

Introduction. Friend of Rural Community Development is a local NGO registered in China, whose work focuses on improvement of rural education, culture, and environment. All the staff are locals dedicated to achieving sustainable development for local people. Mr. Lugyal (Li Jia) is a native of Muhong Village, Daowei Tibetan Township, Xunhua Salar Autonomous County, Qinghai Province, China. These cultural materials were collected from Xunhua Tibetan communities from 2008-2010. The materials include:

རྒྱུད་ རྒྱུད་གསེབ་འཕེལ་རྒྱུ་སྐྱེལ་འདེད་ཚོགས་པ་ནི་ས་གནས་ཀྱི་ན་གཞིན་འགས་བཅུགས་པའི་གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་

ཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེའི་ལས་གཞི་གཙོ་བོ་ནི་རྒྱུད་གསེབ་ཀྱི་སྐོབ་གསོ་གོང་མཉམ་དང་། རྒྱུད་གསེབ་ལྷན་ཚུགས་ཀྱི་ཁྲིམ་འཕྲོགས་ལེགས་

བཅོས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། ཚོགས་པའི་ལས་བྱེད་མི་ལྷན་དག་ནི་ས་གནས་རྒྱན་འབྲུས་འཕེལ་རྒྱས་ཚེད་འབད་འབྲུངས་བྱ་མཁན་

ཉག་ཉག་ཡིན། ཚོགས་གཙོ་ལྷན་གྱི་ལས་བྱེད་ལོ་མཚུངས་ཞིང་ཚེན་ཞོན་ལྷན་ཚོང་དམག་དཔོན་ལྷན་པའི་མི་ཡིན། ཁོ་གཙོས་ཚོགས་པས་
2008 �ནས་2010 བར་ཞོན་ལྷན་པོད་ལུང་ནས་སྐོབ་རྒྱུ་སྐོར་གྱི་རྒྱ་ཆ་འགའ་DVD ཕབ་ཡོད་པ་གཤམ་ལྟར་

乡村之友发展促进会是一家青海本土公益组织，主要从事乡村教育、文化和环境改善工作。其工作人员都是些为实现乡村可持续发展而奋斗的当地有识之士。李加是中国青海省循化撒拉族自治县道帛藏族乡木洪村人。在他的领导下，该公益组织于2008年至2010年间摄制了包括各种循化藏族民俗文化的9种DVD光盘：

Disc Number 1: Tibetan New Year Festival. Mainly filmed in Muhong Tibetan Village, Daowei Township, Xunhua County. Certain other villages are also featured.

ལོ་སར་ ལུས་ཚེན་འདི་གཙོ་བོ་ཞོན་ལྷན་ཚོང་དམག་དཔོན་ལྷན་པ་གཞིན་བཟུང་ཉེ་བརྟན་ལྷན་པའི་ཡིན་ལ། ལྷན་པ་གཞིན་དག་གི་

བྱེད་སྐོར་འགའ་ཡང་བཟུ་སྐྱིད་གཟུངས་ཡིན།

过年：主要拍摄了循化县道帛乡木洪村的过年方式，同时也包括其他几个村的个别活动。

Disc Number 2: Great Prayer Festival. Filmed in Wendu Monastery, the largest Buddhist monastery in Xunhua, and a renowned monastery in Qinghai Province.

རྒྱ་ལོ་ལྷོན་ལས་ འདི་ནི་ཞོན་ལྷན་ཚོང་ཚེས་ཚེ་བའི་ནང་བཟུན་དགོན་པའམ་ཡང་ན་མཚོ་སྐོན་ཞིང་ཚེན་ནང་ཚེ་བྲས་སྐྱབ་ཉོགས་
པའི་བེས་མདོ་དགོན་པ་ནས་བརྟན་པའམ་པ་ཡིན།

祈愿法会：拍摄在循化县文都大寺里，该寺院是循化县最大的佛教寺院，或者说在青海省有名的寺院之一。

Disc Number 3: Religious rituals. Including Mani Bumdrub, fasting festival, water offering festival, Ngamchod, and stone tent offering festival are filmed, respectively, in Muhong, Dortse, Muhong, Ningba, and Horonbo villages in Daowei Township. Such rituals in many local communities are held annually to avoid bad luck.

