

陈光国 著

青海藏族史



2709/2010

青海藏族史

陈光国 著

青海民族出版社出版

(西宁市同仁路10号)

青海省新华书店发行 西宁民族印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张: 21.25 字数: 514千字

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

印数: 0,001—2,620

ISBN7-5420-0622-3/K·8

定价: 精装40.00元 平装34.00元

新华书店
PDG

序 言

李文实

我国是一个统一的多民族国家，藏族则是其组成的主要成员之一。民族属于历史和社会的范畴，藏族的名称始于近世，是吐蕃的后裔。若溯其远源，则可追溯到我国西部古老的也可以说是最大的一个部族——羌族。其在传说的原始阶段，则是黄炎族中炎帝系的正宗。近代以来，有些人出于殖民主义的观点，首先提出了中国文化“西来说”；接着围绕所谓西藏问题又提出了藏族是由印度来的“南来说”。后来有些僧伽从宗教立场出发所写的教法史，又把藏史传说中的聂赤赞普，作为印度佛祖释迦牟尼的家族，从他来到西藏地区繁衍了三十多代便建立了吐蕃王朝。“西来说”由于龙山文化的发现而破灭；近年更由于在西藏地区发现多处旧石器时代的遗物，证明约在公元前5——1万年前的旧石器时代中、晚期，在今西藏高原上已经有了古人类的生息和活动，其后卡若文化、曲贡文化和藏北细石器文化的陆续被发现，又可进一步说明上述几种文化的构成，在土著文化的基础上更兼有了马家窑彩陶文化的内涵和色彩，这个问题虽尚待进一步考察与研究，但西藏地区远古文化与中原地区文化的渊源关系，已是无可疑义的事了。更重要的是拉萨河谷地区的早期农业的出现和早期铜器的发现，具体证明西藏地区青铜时代文明的脚步，也是与中原地区相先后的。

青藏高原古文化遗址和文物的发现，不仅证明这个地区早在

4,000年前，即有人类在那里繁衍生息（这应当被肯定为土著人群）；同时据中国古史的传说，属于炎帝族的氐羌系先民如唐旄、发羌部落在周、秦时即已进入藏北高原。这在汉文献记载中被称为广大西戎的一部，而所谓戎，据当今的考释乃是指羌人中心已从事农耕的群体，当时所谓西戎，是对活动在中国西部广大地区的羌人等部族的泛称。《史记·五帝本纪》谓：“迁三苗于三危，以变西戎。”而《禹贡》又有“三危既宅，三苗丕叙”的记载，后世《隋书》便以党项为三苗之后。据我考证，古所称三危，实包有今西藏地区，尧迁三苗，本以变西戎，实际上到周、秦时，三苗已为广大西戎所融合。而早先进入中原的羌人，则均被称为戎，如允姓之戎、西落鬼戎，以及驪戎，犬戎，至于不可胜纪。今藏语称从事农耕的藏族为“戎哇”，则后世的藏族在族源上说与此本有渊源关系，只不过有古今演变之异。笼统地说羌即是藏，是把文化人类学和民族学上的概念和问题混同了起来；而完全否认羌与藏的渊源关系，则又违背了用历史的眼光研究人类及其文化发展的规范和要求。在讨论和撰述藏族史时，这是首先必须明确的一点。因为藏这个名称来源，始于明代的乌斯藏，也就是后来的卫藏，这就地域来说，只指前后藏而言；到了清初平定准噶尔部侵藏之乱，康熙帝制《平定西藏碑文》，西藏的名称才被确立。而在此前，则自宋遼、金、元仍均称吐蕃、西蕃或蕃部，明时又称西番，亦为蕃之异写。自元以还，西藏的疆域，也只限于喀木、卫、藏、阿里四部，但藏族则分布于青、甘、川、滇等省。以藏族的居住所在，妄立外藏、内藏名目，则是帝国主义和其走狗的狼子野心和阴谋，而且是与历史相违背的。因此我们写西藏史时，是以行政区为范围的，而写藏族史时，则必须以民族为中心，这里所谓的民族，又必须以社会历史为范畴，因为当今的民族学，已是人类学的外延和发展。就其广义而言，

