

**Drung, Deu and Bön**  
Narrations, symbolic  
languages and the Bön  
tradition in ancient Tibet

# 苯教 与西藏神话 的起源

——“仲”、“德乌”和“苯”

曲杰·南喀诺布 著 向红笳 才让太 译

中国藏学出版社



目 录

汉译本前言一 ..... 曲杰·南喀诺布(1)

汉译本前言二 ..... 曲杰·南喀诺布(2)

汉译本前言三 ..... 曲杰·南喀诺布(3)

序 ..... 曲杰·南喀诺布(4)

译 ..... 曲杰·南喀诺布(5)

转写符号 ..... (6)

第一章 “苯” ..... (7)

第二章 “仲” ..... (8)

# 苯教 与西藏神话 的起源

——“仲”、“德乌”和“苯”

曲杰·南喀诺布 著 向红笏 才让太 译

中国藏学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

苯教与西藏神话的起源：“仲”、“德乌”和“苯” / 曲杰·南喀诺布著；  
向红笏，才让太译。—北京：中国藏学出版社，2014.5

ISBN 978 - 7 - 80253 - 708 - 8

I. ①苯… II. ①曲… ②向… ③才… III. ①本教 - 研究 - 西藏  
②藏族 - 神话 - 研究 - 中国 IV. ①B946.6②B932.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 083626 号

---

## 苯教与西藏神话的起源

——“仲”、“德乌”和“苯”

曲杰·南喀诺布 著

向红笏 才让太 译

---

出版发行 中国藏学出版社  
印 刷 中国电影出版社印刷厂  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 31.25  
字 数 406 千  
印 次 2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷  
印 数 5000 册  
书 号 ISBN 978 - 7 - 80253 - 708 - 8/B · 194  
定 价 58.00 元

---

图书若有质量问题,请与本社联系

E-mail: dfhw64892902@126.com 电话: 010 - 64892902

版权所有 侵权必究

## 汉译本前言一

曲杰·南喀诺布

著名学者向红笈和才让太合作将我的拙作《仲、德乌和苯》翻译成汉文并正式出版，使我感到非常高兴。原因是，这部书的内容对于奠定吐蕃古代历史的基础是不可缺少的。关于吐蕃历史的著名文献中，绝大多数认为法王松赞干布诞生之前的吐蕃是一个黑暗的地域，之前的三十多代吐蕃王期间，他们用仲、德吾和苯进行治国，就是因为吐蕃是一个黑暗的地域。除此以外，对这些具体内容没有人作出清楚的解释。鉴于这样的原因，为了能够清楚地解释这些对于吐蕃古代历史不可缺少但被遗忘在黑暗中的内容，笔者以诚挚无瑕的心情，根据大量的佛教和苯教的古文献，尽自己所能进行了诠释。对于喜爱吐蕃文明、探寻历史真谛的人们来说，为了吐蕃的文明和历史能够在这个高原上持续传承和发扬光大，让他们知道吐蕃的古代历史并非无源之水，吐蕃的文明及其历史具备了基本与印度和汉地的历史相当的水准和特点就变得异常重要。因此，为了让大众能够对此产生一个深刻的认知，他们将此书翻译成汉文并正式出版，我表示衷心的感谢！同时，也真诚地希望愿意清楚地了解吐蕃古代历史的人们能够熟悉这些内容。吉祥祝福！

2012年11月9日



## 汉译本前言二

向红笳

《苯教与西藏神话的起源——“仲”、“德乌”和苯》(*Drung, Deu and Bön: Narrations, Symbolic Languages and the Bön Tradition on Ancient Tibet*) 是一部关于西藏原始宗教苯教的权威之作，也是南喀诺布教授的一部力作。南喀诺布教授旅居意大利，是意大利那不勒斯大学东方学院的终身教授、国际知名藏学家，也是西方影响最大的藏传佛教高僧。他精通藏、蒙古、意、英多种文字，主要从事藏族宗教、历史方面的研究，尤其对宁玛派、苯教大圆满教法有极高的造诣。他著述颇丰，出版了《藏族历史珠串》《藏族古代文化》《藏北民俗》《大圆满与禅》等著作。

