

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གྲུ་གཤམ་

(ཡང་རྟགས 270600)



མགོ་ལོག་ཁྱལ་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་བརྒྱུ་ལྡན་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་བཞུགས།

中国民间文学集成
青海省果洛藏族自治州

民间歌谣

(编号270600)

果洛州民间文学三套集成办公室编
一九九一年元月

封面设计：李 川

内页插图：赵宝铭、李 川、张卫疆

编 辑：果洛藏族自治州民间文学三套集成办公室编

印 刷：青 海 新 华 印 刷 厂

书 号：青新书（91）准字（08）号 **工本费：**6.20元

གུང་མོའི་དམངས་ཁྲོད་ཙམ་རིག་གི་དག་མཚན་ལྟ་འཛུལ་ས་
མཚོ་ལྷན་ཁིང་ཆེན་མཚོ་ལོག་པོད་རིགས་རང་སྤྱོད་བྱུང་།

དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞུང་།

(ཨང་ཉགས270600)

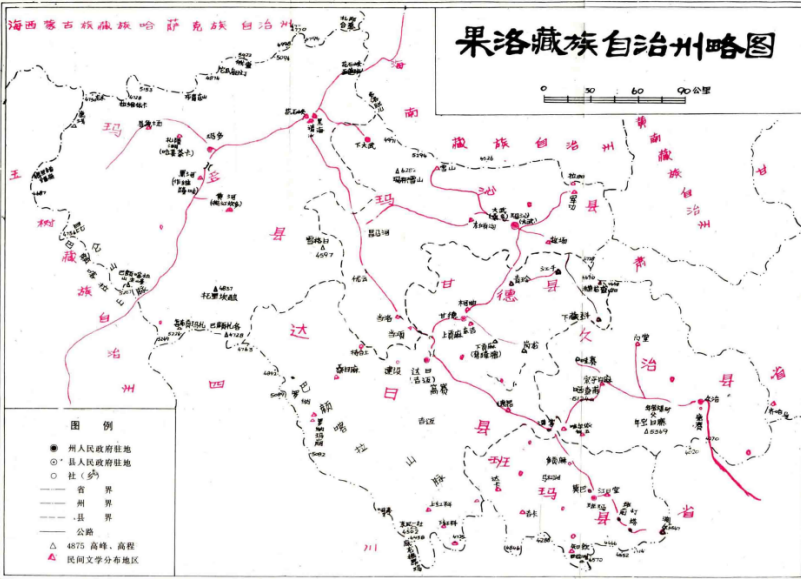
མཚོ་ལོག་པོད་རིགས་རང་སྤྱོད་བྱུང་འཛུལ་དམངས་ཁྲོད་ཙམ་རིག་གི་དག་མཚན་
ལྟ་འཛུལ་ས་བཅུ་བཞི་གས་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་བཞུགས་།

1991ལོའི་ཟླ་དང་པོ།

海西蒙古族藏族自治州

果洛藏族自治州略图

0 30 60 90公里



民族文化为社会主义
精神文明建设服务

夏登杰

一九九一年元月

真實的生活
寶貴的文化

馬依沙

一九九一年

元月

གྲུང་གོ་འི་དམངས་ཁྲིད་ཚུལ་རིག་གི་དགོ་མཚན་སྣ་འཛོམས་མཚོ་སྟོན་.....
ཞིང་ཆེན་མགོ་ཁྲིལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱེད་བྱུང་གྱི་འགོ་བྱིད་ཚུལ་ཆུང་གི་མིང་.....
མོ།

