

※專文※

世界屋脊的音樂

毛繼增

(台灣藝術大學中國音樂學系客座專任教授)

摘 要

西藏素有「歌舞海洋」、「音樂之鄉」的美稱。這裡的傳統音樂，歷史悠久，品種多樣，浩如煙海，獨具魅力。本文作者八次赴藏，在那裡做了共有三年多的田野工作。本文為作者根據田野調查所得，對西藏各民族和種族的傳統音樂全面性、概括性的論述。

關鍵詞：西藏、傳統音樂、民間音樂、宮廷音樂、宗教音樂

西藏的傳統音樂，歷史悠久，豐富多樣，藝術魅力強烈，群眾基礎深厚。據《拉達克王統世系》載：『「德曉勒」(贊普)時期，「魯」、「卓」盛行。』它記敘了遠在吐蕃王朝之前的第十代首領德曉勒贊普時(約為公元前一世紀)，西藏已流行歌唱形式「魯」和舞蹈或以舞為主的歌舞形式「卓」。《西藏王統記》在描述松贊幹布時期，在西藏頒佈《十善法》的慶典會上，舉國上下熱烈歡騰的情景時寫道：

或飾犀牛或獅虎，或執壘鼓跳舞人，以各種姿態獻舞樂。

大搥天鼓與琵琶，鑊鈸諸樂和雜起，十六童女美可人。

各具嚴妝舉鮮花，唱作悅耳妙歌曲。

快樂中頌法律時，藏民人人皆賽馬。

高樹之巔旗影飄，大正法鼓喧然起。

.....

真是歌聲悅耳，舞姿翩翩，歌舞昇平，景象萬千。大量的傳統音樂在民間傳承，印證了西藏傳統音樂的確像浩浩蕩蕩的雅魯藏布江，一直在歷史的長河中奔流不息。

西藏古代音樂理論雖然留傳於世者不多，但其中有的卻價值頗高。這裡不得不提及《惹麥丹覺》（《樂論》）一書。《惹麥丹覺》是元代藏族薩迦派著名的政治家、宗教家、學者薩迦班智達·貢噶堅贊（1182-1251）所著，成書約八百年，是十三世紀中國藏族的一部重要音樂文獻。全書分三章。第一章論音：主要講解音樂創作的基本原理。作者認為，西藏傳統音樂的旋律發展和發聲方法有四種形式，創作者和演唱者應根據表現內容、演出對象和表演場合的不同，而將這四種形式相互交織，彼此滲透，有機地結合在一起。同時，該書還對前藏、後藏、康巴地區的音樂特點作了概括性的描述。第二章作詞：主要講述歌詞創作的基本要領。第三章音樂運用的規定：所謂音樂運用主要指的是音樂表演。本章總結了藏族傳統演唱方法的藝術經驗。其中，在聲與情、聲與形、演唱者與聽眾等方面，講了許多辯証的、深刻的、具有藏族特色音樂理論。這部重要音樂論著，是對十三世紀時期藏族傳統音樂實踐的理論總結。即使現在來看，仍有一定的現實意義和借鑒價值。在薩迦班智達·貢噶堅贊以後的時期，一些藏族學者曾結合自己所處時代藏族音樂的實際，對《惹麥丹覺》進行注疏。現在已知對它的注疏性論著至少有六部之多。這些論著，在講解、詮釋《惹麥丹覺》的同時，又記述了當時藏族音樂的實際情況，總結了他們各自時代藏族傳統音樂的藝術經驗。清代，藏族學者久·米旁嘉錯也曾撰寫過一部《論音樂》的論著。

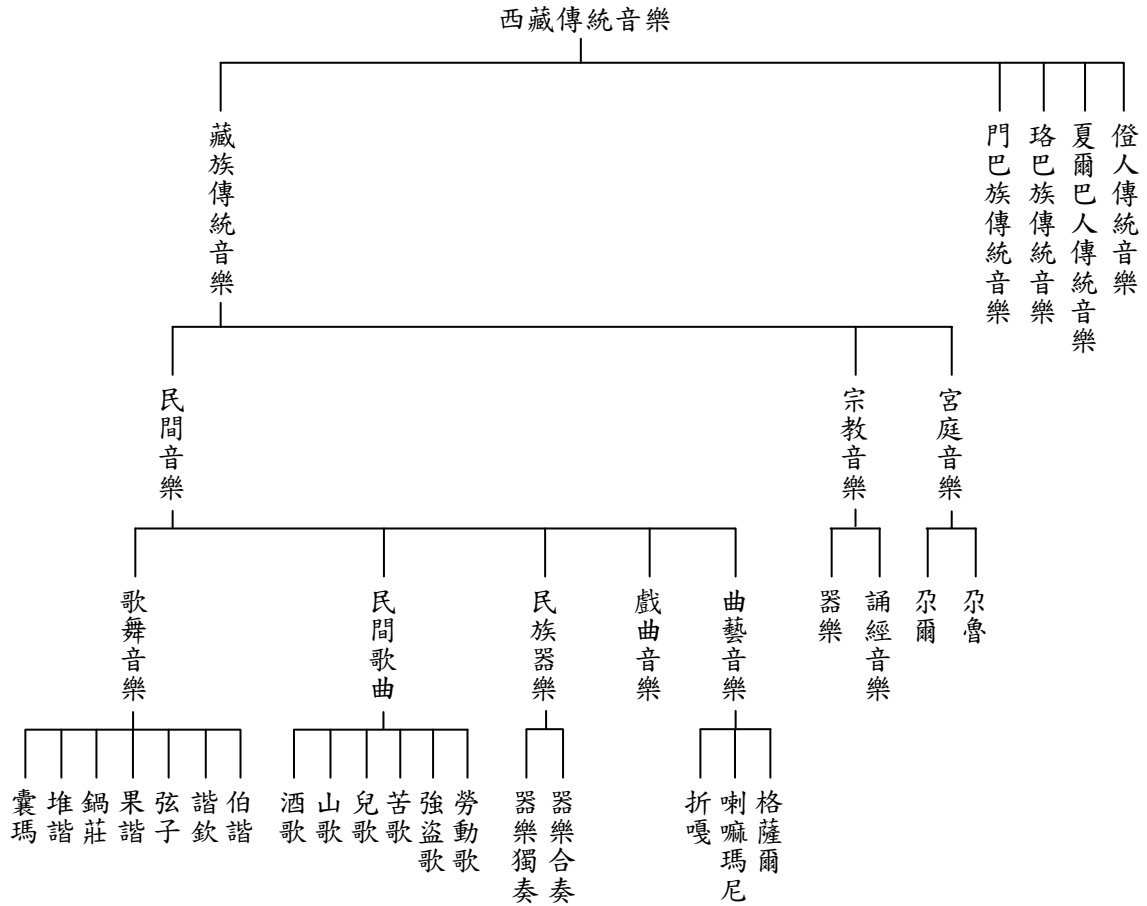
西藏素有「歌舞海洋」、「音樂之鄉」的美稱。傳統音樂浩如烟海，

品種多樣。在西藏城鎮或農牧區，情調獨特、別具魅力的歌聲、樂聲，隨處可聞。可是，國外學者對西藏傳統音樂的著述，似乎就只有宗教音樂，其他雖有所涉獵，卻寥若晨星。奇怪的是，他們中的一些人並沒有到過西藏。在西藏境外了解、探索西藏的傳統音樂，並「勇敢」地著書立說寫文，加上他們的藝術偏愛和意識偏見，出現這樣的結果是可以理解的。十分有意思的是，中國音樂家對西藏傳統音樂的涉獵，則多偏於民間音樂，而對宮廷音樂和宗教音樂便知之甚少，至於古代音樂文論，那就知道得更微乎其微了。

藏族傳統音樂由民間音樂、宗教音樂和宮庭音樂三部份組成。宗教音樂或宮庭音樂只是其中的一部份。西藏傳統音樂的主體是民間音樂，它的歷史悠久，品種多樣，為數眾多，優美動聽，在人民生活中影響巨大，但它也只是藏族傳統音樂的一部份。

西藏境內的門巴族、珞巴族、夏爾巴人、僜人等，也都有自己的傳統音樂。

西藏傳統音樂分類如下表：



現將西藏傳統音樂按其類別分述如下：

一、藏族歌舞音樂

藏族人民能歌擅舞。藏族歌舞在西藏傳統音樂中佔有很大比重。境外人士到西藏旅遊、參觀所觀賞的西藏傳統音樂，絕大多數都是歌舞音樂。

大致而言，藏族歌舞音樂可分為兩類：一類是歌、舞、樂相結合的樂舞，如囊瑪、堆諧、弦子等。其中，囊瑪、堆諧曾出現過專業藝人，

其音樂藝人加工的成份多一些，因而，它的藝術性更強一些。另一類是只有歌和舞相結合的歌舞，如果諧、鍋莊、諧欽、伯諧等。它的群眾性更強一些，泥土氣息更濃厚一些，大部份屬於自娛性的音樂。二者的區別在於有沒有樂器伴奏。

