



中国音乐研究所丛刊

西藏古典歌舞—囊玛

中国音乐研究所编

人民音乐出版社

中国音乐研究所丛刊

西藏古典歌舞——囊玛

中国音乐研究所编

人民音乐出版社

一九八〇年·北京

中国音乐研究所丛刊
西藏古典歌舞——囊玛

中国音乐研究所编

毛继增记谱整理 何良俊、徐官珠译词

人民音乐出版社出版

(北京朝内大街166号)

新华书店北京发行所发行

人民音乐出版社印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 163面乐谱 6印张

1960年1月北京第1版 1980年8月北京第2次印刷

印数：1,191—2,410册

书号：8026·1177 定价：1.10元

目次

(一)关于“囊瑪”的調查報告	1
(二)囊瑪的音乐	19
1. 媽媽的緣份 མ་མ་ལས་ཏྲོ།	19
2. 一个少爷 ཡི་ཁོ་ཏྲམ་ཡི།	22
3. 虎穴和熊穴 རྩྭ་ཁང་རྩྭ་ཁང་།	25
4. 幸福的和痛苦的 སྐལ་བཟང་རྒྱུ་རྒྱུ།	29
5. 好时光 སྐལ་བ་བཟང་མོང་།	32
6. 白蹄烟熏馬 ཅ་ཕོ་ཕོ་ནག་རྩྱང་དགར།	36
7. 說的是江孜 རྒྱལ་ཅེ་རྩ་ཡག་ལྷུས་པ།	42
8. 雪山之歌 གངས་ཅན་རི་བླ།	46
9. 亚壠草原 ཡ་ལུང་ཅ་ལ།	55
10. 聚集在一起 འཛོམས་པ་རྣམ་གསུམ།	58
11. 富貴通达 བསོད་ནམ་ཡར་འགྲོ།	61
12. 长的“大紅顏色” རྒྱ་ཚོས་ལས་རིང་བ།	65
13. 敬礼 གསུང་ལ་ཕྱག་འབུལ།	70

14. 世上众生 ནང་ལ་འབྱུང་བེད།	75
15. 快乐的后藏 གཙང་པའི་དགའ་ལ།	80
16. 仙湯 ཐུ་ཁྱ་ལྷུས་དག།	83
17. 是一位前藏姑娘 གཞུང་ལ་ཞི་མ་རི།	86
18. 年轻的 གཞོན་པའི།	91
19. 快乐兴旺 ཡར་འགྲོ་སྐྱིད་པ།	94
20. 长的“一二三” གཅིག་ཉིས་གསུམ་རིང་པ།	99
21. 永远幸福 བསོད་ནམས་དབྱངས་ཅན།	103
22. 吉祥如意 བཀྲ་ལ་ཤིས་པ།	108
23. 是囉 ལ་སོ་ལགས།	111
24. 假如需要舞蹈 ཞབས་བྲོ་དགོས་ན།	116
25. 在前藏地方 དབུས་ལ་ལུང་པ།	120
26. 韵律 དབྱངས་ཅན་དྲོབ་དྲོབ།	123
27. 柳林 ལུང་གླིང་ལགས།	125
28. “嘎戏門柱” ཀ་བཞི་སྒོར་སྐྱབ།	130
29. 长寿 ཙེང་དབྱང་ལ།	133
30. 嘶哪拉 ཟེར་ན་ལགས།	136
31. 鸟儿啊 བྱ་ལ་བྱ།	139
32. 一二三 གཅིག་གཉིས་གསུམ།	142

33. 印度的东方	ཁྱུ་གར་གར་ལ།	148
34. 向右轉	གཡས་སྐོར་ལ།	151
35. 穹吉	ཕྱང་རྒྱལ་ལ།	158
36. 舒适的太阳	སྒྱིད་པའི་ཉི་མ།	162
37. 羊卓嘎木林卡	ཡ་འབྲོག་དཀར་མོ་འི་སྒྲིང་ཁ་མ།	166
38. 那嘛, 是囉	འོ་ན་ལེ་ཟི།	169
39. 船夫啊, 格桑	ཉམས་པའི་སྐལ་བཟང།	171
40. 阿都惹馬	ཨ་དུ་ར་མ།	177
(三)后記		182

