

成为个扎哇

（原标题《拉卜楞探案——寻找藏密喉音》，写于 2005 年。修订于 2025 年）

颜峻

这事已经筹划了两年。

10 年前我喜欢死亡金属，没事就运一口气，owu——，发出大型猫科动物的吼声。主唱没有当成，却在烟酒和兽吼的帮助下把嗓音变粗了。

朋友们开始学习图瓦喉音的时候，我在听藏传佛教的法会录音。在河酒吧最热闹的那些夜晚，人们轮番冲上舞台玩即兴，我握着话筒，把死亡金属的吼声拉长，变成尽可能低沉粗壮的长音，越长，似乎就越神秘。有一天这样念起了六字真言，感觉到胸腔、口腔甚至颅腔的共鸣，身体在振，我一下子安静了下来。后来，我开始打听，哪里能学到这种声音？低沉的、安静的、威严的、当头一棒的，藏传佛教的颂经的声音？

答案是回甘肃。就去甘南，去夏河县城的拉卜楞寺。有朋友可以介绍擅长这种声音的僧人，做为老师。半个世纪以前，这个寺院的老僧人，可以在几千人的活动中颂颂，所有人都能听清楚他的声音。据说他在房间里发声的时候，连窗户纸都会震动。据说，练习的僧人还要拿线绳绑着牛肉，吊在嗓子里上下拉动，好让嗓子变得更厚、更糙。又据说，外人想学，得先喝过八个不同地方的水。

总之我来了。一万多居民，三千多僧人（注 1），八十多个活佛，一条由饭馆和工艺品商店组成的大街，一个改成服装市场的电影院，两个网吧，三个录相厅，无数轰鸣的摩托、兰驼王、微面。六大学院，一个尼姑庵，四十多佛殿，五百多院僧舍。另有佛学院一个、宁玛派寺庙一座、清真寺一座、关帝庙一座。另有藏学研究所一个、藏医院一个。远处的山洞里，据说有外国修行者在闭关修习密宗……

总之来对了。藏传佛教四大派，格鲁派传播最广，规矩最繁。而拉卜楞寺作为格鲁派六大寺院之一，现存规模最大，学院最多。从传承的角度看，它在 1709 年建寺，效仿了拉萨郭莽扎仓、举堆扎仓、举麦扎仓（注 2）等大寺院、学院的教育、修行体系，保留了 15 世纪格鲁派崛起时的一些传统。20 世纪 80 年代以来，开始恢复中断 20 多年的密续传承，当时拉萨的学院没有做到，拉卜楞却有幸延续了。就声音来说，举堆、举麦代表两种不同的发音方法，也各自有颂经曲调和仪轨方面的传承，也都因为海外僧人的唱片和巡演，而闻名于世。举堆是主流，用这种风格颂经的寺院更多，唱片也多；举麦风格少见，拉卜楞有效仿举麦扎仓建立起来的下续部学院，保留了这支脉络。其他三大教派的人声不像格鲁派这样突出，在仪式中用到的主要是一种风格，也就是类似于举堆风格的喉音。

需要解释的是，眼下，图瓦共和国的歌手周游世界，成为世界音乐、独立音乐圈的焦点。在国内，内蒙古的文化寻根也开始兴旺，也有歌手进入了央视民歌大赛。蒙古-图瓦系统的双声唱法开始广为人知。这种双声唱法，蒙古语称 hoomi，译为呼麦，其中一支叫浩林·潮尔比较有名；图瓦语称 khoomei，译为喉鸣，在新疆也叫奎咪。藏传佛教颂经的声音，尤其是举堆风格，容易被误会为同类，甚至也有内蒙古学者对媒体断言：藏传佛教颂经的人声，是从蒙古族呼麦歌手那里传过去的。连英文维基百科（注 3）也说它是喉鸣的分支。

先不管历史。简单一点说，藏传佛教只有在某些特定佛事活动中公开使用这种声音，比如大型法会；平时只有密宗学院，或其他密宗僧团在颂经时使用；个人颂经也不用。它的基本特点是使用喉音，利用胸腔、口腔等部位的共鸣，发出低

沉、宏大、神秘、威严的声音，因此可以称为密宗喉音或藏密喉音(tibetan tantra throat singing)。西方人把喉音(throat singing)和双声(overtone singing, 或译泛音唱法)混为一谈，其实后者与前者是交集关系。蒙古-图瓦系统的喉鸣按音高来分，最低音的卡基拉(kargiraa)，恰好和密宗喉音里的举堆风格相似。不过，密宗喉音并不追求泛音的变化、清晰的分离度，甚至8度关系的和声效果，更不提倡复杂的技巧。它强调的是整体音色，在单调的念诵和拖长的尾音上创造出震撼的效果。这不是出于音乐审美的目的，不如说是功能性的。把密宗喉音称为overtone singing，最基本的一个误解就是，那里面其实没有唱(音乐)，只有念(经、咒)。此外，Thomas Vaczy Hightower(注4)有“用泛音代表身语意三位一体”的说法，我从没有没有在调查中听说。

