



弘扬民族文化
传承保护艺术珍品

镇原县民间文化集成

谚语卷

镇原县文化广播影视局
镇原县文化馆 编



甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

镇原县民间文化集成·谚语卷 / 镇原县文化广播影视局, 镇原县文化馆编. — 兰州: 甘肃文化出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5490-0361-7

I. ①镇… II. ①镇… ②镇… III. ①谚语—汇编—镇原县 IV. ①I277

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第263405号

镇原县民间文化集成(谚语卷)

镇原县文化广播影视局 编
镇 原 县 文 化 馆

责任编辑 / 周乾隆

责任校对 / 常鹏飞

封面设计 / 张 钊 王 鹏 贺艺强

出版发行 / 甘肃文化出版社

地 址 / 兰州市曹家巷1号

邮政编码 / 730030

电 话 / 0931-8454870

经 销 / 新华书店

印 刷 / 庆阳市西峰亨科彩印包装有限公司

厂 址 / 西峰区民族南路173号(电话: 0934-8621129)

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 / 86千

印 张 / 9

版 次 / 2012年11月第1版

印 次 / 2012年12月第1次

印 数 / 1~2000套

书 号 / ISBN 978-7-5490-0361-7

定 价 / 220.00元(全四卷)

如发现印装错误, 请与印刷厂联系调换

一笔宝贵的非物质文化遗产

《镇原县民间文化集成》“故事卷（一）”、“故事卷（二）”、“歌谣卷”和“谚语卷”的出版，是件值得庆贺的大事。这是一部非常难得的好书，也是一笔宝贵的非物质文化遗产。说它宝贵：其一，是面广、量大、底蕴深厚，集中收录了流传于镇原一带创世、幻想、神话、生活、动物、植物、人物、风物、地名、革命、寓言、讽喻、逸闻、诗歌等类型的465个故事，2255条民间谚语，246个民间歌谣，极富引人入胜的传奇色彩。融地域性、趣味性、可读性、资料性、教育性于一炉，是珍贵的一方水土养育的“文化记忆”。其二，是从20世纪70年代就开始征集，历经四十多年风雨，经过文化馆、文化站几代人的辛勤努力完成的，是镇原历史文化的结晶。参与此项工作的讲述者、搜集者、整理者，很多都已经作古，抢救性地保存下了这笔文化遗产，为文化建设立下了汗马功劳。有的组织者、编辑者已经退休，完成他们的未尽心愿实是一件功不可没的盛事。其三，《镇原县民间文化集成》和早已成书的全省其他市县的民间文学集成相比，无论从历史跨度、内容、形式和数量、水平上讲都是少有的佼佼者，诚可谓厚积薄发、后结硕果；



虽是“早怀迟产”，却因“母体”营养丰富、底气足、天分高、发育好，终成未弃的幸运儿，是“优生优育”的令人刮目相看的“宝孩儿”，谁不想搂在怀中亲亲，为它挂个“百子兰孙”的“长命锁”儿，庆贺一番！

还值得庆贺的是，《镇原县民间文化集成》几经风雨，历时数十载，千百人承传，数人整理，多次转手易稿，经过有心人保存、整理，终于拂去岁月风尘，以诱人的风采展现在世人面前。这期间，不少乡镇文化站干部进村入户、访问、记录，留下了许多原始资料。经县文化馆全体职工一页页筛选，一篇篇修改，一句句校正，才使这些宝贵财富重现于世，显示出其应有的价值。拜读之后，我们被这些未散佚、未被污染的原汁原味的民间文化宝贵资料所深深地吸引、征服和震撼。因此，《镇原县民间文化集成》的出版，完成了一项浩大的文化工程，弥补了历史的空白，是一件继往开来的盛事，应该说，为镇原贮存了鲜活的“血源”，保存了活着的文化“血液”，它将为镇原乃至庆阳的经济社会发展提供巨大的文化动力与精神支撑。

镇原是东汉著名思想家、政论家王符的故里，王符一生不仕，终老于临泾，传世《潜夫论》，提出法治和德化并重、清明政治、廓清吏治、务本去末、移风易俗等一系列重大治国方略。他的思想深深影响着后世，他的文风亮节使人铭记于心，至今仍在镇原一带流传着不少故事。“集成”中收录了有关王符的故事《潜夫古柏》《潜夫论成书的传说》等多达二十篇。镇原县