关于囊瑪的調查报告

毛繼增执笔

囊瑪是西藏的一种民族古典歌舞艺术形式。在西藏的拉薩、日喀則和江孜等城市里頗为流行。

囊瑪是藏語的讀音，意思是內面或屋里，也有人解釋为集中。最初囊瑪經常在达賴喇嘛的官邸里演出，供达賴喇嘛和他的官員近侍們欣賞。据說：达賴喇嘛居住的內室藏語就叫囊瑪康，囊瑪就是因为常在囊瑪康演出而得名。

历史淵源

关于囊瑪的历史淵源，目前有几种不同的說法。

第一种說法是：五世达賴时期(1617-1682)，五世达賴厄旺洛桑甲錯統一了西藏的政治和宗教以后，拉达克地区曾派了一个歌舞队来拉薩向五世达賴作致敬演出，五世达賴非常喜欢这个歌舞队所表演的歌舞节目，于是在他的旨意下，派了一批人去学习他們的歌舞，等拉达克歌舞队离开拉薩后，拉薩就成立了一个自己的歌

舞队，专給达賴喇嘛演出。这个歌舞队就是不久前还存在的尕尔巴歌舞队。尕尔巴歌舞队的歌舞节目全是从拉达克歌舞队那儿学来的，而拉达克歌舞队掌握有尕噜^①、特噜^②、喀尔^③和囊瑪四种歌舞艺术形式。据說这就是囊瑪的来源。

第二种說法是：在五世达賴时期，五世达賴有个官員名叫第舍桑結甲錯，很有才干，他对西藏的統一作了很多工作，貢獻不小。他有很多著作，其中以《修辭学》^④一书最为有名。他在西藏地方政府只作半天工作，每天下午，他总要到布达拉宫后面的“宗却”处去跑馬射箭和歌舞欢娛，囊瑪就是在这种情况下兴起来的。当时的囊瑪并没有舞蹈，曲調和歌詞是第舍桑結甲錯創作的；演唱者都是第舍桑結甲錯的亲信和佣人。囊瑪除了在“宗却”演出外，还經常要在布达拉宫給达賴喇嘛演出。

第三种說法是：囊瑪是六世达賴时期(1683-1706)，由六世达賴仓洋甲錯创建的，歌詞就是他所写的情詩；不过，最初仓洋甲錯所作的囊瑪，曲調性并不强，也沒有舞蹈；后来，仓洋甲錯的一位官員在曲調上丰富了囊瑪，使之悅耳动听。到了八世达賴时期(1758-1804)，登者班爵^⑤从內地回到西藏，在囊瑪中加进了舞蹈(一說是

① 尕噜——尕尔巴歌舞队所唱的乐种的名称。

② 特噜——据說也是尕尔巴歌舞队所演唱的另一种乐种的名称，現已失传。

③ 喀尔——尕尔巴歌舞队所表演的一种歌舞艺术形式。

④ 《修辭学》——藏名“涅安”，系第舍桑結甲錯的代表作品，現在西藏仍有該书的木版本出售。

⑤ 登者班爵——八世达賴时期拉薩的一位貴族，曾任当时西藏地方政府的噶倫(西藏地方政府的委員)，尼泊尔进兵西藏时，他曾兼任藏軍司令，率軍前往御敌，軍事失利，被尼泊尔人活擒，囚于加德滿都，当时西藏地方政府和清朝政府疑其通敌，故在战敗尼泊尔后，将他解至內地軟禁，后来政府查明并无通敌事实，便把他送回西藏。

在十三世达赖时期才在囊玛中加进舞蹈的), 乐队里又增添了一些登者班爵从内地带到西藏的汉族乐器(如扬琴、笛子、二胡、京胡等), 使这种艺术发展到完美的境地。

第四种说法是: 囊玛的歌词是六世达赖仓洋甲错的情诗, 而曲调则是七世达赖时期(1708-1757)创建的。据说来历是这样: 有一次七世达赖病了, 为了使七世达赖心情愉快, 早日病愈, 他的官员们就临时组织了一个歌舞队, 以六世达赖的情诗为歌词, 配上一些曲调, 去向七世达赖进行慰问演出, 从此以后, 西藏就有了囊玛。

