



岳麓書社

东巴的 智慧

——东巴智语与东巴文化遗产

陈登宇 米鸿宾 著



东巴文化是纳西族传统文化的精髓。它以独特的人文历史、世所罕见的文化和艺术价值，在人类文明史上独树一帜，成为了人类宝贵的文化遗产。





东巴的 智慧

——东巴智语与东巴文化遗产

陈登宇 米鸿宾 著

 岳麓书社·长沙

图书在版编目(CIP)数据

东巴的智慧:东巴智语与东巴文化遗产/陈登宇,米鸿宾著. —长沙:
岳麓书社,2018.7

ISBN 978-7-5538-0978-6

I. ①东... II. ①陈... ②米... III. ①纳西族—民族文化—中国
IV. ①K285.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第107318号

DONGBA DE ZHIHUI—DONGBA ZHIYU YU DONGBA WENHUA YICHAN

东巴的智慧——东巴智语与东巴文化遗产

作 者:陈登宇 米鸿宾

策 划:蔡 晟

责任编辑:彭卫才

责任校对:舒 舍

封面设计:李梓萌

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路47号

直销电话:0731-88804152 0731-88885616

邮编:410006

岳麓书社网址:www.yueluhistory.com

2018年7月第1版第1次印刷

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:16

字数:242千字

印数:1—20000

ISBN 978-7-5538-0978-6

定价:38.00元

承印:长沙超峰印刷有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731-88884129



（一）民族的，才是世界的

约三十万人口的纳西族在中国五十六个民族中虽然算不上是一个大民族，但其东巴文化名扬中外。东巴文化是纳西族传统文化的精髓，它以本土东巴教为载体，通过东巴祭司用象形文字书写的浩瀚如海的东巴古籍文献、多姿多彩的祭祀仪式、舞蹈、民谚、图画等展现出来，以独特的人文历史，世所罕见的文化和艺术价值，在世界文明史上独树一帜，成为人类宝贵的文化遗产。

珍藏在纳西族主要聚居区云南丽江的一千多卷东巴古籍文献，于2003年8月被联合国教科文组织列入《世界记忆遗产名录》。“‘世界的记忆’可以说是世界各族人民的共同记忆。它对保护文化特性有着重要意义，并在塑造未来中发挥重要作用。”（联合国教科文组织《保护文献遗产的总方针》引言）

纳西东巴古籍文献入选世界记忆遗产，也使得丽江成为当时中国唯一拥有三个世界遗产的地区。其独特的风光和人文所展现出的神秘魅力，也让丽江成为中国在世界上首选的旅游目的地。

东巴古籍文献主要以东巴教中的东巴经为代表。东巴教是纳西族特有的宗教，学界普遍认为它形成于隋唐时期。东巴教是纳西族原始巫教向人为宗教过渡的一种宗教，内含西藏早期本教内容，主要包括纳西象形文字、东巴经、东巴绘画、东巴音乐、东巴舞蹈、东巴法器和各种祭祀仪式等，兼有佛、道等多元文化因素，信奉万物有灵，多神崇拜。

东巴教的祭司们，称为东巴，意为“智者”和“导师”。东巴皆为男性，通常是世袭，也有投师学成者。东巴们生活在民众中，既受东巴教文化艺术的熏陶，也受其他民间文化艺术的影响，因此，他们往往都博通众艺，能歌舞，



东巴祭司（和钟泽）

（注：全书括注均为图片拍摄者或图片来源）

善书画，谙草医，精通东巴典籍，熟谙民情风俗、故事谣谚，真正集巫、医、学、艺、匠于一身；既是纳西族传统文化的重要传承者，也是纳西族社会中的知识分子。

乾隆时期丽江知府吴大勋，在《滇南见闻录》中说东巴是“合师巫、作作为一者也”。知名学者方国瑜在《纳西象形文字谱》中称：“纳西族巫师称为东巴，意即‘智者’，社会地位很高。”美国人洛克在《中国西南古纳西王国》中说：“东巴，在纳西语中是巫士，实际上是老师的意思。”知名学者李霖灿在《象形文字字典》引言中说：“多巴（东巴）在社会上之地位，为老师、为先生、为参谋、为顾问、为军师、为相礼者、为招待员、为阴阳先生、为占卜者、为巫师、为宗教上之领袖。”

