



# 毛主席光辉照西藏

歌 曲 选

西藏人民出版社、人民音乐出版社合编

# 毛主席光辉照西藏

## 歌 曲 集

西藏人民出版社 合 编  
人民音乐出版社

人民音乐出版社

一九七六年·北京

封面设计：徐 希

**毛主席光辉照西藏**

**歌 曲 集**

\*

**人民音乐出版社出版**

(北京朝内大街166号)

**新华书店北京发行所发行**

**北 京 印 刷 三 厂 印 刷**

850×1168 毫米 32 开本 129 面乐谱 4.25 印张

1978 年10月北京第1版 1978 年10月北京第1次印刷

书号：8026·3168 定价：0.33元

## 前 言

1975 年是西藏自治区成立的十周年。

十年，自治区各族人民同全国人民一道走过的是一段光辉的战斗历程。在伟大、光荣、正确的中国共产党的领导下，在毛主席的无产阶级革命路线和民族政策的指引下，西藏人民继取得平定叛乱、民主改革和自卫反击战的伟大胜利之后，以高昂的战斗姿态，迈开大步迅速地跨进了社会主义的新历史时期，特别是经过无产阶级文化大革命，全区的革命和生产形势一派大好，西藏的面貌发生了深刻的变化。历史上那个反动黑暗的封建农奴制统治的旧西藏已经永远地一去不复返了。社会主义的新西藏欣欣向荣、蒸蒸日上，成为祖国西南的强大屏障。

百万翻身农奴、自治区各族人民，对伟大领袖毛主席、对中国共产党、对社会主义祖国的无比深厚的感情，自治区人民的沸腾的斗争生活，自治区的新风貌，在业余和专业作者的歌曲创作中得到比较充分的、生动的反映，它们是构成我国社会主义的、多民族的音乐艺术的一簇灿烂的花朵，是自治区的歌曲作者认真贯彻执行毛主席文艺路线取得的可喜成果。在欢庆自治区成立十周年的日子，我们怀着十分激动的心情，跟自治区的部分工农兵业余歌曲作者和专业作者一起，以三结合的方式从近几年的作品中选编了这本歌曲集，把它献给广大读者。本书编选工作中可能存在一些缺点和错误，希望读者提出宝贵意见。

西藏人民出版社

人民音乐出版社

一九七五年十月

## 目 录

### 前 言

|                  |      |
|------------------|------|
| 金色的太阳出东方·····    | (1)  |
| 毛主席光辉照高原·····    | (2)  |
| 翻身农奴到北京·····     | (4)  |
| 向毛主席报喜·····      | (5)  |
| 毛主席和我们心连心·····   | (8)  |
| 手捧清泉想北京·····     | (10) |
| 丰收美酒献给毛主席·····   | (12) |
| “十大”光辉暖心间·····   | (14) |
| 一切听从党指挥·····     | (15) |
| 珞巴人民心向党·····     | (16) |
| 噶巴新歌·····        | (17) |
| 祖国，我们为您纵情歌唱····· | (19) |
| 拉萨河·····         | (21) |
| 彩云映红夏尔巴·····     | (24) |
| 请到我公社住几天·····    | (25) |
| 建设社会主义新西藏·····   | (28) |
| 翻身农奴歌唱文化大革命····· | (29) |

|                  |      |
|------------------|------|
| 反修防修意志坚·····     | (31) |
| 高举无产阶级专政的大旗····· | (32) |
| 反修防修筑长城·····     | (34) |
| 翻身女农奴上讲台·····    | (36) |
| 翻身农奴上大学·····     | (38) |
| 毛主席派来医疗队·····    | (41) |
| 歌唱赤脚医生·····      | (46) |
| 党的温暖送山村·····     | (47) |
| 咱们的书记下队来·····    | (49) |
| 县里干部来我家·····     | (50) |
| 知识青年下乡来·····     | (51) |
| 我为革命管气象·····     | (52) |
| 珠穆朗玛红旗飘·····     | (53) |
| 西藏第一代工人在成长·····  | (55) |
| 马查拉工人学大庆·····    | (57) |
| 我们是煤矿“普姆”班·····  | (59) |
| 翻身农奴当上毛纺工·····   | (63) |
| 高原司机学大庆·····     | (65) |
| 我是人民驾驶员·····     | (67) |
| 歌唱加加养护段·····     | (69) |
| 支农小组进山庄·····     | (71) |
| 高原夯歌·····        | (73) |
| 公社社员多欢畅·····     | (76) |

