ཞོན་ཏུ་ས་ཆའི་བོད་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོལ་རིག་གནས།

循化藏族民俗文化纪实

Xunhua Tibetan Folk Culture

འགོ་བརྗོད།

དུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་སོགས་ཀྱི་དབང་གིས་དཔྱ་འཁྲིའི་དུས་འདིར་བོད་ཀྱི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་མི་ཉང་བ་ཞིག་ཉམས་རྒུད་ནས་མེད་བཟློག་ཏུ་འགོ་བའི་གནས་སུ་ཀྱར་ཡོད་པས་ན། ང་ཚོས་རང་ནང་རྒྱས་ཅི་སྡུག་ཀྱིས་འདི་ལ་སྐྱང་སྐྱེབ་གང་ལེགས་ཅིང་རྒྱུའི་ཀུན་སློང་ཡག་པོ་རྩོམ་དུ་བཏང་ནས་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ལ་ཆ་རྒྱས་གསལ་བའི་རང་གི་ཐ་ཡུལ་གྱི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ལ་སྐྱང་སྐྱེབ་ཅིང་བའི་མཐོ་བརྒལས་པ་ཡིན་ལ། འདི་ཡིས་མི་དུ་ཀུན་ལ་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་ནོ་གནས་པའི་ཉག་ཐུ་བའི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ལ་སྐྱང་སྐྱེབ་ཅིང་བའི་ཚོ་སྤེལ་སྐྱང་ཐུབ་པར་སྣེང་ནས་རེ་བཞིན་ཡོད།

འདིར་ང་ཚོའི་ལས་ཀའི་ཞོ་རིམ་ཁྲོད་རྒྱུ་ཆ་འདོན་སྤྲོད་ཅིང་མཁན་དང་བརྟན་ཞབ་ལས་ཡུལ་བཀོད་སྤྱིག་སོགས་ལ་རོགས་རམ་ཅིང་མཁན་གྱི་སྒུ་རྒྱལ་རྣ་སྤྲེའ། སྒུ་ཞབས་རྡོ་སྤྲོས་རྡོ་རྗེ། རྩོམ་ཡིག་གི་རྒྱུ་ཆ་འདོན་སྤྲོད་ཅིང་མཁན་གྱི་རྩོམ་པ་པོ་སོ་སོ་དང་སྔེ་གཞུང་དགོན་གཞུང་རྣམས་ལ་སྣེང་ཐག་པ་ནས་བཀའ་དྲིན་ཆེ་ཞུ་དང་། གཞན་ཡང་ལས་གཞི་འདི་འི་མཐོ་མཇུག་བར་གསུམ་གྱི་མ་དངུལ་འགྲོ་སོང་ལ་ཞལ་འདེབས་གནང་མཁན་གྱི་ཨ་རི་གཞུང་ཚབ་ཁང་ལ་ཆེད་དུ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་བ་ལགས།

མཇུག་མཐར་རང་རེའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཐུ་བ་སྐྱབ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་རིག་གནས་གླུབ་ཆའི་མ་ལག་ཏུ་ཐུར་བའི་དམངས་སྲོལ་རིག་གནས་ལ་སྐྱང་སྐྱེབ་དང་དར་སྤེལ་གཏོང་བའི་ཐད་ལ་ཀུས་ཚོད་ཀྱི་ཐུ་གཞག་རེ་བསྐྱབ་ནས། ཐུན་སྒམ་ཚོགས་བའི་རིག་གནས་འདི་རེ་རྒྱས་རེ་ལེགས་སུ་འགྲོ་བར་བཀྱ་ཤིས་དགེ་བ་བསྟོའོ།།

