

藏族简史

藏族简史编写委员会

藏族简史

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏族简史/《藏族简史》编写组编. — 3版. — 拉萨:
西藏人民出版社, 2006

ISBN 7—223—01184—X

I. 藏... II. 藏... III. 藏族—民族历史—中国
IV. K281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115558 号

藏族简史

编 著	藏族简史编写组
责任编辑	杨志国
再版校对	格藏才让
封面设计	格 次
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路20号)
印 刷	四川大自然印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
印 张	12.5
插 图	8
字 数	290 千
版 次	2006年11月第3版
印 次	2006年11月第1次印刷
印 数	01—3,000
书 号	ISBN7—223—01184—X/K·137
定 价	25.00元

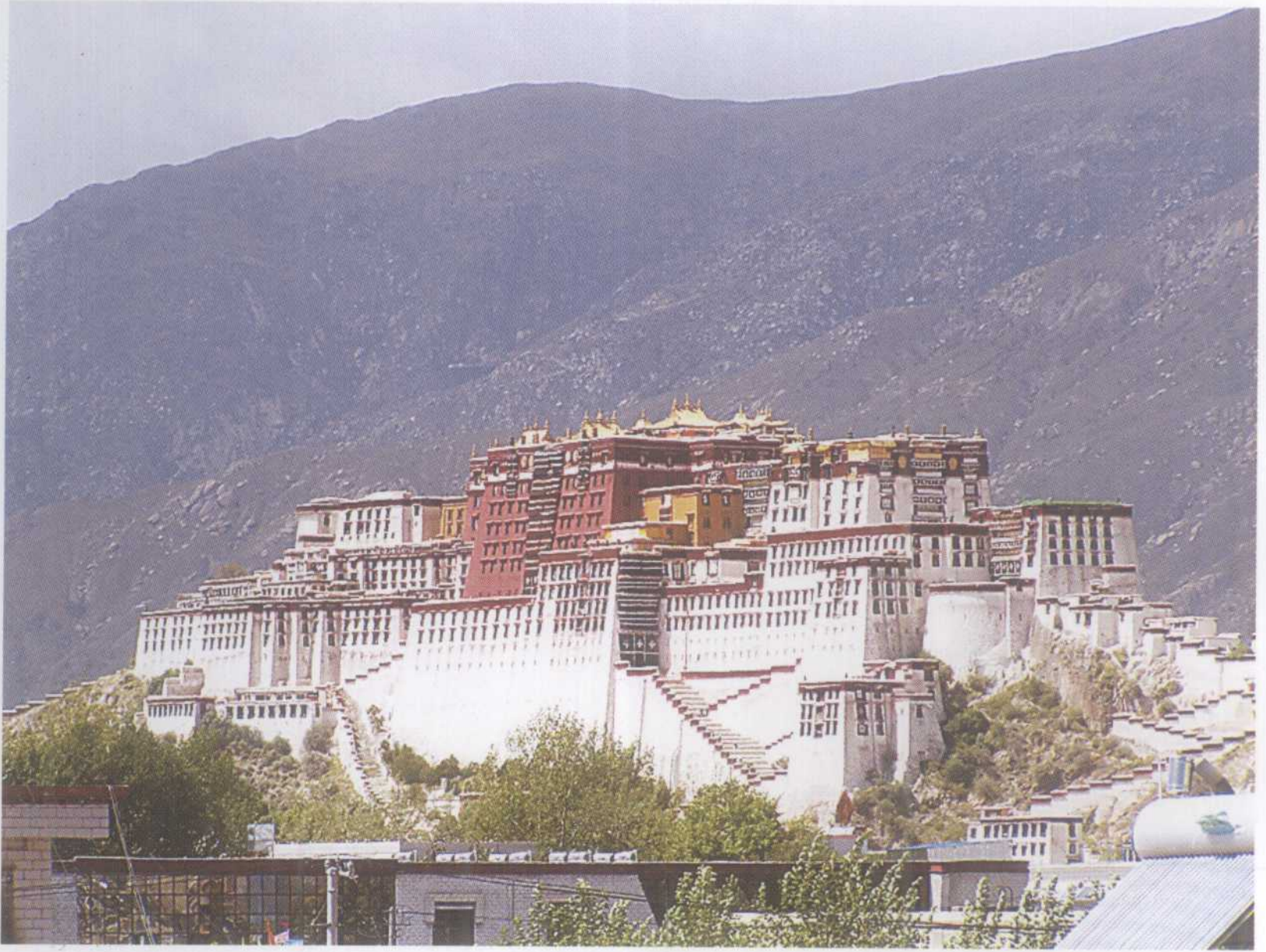
版权所有 翻印必究



