

བྱང་གོའི་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་གི་དགོ་མཆན་ལྟ་འདྲོམས་
མཆོ་སྟན་ཞིང་ཆེན་མགོ་ལྟག་བོད་རིགས་རང་སྤྱོད་བྱུང་།

དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

(ཡང་རྟགས 270600)



མགོ་ལྟག་བྱུང་དམངས་ཁྲོད་རྩོམ་རིག་བསྐྱེད་སྐྱོང་གི་ལས་ཁང་གིས་བསྐྱེད་སྐྱོང་།

ཀྱང་གོ་འོ་དམངས་ཁྱོད་ཚུ་མ་རིག་གི་དགེ་མཚན་ལྷ་འདྲེ་མས་
མཚོ་ལྷན་ཁིང་ཆེན་མགོ་ལྷག་པོད་རིགས་རང་སྦྱོང་བྱུང་།

དམངས་ཁྱོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

(ཨང་ཏྲ་གས་270600)

མཚོ་ལྷན་ཁིང་ཆེན་མགོ་ལྷག་བྱུང་དམངས་ཁྱོད་ཚུ་མ་རིག་གི་
དགེ་མཚན་ལྷ་འདྲེ་མས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་བསྐྱེད་པ།

1991ལོ་ལྷ་དང་པོ།

中国民间文学集成
青海省果洛藏族自治州

