

藏族历史·文化

曾国庆摇编著

摇图书在版编目 (悦陨孕) 数据

摇藏族历史·文化轱国庆编著援—北京：民族出版社，
圆园园源援远

摇阳旱苑原元缘原远猿原京猿

摇 I 援藏援猿援摇 II 援曾援猿援摇 III 援①西藏—地方史②风俗习
惯—西藏摇 IV 援①运园猿猿缘②运猿园猿原猿

摇中国版本图书馆 悦陨孕数据核字 (圆园园源) 第 园猿园猿号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 员源号摇邮编 员园园园猿)

源表：轱曾曾援藻元援精包援精社

民族出版社微机照排摇摇迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

圆园园源年 远月第 员版摇圆园园源年 远月北京第 员次印刷

开本：愿园毫米 伊员园毫米摇员猿印张：员量院缘摇字数：圆园园千字

印数：园册原册册摇定价：员量院元

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换

(总编室电话：远园园猿猿源；发行部电话：远园园猿猿源)

前摇摇头

斗转星移，日月如梭，时间真的是过得太快了。自1980年我从中央民族大学历史系毕业留校，从事藏学研究工作迄今已整整30个年头了。前十余年本人在藏学研究所专心致力于藏族历史研究，公开发表了一些文章、论文，出版了几本著作，相继参与完成了国家“七五”、“八五”等社科重点项目，也获得了一些奖励。然时过境迁，进入20世纪90年代前期，由于系所合并的原因，我除了继续从事藏学研究、完成国家“九五”、“十五”社科项目之外，自1990年起又担负起了“传道、授业、解惑”之责，先后为本科生、研究生开设了《中国通史》、《藏族通史》、《古代藏族与周边民族关系史》、《清代藏族史》、《简明世界史》、《藏族历史·文化》等课程，还多次为外校同学开设了《藏族历史·文化·宗教》讲座等等。

近年，随着我国教育体制的改革，为适应社会快速发展的变化和对人才的需求，“强化基础、淡化专业”的教学理念被提了出来。因此，本校一些原有的课程设置和授课时间、方法等发生了很大的变化，专业课时大大缩短，取而代之的是一些短小精干、知识性强，为广大同学喜闻乐见、自愿选修的课程。本教材正是在这种时代背景下，将《藏族历史》、《藏族文化》两门课的内容压缩、合并编撰而成的。经过近两年为

全校各专业公共选修课及本校藏学研究院藏学与行政管理专业双学位班的教学实践证明是可行的，得到了同学们的好评。

本教材的出版得到了藏学研究院领导、同事的热情支持和无私帮助，还参考了一些本行业同仁的研究成果，在此一并表示诚挚的谢意。

书中一定还有不少错误遗漏之处，敬请各位读者批评指正。

曾国庆

二〇〇四年三月五日

于中央民族大学 逸号楼思园斋

目摇摇录

上篇

(藏族历史篇)

- 第一讲摇摇远古藏族历史（公元远世纪以前）……（猿）
- 摇摇第一节摇摇从考古谈藏族族源 ……………（猿）
- 摇摇第二节摇摇青藏高原上的藏族先民 ……………（苑）
- 摇摇第三节摇摇古代雅隆部落的崛起 ……………（员园）
- 摇摇第四节摇摇早期藏族与周边各民族的交往 ……………（员猿）
- 摇摇第五节摇摇藏族传统历史地理区域 ……………（员苑）
- 摇摇第六节摇摇西藏原始宗教——本教的兴衰 ……………（圆园）
- 第二讲摇摇唐代藏族历史（苑世纪—怨世纪）
- 摇摇 ……………（圆缘）
- 摇摇第一节摇摇奴隶制吐蕃王朝的建立 ……………（圆缘）
- 摇摇一、松赞干布统一西藏 ……………（圆缘）
- 摇摇二、吐蕃奴隶制经济的繁荣 ……………（猿猿）
- 摇摇第二节摇摇唐蕃战争与和盟友好 ……………（猿源）

