



总主编 拉巴平措 陈庆英

执行总主编 张云

副总主编 巴桑旺堆 周源

ཇི་བཞིན་ཡི་ཤིང་ལྷན་པུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟོ་ལྟོ་

西藏通史

宋代卷

陈庆英 张亚莎 主编

中国藏学出版社



总主编 拉巴平措 陈庆英

执行总主编 张云

副总主编 巴桑旺堆 周源

འབྲུག་ཡུལ་གྲོང་ཁའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལོ་རྒྱུས་

西藏通史

宋代卷

陈庆英 张亚莎 主编



中国藏学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏通史·宋代卷/拉巴平措, 陈庆英主编; 陈庆英, 张亚莎分册主编. —北京:
中国藏学出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-80253-826-9

I. ①西… II. ①拉…②陈…③张… III. ①西藏-地方史-宋代 IV. ①K297.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189770 号

西藏通史·宋代卷

陈庆英 张亚莎 主编

责任编辑 季垣垣 冈宁 杜冰梅
封面设计 李建雄
藏文编辑 南加才让
特邀编辑 白丽娜
出版发行 中国藏学出版社
印刷 中国电影出版社印刷厂
开本 787×1092 毫米 1/16
印张 42
字数 732 千
印次 2016 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80253-826-9/K·431
定价 76.00 元(精装)

图书若有质量问题,请与本社联系

E-mail:dfhw64892902@126.com 电话:010-64892902

版权所有 侵权必究

总序

拉巴平措 陈庆英

中国藏学研究中心承担的国家重点科研课题“西藏通史”的研究和编写任务业已完成，八卷本的《西藏通史》就要出版并和广大读者见面了。这是我们课题组的同志们多年来辛勤努力的结晶，也是中国藏学界众多同仁通力协作的共同成果。

—

中国的历史是由中国境内的各民族共同缔造的，藏族是中国多民族大家庭中的重要成员，西藏自古是中国的一部分。历史上，西藏地方与祖国内地及其他兄弟民族地区经济上相互依存、政治上密切关联、宗教文化上水乳交融、风俗习惯上相互吸收、相互借鉴。元朝西藏地方纳入中央王朝行政管辖之后，历代中央政府一直对西藏地方实施着有效的管辖。总结历代西藏地方发展稳定和社会治理的基本规律与成败得失，发掘中国各民族相互交往、交流、交融的历史经验，既有助于继承和吸收优秀传统文化的精华，增强民族自豪感，也有助于凝聚西藏各族人民的向心力，更好地为实现把西藏建设成重要的中华民族特色文化保护地的宏伟目标，并与全国各族人民一起实现中华民族伟大复兴的中国梦服务。

习近平同志反复强调领导干部要学习历史，借鉴和运用历史经验，“要系统梳理传统文化资源，让收藏在禁宫里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书

写在古籍里的文字都活起来”。中华民族是由你中有我、我中有你的各民族构成的，“各民族共同开发了祖国的锦绣河山、广袤疆域，共同创造了悠久的历史、灿烂的中华文化”。各族人民要牢固树立对伟大祖国、中华民族、中华文化、中国共产党和中国特色社会主义道路的认同。民族团结是中国各族人民的生命线，而要“加强中华民族大团结，长远和根本的是增强文化认同，建设各民族共有精神家园，积极培养中华民族共同体意识”。本着实事求是的科学精神编写的《西藏通史》，应该具有并能够发挥这样的社会作用。

编撰多卷本的《西藏通史》是中国藏学研究中心继整理、出版《中华大藏经》（藏文部分）对勘本之后承担的又一项国家重大科研课题。我们之所以申报这一课题有多方面的考虑。

西藏自治区是中华人民共和国一个省级民族区域自治地方，战略地位极其重要。全区划分为5个地级市即自治区首府拉萨市、日喀则市、昌都市、林芝市、山南市，以及阿里、那曲等2个地区，合计7个地级行政单位，70个县（合计74个县级行政单位），691个乡级行政区，包括140个镇、534个乡、8个民族乡、9个街道办事处。全区总面积为120多万平方公里，约占全国总面积的12.8%。

西藏自治区是以藏族为主的多民族聚居地区，据相关统计资料，到2014年年末，西藏全区总人口为312万人，其中藏族和其他少数民族占91.50%以上。西藏西面和北面与新疆维吾尔自治区、青海省相连，东面与四川省、云南省相连。从西北到东南沿喜马拉雅山脉漫长的边界线与印度、尼泊尔、不丹、缅甸等国接壤，国境线长达4000多公里，是中国国际边界线最长的省区之一。西藏是中国西南边疆要地，战略位置十分重要。西藏的稳定和发展，关系到中国西南边疆的安全，关系到国家的核心利益，我们必须予以高度关注。