民 间 谚 语

(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：张卫疆

内页插图：赵宝铭、李 川、张卫疆

整理者：华贡杰

翻译者：华贡杰（728条）曲江才让（161条）

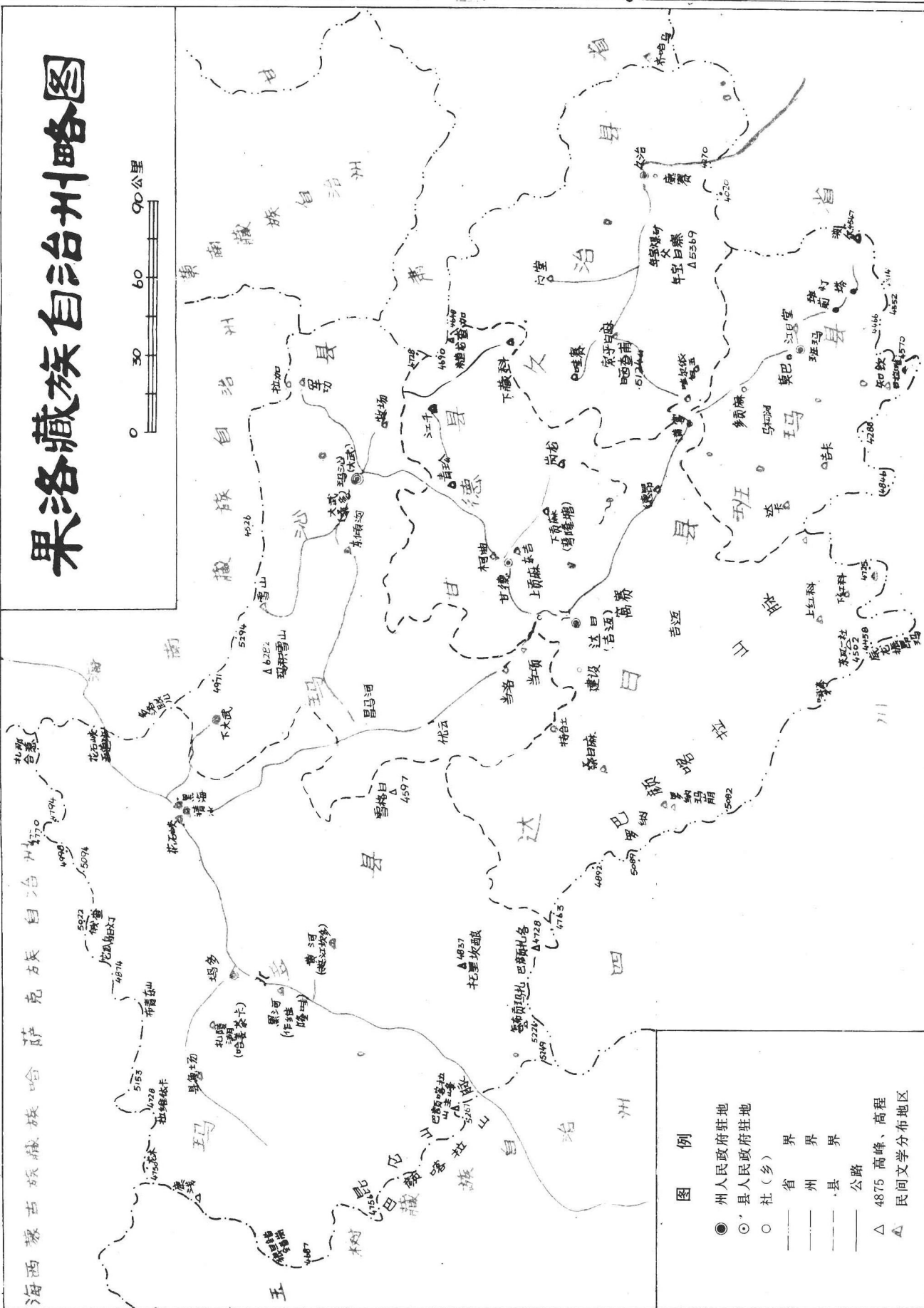
编 辑：果洛藏族自治州民间
文学三套集成办公室编

印 刷：青海新华印刷厂

书 号：青新书（91） 准字（08）号 **工本费：**5.00元

果洛藏族自治州略图

0 30 60 90公里



挖掘本地文化遗产
弘扬民族优秀文化

達杰 九一
元月

ཀྱང་གོའི་དམངས་ཁྲོད་ཚྭ་རིག་གི་དག་མཚན་སྣ་འདྲེ་མས་མགོ་ལྟག་……
ཐོད་རིགས་རང་སྤྱང་བྱལ་གྱི་འགོ་བེད་ཚུ་ཚུང་གི་མིང་སྟོ།

ཚུ་ཀྱང་། ཡའོ་རྩ་རིན།

ཚུ་ཡོན། ལྷར་རྒྱན་བསོད་ནམ། གཅེས་མ། སང་རྒྱས་མཁར།
མག་པ་ཐར། ཆོས་སྤྱང་ཆེ་རིང་། ཀྱའོ་པོ་མེན། ཀྱུ་ཞེ་པང་བཅས།
གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཀྱུ་རིན། ཀྱའོ་པོ་མེན། ཀྱུ་རིན་གཞོན་པ།
དཔལ་མགོན་སྐུབས།