经由中央民族大学藏学院才让太教授的推荐及牵线搭桥，南喀诺布教授十分信任地授权于我负责此书的翻译和联系出版事宜。对才让太教授的力荐和南喀诺布教授的充分信任，我愿借此寥寥数语表达我的感激之情。

《苯教与西藏神话的起源——“仲”、“德乌”和苯》分十五章对西藏原始宗教苯教进行了全面深入的介绍。南喀诺布教授采用抽丝剥茧、层层深入的研究方法，以大量的古代仪轨经文为

据，全面清晰地介绍了“仲”（叙述故事）、“德乌”（象征语言）和“苯”（苯教）在吐蕃王朝时期治政的重大意义，阐述了“十二智慧苯”的内容及其深刻的宗教含义，深入浅出地介绍了苯教的众神与护法仪式、苯教的“恰”与招财仪式、苯教的送替身仪式、斯辛派与超荐仪式和驱魔苯与净化仪式。南喀诺布教授在书中引述了大量经文，详尽地介绍了苯教医学与治疗方法、星算苯与对“界”的控制、苯教的创生神话与禳解仪式、苯教的敬鹿俑仪式与飞行法术、苯教的绳卦与占卜术和楚辛苯与摧毁仪式。可以肯定，这部巨著填补了苯教研究方面经文资料的空白，也为深入研究这一古老的宗教奠定了扎实的学术基础。

《苯教与西藏神话的起源——“仲”、“德乌”和苯》一书最初用藏文写成，分别由阿德里亚诺·克莱门特（Adriano Clemente）先生从藏文译成意大利文，又经安德鲁·鲁坎诺维茨（Andrew Lukianowicz）先生从意大利文译成英文。汉文本即据安德鲁·鲁坎诺维茨的英文本译出。作为第三译者，我深知会面临多次转译造成的混乱，甚至是误译。宗教词汇的晦涩难懂会令一些语句语焉不详，因此，翻译难度之大是可想而知的。在翻译过程中，我不厌其烦地查阅了大量的资料 and 不同版本的字典，力求译文精准、流畅。为了使读者能深刻理解苯教的教理宗义及相关的背景知识，我增补了大量的注释。特别需要指出的是，本书作者和多位译者在写作和翻译过程中均做了大量的注释，因此，为了不致造成混乱，我将原作者南喀诺布教授的注释用“作者原注”标注；才让太教授所做注释则以“译者\*”加以标注；而我本人所做注释只简单地标出“译者”；未予标注的是阿德里亚诺·克莱门特先生的注释。除此之外，译文通篇经过才让太教授在百忙之中的精心审核，以尽量减少翻译上的错误。

苯教学者才让太教授与我配合默契，合作十分愉快。他全身心地投入和付出不但纠正了一些藏文拼写和理解上的错误，也使我的注释更加精准，进一步提高了该书的学术水平。翻译出现歧

义的原因常常是因为英译本和藏文原文版本之间的差异。每遇到这一难题时，作为英译者，我不得不以英文版本为准，以使整部作品保持完整，前后一致。为了弥补缺憾，有些注释我保留了才让太教授的一些补译。在这一点上，本人恳请读者鉴谅，也希望有识之士能对这两个版本进行对照勘误。

囿于本人才疏学浅，尤其是苯教知识的欠缺，在翻译中难免出现理解上的错误或选词上的有欠精到，敬请广大读者不吝拨冗给予批评指正。

2012年7月5日 北京

## 汉译本前言三

才让太

从事苯教研究几十年来，对于年代越早的原始苯教的许多文化特质越不敢翻译成其他文字，感觉到年代越早的苯教文化内容在其他文化中越难找到相同的哪怕是相近的词汇来进行对译。这个问题长期困惑着我，使我对自已用非藏文文种，即：汉文、英文和意大利文，发表的学术论文中有关原始苯教的内容是否真的表达清楚时而产生怀疑，这也是我轻易不敢翻译原始苯教文献的主要原因。

当向红笏教授提出共同翻译南喀诺布教授的《苯教与西藏神话的起源——“仲”、“德乌”和苯》这部力作时，虽然感觉很难用汉文将许多苯教概念表述清楚，加上这本书已经是第三种文字的翻译，对其表述是否非常准确时有怀疑，但考虑到该书意大利文版的翻译者阿德里亚诺·克莱门特先生是南喀诺布教授的高足，不仅藏文水平高，并是在南喀诺布教授的亲自指导下完成的，加之许多原文中没有的注释，比起藏文版有其独特之处。向红笏教授是我国资深的藏学翻译家，向来以治学严谨著称，于是