它包括原始民族中的民族、部落和部族，所以最初或称为“人种学”，而现在所称的民族学，则是指研究民族和其发展规律的科学，其研究对象已不是人种了。我们这里所说的藏族，主要是指现代民族，既不把它混同于羌，也表示它与吐蕃有发展关系，揭示出这点，与当前现实有密切的关系。

其次，关于“南来说”把佛教传入吐蕃，与雅利安人种和印度王系联系起来的说法，只是吐蕃僧伽的仰攀为殖民主义者所利用的一种借口，并不符合事实。而佛教的传入吐蕃，几乎是同步由印度（通过尼泊尔）与长安两路进行的，更经过与当地原始宗教——本教相结合后便形成有吐蕃地区特点的藏传佛教，再由此分别传入今青、甘、川、滇和广大的蒙古地区，产生了巨大的社会影响。这个藏传佛教的源流与发展演变，也与印度佛教大异其趣，更谈不上人种与王系的关系了。

近几十年内，国内学者关于藏族历史的研究，在两个方面有了新的发展和突破，即一是把它置于人类共同的社会发展规律中去加以考察研究与分析，摆脱了狭隘的民族主义观点和宗教的束缚；一是把藏族历史的发展与整个中华民族历史的发展相结合而加以考察与论述，从而证明其与中华民族整体的密不可分的关系。这是在新的历史条件下与党和政府正确的民族政策指引下所取得的新的成果，大有利于当前安定团结、振兴中华的伟业与壮举。

以上所谈是有关我国整个藏族历史和对当代西藏的考察研究问题，而藏族分布遍于青、藏、甘、川、滇地区，有关上述各个地区藏族历史的著述，则尚未见有成书问世。青海民族学院陈光国教授，积十数年的时间与精力，查阅了大量有关的藏汉文和外文资料，并通过多次实地考察，悉心研究、撰著，几易其稿，编写成了这本《青海藏族史》。此书可说是地区藏族史的嚆矢，是

目前各地准备编写的少数民族史的先声。这本书也贯穿了把青海藏族的发展演变过程放到整个藏族和中华民族历史发展的总进程中加以考察和叙述这一主旨，既探讨了青海地区藏族历史发展的特殊性，也阐发了它与整个藏族和中华民族历史发展的共同性，以证明相互之间血肉相连、不可分割的关系，尤为得体和切于致用。

就地方民族史而论，青海地区羌、吐蕃、藏族的发展史，又独有其特点和历史意义。首先是马家窑文化、辛店文化和卡约文化遗址的发现，把这个边远的西徼广大地区与中原的仰韶文化联系了起来，说明羌族的先民在远古的洪荒时代，就已同中原地区的仰韶文化有了接触或是同步发展起来了。传说中的黄帝族，原散居在中国西北部地区，而据古籍记载：传说中的炎帝族先于黄帝族进入中原地区。据现在对安阳后冈仰韶文化遗址的发掘，发现在那里累迭着小屯、龙山和仰韶三种文化，这就是黄炎两族所创造的灿烂文化。黄帝以姬水成，炎帝以姜水成，黄炎合流，便有了夏、商、周三代彬彬灿然的华夏文化，可以说是中国文明的起源。后世中国人自称是黄炎或炎黄子孙，即是由此而来的，这是就中国远古人类和文化来说的。再就古羌人的活动来说，其进入中原的诸戎于此不论外，前史所称秦繆公用由余谋伐戎王，益国十二，开地千里的记载，正是指今甘、青地区的羌人活动而言的。《后汉书·西羌传》所载羌人无弋爰剑为秦人所拘执，后得脱亡入三河间，成为当地羌人的领袖，他教民以田、畜，湟中羌由此便得以发展强大。他的子孙在秦献公兵力的威逼下，率其种人向南发展，其后一部由今甘南进入川、滇，一部分出赐支河曲西数千里，约计到了今西藏的东北一带地区，而留在湟中的羌人，到爰剑的玄孙研时，势力更进一步强大，以致引起西汉王朝怕他们与匈奴联合起来和汉作对的忧虑。到汉武帝开河西四郡，

