

和文光
编著

纳西恋歌

A COLLECTION OF NAXI SONGS

纳西恋歌



云南美术出版社

和文光 编著

纳西恋歌

A COLLECTION OF NAXI SONGS

文集卷五

江苏工业学院图书馆
藏书章

云南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

纳西恋歌 / 和文光编. —昆明: 云南美术出版社,
2005. 5
ISBN 7-80695-221-7

I. 纳... II. 和... III. 纳西族—民歌—中国—选
集 IV. J642. 215. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049783 号

责任编辑 米冠瑾
责任校对 余 祁
封面装帧 鲁 彬
封面题字 和志刚 (口书)
封面摄影 李文隆
摄 影 和文光 陈春缘
和慧军 张文银
张北星
素 描 画 白 坤
东 巴 文 和文光

纳 西 恋 歌

编 著 和文光
出版发行 云南美术出版社 (昆明市环城西路 609 号)
设计制作 昆明市铭创科技有限公司
印 装 云南新闻图片社印刷厂
开 本 850 × 1168 1/16
印 张 9.125
印 刷 1~2000 册
字 数 10 千
版 次 2005 年 6 月第 1 版
印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷
ISBN 7-80695-221-7 / J·72
定 价 26.00 元



和文光 艺术简历

和文光,男,纳西族,1957年生,系云南丽江塔城人。纳西族音乐艺术家,国家二级作曲家。现任丽江纳西族民间艺人联谊会会长,是国际纳西学会理事、中国音乐家协会会员、中国民间文艺家协会会员、中国少数民族音乐学会会员、中国音乐著作权协会会员。他是纳西族音乐世家第三代传人,从小受外婆(一位纳西族著名的民间老歌手)的影响,孩提时候就接受了纳西族传统文化艺术的熏陶,在“文革”中又自学演唱和记谱京剧,为后来挖掘、整理、改编、创作纳西族为主的民族音乐工作奠定了扎实的基础。

他是农民的儿子,种过庄稼、放过牛羊。7年的学生时代,受“文革”的影响还没读过什么叫“作文”就当上了小学教师。在20年的教师生涯中,培养了两代人,当过小学校长,曾受国家政府部门的嘉奖。

他集编导、创作(词曲)、演唱于一身而受到广大人民群众的喜爱和尊敬。1991年创建了塔城勒巴艺术团,先后被邀到广州、上海、海南、北京、美国等国内外去演出并担任艺术指导。改编创作的《栽秧调》、《纳西迎宾曲》、《纳西乐》、《阿普三朵请您来》、《梦中的香格里拉》、《纳西敬酒歌》、《纳西情歌》、《纳西娃》、《天边女儿国》、《摩梭敬酒歌》等作品在民间广为传唱。他被誉为:“写民歌的人”、“新纳西歌王”。音乐界学者对他作品的定位是“传统与现代流行模式相结合的新音乐品种”并被许多采风者把它当作“民歌”而取走。他的作品被许多歌手演唱后制成磁带或光碟出版发行并在北京音乐台等媒体播出。作品《阿普三朵请您来》、《梦中的香格里拉》、《摩梭敬酒歌》在中央电视台等比赛中多次获奖。到目前为止,出版发行了《纳西魂》、《丽江的歌》、《赶马兄弟》、《高原姐妹花》(合作)等个人作品专辑,选曲带(碟)达12盘。

2001年5月
和文光全家在
中央电视台
表演纳西
歌舞《阿
普三朵
请您来》



2002年8月
和文光在丽江
雪山音乐节上
介绍纳西民歌
《月亮姆》
(右二为我国著
名歌手崔健)



