

简谱歌本系列

好歌大家唱

民族赞歌

1

陈欣 主编

西藏、新疆、蒙古、草原歌曲大全



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

简谱歌本系列

好歌大家唱

民族赞歌 1

陈欣 主编



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

民族赞歌. 1 / 陈欣主编. -- 上海: 上海音乐学院出版社, 2015.11

(好歌大家唱)

ISBN 978-7-5566-0061-8

I. ①民… II. ①陈… III. ①歌曲-中国-现代-选集 IV. ①J642

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262002号

书 名: 好歌大家唱: 民族赞歌①

主 编: 陈 欣

责任编辑: 周 丹 沈维达

封面设计: 运平设计

出版发行: 上海音乐学院出版社

地 址: 上海市汾阳路20号

印 刷: 上海出版印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 9.5

字 数: 谱文152面

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5566-0061-8/J.1060

定 价: 25.00元

本社图书可通过中国音乐学网站<http://www.musicology.cn>购买



一 字

1 缘 / 1

二 字

2 草原 / 2

3 传说 / 3

4 额吉 / 4

5 格玛 / 5

6 故乡 / 7

7 哈达 / 8

8 鸿雁 / 9

9 家乡 / 10

10 酒歌 / 11

11 绿草 / 12

12 梦乡 / 13

13 牧歌 / 14

14 牧人 / 15

15 天马 / 16

16 思恋 / 18

17 天边 / 19

18 天路 / 20

19 天堂 / 21

20 驼铃 / 22

21 月夜 / 23

22 我愿 / 25

23 雪莲 / 26

24 燕子 / 28

25 鹰翔 / 29

26 藏香 / 30

27 卓玛 / 32

28 祝愿 / 34

三 字

29 草原情 / 35

30 草原醉 / 36

31 大高原 / 37

32 东女国 / 38

33 甘巴拉 / 39

34 凤凰飞 / 40

35 高原红 / 42

36 高原蓝 / 43

37 高原情 / 45

38 格桑拉 / 46

39 故乡情 / 47

40 黑骏马 / 48

41 火凤凰 / 49

42 骆驼草 / 51

43 玛尼石 / 52

44 蒙古人 / 53

45 梦高原 / 54

46 青藏人 / 55

47 奶茶歌 / 56

48 上马酒 / 57

49 唐古拉 / 58

50 套马杆 / 60

51 望草原 / 61

52 相思雨 / 62

53 新疆好 / 63

54 幸福颂 / 64

55 雪莲花 / 65

56 原香草 / 66

57 月光下 / 67

四 字

58 阿拉木汗 / 68

59 爱的哈达 / 69

60 爱在草原 / 70

61 藏家姑娘 / 71

62 草原百灵 / 72

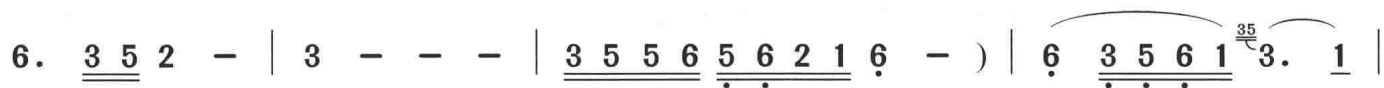
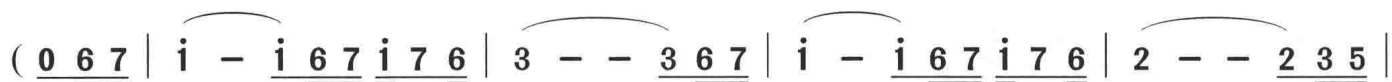
目录 CONTENTS

