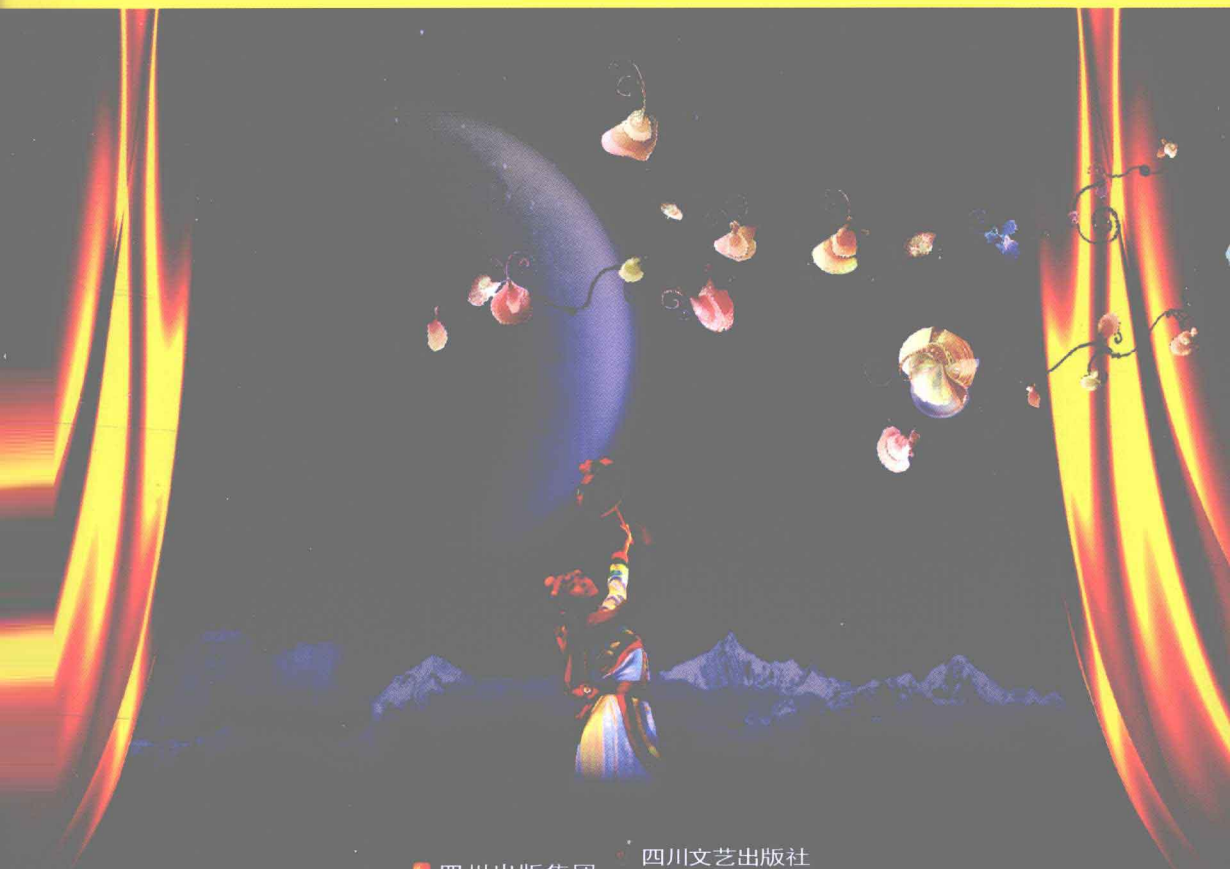


唱不厌

藏歌

韩万斋 选编





白唱不厌

藏歌

韩万斋 选编



四川出版集团



四川文艺出版社



四川民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百唱不厌藏歌 / 韩万斋选编. — 成都: 四川文艺出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5411-2788-5

I. 百… II. 韩… III. ①歌曲-中国-选集②藏族-民歌-歌曲-中国-选集 IV. J642

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000221 号

百唱不厌藏歌

BAICHANGBUYAN ZANGGE

选 编: 韩万斋

出 品 人: 黄立新

策划组稿: 严 速

责任编辑: 严 速 (xiaoxujunmei@163.com) 泽仁扎西

宋 玥 (S86259303@163.com)

