

土族

东永学 著



中国人口出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

土族/东永学著. —北京: 中国人口出版社, 2013. 5
(中国少数民族人口丛书)

ISBN 978—7—5101—1800—5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114750 号

土 族
东永学 著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京普瑞德印刷厂
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 10.5 插 1
字 数 100 千
版 次 2013 年 8 月第 1 版
印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978—7—5101—1800—5
定 价 26.00 元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子信箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



综 述	1
第一章 传说我们的根在东北	5
第一节 土族自称“蒙古尔”	5
第二节 我们是吐谷浑的后裔	7
第三节 逐水草而居到定居河湟	10
第四节 土族的“梁祝曲”和叙事长诗	16
第五节 土族人自己的英雄史诗	20
第二章 土族人口及社会组织	24
第一节 人口发展的历史剪影	24
第二节 不同朝代对土族的管理	26
第三节 标志民族团结的“阿寅勒”	28



第四节	定居河湟繁衍生息流布四方	31
第五节	长寿村里有了长寿老人	33
第六节	门楣大书“耕读传家”	35
第三章	跳着安召踏上婚姻白毛毡	39
第一节	独树一帜的婚俗礼花	40
第二节	土族婚礼歌	42
第三节	从多婚形式走向一夫一妻制	53
第四节	婚育新风循序渐进	55
第五节	男不为金，女不为瓦	57
第四章	我们有长达两个月的狂欢节	61
第一节	娱神与自乐的纳顿会	61
第二节	我们“道拉”遥远的传说	64
第三节	三道茶里有深情	67
第四节	所有的节日都是歌舞的海洋	72
第五节	老虎崇拜和於菟舞	75
第六节	“花儿”是阿哥的开心锁	77
第五章	我们的神佛星星一样多	83
第一节	有神树的地方就有土族人家	83
第二节	经幡飘飘祈平安	88
第三节	一年四季桑烟飘	97
第四节	别具一格的“邦邦”	106
第五节	萨满遗风支撑信仰一角	109



第六章 包罗万象的礼俗	114
第一节 礼貌待客是本分	114
第二节 独具特色的风味小吃	116
第三节 五花八门的禁忌文化	119
第四节 寄托佛意的丧葬习俗	121
第七章 从“二牛抬杠”到科学发展	125
第一节 社会转型我跟随	126
第二节 农耕文明唱主调	128
第三节 特色旅游大发展	134
第四节 民族教育走上新台阶	141
第五节 党的关怀照土乡	144
参考文献	147
后记	148



Summary	1
Chapter I A Nationality Originated from Northeast China	5
Section I The Tu Called Themselves the Monguor	5
Section II The Tu's Ancestors	7
Section III Settlement of the Tu	10
Section IV Folk Poetry of the Tu	16
Section V The Tu's Epic	20
Chapter II Population and Social Organization	24
Section I Population Development	24
Section II Regulations in History	26
Section III An United Nationality	28
Section IV Population Structure and Distribution	31



Section V	Longer Life Expectancy of the Tu People	33
Section VI	A Nationality Values Knowledge	35
Chapter III	Marriage and Childbearing	39
Section I	Traditional Wedding Ceremony	40
Section II	Unique Wedding Songs	42
Section III	From Polygamy to Monogamy	53
Section IV	Improvement of Population Quality	55
Section V	Equality of Men and Women	57
Chapter IV	Two-Month Long Carnivals	61
Section I	Unique Festival of the Tu	61
Section II	Myths and Legends	64
Section III	An Auspicious Number: 3	67
Section IV	Songs and Dances in Festivals	72
Section V	Worship of the Tiger	75
Section VI	Traditional Love Songs	77
Chapter V	Religious Belief of the Tu	83
Section I	Worship for Nature	83
Section II	Pray for Peace	88
Section III	Religious Rites of the Tu	97
Section IV	Traditional Rituals: Bangbang	106
Section V	Trace of Shamanism	109
Chapter VI	Customs and Rituals	114



