

雪域先人



གངས་
ལྗོངས་
མཐོ་
པོའི་
བར་གྱི་

གངས་ལྗོངས་མེས་པོའི་བྱང་བ།



雪域先人

原著：赤来曲扎
改编：强 桑

西藏人民出版社

绘画：强 桑
翻译：顿珠平措

图书在版编目(CIP)数据

雪域先人:藏文/强桑编. —拉萨:西藏人民出版社,
2002.8(2007.2 重印)

ISBN 978-7-223-01464-9

I.雪... II.强... III.西藏-地方史-藏语 IV.K297.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010015 号

雪域先人

改编绘画	强 桑
翻 译	顿珠平措
责任编辑	顿珠平措
封面设计	强 桑
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
开 本	787×1092 1/24
印 张	6.25
插 图	73
字 数	55 千
版 次	2002 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 2 月第 2 次印刷
印 数	3,001-6,000
书 号	ISBN978-7-223-01464-9
定 价	12.00 元

版权所有 翻印必究

འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་གྲགས་པའི་བོད་ལྗོངས་ས་མཐོ་འདི་ནི་ཆེས་ཐོག་
མའི་དུས་སུ་རབ་ཡངས་པ་མཐའ་མི་མངོན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
རབ་ཏུ་གཡོ་བའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཕྱང་བ་རིམ་པ་རིམ་པར་འཕྱར་བས། མཚོ་མཐའ་
རུ་འཕེན་པའི་བ་རྒྱབས་ཀྱིས་བྱེ་ཐང་དང་ཅི་ཤིང་ལ་རྟེན་ཅིང་རྒྱ་རྒྱེས་རྒྱབས་
སྒྲ་དག་པོ་སྒྲིག་

号称“世界屋脊”的西藏高原，在很早以前，这是一片无边无际的大海，海涛卷起波浪，搏击着长满松柏，铁杉和棕榈的海岸，发出哗哗的响声。

འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་གྲགས་པའི་བོད་ལྗོངས་ས་མཐོ་འདི་ནི་ཆེས་ཐོག་
མའི་དུས་སུ་རབ་ཡངས་པ་མཐའ་མི་མངོན་པའི་རྒྱ་མཚོ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།
རབ་དུ་གཡོ་བའི་རྒྱབས་ཀྱི་ཕྱང་བ་རིམ་པ་རིམ་པར་འཕྱར་བས། མཚོ་མཐའ་
རུ་འཕེན་པའི་བ་རྒྱབས་ཀྱིས་བྱེ་ཐང་དང་ཅི་ཤིང་ལ་རྟེན་ཅིང་དུ་དུ་ཞེས་རྒྱབས་
སྒྲ་དག་པོ་སྒྲིག

号称“世界屋脊“的西藏高原,在很早以前,这是一片无边无际的大海,海涛卷起波浪,搏击着长满松柏,铁杉和棕榈的海岸,发出哗哗的响声。

ལོ་འདབ་ལྗོན་ཤིང་རྒྱས་ཤིང་མེ་ཏོག་རབ་མངོས་བཞད་པའི་ཆལ་གྱིས་
ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་ཚང་ཚོང་ནགས་ཆལ་སྤྱག་པོའི་ཁྲོད་ཤུ་རྒྱང་གཙོད་དང་།
བསེ་རུ་སོགས་རི་དྲགས་སྣ་ཚོགས་ཁྱུ་དང་ཁྱུ་བྱས་ནས་ཅི་དགར་ཅེ་འཛོར་རོལ་
ཞིང་། དྲི་ཞིམ་བཅུད་དང་ལྗན་པའི་རྩ་ཁ་ལོངས་སུ་སྤྱད་ནས་བདེ་བར་གནས།

森林之上，重山叠翠，云雾缭绕；森林里面长满
各种奇花异草，成群的斑鹿和羚羊在奔跑，三五成群
的犀牛，迈着蹒跚的步伐，悠闲地在湖边饮水。

ཉིན་ཞིག་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ནས་མགོ་ལྷ་ལྷན་གྱི་སྤྱ་གདུག་པ་ཅན་ཞིག་སྤོ་
བྱར་ཐོན་པས་ན། རྒྱང་པོ་དྲག་པོ་འཚུབ་པ་དང་སྤྲུགས་མཐའ་ཡས་སྤྱོན་ནག་
འཁོར་ནས་ཉི་མ་བསྐྱབས་ཏེ་རྒྱ་མཚོ་གཡོས་ཤིང་རྣམ་པར་འཁྲུག་པ་དང་། ཅི་
ཤིང་ནགས་ཚལ་ཐམས་ཅད་འགྲེལ་ནས་གཏོར་བརྒྱག་ཏུ་བཏང་བས། འདིར་
གནས་སྤོག་ཆགས་རྣམས་ནི་ཆག་སྒོ་ཆེན་པོ་བྱང་བའི་ཚོར་ཤེས་བྱབ་ནས་ཚང་མ་
སྤྲུག་ཅིང་དངངས་པར་བྱུང།

