

I227.2
5

西藏民歌

洋滔 搜集整理

西藏拉萨市文联 编

序 言

洋 滔

藏民族历史悠久，在他们中间蕴藏着极其丰富的民间文学矿藏，“歌必舞”、“舞必歌”，是藏族人民一种独特的民间艺术形式。每逢节假日，不论你走到什么地方，都可以看到藏族青年男女、老人小孩，拉手踢腿，翩翩起舞，放声歌唱。秋收打场，人们一边劳动，一边歌舞。牧区经常举行篝火晚会，人们通宵达旦没完没了地跳呀唱呀。只要天气稍为暖和一点，城里人便举家而出，到林卡里喝青稞酒，跳舞唱歌，从早到晚，尽兴而归。

西藏人民最热爱的民歌，种类繁多，涉及面广，浩如烟海，丰富多彩，独具特色，风格各异，争奇斗艳。有的托物咏志，有的吟诵劳动，有的赞美山川，有的歌颂生活，有的表达男女之间的爱慕之情。不管是对人，还是对事，爱憎可与壮丽的雅鲁藏布江、辽阔的大草原、巍峨的大雪山媲美。他们歌声嘹亮，高亢激昂；他们心胸开阔，粗犷豪迈；他们音调悠长，音域宽广；其歌声真情优美，节奏自由，自然明亮，一泻千里。曲调强弱分明，自行衔接，融为一体，刚劲有力，清丽俊雅，悠缓舒展，婉转朴实，激情奔放，简洁明快，风趣幽默。旋律跳动大，拖腔长，触景生情，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，使灵魂得到升华。西藏各种民歌相互借鉴吸收，构成了自己独特的主体，形成了自己独特的艺术

风格。应该说，西藏民歌是西藏音乐的重要组成部分。

受西藏“家家有舞，人人能唱”的艺术气氛的多年熏陶，我深深地爱上了西藏民歌，她潜移默化地纯洁了我的灵魂，开阔了我的视野，滋养了我的诗歌。我从1972到2003年，在西藏工作和生活了31年时间，把自己的青春奉献给了西藏的革命和建设事业。我深情地热爱西藏这块“风水宝地”，热爱生活在“歌舞海洋”里的人民，他们淳朴厚道，勤劳善良；他们的风俗高雅纯真，奇趣独特；他们的人文景观别致奇异，雄沉壮美。我感谢西藏，感谢西藏人民，感谢西藏民歌。

在西藏，我几乎每年都要下乡，有时候一年下去两三次，最长一次是二十世纪七十年代末在米林县巴嘎公社二队，一去就是半年时间。在完成工作组的任务后，搜集了近1100首西藏民歌，收获颇丰。巴嘎公社二队地处雅鲁藏布江中游南岸，29户人家（其中5户珞巴族）。为我们搜集西藏民歌创造了有利条件。我们在绿油油的田间，在青悠悠的地头，在老百姓极富特色的简陋的木板房里，在他们烙饼的熊熊燃烧的火炉旁，在午餐的原野上，在耸入云霄的麦垛旁，在一望无际的绿茵如毯的牧场，在涓涓清流的小溪边，在雅鲁藏布江奔腾的涛声里……我们不知疲倦地听老百姓唱，听老百姓讲，看他们多姿多彩的舞蹈……我们不择时间地点，我们不讲条件场合，我们不怕干渴饥饿，有时候和老百姓吃在一起，玩在一起，甚至睡在一起，聆听他们心灵的倾诉，感悟他们崇高的精神。他们有一句，我们就记一句，他们有两句，我们就记两句，他们有一首，我们就记一首……劳动的汗水打湿了我们的记录本，双手的尘土染黄了我们的记录本，在我们原始的底稿上，至今还夹杂着青稞和麦子的馨香，泥土和野草的芬芳，百花和松柏的气

