

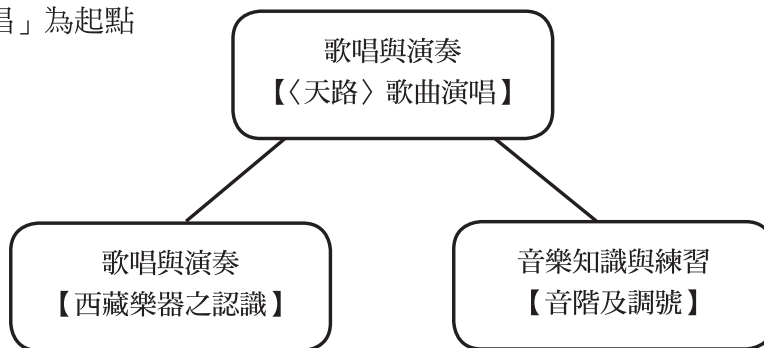
繽紛多彩的國度——西藏音樂

楊雅惠

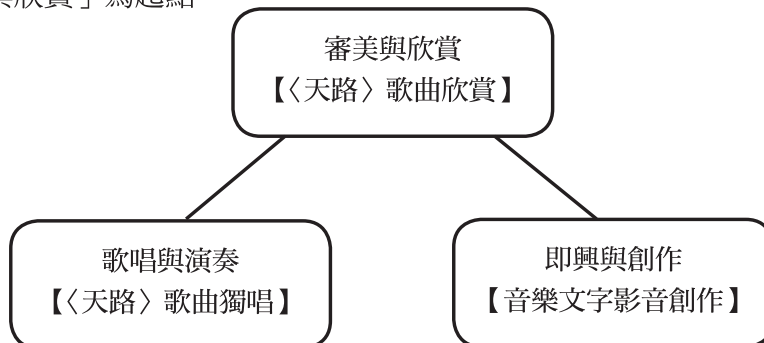
一、設計理念

本項教學活動「西藏音樂」的介紹，是配合課綱「世界音樂」的聆聽與賞析為主要活動內容。藉由西藏通俗歌曲〈天路〉的欣賞或演唱作為西藏音樂介紹的起點，進而透過風俗文化、藝術特色的介紹，進而學習藏族民歌、藏族音樂、藏族樂器、以及影音藝術的創作等，此外，亦可延伸至「新世紀音樂」的聆賞，以體驗西藏音樂的特色進而認識西藏文化。整體活動的設計可由兩個面向分別進行，說明如下：

第一個面向是由「歌唱」為起點



第二個面向以「審美與欣賞」為起點



二、教材分析

教學主題一：藏族通俗歌曲〈天路〉

1. 簡介

〈天路〉是一首現代創作的通俗歌曲，由屈原作詞、印青譜曲。早期這首歌曲的原唱是歌手巴桑，但 2006 年青藏鐵路竣工，全線通車，各電視臺播放青藏鐵路通車的新聞，無不以這首以女聲獨唱的歌曲〈天路〉為背景音樂，而當時女聲的部分則是由歌手韓紅演唱，由於韓紅將此曲收錄在專輯《感動》之內，〈天路〉一曲一砲而紅，成為 2006 年中國大陸最流行的歌曲。

2. 作詞作曲家的創作原由

〈天路〉這首歌曲的作詞者為屈原、作曲者為印青。歌曲的創作靈感是來自於青藏鐵路的開工。在 2001 年 6 月，屈原、印青向來為詞曲搭檔的二人，在報上看到了一篇題為〈青藏鐵路揭密〉的報導，當時印青捕捉了屈原發光的眼神，因此觸發了合作的情緒與靈感。整首歌曲的完成可以說是屈原的眼神觸動了印青的心，而屈原的詞引發了印青的樂想，兩位創作者抑制不住內心的衝動，為那遙遠又似乎在天上行走的鐵道，譜下了這一曲令人感動的樂章。



圖 3-1 青藏鐵路，圖片取自 <http://www.6m9m.com/image/UploadFile2006-7/18/200671805558958.jpg>



圖 3-2 青藏鐵路，圖片取自 http://news.xinhuanet.com/photo/2007-07/02/xinsrc_49207040209253281115734.jpg



圖 3-3 青藏鐵路地圖，圖片取自 <http://www.china-eam.cn/eam/XWZZ/200607180671815141686146222.html>



圖 3-4 青藏鐵路雪域風光，圖片取自 <http://webpic.chinareviewnews.com/upload/200604/8/100123310.jpg>

3. 歌詞與曲譜

譜例 1

清晨我站在青青的牧場看到神鷹路
 黃昏我站在高高的山崗看那鐵路
 披著那霞光像一片祥雲飛過藍天越
 嶺為藏家兒女帶來吉安
 嶺為雪域高原帶來安祥
 那是一條神奇的天路喂把我們的溫暖送到邊天
 那是一條神奇的天路喂帶我們走進人間天
 從此山不再高路不再漫長
 堂青稞酒酥油茶會更加香甜
 各族兒女歡聚一堂方的幸福的歌聲傳遍
 幸福的歌聲傳通四方
 四方

4. 歌曲的特色

這是一首抒情歌曲，旋律特徵十分明顯，頗具有西藏音樂的風格。作曲者創作的方式並非全部搬套藏族民歌的旋律，而是運用民歌骨幹音調高低、長短等予以重新排列、組合。音樂結構的布局，作曲者運用了突然五度音大跳至下方八度再上行回主音，讓音樂產生更為遼闊的效果以震動人心。此外，還運用了 A 段與 B 段的對比，不僅在音區上有著落差，在歌詞置放的密度上也有不同。A 段表現了蓄勢待發的情感為 B 段的核心與高潮醞釀鋪陳，而作曲者更將「天」這個字置放在最高點，這種不同於常規的作法，卻有著巧妙的效果。

5. 歌曲的分析【音組織】

- (1)音階：七聲音階。
- (2)調性：c 小調
- (3)音域：13 度
- (4)拍子：2/4 拍、快板
- (5)曲種：西藏民間通俗歌曲（獨唱曲）
- (6)曲式：AB 二段體

6. 演唱女歌手：原唱者是巴桑，翻唱者是韓紅。



圖 3-5 巴桑天路專輯封面，圖片取自 <http://www.verycd.com/posts/0509/post-335583-1126193391.jpg>



天路翻唱歌手韓紅，圖片來源取自 http://big5.southcn.com/gate/big5/www.southcn.com/ent/celeb/han-hong/news/200312021002_497416.jpg