2004年
2月和文
光母子做
客山东电
视台



2004年9
月和文光
一家三代
被邀到贵
州参加《西
部歌王演
唱会》



2004年
5月和文
光一双儿
女在中央
民族大学
获文学学
士学位



2005年4月
和文光一家
三代被邀到
美国亚利桑
那州参加亚
洲艺术节期
间，在科罗
拉多大峡谷
留影



中央音乐学院图书馆

指正

张其成

二〇〇九年十一月于北京

《纳西恋歌》编委会

总顾问

和自兴（中共丽江市委书记、市长）

总策划

何金平（中共丽江市委常委、市委副书记）

顾 问

杨国清（丽江市人大常委会主任）

杨廷仁（丽江市人民政府副市长）

编委会主任

杨一奔（丽江市人民政府副市长）

编委会副主任

和良辉（中共丽江市古城区委书记）

和承勇（玉龙纳西族自治县人民政府县长）

编委会委员

木崇根（丽江古城管理委员会副主任）

和慧军（丽江市文化广电新闻出版局局长）

和春雷（丽江市旅游局局长）

李宝山（丽江市民族宗教事务局局长）

和茂卓（共青团丽江市委书记）

和灿鑫（丽江市教育局副局长）

刘剑春（中共丽江市古城区常委、宣传部长）

和建中（中共玉龙县委常委、宣传部长）

金光闪（丽江市古城区人民政府副区长）

李淑芳（玉龙纳西族自治县人民政府副县长）

文苑同志留念

纳西文化

民族瑰宝

朱践耳题

一九九二年一月



兄



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

非 忍 月 电 雷

35 6 --- | 2 3 --- | 2 3 0 2 3 0 | 4 2 --- |

2 2 --- | 2 2 0 2 2 0 | 3 3 5 6 2 6 --- | 6 --- 0 |

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

又 圆 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

古 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

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

又 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

6. 1 2 3 5 | 3 1 3 2 3 2 1 6 6 5 | 3 5 6 3 2 2. 3 |

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

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

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

兄 兄 兄

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

5. 3 1 1 2 1 2 6 --- | 6 --- | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0



序 一

中共丽江市古城区委书记

丽江市玉龙纳西族自治县县长

经过二十多年的努力，由本土纳西族音乐家和文光先生采集、改编、创作的音乐作品专集《纳西恋歌》终于与读者见面了。值此，我们代表三十多万纳西族同胞，对《纳西恋歌》的出版表示祝贺，同时感谢和文光先生为纳西族人民献上了一份精神大餐。

丽江是神奇美丽的地方，拥有“丽江古城”、“三江并流”、“东巴古籍文献”等三个世界文化自然遗产桂冠。这是人类赋予纳西族人民的一份宝贵财富，也是中华民族优秀灿烂的文化自然遗产，她为人类进步文明作出了不可磨灭的贡献。但是内涵底蕴丰厚的纳西族音乐文化，尤其是纳西民歌却长期面临着严重的断层现象。

纳西民歌的断层现象，就丽江城区而言，应当从1723年的改土归流开始，随着汉文化进入丽江纳西族地区后，纳西族原生民歌就逐渐失传。另外，近半个世纪以来由于种种原因，纳西族民歌的保护、继承、发展都受到了一定的影响。具体表现为：一是解放初期。解放丽江的革命大军，为了宣传党的政策，结合丽江实情，用汉族等民歌翻译成纳西语，教当地青少年演唱。当时的纳西族同胞们听了旋律优美、节奏欢快的革命歌曲后感到非常新颖，振奋人心，于是在丽江城乡很快传唱开。这批革命歌曲为解放丽江，促进各民族的大团结发挥了重大作用。至今七八十岁的老人们都还能演唱当时用纳西语演唱的《满三娘》、《当我们走到一起》、《团结就是力量》以及《阿丽哩》、《劳喂歌》等新民歌。由于接受了节奏欢快，旋律优美的新民歌，自然把节奏缓慢，音乐低沉的纳西族原生民歌渐渐遗忘。故当时许多学者专家来丽江采风，都采走了新民歌而难以写出一首纳西风格的音乐作品。二是“文革”时期。这时“样板戏”和“语录歌”遍布了纳西族地区，真正的纳西族民歌却被视为“四旧”而打入冷宫。三是改革开放时期。这一时期本应是纳西族传统文艺复兴的好时期，但由于真正掌握纳西族民歌的许多老艺人已离开人世，使许多纳西族原生民歌面临失传。而许多港台流行音乐扑向了纳西族地区，对纳西族原生民歌造成了冲击和影响。至此，作为政治、经济、文化中心的丽江城，除保留几首“娥姆达”、“时授”、“谷气”外，许多纳西族古歌已失传，真正的纳西族原生民歌只保留在离丽江城较远的且交通闭塞的塔城、三坝、大东等纳西族村寨里。

