

上篇
(藏族历史篇)

第一讲 远古藏族历史

(公元 6 世纪以前)

第一节 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 20 世纪 50 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。1975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年在西藏昌都卡若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31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7,968件，种类有石铲、石斧、石锄、石矛、石镞、石鏃、石凿、石钻、切割器、研磨器等。其中，研磨器甚为精美，有骨工具366件，种类有锥、针、斧等，最小骨针长仅2.4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8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，事獬豸为大神。”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 12 公里的卡若遗址，东依金沙江、南靠卡若河，海拔仅 3,100 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”（**བོད**）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 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 17 号藏经洞的古藏文手卷的记载，藏族地区最初有小王 44 个，随后发展成 12 个小邦。这些小邦各有“王与大臣”，分散在西藏的象雄、达域等 12 个地方，实际上是 12 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 117 年（也有说前 360 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 12 名代表不同种姓的本教徒的迎请，故有人认为可能是部落议事会的民主推举。

作为父系氏族社会的重要特点就是父权制，它不仅表现在男性主政上，还表现在婚姻制度上，那就是一妻多夫向一夫多妻制转化。和母系氏族相反，父系氏族不再是女子承家，儿子是属于别的氏族；而是男子承担起家庭重担，女儿出嫁到别的氏族中去。这种婚姻制度到父系氏族制度瓦解后，才向一夫一妻制过渡。

父系氏族制度的出现，隐含着深刻的社会变革，促进了生产力的发展。突出的表现就是金属工具的出现和农业的兴起。吐蕃王朝进入“上丁二王”时期（约公元1世纪时）雅隆地区已能“烧木为炭、炼矿石而成金银铜铁，钻木为孔做成犁及牛轭，开掘土地，引溪水灌溉，犁地耦耕，开垦草原平滩而为耕地，因不能渡河遂于水上建桥，耕种庄稼之农事首始于此”（《西藏王臣记》），畜牧业也有了较大的进步出现了“犏牛骡子等杂交牲畜”和“储存山地草类”为牲畜过冬的习惯，这是畜牧业内部发生重大变化的一个重要标志。农牧业经济的发展为商业的出现提供了条件。“这时始有升斗，造量具以秤粮油，贸易双方商议互相同意的价格。而在此以前西藏无贸易标准——升斗及秤”（《贤者喜宴》），度量衡的出现和贸易价格的议定，说明原始商业交换的进步。随着经济的发展进步，藏族地区修建了第一座宫堡——雍布拉康（意为“母子宫”，为第一代赞普聂赤赞普建于公元2世纪，位于乃东县雅隆河东岸山顶）。除之，在生产和生活实践中，藏族人民逐渐认识了一些动植物的性能和药理作用，创立了原始的“本医”。当时还没有系统的医学理论，但懂得了放血疗法、火疗法和涂摩疗法，这是藏医的最初萌芽。在天文历算方面，也有了最初的认识。至囊日松赞（吐蕃32代赞普，松赞干布之父，约公元6世纪）时，知道了以西藏北方的湖水中取得食盐，从此开始了食盐调

味的习俗。总之，远古先民的辛勤劳动，开发了藏族地区，创造了藏族灿烂的远古文明。

第三节 古代雅隆部落的崛起

西藏山南河谷地区称为雅隆河谷。雅隆河谷的穷结、泽当一带是雅隆部落的发源地。这里海拔较低，土地肥沃，根据藏语意译称泽当为“游戏的平坝”。雅隆河谷的悉补野部从第一代赞普聂赤赞普至松藏干布统一全藏、建立统一的奴隶制政权——吐蕃，经历了三十二代赞普。这其中从第二十八代赞普拉脱脱日年赞开始，原始父系氏族社会已经解体，奴隶制生产关系有了萌芽，到赞普松赞干布时，奴隶制社会才在西藏得到全面确立，这一阶段为雅隆部落崛起的阶段。

悉补野部落经过了漫长的原始氏族阶段的发展。藏汉典籍记载，历代赞普为了维护自己的统治权威，都把自己打扮成“天神”之子，下凡到人间为王。雅隆部落的始祖号称“鹫提悉补野（意为“光明天界之主”），他“化身下界来主人间，为大蕃王。”相传“七天座王”死后“功毕返天”，反映了父权制氏族社会初期悉补野部落借“天神”巩固自己政权的做法。聂赤赞普在位时，已“将努部首领等小邦收为居民”，这说明部落之间的兼并已在进行。当时宗教势力已经兴起，并开始左右政权。聂赤赞普修建了一座本教寺院——雍仲拉孜寺，但不久同本教集团发生权利矛盾，被苏毗本教徒所杀，因为本教势力在当时西藏已相当强大。随着赞普制度的确立和本教势力的兴起，西藏政权传到第八代赞普止贡赞普时，这种斗争激化了。止贡赞普极力压制本教，这是本教史上的第一次挫