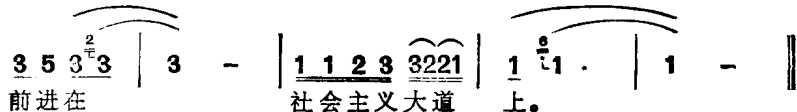
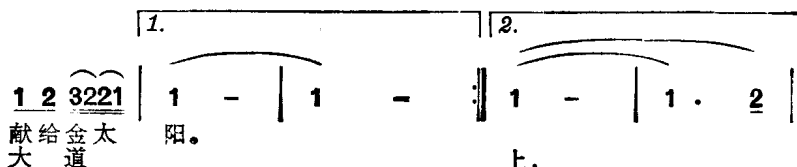
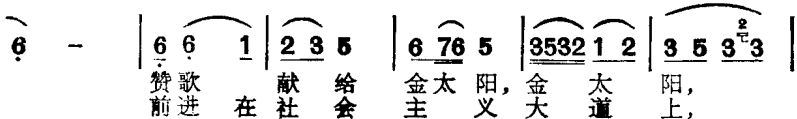
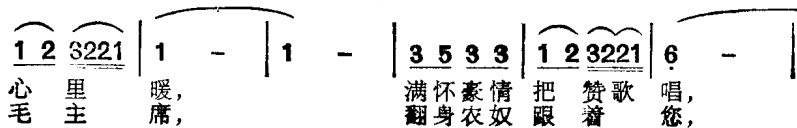
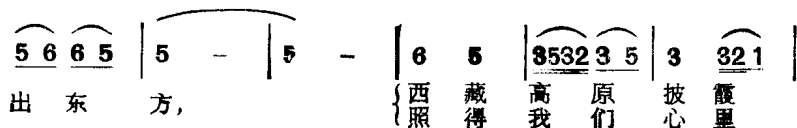
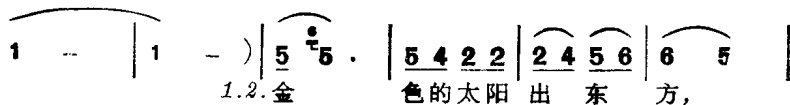
|           |       |
|-----------|-------|
| 人民公社“亚莫热” | (77)  |
| 努力普及大寨县   | (79)  |
| 列麦更上一层楼   | (80)  |
| 大批大干促大变   | (82)  |
| 高原处处大寨花   | (83)  |
| 金花银花齐开放   | (87)  |
| 丰收歌儿向着北京唱 | (89)  |
| 喜丰收       | (90)  |
| 我为公社盖粮仓   | (93)  |
| 我们是藏族女犁手  | (95)  |
| 我是公社的马车手  | (99)  |
| 牧民新歌      | (101) |
| 高举红旗跨骏马   | (104) |
| 高举红旗，奋勇前进 | (106) |
| 高原战士学雷锋   | (108) |
| 学习洛桑单增举红旗 | (109) |
| 肩扛红旗走天下   | (110) |
| 歌唱祖国的空军   | (111) |
| 他是谁       | (112) |
| 野营来到格桑村   | (116) |
| 我帮亲人洗衣裳   | (118) |
| 拥军歌       | (120) |
| 高原民兵之歌    | (121) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 我们是西藏新一代 .....   | (122) |
| 祖国处处是家乡 .....    | (124) |
| 在大风大浪中锻炼成长 ..... | (126) |
| 小葵花 .....        | (127) |
| 我爱祖国的边疆 .....    | (128) |
| 少年运动员之歌 .....    | (129) |

