

## 第一章 美丽富饶的西藏

西藏是中国版图中一块美丽富饶的宝地，是高原一颗璀璨的明珠。它位于伟大祖国西南边疆，青藏高原的西南部。西北临新疆，东北紧靠青海，东面接连四川，东南与云南交界，南部和西部与缅甸、印度、不丹、锡金、尼泊尔等国接壤，国境线长达 4000 公里，是祖国边防的重要门户之一。其面积有 120 多万平方公里，约占全国总面积的 1/8，平均海拔 4000 米以上。

### 第一节 壮丽的山河

青藏高原是世界上面积最大、海拔最高的高原，素有“世界屋脊”之称。它气势磅礴，景象万千。绵亘众多的山脉，奔流着无数湍急的河流，高原湖泊星罗棋布，莽莽林海涛声万里。多种多样的地貌，记载着高原万年的沧桑巨变，反映了青藏高原自然条件的复杂性和自然资源的丰富多彩。

西藏这块地方并不是一开始就是一个海拔 4000 米以上的高原。现代科学研究证明，在遥远的地质年代，这里曾是一片浩瀚的海洋。

一则传说这样描述：

这里是一片无边无际的大海，海涛卷起波浪，搏击着长满松柏、铁杉和棕榈的海岸，发出哗哗的响声。森林之上，重山叠

翠，云雾缭绕，森林里长满各种奇花异草，成群的斑鹿和羚羊在奔跑，三五成群的犀牛，迈着蹒跚的步伐，悠闲地在湖边饮水，杜鹃、画眉和百灵鸟在树梢上跳来跳去，欢快地唱着动听的歌曲……

由于地壳运动 在数百万年之前 地球南亚板块北移 与欧亚大陆板块碰撞挤压，地壳逐渐隆起，大海变成了陆地，并突起了一条世界最高的喜马拉雅山脉，西藏也就变成了高原。

巨大的山脉 西藏为众多巨大的山脉所环抱。东西向有昆仑山脉、喀喇昆仑山脉——唐古拉山脉、冈底斯山脉——念青唐古拉山脉和喜马拉雅山脉；南北向是藏东南的横断山脉。唐古拉山脉平均海拔 4500 米，因地处北方而拥有许多壮丽雄奇的冰川。南部边缘的喜马拉雅山脉是世界最高的山脉，全长 2400 公里 其间高峰林立 超过 7000 米的就达 50 多座 超过 8000 米的有 10 座。世界第一高峰珠穆朗玛峰，海拔 8848.13 米 位于喜马拉雅山中段 它雄踞在群峰之上 山头银白晶亮，峰顶常常飘着美丽的彩云。上述东西向和南北向山脉，构成了整个高原地区的明显骨架，形成了西藏地貌的基本格局。西藏被分为藏北高原、藏南谷地、藏东峡谷和喜马拉雅山地四个地形区。

众多的河流 青藏高原上奔腾着众多的河流，东部有金沙江（在西藏境内 河长 509 公里 流域面积达 23060 平方公里）、澜沧江（在西藏段 河长 509 公里 流域面积 38300 平方公里）、怒江（与四川省分界在西藏境内 河长 1393 公里 流域面积 1002500 平方公里）、西部有黑泉河、狮泉河、南部有雅鲁藏布江、卡洞加曲、北部有扎加藏布、扎根藏布和措勤藏布等。亚洲的许多著名大河，如长江、湄公河、萨尔温江、伊洛瓦底

江、恒河、湄河等都发源或流经这里。发源于喜马拉雅山北麓海拔 5000 米之上的雅鲁藏布江是世界上最高的河流，全长 1700 多公里，像一条银色的巨龙，由西向东蜿蜒前进，在墨脱境内呈 90 度大拐弯，向南奔流，拐角之处的壮丽景象为世所罕见。

辽阔美丽的草原 西藏是我国五大牧区之一。高原上有如茵的草原。蓝天白云之下，坦荡无垠的草原上散布着成千上万的牛羊，这是展现在人们眼前的藏北高原景象。

星罗棋布的湖泊 西藏高原上散布着大小湖泊 1500 多个，总面积为 23800 平方公里，约占我国湖泊总面积的 30%。纳木错、色林错和扎口南木错为有名的三大湖，湖中岛屿，兀立万顷碧波之中，每当春末夏初，成群的野鸭、沙鸥飞来栖息，生蛋孵雏，湖水微咸，盛产高原细鳞鱼和无鳞鱼等 70 多种鱼，有“西藏鱼库”之称。湖滨周围水草丰茂，是著名的天然牧场。