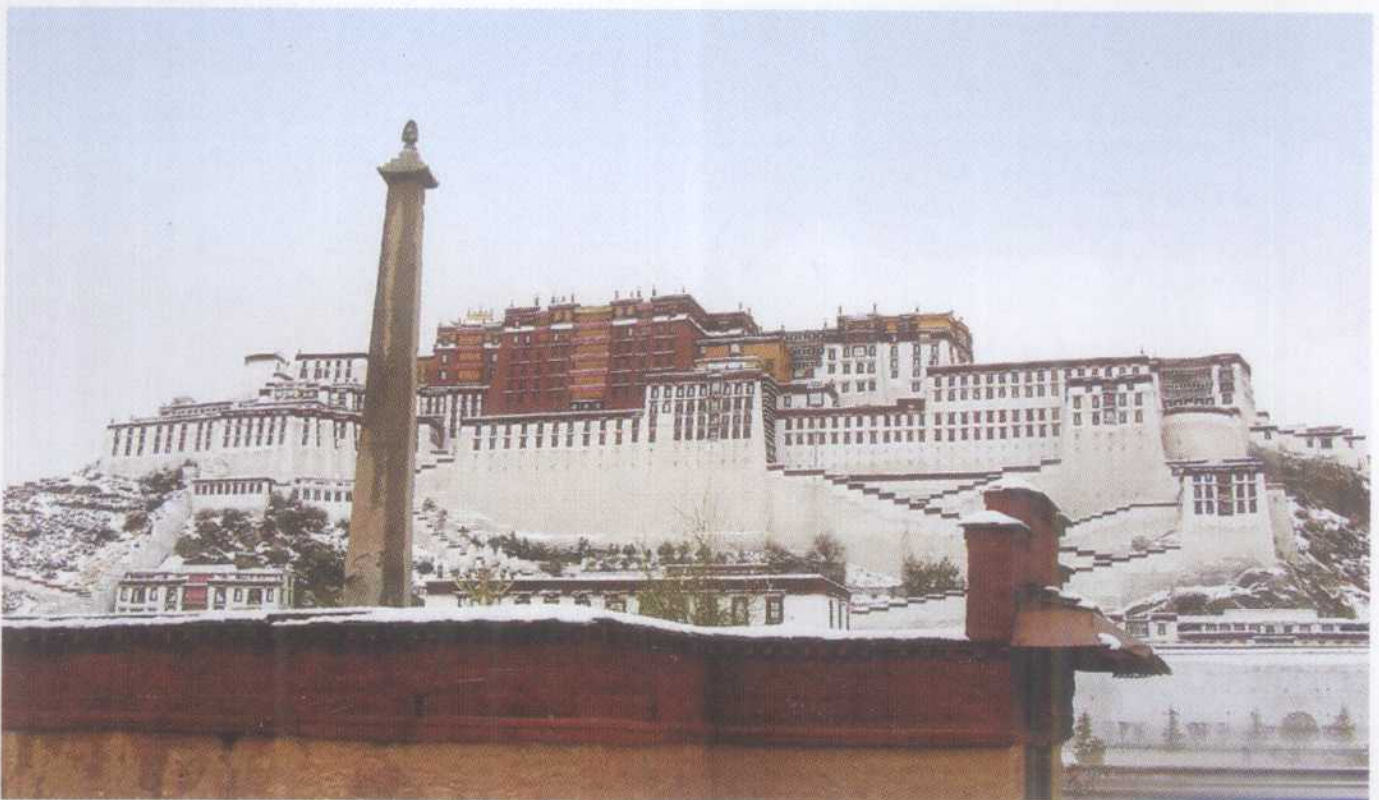
建于公元7世纪的大昭寺



大昭寺前的吐蕃和唐朝会盟碑



布达拉宫



试读结束：布达拉宫前的吐蕃时期达扎鲁贡纪念碑

卡若遗址



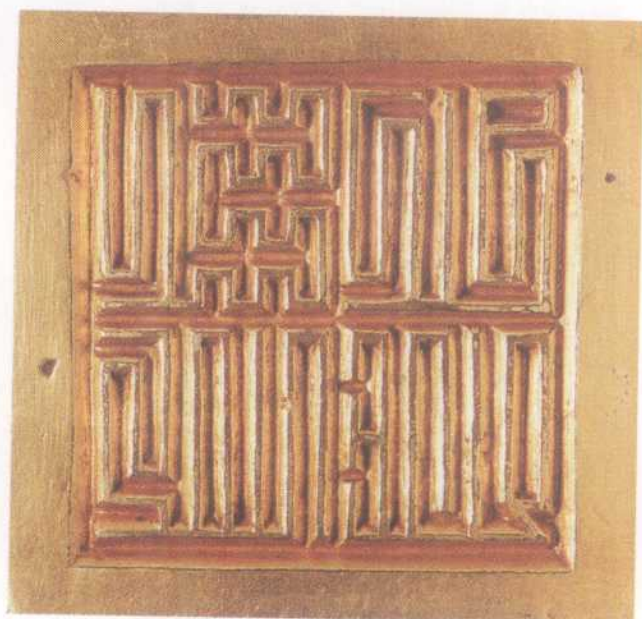
松赞干布

顺治帝会见五世达赖喇嘛

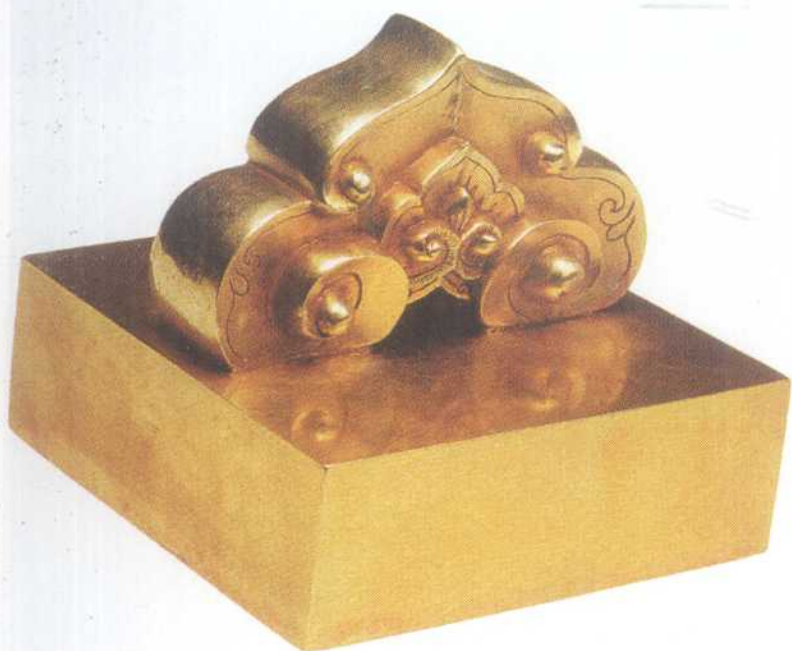




元封白兰王金印



『白兰王印』



清世祖封第五世
达赖喇嘛之印



“西天大善自在佛所领
天下释教普通瓦赤喇怛喇达
赖喇嘛之印”



