

中央民族大学精品教材



# 藏族文化艺术

CULTURE AND ARTS OF TIBETANS

嘉雍群培/著



中央民族大学出版社

# 藏族文化艺术

嘉雍群培 著

中央民族大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

藏族文化艺术/嘉雍群培著. —北京:中央民族大学出版社,  
2007.7

ISBN 978-7-81108-008-7

I. 藏… II. 嘉… III. 藏族—艺术—鉴赏—高等学校—  
教材②藏族—艺术史—高等学校—教材 IV. J12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 025785 号

## 藏族文化艺术

---

作 者 嘉雍群培

责任编辑 仁增旺姆

封面设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 880×1230(毫米) 1/32 印张:11.75

字 数 290 千字

印 数 2000 册

版 次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-008-7

定 价 26.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 前 言

藏族是一个有着悠久历史和灿烂文化的民族，藏族艺术作为藏族文化的重要组成部分，以其浓郁的风格、斑斓的色彩、久远的时空而闻名于世。近几十年来，藏学在国际国内成为一门显学，如日中天，方兴未艾。使更多的人开始关注藏学、关注藏区、关注藏族艺术。然而，起始的藏学，主要是研究藏族历史、政治、经济、宗教、文学等，对具有鲜明个性和独特风韵的藏族艺术关注不够或鲜有涉足。可喜的是随着时间的推移，随着研究的深入，人们开始认识到作为藏族文化精髓的艺术，蕴涵着无限智慧和很高的美学思想，它不仅显露出藏族先民们很高的审美情趣、审美观念和审美追求，同时又负载着历史长河的轨迹和文化发展的脉络。近几年来，国内外藏学界一些原本从事西藏宗教、历史和语言研究的专家纷纷转向藏族艺术的研究，反映出藏族艺术研究的勃勃生机和美好前景。同时，“藏族文化艺术”课越来越受到学生的欢迎。“藏族文化艺术”在藏族文化传承中是一门有着悠久历史的传统教育课，早在公元7世纪随着佛教的传入，印度的五明学就传入西藏，五明学包括：因明学（逻辑学）、内明学（佛学）、声明学（音韵学及语文）、工巧明学（艺术技能及理论）和医明学（医学），其中工巧明中包括今天的“藏族文化艺术”。公元8世纪藏王赤松德赞从印度迎请佛教密宗大师莲花生和寂护，在西藏山南修建了西藏第一座剃度僧人出家的佛、法、僧俱全的寺庙——桑耶寺，并第一次有藏族青年剃度出家，五明学就成为必修的理论课。后弘期（约公元10世纪末起）工巧明不论在寺院或

世俗社会的教育中都成为一门重要的理论课，它标志着西藏文化进入了成熟阶段。开始出现了一大批非常优秀的人才，如：西藏萨迦派通达五明的萨班·贡噶坚赞（1182-1251），撰写了藏族第一部较为全面、系统的音乐论理著作《乐论》，14世纪噶举派僧人唐东杰布开创了西藏蓝面具藏戏；15世纪大画师勉朗·顿珠嘉措撰写了藏族著名的绘画理论著作《如来佛身明析宝论》；格鲁派创始人宗喀巴与弟子第一世达赖、班禅绘制的壁画，今天还能在西藏的寺院里看得到；清代西藏地方政府噶伦多仁·丹增班觉熟谙五明学，尤其对工巧明很有造诣，他组织创建了西藏世俗音乐中的第一支乐队，自此，西藏开始有了器乐合奏这一艺术形式。

中华人民共和国建立后，西藏教育得到很大发展，近几十年更是发展迅速，为西藏的经济建设，文化发展培养了不少人才。但是，“藏族文化艺术”这一传统的课一直没能得到恢复，因此，1994年中央民族大学藏学研究院根据藏族传统教育的特点和藏学研究的需要，开设了“藏族文化艺术”课，后又把它列入全校的公选课。

《藏族文化艺术》是具有普及性的第一本有关藏族文化艺术方面的综合性的教材。它把藏族艺术欣赏和藏族艺术史融为一体，运用现代艺术理论对藏族艺术的发展、风格、流派作较为全面的论述，通过学习使学生对藏族文化艺术的历史、风格和主要特点有一定的了解和掌握。

由于本教材涉及藏族音乐、舞蹈、美术、建筑等多学科，在编写上有一定难度，加之笔者对各学科的学习、研究、掌握的程度不同，不免各章节间的力度、深浅不均，又由于篇幅和时间所限，有很多精妙、难舍处无法展开讨论，只好蜻蜓点水，挂一漏万。就算是为进一步的整理、修改打下基础吧。

