

何峰◎主编

藏族生态文化

青海民族学院学术丛书之三十一

中国藏学出版社

何峰
◎ 主编

藏族生态文化

国家哲学社会科学基金资助项目

青海民族学院学术丛书之三十一
中国藏学出版社

责任编辑：永红 封面设计：李建雄 技术编辑：姜宏

图书在版编目 (CIP) 数据

藏族生态文化/何峰主编. —北京：中国藏学出版社，2006

ISBN 7 - 80057 - 675 - 2

I. 藏... II. 何... III. 藏族—生态型—民族文化

IV. B281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054157 号

藏族生态文化

出版 中国藏学出版社

印刷 青海新华印刷厂

发行 中国藏学出版社

开本 850 × 1168 1/32

印张 15.375

字数 356 千

印次 2006 年 1 月第 1 版第 1 次

印数 1000 册

书号 ISBN 7 - 80057 - 675 - 2/Z · 429

定价 26.00 元

序

蒲文成

人口、环境、资源，以及传统伦理道德的滑坡、缺失等，是当今国人普遍关注的重要社会问题，因为它关系到国家经济社会的持续发展和子孙后代的生存，关系到中华文明的传承。其中，自然环境是养育包括人类在内的一切生灵的母亲，从古至今，由她提供生存和发展的条件。但是，人类中心主义削弱了人类自古以来对自然的敬畏心理，伴随着人口的快速增长、私欲的无限膨胀和科技的迅猛发展，人类肆意掠夺破坏赖以生存的资源环境，造成资源减少和生态环境日益恶化。作为世界第三极的青藏高原同样受到生态不断恶化的威胁，由于气候和各种人为因素，冰川后退，雪线上升，湖泊萎缩，河水断流，“中华水塔”供水和气候调节功能的退化日益影响到全国乃至东南亚的生态安全；草场退化，荒沙肆虐，水土流失，灾害频仍，不少牧民沦为生态难民。现实雄辩地证明了恩格斯指出的“把精神和物质、人类和自然、灵魂和肉体对立起来”的观点是一种“荒谬的、反自然的观点”，“我们不要过分陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利，自然界都报复了我们”^①。面对生存环境的严峻形势，

^① 《自然辩证法》。

我国政府继提出严格控制人口的政策之后，于 20 世纪 90 年代又确定了促进经济、社会、资源与环境相协调的可持续发展战略目标，把环境保护和可持续发展作为国策，强调人与自然之间的相互适应和平衡，并重视人与人之间的关系，要求人们以最高的认知水准与道德责任感规范自己的行为，遵循健康有序的文明传承，公正和谐，和衷共济，互助互信，平等互利，共建家园。继之，党中央提出以科学发展观统领经济社会发展，进一步找到了一条经济与社会、人类与自然环境相协调的理性发展之路。从而，青藏高原的生态建设与保护受到前所未有的重视，成为国家实施西部开发战略最重要的内容之一，退耕还林、退牧还草、植树防沙、黑土滩治理等等工程有序实施，三江源、可可西里等自然保护区相继建立，国家拨出巨资，有计划有步骤地进行生态环境的治理和保护，人们看到了再造秀美山川的曙光。

对于生态环境的保护和治理，学术界从未停止过理论上的探索，并取得了令人瞩目的成果，为推动建立全民族的生态意识，指导经济社会与生态环境、人口资源的协调发展奠定了理论基础，并以此引导实践活动，发挥了积极作用。兴起于上世纪后半叶的生态经济学以生态经济协调发展理论为基础，研究社会经济与自然生态的辩证关系，探索现代生态经济系统的基本矛盾及其发展趋势，揭示社会经济与自然生态应协调发展这一基本规律，创造性地发展了传统经济学理论，克服了它不能解决人类社会经济活动与自然生态环境之间发展关系的致命缺陷，提出了以生态与经济协调发展为核心的科学发展思想。而生态伦理学则以人与自然的关系为基本研究内容，认为人类在利用自然求得自身生存时，绝对依存于自然，人类不可能脱离大自然整体演进变迁的规律，即人与自然不可分割，必须把自己的行为置于对自然的必要义务之上，参与人与自然共同进化的历程，实现自然界与人类社

