



# 藏族民歌舞曲选

彦克 郭诚等 收集记谱

长江文艺出版社

# 藏族民歌舞曲選

彥克、那誠等收集記譜

長江文艺出版社

1957年·武汉

藏族民歌舞曲选

彦克、郭 斌等收集记谱

长江文艺出版社出版

(武汉解放大道332号)

武汉市书刊出版业营业许可证新出字第3号

新华书店武汉发行所发行

武汉市国营武汉印刷厂印刷

880×1168 $\frac{1}{32}$ 开·3 $\frac{9}{16}$ 印张·129首

1957年11月第 1 版

1957年11月第 1 次印刷

印数：1—3,300

统一书号：8107·189

## 內 容 提 要

藏族人民有“能歌善舞”的盛名。他們以歌舞来表达复杂的思想感情,描写所見的各种事物,举凡劳动、爱情、人民的希望和理想以及宗教活动等等,都在歌舞中有所表現。所以康藏高原不仅有丰富的民歌,并且还有更丰富多采的舞曲。

本書收集有藏族民歌和舞曲共129首,包括下列四类:①山歌、民歌;②“歌諧”舞曲;③“堆諧”舞曲;④“琅瑪”舞曲。大多曲調优美,有別致的风格。在曲內的歌詞都采用了汉文音譯的办法,但每一首的后面都附有譯意,可供参考。

## 前 言

选收在这小册子里的129首藏族民歌和舞曲，有的是我在西藏生活时采集的，也有西藏军区政治部文工团郭誠同志采集的。之所以貢獻給讀者，除作为研究資料之外，在某种意义上講，也作为拙作“丰富多采的藏族歌舞”那本小册子的补充和注脚。总政解放軍文艺社曾編有一册“藏族民歌选”，为避免重复起見，故在編选这一本集子时，凡与該歌选重复的資料都沒有編入。

在这小册子中，有一項是“前藏民間舞曲”，实际上，这就是“歌譜”，但为了翻閱方便而另外列成一項了。

由于自己了解藏族人民生活不够，特別由于不懂藏文，因此在記錄方面，在編选方面，錯誤一定在所难免，尙希讀者不吝賜教。

彦 克

1957年“五一”国际劳动节于广州

# 目 录

## (一)山歌·劳动歌曲·民歌

|                    |   |                     |    |
|--------------------|---|---------------------|----|
| 1. 昌都山歌(敲起博).....  | 2 | 11. 打青稞(昌都).....    | 8  |
| 2. 昌都山歌(琼西博).....  | 2 | 12. 划船歌(拉萨).....    | 9  |
| 3. 烟多山歌(加里歌).....  | 3 | 13. 隆子劳动歌曲.....     | 9  |
| 4. 烟多山歌(公杂).....   | 4 | 14. 多宗劳动歌曲.....     | 10 |
| 5. 衣貢山歌(阿日由).....  | 5 | 15. 拉康劳动歌曲.....     | 10 |
| 6. 衣貢山歌(馬康夾魯)..... | 5 | 16. 抹諾(拉萨民歌).....   | 11 |
| 7. 衣貢山歌(科惹).....   | 6 | 17. 沙几日拉(阿里民歌)..... | 11 |
| 8. 衣貢牧羊歌.....      | 7 | 18. 哈諾記(烟多民歌).....  | 12 |
| 9. 撿麦子(昌都).....    | 7 | 19. 依响日落(昌都民歌)..... | 13 |
| 10. 打青稞(昌都).....   | 8 |                     |    |