在纳西人心中，东巴们知天晓地、善见祸福，有通神镇鬼之力，祈吉驱邪之功。东巴们在有法事活动时，身为祭司；平时则从事耕稼樵牧，是地地道道的农牧民；他们既无统一的教规教义，相互间也没有统属关系，但他们被纳西族公认为东巴文化的最高代表。

（二）文化是最大的生产力

习近平主席特别强调传统文化的重要性，他不仅要求将传统文化当作独特战略资源，更在党的十九大报告中进一步阐述：“文化是一个国家、一个

民族的灵魂。文化兴国运兴，文化强民族强。没有高度的文化自信，没有文化的繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。要坚持中国特色社会主义文化发展道路，激发全民族文化创新创造活力，建设社会主义文化强国……加强文物保护利用和文化遗产保护传承……推进国际传播能力建设，讲好中国故事，展现真实、立体、全面的中国，提高国家文化软实力。”

讲好中国故事，坚定文化自信，是新时代的文化方向，更是中华民族昂扬成长的源泉。

尤其是，习近平主席认为中国共产党是中国优秀传统文化的“忠实继承者和弘扬者”。对此，他不但专程到曲阜孔府考察，而且还超常规纪念孔子——出席孔子诞辰 2565 周年国际学术研讨会，并发表讲话。

值得一提的是，以纳西族为主的丽江，与孔子亦有着千丝万缕的联系。据乾隆《丽江府志略·官师略》记载，孔子第六十六世孙孔兴询曾于康熙三十六年（1697）主政丽江，并且成绩斐然——“丽江开学自公始”“捐俸倾囊，创建学宫，化导夷民，迄今人识礼义，习诗书，皆公之力也”。

经过三年努力，孔兴询于康熙三十九年（1700）在丽江创建了首座文庙。从那以后，东巴文化开始受到汉文化的巨大影响。二者不仅在语言文字上有了更丰富的融合，甚至在建筑、绘画、年俗、民谚等方面，也开始水乳交融、浑然一体。

这便是文化的力量。

（三）智慧是最大的不动产

古往今来，与智慧有关的短句，多以成语、谚语、对联、诗词为主。这些广泛流传于民间并易于记诵和传播的言简意赅的短句，是先人们伟大智慧和普遍经验的规律性总结，更是民族的基因和心识所在。它们所反映的内容

涉及社会生活的各个方面，诸如气象、农业、卫生、学习等，其内在的精髓，集思想、精神、道德、智慧、历史、文化脉络于一体，随处泛显文化的自信和民族的智慧。

一个人的生命中，如果能够储备足够多的智慧语言，那么身心自然就会以道为法，循理而行，一个诚意、慈悲、通透，其心澄明、其面熙怡，文质彬彬的形象也就跃然而出了。

每个饱经风霜的民族都传承有自己的智慧见地，作为中华民族一员的纳西族也不例外。东巴智语是纳西族传统文化的重要组成部分。纳西族流传至今的民谚有很多，这些民谚朴实之中充满了睿见，其中很多与中华传统文化中的经典章句、谚语等语义接近或近乎重叠。

丽江东巴书院遴选了东巴民谚八十八条，将其与中华传统文化中的经典智语相结合来解读——由米鸿宾老师负责中华传统文化内容的撰写，东巴文化、丽江风物、纳西风俗等相关内容，则由陈登宇老师负责撰写和整理。两位老师都是各自业界很有代表性的学者，期待能将纳西民族智慧透彻地、相映成趣地、多元地展示给世界，也更期待东巴书院所出版的《东巴智慧丛书》，能够使更多的生命饱满和庄严，在更加广为传播纳西民族的智慧和中华文化的同时，也为新时代的发展添彩助力。

