



中 文 版

古代神话传说

按传说年代从早到晚

tibetanmyth.com • 2026 年 10 月

本文为 tibetanmyth.com 网站文章，根据"古代神话传说（按传说年代从早到晚）"提纲扩写。撰写日期：2026年10月。

阅读说明：本文按各神话"传说中的年代"由早到晚排序。这里的年代是神话时间，不是历史时间。文中材料分两层标注——【神话】表示传统文献与口传中的叙事内容，仅作文化与文学材料，不作史实；【学术】表示学者的研究结论与考古发现。文末另附"现代建构的失落大陆"一章，说明19-20世纪的现代建构与古代神话的区别。

一、辛饶米沃切降临穹隆银城

传说年代：约公元前16017年（本教传统纪年） **地区：**奥莫隆仁 → 冈仁波齐 → 穹隆银城（西藏西部，象雄故地）

【神话】苯教传统讲述：在极其遥远的过去，辛饶米沃切（ston pa gshen rab mi bo）自神圣之地奥莫隆仁（'ol mo lung ring）出发，途经冈仁波齐，降临穹隆银城（khyung lung dngul mkhar），在雪域高原开创并弘传苯教。在一些现代的讲述里，他乘坐的琼鸟被描绘成"金属光泽的烈焰琼鸟"，穹隆银城则被说成某种"外星基地"。

【学术】约公元前16017年是本教传统的宗教纪年（神年纪年体系），属于信仰叙事的时间，非历史实证；学术界一般认为苯教的组织化形成在公元7-11世纪。"金属光泽的烈焰琼鸟"与"外星基地"之说均为现代再解读，此前的专题研究已确认：传统苯教文本中没有可验证的依据。

二、苏美尔王表 · 洪水前诸王

传说年代：大洪水之前（神话中统治241200年），约公元前2900年以前 **地区：**两河流域

【神话】苏美尔王表开篇即宣告："王权自天而降"。在大洪水之前，八位王在五座城市里统治了漫长的241200年——埃利都的阿卢利姆在位28800年，阿拉尔加36000年……一代代半神之王相继而治。然后，王表只用一句话转向："大洪水席卷一切"。

【学术】王表现存最完整的泥板版本属于乌尔第三王朝至伊辛王朝时期。超长的统治年数是王权神圣化的文学手法。值得注意的是，约公元前2900年，舒鲁帕克（Shuruppak）等苏美尔城址地层中确有洪水沉积，被一些学者视为大洪水传说的现实内核之一，但把神话与某一次具体洪水直接对应仍是假说。

三、泽普·泰皮"最初之时"

传说年代：王朝建立之前的太初 **地区：**埃及

【神话】古埃及人把王朝建立之前的太初称为"泽普·泰皮"（Zep Tepi）——"最初之时"。在那个人神同在的黄金时代，荷鲁斯等神亲自在地上为王，世界尚未被时间侵蚀，万物都处于完美的开端。法老的每一次加冕、神庙的每一次奠基，都是对"最初之时"的重演。

【学术】"Zep Tepi"是埃及学的重要概念，字面即"第一次的时刻"。金字塔文与神庙铭文反复追溯这一原初时刻。它不是一个可以定位的历史年代，而是埃及宇宙观中的原型时间——一切秩序的源头。

四、《天牛之书》塞赫麦特屠杀人类

传说年代：拉神在人间统治之末（太初神代） **地区：**埃及

【神话】刻在帝王谷墓室天花板上的《天牛之书》讲述：拉神在人间统治的末期，人类密谋反叛。拉派出他的"眼睛"——狮头女神塞赫麦特（Sekhmet）去惩罚人类。她杀得兴起，血流成河，几乎要把人类灭绝。拉只好命人连夜酿造七千罐啤酒，染成鲜血般的红色，灌醉了这位女神，才平息了这场屠杀。

【学术】《天牛之书》是新王国时期的葬礼文献，主题是"神的愤怒与仁慈"。塞赫麦特既是瘟疫与战争的化身，也是治疗的保护神——这种毁灭与庇护的双重性，在埃及宗教中十分典型。