下面分別介紹這些樂種：

（一）囊瑪

藏族古典歌舞。

囊瑪的由來各說不一：有說從拉達克地區傳來；有說為六世達賴倉央嘉錯或七世達賴格桑嘉錯所創；有說為大臣第舍桑結甲錯或登者班爵所創；有說來自民間。（見《西藏古典歌舞——囊瑪》）藏學研究者黃文歡經考証認為：「囊瑪」的「囊」是「內」的意思，「瑪」是藏語陰性名詞的詞尾，「囊瑪」則是一種叫「內」的歌舞形式。它有兩層意思：一是五世達賴的弟子及其權位繼承人第舍桑結甲錯常邀請權貴朋友到布達拉宮的囊瑪康（內大臣廳）歌舞賦詩，因而他們愛好的這種歌舞稱為「囊瑪」；二是八世達賴時，西藏和廓爾喀發生衝突，清政府懷疑大臣登者班爵通敵，將他押至內地軟禁，登者班爵在內地期間，接觸了許多漢族和其他民族的音樂，後來，待他的問題查清，他便帶著揚琴、胡琴、橫笛等樂器返回西藏，並將內地的某些音樂因素，融入「內」的歌舞中，對囊瑪音樂作了發展。（見《西藏舞蹈概說》）藏族學者雪康·索朗塔傑認為：十七世紀時，藏王與夏巴第二代嘎瑪·平措郎杰和以後的第舍桑結甲錯，都先後從阿里地區調來樂者和舞者，使得那裡的歌舞流傳到了雅魯藏布江流域。這些歌舞曾在嘎瑪·平措郎杰的內庭中演出，以後就被稱為「囊瑪」。第舍桑結甲錯和六世達賴在龍王潭夏宴時，曾和內臣們一起

觀賞過這種歌舞。後來它流傳到了民間，但仍保持著這個名稱。(見《論「囊瑪」、「堆諧」的歷史淵源》)接觸了有關囊瑪的史料和訪問了一些學者和藝人後，我有幾點基本的認識：它是由多少代的人民群眾、民間藝人、文人、官員不斷創作、修改、發展而成的歌舞藝術品種。它曾在宮庭、上層社會中流傳過，這是歷史事實，沒有諱言的必要，有些學者想否定這點，看來論據尚顯不足。囊瑪歌舞中熔匯了多個民族的藝術創造：現在囊瑪樂隊中的揚琴、橫笛、胡琴，便是登者班爵從漢地帶到西藏後，才逐漸加入進去的；囊瑪舞曲有的音調和京劇過門十分接近，顯然是受到京劇音樂的影響；近代著名囊瑪藝人阿麥惹，對傳承、發展囊瑪有巨大貢獻，他就是拉薩有名的回族民間藝人；民國時期，拉薩有個表演囊瑪的群眾性組織「囊瑪基度」(意為「和囊瑪同生死共歡樂」)，便是由藏族、回族、漢族等多民族的人員組成的，雪康·索朗塔傑便是其中的一位。

囊瑪吸收其他民族的音樂成份，不是生吞活剝，而是將其化為自己的血肉，融入自己的肢體。在熔匯的過程中，它是以我為主，逐漸完成的；其他音樂成份融入囊瑪後，無論在技法、旋法、藝術風格、欣賞習慣、審美趣味等方面，都進行了藏族化的改造，具有了鮮明的藏族特色，因而，人們在欣賞囊瑪的時候，都會覺得它格調更為清新，情趣更為高雅，卻毫無混雜之感。

囊瑪是種高品位的藝術。它音調悠揚典雅，節奏平穩舒展，藝術魅力強烈。它的音樂結構工整，由引子、歌曲、舞曲三部份組成。引子由樂隊演奏。樂隊中包括橫笛、扎年琴(六弦琴)、揚琴、鐵琴、根卡、胡琴、厄尕(串鈴)等樂器。歌曲是囊瑪的主體。囊瑪音樂的精髓主要體

現在歌曲部份。歌詞基本為六言體，其間襯詞較多。在囊瑪歌曲的眾多襯詞中，除了有「幾里松」（漢意為「一二三」）等數字內容之外，幾乎找不到一句藏語詞彙的襯詞。這種現象在其他藏族傳統歌曲中是罕見的。舞曲音調歡快而節奏鮮明，動感強烈，與歌曲部份的音調形成鮮明對比。舞蹈時，歌舞者站在一條長木板上，雙腳在上踏出明快的節奏響聲，常作踢踏或施禮揖拜等動作。

囊瑪音樂屬七聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si)，偶有六聲音階（缺 Fa 或 Si）。

調式以商調式為主，兼有徵調式、羽調式和宮調式。

阿媽勒火

♩ = 72

贊頌 優美

藏族
西藏拉薩
囊瑪

(二) 堆諧

堆諧是風靡西藏的一種傳統歌舞。藏語「堆」是上的意思，「諧」是歌舞。這裡的「堆」係指雅魯藏布江上游、日喀則南的達拉山至阿里三圍地區。堆諧就是這個地區的歌舞。堆地的歌舞品種多樣，堆諧不是泛指堆地所有的歌舞，而是其中一種特定的歌舞形式。

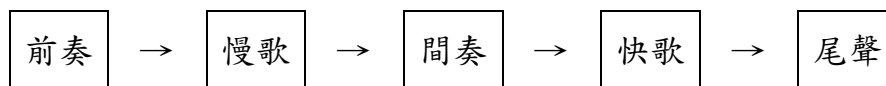
堆諧主要流行在拉孜、薩迦、定日和拉薩等地。根據音樂風格特色的不同，人們習慣將它分為三個類型：

1. 拉孜、薩迦堆諧

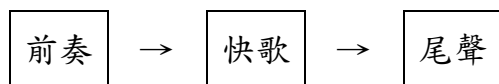
拉孜、薩迦和定日都是堆諧的故鄉，這些地區的堆諧都是歌、樂、舞相結合的群眾歌舞，都以扎年為伴奏樂器，音樂都比較活潑歡躍，富於舞蹈性。然而，拉孜和薩迦是農區，定日是牧區，地理環境、生活方式有所差異，因而這兩個地區的堆諧又各有特色。

拉孜、薩迦地區的傳統文化保存較好，同時又和外界有廣泛的交往。這種類型的堆諧，曲目繁多，旋律優美，歡快活潑，舞蹈動作舒展、激烈，有一定即興性，深受群眾喜愛，會表演者比比皆是。

拉孜、薩迦堆諧的音樂結構，或由前奏、慢歌、間奏、快歌、尾聲五部份組成：



或由前奏、快歌、尾聲組成：



快歌、慢歌為歌唱部份。前奏、間奏、尾聲由扎年伴奏。所有拉孜、薩迦堆諧的前奏、間奏、尾聲的音調、節奏、節拍、速度基

本固定，在不同堆諧歌曲中可以通用。

旋律發展以級進為主，跳進較少，大幅度跳進更少。

扎年伴奏在拉孜、薩迦堆諧中具有重要作用，是歌舞中不可缺少的部份。所以，當地藏民稱堆諧為「扎年夏卓」，意為扎年伴奏的歌舞。伴奏者常兼演唱。伴奏動作無甚拘束，有的藝人還在伴奏中做出反彈扎年、倒彈扎年等難度很大的雜技性表演。定弦為 55、22、66。

拉孜、薩迦堆諧以七聲音階為主(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si)，輔以五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)，偶有六聲音階(缺 Fa 或 Si)。基本調式是宮調式、商調式和徵調式。

舞蹈很有特色，動作幅度較大，比較奔放，既遵循著世代相傳的舞蹈動作，又在一定範圍內作了新的發展。

曾出現過半專業的民間藝人。他們平時務農，農閒時外出表演堆諧，賣藝謀生。

拉薩平措林

♩ = 120
歡快

藏族
西藏拉孜
堆諧



2. 定日堆諧

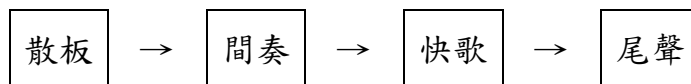
定日等地的交通不太方便，地理環境比較閉塞，工業、商業不夠發達，傳統文化保持得很好。

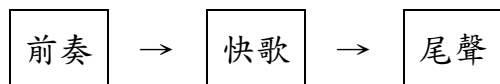
定日堆諧的音樂，古朴粗獷，舒展豪放，具有濃烈高原特色。它以五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)為主，兼有六聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La)和七聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si)。

伴奏樂器為一把扎年琴，偶而用數把。伴奏音樂較簡單，多為一拍一音，較少加花，比較樸實。扎年在定日堆諧中佔有重要地位，所以本地藏民也稱它為「扎年夏卓」。

可能是由於高寒缺氧的原因，它的舞蹈動作幅度並不太大，速度並不太快，歌唱並不太激烈。

定日堆諧的音樂結構有三種類型：





其中，帶散板的堆諧，是其他地區所無而為定日堆諧所獨有。這一現象的出現，可能與當地民間音樂的影響、牧區的自然環境、高寒的地勢不無關係。它的散板歌曲和快板歌曲雖連貫而一氣呵成，但在旋律、節奏、節拍上卻形成鮮明對比；散板部份富於歌唱性，旋律不規則，節奏不規整，沒有樂器伴奏，沒有舞蹈相隨；快板歌曲則富於舞蹈性，節奏規整，旋律感人，載歌載舞，有樂器伴奏，情緒熱烈。

