



青海世居少数民族简史丛书

青海藏族简史

先巴 著

青海人民出版社

青海 藏族简史

先巴 著

青海世居少数民族简史丛书

出版社

图书在版编目(CIP)数据

青海藏族简史 /先巴著. — 西宁: 青海人民出版社, 2013.12
ISBN 978-7-225-04700-3

I. ①青… II. ①先… III. ①藏族—民族历史—青海省 IV. ①K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 301576 号

青海藏族简史

先巴 著

出 版 人 樊原成
出版发行 青海人民出版社有限责任公司
西宁市同仁路 10 号 邮政编码:810001 电话:(0971)6143426(总编室)
发行热线 (0971)6143516/6137731
印 刷 西安国彩印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 11.5
字 数 260 千
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-225-04700-3
定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

导 言	(1)
第一章 青海藏族地区地理环境	(7)
第一节 藏族传统地理区划概述	(7)
一、上部阿里三国	(7)
二、中部卫藏四如	(8)
三、下部多康六岗	(8)
第二节 青海藏族地区地理与山川河流	(11)
一、青海地理地貌概况	(11)
二、山系山脉	(11)
三、河流和湖泊	(14)
第二章 青海藏族族源	(18)
第一节 藏族族源诸说	(19)
第二节 藏族土著说与藏区远古文化	(23)
一、远古时期青藏高原的自然环境与旧石器 时代文化	(23)
二、新石器时代文化遗址与藏族先民	(27)



三、考古文化反映出的藏族属性	(35)
第三节 古代“诸羌”和藏族原始氏族与青海藏族	(37)
一、羌藏关系述略	(37)
二、藏族古史中的“原始氏族”与青海藏族	(41)
第三章 原始“小邦”时代的终结与吐蕃的兴起	(53)
第一节 “小邦”时代	(53)
第二节 象雄、苏毗和吐蕃三大部落联盟	(57)
一、象雄部落联盟	(57)
二、苏毗部落联盟	(59)
三、雅隆悉补野吐蕃联盟	(62)
第四章 吐蕃王朝的建立及其对青海地区的经营	(67)
第一节 吐蕃王朝的建立	(67)
一、囊日松赞开启吐蕃统一青藏高原的进程	(68)
二、松赞干布建立吐蕃王朝	(69)
第二节 吐蕃王朝统一青藏高原诸部	(74)
一、吐蕃王朝建立之初的周边形势	(74)
二、吐蕃王朝统一青藏高原诸部及其与 唐朝的接触	(76)
第三节 吐蕃王朝的巩固、强盛和对外扩张	(81)
第四节 吐蕃王朝的衰落	(96)
第五节 吐蕃王朝的崩溃	(100)
一、达磨灭佛与吐蕃内战的爆发	(100)
二、吐蕃边将在河陇等地的混战	(102)
三、张义潮起义、唃末起义与河陇地区 复归唐朝	(105)
第五章 吐蕃王朝时期青海藏族经济与文化	(110)

第一节 农牧经济与手工业	(110)
第二节 商贸与交通	(117)
第三节 “汉藏黄金桥”——唐蕃古道	(120)
一、古道东段路线	(120)
二、古道西段路线	(122)
三、唐蕃古道在藏族历史上的意义	(123)
第四节 吐蕃佛教文化	(125)
第六章 分裂时期的青海藏族及青唐政权	(131)
第一节 宋夏时期青海吐蕃部落及分布	(132)
一、宋夏时期西北吐蕃部落的分布	(132)
二、宋夏时期青海的吐蕃部落	(135)
第二节 凉州六谷部政权	(143)
第三节 青唐政权	(147)
一、宗哥族与青唐政权	(147)
二、唃廝囉其人与青唐政权的建立	(149)
三、唃廝囉时期的青唐政权	(150)
四、北宋开边与青唐政权的衰落解体	(156)
五、青唐政权解体后的河湟吐蕃及其与 宋、金、夏的关系	(175)
第四节 分裂时期的青海藏族经济与文化	(181)
一、农牧业	(181)
二、手工业	(183)
三、商贸和交通	(186)
四、青唐佛教文化	(188)
第七章 元代青海藏族及其地方行政机构的设置	(192)
第一节 蒙古汗国与藏区的早期接触	(192)