## (二)“歌諧”舞曲

|                      |    |                      |    |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 1. 阿布也(昌都).....      | 16 | 15. 那达葛布(衣貢).....    | 29 |
| 2. 阿布叶(昌都).....      | 17 | 16. 那夺那馬谷垒(衣貢).....  | 30 |
| 3. 卓拉舍母代余(昌都).....   | 18 | 17. 拿达葛布(衣貢).....    | 32 |
| 4. 果利佐(昌都).....      | 19 | 18. 博桑新都亚博惹(烟多)..... | 33 |
| 5. 果利亚(昌都).....      | 20 | 19. 洛洛(烟多).....      | 33 |
| 6. 揚着甲笨刺拉揚着(烟多)..... | 21 | 20. 日拉将母(烟多).....    | 34 |
| 7. 那达葛布(昌都).....     | 21 | 21. 达格性紀罗曼(烟多).....  | 35 |
| 8. 卓拉茶木(昌都).....     | 23 | 22. 桑朗朗(烟多).....     | 35 |
| 9. 西維阿格吞博(昌都).....   | 24 | 23. 眞清帕馬拉(烟多).....   | 36 |
| 10. 尕琼德(昌都).....     | 25 | 24. 公公(烟多).....      | 36 |
| 11. 卓拉茶木(昌都).....    | 26 | 25. 賽博利那多吉(烟多).....  | 37 |
| 12. 塞拉野(甘孜).....     | 26 | 26. 囊加拉色(多宗).....    | 37 |
| 13. 恰热色拉呀(衣貢).....   | 27 | 27. 拔桑兴(隆子宗).....    | 38 |
| 14. 热多色拉(衣貢).....    | 28 | 28. 索呀索(隆子宗).....    | 38 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 29. 張給日衣那(拉索宗)..... | 39 |
|---------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 30. 馬奪拉(拉索宗)..... | 40 |
|-------------------|----|

### (三)前藏民間舞曲

|                      |    |
|----------------------|----|
| 1. 格桑拉(古朗宗).....     | 42 |
| 2. 所牙拉(古朗宗).....     | 43 |
| 3. 洛賽洛(古朗宗).....     | 44 |
| 4. 揚軸剛給(古朗宗).....    | 44 |
| 5. 霞囊嘎博(古朗宗).....    | 45 |
| 6. 拉斯拉(隆子宗).....     | 46 |
| 7. 格桑洛(隆子宗).....     | 46 |
| 8. 錯拉兴短拉(隆子宗).....   | 47 |
| 9. 喜歪靴(隆子宗).....     | 47 |
| 10. 阿达来月(隆子宗).....   | 48 |
| 11. 打茶扎(隆子宗).....    | 48 |
| 12. 馬加諧当洛(隆子宗).....  | 49 |
| 13. 格桑拉(隆子宗).....    | 50 |
| 14. 米拉楊珠罗(隆子宗).....  | 50 |
| 15. 囊拉穷再响(隆子宗).....  | 51 |
| 16. 囊拉穷賽响(隆子宗).....  | 51 |
| 17. 拉薩罗布林卡(隆子宗)..... | 52 |
| 18. 乞吉集烏囊靴(隆子宗)..... | 52 |
| 19. 雨雄拉(隆子宗).....    | 53 |
| 20. 奴珠賽哈(隆子宗).....   | 53 |
| 21. 阿瑪来斯来斯(隆子宗)..... | 54 |
| 22. 堆拉格桑(多宗).....    | 54 |
| 23. 牙拉牙卓拉(多宗).....   | 55 |
| 24. 与拉吉博(多宗).....    | 55 |
| 25. 龙貝破松破拉(多宗).....  | 56 |
| 26. 唉勒桑(多宗).....     | 56 |
| 27. 牙拉几郭行拿(多宗).....  | 57 |
| 28. 呀吉巴那(多宗).....    | 57 |
| 29. 烏洛拉拔桑(多宗).....   | 58 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 30. 車仁加木(多宗).....     | 58 |
| 31. 埃来桑(多宗).....      | 59 |
| 32. 羊卓兴巴熱熱(多宗).....   | 60 |
| 33. 霞宿共湯哈木(多宗).....   | 60 |
| 34. 格桑拉咬(多宗).....     | 61 |
| 35. 烏拉聚那(多宗).....     | 61 |
| 36. 爱馬侖紀(拉索宗).....    | 62 |
| 37. 爱格昌母拉(拉索宗).....   | 62 |
| 38. 車仁錯木(拉索宗).....    | 63 |
| 39. 疆林霞給(拉索宗).....    | 64 |
| 40. 車仁拉錯木(拉索宗).....   | 64 |
| 41. 与拉才雄拉(拉索宗).....   | 65 |
| 42. 爱格岔母(拉索宗).....    | 65 |
| 43. 金珠拍拉拍(拉索宗).....   | 66 |
| 44. 拉秀巴低給(加查宗).....   | 66 |
| 45. 刺拉利索給雄乃(加查宗)..... | 67 |
| 46. 集再松再拉(加查宗).....   | 67 |
| 47. 送昌母拉(加查宗).....    | 68 |
| 48. 爱馬侖紀(加查宗).....    | 68 |
| 49. 爱馬侖紀(加查宗).....    | 69 |
| 50. 格桑拉(烏西江宗).....    | 69 |
| 51. 拉薩姑娘.....         | 70 |
| 52. 格桑拉(达馬宗).....     | 70 |
| 53. 爱馬侖紀(达馬宗).....    | 71 |
| 54. 邦吉梅朵(阿沛).....     | 71 |
| 55. 阿达来屋(拉康宗).....    | 72 |
| 56. 雄巴都拉(拉康宗).....    | 73 |
| 57. 兄牙里罗(沙当宗).....    | 73 |
| 58. 打察.....           | 74 |