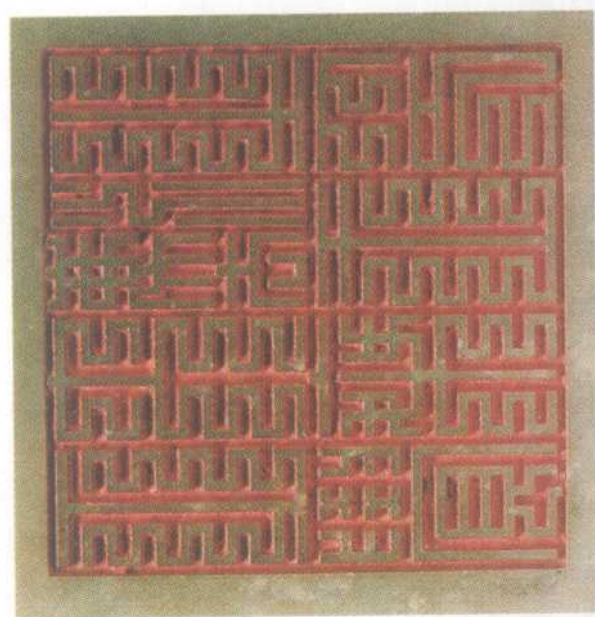
清圣祖封第五世班
禅额尔德尼金印



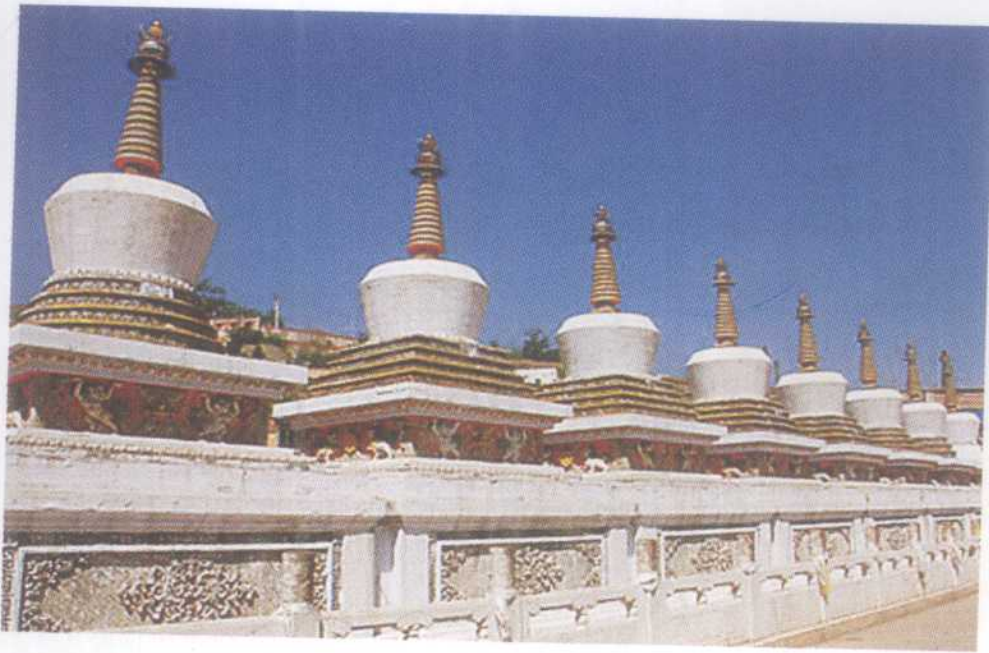
“敕封班禅额尔德尼之印”



正觉大乘法王之印

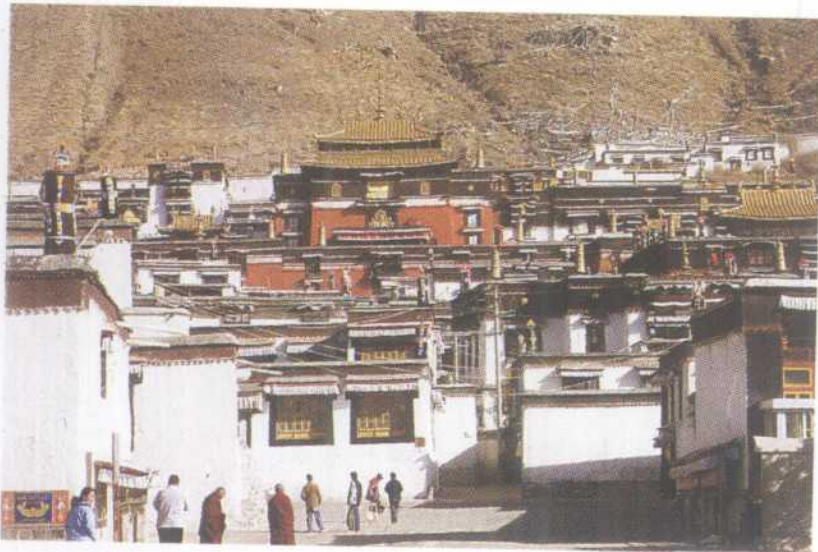


“正觉大乘法王之印”



宗喀巴大师诞生地
塔尔寺

罗布林卡内十四世达赖喇嘛宫殿



扎什伦布寺

江孜宗山



《中国少数民族简史丛书》

出版说明

我国是一个统一的多民族国家，在共同缔造我们伟大祖国的长期发展过程中，各族人民都作出过自己的贡献。各民族的历史都是祖国历史不可分割的组成部分。为了激发各族人民对自己历史的自豪感，发扬爱国主义精神，进一步加强民族团结，共同向社会主义现代化建设迈进，我们决定正式出版这一套《中国少数民族简史丛书》。