- 摇第三节摇吐蕃王朝的解体 (獯)
- 第三讲摇宋辽时期藏族历史 (怨世纪—员猿世纪)
- 摇 (源猿)
- 摇第一节摇藏区的分裂割据及綠厮口政权 (源猿)
- 摇第二节摇西藏封建农奴制的形成 (源猿)
- 第四讲摇元代藏族历史 (员猿世纪—员源世纪)
- 摇 (缘猿)
- 摇第一节摇西藏地方归属元中央政府的统辖 (缘猿)
- 摇摇一、蒙古汗王与萨迦派高僧 (缘猿)
- 摇摇二、八思巴的历史作用 (远园)
- 摇摇三、元王朝统一西藏意义 (远猿)
- 摇第二节摇元中央政府对藏族地区的施政 (远园)
- 摇摇一、设立宣政院 (远猿)
- 摇摇二、实行帝师制度 (苑园)
- 摇摇三、建立藏区行政职能机构 (苑园)
- 摇第三节摇元代西藏地方的封建农奴制度 (苑猿)
- 摇摇一、西藏封建农奴制度的确立 (苑猿)
- 摇摇二、西藏封建农奴制经济的特征 (苑园)
- 第五讲摇明代藏族历史 (员源世纪—员苑世纪)
- 摇 (愿园)
- 摇第一节摇明朝中央政府对藏区的施政 (愿园)

摇摇第二节摇摇“多封众建”——明朝治藏政策	(愿园)
摇摇第三节摇摇帕木竹巴政权及藏族封建农奴制社会的 全盛发展	(愿园)
摇摇第四节摇摇格鲁派的兴起和达赖、班禅活佛转世系统的 建立	(愿缘)
第六讲摇摇清代藏族历史 (员苑世纪—员园世纪初)	
摇摇	(员园)
摇摇第一节摇摇清初中央政府对藏传佛教的政策	(员园)
摇摇一、“兴黄教，即所以安众蒙古”	(员园)
摇摇二、扶植、尊崇格鲁教派	(员园)
摇摇三、清廷对藏传佛教的管理	(员缘)
摇摇四、清朝的藏传佛教政策对近代藏族社会的影响	(员园)
摇摇第二节摇摇清朝中央对藏族地区的施政	(员园)
摇摇一、中央直辖机构——理藩院	(员园)
摇摇二、西宁办事大臣与驻藏大臣制度	(员员)
摇摇三、驻藏大臣的历史作用	(员缘)
摇摇第三节摇摇西藏人民抗英与清朝筹办新政	(员园)
摇摇一、隆吐山保卫战	(员园)
摇摇二、江孜保卫战	(员园)
摇摇三、张荫棠等革新治藏	(员园)

下篇

(藏族文化篇)

第七讲 精神文化	(员怨)
第一节 藏传佛教	(员怨)
一、藏传佛教缘起	(员怨)
二、藏传佛教主要派系	(员圆)
三、活佛转世制度	(员圆)
四、藏传佛教常识	(员猿)
第二节 藏教育	(员怨)
一、机构设置	(员怨)
二、僧尼受业	(员圆)
三、“灵童”培养	(员缘)
四、考试方法	(员元)
五、学位制度	(员怨)
第三节 藏语言文学	(员圆)
一、语言文字	(员圆)
二、文学	(员圆)
三、印刷	(员怨)
第四节 藏美术创作	(员圆)
一、绘画艺术	(员圆)
二、雕塑艺术	(员圆)
第五节 藏医药、天文历算	(员缘)

摇摇一、医药学的产生和发展	(灵缘)
摇摇二、医学理论与实践	(灵愿)
摇摇三、天文历算	(圆员)
摇摇第六节摇摇建筑艺术	(圆猿)
摇摇一、寺院	(圆源)
摇摇二、宫殿	(圆苑)
摇摇三、贵族府邸	(圆怨)
摇摇四、庄园	(圆元)
摇摇五、林卡	(圆员)
摇摇第七节摇摇歌舞戏剧	(圆圆)
摇摇一、歌曲	(圆圆)
摇摇二、舞蹈	(圆猿)
第八讲摇摇物质文化	(圆源)
摇摇第一节摇摇衣食住行	(圆源)
摇摇一、服饰	(圆源)
摇摇二、饮食	(圆愿)
摇摇三、民居	(圆怨)
摇摇四、出行	(圆元)
摇摇第二节摇摇婚姻家庭	(圆苑)
摇摇一、婚俗	(圆苑)
摇摇二、婚礼	(圆愿)
摇摇三、生育	(圆缘)
摇摇四、家庭什物	(圆苑)

