



西南地区少数民族 酒文化研究

林 洁 王平春◎编著



XINAN DIQU SHAOSHU MINZU

JIU WENHUA YANJIU



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

西南地区少数民族酒文化研究 / 林洁, 王平春编著.
— 成都: 电子科技大学出版社, 2017.4
ISBN 978-7-5647-4317-8

I. ①西… II. ①林… ②王… III. ①少数民族 – 酒
文化 – 研究 – 西南地区 IV. ①T3971.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081467 号

西南地区少数民族酒文化研究

林 洁 王平春 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 万晓桐

责任编辑: 万晓桐

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川煤田地质制图印刷厂

成品尺寸: 170mm × 240mm 印张: 11 字数: 180 千

版 次: 2017 年 4 月第一版

印 次: 2017 年 4 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-4317-8

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

目 录

第一章 关于中国酒文化	1
一、中国酒文化的历史渊源	1
二、酒在古代社会的政治意义	2
三、酒对文学艺术的影响	3
四、由酒衍生的娱乐文化	3
第二章 西南地区少数民族分布概况	5
一、西南地区少数民族分布情况	5
二、西南地区少数民族密集的原因	7
第三章 西南地区主要少数民族概述	10
一、藏族	10
二、彝族	16
三、苗族	21
四、土家族	26
五、回族	31
六、白族	45
七、壮族	50
八、布依族	55
九、瑶族	59
十、侗族	63
十一、傣族	67
十二、哈尼族	70
第四章 西南地区少数民族特色酒文化	74
一、几种典型的特色少数民族酒	74



(一) 藏族的青稞酒	74
(二) 彝族的泡水酒	78
(三) 蒙古族的马奶酒	83
(四) 壮族的米酒	87
(五) 布依族的刺梨酒	89
(六) 傣族的堆花酒	91
(七) 土家族的甜茶酒	95
(八) 侗族的花样侗酒	96
二、丰富的少数民族酒歌酒俗	96
(一) 藏族	96
(二) 彝族	104
(三) 蒙古族	111
(四) 壮族	115
(五) 布依族	123
(六) 哈尼族	129
(七) 土家族	135
(八) 苗族	137
(九) 侗族	138
(十) 傈僳族	143
(十一) 其他民族特色酒文化	147
第五章 发展和传播少数民族酒文化策略与途径	152
一、少数民族酒文化价值观的内涵	152
(一) 自然价值观: 感激与敬畏	152
(二) 经济价值观: 平等与共享	153
(三) 人际关系价值观: 坦诚与团结	154
二、发展和传播少数民族酒文化面临的问题和挑战	157
(一) 发展和传播少数民族酒文化面临的挑战	157
(二) 保护和发展少数民族传统文化出现的问题	159
三、对发展少数民族酒文化的几点建议	160
(一) 改变生活习俗, 引导少数民族酒文化价值观现代化转型	160
(二) 整合资源平台, 促进少数民族酒产品特色化发展	161
(三) 合理运用新媒体, 实现少数民族酒文化多渠道传播	162
(四) 强化政策保障, 推进少数民族酒文化发展与传播	167



第一章 关于中国酒文化

酒，在人类文化的历史长河中，它已不仅仅是一种客观的物质存在，而是一种文化象征，即酒精神的象征。在中国人类文化历史长河中，酒往往是和政治、诗人联系在一起的。它渗透于中华五千年的文明史，无论从历史渊源、古代政治，还是文学艺术创作、文化娱乐等方面，在中国人们的生活中都占有重要的位置。所以，酒在中国传统文化中的历史地位和作用是无法替代的。正是因为酒的不断发展才使得中国的历史文化变得色彩斑斓，在世界上独秀一枝。

一、中国酒文化的历史渊源

在我国古代，酒被视为神圣的物质，酒的使用，更是庄严之事，非祀天地、祭宗庙、奉嘉宾而不用，形成远古酒事活动的俗尚和风格。随着酿酒业的普遍兴起，酒逐渐成为人们日常生活的用物，酒事活动也随之广泛，并经人们思想文化意识的观照，使之程式化，形成较为系统的酒风俗习惯。这些风俗习惯内容涉及人们生产、生活的许多方面，其形式生动活泼、姿态万千。

