

土族

在中国的西北，在美丽的青海湖东边、雄伟的祁连山南面，滔滔的湟水和大通河两岸的广大地区，居住着一个纯朴勤劳的民族——土族。土族总人口为289565人（2010年），主要聚居在青海互助土族自治县。青海的民和回族土族自治县、大通回族土族自治县两县和甘肃的天祝藏族自治县也比较集中，其余的则散居在青海的乐都、门源、都兰、乌兰、贵德、共和、西宁和甘肃的卓尼、永登、肃南等地。

蒙藏之说

各地土族有不同的自称和他称。互助、大通、天祝一带的土族自称“蒙古尔”（蒙古人）、“察罕蒙古”（白蒙古），民和县的多自称“土昆”（意即土人，吐音音转），其他地区的自称“土户家”。附近藏族称土族为“霍尔”，汉、回等民族称之“土人”“土民”。1949年以后，依据本民族意愿，统一称为土族。

土族有着悠久的历史。由于没有系统的文字记载，民间传说在各部土族中又相互歧异，族源问题至今尚无定论。归纳学术界的说法，大致有蒙古人说、吐谷浑（霍儿人）说、蒙古人与霍儿人融合说、阴山白鞑靼说、沙陀突厥说、多源混合说等。

土族源于蒙古人说。土族自称“蒙古尔”（蒙古人）或“察罕蒙古尔”（白蒙古），反映了土族族源与蒙古族的密切关系。在互助县土族中，广泛流传着祖先来自蒙古人以及成吉思汗大将格日利特（格热台）率部留驻索卜滩（今互助县境内，意为蒙古滩），不久病死，其部属留驻下来，以后与当地霍尔人通婚，逐渐繁衍而成土族的传说。

这种传说在清代藏文文献《佑宁寺志》中有明确记载：13世纪初，“成吉思汗之部将格日利特率部属到此，现今的霍尔人约为这些人的后裔。”格日利特被迫封为“尼达”（地方保护神），其铜像被供奉在佑宁寺，土族长期以来把他当作本民族的祖先崇拜。汉文史籍也有成吉思汗所部蒙古军曾来西宁一带的记载。《元史·太祖本纪》有“太祖二十二年（1227年）三月破洮河、西宁二州”的记载。互助县时属西州州治，这与传说相印证。此后，从元世祖到明初，史籍均有蒙古部众留驻或迁移到西宁一带的记载，这说明互助土族来源中有一部分是从明代安定卫迁来的蒙古人。

土族来源于一部分蒙古人，除了民间传说、史籍记载外，还可以从语言方面得到证明。土族语言属阿尔泰语系蒙古语族，词汇约有一半以上和蒙古语喀喇沁方言相似。不但如此，在《蒙古秘史》《华夷译语》等著作中记载的许多十三、十四世纪的古蒙古语词汇，现在还有一部分保留在土语中。

土族源于吐谷浑（霍儿人）说。霍儿人，原是藏族对居住在西藏北部以及西藏以北地区（一说黄河以北）游牧民族的泛称。藏文史籍曾用以指回鹘或蒙古，近代则专指土族而言。互助县土族地区的合尔郡、合尔屯、合尔吉、贺尔川等地，据说是因为古代居住着霍儿人而得名。据初步研究，土族传说中的霍儿人很可能就是吐谷浑人。土族的“土”字，并非土著之意，而是民族称呼。长期以来，汉、回等民族称土族为“土人”“土民”，史书上也称为“土人”，其来源于“吐谷浑”的“吐”字。吐谷浑亡国后，东迁的一部分逐渐融合于汉族，降服于吐蕃的后来融合于藏族，留居于凉州、祁连山一带、浩门河流域、河湟地区的一部吐谷浑人，则成为今日土族的先民主体部分。

也有人认为霍儿即“胡儿”一词的同音同语的另一写法，包括匈奴、吐谷浑、契丹、蒙古等，其中尤以匈奴部落中的邀濊，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。

到元末明初，汉文史籍中出现了“土人”“土民”等记载，这时的土族已具有明显的民族特征。据明、清时期的部分史志记载，明代土族已经形成一个稳定的人们共同体，并已有本民族的聚居区，包括今天青海省互助、乐都、门源、民和及甘肃天祝等地，这一带正是今天土族的主要分布地区。尽管土族与汉、藏等民族错居杂处，但各地土族均有稳定的小聚居区。