我就欣然答应与之合作翻译此书。

本书的主要翻译工作是由向红笏教授完成的。在翻译过程中，我们关注的不仅仅是这部书本身的翻译，而且也注意到了目前藏学界用汉文研究苯教文献时已经显露出的一些问题，如藏文“kLu”一词，目前藏学界一般译成“龙”，这个错误译法源于20世纪80年代我国一些学者将“kLu-vbum-dkar-nag-khra-gsum”译成《黑白花十万龙经》或《十万龙经》，此后以讹传讹，一直沿用至今。实际上，在藏文文献中早就有“龙”的概念，但与此对应的藏文词汇应该是“vBrug”，而非“kLu”。再者，藏文中的“kLu”是栖息在大海、森林、沼泽、神山、古树、遗迹等地的各种生灵的总称，对它们的冒犯可能招致灾害、瘟疫、皮肤病等各种大自然的报复。因此，针对各种“kLu”有着繁杂的宗教仪式。而“vBrug”则与汉文化中的“龙”类似。考虑到汉文中没有“kLu”这个文化特质和概念，我们将其音译成“鲁”，将“kLu-vbum”译成《十万鲁经》，将“vBrug”意译成“龙”，以示区别，同时，这样的翻译可以避免上述误译造成的概念混乱及可能衍生的歧义。同样，很多学者将“Khyung”译成“大鹏金翅鸟”，这样的译法容易理解，一目了然，但殊不知这个译法同样是错误的，曾在《庄子·逍遥游》等汉文古籍中出现的大鹏鸟在佛教传入中原后有了很大的变化，但它与产生于古代象雄卡佑(Kha-yig)的“Khyung”鸟是两个完全不同的文化特质，所以，在译文中我们将“Khyung”按照藏文发音译为“琼”鸟，以示区别。

另有一些宗教仪式的名称的藏文发音对外民族语言来说似乎有些相似，所以在有些藏学研究论文中的翻译时有混淆，如藏文词“gTo”和“mDos”，本书中将前者译成“垛”，将后者译成“堆”，以示区别，等等。

还有一些词汇在苯教和佛教文献中普遍应用，但同一个词的含义在两个不同的文化传统和特定环境中的含义有所区别，如藏

文词“Dus-vkhor”（“时轮”）就是如此。本书作者曾说：“尽管‘时轮续’含有‘时轮’一词，但与梵文‘时轮’（Kalachakra）所指的并不是同一体系，它是‘合时’与元音数术相结合的一门独特学科”（见本书第十一章第九节）。还有“vByung-ba-bzhi”（或Inga）通常被认为是从汉地传来的五行算，但现在的学术研究越来越清楚地证明了古代象雄很可能早就拥有自成体系的“vByung-ba-bzhi”，本书作者也清楚地说明了这一点，但因藏文文献对上述两个文化特质，无论是原有的，还是从汉地传来的，都用“vByung-ba”表述，因此，我们在汉译时也用了同一个词汇（“四行”或“五行”）来表述，没有区别用词。

原始苯教众多的神系和称谓、繁杂的仪轨和功能及玄妙的概念及内涵和外延一直是汉文表达中遇到的最大的问题，我们唯恐这些内容表达的不够准确和完美。每看一遍书稿，都会发现新的问题和疑问，绞尽脑汁，形成此稿。虽脱稿付梓，仍诚惶诚恐。希望这部译作能够给中国的藏学界带来一些新的学术气息。

2012年7月11日 北京

## 序言\*

阿德里亚诺·克莱门特

在当代藏族文化领域中，本书作者南喀诺布教授是最具独创性、学识非凡的人物之一。大圆满是体现藏族精神精髓的一种古老教法。在西方，南喀诺布教授也是众所周知的、最具权威的大圆满大师之一。同时，他还深谙西藏的宗教、医学和星象学，致力于对它们的研究，并撰写了为数众多的相关著作。特别是多年来他一直从事藏族文化起源的研究，明确说明了在“世界屋脊”上出现的智慧与精神性在以西藏西部为中心的古代象雄王国和苯教中得以神奇发展的根基。