酒最早起源于商、周时期，距今已经有三千多年的历史了。早时期的中国是以农业为主的国家，酒大多数都是以粮食为酿造材料的，所以酒和农业就开始形成了密切的关系，那时候的诸侯国都开始把酒作为粮食丰收的晴雨表。在一些局部地区，酒业的繁荣对当地社会生活水平的提高起到了积极作用。对于整个国家经济而言，从酿酒业收取的专卖费或酒的专税是国家财政的主要来源之一，即使是当今社会依旧如此。酒税收入关系着国家的强盛，它直接与军费、战争有关，关系着国家的生死存亡。因此，酒的厚利往往成为国家、商贾富豪及民众争夺的肥肉。不同酒政的更替变换，反映了各阶层力量的对比变化。酒政的发布往往又与朝代变化、帝王更替，以及一些重大的皇室活动而变化。它作为一种特殊的商品，丰富了人民的饮食、文化、生

活等多方面。酒便渐渐地融入到政治中，对当时的政治产生了很大的影响，也为经济的发展带来了巨大的进步和改变。但是，凡事都是具有相对性的。酒具有两面性，带来了积极的作用同时也有消极的影响。随着酒的地位日渐普遍，诸侯国权贵的生活开始变得糜烂，于是有了后来的夏商的灭亡，这就表明了酒在一定程度间接造成了国家的衰亡。但更值得肯定的是酒的好处。历史上的后周大将赵匡胤大家都耳熟能详，自然也知道他当上国君后集中手中权力的典故。坐上皇位的他并没有感到安心，联想到自己夺权的过程他始终寝食难安，于是他通过宴请石守信、高怀德等掌握兵权的重要将领，酒酣饭饱之时，赵匡胤向他们述说了自己内心的忧虑，石守信、高怀德等大将便在第二天称病先后离职了，放弃了自己手中的军权，君臣之间终于不再互相猜疑，而是上下相安。一件非常棘手的权力之争的忧患就在一场酒宴中以温和的方式解决了。这就是历史上著名的“杯酒释兵权”。赵匡胤借用酒宴巧妙地避免了流血事件的发生，此可谓明智之举，值得人们为之称赞。可见酒在政治中的地位是不容忽视的，更是国军大将运权的重要手段。

二、酒在古代社会的政治意义

在以政治权力为中心的古代社会，受政治意识形态的作用或影响，人们酿酒、饮酒的物质饮食行为往往脱离饮食活动本身的物质享受意义而向其他非饮食的政治伦理意义转化。这主要表现在：从“饮酒亡国”论或“酒祸”论等政治观念出发，把饮酒行为与国家治乱或官场政治现象相联系；通过禁酒禁饮对社会酒事行为严加控制或通过弛禁踢饮施惠示恩笼络民心，形成专制王朝或张或弛的酒政管理措施；用“礼”的政治原则框架社会饮酒行为，形成“以酒成礼”即借助饮酒活动强化社会贫卑贵贱、等级有序的“礼治”政治秩序等。由于酿酒、饮酒作为一种社会物质文化行为始终自觉或不自觉地受专制政治的干预或改造，从而使中国古代酒文化的发展，呈现出鲜明的政治意识形态。在中国古代酒文化发展史上，社会政治因素对酒事活动、酒事行为的作用或影响，最为常见的是人们用政治形态观念去审视酒事活动，把饮酒行为与国家治乱现象相联系，并由此形成国家政治生活中“饮酒亡国”论或“酒祸”论的基本认识观念。君主沉湎于酒，国有亡国之虞，臣下酗酒纵饮，则有废职亡身之忧。古代官场，因酒引起的政治祸患，最突出的表现是“在官者殆于政也，在下者慢于令也”。而殆政慢令，必然与官员的仕宦前途乃至身家性命直接相关，在仕途、官场政治命运毁于自身嗜酒贪饮