第二节	凉州会晤与蒙古统一吐蕃	(197)
一、	阔端对吐蕃的经略与青海藏区归于蒙古	(197)
二、	帝师制度及宣政院的建立	(204)
第三节	元朝对青海藏区的“双轨”统治	(208)
一、	宗王出镇	(208)
二、	吐蕃等处宣慰使司都元帅府	(210)
第四节	元代青海藏族社会经济与文化	(215)
一、	农牧业	(216)
二、	交通与商业	(218)
三、	元代藏传佛教在青海的发展	(221)
第八章	明代青海藏族及藏传佛教的鼎盛	(226)
第一节	明朝“西番诸卫”的建立	(226)
一、	明代青海藏族部落	(226)
二、	明朝推行卫所制度与“西番诸卫”的设立	(229)
第二节	明朝“多封众建”政策与僧官制度的推行	(235)
一、	明初藏族地区僧司机构的创设及在藏区的推行	(235)
二、	明朝藏区僧官制度的调整与完善	(238)
第三节	明代青海藏族经济社会发展	(243)
一、	明朝官营茶马贸易体制与金牌信符制的推行	(243)
二、	官营茶马制度的调整与汉藏茶马互市的发展	(248)
第四节	藏传佛教格鲁派的盛行	(253)
一、	宗喀巴创立格鲁派	(253)

二、格鲁派在青海的传播和发展	(260)
第九章 清代青海藏族	(269)
第一节 清朝对青海藏区的施政	(269)
一、册封五世达赖与和硕特汗王,确立管理 藏区的大政方针	(270)
二、平定罗卜藏丹津之乱与西宁办事 大臣的设置	(272)
三、西宁府的设立和千百户制度的推行	(280)
第二节 清朝优崇格鲁派与政教合一 制度的完善	(284)
一、整顿藏传佛教寺院	(284)
二、三世章嘉呼图克图与六世班禅东行	(286)
三、政教合一制度的发展与完善	(290)
第三节 清代青海藏族的经济社会发展	(297)
一、农业与畜牧业	(298)
二、手工业	(304)
三、商业贸易	(306)
四、交通驿站	(309)
第四节 清代青海藏族文化	(312)
一、寺院教育	(313)
二、民族艺术、文学	(315)
三、历史、科技等论著	(317)
第十章 民国时期青海藏族	(319)
第一节 清末至辛亥革命前的青海藏族社会	(319)
一、千百户制度和政教合一的延续	(319)
二、西方帝国主义势力的渗透	(321)

第二节 马氏军阀坐镇青海及其对藏族的镇压	(323)
一、马氏军阀坐镇青海	(323)
二、马氏地方军阀统治	(325)
第三节 青海建省及国民政府的治藏	
法规与制度	(333)
一、青海建省	(333)
二、国民政府的治藏法规与制度	(335)
第四节 青藏内战与九世班禅返藏受阻	(341)
一、青藏内战	(342)
二、九世班禅返藏受阻滞留青海	(344)
三、寻访十三世达赖喇嘛和九世班禅的 转世灵童	(348)
第五节 马氏军阀统治的结束与青海	
藏族的解放	(353)
一、马步芳在青南藏区阻截红军	(353)
二、青海藏族支援抗日与争取解放	(357)

导 言

青海和西藏、甘肃、四川、云南藏族地区同属青藏高原，是中国第二大藏族聚居区，按藏族传统地理区划青海藏族分为安多和康巴两大区域，即黄南、果洛、海南、海西、海北、海东和西宁等地属于安多，玉树属于康巴。

从现代地理学上说，青海位于青藏高原的东北部，连接我国西北和西南两大地区。这里是长江、黄河、澜沧江的发源地，素有“三江源”、“江河源”和“中华水塔”之称。长江、黄河、澜沧江的众多支流在青海纵横交错，每条支流两岸和其汇入“三江”时两水相交而形成的三角地带成为青海藏族文化的摇篮，也是青海藏族赖以生存、繁衍和发展的地理基础。

