

藏文文献中“པན”(苯)与“གཤེན”(辛)二词考辨^①

曾丽容

[摘要] 苯教研究是现代藏学研究的热点之一,古藏文文献中出现的“པན”(苯)一词成为苯教学者论证苯教渊源及其早期历史的基本证据之一。但是古藏文中“苯”与苯教典籍中“苯”的含义却相去甚远,与现代藏语中的“苯”也不是一回事。与之相类似,“གཤེན”(辛)也是藏文典籍中一个非常引人注目的词汇,且与“苯”关系密切。作为西藏早期历史研究之一,笔者梳理和对比敦煌藏文文献与苯教典籍中的“པན”和“གཤེན”的不同含义,通过其词汇意义的历史变迁,结合苯教典籍、教义教理和僧伽组织及寺院的形成时间,结果证明:吐蕃时期的“苯”还只是西藏本土的巫术仪式之一,并非苯教;作为一种系统化的宗教,苯教应是在吐蕃王朝结束之后才正式形成。苯教虽然以西藏本地的原始信仰为基础,且名称也源于古代,但是苯教的“苯”不等于古藏文文献中的“苯”。

[关键词] 古藏文文献;苯 པན; 辛 གཤེན; 苯教

[中图分类号] H214

[文献标识码] A

[文章编号] 1002-557(X)(2016)03-0164-07

一、关于“苯”(པན)

现代藏语中པན就是指苯教。例如,《藏汉大辞典》中པནཔྱུལ的解释是:“苯教。古代西藏原始宗教名,创始人辛饶”^②。据此,对于古代文献中的“པན”,很多现代学者也将其理解为“苯教”,把“苯波”པནཔྱུལ译为“苯教信徒”,并以此作为苯教早期历史的证据。而这可能是个错误,理由如下:

1. 古代文献中的“苯”

首先,“苯”(པན)在敦煌藏文文书中是指进行占卜后出现了违碍之相时才举行的一种禳解仪式^③。例如,P.T.1047中多次出现与“苯”(པན)有关的内容:P.T.1047(第82行)པན་ཁྱེས་ཤིང་ཕྱི་ཕྱིན་པ་རྒྱུ། 虽行“苯”之仪轨,但无济于事之兆。P.T.1047(第144行)པན་བྱས་ཏེ་མན་ནི་ཕྱི་མན་ཞེས་བྱས་ན་ཕྱི་མན་ནང་གཞི་ཆེ། 行“苯”仪轨有益否? 无益,病人将死。(第211行)པན་བྱས་ན་ལ་གདོན་ལན་ཕྱིར་ཕྱས་ཏེ་ཕྱི་མན་ནི། 行“苯”仪轨,魔鬼再次出现,(禳解)无效。(第213—214行)པན་བྱ་ཞེ་བཅའ་ན་ལ་བཅའ་ན་ལ། 若行“苯”仪轨,吉。(第284行)པན་བྱས་ཏེ་ལ་ཕྱགས་ཀྱིས་མཁུ་བའི་རྒྱུ། 行“苯”仪轨(禳灾),邪魔得

① 本文系国家社科基金项目“法国国家图书馆藏敦煌藏文文献目录解题全编[上、中、下]”(14BTQ021)阶段性成果。

② 张怡荪主编:《藏汉大辞典》[Z],北京:民族出版社,1993年,第1853页。

③ 据陈践教授、阿旺嘉措教授的统计,པན一词在P.T.1047中共现了9次。

到满足之兆。(第391行)ནད་ལན་བའི་རྒྱུ་“苯”仪轨有益之兆。

当然,“行仪轨”还可以有别的表达方法。P.T.1055(第43—44行)ནད་པ་ལ་བཏབ་ན་ཚུགས་ཅུས་ན་གཤིལ་འདི།||
问病人,不行仪轨则亡。(第90行)གནད་ཕྱགས་ཕྱ་ཕྱགས་ཏེ་བྱ་དགུར་མི་ཙང་།||最终为妖魔所困,虽多行仪轨亦无效。
P.T.1047(第272行)མྱ་གསད་པར་ཡང་གདབ་མེ་བཙས་པར་བྱ་གདབ།||杀人后亦不行祭。(第275行)མདལ་བསད་དེ་གཞན་གདབ།||射死后
行祭。