的事例也非常普遍。如王源中攫翰林学士，“嗜酒。帝召之，醉不能见……他日，又如之，遂失帝意王著有俊才，“世宗以幕府旧僚，眷待优厚，屡欲相之，以其嗜酒，故迟留久之”。客观而论，古人把政治社会的种种失误归咎于酒的认识显然失之偏颇。人事社会的成败得失，尤其是一个政权的瓦解，一个王朝的灭亡，往往有其深刻的政治、经济、军事以及统治阶级自身腐败等诸多因素，统治君主嗜酒贪饮，不过是其腐败堕落的一个侧面因素而已。

三、酒对文学艺术的影响

酒对中国传统文学的发展作用也是举足轻重的，古代许多流传千古的诗词都和喝酒密切相关，例如李白号称“诗仙”是和酒分不开的，许多至今还脍炙人口的诗句都是借酒挥写出来的。李白的“风吹柳花满店香，吴姬压酒劝客赏。金陵子弟来相送，欲行不行各尽觞。请君试问东流水，别意与之谁短长？”杜甫曾有首诗是这样写道“李白一斗诗百篇，长安市上酒家眠，天子呼来不上船，自称臣是酒中仙”，还有许多其他的著名诗人的诗句也是和酒分不开的，像白居易的“红泥小火炉，绿蚁新焙酒，晚来天欲雪，能饮一杯无？”王维的“渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新。劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。”王翰的“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回？”等等。这些美妙的诗句都用以表达了诗人内心的情感，使他们在精神上找到了另一种寄托，这也就使得唐宋元明清时期的诗词曲达到空前绝后地位。在绘画和书法中，酒更是体现了它惊人的魅力。“吴带当风”的画圣吴道子，作画前必酣饮大醉方可动笔，醉后为画，挥毫立就。“元四家”中的黄公望也是“酒不醉，不能画”。因此，酒既可以是诗人、艺术者借以抒情的方式，同时也让那些时期的文学艺术到达了顶峰。我们不得不承认，酒对中国传统文学的发展起到了前所未有的作用。

四、由酒衍生的娱乐文化

因酒而形成的酒文化连带形成一系列的娱乐活动。比方说，酒令、划拳等。酒文化是中华民族饮食文化的一个重要组成部分。酒是人类最古老的食物之一，它的历史几乎是与人类文化史一道开始的。自从酒出现之后，作为一种物质文化，酒的形态多种多样，其发展历程与经济发展史同步，而酒不仅仅是一种食物，它还具有精神文化价值。作为一种精神文化，它体现在

社会政治生活、文学艺术乃至人的人生态度、审美情趣等诸多方面。在这个意义上讲，饮酒不只是为饮酒而饮酒，它也是在饮文化。酒在一定程度上，影响着人们生活，以及一些行为准则。饮酒行令，是中国人在饮酒时助兴的一种民间特有文化。《红楼梦》第四十回中鸳鸯吃了一杯酒，笑着说：“酒令大如军令，不论尊卑，唯我是主，违了我的话，是要受罚的。”总的来说，酒令是用来罚酒。但实行酒令最主要的目的是活跃饮酒时的气氛。何况酒席上有时坐的都是客人，互不认识是很常见的，行令就像催化剂，顿时可以使酒席上的气氛活跃起来。在远古时代就有了射礼，为宴饮面设的称为“燕射”。即通过射箭，决定胜负，负者饮酒。古人还有一种被称为投壶的饮酒习俗，源于西周时期的射礼。酒宴上设一壶，宾客依次将箭向壶内投去，以投入壶内多者为胜，负者受罚饮酒。