土族盘绣技艺 新华社记者 李明放摄

天上彩虹

土族具有独特的民族风情和风俗习惯。由于长期与汉、藏等民族错居杂处，在习俗方面也不程度地受到其他民族的影响。

一般土族家庭日常主食以青稞为主，小麦次之。他们平日多吃酸菜，辅以肉食，爱饮奶茶，吃酥油炒面。每逢喜庆节日，土族人民必做各种花样的油炸食品和手抓大肉（猪肉）、手抓羊肉。土族人民十分注重饮食卫生，用饭时每人都有固定的碗筷。土族喜欢饮酒，酒在土族的饮食中占有非常重要的地位，并形成特有的酒文化。历史上，土族人家几乎都能酿造“醪醪”，即一种低度青稞酒。现在，酿酒已经成为土族地区重要的产业之一。

土族人民有重礼仪的传统，他们诚实守信，尤其尊敬长者，如路遇相识的老人，要下马问候。他们淳朴好客，民间有“客来了，福来了”的说法。有客人来访，他们首先请客人在铺有大红羊毛毡的炕上坐定，然后敬一杯加青盐的浓茯茶，再端上西瓜般大小的“孔锅馍”。招待贵宾时，桌上摆一个“西买日”（即插着酥油花的炒面盒），端上木盘大的肥肉块，上插一把五寸刀子，酒壶上系一撮白羊毛，以表示吉祥如意，土族认为这是对贵宾最尊敬的招待。

土族的传统服饰，色彩鲜艳，式样别致，具

有浓郁的民族特色。传统的男子服装，头戴织锦镶边的毡帽，内穿绣花高领斜襟白短褂，胸前镶一块彩色刺绣图案，外套黑、蓝或紫色坎肩，或穿镶着宽边的长袍，腰系绣花带，脚穿白布袜和文纹绣花布鞋。女子的衣服更加艳丽，她们头上戴着彩色的圆形织锦毡帽，耳朵上戴着长长的银饰，身穿小领斜襟长袍，在长袍的外面套着紫红色的坎肩，腰上系着又宽又长的彩色腰带，彩带两头都有精美的刺绣，上面挂着镶有彩色图案的荷包、针扎、铜铃等装饰品，下穿裙子和长裤，足蹬彩云绣花长筒鞋。她们服饰中最有特色的是七彩花袖，花袖由红、黄、绿、青、紫五色彩布拼制而成。她们自豪地说，那是按照天上的彩虹的颜色调配，穿在身上格外醒目。

土族建筑特点突出，别具一格。在农村，土族一般以村落的形式聚居，习惯将房屋依山傍水而建。房屋的围墙较高，墙内两面或三面建有房间，多以三间为一组，少数富裕人家则建有四合院。房屋为土木结构，屋顶平展光滑，上面可储放粮草。北面与院门相对的是正房，东西有厢房，四角有角房。各家都有庭院，在土语中被称为“日麻”（即庄廓），院内有牲畜圈棚，院外有厕所、菜园和打谷场。

花儿之乡

土族语言属阿尔泰语系蒙古语族，基本词汇和蒙古语相同或相近，和保安语则更为接近一些。土族语分为互助、民和、同仁三大方言区，其间有一定差别。同时，土族长期同汉、藏人民友好相处，其语言也受到了汉语、藏语的很大影响。土族没有文字，使用汉字、藏文。1949年以后，在调查研究的基础上，根据土族人民的意愿，国家在1979年为土族人民创制了以拉丁字母为基础、以汉语拼音字母为字母形式的土语文字。

土族的民间文学，是以口头相传的形式一代一代流传下来的。1949年以后，在党和政府的关怀下，文艺工作者搜集、整理了部分土族口头文学。这些作品大多生动地反映了现实生活，热情地歌颂了劳动人民的勤劳、智慧以及与恶势力搏斗的勇敢精神。根据目前掌握的资料，土族民间文学按其内容和体裁，可分为“花儿”、叙事诗、家曲、传说故事、寓言、歌谣等。

“花儿”是甘、宁、青各族人民共同创造和发展的民间文学瑰宝。土族的“花儿”有它自己的特点，既不与汉族“花儿”雷同，又与藏族“拉依”有别。土族“花儿”的主要内容是描写青年男女间的爱情生活。唱“花儿”是土族人民生活的主要形式之一，不论在田野或山冈、庙会，男女老少几乎人人爱唱，人人会唱。在各地定期举行的传统“花儿”会上，土族的民歌手常常对唱不绝，演唱者大都能触景生情、即兴编词、出口成章、对答如流。因此，土族之乡素称“花儿之乡”。

叙事诗，在土族民间文学中占有极其重要的地位，代表作品有《拉仁布与吉门索》《登登玛秀》《祁家延西》《太平哥儿》《格萨理》等，其中《拉仁布与吉门索》流传最为广泛，是土族人民最主要的一首叙事诗，人们称之为叙事诗中的明珠。全诗长达300多行，通过对一个爱情悲剧故事的生动细腻描写，向黑暗的封建社会提出了有力的控诉，是一部现实主义和浪漫主义相结合的典型作品。它不仅显示了土族人民丰富的想象力，而且表达了他们对自由美好的新生活无限向往的顽强意志。