折。然而，止贡赞普却被一个叫隆安的牧马人杀掉，他联合宗教势力，购买铠甲等兵器，篡权夺位，自立为王，并追杀止贡赞普的后代及其势力。若干年后，止贡赞普的遗腹子布如杰长大成人，起兵杀死隆安，报了杀父之仇，迎回了逃到波布（今波密）部落的兄弟布德贡吉执政，中断了十几年的赞普制度得以恢复，他成为藏族历史上第九代赞普。布德贡吉取得王位后，接受了其父丧失政权的教训，和本教势力和睦相处。由于王室的提倡，本教得以第二次兴起。为了平息战乱，巩固王位，他还在雅隆建立了第一座藏王墓（即止贡赞普墓），举行了长达一年之久的有属民参加的祭祀活动。为适应经济发展的需要，他任命弟弟布如杰组织属民冶炼金银铜铁，制造农具，熬皮制胶，建造宫殿。藏史上称其为七名智勇大臣之首。由于他的努力，雅隆部落的农牧业在短暂几十年中有了进一步发展，“制耕具并修理沟洫桥梁，以利民用”（《西藏宗教源流考》）。

公元 6 世纪左右，吐蕃赞普王位传到第二十八代拉脱脱日年赞统治时期，他将雄踞山南的雅隆悉补野部迁都至拉萨，不仅为该部落的发展提供了有利的条件，也为日后松赞干布建政拉萨奠定了基础。拉萨，古称“逻娑”，又称“逻些”（藏语叫 ལྷོ་མི། 现在叫 ལྷོ་མི།），它地处西藏中心地带，这里气候宜人、水草丰美、物产丰富，迁都不仅打破了原有的封闭，扩大了视野，对吸收悠久的黄河和长江流域文明、中亚草原的游牧文化、西亚河谷的农业传统、南亚热土的佛教意识都产生了影响。此期，影响中原汉文化已达二百六十多年的佛教思想也开始传入西藏，然而由于本教信徒的坚决反对和抵制，佛教在西藏的传播受阻。为此，拉脱脱日年赞故意编造佛经是由天上降下来的神话，是上天的旨意，号召鼓动人们信仰佛教。他还把

天竺（印度）传来的佛经法器，供养在雍布拉康的后殿，供人们瞻仰，这表现了原始氏族制生产关系向奴隶制生产关系转换时期，意识形态上的斗争。

奴隶制生产关系的萌芽和发展，总是伴随着部落之间的兼并而进行的。为了争夺领地，掳掠奴隶和财富，部落之间的战争时有发生，尤其到第三十代赞普达日宁塞时，这种为了扩大统治区域而展开的角斗兼并日趋激烈。当然，悉补野部的经济有了一定程度的发展，饲养杂交优良品种的牲畜，“串连湖泊，广作沟渠，引水灌田，”普遍使用铁犁铁锄，度量衡出现了升、斗和秤等等，经济的发展为土地兼并、统一事业奠定了物质基础。据藏史记载，当时（6世纪）拉萨河流域有两支地方势力，一支在今墨竹工卡的直孔一带，首领叫达甲沃。另一支在拉萨以北的澎波，首领名赤邦松。达日宁塞暗中支持赤邦松首先吃掉了达甲沃部。赤邦松将一个寨堡的奴隶赏赐给兼并有功人员（见《贤者喜宴》）。这是古藏文史料中最早出现的“奴隶”二字，充分说明了拉萨河流域已出现了奴隶制生产关系，紧接着达日宁塞又利用赤邦松部奴隶主贵族互相之间的矛盾，密谋欲联合娘氏、侧绷氏、韦氏、嫩氏等四个氏族部落征伐兼并赤邦松。不意达日宁塞病亡，他的儿子囊日松赞继位为吐蕃第三十一代赞普，继续攻伐并最终征服了赤邦松部，给有功自己的娘、韦、嫩及侧绷氏各奖赏家奴 300 至 1500 人不等。扫平拉萨地区异己势力后，囊日松赞着手向后藏日喀则一带杀去，擒斩了当地首领马尔门，夺得土地和人口两万余户，使日喀则地区臣服于己。接着，他又把兼并矛头直指藏北的苏毗（孙波），是时苏毗内部矛盾重重，纷争不已，生产停滞，民怨四起。苏毗王专横用事，奴隶主贵族勾心斗角，不少有地位的大臣暗通囊日松赞。在内外夹攻、大势所趋的形势下，囊日

