

自治州略图

中国民间文学集成
青海省果洛藏族自治州

民间故事

(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

黄韵农承向新西局李强开册。因轩吉就大伏物土阿黄番唐人

封面设计：青 海 湖 大 百 年 宣 讲 部 主 编 区 志 十 六 百 三 第 一 卷

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：6.80元

ལྷན་གྱི་དམངས་ཁྲིད་ཚཱ་རིག་གི་དགེ་མཚན་ལྷ་འཁོམས་
མཚན་ལྷན་ཞིང་ཆེན་མག་ལོག་པོ་དེ་རིགས་རང་སྤྱོད་ལྷན་

དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད།

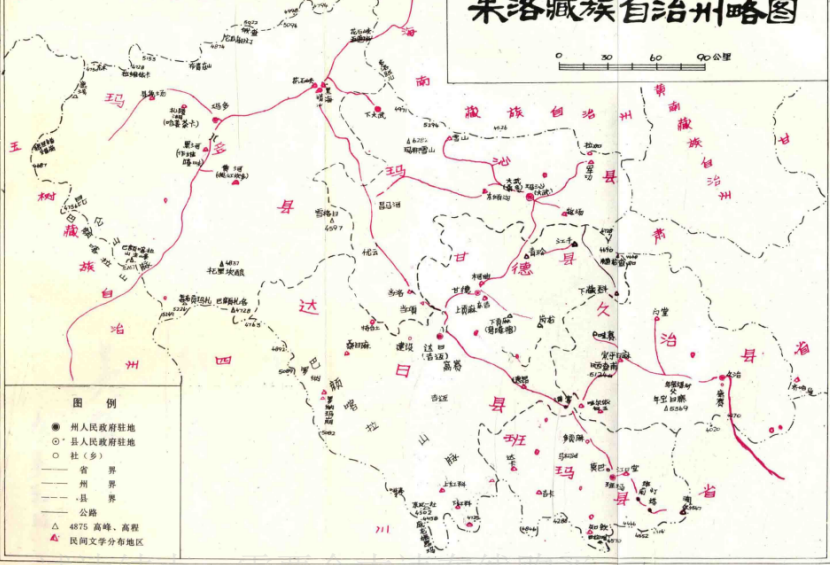
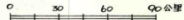
(ཨང་ཉགས 270600)

མཚན་ལྷན་ཞིང་ཆེན་མག་ལོག་ལྷན་དམངས་ཁྲིད་ཚཱ་རིག་གི་.....
དགེ་མཚན་ལྷ་འཁོམས་བསྐྱེད་བསྐྱོད་གསུང་ལས་ཁང་གིས་བསྐྱོད་

1991. 1

海西蒙古族藏族自治州

果洛藏族自治州略图



图例

- 州人民政府驻地
- 县人民政府驻地
- 社(乡)
- 省界
- 州界
- 县界
- 公路
- △ 4875 高峰、高程
- ▲ 民间文学分布地区

繼承遺業
奮發之志
弘揚精神
刻不容緩

吳百才

九二年九月

ཡུང་གོའི་དམངས་ཁོད་ཚམ་རིག་གི་དགེ་མཚན་ལྷ་འཛོམས་མགོ་ལོན་ལོ་
པོ་དེ་གས་རང་རྒྱུད་ཁྲུལ་གྱི་འགོ་བོད་ཚུལ་ཚུང་གི་མིང་ཚོ།

ཚུལ་གྲང་། ཡེ་ལྷ་རིན།

ཚུལ་ལོན། ལུང་རྒྱན་བསོད་ནམ། གཅེས་མ། ལང་རྒྱས་མཁར།
མག་པ་བར། ཚམ་རྒྱུད་ཚེ་རིང་། ཡེ་པོ་ལོན།
ཡུལ་ལེ་པར་བཅས།

གཞུང་ལས་ཁང་གི་བྱུང་རིན། ཡེ་པོ་ལོན།

བྱུང་རིན་གཞོན་པ། དཔལ་མགོན་རྒྱབས།

ལྷོ་ཁབ་ཚམ་ལྷིག་པ། ལུ་ཚིན།

ལྷོ་ཁབ་ཚམ་ལྷིག་པ་གཞོན་པ། གཅེས་མ།

པོད་མིག་ཚམ་ལྷིག་པ། དཔལ་མགོན་རྒྱབས། གཅེས་མ།

ལྷོ་ཁབ་ཚམ་ལྷིག་པ། དཔལ་མགོན་རྒྱབས། ལིག་ལུན་ལོང་།

ཚམ་ལྷིག་འགན་ཁུང་པ། དཔལ་མགོན་རྒྱབས།

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 **副主任：**华贡杰

主编：李庆 **副主编：**吉玛

藏文编辑：华贡杰 吉玛

汉文编辑：华贡杰 刘思龙

责任编辑：华贡杰

ཕྱོད་འགྲུའི་གཏམ།

“གནའ་གནའ་ཞིག་ལ་.....”