封面设计: 毕 生 金 波

版面设计: 黄小骏 史小燕

责任印制: 龙小龙

责任校对: 冯 琳等

书 号: ISBN 978-7-5411-2788-5

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 300 千

印 张: 15

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

出版发行:  四川出版集团 ·  四川文艺出版社 (成都市槐树街 2 号)
 四川民族出版社 (成都市三洞桥路 12 号)

电 话: (028) 86259285 [发行部] (028) 86259303 [编辑部]

传 真: 028-86259306

邮政编码: 610031

网 址: www.scwys.com

读者服务: 028-86259293

邮购地址: 成都槐树街 2 号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷: 成都东江印务有限公司

定 价: 28.00 元

音乐作品许可使用证号: MCSC. L-M/BK-PR/2009-C03

版权所有, 违者必究, 举报有奖。如有质量问题, 请与出版社联系更换。

本书封面未授权图片版权已交由四川省版权事务中心代理。

感受雪域大地的恩惠

——《百唱不厌藏歌》序

有着漫长游牧生活历史的藏民族,其音乐也与游牧历史分不开。由于特殊的地理环境和常年居住在广阔草原的缘故,藏族音乐天生就有一种非常宽广的音域,并给人一种悠扬辽远的感觉。众所周知,音乐的产生与人的心境有关。作为有着游牧生活传统,而且至今仍然延续着这种古老生活方式的藏民族的音乐,是由藏民族所生活的场所和特殊的自然环境造就的。

天高云淡,苍鹰自由地飞翔,辽阔的草原平静如水,抬头远望的牧羊人心底倏地涌动起美好的渴望,于是传达情感的声音爆发了出来,声音掠过草梢,跃过羊群,翻过马背,向苍穹飞去,一种与天地交对话的渴望弥漫了整个草原——就这样,藏歌诞生了。

传统的民间藏歌几乎都融入了高亢热烈的情绪,一种渴望生活、向往自由、追求梦想的浪漫主义思想贯穿这个民族的整个生活,不管是在天边放牧、山地耕作,还是婚丧嫁娶,藏歌都以不同的形式展示着独有的魅力。而在神圣的庙宇大殿,藏传佛教音乐则以一种非常浑厚沉稳的形式为藏歌的多样化添上了浓墨重彩的一笔,一种颤动灵魂、梳理生命的理念在藏歌里得到了充分展现。



在青藏高原,有一颗能够适应高海拔缺氧的心脏、一腔能够抵御世界第三极严寒的热血和一个充满了理想色彩的大脑,一种对雪域大地深厚的情感和感恩的心态,成为藏歌产生、流传的最基本前提和要素。

有人说,藏歌是用灵魂把音符和曲子过滤了的歌。对于这种说法,我们暂且不去评价它是否准确,但藏歌的确是这个民族热爱生活,珍惜时光,尊重生命,向往理想的一种倾诉方式和心声。

由四川文艺出版社和四川民族出版社联合出版的《百唱不厌藏歌》所收录的藏族歌曲囊括了藏歌的精华部分,特别是新中国成立后流传的歌曲,讴歌了新时代给藏族地区和藏族人民生活带来的巨大变化,反映出美好生活对藏族人民心灵的感动和影响。而这种感动必将催生出更多更加优秀、更加动听的藏歌。

让我们在《百唱不厌藏歌》中享受深情与辽远吧,让我们在《百唱不厌藏歌》里寻找梦想和感受雪域大地的厚重与恩惠吧。

罗 勇

2009年8日

目 录

MU LU

一字部

鹰	1
---------	---

二字部

飞翔	3
哈达	4
啰啰	5
虔诚	6
思乡	8
天路	10
藏香	11
卓玛	13

三字部

大高原	15
大青藏	16
逛新城	18
红卓玛	21
吉祥颂	23
吉祥谣	24
拉萨河	26



纳木错	27
诺日朗	29
青藏情	30
洗衣歌	32
香巴拉	33
雪山情	37
卓玛拉	39

四字部

钢铁哈达	42
高原放歌	43
高原颂歌	44
欢聚拉萨	47
回到拉萨	49
回乡的路	53
九寨天堂	55
康巴汉子	56
牵引彩虹	58
青藏公路	59
青藏铁路	61
我爱拉萨	62
我的故乡	62
我的西藏	63
我想飞翔	65
西藏恋歌	66
弦子舞曲	67
香格里拉	67
向往神鹰	72



