

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱལ་རིག་གནས།

# 循化藏族民俗文化纪实

Xunhua Tibetan Folk Culture





## འགོ་བརྗོད།

དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་སྐོར་གྱི་དབང་གིས་ད་ལྟའི་དུས་འདིར་བོད་ཀྱི་དམངས་སློལ་རིག་གནས་མི་ཁྱེད་བཞིག་ཉམས་ཀྱང་ནས་མེད་བརྒྱུ་དུ་འགྲོ་བའི་གནས་སུ་ཐུར་ཡོད་པས་ན། ང་ཚོས་རང་ལུས་ཅི་སྟོགས་ཀྱིས་འདི་ལ་སྤྱད་སྟེ་གང་ལེགས་བྱེད་རྒྱུ་ལྟར་སྒྲིག་ཡག་པོ་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་སྟོན་མར་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་གསལ་བའི་རང་གི་སྤྱུལ་གྱི་དམངས་སློལ་རིག་གནས་ལ་སྤྱད་སྟེ་བྱེད་པའི་མགོ་བརྒྱུ་མས་པ་ཡིན་ལ། འདི་ཡིས་མི་བྱ་ལྟར་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ན་གནས་པའི་ཉག་སྤ་བའི་དམངས་སློལ་རིག་གནས་ལ་སྤྱད་སྟེ་བྱེད་པའི་སློབ་སྦྱང་སྤྱད་སྟེ་བྱེད་པར་སྟེང་ནས་རེ་བཞིན་ཡོད།

འདིར་ང་ཚོའི་ལས་ཀའི་གོ་རིམ་ཁྲོད་རྒྱ་ཆ་འདྲོན་སྟེ་བྱེད་མཁན་དང་བརྟན་པ་ལས་ལྟལ་བཞོད་སྟེ་གསལ་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་མཁན་གྱི་སྒྲུ་རྒྱལ་ར་སྟེ། སྤྱི་ཞབས་རྩོམ་སྩོམ་རྩོམ་ཅི་ཅེ། ཚུལ་ཡིག་གི་རྒྱ་ཆ་འདྲོན་སྟེ་བྱེད་མཁན་གྱི་ཚུལ་པ་པོ་སྟོན་དང་སྟེ་གཞུང་དགོན་གཞུང་ནམས་ལ་སྟེང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ལྷ་རྒྱ་དང་། གཞན་ཡང་ལས་གཞི་འདིའི་མགོ་མཇུག་བར་གསུམ་གྱི་མ་དདུལ་འགྲོ་སྤང་ལ་ཞལ་འདེབས་གནང་མཁན་གྱི་ཨ་རི་གཞུང་ཆབ་ཁང་ལ་ཆེད་དུ་བཀའ་དྲིན་ལྷ་བ་ལགས།

མཇུག་མཐར་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་བྱ་བ་སྤྱད་སྟེ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་རིག་གནས་སྤྱད་ཆའི་མ་ལག་དུ་ཐུར་བའི་དམངས་སློལ་རིག་གནས་ལ་སྤྱད་སྟེ་བྱེད་པར་དར་སྟེལ་གཏོང་བའི་ཐད་ལ་ལུས་ཆོད་ཀྱི་བྱ་གཞག་རེ་བསྟེན་ནས། སྤྱད་སྟེ་མཁན་པའི་རིག་གནས་འདི་རྗེ་རྒྱས་རྗེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བར་བཀྲ་ཤིས་དགེ་བ་བསྟོན།

### འཕྲིན་ལུགས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤེས།

循化藏族依沟壑山坡而居，靠草原洼地而住，由于受特殊的自然环境的影响，在日常生活、伦理道德、行为规范及民风民俗诸方面形成自己独特的一面。

循化藏区不仅自然风光秀丽、人文景观神秘，而且人杰地灵，名人辈出。藏区境内有灵气天成的大里加神池、银帘垂挂的安岗瀑布、一望无垠的岗察草原、终年积雪的古伟山、金碧辉煌的文都大寺、直插云霄的安多天然佛塔等。更有甚者，这里是藏传佛教领袖十世班禅、一代高僧喜饶嘉措、喇钦·贡巴饶赛等大师的诞生地。