63	敖包相会 / 73	86	康巴汉子 / 96	109	我的家乡 / 122
64	草原晨曲 / 74	87	康定情缘 / 97	110	我的九寨 / 123
65	草原绿了 / 75	88	留恋草原 / 98	111	我与草原 / 124
66	草原牧歌 / 76	89	流行西藏 / 99	112	舞动高原 / 125
67	草原情歌 / 77	90	绿色天堂 / 100	113	西藏之恋 / 126
68	草原深情 / 78	91	梦回天山 / 102	114	香格里拉 / 127
69	草原夜曲 / 79	92	梦想天堂 / 103	115	喜马拉雅 / 128
70	草原之恋 / 80	93	蒙古之花 / 104	116	向着太阳 / 130
71	草原之夜 / 81	94	牧马少年 / 105	117	雪山彩云 / 131
72	成吉思汗 / 82	95	牧场飘香 / 107	118	雪山神女 / 132
73	初到草原 / 83	96	纳西情歌 / 108	119	雪域光芒 / 133
74	大漠天堂 / 83	97	难忘草原 / 109	120	雪域姑娘 / 134
75	风吹草原 / 85	98	青藏高原 / 110	121	雪域西藏 / 135
76	高原祝福 / 86	99	青青草原 / 111	122	音画草原 / 136
77	花的草原 / 87	100	青春舞曲 / 112	123	饮酒欢歌 / 137
78	嘎达梅林 / 88	101	情歌草原 / 113	124	忆恋卓玛 / 138
79	吉祥草原 / 89	102	森吉德玛 / 114	125	醉卧草原 / 139
80	金色牧场 / 90	103	天籁传奇 / 115	126	再回西藏 / 141
81	九寨情缘 / 91	104	塔里木河 / 117	127	这片草原 / 142
82	九寨天堂 / 92	105	天堂草原 / 118	128	珠穆朗玛 / 143
83	九寨之恋 / 93	106	天下最美 / 119	129	卓玛的歌 / 144
84	九寨之子 / 94	107	我的草原 / 120	130	走进西藏 / 145
85	酒香飘歌 / 95	108	我的故乡 / 121		

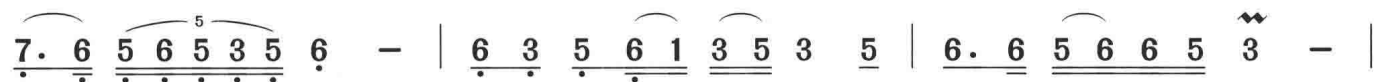
缘

亚东演唱

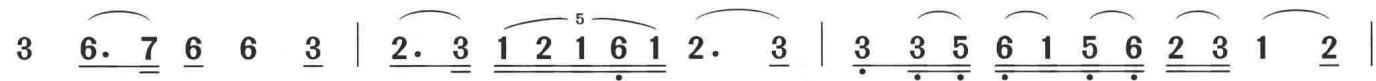
蒙古民歌

1=G $\frac{4}{4}$ 

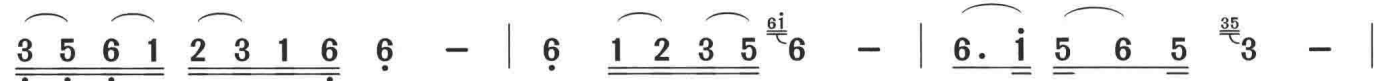
1.阿 妈
2.阿 爸



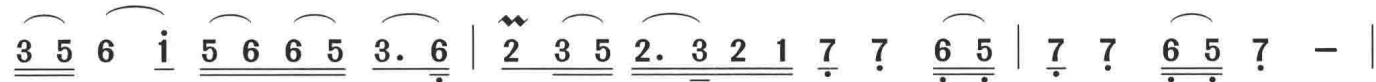
曾 经 说： 我们来到人间是前世修来的福。
曾 经 说： 我们走过世间是普渡来生的路。}



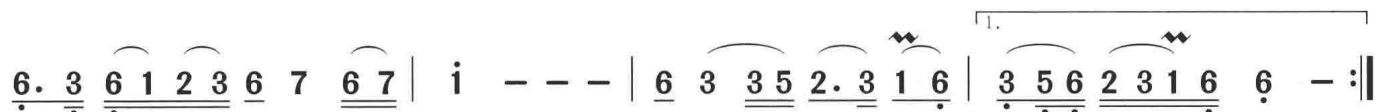
如 今 我 爱 人 告 诉 我， 我 俩 相 遇 也 是



命 中 注 定 的 缘。 你 也 是 缘， 缘 也 是 你，



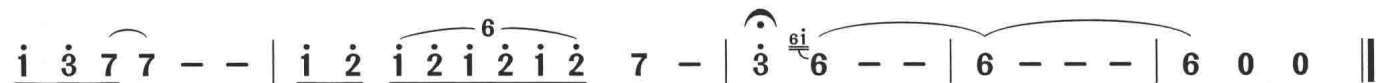
踏 上 人 生 路， 看 到 世 间 有 太 多 的 悲 欢 离 合，



我 才 知 道 与 命 搏 斗， 是 你 编 织 生 命 的 命。



生 命 的 命。 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜



噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜 噜

草原

1=♭B $\frac{4}{4}$ $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$

白春生 词
乌兰托嘎 曲

中速、深情、诉说地

mf (0 6 1 5 | 3 - 3 6 1 5 ||: 3. 5 #5 6 7 | 7 i 2 2 3 6 i | 3 2 3 2 - | 2 - 0 3 6 i |

mf *mp* 2 i 2 i - | i - 0 2 3 5 | 7. 5 3 2 3 5 | 6 7 5 5 2 3 5 | 7. 5 | 6. i i 2. |