这些，我是来到拉卜楞才慢慢知道的。

我知道的第一件事，就是拉卜楞不叫拉卜楞。2005年3月20号，车过土门关，天空陡然转阴，雪花倾盆而下。到了夏河长途车站的时候，天已经快全黑了，雪变成了大朵的雪团，随西风漫天扑落。一分钟不到，我的黑色帽子已经变成白的，5分钟之后，已经是半边雪人了。来接的朋友是僧人，他说，雪是吉兆，今天确定了寻找贡唐仓活佛转世灵童的方向。然后到家，烤火，翻书，有六世贡唐仓的传记，有他写的歌，由三位年轻歌手弹唱的磁带，有他的照片。这才知道拉卜楞寺不是只有寺主嘉木样活佛——六世嘉木样一直住在兰州，寺院公务由四大赛赤(注5)之首的六世贡唐仓主持。1994年，他第10次举办金刚大灌顶法会，有40多万人参加。

“我们自己都说Labrang，拉卜章也可以，拉卜让也可以，拉卜楞是汉人的说法。”他说，“就像四川的若尔盖，藏语的意思是‘死了很久的尸体’，应该是俄尔给才对。”我一下子羞愧起来，好象这些以讹传讹的事情都是我干的。1709年，才高八斗、权倾一时的一世嘉木样活佛身处政治斗争的漩涡，终于放弃拉萨，决定返乡弘法。旅队一路走来，发现大夏河边、卧象山下有一片宝地，于是择址建寺。拉卜楞寺，全称噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇贝琅，意思是具喜讲修兴旺吉祥右旋寺；简称拉章扎西奇，意思是右旋福地的寺院，因为地形看起来像一个右旋海螺，它代表法音广传；拉章是经过汉语省略了的拉卜章，也就是寺院。再简化，再通过方言口音的渲染，由政府文书的书写定格，这里就被命名为拉卜楞了。

我没有藏学基础，速成一篇论文是不可能的。再说，来此的目的是学习发声。但毕竟对这声音的来龙去脉感到好奇，我还是想追踪蛛丝马迹，给自己勾勒出一个大致的轮廓……

关于拉卜楞寺——还是按约定俗成的说法吧——已经有若干著作行世，不止四五种。网上流传的篇章大多从中摘抄、改编。而它们的源头又在《安多政教史》、《夏河县志》和其他资料。学术的、通俗的，也互相引用或摘抄，有时候几页里除了五笔输入法错误，其余只字不差。有时候摘抄没有注明出处，就断了线索。且很少讲解现状，有关寺院财政，计量单位还是银元，有关密宗戒律，还是“外出须持锡杖，不得昂首”……我找了几乎所有相关的书，当作背景，四处拜访打探，想要知道一件事：这种声音是从什么时候，经什么样的发展，而流传至今？

“央移，意即诵经咏唱调。这种经文，标有音调、音谱，音谱呈波浪状，此起彼伏，忽高忽低，咏唱时难度较大，必须经导师指导方能吟唱，力求作到准确无误。它系续部学院僧侣修习的课程，分为显宗和密宗两类。显宗类可允许显宗学院经头吟唱，按照一定规程也可传授。密宗类仅限于续部学院的学僧修习，学习

时根据不同的经典和学僧所受戒律，由师徒密传。显密经典纯属手抄本。”这是出发前上网找的，不知道说的是什么时候的事。事实上，拉卜楞寺早就有印经院了，经文手抄本已是文物。而音谱由老师、领颂师掌握，确是手绘的，我所见到的，是圆珠笔红蓝两色绘制，弯弯曲曲，好象蚯蚓，标明了念颂经文时的曲调变化；领颂师的经文上，也用笔做了记号，标明哪些地方需要自己单独念颂，哪些地方又属于经文的说明部分，不需要出声。这些曲调，即使同样的经文，不同派别、不同寺院，都可能不同。每一支都是师徒相传，百年不变的……

初来乍到，多少有点紧张。每天那么多人不停地转经，不停地绕着灵塔殿堂转，磕长头，脚根磨出了嫩肉，衣服是破的。每天，好多生意人捏着念珠，也来转经，在佛像前磕头，帽子摘下来拎在手里。好多牧民从远处来，全家老小，浩浩荡荡的，向一个学院或者全寺院僧人“供饭”，捐钱，或者只是用可乐瓶子装着酥油，去灯前添油。每天，又是那么多僧人来来去去，边打电话边在空地上蹲下，僧袍下流出小便。每天，也看见少年头上绑着围巾，骑自行车或者摩托车扬长而去，而商人忙着把整箱整袋的颅骨碗、绿松石运来运往。每天，我在宽阔的街上大步流星，从百十家工艺品店、音像店、饭馆、小学、民族小学、中学的喧天吵闹中穿过，目不斜视。