第二,“苯波”(ནད་པོ)则是执行巫术仪轨的人。例如,P.T.1047(第313—314行)ཡ་བདུད་དང་བཙན་དེ་ཞིག་གནད་་་་
བྱ་ཆས་ལ། ལས་ནོན་པོ་གསལ་དྲག་ལ་ཞིག་ཀྱིས་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་||妖魔和赞哲鬼来加害,被苯波制服之兆。IOL Tib J740(第209—210
行,第53卦):བྱ་ལ་བཏབ་ན་ཐུབ་པོ་ནོན་པོ་ཞིག་ན་འདྲེ་གནད་ཀྱིས་འཇིགས། གཞན་ན་དང་པོ་ཐུས་སྐྱམ་ལེམ་ཐ་མར་ལམ་འིང་པོ་བྱང་ཐེ་མོ་འཁྱིར་སྤྲོད།||若 卜 子 孙,
会有一子之兆。一苯波患病,鬼魔惧怕。其余事项,起初认为能行,最终却是遥不可及。中下卦。

而且ནད་པོ还常常和གསལ་དྲག་པོ或གསལ་དྲག་པོ(苯教徒)一起出现在古代巫术仪式上。敦煌文书P.T.1047中
就多处提到,例如:(第295—296行)བྱ་བྱེད་གསལ་དྲག་པོ་གཉིས་ཀྱིས་བཙན།||དྲང་ཡ་བདུད་ལ་བཙན་ཅུས་པའི་རྒྱུ་||二位威猛女巫师向
赞哲鬼、邪魔行“苯”仪轨,获益之兆。(第313—314行)ཡ་བདུད་དང་བཙན་དེ་ཞིག་གནད་བྱ་ཆས་ལ། ལས་ནོན་པོ་གསལ་(གསལ་དྲག་
ཀྱིས་ཐུབ་པའི་རྒྱུ་)||邪魔、赞哲鬼前来,被威猛女“苯波”制服之兆。(第316行)ནད་པོ་གསལ་དྲག་པོ་གཉིས་ཀྱིས་ཡ་བདུད་དང་བཙན་དེ་ཐུབ་པོ་་་
རྒྱུ་||威猛女巫师二人制伏邪魔和赞哲鬼之兆。而对那些巫术法力高强,或者是善于进行巫术仪轨的人,人
们则将其称为ནད་པོལས་པོ。例如,IOL Tib J740(第53—54行,第13卦):ཕྱ་རལ་ཏེ་མི་དང་གཙན་གྱི་རྩེ་ཡ་བདུད་གཞན་མ་གྱི་ལངས་མི་
དགུར་མི་རང་གིས་ནོན་པོལས་པོལས་པོ་ནོན་པོ་མ་བྱས་ན་མི་ཙང་ཏེ་མོང་ནོན་“恰”不坚实,精灵、赞鬼(来临)之兆。邪魔、精灵作祟,诸事均无
成。不请精通“苯”的巫师作法不行。此乃一凶卦。

第三,古代与ནད་པོ类似,具有消灾避祸和祈祷福运的仪式还有其他种类。在古代祭拜天神ལ་ཕྱག་འཚུལ་或
向神灵献礼(或供奉)སྤྲོད་དང་ལྷ་དཔལ་མཚན་等可能也是常用的方式。例如,IOL Tib J740(第64—66行):བྱ་པར་ཏེ་ལྷ་
བཙན་པོའི་ཞལ་ནས་ལྷས་བཀུར་ན་སྤྲོད་སྤྲོད་ལྷས་བཀུར་ན་གོ་མཐོ་ནས་བཀུར་ན་སྤང་ཡང་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚུལ་ཅི་ཞེ་བོ་དང་དཔོན་པོ་ལ་སྐྱོང་གི་བར་བྱ་གིག་དང་བཙན་ཞིང་སྐྱུན་པར་འོང་་་
ལྷ་མོ་བཟོ་དེ།||敬神则寿命永固,敬王则地位高升,敬马则步履轻盈。向神灵施礼。对人主和官长要忠心,地位
牢固,物归原主。此为上卦①。P.T.1051(第8行):མོ་ཕྱ་དག་གདམ་ཅིང་བོན་བྱས་ནི་བཞེགས་བཙལ་ཏེ། སྤྲོད་དང་ལྷ་དཔལ་མཚན་ན་བཟང་རྒྱུ་
དེ་ལྷར་མ་བྱས་ན་མོང་ནོན་||正确选择卦象,且行“苯”仪轨除碍。敬奉医药神和天神,吉兆。若不如此行事,此乃一
下卦。

