



藏族歌曲

Z A N G Z U G E Q U

声 乐 教 学 曲 集

常留柱 / 编著

上海音乐出版社

藏族歌曲

ZANGZUGEQU

声

乐

教

学

曲

集

常留柱 / 编著



上海音乐出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏族歌曲声乐教学曲集/常留柱编著. - 上海:上海音乐出版社,2002.3

ISBN 7-80667-069-6

I.藏… II.常… III.藏族-民歌-选集 IV.J642.211.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053278 号

责任编辑:沈庭康

封面设计:邵 竞

藏族歌曲声乐教学曲集

常留柱 编著

上海音乐出版社出版、发行

地址:上海绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销 商务印书馆 上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/16 印张 12.5 谱、文 193 面

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—3,100 册

ISBN 7-80667-069-6/J·67 定价:24.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-56628900



作者简介

常留柱，上海音乐学院声乐系教授，祖籍天津。1934年12月出生于上海，1960年毕业于上海音乐学院并留校任教，同年支援西藏，在西藏自治区歌舞团从事演唱工作二十年，曾获得西藏全区藏族民歌演唱比赛一等奖。创作并演唱的藏族歌曲《我心中的歌献给解放军》曾风靡全国。由于工作出色，曾被评为西藏自治区直属机关一等先进工作者，荣立过三等功。1980年回上海音乐学院声乐系任教，1987年至1996年担任声乐系主任一职。所教学生中，藏族学员单增先后三次获得全国少数民族歌唱比赛一等奖，肉孜·哈木提获全国电视大奖赛民族唱法金奖等，为此获得学院颁发的教学成绩优秀奖。科研方面撰写过《藏族民歌及其演唱技巧》、《如何训练民族唱法男高音演唱人才》等。多次担任由文化部和国家教委举办的全国性歌唱比赛的评委工作。个人传略被收入《中外歌唱家辞典》、《中国当代艺术界名人录》等。1994年获国务院颁发的特殊津贴，同年9月被评为全国民族团结先进模范，获国务院颁发的荣誉证书和奖章。

前 言

藏族民歌，丰富多彩，脍炙人口，是我国各族人民非常喜爱的音乐品种。由于编者曾在西藏从事民歌演唱工作二十年，有机会接触到大量不同地区不同风格的藏族民歌。在不断收集、学习和演唱过程中，藏族民歌优美的旋律、丰富的内容和独特的风格深深地吸引着我，久而久之，产生了强烈的感情，除自己努力钻研积极演唱外，总想把这一藏族文化瑰宝介绍出来，使更多人能够领略她那独特的魅力。另一方面，建国以来我国作曲家以藏族民歌为素材，创作和改编了许多既反映时代风貌又具有浓郁风格的藏族歌曲，其中部分精品百听不厌，广为流传，给人们留下了深刻的印象。但这些歌曲有一部分现在已不易找到，而在一般的音乐会上则更难听到，每想及此，心中总有一丝憾意。基于上述两种原因，再加上 1980 年我从西藏调回上海音乐学院执教以后，出于教学工作的需要，于是萌发了一个强烈的愿望：把那些萦绕在脑海中的藏族民歌和创作歌曲，按照声乐教学由浅入深、循序渐进的要求，精选部分，配上钢琴伴奏，汇编成集，既可为声乐教师和学生提供一批藏族声乐教材，又可向歌唱家推荐一部分藏族歌曲的优秀曲目，并以此歌集的出版来填补目前国内音乐出版领域里在这方面的空白。

但是，要想完成这样一本《藏族歌曲声乐教学曲集》，却也并非易事。首先要在数量众多的藏族民歌和创作歌曲中，选出一部分既适合声乐教学要求，又要内容健康、特色鲜明，并在各种类型的歌曲中具有代表性的曲目。根据上述要求和我手头积累的资料，在这本歌集中共选了 45 首歌曲，主要是流传在西藏地区的藏族民歌、改编民歌和创作歌曲，还有一部分是近年来广为流传的新创作的藏族歌曲。这些歌曲，大多出自我国当代名家之手，对于他们的热情支持，我在此表示衷心的感谢。

