



༡༩༥༥་ལོ་ནི་མཛུགས་སྐྱོད་རིག་གནས་ལྷན་ཁག་དཔེ་ཚུགས།

གཙང་ཁུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ལེགས་བརྒྱུས།



བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་།

བོད་ཀྱི་མངོན་མེད་རིག་གནས་ལྷུ་བཞག་དཔེ་ཚོགས།

གཙང་ཁུལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ལེགས་བརྒྱས།

གཞིས་རྩེ་ས་ཁུལ་མངོན་མེད་རིག་གནས་ལྷུ་བཞག་
ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁང་གིས་བསྐྱིགས།

བོད་ལྗོངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་།

图书在版编目(C I P)数据

日喀则民间谚语集:藏文/日喀则非物质文化遗产办公室编. —拉萨:西藏人民出版社,2001.4(2009.9 重印)
ISBN 978—7—223—01324—6

I. 日… II. 日… III. 藏族—谚语—汇编—日喀则地区—藏语 IV. I277.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170638 号

西藏非物质文化遗产丛书

日喀则民间谚语集

编 著	日喀则地区非物质文化遗产办公室
责任编辑	顿珠平措
封面设计	丹朗
出版发行	西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷	西藏军区印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	7.875
字 数	75 千
版 次	2001 年 4 月第 1 次印刷
印 次	2009 年 9 月第 2 次印刷
印 数	2,151—5,650
书 号	ISBN978—7—223—01324—6
定 价	11.20 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与出版社发行部联系调换)

发行部联系电话(传真):0891-6826115

[illegible]

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

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



ཁུལ་ཅེའི་སྒོར་གཞས།



ཕག་རིའི་རྩ་མོ་ལྷན་ལ།



ལྷ་མ་མ་ཉི་བའི་རྒྱན་འཛིན་པ།



བཀྲ་ཤིས་ལྷན་པོའི་ཆ་ཤས།



བྱུང་ཆེའི་དཔལ་མགོན་མཆོད་རྟེན།

གཞིས་ཅེ་ས་ཁུལ་གྱི་དཔངས་ཚོམ་ནམ་གསུམ་ལེགས་བརྒྱས་མཛོན་མེད་
རིག་གནས་ཤུལ་བཞག་ཡུང་རྫོང་ལས་དོན་འཁོ་བྱིད་ཚོགས་ཚུང་
གཞུང་ལས་ཁང་གི་ཁོངས་མིའི་མཆན་ལྟོ།

འཁོ་བྱིད་ཚོགས་ཚུང་ཚུལ་ཡང་།

སྐལ་བཟང་ཅེ་རིང་། (རང་རྫོང་རྫོངས་མི་དཔངས་འབུས་ཚོགས་ཀྱི་
ཡུལ་རིག་སྐྱེ་གཞིན་དང་། གཞིས་ཅེ་ས་ཡུང་གི་
ཚུལ་ཅི་)

ཚུལ་ཡང་གཞིན་པ།

ཁོང་ཚུའི་ཕིང་། (གཞིས་ཅེ་ས་ཡུང་གི་ཡུ་ཡོན། ས་ཡུང་གི་ལ་བསྐྱལས་
ཤིའི་ཡུལ་ཡང་།)

བསོད་ནམས་ནོར་བུ། (གཞིས་ཅེ་སྤྱི་འཛིན་ཡུང་ཚུའི་གྲོན་ཡོན་
གཞིན་པ་)

ཁོངས་མི།

ཡུལ་མན་པིང་། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུང་ཏང་ཚུལ་ཡི་ཚུལ་
ཅི། ཚུང་ཡང་གཞིན་པ་)

རྒྱུན་པ་རྫོ་ཤོས། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུང་གི་ཏང་ཚུལ་ཡི་
ཚུལ་ཅི་སྐྱེ་གཞིན་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཚུང་ཡང་།)

གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་ཤེད་མི་རྣམས།

རྒྱལ་མཆན། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཆུང་ཁང་གི་ཁོན་ཡང་
གཞིན་པ་)

ཚུང་རྫོན། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་གནས་ཚུང་རིག་གནས་ཁོང་ཡི་
ལས་ཤེད་)

ཚུང་བདག (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཆུང་ཁང་གི་ལས་ཤེད་)