ཚུལ་གྲང་། ཡའ་ཏུ་རིན།

ཚུལ་ཡོན། ལྷུང་རྒྱན་བསོད་ནམ། གཅེས་མ། སང་རྒྱས་མཁར།

མག་པ་ཐར། ཆོས་སྐྱེད་ཆེ་རིང་། གྲུང་པ་མེན། གྲུང་ཞེ་པང་

བཅས།

གཞུང་ལས་ཁང་གི་གྲུང་རིན། གྲུང་པ་མེན། གྲུང་རིན་གཞོན་པ།

དཔལ་མགོན་སྐྱབས།

སྤྱི་ཁབ་ཚུལ་སྐྱིག་པ། ཡིལ་ཆེན། སྤྱི་ཁབ་ཚུལ་སྐྱིག་གཞོན་པ།

གཅེས་མ།

བོད་ཡིག་ཚུལ་སྐྱིག་པ། དཔལ་མགོན་སྐྱབས། གཅེས་མ།

རྒྱ་ཡིག་ཚུལ་སྐྱིག་པ། དཔལ་མགོན་སྐྱབས། ཡིག་ལྷན་ཁྲིལ་།

ཚུལ་སྐྱིག་འགན་ཁུར་པ། དཔལ་མགོན་སྐྱབས།

中国民间文学集成果洛藏族自治州领导小组名单：

组长：姚得仁

组员：奥金索南 吉玛 桑杰快 穆华太 曲江才让

赵宝铭 周协邦

办公室主任：赵宝铭 **付主任：**华贡杰

主编：李庄 **副主编：**吉玛

藏文编辑：华贡杰、吉玛

汉文编辑：华贡杰 刘恩龙

责任编辑：华贡杰

སྒྲུབ་འགྲུའི་གཏུམ།

«གུང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྒྲུབ་གཞན་སྒྲུབ་འཛུགས་སྒྲུབ་སྒྲུབ་.....
 བསྐྱེད་ཀྱི་ཆུལ་ཁབ་ཀྱི་ལོ་ལྷའི་འཆར་གཞི་བརྟུན་པའི་སྒྲུབ་ཆུལ་ཆོད་ཞིབ་ཀྱི་.....
 དཀྱིས་སྒྲིང་ན་མ་གྲངས་ཤིག་རེད། ཆུལ་ཡོངས་ཀྱི་ས་གནས་སོ་སོ་ནས་འཆོལ་
 བསྐྱེད་ལེགས་སྒྲིགས་བྱེད་བཞིན་ཡོད། “མགོ་ལྷག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྒྲུབ་གཞན་»
 ཞེས་པའི་དེབ་འདི་ནི་གནས་ཆུལ་འདིའི་འོག་ཚུལ་བསྒྲིགས་བྱས་པ་ཡིན།

མི་རིགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྒྲུབ་གཞན་ཆུལ་ཁབ་ཆོད་ཞིབ་ན་མ་གྲངས་ཀྱི་.....
 དཀྱིས་སྒྲིང་རྒྱ་བཞག་སྟེ། རྒྱུན་ཡོངས་ནས་རིམ་ཅན་རྒྱ་སྒྲུབ་འདོན་ལེགས་
 བསྒྲིགས་དང་དཔེ་ཆ་རྒྱ་བསྐྱེད་པ་ནི་ཡ་རིང་རྒྱ་རིང་རྒྱ་རང་ཆུལ་རིགས་སོ་.....
 སོའི་མི་དམངས་ཀྱི་རག་རྒྱུན་ཚུལ་རིག་གི་ནོར་བུ་ཉར་འཛིག་བྱེད་པ་དང་།
 རང་ཆུལ་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱུན་བཟང་པོ་རྒྱུད་འཛིན་སྦྱོང་སྒྲིལ་.....
 བཅས་བྱས་པར་བརྟེན། དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་གིས་སྤར་ལས་ལྷག་པའི་མི་
 དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་ཞུ་བའི་མཆོངས་སུ། དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་
 དང་སྤྱི་ཚོགས་ཆོད་རིགས་བྱུང་ཁོངས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་རིག་གཞུང་ཁག་ཤིས་ལ་.....
 ཞིབ་འཇུག་དང་། ཡང་ན་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་སྒྲུབ་ཆུལ་གསར་ཚུལ་ཀྱི་
 དཔུང་གཞི་ལ་རྒྱ་ཆ་ཆོད་ཞིག་འདོན་སྦྱོང་བྱེད་པ་བཅས་ཀྱི་ཆེད་རྒྱ་ཡིན་.....
 པས། སྤྱི་ཚོགས་རིང་ལུགས་ཀྱི་རིག་གནས་འཇུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ལས་དོན་གླ་