春秋战国时代的饮酒风俗和酒礼有所谓“当筵歌诗”“即席作歌”。从射礼转化而成的投壶游戏，实际上是一种酒令。秦汉之间，承前代遗风，人们在席间联句，名曰“即席唱和”。汉代有了“觴政”，就是在酒宴上执行觴令，对不饮尽杯中酒的人实行某种处罚。用之日久，酒令便逐渐丰富，作为饮酒秩序与理念的一种民间游戏也就流行起来了。唐宋时代是我国游戏文化发展的一个高峰，酒令也相应地得以长足发展。酒令到明清时代则进入另一个高峰期，其品种更加丰富，可谓五花八门，琳琅满目。举凡世间事物、人物，花木、虫禽，曲牌，词牌、诗文、戏剧、小说、中药、月令、八卦、骨牌，以及种种风俗节令、无不入令。清人俞敦培的《酒令丛钞》把酒令分为古令、雅令、通令、筹令四类；当代人何权衡等编著的《古今酒令大观》把酒令分为字词令、诗语令、花鸟鱼虫令、骰令、拳令、通令、筹令七类；今人麻国钧、麻淑云编《中国酒令大观》将令分为射覆猜拳、口头文字，骰子、牌、簿子、杂六类。按其流行范围分，酒令中较为复杂、书卷气重的大多在书本知识较丰富的人士之间流行，称为雅令；而在广大民众之间则流行比较简单的酒令，称为俗令。当然，这种区分并不是绝对的。酒令的形式千变万化，可以即兴创造和自由选择。



第二章 西南地区少数民族分布概况

一、西南地区少数民族分布情况

西南地区，中国传统地理分区之一，东临中南地区，北依西北地区。包括重庆、四川、云南、贵州、西藏五省区。西南地区以山地为主，地形结构十分复杂，自然资源丰富，人口稠密、交通、经济相对发达。自然区划概念下的西南地区，一般指中国南方地区西部（不含青藏高原）的广大腹地，主要包括四川盆地、秦巴山地、云贵高原等地形单元，大致包括重庆、四川南部、陕西南部、云南大部、贵州、湖北西部、湖南西部、广西西北部。

中华各民族是世界民族大家庭的组成部分，除汉族以外的55个民族都是少数民族。中华各民族包括：汉、蒙古、回、藏、维吾尔、苗、彝、壮、布依、朝鲜、满、侗、瑶、白、土家、哈尼、哈萨克、傣、黎、傈僳、佤、畲族、高山、拉祜、水、东乡、纳西、景颇、柯尔克孜、土、达斡尔、仫佬、羌、布朗、撒拉、毛南、仡佬、锡伯、阿昌、普米、塔吉克、怒、乌孜别克、俄罗斯、鄂温克、德昂、保安、裕固、京、塔塔尔、独龙、鄂伦春、赫哲、门巴、珞巴族、基诺族。据2000年第五次人口普查统计，少数民族10643万占全国人口的8.41%，比1990年的1523万增长了16.70%。其中，人口在1000万以上的少数民族有2个，即壮族1617.88万，满族1068.23万；人口在500万~1000万之间的少数民族有7个，即回族981.68万，苗族894.01万，维吾尔族839.94万，土家族802.81万，彝族776.23万，蒙古族581.39万，藏族541.60万；人口在100万~500万之间的少数民族有9个，即布依族297.15万，侗族296.03万，瑶族263.74万，朝鲜族192.38万，白族185.81万，哈尼族143.97万，哈萨克族125.05万，黎族124.78万，傣族115.90万；人口最少的是珞巴族，仅2900人。我国少数民族分布在我国国土面积50%~60%的广大地区，尤其是辽阔的西南、西北、东北边疆地区。他们为祖国的独立、富强做出了贡献，也创造了自己的文化。



的。

四川省位于中国西南部，是一个多民族的大省，其中世居的少数民族按在省内人口中的多少依次为彝族、藏族、羌族、苗族、回族、蒙古族、土家族、傈僳族、满族、纳西族、白族、壮族、傣族。据2000年的人口统计，四川少数民族人口415万人，已建立凉山彝族自治州、甘孜藏族自治州和阿坝藏族羌族自治州及木里藏族自治县、北川羌族自治县、马边彝族自治县、峨边彝族自治县。四川省民族地区幅员辽阔，面积32.21万平方千米，占全省总面积的60.14%。到2006年年底，省内散居少数民族人口达80多万人，有享受民族地区待遇的县（区）6个，民族乡92个。