几部历史经文中反复出现的一种说法是：古代吐蕃王朝是以“仲”（sGrung，叙述故事）、“德乌”<sup>①</sup>（lDevu，象征性语言）和“苯”（Bon，苯教）治理王政的。南喀诺布教授在1982年撰写的一部著作<sup>②</sup>中据此对前佛教时期的藏族文化进行了全面的论述。根据史料和仪轨经文的几段引文，他极为清晰地阐明了古代藏族智慧的功能和特质，尤其探究了十二智慧苯中需加辨识的每一个神秘的仪轨派别，并采用了同样适用于过去其他宗教文化的

\* 此为意大利文本的序言，作者为该译本的译者。

一种深入的、具有独创性的诠释方法。

本书第一章专述“仲”，包括各种叙事形式，如：史诗、传说、寓言和趣闻轶事等。无疑，“仲”构成了藏族的“世俗”文化。与其他古代文明一样，大众文化传统实际上掌控在“仲肯”（说唱故事者）之手。在他们的史诗、诗歌及对王室、贵族家族世系和重大历史事件的叙述过程中，“仲肯”也将藏族传统知识和星象观念传承下来。因此，“仲”是文化传播和教育的一种主要手段。此外，正如作者解释的那样，许多这类故事都源自“起源神话”，它们确保了苯教仪轨的效力及正确的功能。我们会在本书中看到众多实例。

本书第二章论述“德乌”。“德乌”包括交流信息使用的象征语言或隐语，以及用话语并借助含有特殊含义的物件所传递的秘密口信。因此，它们是发现无法公开交流之智慧的手段，也是开启难以言表的、未知知识大门的“钥匙”。我们从大圆满教法中“德乌”的使用并联系到“德乌”一词的最初含义可能与某种占卜活动有关，即可做出这样的推断。但“德乌”的使用范围不仅限于灌顶仪式或占卜活动，出于战略和政治目的，王室成员也广泛地将其用作神秘代码，普通大众也用它们来解决一些特殊难题或满足自己的需求。很可能，随着时间的推移，这种古老的知识类型保留下来的只是它外在的、更为肤浅的含义，即：难解之谜或谜语，因为这是该词在现代藏语中存留的含义。

本书的主要部分专述“苯”，共分十三章，包括导言及介绍“十二智慧苯”的十二个章节。显然，最初，苯教囊括了各类具有巫术特征的仪轨理念和修持方法，它们是建立在人与自然和宇宙外部力量互动原则的基础之上。在一般观念中，它们是“无形”的，但却极大地影响和决定着人类的生存。从现存的古代仪轨经文和本书的一些章节中可以看到，古代苯波<sup>③</sup>（苯教徒）非常了解个人的能量和存在于宇宙的能量<sup>④</sup>。被拟人化或被各类威猛非人类生灵所掌控的这些能量既可惠及人类，亦可滋扰之。

据传，辛饶米沃且（gShen-rab-mi-bo-che）大师在某一时期及时地纠正了包括牲祭在内的一些祭祀理念和修持方法。辛饶米沃且来自象雄，与伟大的圣贤和过去的宗教创建者在许多方面存在着相似之处。他的教法有多种分类，“十二智慧苯”显然是最古老的一种分类，我们在下面将会看到这一分类方法。

只是在近几年，苯教才在藏学界成为认真探索研究的对象。由于古代文献和考古成果的匮乏，苯教的起源和历史演变依然存有几处疑点和模糊之处。目前，苯教教法已被编纂成与佛教典籍极为相似的经籍大典，在哲学观念、仪轨和冥修上也与藏传佛教的其他教派别无两样。把更“真实”或更古老的教法与受到佛教影响的教法加以区别始终是近几年致力于苯教研究之人的重要任务之一。然而，时至今日，研究成果依然差强人意或存有一些自相矛盾之处<sup>⑤</sup>。因此，否认苯教曾是西藏的原始宗教，并推测苯教不过是印度教、佛教、伊朗和其他成分的一种宗教混合体的倾向时有出现，这些成分在佛教正式传入吐蕃的公元7世纪和8世纪之前曾在藏地西部和西北部出现过。由于藏学界的这种倾向，有些人认为，对西藏前佛教时期的研究应有别于对苯教的研究，其主要研究依据（不是全部）是敦煌写卷<sup>⑥</sup>。敦煌写卷被普遍认为是研究吐蕃历史和宗教的可靠资料，而其中也有对祭司（被称作“苯波”或“辛波”<sup>⑦</sup>）主持的众多仪式的大量描述。此外，在“十二智慧苯”中有大量需加认识的、具有巫术特征的仪轨教派一般都属“民间宗教”类。尽管这种表述传递出“原始”和“传统”的意思，但却无助于澄清这些教派的起源或在历史上的融合<sup>⑧</sup>。