是个文化大县，人杰地灵，几乎所有地名皆有传说轶闻，有些以地方闻名，如《殷家城的传说》；有些是以人物命名，北魏出过四位皇后的《皇后湾》；有些是以特产诱人，如金针菇千里香的《黄花台》……民间文化底蕴深厚，涵盖久远，故事中，世上万事万物都可以人格化，如《公鸡精》、《金芦笙》、《野狐精》等；在善良人们心中，一切皆有灵性，如《宝扇通》、《海钥匙》等；未被认清的事物，就用“古经”（故事）解释，如《狗为啥汪汪叫》、《长命灯》、《年的来历》、《筷子的来历》、《拜天地的来历》等，都有出处；歌颂善良，鞭笞邪恶，是民间故事最为常见、也是最拿手的表现方式，这类故事在“集成”中极多，如《改春联智斗财主》、《伙计智斗财主》、《机智的放牛娃》、《金末子》、《贤妻》、《取虎奶》等；“忠、孝、仁、义、理、智、信”，是传统文化的精髓，扎根在民间，民心最为崇尚，这类题材在“集成”中表现也很多，如《害人害己》、《白蛇》、《夫妻情》、《桑树泪》、《将恩不报反为仇》、《七张画》、《石狗》等；还有很多在镇原生活过的历代文化名人流传的故事，如《尉迟恭在镇原的传说》、《药王的传说》、《赵颜求寿》、《公冶长的故事》、《包公治猴》、《解学士的传说》、《鲁班修桥》、《刘秀传说》等；至于歌谣、谚语也是富含哲理，生动有味，引人入胜。所以说，《镇原县民间文化集成》内容极其丰富，包罗万象，是庆阳市近年出版的民间文学之最，是一部民间文学的荟萃、民俗学的宝典、民间文化的“百科全书”，更是



不可多得非物质文化遗产保护项目。

《镇原县民间文化集成》厚重大气、朴实生动；形式多样，有鸿篇巨制，也有歌谣、谚语；语言精当，质朴，口语化，个性化，是优美的通俗文学作品，适宜群众阅读。篇章婉约典雅，文笔洗练，值得欣赏玩味，极具保留传史价值，集中展示了口头文学和书面文学的优势和特色，是文学作品的丰腴基地。具体如下：一是鲜明的民族特色。镇原曾是古羌族和匈奴盘瓠族居地。《镇原县民间文化集成》产生于风光优美、民风淳厚、历史上多民族聚居之地的镇原，这就和单一汉族的居住地相比，多了些侵扰，多了些苦难，多了些抗争，多了些求和希望安居的风俗及其心理。这在王符一集故事中都有记述，如《王符与皇甫规》、《避祸匿子孙》中都有对“西羌故事”、“祸及百姓”的记述。《皇后湾》中的北魏的“充华嫔”胡太后（承华）就是茹水之秀；《万俟》中记有上肖乡的万俟村，恐怕是陇东唯一的鲜卑人万俟丑奴的后裔。这些资料，是研究民族地域文化的宝贵财富。二是突出的地域特点。一方水土养一方人。镇原物华天宝，资源丰富，金针、杏子、书法、绘画、文物名播陇上，被誉为“中国民间文化艺术之乡”、“中国书法之乡”、“红杏之乡”、“黄花菜之乡”等，故事中这些内容生动传神，凄婉感人，像《王符写字的故事》、《黄花菜》、《黄花台》多篇。在表现手法上，多以人们便于接受的语言为主，如“千言万语说不零干”、“满满一夜”、“长得攒劲，心底也好”、“日头几杆子了”、



“一个顶当小伙子”、“你在这搭干啥?”、“忘了外边装银两的被褥”、“在哪搭儿”，等等，说起来分外亲切，似乎让游子凭着这些“生命的印记”，一下找到“乡党”，听到“乡音”，了解民风民情，似乎不着边的故事一下入木三分，近情七分，说到人心坎里去了。民间谚语中“桃饱人，杏伤人，李子树下抬死人”、“干榆湿柳渠边杨，桃李栽在山坡上”、“驴子是个怪，骑着比牵着快”、“麦子快黄就搭镰，免得风雹惹麻烦”等都是镇原劳动人民在生活生产劳动中总结出的有浓郁地方特色的智慧语言，对科研、生产都有着重要的借鉴和指导作用。三是准确精当的语言，使故事愈加生动传神。语言，是民间文学成功的“试金石”、“稀有元素”。民间歌谣中有一个姑娘想念意中人，“拾了个铲铲打了个镰，心闲弄了个心不闲；拾了个麻秆钉了个秤，星定弄了个心不定”，利用中国语言的多种修辞手法，将一个少女那种朦胧情愫描写的惟妙惟肖，真是语言艺术的精华，让人回味无穷。民间故事《左怀庆评理》中说：“一沾上‘情’字的边，‘理’字就矮了半截。”“公道轻，人情重，酒肉压折一杆秤。”极富哲理。《家的故事》描写人物生动自然，个性鲜明：“地主婆一见刘涛大声地说：‘哎呀’，这半大小子，要吃死老子，能吃不能干，留不得呀！”写刘涛讨吃要饭艰难，深深打动读者：“他走了一村又一村，哪一条路上都有房子，可哪一座房子都不是他的家，哪一条路都是敞开的，可哪一条路都不是他的活路。”写长工生活的艰辛，没有保障，“吃的是霉高粱，



