



འདྲིམ་པ་ལྟོས་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

藏族谚语

འདྲིམ་པ་ལྟོས་པའི་ཐུགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐུགས་སྒྲུབ་

藏族谚语

搜集、整理、翻译
佟锦华
庄晶
格桑顿珠

四川民族出版社

一九八〇年·成都

封面设计：梅定开

བོད་རིགས་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

ཐུང་ཅིང་ཏྲ་དང་། ཁྱེང་ཅིང་། སྐལ་བཟང་དོན

འགྲུབ་བཅས་ཀྱིས་ཟུད་མྱིག་དང་ཡིག་ཐུར་བྱས་པ།

མི་ཁྲོན་མི་རིགས་དཔེ་ཁྱུན་ཁང་གིས་བསྐྲུན།

མི་ཁྲོན་ཞིང་ཆེན་ཞིན་ཏྲ་དཔེ་ཁང་ཁང་གིས་བཀྲམ།

མི་ཁྲོན་ཞིན་ཏྲ་པར་འདེབས་པམ་གྱས་དཔར།

དཔེ་རིག་སྒྲུབ་ 0.52 元

藏族谚语

四川民族出版社出版 (成都盐道街三号)

四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

1980年12月第一版 1980年12月第一次印刷

印数：1—3,700 册

书号：M9140·7

定价：0.52 元

出版者的话

藏族谚语历史悠久，蕴藏非常丰富。这本集子搜集的，是从浩瀚的藏族谚语中精选的一部份。谚语条目是按藏文字母的顺序，采用藏文和汉文对照的形式编排的。出版这本集子，是希望对藏族民间文学的发掘、搜集、翻译、整理工作起到一点推动作用，以期达到各民族间的文化交流，发扬我们祖国多民族的灿烂文化。