སྤྱི་བྱལ་ཚྭ་སྤྱིག་པ། ལུ་ཆེན། སྤྱི་བྱལ་ཚྭ་སྤྱིག་པ་གཞོན་པ།
གཅེས་མ།

ཐོད་ཡིག་ཚྭ་སྤྱིག་པ། དཔལ་མགོན་སྐུབས། གཅེས་མ།

རྒྱ་ཡིག་ཚྭ་སྤྱིག་པ། དཔལ་མགོན་སྐུབས། ལིག་ལྷན་ལོང་།

ཚྭ་སྤྱིག་འགན་ཁུར་པ། དཔལ་མགོན་སྐུབས།

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

组名： 奥尖索南、吉玛、桑杰快、穆华太、曲江才让、赵宝
铭、周协邦

主编： 李庆、**副主编：** 吉玛

办公室主任： 赵宝铭、**副主任：** 华贡杰

藏文编辑： 华贡杰、吉玛

汉文编辑： 华贡杰、刘再龙

责任编辑： 华贡杰

ཐིང་གཞི།

མགོ་ལྷག་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ཞེས་པའི་དེབ་འདི་ནི་མགོ་ལྷག་...
དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་སྤྱི་འདོམས་ཚུལ་རིག་ཁག་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་གཅིག་རེད།
གཞན་གཉིས་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཐུག་ཞུས་དང་དམངས་ཁྲོད་གཏམ་རྒྱུད་དེབ་...
གཉིས་རེད། སྤྱི་འདོམས་ཚུལ་རིག་ཁག་གསུམ་པོ་འདི་ལེགས་བསྐྱེགས་བྱེད་
པའི་སློ་མཐུན་འགས་ལོ་འགར་འཆོལ་བསྟུང་དང་། ལེགས་བསྐྱེགས།
ཡིག་རྒྱུར་བཅས་བྱས་མཐར་ཐུག་པོད་ཤན་རྒྱུར་གྱི་དེབ་འདི་དག་ཡོངས་འགྲུབ་...
བྱས་པ་རེད། གཏམ་དཔེའི་དེབ་འདི་ནི་གཏམ་དཔེ་ཆིག་སྟོང་ལྷ་བརྒྱ་ལྷག་
གི་ནང་ནས་གདམས་པར་མ་ཟད། དེ་བ་ལྟར་སྤྱི་དོན་དང་ལེགས་བཤད།
གསུང་། འབྲེལ་འདྲིས། འཆོ་བ། རང་བྱུང་། ཐོན་སྐྱེད་དང་གཞན་
དག་བཅས་རིགས་བརྒྱུད་ཏུ་བཞགས་ཡོད།

ངས་མགོ་ལྷག་ནི་གཏམ་དཔེའི་རྒྱ་མཚོ་རེད་ཅེས་བཤད་མི་པོ་མོད།
འོན་ཀྱང་མགོ་ལྷག་ཏུ་དངོས་གནས་སྟེ་གཏམ་དཔེ་ཐུན་སྟུལ་ཆོགས་པོར་.....
འདུག གལ་ཏེ་མགོ་ལྷག་ས་ཁུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ཆང་མ་ཕྱགས་གཅིག་ཏུ་བསྟུ་
ཅུས་ཆེ། དེ་ནི་དོན་སྟོང་ཆེན་པོ་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དཀའ་ཁག་ཀྱང་ཏ་
ཅང་ཆེ། གང་ལྟར་ཀྱང་མིག་སྒྲིའི་ཆ་རྒྱུན་འག་ད་ཏུང་བསྐྱབས་མི་ཐུབ།
གཏམ་དཔེ་མགོ་ལྷག་ཡུལ་ནས་མི་ཤེས་པ་དང་མི་བཤད་མཁན་གཅིག་ཀྱང་.....

མེད། གཞོན་སྐྱོད་དཀར་དང་ཆུ་མགོ་དཀར། སེར་སྐྱོ་ཕོ་མོ་མེད་པར་བྱང་
 བ་ཡང་གཏམ་དཔེ་བརྒྱུ་ཁ་རེ་བཤད་ཤེས། རྒྱན་ལྗན་གྱི་འབྲེལ་འདྲེས་དང་
 གཉེན་ཉྟན། འདས་མཆོད། ཚུ་སྤྱིང་སྐྱེས་དོན་དག་གང་ཞིག་བྱང་
 ཅུང་གཏམ་དཔེ་མི་བཀོད་ས་དང་མི་བཤད་ས་གཅིག་ཀྱང་མེད། བྱང་པར་
 ཅུ་ཚེད་སྤྱིང་བྱང་ཆེ། སྤྱིགས་གཉི་ཀས་གཏམ་ཁ་ལྟེ་བདེ་ཞིང་ལ་ལྱང་བཤད་
 མཁས་པའི་བཤད་མཁན་གདམས་ནས་གྱོད་བཤད་པ་རེད། སྐབས་འདིར་
 གཏམ་དཔེའི་མཆོ་མོ་ཅི་དགར་མཐུལ་སྤྱིད། ཁ་བདེ་ལྟེ་བདེ་འདི་དག་གིས་
 ཚེད་པའི་ཐོག་མཐའ་པར་གསུམ་ཅུ་གཏམ་དཔེའི་སྤྱིང་ཐག་ཆད་མི་སྤྱིད་ལ།
 གཏམ་སྟན་མའི་དོན་ལ་དཔེ་བྱི་མས་པ་སྤྱད་དེ་ཚེད་པའི་རྒྱལ་སྐྱོན་འཇགས་
 ཐབས་བྲལ། གནས་ཚུལ་འདིའི་འོག་གནས་ལྷགས་ཡོད་ཀྱང་གནས་ལྷགས་
 མེད་པའི་བཤད་མཁན་ཞིག་ལ་བྱག་ཆེ་གནས་ལྷགས་མེད་པ་དང་འདྲ། དེར་
 བརྟེན། གཏམ་དཔེ་ནི་སྤྱི་ཆོགས་འཆོ་བའི་ཁྲོད་ཅུ་ཅི་འདྲའི་ཁྱབ་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་
 རྒྱགས་རྒྱུན་ཟབ་པ་ཤེས་བྱབ།

