



ཉམ་ཉམ་ཅན་རྩལ་དུ།

雪域热巴

མགོན་པོ་ཁྱུ་ལ་མཆན་གྱིས་བརྩམས།

欧米加参 / 著

མི་རིགས་དབེ་སྐྱོན་ཁང་།

民族出版社

ཉང་ཉལ་ཅན་རྩལ་པ།

雪域热巴

མགོན་པོ་ཁྱུ་མཆན་གྱིས་བརྩམས།

欧米加参 / 著

མི་དོན་དཔེ་སྟར་ཁང་།

民族出版社

རྩ་རྩའི་ཞང་གིས་གཞིགས་འདེགས་ཚུགས་བསྐྱགས་བྱས།

贾瑞祥 协助整理

ངང་མཁུ་ཤིས་དབང་ཕུག་གིས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར།

昂·扎西旺久 汉译藏

ཁྱེད་ལྷུ་ཡིས་རྩལ་དབངས་ཚུགས་བསྐྱགས་བྱས།

春友 音乐整理

ཚུམ་གྲིག་འགན་འཁུར་པ།

འཕྲིན་ལས་ཀྱལ་མཚན།

责任编辑：

次勒降泽

མདུན་ཤོག་མཛེས་རིས།

ཀམ་རྟོ་ཆེ་ཆེ་རིང་།

封面设计：

吾 要

པར་ཁྱས་འགན་འཁུར་པ།

བདེ་སྲིད་མེ་རྟོག

责任校对：

德吉美朵

གངས་ཅན་རྩལ་པ།

མགོན་པོ་ཀྱལ་མཚན་གྱིས་བཅུམས།

*

མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་གིས་བསྐྱར་ཞིང་འཁྲུམས་སྤེལ་བྱས།

(བེ་ཅིན་ཏི་མིང་ཡི་བྱང་ལམ་ཨང་14པ། སྤྱི་ཨང་100013

ཁ་པར་ཨང་གངས་64234411—6511)

མི་རིགས་དཔེ་སྟེན་ཁང་གི་སྤེལ་འོད་པར་སྤྱི་གཞི་ནས་པར་བསྐྱིགས།

ཏི་ཅིན་པར་ཁང་ནས་པར་བཏབ།

1998ལོའི་ཟླ་11པར་པར་གཞི་དང་པོ་བསྐྱིགས།

1998ལོའི་ཟླ་11པར་བེ་ཅིན་དུ་པར་ཐངས་དང་པོ་བཏབ།

དེབ་ཚད། 850×1168 1/32 དཔར་ཤོག11.75

དཔར་གངས། 0001—2000 དེབ་རེར་སྒྲུབ་17.00

图书在版编目(CIP)数据

雪域热巴/欧米加参著. —北京:民族出版社, 1998. 5

ISBN 7-105-03017-8

I. 雪… II. 欧… III. 民族歌舞—中国—藏族 IV. J722.
221.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02645 号

J722.22 (147)
7942

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机排版 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

1998 年 11 月第 1 版 1998 年 11 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.75

印数: 0001—2000 册 定价: 17.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换
(总编室电话: 64212794; 发行部电话: 64211734)

ཐུང་གཞི།

ཐུང་ཐོད་ལ་ཐུང་ས་ཁ་ཤས་འཕྲོལ་བ་དང་། ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་
བྱུང་གི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་གནས་ཐད་ཆ་རྒྱས་ཐུང་བུ་ཡོད་ཅིས་ཞུས་ཀྱང་ཆོག་པར་
མཇུག་པ། ཐུང་ཐོད་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་གནས་ཐོད། གཅིག་ཐོད་
ནས་ནང་སའི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོད་ཕུལ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་ལ། གཉིས་
ཐོད་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ས་ཁོངས་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་ཐོན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་
ཡི་རང་བཞིན་ཡང་མཐོང་རྒྱ་ཡོད། ཆ་སྟོགས་གང་ནས་བལྟས་ཀྱང་ཐོད་མི་
རིགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་གི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་གནས་འདི་བཞིན་ཀྱང་ཕྱ་མི་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་
བྱུང་གི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐོད་དུ་གཟི་མདངས་རྣམས་པར་བཟུང་བའི་གས་ཤིག་ཡིན་པ་
དང་། དེའི་ནང་ནས་ཀྱང་རལ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་མི་ཐོད་རིགས་ཀྱི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རིག་
གནས་ཀྱི་འབྲས་ཆ་ཆར་ཤོས་དང་ལོ་རྒྱུས་རིང་གས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་ཞིག་
ཡིན་པ་ཐོབ་ཐོང་ཚུངས་ཐོབ་ཐོང་ཐོབ་ཐོང་།

ཐོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཟིན། ཆར་
མས་རལ་པའི་རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ཡིས་ཐོད་རིགས་ཀྱི་སྐྱེལ་རྒྱུ་རྒྱ་གར་རྒྱ་རྒྱུ་ནང་
གནས་བབ་འགངས་ཆེན་བཟུང་ནས་ཡོད་པ་མཆིན་པེས་ལགས།

རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ནི་དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པར་རྣམས་འབྱོར་བ་མི་ལ་རས་པས་
ཆོག་མར་གསར་གཏོད་གནང་བ་དང་ད་བར་ལོ་རྒྱུ་བཟུ་ལྟག་ཅམ་གྱི་ལོ་
རྒྱུས་ཐོན་པ་དང་། ཐོད་ཀྱི་ལྷ་མོའི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་མཉམ་ཉིད་དུ་བྱུང་བར་
བཞེད། རྒྱ་རྒྱུ་འདི་ཡི་དར་ཚུལ་བཤད་ན་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ་འཆོར་ན་དུ་

2017/1/5

བཟུང་བའི་གར་འབྲུག་སྤྱོད་པོའི་རིགས་དང་། སྤྱོད་ཆོ་དེ་རང་གིས་སྤྱི་བ་
 འཇུགས་བྱས་ཏེ་སྤྱོད་ཆོ་དེ་རང་ལ་འབྲུག་པ་ལས་ཕུལ་གཞན་ཏུ་བསྐྱོར་འབྲུག་མི་
 བྱེད་པའི་རལ་པ་བའི་རིགས་གཉིས་ཡིན་པ་རེད། རྒྱ་ཆལ་འདི་ཡི་རྒྱལ་པ་ནི་
 གཞས་མ་གཏམ་དང་འབས་ཤོ། འབྲུག་གཞུང་། ཆལ་ཆེད་སོགས་གཞི་
 གཅིག་ཏུ་བསྟུང་བའི་སྤྱི་གར་རྒྱ་ཆལ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་རང་ཆོས་
 དམིགས་སུ་མངོན་པའི་རྒྱ་ཆལ་འདི་པོད་རིགས་ས་ཁུལ་གྱི་གར་རྒྱུད་དང་བྱང་
 རྒྱུད། དེ་བཞིན་འབའ་ལི་ཐང་དང་རྒྱལ་ཐང་སོགས་ས་ཁྱོད་གས་གར་སར་དར་
 ཁུབ་ཐིན་ཏུ་ཆེ།