6 3 6 1) 6 1 | 5 3 3 - 6 1 | 5 3 3 - 6 1 | 3 2 3 1 2 |

1.走进毡房,端起奶茶,我的额吉多么
2.辽阔牧场,牧羊姑娘,爱情花朵在这里

1 6 6 - 2 3 | i 6 6 - 2 3 | i 6 6 - 5 6 | 7 6 7 5 5 |

慈祥。望着阿爸,跨上骏马,草原雄风多有
绽放。策马飞奔,心在激荡,追寻过去难忘的

6 3 3 - 3 6 | 1 2 2 2 3 6 i | 6 1 1 - 6 1 | 3 2 1 2 2 |

力量。朋友欢聚,唱着牧歌,品着奶酒更加
时光。大雁远飞,雄鹰翱翔,从不忘记那出生的

3 5 5 5 - 3 6 | 6 i i - 3 6 | 2 i i - 6 i | 3 2 3 i 2 i. 6 |

醇香。躺在草原,闻着草香,心中涌出无限向
地方。回到草原,回到家乡,这是我心底的渴

6 - - 3 6 | i 3 3 - 3 6 | 2 i i - 2 3 | 6 i i - 5 6 |

往。) 啊 草原, 啊 草原, 在我心中 爱你
望。)

1. 7 3 3 - 3 6 | i 3 3 - 3 6 | i 2 2 - 2 3 | 6 i i - 5 6 | 7 6 6 |

永远。啊 草原, 啊 草原, 爱你永恒, 永恒思念。

2. 6 - - - :|| i 3 3 - 3 6 | 6 - - | i 2 2 - 2 3 | 6 i i - 5 6 |

草原, 啊 草原, 爱你永恒, 永恒

7 6 6 - - | 2 3 6 i - | 5 6 7 - | 6 - - - | 6 - ||

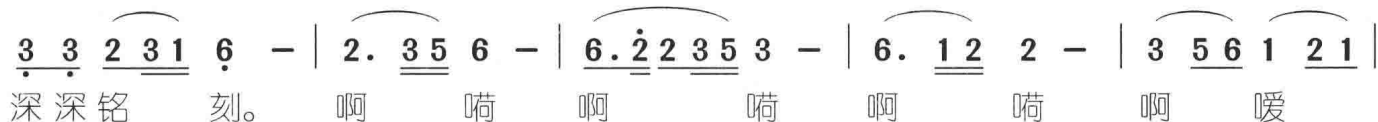
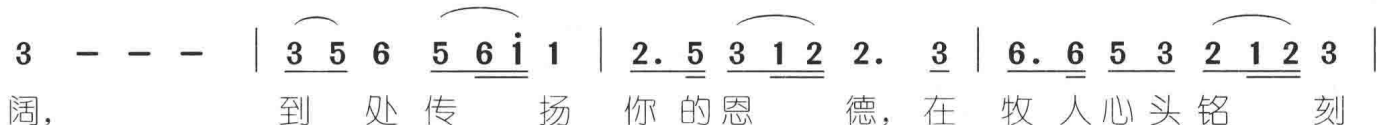
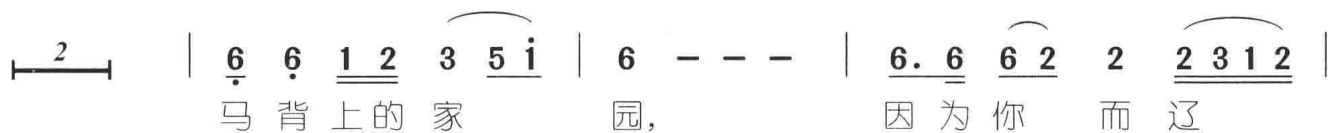
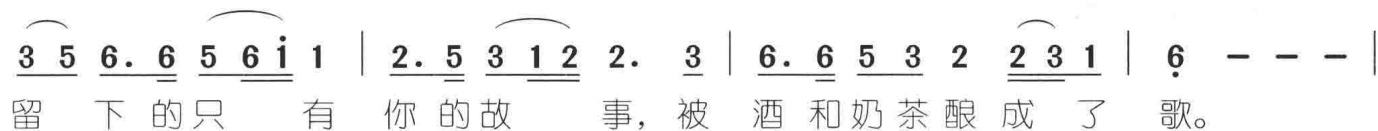
思念, 爱你永恒, 永恒思念。