定日堆諧的演唱，聲音耿直，裝飾較少，喉音較重，多以真聲演唱。

在演唱方式上，定日堆諧幾乎全是集體齊唱，即使適於單獨演唱的散板歌曲，也是用齊唱來表演。這一現象說明，定日堆諧注重群體的集體性，而不強調個人的獨特性。

想起內囊寺廟

藏族
西藏定日
堆諧

♩ = 72



3. 拉薩堆諧

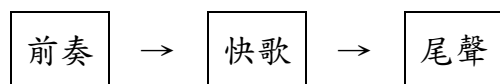
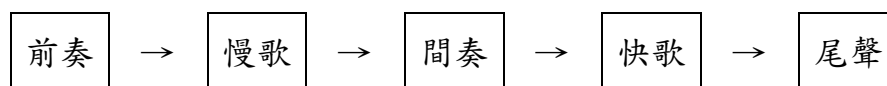
拉薩是西藏的首府，政治、軍事、經濟、文化的中心，生產較發達，物產較豐富，與外界交往頻繁。它既保持著傳統的文化，又流傳著外來的、流行的文化。

拉薩堆諧是從拉孜、薩迦和定日等地傳入並加以發展演變而成。從音樂看，它和拉孜堆諧關係更為密切。

定日堆諧流行於牧區，拉孜、薩迦堆諧流行於農區，拉薩堆諧則是流行於城鎮。城市的環境使得拉薩堆諧出現了一批專業藝人，他們藝術技巧頗高，對拉薩堆諧的創作、改編、演唱、舞蹈、伴奏、傳播作出了貢獻。因而，它更富藝術性。同時，由於舊時它經常由藝人們在貴族或官員家中表演，所以，民間粗獷活潑的氣息有所削減。

它的伴奏雖然也可以只用一把扎年琴，但在比較正規、講究的場合演出，卻是由扎年、揚琴、橫笛、鐵琴、胡琴、串鈴等樂器組成的藏族民間樂隊來擔任。這個樂隊的揚琴、橫笛、鐵琴、胡琴是近代從漢族地區傳入，但在長期的藝術實踐中，這個樂隊已形成了鮮明的藏族風格。

拉薩堆諧的音樂結構有兩種類型：



兩種類型的前奏、尾聲是各不相同的。

拉薩堆諧多為五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)，也有六聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La)。宮調式居多，商調式、羽調式次之。第一種類型的拉薩堆諧的尾聲，結束時轉入同宮下屬調，聽來頗覺新穎。

現在搜集到的拉薩堆諧有四十多首，其中，《聶拉木通拉》、《加律賽》、《阿覺底》、《藏堆年久》、《阿覺索朗多吉》等均為民間藝人創作。這些歌曲雖為藝人創作，但由於作者掌握了並遵循著堆諧的藝術規律，因此，人們無不承認它們是傳統音樂的一部份。

嚴格地講，它的舞蹈只能在一條木板上進行表演，手不能高舉過頭，身不能左右搖幌，練習時，要求頭上頂一碗水，舞蹈結束而不溢出。

拉孜、薩迦堆諧，定日堆諧，拉薩堆諧的共同點則是：演出場合並無限制，既可在節日喜慶中表演，也可隨時隨地用以自娛；既可化裝演出，也可素裝歌舞；既可載歌載舞，也可只歌不舞；既可由藝人表演，也可群眾用以歡娛；形式多種多樣，演出場合和表演人數無任何限制。它們的快板歌曲和慢板歌曲有著十分緊密的關係，快板歌曲的音調是慢板歌曲的節奏緊縮、音調簡化和速度加快。這種音樂創作原則，在西藏其他民間歌舞中普遍存在。

唉馬林幾

藏族
西藏拉薩
堆譜

♩ = 128
歡快 親切

(三) 鍋莊

在漢族古代文獻或史料中，不乏對鍋莊的記載。清代李心衡《金川瑣記》生動地寫道：「俗喜跳鍋裝，嘉會日里，黨中男女各衣新衣，合色巾帕之屬，罄家所有，雜佩其身，以為華瞻。男女紛沓，連臂踏歌，俱欣欣有喜色。腔調詭譎，無一可解。然觀其手舞足蹈，長吟永嘆，又似有一定節族……暇日嘗令彼歌跳，嘗以酒肉，俱踴躍欣喜。」《皇清職貢圖》載：男女相悅，攜手歌舞，名曰鍋椿。」

鍋莊又名「郭莊」或「歌莊」。之所以稱鍋莊，一說為圍著石樁上支着鍋的地方而舞的歌舞。另說康巴地區的客棧中，旅客常在院中壘石熬茶，人們常圍鍋歌舞，故稱。藏語稱「卓」、「果卓」、「卓羌」等。

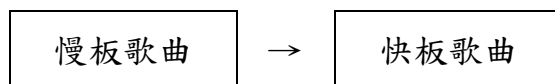
有學者根據演出場合的不同，將其分為寺廟鍋莊、農區鍋莊和牧區鍋莊。也有學者根據參與人數的多少和表演的場合，將其分為大鍋莊（寺廟中跳）、中鍋莊（節日喜慶時跳）和小鍋莊（家庭中跳）。還有根據演出場合性質的不同，而分為大鍋莊、小鍋莊的。

鍋莊音樂屬五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)。常見的有商調式、宮調式、徵調式。

這種群眾自娛性的歌舞，以穩健、豪邁、奔放著稱。表演不受時間和地點的限制，婚喪嫁娶、喜慶節日、勞動休息，均可圍圈而歌舞。歌舞者可隨意加入和退出，人數不拘，少者數人，多者數百人。

鍋莊並沒有樂器伴奏。

鍋莊音樂結構由慢板歌曲和快板歌曲組成，慢板在前，快板在後。



快板歌曲和慢板歌曲的音樂有著十分緊密的關係，快歌是慢歌速度的加快和音調的簡化。

歌唱內容大多為贊美家鄉、謳歌生活、傾述愛情、頌揚宗教。有時唱固定的歌詞；有時見景生情，即興創詞。有的歌詞洋溢著藏族人民特有的勇敢驍悍的豪情壯志。如：

雪山啊，快閃開，雄鷹要展開翅膀；

森林啊，快讓路，青年人要邁步狂舞！

分男女兩隊按順時針方向圍圈而舞。兩隊均有領首者。舞姿矯健，

動作挺拔。舞蹈語彙既重姿態的健美，又重情緒的表現。男性舞蹈動作幅度較大，伸展雙臂有如雄鷹盤旋奮飛，女性動作幅度較小，點步轉圈好似鳳凰搖翅飛舞。舞群中不時發出「呀呀」的呼聲，催動著歌舞情緒的升騰。

(四) 果諧

藏族「果」是圓圈，「諧」是歌舞，「果諧」就是圍著圓圈而跳的歌舞。

果諧盛行於雅魯藏布江流域的農區，是一種西藏農村十分普及的群眾歌舞。果諧以山南地區扎囊縣最為著名。

表演果諧不分季節，不分男女，不限人數，可隨進隨出。

歌舞時，男女分開，各自成隊，有時男聲唱，有時女聲唱，有時男女齊聲歌唱。

每逢佳節，村民們便聚集村頭、曠地、場上，圍著一罈青稞酒，按順時針方向表演果諧，由慢而快，盡興而終。

唱詞近於口語化，音韻和諧，通俗易懂，隨口應心。內容包括對美好生活的嚮往，對神和大自然的歌唱，對愛情的追求等。如：

白雲飄浮在山嶺，雄鷹在天空盤旋。

我們可愛的家鄉，就在白雲的下邊。

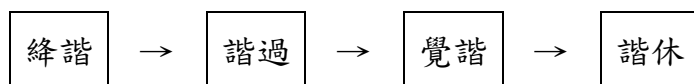
.....

果諧音調屬五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)。宮調式、商調式、羽調式都有。

果諧的音樂比較質樸、熱烈、歡騰。旋律較少裝飾音，樂曲比較規

整，充溢著西藏高原農村的泥土氣息。

完整的果諧由四個部份組成：開始部份稱為「絳諧」，意為慢歌，以歌為主，歌舞結合，音樂緩慢，舞姿舒展；接著是「諧過」，意為歌頭，速度加快，集體咏白，邊說邊跳；第三部份為「覺諧」，意為快歌，男女交替對跳，競相歌舞，速度比絳諧快，旋律為絳諧的加快、簡化或重複。最後部份是「諧休」，意為歌尾，它以固定的詞句伴和著舞蹈，最後在強拍上雙腳頓跳時結束，將歌舞推入熾熱的高潮。



(五) 弦子

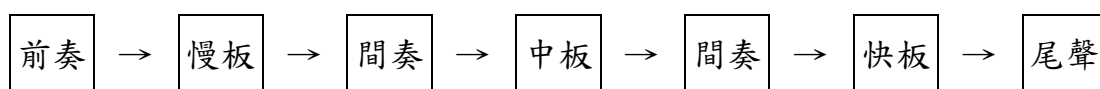
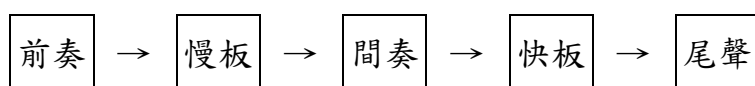
「弦子」是漢族對這種歌舞的稱謂，因領舞者邊舞邊拉奏碧汪琴而得名。藏語稱「耶」、「應」、「伊」，均與「諧」音近。又稱「康諧」、「嘎姆諧」等。因風行於四川巴塘、西藏芒康等地，也名巴塘弦子、芒康弦子。除巴塘、芒康外，弦子也在西藏、四川、雲南、青海的藏區廣泛流傳。

在藏族傳統音樂中，弦子以優美動聽而著稱。它的歌聲悠揚抒情，旋律委婉感人，節奏鮮明。目前，在漢族地區流傳的藏族傳統音樂，大部分是弦子。在以藏族音樂為素材，創作或改編的音樂作品中，大部分也是以弦子為基礎。