ན་མ་མཆིས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

མགོ་ལྷག་བོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཡུན་རིང་བོའི་གྲལ་རིམ་.....
འཐབ་ཚད་དང་ཐོན་སྐྱེད་དལ་ཚད། སྤྱི་ཚུགས་འབྲེལ་འབྲས་དང་རྒྱན་ལྗན་
ཀྱི་འཚེ་བའི་ཁྲོད། བོད་སྤྱོད་རབ་རྒྱ་འབར་བའི་དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་
གསར་གཏོད་བྱས་ཡོད། དེའི་བརྗོད་བྱ་གཙོ་བོ་ནི་བོད་རིགས་མི་དམངས་
ཀྱིས་འཚེ་བར་དགའ་ཞེན་དང་སྤྲུག་རུལ་ལ་རྩོམ་ལ། བདེན་ལུགས་དང་དགོ་
བ། མཛེས་པ་བཅས་ལ་རེ་སྟེགས་དང་། བདེ་སྐྱིད་ལ་སྦྲོན་པ་བྱེད་པ་
སྟེགས་ཀྱི་བཅེ་རུང་བརྗོད་ཡོད། དེའི་གངས་འབོར་ཆེ་ཞིང་། བརྗོད་བྱ་རྒྱ་
ཆེ་བ། བྱང་དོན་ཕུན་སྡུམ་ཚུགས་ལ། མོ་དོན་གཏིང་ཟབ་པ་བཅས་ཀྱིས་
མི་རྒྱུས་ཀྱིས་བརྗོད་དབྱངས་མི་གྱུར་དབང་མེད་རྒྱ་བྱུར། དེའི་སྒྲུ་ཅལ་ཀྱི་
རྣམ་པས་བསྟུས་པའི་བྱང་དོན་ལ་ཡང་རིམ་པ་མང་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁྱད་.....
ཚུལ་འབྱར་ཐོན་རྒྱ་བྱུ་འབྱུག་དཔལ་བོའི་མཛད་འཕྲིན་ལ་བརྗོད་པ་ཡོད་
ལ། དཔོན་ངན་ཀྱི་སྤྲུག་རྒྱུ་ལ་སྦྲོད་པ་ཡང་ཡོད། དྲི་མ་མེད་པའི་འདྲོད་
བཅར་བརྗོད་པ་ཡོད་ལ། འཚེ་བའི་དགའ་སྤྲུག་བརྗོད་པ་ཡང་ཡོད། དེ་
མིན་ད་རུང་འབྱུང་འབྱུར་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་ལ་རེ་སྦྲོན་བཅའ་བ་སྟེགས་ཀྱང་ཡོད།

«མགོ་ལྷག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྲུ་གཞས་»ཞེས་པའི་དེབ་འདིའི་ནང་རྒྱ་.....
བོད་རིགས་ཀྱི་སྤྲུ་གཞས་ཞེ་བརྒྱད་བསྟུ་བསྟེགས་བྱས་ཡོད་པར་མ་ཟད། རྒྱ་
ཡིག་རྒྱ་སྐད་ནས་དཔེ་དེབ་ཀྱི་སྤྱི་སྤྱོད་མར་བཞག་ཡོད། སྤྲུ་གཞས་བཞི་བརྒྱ་
ཉུག་ཡོད་པ་འདི་དག་མགོ་ལྷག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྲུ་གཞས་ཡོངས་དང་བསྟུར་...
ན་གངས་ཀ་རྒྱུང་བ་ལས་ཀྱང་རྒྱུང་བས། དམངས་ཁྲོད་ཚུལ་རིག་གི་ནོར་བུ་
གང་མང་ད་རྒྱུང་ང་ཚོ་རིག་གནས་ལས་བྱེད་སྒོ་མཐུན་ཚུལ་སྤྱར་སྤྱོད་པས་དང་.....

