学校的理想装备
电子图书·学校专集
校园网上的最佳资源
江河源头的
民俗与旅游
BOOK
内部资料 非卖品

引言

黄河之水天上来，
不尽长江滚滚流！

黄河、长江的源头，地域辽阔，江山壮丽，物产丰富，物华天宝，人民勤劳勇敢，名胜古迹星罗棋布，民间文化辉煌灿烂，民族风情独具特色。这就是神秘的江河源地区，这就是令人向往的青海省。

青海省位于祖国的西北部、青藏高原的东北部，是祖国版图中具有重要战略地位的内陆省。全省东西长 1200 公里，南北宽 800 多公里，面积为 72 万多平方公里，占全国总面积的十三分之一。面积之大，仅次于新疆、西藏和内蒙古三个自治区，居全国各省（区）第四位。

青海省因为境内有我国最大的内陆湖青海湖而得名。以青海湖东边的日月山为界，全省大致上可分为两大块。日月山以东是省会西宁市和东部农业区，湟水流贯其中，两岸良田漠漠，果树浓荫，古城新镇生机勃勃，厂矿林立。日月山以西则是牧业区，草原辽阔，戈壁浩瀚，是全省牧业生产的基地。举世闻名的“聚宝盆”柴达木盆地就在日月山的西北边。

神奇瑰丽的昆仑神话就发源于这里，尔后东传，汇入炎黄文化之洪流。彩陶文化、羌人文明显示了江河源地区悠久灿烂的远古文明。羌中道、丝绸之路、唐蕃古道在这里畅通，为中西文化、汉藏文化的交流搭起了金桥，在祖国文化史上书写了重要的一页。南北朝时期的鲜卑文化、唐宋时期的吐善文化，在这里曾经昌盛一时。汉、藏、土、蒙、回、撒拉族多元文化格局早在元末明初时形成，经数百年相互影响，终于形成了一个丰富多彩、别具一格的文化群体。新中国建立后，江河源文化呈现出了前所未有的繁荣景象。

青海是民俗、旅游的宝库。藏传佛教文化、伊斯兰教文化、汉文化三大文化圈在这里交叉并存，不仅竞相争艳，而且相互交融。驰名中外的民歌“花儿”，“纳顿”会、“敖包”会、“花儿会”，无不包含着浓郁的民族风俗的内涵；民族民间文艺、民俗风情，具有永久的魁力，曾使多少人陶醉不已，留连忘返，黄教胜迹塔尔寺、佑宁寺，伊斯兰教名寺西宁东关清真大寺，浩瀚的青海湖，神奇的戈壁雅丹，晶莹的雪山冰峰，都是旅游景观。至于奇异的各民族衣食住行风俗、信仰崇拜观念、民间工艺、民族歌舞，都具有不可替代的民俗考察价值。

亲爱的读者，让我们踏上这片神奇的土地，尽情地领略这里奇异多姿的各民族风俗民情以及壮丽的名山胜水吧！

总序

张紫晨

《中国民俗·旅游丛书》是为广大旅游者、文化工作者编辑的知识性民俗与旅游丛书。它着眼于对祖国各旅游圣地民俗风情的介绍，以弘扬祖国优秀民俗文化，了解中华各族人民生活，饱览壮美河山、名胜古迹，通晓各地风土民情为宗旨，为国内外游人提供丰富的知识，使人们开阔眼界，心旷神怡，乐以忘忧。对未经旅游或准备旅游的人，也是一个知识的先导，兴味的储备，精神的满足。

旅游是人生一大乐事，为现代生活所必需。工作之余，邀三五友人，或举家前往，既可怡悦身心、增广见闻，又可扩大胸怀、了解大千世界。但是，这个目标并不是任何旅游都能达到的。要想在旅游中真正有所收获，必须有相应的知识来帮助。中国有句古话，叫“见景不如听景”。任何一个优美的所在，没有听到有关的解说，只有直观所视，是不会完全看出它的奥妙的。这就是旅游者为什么那么需要导游员的道理。然而，任何导游，又只能解说一时一地、一事一物的具体景观，不可能提供关于一个地区、一个民族、一个城市、一个景点的完备的知识，这就需要有专门的丛书加以弥补。这部民俗旅游丛书，就是为了这种需要而专门编写的。它将中国各大旅游区的内容分成若干册编写，采取生动轻松的笔调，系统全面地介绍有关知识。这种尝试，以前没有过。这套丛书以鲜明的地区性和丰富的知识性为特点，将祖国各地壮丽的山河、著名的景点、灿烂的文化、纯朴的风格一一呈现在读者面前，是其他书籍所不能代替的。这部丛书并没有把它简单地化为旅游手册，更没有以介绍地方风光名胜为满足，它有较高的视野、较深的历史文化内涵，既可作为旅游的良师益友，又可作为民俗文化读物而开卷有益。

《中国民俗·旅游丛书》是一部大型系列丛书，它以旅游为线，把广阔的中国分成若干文化区，将旅游区纳入文化之中，进而展示区域文化特征。在对区域文化的分析和描述中，突出旅游的点、线及重要景物、风土民情。因而它既是旅游民俗丛书，又是区域民俗丛书，既是区域文化的展现，又是整体文化的纷呈。书中所述的内容大多为实地考察所得，经过研究考察，再用轻松的笔调写成。因此，对一般研究者、民俗工作者、文化工作者，都有重要参考价值。

目前，在我国民俗学研究上，大体有两个途径：一个是理论民俗学，一个是应用民俗学。理论民俗学侧重理论规律的研究和学科体系的建设；应用民俗学则方面较广，诸如商品民俗学、消费民俗学、旅游民俗学、社交民俗学等，重在实际的应用，多采取具体的描写研究的方法，使人们在各项生活应用中，有实际的效益。民俗旅游是应用民俗学的一个重要部分。既是应用，便不能不考虑与旅游实际的结合，不能不考虑旅游的实际需要。但是，旅游者并不满足于单纯的游山玩水活动，他有更广泛的了解社会、认识社会的要求。高层次的旅游往往是一种特殊的学术活动。从旅游所至的引人瞩目的地区和蕴藏着丰富的精神、物质财富的各民族，由旅游所看到的具体景观所呈现的历史、自然和文化现象，扩展到它之外的多种问题的寻索，欲广可广，欲长可长，要趣味可以有趣味，要学术可以有学术。这样的旅游民俗丛书所提供的信息量和知识量也应该是相当广的。基于这种认识和考

虑，我们把这套丛书从框架、体例到内容、形式都尽量提高了档次，使它更好地发挥应有作用，并以此积极推动我国旅游文化事业的发展，促进各族人民间的大团结，促进与海外朋友间的友谊。

1991 年 8 月

北　京

江河源头的民俗与旅游

一、西宁掠影

悠悠两千年的高原古城

当乘坐火车，从甘肃进入青海境内两个多小时，或者乘飞机降落在湟水边上的曹家堡机场，再坐汽车西行一小时左右，穿过小峡口，便到了西陲古城、青海省的省会西宁市。

初到西宁，给人的印象是新兴的小城市。其实，西宁是青藏高原上最古老的域市，已有 2100 多年历史了。

在汉武帝以前，西宁一带是羌人的游牧地。膘骑将军霍去病于公元前 121 年（汉元狩二年）出兵居延，击败匈奴，占据今甘肃河西走廊，军威震及湟水流域。公元前 111 年（汉元鼎六年），汉朝军队再次进击羌人，深入湟水流域，羌人退据青海湖地区。汉军便修筑了军事据点西平亭，这是西宁在历史上最早之建筑。

东汉建安年间，正式设西平郡，郡治即为西都县城，而西都县城即为今西宁。从此，西宁成为了青海东部政治、经济、文化的中心。公元 222 年，曹魏黄初三年，在西平亭旧址上修筑西平郡城垣。城分南、西、北三城，颇具规模。之后虽然屡易郡州名，但西宁一直为边塞要镇。

东晋时，鲜卑秃发氏在青海境内建立南凉小王朝，一度以西宁为都城。北宋时期，藏族首领唃厮啰在青海东部建立宗喀地方政权，也以西宁为都城，称之为青唐城。根据史料记载，当时的青唐城是中西贸易的重要集散地，经济十分繁荣。

公元 1104 年（宋崇宁三年），北宋军队攻略河湟，消灭了宗喀地方政权，以青唐城为中心设西宁州。这是“ 西宁 ”一词出现之始，至今也有近 890 年历史了。

明代在西宁设西宁卫，清代为西宁府、西宁县。

西宁古城曾多次修葺城池，城墙以土、砖筑成，所以老百姓形象地称之为“ 砖包城 ”。现在能见到的故城墙便是明朝时所筑的。

1929 年青海建省，以西宁为省会。1946 年改为西宁市。1949 年 9 月 5 日，西宁解放，从此焕发出青春的光彩，日益繁华。

西宁具有重要的军事地位。它“ 右通海藏，左引甘凉 ”，扼控边陲，卫屏中原，所以为历代统治者所重视，也为文人墨客们所吟咏。

凭立西宁城头，漫步街头郊野，不仅令人回思千年往事，而且可以领略现代化的建设成就，还可以观赏名胜古迹，了解风俗民情。

矗立西郊一虎台

“ 西宁无夏日。 ”西宁夏季的平均气温才 17℃左右，凉爽宜人，是理想的避暑之地。因此近年来，夏季到西宁的旅游者络绎不绝。

夏季，西宁人有一种令外地人惊奇的特殊爱好，就是喜欢携侣带友，爬到光秃秃的高台上，在太阳底下饮酒聊天，俯览山川。西郊的虎台便是他们最爱光顾的地方之一。

虎台在西郊杨家寨，当地群众叫“ 点将台 ”，传说是樊梨花西征时点将的地方。但根据史料，虎台是东晋时南凉王秃发傉檀出兵誓师时所修筑的。

因为秃发俜檀宠爱的儿子叫虎台，故命名为虎台。台系黄土夯成，史载当时共分九层，高九丈八尺，台顶有建筑。南凉国极盛时，曾在台下陈兵十万，威震西北。

秃发俜檀是南凉国的第三代主，穷兵黩武，喜好杀伐，终于玩火自焚，亡国丧家，本人投降西秦后被毒死。秃发氏的雄威早已烟消云散，杳无影踪，可是这虎台却历经 1500 余年而不颓，兀兀矗立，为古老的西宁增添了一个景点，为西宁人增加了一个游览去处。过去，虎台虽为西宁古迹，但还未能脐身“ 八景 ”之列。不过，近年来随着游人日益增多，有的文人已把“ 虎台西望 ”算为西宁“ 第九景 ”了。

登上虎台，西宁全景几乎全在望中。指点江山，纵谈千秋，别有一番情趣。尤其是席地而坐，饮青稞酒、罐罐茶，畅说笑谈，高兴时再唱上几句“ 花儿 ”，哼上两段“ 平弦 ”，真让人抛弃一切烦恼，与美好的夏日大自然融合在一起。因此难怪有那么多的人在大热天往那台上面爬呢！

踩青南山寺

西宁南山，也是西宁人最喜欢的郊游去处。

南山也叫凤凰山，山顶有凤凰墩。相传古时候有凤凰栖落过，飞去后还留下了一片彩云。所以人们把“ 凤台留云 ”列为西宁八景之一。每当晨雾暮霭之时，从山下仰视，只见上面云雾缭绕，恍若仙境。

山的南侧有南山寺，也叫南禅寺，初建于 1410 年（明永乐八年），后来由明成祖赐寺额曰“ 华藏寺 ”。寺院依山而建，层层叠叠，勾连串通，蔚为壮观。尤其是小西天和孔雀楼两处，是游人最多的地方。

孔雀楼初建于明代。传说寺楼刚建成，便有一对孔雀飞来，因而命名为孔雀楼。

南山上林木茂盛，气候湿润，春夏时节，鸟语花香，幽静可爱，是美好的游览区。自古以来，西宁人就有春日登南山踩青的风俗习惯。西宁诗人基香斋的《春日游南山寺即景》这样描绘过南山踩青时的所见：

平生雅爱入山游，闻到南禅兴未休。
十里杏花红雨路，几层杨柳绿阴楼。
望中湟水三分涨，城里炊烟万户稠。

近年来，到南山踩青和游览的人更多了。春夏之际，南山上处处是欢笑声和歌声，人们三五一伙，几十人一群，支起三石相顶的锅，煮上羊肉，就着各类地方风味小吃，又说又笑，载歌载舞。吃饱喝足了，再去南山寺、风凰墩和新建的凤凰亭观赏一番，好不惬意。

对于这类踩青风俗，当地的诗人们这样描写道：

纷纷车马若云屯，携酒踏青故事存。
浪涌桃花迷醉客，茵连芳草怨王孙。
柳阴小住衣含翠，苔径闲游履印痕。
儿女亦贪富贵春，依人留连到黄昏。……

对于节气较晚的西宁来说，南山春景不啻是天赐佳景。

登高北山寺

与南山寺相对，便是西宁古城北边的土楼山，山上有北禅寺（也称北山寺）、宁寿塔以及九窟十八洞。“北山云雨”是西宁八景中具有代表性的一景。近年来成为西宁人重阳登高的重要景点。

与南山寺相比，北山寺的历史更为悠久。地方志称之为“湟中古寺第一”。北朝阚骃在《十三州志》中就说过：“西平亭北有土楼神祠。”

土楼山也就是当地人所说的西宁北山，“峰高三百尺，崖立如浮屠状。”“崩崖壁立，百仞岩石，积层凹凸青红，远望如楼阁，所以名土楼也。”直到现在，峭崖层层凹凸，或如楼阁，或如佛像。其中有一块笔直而立，凸出崖外，根粗头小，高达百米以上。远看就像一大佛，当地群众叫“闪佛”，也有的叫“露天金刚”。如果站在闪佛底下仰视，巨崖似乎摇摇欲倒，令人心惊胆战。

这种悬崖可能是由于地震而形成的。清人洪亮吉的《十六国疆域志》中记载：“天赐四年（407 年）七月，大水地震，西平十五日中地五动，土楼山崩。”所谓“闪佛”大概就是这次地震的遗迹。

据说东汉时土楼山上就已建寺，南北朝时见载于史书，即所谓的“土楼神柯”。那时，河西走廊因为地方割据政权的混战，中西交通堵塞，商旅、僧人纷纷改道走惶水流域，北山寺的兴建与路过这里的僧人有一定关系。过去在土楼山有九扈十八洞，大部分在历次火灾中遭劫。从今天能见到的洞窟壁画、藻井看，风格上与敦煌莫高窟近似。

北山寺是佛教寺院，明代曾兴盛一时。明初，征虏左副将军邓愈对西宁北山寺加以修缮。千户张铭还在土楼山顶修建了一座宁寿塔，矗立 600 多年，现在的宁寿塔是民国时期西宁人拆除欲倒的明塔而重修的。

明成祖还赐寺额“永兴寺”。由于明朝皇帝御赐寺额，以及大将和地方官员们重视，北山寺宗教活动日益兴盛。万历年间，曾由印度和尚主持寺院。对此，当时的西宁兵备副使龙膺曾有诗吟咏，并自注道：“新有二僧亦自西天竺至。一名冷克卜里，一名独哇加句，皆深目黧皮，卷髯长发，而臂有印如花，胸有毫毛数寸，简默持戒律，真佛子也。足迹遍中国诸名山，亦稍稍习汉语。”当时，印度僧人在西宁诸寺活动频繁，有力地促进了当地佛教文化的兴起。

北山寺在明末清初时为炮火击毁。清代时道教逐渐占据此山，几与佛教平分秋色。与此同时，北山寺一带成了西宁人的旅游胜景。

北山寺因悬崖而建，十分壮观。楼阁之间，栈道相连，往下看万丈深渊，往上看巨大的佛寺几乎要崩落而倒。每逢晨暮与雾天，云震悬绕寺崖，恍如仙境。再加寺上方峰顶杨柳成林，烟雨蒙蒙，远看恰似苍翠丹青，景色优美雅丽。文人墨客们写下许多吟唱北山烟雨的诗篇：“北山隐约树模糊，烟雨朝朝入画图。”“多少楼台云掩树，天然图画米家村。”

北山景色幽美，山势陡峭，是西宁人最理想的登高之处。从清代开始，每逢重阳，城中官民纷纷上北山登高放“鹿马”。此时山上人山人海，熙熙攘攘、，热闹非凡。凡上山的都备有香和印有鹿和“鹿、马”等字的鹿马纸，点香拜佛，然后在高处将“鹿马”点燃，向空中抛起，如果飞得高，则表明本人运气好。最近几年，这种风气更加浓烈，重阳日晚上，北山上万人齐集，人头攒动，几无空隙。治安机关不得不出动民警维持秩序，以防由于拥挤而造成事故。现为道教所属的土楼观（即北山寺），则彩灯遍布，灿烂如白昼，摆上十来处香案，供游客们点香献礼。

重阳北山登高已是西宁最具规模的节令风俗之一。

东关清真大寺

西宁是个多民族地区，除汉族外，回族占较大比例，他们主要聚集在东关一带。东关大街路南的清真大寺，就是当地穆斯林进行宗教活动的场所，也是西宁的一大名胜古迹。

西宁东关清真大寺，初建于明初洪武年间。据大寺碑记所述，当时回族大将、西平侯沐英镇守甘青地区，他认为西宁回族众多而无寺可以进行宗教活动，于是奏请明太祖朱元璋恩准，在西宁东关修建了一座规模不小的清真寺，并以冶国正为大寺掌教。后来自明万历到清乾隆，几次扩建，规模愈大。可是后来屡经火劫，多番焚毁。尤其是左宗棠镇压了西北回族反清队伍后，下令将东关大寺拆毁，数百年经营的古老建筑及大量文物毁于一旦。

1913 年，在当地回族群众的呼吁和甘边宁海镇守使马麒的支持下，在旧址上重建大寺。先后历经一年，费白银万两，始告竣工。后来又多次扩建修缮，成为西北四大清真寺之一，与西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提尕清真寺相提并论，驰誉国内。

大寺整个建筑气势雄伟，金碧辉煌。尤其是大殿，外形呈凤凰单展翅，飞檐斗拱，画梁雕栋。殿内可容纳三千人作礼拜。每当尔的节和古尔邦节时，数以万计的穆斯林聚集这里，举行庄严肃穆的宗教仪式，显得神圣隆重，令人肃然起敬，即使平时，每逢礼拜时节，也有近万名穆斯林在这里礼拜。

在东关清真大寺，不仅可以欣赏到独具风格的伊斯兰教建筑，而且可以了解穆斯林群众的宗教习俗。如果进一步访问，还可以从这里详细得知伊斯兰教的经典教义、仪规。这座大寺还是国内有名的伊斯兰教伊合瓦尼派学术研究和高等教育的场所，这里有较完整的经堂教育体系，招收满拉，培训阿訇，造就了一大批学者，在海内外有一定的影响。

水井巷和高原风味小吃

西宁市内最热闹的去处是大十字、东关和西门口。大十字地处市中心，东关有清真大寺，人多自不待说。而西门口既无名胜古迹，又非文化中心，何以也很热闹呢？因为这儿有个水井巷。

水井巷在西门口南侧，十年前还仅仅是一条不起眼的小巷，更不用说解放以前了。据说当年西宁城因地势高于湟水，城中极少有井，人们吃水很困难，一般都要到北门外去驮水。后来在今天的水井巷挖出了一口井，不仅水清味甘，而且水量充沛，于是乎西城的人就跑到这里来挑水。水井巷的名字也就随之响亮了起来。现在，城市有了自来水，水井自然已失去往日的作用，但水井巷这一地名却越来越有影响。原因就是水井巷是现在西宁最繁华的集贸市场。

只要你走到巷口，就会感到热闹异常。巷中店铺摊点鳞次栉比，一排排，一行行，除了人行道外，摊点之间无立锥之地，叫卖声此起彼伏，时髦的录音机歌声震耳欲聋，人声嘈杂。百货、土产、食品，修表的、卖药的、叫唱的，应有尽有，五花八门，再加上五颜六色的装饰，五光十色的彩灯，令人眼花缭乱，目不暇接。这里商品俱全，物美价廉，服务热情，所以顾客们都

愿意往这儿跑。从早到晚，人来人往，川流不息，把个水井巷挤个水泄不通。

对于外地人来说，这里的风味小吃最有诱惑力。羊肉串、羊杂碎、甜酷儿、酿皮儿、麦仁饭、麻食儿、拉条子、尕面片、凉粉儿、凉面叶、手抓羊肉、牛蹄膀、粉汤、熬饭……一样样色香味俱佳，叫人眼馋，令人留连忘返。

比如甜酪儿，由高原上特有的青稞酿成，甘甜、清凉、醇香，人到跟前就舍不得离开。西宁人说：“甜酷儿甜，老汉娃娃涎水咽。”可见其醇香之佳妙。卖甜酪的叫卖则更具有诱感力：“甜酪儿甜甜，一毛钱一碗。来迟的完了，甜醋儿变成钱了。吃的吃着，看的看着，涎水咽着。”如果早上吃一碗甜酪，整天都感到浑身清爽，口中留香。难怪卖甜醋的早上出来一阵子就卖完回家了。

麻食儿，又叫筒筒麻食儿，是一种很有地方特色的面食。有的是将面擀得薄薄的，再切成小方块，对角一捏成卷状形；也有的揪小面团一搓，滚成小圆筒儿。然后，把这些面下到放了各种佐料和牛羊肉、土豆等蔬菜的锅里煮熟，即可食用。吃起来别有一番风味儿。原来一般在早上吃，现在水井巷里晚上卖的多，很受欢迎。

“拉条子”，这近于兰州拉面，也是一种带汤面食。将面揉好，铺开，啪啪几刀剁成一条一条的，或者一条条搓好放在盆里。待水烧开，提起一条，两手来回儿拉扯，面条就成了一把细线，然后往滚水里一扔，锅盖一捂就好了。捞出来拌上佐料，有的再加上汤，醇美无比。在一般城乡家庭，拉条子是待客的面食。如果你去作客，主妇给你端上美味的拉条子，这表明你是很受欢迎的贵客。

西宁的饭食与其风俗一样，多彩多姿。而水井巷则是西宁风味的大展览厅，不去水井巷就不可能全面地了解西宁的饮食习惯。

别具一格的尕面片

面片是以西宁为中心的青海东部群众最喜爱也最普及的一种面食，西宁人称为“尕面片”。“尕”是方言，小的意思，也含有爱称的成份。

面片的做法多种多样。一般是先将面调揉好，或切成短条，或者先团成饼状，待下锅时再切成短条，锅里煮好相应的蔬菜、肉等后，两手将短条面压开，拉长，一手拿面条，一手揪为方块下到锅里。

青海人不论男女，一般都是下面片的好手。那手底下，面叶如秋天的树叶一样，纷纷而落，一会儿，一大锅面片就下好了。当然，下得好的揪出的面叶如手指甲那么大，薄而匀称，叫作“指甲面片”、“雀儿舌头”。下得差的揪出来的面叶大而厚，并且大小薄厚不一，形状也不正规，人们讥之为“拦嘴面皮”，意思是面叶大得放不进嘴里。

由于混放的蔬菜、肉类等不同，面片还有多种风味各异的品种。高原上气候寒冷，过去冬天没有新鲜蔬菜，一旦菜瓜刚熟，摘一两个鲜嫩的菜瓜下面片，叫作“菜瓜面片”。面皮下好后，再打上鸡蛋，味道又不一样，叫做“鸡蛋面片”。放了羊肉，羊肉味特浓，就叫做“羊肉面片”。这些面片都是带汤的。如果把煮好的面片用漏勺打出来，和上炸酱，就叫作“烩面片”。而打出来后又用粉条、牛羊肉等混炒，则叫作“炒面片”。在西宁街道上卖的一般是“炒面片”和“烩面片”，在城乡家庭中一般吃带汤的各类面片。

面片的做法有讲究和简单之分。一般来说，家中讲究一些，要求下得小、

薄、匀，味道好。而在野外，由于条件所限，就简单一些。搞副业、做生意的，在茫茫草原或漫漫旅途中，三块石头一放，上面支起一口锅，随便在盆、锅里调上面，一边揪一边下，煮熟能吃就行。这就是人们常说的“三石一锅尕面片”。所下的面叶有时是一块一块的，因而又叫“疙瘩面片”。不论怎样艰苦的条件，只要有锅有面有水，不要刀不要板子，青海人就能揪上面片美餐。有这样一个故事很能说明这一点。相传有一对恋人被迫离开家乡，在沓无人烟的草原上，他们只有一口锅和一点面，能干的少女居然在自己的大腿上揉出了面，便为丈夫揪出了一锅可口的面片。

面片是青海人的家常便饭，随之便有一系列的风俗讲究。如果是男方到女方家求婚，女方家如端上面片，男方家的就不用再说了，说明遭到了拒绝，因为面片是揪断了的。如端上了长长的拉条，表示婚姻可成。人们对此早已习以为常，谁家如果表示同意婚姻而端上了面片，则要被笑话。有远方或尊贵的客人来家，一定不能下面片，否则会失敬伤客。家人要出远门，有的地方专门揪面片送行，据说面片预祝出门人办事利落，马到成功。也有的地方专门下长面叶（如拉条子）送行，据说这种面食预祝出门人顺利往返，而面片则被认为途中会出差错，办事不成。

当然，现代人对这些是不相信了。但面片将永远出现在青海人的饭桌上和西宁的饭馆里，并将永远受到人们的青睐。

驰名西北的酿皮儿

“酿皮儿”这种使初到西宁的客人莫名其妙的地方小吃，却使西宁人爱得那么深切，那么难以忘怀。

“酿”在西宁话中不读 niàng，而读 ràng；“酿皮”二字连读，显得格外来劲儿。西宁街头巷尾，处处可见卖酿皮儿的小摊，一张桌子三条凳，小橱柜里边男女摊主手持菜刀，啪啪几刀，就将厚厚的酿皮切成细条，然后抓到碗里，放上盐、醋、味精、芥末、辣子，再抓上白玉般的面筋，油糊糊的，红辣辣的，端到顾客面前。顾客们被辣得又是咂嘴又是抹汗，可偏偏舍不得放下，直到吃完了，说着“辣呀，辣呀”地走了。可第二天又来了。

西宁人有个笑话，说是有个姑娘想冒充一下大城市的小姐，却又想吃酿皮儿，于是走到小摊前问：“这是什么东西呀？”摊主热情他说：“这是酿皮儿，好吃，是西宁的特产。请吃一碗吧？”姑娘说：“好吧，那就尝一尝吧。”摊主抓好酿皮，放好调料后，少放了一点面筋端了过来，姑娘一看急了，叫道：“面筋多放给点！”一下子便露馅了。这个笑话固然有讽刺意味，但也反映了西宁人爱吃酿皮儿的程度之深。

酿皮儿一般用面粉加工而成，也有用土豆等作物的淀粉制作的。制作程序虽不算复杂，但却费时间。蒸和馏是制作酿皮儿的两种主要方法。蒸出来的酿皮儿颜色褐深，肥厚沉重，给人以厚实可充饥的感觉。馏出来的酿皮儿颜色金亮，薄柔轻润，给人以精巧玲珑的感觉。一般摊贩都二者兼营。在有些家宴中，酿皮儿有时还作为一道菜上席宴客呢。至于夏季到郊外野游，一般都要带一盆酿皮儿。因为酿皮儿冷热均宜，既可当菜，又可当饭，携带方便，吃来可口。

由于制作酿皮儿比较费时，所以平常都是由摊贩专营。在西宁，专门制作零卖酿皮儿的不止五六十家。在 30 年代，西宁最有名的是杜尕玉的酿皮

儿，大家叫作“尕玉儿酿皮”。之后又有“刘酿皮”、“马酿皮”等，也很受欢迎。

目前西宁最有名的“马酿皮”，是一位姓马的回族师傅制作的。其摊点在市中心稍东的莫家街，在众多的酿皮摊中，规模最大。早上九点多，“马酿皮”的摊上已是几十人在排队，只等拉来酿皮。一直到下午三四点，来买、来吃酿皮的连续不断。

西宁人吃酿皮儿，辣子、醋放得特别多，这使外地人看着有些胆怯。其实别有情趣，因为作为酿皮儿佐料的辣醋是专门制作的，不似其它地方的辣醋一味地干辣苦酸，而是酸辣中有香甜味。所以，连西宁的小孩子们都喜欢吃辣醋多的酿皮儿。

如果说尕面片是青海东部地方风味的代表，那么酿皮儿可以说是西宁风味小吃的代表，值得每一个游人去光顾品尝。

草原风味羊杂碎

秋冬时节，羊杂碎摊遍布西宁城。尤其是清晨，饭馆门口灯笼高挂，从门内透出一阵阵的羊肉香味，那是饭馆老板在向过往客人招呼：请来吃一碗热腾腾、香喷喷的羊杂碎！更有那会作生意的，在路边架起炉子烧起锅，铺开桌子摆杂碎，招引路人驻足吃羊杂碎。羊杂碎是西宁人最理想的早餐。

天寒气凉，作为全国四大牧场之一的青海草原开始宰杀牛羊，以备为冬菜。那大量的羊头、羊蹄以及心肝肺、胃肠等羊杂碎，便源源不断地送到西宁。心灵手巧的高原人，三下五除二就把它们收拾得干干净净，加上调料一煮，白紫明亮，味鲜肉美，再分门别类地一捞，切为碎块。客人来了，抓上半碗，舀上丰肉汤，热一热后又把汤倒掉，再冲上热汤，如此反复几次，肉也热了。然后再加上味精、芜荽等佐料。客人吃时再拿个大饼，掰成小块泡上，边吃边喝，又热又香，既饱了饥肠，又御了严寒。汤喝完了，摊贩还会热情地再给你添满，直到你吃饱喝足。

西宁各族市民都喜欢吃羊杂碎，但作法千差万别，其中尤以东关回族最精此道。他们对羊头肠肚的加工，自成一法，吃时调料适中，无内脏异味。于是，西宁东关的羊杂碎最多，也最受欢迎。

与羊杂碎相近的另一种早点便是羊肉泡馍。羊肉泡馍的馍馍是特作的干薄饼，需要一点点地掰碎；羊肉汤也不是像热杂碎那样汤，而是将羊肉、粉条以及佐调等配好，连同掰碎的馍馍一起倒进炒勺里加汤烧开。吃起来别有一番滋味，与羊杂碎有异曲同工之妙。因而近年来在西宁也盛行，一些上班的人早晨出门，先吃上一碗羊肉泡馍，然后心满意得地去工作。甚至有些家庭大清早起来，扶老携幼，到羊肉泡馍铺围桌而坐，开怀而吃，边吃边聊，严然在自己家里一般。

不论羊杂碎还是羊肉泡馍，都具有一种别致的草原风味。当然，如有机会亲自到草原上吃一顿手抓羊肉，那是再好不过的了。

享誉中外“西宁毛”

“西宁毛，毛中的宝。”这是过去商人们称赞西宁羊毛的话。说是西宁毛，并不产在西宁，而是经过西宁外销出去。解放后，西宁成了羊毛加工的

重要工业基地，因而叫“西宁毛”倒也名副其实。

青海高原气候干燥寒凉，这里的藏羊因此耐寒，有韧性。藏羊的毛，色白、丝粗，纤维匀长坚实，具有很强的回弹性和光泽度。用这种西宁毛织出的纺织品鲜丽耐磨，柔美温暖，大大优于其它地区的毛织品。因而，自古以来很受各族人民和外商的欢迎。

19 世纪后期，英国、美国、日本等国的商人在西宁大量收购西宁毛，通过黄河用皮筏运到天津等地倒卖，再用船运往异国出售。为此，这些外商还专门在西宁设立洋行，委托当地商人代购。第一次世界大战爆发前后，西宁毛每年的销量多达 2000 万斤，人们叫做羊毛贸易。西宁毛在国际市场上久负盛名，尤其用来编织的地毯声誉很高，所以西方人又把西宁毛叫做‘地毯毛”。有位外国人评价亚洲八种羊毛时，把西宁毛列在第一位，称赞道：“真正西宁毛——西藏羊毛中之一种，乃中国所产羊毛之最宜于编织地毯者，但纯粹者甚不易得。”说明西宁毛是当时国际市场上的抢手货。

在青海当地，手工业者用西宁毛编织地毯、“褐子”（毛织布），也很被看重，清代民国时文人的诗文笔记中就有不少记录。用“褐子”做成的衫子叫“褐褂”，价值昂贵。谁能穿上褐褂，标志着他的生活水平不错。所以农村有句谚语说：“褐褂吃锅盔（一种大馍），好日子过了。”但是，这种小小的手工业编织者所利用的羊毛仅仅是九牛之一毛，绝大多数因本地不能加工而廉价外运，当地百姓并没有多少收益。

新中国建立后，逐浙形成了以西宁毛为原料加工高档产品的工业，各种绒线如长毛绒、银枪绒、派克绒、法兰绒以及各种毛毯、地毯等，畅销国内外市场。外地人到青海，都要千方百计地买几斤西宁毛线或一两床毛毯，西宁人也以毛毯、毛线为最高档次的馈赠礼品，出嫁姑娘时如果陪上两床纯毛的西宁毛毯，那是很体面的。

典丽缠绵的平弦

在西宁，倘见到手拿茶杯、小凳子，操着西宁话的老头老太太们，他们大半是要到曲艺茶社或小公园，去听西宁平弦、月弦、贤孝以及打搅儿等地方曲艺。

西宁地处边睡，地方也不算大，可曲艺品种很丰富。其中，平弦是地道的地方特产，词曲典雅，是当地曲艺品种中的“阳春白雪”。

西宁人把平弦叫做“赋子”，因为“赋子”是这种牌子曲中最常用也最主要的曲牌。一般情况下，一段平弦由“前岔”和“后岔”来开头和结尾，中间主要是“赋子”再夹杂其它如“背宫”、“离情”、“银纽丝”等曲调联缀而成。也有的把平弦叫做“赋腔”，如新疆就称之为“青海赋腔”。称“赋腔”，也是指旋律上以赋子为核心。

平弦形成于何时，史无明确记载，所以众说不一。但有一点可以肯定，即平弦的兴起，是由于民间艺人和落魄文人积极创作所致。平弦的曲牌来源不一，最早的可以追溯到元代小曲，有一部分是全国大多数牌子曲品种都采用的，也有的曲调只在一部分曲艺中出现，这说明平弦的形成，是民间艺人们广采博收，选取风格相近的曲牌加工汇串而成的。整个旋律风格温柔缠绵，一唱三叹，回环拄复，令人陶醉。

词曲格律谨严精密，犹如宋词、元曲。其歌词讲究文雅典丽，音韵圆润。

许多片断犹如古典诗词，如：

西子湖上来莲船，竞发龙舟柳浪翻。
笙歌笑语阵阵欢，红尘世界叫人恋。

还有一些片断直接出自唐宋名家诗词作品。《借东风》的开头几句是：“赤壁鏖兵，/浪淘尽千古众英雄，/大江东去且听借东风。”而结尾几句是：“东风劲吹浪排空，/曹孟德八十二万人马火海中。/若不是孔明借东风，/铜雀春深。”这两段平弦歌词直接利用苏拭的《念奴娇》中“大江东去，浪淘尽千古风流人物”和杜牧的《赤壁》中“东风不与周郎便，铜雀春深锁二乔”等诗句。

平弦《大饯别》中有这样的歌词：“碧云天，黄花地，西风渐逼，北雁南飞，是何人留下霜林醉？总是离人泪。”这几乎与王实甫《西厢记》中第三折的唱词完全一样。很难想象，如此歌词出自下层民间艺人之手；而很可能是明清两代流落到西宁的文人所创作而传入艺人中，逐渐口授流传下来的。因为在明代，一些有才气的文人被贬官到河湟，创作了大量诗词，其中有一些作品很接近通俗作品，所以他们有可能为歌妓和民间艺人创作一些段子。清朝时，也有一些文人客游西宁一带，赋诗作文，其中也不乏有深入民间，为艺人写作的。

由于平弦是西宁曲艺中独特而影响大的一种，加之曲调丰富，有“十八杂腔、二十四调”之称，解放后受到了戏曲工作者的极大关注。1959 年，平弦由民间坐唱正式登上了戏剧表演舞台，一种新的地方戏——平弦戏诞生了。当时演出了《秋江》、《柜中缘》、《英台抗婚》等剧目，受到了群众的好评。之后又组建了青海省平弦实验剧团。经过艺术工作者几十年的努力，平弦戏日趋成熟，先后演出一百多出大小剧目。现在已经以独立的剧种而出现在全国戏剧舞台。《示旦和尚》、《狸猫换太子》、《柜中缘》等剧目深受观众欢迎，不时在西宁各剧场上演。

如果有机会欣赏了平弦戏，还有必要再去听听民间艺人演唱的平弦，因为后者更接近原始的文化状态，是西宁曲艺的重要组成部分。

在民间艺人那里，还可以听到月弦、贤孝等曲艺。月弦是从陕西汉中传入西宁的一种牌子曲曲艺，略同于平弦，但歌词更接近口语，泥土味浓一些。西宁贤孝则大多是劝善世人的曲艺，作品众多，演唱活泼，深受城乡群众的喜爱。尤其是民国年间出现的《尕司令》、《马步芳逃国》等反映现代西北历史事件的长篇演义，具有极强的艺术表现力和史料价值。

正月社火闹花灯

西宁人的春节风俗与内地大同小异，而唯有社火规模颇为壮观。从正月初七八开始，一直要闹到十六七日。龙舞、狮子舞、旱船等自不待说，而八大光棍、拉花姐等节目地方特色鲜明，过去统统由男子装扮，男女成对，男穿白衫，身披彩红，手敲小碟；女穿大红棉袄，着彩裙，戴彩头饰，脚踩低跷，手摇彩扇。男女对排，载歌载舞，往来穿插，古香古色。女方的舞姿还有许多细腻的区分，诸如“凤凰三点头”、“风吹杨柳摆”之类。他们歌唱的小曲也为数众多，大多表现男女私情和四季生产。如《闹五更》：“一更里的月儿往上升，情郎哥来到尕妹的门，心儿里格噌噌。”“三更里的月儿在当空，胳膊弯弯你上，肝花连心上。”演唱者一边演唱，一边饮上几杯酒，

借酒助兴，放声又唱，气氛至为热烈。有时甚至连观看者也情不自禁地钻进社火队伍中，手抓帽子当扇子，边舞边唱，忘乎所以。

更令人逗笑的是，“哑巴儿”、“胖婆娘”、“柳二姐”、“大头罗汉”的表演。特别是胖婆娘，挺着鼓起的肚子，穿大红长袍，手抱木偶娃娃，说着粗俗话，往妇女群中钻。这时，平常格守妇道的妇女亦不以为怪。一些没有儿女的还专门挤到胖婆娘面前，让胖婆娘打几下，听她说些祝她生育的吉祥话，然后才心满意得地走开。这有点像范成大描写的那样：“轻薄行歌过，颠狂社舞呈。”当然这是不足为奇的，因为社火与春社有不解之缘，而古代春社又与性崇拜关系密切，胖婆娘正是作为生育神的角色而出现的。

社火一出来，大街小巷立时挤满了观众。古人有一首乐府曾这样描写道：“看社火佳人立。呀！鼓乐如雷，弦管声齐。一壁厢珊着高橇，一壁厢踏着近鼓，一壁厢舞着白旗。更有那八仙过海，更有那四圣朝西。”不过，现在西宁市内由于交通等原因，这样古老的社火已不多见了，要看还得到郊区农村里去。

春节期间在西宁城内最豪华的要数元宵夜的花灯会。花灯会在几十年前就有，但规模不大。近年，由于市政府的倡导，元宵灯会发展成了省内外有名的灯节。从元宵那天下午开始，西宁的繁华地带西门口到东稍门以及南北大街、紫坊街、五四大街等地方，路两旁挂起千万盏五花八门的彩灯，明亮闪烁，各呈风采。彩灯有西瓜灯、蝴蝶灯、灯笼灯、花架灯，……根据本年属相不同，猴灯、羊灯、免灯等轮番而出，奇姿怪态，惹人喜爱。从这时开始，大街上就人流如潮。

到了晚上就更热闹。市中心几条街摆满了各大厂矿、机关制作的彩车，满街彩灯齐明，彩色斑斓，爆竹声声，更增添了节日气氛。特别是湟光龙门，历年来独占鳌头。高大的彩门之上，两条金龙凌空而舞，戏耍巨大明珠。规模之大，制作之精，令人叹为观止。

元宵夜的西宁是灯的世界，人的海洋！

田社坟上滚馒头

在部分西宁人中有种特殊的风俗，即田社上坟，而不是是清明上坟。

“田社”是什么节日？有人说是春社，也有人说是春分。其实田社是古代祭祀田祖即大地之神的节日，而春社则是祭把春天之神，即祈求赐子的禖神的节日，至于清明那是祭祀祖先的节日。古时候三节分开，各有所祭，后来逐渐演变合并为一个节日，在内地许多地方就是清明节，而在西宁以及河湟地区却是田社。无论内地的清明还是西宁的田社，古代三个节日的内容都在西宁地区保留了下来。如给祖先烧纸钱原是清明节的，祭后土便是田社的，而放风筝以及馒头上以燕子形为饰，祭把后合族而餐，则是春社的。

以西宁为中心的河湟地区为什么保留了“田社”这一名词呢？这与历史上汉民族迁入河涅屯田，重视祭田祖有一定关系。后来祭祀禖神、田祖的观念淡薄后，便形成了以祭祀祖先为主的风俗节令。

田社的时间大致在春分前后，每年因立春时间不定，田社也没有固定时间，立春后第五个寅日即为田社，有时与春社日相同，与清明也相差不远，这也是三节合一的原因之一。因为这时正值春忙季节，一般人家无力连日举行祭祀活动，只好合并为一日而祭祀之。

田社上坟是最隆重的，因此往往举族而出。据说原来西宁郭家是南凉王秃发氏之后，田社日往东郊上坟时，浩浩荡荡，前边的人已出了东城门，后边的还在家门口待发，成了西宁的一大奇观。现在自然没有这样的大家族了，但田社上坟，仍然被倍加重视。

这天，要为坟头添土，同时也为后土（立在坟后的一石）添土，一般加添三背斗。西宁人有“新坟不过社”的说法，要提前上坟。在坟前要摆上大量的馒头、果品、大肉等祭品，点燃纸钱，族人按辈份依次跪拜行礼。儿童们则还要放鞭炮、放风筝。

祭毕还要滚馒头。有的在最老的坟头，有的在头一年的新坟头，由长者往下滚馒头，年轻人在下边呈半圆圈跪着。据说馒头滚到谁的怀里谁就得到祖宗赐福，有好运：没媳妇的，在年内会娶到称心如意的妻子；正在求学的，会学业大进，考上好学校，等等。