松赞不久收服了苏毗，其后乘胜征服了阿里、波密、达布等地，各部落共推他为盟主。

第四节 早期藏族与周边各民族的交往

公元 7 世纪以前，位于青藏高原的今西藏地区，据《德乌佛教史》、《贤者喜宴》等藏文史书记载，正处于邦国割据时期，互相兼并，时合时分，不相统一，有时是 12 个小邦，有时又分化为 40 个小邦。这些小邦国大体分布在西藏的农区或半农半牧区，西起阿里（当时称“象雄”，汉文称大小羊同），东至山南、工布、昌都一带，每一小邦国都有一王，并有大臣辅佐，各邦国割据区域明确，有主要活动中心，各霸一方。大约与这些诸小邦同时，位于雅隆河谷的雅隆部落却后来居上，从第一代赞普聂赤赞普起，发愤图强，历经 32 代，到囊日松赞时（松赞干布之父）起，灭苏毗（孙波），兼并诸小邦，初步打下了吐蕃王朝的基础。囊日松赞赞普时，他成为诸部的首领，时间在大约 581—600 年，即隋文帝杨坚开皇年间。

这时的吐蕃，以定期盟誓的形式将各部在政治上联合起来，虽不是十分稳定，但已是青藏高原上当时强有力的政治联合体。正处于发展中的吐蕃，在与周围民族接触中建立了政治关系。

就吐蕃联合体内部来说，象雄是较早兴起的势力。被征服并成为联合体成员之后，以本教为代表的象雄文化深刻地影响了吐蕃社会。“以教辅政”是吐蕃囊日松赞以前诸位赞普的共同特点，其中的“教”就专指本教（当时佛教尚未传入西藏）。本教在吐蕃时期，为全社会人民所共同信仰，高级本教

师担任赞普的宗教师长，这些本教师具有护政和参政的作用。身兼政教双重身份的高级本教师权力很大，成为“御前教师”，权倾朝野，俗官也在其下。不仅在政权方面，就是在军队中，据《五部遗教》记载也有本教师任军前宗教师。

起源于今阿里切莫隆仁地方的本教，其祖师是辛绕米波切（གཤེན་རབ་མེ་བཟེ།），据传其在世时间大约与佛教创始人释迦牟尼相当（有公元前 565—前 485；前 624—前 544；前 623—前 523 生卒三种说法。第一种说法与我国春秋时孔子同时）。他创建的本教对象雄势力的形成和壮大曾起过不小的作用，不仅使象雄拥有“胜兵八、九万，”而且“辫发毡裘、畜牧为业”（《唐会要》）畜牧经济很发达 成为吐蕃雅隆 隆 部落西南部的劲敌。本教也超越了象雄的范围传入雅隆地区，囊日松赞以前的各位赞普均信奉本教。但象雄三部直到囊日松赞时，才成为吐蕃属部，使吐蕃无后顾之忧，而善战的象雄兵又成为吐蕃军队的重要支柱。吐蕃王朝建政初期，象雄兵就曾出兵配合吐蕃攻打了青海的吐谷浑部。以后松赞干布之妹曾适象雄王、与象雄建立联姻关系，足见吐蕃对象雄的重视。当然，此后吐蕃赞普发现象雄王有叛心，于是发兵征讨，象雄遂成为吐蕃的忠实属部，其族部亦逐渐兼并于吐蕃（见《敦煌吐蕃古藏文书》、《唐会要》等）这是太宗贞观十八年（644 年）的事情。

吐蕃早期东北部（今那曲、阿坝、青海等地）有强邻党项羌人。据藏文史料记载，藏族的先民“董”氏就是汉文“党项”的对译。白兰（以游牧为业，无城郭，以毡帐为居，畜牧主要以马、牛、羊等，活动范围直达青海湖源头，曾臣服吐谷浑，后自立，652 年被吐蕃征服）、多弥（当弥）及弭药等都属党项羌族。松赞干布早年进攻党项、白兰、多弥之后，这些地区都先后成为吐蕃属部，这些党项羌族遂更号“弭药”

(མིག་ལོ།)。这里所谓的“弭药”部中的一支就是后来宋史上所载的木雅，他们成为西夏人的重要组成部分。从族源而言，这些羌族后来逐渐融合于吐蕃，成为吐蕃民族组成部分之一。党项羌同象雄部落一样，对后来吐蕃向青藏高原东部发展壮大都起了很大作用。大约在今四川甘孜州康定北部的木雅区，曾是党项羌人的重要根据地之一，弭药部的统治者曾将其女远嫁松赞干布，为其王妃之一。弭药部工艺较发达，吐蕃曾请弭药人赴吐蕃传授工艺。后来，弭药部成为吐蕃东部的屏障，今康定地区弭药部有一支西迁部落，约定到藏尼交界的昆布地区定居，这就是今日夏尔巴人的先民。在西迁过程中，有些弭药人就留下来与吐蕃人融合了。