教學主題二：藏族民歌〈我的家在日喀則〉

1. 簡介

〈我的家在日喀則〉是藏族的民歌，這首歌曲的類型基本上是比較屬於山歌氣質的，所以歌曲中呈現了自由的節奏以及悠長的曲調。

2. 歌詞與曲譜

譜例 2



9 我們美麗的家鄉 就在日喀則呀 依沙依沙 瑪里呀 就在日喀則呀

日喀則的美酒 好像放上蜜糖 依沙依沙 瑪里呀 喝起來甜又香呀
舉起豐收的美酒 獻給我的親人 依沙依沙 瑪里呀 獻給親愛的人呀



17 噯 哎 沙 哎 呀 哎 里 呀 拉 沙

噯 哎 沙 哎 呀 哎 里 呀 拉 沙

噯 哎 沙 哎 呀 哎 里 呀 拉 沙



17 啊 索 呀 那 就在 日喀則 啊

啊 索 呀 那 哎 里 呀 拉 索 啊

啊 索 呀 那 哎 里 呀 拉 索 啊



25 索 呀 那 就在 日喀則 人 哎

索 呀 那 哎 里 呀 拉 沙

索 呀 那 獻給親愛的 人 哎



33

3. 歌曲特色

〈我的家在日喀則〉在曲中、曲末皆有拉長的喲喝聲，這是山歌為了讓歌聲傳得更遠的緣故，因此常常會在歌詞內加上吆喝性的喊句，或拉長的音調，以表現歌曲的特色。

4. 歌曲的分析【音組織】

- (1)音階：五聲音階。
- (2)調性：宮調
- (3)音域：14 度
- (4)拍子：2/4 拍、快板
- (5)曲種：西藏民間世俗歌曲（獨唱曲）
- (6)曲式：AB 二段體



圖 3-7 日喀則札時倫布寺

圖片取自 http://big5.china.com.cn/zhuanti2005/whmc/txt/2006-10/10/content_7228392.htm



圖 3-8 日喀則多情湖

圖片取自 http://big5.china.com.cn/zhuanti2005/whmc/txt/2006-10/10/content_7228392.htm

延伸學習：《天唱》欣賞

1. 簡介

《天唱》這張專輯於 1996 年出版，其主打歌曲即名為〈天唱〉。整張專輯取材於藏族百姓的生活，以西藏地區的元素作為基礎，並用藏族語言作為音樂的詮釋。其內容有喇嘛念頌的韻律、結合藏語女聲的唱和、伴著震撼人心的低頻鼓聲，以及小鳥、江水等自然的聲響，構成似幻似真的現代音樂圖案。這首歌曲被臺灣的媒體讚譽為「人神與天地的交唱，是完美的天神合一」。



圖 3-9 天唱專輯封面，圖片取自 <http://www.xlzg.net/bbs/UploadFile/2005-6/200568174615643.gif>

2. 演唱者簡介

〈天唱〉一曲收錄在「天唱」這張專輯之中，歌曲的主唱是藏族女聲益西卓瑪，她具有正宗的西藏高原嗓音，高亢而甜美、粗獷而明亮，很有藏族原汁原味的蒼萃，男聲伴唱團體為中央樂團合唱團。

3. 專輯創作團體簡介

「NOMAD」成立於 1996 年，是一個以遊牧理念自許的音樂團體，團體中的靈魂人物歐陽謙與楊秀蘭，都是充滿熱情的音樂工作者，他們透過音樂帶領聽眾跋山涉水，真情地面對原住民族。在他們的創作中，不僅保持了部落音樂原始及自我創作的特色，此外，更結合了世界音樂的觀點、掌握流行音樂的元素，賦予流行音樂新的風貌。為了找尋他們想要做到的音樂境界，他們踏遍千山萬水，終於發現了海拔六千公尺來自西藏高原最震撼人心的聲音——〈天唱〉，透過他們以藏人觀點揣摩出新的音樂文化，並透過錄音技術，讓音樂產生高亢、空靈的情感，深深地吸引每一位聽眾的心靈。

4. 歌曲的特色

音樂中蘊含著節奏感與現代感、高亢與遼闊，透過藏族歌手益西卓瑪動人的歌聲，深刻地描繪出了世界屋脊香格里拉動人的傳說。欣賞〈天唱〉最好的方法，就是神遊於西藏國度，感受高亢、空靈的女聲、雪域高原的藏族精神，以及藏族百姓對天地神佛的特殊情感。整首歌曲由三個重要元素構成：一為女聲歌唱的部分，一為沉重的鼓聲，一為男聲伴唱。

5. 歌詞大意

燈燈不絕，家家白度母。
八萬四千頌三寶，無根樹下悟虛名。
一低淨水，永駐人間萬年春。

西藏文化背景分析

1. 西藏地理文化背景

「西藏」古稱「吐番」，生活在青藏高原的藏族人自稱為「博(bod)」，「博」有集民族、地域、政權於一體的總稱，而滿語、蒙語則稱「博」為「tübat（圖波特）」。此外，在歷史上還可以找到「吐蕃」、「唐古特」、「土伯特」等其他西藏的稱謂。

西藏的地理位置位於中國西南邊陲地帶的青康藏高原。依中華人民共和國政府所稱的西藏是指「西藏自治區」，他的範圍包括目前受印度控制的藏南，也就是相當於明、清和民國時期由拉薩地方政府所管轄的整個區域。倘若依西藏流亡政府所定義的「西藏」而言，其範圍又稱為「大西藏地區」，總體面積相當於西藏本部之兩倍，此地區包括當今西藏自治區、大部分的青海地區以及小部分的甘肅、四川、雲南等地，同時也包括藏南。至於西藏的語文區域和藏民族區域，就廣義的定義而言，含括不丹、錫金與拉達克，而西藏流亡政府則聲稱，其範圍應該含括 1950 年前達賴喇嘛所管理衛藏、西康、安多三個西藏傳統省，這類說法普遍也為西方媒體所接受。

就西藏地區的人口而言，藏族人口有 243 萬人，佔了西藏自治區人口的 94%，其它族則包括漢族(16 萬人)、回族(9031 人)、門巴族(8481 人)、珞巴族(2691 人)和納西族(1223 人)，不過，這些人口中並不包含藏南印度的阿魯納恰爾邦的居民(1,091,117 人)。

據藏族先祖的傳說，在兩億年前，西藏原為一片汪洋大海，然而在兩千多萬年前開始，

由於古喜馬拉雅山的造山運動，才形成了今日高原地形的風貌，而「西藏」即為青藏高原的一部分。「青藏高原」面積約 250 萬平方公里，佔據中國總面積的四分之一，平均高度在海拔 4000 公尺以上，是全球最高最大的高原，素有「世界屋脊」之稱。高原上日夜溫差大，正所謂「一年無四季，一日見四季」即在描述當地溫差變化大的最佳寫照。西藏高原地域遼闊，擁有豐富的能源，其中尤以太陽能、水力、地熱三者為最，高原之上，更為中國各大河流之發源地，如長江、黃河、雅魯藏布江、瀾滄江、怒江等，水力蘊藏量皆為中國之第一。