弦子是種群眾性歌舞。每逢節日喜慶，藏族男女常圍成一圈，領舞者一至數人在前列拉奏碧汪，眾舞者男的佔半圈，女的佔半圈，邊唱邊跳，按順時針方向歌舞。

它的結構比較規整，一般為慢板歌曲和快板歌曲組成，也有在二者

之間加中板歌曲的。每首弦子歌曲，前面有前奏，後面有尾聲，不同板式的歌曲之間還有間奏。



弦子以五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)為基礎，也有六聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La)和七聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La、Si)。商調式、徵調式、羽調式均有。

弦子音樂的旋律線，波浪起伏，婉延曲折，級進較多，跳進較少，旋律性強，十分動人。表演時，載歌載舞。

伴奏樂器碧汪是一種以牛角或木料做琴筒，馬尾為弓和弦的拉弦樂器。音色尖細獨特，略帶沙啞，音量不大而穿透力強，歌唱每句結束進入拖腔的時候，碧汪便拉奏起與歌唱音高相同的一拍兩音，同音反覆，並在每拍後半拍音前加一倚音，可以說是弦子音樂的一大特色：



舞蹈時，雙袖不斷舞動，舞步多為三步一踏，時而內集，時而外散，時而又腰顫步，時而點步轉動，舞姿舒展圓潤，線條流動感強。

甩袖、拖步、點步轉身、膝部緩慢顫動，是弦子頗具特色的舞蹈動作。

芒康弦子

♩ = 80

抒情 優美

藏族
西藏芒康
弦子

(六) 諧欽

藏語「欽」意為大。「諧欽」有學者譯為大歌或頌歌。所謂大歌，並不是指它篇幅的巨大，而是由於它表演場合的隆重盛大。所謂頌歌，是指它表演多為頌揚的內容。諧欽是流傳在西藏廣大農村和城鎮的一種禮儀性歌舞。各地對諧欽的稱呼不盡相同，也有叫「諧瑪」、「索」、「諧甲」、「甲諧」、「卓欽」的。

諧欽歷史悠久。《西藏王統記》曾有對它的記敘。《巴協》、《紅史》在記載公元 779 年藏傳佛教寺廟桑耶寺落成典禮時，進行的盛大文藝表演中便有諧欽。可見，這一歌舞至少有一千多年的歷史了。它在古代，均出現於盛大典禮中。1983 年，我曾在薩迦、拉孜採錄過當地農民表演的諧欽。薩迦的歌舞者告訴我：舊時，他們演出的那套諧欽，是專為薩迦法王出巡或回宮時表演的。拉孜的歌舞者告訴我：除了重大節日和儀事，他們的諧欽是不能隨便演出的。

儘管隨著歲月的流逝，諧欽難免有所發展和變異。但是，由於西藏社會多年來承襲著傳統禮儀不得隨意改動的風習，所以，通過諧欽，我們仍然可以窺視古代藏族歌舞的基本風貌。

諧欽音樂，質樸而粗獷，簡潔而莊重，曲調豐富多樣，各地各不相同。

諧欽的音樂結構由「諧果」(歌頭)、「諧」(歌舞的主體)、「扎西」(尾聲)三部份組成：



就音樂的板式而言，諧欽一般均包含有慢板、中板、廣板、快板幾個部份。

就音樂的演唱形式而言，諧欽則是有機地融領唱、齊唱、獨唱、對唱等多種歌唱形式交織在一起。

西藏各地的諧欽，形式相近，風格相近，但音樂語言卻大不一樣。最長的諧欽有三大段，最短的也有十個大段。

諧欽歌唱的內容，主要是頌贊、祝願、恭賀宗教、王室、山川、人間等，以及講述世界、人類、雨水、青稞等的來歷。我還沒有聽到諧欽中有唱男女情愛的內容。

諧欽分達仁諧欽（長調大歌舞）和達通諧欽（短調大歌舞）兩類：達仁諧欽演出於重大禮儀場合，詞意艱深，曲調起伏跌宕，一般農民不會，由半專業的諧欽隊表演。開始以歌為主，輔以舞蹈，後部份以舞為主，輔以歌唱。舊時，表演達仁諧欽是舊西藏地方政府以指派「藝差」的形式來完成，藝人們的演唱具有一種向政府納稅的行為。演唱者是世襲的，不能隨意傳授外人。這種歌舞不能隨便演出，必須在固定的場合，

固定的時間裡表演。有一首達仁諧欽是這樣唱的：

主人如金山，僕人如鷺鳥。

鷺鳥依附在，金山之上。

天上出現吉相，大地開出八瓣蓮花。

太陽的心願，繞行四週來相會。

松贊幹布的祖孫，坐在金寶座上。

快樂的太陽，普照著王宮。

達通諧欽演出於民間婚禮、喬遷或節日中。這種世俗性的歌舞，歌詞通俗易懂，音樂熱烈歡快，一領眾和，先唱後跳，表演者均為農民。有一首達通諧欽這樣唱道：

雪山上有獅子，獅子發願要住在雪山上。

崖頂上有鷺鳥，鷺鳥發願要住在石崖上。

大湖裡有魚兒，魚兒發願要住在湖水裡。

(七) 伯諧

「伯」意為戰鬥，「伯諧」即為士兵演唱的戰歌。著名的藏族民族音樂學家雪康·索朗塔吉研究後認為：松贊幹布時期(617-650)已有這種歌舞了。其他一些藏族學者和民間傳說也持與上相同的觀點。就是說，伯諧至少有一千三百多年的歷史了。我對表演者進行了一翻考察：隆子縣雪布鄉和貢嘎縣甲日鄉演唱伯諧的農民們講，他們表演伯諧是通過世襲的方式傳承下來的，現在經歷了多少代，他們也講不清楚。舊西藏地方政府調他們去表演伯諧是一種藝差（以表演歌舞的方式來向政府完稅）。

伯諧的唱詞、曲調和舞蹈動作，不得隨意改動。根據這些現象來看，伯諧應有相當久遠的歷史。

古時，藏族士兵出征前或凱旋時，均要演唱伯諧，以鼓舞士氣，祈禱勝利，慶賀凱旋，激發鬥志。伯諧的表演，既有鼓舞鬥志的作用，又有祈禱祭祀的意義。表演時，士兵們排成兩隊，引吭高歌，並伴以舞蹈，音樂雄偉。歌詞內容有鼓勵將士英勇奮戰的，有頌揚部隊光輝業績的，有祈求保佑平安的，有歌唱藏族領袖的，更多的則是對兵器和戎裝的謳歌。有一首伯諧唱道：

頭上戴的是頭盔，這不是頭盔是白雪，頭戴白雪的祇有我。

身上穿的是鎧甲，這不是鎧甲是山寨，身穿山寨的祇有我。

跨下騎的是駿馬，這不是駿馬是勁風，乘勁風的祇有我。

歌聲古樸雄偉，音調基本是一個音，偶有裝飾音伴於歌曲中，以增強歌曲的氣勢。我把這種音樂形式稱為「一音歌曲」。「一音歌曲」在中國各民族的傳統音樂中堪稱絕無僅有，在世界上也極罕見。人類文明的發展規律是由簡單到複雜，由單一到多樣。根據這個規律，「一音歌曲」在音樂的形態上可以說是人類口頭與非物質文化遺產的「活化石」，具有十分重要的文化價值和學術價值。

在演唱方法上，它與一般歌種不同，近似喊叫，喉音較重，音色嘶啞，頗像戰場上勇敢的士兵們衝鋒陷陣、搖旗吶喊的陣勢。這種演唱使得伯諧具有更強的威武雄壯的表現力。

伯諧採取一唱眾合的形式，每句歌詞先由領唱者一人唱出，眾歌手再齊唱重複，使之具有一呼百應，團結一致的藝術效果。

二、藏族民間歌曲

(八) 酒歌

酒歌藏族稱「羌諧」。「羌」意為酒。

酒歌是敬酒時所唱的歌曲。有時載歌載舞，但舞蹈動作比較簡單，幅度較小，而更多的時候則是只唱不跳，因此，藏族人稱它為「羌諧」(敬酒時表演的歌舞)，漢族人稱它為酒歌。

藏族同胞所飲的酒，大多為用當地青稞釀製的青稞酒，也有白酒、藏白酒、啤酒、葡萄酒等多種。藏民嗜好飲酒，每逢喜慶節日，親朋好友相聚，人們便以長幼大小為序，圍桌而坐，開懷暢飲。敬酒人多為婦女，她們依次敬酒，飲酒者在飲酒前需用手指沾酒向天彈三下。

酒歌音樂簡樸洗煉，歡快流暢，樂曲短小，結構工整，易學易唱，群眾十分喜愛。內容多為恭賀慶祝，詼諧取樂，表達情愛等。

酒歌以五聲音階(Do、Re、Mi、Sol、La)為主，偶有六聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La)。曲體工整，以宮調式為主，也有徵調式和商調式。

酒歌曲首大多起於高音處，和西方的「曲首冠音」有異曲同工之妙。這種音樂現象的出現，可能和勸酒時，一開始需要引起飲酒人的注意有關。

江羅康薩





(九) 山歌和牧歌

藏族稱山歌為「拉魯」，主要流傳於西藏東部昌都的半農半牧區；稱牧歌為「拉玉」，主要流行在西藏北部的那曲牧區。

藏族的山歌和牧歌全為獨唱歌曲，不論男女老少，人們在放牧或趕牲畜時，都喜歡縱情歌唱它，平時不論什麼場合，也經常演唱它。

西藏的放牧生活，既艱苦，又寂寞，無論滿天風雪，還是滂沱大雨，牧民們都不能離開無遮無擋的牧場，必須伴隨著牛羊，逐水草而生活，牧民們常常在那青草地上，碧藍天下，高唱一曲曲牧歌，以表達他們的思想，吐露他們的情懷。在這種特殊生活環境裡產生的牧歌，富於高原生活氣息，擅於抒發複雜的思想感情。