藏族民歌中的藏语歌词，语汇丰富生动，语音抑扬顿挫，富有音乐性，和优美的旋律相结合，形成了独有的风格特色，这是藏族民歌在艺术上深刻感人的重要因素之一。为了充分体现这一重要的艺术特色，领略用藏语演唱的魅力，本歌集的民歌和部分改编民歌中采用了藏汉语对照的演唱形式，用汉语拼音的方法，拼注藏语歌词的发音，使不识藏语的演唱者也能准确地唱出藏语歌词的语音。同时，歌集附有藏词原文，以供懂得藏文的歌者参阅。对于从藏语翻译过来的汉语歌词，除对词义逐字逐句审核外，为了使歌词既符合原意又流畅顺口，采取了“统摄原意，另铸新词”的译配方法，为此进行了细致的配歌工作。为了使演唱者了解藏族民歌的形式类别、风格特色和演唱方法，笔者还撰写了有关论文和歌曲的简单提示。除上述外，还有一项非常重要的工作，即在入选的歌曲中有很大部分原来没有现成的钢琴伴奏谱，需要一位具有丰富经验的专家来完成。非常感谢我系艺术指导老师何新荪副教授在百忙之中热情地承担了这一工作，完成了大部分伴奏谱编写的工作，而对歌集中原来已配制过伴奏谱的作者，也在此一并表达我的谢意。

这里我想对用汉语拼音拼注藏语语音的有关问题再作一些说明。

藏语，属汉藏语系藏缅语族藏语支，主要分布在我国西藏自治区、青海、四川、甘肃、云南等省。国内藏语分卫藏、康、青海三种方言。我们现在所采用的汉语拼音字母标注藏语歌词的语音，主要是以国家测绘局、总参谋部测绘局联合制定并由测绘出版社于 1986 年出版的《藏语〈拉萨语〉地名译音规则》一书为依据。由于是以汉语拼音的因素活用为原则，所以不受汉语拼音规则所限制。

藏语语音分声母、韵母、声调、音节四个部分。因歌词不标声调和音节，故从略。下面仅就藏语声母、韵母的发音和汉语拼音相对照的用法作一简单的介绍。

(一)声母

1. ཀ g^① ཁ k ལ ng ཅ j ཆ q ཉ ny ཌ d
 ཐ t ད n བ b མ་ p ཙ m ཚ z ཛ c
 ཝ w ཞ x ཟ s འ y ར r ལ l ཥ h
 ཏ gy ཏྟ ky ཏྲ zh ཏྲ ch ཏྲ sh ཏྲ lh

2. 凡以 ལ 和 འ 起首的音节,译音表中均作零声母处理。

3. ཉ་ཅ་ཉ་ཅ་ཉ་ཅ་ 不加前置字母时,都读作吐气的,否则都读作不吐气的。

4. 舌面前鼻音 ཉ[n]、舌面中塞音 ཏ[c]、ཏྲ[c']、舌尖后擦音 ཏ[ʃ],以汉语拼音字母 ny、gy、ky、lh 双写形式表示。

(二)韵母

1. 八个单元音:ཨa、ཨིi、ཨུu、ཨེe、ཨོo、ཨུའུ、ཨོའོ、ཨུའུ、各分长短。用汉语拼音字母标音时,长元音不予表示。元音[ɤ]、[ɛ]、。分别用汉语拼音字母带附加符号 ö、ä 表示。
2. 两个复元音:ཨུའུau, ཨུའུiu。
3. 六个辅音韵尾:ཀg、བb、མm、ནn、ུng、རr。一个喉塞音韵尾[ʔ]。用汉语拼音字母标音时,喉塞音韵尾忽略不计。

由于藏语的声母、韵母在汉语拼音字母中均可找到相应的发音,因此用汉语拼音字母标注藏语语音,可以达到比较准确的程度,但有一小部分声母发音比较困难(见“声母”一节第四小点所列),应仔细辨别其发音部位,力求准确。另外,在一个词的音节之间的辅音字母如 qabgar 中的 b, sagbo 中的 g; 辅音韵尾 g、b、r, 等,一般都不发出声音,只轻微带过,切勿强调。

还有一点需要说明的是,在所选歌曲中,除一部分因其特定的内容或风格的要求而指定由某声部演唱外,大部分歌曲均适合各个声部,演唱者可根据自己的音域等条件,自行定调进行演唱。

