



国家级非物质文化遗产

心上的天籁

海南藏族自治州群众艺术馆 编

久美多杰 多吉仁丹 译



甘肃民族出版社

国家级非物质文化遗产项目

心上的天籁

海南藏族自治州群众艺术馆 编

久美多杰 多吉仁丹 译



甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

心上的天籁 / 海南藏族自治州群众艺术馆编; 久美多杰, 多吉仁丹译. —兰州: 甘肃民族出版社, 2016. 3
ISBN 978-7-5421-3227-7

I. ①心… II. ①海… ②久… ③多… III. ①藏族—情歌 (文学)—作品集—中国—藏语 IV. ①I277. 291. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第045074号

书 名: 心上的天籁

作 者: 海南藏族自治州群众艺术馆 编 久美多杰 多吉仁丹 译

出 版 人: 吉西平

责任编辑: 何晓霞

封面设计: 忠愁·拉青加

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市读者大道 568 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市读者大道 568 号)

印 刷: 西宁民族印刷厂

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张: 6.875 插页: 2

字 数: 143 千

版 次: 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1~3 500

书 号: ISBN 978-7-5421-3227-7

定 价: 18.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市读者大道 568 号 网址: <http://www.gansnmz.com>

投稿邮箱: liuxintian@yahoo.com.cn

发行部: 屈滢 联系电话: 0931-8773264 (传真) E-mail: 842697199@qq.com

版权所有 翻印必究

序

当你漫步青藏高原广袤无垠的草原牧场，抑或流连于芳香弥漫的山野林间时，偶尔会听到一曲曲清澈嘹亮、缠绵悱恻的山歌在雪域蔚蓝的天空下如山泉般潺潺流淌，如雪水般沁人心脾，让人情不自禁地驻足聆听。而每当歌声飘散于天际，回声渐行渐远时，又会让人感到一种幽远而静谧、深邃而空灵的情愫萦绕心头，令人久久回味。在旅途中能够有机会欣赏到这样的曲调实在是一种随遇而安的惬意。殊不知这种男女一唱一和、一问一答、一来一往的对唱，是青年男女发自肺腑的恋歌，结成美满姻缘的“鹊桥”丝带。这种听起来如怨如慕、如泣如诉的山野民歌，是草原深处亘古而来的情歌。她与藏民族的成长历程同步，承载着民族的智慧和灵感，在藏族文学发展的历史长河中宛如一汨涓涓小溪，滋养着高原儿女的心头向往、情感世界，温润着青年男女的忠贞爱情，呵护着藏民族情爱世界的精神家园。

藏族情歌在安多地区称“拉伊”，其内容多为抒发藏族青年纯真诚挚、美好圣洁的爱情，有着鲜明的青藏高原地域特色和浓厚的传统文化特质；其曲调丰富多样，可谓“千里曾相似、百首不同调”，村落不一，部落各风，



千曲百调；其旋律或促或缓，或悲或喜，或戏或谑，抑扬顿挫，极富特色；其歌词多采用比兴手法，借典喻今，借物抒情，借境释怀，全由境起，情由心生。全曲一般以二三阙（段）构成，上半阙借物借境借故，下半阙表情表心表爱，既可运用典籍之词表达，也可随兴编唱发挥，籍此展示唱者之智、之喉，表达歌者之想、之情，从中听者可以深切感受他们“以前素不相识，今日一见钟情”的浪漫和感动，感受他们“相遇未露一丝笑容，谁知恋人是否变心”的彷徨和忐忑，感受他们“最好不相见，如此便可不相恋”的凄婉和无奈，感受他们“转山转水转佛塔，不为修来世，只为途中与你相见”的执着和坚守。总之，无论是委婉深情的情意表达，还是诙谐幽默的嬉戏调侃，通过情歌这一窗口，我们更多地看到的是藏族青年借对爱情生活的吟唱，来表现自己对现实生活的态度和向往美好生活的愿望。同时，这些情歌也透射出藏民族独特的审美价值，以及藏族的婚姻观老早就扎根于高原的高山峻岭中。尤为重要的是藏族情歌传承一脉的信念追求，即虔心表达“九九归一”式的“感恩佛赐、感谢生活”的悲智情怀和“珍惜缘分、善待人生”的轮回哲理，这也是藏族情歌在雪域大地生生不息、经久不衰的灵魂所系、根脉所在。

在世界屋脊的青藏高原，如格桑花般盛开在草原的藏族情歌，那充满欢乐，像阳光一样明快的节奏；那充满深情，像白云一样悠扬的韵律，即使无法听懂也会令你荡气回肠，充满向往，心有戚戚焉！好在久美多杰、多