千百年来循化藏族不断地丰富和发展属于自己的原生态民间民俗文化，不论社会如何变革，它们始终把先民们的根系留住，始终把先民们的生产生活和喜怒哀乐传递下去。在节庆、在庙会、在婚场，都是以豪迈奔放的歌舞和柔情似水的说唱来助兴，以独特精美的盛装来炫耀靓丽的风采。

当今社会，全球经济一体化，社会各项事业突飞猛进，在这紧要关头我们的传统文化濒临危机。我们怀着对自己民族的一片拳拳之心，炽热之情，自发的参与了循化藏族民间文化资源的搜集整理和抢救工作。

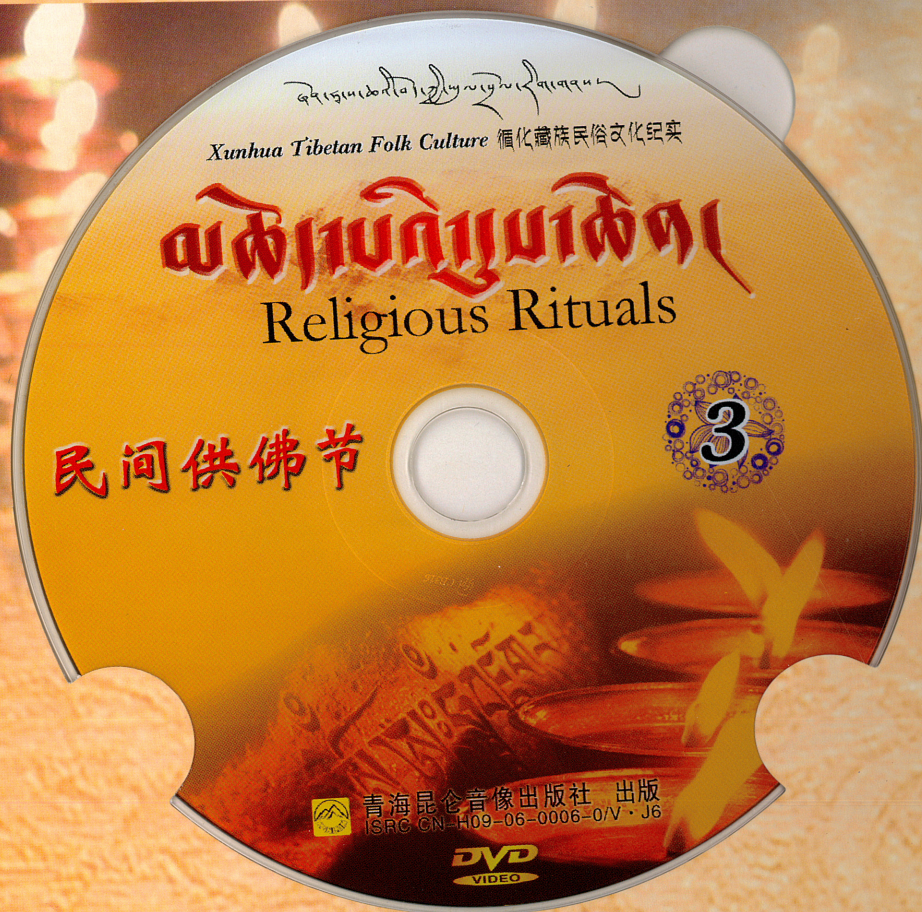
循化藏族民间文化博大精深，取之不尽，用之不绝。今天，我们很荣幸地把这些东西介绍给大家，让更多的人关心、支持循化藏族民间文化，传承循化藏族民间文化、弘扬循化藏族民间文化，让外界更多的人了解循化藏族，感受循化藏族民间文化所绽放的无限魅力。

This project was implemented in order to preserve Tibetan folk culture activities which are disappearing in modern society with various effects. Here we would like to appreciate those individuals and organizations who have provided support to us during the project's implementation. We also must extend our warmest appreciation to the U.S Embassy in Beijing for sponsoring the project under the Ambassador's Fund for Culture Preservation Program. Finally, we sincerely hope more people will join in this great work of preserving traditional culture. Thanks.

