息。二队队长卓卓，把她和爱人谈恋爱时的情歌交给我们；青年歌手白玛拉姆，把她自己搜集的近百首民歌唱给我们；号称“民歌老师”的仁钦措老阿妈，给我们唱的民歌最多；公社党委副书记加措，专门抽出时间来为我们唱民歌……在为我们提供民歌的53人中，有的是七八十岁的老阿妈、老阿爸，有的是八九岁的小娃娃。老年人的歌最多，十来岁的小孩也能唱上半个多小时。他们不仅会唱工布歌、拉萨歌、山南歌、昌都歌、藏北歌，还可以唱山歌、牧歌、劳动歌、爱情歌、风俗歌、颂经歌、宫廷乐歌、箭歌、对歌、酒歌、猜情对歌、婚礼歌、箭歌、招呼歌、进门歌、感谢歌、告别歌等。这里的人士生土长的极少，他们的祖辈大都来自西藏、四川、青海、甘肃和云南藏区，因此，藏区各地的文化色彩在这里得到最完美、最真实、最充分的体现。

我们是春天到巴嘎的，当我们秋天离开的时候，已经和巴嘎人民建立起了深厚的感情，老百姓围着我们的汽车不让我们走，依依话别，双泪长流，让人感动。我在离开母亲和妻儿到遥远的世界屋脊时也没有流泪，然而，在巴嘎，我离开老百姓时，看着他们晶莹真诚的泪水，我情不自禁地流下了热泪，这泪是真情的，让人永远难以忘怀。

收入本书的通过我精选出来的514首西藏民歌，大多数在《民间文学》、《星星》诗刊、《词刊》、《解放军文艺》、《北京文学》、《西藏文学》、《青海湖》、《雪莲》、《拉萨河》、《人民日报》、《西藏日报》、《青海日报》、《拉萨晚报》等报刊发表过，有的入选上海文艺出版社《藏族情歌》等选本。

我将本书编为四辑，第一辑《情歌》，第二辑《咏物言志》，第三辑《颂歌》，第四辑《悲歌》。《情歌》反映西藏人

民纯真炽热的爱情生活，男女青年爱情的酸甜苦辣悲欢离合均有所体现。第一辑最后一首《彩虹》，以两个藏族门巴族青年的爱情为主线，突出两个民族的团结友爱精神，当时在《西藏日报》和内地一些刊物发表以后，影响较大，受到好评。第二辑《咏物言志》，主要是西藏人民通过对动植物和各种生活用品以及人间万象的吟咏，托物言志，借景抒情，表达他们爱憎分明、明辨是非、弘扬正气、鞭打丑恶、向往美好生活、铸造精神灵魂的崇高思想境界。第三辑《颂歌》是西藏人民对社会主义新生活和古今英雄人物、革命领袖的赞咏歌颂。第四辑《悲歌》，是西藏人民对1959年民主改革以前悲惨生活的血泪控诉，反映他们对旧世界的批判对新世界的期盼和对新生活的向往。

本书搜集到的只是西藏民歌的沧海之一粟，还有更多更好的西藏民歌有待于我们去搜集整理。这些民歌有不当之处，敬请读者和专家学者教正。在此衷致谢意。

2008年12月于重庆大学

目 录

第一辑

情歌 (158 首)

姑娘	2
知道	2
好五年	3
落脚	3
热和冷	4
送行	4
恋	5
跳舞	5
活跃	5
不变	6
想	6
漂亮	7
去来	7
连在一起	8
阿哥	8
良缘	9
知道	9
珍惜	10
没有见到	10
决不走早	11
怎能和你比	11
可爱	12

走了	12
学习	12
甜蜜	13
我们就会在一起	13
情哥来了	14
月亮白	14
十五的月亮	14
好地方	15
留住	15
阿哥	16
阿妹	16
离不开它	17
相会后	17
作证	17
见不到	18
绕过我门前	18
恋	18
保证	19
依靠	19
爱情	20
不愿放她	20
成熟	21
多情	21
戒指	22
盐和茶在一起	22

不会给别人	22	神鸟蛋	35
比不上	23	石头	36
情妹像花儿	23	问	36
等待	24	知心	36
爱	24	不散	37
身旁	24	敌人	37
去远方	25	不会忘记	38
攀不上她	26	放心	38
相爱	26	远方的客人	38
扎根	27	赠言	39
降落	27	在你和我中间	39
祝愿	28	明年	40
心上的人儿	28	远去	40
假的	29	离开	41
见见面	29	何愁	41
多情的姑娘	30	喜欢	41
最好	30	不要发愁	42
出嫁	31	别想	42
哭与笑	31	心上的	42
带走我的心	31	见到	43
想我的爹娘	32	日月风雨	43
还会回来的	32	会回来	44
月夜	33	我不知道	44
没到时候	33	住不久的	45
爱护	34	离不开草原	45
采花	34	记在心里	45
仙女	34	好不过阿妹	46
媒婆	35	怀念	46
珍藏	35	永不分离	47

