



藏族道德

zangzu daode

刘俊哲等著

民族出版社

世世代代生活在雪域高原的藏族先民，在漫长的历史发展长河中形成了内容丰富、形式多样，且独具特色的道德文化。在藏民族丰富的传统道德文化中不仅有世俗道德的成分，更是有宗教道德的因素，其中藏传佛教道德居于主体地位，它是藏族传统道德的核心，渗透于藏族社会生活的方方面面。

藏族道德

zang zu dao de

民族出版社

刘俊哲 余仕麟
李元光 德吉草
魏新春 白玛措
尕藏才旦

著



图书在版编目(CIP)数据

藏族道德/刘俊哲等著. —北京:民族出版社,2003.5

ISBN 7-105-05514-6

I. 藏... II. 刘... III. 藏族—道德—研究—中国 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 040480 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12.25 字数:340 千字

印数:0001—2000 册 定价:28.50 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(编辑室电话:64228001;发行部电话:64211734)

序

多 识

道德的概念包括“道”与“德”两个方面，“道”指世界观、人生观、价值观、理想信念、追求目标的总合取向；“德”是道在思想行为方面的具体体现。因此，道是根本本质，德是外表现象。有怎样的道，就会有怎样的德。德从道生，有道便有德，无道便无德。研究道德的正邪、兴衰，必须从其所依、所生道中寻找轨迹，舍其道而谈其德，是知其然而不知其所以然也。

道德有优劣是非之分，但道德的优劣是非不能以宗教、政治、社会制度、文化差异所形成的偏狭之见为依据，应建立一个超脱这类偏见的高度理性化的标准。人类发展到现在已有了无比丰富的智慧和经验，在道德是非的区分上会找到更合理的、符合全人类生存发展利益的标准。时至人类面临着过去人类历史上从未有过的环境资源等重大危机的今日，寻找这样的标准已刻不容缓了。

从工业社会的角度和现代人的眼光来看，藏族在工业和物质生活的许多方面成了落后的民族。本民族中一些头脑简单的赶潮派们也人云亦云地认为本民族的传统文化一无是处而掘墓鞭尸，充当起了否定祖先和民族传统文化的“勇士”。难道藏民族真的是个愚昧无知的民族，它传统的道德文化真的是一钱不值，是需

要清除的一堆垃圾吗？对这个问题简单的否定或简单的肯定都没有任何意义，我们应该站在一个更高的理性角度加以审视。

生活在世界屋脊的藏民族是一个纯朴善良、勤劳勇敢、对人类文明做出了卓越贡献的民族，他对人类的贡献不是发明汽车、火车、飞机、大炮、导弹、核武器，而是对人类贡献了和睦相处，慈悲友爱，不相伤害，共享幸福这样一套精神财富，而这些财富是人类最缺少的东西，因而也是最珍贵的东西。随着社会发展，它的价值将会与日俱增。

公元7世纪初在印度和中原两股佛教文化的大气对流中形成了雪域高原的新文明，这种文明的主干和基石是大乘佛教。大乘佛教在藏族地区的传播、扎根、发育成长过程中，在藏民族的意识深层形成了独具特色的世界观、人生观和思想伦理道德。千百年来扎根在人性深处的哲学思想和伦理道德，便成了这个民族的精神支柱和做人的根本。

如因果报应、无我执、观众如母、慈悲利众、万物性空、世事如幻、与世无争等道德观念对预防犯罪、克服自私、消除贪心、淡化物欲、培养慈悲心、尊敬和热爱众生、保护众生生存环境、提升人类的精神境界等各方面起到了积极有效的作用。

近代以来，伴随着西方的科技和工业的发展，重物质，图名利，谋求个人利益，弱肉强食，适者生存等一套西方的有害思想，也兴盛了起来。

西方的科技和创造务实精神推动了工业、商业、交通运输、通讯方面的快速发展，带来了经济的繁荣。近200年的发展，超过了人类历史上物质文明发展的总量。这种发展奇迹，对世人具有很大的吸引力，很多人将西方的科技视为希望之星，崇拜得五体投地，争先恐后地进行模仿。当人们沉醉在麦当劳、可口可乐和好莱坞影片的“圣餐”中时，却不应该忘记工业造成的生命毁灭、资源枯竭、大规模杀伤性武器的生产对人类安全构成的威胁，以及道德信念的地基塌陷造成的社会风气的变坏和犯罪率的