山歌和牧歌的音樂有一些相近的特點：均為在曠野獨自演唱；二者皆旋律開闊、奔放，節奏自由、舒展；音域寬闊；音調進行跳度很大，跌宕起伏，大起大落，悠揚高亢；音量時大時小，延綿不斷，表現了高原的壯闊氣勢和一望無垠的自然景觀；多為上下句的單樂段歌曲，有時為固定歌詞，有時即興編唱，旋律多次反覆，有時略有變化。

山歌和牧歌在節奏、速度、音高、調高，甚至旋律的掌握和發展上

都非常自由，可隨演唱者即興伸展或緊縮、升高或降低。同一首歌曲，不同的人唱來卻相差甚遠，即使同一歌者於不同的時間演唱，也並不相同。正因為如此，外地人學習山歌和牧歌，難度較大。

歌詞的內容十分寬泛，或歌唱美麗的家鄉，或讚美純潔的愛情，或反映日常生活，或頌揚寺廟活佛，隨興所至，幾乎無所不唱。

《阿中》是山歌的一種，在康區頗為流行，它的特點是襯詞與一般山歌不一樣，有「阿中」的詞語。

（十）兒歌

藏語稱之為「吉伯魯諧」或「吉魯」。

舊時，在西藏城鎮、農區、牧區的藏族兒童中，普遍流行著傳統的藏族兒歌，它可以說是藏族文化生活的一部份。藏族兒歌既有兒童的情趣，又富有藏族傳統音樂的特色。

縱觀藏族傳統兒歌，有如下鮮明特點：

- 一、它多在兒童玩耍、遊戲時演唱。如跳繩、捉小雞、踢毽子、玩石子、趕狼保牛、表演小鹿等，幾乎都有兒歌相伴。兒童遊戲離不開兒歌，兒歌則隨著遊戲而傳播推廣。
- 二、音域不寬，多在八度之內；曲體結構簡單，多為單樂段的反覆或變化反覆；旋律流暢，容易上口；音調比較開朗，某些歌曲旋律的骨幹音就是主和弦的幾個音，如拉薩、日喀則、阿里的跳繩歌。

兒歌簡煉明快，活潑歡躍，充滿兒童的藝術情趣。

可惜近幾十年，隨著社會的發展，兒童生活內容不斷變化，以前的踢毽子、跳繩已為打球、下棋、玩電子遊戲所代替，傳統兒歌失去了賴

以生存的生活基礎，於是它們逐漸瀕於泯滅。

二十多年前，西藏大學藝術系教師馬阿魯為搶救這一藝術品種，不斷深入民間，廣泛搜集，深入挖掘，整理出幾十首有代表性的西藏藏族傳統兒歌。除了出版傳世外，他還在拉薩市郊藏日小學，組織了一個兒童歌唱隊，教唱這些兒歌。現在，藏族兒歌不僅活躍在西藏的廣播電視裡，也傳唱在拉薩市的兒童生活中。

跳繩歌

♩ = 120
歡快

藏族
西藏阿里
兒歌

(十一) 苦歌

藏語稱「覺魯」。苦歌是西藏傳統民歌中十分獨特的一種。

舊時，西藏一部份民眾的生活充滿著酸辛和眼淚，因而，他們便用自己擅長的歌唱形式來發洩對現實生活的不滿，控訴人世的不平。所以，不少地方有一些苦歌流傳於世。

苦歌反映的多是真人真事，而且創作者往往就是事件的主人翁。風靡後藏地區的《巴貞的苦歌》便是其中的一首。歌中所唱的是在幾十年

前，拉孜縣拉孜鎮的貧苦藏族婦女巴貞，自幼與本村一男子青梅竹馬，成長後二人心心相愛，但是，巴貞的父母卻不顧巴貞的意願，為了貪圖錢財，把她嫁給了外地的一位富有商人。這首歌最初就是由巴貞演唱的，歌中傾述她的不幸遭遇，既流露出她對生活的不滿，也表白了她對男友的赤誠。

巴貞的苦歌

♩ = 63
憂傷地 悲傷地

藏族
西藏拉孜
苦歌

苦歌音調悲傷愴涼，節奏緩慢淒切，頗具藝術感染力。品味起來，令人深感聲聲是血，字字是淚。

苦歌短小精煉，是一種分節歌的形式。一首短短的歌曲，多次反覆，以將故事唱完。

(十二) 強盜歌

藏語稱「昌魯」，即「昌巴」（意為「強盜」）所唱的歌。

舊時，一些藏族貧苦百姓，迫於生活，成群結伙，打劫富豪，但是

對於和他們一樣貧窮的藏民，卻從不打擾，相反，而是向這些窮苦人獻出愛心，常把他們從富豪那裡搶來的財物，悄悄放在貧民家門口，不留姓名，不留地址，以救窮人於水火，令人欽敬。所以，有的藏族學者認為，應當稱「強盜歌」為「豪俠歌」。

強盜歌的歌詞，充溢著豪爽的氣概。如：

沒有類似強盜的歌調，強盜唱的是強盜歌。

沒有類似青馬的步伐，青馬上路全是競走。

強盜背上沒有裝飾，背上的火槍是裝飾。

青馬背上沒有裝飾。背上的金鞍是裝飾。

有的強盜歌，揭露了舊社會產生強盜的根源：

哦！我們父子都是強盜，因為我們一貧如洗。

哦！我們父子都是強盜，因為稅差難以承受。

強盜歌的音調和牧歌相近，富有牧區音樂的特色。

（十三）勞動歌曲

藏語稱「勒諧」，即伴和勞動時所唱的歌曲。

勞動歌曲在西藏十分普遍，種類比較繁多，無論農業勞動、牧業勞動、建築勞動、水上勞動、家務勞動，都有自己的勞動歌曲。這也許是西藏藏族勞動人民音樂稟賦的一種表現吧！就農業而言，鏟土、犁地、割青稞、打青稞、修渠、揚場、榨油等，這些繁重的勞動，都是在歌聲中進行的。

西藏的阿諧是一種藝術性較強的勞動歌舞。舊時，西藏修建房屋，所有地面均用一種特殊的阿嘎土澆水砸夯而成。用阿嘎土所砸的地，硬度適中而堅固，冬天易於保暖，夏天易於散熱，但費時費工，因而近些

年已被水泥地所代替。砸阿嘎土時，建築工人右手執一下有石柄的木棍，邊夯砸土地邊歌舞，節奏統一，夯砸有力，舞姿優美，歌聲動人，藝術表演和勞動生活水乳交融，常令觀賞者如痴如醉。

澤仁拉索

♩ = 118
熱烈歡快

藏族
西藏拉薩
阿諧

三、藏族器樂

藏族民族樂器品種多樣，特色鮮明。吹管樂器有銅欽（大號）、岡令（腿骨號）、橫笛、芎令（豎笛）、嘉令（嗩吶）、德令（埙）、貝（法螺）等；拉弦樂器有碧汪（牛角胡、弦胡）、鐵琴、根卡、胡琴、熱瑪琴等；彈撥樂器有扎年（六弦琴）、口弦等；打擊樂器有額（鼓）、達瑪（鐵鼓）、布簡（鈸）、厄尕（串鈴）、達瑪若（頭骨鼓）、丁夏（鈴）等。

其中，銅欽、岡令、嘉令、貝、額、布簡、達瑪若、丁夏等樂器用於宗教音樂中；橫笛、根卡、鐵琴、扎年、達瑪以及從漢地傳入的揚琴、

雲鑼用於宮庭音樂中；橫笛、德令、碧汪、鐵琴、根卡、胡琴、熱瑪琴、扎年、口弦、厄尕用於民間音樂中。

民間的獨奏樂器，常見者有：

（一）碧汪獨奏

碧汪一詞有廣義和狹義兩種解釋；廣義而言即泛指所有弦樂器；狹義而言則專指伴奏弦子的拉弦樂器。這裡所述乃狹義的碧汪。

碧汪又稱牛角胡，因民間有以牛角為琴筒而得名。它還稱為弦胡、弦子，因常用以伴奏弦子歌舞而得名。

碧汪盛傳於西藏昌都地區和四川的康巴地區。常為弦子伴奏，也用以獨奏。獨奏曲係由伴奏曲發展而成。

凡奏到樂句結束的長音時，均拉奏八分音符的同音反復音，每拍後半拍音處加有大二度或小三度的倚音，這是碧汪演奏的鮮明特色。

（三）根卡獨奏

根卡在西藏至少已有三百年的歷史。

流傳於拉薩、日喀則等地。

音色明亮、柔和、優美。常用以伴奏和合奏，也用於獨奏。二十世紀五十年代，出現了一些改良的根卡。

代表性曲目有《仲巴囊松》、《阿瑪勒火》，均為囊瑪、堆諧的伴奏樂曲發展而成。

（四）扎年獨奏

扎年藏語意為美好的聲音。它是西藏民間最常見、最普及的彈撥樂器。聲音鏗鏘有力，穿透力強，富有特色。

常用以獨奏、伴奏、合奏、重奏。表演囊瑪、堆諧時，扎年是不可缺少的伴奏樂器。扎年的獨奏樂曲為伴奏曲發展而成。

代表性曲目有《厄幾長木》、《宋孜呀拉》等。

（五）藏族民間器樂合奏

藏族民間器樂合奏的樂隊由扎年、橫笛、根卡、胡琴、鐵琴、揚琴、厄尕等樂器組成。

樂隊中的橫笛、胡琴、鐵琴、揚琴雖然都來自漢族地區，但是，多年來，它們在演奏技法、音樂語彙等方面進行了藏族化的改造，因而，藏族民間器樂合奏具有鮮明的藏民族音樂特色。