第五种说法是: 八世达赖时期的 1788 年和 1791 年, 廓尔喀(即尼泊尔)两次侵入西藏, 与西藏发生了军事冲突, 初期西藏军事失利, 后来清朝政府派兵支援才打败了廓尔喀, 在这次战役中, 政府怀疑战败之藏军司令登者班爵通敌, 故将他解至内地软禁。登者班爵是个歌舞爱好者, 艺术修养很高, 他在内地的软禁期间, 欣赏了不少汉族的歌舞艺术(如昆曲、京戏和说唱曲艺等), 感受颇深。他在内地住了一段时间, 政府查明他并无通敌事实, 于是又将他送回西藏。登者班爵回到西藏后, 就在汉族音乐的感染下, 创造出了一种新型的西藏歌舞艺术。这就是囊玛。

此外, 还有一些其它的说法, 但不普遍。以上五种说法虽各说不一, 但我们却可以看得出一些共通的地方: 一是囊玛是由歌而至歌舞的; 二是初期的囊玛在西藏上层社会里流行过。

在我们间接接触到的一些历史材料中, 发现有两个地方曾涉及到有关囊玛的历史。一个是在《桑威郎达》^①一书中, 有一段讲六世达赖仓洋甲错曾秘密地把歌舞队带到布达拉宫后面的龙王

① 《桑威郎达》——意为秘密之书。

塘^①去表演囊瑪。从这段历史記載中說明了三个問題：第一、六世达賴时期西藏就有了囊瑪，說明囊瑪产生的年代不会晚于六世达賴时期；第二、囊瑪在六世达賴时是一种为达賴及其官員們服务的歌舞艺术；第三、当时为达賴喇嘛表演囊瑪可能在時間和地点上都有一定的限制，不然，六世达賴就用不着秘密地带著歌舞队去龙王塘表演囊瑪了。

《桑威郎达》这本书的木版本，现在在西藏仍可购到。

另外，在《郎姆达》^②一书中，也有一段叙述囊瑪历史的材料。它与第二种說法第舍桑結甲錯創建囊瑪完全一致，在《郎姆达》叙說第舍桑結甲錯的历史傳記里，对囊瑪的产生，作了比較完全的叙述。可惜《郎姆达》这本书在西藏已經絕版了，据我們所知，目前西藏仅有几本手抄本。

上面五种說法中，誰是誰非，还待研究，目前看来，第二种說法有旁証材料，具有一定的根据，較為可靠。但是應該指出，在《郎姆达》一书的字里行間，却有过分扩大个人作用的缺点，如《郎姆达》曾記載道：“布达拉宮的紅宮也是第舍桑結甲錯建造的（大意）。”第舍桑結甲錯并无呼风換雨之术和排山倒海之法，他一个人絕不可能把紅宮建立起来，而是千百万劳动人民辛勤劳动的成果。同样囊瑪也类似这种情况：第舍桑結甲錯組織了一个歌舞队，并为这个歌舞队創作和表演囊瑪提供了一些物质条件，这是很合情理的事；至于創建囊瑪的，还是这个歌舞队里的劳动人民，其音乐之来源，仍然是从民間音乐中吸取的。

① 龙王塘——地名，拉薩著名的风景区，靠近布达拉宮之北。

② 《郎姆达》——意为历史傳記，这里指的是关于第舍桑結甲錯的历史傳記。

試談囊瑪的演变情况

由于掌握材料不多，既有的材料中又有不少互相矛盾之处，在这样的基础上论述囊瑪的发展演变是很困难的，挂一漏万或偏颇之处，实难避免。下面所谈的囊瑪演变情况是依据：有史料可作旁証者；或虽无史料可旁証，但为各原始素材中讲述相同的部分。

五世达賴时期在第舍桑結甲錯的組織下人民創建了囊瑪。这时的囊瑪，数量不多，质量不高，只有歌而无舞，它除了作为第舍桑結甲錯等人的娱乐工具外，还經常給达賴喇嘛演出。

六世达賴初期，第舍桑結甲錯是摄政^①，总揽和掌握了西藏的政治大权，在当时西藏的統治集团里很有威望。由于他是首創囊瑪的組織者，并特別地喜爱着囊瑪，在他的影响下，囊瑪就在官員和貴族阶层中风行起来了。