在藏族历史上，地处青、甘、川三省的青海藏族地区具有极其重要的意义，它是藏族形成、发展、壮大的重要历史舞台。但是，从整个藏学界来看，对于青海在内的青海藏族地区的研究一直比较薄弱，这与这一地区在藏族历史上所具有的重要地位很不相称。当然，青海藏族历史研究在学术界的这种状况与青海藏族历史所具有的多元性、复杂性是分不开的。从青海藏族历史来



看，其历史研究所面临的困难主要有以下几个方面：

第一，关于青海藏族地区的远古文化与藏族古代文化之间的关系问题。迄今为止，学术界对这一问题深入系统的研究较为缺乏，但是，这一问题对于青海藏族族源的探寻和廓清有着直接的理论指导意义。以马家窑文化、齐家文化、宗日文化、卡约文化为代表的青海古代文化与以拉萨曲贡文化和昌都卡若文化为代表的西藏古代文化早在新石器时代就已经存在着许多相同的文化因素和较明显的相互影响之痕迹，这种文化上的共同因素和相互影响的历史事实，应当为我们探讨青海藏族以及整个藏族的族源问题给予有益的历史启示。

第二，关于青海藏族的族源问题。这在藏学界是一个长期受研究者关注的问题，但直到目前尚没有取得一致的看法。历史上，青海地区一直是一个多民族相互竞争、相互交流的民族走廊地带。西羌、氐、月氏、匈奴、鲜卑、吐蕃、党项、回鹘、汉族和蒙古族都曾经在这里留下了各自丰富多彩的历史过程。在长期的历史过程中，各民族通过和平交往以及相互战争，对彼此产生了极其深刻的影响，由此形成“你中有我，我中有你”的双向式的相互同化过程，而这一历史过程所具有的长期性和复杂性，给我们研究青海藏族的族源问题带来了很大的困难。

青海藏族地区是古代西羌之地，尽管热贡、华热、卓仓、卓尼等地的许多藏族部落中都广泛流传着其祖先来自西藏的历史传说，但是，其主体人口应当是古代西羌之裔属，则应是不争的历史事实。藏族历史传说和史籍文献中都说的藏族远古时期的“四大氏族”之一的“董氏”，据现代学者们的研究，就是“党项”。汉文史籍中的“党项”、“宕昌”等，实际上皆为藏语“董”的音转，抑或是古代羌语在藏语中的保留。被誉为“史地之权舆，神

话之渊府”的《山海经》中，所载的“沃民”、“白民”大致分布在青海及周邻地区，这“沃民”、“白民”可能就是汉文史籍中关于藏族先民最早的记录。

第三，青海藏族社会结构问题。近几年来，对青海藏族社会结构的研究出现了较可喜的局面，已经从原来的社会性质探讨转向了对社会结构的研究。目前已公开出版的主要成果有陈庆英主编的《中国藏族部落》（中国藏学出版社1991年版）、洲塔著《甘肃藏族部落的社会与历史研究》（甘肃民族出版社1996年版）、何峰著《格萨尔与藏族部落》（青海民族出版社1996年版）、邢海宁著《果洛藏族社会》（青海人民出版社1999年版）等。但是，青海藏族社会结构问题仍然存在许多尚待研究的课题，例如部落社会政治制度、经济制度、军事制度及文化制度等，虽然已有不少著作和文章进行过研究，可是尚无大家都能接受的一致性结论。

第四，藏族文化中心的形成和最终确认问题。这个问题直接关系到青海藏族文化的源流。从藏族文化的历史来看，整个藏族文化的定型在吐蕃王朝时期是可以肯定的。由于吐蕃王朝的空前统一和强盛，最终使拉萨成为藏族政治、经济和文化的中心，包括青海地区在内的整个藏族地区的政治、经济和文化都倾向于拉萨。但是，有一个历史事实是不可否认的，这就是前吐蕃时期的象雄、苏毗和雅隆等部落联盟阶段，藏族文化基本上是以本教文化为主导的。而具体联系到青海地区，情况又是怎样的呢？从文献资料和研究现状来看，都存在着较大的空白。