#### (四)“堆諧”舞曲

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 索拉亚(拉薩)·····76  | 10. 謝卡將側(拉薩)·····84   |
| 2. 鄂西固巴(拉薩)·····77 | 11. 下家錯(拉薩)·····85    |
| 3. 愛果拉(拉薩)·····78  | 12. 愛馬倫机(拉薩)·····86   |
| 4. 康頌五錐(拉薩)·····79 | 13. 阿爵得拉(拉薩)·····87   |
| 5. 所呀拉(拉薩)·····80  | 14. 加林賽(拉薩)·····89    |
| 6. 扎對年久(拉薩)·····80 | 15. 宋則呀拉(拉薩)·····91   |
| 7. 霍加拉(拉薩)·····81  | 16. 格桑拉(隆子宗)·····93   |
| 8. 國倉加倉(拉薩)·····82 | 17. 生那則雄拉(隆子宗)·····99 |
| 9. 塞几半几(拉薩)·····83 | 18. 公喪却拉(拉薩)·····100  |

#### (五)“瓊瑪”舞曲

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 吉不尼馬(拉薩)·····102 | 3. 扎來西巴(拉薩)·····105 |
| 2. 哦馬來洪(拉薩)·····103 | 4. 宗巴囊頌(拉薩)·····106 |

山歌·劳动歌曲·民歌

bB 调 4/4

# 1. 昌都山歌

(董雄唱, 彦克记)

(敲起博)