我不知道应该用什么样的态度，来加入这个小镇。

那些带着大小镜头，穿着全套户外服装的人，皮肤嫩嫩的，拦住老太太或者牦牛，拍照。然后她们开车去下一站郎木寺，涌进丽莎餐厅和达佬酒吧；或者她们回到中转站兰州，在没有小喇嘛围观的网吧写“大金瓦殿门口的阳光”。我和他们差不太多，但我也觉得有点不同。

僧人的日子当然单调，可以说清苦。但也有僧人说，拉卜楞寺的生活比很多别的寺庙好。它是世界上最大的藏传佛教寺院之一，又有最大的藏传佛教图书馆。甘、青、川三省的藏民都来朝拜、供养，僧人可以靠供养得到收入。手机当然普及了，看电视（尤其是足球赛）和听音乐是基本娱乐，也常常聚会弹唱。拉卜楞寺是整个安多地区的弹唱音乐的发源地，这可以另外写一本书了。很多僧人出门坐车，是那种敞篷的货运小车，大街上下不拐弯，一人一块，拐弯的话两块。饭馆里满是玫瑰色、藏红色的袈裟。小喇嘛抱着玩具冲锋枪在街上走。宽敞的僧院，有的简朴，老旧，有的刚刚重修，刷了新的涂料。有些人羡慕，有些人说，别光看这些，应该去了解他们的修行。那么多出家人，光外地来学习的活佛就有 100 多位。佛像、活佛像、照片、唐卡、曼遮、法号、黄帽……满街都有卖。的确是一个佛教小镇，第一次来不感到震撼是假的。

其实，我总是被人问：“你是出家人吗？”我就抱歉地说不是，同时想想自己的光头。这里的确有汉地僧人，有的是临时参拜，有的是在佛学院学习。寺院没有墙，没有大门，和红尘交换着物质、信息和能量，经脉相连。好多僧人都有外地朋友，更不要说来自藏区的亲戚。僧人不只是每天磕头念经，他们的社会关系，形成了更大的泛宗教网络，我只是新加入的一个，但是，我可能是惟一个来学“声音”的。

是佛教就要念经，是念经就有曲调，有曲调就也有声音，这些都有规矩，但藏传佛教规矩更严格一些，密宗尤其复杂。我是外人，没有传承，当然不可以学念经，所以只学领颂师的一个声音：ao———。

介绍我去的朋友说，已经安排好了。新的朋友，医学院高级班毕业的僧人，每

天都在给人帮忙的帅小伙，说，放心吧。然后带我去买水果，帮我讲价，跟他回家，拿了哈达，走到同一个院子另一个房间的门口，展开，双手捧着——这个我明白，电视上见过，旅游时也被人献过的。进去，老师坐在藏式床上，接下哈达。哈哈，他们笑着，说话，我一看，哦，没那么郑重嘛，就坐在沙发上，也笑了。

老师说，听听你的声音。ao——。哦，这个是上续部（注6）的声音，你自己学会的吗？我说是，我听印度的藏族僧人的录音，瞎练的。老师示范，喔，不一样，完全没有假声带共振，声音像是从喉结以下直接出来的。他教了我吐气，用力，彻底从腹腔开始，直接经过喉部把气吐出来。我马上想到，诶，这个吐就像我以前喝醉之后经常作的那样啊。

另一个老师说，你先练藏语的“九”。发音是“格”，前边有一个“r”压在“g”的上面，后面没有“e”，所以，就是肌肉先收缩，声音堵在喉头，然后干脆、短促地发出来。然后把它拉长，“格——”，平的，后半截上扬，像是牛羊叫，伸长脖子让气流重重地顶着气管出来，一点不剩。

总之没有舌头的事，不顶上颚，不下压，也不收舌根。口腔也不动，不要通过它的变化来制造特殊的共鸣，因为不追求突出的泛音。声门入口处，也就是解剖学上的声门上区的假声带，不要收缩，否则会有特别的泛音出来。总之只让声带振动，缓慢，低沉，像蒙着一层雾；声门下区到气管的一段需要振动，胸腔也跟着共振。老师说，声音要从心里出来。心在哪里？一时还找不到，我先找到了肺，气流的最初动力来自腹肌、胸肌，肺要稳定地收缩，这股力顺利传导至喉部，然后不加干扰地进入口腔，经过嘴唇，出去仍称之为力……这里面当然会包含口腔共鸣，也会有其他共鸣，很容易找到泛音。但是现在学的这个，泛音和基音结合得比较紧密，杂音均匀，基音低到200赫兹以下，甚至100赫兹，来自胸腔的泛音则更低，总体音色深沉、温和，但有种源源不断的感觉，像武侠小说里的太极功夫。基音低、音量大、音色绵密，这就是许多僧人十年八年练习的目标。