家曲，也叫宴席曲，大都一问一答，短小精悍，有赞歌、问答歌、婚礼歌等。赞歌是土族人民在款待贵宾时，宾主之间相互赞颂的歌，它运用比喻、夸张、象征、渲染等手法，互相称颂。问答歌也叫对歌，其内容极为丰富，包括天文、地理、气象、生产、宗教、风土人情、生活习俗等，歌词含蓄生动，曲调悠扬多变，主要有《唐德格玛》《合尼》《恰然》《辛木斯里》《选择》等曲目。婚礼歌是土族人民在举行婚礼时唱的歌，其歌词和曲调是特定的，随着婚礼进程的不同而各异。

土族的音乐、舞蹈、刺绣、建筑和雕刻等艺



土族歌手演唱 新华社记者 张宏祥摄

术，也具有鲜明的民族风格和浓郁的地方特点。

土族的音乐主要是民间歌曲，分为山歌“花儿”和家曲两大类。土族“花儿”的调令很多，如“尕连手令”“好花儿令”“杨柳姐令”等，流行在互助土族地区的就有10多种。土族“花儿”在旋律进程上起伏较大，音域宽广，节奏上大都是三拍子，一个明显的特点是结尾音拖长而下滑，给人以深沉之感。

土族家曲的范围较广，有叙事长诗曲、赞歌、问答歌、圆舞曲、婚礼曲等。每首叙事长诗都有自己特有的曲调，一般是上下两个乐句，曲调优美，屡听不厌；赞歌的曲调柔和优美，悠扬奔放；问答歌的曲调干脆、明快，句末大都有休止音；圆舞曲是跳安昭舞时唱的曲子，比其他曲子欢快，节奏明显。

土族舞蹈主要是安昭舞和婚礼舞。安昭舞是一种歌舞相结合的形式，舞时人们排成一圆圈，一般由一人带领（通常为老年男子），一唱众和，歌声悠扬，舞步轻盈。每到逢年过节，或喜庆婚礼时，土族男女喜欢聚集到庭院里或打麦场上跳安昭舞。婚礼舞是举行婚礼时的舞蹈，一般以两个身着白长衫的纳什金为主演，其他人伴唱，动作各地不一。

土族妇女的传统手工艺为刺绣、盘线。土族人民的刺绣艺术明显地表现在对服饰的精心装饰上，土族妇女喜欢在衣服领子、袖头和下边绣上各种花纹，形成一种美丽的图案。互助丹麻一带的土族男青年胸前大都有块四四方连续图案，叫“富贵不断头”，不仅富有民族风格，而且非常鲜艳华丽。“盘线”是土族特有的针法，同时运用两根针线，做工精致、复杂、匀称，绣出的图案美观大方，朴素耐久。

土族具有建筑和雕刻的传统艺术，土族地区古老的建筑物，如佑宁寺、互助县城的钟鼓楼、五峰寺等，都是土、藏、汉族人民智慧的结晶。历史上的佑宁寺是由许多殿宇、经堂、僧舍组成的完整建筑群，吸收了藏、汉建筑的特点和甘肃“河州砖雕”的艺术成就，其精工细作的木刻、陈列的泥塑佛像，充分显示了土族人民的建筑和雕刻艺术水平。土族群众还在住宅的墙壁上、寺院的栋梁和门窗上都绘画或雕刻着象征牛羊健壮、五谷丰登的图案。

（摘自《民族问题五种丛书》之《中国少数民族》卷，由郑娜编辑整理）

◎ T A 说民族

走进「土族村」

□ 何永明 王发茂

在大禹治水源头的积石山县有个小村子——三二家，地处黄河之畔，依山傍水，山水相依，美丽如画。

这里的一千三百多村民，从吐谷浑建国后逐渐由游牧转向定居。数百年来，这个地处黄河南岸台地上的村庄，以浓郁的土族民族风情、深厚的民族文化底蕴，在与周围其他民族融合中形成了本民族独特的民俗，原生态文化遗存较多。而其中的纳顿节，最能凸显土族文化的唯一性、地域性。尤其是在纳顿节上展示的民族风情歌舞，是世界上独一无二的原生态歌舞。因其从农历二月初开始到九月下旬结束，时间跨度近一百天，故被誉为“世界上最长的狂欢节”。——一个民族之所以伟大，就因为这个民族有自己的文化特质。纳顿节就能代表三二家土族村民的特质。

每年农历七月初，庄稼颗粒归仓之时，为了庆祝丰收，祭祀土地神、二郎神等佑护乡土一方的神灵，三二家土族村民，以傩戏（土语中称“那顿节”）呈现这一盛事。

农历七月中旬，在宽敞的田野上，搭建起帐篷安置二郎神神位。土族村民不分男女都穿戴民族服装：中老年男性皆戴黑礼帽，身穿长衫，手执马尾巴掸子；女性戴七彩头巾，身着蓝长衣；年轻人穿戴随意。土族民众带着对祖先传留下来的节日的崇奉，来到会场正中供奉着二郎神像的帐篷前，跪着炷香、磕头。

