

༄༅། ཀཎ་སྟེ་བོད་གྱི་དམངས་སྐད།
甘南藏族民俗

石为怀 主编

甘肃文化出版社



甘南地情丛书

甘南藏族民俗

石为怀 主编

甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

甘南藏族民俗/石为怀编著. —兰州:甘肃文化出版社,
2007. 10

ISBN 978-7-80714-491-5

I. 甘… II. 石… III. 藏族-少数民族风俗习惯 甘南藏族自治州
IV. K892. 314

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第163952号

甘南藏族民俗

石为怀 主编

责任编辑/周桂珍

装帧设计/石为怀

出版发行/甘肃文化出版社

地 址/兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码/730030

电 话/0931-8454870

经 销/新华书店

印 刷/甘肃欧亚印刷有限公司

厂 址/兰州市滩尖子438号

开 本/850毫米×1168毫米 1/32

字 数/120千

印 张/5.875

版 次/2007年11月第1版

印 次/2007年11月第1次

印 数/1-4000

书 号/ISBN-978-7-80714-491-5

定 价/36.00元

如发现印装错误,请与印刷厂联系调换

走进“香巴拉”

中共甘南州委书记 陈建华

甘南藏族自治州地处青藏高原东部边缘地带，位于甘、青、川三省交汇地，历史上是古丝绸之路、唐蕃古道的重要通道，是藏汉地区交流的前沿，是藏汉互通的门户，是藏汉政治、经济、文化交流的“跳板”。由于特殊的地理位置、自然环境和气候特点，造就了其独特的自然景观、人文地理和区位优势。

甘南位于长江、黄河上游，地处东经 $100^{\circ}45'45'' \sim 104^{\circ}45'30''$ 、北纬 $33^{\circ}06'30'' \sim 35^{\circ}34'00''$ 之间，东与定西、陇南市毗邻，南与四川阿坝州接壤，西与青海省果洛、黄南州相连，北依临夏回族自治州。土地总面积4.5万平方公里，总人口68.91万人，其中藏族35.15万人，占总人口的51.01%。

甘南地处青藏高原、黄土高原和陇南山地的过渡

走进“香巴拉”

1





地带，南部为重峦叠嶂的迭岷山地，东部为连绵起伏的丘陵，西部是广袤无限的平坦草原。地势西北高东南低，全州平均海拔在3000米以上，最高4920米，最低1172米。

甘南具有十分丰富的自然资源。广阔的草原、茂密的森林、充足的水力、丰富的矿藏、多姿多彩的旅游景观构成了自治州的五大资源优势。全州有天然草场4085万亩，占土地总面积的70%以上，大部分草地集中连片，草质优良，是天然草地中载畜能力较高、耐牧性最大的草原，有亚洲第一草场的美誉。优质的草场蕴育了闻名遐迩的河曲马、欧拉羊、甘加羊、合作猪和“高原之舟”之称的牦牛。全州林地面积1326万亩，占总面积的22.82%，森林覆盖率为20.57%。有杉、松、柏、桦、杨等400多种木本植物，有国家重点保护的珍稀濒危树种水杉、银杏、大果青扦、麦吊杉等。

茂密的森林中栖息着国家一、二类保护动物大熊猫、梅花鹿、雪豹等数十种；有蕨菜、羊肚菌、木耳等众多山珍，有冬虫夏草、党参、岷贝等药材



植物数百种。自治州河流众多，溪流密布，黄河、洮河、大夏河、白龙江纵横州境，地表水254.1亿立方米，水能理论蕴藏量458.67万千瓦，70%可建大中型电站。目前已探明储量的矿种有22种，优势矿种有泥炭、砷、铅、锌、铁、金等，黄金矿藏的开发已成为支撑财政收入的支柱来源。甘南旅游资源丰富，有100多处藏传佛教寺院，有红军长征途经的天险腊子口等革命遗迹，有冶力关、则岔石林、尕海湖、黄河首曲风光等许多自然景观，有民族特色浓郁的宗教节日、民间集会、赛马角力等人文景观。

甘南历史悠久，人文荟萃。新石器时代人类活动的遗存——马家窑文化、齐家文化以及辛店文化、寺洼文化遍及各地，有八角城、牛头城、丰迭城、迭州城、芳州城以及唐李将军碑等古遗址百余处，有藏传佛教格鲁派六大主寺之一的拉卜楞寺，有久负盛名的我国四大名砚之一的洮砚，还有众多的民间舞蹈、唐卡等民族民间文化。在历史发展的长河中，这块神奇的土地上曾涌现出了许多民