圖 3-10 世界屋脊之晨

圖片取自 www.tycg.gov.tw/files/016/世界屋脊之晨.jpg



圖 3-11 黃河發源地

圖片取自 www.zjol.com.cn/pic/0/02/30/99/2309953_952696.jpg

由於西藏人民長期生活在惡劣氣候的環境之中，所以就物質條件而言，藏民過著相當簡樸的生活；然而在精神方面，從出生到死亡，皆與宗教脫離不了關係。所以，在西藏的社會中，幾乎人人都是教徒，也因而衍伸出一套特別的宗教文化體系，諸如，活佛轉世的制度、特殊的天葬儀式等。此外，在寺院中也發展出一種由喇嘛以低沉、沙啞的特殊唱法，以及透過形象表演來弘法的宗教舞蹈。

2. 西藏的藝術

自古以來，由於西藏特殊的地理位置阻絕了外來勢力的侵擾，故而人類在西藏高原的活動仍保留著獨特的地域文化，並發展成今日藏族藝術的文化特色。

(1) 唐卡

西藏繪畫藝術的歷史相當悠久、源遠流長。一般而言，所謂的西藏繪畫應該指的是西元六、七世紀後，佛教傳來至今所產生的藏傳佛教繪畫。由於佛教在西藏的廣泛傳播，促進了西藏繪畫的發展與成熟。西藏繪畫初期的藝術風格大部分是摹擬南亞鄰國，如印度、尼泊

爾、克什米爾的畫風，直到十世紀以後，繪畫藝術經過僧、俗畫家們的努力，融合南亞與中國內地各民族的藝術元素，產生了令人耳目一新的西藏畫風，進而留下大量的傳世佳作，尤其是「唐卡」藝術。



圖 3-12 佛祖釋迦牟尼

圖片取自 http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/shuhua/2006-08/07/content_4927358.htm

「唐卡」(Thangka) 也叫作「唐嘎、唐喀」，它是一種在布、綢或紙上刺繡或繪畫的藝術，富有藏族文化特色的彩色卷軸畫。其歷史距今已有一千多年，由於具有鮮明的民族特點和濃郁的宗教色彩，歷年來被西藏寺院和個人視為珍寶，也為藏學研究學家和藝術品收藏家所青睞。「唐卡」的品種相當多樣，除彩繪唐卡外，還有刺繡、織錦、緙絲、貼花和珍珠唐

卡等。因色彩亮麗、寶像莊嚴，具有高度的考古和藝術價值，被稱為西藏佛教藝術的奇葩。

唐卡藝術的內容是以表現宗教文化為主，畫面的呈現有佛、菩薩、羅漢、護法神、佛教建築、宗教故事等。單就宗教內容的唐卡即占了唐卡總數的 80% 左右；此外，尚包括世界形成的藏族傳說、藏族的起源、醫學、天文、歷算、文學、詩歌、戲劇、美術、民間傳說故事等，唐卡在反應這些內容和題材時，在在具有濃厚的宗教色彩。唐卡的另一項特點是它的裝飾，幾乎所有唐卡都以紅、黃、藍三種顏色作為邊飾，這種表現形式不僅具有裝飾性與保護功能，此外，還具有文化意義。之所以會有這樣的裝飾，相關的說法有兩種：一種說法是紅、黃、藍三種顏色分別代表了天、地、火，是構成世界的元素；另一種說法則代表天、地和地下三界。而有些唐卡在下方另外會縫製一塊錦緞，稱之為「殊地」或「天梯」，以作為有情眾生超脫苦海，進入佛田的意象。

(2)藏族的舞蹈

西藏民間的歌舞，風格迥異、種類繁多，因此有「歌舞的海洋」之稱號。依西藏所管轄的康、衛、藏、阿裏等四個地區民間歌舞分布的情況而言，若以音樂的角度視之，大體可分為兩大系統：一為靜態歌曲的「魯」（此類歌曲泛指節奏不規則的歌謠，諸如山歌、牧歌等）；另一系統為動態歌曲的「諧」（此類歌曲泛指節奏規則的歌舞音樂）。但若從舞蹈的角度來說，則可分「諧」（歌舞）、「卓」（舞蹈）、「噶爾」（樂舞）、「羌姆」（跳神即宗教舞）等四大類型。

- a. 諧：是流傳在農村鄉鎮的一種自娛性集體歌舞。
- b. 卓：為表情性較強的集體舞蹈，其類型包括多種形式的鼓舞、擬獸舞、性格舞等。這類舞蹈一般重視技巧的表演，其特色是歌時不舞，舞時不歌。
- c. 噶爾：依藏語的意思為專業性的表演歌舞。
- d. 羌姆：凡驅鬼、酬神、宣揚佛法天命、解說因果關係和表演佛經故事的宗教性舞蹈音樂皆稱為羌姆。

藏族的舞蹈和音樂一樣，都離不開歌唱，所以「諧」和「卓」概括了所有藏區的舞蹈種類，所不同的是，各地方雖因地區不同各有不同的特色，但其表達的內容則大致相同。



圖 3-13 西藏舞蹈，圖片取自 <http://www.xzta.gov.cn/images/wrxzmswh/20080226/2795.jpg>



圖 3-14 西藏舞蹈，圖片取自 <http://www.xzlxw.com/upimg/allimg/090419/1019190.jpg>

(3) 藏族的音樂

一般而言，我們所稱的「西藏音樂」主要指的是藏族的音樂。藏族是一個喜歡唱歌能歌善舞，且無時無刻不與音樂為伍的民族，他們的歌曲旋律優美遼闊、婉轉而動聽。他們不僅在節日時唱歌、工作時唱歌、祈福時也唱歌，他們把歷史與傳說等都寫進歌曲內，所以，世人才得以聽見釀著青稞的婦女們唱著釀酒歌、在雅魯藏布江中泛舟的船夫唱著船歌、在青康藏高原上的牧人們唱著牧歌、寺廟中的喇嘛們吟唱著誦經的旋律，總之，藏人從出生到死亡，歌聲一直都是伴隨著他們的生活。西藏音樂的風格最具特色之處是其所用的音樂素材大部分取自於天然，諸如：流水聲、鼓聲……，這種藏樂的精髓在在顯現了天籟之聲的本質。大體而言，藏族音樂的分類可以分為：宗教音樂、宮廷音樂及民間音樂等三類，但若就其音樂的特色則可分為神聖性的宗教音樂、介於聖俗之間的音樂和以及世俗性的音樂等三種類型（朱宗慶，2007）。以下就音樂特色的三種類型分作簡述：

① 神聖的宗教性音樂

西藏的宗教信仰是以佛教為主，佛教自印度流傳到中國，最早弘揚佛法的方法是翻譯佛經，後來，為了讓佛教在廣大的群眾中得以推廣與普及，發展出三種弘揚佛法的方法：一是經文的朗誦、二是梵唄的歌唱、三是將經文演繹成通俗的故事。「音樂」的功能在弘法過程