西藏地方历史悠久，文化灿烂，通过对西藏历史和文化的研究，编撰一部多卷本的《西藏通史》，系统、全面地回顾西藏历史的进程，总结其发展规律，鉴古而知今，为西藏自治区的精神文明建设服务，十分必要。而现今经由学术界发掘整理的丰富的藏文和汉文文献资料为完成这一课题提供了充分的条件。西藏是中国不可分割的一部分，藏族是我国西藏地方的开拓者，藏族祖先自古就繁衍生息在这片被称为“世界屋脊”的高原上。西藏的藏族及其他兄弟民族都是中国多民族大家庭中的重要成员，在伟大祖国的创造与发展过程中尽了自己的光荣的责任。在西藏历史上出现过许多杰出的领袖人物，如唐代吐蕃王朝的建立者、一代英主松赞干布，政绩卓著的赤松德赞；元朝时期为西藏

融入中央政府行政管辖之下作出过杰出贡献的萨迦班智达、八思巴；明朝时期西藏地方出色的政治家大司徒·绛曲坚赞，以及清朝时期为西藏地方稳定和发展、为密切西藏地方与中央政府关系作出过重要贡献的五世达赖喇嘛、颇罗鼐、七世达赖喇嘛、六世班禅额尔德尼等，可谓哲人辈出。西藏不仅是藏族文化的发祥地，而且也是藏族人口最为集中的地方，西藏地区的文化往往成为藏族文化的代表和象征。千百年来，生活在这里的人民用自己勤劳的双手和聪明才智创造了独特的物质文明和灿烂的精神文明。如闻名遐迩的布达拉宫、大昭寺、小昭寺、桑耶寺、萨迦寺、白居寺和拉萨三大寺甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺等一大批重要的文化遗产，就是传统西藏物质文明和精神文明成就的一个个缩影。其中，布达拉宫和大昭寺还被联合国教育、科学及文化组织列为世界重点保护的人类文化遗产。这些文化遗产不仅为中国，也为世界物质和精神文明的发展作出了重要的贡献。

从学术研究的角度看，西藏在历史上就是藏学研究的一块沃土，具有良好的学术文化传统。西藏地方的先民为我们保留下大批的珍贵石刻、档案和历史文献，资料种类繁多，既有编年史、教法史、王统记、世系谱、寺庙志、高僧传、地理志，也有史册、年表和名录，同时也涌现出大批著名史家，撰有大量史学专著，《敦煌本吐蕃历史文书》是较早完成并且表现出良好史书特征的著作，后世名家和佳作更是层出不穷，如尼玛沃色的《娘氏宗教源流》、弟吴贤者的《弟吴宗教源流》、萨迦·索南坚赞的《王统世系明鉴》、蔡巴·贡噶多吉的《红史》、大司徒·绛曲坚赞的《朗氏家族史》、达仓宗巴·班觉桑布的《汉藏史集》、巴卧·祖拉陈瓦的《贤者喜宴》、桂·宣努贝的《青史》、五世达赖喇嘛的《西藏王臣记》、根敦群培的《白史》等。根敦群培还将传统学问和现代治学方法熔为一炉，创造出可贵的史学成就。在藏传佛教的发展史上，更是名人辈出，代不乏人，如仁钦桑布、萨迦班智达·贡噶坚赞、八思巴、雄译师多吉坚赞、布顿·仁钦珠、仁达瓦·宣努洛追、宗喀巴、多罗那他、五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措等，都是蜚声全国、享誉世界的佛学大家。通过编写《西藏通史》，对西藏的传统史学成果加以系统研究，继承传统，开辟未来，意义重大。

新中国建立以来，西藏地方发生了伟大的社会变革，并取得了举世瞩目的建设成就，很值得认真总结和借鉴，可以也应该通过《西藏通史》加以全面反映。1951年和平解放以后，西藏地方摆脱帝国主义势力羁绊，开启了新的历史纪元。1959年平定叛乱、实行民主改革，使翻身解放的百万农奴第一次

获得了当家做主的民主权利，西藏的社会面貌从此发生根本性的变化。1965年，西藏自治区成立，民族区域自治制度的成功实践，使西藏社会迸发出惊人的活力。改革开放三十多年来，国家在西藏实行一些特殊的政策，如80年代初免除农业税、休养生息的政策，1984年采取“土地归户使用，自主经营，长期不变”和“牲畜归户，私有私养，自主经营，长期不变”的政策；2001年中央政府确定对西藏地方财政实行“收入全留、补助递增、专项扶持”的特殊优惠政策。中央连续六次召开西藏工作会议，先后实施援藏“43项工程”“62项工程”“117项工程”“226项工程”等，大大改善了西藏地方的基础设施建设状况。从1995年开始实施的全国对口支援西藏的工作不断提升，形成分片负责、对口支援、定期轮换的办法，并进一步完善了干部援藏和经济援藏、人才援藏、技术援藏相结合的工作格局，有力地推动了西藏的经济发展和社会进步，为西藏地方实现跨越式发展和长治久安的宏伟目标打下了坚实基础。西藏人民群众的宗教信仰自由、风俗习惯得到尊重，西藏的传统文化保护、环境保护事业飞速发展，成为整个西藏地方历史上最好的发展时期。六十多年的西藏工作，经验宝贵，成就卓著，对此认真加以总结，必将更好地为促进西藏经济社会发展进步，为发展和繁荣民族文化，为西藏的精神文明建设服务。