གཏམ་དཔེ་གོ་སྤྱི་ཞིང་དོན་བསྐྱུས་ལ། རྩར་སྟན་ཞིང་གནས་ལྷགས་
 གསལ་བཤད་བྱེད་པ་དང་དཔེ་འཛོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འཇིག་རྟེན་གྱི་ནང་གི་.....
 གཏམ་བརྗོད་པས། ནང་དོན་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་ལ། མཆོན་མས་གྲུབ་པ་བརྗོད་
 ལས་འདས་པར་བརྟེན། ཞིབ་ཏུ་དཔྱད་ཆེ་སྤྱིགས་མང་པོ་ནས་སྤྱོད་གསོ་སྤོབ་
 པ་དང་སྤྱོད་སྤོ་འབྱེད་སྤྱིད། མགོ་ལྷག་པོད་རིགས་མི་དམངས་ཀྱི་སྟོན་སྟེད་
 དང་འཆོ་བའི་བྱེད་སྤྱངས། ལྷགས་སྤྱོད་གོ་མས་འདྲེས། ཆོས་ལྷགས་དད་
 མོས། བསམ་པའི་གཤེས་ག་ཡང་ན་འཁོར་ལྷག་སྤྱིགས་ཀྱི་དབང་གིས། ས་
 ལྷལ་གཞན་དག་གི་མི་རིགས་དང་མི་དམངས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་དང་མི་མཚུངས་

བར་། རྩོམ་རང་བཞིན་དང་། ཤེས་ཕུ་རང་བཞིན་འདྲིམས་པར་མ་བཟད།
མཛོན་གསལ་གྱི་ས་གནས་དང་མི་རིགས་ཀྱི་བྱད་ཆས་ལྡན་པ་རེད། གཏམ་
དཔེའི་དོན་ཤིན་ཏུ་བཟ་པས། གཤམ་གྱི་གཏམ་དཔེར་གཟིགས་དཔྱད་གནང་
བར་མཁྱེན།

སྒྲ་མ་བེར་ཅུང་མི་རེད། གསེར་སྒྲ་བེར་ཅུང་རགས་རེད།

ཏུ་ལམ་དམངས་ཡོངས་ཀྱིས་དད་པ་བྱེད་པའི་ཐོད་རིགས་ཁྱོད། མི་མི་
ཉུང་བ་ཞིག་གིས་མྱོངས་དད་བྱེད་ཀྱི་མེད། སྐུལ་སྐུར་འབྲུངས་ཀྱང་དལ་
འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཐོབ་པ་མཚུངས་ཤིང་། གསེར་སྐུར་བཀྱར་ཡང་གྲུབ་ཆ་
རགས་ཡིན། བདེན་ལུགས་ལ་ཡིད་ཆེས་ཏི་སེམས་ཀྱི་རྟོགས་པ་སད་ན་ད་
གཞིན་མྱོངས་བ་ལས་རྒྱལ་ཁྱབ།