据第六次人口普查资料，贵州常住人口中，各少数民族人口为12 547 983人，占36.11%。同2000年相比，占全国少数民族人口的比重下降了1.5个百分点。按数量多少排序，全省1255万少数民族依次分布在黔东南、铜仁、黔南、毕节、黔西南、安顺、六盘水、贵阳和遵义。其中，少数民族人口最多的是黔东南州217万人，依次是铜仁市217万人、黔南州180万、毕节市172万人、黔西南111万人、安顺市83万人、六盘水市74万人、贵阳市73万人、遵义市72万人。世居的少数民族主要有土家、苗、布依、侗、彝、仡佬、水、回、白、瑶、壮、毛、蒙古等16个少数民族。

二、西南地区少数民族密集的原因

西南地区为什么会有如此多的民族呢？调研表明，这与西南地区错综复杂的地理环境密切相关。

首先，崎岖险峻的地形阻挡了外部民族对其兼并与融合。西南地区处于亚欧板块、印度洋板块与太平洋板块的交界地带，新构造运动强烈；加之石灰岩分布广，气候暖湿，流水侵蚀、溶蚀作用显著，因而地表极为崎岖破碎，成为我国乃至世界上最为险峻的地区之一。这里高山环峙，地势高低悬殊，峡谷深切曲折，河水湍急。自古以来四川就以“蜀道之难，难于上青天”而著称，而云贵高原上更有“地无三里平”之说。如此险要复杂的地形，对西南地区及当地居民来说，犹如一道坚固的天然屏障，既隔绝了该地区内的人们与外界发展经济文化等方面的交流，也有力地阻挡了一切外部民族对该地区的兼并和对区内民族的同化与融合，为该地区的居民在漫长的历史时期中得以自由地向前发展，并形成各具特色的少数民族文化。

其次，崎岖复杂的地形把西南地区分隔成了众多相互隔绝、互不连通、封闭性极强的地域单元，导致区域内民族分化易、融合同化难。民族皆有其自身的形成、发展和消亡的过程。它是在历史上形成的具有“共同语言、共同地域、共同经济生活”以及表现在共同文化上的稳定心理素质的共同体。“共同地域”既是一个民族的重要的基本特征之一，更是一个民族得以形成、生存和发展必不可少的空间物质条件。如果要把一个民族的形成所依赖的共同地域，叫作一个完整的地域单元，那么，该地域单元内部自然环境条件应是比较统一稳定的，且其内部的连通性好，利于其内部的人们相互交往、通婚和融合，便于形成共同语言、共同经济活动和共同文化，及其共同的心理素质。同时，地域单元的周边地区常因崎岖的山地、幽深的峡谷、茫茫原始密林、浩瀚的海洋等形成难以逾越的天然屏障，当时的生产力条件足以阻碍地域单元内的人们与外部进行大量的经济、文化和语言等方面的交流、融合和同化，为地域内的人们形成与外界在语言、经济活动、文化与心理素质等方面的差异提供了可能。而西南地区被崎岖复杂的地形所分隔成的地域单元，其空间尺度是狭小的，数量是众多的。如云贵高原上不仅因构造作用形成的小盆地多，而且因外力流水作用形成的深切峡谷、深邃的圆形洼地也很多；滇南帚状山脉区则多宽广的山间谷地和盆地；横断山区则是高山峡谷相间排列，“仰望山接天，俯看江成线”。在如此众多的地域单元内，或因本来就居住着分属于不同民族的部落，或因地域间互不连通、相互间无法正常交流，久而久之，出现了民族分化。所以，在历史上该地区形成具有不同语言、不同文化和风俗习惯的众多民族种类是很自然的。如居住在怒江谷地的怒族、独龙江畔的独龙族，以及滇南宽谷中的拉祜族、基诺族、佤族、哈尼族、景颇族等等都是在较狭小闭塞的地域单元内形成的少数民族。

