

༡༡། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེས་པའི་གཏམ། །

བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་སྐྱེས་པའི་གཏམ་ལྟར་།

西藏民间故事

责任编辑 次仁德吉

西藏人民出版社出版

西藏新华书店发行

西藏新华印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：14.375

1985年6月拉萨第1版第1次印刷

印数：1—15,000

统一书号 M10170·141 定价 1.85元

ཐོང་གཞི།

ཐོང་ཁང་སྐབ་བཞུག་ཉི་མ།

འཛིན་མའི་སྐྱོན་ཀུན་ཡང་ས་པའི་ས་གཞིའི་རྒྱལ།
རྒྱན་མཚོག་མད་ཕྱུང་རིག་པའི་གནས་ཀྱི་སྐྱོང་ས།
སྐྱོང་ས་འདིའི་རིག་གནས་དུ་མའི་ནང་གི་ཆ།
ཆ་གས་ཟེག་མ་སྐྱུང་གཏམ་དེ་ཚོར་བརྟོད།
ཡང་ས་ལ་རྒྱ་ཆའི་ས་གཞི་རིལ་མའི་ཆད།
སྐྱོན་ལ་ཡིས་ཆད་ལེན་གྲངས་ཀྱི་བགྲངས།
དེ་ལྟར་གངས་སྐྱོང་ས་པོད་ཀྱི་སྐྱུང་གྲངས་ཆད།
འཛོག་པར་སྐྱོན་ལ་ཡང་སྐྱུང་ལྷག་འགྱུར།
གཉེན་སྲི་ནས་བཟུང་སྐོ་རི་གཉེན་བཅན་བར།
སྐྱུང་དང་སྐྱུང་པོན་གྱིས་སྐྱུང་ལྷག་བསྐྱུང་ས།
གྲངས་མང་ལ་སྐྱུང་ལ་སྐྱུང་ས་རབ་སྐྱུང་པའི།
སྐྱུང་ཚོགས་དཔལ་འབྱོལ་འདྲད་འཛོའི་གཞི་ས་བྱས།

ལྟོང་ས་འདིའི་པོད་རིགས་སྟོ་མཉམ་ལ་སྐྱབས་པའི།
 གངས་ལྟོང་ས་སྐྱུ་རྒྱའི་ཤེས་རིག་དབྱིག་གི་མཛོད།
 བྱུང་བྱུང་གཏམས་པའི་ནོར་བུ་ཀེ་ཏ་ཀས།
 ཉན་འདོད་རྩོག་ཚུའི་རྩི་མ་རྒྱུད་ནས་འབྱོན།
 མི་བསྐྱབ་བརྒྱུད་པོར་སྐྱེད་པའི་མི་བཞིའི་སྐབས།
 ལྷན་རིགས་རྩི་རན་རྩྱིང་པ་བཞིར་བརྩིས་པས།
 ཤོད་འདོད་ཚོག་ནང་མེ་ལྷུང་འབར་ན་ཡང་།
 ཁ་ནས་རྒྱུད་སྐྱེལ་ཅམ་ཡང་སྐྱོན་པར་དབེན།
 ཡང་དག་བཅུ་གཉིས་ཏང་གི་ཉི་ཟེར་འོག །
 ལྷན་རིགས་པད་འབྲུམ་ཚལ་ལའང་རབ་འཕྲོ་བས།
 མཚར་རྒྱལ་ཚུ་སྐྱེས་བཞད་པའི་གེ་སར་རྩེར།
 ལྟོ་ལྟན་བྱང་བས་འཕྲུར་ལྷིང་ཅི་ཡང་རྩེན།
 ལྷ་བའི་འོད་བརྒྱ་འཕྲུང་བ་ཡི།
 ཀུ་རྒྱུད་ཁ་ཡི་བདུད་རྩི་ལ།
 འཕྲུད་པའི་བྱང་བ་ལས་བརྩོན་གྱིས།
 འགྲུམ་བས་བཅུད་ལ་བརྩོན་པ་བཞིན།