མཚོན་པའི་དུས་ཚེན་གྱི་འོད་ཟེར་ནང་དུ་བྱ་བུ་འགྲུལ་མི་གཅིག་པ་ལྟར་འདུས་ཡོད་དེ། བཞི་བའི་རྒྱུར་གནས་དང་བཞི་བའི་མཚོན་པ། བུ་ལུ་ལྷ་མཚོན། མ་ཉི་ལུ་ལྷ་བྱུང་དང་པོ་དང་ལྷོ་མ་གསོལ་སྐལ་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་མེ་མེ་བཞིན་རྒྱ་མིམ་འདྲ་ཚེད་ལྟེ་བྱེད་དང་། དམ་ག་དཔོན་ལྟེ་བུ་ཉིན་པ་ལྟེ་བུ། ཉོར་རོན་པོ་ལྟེ་བུ་གཙོ་བུས་པའི་ལྟེ་བུ་སོ་སོ་ནས་བརྟན་པ་བས་པ་ཡིན།

民间供佛节：包括玛尼节、四月禁食节、四月供佛节、十月五供佛节和石帐节。这些供佛节拍摄地点分别是道帏乡木洪村、多什则村、木洪村、宁巴村和贺隆堡村为主的道帏各村。这些每年一度举行的节日是为了避凶除邪，阖家平安。

Disc Number 4: Fifth Lunar Month Picnic. An annual picnic held on the 5th day of the 5th lunar month in farming areas. This video was filmed in Muhong and Horonbo villages in Daowei Township, Xunhua County.

ལྷ་བའི་དབྱར་གཉེན་མདོ་རྒྱུད་རོང་ཁུལ་གཞན་དང་འབྲེ་བར་ལོ་མེ་འེ་ལྷགས་རྟེན་གྱི་རྒྱ་ལྷ་བའི་ཚེས་ལྷ་ཉིན་ལོན་རྟེན་ལོད་ཁུལ་གྱི་མོར་རྒྱ་པོ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ལྷ་བའི་དབྱར་གཉེན་གཉེན་གྱི་དུས་ཚེན་འདི་ལ་རོལ་བ་ཡིན། བརྟན་པ་བྱི་ལས་གཞི་འདི་གཙོ་བོ་རྒྱ་མིམ་འདྲ་དམག་དཔོན་ལྟེ་བྱེད་དང་ཉོར་རོན་པོ་ལྟེ་བུ་ནས་བརྟན་པ་བས་པ་ཡིན།

五月夏都节：同其他农区安多藏族一样，循化各藏族村每年农历5月5日也欢度五月夏都节。这一影视主要在道帏乡木洪村和贺隆堡村进行拍摄。

Disc Number 5: Lab rtse Ritual. A mountain deity festival that includes inserting symbolic arrows into an altar, which is a common festival observed in Xunhua Tibetan communities. This video includes the Rdo sbis Lab rtse (Daowei Township), Anye Lonbo Lab rtse (Kyil kor Community) and Dargyal Lab rtse (Daowei Township). Some village and clan *lab rtse* from Daowei and Karang townships are also featured.

ལབ་ཅེ་གཏོང་བ། ལྷོར་བཏང་བུ་ལབ་ཅེ་གཏོང་བ་ནི་ས་རྟེ་གའི་མང་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས་མངའ་བུ་ལྷོར་བཏང་གསུམ་སྟགས་མཚོན་ཆས་
ལུང་ལྟ་གཞི་བཟང་གསུམ་ཚེ་རྣམས་ལ་མཚོན་པའི་ཚོས་ལུགས་ཀྱི་བློ་ཚོ་གཞིག་ཡིན། འོད་ལྗོངས་འདིའི་ནང་བུ་གྲགས་ཚེ་པའི་རྣམས་
ལབ་ཅེ་དང་དབྱེ་འཁོར་ལྗོངས་ཀྱི་གཏོང་བའི་ལྗོངས་སྟོན་པའི་ལབ་ཅེ་དང་རྒྱལ་རིའི་ལབ་ཅེ་བཅས་ཡོད་པ་མ་ཟད་ལྗོངས་
དང་ཚོ་བའི་ལབ་ཅེ་འགར་ཡང་བརྒྱ་ཕྱིག་བྱས་ཡོད།

拉则仪式: 是一种主要以插箭形式祭祀神山的宗教活动，在循化几乎每个藏族村都有每年一度的拉则仪式。这部纪录片包括安多地区最隆重的道帛拉则（在道帛乡），循化地区较有名的阿尼隆宝拉则（中库社区）和大力加山拉则，还包括一些道帛乡和尕愣乡的村属拉则和部落拉则等。

Disc Number 6: Tibetan Wedding. Three different weddings were filmed in Karang and Wendu townships to produce the video. Though some traditions have been lost in these communities, what traditions remain are better preserved than in other Tibetan communities in Xunhua, which explains the filming locations.