再次，复杂多样的自然条件促进了不同地域单元内的不同民族形成不同的经济活动、生活方式、语言和风俗习惯等诸多差异。这些差异一方面是由于不同民族间相互隔绝、缺少相互交流、天长日久产生分异而形成的；而另一方面则是受不同的自然环境因素的影响而导致的。西南地区因纬度，特别是海拔高低的差异悬殊，迎风坡与背风坡的不同等，导致区内自然环境复杂多样，各地降水、气温、土壤、动植物资源等方面差异明显且多变。既有终年高温多雨的宜种植水稻、热带经济作物的水果区；也有四季如春、降水适中、利于种植温带作物的耕作区；还有高山草甸适于发展畜牧业的牧区……



总之，客观上自然条件的差异，为不同地域单元内的人们因地制宜，发展农、林、牧、副、渔等不同类型的经济以及狩猎、采集、种植等不同的生产活动奠定了基础。这又将对不同自然环境下的不同地域单元内的人们形成经济活动、生活方式以及风俗习惯等方面的差异产生进一步的深远影响。

最后，我们也明显地发现，西南地区崎岖的山地不利于传统农业的发展，阻碍了生产力水平的提高，从而进一步延缓了该地区民族间的相互融合与同化的进程。西南地区岩溶地貌发育典型、山高坡陡、土层瘠薄、耕地缺乏，加之地层保水性差等原因，不利于传统农业生产的发展，从而也制约了本地区整个经济的发展和科技、文化的进步，以及生产力水平的提高，所以长期以来西南地区众多民族一直处于生产力水平较低、相对落后的境地。这就深刻地影响了本地区内众多民族融合与统一的进程。

总之，自然环境因素在西南地区众多民族种类形成的过程中所产生的影响是重大的、多方面的。此外，在漫长的封建社会时期，曾多次有“客民”大量移入，更有众多“犯人”流放于此，民族歧视和民族压迫等人为因素加深了民族隔离与分化，阻碍了民族间的融合和同化，也是本地区少数民族众多的重要原因。

第三章 西南地区主要少数民族概述

一、藏族

1. 民族概况

藏族是中华民族的重要一员，分布于辽阔的青藏高原。主要聚居在西藏自治区，以及青海省的海北、黄南、海南、果洛、玉树等藏族自治州和海西蒙古族藏族自治州，甘肃省的甘南藏族自治州和天祝藏族自治县，四川省的阿坝、甘孜两个藏族自治州和木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州。根据2000年第五次全国人口普查统计，藏族人口数为5 416 021人。藏族有自己的语言和文字，藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，分为卫藏方言、康方言、安多方言3种主要方言。藏文系参照梵文某些字体于7世纪前期创制，经过三次修订发展而来，为自左向右横写的拼音文字，通用至今。

藏族为汉语称谓，藏族自称“蕃”。藏语对居住不同地区的人有不同的称谓：西藏阿里地区的人自称“兑巴”，后藏地区的人自称“藏巴”，前藏地区的人自称“卫巴”，居住在西藏东部和四川西部的藏族自称“康巴”，居住在西藏北部及川西北、甘南、青海的藏族自称“安多娃”，统称为“蕃巴”，“巴”和“娃”在藏语中意为“人”。

藏族发源于西藏境内的雅鲁藏布江流域中部地区。据考古发现，早在4000多年前，藏族的祖先就在雅鲁藏布江流域生息繁衍了。据汉文史籍记载，藏族属于两汉时西羌人的一支。当时甘青一带西羌诸部已与汉朝发生密切的政治经济联系，而西藏有“发羌”（发，古音读bod）、“唐牦”等部，与甘青诸部已有往来。据藏文史籍记载，吐蕃王室的始祖崛起于西藏山南地区的雅隆河谷，为“六牦牛”部的首领，在松赞干布以前已传20余世。当“六牦牛”部初兴时，已进入父系氏族社会，但从最初几代首领的母子连名中，还可以看到曾经历母系氏族阶段的痕迹。大约进入6世纪时，号称“悉补