上升等等。

1990年4月，由24位卸任的国家和政府元首联合发表了《人类责任普世宣言》。宣言中说：“鉴于全球的相互依存要求，我们应彼此和睦相处，所以人类必须有规则 and 限制。伦理是集体生活的最基本准则，少了伦理与自制的结果是人类回到适者生存的状态。世界亟须一个立足的伦理基础。”“关心世事科学家联盟”深表赞同：“我们需要新伦理”。1993年他们所发表的一份包括102位诺贝尔奖获得者在内的共1670位科学家联署的声明宣称：“这个伦理必须掀起一个大运动，说服不甘心情愿的领导人、政府和人民，让他们实行必要的改变。”这些科学家指出，关心地球乃是人类的新责任，并提醒说：“若要避免人类大灾难，防止这个星球上的全球之家遭受无可弥补的损害，就得在我们管理地球和地球生活的方式上作重大的改变。”欧文·拉兹洛在他的巨著《巨变》中说：“可以把地球伦理浓缩成如下原则：‘以让别人也能生活的方式来生活’”，并说，“这里所说的‘别人’不但指人类，更包括所有的动、植物，以及构成地球生命的生物。”拉兹洛在《巨变》中谈到“全球整体意识和挽救人类灭绝的新伦理道德”时指出：“要节制无谓的消费以贪求为宗旨的物质主义”，“提倡节俭和俭朴的生活方式”，“从传统的自我中心和贪婪模式，转变为充裕和人际关怀，从竞争变为和解和合作，人人都以利己利人为宗旨，与人为善而不相为害，以不剥夺他人的生活方式生活，关心穷人、无力者和大自然”，“以让别人也能生存的方式来生活，在不减损他人的需要被满足的情况下，满足自己的需要”，“要尊重别人的生命权与经济和文化发展权，保障在地球上生活与成长的生物固有的生命权和维生环境”，“要让一步路，协助比你弱势的人过得有尊严，而免于屈辱和赤贫的生活。”等等。

关心动物在内的一切众生，保护人类共同的生存环境，帮助弱势生命得到安全生活保障，反对奢侈浪费，节省一口饭让别人

吃等等，提出这样一些主张的既不是佛教徒，也不是受佛教思想影响的人，而是一批顶尖的当代科学家，他们的伦理观点和藏民族奉行的大乘佛教慈悲利众的观点不谋而合，这除了用“智者所见略同”的观点而外还能作何解释呢？

科学的发展，人类的认识在不断深化，知识的周期以惊人的速度在缩短，昨天的时髦观念，今天可能已经过时。我们对传统的文化，传统的观念都要以与时俱进的思想重新审视，否则，当我们对别人的思想观念评头品足的时候，我们自己的思想观念也许已经过时而成为已被更新了观念所否定的对象。