附注：以上第二、三、四条（苏美尔王表·洪水前诸王、泽普·泰皮、《天牛之书》）都是"太初神代"，彼此先后本就无法比较，顺序只是示意。

五、苏美尔大洪水

传说年代：约公元前2900年 **地区：**两河流域南部

【神话】这是现存最早的洪水神话。诸神嫌人类太喧闹，扰了清静，决定降洪水灭世。水神恩基（Enki）不忍，暗中向虔诚的国王（在《埃利都创世史》中名叫济乌苏德拉）泄密，命他拆掉芦苇房造船，把"一切生命的种子"载上船。洪水肆虐七天七夜，风暴过后，他放出乌鸦探水；水退之后登岸献祭，诸神闻到祭肉的香气纷纷聚拢，赐他永生，送他到"彼岸"安居。

【学术】故事见于《埃利都创世史》（约公元前1600年的泥板）与《阿特拉哈西斯史诗》，后被《吉尔伽美什史诗》第十一块泥板吸收改写。约公元前2900年两河流域确有大洪水沉积的考古证据，但神话与具体洪水的对应关系仍是假说。

六、摩奴与鱼

传说年代：吠陀神话的远古（具体年代难定） **地区：**印度

【神话】《百道梵书》讲述：摩奴（Manu）晨起净手时，一条小鱼游到他掌心求救："养大我，我必报答。"鱼长大后预警——大洪水将至，万物将被淹没。摩奴造了一条大船，把船缆系在鱼角上。洪水来临时，巨鱼（后来被视为毗湿奴的化身"摩蹉"）拖着船穿过滔天巨浪，一直把摩奴送到北方的群山。洪水退后，摩奴以苦行与祭祀，重新创造了人类。

【学术】这是印度版的洪水神话，鱼的形象后来被纳入毗湿奴十大化身之首。它与两河流域洪水神话的相似性，学者或归因于近东母题的传播，或视为各地独立产生的洪水记忆，尚无定论。

七、共工触不周山 · 女娲补天

传说年代：约公元前2500年（五帝时期） **地区：**中国

【神话】《淮南子·天文训》载：水神共工与颛顼争夺帝位，战败后怒不可遏，一头撞向不周之山。顿时天柱折、地维绝——天向西北倾塌，地向东南陷落，天火与洪水一齐肆虐。女娲于是炼五色石以补苍天，断巨鳌之足以立四极，杀黑龙以济冀州，积芦灰以止淫水。从此苍天完整，四极端正，洪水退去，万民安居。

【学术】这是中国版的"天塌地陷—女神修复"神话。不周山被认为是昆仑山系的神话地理；"炼石补天"与世界多文明的"创世修复"母题相通。故事的文字定型在汉代，但核心母题可能更为古老。

八、挪亚方舟

传说年代：传统约公元前2348年 **地区：**亚拉腊山一带（传说）

【神话】《创世记》第六至九章：耶和华见人类败坏，"终日所思想的尽都是恶"，决定降洪水四十昼夜。义人挪亚遵神指示，用歌斐木造方舟，长三百肘，携妻子、三子三媳与各类动物登船。洪水淹没一切，连高山

也被漫过；水退后，挪亚放出鸽子，鸽子衔回橄榄叶，方舟停在亚拉腊山上。出方舟后挪亚献祭，神以彩虹为约："我不再以洪水毁灭一切活物。"

【学术】挪亚故事与两河流域洪水神话（阿特拉哈西斯、吉尔伽美什）有明显的文学亲缘关系，是近东洪水母题在希伯来传统中的形态。"四十昼夜"在圣经中是表示"完整考验期"的程式数字。公元前2348年出自17世纪乌舍尔大主教的圣经年表，非考古年代。

九、大禹治水

传说年代：传统约公元前2070年 **地区：**黄河流域

【神话】尧舜之时洪水滔天，"怀山襄陵"。鲧受命治水，用"堙"（堵塞）之法治水九年不成，被舜杀于羽山。其子禹继承父业，改用疏导之法，率众开九州、通九道、陂九泽、度九山，"十三年三过家门而不入"。水患平定，万民安居，舜把帝位禅让给禹，禹建立夏朝——中国传说中的第一个王朝。