那么我自学的那一种算什么呢？说是像上续部的风格，也就是JVC和Nonesuch等厂牌出的那些经典录音的风格。前面说了，和卡基拉类似。主要靠假声带收缩，声带有时振动（浑厚）有时不振动（响亮）。再就是胸腔共振，泛音最低可达50赫兹。如果音高稍微高一点，就显得更猛，更烈，更具感染力。如果说下续部这种声音像内功，那么上续部就是大力金刚掌。如果说下续部的声音颗粒小、混沌、绵长，那么上续部的声音就颗粒大、清晰、剧烈，像在拉卜楞桥头南边修理铺门口轰鸣着的摩托车。

两个星期以后，我已经认识了七、八个僧人，两个开店的小伙，跟三、四个饭馆老板混得脸熟。兰州的摇滚朋友老家在这，来自活佛世家。房东的小狗扎西，看见我也欢天喜地了。好象没什么可担心的，我对自己说，然后看见镜子里的脸，已经晒黑了。

帮我介绍老师的僧人，自己并没有声音方面的特长，会念经就是了。他会吹铜钦，四米长的那种，要练几个月才能吹出声来。天气好的时候，能听见河边传来悠悠的低沉号声，是新的号手在练习。有天晚上，站在大经堂前的空场边，我录了半小时他吹号的声音。天是蓝黑色的，很深，很透，法号、唢呐和铃铛的声音从各个方向飘过来，各个佛殿和学院的僧人们在走路、聚集，在说笑、唱歌，还有牧民摸着黑，绕着佛殿一圈一圈转，裤子摩擦的声音清晰可辨。是一个小型的纪念活动。小的法号先响了，像在天空中掐了一把，空气抖了一下，然后它持续下去，世界清净了；然后是铜钦，轰隆一声，肺里憋着的气冲出来，空气滚动起来，听起来

比实际上更远。也不知道他在寺院的哪个位置，监听耳机里只有声音没有庙也没有院子。

我大概就是那天晚上把自己当成本地人的吧。

老师问，为什么要学这个？我说喜欢啊。他们好象对这个答案很满意，没有再问。在僧院里喝茶、吃酸奶、聊天，总是遇到朋友的朋友，也有人问，为什么要学声音？我就说喜欢啊。没有人追问第二个为什么。倒是有一天，在饭馆吃饭的时候我昏昏欲睡，会汉语的朋友帮另一位翻译，说：“他问你为什么不开心？他说，最重要的事情就是要开心呀！”我既不会弹曼陀铃，也不会唱歌，满脑子都是问题，嗓子时常是哑的，也常常练到缺氧，看来是有点不开心的样子吧。

书上说，修习到八地以上的菩萨，自然可以获得神妙的声音，洪亮优美，不在话下，可解咒语之密，可自说咒语。而释迦牟尼本人则可以用 64 种不同的声音说法，可以让各种生物听懂并感到喜悦。佛经里有很多和有声符号有关的内容，常见的护法神六臂怙主，据说就是从观音六字真言中的“吽”变化而来。又据说，释迦牟尼圆寂后化成了“大日金轮种子字”，吴利民先生说，“《大陀罗尼未法中一字心咒经》明载释迦牟尼佛说：‘我灭度之后，分布舍利已，当隐诸相好，变身为咒。’此咒即大日金轮种子（bhrum）之一字（注 7）。从仪式的角度解释，法会中摇动金刚铃，目的是警醒、催促众神。念咒呢，咒音有触动神秘存在的能力，不管是上师、本尊、护法，都可以通过这些有声的符号来联系。我也听瑞典声音艺术家 Carl Michael Von Hausswolff 说，某些频率可以“通灵”，他用 140 到 701 赫兹之间的声音做声音装置……美国人说，喉音可以振动自身的气脉，颂经时的脑电波和禅定时的脑电波非常接近。我没有跟任何僧人讨论这些，说真的，也没有人有兴趣讨论，基本上我问过的每一个为什么，答案都是“本来就是这样”。

时间一长，我的求知欲减退了。

不过，的确这个声音有自己的名字和渊源。

说来话长。

1409 年，格鲁派宗师宗喀巴在拉萨大昭寺举行大祈愿法会，有数万人参加，然后他在拉萨建立甘丹寺，格鲁派从此成型。之后他的弟子建立了格鲁派最重要的一些寺院、学院，形成严格的传承系统。《土观宗教源流》里说到了一位重要角色：“（宗喀巴）乃手捧四疏合解经卷，当众问道：‘谁能受持此法？’连问三次，无人敢答。协饶僧格乃从智者如海的众人中起立，顶礼三拜说道：‘我愿受持。’遂接其经函。”协饶僧格先在后藏的伦布孜寺建立了密宗的教育体系；然后建立僧格孜寺，传授宗喀巴的密法规制；又通过自己的子弟，建立色举寺，从此形成一个独立的色举传法系；这是 1432 年的事情，而色举寺的举巴扎仓（举，学习的意思）也曾叫上密院，因为它的位置在藏地（注 8）的北方。