Section I	A Hospitable Nationality	114
Section II	Traditional Cuisine and Snacks	116
Section III	Taboos of the Tu	119
Section IV	Traditional Funeral	121
Chapter VII	Social and Economic Development	125
Section I	Social Transformation of the Tu	126
Section II	Development of Agriculture	128
Section III	Rich Tourism Resources	134
Section IV	Development of Education	141
Section V	A Vigorous Nationality	144
References		147
Epilog		148



在你的眉心抹酥油
祝福你增福又增寿

在你的身上撒炒面
祝福你歌声满山川

再敬你美酒和奶茶
祝福再搭恩爱桥

这是土族婚礼当中的一曲赞歌，它唱出了土族人民举行婚礼时答谢媒人的一些礼节仪规，看过土族婚礼歌舞的人，从这唱词中就能看出自喻为“彩虹部落”的土族人独特的民俗风情；没有看到过土族婚礼的人，从这诙谐、活泼的唱词中也能感受到土族人的人情练达。

土族聚居于青海省东部湟水流域、甘肃青海两省交界处的大通河流域的七个县及其毗连地区，互助土族自治县是土族居住的全国唯一的土族自治县。

土族聚居区属于温带大陆性气候或高原气候；自然环境复杂多样，



有高山、中山、低山、浅山、河谷、川水地区等不同的地形地貌。在不同的自然地理环境下，适合当地的经济发展模式也是不同的，比如互助、民和同仁等地土地肥沃、气候温暖，适合发展农业，其中互助县是全国商品粮基地县；而大通和天祝等地多为高山或浅山，适合发展林业和畜牧业。

土族根据居住地分为四大聚集地，因为融合的民族成分不同，各地土族有多种自称。中华人民共和国成立后，依据党的民族政策和本民族意愿，统一称为土族，根据2010年第六次全国人口普查统计，土族人口数为28万多。

土族有本民族的语言，属阿尔泰语系蒙古语族。历史上土族没有本民族文字，1979年国家帮助土族创制了以拉丁字母为基础的文字。

土族生存的家园，资源丰富、风景秀美、民风淳朴。互助土族自治县境内的北山林区，脉接祁连，势揽河西，是国家级森林公园，也是国家地质公园。佑宁寺为藏传佛教名刹，素有“湟北诸寺之母”盛誉。南门峡、五峰寺皆为旅游名胜。更有小庄土族民俗旅游业如火如荼，扬名全国。此外，大通回族土族自治县境内的老爷山、鹞子沟，民和回族土族自治县境内的古鄯药水泉、官亭渡，同仁县保安古城，魅力各具，吸引四方游客。

长期以来，土族民间形成了独特的民风民俗，积淀了丰富的非物质文化遗产，2006年，互助土族自治县申报的“拉仁布与琪门索”，“花儿（丹麻土族花儿会）”，“土族婚礼”，入选第一批国家级非物质文化遗产名录。

2008年，青海省互助土族自治县申报的“土族轮子秋”，“土族服饰”，入选第二批国家级非物质文化遗产名录。

2010年，青海省互助土族自治县的“安召”，入选第三批国家级非物质文化遗产名录。



另外民和县、同仁县都有多项民间文学艺术列入国家级、省级非物质文化遗产保护项目。

土族民间音乐主要有：婚礼歌、叙事歌、“安召”舞曲、赞歌、问答歌、“花儿”（情歌）、儿歌、劳动歌曲和宗教歌曲，种类繁多，争奇斗艳。在众多民间歌舞形式中，以“安召”舞和“轮子秋”最为著名。

每逢节庆日，土族群众不论男女，都环绕着家中的“转槽”转“安召”。他们边唱边舞，情绪热烈，曲调悠扬，舞姿优美。“轮子秋”为秋千的一种，是土族人民独创的娱乐活动。此外，群众性集会形式的“花儿”会群众基础深厚，历史悠久，长盛不衰。土族“花儿”曲调优美、深沉、婉转，极富感染力。

作为民俗列入国家级非物质文化遗产保护项目的土族婚礼，充分表现了土族人民的热情、乐观、诙谐和智慧。整个婚礼犹如一出群众性的歌舞剧，起承转合，美不胜收，其内容之丰富、程式之严谨、表演之投入、寓意之深刻，令人叹为观止。