谷子糠，烂菜叶子。睡在挨猪圈的草棚里，夜里冷得就抱几把草，蜷在草堆中。”写地主苛刻狠毒，把长工的命看得一文不值：“你不放羊去埋死人（指长工的母亲），你娘值钱还是我的羊值钱？”地主让他赔羊，说：“一只羊，一年下三个羔，一只羔羊八斗粮，一共二石四斗粮。”干了活，没有工钱，但欠下了账。真是算不完的“驴打滚”，还不清的“阎王债”，吃人不吐骨头的“大灰狼”！故事引起读者共鸣，让人一读就放不下，读后久久忘怀不了，这就是语言艺术的作用。《镇原县民间文化集成》的价值就在这里，是让人反复吟诵，爱不释手的一部优秀的民间艺术作品。

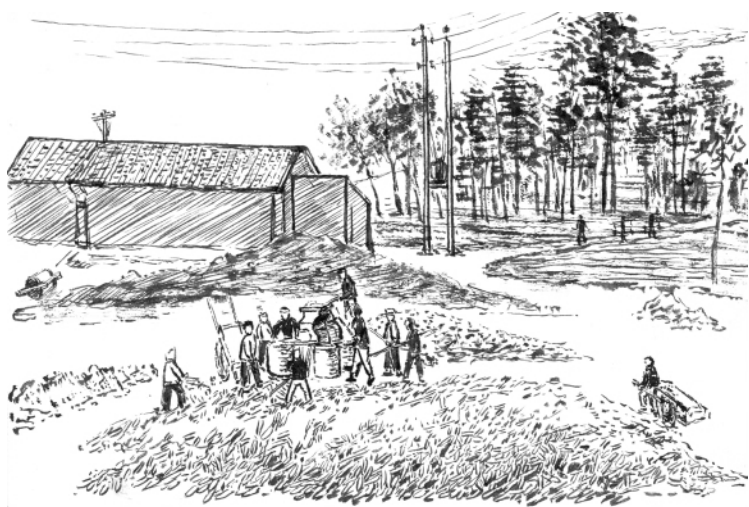
总之，《镇原县民间文化集成》可圈可点之处还很多，只要认真研读，读者自能领会真谛，获益颇多。这里只能抛砖引玉，恕不一一赘述。《镇原县民间文化集成》就像一座“绿莹莹的宝光湖”，有取之不尽的宝物，只要有金马驹就会驮出十分诱人的宝藏。这“宝”不只是文学的，还有历史的、民族的、地理的，民俗风情的、哲学的、科研的、教育的、伦理的、心理的、艺术的……读吧，它会给我们打开一个全新的没被污染的民间世界，会给我们一个文雅洁净的心灵空间，让我们尽情地放飞希望！



目 录

修养篇	(1)
智慧篇	(10)
自然篇	(18)
社交篇	(27)
生活篇	(39)
事理篇	(50)
生产篇	(73)
时政篇	(86)
保健篇	(90)
婚育篇	(96)
勤俭篇	(102)
农谚篇	(107)

修 养 篇





行船不能没有方向，人生不能没有理想。

要学鲲鹏飞万里，不当燕雀恋小巢。

胸无志向，枉活一世。

鸟无翅膀不能飞，人无志气无作为。

立志是事业的大门，自信是事业的基础。

人争气，火争焰。

人往高处走，水往低处流。

人凭志气虎凭威。

山高有攀头，路远有奔头。

草若无心不发芽，人若无志不奋发。

骏马无腿难走路，人无理想难进步。

千重困难，挡不住一条决心。

万丈高峰，土篮担平。

路不行不到头，事不为不成功。

人争一口气，佛争一炷香。

想，要壮志凌云；干，要脚踏实地。

只要工夫深，铁棒磨成针。

冰冻三尺，非一日之寒。

滴水穿石，非一日之功。

人心高过天，做了皇帝想成仙。

神仙本是凡人做，只怕凡人心不坚。

人怕没志，墙怕没泥。



宁可万次空，不可一日松。
宜从大处落墨，莫在针头削铁。
山高高不过脚面，路长长不过双腿。
成人不自在，自在不成人。
好汉全靠志强，好苗全凭肥壮。
鸟贵有翼，人贵有志。
不怕山高路远，就怕脚软没胆。
不怕路长，只怕志短。
没有爬不上的山坡，没有渡不过的江河。
没有过不去的火焰山。
山高流水长，志大精神旺。
无志山压头，有志山低头。
事业要好，先要志高。
十月怀胎一样生，哪有穷命富命分。
千年瓦片也有翻身日。
只要迈步总不迟。
疾风知劲草，困难显英雄。
冻死迎风站，饿死不弯腰。
人过留名，雁过留声。
自大不值钱，虚心受人赞。
虚心使人进步，骄傲使人落后。
骄字不倒，前进不了。