# 金色的太阳出东方

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

彭波农场  
业余宣传队词曲

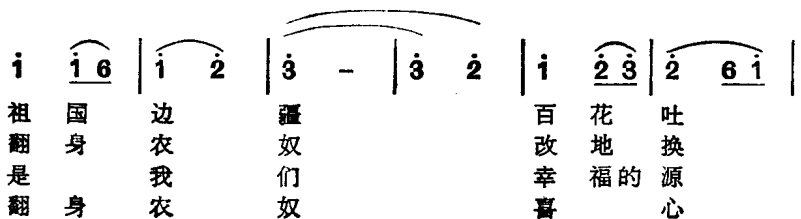
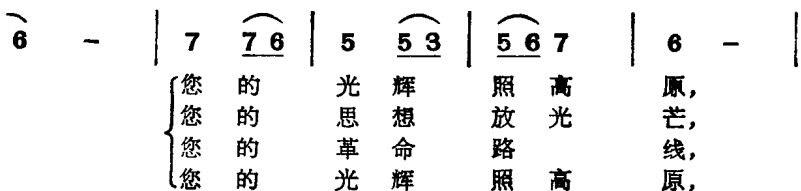
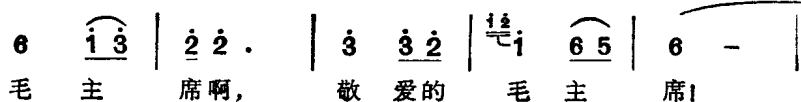
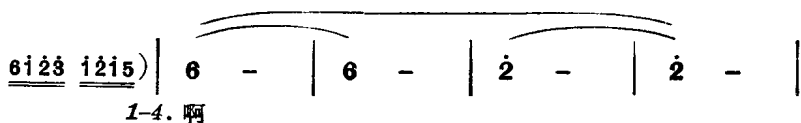
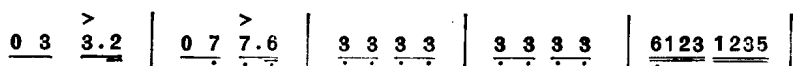
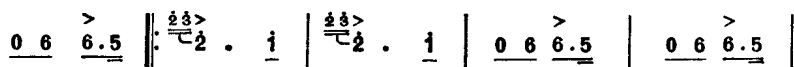
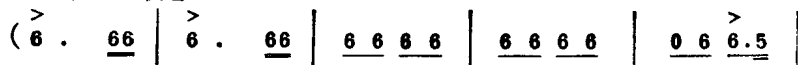


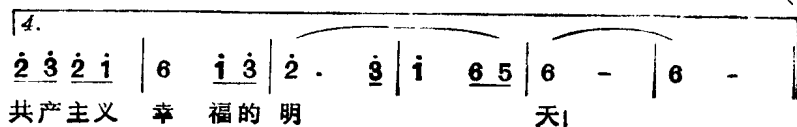
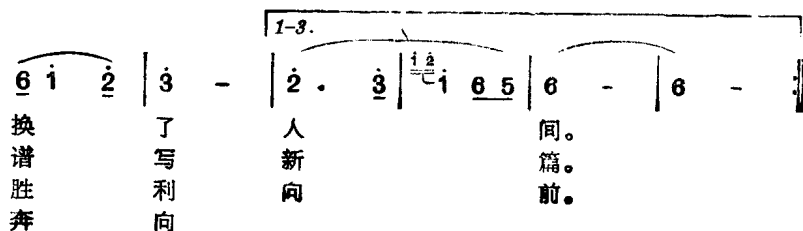
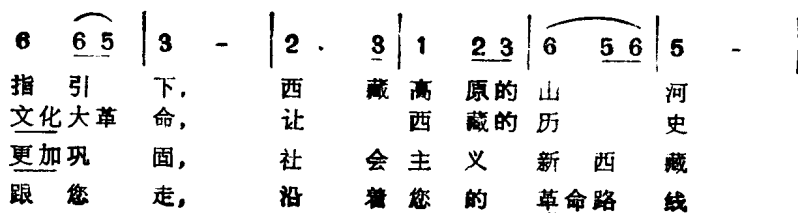
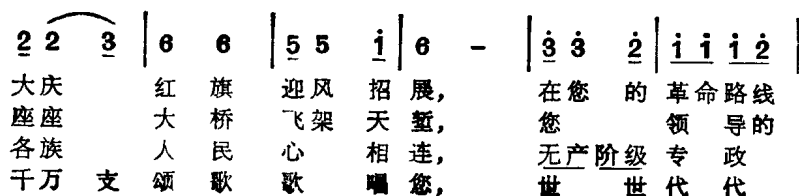
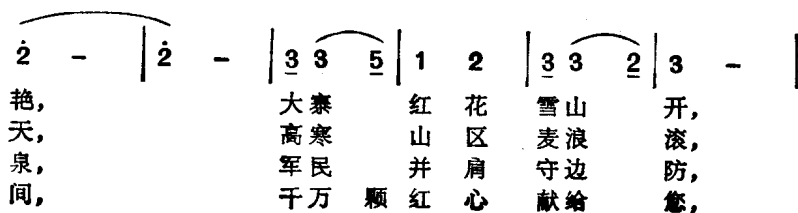
# 毛主席光照高原