ཐུན་མཁའ་ལོ་ཤིང་རྒྱལ་ཁུངས་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实

འཕྲུལ་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་མཆོད་

Folk Songs

民  
歌

7

青海昆仑音像出版社 出版  
ISRC CN-H09-06-0006-0/V·J6

DVD  
VIDEO



ཐུན་མཁའ་ལོ་ཤིང་རྒྱལ་ཁུངས་

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实

ཐུན་མཁའ་ལོ་ཤིང་རྒྱལ་ཁུངས་

Children Games

少儿游戏

8

青海昆仑音像出版社 出版  
ISRC CN-H09-06-0006-0/V·J6

DVD  
VIDEO





ལྷ་འབྲི་ས། བཀའ་མ་མཁའ་འབུམ།

顾问: 侃本  
Informant Kha Bum

ཁུ་ས་འགོད་པ། ལུ་གྲལ། ཆེ་རིང་འབུམ།

策划: 李加 才让本  
Conceived by Lugyal Tsering Bum

ཆོམ་འབྲི་བ། ལྷ་ལུང་ཆེ་རིང་། སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན། ལུ་གྲལ།

撰稿: 拉浪才让 尕藏仁青 李加  
Writers Lhalung Kelsang Renchin Lugyal

བརྙན་ལེན་པ། ལྷ་ལུང་ཆེ་རིང་། སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན།

摄像: 拉浪才让 尕藏仁青  
Videographers Lhalung Kelsang Renchin

འབྲེལ་བཤད་པ། རིན་ཆེན་རྒྱུད། ཁྱི་རའེ་བེ་སི། ཅའེ་ནེ་ལུ།

解说: 仁青吉 查热温斯 基尼布莱特  
Narrators Renchin Kyi Travis McCauley Jenny Bright

སྒྲིག་སྒྱུར་པ། ལྷ་ག་ལ་གྲལ།

制作: 斗拉加  
Editor Daklha Gyal



ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་དང་པོ།  
循化藏族民俗文化纪实之一  
Xunhua Tibetan Folk Culture (1)

ལེ་སར།

过年

Tibetan New Year Festival

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་ལྔ་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之四  
Xunhua Tibetan Folk Culture (4)

ལྷ་པའི་དབྱར་གཏོང་།

五月夏都节

Fifth Lunar Month Picnic

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་བདུན་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之七  
Xunhua Tibetan Folk Culture (7)

དམངས་ཁྲོད་ཅེད་རིགས།

民间歌舞

Folk Songs

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་གཉིས་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之二  
Xunhua Tibetan Folk Culture (2)

བྱ་ལོ་སྒྲོན་ལཱ།

祈愿大法会

Great Prayer Festival

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་ལྔ་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之五  
Xunhua Tibetan Folk Culture (5)

ལཔ་ཅེ་གཏོང་།

拉则仪式

Lab Rste Ritual

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་བརྒྱད་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之八  
Xunhua Tibetan Folk Culture (8)

བྱུང་པའི་ཅེད་མོ།

儿童游戏

Children Games

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་གསུམ་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之三  
Xunhua Tibetan Folk Culture (3)

མཆོད་པའི་དུས་ཆེན།

民间供佛节

Religious Rituals

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་དྲུག་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之六  
Xunhua Tibetan Folk Culture (6)

གཉེན་སྒྲིག་།

婚俗

Tibetan Wedding

ཞོན་ནུ་ས་ཆའི་བོད་ཁྱིམ་ལུང་སྒྲིག་པའི་གནས་ལས་ཁག་དགུ་པ།  
循化藏族民俗文化纪实之九  
Xunhua Tibetan Folk Culture (9)

ལས་ལྟ།

劳动歌

Work Songs

## 循化藏族民俗文化旅游

ཁྱོད་ལྟེ་འཕེལ་བྱས་རིགས་སྒྲོར་ཆོག་ས་པ་དང་མ་ཡུལ་རིག་གནས་  
བརྟན་འཕེལ་སྒྲིག་འཛུགས་ཀྱི་ཁོས་སྒྲིག་འཛུགས།

乡村之友发展促进会 摄制  
玛域文化影视制作公司

Edited and Distributed by:  
Friend of Rural Community Development  
Mayul Cultural Video Company



青海昆仑音像出版社 出版  
ISRC CN-H09-06-0006-0/V·J6

ISBN 7-88618-023-2



9 787886 180231 >