土族服饰具有独特风格，色彩搭配和谐自然，制作技艺精妙绝伦，充分体现了土族妇女高超的刺绣技艺和对美的独特的感悟能力。

我国是农业大国，在漫长的农业进程中，不同民族创造了不同风格的刺绣技法，在这些刺绣技法中，唯独土族盘绣采用的是一针两线的刺绣方法。

在制作盘绣前，土族阿姑首先要选取坚韧的胡麻锤制，经过细心锤制的胡麻会变得十分柔软，但是胡麻之间相互牵连的纤维并没有断裂，而是绞成了薄薄的一片。继而将胡麻榨油剩下的麻渣制成的糍糊，平铺在胡麻上，并粘上或黑或蓝的底布，然后在底布上用粉笔画出花样，并按照此花样开始绣花。

土族盘绣花样繁多，有表示土族先民宇宙观的神秘的圆形图案，有具有神秘图腾意味的几何图案，然而更多的则是各种花卉图案和表



示吉祥的云纹图案，它们都是土族先民在日常生活中对自然的感悟，对美好生活的向往。

历史悠悠，兴衰更迭。

土族聚居的地区有丰富的旅游资源，可开展土乡风情游、森林公园生态游、宗教寺院游、酒文化游等多层次的旅游业务，从而带动其他产业的发展。近年来，环青海湖国际公路自行车赛的举办为世界了解土乡增添了新的契机。通过资金、技术和人才的投入，加大基础设施投资力度，加快城镇建设的速度和规模；改善经济结构，增大第二、第三产业的产值以加强对周围农村的辐射功能；吸引农村人口，促使当地一部分农业人口向非农业人口转变，从而改变了土族生活地区的城乡分布。

当然，强调经济发展的同时，要兼顾环境保护，进一步协调人口与社会、经济、资源、环境的关系，走可持续发展的道路；只有这样，才能进一步加快土族地区各民族繁荣振兴的步伐。

土族地区各项建设事业发展很快，尤以青海省互助土族自治县的发展最具代表性。目前，全县大力发展园区经济，已初步建成高原特色现代农业示范园区、青稞酒产业及民俗旅游生态园、塘川工业区和红崖子沟工业区。城镇建设步伐迅速，基础设施不断改善，科教文卫快速发展，人民生活水平显著提高。

物华天宝，人杰地灵。

在构建和谐社会的今天，土族儿女正在用勤劳的双手建设自己美丽的家乡。新时代、新家园、新农村、新征程。祁连山下，物阜民康；河湟两岸，海晏河清。彩袖翻飞舞“安召”，“花儿”新曲唱盛世。

总之，土族文化有自己独特的一面，同时在社会大发展、大变革的前提下，也发生着一定的变化，这本书着重介绍的是土族的传统文化，也是应该保留的民族文化的精华。

第一章



只要有三个土族人集中到一起，只要有酒杯端起来，只要有人领头，就会唱起一首传唱已久的古歌——

蒙古尔汗的子孙啊，
唱起蒙古尔自己的歌谣吧，
用歌声把心中的情感表达。

这是举行婚礼或在所有的喜庆场合，土族人进行歌舞欢庆之时必需的开场白，而这首古歌引出了有关土族的来源之说。

关于土族的族源，学术界有吐谷浑说、蒙古说、阴山白鞑靼说、沙陀突厥说、多源混合说等各种说法，至今多数土族倾向于“吐谷浑说”。

第一节 土族自称“蒙古尔”

青海省互助土族自治县的土族人自称“蒙古尔”（蒙古人）、“察罕蒙古儿”（白蒙古），这种寻根之说和一则民间传说紧紧联系在一起。



互助土族中，广泛流传着一个祖先来自蒙古人的传说，传说成吉思汗手下大将格日利特（格热台）率部打仗到互助一带，因战场失利留驻今互助县一带，以后与当地霍尔人通婚，逐渐繁衍而成土族，至今有些土族人把格日利特当作本家族的祖先来崇拜和供奉，而有些家族把他尊奉为家神供奉。

