

一、混沌初开

(一) BOD、吐蕃和 Tibet

“世界屋脊”——“地球第三极”江河之源，这里——青藏高原栖息、生活着一个聪明睿智和勤劳勇敢的伟大民族——藏族。据 1990 年第 4 次全国人口普查，我国藏族总人口达 459.3 万人，其中西藏自治区藏族总人口为 2096718 人，其余 250 多万藏族集中分布在青海、四川、甘肃、云南 4 省。按藏族传统的地理概念，整个藏区分为卫藏、康区和安多 3 大部。虽然 3 大区的方言各异，但使用文字相同，自称相同。藏族自称“博巴”(bod-pa)，称世代居住的青藏高原为“博”(bod)、“博域”(bod-yul)或“博迥”(bod-ljong)。藏族是汉族等兄弟民族对其的称呼，

而西方国家统一称藏地为 Tibet 称藏族为 Tibetan。下面就谈谈这些不同称呼的起源和来历。

为什么藏族自称为“博巴”(bod—pa)呢?古今往来的学者们各持己见,观点各不相同。具有代表性的说法有:

1. “博”源于“本”这是近代藏族杰出学者根敦群培提出的观点。“本”即“本教”(bon),是藏族原始宗教。公元7世纪佛教正式传入藏区前,本教一直是藏族社会的主要宗教,它以占卜休咎、祈福禳灾、治病送死、驱龟降神等事为主要活动。从事这些活动的人称之为本波。在古代藏语中,藏文后加字_d和后加字_n可以互相替换使用,所以“bon’和“bod’,可以互用。久而久之,“bon”就变为“bod”,进而成为藏族对自己居住地方的称呼,而藏族自己则称“博巴”(bod—pa)。根敦群培还提出另一种可能,就是“bod”由藏族先民们随欲而取,没有任何实际意义。

2. “博”(bod)由藏语动词 vbod 转化而来 vbod 在藏语中为呼喊的意思。因为藏族先民们过着逐水草而居的游牧生活,居住相当分散,当遇到自然灾害、敌人或野兽的侵袭时,只能登高而呼,以期引起其他人的注意或得到其他人的回应。因此,藏族先民们被称之为“vbod—pa”,意为“呼喊之民族”。长期以往,vbod 的前加字 v 脱落成为 bod,从动词变为名词,成为地名,而“bod—pa’就成了藏族的自称。

3. “bod” 源于藏族对半农半牧地区的称呼 整个藏区地形西北高、东南低，由此，气候和自然生态等都不尽相同。根据自然地理环境的差异，藏族先民们在不同的地区发展了不同的经济生产。最高的地方气候寒冷，但水草丰美，以畜牧业为主，故称“卓”（vbrog），从事畜牧业的人称“卓巴”（vbrog - pa）；低谷平原地区以林业为主，故称“绒”（rung），从事林业的人称“绒巴”（rung - pa）；而介于卓巴和绒巴之间的地方温寒相宜，农牧兼营，以农为主，故称“博”（bod），从事耕种的人称之为“博巴”（bod - pa）。吐蕃王朝的建立者悉补野部落兴起的雅隆河谷是当时高原农业生产的中心，所以称为“博域”。后来，松赞干布统一高原诸部，建立吐蕃王朝。把赞普控制下的所有地方都称为“博域”，所有属民都自称“博巴”。当今民间仍然有“蕃周”、“绒蕃”等说法。这里的蕃也被认为以经营农业为主的地方，想必与古代“博域”之说法有一定的联系。

4. 有些学者认为“博”与“沃”（vod）同义“vod”藏语为“光明”之意，在安多方言中，“博”与“沃”发音相同。因吐蕃悉补野第一代藏王聂赤赞普是光明天神下凡为人主，所以称为沃德布杰。而藏地也就被称为“沃域”（vod - yul 光明之地）。