雪域净土	74
雪域牦牛	75
鹰在呼唤	76
咱们西藏	77
藏族人家	80
藏族舞曲	82
珠峰礼赞	83
珠峰之恋	85
珠穆朗玛	87
走向西藏	88

五字部

阿妹的酒窝	90
爱恋的拉萨	91
八瓣格桑花	93
多彩的哈达	94
姑娘青春美	96
华姆的祝福	97
拉萨的太阳	99
妈妈格桑拉	100
美丽的西藏	102
梦中的阿莲	105
朋友们的歌	106
神往四姑娘	107
天河藏布江	109
天际筑路人	111
天上的西藏	112
心中的情人	114



心中的西藏	114
心醉在高原	115
雪山老阿妈	117
雪域金珠玛	118
羊卓啦哩嗦	121
永远的祝福	122
卓玛的故乡	123

六字部

白云霞 红云霞	125
北京的金山上	126
布达拉宫神韵	127
草原上的鲜花	129
多快乐 多幸福	130
高原明珠——道孚	130
高原牧场的歌	132
金瓶似的小山	134
毛主席的光辉	135
毛主席派人来	136
飘香的格桑花	138
我的青藏高原	140
西藏高原的天	142
想起我的阿妈	144
在那东山顶上	145

七字部

北京有个金太阳	147
布达拉宫的太阳	147



草原上的北斗星	149
春风从这里吹过	149
翻身农奴把歌唱	150
放羊姑娘小卓玛	151
美丽的达娃卓玛	152
千古圣洁的西藏	154
请喝一杯酥油茶	155
青藏高原好风光	157
青藏铁路架金桥	158
洒向雪域的挚爱	160
生命演唱的歌声	161
铁路通到雪山下	163
巍峨的青藏高原	165
我的家在日喀则	166
西部赶上好时代	167
喜马拉雅山放歌	168
喜马拉雅喜洋洋	169
西藏 神圣的天堂	171
香巴拉并不遥远	172
心上人像达玛花	173
雅鲁藏布大峡谷	174
要问这是为什么	176
一个妈妈的女儿	178
一条哈达一片心	179
永远的香格里拉	180
远方的香格里拉	182
月光下的布达拉	185
在珠穆朗玛之巅	185
藏家姑娘织地毯	187



藏族姑娘的长袖	188
---------------	-----

八字部

春的祖国扎西德勒	190
高原的山 高原的风	191
共产党来了苦变甜	193
叫我们怎么不歌唱	193
离太阳最近的地方	196
青藏高原上的彩虹	197
我爱金子般的家乡	199
我们像美丽的花朵	200
西藏到处充满阳光	201
西藏 我心中的天堂	202
献上最洁白的哈达	203
藏族人民纵情歌唱	204

九字及九字以上部

溜溜的康定溜溜的情	208
梅里雪山 我为你歌唱	209
送你一个中华的祝福	211
西藏 人间最美的天堂	213
心中的歌献给解放军	214
雪域高原我的香巴拉	216
美丽的西藏 可爱的家乡	217
梦中的卓玛 我为你歌唱	219
若尔盖草原美丽的家乡	221
祖国 听儿女的一声呼唤	223
香格里拉 我的草原我的家	225
喜马拉雅山高 雅鲁藏布江水长	228