六世达賴仓洋甲錯是西藏著名的风流才子，他所作的《仓洋甲錯情詩》^②在西藏的文坛艺苑，和社会各阶层中都具有相当的地位和巨大的影响。《仓洋甲錯情詩》未問世以前，囊瑪歌詞是处在一种貧乏的状态中，《仓洋甲錯情詩》問世以后，由于它勇敢地突破了宗教的束縛，內容通达人情，平易近人，詞句通俗易懂，适于歌唱，于是，人們便紛紛填入囊瑪的曲調中，变成了囊瑪的歌詞，使囊瑪由貧乏走向丰富。直到今天，囊瑪的歌詞里还有很大一部分是仓洋甲錯的情詩，由此可见仓洋甲錯对囊瑪影响的深远。

八世达賴时期，登者班爵从內地回到西藏，带回来了一批扬

① 摄政——即藏王，在达賴喇嘛未执政前，代理达賴管理西藏行政大事。

② 《仓洋甲錯情詩》——現在西藏仍有該书的木版本出售，1956年10月号《人民文学》曾有該书的汉文翻譯。

琴、二胡、京胡与笛子等汉族乐器。后来他将这些乐器充实到囊玛乐队中去，使囊玛原由少数六弦琴等乐器伴奏而发展为由一个音色丰富、音量饱满的乐队来伴奏。

是否登者班爵还创作了一些新的囊玛曲调呢？目前尚无足够材料加以肯定，但，这确是一桩可能性很大的事。

九世达赖时期(1805-1815)至十二世达赖时期(1856-1875)，西藏战争频繁、灾荒累累，民穷财尽、民不聊生，西藏民族歌舞随之而逐渐萧条。在这段时期里，除了按照风俗惯例于每年藏历4月15日在布达拉宫后面的龙王塘表演一番囊玛外，平时是无人过问的。这时，有很多首囊玛乐曲也因之而失传。

到了十二世达赖的末期和十三世达赖(1876-1933)的初期，拉萨有一部分回族同胞很喜欢囊玛。在他们的提倡下，囊玛又在拉萨风行起来，并且日益广泛地流传到民间，人们在囊玛中加进了舞蹈，在乐队中又增添了串铃^①这种西藏民族打击乐器，使囊玛愈益完善。当时的囊玛爱好者们，每天晚上都要聚会起来，围着拉萨市的八角大街绕行一周，最后行至大招寺^②门前时，便围圈而歌舞，表演者多半是老百姓，也有个别贵族参加。观众没有任何限制，谁都可以看。这时，演员情绪高昂，观众兴趣浓厚，每天晚上总要跳至深夜方尽欢而散。囊玛从象牙之塔走到了十字街头，并为人民群众喜爱和掌握了。以上这种情况，西藏民族诗人、已故的察珠活佛曾亲眼见到过；民间艺人阿麦惹先生还曾经参加过绕行八角大街和表演囊玛的活动。

囊玛兴旺了不久，在十三世达赖的后期又衰退了。这段时期，

① 串铃——藏名“厄朵”，形似马颈上带的串铃，藏族的打击乐器。

② 大招寺——寺庙名，藏名朱拉康，在拉萨市中心。

由于英帝国主义对西藏的疯狂侵略,以及受清朝和軍閥政府大民族主义的压迫,使得西藏的局势经常处于不安定的状态中。因此,反映在文化生活上,演唱囊瑪的人就大大地减少了,它只成为极少数民间艺人卖艺求生的工具。民间艺人为了要在有钱人家的客厅里迎合主人們的趣味,所以有时在表演囊瑪时,常夹杂着演唱一两支《特别快車》或《毛毛雨》之类的汉族色情歌曲。这段时期囊瑪流行范围日益縮小,它的社会地位亦每况愈下了。

西藏和平解放后,在毛主席的文艺方針和民族政策的光輝照耀下,西藏民族歌舞艺术得到了空前的繁荣,以拉薩有的职业歌舞表演团体为例,从前只有一个孕尔巴歌舞队,现在,除了孕尔巴歌舞队外,还新增添了西藏歌舞团、西藏軍区文工团,西藏青年文工队等。在这种新的情况下,西藏民族歌舞艺术得到了初步的发掘、整理、研究和推广,整理后的囊瑪以一种嶄新的面貌出现在舞台上,受到了藏族各阶层人士的肯定和欢迎。