吉仁丹同志翻译的《心上的天籁》，就是一本全面地辑录了藏族情歌的音乐典籍，指引你深入其中，聆听高原，聆听情爱，聆听佛光沐浴的天籁！

言未尽馨，勉作为序。

张之华



目 录

1. 酥油与红茶..... (001)
2. 一声雷鸣..... (002)
3. 只要用心交流..... (003)
4. 希望引起你的注意..... (004)
5. 心仪已久的姑娘..... (005)
6. 红色珊瑚..... (006)
7. 不要仓促地爱一个人..... (007)
8. 宝瓶似的小山..... (008)
9. 只要情深意切..... (009)
10. 碧波荡漾的湖泊..... (010)
11. 金色的太阳..... (011)
12. 开朗的美男子..... (012)
13. 请问你是哪里人..... (013)
14. 在成群的骏马中..... (014)
15. 情妹是仙女的容貌..... (015)



16. 如果不是来买马…………… (016)
17. 别看情侣的美貌…………… (017)
18. 不会让你受到冷落…………… (018)
19. 谁知恋人是不是变心…………… (019)
20. 戴珊瑚耳坠的姑娘…………… (020)
21. 你是不是原来那个情妹…………… (021)
22. 要爱就让世界知道…………… (022)
23. 如果确定要起风…………… (023)
24. 嵌有松石的金戒…………… (024)
25. 情话就像钥匙…………… (025)
26. 爱上陌生的姑娘…………… (026)
27. 丢下心爱的恋人…………… (027)
28. 远去的布谷…………… (028)
29. 把温暖送到人间时…………… (029)
30. 奶茶将永远等待…………… (030)
31. 如果你是美丽公主…………… (031)
32. 说过三句肺腑之言…………… (032)
33. 只要能够把你拥有…………… (033)
34. 除了你没有找过别的女孩…………… (034)
35. 第一个认识了你…………… (035)
36. 草甸上的赛钦花…………… (036)



37. 静谧安详的村中·····	(037)
38. 除非是在下辈子·····	(038)
39. 有没有办法长久在一起·····	(039)
40. 临别时低头不语·····	(040)
41. 我担心果实掉到地上·····	(041)
42. 身后眼睛的孤单·····	(042)
43. 不要为我的离去悲伤·····	(043)
44. 告诉远方牧场的恋人·····	(044)
45. 想念情侣时像个病人·····	(045)
46. 只要心上人长寿·····	(046)
47. 出嫁时不要痴迷情人·····	(047)
48. 不知能否再见·····	(048)
49. 情妹怎知心的不舍·····	(049)
50. 套鞍骑马却来不及奔跑·····	(050)
51. 她独自承受着流言蜚语·····	(051)
52. 马上就要动身·····	(052)
53. 在原地方见面·····	(053)
54. 我不在身边的日子里·····	(054)
55. 日子过得比年还要长·····	(055)
56. 我欺骗自己说没什么·····	(056)
57. 假如恋人不在村里·····	(057)



58. 现在成了别人的妻子…………… (058)
59. 初见时美丽动人…………… (059)
60. 要走你就说一声…………… (060)
61. 要不是那只贱鸟…………… (061)
62. 一旦成了新娘…………… (062)
63. 我的坐骑我做主…………… (063)
64. 月亮还未升起…………… (064)
65. 偷走了全部爱情…………… (065)
66. 我心里从此忧伤…………… (066)
67. 但愿不会远行…………… (067)
68. 只要彼此爱得深切…………… (068)
69. 黑云捣乱算什么…………… (069)
70. 请不要把我遗忘…………… (070)
71. 来到拉萨…………… (071)
72. 有人在山中吟唱…………… (072)
73. 一想到我那坐骑…………… (073)
74. 现在是白昼还是黑夜…………… (074)
75. 希望你没有忘掉情妹…………… (075)
76. 谁在不停地吟哦…………… (076)
77. 记起当初的歌会…………… (077)
78. 那光芒耀眼的…………… (078)



79. 红着脸来问候我·····	(079)
80. 冬季的长夜令人郁闷·····	(080)
81. 不知何时才能看见笑靥·····	(081)
82. 不要问相思的滋味·····	(082)
83. 羽毛让我一声叹息·····	(083)
84. 我却感受到了幸福·····	(084)
85. 让我不由想起·····	(085)
86. 距离无法扯断思念·····	(086)
87. 心里却难忘曾经的爱·····	(087)
88. 帮我渡河的是水手·····	(088)
89. 连影子都没有半点·····	(089)
90. 恋人出嫁到外地·····	(090)
91. 不知村长转达了没有·····	(091)
92. 是否叫过我的名字·····	(092)
93. 让夜莺苦苦地等待·····	(093)
94. 姑娘弯腰干活·····	(094)
95. 让树木纷纷落叶·····	(095)
96. 柔软的羔皮长袍·····	(096)
97. 雪山上乌云密布时·····	(097)
98. 并非喜欢村落·····	(098)
99. 大雁无法听懂人话·····	(099)



