



海西非物质文化遗产丛书

海西藏族民间谚语



丹确嘉 编译

青海人民出版社

《海西非物质文化遗产丛书》

海西藏族民间谚语

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

海藏族民间谚语 / 丹确嘉编译. — 西宁: 青海人民出版社, 2014. 11

(海西非物质文化遗产丛书 / 跃进主编)

ISBN 978 - 7 - 225 - 04809 - 3

I. ①海… II. ①丹… III. ①藏族—谚语—汇编—海
西蒙古族藏族自治州 IV. ①I277.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 264618 号

海藏族民间谚语

丹确嘉 编译

出 版 人 樊原成

出版发行 青海人民出版社有限责任公司

西宁市同仁路 10 号 邮政编码: 810001 电话: (0971) 6143426 (总编室)

发行热线 (0971) 6143516/6137731

印 刷 青海西宁印刷厂

经 销 新华书店

开 本 720mm × 1010mm 1/16

印 张 18

字 数 300 千

插 页 2

版 次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 225 - 04809 - 3

定 价 38.00 元

版权所有 侵权必究

《海西非物质文化遗产丛书》编委会

总 顾 问：辛国斌 诺卫星

顾 问：牛 军 王敬斋 孟 海 李科加

编委会主任：李天林

编委会副主任：包玉莲 兰 彧

成 员：包玉莲 朱祥福 兰 彧 袁 泉 马建伟

郭继平 韩木生 贾玉路 梁颜龙 马德奇

马 云 才卫东 杨金措

总 策 划：包玉莲 兰 彧

总 编：跃 进

副 总 编：胡 芳 东主才让 道布加

编 写 人 员：丹确嘉 贡进波 切桑公保

特 约 专 家：赵宗福 贾晞儒 唐仲山

总序

海西蒙古族藏族自治州地处青藏高原北部,青海省西部;南通西藏,北达甘肃,西出新疆,东邻本省海北、海南藏族自治州,是青、甘、新、藏四省区交汇的中心地带,也是进出西藏的重要通道;因居青海湖以西,故名海西。全州总面积 30.09 万平方公里,占青海省总面积的 41.7%,是全省区域面积最大的民族自治州。

海西属多民族聚居地区,全州总人口 63.91 万人,其中常住人口 49.72 万人,有汉、蒙古、藏、回、土、撒拉等 30 多个民族成分,少数民族人口占总人口的 29.7%。其中蒙古族人口 2.65 万人,藏族人口 4.67 万人。海西州现辖格尔木、德令哈两市,都兰、乌兰、天峻三县,大柴旦、冷湖、芒崖三个行政委员会,共 35 个乡镇。

海西地形地貌奇特,主要由昆仑山、阿尔金山、祁连山环抱的柴达木盆地和唐古拉山北麓高原两部分组成。海西境域主体为中国四大盆地之一的柴达木盆地(“柴达木”系蒙古语,意为“水草丰美的盐泽戈壁”),盆地面积 25.66 万平方公里,约占全州总面积的 78.76%,是中国海拔最高的内陆盆地,也是全国面积最大的循环经济实验区,地域广袤,矿产资源丰富,素有“聚宝盆”的美称。故柴达木又成为海西蒙古族藏族自治州的代称。海西平均海拔 3 000 米左右,北部、东南部较高,中部、西北部较低,最低点位于察尔汗的达布逊和霍布逊湖区,海拔 2 675 米,最高点是昆仑山的布喀达坂峰,海拔 7 720 米。地理坐标在东经 $90^{\circ} 06' \sim 99^{\circ} 42'$,北纬 $35^{\circ} 01' \sim 39^{\circ} 20'$ 之间。海西地区是古代通往西域、西藏的主要交通要道,也是北丝绸之路的重要驿站,今天也是青藏铁路、青藏公路、青新公路的中心和交汇地带。海西气候独特,四季不分明,日照时间长,太阳辐射强,昼夜温差大,常年干旱、多风、少雨。年平均气温 $-5.6^{\circ}\text{C} \sim -5.2^{\circ}\text{C}$,年平均降水量 16.7~487.7 毫米,年平均蒸发量 1 353.9~3 526.1 毫米,为降水量的 5~195 倍。盆地无霜期为 70~120 天,山区没有绝对无霜期,年平均降水量东多西少,自东向西由 200 毫米递减到十几毫米,部分山区降水量超过 400 毫米,属典型的高原大陆性气候。