新社会恢复了囊瑪的艺术生命,使囊瑪走上了繁荣的道路,成为一种鼓舞广大人民劳动热忱、教育人們的有力的艺术武器。

音乐特点及演出形式

囊瑪的音乐分为三个組成部分:一是引子;二是歌曲;三是舞曲。它們在演出中的程序是:

引子——→歌曲——→舞曲

引子用于歌曲的开始处,只有乐器演奏,表演者不唱不跳;引子在整个囊瑪中起准备的作用,也是逐步迈向高潮的起点。在演奏引子的过程里,可以帮助演員酝酿情緒,提示歌曲的音高和速度。西藏民族音乐在演出时都沒有指揮,因此,集体表演的音乐在开始

处总較散乱,音量和节奏总有些大小不一和参差不齐,以致使艺术效果大为减色。在演奏引子时,可以使音量和节奏逐渐地統一与諧和起来。

引子的旋律是固定的。因为演奏者沒有乐譜,在实际演奏时,虽然演奏出的音型起伏基本上都一样,但其中細微的差別仍然是有的。尤其是用六弦琴单独伴奏的旋律和乐队伴奏的主旋律其差別更为显著;因为乐队里笛子声音高亢而突出,它总是演奏着主旋律,而六弦琴,一則因为它是件弹拨乐器,性能不一样;二来它的音域很窄,只能演奏一个小七度($a-g^1$),当高不上去时,演奏者便将它降低八度来演奏,而在低不下去时,演奏者則又将它提高八度来演奏。(有个別技术好的演奏者演奏的音域可能稍宽一些。)

下面我們將乐队所演奏的囊瑪引子的主旋律和六弦琴演奏的囊瑪引子的旋律的片断举例如下。

乐队演奏引子的主旋律:

$\underline{5\ 6} \mid 2\ 5 \mid \cdots \cdots 2\ 5 \mid \underline{2\ 4}\ \underline{5\ 6} \mid \cdots \cdots$

六弦琴演奏引子的旋律:

$\underline{5\ 6} \mid 2\ 5 \mid \cdots \cdots 2\ \underline{5\ 6^1} \mid \underline{22\ 4}\ \underline{5\ 6} \mid \cdots \cdots$

不但不同乐器演奏的旋律有差別,就是同一乐器,在不同的人的演奏下也有区别;甚而同一乐器,同一人在不同的時間里也会演奏得不一样。

在正常的情况下,引子一完,歌曲就繼之而起,也有引子完了接着而来的不是歌曲,而是乐队或乐器演奏的歌曲旋律,然后才是歌曲。

囊瑪的歌曲部分是非常柔美抒情的，是囊瑪中最精彩的部分。歌曲是种綜合性的艺术产物，它是音乐与文学的結合品。歌曲部分凭借着歌詞的帮助，能够很直接地把这个歌舞节目的中心思想表达給观众。因此歌曲部分可說是囊瑪的灵魂。