当太阳升到正午时，会场上锣鼓齐奏、鞭炮齐鸣，整个会场群情激动。各村落的“会手”（土族群众扮演，而且要会唱那顿曲子、会跳那顿舞蹈）列成纵队：或“八卦阵”、或“一字长蛇阵”、或“四门兜底阵”出场，会手们脚跳大板，高呼“大好——谈好——”。

——声音响彻在三二家村大地上，带来丰收的喜悦，带来节日的喜悦。热烈奔放的歌伴舞，鼓舞着土族民众奔向小康路。

节日期间方圆几十公里的各族群众赶来，倾听“喜讯”歌：

列队中走出两位老者，有一锣一鼓伴奏。唱着：
喜讯，远来的喜讯，
叫了喜讯天门开。
……
唱一声，喊一声“大好——谈好——”

声音悠长，传到很远的地方。高唱着土族先民的伟大业绩，高唱着新时期土族人民的干劲和豪气。

傩戏节目“庄稼其”（庄稼人），更具有典型意义，它是土族先民由游牧转向农耕时，出现的典型问题的再现：

戏中的父亲，母亲，儿子，儿媳，戴着面具，神态极具土族先民的特征。在儿子不愿务农问题上，村中老人劝勉儿子要好好务农。“庄稼人务农为本”“祷告神灵风调雨顺、五谷丰登，收获千石万石的收成，在龙塘宝会上头缸、头酒、头肉盘，答报神恩。”

……
老者们调解指教一番后，儿子开始驾犁耕种。但是，儿子对农事一窍不通，反驾格子，倒挂犁。父亲又气又笑，追打儿子。

这时父亲教儿子修正犁杖驾法，驾牛耕田。母亲和儿媳故作撒子的动作。作了耕种的一番表演后，舞蹈结束。

丰收的庄稼在昭告着我们，纳顿节的欢乐在昭告着我们，先民由游牧农无疑是正确的。

纳顿节以其原生态特质，现已列入非物质文化遗产国家名录，从三二家土族先民定居于此到今天，数百年来，一代代土族人，在传承着这一文化遗产。

相信，纳顿节会愈来愈放射出灿烂的文化曙光。

最长狂欢



土族服饰 新华社记者 张宏祥摄

土族人民的重要节日，有农历正月十四佑宁寺官经会、二月二威远镇播台会、三月三和四月八庙会、六月十一丹麻戏会、六月十三和二十九松番寺和吐浑村的“少年”会、七月二十三至九月民和川地区的“纳顿”（庆丰收会）等等，其中播台会、丹麻戏会和“纳顿”最具民族特色。届时，除举行赛马、摔跤、武术和唱“花儿”等传统娱乐活动外，还举行物资交流会。

一年一度的“纳顿”是民和县土族人民喜庆丰收的节日，因为纳顿的狂欢起自农历七月，故也称为“七月会”。“纳顿”是以各个村社为主体的群体活动，从夏末麦场结束时，一直持续到秋天，历时近2个月，所以有人称之为“世界上最长的狂欢节”。“纳顿”首先开始的是会手舞，这是由四五十人参加的大型舞蹈，会手们按老幼顺序排列。舞在最前面的是身着长衫，手执扇子的老人，他们往往是纳顿的组织者和纳顿舞蹈的传人。手持各色彩旗的年轻人和拿着柳条的孩子们依

次跟在后面，队伍显得欢腾而壮观。在舞蹈的同时，主办方不停地用大海碗给会手们敬酒，以此助兴，喜庆和欢乐的高潮一浪高过一浪。此外，土族传统的节日春节、端午节和汉族大同小异。但是互助地区的部分土族忌讳过中秋节，中秋之夜往往向月亮打一把灰。

土族基本上是全民信仰藏传佛教。元末明初，藏传佛教传入土族地区并得到迅速发展，特别是藏传佛教格鲁派的发展尤为迅速，土族地区出现了许多格鲁派寺院，主要有互助的佑宁寺、华严寺、金剛寺、曼头寺，大通的广惠寺、平安寺，乐都的金角寺等，计有40余座。其中以佑宁寺最大，号称湟北诸寺之母。佑宁寺出了不少名僧，如章嘉、土观、梓布，颇有影响。寺院占有大量土地，如互助县15所寺院占有土地69200亩。寺院是土族的文化中心，对佛教文化的发展和传播作出了重要贡献。在以村庙为中心的宗教活动中，规模较大的有以下几项活动：闭斋、跳神、浪尼、斯过拉等。