野”部的首领与邻部结成联盟并尊为盟主。当时，西藏境内另外还有“羊同”“澎波”“苏毗”“工布”等10余族部，均已进入奴隶制社会。隋末唐初，“悉补野”部的松赞干布兼并诸族部，统一了西藏地区，定都逻娑（今拉萨），臣民共进赞普（王）尊号，始制藏文、藏历，创订法律、度量衡，分设文武各级官职。划分全境为四大军政区域，在西藏建成自称为“蕃”，汉籍称作“吐蕃”的奴隶王朝。松赞干布在发展政治、经济、文化建设的同时，与唐朝及天竺（今印度）、泥婆罗（今尼泊尔）广泛交往，引进唐朝、印地先进的封建文化，佛教也于此时正式传入吐蕃。

松赞干布统一后的吐蕃日益强大。7世纪，中原唐王朝兴盛，松赞干布遣使唐朝求婚，发展与唐朝的关系。唐太宗以宗室女文成公主嫁松赞干布。唐高宗李治即位以后，册封松赞干布为“驸马都尉”“西海郡王”“宾王”，松赞干布则称唐高宗为“天子”，确立了唐蕃之间的舅甥亲谊关系。

710年、唐蕃再次联姻，金城公主嫁给赞普赤德祖赞。822年，唐蕃在拉萨会盟，立碑于拉萨大昭寺前。唐蕃的友好关系为西藏成为中国不可分割的一部分，藏族成为中国多民族中的一员奠定了基础。

13世纪蒙古族崛起，建立元朝。元世祖忽必烈定都大都（今北京），于中央设置宣政院（初名总制院），掌管全国佛教事务及吐蕃地区军政，以萨迦教派领袖八思巴（1235—1280）为帝师（初名国师），兼领宣政院事。元朝中央在吐蕃地区建制驻军，分封文武官吏，充分行使主权，从而使西藏地区正式纳入中国版图。

明朝、清朝和民国政府继续对藏族地区行使主权，行政管理也日臻完善，藏族和内地各族人民之间的友谊也日益加深。从藏族人民英勇抗英斗争就可证明这一点。

2. 社会经济

中华人民共和国成立前，藏族地区普遍保持着政教合一的封建统治体系。各省境内的藏族沿袭历史上的土司制度，农区设土司、土官，牧区设千户、百户等地方头人进行统治，并设置官署、士兵管理地方事务。其“改土归流”的地方，则由各省政府委派官员直接管理。各大寺院的寺主、活佛、堪布（执事僧）等，受到民众的崇拜和地方上层的支持，拥有封建特权，私设公堂，派人课税，势倾一隅。西藏地方政府噶厦，按清制设噶伦（大臣）3俗1僧4人秉政。下设两个机关：一为仔康（审计处），由4名俗官主

持，管理俗官系统一切事务；一为译仓（秘书处），由4名僧官主持，管理僧官系统一切事务。

中华人民共和国成立前，藏族地区社会性质基本上属于封建农奴制社会，僧俗上层的各地大小地方政权，拥有武装、法规和监狱，地方政府与世俗贵族和寺院活佛组成农奴主集团，各自占有其庄园和领地，西藏称为官家、贵族和寺院三大领主。藏语称庄园为骆卡。西藏地方政府的庄园以一定的租额交农奴承包，所得租赋充作官员薪俸及经费开支。贵族的庄园由世袭或立功受封而取得。寺院的庄园由地方政府封赠或贵族布施而取得。西藏的农奴分为差巴（支差人）、堆穷（小户人）两种。差巴耕种的份地称差岗地；由破产的农奴组成的堆穷则领不到差岗地，而只能耕种极少量的耕地。农奴的人身依附于领主，须向地方政府支应各项差役，并要自带工具和口粮，为领主的自营地从事各种沉重的劳动。农奴除负担一定的实物和货币地租，更主要的是承担各种极其繁重的劳役，藏语称为乌拉，指农奴支应的人役和畜役，每领种一份土地，就要从事外差和内差；还有一种兵差地，承租者须出人当兵支应兵差。牧区因经营方式不同，牧奴交租一般是按牲畜头数交付畜产品。藏族地区苛捐杂税名目繁多，而三大领主又以其剥削所得转用放债及不等价交换，并发放高利贷盘剥农奴。农奴世代被束缚于庄园领地上，受三大领主的驱使和奴役。领主视农奴为私有财产，农奴所生子女被登记入册，领主得以将农奴随意馈赠、布施、转让或交换，并使用各种私刑，以防止其反抗与逃亡。个别的差巴与堆穷完全破产，一无所有，沦为囊生（家奴）、才约（终身婢仆）。