从国际大环境看，西方反华势力和达赖集团分裂主义势力，在西藏历史问题上一直歪曲史实、制造谣言，蒙蔽世界舆论，欺骗了为数不少的不明真相的人，这就需要我们廓清迷雾，正本清源，还历史以本来面目。从这个意义上说，撰写《西藏通史》的任务显得刻不容缓。1959年3月西藏上层反动集团妄图阻挠民主改革，继续保持其政教合一的封建农奴制度永远不变，悍然发动武装叛乱。叛乱失败后，他们逃亡印度，建立所谓“流亡政府”，制订伪宪法，继续从事分裂祖国的罪恶活动。当前国际形势发生重大变化，但是，以达赖集团为首的分裂势力和西方反华势力依旧没有放弃制造“西藏独立”的图谋，除了破坏西藏的安定团结、制造动乱外，他们还在继续歪曲西藏的历史和现状，极力鼓吹西藏自古就是一个“独立国家”的谬说，恶意污蔑和攻击中国政府的西藏政策，说中国共产党和中国政府在毁灭西藏文化，破坏环境，西藏没有人权，没有宗教信仰自由等。他们的种种活动和宣传，其目的就是在图谋“西藏独立”。国际藏学界对西藏历史文化的研究成果不少，成就巨大，但同时也是鱼龙混杂，喜欢藏族文化真心求学问者有之，借研究藏学达到不良政治目的者也不乏其人。因此，编著和出版一部全面、系统、客观、真实反映西藏整个发展历史，展现中国藏学界，特别是西藏历史研究领域最新成果的

《西藏通史》已经迫在眉睫。《西藏通史》的编著和出版不仅有助于鼓舞西藏和全国人民建设西藏的巨大热情，进一步增强民族自豪感，同时还有助于粉碎达赖集团和西方反华势力的谣言，匡正国际视听，是一项具有重要政治意义和现实意义的工程。

当前我国的西藏历史研究业已取得辉煌成就，资料工作和专题研究、断代史研究均有新的突破，已经为撰写一部全面反映藏学研究成果的《西藏通史》奠定了基础。藏学研究者队伍不断壮大，业已具备了相当数量的学术积累、人才队伍和各方面的条件，撰写多卷本的《西藏通史》时机已经成熟。西藏和平解放以来，党和国家一直关心藏学研究。特别是党的十一届三中全会以来，藏学研究的专门机构不断出现，人才的培养卓有成就，学术研究成果的出版方面也日趋繁荣。西藏自治区先后组建了西藏大学、西藏民族学院、西藏社会科学院、西藏藏医学院、西藏农牧学院、西藏自治区文学艺术联合会、西藏艺术研究所等一大批从事藏学教学和研究的专门机构。北京、四川、青海、甘肃和云南等地，也成立了大批专门研究藏学的研究机构，并取得了骄人的成绩。近三十多年来西藏考古工作取得了举世瞩目的辉煌成就，卡若遗址、曲贡遗址和昌果沟遗址等处的发掘和研究，为重新认识西藏上古历史提供了扎实的资料；藏汉文档案和古籍的整理和出版，民间文学、艺术的收集和整理，文物的保护，对西藏社会经济所进行的调查等各方面都做了大量的工作，积累了较为丰富的资料，而且研究范围涉及藏学领域的各个学科，其中许多学科的研究还走在了世界的前沿；西藏地方政治、经济、社会、文化、宗教、医药、语言、教育等各专门史的研究和古代、近代、现代等不同时期的断代史研究成果，如雨后春笋，大量出版发行。此外，中国社会科学院民族研究所藏族史组编写的《藏族简史》、恰白·次旦平措等先生编著的《西藏通史——松石宝串》等多部通史相继面世，也为我们提供了有益的借鉴。尽管有部分学科的研究还比较薄弱，但从整体上来看，条件和时机都已经基本成熟。

此外，《西藏通史》课题的实施还有助于进一步培养全国的藏学研究人才、提高整体研究水平和加强学科建设。

二

西藏地方有文字记载的历史长达一千几百年。一部浩瀚繁复的西藏地方

史，可以概括为一句话，叫做“三个高潮”“两个低谷”。

第一个高潮出现在公元7世纪初到8世纪中叶，松赞干布统一我国青藏高原地区各部落，建立吐蕃王朝，创立和完善各项制度，繁荣民族文化，并采取开放政策，积极加强与唐朝的关系，大力吸收中原地区物质和精神文明，密切藏汉民族的友好交往，造就辉映史册的吐蕃文明。