པོད་རིགས་ཀྱི་འབས་ཤོ་མཁས་ཅན་མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་ནི་ལུ་ཆེར་
 སོང་བའི་རལ་ཀན་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་རལ་པ་ནི་བྱིས་རྒྱུད་
 གཅིག་གིས་ཉེ་བར་བྱེད་པའམ་ཡང་ན་བྱིས་ཆང་ཁ་ཤས་མཉམ་ཏུ་འབྲེལ་ནས་
 གར་སར་འབྲུག་ཏུ་འཁྲོ་བ་ཡིན་ན། དོན་དངོས་ཐོག་ཁོང་ཆོ་ནི་པོད་རིགས་ཀྱི་
 ཆེད་ལས་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་འབྲུག་རྩོན་ཆོགས་པ་སྤོས་ཤིག་ཡིན་པ་སྤྱོད་མི་
 དགོས་ཤིང་། པོད་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལ་རྒྱུན་རྒྱ་ཆལ་མང་པོ་ཞིག་ཁོང་ཆོ་འི་ལག་ལེན་
 དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྒྱུད་སྤེལ་དང་དར་ཁུབ་གོང་འཕེལ་བཅས་བྱུང་བ་རེད།
 མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་ཡང་ལོ་ན་རྒྱུད་ཏུ་འུགས་ནས་དེ་ལྟ་བུའི་བྱིས་ཆང་ནང་
 འཆར་ཡོངས་བྱུང་ཞིང་། ཁོང་དགོང་ལོ་བཅུ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་པ་མའི་གམ་
 བས་ཤི་མང་གི་འབས་ཤོ་སྤྱུངས། རང་ལོ་བཅུ་བདུན་ལ་སྤྱིར་ཡང་རལ་ཀན་ཨ་
 ཆེན་གྱི་བྱང་ནས་རྒྱ་ཆལ་ཐབ་རྒྱུད་བྱས་རྗེས་འཁོར་དེ་གའི་ནང་ནས་གསེངས་སུ་
 ཐོན་པའི་རལ་པ་བཞིག་ཏུ་སྤྱར་པས། སྐབས་དེར་ཡུན་ནན་དང་མི་ཁྲོན་གྱི་
 པོད་རིགས་ས་ཁུལ་ཏུ་ཤི་མང་གི་འབས་ཤོ་ལ་མངའ་ཡོངས་སུ་བརྟེན་པའི་གཞོན་
 གསར་མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་ཞེས་བྱ་བཞིག་ཡོད་པ་ཀུན་གྱིས་མཐོང་ཐོས་སུ་རེས།

མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་ནི་སྤྱི་ལོ་ 1953 ལོར་ཡུང་དབྱང་མི་རིགས་རྒྱུས་གར་
 ཆོགས་པར་འཐེན་རྗེས། རང་གི་འབས་ཤོའི་ཐང་གྱི་བཟང་ཆ་སྤར་བས་

འདོན་སྤེལ་གང་ལེགས་བྱེད་སྐབ་པ་བྱུང་ཐོག་ ཁོང་རང་གི་ཉམས་སྦྱང་དང་
རལ་པའི་འབྲལ་སྟོན་གྱི་གོ་རིམ་ལ་བརྟེན་ནས་འབས་སྐྱོམ་མོ་《སྐྱ་ཐང་ཕྱེད་གི་
རལ་པ་》ཞེས་པ་ཚོམ་འཁྲིད་དང་གསར་གཏོད་གནང་བས་རལ་པའི་སྐྱ་ཚལ་
མཁན་པོའི་འཆོ་བ་གར་སྤེགས་ཐོག་ཐོག་མར་མངོན་པར་བྱས་པ་མ་ཟད།
འབས་སྐྱོ་དེ་སྐབས་དྲུག་པའི་《འཇམ་སྒྲིང་གི་ཁི་བདེ་དང་ཡར་ཐོན་གྱི་གཞིན་
ཅུའི་མཉམ་སྦྱེའི་དུས་ཆེན་》ཞེས་པའི་འབྲལ་སྟོན་ནང་བྱ་དགའ་རིམ་པ་གསུམ་
པ་ཐོབ་སྦྱང་བ་རེད།

མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་གྱི་བྱུང་འབྲས་ནི་ཁོང་གི་དམངས་ཁོང་གི་ཕུལ་བྱུང་
གི་སྤེལ་སྐྱོན་སྐྱ་ཚལ་རྒྱུད་འཛིན་གནང་བ་དེ་ཙམ་མ་ཟད། དེ་ལས་གལ་ཆེ་བ་
ཞིག་ནི་ཁོང་གིས་སྐྱ་ཚལ་ཐད་རྒྱུད་ཞེན་བག་ཁྲུམ་ཤེ་ནས་མེད་པར་སྤེལ་སྐྱོན་
ཕུལ་དུ་འཛིན་པའི་ཐང་གཞི་ཐོག་རལ་པའི་སྐྱ་ཚལ་གོང་འཕེལ་རྒྱུ་ཆེར་བཏང་
ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཁར་ཁོང་གིས་སྤྱི་ཚོགས་གསར་རྒྱུད་གཉིས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་
བརྗེ་མཐུན་བྱེད་པའི་དུས་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་རལ་པའི་སྐྱ་ཚལ་གྱི་རྒྱུད་འཛིན་པ་
ཉག་ཅིག་ཡིན་པའི་ངོས་ནས་མ་འོངས་གསར་དུ་གཏོད་པའི་རུས་པ་ཆེན་པོ་ཐོན་
ཡོད། དེའི་འདི་པར་སྐྱོན་འབྲེལ་སྤེལ་བྱས་པ་ནི་མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆོན་རང་
ངོས་ཀྱི་སྐྱ་ཚལ་སྦྱང་བྱ་སྟོགས་བརྗེ་མས་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཐོད་རིགས་ཀྱི་
རལ་པའི་སྐྱ་ཚལ་གྱི་སྟོགས་བརྗེ་མས་ཤིག་ཀྱང་རེད། དེའི་འདི་ནང་རལ་པའི་
འབས་སྐྱོའི་འབྲལ་སྟོན་འཛིན་ཆེན་ཞིག་བསྐྱུས་ཡོད་པ་དང་། སྟོགས་.....
མཚུངས་སུ་དུས་མཆོམས་མི་འདྲ་བའི་ནང་དར་བྱུང་བའི་རལ་པའི་སྐྱ་
གཞས་ཀྱང་བསྐྱུས་ཡོད། དེའི་ལྷན་ཚོམ་པ་པོས་དེའི་འདི་ནང་སྟོན་སྟོན་
མཁས་ཆེན་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱུད་མ་བྱུང་པ་འདིར་ཁ་གསལ་བྱས་པ་རེད་ཅེས་བརྗོད་
ཀྱང་ཆོག དེའི་འདི་བཞུན་རྗེས་རལ་པའི་སྐྱ་ཚལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་
མཁས་དབང་རྣམས་ལ་དབྱེད་ཡིག་འབྲས་ཆང་ཞིག་འབྱུང་ངེས་ཡིན་པ་དང་།
མི་རིགས་ཀྱི་ཕུལ་བྱུང་སྤེལ་སྐྱོན་རིག་གནས་སྐྱ་ཚལ་ཞིབ་འཇུག་གནང་མཁན་

ཆེད་ལས་པ་རྣམས་ཀྱི་སྒོ་སྒྲིལ་བྱེད་ཐུབ་པ་དང་། རྒྱ་ཆེའི་སྒོ་སྒྲིལ་པོ་པོས་མི་
རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་ཚད་གཞིའི་ཤེས་བྱ་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུར་ཡང་ཕན་ཅུང་་་
སྒོ་སྒྲིལ་གྱིད་པར་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན། དེ་ལ་འདི་དཔེ་སྒྲིལ་བྱ་བར་སྒྲིལ་ཐུག་པ་
ནས་བཟུང་ཤེས་བདེ་ལེགས་ལྷ་སྒྲིལ་ཡིན།

ཀའ་རྩེ་ཤིན་གྱིས།

前 言

我曾经几次到过西藏,对藏族的文化艺术也有一点了解。我深切地感到:在藏族的传统文化中既可看到内地传统文化的影子,又可以看到藏族独到的地域性和民族性。无论在哪一个领域里,都可以说:藏族的传统文化,是整个中华民族文化中最富有光彩的部分之一,其中“热巴”艺术恰恰又是藏族文化艺术中最成熟、最古老的一种传统民间艺术形式。