但是，到吐蕃王朝后期和分裂时期，特别是藏传佛教后弘期“下路弘法”时期，青海、甘肃河湟地区（即藏语中所谓的“多麦”地区）已成为藏族文化的重要中心之一。多麦藏族文化中心



的形成、发展，这是青海藏族文化史研究中值得深入研究和探索的重大历史课题。在承认青海藏族文化的正源——吐蕃文化的同时，还应该注意青海藏族文化的地域特点和历史特点，应从方言、习惯、服饰、民居、宗教文化及岁时节日等诸多方面，进行全方位的探究。这其中，吐蕃王朝中后期和分裂时期藏传佛教文化的主导地位的确立与藏族其他地区一样，也经历了一个从初传到立足，再到发展，进而跃居主导地位的历史过程。这一历史过程的实现，与吐蕃王朝和青唐政权的文化政策之间的关系，也应是青海藏族文化史研究中值得注意的一个重要内容。

第五，青海藏族与周边民族的关系问题。青海地区在吐蕃王朝之前，为西羌之地，以河湟谷地和青海湖环湖地带为中心，分布着许多古代羌人部落，较为著名的有烧当、先零、罕开、勒姐、烧何、钟羌、发羌、滇零、卑禾、党项、宕昌等。在《后汉书·西羌传》中称：“大者万余人，小者数千人，更相钞盗，盛衰无常。”到魏晋南北朝时期，鲜卑族吐谷浑、秃发等部迁居到青海地区。这些民族经过魏晋南北朝至隋唐时期的发展，有相当一部分融合到了藏族之中。

吐蕃王朝时期，青海地区是藏族同唐朝、吐谷浑、突厥、回鹘等民族相互接触、交流的地理枢纽区域，在这里，演出了一幕又一幕既有相互战争又有相互融合的历史剧。通过这种又战争又融合的民族交往，藏族族体得到了较大的发展，并通过吸收其他民族的文化因素，大大促进和丰富了藏族文化。这一时期正是青海藏族形成、发展的重要历史时期，发生在青海地区的一系列历史事件，不仅影响到青海，也影响到整个藏族的历史发展进程。尤其是吐蕃与唐朝、吐谷浑、回鹘之间的相互关系，对于青海藏族的形成具有深远的历史意义。通过征服、融合，青海藏族族体

中当有不少唐朝、吐谷浑、回鹘等政权的成员。这些新的成员被容纳进来后，成为青海藏族的新鲜血液，使青海藏族族体得到了较大的发展。

同时，由于吐蕃和唐朝的对立，青海地区成为双方战争的前线地带。当时，双方围绕争夺、控制西域四镇和南诏的许多战略性军事活动多发生在青海地区。其中有战争，也有会盟、交聘，这为双方之间的政治、经济、文化及人口互动创造了历史条件。在这种互动过程中，唐蕃双方不断交流、磨合，实现了两大民族间的融合。在双方战争中，吐蕃俘虏、容纳了许多唐朝边疆居民，唐朝亦俘虏、招纳了大量吐蕃边境居民。这当中既有痛苦的强迫同化，也有顺乎历史的自然同化。正因为有了这种民族同化，藏族族体在吐蕃王朝时期才有了大的发展。青海藏族的形成与唐蕃双方之间的这种民族同化和民族融合有着极其密切的关系。

青海地区是唐朝和吐蕃相互接触最频繁的地方，著名的“唐蕃古道”横穿青海地区，成为唐蕃交通的枢纽。在这条横贯青藏高原的古代交通线上，有频繁往来的唐蕃使者，有奔赴战场的将士，有从事贸易活动的商贾，还有取经弘法的唐蕃僧侣。双方使者的往来促进了唐蕃之间民族文化的交流，相互间的战争则导致了复杂的民族互动，商贾的贸易活动促成了彼此经济的交流，所有这一切，对青海藏族的形成、发展有着非常深刻的影响。尤其值得注意的是，青海地区不仅是中国西部农耕文明和游牧文明的交汇地带，而且是中西文化相互接触、交汇的地方。不同的民族文化在这片土地上相互碰撞、交流、竞争、融合，在这一多元文化相互碰撞、交流、竞争、融合的历史过程中，藏汉两大民族的文化交流最具生命力，相互交流的历史最持久、最深刻，是中国西北地区民族关系上十分引人注目的。整个吐蕃王朝时期，青海