馒头滚完，便是合族野餐，并商议族内事宜。田社坟上野餐是最开心的，吃肉喝酒，猜拳戏笑，直到酒醉兴酣，方才收拾东西，摇摇晃晃地回家，每家扶一两个醉汉。有的醉得走不成，还得用架子车拉着。此情此景，正如唐代《社日》诗所咏的“桑朽影斜春社散，家家扶得醉人归”了。

七月二十二日财神节

西宁人的节日中七月二十二是财神节。这天依俗要吃“羊肉糊茄儿”。这道风味菜的做法是：先煮好羊肉，再把洗净的长前留根切成长条煮好，再与羊肉一起加调料混煮，加上蒜泥等，浇上荧汁，就可食用。吃时从茄子根部夹起，一条条吃，别有一番情趣。所以西宁人又编了几句顺口溜说：“七月的茄子八月的蒜，羊肉肥膘油蛋蛋。烧上茄子拌上蒜，吃着赛过活神仙！”

我国各地一般都以正月初五日为财神节，西宁为什么选择七月二十二日为财神节，在那天纪念财神爷的生日？这个节日是怎么来的？为什么要吃羊肉糊前儿而不吃大肉糊茄儿呢？

民间认为，财神爷就是赵公元帅。可赵公明是小说《封神演义》中的人物，历史上并无此人，生日自然无从考证，可随人们的需要而定。在青海高原，过去商人最乐经营的是皮毛。而一年之中，因天气原因，只有农历七月之后，天高气爽，草茂畜肥，才最适宜屠宰。于是，皮毛也就可以经过皮毛商手运往他乡。七月下旬开始，皮毛商才有财可发了，于是西宁的财神赵公明的诞辰被选择在七月下旬最顺理成章不过了。七月二十二这一节日不见于西宁以外的河湟地区，正说明是从在西宁经商的商人那里来的。果不其然，过去在七月二十二这天，专门经商的山陕人在山陕会馆和南山寺财神殿聚会诵经。后来一些山陕人定居西宁，保留了这种风俗并影响及邻舍，于是乎西宁人这天家家焚香敬神，礼拜财神。

吃茄儿固然有尝新的成份，吃羊肉也是为了敬财神。在中国民间，财神被认定为回族人，其原因是回民善于经商，精通生财之道，所以又有大量西域胡人识宝的传说。回民按伊斯兰教教规吃羊肉而不食大肉。财神爷当然也不例外。于是，财神节倘用大肉糊茄儿不仅不能讨得财神的喜欢，反而会引起反感，惹出事端。所以七月二十二盛行吃羊肉糊前儿以敬财神。

今天作为传统节日菜的羊肉糊茄儿仍然为西宁人所喜爱，甚至登上大雅之堂，一些饭店在酒席上也堂而皇之的上这道菜了。

腊八时节煮麦仁

农历十二月初八是传统的腊八节。相传就是在这天，佛祖释迦牟尼在非常饥饿之时，吃了穷人奉献的米粥，最后才成了佛。因而过去西宁的诸佛寺，一到腊八，就要煮粥诵经，纪念释佛。凡俗人家虽不诵经，但这天也是要煮粥的。

民俗的形式往往因地因时而异。在内地，盛产大米，所以腊八粥是用大米煮的，另加核桃仁、花生仁、红枣等，接近于释氏喝的那种米粥。可是，西宁不产大米，而产青稞小麦，腊八粥也就以小麦代替大米，青裸则另有用场，如酿酒、磨炒面等。这种用小麦煮成的粥叫作“麦仁”。

麦仁的作法虽较原始，却也相当有趣。人们提前几天，在厚而结实的河冰上挖一个坑，收拾干净后，将小麦倒进去，再用杵捣。大约二十来分钟后，由于水的浸泡和杵冰的撞搓，小麦的皮子基本脱落，再挖出来用簸箕将皮扇出去，只剩下洁白如玉的麦仁儿。当然，也有人家用石臼捣杵去皮的。

煮时，先将泡了一阵的干净麦仁几倒进锅，再加上猪肉、羊肉以及各种佐料，旺火烧开，而后再用温火慢煮，边煮边搅，以免锅底焦糊。这样做出的麦仁粥才鲜香味浓。一般都要在初七晚上煮好，次日才好食用。

麦仁粥具有高原的风味，所以人们都要在腊八这天借着佛光，好好享用一番。在郊区，过春节、二月二也要煮麦仁，百吃不厌。这几年在西宁街头也有卖麦仁的小摊，生意还很红火。

除了吃腊八麦仁，还有吃腊八冰的习俗。这天大清早，人们纷纷到河边去砸冰，把冰背回家中，有的供奉在柜子上，有的放到门前，郊区农民甚至把腊八冰放在自家的地头，以祝来年丰收。有的人家舀一碗清水放在院子里冻成冰，根据冰的纹丝等来预测来年的庄稼好坏。这些年，儿童们还在水碗、水盆里放上彩色小玩具，结成冰后犹如彩色宝石，作为摆设。

据说腊八冰能消除百病，因此不论老人小孩：都要嚼几口冰，有滋有味地咂巴着嘴，简直有点吃冰棍的架势。这是否也与释迦佛有关系，不得而知，但这种习俗由来已久了。

过了腊八，西宁人就开始忙着准备年货了。在郊区，腊八节乃春节的前奏，腊八一过便可以杀猪买酒，家家忙个不亦乐乎。

老爷山和花儿会

大通县是西宁市唯一的郊区县。从西宁出发，沿着宁张（西宁到张掖）公路北行 30 多公里，便到大通县城桥头镇。

桥头镇是青海的煤炭产地，地方志上把煤称为“大通之宝”，多少年来西宁一带用的煤都是从这里运来的。镇的两边峻峰屏立，峰下河水奔腾，当年著名的新闻工作者范长江在《中国的西北角》中说，桥头镇山势“壮至雄伟”、“甚为险要”。其东侧的老爷山是河湟地区的一大风景名胜，每年在这里还有大型花儿会等民俗活动。

老爷山又名元朔山，道家又称之为“北武当山”。山势突兀耸立，高耸入云，所以当地有“上了老爷山，仰绊肚儿摸着天”的谚语。山上苍松蓊翳，石磴盘梯，丹崖翠壁，烟岚缭绕，俯视山下川流萦带，小镇如画，堪称西部

风景佳丽之一。前人歌咏者很多，有一首诗这样写道：

奇峰叠叠水汤汤，林壑森然比武当。
身外云烟心上事，偶逢山鸟语斜阳。

原来，山上古老建筑在浓荫巉岩之间比比皆是，后因兵烫劫灾，绝大部分被破坏，“文革”后修复的一部分，华亭飞檐，佛殿石梯，把老爷山点缀得更加秀丽幽静，颇能洗濯尘心。

在山西北悬崖之中，有一处“老虎洞”，民间又叫黑虎洞。相传，有只猛虎卧在这里，后因有高僧云游到此定居，猛虎才遁逸而去。明代一位文人俞安期题写了“慈藏”二字。后来洞中塑有吊睛白额虎和子孙娘娘等，每到夏秋季节，求子者纷纷到洞中焚香祈祷。洞的右边有一门，凡求子者深入其中，于幽晴中伸手摸索。如果摸得着，说明会如愿生子。待生子后再做一双小鞋来还愿。这就是青海民间所谓“黑虎洞里揣儿女”这一俗语的源起。对这一摸子风俗，民国时期有人作竹枝词，描写得最为传神：

崎岖石径傍危崖，绿绕洞前密树排。
娇稚裙衩也冒险，暗中摸索小红鞋。
摸得小鞋拱璧洞，芙蓉面上带春风。
殷勤试向郎君问，何日重来此山中。

这种摸子习俗迄今犹存。

每年农历六月初六日，是闻名远近的老爷山朝山会，现在演变为花儿会了。这天，除了当地群众外，还有西宁、互助、湟中等县市的，扶老携幼，摩肩接踵，熙熙攘攘地到山上浪山。

在山上，青年男女们高唱花儿，放纵情怀。花儿是河湟地区最有影响的一种民歌，其内容以表现男女情爱为主，曲调丰富，歌词浩如烟海，格律严整，语言生动，具有很强的艺术表现力。在那林深草茂之处，男女成群，相互对唱，充满了青春的活力。假如对面有位姑娘，这边的小伙子就可能这样唱道：

石崖头上的墩墩儿草，
镰刀儿老了着没割；
这个尕妹（哈）瞅下的早，
羞脸儿大了着没说。

听着这挑逗性的歌声，姑娘就会回唱：

上山的鹿羔儿下山来，
下山了吃一趟水来；
胆子儿放大了跟前来：
心上的花儿（哈）漫来。

小伙子一听，知道自己的歌声没有受到冷落，他就可以继续对唱下去了。

男：上山的老虎抬头望，
树梢上有一对雀儿；
贵重的礼物送不上，
给尕妹买了点枣儿。
女：青稞和大麦煮两缸酒，
烧酒的盅，
倒给时还嫌大哩；
我俩的路儿商量着走，

你有了心，
我要个东西着咋哩？

“咋哩”就是“干什么呢”，充分表达了姑娘不图钱财，追求真正的爱情的一片真情。就这样，从早到晚，山上处处是歌声和笑声。

花儿的曲调十分丰富，这些曲调几乎都有一个美丽的传说。例如，有个叫“东峡令”的曲调相传就与老爷山有关。古时候，老爷山北边的东峡有个善唱的藏族歌手，他在六月六的老爷山庙会上为了追求一个美丽的少女，用自己的心唱了这个优美的调子，并终于获得爱情。所以传唱开来，人们还以他的家乡命名为东峡令。这个传说有无事实根据，无法考察，但是已说明老爷山花儿会的渊源是久远的，而且在群众中有很大的影响。

当然，老爷山花儿会并非河湟地区唯一的花儿会，各县各地都有规模不等的花儿会。每当夏季，到处是花儿会，到处是花儿。

娘娘山的传说

从老爷山西南望，只见一条雄伟透迄的大山横亘天边，这就是史书上称之为金山、金蛾山的娘娘山。地方志书上这样描与：“危峰挂日，奇峦撑云，一道中穿，西通青海。山上湫池，久旱不涸。”“翠屏横列，亘百数里，涧水成溪。”

娘娘山是青海民间崇拜的一座山，有关她的传说很多。据说当年隋炀帝带领大队人马以及三宫六院西巡到此，大摆酒宴，奢侈太甚。有位妃子冒死进谏，结果被隋场帝抛弃在此山上，罚她终身牧羊为生。这位妃子死后，人们把她安葬在山上，并从此称此山为娘娘山。

另有传说，明太祖朱元璋听信马皇后的话，把南京珠丝巷的人统统贬到青海。若干年后，马皇后又萌善心，派一位妃子到青海来看看这些戍边屯田的人生活得怎么样，不意这位妃子到了高寒的青海便病倒去世了。人们按照她的遗愿，将她埋葬在这座高山上，并尊其为娘娘，于是山也称之为娘娘山。

随着传说，娘娘山上建起圣姥庙，俗称娘娘庙，圣姥则被称为金山娘娘。过去一年四季享受香火不断。一旦遇到大旱之年，四堡八乡的百姓纷纷上山，祈请娘娘显灵降雨。更有甚者，每逢四月初八，据说娘娘忌辰，有些村庄还要抬着娘娘巡幸一番。

其实，据有的民俗学家认为，这个娘娘并不是哪个皇帝的妃子，而是女蜗或者西王母，娘娘山就是王母娘娘的昆仑山。民间有传说云，王母娘娘巡游名山大川，从天上见一山高入云霄，松柏浓密，百花盛开，山清水秀。又见灵芝仙草处处挺秀，仙鹤梅鹿到处腾鸣，真是修仙的炼道的好地方。于是命令天兵天将连夜修建了王母宫和瑶池，从此她就在此山上居住。老百姓就叫此山是娘娘山，后来还建了圣姥庙，所以娘娘山又叫圣姥山。圣姥就是西王母。

娘娘山顶有大漱池，民间传说池中有个大神蛙，不时冒出水面喷吐水珠。如果它不高兴时，猛吐出的便是冰雹大雨，一下子就把西宁、湟中一带的庄稼、蔬菜砸个精光。因此附近老百姓十分敬畏它，祈祷它不要生气。有时久旱不雨，则要去祈祷它降甘雨。这样一来，神蛙又与圣姥是一回事了。蛙与娲同音，所以神蛙大概就是人们崇拜的始祖女神女蜗。

这些传说为娘娘山增添了神奇的色彩，更使人神住这美丽的高山。每当

夕阳斜照时，湫池发出万道金光，与周围的野花杂石相映，一派五彩缤纷。所以过去把“夕照流金”列为大通八景之一，诗人们吟诵道：“南望好山多，秀绝金娥。”“夕阳横落浅深坡，照彻芙蓉红有晕，玉面婀娜。”而当朝日初起时，池水也被映出无数彩色幻影，形如飞蛾，所以西宁人又以“金蛾晓日”的名目把娘娘山列为西宁八景之一。诗人们也描绘道：“金蛾他水涌金蛾，五色斑斓迷目多。破晓云开登绝顶，惊人佳句问如何？”

正因为山景美丽，传说神奇，当地人有举家或携友，背着帐篷、食品上山，连日游玩的风气。民歌中唱道：“你背上锣锅我拿上碗，娘娘山上浪两天。”

娘娘山是为数不多的未经人工雕凿的自然风景点，虽然道路难行，但无限风光在险峰，游人在这里会找到西王母的遗迹。

娘娘山下文物多

娘娘山下，大通川里，文物众多，有些还是举世瞩目的珍宝。娘娘山麓的清水沟，有一座在高原上有名的柴家大坟。整个地势十分符合阴宅风水要求，南北两水，左右怀抱而出，在墓前汇合。墓上石兽危卧，苍松参天。这是明代山海关总兵、中军都督府左都督柴国柱之墓。柴国柱是大通县人，以军功升迁，历任陕西总兵和甘肃总兵，在后金屡败辽东明军、形势危急时，调赴辽东，先镇守山海关，旋即出关，率军与努尔哈赤抗衡，屡有战功。后积劳成疾，回家乡养病。朝廷几次派员召他赴京，率兵镇御辽东，结果行至甘肃境内便昏迷不醒，后连呼“上马杀贼”而逝。其子副总兵柴时秀则战死辽东。朝廷为表彰其功勋，曾在西宁建父子元戎坊，并为柴国柱厚葬，由兵部尚书撰写墓志铭。这块墓碑已作为文物收藏在青海省博物馆。他的另一个儿子柴时华任至甘肃总兵。史称柴国柱“壮勇多智，善骑射”，“诚一代之边将”，“至其生平，居家孝友，处邻仁厚，尤为一乡所敬爱。”家乡人至今亲切地称为“柴总兵”，原来在老爷山上还建有规模宏大的柴家大殿，现已不存。

娘娘山东北的后子河乡上孙家寨村，因为出土过几千年前的珍贵文物而知名于国内外。

1973 年秋天，这里出土了一件举世关注的五人舞蹈彩盆。盆的内壁绘有三组五人舞蹈图，图案清晰，舞者手拉着手，动作整齐，而头饰和尾饰等摆动方向一致。

关于“头饰”，研究者认为是舞者的发辫。对饰于背后下腰部的“尾饰”，有人认为是“兽尾”，是以狩猎为主的原始先民，表现当时的狩猎活动。有人认为是羊的尾巴，表明舞者已进入了原始农业和畜牧业阶段。还有人认为，头饰象征鸟羽，尾饰象征鸟尾，双手则是鸟儿扇动翅膀的动作，因而这是模拟飞鸟的舞蹈。如此等等，莫衷一是。

据测定，这是距今 5000—5800 年前的彩陶，属于新石器时期的马家窑文化类型。彩盆一出土，便轰动了文化界，纷纷作为自己研究领域的早期珍贵资料，历史学家说，这说明那时的中国人就已经具有了高超的制陶技艺，美术家说这是中国最早的美术作品，音乐家说这是音乐歌唱的最早的实物，舞蹈家说这是最早的舞蹈实录材料，民间文化学家说这是典型的早期原始巫术活动的记录，哲学家说这彩盆包含着中国人原始的哲学思想，甚至搞体育史

的也声称：这是最早的艺术体操！彩盆照片被当作中国古文化的代表作之一而广泛引用。至于故乡的青海人那就更是为之自豪了。

1973—1977 年之间，考古工作者又在上孙家寨发掘汉墓 127 座，共出土文物 10，000 余件。其中有一枚“ 汉匈奴归义亲汉长 ”铜印，篆书阴刻，古朴典雅，印钮呈一峰卧式骆驼。这枚官印的发现说明了匈奴民族曾在这里游牧过，而且与汉王朝关系密切。说不定今天的大通人中就有匈奴人的后裔。

在汉墓中还出土了一批汉代木简，木筒记载了汉代的功爵、等级制度、战绩赏赐、军队编制、武器装备等情况，是研究汉代军事的珍贵文献。

此外还有银壶、陶仓、珊瑚等，种类繁多，文物价值颇高。

这些文物大部分收藏在青海省博物馆，和青海其它地方的文物一道受到政府的保护，供学术界研究，供游人观赏。因此，要亲自目睹这些珍贵的文物，倒不必去上孙家寨，而在西宁就可一饱眼福。在博物馆，你可以全面而系统地了解青海的古代文化。

二、河湟观光

西宁市周围除了市属大通县外，便是海东行署所辖的农业区八县。八县分别是湟中、湟源、互助、平安、乐都、民和、化隆和循化。自汉代以来，把这片农业区连同西宁地区统称为“河湟”。河湟者，黄河与湟水之交叉地带也。这里气候适宜，山川秀丽，名胜古迹遍布，民族宗教文化别具特色，是旅游胜地。

黄教圣刹塔尔寺

塔尔寺是宗喀巴大师的诞生地，是藏传佛教六大丛林之一，青海宗教文化的代表。

从西宁驱车，西南行 25 公里便到了惶中县城鲁沙尔。远远望去，只见南边莲花山中，佛殿、经堂、宝塔等富丽堂皇，整个建筑错落有致，疏密相间，形成一个壮观的佛教文化世界。这就是黄教胜地塔尔寺，是国务院 1961 年第一批公布的全国重点文物保护单位之一。

塔尔寺是在宗喀巴大师诞生的地方逐渐修建起来的。

大师本名叫罗桑扎巴，宗喀巴是他出名后的尊称，意思是湟水边上的人。他于 1357 年藏历十月十日，诞生于现在塔尔寺大金瓦殿所在地。他 3 岁受居士戒，7 岁受沙弥戒，在夏琼寺学习。16 岁时徒步赴拉萨，开始朝拜各派名寺，遍访各派高僧。刻苦学习，精心钻研 20 多年，终于形成了自己的哲学思想体系。1388 年，他首先改戴黄帽，表示他创立严守戒律的格鲁教派。之后大量写作，进行社会活动，宣扬自己的教义思想，很快获得了社会的普遍推崇。他创建了拉萨三大寺之一的甘丹寺作为自己教派的根本寺院。僧人都戴黄色桃形僧帽，因而被俗称为黄教派。明朝永乐皇帝曾几次召他进京，都被他谢绝。1419 年冬天，宗喀巴逝世。他的弟子众多，最有名的便是达赖喇嘛和班禅额尔德尼两大活佛系统。清朝时，蒙古的章嘉呼图克图和哲布尊丹巴呼图克图也以宗喀巴为鼻祖。这标志着宗喀巴所创立的黄教普及整个蒙藏地区，而且成了执政教派。因此宗喀巴被尊称为“第二佛陀”，佛教地位仅次子释迦牟尼。所以他诞生的地方就是圣地，理应受到佛教徒的礼拜。

1379 年，宗喀巴的母亲根据儿子的意思，首先在诞生处修建一塔，这就是塔尔寺一名的来源。1560 年，有位禅师在塔旁建了一座小庙，17 年后在小庙基础上盖起佛殿，称为“衮本贤巴林”，意思是“十万身像慈氏洲”。明朝万历年间，三世达赖到青海弘法，指示附近藏族部落扩建塔尔寺。后来又经多次扩建，形成为驰名中外的黄教名寺。

塔尔寺名僧辈出，呵嘉、赛赤、拉科、赛朵、西纳、却西等活佛被清政府封为呼图克图，阿嘉等还是驻北京的大活佛。有一些还担任北京雍和宫和山西五台山、内蒙汇宗寺的掌印喇嘛。塔尔寺僧人最多时达到 3600 人。

塔尔寺受到社会各界的重视。1749 年，乾隆皇帝曾御赐寺额“梵宗寺”。三、四、五、七、十三、十四世达赖喇嘛和六、九、十世班禅大师都在这里驻锡过。在现代，蒋介石、宋子文、戴传贤、于右任、张大千等国民党要人和知名人士也来塔尔寺参观过。解放后、彭德怀、沈钧儒、陈毅、董必武、薄一波、胡耀邦、杨静仁等党和国家领导人参观游览过。改革开放以来，塔尔寺成为著名的旅游点，海内外游人络绎不绝。

现存的塔尔寺总建筑面积 600 余亩，殿堂 25 座，房屋 9，300 余间。主要建筑有花寺、小金瓦殿、大金瓦殿、大经堂、九间殿、密宗学院、时轮坛城等，都是著名的古建筑。这里还有酥油花陈列馆，陈列着各种享有盛誉的艺术品酥油花。文物陈列馆则陈列了塔尔寺所藏的部分珍贵文物，介绍了寺内一年四季的宗教活动，使参观者可以全面地了解塔尔寺的宗教艺术。当然，如果恰逢举行跳欠（跳宗教舞蹈）和法会时期，更可以对藏传佛教文化一饱眼福了。

如意八塔传说多

来到塔尔寺，首先映入眼帘的是寺前广场上的八座如意圣塔。八座大塔东西一字排开，突兀挺秀，与寺院主体建筑交相辉映。每座塔的底边长 9.4 米，高 6.4 米，塔上还镌刻着吉样的图案、经文。

关于八塔的传说很多。过去在海东民间广泛流传：清朝雍正初年，青海蒙古族首领罗布藏丹津起兵反清，一时声势很大，塔尔寺的僧人们也起来响应。清朝派大将军年羹尧西征讨伐。年大将军攻占塔尔寺后为发泄愤恨，把活佛们集合在一起，他站在门口逐个问活佛：“ 你说你是知道三世的佛爷，那你猜猜，我是要进去还是要出去？ ”活佛如果说要进去，他偏走出去；反之一样。于是，反正怎么回答都不对，便说活佛是假的，叫士兵拉出去杀了。问到第九个活佛时，活佛说：“ 出去还是进去，只有你知道。 ”年大将军这才说：“ 你还老实一点。 ”就饶过不杀，后边的活佛也依样画葫芦，躲过了杀身之祸。事后，塔尔寺僧人们为纪念这八个活佛而建了这八座塔。还说僧人们为了报复年羹尧，作佛事时要扎上草人，内藏年的名字，然后用箭乱射，并诵诅咒经。由于诅咒，年羹尧果然被雍正皇帝抓起来杀了。

传说归传说，其实，八座塔的修建，是为了纪念释迦佛一生的八大功德事。由东向西，八塔依次是莲聚塔（藏语“ 巴邦却典 ”，纪念释迦佛诞生）、四谛塔（又称转法轮塔，藏语“ 扎西果莽却典 ”，纪念释氏初转法轮而成佛陀）、息净塔（又叫和平塔、藏语“ 彦敦却典 ”，纪念释氏劝息比丘之间的争端）、菩提塔（藏语“ 香典却典 ”，纪念释氏修行成正觉）、神变塔（又叫降伏外道塔，藏语“ 却楚却典 ”，纪念释氏降伏外道）、天降塔（藏语“ 拉瓦却典 ”，纪念释氏从三十三天踏宝梯返降人间）、祝寿塔（藏语“ 南吉却典 ”，纪念释氏推算出个人寿数，众弟子祝释氏长寿）、涅槃塔（藏语“ 娘德却典 ”，纪念释氏圆寂）。八塔中前七塔都有装饰，图案华丽，古藏文书写优美，只有涅粱塔因为佛陀圆寂，没有装饰。八塔八事，各有一段优美的佛经故事。

这八座塔，1776 年由藏族拉科部落的头人出资修建。民间还传说，宗喀巴 3 岁的时候，在八塔地方用羊粪蛋摞了八个塔，并向别人说八塔分别代表释迦佛一生八件大事。所以后人是遵照大师的意思而建这八座塔的。这当然是对宗喀巴大师的神奇化，实际上其它地方的黄教寺院也有在门前建八塔的。

雄丽的八塔，神奇的传说，把游人从一开始就引人了神秘的宗教氛围，让人们知道：这里是神圣的佛的世界，要肃穆，要虔诚。

护法神的小金瓦殿

从八塔东边南进，便是小金瓦殿，也叫小金瓦寺。因为这里主要供奉保护塔尔寺的护法神，所以又叫“大护法殿”，藏语叫“赞康钦莫”。

小金瓦寺是汉式四合院结构，院内主殿呈藏式双层平顶，殿顶是金光灿灿的馏金瓦，还有金鹿、法轮、宝瓶等装饰其上。日光斜照，流金飞彩，至为壮丽。大殿两边是二层回廊楼，上层陈列着不少大熊、野牛、野羊的标本，下层回廊崎壁上绘满了护法神惩罚邪恶的壁画，使人一进此院，就感到畏惧，不敢胡思乱想。

大殿内正中是一排护法王神像，个个形象凶恶恐怖，似乎正在发怒。右边则是跳法王舞时使用的刀枪剑就和服装面具，可以想见法王舞牛头马面，血口吊眼，威猛有力的舞蹈场面。

殿内前壁左右两边，有两幅天王和吉祥天女的大壁画。在佛教传说中还很有点说头的。特别是右边的吉祥天女，是非常凶恶的魔鬼。她骑着头、臀部各有一对眼睛的四眼骡子，因此又叫骡子天王。她神通广大，法力无边，眼睛也比常人多两只，头戴骷髅，身着虎皮，下身穿的还是她亲生儿子的人皮。她吹口气能让世界昏暗如夜，跺一下脚会使大地摇动不止。连她骑的骡子，也能在天上、人间和地下奔走如飞，鞍子则是用魔鬼的皮制成的。就是这样一个恶魔，最终被佛收伏，成了西藏佛教的护法者，尊称为金刚尊佛母。虽然她是“佛母”，但行使的权力与采取的手段仍然是很恐怖的。在壁画上，她腰插三角板，专门记录坏人。一旦名字上了她的三角板就要被剥皮。她手里拿的碗是用人头骨做成的，据说这表示她快乐。

小金瓦寺内文物不少，但大殿内的白马标本却有着神奇的传说。相传，那匹白马是九世班禅大师的坐骑。在 1923 年，班禅大师从后藏日喀则奔赴内地，这匹白马驮着大师，一昼夜行程 2000 公里，便从后藏赶到了塔尔寺。于是在僧人们的眼里，这匹马是神马，而且护持班禅有功，当然要供奉在护法神殿内，接受信徒们的香火礼拜。

小金瓦寺初建于 1692 年（康熙三十一年），嘉庆十四年屋顶改装馏金铜瓦，后来屡有修缮。

每年农历四月初六，要迎请护法神像巡行整个寺院，以镇压邪魔。

在小金瓦寺门前，有一座时轮大塔，高 13 米，呈白色。据说在抗日战争时期，日本飞机轰炸西宁一带，塔尔寺附近许多房屋建筑被毁，而塔尔寺却安然无恙未遭丝毫损伤。因此人们把这塔又称作太平塔。但它的建造却在 1942 年。雄伟高大的白塔与小金瓦寺的金顶遥相映照，再加之铃铎风鸣，别有一番意境。

檀香浓荫的花寺

时轮大塔西边，是幽静美丽的花寺。整个建筑是汉式的小院，主殿呈两层重檐歇山式，小巧玲珑，轻盈别致。这是 1717 年为祝愿七世达赖喇嘛健康长寿而建的，藏语叫“夏登拉康”，意思是祈寿殿。

走近花寺门口，就会感到这是一处汉族建筑风格特别突出的院落，门边院墙用琉璃砖砌成，鹿鹤同寿和葡萄刺猖两幅砖雕，刀法精巧，图案活泼。门相等都绘有各种吉祥图案。院内建筑更是画梁雕栋，装饰华丽。

正殿内供有释迪牟尼、文殊菩萨、普贤菩萨以及十六罗汉塑像，个个栩

栩如生。

当然花寺最能引起人们兴趣的还是芳香四溢的檀香树。小院中几棵白色檀香树，挺立耸翠。每当夏季，郁郁葱葱，浓荫如遮，浓密的树枝几乎占满了小院空间。而当花开之时，更是香气弥漫，幽雅绝佳，令人陶醉。所以，人们一般都叫做花寺而不叫祈寿殿。据说檀香树是佛树，它汇集了宗喀巴大师的灵佑以及诸佛的慈悲，因而人们也十分崇信，每有树叶落地，就会被虔诚的佛教徒捡起珍藏，据说能避灾治病。

在中间的檀香树下还有一块圣石。相传宗喀巴大师的母亲当年从沟中背水，每次走到这儿，要靠着这块石头休息一下。宗喀巴成了大佛爷，他的这位慈母也相传转世为活佛了。如此一来，这块石头自然也被视为神物，受到信徒们的跪拜。石头上涂满了信徒们的酥油，也贴满了硬币。貌似平常的石头被尊称为“ 憩石 ”和“ 护法磐石 ”。

花寺内还有一座小佛堂，俗称刘琪山神堂。里边供着一位据说救过七世班禅的本地山神。山神头顶乌纱，身着黄袍，胸前长髯轻轻飘动，俨然是仙人模样。这位山神名叫刘琪、是个进士。相传咸丰年间，七世班禅进京谒见皇帝，在河州突遇山洪，眼看即将被淹没时，一老者救出班禅等人。问其姓名，回答说姓刘名琪。后来班禅返回塔尔寺，进花寺拜佛，发现刘琪站在门后。班禅连忙问他为何在此，刘琪说：“ 我随大师而来，不料这里竟没有我立足之地。 ”班禅便在山上建了一座山神堂供奉刘滇，作为报答。后来又在花寺也建了这个小佛堂，让刘滇也享受信徒们的香火。过去塔尔寺周围的藏民们还十分崇拜这位汉族山神。

庄严世界大经堂

出了花寺，向南而去，只见经杆高立，山门雄伟，高大的院墙后边金顶煌煌，经幢闪闪，那就是塔尔寺的中心点大经堂和大金瓦殿。

大经堂在佛教庄严世界的正式名称为“ 吉祥讲修院 ”，是塔尔寺内面积最大的建筑，历史也颇悠久。早在 1612 年（明万历四十年），塔尔寺的第一任法台俄色嘉措根据四世达赖的旨意，在这里建起了一座汉式大殿。后在 1639、1661、1722、1776 年分别进行大规模的扩建维修，大经堂成为了具有 154 根大柱的大殿，供僧人们诵经。民国初年，由于失火，大经堂被焚毁，两年后修复时，扩大为有 168 根大柱的大殿，据说能一次容纳 3，000 名僧人同时诵经。这也就是今天所见到的大经堂。

大经堂是藏传佛教寺院最常见的双层平顶建筑，土木结构。殿内宽 13 间，深 13 间，中间没有墙壁，除了藏于四壁中的柱子，殿内 108 根巨柱都用藏毯等包裹，毯子图案，蟠龙彩云，富丽堂皇。四壁佛像成千上万。佛教典籍不计其数。殿柱之间悬挂唐卡画、幡幢、宝盖，地上一溜溜地毯蒲团。大殿正面是释迦、宗喀巴诸佛金像。像前则是法台宝座，为大喇嘛讲经时所坐。大殿很大，四壁又无窗户，但聪明的工匠们将中间二十八间建为上下贯通的天井，既可采光，又可通风。

整个大殿富丽堂皇，肃穆庄严。每当几千僧人齐声诵经，香烟缭绕，酥油灯闪烁，鼓乐声声，那时场面极为壮观。

在大经堂的东北角，有一处大厨房，专门为全寺僧人集体诵经时熬茶煮饭的。厨房里有丑口大生铁锅，最大的直径达 2.6 米，深 1.3 米，相传这口

锅一次可煮一石米、十头牛、二十只羊、五斗葡萄和蕨麻。沉重的大锅盖，得运用滑轮来吊起或盖上。搅饭的站在锅台上，得用长铁锹搅动。从这口大锅、这个大厨房，也可以看出当年在大经堂诵经人数之多，场面之大。

大经堂内，宗教艺术珍品比比皆是，其中“堆绣”是塔尔寺艺术三绝之一。“堆绣”与其它刺绣遇然不同，是“剪堆”和“刺堆”而成的。艺人根据内容，将不同颜色的绸缎剪成一定规格的形状，然后拼凑成佛像、人物、花卉、鸟鲁等，层层叠起，绣在规则的黑色布幔上，里边填上棉毛和羊毛，图案部分凸起，宛如彩色浮雕，立体感特别强。这就是剪堆。若先将棉毛等按形状固定在布上，然后在填充部分根据图案刺绣，绣出的作品与堆出来的有异曲同工之妙。这就是刺堆。

塔尔寺的堆绣具有独特的风格，因而在国内外享有盛誉。其题材大多是佛经故事，如《十六尊者显神通》、《十八罗汉》、《蟠桃会》等。过去这些精妙的作品一般人很难见到，现在参观大经堂时便可尽情欣赏。

金碧辉煌的大金瓦殿

在大经堂后边有一座金碧辉煌，壮丽宏伟的馏金宝殿，这就是有名的大金瓦殿，也叫大金瓦寺。这是宗喀巴大师出生的地方，塔尔寺最早的建筑首先出现在这里，是塔尔寺的核心。

大金瓦殿建成之前，这里就已经有建筑。现在殿内有纪念宗喀巴大师的大银塔。相传大师去西藏后，在他出生滴血的地方长出了一株奇妙的白旃檀树，有十万片树叶，每一片叶子上都有一尊狮子吼佛像。大家知道这是佛爷的宝树。1379（明洪武十二年），按照大师的嘱托，大师的母亲用黄绸布粑旃檀树包住，与印成的十万狮子吼佛像一道作为胎藏，建了一座莲聚宝塔，这就是今天所见大银塔的前身。后来又从塔前长出两棵旃檀树，据说是从原来的主于上伸开长出的，象征着宗喀巴的两个大弟子达赖和班禅。这两棵树至今还生长在大金瓦殿的前面。

大师母亲修的莲聚塔，相传大师每完成一件功德，就改建一次，先后有四谛塔、天降塔、息诤塔等塔形。1582 年，三世达赖到塔尔寺，将息诤塔形改建为菩提塔形，并加饰银壳。1645 年，塔尔寺第七任法台又改建为神变塔形，并以纯银为底，壳镀黄金，镶嵌珠宝。这一次次的改变塔形，正是佛教徒把宗喀巴视为与释迦佛一样的反映。1712 年，青海蒙古亲王达什巴图尔花黄金数百两、白银数万两扩建装饰大塔。之后蒙藏贵族上层和宗教上层多次增饰珠宝金银，从而使大灵塔珍贵无比，价值连城。

早在明代，这里就建了一些小殿。1711 年，青海蒙古郡王出资黄金 1300 两，白银 12，000 两，雇用大批汉族工匠，对殿堂作了大规模扩建，建成了三层歇山式建筑，并在上层歇山顶加盖了镏金铜瓦。从这时开始，大金瓦殿才正式出现。到了 1740 年，西藏政治家颇罗鼐施白银 27，000 两，专门从西藏派来工匠，花两年时间，将殿顶全部换为镏金铜瓦，并装置了释迦牟尼舍利子、镏金宝瓶、喷焰宝饰等。后经河南亲王、阿嘉活佛、九世班禅等多次花巨资维修加饰，大金瓦殿越来越雄伟壮观，连墙壁底层都换上了绿琉璃砖，成为塔尔寺中最豪华的建筑群。

整个大殿高 19 米，总面积 456 平方米，呈藏汉合壁的宫殿式建筑。下面部分绿琉璃砖墙，近似藏民碉房墙；上面建筑或藏式或汉式，巧妙结合，韵

味独有。翠绿色金瓦在日光下熠熠生辉，大殿在一片神圣的金光笼罩之中。

殿堂正门上悬挂着乾隆御笔题写的“梵教法幢”匾额。大殿内宗喀巴大师的灵塔巍峨高耸，宝光闪耀，令人仰目而视，肃然起敬。灵塔前两个大佛龛内几十个精巧玲珑的小佛龛，其中宝物多不胜数，有七世达赖受戒时用过的释迦佛像，六世班禅用过的佛像和金刚宝座。莲台上大小金银灯明光映人，莲台旁象牙悬挂。这里供有用金水写成的《大藏经》和各种馏金佛像。这一切都是无价之宝、稀世之珍。

大殿前铺着数寸厚的地板。一年四季，磕长头者络绎不绝，有时成群成排地磕：爬起来，五体投地磕下去，周而复始，成千上万次还不罢休。纯朴善良的教徒把一片真心奉献在这里，至死不悔。由于磕头的多了，以致隔不了一二月，崭新的地板上便磨出一道道深沟。每过三五年，整个地板就得换一次。

从大金瓦殿门前南行，直达俗称九间殿的文殊菩萨殿。在气势雄伟大殿里塑有巨大佛像，供人们瞻仰。殿前大院便是喇嘛们跳法王舞的社火院。

神秘的喇嘛社火

所谓“喇嘛社火”是一种宗教舞蹈，当地人又叫做“哑社火”，因为舞蹈者没有歌唱或对白表演。塔尔寺的僧人则叫做“跳欠”，跳是汉语，欠是藏语“尕欠”，意思为古朴的神的舞蹈。

塔尔寺的“喇嘛社火”有固定的表演场地和时间，是一年中几次大法会的组成部分。其主要的法会有正月、四月、六月、九月四次，这种宗教舞蹈只在这四月个的初七、八、十四、十五等日期表演。

演出场地一般就在九间殿前面的社火院。清代康熙年间，七世达赖驻锡塔尔寺，要求寺法台筹建“欠巴扎仓”（即跳神院），并由布达拉宫的跳神师教练舞蹈乐曲。七世达赖还赠送了 39 副舞蹈面具以及舞衣、法器。1719 年春节，七世达赖、青海蒙古亲王等在这里举办规模盛大的正月祈愿法会，并观看了首次演出的跳欠。后来沿续下来，并以九间殿前的大院为固定的跳神院。

比如在正月十四上午，这里就要表演喇嘛社火。僧人们头戴面具，身穿古装，手执法器，按原始的程式演出“法王舞”，附近僧俗群众纷纷前来观看，成了一种宗教节日。

法王舞先后五场，都戴面具。如第一场戴骷髅面具，第二场戴勇士面具，第三场戴鹿头、牛首面具。舞蹈动作按鼓点进行，古朴粗旷，雄壮有力。有的则反映护法王降伏恶魔、护持佛教的“战绩”。比如第五场中出现的法王头戴巨型牛头面具，穿长袍，右手握降魔杵，左手端代表妖魔心肝的人头盖骨碗，在场中表演斩除妖魔的仪式动作。

这类法王舞，在佛教中本来是没有的，而是吸收自原始的本教舞蹈。在古老的青藏高原上，本教徒就跳戴着牛、马、鹿头面具的拟兽舞和驱逐病灾的兽形巫舞。佛教传入西藏后，在吸收各类神灵的同时吸收了这种根植于本土的原始舞蹈，并把它归为护法神所专用。与此同时，还对这类舞蹈都予以象征意义，比如法王等表现出的愤怒狰狞神态，表示要用武力消除佛教徒修行时的种种邪思孽缘，要降伏危及佛教的一切外道邪魔，以保证佛教永在。

艺术奇葩酥油花

“酥油花”展是塔尔寺正月法会的组成部分，在元宵夜进行，地点在九间殿的山门前，也就是社火院的外边。

当十五的圆月刚刚从东山头升起之时，塔尔寺的喇嘛们便抬着一盘盘酥油花，迅速地来到社火院门外。这里早已搭好了经幡高悬、彩布飘动的大花架。顷刻之间，酥油花被安排在花架上。然后，千万盏明灯一齐点燃，悠扬动人的佛教音乐一齐奏鸣，用酥油塑成的佛像、佛经故事人物以及花鸟草虫、山川楼阁，皆在灯光下闪烁生辉。成千上万的观众便依次礼敬、参观这神后般的世界，都无不赞叹喇嘛高超的雕塑技艺。所谓“青海飞车结伴游，奇葩共赏塑酥油”的诗句便是诗人们为看酥油花而作的。

塔尔寺的宗教艺术品以堆绣、壁画和酥油花为最有代表性，称为“艺术三绝”。而酥油花又居三绝之首，在整个蒙藏地区的寺院油塑中也是出类拔革，首屈一指。

关于酥油花的起源还有多种传说。相传当年文成公主进藏时携带了一尊释迦佛像，到西藏后供奉在寺院中，藏胞为了表达对公主的感谢和对佛的崇敬，想献上一束鲜花。可是当时正值寒冷季节，无花可折，便只好用食用的酥油塑成鲜花献在佛前。从此便有了酥油花。

还有一种传说是：1409 年的正月，宗喀巴大师在拉萨举办万名僧侣参加的盛大祈愿法会。有天晚上，大师梦见满地杂草枯木变成了鲜花，荆棘变成了明灯，在明灯鲜花之间千千万万颗珍宝在闪烁，极其美丽壮观。大师醒后为了再现梦境，便组织僧众用酥油雕塑，塑成后供在佛前。所以每年正月十五夜举行酥油花会，是正月大法会的重要一环。因为是大师的梦境，所以过去塔尔寺的酥油花在元宵夜的深夜要全部烧掉，以示梦境的结束。解放后改为元宵夜在梵乐酥油灯中展览，然后保存陈列起来，供游人们欣赏。现在的塔尔寺就有酥油花陈列馆。

酥油花从西藏传入塔尔寺，僧人们为了更好地再现大师梦境，专门设立上下花院，有专职的工艺僧人研究制作，相互竞赛。每年农历十月开始，两院艺人便开始精心制作，从设计图案到调和酥油，扎绑框架，调色捏塑，描金绘饰，都十分讲究。平时两院互相保密，连僧人也很少来往。直到元宵夜。两院才一齐拿出他们的作品让僧俗群众评论优劣。这种竞争使僧人们竭尽心智创新，借鉴其它民族和民间的雕塑艺术手法，并与佛教艺术巧妙地融合在一起，因而越来越精细，终于形成了独冠群芳、驰名中外的雕塑艺术。有位诗人对酥油花的绝妙艺术描写道：“月当空，耳边萧鼓叮咚。彩棚间安排灯架，年年花样不同。放光明，庄严灿烂；肖人物，楼阁玲珑。怪怪奇奇，行行色色，番僧巧夺天工。”1991 年初，塔尔寺酥油花曾进京展出，轰动了京城。