这种形势，才有了缓和。接着赵充国屯田湟中，汉人随军队初到了湟中，郡县的建置，也开始成立，但除了湟水和浩门河流域外，仍是羌人的天下，不过较为安定罢了。到了东汉时代，由于河湟羌人更进一步的强大，致使东汉王朝执行了把一部分羌人，内迁入秦陇地区的措施。这看起来是分散了河湟羌人的势力，但东西环境迥异，而游牧与农耕生活习俗又一时难于谐和，致酿成东汉的“羌祸”。从此时起，把内迁的羌人称为东羌，而把仍留在河湟地区的羌人，叫做西羌。他们前后分属于吐谷浑和吐蕃。与吐谷浑同时在河湟地区建国的，还有鲜卑族秃发氏的南凉；西秦乞伏氏灭南凉便奄有今湟水流域和黄南一部地带。吐蕃初兴，曾要求与唐联姻，并受封为驸马都尉、西海郡王。随后在统一青藏高原和乘安史之乱的机会，奄有今青海全部土地并曾一度进入秦陇地区。吐蕃为藏族的前身，羌人则因所处时代不同，只作为一个民族共同体，而以氏族、部落、部族而存在，到吐蕃松赞干布时代，则已进入阶级社会的奴隶制社会阶段，建立了吐蕃王朝，并由于唐蕃联姻，其间虽有争战，但在文化与政治上广泛地进行了交流，加强了两方的往来，顺应了历史发展的潮流。吐蕃王朝本部，虽在今西藏，而青海却成了唐蕃两个王朝，汉藏两个民族、两种文化交流的枢纽和桥梁，真正形成了合则两利，分则两伤的互相依存关系，这是青海地理位置和羌人活动在藏族史上独具的特点和作用，而为其它藏族地区所未有的历史因素，是与历史上河西走廊沟通中西文化交通的作用大体相近。

自吐蕃王朝崩溃，河陇之间，吐蕃边地守将和部族封建头领互相混战，干戈扰攘，民不聊生，最终引起唃廝囉的起义。到11世纪初年，河湟地区的藏族封建头人李立遵、温逋哥等，乘机拥立了自称是吐蕃王朝赞普后代的唃廝囉，被宋朝加封在今乐都地带，建立了一个地方封建政权，这个政权也即以唃廝囉命名，北宋王朝

联合它的势力，共同抗御了西夏的进犯。这个政权，自是以藏族为主，在河湟地区延续了一百多年。与唃廝囉政权同时兴起而与之争锋的还有党项族拓跋部所建立的西夏。西夏立国虽在今宁夏银川，但它原系居今果洛的党项族的一部，在银川立国，并占有河西走廊后，曾一度进入今门源等地区，对唃廝囉和北宋王朝政权，有一定的影响。

除了羌人的远古文化和羌人、吐蕃、唃廝囉以迄党项各族在河湟地区的活动与影响外，在近世青海藏族史上，以藏传佛教的兴起与其社会影响尤为突出。而藏传佛教格鲁派的创始人，又是出生于青海湟中的宗喀巴大师；并且藏传佛教又兼具有转生和政教合一的特殊制度，一直传留到现代。同时藏传佛教后弘期传人又是今青海化隆丹斗寺的高僧喇钦·贡巴饶赛。达玛灭佛，佛教在吐蕃沉寂了一百余年后，到宋初吐蕃僧人卢梅·喜饶楚臣等到青海从喇钦大师受戒，学习佛法，返回吐蕃，建寺收徒，进行传习，史称这为“下路弘法”；结合由阿底峡大师从阿里传入印度佛教，是谓“上路弘法”。佛教因而又在吐蕃复兴。这是藏传佛教史上一宗大事，而传人之一是青海的喇钦大师，为青海藏族史放一异彩。明清之间，三罗喇嘛、西纳国师“率修善道：阴助王化”；而章嘉国师且以藏传佛教化导蒙古，促成清王朝最终完成了多民族统一国家的新格局，真正达到了“内安诸夏，外抚四夷，一视同仁，咸期生遂”的安定团结、统一富强的宏伟目标。在这个历史阶段里，青海地区藏族中的名僧大德，比肩相望，著述事功，炳炳烺烺，不仅为别的藏区所未有，也是中国统一史上极为辉煌的一页。