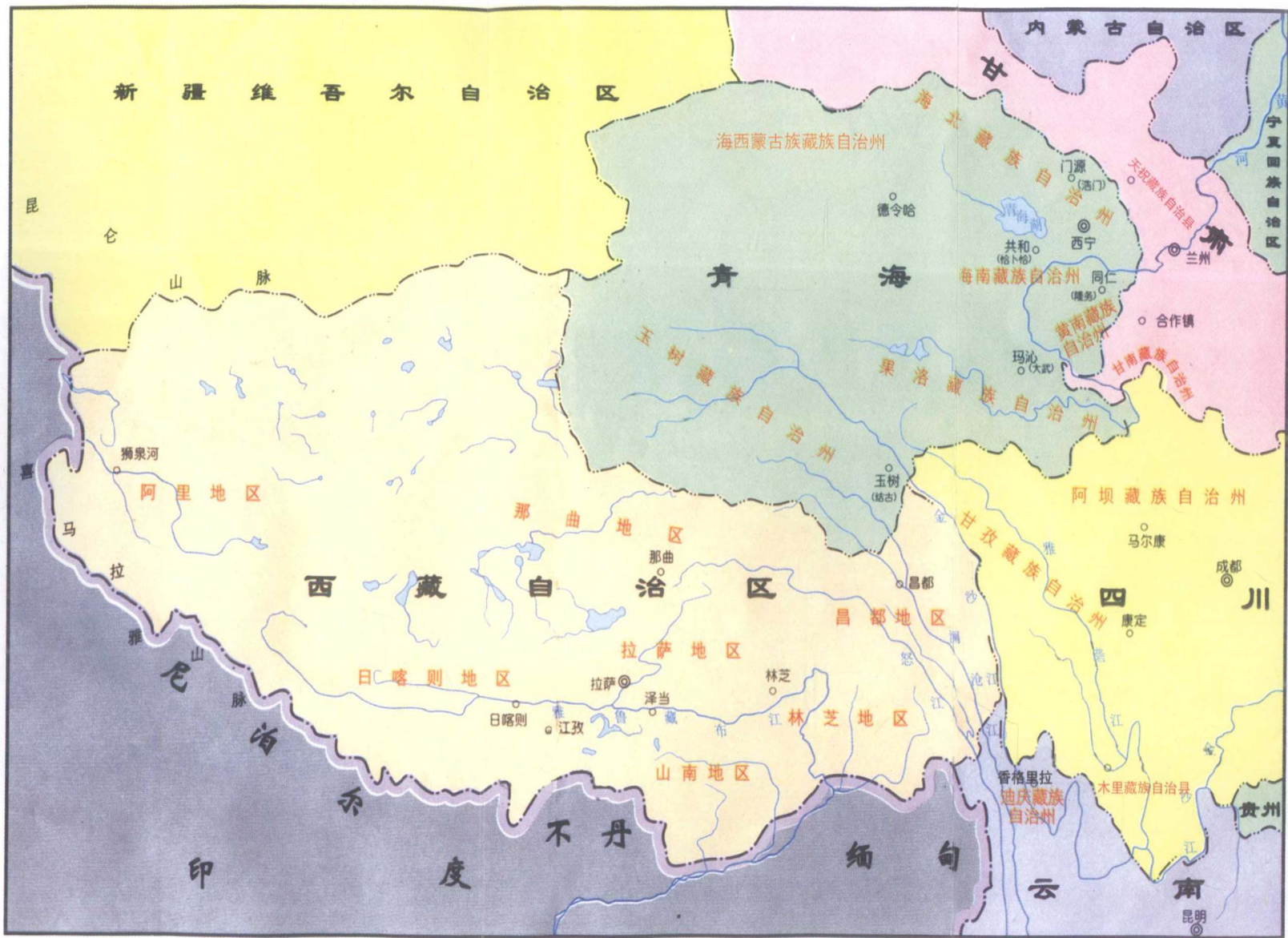
这套丛书的编写和出版，是经过长时期的集体努力实现的。早在1956年，遵照党中央和毛主席的指示，在全国人民代表大会常务委员会民族委员会的直接领导下，开展了大规模的少数民族社会历史调查工作。1958年，在中国科学院民族研究所的具体主持、中央民族学院以及在京和各省区有关单位的积极参加下，一面继续进行调查工作，一面开始编写各少数民族的简史和简志，到1959年底，大部分完成了初稿。1963年，民族研究所把这些初稿全部付印，以便广泛征求意见，进行修改，使之达到公开出版的水平。但是，由于林彪、“四人帮”的干扰破坏，民族研究工作陷于停顿达十余年之久，这个愿望也就无从实现。现在，我们决定把各族简史的下限写至1949年全国解放为止，在初稿的基础上，进行修订和充实，陆