根据多数国内藏学家的陈述，色举寺是协饶僧格弟子建立的，但根据美国藏学家、藏传佛教专家亚历山大·伯金（Alexander Berzin）的研究，这是他本人建立，交由弟子管理的。伯金在一篇文章中说：“宗卡巴一生中有两种不同的颂经方式，均依据主尊在他观想中所示。一个叫山崩之声（ri-bo rags-pa’ i skad），一个叫瀑布轰响之声（chu-der sgrogs-pa’ i skad）。两种都有极端的低音，起先是平坦的单音，然后是波动的泛音。拉萨三大寺都用瀑布轰响之声。到 15 代甘丹赤巴索南扎巴之前，举麦和举堆都用山崩之声，举麦一直坚持了这种风格，举堆在他（索南扎巴）的影响下调整为瀑布轰响之声。”伯金在给我的信中做了修正：“网站上两种颂经风格的拼法有点问题，应该是 ri-bo ral-ba’ i skad 和 chu-

gter 'khrog-pa'i skad (海潮轰鸣之声)。” (注9)

1433年，协饶僧格回到拉萨，在南边建立举麦扎仓，位于麦如寺西面，这就是下密院，也就是现在追溯的拉卜楞寺下续部学院喉音的来源。7世达赖(1720年受封，1757年圆寂)期间又搬到了拉萨北面，仍然称下密院。1474年(注10)，协饶僧格的弟子衮噶顿珠在北边，也就是墨竹贡卡县建立了举堆扎仓，亦称举堆巴，1485年又搬到拉萨小昭寺，这就是上密院。色举寺的举巴扎仓则慢慢失去了“上密院”这个别称。伯金所说的两种声音，就是在这两个上密院和一个下密院的严格、繁荣的教学中最初巩固下来的。今天，这些学院和拉萨三大寺最完整的密宗修续传承，包括声音在内，都在国外。

建立寺庙和学院，传承修习的方法、制度，是建立教育体系的一部分。教育体系是整个宗教体系的一部分。而声音，只是佛法修习体系的极小一部分，但也是不可擅自更改的一部分。1716年，拉卜楞寺的下续部学院成立，“一切密宗仪轨、法规、修习程序等按照拉萨下续部学院教轨执行。”(注11)此事当然和一世嘉木样的学习经历有关，他在不到30岁的时候，已经精通显宗五部大论，遂进入拉萨举麦扎仓(拉萨下续部)苦学4年密宗。随后各世嘉木样都以拉萨的教育体制为蓝本，调节修正了各大学院制度。根据华锐·东智在《拉卜楞寺六大学院修习体制源考》中的引用，阿莽班智达的《拉卜楞寺志》说，二世嘉木样的改进有：“秋季，塑造彩粉坛场，诵经咏调和音韵均按觉摩隆的仪轨执行……春季，即四月初，依照时轮的彩粉，供修法，音调等均按(布达拉宫)殊胜院的常规举行。……《文殊名颂》的诵经音韵，按明慧院(在哲蚌寺)的仪轨执行。”而四世嘉木样，则“加强了‘盖扎哇’念经音韵、语调及嗓音的锻炼和印经院制度等一系列重大措施。……还依据西藏哲蚌寺续部学院诵经的声调、音韵，对本寺各大扎仓诵经的调子，进行了严格的定音定调，并定期进行检查。”(注12)

每天起床，吃自己搭配的营养早餐(花生、葡萄干、核桃仁、红枣之类)，或者咬着牙去吃油汪汪的炒面。然后上网或看书。后来，朋友帮忙找了电信局的熟人，装了临时宽带，这样一来，夏河和北京就没有差别了。然后趁着没饿，去河边练习，背后经过的小学生总是停下来看，叽叽喳喳地笑。毕竟是寒冷山区，楼房的暖气都要烧到五月中旬。体能消耗太快。僧人们露着胳膊，我穿着短大衣，有时候练得太久，会突然觉得眼花、头晕，一口气刚吐到15秒20秒，脚下就发飘了。那样的时候，心里会想，在高原集训完了，回到平地上，应该会很厉害吧？

白天就给两个老师发短信。他们一般都5、6点起床，磕头、念经。9点多休息，11点又念经，经文长短不同，下午休息的时间也不一定。又有好多活动，隔三差五就有活动，祈愿、纪念、筹备、出差(比如去外地寺庙帮忙念经开光)等等，这还不算私事，还不算帮别人看病、禳灾、念平安经、念盖房子的经，等等，处处都需要他们……我发短信“今天有空吗？”回复：“7点半来我家吧。”或者“今天僧人练习金刚舞，很晚才回家，明天联系吧。”从住的地方，10分钟可以走到新华书店，买新书，或退掉不需要的书，15分钟走到大经堂门口的广场，发会儿呆或者录一段“兰驼”出租车的声音，3分钟折回到桥头，看看“西海音像”唱片店里僧人的曼陀铃弹唱磁带，然后去旁边的格萨尔餐厅吃一顿需要等很久的饭，1分钟走到老师家，展示一下练习成果，听听示范，聊天，窗外传来小喇嘛念经的声音，抑扬顿挫，天突然就黑了。