第二个高潮出现在公元13世纪中叶，延续到19世纪中叶，元朝时期西藏地方正式纳入中央王朝行政管辖之下，结束了西藏地区分裂割据、四百年混战的局面。元朝在西藏地方建政立制，征兵征税，实施有效管辖，不仅给西藏地方带来安宁，而且使西藏与祖国内地更加紧密地连接成一体，有力推动了西藏地区经济、文化的迅猛发展。号称“第二敦煌”的萨迦寺，成为元朝时期西藏文化繁荣的一个象征。从14世纪中叶开始的帕木竹巴地方政权和仁蚌巴先后各统治西藏百年左右，延续了萨迦时期社会比较安定，生产有所发展的形势。明末清初的和硕特蒙古与格鲁派联合管理西藏地方，大致保持了平稳发展态势，清朝中前期的西藏地方社会还有所发展。

第三个高潮出现在新中国成立以后，西藏和平解放，驱除了帝国主义势力出西藏；民主改革让世代遭受被奴役被压榨之苦、没有生产资料也没有人身自由的百万农奴翻身解放，做了社会的主人，也让西藏地方社会焕发出前所未有的活力。改革开放以来，中央专门召开六次西藏工作会议研究西藏的经济社会发展和稳定问题，中央关怀、全国支援和西藏各族人民的勤奋努力，让西藏社会数十年时间的变化超越数百年、上千年。

第一个“低谷”是从9世纪中叶吐蕃王朝崩溃到13世纪中叶元朝统一以前“分裂割据，战乱不已”的时代。第二个“低谷”出现在1840年以后。自鸦片战争以来，清朝由盛而衰，中国社会进入到半殖民地半封建社会，边疆危机空前加剧。在西南地区西藏地方受到外国列强的入侵，西藏人民既遭受政教合一封建农奴制的残酷统治，又遭受外国侵略者的蹂躏，西藏社会陷入了长期的停滞状态和内讧争斗之中。

三

《西藏通史》的研究和编撰工作意义重大，但是要在八九年时间里完成这项浩大的工程，也给我们提出了巨大的挑战。为了顺利完成《西藏通史》的

研究和编写工作，我们确定了一些基本原则，并做了精心的准备。

要撰写《西藏通史》，首先必须明确以马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义为指导，摒弃西藏历史上的唯心史观和有神论思想。坚持物质第一，意识第二，物质决定意识，意识是物质世界长期发展产物的观点；坚持生产力决定生产关系，生产关系对生产力有反作用，生产关系一定要适应生产力的发展。坚持事物内部矛盾双方的相互联系和相互斗争是事物发展的内在原因。从联系和发展的角度看待历史，在承认英雄人物在历史上所发挥的重要作用的同时，肯定人民群众才是西藏地方历史的创造者。坚持唯物史观是完成好《西藏通史》工作的思想基础。

《西藏通史》必须立足史料，充分吸收学术界已有研究成果，遵循“厚今不薄古”的原则，实事求是，努力探讨西藏地方历史发展的客观规律。我们根据西藏历史发展与祖国内地王朝更迭进程大体接近，以及元朝西藏地方纳入中央政府直接行政管辖之下以来基本相同的特点，把《西藏通史》分为“早期卷”、“吐蕃卷”（2册）、“宋代卷”、“元代卷”、“明代卷”、“清代卷”（2册）、“民国卷”（2册）、“当代卷”（3册）8卷13册。每卷分为上下编，上编以专门论述各个时代西藏地方政治史发展脉络为主，下编集中叙述专题和制度史。我们还用较大的篇幅来叙述当代中国西藏地方历史，特别是不同领域各项事业的成果，以展示自西藏和平解放，特别是在民主改革以来的半个多世纪中，新西藏所取得的辉煌成就。史料工作是研究工作的条件和基础，几年来，课题组在资料整理方面做了大量的工作，向社会各方面征集与西藏历史有关的学术资料，加以整理、编辑、翻译，编印出版了《西藏通史·资料丛书》43种，总字数达2000多万字。其中《英国印度事务部档案馆有关西藏档案题解及选译》以及《英国外交部涉藏档案选译》，汇集了英国政府有关西藏的部分档案，为研究相关问题提供了重要的资料。《东噶藏学大辞典·历史人物类》（上下）则将著名藏学家东噶·洛桑赤列教授倾注了大量心血汇编而成的西藏历史人物的资料和研究线索介绍给历史学界。整理出版两套藏文历史文献丛书：《历代达赖喇嘛传》15部，《历代班禅额尔德尼传》8部。我们还充分利用近三十多年来西藏考古发掘资料，结合较早期的藏文和汉文资料记载，加以对勘整理，探索问题，解决问题。比较扎实的资料工作，为编写《西藏通史》打下了较好的基础。与此同时，我们还以《西藏通史》专题研究丛刊的形式，出版了一批专题研究成果和课题组部分专家的相关研究成果，至今已经出版了《上古西藏与波斯文明》《〈钦定藏内善后章程二十九条〉版本考略》《藏族史