中可說是相當具有力量的，藏傳佛教的音樂基本上是以寺廟宗教活動為主的神聖性音樂，不論是寺院裏傳出來的鐘聲、唸佛聲，誦經唱出的讚佛聲、歌聲等，音樂中的莊嚴、肅穆、柔和、恬靜等氣氛，不僅在宣傳佛法上具有重要的價值，同時也可以陶冶性情、修養身心，更可以激發人們佛教信仰的情緒。

為使藏族佛教音樂更具莊嚴與威猛，佛殿上會有集體的誦經聲，藉由低沉吟詠的聲調，在在表現出節奏和音調之間的統一性。由於音樂中不同節奏模式與音調的搭配，必須隨著經文字句的不同格律，再配上樂器所引導的前奏、間奏以及打擊樂器的伴奏，讓整個誦經音樂呈現出人神共舞的最高境界。

② 介於聖、俗之間的音樂

由於西藏是一個幾乎全民皆具有宗教信仰的地方，不論是宗教儀式或慶典活動等，都少不了音樂與舞蹈的伴隨。雖然民間的娛樂與慶典是以音樂與舞蹈為主，但宗教性的潛藏影響無所不在，諸如歌曲中的歌詞即隱約有著宗教的文字語彙，而音樂形式、道具、造型等，或多或少也都有間接的影響。這一類型的音樂又可分成下列三種：

① 典雅的宮廷音樂

西藏宮廷音樂的素材，就歌詞、旋律、體材及樂器等而言，其淵源應該是來自於民間，但流傳至宮廷後，為了要適應宮廷內的環境以及需要，因此在音樂的內涵產生了改變及新的發展，進而產生了新的樂種。所以宮廷音樂不僅在宗教節日上發揮了祈福、娛樂的功能，此外，其對於音樂藝術的推動也扮演了推手的重要角色。

據記載，西藏宮廷音樂始於十七世紀左右，由當時政權統治者派人從西藏西部邊境召來能歌善舞及精通樂器的藝人、樂師等，籌組了卡爾巴歌舞樂隊。這個樂隊將音樂起舞的型態分成 21 種，另外還有舉旗擺陣的長調音樂、迎送鼓樂的小曲，以及在一般大場面時演奏器樂的「朵達瑪」，這些音樂統稱「卡爾」。不過，「卡爾」這一類型的音樂在達賴喇嘛五世之後，成為獻予達賴的神樂作品。

② 祈福的熱巴鈴鼓音樂

「熱巴」在藏族音樂上是指藏族民間舞蹈的「鈴鼓舞」，它的演奏方式為男搖鈴、女擊鼓，由於演出者的身分地位及性質之故，所以「熱巴」一詞的定義在某一方面指的是民間流浪藝人表演的歌舞，另一方面是對此種藝人的稱呼。

由於「熱巴」與宗教有密切的關係，其主要流傳地為寺廟或宗教活動中心，所以演出的活動也都呈現宗教性意涵，因此，在演出的過程中可以看見祭祀活動、也可以聽到「六字真

言」的誦聲。

③ 靈修歌曲

靈修歌曲是一種透過人聲、器樂的音樂聲響，讓聽者得到心靈解脫與舒暢的歌曲。基本上，這一類型的音樂亦具有某種程度的宗教意涵，但它不像「熱巴」音樂的粗獷，也沒有宗教音樂的聲腔共鳴，而純粹只是一種神祇祈禱、膜拜的音樂。

④ 民間音樂

一直以來，因地處遙遠，致使得西藏音樂文化鮮少受到外界的影響，故而流傳到外地的並不多。由於藏族人民在精神上具有相當虔誠的宗教信仰，故足以讓此民族發展出相當具有獨特性的民間宗教音樂。不僅如此，在民間世俗生活方面，亦有集歌、舞、樂、戲於一身的民間音樂，在在表現出藏族具音樂藝術的天分與特質。

論及西藏世俗民間音樂的內涵，就其特色來分野，大致上可分成兩種特點：一種是緊密了民間勞動所產生的律動與習俗所衍生發展的歌舞形式與歌唱風格，此種音樂具有質樸的本性，沒有任何的商業表演氣息，純屬於民間的音樂，這種音樂僅用於祭祀、勞作、求愛；另一種民間音樂則受到藏傳佛教的影響，由於西藏在解放前屬於政教合一的農奴社會，宗教是人們唯一的文化生活，所以在民間音樂中都埋藏著宗教的影子，因此，歌曲的內容也就包含著宗教的氛圍，諸如歌詞、劇情結合了宗教的故事或內涵等。由於此類音樂會在宗教節日中進行大眾化的演出，也因此形成了民間另一種的娛樂音樂。

若要細分民間音樂的種類，一般的分法有下列七種：

- a. 勞動歌曲：這類歌曲主要流傳於牧區，人們在勞動場合中演唱。
- b. 工布箭歌：是狩獵者英雄戰歌，林區風格濃郁，旋律流暢完整。
- c. 堆諧：是西藏西部地區的歌舞。堆諧的伴奏除紮年琴以外，還有揚琴、曲笛、胡琴、特琴和串鈴，已經形成了固定的配器模式和獨特的演奏技法。
- d. 囊瑪：開創於 1795 年，西藏樂隊形式的表演方式，一般有六人演唱，是歌舞的一種。
- e. 百：戰歌，早在松贊干布時期就已產生，爾後成為習俗流傳。百的演唱方法十分獨特，嗓間必須嘶啞，以顯示戰士衝鋒陷陣的豪情。據《日本音樂史》、《日本的音樂》記載，古代藏族音樂曾流傳至日本，所以有些的日本民歌唱法與百十分相似。
- f. 婚禮歌：顧名思義婚禮場合中的音樂，在進門時要唱贊門歌，上樓要唱贊梯歌、敬酒

歌、獻哈達歌、洞房歌、贊父母歌、贊新郎新娘歌、贊建築房屋歌、贊酒具歌、贊爐灶歌、祭祀歌和驅邪歌。旋律幽默，歡快，喜慶。

- g. 葬禮歌：源於西藏本土的宗教「居魯派」，這是吸收民間音樂而形成的宗教性音樂。它通常在打擊（如鼓、法鈴和腿骨號等）樂器的伴奏下由僧人進行演唱。

西藏歌曲之所以具有高亢遼闊的獨特演唱風格，還有一項因素是源於他們傳統的「振谷」唱法，例如，西藏著名歌曲〈相會〉（日喀則歌曲）就使用了「振谷」唱法。所謂「振谷」是藏語的名詞，依歌曲唱法的意義為「嗓間拐彎處」，即在旋律與旋律間，以有規律、高技能地方式連接演唱，這是藏民族自古以來特有的演唱技能。