理性的贬值，道德的滑坡，使人们尝到了苦头。在重新向道德招唤的日子里，从民族文化的宝库中挖掘出一批思想遗产，奉献给读者，是一件十分有益的事。故为之作序。

目 录

序	(1)
---------	-------

前言	(1)
----------	-------

第一章 藏族社会与藏族道德	(13)
---------------------	------

第一节 藏族道德产生和发展的社会历史背景	(14)
----------------------------	------

一、藏族原始社会	(14)
----------------	------

二、藏族奴隶制社会	(18)
-----------------	------

三、藏族封建农奴制社会	(22)
-------------------	------

四、藏族人民的解放	(24)
-----------------	------

第二节 藏族道德与藏族宗教文化	(25)
-----------------------	------

一、原始宗教和苯教	(25)
-----------------	------

二、藏传佛教的兴起和发展	(28)
--------------------	------

三、藏传佛教与藏传佛教道德	(31)
---------------------	------

四、藏传佛教道德教育	(34)
------------------	------

第三节 藏族道德的社会功用	(36)
---------------------	------

一、藏族传统道德与统治阶级政权的巩固及 社会的稳定	(36)
------------------------------------	------

二、藏族道德与藏族社会文化的发展	(39)
------------------------	------

三、藏族道德与藏区现代政治经济和思想文化建设 ..	(43)
---------------------------	------

第二章 藏传佛教的基本道德原则和道德规范:	
-----------------------	--

行善戒恶	(50)
------------	------

第一节 众善奉行	(50)
一、善的涵义和善的种类	(50)
二、善心	(52)
三、善行	(53)
四、善的动机	(58)
第二节 诸恶莫作	(60)
一、何谓恶	(60)
二、恶心	(61)
三、恶行	(61)
四、防恶和治恶	(63)
第三节 行善戒恶的生态意义	(70)
一、对动物的保护	(71)
二、对水、草原和森林资源的保护	(72)
三、生态环境保护的价值观基础	(73)
第四节 因果报应	(75)
一、生命的流转——轮回	(75)
二、三世业报	(78)
三、为善必得善报，为恶必得恶报	(79)
四、造业必定受报	(82)
五、微业产生大的果报	(84)

第三章 藏传佛教的道德理想：脱离苦海，

达到涅槃	(85)
第一节 人生惟苦	(85)
一、人生诸苦——“苦谛”	(85)
二、烦恼是苦之源——“集谛”	(91)
第二节 离苦得乐	(93)
一、寂静安乐——“灭谛”	(93)
二、获得道法——“道谛”	(97)

第三节 涅槃解脱的人生价值·····	(101)
一、人生的价值追求·····	(101)
二、人生道德价值标准·····	(102)
三、藏传佛教道德理想的人格典范·····	(104)
第四章 藏传佛教的道德情感与道德价值:	
虚空自我, 利益众生·····	(108)
第一节 因缘和合, 本性自空·····	(109)
一、何谓因缘·····	(110)
二、因缘和合而生万物·····	(111)
三、法空无自性·····	(113)
第二节 诸法无我, 破除我执·····	(121)
一、何谓“我”和“无我”·····	(121)
二、人无我和法无我·····	(122)
三、力断世众执著和贪欲·····	(124)
第三节 慈悲利众·····	(126)
一、芸芸众生皆父母·····	(127)
二、一切众生皆平等·····	(129)
三、以菩提心普渡和拯救众生·····	(131)
第五章 藏传佛教的道德实践·····	(141)
第一节 离苦得乐须善行·····	(143)
一、脱离苦海当依止善知识·····	(143)
二、人身难得当善待·····	(145)
三、“皈依三宝”方得救·····	(148)
四、深信业果求善报·····	(152)
第二节 自净其心勤修戒定慧·····	(153)
一、人生惟苦当出离·····	(154)
二、思维集谛知苦因·····	(163)

三、修“三学”得解脱·····	(167)
第三节 大慈大悲度众生 ·····	(173)
一、自觉觉他菩提心·····	(174)
二、自利利他修六度·····	(178)
三、摄化众生成菩提·····	(189)
四、修习密乘速成佛·····	(190)
第六章 恋爱、婚姻、家庭道德 ·····	(195)
第一节 藏族传统社会的婚姻家庭形式及其道德评价 ·····	(195)
第二节 恋爱婚姻道德 ·····	(199)
一、藏族传统社会主张自由恋爱·····	(200)
二、藏族传统社会对自由婚姻的制约·····	(207)
三、农牧民大众的自由婚姻观·····	(211)
四、藏族青年男女对自由婚姻的追求·····	(212)
五、离婚、改嫁和再娶的道德·····	(216)
六、禁止近亲结婚·····	(217)
第三节 家庭道德 ·····	(219)
一、夫妻地位基本平等·····	(220)
二、孝敬父母·····	(222)
三、教育和善待子女·····	(227)
第七章 勇敢无畏，礼仪文明，团结和睦 ·····	(231)
第一节 勇敢 ·····	(231)
一、崇尚和赞美勇敢·····	(231)
二、勇敢行为·····	(236)
三、从勇敢无畏向忍辱无争的转化·····	(243)
第二节 礼仪文明 ·····	(251)
一、文明用语，礼让三先·····	(251)