塔尔寺酥油花会恰好跟汉族的元宵同日，因而特别受各族人民的欢迎，早已成了河湟地区最有影响的节令风俗之一。每当这天，香客游人数以万计，其中还有不少是从西藏、四川、甘肃、内蒙专程来拜佛观光的。

如果能在无宵夜看一看酥油花会，那真会让人终生难忘，永远留下梦幻一般的美好回忆。

四月十五晒大佛

每年农历四月十五上午，塔尔寺北边的莲花山坡万头攒动，僧俗观众早早地在那儿等候看大佛。

约九点左右，只听鼓乐声声，喇嘛们吹着长号，敲着法鼓，马驮法器宝物，一条长龙般的队伍朝莲花山坡走来。这条队伍肩扛着长约八九丈的佛像卷，许多普通百姓也不时参加到队伍中，争着扛佛像。众人将佛像长卷扛上坡顶一字摆开，坡下喇嘛高声诵经，颂佛功德，祝佛永世。

然后将佛像向下展开。只见整幅佛像长达十多丈，宽约七八丈，足足有 900 平方米。缀连在大布上的巨幅佛像堆绣，色彩鲜丽，形象逼真。从下看俨然是佛陀再世，于是善男信女们匍匐在地，口念祈词，连连磕头。有许多人爬上半坡，从佛像下面争先恐后向山顶爬，据说这样佛会赐给幸福，避灾祛病。一时间只见大佛像在飘动，似有神灵操作。佛像四周满是礼佛观景的僧俗，个个神情肃穆，不苟言笑。

晒佛完毕，要把佛像再卷起来。这时，喇嘛们几乎插不上手，信教群众密密麻麻站在下边，一齐往上翻卷，只见他们弓腰而上，汗流侠背，但是一个个皆兴致极高，把能参与卷佛像看作是幸福。

据说塔尔寺共有四幅这种大佛像，也是塔尔寺堆绣艺术品中最大的作品。四幅分别是释迦牟尼、狮子吼、弥勒佛和宗喀巴，一年中每次大法会展出一幅，让人们瞻仰膜拜。所以除了四月十五，还有三次，其中六月六的晒大佛最为壮观。

在六月六之后的初八，塔尔寺还有“ 转金佛 ”的宗教仪式，也颇吸引观众。相传这天是弥勒佛“ 出世 ”的日子。这天上午，僧众簇拥着一辆有轮轿车，轿车被装饰得华丽无比，内供弥勒佛像。车前法号长鸣，彩旗飘动，后边华盖高举，幡幢林立。僧人们手执法器宝物，在仪仗队的导引下，前呼后拥地拥着轿车绕寺院转行。后边，信教徒们步步亦趋，尾随不止，有时尾随者多达几百。在前边，有那更虔诚的礼敬者远远地五体投地，磕头念佛；有的双手捧着洁白或金黄的哈达，毕恭毕敬地奉献给弥勒佛。

在这里，一切活动，都是为佛而进行的，佛的观念渗透到人们的精神世界。晒大佛、转金佛是如此，随后的“ 晾宝贝 ”、燃灯节，也是如此。

密宗院里话说欢喜佛

塔尔寺有四个学院，是僧人们学佛修行的场所，也可以说是佛教徒的不同方面和不同等级的“ 学校 ”。这四个学院分别是显宗学院、密宗学院、医明学院和时轮学院，学习的内容依次是显、密宗佛学理论和医学、历法。其中，密宗学院是游人们比较感兴趣的游览点。而显宗学院即在大经堂，早已为游人所熟知。

藏语称学院为“ 扎仓 ”，密宗为“ 居巴 ”。“ 居巴扎仓 ”是僧人们对密宗学院的称呼。

藏传佛教中有显、密二宗，显宗是经过漫长的学习修行方能成佛，而密宗则认为通过一些特殊的修行方式即可成佛。宗喀巴创立的黄教则把二者视为修行必经的两个阶段，必须先学完显宗并合格后，方可进入密宗学院学习。

塔尔寺的密宗学院在寺的南端，环境优雅，殿堂雄伟，初建于 1649 年。殿内供有释迦牟尼馏金铜像和宗喀巴馏金像以及著名高僧的塑像。另外还有

专门的护法室，供奉黑面护法神等神像，其中有男女合身的所谓的“欢喜佛”。许多人见到这类佛像感到不可思议。

相传民国时期，蒋介石和宋美龄游览塔尔寺，蒋介石见到宗喀巴大师像后，脱帽鞠躬。宋美龄见到欢喜佛后有些吃惊，脸上一红，问身边的一位喇嘛：“佛教提倡四大皆空，讲究八戒、三十六戒，为什么这里还塑有这么丑的形象？”这位喇嘛回答：“这不是丑的。这是有讲究的，欢喜佛，男表示方法，女表示智慧，二者相合，方成灵巧。”宋美龄漫应道：“原来如此。”这个传说正表现了俗人对欢喜佛的误会。

欢喜佛是藏传佛教密宗所供奉的神像，大多是双体的，男女合抱呈交媾状态，而且姿势各异，或坐或立，或蹲或踞，可在塔尔寺多处见到。不但在塔尔寺，在北京的雍和宫和故宫里，也都有这类佛像。至于蒙藏地区的寺院里，就几乎每寺皆有。男为法王，女为明妃。

从佛教教义讲，欢喜佛并不是宣扬色情，而是表现了佛以大无畏大愤怒的凶猛手段摧破魔障，从内心发出喜悦的境界。比如马头金刚拥抱明妃多罗菩萨，金刚以马头为饰，浑身发赤，背上生起威严光焰，表示大忿怒、大威猛。其与明妃交媾状态说明他已经将魔障用威猛气势和智慧手段彻底战胜。这在一般人看来，的确难以理解。

关于欢喜佛的来源，传说众多。在清代，人们认为欢喜佛由内蒙起源，说一位有远见的高僧看到青年男子都到寺院当喇嘛，妇女没有丈夫，影响到种族的繁衍。于是高僧便塑了男女合交的欢喜佛，说佛教也讲男女情爱。从此寺院里就有了欢喜佛。塔尔寺的传说是，修行者听从了神灵的意旨，与牧羊女结合，成了欢喜佛，南海观音还对凡人们说：“他们是欢喜佛，至高至尊。”因此人们塑起了欢喜佛。显然，这些传说恐怕是由一些没搞清原义的汉族文人想象出来的，是没有事实根据的。实际上，欢喜佛源起于印度原始的性力崇拜，传入西藏后盛行起来是与一些上层僧人采用双身修行法有关。

欢喜佛，是一种佛教艺术，也是一种佛教思想！

阿嘉活佛的故事

活佛是藏传佛教中特有的。每个寺院都有活佛，只不过地位不等罢了。塔尔寺作为宗喀巴大师的诞生地，藏传佛教六大寺院之一，活佛众多。据说最多时有七八十个，著名的也有十几个。这里所说的不是几个人，而是几个系统。

阿嘉活佛是塔尔寺的寺主，也是著名的活佛系统。有关阿嘉活佛的传说很多，并为塔尔寺的宗教神秘色彩增添了几分传奇性。

据说，名称“阿嘉”，是因为第一世阿嘉佛出生于西宁西川的阿姓家，因此称为阿家，“家”与“嘉”同音，所以又写作阿嘉。也有的说，藏语中“阿嘉”是父亲的意思，因为阿嘉活佛是由宗喀巴的父亲转世的，所以叫阿嘉。还有的把二者合为一说，一世阿嘉活佛的前身是宗喀巴的父亲，出生在塔尔寺西北边的西纳部落的一个姓阿的人家，因此人们叫做阿嘉活佛。

那么，人们何以得知呵嘉是宗喀巴的父亲呢？相传那是清朝初年，五世达赖喇嘛应顺治皇帝之召赴北京，途中驻锡塔尔寺。晚上，达赖做了一个奇怪的梦：只见宗喀巴来到塔尔寺，向当时担任密宗学院法台的喜绕桑波非常恭敬地致礼。达赖奇怪地问：“大师乃第二佛陀，为何对一个小法台如此恭

敬？”宗喀巴回答：“你有所不知，喜绕桑波乃是我前生父亲，今任密宗学院法台，我特来问侯，以报生养之大恩。”达赖还想再问，梦却醒了，便向众僧述说梦境，大家这才明白，于是共同推举为塔尔寺寺主。

阿嘉活佛已转世七辈。第七世阿嘉活佛生于 1950 年，现在是塔尔寺管理委员会主任、中国佛教协会常务理事、青海佛教协会副会长，还兼任青海省青年联合会副主席等职务。

有关历辈阿嘉活佛的事迹，藏文典籍和民间口头传下来的不少。三世阿嘉在西藏曾被八世达赖喇嘛授予“额尔德尼班智达”称号。后到北京又被乾隆皇帝封为“驻京呼图克图”、“禅师”，历任雍和宫掌印札萨克大喇嘛、内蒙多伦诺尔汇宗寺掌印喇嘛。之后又应邀到库伦（今蒙古人民共和国首都乌兰巴托），担任四世哲布尊丹巴的经师。嘉庆皇帝又赠以“诺门汗”名号。可谓风云一时于佛教界。

从传奇性讲，有关五世阿嘉活佛的传说最为精彩。传说那是同治、光绪年代，帝国主义列强屡屡侵略中国，有个日本强盗乘机潜入北京，把朝廷的玉玺偷走了。皇帝选派了几十名武林高手追夺，只因日本盗贼武艺高强，诡计多端，都没有成功，反而白送了许多性命。在这困难之时，五世阿嘉活佛自告奋勇，过海渡洋赴日本夺宝。在东洋，阿嘉活佛连败盗贼。狡猾的对手连设圈套，阿嘉误喝毒酒，但他运动功法，将毒化为热汗排出体外，使日本盗贼无可奈何。还有一次，阿嘉被盗贼网住，推入火炉中焚烧。三日后，盗贼以为己死无疑。谁知打开一看，只见阿嘉活佛正在烈火中端坐诵经，毫无损伤。日本盗贼明白这不是一般的僧人，于是连忙下跪磕头，求佛爷恕罪，并把玉玺双手奉还。由于夺还玉玺有功，皇帝特赐他可以骑马上朝，出入东华门不必下轿。

农民书画家之乡

塔尔寺是河惶民间艺术与佛教艺术的结晶，那精巧奇妙的艺术又熏陶着寺周围的一代代民间艺人。“湟中农民画”便是在塔尔寺艺术影响下成长起来的新一代艺人的成功作，早已扬名全国。这里农民画家众多，作品具有浓郁的泥土气息。艺术家们把以塔尔寺为中心的湟中县地区称为“农民画家之乡”。

据不完全统计，这里有农民画家 70 多人，创作的美术作品千幅以上，其中有一些参加过全国性和国际性画展并获得好名次。在塔尔寺北边的多巴乡新村，有一位闻名遐迩的女画家叫毕生兰。她出生在湟中上五庄乡的一个藏族家庭，少年时便从家中带有浓烈色彩的家具图案以及母亲做的鞋袜上的绣花得到启发，开始学习作画。后来被县文化馆的藏族画家旦正发现，请到县文化馆专门培训学习。不久，这位女画家就创作出了《鸡花图》等作品，这幅画借鉴了民间刺绣的表现手法，将一百只鸡画得各具形态生动形象。作品曾被选送到挪威、瑞典等国展出，后来被中国美术馆收藏。她的另外两幅作品《花满人间》、《饰满人秀》，巧妙地以深色作底色，花朵则色彩鲜明，个性强烈，却又与底色协调，整幅画具有浓郁的民间装饰画特色，在众多农民画作品中独具一格，受到美术界的高度评价。华生兰现在是青海省美术家协会的常务理事、青海省文联委员。

当然，你若到塔尔寺周围走一走，访一访，就会发现像华生兰这样的画

家还有很多很多：孟鏊奎、张维清、杨文灿、韩复兰、何启才、晋生旺、李宝香、党明汉、扎西才让、李宝洲、田丰才，……他们的作品都是地道的农民画，取材农家田园生活，表现形式上具有传统的民间特色，风格浑厚质朴，自然清新。他们具有共同的艺术审美情趣，形成了一个民间艺术群体。

书法也是惶中农民艺术家引为自豪的一个艺术种类。塔尔寺东北的西堡乡，那里有一位 80 多岁的著名农民书法家莫如志，雅号牧牛翁。他的绘画、书法在青海艺术界公认为是第一流的。尤其是他的书法作品，曾参加过国内外十几次大展，日本书画界的朋友们专程拜访过他，日本人以求得莫老墨宝为荣。他的作品获得过全国农民书画大赛三等奖、青海省书画大赛一等奖。他是农民，但他是青海省书法家协会的顾问、省玄圃画院的书法师。他曾被推举为全国老有所为精英奖获得者，在京华，他与江泽民等党和国家领导人合影留念。每当提起这回事，他就高兴地说：“ 没想到我这个庄稼汉还进了一回紫禁城，还和总书记一起照像哩！ ”

在塔尔寺的周围，书法家还有许多，他们挥毫创作，神游艺术天地，不时还要去省上夺奖。

由于书画家们的共同努力以及成功的影响，拿起镢锨干活，放下背斗（一种劳动工具）创作，已是湟中县农民崇尚的一种良好风气，这里是名副其实的“ 农民书画家之乡 ”。

西纳川里看高抬

塔尔寺西北有一条纵深 20 多公里的深谷。这里有西宁人夏季最喜爱去的郊游胜地水峡。这里还有驰名河惶的社火高抬。这条深谷便是西纳川。

西纳川的得名是因为元明以来，藏族西纳部落曾在这里游牧。“ 西纳 ”之名早在宋代就已出现，写作“ 斯纳 ”。元朝时，西纳首领与蒙古皇室联姻，势力很大。在西纳川还建有著名的萨迦派寺院桑珠林寺，清时改宗黄教派，西纳活佛一直是青海有名的活佛系统。桑珠林寺则毁于浩劫，其旧址便是今天的上寺村。

西纳川现在是汉、藏、回以及蒙古族等杂居的地方，民族风俗相互影响，民俗文化资源十分丰富，是考察河湟多民族的民俗文化的理想地方。其中，尤以春节时演出的社火节目“ 高抬 ”最为有名。

“ 高抬 ”，在其它地方或叫“ 芯子 ”，或称“ 铁芯子 ”，但西纳川的“ 高抬 ”艺术水平甚高，风格独特，是民俗文化中的一颗明珠。

每年春节，从正月初七开始一直到十六七，西纳川处处有社火，欢乐的小调响彻云天，荡满山谷。高抬却是少数的几个村特有的节目，人们公认最好的是干户营和西拉科的高台。千户营村原是西纳活佛的属地，相传有一“ 千户 ”曾奉命驻营在这里，所以叫“ 千户营 ”。西拉科是一个大村，从行政上又分为六七个村，是清代著名的“ 驻京呼图克图拉科活佛 ”的“ 娘家 ”，地以部落而得名。现在这两个地方虽然也有藏族，但居住的主要是汉族，汉族人家都自称是明代从南京珠丝巷迁来的。有诗写道：“ 溯祖喜说珠丝巷，春节社火闹若狂。最是高抬技巧好，千户拉科名久扬。 ”

按照传统时间，西拉科演出社火是正月十二日，千户营则是正月十五日。届时村子里人山人海，尤其是千户营村，最多时达二三十万观众。

每当这日上午十时，社火便出院了，沿着主要的巷子开始表演，直到下

午三点左右才收场。社火队伍中，前边锣鼓喧天，唢呐声脆，大队的社火队伍宛如长龙，舞腾而行。高抬则作为重点的压轴节目走在后边，远看如彩云联翩翻动，由儿童们扮演的各种传说故事人物，在空中彩云中歌舞，飘飘欲仙。高抬队伍长达二三百米，远看简直像一条彩色的河流。近看，只见底下架子由四人肩扛，四人旁扶，架子上鲜花遍插，高达一米八九的故事人物单脚踩鲜花之上，上边一手伸开，手持一花瓶或镜子，瓶、镜上又单脚站一米八九的故事人物。有的是站两人甚至三人，扎扮技艺，令人赞叹，又有几分惊险。群众形象地把上边站一人的叫做单杆子，站二人的叫做双杆子。扮演者均是四五岁的小男孩。角色文则绣袍宝冠，羽扇典籍，武则兜鍪盔甲，刀枪剑戟，背插四面小旗，头插两支长翎，飘然悬空，英姿勃发。高抬两边是十余杆高达五六米、彩绸层层装饰的“拐子”，一则陪衬装饰高台，二则可以保护高抬。均由健壮男性举执。

西纳川的高抬扎绑时很有讲究，民间艺人们讲究高、玄、直、雅。“高”就是要有高度，一般有两层房屋高，从下面仰视，觉得高入云霄。与全国各地“芯子”比较，这里的高抬要高出一二米。“玄”就是巧妙，如上边的演员单脚踩在下边演员手持的一面圆镜上或矛尖上，给人以危险至极、心惊胆战的感觉。“直”就是整个高抬要干净利落，扮演的角色精干直立，最忌东倒西歪或者衣冠不正。“雅”就是表现内容符合人们的传统观念，一般多是“猴拜观音”、“状元夺魁”、“连贵卖水”、“二度梅”、“子龙过江”、“穆柯寨”等。

正由于如此精心制作，西纳川高抬早已美名远扬，千千万万的观众以一睹这里的高抬为最大幸事。西宁的城里人也坐着汽车专程来欣赏，其它州县的艺人还带上礼品来拜师请教，或请西纳川的艺人去他们那里现场指导。

伴随着高抬艺术还有一些奇特的民俗讲究。据说，看的人越多越好，人们把附近的庄稼地踏得土细如尘，这年的庄稼就会丰收。又称，千户营高抬，每年必有一个小演员在扮演时要哭，否则不吉。

奇特的骏马竞走比赛

西纳川里端是水峡，山清水秀，土地肥沃，山上森林茂密，山下良田漠漠。原来这里是蒙古族、藏族的游牧地，后因农业开发，汉族、回族等又迁居这里，便形成了多民族杂居状态。

水峡，是河湟地区夏季郊游的胜地。每当夏季，这里熙熙攘攘，游人络绎不绝。

明清时这里出产良马，号为“龙媒”，为各族人民所钟爱。现在虽然山下辟为农田，但山上峡脑仍是牧马的好牧场。每年春后，农家把自家的马委托给牧人，整个夏天在水峡里边牧养，直到秋收时才赶回家。马在这里的农业生产中具有重要地位，所以几乎家家养马，即使一些有手扶拖拉机、汽车的人家，也会养一匹马。

过去，马还是最佳的交通工具。农牧民出远门或走亲访友，便把马好好装饰起来，鞍蹬辔头，样式质量都很考究，而且马头扎有红绸花，尾巴馆成绣球状。主人跨骑加鞭，骏马如果疾走如飞，稳健而快速，路人连声夸赞，主人则兴高采烈。这种马叫“走马”，价值高于一般的马。有的家庭专门饲养，不驾车驮粮，专门供坐骑。农家若养有一匹走马，那是非常令人羡慕的。

“走马”的“走”并非是现代汉语的走，而是具有古意的“走”，即小步快跑。西纳川人对走马的要求还不少。走马“走”起来要碎步而驰，快速领先，动作优美，步法稳健，既不能纵蹄而奔，又不能迟缓落后。否则不会得到好评，在比赛时更不可能夺魁。其“走”的规则有点类似田径运动中的竞走项目。

水峡口的上五庄乡，每年正月都要举行赛马会。参加比赛的一般以走马为重点。上百匹被装饰得无比鲜丽的骏马，由骑手们骑着一字摆开，只听指挥者一声号令，众马齐进。只见马蹄嗒嗒，节奏如一，你追我赶，如潮似浪。骑手们呼啸挥鞭，红缨飘飘。马后尘土飞扬，蔽日障目。旁边还有骑奔马监视的，如果谁的走马放开大步跑，即使跑在前面，也会被取消资格，罚出场外。只有以规范的动作跑在最前面的才算是好马。最先到达终点的，大家要给骏马和它的主人披红带花，赠茶送礼。而受奖的骏马便身价倍增，最少也要卖好几千元呢。

这种走马的比赛与草原上的赛马风格大异，重在讲究技艺姿态，具有高雅的旨趣。这种走马要比草原上放纵奔驰的马难以饲养。有些人家为了训练一匹好走马，专人喂养，有的还高薪聘请师傅训练走步。开始只练步法，不快不慢，适中而走。之后才逐渐训练快走以及熟习主人的鞭势等，据说，好走马没有一二年时间是练不好的。

赛走马是青海东部特有的民俗活动，除了水峡口以外，大通、乐都等地也有这种比赛活动。

河湟民居“庄廓”

如果驱车河涅谷地，就会看到路边村庄中，那紧凑整齐的农家小院——河湟民居“庄廓”。

在青海，人们把这种院子也叫“四合院”。开始筑院墙则叫做“打庄廓”。打庄廓有很多讲究，先请风水先生勘测地势，选择吉日。吉日良辰的清早，亲友邻舍一齐帮忙“栽墙”，也就是开始夯筑。夯筑的板子非常宽厚，四块为一副，从两边轮换上翻，一次为一板。所以，青海“花儿”中唱道：“高打的庄廓十八板，不高了再加上两板。”如果筑起来的墙一再颓倒，就说挖到“太岁”头上了，就要请阴阳先生祈祷攘解。如果在旁边挖出蛇和青蛙之类，则要很恭敬地赶到一边去，因为这些动物很可能就是“太岁”的具体显形之物。在院墙合龙口时，要选一人扮鬼，让他从院中被众人驱打赶出。据说，这样一来院子里就没有鬼了，可以安居乐业了。

庄廓的门也很有些讲究，据说开的方向不对就会对家庭不吉利。大门外一般垒起一略低于院墙的短墙，称之为“照壁”。

院内有主房。一般三间为一套，从中间一门进去，号为“堂屋”，摆放有木柜等，这是客人送札、家人祭神的地方。左右两边房间是客房或居室。院内其它房间依次为居室、厨房、粮房、牛马圈等。主房设置在哪边，也有一定讲究，盖房前都先要请阴阳先生测看。

居室主人睡的不是床，而是“炕”，土石结构，群众叫“打泥炕”。炕下煨上煤渣、牛粪、麦衣等，炕上暖烘烘的。每当冬天，男人妇女们拉开被褥，一家人坐在炕上取暖，乐乐呵呵，自得其乐。因而过去有句谚语是“老婆娃娃热炕头”，以此来表示小家庭的温馨。当然，这种观念现在基本上没

有了。但暖和和的热炕仍然是冬季人们迷恋的地方。清未有个南方县令睡了一次青海人的炕后，高兴地赋诗道：“ 莫嫌茅屋小，炕火有烟蒸。 ”

院子中间或一边是“ 花园 ”，种植果树、花草和蔬菜。在夏秋季，园子里各种花儿齐开，芳香四溢，花色耀眼，别有一番幽雅情趣。这时园子里各类蔬菜也郁郁葱葱，果树满枝香果。如果有客人登门，主妇就会炒上一盘香喷喷的新鲜菜瓜、豆角之类的菜看，摘上一盘香甜的新鲜水果，热情地招待来客。

在现代化的今天，农家基本上都有了电视机，在幽雅清静的小院中不用出门，就能遍知天下事。不难想象，过去隐居林下的隐士们比起河湟“ 四合院 ”里的农民来，似乎还差多了。有位诗人秋居庄廓后赋诗说：

葡萄独酌满瓶绿，枸杞新尝百颗红。

领得他乡风味好，不辞一时醉秋风。

庄廓，是河湟农家文化的微形天地。在这小小的院子里，会看到整个青海东部的一切。

皮袄主腰汗褟儿

无论是寒冷的冬天，还是炎热的夏天，我们只要去河湟乡下走一走，就会发现这里的汉族在服饰上既继承了中原汉族的服装传统，又吸收了一些少数民族的服装样式，同时还穿了城市里时髦的夹克西装，这给游人展示了一幅色彩鲜明的服饰风俗画。

冬天，人们喜欢穿皮袄。所谓皮袄就是一种粗糙的皮大衣。农民把揉好的绵羊皮缝制成长长的大皮衣，外面不加布料，叫作“ 白板皮袄 ”，因为羊皮无毛的一面是白色的。这种皮袄看起来简单粗糙。但是，因里边全是长而厚的羊毛，穿上暖和极了。再配上用毛毡做成的毡帽、毡靴，怎样寒冷的天气都可不怕。有个笑话说，一个乡下人穿着白板皮袄，一个城里人穿着毛衣毛裤，外套羽绒服、夹克衫，共同去青海湖。他们途中宿于野外，二开始城里人笑乡下人，说你一件皮袄，不冻死才怪哩，看我怎样舒舒坦坦地睡觉。城里人还拿出毛毯裹在身上，倒在崖根下睡了。乡下人听了没说啥，他把皮袄一裹倒地便睡着了。到了半夜，乡下人正睡得满头大汗，梦意正浓，只听有人哀叫不止，起来一看原来是那个城里人，裹着毛毯，蹲在地上哭呢。一问才知道是冷得受不了。乡下人说：“ 来吧。 ”拉开皮袄，让城里人钻进来。城里人一下子觉得暖和极了。第二天，城里人要用毛毯、羽绒服换乡下人的皮袄。乡下人说：“ 换不得呀，你那些花里胡梢的东西，我没用处，我这实惠的皮袄，你到城里也穿不出来。 ”这个故事可能是乡下人编造出来的，不过，它确实反映了他们对皮袄的一片真情爱意。

过去农村，如果皮袄上加了布面子，或者用藏毯毪毯加镶了边，那更就值钱了。现在，这种皮袄早就习以为常了。人们把黑料子面的皮袄一穿，大红绸子的腰带一勒，那可精神多了。

这种皮袄可能是从游牧的藏民和蒙古族那里借鉴来的。

如果稍冷的秋春时节，河湟人一般都穿“ 主腰 ”。主腰就是棉衣，原来都是带大襟的，右开，现在中年人基本上改穿对襟式的。男性的多为黑色，女性则是花色的，即使老年妇女，穿主腰也不避大红大绿。不过，人们都还在主腰外边套一件罩衣。年轻妇女和少女们则不同，她们专门选穿色彩艳丽

的主腰，而且不穿罩衣，显得分外俊俏娇艳。

这种主腰则是继承中原的汉族服饰传统。《红楼梦》、《金瓶梅》等小说中就有关于主腰的描写。

夏季，人们一般都穿“汗褟儿”。所谓汗褟就是衬衫，只不过样式不似市场上卖的衬衣那样划一。

河湟汉族服饰中值得一提的还有“花裤带”和“绣花袜子”，它们都是妇女们精心刺绣成的艺术品。图案多是花鸟吉祥图，一针一线绣成，寄托着妻子对丈夫、母亲对儿女的深情厚意。那每一朵花，每一个图案，都深藏着一种文化，民俗学家会从那里看到许多使人惊奇的学问。

西塞“小北京”的贸易

西纳川谷口是黑嘴子和多巴，沟通这两个村庄的是青藏公路。这条公路东起西宁，西经日月山、格尔木、唐古拉山等地，直达西藏拉萨。日月山以东直抵多巴乡的西边即是海东的湟源县。县因地处湟水源头地带而得名，县城是清代、民国时期便著名于世的边地贸易市场。

由多巴沿青藏公路西行，经过重峦叠翠、湟水流玉的西石峡，就到达了湟源县城。湟源在过去叫丹噶尔。清初时在这里有一座著名的寺院东阔尔，雍正初年毁于战火，后迁址重建于日月山下，是清代钦差大臣祭青海湖后，与蒙藏王公会盟的地方。丹噶尔实际就是洞阔尔的异译。1829 年（清道光九年）设丹噶尔厅，1913 年改为湟源县。

湟源设厅县虽然时间不长，但这里是农牧业区的天然分界处，又是进出海藏的咽喉，所以历来为边地贸易之地。特别是到了近代，这里贸易十分繁荣。英、美、德、俄等国洋商云集，山陕等地客商也不甘落后，纷纷驻此贸易，本地各民族群众也积极参与，因而使这里的市场经济异常活跃，甚至不逊西宁、兰州等城市，人们称之为西塞的“小北京”。

当时本地的生意人有两种。一种是“刁郎子”，实即经济人，从中牵线撮合，获得好处。这种人虽然做的生意不太大，但也有发迹起来的。民国时湟源有一位大富翁李耀庭，号为河湟首富，他就是“刁郎子”出身。其家产多达百万，所以人称“李百万”。在抗日战争时，他还曾出资组建了一个团，让儿子当团长，东下河南抗击日本侵略者。

另一种生意人叫“歇家”。这些人都通藏语，有回民，有汉民，先为蒙、藏商人当翻译，后来干脆当居间商人，将蒙、藏民的羊毛倒卖给外商，从中获利。因为蒙、藏商人到湟源后歇脚于这些人之家，故称“歇家”。当时歇家很多，仅湟源县城主要的就有 48 家。

不管是刁郎子还是歇家，都通晓蒙、藏语，并因之而发财。一时当地汉、回民学习藏语、蒙语蔚然成风。然而这种学习是口头的非正规的学习，为了便于记住藏语单词，他们编了一套顺口溜。如：“天地难目地是沙，西番的女婿叫木华。”“难目”、“沙”、“木华”分别是藏语“天”、“地”、“女婿”的音译。通过这种方法，亦能加快掌握藏语的速度。因而在许多海东农村，大人还用这些顺口溜教儿童们学习藏语。这也算是一种形象的教学法吧。

学习藏语和市场贸易，这些都有力地推进了农业区民族和牧业区民族的文化交流，推动了本地经济的对外发展。所以，当时的湟源成了河湟地区的

繁华区，文化上也影响造就了一批卓育建树的人才，仅湟源县城就有代表北洋政府入藏劝服达赖归向中央的专使，有取得法国巴黎大学两个博士头衔的学者，也有英勇抗击日寇的英雄，有以犀利之笔抨击时政的作家。重视文化，勤奋上进的风气，在湟源地区至今不衰。

悬崖绝壁上的石堡城

河湟地区从汉代到唐宋时期，历来是兵家必争之地。而湟源作为农牧区的分界点，在唐代具有十分重要的战略地位，因而当时的这里烽台相望，戍城耸立。石堡城便是其中最有名的城堡。

从县城沿青藏公路西南行 20 来公里，只见哈拉库图村的附近有座山，孤峻悬峭，十分挺拔，颇有“ 一夫当关，万夫莫开 ”之势。这便是石堡城故址，是人们攀登觅古的好去处。

从陡峭处往上爬，一会儿就叫人气喘吁吁。好不容易登上顶处，不免有些疑惑：顶端平地仅二三百平方米，如何能筑城呢？吃水又怎么办呢？然而，这里的确是石堡城，过去的城并不是现在人观念中的城市，堡子也可称城，石堡城便是用石垒筑的城堡。在这里还发现了唐代的兵器残片和其它文物。根据考古学者的考察，这里原有泉水，只不过后来干涸了。

相传，石堡城筑成于隋文帝时期。隋朝大将史万岁有诗描写其险胜：

石城门峻谁开辟？更鼓误闻风落石。

界天白岭胜金汤，镇压西南天半壁。

唐长庆年间，大理卿刘元鼎作为唐朝的西蕃会盟使，经河湟去拉萨与吐蕃结盟。途中过石堡城，归后著文记述其城三面险绝，峭壁刀立，惟有一面有盘旋石瞪可上。由于险峻，吐蕃人称作铁刃城。为了此城，唐蕃双方在这里展开过无数次血满沟壑的战争。

公元 729 年（唐开元十七年），信安王李祎以巨大代价攻占石堡城，并设振武军。741 年，吐蕃又攻夺回去。于是，唐朝命令陇右节度使王忠嗣等几员大将先后攻打，均未成功。后来，王忠嗣上奏：石堡城虽系弹丸之地，但险要难攻，若能攻下，除非牺牲大量士兵，因此建议放弃。唐玄宗很恼怒，将王忠嗣贬官，而以王的副将哥舒翰代为主将。哥舒翰便以十万人之众猛攻强上，在 749 年（唐天宝八年）终于以死伤数万的代价攻占了石堡城，而城上只有吐蕃守军一二百人。攻占石堡城后，设神武军，不久又改为天威军，以之为阻击吐蕃的重要据点。安史之乱爆发，吐蕃又乘机东进，攻占了此城。哥舒翰因攻城之功，晋封为西平郡王，声名大震。

对于这种近乎疯狂的战争，当时诗人杜甫诗云：“ 朝廷忽用哥舒将，杀伐虚悲公主亲。 ”李白诗曰：“ 君不能学哥舒翰，横行青海夜带刀，西屠石堡取紫袍。 ”宋代诗人苏轼也有类似的诗句。

“ 大罪肆决轧，石城高峥嵘。 ”储光羲的两句诗很值得玩味。唐蕃双方统治者在石堡城你战我杀，一度破坏了文成公主所开创的汉藏友谊。但杀伐是暂时的，哥舒翰的功名也瞬间即逝，只有两族人民的友谊永存，石堡城今天仍以峥嵘高拔的形势耸立在那里，让人们记住那段征战历史的教训。

友谊之寺东科寺

从石堡城西行不远，在青藏公路的南边、隔板山的下边，有一座象征着民族团结的古寺，在葱茏苍翠中时隐时现，这就是著名的东科寺。

东科寺本来在湟源县城东，因为清雍正初年罗卜藏丹津之乱，被年羹尧、岳钟琪的部队放火烧为灰烬，1734 年（清雍正十一年）。重新选择现在的地方修建。据说当时僧人认为旧寺风水不好，才导致劫火，新寺一定要选择吉祥之地。因此请了汉、回、藏、蒙各民族的风水先生共察堪舆，以定寺址。

新的东科寺建成后，很快兴盛起来。从经济看，寺的领地很广，“ 包绕湟源四境，自县城一二十里外皆其所有。” 富有的财富使寺院规模越来越宏伟，信徒也日益增多。据说，该寺曾一度与塔尔寺相抗衡。

由于寺院规模大，离青海湖近，又处在入藏道路的旁边，所以东科寺很快成了来往清朝官员、将领的下榻之处，进而更受朝廷重视。

1791 年（清乾隆五十六年），廓尔喀（今尼泊尔）入侵后藏，形势危急，清朝大军从青海入藏反击。冬天，大军从西宁出征，当夜就到达东科寺，军中主要官员宿于寺里。著名诗人杨揆当时任从军记室，他在当夜作诗道：“ 古寺枕山麓，地僻人踪稀。风急堕檐瓦，月寒浸门扉。征夫深夜来，支床息饥疲。炊薪借佛火，遮户移灵旗。…… ” 可见东科寺地理位置的重要。据载，当时凡从青海入藏的使臣、军人以及商人，旅途的第一夜都是在这里住宿的。

东科寺还是参加祭海的蒙藏贵族王公和清朝大臣的馆驿。在寺中，钦差大臣会集青海蒙藏王公，举行会盟仪式，处理一年来之有关案件纠纷，宣布朝廷的有关法令。因此，许多能诗善吟的大臣，皆写下了歌吟东科寺的诗词。

东科寺在清代盛极一时，康熙皇帝曾赐给东科寺活佛 “ 蛮殊什哩禅师 ” 名号，乾隆曾亲赐匾额，上书 “ 特普天邪丹书林 ”。东科尔活佛还是钦封的驻京呼图克图，来往于北京、青海、西藏之间，为民族团结友谊而奔波。

清同治年间，东科寺的大部分建筑以及周围森林，被回族反清队伍烧毁。在 1958 年 “ 大跃进 ” 中，寺院建筑又被拆除。1985 年起又陆续修复，规模虽不及清代，但由于其历史上的作用和影响，专程前往游览考察者仍然很多，国内和日本的学者们还发表了一批有关东科寺的论著呢。

湟源名特产品——陈醋

如果问青海的名特产品，湟源陈醋乃是其中之一。凡到湟源者，无有不想买几斤陈醋的。

湟源陈醋又叫黑醋，“ 酸味纯正，清香甜润，质地浓稠，色香俱佳 ”，多吃能增食欲，助消化，健脾胃，防感冒，清心解毒。

湟源陈醋至少已有 200 多年历史。清乾隆年间，茶马集市从日月山移到多巴，后来又西移到东科寺的附近。当时又是清王朝极盛时期，政治稳定，经济繁荣，因而这里很快就出现了商贾云集，货物聚屯，藏汉蒙回各民族商人来往穿梭的热闹场面。蒙藏群众喜欢吃牛羊肉，醋是主要调料之一。于是，专门制作醋的湟中匠人赶到这里，精心钻研酿造，终于酿出了受蒙藏商人欢迎的陈醋。

陈醋的制作方法是：以青稞、麸皮为主要原料，加配其它香料如姜、草

果、荜拔、大香等酿造。醋酿出后盛在大缸内，在日光下暴晒，使之蒸发浓缩，提高酸度。这样酿造出来的醋，色、香均属上乘因而很快占领了市场。当时这种酿造方法还是保密的。相传清末民初时，湟源有四家醋房最有名，分别为陈、马、简、林四姓所开。

湟源陈醋畅销市场，其它地方的醋房匠人不服，都想酿出比它更好的醋，可是怎么也酿不出来。于是他们说，那是水的关系。俗话说：“湟源的水色”。这是说，由于湟源的水质好，姑娘们一个个长得水灵灵的，漂亮秀气。醋也是一样，水好醋也好，并不是湟源的匠人水平高。但是湟源的陈醋酿造者不承认，他们说湟源的姑娘漂亮这是事实，“湟源的水色”也是外地人的说法，可醋与水色没有关系。到底谁对谁不对，迄今没有结论。

倒是湟源陈醋越争越有名了。现在，由湟源县副食品厂生产的“日月山”牌陈醋，畅销西藏、新疆、甘肃、陕西、宁夏等省区，青海人反而有时还买不到。西藏的牧民以买上一两瓶湟源陈醋为骄傲。还没吃饭，他们就会迫不及待地用筷子沾点醋吃，吃完饭还要倒一点醋舔舔。这些轶闻传到湟源，湟源人自豪地说：这是我们祖先的功劳！

“小茅台”互助头曲

倘使尝了湟源陈醋，再去喝一杯互助头曲，那是十分惬意的。

从西宁出发，往东北方向行 30 多公里，便来到了互助土族自治县的县府威远镇。只见楼房林立，杨柳成荫。在众多建筑中，十字街头的鼓楼和河边的酒厂最引人注目。前者是古香古色的古建筑，建于 1624 年（明天启四年）。后者是现代化建筑，醇香的酒味从墙内飘出，令人陶醉。

威远，在藏语中叫“诺木斗”，意思是“森林之地”，从词义可以知道以前这里森林茂密，是游牧民族居住的地方。1535 年在这里首先设了威远营堡，驻扎军队。1930 年互助县成立，威远堡成为县政府驻所。

别看互助建县时间不长，“威远烧酒”却是很有名气。互助地处祁连山下，气候温暖，盛产青稞。汉族、土族群众就用青稞酿造“酩酰儿”酒。河湟人好客豪饮，他们用这种度数低而后劲大、清香爽口的酩酰酒招待客人，定叫客人醉得像一滩泥似的趴在地上，方肯罢休。当然，能饮者喝它一坛两罐的不在话下，人们称之为“酒坛坛”、“酒拉拉”；“拉拉”即短桶。

威远烧酒，历史久远。相传那是 300 多年以前，一位山西的酒把式到河湟取经传宝。在威远镇，他尝了酩酰酒，发现异常清香，就问是用什么水酿的，当地人给他指了一口井。他舀了井水尝了一口，认定此水是龙泉，可酿好酒，于是在这里置房买屋，巧妙地把山西的酿酒法与青海的酿酒法，取长补短，融为一法，以青稞为原料，用井水酿造。不久，第一缸“威远烧酒”产生了，很快得到了青海“酒仙”们的好评。从此，威远烧酒一直走俏市场，更增添了豪饮者们的酒兴。他们喝上几杯后，常常高兴地唱道：

黑青稞熬下的威远酒，
八仙们喝上着醉了；
五峰的山上浪会走，
尕妹们领上着醉了。

“千里驮酒一路香，开坛十里游人醉。”过去甘肃、宁夏、西藏、新疆、

陕西等地都有客商驮运威远酒做生意的。虽然如此，毕竟是手工作坊，产量有限。解放后经多次试验改进，并配备现代化酿造机器，于是威远烧酒更以“互助大曲”的牌子垄断青海酒市场几十年。人们以饮互助酒为荣，将其大曲、二曲、三曲分别简称为“互大”、“互二”、“互三”。

最近 10 年，互助酒质量更高，名声更大。互助酒厂生产的互助头曲、青稞液等连续在国际国内博览会、名酒评比中获金奖。尤其互助头曲不仅走红国内市场，而且在独联体、蒙古等国十分走俏，青海人反而难以买到了。于是，客人来了，摆上一瓶互助头曲，主人家脸上就有光彩；如果携上两瓶去访友拜亲，那会受到热烈的欢迎。省内外人把互助头曲称为“小茅台”。比如在宴席上，若问喝什么酒，主客人都会回答：“当然是小茅台了！”青海的酒家们喝了天南海北的酒后说：“还是我们青海酒香！”

“小茅台”出自互助，通往互助的这条公路比以前可繁华多了。人们一个劲地往互助县城跑，都想法搞它几瓶。还有不喝酒的也跟着跑，那是想看一下酒乡的盛况，闻闻从厂子里直接飘出来的酒香。

要想了解高原的酒文化，最好请到互助县城来。

王母娘娘的孙女五峰山

相传，酿制互助酒的井水直通王母娘娘的瑶池。那么，瑶池在什么地方呢？回答是：在天山。但王母娘娘的五个孙女变的五峰山山上清泉流瀑，也是从瑶池引出来的，互助酒厂的井水至少与五峰清泉相通。

传说当然不是事实，但互助县城西 15 公里处的五峰山的确是有名的自然风景区。

清代乾隆时杨应琚曾对这座五峰耸翠的秀山作过精彩的描写：“五峰森立，形如举掌，萦青缭白，烟云生指甲间。……山高而锐，峰众而多，穴有泉流以益其奇，烟云以助其势，草木禽鸟，以致其幽。”地方志书则说：五峰山“林壑之美，最为湟中胜地。”文人们更把五峰山列为“西宁八景”之一，赋诗填词，吟咏不已。