嘉雍群培

2005年12月28日于中央民族大学

## 目 录

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 前言 .....               | ( 1 )   |
| 第一章 藏族民歌 .....         | ( 1 )   |
| 第一节 历史上的藏族民歌 .....     | ( 1 )   |
| 第二节 藏族民歌的种类 .....      | ( 15 )  |
| 第二章 藏族说唱艺术 .....       | ( 32 )  |
| 第一节 藏族说唱艺术的社会功能 .....  | ( 32 )  |
| 第二节 藏族说唱艺术的代表曲种 .....  | ( 35 )  |
| 第三章 藏戏 .....           | ( 69 )  |
| 第一节 康东杰布编创藏戏 .....     | ( 69 )  |
| 第二节 藏戏文化的多元性 .....     | ( 72 )  |
| 第三节 藏戏的传播 .....        | ( 76 )  |
| 第四节 藏戏音乐 .....         | ( 78 )  |
| 第五节 藏戏传统剧目 .....       | ( 81 )  |
| 第四章 藏族乐器 .....         | ( 87 )  |
| 第一节 藏族打击乐器 .....       | ( 87 )  |
| 第二节 藏族吹奏乐器 .....       | ( 93 )  |
| 第三节 藏族弹拨乐器 .....       | ( 96 )  |
| 第四节 藏族拉弦乐器 .....       | ( 101 ) |
| 第五章 藏族舞蹈 .....         | ( 105 ) |
| 第一节 藏族舞蹈艺术的渊源 .....    | ( 105 ) |
| 第二节 藏族民间舞蹈种类 .....     | ( 110 ) |
| 第三节 藏族宗教乐舞的形成及发展 ..... | ( 134 ) |
| 第四节 桑耶寺“次欠”羌姆 .....    | ( 152 ) |
| 第六章 藏族绘画艺术 .....       | ( 163 ) |
| 第一节 藏族古代绘画艺术 .....     | ( 163 ) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第二节 有关释尊在世时的画像 .....      | (165) |
| 第三节 佛教绘画题材及绘画技法传入西藏 ..... | (172) |
| 第四节 艺术家与宗教艺术品的功用 .....    | (180) |
| 第五节 壁画 .....              | (185) |
| 第六节 唐卡 .....              | (192) |
| <b>第七章 藏族雕塑艺术</b> .....   | (200) |
| 第一节 佛教传入西藏以前的藏族雕塑艺术 ..... | (201) |
| 第二节 最初的佛教造像艺术 .....       | (202) |
| 第三节 佛教造像艺术传入西藏 .....      | (204) |
| 第四节 元代以后的藏族雕塑艺术 .....     | (207) |
| 第五节 佛教造像中的神灵系统 .....      | (213) |
| 第六节 藏族金铜佛像 .....          | (234) |
| 第七节 藏族石雕艺术 .....          | (244) |
| 第八节 藏族木雕艺术 .....          | (251) |
| <b>第八章 藏族建筑艺术</b> .....   | (259) |
| 第一节 藏族民居 .....            | (259) |
| 第二节 藏传佛教建筑艺术 .....        | (264) |
| 第三节 藏族王宫建筑艺术 .....        | (275) |
| <b>第九章 藏族服饰文化</b> .....   | (289) |
| 第一节 藏族服饰的发展 .....         | (289) |
| 第二节 藏族服饰的基本特征 .....       | (292) |
| 第三节 三大藏区服饰简要 .....        | (296) |
| <b>参考书目</b> .....         | (305) |
| <b>汉藏译名对照索引</b> .....     | (307) |
| <b>谱例</b> .....           | (325) |

## 第一章 藏族民歌

浩如烟海、色彩斑斓的藏族民歌，是藏族文化中的一大景观，它反映出藏族特殊的民族发展史和民族文化史，承载着千百年来藏族人民悲欢离合的情感、婚丧嫁娶的仪规和历史变迁的轨迹。反映着青藏高原丰富多样的自然环境、历史传统和人文精神。

### 第一节 历史上的藏族民歌

从历史文献的记载中，我们可以看出藏族民歌的历史发展脉络。

#### 一、吐蕃王朝时期的民歌

吐蕃时期（公元7—9世纪），藏族民歌已是非常的丰富。据藏文史籍《拉达克王统世系》记载，远自吐蕃王国之前第十代首领德晓勒（赞普）时期（约公元前425—385年），“鲁”（泛指徒歌）和“卓”（泛指歌舞）已经很丰富。这时已有“鲁”、“谐”、“古尔鲁”、“契”、“仲”、“德乌”、“夏”、“谐玛”、“谐巴谐玛”等具有原始宗教色彩的歌舞。