传说

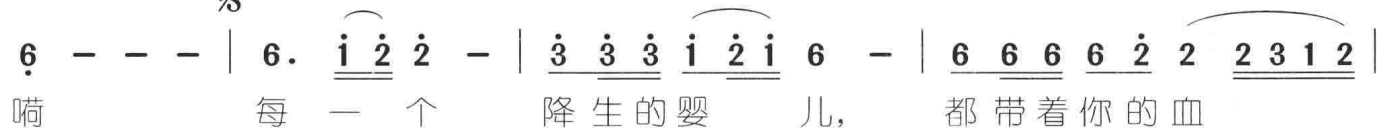
腾格尔 演唱

屈 塬 词

张千一 曲

1=D $\frac{4}{4}$ 

%



额 吉

降央卓玛 演唱

白春生 词
乌兰托嘎 曲

1 = $\flat E$ $\frac{2}{4}$

(3 5 5 | 3 5 5 | 3 5 6 3 | 5 - | 6 i i 6 | 5 6 5 | 3 1 3 | 2 - | 3 5 5 6 |

5 7 2 3 | 1 2 3 5 | i - | 6 i 2 i | 5 6 3 1 | 6 1 2 | 1 4 2 | 3 -) |

3. 5 5 | 3. 5 5 | 6. 5 5 3 5 | ⁵⁶5 - | 6 i i | 6 1 1 | 3 2 5 3 2 |
摇 篮，摇 篮，轻 轻地 摇，额 吉，额 吉，就在我身

2 - | 3 5 5 | 3 5 5 | 6 6 5 3 i | 6 - | 6 i i i 2 | 6 1 1 |
旁；童 年，童 年，快乐 时 光，蓝 天 的 歌 声

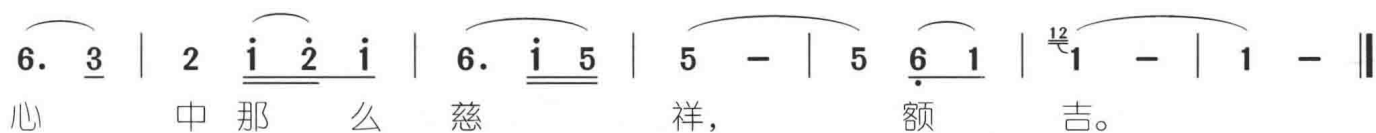
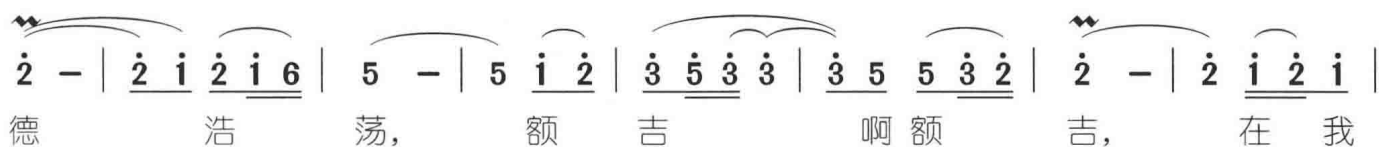
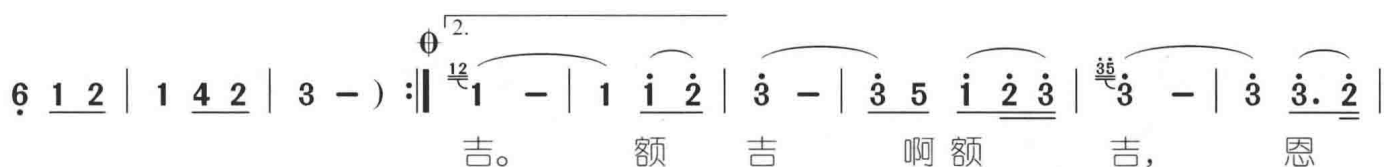
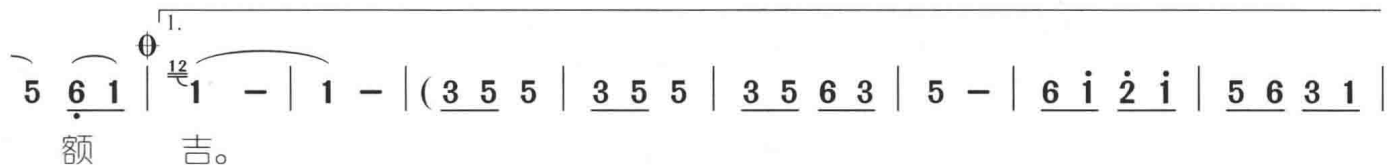
3 2 5 3 2 | 1 - | 1 (2 3 1) ||: 3. 5 5 | 3. 5 5 | 6 6 5 5 3 5 |
伴我入梦 乡。微 笑，微 笑，总 在 你 脸