凡上所述，陈先生在这本书内均有所论及，而或尚有所未尽。由于我首先读了这部书稿，他便嘱我为之写篇序言。同声相应，我便不揣孤陋，略加引伸，借作补充。语云“作始也简，将

毕也巨”，继此以往，感发兴起，在此基础上，陈先生和这方面众多的专家学者，必会有更为完美的著述问世，为我国的民族团结和四化建设作出贡献！

前 言

陈 光 国

藏族是青藏高原的主人，是我们伟大祖国的一个优秀民族。在历史上，它不仅以勤劳智慧、敦厚质朴著称于世，而且以光荣的革命传统和优秀的文化遗产传颂于世。它是我们统一的多民族大家庭中的一个具有悠久历史和灿烂文化的民族。藏区“雪山犹如水晶之宝塔，低湖犹如碧玉之曼遮”^①。这儿山环水绕，天宝物华，正是藏族赖以生存、发展的地方。长期以来，藏族人民分别在阿里、卫藏和多麦^②的三部^③土地上，团结奋斗，艰苦创业，发展了农牧业生产，开拓了辽阔的疆域，共同缔造了我们伟大的祖国。

自古以来分布在青海的藏族，是整个藏族的一个组成部分。它的人口据40年代统计，约有50万人，占全省总人口的25%，居住地区约有60余万平方公里，占全省总面积的83%。藏族主要分布在本省玉树、果洛、海南、海北、黄南、海西和西宁、湟中、湟源、乐都、化隆、循化、互助、民和、大通等地区。到中华人

①《安多政教史》第一章。曼遮，亦译作“曼陀罗”，系梵文mandala的音译，意为佛教密宗修法时的一种坛场。

②多麦，亦译作朵思麻，指安多地区东部，包括今青海巴颜喀拉山以东和甘肃、四川阿坝藏族自治州北部在内的广大地区。

③三部，上部为阿里三围，中部为卫藏四翼，下部为多麦等三岗。

民共和国建立之前，居住在黄南、海南、海北、海西、玉树、果洛等牧业区的人口接近40万，约占青海藏族总人口的80%。居住在东部农业区的人口约有10万余人，约占青海藏族总人口的20%。藏族是青海少数民族中人口最多、分布最广的一个民族。

青海藏族自称噶尔（wod），即蕃（bod）的音转。藏民在习惯上只有名字，略其姓氏，名字多取自佛教经典，因此重名的人很多。为使大家易于区别，一般都在名字之前加上出生地名、居住地名，或者注明本人的职业。过去有的贵族、活佛还在名字前面加上房名、官名或尊称。不过，房名是世袭庄园的称号，并没有血缘、姓氏的意义。藏族有自己的语言，藏语属于汉藏语系藏缅语支。在千百年的社会发展进程中，由于各族人民相互交往，相互学习，作为交际工具的语言，也相互影响，相互吸收，因此藏语中也吸收了不少汉语。农业区藏民藏语汉语兼通，两种语言交相使用。至于牧业区藏民，一般都使用藏语。藏语还吸收了一些蒙古语词汇，并在藏区广泛应用。同时，青海汉语，也在某些词汇和习惯语方面，受到藏语影响。藏语和其他民族语言一样，有许多方言。所以青海一带的藏语，就和西藏、川康的藏语不完全相同。在本省内，康区方言（如玉树方言）和安多方言（如海南、海北方言）也不完全相同。