近年來，西藏的藏語歌曲也融入了其他的音樂元素，諸如很受西藏人民喜愛的「天杵樂隊」，這個團體即是一個純藏語演唱的團體，其著名的歌手有才旦卓瑪和流行歌手達珍。此外，也有以藏、漢兩種語言來演唱的歌手，如韓紅，容中爾甲、亞東、瓊雪卓瑪等，這些都是藏區知名度甚高的歌手。值得一提的是，也有用純藏族語言演唱的民間歌手：如華爾貢和德拜，他們有「草原上的夜鶯」之稱號。此外，藏族音樂的一些元素，也被漢族和西方音樂所吸收，有些漢族歌曲的創作者會模仿藏族音樂的特點而創作出如漢語的〈卓瑪〉、〈青藏高原〉一類的歌曲，也因此，這一類的歌曲常被誤以為是西藏歌曲，其實不然，所謂的「藏語歌曲」應該是要用藏語演唱出來的歌才足以稱之。

總體而言，在不甚瞭解西藏音樂的外人眼中，現今西藏音樂的代表反而是一些內地歌手以現代手法全新演繹的高亢唱腔、極寬音域，曲調以五聲為主音樂，聽起來有高原藍天遼闊的氣象，這是現代音樂人發掘出西藏民間歌曲的一大特點，但藏族音樂的原汁原味才能真正代表著藏族音樂文化的特色，此亦是極需被強力保留著的民族文化精隨。

(4) 藏族的樂器

就藏傳佛教音樂中所使用的宗教樂器而言，一般是以鼓、鈸等打擊樂器為主，以吹奏樂器為輔。吹奏樂器含括法號、法螺、岡林（與噴吶類似，亦稱為脛骨號）、銅欵（是一種大型長號）、甲鈴（一般所稱的噴吶）等，使用吹奏樂器的主要目的在於烘托特定的氣氛。不過也有學者認為，依樂器使用的規則而言，顯宗寺院的誦經並不使用樂器伴奏，只有密宗才會使用樂器伴奏（朱宗慶，2007）。



而一般我們看見喇嘛祭祀前吹響的長長法號，這不僅是他們樂器中的一種，也是寺廟內的法器。「法號」是一種非常原始的低音吹管樂器，音階只有三個音，音色渾厚粗獷，有著神聖威嚴的聲效。而「甲鈴」則是高音吹管樂器，音色柔和、動聽，因吹奏方法不同，所以與噴吶仍有區別。當法號和甲鈴兩個聲部一起合奏時，最能表現出西藏旋律獨有的橫向對位關係，（非縱向的和聲關係）。樂器演奏的類型尚有宮廷供樂舞，這是在宗教領袖的宮廷中演出，音樂的特色特別強調嚴肅、深沉的情緒，主要曲目有〈雪山神廟〉、〈喀什米爾〉、〈孔雀曲〉等。



圖 3-19 根卡，
圖片取自 http://club.auto.tom.com/item_639_16_0_1.html

至於民間樂器方面大部分與伴奏民間或宮廷音樂的歌唱與舞蹈有關，所以兩者間所使用的樂器有些類似，比較普遍及重要的樂器有：根卡（三弦的拉奏樂器）、扎木年（兩弦一組的六弦彈撥樂器）、居茫（即揚琴）、必汪（藏族二弦的拉奏樂器，類似漢人的二胡）、聆普（笛子）、板亞（藏族對漢地二胡的稱呼）、京胡（藏人稱其為胡琴）。

三、教學內容

（一）教學目標

- (1)能夠認識世界音樂的定義與內涵。
- (2)能夠演唱西藏的通俗歌謠。
- (3)能夠演唱西藏的民歌。
- (4)能夠體驗西藏音樂歌謠的曲趣。
- (5)能夠認識西藏音樂文化。
- (6)能夠認識新世紀音樂的特色。
- (7)能夠運用圖片、文字與音樂創作具有美感的西藏影音資料。

（二）教學方法

〈天路〉這首歌曲不僅可以作為欣賞教學，同時也可以作為歌曲演唱的教學，不論教學活動為何者，此曲只是作為西藏音樂學習的入門，建議教師最後能讓學生體驗正統的西藏民族歌謠。

（三）教學過程

（1）動機引導

- ① 以《岡拉梅朵》電影音樂得獎 MV 作為學習動機的引導

《岡拉梅朵》是一部反映現代西藏生活的音樂故事電影，將神秘的西藏傳統、古老的愛情傳說與大眾文化融合在一起。影片中的鏡頭都攝影自西藏，外景地點有拉薩、納木措、林芝等地區。片中的導演是戴瑋、編劇是著名作家扎西達娃、作曲是資深音樂人撈仔、主題歌演唱者是藏族歌手亞東·索朗旺姆，片中的生態音樂均來自西藏民謠。



圖 3-20 岡拉梅朵電影海報，圖片取自 <http://ent.qq.com>

《岡拉梅朵》在「第十五屆韓國最高演藝大獎」中榮獲最佳外國導演獎，而其電影同名的主題曲 MV 也榮獲「第 8 屆 CCTV—MTV 音樂盛典」最佳音樂錄影帶大獎。由於 MV 中充滿著壯麗風光、動人音樂和美麗愛情傳說，相信在學生欣賞了音樂 MV 之後，對於西藏的風光及繞樑的歌聲會有深刻的印象。有關音樂 MV 相關網址請見參考資料。

②以青藏鐵路的介紹與討論作為學習動機的承接

由於青藏鐵路甫於 2006 年開通，是目前最夯的旅遊景點與話題，建議教師可以播放相關的圖片及簡報，與學生討論相關的議題，藉以此讓學生更加貼近西藏藝術，同時亦可作學科統整之主題式教學。

③〈天路〉MV 的欣賞

由於〈天路〉前後共有兩個版本，第一個巴桑版的〈天路〉是屬於比較符合藏民原汁原味的唱腔，聲音高亢而悠揚；第二個版本韓紅的唱法則在柔嫩的音色中又不失藏族歌曲演唱的風格，屬於現代通俗歌曲的唱法。兩種版本各有不同的韻味，建議教師可以播放兩個版本，不僅讓學生有機會體驗巴桑的原味又能感受到韓紅舊物新裝的另一種曲趣。

(2)發展活動

①〈天路〉歌曲的教學

〈天路〉較難的部分是在第二段歌詞「那是一條神奇的天路喂」，此段的音域高昂，恐怕有些學生會唱不上去，所以建議教師在教授此首歌曲時，應衡量學生能力進行適當的轉調，並藉此強調正確的發聲方式，以避免學生用嘶吼的方式演唱。

