

第一章 藏族歌曲

第一节 藏族歌曲概述

藏族歌曲是西藏民间文学中瑰丽的花，具有深刻的思想性和较高的艺术性。从西藏歌曲的发展过程，可以看出西藏民族社会历史、时代生活、风土人情以及文化艺术演变的基本概况。早在西藏文字出现以前，藏族歌曲作为口头文学的形式，已经在群众中广泛流传了。藏文产生和运用后，促进了藏民族社会的进步和文化的发展，歌曲也因此被文人充分采用而得到丰富和发展。从已发现的藏文文献中看，古代藏族人民的语言交流，常用歌曲作为表达方式。

藏族歌曲的歌词和乐曲以前没有文字传承，均系民间艺人们心记、口传，并通过歌唱传给后辈。曲调一般无变化，原生态的藏族歌曲无音乐伴奏。藏族歌曲的歌词既有旧传又有新编，常常以旧调填新词来演唱，歌词内容神化色彩甚浓。

藏族歌曲（藏语称“勒”，迭部藏语称“旦热”，意为“赞颂”），是广大农牧民群众喜闻乐见、男女老少皆适宜的一种艺术形式。无论是逢年过节，还是收获喜庆；无论是家中休息，还是田间劳动，藏族同胞都离不开歌的伴随。

西藏素有“歌舞海洋”之称。藏族人民能歌善舞，每逢节假日，不论你走到什么地方，都可以看到青年男女、老人小孩，拉起手、踢起腿，载歌载舞。每逢秋收打场时节，农民们一边劳动，一边唱歌，一边围圈起舞。在牧区，经常举行有趣的篝火晚会，人们跳呀唱呀，通宵达旦。在城镇，只要天气稍为暖和，人们便举家而出，到林卡里边喝青稞酒，边跳起民间舞蹈，从早到晚，尽兴而归。在西藏，“歌舞”不完全是舞台上表演的概念，而是群众性的一种爱好和娱乐，可以说西藏“家家有舞，人人能跳”。

西藏歌曲经过漫长的历史发展和本身的演变，依然具有可诵、可唱并能随歌伴舞的特点。所以，人们往往一谈到歌曲，便容易牵连到音乐和舞蹈方面，这是正常的。但有些人常常把歌曲与乐曲、舞蹈在概念上混淆。事实上，西藏歌曲与音乐、舞蹈是有很大的区别的。

藏族是一个能歌善舞的民族。凡逢年过节、娶亲、盖房等喜庆之日及农牧业劳动中，常伴有形式多样、情调别致、内容丰富的民间音乐艺术。藏族歌曲在长期的历史发展中，经过熔注、加工、创新，逐步形成了其独特的民间艺术表现形式，具有独特

✦ 藏羌歌舞

的魅力，成为藏族艺术中的一朵奇葩。

藏族歌曲可谓是浩如烟海，丰富多彩，东西南北独具特色，风格各异。藏民族历史悠久，其民族文化中蕴藏着极其丰富的民间音乐和民间舞蹈资源，“歌必舞”“舞必歌”是藏族人民自娱的一种独特的民间歌舞艺术形式。无论是在劳动之余，还是在节日、聚会之上，丰收之后，只要有一小块空地，或草坝上、或园林中、或打麦场上，到处可见男女老少同歌共舞的场面，以抒发他们自己对大自然的情感、对美好生活的向往、对爱情的追求。

第二节 藏族歌曲特点

在藏族民歌中，只有山歌是纯歌体，只唱不跳。拉萨民歌、林艺工布民歌（箭歌）以及各地区的酒歌、情歌、婚礼歌，等等，都是民间音乐的重要组成部分。它与宫廷乐歌、寺庙宗教音乐相互借鉴、吸收，构成了今天西藏民间音乐的主体，形成了独特的艺术风格。了解了藏族音乐的产生、发展过程之后，民歌风格与技巧的掌握就容易了。音乐家李凌先生讲过：以为使用民族乐器就基本上解决了民族风格问题的想法是不对的。歌唱者也应以此为鉴。要想唱好一首民族歌曲，不了解它的民族音乐发展的历史是不行的；或认为只是听了一首藏歌，在嗓音上模仿一下装饰音，就算是掌握了藏族民歌的风格，也是不对的。曾有一位歌唱家演唱了一首用藏族民歌音调写成的歌曲，由于他没有掌握藏族民歌的风格与特点，把装饰音的伴奏音型当作是西藏歌曲的风格来演唱，闹出了笑话。