སྒྲིགས་འདོན། ལེགས་བསྒྲིགས་བཅས་བྱེད་པར་སྒྲུག་ཡོད།

འདིར་ལེགས་སྒྲིགས་བྱས་ཡོད་པའི་སྒྲུག་ཞུས་འདོན་སྒྲིག་བྱེད་མཁན་.....
ཁོང་། སྒྲིག་འཐབ་སྒྲིགས་དང་པོའི་འགྲོག་པ་མང་ཆོགས་ཡོད་པར་མ་
ཟད། རྒྱལ་ཁབ་ལས་ཁུངས་ཀྱི་ལས་བྱེད་པ་དང་ཁི་ལས་ལས་དོན་ལས་ཁུངས་
ཀྱི་ལས་བཟོ་བ་ཡང་ཡོད། དེའི་ནང་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱ་ཆུལ་པ་གཙ་པོ་པད་
མའི་སྒྲིགས་སྤང་དོན་ཅེ་དང་ཨ་ཁོར། མ་ཆེན་གྱི་དཔལ་ལྷན། དར་ལགས་ཀྱི་
དམངས་ཁྲོད་སྒྲུབ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་དང་གསེར་མཆོ། དགའ་བདེའི་སྒྲིག་པ། མ་ཆེན་
ཀྱི་སྒྲིག་པ་མཁུ་ཅ་རྒྱལ་མཆན། རྒྱལ་འོ་སྒྲུབ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ། ཆོས་ལུགས་
ལས་དེགས་ཀྱི་རྩོད་གྲུས། བསོད་ནོར། རྒྱལ་ཚོམ་དེག་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་
ཆོགས་ཀྱི་ནོར་ལྷེ་སྒྲིགས་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་ཡོད། མཆོ་སྒྲིག་མི་དེགས་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་
མའི་ཅ་རྩོག་ཞི་ཡན་གོ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་ཀྱིས་ཁྱེད་དག་བྱས། དེའི་འདི་པར་བསྒྲུག་
བྱེད་པའི་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་ཀྱི་དང་ཆོར་སྒྲིགས་ཁུངས་དང་རྒྱལ་སྒྲིག་བྱས་སྒྲིག་པའི་...
སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་
ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་ལས་བཟོ་བ་
ཀྱི་གོ་རིམ་ཁྲོད་ནོར་འབྲུལ་མི་ཁྱེད་པ་བྱེད་ཡོད་པས། སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་
སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་སྒྲིག་པ་

སྒྲིག་པས

1991ལོའི་ཟླ་དང་པོར།

前 言

《中国民族民间歌谣集成》是国家“七五”重点艺术科研项目之一，全国各地都在进行搜集整理的工作，这本《果洛民间歌谣》就是在这种形势下编辑而成。

把民族民间歌谣列为国家重点科研项目，进行全面系统的挖掘整理，汇编成册，为的是世代保存我国各族人民口头文学财富，继承和发扬我国民族文化优良传统，让民间文学更好地为人民服务，同时也为民间文学与社会科学领域中有关学科的研究，以及民间文学艺术创作的借鉴，提供较完整的资料，是进行社会主义文化建设的一项宏大工程。

果洛藏族人民在长期的阶级斗争、劳动生产、社会交往和日常生活中，创造了光辉灿烂的民间文学。其主题抒发了藏族人民热爱生活，反抗邪恶，追求真善美，向往幸福的思想感情。其数量之多、题材之广、内容之丰富、寓意之深远，是令人赞叹的。其艺术形式概括的内容更具有多层次的文化特征：有歌颂英雄豪杰的，有诅咒封建领主残酷贪婪的，有赞美纯真爱情的，有倾吐生活苦难的，还有憧憬未来幸福的等等。

这本《果洛民间歌谣选》整理选编了的藏文歌谣有48首，并将藏文译成汉语附后。这四十多首歌谣与果洛的整个民间歌谣相比，那数量是极小的，大量的民间文学宝藏尚待我们从事文化工作的同志去抢救、挖掘和整理。