“古尔鲁”和“契”，是“鲁”的敬语，如在《敦煌本吐蕃历史文书》中记载，凡吐蕃赞普，王后乃至王子演唱的歌都通称为“古尔”；凡相、臣、妃子演唱的歌都通称为“契”；凡庶

民百姓演唱的歌都通称为“鲁”。

“伏藏”中对吐蕃时期的民歌作了较多的记述。

“伏藏”，藏语叫“德尔玛”也称“德尔却”。据传吐蕃时期的人，将一些著作埋藏在某些特定的地方，如神像下、屋柱下、岩洞中等，被后世一些佛教徒发现后取出来公之于世。伏藏书分为两类：一类是吐蕃时期的名王将相写的著作；一类是在早期的宗教斗争中处于劣势或失败的一方，为了避免对方毁灭本派的典籍，便将本派的经典埋藏起来以利保存的书。获得“伏藏”的多是宁玛派僧人，他们被称为“发藏师”，或“掘藏师”。“伏藏”虽说形成于公元7至9世纪（吐蕃王朝兴盛时期），但有些书中涉及12世纪前后的人物及事件。为此史学界多有争议，有的认为可信，可作为重要史料看待，也有的认为有些是后人冒名假托之作。但是13、14世纪西藏的一些著名学者撰写的史书中经常引用，如布敦（1390—1360）写的《布敦教史》（1322年成书）；蔡巴·贡噶多吉（1309—1364）所著《红史》（1363年成书）；索南坚赞写的《西藏王统记》（1388年成书）等很重要的书中都曾提到和引用伏藏书的内容。因此不少学者认为，即便是假托，因成书年代较早，相对还是比较准确，况且这些书中记载很多是原始民歌、传说、神话等，为今天的研究提供了极为珍贵的资料。其中很有名的有《玛尼全集》（也有的译为《玛尼丛书》）和《松赞干布遗教》（或译《柱下遗教》），传说为松赞干布所著；《五部遗教》，传说是莲花生所著；《桑耶寺大事记》（也称《巴协》，认为是公元8世纪吐蕃大臣巴赛囊所著）。

以下是“伏藏”中记载的民歌种类。

### 1. 挽歌、哭丧歌

《尼玛全集》是从拉萨大昭寺的夜叉殿和马鸣菩萨脚下发掘出来的“伏藏”。书中记载这是由大臣吞弥·桑布扎和拉隆·多吉白二人根据松赞干布所讲述的观音教戒、修心法以及佛本生故

事、遗训等写成的。全书分上下两卷。上卷有：《大悲观音千佛大史》、《佛说大乘业宝篋经》、《千手千眼观自在大菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼》、《法王松赞干布传》、《吉登旺曲太子本生》、《松赞干布王二十一行》、《大慈悲修习法》等。下卷有《国王夫妇隐逝》、《誓愿阐微》、《对臣民的遗训》等，是为了“留给后世得道之人作为教化众生的经典”。《对臣民的遗训》记录了大臣吞弥·桑布扎和噶尔·东赞宇松、纳钦布等人哀悼松赞干布的挽歌以及为松赞干布举行葬礼的情况，他们以极其崇敬的心情、无限悲痛的真挚感情，历数松赞干布的丰功伟绩。如噶尔的挽歌中唱道：<sup>①</sup>

外是南瞻部洲境，  
内是鹫提吐蕃地，  
内分“四茹”地低平，  
福气降临境中央，  
高高哈布山之东，  
洛黑达河北岸上，  
吉祥拉萨圣庙堂，  
住有君主真佛陀，  
大名松赞干布王。  
一闻英名生敬信，  
一睹尊颜除蔽障，  
如此君王佛化身。  
美誉传到印度境，  
罗萨国王具车王，  
双手合十念菩提，

① 马学良主编：《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月版，348页。

您的无上大功德，普土。普土不亡我计全。前弘法者功德，普土。汉地君王也听闻，耶干干干。《圣典正法新大集》。《圣典正法新大集》。欲见尊容表恭敬。耶干赞赞王。《圣典正法新大集》。西夏国王名杂米，悲慈大。《圣典正法新大集》。听说英名远顶礼，另引收。《圣典正法新大集》。奖赏称道英明人。《圣典正法新大集》。还有格萨军国王，别宅赞米。《圣典正法新大集》。听说英名很钦羡，另引收。《圣典正法新大集》。祝寿来世生尊前。《圣典正法新大集》。

