

第一编
古代史

(远古 ~ 1840 年)

第一章 远古社会

每一个民族都有一片自己深深眷恋的土地。在缔造统一祖国的历史过程中，各民族人民共同开拓了祖国部分的疆土，之后又局部地统一了这些地方，从而为形成中国的大统一奠定了基础，同时也形成了今天我国 56 个民族的基本布局。

藏族是我国历史悠久、勤劳勇敢、富有智慧的民族之一，是祖国大家庭中重要的一员。藏族人口有 450 多万，其中约 200 多万在西藏境内，其余分布在四川、青海、甘肃、云南等省的部分地区。藏族一直自称为“博”（བོད），较为普遍的看法认为这个字是由苯教之“苯”（བོན）字转音而来。苯教是古代藏族信奉的一种原始宗教。还有人认为“博”意为“农业”，与“卓”（འབྲོག 牧业）相对而言，说明古代藏族是崇尚农业的。这与最早生存在雅鲁藏布江河谷地带的冲积平原上，以从事农业为主的雅砻部落最终统一高原并建立最早的奴隶制政权不无关系。

关于藏族族源问题在学术界众说纷纭，莫衷一是，归纳起来大体有 10 余种之多，诸如，源于“印度说”“蒙古说”“藏羌同源说”等，其中，今人最为关注的则是藏民族自己的传说。

在藏族民间广泛流传着藏区最初由“神猴”与“岩罗刹”相结合始有人类的说法。这种说法不仅仅见于古代的藏文史籍，而且后来还搬上了布达拉宫、罗布林卡的壁画之中。这些记载和传说虽带有宗教色彩，但它反映了藏族对本民族来源的基本看法。

几乎每一个原始民族，都有他们关于人类起源的传说和神话。

综合起来，可分为二类：一是自然产生说；一是神灵创造说。这都是由于当时生产力水平极为低下，人类对自身的认识和外部自然不可能有正确认识的结果。

藏族这种猕猴变人的传说，和其他远古时代流传下来的神话一样，对研究藏族族源和藏族形成提供了有价值的线索，虽然这一传说带有浓厚的神话色彩，然而它和“上帝造人”“女娲造人”等神话比起来，却朴实得多，它至少和人类起源于猿的进化论观点不谋而合。如果说古代神话再现了人类精神最深远的成就、是一种未经破坏的人类心灵的表现的话，那么，我们对这一人类最古老的文化现象所要做的，就是真正体验隐藏在神话中的可能的意义。即是说，藏族这一神话传说，可能是由于将“神灵”观念和猿猴繁殖的自然现象联系起来而产生的。作为一种思想发展的证明，作为一种过去了的漫长岁月中信仰和习俗的记录，在某种尺度上，神话能够具有一个民族的某种历史材料的价值。猕猴变人的这种说法中包含有朴素的唯物主义思想，是现实生活的折射，但绝不能以现代思维角度超越原始思维而认为这一传说反映了历史真相，甚而加以夸大。

第一节 藏族的族源及形成

一、远古西藏的地理概貌

从已发现的一系列考古资料可以看出，藏族也经历了旧石器、中石器和新石器时代。一般来说，以新旧石器为标志的生产力水平是原始社会阶段。但是，青藏高原由于其自然地理、历史条件的独特性，使得藏族先民的社会在社会发展的一般规律下又有自己的特殊性，在文化、经济等方面，具有独特的传统和魅力。

社会发展愈是处于低级状态，它所受环境的制约也愈强。在由生物转化成人的过程中，优越的环境是必不可少的条件，而其

中气候的条件尤其重要。许多学者都认为地处“世界屋脊”的西藏，天寒地冻、荒野千里，是生命的禁区。其实，在远古时代，西藏地区的地理环境和自然条件不同于现在，完全具备人类起源所必需的特定的环境。西藏地区古人类曾生存在良好的自然环境中。