藏族歌曲主要具备四个特点：

- (1) 活跃热烈、朴实和抒情优美。
- (2) 声音高亢嘹亮，声调变化跨度大。
- (3) 有藏语专用的语气助词，如呀拉索等。
- (4) 拖尾音的时候，较显著地有很高的小颤音。

声音要求首先要自然流畅，在风格较强的歌曲中，偶尔出现用喉头控制声音的情况。这种唱法在民间称“枕固”，其意是说嗓子的拐弯处，是特殊的声乐装饰技巧。如朗玛、藏戏唱腔中均使用枕固这种技法，主要是强调风格上的色彩变化，这也是和它的民族语言分不开的，藏语中有紧舌音，是和汉语有区别的。如果我们用普通话演唱藏族歌曲，首先要了解它的音乐特点属于哪种风格的歌曲。藏族民歌一般都是以拉萨民歌为主，从语言上讲，藏语以拉萨话为主，拉萨音乐同样有代表性，也最易掌握。如《达嘎拉》《桑吉卓玛》等一些优秀歌曲，是最有特点的拉萨民歌。唱这种歌曲，声音要明亮、舒展、自然，不能有任何撑、堵、压、挤的感觉，气息要非常流畅，且不能用喉头控制声音，因拉萨民歌是区别于朗玛与藏戏唱法的。

无论是西藏宫廷音乐、寺庙咏经调，还是西藏戾歌系列，从音乐文化现象上，它们都是相互影响，相互借鉴，相互吸收的。西藏宫廷乐歌，因其仅仅服务于宫廷、形式单调，因而流传面较窄，但它那种雍容华贵、深沉含蓄的曲调形成了它特有的演唱风格和技巧；寺庙咏经调虽缺乏旋律性，但在发声方法上却有它的独到之处；而流传最广的当推西藏民歌了，可以说在西藏的每个角落都能听到这些风格各异、丰富多彩的民歌。应该说，藏族民歌是西藏音乐中的一个重要组成部分。

第三节 藏族歌曲主要内容

藏族歌曲形式多样，特色鲜明。歌曲的唱词内容广泛，如歌颂日月星辰、山河大地，赞美妇女的容貌服饰，思念亲人，祝福相会，祝颂吉祥如意以及宗教信仰等内容。从20世纪50年代起，群众又编唱了许多反映新生活的歌词。

藏族歌曲可谓是浩如烟海，丰富多彩，东西南北各具特色，风格各异。藏民族历史悠久，有着极其丰富的民间音乐和优美动人的民间舞蹈，“歌必舞”“舞必歌”是藏族人民自娱的一种独特的艺术形式。无论是在劳动之余，节日、聚会之上，丰收之后，只要有一小块空地，或草坝上，或园林中，或打麦场上，到处可见男女老少同歌共舞的场面，以抒发自己对大自然的情感，对美好生活的想往，对爱情的追求，那真是名副其实的“歌的海洋”“舞的世界”。

藏族歌曲中深邃而丰富的思想内容，是通过优秀的艺术形式表现出来的，而西藏歌曲中所具有的人民性、广泛性和高度的思想性，又正是使它的艺术性不断完善的重要因素。

与其他民间文学样式比较起来，歌曲更具有劳动人民的特点。从西藏歌曲中，我们可以听到西藏人民发自内心的声音，可以看出群众对社会政治、经济和战争方面的思想见解和政治态度，能了解到他们的生活方式、风俗习惯和基本愿望与要求。

在藏族的歌曲中，还体现出一种人民群众对反动统治的反抗精神，表现了人民群众对社会丑恶的批判和强烈反抗。这类歌曲虽然数目不多，但就思想性来看，实在是难能可贵的。

藏族歌曲中，情歌占很大比重。情歌的主题，虽是反映男女青年的自由爱慕，其实也揭露了维护封建农奴制度的礼教对婚姻自由的羁勒，更反映了青年男女争取婚姻自主和个性解放、反抗统治阶级的斗争。我们熟知的歌曲《在那东山顶上》就是根据仓央嘉措的情诗“玛吉阿米”改编来的，玛吉阿米直译为“未嫁少女”“未嫁娘”。

藏族酒歌是喝酒、敬酒时唱的民间歌曲，有时伴随简单的舞蹈动作，是藏族城乡人民非常喜爱的艺术形式。每逢聚会时，人们围坐在桌，斟酒人轮流给每人斟酒，并载歌载舞。饮酒人则要按照歌声和词意依次完成接酒杯、用无名指向天上弹酒三下、喝三口酒、干杯等程序。