རྫོང་ལགས། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཆུང་ཁང་གི་ལས་ཤེད་)

ཤོན་པ། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་མང་ཚོགས་རྒྱ་ཆུང་ཁང་གི་ལས་ཤེད་)

པ་སངས་རྒྱ་རྒྱ། (གཞིས་ཅེ་ས་གནས་རིག་དངོས་ཚུང་གི་ལས་ཤེད་)

འགྲོ་བཤྲོད།

རབ་གསལ་ཏང་སྲིད་ཉིན་ཕྱེད་འོད་སྣང་ལས། །

རབ་མཛེས་གཙང་ལྗང་ས་རིག་གནས་པ་ད་ཚལ་རྒྱས། །

རབ་སྒྲོན་དམངས་ཁྲོད་གཏམ་དཔེའི་ཕི་མང་སྤྲོ། །

རབ་རྒྱུང་འཛིན་སྤེལ་ཀྱན་དགའི་གློ་སྐལ་འཆར། །

ཏང་གི་མི་རིགས་སྲིད་རྒྱུས་དང་རིག་གནས་མཛུགས་ཕྱོགས་ཀྱི་འོད་ཟེར་དེ་གློ་ལའི་གཙུག་རྒྱུ་དུ་འཕྲོད་ཅིང་། བྱང་པར་ཀྱང་ལྷ་མི་དམངས་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་རིག་གནས་ཕུལ་དང་། ཀྱང་གའི་མངོན་མེད་རིག་གནས་ཀྱི་བཞག་སྤྱང་རྒྱུ་ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁབ་དེ་བཞིན་རང་རྒྱུང་ལྗང་ས་རིག་གནས་ཐིང་དང་། རང་རྒྱུང་ལྗང་ས་མངོན་མེད་རིག་གནས་ཀྱི་བཞག་སྤྱང་རྒྱུ་ལས་དོན་གཞུང་ལས་ཁབ་དེ་བཞིན་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཕུལ་བྱེད་རིག་གནས་ལྷན་རྒྱུ་དང་། འཛིན་རྒྱུང་སྤེལ་གསུམ་ཕྱེད་དགོས་པའི་བཀའ་སྤྱོད་མཛུགས་ཅི་བཞིན་དང་ཆོས་ལོ་འགར་དཀའ་རྒྱུ་བཙུན་ཞིབ་ཀྱིས་《གཙང་ལྗང་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལེགས་བཅུས་》ཞེས་པ་འཛུགས་བཅུ་དང་ལེགས་སྤྱོད་བྱས་པ་ཡིན།

གཏམ་དཔེ་ནི་མང་ཆོག་གི་ཁྲོད་ནས་བྱུང་ཞིང་མང་ཆོག་གི་ཁྲོད་དུ་བྱུང་གསལ་དུ་སྤང་བའི་ཀྱན་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། གནའ་དུས་ནས་བཟུང་སྤྱིར་གངས་ལྗང་ས་

