

藏戏与歌舞艺术

2. பெரியது

中国藏学出版社

西藏日喀则 XI ZANG RI KA ZE

藏戏与歌舞艺术

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社



图书在版编目(CIP)数据

藏戏与歌舞艺术/宫蒲光、洛松次仁主编. - 北京:
中国藏学出版社, 2006
(珠穆朗玛文化丛书)
ISBN 7-80057-806-2

I. 藏... II. ①宫... ②洛... III. ①藏戏-日喀则
地区②民间歌舞-日喀则地区 IV. ①J825.75②
J722.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005360 号

藏戏与歌舞艺术

责任编辑:永 红

制 版:盛鑫中天图文制作公司

出版发行:中国藏学出版社

社 址:北京市北四环东路 131 号 邮编:100101

电 话:010-64892902(发行部)

印 刷:安徽华云印务有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006 年 1 月第 1 版第一次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:170 千字

印 张:15.875

印 数:4000 册

书 号:ISBN 7-80057-806-2/Z·404

定 价:33.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换。

总 序

拉巴平措

西藏日喀则地区，是雅鲁藏布的源头，珠穆朗玛的故乡，以其悠久的历史、独特的文化、朴实的民风 and 独具魅力的自然景观以及坐拥“世界第三极”的超然之势，吸引着世人关注的目光。

这里的山山水水曾经滋养了远古时代的日喀则人，哺育了筚路蓝缕的藏族先贤，孕育了绚丽多彩的日喀则文化。这片高天厚土中曾经造就了米拉日巴、萨迦班智达·贡嘎坚赞、颇罗鼐·索朗多吉、汤东杰布、宇妥宁玛·云丹贡布、八思巴·洛追坚赞等许多历史文化名人；同时还造就了特色鲜明的喜马拉雅文化、古老的雅江文化、茶马古道文化和正在为人们所熟知的珠峰文化；造就了萨迦寺、扎什伦布寺等国家重点文物保护单位；形成了日喀则市、江孜县两座国家级历史文化名城；造就了见证日喀则各个历史时期沧桑巨变的古化石、古墓群、古遗址等大量历史文化遗存。它们的存在使日喀则文化的浩卷巨帙更加璀璨。

沧海桑田，山河巨变。在中国共产党的领导下，今天，这块 18.2 万平方公里、正在崛起的高原大地，诗情荡漾，生机勃勃。这里的人们正以缔造雅鲁藏布江源头文明之智慧和珠穆朗玛文化之大气，以深厚的

文化底蕴为灵魂，以神奇的高山大川为底色，以壮美的生态环境为气韵，以昂扬的精神面貌为风骨，构建和描绘着一幅繁荣、和谐、美好的壮丽画卷，谱写着一曲“实现跨越发展，建设新日喀则”的时代交响乐。

党的十六大把文化发展与经济、社会的发展摆在了同等重要的地位，提出了新的更高的目标和要求，自治区党委也提出了建设“文化西藏”的目标。因此，我感到，日喀则地区要实现跨越式发展的战略目标，不仅需要对资本、项目、人才的集聚吸纳，同样也需要对优秀历史文化的大力弘扬，让更多的中外朋友了解日喀则、走进日喀则、感受日喀则，更好地融入到日喀则的建设中来，这是时代的要求。

2004年初至2005年末，日喀则地委、行署秉承以上精神策划编撰了这套《珠穆朗玛文化丛书》。丛书由《名胜与文物瑰宝》、《建筑与工艺美术》、《藏戏与歌舞艺术》、《民俗与传统节庆》、《传说与民歌民谣》、《藏医与天文历算》六个分册组成，通过对民间歌舞、民族文学、藏戏与现代戏剧、绘画艺术、雕刻雕塑艺术、建筑艺术、藏医药、宗教、民风民俗、历史文化遗存的记述和描绘，全面、系统地展示了日喀则的悠久历史、山水风光与人文魅力，使读者透过字里行间，领略到日喀则动人魂魄的自然魅力和摇曳多姿的人文风情，触摸到这块土地曾经的辉煌和沧桑，感受到今日日喀则的繁荣与希望。