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

任善炯词  
罗念一曲

激情、热烈 快速





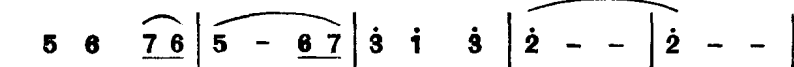
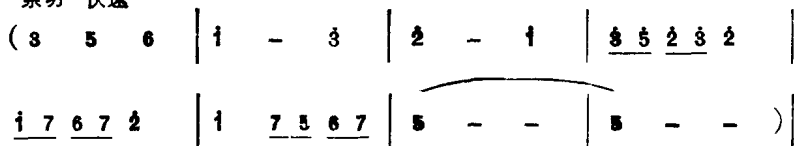
# 翻身农奴到北京

女声独唱

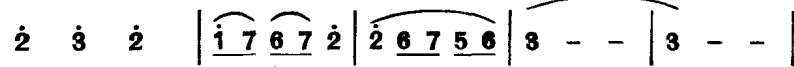
萨 迦 民 歌  
堆龙德庆县业余宣传队演唱

1=C  $\frac{3}{4}$

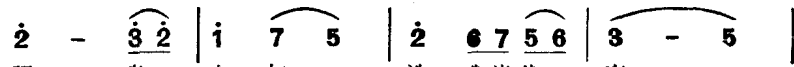
亲切 快速



1. 晴 空 万 里, 朵 朵 白 云,  
2. 衷 心 的 祝 愿, 欢 乐 的 歌 声,

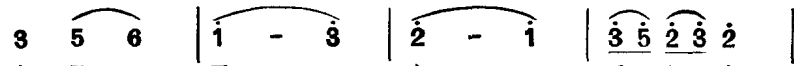


我 乘 着 银 鹰 到 北 京。  
我 跟 着 我 飞 到 北 京。

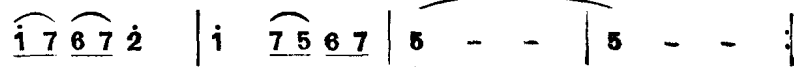


翻 身 农 奴 选 我 当 代 表,

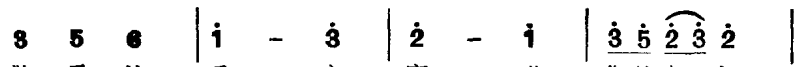
我 把 毛 主 席 的 ( 5̇ 5̇ ) 深 情 厚 意,



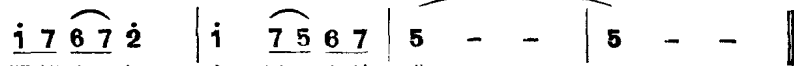
去 见 恩 人 毛 主 席,  
带 回 高 原 山 村,



毛 主 席, 去 见 毛 主 席!  
带 回 高 原, 带 回 山 村!



敬 爱 的 毛 主 席 哟! 您 的 光 辉



照 耀 我 们 永 远 向 前 进!