独特复杂的气候 高海拔、奇特多样的地形地貌以及高空空气环流和天气系统的影响，形成了西藏高原复杂多样的独特气候。西北严寒干燥，东南温暖湿润，整个高原日照多，辐射强烈，气温较低，温差大，干湿分明，多夜雨，冬春干燥，多大风，气压低，氧含量较少。

## 第二节 丰富多样的自然资源

与多姿多彩的地理地貌相适应，西藏的资源十分丰富。

植物王国 西藏是我国第三大林区，原始森林遍布全藏，特别是东南河谷地区，不仅木材储藏量丰富，而且植物种类繁多，仅高等植物就有 4000 多种，堪称天然植物博物馆。不少林

木是建筑和家具的良好用材，还有许多阔叶树可供提取香料、油料、淀粉、纤维、药材等。药用植物有虫草（冬虫夏草）、贝母、当归、红花、雪莲等几百种。

粮食作物主要有青稞、小麦，豆类作物有蚕豆、豌豆，油料作物主要为油菜籽。西藏东南地区还出产水稻、玉米、荞麦、鸡爪谷、高粱、花生、芝麻等。此外，蔬菜品种也很多，解放后还从内地引进了许多蔬菜新品种大量种植。由于西藏日照长，辐射强，蔬菜都长得很好。一二十公斤左右一棵的莲花白，一公斤一个的土豆，均不罕见。水果在许多地区试种成功，高原上也能吃到自产的苹果、梨子、桃子、香蕉、桔子、葡萄、西瓜等。

天然的动物园 在西藏高原上，伴随着森林的生长，各种野生动物，如虎、豹、熊、狐、狼、野牛、野驴、羚羊、獐、鹿、狒猴、貂鼠、猓獾、水獭等应有尽有。辽阔的草原，丰茂的牧场，喂养着牦牛和绵羊，还有山羊、黄牛、犏牛、驴、马、藏猪等。野生动物使西藏盛产许多贵重药材，如麝香、鹿茸、熊胆等。草原牧场则可提供大量的羊毛、牛绒和皮毛。

丰富的矿藏 西藏是我国地下矿产十分丰富的地区之一，已发现有工业价值的就有 40 余种。铬矿、铜矿在全国占有重要位置。其他如铁、铅、锌、锑等均有很好的成矿条件。砷、矾、碱、硼砂、云母、芒硝、硫磺、水晶、石墨等非金属矿产也很丰富。

得天独厚的水能资源 山脉众多，地势陡峻，河流落差极大，加上数不清的湖泊，西藏的水能资源可谓得天独厚。据初步计算，其天然水能蕴藏量约为 2 亿千瓦，占全国河流天然水能蕴藏量的 30% 左右。仅雅鲁藏布江干流，天然水能蕴藏量即为 8000 万千瓦；如果将雅鲁藏布江的水直接引到墨脱，便

可获得 2230 米的落差，可建起装机容量为 4000 万千瓦的巨型水电站，将成为我国和世界上最大的水电站。

**可观的地热资源** 地热是西藏的一大天然财富，其热能蕴藏量居全国之首。地热显示点有 300 多处 遍布全藏。除常见的温泉、热泉、沸泉、喷泉外 还有喷气孔、冒气地面、硫质气孔、盐泉、沸泥泉、热水湖、热水河、热沼泽以及神奇罕见的地热爆炸和间歇喷泉等。人们利用它来洗澡、洗衣、治病和灌溉，还利用它取暖、发电或作其他用途。

西藏日照长、辐射强、常风天、大风多 因此 太阳能和风能，均有着广阔的发展前景。

西藏不但美丽神奇，而且资源丰富，是祖国的一块宝地，是世界屋脊上的一颗明珠。

### 第三节 人口、民族与行政区划

西藏基本上是单一的民族——藏族聚居的地区。1990 年全区总人口为 219.6 万人，其中藏族 209.6 万人，占 95.46%，汉族 8.1 万人，占 3.7% 其他少数民族主要有门巴族、珞巴族、僜人、夏尔巴人等，人口共 1.8 万余人，占 0.84%。