གྲིལལ་གྲུ་ཀུན་ཏུ་དར་ཞིང་སྤྱད་ཁྱབ་ཆེ་ལ་བྱེ་བྲག་ཞིང་འབྲོག་ཁུལ་དུ་དེ་བས་དར་སྤྱད་ཆེ་
 བས་སྐྱེ་བོ་ཀུན་གྱིས་དགའ་གཅེས་སྤྱད་གསུམ་བུ་ལུལ་དུ་ཐུར་བའི་འཕགས་ནོར་ཞིག་དང་
 མཚུངས་པ་དང་། རྫོང་བྱེད་ཆོག་སྤྱད་སྟན་ཞིང་བརྫོང་བྱེད་ནང་དོན་ཕུན་སུམ་ཆོགས་པ་སྟེ།
 ཉན་ན་སྟན་ཅིང་བསམས་ན་དོན་ཆོབ་དང་། ཆོག་རྫོབ་ཁུང་ཞིང་མངོན་བརྫོང་དང་བརྫོང་
 རྫོང་གིས་མ་སྤྱོད་པར་གོ་བདེ་ལ་ངེས་སྤྱད་ཆོས་ལུན་ཁར། བརྫོང་གཞིག་དང་རུང་ནང་
 གཏམ་དཔེ་འགའ་ཅམ་སྤྱད་ན་བརྫོང་དོན་དུ་མ་བུ་གང་ཞིག་ཡིག་རྫོབ་ཁུང་བའི་ཐོག་ནས་ཆ་
 མང་གོ་ཐུབ་ལ་དེ་བས་སྟན་འཛེབས་ཡིད་དབང་འགྲུག་པར་ཐུར་གཤིས། ཟུ་ཆེའི་མི་
 དམངས་མང་ཆོགས་ཆོས་ཏུ་ཅང་དགའ་པོ་བྱེད་པ་མ་ཟད། སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་འཆོབ་དངོས་ནང་
 ཉུག་ཏུ་བེད་སྤྱད་དང་། གཅེས་འཛིན་རྒྱུ་སྤེལ་བྱེད་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཆོགས་རྒྱུ་ཆད་མེད་
 པར་འཕེལ་རྒྱས་འགོ་བ་དང་དུས་མཚུངས་གཏམ་དཔེ་གསར་པ་རི་སྟེང་ཅིག་ཀྱང་ཐོན་
 བཞིན་ཡོད་སྟབས་གཏམ་དཔེ་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་སྤྱི་ཆོས་ཡངས་ཆེའི་ནང་གི་ཆོས་སྟུག་
 བྱུར་ནས་པར་བསྐྱབ་ཆུ་སྤྱོད་གསོམ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས།

དེས་ན་ང་ཆོས་ཆད་དོན་མི་སྣ་སྤྱི་གཞི་འཛུགས་བྱས་ཏེ་ལོ་ཤས་འཆོལ་བསྐྱེ་ཞིབ་བཤེར་
 དང་། མཐའ་དབྱེད་གཏན་འཁེལ་གྱི་ལས་དོན་ཁག་ནར་མར་བཞུགས་ཏེ་ཏང་གི་“གནའ་
 བཟང་དེང་སྤྱད་དང་། ཕྱི་བཟང་ནང་བཀོལ” ཀྱི་རིག་ཆལ་མཛད་སྟུགས་རྒྱུ་འབྱུངས་
 ཀྱིས་གཏམ་དཔེ་འདྲ་མིན་སྣ་ཆོགས་བསྐྱེད་བྱས་པར་སྟོགས་དོར་བཅུད་མུང་ཕྱིར་བསྟེན་ས་
 བཅད་བརྟན་གསུམ་གྱིས་གཏམ་དཔེ་དང་ཤོ་བཤད་གཉིས་ཀྱི་ཆོག་སྤྱད་དང་། བརྫོང་བྱེད་
 འདྲ་བའི་ཆོན་སུམ་སོ་སོར་བཀོད་ཡོད། དེ་ཡང་བརྫོང་བྱེད་ཐད་ལས་དོན་དང་། འཆོ་

བ། སྤྱད་ལམ། སྤྱབ་སྤྱད་། འཚོ་སྤྱད་དང་མགོ་འདྲེན་སྐོས་ཀྱི་སྤྱང་དོར་བསྐྱབ་བྱ་དང་།
 ཟུར་བ་དང་རྒྱལ་གཏམ་སྐོས་ཀྱི་ཡན་པ་དེ་དག་རྒྱུད་ཆོག་སྤྱད་དང་། ཆོག་འབྲུ་མང་
 ཉུང་། ཆོག་རྒྱུད་རིང་ཐུང་། དེ་བཞིན་དཔེ་གཅིག་ལ་དོན་མང་སྤྱད་བའམ་དོན་གཅིག་ལ་
 དཔེ་མང་སྤྱད་བ་སྐོས་ཀྱི་མང་ཆོག་ཀྱི་དག་རྒྱུན་ལས་རི་ལྟ་ཐོན་པ་དེ་ལྟར་རང་འཇགས་སུ་
 བཀོད་ནས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱི་ཡ་གྲུལ་གཏམ་དཔེ་འདི་ཉིད་ཉམས་པ་
 སར་རྒྱུད་དང་། མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་གཏོང་བྱིས་བུམ་པ་གང་བྱུང་དཔེ་རྒྱར་བསྐྱེགས་ཏེ་ད་
 ལམ་སྐོག་པ་པོའི་རྒྱུན་ལྟར་འབྲུལ་ལམ་ཞུས། འོན་ཀྱང་ང་ཚོའི་མཐོང་ཐོས་ཤེས་གསུམ་གྱི་
 ཤེས་བྱ་དམན་ཁྱེན་གཏན་ཆོག་སྤྱད་དང་། རྒྱུད་དོད་ལས་འགལ་བའི་ཆོག་སྤྱད་དང་དོན་སྤྱད་
 ཅི་ཡང་མཆིས་ངེས་པ་ནི་གདོན་མི་བ། དེར་བརྟེན་མཁྱེན་རྒྱ་བས་ཀྱི་ནམ་དུ་དུང་ཡངས་པའི་
 རྒྱ་ཆེའི་སྐོག་པ་པོ་ལྟན་རྒྱུས་མཆོག་ནས་བྱི་དོར་དགོས་ཀྱི་ཏུ་དགོངས་འཇགས་འཚལ། །