藏文献记载和在西藏地区发现的古人类的考古资料，有力地证明：藏族先民源于雅鲁藏布江流域，从远古时代起，就活动在青藏高原上，世代生息繁衍，他们是青藏高原真正的主人。

地质材料证明，在距今 1.6 亿年——1.4 亿年时期（侏罗纪早期和中期），西藏高原是浩海一片。直到 1 千多万年的上新世的晚期，才上升为陆地。这时西藏平均海拔为 1000 米左右，年平均温度为 10℃ 左右，年降雨量为 2000 毫升至 5000 毫升。这一地质年代也正是人类产生和形成的年代。从西藏远古时期的气候看，与其他人类发祥地气候相似。1987 年在藏北申札地区首次确认了这一带有古生代地层，其时热带植物遍布西藏，是十分温暖而湿润的亚热带气候。距今 1 千万年上新世的晚期至两百万年前第 4 纪更新世初期，受印度板块与东亚大陆板块相互碰撞和挤压，青藏高原才开始大规模大面积隆起。

藏文古籍对西藏地貌演变情况的记载与现在地质科学考察结论惊人的相似，藏文文献中对西藏远古社会的描述、记载与现今的科学考察十分吻合。《贤者喜宴》一书中这样写道：“……其时，上部阿里三围状如池沼，中部卫藏四茹形如沟渠，下部朵康六岗宛如田畴，这些均淹没于大海之中。后来，因观世音菩萨为处于水深火热之中的众生祈祷，热海始而冷却、平静、并消逝……，其后才使西藏地区面貌清楚地显露出来：阿里三围为鹿、野驴兽区；卫藏四茹为虎、豹等猛兽区；下部六岗为飞禽鸟鸣区”。《红史》《青史》等藏文古籍也有类似的记载。

在这样的环境中，青藏高原和西藏地区能否成为人类的发祥地？近年在藏北热觉茶卡发现属亚热带类型气候的华夏植系的遗

存更说明古人类的生存有着良好的自然环境。而青藏高原所发现的丰富的古人类遗存，说明了藏族先民自古就繁衍生存在青藏高原上。

二、青藏高原石器时代的遗迹

西藏自古就有人类活动的足迹，从 1956 年中国科学院的地质学家在那曲地区第一次发现古人类遗迹至今，已发现了大量的包括旧石器、中石器和新石器时期在内的古人类文化遗存。西藏地区无古人类的说法彻底破产了，而且，西藏地区古人类也同样走过旧石器时代、新石器时代这一人类社会发展的普遍过程。

旧石器时代文化。西藏发现的旧石器的地点分布极广，其范围大体在昆仑山脉以南、喜马拉雅山以北、横断山以西的广阔区域内，大体包括了今天西藏自治区三分之二的区域。考古发掘出来的，相当于这时期的文化代表。主要是：

1956 年～1958 年在安多地区发现的十几件打制石器，其中大部分属于旧石器。

1966 年～1968 年，中国科学院西藏综合考察队在定日县东南苏热山南坡发现的 40 件人工打制石片，以及用石片做成的刮削器和尖状器等。

1976 年，在定日县苏热、藏北申札县多格则、珠洛勒和日土县扎布，以及在普兰县霍尔区等五个地点发现的大量打制石器，均为石片石器，石器种类包括有刮削器、边刮器、尖状器和雕刻器等。

1990 年夏，在希夏邦玛峰北坡的吉隆县境内先后发现两处旧石器地点。

从对上述文化遗址的考古发掘来看，西藏发现的旧石器均为地面采集，根据石器本身的形制、制造技术和同周围地区旧石器特征进行比较的结果表明，这些石器基本上属于旧石器时代中、晚期的文化遗物，年代在距今 5 万年～1 万年之间。西藏发现的旧石