海西是青海地区早期文化的发祥地之一,其中诺木洪文化仅分布于柴达木盆地。从新石器时代到清朝末年,海西地区是多部落、多民族繁衍生息的历史舞台。据考古发掘和历史记载,唐朝时期的吐谷浑、吐蕃,元朝时期的蒙古人,明朝中后期的东蒙古部落,清代喀尔喀蒙古却图汗部、卫拉特蒙古和硕特部先后进入青海柴达木地区居住过。在海西这块美丽、富饶的土地上,蒙古族和汉族、藏族等各族融为一个整体,从事游牧和农业生活,创造了远古文明与现代生活习俗融为一体的独具特色的灿烂文化。

海西各民族丰富的文化资源同海西的自然资源一样具有巨大的开发潜能,可以说是一处取之不尽、用之不竭的宝藏。正因为如此,海西州委和州政府历来高度重视民间文艺工作,特别是新时期以来,投入了大量的人力、物力、财力,启动了一系列浩大的民族民间文化艺术整理抢救工作,以开发文化资源,发展文化产业。民族文化既是神圣的文化遗产,也是可以开发利用的资源。海西非物质文化遗产是整个青海非物质文化遗产中不可缺少的一部分,也是中华民族灿烂文化宝库中的珍贵财富。

尽管如此,许多优秀的民间文化遗产仍在不断流失,使我们的文化宝库受到了损失,我们必须抓紧时间抢救。海西州民族民间文化遗产抢救保护工作,是从1986年6月开始的。“民族民间文化遗产抢救保护”其实质也就是抢救、保护非物质文化遗产工作。非物质文化遗产保护拓展了民族民间文化保护的范围,同时,民族民间文化保护工作为非物质文化遗产保护工作奠定了坚实的基础。民族民间文化遗产抢救保护工作是非物质文化遗产抢救保护工程的重要部分,也是文化部门的一项重要工作。自1985年以来,我省民族民间文化遗产又进入到一个以编辑出版《中国民间故事集成·青海卷》、《中国民间谚语集成·青海卷》、《中国民间歌谣集成·青海卷》为主的抢救保护新阶段。1988年6月至1991年10月间,由我州文化局牵头,州群众艺术馆业务人员深入基层,搜集整理了大量的民间文学,编辑翻译出版了《海西民间故事》、《海西民间谚语》、《海西民间歌谣》三本书,为我州抢救保护民间文化遗产工作打下了坚实的基础。此后,我州群众艺术馆业务人员先后参加了青海省《中国曲艺音乐集成·青海卷》、《中国民间舞蹈集成·青海卷》、《中国民间故事集成·青海卷》等集成的编辑整理工作,编写了其中有关蒙古族民间曲艺、民间舞蹈、民间故事等内容的部分章节。

从2003年7月开始,文化部在全国范围内启动了“中国民族民间文化保护工程”,我州群众艺术馆业务人员在从事“中国民间文学三套集成”工作的基础

上,在非物质文化遗产抢救保护工作方面,继续有目的、有计划地采访了全州范围内的许多民间艺人,几乎走遍了海西的山山水水,搜集了大量的资料,先后又编辑出版了《青海蒙古族格斯尔传说》、《青海蒙古族祝赞词》、《青海蒙古族民间艺人》、《青海蒙古族民间口头文学集锦》(上、下册)、《青海蒙古族民间文学研究》、《青海海西蒙古民俗文化》、《海西那达慕画册》、《柴达木历史与文化》、《瀚海友情》、《青海土尔扈特蒙古人》、《天峻藏族拉伊》、《柴达木民间文化》、《德都蒙古情歌》以及青海蒙古族长调音乐《呼和苏里的骏马》(DVD)、《德都蒙古情歌》(CD)等非物质文化遗产图书、画册和音像光盘,为我省非物质文化遗产领域提供了不可多得文史资料。