2. 苯教文献中和学者们眼中的“苯”(ནད་)

在学者们的眼中,“苯”(ནད་)有甚为丰富的含义。很多人将“苯”视为“前佛教”的一种传统②。例如,
图齐将“苯”视为西藏本土的“萨满”③;斯内尔格罗夫和黎吉生认为,“苯”可能表示“祈祷者”,即祈求神
灵护佑的人④。也有学者认为“苯”即“苯教”之意。例如,意大利苯教学者南喀诺布和中国苯教学者才
让太等人认为:“苯”就是指苯教,而且“‘辛’和‘苯’基本上被认为是同一种含义,就是专指苯教的祭祀人
员,而且很多情况下这两个字可以互换”⑤。与上述两者不同,还有其他观点。例如,藏族近代著名学者

① 此段汉译参见:郑炳林,黄维忠主编:《敦煌吐蕃文献选辑(文化卷)》[M],民族出版社,2011年,第105页。

② “In the pre-Buddhist, or Bon, tradition, the first king is said to have come down from heaven and he was called ‘O-lde-gung-
rgyal...”(Turrel Wylie, “O-Lde-Spur-Rgyal and the introduction of Bon to Tibet”, in *Central Asiatic Journal*, 1963, p. 93—103)

③ “In Tibet, two religions confronted each other; on one hand Buddhism, favoured by the Court, was slowly gaining ground
and spreading over the Land of Snows, with Sakyamuni’s words, an echo of Indian culture; on the other hand Bon, the indigenous
Shamanism, was determined to resist at any cost the new doctrines which it rightly considered a menace to national customs and
to a type of society evolved through the experience of centuries.”(Giuseppe Tucci, *Tibetan Painted Scrolls*, Rome, Italy, 1949, p. 4.)

④ “Bon probably means ‘Invoker’” (David Snellgrove & Hugh Richardson, *A Cultural History of Tibet*, Prajñā Press,
Boulder, 1980, p. 58.)

⑤ 才让太、顿珠拉杰:《苯教史纲要》[M],北京:中国藏学出版社,2012年,第96页。

ཐུགས་གཤིས་ལྟེ་འཕགས་གི་ནི་བྱ་གྲངས་ཁྲུང་ཁྲུང་ནི་སྒྲིབ་པ།; (第64—66行): ཅུར་ཤེན་མ་རྩ་དང་གཤེན་རབ་མུ་བོ་གཉིས་ཀྱིས་ལོ་མོ་ནི་བཟོད་ལེགས་ཏེ་བྱ་བཞིན་ནི་.....
བཟོད་ལེགས་ཏེ་ཐུགས་ཀྱི་མཛེས་ལྟར་སྐྱེས་ཤིང་གི་གདལ་ཡང་མནའ་བས་ཅད་ནི་ད་ཅུང་དུ་བཤོས་ཀྱི་ནི་ལྷ་ས་ན་མགོངས་ནི་བཤོས་ཀྱི་ཏུགས་ས།^① P. T. 1068 (第84—
88行) ལས་མུང་བོ་དུལ་པོས་བ་གཤེན་རབ་མུ་བོ་དང་ཅུར་ཤེན་ཀྱི་མ་རྩ་དང་གཤེན་ཆ་ལྷང་སྐྱ་གཞུང་ཞིག་གཉེར་དེ་ལྷ་ས་ཀྱི་ཉག་ཅིག་ནི་དབྱ་སྐྱ་གནས་དུ་ཡིར་སྤྱོད་ཤིག་ནི་ལྷགས་...
ཀྱིས་མ་མཆི་སྒྲ། བ་ལ་གཟོད་ཇི་མཆིས་བཟོ་ལ་གཟུང་ཅི་མཆིས་ཤིས་བཀྱིས། བ་ཅུར་གཤེན་མ་རྩ་དང་གཤེན་རབ་མུ་བོ་དང་གཤེན་ཆ་ལྷང་སྐྱ་གཞུང་ཀྱི་མཆིང་ནས་བོང་ལ་གཟོད་མཆིས་
གཤེན་ལ་དབྱང་མཆིས་ཀྱིས་ན་ལྷོ་སྐུ་བ་ནི་མཆིས་ཤི་ལྷོ་བ་ནི་མཆིས་ཀྱིས་ལན་ཤིང་ནི་ཆེར་གཅང་.....