器就其石器类型、制造工艺而言，具有我国华北旧石器常见的特征，但是，西藏的旧石器更多地呈现出地方特点。尤其是 1990 年发现的旧石器（吉隆县），比以前所发现的旧石器在年代上更早一些，所呈现出不同于中原石器的特点更多一点，其中主要的特点表现在制作工艺上出现了一种相对两边的错向加工或相邻两边的错向加工方法。特别是在吉隆新发现的旧石器以砾石石器为主，有别于上述藏北、普兰和中原旧石器以石片石器为主的特点。旧石器时代始于人类的出现。这表明早在 5 万年 ~ 1 万年前西藏的古人类就以石头为主要原料，用来制作工具和武器，在与自然斗争、维持自身生存的同时，创造出具有地方特色的远古文明。此后人类便进入中石器时代。这也反证了古人类在西藏的存在。

细石器时代文化。西藏高原的细石器最早在 50 年代发现于藏北那曲。西藏发现属于细石器的地点有 28 处。近年来，在雅鲁藏布江中、上游流域的仲巴、萨噶、吉隆、昂仁、日喀则市等地新发现 30 处细石器地点，拓展了在藏南、藏西一带细石器分布的空间。西藏高原的细石器出现较晚，所发现的基本上是典型的完全成熟的细石器，它属于新石器时代。显然，作为考古学中旧石器与新石器之间的中石器文化在西藏是个断层。雅鲁藏布江中、下游流域的考古资料尚未发表，对西藏中石器文化以及处于此阶段的西藏人类社会发展情况的研究仍是空白。

新石器时代文化。进入新石器时代以后，西藏高原的原始文化呈现出空前繁荣的景象，从目前已发现的考古资料看，十分丰富，而且各具特色。在整个新石器时代，西藏至少存在着三种文化。它们分别是：以藏东河谷区卡若遗址为代表的卡若文化；以雅鲁藏布江流域拉萨贡村和林芝古人类骨骼、墓葬遗址为代表的文化；以及主要分布于藏北高原以细小打制石器为特征的藏北细石器文化。这三种分布于西藏高原不同地域并各具特征的原始

文化，构成了西藏新石器时代文化的基本面貌和格局。^①

卡若遗址。该遗址于 1977 年发现在昌都卡若村，1978 年和 1979 年由西藏文管会主持进行了两次科学发掘，出土了一批珍贵的文物。这一面积达 1 万平方米的遗址中，共发现房屋遗址 28 座，打制石器 6000 余件，磨制石器 511 件，细石器 629 件，骨器 366 件，以及大量陶片。农作物有粟，还有许多鸟兽的骨骼。这是西藏地方规模最大的一次发掘，经 C¹⁴测定，此遗址的绝对年代在距今 5000 年~4000 年之间。

卡若遗址的原始文化具有较浓厚的地方色彩，其具体表现是：在生产工具方面，遗址呈现出新石器时代的全部特征，但却仍然是打制石器、细石器和磨制石器并存，且以打制石器占大多数。从器形上看，石器中出土有菱形、三角形和束腰铲状器，有梯形和肩砍砸器，以及剖面呈五边形的石凿及刀开在弓脊部的半月形石刀等独特类型。从陶器方面来看，器形以罐、盆、碗为基本组合，均为小平底，不见构成我国中原地区新石器文化特征的三足器和圈足器；陶器的陶质均为夹砂陶，手制，纹饰以刻画纹、锥刺纹和附加堆纹为主。从建筑方面看，在建筑中，大量采用石块作为原料。此外草拌泥墙半地穴房屋中“井杆式”木结构的出现，以及可能存在着的擎檐柱楼房，还有长方形的带有棱边和“灶台”的炉灶等等。另外卡若遗址虽地处澜沧江边，却不见任何捕鱼工具，也未发现鱼骨，也表现了其地方特点。这说明卡若文化是新石器时代西藏高原东部地区一种具有代表性的文化。

但是，卡若文化并非是西藏高原上一种孤立发展的原始文化。一方面，它影响了西藏高原东部边缘地区的某些文化，如与雅鲁藏布江畔的墨脱、林芝发现的石器和陶片有相似之处，足见其间是有联系的。另一方面卡若文化又与同一时代黄河上游甘、青地