《藏族歌曲声乐教学曲集》的出版,了却我多年的心愿,感到格外的高兴。回想几年来在完成歌集的过程中,曾得到许多有关同志的热情帮助:西藏艺校的赖声泽老师、西藏歌舞团的藏族歌唱家索郎多杰等同志为我提供了部分民歌的藏文原词和译词;中央民族大学《民族教育研究》的葛小冲编辑不但为我审核了藏汉语歌词,还多次奔走制作藏文原文的软件;我院声乐系领导也非常关心歌集的编写工作,艺术指导纪冬泳老师,不但配制了部分钢琴伴奏谱,而且完成了电脑打谱的任务;此外还得到了上海音乐出版社的大力支持,使歌集得以顺利出版,这些都使我深受感动,籍此机会表示我最深切的谢意。

但愿这本歌集的出版,在弘扬优秀的藏族音乐文化和发展民族声乐教育事业方面,能够起到积极的促进作用。

常留柱

2000年9月

①说明中不加括号的拉丁字母是汉语拼音,加方括号的是国际音标。

目 录

1. 祖国像金山屹立····· 亚东民歌 常留柱收集填词 何新荪配伴奏 (1)
2. 哎玛林吉····· 热巴弦子 常留柱收集配歌 何新荪配伴奏 (4)
3. 山谷里雪山洁白····· 萨迦民歌 陈义根收集 常留柱配歌 何新荪配伴奏 (6)
4. 邦锦梅多····· 昌都弦子 常留柱填词配歌 何新荪配伴奏 (8)
5. 请别再说起“琼杰”····· 山南情歌 常留柱收集配歌 何新荪配伴奏 (10)
6. 山谷的雪水····· 萨迦酒歌 常留柱填词 何新荪配伴奏 (12)
7. 杜鹃····· 昌都弦子 赤烈曲扎填词 赖声泽编曲 常留柱配歌 何新荪配伴奏 (15)
8. 越唱心里越快活····· 那曲牧歌 常留柱收集配歌 何新荪配伴奏 (18)
9. 僮巴山歌“哈拉提”····· 刘锡熊词 江 嘎曲 纪冬泳配伴奏 (21)
10. 宁结波拉····· 夏尔巴民歌 强巴尊珠编词曲 巴雅尔配伴奏 (24)
11. 牧民唱起幸福歌谣····· 阿里民歌 桑 姆编曲 常留柱配歌配伴奏 (29)
12. 太阳和月亮····· 杨星火词 阿 金曲 郑 颖配伴奏 (32)
13. 我们在此相聚····· 日喀则酒歌 李才生收集 常留柱配歌 何新荪配伴奏 (36)
14. 格桑拉····· 拉萨酒歌 常留柱编词曲 尤大淳、何新荪配伴奏 (39)
15. 扎拉西巴休····· 昌都弦子 常留柱收集配歌 何新荪配伴奏 (42)
16. 在北京的金山上····· 山南酒歌 马 倬等编词曲 黎英海配伴奏 (44)
17. 拉萨谣····· 何训田、张 鲁词 何训田曲 宋 歌配伴奏 (48)
18. 欢乐的歌声传四方····· 昌都弦子 常留柱填词编曲 范鹤英配伴奏 (59)
19. 春风在心中荡漾····· 鲁 华、陈琪琳词 格桑达吉曲 谢 明配伴奏 (62)
20. 我的家在日喀则····· 堆 谐 登 巴改编 但甫功配伴奏 (65)
21. 草原上的格桑拉····· 高守信词 敖昌群曲 (68)
22. 十五的月亮跳进了花窗····· 夏尔巴民歌 扎西群培词 强巴尊珠编曲 何新荪配伴奏 (75)
23. 阿仲····· 昌都山歌 常留柱收集整理 何新荪配伴奏 (80)
24. 请喝这美酒····· 聂拉木民歌 常留柱收集配歌 何新荪配伴奏 (82)