②〈我的家在日喀則〉歌曲教學

a. 以聽覺訓練學生的注意力作為音樂學習的引導

〈我的家在日喀則〉是一首學生較不熟悉的西藏民歌，為引起學生的學習動力，建議教師可先設計聽音訓練以引起學生對音樂專注的聆聽。可行的作法是透過歌曲中及曲末拉長音的部分，讓學生聆聽其拍子長度。

b. 透過曲調的抑揚頓挫討論山歌音樂的類型

〈我的家在日喀則〉在旋律上有明顯的拉長及吆喝，建議教師藉此機會指導學生認識山歌類型音樂的特色。

(3)綜合活動

①〈天路〉與〈我的家在日喀則〉歌曲的比較與討論

〈天路〉雖然是一首西藏的通俗歌曲，但在曲趣與演唱者的唱腔方面卻有著西藏地區特

殊的音樂風格，可以透過兩首音樂的比較，讓學生討論其中的曲趣。

②音樂文字的影音創作活動

- a. 由於〈天路〉一曲及其 MV 的短片，皆具有文字結合音樂的動人之處，教師亦可引導學生運用〈天路〉音樂、西藏圖片以及文字創作，透過電腦 Windows 內之 Movie Maker 軟體，製作動人的影音短片。
- b. 為引導學生在音樂文字影音的創作活動中，教師可以播放網路上「聽見西藏」的網頁，以引導學生對於文字與影音的觸動（網址請見參考資料）。

(4)延伸學習：《天唱》的教學活動

由於《天唱》這首歌曲是屬於意境較深的曲子，為了讓學生親近音樂，建議教師在進行欣賞活動時要提醒學生聚焦在其中一項元素上，如此學生比較容易體驗音樂的深奧。

①以鼓聲作為音樂聚焦的元素之一

將聽覺聚焦於其中的一項元素，這樣的作法不僅可以訓練學生聽覺的能力，也可以訓練學生的專注力，其實施的方式如下：a. 讓學生聆聽整首音樂的鼓聲出現了幾種音型；b. 針對其中一種音型計算其出現的次數。

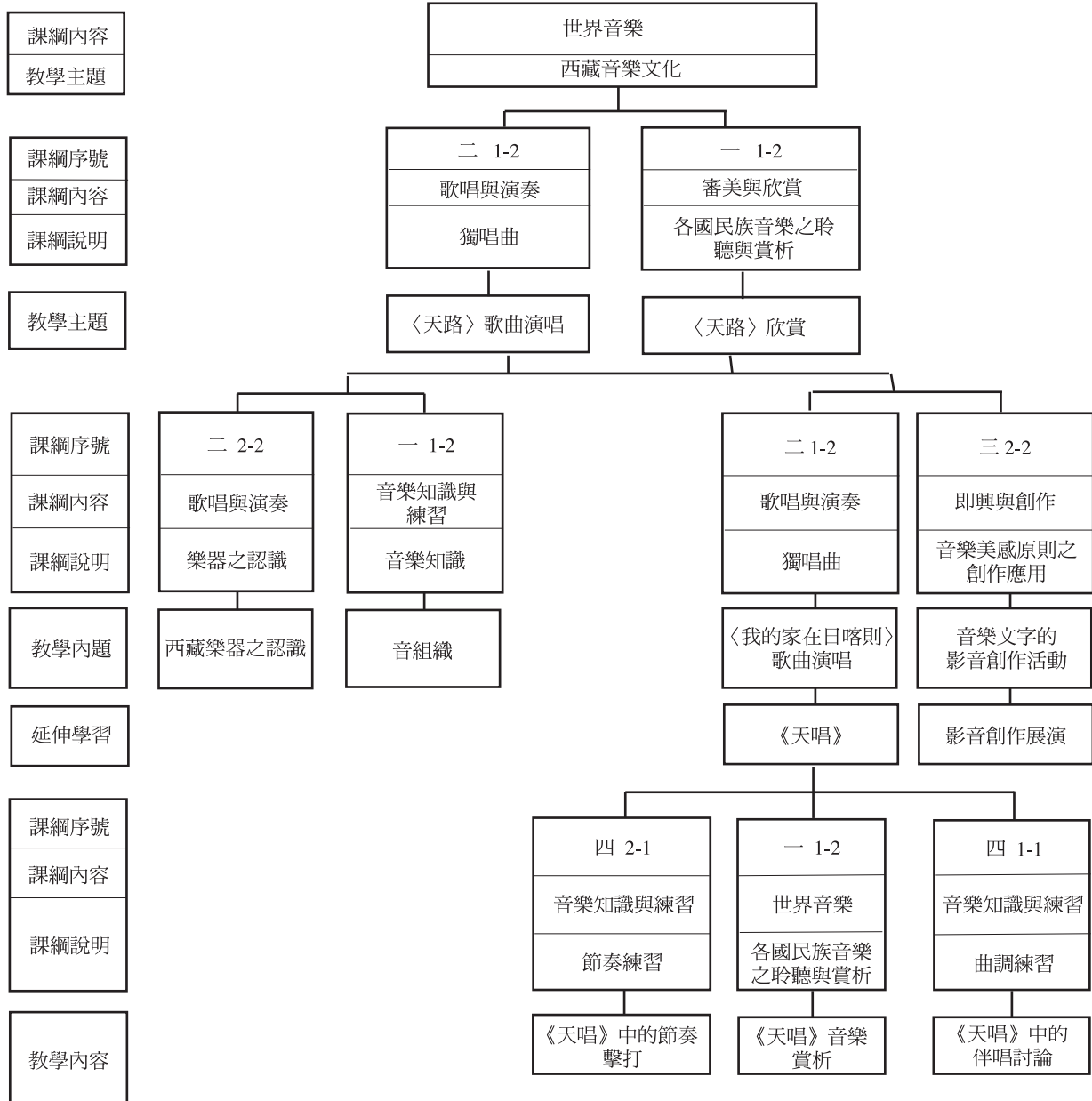
②鼓聲的擊拍

實務操作是最能體驗節奏表現的方式，在音樂聆賞的過程中，教師可以呈現各種鼓聲的音型，讓學生跟隨著音樂拍打節奏。

③男聲伴唱的討論

歌曲中男聲的伴唱主要是揣摩唱誦，因此可以讓學生進行討論，發揮學生的想像力以增加學習的樂趣。

4. 單元流程



四、學習評量

1. 歌曲演唱的評量

由於〈天路〉及〈我的家在日喀則〉其曲調悠揚，皆有拉長哼唱的段落，因此在教學評量實施，應注意下列幾項重點：

- (1)呼吸方式正確與否
- (2)曲調拉長時的拍子正確與否
- (3)是否能正確地唱出裝飾音的效果
- (4)高音區的演唱是否運用了正確的發聲方式
- (5)是否能表達出歌曲的曲趣。