在非物质文化遗产传承保护工作方面,我州群众艺术馆创办了“柴达木之夏”、“百姓舞台”、“孟赫嘎拉”牧民艺术节等群众文化品牌活动,活跃群众文化生活,受到了老百姓的欢迎。他们组织的当地有名的民间歌手,在国内外组织举办的原生态大型民歌比赛取得了优异的成绩,受到了省内外专家学者的好评。民族民间传统文化的传承与发展,离不开广泛的群众基础和丰富的文化活动。人民群众是文化的主人,文化产业倡导由社会去办,政府起主导和协调作用。广大人民群众既是物质文化的创造者,又是非物质文化的参与者,许多文化活动和文化产业需要发挥人民群众的积极作用。我们要充分发挥好各级代表性传承人和社会组织、民间团体、广大非物质文化遗产志愿者的积极作用,增强广大人民群众的广泛参与积极性。

我州为了提高城市品位、打造州府新城、繁荣群众文化生活,2008年8月开始投资兴建海西州民族文化活动中心(包括群众艺术馆)。历经两年多的时间,海西州民族文化活动中心于2011年5月1日正式开馆运营。中心设立了非物质文化遗产保护研究中心、非物质文化遗产传习所、非物质文化遗产实物陈列馆、非物质文化遗产档案室、非物质文化遗产农牧民手工艺作品展销等机构,安排了专职人员从事非物质文化遗产保护研究工作。目前为止,我州申报的国家级、省级非物质文化遗产名录及其代表性传承人名录中,被列入国家级非物质文化遗产代表作名录的有3项,代表性传承人2名;省级非物质文化遗产代表作名录的24项,代表性传承人24名;州级非物质文化遗产代表作名录的54项,代表性传承人87名。省级非物质文化遗产传承基地1所,州级非物质文化遗产传承基地3所。我州文化主管部门非常重视非物质文化遗产工作,在原普查申报工作的基础上,进一步建立

和完善了全州非物质文化遗产四级名录体系建设和档案的建立健全工作。

作为民族文化精神、民族智慧象征、民族精神结晶的非物质文化遗产,既是滋养各民族时代相承、生生不息的文化土壤和精神薪火,更是见证一个国家和地区历史进程的“活化石”,是文化软实力的重要体现。我们必须抢救保护它,给中华民族的历史留下真实的记录,以待后人去认识,去了解,甚至去利用、发展其最有价值的部分。我州非物质文化遗产方面的这些抢救保护工作,是功在当前,利在千秋,是进一步继承和弘扬我州各民族优秀文化遗产,增强全州人民文化认同感和文化凝聚力,推动非物质文化遗产保护事业永久发展的一项非常有意义的工作。

为了贯彻落实“十八大”精神,积极响应国家民族民间文化保护工程的全面实施,配合我省非物质文化遗产保护研究工作的全面展开,我们根据《中华人民共和国非物质文化遗产法》第三十三条“国家鼓励开展与非物质文化遗产有关的科学技术研究和非物质文化遗产保护、保存方法研究,鼓励开展非物质文化遗产的记录和非物质文化遗产代表性项目的整理、出版等活动”的规定,由我州文化体育广播电视局牵头,专门成立《海西非物质文化遗产系列丛书》编委会,组织有关专家学者,编辑出版《海西非物质文化遗产系列丛书》。该丛书编辑出版工作对于继承和发扬我州民族文化艺术的优良传统、发展民族文化,加强民族团结,丰富人民群众的文化生活以及落实科学发展观,构建我州的社会主义和谐社会和经济建设具有重大的现实意义和深远的历史意义。同时,也是对我省非物质文化遗产抢救保护工作,对提供当地历史文化原始资料,对我国各民族地区的政治经济、历史文化,宗教信仰、风俗习惯都具有很高的研究价值。