优美地·慢

5 — | 2.3 5 — 5 2 | 5 i | 1 6 5 6 | 2 2 | 2 1 3 |

啊 敲起 博 那

2.1 6 5 6 | 2.2 4 5 — | 5 0 | 5 — | 2.3 5 i | 1 6 5 | 2 3 2 |

雀木打 雀拉 寿 啊 纪起 呀

2 1 3 | 2.1 6 5 6 | 2.2 4 | 5 6 1 | 1 — | 1 0 ||

纪得求 那 米拉 惹 拉 琼

词意: 把美酒拿来敬首长,  
美妙的歌儿我会唱。

4/4

# 2. 昌都山歌

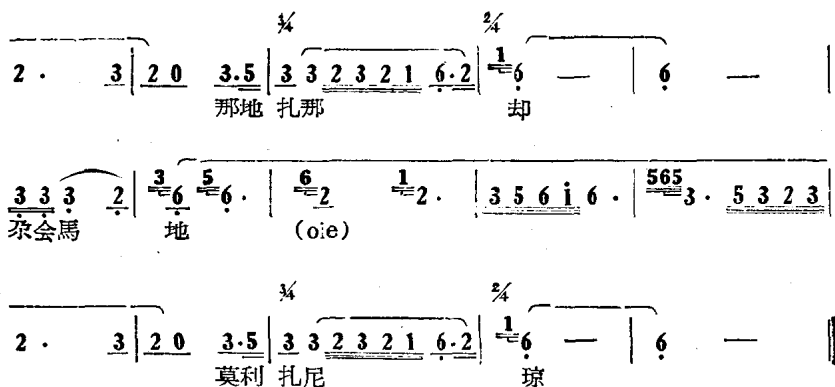
(董雄唱, 彦克记)

(琼西博)

辽亮 (节拍自由地)

2.6 | 6 . | 5 | 1 2 | 1 2 . | 3 5 6 i 6 . | 5 6 5 3 . | 5 3 2 3 |

琼西 博



詞意：好吃的酒，獻給山上的菩薩杂会馬，要獻十二次。

（注：“杂会馬”是星星之神的名字。）

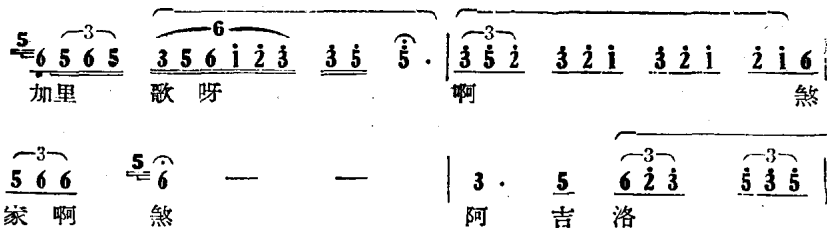
44

### 3. 烟 多 山 歌

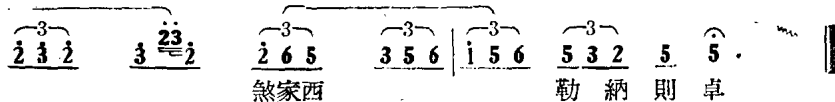
（姐卓瑪唱，彥克記）

（加里歌）

辽亮



漸慢.....



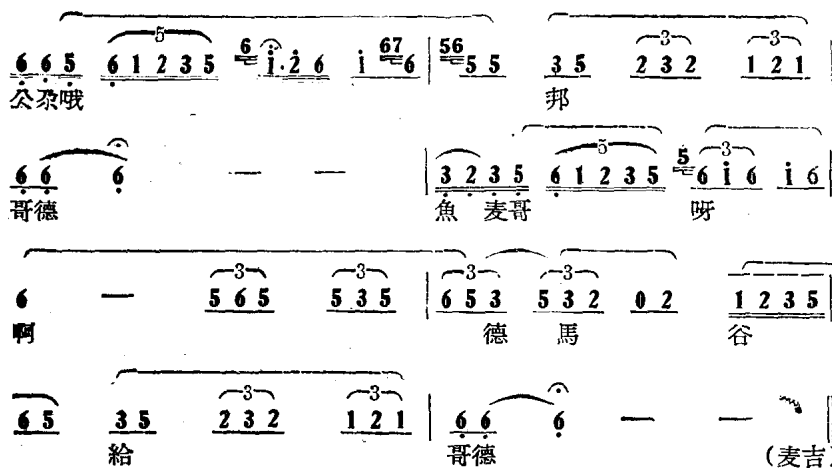
詞意：想快樂，請到我們家鄉來，  
不說夏季，冬季也有鮮花開。

¾

## 4. 烟 多 山 歌

(眾眾唱，彥克記)

(公眾)