2. 音樂欣賞的評量

《天唱》一曲，音樂的構成有女聲、鼓聲及男聲伴唱等三個主要部分，教師可藉由此三部分，作為欣賞評量的內容，諸如鼓聲節奏的擊拍或聽音訓練。

3. 相關資訊的認知測驗

世界音樂是二十一世紀學子應該要必備的基本知能，透過認知的紙筆測驗評量，有助於學生對於世界音樂文化的學習，例如樂器名稱的辨識、音樂類型的辨識等。

4. 音樂聆聽的注意力訓練示例

- (1)由於〈天路〉一曲並非學生熟悉的曲調與唱腔，因此教師在引導動機時，可以同時進行聽音方面的音樂基礎訓練。
- (2)設計理念思考：強調聆聽的注意力訓練。
- (3)學習單的設計可以有很多方式，有鑑於高中學生應該具備認譜、記譜的概念，因此建議老師的學習單設計亦可同時安排記譜方面的內容。
- (4)示例：紙筆測驗示例（如次頁）。

學習單

聽音

這首〈天路〉是一首 2/4 的歌曲，是中國西藏地區的通俗歌曲，它具有西藏唱腔高亢的特色，也有山歌拉長音的曲趣，同學們請注意聽，聽聽看歌詞中被圈起來的字，拉長了多少的拍子，並在歌詞下方（ ）內填寫出正確的拍子。

清晨我站在青青的牧場，看到那神鷹披著那霞光，
 ()

像一片祥雲飛過藍天，為藏家兒女帶來吉祥。
 ()

那是一條神奇的天路喂，把人間的溫暖送到邊疆。
 ()

從此山不再高，路不再漫長，各族兒女歡聚一堂。
 ()

幸福的歌聲傳遍四方。
 ()

五、教案規劃

以下教案範例是以架構中的第二個面向「審美與欣賞」為教學活動的教案設計，整個教學進行以「審美與欣賞」→「歌曲演唱」→「即興與創作」為流程。

單元名稱	繽紛多彩的音樂 ——西藏音樂	學校／班級		學生人數	
教材來源	自編教材	授課教師	楊雅惠		
教材研究	藉由西藏通俗歌曲的習唱與欣賞，延伸學習西藏音樂文化、樂器，並進而能夠欣賞新世紀音樂及影音藝術創作。				
參考文獻	王耀華（2002）。 <i>世界民族音樂概論</i> 。中國：上海音樂出版社。 朱宗慶（2007）。 <i>追尋雪域中神聖與世俗的聲音：西藏音樂</i> 。臺北：國立臺北藝術大學。 周理剛（1984）。 <i>中國西部：青海·新疆·西藏之民歌研究</i> 。臺南：漢家出版社。 許常惠（1985）。 <i>中國民族音樂學導論</i> 。臺北：百科文化事業股份有限公司。				
學生學習 條件分析	1. 學生具備欣賞的能力。 2. 學生具備西藏地理與歷史的知識。 3. 學生具備欣賞世界音樂的能力。 4. 學生具備聆聽新世紀音樂的經驗。 5. 學生具備自行尋找資料的能力。 6. 學生具備簡易電腦的操作能力。				
教學方法	講述法、欣賞法、問答法	教學時間	3 節		
教學目標	單元目標	具體目標			
一、認知方面	1. 認識音組織 2. 認識〈天路〉歌曲的文化背景 3. 認識西藏音樂的特色 4. 認識西藏另類新世紀音樂	1.1 認識歌曲中的音階 1.2 認識歌曲中的調號 1.3 認識歌曲中的音域 2.1 明瞭〈天路〉歌曲的創作緣由 2.2 明瞭〈天路〉歌曲的作詞作曲者 2.3 明瞭〈天路〉的曲種 3.1 認識西藏音樂的種類 3.2 認識西藏音樂的文化傳統 4.1 認識新世紀音樂的定義 4.2 認識相關西藏新世紀音樂			
二、技能方面	5. 能夠演唱〈天路〉 6. 能夠操作 windows movie maker	5.1 能夠正確地演唱天路的曲調 5.2 能夠正確地演唱天路的拍子 5.3 能夠正確地聽辨天路的拍子 6.1 能夠正確地操作 windows movie maker 6.2 能夠運用 windows movie maker 創作具有美感的影音文字			

三、情意方面	7. 能體驗西藏音樂 8. 能夠喜愛製作影音資料		7.1 能夠欣賞西藏音樂的美感 7.2 能夠喜愛西藏音樂 7.3 能夠樂於演唱西藏歌曲 7.4 能夠主動搜尋西藏音樂相關資料 8.1 能夠喜愛操做電腦軟體 8.2 能夠喜愛製作影音資料 8.3 能夠欣賞影音資料的美感			
時間分配	日期	時間	教學重點 (條列)			
第一節			1. 西藏人文介紹 2. 天路歌曲的欣賞與演唱 3. 音值測驗			
第二節			1. 天路歌曲複習 2. 影音文字欣賞 3. windows movie maker 的操作介紹 4. 影音文字的籌組			
第三節			1. 天路歌曲複習 2. 新世紀音樂賞析 3. 影音文字展演 4. 票選最佳影音文字			
教學目標	教學活動及步驟		時間分配	使用教具或教學資源	評量方式	多元智能融入教學
3.1 3.2 2.1 2.2 5.1、5.2 1.1、1.2 1.3 5.3	第一節 一、準備活動 1. 《岡拉梅朵》音樂 MV 的欣賞 2. 討論 MV 中的畫面、音樂與人文 3. 討論西藏的地理環境 4. 討論青藏鐵路以準備進入〈天路〉的教學 5 〈天路〉MV 欣賞 (通俗版) 二、發展活動 1. 介紹〈天路〉歌曲的創作原由、詞曲作者 2. 〈天路〉歌曲的教唱		20 分 25 分	<input checked="" type="checkbox"/> 板書 <input type="checkbox"/> CD <input type="checkbox"/> DVD <input checked="" type="checkbox"/> 鋼琴 <input type="checkbox"/> 直笛 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦 <input checked="" type="checkbox"/> 自製教具 (PPT 製作) <input type="checkbox"/> 其他 (請說明)	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 學習單 <input type="checkbox"/> 實作 <input type="checkbox"/> 檔案 <input type="checkbox"/> 其他： (請說明)	<input checked="" type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 身體動覺 <input checked="" type="checkbox"/> 視覺 - 空間 <input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 邏輯 - 數學 <input type="checkbox"/> 自然 <input type="checkbox"/> 內省 <input type="checkbox"/> 人際 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： 地理、人文、歷史結合