藏族像祖国其他民族一样 也是在历史的长河中 由于民族的迁徙、流动，同邻近的其他民族相互影响，相互融合而发展壮大的。

藏族是祖国勤劳、勇敢、朴实和聪明的优秀民族之一。她与生长在这片土地上的其他民族一道，共同开拓和耕耘了辽阔的西藏高原，创造了独特灿烂的历史文化。

西藏自治区共划分为六个地区一个市。下辖 70 个县，一个市辖区、一个县级口岸、两个县级办事处。

重要城镇有拉萨、日喀则、昌都、八一镇、江孜、亚东、樟木口岸、泽当、那曲和狮泉河等。

拉萨 藏文意思为“圣地”是西藏自治区首府。位于雅鲁藏布江支流拉萨河北岸，海拔 3650 多米 是一座已有 1300 多年历史的古城，长期以来就是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。解放初期，拉萨仅有寺庙、八廓街及周围土石结构的古老藏式碉房，且街巷狭窄。冬季沙尘蔽日，夏天遍地泥泞。没有工厂、正规化学校和通向外地的公路。今日拉萨，面貌已焕然一新，已经办起了水电站、火电厂、水泥厂、农机厂等一批中小型企业，建起了大、中、小学校、医院和文艺场所。市区柏油路两旁耸立和排列着邮电大楼、新闻大楼、出版社大楼、招待所大楼、藏医院大楼及商店、饭店、书店、银行……各种建筑鳞次栉比，一片新辉。昔日的罗布林卡和龙王潭已建成人民公园，文化宫前的人工湖，垂柳婀娜，波光鳞鳞，雄伟的布达拉宫倒映其间，是留影的佳境。拉萨大桥，沟通川藏、青藏两条公路，加上直通成都、北京的航班，把内地与古城紧紧连接起来。市内名胜古迹，最著名的有布达拉宫、罗布林卡、哲蚌寺、色拉寺、大昭寺、小昭寺等。今日拉萨，是自治区政治、经济、文化、交通的中心。

日喀则 它位于雅鲁藏布江及其支流年楚河汇流处的西南方，海拔 3800 多米。是自治区西南部农牧产品的集散地和交通中心。重要名胜古迹有扎什伦布寺等。

昌都 位于自治区东部澜沧江支流扎曲河和昂曲河的汇合处，海拔 3232 米。为自治区东部政治、经济、文化、交通中

心。

八一镇 是西藏东部新兴的工业城镇。位于林芝县境内的尼洋河畔 海拔 3000 米。建有毛纺厂、火柴厂、印刷厂、木材加工厂、粮油加工厂、汽车修配厂及电厂等。这里生产的毛呢、毛线、毛毯曾多次在广交会上为国家争得过荣誉。西藏农牧学院设在这里。

江孜 位于雅鲁藏布江支流年楚河中游北岸，海拔 4020 米 是去亚东、日喀则的交通要道。1904 年英国“远征军”侵略此地时，该地军民进行过英勇抵抗，故历史上有英雄城的称号。名胜古迹有抗英炮台、白居寺及江孜白塔。

亚东 位于西藏正南方的喜马拉雅群山之中，是一个重要的边境城镇。亚东本来只是一个村庄。清朝末年，英帝国主义侵略西藏后，强行在亚东开设商埠，并由此出名。

樟木口岸 是西藏日喀则地区新兴边境城镇。它位于喜马拉雅山脉中断南坡 海拔 2400 米。这里雨量充沛 森林储量可观 动植物资源丰富。每年 5 月雨季开始 云雾缭绕 山花竞开 山泉鸣绕，飞瀑高悬。全新的建筑依山座落 色彩斑斓 错落有致；远眺口岸，宛若幅幅生动的水墨画连接而成。友谊桥横卧在谷底河流之上，为我国与尼泊尔的重要通道。

泽当 位于雅鲁藏布江中游南岸，海拔 3551 米。现为山南地区行署所在地。名胜古迹有文成公主进藏后同松赞干布居住过的昌珠寺。还有贡布日山的猴子洞，西藏第一座宫殿雍布拉康 具有汉、藏、印度三种建筑风格 距今已有 1200 多年历史的桑耶寺，吐蕃时期藏王的墓葬群藏王墓，西藏现存的最古老建筑之一——吉如拉康等。