དཀར་ཆག

བསྐབ་བྱ།	(1)
ཁིད་ཁིམ་ལ།	(48)
འཆོ་སྦྱད།	(60)
སྒོ་ཐབ་ལ།	(124)
མཛའ་མཐུན།	(126)
དང་བདེན།	(131)
སྦྱད་པ།	(139)
བྱར་བ།	(159)
ཤོ་བཤད།	(204)
དམངས་ཁྲོད་གཏམ་དཔེ་ཤོད་མཁན་གྱི་མཆན་ཐོ།	(239)
དམངས་ཁྲོད་གཏམ་དཔེ་བསྐྱེད་སྒྲིག་མཁན་གྱི་མཆན་ཐོ།	(242)

བསྐབ་བྱ།

དཀར་ནག་གི་དབྱེ་བ་གཙོད་དགོས།

ཐག་ནག་གི་མཐུད་པ་དཀྱོལ་དགོས།

དཀར་བ་ཕྱོགས་སྒྱུད་ན།

བདེ་བ་རྗེས་ལ་ཐོབ་ཐུབ།

དཀར་བའི་ལ་མོ་མ་བརྒྱབ་ན།

བདེ་བའི་ཐང་ལ་གལ་སྤྲེགས།

དཀར་ངལ་ཆེ་དུས་གཡོ་ཐོལ་བྱེད་མི་རུང་།

བདེ་སྦྱིད་ལྷན་དུས་ལོངས་སྦྱིད་ཐལ་མི་རུང་།

བཀའ་དྲིན་ལྷག་འཇལ།

སྒྲིབ་ལན་དུག་འཇལ།

བཀའ་ཤིས་ཀྱི་ཅག་ཅག་སྒྲོད་པ་ལས།

བྱང་རྒྱུ་སེམས་པའི་སྦྱིད་ཉལ་བརྒྱབ་པ་དགའ།

རྒྱང་རྒྱུ་གོམ་པ་མ་བརྒྱབ་ན།

གཙང་བྱལ་གྱི་གཏམ་དཔེ་ལེགས་བརྒྱས།

མཚན་པོའི་མགོ་པོ་ས་ལ་བརྒྱུས།

སྐད་གོམ་གསུམ་མ་སྒྲིལ་ན།

ལ་ལྟང་པའི་དབྱེ་བ་གཤམ་ཆོད།

སྐད་ཆ་སྒྲན་པོ་བྲག་ལ་མ་བཤད་ན།

བྲག་ཆ་སྒྲན་པོ་རྩ་བར་གོ་དོན་མེད།

སྐད་ཆ་བསམས་ནས་ཤོད་དགོས།

ཅམ་པ་བཤད་ནས་མིད་དགོས།

སྐད་ཆར་ཁྱུངས་དགོས།

མཚན་ཆར་ཡུབ་དགོས།

སྐད་ཆ་མང་ན་འཆལ།

སྐད་པ་རིང་ན་ཆད།

སྐད་དུས་རང་མགོ་མ་མཐོ།

སྐད་དུས་རང་སྒྲོམ་ཁྱུམ།

སྐད་པོ་རང་གིས་མ་བྲས་ན།

སྐད་པོ་མི་ཡིས་གཏོང་ཉེན་ཡོད།

སྒྲིམ་སྒྲིམ་རང་གི་ལག་པར་ཐུག།

དྲོ་མི་དྲོ་ཉི་མའི་འོད་ལ་ཐུག།

སྒྲུབ་མོ་ཞིག་དང་མ་འཕྲད་ན།

མངར་མོ་ཐམས་ཅད་ཅང་ཅང་རེད།

ཁ་ཐབས་ཀྱིས་མེ་ཁམི་གསོས་པར།

སྒྲོ་རིག་གིས་མང་ཇ་གཏོང་རྒྱ་ཞིག།