中华人民共和国成立后，随着时代的变革，藏族民歌也产生了一种新颖、热烈的反映新时代的内容和风格，这就是通称的西藏新民歌。新民歌以颂歌为主，它用丰富而生动的语言，热烈而朴实的感情，歌颂新社会和人民的幸福生活，如《家乡变换新颜》《毛主席的光辉》《唱不完心中美意》等。

✦ 藏羌歌舞

藏族歌曲发展至今，留下了许多脍炙人口的作品。如才旦卓玛的《北京的金山上》、藏族民歌《神奇的九寨》等。

还有一些汉族和歌手模仿藏族民歌的特点创作了一些歌曲，如《逛新城》《青藏高原》等。藏族的民歌逐渐融入了其他民族的流行元素，以更快的速度突破民族的界限向全国发展。

第四节 藏族歌曲分类

西藏、青海、四川等藏区地域辽阔，方言各异，民族风格独具特色，但又相互影响，相互吸收，争奇斗艳。单就民歌来讲，种类繁多，按藏区可划分为四大类。

1. 东部地区以昌都的锅庄、弦子为主

锅庄也称“卓”(即舞的意思)，它由最古老的一种宗教祈祷形式逐渐发展演变而来，形成了今天的这种边歌边舞的对歌形式。它的特点是：顿足为节、连臂踏歌。舞蹈动作粗犷豪迈，英勃刚健，曲调强弱分明，刚劲有力，演唱时要精神饱满，咬字铿锵有力，随着舞步的节奏加快，声音要渐强渐快，直达高潮。

弦子亦称“康谐”，它与锅庄音乐虽同在一个地区，但一个粗犷，一个俊雅。弦子舞步悠缓舒展，歌曲音乐悠扬婉转，演唱要求声音要有一定的控制能力，保持声音的平稳和连续性，“托腔时二胡经常用一个小三度、大二度或小二度的装饰音的律动伴奏，歌唱者一般不唱出这种伴奏的装饰音。弦子要求唱得委婉抒情，故歌者常用一些滑音增强旋律连绵不断的意境”，它最大的特点是边歌边舞。

2. 南部地区以山南“果谐”(即圆圈歌舞)为代表，在演唱风格上，以朴实、激情奔放为主

果谐的曲调短小，简洁明快，旋律上的最大特点是快歌舞为慢歌舞的压缩，反差很大，映照出热烈的情绪和鲜明的色彩。音域不宽，大都为五度至八度，也是一种边跳边唱的民间自娱歌舞形式。果谐的最大特点是：在慢歌与快歌之间还要加一段口白朗诵，使歌曲更加风趣幽默。声音要求刚劲有力，突出重音，踏地为节，强音落在右脚上，要显示出藏南谷地农民豪放的性格。

3. 西部日喀则地区以“堆谐”(西藏阿里地区称“堆”谐为歌的意思)闻名，最早是从阿里地区传到后藏的

大部分堆谐只有一个慢板和快板，加上舞蹈动作，就算是一首完整的歌曲了。从旋律上看，它的起伏不大，这就要求演唱者要保持它特有的“平稳而婉转”的音调。一般是大家手拉手围成一个圆圈，随着舒缓的音调，踏着优美的舞步，尽情地抒发自己对家乡、对大自然的热爱之情。歌曲中的衬词(喇呢)要用喉头控制，这也就是堆谐歌曲的演唱风格与特点。

4. 北部那曲地区以山歌为主

那曲地区地域辽阔，一望无边的草原铸就了牧民们的豪爽性格。山歌亦称“鲁”，它分为牧歌和农歌，最有代表性的就是那曲山歌了。由于唱山歌多在草原旷野之中，歌唱者能自由地抒发内心的情绪，因此，山歌的特点一般是节奏相当自由，音调高亢悠长，旋律音程往往跳动很大，拖腔很长。演唱者触景生情，可根据自己的情感加添装饰音，多用散板，曲调上下大跳音较多，“演唱时常用真假声交替及爆破音以增添乡土气息与草原的意境”，使人在自然中尽情抒发自己的情感，让人得到最大的满足和快乐。声音要求自然、明亮，要靠前唱，尽量使声音发直，但要有很深的气息支持，不能抖动，有一气呵成之感。一般伴奏上就用一只笛子和演唱者前呼后应，自行衔接，融为一体。