① 《西藏文明东向发展史》，石硕著，第 23 页，四川人民出版社，1994 年

区的马家窑、半山、马厂系统的文化有着广泛而密切的联系，同时，在澜沧江以东、川西高原、滇西北横断山脉区域的诸原始文化中，也可见到卡若文化的部分因素。^①

曲贡文化和林芝古人类骨骸、墓葬遗址。曲贡文化首次于 1984 年发现在拉萨市北郊曲贡村。1990 年，曲贡遗址又有重大发现。出土有大量石器、陶器，并有墓葬坑和四具完整的人骨架。是继昌都卡若遗址后在拉萨首次发现的新石器时代文化遗址。

曲贡文化具有明显的地方特点和时代特色，与昌都卡若文化有明显的差异。卡若文化有大量细石器，不见鱼网坠，而曲贡文化少有细石器，却有少量的网坠、骨镞和大量兽骨，说明其中渔猎劳动占一定的比重；卡若陶器全系夹砂陶，曲贡文化则出现了泥质陶、磨光黑陶；陶器组合卡若文化以罐、盆、钵为主，曲贡文化则以壶、圈足碗、豆等为主；卡若陶器均为小平底，陶耳不发达，而曲贡文化则以圈底和圈足为主，不见小平底，陶耳发达。可见，曲贡遗址的陶器，在制作工艺、陶质、器型等文化面貌较比卡若文化先进，显示出相当的进步性，年代上应比卡若文化晚，可以基本确定为西藏新石器晚期的一种新的独特文化类型。曲贡遗址的发现，填补了新石器时代文化遗址在西藏分布区域上的空白。

从 1974 年~1975 年，在林芝县下尼洋河西岸至与雅鲁藏布江汇合处及其下游沿江地区发现的一批新石器时代人类遗骨和墓葬，是林芝古人类骨骸、墓葬遗址。从该文化中网坠、箭头的存在说明除了农业外，时人还兼以渔猎。以此特征来看，它与曲贡遗址文化有极大的相似之处，如它所处的年代与曲贡文化基本相同。同时该文化又与卡若遗址的文化特征有相似之处，如从陶器的形制、陶质和绳纹来看，与卡若文化相似。因此，可以推断林

^① 《昌都卡若》，西藏自治区文管会、四川大学历史系合编，文物出版社，1985 年。

芝的这一文化层是处于曲贡文化和卡若文化之间的交汇点上，属于以农业为主要经济生活的族体。

藏北细石器文化。藏北细石器文化大多属于新石器时代的遗存，具体内容我们已在中石器时代文化中论述过，这里须指出的是，藏北的细石器从类型、用途来看，其主人应是以牧业为主要经济生活的族体。

无论是卡若文化，或是曲贡文化、林芝古人类遗址，还是藏北细石器文化，都反映了一个基本的事实，即创造这些文化的主体是西藏的古人类，这时的西藏古人类处于原始公社氏族阶段。由于这些文化代表所处的地理环境的不同，其经济生活和生产方式也呈现出各不相同的特点。这从古藏文史籍的记载中也可得以印证，《总遗教》中载(西藏地区)初有六猴雏 继之蕃衍众多 分为斯(མི)、穆(མུ)、桐(མོང་)、东(ལོང་)四个氏族，或者加上查(ཇམ) 楚(འབྲུ)，总为六氏族，或六人种。他们以采撷为主，过着原始的生活。