依本人所见，南喀诺布教授探索研究的重要性在于他的研究能以清晰、连贯的解释方法诠释古代吐蕃的各种文化和宗教现象。他把人视为一方，把外在能量的“依处”<sup>⑨</sup>视为另一方。前者是神灵象征的内在能量不可分割的中心，后者受到各类生灵的支配。基于这种认识，各种存在现象均可解释为两大能量间的互



动模式。古代藏人认为，通过干扰大自然、改变最初的和谐，人就可以干扰能量或滋扰与各种环境紧密相关的“众神”。他们还认为，一旦出现违背，就会导致人的健康状况每况愈下和财富的减少。苯教徒擅长通过占卜和星算等来确定产生惑障的原因，并采取适当的补救办法。大部分情况下，补救办法包括各类仪式，据苯教的说法，主要办法是要恢复宇宙与人之间的和谐。在我们所处的年代，理解这些仪轨的价值和意义意味着开启了了解和认识各种人类原始体验和知识的宽广大门。正如大学者米尔恰·伊利亚德在总结对澳大利亚各种宗教研究后所言：“宗教历史学家的终极目标不是指出存在着若干类型或模式的、具有特定象征意义和神学意义的宗教行为，而是要能理解其含义。”<sup>⑩</sup>

当代，我们曾亲眼目睹建立在几千年文明基础之上的价值观和文化的消失。当今，人类似乎已经忘却，正是人类的那一部分构成了古代人的神话和仪轨的核心。有鉴于此，与古代文化休戚相关的某种文化灭绝的威胁就意味着属于全人类的一种知识的丧失，因为，它是我们在全球宗教文化中能看到的初始智慧或全球视角的一部分。

在翻译藏文原文及编辑和注释过程中，我得到了南喀诺布教授的慷慨合作。他是那不勒斯大学东方研究院的藏文教授，还兼任该院藏蒙研究所主任。他极其耐心地浏览了全部译稿，并帮助我解决了几处疑点和难点，特别为我解释了几段古代仪轨经文，而这几段中常有一些现代藏语中业已消失、也无法在现代藏文词典中查找的术语或词组。同样我还要衷心地感谢来自西藏中部重要的曼日寺的苯教倡修者洛本<sup>⑪</sup>丹增南达<sup>⑫</sup>。1989年8月，他在在意大利逗留期间为我阐明了古代仪轨的各个方面及其特征。最后，我要感谢格西丹增旺杰<sup>⑬</sup>，他是目前旅居西方的一位年轻的苯教学者，他帮助我解决了翻译中出现的一些疑难之处。

1991年5月

注释：

①我曾把“仲”和“德乌”译成“叙述”和“象征语言”，但这些用语限制了它们的语义含义，我会在本书中加以澄清。

# 德乌，谜语。两人问答、出谜猜谜以定胜负的一种口头游戏。——译者

②藏文出版物，译名为《仲、德乌、苯研究》(sGrung-ldevu-bon-gsum-gyi-gtam)，西藏历史档案图书馆，达兰萨拉，1989年。

③“苯波”一词一般用来指苯教修持者。有时，“苯”(Bon)一词也指苯教修持者。

④“能量”(energy)是指把身、意相连的一种要素，与呼吸、声音和五大内外要素的功能相关。

⑤有关当前对苯教的后续研究及目前的状况的概述，参阅克瓦尔内的著作《西藏苯教研究》(The Bon Religion of Tibet, A Survey of Research)，1990年。