此后，在历史变迁的过程中，吐蕃雅隆部北进，统一了以拉萨为中心的地区。在此过程中，首先遇到的劲敌是居住拉萨的苏毗部。此部以女王为主要统治者，农牧业都很发达，经济力量雄厚。其范围是：西北部与象雄、于阗（和田）交界；东部到工布，东北部与党项羌为界，地广人稀。苏毗部北部即今羌塘地区。囊日松赞时率雅隆部北进，完成了对苏毗的征伐与统一，成为吐蕃属部，改名为“孙波”。后来，松赞干布将苏毗旧日辖区划作“苏毗如（又作“孙波如”）其物资及人力成为吐蕃东向发展的主要基地。苏毗王子成为吐蕃统治集团的主要人物之一，参与政务决策，文件署名位在前面。总之，吐蕃雅隆部越过雅鲁藏布江征服苏毗，奠定了吐蕃王朝的基础，意义甚大。

吐蕃东南部早期有附国和东女国，其地在今昌都以东及今甘孜藏族自治州，是汉代位于蜀地的牦牛羌、白马羌与藏族先民联合的部落。“附国者，蜀地西北二千里，即汉之西南夷也。”附国的国王字宜缙；“其国南北八百里 东西千五百里”。

附国有居民两万多户，主事农业，兼营畜牧，住石块垒砌的碉房，用皮筏渡河。608年—609年，曾两次遣使入贡隋朝。东女国在附国的西边，北接党项，风俗和附国同，手工业很发达，善制酒器和首饰等物。女子为王，男人担负耕牧征伐诸事，子从母姓。7世纪初，附国和东女国，均为吐蕃所灭。

吐蕃与其东境的吐谷浑接触较早，藏史称吐谷浑为“阿柴（今读“阿夏”）。《贤者喜宴》记载，早在赞普达日年塞时两地已经来往频繁，达日年塞的盲眼之疾就是请吐谷浑医生治愈的。相传吐谷浑王曾随医生到过吐蕃的雅隆部落，并成为吐蕃属民，但实际吐谷浑本部在青海湖附近的伏俟城，直到松赞干布时才被吐蕃收服。

吐蕃与西部的突厥也早有接触，藏文史料称突厥为“朱古”，其一部分曾在囊日松赞时被征服。突厥的法律制度建立较早，吐蕃早有所闻，所以松赞干布掌政之初即效仿突厥法律。

吐蕃与中原的交往较早。《通典》记载，在隋开皇年间（581年—600年），吐蕃赞普囊日松赞在穷结的青哇城（即匹播城）居住50年（将达日宁塞赞普在位时间一并计算），可见中原内地在隋时已知吐蕃雅隆部落了。囊日松赞在攻打突厥时也涉及了部分汉族地区，并在他统一吐蕃后向汉地学习历算和医药等知识。

总之，吐蕃在其统一青藏高原诸部的同时，与生息在这里的诸部族发生联系交往，并统一融合了诸多部族，成为以藏族为主导民族的吐蕃王朝的组成部分，各部族共同开发了青藏高原。

第五节 藏族传统历史地理区域

藏族历史学者习惯把广袤的藏族地区分为三大区域（这与按藏族方言划分的卫藏、安多、康三大方言区不同），即上阿里三围、中卫藏四如、下朵康六岗（见《贤者喜宴》三函）。汉文史籍《西藏志》曰“土人分为三部：曰康、曰卫、曰藏。康者，即今之察木多一路；卫者，即西藏拉萨大召寺一带；藏者，乃后藏扎什隆布一带。此三部，皆为番僧之渊藪”。这里“卫（ཡུལ་）有中心之意；康（ཁམས་）系指边地（见《白史》）在藏族传统观念中；卫藏”即今西藏雅鲁藏布江流域各地区，为藏族之中心地区，故以“卫”自称，或称“中卫藏四如”，这是藏族古老的地理概念。很显然，藏族自称藏南河谷地区为“卫藏”或“中卫藏”是意味着此地是藏族的中心，它是针对边地“康”或“上阿里三围”等而言的。

1 卫藏。“卫藏”（ཡུལ་གཙང་།）是两个地理区域名称的组合。“卫”泛指以前藏拉萨河谷为中心的地区；“藏”泛指后藏日喀则以西、以北广阔地区。这一地区基本上是以雅鲁藏布江流域为中心，主要以冈底斯山和念青唐古拉山南麓大断裂带为划分藏北和藏南的界限，东西长约一千二百多公里，南北宽三百到七百公里，整个地貌结构为高山、深谷与盆地相间，河谷地区往往有较大平原，土地资源比较集中，尤其是海拔 4000 米以下的宽谷平原，热量条件较好、气候温暖、雨量充沛、土地肥沃，适于农业耕种。特别是雅鲁藏布江支流众多，仅长度超过 100 公里以上的河流就有 14 条，给这一带古代藏族劳动人民带来了舟楫、灌溉之利，茂密的热带常绿雨林、季雨林、