有一天，海里突然来了一头巨大的五头青龙，把
森林捣得乱七八糟，又搅起万丈海浪，摧毁了花草树
木。生活在这里的飞鸟走兽都预感到灾难临头了。

སྐབས་དེར་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཇའ་ཚོན་སྒྲ་ལྗེ་སྤྱོད་འཁོར་ཁིང་།
དེ་ནས་ཚོན་སྒྲ་ལྗེ་ཡི་སྤྱོད་དེ་དག་ལྟ་མོ་ལྗེར་གྱུར་པ་དང་། ཁོང་རྣམས་ཀྱི་
མཚའི་འགམ་དུ་ཕེབས་ནས་རྩུ་འཕྲུལ་གྱི་བཀོད་པ་དཔག་མེད་བསྟན་ནས་ལྷ་
གདུག་པ་ཅན་དེ་བདུལ་ཏེ་སེམས་ཅན་རྣམས་ཉམ་ཐག་གནས་ལས་བསྐྱབས།

突然大海的上空飘来了五朵彩云,变成五部慧
空行母,她们来到海边,施展无边法力,降服了五头
青龙。

ལྷ་གདུག་པ་ཅན་དེ་བདུལ་ཇེས་རྒྱང་འཕྲུབ་ནི་ཞིང་ཉི་མ་སྤྱིན་ནག་ལས་
བྲལ་ཏེ་འདི་གར་འཛོལ་གནས་བྱེད་པའི་ཤུ་བ་དང་། གཙོད། རི་བོང་།
བསེརུ། བྱ་བྱེད་སོགས་སྤྲར་བདེ་བར་འཁོད་པས། སྤྱོད་ཆགས་ཚང་མས་
ལྷ་མོར་ཕྱག་འཆལ་ཏེ་སྤྱོད་འཇིགས་ལས་བརྒྱབས་པའི་བཀའ་དྲིན་ལ་ཕྱགས་ཇེ་
ཆེ་བྱས།

妖魔被征服了，大海也风平浪静。生活在这里
的鹿、羚、兔、犀牛、鸟等，对仙女顶礼膜拜，感谢救命
之恩。

ལྷ་མོ་ནམས་ལྷ་ཡུལ་དུ་ཕྱིར་ཕེབས་བྱ་ཅིས་གནང་བར་སེམས་ཅན་ནམས་
ཀྱིས་མགོན་མེད་ཉམ་ཐག་ཚོར་སྤྱགས་རྗེས་གཟིགས་ནས་ནམ་ཞག་རྒྱན་པར་
བཅེ་བས་སྦྱང་རེའི་ཞུ་བ་ཡང་ཡང་འཐེན་པས། ལྷ་མོ་ནམས་ཀྱིས་བྱམས་སྦྱང་
རྗེ་དགོངས་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་རེ་བ་ལྟར་བཞུགས་རྒྱའི་ཞལ་བཞེས་གནང་དགོས་བྱུང་།

众空行母想告辞回归天庭，怎奈众生苦苦哀求，
要求她们留在此间为众生谋利。于是五仙女发慈悲
之心，同意留下来与众生共享太平之日。

དེ་ནས་ལྷ་མོ་ལྷ་ས་རྒྱ་འབྲུལ་གྱི་མཐུ་བཏབ་པས་རྒྱ་མཚོ་འདི་ཉིད་རིམ་
 བཞིན་འབྱར་དུ་ཐོན་པའི་སྐམ་སའི་སྒྲིང་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ། ཤར་ཕྱོགས་ཚང་
 ཚོང་འབྲིགས་པའི་ནགས་ཚལ་སྤྱག་པོ་དང་། རུབ་ཕྱོགས་ཐ་གུ་ཡངས་པའི་
 གཤོང་ཐང་། ལྷོ་ཕྱོགས་ནི་འུ་གསེང་སྤྱོད་ཞིང་མེ་ཏོག་རྒྱས་པའི་ཚལ། བྱང་
 ཕྱོགས་ལུ་མཐའ་མི་མངོན་པའི་རྩ་ཐང་བཅས་ཀྱི་རྣམ་པར་གྲུབ།

五仙女喝令大海退去，于是东边变成茂密的森
 林，西边是万里平原，南边是花草茂盛的花园，北边
 是无边无际的草原。

ལྷ་མོ་བཀྲ་ཤིས་ཆེ་རིང་མ་དང་། མཐིང་གི་ཞལ་བཟང་མ། མི་གཡོ་
སྒྲོ་བཟང་མ། ཅོད་པན་མགིན་བཟང་མ། གཏད་དཀར་འགྲོ་བཟང་མ་
བཅས་ནམས་ལུས་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རི་རྒྱད་ཀྱི་དབུ་ཅེ་ལྷ་ར་གནས་པས་ལྷ་མོ་ཆེ་རིང་
མཆེད་ལྷ་ར་གྲགས་ཤིང་། རི་བོ་དེ་དག་ལའང་ལྷ་མོ་སོ་སོའི་མཆན་ཐོག་ནས་
འབོད་སྒྲོལ་ཡོད།