目录



东巴智语解读 001

丽江历史风物与文化地标 125

世界文化遗产——丽江古城 / 126

敕封龙神——黑龙潭 / 131

丽江的“紫禁城”——木府 / 138

古城的桥 / 145

四方街 / 154

孔子后裔孔兴询与丽江文庙 / 156

丽江护卫神——武庙 / 160

科贡坊 / 162

三眼井 / 163

为什么丽江古建筑上都有“悬鱼” / 164



丽江重要寺观 / 166

丽江茶马古道 / 177

南线 / 178

西线 / 182

宝山石头城 / 184

名人故居 / 186

丽江第一位“驴友”——徐霞客 / 191

东巴文化与丽江民族风情 ----- 193

灿烂的东巴文化 / 194

东巴祭祀仪式 / 194

东巴艺术 / 199

民族风情 / 210

腊月纳西城 / 210



三朵节 / 212

纳西非遗——放鹰 / 213

丽江的自然风光 ----- 217

玉龙雪山 / 218

虎跳峡 / 227

老君山 / 229

泸沽湖及摩梭风情 / 231

摩梭人走婚及母系大家庭 / 234

转山节 / 238

扎美喇嘛寺 / 240





附录 242

纳西象形文字——一字千金 / 242

东巴书院 / 246

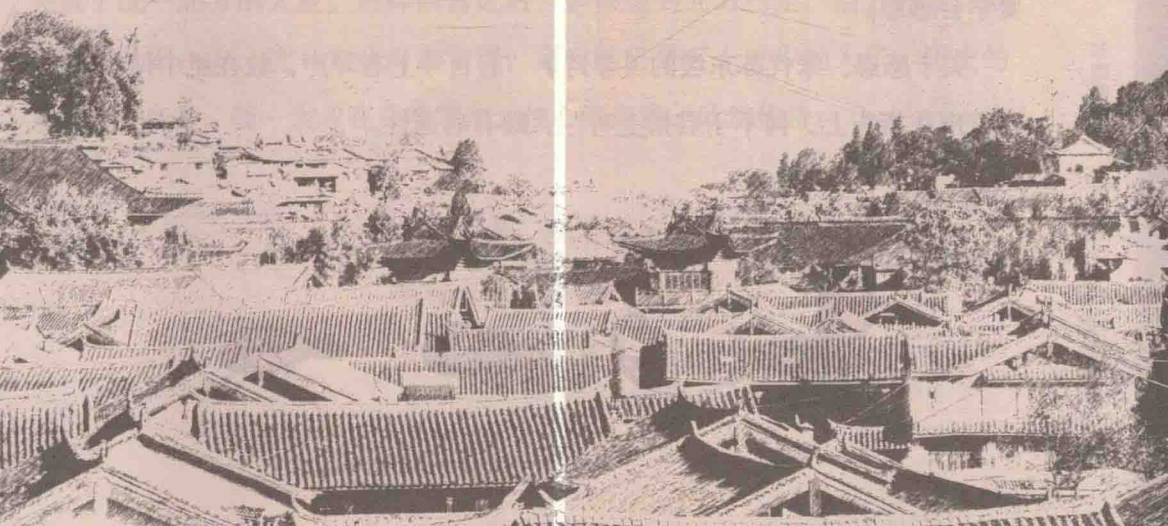
丽江之咏 / 247





东巴智语

解读



1. 独马无法远行，独牛无法耕作。



和丽宝翻译和书写的纳西民谚

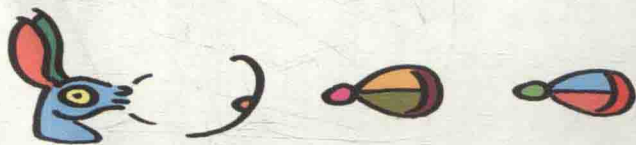
此句与汉民谚中“独木不成林，一花难成春”之意合。

类似句子还有汉代崔骃在其《达旨》中所载的“高树靡阴，独木不林”、《礼记·学记》所载的“独学而无友，则孤陋而寡闻”等。

以上诸句的寓意都是强调一个人的力量是有限的，离开了多方的协作，是不可能成功的，因为任何事情都是众缘和合而成的。也正因如此，人人都要学会感恩。

关于感恩，宋代苏东坡的《琴诗》“若言琴上有琴声，放在匣中何不鸣？若言声在指头上，何不于君指上听”，颇有启迪性。

· 不离不弃