在进入金属时代以后，雅鲁藏布江中下游流域文化与藏东峡谷区的文化开始融为一体。

三、藏族族源及形成

综上所述，藏族是我国古老民族之一，自古就生活在青藏高原上，藏族的主体主要源于土著居民，同时也融合了迁徙至高原的戎、羌等少数民族，这从卡若文化与黄河上游流域的古老文化有着千丝万缕的联系可以得到印证。无论是“南来说”“单一土著说”，还是“藏羌同源”说都是站不住脚的。藏族源于雅鲁藏布江流域，但是，世界上任何单一的民族也是不存在的，民族乃是在人类各个团体不断融合、不断改造中形成的。在现代藏族的成分中，有古代羌人以及其他民族的成分。今天分布在各省区的藏民族，是在漫长的历史进程中，以土著的藏族先民和居住在祖国西部边疆的各民族，其中主要是和古代羌人各部长期交错杂居、相

互自然同化或强制同化共同发展的结果。

公元 6 世纪末，悉补野雅砻部落崛起并逐渐强大，到公元 7 世纪初最终统一了青藏高原。之后，雅砻部落的活动和交往范围也扩大到全高原，雅砻部落在向外发展过程中，逐渐与邻近东北边的羌族和其他部落产生联系，这些部落大多是游牧部落，如苏毗、羊同、白兰、党项、附国、吐谷浑等。这种联系既有友好的商业往来，也有刀兵相交的强迫联系。由于雅砻部落地处雅鲁藏布江流域的农业区，是农业部落，在漫长的岁月中，游牧部落和农业部落互相融合，生产力水平较低的游牧部落同化于生产力水平较高的农业部落。雅砻部落的聂赤赞普号称“鹞提悉勃野”，古藏文别作“悉勃野蕃”（ཐུ་བྱུལ་བོད་），做了所有这些地区的首领，他统治下的广大地区又称为“蕃域索卡”（བོད་ཡུལ་སོགས་ཀྱི།）作为地区之意的“བོད”（蕃）一词出现在这时，说明土蕃诸部不断合并的趋势加强。公元 7 世纪即松赞干布统一青藏高原，建立统一的吐蕃奴隶制政权之时，一个统一的形成于同一地域、同一经济基础、同一文化背景和心理的古代民族也随之形成，这一统一民族自称为“བོད”。这时的“བོད”（蕃），既是地名，又是民族之自称。

藏族作为一个民族形成于公元 7 世纪时的吐蕃王朝时期。统一政权的形成，又促进了民族的发展和巩固，在历史过程中，藏族和其他民族或部落之间的融合仍在继续，到公元 9 世纪，吐蕃王朝崩溃，本土属部处于分裂割据之状态，这种战乱，造成各部落的大迁徙，从而为统一的藏民族注入了新的成分，新的血液。

第二节 远古西藏社会发展的一般状况

从新石器时代到松赞干布统一西藏前，即西藏地区由原始社会向阶级社会过渡阶段，西藏部落社会的状况究竟怎样，目前我们知之不多。在藏文史籍里记载：王政统治前，有“10 个时代”

或“7个时代”，对这些时代记述中，都曾涉及到金属器械的出现。一般来说，新石器时代繁荣时期属于母系氏族时代，而金属工具的出现，则标志着社会进入父系氏族时代。

一、“小邦”时代

从藏文史籍看，青藏高原在远古就是一个多部落的地区，其发展序列为：首先是猕猴变人，然后因谷物分配上产生不和而分成“四氏族”“六氏族”及各具特征的“四种人”，接着便是玛桑九兄弟，即《贤者喜宴》所说的“玛桑九族”统治。而“玛桑九兄弟”统治则有可能已进入了父系氏族时代。之后，西藏出现了许多“小邦”。据《贤者喜宴》记载最初有“12小邦”后来发展成“40小邦”。《敦煌吐蕃历史文书》也有类似记载。

西藏社会明显出现过一个延续时间较长的“小邦”时代，这些所谓的“小邦”，实际上是一些分散的、互不统属的部落，是一种带有政治、军事性质的组织。每个小邦各有部落酋长“王”和军事首领“大臣”，有着自己特定的地域，也有自己的名称：