摇第三节摇岁节娱乐	(圆原)
摇摇一、岁时年节	(圆原)
摇摇二、生产、生活节日	(圆原)
摇摇三、佛教节日	(圆原)
摇摇四、竞技娱乐	(圆原)
摇第四节摇礼忌	(圆原)
摇摇一、行为礼忌	(圆原)
摇摇二、宗教礼忌	(圆原)
摇摇三、饮食礼忌	(猿圆)
摇第五节摇丧葬习俗	(猿猿)
摇摇一、早期墓葬	(猿猿)
摇摇二、天葬	(猿猿)
摇摇三、土葬	(猿圆)
摇摇四、水葬	(猿圆)
摇摇五、火葬	(猿圆)
摇摇六、塔葬	(猿圆)
摇摇七、其他葬俗	(猿圆)
参考书目	(猿猿)

上篇
(藏族历史篇)

第一讲 摇远古藏族历史

(公元 远世纪以前)

第一节 摇从考古谈藏族族源

我国是一个多民族的国家，是由汉、蒙古、壮、藏、维吾尔、回等五十六个民族经过长期合作，共同缔造的统一国家。在千万年漫长的人类历史长河中，生活在青藏高原海拔平均四千米以上的藏族先人，为我们留下了许多人类活动的遗迹，这已为一系列的考古资料所证实。从 圆世纪 缘年代起，在青海南部沱沱河沿岸发现了许多旧石器。同期，在西藏林芝塔工地方发现了古代人类头骨。其后，相继在西藏地区的定日、聂拉木、那曲、阿里、墨脱和青海湟水流域及黄河沿岸、青海海南藏族自治州共和县，拉萨北郊等地发现了多种石器、骨器、陶器等。在藏北才多茶卡湖畔还发现了一处制造石器的场地。在那曲（黑河）发现了游牧狩猎部落使用过的半锥形石核等。经考古专家鉴定，这些被发现的大量古人类的遗迹及生产、生活原始工具，分别属于旧石器、中石器和新石器时代，即距今一百多万年至七八千年前。

尤值一提的是，近年林芝古人类头骨和卡若遗址的发现具

有重大意义。1958年，林芝古人类头骨遗址的再发掘，又发现了一些古人类头骨、石器和陶器。头骨的形态和结构与内地发掘的同时代的古人类头骨相似（说明中华民族同族同源）。1958年在西藏昌都加卡区卡若村出土了距今四千多年前新石器时代古人类遗址。该遗址总面积一万多平方米，经部分发掘，发现了房屋遗址 1 座、窖穴 1 处。房屋分草泥墙和石墙两种，后者呈半地下穴式两层楼房，屋内有火塘、炉灶或炉台，还出土了各种打制石器、细石器和磨制石器，总计 3000 余件，种类有石铲、石斧、石锄、石矛、石锥、石镞、石凿、石钻、切割器、研磨器等。其中，研磨器甚为精美，有骨工具 100 余件，种类有锥、针、斧等，最小骨针长仅 1 厘米，针眼完整无缺。陶片两万余片，器形有罐、盆、碗等，纹饰丰富，并有彩陶。装饰器有骨笄、骨镯、骨牌饰、石环、石珠及穿孔的贝壳等等。还发现了几件陶纺轮，有一件陶罐的底部印着织物的印痕，每平方厘米内各有经纬线 1 根。此外，还发现了大量的粟米、动物猎获品的骨骼，包括牛、羊、马、鹿、獐狗、鬣羚及鼠、兔等。总之，卡若村遗址的宝贵遗存，为我们形象地再现了古人类的生活轮廓。青藏高原上的古人类已脱离了动荡的游猎采撷生活，从旧石器时代后期逐渐进入定居的原始公社时期。至此，他们学会了制造各种精致的石器，放弃洞穴而建造房屋；生产活动从单纯的渔猎游牧扩及兼营农业和饲养家畜；已能广泛使用火，有了粗糙的纺织物和缝制的物品，能够制造彩陶和装饰品，这些就是带有浓厚地方色彩的藏族地区原始文明的写照。