宝剑锋从磨励出，梅花香自苦寒来。来自被誉为“歌舞之乡”塔城的和文光先生，深知纳西民歌的断层现象非常严重，于是带着对纳西民族负责的忧患意识和历史使命感，怀着对纳西文化的执著和眷恋，从1984年始，还在塔城担任小学教师时就利用课余时间开始采集、改编、创作纳西族歌曲。他整理的纳西民歌《栽秧调》、《月亮姆》以及改编创作的《纳西迎宾曲》、《纳西乐》、《阿普三朵请您来》、《梦中的香格里拉》、《酒歌》、《纳西娃》、《娥姆达 蹉嚨哟》等数十首作品已在民间广为传唱并在省级以上电台等播放或国家级比赛中获奖。并出版了音像制品《纳西魂》、《丽江的歌》、《赶马兄弟》、《高原姐妹花》（合作）等个人作品专辑。

今天，他又出版了凝结二十多年心血的《纳西恋歌》歌曲集，这是一件大好事。此作品弥补了纳西民歌的一个空白，为纳西文化增添了光彩。她的出版创造了学习纳西民歌的有利条件，为普及纳西民歌提供了一份好教材；她的出版也是践行“三个代表”重



1999年10月，和文光率领东巴传习院的小东巴演出

要思想的具体体现，为保护、继承、发展祖国优秀传统文化作出了积极贡献。

如今，随着国家对少数民族文化的不断重视，纳西族地区，无论在中小学校，还是高等艺术院校，或者是机关、企业、部队、城市和农村，都愿学会演唱几首纳西族歌曲，这也是人们的审美需求和精神需要。

最后，再一次对《纳西恋歌》的出版表示祝贺，同时也希望和文光先生为纳西人民写出更美更好的歌。

2005年1月16日



2004年9月和文光一家三代被邀到云南艺术学院做客



和文光一家三代都是民歌手

序二

樊祖荫

2002年10月上旬在贵州省黎平县举行的中国少数民族音乐学会第九届年会期间,我认识了纳西族中年音乐家和文光。他之所以吸引我的注意,不仅是因为他那由一大把络腮胡子围绕着的、轮廓鲜明而显得憨厚的黝黑脸庞,更因为他虽是第一次来参加我们的年会,却主动提出了由丽江来承办下一届年会的建议。而承办大型会议是需要很多条件的,譬如要做经费、场所及组织工作等各方面的准备。“他能做得到吗?”当时不少人有些担心。但我想,既然他能公开承诺,就一定有他的优势。



和文光(左)与我国交响乐大师朱践耳先生

果不其然,后来了解到,他早在前几年已在丽江、昆明、广州、上海、海南、广西、北京等地多次成功地担任了大型文艺演出的总策划、总编导,具有丰富的组织大型活动的经验;他有着很强的活动能力,在丽江是个名人,现任丽江纳西族民间艺人联谊会会长,与当地各级领导和文艺单位有着良好关系,有把握筹措到会议经费与会议场所。

他的爱好和所掌握的技艺十分广泛,凡与文艺相关的几乎都能拿得起来。譬如:他的指书纳西族东巴象形文字书法作品,被收藏于日本、新加坡等国家和中国台湾、香港等地区;他的近百张以丽江西部塔城为主的民俗风情与自然风光的摄影作品,长期在丽江民俗文化园展出;他所收藏的近百件纳西族历代的生、生活用具,长期在丽江古城展

出;他挖掘、整理、展演了塔城的“勒巴舞”,并参与编创制作了《塔城古风》等多部电视片……这一切工作,都是围绕着抢救、保护、弘扬纳西族的传统文化在进行着,受到当地政府和群众的广泛好评。在这之中,他以更多的精力投入到挖掘、整理、研究纳西族的传统音乐上,收集、记录了许多纳西族民歌,写作、发表了介绍纳西族传统音乐文化的近百篇文章。在此基础上,他又改编、创作了百余首具有浓郁纳西族风格的歌曲作品,受到群众的普遍欢迎。他所创作的歌曲不仅被许多歌手演唱后制成录音带或光碟出版,而且还常当作纳西族“民歌”被外地音乐工作者作为采风对象。迄今为止,他已出版了《纳西魂》、《丽江的歌》、《赶马兄弟》、《高原姐妹花》(合作)四张歌曲专辑(磁带和光盘),其中有的作品还获得了省级或中央电视台颁发的大奖。