詞意：山峰挺秀百花盛開，  
藏紅花美麗撲鼻香。

2/4

## 5. 衣貢山歌 (美甫扎瑪唱, 彥克記)

(阿日由)

$\underline{2\ 1\ 2}$  |  $\underline{\overset{35}{6} \cdot}$  |  $\underline{3\ 5\ 6\ i}$  |  $\underline{6\ 5\ 6}$  |  $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{2\ 6}$  |  $\underline{2\ 3}$  |  
 阿日 由 惡九 博母 湯  
 Y

$\overset{232}{\underline{1\ 3\ 5}}$  |  $\underline{6}$  |  $\underline{6\ 0\ 2}$  |  $\underline{3\ 5\ 6\ i}$  |  $\underline{6\ 5\ 6}$  |  $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{2\ 6}$  |  $\underline{2\ 3}$  |  
 拉音 德 柴德 拉涅 納

$\overset{23}{\underline{1\ 3\ 5}}$  |  $\underline{6\ 2\ 2}$  | 2 — |  $\underline{2\ 0}$  | 0 ||  
 馬翁 結 羅 羅斯

詞意: 1. 我現在已經過得非常幸福愉快了,

今后我希望永遠如此,

再不受人的欺負與壓迫。

2. 今年是“馬年”,

希望來年也得到幸福,

象馬與馬鞍那樣密切的關係。

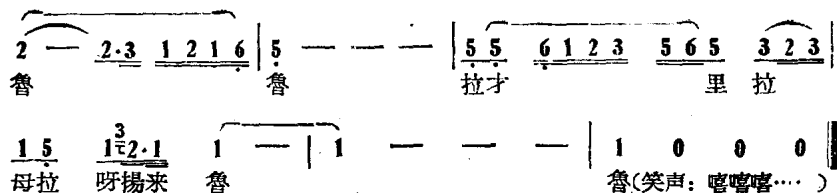
bB調 2/4

## 6. 衣貢山歌 (扎西頓珠唱, 彥克記)

(馬康夾魯)

节拍自由地

$\underline{\overset{5}{5} \cdot}$  |  $\underline{6\ 1\ 2\ 3}$  |  $\underline{5\ 6\ 5}$  |  $\underline{3\ 5\ 3\ 2}$  |  $\underline{\overset{3}{3}\ 1}$  |  $\underline{5\ 1\ 2}$  |  $\underline{\overset{3}{3}\ 5}$  |  $\underline{2\ 3\ 2\ 1}$  |  
 拉 啊 拉 拉 母 拉 呀 ri  
 (卷舌)



- 詞意: 1.唱着山歌到山頂,才里(姑娘名)請你也回答過來吧;  
2.山頂的風吹着狐狸皮帽,風與帽在開玩笑。  
3.皮帽與風不斷戲耍,戴帽的人却不甚愉快。

B調 2/4

## 7. 衣貢山歌 (美甬扎瑪唱, 彥克記)

(科惹)

节拍自由地

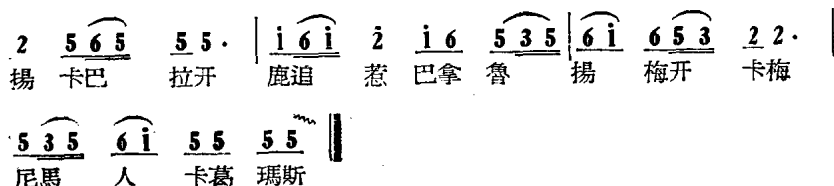


- 詞意: 1.頭上生着澤光閃閃的頭髮,  
兩眼就象丹鳳寶珠。  
2.我的歌聲就象松耳石,  
我的歌聲可以穿透玉石。

♭A調 4/4

# 8. 衣貢牧羊歌

(扎西頓珠唱, 彥克記)



