

西藏 传统音乐集粹

田联韬
主编



བོད་སྐད་སྐད་སྐད་སྐད་
རྒྱ་སྐད་སྐད་སྐད་སྐད་

THE ESSENCE OF TIBETAN TRADITIONAL MUSIC

西藏人民出版社

བོད་མེངས་སྐད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་

གཅིག་བསྒྲིག་

——དམངས་ཁྲོད་རིག་ཆལ་པ་རྒྱུ་བྱ་འབྲིད་ཀྱིས་

བཏང་བའི་སྐད་དབྱངས་

西藏传统音乐精粹

——著名民间艺人穷布珍演唱集

主编 田联韬 副主编 张 富

记译唱词 张 富 杰当·西绕江措

焦凤枝 桑吉诺布

记谱 撰文 配歌 统编 田联韬

西藏人民出版社 1997

西藏传统音乐集粹

田联韬

*

西藏人民出版社出版发行
西藏新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：15.375 字数：322千字

1996年12月 第1版 1997年11月 第1次印刷

印数：01—1,000

ISBN7—223—00969—1

J·68 定价：16.00元

〔作者简介〕

田联韬 民族音乐学家，作曲家，中央音乐学院教授、博士生导师，中国少数民族音乐学会副会长，中国传统音乐学会常务理事。

张 富 语言文学家，中央民族大学音乐、舞蹈系副教授。

杰当·西绕江措（徐丽华）藏学家，中央民族大学图书馆副馆长、副研究员。

焦凤枝 藏语文专家，中央人民广播电台藏语部副编审，中国民间歌曲集成总编辑部特约编审。

桑吉诺布 藏语文专家，中央人民广播电台藏语部副编审，中国民间歌曲集成总编辑部特约编审。

前言

Preface

穷布珍老师逝世已经三年多了。

她那明亮的歌喉余音缭绕，粗犷的舞步飘逸优美，深深地印在我们心中……

穷布珍老师出生在后藏地方，她本是农家女儿，天生一副好嗓子，自幼喜爱民间歌舞。她与著名民间艺人白玛同志志趣相投结为伉俪，夫妻双双你弹我唱载歌载舞，在人民大众中传播民间音乐舞蹈。西藏和平解放后她精神焕发投身革命文艺队伍，继参加日喀则文工队之后，又在西藏歌舞团担任民间舞教员，专心致力于教学工作。曾先后应邀赴北京中央民族学院艺术系和北京舞蹈学校传授藏族歌舞。由于她热爱社会主义祖国，积极工作，成绩显著，被选为中国舞蹈家协会第三届理事。在我们这一代人中，才旦卓玛向她学过民歌，何永才向她学习过民间舞蹈，凡是就教于穷布珍老师的人，无不为她诲人不倦，有求必应，认真严肃，“恨不得将自己所知所识全部传授给你”的赤诚之心所深深感动。

穷布珍老师嗓音高亢悠扬、舞姿健壮奔放，有歌必舞，自弹自唱自跳，融弹、唱、跳为一身，风格独具一格。田联韬教授主持收集整理的《西藏传统音乐集粹——著名民间艺人穷布珍演唱集》，广泛而忠实地记录了她一生的演唱内容和风格。在近百首民间音乐曲目中，包容了穷布珍老师生前演唱过的“堆谐”（西藏上部地区歌舞，俗称踢踏舞），“囊玛”（宫廷古典歌舞），“果谐”（圆圈歌舞），“热巴谐”

(热巴艺人的歌舞)和民歌等几大类型,尤以卫藏地区的曲目居多。透过这本歌集,它向人们展示了西藏民间歌舞音乐和民歌丰富多彩的多风格特征。一般的讲,“堆谐”在演唱上悠扬,跳跃,活泼;“囊玛谐”柔美抒情,华贵典雅;“果谐”纯朴,欢快,热情。至于“热巴谐”则比较深沉、奔放,颤音起伏,更富于渲泄感。因此这部歌集对专业音乐工作者和音乐爱好者都具有可贵的参考价值,也是用于艺术演唱的优秀曲集。