由此，考古资料充分证明，早在旧石器时代，青藏高原的西藏地方就有了人类居住，就有了藏民族的先人及藏族原始文明的存在。也正是基于此，它否定了若干年来关于藏族族源

“北来说”和“南来说”的观点。“北来说”即“藏族源于西羌”、“藏羌相等”之说，始作俑者见《旧唐书·吐蕃传》：“吐蕃，在长安之西八千里，本汉西羌之地也，其种落寞知所出也。”又见《新唐书·吐蕃传》进一步说：“吐蕃本西羌属……其俗，重鬼右巫，事乡羝为大神。”近现代一些著名史学家，如顾颉刚、范文澜、翦伯赞先生在他们的著作或论述中也均采纳、讹传了这一说法。“南来说”即“藏族源于印度释迦王系说”，持此观点的多为历史上的传统的藏族学者，如《布敦佛教史》、《贤者喜宴》、《西藏王统记》等书的作者持这一说法，而这一牵强附会的、带有浓重宗教色彩的说法，又被当今个别别有用心的人利用了。众所周知，古代羌人距今仅四千年的历史，而远在《新旧唐书》所言西羌部落南迁之前，根据上述近几十年大量考古材料（遗址、遗物等）证明，数万年前西藏地区已生活着大量的古人类，这些古人类就是藏族的先人。除外，从动物学角度分析，自第三纪末喜马拉雅山隆起后，青藏地区的动物群与印度的西瓦利克动物群都属不同，文化联系就更少。从人种角度看，印度人属雅利安人种，而西藏林芝人骨大，属蒙古利亚人种，两者差距遥遥，怎么能说藏族祖先是释迦王系呢？因此，否定“南来说”也给帝国主义分子牵强附会、胡诌西藏与印度是“母子关系”、“文化同源”，企图制造分裂西藏阴谋是一个沉重的打击。

那么，藏族族源究竟在哪儿呢？答案从多年发掘的现代考古材料及古代藏文史料证实，应该为“土著说”，即藏族兴起于雅鲁藏布江流域，而非外来。许多藏文历史书籍对自己民族的来源，“多谓西藏固有之民族——除统治者之王族——系猴与罗刹鬼之苗裔”（法尊：《西藏民族政教史》）。这种本民族族源起源于猕猴种说，在藏文史籍和甘、青、川、滇四省藏区

广大民间都十分盛行。有的书籍记载藏族的来源是观世音菩萨点化的一只猕猴，和居住在深山岩洞中的岩罗刹（藏史传说中的女妖）结合为夫妇，生下了六个子女，逐渐发展繁衍，最后成了藏族（见《青史》、《西藏王统记》）。在藏族地区广大人民中间普遍有这样的传说：“在西藏还是洪荒时代时，在雅鲁藏布江畔的山南泽当的地方，贡波惹（山）上的洞里，住着一个母猕猴，她饱尝着大自然的景色，吃着洞外菩提树上的果子，过得很是快乐，只是感到缺少伴侣的寂寞。某日，天神‘帕巴见日色’知道了母猕猴的心意，便下凡化作人身来与她成亲，生下的子女就是西藏最早的人类。以后树上的果子及四周的野菜不能满足生活的需要，天神便从天上取来了粮作物种子（鸡爪谷、青稞、玉米），教导子孙们在雅鲁藏布江流域撒播、学种庄稼，同时天神还赐给他们火种，教会了熟食，人间终于建立了极乐世界……”这些传说虽然掺杂了浓重的神话色彩，听起来不免叫人忍俊不禁。然而与西方世界宣扬的“上帝造人”说及我国古代的“女娲抟土造人”说相比要朴实多了，它至少与人类起源于类人猿（古猿）的辩证唯物主义史观有一定的关联，也反映了一定程度上人类历史发展的真实性，因为猕猴与类人猿是有亲缘关系的。虽然神话传说不等于历史，但包含了历史的积淀。