总之，关于藏族自称“博”之由来，目前还没有一种被大多数人所认同的结论。但有一点可以肯定，那就是

“博”为藏族自称，不是他称。就笔者自己的观点而言，我比较赞成第 3 种观点。

“藏”是以汉族为主的其他兄弟民族对藏族的他称，此称呼出现当在清朝中叶以后。最早之时，也就是唐朝时期，各种汉文文献中称古代藏族及藏族建立的政权为“吐蕃”。其中“蕃”与前面提到的“博”发音同，皆为藏语“bod”之音译。关于吐蕃称呼的起源与意义，也是众说纷纭，莫衷一是。

1. “吐蕃”即为“大蕃”之说 这是目前许多人比较认同的观点。从公元 7 世纪始，青藏高原上崛起的古代藏族奴隶制政权成为唐王朝强有力的竞争对手，同时也成为其最大的交流伙伴。双方时战时和，相持数百年。在双方交往过程中，唐朝以“大唐”自据，而博政权为了对等也称“大蕃”。唐代“吐”之发音与“大”同，所以，唐人故意将“大蕃”写成“吐蕃”，以示与大唐有别。藏族古代文献中也有“博和大博”（bod - dang - bod - chen - po）之记载。但这种观点的可信度究竟有多大，迄今还不能十分肯定。

2. 有些学者从藏族生活居住的地理环境对“吐蕃”的起源进行考察研究，认为吐蕃称呼因地形地势而得。藏族对于地势的上下方向来有 stod（上）smad（下）之分。对于部落的分别，除了 stod - smad 外，尚有 stod - bar - smad（上、中、下）之分。唐以前，吐蕃与内地没有联

系。公元 7 世纪，松赞干布统一青藏高原诸部，削平康区的嘉良夷等族，直抵松州，始通内地。因雅隆悉补野部位于嘉良夷等部的上方，所以被称为“堆蕃”（stod-bod），即上蕃之意。唐朝沿袭了嘉良夷等对悉补野部的称呼，也称雅隆政权为堆蕃。由于发音关系，堆蕃书写为“吐蕃”。但藏语中的“堆”与汉语“吐”在唐代并不存在任何语音对应关系。

3. “吐蕃”一词由吐谷浑人创制并传播到了唐朝是“吐谷浑所属之蕃地”之缩写。这一观点由国内李得贤先生和日本著名藏学家佐藤长先生根据隋末唐初吐谷浑强而吐蕃弱的历史事实演绎而出。但由于历史资料的极其缺乏，目前吐谷浑人究竟怎样称呼吐蕃尚不清楚，李、佐两人的看法只是一种推测而已。

4. “吐蕃”源于嘉戎藏语 De-Bod，意为“彼蕃”。De 在嘉戎藏语中有一种特殊的用法。在保留古音较多的四川嘉戎藏语中，单音节名词在未加入句子时，前面常常带一个指示代词 de，而当这个名词进入句子后，则 de 字自然省略，恢复原形。因此，Bod 这个单音节名词在历史上曾有过 Bod 和 De-Bod 两种形式，所以，汉语中就有两种对应译法：“蕃”和“吐蕃”。但近年来一些学者的研究表明，这种观点难以成立。

5. “吐蕃”源于藏语 Lho-Bod（南蕃），这是已故著名藏学家王忠先生在《新唐书吐蕃传笺证》中提出的假设。

其依据是吐蕃兴起于山南，而山南在藏语中称 Lho，著名《唐蕃会盟碑》上藏、汉文对照的碑文中，“Lho’译为“土”清代拉萨噶厦档案中，“Lho”译为“妥”，千余年来，读音变化不大，故疑 Lho 即“吐蕃”中“吐”之对音。但王忠先生自己也承认，此种推测缺乏直接证据，因迄今所见的藏文文献中从未出现过 Lho-Bod 之名称。

6. “吐蕃”起源于突厥语“TUPUT”。突厥是公元 7—9 世纪活跃在我国北方的一个古老民族，很早起就与青藏高原上的各部落有密切的联系。立于公元 731 年的《阙特勤碑》和公元 735 年的《苾伽可汗碑》中都提到了“TUPUT”。