会之间的永久和谐，这是人类需要建立的一种真正生命意义上的伦理观念和道德准则。在诸多的研究成果中，有一种观点引起了人们的重视，即一些研究者认为，一些民族对自身与环境关系的朴素思想是他们所在地区今天环境得以保护的重要原因。这种朴素思想是宝贵的生态财富。今天倡导树立全民的生态观念，应注意挖掘这些财富，从文化和哲学的观点去寻找环境保护的心理共识，启迪一种将自然、功利、道德、信仰和天地融合为一的生态境界，唤起人们环保的自觉行动。只有把这种意识纳入生态文明建设工程，再与现代科学技术相结合，探索生态保护途径，才能更主动自觉地落实各种具体的保护措施。有人甚至提出，长期存在于民族习惯法中的一些有利于自然环境和生物多样性保护的内容，还可以作为今天国家有关法律法规的一些地方条例的补充。

青藏高原的主体民族——藏族长期生活在艰苦的自然环境中，对环境的重要性感受和理解尤为深刻，加之传统宗教观念的影响，在处理人与自然的关系方面远远超出了一些朴素的思想，已有一整套较完整的理论体系。他们将一切生物及其依存的自然环境，总称为“情器世界”，认为生命体与其生存空间为一整体，人类不过是自然大家庭中普通的一员。从生命本质意义上讲，人与蝼蚁爬虫、飞禽走兽、花草树木以及其他万物，统称为“有情”，或称“含识”，具有生命意义，并无本质区别。因此，藏族人民普遍具有热爱自然、主张人与自然和谐相处的生态观，其与自然和谐的生产生活方式、节制简朴的消费行为、尊重自然的民俗民风，以及人与自然一体、自然崇拜、万物有情、众生平等等一系列传统观念，构成了藏民族丰富多彩的生态文化。然而对这些生态财富，迄今尚未作全面系统的挖掘探索和梳理归纳。何峰先生主持完成的《藏族生态文化》正好填补了这一空白。

《藏族生态文化》是国家社科基金规划项目的研究成果。成

果形成后，我作为课题鉴定者之一，得以最先拜读，深深觉得这是一项具有开创性的研究成果，值得细读和推广。该成果凭借课题研究者深厚的藏学功底和对藏族社会历史文化的深刻了解，从汗牛充栋的藏文佛教典籍文献，藏族民间传说、神话故事，生产生活习俗，宗教信仰以及实地考察等多种渠道，获取丰富的第一手资料，就藏族传统生态文化的现象和内容，进行了科学的分析、归纳与总结，向世人全面系统地展示了藏民族独特的生态文化。成果 30 多万字，共 12 章，首先从研究青藏高原的地理环境即“器”的方面切入，揭示了藏族原始古朴的宇宙观；继之从“情”的方面探讨依存于这一环境的各种生命体，研究藏族关爱生命以及动植物等生命体的基本观点及其形成；最后直入主题，剖析藏民族对待“情”、“器”二世界，即人与自然关系的基本观念，以及由这种观念的长期积淀而形成的适应环境、有效利用生存条件的生产生活方式和习俗，分析以自然崇拜为信仰，主张人与自然为一体，和谐相处、共生共存的原始生态观，以及由此形成的生态保护系统和措施，所产生的具有积极意义的客观效果等，从而为现实的生态环境保护提供了有益的借鉴。应该说，这一研究不仅具有重要的现实意义，而且极具学术价值，在学科建设方面具有创新性。作为一名藏学研究工作者，我对付出艰辛劳动、取得丰硕成果，为继承和弘扬藏民族优秀传统文化作出贡献的课题承担者们表示钦佩，愿成果能为青藏高原生态环境和生物多样性保护事业提供借鉴，对世人了解藏民族的精神世界和传统文化有所帮助，也愿广大藏学工作者在此基础上进一步深入研究、深化认识，使藏族生态文化这一学科更加系统完善。是为序。

