



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

土 族

Tuzu

祁进玉 东永学 著

土族是中国人口比较少的民族之一，现有人口大约接近29万。土族人民有重礼仪的传统，尤其注重尊敬长者。如路遇相识的老人，要下马问候。土族人热情好客，忠实守信。土族与古代吐谷浑人、蒙古族有着密切关系。



辽宁民族出版社



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

土 族

Tuzu

祁进玉 东永学 著



辽宁民族出版社

© 祁进玉 东永学 2014

图书在版编目(CIP)数据

土族 / 祁进玉, 东永学著. — 沈阳: 辽宁民族出版社,
2014. 12

(走近中国少数民族丛书 / 丹珠昂奔主编)

ISBN 978-7-5497-0971-7

I. ①土… II. ①祁… ②东… III. ①土族—民族
历史—中国 ②土族—民族文化—中国 IV. ①K283.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第310807号

走近中国少数民族丛书·土族

ZOUJIN ZHONGGUO SHAOSHUMINZU CONGSHU·TUZU

丛书策划 / 李凤山

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

幅 面 尺 寸: 170mm×240mm

印 张: 11

字 数: 160千字

出 版 时 间: 2014年12月第1版

印 刷 时 间: 2014年12月第1次印刷

责 任 编 辑: 李凤山 吴昕阳 李 璜

封 面 设 计: 杜 江

责 任 印 制: 杨 雪

责 任 校 对: 边京爱 林 华

标准书号: ISBN 978-7-5497-0971-7

定 价: 38.00元

法律顾问: 陈 光

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

网 址: www.lnmzcbbs.com

举报电话: 024-23284336

邮购电话: 024-23284335

联系电话: 024-23284340

淘宝网店: lnmz2013.taobao.com



土族是中国人口比较少的民族之一，现有人口大约接近29万。土族人民有重礼仪的传统，尤其注重尊敬长者。如路遇相识的老人，要下马问候。土族人热情好客，忠实守信。土族与古代吐谷浑人，蒙古族有着密切关系。

《走近中国少数民族丛书》编辑委员会

主 编 / 丹珠昂奔 (藏族)

副主编 / 武翠英 张学进 李凤山 (蒙古族)

编 委 / (按姓氏笔画为序)

巴哈提 (哈萨克族)	白兰英 (蒙古族)	白庚胜 (纳西族)
吕 怡	朱 虹 (蒙古族)	权春哲 (朝鲜族)
吴昕阳 (满族)	佟 强 (蒙古族)	张学林 (朝鲜族)
李有明 (回族)	李 欣 (朝鲜族)	李 璜
杜 江	陈 丹 (彝族)	金顺玉 (朝鲜族)
钟廷雄 (壮族)	徐 凯	殷德俭
莫福山 (藏族)	萨仁图娅 (蒙古族)	黄如猛 (壮族)