藏族在7世纪以前没有文字。现在看到的文字是吐蕃赞普松赞干布时代的文臣吞米桑布札创造的^①。由于藏文是根据印度梵文创造的，所以字体很象梵文。藏文是一种拼音文字，字体有楷书和草书两大类，从左到右用竹笔、墨汁书写。1,300多年来，它一直沿用于青海藏族地区。直到现在，不论是语音还是字形都没有多大变化。

^①《藏族史略》第68页。

古代藏族先民，原始的宗教信仰是巫术，即后来的本教（bon）。到公元7世纪，佛教传入蕃地后，吐蕃人民才逐渐信仰佛教。佛教在长期的发展过程中，吸收土著的信仰和仪式，先后形成了许多派系；后来这些派系都各自认为本派是正统佛教。在佛教各派系中，除宁玛派外，其余如噶举派、萨迦派、格鲁派在历史上都曾先后在藏族地区建立过政教合一的地方政权。到公元10世纪后半叶，藏传佛教中的宁玛、噶举等派相继由西藏传入青海，并和本教互相结合，互相吸收。从13世纪开始，藏传佛教各教派都在青海纷纷建寺。佛教寺院所保存的文化遗产，寺院各个学院所进行的教育，对藏族人民文化素质的提高、道德的涵养和情操的陶冶，都有普遍而深远的影响。

青海藏区，位于青藏高原的东北部。境内地势高峻，山岭连绵，横空出世的昆仑山支脉巴颜喀喇山横亘于中部，雪峰重叠的祁连山绵延于东北，高耸的唐古拉山屹立于西南，松柏常青的西倾山斜立于东南，这四大山系构成了起伏不平的地势。在巴颜喀喇山和青海湖以南形成了青南高原。由于长江、黄河和澜沧江均发源于高原山地，故青南高原有“江河源”之称。高原上的玉树、果洛、海南、黄南等地，不仅有雨水充足、牧草茂盛的草原，而且有气候温和、土壤肥沃的山间盆地和河谷地带，可以发展农牧业生产。青海湖以北至祁连山、阿尔金山的广阔地区，祁连山各支脉纵横交错，河谷地与小型盆地也较多。东部地区是祁连山的尾部，平川连片，山地穿插，海拔约2,000米，是青海主要的农耕地区。藏区的这些山山水水，农田牧场，都是藏族人民发展经济文化的重要物质条件。

藏族人民正是凭借这样优越的自然条件，在湟水流域、东部黄河沿岸的河川地区种植小麦，在海拔2,700—3,200米的山地种植了青稞，在东部农业区及牧区海拔较低、气候温和的河谷地带种

植了马铃薯，发展了粮食生产。同时，在广大牧区大搞草原建设，建立饲料基地，喂养了绵羊、牦牛、犏牛、马、驴、骆驼。生产了优质畜产品。藏区所产的“西宁毛”，富有弹性、韧性，为最佳的地毯毛，远销国外；黄河河曲一带所产的河曲马和海北所产的大通马，善走善驮，乘挽兼用，是历来著名马种之一。在藏区幽幽山谷中，金银铜铁，无所不有；铬锰镍铝，到处蕴藏。尤其是盐、煤和石油、石棉，储量很大，品位很高。这些丰富的宝藏，是经济建设的雄厚物质基础。

藏族自古就有浓郁的民族风格和独特的民族文化，在千百年的历史长河中，这种文化获得了高度的发展。在文学、戏剧、绘画、雕塑、文学、医学、天文、历算等方面，都有着藏族文化的精华。在藏文文献和手卷、木牍、金铭、石刻中，还保存了大量的文化遗产。从内地传入雕版印刷后，又印行了一些书籍和经文。这些典籍均为横条散叶梵篋本，文字隽永，资料丰富，大大充实了祖国的文化宝库，特别是其中的以泥金书写的《大藏经》，尤为稀世珍品。