根据一些学者的最新研究，“TUPUT”一词为突厥语“Tup”和藏语“bod”的合称。Tup 在突厥语中意为“宗族”因此 TUPUT 的汉语意思为“蕃部”、“蕃部众”。突厥语 TUPUT 开了其他民族称古代藏族为吐蕃的先河。唐人称呼今日藏族先民们为“吐蕃”，当今西方国家各种语言中称藏族为 Tibet 皆源于此。这种观点令人信服。惟一美中不足的是，突厥与唐朝基本处在同一时代，究竟“吐蕃”之称呼先由唐朝传入突厥，从而突厥语中有了 TUPUT 一词；还是 TUPUT 一词先从突厥传入大唐，从而有了“吐蕃”之名，迄今还没有确凿的历史考证。从一些蛛丝马迹之材料判断，TUPUT 从突厥传入唐朝的可能性很大，但目前还不能下定论。

唐朝以后，汉语对藏区及藏族的称呼屡有变更。元时，称“**乌斯藏纳里速古鲁逊**”（*dbu-gtsang-mngav-ris-skor-gsum*），“**乌斯藏**”是藏语 *dbu-gtsang* 的音译，具体范围指以今天的拉萨（*dbu*）和日喀则（*gtsang*）为中心的**地区**；而“**纳里速古鲁逊**”是藏语 *mngav-ris-skor-gsum* 的音译，汉文史籍中习惯翻译为“**阿里三围**”。明朝及清朝前期多称之为“**乌斯藏**”。大约从乾隆朝起始有“**藏**”或“**西藏**”之称呼。以“**藏**”代指所有藏区，因卫藏地区位于清朝疆域和整个藏区之西，所以又有“**西藏**”之称呼。当时“**西藏**”的范围大致相当于今天的西藏自治区。这一称呼一直沿袭到今天。

当今世人，多将“**藏**”与“**西藏**”相混淆。尤其是在翻译西方文献中的 *Tibet* 一词时，更是混乱不堪。无论是研究西藏的，还是研究康区、安多地区的，皆冠之“**西藏**”，致使人们产生了许多不必要的误解。从上述历史沿革我们可以清楚地看出，关于藏族和藏区各种称谓的所指是十分明了的。

（二）传说与科学之偶合

藏族世代居住生活的青藏高原，面积约 230 万平方公里，是世界上最高和最年轻的高原，素有“**世界屋脊**”和

“地球第三极”之称。关于青藏高原的形成，藏族民间传说、藏文史籍记载与科学研究发现惊人地相似，使人们对藏族先民们的智慧不得不肃然起敬，叹为观止。

据藏族民间传说，在很早很早以前，西藏地方是一片无边无际的汪洋大海，海涛卷起波浪，搏击着长满松柏、铁杉和棕榈树的海岸，发出哗哗之声。森林之上，重山叠翠，云雾缭绕。森林里面长满各种奇花异草，成群的半路斑鹿和羚羊在奔跑，三五成群的犀牛，迈着蹒跚的步伐，悠闲地在海边饮水，杜鹃、画眉和百灵鸟，在树梢上跳来蹦去，唱着欢乐动听的歌，一切都似仙境般迷人……

然而有一天，海里突然来了一条巨大的五头毒龙，搅乱了大海及其周围宁静的环境。它把森林毁坏得乱七八糟，又搅起万丈巨浪，摧毁了岸边的花草树木。生活在这里的飞禽走兽预感到灾难临头，纷纷逃命。但它们逃到东边，东边的树林倾倒，草地被淹没；逃到西边，西边也是狂涛恶浪，无法逃生。正当飞禽走兽们走投无路之时，大海上空突然飘来五朵彩云，变成五部智慧空行母。她们来到海边，施展无边法力，降伏了五头毒龙，大海又风平浪静。生活在大海及其周围岸边的飞禽走兽们纷纷对仙女们顶礼膜拜，感谢她们的救命之恩。当诸位空行母欲回归天庭之时，众生苦苦哀求，请她们留下来保护众生，继续为众生谋福利。仙女们被众生的请求所感动，遂发慈悲之心，决定留下来与众生同甘共苦。5位仙女施展法力喝令