二、敬献哈达·····	(255)
第三节 团结友爱,和睦相处·····	(257)
一、和睦友好,平等交流·····	(257)
二、团结友爱·····	(260)
第八章 爱憎分明,反对贪婪与强暴 ·····	(261)
第一节 提倡公正,以德安邦治国·····	(261)
一、行公正之法·····	(262)
二、施仁政和护佑·····	(266)
三、循理收税,辅以布施·····	(272)
第二节 抨击、批判统治阶级的反动本性·····	(277)
一、讽刺虚伪·····	(278)
二、痛恨自私和贪婪·····	(283)
三、抨击凶残·····	(285)
四、反对欺凌,英勇斗争·····	(290)
第三节 不屈强暴,揭竿而起·····	(295)
一、广大民众武装斗争原因浅析·····	(296)
二、广大民众起义和暴动·····	(298)
第九章 深厚的爱国主义情愫 ·····	(303)
第一节 藏族道德中的爱国主义意识·····	(303)
一、藏民族“倾心向内”的传统意识·····	(304)
二、在与各族人民交融和对外来入侵之敌进行 斗争过程中,藏族人民不断地将爱国主义 思想注入新的内容·····	(307)
第二节 抗击外国侵略,反对分裂,维护祖国 统一的伟大斗争精神·····	(315)
一、坚决回击帝国主义的侵略和分裂图谋·····	(316)
二、同亲帝国主义分子分裂行为的斗争·····	(325)

三、藏族人民在中国革命战争中的贡献·····	(332)
------------------------	-------

第十章 调适藏族传统道德文化，加强现代

道德建设·····	(341)
第一节 藏族传统道德的基本特征·····	(343)
一、藏传佛教道德是藏族传统道德的核心·····	(343)
二、慈悲行善，无私利众·····	(344)
三、不重名利，追求廉洁，知足常乐·····	(345)
四、重来世，轻现世·····	(345)
五、师长至上·····	(346)
第二节 藏族传统道德的弘扬与重建·····	(347)
一、继续发扬慈悲为怀，乐于奉献，利益他人的 优良道德传统·····	(348)
二、继承保护生态环境意识，维持藏区的可持续 发展·····	(350)
三、不断弘扬爱国主义传统，加强民族团结， 维护祖国统一·····	(353)
四、弘扬师长至上、追求智慧的道德观念， 尊师重教，刻苦学习科学文化知识·····	(355)
五、破除不讲物质利益的落后观念，树立追求 物质利益，讲求经济效益的现代道德意识·····	(356)
六、破除忍辱无争的旧的道德观念，树立敢于 竞争，敢于冒风险的市场经济观念·····	(359)
七、破除重来世，轻现世，追求虚幻的旧观念， 树立重视现世，讲求奋斗的真实人生·····	(361)
第三节 当前藏族思想道德教育·····	(362)
一、当前在藏族思想道德教育中存在的主要问题·····	(363)
二、加强藏区思想道德建设，切实解决思想 道德建设中的实际问题·····	(367)

三、当前进行藏族思想道德教育的具体措施·····	(376)
主要参考书目	(379)
后记	(383)

前 言

藏族是中华民族大家庭中一个历史悠久的少数民族，现约有 500 万人口，其分布面积约占全国面积的四分之一，主要集中于西藏、青海、四川、甘肃和云南等省区。早在旧石器时期，藏族远古先民便生息在青藏高原。1949 年以前，藏族经历了原始公社制、奴隶制和封建农奴制等社会历史形态的发展阶段。全国解放后，藏民族迈入了社会主义社会。

一

在漫长的社会历史发展进程中，藏族人民创造了丰富多彩的民族文化，其中藏族道德文化是藏族文化园林中的一朵奇葩。

从纵向的视角考察，藏族道德有着自身嬗变的内在逻辑。它经历了原始集体主义道德、苯教道德、藏传佛教道德和社会主义社会道德等几个主要历史发展阶段。

在藏族早期原始氏族社会和部落联盟时期，由于当时生产力极端低下，物质生活资料极度匮乏，藏族远古先民奉行的是原始集体主义，把团结互助、素朴而严格的平均主义作为共同遵守的道德原则和规范。与此同时，在以图腾为标志的各个部落之间的

相互争战中，滋生出勇猛好斗、血亲复仇的心理，这在当时被认为是合乎道德标准的。在原始公社制时期形成和流行的原始苯教，在奴隶制社会得到了空前的发展，充当着十分重要的社会角色。从吐蕃第一代藏王起，苯教在意识形态中占据统治地位，历代赞普把苯教的神灵观念和宗教仪式作为规范属民、巩固其统治的工具。当时藏人普遍认为，苯教能“息灾送病，护国奠基”、“指善恶路，决是非疑”，又能“为生者除障，死者交葬，幻者驱鬼，上观无相，下降地魔。”苯教徒享有特殊的政治待遇，有的巫师在赞普身边占卜吉凶，在宫廷中参与政治决策。他们借助众多神祀，依靠繁杂多样的宗教仪式来禳灾祛病，祈福求佑，使广大民众获得精神慰藉，得到了藏族民众的普遍信仰。