བས་ཞིམ་པོ་བ་མ་ཤེས་ན་ནད། གཏམ་སྐྱབ་མོ་ཉན་མ་ཤེས་ན་ངན།
བ་ཤེས་ན་སྐྱབ་ཡིན། བ་མ་ཤེས་ཏུག་ཡིན་པས། བད་ཚང་མ་ཁ་ནས་
སོང་བ་རེད། བས་ཀྱིས་གནོད་སྐྱབ་ལ་དཔེ་འདྲིམས་བྱེད་པ། གཏམ་སྐྱབ་མོ་
དེ་ནི་སྒྲ་སྒྲ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལྡེ་མིག་ཡིན་ལ། གཏམ་བབང་དེ་གནོད་སྐྱབ་
གཡོལ་བྱེད་ཀྱི་སྐྱབ་བབང་ཡིན།

མགོ་རང་ལ་ཡོད་པར། ལྷེ་གཞན་ལ་བཅུལ།

མི་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ལྷངས་ཡོད་དགོས། བེ་ཙོ་ལྷར་ཏུ་གཞན་གྱི་སྐད་
ཆ་སྒྲོབ་པ་དང་གཞན་གྱི་སྐད་གདངས་ཉན་དགོས་དོན་མེད།

པ་བབང་མ་བབང་མཚང་རེད། རང་བབང་ཅུས་པ་གསེར་རེད།

བྱ་རྒྱད་ཆོར་རང་གིས་དཀའ་སྐྱད་ཀྱི་འབད་བཙོན་ལ་རྟེན་ནས་ལས་.....
དོན་གསར་གཏོད་བྱེད་པ་དང་། མཚུ་བས་རྒྱང་ཆེན་ནང་ཏུ་སྦྱང་བདར་

བྱས་ནས། བད་ཚད་ཀྱི་འདོད་སྤྱོད་གསུང་བྱས་ན་ཤིས་ཀྱི་དང་ཅུས་པ་རེ་
མང་རེ་ཆེར་འགྲོ་བྱུང་།

རྟོ་རིལ་རིལ་སྒྲིང་ནས་རིལ་རིལ་མི་འདུག བྱ་དཔའ་པོའི་འོག་གི་
དཔའ་པོ་མི་འདུག

འཇིག་རྟེན་ཐོག་ཏུ་ཡུན་གཏན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་མེད་དེ། བྱ་དཔའ་པོ་
ནམ་པས་སྒྲན་མེད་པའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་གི་དོན་ཏུ་མཉམ་ཏུ་མཐུན་སྒྲིལ་
བྱས་ནས། བན་ཚུན་བཙེ་བཀྱར་དང་། བན་ཚུན་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་པ།
ཁིངས་སྤྱོད་དང་གུས་བཀྱར་བྱེད་པ། སྤྱོད་ཆེ་བ་བཅས་ཡིན་ཆེ་དཔའ་པོའི་
འོག་ནས་བྱ་དཔའ་པོ་འདུག་ལྟར་པ་མ་ཟད། རྩུ་ལས་མཐུན་སྒྲིལ་བཏན་
པོ་ཞིག་ཡོད་ལྟར་པ་རེད། “མི་གསུམ་འབྲུག་གཅིག་ཏུ་ལྱུར་བ” དང་“མི་
མང་གིས་འབྱུང་ཤིང་བུས་ན་མེ་ཆེ་མཐོ་” ལུ་ལུ་འབྲུམ་འབྲུམ་གྱིས་ལས་...
དོན་ཞིག་སྒྲུབ་པར་དཀའ་ངལ་མེད་པ་རེད།