第二是关于“辛”氏家族。关于“辛氏家族”的起源,才让太等苯教学者有专门论述,他们指出,“辛”不是人们所认为的苯教祖师顿巴辛饶(ཉུན་པ་གཤེན་རབ)的家族姓氏的名字,“最初泛指举行仪式的职业宗教人士。例如,拉辛(ལ་གཤེན)、穆辛(དམུ་གཤེན)、斯辛(སྤུ་གཤེན)、恰辛(ཇུ་གཤེན),他们分别是指来自穆氏、恰氏等家族的辛”^②。但更多学者则认为“辛”也是家族的名称。例如,苯教发展过程中几个重要的家族གཤེན, ན, ལྷ和མེག等都是有名的苯教世家。其中“辛”(གཤེན)氏家族非常有名,གཤེན་རབ就是“辛氏”之意。据说历史上著名的大译师仁钦桑布就出自“辛氏族”^③。苯教掘藏师辛钦鲁噶(གཤེན་ཆེན་ཐུང་གཤེན)是苯教伏藏的最先发现者,其名字“辛钦”即“大辛”,他似乎也是出自“辛氏家族”。另外,据克瓦尔内考证苯教名寺曼日寺的创始人ཤེས་རབ་བྱུལ་མཆོན(1356—1415)也出自“辛氏家族”。

第三,苯教“因苯四乘”中有四种类型的“辛”:朗辛白推坚(ལྷང་གཤེན་བལ་ཐོན་ཅན),即幻觉辛;除辛白村坚(འཕུལ་གཤེན་བལ་ཐོན་ཅན),即神变辛;卡辛久梯坚(ཅ་གཤེན་ཅུ་ཐིག་ཅན),即征兆辛;杜辛村卡坚(དུར་གཤེན་མཆོན་.....
ཅན),即墓地辛。其实,在苯教文献中“辛”有很多种:四种祝福辛(བདེ་གཤེན་གསལ་བཞི),三种世间辛(ལྷ་གཤེན་སྤུ་བ་.....
གསལ),十三种菩萨辛(ཡེ་གཤེན་ལེམས་དཔལ་བཅུ་གསལ),十三种原始辛(ཡེ་གཤེན་བཅུ་གསལ)等等。据说,要摆脱生死的轮回,需要经过十三级,而每一级都由一种“辛”掌握,共有十三级原始辛^④。

在罗列了这么多的“辛”之后,我们可以看出,在苯教典籍中“辛”成为一种家族的姓氏,即所谓的“辛氏家族”。同时,“辛”还表示了苯教修行次第中各类不同的层级和不同的修行类型。而现在凡是与死亡有关的东西都和“辛”这个词有了联系,“辛”就有了“死亡”、“死者”的意思。例如,与“辛”有关的:“གཤེན་ཟས”在辞典中的解释则是“ཤི་མཁན་གྱི་རྩུ་དངོས་ཐོག་ནས་བཟོས་པའི་ཟས།”(丧宴。用死者财物所办饮食)。或者是“ཤི་མཁན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས་ནས་གཏོང་བའི་དངོས་ཟས།”(亡人饭食。专为亡人布施、供养所设饮食)。“གཤེན་ཡལ”的意思也是“གཤེན་པའི་ཡལ་ཏེ་ཤི་ནས་སྐྱེ་བམ་སྐྱེ་བར་གྱི་ཡལ་ལས་གནས།”(亡人世界。死后尚未受生前存在的处所)^⑤。

总之,在古藏文中“辛”只是一种巫师,即葬礼上的祭司,且由于功能的不同而分为多种类型。关于这一点,佛教文献中也有类似的记载。例如,人们“把‘辛’或‘苯波’祭司从象雄和珠峡(Gilgit),是因为他们精通葬礼仪式”,且谓赞普举行葬礼是“辛”和“苯波”的主要职责^⑥。在苯教文献中则成为一个世代修习苯教家族的名称,不少苯教名人就出自该家族(或者说是“氏族”)。同时,“辛”也是苯教教义中的不同修习类型。而到现代藏文中,“辛”或“辛波”则成为了死者。和“辛”有关的词汇中གཤེན་ཇས是“死者的遗物”,གཤེན་ཇེ则是“死神”、“阎罗王”。