没有像我想象的那样，花很多时间在拜访高僧和学者上面。语言不通是一个问题，更重要的是，根本没有人做过这方面的研究，要解决疑问，需要有人帮忙专

门查找资料。高僧之所以高，当然有一个原因是不管闲事。所以我做得最多的研究，可能是坐在大殿门口，听听僧人念经。只是听，连录音都不行，这里可不是合作市的米拉日巴九层佛阁，也不是郎木寺的格尔底寺，也不是一公里外游客稀少的格丹兴法院，拉卜楞寺的僧人见不得照相机录音机。

桥头的电话亭是我最常去的地方之一。除了打长途电话，就是约人在这里碰头。拜访弹曼陀铃的僧人、吸鼻烟的僧人、才高八斗的僧人、管理佛乐队的僧人，聊天，喝茶，和这些朋友或朋友的朋友介绍的僧人短暂地接触，然后消失在他们记忆中。没有介绍信，没有托兰州的朋友找关系，我觉得这样可以了。两个月后，朋友问，你学了些什么呀？嗷——我回答。

文献记载的规程，都只是声调、曲调，不是声音。曲调变化可以像蚯蚓一样画下来，声音却不能通过对9块软骨、12组肌肉的分析来加以描述。所以除了“山崩”的深远和“海潮”的轰响，没有太多描述。密宗学院的僧人向老师学习经文，同时也学习发声，每天几小时的集体颂经算是实践训练，但更多是自己“格——格——”，“嗷——嗷——”地练。练得好的人，会被称做“个扎娃”，前边提到四世嘉木样活佛对“盖扎哇”的选拔、锻炼，是同一个词。“个”或者“盖”是声音的意思，“娃”是安多地区对“xx人”的称呼。如果参加考试，通过后可以当领颂师，也就是“翁则”或“俄姆则”，但下续部不用这个词，他们叫“香振”。密宗学院各有大小领颂师一个，三年后小香振可升任大香振。颂经时大香振坐在佛殿中间左手第一排的左首，在一个台子上，负责领颂，他右边是小香振，负责辅助，包括加入和声。

我的老师说，上续部的声音，叫做“卡姆个”，“卡姆”是地区的意思；下续部的声音，叫做卫什个，“卫”就是卫藏的卫，中心的意思。僧人们也把下续部这种声音叫做“真的声音”，或者只是“声音”，因为它不用假声带共振。另一个老师又告诉我，普通的说话声是“查赫个”（“赫”不发音），如果说“个赫”（两个都是重音），就是指“ao”的长音。这种长音的使用，在颂经的开头、段落中间都可以听到，在正月大法会等重要场合，还要使用“辛季俄什个”，也就是“阎罗王的吼声”，是o-ao这样的威猛粗壮的声音，另外还有“江什卡”等特殊的轰轰的吼声。

关于“辛季俄什个”的来历，清代的法王周加巷在《至尊宗喀巴大师传》（注13）里写到：“在土狗年（戊戌）（1418）……冬末，在供养诸护法的时候，唱赞歌的声音，使大师十分喜悦，因此大师吩咐以后当如是而作。大师遂撰出迎请、赞颂和催促阎摩法王的四种词调。那时，一天晚上，有一个在大师座前作近侍的人，系勤修闭关念修者，他在梦中，看见阎摩法王身像威严，从那边过来说：‘赞颂调应当这样拖长音调。’阎摩法王自己拖长音调时，一切大地山岳都晃动起来。这样的梦象，接连梦见了几次。由于这一原因，想到这一赞颂音调，名为阎摩之吼音……此后，练习音调的人们，在未陈设此一护法的垛玛以前，不可唱诵音调。”最后这句，是说僧人应当向作为护法的阎罗王供奉垛玛（食子，一种供奉用的食物），然后才可以开始练习。

如果练过呼麦、喉鸣的低音，很快就可以入门上续部的声音；但下续部的声音要练得更久。因为它不只是靠技巧，还要通过练习来改善喉部生理状况——用线绳绑着肉放进喉咙来摩擦，这事以前真的有人做，但老师说，恐怕没用。声带和喉的咽面的粘膜是复层鳞状上皮，其他部位是假复层纤毛柱状上皮，受伤恢复后，

表面粘膜的厚度会影响音色，但对发声方法没有帮助。喉室和假声带的粘膜较厚，富有腺体，保持湿润对音色有好处，弹性好，稳定，可以减少杂音，这更不能靠摩擦获得。僧人一般会先练到喉咙发痒、咳嗽，甚至失声，休息几天后就能找到声音的雏形，然后再跟着练下去。天长日久，练得很好的僧人，声带变厚，音域降低，说话也低沉。

练习法：先放松口腔，让声音从嗓子深处出来，发出深深的“a—ao—”，然后嘴唇微微前伸，帮助假声带打开，保持松弛；保持简单的口腔共鸣，不在意它；稳定吐气；保持喉部深处的振动，一点点加强这个振动，提高力度。如果练过卡基尔，需要相反的努力，把收缩假声带这个习惯改掉。水倒是不用喝八种，但可以去河边练，是为了让水声盖过人声。当人声穿透了水声的时候，就差不多了。安多地区有种说法，一个地方的河深水大，人的嗓音也就自然比别人大。