各種樂器在藏族民間器樂合奏表演中，不是一強到底或一弱到底，沒有層次，沒有對比。它們非常注重「強讓交錯」的藝術處理：該突出某個樂器的時候，這個樂器便盡情表達，其他樂器則起著烘雲托月的作

用。各個樂器之間，既有主有次，又融為一體。

所有合奏樂曲均由囊瑪、堆諧伴奏曲發展而成。

代表性曲目有《仲巴囊松》、《扎拉西巴》、《宋孜呀拉》、《索郎央金》等。

四、藏族戲曲音樂

西藏藏族的戲曲，漢語稱藏戲，藏語稱「阿姐拉姆」。「阿姐」即大姐，「拉姆」意為仙女，譯意為仙女大姐。藏戲演員藏語稱「拉姆哇」，即仙女。這個名稱的來源，係因藏戲最初是由山南瓊結冰堆七位美貌出眾的姊妹演出之故。

有學者認為，藏戲誕生於八世紀。當時，為慶賀桑耶寺落成，藝人們用民間歌舞來表現佛教的經典故事，於是藏戲從此萌生。而更多的學者則認為，十四世紀，噶舉派（白教）僧人湯東杰波為化緣建橋，將民間歌舞和酬神儀式、說唱文學相結合，注入佛經故事內容，宣揚佛教精神，從而產生了藏戲。因此，人們認為湯東杰波是藏戲的始祖，所有藏戲班也供奉著湯東杰波的神位。五世達賴洛桑嘉錯（1617-1682）時，藏戲得到進一步發展，形成了以唱為主，融演唱、韻白（和說白）、舞蹈、歌舞、雜技為一體的戲劇藝術。藏族雪頓節的興起，為藏戲的推廣發揮了巨大作用。節日期間，西藏各地的部份藏戲團將來拉薩羅布林卡競技演出。

就音樂的角度來看，包括藏、川、滇、甘、青整個藏區的藏戲，大約有三種不同的形式：一是唱腔戲劇化了，由一鼓一鈸伴奏的西藏藏戲；二是唱腔和伴奏都宗教化了（唱腔為誦經音調，伴奏為宗教樂隊）的四川德格藏戲；三是唱腔民歌化了，由不太嚴格的民間樂隊伴奏的安多藏

戲。

就西藏藏戲而言，有新派、舊派兩種流派。舊派的標誌是頭戴白面具，所以又稱白面具派。瓊結縣的冰堆巴、堆龍德慶縣的朗則娃、乃東縣的扎西雪巴等藏戲團是白面具派的佼佼者。他們的唱腔比較簡單，舞蹈動作幅度稍小，在群眾中的影響略小一些。新派的特徵是演出開始時由頭戴藍面具的演員出場，故稱藍面具派。覺木隆、迥巴、江嘎爾、香巴是聞名西藏的四大藍面具戲團。他們的唱腔比較複雜，舞蹈動作幅度較大，表演深受西藏藏族民眾喜愛。

每齣藏戲都由三個部份組成：一是「溫巴頓」，包括獵人淨場、王子降福、仙女歌舞等段落；二是「雄」，即正戲，是本齣戲的主體；三是「扎西」，包括祝福儀式，全體演員集體歌舞，以示全戲告終。

藏戲唱腔高亢雄渾，別具一格。主要唱腔有：長調，藏語稱「達仁」，表現歡樂感情；短調，藏語稱「達通」，主要用於敘述事件的經歷；悲調，藏語稱「覺魯」，表現悲傷和憂愁；「當羅」，在感情起伏變化時演唱。基本曲調共有二十多種。演出中，演員們將這些唱腔變換、交織、發展，以生動而深刻地表現人物的思想感情，刻畫角色的性格特徵。

傳統藏戲的樂隊雖只有一個長柄的鼓（「額」）和一副鈸（「布簡」），然而，在藝人們的巧妙演奏下，卻有著相當豐富的表現力。

藏戲特殊的演唱方法，是形成其特色的重要原因之一。主要的特殊唱法有：

- （一）震固唱法：在唱某些長音時，採用喉頭顫音的演唱方法。震固唱法頗難掌握，但卻是藏戲演唱中，甚至是藏族歌唱中，極富光彩，極具特色的一種歌唱技藝。

(二) 就固唱法：這種唱法的要領是講究押韻。

藏戲演唱注重頭腔共鳴的運用，音區較高，尾音較長。女聲用真聲，男聲取真假聲結合，行腔高亢嘹亮，富於高原情調。

藏戲劇目繁多，而以《文成公主》、《蘇吉尼瑪》、《卓瓦桑姆》、《直美滾登》、《諾桑王子》、《朗薩姑娘》、《白馬文巴》、《頓月頓珠》這八大藏戲最為有名。

五、藏族曲藝音樂

西藏藏族曲藝品種主要有：

(一) 格薩爾

格薩爾是一部廣泛流傳藏區的英雄史詩。它講述的是藏族人民心目中的傳奇英雄格薩爾降妖伏魔、英勇戰鬥的故事。全部詩史約有三十部，連同異文本則有六十部以上，約一千餘萬字，比以往人們公認的最長的印度詩史《摩訶婆羅多》長五倍，是目前已知世界上最長的史詩。

格薩爾是藏族一種重要的曲藝形式。在長期的流傳過程中，它不斷從藏族神話、民歌、格言等姊妹藝術中吸取養份，使之愈益豐滿完美。

格薩爾流傳於藏北牧區、藏東昌都地區。演唱者為民間藝人，他們在藏族群眾中，頗受尊重。格薩爾的傳承方式有多種，有的藝人是通過師徒口傳心受學會的，世稱「人授」；有的藝人的傳承卻具有某種神秘色彩，世稱「神授」，現代人們還無法做出科學解釋，有待今後進一步研究。

格薩爾有說有唱，說唱並重。唱腔大多是民歌或民歌風的曲調，共約有二百多首。它們形式短小，結構簡單，大多是上下句的單樂段歌曲，表演時重複演唱多段不同的歌詞，具有分節歌的性質。那段唱腔配那段

詞是固定的，不能隨意亂套。故事中的主要人物都有和自己性格相適應的唱腔，或剛健有力，或婉麗柔美。格薩爾的唸白是種韻白，節奏鮮明，大多一拍兩音，數拍一句：

節拍 × × × × × …… |

唸白 oo oo oo oo oo …… |

每段唸白完畢，常以「唵嘛呢叭咪吽」六字真言結束。

(二) 折嘎

「折嘎」意為吉祥的果實。它是一種流浪藝人行乞時表演的說唱藝術。他們沿門賣藝，以誇張的手法，或祝福主人吉祥，或述說自己來歷，或歌頌宗教寺廟，近幾十年，出現了一些表現新人新事新氣象的新段子，更多的卻是觸景生情，即興編詞。表演時，有的用碧汪伴奏，有的用木棒做道具，有的只說不唱，有的加進些許唱段，以說為主是折嘎的特色。

(三) 喇嘛瑪尼

這是一種古老的曲藝形式。表演者面向群眾說唱講解張掛著的佛經故事畫軸，說唱完一張，再翻另一張進行說唱。

六、藏族宗教音樂

西藏藏族群眾主要信仰從印度傳入的藏傳佛教（又稱喇嘛教）和本土原有的苯波教（又稱苯教、黑教）。藏傳佛教中又分為寧瑪派（即紅教）、薩迦派（即花教）、噶舉派（即白教）、格魯派（即黃教）四大教派，其中格魯派影響最大。

就總體而言，格魯派的音樂和苯波教、藏傳佛教其他教派的音樂是相似或一致的。它們可分為頌經音樂和器樂兩類。

誦經音樂於唸經時詠唱。藏族學者格曲認為：誦經調有「措魯」、「羌姆央」或「央」、「頓央」的區別，措魯的歌唱性較強，已非常接近於歌曲，一般不用圖文譜記錄；羌姆央或央的歌唱性較措魯要差一些，節奏比較自由，曲調的音樂性不如措魯，一般用於羌姆神舞中某些經文和其它一些經文的誦唱，這種誦經調一般用央益譜記錄；頓央的「頓」意為吟咏，頓央節奏感強，具有詩歌吟誦的特點，使用音比較少，音區較窄，音調缺少歌唱意味。¹

唸唱經文的調子各式各樣，但喇嘛們在唸唱中特別注意「打」和「養」兩個字的運用。「打」意為馬的步伐，即指節奏的快慢和長短。「養」意為音調，即指旋律的高低起伏。唸唱經文時，喇嘛們正是通過對音調的高低處理和節奏快慢、長短的掌握，使頌經音樂富於宗教氣韻，更能表達誦經人的虔誠心意。