为本集提供歌谣者中不仅有生产第一线的牧民群众，也有国家机关干部，企事业单位的职工。其中主要的几位是民间说唱艺人西娜多杰（班玛）、阿闹（班玛）、华旦（玛沁），民

间民歌手果罗（达日）、普尔措（女、达日）、果落（女、甘德），格萨尔演唱艺人格日尖参（玛沁）、罗哲（州乳品厂），宗教界人士角吉、索闹以及州文联诺尔德等同志。青海民族学院老师马继红、教授许英国同志为之校对、润色。在本集编定付印之时，特向他们以及关心、支持过的同志表示真诚的感谢。由于我们水平有限、整理、翻译、编辑过程中难免存在问题和缺点，敬请得到同志的批评指正。

吉玛

一九九一年元月

དཀར་ཆག

ཁ་སྒྲོན་	(3)
སྒྲོན་བཤད་	(5)
དམོན་བཙུལ་	(19)
ཏ་བཤད་	(28)
ལྷ་མཆོག་མ་ཀླུ་སྒྲོལ་རའི་གསལ་མཆོད་	(44)
ཁྱུང་མགོན་ཡར་ལེང་བྱ་རོག་གདོང་གི་གསལ་མཆོད་	(52)
མཆོ་སྒྲུ་རེངས་དང་སྒྲུ་རེངས་ལ་བསྒྲོད་པ་	(73)
གཡང་བྱུང་ལྷགས་ཅེའི་གསལ་བསྒྲོད་བཞུགས་སོ་	(87)
ཏ་ཐོར་ཐང་ལ་བསྒྲོད་པ་	(89)
ཏང་སྤྱི་རྒྱལ་བཟུ་ཤིས་ཏ་གསལ་བཞུད་རེད།	(93)
སྤེ་ཆེན་པོ་མགོ་ལོག་ཁག་གསལ་རེད།	(94)
ཐོད་ལོ་སྤོག་ཡུལ་མ་ཆེན་སྒྲོལ་ར་རེད།	(95)
རི་རྩ་བ་གཅིག་ལ་ཅེ་མོ་གསལ་	(96)
ས་མགོ་ལོག་གཞུང་གི་རྩ་ཐང་རེད་	(97)
ཨ་མ་བྱུན་པའི་མཁུར་	(101)

གཡག་མའི་མགུར་... (106)

དོན་སྒྲིང་མེད་པ་བརྟན་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ... (109)

ཁྱི་མགུར་བཞུགས་སོ། ... (111)

སྒྲོ་འག་ནས་རིས་ན་སེམས་སྦྱིད་རེད། ... (114)

གཡང་གི་ཚོད་མ་རྒྱུ་རིང་མ། ... (115)

བསམ་པ་རྣམ་གསུམ་... (116)

བསང་ཕུད་ན་དག་ཉ་རང་འཁོར་རེད ... (118)

ཁྱི་མ་སེམས་གོ་ན་དགའ་བྱེད་རེད ... (120)

དབུས་འགོ་ཁ་ཏ ... (121)

ཡིད་འཛིན་བསྐྱབས་བྱ། ... (123)

ཐུ་སྦྱིད་པོ་ལེན་ན་སྦྱིད་པོ་ལེན། ... (129)

ལ་གཞས་... (133)

རྒྱུ་མགུར་... (151)

འབྲས་དཀར་... (155)

目 录

祈祷辞.....	(175)
婚礼颂.....	(177)
出征歌.....	(189)
相马辞.....	(195)
玛卿雪山颂.....	(206)
琼贡山的祈愿词.....	(213)
扎陵、鄂陵颂.....	(231)
仰重杰则之歌.....	(224)
赞大武滩.....	(244)
党的政策象八宝图.....	(248)
部落要数三果洛大.....	(249)
山.....	(250)
一座山有三个峰.....	(251)
雪山、森林、大海.....	(252)
念母歌.....	(253)
女奴之歌.....	(256)
七戒.....	(258)
狗之哀歌.....	(260)
钢枪挂在帐杆上.....	(262)
伴你的.....	(263)
出名.....	(265)
燧烟、海螺、宝石.....	(266)
三愿.....	(267)