詞意: 1. 唱歌唱得最好的是誰? 是牧羊人。

不唱歌又怎么办呢, 天又是这样的长。

2. 我唱高音的話, 象站在高山巔那样傳得很远,

我唱低音的話, 象河水那样暢流而自然。

3. 我唱歌如象驢子走在大路上那样一直不停,

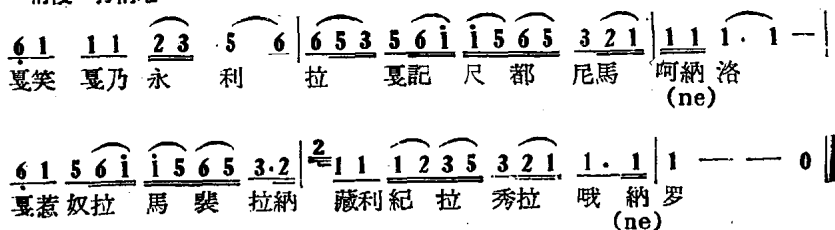
我会的歌曲如象四起的彩云那样云集我腹。

♭E調 4/4

# 9. 撿麦子(昌都)

(董雄唱, 彥克記)

稍慢・抒情地

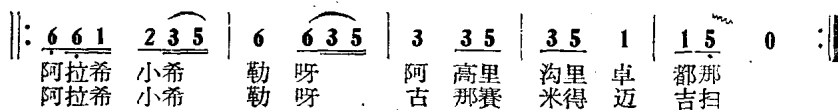


詞意：東方出來的尺都尼馬，  
 你不要落到別的地方去，  
 請永遠留在當空吧！  
 （注：“尺都尼馬”是太陽神的名字。）

A 調 2/4

# 10. 打青稞(昌都)

(董雄唱, 彥克記)

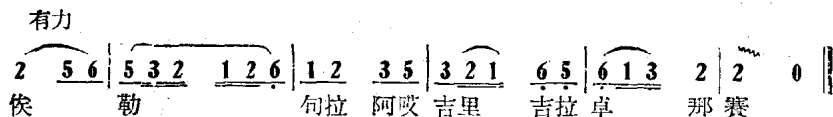


詞意：我上了山頂看見了兩個堡壘，  
 本來並不累，但我也想休息，因為我心裡很愉快。

A 調 2/4

# 11. 打青稞

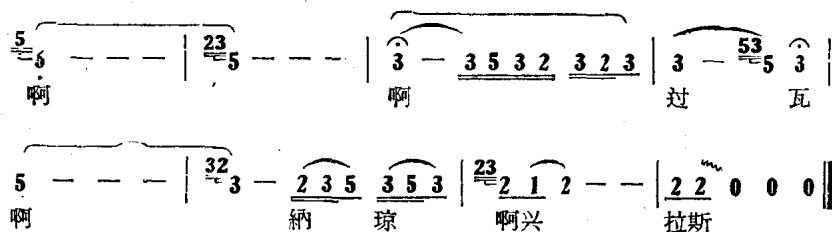
(同上)



詞意：太陽將要落下去了，  
 天上的雲彩請我去玩。

A調 4/4

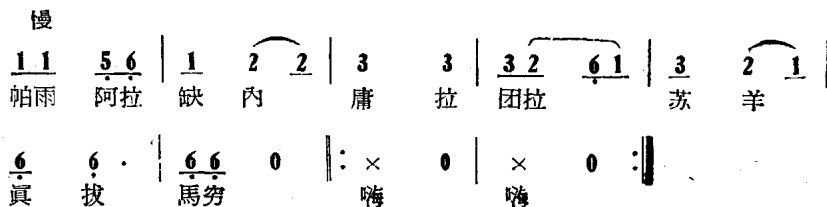
# 12. 划船歌(拉薩) (拉薩青妇联唱, 彦克記)



詞意: 牛皮船, 順水流,  
 我和他, 不分手!

A調 3/4

# 13. 隆子宗劳动歌曲 (郭 誠收集)



詞意: 离开了家乡, 誰能不想,  
 翻过了大山, 就想起了父母。