

中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材
普通高等教育“十二五”规划教材

藏羌歌舞

ZANG QIANG GEWU

主编 ● 张进伟

西南交通大学出版社



图书在版编目（CIP）数据

藏羌歌舞 / 张进伟主编. —成都：西南交通大学出版社，2017.6

中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材. 普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-5476-3

I. ①藏… II. ①张… III. ①藏族—民族歌舞—高等教育—教材②羌族—民族歌舞—高等教育—教材
IV. ①J722.221.4②J722.227.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 130585 号

中央财政支持高等职业学校专业建设·旅游管理专业特色系列教材
普通高等教育“十二五”规划教材

藏羌歌舞

主 编 张进伟

责任编辑	赵玉婷
封面设计	何东琳设计工作室

出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段 111 号 西南交通大学创新大厦 21 楼)
邮政编码	610031
发行部电话	028-87600564
官网	http://www.xnjdcbs.com
印刷	成都勤德印务有限公司

成品尺寸	185 mm×260 mm
印张	6
字数	135 千
版次	2017 年 6 月第 1 版
印次	2017 年 6 月第 1 次
定价	30.00 元
书号	ISBN 978-7-5643-5476-3

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562

丛 书 编 委 会

主 任 马洪江

副主任 凌道明 陈 林

编 委 张 林 张进伟 李春雨

卢建华 薛国喜 索郎玉珍



前言

为适应旅游管理类高职高专教学的需要，培养能满足一线需要的“以职业能力为本位，以实践为主线”的高等技术应用型专门人才，根据高职高专旅游类专业人才培养方案、旅游大类课程教学基本要求及地方特色对人才的需要，我们编写了本教材。

本书为藏羌歌舞科普性教材，在编写过程中研究、吸收了目前国内出版的同类教材的优点，并努力做到：结构合理、条理清晰、通俗易懂、好教易学。为此我们在内容、结构、体例上均有较大创新，将本书从突出应用创新能力培养为原则整合、分解成藏族歌曲、藏族舞蹈、羌族歌曲、羌族舞蹈四章。本书体系的编排能激发读者的学习积极性，使学习更有针对性，以达到快速了解、学习藏羌歌舞的目的。

本书可作为高等专科学校、高等职业学校旅游管理类专业的教学用书，也可作为成人高等学校以及本科院校举办的独立学院和民办高校的旅游管理类专业的配套用书，还适合作为藏族羌族地区歌舞爱好者的参考用书。

本教材的分工如下：阿坝师范学院发展规划处陈林处长担任总策划，张进伟老师确定和编写大纲，并担任总撰，齐齐哈尔高等师范专科学校郑海明老师承担第一章藏族歌曲的编写，青海交通职业技术学院许春英老师承担第二章藏族舞蹈的编写，阿坝师范学院经济与管理学院索郎玉珍老师承担第四章羌族舞蹈的编写，齐齐哈尔高等师范专科学校岳乐老师承担第三章羌族歌曲的编写，全书由张进伟老师统稿。

本书的作者都来自高职高专职业教育工作教学与科研

的第一线，他们在各自的学科领域也都有很多建树。作为本书的主编，我十分感谢他们在编写过程中所做出的巨大努力以及展现出来的合作与奉献精神。

本书的编写参考了有关专家编著的教材和专著，在此表示由衷的感谢。由于编者水平有限，本书在总体架构、基本思想和具体编写工作等方面存在诸多不足，敬请读者批评指正，以便修订时改进。

编 者

2017 年 1 月



目 录

第一章 藏族歌曲	1
第一节 藏族歌曲概述	1
第二节 藏族歌曲特点	3
第三节 藏族歌曲主要内容	4
第四节 藏族歌曲分类	6
第五节 藏族歌曲艺术表现形式与手法	8
第六节 藏族民歌	10
第七节 藏族宫廷乐歌	12
第八节 藏族歌曲赏析	14
第二章 藏族舞蹈	35
第一节 藏族舞蹈简介	35
第二节 古代藏族舞蹈	36
第三节 藏族舞蹈审美特征	38
第四节 藏族舞蹈分类	40
第五节 藏族舞蹈主要特点	43

第六节 藏族舞蹈形态	44
第七节 藏族舞蹈基本动作要求及做法	46
第八节 藏族舞蹈名作欣赏	49
第三章 羌族歌曲	52
第一节 羌族歌曲概述	52
第二节 羌族歌曲特点	54
第三节 羌族歌曲主要表达形式	55
第四节 羌族民间音乐	56
第五节 羌族歌曲分类	57
第六节 著名羌族歌曲	58
第四章 羌族舞蹈	78
第一节 羌族舞蹈简介	78
第二节 羌族舞蹈分类	79
第三节 羌族舞蹈形式与特点	82
第四节 羌族锅庄	84
第五节 瓦尔俄足原生态舞	86
后 记	88

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”，达部藏语称“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

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，东西南北独具特色，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，是通过优秀卓越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、鹫鹰、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“合诂饰”。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。