《走近中国少数民族丛书》作者名录

《蒙古族》 萨仁图娅（蒙古族）

《回族》 许宪隆（回族） 张龙（汉族）

《藏族》 丹珠昂奔（藏族）

《维吾尔族》 艾克拜尔·吾拉木（维吾尔族）

买力克·买买提（维吾尔族）

伊利迪尔（维吾尔族）

《苗族》 石莉芸（苗族） 李云兵（苗族）

《彝族》 陈国光（彝族）

《壮族》 黄佩华（壮族）

《布依族》 周国炎（布依族）

《朝鲜族》 黄有福（朝鲜族）

《满族》 于今（满族）

《侗族》 杨筑慧（侗族）

《瑶族》 玉时阶（壮族）

《白族》 董建中（白族）

《土家族》 罗中（土家族） 罗午（土家族）

《哈尼族》 朱志民（哈尼族） 李泽然（哈尼族）

《哈萨克族》 艾克拜尔·米吉提（哈萨克族）

伊拉达·拉音别克（哈萨克族）

《傣族》 赵瑛（傣族）

《黎族》 罗文雄（黎族）

《傈僳族》 鲁建彪（傈僳族） 欧光明（傈僳族）

《佤族》 郭锐（佤族）

《畲族》 钟亮（畲族）

《台湾少数民族》 林华（台湾少数民族）

《拉祜族》 苏翠薇（拉祜族）

《水族》 韦学纯（水族）

《东乡族》 马兆熙（东乡族） 马自祥（东乡族）

《纳西族》 白庚胜（纳西族） 孙淑玲（汉族）

白羲（纳西族）

《景颇族》 金黎燕（景颇族）

《柯尔克孜族》 阿地里·居玛吐尔地（柯尔克孜族）

《土族》 祁进玉（土族） 东永学（土族）

《达斡尔族》 毅松（达斡尔族）

《仫佬族》 黎学锐（仫佬族） 黎炼（仫佬族）

《羌族》 雍继荣（羌族） 罗吉华（羌族）

周发成（羌族）

《布朗族》 陶玉明（布朗族）

《撒拉族》 马成俊（撒拉族） 马建新（撒拉族）

《毛南族》 韩德明（汉族）

《仡佬族》 周小艺（仡佬族）

《锡伯族》 阿苏（锡伯族） 盛丰田（锡伯族）

何荣伟（锡伯族）

《阿昌族》 们发延（阿昌族） 张斯齐（蒙古族）

《普米族》 朱凌飞（汉族） 杨周明（普米族）

《塔吉克族》 西仁·库尔班（塔吉克族）

阿力木江·西仁（塔吉克族）

《怒族》 李月英（傈僳族） 张芮婕（傈僳族）

《乌孜别克族》 吾尔买提江·阿布都热合曼（乌孜别克族）

《俄罗斯族》 乃珂热曼·依布拉音（塔吉克族）

《鄂温克族》 黄任远（汉族） 那晓波（鄂温克族）

《德昂族》 袁丽华（汉族） 王燕（汉族）

《保安族》 马少青（保安族）

《裕固族》 董潇红（裕固族） 王政德（藏族）

《京族》 吕俊彪（汉族）

《塔塔尔族》 卡米力·库尔马尤夫（塔塔尔族）

《独龙族》 李金明（独龙族）

《鄂伦春族》 王为华（汉族）

《赫哲族》 黄任远（汉族）

《门巴族》 陈立明（汉族） 张媛（汉族）

《珞巴族》 陈立明（汉族） 李锦萍（汉族）

《基诺族》 朱映占（汉族）

目录



总序	001
前言	003
第一章 历史与族源	009
历史源流	010
族源假说	014
霍尔与土族	021
吐谷浑与土族：源流之争的延续	023
第二章 土族分布与地域文化	027
土族分布	029
区域文化	036
第三章 从“土人”到土族	047
西宁州土人	048
名从主人	054
土司制	055
僧官制	058
土司制的式微与改土归流	060
第四章 民族区域自治与语言变迁	065
民族区域自治	066
土族语言变迁	073
第五章 土族的信仰与宗教	081
藏传佛教	082
民间道教多神信仰	086



祖先崇拜和自然神信仰	089
“家神”信仰与“猫鬼神”禁忌	092
巫师与阴阳师	093
萨满教遗俗——“李”	095
其他崇拜与仪式	098

第六章 土族的人生礼仪



土族人生三部曲	108
土族“孝”文化	121

第七章 民间传说与叙事长诗



《霍尼》：福羊出世显灵光	126
《拉仁布与吉门索》：忠贞爱情感天动地	130
《祁家延西》：为国捐躯英雄颂	135

第八章 土族的特色民俗



青稞与酪馏	142
彩虹飞绕轮子秋	148
安召舞	151
花儿与少年	154
金针银线女儿心	161
参考文献	166
图片提供者	168
后记	169

| 总序 |

中国是一个统一的多民族国家，几千年来，有着悠久历史和灿烂文化的少数民族，与汉族一道，在中华大地上繁衍生息，共同开发着这块土地，建设、发展、捍卫着这个古老而伟大的国家。各民族都是兄弟，相互离不开，都是这个国家的主人。习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上发表重要讲话，指出：“要坚定不移坚持党的民族政策、坚持民族区域自治制度。民族团结是各族人民的生命线。要高举各民族大团结的旗帜，在各民族中牢固树立国家意识、公民意识、中华民族共同体意识，最大限度团结依靠各族群众，使每个民族、每个公民都为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量，共享祖国繁荣发展的成果。各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起。要在各族群众中牢固树立正确的祖国观、民族观，弘扬社会主义核心价值体系和社会主义核心价值观，增强各族群众对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中华文化的认同、对中国特色社会主义道路的认同。”因此，坚持平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，不断增进了解、紧密关系，深化友谊、建立牢不可破的感情基础，是中国社会转型期、改革攻坚期、矛盾多发期保持社会稳定、发展的基本要求，也是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本要求。