诗的大意是说，如果你认为琴声源自琴本身，那么，把琴放进琴匣中，琴为什么不自己响呢？如果说，琴声源自手指，那为何不在抚琴人的手上听琴音呢？这首诗，通过逐阶自我设问，告诉人们：很多事情人们并不能够独立完成，而是需要外力的介入和辅助。正因如此，人人都要时时刻刻葆有感恩之心。只有心怀感恩的人，才能在生活中获得更多的帮助。

近义词句：孤掌难鸣，单丝不成线。

反义词句：人多势众，兵多将广。

2. 三十岁的老骥还想上拉萨。



此句与曹操《步出夏门行·龟虽寿》中“老骥伏枥，志在千里”之意合。

汉献帝建安五年（200），官渡之战，曹操以少胜多，大败袁绍，从那以后更加雄心勃勃，胸怀一统天下之志。建安十二年（207），曹操又北征乌桓，完成了统一北方的大业。班师回营之后，曹操想到北方已定，南方孙权、刘备仍然各据一方，统一大业尚未实现，而自己已是五十三岁的人了，历史的重任肩负在身，统一大业在召唤着他，他心潮澎湃，欣然作诗：

神龟虽寿，犹有竟时；

腾蛇乘雾，终为土灰。

老骥伏枥，志在千里；

烈士暮年，壮心不已。

盈缩之期，不但在天；

养怡之福，可得永年。

幸甚至哉，歌以咏志。

此诗中，曹操自比一匹上了年纪的千里马，虽然形老体衰，屈居枥下，但胸中壮心不已，仍激荡着驰骋千里的壮志豪情。

曹操所抒发的这种情怀和志向，在闻名天下的茶马古道上，纳西人将之展现得淋漓尽致。

骡，父驴母马也，虽为马之子嗣，却青出于蓝而胜于蓝。民间有“是骡子是马，拉出来遛一遛”的俗语。骡子的耐力好，又能负重远行，具有吃得少、干活多的优良品质。古人把它视为“奇畜”。西周时，周昭王还以骡子的形象，铸了一件“盨驹尊”，虔诚地对它行“执驹之礼”。

茶马古道上的纳西马锅头（马帮首领），更是一点也离不开骡子。它们负重一百多斤，从丽江到拉萨，驮去茶叶，载回藏货，来回往返，一万多里路程——爬雪山，过草地，越峡谷，跨险滩，不辞辛劳，任劳任怨。可以说，茶马古道，是骡子用蹄子一步一步踏出来的！因此，人们又将茶马古道称为“茶骡古道”。

骡子寿命不长，三十岁的骡子就已经进入耄耋之年了。“三十岁的老骡还想上拉萨”这句纳西民谚充分表达了那些年事已高、曾经奔走在茶马古道上的纳西马锅头们，自强不息、锐意进取的豪情壮志和奋斗精神。