那五位仙女，变成了喜马拉雅山脉的五个主峰，
即：祥寿仙女峰、翠颜仙女峰、贞慧仙女峰、冠咏仙女
峰，施仁仙女峰，屹立在西南部边缘之上，守卫着这
幸福的乐园。

ལྷ་མོ་མཐེང་གི་ཞལ་བཟང་མའམ་གངས་མཐོན་མཐེང་རྒྱལ་མོ་ཞེས་པ་
འཛམ་གླིང་གི་རི་བོ་མཐོ་ཤོས་དེ་ཡིན་ཞིང་། མི་རྒྱལ་ས་ཀྱིས་ངོ་མོ་སྤང་མ་ཞེས་
འབོད་ཀྱི་ཡོད།

那为首的翠颜仙女峰便是珠穆朗玛,她就是今
天的世界最高峰,人们都亲切地称之为“神女峰”。

དེ་ནས་འཕགས་པ་སྒྲུན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་རྩུ་འཕྱུལ་ལྡན་པར་བྱིན་གྱིས་
བརྒྱབས་པའི་སྤྱུ་ཞིག་ལ་དགེ་བསྟེན་གྱི་སྒྲིམ་པ་བྱིན་ནས་བོད་ཁ་བ་ཅན་གྱི་ཡུལ་
ཁམས་སུ་བསྒྲིམ་དུ་བཏང་།

普陀山上的观世音菩萨，给一只神变来的猕猴，
授了戒律，命它从南海来到雪域高原修行。

སྤྱི་ལོ་ཡར་ལྷན་གཙང་པོའི་ཡུལ་ལྷན་དུ་སྤྲོལ་སྟེ་བྲག་རོང་པོ་ཞིག་དུ་
བྱམས་སྟོང་རྗེ་བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་སྒྲུབ་པ་དང་། ཆོས་ཟབ་མོ་སྟོང་པ་ཉིད་ལ་
མོས་པ་ཅེ་གཅིག་དུ་གནས་པའི་ཆེན་། ལྷ་མོ་སྒྲོལ་མས་སྤྲུལ་པའི་བྲག་སྒྲིན་མོ་
ཞིག་བྱད་མེད་གཞོན་ནུ་མའི་ཆས་སུ་བྱས་ནས་དེར་ཡོང་སྟེ་ཆགས་འདོད་ཀྱི་བརྒྱ་
མང་དུ་བསྟན་པ་དང་། བྱིད་དང་ང་གཉིས་བྱིམ་ཐབ་བྱའོ་ཟེར།

这只猕猴来到雅砻河谷的山洞中，潜修慈悲菩提心。正当猴子在认真修行的时候，山中来了一个女魔，施尽淫欲之计，并且直截了当地提出来：“我们两个结合吧”。

སྤྱེའུས་ང་ནི་འཕགས་པ་སྦྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དགེ་བསྟེན་སྟོམ་པ་ལྷས་
ནས་འདིར་སྟོམ་ཀྱག་ཏུ་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་པས། བྱིད་ཀྱི་སྤྱོད་བྱས་ན་ངའི་
སྟོམ་པ་ཤོར་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཡོང་ཐབས་མེད་ཅེས་སྟེས།

那猕猴答道：“我是观世音菩萨的徒弟，受命来
此修行，如果与你结合，岂不破了我的戒行。”

བྲག་སྲིན་མོས་གདུང་བའི་སྐད་ཀྱིས་མཆི་མ་ཕྱུང་བཞིན། བདག་ནི་
 ལས་ཀྱིས་སྲིན་མོའི་རིགས་སུ་སྐྱེས། ། བྱིད་ལ་ཆགས་ཤིང་ཞེན་པས་གསོལ་བ་
 འདེབས། ། བྱིད་ཀྱིས་བདག་གི་བྱིམ་ཐབ་མ་བྱས་ན། ། མཐའ་མར་སྲིན་པོ་ཞིག་
 དང་འགྲོགས་ནས་ནི། ། ཉིན་ཞག་རེ་ལའང་སྲོག་ཆགས་བྱི་ཕྲག་གསོད། ། སྲིན་
 པོའི་སྐུ་གྱུ་དཔག་མེད་སྐྱེས་གྱུར་ནས། ། ཁ་བ་ཅན་འདི་སྲིན་པོའི་སྤྱིང་དུ་
 གྱུར། ། དེ་བས་བདག་ལ་དགོངས་ནས་བྱགས་རྗེས་བྱུངས། ། ཞེས་བརྗོད།

女魔说：“如果我们成不了亲，那日后我必定成
 为妖魔的老婆，将要杀害千万个生灵，并生下无数魔
 子魔孙，那时雪域高原都是魔鬼的世界，所以希望你
 能答应我的要求。”