苯教徒大力宣扬十善业，属身体力行的有不杀生、不偷盗、不淫乱三业，属口忌讳的有不说谎、不离间、不咒骂、不吹牛四业，属心意遵循的有不怀害人心，不生谋取他人财物之心，不对传教之人生怀疑之心三业。苯教中还有需其教徒严加恪守的清规戒律，包括不杀生、不偷盗、不说谎、不结婚、不吃酒肉、不吃葱蒜、不吃晚饭、不拿别人东西、不穿皮质衣物、不使刀枪等等。这些对于抑止邪恶，扼制好斗之性，消除贪欲，净化心灵世界起到了积极的功用。它比藏族原始道德前进了一步，是藏族道德的升华。但是，随着社会历史的变迁，苯教已成为藏族社会进一步发展的严重桎梏。这是因为，第一，苯教的祭祀仪式需要以血肉献祭，届时宰杀大量马、牛、羊、鹿、狗、猴等作为牺牲，有的一次要宰杀各类牲畜三千头之多，造成生态平衡的破坏，阻碍着生产力的进一步发展；第二，从公元6世纪开始，藏族社会处于大变革时期，而掌握着苯教大权的旧贵族集团利用苯教兴风作浪，恣意妄为，同统一王朝中的最高首领——赞普分庭抗礼，打击赞普王室，破坏社会大统一的要求，严重阻碍着中央集权的实现；第三，当时贵族集团内部的纷争，地方割据势力之间的连年混战，政治压迫和经济剥削的加剧，自然灾害的严重肆虐，使

广大藏族民众生活苦不堪言，自己的生存受到严重威胁，从苯教中难以找到减轻他们身心劳苦的精神因素，难以安顿他们痛苦不堪的心灵。所有这些表明苯教再也不能作为赞普王朝维持其统治的精神支柱，再也不能作为藏族民众普遍信仰的宗教意识形态。于是代表藏族社会进一步发展方向和要求的吐蕃赞普改弦易辙，毅然抛弃曾一统天下的苯教，扶植作为外来宗教的佛教，以此作为稳固自己统治的精神力量。吐蕃赞普弃苯立佛是通过他们同旧贵族势力的反复较量实现的，二者之间斗争的谁胜谁负，决定着佛苯的兴衰存亡。

佛教是从7世纪中叶从尼泊尔和内地正式传入雪域高原的。当时佛教势力弱小，立足未稳。7世纪，作为统一的吐蕃王朝的最高首领松赞干布赞普有意识地为佛教的发展鸣锣开道，大力支持修建佛教寺庙，翻译佛教经典。650年，松赞干布去世后，吐蕃王室的实权掌握在信奉苯教的贵族大臣手中，他们利用苯教同赞普王室较量，竭力压抑和排斥佛教。尔后，赞普都松芒波杰消灭贵族大臣势力后，又开始极力扶植佛教，任命佛教僧侣参与朝政。于是又引起反佛势力的极度嫉恨和强烈反对。代表苯教势力的贵族大臣利用一切机会制造种种舆论，企图阻止佛教的弘扬和发展。在此情况下，历代赞普利用手中掌握的权柄，以各种理由打击苯教，将其经典抛入水中，抑或埋入塔下，将苯教徒流放到边远地区，甚至强迫苯教徒弃苯皈佛。自此以后，苯教便偃旗息鼓，一蹶不振。苯教为了生存之需，不得不采取一些办法，弥补自身没有经典和系统教义的先天不足，使苯教佛教化。这样，苯教就逐渐丧失了使广大民众信仰的魅力。佛教从此深深扎根于广袤的雪域高原，成为藏民族世代代普遍信仰的宗教文化。佛教成为藏族社会占统治地位的宗教形态，不仅是藏族社会历史发展的客观需要，而且是藏民族宽广博大的胸怀和对外开放姿态的结果。

佛教不是一在藏区安家落户便万事大吉。佛教僧侣，尤其是