那曲 位于自治区北部青藏线上，海拔 4500 余米。解放

前，这里只有几十幢破旧的土坯房屋和一些牛毛帐篷，破败荒凉。现在，那曲已发展成一座欣欣向荣的草原新城，是藏北畜产品的集散地，也是藏北公路交通的枢纽。镇中的孝登寺，为藏北最大寺庙。

狮泉河 自治区西部新兴城镇，位于藏北羌塘高原西部印度河上游，狮泉河畔及新藏、黑阿公路交汇点点上，是西藏自治区西部一个重要的交通中心和物资集散地，是阿里地区行署所在地 海拔 4300 米。

## 第四节 名胜古迹

西藏人民不但勤劳、勇敢，更富于智慧和创造。昌都“卡若遗址”的发现，证明四五千年前的新石器时代，西藏高原上就有人类生息劳动，并创造了灿烂的古代文化。以后，随着社会历史的发展和国家、民族间政治、经济、文化的交流，西藏又受到国内各兄弟民族及印度、尼泊尔等国的影响，特别是佛教的传入，给西藏人民的生活方式带来很大的变化。这些变化也反映在文化生活及其建筑风格上，遗留下的名胜古迹繁多。在历史上最繁盛时期仅寺庙就有 2700 多座。其他还有不少宫殿、园林、城堡、要塞、古墓、古碑、铜钟等。最著名的有：

卡若遗址 是西藏首次发掘出来规模较大的一处新石器时代的遗址。它以雄辨的事实证明早在四五千年以前，中华民族的先民就曾在这块土地上劳动生息。卡若遗址的发现，为研究新石器时代西北和西南原始民族的迁徙和民族间交流提供了线索。

雍布拉克 相传始建于公元前二世纪，为西藏历史上的

第一座宫堡 又称“母子庙”据说文成公主进藏后 曾一度住在这里。

甥舅和盟碑 又称“长庆和盟碑”或“唐蕃会盟碑”。为一古碑刻。竖在拉萨市大昭寺门前。是汉藏民族友好关系史上的重要历史文物。为西藏人民参加祖国大家庭与各民族人民共同缔造一个统一的伟大祖国打下了牢固的基础。

大昭寺 藏文意为放经书的大殿，是西藏最早的寺庙建筑之一，过去的拉萨城便是围绕着它而发展起来的。相传此寺由文成公主择地、设计，为尼泊尔公主所修建。是全国重点文物保护单位。

小昭寺 藏文意义为“放宝贝的地方”。7世纪中叶 在建造大昭寺的同时，相传在卧错附近北面沙地上，由长安召来的工匠为文成公主自己带来的佛尊建了这座小昭寺。

古格王国遗址 系自治区一处古代建筑群，座落在阿里扎达县境内的泽布兰附近的一座黄土山上。

藏王墓 是指吐蕃王朝时期历代藏王的墓葬群，位于山南琼结县城对面的穆日山上。

昌珠寺 位于今乃东县雅龙河东岸的公路边。建于松赞干布时代。相传文成公主曾在此寺生活过，保留有不少遗物。

桑耶寺 始建于公元 8 世纪中叶赤松德赞时期，掺合了汉、藏、印 3 种建筑式样，位于今山南扎囊县境雅鲁藏布江北岸。

萨迦寺 分南北二寺。南寺位于萨迦河南岸的平坝上，北寺地处北岸“灰白土”山岩的下面。它是西藏佛教萨迦派的主寺。

扎什伦布寺 藏文意为“吉祥山寺”，是西藏佛教格鲁派

(黄教 在后藏地区的最大寺庙。

江孜炮台 指江孜城区宗山上之堡垒建筑。在 1904 年的江孜保卫战中，双方争夺激烈，西藏军民曾凭借此堡，奋勇抵抗 重创英军 故亦称抗英炮台。

噶丹寺 位于拉萨以东达孜县境内。建于 1409 年(明永乐七年)。为拉萨三大寺中建造最早的。

哲蚌寺 它位于拉萨西郊更培乌孜山下，是西藏佛教格鲁派(黄教)前藏三大寺中的最大寺庙。

色拉寺 座落于拉萨北郊山下，为西藏佛教格鲁派祖师宗喀巴的徒弟释迦也失于公元 1419 年(明永乐十七年)所建，是格鲁派三大寺中最后建造的一座。

罗布林卡 藏文意为“宝贝园”或“珍宝园”位于拉萨西郊。始建于公元 18 世纪 40 年代。全园占地 36 万平方米。解放前 罗布林卡是达赖及少数达官贵人游乐休息的“夏宫”解放后，在人民政府的精心保护和修缮下，成了每逢佳节人们到此歌舞游乐的人民公园。