熟悉藏族传统艺术的人,都知道“热巴”艺术在藏族传统歌舞艺术中一直占有极其重要的位置。相传“热巴”为11世纪游方僧人米拉日巴所开创,至今已有九百多年的历史,是和藏戏同期产生的艺术形式。它有两种不同的形式,一种是为谋生到处卖艺的,这种艺术形式包括说、唱、舞、戏剧和杂技等,是一种融歌舞为一体的特殊的艺术形式,广泛流传于西藏东部和藏北草原,以及四川的巴塘,云南的中甸等地。而另一种是当地组织的,不离开本土而演出的艺术团体。

藏族舞蹈家欧米加参,就是一位杰出的“热巴”传人。在民间,热巴艺术团体或组织,一般都以一个家族为中心,或是几个家庭的联合。他们到处流浪,在集镇或庙会上进行卖艺演出。这种形式实际上是藏族最早的专业性演出团体。过去许多藏族的传统艺术就是通过他们的艺术实践得以传播和发展并流传于后世的。欧米加

参自幼就成长在这种热巴世家里。他 12 岁随父母学跳弦子舞,17 岁开始从热巴艺人阿谦学艺,成为班子里一名出类拔萃的热巴艺人。当时人们都知道流浪在云南、四川等地的藏区常常为弦子领舞的小伙子,就是欧米加参。

1953 年调入中央民族歌舞团后,欧米加参在舞蹈上的专长得到了充分的发挥。他曾以他个人的经历结合热巴表演程序,编导创作大型舞蹈《草原上的热巴》,在舞台上第一次再现了热巴艺人的生活。这个舞蹈参加第六届“世界和平与进步青年联欢节”时曾荣获三等奖。

欧米加参的成功就在于他不仅仅继承了民间传统艺术,而更重要的是他在艺术上从来不墨守陈规,因而他能在继承传统的基础上对热巴艺术进行创新和发展。加上他本人正处在新旧两种社会制度交替之时,欧米加参作为“热巴艺术”的唯一传人,他确实起到了一种继往开来的重要作用。这本书的出版发行,不仅是欧米加参个人艺术经历的总结,也是对藏族“热巴艺术”的总结。在这部书中,除汇集了大量的热巴舞蹈动作外,同时也汇集了各个时期流行的热巴歌曲。应该说,本书的作者做了一项前人没有做过的填补性的工作。相信这部书将会给研究“热巴艺术”的学者提供一套系统的资料,将会给那些从事民族文化艺术研究的专业工作者以一种新的启迪,也会给广大读者增加一些了解民族文化的基础知识。

我衷心地祝贺这本书的出版。

高寿新

རྩམ་པ་པོའི་གདམ་

༡༡། །གངས་ཅན་རལ་པའི་རྩམ་ལ་ནི་ལོ་རྒྱུས་རིང་ལ་བྱལ་ཆེ་བ་དང་
དམིགས་བསལ་གྱི་བྱད་ཆོས་ལྡན་པའི་རྩམ་ལ་ཞིག་ཡིན་ཏུང་། ཏུས་གྱི་འཕོ་
འཕྱར་དང་དེང་རབས་རྩམ་ལ་དར་ཏུགས་ཆེ་བའི་རྩམ་གྱིས་མིག་སྤར་དམངས་
ཁྱོད་རལ་པའི་རྩམ་ལ་འདི་ཆ་རྒྱས་དང་མཐུན་རྟགས་ཡོད་མཁན་མང་པོ་མེད་ན།
འབྲུས་ཚད་དང་ཞིབ་ཅིང་སྤྲ་བའི་རང་རྩམ་ལ་འདི་ལེགས་སྒྲིག་དང་འདིར་ཞིབ་
འདུག་བྱ་རྒྱ་ནི་དགོས་གཤམ་ཡིན་ཏུ་ཆེ།