续分别公开出版。

由于少数民族史料,特别是民族文字史料,有待进一步搜集、整理和研究,这套丛书的编写仅能从目前能够利用的史料出发,加以我们编写者水平的拘限,粗疏错误,在所难免,希望读者给以指正。

国家民委民族问题五种丛书编辑委员会
《中国少数民族简史丛书》编辑组

藏族地区略图



据《中华人民共和国地图集》

尹文成 绘

藏族地区简介

藏族是中华民族大家庭中的重要一员,自古以来分布在约占全国总面积四分之一的青藏高原上,聚居在西藏自治区和青海省的玉树藏族自治州、海南藏族自治州、黄南藏族自治州、海北藏族自治州、果洛藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州,甘肃省的甘南藏族自治州、天祝藏族自治县,四川省的甘孜藏族自治州、阿坝藏族羌族自治州、木里藏族自治县,云南省的迪庆藏族自治州。在聚居地区的东部和南部边缘,还与汉、蒙古、回、土、撒拉、羌、门巴、珞巴等民族杂居。据 1990 年统计,共 460 万人。勤劳勇敢的藏族人民有悠久的历史 and 光辉灿烂的文化,和其他民族一起在开发西南和西北、保卫边疆、维护祖国统一、加强民族团结的伟大事业中作出重大的贡献。

藏族聚居在地势高峻的青藏高原。这是世界上海拔最高(平均 4000 米以上)、面积最大、形成时代最新的高原,远古这里曾经是浅海低陆,距今约 200 万到 300 万年前,开始大幅度隆起,形成今天的“世界屋脊”。在这辽阔的高原上,雪峰连亘,山峦起伏,喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山、唐古拉山、昆仑山、可可西里山、巴颜喀拉山、积石山、祁连山,由西向东横越西藏和青海;横断山脉自北而南纵贯西藏东部和川、滇西部。世界第一高峰珠穆朗玛峰,海拔 8,848.13 米,巍峨耸立在我国与尼泊尔王国交界,在 18 世纪初叶我国已派人测绘在地图之上。

世界知名的大河中的黄河、长江、怒江、澜沧江、雅鲁藏布江、印度河等都发源于青藏高原,细流蜿蜒,众水汇合,浩浩荡

荡,奔腾千里。这几支亚洲大水系出于一个源区是在地球上罕见的地理景观之处。

冈底斯山和昆仑山之间的藏北高原(藏语称之为“羌塘”)是世界上最高的一个内陆湖泊与内流水系的区域,在它的东北的柴达木盆地,是青藏高原的最低洼的部分,也是一个内流水系区域。湖泊沼泽,星罗棋布,著名的湖泊有全国最大咸水湖青海湖和纳木错、奇林错。此外,在喜马拉雅山北麓有羊卓雍湖、玛法木错。

青藏高原又是世界上冰川集中分布的地区之一。现代冰川面积占全国冰川总面积的80%。高山上的冰川的融水成为江河湖泊的相当一部分的来源。

众多的河流湖泊蕴含着取之不竭的水利水能宝藏。

地下宝藏也十分丰富,已知品种达三十种,有铜、铁、铬、云母、硫磺等;内陆湖泊还盛产硼砂、盐、芒硝。西藏的地热资源几乎遍及各县,间歇喷泉、沸泉、温泉数量之多,活动之强烈,在世界上是少见的。在柴达木盆地发现了藏量丰富的油田。

藏族居住地区大部气候寒冷,但太阳年辐射量大,年平均日照长,气温年差较小,这对于植物光合作用非常有利,在太阳能的开发利用上将是大有作为之地。

在较温暖多雨地带还存在着大面积的原始森林。树种有杉、松、柏、青枫等一千多种,其中包括不少珍贵的树种。在西藏察隅地区的云杉生长速度之快和树木之高大在世界范围内是创纪录的。