布达拉宫 壮丽辉煌的布达拉宫，位于拉萨市中心突起的红山之上。相传，虔诚的佛教徒们认为它可与观世音菩萨的圣地普陀罗山媲美，就把它比作第二个殊胜的普陀罗山，藏语的音译为“布达拉”。

布达拉宫始建于吐蕃松赞干布时期，后被雷电及战乱毁坏。现在所见到的布达拉宫，是 17 世纪五世达赖取得政权后重建并加以扩建的。

布达拉宫由红山的南麓奠基，依山坡的天然形状蜿蜒而上，直至山顶。高 113 米 东西长 400 多米 面积约 13 万平方米。由白宫和红宫两部分组成 内部殿堂繁多 结构复杂 外观

巍峨耸峙，气势磅礴，壮丽辉煌。

布达拉宫不仅以建筑的成就而著称，它还以辉煌的艺术作品和珍贵文物而闻名。宫内拥有大量雕塑、壁画；珍藏有 108 函 2500 余卷经书，特别是精刻藏文大藏经、金字缮写的《甘珠尔》、天竺等地的贝叶经，均是稀世之宝。文物中还有皇帝敕封历辈达赖的金册金印。布达拉宫堪称为一座艺术博物馆和文化宝库，对于研究西藏的政治、经济、历史、文化、艺术都具有重大的价值。

布达拉宫是藏族劳动人民的一个伟大创造，是智慧和力量的象征，也是藏汉民族团结、文化交流的历史见证。

## 第五节 独特的民族文化

西藏素称“歌舞的海洋”，也是“文学的百花园”。丰富多彩的藏族文学，像那遍地生根、盛开在“世界屋脊”上的邦锦花，绚丽多姿，美不胜收。

在漫长的历史发展进程中，勤劳勇敢的藏族人民不仅为开发祖国边疆，维护祖国统一作出了巨大贡献，而且以自己非凡的聪明才智，创造了具有悠久历史传统和独特风格的精神财富——藏族文化，丰富了祖国文学宝库。

民间故事 西藏地方流传着数不清的民间故事。通过故事，探索和讲述大自然的奥秘，或是赞颂真、善、美的事物，或是揭露和鞭挞一切假、恶、丑的东西。这些故事以口头流传为主，内容丰富，充满着奇情异彩。美丽的神话《猕猴与岩女婚配》、《青稞种子的来历》表达了古代藏族人民对自己的祖先和农业生产的起源所进行的美好幻想。古老的传说《北斗七星

兄弟》、《唐东杰布传》反映了处在生产力极为低下 科学极不发达时代的古代藏族人民如何征服大自然，开发“世界屋脊”的千古不朽的业绩 歌颂了藏族人民的智慧和劳动。植根于现实生活土壤的故事《木匠贡嘎和画匠贡嘎》爱情故事《斯几比几》等 倾吐了藏族人民的爱与憎 抒发了向往美好生活的强烈愿望。藏族民间故事是藏族社会生活、风土人情的多棱镜，也是历代文人进行文学创作的源泉。

**藏族民歌** 它既是诗 又是歌。它以灼热的感情 唱出了藏族人民的生活、劳动、爱情、斗争、悲欢以及理想。它着重于现实的剖析 是现实与艺术的高度概括 是藏族人民集体智慧的结晶 是藏族社会历史发展的“风雨表”。

**英雄史诗** 藏族民间英雄史诗《格萨尔王传》以其宏伟的结构、奇特的情节、优美的语言、说唱的形式塑造了人间正义、勇敢、力量和理想的化身——岭国格萨尔为首的英雄群像，热情地歌颂了古代藏族英雄为民除害的鲜明主题。更重要的是它艺术地再现了古代藏族社会生活的真实图景，为研究古代藏族的历史、地理、军事、医学、天文、历算、宗教、风俗和早期的农业、手工业以及早期的体育、音乐等提供了珍贵的资料。《格萨尔王传》是了解藏族人民早期生活的一部百科全书。这部富有浪漫主义色彩和雄厚现实基础的长篇巨著，是世界文学宝库中的一颗明珠。