2005 年 12 月 25 日

目 录

CONTENTS

序	蒲文成/1
第一章 绪论	1
第二章 茫茫宇宙, 变幻不息	15
第一节 时间和空间	17
一、时间	17
二、空间	21
第二节 宇宙的起源	22
一、神话传说	23
二、理论描述	31
第三节 宇宙的组成	35
第四节 宇宙的变化和运动	42
第五节 藏族宇宙观的特点	45
第三章 圣洁雪域, 适宜人居	49
第一节 藏族传统地域划分	50
一、阿里三围	52

二、卫藏五如	53
三、多康六岗	56
四、安多	57
第二节 藏族相地理论及其实践	59
一、宅地	61
二、帐圈	63
三、天葬台	63
四、寺院	65
五、坟地	66
第三节 藏区名胜地相举要	67
一、拉萨周围地相与宗教建筑	68
二、日喀则地相与扎什伦布寺	70
三、宗喀地相与塔尔寺	70
四、其他圣地地相	73
第四章 高原藏人，自然精华	79
第一节 生命的起源	81
一、充满玄想的“卵生世界”说	81
二、藏族传统医学对生命的解释	83
三、生命与“轮回”	88
第二节 蕴含进化思想的人类起源论	96
一、古老的猕猴祖先神话	96
二、人与自然一体的古老思想	98
第三节 藏族的形成	101
第四节 对高原环境的适应	110
一、对高原环境的习服与适应	111
二、“赭面食肉之种”——藏族的体质特征	114

三、器官特征与“高原病”	118
第五节 与自然和谐共处的人文思想	120
第五章 动物为母，睦邻善待	125
第一节 动物的起源	126
第二节 动物的分类	134
一、以等级分类	134
二、以出生形式分类	136
三、以不同特征分类	137
四、以年龄阶段分类	138
第三节 动物是人类最好的朋友	140
一、重要历史人物与动物	140
二、人类的生活条件与动物	144
三、现世和来世生活与动物	149
第四节 动物是人类崇拜的重要对象	154
一、崇拜力量型动物	154
二、崇拜智慧型动物	157
三、崇拜龙类动物	161
第五节 动物的各种关系	163
一、动物的社会性	164
二、动物之间的关系	168
第六章 珍惜生命，超凡脱俗	171
第一节 生命的概念	172
一、生命和无生命的定义	173
二、生命构造理论	176
三、生命与生存环境	178

第二节 生命的种类·····	180
第三节 生命轮回·····	185
一、生命轮回的主动力量·····	186
二、生命轮回与有形的象征·····	188
三、生命的转化形式·····	191
第四节 生命的升华·····	192
一、生命升华的第一境界·····	193
二、生命升华的第二境界·····	195
三、生命升华的第三境界·····	197
第五节 生命升华的条件·····	200
一、生命升华的主体条件·····	200
(一) 菩提心·····	200
(二) 律仪要求·····	201
(三) 实施律仪·····	204
二、生命升华的客体条件·····	207
(一) 理想道场·····	207
(二) 圣地禁忌·····	210
第七章 病痛不适, 自然调理·····	211
第一节 藏族医学的产生·····	212
第二节 藏医理论·····	217
一、五源学说·····	218
二、三因学说·····	225
三、阴阳学说·····	228
第三节 藏医病因病机·····	230
一、病因·····	231
二、病机·····	238

第四节 疾病治疗	240
一、饮食疗法	240
二、行为起居疗法	243
三、药物疗法	243
四、器械疗法	245
五、精神疗法	247
第五节 藏药	248
一、药物分类	248
二、药物的味、性、效	249
三、配伍	251
四、药物炮制	254
五、藏药作用机理	255
六、藏药资源	256
 第八章 一草一木，皆益于我	259
第一节 青藏高原植被类型及分布	260
一、森林植被系统	261
二、草原植被系统	262
三、草甸植被系统	264
四、灌丛植被系统	265
五、荒漠植被系统	266
六、垫状植被系统	267
七、高寒流石坡植被系统	267
第二节 植物与藏族宗教信仰	268
一、植物崇拜	269
二、神树与神箭崇拜	275
三、煨桑与打醋弹	280