《海西非物质文化遗产丛书》编委会

2013年7月

前言

海西历史悠久，古为西羌之地，后为吐蕃王朝属地。元代为宣政院所属吐蕃等处宣慰司辖区。公元1637年左右为卫拉特蒙古和硕特部统治区。公元1858年，藏族汪什代海千户部落迁入天峻地区驻牧，公元1975年前后藏族沟里、日安两个百户部落和果米部落部分牧民迁入都兰县境内落居。

这里是青藏高原最早文化发祥地之一，公元前800年左右，先民在诺木洪、香日德一带已开始从事农牧生产，能建造房屋，冶炼钢铁。在历史长河中，生息居住在这里的各族人民，创造了海西地区的远古文明，在不同时期留下了很多文物、古迹，如诺木洪塔里塔哈遗址、唐代吐蕃古墓群、鲁芒沟岩画、西王母石室等。

这里是丝绸之路青海道的重镇，是古代连接亚、非、欧洲的世界最长的陆路交通枢纽，是中原文化、印度文化、藏族文化等多种文化的交汇地，具有丰厚的民间口头学。

藏族谚语是藏族人民群众所口头创作的一种广泛流传于民间的口头文学，具有完整的句子和丰富的内容。它已成为藏族人民生产生活中必不可少的语言工具，每时每刻表现在人们的口头上，显示出其特有的活跃力和生命力，具有很广泛的群众性和很高的艺术价值。

千百年来，藏族人民在长期共同的生产劳动和社会交往中创造并积累了不计其数的谚语，是人民群众用来教育、劝诫人民的行为规范，传授包括经验的语言工具，它对认识早期藏族人民的思想心理、道德观念、处世待物以及当时对社会生活的态度有着一定的史料价值。

藏族谚语语言优美，就像诗歌一样，朗朗上口，具有很高的语言艺术和审美价值。使用谚语，不但能够在创作和谈论时增强语言的表现力，收到生动形象地表达效果，还有助于提高自身的修养。

藏族民间谚语在整个藏区广为流传，形式上由于受方言影响，各地区有所差异。然海西地区藏族民间谚语与青海湖周边藏族地区乃至整个安多地区大体一致。海西地区藏族民间谚语主要流传于海西州天峻县，都兰县沟里乡、热水

乡、夏日哈乡等地区。

据藏文史料记载，藏族谚语至少有一千四百多年的历史，《敦煌吐蕃历史文书》记载，吐蕃相论噶尔钦陵赞婆与唐朝大臣王孝杰尚书二人相互比试辩论，讥讽之言谈中有很多谚语，如“量颇缝帽，量足缝靴”、“小鸟虽众为一鹰隼之食物，游鱼虽多为一水獭之食物”、“松树生长百年，一斧足以伐倒”等等。至于没有文字记载的，我们也无法寻根溯源，就不再一一例举。

藏族谚语是一种广泛流传于民间的简练通俗而富有含义的“诗体短语”，它体现了藏族人民生活和生产斗争的经验和感受，是人民群众集体智慧的结晶。

自古以来，藏族人民非常讲究语言艺术。长期的日常劳动生活和社会交往中创造并积累了不计其数的谚语，而且这些活动中，常常使用谚语。从达官贵人到平民百姓，从八旬老人到七八岁小孩，有很多人能讲善辩，使用起来侃侃而谈。特别善讲的人会受到人们的尊敬和爱戴，甚至称之为“科巴”，即智者。