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。

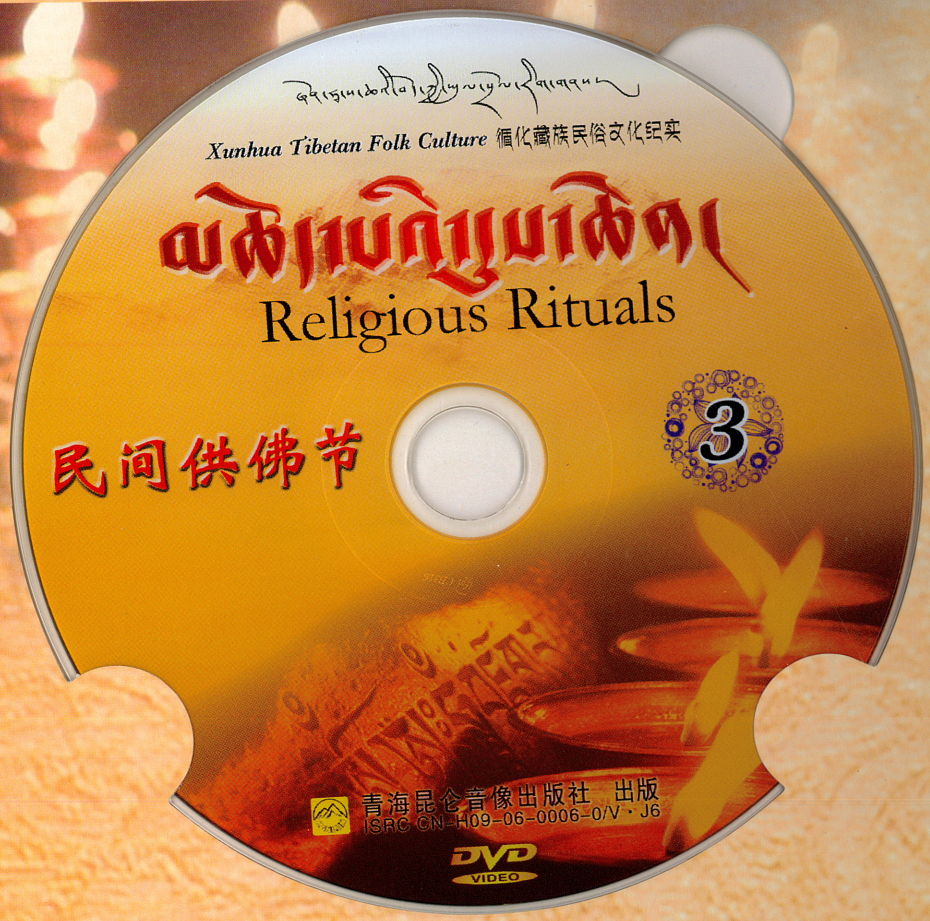
当今社会，全球经济一体化，社会各项事业突飞猛进，在这紧要关头我们的传统文化濒临危机。我们怀着对自己民族的一片拳拳之心，炽热之情，自发的参与了循化藏族民间文化资源的搜集整理和抢救工作。

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.

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
过年
Tibetan New Year Festival
1
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V · J6
DVD
VIDEO

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
Great Prayer Festival
祈愿大法会
2
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V · J6
DVD
VIDEO


Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
Religious Rituals
民间供佛节
3
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V·J6
DVD
VIDEO

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
Fifth Lunar Month Picnic
五月夏度节
4
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V·J6
DVD
VIDEO

Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
拉则
Lab Rste Ritual
5
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V · J6
DVD VIDEO
Xunhua Tibetan Folk Culture 循化藏族民俗文化纪实
婚俗
Tibetan Wedding
6
青海昆仑音像出版社 出版
ISRC CN-H09-06-0006-0/V · J6
DVD VIDEO

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

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

ཁྲིར་འདྲི་མ། བཀའ་མ་མཁའ་འགྲུབ།
顾问： 侃本
Informant Kha Bum

རྩལ་འཞོད་པ། ལུའ་རྒྱལ། ཚེ་རིང་འགྲུབ།
策划： 李加 才让本
Conceived by Lugyal Tsering Bum

རྩོམ་འབྲི་བ། ལྷ་ལུང་ཚེ་རིང་། སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན། ལུའ་རྒྱལ།
撰稿： 拉浪才让 尕藏仁青 李加
Writers Lhalung Kelsang Renchin Lugyal

བརྙན་ལེན་པ། ལྷ་ལུང་ཚེ་རིང་། སྐལ་བཟང་རིན་ཆེན།
摄像： 拉浪才让 尕藏仁青
Videographers Lhalung Kelsang Renchin

འགྲེལ་བཤད་པ། རིན་ཆེན་སྐྱིད། ཁྲི་རའེ་ཝེ་སི། རྒའེ་ནེ་ཝུ།
解说： 仁青吉 查热温斯 基尼布莱特
Narrators Renchin Kyi TravisMcCauley Jenny Bright

ཁྲིག་སྒྲིལ་བ། སྡུག་ལ་རྒྱལ།
制作： 斗拉加
Editor Daklha Gyal

循化藏族民俗文化纪实之一
Xunhua Tibetan Folk Culture (1)

过年
Tibetan New Year Festival

循化藏族民俗文化纪实之二
Xunhua Tibetan Folk Culture (2)

祈愿大法会
Great Prayer Festival

循化藏族民俗文化纪实之三
Xunhua Tibetan Folk Culture (3)

民间供佛节
Religious Rituals

循化藏族民俗文化纪实之四
Xunhua Tibetan Folk Culture (4)

五月夏都节
Fifth Lunar Month Picnic

循化藏族民俗文化纪实之五
Xunhua Tibetan Folk Culture (5)

拉则仪式
Lab Rste Ritual

循化藏族民俗文化纪实之六
Xunhua Tibetan Folk Culture (6)

婚俗
Tibetan Wedding

循化藏族民俗文化纪实之七
Xunhua Tibetan Folk Culture (7)

民间歌舞
Folk Songs

循化藏族民俗文化纪实之八
Xunhua Tibetan Folk Culture (8)

儿童游戏
Children Games

循化藏族民俗文化纪实之九
Xunhua Tibetan Folk Culture (9)

劳动歌
Work Songs

循化藏族民俗文化游览

乡村之友发展促进会
玛域文化影视制作公司 摄制

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 >