我感到，这套丛书的出版，对于保护和弘扬日喀则地区优秀传统文化，对于丰富人们的文化生活，建设社会主义新文化，对于世人了解和熟悉日喀则地区的丰富文化底蕴，加深人们对日喀则地区风土人情和文

化内涵的印象，无疑具有一定的促进意义，将会成为广大中外朋友了解日喀则、推介日喀则、认知日喀则、关爱日喀则的良师益友。我希望通过对这套丛书的阅读，能引领更多的读者朋友们迈入大美日喀则之门槛，踏上山水日喀则之旅途，感受魅力日喀则之魂魄，领略今古日喀则之风情，体验人文日喀则之韵味，共同为实现西藏的跨越式发展、构建和谐日喀则做出新的更大贡献。

2005年12月

前言

同世界上所有民族起源、融合、发展一样，藏民族在漫长的发展进程中，形成了具有高原地域特色的文化。藏戏和歌舞艺术作为藏民族文化中的一种表现形态，它们的孕育，可以追溯到远古的蒙昧时期。

藏戏和民间歌舞中蕴含的原始生活形态，是先民对自然界认知初期共有的心理行为，是因其不了解与自己息息相关的雷电、地震、洪水、生老病死等自然现象，而出现的借助一些肢体语言，表达与自然神灵沟通的原始宗教活动。这种活动便是民间歌舞及戏剧的雏形——原始的祭祀仪式。最早的舞者是巫师，他（她）们在夸张的动作所营造的神秘气氛中，达成与鬼神沟通，这在藏族的羌姆、满族的萨满、彝族的毕摩、纳西族的东巴等祭祀仪式中表演的宗教舞蹈可以得到印证。这些留存下来的宗教舞蹈以藏民族最具代表性，而在日喀则，又以扎什伦布寺的钦木羌姆、萨迦寺普珠羌姆、热拉雍仲林寺的羌姆保存得最为完好。

如果说最早时的舞蹈是巫师的专利，那么在以后参与宗教仪式的民众也加入到舞蹈的行列，通过舞蹈表达他们虔诚的诉求。张扬与奔放的躯体动作，使他们紧张的情绪得到释放，心灵得到安慰，从而达到提升



生活的信心和勇气的效果。这是舞蹈最初的人类共有的心理特征和现象。

随着时间的推移，这些舞蹈逐渐显露出鲜明的地域特点。藏族舞蹈“堆谐”中有个比较鲜明的动作“跺”，其形式有很多种类别，“两步一跺”、“三步一跺”……为什么有这么多种跺法呢？大概是寒冷的气温使这里的人们习惯于在冰封雪冻的土地上跺脚甩膀，以抵御恶劣气候对人类的袭击，年复一年，日积月累，渐渐演变成有规律的舞步，这是地域的气候特点造就了“堆谐”中鲜明的舞蹈动作“跺”。它是特殊自然条件下人与自然抗争的内心活动和外部形体上的展现，甚至可以说是高原人生命的节奏。

生产力发展水平、不同的政治体制和宗教信仰，都给各种文化现象打上了烙印。日喀则的歌舞艺术千姿百态，“谐钦”、“果谐”、“索”等各种歌舞艺术在表演的方式和动作上存在着差异，这是由于生产条件决定了收成取决于“天”，所以舞蹈是取悦于天、围绕农牧业生产而进行的，有祝愿来年风调雨顺的，有对上苍的恩赐感恩戴德的，有祈愿攘福祛祸的，归结到底是农牧业生产在精神领域的展现。

历史每前进一步，政治、宗教的内容也随之渗透到各种文化现象中。谐钦是从“谐玛”（女子歌舞）发展到“谐巴谐玛”（男女歌舞）再发展到“谐钦”的，它形成的这个时期，也是佛教文化在整个西藏地区处于主流意识的时期，由于原有的谐或谐巴谐玛的基本内容都受到特别浓厚的苯教思想影响，因此它们也都和苯教一样不可避免地成为被改造的对象，加进了《神圣的佛》、《活佛的住地像金盆》、《冈底斯