ལྷན་པའི་འཁྲི་ཤིང་ཅེས་སྐྱོན་པའི།

མཚུངས་མའི་ལྷན་པའི་ལྷན་པ།

འཇུག་འདོད་སོར་མའི་བྱང་པའི་ཚོགས།

ལྷན་པའི་འཇུག་པའི་འཇུག་པའི་འཇུག།

དེ་ལྟ་ན་ཡང་བདག་གི་ནི།

ལྷན་པའི་ཚོགས་ལྷན་པའི་ལྷན་པ།

ལྷན་པའི་ཚོགས་ལྷན་པའི་ལྷན་པ།

ལྷན་པའི་ཚོགས་ལྷན་པའི་ལྷན་པ།

དགའ་ཆེན་གྱི་མཛུགས་སྐབས་ཀྱི་འཇམ་མཛུགས་

ཐོག་མཇུག་གི་མཛུགས་

- གྲུང་མཚན་དཔལ་ལྷན་ལྷན་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (1)
- ཐོག་མཇུག་དཔལ་ལྷན་ལྷན་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (14)
- མཚན་མཛུགས་ལྷན་ལྷན་མཛུགས་ (32)
- འཇམ་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (51)
- དབུས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (71)
- རྒྱལ་ཁོངས་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (80)
- ཐོག་མཇུག་ལྷན་ལྷན་མཛུགས་ (103)
- ཐོག་མཇུག་གི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (221)
- ཐོག་མཇུག་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (245)
- ལ་ཚུར་རྒྱལ་ཁོངས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (257)
- ཚ་ལྷན་ཀྱི་མཛུགས་ (271)
- མ་ཐོག་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (291)
- གཞུང་མཛུགས་ཀྱི་མཛུགས་ (302)

- བྱ་རྒྱལ་པོས་གསེར་དུལ་འདེབས་པ།(311)
 རྩེ་མང་གཞི་མིག་ནས་ཁག་གི་མིག་རྒྱ་གཞོང་པ།(322)
 ཚོང་དཔོན་གྱི་རྒྱུ་མའི་གསང་པ།(329)
 བྱ་མོ་རྒྱན་གཞོན་གཉིས།(337)
 རྒྱལ་རྒྱུ་གྲང་པོས་ཏེད་ཚང་བདུལ་པ།(344)
 རྩ་ཚེ་དང་རྩ་ཚེ།(350)
 རྩ་ལ་ལ་ལས་བཏགས་པའི་བྱ།(355)
 བཞག་བག་མོ།(368)
 དུལ་དང་ལྷ་དབྱེས།(375)
 གནས་པོ་དང་གནས་མོས་གསེར་རྒྱ་པ།(379)
 བྱིས་མཚས་གཉིས་ལ་འདྲི་བྱུག་པ།(385)
 སྒྲིགས་པོ་གཉིས་བྱིས་གསེར་པོའོ་པ།(393)
 མིང་རྒྱུ་གཉིས།(401)
 སྒྲིགས་དང་བྱ་མོ།(406)
 ལྷག་མའི་ཁ་ཆེམས།(418)
 སྒྲིགས་རྒྱུ་མཚས་རྒྱུ་གི་བདུལ་པ།(433)

གཅིག་གི་ནང་དུ་མཉམ་དུ་འཆར་ཡོངས་ལྟར་བར་བརྟེན་པར་ཚུན་ ། ། །
 མཇུག་གཏུགས་ཀྱི་བཅུ་ལྔ་མཚན་ནི་ཞལ་པས་གཅིག་དུ་བཅོངས་པ་ ། ། །
 ལྟར་དུ་སྒྲུབ་པས་བྱ་སྐལ་ལྡན་གྱིས་རང་དང་སྐྱོན་སྦྱིད་སྒྲུབ་ ཅིག་ཙམ་ །
 ཡང་བུལ་མི་སྦྱོར་བའི་བཅུ་དྲུག་འཆར་གི་ཡོད་ལྟ་བུས་ཚ་སྐྱོགས་ཡོང་ ། །
 བའི་འདུན་པ་གཏན་དུ་བྱེད། བུའི་ཨ་མ་ནི་བྱ་ལ་གཅེས་དྲགས་བའི་
 དབང་གིས་མཐར་བུའི་རེ་འདོད་ལྟར་བྱ་མ་སྐྱོན་སྦྱིད་རང་གི་བུའི་ ། ། །
 གནའ་མར་བྲངས་ས།