ཁ་མང་དག་ཡི་གཡལ་མོ་ཡིན།

བྱ་མང་བྱར་གྱི་སྒྲ་འདྲེན་ཡིན།

ཁ་རྒྱ་བསྐྱེད་ན་ཁ་མཆུ་མེད།

ཉི་ཤུད་གྲུ་ལ་ལྷ་སྒྲུ་མེད།

ཁ་ཁ་རྒྱ་བསྐྱེད་ན་ཁ་མཆུ་ཁུང་།

མགོ་མགོ་གཏུམ་སྒྲུང་ན་རྒྱང་བྱ་ཁུང་།

ཁ་ཁ་རྒྱ་བསྐྱེད་ན་ཁ་མཆུ་མེད།

འདྲོད་འདྲོད་ཞིན་རན་ན་བར་ཆད་མེད།

ཁ་ནས་ཆོག་ཤོར་ལྷ་བ་ཐུང་།

གཏུམ་ལ་ལོག་ཤོག་ཟེར་ས་མེད།

ཁནས་གཏམ་ཤོར་ལོག་རྒྱུ་མེད། །
དབྱུགས་པའི་ཁ་ལུང་སྒྲག་ཡས་མེད། །

ཁནས་ར་ཐོན་ལུག་ཐོན། །
རྒྱབ་ལ་ཉོ་བའི་གཞི་མ། །

ཁ་ལ་ཆོད་མེད་རྒྱབ་ལ་ཉོ་བའི་གཞི། །
ཟས་ལ་ཆོད་མེད་ཕོ་བ་ད་ཀྱག་པའི་གཞི། །

ཁ་ཞིམ་བྱ་རམ་ཆེ་ཡང་། །
སྒྲགས་ཐག་ཆུང་པ་རིང་བ། །

ཁ་རིན་པོ་ཆེ་ལུས་དལ་བྱ་ཆུག། །
རྒྱབ་རིན་པོ་ཆེ་བཞུགས་གལ་སྤྱོད་བྱ་ཆུག། །

ཁ་ཉིག་ཅིག་དང་མ་འཕྲད་ན། །
མངར་མོ་ཐམས་ཅད་ཅང་ཅང་རེད། །

ཁ་དང་ལུས་པོ་ཡང་ན་དགལ། །
ཉ་ཅང་ཡང་ན་ལྟས་དན་ཡིན། །

ཁ་སྒོ་མོ་ཡིན་པས་འདྲིམས། །

ལྷན་སྐྱེལ་ཡིན་པ་མཆོད།

ཁ་ཕྱག་ལ་ཡིན་པས་བཅན་དགོས།

ལུས་མ་བྱ་ཡིན་པས་མཆོར་དགོས།

ཁ་ཆེམས་དྲན་པ་གསལ་དུ་སྟོན།

སྒྲིམ་དང་ཁབ་དེ་དུས་ཟླ།

ཁན་གྱི་གཏམ་ཤོད་པར།

གཤམ་ནང་གི་མི་འཆོལ་དགོས།

ཁ་མཁའ་པའི་ཚིག་གསུམ་གྲོང་པ་ལས།

རྒྱ་མཚོ་ལ་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྐད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་།

ཁ་དང་རྒྱ་དང་པ་ཡང་ན་དགེ།

གཉིད་དང་སྤྱི་པ་ལྟར་ཁ་དག་ལ། །

ཁ་མཆུང་མཐར་ཐུག་མཆོད་ལ་སྒྲེབས། །

དེ་དུས་ཐུང་ཐུང་ཁ་ལྷུང་དགོས།

ཁ་མཆུ་རྒྱལ་ཆེད་རྒྱ་དགོས།

ཕུ་མ་རྒྱུང་ཆེད་བྱུང་གོ་ལ།