学史纲要》《唐代吐蕃历史与文化论集》《西藏历史问题研究》《青藏高原的历史与文明》《唐代吐蕃与近代西藏史论稿》《清前期治藏政策探赜》《西部西藏的文化历史》《8~15世纪中西部西藏的历史、文化与艺术》等20部学术专著和论集，受到学术界的好评。我们的《西藏通史》研究工作，致力于政治上、学术上的高标准、严要求，体现科学创新精神，以展示我们在西藏历史研究中的最新成果。

重视西藏地方历史发展的特点，重视西藏地方与中央政府关系的论述，重视对西藏历史研究中的空白、疑难和热点问题的研究，是《西藏通史》必须面对的问题。在西藏地方历史上，藏传佛教扮演着极为特殊的角色，发挥过重要的作用。元朝统治者崇信萨迦派，明代采取分封三大法王和五大教王的政策，清朝大力扶持格鲁派，利用格鲁派巩固对蒙藏地区的统治，这些充分说明了藏传佛教在西藏社会政治生活中有着举足轻重的作用。在西藏，藏传佛教不仅影响着人们的精神世界，也深刻地影响到西藏的政治稳定、经济发展、文化教育与艺术水平的提高，它在加强西藏地方和祖国内地的关系中，也产生过一定的影响，我们必须客观看待，正确评价。自远古时期开始，西藏地方就和祖国内地存在着较为紧密的文化联系，唐朝时期双方通过联姻加强了沟通与交流。自从元朝统一并对西藏地方实行政治管辖以后，尽管管理上的宽严不尽相同及统治方式存在一些差异，但是西藏地方一直在历代中央政府的行政管辖之下，西藏地方和中央政府在政治、经济、军事、文化等各方面始终存在不断加强的联系，这是确定无疑的。元朝中央政府在西藏地方建立乌思藏纳里速古鲁孙等三路宣慰使司都元帅府，即乌思藏宣慰司，管辖前后藏和阿里地区。同时，在“朵思麻”地区设吐蕃等处宣慰使司都元帅府，即朵思麻宣慰司，管辖今青海省大部、甘肃省南部及四川省阿坝一带；在“朵甘思”地区设吐蕃等路宣慰使司都元帅府，即朵甘思宣慰司，管辖今青海省玉树、四川省甘孜、云南省迪庆和西藏自治区昌都以及那曲专区的东部。并在西藏和其他藏区清查户口、设立驿站、驻扎军队、征兵征税，实施充分有效的管理。明朝在西藏地方采取“多封众建、贡市羁縻”的策略，实现了掌控西藏地方的目标。清朝中央政府在西藏地方建立政教合一的噶厦，同时派遣驻藏大臣进行管理，还颁布了《钦定藏内善后章程二十九条》，确定驻藏大臣政治地位与达赖喇嘛和班禅额尔德尼平等，并掌管地方军事、财政和外交等大权。在帝国主义势力的操纵下，民国时期尽管出现了一股“西藏独立”的逆流，但是他们并没有得逞，西藏是中国不可分割一部分的客观事实没有被改变，民国政府、西藏地方以及

全国各族人民维护国家统一、反对分裂的正义力量，粉碎了极少数分裂分子搞“西藏独立”的迷梦。西藏各族人民为开发西藏高原、建设边疆、保卫边疆，作出了可贵的贡献，并在漫长的历史发展过程中与汉族、蒙古族、满族和其他各兄弟民族结下了深厚的友谊。他们相互学习，相互借鉴，共同谱写了中国历史的伟大篇章。在灾难深重的近代中国，西藏各族人民与全国各族人民一起，掀起抵御外来入侵的爱国主义热潮。以上几个层面都构成了西藏历史上一幅幅鲜明生动的画卷，也成为西藏地方历史发展的一条主线。西藏地方的经济史、社会生活史等方面的学术研究相对薄弱，在《西藏通史》中我们尽力补充这些方面的内容，吸收相关的研究成果，并为此做出了不懈的努力。

要撰写好《西藏通史》，还必须处理好西藏历史与藏族历史的关系。我们所要撰写的是西藏地方史，而不是民族史，两者有不尽相同的内涵和写作目标，但是两者又密切相关，有时甚至难以区分。于是，我们根据元朝以前藏族历史与西藏历史难以区分的情况，将吐蕃历史作为王朝史和民族史来撰写，而对元朝划分三个区，即将今西藏地方单独设置以后的历史，按照地方史的要求来写，妥善处理民族史和地方史的关系。