《歌集》用藏文记词,藏汉文对照,配有汉文记音和意译,比较全面。不但有助于保留藏族歌舞曲的原型风韵,还有益于藏族音乐艺术的广泛流传和发展。对加强兄弟民族之间的音乐文化交流,增进民族团结都具有十分重要的现实意义和历史意义。

属穷布珍的歌声插上翅膀,永远回荡在神州大地上。

才旦卓玛 何永才

1988年9月5日于拉萨

编者的话

Introduction by the Editor

那是1956年，在第一届全国音乐周西藏艺术团的演出中，我初次欣赏了西藏著名民间艺人穷布珍表演的西藏歌舞。风格色彩浓郁的藏族音乐、舞蹈和穷布珍精彩的演唱，都给我留下深刻难忘的印象。

六十年代初，穷布珍、白玛夫妇应邀在中央民族学院（现中央民族大学）艺术系教授西藏歌舞。中央民院曾组织专业人员记录穷布珍演唱的民间歌舞音乐，我也从那时起开始注意收集穷布珍的演唱资料。但是文革十年使我们的工作停顿，原来整理的一些材料也散失殆尽。

1980年，我和张富副教授重新开始此项工作。一切均需从头做起，工作难度很大。

1983年夏季，我去西藏考察民族音乐，曾多次寻访穷布珍未遇，（当时她不在拉萨）直到离开拉萨的前一天，才见到刚刚返家的穷布珍。我原本打算请她对本曲集所收集的材料做一些修订补充，同时把她所掌握的大量西藏民歌进行录音。这些想法当时由于时间仓促，未能全部实现。我们相约，在我下次进藏时再作一次详尽的采访。分手之前，还为她和她心爱的扎木聂琴^①拍了几张照片。但是，世事常不能由人安排，1986年我第三次进藏考察，当再次来到穷布珍的

①扎木聂琴是流传于西藏的一种弹拨乐器，多用于民间歌舞的伴奏。琴上有六弦，每两弦定音相同，定弦法有

6 2 5、6 2 5等。

住处，踏上那座藏式楼房的木梯时，却是怀着沉痛与惋惜的心情去凭吊她的故居，寻访她的女儿了。因为穷布珍已在1985年因高血压病而过早地离开人世。三年前我和她分手时说过的再见，已永远无法实现。

未能及时抢救出穷布珍所掌握的全部民族艺术财富，确实是令人深感惋惜的憾事，但值得庆幸的是，虽经文革浩劫，在相当困难的条件下，我们保存了残留的部分文字资料，和六十年代初期在北京为穷布珍录制的全部原始录音资料。这些录音是穷布珍几十年演唱艺术实践所积累的精华部分，它包罗了西藏许多地区的民间歌舞音乐的主要曲种及重要曲目和部分民歌曲目。

经过几年辛勤劳动，我们终于在1987年底完成了全部曲目的记词、记谱、译词、配歌等大量工作，写出本书的初稿，并在1988年5月完成本书的修订稿，使这一份祖国民族艺术的瑰宝得以奉献给国内外热爱藏族音乐艺术的朋友们。

为了使读者了解西藏著名民间艺人穷布珍的身世和她的艺术成就，了解雪域高原上的民间传统音乐艺术，我写了以下的文字。

一、关于穷布珍

穷布珍（1920—1985），是当代西藏最著名的藏族民间艺人之一。她生于西藏日喀则地区谢通门县一个贫苦农民家庭，从小能歌善舞，嗓音清脆嘹亮，十七八岁时已是家乡一带远近闻名的歌手。后来，她的父母相继去世，她二十岁

时孤身一人前往日喀则，开始了演唱卖艺的生涯。她的丈夫白玛，原籍是西藏工布^①地区的工布江达县，是一位精于乐器演奏的艺人。白玛特别擅长吹笛，当时人称“吹笛的白玛”。除了笛子，他还能熟练地演奏扎木聂（俗称六弦琴）和二胡等乐器。穷布珍与白玛在日喀则结婚以后，俩人在生活上患难与共，在艺术上配合默契，曾多年以流浪卖艺为生。他们的足迹遍及西藏各地（除藏东昌都地区外）的城镇、农村、牧场，以及国外尼泊尔的加德满都、印度的噶伦堡，锡金、不丹等地。穷布珍表演的西藏民间歌舞，在各地都受到人们热情的赞美。