第五节 藏族歌曲艺术表现形式与手法

一、艺术表现形式

藏族歌曲内容丰富，形式多样。普遍的、流传度比较高的歌曲形式首先是“果谐”，果谐是一种古老的歌舞形式，流传广泛，多在节日喜庆、劳动之余和宗教仪式上演唱，一般由慢歌段和快板段两部分组成，后者是前者旋律的简化和紧缩。其次是弦子，弦子发源于四川巴塘，固称“巴塘弦子”，以曲调优美、曲目丰富、舞姿舒展而著称。而“堆谐”则是一种表演性很强的踢踏舞，把表演和演唱完美地结合在了一起。“囊玛”主要流行在拉萨地区，其音乐基本上由中速的引子、慢板的歌曲及快板的舞曲三部分组成。在藏族歌曲中，酒歌也是一种很流行的歌曲，它是喝酒、敬酒时唱的民间歌曲，有时伴随简单的舞蹈动作，深受藏族人民的喜爱。酒歌也反映了藏族人民的豪爽性格，无论是亲朋好友还是刚认识的陌生人，他们都会格外的热情和好客，请你尽情地喝酒。藏族歌曲还有很多形式，如山歌、牧歌、农歌等。

二、表现手法

西藏歌曲在艺术手法上，和其他民族的歌曲有着共同性，比如形象思维方法，比、兴手法的运用和朴素洗炼的语言等。所不同的是陈述方式和陈述对象，有它独到之处。西藏歌曲中常用以下五种艺术表现手法及其语言特色。

1. 比喻

比喻在藏语修辞法中称为“喻饰”——明喻，“隐喻饰”——暗喻。西藏歌曲的比喻手法，分“明喻”“暗喻”“借喻”三种。比喻在藏族歌曲中运用很广泛，它使语言形象化，能收到具体、真实、鲜明的效果，起到取外事物的描绘来揭示本事物内部特征的作用，通过喻体表示人们对本事物的爱憎与褒贬。

藏族歌曲之所以善于比喻，是因为歌曲来自民众，人们通过日常的生活和劳动，接触了诸事物，认清了它们的本质特征；在表达自己思想时，往往就联系起自己所熟悉的具体事物，用外事物来表达内在的思想感情。常用的喻体，有花草树木、飞禽走兽、日月星辰、山川河湖、风雨雷电，以至神佛鬼怪、历史人物等，在西藏歌曲中，还经常接触到哈洛花、鸢鹰、杜鹃、巴桑星、皎月、甘露、雅鲁藏布、喜马拉雅、岗巴拉、羊卓雍湖、救度母、文成公主等，这些都与生活的条件和环境有关。由于采用

了生动有力的比喻，藏族歌曲比其他民间文学作品更吸引人、易记、流传广泛。

2. 拟人

拟人在藏文修辞法中被称为“比拟饰”。拟人是根据想象，把事物（包括生物、非生物和抽象概念等）当作人类描写。这种手法，表现生动、揭示真理、寄托感情。在讽刺、揭露、批判、反抗的歌曲中，这种手法被大量采用。

西藏歌曲中常用拟人手法，是藏族人民表达自己内心感情时惯用的一种表现手法。在劳动人民和其他阶层的一些人中，拟人手法的运用，往往是由于处于无权地位，但内心又压抑着悲愤不满的怒火，便借助自然景物，来发泄情绪、寄托情思，实质上是对黑暗的旧势力和不公平的社会的批判和反抗。因此，确切的拟人，往往读后会受到强烈的感染，触景生情，这就是拟人艺术手法的力量所在。

3. 夸张

夸张在藏文修辞手法中被称为“夸张饰”。西藏歌曲用夸张手法较多，它不是凭空胡想，而是在真实的基础上，对所表现的事物进行夸大的形容，使人读后感到既生动准确，又入情入理。

4. 双关

双关在藏文修辞法中被称为“合谄饰”。这种手法利用歌曲中词义或全歌含义，构成双重意义，即外表是一种意思，内里又是一种意思。双关修辞法的运用，反映了藏族语言丰富的内涵和魅力。

藏族歌曲中的双关手法，与汉语修辞学中的“双关”含义不尽相同。汉语中“双关”多数运用“语义”双关和“谐音”双关，而藏族歌曲中的双关，一般是全歌意思上的双关。

5. 联想

联想在藏文修辞法中被称为“引伸饰”。这种艺术手法，是因物起兴，触景而发。由描写一事物而引起对它事物的联想，起到歌能穷而意不尽的作用。

藏族歌曲的艺术表现手法，除了常见的五种之外，还有重叠、对偶、排比、幽默等其他手法。

谈到歌曲的艺术手法，必然要谈到它的语言。西藏歌曲的语言特色，可以用这么两句话概括：朴素洗炼、清新通俗。藏族歌曲绝大部分是绘声绘色，使人如闻其声，如临其境。它摒弃花花绿绿的词藻，杜绝堆砌事实的现象，而是用朴素、明快的线条，深入浅出地描绘出活灵活现的艺术形象。