དེ་ནས་ན་གཞོན་སྡེ་མ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་ལྷན་རིང་བཅངས་བའི་རེ་
 འདོད་མདོན་དུ་བྱུར་ནའང་སྐལ་ལྡན་གྱི་ཨ་མས་ལས་ཀ་དཀའ་ལས་ ། །
 ཆེ་བ་རྣམས་སྐྱོན་སྦྱིད་ལ་བསྐྱལ་བ་དང་བཟས་ལྷག་འཕྲུང་ལྷག་ བཟས་ ། །
 ཅད་སྐྱོན་སྦྱིད་ལ་སྦྱིན་པ་སོང་ཉུག་དུ་མཐར་གཅོད་གཏོང་གི་ཡོད། འོན་
 ཀྱང་སྐྱོན་སྦྱིད་ཀྱི་སེམས་ལ་ཨ་མ་དེ་ནི་རང་ཉིད་སྦྱིས་བའི་ཨ་མ་མིན་ ། །
 ཡང་ལས་ལ་བསྐྱོས་བའི་ཨ་མ་རེད་སྟེ་སྐྱམ་ནས་ཉིན་ལྟར་ཞོགས་སྡེ་ལངས་
 དང་དགོང་ཕྱི་ཉལ་གྱིས་རང་རུས་ཇི་ཡོད་བརྟོན་ཉེ་ལས་ཀ་བྱེད། དེ་
 ལྟར་ནའང་ཨ་མས་ནི་ང་ཚོའི་གནའ་མར་ལས་སྟངས་མི་འདུག་ ཅེས་ ། །
 ཟེར་བཞེན་མིག་ལོག་དང་གཤེ་གཤེ་ཁོ་ན་གཏོང་གི་ཡོད།

དེ་ལྟར་བྱས་ནས་ལོ་འགའ་སོང་བའི་ཉིན་ཞིག་ལ་ཨ་མས་ཞོར་
 བ་སྡེ་པོ་ཞིག་ནས་བྱ་དང་བྱ་མའི་མིང་ནས་པོས་ཉེ་དེ་རིང་སྦྱིད་གཉིས་

མེ་ཤིང་འབྲུ་བར་རྒྱགས་ཤིག་ཅིས་བཞད་བ་དང་། ལོགས་སུ་བྱ་ལ་
ཁྱོད་རང་རྒྱབ་ལྟུང་ཆུང་ཅམ་ཁྲུང་བ་དང་། རྫོན་རྒྱུད་ལ་རྒྱབ་འཁྲུང་
ཆེ་ཅམ་བསྐྱར་དགོས་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཡང་བྱས། གཞོན་ཏུ་གཉིས་ཀྱིས་
ལྷུང་བར་ལངས་ནས་ཨ་མའི་བཀའ་བཞིན་མེ་ཤིང་འབྲུ་བར་ཆས་སོ།

ཁོང་གཉིས་རིའི་སྐང་དུ་སླེབས་རྗེས་བྱ་སྐལ་ལྡན་གྱིས་ཚར་མ་
བརྗོད་བ་དང་། བྱ་མ་རྫོན་རྒྱུད་ཀྱིས་བྱས་བརྗོད་པའི་ཚར་མ་ནམས་
ཐག་པར་ལྷོམ་པའི་སྐབས་རྫོན་རྒྱུད་ཀྱི་ལག་པར་ཚར་མ་ཞིག་གཉིད་་་་
རིང་དུ་རྒྱག་ལྟུངས་རྫོན་རྒྱུད་བཟོད་ཐུགས་བྲལ་བའི་རང་ནས་རྩོམ་སྒྲི་་་་
འདི་ལྟར་ཐལ།