族精英。先秦时期的羌人首领无弋爰剑为甘南的开拓作出了开拓性的贡献；拓跋赤辞的后代建立了西夏王朝，在今夏河境内的唃廝囉建立了自己的政权。还有为挽救安史之乱立下赫赫战功、被赐封为西平王的李晟，有率舟数次下西洋、与东南亚诸国建立友好关系的外交家侯显，有创建拉卜楞寺的一世嘉木样阿旺宗哲，有任西藏地方噶厦政权摄政的藏王阿旺楚臣等等。

中华人民共和国成立后，甘南各族人民在党和政府的领导下，以极大的热情积极建设社会主义新甘南，使经济社会面貌发生了历史性变化。尤其是改革开放以来，历届州委州政府坚持党的基本路线，立足甘南实际，带领全州各族人民艰苦奋斗、开拓创新，在建立社会主义市场经济、创建和谐甘南、全面建设小康社会等方面取得了突出成就。风正时济，自当破浪扬帆，任重道远，更须策马扬鞭。

我们要在“三个代表”重要思想指引下，在甘肃省委、省政府的正确领导下，认真贯彻甘南州第



十次党代会精神，团结和带领全州各族人民，全力实施“1522253”发展战略，全面实现建设小康社会的各项目标任务，持续推动甘南经济社会各项事业的又好又快发展，为建设经济繁荣、社会文明、宗教和顺、人民幸福安康的新甘南而努力奋斗。

甘南州地方史志办公室为适应自治州开放开发和建立旅游支柱产业的新形势，投身并服务于全州经济社会发展的实践活动，策划提出了编写甘南地情丛书的设想，并积极付诸行动，值得肯定和提倡。编写这样一套图文并茂、内容丰富、角度新颖、通俗易懂的丛书，在甘南是第一次，衷心希望这套丛书的出版对宣传甘南、推介甘南、提升甘南在外界的知名度，进而为人们了解甘南、支持甘南、积极投身到甘南的现代化建设发挥应有的作用。

“香巴拉”是神仙居住的地方，“香巴拉”是建功立业的乐土，我们热忱欢迎各界人士到甘南投资兴业，共同开发建设这块神奇而美丽的土地。



自序

民俗即民间风俗，它是指一个国家或民族中广大民众所创造、享受和传承的生活文化。民俗起源于人类群众生活的需要，在特定的时代、地域和民族中形成、发展和演变。民俗是一种文化，是一种文化现象，在社会生活过程中往往起到决定性的作用。在特定的区域、特定的群体中，这些约定俗成的、随着社会历史的演变而积淀的、为人们所共同遵循的社会习俗，往往与人们的社会心理、民族心理相联系，反映了民族群众的思维方式、性格特征、价值观念、道德情操、审美趣味等等。因此，民俗具有时代性、地域性和民族性。不同的历史时代有不同的民



俗，不同地域的民俗有差异，不同民族之间其风俗习惯亦有很大的区别。“五里不同语，十里不同俗”即为此。

研究一个民族的形成、发展和演变过程，无不与民俗研究紧密联系起来。了解和认识一个民族，首先感知的是这个民族的外部特征，如语言、行为、服饰、性格等，其次再逐步深入到这个民族的精神世界和文化内涵中。只有了解和掌握了民族文化核心，才能真正地认识这个民族。民俗是一种文化，研究民族的民俗文化可以更好地认识这个民族的历史传统和共同的民族心理，从而了解和把握民族的本质特征和精神面貌。近年来，随着民俗研究的兴盛和民族旅游业的发展，越来越多的民俗学家，尤其是广大旅游者把目光更多地投向少数民族地区。甘南就是这样一个受到广泛关注的藏族自治州。为了让更多的人了解甘南，认识甘南，编写《甘南藏族民俗》是这个大背景下的初衷之一。

甘南藏族自治州地处青藏高原向黄土高原的过渡地带，位于甘、青、川三省的交汇处，是内地通向藏区的门户和跳板。它的西部是广袤无垠的草原，东部是连绵起伏的丘陵，南部是重峦叠嶂的山地。它既有青藏高原的严寒，又有亚热带气候的酷热；既有逐水草而居的游牧生活，又有终年耕作的农桑文明；既有广布藏区的藏传佛教，亦有伊斯兰教、道教等。其独特的地理位置、多样的气候特征和多彩的民族文化，造就了这一地区民俗的独特性、多样性和神秘性。把这些丰富多彩的民