赞》等具有佛教思想色彩的内容。

分析藏戏和歌舞艺术的起源、形成过程及当前它们展示出的形态，可以发现其中包含了藏民族数千年发展历史中的诸多信息：有数千年来藏民族意识形态的反映，有审美观念的变迁，有众多的历史、宗教、民俗展现，所以了解藏族戏剧与歌舞艺术，是一种了解藏族文化的有效方法和途径。

目 录

总序	1
前言	1

第一章 蓝面具藏戏概述	1
-------------------	---

从远古走来的藏戏	1
历尽沧桑的藏戏	4
底蕴深厚的藏戏	9
蓝面具藏戏的诞生	11
蓝面具藏戏的演出	14
蓝面具藏戏的个性	16
蓝面具藏戏的戏班	19

迥巴派·江嘎派·香巴派·觉木隆派

蓝面具藏戏的剧目	23
----------------	----

《诺桑法王》·《卓娃桑姆》·《苏吉尼玛》·《白玛文巴》

《文成公主》·《朗萨雯蚌》·《顿月顿珠》·《智美更登》

第二章 蓝面具藏戏欣赏	31
-------------------	----

从唱腔种类看藏戏	31
从伴奏乐器看藏戏	33
从剧情表现看藏戏	34

唱·舞·韵·白·表·技

从写意写实看藏戏	37
从藏戏歌舞看藏戏	41
从藏戏剧本看藏戏	44
从舞蹈动作看藏戏	49

第三章 蓝面具藏戏舞台元素 53

蓝面具藏戏角色 53

蓝面具藏戏面具 56

红面具·绿面具·黄面具·黑面具·土黄面具·半白半黑面具·哈江面具·
九头罗刹女王面具·罗刹鬼卒面具·目迦杰布面具·怖畏金刚护法神面
具·地狱阎王面具·马头天王面具·松赞干布面具·独达面具·动物面具

蓝面具藏戏服饰 66

蓝面具藏戏饰品 70

卫壤巴珠·戴壤巴廓·索儿·阿隆·埃果尔·吉如那尖·牧女头饰热阿·热
阿塔称·年休·处珠·嘎乌·巴古克休·渔夫肩搭和腰饰·贴热·根庄·甲
直颇休·诺布格其·达若洛昌·索霞·扩尔加·花冠·达霞·阿纳霞·蛇冠·
甲鲁薄独·甲鲁阿昆·青霞白霞·伦霞·目迦吐郭·霞莫江达·贴尼玛·工
布丁着·布玛靴子·热松·杰钦·损巴·夏苏玛

蓝面具藏戏道具 76

方形升供盒·布船·假马·五鞘彩箭·台加·鼓鼓和漆铃·播嘎·莲巴·切
库·珠胜佛身串珠·达包·腾月霞巴·飞身宝·喇嘛玛尼唐卡·金餐锅和
红宝石拂子·五霞果莫·海螺钉·大莲花·金刚杵·折嘎木碗·手鼓·收碗
袋·奶桶和酥油·银酒壶和银酒碗·布娃娃·银碗盖和茶杯托·手摇转经
桶·杜嘎日·经幡