- ཨ་ཆ་ལ་དང་ཨ་ཆ། །
- དེ་འདྲའི་ཚར་མའི་རྫོ་བ། །
- རྐང་གཅིག་ལག་དུ་རྒྱག་པར། །
- ན་ཆ་སྟིང་ལ་བཏང་བུང་། །
- དུག་ཤིང་ཚར་མ་སྐམ་པ། །
- རྒྱག་པ་ཡོང་བ་མི་འདུག །

ཅིས་ཟུར་བཞིན་མིག་ཆ་ལྟུང་ལྟུང་དུ་བཏང་བ་སྐལ་ལྡན་གྱིས་་་་
མ་སྐོང་ནས་ལྷུང་དུ་མོའི་གམ་དུ་སྐོང་ནས་རང་གི་བྱ་བྱང་གིས་རྫོན་་་་
རྒྱུད་ཀྱི་མིག་ཆ་ལྱིས་ཉེ་སྤྱི་ལན་འདི་ལྟར་ཐངས་སོ།

ལྷན་གྱི་དྲུང་པ་མ་གནང་། །

ལྷན་གྱི་དྲུང་མེས་པ་མ་གྲོ། །

པ་གི་འི་ལྷང་དྲོང་འོག་ཏུ། །

པལ་ཞིག་གས་པར་མེཔས་དང་། །

དྲུག་གི་དྲུང་མ་སྐམ་པ། །

ལ་ལ་པ་ལིས་པ་ལྷུགས་ཚོག་ །

ཅེས་ཟེར་བཞིན་ལྷན་གྱི་དྲུང་མའི་འོག་པལ་གས་ལྷུག་ཏུ་...

བཅུག་པར་ལྷན་གྱི་དྲུང་ནི་པལ་དྲུབ་ལྱིས་མནར་དྲུགས་པའི་དབང་གིས་དེ་
མར་སེལ་གྱི་པ་འོག་ཏུ་གཉིད་ཏུ་ལྷུང་བ་དང་། ལྷ་སྐལ་ལྷན་ནི་ལྷར་
བཞིན་གཅིག་ལྷར་ཚར་མ་འཕུ་བཞིན་བཟུང་དོ།

ལྷ་སའི་ལྷིད་ཚུའི་པར་ཚོགས་ན་གྲུང་ཐང་དཀོན་པ་ཞེས་བྱ་བ་...

ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེ་ལ་གྲུང་ཐང་དབལ་ལྷན་ལྷ་མོ་ཞེས་བྱ་བ་ཞིག་ཡོད་
པས་ལྷ་མོ་དེས་ལྷ་ས་ནས་བྱ་སྐལ་ལྷན་གཟིགས་ཚུང་བ་དང་ཁོའི་སྐྱ་.....
འབྲས་མཚར་པར་ཡིད་དབང་རབ་ཏུ་ཚོགས་ནས་དེ་རང་གི་ཁྱོ་ཐོར་གྲུང་
ན་ཅི་མ་ཏུང་སྐམ་བཞིན་ཡོད་ལྷུགས་དེ་ཉིན་གྲུང་ཐང་ལྷ་མོས་མཛེས་.....
གི་དྲུང་ཏུ་འོང་བའི་སྐམ་མོ་ཞིག་ལ་བརྒྱས་ཏེ་ཞལ་ཏེ་མ་དང་བཅས་
སྐལ་ལྷན་གྱི་མདུན་ཏུ་མེཔས་ནས་ཞལ་རས་མེ་དོག་ལས་མཚར་བ་ཞིག་
བཟུན་པ་དང་ལྷན་གྱི་ལྷར་མདའ་བྱ་སྐལ་ལྷན་ལ་འཕེན་བཞིན་གྲུ་འདི་...