民间关于五峰山，有着美丽神奇的传说与描绘。相传，这里原是一座森林葱郁的矮山，泉水幽美，王母娘娘的五个孙女到这里玩得很开心，并为附近百姓帮忙干好事。王母娘娘得知后派天兵天将来捉拿她们，可她们不愿回天庭，便变成了五座秀丽的山峰。

山腰清泉喷珠，飞瀑激湍，据说这是龙宫泉。喝了泉水，能消灾祛病，吉祥如意。过去泉水四周建有许多精巧秀丽的亭榭走廊。有人为“五峰飞瀑”佳景赋诗道：“五峰如掌列云端，瀑布飞流似激湍。六月炎天来避暑，松声飒飒水声寒。”每到夏天，人们携友带酒，来这里避暑，风雅一时。民间百姓说，山峰是王母娘娘的孙女变的，民间妇女最有资格到山上唱“花儿”。于是，每年夏季都要在山上举行花儿会。唱累了、渴了，喝上几口清泉水，再唱下去。六月六是最大的花儿会期，林丛之中，花儿声此起彼伏，萦绕云间。据说这天下午必定会下点雨，那是变成山峰的王母娘娘的孙女，为老百姓的热情所感动而挥洒的眼泪。

五峰山上还有 300 多年历史的五峰寺等一批古建筑，它们把五峰山点缀得更加幽雅清秀。难怪有那么多的游人跋山涉水，到山上游玩，开怀高歌。

哲人辈出的佑宁寺

如果说五峰山是体现了汉文化的风景区，那么，佑宁寺则是土族宗教文化的结晶。这座坐落在深谷中的黄教寺院，以其规模巨大和哲人辈出而令人赞叹不已。

佑宁寺在互助县城东南 35 公里的五十乡内。由三世达赖授记、四世达赖派高僧与当地土族以及蒙藏头人联合创建于 1604 年（明万历三十二年），以地名命名为郭隆寺，当地汉民称为二古鲁寺。到清代时，其规模已是“ 湟北诸寺之母 ”，包括大小经堂、僧房等 2p00 多个院落，僧侣多达 7，000 余人，设有显宗、密宗、时轮、医明四大学院。至于所属小寺有五六十座之多。雍正初年被烧毁，1732 年雍正帝下诏重建，并赐寺名为佑宁寺。

佑宁寺在海内外都有相当影响，其原因是这里曾涌现出一大

批声誉远播的高僧哲人，被宗教界公认为佛教学术胜地。

佑宁寺有 20 多个活佛系统，其中尤以章嘉、土观、松布三个活佛系统最为有名。

二世章嘉活佛早年以精湛的佛学水平而驰名藏中，后随其师赴外蒙古库伦（今乌兰巴托），调解蒙古内部的战争纠纷。后被康熙帝召入京，掌管京城寺院。曾代表朝廷入藏主持六世达赖仓央嘉措的坐床大典，途中劝说青海蒙古人归服朝廷，在长城内外弘扬佛法，在多伦诺尔建善因寺，为民族和睦、民族文化交流和国家统一，做出了贡献。因此被康熙帝封为“ 灌顶普善广慈大国师、呼图克图 ”，成为内蒙古地区的最高佛教领袖，与达赖、班禅、哲布尊丹巴并称为“ 黄教四圣 ”。三世章嘉自幼在佑宁寺供养，雍正初年迎请入京，与皇帝弘历（即乾隆）同窗学习。精通蒙藏满汉多种语言文字，佛学造诣极深，一生著述等身，曾将《大藏经》译为蒙文、满文，编修《同文韵统》，编校《四体合壁清文鉴》，著有《七世达赖喇嘛传》等，同时为维护蒙藏满汉民族友谊，边疆安定，沟通各民族文化作出了巨大贡献，因而深受朝野爱戴，雍正帝将其原居雍王藩邸改为雍和宫，乾隆钦封他为驻京呼图克图之首。章嘉黄车自由出入东华门，北京市民见车出，便将手帕铺在路上，如果车轮从布帕上压过，便视为大吉。章嘉到西藏，藏中僧俗更是崇拜他。三世章嘉去世，乾隆化大量金银在五台山为他修建大塔，供奉龛座。七世章嘉在赞助共和，反对民族分裂，倡导僧俗抗日救国，推动佛教文化建设方面，贡献良多，被国民政府累封为“ 灌顶普善广慈宏济光明昭因阐化综持黄教护国净觉辅教大国师 ”，多次授以勋章。

二世土观曾奉康熙帝之命，护送七世达赖从青海入藏坐床，封为静修禅师、驻京呼图克图。三世土观来往于蒙藏与北京之间，一生著述煌煌十五函。其《土观宗教流派镜晶史》全面评述各地各派宗教源流，条分缕折，系统完整，被译成多种文字在国内外出版。

三世松布更以益西宦觉的名字扬名于世。他对藏传佛教各个领域几乎都有精到的阐述研究。他的《如意宝树史》是一部通论性的佛教史，资料丰富，论述精当。另一部《青海史》也是以资料全面、论述系统而获学术界极高评价。这两部书，从清代开始即被翻译成英、德、俄等多种文字在国外出版。

这些高僧都是本地人，其中相当一部分还是土族人。

正由于名僧哲人众多，佑宁寺的地位一度直线上升，其规模、影响超过

了塔尔寺。寺内珍贵文物也极多。“ 文革 ” 劫火将这座名寺焚为灰烬。

现在修复的虽然不及原寺十分之一，但由于佑宁寺在历史上的巨大影响，寺以人出名，地以寺著名，至今国内外游人仍然络绎不绝。

土族之乡说土族

土族是青海特有的少数民族，互助土族自治县是全国唯一的以土族为主体民族的自治县，被称为“土族之乡”。此外，还有大通、民和二县是回族土族自治县。大通土族各方面与互助土族一样，民和土族在风俗上略有差异。在黄南州同仁县也有一些土族。全部土族人口占全省总人口的 3.4%。在一般人的观念中，土族之乡便是互助县。

关于土族的先祖，学术界尚无定论，大多数倾向于吐谷浑说。吐谷浑是辽东鲜卑族，先迁牧于阴山之北，在 4 世纪初迁牧今青海省东南部和甘肃南部，后逐渐建立吐谷浑王国，疆土据有今青海整个牧区以及新疆、甘肃的一部分。这个政权先后存在 350 多年。公元 663 年，吐蕃攻占吐谷浑全境，吐谷浑王诺易钵避走凉州（今甘肃武威），后又迁居今宁夏，其部属之一部分散居祁连山之南也就是今天的互助县一带。后来经过与其它民族融合，在元末明初时形成土族，史书上称之为“土人”，当地回、汉族称为“土民”，藏族称为“霍尔”，据说霍尔就是吐谷浑。互助土族则自称“蒙古尔”、“察汗蒙古尔”，民和土族自称“土昆”。可能各地土族在族源上不尽相同。

土族信仰藏传佛教，佑宁寺就是土族寺院中最有势力的寺院。过去家有二子，必送一个去寺院当僧人，有三个儿子则送两个去当僧人。然而，土族的原始信仰却是萨满教，信巫术，崇巫师，有时又相信道教中的一些神祗。所以，一些巫师活动又与西宁周围的汉民族一样。

土族居住风俗与汉族相同，只不过把庄廓叫做“日麻”，院子中三间正房中的一间有时作为佛堂供佛像。

饮食方面也略同于汉族。有些方面则保留着牧民生活的痕迹，比如招待贵客时，桌上摆一个叫做“西买日”的炒面盒，端上木盘大的肥肉块，上插五寸匕首，酒壶系一撮白羊毛。他们说这是最上等的待客礼节。土族好客，如有客人到，他们高兴地认为，“客来了，福来了”。于是，请客人上炕头，先敬三杯酒，称之为“吉祥如意三杯酒”；客人离开时在门口又敬三杯，叫做“上马三杯酒”。平日食物如“沓呼日”（灶内闷熟的馍）、“海流”（油面团）、“哈力海”（荨麻饼）等，多与汉族等相同，只是称呼不同。

服饰、婚俗等方面，民族特点颇为明显。

土族具有十分丰富的民间文学艺术。故事众多，歌谣丰富。“花儿”与河湟其它民族的“花儿”的旋律有明显区别。叙事诗、婚礼歌、宴席曲等各有韵味。

民族风情活动方面安昭舞、纳顿等也极富民族特色，很受人民喜爱，颇受文艺工作者的关注。

土族原为游牧民族，后来转为农业生产，对开发互助山区农业，有过积极贡献。民和三川的土族在文化教育方面还很有建树。随着新的形势，土族中出现了一批善于经营贸易的能手。

神奇的“跳哔邦哔”

“跳哔邦哔”（读 biàbiang 提汉族对土族巫师舞蹈的叫法；“哔邦哔”是摹拟鼓声的像声词。土族自称为“勃勃拉”，译过来就是“巫师表演的跳神仪式”。

过去在互助县有固定的跳神时间和地点，如二月二、三月三、三月十三、三月十八、四月初八、五月初四、十月十九、腊月初八等。各地都有规模不等的“跳哔邦哔”会。

跳神前三日，村子中人要闭斋三日。跳神的那天，在庙院或宽大场院里供奉起当地人信仰的神祗，煨桑焚香，点燃香灯。村民又在场中立起高三十三尺的神幡，据说象征着上达三十三天；幡杆下端埋进土中一尺八，表示下通十八层地狱。神幡上插有象征日月的馒头，周围绳子上还拴有装五色粮食等物的小包。幡杆上还挂有各类装饰幡，飘飘扬扬。整个气氛肃穆神圣，奇异神秘。

跳神的巫师，头顶黑色方瓦帽，身穿黑色长服，外套四面开叉的女裙衫，腰系红带，呈半男半女或道师的模样。也有的直接装扮成女性，头饰假发，腰束护生牌。单面羊皮鼓一响，巫师就神神怪怪地上场了，或单或双，不一而足。其舞蹈动作有简有繁，夹杂武术翻滚动作。本领高强的还能从几人高的桌子架上跳翻而下，有的还能往沸腾的油锅里捞取东西。

跳神者表演的越“狂”（即惊险、有力）越受好评。所以，过去河湟农村把胡言乱语、不务正业者就叫作“哔邦哔”，意思是不正常。

这种跳神实际是为了娱神。关于其来源，土族群众中还有多种传说。在互助丹麻乡有这样一个传说：一个放羊娃在山沟放羊，他听见一种声音，在反复询问：“山开了没有？”放羊娃见四周无人，遂不予回答。有人知道后，让放羊娃带上馒头，如听有人问，一边回答“开了”，一边将馒头掰开。放羊娃在次日闻声后照办，只见山崖裂开，内有一尊董家娘娘的金身塑像。村子里便把塑像奉回村中，尊为地方保护神。她既然保护了地方，每年腊月初八就要跳神祭祀，其目的显然是为了乐她，让她更好地保佑地方。所以在跳神时，如果将装五色粮食的包扯开，里边的红枣、花生、果子、小馒头等洒落，观众纷纷抢夺，据说抢得者便有喜事。

“跳哔邦哔”是一项古老的原始宗教性质的活动，西宁地区过去也有，可是现在早已绝迹了。而在互助土族这里，却能观赏到这一奇特的神秘文化现象。

“扭达”的由来

土族服饰的民族风格十分鲜明。青年男子一般头戴织锦镶边毡帽，身穿袖口镶黑边，胸镶方形彩色图案的长袍，足蹬花云子鞋，腿扎上黑下白的绑腿带，显得漂亮、潇洒。至于妇女就更讲究了。她们身着小领斜襟的长袍，袖口处以红、黄、绿、紫、黑五色彩布圈装饰，异常鲜艳美观。袍子上还要套上漂亮的坎肩，系上两头绣有花鸟图案的彩带。下芽白边的绊红百折裙，裤子的下半部分上还套上叫做“贴弯”的裤筒。脚穿绣花鞋，头顶绣帽，打扮得像鲜丽的花朵一样。假如再戴上她们传统的头饰“扭达”，那就跟公主一样了。当然，随着年龄不同，服饰也有一些区别。

“扭达”是土语，就是头饰。有一种头饰高贵华丽，戴在头上有点像电影里清宫皇后的头饰。“扭达”有多种花样。比如“吐浑扭达”，形状近似圆饼，据说是“扭达”中最古老，也是最高贵的。有些学者说这种“扭达”就是吐谷浑的王后所戴的。还有“捺仁扭达”，因形状像三枝箭直立，所以又叫三叉头；“适格扭达”，形状像簸箕，所以也叫簸箕头。其它如“加木扭达”、

“雪古浪扭达”、“加斯扭达”等，皆各有固定的形状。

由于“扭达”制作精巧，用料考究，在土族服饰中最为突出，引人注目。关于“扭达”的由来，民间不乏美丽的传说。

相传古时候，土族之乡有一个天仙一样美丽的姑娘，名叫腊月花，她被莫日和尼达弟兄俩看上了，可是腊月花只喜欢尼达。莫日数次设计暗害弟弟未遂，结果二人都喝了毒龙水，莫日变成了娇怪王蟒，尼达变成心还是热着的石头。王蟒凭着妖法要强娶腊月花。腊月花受到石头“快请‘扭达’除王蟒”的暗示和牛头的启示，决心制作牛头般的“扭达”，去对付王蟒。村子里还有16个姑娘也痛恨王蟒，她们也来帮忙制作了各种形状的“扭达”。到了日子，腊月花打扮成新娘，16个姑娘装成陪嫁的，她们都戴着各有用场的“扭达”。王蟒见了腊月花，跑过来就亲，腊月花一低头，簸箕形的“适格扭达”一斜，藏在里边的灰飞落下来，迷住了王蟒的眼睛。王蟒情知上当，口吐毒液，可是头戴“叶面里扭达”的姑娘迎上去，用马鞍形扭达接着毒液，从两边流了下去。王蟒急得满地乱跳，戴“雪古浪扭达”的姑娘将漏瓦槽形头饰里藏的小豆倒在地下，把王蟒滑倒在地。这时，头顶圆盘形“吐浑扭达”的姑娘一头碰过去，里边的磨扇砸在王蟒头上。乘此机会，戴“捺仁扭达”和“加斯扭达”的两位姑娘从两边一抵，把三把尖刀和犁铧尖刺进了王蟒的心脏。

聪明的土族姑娘们用“扭达”除掉了妖魔，得到了人们的尊敬，她们戴过的“扭达”也就一代代地流传下来，装扮着土族人民的生活，表达着土族人民惩恶扬善的美德。

“扭达”的故事在土族之乡家喻户晓，人人皆知。与此相关的一些变异细节，说明了其它土族服饰和风俗的来源。例如，腊月花为了顺利地刺杀王蟒，她先教16个姑娘转“安召”，以训练刺杀应变能力。她们用柴搭成三角形，点燃后围着跳，袖子里藏着刀子。转到第三圈时蹲下侧身，这是抽刀的暗号。还有的说，这时一人要高喊两声“安召”，大家就抽刀刺杀。“安召”是土族语中杀的暗语。他们说“安召舞”就是从腊月花这儿传下来的。现在已成为土族节庆时的主要舞蹈。跳时围成圈，边舞边歌，饶有情趣。

传说还说，腊月花和姑娘们一遍一遍地练刀，把自己的袖口划破了，这时天上出现了彩虹，腊月花便仿照彩虹的颜色，用五颜六色的彩布把袖口补好。这就是土族妇女的袖口为什么是五色圈的缘由。

以歌舞始终的土族婚礼

如果来到土乡，恰好遇上他们在举行婚礼，那就可欣赏到像舞台上表演一样精彩美妙的婚礼风俗。

娶亲的前一天晚上，男方家派两名能歌善舞，擅长辞令的娶亲人（土语叫“纳什金”），带着娶亲的礼物（服装、首饰、酒、馍等和一只白母羊）去女方家。快到时，女方家的姑娘们载歌载舞热情地出来迎接。而到大门口时，男人们出来频频敬酒，姑娘们则跑进去把大门关上，从门里唱起了《唐德格玛》，这是传统的对答歌，娶亲人必须对唱，答完问题，方能进得门去。进门也不容易，前脚刚跨进去，门顶上就会泼下凉水，弄得娶亲者抱头往里窜。

进了房，上炕喝茶吃饭，姑娘们又来唱取笑娶亲者的《纳什金斯果》，“斯果”意为逗笑。她们唱道：

我们的姑娘走手像金鸡鸟好看，
纳什金的姑爷走手像老母猪样难看；
我们姑娘的声音像布谷鸟一样好听，
纳什金姑爷的声音像老驴叫一样难听。
……

姑娘们唱完了，娶亲者也要唱一段，舞一番。你唱我应，我舞你学，一直闹到鸡叫头遍。

新娘出门也很有讲究。柜上摆满了经卷、家具、饮食品、羊毛等，有专人一件件移动，凡拿动一件，娶亲者就要唱相应的歌并配以舞蹈动作。比如挪动牛奶，就要唱道："一碗雪白的牛奶表象征，手捧牛奶碗叫上你一声。当你返回你娘家的时侯，百头犏牛的乳汁你享受。"娶亲者一直要歌舞到新娘上了马才停止。

送亲队伍由新娘的哥哥、姐姐或弟妹、舅父等十多人组成。路途上，凡跟新娘同村而已嫁了出去的年轻妇女，还要出门向送亲者敬酒，这意味着给娘家人敬酒，而送亲者要回赠一尺红布，返回时还要送一块肉方。

送亲队伍快到男方家门口时，列队高唱赴宴的《拉罗洛》，男方家则派人出来敬酒献哈达。门前摆方桌，桌上有放酥油花和炒面的"西买日"，旁边还有插着柏枝的牛奶碗，装有鼓皮的木方斗，斗上插着系有哈达的箭和红布相包的瓷瓶，据说瓶象征未来的子女。所以这时送亲者要边舞边歌，拿起柏枝蘸着牛奶，向四边洒。又围着方斗撒麸皮，以示祝福。新娘进门要与新郎踩着红白毛毡，抱着瓷瓶。进去后又要穿戴一番。

拜天地时，媒人或者送亲队伍中的长者念祝福词："鲜花般的阿姑，走过金子的大门，来到了金子镶成的庭院，向着上天下地，千神万佛，叩头！"新人连拜四次，然后进入洞房。

紧接就是答谢媒人，土语叫"瓦日哇西买俩"。人们簇拥着媒人，一边歌舞，一边敬酒，歌颂他撮成了姻缘，功劳很大，应该得到感谢和奖赏。有的还往媒人嘴里塞炒面，往脸上抹酥油，逗得大家哄堂大笑，喜气洋洋。然后请送亲者和媒人进上房，用大块肉、大壶酒招待之……

土族的婚礼始终以歌舞陪伴，喜庆气氛格外浓烈。

土族的"梁祝"传奇

土族的民间文学丰富多采。《拉仁布与吉门索》是具有代表性的佳作。

这是一首叙事诗。全篇共 300 多行，情节曲折细腻，人物形象生动，唱起来深沉、悠长，悲剧意味浓郁。

山里阿哥拉仁布，滩里妹妹吉门索。
成群大马赶上来，和我的马驹合起来。

作品讲的是一个爱情悲剧：美丽善良的吉门索爱上了她哥哥的长工拉仁布。他们相亲相爱，在山上一起放牧，一起玩耍，成了生死相恋的情人。哥哥却嫌贫爱富，知道后大为恼怒，他把吉门索关了起来。而他却穿上吉门索的罩衣，等侯在山路旁。薄暮时分，拉仁布从山上放牧归来，以为是吉门索，赶紧跑了过去，却被狠心的哥哥一刀子刺进了心脏。拉仁布死了。

按照土族风俗，要在场地上火化拉仁布。可是连烧了三天三夜，尸体就是烧不着。吉门索终于明白发生了什么。她不顾一切地从家中跑出来，赶到

火葬场，放声悲恸，边哭边把衣服一件件脱下来扔进火里，可是拉仁布的尸体还是烧不起来。吉门索知道这是情人在等侯她，于是唱道：

你不着来我知道，
盼我一起和你烧。
五尺身子舍给你，
一块烧到天荒和地老！

她唱罢跳进了火中，熊熊大火陡然而起，一时三刻便把两个人化成了灰。

可是狠心的哥哥还是不让他们在一起。他把骨灰分开埋在一条河的两边岸上。不久，河岸上长出了两株繁盛的合欢树，树枝弯过来搭在一起。狠心的哥哥更加生气，他把两棵树砍倒，剁为烧柴，放到灶洞里烧。只见火焰刚升起，就有一对鸳鸯鸟从火中飞腾而起，扑过来啄瞎了哥哥的双眼，然后向他们放牧的山上飞去。

故事集中表达了土族人民对美好的爱情生活的无限向往和积极追求，再加之内容和形式完美地统一，所以在当地群众中代代相传，人人传唱。它还曾被改编成歌剧演出，获得观众好评。

互助县土族人民自豪地说：《拉仁布与吉门索》是我们土族的“梁山伯与祝英台”！

寻访圣迹白马寺

从西宁东北边的大路走去，游览威远、五峰山、佑宁寺名胜后，再从东边的红崖子沟出来，便可到达海东行署所在地平安镇。

奔腾的湟水向东流去，水南是平安镇，也是平安县地区，水北则是互助县辖地。

平安镇的历史可远溯到汉代。西汉时在这里设了安夷县，修筑城堡，号为龙支城。北宋时叫宗哥城，是确厮啰政权的重要据点之一。明代设驿站，这里是平戎驿，从此成为湟水流域的主要驿镇之一。1979 年建平安县，并成为海东行署驻所。此后十多年间，这里已是高楼大厦栉比鳞次，厂矿企业遍布环郊，兰青铁路、甘青公路并穿而过，经济繁荣，文化发达，是青海省的主要城镇之一。

从镇上北望，不远处的湟水对岸红崖腰，只见一座梵寺，香烟袅袅，游人点点。这是青海最早的藏传佛教寺院之一，藏语叫“玛藏岩寺”，当地人叫“金刚崖寺”，叫得最响亮的是“白马寺”。外地人一听还以为与河南洛阳白马寺有什么关系，其实毫不相干。不过，观赏了中原的白马寺，再听听青海白马寺的故事，将会对中国的佛教有个较全面的了解。

白马寺虽然在互助县，但从平安镇走去，至多也就是两公里，因而又被平安人夸耀为他们的名胜古迹。

白马寺靠悬崖而建，山门处榆柳浓荫，梵塔高揭。崖间石雕金刚威武庄严，佛堂内众多的壁画，仿佛在讲述着那悠久而传奇的故事。

公元 9 世纪中叶，吐蕃的最后一代赞普朗达玛下令禁止佛教。在西藏，寺院被拆毁，僧人被迫还俗，不还俗者被杀。那时，西藏曲卧日山上有三位修行的僧人，他们携带经卷，先逃跑到新疆的高昌，后来又辗转来到青海，继续修行。这时青海有一位本教徒皈依佛教，以这三人为师，学习佛经，最后成为高僧。当西藏佛教第二次兴起时，这位高僧为培养僧徒，弘扬佛法起

了与阿底峡大师一样的作用，因此被奉为藏传佛教后弘期下路弘传的鼻祖，尊称为喇钦·贡巴饶赛，意思是智慧大师。

相传，贡巴饶赛的三位西藏经师，晚年来到现在的白马寺旧址凿洞修行。因为其中二人名叫玛释迦牟尼和藏饶赛，所以人们取其头一个字，称此崖为玛藏岩。贡巴饶赛也在晚年追师而来，在这里建塔修行，最后圆寂于这里。据说他的肉身就保存在石窟当中。后人为了纪念这几位高僧，便陆续建起了这座白马寺。

那么为什么叫白马寺呢？传说不一，有的说是三世达赖的一匹白马死在这里，故名之。然而人们相信的却是历史与传说相结合的故事。朗达玛禁佛，引起一些僧人的仇恨。有一个叫白吉多杰的人骑着用墨涂黑的白马，穿着黑面皮袄，在拉萨刺杀了朗达玛。王室亲兵追赶，他骑马渡拉萨河，河水把马身上的墨色冲洗一尽，黑马变成了白马，他还把皮袄翻过来，白色的羊毛在外。这样才躲过了追兵的搜寻。最后他来到了青海，那匹白马就死在玛藏岩寺地方。后人为了纪念刺杀暴君朗达玛的白吉多杰和他的白马，便把这座寺叫作白马寺了。

白马寺虽然规模不大，但影响不小。每年正月十五、端午节，附近的藏、土、汉各族信徒纷纷前来顶礼朝拜。甚至还有专门从西藏赶来礼拜的佛教徒呢。

十四世达赖喇嘛的故乡

由平安镇西南行 15 公里，有个本来不被人知而现在却声名远播的红崖村，这里就是十四世达赖喇嘛的故乡。

村口两座虎形山头左右耸立，相传这是一位神发现这里要出贵人，便将手中弹石扔在那儿护村的。还说十四世达赖出生之夜一边的虎头上掉下一块大岩石，远看就像是血盆巨口，这是因为虎山向人们宣布达赖灵童的转世。自然，这是佛教徒们编造的神话

红崖村就坐落在双虎山头里边。在庄廓毗连的村落中，达赖的故居高墙四围，院中幡杆高高直耸，经幡飘动，铎铃叮咚。院内画梁雕栋，富丽堂皇，正面二层大殿尤其雄丽，飞檐腾椽，气势宏伟。房内佛像镀金，法器明亮。特别是达赖的那些照片，更使没见过达赖形象的人感兴趣，纷纷凑上前去端详半天，说：“噢，这就是达赖喇嘛呀！”

这些崭新的建筑是在 1985 年重建的，据说国家为此花了 43 万元人民币。从这一点也可以看出国家欢迎达赖喇嘛回国的态度是诚恳而热情的。

十四世达赖喇嘛于 1935 年 7 月 6 日出生在这个院子里。他的家庭是个佛教世家，祖上就有不少人在塔尔寺等寺院为僧。他的大哥是第十四世当彩活佛，他的弟弟后来也当了西藏的阿里活佛。他在 1938 年被认定为十三世达赖喇嘛的转世灵童，次年由马步芳的一个师长率兵护送入藏。当时他们从红崖村出发，先到塔尔寺驻锡，然后才正式踏上进入西藏的道路。1939 年 10 月 7 日抵达拉萨。

十四世达赖喇嘛进藏了，但他的老家却日益神圣化，佛教徒们不断添砖加瓦，扩修得像座别墅一样。在“文化大革命”中，达赖喇嘛的故居被拆除。现在更加宏丽的故居又建起来了，等待着它的主人的到来。

达赖喇嘛离开家乡后只回来过一次。那是 1955 年 3 月，达赖喇嘛从北

京返回西藏，途经西宁。3 月 22 日，他朝拜塔尔寺后来到红崖村省亲。他与全家十几个人还骑马查看了他们的家寺夏宗寺。两天后便离开了青海。

在省亲的时侯，他把故居的外院捐献给红崖村，让办一所小学。经过 20 多年的风风雨雨，原来的房子早已陈旧不堪，1979 年国家专门拔款 4 万元，改建了新校舍。1986 年又拨款 7 万元，盖赵了 18 间新教室。现在的红崖小学，校园整洁，校舍崭新，是周围数十里村庄中最好的学校。校长就是十四世达赖喇嘛的堂侄。

达赖喇嘛的故乡在新的政策下发生着日新月异的变化。她欢迎人去游览。

南凉国的首都乐都

由平安镇沿兰青公路东下，直达乐都县城碾伯镇。

乐都是青海省内文化较为发达的地区，历史悠久，人文荟萃。早在公元前 989 年，周穆王西游时就经过这里，《穆天子传》说：“ 乙丑，天子西济干河，爰有温谷乐都，河宗氏之所居游。” 这个 “ 乐都 ” 就是今天的乐都具城所在地。西汉时在县东境的老鸦城设破羌县。唐朝在这里设陇右节度使，唐代的许多名将如哥舒翰等人曾驻守这里。在宋代是呐厮啰政权的邈川城，宋军攻占河湟后先后改为湟州、乐州。明朝在这里设碾伯守御千户所，清代改设碾伯县。1928 年青海建省，恢复远古地名，改为乐都县。

乐都曾是南凉国的首都。那是东晋末年，鲜卑秃发乌孤在廉川堡（今乐都东北连城）称王。399 年迁都到乐都。直到 414 年被西秦攻破，南凉灭亡，乐都基本上是南凉的都城（其中有一二年迁往西宁和武威）。所以乐都人以自己的家乡是千年前古都而自豪。至今有南凉故城遗址保存着，文人墨客不时专门前往踏访。

碾伯镇文物古迹颇多。特别是东关街的西来寺，创建于 1606 年。寺院规模宏大，占地 2100 多平方米，山门、金刚殿、关圣殿、正中大殿、观音殿等，都无不宏伟壮观。“ 丈革 ” 中该寺建筑毁去大半。现在尚存的大殿坐北朝南，呈五跳四真昂九级歇山式，屋脊黛色大瓦，显得巍峨气派。

乐都以田园景色而久已著名。清代文人写下了大量描写郊野风景的佳作。所谓 “ 东溪春色 ” 是碾伯八景之一，府志称 “ 春时小桥流水，花发鸟鸣，亦可游赏。”

由于乐都比西宁海拔低，温度高，山乡风光幽美。大概正因为山乡气候好风景秀，所以《穆天子传》上叫作 “ 温谷乐都 ” 的吧。

湿润的气候适宜于水果的生长。每当秋季，碾伯镇上水果丰富，价钱便宜，质量上乘。其中 “ 乐都沙果子 ” 是早已远近闻名的，外地人甚至以 “ 沙果子 ” 代指乐都人。乐都沙果子是梨的一种，色艳多汁，香酥脆甜，是青海的名特产之一。还有一种 “ 软儿梨 ” 也很有名，其吃法很特别。一般是放置到严冬，待冻成冰梨，吃时放在凉水中融解，食之酸甜可口。如果自然解冻，果皮呈黑色，拿起一吸，便可尽食其肉，香甜如蜜，所以叫做 “ 糖包 ”。

柳湾彩陶与原始文化

彩陶文化是青海原始文化的代表之一，而以乐都柳湾出土的彩陶数量居多。

柳湾在乐都县东高庙镇。镇东两公里处有一个村庄，就是柳湾村。十几年前，这里还是一个默默无闻的村子，村北那东西走向的旱台，也从来没有外地人光顾过。1974 年春，考古工作者在这里发现了一个埋藏在地下几千年前的世界。于是，青海省文物考古队和中国社会科学院考古研究所青海队的工作者，在这里扎下根来发掘。他们勤奋工作了 6 年，1980 年宣告发掘结束。他们在这里清理了 1700 余座原始墓，出土了 35，000 多件文物，而彩陶多达 15000 件。一个彩陶世界清理出来了，考古工作者将它命名为柳湾原始社会氏族公共墓地，后来又创办了柳湾彩陶研究中心。厚厚的两大本《青海柳湾》在全国发行。“ 柳湾 ” 从此出名，为国内外文化、学术界所关注，游人也从此摩肩接踵，前来观赏。

柳湾墓地是新石器时期的。从考古文化分期讲，出土的文物有马家窑文化的半山类型和马厂类型，也有齐家文化的类型，其中以马厂类型的数量多。

彩陶是原始先民们的生活用具。先民们不仅讲究实用，而且讲究美观。在陶器上绘有大量精美而神秘的花纹图案，底色与花纹颜色搭配得当，相得益彰。彩陶上还有大量类似十、〇、卐、工、×之类的符号，有人认为是最早的文字，也有人认为是数学代码，还有人说是氏族的徽号。

彩陶中最引人注目的还是那件 “ 阴阳合体壶 ”。陶壶颈腹部塑有一个全裸的人像，下边又以夸张的手法突出了性器官。可是性器官是两性的，既有男阳又有女阴，很难说人像是男还是女。搞原始文化的学者对此表现出了极大的兴趣。其实，这件彩陶的价值恐怕在于反映了人类文明史上的一个环节，即由女性崇拜走向男性崇拜的过渡阶段——男女性同时崇拜。

在柳湾墓地附近还出土了一件彩陶靴。质地为夹砂红陶，表面为紫红色，并绘有条纹、回纹、三角纹等黑彩，线条流畅，纹路清晰，造型与现代长统靴相似。这种陶靴在中国还是首次出土，距今已有 3000 多年。它形象地说明了早在青铜器时代，青海高原上的先民们已经会制作和穿用长统靴子了。

柳湾彩陶中精品众多，每一件都会使人发现一个新的问题，让人看到原始文化的一个方面。如果要想感受一下原始文化，莫过于亲自到柳湾彩陶世界里漫游一番。

“ 小故宫 ” 瞿昙寺

青海有句谚语：“ 去了瞿昙寺，北京再别去。” 意思是看一看瞿昙寺的建筑，就可以想象出北京紫禁城的样式。这自然有些夸张，但瞿昙寺的殿堂建筑的确有点像故宫，据说当初就是仿照故宫修建的，所以又有 “ 小故宫 ” 之称。尤其可喜的是，青海的古老建筑群在历代劫火中屡遭焚毁，能完整地保留下来的极少，而瞿昙寺是保存最完整的明代建筑群。

瞿昙寺在乐都县城南 17 公里的瞿昙乡。乡以寺名，足见寺院之影响。

寺的周围群山围绕，近处林木葱茏，郁郁苍苍，流水潺潺，鸟语花香；远处乐都南山终年积雪，寒光逼日，“ 皎洁凌空似玉山 ”，“ 影射长天迷素鹤，光浮浅水失群鹇 ” 便是真实的写照。在雪岭翠山的映照下，瞿昙寺更加幽静壮丽，古香古色。从山门而入，迎面就是高大的金刚殿，穿过金刚殿，即是瞿昙寺殿和宝光殿；左右两边殿堂众多。依次而进，后边是最宏伟的隆国殿。

从高处看，主要的大殿与山门对齐，建在一条线上。

隆国殿是寺院的主体建筑之一，建于 1427 年（明宣德二年）。大殿面积为 912 平方米，高筑坡台之上，飞檐翘角，画粱雕栋，高大雄伟，富丽堂皇。殿内还有一座高达 3 米的泉神堂，堂中有一眼泉水，人称瞿昙池，据说是神泉，饮之聪明倍加。大殿两边廊房相连，浑然一体，人们称之为“七十二间走水厅”。在两廊墙壁上佛画如长卷，粗粗看一遍也得半个小时。

隆国殿在当地群众中影响极大，所以青海“花儿”中以隆国殿起兴的甚多。如：

瞿昙寺修下的隆国殿，
青山绿水的好看；
会了个妹妹见了个面，
心里边唱一个“少年”。（“少年”即花儿）

还有唱瞿昙池的如：

瞿昙寺有一个金柱儿钟，
当殿里，
有一口打水的井哩；
把你的花儿十分地痛，
把我们
刚痛上一分时肯哩。

“花儿”第一句中“金柱儿钟”指的是瞿昙寺的另一件文物“宣德青铜钟”，它悬挂在寺后钟楼上。钟重一吨，敲起来响彻数十里，也是瞿昙寺的象征物之一。

瞿昙寺所藏的明代珍贵文物很多，如五通明朝皇帝所赐御碑，明清时的十多方匾额，明清时御赐的金印、象牙印以及象牙佛珠、檀香木佛珠、石雕米拉日巴像等。就是瞿昙寺本身，也还是明朝开国皇帝朱元璋下令修建的。

那是明代初年，有一位西藏高僧，人称三罗喇嘛，从西藏来到青海湖海心山上静修，后来又到乐都南山弘法，名气越来越大。1389 年，朱元璋召他进京，尊为上师。不久，由朝廷出资修建瞿昙寺殿等建筑，并由朱元璋御赐寺名。从此，瞿昙寺在乐都南山拔地而出，而且扩建得宏丽无比，成为明代河湟地区最大的寺院。三罗喇嘛还被封为西宁僧纲司都纲，主管河湟佛教。清代，这里的班觉丹增喇嘛还被康熙皇帝封为“灌顶净觉弘法大国师”。

瞿昙寺对当地的政治、文化等都有过非同一般的影响。三罗喇嘛跟西藏佛教噶举派鼻祖玛尔巴同一家族，所以人们称他的家族是“玛尔仓”，意思是玛尔家族，后来变读后成为梅氏家族。梅氏家族一直是当地的势力派。又因为三罗喇嘛的家族来自卓拢，所以当地人又叫“卓仓”，后来变读后成为乐都南山的代名词：“角仓”，至今在民间还保留着这种叫法。

瞿昙寺是国家级重点文物保护单位，是青海东部的主要旅游景点。

乐都南山看射箭

瞿昙寺周围的民俗活动不少，这里有“花儿会”、射箭活动等，其中以射箭最具特色。“北山跑马，南山射箭”，这谚语是当地人对乐都北山、南山大型民俗活动的概括。而“角仓箭手”在整个青海地区也颇具声望。据说清朝时，这里还出过几个以箭术超凡而中科的武进士。

南山的射箭活动一般多在农历四五月举行。这时春耕已完，青苗初绿，天气暖和，人心舒畅，正是举行大型民俗活动的好季节。射箭地点也不固定，轮流择地，主要是村落之间相互邀约。箭手有藏、回、汉各族人，大家相互竞赛，交流射技。

射箭比赛的日子是老百姓心目中神圣而热闹的节日。因此家家户户从头几天就开始杀羊煮酒，澄凉粉，拌凉面，蒸花卷。箭手们则拿出最好的衣服装饰自己，当然穿什么颜色、什么样式都有讲究。藏族头戴大檐礼帽，身穿毡毯褐衫或长袍，腰系红绿绫绸，足蹬黑皮靴，并按传统习俗，右臂不套袖子，回族则头戴顶帽，白衬衫，黑坎肩，脚穿黑皮鞋。汉族则身着颜色统一的传统服装。他们个个英姿勃勃。他们的坐骑都备有雕鞍花荐，披红戴花，把个箭手映衬得威武潇洒。难怪清代诗人斌良路经河湟后高兴地赋诗道：“陇西健儿好身手，自挽雕弧射白狼。”不错，他们所持的弓是“雕弧”，是弓匠专门制作的牛角弓，花纹丝丝，样式考究，没有好臂力是拉不开的。箭是木杆铁镞，尾带羽翎。

箭场上气氛热烈，观众成千上万，他们一片肃静，细观箭手比赛，不时又爆发出震耳欲聋的欢呼声。那箭靶也别具一格，杨柳树枝编成一米见方的靶圈，正中涂着碗口大的红靶心，称之为“月儿”。靶上边还插着几面小彩旗，微风拂动，五颜六色，既醒目，又可起辨别风向的作用。

比赛开始，技艺高超的“开靶者”，首先上场开箭，以便创造好气氛，其他箭手则大吼数声助威。每中一箭，本队箭手都要再吼三声。射得漂亮时连对方和观众也齐声大吼，真可谓震天动地。比赛到最后，由神箭手出场“盖靶”。只见前面监靶人手扶靶子，并指出专射某一点，神箭手则箭不虚发，一矢中的。于是场上吼声、掌声、叫好声响成一片。如此三箭，定了“天山”。赛箭始告结束。

比赛虽以村为队，但具体到队员时，要找一个“对摹子”（即对手）比赛。比赛完后，主队要邀请各自的“对摹子”到家中作客，款待一番。待太阳落山时，客队箭手动身返回时，村中妇女纷纷到村口拦挡，唱着“花儿”挽留。箭手们则也唱“花儿”表示感谢。这样你唱我和，直到天黑，方才依依离去。

漫说九曲黄河灯

南山归来暮霭重，西去七里黄河灯。

从乐都县城西行 3 公里多，便是九曲黄河灯的家乡七里店。每隔一年，上元节前后 3 天，这里要举办一次大型的灯会，届时灯城辉煌，灿烂如白昼；人山人海，俨如闹市。

九曲黄河灯规模大，花费人力物力不少，非一村一落所能举办。按传统，由七里店、李家、马家台、水磨湾 4 个村子共同主办。摆成的灯城方圆九里三，每次要摆三千六百盏灯，这个数字都是有来由的。城分总城、城壕、胡同、内城、仪城等。整个布局像一座黄河阵，按八卦之象分为 9 城，中间为紫禁城，其它 8 城即为乾城、坤城等。大城东西有两仪门，一进一出，象征两仪。四边有四处呈正方形的城壕，象征四象。9 城之间为长街，供游览者来往观灯。城上点几盏灯，插什么颜色的旗，都有一定规矩。

从正月十四晚上点灯，连燃 3 夜。灯会期间还要举行大规模的道场，高

幡上悬挂着阴阳榜，9 名阴阳先生身穿五色法衣，诵经 3 日。如果有愿为灯会添进香钱的，除赠馓子（油炸面食品之一种）一把，以茶水招待外，还要张榜公布。

关于乐都九曲黄河灯的来源，当地民间盛传这样的故事：明朝时，有位秀才每到湟水边散步，总会看见一位女子在哭。有一天，秀才发现那女人却仰天大笑。他奇怪地问为什么笑，女人说：“ 明天有人来替我了，我的灾孽已满，可以离开了。” 次日，秀才专程来看到底是什么人来替那女人。只见一妇人抱着小孩骑着驴，涉水过河，刚到河心，妇人连小孩掉入河里。秀才大叫 “ 救人 !” 妇人的丈夫赶上来抢出了妻子小孩。第三天，秀才又去河边，看见那女人又在哭，并说：“ 本来昨天有人已代替我了，可你偏叫喊不止，被她的丈夫拉走了，我什么时侯才解脱呢？ ” 秀才突然明白：原来这是一个屈死鬼。阴鬼在白天大哭，是地方有灾之兆，要赶紧举办灯会，大作道场，安抚冤魂，方能祛除不祥。不久，这位秀才考中进士做了官，便创办了九曲黄河灯。

这个传说表明九曲黄河灯的起源与原始的巫术祭祀活动有着直接的关系。而这种祈福攘灾的观念至今积淀在乐都人的心里。他们说：“ 转了黄河灯，年年交红运。” 每当灯城点亮时，他们争先恐后地去跑灯城，转城壕，有的重病人还让家人用车子推着去转，以祈祛疾。当地人还有 “ 偷灯 ” 的习俗：凡没有儿女或讨不上老婆的，去灯城偷一盏灯，并不让火灭，高高兴兴地拿回家中。据说第二年便能娶妻生子，甚为灵验。当然，凡灵验者都要在下一次摆灯时，做上新灯送去，以拜谢神灵。

这几年，九曲黄河灯越来越壮观了。黄河灯已从 “ 娱神 ” 变为 “ 娱人 ”，成为乐都人的艺术节。

老鸦峡里说交通

长江有三峡，湟水也有三峡。从西宁往东，依次为小峡、大峡、老鸦峡。三峡悬崖对峙，一水中穿，过去道路险阻，车马难行。所以，湟水三峡，尤其是老鸦峡，在青海人的心目中有着难以忘怀的印象。