象雄：在今天的阿里地区，据苯教传说，其都城为琼隆银堡；即今天阿里扎达县境内的琼隆。

罗昂：在娘若香波地方。

森波：在岩波，即今天拉萨河以北的彭波，朗日论赞时改名。

娘：在娘地方，即今林芝地区的尼洋河流域。

亚松：在松地方，即后来的苏毗，今唐古拉山南北一带。

悉补野：今山南琼结、乃东一带。

这些小邦处在相互兼并的过程之中，“诸小邦喜争战格斗，不分善恶是非，定罪之后投之监牢”，掠夺性战争在增加。这时民众处境极为艰苦，“小邦不给众生住地，居草原也不允许，惟依恃坚硬岩山（居住），饮食不获，饥饿干渴，藏地众生极为艰苦”。^①与

^①《贤者喜宴》，第七品，第11页。

此相反，小邦的王与大臣们则居住在十几座堡寨里。这些堡寨可能是经济较为发达与人口较为集中的地点，私有财产和阶级在萌芽、产生。这说明，在小邦时代，各小邦不仅已出现了与大众“相分离的公共权力（恩格斯语）而且也开始有了自己的地域中心——堡寨。这些堡寨最初大约是由于战争目的，后来便发展成为都城之类的地域组织中心。我们知道，公共权力的确立与血缘组织向地缘组织的（即按地区来划分居民）过渡是文明时代区别于氏族社会的两大标志。从这个意义上说，西藏各地的小邦无疑已处于文明时代的边缘了。

西藏的小邦时代可能延续了相当长时间，假如我们以金属工具的出现作为西藏父系氏族阶段军事民主制时代的开端，那么，小邦时代则有可能延续了四五百年时间，即大约从公元前 1000 年到公元前 5、6 世纪。当然，不可否认，有些小邦存在的时间更长，一直延续到吐蕃“王政”统治建立之后。

二、象雄、苏毗、雅砻悉补野三大部落联盟的形成

随着生产力的进一步发展，掠夺性争战的增多，几个有血缘关系的或友好的部落间结成部落联盟。最迟在公元前 4 世纪，西藏高原范围内逐渐形成了三个势力较大的部落联盟，它们分别是象雄、苏毗、雅砻悉补野。这三大部落联盟显然是在不断征服和兼并各小邦的基础上逐渐形成和发展起来的。它们之中，形成年代最早、历史最古老的要算象雄。

（一）象雄部落联盟

在小邦时代，象雄就是当时著名的“12 小邦”之一，这说明，象雄可能是以原“象雄小邦”为基础，在不断兼并和征服周边其他小邦之后而发展起来的一个部落联盟。意大利杜齐教授认为：“在吐蕃帝国建立之前，象雄是一个大国（或宁可称为部落联盟）”，说明，象雄无疑也是继小邦时代之后而在西藏高原出现的一个时间最早、统治地域辽阔、势力强大的游牧部落联盟。象雄控制

域曾扩展到相当广阔的范围，曾分为内象雄、中象雄、外象雄三部分，即其最初的范围包括今天西藏自治区的大部分地区。吐蕃部落兴起后的象雄，其范围主要在今天的西藏阿里和克什米尔地区。传说中古代的象雄曾经历过“十八王”这一时期，时间大概在苯教祖师辛绕米窝的晚年。这十八王实际上是 18 个部落的首领的组合物。可以看出，古代象雄是由结构松散的部落联盟组成的。象雄并非是严格意义上的国家，只能说是自小邦时代后西藏高原形成的最早的文明。近年来，史学界普遍认为在史前文化期与吐蕃文化期之间曾存在过象雄文化期。对是否有象雄文化期或象雄文明，史学界对此看法不一。笔者认为，在吐蕃王朝之前存在的象雄文明，其势力范围曾经及于整个西藏地区，发源于象雄的雍仲苯教，成为西藏地区各民族融合成藏民族的凝聚力，同时，象雄文字和语言等这些古老的文化，影响到以后的藏民族。随着对象雄文明研究的深入，象雄之谜终将得到正确的解答。