汉文史籍也有成吉思汗所部蒙古军曾来西宁一带的记载。当时互助县属西宁州治，可与传说印证。

明代安定卫的蒙古人受到攻击，迁至今互助土族自治县。至于霍尔人，原是藏族对居住在西藏北部以及西藏以北地区的游牧民族的泛称。藏文史籍曾用以指回鹘或蒙古，近代则已专指土族。互助县土族地区的合尔郡、合尔屯、合尔吉、贺尔川等地，传说是因为居住着霍尔人而得名。据研究，土族传说中的霍尔人很可能就是吐谷浑人。这与民和县境内的土族人自称“土昆”（音吐浑）相合。当然也有人认为霍尔是胡儿一词的同音异写法。源于吐浑、西夏、契丹、蒙古和匈奴部落中的邀濮，即辽金时期的阻卜和蒙古是主要部分。这就把土族的族源推溯到更早的时期了。

《西宁府新志》里有明确记载：说明朝正德年间，蒙古大酋亦不剌等进入青海，安定卫的元宗室卜烟帖木儿所部受到攻击，“部众散亡，仅余者徙居西宁沙棠川威远城东”。藏族文献《佑宁寺志》里也有记载，说土族是蒙古人和河湟地区的霍尔人通婚形成的。

也有人从土族姓氏当中考证土族和蒙古族的渊源，例如，从“祁”姓的来历印证土族来源于蒙古族，说忽必烈的第七子奥鲁赤是西平王；奥鲁赤的长子为八的麻的加，世袭西平王；八的麻的加的长子为贡哥，世袭西平王。青海河湟地区是西平王的府地，青海的湟水河也由此得名“皇水”。奥鲁赤忠诚于黄教，他出于政治目的在河湟地区兴建了“塔尔寺”和“佑宁寺”，同时青海省互助县周边地区驻防大量的蒙古



皇家部队直到明初。西平王贡哥在冀宁路（山西太原）被朱元璋部队俘虏，而后降。西平王贡哥回青海原封地为明服务，此时以祖姓祁（齐、奇）为姓，称之为祁贡哥，位为星吉，在明王朝时为土司地位。祁贡哥的行为为背叛蒙古族的行为，从此青海蒙古族与其他蒙古族不再来往，至今青海蒙古族（土族）的语言仍旧保持着 13 世纪蒙古语的特征。

第二节 我们是吐谷浑的后裔

古歌及传说以口传文学的忧伤和怀古情怀表达着一种不忘民族之本的情思，而很多土族或别的民族学者也一直在努力寻找、探究土族的族源。

寻根是每个民族一条剪不断的脐带，土族也一样，大家努力寻找自己的民族根源。至今多数学者及土族人支持吐谷浑说，认可土族是鲜卑支系吐谷浑人的后裔。

吐谷浑，原为辽东鲜卑慕容氏部落首领之子。3 世纪末，因部落内部产生矛盾，吐谷浑从遥远的辽东率部西迁，先“西附阴山”（即今内蒙古河套北之阴山），接着又乘“永嘉之乱”率部“度陇而西”（《晋书·吐谷浑传》），到达今甘肃北部和青海东部地区，逐水草放牧，并建立了吐谷浑汗国。

有关这段历史有一个传说，传说当时游牧于辽东地区的鲜卑族慕容部落首领涉归有两个儿子，长子吐谷浑是庶出，弟弟慕容廆是嫡出，因为兄弟不和，哥哥决心率领 1700 帐西迁，弟弟慕容廆派老臣乙那娄赶去劝说留下，吐谷浑决心已下，提议以马跑的方向定去留。马向东跑了几步之后果然掉头向西奔去。吐谷浑说，这是天意，西去会找到水草丰美的地方。乙那娄只好沮丧地回去。吐谷浑率部艰难跋涉，在



内蒙古一带游牧数十年，后经甘肃终于到达草肥水美的青海湖畔。

吐谷浑死，长子吐延继位。昂城（今阿坝）羌酋姜聪刺吐延，伤致命，死时嘱咐其子叶延迅速保卫白兰（今青海巴隆河流域布兰山一带）以巩固其统治。叶延在沙州（今青海省贵南县穆克滩一带）建立慕克川总部，设置司马、长史等官。以祖父吐谷浑为其族名，从此，吐谷浑由人名转为族名。