从乐都县城向东，沿兰青公路行到与民和县接壤处，只见湟水在悬崖下边奔腾咆哮，峭壁耸立于头顶之上，这就是以险峻著称的老鸦峡。

相传，这条长 30 里的峡中，原来只有一条羊肠小道，而且不时有滑落的巨石砸死行人之虞，所以，只有迫不得已时才从这里行走，平时无人敢问津。

当地民间有个传说，老鸦峡中道路艰阻难行，尤其是大小鹦哥嘴，如同悬乳，猛然突出，挡住去路，嘴边只容单骑通过。过去青海人多用毛驴驮运东西。凡赶驴通过此处的，必须在几里之外大声呼叫，看对面有无来者，如无回声方敢前行。如果两驴或两马在这里对面相逢，双方只有讨价还价，将一方的驴、马推到悬崖下的湟水中去，否则谁也别想通过。

正因为如此险峻狭窄，西汉大将赵充国从民和进攻羌人时，乐都的羌人根本不相信汉军还会从老鸦峡进来，他们在峡口未布一兵一卒。赵充国却指挥轻装部队从小道连夜鱼贯而进，次日清晨，西边峡口已聚集汉军万人，一役便将羌人击溃。

清代乾隆时，碾伯县县令徐志丙捐献俸禄开路，也只不过能走人马而已，

车辆还是无法通过。

民国时期曾在这里开凿公路，但道路质量极差，时有翻车事故。

解放后，在老鸦峡凿修了铁路和公路，火车和汽车在湟水两边崖壁间奔驰，来往穿梭。现在的老鸦峡已是康庄通途，昔日险景只能从车窗中领略一二。

川口镇与李土司

出了老鸦峡，不一会儿便到了民和火车站。往东二三公里便是与甘肃接壤的享堂，向来被称为青海的东大门，往东南方向着，只见不远的山坡下、台源上绿树罩烟，楼厦高立，那就是民和县城川口镇。

自民和在 1930 年建县起，川口镇一直是县政府驻地。有趣的是，建县初年，县政府并没有自己的办公房，而是在李土司的衙门中办公。所以，当时人说民国政府是换汤不换药，还是清朝土司的那一套。事实上，要谈民和地区的历史，那是与李土司分不开的。

“ 土司 ” 是明清封建王朝利用边疆少数民族头领统治该地区人民的一种行政制度。当时在青海东部封为土官、土司的多达 18 家，而以李土司最有权势。

李土司是本地土族。其祖李南哥曾任元朝的西宁州同知。1371 年，他率部族归附明朝，封为世袭的西宁卫指挥。本来土族是没有姓的，李南哥也仅仅是名字。后来，他们接受了汉文化影响，便以李为姓了。

李南哥之子李英以战功显赫，累官至左都督，封为会宁伯，从此建伯爵府于上川口。后来李文又以战功晋封高阳伯，成为西宁一带的另一个土司，称为西李土司，建西伯府。因此李英一家被称为东李土司或东伯府。

东李土司家有衙门，有家兵，俨然 “ 国中之国 ”，统治着民和一滞。李英之子李昶在北京任都督府左都督佥事，以肃慎著称。他的儿子李玘是青海历史上的第一个进士，官至尚宝司卿。其重孙李光先中武进士，任锦衣卫正堂。到了清代，东李土司仍然受朝廷宠信，声势未衰。直到民和建县的次年 1931 年，国民政府下令废除土司制度，李土司这一延续数百年的政治家族才退出了历史舞台。

李土司结束其地方霸主的政治生命，这里的各族人民也就获得了自由。尤其是解放后 40 多年的建设，使川口镇成了青海东部的主要城镇之一。尤其是这里盛产硅铁，有 “ 硅铁走廊 ” 之称，产品远销国际市场。川口镇不仅盛产粮食，而且瓜果、蔬菜甚丰，是青海的 “ 瓜果之乡 ”。

当然，李土司家族作为一种历史现象，至今为人们所注目和研究。相传川口镇东北边的享堂就是李土司家的阴宅。原来那里葬何李南哥、李英、李昶、李玘等人，墓碑高矗，石兽盘卧，并有春秋祭祀的祠堂。据说 “ 享堂 ” 之名即由此而来。

麻地沟人上刀山

在民和，最吸引人的民俗活动当数麻地沟人的上刀山。

麻地沟在县城南东沟乡，离川口 20 公里左右，是汉族村庄。民国时期的《民和风土调查记》中说：“ 麻地沟在城西二十里，三年演剧一次，会聚人民，商贾云集，自正月初一起至十五六日施行，架木为高山，高三丈余，两面各缚马刀六十把，俗称刀山会。 ”

所谓刀山就是平地上扎起高三丈六尺的对称木梯，每面再扎 54 把马刀（一种长刀）两边共 108 把刀。刀山上边是 “ 天桥 ”，缚两把铡刀，梯子下边第一阶为 “ 门坎 ”，也各扎铡刀一把。无论马刀还是铡刀，都是刀刃朝上，而且都磨得锋利闪亮。事前由专人检查，如果有不锋利者，派人重磨，直到

刀刃锋利无比。

上刀山的叫“黄风鬼”和“刘氏夫人”。扮演者在头年冬至日就必须进当地的恩仁寺斋戒，诵经叩礼，每日用牛奶洗脚，吃的是核桃红枣等物，以便减轻体重。一直要在寺中呆到次年正月十五左右，在这段时间里不准回家。

在正月刀山会的日子里，只见扎起的刀山寒光闪闪，利刃逼人。刀山跟前，开始演出五天“阳戏”，五天“阴戏”。上刀山便是“阴戏”里的一个情节。阴阳法师口念咒语，手持法器，驱赶“黄风鬼”和“刘氏夫人”上刀山。他们依次从正面手援绳索，赤脚踩刀，缓缓而上，到顶后又从反面走下。真是难以想象，踩过 100 多把利刃，他们还是神态自然，赤脚完好无损。尤其是扮演“刘氏夫人”者要两上刀山。观众一个个提心吊胆：万一有个闪失，上刀山者不是一命呜呼，也得断肢残体。可是几乎每次都顺利地上刀山下刀山，神奇地表演成功！这更使观众惊讶不已：是演员的轻功超凡，还真是有神灵在护佑呢？

像这样惊险的刀山会，在全国也恐怕是罕见的。它吸引着河湟无数好奇的观众。每当举行刀山会，河湟几个县的群众不辞山重水复，从各地汇集到这里。他们连日等候，以一饱眼福。

三川土族的“纳顿”

在民和县南端，黄河的北边，土地肥沃，气候温和。这里有赵木川、中川、下川，因此统称为三川地区，一向为湟水流域的膏腴之地。三川盛产瓜果，“三红”（红香蕉、红星、红冠三种）苹果，早已驰名省内外。于是，三川又有“苹果川”之誉称。

三川地区居住着勤劳勇敢、能歌善舞的土族同胞。他们在风俗习惯上与互助县土族基本相同，而“纳顿”是他们独有的大型民俗活动，每年要历经两月，活动范围达方圆几十里。

“纳顿”是土语，意思是玩耍，实际上是娱神的庙会舞蹈。一年两次，分别在农历二月和七月举行，其中后一次是庆祝丰收，感谢神祗的。按村顺次演出，规模宏大，场面隆重，远近闻名。

村中会场要在前几天准备好，塔上高大的白帐篷，洁净神圣，里边供着地方神像，香烟缭绕，油灯闪烁。再加上周围经杆耸立，幡带飘扬，更增加了神秘的宗教色彩。

村中组成队伍盛大的“会手”舞蹈群，多的可达百人以上。他们身着节日盛装，神情肃穆。他们分别按老年、中年、年轻人依次排列开，老年人一手拿着彩旗，一手拿柳枝，有的则执扇或其它吉祥物，在前边引导而舞。后边还有鼓手、锣手、旗手等。随着锣鼓声的节奏，大家跳起古朴有力的舞蹈，气氛十分热烈。“会手”队伍还要在村落之间相互拜访表演。当客方来到村口时，本村的队伍要舞蹈着出来迎接，焚香敬酒、互道吉庆。然后才汇集在一起，载歌载舞地到会场。

在会场上，要表演一系列的面具舞。《庄稼其》表演的是老农民教儿子种植庄稼的过程，没有对白、歌唱，仅以细腻传神的动作表达舞蹈的内容。从中可以看出三川土族人民由牧业转为农业后对农耕生产的重视。“其”的意思是人，“庄稼其”就是庄稼汉，由名称也可足见土族对汉文化的吸收融合。有的还演出《三战吕布》等汉族文化圈内的舞蹈戏呢！

最后表演的一出叫《杀虎将》的舞蹈。舞者身穿战袍，手挥长剑，威风凛凛。在与老虎的搏斗中，舞者勇猛地杀死老虎，取得胜利。舞蹈动作原始、质朴、粗犷，生动地反映了土族人民征服自然的历史精神，很受观众欢迎。

太阳西坠时，本材的“纳顿”会即将结束，到会者依俗都能分到蒸饼等食物。老人们则把纸钱焚烧于神像前，并举香祷祝，希望神灵保佑来年风调雨顺，农业丰收。最后，人们把神像抬到下一个村子中去。次日，那个村子又将是热闹的一天。

巴燕镇上话回族

从海东行署驻所平安镇出发，向东南青山翠谷间行驶，约两个小时就来到了化隆县府所在地巴燕镇。只见翠峰苍峦的环围下，楼房栉比林立，街道宽敞平坦，商业摊点比比皆是，回族、藏族、汉族顾客如流似潮，一片繁华景象。当然，这里作为一个回族自治县的首府，回族占有相当大的比例，伊斯兰文化特征分外明显。一些见多识广的回族老人，还会自豪地告诉你：巴燕镇是我们回民开发出来的！

的确，元代以前，这里尚是藏族游牧之地，并无城镇。13 世纪初，成吉思汗西征，从葱岭以西、黑海以东的伊斯兰地区征调了大量“西域亲军”。这些亲军随同蒙古人来到西北，许多军士被就地安置屯田，逐渐有了自己的村镇。巴燕镇便是其中之一。回族为开发化隆的农业生产起过重要作用，这里的许多地方已是产量很高的富饶地区，有的地方还是有名的水果产地，如群科、甘都的酥梅梨早在清代初年就有名，当时的地方志上称为“酥蜜梨”或“酥美梨”，现在仍是青海的名特产之一。这种梨的栽培就与回族有一定关系。

化隆回族和全国回族一样，信仰伊斯兰教，在风俗上有许多共性。

这里的回族男子多穿对襟白衬衣，外套青坎肩，戴白色或黑色的圆顶帽。妇女一般都戴“盖头”，只露面部。他们的饮食，在制作上特别考究。婚姻上普遍实行一夫一妻制，婚期一般选在主麻日（星期五），由阿訇征婚。一般只在本民族内通婚，如娶嫁外民族，前提条件是对方要遵循回族风俗。丧葬实行土葬，而且死后一两天内就要安葬完毕，不用棺木寿衣，只用两丈多白布缝制成尸衣，紧裹洗净的尸体。

这里的回族节令主要是小“尔的节”（开斋节）、“大尔的节”（又称古尔邦节，即宰牲节）等，具有浓烈的伊斯兰宗教色彩。

化隆县是青海的回族之乡，如果想更多地了解青海回族的习俗，化隆是必需要去的地方。

卡力岗人

从巴燕镇西南行是卡力岗地区，现在依次是阿什隆和德恒隆乡。这里有一部分人昔日是藏族，今日是回族，风俗上既不同于回族，又区别于藏族，具有鲜明的特点。他们引起了民族学者和文化学者的极大兴趣，书面上称之为“昔藏今回”。

如果到卡力岗访问就会发现，这些信仰伊斯兰教的群众，讲的却是一口非常地道的藏语方言，年轻人还能用汉语交谈几句。他们说他们的祖先是藏

族，后来才皈依了真主。

的确，在他们身上还保留着大量藏族生活习俗的遗风。藏族妇女从河、泉里不是挑水，而是用桶或皮袋背水，回族则是挑水或用牲口驮水，这是众所周知的风俗。可是卡力岗的妇女在日常生活中也是背水。日常用具如铜壶、龙碗等也与藏族相同。尤其是婚礼更与藏族近似，而与回族习俗大相径庭。新郎骑马到新娘家迎娶新娘，而亲朋好友纷纷前来恭喜，高歌藏族群众喜闻乐见的酒曲，一派粗犷热烈的气氛。

然而，他们对伊斯兰教的信仰却是坚定不移，主麻日准时上清真寺作札拜。平日不吃猪肉，不吸烟，不喝酒，一切都按《古兰经》上规定的去做。

相传在清乾隆前期时，他们还是地地道道的藏族，信仰佛教，有了儿子要送到寺院当喇嘛，有了钱财要达到寺院里作布施。就在这时，甘肃河州出了一个“花寺太爷”叫马来迟，这是一位伊斯兰教虎非耶教派的圣人。他来到卡力岗藏族地区传教，可是一开始便遭到了异教徒们的抵制。马来迟显出了种种神功奇迹，终于使当地人折服，信奉了伊斯兰教。

这里至今流传着马来迟劝服卡力岗人的种种传说。有一次，有位房东故意将坏鸡蛋和好鸡蛋混在一起煮熟送上，结果马来迟将坏的放在一边，把好的吃了。这位房东才知道马来迟确是圣人。还有，马来迟一开始便要求新的伊斯兰教徒不准吃猪肉，也不准家里养猪，而且要改掉过去不穿裤子的习俗，一律穿上裤子。新的教徒们说：“不吃猪肉可以，但养猪行不行？穿裤子不习惯怎么办？”马来迟考虑到当地长期形成的固有习俗，适当地让步说：“猪肉绝对不能吃，暂时养猪还可以；平时不穿裤子也可以，但主麻日必须穿上。”新的教徒们这才皆大欢喜地接受了。于是，他们彻底放弃了藏传佛教而信仰了伊斯兰教。不久，他们又逐渐地不养猪和穿上裤子了。这些传说生动他说明了传教者的耐心和转移信仰的渐融过程。如此看来，卡力岗人是保留了部分藏族习俗，而又真正加入回族队伍的藏族人。

去撒拉族之乡

与化隆县在东南边毗连的是循化撒拉族自治县。从巴燕镇东南行，一路穿山涉水，欣赏回族之乡风土人情后便进入了循化县，不久便到了县府积石镇。

积石镇在县境北边的黄河边上。在几百年以前，这里还是一片荒野，叫草滩坝，1730 年（清雍正八年）在这里设循化营，并开始修筑城池，两年后建成。1762 年（乾隆二十七年），在这里设了循化厅。如前所述，厅是清代在少数民族地区所设的县一级行政建置。也就是说从清代乾隆年间开始，循化地区就设了县，积石镇从那时起就是该地的政治、经济、文化中心。1913 年，循化厅改为循化县。1954 年成立撒拉族自治县。现在的积石镇已初具城市规模，尤其是商业经济特别繁荣，而且具有民族地方特色。

撒拉族是青海特有的少数民族，而循化是我国独一无二的撒拉族自治县，被称为“撒拉族之乡”。这里有将近五万撒拉族人，占全县人口的 57.89%，占撒拉族全部人口的 70%。其它如化隆、海西以及甘肃的积石山、夏河等地，也有一些撒拉族，但作为聚集的地区来说，循化是撒拉族的“根据地”。

“撒拉之乡”的风情如何呢？早在五六十年代，有一首很有名的歌作过这样的描述：

提起我的家呀，
我家在循化，
白素布汗榻青夹夹，
名叫个尕撒拉。
担来了黄河水，
砂罐里熬茯茶，
同志你请下马，
看一看撒拉的家。
前山的花椒坡，
后山的苹果园，
露仁核桃白葡萄，
挂满了撒拉的家。
……

撒拉族信仰伊斯兰教，长期以来耕耘在富饶美丽的积石山下、黄河边上。他们有着经营园艺和花卉的优秀传统技艺，种植栽培瓜果蔬菜是他们的拿手好戏。这里有他们栽培的梨、杏、苹果、葡萄、西瓜、甜瓜、辣椒、花椒、西红柿等，都在省内外享有声誉。特别是花椒，粒小肉厚，色泽鲜红，味浓醇香，人称“ 循椒 ”，在市场上很是抢手。

骆驼泉边觅族源

如果从撒拉族的文化中心这个意义上来讲，积石镇还算不上。在积石镇西边的街子才是他们的中心。这里有撒拉人的祖寺街子清真大寺，那是青海最著名的几个清真寺之一。这里还有证明撒拉人来历的骆驼泉。

在一汪碧澄清沏的泉水边，芦苇茂密，一峰白骆驼跪卧在花丛之中，据说那泉水本来就是从白驼嘴中吐出来的。撒拉人怀着一颗赤诚追求的心，来到骆驼泉边，追忆着他们祖先从那遥远的地方迁移而来，带来了老家的土、老家的《古兰经》，还有那神奇美妙的故事：

那是在 700 多年以前，在中亚的撒马尔罕有一个部落，是撒鲁尔人的一支，信仰伊斯兰教。其中有尕勒莽、阿哈莽弟兄二人，在教徒中很有威望，因此而遭到国王的嫉恨和迫害。弟兄二人决心离开这个地方，去寻觅幸福的乐园。他们与 16 个族人共同牵了一峰白骆驼，驮着《古兰经》、故乡的土和水向东出发了。他们走了 17 个月，与后边追随来的一些人汇合在一起，继续往前寻觅。

一天傍晚，他们终于来到了今天的街子一带。暮色中走失了骆驼，他们点着火把四处寻找。那点火的山坡至今叫“ 奥特贝那赫 ”，意思是火坡；坡下山村叫“ 奥特贝那赫村 ”，意思是火村。黎明时节，他们找到了街子东边的沙子坡，所以把这坡叫作“ 唐古提 ”，意思是天亮了。就在这时，他们发现坡下一泓泉水突突而流，无比清沏，而白骆驼就卧在泉水之中。尕勒莽用棍子去赶骆驼，不料棍子一下子变成了长青树，骆驼变成了石骆驼，驼嘴中喷吐着清泉。他们想这里可能就是乐园，于是用故乡的土、水来试验，果真如愿。于是他们就定居在这里。后来，他们修建起了宏丽的街子清真大寺，从撒马尔罕带来的《古兰经》至今还供奉在寺中。白骆驼依然卧在那里，骆驼泉水一直汩汩地流着，浇灌着撒拉人的土地，……

这是传说，但如果去掉神秘成份，则又完全符合历史事实。撒拉族的确是从撒马尔罕迁到循化来的，时间大约在宋末元初之际。这也是国内外学者一致的看法。

在元代，尕勒莽等还被朝廷封为积石州世袭达鲁花赤，也就是地方民族领导。1370 年，尕勒莽的孙子韩宝率部落归服明朝，封为世袭百户，后来演变为土司。

撒拉族在发展过程中自然地形成了“ 撒拉十二工 ”。“ 工 ”是相当于乡一级的行政单位，每工包括几个村庄。每个村子又有“ 孔木散 ”和“ 阿格乃 ”等组织。当然，这是过去的历史了。

经过六七百年的发展，撒拉族已是青海高原上的土著民族，是循化地区的主人。

撒拉人的婚礼

撒拉族在宗教信仰上与回族一样，加上长期与回族杂居共处。风俗习惯也多受其影响，许多方面与回族十分近似。然而，作为一个有共同地域和共同语言的民族，仍保留着自己的一些风俗。其中，婚礼是值得注意的一个方面。

在黄昏时节，新郎和男性亲友前往女方家迎娶新娘。可是，到女家大门口后，一般不进门，而是环坐在门外。当阿訇在念“ 尼卡亥 ”（即证婚赞词）时，新郎要跪在门口，与此同时，新娘则跪在家中。不过，有的地方是新郎先进女家庭院，由女家长辈给新郎戴新帽，系花腰带，然后再由已婚的亲人陪进房，聆听阿訇念“ 尼卡亥 ”。阿訇坐在炕上一木凳上，岳丈在旁边问新郎：“ 我女儿许配给你了吗？ ”新郎赶紧点头。于是阿訇念起证婚词，表示婚姻正式得到认可。“ 尼卡亥 ”念完后，新郎与男亲们不是马上迎娶新娘，而是先自回去。

次日，由女方家送新娘去男方家。出门之前，家人先精心打扮新娘，而新娘则要哭唱“ 沙赫斯 ”。如果唱得不沉痛或干脆唱不出声来，那是要被笑话的。所谓“ 沙赫斯 ”，就是撒拉族的哭嫁歌，歌词情深意浓，曲调悠长哀伤。

打扮得如花似玉的新娘在亲人长辈的搀扶下，边唱边退出大门，并在大门前的场院绕行三圈。然后才骑上男方送来的骡马，在送亲队伍的陪伴下前往男家。

一路上，凡是同村而嫁到路边各村的“ 女乡 ”们，都要端着“ 油搅团 ”（一种面食品）和清茶，热情地迎送新娘。

到了男方家门口，新娘必须过“ 挤门 ”这一关。男方小伙子们拥挤在门口，不让新娘顺利地进去，否则据说新娘便会压倒丈夫，不听指挥。而女方家长辈则要抱着新娘冲入大门，直进洞房，这样新娘今后才会生活幸福。于是你挤我拦，折腾了半天，新娘自然也就进了洞房，因为那“ 拦阻 ”毕竟是“ 假惺惺 ”的。

接着，男方家把门关起来，从门缝中叫嚷着要礼物，新娘家的随即塞进一双鞋，门便开了。有的进门后，新娘还要在厨房的灶门前站立一会，这大概是为了明确今后的职责吧？

新娘进房后要吃饭。吃饭也有个仪式，叫“ 巴西阿什 ”：长辈先要讲一

番吉祥如意的话，再用一双象征吉祥的筷子挑开新娘的面纱，新娘这才露出了庐山真面目，可以吃菜了。于是，这双筷子也就身价百倍了，新郎家须用一定的代价才能收回来。

这里新娘刚用完餐，那边就来了新郎的嫂子们，她们端着一盆净水，并用筷子等搅动着，催新娘子往盆里扔硬币——当然，面值高的纸币那是更受欢迎的。据说这又是象征婆家清白似水，祝新娘安心乐居。这个仪式叫“盖吉尔桥依”。

这时，院子里的小青年把新郎的父亲、哥哥等抓住，往脸上涂锅灰，往头上戴破草帽，在眼睛上戴上用萝卜或铁丝制作的“眼镜”，然后将他们拥上牛背“游街”去，沿途逗得乡邻大笑不止。直到新郎的父亲、哥哥等拿出一笔可观的喜钱，大家方肯罢休。

最后，人们还要表演传统的“骆驼舞”，演唱大家喜闻乐见的“宴席曲”等。

撒拉族的婚礼，自始至终在热烈的气氛中进行着。

黄河上的皮筏子

滔滔黄河从撒拉人的脚下流过，流向中原大地。撒拉族、回族的健儿们，也多少次踩着皮筏子走向兰州、银川、包头，开辟了水上贸易交通。至于用皮筏子渡河，那就更是家常便饭了。所谓的皮筏子，就是用吹起来的几个甚至几十个牛、羊皮袋扎绑而成的筏子。这种筏子轻巧坚实，装载量大。据说，一个大皮筏子能装运几吨羊毛。过去，水上好汉们从黄河上游放下大皮筏，运载着货物向东漂流。黄河上游水急流湍，还有许多暗礁漩涡，稍不小心就会筏散人亡。可是撒拉族、回族的筏子手们从来不害怕，他们机智勇敢，左盘右旋，最终都能将货物运达目的地。皮筏子往下漂流，疾如箭矢，而回来时只要把皮袋里的气一放，就是一个背架，艄公轻松地背到黄河上游来。这比笨重的木船、木筏当然要经济实用得多。然而，如果没有超人的胆识和精熟的航行技术，皮筏子也是玩不转的。

说起这种皮筏子来，还有许多意想不到的学问。据考证，这种皮筏早在汉代时就见于史书。后汉时有个护羌校尉邓训，驻节青海管理羌人。黄河边的一些羌人部落起兵造反失败，还不肯投降，而跑到黄河南边去了。邓训便是利用这种皮筏子运兵到黄河对岸，将造反的羌人征服了。

黄河上的皮筏子，轻巧而适用，因而逐渐普及到整个西部地区，在湟水、洮水上都有皮筏子的踪迹，在西藏还变成了皮船，在大江长河上往来航行，成为过去得力的水上交通工具。所以明代初年高僧宗泐经过青藏高原后写下了这样的诗句：“西去诸峰千万层，帐房牛粪夜燃灯。马河只许皮船渡，戎地全凭驿骑乘。”马河即大河。

皮筏子的牛皮袋很大，没有很好的肺活量是吹不起来的。过去在黄河边上，常常可以见到筏子客们在使劲吹牛皮袋，他们的肚子、腮帮子都鼓得圆圆的。他们一口气能吹起一只皮袋。所以村子里如果有人说话过了头，人们就会讥笑他是“吹牛皮”有的还直接说：“有本事到黄河边上吹牛皮袋去，别在这儿瞎吹。”有的学者考证，“吹牛”或“吹牛皮”就是起源于吹皮筏子。

在今天的黄河上，皮筏子虽然少见了，但皮筏子客们种种传奇故事，至

今在撒拉人的家乡还广泛流传着。

十世班禅大师故居

在循化县，藏族文化十分发达，在现代史上，这里出现了佛学大师喜饶嘉搭，著名学者才旦夏茸，伟大的爱国主义者、国务活动家、藏传佛教领袖十世班禅大师。

从街子继续往西南方向行便是文都乡。这里就是班禅大师的家乡。

这是一个叫做茂玉的村子。村中心那宏伟的佛教建筑群前面，一棵千年古树茂密苍翠，半遮天空。人们说这棵树就是这里出贵人的吉兆。树旁的院子，就是班禅大师的故居。

院子分为三大部分，靠里右边的院子为正院，除南边是平房外，其余三面都是藏式二层楼房。整个建筑古雅大方，雄伟气派。门窗梁檐，油漆彩绘，华丽无比，而窗子用高级玻璃装饰，更显得明亮、庄重。北边经堂门上有一幅对联：“九曲安禅爱国早传拒虏，八荒向化护教所以安邦”，上悬“河源须弥”镀金大匾，联语意境高远，书法苍劲古朴。这是 1983 年 10 月新楼落成后乡亲们赠送的。经堂里悬挂着班禅大师的遗像，金灯银座，明丽灿烂。

在班禅故居附近，还有一座大寺，叫文都大寺，是大师幼年时出家学经的母寺。

1938 年 2 月 3 日，十世班禅大师诞生在这里，1941 年被认定为九世班禅的转世灵童。三年后被接到塔尔寺供养。1949 年 8 月 10 日在塔尔寺正式坐床，成为第十世班禅额尔德尼，藏传佛教的领袖人物。1951 年底进藏。从那时起，他就号召人民加强民族团结，维护国家统一，先后担任西藏自治区筹委会副主任委员、代理主任委员、全国人大副委员长、全国政协副主席、中国佛教协会名誉会长等重要职务，为国家和民族做出了巨大贡献。1989 年 1 月 28 日，大师在西藏日喀则的扎什伦布寺圆寂。

班禅大师生前曾多次回到他的家乡视察工作。他十分关心家乡的文教、经济建设事业。在文都乡，建起了文都藏族中学；在茂玉村，扩建了茂玉小学；在文都寺，建成了专门学习研究藏医药、为群众治疗疾病的曼巴扎仓（即医明学院）；……茂玉这个杂居着藏、汉、回、土、撒拉五个民族的村子，是民族团结的模范村。所有这些，都是与他的倡导和资助分不开的。

在大师的家乡，不仅可以观赏大师故居以及文都寺，而且能听到许多有关大师功绩的种种轶闻，使人更加了解这位一代佛教领袖和佛学大师的高贵品性，引起游人对他的无限思念。

高原的“西双版纳”——孟达

孟达林区位于循化县城东黄河边，是青海高原上的自然风景区，被誉为青海高原上的西双版纳。

从积石镇向东驱车，不久便到达古今闻名的积石峡。只见汽车在悬崖陡壁间缓缓驰过，车下万丈深崖，崖边黄流奔腾，汹澎湃。头顶上则是万丈峭壁，看似摇摇欲堕，令人心魄惊骇。

从峡中向右一转，便望见那莽莽苍苍的孟达山了。孟达林区以植物品种之多、之奇而著称。整个林区面积共 14 万多亩，不到全省林区面积的三万分

之一，但植物种却占到全省四分之一。根据植物学家的调查统计，这里共有种子植物 90 科，302 属，537 种。其中广布于世界各林区的有 42 属，分布于热带林区的有 9 属，分布在东亚的有 21 属，生长于温带林区的有 200 多属，中国特有的有 9 属。还有 50 多种是在青海其它林区中还没有见过的新分布种。人们听着植物学家如数家珍般的介绍，都赞叹说：这是一个植物王国！又一个西双版纳呀！

穿行于翠树明花之中，攀登崖间石路，只见路两边峭崖壁立，危耸对峙，壁崖间花草缠绕，山雀欢叫。登上海拔 2000 多米处，在万峰翠环之中，一泓湖水碧波粼粼，映山倒树，恍如仙境。这就是著名的“ 孟达天池 ”。

关于孟达天池，当地有很多美丽的传说。据说王母娘娘与太上老君都在寻觅一个风景最美丽的深山居住，他们找来找去，都找到孟达山上空来了，而且都爱上了这片幽静美丽的山林。于是二人发生了争执，约定在次日午时在这里施展法术，谁在这儿显出灵迹，这儿就归谁。王母娘娘实在舍不得这地方，便想法要战胜太上老君。次日刚到午时，不等太上老君施法，王母娘娘便从天上将瑶池扔了下来，正好落在群峰之中。太上老君见此既成事实，只好恨恨而去。从此，天池出现了。“ 天池 ”者，天上的瑶池也。不过，也有人说，天池是大禹治水时专门留在这里的一片净水。

当然，风物名胜传说都具有民族性。当地的撒拉人说：原来积石镇东面有一个神池，池水甘甜清香，周围土地肥沃，水草丰美。有个坏财主在某夜将脏东西扔了进去，结果触犯了神灵，神池飞天而去。人们最后在孟达山上找到了一个水池，一尝池水，与神池水完全一样，才知道神池降落到这儿来了。所以叫“ 天池 ”。神奇的传说增添了孟达天他的魅力。现在的孟达天池及其周围林区已是游人们神往的名胜。每当夏季，山上游人源源不断。他们在这儿欣赏大自然的美，洗濯烦透了的尘心。他们留连这幽静的仙境，久久不忍离去，在池边夜点篝火，通宵痴对天池，醉对林海。

三、青海湖风情

青海湖象一颗晶莹的蓝宝石镶嵌在青海省的东北部。在它的四边分别是海东地区、海南藏族自治州、海西蒙古族藏族自治州、海北藏族自治州。青海湖和湖畔广阔的草原，以其秀丽神奇的风景和令人陶醉的人文风俗，构成了一幅完整的青海湖区旅游风情图。

农牧区的分界日月山

从省会西宁出发，沿着青藏公路向西南飞驰，路过青峰翠峦、风景秀丽的湟源峡、日月峡，远远就能看见那高高的日月山。逶迤高拔的山岭挡住了往西的去路，山顶的日月亭在向行人招手，这里是文成公主经过的古道，从这里可以通往青海草原直到西藏拉萨。

沿着盘山路盘旋而上，只见山口路边立着一块碑，上书雄劲有力的“日月山”三个大字。路两旁山顶上日亭和月亭古香古色。人们每到此处，都要下车登岭，俯望那尽收眼底的万里江山。东边是河湟谷地，良田漠漠，柳烟蒙蒙，一幅塞上江南泼墨图；西边是广阔草原，帐篷点点，牛羊成群，是另一幅塞外风吹草低见牛羊的写意画，日月山自古是农牧区的分界线。过去的出门人过此山就有点“出塞”的感觉，所以在民间流传着“过了日月山，两眼泪不干”的谚语。当然，现在到此不但不会有这类伤感，反而会被丰美的草原牧场风光所吸引。

日月亭，更吸引着游人。人们在这里记忆起中原文化，追思千年往事。

日月山是一座具有悠久文化历史的名山。早在《山海经》的“大荒西经”中有如此的记载：“大荒之中，有山名日月山，天枢也。吴姬天门，日月所入。”有人认为，这里所说的“日月山”就是眼前的这个日月山。

不过，日月山在古代又叫赤岭。南北朝时高僧们去西域，常常过此山。唐代的诗人们经常提到赤岭，因为这里是唐朝和吐善两国的分界，汉藏人民在这里茶马互市，进行贸易，在朝野中很有名。

有一说，公元 641 年，文成公主西嫁吐蕃王朝的赞普松赞干布时，经过这座山并从此留下了日月山的山名。相传，文成公主从长安出发时，唐太宗怕公主到西藏后想念家乡，便叫能工巧匠赶制了两面能照见中原山河的日月宝镜，送给公主。一天，公主一行来到了这里，从山头往西一看，只望见草原雪山，帐房牛马，不见城市楼阁，不禁想起了长安的热闹情景，伤心地哭了。她拿出日月宝镜一看，长安城里无限繁华，秦川大地春花烂漫，她真有点舍不得离开唐朝的土地。可是她又想起了唐太宗的一再嘱托，考虑到自己肩负着沟通汉藏文化的重任，毅然将日月宝镜扔在山上，向西踏上了吐蕃的地界，那日月宝镜滚在两边，突起为两个小岭。从此，人们就把此山叫做日月山，作为对公主的永久怀念。

永远向西的倒淌河

天下河水往东流，偏有此河向西淌，所以人们叫此河为“倒淌河”。

倒淌河在日月山西边脚下。一股碧流水无休止地向西而去，流入浩瀚的青海湖，人们从日月山上下来，望着这西去的河纳闷：为什么这条河是倒着

往西流的呢？

藏族同胞说：这是公主的眼泪淌成的。文成公主扔了日月宝镜向西而行，心里总还是有点思念故乡，伤心地一哭，落下来的泪水却成了一条河，往西而流，似乎在引导着公主西行。

有人说：不是泪水变的，本来就有，还是向东流的。公主望着向东的河水感叹说：河水都是向东流，而我一身往西走！话音刚落，只见河水突然转向西流，公主意识到自己的使命是伟大而神圣，才义无返顾向西而进。从此之后，人们就把这河叫做倒淌河了。

汉族老人又说：青海湖是西海龙王的西海，周围共有 107 条水向海中注水，龙王总觉得少了一条，而且少的是从东边来的一条。于是龙王拔了一根胡须一扔，便化成了这条倒淌的河。从此注向青海湖的河是 108 条。

传说归传说，科学归科学。地质学家们早就指出：两亿多年前，青海高原是一片大海，后来由于强烈的地壳运动，高原逐渐隆起。不过一开始青海湖的水还是从日月山这儿向东泄流，可是日月山越来越高，青海湖成了完全的闭塞湖，而那条本来向东外泄的河只好转过方向向西流了。这大概也是有关文成公主传说的一点根据吧？

倒淌河的有名恐怕主要是因为在青藏大道上。地以河名，现在在倒淌河流入青海湖的河口，一个也叫倒淌河的小镇出现在那里，成为青海省牧区的门户。青藏公路从这里分开：主路西去就是海西州柴达木盆地，直通西藏、新疆的南疆；支道南去，直达海南、果洛、玉树等广大牧区。正因为如此，这个小镇还挺热闹的呢。

翻过日月山，又是一重天。在倒淌河就会感到与河湟谷地迥然不同的风情氛围。蒙古族、藏族同胞穿着传统的皮袭大衣，骑马呼犬，粗犷豪放地饮酒驰马，充满了一派阳刚之气。

倒淌河永远地向西流着，建设者、旅游者们也沿着青藏线向西运动着。

纵览青海湖

由倒淌河西去不远，便见到中外驰名的青海湖了。那湖水碧波万顷，浩浩荡荡，波澜壮阔。湖中小岛似隐似现，犹如海市蜃楼，域外仙境。丽日映照，波光漫射，天色与水色浑然相合，更似天河倒倾。湖边绿原无垠，野花点红。青海湖景色如诗如画，神奇壮丽。

青海湖是我国最大的内陆成水湖，面积达 4，635 平方公里，比洞庭湖大一倍半还要多。环湖达 360 多公里，据说过去骑马跑一周也得十来天，即使今天的吉普车，环湖一圈也得花一天时间。

蒙古语把青海湖叫“ 库库诺尔 ”，藏语则叫做“ 错温布 ”，意思都是青色的海，与汉语殊途同归，同一意思。在历史上，羌人还把青海湖叫做“ 卑禾羌海 ”，汉人文献中又称之为“ 鲜水 ”、“ 仙海 ”，当然最常见的还是“ 青海 ”。直到 1929 年青海省成立，才加以一个“ 湖 ”字，便于与省名区别，逐渐地流行开来。民间认为这就是“ 西海 ”，直到现在，河湟流域的老年人仍称“ 西海 ”。青海“ 花儿 ”中还有不少唱“ 西海 ”的作品，如：“ 西海的头上云起来，日月山根里雨来 ”；“ 腾云驾雾的龙王爷，西海里为王着哩。 ”

青海湖是历史名湖。早在汉代以前，羌人便在这块地方游牧为生，所以统称“ 羌海 ”。西汉末年王莽在湖边设西海郡，筑城戍守。南北朝时，鲜卑

乙弗部落拥有青海湖，首领号称“青海王”。南北朝后期到唐初，这里又是吐谷浑王国的中心，湖边有首都伏俟城。唐代，吐蕃与唐朝大将薛仁贵、李敬玄、黑齿常之、哥舒翰等先后在湖区大军团鏖战，争夺地盘，死伤不知有多少人，所以杜甫说：“君不见青海头，古来白骨无人收。新鬼烦冤旧鬼哭，天阴雨湿声啾啾。”尽管唐朝在这里设筑了神威军、应龙城，但是长期的战争严重地破坏了湖区生产，故柳仲庸又有诗句云：“青海城头空有月，黄沙碛里本无春。”在明代，蒙古诸部为争夺湖区而大肆杀伐，三世达赖喇嘛在湖边弘扬佛法，藏传佛教从此传入蒙古。清朝在湖边筑察汉城，每年会集蒙古王公祭海会盟。

解放后，青海湖及其湖区周围得到了建设开发，沿湖有五个国营渔场和若干种羊场，环湖城镇不少。尤其是湖边还建起了帐篷宾馆，供游人们领略草原风情。

一年四季尤其是夏季，慕名而来的国内外游人摩肩接踵，络绎不绝，青海湖一跃而成为青海最有代表性的旅游景观。人们说：“到了西宁而没到青海湖，那就等于没到青海。”

青海湖的传说

风物传说是名胜景观的装饰甚至是精神，各地许多景观都有美丽、神奇的传说。青海湖作为中国西部的一颗明珠，有关它的传说很多，而且各民族都有自己的传说，充满了迷人的色彩。

藏族同胞讲述的是：

聪明的大臣噶尔（即历史上的吐蕃名相禄东赞）为松赞干布娶来了文成公主，立下了天大的功劳。可是，他后来遭到谗诬，赞普一怒之下挖掉了他的双眼，并将他驱逐出朝廷。

噶尔领着小儿子往东北流落。一天，他们来到了今天的青海湖地区，当时那里还是一片草原。儿子口渴要水喝，噶尔屈指一卜，对儿子说：“往前走，有个石盖，那下面有泉水，你揭盖取了水后一定要将石盖及时盖上。”儿子到前边一看果然有个石盖，一揭只见清冽的泉水直往上冒。儿子高兴地取了水，却忘了盖石盖。正往回走时，只见身后涛声滚滚，扭头看时，泉水已经溢淹了一片草地，而且越溢越大。噶尔父子只好拼命跑，然而逐渐扩大的水边总是在他们脚后边。眼看整个高原即将被淹没时，恰好有一位印度天神路过空中。天神见状大惊，急忙把印度的一座山头一掌劈了过来，正好压在泉眼，泉水才被止住了。这个山头就是现在湖中的海心山，而溢出的水便是今之湖水。

这个传说将古老的传说附会到禄东赞这位历史名人身上去了。青海佑宁寺有位名僧松巴·益西宦觉在他的文集中也记载了类似的传说，说青海湖在远古本是一片丰美的草原，有万户人家游牧着，还有一个女神王。后来泉水喷出，将万户淹没在一片海中。因此青海湖在古藏语里叫“赤秀洁莫”，意思是“万户消失地方的女神王”。有个神人用海心山压住了泉眼，所以海心山叫“错宁玛哈岱哇”，意思是“海心大天神”。很明显，这个传说更原始，可能是从羌人那里传承下来的。根据这个传说，不少人认为这个“女神王”就是西王母，青海湖就是瑶池。

蒙古人是元代以后才进入这个地区的，但他们有关青海湖的传说也很有

传奇色彩。古时候有个憨直忠厚、力大无比的青年叫诺木钦，他的父亲被冬虎尔皇帝抓去关在半山腰的宫中大狱中。诺木钦救出了父亲和一个姑娘，骑着犏牛往回跑。可是犏牛走到一处就不肯再动，只是嗅着草地。诺木钦一挖便发现了一根白色管子。智慧的父亲知道这是白色动脉，刺出水来可以阻击追兵，便让姑娘用针刺白管子。然后他们往高处跑。可是，诺木钦觉得水太小，便回去往上一提，谁知用力太大，把管子拉断了。于是，大水滚滚而出，淹没了草原和冬虎尔的皇宫。大水还在上涨，统辖山水的神阿敏达发现了，连忙从北边截了一座小石山扔过去，压住了裂口，这就是海心山。冬虎尔的喇嘛也截了一座土山扔过来，企图将压裂口的石山打倒，但由于气力不足，扔在了水边，这就是今天湖西北岸边的一长溜沙丘。

这个传说看来是受藏族传说而形成的，可见两个民族在文化上的相互影响。

汉族的传说是：

很久以前，东海老龙王有四个儿子，三个儿子分别管理北海、东海和南海，惟有小儿子没有海。但他很有志气，来到青海草原，引来了 108 条河水，造就了一个西海。他就成了西海龙王。也有的说，原来没有西海龙王。清代年羹尧征战青海有功，但被雍正皇帝无故而杀，年羹尧不服，在金銮殿上，砍掉了头的尸体总是不倒，推倒了还站起来。雍正皇帝明白这是年羹尧不服，便特地敕封他为西海龙王，尸体这才倒地。所以说青海湖的龙王是年羹尧。