༩



ཀ་བ་བུག་མཁན་ཀ་བ་བུག་

该抬柱的抬柱，

གཏུང་མ་བུག་མཁན་གཏུང་མ་བུག་

该扛梁的扛梁。

ཀ་བ་བཞིན་ཏུ་ངང་དགོས།

如柱子直，

ཀ་རྩོམ་ཞིན་ཏུ་བརྟན་དགོས།

似柱石坚。

ཀ་བར་འཇག་མའི་ལྷན་བ།

用茅草修补柱子。

ཀྱག་ཀྱག་ན་ཆག་འགྲོ་

弯过极限了要折，

འཐེན་འཐེན་ན་ཆད་འགྲོ་

拉过头了会断。

ཀོ་ལྷ་སྒྲིད་དགོས་པ་ལ།

付了船钱，

རྒྱུ་ཐུ་བཀྲལ་དགོས་པ།

还得蹚水过。

ཀོ་བ་གཅིག་ནས་ངས་པའི་རྒྱ་བྱ།

一张皮上割下来的皮条，

ཤ་གཅིག་ནས་གདུབས་པའི་རྩྭ་ཁ།

一块肉上割下来的肉片。

ཀོ་བ་རྒྱལ་སྤྱང་བའི་སྤྱལ་ཡོད་ཀྱང་།

虽有在水中泡皮子的习惯，

ནོ་རྒྱལ་སྤྱང་ནས་སྤྱང་སྤྱལ་མེད།

却无在水中泡石头的规矩。

ཀོར་ལོ་* མཐུགས་དྲགས་མ་རེད།

并非驴子跑得太快*，

སྒྲལ་ལྷགས་ཆ་དྲགས་རེད།

是背疮疼得厉害。

ཡོན་ཏན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་དགོན།

一无所能的人很少，

ཡོན་ཏན་ཀྱན་ལྡན་ཡིན་ཏུ་དགོན།

全知全能的人更少。

* 云南德钦藏族方言称驴子为 ཀོར་ལོ།

དཀའ་ངལ་ཆེ་དུས་གཡོ་སྤོང་བྱེད་མི་རུང་། 困苦时，不要偷奸耍滑，

བདེ་སྲིད་ལྷན་དུས་ནམ་ཡང་བག་ཡིད་བྱེད། 安乐时，一定要有节制。

དཀའ་སྲིད་ལ་མི་སྲུང་བའི་བརྗོད་པ་ཡིད་ན། 有吃苦的坚韧精神，

བྱ་བ་གང་ལ་ཡང་སྲུན་ཐོག་ཐུབ་པ་ཡིང་། 能经受得住各种考验。

དཀའ་བ་སྔན་སྲིད།

吃苦在先，

སྲིད་པ་ཕྱིས་སྲིད།

享福在后。

དཀའ་བ་དང་དུ་ཉེན།

迎着困难上，

ཉེ་བ་རྒྱབ་དུ་འཁུར།

重担挑在肩。

དཀའ་བའི་ལ་ཚ་མ་བརྒྱབ་ན།

不翻险峻的高山，

བདེ་ཡོད་ཐང་ལ་སླེབས་དོན་མེད།

到不了广阔的平原。

དཀའ་བའི་ལས་གཅིག་མ་བརྒྱད་ན།

不经困难事，

ཞིམ་བའི་ཟས་གཅིག་ག་ལ་རག

哪得香甜食。

དཀར་ལས་སྤྱོད་བས་བརྒྱབ་རུང་། 木柴是干苦活的，

དངོས་གྲུབ་གཟུང་བྱས་ལེན་པ། 木杓是享清福的。

དཀར་ལས་སྤྱོད་ལ་སྤྱད་ན། 先经历艰苦，

སྤྱད་པ་རྗེས་སུ་ཡོང་བ། 后才有幸福。

དཀར་ལས་རང་གིས་བརྒྱབ་ནས། 自己受苦，

ཡོངས་སྤྱད་མི་ཡིས་བྱས་སོང་། 别人享福。

དཀར་པོ་བཟང་སར་དཀར་པོ་ཡོང་། 种白之地长白，

ནག་པོ་བཟང་སར་ནག་པོ་ཡོང་། 种黑之地长黑。

དཀར་ཡོལ་བཅག་ན་བཙེམ་ཚུལ་མེད། 瓷碗碎了不能缝，

སྦྱང་ང་བཅག་ན་སྦྱར་ཚུལ་མེད། 鸡蛋破了不能粘。

དཀར་ཡོལ་ཆག་པའི་དུམ་བྱ། 瓷碗的碎片，

ལྷགས་ལ་འགྲོ་གི་མ་རེད། 变不成铁块。

དགོན་གཞིར་ཕྱིས་བདར་མཁས་དགས་ན། 香灯师*如果太善于擦
拭，

གསེར་སྒྱ་རག་ལ་བདར་ཡོང་། 就会把金佛像*擦成黄铜
的。

བགྱིས་པའི་བློ་འཁྲབ་སར། 在跳吉祥锅庄的地方，

ལྷས་ངན་པའི་ཞབས་བློ་མ་རྒྱག 别跳不吉祥的舞蹈。

ཀླང་པ་ཆུ་ལ་མ་བྱིངས་ན། 脚不浸在水中，

ཉ་མ་ལག་པས་འཛིན་ཐབས་མེད། 手便无法捉鱼。

ཀླང་པ་ས་ལ་མ་རེག་བར། 脚还没有挨着地，

སྤྱི་ཕྱིས་གནམ་བརྐྱེ་ལ། 头却要顶破天。

རྒྱ་མ་རྒྱག་དཔོན་གྱིས་གསུངས། 长官叫人不要偷东西，

རྒྱ་གནད་ཆེ་དཔོན་ལ་དགོས། 估估民财的却是长官。

*香灯师：佛寺中照管佛像和香火的僧人。

*金佛像：指镀金像，擦过分了，就露出铜质。

ཀྱུ་མ་ནང་ལ་བཞག

把贼留在屋里，

སྒྲིལ་གསལ་བྱི་ལ་བརྒྱབ།

外面锁上大门。

ཀྱུ་མ་གཡག་ལ་དགའ།

小偷喜牦牛，

སྒྲིལ་རྩ་ལ་དགའ།

喇嘛爱尸首。*

ཀྱུ་མ་དཔལ་དང།

给小偷奖章，

སྒྲིལ་རྩ་ཆེ་ཐར།

放恶狼逃生。

ཀྱུ་མ་ལ་གྱི་ཡང་།

野马虽死于南方，

མགོ་བྱང་ལ་གཏང།

头却朝着羌塘。*

ལྷགས་པས་སྒྲིལ་མདོག་བྱས་ཀྱང་།

傻子佯装聪明，

མདོག་གསལ་གཞན་ལས་དོད་པ།

更加使人刺眼

སྒྲིལ་བྱ་སྒྲིལ་བྱས་ན།

若在暗地做坏事，

*喇嘛：藏语的译音，意为“无上”，“上师”，“至高者”。一般指宗教上层统治者。人死了，喇嘛可借唸经等宗教迷信活动勒索钱财，故讥之为“爱尸”。

*羌塘：藏语译音，意为藏北草原。西藏的野马多产于此地。

ནམ་ཞིག་རྩུབ་ཀྱང་བརྒྱུ་ཡང་།

总有一天会漏底。

སྒྲ་ཆ་ཚེ་མེད་དང་།

没有意义的话，

སྒྲ་པ་དབྱག་ས་མེད།

象不能鼓气的皮风箱。

སྒྲ་ཆ་བསམས་ནས་ཤོད།

话要想好再说，

རྩམ་པ་བལྟས་ནས་མིད།

糌粑要先舐再噉。

སྒྲ་ཆ་མང་ན་འབྲུག་འགྲོ

话太多会乱，

སྒྲ་པ་རིང་ན་ཆད་འགྲོ

线太长要断。

སྒྲ་མེད་གི་དཀར་མ་ཆེ་ཡང་།

吼声虽然数白狮子大，

ཡན་སྒྲི་བྱི་ནག་ཆུང་ཕྱོགས།

有用的还是看门小黑狗。

སྐབས་བཟང་པོ་ཕྱོད་དུ་ས་མ་ཐུར་ན་.....