著名音樂家許常惠教授對西藏宗教音樂有一個頗富創意的見解。他認為：「就音樂意境而言，天主教音樂是從天上飄下來的；喇嘛教（即指藏傳佛教）音樂是從地下冒出來的。」這一論點對西藏宗教音樂作了很深刻的概括。

1957年，我在拉薩大昭寺參加過一次盛大的唸經活動，眾多喇嘛席地坐在大殿內外，唸唱起經文來，宛如一曲聲色壯美的男低音大合唱，令人肅然起敬，使我終生難忘。根據唸唱經文的不同，有時還有額（鼓）、丁夏（鈴）、岡令（腿骨號）、銅欽（大號）等有特色的樂器伴奏。置身其間，我如沈溺在一種莊嚴、肅穆的宗教氤氳中，不能自己。此時，我才生平第一次真正感受到人世間音樂藝術感染力量的如此崇高和偉大。

¹ 參見格曲：《西藏的宗教音樂》。載1996年第1期《音樂研究》第59頁。

記錄唸唱經文音調的是一種從左至右用線條的上下移動來表示音調高低進行的古老樂譜，藏語稱之為「央義」。這種曲線形式的樂譜和漢代漢族地區曾經用過的「聲曲折」樂譜，²在基本原理和基本形態上是相近的，然而，「聲曲折」樂譜早已失傳，「央義」樂譜今天卻還在藏族地區的宗教寺院中普遍流傳著。

宗教器樂用於宗教節日和跳神（藏語稱「羌姆」）表演中。藏傳佛教各個教派和苯波教的樂隊，均由銅欵、岡令、嘉令、額、布簡、丁夏、貝（法螺）等樂器組成，每種樂器的數量，根據寺廟的大小和表演場合的需要而有所增減。1983年，我觀賞日喀則扎什倫布寺宗教樂隊練習時，係由兩支銅欵、四面額、四副布簡、兩支嘉令組成；而在1992年1月，我在扎什倫布寺與藏民們一起歡度「古朵節」時，他們的樂隊則有銅欵兩支、岡令四支、嘉令四支、額二十面、布簡十二副、丁夏兩個，樂隊陣容，可謂十分壯觀。在表演羌姆的舞蹈中，每種樂器都充分發揮了自己的藝術性能，時而銅欵吹奏，堅實而粗壯的銅欵聲，使人置身於虛幻的神奇境界，時而鼓鈸齊鳴，宏亮而尖銳的樂聲，令人振奮不已。樂隊演奏和舞蹈動作的配合十分恰切、完美，猶如紅花綠葉，相映生輝。

宗教器樂除了合奏外，還有獨奏，主要是嘉令獨奏。據稱，嘉令獨奏樂曲有一百零八首，現流傳於藏區寺廟的約有四五十首。³我曾搜集過幾首嘉令獨奏曲，如《簡乃斯》、《厄崗哈節》，前者是歌頌觀世音菩薩的樂曲，後者是在宗教節日前夕吹奏的樂曲。值得注意的是，嘉令吹奏出

² 《漢書·藝文志》載有《河南周歌詩七篇》和《河南周歌聲曲折七篇》。周歌聲曲折就是記錄周歌詩曲調的聲曲折樂譜。

成書於北宋時期的《道藏》，載有道教音樂譜集《玉音法事》。它記錄了從唐代至宋代的道教歌曲共五十首，其樂譜也是聲曲折類型的樂譜。

以上所述《河南周歌聲曲折七篇》和《玉音法事》中的樂譜，現已無人相識。

³ 參見格曲：《西藏的宗教音樂》。載1996年第1期《音樂研究》第59頁。


的音律，既不同於平均律，也不是純律和三分損益律，需要進一步測定研究。

宗教樂隊中的銅欵也有自己的樂譜，這種古老的樂譜十分別緻，由一些類似圖畫的符號組成。在拉薩大昭寺羌本喇嘛的熱情教導下，我初步掌握了這種樂譜的識譜方法。該譜系由下而上，自左至右讀譜，其唸譜和演奏方法如下：

長豎直線的符號 (|)：唸「得兒夯」，奏筒音長音；

曲線向上拐彎的符號 (∩)：唸「都旺」，奏泛音；

曲線向下拐彎的符號 (∪)：唸「雍」，奏泛音長聲；

圓圈上帶一小人圖形的符號 ()：唸「打夯夯」，奏筒音兩短音接一長音；

圓圈符號 (。)：唸「打」，也奏筒音長音。

以上只是銅欵樂譜的基本符號的唸譜和演奏方法，實際運用時則複雜得多，各個寺廟的樂譜、唸譜和演奏方法也不盡一致。

銅欵樂譜藏語也稱「央義」，有人稱它為「花譜」，由於它的主要特點是由圖象和形象構成，因此，我稱它為「形象譜」。

本世紀初，西方天主教傳入西藏芒康縣鹽井地方，少數天主教徒在藏族傳統音樂的基礎上，創作了一批藏族化了的天主教讚美詩歌曲。他們還有自己的樂譜，是一種類似西方古代宗教所用的四線樂譜。由於芒康地理位置偏僻，對於這裡的藏族化的天主教音樂，直到現在，還鮮為人知。

七、藏族宮庭音樂

舊時，拉薩布達拉宮，日喀則扎什倫布寺、昌都強巴林寺和山南的

澤當，都擁有自己的宮庭歌舞組織。在這些歌舞組織中，以布達拉宮宮庭歌舞隊人員最多，藝術水平最高，訓練最嚴格，組織最完備。1956年冬至1957年春，我對布達拉宮宮庭歌舞隊進行過較深入的考察和採集。

十七世紀中葉，五世達賴喇嘛洛桑嘉錯建立了噶丹頗章王朝，形成了龐大的政教合一的統治集團，使西藏出現了政治統一、經濟發展、社會進步的良好局面。

五世達賴掌握了西藏的政治、宗教和經濟大權後，拉達克地區的首領派了一個歌舞隊來到拉薩，向五世達賴作致敬演出。五世達賴對這個歌舞隊的表演頗為讚賞，在他的旨意下，西藏組織了同樣的一個歌舞隊，從此，布達拉宮便有了自己的宮庭歌舞隊。

西藏地方政府還把西藏宮庭音樂奉獻給清皇朝，并成了清朝宮庭中的燕樂。《大清會典》載：「清高宗平定金川獲其樂，列於燕樂之末，及後藏班禪額爾德尼來朝獻樂，亦列於燕樂，是為「番子樂」。其樂金川曰《阿爾薩蘭》、曰《大郭莊》、曰《四角魯班禪》、曰《扎什倫布》。《阿爾薩蘭》用司得梨、司柏且爾、司得勒窩各一人，司舞三人，為戲獅狀。……《四角魯》司舞六人，持弓盾。《扎什倫布》用司得梨、司巴注、司蒼清、司龍思馬爾得勒窩凡六人，司舞番僮十人，各持斧一。曰《沙勒驚舞》，而歌梵曲。」《續清文獻通考》載：「班禪樂之得梨，似蘇爾奈而小，中木管長一尺二寸四厘。……柏且爾以銅二片，圓徑六寸，中隆起一寸三分四厘，系以紉，左右相擊。得勒窩，似達卜，面徑一尺二寸，匡高五寸。巴注，似喇巴卜，弦七，自山口至柱，長三尺七分二厘。……龍思馬爾得勒窩，似那噶喇，而制以銅，面徑一尺三寸，底銳，匡高一尺。」文中所述班禪樂，即布達拉宮宮庭歌舞隊的姊妹團體扎什倫布寺宮庭歌

舞隊。得梨即嘉令，柏且爾即鈸，藏語稱「布簡」，得勒窩即小達瑪，龍思馬爾得勒窩即大達瑪。《四角魯》和《扎什倫布》與布達拉宮宮庭歌舞隊的表演十分相似。

隨著 1959 年西藏地方政府的倒塌，西藏各地的宮庭歌舞組織也已解體，但他們的部份表演節目卻為新藝術工作者所學習、繼承，並經常在舞台上演出，深受群眾歡迎。1987 年 7 月，十五位藏族表演藝術家應英國廣播公司第三電台和泰晤士河南岸皇家節日演出中心的邀請，前往倫敦表演藏族宮庭歌舞，引起了觀眾的普遍重視並獲得一致好評。

藏族宮庭歌舞表演節目有宮庭歌曲和宮庭舞蹈兩部份。宮庭歌曲藏語稱「尕魯」，宮庭舞蹈藏語稱「尕爾」，宮庭歌舞隊的成員稱「尕爾巴」，宮庭樂官稱「尕爾本」。

（一）尕魯

尕魯是一種童聲齊唱的音樂形式。演唱者由十多位男性兒童擔任，由橫笛、根卡、鐵琴、扎年、揚琴、雲鑼、厄尕等絲竹、打擊樂器組成的樂隊伴奏。

這種音樂雖然來自拉達克民間，但由於多年演唱於宮庭，民間音樂活潑歡躍的氣氛大為消減，旋律很少波瀾起伏，對比不甚鮮明，音樂格調平穩而和諧。

現在搜集到的尕魯歌曲有五十九首，大部分內容是歌唱宗教和宗教人物，也有謳歌家鄉，讚頌漢族技藝。歌詞艱澀難懂，古藏語的運用，更增加了它的難解程度。《聖地拉薩》是其中比較易解的一首，歌中唱道：