要在课题运作与管理体制上进行创新。《西藏通史》的研究，既是一项学术任务，也是一项政治任务，必须做好。根据这一课题的性质和任务，我们确定了以中国藏学研究中心历史所为主组成课题组，吸收全国藏学研究力量联合攻关的方针。同时，我们改变过去重大课题常常运作不畅的局面，采取课题负责制，由课题负责人负其总责，充分调动各个分卷承担者和课题参加者的积极性，集思广益，追求卓越。为了搞好《西藏通史》的研究和撰写工作，我们广泛征求了各方面专家的意见和建议，热诚欢迎西藏及其他藏区历史研究方面有专长的专家参加课题的研究工作，充分发挥我国藏学研究中藏、汉等各民族学者同心协作，老、中、青专家各显本领的优良传统，积极吸收港、澳、台地区的学者，以及国外学者参加课题，使课题研究能有一个较高的起点和一个较高的学术水准。充分听取专家意见是取得成功的重要一环，参加过多部《中国通史》编写工作的著名历史学家蔡美彪先生、陈得芝先生等给我们以热情指导，著名藏学家恰白·次旦平措先生、王尧先生等担任顾问，大批德高望重的老一代专家学者参与到我们的课题研究队伍当中，或者担任主编主持课题，或者撰写稿件担任编委，或者对研究成果的修改完善提出了十分宝贵的建议意见，为我们提高研究成果的质量起到很大的促进作用。众多优秀中青年学者成为我们课题的骨干，他们的认真敬业和求实创新，成为《西藏通史》得

以顺利完成的關鍵。

四

历史学科是内容最为丰富的一门学科。各门具体学科都有它形成、发展的过程，也就是说，它们都有自己的历史，内容包罗万象，错综复杂。《西藏通史》的研究和撰写，面临许多困难，就我们自身而言，通史的撰写要求学者既要专精，又要博通，而事实上，这是一个需要不断努力追求的目标，一个人很难达到。就客观条件而言，目前，在西藏历史领域还存在许多疑难点和空白点，许多领域还无人涉足，这是无法回避的问题。在课题确立之初，我们就意识到要撰写一部高水平的《西藏通史》所面临的巨大困难，但是，我们不可能无限期地等待下去，知难而上是我们的唯一选择，这个勇气和信心我们应该有，而且也必须要有。现在，在这项任务已经完成之际，我们却感到还有很多问题有待进一步深化和解决，在我们的成果中依旧存在这样或者那样的不足乃至错谬。希望广大读者批评指正，以便我们再版时进一步修正、补充和提高。

在《西藏通史》即将出版之际，我们衷心感谢中央有关部门对这项文化工程的高度重视，及在财力、物力等方面给予我们的大力支持；感谢中国藏学研究中心几届领导和相关部门的大力支持，感谢历史研究所的同志们坚持不懈的努力和责任担当；感谢西藏社会科学院、西藏大学、西藏民族学院、西藏自治区档案馆、西藏自治区博物馆、西藏自治区党史办、西藏自治区党校、中国社会科学院、中共中央党校、中央社会主义学院、北京大学、中国人民大学、中央民族大学、陕西师范大学、四川大学、浙江大学、复旦大学、云南大学、南京师范大学、西北民族大学、西南民族大学、青海社会科学院、青海民族大学、青海师范大学、山东工商学院等兄弟单位的专家的鼎力帮助。台北故宫博物院、中国文化大学的学者也热情地参加我们的工作，实现了海峡两岸藏学界同仁的密切合作与交流，在此表示衷心感谢。最后，还要感谢中国藏学出版社为本书的编辑出版所付出的辛勤劳动。

2016年4月

前 言

陈庆英

若严格按照时段来分,《西藏通史·宋代卷》应该是北宋王朝(960—1127)和南宋王朝(1127—1279)这一时期西藏的历史。按照西藏历史发展本身的分期来看,这一时期与藏文史籍所说的“分治割据时代”或称“割据时代”大致吻合。不过这二者之间又有所不同。西藏史籍所说的分治割据时期,开始于中原地区是唐末、五代十国时期,结束则在南宋王朝完全覆灭之前。依照中国历史的分期和西藏历史自身的特点,《西藏通史·宋代卷》的内容,包括了北宋建立的960年以前的一些内容,而1239年蒙古汗国的势力进入西藏以后几十年的历史则归入到《西藏通史·元代卷》中。

大约与中原的唐王朝兴起的时代相同,西藏山南雅隆河谷的雅隆部落在悉补野王室的领导下兴起,统一了雅鲁藏布江流域的各个小邦,建立起吐蕃王朝,并依靠雄强的武力向四面扩张,统一了青藏高原。吐蕃王朝建立了一整套的行政制度和军事、经济制度,创制了通用至今的藏文,从唐朝和南亚地区引入了佛教信仰,其文治武功深刻影响了青藏高原的历史和文化的发展进程。

842年,赞普朗达玛遇刺,吐蕃王朝开始崩溃。经过二十多年的云丹和沃松两位王子的王位之争,到869年造反的平民起义军发掘吐蕃赞普王陵,吐蕃王朝结束。不过,和其他地区的历史发展不同,起义军并没有建立一个新的王朝来取代吐蕃王朝,而赞普的后裔们无力建立一个强大的政权,分化消解的趋势长期延续不断,从869年到1239年的370年中,青藏高原上一直未能建立起大的统一政权,所以藏文史籍中将其称为分治割据时期。