颂扬了松赞干布的英明伟大，为藏族人民有这样的明主而骄傲。

挽歌，是藏族民歌中的一种，早期在上层社会和文人中盛行。《对臣民的遗训》中记录了不少挽歌，从这些挽歌中可以了解西藏早期民歌的演变状况。

以下是书中记录的噶尔因松赞干布的去世而唱的哭丧歌：<sup>①</sup>

枕头褥垫尽泪湿，  
茶饭不思体力微，  
衣着不思忘羞耻，  
脸上珠泪无干时，  
口中哭诉声嘶哑。  
时运不佳多孽障，  
无缘再把真颜见。  
但愿今夜在梦中，  
能把尊容见一面，

① 马学良主编：《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月版，351页。

给我说上几句话，  
众生救主发慈悲。

歌中把噶尔失去明主，痛断肝肠的思念之情描写得情真意切、感人肺腑。哭丧歌在佛教传入西藏以前也很流行，佛教传入以后，尤其是莲花生把印度密宗的《度亡经》<sup>①</sup>传入西藏后，就开始用《度亡经》来解脱中阴境相（解脱亡魂），枕前喇嘛为亡者诵唱迁识法时，要求室内清静，禁止亲人哭喊，使亡者能仔细谛听诵经，忆起曾经习闻此种观想的法门，入根本明光而得解脱。唱挽歌的形式就逐渐消失，今天只在个别藏区还保留着哭丧歌和挽歌的习俗。

## 2. 咒歌

《五部遗教》是由《鬼神篇》、《国王篇》、《后妃篇》、《佛教大师译师篇》、《大臣篇》五部组成的著作。传说是莲花生所著，后来由宁玛派僧人乌坚岭巴从雅隆水晶岩洞中取出。乌坚岭巴又称雅杰乌坚岭巴，生于公元1263年。由于《大臣篇》中讲到公元9世纪的朗达玛灭法，《佛教大师·译师篇》中讲述公元10世纪佛教大译师仁钦桑布而被认为是假托。《后妃篇》共有二十二章，主要是讲述赤松德赞的妃子才崩与毗卢遮那之间恋爱纠葛的故事。才崩妃子崇信本教，反对佛教。她与崇本反佛的诸大臣内外联合，对以赤松德赞王为首的崇佛派发起进攻，佛教僧人受到迫害。书中描述了才崩的大胆泼辣、心狠手毒，歌颂了毗卢遮那的忠厚和敬师爱友的高风亮节。第二章的《四部咒歌》中说，其木·释迦札哇这样唱道：<sup>②</sup>

① 据传由莲花生所著，是藏传佛教超度生命的经文。

② 马学良主编：《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月版，364页。

猛兽狮王的幼狮；  
虽然三艺<sup>①</sup>尚未齐，

能将群兽从头击；  
翔空大鹏的幼雏，  
虽然飞技尚不济，  
能将百鸟从头击；  
僧人咒师小徒弟，  
虽然修习未彻底，  
能将敌众从头击。

早期部落间或家庭间发生矛盾、怨怨相报时，就用唱咒歌、念咒语、跳咒舞来诅咒对方。相传米拉日巴（1040—1123）为了报仇，学了黑巫术（本教巫术）咒杀多人，后自知罪不可赦，为求解脱，希修正法，依持玛尔巴大师。咒歌现已基本失传，即使在早期，人们也非常忌讳演唱咒歌，不到万不得已，是不会唱咒歌。因此，上面所举的这首咒歌作为研究的资料显得尤为珍贵。

### 3. 宫廷欢喜歌

《后妃篇》中还记载了很多宫廷里的民歌，如赤松德赞在桑耶寺开光庆典上唱“国王十三欢喜歌”：<sup>②</sup>

五宝齐聚吐蕃雪山间，  
五谷丰登我是黎民主，

① 三艺，此处指狮子跳、扑、杀的本领。

② 马学良主编：《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月版，364页。

温暖宜人日丽中心地，  
 生为吐蕃国王我欢喜，  
 细积细攒财物享无穷，  
 日思夜虑智慧如泉涌，  
 完成崇高事业建功绩，  
 国王赤松德赞我欢喜，  
 先祖脱脱年协<sup>①</sup>启佛法，  
 松赞干布使佛教发达，  
 赤松德赞我来奠佛基，  
 善业蒸蒸日上我欢喜，  
 众生走上天人<sup>②</sup>解脱道，  
 蕃民敬信十善法圣教，  
 堪布菩提萨埵来蕃地，  
 消除堕落罪行我欢喜；

.....