据历史记载，象雄最后一王列木夏为吐蕃军队所杀，象雄被吐蕃所吞并而被统治。象雄作为一个政治实体被消灭，但象雄以及象雄时代的苯教文化依然在吐蕃社会中形成一种潜在的势力，并且深刻地影响了藏民族的文化心理结构。

（二）苏毗部落联盟

苏毗位于唐古拉山南北一带。早在“小邦时代”的“12小邦”中，已有“亚松”小邦，即后来的苏毗。但在公元前 4 世纪以前，苏毗曾长期受象雄统治。大约在公元前 4 世纪，苏毗作为青藏高原早期诸部中的一支，始出现于历史舞台。

苏毗最初的地域中心是在襄曲河流域（即今青海玉树及川西北一带），后逐渐向拉萨河流域发展。至公元 6 世纪，苏毗空前统一，成为雅鲁藏布江北岸以今彭波地区为中心的一支强大的部落联盟，曾与吐蕃结成过不稳定的联盟关系，后终被吐蕃兼并。

。（三）雅砻悉补野部落联盟

雅砻悉补野部落通常又称“蕃”或“蕃部落”，是继象雄之后，在藏南谷地形成的一个部落联盟。雅砻部落联盟始于聂赤赞普时代，时间大约在公元前 350 年。雅砻部落联盟在不断征服周边诸部落的过程中，经济、军事都获得了极大的发展，遂成为以雅砻河谷为中心的强大的部落联盟。到公元 6 世纪，藏南河谷地带的雅砻部落联盟和位于阿里的象雄，以及藏北的苏毗部落联盟形成了三足鼎立、一争高下的局面。雅砻悉补野部承担了最后统一吐蕃全境的历史使命。

三、从雅砻部落看西藏远古社会的一般状况

上述“小邦”时代和“部落联盟”时代，由于材料缺乏，尚不能完整叙述。而藏文史籍中，则把统一西藏高原的胜利者——雅砻悉补野部落作为当时社会的重要叙述线索，所以从雅砻悉补野部落的传承和发展对西藏远古社会的发展描出了一个概貌。

雅砻部落的始祖是聂赤赞普（གཉེན་མཁོ་བཙན་པོ་）。据传说，从聂赤赞普到 7 世纪建立吐蕃王朝的松赞干布一共传了 32 代。史学界也普遍倾向于这种说法。

（一）“天赤七王”（གནམ་གྱི་ཁྲི་བདུན་）至“上丁二王”（ཉེན་གྱི་ལྷེན་གཉིས་）的止贡赞普时期

聂赤赞普是雅砻悉补野部落的第一代赞普，也是史籍记载的最早的王。传说中他是一印度王子。但在古老的藏文史书里他则是从天而降的神，为 12 牧人发现后用肩扛回部落，被推为人间之王，称为“肩座”赞普。显然，那些牧人是不同部落的 12 个酋长，是由他们把聂赤赞普推举为部落联盟的首领的。聂赤赞普不是来自印度，更不是来自仙界，而是土生土长的从波密移居到雅砻的藏族人。王的出现是西藏人类社会生活的一大进步，说明这时的吐蕃先民已经有了组织。此后，赞普从一个部落首领发展成若干部落联盟的首领。聂赤赞普时建造了西藏历史上第一座宫殿——

雍布拉康 (ཡུམ་བུ་སྤྱོད་པོ།)。

从聂赤赞普下传 6 代,合称为“天赤七王”(即聂གཉལ་、牟ལུ་、丁དིང་、索ས་、梅མེར་、德དདགས་ 赛སྲིབ་),传说他们功毕返天,无立陵墓之俗。据《贤者喜宴》记载,从聂赤赞普之子牟赤赞普起至索赤赞普 3 代赞普的名都冠以母亲的名字,“雍布拉康”意译为母子宫。这些都反映了藏族原始社会发展的一般历史进程,说明雅砻部落虽然已进入了父系氏族社会,稳定地居住在雅砻河谷地区,但是仍保留着浓厚的母系氏族社会的残余。