大海退却，于是，大海消失，陆地出现，东边变成了茂密的森林，西边成为万顷良田，南边是鸟语花香的花园，北边是无边无际的牧场。那五位仙女变成了喜马拉雅山的 5 个主峰，即祥寿仙女峰、贞慧仙女峰、翠颜仙女峰、施仁仙女峰、冠咏仙女峰。这 5 个仙女峰屹立在藏地西南部边缘，日夜守卫着幸福的乐园。而那为首的翠颜仙女峰便是当今世界第一高峰——珠穆朗玛峰，当地人亲切地称其为“神女峰”。

这虽是一则优美的民间传说，但它向我们揭示了远古时候青藏高原的基本地貌和生态环境，青藏高原当初为一片海洋，以后由于地壳隆起，海水消失，才逐渐形成了今天的地貌特征。类似的内容在藏文古籍中也屡见不鲜。成书于公元 1564 年（明嘉靖四十三年），由拔卧·祖拉成瓦撰写的藏文名著《智者喜筵》中在涉及到远古时期西藏地形时记载道：

上部阿里三围如池沼，
中部卫藏四茹像沟渠，
下部多康三岗若田地，
全境似如在海洋之中……

大海沸寂极清凉，
“贡格曲拉”被开通，
四茹满水沉其中，

周围之水亦沉入，
藏区地形重展现。

这说明当时藏区上、中、下所有的地方都是海水，只是后来由于“贡格曲拉”裂开，海水沉入其中，方显现出藏区的形状。关于远古时期的生态情况，该书还记载道：

阿里三围麋鹿野兽洲，
中部四岗虎豹猛兽洲，
下部六岗飞禽鸟类洲。

另一部藏文名著《娘氏教法源流》对上、中、下藏区的生态状况也做了比较详细的描述：

藏区三界九洲中，
有名珠宝白光洲，
上部三界雪山岩石形如池塘，
麋鹿和羚羊等动物守护地方。
四茹像巨齿，
中部三界岩石草原形如沟渠，
猿猴和罗刹居住。
像孔雀光洲，
下部三界形象林田，
大象鸟兽来此栖息，
除此没有一人居住……

1964年、1966年，我国科学工作者在喜马拉雅山脉

的希夏邦马峰和聂拉木县的吐隆考察时，先后采集到了 2 条鱼龙化石标本。这种鱼龙嘴巴长而尖，身长达 10 米，被命名为“喜马拉雅山鱼龙”，生活在距今约 1.8 亿年大海里的生物。它的发现印证了藏族民间关于青藏高原沧海变桑田的传说。

1976 年，我国考古工作者在今西藏昌都地区的达马拉山脚下发现了恐龙的化石，从此山之山坡上，挖掘出了恐龙的腰椎、牙齿和肋骨。科学测定说明，这种恐龙生活在距今约六七千万年前，说明当时的气候比较温暖湿润，青藏高原上曾经有过恐龙时代。

近年来的地质研究表明，距今 1.6 亿年至 1.4 亿年，即地质学所说的中世纪侏罗纪早期和中期，青藏高原还是一片波浪起伏的大海。只是到了新生代初期，距今约 4000 万年前才逐渐出现了陆地。高原高出海平面 2000 米左右，地势东南偏低，西面稍高，西北部是一片生长着针叶树和扁平树的茂密森林，东南部不仅被芦苇和绿草覆盖，而且还点缀着许多湖泊、池塘。那时喜马拉雅山还未隆起，从印度洋吹来的湿热季风毫无阻挡地进入西藏，使当地气候呈亚热带型，炎热潮湿，年平均气温 10 摄氏度左右，年降雨量为 2000—5000 毫升。热带作物遍布各地，仅高等植物就有 4000 余种。就像前面诗中所言，动物的种类也十分丰富。

