

# 《西藏简明通史》

## 图书基本信息

# 《西藏简明通史》

## 内容概要

《西藏简明通史(中文版)》共分为七章，主要内容包括：远古时期；悉补野王统世系；吐蕃赞普王统；西藏分裂时期；萨迦巴统治西藏时期；帕木竹巴统治西藏时期；朗氏家族与帕竹噶举、帕竹万户和帕竹第悉等。

## 书籍目录

- 第一章 远古时期
  - 第一节 “蕃域”的由来
  - 第二节 西藏高原的形成
  - 第三节 藏族的起源
- 第二章 悉补野王统世系
- 第三章 吐蕃赞普王统
  - 第一节 赞普松赞干布
  - 第二节 贡松贡赞和芒松芒赞
  - 第三节 赞普都松芒波杰
  - 第四节 赞普墀德祖赞
  - 第五节 赞普墀松德赞
  - 第六节 王子牟尼赞普
  - 第七节 墀德松赞赛那勒
  - 第八节 赞普墀祖德赞热巴巾
  - 第九节 赞普朗达玛鄂都赞
- 第四章 西藏分裂时期
  - 第一节 额达威宋、云丹及其后裔的事迹
  - 第二节 藏传佛教后弘期的历史
  - 第三节 西藏分割时期的教派
- 第五章 萨迦巴统治西藏时期
  - 第一节 公元13世纪初西藏的形势及萨迦巴家族的世系
  - 第二节 蒙古成吉思汗后裔的势力进入西藏，西藏再度统一
  - 第三节 蒙古王子额沁阔端迎请萨迦班智达去内地
  - 第四节 萨迦班智达致西藏各地方首领的信件
  - 第五节 八思巴与蒙古忽必烈的会见褒护僧人的诏书
  - 第六节 薛禅汗忽必烈迎请噶玛拔希到祖国内地
  - 第七节 宣布吐蕃三个却喀纳入元朝统治在西藏设立驿站
  - 第八节 珍珠诏书的赐与八思巴返回西藏新建萨迦的机构
  - 第九节 作为元朝皇帝政治顾问的八思巴
  - 第十节 八思巴再次返藏及去世元朝在西藏驻兵
  - 第十一节 恰那多吉父子
  - 第十二节 萨迦与止贡派矛盾的激化止贡寺庙之乱
  - 第十三节 萨迦达尼钦波桑波贝的事迹
  - 第十四节 元朝三次在西藏清查户口并确定西藏的行政制度
  - 第十五节 元朝对萨迦统治集团封官赐印
  - 第十六节 萨迦巴依据元朝皇帝授命管理西藏事务的若干实例
  - 第十七节 萨迦巴统治时期西藏经济的发展
  - 第十八节 萨迦巴统治时期西藏文化事业的发展
  - 第十九节 藏族文学史上开创新时期的雄译师多吉坚赞
  - 第二十节 萨迦家族分裂为四个拉章萨迦巴统治的结束
- 第六章 帕木竹巴统治西藏时期
  - 第一节 朗氏家族与帕竹噶举、帕竹万户和帕竹第悉
  - 第二节 明朝对西藏地方政权的管理
  - 第三节 帕竹统治时期西藏的经济和文化的发展
  - 第四节 帕竹政权时期的格鲁派
  - 第五节 第巴仁蚌巴的历史
  - 第六节 第悉藏巴的历史