第四章 丰富的舞蹈种类 84

舞蹈——人类的生命语言 84

舞蹈——人类的历史足迹 87

舞蹈——动作的表现特征 91

民间舞蹈·宗教舞蹈

第五章 从远古走来的“谐钦” 95

历史久远的“谐钦” 95

层次分明的“谐钦” 106

古典风格的“谐钦” 112

规矩严格的“谐钦” 114

长久流传的“谐钦” 115

几种主要传统谐钦

第六章 镇妖鼓舞“斯玛卓”	126
“斯玛卓”的起源	126
“斯玛卓”的表演	129
第七章 欢乐弹跳“堆谐”	132
堆谐的弹和跳	132
堆谐的分布	137
定日堆谐·拉孜堆谐·拉萨堆谐	
第八章 田间舞蹈“果谐”	142
果谐的舞蹈动律	142
果谐的习俗渊源	144
果谐的表演形式	146
果谐的歌词内容	147
果谐的种类	150
亚东果谐——果日白朵·江孜果谐——卡麦果谐	
第九章 抗灾舞蹈“吉达吉姆”	156
“吉达吉姆”的历史和起源	156
“吉达吉姆”的内容和结构	160
“吉达吉姆”的服装和道具	162
“吉达吉姆”的演出和习俗	164
“吉达吉姆”的音乐和特点	166
第十章 手镯舞蹈“同甲”	168
同甲舞的起源	168
同甲舞的分布	169
同甲舞的表演	171
第十一章 宗教舞蹈羌姆	175
羌姆的渊源	175
羌姆的发展	178
羌姆的表演	180
以斯姆钦木羌姆为代表的佛教羌姆	186
斯姆钦木羌姆的产竹发展·斯姆钦木羌姆的表演特征·斯姆钦木羌姆的表演程序	
以古多钦木羌姆为代表的苯教羌姆	196

第十二章 其他民间舞蹈	200
日吾齐阿尼霞布卓	200
恰配霞布卓“索”	202
“梗”舞	203
嘎尔萨	205
多白洛布谐	207
亚东康谐	208
热谐	208
孔雀舞	209
夏尔巴舞蹈	210
达果美果	212
第十三章 乐器的种类	213
传统乐器的历史	213
传统乐器的分类	217
打击乐鼓钹锣铃·吹管乐胫骨号、海螺·管乐器铜钦·管乐器甲铃	
第十四章 音乐的种类	221
民间器乐曲	221
民间合奏器乐曲·民间独奏器乐曲·民间器乐曲的表演场合和功用	
民间器乐曲的曲目	
寺院器乐曲	228
寺院合奏器乐曲·寺院独奏器乐曲·寺院器乐曲的演奏场合和功用	
寺院器乐曲曲目	
第十五章 夏尔巴乐曲	233
鲁姆曲·口琴曲·扎念琴曲	
主要参考书目	238
后记	240



第一章 蓝面具藏戏概述

藏戏有白面具藏戏、蓝面具藏戏、昌都戏、德格戏、门巴戏五种。这些藏戏中,发展程度较高唱腔较为丰富、表达手段较为成熟的就是蓝面具藏戏,它最能代表藏戏的各种艺术特点。蓝面具藏戏作为成熟于日喀则并流行于藏区的戏剧样式,已经有近 600 年的历史,比京剧还要早 300 多年。它和国内戏曲的特点相近,是以唱、念作为主要表演手段,通过诗、歌、舞、白表现故事情节。它形成了一整套表演程式和不同的流派,大概地说,蓝面具藏戏按照唱腔上的区分,并派生出来的就有迥巴派、香巴派、江嘎尔派、觉木隆派四个流派。

从远古走来的藏戏

“我们姐妹一同行走,
就像那展翅飞翔的孔雀群,
欢欢喜喜肩并肩,
去看人间的美与丑;
我们姐妹共居一起,



就像那盛开绚烂多彩的荷花，
花儿鲜艳光彩仙境，
天空处处是彩虹……”^①

日喀则是蓝面具藏戏的故乡，在日喀则，就有迥巴派、香巴派、江嘎尔派三个流派。在民间的传说中，特别是藏戏艺人中，说到藏戏的起源，不仅说到戏神汤东杰布，还要在藏戏的开场戏中唱到藏戏是他创造的。汤东杰布是600年前西藏历史上的一个传奇人物，他是今日喀则昂仁县人，他不但精通建筑、冶金工艺，还擅长艺术创作，又是一名得道高僧。他为解除百姓渡河之苦而萌生了架桥的愿望，在架桥的过程中，为募捐资金，组织了能歌善舞的七姐妹，在原有的白面具藏戏的基础上，吸收民间和宗教的各种带有戏剧因素的表演艺术形式，最终形成了与其他戏剧相区别的蓝面具藏戏，它有开场戏（温巴）、正戏（雄）和吉祥收尾戏（扎西）三段完整的演出格式。