族民俗文化概略地展示给广大读者是编写这本书的初衷之二。

第三是甘南地方史志工作走过了近二十年的历程，完成首轮修志工作任务之后，面临着任务不足、队伍不稳、经费困难的严峻局面，如何充分发挥地方志部门人才集中、资料齐全、熟悉地情的优势，更好地使地方史志事业与当地的经济社会发展相融合，相互促进，共同发展是摆在我们面前的一个重大课题。经过广泛调查研究，在借鉴其他地区成功经验的基础上，提出了编写甘南地情丛书之设想，并得到了州委、州政府领导的肯定和支持。

《甘南藏族民俗》是甘南地情丛书的一个组成部分，它重点反映了甘南藏族的风俗习惯，同时还兼顾了土族风俗。在服饰篇中还介绍了临潭汉族妇女的服饰，这主要是基于这个地区服饰的独特性来考虑的。全书共分八篇，分别是礼仪禁忌篇、节庆篇、服饰篇、婚姻家庭篇、丧葬篇、饮食篇、民居建筑篇和娱乐篇。这些仅仅是甘南藏族民俗的一部分，是为广大读者所关注的重点内容，其他的则未反映。为了更贴切、真实、形象地反映藏族民俗，本书采用了大量照片以求收到形象直观、图文并茂之效果，从而达到弘扬民族优秀文化，展示甘南深厚文化底蕴和宣传甘南、提高甘南在外界知名度之目的。

石为怀

2007年10月于羚城



目录 MULU



礼仪禁忌篇

礼仪 / 3

生活礼仪 / 3

献哈达 / 3

敬酒 / 5

敬茶 / 7

待人接物 / 8

女子“上头”礼俗 / 10

信仰礼仪 / 12

拉卜则 / 12

嘛呢达日觉 / 14

煨桑 / 15

转古拉 / 15

禁忌 / 17

言语 / 17

行为 / 18

饮食 / 19

着装 / 20

起居 / 20



节庆篇

民俗节庆 / 24

藏历新年 / 24



香浪节 / 27

采花节 / 29

朝水节 / 31

宗教节庆 / 33

正月大法会 / 33

娘乃节 / 38

七月劝法会 / 39



服饰篇

藏族服饰 / 43

土族服饰 / 58

临潭汉族服饰 / 59



婚姻家庭篇

婚姻嫁娶 / 65

拉卜楞藏族婚姻 / 65

恋爱与提亲 / 65

订婚与彩礼 / 66

迎娶与婚礼 / 67

卓尼藏族婚姻 / 70

迭部藏族婚姻 / 73

土族婚姻 / 74

招婿（入赘） / 77

家庭与称谓 / 78

家庭 / 78

称谓 / 79



丧葬篇

丧葬习俗 / 83

丧事筹办 / 83

诵经超度 / 83

设置灵堂 / 84

服孝示哀 / 84

出殡送葬 / 84

供经供饭 / 84

丧葬形式 / 85

天葬 / 85

火葬 / 87

塔葬 / 89

水葬 / 89

土葬 / 89



饮食篇

肉食 / 93

手抓羊肉 / 93

石炙肉 / 94

腊猪肉 / 95

烤猪肉 / 96

灌肠 / 97

乳食 / 98

酥油 / 98

酸奶 / 99

米面 / 101

蕨麻米饭 / 101

糌粑 / 101



藏包 / 102

茶 / 103

奶茶 / 103

酥油茶 / 103

罐罐茶 / 104

酒 / 105



民居建筑篇

民居建筑 / 109

帐房 / 109

土房 / 113

藏族“切木” / 115

苦子房 / 117

榻板房 / 117

寺院宫殿建筑 / 120



娱乐篇

歌舞 / 129

民歌 / 129

勒 / 130

拉伊 / 131

格尔 / 133

栋令 / 135

艾早瓦罗 / 136

西贝勒 / 136

舞蹈 / 137

锅庄 / 137



罗罗舞 / 138

摆阵舞 / 139

巴郎鼓舞 / 140

尕巴舞 / 144

民间集会 / 148

松棚灯会 / 148

万人拔河 / 150

莲花山花儿会 / 154



体育游戏 / 158

藏棋 / 158

赛马 / 159

乘马捡哈达 / 162



大象拔河 / 163

俄多 / 164

藏式摔跤 / 164

抱石头 / 165

后记 / 167



礼仪禁忌篇