爱	48	不要贪野果	61
你若爱她的话	48	不喜欢	61
和你在一起	49	不是	61
花开了	49	不要多嘴	62
长大	50	挑动	62
心上的人儿	50	断情	62
欢喜	51	不爱的花儿	63
不高兴	51	打扮	63
阿哥和阿妹在一起	52	冬夏	63
难过	52	怀疑	64
命运	53	欺骗	64
相会	53	这山望那山高	64
不能只看脸蛋美	54	闲话	65
拆不散他们	54	不好	65
别看诱人	55	别卖俏	66
何必忧伤	55	比鸽子飞得还早	66
第一次相爱	56	把心交给你	66
你是知道的	56	头上长了角	67
邦锦花	57	不嫌	67
玫瑰	57	一朵花	68
云	57	对歌	68
水鸭	58	共同的心意	71
跟着你	58	彩虹	
跟我好	58	——一个遥远年代的故事	72
证明	59		
胡乱猜	59		
无用	59		
良缘与伤感	60		
心乱	60		

第二辑

咏物言志 (173首)

花	80	温室	87
雪山	80	沙石	87
羔皮	80	眼和耳	88
衣衫	80	云	88
桃子	81	香味	88
柳树榆树	81	竹子	89
好土壤	81	水珠	89
不该吃果子	81	白雪	89
古尼山	82	柳树	89
太阳和云彩	82	沉默	90
巨澜	82	虹	90
果实	83	鸡毛	90
大海	83	月亮	91
巴桑星星	83	永不走	91
不要掐树尖	84	在各种时候	91
肉香	84	心肠好	92
柏树	84	雪软	92
放养	84	箭	93
石头上的花	85	没有声音	93
圆圆的石头	85	树叶树干	93
心胸	85	白杨	94
走山路	85	茧巴	94
厉害	86	远行	94
不要	86	最好的人	94
黑心眼	86	看一看	95
狡猾	86	英雄	95
甜言	87	美名扬天下	95
教训	87	金马银鞍	96
		除掉	96

造谣	96	学问	106
垮	97	留不住	106
同岁	97	不会	107
无法弥补	97	闪光	107
治病	97	别担心	107
老实人	98	站不住脚	108
别学	98	智慧	108
重啃	98	到了何处	108
管不着	98	志者路	109
晴	99	勤劳	109
长得好	99	更好	109
淹死	99	找不到	110
成不了仙	100	不能	110
没有群众	100	应该感谢先人	110
奋斗	101	勇士	111
比	101	灵	111
并非	101	跟着你走	111
幸福	102	万众一心	112
假话	102	毒药往往是甜的	112
显示	102	学问	112
亲自做	103	果实	113
不得不	103	艰难	113
梦幻	104	品德	113
在一起	104	勤劳	113
瞒不过	104	磨练	114
不愿	105	久长	114
胃口	105	不会有知识	114
懒人	105	红旗	114
比高	106	不要骄傲	115

帮助	115	格桑小鸟	123
不要看脸	115	水獭	123
冷热	116	骏马	124
侵略成性	116	白活	124
不劳而获	116	失败	124
如果	116	鹿和马	125
后悔	117	上不了蓝天	125
看不到	117	妄想	125
收不回来	117	小鸟	126
办不了事	117	扬名天下	126
勤劳	118	孔雀和布谷	126
不爱	118	公鸭	127
装饰	118	孤雁	127
备好	119	蜂王	127
记得	119	孔雀	128
这样说的	119	八哥和老鹰	128
雪山之王	119	笼中鸟	128
知道	120	萤火虫	129
敌人	120	狐狸	129
鹿角牛腿	120	鱼	129
鹰是要吃人肉的	121	蛾	130
刀和羊肉	121	虱子	130
野鹿	121	不吸取教训	130
小鸟	121	鱼儿	130
雄鹰大雁	122	羊羔	131
獐子	122	山羊	131
雄鹰	122	老虎	131
猫头鹰站在树上	123	鱼儿和犏牛	132
蝙蝠	123	猫头鹰	132