谚 语 卷

火心要空呢，人心要实呢。

小心天下取得，大意百事吃亏。

胆大心细有作为。

用心计较般般错，退步思量事事难。

走路往前看，做事往后想。

真人不说假话，明人不做暗事。

一次骗朋友，终身害自己。

树直用处多，人直朋友多。

不怕人不敬，只怕己不正。

脚正不怕鞋歪，人正不怕路滑。

身正不怕影子斜。

身子正，脚跟硬。

新衣服头次洗净，人从小就要端正。

大人不正，小孩不敬。

肚里没邪气，不怕冷风吹。

肚子没冷病，不怕吃西瓜。

鸡蛋不裂缝，苍蝇难下蛆。





刀伤药虽好，不破手为高。

根不正苗必歪，葫芦不正瓢必斜。

正人先正己。

宁可无钱，不可无耻。

人活脸，树活皮，墙洼^①活了一锹泥。

偷个鸡蛋吃不饱，一个臭名背到老。

打人三日忧，骂人三日羞，偷人三日愁。

行为不正经，舌头短三分。

奶名都是父母起的，坏名都是自己惹的。

人恶人怕天不怕，人善人欺天不欺。

善人流芳百世，恶人遗臭万年。

一毫之善，与人方便；一毫之恶，劝人莫做。

少活爱，老活德。

刻薄不赚钱，忠厚不折本。

日间不做亏心事，夜里应无切齿人。

遇事先替别人想，论人先将自己量。

别看自己一朵花，别看别人一脸麻。

别把自己看成柱石，休将他人比为茅草。

经目之事犹恐未真，背耳之言岂能全信。

秃子不要笑和尚，摘下帽子一个样。

① 墙洼：墙面。



说你长不要笑，说你短不要跳。

怪人不知礼，知礼不怪人。

贬低朋友不道德，提高自己不光彩。

利刀割体痕犹在，恶语伤人恨难消。

静养怒中气，提防信口言；留心忙里错，爱惜有时钱。

话大不算高，请教不算低。

以人之长，补己之短。

水清见底，明镜照心。

话不要说死，路不要走绝。

宁叫人负我，切莫我负人。

心口如一终究好，口是心非难为人。

宁学蚂蚁腿，不学麻雀嘴。

不怕人笑话，只怕自己夸。

谦虚的人大话少，骄傲的人爱吵吵。

能猫不叫，叫猫不能。

好把式不在嘴劲上。

空桶咣当，满桶不响。

量小非君子，心毒不丈夫。

宰相肚里能撑船。

将相头顶堪走马，公卿肚里好撑船。

以责人之心责己，以恕己之心恕人。

得理应让人，让人不为输。



让人一着，天地宽阔。
忍得一时气，免得百日忧。
树大伤根，气大伤身。
吃亏长见识。
吃亏人常在，刁钻不到头。
若要好，大让小。
让人三分不为输。
认理不认人，帮理不帮亲。
雾中要学山上松，风前不做墙头草。
宁做麦子杆，不做莠草穗。
银钱如粪土，脸面值千金。
打人不打脸，骂人不揭短。
花美靠颜色，人美靠品德。
平为福，和为贵，仁义道德当为最。
要受人尊敬，首先尊重人。
抬手不打无娘子，开口不骂老年人。
饶人不是痴汉，痴汉不肯饶人。
穷莫穷于无术，富莫富于积德。
万恶淫为首，百行孝居先。
没吃三天素，岂可上西天。
金刚怒目，不如菩萨低眉。
救人一命，胜造七级浮屠。



乌鸦笑猪黑，自丑不觉得。

有错不知改，好比下雨背干柴。

聪明人有错就改，糊涂人见错就瞒。

强中还有强中手，莫在人前自夸口。

听人劝，得一半。

千金难买回头看。

知足常乐。

贪小便宜吃大亏。

大人不计小人过。

勿饮过量酒，莫贪无义财。

宁拆三座庙，不破一家婚。

不怕一万巧，就怕万一错。

鸟靠翅膀，人靠智慧。

多叫一声哥，少走十里坡。

三句好话当银钱。

树干生得牢，不怕风来摇。

滚的不稳，稳的不滚。

明人自断，愚人官断。

神无大小，灵者为尊；人无大小，贤者为尊。

有志不在年高，无志枉活百年。

宁在人前全不会，莫在人前会不全。

人靠心好，树靠根牢。