收入这本歌曲集的作品,即是从上述各类歌曲中精选出来的。内容包括五个部分:

第一部分为“采集的纳西民歌”24首,包括流传久远的代表性民歌《栽秧调》、勒巴舞歌《阿腊古金》、东巴唱腔《祭风调》等。

第二部分为“改编的纳西民歌”12首,包括现时很流行的《口弦悠悠》、《纳西敬酒歌》及《纳西魂》等。这些歌曲的旋律均以原有的民歌为基础,歌词大部分则是和文光自己的创作。

第三部分为“创作的纳西歌曲”39首,这是这本歌曲集的主体部分,包括了已为纳西人民广为传唱的《纳西迎宾曲》、《梦中的香格里拉》、《纳西乐》、《阿普三朵请您来》等。

第四部分为“摩梭风格歌曲”6首,包括《天边女儿国》、《摩梭敬酒歌》等。

第五部分为“创作手记及论文”。

和文光的创作歌曲,既有浓郁的纳西风格,又加入了许多现代的、流行的因素,在创作思维、演唱语言(有的用纳西语,有的用汉语)、传播方式(其中不少歌曲已在中央电视台、北京音乐台等播放)和表演环境等方面,与纳西族固有的传统音乐形式有着很大的差别,属于“一种传统与现代流行模式相结合的新音乐品种”。(李莘《城市化进程中的纳西族音乐文化》



和文光(右)与恩师、著名音乐家禾雨先生(《北京有个金太阳》的作者)

《云南艺术学院学报》2001年第4期),似乎可以这样说,他的歌曲,既介于保守与激进的中间状态,又是传统的一种延伸,既有商业效益,又具社会效益。为纳西族群众所广泛接受的事实,充分说明他的创作道路是成功的。

和文光没有经过专业音乐院校的训练,从这个意义上说,他是自学成才的。但是他出身于纳西族音乐世家,他的家庭是当地著名的“歌舞之家”,他自幼受外婆的传统音乐启蒙教育,熟悉故乡塔城的风土人情、历史文化;他的母亲肖汝莲和妻子和国芳均是纳西族著名的民间歌手,这本集子中的民歌,大多采集自她们的歌唱。因此,和文光又是一位深深扎根于纳西文化土壤中纳西族丰厚的音乐文化培养出来的音乐家。正如他自己所说“在艺术创作上,我取得了一点小小的成绩,得益于我的纳西族民间文化的滋养,否则,我将一事无成。”

祝愿和文光继续在深邃的纳西族音乐海洋中遨游,不断发掘出新的艺术珍宝;同时以更开阔的视野汲取中外音乐艺术中一切对自己有用的东西,不断充实和丰富音乐创作手法,以创作出更多、更好的为广大群众所欢迎的音乐作品来。

是为序。

2004年7月15日 于北京丝竹园

(作者系中国少数民族音乐学会会长、著名民族音乐理论家)



和文光夫妇在“西部歌王”演唱会上



2002年10月,和文光(左二)参加了贵州黎平召开的中国少数民族音乐学会年会,并在会上宣读论文《略谈东巴音乐在创作纳西族歌曲中的作用》



2002年3月,和文光在纳西歌舞之家为前来丽江采风的浙江师大艺术系师生举办讲座



和文光(二排右三)在教育战线上奋斗了二十年,培养了一批批人才,曾获得国家教委表彰的《全国优秀教师》荣誉证书

放歌怡情纳西人

——和文光作品《纳西恋歌》序

白庚胜

老友和文光出版个人作品专集《纳西恋歌》，要我写篇“序”。这是嘱托，更是信任。因为在很长时间里，他致力于用音乐的形式张扬纳西文化，而我则埋头于纳西族民俗、文学、东巴文化的考察、梳理、研究，以构建纳西学体系。虽然殊途，但我们同归，归就归在重塑纳西形象、重振纳西雄风并强烈影响当今纳西族社会的存在及未来纳西文化的走向上。