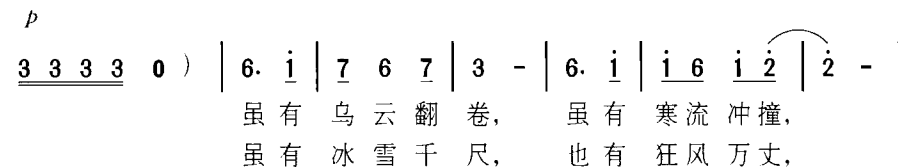
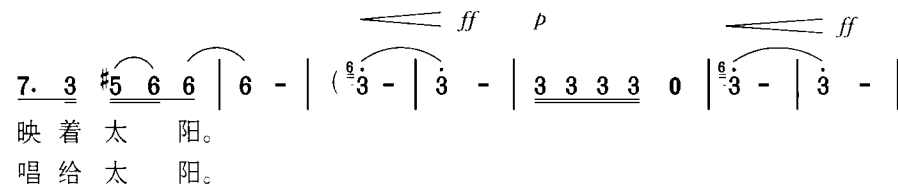
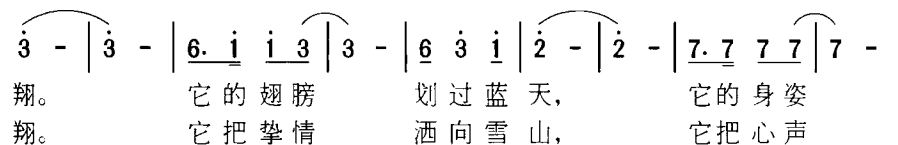
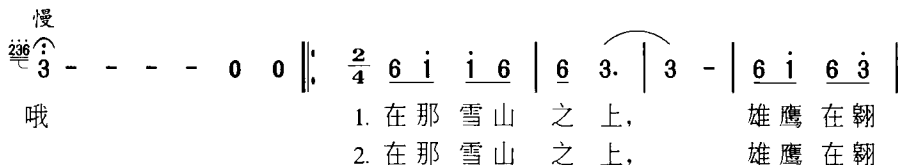
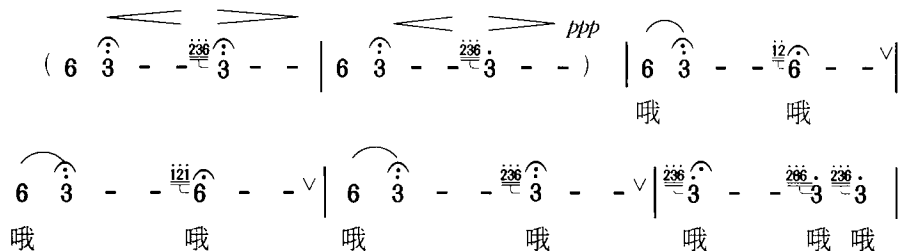


鹰

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

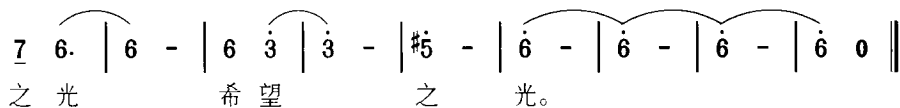
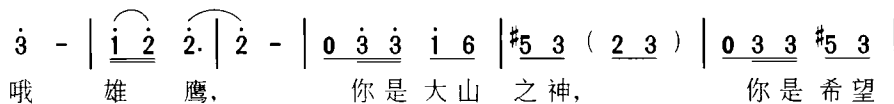
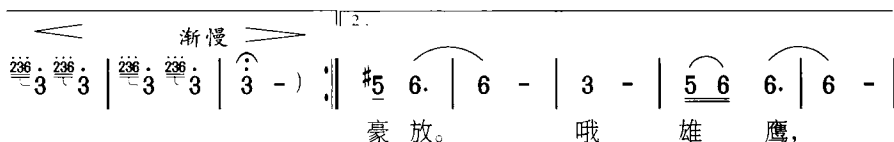
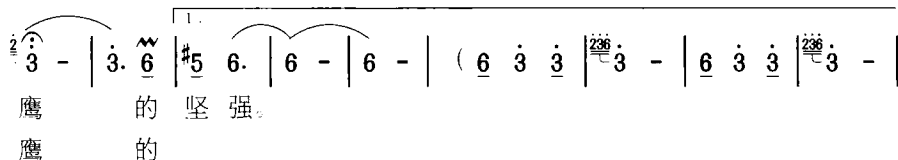
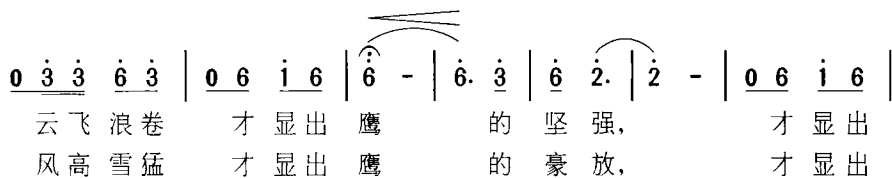
佚名词
朱黎光曲