中华人民共和国成立前，藏族地区在政教合一的封建农奴制度的统治下，生产力十分低下，农业生产以种植青稞为主，使用铁制或木制耕具，犁地用二牛抬杠，播种一般为撒播，耕作粗放，产量很低。牧区工具更为简陋，铁制工具较少，多用牛毛或牛皮为绳索、口袋，用木制的奶桶、驮鞍等，揉制皮革和取毛都用手工。一般随季节轮牧。手工业主要聚集于大城镇和大寺院周围，从事纺织、木、铁、陶、石等手工业的匠人使用的工具及操作技术落后。藏族家庭手工业占有重要地位，举凡盖房、制木器、纺线、织氍毹、硝皮、打酥油等，均由家庭成员或邻里换工完成。有狩猎及挖药材等副业。商业不发达、小额贸易一般通用银圆，大多以物易物，区域性的大宗土特产贸易则为极少数的大领主所垄断。



要特别值得说明的是高原畜牧业，它是藏族传统生产中的主要部门，至今在生产中所占比重仍略大于农业。高原畜牧业生产有多种，牧区主要是按季节轮流转场放牧的半定居游牧类型，半农半牧区和农区则为定居游牧及定居定牧类型。畜种类型主要有藏绵羊、藏山羊、黄牛、犏牛、牦牛、马、骡、驴等。驯养牦牛，培育犏牛，种植青稞，是藏族人民在人类文明史上的特殊贡献。

中华人民共和国成立后，各省藏族地区先后获得解放。昌都解放以后，西藏地方政府派全权代表与中央人民政府谈判，于1951年5月23日达成关于和平解放西藏办法的协议十七条，达赖喇嘛和班禅额尔德尼分别致电中央，一致拥护协议。至此，中国藏族人民全部进入了一个崭新的历史阶段。依照十七条协议规定，中央代表进驻拉萨，解放军从四川、云南、青海、新疆等地分别入藏。班禅额尔德尼返回扎什伦布寺，并与达赖喇嘛会晤，实现了西藏民族内部的团结。藏族地区解放后，中国共产党和人民政府大力贯彻民族平等、民族团结、统一战线和宗教信仰自由等项民族政策，带领藏、汉等族干部、人民群众，团结僧俗爱国民主人士，进行基层政权建设，安定社会秩序，发展农牧业生产，开展文教卫生工作，促进民族贸易，修筑公路、桥梁等，为顺利贯彻各项方针政策，实现民族区域自治和社会改革，奠定了基础。从1950年至1965年，先后成立了甘肃省的甘南藏族自治州、天祝藏族自治县，青海省的海北藏族自治州、黄南藏族自治州、海南藏族自治州、果洛藏族自治州、玉树藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州（现改为海西蒙古族藏族自治州），四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族自治州、木里藏族自治县，云南省的迪庆藏族自治州，西藏自治区。

由于历史上藏族各聚居地区发展不平衡，中国共产党和人民政府依据不同地区的社会特点和具体条件，采取慎重稳进的方针，对藏族地区逐步实行民主改革。1955年到1957年间，先后在甘、青、川、滇有条件的藏族地区进行了和平改革，在农区对领主进行赎买，废除一切封建剥削和特权，在牧区实行不斗不分、不划阶级的牧工牧主两利政策，虽然遇到了封建势力的阻力，但依靠广大藏族农牧民，川、滇备州的民主改革得到逐步进行。1959年西藏上层反动分子发动了武装叛乱。中国共产党和人民政府领导西藏人民坚决平息叛乱，接着在西藏地区全面进行了民主改革。在边平叛、边改革的过