【学术】大禹治水传说与黄河泛滥的集体记忆有关。二里头遗址（约公元前1750–前1500年）被部分学者视为夏文化的考古对应，但"夏朝"作为信史王朝的地位在学术界仍有争议，是"二重证据法"讨论的经典案例。

十、所多玛与蛾摩拉

传说年代：传统约公元前2000年 **地区：**死海南岸（传说）

【神话】《创世记》第十九章：耶和华因所多玛、蛾摩拉罪恶深重，决定倾覆两城。天使拉着罗得一家逃出，告诫"不可回头看"。天上降下硫磺与火，两城连同约旦河平原的出产尽被倾覆。罗得之妻在逃亡中回头一望，化为一根盐柱。

【学术】死海周边确有青铜时代中期城市毁灭的考古遗址（如巴布·德拉遗址），一些学者尝试与传说对应，但证据不足。"盐柱"的意象与死海岸边嶙峋的盐岩地貌有关，是当地自然景观进入传说的例子。

十一、丢卡利翁大洪水

传说年代：约公元前1500年（希腊青铜时代） **地区：**希腊

【神话】希腊神话讲述：宙斯见人类堕落——阿卡迪亚王吕卡翁竟把人肉献给他，宙斯大怒，决定降洪水清洗世界。普罗米修斯之子丢卡利翁（Deucalion）听从父亲警告，造了一只大箱（一说为船），载着妻子皮

拉漂流了九天九夜，最后停在帕纳索斯山上。两人向忒弥斯神谕求问如何重造人类，得到一句谜语般的神示："用你们母亲的骨头掷向身后。"他们领悟到"母亲"即大地母亲，掷出石头——石头纷纷化为新人类（希腊语 laas"石头"与 laos"人民"谐音，正是这个语源游戏）。

【学术】丢卡利翁神话是近东洪水母题在希腊的形态，文字定型于希腊化时期，但母题可能更早。"掷石造人"与两河流域的"泥土造人"形成有趣对照。约公元前1500年大致对应希腊青铜时代迈锡尼文明的范围。

十二、特里普拉三城

传说年代：往世书神话的远古（年代难定） **地区：**印度神话的三界（天、空、地）

【神话】往世书讲述：三座分别由金、银、铁铸成的飞行之城——特里普拉（Tripura），在天、空、地三界游荡，被一群阿修罗占据，为非作歹。诸神束手无策，请大神湿婆出手。湿婆以大地为战车、日月为车轮、梵天为驭者，搭起一支汇聚众神之力的神箭，一箭射出，三城同时焚毁。从此湿婆得名"特里普兰塔卡"——三城的毁灭者。

【学术】特里普拉神话是湿婆派的重要神学叙事，象征神对三界邪恶的终极审判。"飞行之城"的意象在印度史诗传统中常见（如《罗摩衍那》中的楞伽城），与古代印度的维摩那（vimana）飞行器传说属于同一母题群。

十三、阿兹特克"第四太阳"

传说年代：神话远古（前四纪） **地区：**墨西哥

【神话】刻在阿兹特克"太阳石"上的宇宙史记载了五个太阳纪元：第一太阳"美洲豹之日"，人类被从天而降的美洲豹吞噬；第二太阳"风之日"，被飓风吹灭；第三太阳"火雨之日"，被天火焚毁；第四太阳"水之日"，被大洪水淹没。如今是第五太阳"地震之日"——它终将毁于大地震。

【学术】"五太阳"是阿兹特克历法宇宙观的核心，与玛雅长计历的世界周期观念相通。每个太阳纪元的长度与52年历法周期（"历法回合"）的倍数相关，反映了中美洲文明典型的循环时间观，而非线性的创世史。