第六节 藏族民歌

藏族民歌感情充沛，题材广泛，内容丰富，形式多样。有各具地域特色的歌曲、弹唱、花儿、拉伊（山歌）等。按其结构和表达形式分，西藏歌曲可分为“鲁”（亦称古如）和“谐”两大类。

1. 鲁体民歌

“鲁体”民歌又分为“拉鲁”——山歌和“卓鲁”——牧歌。文人诗歌与“鲁体”民歌是相同的西藏的佛教经文“措鲁”也近似于“鲁体”民歌。“鲁体”民歌一般句数不等，有三、五、六句，多至十余句，每句的音节相等，一般六至十一个音节。其节奏特点是，段与段、句与句之间相互对应形成相对稳定的程式。这种民歌形式应用，早在8世纪的时候就有文字记载，可以说是西藏民歌中最早的一种类型。

2. 谐体民歌

“谐体”民歌品种较多。从地区划分，“堆谐”——流行于雅鲁藏布江上游地区；“康谐”——流行于昌都以东的藏区；“巴谐”——即巴塘弦子。从内容与形式来分：“谐青”——颂歌专在仪式、典礼上唱；“勒谐”——劳动的歌；“果谐”——圆圈舞；“达谐”——箭歌；“热谐”——铃鼓舞中唱的歌；“西仓谐”——酒歌等等。“谐体”一般每首四句，有时六句，但均为偶句。节奏是每句六个音节，分三顿，每顿二音节。

藏族民歌的特点是音调悠长，音域宽广，节奏自由。主要有两种，一种是劳动民歌，包括山歌、牧歌，内容是赞美山川、河流和歌颂生产劳动的，一种是生活民歌，主要是表达男女之间的爱慕之情，歌唱对人、对事、对生活的爱憎之感。与壮丽的黄河、辽阔的大草原相媲美、相和谐的是阿坝草原藏族民歌，那嘹亮的歌声令人仿佛置身于广袤的大自然当中，开阔了心胸，净化了灵魂。著名藏族诗人伊丹才让在早期创作准备阶段，通过搜集、整理和出版藏族民歌集，从本民族的民间文化中所汲取的文学营养，为诗人的毕生艺术发展奠定了良好的基础，就如同他在诗中所写的：“母亲脱口的那首歌，成了我毕生的盘缠。”

（1）劳动民歌：主要流传于牧区，人们在劳作场合演唱。例如：啦里地区的《挤牛奶就要这样挤》。

（2）工布箭歌：狩猎者的英雄战歌，林区风格浓郁，旋律流畅完整。例如：《北京的金山上》据说就是受了箭歌《迹象之日》（林芝地区古老民歌）的影响。

（3）堆谐：一种比较成熟的演唱方式，是西藏西部地区的歌舞。堆谐的伴奏除扎年琴以外，还有扬琴、曲笛、胡琴、特琴和串铃，已经形成了固定的配器模式和独特

✦ 藏羌歌舞

的演奏技法。例如：《拉萨河水》（日喀则拉孜）、《天空多么宽广》（日喀则定日）等。

（4）朗玛：西藏的乐队形式表演方式。其开创于 1795 年，多仁班智达丹增党从内地引入，一般有六人演唱，所演奏的音乐称之为朗玛，即内部（的歌舞）。例如：《雪山之歌》（拉萨，已失传）。

（5）战歌：早在松赞干布时期就已产生，而后成为习俗流传。战歌的演唱方法十分独特，嗓音必须嘶哑，以显示战士冲锋陷阵的豪情。据《日本音乐史》《日本的音乐》记载，古代藏族音乐曾流传日本，有的日本民歌唱法与战歌十分相似。

（6）婚礼歌：婚礼谐青。进门要唱赞门歌，上楼要唱赞梯歌、敬酒歌、献哈达歌、洞房歌、赞父母歌、赞新郎新娘歌、赞建筑房屋歌、赞酒具歌、赞炉灶歌、祭祀歌和驱邪歌。旋律幽默，欢快，喜庆。

（7）葬礼歌：源于西藏本土的宗教“居鲁派”，是吸收民间音乐而形成的宗教性音乐。它通常在达如鼓、法铃和腿骨号等乐器的伴奏下由僧人进行演唱。例如：《长调》（昌都）等。