为了进一步宣传我国少数民族的历史文化和民族风情，增强对少数民族的认识，宣传党的民族政策和方针，加强各民族之间的了解与沟通，让读者了解少数民族文化，加深对我党民族政策的理解，中华人民共和国国家民族事务委员会文化宣传司和辽宁民族出版社共同策划了《走近中国少数民族丛书》。

依据上述原则,《走近中国少数民族丛书》的编写有以下三个特点:第一,采用图文并茂的形式、鲜活生动的语言、特色浓郁的图片以及丰富的民族常识链接,向读者展示我国55个少数民族的历史渊源、民族变迁、社会生活、文化艺术、风俗习惯、历史人物和民族自治政策的伟大实践。第二,作者多为本民族专家学者和与民族研究工作相关的专家学者,对自己撰述的对象既有深厚知识积累,也有真挚情感。第三,内容彰显了历史与现实、民族文化与地域文化、民族自治地方与散杂居地区少数民族生产生活的多彩画卷和轨迹,引导读者走近少数民族,聆听他们的古老传说,感受他们的发展变化,加深彼此的沟通 and 了解。这套《走近中国少数民族丛书》是面向民族干部和各级干部通览我国少数民族概况的普及读本,也是图书馆必备藏书。

《走近中国少数民族丛书》所揭示的每一个民族的历史,都承载着这个民族的文化,也承载着这个民族的发展和未来。中华大地孕育的55个少数民族多彩斑斓的民族文化,同汉族文化一道从远古走到今天,汇入了中华文化壮阔的历史长河。“共同团结奋斗,共同繁荣发展”,保护、传承和弘扬少数民族优秀文化,不仅是推动我国民族团结进步事业的重要内容,也是构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要使命。期待通过《走近中国少数民族丛书》,使广大读者徜徉于少数民族多彩风情的同时,更加深刻地了解和认知中华民族多元一体的文化内涵,感受中华民族悠悠历史的深远与厚重。

丹珠昂奔

2014年6月26日

前言



土族 多源与多元的历史与文化特征

土族是青海的世居少数民族之一。土族的历史，由于过去本民族没有文字记载，汉文史书记载也是零碎不全，藏文史料虽有记述，但多失其真，加之鲜有相关考古文物出土为证，故土族族源问题尤显扑朔迷离。

土族是我国民族大家庭中的一个成员，是经过长期的历史发展而形成的，有着自己源远流长的历史。土族世代繁衍生息在青藏高原东北部、祁连山东南麓及黄河、湟水、大通河和洮河流域。土族是我国人口较少的一个少数民族，据1980年统计，人口约13万；1990年全国土族共有192 568人。土族主要聚居在青海省，为青海省五个世居少数民族之一。青海省共有土族163 600人，占全国土族总人口的85.4%，占全省总人口的3.65%。土族主要分布在青海省互助土族自治县、大通回族土族自治县、民和回族土族自治县、黄南藏族自治州同仁县和乐都县，其余散居于全省。甘肃省也是土族的聚居地区之一，共有21 239人。主要分布在天祝藏族自治县、肃南裕固族自治县、兰州市永登县、临夏回族自治州积石山保安族东乡族撒拉族自治县和甘南藏族自治州卓尼县，其中80%的土族生活在天祝、永登县境内的大通河和庄浪河之间。据2000年统计，土族人口已达241 198人，而且在青海、甘肃之外的全国各省区都有分布和散居，共有23 298人，约占土族总人口的9.7%。从历年来的土族人口统计的数据，可以发现民族人口逐年稳定并增长的良好态势，譬如1949年土族人口数为47 891；1952年为51 876；1957年为59 183；1964年为69 296；1978年为112 026；1982年为129 194；1983年为131 074；1990年为192 568；2000年土族人口达到241 198

人。截至2010年，土族人口为289 565人，占全国总人口的0.0217%。

土族有自己的民族语言，土族语属阿尔泰语系蒙古语族。现代土族语，分互助、民和、同仁等三大方言区，青海互助、大通、乐都和甘肃天祝等地的土语属互助方言，青海民和及甘肃积石山等地的土语属民和方言，青海同仁县的“五屯”（四寨子）土语属同仁方言。甘肃卓尼土族，俗称“勺哇土族”，因历史的原因，加之长期被藏文化圈所包围和隔绝，已经完全使用属汉藏语系藏缅语族藏语支的一种方言，与当地藏语接近；除使用藏语外，还使用汉语。其他地区的土族也兼通汉语和藏语。土族历史上没有文字传世，一般使用汉文、藏文。1979年创制了土族文字，结束了土族没有文字的历史，新的土文目前在互助方言区进行推广使用。