一开始很容易练成上续部的风格，那么也可以先发一个英语的“1”，口型不变，加大气流，会发现假声带的振动。来回收缩假声带，包括调整舌根的位置，可以熟悉假声带，当然，是为了更好地不用它。其实，在胸腔共振的基础上，调整口腔的形状，或者鼻腔，可以再加上一个有金属质感的较高的泛音，这样就得到一共3个不同音高的声音，这就属于蒙古-图瓦的歌唱技巧了。颂经主要还是结合字音，念多唱少，强调持续、重复，而不是变化。在练习中应该尤其克服那些听起来更有表现力的泛音。

等练到杂音柔和，音量有明显提高，基音能降低到120赫兹，音色像一层雾包裹着隆隆声，可能已经是3年以后的事情了。我的老师，年纪大的一位，苦练6年才成。他说，从此以后声音都不会再变，一个月不练也不会失去，到80岁也不会变得更弱。

以上说的发声方法，是格鲁派的情况。据宁玛派一位活佛、寺主说，他们一般不用特别的低音，四僧以上法事活动会用假声带共振的长低音，这是颂经师的职责，念颂时其他僧人和格鲁派的显宗仪式一样，用或不用喉音都行。宁玛、噶举、萨迦三派区别不大。

那么，以拉卜楞寺为例，格鲁派显宗呢。首先，显宗僧人并不是不用这种特殊的喉音，只是用到的机会少。在大型的佛事活动中，全寺的集体颂经也要用到，颂经师往往就是从密宗学院选拔来的。在拉卜楞寺的六大学院里，除上续部以外的五大学院，不论显密，在这种情况下，“个扎娃”都用下续部风格颂经，并且要坐到靠前、靠中间的位置上去。拉卜楞寺院佛殿音乐乐队的表演曲目中，《蔓香欣兰玛》本是显宗的内容，但仍然可以用这种风格念颂。简而言之，喉音并不是密宗专用，所以称之为“密宗喉音”只是权宜之词。

另一个特别的声音是鼻音。在蒙古-图瓦系统中，鼻腔共鸣可以有很高的音乐表现力，但这里说的是不需要特别训练的，每个人都可以发出的鼻音。在藏传佛教的念诵、歌赞中，鼻音得到了众多法王、高僧的善用。对尼姑来说，诵经时使用鼻音是一种妙不可言的辅助。这些可以和汉传佛教的课颂梵呗相比较。通常，鼻音会带来婉转轻徊的效果，软腭的快速收缩要比喉咙更容易，抖动或者转调也就更轻松。这种共鸣是基音上的光华，令人沉醉，在全世界许多文化、不同宗教和仪式的唱、念、乐器上都能找到类似的效果。在现代唱片/录音工业介入后，因为录音技术的帮助，鼻音得到了很大的发扬，在很多一人完成的唱诵录音中都可以听到，十七世大宝法王的专辑就是一个例子。尼泊尔的阿尼歌手琼英卓玛的鼻音也非常有代表。如果说喉音是威严的一面，那么鼻音可以说是启迪或者安慰了吧。

我也试着向更早的地方追溯喉音的来源。也就是宗喀巴创立之前的线索。密宗修行本身就有观想声音的方法，例如住声三摩地（专注于心中的咒音，进入禅定）；例如金刚颂（结合气脉修习的念颂方法，依刘立千先生简说，“极为秘密之咒语，以音助气，可以敛气归脉”；西北民院多识活佛对我解释过，真正的金刚颂就是呼吸、气脉本身。吴立民先生也说它“是一口气一口气唇齿不动地念，音声气脉都在身体里面念。”）僧人在禅定中听到本尊或空行示现的声音，属于修行仪轨的内容。那么这些仪轨呢？我接触到的学者、格西，指出了不同的线索——苯教影响之说，西藏-蒙古原始萨满教影响之说，莲花生大士创立之说，龙树时代创立之说，最多的是释迦牟尼时代创立之说和不同教派各自宗师创立之说。这样的知识已经超出了我的能力，而且，我想我还没有资格去知道。

我见到的线索是，15 世纪以后，因为教学、实践方方面面的严格的制度化，格鲁派传承下来两种喉音，在特定的仪式中使用。在这之前，没有连贯的线索，只有推论。我在这里简单罗列一下吧：

早在原始苯教时期，就有模仿老虎、狮子、大鹏鸟等 8 种动物的颂经发声方法（注 14）。如果允许推测，我认为藏传佛教首先从印度接受了有关声音的理论和实践，苯教的声音实践，应该是和佛教相互借鉴，融合在一起了。