⑥敦煌写卷是研究西藏历史最古老的文献资料之一，由本世纪初期A·斯坦因(A·Stein)和P·伯希和(P·Pelliot)在吐蕃王朝曾派兵驻守的甘肃(原文错写为宁夏——译者)敦煌洞窟中发现的手稿组成。F.W.托马斯(F.W. Thomas)的著作《关于中国新疆的藏文经文及文献》(Tibetan Literary Texts and Documents Concerning Chinese Turkestan, 伦敦, 1953年)、F.W.托马斯、杜散(Toursant)和巴考(Bacot)的著作《吐蕃历史文献》(Documents Relatifs a l'histoire du Thibet, 巴黎, 1940年)及P·伯希和的著作《古代吐蕃史》(Histoire Ancient du Thibet, 巴黎, 1961年)均曾对它们进行过研究。

⑦有关敦煌写卷中苯教仪轨的论文，参阅R·石泰安(R. Stein)的文章“简述敦煌写卷中的苯教仪轨”，1988年。

# 辛波(gShen-po)，辛氏家族人或苯教上师。——译者

⑧分析一下此事，显然许多观点上的歧义可归咎于词汇学而非其内容，即：用“Bon”这个称呼来指吐蕃前佛教时期的宗教是否正确。例如，斯内尔格罗夫(D. L. Snellgrove)教授在其著作《印—藏佛教》(Indo-Tibetan Buddhism)中试图驳斥把苯教等同于原始宗教的观点，但在一个注释中，他却把“十二智慧苯”视为“的确是对前佛教时期吐蕃本土宗教的一个概括”[见斯内尔格罗夫的著作《印—藏佛教、印度的佛教徒及藏族继承者》

(Indo-Tibetan Buddhism, Indian Buddhists and Their Tibetan Successors), 1987年, 第399页, 注释39]。

⑨依处, 亦称“依止物”。佛像、佛经、佛塔等。——译者

⑩米尔恰·伊利亚德的著作《澳大利亚宗教简介》(Australian Religions), 1973年, 第200页, 原文为古意大利文。

⑪洛本(sLob-dpon), 传授知识的人, 亦称“老师”、“师长”或“师傅”。——译者

⑫丹增南达(bsTan-vdzin-rnam-dag), 生于1926年, 七岁出家, 1941年进入苯教的重要寺院雍仲林学习。1944年去尼泊尔朝圣后回到雍仲林, 自1945年起, 他跟随岗如仁波且(sGang-ru Rin-po-che)学习文法、诗歌、戒律、天文学并修行次第。1950年进入苯教另一所重要寺院曼日寺学习, 于1953年获得格西学位, 并于同年成为曼日寺的“洛本”。1957年~1960年, 丹增南达离开曼日寺闭关修行, 于1960年流寓尼泊尔。1961年受邀去英国伦敦大学研究苯教。1964年, 他开始在印度北部喜马偕尔邦多兰吉(Dolanji)重建当时在西藏已毁的曼日寺。——译者

⑬丹增旺杰(bsTan-vdzin-dbang-rgyal), 苯教学者, 著有《西藏的睡梦瑜伽》(The Tibetan Yogas of Dream and Sleep)等众多著述。美国最大的苯教中心李迷夏研究院的创始人和主要上师。——译者

## 序\*

嘉措次仁

能够出版本世纪最优秀的喇嘛学者南喀诺布教授的《仲、德乌和苯》(Drung, Deu and Bon, 汉文书名为《苯教与西藏神话的起源——“仲”、“德乌”和苯》)一书是我们的极大荣幸。这部旁征博引、引人入胜的关于藏族文化起源的著述包括了前佛教时期一些罕见的珍贵资料,年代始于第一代赞普聂赤赞普时期,止于第二十八代赞普拉妥妥日年赞时期,分“仲”(叙述故事)、“德乌”(象征性语言)和“苯”(苯教)三大类进行介绍。普遍的描述认为吐蕃王朝是以“仲”、“德乌”和“苯”来治政的。

整部著作中无疑展示了南喀诺布教授非凡的才智和慈爱之心。他探究了藏族世俗文化中的史诗和传说、古代象征语言之谜(古代象征语言表述了普通词汇难以传递的智慧)及十二“苯”背景下前佛教时期之苯教的复杂性。他在本书中分三个部分尝试

\* 此为藏文原著的序言。