རང་ཉིད་ནི་རྩམ་ལ་འདི་རང་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཡིན་མྱེར། ལྷ་རྗེས་
སུ་བོད་རིགས་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་འབྲེལ་ཡོད་རལ་པའི་རྩམ་ལ་རྟགས་ཞིབ་དང་
འཆོལ་བསྟེ་བྱེད་པར་ཐེངས་མང་མྱུན་པར་མ་བཟད། མི་ཆེ་ཕྱི་པོའི་རྩམ་ལ་
འཆོ་བའི་ནང་བསགས་པའི་ཉམས་ཚུང་མང་གཞིར་བཟུང་ཞྭ། གངས་ཅན་
རལ་པའི་རྩམ་ལ་ཞིག་པའི་དེབ་འདི་རྩམ་འབྲི་བྱས་པ་ཡིན།

དེབ་འདི་རྩམ་འབྲི་དང་དཔེ་རྒྱན་བྱེད་པའི་ཐད་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་རྒྱ་
གར་ཆོགས་པའི་འགོ་བྱིད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་མི་རིགས་དཔེ་རྒྱན་ཁང་གིས་འགོ་
བྱིད་ནས་རྒྱབ་རྒྱུར་ཏུགས་ཆེ་གནང་བ་དང་། དེ་བཞིན་ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་
རྒྱ་གར་ཆོགས་པའི་སྡེ་མཁན་ཀའོ་ཏྲུ་ཡིན་དང་། ལི་ཞིའུ་ལན། རིག་
གནས་ཏུའུ་མི་རིགས་རིག་གནས་མིའི་ཅིན་ལི་ཆིང་མོགས་ནས་ཐུག་རྟགས་གང་
ལེགས་གནང་བྱུང་བར་བཟུང་ཏུ་སྟགས་རྗེ་ཆེ་བྱ།

མགོན་པོ་རྒྱལ་མཆན་ནས།

སྤྱི་ལོ་༡༩༧༧ལོའི་ཟླ་བ་༥ཆོས་༡༠ཉིན།

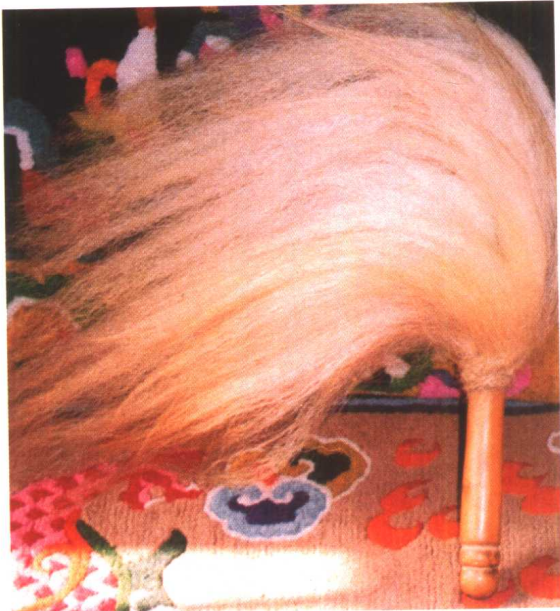
编 者 话

雪域热巴艺术历史悠久，分布广泛，特色浓郁。然而，随着时间的推移和受现代艺术的冲击，目前真正了解和掌握民间热巴艺术的人已为数不多。因此，全面、系统地整理和研究该艺术已成为迫在眉睫的事情。我长期从事这项工作，以多次到各藏区考察和收集有关热巴艺术的资料，以自己一生的热巴艺术生涯所积累的经验为基础，编写了这本《雪域热巴艺术》。

在编写和出版此书的工作中，得到中央民族歌舞团领导和民族出版社领导的大力支持，也得到了中央民族歌舞团高寿新、李秀莲，文化部民族文化司金立勤等同志的协助，在此特致谢意。

欧米加参

1997年8月10日



རལ་པའི་འབྲུབ་ཆས།
热巴道具





རལ་ཀན་མགོན་པོ་ཁུལ་མཆན།
热巴老人欧米加参



རལ་པའི་གོས་ཐུན།
热巴服饰



ཐ་ཕུང་རལ་པ།
塔城热巴