⁵⁶5 - | 6 i i | 6 1 1 | 3 2 5 3 2 | 2 - | 3 5 5 | 3 5 5 |
庞，目 光，目 光，照 亮 我 心 房；岁 月，岁 月，

6 6 5 3 i | 6 - | 6 i i i 2 | 6 1 1 | 3 2 5 3 2 | 1 - | 3 5 i 2 |
回 首 遥 望，额 吉 的 慈 祥，铭 记 在 心 上。啊 额

3 - | 3 5 i 2 3 | ³⁵3 - | 3 3. 2 | 2 - | 2 i 2 i 6 | 5 - | 5 i 2 |
吉 啊 额 吉，恩 德 浩 荡，额

3 5 3 3 | 3 5 5 3 2 | 2 - | 2 i 2 i | 6. 3 | 2 i 2 i | 6. i 5 | 5 - |
吉 啊 额 吉，在 我 心 中 那 么 慈 祥，

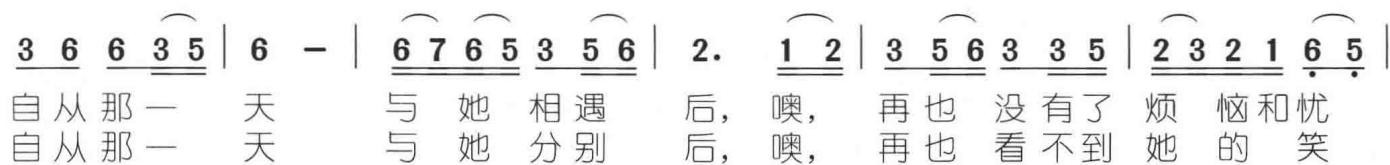
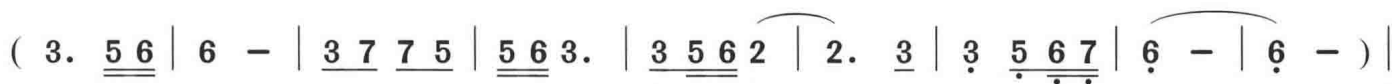


格 玛

钟丽燕 演唱

1=F $\frac{2}{4}$

王泽洲 词曲



3. 3 5 | 6. 1 3 3 5 | 2 2. | 7 6 7 5 3 5 | 6 - | 6 - | 6 1 2 3 2 |
 伤, 啊, 心 中 充 满 了 快 乐, 因 为 见 到 了 她。 啊, 格 玛,
 容, 啊, 和 那 明 亮 的 眼 睛, 再 也 见 不 到 她。 啊, 格 玛,

2 - | 1 2 3 5 3 | 3 - | 3 6 6 3 5 | 6 6. | 3 6 6 3 5 | 3 3. |
 啊, 格 玛, 歌 声 像 那 美 酒, 醉 在 我 的 心 上;
 啊, 格 玛, 春 天 又 已 经 来 了, 燕 子 又 已 经 飞 回,

3 6 6 6 3 5 | 6 6. | 3 6 6 6 3 5 | 2 2. | 3. 5 6 | 3 - | 3. 5 6 | 2 - |
 真 情 像 那 阳 光, 温 暖 着 我 的 心 房。 格 玛, 格 玛,
 泸 沽 湖 又 已 经 蓝 了, 海 白 花 又 已 经 开 放。 格 玛, 格 玛,

3 6 6 1 2 1 | 2 - | 3 5 6 7 | 6 - | ^{1.} (3 6 6 i | 6 i 2 3 2 | 2 - | 3 5 6 7 6 | 6 - |
 心 爱 的 姑 娘, 格 玛。
 你 何 时 回 来, 格 玛。

^{2.} 7 5 6 2 | 2. 3 5 | 6 - | 6 -) :|| (3 6 6 i) ||: 6 1 2 3 2 | 2 - | 1 2 3 5 3 |
 啊, 格 玛, 啊, 格 玛,

3 - | 3 6 6 3 5 | 6 6. | 3 6 6 3 5 | 3 3. | 3 6 6 6 3 5 | 6 6. |
 春 天 又 已 经 来 了, 燕 子 又 已 经 飞 回, 泸 沽 湖 又 已 经 蓝 了,

3 6 6 6 3 5 | 2 2. | 3. 5 6 | 3 - | 3. 5 6 | 2 - | 3 6 6 1 2 1 | 2 - |
 海 白 花 又 已 经 开 放, 格 玛, 格 玛, 你 何 时 回 来,