① 文书中有时写成: ཅུར་ཤེན་མ་རྩ་或者 ཅུར་ཤེན་མ་རྩ་ན, 笔者在录入原文时按文书本身的书写形式录入, 但根据其他文书所见, 正确拼写应该是 ཅུར་ཤེན་མ་རྩ་。

② 才让太、顿珠拉杰:《苯教史纲要》,第124—127页。

③ [德]南甲·尼玛达卡尔著,供邱泽仁译:《辛(gshen):仁钦桑布的氏族》[A],杨岭多吉主编:《四川藏学研究》(9)[C],2007年,第437—455页。

④ “There are thirteen such stages, each stage is presided over by a gShen, the whole group of thirteen being identical with the Thirteen Primeval gShen”. (P. Kvaerne, *Tibet: Bon Religion: a death ritual of the Tibetan Bonpos*, Leiden-Brill, 1985, p. 23—24.)

⑤ 张怡荪主编:《藏汉大辞典》,第2875页。

⑥ According to the latter Buddhist sources, gshen or bon-po priests were invited from Zhang zhung and Bru-sha (Gilgit) to Tibet precisely because they were experts on death rituals... The rites were performed by gshen and bon-po priests who all had special tasks. (P. Kvaerne, *Tibet: Bon Religion: a death ritual of the Tibetan Bonpos*, Leiden-Brill, 1985, p. 4—5.)

三、关于“苯辛”和“辛苯”

如前所述，“苯”从古代的“禳解仪式”变为后来的“苯教的信徒”；而“辛”也从最早的组织安排葬礼的巫师变成了后来的“死者”。最为有意思的是，“苯”和“辛”这两个词还连在一起使用，藏文典籍中既有“苯辛”，也有“辛苯”，那么这两个词的意思又是如何呢？

苯教仪轨文献《后妃三园》中所列：沐浴苯，祈祷苯，辛苯，解剖苯，坟场苯，计数苯，等等应该都是属于丧葬过程中执行仪式仪轨的“苯”。另外，《赛米》中也例举了很多种类的“苯”：身苯，遮庇苯，赤苯，保管苯，沃苯，致敬苯，魔苯，穆苯，赞苯，世间苯，托付苯，恰苯，神苯，月亮苯，太阳苯，星象苯，云彩苯，彩虹苯，灾害苯，金苯，年岁苯，风苯，龙苯，年（传染病）苯，王苯，医药苯，光苯，厉鬼苯，鬼苯，罗刹苯，噩运苯，辛苯，和添加苯，等等各类功能的苯和执行不同仪式的专家。而作为其中一员的“辛苯”应该是和丧葬仪式活动有关。在这种分类中有些词汇还保存了古代“苯”之中的“禳解仪式”之意，且与现在所认为“苯”和“苯波”就是苯教信奉者的意思完全不同。

不仅“辛”和“苯”可以连用而成“辛苯”，还可以构成“苯辛”。例如，P. T. 1134(第48—50行)载：一名威猛苯辛女巫杜辛玛塔(一名威猛苯辛女巫杜辛玛塔)中的“苯辛”就是指一类巫师，即葬礼上进行“苯”仪式的“辛”。此外还有P. T. 1136(第53—54行)中也提到了“苯辛”执行“苯”的仪轨，以及P. T. 1134(第16—17行)：(与苯类似的威猛辛)。

总之，“辛苯”主要还是指一种仪式。所以，后期苯教中也有所谓的“斯辛苯”(斯辛苯)，主要负责亡者的超荐仪式。苯本身就有“精灵”，“凶煞”的意思。所以，“斯辛苯”应该就是消除凶煞带来的危害，使亡者获得解脱的仪式。可见，这个意思和最初的含义还是一脉相承，只不过在其前面还加上了这个表示“精灵”、“凶煞”的词汇，使其含义更准确清晰。而“苯辛”则主要是指一类人，即在葬礼上施行“苯”仪轨的巫师。敦煌文书中“辛”的种类有很多，后期苯教典籍中也有众多不同类型的“辛”，而“苯辛”只是其中一类而已。因为两个词汇都和藏族古代葬礼有关，所以现在其意义的差别已经被很多人渐渐模糊了。现代藏语中已经没有“辛苯”一词，所以在现代藏文辞典中已经没有这一词条的解释。而对于“苯辛”，现代藏文辞典中解释为“苯兴①，辛饶祖师。首创西藏原始宗教苯教者”②。而苯教学者根据苯教典籍宣称其创始人为“辛饶米沃”。但是在古藏文典籍中，“辛饶米沃”只是丧葬仪式中的一种“辛”，他和“苯辛”有着不同的职责。在现代藏文辞典中则明显已将“苯辛”和“辛饶米沃”等概念混为一谈。而此处所出现的把不同历史时期的人物混为一人的作法，应该不仅仅是一人之错误，乃众人“共识”中对此仍然含混不清的表现之一吧。