第三节 植物与藏族经济生活·····	282
一、农业·····	282
二、畜牧业·····	290
第四节 植物与藏族文学创作·····	293
一、作家文学与植物·····	294
二、民间文学与植物·····	297
三、佛经文学与植物·····	299
 第九章 天赐之物，取用有方·····	305
第一节 藏族社会的传统能源分类·····	308
一、藏族传统能源的生态基础·····	309
二、藏族使用的能源种类·····	311
第二节 藏族使用燃料的历史·····	316
一、藏族用能历史钩沉·····	316
二、藏族的用能智慧·····	320
第三节 独特的燃料用能方式·····	327
一、与自然生态相适应的能源选择·····	327
二、藏族能源文化的生态特点·····	329
第四节 独具民族特色的牛羊粪文化·····	332
一、牛粪的捡拾与储存·····	332
二、牛粪的性能、特点及其使用·····	334
三、牛羊粪燃料的生态文化意义·····	336
 第十章 万物有灵，畏之敬之·····	341
第一节 天体崇拜·····	344
第二节 山体崇拜·····	356
第三节 水体崇拜·····	365

第四节 无形体崇拜·····	377
第五节 藏族自然崇拜的特点·····	385
一、人神关系下的生态伦理思想 ·····	385
二、树立众多大小不等的自然神体现了对生态 系统的整体性认识 ·····	387
三、诸种祭仪是他们保护自然的主要方式·····	390
四、诸种禁忌制度表达了遵循自然法则、保护 自然资源的思想 ·····	391
 第十一章 适应环境，形成良俗·····	 395
第一节 顺应高原环境的生活习俗·····	397
一、居住民俗 ·····	397
二、服饰民俗 ·····	399
三、饮食民俗 ·····	402
四、交通民俗 ·····	406
第二节 和谐高原环境的礼仪习俗·····	407
一、诞生礼仪 ·····	407
二、成年礼仪 ·····	410
三、结婚礼仪 ·····	411
四、丧葬礼仪 ·····	418
第三节 师法高原环境的岁时习俗·····	422
一、年节 ·····	423
二、宗教性节日 ·····	424
三、娱乐性节日 ·····	432
 第十二章 生态环境，倾力保护·····	 433
第一节 对土地的保护·····	434

一、土地的分配	435
二、土地的管理	437
第二节 对水和植物的保护	442
一、对水的保护	445
二、对植物的保护	447
第三节 对动物的保护	448
一、法律保护	450
二、宗教保护	454
第四节 对人的保护	454
一、对人身的重视	454
二、保护人身不受伤害	456
三、保护人的生命	461
后记	467
附录	469

第一章

绪论

藏

族是中华民族大家庭中光荣的一员，她不仅为缔造中华文明作出了巨大贡献，而且创造了灿烂的文化。藏族文化独树一帜，堪称中华民族文化宝库中的一朵奇葩。藏族强盛较早，其先祖吐蕃人早在公元7世纪上半叶就统一了青藏高原诸部，建立了吐蕃王朝，称雄青藏高原200多年，在亚欧大陆产生了重要影响。这一时期，形成了具有特色的吐蕃文化，奠定了灿烂的藏族文化的基础。藏族是我国有自己文字的民族之一，据传说藏文创制于松赞干布时代，历史悠久，它为承载、传播和发扬藏族文化起到了不可替代的作用。藏族善于向其他民族学习，接受佛教文化并形成具有本民族特色的藏传佛教即是最典型的一例。藏族人口较多，地域分布较广。如此等等，这些因素造就了藏族文化的博大精深和独具特色。

13世纪初，印度“十明”学科分类法传入西藏并被藏族全盘接受，从此藏族一直沿用这种分类法。所谓十明，即大五明和小五明，大五明包括工巧明、医方明、声明、因明和内明，亦即工艺学、医学、声律学、正理学和佛学五大学科；小五明就是修辞学、辞藻学、韵律学、戏剧学和星象学。这种学科分类在藏族