3 5 6 7 | 6 - | 0 0 :|| 3 - | 5 6 | 6 - | 6 - | 6 - | 6 - ||
 格 玛。 格 玛。 格 玛。

故 乡

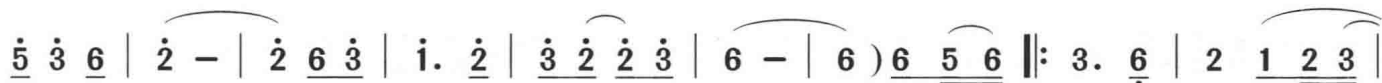
降央卓玛 演唱

乌纳钦 词

乌力吉 曲

1=D $\frac{2}{4}$

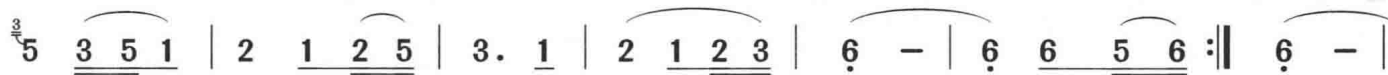
%



1. 苍 茫 无 际 大 草
2.3. 翡 翠 般 的 绿 草



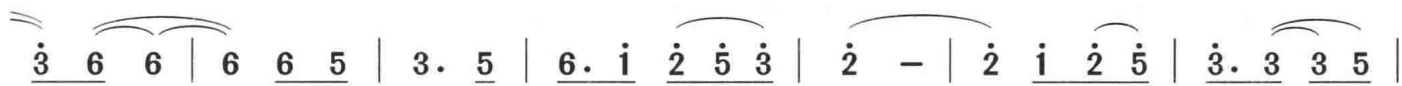
原, 苍 天 亲 吻 的 土 地, 勤 劳 勇 敢 的
场, 微 风 送 来 的 清 爽, 美 丽 善 良 的



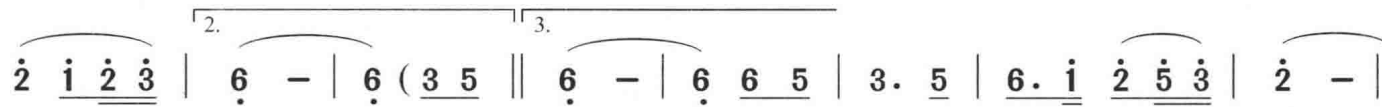
蒙 古 人, 从 来 不 曾 分 离。 2. 翡 翠 翔。
蒙 古 心, 永 远 快 乐 飞



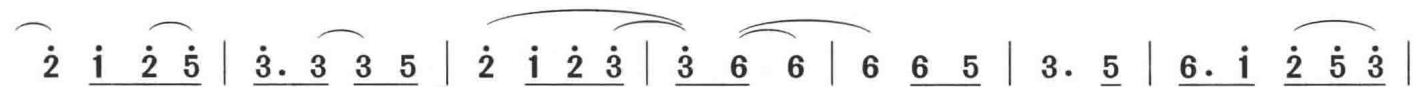
苍 茫 无 际 大 草 原, 永 远 装 在 我 心



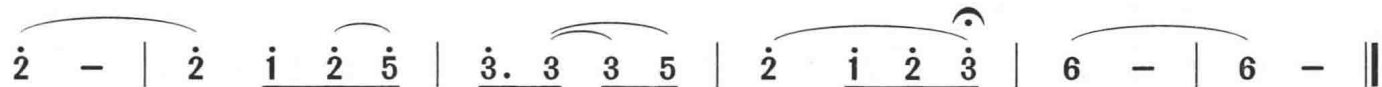
里。 无 论 走 到 海 角 天 涯, 从 来 不 曾



分 离。 D.S. 离。 无 论 走 到 海 角 天 涯,



永 远 装 在 我 心 里, 无 论 走 到 海 角 天



涯, 从 来 不 曾 分 离。

哈 达

泽旺多吉 演唱

1=A $\frac{4}{4}$ $\frac{2}{4}$

屈全绳 词
饶荣发 曲

(2 3 ||: 6. 7 6 5 6 7 | 3 - - 6 1 | 3. 5 2 1 2 1 | 6 - - -) |

6 6 5 3 3 2 3 5 2 1 6 | 6 - - - | 2 2 3 1 6 6 3 6 6 i 5 3 |
1.我 有 一 条 洁 白 的 哈 达, 伴 我 走 出 喜 玛 拉
2.我 有 一 条 圣 洁 的 哈 达, 伴 我 走 过 海 角 天

³⁵3 - - - | 3 6 i 6 5 6 5 3 | 3 6 1 2 3 2 2. 3 |
雅。 哈 达 是 蓝 天 一 朵 白 云,
涯。 哈 达 为 祖 国 吉 祥 歌 唱,

1 1 2 3 5 3 2 2 3 1 2 1 6 5 | 6 - - - | 3 6 6 5 6 5 3 3 5 2 1 6 |
哈 达 托 起 了 雪 山 红 霞。} 哈 达 就 是 美 丽 的 格 桑
我 把 它 献 给 雄 鹰 骏 马。}