根据局部地区科学考察的结果,青藏高原还是一个生物资源的宝库,发现高等植物新种即有三百多个、昆虫新种四百

多个。这里有哺乳类动物一百多种。草原上成群奔驰的野驴、藏羚羊，山间密林中栖息的金丝猴、熊猫都是珍贵的动物。雪莲、贝母、灵芝、虫草等又是名贵的药材。

雅鲁藏布江中下游的河谷平原、青海贵德县以下的黄河河谷、门源县以下的大通河河谷以及横断山脉间的较狭谷地是藏族的农业区。藏族有悠久的从事农业的传统，主要农产品青稞、小麦、荞麦及豆类，早见于公元7世纪的汉文记录。在温暖的河谷地带还种植着核桃、苹果、杏、梨等果树。

藏族地区的绝大部分是不同类型的草原，草质良好，蛋白质含量较多。藏北草原、果洛草原、可可西里草原、甘南草原、阿坝草原以及甘孜地区的石渠、色达都是宜于各类牲畜发展的天然牧场。因此，这里藏族人民生活也一直以牧业为主。牦牛、犏牛和绵羊、山羊是很早驯化的牧畜。牦牛很早见于汉文有关西南少数民族的记载，还屡屡出现于藏族古老的传说中。这种高原上的特有动物以它的肉、毛、皮、乳供应了藏族人民生活需用，还是高原上运输交通的重要工具，牧民的衣、食、住、行都离不开它。犏牛是黄牛与牦牛的杂交种，产乳量较牦牛高。羊毛可以织地毯、氍毹，羊皮可以制革，有时人们还用羊来驮运货物。青海祁连(浩门马)和甘肃甘南(河曲马)出产名马。解放后，藏族地区牧业也有了很大发展。

由于地理和社会原因，藏族地区的交通，解放前非常落后，山路崎岖，桥梁简陋，即使如此，并未阻碍藏族人民同其他地区的民族往来，进行文化交流。解放以来，交通面貌迅速改变，公路主要干线川藏、青藏、新藏和滇藏公路，都已先后通车，藏族聚居地区各县之间已形成了公路网。从内地到拉萨已开辟了客机航线。青藏铁路正在修筑。

藏族使用的语言属汉藏语系藏缅语族藏语支。分为卫藏、康和安多三个方言,其中卫藏方言与安多方言差别较大,康方言介于二者之间。藏文是拼音文字,有三十个辅音字母,四个元音符号,自左向右横行书写。印刷体叫“有头字”(དབུ་ཅན),书写体叫“无头字”(དབུ་མེད),书写体中更分有几种草书。一千多年来藏族人民用它翻译、编写了大量书籍。藏文对藏族文化的发展起了重大的作用。

公元7世纪藏族人民学会了制纸制墨技术,这大大地便利了文书记录的传递留存。13世纪后又引进了雕板印刷术,大规模地刊印佛经译本等。因此,我国的古文献中,以数量计,藏文文献仅次于汉文居第二位。

14世纪以来,藏族学者辈出,根据古老的传说与抄本,撰写了各种题材的历史著作。布达拉宫及大寺院中保存着极丰富的历史档案。20世纪初,在甘肃敦煌石窟中发现了公元7到9世纪的吐蕃时代的文书史册,后来,在新疆又出土了吐蕃时代的木牍。藏族地区的一些地方还保留着古代的碑刻,这些原始的历史资料,对照汉文古籍中极丰富的有关记载,使人们更多更准确地了解自公元7世纪迄今的藏族历史和藏族与其他民族的关系史。

随着考古工作的展开,我们又发现了多处石器时代古文化的遗址,证明远古青藏高原上就有人类在活动。

① 本文参考:国家民委民族问题五种丛书:《中国少数民族》,人民出版社,1981年版;中国科学院青藏高原综合科学考察队:《青藏高原隆起的时代、幅度和形成问题》,科学出版社,1981年版;《珠穆朗玛峰地区科学考察报告》,孙鸿烈:“青藏高原综合科学考察”(《百科知识》1980,9)等。

② 本文经过编辑修改,以使内容符合当前情况。

第一部分 奴隶社会

(远古至公元 9 世纪)