དམངས་ཁྲོད་གཏམ་རྒྱུད་གང་མང་ཞིག་གི་འདི་ལྟར་མགོ་བརྒྱུད་བ་.....
རེད། དེ་གི་རང་རྒྱལ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རིང་ཞིང་སྐོས་རིག་འཕེལ་བའི་གནའ་པོའི་
རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཡིན་པའི་རྒྱུ་གྱིས་རེད། ང་ཚོའི་ཨ་ཕྱེས་ཡང་ཕྱེས་གྱིས་གནའ་
ལྷ་མོ་ནས་གཟི་ལོད་འབར་བའི་ཕུན་ཚོགས་རིག་གནས་གསར་གཏོད་བྱས་.....
གིང་། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་རྒྱུད་གི་ཉག་ཉག་རིག་གནས་བང་མཛོད་
ཏུ་ལོད་མང་པོས་ལམ་ལམ་འཕྲོ་བའི་ལོ་རྒྱུ་རིག་པོ་ཆེ་ཞིག་རེད།

མགོ་ལོག་པོད་རིགས་རང་རྒྱུད་ཁྲུལ་གི་མཚོ་ཕྱོད་ཞིང་ཆེན་གྱི་གར་རྩེའི་
རྒྱགས་སུ་གནས་གིང་། གར་མཚམས་སུ་གན་སྐྱུ་ལ་འདྲེས་ཡོད་པ་
དང་། རྩོ་མཚམས་སུ་ཁྲོད་དང་བཅར་ལ། སྤྱིའི་རྒྱ་ཁྲོད་ལ་སྤྱི་ལེ་སྤྱི་བཞི་མ་
བརྒྱུན་འབྲུམ་ལྡེ་བྱི་བརྒྱུན་རྩོད་ལྡེ་བརྒྱ་སོ་རྒྱུག་ཡོད་པ་དང་། མཚོ་རོས་ལས་
སྐྱུས་བཞི་རྩོད་ཡན་ཡིན། མངའ་ཁྲོད་སུ་གངས་དཀར་རྒྱུན་པོ་མཁའ་ཅ་
བསྟེགས་གིང་མཚོ་དང་མཚོའུ་སྐར་ཚོགས་བཞིན་བཀྲ་བ། མཛོས་རྩོད་ས་.....
གྱིས་ཡིད་དབང་འཕྲོག་པ། མ་ཡུང་སྟེག་མོས་དེ་དག་ཡོད་ཚད་གཞི་གཅིག་
ཏུ་སྟེལ་འདུག རྒྱལ་ཁབ་ཕྱི་ནང་དང་ལས་རིགས་ཁག་གི་མི་རྣམས་ཕྱལ་འདིའི་
གནས་རྒྱལ་རྗེས་ལོན་ཅི་འདྲ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་མེད་ཅང་། མ་ཆུའི་མགོ་རྩོད་གྱི་
མཛོས་རྩོད་ས་སྐར་བཞིན་འདུག་ལ། བརྒྱུད་ཆགས་རྩོད་སྐྱུག་པའི་ཨ་ཕྱེས་