# 向毛主席报喜

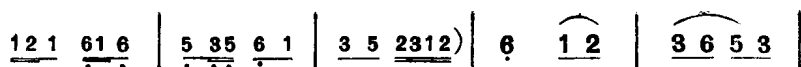
女声独唱

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

西藏歌舞团集体词  
白登朗吉曲

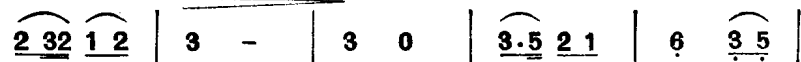
欢乐、激情 快速

$\overset{f}{\underline{6.6}} \underline{6} \mid \underline{6} \underline{3535} \mid \underline{6.6} \underline{6} \mid \underline{6} \underline{3535} \mid \underline{2.2} \underline{2} \mid \underline{2} \underline{6161} \mid$   
 $\underline{2.2} \underline{2} \mid \underline{2} \underline{6161} \mid \underline{2321} \underline{6165} \mid \underline{3535} \underline{1321} \mid \underline{66} \underline{6} \underline{2165} \mid$   
 $\underline{66} \underline{6} \underline{3515} \mid \overset{sf}{\underline{66}} \underline{0} \underline{11} \mid \underline{21} \underline{65} \mid \underline{66} \underline{6} \underline{66} \underline{6} \mid \underline{66} \underline{6} \underline{66} \underline{6} \mid$   
 $\underline{3.5} \underline{3} \mid \underline{3} \cdot \underline{2} \mid \underline{121} \underline{6} \mid \underline{3.5} \underline{61} \mid \underline{2} \underline{535} \mid \underline{3} - \mid$   
 雪 白 的 骏 马 日 行 千 里，  
 $\underline{3} - \mid \underline{3} \underline{6} \mid \underline{2} \cdot \underline{3} \mid \underline{6} \underline{5} \mid \underline{3.2} \underline{13} \mid \underline{2} \underline{121} \mid$   
 我 快 马 加 鞭 上 北 京  
 $\underline{66} \cdot \mid \underline{6} - \mid \underline{7.7} \underline{72} \mid \underline{3} \underline{55} \mid \underline{3} \underline{612} \mid \underline{2} - \mid$   
 去 啰。 驮 上 一 袋 丰 收 的 冬 小 麦，  
 $\underline{6} \underline{6} \mid \underline{6} \cdot \underline{5} \mid \underline{3216} \mid \underline{3} \underline{5.3} \mid \underline{6} - \mid \underline{6} - \mid$   
 向 毛 主 席  
 $\underline{7} \underline{65} \underline{3} \mid \underline{3} - \mid \underline{3613} \mid \underline{2} \cdot \underline{3} \mid \overset{12}{\underline{1}} \overset{91}{\underline{6.5}} \mid \underline{3} \underline{012} \mid$   
 报 喜， 报 喜！ 阿 亚 拉  
 $\underline{6} - \mid \underline{6} - \mid \parallel (\underline{6565} \underline{6565} \mid \underline{35} \underline{3} \underline{23} \underline{2} \mid \underline{3232} \underline{3232} \mid$   
 啦

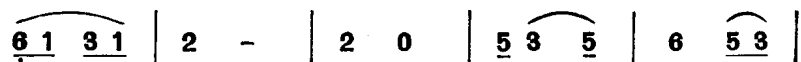


1. 金 灿 灿 的

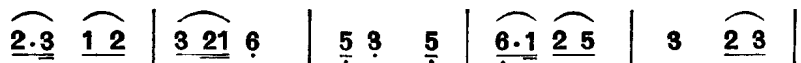
2. 学 习 理 论



冬 小 麦 哟, 铺 盖 着 世 界  
方 向 明 哟, 阶 级 斗 争 千 万



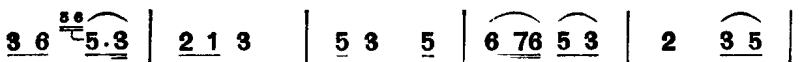
屋 脊 哟。 香 喷 喷 的  
不 能 忘 记 哟。 大 寨 精 神



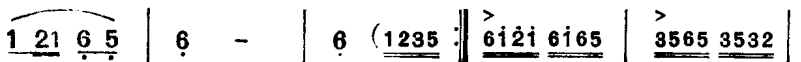
冬 小 麦 哟, 飘 香 在 万 里 雪 山  
传 高 原 哟, 鼓 舞 我 们 创 造



草 地 哟。 亚 阿 拉 哟 哦 咄,  
奇 迹 哟。 亚 阿 拉 哟 哦 咄,



索 阿 拉 哟 哦 咄, 飘 香 在 万 里 雪 山  
索 阿 拉 哟 哦 咄, 鼓 舞 我 们 创 造



草 地 哟。  
奇 迹 哟。

$\underline{1232} \quad \underline{3565} \mid \overset{>}{\underline{6532}} \quad \underline{1321} \mid \overset{>}{\underline{666}} \quad \underline{666} \mid \underline{666} \quad \underline{666} ) \mid \overset{\frown}{\underline{3.5}} \quad \underline{3} \mid$   
 雪 白

$\overset{\frown}{\underline{3}} \cdot \quad \underline{2} \mid \overset{\frown}{\underline{1}} \quad \underline{21} \quad \underline{6} \mid \overset{\frown}{\underline{1.2}} \quad \overset{\frown}{\underline{35}} \mid \overset{\frown}{\underline{63}} \quad \underline{567} \mid \underline{6} - \mid$   
 的 骏 马 快 快 飞 奔，