西藏地方的分治割据时期大致可以分为两个阶段,前一个阶段的历史主要

是吐蕃王朝在统治阶级内部争夺王位的斗争中瓦解，并在平民起义中结束。吐蕃末代赞普朗达玛的两个儿子以及他们的后裔分裂为两大派，长期进行争夺辖地和属民的混战。朗达玛的两个儿子中，云丹及其后裔占据拉萨和桑耶地区，沃松占据山南地区，905年沃松在雅隆被臣下毒死，他的儿子贝考赞逃到后藏日喀则一带，修建城堡，安置部属。923年贝考赞又被平民起义军杀死。其长子扎西孜巴贝占据江孜，次子吉德尼玛衮逃到阿里普兰，与当地贵族联姻，他的三个儿子分据拉达克、普兰、古格，后来建立起普兰古格王朝和拉达克王朝。与此同时，在河西陇右地区，吐蕃王朝末期经过吐蕃将领尚思罗和尚婢婢的长期混战，部族分散，敦煌地区的汉族世家张义潮发动起义，驱除吐蕃势力，返归唐朝，被封为归义军节度使。但是不久以后，唐朝也在黄巢农民军的打击下，走向灭亡。凉州、甘州的吐蕃部落建立起六谷部政权，青海河湟地区的藏族首领在唐朝衰微后，从西域迎来一个赞普的后裔，奉为领袖，建立起青唐政权，亦称唃廝囉政权。在这一阶段中，青藏高原的各个政治势力，仍然以吐蕃王朝赞普的后裔为主干，或者是赞普的后裔为首领，或者是地方贵族和部落奉赞普的后裔为首领，不论是前后藏的愈来愈分散的赞普的后裔势力，还是在阿里和青唐的小王朝，还是以恢复吐蕃王朝为旗号，尽管当时青藏高原并没有外部的势力能够干预其历史进程，但是恢复吐蕃王朝的统一的目标距离这些分散的地方势力愈来愈不可企及。在这个过程中，一些赞普的后裔开始恢复被朗达玛赞普禁止的佛教，想要以崇佛的办法来增强自己的政治影响。因此开始出现了藏传佛教的后弘期的下路弘法和上路弘法。

朗达玛灭佛时逃到青海的僧人藏饶色、约格迥、玛·释迦牟尼等三人居住在青海化隆县的丹斗寺，于894年收了一个当地的弟子喇钦·贡巴饶赛，在给他授戒时因比丘人数不足，还请来了两个汉族比丘参加，以后逐渐在河湟地区形成一个佛教中心。约在936年桑耶寺地方首领意希坚赞（云丹六世孙）派遣鲁梅·次臣希饶等卫藏十人到青海从拉钦贡巴饶色的弟子那里受戒，然后返回西藏传法授徒，恢复和新建寺庙，形成许多僧团，史称“下路弘法”。历史上以949年鲁梅在拉萨建立僧团作为藏传佛教后弘期开始的标志。此后不久，古格王朝的小王首领益西沃为恢复佛教，修建了托林寺等几座寺庙，还派了一些青年到印度去学习佛教，其中的大译师仁钦桑布曾三次到印度学习，回来后住持托林寺，翻译经典，传法授徒，逐渐推广佛教，史称“上路弘法”。古格王朝还在1042年迎请印度高僧阿底峡（孟加拉国人）入藏传法。1045年阿底

峡又被前藏各地区的佛教人士的代表仲敦巴（1004—1064）迎请到前藏地区传法，1054年阿底峡在聂塘地方去世后，由仲敦巴统领众弟子，于1056年在拉萨北面兴建了热振寺，由此逐渐发展出噶当派。在这个时期有一个修习佛法的在家僧人素尔波且（1002—1062）建立乌巴垅寺，整理吐蕃王朝时代翻译的经典，以此为中心发展出宁玛派。1073年昆氏家族的贡却杰布建萨迦寺，发展出萨迦派。山南洛扎县的玛尔巴译师曾多次到印度学习佛法和梵文，他的一个弟子米拉日巴以修行和传法著名。米拉日巴的弟子塔波拉杰1121年建塔波寺，同年穹波南交建香巴寺，由此发展出塔波噶举和香巴噶举派。塔波噶举中塔波拉杰的弟子都松钦巴1147年建昌都噶玛寺，1187年建楚布寺，发展出噶玛噶举派；帕木竹巴1185年建丹萨替寺，发展出帕竹噶举派；达玛旺秋1160年建拔绒寺，发展出拔绒噶举派；尚蔡巴1175年建蔡巴寺，发展出蔡巴噶举派。这四个派别被称为塔波噶举的四大支。帕竹噶举派中，帕木竹巴的弟子止贡巴仁钦贝1179年建止贡寺，发展出止贡噶举派；达隆塘巴扎西贝1180年建达隆寺，由此发展出达隆噶举派；林热白玛多吉（其弟子藏巴嘉热1193年后建“主”寺和热垅寺）传出主巴噶举派；格丹意希僧格（其弟子却闷朗1206年建雅桑寺）传出雅桑噶举派；杰擦和衮丹兄弟建绰浦寺，发展出绰浦噶举派；楚臣僧格1181年建修赛寺，发展出修赛噶举派；意希孜巴建叶巴寺，发展出叶巴噶举派；喜饶僧格传出玛仓噶举派。这八个派别被称为塔波噶举的八小支。藏传佛教教派的出现还表现出与吐蕃王朝时期佛教的一个重要不同，从吐蕃王朝时佛教强调对佛祖的崇拜，演变为强调对本派祖师的崇拜，强调师传，强调视师为佛；各个教派所列举的祖师，除了从教法上追溯的印度密法的大成就者以外，还有仲敦巴、玛尔巴、米拉日巴、塔波拉杰、萨钦贡噶宁波、三素尔等西藏本土的祖师，这使得佛教在西藏进一步本土化。