四、结论

“苯”和“辛”历史悠久，在古藏文中的意思最初分别是“(禳灾)仪式”和“(殡葬)巫师”。“苯”和“辛”连用之时，“辛苯”的重点在“苯”上，是和死亡有关的“苯”，即为死者超度的仪式之一；“苯辛”则重在“辛”，是用“苯”的方法执行丧葬活动的“辛”，仍然是一种巫师。在苯教文献中，“苯”成为苯教修行的次第和苯教理论中不同的教义类型；“辛”则成为了家族的姓氏和苯教修行的类型。现代藏语中的“苯”等同于苯

① 辞典中原文如此，与本文中的“苯辛”为同一藏语的汉译——笔者注。

② 张怡荪主编：《藏汉大辞典》，第1854页。

教或苯教的信徒,而“辛”则成为“死亡”或者“死者”的代名词。因为古藏文文书中不断出现“苯”和“辛”这两个词,所以现代学者从苯教典籍中找出各种不同类型的“苯”和“辛”,结合各类传说和故事来论证苯教的历史。据此他们认为,苯教比佛教的历史更为长久。在关于苯教的历史分期中,著名的有源自藏传佛教止贡噶举派鼻祖止贡巴·玖旦贡布的苯教之“笃本”、“恰苯”、“居巴苯”三阶段论^①,苯教学者认为的“司巴苯”、“变异苯”、“雍仲苯”三阶段论^②以及“世续苯教”和“雍仲苯教”的二阶段论^③等各种观点。但是,事实上敦煌文献中的“苯”和“辛”尚且停留在“仪式”和“巫师”的意义层面上,与苯教典籍中这两个词的意义相去甚远,更与现代藏文中对这些词汇的理解不同。另外,虽然从现有的资料来看,“苯”在吐蕃王朝时期的活动对整个吐蕃社会具有重要意义,但是它还没有完整的理论体系,没有创始人,没有僧伽组织,也没有固定的宗教活动的道场,说它是一种“教”,其实还为时过早。现在可以找到的苯教文献,始于公元9世纪末10世纪初由苯教师辛钦鲁噶发现苯教“伏藏”,在此之后苯教各类典籍才大量问世。而关于苯教的历史著述则是从13世纪开始出现,且主要集中在14—15世纪,最后各类典籍才在公元15世纪被收入苯教《大藏经》中,成为现在苯教的理论基础和核心。最早的苯教寺院及僧伽组织与传承也是从公元11世纪才开始建立。所以笔者以为,通过“苯”和“辛”两个词汇含义的历史变迁,对照现有的苯教典籍文献资料中的“苯”和“辛”可以得出这样的结论:苯教是藏族社会后期的产物。苯教虽然与古代藏地以“苯”为代表的各类巫术密切相关,但作为一种系统宗教,其真正的形成应该在吐蕃王朝之后的分裂割据时期。苯教虽然以西藏本地的原始信仰为基础,且名称也源于古代,但是后期苯教中的“苯”不等于吐蕃时期古藏文文献中的“苯”。

[本文责任编辑 黄维忠]

[作者简介] 曾丽容,女,陕西师范大学西北民族研究中心少数民族史专业在读博士研究生。(西安 710062)

① 班班多杰:《论止贡巴·玖丹贡布关于苯教发展三阶段说的价值》[J],《青海民族大学学报》(社会科学版)2013年第3期。

② 阿旺嘉措:《苯教历史分期问题刍议》[J],《北方民族大学学报》(哲学社会科学版)2014年第5期。

③ 顿珠拉杰:《西藏苯教发展史》[M],西藏人民出版社,2009年。