ཤ་སྐལ་ཆེ་ཏུས་བན་དེའི་ཀྱབ། ལུད་སྐལ་ཆེ་ཏུས་བན་པོའི་ཀྱབ།

འདི་རིགས་ཀྱིས་སྒྲིང་མིང་དང་སྒྲིང་དོན་ཁོན་བསམ་པ། དྲང་བདེན་
སྤྱོད་དཀར་མིན་པ། རྒྱ་རྟེན་ཆེ་ལ་འབྱུར་ལྷག་མང་པའི་མི་དཔའ་རྟེན་ཏུ་
འཚང་འབྲེན་བྱས་ཡོད།

མི་རིགས་མི་འདྲ་བ་བཞིན་ཏུ་སྐད་ཆའི་བྱ་དཔའ་ཆེས་ཀྱང་མི་འདྲ་བས།
བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེའི་བརྗོད་བྱའི་དོན་དང་རྗོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གང་གི་ཆ་ནས་...
ཀྱང་བསམ་གྱིས་མི་བྱུང་པའི་ཅུས་པ་ཐོན་ཞིང་ཐོན་ལུས་སྒྲུ་ཡོད།

གཏམ་དཔེའི་དེབ་འདིར་གཏམ་དཔེ་འདོན་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་མི་མགོ་ལྷ་
བུ་ལྟག་ཡོད། དེའི་ནང་མགོ་ལྷག་བོད་རིགས་རང་སྤྱོད་ཁུལ་གྱི་ཁུལ་གཙོ་

གཞོན་པ་ཀུན་བདེ་དང་ཁུལ་སྤྱི་གྲོས་ཀྱི་གྲུ་ཞི་གཞོན་པ་དཔལ་བཟང་། མ་
 ཆེན་རྫོང་དཔངས་ཆེན་རྒྱན་ལས་ཡུ་ཡོན་རྟན་ཁང་གི་གྲུ་རིན་མགོན་པོ་བཟུ་
 ཤིས་དེ་མིན་བཟུ་ཤིས་བརྟན་པ། བསོད་ནམས་བདེ་མཚན། སྒྲི་ཞི་སྐུ་གས་
 དང་། མཆོ་སྒྲོན་མི་རིགས་སྒྲོབ་ལྷ་ཆེན་མོའི་སྐྱོ་རྒྱལ་གཞོན་པ་གྲུ་ཀར་
 ཤིས་དེ་བའདིར་ཁྱེད་དག་དང་ལེགས་བཅས་བྱས་པས། དེ་བའདི་དཔར་
 བསྐྱུ་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ། ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲི་ཆོར་སྤྱི་ཐག་པ་ནས་སྐུ་གས་རྗེ་ཆེ་ཁྱེ་
 པའི་མཚུངས་སུ། སྒྲོག་མཁན་ནམ་པར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཁྱེས་པ་ཡིན། བོར་
 འཆུག་ཡོད་ཆེ་བཟོ་བཅས་བྱ་རྒྱ་མཁྱེན་ལགས།

འདོ་བ་ཀུན་བཟང་ཤིས་རབ་གྱིས།
 1991ལོའི་ཟླ 1 པོའི་ཆེས་20 ལ།

前 言

这本果洛民间谚语集是果洛民间文学三部集成之一，其他两部是民间歌谣集和民间故事集。三部集成编委会谚语采编组的几位同志经过几年搜集、整理和翻译，终于完成了这个汉藏合璧的集子。这是从一千五百多条谚语中选编而成的。并按要求分成时政、事理、修养、社交、生活、自然、生产和其他等八个类。

我不敢说果洛是谚语的海洋，但我敢说果洛民间谚语极其丰富。如果真能把果洛地区的谚语统统收集起来，那确实是一件极为有意义的事情，但同时也是一件极其困难的工作，起码在目前条件下还完成不了。谚语在果洛地区无人不晓，无人不讲。小自儿童、老至耄耋，从女性到男性，从寺院僧侣、活佛到社会上的群众、干部，少则能讲几条，多则能讲几十条，甚至几百条。从日常往来到社交活动，从喜丧嫁娶到民事纠纷，谚语无处不用处处用，无处不讲处处讲。特别是在一些诉讼纠纷中，争执双方往往选择那些能说会道、善于辞令者出场。论辩中用得最多的就是谚语。这些论辩者从开始到结束，用谚语将事情串连起来讲，警句妙语一串接一串，情节挑拨一环扣一环，使争论波澜横生，起伏难平。在这种情况下，有理的弱者若遇上无理的强者，无理也能争三分，可见其在社会生活中运用之广、影响之深。