聖地拉薩是世界的中心，

達吉嶺住著的佛祖，

是寶貝中的寶貝。
 在輝煌的宮殿裡，
 傳誦著佛祖的聲音，
 佛法得到了弘揚。

由於歌曲表現內容和演唱者的生活經歷、理解程度有較大距離，因而那些宮廷藝童演唱起來，不可能感情投入，只好「照本宣科」。但是，尕魯作為一種西藏人民普遍認同的一種傳統藝術，它仍然有著相當重要的歷史、文化和藝術價值。

尕魯屬六聲音階(Do、Re、Mi、Fa、Sol、La)的音樂，以商調式為主，兼宮調式和羽調式。

其音樂結構為：



前奏與歌舞音樂囊瑪的前奏基本相同。尾聲只有兩小節，比較簡短。歌曲才是尕魯音樂的主體，篇幅龐大。

尕魯的音樂風格與藏族民間音樂和宗教音樂顯然有別，但它在西藏已傳承了數百年，在西藏有所發展、創造，並已扎下了根。

（二）尕爾樂

宮庭舞蹈尕爾也是由十多名男性兒童表演。有持鉞斧表演的鉞斧舞，有以鼗鼓作道具的鼗鼓舞，有舞刀弄劍的刀劍舞，還有徒手表演的舞蹈多種。舞蹈多以踢、跳、跪、踏、下腰、擺隊形等舞蹈語彙組成。

尕爾的伴奏音樂稱為尕爾樂。伴奏為六位成年宮庭藝人，四位各執鼓槌兩根，同時奏一面高音達瑪（鐵鼓）和一面低音達瑪，鼓聲鏗鏘洪

亮，數里之內可聞；另兩位或奏嘉令，或奏芎令。嘉令高亢明亮，芎令則纖細典雅，音樂悠揚舒展，旋法獨特，頗具異域情調，令人神往。

八、門巴族傳統音樂

「門巴」意為門隅地方的人，門巴族主要居住在門隅地區以及墨脫、林芝、錯那等縣。

門巴語屬漢藏語系藏緬語族藏語支。門巴族人多通曉藏語，無本民族文字，通用藏文。

門巴族居住在喜馬拉雅山東南，山巒起伏，叢林遍野。主要從事農業，兼營林、牧、狩獵，還有木碗、竹器、木器等手工業。

門巴族主要傳統音樂品種有：

（一）薩瑪

門巴族民歌。又稱「薩瑪羌諧」，意為薩瑪地方的酒歌。廣泛流傳於門隅及其它門巴族地區。用於喜慶節日、朋友歡聚敬酒時演唱，門巴族群眾常演唱它以自娛娛人。薩瑪多為羽調式，五聲音階，四二節拍，中庸速度，單樂段結構，曲調悠揚，常即興填詞，音樂表現幅度寬廣。

（二）卓魯

門巴族民歌。門巴語稱「卓巴古魯」，意為牧歌。也用於門巴戲中演唱。多為徵調式，四二節拍，五聲音階。音調舒展，節奏自由。

（三）嘉魯

門巴族民歌。門巴語又稱「森木都古魯」，意為情歌。音調委婉曲折，熱情激蕩。四三節拍，羽調式，慢板，節奏自由。

（四）喜歌

歌曲開始有「卡薩喜扎」襯詞而得名。門巴族群眾常唱它以相互逗趣。徵調式，小快板速度，熱烈歡快。

（五）門巴族器樂

門巴族地區竹林遍野，大多數樂器均為竹製。

門巴族器樂有里令（雙管笛）獨奏、塔阿讓布龍（橫笛）獨奏、森薩讓布龍（豎笛）獨奏、基斯崗（竹質口弦）獨奏、牛角琴獨奏等。

（六）門巴戲音樂

門巴戲主要劇目有《諾桑王子》、《卓瓦桑姆》、《阿拉卡教》。前兩齣由藏戲移植而來，後者是未經規範提高的民間歌舞劇，具有民間酬神歌舞到戲劇間的過渡形態。

（七）門巴族宗教音樂

門巴族信仰藏傳佛教和苯波教，均從藏族地區傳來。

宗教音樂和藏族基本相同。

九、珞巴族傳統音樂

珞巴族居住在洛瑜地區及米林、隆子、墨脫、察隅、朗縣等地。珞巴語屬漢藏語系藏緬語族。沒有民族文字，只有少數人通曉藏語和藏文。二十世紀五十年代以前，珞巴族還採用木刻、結繩的方法記事。相信鬼神，信仰萬物有靈。舊時，受舊西藏地方政府、貴族和寺院三大領主的歧視和凌辱，被趕進深山老林，被誣為「野人」。二十世紀五十年代，被迎下山來，住入新居，政治、經濟、文化生活呈現一派嶄新面貌。

珞巴族傳統音樂有：

(一) 夾依

珞巴族傳統民歌。句末有襯詞「夾金夾」，故又稱夾金夾。多用以演唱頌贊的內容。曲調剛健清新。四字一句。為多段歌詞反覆演唱一段歌曲的分節歌形式，易學易唱，風靡珞巴地區。

(二) 百力

珞巴族傳統民歌。音調比較古樸簡單，只有兩三個音，但節奏鮮明，旋律歡快，表現幅度比較寬廣，常用以演唱本民族的發展、演變歷史的歌詞，具有史詩的性質。

(三) 器樂

珞巴族有達崩（豎笛）、共岡（竹質口弦）等竹製樂器，各自均有自己的獨奏樂曲。

另有打擊樂器鑼、鼓、鈸等，系從藏族地區傳入。

十、夏爾巴人的傳統音樂

「夏爾巴」意為東方人。主要居住在聶拉木縣樟木口岸的立新村、雪布崗，以及定結縣的陳塘區。有自己的語言，無文字，通用藏文。人口有一千二百多人。

二十世紀五十年代前，主要從事背運和交換；二十世紀五十年代以後，則以農牧為主。中尼（泊爾）公路修建後，部份夏爾巴人遷到樟木口岸經營商業。

傳統音樂主要是民歌，它們是：

（一）諧魯

載歌載舞時唱的歌曲，屬歌舞音樂。它是夏爾巴傳統音樂中數量最多的一個樂種。屬七聲音階，四二節拍。節奏鮮明，動律感強，旋律明快，感染力強，演唱起來令人不禁手舞足蹈。

（二）察魯

意為坐著唱的歌。察魯抒情氣氛濃鬱，音調平穩，音域不寬，易於上口，便於普及，夏爾巴人無不會唱幾句。

（三）覺魯

意為悲痛時唱的歌。覺魯音樂，悲涼淒切，哀楚動人，多在喪事、離別時演唱。

（四）扎魯

是一種兩人相對而唱的歌曲，青年男女常用以表達愛慕之情。歌聲娓娓動聽。

夏爾巴傳統音樂有自己的鮮明特色，迥然有別於藏族音樂：除了七聲音階的普遍運用外，旋律中大跳音程進行較多，它和級進音調巧妙地交織在一起，別有韻味，節奏中統一的成份較大，而統一和變化的藝術安排，使之獨具異彩。

夏爾巴傳統音樂和尼泊爾傳統音樂有著十分密切的聯繫，扎魯歌曲中，有一些是用尼泊爾語演唱的。在夏爾巴地區，流行著一些尼泊爾民歌，在尼泊爾地區，也傳唱著一些夏爾巴民歌。

十一、 人的傳統音樂

僜人居住在察隅一帶，有自己的語言，屬漢藏語系藏緬語族，沒有文字。舊時，靠結繩刻木記事，居住深山老林，多以狩獵、採集、刀耕火種為生。現在，察隅河谷兩岸，已建起座座僜人新村，僜人已從深山老林搬下山來，住入新村，開荒造田，結束了以前的原始生活，普遍使用新式農具，從事農業生產。

僜人的傳統音樂有休息時唱的歌和情歌兩種。二者的結構都比較短小，音調也不太複雜，但韻味卻比較獨特。

僜人的傳統舞蹈有平跳和高跳等多種。它們都是集體的舞蹈，步法簡單，均為走幾步跳一下。

（本文於 96 年 1 月 26 日收件；96 年 1 月 29 日送審查；96 年 3 月 12 日審查完竣；96 年 3 月 26 日修正完成）

參考文獻

1. 「西藏通史」：恰白·次旦平措、諾章·吳堅、平措次仁。西藏社會科學院、「中國西藏」編輯部、西藏古籍出版社 1996 年出版。
2. 「樂論」：薩迦班智達·貢噶堅贊著，趙康漢譯。「中央音樂學院學報」1989 年第四期。
3. 「西藏風土志」：赤列曲扎。西藏人民出版社 1982 年出版。
4. 「中國大百科全書·音樂舞蹈卷」。中國大百科全書出版社 1989 年出版。
5. 「中國民族文化大觀·藏族、門巴族、珞巴族」：關東升主編。中國大百科全書 1995 年出版。
6. 「西藏舞蹈概說」：何永才。西藏人民出版社 1988 年出版。
7. 「末代宮庭歌舞隊——尕爾巴」：毛繼增。「西藏藝術研究」1988 年第一期。
8. 「中國戲曲志·西藏卷」：中國戲曲志總編輯部，劉志群主編。文化藝術出版社 1993 年出版。
9. 「西藏古典歌舞——囊瑪」：中國音樂研究所編，毛繼增等採錄、撰寫。人民音樂出版社 1959 年初版，1980 年再版。
10. 「西藏民間歌舞——堆諧」：中國音樂研究所編，毛繼增等採錄、撰寫。人民音樂出版社 1960 年初版，1980 年再版。
11. 「西藏民族民間音樂舞蹈文集」：西藏民族藝術研究所編。1989 年內部出版。