8.1、8.2 5.1、5.2 8.3	3. 分析〈天路〉歌曲的特色、音組織 三、綜合活動 聽音測驗~拉長音的拍子	5分		□紙筆測驗	
3.1、3.2 6.1 8.3	第二節 一、準備活動 1. 〈天路〉MV 欣賞(巴桑版) 2. 〈天路〉歌曲習唱 3. 影音文字欣賞~聽見西藏	10分	☑板書 □CD □DVD ☑鋼琴 □直笛	□學習單 □實作 □檔案 ☑其他: (小組報告)	
6.1、6.2 4.1 4.2	二、發展活動 1. 「聽見西藏」心得分享 2. 介紹西藏的風情、民俗、文化、藝術與音樂文化 3. windows 之 movie maker 軟體操作介紹 4. 觀賞老師的影音作品	25分	☑電腦 ☑自製教具 (影音作品製作) □其他(請說明)		
6.1、6.2 8.1、8.2 8.3	三、綜合活動 1. 小組討論影音主題、圖片、音樂 2. 小組報告分組主題 3. 教師交代分組影音作業	15分			
	第三節 一、準備活動 1. 新世紀音樂欣賞《天唱》 2. 介紹《天唱》音樂的特色及演唱人員 3. 討論新世紀音樂的定義 二、發展活動 小組影音文字播放與說明 三、綜合活動 票選最佳小組作品	15分 25分 10分	☑板書 ☑CD □DVD ☑鋼琴 □直笛 ☑電腦 ☑自製教具 (PPT 製作) □其他(請說明)	□紙筆測驗 □學習單 □實作 □檔案 ☑其他: (票選單)	

參考資料

(一) 書本類

- 王耀華 (2002)。《世界民族音樂概論》。中國：上海音樂出版社。
- 朱宗慶 (2007)。《追尋雪域中神聖與世俗的聲音：西藏音樂》。臺北：國立臺北藝術大學。
- 周理恂 (1984)。《中國西部：青海·新疆·西藏之民歌研究》。臺南：漢家出版社。
- 許常惠 (1985)。《中國民族音樂學導論》。臺北：百科文化事業股份有限公司。

(二) 曲譜類

- 成明 (1984)。《中國民歌演唱曲集》。臺北：中國音樂書房。
- 宋楚瑜 (1980)。《中華民族歌謠選集 (第二集)》。臺北：中國音樂書房。
- 楊兆禎 (1976)。《中國民謠菁華》。臺北：文化圖書公司。

(三) 影音資料類

- 錄音帶專輯：「民謠精選：我唱山歌多快活」，風行，FHC644。
- CD 專輯：「天唱」，風潮，Tcd-5209
- CD 專輯：「藏族歌舞音樂」，風潮，Tcd-1603
- CD 專輯：「藏族民歌」，風潮，Tcd-1604
- CD 專輯：「西藏大峽谷」，風潮，Tcd-5218
- CD 專輯：「西藏音樂入門」，風潮，Tcd-5217
- CD 專輯：「西藏入門音樂」，EGM，4010-2
- CD 專輯：「曲藝與其他少數民族音樂」，風潮，Tcd-1606
- DVD 專輯：「西藏音樂：欣賞藏音之美」，國立臺北藝術大學。
- DVD 專輯：「西藏音樂：認識藏音之玄」，國立臺北藝術大學。

(四) 網路資源

西藏文化背景相關介紹

(1) 西藏【維基百科對於西藏的介紹】

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A5%BF%E8%97%8F&variant=zh-tw>

(2) 西藏曆史【維基百科對於西藏歷史的介紹】

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A5%BF%E8%97%8F%E5%8E%86%E5%8F%B2&variant=zh-tw>

(3) 西藏自治區【維基百科對於西藏自治區的介紹】

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A5%BF%E8%97%8F%E8%87%AA%E6%B2%BB%E5%8D%80&variant=zh-tw>

(4) 西藏流亡政府網站【有西藏喇嘛、藝術及音樂等的相關介紹】

<http://www.tibet.com/>

(5) 中國西藏自治區政府網【西藏自治區網站】

<http://www.xizang.gov.cn/index.do>

(6) 獨具特色的西藏建築【西藏建築介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060628_266158.html

(7) 描繪佛界天國的西藏繪畫【西藏繪畫介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060628_266134.html

(8) 世界上最長的史詩：《格薩爾》【格薩爾介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060629_267063.html

(9) 神秘之域的神秘收藏：唐卡【西藏唐卡介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060629_267041.html

(10) 西藏文化在歷史傳承中的內變【談論西藏文化的改變】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/yl/t20060629_267404.html

(11) 西藏文化網【網上閱讀西藏的天堂】

http://big5.tibet.cn:81/xzmr/ddmr/200806/t20080622_408443.htm

(13) 青藏鐵路【青藏鐵路介紹並有風景圖片】

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%9D%92%E8%97%8F%E9%93%80%E8%B7%AF>

(13) 組圖：全球海拔最高的青藏鐵路【青藏鐵路各站的照片】

http://140.128.224.30:8080/yunol/0703/Qingzang_railway/060701.html

(14) 五十歲的天空：聽見西藏【文字音樂與圖像的結合】

http://oldlady.idv.tw/old/2006/love_2006/51_xizang/index.html

(15) 西藏日記【西藏介紹的影音網】

<http://www.uswtv.com/travel/200510/1859.htm>

(16) 中國西藏藝術網【介紹西藏藝術】

<http://www.e-tibet.cn/Art/zh/ctys/2978.html>

西藏音樂類

- (1) 西藏音樂【藏族音樂文字介紹】

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%A5%BF%E8%97%8F%E9%9F%B3%E6%A8%82&variant=zh-tw>

- (2) 歌舞的海洋：藏族舞蹈【藏族舞蹈文字介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060627_265213.html

- (3) 天籟之聲：西藏音樂【西藏各類型音樂介紹】

http://www.stnn.cc:82/feitures/qctlwh/ys/t20060626_264331.html

- (4) 藏族音樂網【音樂試聽網】

<http://www.tibetsong.com/MusicList/5983.Html>

- (5) 中國藏族音樂網【音樂試聽網】

<http://www.25xz.com/>

- (6) 藏族流行音樂誰領風騷【文字評論：朱哲琴與韓紅】

http://www.tibetculture.net/whbl/ystd/music/ddyy/200712/t20071213_299184.htm

- (7) 西藏宮廷音樂【美國網路電視，以中文發音介紹宮廷音樂】

<http://www.uswtv.com/travel/200507/233.htm>

- (8) 藏鄉情音樂網【可以查詢西藏的通俗音樂、流行歌手，亦有 MTV 可以觀賞】

<http://www.zxqw.com/music/>

西藏歌手類

- (1) 韓紅介紹【歌手文字介紹】

<http://big5.southcn.com/gate/big5/www.southcn.com/ent/celeb/hanhong/news/200312021002.htm>

- (2) 韓紅天路【MV 短片】

http://tw.youtube.com/watch?v=eQbCpF_SjGE

- (3) 巴桑天路【巴桑演唱與西藏風景圖片結合】

<http://tw.youtube.com/watch?v=t04ZN9vUyjs&feature=related>

岡拉梅朵

- (1) 岡拉梅朵得獎 MV【MV 短片】

http://oldlady.idv.tw/old/2006/love_2006/51_xizang/index.html

- (1) 岡拉梅朵電影預告短片【MV 短片】

<http://tw.youtube.com/watch?v=YQsq83TwChY>