自由 悠扬 平缓地





百唱不厌藏歌



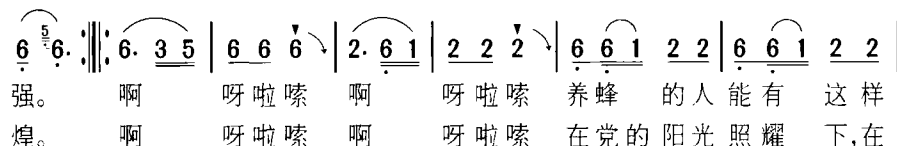
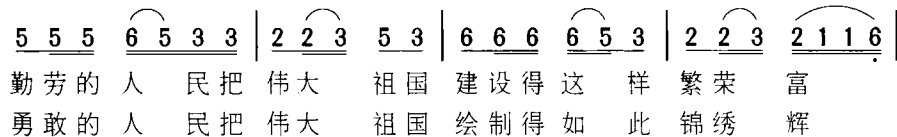
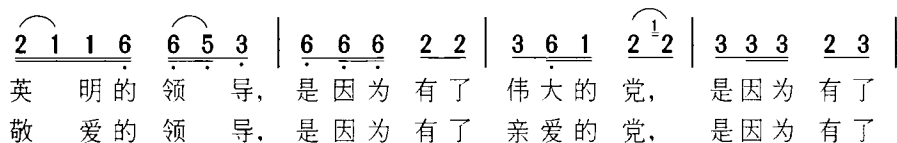
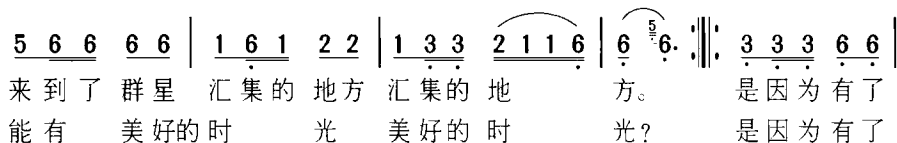
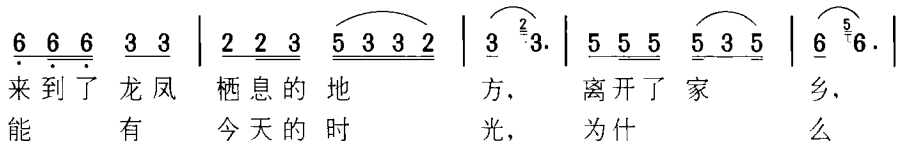
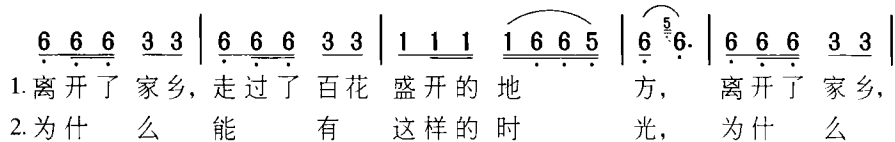