6 - - - | 2 2 3 1 6 6 3 6 6 7 5 6 | ⁵3 - - - | 3 6 i 6 5 6 5 3 |
花, 哈 达 让 我 回 味 酥 油 茶, 哈 达 是 我

3 6 1 2 3 2. 3 | 1 1 2 3 5 3 2 2 3 1 2 1 6 5 | 6 - - - |
纯 净 的 心, 我 把 它 献 给 雪 山 哨 卡。

3 5 6 i - - | i 2 3 2 i 6 5 6 6. | 6 - | 3 6 6 6 5 6 5 3 3 2 1 6 |
哈 达, 洁 白 的 哈 哒 哟, 哈 达 把 人 间 真 情 播 洒,

2 2 3 1 6 6 6 5. 3 5 6 3 | 2 1 6. 1. 2 3 | 3 6 i 6 5 5 3 2 3 2 3 |
哈 达 让 我 牵 挂 高 原 的 家。哈 达 是 我 纯 净 的 心 啊,

1 1 2 3 5 3 2 3 5 1 2 1 6 5 | 6 - - - (2 3 ||: 2 2 3 1 2 3 5 3 |
我 把 它 献 给 祖 国 妈 妈。 我 把 它 献 给 祖 国

5 6 2 3 2 i 6 5 3 5 5 | ⁶⁷6 - - - | 6 0 0 0 ||
妈 妈。

鸿雁

呼斯楞 演唱

内蒙民歌

吕燕卫 词

张宏光 编曲

1=G $\frac{4}{4}$

(3 2 3 2 3 2 | 1 - - 4 | 5 4 5 4 5 4 | 2 - - - | 1̣ 5̣ 2̣ 5̣ 3̣ 6̣ 5̣ |

1̣ 5̣ 2̣ 5̣ 3̣ 6̣ 5̣) ||: 3 1̣ 6̣ 5̣ - | 5 6̣ ị 6̣ - | 6 5̣ 3̣ 1̣ 2̣ 5̣ 3̣ |

1. 鸿雁 天空上, 对对排成
2. 鸿雁 向南方, 飞过芦苇2̣ 2̣ 2̣ - - | 5 6̣ ị 6̣ - | 2̣ 3̣ 1̣ 6̣ 5̣ - | 3̣ 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ | ¹²¹6̣ - - - :||行。 江水长, 秋草黄, 草原上琴声忧伤。
荡。 天苍茫, 雁何往, 心中是北方家乡。5 6̣ ị 6̣ - | 2̣ 3̣ 1̣ 6̣ 5̣ - | 3̣ 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ | ¹²¹6̣ - - - |

天 苍 茫, 雁 何 往, 心 中 是 北 方 家 乡。

(2̣ 1̣ 2̣ 1̣ 2̣. 1̣ | 2̣ 3̣. 3̣ - | 2̣ 1̣ 2̣ 1̣ 2̣. 1̣ | 2̣ 5̣ 5̣ 3̣ 3̣ - | 6̣ 6̣ 1̣ 2̣. 3̣ |

5̣. 6̣ 6̣ 1̣. | 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ 5̣. 3̣ 2̣ 1̣ | 2̣ - - -) ||: 3 1̣ 6̣ 5̣ 5̣ - | 5 5̣ 6̣ ị 6̣ - |

鸿雁 北归还,
鸿雁 问苍天,

6 5̣ 3̣ 1̣ 2̣ 5̣ 3̣ | 2̣ 2̣ 2̣ - - | 5 5̣ 6̣ ị 6̣ - | 2̣ 3̣ 1̣ 6̣ 5̣ - |

带上我的思念。 歌声远, 琴声颤,
天空有多遥远。 酒喝干, 再斟满,3 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ | ¹²¹6̣ - - - :|| 5 5̣ 6̣ ị 6̣ - | 2̣ 3̣ 5̣ 1̣ 6̣ 5̣ - |草原上春意暖。 酒喝干, 再斟满,
今夜不醉不还。

3 1̣ 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ | (3̣ 2̣ 3̣ 5̣ 3̣ 2̣ | 6̣ - - - | 3̣ 2̣ 3̣ 6̣ 3̣ 2̣ | 3̣ - - -) ||