第三辑

颂歌 (136 首)

白青稞做的酒	134	幸福	145
“加莎”姑娘	134	枉费心机	145
扎西卓玛	134	人民和进步在一起	146
敬献	136	太阳的温暖	146
父母	136	更富了	146
金花	136	离不开	147
美和亲	137	心事	147
祝酒歌	137	道路宽广	147
尝美酒	137	爱	148
北斗	138	母亲	148
金果	138	比不过	148
见到	138	不会忘记	149
敬领袖	139	脚印	149
宝塔	139	富裕	149
金山和金子	140	好日子	150
三个姑娘	140	不如	150
变迁	141	只要	150
献给	141	政策好	151
鸟	142	政策兑现	151
修建毛主席纪念堂	142	珍贵	152
关怀	143	深入人心	152
不是金太阳	143	欢畅	152
比太阳亮	143	为什么	153
万世存	144	草原	153
黑夜亮了	144	夜里的太阳	154
金花玉茶	145	为人民	154
		金光道	155
		金山银岭	155
		不会忘记	156

金树	156	最好的人	168
最亲近	157	丰收	168
主人	157	东方发白	168
金桥梁	158	劳动	169
孔雀和雄鹰	158	山上山下	169
保证	158	不会	170
到阿里	159	花布	171
金柱子	159	电灯	171
不忘	160	放光芒	171
圣洁的东方	160	永不走	172
雪山	160	能干	172
民主改革	161	不是说大话	172
唱歌	161	黄金宝	173
好生活	162	比山高	173
感谢	162	阿爸	173
意志	162	走了	173
能过去	163	欢送	174
洁白	163	好生活	174
新旧社会	163	那是撒谎的	175
家乡	164	警惕	175
建设可爱的家乡	164	鞍子马镫	176
我们的家乡	165	批判	176
共同的家乡	165	残忍	176
百花	166	教练	176
风筝	166	卫士	177
充满阳光	166	战斗	177
上月亮	167	翻不起来	178
彩虹	167	友谊	178
书记	167	英雄	178

错高湖	179	孤儿	190
纳木湖	179	无家的孩子	190
不在一起	179	在哪里	190
连成一片	180	不属于我	191
花开	180	异乡	191
怀抱里	181	陌生的地方	191
心	181	家乡看不见	192
要	181	先请鱼儿报个信	192
科学	182	感情深	192
飞出	182	离开了故土	193
造福子孙	183	当佣人	193
惊呆了	183	我是父母所生	193
铁牛	184	第三个姑娘	194
珍珠	184	我到大昭寺	194
不答应	185	农奴没有权力	194
权力	185	枯树	195
电站	185	难道咱该永世穷	195
人民	186	雨	195
歌唱	186	农奴	196
彩装	186	没有低过头	196
花朵	187	我们和更波	196
应该	187	装着黑木炭	197
高山	188	贫苦喇嘛	197
光棍	188	小喇嘛	197
		没有他的狗值钱	198
		被主人吃了	198
		衣服湿透了	198
		头人	199

第四辑

悲歌 (47 首)

(1959 年西藏民主改革以前)

生活不到一块儿	199	八廓街	202
我是老爷的佣人	199	属于	202
领主做事太绝	199	不会自动倒台	203
亲戚	200	推翻	203
树是我栽的	200	推翻旧西藏	204
水	200	求求你	204
没有笑的时候	201	思念	205
不会仁慈	201	大风和巨浪	205
代理人	201	钥匙	205
骨头比肉还软	201		

第一辑

情 歌

姑娘

姑娘站在高高的山崖，
年轻的小伙子可爱她？
要是你爱她的话，
请用长长的泉水作绳，
把巍巍大山捆住吧！

姑娘站在宽宽的河边，
勇敢的小伙子可爱她？
要是你爱她的话，
请用天上的彩虹作桥，
把两岸连在一起吧！

姑娘站在辽阔的草原，
智慧的小伙子可爱她？
要是你爱她的话，
请把漂浮的朵朵白云，
织成美丽的哈达吧！

勇敢智慧的小伙子，
牢牢记住姑娘的话，
——开水渠捆住大山，
——牧羊群胜过哈达。
漂亮的姑娘嫁给了他。

知道