在藏族民间还有许多富有哲理，脍炙人口的谚语和谜语，它们以短小的形式 生动活泼、耐人寻味的手法 总结生产斗争、阶级斗争、自然科学和各种社会生活的经验 艺术地向人们传授各种知识。

**传世之作** 在藏族文学中，一方面是民间文学源远流长

地发展,一方面是文人文学的繁荣。如《萨迦格言》、《水树格言》等格言诗集,艺术风格上自成流派的《米拉热巴道歌十万颂》出自六世达赖仓央加措之手的《仓央加措歌集》用诗文写就的长篇小说《青年达美》、《郑宛达瓦》寓言诗短篇小说《猴鸟的故事》、《禅师与鼠》、《猫喇嘛讲经》还有像《米拉热巴传》、《颇罗鼐传》、《多仁班智达传》等传记体文学和《西藏王统记》、《青史》、《如意宝树史》等历史文学作品都是极有价值的文学遗产。

**歌舞海洋** 西藏被称为“歌舞的海洋”。藏族人民人人能歌,个个善舞。民族民间歌舞五光十色,风格各异。据西藏所辖康、卫、藏、阿里四个地区民间歌舞分布的情况从音乐的角度上讲,大体可分为“鲁”和“谐”两大系。从舞蹈的角度上讲,大体可分为“谐”——歌舞;“卓”——舞蹈;“噶尔”——乐舞;“羌姆”——跳神、宗教舞四大类。

**古老藏戏** 藏戏是一种以歌舞形式表现文学、故事内容的综合性艺术,历史悠久而且有着浓厚的民族特色。1300多年前,西藏已有了雏形藏戏——一种形式简单的单人舞。17世纪以后,逐步形成自己的一套艺术形式。藏戏故事情节完整,唱腔变化较多,动作舒展健美,演出时,演员头戴面具,随锣鼓节奏而舞,演唱时,还有合声帮腔。

著名的藏戏有《文成公主》、《诺桑王子》、《卓娃桑姆》、《苏吉民玛》、《朗萨》、《白玛文巴》、《顿月顿珠》、《赤美滚登》等人们称之为八大藏戏。

藏族群众十分喜爱观看藏戏。每年藏历七月初,全藏各地的著名剧团云集拉萨,给达赖和西藏地方政府的僧俗官员表演。同时全区所有民间藏戏团体都活跃起来,纷纷演出,藏族

人民群众都是全家、全村、全城出动，带着食宿用品，赶来夜以继日地观看演出，或自演自乐和歌舞狂欢，娱乐达一个半月左右，由此形成了西藏传统的戏剧节——雪顿节。藏戏流传范围也较广，从山南、日喀则、拉萨等地区到四川的巴塘、理塘和甘孜等地区，甚至到印度、不丹等邻近国家的边境藏区。

藏戏在我国是难得的、发展较为完整的一种少数民族剧种，为中华民族戏剧宝库增添了一块闪耀着奇光异彩的瑰宝。

解放后，党十分重视发掘和整理藏族传统文学，先后组织了大批藏汉文学工作者收集、整理了大量的民间文学，复印了不少传统文学作品供大家欣赏、研究，并将藏族优秀民间文学和古典名著逐渐地译成汉文出版，介绍给祖国各兄弟民族。党和国家十分重视培养本民族的文学艺术工作者，开展藏族文学的创作。30多年来，在各族文学艺术工作者的共同努力下，为藏族文学艺术的园地栽培了具有民族特色的小说、话剧、歌舞剧、电影、电视、曲艺等新花，使得藏族文学更加丰富多彩。

## 第二章 西藏自古以来就是中国 领土不可分割的一部分

我国是一个统一的多民族国家，西藏是我们伟大祖国不可分割的一部分。藏民族具有悠久的历史。西藏人民勤劳、朴实、智慧、勇敢，用自己的辛勤劳动开发了西藏高原，创造了世界闻名的藏族古老文化，为祖国文化遗产的宝库增添了光辉。西藏各民族在伟大祖国的缔造和发展过程中，尽了自己光荣的责任，作出了巨大的贡献。