河湟走廊与河西走廊的地理位置走向呈“丁”字形，自古以来，这一区域就是中外交通、民族混杂的地区，汉人以外，更多的是少数民族。青海、甘肃地区历来就是多民族共同生存、生息的地方，这一地区在历史上就是多民族不断迁徙、分离、汇聚、融合的北方民族的走廊，许许多多的古代民族或族体在不断的迁徙、分化、融合、同化中渐渐消失，逐渐淡出历史的视野，但也有新的民族或族体不断产生和形成、壮大。

本书研究的主体——土族是我国56个民族之一，长期以来土族居住、繁衍在甘、青地区的河、湟、洮、岷等地，而河湟地区（即史籍所指的黄河上游和其支流湟水流域的地理范畴）是土族最大的聚居区，包括中国土族的三大方言区：互助方言区（包括互助、大通、乐都、天祝等地）、民和方言区和同仁方言区。

河湟地区也曾经是我国古代的许多族体，诸如西戎、羌、氐、匈奴、鲜卑、吐谷浑、吐蕃、回鹘、党项、蒙古、回回、西番等众多族群生息繁衍的地方。历史上这里曾先后建立了平汉、西秦、前赵、南凉、吐谷浑、唃廝囉等称雄一时的地方民族政权。古代多族群或族体在历史上频繁接触、不断融合，从而使得各族群间的相互融入有了可能，发生族际文化认同与文化涵化乃至族际融合的史实，因故，今天仍然活跃在河湟地区的藏族、土族、回族、东乡族、保安族以及撒拉族、裕固族、蒙古族等众多民族就是许多古代族体的余脉。譬如土族，学术界认同较多的观点是历史上的吐谷浑人、蒙古族、藏族以及其他族体融合而形成的甘青地区的特有民族。

土族主要分布在西北的青海、甘肃两省，长期劳动、生活在黄河、湟

水河、洮河、岷江地区。这里是一个地美草茂、可耕益牧的地区，勤劳、朴实的土族人民同居住在这一地区的汉族、回族、藏族等兄弟民族一起，开拓经营了这一地区，为这一地区的发展做出了重大贡献。

目录



总序	001
前言	003
第一章 历史与族源	009
历史源流	010
族源假说	014
霍尔与土族	021
吐谷浑与土族：源流之争的延续	023
第二章 土族分布与地域文化	027
土族分布	029
区域文化	036
第三章 从“土人”到土族	047
西宁州土人	048
名从主人	054
土司制	055
僧官制	058
土司制的式微与改土归流	060
第四章 民族区域自治与语言变迁	065
民族区域自治	066
土族语言变迁	073
第五章 土族的信仰与宗教	081
藏传佛教	082
民间道教多种信仰	086



祖先崇拜和自然神信仰	089
“家神”信仰与“猫鬼神”禁忌	092
巫师与阴阳师	093
萨满教遗俗——“李”	095
其他崇拜与仪式	098

第六章 土族的人生礼仪



土族人生三部曲	108
土族“孝”文化	121

第七章 民间传说与叙事长诗



《霍尼》：福羊出世显灵光	126
《拉仁布与吉门索》：忠贞爱情感天动地	130
《祁家延西》：为国捐躯英雄颂	135

第八章 土族的特色民俗



青稞与酩馏	142
彩虹飞绕轮子秋	148
安召舞	151
花儿与少年	154
金针银线女儿心	161
参考文献	166
图片提供者	168
后记	169



第一章 历史与族源



从西北甘青地区一个较长的历史时段来看，土族族源的形成史是一个多源流的历史，古代的羌、突厥、鲜卑、小月氏、汉人、吐蕃等族体相互接触与相互融合形成了现代土族的族源源流。及至元明清时期，土族在其发展过程中又必然与周边的其他民族接触而形成相互融合，其中蒙古、藏、东乡、保安、裕固、回、汉等民族成分被土族所吸收，成为现代土族族源来源的一部分，并和土族的主体相兼容形成了现代土族的主体。