与我一样，和文光出生于20世纪50年代，成长于山野之中。我们虽历经饥饿、动乱，我们的精神世界却始终富足、安定。因为正规化、强制式汉文化教育在那个时代的殆然无存，正好让我们亲近大自然与传统生活、饱吮纳西族民间文化的营养。这使我们在往后的岁月中无论是同在丽江师范学校求学、同在丽江县境内任小学教员，还是周游五湖四海学习与交流，都始终做到乡音未改、赤心不变，始终用纳西人的方式思维，用纳西人的方式审美，从而有了1999年共同主持参与首届国际东巴文化艺术节的创举。在这一点上，虽然我们比新一代纳西人活得更为艰难，但也更为荣幸。

和文光有一位歌王母亲，又有一位歌仙妻子。他们都精熟流传于丽江塔城一带的纳西族、汉族、藏族、白族民歌。他忠实地继承了她们的全部艺术秉赋，并以自己接受过现代教育、沐浴着欧风美雨度过青壮年生活为背景，不再满足于用传统民歌自娱自乐。面对着全球性的文化寻根热，以及滚滚而来的丽江旅游热，和文光开始寻找纳西族民歌为自己的发展突破口，搜集传播原生态的民歌，以实施纳西族民间音乐的全球性共享，同时利用纳西族民间音乐素材进行创作，使自己跻身于民族音乐家之行列。其结果，原汁原味的纳西族民歌源源走向全国和全世界。和文光的富有个性化的音乐创作亦登峰造极，有关专集、光盘、磁带如雨后春笋，有关报道、介绍、专访充斥新闻媒体……

这一切，使人们认识到纳西族音乐不囿于古乐，纳西族音乐获得突破的可能也存在于民间。近年来丽江文化产业兴起的功臣不仅仅是宣科，尚有和文光、和民达、和金花这样一个英雄群体。

在复兴纳西文化的艰难历程中，和文光贡献不局限于音乐。据我所知，他曾挖掘、整理并组织展演过民间舞蹈《勒巴舞》，他曾发表近百篇研究介绍纳西文化的文章，他的东巴文指书作品饮誉海外。他还埋头收藏民间文物，并进行过塔城民俗的系统影像记录。其中，最难得的莫过于组织创建“丽江纳西族民间艺人联谊会”。这是他自己艺术本源的承认与尊重，也是他对哺育他成长的纳西族民间艺术家的回报。正是通过这个联谊会，分散在各个乡村中的纳西族天才艺术家们有了情感与精神的归宿、有了力量整合的可能、有了交流与展示的平台。

为了传承纳西族民间音乐的薪火，和文光执意让自己的儿女选择声乐之路。目前，女儿和秋香（达坡玛吉）及儿子和秋实（达坡阿玻）均先后从云南艺术学院毕业后，又双双考入了中央民族大学音乐学院，并活跃在首都的音乐舞台上。他们立足本土，立足传统，立足民族，同时又能面向世界，面向未来，面向现代化，正在探索实现父辈梦想的发展道路。

可以这样讲，在纳西族音乐人中，没有一个比他更爱纳西民歌，没有一个人比他更为纳西族而自豪，也没有一个人比他更为纳西族而忧虑；爱她辉煌灿烂的文化，恨她迷乱混沌的现实，自豪她的刚健不息，忧患她的历史命运……

回望他近五十年的生命历程，他用行动、生命、灵魂证明了自己是一个天生地育、顶天立地的纳西人，他也用自己的歌、舞、乐、文倾诉了对民族、国家、人类、大自然的忠诚与热爱。

他已放歌走来，

他仍怡情走去，

他必一路走好！

2004年7月25日写于访问新加坡稍前
(作者系国际纳西学学会会长、中国民间文艺家协会副主席)



和文光(左)与著名学者白庚胜先生

目 录

序一.....	和良辉 和承勇(1)
序二.....	樊祖荫(3)
放歌怡情纳西人——和文光作品《纳西恋歌》序.....	白庚胜(5)