ནག་འཁྲིའ་པ་ལྟར་དུ་འགྱུར་བཞིན་དུ་སྐྱེ་ལན་འདི་ལྟར་གྲངས་སྟེ།

རྒྱུ་གཅིག་རྒྱུ་ལ་གསེན་དང་། །

གྲུང་ཐང་དཔལ་ལྷན་ལྟ་སྟེ། །

སྐྱེན་དབང་གཞན་ལ་མ་ཡོངས། །

སྐལ་ལྷན་ཚོགས་ལ་གསེན་དང་། །

བདག་ལ་རྒྱན་རྒྱུད་ཡོད་པས། །

ཁྱིད་དང་གཏན་ཚོགས་མི་ཡོང་། །

བདག་ལ་རྒྱན་རྒྱུད་ཡོད་པས། །

མ་གསལ་སྐྱེད་ཚོགས་མི་ཡོང་། །

བདག་ལ་རྒྱན་རྒྱུད་ཡོད་པས། །

སྐར་གདུབ་བརྗོད་པ་མི་ཡོང་། །

ཞེས་སྐྱེ་ལན་དེ་ལྟར་གྲངས་པ་ན། གྲུང་ཐང་ལྟ་སྟེ་མིན་དུ་ཁྲིམ་
དེ་སྐལ་ལྷན་གྱི་སྐྱེད་ལྟེང་དུ་མཚུལ་མ་ཞེག་བཅུགས་དེ་ལྟ་སྟེ་ན་དེ། ར་
ན་དེད་གཉིས་མེ་དོག་མཚོད་པའི་ཉིན་མོར་ཐུག་ཡོང་ཟེར་བ་བཞིན་ཁ་
ཕྱིར་བརྒྱར་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་བ་ཡལ་བ་བཞིན་སྐར་རོ།

དེ་ནས་སྐལ་ལྷན་གྱིས་ལྷུང་པར་ཆེར་མ་ནམས་ཁུར་ཆ་ཆེ་རུང་
མི་འདྲ་བ་གཉིས་བསྐྱེད་ནས་གཡག་ལྟར་ཆེ་བའི་ཁུར་པོ་དེ་རང་
གིས་འཁུར། ར་ལྟར་རྒྱུད་བའི་ཁུར་པོ་དེ་རྒྱན་རྒྱུད་ལ་བསྐྱར་དེ་སྐར་

བ་དང་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དུ་སྐབས་ཉེ་མཚམས་ལ་ཁྲུང་པོ་ཚེ་བ་དེ་སྐྱོན་
སྒྱིད་ལ་བསྐྱར་བ་དང་། རྒྱུང་བ་དང་གིས་ཁྲུང་ནས་ནང་དུ་འགྲོ།

སྐལ་ལྷན་གྱི་ཨ་མས་རྒྱུང་ལྟ་བུ་སྐྱོན་སྒྱིད་གྱིས་མེ་ཤིང་ལ་
ར་ཅམ་ཞིག་ལས་བྱིར་མེད་པ་མཚོང་བས་ཁོང་ཁོ་རབ་དུ་ལངས་ནས་
ལག་གཡས་པར་བྱ་ཡོག་ཅིག་སྐྱོན་སྒྱིད་ལ་དང་གཡོན་མར་གོ་སྐལ་སྐྱར་
མོ་གང་བྱིར་དེ་སྐྱོན་སྒྱིད་བརྟུང་དཀོས་སྐྱུ་མ་སྤེལ་སྟེ། སྐྱོན་སྒྱིད་ཀྱིས་
གྱི་སྐོ་ཅར་སྐབས་དུས་ཁྲུང་པོ་གཡས་ཅམ་ཞིག་བྱིར་ཡོད་པ་མཚོང་
ལྟ་བུ་ཨ་མ་ཁ་རྒྱུང་ས་དེ་འཇུག་དམུལ་དམུལ་མི་བྱེད་ཀ་མེད་དུ་བྱུང་།
སྐལ་ལྷན་གྱིས་ཨ་མའི་བྲུག་དུ་འདི་ལྟར་སྐྱོན་སྐྱུ་མ་དོན་ཅི་ཡིན་ནམ་ཞེས་
དྲིས་པར་ཨ་མས་སྐལ་བ་འདི་ནི་ལྷོ་བར་གཏོར་བྱེད་དང་བྱ་ཡོག་འདི་
ནི་བེའུ་སྐོང་བྱེད་དུ་ཡིན་ཞེས་རྒྱུན་བཤད།