此时期,因史料不足,历史被掩藏于神话传说的迷雾之中,也无确切的地域概念,可以推断这一时期为以牧业文明为主、农业文明为辅的社会文明时期。

有关“天赤七王”的记载是后人对传说的追记,可信的地方不多,“天赤七王”之后神话传说越来越少,事实渐多,与考古材料相印证,可信程度渐高。

(二)“上丁二王”至“下赞四王”时期 (འོག་གི་བཅོམ་བཞི།)

史称所谓“上丁二王”就是止贡赞普和布带贡杰。

随着赞普的出现,斗争也随之发生。七传到止贡赞普 (གི་གུམ་བཅོམ་པོ།) 时,斗争也更加激化,止贡赞普被当时 12 小邦中势力最强的娘若香波地方上的罗昂部落首领罗昂杰冲杀死,政权被夺。15 年后,雅砻部平定了罗昂之乱,遂将在止贡赞普被杀后逃到波布 (今波密) 的赞普次子恰赤 ཅ་ཁྲི།) 迎回雅砻执政,中断了十几年的赞普对雅砻部落的统治又从此恢复。

恰赤赞普 (又名布带贡杰 ལུ་དེ་གུང་རྒྱལ།) 在位时 雅砻悉补野部落的经济取得了前所未有的进步,其中最突出的特点就是农业的兴起和金属工具的出现。农业方面:开垦土地、修渠引水灌溉农田,制造木犁和横轭,使用“二牛抬杠”。“二牛抬杠”标志着雅砻社会原始农业发展到了一个称之为“犁耕农业”的新阶段,也是原始集约性农业的最高阶段,它直接导致了地域性部落之间联

合体的产生，国家在萌芽。手工业技术方面雅砻部落已掌握了“烧木为炭，炼矿石而成金银铜铁”，和熬皮做胶的技术，以及建桥以渡人的技术^①，这些标志着雅砻部落生产力有了重大进步。经济的变革和发展必然要引起社会制度方面的进步。生产力的发展使社会一天天的成长起来。在藏文史籍上被誉为七名智勇大臣之首的茹来杰（རུ་ལ་རྒྱེས་）不仅恢复了赞普的统治地位，努力发展生产力，而且设置“尚、论”等官职以巩固赞普的权力，这是尚论制的开始。设置各种官职是随着阶级对立的尖锐化而出现的，这是历史的必然，从这里我们似乎看到了国家的雏形。茹来杰还在雅砻建造了第一座陵墓，即止贡赞普墓，举行长达一年之久的有属民参加的祭祀活动，这也反映了雅砻悉补野王的权威的加强。

止贡赞普的被杀对雅砻部落来讲是一个重大的转折，即从神至人、从神话至历史的一个重大转折。从恰赤赞普时“农业的兴起”至“下赞三王”时“民众渐失优游自在之生活，而入于纪律之时代”，标志着雅砻部落牧业文明的解体和农业文明的开始。

同时，一种共同的宗教观念（神话）和崇拜仪式出现，苯教开始传入、兴起，并逐步在吐蕃社会广为流传。

“上丁二王”之后，又传6代，称“中累六王”或称“六中善王”，这六代赞普的事迹在藏文史书里缺乏记载。之后是“地带八王”（ལའི་ལྗེ་བརྒྱུད་）时期。

关于“地带八王”，史料记载很少，具体的社会状况不详。只知此时的赞普王族与属民的关系已发生了巨大的变化，而王族的婚姻仍限制在“神龙之女”（ལྷ་མོ་སྒྲུབ་）的范围之内，说明氏族婚姻制仍建立在狭小的地区内和固定的血缘关系之上。但这时起开始掀起了营建宫堡的高潮，显然标志着以宫堡为中心或纽带的地域联系已开始全面形成。以血缘为纽带的氏族文明的逐渐瓦解，说

① 《贤者喜宴》第七品。