汉族老乡还相传：青海湖本来只有一个泉。当年孙悟空从天宫追赶二郎神，二郎神跑到泉边看孙悟空还没来，赶紧垒起三块石头，支起一锅造饭。正当锅水沸腾时，孙悟空赶到，一脚踢翻了锅，于是沸腾的水溢满了草原，成了青海湖。因为锅里已下了盐，所以青海湖水是咸的。支锅的那三块石头，就是至今尚在的湖中三小岛。

有关青海湖的传说还有很多很多，而最古怪的莫过于“ 水怪 ”的传说。环湖而居的人们说，有时湖上还出现很大很凶恶的怪物，不知是什么东西。而早在乾隆初年的《西宁府新志》中更具体地记载了这样的传说：“ 青海住牧蒙古，见海中有物，牛身豹首，白质黑文，毛杂赤绿，跃浪腾波，迅如惊鹊。近岸见人，即潜入水中，不知其为何兽。 ”解放后，虽经多次科学考察，对“ 水怪 ”并无新的发现，只能存疑有待将来的考察研究。

海心山与青海骢

“ 一片绿波浮白雪，无人知是海心山。 ”这是清朝乾隆时诗人的写实诗句。从南岸远望，水光云涛，海心山似有似无，若隐若现。

海心山在湖心偏南，高出湖面仅 76 米，面积近 1 平方公里。山由花岗岩、片麻岩等凝成，上面覆盖着一层桔红色含沙粘土。山草野花，绿茵红点。四周是一片茫茫海水，莫辨东西。真个恍若仙境，解放前曾有喇嘛在这儿修行。

海心山面积不大，却在诸岛中负有盛名。历史上的海心山被称为“ 龙驹岛 ”。北朝时，吐谷浑人特别善于养马，也重视马；盗马与杀人罪相提并论。据说每年冬天湖水结冰时，吐谷浑人选择体高膘肥的札马，从冰上赶人海心山放牧。到次年春天，让海龙与牝马交配，生下“ 龙驹 ”，能日行千里，被称为“ 青海骏 ”，驰名中国。

吐谷浑人曾从波斯得到良种草马，也放到海心山上牧之。次年生下龙种，

骄健神骏，非平常马所能比，世称“青海骢”。唐代安西都护高仙芝从西域大破小勃律（今帕米尔以南）后回长安，骑的便是从青海得到的青海骢。

青海骢以其英姿雄气和传奇色彩而扬名海内。隋炀帝西巡青海，专门派人在海心山牧马，以求龙种。唐代诗人更是念念不忘地歌吟着，吕温云“退浑儿，退浑儿，冰消青海草如丝。明堂天子朝万国，神岛龙驹将与谁？”退浑儿就是吐谷浑人。唐高宗即位后封吐谷浑王诺曷钵为驸马都尉，诺曷钵选送青海马到长安谢恩，唐高宗说：“良马人所爱。”李商隐也有诗云：“华清别馆闭黄昏，碧草悠悠内厩门。自是明时不巡幸，至今青海有龙孙。”他感叹内地没有良马，连皇帝御马厩内也是空荡荡，而青海湖有的是龙种好马，可惜没人能运得来。

唐代唐蕃双方争夺青海湖，也跟争夺青海马有关系。哥舒翰曾在海心上建筑应龙城。

青海骢、青海骏的后代便是至今仍然很有名的河曲马和大通马，是国防和交通的上乘马。

海心山既是产龙驹的宝地，又是神佛移来压泉眼的石山，自然也为宗教徒们所向往。明清之间，僧人们在山上修筑寺院，冬天时将一年的口粮从冰上运进来，次年冬天才能出去一次。他们说青海湖就是昆仑山下的弱水，不能载舟，放一根羽毛也会沉下去。民国初年，外国考察者乘坐橡皮艇登上海心山时，山上的修行者还以为是天神降临呢。

当然，这一切都已成为历史。现在的海心山是游青海湖者必去的景点，湖上有汽艇、机船，往来游弋，十分方便。

水鸟的乐园——鸟岛

与海心山相比，湖西边的鸟岛，虽然没有什么可资夸耀的辉煌历史，然而，今天却名闻遐迩，甚或超过了海心山。

鸟岛在湖西北角，原来完全孤立于湖中，也不被人们所熟知，只有当地老百姓知道那个叫海西皮的小岛上，鸟儿铺天盖地，只要进去一下，就可以捡回整整一船的鸟蛋，比起养鸡下蛋来真是有天壤之别。所以，他们编出了“进海一只船，出海一船蛋”的歌谣。而这歌谣恰恰引起了科学考察工作者的兴趣，他们按图索骥，终于发现了这个鸟的乐园，并起名为鸟岛。不久，一个埋没了不知有多少千年的无名岛，以“鸟岛”的名字传诵在人们口头。

在仅有 0.27 平方公里的蝌蚪形鸟岛上，居住着大约 10 万只以上的鸟，天上地上水里到处是鸟，鸟窝遍布，没有间隙之地。倘若你踏上那里，千万只鸟就会盘旋在头上，有的拉屎，有的俯冲，直到把你搞的浑身鸟粪，狼狈而逃方才罢休。鸟儿们虽然相互之间有争执，但在对付人类和鹰、雕等猛禽时，它们是团结的集体，统一的力量。

这些鸟种类并不多，将近 20 种，而且“扎根定居”的也只有四五种，大多数是候鸟，但是珍禽却不少。斑头雁全身灰白，头上有两道黑斑，体大个高，走路摇摇晃晃，下的蛋最重的达半斤以上，比鹅蛋还要大。这种鸟数量最多，是鸟岛的主体“民族”。此外还有鱼鸥、棕头鸥、鸬鹚、凤头潜、云雀、罗纹鸭等，长相各不一样。其中，凤头潜以漂亮、善潜水著称，云雀则以擅长歌唱而出名。

每当秋高天寒时，除了少数鸟类外，大部分都带领着它们的孩子离开鸟

岛，去遥远的南亚诸国过冬。一到春暖花开季节，它们又从那里起飞，越过白雪皑皑的喜马拉雅山，飞过冰天雪地的昆仑山脉，回到它们心爱的鸟岛，重新开始热闹、繁忙的夏季生活，并在这里生儿育女、载歌载舞。

由于湖水逐渐下降，鸟岛也渐渐向半岛演变。为了更好地保护这一鸟类奇观，政府早在这里设立了鸟岛管理站，1986 年又列为全国八个鸟类重点自然保护区之一。

鸟岛是青海湖的重点景观，到青海湖者必然要到鸟岛。每到春夏秋季节，这里更是游人熙攘。

西部水产湟鱼

湟鱼是青海湖的特产。如果在湖边饭馆吃饭，就会吃到厨师烹制的情炖湟鱼。它乍看似乎素白无味，吃起来却是香味无穷。如果在车站，还会买到当地老乡蒸制的“ 干板鱼儿 ”，红糊糊的，别有一番滋味。

湟鱼是一种裸鲤鱼，样子象鲤鱼，体长稍扁，全身裸露无鳞，黄脊，金尾，银肚，十分好看。据说湟鱼原来就是黄河里的，青海湖成为闭塞的内陆湖后才逐渐演变，成为了有别于黄河其它鲤鱼的青海湟鱼。

藏族习俗是禁食鱼的，因而过去湖中鱼很多，活蹦乱跳地四处游窜。据说注入青海湖的布哈河涨水时，湖中大鱼往往溯河而上，时如果骑着马渡河，必定会踩死几条大鱼。蒙古族人用叉子猛叉，几乎每叉必中——因为这里鱼太多了。

过去捕湟鱼最多的是湟源、湟中一带的汉民。在夏季，他们在湖边浅水处用网捕捞。由于交通不便，鲜鱼又不能保存，他们便将鱼肚割开，去掉五脏，将肉晒干，穿成一串一串的去卖，人称“ 干板鱼儿 ”，一串叫“ 一板 ”。食用时泡水净洗，糊以面粉调料，蒸熟而食。

在冬天，他们在冰上凿开一眼，用钓钩钓鱼，一天也能钓五六十斤乃至上百斤。冬天的鱼容易保存，他们凿冰为坑，将钓来的鱼倒在里边，再泼上凉水，冰冻起来。积攒到一定数量，装车运出去卖。这种鱼叫“ 冰鱼儿 ”。

开始，并没有湟鱼这个鱼名。因为是湟源、湟中一带农民专门捕捞和贩销，逐渐地以捕捞销售者的地方名之，称为“ 湟鱼 ”了。一些人望文生义，以为湟鱼者湟水中生长的鱼。其实与湟水毫无关系。

这一带还有一些关于湟鱼的民俗。藏族忌吃鱼；他们受佛教影响，还有放生习俗。于是，他们常到湖边钓鱼者旁边，钓鱼者只要钓起一条，他们就付给他一些钱，请他将钓起的鱼放到水里去。他们认为放生一条鱼，就等于救了一条命，也为自己积了福。于是，有的奸猾之徒便乘机愚弄放生者，他们将提前钩在鱼钩上的鱼拉起来，要了一份钱，然后说“ 放了 ”，实际上连同鱼钩一起扔到水里，过一会儿又拉起这条鱼来要钱。如此反复扔下拉上，一天能骗得很多钱。不过，这都是过去的事了。

为了保护鱼类资源，防止滥捕，解放后国家加强了渔政管理，只许有计划地捕捞。目前，青海湖湟鱼年产量为 20 多万吨。

与此同时，饮食部门还积极创制各种湟鱼佳肴，比方“ 松鼠湟鱼 ”和“ 菊花湟鱼 ”，便是两道高原风味浓郁的湟鱼名菜。

神圣肃穆的祭海

“祭海”是历史上祭祀青海湖的一项宗教政治活动。

早在唐代天宝年间，唐玄宗曾赐封西海之神为“广润公”，后来北宋的宋仁宗又加封为“通圣广润公”，实行遥祭，即从首都在郊区向西而遥祭，免了劳民伤财和鞍马劳顿。

清雍正二年，四川提督岳钟琪在青海作战，有次追击敌军一天一夜，人马干渴，但找不到水。岳钟琪便祷告西海神，请求赐水，然后令军士在沙漠中往下挖，不意真的挖出了清水。岳认为这是“青海神显灵”，于是上奏朝廷，要求封神例祭。雍正帝恩准，在 1726 年（清雍正四年）三月，正式封青海水神为“灵显宣威青海神”，在湖边立碑，并筑碑亭，派官员祭祀。从乾隆三十八年开始，正式规定每年农历七月十五日祭海并会盟，主持者为钦差大臣，青海蒙古诸王公一律参加。后来又有环海藏族千百户也参加。祭祀地点在湖东。

祭海的仪式是，钦差大臣主祭，蒙古王公陪祭，供奉三牲、香烛、帛等，上香，诵读祭文，行三跪九叩礼。主祭完毕，蒙古王公们争着割献祭的牛羊肉，把这一仪式叫“抢宴”。然后，他们一起东去湟源东科尔寺会盟，宣读皇帝诏令，处理部落间纠纷，安排来年有关事宜。在那里，钦差大臣代表皇帝摆宴招待蒙古王公，所以叫“赐宴”。

民国时期还沿用清朝旧例，由国民政府官员主持，会集蒙藏王公祭海。主祭官员先后有宋子文、朱绍良、马步芳等。

藏族民间也有零散祭海的习俗。藏民们在湖边煨桑叩头，祝颂赞词，祷求龙王和诸神保佑环海风调雨顺，牛羊肥壮。

吐谷浑人的都城

青海湖是历史名湖，其周围古城遗址众多。湖西岸的伏俟城是最有名的古城遗址之一，因为这里曾是吐谷浑王国后期 120 多年的首都。

伏俟城在石乃海北、菜济河南的铁卜恰，东距青海湖约 15 里，今属海南州共和县石乃亥乡。

吐谷浑人本来是辽东鲜卑的一支，西晋末年时迁到甘肃临夏西北，并深入到青海东南，后来才逐渐拥有青海全境。吐谷浑人迁到西北后就建立了吐谷浑王国，并先后以川（西倾山东北）、莫贺川（青海贵南县）、伏罗川（青海共和县）等为政治中心。伏俟城是他们最后的一个政治中心，也是最有影响的一个都城。

《北史》和《魏书》两部北朝正史中说：“夸吕立，始自号为可汗，居伏俟城，在青海西十五里。”夸吕在 529 年左右成为吐谷浑的王，并将都城移到伏俟城，这说明该城是在这之前不久建筑的。在这里发生过许多重大历史事件。夸吕继续推行父辈的外交政策，娶东魏的广乐公主为妻子。夸吕的儿子世伏继王位后，又娶了隋朝的光化公主。不久，世伏被杀，其子伏允即位，请求隋文帝把光化公主按吐谷浑“子继父妾”风俗嫁给他，于是伏允也成了隋的驸马爷。

隋炀帝好杀喜功，609 年西巡青海东部，指挥部队一役打败吐谷浑，占领了所有土地，并设了四个郡，包括青海和新疆南疆等地，其中西海郡郡城就在伏俟城，但时间不长，隋朝内乱，伏允从今唐古拉山一带返回，恢复国

土，又以伏俟城为首都。

唐朝建立后，又与吐谷浑发生边界纠纷。635 年，唐太宗以李靖为西海道行军大总管，统五路十多万军队征讨吐谷浑，又一次攻占其国。伏允逃到新疆沙漠中自杀而亡。唐立伏允的儿子慕容顺为吐谷浑王，封为西平郡王，吐谷浑成为唐的附属国。不久，慕容顺被国人所杀，其子诺曷钵继为吐谷浑王。

唐太宗把弘化公主嫁给诺曷钵，并封之为河源郡王。这事引起了吐蕃的嫉恨，多次攻击吐谷浑。后来文成公主入藏，诺曷钵、弘化公主在青海湖边筑行馆迎送，因为弘化公主和文成公主是姊妹，而诺曷钵和松赞干布这两位少数民族政权首领便成了“连襟”。

663 年时，禄东赞已控制着新的赞普，专权吐蕃朝政。这年，他发动了向吐谷浑的全面进攻，尽占其地。诺曷钵和弘化公主避走凉州（今甘肃武威）。后来唐高宗封诺曷钵为青海国王，又派名将薛仁贵统兵 10 万进击青海，企图恢复吐谷浑国土。结果在青海湖南边的大非川一役，由于副帅不听指挥，部署计划被打乱，终被吐蕃 40 万兵马所包围，唐军几乎全军覆没。一代名将坠名青海，归去后被废为庶民，而吐蕃占领了青海。伏俟城从此便被废弃了。

伏俟城为吐谷浑都城时间校长，先后有五位国王和从中原的东魏、隋、唐来的三位公主居住过，一度又是隋朝西海郡的郡城。然而，英雄事业烟飞灰灭。到底哪儿是伏俟城呢？考古学家和历史学家们经过几十年寻觅，才在葱葱郁郁的湖边草原上找到了铁卜恰。

从现存的城址看，呈方形，东西长 220 米，南北宽 200 米，墙基宽 17 米，高 12 米，城内还有一座小方城，可能是吐谷浑王之居所或王宫。城内中轴线两侧有建筑群。城外还有郭，用砾石筑成。城市的布局风格带有汉文化的影子，又有吐谷浑人的特点。站在千年前古都的城墙上，使人回想古史，浮想联翩：那强悍的马背民族吐谷浑人今天在哪儿呢？光化、弘化公主从中原来到青海湖边生活得怎么样？吐谷浑人为什么要面对青海湖建筑都城呢？他们也有膜拜或祭祀青海湖的礼仪吧？

三角城的虎符石匠

与伏俟城东西相对的青海湖东北边的三角城，位于海北州海晏县城西面的金银滩上。从青海湖西北绕行才能到达那里。“三角城”是当地群众的叫售，实际上是西汉末年的西海郡郡城龙夷城。别看它仅仅是一座废弃了的古城，却影响颇大。这里是汉代建到最西边的城池，这里还出土过珍贵的文物，现为全国第三批重点文物保护单位。城呈方形，内部布局与中原城市完全一致。民间为什么叫它三角城，却说不清楚。

西汉末年，王莽为了篡汉，稳定权位，极力制造“四海统一”的假相，在设置了东海、南海、北海三郡后，便设法要设一个西海郡。可是当时青海湖地区是羌人之地，怎么办呢？王莽派中郎将平宪等人，携带重金彩帛，于公元 4 年来到青海湖畔，对羌人首领进行利诱哄骗，让他们让出青海湖地区。羌人首领良愿见利大喜，遂率部 12000 人西迁。

于是王莽上书汉平帝：“今谨案已有东海、南海、北海郡，未有西海郡，请受良愿等所献地为西海郡。”冬天，便在这里筑郡城，改立了西海郡，还下辖五个县，辖有环湖大片土地。

两年后，羌人又埋怨王莽骗地，聚众攻打，赶走太守，占领郡城。王莽岂肯罢手，派大将窦况等又攻占了其地。后来，王莽失败，羌人便轻易地夺取其地，西海郡宣告废弃。东汉时有大臣建议恢复，没有成功，但汉将仍在这里修城屯田。

西海郡只存在了 15 年左右时间，在漫长的历史长河中，真可谓是昙花一现。但它的意义是颇大的，这是中央政权对青海牧区直接管理的体现，开辟了后代在牧区建立地方行政机构的先例。

在西海郡古城，考古工作者几度挖掘，出土过大量文物。比如有一块瓦当，上书“ 西海安定元兴元年作当 ”等字，颇为珍贵。

虎符石匮是早期最有名的文物之一。早在解放前，人们就发现了石虎和部分基座。石虎昂首开口，蹲在长方形石座之上，形象生动有趣。下边座上有“ 西海郡始建国工河南 ”九字，曾引起学人们极大兴趣，许多研究者著文推测九字的含义，认为是指西海郡设于开始建国之际，工匠来自黄河南边，有的还对基座上到底是不是虎表示怀疑。可是在 80 年代，地方史学者又发现了下半部分基座，抬在一起一对，刚好吻合，原来那上面不是 9 个字，而是 21 个字：“ 西海郡虎符石匮始建国元年十月癸卯工河南郭戎造 ”。大家这才明白，原来这是王莽篡位那一年（公元 9 年）十月造的，全名是“ 虎符石匮 ”，基座上的就是虎。制造的工匠是黄河南边的郭戎。

虎符石匮是青海最早的石雕文物。

北望祁连山

“ 青海长云暗雪山，孤城遥望玉门关。 ”在唐代诗人王昌龄的笔下，青海湖上的长云翻滚着，阴暗了祁连山，遥望玉门孤城，单悬塞外，一派苍凉悲烈的气氛。“ 雪山 ”就是祁连山。青海湖的长云能飘到祁连山吗？

站在青海湖北向北遥望，只见崇山峻岭，逶迤起腾，横亘在整个北边天地之间，那就是举世闻名的祁连山。当然，这不是主峰，是支脉，但毕竟是祁连山。如此看来，王昌龄的诗句还不算太夸张

祁连山是中国的名山，现在是甘肃青海两省的分水岭。早在汉代，祁连山之名就已经有了，当时匈奴驰骋于山下，他们称之为祁连山。“ 祁连 ”是匈奴语，意思是“ 天 ”，所以祁连山又是汉族人眼中的天山。因为山顶一年四季积雪长白，所以又叫雪山、白山。史书上说：“ 天山，一名祁连山，一名雪山，一名白山。 ”

祁连山是万宝山，山上林木茂盛，花草烂漫，山溪潺潺，清沏甘甜；山中矿藏丰富；山下是美丽辽阔的大牧场。因而有人说，祁连山就是神话里的昆仑山，山上“ 万物尽有 ”，风景幽丽。据说山上还真有西王母居住的石室。

祁连山壮丽的风景更使人们惊叹不已，古往今来，多少文人墨客赋诗吟句，赞美祁连山的雪景、林景和富饶！

海北藏族自治州的首府浩门镇就坐落在祁连山下。昔日荒漠，今时新城，高楼厂矿，满目皆是。城外菜花 40 万亩，芳香四溢，引来许多养蜂人在这里养蜂酿蜜。于是人们又把浩门叫做蜜城。而出产的青油更是走俏市场，远销海外，遂有“ 浩门油，满街流 ”的古谚。

这里居住着藏、蒙、回、汉等各民族人民，他们在风俗习惯上相互影响却又保持着自己的特色，象祁连山的风光那样多彩多姿，令人赏心悦目。

在仰华寺的旧址上

从日月山下的倒淌河向西南 40 公里处，便是海南藏族自治州的首府恰卜恰镇，也是共和县政府所在地。

现在的恰卜恰已是颇具规模的草原新城，有不少皮毛加工厂等，文教事业也颇发达，镇上就有大中专四所。楼房高耸，街道宽敞。然而据记载，解放前夕这里还仅仅是一个只有十来户人家和一个小商栈的小村子。

然而，赫赫有名的仰华寺，由明代蒙古首领俺答汗修建，曾是三世达赖喇嘛讲经，“达赖”名号产生，黄教传入蒙古的宝刹，就在恰卜恰镇。

16 世纪后期，漠南土默特蒙古首领俺答汗的势力进入青海，成为环海地区最强悍的游牧民族。不久，黄教首领索南嘉措派了一位青海籍喇嘛阿兴去内蒙传教，俺答汗被他劝服。俺答汗打算仿照忽必烈、八思巴建立经教的故事，干一番很有影响的大事。1575 年（明万历三年），俺答汗在青海湖边的恰卜恰镇建了一座十分壮观的大寺，并请求明神宗赐额“仰华寺”，同时派大规模的使团往西藏迎接索南嘉措。

1578 年，索南嘉措被几千人簇拥着，来到了仰华寺，与久已等候在这里的俺答汗会晤。随之举行了大法会。在法会上，参加者多达十万以上，其中有一千多蒙古贵族弟子受戒，108 名土默特人削发为僧。俺答汗高兴地自比忽必烈，将索南嘉措比为八思巴，互赠尊号。俺答汗给索南嘉措的尊号是：“圣识一切瓦齐尔达喇达赖喇嘛”。“瓦齐尔达喇”是梵文，意思是“执金刚”；“达赖”是蒙文，“大海”的意思；“喇嘛”是藏语，“上师”的意思；“圣识一切”又是汉译的梵语词。这个叫局外人感到佶屈聱牙的蒙藏梵汉语合壁的尊号，就是西藏大活佛达赖喇嘛名号沿用的开始。清朝顺治皇帝更是赐以夹杂着满语的尊号，从而奠定了达赖在蒙藏佛教界最高领袖的地位。索南嘉措当时是西藏哲蚌寺的大法台，因此又追认前两任法台为一、二世达赖，自己为第三世达赖喇嘛。

三世达赖索南嘉措赠俺答汗为“转千金法轮咱克喇瓦尔第彻辰汗”，尊为法王和汗王。俺答汗借此大大抬高了自己的地位。

在法会上，三世达赖和俺答汗根据黄教教义和蒙古实际情况，制定了一系列有利于信奉黄教的令，比如，废除用处死的妇女、奴隶和活牲畜陪葬的殉葬制度，禁止在年祭等活动中杀人和屠宰牲畜，废止一切血祭，禁止萨满教，捣毁萨满神像（作为黄教的护法神者除外），修建佛教寺庙，尊崇黄教。

仰华寺大法会是在蒙藏关系史乃至中国历史上影响深远的一次宗教活动。从此，黄教迅速传入并普及蒙古地区。接着，三世达赖应邀去蒙古，途中经过宗喀巴大师的诞生地，指示修建一座寺院，这就是今天的塔尔寺。后来，三世达赖又应邀去北京，途中圆寂于内蒙古。

仰华寺是当时青海等地蒙古、藏族的宗教乃至政治、经济活动中心。蒙古王公们在这里聚会密谋，商定策略。明代 1590 年，由于西宁、河州等地屡遭蒙古骑兵侵扰，边地父老们呼吁出兵，朝廷派兵部尚书郑洛平定青海。第二年，明朝军队打到青海湖地区，将仰华寺一火烧毁。

俺答汗建仰华寺，郑洛焚仰华寺，千秋功罪，任人评说。当年梵塔佛影，早已杳无踪迹，一座草原新城在旧时灰土上矗立，成为这一带藏族人民的政治经济文化中心。在这里，旅游者既可笑谈种种掌故，又可观赏新城风貌和

藏族新牧民英武潇洒的姿态，了解藏族人民奇异多姿的民俗风情。

向鄂博敬礼

当你环海而游时，就会发现，在山上牙豁口边，常常会有一堆石头，中间插着幡杆，杆子两边还有固定的绳子，杆、绳上挂满了五颜六色的彩布、哈达以及印有经文的白布。初看花花绿绿的，甚为好看，再看却有点神秘奇异，藏胞路过那里必磕头顶礼，其他民族的行人到此，也会驻足伫立，默祷神灵保佑行程平安。

这就是人们所说的鄂博，是当地地方神的住所。

“ 鄂博 ” 是蒙古语，又译作 “ 敖包 ”、“ 脑包 ”，意思是 “ 堆子 ”。藏语叫作 “ 拉则 ”。汉人叫 “ 我博 ”，是蒙古语的音译。

鄂博的起初用意是道路和境界的标志，后来才演变为敬地方神的地方，其建立地点和样式也多种多样。青海藏族地区还有把 “ 鄂博 ” 建在村子中间路边的，而且规模还很大，用刻有藏文六字真言的 “ 嘛呢石 ” 垒起，中间和四周插起高杆，彩布、经布层层而挂，重达数吨。

在山上的鄂博并不是选择最高的山岭顶，而是选择道路经过的最高的山顶牙豁边。一般多为单个的，还有七个或十三个鄂博连成一个整体的，中间的较大，两侧的较小。

因为鄂博是当地人供奉地方保护神的地方，所以伴随着还有一些集体祭祀活动。村民若有病灾难事，也常去祭拜，乞求保佑，去病避灾。

对鄂博，当地还有一套讲究。经过这里时不能大声喧哗，讲秽语，说不敬神灵的话，更不能大小便、吐唾沫，否则就会受到神灵的惩罚。

青藏高原山高天凉，气候多变，一会儿狂风卷石，一会儿丽日中天，一会儿又阴雾如棉，一会儿又可能是冰雹砸头。瞬息万变、变幻莫测的大自然，不仅使当地的牧人商旅惊恐，也使清朝钦差大臣、将军战栗不已。于是，在清代有关进藏的书上都写着，过某某山要祭神以祈保护，过某山口不能大声喧嚷，否则得罪神明会冰风顿至，伤害人马。

现在作为一种民俗活动，至今仍然有牧民、司机、旅客参与。牧民们在这里默祷膜拜，司机们则将车停下来，绕鄂博一圈，祝自己一路平安。旅客们更是围看一下，一方面开开眼界，一方面说几句吉祥话，以求心灵上的一种安慰。

鄂博，草原旷岭的原野文化，将永远是那样神秘，那样吸引人们。

神奇的 “ 格萨尔 ” 艺人

1987 年 9 月 9 日到 15 日，青海省首届《格萨尔》史诗民间艺人演唱会在美丽的青海湖畔举行。

原来散居在六州牧区的民间艺人，从四面八方赶到这里，说唱《格萨尔王传》。

从海拔五六千米高的唐古拉山，来了一位叫才让旺堆的艺人，是个一字不识的牧民。可他能演唱 120 部《格萨尔王传》，讲一遍也得几年时间。他在演唱会上表演了精彩片断，获得了极高声誉。后来他被邀请到省上，专家们年复一年地从他嘴里整理史诗。从他那里，史诗的各部皆有条不紊滔滔而

出，源源不断。现在他是中国民间文艺家协会理事、青海省文联委员、青海省民间文艺家协会常务理事。

那么，这样一位艺人是怎样学就了如此惊人的本领的呢？他说：他的童年非常孤苦，13 岁那年，他为了超度父母的亡灵，去西藏冈底斯神山“ 转山 ”。在那里，他花了 13 个月时间，绕着神山叩了 13 遍头。藏历八月十五，他累倒在山下的“ 神湖 ”畔，连做了七天七夜的梦。梦中，他经历了格萨尔王的战斗历程，认识了史诗中人物的形象。之后每年八月十五要梦会这些英雄。

七天后他醒了，身体困疼，一直念念有词不止。伙伴们把他送到一个寺院里，一个喇嘛听了他说的话后又掐指一算，说他已经“ 灵魂附体 ”了，说的是完全准确的格萨尔王史诗。后来又被一个大寺院的大喇嘛叫去考测，确认无疑，封他为“ 岭国勇士尕得 ”的化身，还为他做了象征性的“ 冠冕 ”，举行了授冕仪式。

自此以后，他就可以滔滔不绝他讲唱史诗，只要想讲什么，那些形象、情节就象影片一样在脑海中浮现，他只要表述清楚就行了。然而，他讲的却与其它文本的完全吻合，而且更细腻、更丰富生动。

这种说法真是玄而又玄。然而，在《格萨尔》民间艺人中持类似说法的还不少。按理说，没文化的人能记住那 3，000 个角色的名称就很难了，更何况要讲清这些形象之间的关系，以及变化无穷的种种情节，而且没有师承，实在不敢想象。可是，才让旺堆等人却能做到。有的学者把这种现象称为“ 才让旺堆现象 ”。学术界为此也讨论得异常热闹。

《格萨尔》艺人有多种多样，像才让旺堆一类的被称为“ 神授艺人 ”藏语叫“ 巴仲 ”。其实神授不足信，而聪明多悟性高，记忆力强，口头表达好，阅历广等素质，是使其成为超众艺人的根本原因。

除了神授艺人外，还有“ 塔仲 ”、“ 端仲 ”、“ 聚仲 ”、“ 推仲 ”等，其中后两种都有点像中原的汉族艺人，学有师承，没有神秘色彩。

各类艺人遍布江河源地区，他们为发扬光大史诗《格萨尔王传》而一代一代地奋斗着。

奶茶酸奶的魅力

如果是在牧民的帐房里听艺人唱述格萨尔王的故事，热情的主人会给你端上一碗浓浓的奶茶，请你一边品茶一边欣赏唱述史诗，那会使人感到更加有滋有味，馨香醉人。

当然，牧民并非只是在听格萨尔时才招待奶茶。在青海牧区，只要有人走近帐房，主人就会主动打招呼：“ 确得毛 ”（藏语“ 你好 ”）。然后热情地欢迎到帐房内做客。待你坐稳，就有一碗热腾腾、香喷喷的奶茶端到你面前。

奶茶是藏民招待客人的最简便的饮料。他们用铜锅或铜壶将茶叶滚酽，用漏勺捞去茶叶，然后将新鲜牛奶调入，煮开后就可饮用。在寒冷干燥的高原上，奶茶是消除疲劳，滋润咽喉，醒脑提神，生津止渴的最佳饮料。在极度饥饿时，奶茶还能暂时充饥呢。

在牧区，一年四季有奶茶。但是酸奶却只在夏季等热季时才制作，藏族妇女几乎人人都会做酸奶。他们将新鲜牛奶煮熟，然后倒在木桶或瓷盆内凉冷，温度不烫手时再将“ 酸奶角子 ”（即乳酸菌）加上，搅匀。保持温度放

上半天，酸奶便成了。

酸奶是草原上最好的饮料，能止渴，能充饥。食用时再加点白糖，吃起来酸甜可口，酸得生津不止，甜得浑身舒服。如果主妇端上来酸奶，那你真要说一声“尕正切”（藏语“谢谢”）。

如果说奶茶、酸奶是以喝为主，那么奶皮儿却是像饼子一样吃的食品。奶皮儿又叫“干奶酪”、“奶饼”。海北州的门源县，尤其是县城浩门，过去以制作“奶皮”出名。做法是把新鲜牛奶慢慢煮干，让水分蒸发，使奶汁浓缩为黄色的饼子。一张奶皮需要十多斤奶子，而且费时间，所以制作得少，一般很难吃到。

藏族歌谣说：“夏天的奶子比水多，夏天的奶子流成河。”盛夏季节，草原上牛羊繁殖众多，牛奶多得用不完，却又不能保存。于是牧民们便把牛奶分离成酥油，储存起来长期食用。

所谓“酥油”，实际就是从牛奶中提炼出来的奶油。妇女们把牛奶煮熟后倒在酥油桶里，用与桶口内径大小一致的圆盘来回捣击，使水和油分离开来。在夏秋时季，帐房前面都会有“打酸油”的场面，妇女们双手持着圆盘上的木把子，一上一下地撞打着，歌唱着，一派喜悦的情景。

酥油是纯粹的奶油，营养价值高。如果在早上喝一碗放了酥油的奶茶，再吃一小碗放了酥油的炒面，那么一天都不感到饥饿。在宗教气氛浓烈的藏区，酥油又是敬佛的好用品，可以用来点佛灯，甚至用酥油做成灯，点着后自消自灭。塔尔寺那著名的“酥油花”便是用酥油捏塑成的。

初到草原，喝酥油茶，吃酥油饭乃至于闻一闻酥油味，或许会感到不习惯。然而，时间长了，你就会迷上酥油。几天不吃，就会感到欠缺点什么，总要设法搞一点解解馋。

让人难忘的酥油糌粑

“我俩是木碗里的酥油糌粑，
一定要捏成一个疙瘩。”

这首民歌形象地说明了酥油和糌粑有不解之缘。草原上的藏族牧民用酥油拌和上糌粑，那是最好吃的日常主食了。

“糌粑”是藏语，意思就是炒面。青海过去主产青稞。这种植物耐寒耐旱，适宜高原气候。磨出来的面比小麦面黑，但充饥方面远胜小麦面。当地群众把青稞炒熟后，在石磨上磨为粗面，即为炒面，藏民叫做糌粑。

糌粑的优点是可以长期贮用，不易发霉，而且只要有水，无火也可食用。在山野之间，有时可以就着泉水、积雪吃。农村的一些小孩到山泉边，一人在上游将捏成团的炒面放在水里，顺流而下，一人在下边几步远的地方等候，一口连面带水吸入，叫做“下炒面嘎儿”。“嘎儿”就是小面团之意。

平常食用时，碗中盛好奶茶，上边再放上糌粑、酥油、曲拉（牛奶分离出后的干渣）以及白糖等，然用拌匀，捏成小团食用。

能不能拌好酥油炒面，这是测试一个人是否在牧区生活过的试卷。如果是第一次到牧区，面对着主妇端来的炒面碗，只能望“碗”兴叹，无法拌吃：稍一动手则炒面撒下碗边，茶水则从另一边溢出来，让主妇看了笑话。而本事高超的牧民则不然。他们先用食指从碗里的炒面中间向下轻轻两捣，然后从碗边一点点挤压，边挤边转碗。等挤压到差不多了，一手仍转碗，另一手

则用拇指抠住碗口，其余四指连同掌心压在上边搅拌、捏压，不大一会儿，一碗干湿正好的酥油糌粑便拌好了。再看碗下边，一点儿面也没有落下来。

吃时，你要一边将糌粑捏成“嘎儿”，一边就着奶茶吃，方清香甜润，可口宜人。因为这种搅拌食品是奶油、面粉等东西合成的，热量大，营养高，吃了一碗长时间内不饿，而且能抵御寒冷。

在外乡人看来，也许这种酥油糌粑实在不起眼，可是牧民们非常看重它。不管是出外放羊，还是出门旅行，包里总要装上糌粑。如果客人到自己的帐房里来，主人定会端上酥油糌粑予以招待。在农业区，人们还自豪地自称是“青海的炒面头”。他们在“花儿”中还这样唱道：

炒面拿来茶端上，
酥油白糖地拌来；
花花的枕头双摆上，
亲亲热热地看来。
……

吃手抓羊肉的风俗

麦浪风掀舞，柴门雨磕敲。
盘中烂羊肉，主客手齐抓。

这首著名史学家慕少堂到青海东部后写的诗,描绘了在农家主客同吃‘手抓羊肉”的情景。所谓“烂”是指没有摆成花样，乱七八糟地放在盘子里的样子。显然，这是汉族文人的眼光。

“手抓羊肉”是带有浓郁的原始色彩的地方风味吃法。先是将羊肉连骨头剁成块，放在锅里用凉水煮，沸滚时去掉渣沫，再加盐、花椒等。肉熟后捞在盘子里用手抓吃。手抓羊肉必须是带骨头的，否则不算手抓羊肉。吃时，蘸上蒜泥、辣子、醋等。这是农业区的吃法。

青海牧区吃手抓羊肉更为原始。牧民们宰羊甚为干脆利落，不一会儿便将羊肉剁为小块，放入锅内加盐而煮，锅一沸滚即可带血而食。在外地人看来，血色尚未褪去，好像还没熟，而牧民们吃得香喷喷的。其实这时的羊肉维生素等尚未破坏，而肉已基本煮熟，吃着香嫩，而且营养丰富。

吃手抓羊肉有讲究。一般要把羊的前胸部分敬给年老者和尊贵的客人。如果年轻人不摸底细，拿起前胸肉吃起来，定会被视为没有礼貌的人。羊尾巴也是珍贵的，应由主人献给客人。

藏族同胞吃羊肉有超凡的本领，一把刀子握在手，什么样的骨头都能在短时间内被啃得干干净净。羊脖子骨碎节多，环节相连，肉丝夹杂其中，吃起来特别难以刮尽。所以女方家考查新女婿的办法就是请他吃羊脖子。如果一时三刻还啃不净光，那就证明无能。然而绝大多数的小伙子早就具备了这方面的功力，左手拿羊脖，右手持刀，割、挖、剔、折，一阵子下来，只见桌子上放着一堆干干净净的小骨头，这是一份合格姑爷的“答卷”。

手抓羊肉是青海人招待客人的上好食品。在青海湖边的帐篷里，如果主人去宰羊，证明有客人到。而在青海湖东边的农业区和城镇地方，主人无羊可杀，但他会从市场上买来羊肋巴等带骨头的羊肉，为尊贵的客人煮上一顿可口的手抓羊肉。客人吃到手抓羊肉，说明受到了最高档次的招待。

“盘中烂羊肉”本是民间的风味肉菜。而今，它已堂而皇之地进入了高

级宾馆和饭庄，在宴请国内外佳宾的宴席上，往往在山珍海味之中“亮相”。

载歌载舞的婚礼

在青海湖边的草原、山坡上，处处可以听到小伙子们的歌声：

镜子般的草原，
小马驹可以跑吗？
宝瓶般的山岗，
大鹏鸟可以落吗？
鲜花般的姑娘，
你愿意和我好吗？

这是求爱情歌。如果接下来是姑娘热情的歌声，这两个人大概是相爱了。有的地方，小伙子还要抢姑娘的帽子或头巾、戒指之类的东西，以表示求爱；而姑娘假如不托人去要回来，也表明答应了。

如果姑娘应允了小伙子的求爱，小伙就能频频地去赴约。到爱情臻于成熟时，就要向双方父母亲表白自己的心愿了。取得自己父母的同意，男方就可委托媒人带着哈达、酒等礼物去说媒。假如父母不同意，媒人说合也不行，那也没关系，姑娘可以跟小伙子私奔到别处成婚，过些日子再送奶羊、乳牛等到姑娘家去。这时，父母也只好承队既成事实了。

当然，“明媒正娶”还是男女婚姻的主要方式。送彩札是必要的一道程序，只不过多少因地方和家庭情况而异罢了。据说，按古老的习俗，要送“坐马”一匹、“挤牛”（母牛）一头，还有衣服、头饰、玛瑙等。

结婚前一天，男方派媒人等，携带哈达、酒等，还有的带系着哈达的箭，前往女方家娶新娘。娶亲者谓之“苏玛”。当他们来到门前，还要被泼水，说只有如此才吉祥如意。夜间，善歌能舞的亲友们载歌载舞，纵情欢娱，欢送新娘上马出行。

新娘到婆家之前，男方家还要在路途中设席迎接。席分两桌，席口朝新娘来的方向，向送亲者等敬酒致意。有的地方还要交接马缰，送迎亲的双方以歌盘答，迎亲者唱赢了送亲的，才能牵到马缰。此时，新娘才下马入席，稍作休憩。这时篝火通红，青稞酒飘香，气氛热闹。

他们来到婆家门前时，男方要持酒相迎，并把洒有青稞、羊毛的白毡铺在新娘马前。新娘下马，用奶汁洗脸，跨过驱邪祈安的人堆，方可入门。喇嘛们这时也大出风头，诵经祈祷。新郎新娘拜天地、家神和父母后就可入“洞房”了。

帐房前、院子里，男女老少围着圈跳起舞来，边舞边唱，欢声笑语响彻云霄。新郎新娘在当天晚上才合婚，正式成为夫妻。从这天开始，新郎家中连续两三日歌舞不止。有的地方更奇特，歌舞宴饮三日，娘家又把新娘带回去了。第二次送来后，再举行一次热闹的仪式，才算正式成婚了。

形式多样的丧葬仪规

藏族的丧葬形式多种多样，主要有土葬、火葬、水葬、天葬等。

土葬是藏族古老的丧葬形式，西藏山南地区的吐蕃墓和青海都兰的吐蕃墓是有名的藏族古代墓葬遗迹。现在，土葬主要流行了农业区。当老人咽气

停止呼吸后，遗属立即给换上葬衣，然后用一条绳子将尸体捆成双手合十的坐化式，再缠以白布，最后放入佛龛式的“座儿”中。这种“座儿”仿照画梁雕栋的屋子用木头做成，精巧美观，有别于汉民族的长形木棺。

在送丧期间，家中男子翻穿上衣，女子去头饰，发梢系白羊毛或白布条，亲友吊唁者送哈达、茶、酥油或馒头，主人家以素食招待。丧期三到五天，要有喇嘛诵经超度亡灵。气氛至为肃穆。

安葬那天，遗属和亲友将“座儿”埋入提前挖好的墓穴，埋土为圆堆，上置白石。农业区有的还受汉族习俗影响，每逢清明等节日上坟焚烧纸钱，以为祭奠。

火葬也是很古老的一种葬式，后来逐渐演变为喇嘛、活佛、头人等才有资格火葬。而在农业区，凡非正常死亡和未成年而亡，没有资格坐“座儿”土葬的才火化。

火葬时，先挖一个焚尸窖，害中有尸座，尸体就放在尸座上。然后在下边堆起柴，点起火，上边浇上酥油，以便燃烧。三日后捡骨灰，装入匣中，专门建小阁供奉。不过，一般人火化后，只能将其骨灰撒掉。火葬期间，喇嘛的诵经超度自然是不能少的。

水葬主要流行于大河边的藏区。按照喇嘛卜算的日子和方位，将尸体推入河中，任其向下漂流，为鱼类所食。如果发现尸体漂滞水面或留滞岸边，还要重新推入水中。一般是由死者的遗属拿着长竿巡回河边。据说这种葬法的仪规还颇繁杂，一般要做 49 天的佛事。