吐谷浑部的西迁是一次长达 30 年的艰苦卓绝的长途旅程。他们西迁的时代是中国历史上的两晋十六国时期，这是继春秋战国之后的又一个乱世，又是一个群雄并起的时代。但这一次逐鹿中原的主角是来自北方的马背民族，鲜卑族、匈奴族、羌族、氐族、羯族等民族从今天的蒙古草原、东北、西北等地呼啸而来，在从东起山东，西至新疆，南到淮河长江的辽阔土地上先后建立了十六个小国家。吐谷浑部在青藏高原建立的吐谷浑王国是十六国之外又一个颇具影响力的少数民族政权。

在被马群神秘地指引向西方后，吐谷浑部就义无反顾地从富饶的辽东老家出发，一路向西，跋山涉水，穿过了今天的辽宁北部、内蒙古草原的南部边缘，在呼和浩特以西、阴山以南的河套平原停住了脚步，在这一带游牧了近 20 余年。这片地方原是长期与汉朝对抗的匈奴人的家园，气候温和，水草丰美，非常适于游牧民族居住，从东北和漠北向中原挺进的游牧民族大都先迁徙到这里。

吐谷浑部刚到这片地方的时候，这一带势力最强的拓跋鲜卑部落恰好发生了内乱，自顾不暇，因此，吐谷浑部落才暂时在这儿立住了脚。大约十余年后，拓跋鲜卑强大起来了，居住在黄河内外的少数民族部落大都臣服于拓跋部，吐谷浑部不得已也向其低头。公元 312 年，不愿意仰人鼻息的吐谷浑可汗不顾自己年老体衰，乘拓跋部再次发生动乱之机，摆脱其控制，率领族人又一次向西迁徙。这一次，他们朝着青藏高原进发，其迁徙路线大致是从阴山往西南，逾陇山，又西渡



洮水。这一带土地肥沃，已被同是鲜卑人的河西鲜卑（即后来建立了南凉王国的秃发部）、陇西鲜卑（即后来建立了西秦王国的乞伏部）捷足先登，吐谷浑部难以与之争衡，因此，他们继续西行，来到了枪罕（今甘肃临夏回族自治州）西北的罕原广大地区，在这儿落地生根了。这块地方后来成为吐谷浑人向广大羌人聚居区推进的桥头堡，而草原王国吐谷浑长达 350 多年的历史从这一年起就正式开始了。

公元 317 年，一生处在颠沛流离之中、始终坚定不移地为部落寻找一块繁衍生息之地的吐谷浑，在完成了民族迁徙的历史使命后，溘然与世长辞，享年 72 岁。作为一个民族和王国的开创者，吐谷浑享有崇高的威望，受到了后人的无限敬仰。公元 329 年，为了纪念吐谷浑，他的孙子叶延，一个自幼好学、仰慕中原儒家文化的少年可汗用祖父的名字作为王族姓氏，并立国号为“吐谷浑”，正式建立了国家政权。从此，人们用“吐谷浑”来称呼这一支慕容鲜卑和他们在西北建立的草原王国。

吐谷浑进入西北后，融合羌、氐等部族，使吐谷浑政权逐渐得以巩固和壮大；吐谷浑积极吸收先进汉文化，主动改善与南北朝的关系，仿效内地汉族政治制度，设立官职；在经济上加速与中原和周边地区的贸易往来，进一步促进了国内经济的发展；吐谷浑所处的地理位置，正当中西陆路交通的要道，在南北朝对峙，北丝绸之路时为所阻的形势下，吐谷浑开拓的丝绸南道，发挥了巨大的作用。吐谷浑与东魏、隋、唐、吐蕃、突厥、党项等民族不断联姻，推进了西北各民族血缘的交融。及至唐代龙朔三年（663 年），吐蕃收服吐谷浑。亡国后的吐谷浑人，一部分融入吐蕃及汉族等之中，未被同化的部分吐谷浑人则融入了蒙古、藏、回等民族成分，散居于青海东部及甘肃天祝等地，以“土人”身份出现。今日的中国土族，一直活跃在中华民族的历史舞台上。吐蕃对青海的贡献很大，唐蕃古道的开通，促进了青海各民族的