十四、《波波尔·乌》木人的毁灭

传说年代：创世之初的神话远古 **地区：**中美洲（玛雅）

【神话】基切玛雅圣书《波波尔·乌》记载神的第二次造人：用木头雕出"木人"。但木人没有心智，不会说话，不敬神明，不懂祈祷。神明大怒，降下树脂雨与洪水；更可怕的是，连木人的锅碗瓢盆、石磨、家犬都起来反噬主人。幸存的木人逃进深山老林，变成了猴子。

【学术】《波波尔·乌》是16世纪用拉丁字母记录的基切玛雅创世史诗。"器物反噬"与"变为猴子"的母题在中美洲神话中独特，背后是玛雅人"只有拥有灵魂与语言才算完整的人"的观念——木人恰恰缺少这两样。

附：现代建构的"失落大陆"（按提出年代）

以下三者不是古代神话，而是19-20世纪的现代建构。阅读时请区分"自称年代"（它们自己宣称的远古）与"实际提出年代"（19-20世纪）。

利莫里亚（Lemuria）——印度洋 【学术】1864年，英国动物学家斯克莱特（Philip Sclater）为解释狐猴在马达加斯加与印度之间间断分布的现象，提出印度洋上曾存在一块陆桥大陆的生物地理假说——这原本是一个严肃的科学假说（后来被板块构造理论取代）。1888年，布拉瓦茨基（Helena Blavatsky）在《秘密教义》中把它神秘化，改造成"数百万年前沉没的根种族大陆"。科学假说与神秘主义叙事，是同一名字的两副面孔。

库马里·坎达姆（Kumari Kandam）——印度洋 【学术】19世纪末，泰米尔复兴运动提出：印度洋上曾有泰米尔文明的故乡"库马里·坎达姆"，在数千年前沉没。这是泰米尔民族主义的文化复兴叙事，用以论证泰米尔文明的古老与优越，没有地质学证据支持。

姆大陆（Mu）——太平洋 【学术】1926年，英国人丘奇沃德（James Churchward）出版《失落的姆大陆》，自称破译了所谓"那加尔石板"，宣称太平洋上曾有"姆大陆"，约一万二千年前沉没。这是通灵式"破译"的产物，没有任何考古学支持，却通过通俗读物影响了整整几代人的史前想象。

结语

从两河流域到印度，从中国到希腊、埃及，再到中美洲，洪水几乎是所有文明共有的母题：神因人的"喧闹""败坏"或"无心"降灾，义人或智者造船得救，鸟探水、献祭、重建人类。但细节各不相同：苏美尔是嫌"喧闹"，希伯来传统强调"道德败坏"，玛雅说的是"无心不敬"，而中国的大禹干脆把洪水变成了治水建国的奠基传说。洪水母题的普遍性，或源于各文明对真实洪水记忆的升华，或源于母题的跨文明传播——这正是神话比较研究最迷人的地方。

主要参考来源

- 苏美尔王表: https://en.wikipedia.org/wiki/Sumerian_King_List
- 泽普·泰皮: https://en.wikipedia.org/wiki/Zep_Tepi
- 天牛之书: https://en.wikipedia.org/wiki/Book_of_the_Heavenly_Cow
- 埃利都创世史: https://en.wikipedia.org/wiki/Eridu_Genesis
- 摩蹉（鱼化身）: <https://en.wikipedia.org/wiki/Matsya>
- 女娲: <https://en.wikipedia.org/wiki/Nüwa>
- 挪亚方舟: https://en.wikipedia.org/wiki/Noah%27s_Ark
- 大禹: https://en.wikipedia.org/wiki/Yu_the_Great
- 丢卡利翁: <https://en.wikipedia.org/wiki/Deucalion>
- 特里普拉: [https://en.wikipedia.org/wiki/Tripura_\(mythology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Tripura_(mythology))
- 五太阳: https://en.wikipedia.org/wiki/Five_Suns
- 波波尔·乌: https://en.wikipedia.org/wiki/Popol_Vuh
- 利莫里亚: <https://en.wikipedia.org/wiki/Lemuria>
- 姆大陆: [https://en.wikipedia.org/wiki/Mu_\(mythical_lost_continent\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Mu_(mythical_lost_continent))