$\underline{6} - \mid \underline{6} \quad \overset{\frown}{\underline{56}} \mid \overset{p}{\underline{3}} \cdot \quad \underline{5} \mid \underline{6} \quad \underline{5} \mid \underline{321} \quad \underline{33} \mid$   
 你 可 知 道 翻身农奴的

$\underline{2} \quad \underline{121} \mid \underline{66} \cdot \mid \underline{6} - \mid \underline{7.7} \quad \underline{72} \mid \underline{3} \quad \underline{55} \mid$   
 心 意 啰， 我们要用 更 大的

$\underline{3} \quad \underline{6.12} \mid \underline{2} - \mid \underline{6} \quad \underline{6} \mid \underline{6} \cdot \quad \underline{5} \mid \underline{321} \quad \underline{6} \mid$   
 胜 利， 向

$\underline{3} \quad \overset{\frown}{\underline{5.3}} \mid \underline{6} - \mid \underline{6} - \mid \overset{\frown}{\underline{7653}} \mid \overset{\frown}{\underline{3613}} \mid$   
 毛 主 席 报 喜， 报

$\overset{\frown}{\underline{2}} - \mid \overset{\text{慢}}{\underline{2}} \quad \overset{\frown}{\underline{36}} \mid \overset{\frown}{\underline{1.2}} \quad \overset{\frown}{\underline{35}} \mid \overset{\frown}{\underline{76567}} \mid \overset{\frown}{\underline{666}} \quad \overset{\frown}{\underline{3535}} \mid$   
 喜， 向 毛 主 席 报 喜！

$\overset{>}{\underline{666}} \quad \underline{3535} \mid \underline{6535} \quad \underline{3212} \mid \underline{1612} \quad \underline{3235} \mid \underline{6003} \mid \overset{>}{\underline{6}} ) \mid$   
 $\underline{6} - \mid \underline{6} - \mid \underline{6} - \mid \underline{60} \mid \underline{00} \parallel$

注：“阿亚拉”“亚阿拉”“索阿拉”均为藏语衬词。“阿亚拉”意为“好啊”。藏语衬词有些有特定的意思，有一些并无特定的意义。本书后面的歌曲中属于后一类的衬词一般不再作注释。

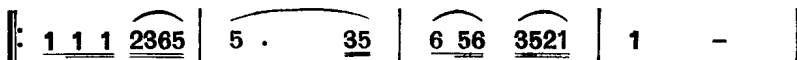
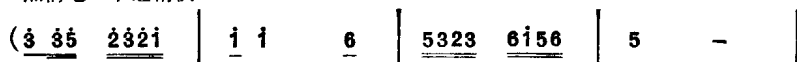
# 毛主席和我们心连心

女声合唱

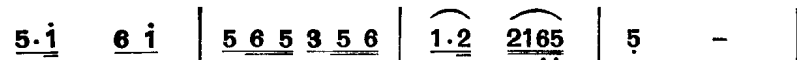
1=E  $\frac{2}{4}$

集体词  
洛桑三旦曲

热情地 中速稍快



|         |   |   |   |    |
|---------|---|---|---|----|
| 1. 明亮的红 | 灯 | 数 | 不 | 尽, |
| 2. 雄伟的大 | 桥 | 数 | 不 | 清, |
| 3. 革命的赞 | 歌 | 唱 | 不 | 完, |



|    |    |        |   |   |    |
|----|----|--------|---|---|----|
| 翻身 | 农奴 | 最爱的一盏在 | 北 | 京 | 城。 |
| 翻身 | 农奴 | 最爱的一座在 | 北 | 京 | 城。 |
| 翻身 | 农奴 | 最爱歌颂   | 北 | 京 | 城。 |



|     |    |    |    |     |
|-----|----|----|----|-----|
| 中南海 | 红灯 | 照征 | 途, | 金光  |
| 金水桥 | 前  | 红旗 | 扬, | 毛主席 |
| 天安门 | 升起 | 红太 | 阳, | 毛主席 |



|     |     |    |     |    |
|-----|-----|----|-----|----|
| 万道  | 照亮人 | 心, | 照亮人 | 心。 |
| 挥手  | 我前  | 进, | 我前  | 进。 |
| 是我们 | 大救  | 星, | 大救  | 星。 |