མ་རྒྱལ་དང་། གསང་བ་སྐྱོག་ལྟར་གྱི་གཉེན་པོ་གསུ་ཅེ། འབྲུ་ཚུའི་སྣ་བརྒྱད་
 དང་གཉེས་སྤྱི་མ་མཚེས་པའི་པད་མའི་རིན་པུ། རྒྱ་ནག་གོང་རྒྱ་བསྐྱུང་
 པའི་སྤྱི་རེངས་སྤྱི་རེངས་སོགས་སྤྱི་མོང་མ་ཡིན་པའི་རི་ལྟར་གིས་ཁྱད་མཚར་
 པའི་ངང་རྒྱལ་དང་བཅས་ཏེ་མགོ་ལོག་གི་སྤྱི་དང་སྤྱི་མོ་བསྐྱེད་པ་དང་སྐྱོད་.....
 བཞིན་ཡོད་ལ། སྤྱི་མཐའ་བྲལ་བའི་མི་རིགས་རིག་གནས་ཀྱང་གསར་གཏོད་
 ཟུགས། རྒྱ་རྒྱུན་གྱི་མ་ལུལ་ཏུ་གྲགས་པའི་མགོ་ལོག་སྤྱི་མཐའ་ཏུ། སོ་རོ་བརྒྱ་
 རྒྱུད་ཏུ་མའི་རིང་མི་རབས་ནས་མི་རབས་ལ་བཤད་ནས་ཚར་རྒྱ་མེད་པའི་.....
 གཏམ་རྒྱུད་བཤད་རྒྱ་ཡོད། དེའི་ནང་དོན་ཏུ་གནས་གཤིས་དང་མ་རྒྱུས།
 མཚན་ཉིད་རིག་པ་དང་སོ་རྒྱུས། ཚོས་ལྷགས་དང་དམངས་སྤྱི་མོགས་མ་
 འདས་པ་གཅིག་གྱང་མེད། བརྒྱད་སྟངས་ཀྱི་ཚན་ལྟར་གྱང་ནམ་པ་མི་འདྲ་ཁ་
 ཁ། ཁྱད་ཚོས་མི་གཅིག་སོ་སོ་ཡིན་པས། ལ་ལར་ནམ་མཁའ་འཇའ་ཚོན་
 ཤར་འདྲའི་མཛེས་ཉམས་མངོན་ལ། ལ་ལར་རྒྱ་བྱུང་རྒྱུད་འབབ་པའི་
 འབྲུར་ལྷག་རྒྱགས་པར་བཞེན། བཙེ་མེམས་ཐབ་པ། ལ་ལར་དགོད་ཁ་སྐྱོད་
 པ། ནང་དོན་ལྡན་ཞིང་བརྟོད་མཉམ་གསལ་བ། ལ་ལར་ཚིག་རྒྱར་ཁ་ཚ་
 བར་འཕེན་པ་དང་སྤྱགས་འདུན་བརྒྱད་ཅིང་རི་བ་བཙེལ་བ་སོགས་ཡོད།
 གཏམ་རྒྱུད་ཀྱང་གཏམ་རྒྱུད་ཚོ་མ་མཁའ་ནམས་དང་འདྲ་བར་གཡོ་རྒྱལ་གྲལ་
 ཞིང་། རྒྱ་གཤོག་ཆེ་ལ། མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱད་ཚོས་ལྡན་པས། འབྲོག་པ་མང་
 ཚོགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཚོ་མ་རིག་དེ་བསམ་པའི་འཚོ་བརྒྱད་ཏུ་ལྟར་འདུག
 གོ་མོ་ལོག་དམངས་སྤྱི་དང་གྱི་གཏམ་རྒྱུད་ཅེས་བའི་དེབ་འདི་ནི་གྱུང་.....
 མོའི་དམངས་སྤྱི་དང་ཚོ་མ་རིག་གི་དགེ་མཚན་སྤྱི་འཚོ་མས་དེབ་གསུམ་ལས་མཚོ་
 རྒྱན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལོག་ལྷུ་གྱི་དེབ་ཅིག་རེད། རྒྱ་མ་པའི་མགོ་ལོག་ས་

ལྷལ་གྱི་པོ་དང་རིགས་དམངས་ཁྲོད་གཏམ་རྒྱུད་ཉེར་བརྒྱད་བསྟུས་ཡོད། འཚོལ་
 ལྷུང་དང་ལེགས་རྒྱིག ཡིག་རྒྱུར་བཅས་ཀྱི་བྱ་བའི་ཁྲོད། ཟི་ལིང་གྲོང་
 ཁྲོམ་ཚོམ་རིག་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ཚོམ་རིག་རྒྱ་ཚལ་.....
 མཁན་མཉམ་འབྲེལ་མཐུན་ཚོགས་ཀྱི་གུའུ་ལི་གཞོན་པ་ལེ་ལྷན་ཏུ་དང་མཚོ་.....
 ལྷན་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཚེན་མའི་དགོ་རྒྱན་ལྷ་ཅི་རིན། མགོ་ལོག་ལྷལ་ཚོམ་རིག་
 མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་གུའུ་ལི་གཞོན་པ་ལྷ་ཀོང་ལེན་པོགས་སོ་མཐུན་.....
 གྱིས་མཚུབ་ལྷན་དང་རོགས་སྐྱོར་བྱས་པས། སྐབས་འདིར་ཁོ་ཚོ་དང་དེ་མིན་
 དཔེ་ཆ་འདིར་ལྷགས་སྐྱོར་དང་ལྷོ་བས་ལྷགས་ལུལ་བའི་སོ་མཐུན་ཡོངས་ལ་.....
 ལྷིང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་རིན་ཆེ་ལྷས་པ་ཡིན། མི་ལྷགས་དང་དངོས་ལྷགས་མི་
 འདད་བ་དང་། འཚོལ་ལྷུང། ལེགས་རྒྱིག་ཡིག་བརྒྱུར་བཅས་ཀྱི་བྱ་བ་
 རྱེད་མཁན་ཚོའི་ཚུ་ཚད་དམའ་བའི་དབང་གིས་ནོར་འཇུག་དང་ཚད་ལུས་.....
 ཡོད་མིན་པས་ཡོ་བསྐང་ལྱེད་པར་མཚུན་ལགས།