藏族民间谚语浩如烟海，经过千百年的传诵和千百万人的锤炼，丰富的内容和优美的形式得到了和谐的统一。它寓意深刻，警策动人，形式多样，语言精练，脍炙人口；它具有广泛的群众性，内容涉及广泛，对于认识过去，了解过去人们的思想心理、道德观念、宗教信仰、处事待物等有重要的参考意义。从某种程度上说是反映藏族社会生活的百科全书，谚语的字里行间记忆着藏族人民的发展历史，折射出藏族文化的内涵。毫不夸张地说，它是藏族口头文学中的一颗璀璨明珠。有些谚语虽然带有明显的时代烙印，但如果使用得当，仍有它的艺术价值，有的还可以进行改造，赋予新的含意。

面对当今时代变迁和强势文化的冲击，藏族民间谚语正在面临着消逝的危机。从前民间能讲善辩的人很多，有的讲起话来句句用谚语，且滔滔不绝，令人赞叹。目前，在大环境的影响下，人们的思想道德观念、生活方式和价值观念都发生了急剧变化。“句句用谚语”的能说会道者日趋减少，藏族谚语这一口头文学形式面临着消亡的危机。

为了保护 and 传承这一非物质文化遗产，本书中收录的谚语共有 2 500 多条，是从 3 000 多条原始资料中经过筛选后进行整理编译的。根据所表现内容依照传统的分类方法，大致归纳为十种类型：

1. 真知篇：反映正确认识客观事理，明辨是非，树立正确的思想观念和道德行为等方面的普遍真理；2. 古训篇：教育和劝诫别人，注意处事方法及行为

规范等；3. 赞誉篇：赞颂他人的长处，赞美自己的优势；4. 抨击篇：打击坏人坏事，批评他人的错误，揭露某些丑恶现象等；5. 婚嫁篇：提亲说媒、结婚典礼时的专用谚语；6. 团结篇：反映团结和睦、友好相处，对人友善方面的谚语；7. 经验篇：有关生产、劳动、生活、气象等方面的经验；8. 隐意篇：藏族谚语特有的一种形式，谚语含意隐而不语，通过用喻体领会其内容；9. 儿童谚语：这也是藏族民间特殊的一种谚语，是为儿童时期开发智力、学习谚语、从小磨炼口舌的一种谚语；10. 其他：一般无哲理性，仅为描述某些事物的一种形态，表现某些人和事物的现象等。

藏族民间谚语，由于分类之间没有严格的界限，有少量的谚语交叉、跨类在所难免。在翻译过程中，由于汉藏语言差异，藏族谚语中的一些词汇找出相对应的汉语非常困难，因而主观上虽然力求谚语的寓意、结构、比喻等基本保持原有的风格，尽可能做到相对统一，但是在语言表现形式上很难保持原有的语言韵味和语言艺术风格。因此有很多不尽如人意的地方，敬请广大读者谅解。

编译者

2013年12月



目 录

总序	(1)
前言	(1)
一、真知篇	(1)
二、古训篇	(53)
三、赞誉篇	(91)
四、抨击篇	(123)
五、婚嫁篇	(165)
六、团结篇	(185)
七、经验篇	(203)
八、隐意篇	(247)
九、儿童谚语	(259)
十、其他	(267)

དཀར་ཆག

ཐུའི་སྒྲོན་ལྟོ།	(1)
འགྲོ་བརྒྱུད།	(1)
གཅིག་བདེན་ལུགས་ཀྱི་སྒྲོན།	(1)
གཉིས། བསྐྱབ་བྱའི་སྒྲོན།	(53)
གསུམ། བསྐྱབས་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོན།	(91)
བཞི། ལུག་འབྱེད་ཀྱི་སྒྲོན།	(123)
ལྔ། གཉེན་དོན་ཀྱི་སྒྲོན།	(165)
དྲུག་མཐུན་སྦྲེལ་ཀྱི་སྒྲོན།	(185)
བདུན། ཉམས་སྦྱང་གི་སྒྲོན།	(203)
བརྒྱུད། བསྐྱབ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ། ...	(247)
དལ། ཕྱིས་པའི་གཏམ་དཔེ།	(259)
བརྒྱ། གཞན་དག་	(267)