至于蒙古，13 世纪藏传佛教的传入，也并不独立于藏蒙两地苯教、萨满的长期关联，有人说是蒙古双声民歌传回了西藏佛教，也有人说正好相反。有这样一种说法：在佛教之前，蒙古萨满教本身就有多声部的颂经音乐。后来（或同时）蒙古有了由乐器或人声的持续长音伴奏、另一人演唱歌词的潮尔音乐，再后来浩林·潮尔把它们合在一起，用一个喉咙发出两个声部。有人说潮尔音乐就是受到宗教影响而世俗化的，我觉得这种推论很有意思，但没有找到文献证据。

此外还有一些猜想：来自内蒙古记者的呼麦影响之说、来自汉地佛教音乐专家的声明和海潮音影响之说、来自台湾声乐专家的狮子吼之说……

有一些学者认为密宗喉音是“汉地失传”的“声明”，猜测“海潮音”就是一种发声方式（注 15）。不过，海潮音应该是指曲调衔接方式。此外，日语中的佛教声明相当于中国的“转读”、“梵呗”，而印度佛教、汉传藏传佛教的“声明”，是指语言、音韵的学问。这里会不会是一个翻译的误会呢？那么，日本密宗的声明，也有深邃、醇厚的喉音，这是从唐密传去的，还是在日本发展出来的？有什么规矩？有一次，我在甘肃、四川交界处的格鲁派那摩格尔底寺听到法会诵经，曲调、声音都让我想起日本天台宗的法会录音。这又有什么样的关联吗？……人生也有涯，我的求知止于夏河拉卜楞寺，离开之后，我不想再知道更多了。

离开拉卜楞的前一个晚上，已经是雨季了，我听到空气远远地抖动着，发出的雷声是：“唵……”

附：

本文成形有赖多方学者、大德、朋友的帮助和指教，包括多识活佛、江南活佛、贡曲坚措、金巴坚措、贡保更登、才旺瑙汝、旺秀才丹、李兵、黑子（黄文才、道吉才旦）、叶舟、汪玉林、多丽、阿卡久美（久美坚措）、奥赛、贡保、阿旺嘉措、阿信、扎西才让、亚历山大·伯金（Alexander Berzin）、格列、桑吉、宋雨喆、廖伟棠、康赫、高晓涛、杜维（杜撰），等等。感激不尽。

感谢《西藏人文地理》约稿并刊发本文（2005 年第 4 期）。

我自知才能有限，学识浅薄，文中的错漏应由我承担。如发现不妥之处，请各位读者老师赐教以便更正，我的邮箱是 subjam@vip.sina.com。
特别感谢我的两位“声音”老师。

注 1：几乎所有涉及僧人数量的文字资料，都说是三千多人。但据僧人说，实际上现在是一千出头。

注 2：扎仓，学院。举堆、举麦就是著名的 Gyuto、Gyumay，又译上密院、下密院。举堆又译举投。详见后文。

注 3：<http://en.wikipedia.org>

注 4：<http://home3.inet.tele.dk/hitower/voice.html>

注 5：赛赤，金座的意思，15 世纪起，担任过拉萨甘丹寺赤巴（法台、主持）后，即可获得此尊称，后来不限于甘丹寺，也有因此而命名寺庙的做法。四大赛赤，指贡唐仓、德哇仓、萨察仓和霍尔藏仓。

注 6：拉卜楞寺的上续部、下续部和喜金刚学院属于密宗学院，上续部、下续部最强调喉音，它们分别是仿照拉萨 15 世纪建立的举堆、举麦扎仓（也就是上下密院）建立，上和下，最初代表地理位置，在拉萨北方为上，南方为下。拉卜楞寺另三大学院为主研显宗的闻思学院、主研藏医的医学院、主研天文历法工艺及时轮修行的时轮学院。

注 7：吴立民《论声明与修行的关系——佛教音乐之道》《法音》2000 年第 2 期（总第 186 期）。

注 8：藏地，即后藏，以日喀则为中心的地区，和以拉萨为中心的“卫地”合称“卫藏”。

注 9：和汉传佛教颂经的曲调方式“海潮音”是两码事。详见后文。前文引自 http://www.berzinarchives.com/history_buddhism/brief_history_gyumay_gyuto_tantric_college.html

注 10：刘立千《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》中为 1464 年，应为笔误。

注 11：转引自丹曲《拉卜楞史话》，原出处未注，不详。

注 12：华锐·东智引自《拉布楞寺与黄氏家族》，陈中义、沙塔主编，甘肃人民出版社 1995 年出版，所引内容当亦属引用，原出处未注，不详。华锐·东智文章原载《西藏民族学院学报》2001 年第 3 期。

注 13：郭和卿译，青海人民出版社 1988 年 10 月第一版，1995 年 7 月第 2 次印刷

注 14：见《顿巴辛饶全传》，原书系藏文版，由合作师专阿旺嘉措老师协助查找、翻译。我也接受了他的建议，采用原始苯教和雍仲苯教这种二分法，而不是来自藏传佛教历史观点的三分法。

注 15：《佛乐茶座——佛教音乐对话》，原载《佛教文化》1999 年第 3 期，后来在网络上广泛转载。