谚语以其通俗易懂的精炼语言，揭示事实，说明道理。它以物喻事，讽世论人，内容相当广泛；它富有哲理，言简意

赅，仔细研读，会使人受到多方面的教育和启迪。由于果洛藏族人民的生产和生活方式、风俗习惯、宗教信仰、心理素质以及所处的地域环境与其他地区的民族和人民有所不同，产生在这里的谚语，它所显示的趣味性和知识性，具有显明的地区和民族特点。它所反映的道理是极其深刻的。请鉴赏这样几条：

大活佛本是平常人，金佛像也是铜铸成。

——在几乎是全民信教的藏族中，有不少人并不迷信活佛和金像。活佛不过是活生生的人，金像不过是硬梆梆的铜。不信神鬼信真理，才能走出迷信，到达觉醒。

好饭不会吃是病因，好话不会听是祸根。

——会吃是饭，错吃是毒，病从口入。以饭比祸，好话是开心的钥匙，诤言是避祸的良药。

自己有头脑，何必借舌头。

——人应有自己的独立见解，何必鹦鹉学舌仰人之鼻息。

子因父荣不值钱，自立功业金灿灿。

——子女们要靠自己的艰苦努力去创业，到大风大浪中锻炼成长，培养坚强意志，增长知识才干。

圆石上掣不下圆东西，英雄里容不下好汉。

——世上没有绝对的事情。英雄好汉们只要为着一个崇高的目标团结起来，互相尊重、互相学习，谦逊礼让，宽厚为怀，这样做来不但能容，且能团结得更加坚强。“三人一条龙”，

“众人拾柴火焰高”，要干一番轰轰烈烈的事业是不会有困难的。

肉多时信佛教、糕多时信本教。

——把那一类追名逐利、不忠不诚、贪婪多变之徒揭露得淋漓尽致。

不同民族的语言各具特点。将一种语言翻译成另一种语言，常苦于不能尽其意，传其神。如有通晓藏语文的读者去欣

赏这些谚语，将更能感受其含意之深刻，余味之无穷°

为本集提供谚语者有50多人，其中主要几位是果洛藏族自治州副州长更德、州政协副主席华桑、玛沁县人大常委会主任贡保扎西以及扎西旦巴、索南德赞和果席。青海民族学院副教授朱刚为之校对、润色。在本集编定付样之时，特向他们表示真诚的感谢，同时感谢惠顾这个集子的热心的读者。错谬之处，祝祈赐教。

多哇·更桑协热布

一九九一年一月二十日

དཀར་ཆག

ལེའུ་དང་པོ།	སྐབས་དོན་དང་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐོར།	 (1)
ལེའུ་གཉིས་པ།	ལས་འཛིན་ཀྱི་སྐོར།	 (25)
ལེའུ་གསུམ་པ།	སླ་སྦྱང་གི་སྐོར།	 (61)
ལེའུ་བཞི་པ།	སྤྱི་ཚོགས་འབྲེལ་འདྲེས་ཀྱི་སྐོར།	 (81)
ལེའུ་ལྔ་པ།	འཚོ་བའི་སྐོར།	 (113)
ལེའུ་རྒྱུ་པ།	རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་སྐོར།	 (131)
ལེའུ་བརྒྱུན་པ།	ཐོན་སྐྱེད་ཀྱི་སྐོར།	 (137)
ལེའུ་བརྒྱུད་པ།	གཞན་དག.....	 (149)