དེ་ལྟར་དུས་ལྷན་གང་འཚམས་ཤིག་སྐྱོང་བའི་རྗེས་པོད་ཟླ་བཞི
པའི་ཚེས་བཅུ་ལྔ་འཚར་རྒྱུར་ཉེ་ཞིང་། དེ་ནི་ལོ་གཅིག་དུས་གཅིག་
ཡིན་པའི་གྲང་ཐང་མེ་རྟོག་མཚོད་པ་ཞེས་བྱ་བ་དེ་ཡིན། སྐལ་ལྷན་
དང་སྐྱོན་སྒྱིད་གཉིས་ཀྱི་སྐྱོན་སྐྱུ་མ་པོ་དང་སྐྱོན་སྐྱུ་མ་ཚོས་ཁོང་གཉིས་ཀྱང་
མེ་རྟོག་མཚོད་པ་མཇུག་དུ་འགྲོ་བའི་སྐྱོས་བྱེད་དུ་འོང་ཡང་། སྐལ་
ལྷན་ནི་གྲང་ཐང་ལྟ་མོས་རང་ལ་བཤད་པའི་གཏམ་རྒྱུ་མས་ཡིད་ལ་.....
འཁོར་ནས་འགྲོ་འདོད་མ་བྱས། ཡིན་ནའང་ཨ་མས་བྱ་རང་མེ་རྟོག་

མཚན་པར་མི་འགྲོ་བ་ཅི་ཡིན། ལྷན་མོ་བའི་དགྲིལ་ལ་ཁྱོད་ལས་ཕྱག་
བའི་མི་ཡོད་ལ། ཁྱོད་ལས་སྐྱོ་བའི་མི་ཡང་ཡོད། ཁྱོད་ལས་ཆེ་བའི་
མི་ཡོད་ལ་ཁྱོད་ལས་རྒྱང་བའི་མི་ཡང་ཡོད། ཁྱོད་ལ་ཕྱག་དོག་བྱེད་
མཁན་གྱི་མི་ཡོད་ལ་ཁྱོད་ལ་ཤ་ཚ་བྱེད་མཁན་གྱི་མི་ཡང་ཡོད་སྟེ་བས་་་
ཞེད་སྣང་དང་འཚར་སྣང་བྱེད་དགོས་དོན་མེད་ཅེས་ཟེར་བ་ཞིན་མངགས་
ས།

སྐལ་ལྷན་གྱིས་ཨ་མའི་ཁ་ལ་མ་ཉན་ཉེ་རང་གི་རྒྱང་མ་སྐྱོན་སྐྱེད
དང་དེ་བཞིན་གྲོགས་པོ་གྲོགས་མོ་རྣམས་དང་ལྷན་ཅིག་ཀོ་བའི་ནང་་་་
བསྟན་དེ་སྐྱེད་རྒྱུ་ལྟེང་འགྲོ་བའི་ཚེ་གུང་ཐང་ལྟ་མོས་བྱ་སྐྱུ་ག་ཞིག་དུ་
སྐྱལ་ནས་མཁའ་དབྱིངས་སུ་ལྷིང་བས་གཙང་པོའི་ཕོག་གི་ཀོ་བ་དེ་ཡང
ལྷིང་བཞིན་འགྲོ་མི་སྲུབ་པར་གྱུར། ཀོ་ལོག་རྒྱག་ཉེན་ཆེ་བའི་གནས་
རྒྱུས་དེ་མཐོང་དུས་ཀོ་བའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ལ་དངངས་སྐྱག་ཆེན་པོ་་་
སྐྱེས་པ་དང་སྐལ་ལྷན་གྱིས་དེ་ནི་ལྟ་མོའི་ཚེ་འཕྲུལ་ཡིན་པ་ཤེས་ནས་་་
ནམ་མཁའ་ལྟ་བཞིན་སྐྱེ་འདི་ལྟར་གྲངས་ས།

རྒྱུང་ག་ཅིག་རྒྱུང་ལ་གསོན་དང་། །

གུང་ཐང་དཔལ་ལྷན་ལྟ་མོ། །

སྐྱེས་པས་མ་རྒྱང་ནས་བཞེས་དང་། །

གུང་ཐང་དཔལ་ལྷན་ལྟ་མོ། །