● 采集的纳西民歌 ●

八盖棉土会(时授).....	和文光 记谱配歌(1)
谷气调.....	和文光 记谱配歌(2)
底拔表又有(娥姆达).....	和文光 记谱配歌(3)
喝酒调(喂娥仔).....	和文光 记谱配歌(4)
嫁女调(依补伙).....	和文光 记谱配歌(5)
喂仁仁(丧歌).....	和文光 记谱配歌(6)
犁牛调.....	和文光 记谱配歌(7)
栽秧调(一).....	和文光 记谱配歌(8)
栽秧调(二).....	和文光 记谱配歌(9)
栽秧调(三).....	和文光 记谱配歌(10)
薅秧调(娥美又仔).....	和文光 记谱配歌(11)
打连枷调(够里拉补).....	和文光 记谱配歌(12)
喊谷神调.....	和文光 记谱配歌(13)
春碓调.....	和文光 记谱配歌(14)
春扁米调(阁背堆).....	和文光 记谱配歌(15)
淘金调.....	和文光 记谱配歌(16)
打猎调.....	和文光 记谱配歌(17)
砍柴调.....	和文光 记谱配歌(18)
尼瓦此尼高(东巴唱腔).....	和文光 记谱配歌(19)
祭风调(东巴唱腔).....	和文光 记谱配歌(20)
娥鲁尤车阁(东巴唱腔).....	和文光 记谱配歌(22)
月亮姆(童谣).....	和文光 记谱配歌(23)
放猪调(童谣).....	和文光 记谱配歌(24)
咯噔咯勒咯(童谣).....	和文光 记谱配歌(25)

● 改编的纳西民歌 ●

纳西魂 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (26)
口弦悠悠 (汉语演唱).....	和文光 编词曲 (27)
空壳看本 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (28)
纳西敬酒歌 (汉语演唱).....	和文光 编词曲 (29)
纳西日仲本 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (30)
塔城 我可爱的家乡 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (31)
勒巴仔本 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (32)
阿腊古金 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (33)
娥陆娥受咪 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (34)
肯陆肯夸阿米冷 (纳西语演唱).....	和文光 编词曲 (36)
纳西娃 (少儿舞蹈音乐).....	和文光 编词曲 (38)
阿克拔 (少儿舞蹈音乐).....	和文光 编词曲 (39)

● 创作的纳西歌曲 ●

纳西迎宾曲 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (41)
纳西雅阁休高莫 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (42)
请到纳西村寨来 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (43)
纳西本罗礼高莫 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (44)
阿普三朵请您来 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (45)
亨久伙尼礼又难 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (48)
纳西祝酒歌 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (50)
日仲呗 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (51)
朋友请喝酒.....	和文光 词曲 (52)
愿友谊地久天长 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (53)
喜余找又伙 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (54)
梦中的香格里拉 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (55)
底堆久字义 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (56)
纳西乐 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (57)
沙瓦够波咪 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (58)

喊谷魂 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (59)
娥美仇冷啰 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (60)
纳西情歌 (对唱).....	和文光 词曲 (61)
尼能积主主 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (62)
纳西恋歌 (对唱).....	和文光 词曲 (63)
底昌主陇劳 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (64)
娥姆达唱起来 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (65)
姆达冷仔陇 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (66)
娥姆达 蹉噜唠 (舞蹈音乐).....	和文光 词曲 (67)
纳西汉子 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (69)
纳西若党 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (71)
我是纳西盼金美 (汉语演唱).....	和文光 词曲 (73)
纳西盼金美 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (74)
阿勒邱.....	刘志毅 词 和文光曲 (75)
赶马兄弟.....	和国相 和文光词 和文光曲 (76)
古城之歌.....	和文光 词曲 (77)
欢聚丽江 (合唱).....	和文光 词曲 (79)
丽江古城 (独唱).....	杨曾烈 词 和文光曲 (81)
请到丽江来 (独唱).....	和文光 词曲 (82)
丽江 我神往的地方 (独唱).....	王水绿 词 和文光曲 (83)
饮春会.....	木 公词 和文光曲 (85)
万朵山茶 (儿歌).....	和文光 词 达坡玛吉 和文光曲 (86)
纳西娃娃多快乐 (儿歌).....	和文光 词曲 (87)
数数调 (纳西语演唱).....	和文光 词曲 (88)

● 摩梭风格歌曲 ●

摩梭敬酒歌.....	刘学朝 和文光词 和文光曲 (89)
格姆女神.....	李 理 词 和文光曲 (91)
泸沽湖 我向往的地方.....	和文光 词曲 (93)
花楼情歌.....	和文光 词曲 (94)
泸沽湖就是你的家.....	李 理 词 和文光曲 (95)
天边女儿国 (独唱).....	和文光 词曲 (97)