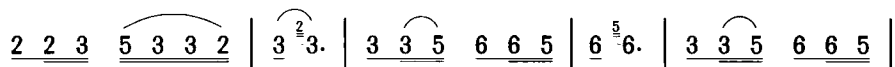
飞 翔

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

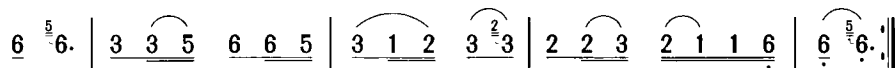
亲切 朴素地

艾 思 词
艾 思、多吉华洛 曲

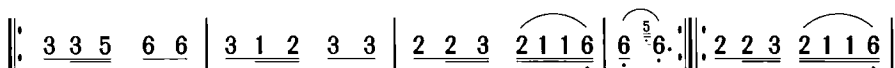




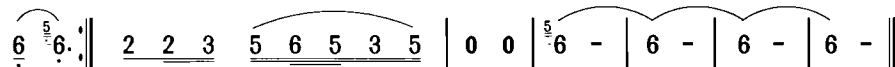
美好的时光，感谢勤劳的人民，感谢英明的
祖国的土地上，养蜂的人和蜜蜂



领导，感谢伟大的祖国，感谢亲爱的党。
一样，自由地飞翔，尽情地飞翔，幸福地飞翔。



自由地飞翔，尽情地飞翔，幸福地飞翔。幸福地飞

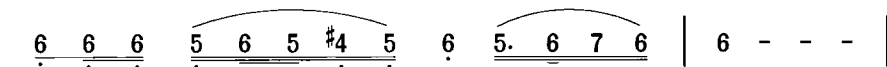


翔，幸福地飞翔。翔。

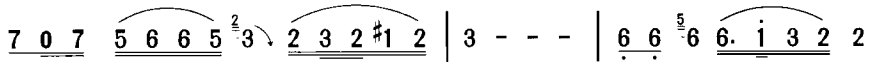
哈 达

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

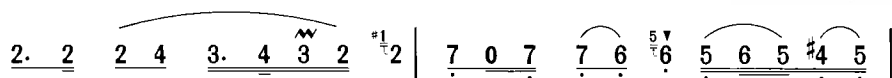
哈 达 词曲



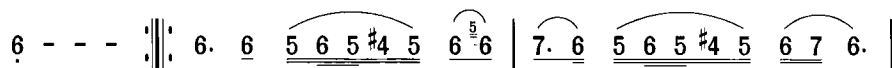
1. 哈 达 啦 献 给 阿 妈，
2. 哈 达 啦 献 给 雪 莲 花，



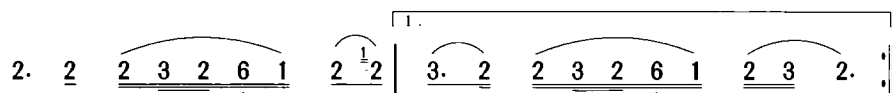
哈 达 献 给 阿 爸， 哈 达 啦 献 给
哈 达 献 给 格 桑 花， 哈 达 啦 献 给



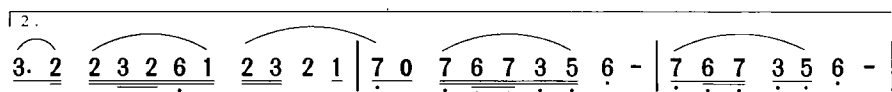
喜 马 拉 雅, 哈 达 献 给 布 达
雅 鲁 藏 布 江 啦, 哈 达 献 给 亲 爱 的



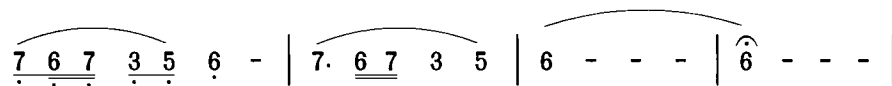
拉。
他。 哈 达 献 给 金 珠 玛,



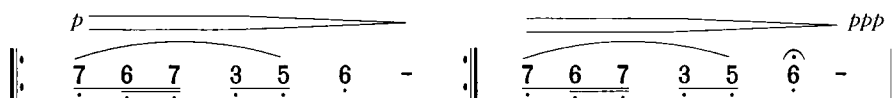
哈 达 献 给 甘 巴 拉。



甘 巴 拉。 哈 达, 哈 达,



哈 达, 哈 达,

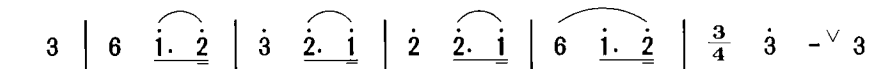


(伴) 哈 达, 哈 达!

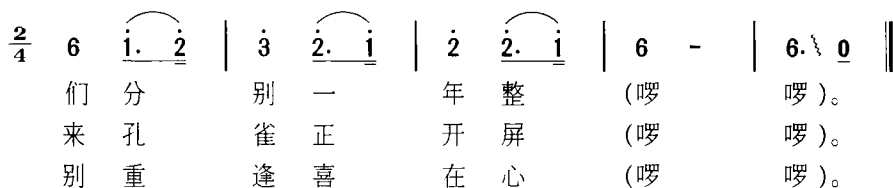
啰 啰

1=C $\frac{2}{4}$ $\frac{3}{4}$

佚名词曲



1. 布 谷 鸟 儿 叫 声 声 (啰 啰), 我
2. 梦 中 不 见 檀 香 林 (啰 啰), 醒
3. 因 为 我 们 有 缘 分 (啰 啰), 久



虔 诚

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

阿乐腾布音 词曲