《巴协》被认为是记述公元8世纪尤其是藏王赤松德赞时期重要的历史文献。在佛本斗争非常激烈时，赤松德赞迎请印度高僧莲花生来藏弘扬佛法。传说莲花生到达藏区，本教的雅拉香布神变成一头巨大的白牦牛，将各种锋利的杵像雪花似地投向师身，大师化积雪为湖，雅拉香布神坠入其中，欲逃，师令湖沸，白牦牛煮烂只剩骷髅，后被大师收伏，成为指点迷津引人善道的精灵，使其守护墓地或天葬台（在藏传佛教羌姆中就有骷髅神乐舞，舞者头戴骷髅面具手舞法器，身穿绘有人体骨骼的服装进行表演）。佛教最终战胜了本教，建起了桑耶寺。

① 脱脱年协即拉脱脱日年赞。

② 天人：天神和人。

据《巴协》记载赤松德赞在桑耶寺落成典礼上唱完“国王三十六欢喜歌”后，便下令诸王族、臣相和佛教大师们歌唱：<sup>①</sup>

国王下令大家把歌唱，  
模仿三十六天神曲调，  
王唱玉殿金座吉祥歌；  
牟呢赞普大王子，  
唱了世间救度母；  
牟如赞普二王子，  
唱了雄狮显威武；  
牟日赞普小王子，  
唱了十三欢喜曲；  
王后唱了翠湖璇，  
公主唱了绿枝颤。

诸位高僧把歌唱；  
大德菩提萨埵师，  
唱了洁白禅珠歌，  
密宗大师莲花生，  
唱了光慑鬼神歌；  
毗卢遮那八果氏，  
唱了长调回环曲；  
噶哇白泽大译师，  
唱了幸福长歌曲，  
鲁益坚赞觉若氏，  
唱了十八大吽曲；

① 马学良主编：《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月版，370页。

南卡宁布努氏僧，  
 唱了鹏翔虚空曲；  
 俺朗尊者杰乔氏，  
 唱了马鸣菩萨曲；  
 喇嘛拉斯化身措杰氏，  
 唱了长概短概曲。  
 大臣人人把歌唱；  
 郭氏唱了正直调，  
 多氏唱了大小光，  
 许布唱了大小螺，  
 娘唱黄金大铃铎，  
 白氏唱了百愿歌，  
 噶尔唱了鹭鹰翔，  
 纳那唱了雪鸡神柏，  
 枯氏唱了精要歌，  
 聂氏唱了月光明，  
 李氏唱了六面城，  
 将军唱了三泉清。  
 男唱达日九重山，  
 女唱村情长调欢。  
 别人唱的说不尽，  
 人皆一人一歌唱不完。

这是一首很有特点的藏族民歌，内容以兴佛颂法为主。文中提到了不少早期民歌的曲名和调名。从中我们可以了解到早期民歌的很多信息。

## 二、元、明、清时期的民歌

萨班·贡噶坚赞(1182—1251)根据西藏当时传统音乐的特点,撰写了《乐论》。《乐论》把音乐分为俱生乐<sup>①</sup>和缘起乐<sup>②</sup>,文中着重论述了俱生乐。全文可分为三个部分,第一个部分“音论”,分析了与旋律类型及唱腔关联的四种音乐表现方法,即扬升、转折、变化与低旋。文中对民歌演唱的吐字、音乐、歌唱技巧等方面提出了要求,并指出歌唱者在演唱时对整个作品的旋律、唱词、速度、强弱、音节、停顿等方面,都应有细致的考虑和全面的安排。谈到对音乐认识和音乐的重要性时萨班这样说:

什么地方有缠头和净发,  
以及翩翩起舞和乐声悠扬,  
那里就不会有苦恼和悲哀,  
因此音乐受到世人的赞扬,  
有的事物对某些人为美,对某些人为不美,  
有的事物对本人美,对他人则为丑,  
而对智者、愚者、男人、女人等,  
全都以之为美的,是音乐。<sup>③</sup>

第二个部分“作词”,从《诗镜》、《萨迦格言》、《智者入门》等著作中看出,萨班对歌词语言的要求很高,如他所述

① 靠人体发音部位如胸、喉、颚、舌、鼻、齿、唇等部位发出的音乐,即声乐。

② 如六弦琴、锣鼓等乐器须靠人的肢体弹拉撞击发出的音乐,即器乐。

③ 萨班·贡噶坚赞著,赵康译:“乐论”,《中央音乐学院学报》1989年第4期。