穷布珍早期主要擅长演唱西藏后藏^②地区的民间歌舞和民歌，诸如堆巴谐、果谐、酒歌、箭歌等。除此之外，她还善于演唱藏戏，曾参加后藏的民间藏戏队，并担任著名藏戏《朗萨姑娘》中的主要角色朗萨。在穷布珍与白玛到拉萨卖艺，并定居于拉萨之后。穷布珍向前藏最负盛名的盲艺人朗杰和回族艺人阿麦惹等认真地学习了流行于拉萨的堆谐、囊玛等民间歌舞音乐，还参加了当时著名的艺人组织“囊玛基度”，经常和拉萨的民间艺人一起演出。当她流浪卖艺于西藏山南、工布、那曲等地时，又学习了当地流传的民间音乐。因此，穷布珍能演唱前后藏许多地区的，具不同风格有

①工布，西藏传统地名。即今林芝地区一带。

②历史上，整个藏族地区的传统区划是分为上区阿里三部、中区卫藏四翼、下区多康六岗等三大部分。它包括西藏、四川、青海、甘肃、云南等五省、区藏族居住区域。其中，中区卫藏的“卫”地，俗称前藏，约为今日拉萨、山南、林芝等地；“藏”地，俗称后藏，约为今日日喀则地区。

特色的藏族民间音乐。从四十年代起，穷布珍逐渐成为驰名于前后藏的民间歌舞艺人。

五十年代西藏和平解放后，1956年穷布珍和白玛参加了日喀则文工队。陈毅副总理率领中央代表团来到拉萨，参加西藏自治区筹备委员会成立的庆祝活动时，曾怀着极大兴趣欣赏了穷布珍夫妇和女儿泽央的民间歌舞表演。同年，穷布珍一家三人参加了在北京举行的全国第一届音乐周，并在西藏艺术团的演出中担任节目。1957年、1959年，穷布珍与白玛曾先后任教于北京舞蹈学校（即今北京舞蹈学院的前身）及中央民族学院艺术系（即今中央民族大学音乐系、舞蹈系、美术系的前身），担任西藏民间歌舞的教师。他俩辛勤工作，在祖国内地播下西藏民间艺术的种籽。由六十年代到八十年代，穷布珍与白玛曾在西藏歌舞团及西藏藏剧团担任演出与教学工作。

白玛和穷布珍先后于1975年、1985年病逝于拉萨。

穷布珍的演唱之所以受到西藏广大群众的热爱，并不只是由于她有一副清彻嘹亮的歌喉，还因为她在演唱时所表现出来的充沛的热情和浓郁的民族风格特色，以及她在载歌载舞表演中显示出的精彩舞蹈演技。此外，还因为她具有惊人的记忆力，掌握了前后藏许多地区不同风格的、丰富多彩的曲目。这些条件使穷布珍的演唱具有征服广大听众的感人力量，使穷布珍成为西藏一代著名的民间歌舞艺人。

在此，我需要特别指出，从五十年代起，直至八十年代，穷布珍曾十分热心而认真地辅导过众多文艺工作者学习藏族音乐和掌握藏族民间音乐的风格特色。可以说，近四十年来曾活跃于西藏文艺舞台上的各族歌唱演员，在学习西藏民间

音乐时，都曾向穷布珍求教，并得到她的热情帮助。著名藏族歌唱家才旦卓玛至今还尊称穷布珍为老师。由此可见穷布珍对西藏民族民间音乐的继承与传播，所做出的巨大的贡献。

二、关于西藏传统民间歌舞音乐

西藏藏族传统音乐可以分为三大类：1.民间音乐；2.宗教音乐（寺院音乐）；3.宫廷音乐（噶尔乐舞）。其中以民间音乐种类最为丰富，曲目最多，在传统音乐中占有重要地位。民间音乐又可分为五类：1.民间歌曲；2.民间歌舞音乐；3.说唱音乐；4.戏曲音乐（藏戏）；5.器乐音乐。在各类民间音乐中，以民歌和歌舞音乐最为突出。