经过近 4000 万年的漫长岁月，平原逐渐隆起为高原。

由于印度板块嵌入亚洲大陆板块下面，并不断地向北推进，所以，缓慢形成了高原。距今约二三百百万年间，青藏高原才抬升到今天这样的高度。造山运动中出现的喜马拉雅山成为一道高高的屏障，阻隔了印度洋季风的北上，使青藏高原的气候起了质的变化，形成了干冷高寒的大陆性气候。此外，青藏高原的生态环境也发生了根本性的改变，许多热带亚热带动植物相继消亡。今天的青藏高原仍以每年 1—9 厘米的不同速度在增高。

按藏族传统的地理概念，整个藏区划分为上中下三部。上部阿里三围，中部卫藏四茹，下部多康六岗。阿里三围的范围包括今天西藏自治区阿里地区全部和西边的拉达克地区；中部卫藏四茹即今以拉萨和日喀则为中心的前后藏地区；下部多康六岗范围比较广大，包括今天的青海、甘肃、四川、云南 4 省区的所有藏区和西藏自治区的昌都地区。

从一片汪洋大海到广袤莹莹平原，从温暖湿润之平原隆起为高寒辽阔的高原，青藏高原地势的变迁正如其博大精深独具魅力的文化一样，令人回味无穷。而民间传说与科学研究的彼此说明相互印证，不仅使我们对民间传说的价值有必要重新认识，而且从中感觉到了藏族先民们睿智无限之光芒。

二、众说纷纭话族源

作为中华 56 个民族大家庭成员之一的藏族有着悠久的历史，灿烂的文化。而关于藏族族源的讨论一直是藏学界的热门话题。古往今来，人们关于藏族族源的观点可谓仁者见仁智者见智，众说纷纭莫衷一是。直到近年，大多数人们的认识才逐渐趋于一致。

在科学技术不发达的远古时期，人们对大自然中发生的各种现象和人类自身发展演变的过程充满了神秘感。因此，神话传说便成了人们解释周围诸种自然现象和人类自身演变的重要手段。藏族关于本民族的起源就有多种不同的神话传说。

本教是藏族最古老的原始宗教，大约产生于原始公社时期。据藏文史籍记载，本教兴起于今天阿里地区的南部，古代叫作象雄的地方，其创始人是先饶米沃且，意为最高之巫师。本教崇拜天、地、日、月、星辰、雷电、冰

雹、山川，甚至土石、草木、禽兽等一切万物，类似现在人们常提到的灵气萨满教。原始本教把世界分成 3 部分，即天、地和地下。天上的神叫作“赞”，地上的神称为“年”，地下的神称为“鲁”（klu）。其中最重要的是天神。关于藏地人类的起源，本教认为是由卵孵化而来。大司徒绛曲坚赞（1302—1371）在其名著《朗氏灵犀宝卷》中这样写到：

从五大行精华中，
生出一块大卵，
外边的蛋壳形成白石岩，
内层的蛋清里面，
形成白海螺旋转。
中间温热的蛋黄里，
六类众生全解脱。
卵凝成十八块酪，
十八块蛋酪中央，
形成一块螺形，
一块有希求之心的肉团，
从中出现。

这个肉团虽无五识（眼、耳、鼻、舌、身），却有思维之心。他认为应有能观察之眼，遂出现慧眼；他考虑到应有能识别香臭之鼻，遂鼓起嗅香臭之鼻；他想到应具备

能闻生态声之耳，遂耸起听受声音之耳；他思忖到应具有牙齿，遂长出斩断五毒之齿；他认为应具备尝味之舌，遂生出品味之舌；他渴望有手，遂长出安定大地之手；他希求有脚，遂出现神变行路之脚。总之，一有希求，遂立即实现。他自己取名叫门米桑巴隆隆朗朗（意为“有希求之心的圆肉团”），因他本有欲望，故又名耶门杰波。耶门杰波娶秋佳杰姆为妻，生子积足杰瓦。积足杰瓦娶妻东萨鄂姆，生子郭萨杰积。郭萨杰积有 3 个儿子，最小的儿子是天神世系的末代，也是人间世系的始祖。他与仓萨却玛结合逐渐繁衍出了人类。这则本教关于人类起源的神话故事与中国古代的女媧造人、西方各国的上帝造人等具有异曲同工之处。