100. 纵使千般辜负……………(100)
101. 很久很久以前……………(101)
102. 出门在外的情郎……………(102)
103. 我愿跟着暖风……………(103)
104. 无法停下四蹄……………(104)
105. 在无数走马中……………(105)
106. 伤心的时候是下午……………(106)
107. 找她谈几句往事……………(107)
108. 唯独夜莺没有到来……………(108)
109. 我有一匹温良的马驹……………(109)
110. 我是远方飞来的黄蜂……………(110)
111. 让太阳作证……………(111)
112. 刚满十六的姑娘……………(112)
113. 再见时也许风韵尽失……………(113)
114. 对面的村庄里……………(114)
115. 如今见面是一种幻想……………(115)
116. 并非一时冲动……………(116)
117. 画眉鸟没有归期……………(117)
118. 红珊瑚般的果子……………(118)
119. 安多骏马……………(119)
120. 我穿行田间地头……………(120)



121. 突然传来的枪声·····	(121)
122. 唯有影子相随·····	(122)
123. 来世不知生何处·····	(123)
124. 宽慰自己·····	(124)
125. 我依旧会怀念原来的情意·····	(125)
126. 时间·····	(126)
127. 没有相爱的自由·····	(127)
128. 在那青海湖畔·····	(128)
129. 即便村里全是淑女·····	(129)
130. 情人不可能永久厮守·····	(130)
131. 当我在阎王殿前徘徊时·····	(131)
132. 想和恋人牵手·····	(132)
133. 应该早点分手·····	(133)
134. 炎热的夏季·····	(134)
135. 我感到非常失望·····	(135)
136. 她想要的白马王子·····	(136)
137. 我只相信大山的高度·····	(137)
138. 我不知道该怎么说才好·····	(138)
139. 找个好姑娘多么艰难·····	(139)
140. 十七八九早过了·····	(140)
141. 恋人却心不在焉·····	(141)



142. 深山密林之中…………… (142)
143. 我不知道该牵谁的手…………… (143)
144. 听了又听…………… (144)
145. 厚道人家的姑娘…………… (145)
146. 那善跑的小马驹…………… (146)
147. 我满怀希望去约会…………… (147)
148. 只有傻瓜才与他谈恋爱…………… (148)
149. 她就是不表真情…………… (149)
150. 请不要找借口了…………… (150)
151. 我是一个猎人…………… (151)
152. 谁能如此逍遥自在? …… (152)
153. 传来自慢的歌声…………… (153)
154. 没有千两白银…………… (154)
155. 你的身体比石头还要冰凉…………… (155)
156. 试问你是走马还是跑马? …… (156)
157. 不会敬畏所有的高岗…………… (157)
158. 诉苦哪能赢得女人心…………… (158)
159. 人言籍籍我也不会在乎…………… (159)
160. 谁能把握爱的分寸…………… (160)
161. 阳光居然是你的天敌…………… (161)
162. 我的思念开始涌动…………… (162)



163. 唱着情歌相识在会场……………(163)
164. 不管天空乌云密布……………(164)
165. 对朋友们说一声再见……………(165)
166. 我没有理由不让她回去……………(166)
167. 我有迎娶你到家的准备……………(167)
169. 跟随人群走了……………(168)
168. 哪怕严冬也要看你的摇曳……………(169)
170. 不管何时来栖息……………(170)
171. 我已决定求婚……………(171)
172. 林中的檀香树……………(172)
173. 西村那个恶棍……………(173)
174. 家有贤妻……………(174)
175. 如果你能在村头等我……………(175)
176. 尽管树枝摇曳……………(176)
177. 从不轻易爱上陌生人……………(177)
178. 哪怕在下一辈子……………(178)
179. 天各一方不变心……………(179)
180. 你知道我是怎样一个女子了吗? ……(180)
181. 择日再来相会……………(181)
182. 我有贞洁的心灵……………(182)
183. 青海湖畔留下回忆……………(183)



184. 不是骏马不愿奔跑……………(184)
185. 吃一口青草都这么危险……………(185)
186. 哪有像你这样不知羞耻的……………(186)
187. 我可以教你怎样发音……………(187)
188. 难道是我驱散了它们? ……………(188)
189. 三愁三苦……………(189)
190. 每看见你一次……………(190)
191. 让我的心也一同枯萎……………(191)
192. 不知何时能永远相伴……………(192)
193. 想起寒露即将到来……………(193)
194. 把流言当作信使……………(194)
195. 夜幕下的村落里……………(195)
196. 三年没有见面……………(196)
197. 我的思念在呼唤……………(197)
198. 我要拥有一双永不破烂的铁靴……………(198)
199. 暴雨过后艳阳高照……………(199)
200. 怎么熬过白天黑夜……………(200)
- 后记……………(201)

1. 酥油与红茶

高山牧场的酥油
平原林地的红茶
原本毫无关系
却在碗中相融

村里艳丽的姑娘
寨外英俊的小伙儿
以前素不相识
今日一见钟情

！

！

！

！

！