时机来时，不快抓住，要

འཁྱོད་པས་ཡོག

后悔；

སྐབས་པ་པོ་ཕྱོད་དུ་ས་མ་གཡོལ་ན་སྒྲིག་

灾难来时，不知躲避，命

ལ་འབབ།

遭殃。

སྐམ་པ་དྲི་བ་བརྒྱུད་།

干的用石砸，

ཚོན་པ་གྲིས་བཅད་།

湿的用刀切。

སྐུ་ཆེ་ལ་རི་རྒྱལ་ལྷན་པོ་དང་།

尊体大如须弥山，

ཐུགས་རྒྱུང་ལ་ཨ་ཤའི་རིལ་མ།

胆量小似田鼠的粪蛋。

སྐུ་ཉི་མའི་ནང་ལ་བཞུགས།

人在太阳光下打坐，

གསུང་གྲིབ་མའི་ནང་ལ་མ་གསུངས།

话别在阴影里说。

སྐྱད་པ་གཅིག་གིས་རས་མི་ཉན།

单线难织布，

སྤྲང་པོ་གཅིག་གིས་ནགས་མི་ཉན།

独木不成林。

སྐྱད་པ་མདུད་པ་ཅན་ཁབ་མིག་དུ་མི་འགོ་

有疙瘩的线穿不过针眼。

སྐྱེ་ཁྱིམ་ནས་ཞགས་པ་ཉི།

伸长脖子买绳索，

རྩ་ཁྱིམ་ནས་དྲོ་ཉི།

拿着瓦罐装石头。

སྐྱེ་མའིང་བྲེག་ནས་ཨྱག་མར་

砍了人家的脖子，

བུལ་བུལ་བདང་།

才摸摸人家的下颏。

སྒྲི་རགས་རྟ་ཐུབ།

腰带能拴马，

ལྷ་སྒྲིག་ལུག་ཐུབ།

鞋带可拴羊。

སྒྲི་ཀ་ཁ་མའི་ཆང་ལ།

花喜鹊窝里，

མ་ཁ་བྱ་ནག་མེད་པ།

没有不花的黑喜鹊。

སྒྲི་ཀ་ས་ཀྱལ་པོ་བྱས་ན།

喜鹊如果当了鸟王，

སྒྲིང་ཀ་ཐམས་ཅད་སྒྲིས་ཀྱང་།

园林里就会充满聒噪声。

སྒྲི་མི་དང་རྒྱང་ཐང་འགྲུལ་པ་མི་གཅིག

骑马的和步行的旅客不同，

ཕུག་པོ་དང་སྒྲིང་པོ་སེམས་པ་མི་གཅིག

富翁和讨饭的心思两样。

སྒྲི་རེངས་ནམ་མཁའ་མ་ལངས་པར།

天空不现黎明，

ཁྲི་གདུགས་ཉི་མ་གར་ཐབས་མེད།

旭日无法东升。

ཟུག་རྩུབ་དཔོན་པོས་བཤད་ནས།

谎话是老爷说的，

ཉེས་པ་གཡོག་ལ་འཁོར་སང་།

惩罚却落在仆人头上。

བྱིད་དུས་མགོ་འཕང་དམར་དགོས།

得意时须俯首，

ཟུག་དུས་མགོ་འཕང་མཐོ་དགོས།

失意时当昂头。

བྱིད་དུས་མགོ་འཕང་མ་མཐོ།

幸福时刻别骄傲，

ཟུག་དུས་རང་སེམས་མ་བྱུམ།

苦难时刻别气馁。

(ཡང་ན། བྱིད་དུས་རང་མགོ་མ་མཐོ།

ཟུག་དུས་རང་མགོ་མ་བྱུམ)