天葬是藏族丧葬中最奇特的一种，因此也广为人知。人死后即举行诵经超度等佛事，佛事完毕后方行天葬。在黎明前，众人将尸体抬到高处的天葬台上，喇嘛诵经，由专门的天葬“把式”几下将尸体解剖开，供群鹫啄食。一般每个天葬台都有几百只甚至上千只大鹫，它们早已习惯了人们的这种做法。一听呼唤它们的《夏固歌》后，即一拥而上，将人尸啄食干净。人们最忌鹫不食尸或食之不尽，说这表明死者生前有罪孽。于是又将骨头砸碎，拌以酥油、糌粑，设法让鹫吃得干干净净。

藏族的丧葬仪规带有浓厚的民族特色。过去许多汉族和其它民族的人感到不可思议，其实，这一切与藏族所信仰的宗教有密切关系。每一种丧式和附带的礼仪都能从佛教那儿找到理论上的根据。

人生习俗

人生除了婚嫁、死丧两项最主要的大事外，藏族还有许多有关人生的习俗。

人生下来就要有个代号，以便别人认识和称呼。藏族也不例外，人人都有个名字。于是起名也就成了一项重要的习俗。藏族人名一般都由活佛、喇嘛或家族中的老人来命名。

藏族人名有以佛爷、菩萨、护法神等命名的，如南色（天子）、贤巴（弥勒）、卓玛（度母）等；有以法器命名的，如多杰（金刚）、坚参（法幢）等；有以吉祥的语句命名的，如达杰（昌盛）、扎西（吉样）、才让（长寿）等；还有以自然万物起名的，如尼玛（太阳）、达哇（月亮）、梅朵（鲜花）等。

性别也能从名字上反映出来，比如女性名字后边多加“玛”、“毛”、

“措”、“吉”、“先”等音，如万玛措、卓玛、周毛、果毛吉等。

喇嘛从成为僧人那天起，就不再以俗名相称了，而要重新起一个法名，从此法名便是他的正式“大名”。比如十四世达赖喇嘛，原名拉木登珠，1940年在布达拉宫坐床成为达赖喇嘛后，取法名为“吉尊降白阿旺洛桑益喜丹增嘉措师松旺觉聪巴密白德青布”，简称“丹增嘉措”。此后谁再敢叫拉木登珠，就会受到严厉的惩罚。与此同理，十世班禅大师的乳名是官保慈丹，坐床后取名“却吉坚赞”，所以大家都知道大师叫班禅额尔德尼却吉坚赞。

青海藏区的姑娘在 15 岁前还要举行成人仪式。比如在青海湖南边的贵德、尖扎等地，喇嘛力姑娘卜定成人日期。提前一两天，先将姑娘的头发梳为若干细辫，用辫套套住，再戴上漂亮的“达合尼”（装辫子等的长条装饰物）。亲友们还要请姑娘到自己家里作客，赠送装有糖枣的龙碗，表示祝贺。举行仪式的那天，舅舅被欢迎到家，对姑娘加以训示。在僧人的主持下，家人让姑娘用净水洗脸，洗过的水连同姑娘的唾痰等一起泼掉。众人便纵情歌舞，祝贺姑娘结束了少女生涯，进入了成年人的行列。从此，姑娘便可以支配自己的生活了。

人到了老年，家中人还要请喇嘛给老人念经祝寿。届时家中以毡、布铺地、遮墙，至少也要以纸糊墙，不准入门见土。请来的喇嘛十到二十人不等，最多的达 64 人，其中有活佛、僧官各一人。点起酥油铜灯，煨起桑香，请老人跌座，献上哈达、酥油花，同时僧人们朗朗而诵《扎西凑化》、《安萨昂角》、《兰吉》等经卷。每天佛事完毕时，活佛拿着法器，用柏叶香水给老人洗脸，念诵祝词。据说经过这样的活动，老人不仅长寿，更主要的死后能很快进入极乐世界，不遭地狱轮回之罪。

藏族还有一些禁忌，也与人生习俗及信仰崇拜有关。如禁忌对着人咳嗽和背对客人，忌讳妇女在长辈面前走动、进入佛堂，忌讳当着面提人的已故长辈的名字，忌讳从羊圈中拉出羊牛宰杀或买卖，忌吃鱼、狗、马、驴等动物的肉。如果有人不了解这些，就会不自觉地冒犯藏胞。他们就会很不高兴，甚至要训斥一顿。

俗话说：“打狗要看主人面。”草原上狗很多，它们是牧人忠实的伙伴，外乡人不得无故打牧民的牧羊狗。

夏日的拉伊盛会

环海而游，在那茫茫草原上，悠扬动听的“拉伊”歌声时时传来，使人感到大草原更加辽阔美丽。

“拉伊”是藏语，意思是山歌，主要以情歌为主。藏族的山歌种类不少，但在青海，拉伊是有代表性的。每到一个地方，总会听见姑娘小伙们用那天生嘹亮的喉咙唱着拉伊。

贵德县的六月拉伊会是有名的民歌盛会。

从海南州府所在地恰卜恰镇出发，可直达海南州最富有的农业县贵德。从西宁沿宁果公路走，也可直达贵德县城。

贵德县城地处黄河南岸，故称河阴。这里气候温暖，盛产瓜果蔬菜，“长把梨儿”是贵德特产之一。这里居住着藏、汉、回等民族。

县城西边的“西河滩”林木浓荫，溪水清沏，素有天然公园之称。以前每年农历六月二十二日，周围群众在这里举行大规模的祈神活动。逐渐地，

娱神活动演变为娱人活动，各族群众乘宗教活动之机在这里高唱山歌，抒发情怀。本世纪 40 年代，有一位县长因势利导，修建起娱乐场所，倡导民间文艺活动。于是“ 拉伊会 ” 应运而生，而且越来越热闹。每当六月二十二这天，藏族群众从四面八方骑着骏马赶来，聚汇在一起，放声高唱。这种盛会迄今盛行。

只见十多人为一群，与另外一群相隔十多步，相互赛歌。这样的人群一般在 30 个左右，所以到处是拉伊的歌声。

歌唱伊始，一边的一男一女立起，从怀里取出酒瓶，先唱者先喝上一口青稞酒，才放开嗓子颤悠悠地唱起来。一曲唱罢，将酒瓶递给对方，对方拿住喝上一大口，对唱起来。他们唱的内容很广泛，皆临时编词，边编边唱，随机应变。唱得好的自然会得到热烈的欢呼声，随之而来的也就是其他歌手的挑战。有些好歌手唱了这儿唱那儿，直至赛过整个会场的歌手，才算出尽风头，压倒群雄，夺得魁首。

有趣的是，唱得最好的往往是女性。她们聪明敏捷，美丽活泼，有一副天然的好嗓子，无需去训练假音。她们机智地唱道：

雄伟的阿尼玛卿山啊，
峰峰直插入九霄云中；
山中储藏的宝贝啊，
什么人能数得清？
我心中的拉伊啊，
象青海湖广大浑深；
唱上它三百六十天啊，
还没有掀开半扇门。

难怪她们有唱不完的拉伊，年年都要捧走拉伊盛会的桂冠。

漂亮英武的姑娘媳妇是拉伊会的主角，自然也会有不服气的男子汉，他们联合起来高声放歌，以图镇倒那些“ 娘儿们 ”。直到夜幕降临，他们还依恋着树林子，唱着那动人心魄的拉伊：

姑娘你是优美的檀香树，
我是你身上的树叶。
只要狂风不把你摇动，
树叶永远不会落地。
姑娘你是山上的金莲花，
我是你结种子的花蕊。
只要黑霜不把花煞死，
花蕊永远不会脱离。

龙头明珠龙羊峡

纵览环海自然风光和古老的民俗文化后，游人还可游览被誉为“ 龙头明珠 ” 的黄河第一坝龙羊峡水电站，这一现代化的壮丽景观，已成今日旅游名胜景点之一。

从贵德县城溯黄河而上 30 公里，再从恰卜恰东行 65 公里，便是龙羊峡。这里两峰对峙，势若门户，黄河奔腾穿流而下，湍急澎湃，涛涌雄壮，险若天堑。所以地方志上说：海南一带名胜，“ 其最著者，山以龙池为第一，峡

以龙羊为第一”。文人们早就把龙羊峡列为“河阴八景”之一。

龙羊峡海拔 2600 米，山高沟深，水势湍急，而河谷仅宽 9 公里左右，长 40 多公里，是建立水电站的最佳地势。

现在，我国第二大水电工程、仅次于长江葛洲坝的龙羊峡水电站奇迹般地出现在这里：高 178 米、长 1000 多米的大坝，镶嵌在峻岭深谷之中，将黄河拦腰截断。坝上高峡出平湖，一座面积达 380 平方公里的人工湖碧波荡漾，水映云天。库容水量达 240 亿立方米，这是我国目前最大的人工水库。

龙羊峡水电站的单机容量也居全国第一，容量为 32 万千瓦。它共装四台机组，为 128 万千瓦，年发电量是 60 亿度，对西北工业生产起着极为重要的作用。巨大水库的蓄水，对下游农业也有很大益处，可以扩大灌溉面积 1，700 万亩，保证四季供水，每年增产粮食 7 亿公斤左右。

水电站在 1976 年春天开始动工，经过 10 多年的奋战，全部工程基本竣工。因为是黄河上游最高处的梯级水电站，东距黄河入海处 3，776 公里，所以叫“龙头电站”、“龙头明珠”。

漫步龙羊峡岸，只见巍峨雄伟的拦河大坝犹如巨人横立河道，巨人脚下是飞檐式的三孔溢洪道和中、深、底三孔泄洪孔，那飞泻而出的巨大的浪花翻滚而下，十分壮观；宽敞的坝上公路横串峡谷，机车隆隆。游人至此，目睹雄伟的水利电力工程，无不感叹人民的伟大创造力。

四、瀚海世界

从青海湖边西去，翻过高高的橡皮山，就进入了瀚海世界。这里是青海海西蒙古族藏族自治州，面积占青海总面积的 45%以上；这里有举世闻名的柴达木盆地，号称“金色的聚宝盆”；这里的和硕特蒙古族古朴民俗风情，令人终生难忘。

橡皮山上西望柴达木

如果乘坐火车，从青海湖北边进入柴达木盆地，中间经过乌兰县城、海西州首府德令哈市，直达盆地腹地格尔木市，一路上戈壁漫漫，铁山重重。

而当坐汽车时，从青海湖西南边西去，经过盆地南侧可直达格尔木市；然后又南去拉萨，北去敦煌，西去南疆。一路上戈壁风采，文化古迹颇多，还能领略蒙古族风情。因而还是坐汽车进入那奇异的瀚海世界为好。

宽敞闪亮的青藏公路在橡皮山上盘旋着，左盘右旋，经过半个多小时才从山底爬上山顶。从山顶往西一看，原来那边茫茫平野几乎与橡皮山一样高。浩瀚的草原、戈壁，遥望只见一片烟岚一样飘动。那就是柴达木。

“南昆仑，北祁连，山下瀚海八百里，八百里瀚海无人烟。”古老的歌谣反映了柴达木的昔日状态。地质学家说，远古时这里曾是一片汪洋大海，在第三、四纪的地壳变动中，四周高山耸起，而柴达木古海日益蒸发干涸，海底显露出来，便成了面积达 20 多万平方公里的潮海盆地。

盆地矿藏十分丰富，种类达 60 多种，有 30 多种的储藏量名列全国前 10 位，其中占第一位的至少有钾盐、镁盐、盐岩、锂、铷、溴、自然硫、化工灰岩、硅石、石棉等 10 种。锡铁山的铅锌矿储量占全国总储量的三分之一，茫崖的石棉以量大质高而驰誉国际市场，西部油田也是全国有名的。黄金储量也不小，1983 年有位农民在盆地里采到一块七斤多重的金块，是国内报道过的最重的自然金块。

盆地是海底，所以盐的储量最大也最著名。据有关部门测定，柴达木的盐能供世界所有的人食用二百年！盆地里的盐湖、盐滩就有 20 多处，橡皮山西边的茶卡盐池以地近农业区而早在汉代时就很有名了，史书上屡屡记述。

所谓“万丈盐桥”，就是在盐湖上用盐铺成的公路。

柴达木盆地还是全国春小麦单产最高纪录的产地，一亩地曾收麦 2121 斤。

这里曾是中西文化交流的通道。南北朝以前称为“羌中道”。在古代传说中，周穆王西巡，在这里会见过西王母。所以，在格尔木东发现了风格独特的青铜器时期的诺木洪文化。南北朝时，北凉王还专程到茶卡一带拜祭西王母祠。汉代张骞通西域，就是从柴达木盆地返回长安的。南北朝时，这里成为丝绸之路的南道，商旅、僧人来往于道，史称“丝路青海道”，因此在盆地和西宁一带发现了不少当时波斯王朝的货币、西域国的纺织品等。宋代，青海道再次振兴，西亚商人经过柴达木到西宁等地贸易。所以，西宁又是那时中亚贸易中心。后来，蒙古族、藏族定居这里，又形成了具有地方特色的民族文化。

然而，过去在东西几千公里的瀚海上，来往的交通工具只能是骆驼和马，运输量毕竟有限。许多旅行者在沙漠中迷路或因干渴而倒毙。神话中那个追

日的夸父，可能就是力图打通通往西方的道路而献身于盆地西边的英雄。

解放后，柴达木得到了大规模开发。现在在盆地里建立了许多工厂、矿山，而且崛起了格尔木市和德令哈市两个城市，以及希里沟、察汉乌苏、冷湖、茫崖、花土沟、柴旦等集镇。青藏铁路、青藏公路横贯盆地，直达格尔木。格尔木有“汽车城”之称，公路四通八达，是青藏高原的交通枢纽，又是西藏、南疆的门户。这里还有班机直通内地和拉萨。

从橡皮山西望柴达木，昔日出门“唯马首是瞻”，今日旅行，汽车、火车、飞机风驰电掣，这真是沧桑巨变。

都兰热水吐蕃墓群

青藏公路向西延伸，又向南而去，穿过都兰县城察汉乌苏。从这里东南约十多公里处，便是吐蕃早期的大型墓葬群。

热水大山像一座大靠背椅一样横亘在群峰之中，前面是奔流的察汉乌苏河，山脚河畔一座小丘突地而起，背山面水，犹若雄关。这下面埋葬着吐蕃人和大量随葬品。这奇特的风水使人发问：难道吐蕃人也讲究阴宅之学吗？

这里共有墓葬 200 余座，其中有一座最大。墓堆高 11 米，东西长 55 米，南北宽 37 米。墓堆下面还有 3 层用泥石混合夯成的石砌围墙，高 1 米，宽 3 米。往下每隔 1 米左右，就有一层横跨墓丘的柏木，粗细一致，显然是经过精心挑选的。这种柏木层共有 9 层。考古工作者说，这种墓造式以前还没有发现过。

墓中除了所葬主人外，还有不少陪葬墓等，很有原始风格。比如动物陪葬墓用石块砌围而成，里边有 70 多具马、牛、狗、鹿等动物遗骸。再往下是由五间屋室组成的陪墓室，中间为木棺，东西南北四室是石室，各室之间回廊相连，随葬品也很多，如木雕、古藏文木片、彩绘木片、木制餐具、衣饰等。

特别是从中、南两室出土的丝绸品数量多，种类全，有不少如西域人图像、织锦袜等，还是在我国首次出土。其中一些来自中原，还有的来自西亚诸国，有的纺织方式，此前还没有发现过。这些丝织品的质量很高，至今色泽鲜明，图纹清晰。这些文物的出土，对研究吐蕃文化具有重要价值。因此，热水吐蕃墓葬的发掘，引起了学术界的关注，被国家列为我国 1983 年重大考古发现成果之一。

从随葬品可以看出，墓中所葬主人是唐代早期的吐蕃贵族，当时他们还处在奴隶社会阶段，因而实行殉葬制。

吐蕃原是活动于西藏山南一带的部族。6 世纪后期，其首领囊日松赞征服了周围的一些部落，形成了暂时的统一局面。不久，囊日松赞在贵族们的叛乱中丧生，他的 13 岁的儿子松赞干布成为吐蕃赞普。松赞干布先后征服了西藏各部落，统一了西藏高原，并将首都从山南迁到了拉萨。9 世纪初时，吐蕃已强盛起来，还娶了尼泊尔的尺尊公主和唐朝的文成公主。

当时，吐蕃政权还仅仅占有西藏等地，青海大部是吐谷浑的土地，据说都兰县还一度是吐谷浑的中心。唐高宗时，吐蕃大举东进，消灭了吐谷浑国而占领了青海。从此，为了与唐朝争夺河湟以及青海湖地区，吐蕃贵族中的不少高级将领在青海统兵戍守，与唐军作战。有的还留居青海，成为青海藏族的祖先。因此，估计热水吐蕃墓中的主人就是征战戍守青海的吐蕃高级将

领。

都兰一带是吐谷浑时期丝绸南路的过往地，东西方丝织品在这里遗存或被吐谷浑人收藏，尔后由吐蕃贵族取为己有，随葬墓中也在情理之中。当然也不能排除吐蕃占领青海后继续通过丝绸之路同西域贸易的可能性，只不过没有文献资料可以佐证。

看惯了中原帝王将相的陵墓，再来看看青海吐蕃贵族的墓群，会出奇地发现作为民族头面人物具有的共性和不同民族文化的个性。

巴隆国际狩猎场

从察汉乌苏继续向西南行进，是青海省开办的第一个对外开放的巴隆国际狩猎场。狩猎点在都兰县南侧的巴隆乡，专门设有蒙古包式住房等服务设施。狩猎面积为 19000 多公顷。

巴隆是蒙古族聚集乡。这里山峦起伏，灌木丛、草丛茂盛，芨芨草、短柄草、羊茅等是食草动物的主要食粮。山峦多为奇姿怪态，雄奇险峻，顶上裸岩砾石突出，山腰峭壁悬崖，点缀着稀疏林木野花，是动物繁衍生息的好场所。还有，平坦的谷地，草厚花多，也宜于动物驰骋纵横。

这里动物资源十分丰富，岩羊、麝、白唇鹿、马鹿、盘羊、雪豹、高原兔、狐狸、狼、雪鸡、石鸡等，随处可见。只要猎手的本领好，是不会空手而回的。

这里岩羊最多，有 2，000 多只，也是青海高原上著名的野羊，俗称石羊。这种野羊生活在海拔 3，000—6，000 米的崇山峻岭中，尤其喜欢在石山裸岩中奔跳。所谓岩羊、石羊，就是因此而得名的。岩羊大如绵羊，每只在 30—50 公斤之间。呈深褐色，而在额中、颈下、体下侧等处却夹长黑色毛。不论雌雄，抵角坚硬无比，是防敌的武器。它的角、血还是名贵的药材，皮也珍贵。尤其是肉，异常清香，是招待佳宾的山珍之一。

岩羊肉好吃而不易猎取。它们机敏而善跑，即使狼也望尘莫及。它们出山活动时，往往有一只雄健的牡羊在前带路，而另一只牡羊殿后护卫。这类牡羊几乎都是经过血战才取得这一光荣职务的。它们在吃草、饮水时，必有一只牡羊在高处警戒，一旦发现异常，一声咩叫，群羊随即往山上奔逃。它们具有高超的登高腾跳本领，在危岩悬石之间，腾跳起来轻快得像一群猴子。

麝也是一种名贵的鹿科动物，本地人叫“ 香子 ”，学名香獐。雄麝长着一排长而弯的獠牙，齿尖尖锐，而鼠蹊部有一个圆圆鼓起的麝香腺。举世皆知的名贵药材麝香就是从这里分泌出来的。雌麝不产香。麝是国家保护的动物，但在狩猎场例外。

狩猎场是随季节而设的，一般在春、秋两季开放，开放时全套设备等随服务人员搬入巴隆，结束后迁出。虽然不是四季都可以打猎，但在开放期间却是十分惬意的，那里配备有专门的小型狩猎汽车和健壮高大的骏马，坐车、骑马任你选择。出猎时，还有身着民族服装的导猎员陪同，以免劳而无功，空跑一天。猎到动物时，导猎员会按照猎人的要求，立即对动物进行处理。回到狩猎点上，住在蒙古包式的房子里，吃上一顿可口的野味，有时还会欣赏到蒙古族姑娘的优美舞姿呢。

巴隆国际狩猎场是 1985 年首次开放的，后来又开放了沟里狩猎场。现已有美国、瑞士、西班牙、墨西哥等国的猎人先后在这里大显身手，狩猎珍禽

异兽。

古老的诺木洪文化

一阵风来一阵沙，有人行处没人家。

黄河九曲冰先合，紫塞三春不见花。

晚唐诗人周朴的这首《塞上曲》，曾被一些西去戈壁的人引为知音。的确，在浩瀚无涯的大戈壁上，汽车奔驰数百里，也不见人烟，除了沙漠还是沙漠，干旱无草，鸟兽绝迹。现在尚且如此，以前牛驮马拉的时代，这里还会有人生活吗？不可能有。

然而驱车西进，在巴隆与格尔木的中间有一个地方，是省上的诺木洪农场。在这一带，出土的文物为我们揭开了柴达木盆地古老文化之谜，否定了上面的说法。

在农场第三作业站西边是搭里他里哈，这里就是远古先民们生活的一个居民点。1957 年，考古工作者在这里采集到了先民们使用过的大量生产工具、生活用具以及装饰品等。两年后，中国科学院的考古学家和青海省的专业人员到这里正式发掘，发现了先民们的房屋等遗址和其它用物：房屋残迹 11 座，土坯围成的坑圈 9 个，木栅栏 1 处，瓮棺式墓葬 3 座，出土石器、陶器、骨角器、铜器、木器、毛皮缝织物等几千件。

根据这些出土文物，考古学界认为这里相当于中原地区青铜时代晚期文化，距今约 3000 年了。但这种文化与中原诸文化没有多少联系，而是一种独特的土著文化，因此起名为诺木洪文化。

从遗址和文物分析，当时诺木洪的先民们已经过着定居生活，农业、畜牧业、狩猎等并重。遗址中发现了麦类，还有耕地用的工具。制陶和冶金等手工业制品如盆、罐、瓶、碗、斧、钺、刀、箭等不少，制造还比较精细，陶器上压有波浪、平行、人字、三角等花纹，铜钺上饰有方格纹和乳丁形纹。其中还出土了 16 根辐的车轮轴头，说明已有车子作运输工具。

那么，诺木洪文化是哪个民族的呢？有人说是羌人。因为青海是羌人的根据地，从最早的文字记载看，殷商时期一直到后来的晋朝时期，青海西部一直是羌人的活动地。东晋时，吐谷浑的势力才进入柴达木盆地；唐代时，吐蕃才进入这里；蒙古人进入柴达木就更晚了。因此，诺木洪文化只能属于羌人。

这也就是说，早在 3000 年前，羌人就在柴达木盆地的南部定居生活过，而且有着自己的民族文化。

搭里他里哈遗址发掘之后，在柴达木东南部的宗加、香日德、夏日哈等地又陆续发现了同类文化的遗址，进一步证明了古人类在盆地里的活动情况。如此说来，周穆王西来柴达木时这里确有大量部族生活着，西王母也许就是其中的最高女首领吧？“ 野驴腾缰天鸡叫，岩羊逐鲸斗黑牦，周穆八骏遗龙种，金母仙踪瀚海巢 ”的诗句，也不是侈夸之辞。

神工鬼斧的雅丹奇观

当走进荒无人烟的柴达木北部戈壁，只见漫漫大漠无边无际，连根草也不长。偶尔遇到山峦，也如钢铁一般，或赤红、或靛黑，还是岩石凹凸，惟

有斑斑雨痕而已。所以柴达木人编了儿句顺口溜说：这里是“天上不飞鸟，地上下长草，风吹石头跑”。是的，秋冬的狂风呼啸着刮过原野，飞沙走石，遮天蔽日。风吹过的沙漠如同水面一样，平柔而带有涟纹。而一些小山丘则被风削得奇形怪状，有的如楼房，有的似骆驼，有的像雕像，……这神工鬼斧般造出的大自然奇观，就是“雅丹地貌”。

“雅丹”是维吾尔语，意思就是风化土堆群。而“雅丹地貌”是地质工作者命名的维汉合璧的名字。在柴达木戈壁里，到处可以看到这些奇妙的雅丹，就像草原上的大花，大海里的浪花点缀着沙碛。凡来到戈壁的人，都无不为这些自然奇景所吸引。诗人们陶醉在土兽沙楼之下，吟出石破天惊的诗句；画家们面对着风神的雕塑，描绘其风貌；摄影家们更是恨不得把这些造物主的杰作全部摄入自己的镜头里。有不少柴达木戈壁雅丹的彩色照片发表后，许多读者认为是油画而不是照片，他们不相信荒原上还有如此神奇的景观。“南八仙”在大柴旦以西到冷湖、尕斯库勒湖东一带，是有名的雅丹地貌风景区。那里雅丹多得连绵数十里，绮丽多姿，神妙鬼奇，真可谓是雅丹的世界，是游人神住的天园。从格尔木沿着敦（煌）格（格尔木）公路北行到大柴旦镇，再从那里沿着去茫崖的公路西去，便可到达那里。不过，茫茫戈壁，并不是我们想象的那样一会儿就到，从格尔木到那里，北京吉普车要跑上一天才到呢。在沿途的城镇，才能有幸见到几株杨树。不用说，这些地方是沙海中的绿洲。从几百里的荒野中赶到这里，会让人感到柳暗花明，恍如仙境。不过，雅丹却是无人的寂静的仙境，而城镇是有人的喧闹的仙境。见到那么多的人，更让人觉得分外亲切。戈壁上的城镇人都是来自遥远的五湖四海，他们远离故乡，扎根瀚海，有的甚至十几年没有离开过柴达木，因此他们十分好客，热情大方。他们常常自告奋勇，带着客人去看雅丹地貌。

柴达木的雅丹，以神奇的魅力和风情吸引着远方的客人。

“飞地”上寻找江源

长江和黄河一样，是中华民族的摇篮之一。那么长江的源头在哪里？古来探寻者不少，著名的旅行家徐霞客，也只能溯到岷江、金沙江。直到 1976 年，才真正搞清楚江源在青海的最西南唐古拉山的格拉丹冬峰。青海最西南是玉树藏族自治州，所以一般人都以为江源在玉树州境内。然而错了，那里偏偏是海西州的唐古拉山地区，属格尔木市管辖。

从格尔木市出发，沿着青藏公路向西南行进，汽车 5 小时后越过昆仑山口，爬上巍峨无边的莽莽昆仑，也就进入了玉树州的辖境。汽车在世界屋脊上奔驰六七个小时，突然又进入了海西州格尔木的地盘。进入唐古拉山区不久，便是万里长江第一桥——沱沱河桥，由此从小路西南行，进入无人区世界，就可以找到长江的源头。而继续沿青藏公路前进，汽车奔跑五六个小时便到达了唐古拉山口，这里是青海西藏两省区的分界点，过了山口，就进入西藏了。

原来，唐古拉山地区是海西州的一块“飞地”。它的东北是玉树，西南边是西藏，却受辖于几百公里外的格尔木。这块地方是青海省最高的地方，也是长江的源头。这里最低的海拔也在 4600 米以上，唐古拉山口 5300 多米，格拉丹冬 6621 米。这里的唐古拉乡政府被叫作“最高政权”。

从沱沱河溯流而上三百里，骡马行走数日，才能到真正的江源。只见格

拉丹冬以及毗邻的雪山冰川家族们，以白玉晶莹、寒光逼日的架势横卧在世界屋脊背上，由于万年的积凝以及风吹日化，冰雪重新覆结其上，形成了美丽的冰塔林。冰塔高高耸立，犹似悬崖，冰壁上挂着一条条冰凌。似流似停的冰水从崖壁上丝丝流下，逐渐形成为瀑布，在冰崖间悬挂。这些冰川的融水千滴万丝，集合到山脚处，汇合成涓涓细流，这就是万里长江的最初源头。

蒙古包欢迎你

柴达木盆地里，只要有草的地方就有蒙古族的帐篷——蒙古包。

蒙古包的样式与藏族的帐房大不一样，远远望去就象一个黑色或白色的圆包。圆形的围壁支着伞形的顶架，直径足足有一丈五六。围壁叫“哈那”，由木片组成栅栏形；顶架叫“窝尼”，由从中心处伸开的一根根木椽组成，分别与围壁上的木片相连接。在这圆形框架上，外面用毡包裹着，里边又用棉毯挂围着。蒙古包里温暖、干净。中心顶上还留有一个天窗，上边有活动的毡片，可随风向调整，可开可关。蒙古包的门一般是两扇木制小门，外边再挂一块棉帘，既保温又美观。门一般是朝南开的。

如果客人来到蒙古包前，热情的主人会高兴地出来欢迎。如果你是骑马的，他们就会上前抓住马缰，请你下马。进了蒙古包，你如果向主人献上一条“哈达”，将更加增强友好的气氛。客人中的最长者将请到左侧上方的地毯上落座，其它客人依次坐在左边，因为左边是客人的席位。而主人将毫不推辞的坐在右侧上方，家人依次下坐，女主人则热情地为客人敬茶敬酒。

蒙古包左侧的最上方挂着佛像，下边是箱子，两侧是整齐的被褥。左右围壁上还会有其它装饰品及马头琴等。蒙古包中间是锅灶，升腾而上的烟气，正好从天窗飘散出去。灶门对着房门，以便主妇操作，灶后是饭桌，以便客人和主人用餐，蒙古包夏凉冬暖，十分舒适，而主人的热情更让客人心情畅快。

客人刚落座，女主人就端上各种面食品和奶制品，送上香喷喷的酥油奶茶。如果这时在桌子中间摆上了“秀穆尔”，说明主人是以最高的档次待客了。所谓“秀穆尔”是一个木制的彩绘盒，里边放了炒面，四边是四块长方形的酥油块，上面还有一颗红枣和鲜丽的酥油花。

喝一碗酥油奶茶，吃一口油炸饼，主人家的小伙子就会提着系了哈达和抹了酥油的酒瓶，弹冠整衣，向客人敬酒。他先将第一杯酒洒在地上，那是在敬天敬地，然后就该客人喝了。客人接酒时，先要用无名指蘸着酒分别向空中、锅灶、桌上弹三下，表示敬天、敬火神、敬大地和祖先。敬完后方可接过碗饮酒。客人如果不懂这些礼俗，会引起主人的不悦。

不久，主人主妇唱起酒曲，边唱边饮，情绪热烈。客人如果也陪唱畅饮，主人就更高兴了。酸奶、手抓羊肉、肉馅饺子等将接踵而来，让客人一饱口福，并倍感亲切。

青海蒙古族因为与藏族长期接触，饮食风俗上与藏族基本相同，但也有一些区别。比如，吃手抓羊肉，蒙古包里将是一人一份，而不是大家共食一盘；主妇敬茶送饭，用双手高高地举着呈上来，敬完后还得退步而出，以表示对客人的尊重。

如果在这里宿夜，还将有马头琴声伴陪，也会有悠扬高昂的歌声相随。琴声歌声将把客人带进一个梦幻的世界。

蒙古人在为英雄礼赞

蒙古族是一个能歌善舞的民族。他们的民歌、赞颂词等，浩如烟海，美不胜收。

到蒙古包作客，能歌善唱的蒙古族朋友会给你唱上一段英雄史诗，那雄壮博大的内容、精彩优美的表现手法，会使人赞叹不已。

青海的蒙古人在为他们的民族英雄而歌唱着。《汗青格尔》是歌颂成吉思汗的史诗，长达 1，500 多行。史诗歌颂了一代天骄的英雄业绩，末尾唱道：

凶恶的敌人已被消灭，
剩下的残敌收为奴隶。
率领父老和兄妹们，
要返回远离的汗地。
……

《固始嘉吾汗》是一部歌颂青海和硕特蒙古英雄固始汗的英雄史诗。“ 嘉吾 ” 是藏语，也是 “ 汗 ” 的意思。蒙古人自豪地唱道：

大汗是我们的祖先，
天底下最伟大的英雄。
大汗的战马踏遍了青海西藏，
大汗的勋绩传遍了大地苍穹。
……

是的，谁不知道固始汗是统一青藏高原、维护黄教登上佛教统治地位的大英雄，是和硕特蒙古人的骄傲！

固始汗原是天山脚下和硕特蒙古首领，声望素著，曾被西藏东科尔呼图克图和蒙古喀尔喀汗王联合赠以 “ 大国师汗 ” 的名号。在明末时期，西藏的黄教遭到西藏汗王藏巴汗、四川土司顿月多吉和青海蒙古首领却图汗的联合攻击，即将被彻底摧毁。固始汗接到五世达赖和四世班禅的求援信后，在 1636 年秋冬之间，从新疆出发，经过伊犁、塔里木盆地，次年到达青海。在青海湖边大小和硕特，固始汗以一万精兵大败却图汗的四万骑兵，鲜血洒遍了原野，所以历史学家把这次战役叫做 “ 血山之战 ” 。却图汗溃不成军，被捉住杀头。固始汗的和硕特便从天山以北迁到了青海。

1639 年，固始汗兵出西康地区，将四川西部的反黄教势力一举消灭，杀死了顿月多吉。紧接着，他佯装撤回青海，又突然挥师入藏，与藏巴汗激战。1642 年春天，将藏巴汗捉住，装到牛皮袋里扔进了雅鲁藏布江。

固始汗以果断而神速的运动方式统一了青藏高原，然后扶助黄教成了西藏乃至整个蒙藏地区的执政教派。他被黄教领袖们赠以 “ 持教法王 ” 的称号，坐镇拉萨。他还将青海蒙古分为左右翼，令其子孙统辖。

固始汗还与四世班禅、五世达赖等共商，跟满洲皇太极取得了联系。清朝定都北京，五世达赖被邀请进京，顺治皇帝赠以 “ 西天大善自在佛所领天下释教普通瓦赤喇恒喇达赖喇嘛 ” 这个汉满藏语合璧、地位极高的封号。同时，顺治帝封固始汗为 “ 遵行文义敏慧顾实汗 ” ，承队他是青藏高原上的大汗。

1654 年，固始汗病逝于拉萨。但他所创立的事业对后世产生了极大影响。达赖、班禅通过他成为黄教最高领袖、黄教成为执政教派不说，清朝正

是在他统一青藏高原的基础上轻易地统一了青藏高原，和顶特蒙古人从此成为青海多民族中的重要的一员。

固始汗，蒙古族的民族英雄，也是中华民族的历史英雄。所以当青海的蒙古族人高声地歌唱着《固始嘉吾汗》时，来自其它地方的其他民族的客人也会情不自禁地唱起来：

大汗的战马踏遍了青海西藏，
大汗的勋绩传遍了大地苍穹！

盛大的敖包会

青海蒙古人的“敖包”盛会就象内蒙古人的“那达慕”大会一样，一年一度，隆重而热烈。平时谧静的旷原上，届时骏马如海，健儿似潮，人喊马嘶，热闹非凡。

“敖包”是供奉山神或地方神的山顶路口的神堆，或垒石成堆，或填土为堆，上插木杆，旁拽绳索，上面挂满了经文彩布。蒙古人认为山川神灵就在这里居住，必须进行祭祀。这些都与藏族是一样的。但是，蒙古人的祭祀规模大，每年一回，到时候方圆几十里甚至上百里的蒙民，汇聚敖包前祭祀。祭祀活动还有赛马、赛骆驼、摔跤、歌舞等娱神活动，这些又与汉族的社火性质一样。

古老的祭敖包仪式是，用大量牛马羊作为牺牲，敬奉山神。后来受佛教思想的影响，逐渐以爆桑代替屠宰牲口，还要请喇嘛念经祷祝。人们列队绕敖包走上三周，点起大火，把桑叶、酒肉、酥油等扔到火里。祭毕再进行诸种比赛和歌舞活动。

敖包会历经数百年之后，宗教色彩已日益淡化，其主要功能从娱神逐渐转为娱人。现在的敖包会已是以进行文娱体育活动为主的大型节令性群众文化活动，也是商贩云集的贸易集会。

五、青南奇观

在青海省的南边，是黄南、果洛、玉树三个藏族自治州，统称为青南地区，人们还风趣地简称为“黄果树”。这里山峻原阔，水草丰美，是青海省的畜牧业基地；这里民族单一，除了极少量的蒙古、汉、回、土族外，绝大多数是藏族，民族文化古朴浓烈，较少受到外来文化冲击，是理想的民族风情旅游胜地；这里又是江河发源地带，雪峰冰川，壮丽无比，是探险旅游的最佳去处。

西域胜境隆务寺

从西宁出发，东南行 188 公里，便到了黄南州州府所在地同仁县隆务镇。

在奔腾的隆务河畔，新兴的隆务镇整洁繁荣，是青南地区的主要城镇之一。隆务镇尤以浓郁繁荣的藏文化而被人们普遍关注。创办于 1957 年的州民族师范学校，向以藏文师资力量雄厚、教学质量高，被列为青海的名牌中专。这里的州藏医院驰名藏区，远道来诊者络绎不绝。著名的藏药“任青热力”中，有五种就是该医院创制的，在青海医药界领了先。镇子周围的热贡艺术、藏戏、风俗舞蹈等，也是藏文化中声誉卓著的艺术佳品。文化的兴盛还使这里人才辈出，明清以来出现了一大批著述丰富、驰誉海内外的学者和技高艺精、声名远扬的艺术家。

隆务镇的得名，还是从镇西的古老寺院而来的。隆务寺才是这个城镇的象征。这座藏区赫赫有名的寺院，明朝天启皇帝就曾御笔亲书“西域胜境”的大匾赐之。

说起隆务寺，当地的藏族群众很自豪，因为隆务寺要比培尔寺还早 200 多年呢，按藏语称呼，寺名是“隆务德钦却科尔林”。最早的建筑是在元代初年修建的。后经多次扩建，规模日趋宏伟，占地面积曾达千亩左右，僧人最多时达到 2300 多人。不过早期是属于藏传佛教的萨迦派，明清之交时改宗宗喀巴大师创立的格鲁派，也就是黄教。

隆务寺是黄南地区政教合一的中心。早在初建时，萨迦派就是把它作为该教派在青海的根据地而修建的。到了明代，寺院主持者罗哲森格受到了宣德皇帝的尊崇，封为“弘修妙悟国师”，承认其在黄南地区既为政治领袖又为宗教领袖的地位。在明代，受朝廷封为国师的隆务寺僧人就有四五个。天启皇帝的“西域胜境”御赐大匾就悬挂在大经堂门首。

整个寺院依山傍水，宏丽壮观。佛殿屋顶都用碧瓦覆盖，中脊高耸贴金宝瓶。尤其是寺中央的大经堂更加庄严雄伟，装饰华丽。内竖巨柱 18 根，短柱 146 根，占地面积达 1700 多平方米。经堂内供奉的释迦牟尼等几十尊巨像，以造型精美、庄严肃穆而著称。特别是宗喀巴大师塑像，高 11 米，座底周长 26 米，金玉宝古镶满莲座，金粉贴染佛像全身，显得辉煌灿烂，佛光普照。

令人一饱眼福的是，寺院还经常举行隆重的宗教活动，从隆务寺培植出的安多藏戏也不时公演，隆务镇附近村落一年四季都有多种多样的大型民俗活动。旅游者来此，常可领略“西域胜境”的多种丰采。

夏日仓活佛的故事

隆务寺是黄南地区的政教合一的中心，所以提到隆务寺，就不能不提到寺主夏日仓活佛。

明代初年，名僧三旦仁青主持正式建成隆务寺，并以其弟罗哲森格为寺院的宗教领袖，被明王朝封为“国师”。加之三旦仁青戒行严谨，学识高超，在当地有着极高的声誉，人们敬称为“喇嘛三旦”。但他们是萨迪派僧人。到了明末，扶助黄教的蒙古族英雄固始汗进入青海，许多非黄教派的大寺院在新的形势下纷纷改宗黄教。大势所趋，隆务寺也不得不随此潮流，于是乎夏日仓活佛应运而出现

第一世夏日仓活佛是当地隆务部落的僧人，名叫雅杰·噶丹嘉措。他曾赴拉萨等地求学，以学问和诗文创作负有盛名，被称为得道的大成就者。当地人把他目为三旦仁青的转世者，民间广泛流传着有关他的种种神奇故事。1630 年，他的哥哥曲哇在隆务寺建成了黄教派的法相学院，并迎接他到隆务寺主持这座在黄教势力冲击下的古老寺院。随之，隆务寺就成了黄教派的大寺院。后来。清朝皇帝还封夏日仓活佛为“隆务呼图克图宏修妙悟国师”，成了新的政教合一的地方领袖。

夏日仓一世活佛是安多地区（甘肃、青海、藏区）有名的诗人。他创作了大量很有特色的道歌，收在《噶丹嘉措全集》中，至今为人们所传诵。据说他的道歌由于音韵流畅，便于记诵，对安多藏戏唱词的形成有一定影响。

历辈夏日仓活佛中名僧不少，而现代的夏臼仓七世活佛是很有影响的爱国高僧。他是青海东部互助县的藏族，自幼选为夏日仓六世的转世灵童，送到隆务寺供养。成人后精通佛学，擅长诗文，在藏区很有名气。1949 年秋，当人民解放军进军青海，横渡黄河时，夏日仓活佛首先派 50 余人到黄河边欢迎。当他得知解放军缺粮时，又派人用 120 多头牦牛驮了 3 万斤粮食送到解放军营地，得到王震的高度评价。这年年底，彭德怀到西宁，亲自接见了夏日仓活佛，并与他商讨组建“青海各寺院赴西藏和谈代表团”事宜。他慨然应命。次年代表团进藏，首席代表是达赖喇嘛的哥哥当彩活佛，第二位便是夏日仓活佛，一共八人。在怒江上游香曲卡，他们遭到藏方无端阻拦，当彩乘机先跑到拉萨去了，其它人则被流放到西藏山南泽当，而夏日仓和其弟、外甥则被押送到甘丹寺。在非常艰难困苦的环境下，他沉着坚定，机智应变，最后终于见到了达赖喇嘛。可是由于当时极复杂的形势，和谈没有成功，夏日仓活佛反而被滞留在拉萨，不予放还。直到西藏和平解放，他才在 1951 年底回到隆务寺。

第二年，夏日仓活佛又组织了“赴北京致敬团”，亲赴北京向毛主席等致敬。毛主席、周总理在怀仁堂亲切接见了夏日仓活佛一行，予以夸奖鼓励。毛主席还送给他收音机、幻灯机、毛料等物品。

后来，夏日仓七世活佛还被选为全国政协委员、国家民委委员、中国佛教协会常务理事等，他是第一任黄南州州长。以他特殊的身份为民主政权的建立做出了特有的贡献。

1991 年夏天，整个黄南州沉浸在一片吉祥欢乐之中，隆务寺内外人头敢戢经幡飘扬，梵乐声声，酥灯闪闪，第八世夏日仓活佛（夏日仓七世活佛已于 1978 年去世）被迎进隆务寺内坐床。这位共和国成立以来较早转世的活佛，还在儿童年代就聪明伶俐，机智颖慧，受到了信仰佛教的广大藏族群众的顶礼膜拜。人们相信，这位活佛定会给这块土地带来吉祥幸福！