近义词句：老当益壮，老而弥坚。

反义词句：老气横秋，未老先衰。

3. 勤快能干的女人是金钥匙。



此句与汉民谚“妻勤是福贤无边，助夫成德第一要”之意合。

俗话说得好：“自古妻贤抵良田。”贤妻良母嘉年华，对任何一个家庭都适用。

在纳西族的传统婚礼中，婆婆赠钥匙是必不可少的环节。新娘入嫁新郎家后，婆婆要把放着生产、生活用品的楼门钥匙交给新娘，表示新娘正式成为家中一员，从此开始主持家务。这个仪式，纳西族称之为“授钥匙”仪式。

古老的纳西象形文字经典《创世纪》中有一传说——

纳西族的始祖崇仁利恩兄弟姐妹互相婚配，激怒了天庭，导致洪水劫难，只有崇仁利恩幸免于难，他与下凡洗澡的天神之女衬红褒白命邂逅相遇，一见钟情。崇仁利恩随衬红褒白命去天上求婚，遭到天父的反对。天父要求崇仁利恩踩着刀梯进天庭，从充满危险的雪山打回雪羊，从波涛汹涌的海里打回大鱼，在三天之内砍光九十九座山上的树木，又让三个女儿变成三只不同的小鸟，要崇仁利恩从中辨认出衬红褒白命，这样才有资格娶她。衬红褒白命得到天母的帮助，从天庭取来一把开启智慧的金钥匙，协助崇仁利恩顺利渡过难关，天父只好答应了婚事。

崇仁利恩带着衬红褒白命在有雪山和江水的地方定居下来，可是衬红褒白命久不生育，他们只好求助于天庭父母。在天庭父母的授意下，他们通过祭天，生下三个不会说话的儿子，又在祭天中行立神石、竖神木、点香、献牲等仪式，三子终于开口说话了：长子讲藏语，次子讲纳西语，幼子讲白语。这三个儿子后来分别成为了藏族、纳西族和白族的祖先。衬红褒白命在讲纳

西语的儿子结婚的时候把金钥匙传给了儿媳，从那以后金钥匙成了聪明能干的纳西妇女的标志，成了智慧母亲的象征。

自古以来，勤劳和善良是纳西女人美丽人生的一把“金钥匙”。她们通常早出晚归，披星戴月，不知疲倦地勤勉劳作。她们为人温和，贤良淑德。无论是在田间耕种、收割庄稼，还是扬场簸粮、爬树采撷、相夫教子，她们样样拾得起放得下。即便是从事各种经营活动，她们也游刃有余，文明诚信。她们深知：“助夫成德是第一要事”，“敬夫事夫德流芳”，“女人是家庭幸福的根基”。

纳西族是中国汉文化水平较高的几个少数民族之一，不仅传统文化积淀深厚，东巴文化也寰球独秀，这些都离不开纳西妇女这一把开启智慧、勤劳能干的“金钥匙”。

这把“金钥匙”，不仅开启了敬畏天地、夫妇和合之门，还开启了健康财富、幸福挚爱之门。20世纪40年代，在丽江生活有九年之久的俄国人顾彼得，在《被遗忘的王国》一书中写道：“常常看见纳西妇女背着沉重的篮子行走，而她们的男人总是骑着马扬扬得意地走过，于是好奇地问一位纳西妇女为什么，纳西女人则回答：‘哪个女人会喜欢一个疲惫不堪的丈夫呢？’”是的，哪一个女人会喜欢疲惫不堪的丈夫呢？那些同甘苦、共富贵的家庭，才是民族生生不息的幸福源泉啊！

人勤地生宝，人懒地长草。曾国藩亦说：“天下古今之庸人，皆以一‘惰’字致败。”以勤治惰，以勤治庸，不管是修身自律，还是为人处世，一勤天下无难事。而时下社会上那些宅男宅女、啃老族们，听闻此言，是不是需要好好反思呢？

纳西族民谚中与“勤快能干的女人是金钥匙”类似的还有“勤快的女子一人撑家，纯油的明子一根照亮”等。

近义词句：妻贤夫祸少，妻贵夫荣。

反义词句：妻懒夫外走，蛇鼠一窝。