藏族与周边诸民族的关系中，唐蕃关系占有主导地位，成为研究青海藏族和其他民族关系的一条主线。通过对唐蕃关系的梳理、研究，使我们能够比较清晰地透视藏族发展中同其他民族在政治、经济、文化等方面的交流过程。

第六，“青海”这一历史地理概念的形成问题。青海作为藏族生息、繁衍、发展的发祥地之一，其地理概念形成的确切时代难以考证，但从唐人留下的大量边塞诗和史书记载看，“青海”这一地名大致形成于唐朝和吐蕃王朝时期则是可以肯定的。但作为行政区划名称则到了清朝中期，以“青海办事大臣”设立为标志，作为省名则直到民国时期青海建省议成的1928年。

第一章 青海藏族地区地理环境

藏族是中国多民族大家庭中的重要成员之一，具有悠久的历史 and 灿烂的文化。青藏高原自古是藏族生存、繁衍、发展的家园，这里“雪山犹如水晶之宝塔，低湖犹如碧玉之曼遮”，正是青藏高原特殊的地理生态环境孕育了藏族独特的民族性格和文化特点。

第一节 藏族传统地理区划概述

藏族传统地理学中，藏族地区被划分为上、中、下三部，即上部阿里三围、中部卫藏四如、下部多康六岗。

一、上部阿里三围

上部阿里三围又分为：布让（普兰县）、芒域（今普兰至后藏昂仁、吉隆等县地区之古名，亦有指今拉达克地区者）、桑噶尔（今普兰县境内一地名，亦译作桑迦）等三部为一围；黎（吐蕃时期新疆南部于阗之古名）、祝夏（即唐代大、小勃律）、罢蒂等三部为一围；象雄（即唐代之羊同，其地在今西藏阿里地区札



达县)、上赤代、下赤代等三部为一围。

二、中部卫藏四如

元明时期，卫地（今拉萨）译作“乌斯”，藏地（今日喀则）译作“藏”，两地合称为“乌斯藏”。卫地分为伍如、约如两个如；藏地分为冶如、如拉两个如。

在赤松德赞时代，曾有五如，即在四如之外增加了一个孙波如，为苏毗故地，其地大约在拉萨以北及以东的地区。到固始汗征服西藏十三万户后，将其献于达赖喇嘛，并将卫藏四如（翼）分为冶如、云如、贝日（即伍如之新名，也写作贝如，伍如亦译作“布如”）、贡日（即约如之新名，也译作“贡如”）四如（翼）。

三、下部多康六岗

元明时称作朵甘或朵甘思。这是藏语“朵”和“康”两个地区的合称。

“康”（也译作“喀木”）指西藏欧丹达山以东的昌都地区和四川省甘孜州、青海玉树州和云南迪庆州等地区。“康”在藏语中有“边地”、“外地”的意思。当代著名藏族学者更敦群培在《白史》一书中研究认为：“包括‘康’及‘安多’在内的东部地区统称‘康’。所谓‘康’是指边地而言。所谓‘安多’的‘多’字，其前加字一经明确念读，首先会自然发出一‘阿’字音，昔日整个安多地区被称作‘宗喀德康’。当今的西宁一带地区称作‘宗喀’，其余地区则被叫作‘大宗喀’，布达拉宫脚下的石碑上也有宗喀的名称。”^①格勒推测，“康”这个地名大约形成于唐代。吐蕃王朝之初，其政治、经济、文化中心在以拉萨为中

^① 格桑曲批译：《更敦群培文集精要》，中国藏学出版社1996年版，第130页。