蓝面具藏戏只有几百年的历史，而藏戏是相当古老的，可以追溯到原始社会。西藏古代文献资料和史传著作对戏剧创作的记载较少，但我们还是能从有限的文字中和藏戏表演的本身窥探到藏戏的起源，综合起来，有三种早期的艺术形式（元素）共同融汇形成了藏戏的雏形：一是原始的宗教艺术，二是歌舞艺术，三是说唱艺术。

从当前藏戏的服饰、道具、乐器、队形、角色特征上可以清晰地看到这种原始古老的宗教艺术。最先出场，戴着蓝面具的“温巴”（渔夫），腰围上的那圈绳穗，源于原始社会兽皮树叶围腰；手执的牛尾，是原始社会部落之间战争胜利的标志。藏戏中的伴奏乐器鼓和钹，都能发出很响亮的声

^① 藏戏《卓娃桑姆》中众仙女的唱词。



蓝面具藏戏

音,很像原始先民在打猎时用石头和木棍敲击树干,以此驱赶惊吓猎物的劳动生产场景;藏戏舞蹈中演员们背向观众,围成一圈,是原始社会中祭祀活动的展现;藏戏表演中大量的拟兽表演,是原始社会中图腾崇拜的展现。由藏戏在表演中遗留下来的这些现象看来,原始宗教艺术的形态确实充斥其间。这是形成藏戏的第一个源头。

说藏戏的第二个汇成部分是歌舞艺术,这在历史典籍《西藏王统记》上有所体现。松赞干布颁布《十善法典》时举行的庆祝大会上,“令戴面具者,歌舞跳跃,或饰犀牛、或虎或狮,鼓舞曼舞,依次献技。奏大天鼓、弹奏琵琶、敲击铙钹、管弦诸乐……如意美妙,十六少女,装饰巧丽,持诸鲜花。酣歌曼舞,尽情娱乐……”注意这段文字中“令戴面具者……依次献技”这句话。这句话描述的舞蹈形式,在现代的藏戏中都有体现,而文中并



没有表述成“跳起了藏戏”。在现代较为成熟的藏戏中,舞蹈的种类更丰富了,用舞蹈渲染剧情的方式更丰富了。

说唱在今天的藏戏中有更多的体现。追溯过去,藏族早期的文学艺术中就有带戏剧性质的艺术形式,在敦煌石窟藏文遗书中,有许多叙事诗文体、谚语、神话故事、历史传说、卜辞等古老的艺术形式,虽然戏剧性质不是很明晰,但却是藏戏艺术很重要的组成元素。在早期的苯教中,已经有了专事说唱的故事师和歌唱家。被称作“仲”的口头神话、历史传说故事是当时青藏高原意识形态的重要组成部分。发展到今天,这种说唱艺术在日喀则也有留存。民间的说唱艺术称作“折嘎”(吉祥的祝愿),说唱艺人头戴山羊皮面具,手拿一根“桑白顿珠”的木棍,应情而生、缘事而发、即兴创作、有韵有白。宗教的说唱艺术称作“喇嘛玛尼”,表演时,由喇嘛或尼姑,手持小铁棍,指点着反映宗教内容的唐卡画,用固定的诵经调子演唱一个个的故事。而这种民间的和宗教的说唱,是今天藏戏剧情主要的展开方式。

由此看来,组成藏戏艺术的元素孕育在远古,这使藏戏有着深厚、悠久的高原远古文化沉积,拂去岁月的风尘,是高原文化的亮丽画卷。

历尽沧桑的藏戏

藏戏艺术的元素孕育在远古时代,它的雏形出现在吐蕃王朝早期,是“戴着白面具,乐器只有一鼓一钹”,产生于公元6世纪的白面具藏戏。

公元6世纪朗日伦赞(松赞干布的父亲)当政时期,古老民歌从民间进入宫廷,苯教“摇鼓作声”、“吹螺击鼓”的图腾和拟兽舞蹈,也被吸收进民间综合性歌舞表演中,由此产生了人戴着白山羊皮面具的艺术表演形