25. 姑娘, 请你往天上倾听·····	工布箭歌	常留柱收集配歌	林 凯配伴奏	(84)
26. 仲巴囊松·····	囊 玛	陈义根收集	常留柱配歌	林 凯配伴奏 (88)
27. 阿玛勒嚭·····	囊 玛	常留柱收集配歌	施宝琳配伴奏	(90)
28. 小宝贝, 静静地睡·····	昌都山歌	周艳阳填词	常留柱收集配歌	纪冬泳配伴奏 (93)
29. 美丽的康定溜溜的城·····	余立生词	阿 金曲	何新荪配伴奏	(96)
30. 美丽的西藏, 可爱的家乡·····	万 千等词	罗念一曲	谢 明配伴奏	(100)
31. 翻身农奴把歌唱·····	李 坤词	阎 飞曲	何新荪配伴奏	(104)
32. 碧塔海·····	王红彬词	陈 勇曲		(108)
33. 阿哥, 你何须说·····	黄宗江词	罗念一曲	何新荪配伴奏	(114)
34. 达娃训奴·····	堆 谐	常留柱收集配歌	何新荪配伴奏	(117)
35. 心上人像达玛花·····	李刚夫词	杨 青曲	林 凯配伴奏	(124)
36. 拉萨夜色美·····	李永才词	东 海曲	何新荪配伴奏	(128)
37. 珠穆朗玛·····	李幼容词	臧云飞曲	范哲明配伴奏	(132)
38. 啊, 巴颜喀拉·····	李幼容词	徐沛东曲	邱晓姗配伴奏	(136)
39. 我心中的歌献给解放军·····	常留柱、诺 布词	常留柱曲	桑 桐配伴奏	(141)
40. 欢腾的舞场·····	昌都锅庄	常留柱编曲	何新荪配伴奏	(146)
41. 青藏高原·····	张千一词曲		何新荪配伴奏	(151)
42. 扎西羊卓·····	果 谐	常留柱收集作词	何新荪配伴奏	(156)
43. 托起吉祥的云彩·····	翟俊杰词	罗念一曲	纪冬泳配伴奏	(161)
44. 春风吹绿了草原·····	心 皓、兆 振词	常留柱曲	杨鸿年、何新荪配伴奏	(164)
45. 我的山歌长翅膀·····	徐官珠词	周明德曲	尤大淳改配伴奏	(170)
附录一: 藏族民歌及其演唱技巧·····				(175)
附录二: 藏族民歌的藏文原词·····				(188)
附录三: 西藏地区主要藏族民歌种类分布图·····				(192)

祖国像金山屹立

Adagietto ♩=66

激情、舒展

亚东民歌
常留柱收集填词
何新荪配伴奏

The musical score is written in 2/4 time with a tempo marking of Adagietto (♩=66). It features a piano accompaniment and a vocal line. The lyrics are in Chinese with Pinyin transliteration.

Lyrics:

mê gyă
祖 国 像
tang gar
雄 鹰

sêr gyi ri (la) la,
金 山 屹 立,
gō bo lo (la) dē,
心 中 愿 望,

(a 阿 (a 阿

ma 玛 ma 玛

lā 勒 lā 勒

ho) 嚯 ho) 嚯

mi 人 sêr 依

mang 民 gyi 托

tang 像 ri 在

gar 雄 la 金

gō 鹰 jō 山

bo; 飞 翔 yō. 上。

(yi 依 (yi 依 (yi 依

ni 你 ni 你 ni 你

xo) 休 xo) 休 xo) 休

sêr 依 gyi 托 在

ri la jö yö. (yi ni
金 山 顶 上。 (依 你

xo)
休)

此歌原是西藏亚东地区果谐歌舞的慢板歌唱部分，原来歌名为《作梳子的竹子好》，现歌词选自《西藏歌谣》。悠长的旋律，舒展的节奏，很适合这首歌曲内容的表达。演唱时要有稳定的气息支持和饱满的热情。汉语拼音元音字母ê 发音同ei。

歌中的“阿玛勒嚕”、“依你休”，是藏族民歌中常用的衬词。

哎玛林吉

热巴弦子
常留柱收集配歌
何新荪配伴奏

Adantino $\text{♩}=80$

热情、明快



(è ma lèn jig song la)。(è ma lèn jig song la)。(è ma lèn jig song la)。

ngang co (la) long bê
sêr qu kang zho

我 们 家
金 水 流

The first system of the song includes the vocal melody and piano accompaniment. The lyrics are in Chinese and Pinyin. The piano part continues with a steady eighth-note accompaniment.

pu nê, (lo yi lo),
sa 的 la, 山 谷 里 啰,
过 的 地 方 啰,

The second system of the song includes the vocal melody and piano accompaniment. The lyrics are in Chinese and Pinyin. The piano part continues with a steady eighth-note accompaniment.

sêr gi gu xig gyug qong; (so ya la)
 一条金色的河水在
 lo yag zag wa cug song; (so ya la)
 年年丰收粮食满仓。