### 第一节 藏民族的起源

青藏高原的隆起，则是近几百万年以前即第四纪的事。能制造工具的人也是在第四纪由类人猿进化而来的。因此，青藏高原是“与人类同龄的高原”。藏民族的先民很早就生活在这高原上。藏文史书记述和在西藏地区民间广泛流传着“猕猴变人”的故事。“猕猴变人”的传说，带有浓厚的宗教色彩。但是它在一定程度上反映了历史发展的真实性，反映了古代藏族人民对本民族来源的一种看法。把本民族的祖先说成是猕猴变来的，还穿上神话外衣，这是中华民族大家庭中许多民族共有的特点。

最有说服力的是西藏地区的考古发掘。解放以后，先后在林芝、定日、聂拉木、墨脱、申扎、双湖及昌都县的卡若等地发

现和挖掘出包括旧石器时期，新石器时期和铜石并用时期等各个不同的历史阶段的大量遗物。据考古资料证明，“早在旧石器时代 西藏就有原始人类居住”。

根据文献记载，特别是西藏考古发掘的遗物证明，这些旧、新石器同祖国中原地区发掘的石器十分相似。这说明西藏地区的人类及其文化与黄河中游地区有着密切的联系。很早以前，藏族的先民就在这个广袤的土地上劳动生息，他们辛勤创造的远古文明，至今仍在这雄伟的高原上闪耀着绚丽的光辉。

值得提出的是，在部分著作中，说吐蕃王族与释迦族同族。这完全是出于宗教信仰而制造的一种偏见。一些外国侵略者借此大作文章，说印度和西藏是“文化同源”的“母子关系”还说西藏远古没有人。这是为他们侵略西藏找借口 是极其荒谬的。

根据文献记载 民间传说和 考古发掘，可了解到西藏远古社会及其发展大致是这样：很早就活动在西藏雅砻河谷的原始人群，开始过着以树叶为衣，野果为食的群居采集生活。后来，狩猎在他们生活中越来越重要。由于人口增长，人类生活由采集、狩猎逐渐向农耕阶段过渡。经过无数岁月，他们学会了种植五谷，当狩猎方法有所改进时，将吃不完的猎获动物养起来，畜牧业逐步得到发展。为适应生产的发展和抵御邻近部落的侵袭 他们先后学会了制造弓箭、投石器、斧、甲、盾等武器和工具。

他们在生活和生产中 逐步形成了许多部落。后来 生活在甘肃、青海一带的羌人，向西南迁徙，与西藏各部落的土著居民逐步融合而发展成为“博”。公元七世纪 松赞干布父子建

立起强大的吐蕃王朝，用武力统一了以西藏为中心，包括四川、青海、甘肃、云南境内的各部落。经过长期的融合，发展成为统一的藏族。古代藏族自称“博巴”，意为“博”地区的人。唐朝史书记为“蕃”或“吐蕃”。“蕃”古读“博”音。

## 第二节 吐蕃王朝同唐朝中央政权的友好往来

松赞干布统一高原各部落后建立吐蕃王朝。在古代，生活在西藏高原的土著居民和羌人等，先是分成清域、向雄、娘若、尼洋域等 12 个部落，后来演变成卓姆郎松等 40 个部落。诸部落过着无剥削、无压迫的原始共产主义社会生活。

公元前 230 年左右，山南地区的琼结、泽当一带兴起了雅砻部落。首领叫聂赤赞普（脖座王），这是西藏历史上出现的第一个王，标志着藏民族开始从原始社会向奴隶社会过渡。到公元 6 世纪时，第三十二代赞普松赞干布继位。他年少有为，依靠新臣，凭借中小贵族的力量，平息了内乱，巩固了王权，完成了统一高原各部的大业。使吐蕃王朝辖境北至吐谷浑（今青海湖一带），南至泥婆罗（今尼泊尔）及天竺（今印度），东与唐朝相依。

松赞干布为了有力地控制整个高原，于公元 633 年迁驻地于拉萨后，建宫殿、修道路，拉萨成为吐蕃王政治、经济、文化中心。同时采取了设立官制、制定法律、巩固王权、创立文字、统一度量衡以及发展农牧业生产等一系列措施，为吐蕃的日益强盛奠定了基础。

吐蕃王朝是西藏历史发展中的一个重要时期。松赞干