西藏音乐的普遍特点是活跃、热烈，朴实和优美。

囊瑪歌曲的抒情风格和优美細膩的情調与一般藏族音乐的活跃、热烈形成了鮮明的对比，在这个对比中，我們可以更深地体会到藏族音乐的丰富多采。

歌曲部分乐器繼續伴奏并加进歌声，舞蹈不多，只是偶而有作揖敬礼等很小的舞蹈动作。

舞曲紧接在歌曲之后，舞曲的节奏跳跃、速度急速、气氛热烈，可謂囊瑪之高潮。

舞曲部分人声停止了演唱，表演者随乐而舞。据說囊瑪和堆謝^①的舞蹈相互的影响很大，今天囊瑪的有一些基本动作就是从堆謝的舞蹈中借鉴过来的。

还有两种例外情况，一种是舞曲完了又是歌曲，然后才結束。如《囊拉穹色》（世上众生）和《甲苦拜达》（仙湯）就是这样，其結構形式为：

引子——歌曲——舞曲——歌曲

音乐結束在悠扬徐緩的歌曲中，它在艺术效果上給人們一种甜美的終止感觉。

另一种例外的情况是，舞曲中插入了歌声，有的只有一两句，有的插进了一个乐段，因为歌声乐意不完整，缺乏独立性，故不作

① 堆謝——西藏民間歌舞艺术形式之一，流行于前藏和后藏地区。

独立的歌曲再现看待。如《羊卓吉巴》(快乐兴旺)的舞曲加进了八小节歌声;《松拉洽丕》(敬礼)加进了一个乐段的歌声。

囊瑪音乐在結構布局上对比鮮明,富有邏輯性,給人們的印象是十分完整的,这点值得我們研究和学习。

囊瑪音乐富有鮮明的对比性。在音色方面:先是乐器演奏,接着是声乐演唱乐器伴奏,最后又是乐器演奏,其中既有器乐与声乐的对比,又有一头一尾乐器演奏的统一。在速度方面:先是中庸的引子,繼之是較慢的歌曲,結束在快速的舞曲上。在音乐材料上三部分都不同,前两部分并不是对立的,歌曲好象是引子的繼續,引子好象是歌曲的准备;歌曲和舞曲对比頗为突出,在音乐风格上,引子和歌曲是歌唱性、抒情性的;而舞曲則是舞蹈性的。总的說来,对比主要表现在歌曲与舞曲之間,引子只不过是歌曲的序幕罢了。

对比鮮明便使人感觉新鮮,富有吸引力。当然过多地对比也是不恰当的。囊瑪音乐在服从表现內容的原則下,成功地和恰如其分地运用了对比和統一。

古人云:“情动于中,而形于言,言之不足,故嗟叹之,嗟叹之不足,故咏歌之,咏歌之不足,故手之舞之足之蹈之。”嗟叹感到不滿足,就要歌唱;歌唱还不滿足,就要舞蹈。这是人們情緒发展的邏輯过程。囊瑪由引子发展到唱歌,再发展到舞蹈,这种循序漸进地迈向高潮的发展过程正与古人的論点不謀而合。

應該特別指出的是,囊瑪这样的布局和結構,与它表现的內容以及西藏民族传统的歌舞形式是分不开的。

由于演奏演唱者的心情不同,每人对乐曲的体会也不一样,因此,囊瑪音乐在实际演奏演唱中,往往是在基本相同的情况下,出

现了各式各样的旋律。这种现象包含着好和坏两种因素。因为每次演唱都加上自己的体会进去,这便是一个艺术上的再创造,将促使囊玛得到丰富和发展。当然有人把乐曲体会错了,补充得不好;有人理解得不够,丰富得不足;但也有人体会得正确而深刻,这就就会使囊玛向前迈进一步。至于誰好誰坏,誰是誰非,这在艺术的实践过程中是会受到群众鉴定的,好的被人们欢迎并推广,不好的被淘汰扬弃,从这个角度来看,这未必不是一种好现象。可是,从另一方面来看,这种现象的产生,乃是由于西藏人民以往在封建农奴主的残酷剥削和帝国主义的侵略下,文化得不到发展的结果,致使科学的记谱方法未能采用,使得民族音乐长期处于不稳定的状态中,找不出一个统一的曲调来,也使保存与传授民族音乐文化遗产受到损失。发展当然需要,而采用科学的记谱方法也很必要,使用先进的记谱方法并不影响发展囊玛的工作,反而可以更好地继承和推动它向前发展。因此,今后逐步地在藏族音乐工作者和音乐爱好者中推行记谱法,仍然是很必要的。

囊玛的伴奏乐器,从前有很严格的限制,必须有七种乐器,即:横笛、六弦琴、扬琴、特琴^①、京胡、根卡^②和串铃,否则就不能称为囊玛。

解放以后,伴奏囊玛的乐队配备自由极了,以至于有时还加进了小提琴。不过比较正规一些的乐队配备是这样:扬琴一架,六弦琴一把或两把,二胡两把或三把,京胡一把,横笛两支,(由这两支轮流交替吹奏,因此实际吹奏的只有一只笛子),馬串铃(藏胞称为

① 特琴——西藏的一种民族拉弦乐器,类似二胡。

② 根卡——西藏的一种民族拉弦乐器,形状近似新疆的艾及克,弓在弦外,弦为三根。