生活在雪域高原的藏族人民素有热爱音乐舞蹈的传统，人民的生活中充满了歌和舞。而且，在多数情况下，歌唱与舞蹈这两种艺术形式的关系密不可分，以至于当我们对藏族民间音乐做民族音乐学的分类研究时，对某些乐种究竟属于民间歌曲还是属于民间歌舞，竟难于做出准确的判断来。比如藏族人民与亲友相聚而开怀畅饮时所唱的酒歌（羌谐），边演唱，边敬酒，并伴以舒展自然的舞蹈动作。这种动作虽然不太复杂，但也具有鲜明的特点与规律，并非即兴性的随意发挥。因此，在研究藏族音乐分类时，曾有人认为应将酒歌划入民间歌舞音乐一类，而不归于民歌一类之中。还曾有人建议干脆将藏族的民间歌曲与民间歌舞音乐划为一类，不做区分。虽然大多数音乐学者并未接受以上观点，仍然根据各类藏族民间音乐的基本特点进行了分类，但从以上情况可以看到藏族人民的歌唱与舞蹈之间存在着多么密切的关系。

西藏的民间歌舞音乐种类繁多，曲目丰富，风格独特，而且流传于各地的同一乐种具有不同的地区特色。歌舞的唱词生动地反映了人民的生活、风俗、思想、感情。民间歌舞音乐是藏族民间音乐中十分重要的组成部分，它包括果谐、堆谐（及堆巴谐）、囊玛、康谐（即弦子）、谐钦等许多曲种。这些歌舞有的流行于广大藏区，但在各地有不同名称，并具有多样的风格特色，如果谐、谐钦等；有的只流行在某些局部地区，如堆谐（及堆巴谐）、囊玛、康谐、热巴谐等。由于穷布珍擅长表演各地流传的歌舞，因此本书主要收入了穷布珍所演唱的堆谐、囊玛、堆巴谐、热巴谐、果谐等五种民间歌舞音乐的曲目，以及一些民歌曲目。以下对各乐种分别加以说明。

1. 果谐，汉语译意为“圆圈歌舞”，或简称“圈舞”。这是一种具有古老历史传统的群众性歌舞形式，在西藏各地流传十分广泛。在拉萨、山南、日喀则、阿里等大部分地区称为“果谐”；萨迦地区称之为“索”；林芝地区（古称工布地区）称为“波”或“波强”；波密地区称“页羌”；藏北那曲地区称为“卓”；昌都地区（昌都与那曲地区皆属康方言区）称“果卓”或“卓”。当地汉族俗称“锅庄”，即源于“果卓”一词。虽然果谐在各地有不同名称，音乐、舞蹈亦各具特色，但是其基本艺术表现形式是相近的，表演的目的、时间、场合亦基本相同。因此我们将这种类型的民间歌舞统统归纳为果谐一类。

果谐歌舞演唱的时间多在宗教或世俗的节日、庆典、仪式等较隆重的场合，或在人民生活的重要活动中，如婚礼、寿辰、送行等，也可在劳动之余或亲友欢聚时歌舞自娱。规

模可大可小，人数可多可少，男女老少皆可参加。演唱时，众人围成圆圈，相互拉手或扶肩，载歌载舞。演唱采用徒歌形式，不用乐器伴奏。演唱地点亦无拘束，但多在广场或空地上。每首歌舞的唱词皆由多段组成，因此音乐需反复演唱多次才能唱完一首唱词。各地演唱果谐时有一个共同的规律，就是演唱者总是分成两队（或男女分队，或男女混合分队），由其中一队先唱一段，由另一队重复一次，如此反复不已，直至唱完一曲。次序多是男先女后，但有些乐曲须女先男后。果谐的曲目极多，音乐朴素热情，富有乡土气息。音乐结构短小简炼。有的地区的果谐音乐，每段音乐皆由“降谐”（慢歌舞段）与“觉谐”（快歌舞段）两个主要段落组成。两个段落有明显的速度变化。有的地区则是由慢速开始，音乐经多次反复，或逐渐加快速度，或突然转入快板，情绪由平稳转为热烈，直至高潮而止。