公元 1589 年，英国生物学家达尔文出版了他的名著《物种起源》，书中提出了生物从简单到复杂，从低级向高级发展的进化论观点，世界为之震动。接着又论证提出了人类从猿到人的理论。但早在达尔文未出生前的 1000 年前，猕猴变人的故事在藏区已是妇孺皆知。公元 11 世纪以后问世的大多数藏文典籍中都有详细的记载。

很久很久以前，观世音菩萨派一神变猕猴到西藏地方修行。这个猕猴到一个黑色山岩上修行。当他修习菩提慈悲之心，对于精深佛法性空生起胜解的时候，有一个被业力所驱使的罗刹女来到那里，用爱慕求欢的话语挑逗，遭到猕猴的拒绝。后来，罗刹女又穿上妇人的服装，请求猕

猴与其合巹，结为夫妻。并哭诉如果猕猴不答应，她的命就完了。罗刹女苦苦哀求，泪流满面，猕猴感到十分为难。若答应罗刹女的请求，做她的丈夫，就会破了戒行。如继续拒绝，罗刹女就会丧命，又有大罪孽。万般无奈，只好到普陀山找观世音菩萨帮助：

唉！众生慈悲的依怙呀，
我守戒如同保护生命，
有一罗刹女心怀欲望，
前来挑逗悲泣诉情肠，
纠缠不去要夺我之戒，
似此应该如何护戒律，
慈悲菩萨请你教给我！

观世音菩萨允许猕猴与罗刹女结合，并为他俩进行了祝福。猕猴与罗刹女结成眷属后，生下了 6 个猴崽，他们分别从轮回六道的生灵投胎而来，因此相貌、性情各不一样。从地狱投胎的生灵，面色黑暗，能吃苦耐劳；由饿鬼处投生的猴崽，相貌丑陋，贪吃爱喝；由牲畜处投生的猴崽，粗笨懒惰，性情顽固；由人世间投生的猴崽，见多识广，细心小气；由非天投生的猴崽，身体健壮，容易嫉妒；由天声处投生的猴崽，深谋远虑，性情善良。这 6 个猴崽被他们的父亲送到了个鸟语花香水果丰盛的地方。然而，3 年后，当猕猴前去探望时，猴子的数量已经增加

到了 500，而山上的果实早已吃完。众猴子嗷嗷待哺，饥饿难耐，其情景惨不忍睹。猕猴不得已，只好又前往普陀山向观世音菩萨求救。

观世音菩萨从须弥山缝隙中取出青稞、小麦、豆子、荞麦、大麦等种子，撒到大地上。于是，地上长满了不种自生的谷物，解决了众猴子的生计困难。之后，猴子身上的尾巴和毛都渐渐变短变少了，又慢慢懂得使用语言，如此就有了人类。西藏的人种因父母的缘故而分为两类：父亲猕猴传出的一类，性情宽和，信仰虔诚，心地慈悲，勤奋努力，爱做善业，语言温和，长于辞令。而罗刹女传出的一类，贪欲好怒，经商谋利，喜好争执，嘻笑无度，身强勇敢，行无恒毅，动作敏捷。当时，藏地森林茂密，河流遍地。后来，贡布地方的水裂开了一条口子，所有的水都往那里流去，于是有了平原和谷地。人们在上面开垦种地，修建城堡。不久，产生了西藏第一个王——聂赤赞普，始有了君臣之分。

上面的神话传说具有浓厚的佛教色彩。显然，这是公元 7 世纪以后，随着佛教不断溶入藏族社会，而逐渐增加进去的。但这则关于猕猴变人的传说与人类起源于猿的科学论断有惊人的相似之处。今天，西藏山南地区泽当镇贡波日山上还保留着据说当年猕猴和罗刹女共同生活居住过的岩洞，山脚下有西藏最早的一块田地——雅隆索当。

此外，关于藏族族源还有以下 2 种比较流行的说法：