随着藏传佛教后弘期的发展，分治割据时期进入了第二个阶段。在这个阶段中，吐蕃王朝的社会影响已经非常淡薄，卫藏地区的赞普后裔的各个分支因为不断的分散而多数淡出了社会的关注，边远的青唐政权在北宋的武力打击下消亡，阿里的普兰古格王室因为主持上路弘法而兴旺一段后也逐渐沉寂，恢复统一的吐蕃王朝的想法已经被完全放弃。代替赞普后裔而兴起的是藏传佛教的各个教派，教派依靠师徒的传承、寺院的组织 and 民众的信仰成为社会的最重要的宗教和经济文化力量，甚至包括武装的力量。教派之间虽然有教理的区隔和传承的不同，但是各教派的领袖之间又有一些互相求法的交流，而且传布的区

域又往往是一个教派为主，其他教派穿插其中，一些大的教派力图把自己的影响扩大到卫藏和阿里各地，这就造成了一种以传播教法的形式打破地域割裂并走向统一的趋势。

在吐蕃王朝崩溃和部落制度瓦解后一度出现过的自耕农和广大农牧民，在长期的战乱中，或者由于战乱中被俘虏，或者由于经济破产，欠下债务，或者由于寻求地方豪强保护，依附于地方的政教首领，成为这些地方首领的依附民。在吐蕃王朝时代作为社会主要生产者的部落平民阶层逐渐转化为依附领主的农奴，封建农奴制度在西藏各个地方普遍建立起来。伴随着分治割据时期的第二阶段战乱逐步平息、社会生产的恢复和佛教的复兴，在社会农业生产组织上也开始出现了一种“谿卡”（封建农奴庄园）的经营方式。古格王室赐给高僧仁钦桑布“谿卡”，是最早见于文字记载的庄园。其后萨迦昆氏家族也有经营庄园和牧场的记载。这种经济形式对后来的西藏社会影响十分深远。

分治割据时期又是西藏社会文化发展的一个重要的阶段，它上承吐蕃王朝时期西藏的文化成就，下启元明清时期藏族文化的发展，特别是在分治割据时期的第二阶段，由于政治的分散和教派的并立，思想文化的环境比较宽松，形成了一种开放和竞争的氛围，以及百花齐放、极大繁荣的景象。在这一时期，出现了一个新译佛教经论的高潮，到印度去学习求法又返回西藏从事翻译经典的译师，著名的即达数十人之多。在佛学、哲学、因明、史学、诗学、文学、医学、历算等方面涌现出了一大批西藏学者的论著。与此同时，西藏通过凉州六谷部政权和青唐唃廝囉政权，以及从青藏高原北迁到河套地区的党项羌建立的西夏王朝，和中原地区保持着经济文化和宗教上的联系。遗留至今的康玛县的艾旺寺和江浦寺（萨玛达寺）、夏鲁坚贡寺、扎囊寺的宗教艺术，反映了汉地和河西陇右地区的艺术对西藏的影响，成为西藏佛教艺术中的精品。西藏的一些教派的高僧又到青海、西夏等地去传法，有的西藏高僧还被西夏王朝封为帝师、国师，西夏王朝的经济支持对西藏佛教的发展起了重要的作用。西藏在经济上通过唃廝囉政权和西夏王朝与汉地保持联系。宋代的茶马互市非常兴盛，就是这种联系的表现。

基于以上这些因素，对应于北宋和南宋时期的西藏分治割据时期的历史，是西藏历史的一个十分重要的部分，但是长期以来，对这段历史的研究却是西藏历史研究中的一个薄弱环节。从资料整理来看，这段时期的文献资料，汉文史料中只有对西北吐蕃即凉州六谷部、青唐唃廝囉的记载，藏文史料主要是对