今 夜 不 醉 不 还。

家乡

韩红演唱

1=D $\frac{4}{4}$

韩红词曲

(3. 6. 7 7 6 6 | i. 6 5 - | 1. 2 3 6 5 3 5 |

2. 3 2 1 1 6 6 -) | 6 3 3 3 0 3 2. #1 2 0 | 1 1 1 1 1 1 2 3 0 |

我的家乡 在日喀则， 那里有条美丽的河，

6 3 3 3 0 3 3 2. #1 2 0 | 1 1 1 1 1 6 6 5 6 6 0 |

阿妈拉说 牛羊满山坡， 那是因为菩萨保佑的。

6 3 3 3 6 2 2 #1 2 0 | 1 1 1 1 1 2 3 3 0 | 6 3 3 3 6 2 2 #1 2 0 |

蓝蓝的天上白云朵朵， 美丽河水泛清波， 雄鹰在这里展翅飞过，

1. 1 1 1 1 1 6 6 5 6 6 0 :|| 3 6 7 6 7 5 5 6 0 | 3 6 7 6 7 5 #4 3 0 |

留下那段动人的歌。 哟嘛呢嘛呢叭吽吽， 哟嘛呢嘛呢叭吽吽，

2. 6 5 6 4 5 4 2 2 0 | 3 2 3 1 2 1 6 6 0 :|| 3 6 7 6 7 5 5 6 0 ||

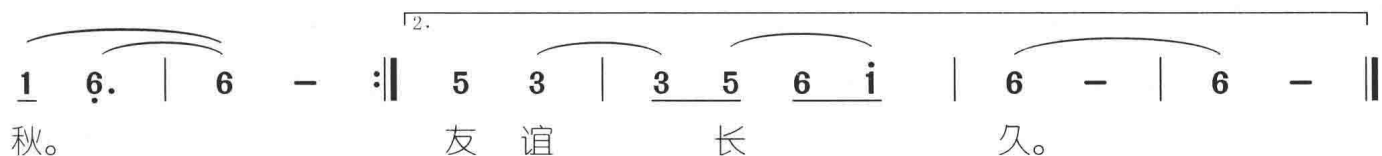
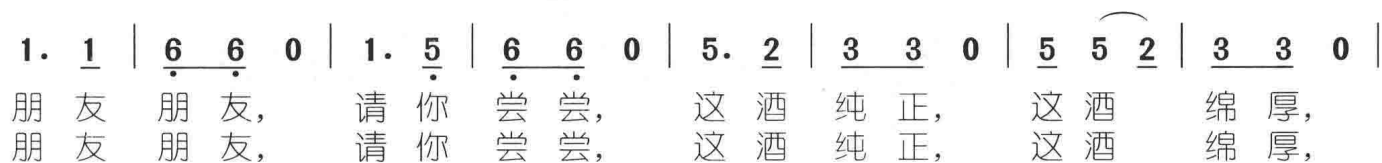
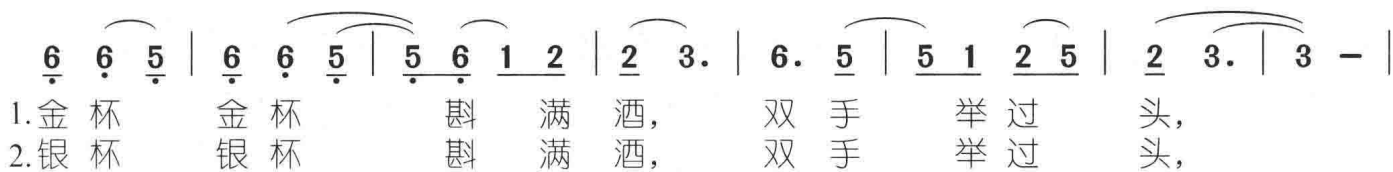
哟嘛呢嘛呢叭吽吽， 哟嘛呢嘛呢叭吽吽， 哟嘛呢嘛呢叭吽吽。

酒 歌

1=D $\frac{2}{4}$

深情、豪放地

内蒙民歌



绿 草

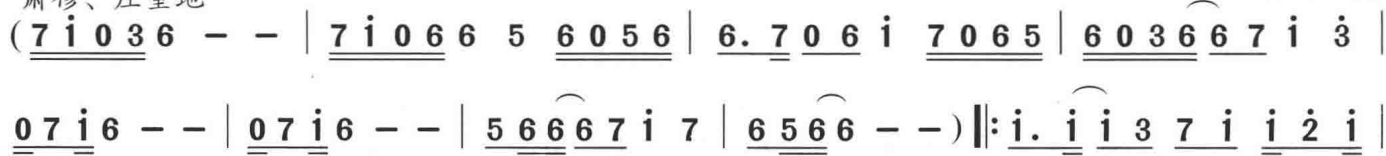
1=F $\frac{4}{4}$

乌兰托娅 演唱

天 剑 词

张艺馨 曲

肃穆、庄重地



1.远 望 那 绿 草 深 深 的

2.走 进 那 绿 草 深 深 的