一、真知篇

གཅིག་བདེན་ལྟགས་ཀྱི་སྒྲུབ།

心直如柱杆，
谋利于大众。

谋利于群众，
话投合于知己。

受苦在于先，
享福在于后。

困难时朋友的好坏易辨，
泥潭中骏马的脚力易知。

说话要讲理，
砸骨头要石块。

三十种不同语言里，
具三十种不同学问。

时宜话少了好，
及时雨多了好。

男子汉要善讲，
脸脏了要水洗。

好汉今日说话一生牢记，
懦夫早上说话晚上忘记。

团结一致部落强盛，
内部和睦家庭幸福。

离别太久，

ཀ་བ་བཞིན་དུ་བརྟན་དགོས། །
ཀུན་ལ་ཕན་པའི་སེམས་དགོས། །

ཀུན་ལ་ཕན་པའི་སེམས་དང་། །
གྲགས་ལ་མཐུན་པའི་ཆོག །

དཀའ་ལས་སྡོན་ལ་རྒྱབ། །
སྦྱིད་པོ་རྗེས་སུ་འོང། །

དཀའ་བའི་དུས་སུ་གྲགས་ཀྱི་བཟང་ངན་རྟོགས། །
འདམ་རྩབ་ནང་དུ་རྟ་པོའི་ཤིང་ཤུགས་ཤེས། །

སྐད་ཆ་བཤད་ན་དོན་དགོས། །
རུས་པ་གཅིག་ན་རྡོ་དགོས། །

སྐད་རིགས་མི་གཅིག་སྒྱུ་ཚུའི་ནང་། །
ཤེས་རིག་མི་གཅིག་སྒྱུ་ཚུ་ཡོད། །

སྐབས་སུ་བབས་པའི་གཏམ་འདི་ཉུང་ན་མཛའ། །
དུས་སུ་བབས་པའི་ཆར་འདི་མང་ན་དགའ། །

སྦྱིས་པོ་རབ་ལ་གཏམ་དགོས། །
གདོང་དྲི་མག་ལ་རྒྱ་དགོས། །

སྦྱིས་པོ་རབ་ཀྱིས་དེ་རིང་བཤད་ན་ཤི་ཉིན་ཡོད། །
སྦྱིས་པོ་ངན་ཀྱིས་སྔ་དྲོ་བཤད་ན་ཕྱི་དྲོ་མེད། །

ཁ་འཆམ་ན་ཞེ་བ་བཅན་པོ་རེད། །
གྲོས་མཐུན་ན་བཟང་ཆང་སྦྱིད་པོ་རེད། །

ཁ་བྲལ་ཡུན་རིང་ན། །



父母也会忘记。

说话在口头上，落实在行动上；
长骨砸在石头上，骨髓要吃到嘴里。

巧语无法还欠帐，
贫财无法洗罪孽。

臣不守法律灭朝政，
僧不懂教规灭佛法，
女不守规矩毁家庭。

学者把知识当财富，
愚者把金银当宝贝。

争讼容不得虚假，
眼里进不得灰尘。

言行要一致，
做事要讲理。

争讼不得发威风，
放枪不用大力气。

富裕使家庭幸福，
和睦使部落强盛。

不勤奋劳作，
尝不到食物。

面带怒容者都不一定是敌人，

ཕ་མ་ཡིན་ཡང་བརྟེན། །

ཆོག་ཁ་ཐོག་ནས་བཤད་ན་དོན་ཐོག་ལ་གནས་དགོས། །
རྒྱ་རྩོད་ཐོག་ནས་བཅག་ན་མེ་ཐོག་ཐོན་དགོས། །