བྱིད་གྱི་རྩ་ཕོ་མཉམ་བཞུག།

同骑幸福马，

ཟུག་གི་ཁྲར་ཕོ་མཉམ་ཁྲར།

同驮痛苦驮。

བྱིད་ཐག་རིང་བའི་ཐབས་དང་།

要有延长幸福的办法，

ཟུག་ཐག་ཐུང་བའི་སྒོ་དགོས།

须有缩短痛苦的智谋。

བྱིད་ཟུག་ལེགས་ཉེས་གང་ཐུང་ཡང་།

不管苦乐善恶，

གཅིག་མ་གཏོགས་གཉིས་མེད།

只会各有一种结果。

ཕྱིད་ན་རྟ་ཁ་མཉམ་གཤིབ།

有福时并辔齐鞍，

སྤྱག་ན་ཁྱིམ་པོ་མཉམ་ཁུར།

有苦时共同负担。

ཕྱིད་ན་ནམ་མཁའ་འཁྱུ་ཡང་འཁོར།

幸福时，天上的鸟儿也飞来朝贺，

སྤྱག་ན་རང་གི་བྱ་ཡང་ཐྱོས།

困苦时，亲生儿子也背离。

ཕྱིད་པའི་དུས་སྤྱི་མི་དང་བསྐྱེད་ཤེས་དགོས། 幸福时节，更要和睦待人。

ཕྱིད་པོ་བྱུང་དུས་སྤྱག་པོ་ཐོག་པ་བྱེད་དགོས། 甜时须忆苦，

སྤྱག་པོ་བྱུང་དུས་ཕྱིད་པོ་ཐོག་པ་བྱེད་དགོས། 苦时要思甜。

ཕྱིད་པོ་རང་གིས་མ་བྱས་ན།

自己若不创造幸福，

སྤྱག་པོ་མི་ཡིས་བཞོད་འོང་རེད།

别人会使你痛苦。

ཕྱིད་མི་ཕྱིད་རང་གི་ལག་རེད།

会不会幸福全靠自己，

རྩ་མི་རྩ་ཉི་མའི་ལག་རེད།

能不能暖和须靠太阳。

ཕྱིད་རེ་སྤྲུག་རེ་མ་བྱངས་ན།

不经一苦一乐，

ཕྱིད་སྤྲུག་དབྱེ་བ་མི་ཤེས་གི།

不知苦乐之别。

ཕྱིད་ལ་ཁའི་རྩ་ལ་མཉམ་བུ་དང་།

乐时同吃山头草，

སྤྲུག་སྔན་མའི་རྩ་ལ་མཉམ་འབྲུང་།

苦时共饮清溪水。

སྤྱང་ཀ་ས་སྤྱང་ཀ་ས་བེར་རེས་མ་བྱེད།

红嘴乌鸦莫相讥，

མཆུ་རྟོ་དམར་པོ་ཆ་རེད།

彼此尖嘴一般红。

(ཡང་ན། མཆུ་རྟོ་དམར་པོ་འདྲ་འདྲ་རེད།)

སྤྱར་མ་གཅིག་དང་མ་འཕྲད་ན།

要是没有吃过酸的，

མངར་མ་ཐམས་ཅད་ཅང་ཅང་རེད།

就尝不出甜的。

སྐྱེ་ས་མཐོ་པོ་ལ་ཁའི་འཇག་མ་རེད།

茈茈草高高长在山顶上，

མཐོ་ཡང་མི་ཡན་སྒྲི་རྒྱབ་ཕྱགས་མ་རེད།

到头来不过是门后的笤帚。

སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བེའུ་ས།

刚出生的牛犊，

སྤྲུག་ལ་སྤྲུག་ངོ་མི་ཤེས།

不知害怕老虎。

སྒྲ་ཀྱང་གཅིག་ནས་འཐེན་ན།

扯一根头发，

མགོ་ཡང་སྔོན་གས་ཆ།

可使整个脑袋都疼。

སྒྲ་ཅི་སྒྱུང་གིས་བསྐྱོད་ཀྱང་།

发梢虽被风吹动，

སྒྲ་ཅ་ཀ་མི་ལ་འབྱར།

发根仍紧贴脑盖上。

སྒྲ་བཅར་ཞོར་ལ་ཁ་སྒྲ་བཏོག

剃头顺便拔胡子。

ཁྱུ་ཤོག་མཐིལ་དྲུལ་ནང་དུ།

漏底破袋之中，

ཅུ་མ་བ་སྒྲགས་དྲིགས་མེད་པ།

不能装入糈粳。

བསྐལ་བ་ཆགས་པའི་གངས་རི་རེད་མ་ལྟོ།

是千年形成的雪山，

གཏོགས།

སྒྱུང་གིས་དེད་པའི་བྱེ་རི་མ་རེད།

不是狂风堆起的沙丘。

*千年：原文为 བསྐལ་བ། 意译佛教术语为“劫”。佛教说世界有成、住、坏、空

四个时期，叫做四劫，此处借喻时间久远，故译“千年”。