藏族地区佛教盛行，所以解放前青海藏族教育事业，几乎为佛教寺院所专有。在广大牧区，寺院实际上成了藏族文化和教育的中心。寺院有其独特的教学制度。在各地大寺院中，大都设立了显宗、密宗学院和时轮、医药学院。藏族青年只有出家当了僧人以后，才有进入这些学院学习文化和经典的机会。寺院教育的目的，固然是向僧侣宣传宗教教义，培养宗教意识，但是在一定程度上，也起到了继承和传播藏族科学文化知识的作用。在长时期里，各大寺院培养了一批通晓佛典、医学和文学的人才。到了近现代，藏族人民的生活方式和精神状态都发生了重大变化。在这种情况下，藏族地区先后设立学校，传授科学文化知识，民族的文化水平得到了提高。

在漫长的历史时期里，青海藏族人民凭借其独特的自然条件和深厚的文化基础，辛勤劳动，积极开拓，努力发展工、农、牧业生产，发展科学技术和文化教育，使本民族逐渐得到发展，民族素质逐渐得到提高，这为青海藏族社会历史的进一步发展奠定了坚实的基础。

目 录

序言	(1)
前言	(1)

第一编 上古时期的青海羌人

(公元589年以前)	(1)
--------------	-------

第一章 上古文化和三代时期的青海羌人

(公元前221年以前)	(3)
---------------	-------

第一节 上古时期青海羌人的文化遗存	(3)
第二节 夏代羌人的活动	(10)
第三节 商代羌人的活动	(14)
第四节 周代羌人的活动	(19)

第二章 秦汉至南北朝时期的青海羌人

(公元前221年——公元589年)	(31)
---------------------	--------

第一节 秦汉时期青海羌族的发展	(31)
第二节 汉朝在羌族地区的政治设施	(36)
第三节 羌人与汉朝统治者的斗争	(44)
第四节 汉代羌人的社会经济文化	(47)
第五节 魏蜀在羌中的余响	(51)
第六节 烧当羌的发展与内迁建国	(56)

第二编 中古时期在青海活动的吐蕃和唃廝囉

(公元589年—1279年) (63)

第三章 隋唐时期的吐蕃

(公元589年—960年) (65)

第一节 吐蕃的兴起及其在青海的活动 (65)

第二节 唃末起义 (82)

第三节 蕃唐友好交往 (87)

第四节 吐蕃的宗教 (100)

第五节 吐蕃的法律 (106)

第六节 吐蕃的文化 (115)

第七节 党项在青海的活动及其东迁 (128)

第四章 宋代的唃廝囉部

(公元960年—1279年) (135)

第一节 唃廝囉部的兴起、分裂与衰亡 (135)

第二节 唃廝囉部的疆域和首府 (151)

第三节 唃廝囉部的风俗习惯 (154)

第四节 唃廝囉时期的宗教 (156)

第五节 唃廝囉时期的经济 (167)

第六节 唃廝囉时期的文学 (178)

第三编 近古时期的青海藏族

(公元1279年—1644年) (197)

第五章 元代青海的西番

(公元1279年—1368年) (199)

第一节	元朝对番地的施政·····	(199)
第二节	藏传佛教的传播与教派的形成·····	(209)
第三节	西番地区驿站的设置·····	(219)
第四节	派遣专使考察河源·····	(228)
第五节	西番的经济·····	(233)
第六节	西番的医学·····	(238)

第六章 明代的青海藏族

	(公元1368年—1644年)·····	(247)
第一节	明朝对青海藏区的施政·····	(247)
第二节	青海藏族的繁衍和发展·····	(261)
第三节	藏传佛教的兴盛·····	(278)
第四节	青海藏族地区的土司制度·····	(296)
第五节	青海藏族地区的茶马交易·····	(315)
第六节	青海藏族的文学·····	(325)

第四编 近现代的青海藏族

	(公元1644年—1949年)·····	(341)
--	----------------------	-------

第七章 清代的青海藏族

	(公元1644年—1911年)·····	(343)
第一节	清朝对青海藏族地区的施政·····	(343)
第二节	青海藏族部落的发展·····	(352)
第三节	青海藏传佛教的发展·····	(391)
第四节	青海藏区的茶马交易与互市贸易·····	(451)
第五节	青海藏区的法律·····	(469)
第六节	青海藏族的风俗习惯·····	(483)