ཁ་ལས་པས་བྱ་ལོན་སྤྱོད་ཅེད། །
རྒྱ་འདྲིང་པས་སྤྲིག་པ་དག་བྱས་ཅེད། །

ཁྱིམ་སྡེ་སྤྱོད་པོས་རྩི་དཔོན་བྱང་། །
ཆོས་ཅེད་བན་དེས་བསྟན་པ་བསྐྱུག་། །
མོང་ན་བྱ་མོས་རང་ཁྱིམ་གཏོར། །

མཁས་པས་ཤེས་ཡོན་ནོར་ལ་བཅི། །
སྡེན་པས་གསེར་དངུལ་ནོར་ལ་བཅི། །

སྤྱོད་ནག་པོའི་ནང་ལ་རྩུན་མི་ཤོང་། །
མིག་ཁ་རྩུང་ནང་ལ་རྩུལ་མི་ཤོང་། །

ཁ་ཁོག་གཉིས་ཀྱི་བྱང་དགོས། །
ལས་དང་རྒྱ་འབྲས་ཡོད་དགོས། །

སྤྱོད་ནག་པོའི་ནང་ན་རང་སྤྱོད་སྡེད། །
བོལ་ཁ་རིང་འཕེན་ན་ཤེད་སྤྱོད་སྡེད། །

རྒྱ་ཡོད་ན་བཟའ་ཆང་སྤྱོད། །
ཁ་འཆམ་ན་སྡེ་བ་བཅན། །

དཀའ་ལས་མ་བརྒྱབ་ན། །
ཟས་ལ་ག་ལ་རེག་། །

ངོ་གནག་གནག་ཆང་མ་དག་མིན། །

面带笑容者都不一定是朋友。

惩治坏人，
奖励好人。

虎豹的斑纹在外，
敌人的阴谋在内。

趁热打铁，
顺水推舟。

牛粪不会变成黄金，
白水不会变成粮油。

小小滴水，
可以穿石。

堤坝防水灾，
羊圈防豺狼。

水面按掌无手印，
石刻文图永不变。

水有源，
树有根。

小时不学“嘎咋”，^①
大时哪有知识。

འཇུམ་བསྟན་བསྟན་ཚང་མ་གྲགས་མིན། །

ངན་པ་ཚར་གཅོད་དང་། །
བཟང་བོར་བྱ་དགལ། །

གཅན་གཟན་གྱི་ཐིག་ལེ་བྱིན་ཡོད། །
དག་བོད་ངན་རྩས་ནང་ན་ཡོད། །

ལྷགས་ཚ་ཐོག་ལ་རུངས། །
དོན་འགྲིག་ཐོག་ལ་སྤུབས། །

ཁྱི་བ་གསེར་ལ་མི་འགྱུར། །
ཁུ་ནག་སྤུམ་ལ་མི་འགྱུར། །

ཁྱ་ཡི་ཐིགས་པ་རྒྱང་ཡང་། །
བྲག་ལ་མི་ཁྱུང་བརྟོལ་ཡོད། །

རྒྱ་སྒྲོན་འགོག་པའི་རྒྱ་རགས། །
སྤྱང་གི་འགོག་པའི་ལྷག་ར། །

རྒྱ་ལ་ལག་རྩེས་བཞག་ན་སྤུལ་མེད། །
རྩ་ལ་རི་མོ་བརྟོན་ན་འགྱུར་མེད། །

རྒྱ་ལ་རྒྱ་མགོ་དང་། །
ཤིང་ལ་རྩ་བ་ཡོད། །

རྒྱང་དུས་ཀ་ལ་མ་བསྐབས་ན། །
ཆེད་དུས་རིག་བཟླ་གང་ན་ཡོད། །

① 藏文第一、二个字母。