## 第七章甘丹颇章政权统治时期

### 第一节五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措的事迹

### 第二节六世达赖喇嘛仓央嘉措的事迹

### 第三节七世达赖喇嘛格桑嘉措时期

### 第四节八世达赖喇嘛强白嘉措时期

### 第五节九世达赖喇嘛隆朵嘉措

### 第六节十世达赖喇嘛楚臣嘉措时期

### 第七节十一世达赖喇嘛克珠嘉措时期

### 第八节十二世达赖喇嘛赤列嘉措时期

### 第九节十三世达赖喇嘛土登嘉措时期

### 第十节甘丹颇章时期部分智者的简况

## 章节摘录

版权页：从去年上推的几年中，西面各处没有（蒙古）军队前来。我带领白利的人来归顺，因看到归顺后很好，上部阿里、乌思、藏的众人也归顺了，白利的各部也归顺了，因此至今蒙古没有派兵来，这就是归顺已经受益，不过这一道理上部的人们还有一些不知道。当时，在这东部有一些口称归顺但不愿很好交纳贡品的，未能取信于蒙古人，他们都遭到攻打，人民财富俱被摧毁，此等事情你们大概也都听说过。这些被攻伐的，往往是自认为地势险要、部众勇悍、兵卒众多、盔甲坚厚、善射能战，能够抵御蒙古军，但最终都被攻破。众人通常认为，蒙古本部的乌拉及兵差较轻，其他的人乌拉和兵差较重，其实，与他部相比，蒙古本部的兵差和乌拉很重，两相比较，反而是他部的乌拉和兵差较轻。（阔端）又说：‘若能遵从命令，则你等地方各处民众部落原有的官员都可以委任官职，由萨迦的金字、银字使者把他们召来，可任命为我的达鲁花赤等官员。’为举荐官员，你等可选派能充当来往信使的人，然后把本处官员的名字、民户数目、贡品数量缮写三份，一份送到我这里，一份存放萨迦，一份由本处官员自己收存。另需绘制一幅标明哪些已归顺、哪些还没有归顺的地图。若不区分清楚，恐怕已归顺的受未归顺者的牵累，也遭到毁灭。萨迦的金字使者应与各处的官员首领商议行事，除利益众生之外，不可擅作威福，各地首领也不可未与萨迦金字使者商议而自作主张。不经商议而擅自妄行即是目无法度，获遭罪责，我在这里也难于为其求情。只希望你们众人齐心协力，遵行蒙古法度，必会有好处。对金字使者的接送侍奉应力求周到，因为金字使者返回时，（汗王）必先问他：‘有无逃跑或拒战的？对金字使者是否很好接待？有无乌拉供应？归顺者是否坚定？若有人对金字使者不恭敬，他必然（向汗王）进危害的言语，若对金字使者恭敬，他也能（在汗王处）护佑他们。若不听从金字使者之言，难以补救。此间对各地贵族及携贡品前来者都给以礼遇，若是我等也想受到很好待遇，我们官员们都要准备上好的贡品，派人与萨迦的人同来，商议进献何种贡品为好，我也可以在此计议。进献贡品后再返回各自地方，对自己对他人都有好处。总之，从去年起我就派人建议你们这样做最好，但是你们并没有这样做，难道你们是想在被攻灭之后才各自俯首听命吗？你们对我的话只当做没听见，将来就请不要说：‘萨迦人去蒙古后对我没有帮助。’我是怀着舍弃己身利益他人之心，为利益所有讲藏语的众人而来蒙古的，你们听我所言，必得利益。你们未曾目睹这里的情形，对耳闻又难以相信，因此仍然企望能够（对抗住蒙古），我只怕会有谚语‘安乐闲静鬼压头’所说的灾祸突然降临，会使得乌思、藏地方的子弟生民被驱赶来蒙古。我本人无论祸福如何，均无后悔。有上师、三宝的护持和恩德，可能还会得到福运，你们众人也应该向三宝祈祷。

# 《西藏简明通史》

## 编辑推荐

《西藏简明通史(中文版)》由五洲传播出版社出版。

# 《西藏简明通史》

## 精彩短评

- 1、西藏历史，能够在大陆发行出版的，必然有其正统的一面，了解前期的西藏历史也是有帮助的，后期关于西藏与内陆关系的一篇章，讲的不够好了。
- 2、被和谐的通史啊
- 3、总算搞明白了
- 4、行文简陋 考试来背知识点还行。。听说是《西藏通史》的简本 所以不多妄言了 看过再说~
- 5、可能是太简明了，对汉语读者不太友好
- 6、偏专业性的一本书，简洁明了，但故事性不像《上下五千年》那么强

# 《西藏简明通史》

## 精彩书评

1、此书是次旦平措的《西藏通史 - 松石宝串》的简本，全书基于藏文历史文献，萨迦之后比较详细，赞普时期比较简略，且偏于内政方面。如要了解赞普时期的外交战争方面，还需要参考汉文史料。本书比较适合历史爱好者，如果仅是想去西藏旅游了解一下西藏历史，可能会觉得本书比较枯燥。

## 章节试读

### 1、《西藏简明通史》的笔记-第92页

萨班致信各首领，要旨包括：

- 一、蒙古弘扬佛法拯救众生，我入凉州是为了讲藏语的大众。
- 二、蒙古军队强大，从西夏和汉人遭遇看，归顺可以封官进爵，与其作对没有好下场。
- 三、藏人打不过蒙古，且藏人愚钝，与蒙古作对就沦为仆役。
- 四、归顺要真心，贡税要交足，不然蒙古人不高兴。而且蒙古人也不少交税。
- 五、王子说你们要听我们萨伽派的，王子对我很好，归顺有我在不会亏待你们。

萨班留在凉州，蒙古人给他修建了幻化寺。

藏区四分五裂，需要统一，同时藏区无法跟蒙古对抗。只是华夏民族的气节观念的解释到这不灵了。

### 2、《西藏简明通史》的笔记-第97页

八思巴跟随萨班并继承其位，忽必烈灭大理后用八思巴，并信奉佛教。1260年忽必烈称帝，任八思巴为国师。八思巴曾在一场辩论上使17道士改投佛教。

注：金庸的天龙八部应该比射雕英雄设定年代要早。

### 3、《西藏简明通史》的笔记-第90页

蒙古将军用武力和安抚手段降服藏区后，王子阔端命其寻访高僧，选中萨伽派班智达命其赴内地。班智达顾忌蒙古对藏区态度不得不去，班智达带巴思巴到凉州即今武威，经讲佛法代替萨满列于僧众首位。在蒙古弘扬佛法，并派人到山西五台山讲佛法。

个人解读：

阔端是寻找国家思想导师，而班智达为众生不敢得罪权势，类似于马克思主义遇到中公。班智达借此弘扬佛法，可见其追求不小。

# 《西藏简明通史》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)