从马克思主义民族学的观点来看，民族的起源形成必须有共同的地域、共同的心理、共同的语言和经济文化特征。从现今发现的西藏古人类遗址看，大多位于自然条件较好的地方。如林芝地区的塔工就位于雅鲁藏布江和尼洋河汇流处附近。位于昌都地区以南 50 公里的卡若遗址，东依金沙江、南靠卡若河，海拔仅 2000 米，附近有茂密的森林和沼泽地。藏北发掘出的石器遗址，大多都在湖滨河滩地带以及森林和岩洞附

近，那里便于渔猎采集，气候较温暖湿润，这样的自然条件便于猿类繁衍生息。以后，以“蕃”（ཕུག）自称，已形成民族自我意识的藏族悉补野部落（见《通典》），融合了南下的古羌人和鲜卑“秃发”人，与之一起形成了共同的民族语言和民族传统、习俗、心理素质等，发展壮大藏族。

第二节 摇青藏高原上的藏族先民

藏族先民在人类发展过程中，经历过漫长的原始氏族公社阶段。那时，他们在恶劣的自然环境中，以粗劣的工具和聪明才智，辛勤劳作，繁衍生息，一代又一代开发了青藏高原。

根据考古资料和藏族文献的记载，居住在青藏高原上的远古先民，最初都经过了一段时间的原始岩居时期。那一时期，人们使用石器和弓箭等简单的工具进行狩猎和采集，山洞是人们憩息的场所。关于此，藏族人民中间有穴居的传说，还有考古发现。泽当和穷结一带藏族群众至今指认某些山洞为他们先民的遗址，如在乃东县泽当镇的贡布山上靠近雅鲁藏布江的悬崖上，有一处山洞，洞内的岩石上画着一只猴子，传说藏族的祖先就是从这里走出山洞的。自古以来，每逢播种时节，藏族同胞们都要到这里祭祀。昌都卡若遗址的“半地穴”房屋结构，证明藏族先民经历过一段穴居生活，显然是“从西藏本土的旧石器时代一脉相承下来的”。

藏族远古先民在穴居阶段处于血缘群婚制时期，主要的经济生活是男人狩猎，妇女从事采集、驯养动物和简单的种植。当时，由于人们逐渐认识到同辈份的兄弟姐妹之间的群婚，必然带来“其生不蕃”的弊端，加上人口的增加，生产活动的

范围扩大，血缘群婚逐渐向族外婚过渡，出现了禁止在氏族内通婚的习俗。族外婚的出现，标志着母系氏族社会的开始。西藏原始宗教本教史书《雍仲本教目录》和藏传佛教史书《红史》、《贤者喜宴》都记录了母系氏族社会的一些情况。在雅隆河谷，藏族先民已分成斯、穆、桐、董四个氏族，再加上查、楚，总共为六个氏族。这和《后汉书》及《新唐书》中记载的“六牦牛部”相符。那时，人们脱离了穴居生活，妇女有了固定的“长屋。”人们懂得了种植青稞、粟米等粮食作物，学会了制作陶器及开始饲养牦牛，狩猎在经济生活中不占主要地位，相反畜牧和家养已有较大的发展。藏文史籍把当时的藏族先民形象地描绘成“食肉赤面人”。食肉，说明畜牧养殖有了较大的进步；赭面为赤，可能与制陶调制涂料，崇尚赤色有关。

随着生产力的发展，男子的社会地位发生了变化，母系氏族开始解体，婚姻习俗也随之变化。以男性为中心的父系氏族公社社会开始建立。一般认为，父系继承制的确立，标志着社会进入父系氏族阶段。这时西藏进入了“王者统治”的时代，这种“王”实际上是氏族部落的男性首领。根据甘肃敦煌千佛洞 甌号藏经洞的古藏文手卷的记载，藏族地区最初有小王 源个，随后发展成 甌个小邦。这些小邦各有“王与大臣”，分散在西藏的象雄、达域等 甌个地方，实际上是 甌个大的部落联盟。其中雅隆地区的悉补野部落较早出现了“王”。王者，赞普也（古代藏族习俗，强雄曰“赞”，丈夫曰“普”，赞普即“强雄的丈夫”之意）。公元前 甌年（也有说前 猿园年左右），西藏雅隆河谷的悉补野部落第一代赞普出现，叫聂赤赞普，传说他乃天神赤敦茨所生。据载，他即位时曾接受 甌名代表不同种姓的本教徒的迎请，故有人认为可能是部落