(ê ma lê n jig song lo)。
 (哎 玛 林 吉 松 啰)。
 (ê ma lê n jig song lo)。
 (哎 玛 林 吉 松 啰)。
 D.C. lê si ma la jig qê。
 列斯玛拉基切！

lê si ma la nyi qê lê si ma la sum sum。
 列斯玛拉尼切！ 列斯玛拉松 松！

《哎玛林吉》汉语意思是“喂，听一听”，这是一首流传很广的巴塘弦子，它抒发了藏族人民热爱家乡、向往美好生活的感情。这里所选的是经过民间热巴艺人加工润色过的热巴弦子，和一般流行的《哎玛林吉》相比具有其独特的风格。由于弦子是一种歌舞结合的艺术形式，因此在演唱时，除掌握弦子优美深情的音乐特色外，还要注意舞蹈音乐的韵律感。歌词结尾前的“列斯玛拉基切！列斯玛拉尼切！列斯玛拉松松！”是衬词，可译为“这样一呀，这样二呀，这样三呀”（指舞步）。

山谷里雪山洁白

Adagio $\text{♩} = 66$
舒展地

萨迦民歌
陈义根收集
常留柱配歌
何新荪伴奏

8va-

pu la (la) kang ri (la) gar wê,
山 谷 里 雪 山 洁 白,
gar bo 雪 和 nyi gyi (la) chag na,
白 雪 间,

8va-

pu la (la) kang ri (la) gar wê, da la
山 谷 里 雪 山 洁 白, 山 谷 口
gar bo 雪 和 nyi gyi (la) chag na, dê gyi 福 的
白 雪 间, 幸 福 的

8va-

8va-

佛 塔 洁 白; (ya la so) (so ya la)
 甘 泉 流 出 来。 (ya la so) (so ya la)

1. 2.
 索) 索) so) 索)
 1. 2.

这是一首萨迦农歌，七声音阶的调式特点，构成了深沉古朴，韵味无穷的音乐风格，从这首歌中，可以领略到萨迦民歌的独有特色。

根据西藏格鲁教派的教义，佛塔要刷成白色以示吉祥和纯洁。

邦 锦 梅 多

昌 都 弦 子
常 留 柱 填 词 配 歌
何 新 荪 配 伴 奏

Andante ♩=72
舒展地

zè měi chī bāng gyên
美 丽 的 邦 锦
chi 邦 xim 的 mē dog
邦 锦 儿

mē dog, (ri lo)
花 儿 哟,
xar nē, (ri lo)
开 放 了,

za tang dēng du
长 在 碧 绿
zām ling chí mǎ
世 界 充 满 了

xar song; (lo)
草 原 上;
kēng song. (lo)
芳 香。

(sǒ nang ya la bang gyên
(索 囊 牙 拉 邦 锦
(sǒ nang ya la bang gyên
(索 囊 牙 拉 邦 锦

First system of the musical score. The vocal line is in treble clef with a key signature of one flat. The lyrics are written below the notes. The piano accompaniment is in grand staff (treble and bass clefs).

mê 梅 dog 多 qa 恰 la 拉 yi 依 so 索 lo 啰 qa 恰 la 拉 yi 依 so 索 lo) 啰

mê 梅 dog 多 qa 恰 la 拉 yi 依 so 索 lo 啰 qa 恰 la 拉 yi 依 so 索 lo) 啰

Second system of the musical score. It includes a repeat sign and the instruction 'D.C.' (Da Capo). The lyrics continue below the notes.

D.C. (sǒ nang ya la bang gyên mê dog qa la yi so
(索 囊 牙 拉 邦 锦 梅 多 恰 拉 依 索

D.C.

Third system of the musical score. It includes the instruction 'rit.' (ritardando) twice. The lyrics continue below the notes.

lo 啰 qa 恰 la 拉 yi 依 so 索 lo) 啰

rit.

《邦锦梅多》汉语意为草原花朵，是一首广泛流传在昌都、巴塘等地的弦子。旋律优美流畅，节奏明快舒展，具有典型的弦子音乐的特色。演唱时要特别注意运用弦子唱法中独特的演唱技巧，如滑音、装饰音等，以体现弦子的特有风格。歌中的衬词“索囊邦锦梅多恰拉”汉语意为“幸福的草原花朵”。