穷布珍出生于后藏，她演唱的果谐歌舞音乐多是后藏的曲目。

2. 堆谐与堆巴谐

堆谐的直译是“堆地方的歌舞”，堆巴谐的直译是“堆地方人们的歌舞”，从字面上看，似乎二者并无多少差别，但是实际上堆谐与堆巴谐是指流行于不同地区的，源流相同而又存在着风格与曲目差异的民间歌舞。堆，是古代西藏的地区名称，它指的是由日喀则以西直到阿里地区的广大地区（不包括藏北草原）。这片地区也就是现今西藏的日喀则与阿里地区的大部分。堆谐最初流传于堆地方的城镇、乡村，后来从拉孜经日喀则而传入拉萨，进入城市的市民生活。由于这种歌舞明快乐观而且特色鲜明，极为群众所喜爱，逐步成为

流行于拉萨社会各阶层的歌舞艺术。在它的流传过程中，拉萨的民间艺人不断创作改编出新的曲目，并发展了伴奏形式，由原来单用扎聂琴伴奏，逐步演变为包括竹笛、扎木聂、扬琴、贴琴^①、京胡、串铃等乐器的小型伴奏乐队。城市的文化氛围与生活条件，也促使源于西藏西部农村的歌舞艺术形式发生了性格与素质的变化，由原来的粗犷、朴素，变得较为雅致、优美与规范。

严格地说，堆谐与堆巴谐之间是流与源的关系，二者的基本艺术特点也十分相近，本可归为一类，统称为堆谐。但是长期以来，在西藏已存在一种约定俗成的称谓方式，即将流传于拉萨的堆谐称为“堆谐”，而将流传于最初产地——堆地方（即今日喀则、阿里地区）的堆谐称为“堆巴谐”，以示二者的区别。穷布珍出生于后藏，原已熟悉家乡的堆巴谐，后来在拉萨习艺卖艺，又学会了拉萨的堆谐，因此她掌握了堆巴谐与堆谐的许多曲目和二者的演唱特点。当她1960年在北京录制西藏民间音乐时，她将堆谐与堆巴谐分为两类，先后录制。在本书中，为了尊重艺人的意愿，并为便于读者对两个地区的音乐进行比较，未将二者合并为一类。

堆谐与堆巴谐音乐的基本结构是由降谐（慢歌舞段）及觉谐（快歌舞段）组成。两段音乐是变奏的关系，快歌舞段音乐是慢歌舞段音乐的简化、压缩。慢歌舞段音乐优美开朗，演唱时以歌唱为主，舞蹈动作较简单，快歌舞段音乐多采用紧拉慢唱的手法，歌声悠扬而乐声欢快紧凑，演唱者载歌载舞，舞蹈动作较复杂，情绪热烈。乐曲除了有基本部分降谐

^①贴琴，藏族弓弦乐器，类似二胡。有的文章中记为“铁琴”。

与觉谐之外，还包括乐器演奏的前奏、间奏及结尾。全曲的基本结构图示如下：

| 前奏 | 降谐(慢歌舞段) | 间奏 | 觉谐(快歌舞段) | 结尾 |

堆谐与堆巴谐的前奏、间奏、结尾部分的音乐都是基本固定的，在演唱各首乐曲时都使用相同的音乐，但是各首乐曲的慢、快歌舞段的音乐则各不相同。结尾部分由主调向下属宫调式转调，旋律音调以 2 3 1 2 | 4 0 | 结束，这是堆谐音乐独特的终止方式。

3. 囊玛

囊玛一词的含意，说法不一，有些学者认为译作“内廷歌舞”较为准确，有些学者则称之为“古典歌舞”。这种歌舞主要流行于西藏的拉萨、日喀则、江孜等城市。最初，囊玛只流传于西藏拉萨的宫廷及上层社会，后来逐渐传入拉萨等地的市民生活，而在群众中流传，并常由城市的民间艺人表演。关于囊玛的历史来源，至今仍是音乐学者们探讨、争论的课题之一。在众多说法当中，以下观点可能较有根据：

在十八世纪五世达赖时期，西藏官员第舍桑杰甲措由阿里地区召来民间乐师和舞师，在拉萨组织并发展了后来被称作囊玛的歌舞表演。起初，囊玛的表演形式较为简单，只歌不舞，且不用乐器伴奏，后来逐渐丰富起来，并开始流行于拉萨上层社会的娱乐生活中。十八世纪末，八世达赖时期，西藏官员登者班久由于与尼泊尔侵略军作战失利，被清廷误认为叛国而押往内地审查数年。登者班久喜爱音乐舞蹈艺术，他在内地期间，对内地流行的音乐、歌舞、戏曲、曲艺、乐器等颇感兴趣，曾学习演奏扬琴和笙。当他后来因病被准予返