གཉེན་སྲིལ། རོད་རིགས་སྲིལ་རྒྱན་གྱི་གཉེན་སྲིལ་ལ་ས་གནས་སོ་སོར་རྒྱན་མིན་གྱི་བྱུང་ཚུལ་ཡོད་དེ། འ་ཚོས་ཐོངས་
འདིར་ཞོན་ཏུ་བོད་ལུང་ལས་ཀ་རིང་དང་བེས་མདོ་ས་ལུང་གྱི་གཉེན་སྲིལ་གྱི་གྲོ་རིམ་གཙོར་བྱས་ཏེ་ཉམས་ལུས་སུ་འགྲོ་བཞིན་
པའི་རང་རེའི་ལུང་སྲིལ་གོ་མས་གཤེས་ལ་རྒྱས་ལོན་ཚུང་ཅམ་བྱེད་པར་རྒྱ་ཆ་འདི་འདོན་སྤྲོད་བྱས་པ་ཡིན།

婚俗: 藏族传统婚俗仪式在很多地区都失去了它原有的魅力，而在循化尕愣乡和文都乡却保留了传统的婚俗仪式。因此我们挑选为以上两个乡拍摄了婚礼仪式，供大家了解藏族婚礼，更为让传统文化发扬光大。

Disc Number 7: Folk songs. Typical Xunhua Tibetan traditional songs are collected. Locally well-known singers were invited for the Karang Village picnic and Ningba Village picnic to sing. Singers from Daowei, Karang, and Wendu townships.

དམངས་ཐོད་ཚེད་རིགས། རོད་ཚོགས་པའི་བརྒྱ་ཕྱིག་བྱས་པའི་ཚེད་རིགས་འདི་དག་ནི་ཞོན་ཏུ་ས་ལུང་གྱི་རྒྱ་བ་ལྷ་མ་སྐོར་ཞིག་ཀ་
རིང་དང་ཉེན་པ་ལྗོངས་ཀྱི་ཚེད་རིགས་པ་བརྒྱད་པའི་ལུང་སྲིལ་ལ་ཞིག་ཡིན།

民间歌舞: 此光盘里收集了一些最具特色的循化藏区传统民歌。为了摄制此光盘 我们邀请了循化藏族四乡最有名的地方歌手到宁巴村和尕愣村的夏令营上唱歌。

Disc Number 8: Children games. Filmed in the villages of Daowei Township in Xunhua County. Most participants are students, who had poor knowledge on the games, and thus they were trained by elders before being filmed.

ཁྱིམ་པའི་ཚེད་མོ་ འོད་ལྗེད་འདིའི་ཚེད་མོ་བ་ནམས་ནི་ཞོན་ཏུ་རྫོང་རྫོ་ལྷིས་ལོང་ལྗེ་བསྐོར་ཞིག་གི་སྐོར་མ་ཉག་ཉག་ཡིན། སྐོར་མ་འདི་དག་ལ་སྐོར་ལྷན་ཚེད་མོའི་ཤེས་བྱ་ལྡན་པས་སྐོར་མ་ཚན་པ་འགས་ཁོ་ཚོར་འདིའི་སྐོར་ལྷན་པ་བྱིས་པ་བྱིད་བྱས་མཐུན་བརྟན་པ་བྱས་པ་ཡིན།

儿童游戏：此 DVD 种的各种游戏是在循化县道伟乡部分村里拍摄的。光盘里的多数‘演员’是在当地上学的中小學生。因他们缺乏传统文化知识，在游戏没有拍摄之前当地老人们给他们进行培训和指导。

Disc Number 9: Work songs. The work songs were collected and filmed in Daowei Township, Karang Township, and Gangca Township. Very few people know the songs nowadays, therefore, most of the 'actors' in the video were trained first.

ལས་ལྷུ་ ལས་ལྷུ་འདི་དག་ནི་ཞོན་ཏུ་རྫོ་ལྷིས། ཀའ་ཡིང་། ཀར་ཚ་ལོང་བཅས་ནས་བསྐྱེལ་བྱས་པ་ཡིན། ལས་ལྷུ་འདི་དག་ནི་ཚན་པ་ཚོས་མ་གཏོགས་ཡེན་མི་ཤེས་པས། འོད་ལྗེད་ནང་གི་ལྷུ་བ་ལྷུ་མ་ནམས་ཀྱིས་ཐོག་མར་དེའི་སྐོར་ལྷན་པ་བྱིད་བྱས་པ་རྟོག་ཅིག་སྐོར་བྱོས་པ་བྱུང་། དེ་ནས་བརྟན་པ་བྱས།

劳动歌：这些劳动歌曲是在道伟乡，尕愣乡和刚察乡拍摄。因只有少数人会唱劳动歌，我们先让‘演员’们跟着几位老人练习后进行拍摄的。