གའོ་པོ་ལེན་གྱིས།

1991 ལོའི་ཟླ་དང་པོར།

前 言

“很久，很久以前……。”

许多民间故事是这样开始讲述的。这是因为我国是一个历史悠久的文明古国。我们的祖先在很久很久以前就创造了丰富多彩的文化，民间故事则是文化宝库中一颗闪耀着神奇光彩的明珠。

果洛藏族自治州位于青海省东南部，东临甘肃，南接四川，总面积为75753,6平方公里，平均海拔4000米以上。境内雪山耸立，湖泊繁多，景色壮丽，黄河贯穿其中。不论国内外各界人士对她了解多少，她依然以黄河源头的无限风光，雄伟壮丽的河尼玛卿，神秘瑰丽的年保贡什则，塞外江南——班玛仁玉，迎送文成公主的扎陵、鄂陵等“神山神水”展示着独特的风姿，繁衍着果洛儿女，也创造了浩如云海的民族文化。素有“传说的故乡”之称的果洛草原上，千百年来一代代流传着说不完的故事。其内容包罗万象，无所不有；涉及天文、地理、哲学、历史、宗教、民俗等等。其表现形式多种多样，各具特点，有的气贯长虹，慷慨激昂；有的娟秀隽永，情意缠绵；有的诙谐幽默，寓意深邃；有的讽喻辛辣，褒贬分明，寄托着人们的追求，理想和憧憬。它和它们的创造者一样，朴实无华，粗犷憨厚，带有浓郁的民族色彩和草野芬香。它是牧民的口头文学，是群众的精神食粮。

这本《果洛民间故事》是中国民间文学三套集成青海省果洛州卷本之一，收集了果洛地区的藏族民间故事28篇，在搜集、整理、翻译过程中，得到了西宁市文联民间文艺家协会付主席谢承华、青海民族学院教师马继仁、果洛州文联付主席马

光星等同志的指导和润色，在此对他们，并所有对《果洛民间故事》付出辛勤劳动和给予支持的同志表示衷心的感谢。由于人力、财力和搜集、整理、翻译者的专业长平所限，疏漏之处则所难免，殷切期望有识之士赐教。

赵宝铭

一九九一年元月

དཀར་ཆག

ཡ་རབ་ཨ་བསོ།	(3)
དམག་དཔོན་དར་འཛིན་པ།	(6)
སློབ་པོ་རིག་པ་ཅན་གྱི་སྤྱང་།	(10)
གཞུན་པོ་གཟུ་ཅི།	(27)
སློ་ལུན་རི་བོང་ཁ་ཤོ་དོན་ཅི།	(39)
བྱིའུ་སྤྱང་རྩོ་རྩེ་འཕྲུལ་ལུན།	(44)
བྱ་ནག་འཕྲུ།	(59)
བསམ་དཀར་དང་བསམ་ནག་	(72)
ལྷ་རྩེ་ཚོན་པོ།	(81)
སྤྱང་ཁྱ་དང་རྟ་གན།	(87)
རི་བོང་གི་སྤྱང་།	(89)
རྩེ་ལ་རྟ་རྒྱང་གསུམ།	(103)
ལྷ་རྟ་མགྲིན་དམར་པོའི་སྤྱེ་བ།	(112)
བྱ་བཟ་པོའི་གཏམ་རྒྱུད།	(139)
མིའི་ཁ་མ་སྤངས་ན་མིའི་གཞུག་མི་ཚོད།	(161)
བྱ་སློ་རིག་ཅན་དང་བྱ་སྤྱན་པོའི་སྤྱང་།	(165)
སློ་བ་སྤྱན་གསུམ།	(175)

目 录

- 雅日阿素 (229)
- 旗手军官——角曲 (232)
- 聪明的大臣 (235)
- 年保贡叶则 (241)
- 害谷咀兔子 (247)
- 小鸟多杰赤旦 (251)
- 青稞儿子 (259)
- 好心与坏心人 (267)
- 胖医生 (271)
- 狼和老马 (273)
- 兔子的故事 (275)
- 三胜神骡 (281)
- 且正神的故事 (288)
- 扎洛的故事 (300)
- 忠告 (316)
- 聪明儿和愚笨儿 (319)
- 智者三兄弟 (324)
- 大小力士 (331)
- 仆人达拉德里 (335)
- 铁匠的哑巴儿子 (339)
- 贡尼玛·赛杂达里 (343)
- 聪明的兔子 (346)
- 狐学虎威 (348)

天理	(351)
退兵	(356)
能敌大象的老鼠	(357)
有瘤子的国王	(359)
关于黄河的传说	(362)