回西藏时，就带回了扬琴、京胡、二胡等多种乐器，并将这些乐器陆续充实到原来仅有竹笛、扎木聂等少数乐器组成的囊玛伴奏乐队中，扩大了乐队的音响，丰富了乐队的音色。据传说，登者班久还创作了一些新的囊玛曲目。十九世纪中叶以后，十二世、十三世达赖时期，在拉萨的藏族、回族艺人的倡导下，囊玛在拉萨市民生活中广泛流传。由那时起直到本世纪五十年代，由艺人和爱好者组成的群众艺术组织“囊玛基度”的成员们，经常在夜间绕着拉萨八廓街歌唱表演。穷布珍也曾是其中活跃的一员。这些艺人和爱好者对囊玛的音乐舞蹈都做了加工，使之更为精彩生动。在舞蹈上除了有新编的舞蹈动作之外，还增加了类似于堆谐歌舞的快板舞段，在音乐上，除了新编创的曲目之外，还增加了乐队中的伴奏乐器串铃。得到演进的囊玛从此以后一直极为广大市民群众所喜爱。

囊玛音乐的结构一般由中速的器乐前奏、稍慢的歌曲段落，以及由乐器演奏的快板舞曲段落等三个部分组成。器乐前奏是乐曲的引子，歌曲(A)与舞曲(B)是音乐的基本部分，音乐结构为二部曲式(A-B)。但有些乐曲在舞曲之后重复歌曲部分，使音乐结构形成再现三部曲式(A-B-A)；有些乐曲则只包括前奏与歌曲部分，没有舞曲部分，而形成一部曲式。

囊玛与堆谐虽都流行于民间，但其艺术特色却有明显的差异。囊玛的歌曲部分音乐优美典雅，演唱者边唱边舞，舞蹈动作较简单，且幅度不大；舞曲部分音乐速度较快，表演者只舞不唱，音乐热情活泼，舞蹈动作轻快舒展。囊玛乐曲的前奏使用基本固定的曲调，舞曲部分的音乐，各曲亦大同小异，但歌曲部分则变化较大，所有曲目的曲调和唱词各不

相同。囊玛曲目约有数十首，大多采用七声商调式，以及宫、羽等调式。旋律进行中fa音、si音的运用颇具特色。

囊玛歌舞的伴奏乐队的组成方式与堆谐歌舞相同。过去囊玛音乐的乐谱曾采用译成藏文的工尺谱。

4. 热巴谐

热巴一词有两方面的含意，一方面是指一种藏族民间流浪艺人表演的歌舞等节目；另一方面，也是对此种流浪艺人的称谓。热巴表演是一种大型演出形式，它包括鼓铃舞^①、热巴谐、歌舞剧、杂耍等多种形式。热巴谐即指热巴表演中的热巴弦子。其音乐舞蹈与民间流行的弦子歌舞比较接近。

热巴主要流传于西藏昌都地区的察雅、丁青等地，其他地区如西藏的林芝、那曲地区，青海的玉树自治州及云南的迪庆自治州、四川的甘孜自治州等地，亦有（或曾有）一些优秀的热巴艺人从事演出活动。从以上所述地区，可知热巴主要活动于藏族三大方言区^②中的康方言区^③，即俗称“康巴地区”。

弦子，藏名为“康谐”（或“谐”），译意为“康区歌舞”。此种歌舞因流行于康地区而得名，主要流传于四川

①鼓铃舞，有人称为铃鼓舞，藏名为热巴卓。表演时，男艺人手持小铜铃，女艺人手持热巴鼓，边奏边舞。为避免与欧美流行的乐器铃鼓相混，故称鼓铃舞。

②藏族三大方言区为卫藏方言区、安多方言区、康方言区。

③康方言区包括四川省甘孜自治州、西藏昌都地区、青海玉树自治州、云南省迪庆自治州及藏北那曲地区等地。