自成流派的安多藏戏

兴起于寺院的藏戏，有各种不同流派。安多藏戏是藏戏三大流派之一，形成于青海、甘肃的一些寺院，其中以隆务寺和拉卜楞寺贡献最大，因而这两个地方的藏戏也就最有名。

早在清代初年二世夏日仓活佛主持隆务寺时，就派了不少僧人到西藏深造。他们带回的诸多文化中，就有西藏藏戏。到三世夏日仓时，藏戏已被列为寺院的主要宗教活动之一。之后经历辈活佛的支持和戏剧艺人的创新发展，逐渐形成了具有地方特色的剧种。后来，拉卜楞寺院的浪仓活佛曾到北京等地，观看了梅兰芳、程砚秋、马连良等人演唱的京剧，从中受到启发。他归来后，吸收民间、宗教曲艺，重新设计唱腔、韵白、伴奏等，大大推动了安多藏戏的地方化。拉卜楞寺和隆务寺相距较近，相互影响.隆务寺的藏戏就从拉卜楞寺的藏戏中吸收了许多成份。

隆务寺有自己的藏戏团，除了在寺院宗教活动期间演出外，还不时在其它藏区演出，具有一定影响。1957 年宗教改革，隆务寺藏戏团解散，一些艺人还俗回乡，在家乡组织起藏戏剧，从而使藏戏从寺院走向了更广阔的舞台。后来还被专业文工团等搬上现代舞台，进一步使藏戏登上了大雅之堂。1981 年以来，黄南州文工团推出了《诺桑王子》、《意乐仙女》、《苏吉尼玛》等藏戏剧目。尤其是《意乐仙女》，在北京、济南、上海、南京、广州、香港等地演出，以其独特的表现程式和韵味获得广大观众极高的评价，艺术界誉之为“ 青海藏戏甲天下 ”。

藏戏传统剧目有《文成公主》、《曲结诺桑》、《朗萨姑娘》、《卓娃桑姆》、《智美更登》、《白马文巴》、《苏吉尼玛》、《顿月顿珠》，号称“ 八大藏戏 ”。不论哪派藏戏，这八出戏都是保留剧目，安多藏戏也不例外。在黄南，除了八大藏戏外，他们还有自己的一些剧目，如《雍奴达美》、《松赞干布》、《牟尼赞普》、《丹巴达布》、《冉玛拉》以及有关《格萨尔传》的剧目等。剧目众多，内容丰富。

藏戏的传统表演程式是，先由一位表演秆出场向观众祝福，并简要介绍一下剧情。紧接着，演员上场表演，大多戴着面具，用鼓钹伴奏帮腔。演出大致分三部分，首先是“ 顿 ”，开场酬神、祈福、介绍角色等；其次是“ 雄 ”，是正式的剧情表演；最后是“ 扎西 ”，也就是结尾，演员们载歌载舞，祝福祈祥。民间和一些小寺院藏戏演出，至今保留着这样的传统形式。虽然有些程式化和简单化，但比较接近原始状态。

有些地方特别是专业剧团则对表演程式进行改进，删除了冗长的程式或宗教仪式，增加戏剧的现代效果，并伴奏以各种乐器，配备以布景道具、音响设备等，人物角色除少量妖魔鬼怪戴面具外，大多采用面部化妆，演唱则将原来的一唱到底改成唱、白、舞、演为一体，从而使戏剧效果更加强烈，感人至深。

不论是原始的还是现代的，安多藏戏都具有自己民族的浓厚色彩，令外乡人耳目一新，大饱眼福。如果碰得巧，既能欣赏到黄南州文工团的具有现代气息的藏戏，又能欣赏到民间或寺院的具有原始风味的藏戏，更会令人赏心悦目。

热贡艺术巡礼

从隆务镇东去不远，浓荫淡烟之间有吴屯、年都乎、尕赛日、郭玛日、脱加等自然村，这就是全国闻名的藏族艺术之乡——热贡艺术的根据地。在这里，人人都会作画搞雕塑，家家都爱以艺术为职业。走进村中任何一个院子，都会欣赏到艺人们创作的美术作品。当然，这里的寺院是热贡艺术精华之所在，巧夺天工的砖木雕刻装饰、色彩鲜丽的壁画、卷轴画、形象逼真的神佛塑像，都足以使游人叹为观止。

说来也怪，吴屯等地居民本来不是藏族，大多数是明代从江南等地迁移戍边此地的汉族。清朝乾隆年间修的《循化志》上说：“屯兵之初，皆自内地拨往，非番人也。故今有曰吴屯者，其先盖江南人，余亦有河州人。历年既久，衣服言语，渐染夷风。其人自认为土人，而官亦目之为海民。”这些汉族有的逐渐藏化，成了地道的藏族，有的又成了土族（即所谓的“土人”）。虽然这样，地名上还保留着汉族叫法，如吴屯上下庄就有“李家巷道”、“铁匠城”、“杨家巷道”、“包家街”等传统地名。他们在语言上也很奇特，藏、土语皆通，有的甚至是汉藏语合璧，比如一句话中先汉语词后藏语词，依次下推，形成了特殊的语言现象。

随着藏传佛教在青海地区的普及，吴屯等村子的居民开始靠创作佛教艺术品来生活。风气形成，人人作画，大约在 17 世纪中叶，这里已是有名的画家、雕塑家之乡。后来技艺日益精湛，逐渐形成了藏族佛教艺术中的一个重要流派。因为藏语把这一带叫“热贡”，所以称之为“热贡艺术”。也有的以吴屯村名命名，称之为“五屯（即吴屯）艺术”。

绘画是热贡艺人创作的主要作品，有壁画、卷轴画（藏语叫“唐卡”）以及版画等。内容上当然是以佛像和佛经故事为主，技法上既继承了藏传佛教美术作品的传统手法，又大量地吸收了汉族绘画的一些技巧，因而个性明显。根据研究者们的研究，最迟在 19 世纪初，热贡绘画风格就已经完全形成。在吴屯下寺、年都乎寺院的经堂里就有很多 18 世纪前后的壁画，画风质朴，调色匀净，线条流畅，造型生动。不同佛像有着不同的个性，或者威武庄严，或者慈善可近，或者狰狞可怖，有坐有立，有舞有行，千姿百态，栩栩如生。这些寺院中还有一些晚期的作品，明显地有了新的发展，画风趋向华丽，装饰性强，线条细腻，精雕细刻，重彩浓色。

雕塑也是热贡艺人的拿手好戏。艺人们借鉴内地装饰雕刻刀法，把砖、木、石雕刻得华丽富贵，塑像如泥塑、酥油花等也细致大方，独具特色。由于热贡艺人的雕塑更富有装饰性，所以藏区各大寺院都纷纷聘请他们去装饰经堂、山门。当然，如果说就近欣赏他们的雕塑品，吴屯等村的小寺中就有不少。尤其是泥塑，造型形象生动，神态刻画惟妙惟肖，着色匀称协调，线圣自然流畅。

热贡艺术驰名海内外。两三个世纪以来，艺人们的足迹踏遍了青藏高原以及西藏、内蒙和蒙古、尼泊尔、印度等地，所到之处皆留下了他们精美的艺术品。

在众多的热贡民间艺人中，有不少堪称是杰出的艺术家。夏吾才郎是现代著名的画家之一。早在 40 年代，张大千到吴屯参观热贡艺术时就看上了这位藏族画师，后来还带他到敦煌莫高窟临摹壁画，得到张大千的具体指点。1988 年，国家授予他“工艺美术大师”的称号。此外，至今还健在的有年都乎的更藏、吴屯的尖措等一大批著名艺术家。据说，侨居印度的热贡名画师

也有八名之多。

热贡艺术在近年来更加欣欣向荣，作品有的被选送到国内外展出，有的被有关的部门收藏，有一些还被汇集一起公开出版。热贡艺人以崭新的画风和精神面貌活跃在青藏高原上，向世人展示着农民艺术家特有的艺术风采。

古老的虎图腾舞

热贡是艺术之乡。这里不仅有着佛教美术作品，而且有着许多原始的祭祀歌舞，有的还是“ 独此一家 ”，具有很高的民俗考察价值。年都乎村的“ 虎舞 ”便是突出的一例。

每年农历十一月二十日，年都乎村要举行祭山神驱妖祈祥的仪式。仪式上七个成年男子装扮成虎，画匠用锅底墨灰在他们赤露的身体上画上虎的班纹，在脸上画成虎头形状，并将其头发向上竖扎起来，犹如锅刷子一般。他们双手各拿一根树枝，枝的上端贴着用白纸汉字书写成的经文。一切装扮妥当，七虎便开始蹦蹦跳跳地向村内行去。

在村口，一名巫师头顶五佛冠，手敲羊皮鼓，与锣鼓手们敲锣打鼓，诵经祈祷。七虎到村口，两名年长的“ 虎 ”也留在村口，与巫师等应鼓而舞，其余五名年轻的“ 虎 ”径直入村。

五虎见人家，便从墙上翻越而进，见肉就“ 叼 ”，见馍就拿。其实肉、馍都是村民事先准备好的，被叼走越多表示越吉祥。如果谁家有卧床不起的病人，“ 虎 ”便从病人身上跨越几次，表示驱赶了病魔。这些“ 老虎 ”也够辛苦的，家家户户都要进去，并象征性地拿些

串完了人家，五虎手拿肉、馍等物，在巷道中列队而走，高兴了再跳上几步虎步。这情景令人想起青海东部出土的五人舞蹈彩盆的五人连臂舞。

快到村口时，围观群众鸣枪放炮，众虎假作惊恐，往村外小河边奔逃。到河边后，立即将身上的画妆颜色清洗干净，污垢随河水而去，象征着魔气等也被带走了。然后，巫师们也赶到河边，再次诵经焚纸，驱邪祈祥。

整个活动前后约三个小时。不论表演者还是围观者，个个神情肃穆，气氛隆重严肃。

这种奇特的虎舞为什么会在青海高原上的一个小村子中保存着呢？它是怎么来的呢？自被舞蹈研究者发现后，引起了人们的广泛兴趣。发现者乔永福先生认为，年都乎村是一个土族居住的地方，他们和藏民对虎另有叫法，但对这种虎舞扮演者叫 ｗūtú，这叫法与古代楚人叫虎为“於菟”是一样的。因此，这是从楚地随移民到青海的“放菟舞”。

学术界也有人认为，这种虎舞不是外来的，而是青海高原上古羌人虎图腾崇拜的残留。因为羌人以虎为图腾，所以与羌人有血缘关系的彝族至今也有虎图腾舞，其他如珞巴、土家、普米族也有对虎的崇拜和禁忌。楚人源自西北，与羌人也有血缘关系，这是史学界公认的。汉以前楚人称虎为“ 放菟 ”是不错。但是，一则这并不是楚地仅有的方言，类似的称呼还有不少，如“ 於释 ”、“ 顾菟 ”、“ 李父 ”等，这些叫法其实就是一音之转，都是源自西北；二则汉以后尤其是明代时湖北一带是否还有“ 於菟 ”这一叫法，史无旁证，尤其是“ 於菟舞 ”更无记载。而羌人有虎图腾舞蹈则可从羌氏系民族中得到证明。因此，这种虎舞本来是羌人祭祀图腾或驱邪祈福的舞蹈，历几千年而残留在民间，至今未变。

学术见解，各有道理，但综观两种意见，似乎后者更有说服力。当然，旅游者在参观考察之后，可能会有新的见解。

黄南的龙鼓舞

从腊月中旬开始，隆务河两岸的村落就开始跳神秘的宗教舞蹈“ 龙鼓舞 ”了。如果说，虎舞是土族的土舞的话，那么，龙鼓舞可是纯粹的藏族舞蹈了。

其实，“ 龙鼓舞 ”是汉语名称，是因舞者道具鼓面上有龙的图案而命名的。藏语本名叫“ 拉泽 ”，意思是神舞。从名称就可看出这种民间舞蹈的性质了。

在隆务河畔的同仁县，有三十多个藏族村庄都有跳龙鼓舞的习俗，其中以隆务镇西南麦秀山下扎毛乡的最为有名。

演员一律男性。在正式演出前半个月，他们就要集中排练，同吃同住，不许与女人交往，有妻室者也不准同房。若有违反，就会受到严厉的处罚。这是为什么呢？因为在村民们看来，这是敬神的大事，以不净之身混到祭祀队伍中，会惹得神佛生气的。民间还对这种舞蹈的来历有着神奇的传说：

很久以前，在一个盐的世界里，有一座铁围山。山上长着一株如意菩提树，根扎在阿罗修的城中，树梢却长到了玉皇大帝的三十三重天上。每当结果时，天上的神兵与阿罗修就要为争夺果实而争斗。一次，天兵被打败，玉皇大帝只好向金钢手菩萨求援。菩萨举荐了世上的十三位战神来助战，终于将阿罗修彻底打败了。玉皇大帝高兴地为战神们摆宴庆功。席间，王母娘娘聘请了十二位地母神给战神表演神舞。后来有一位战神转世人间，就把这种神舞带到了人间。所以，龙鼓舞的表演者一般都是十三人，或者只多不少。

龙鼓舞共分十二段，也有的说共十九套。依次为拜神祈祷、白马过海、蒙古舞、镶嵌舞、黑马绊脚舞、龙舞、珠宝悬背舞、黑旋风舞、鸟舞、雄鹰舞、右旋海螺舞、祭祀舞等。其特点是队列整齐而富有变化，舞步明快而娴熟。舞者头戴“ 柔那 ”（亚步饰帽），身披“ 多给 ”（披肩），右手执单面的桃形鼓，左手拿精致的鼓槌。随着有节奏的舞步，边敲鼓边舞蹈，显得原始而质朴，庄重而又神秘。

正月初四，扎毛乡正式开始演出龙鼓舞了。旭日东升时，这里便升起了袅袅飘逸的香烟，响起了悠扬的赞歌声。正式开始时，一位身披彩带的巫师跳到场上，宣布道：“ 我们是从北方香拨拉来的十三位护法神！ ”所谓“ 香拨拉 ”就是藏族传说中的理想世界。随之，龙鼓舞的舞者上场按程序表演。每跳完一段舞，便有一排姑娘在旁边放声歌唱，舞者便可乘机下场稍作休整。舞者再次上场时，姑娘们也就停止歌声当观众。一天到晚，歌舞交替，载歌载舞，热烈红火。

这天，舞者将所有舞蹈表演完后，从次日起便到别的村子舞蹈。到了正月初九这天，是最热闹隆重的一天。舞者（“ 战神 ”）回到自己的村子，要与“ 地母神 ”举行“ 结婚 ”仪式。这天，村民们挑出十三位年轻姑娘，象征着保护藏区的王母娘娘和十二位地母神。她们身着盛装，戴虎皮帽，向十三位“ 战神 ”敬献礼品，献礼时还唱着颂歌。“ 战神 ”们也要彬彬有礼地回赠礼品。

男女两方各自挑出两位“ 战神 ”和“ 地母神 ”，在村中有威望的长者主持下举行结婚典礼。长者先说上一番吉祥如意的婚礼祝辞，村民们便抬一只

羊过来。长者随即给“新郎”系红腰带。一旦系完，大家便去争抓那只羊，这时，你争我扯，气氛热烈，直到把羊撕成两半。然后，村民们就开始对唱反映婚后生活的民歌，风趣诙谐，为什么会有这个程式呢？扎毛又被叫做‘尊毛塘”，意思是“妃子滩”。从这个地名看也许还有一个与之相关的民俗传说吧？龙鼓舞从头到尾的民俗意义是值得研究的。

近年来，龙鼓舞还从民间走上舞台，参加了一些全国性的民族文艺会演，受到了文艺界较高的评价。

神灵世界的失误

藏族的原始宗教诏示万物有灵。从辽阔的草原到深邃的峡谷，从奔腾的河水到峻拔的山岭，都有无数神灵在来回游荡，巡察着人间。即使在佛国里，除了佛以外，也还有着自成系统、队伍庞大的神灵，它们随时可以给人们带来幸福或灾难。因此，人们就不得不频繁地举行各种祭祀活动，禳祸祈福。隆务河两岸的藏族同胞也不例外。

在这里，一年四季都有很多定期的宗教活动，有祭山神的，有祭年神的，也有祭地方保护神的，还有祭生殖之神的。祭祀的规模有大有小，不一而足。

神判原是黄南藏族的另一种民间信仰，当纠纷双方无法判别是非时，便借助神灵来判案。最典型的便是在油锅里捞石头。当锅中油滚沸时，将两枚黑白色石子扔入锅中，让原告和被告用手捞石子，捞出白石子者有理，捞出黑石子或怕烫而捞不出者便无理，要遭到严惩和重罚。为了不让捞者看清石子颜色，油锅一般都置于树荫之下。神判似乎真有神灵主持公道似的，否则，也许好人捞黑石子，坏人捞白石子，是非就颠倒了。不过，据说大多是坏人捞黑石子，或者手被烫烂而捞不出石子。这大概当事人双方的心理状态不一样的缘故吧。

不过，这种赌博式的神判，也有失误的时候。据调查，1930 年，同仁县加吾部落千户多尔吉丢失了一支步枪，他诬陷是长工夏吾苟巴偷的，于是抓起来严刑逼供，夏吾苟巴不承认。最后，由隆务寺等出面让其捞油锅，并当众宣布以 500 两银子为赌注。如果夏吾苟巴捞出白石子，便证明没偷，千户老爷应赔他 500 两银子；如果捞出黑石子，就是盗贼，要赔千户老爷 500 两银子。依照规矩，寺院还把夏吾苟巴的亲人关起来作人质。为此，夏吾苟巴的亲属四处奔走，筹借银两。

这年农历三月二十九日，在隆务寺前的广场上举行神判捞油锅。但千户是不捞的，尽管这不符合规矩，可神灵也好象不管了。届时，把折磨得不成样子的夏吾苟巴从狱中提出来，令其用几乎残废了的手指在油锅中捞石子。结果，在几千围观者的面前，夏吾苟巴竟然捞出了白石子，群情哗然，这也算是神灵有知吧。

可是，导致终身残废的夏吾苟巴竟连一钱银子也没拿到。他呼天天不应，叫地地不应，佛寺理都不理。如此看来，神灵又是不灵的了。类似的神判案子，在草原上不知发生过多少，所以牧民们唱道：

佛爷是千户的，
神灵是千户的。
连心爱的姑娘也是千户的，
只有哀伤的歌声是我的。

人民政权建立后，废除了这种原始残酷的神判法，代之于人民政府公布的各种法律和司法机关的科学、民主的审判。至于民间纠纷，则请当地德高望重的长者，据理调解。

但是，在民间，神判的影响还保留着，比如有些人动辄起誓、吃咒，便是原始神判的残余。不过，它有点打赌的成份，性质上是不能与捞油锅相提并论的。

泽库石经墙

从隆务镇向西南出发，越过美丽的麦秀山林区，在泽库草原上奔驰一个多小时，就到了泽库县城。在县城西边 80 公里的地方有一座宁玛派的寺院，叫和日寺。寺院后面山上有四堵大型的石经墙，堪称是藏区的一大文化景观。

沿坡而上，在寺院大经堂右面是最大的一堵石经墙，只见刻满了经文的石头整齐地层层垒起，蔚为壮观。这堵墙长 165 米，宽 2 米，高 1 米多。在墙上刻字，这在世界上并不少见。在藏区，用刻了六字真言或一两句经文的石块堆成小山似的嘛呢石堆，比比皆是。然而，这堵石经墙就非同一般了。

首先，石墙刻的是藏传佛教经典全编《甘珠尔》大藏经，而且连刻两遍，字数接近 4000 万字,相当于我国目前已出版的大百科全书 30 本的字数总和。编纂 30 本《百科全书》需要多少人力财力？可是，这墙上的字是藏族民间艺人和僧侣一笔一划地凿出来的，可以想见其工程之浩大，心志之坚毅，信仰之虔诚。

其次，经文不是在垒好的石墙上刻的，而是先在千千万万块一到五厘米厚、大小不等的石板上两面凿刻后，再按一定的经文顺序垒叠起来的。如果事前没有精心设计，只要有一块或一面刻不对，就无法垒上去。由此可见藏族艺人的聪明智慧是超人的。

在《甘珠尔》墙东边是《丹珠尔》经墩。《丹珠尔》是藏传佛教的另一部丛书性质的大型典籍，字数约 3，870 多万字，全部刻在石板上再垒叠成的。墙墩长 9 米，宽 9 米，高 10 米。

在其东边一堵墙，将《塔哆》经文刻了 108 遍。而在其西边的另一堵墙，刻了 17 种经文。其凿刻叠垒过程跟两部大藏经的墙、墩一样。

据粗略估计，四堵墙、墩上所刻经文字数在一亿以上，也就是我国大百科全书出版社出版的《中国大百科全书》的总字数。别说准确地清点一下经墙字数，就是清点一下到底用了多少块石板也是很难的；估计在几十万块以上吧。据说从 1923 年就在这里凿刻石板了，直到垒成墙、墩，共花了 28 年时间，1951 年才彻底完工。

在石经墙面前，不仅令人赞叹藏族艺人超凡的才智，而且更让人叹服藏族人民对于佛教的虔诚和献身精神，也使人明白信仰和精神支柱的力量。

茫茫西荒，巍巍经墙，除了怀着拳拳之心来膜拜的僧侣和牧民外，至今外界知之者甚少。但是，石经墙似乎永远地代表着一个民族，向世界昭示着它的价值。

在藏文化包围中的蒙古族

从泽库县城南行，便是黄南州的河南蒙古族自治县，这里居住着将近两

万蒙古族同胞。

自青海湖以南一直到甘肃省的甘南州，基本上是清一色的藏族地区，河南县的蒙古族四周被藏族区域包围着，形成了藏文化包围中的蒙古族“孤岛”局势。然而，他们与周围藏族和睦共处，几乎没有过什么矛盾纠纷。

这里的蒙古族基本上保留着本民族的风俗习惯。他们住蒙古包，穿蒙古袍，豪放大方，热情好客。但由于受了佛教和周围藏族的影响，有些习俗已与藏俗趋同，比如，人死后实行天葬，饮食习惯等。最明显的就是普遍操藏语，除了一些老年人会说蒙古语外，年轻人大多已不会蒙古语，至于在文字上更是通用藏语文。

在河南县，你可以领略到既不同于藏族又不同于其它地方蒙古族的河南县蒙古族风情。这是由历史和宗教的原因造成的。

清代初年，从新疆迁来的和硕特蒙古人的一部分就游牧于此地。雍正初年划分青海蒙古 29 旗，在河南县就有几个旗，和顶特亲王察罕丹津是这一带的总管。这位亲王是崇信佛教而且对佛教贡献很大。早在 1709 年（康熙四十八年），在他的支持下，在临近河南县的甘肃夏河县建成了拉卜楞寺。后来，他又使拉卜楞寺发展成为黄教六大寺院之一，其它五大寺院是青海的塔尔寺，拉萨的甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺和后藏的扎什伦布寺。在培尔寺大金瓦殿的大规模改建装演中，他也出大量金银资助。在扶立七世达赖喇嘛的艰难历程中，他又出过举足轻重的力量。因此他被清王朝晋封为亲王，因其辖地在黄河以南，所以俗称“河南亲王”。

雍正初年，青海蒙古首领罗卜藏丹津发动了大规模的反清叛乱。而他是为数不多的坚决反对者之一，因而他更受清王朝的信任，另眼相看。

正由于他既扶助了藏传佛教，得到蒙藏僧俗群众的拥护；又反对分裂，得到了中央政权的倚重。上下关系都很协调，所以其部落在河南地区定居壮大，并与周围藏族和谐相处。直到解放前，其后代即河南亲王在当地蒙藏群众中很有威望。

解放以后，在河南蒙旗的基础上成立了河南蒙古族自治县，实行了民族自治。经过 40 多年发展，这里的蒙古族文化有了新的繁荣局面。

“丢失了马”的州府

玛沁县政府所在地大武，也是果洛藏族自治州的首府。新建的宁果公路，从西宁直通这里。茫茫草原上，一座新城拔地而起，“大武”二字真可以表现它的英姿。然而，如果把“大武”看作是汉文地名，那就错了。在这里，有人风趣地说：“这是丢失了马的地方呀！”原来“大武”是藏语，意即“丢失马的地方”。

幽默风趣是果洛藏族的第一个特征。这里有十分丰富的民间传说故事，几乎每一座山、每一片草滩、每一条河，都有着风趣或者优美的传说。大武这个州府所在地也不例外，而且还与附近的翁布达、洋浴两个部落的传说串在一起。

相传，很早以前，这里是一片没有牧民但水草肥美、林木茂密的大草原。有兄弟三个人经常跑到这里来打野羊。一天，老大不慎把坐骑给丢了，他央求老二去寻找。老二去找马时，天有点黑，远处一只野驴在吃草，老二慌忙之间，把野驴看成了一只老虎，于是赶紧回去叫三弟来射杀。三弟一听有老

虎，背了弓袋箭囊往外就跑，结果把袋囊背反了，无法顺手取用。

三个兄弟一错再错，人们便给他们取了新名字，这就是“大武”、“翁布达”、“洋浴”，意思分别是丢失了马、把野驴当老虎、反背弓袋箭囊。后来，这一带出现了分别叫大武、翁布达、洋浴的三个游牧部落，他们便是那兄弟三人的后代。

的确，当果洛州府没迁到这儿来的 1961 年以前，大武还是一片野牲奔跳的荒草滩。而州政府迁到此处后 30 年时间，这里便变成了一个新兴草原城镇。然而，大武的地名却一直保留了下来，人们不无风趣称之为丢失了马的州府。

果洛人的幽默风趣表现在语言的丰富多采，生动形象。大量的谚语是他们口头的日常话，如“骄傲的山梁上存不住知识的水”，“十个塔娃握起钢刀，牧主的鞭子就会求饶”，“冬春的暴风雪是宰杀牲畜的刀子”，等等，连譬类喻，活泼深刻。

这里的牧民对不正确执行中央文件精神，“歪嘴和尚念坏经”的某些干部，形象地比喻说：“北京的声音是美妙的金唢呐声，到省上变成了喇叭声，到果洛草原上又成了驴叫的声音，乡长那儿比狐狸叫的还难听！”正可谓联想得当，取喻巧妙，入木三分，令人深思。

“我们是冰冻的酥油”

果洛藏族的第二个性格特征就是坚贞不屈，慷慨豪烈。

“果洛”这个名词早在元明时代就出现在汉丈史书中，写作“郭罗克”、“果洛克”等。清代这里分为上、中、下三大部落，归四川省管辖。这里的藏族同胞刚毅勇敢，不服土司和清政府的横征暴敛，多次聚众反抗。平时，有些牧民几十人成群，跨着骏马，持刀背枪，草原上来去无踪，就像《水浒传》上的梁山好汉一样，专门劫富济贫，替天行道。因而清政府使者和地方官员非常害怕从这里进藏，一旦碰到“果洛克夹坝”，只好束手就擒，献出财物。

“马家军阀想把我们当酥油捏，可我们是冰冻了的酥油！”这是果洛藏族面对军阀马步芳的残酷镇压而说的。在牧区，酥油是最常用的油腻食品，夏天软乎乎的，想捏成什么形状，手指一动，便可成型。可是到了冬天，酥油一旦冰冻成块，坚硬得跟钢铁一样，别说手捏，就是刀斧也难以砍开。藏族同胞用冰冻了的酥油来比喻自己的性格，是多么形象而准确。

新中国成立后，在果洛建立了人民民主政权，藏族人民当家作主。从此，他们将数百年来坚毅奋勇的品质转化为进行经济生产的力量，使果洛地区的畜牧业有了大发展。

“冰冻的酥油”是他们对待封建王朝和反动军阀的态度。而对朋友，他们则热情豪放，讲义气，重感情。现在，如果有内地游人到果洛草原，肯定会受到牧民最诚挚、最热情的礼遇。当然，他们也有不少禁忌，如不准在神山上乱挖，不得捕杀神牛神犬，不要用脚踩锅灶，往灶中扔骨头，不得吃鱼吃狗肉，不要在客人面前放屁和撒谎骗人等。如果在这些方面不注意，会引起牧民的不悦。

阿尼玛卿雪山的神灵

果洛藏族和其它地方的藏族一样，信仰佛教，同时也崇信山川多种神灵，阿尼玛卿大雪山便是他们心目中群神所住的最雄伟的神山。

阿尼玛卿山在大武镇的西北边，东南横长 14 公里，宽约 4 公里，黄河从它的西南山麓奔腾东流。山上万古积雪不化，尤其是高 6，282 米的主峰，宛如玉雕，浮立在云天之中。丽日映照，白光闪烁恍若仙境。人们又叫做玛积雪山和大积石山。

“ 阿尼玛卿 ” 是藏语，“ 阿尼 ” 是 “ 祖先爷爷 ” 的意思 ”，“ 玛卿 ” 是神名，实际也是古代藏族部落的名称。当地群众认为，阿尼玛卿山是 “ 博卡金瓦 ” 的 21 座神山中的一座，是 9 位开天辟地的造化神中的第 4 位神斯巴乔拉格，专门掌管安多地区（除玉树以外的青海藏区和甘肃、四川省的部分牧区）山河的大神。

山上有许多神，居住在虚幻而壮丽的各种宫殿之中。其中阿尼玛卿是最大的山神，他的具体所在就是高耸的主峰。此外，还有阿尼玛卿的爱妻多杰智金玛阿确木卡赛娃那、儿媳赛格吾玛、管家尼尔娃掌吉夏格以及 360 位亲族和 1，500 位侍从卫士，他们居住在山上众多的山峰以及围绕雪山的大大小小的山峦。

阿尼玛卿始终骑着白色的骏马，昂首挺胸地巡游在云天之上；有时还变作头顶白毡帽，骑白马，挥长鞭，在白云上面放牧的牧民。他有着无穷的智慧、慈善的心肠，保护着山下芸芸众生，让他们免遭天灾人祸，常过太平幸福的日子。

人们对这些世代相传的神奇的传说深信不疑。每逢佳节，甚或每个月的初一、十五，他们拿着柏香、炒面、酥油，给山神煨桑敬礼。一旦有了灾祸，牧民更是情真意切地呼叫着 “ 阿尼玛卿 ” 的名字，请求这位威力无边的山神给以帮助。他们用最美好的词语礼赞道：

噢……

凌厉威严、神圣无比的阿尼玛卿，

您跨骑着雪白的骏马；

神骏展开他玉洁的翅膀，

您显示出雷电般闪速雄奇的威力。

由于阿尼玛卿有如此的威灵，而他和他的家族侍卫们居住在阿尼玛卿这座大雪山上，山也就成了神圣的山。“ 转神山 ” 又是虔诚牧民进一步顶礼膜拜神山的活动。

每逢藏历的羊年，或者神门（尼果）、雪门（岗果）融开之年，转山者要步行绕山一周，并不时向神灵叩头。这种转山并不是人人都能做得到的，因为起早摸黑，绕行完一周足足需要七天时间，只有具有相当体力和毅力的人才能如期完成的。据说转一遍神山，就可以消除一些罪孽，灵魂可以得到升化。也有人为死去的亲人转拜圣山，祈愿死者早日进入仙界或转世到好人家去。对来世的希望，给 163 了转山者无穷的精神力量。有的人转了一遍又一遍，连转六七周一的，真是虔诚到家了。当然，也有骑着牲口转神山的。与其说他们是在朝拜雪山，还不如说是在进行一次旅游。

然而，膜拜者登上雪峰的似乎还未曾听说有过，所以雪峰在千百年来是未落凡尘的处女般圣洁的地方。打破那 “ 高处不胜寒 ” 而且寂静局面的是登山队员。早在上世纪末，一些外国探险家就在这里登山探险，本世纪 40 年代，

美国人也在这里探险过。现在这里是理想的登山场地。自 1981 年以来，国内外登山健儿多次攀登这里的雪峰，进入玉字琼宫“ 访问 ”山上的神灵们。

除了阿尼玛卿雪山，对果洛藏族来说，果洛山也是很神圣的山，被尊为果洛诸部落的发源地。果洛山藏语叫年保贡什则，在大武南边班玛县东部，平均海拔 4000 米以上，主峰海拔 5369 米。当地群众说：很早以前这儿有个猎人，勇敢机智，武艺超群。他先救了化为小白蛇的年保贡什则的独生儿子，后来年保贡什则又化为白牦牛与前来强占神山的恶魔黑牦牛激战，猎人应邀射死了恶魔。年保贡什则为了报答猎人的大恩，把自己的小女儿嫁给猎人为妻。猎人夫妇后来有了三个孙子，分别叫昂欠本、阿什羌本、班玛本。上、中、下三个果洛部落就是他们的后裔。因此，年保贡什则神山是他们的祖先。这里同样有着与阿尼玛卿山一样的诸多传说和朝拜信仰。

类似对山神的崇拜习俗在青藏高原上比较普遍。不论走到哪儿，都会听到当地群众很虔诚他讲述本地山神的传说故事，也会看到他们焚香礼拜高山的宗教活动。

“ 草原之舟 ”和“ 牛肉干 ”

在青藏草原上，到处可以看到成群结队的牦牛，或者觅草于草滩之中，或者载物负重，步履沉稳地在行进。

牦牛最先是由青海羌人从野牦牛驯服出来的。据学人们研究，国外知道牦牛的名称还是从羌人那里得到的。因为藏语把牦牛称为“ 雅 ”，国外大多也叫 Yak。青海牧区是主要的牦牛产区之一。

牦牛在生理上有许多优势，如具有极强的抗御寒冷本能，适宜在气候寒冷的高原上生存并为人服务。它的皮毛是生产优质动物纤维毛绒和珍贵皮革制品的原料。牦牛乳多肉香，是高寒地区人们生活的重要食料之一。另外，牦牛还是草原牧民役用的最佳交通工具，在吃苦耐久方面，它比马骡要强。

每当天冷时，牧民将帐房、锅灶等全部家当驮在牦牛背上，富裕家庭一次就用十几头牦牛驮载，然后一家老小骑马坐牛，赶着牦牛，从山中或高坡上往平凹之处迁转。有时要走一两天才能到达目的地。牧民冬天住的地方叫“ 冬窝子 ”。而当春暖天热后，又用同样的办法迁到山上或高处的“ 夏窝子 ”去游牧。在这种逐水草而居的生活中，牦中是得力的运输工具。

千百年来，在茫茫草原上长途行走，更是少不了牦牛。客商来往西藏与内地之间，僧人跋涉千山万水到远方求学弘法，甚至军队出兵作战，运输粮草，牦牛一直是他们最得力的交通运载工具。所以，牦牛被人们称之为“ 高原之舟 ”或者“ 草原之舟 ”。

牧民喜欢牦牛的另一个原因是，牦牛肉多而鲜嫩好吃。一般情况下，杀一头牦牛就能得肉 100 斤以上，肉质细嫩，脂肪低，蛋白质多，不但营养丰富，而且鲜香可口，被视为招待客人的上等食品。牧民为了一年四季都有牛肉吃，在秋天宰杀后，将牛肉风干，存放起来，到冬春时节吃用——别有一番风味。

享誉海内的果洛“ 牛肉干 ”就是借鉴民族传统干牛肉制作方示，经科学研制而成的地方特产。果洛州乳品厂以新鲜牦牛肉为原料，经过考究的加工，生产出的“ 雪山牌 ”优质咖喱牛肉干，既保持了牛肉的风味，又形成了久存不变质，浓香鲜美的特点。因此在市场上很受欢迎，是青海省的优质名牌产

品，在首届中国食品博览会上获得金奖。近年来，牛肉干成了西宁市场上的抢手货，小孩们因父母亲买给一包牛肉干而高兴，大人出外探亲访友，以赠送一包牛肉干而感到体面。外地人来到青海，没有不买几袋带回去的。据说，连北京高等学府里的教授们也久仰果洛牛肉干，放假时便找回青海的学生代买，而且还很在行的叮嘱：“ 就买果洛的咖喱牛肉干，其它的不要！ ”

如果说阿尼玛卿雪山是果洛雄奇山川的象征，那么，牛肉干则是果洛草原风味的代表。自然，如果能在那里吃上一顿新鲜的牦牛肉，再嚼上几块牛肉干，就更能全面领略不同的牦牛肉风味了。

姊妹湖与星宿海

沿着阿尼玛卿山麓的黄河逆溯而上，在黄河与宁玉公路交叉的地方叫黄河沿，旁边有一座城镇，这就是黄河源头第一城——果洛州的玛多县城。“ 玛多 ” 就是黄河源的意思。从这里东北而去，经过海南州而到西宁；向西南行，越过巴颜喀拉山，直达玉树州州府结古镇；而沿黄河西北行，便可溯到黄河的源头。

沿着奔腾的黄河，上溯 30 多公里，就见到了鄂陵湖，呈长葫芦形。再往西溯，又是一个宝葫芦形湖，这是扎陵湖。人们把两湖称之为姊妹湖。扎陵湖呈白色，鄂陵湖呈青蓝色，风光秀丽，黄河从两湖中间流过，把两湖接在一起，好象一根项链上的两颗珍珠。

姊妹湖的确近如姐妹。唐代称之为 “ 柏海 ”，唐军征伐吐谷浑就曾到达这里，所以史有 “ 次星宿川，达柏海，望积石 ” 的记载。“ 星宿川 ” 即在姊妹湖西边的星宿海，“ 积石 ” 即大积石山，也就是大名鼎鼎的阿尼玛卿山。更重要的是，文成公主西嫁时，松赞干布曾亲自率领千余人从拉萨赶到这里（柏海）迎接。在姊妹湖边，松赞干布以子婿的礼仪拜见送亲的江夏王李道宗，因为李道宗是唐太宗的堂兄弟。在这里，松赞干布与文成公主举行了婚礼，在汉藏友谊史上留下了动人的一章。为了表示对公主和唐朝送亲者的欢迎，松赞干布下令举办了规模巨大的赛马活动。当地藏族同胞说，玉树地区的赛马习俗就是从那时开始的，一年一度，迄今不衰。这些美丽的历史传说，为姊妹湖披上了一层瑰奇的色彩。

姊妹湖近得有些像双胞胎一样，有时连科学家们都会把鄂陵当扎陵，把扎陵当鄂陵。那是 1952 年，地理工作者考察黄河源头时就把二者颠倒了，所以地图上出现了东扎陵湖、西鄂陵湖的标法。直到 1978 年重新考察，发现当地群众把二湖分得清清楚楚，东边是鄂陵，西边是扎陵。经国务院批准，纠正了 1952 年误标。

姊妹湖有一种奇特的自然景观，这就是黄河从湖中穿过，但河水不犯湖水。只见湖中一条稍呈灰黄的带子飘滚而出，但灰黄带两边却仍是碧波粼粼，清沏如镜。所以藏族群众说：“ 黄河与湖水不掺合。 ” 这与汉族成语 “ 泾渭分明 ” 恰是异曲同工。

从扎陵湖向西溯 20 多公里，便是历史上所称的星宿海。这里已是玉树州的地界了。从高下望，只见东西长 30 多公里、南北宽 10 余公里的盆地上，千百个小湖泊在阳光下明光闪烁，如同碧空群星，难怪叫 “ 星宿海 ” 呢。黄河就从大大小小的海子中穿流而东，看不出哪里是主河道。古人所谓 “ 河上通于天，源出星宿 ” 看来并非无稽之谈。

星宿海这美丽的名称可能译自蒙古语。蒙古语把星宿海就叫做“火敦脑儿”，“火敦”意为星星；“脑儿”也写作“诺尔”，意思是湖。元代招讨使都实奉旨勘察河源，就把黄河源头定在“火敦脑儿”，声称居高下视，灿如群星，故名火敦脑儿（即星宿海）。这次考察在历史上影响很大。

当地藏族则把星宿海比作孔雀展开的尾屏，而把穿过星宿海的黄河叫做“玛曲”，意思就是孔雀河。他们用这样的歌谣描绘：“孔雀河上有孔雀，羽毛插在净瓶中。”可以想见，他们本来会有一段为什么叫孔雀河的美丽传说吧。

久无槎影通银汉，遥见天光下火敦。青海风涛还积石，玉门军马半中原。”元明清以来，文人墨客写下了大量描绘星宿海的篇章为塞上奇观增添了几许光彩。“星宿大观千古在，西番风情更无伦。”如果今日游客有幸观赏姊妹湖和星宿海的景观，领略河源民族的奇异风情，将会激起更多的诗情，写出更美好的华章来。

这儿就是黄河之源

“黄河之水天上来，奔流到海不复回。”诗仙李白的诗句脍炙人口，壮人胸怀。那么，那汹勇澎湃、滔滔东去的黄河的初源在哪儿呢？

穿进星宿海的上流有三支，从北向南依次为扎曲、约古宗列曲和卡日曲。“曲”是藏语，为河的意思。三河来注，哪一条是源头呢？

扎曲长 70 公里左右，流长远不及其它两河，另外水流量也不大，还经常处于干涸状态。因而人们从未把它当黄河正源看过。

约古宗列曲夹在扎曲与卡日曲的中间，长约 100 多公里，水流也不小。当地有些藏民习惯上把它叫做“玛曲”，也就是黄河；而把约古宗列曲上游部分叫做“玛曲曲果”，意思是黄河源头。过去当地还流传着这样的民歌：

巍巍的巴颜喀拉山从哪里来？
她来自神异的冈底斯山；
滚滚的黄河水从哪里来？
她来自奔腾的约古宗列曲。

50 年代，科学考察队正是从当地民间的叫法和民歌中得到启发，沿着约古宗列曲西行，找到她的尽头，并把这条河定为黄河正源。“约古宗列”的意思是“炒青稞的锅”，因为那里是一片盆地，好像是一口椭圆形的锅。生活在高原上的藏族以炒面为主食，而炒面正是用炒熟的青稞磨成的。炒青稞的锅是他们生活中的必用工具将盆地比为锅，说明了藏族同胞对黄河源头的重视。

注入星宿海的河中最靠南的是卡日曲，藏语意思是“红铜色的河”。这条河在 50 年代后的 30 多年问虽未被地理工作者重视，但在藏族民间，也有把她视为黄河正源的。从古代讲，明代朱元璋当皇帝时期，有个名僧叫宗泐，他奉诏出使印度求佛经，往返经过青藏高原。他回来时曾路过河源，夜宿山中，饮河源水，并写下了一首《望河源》的诗。据历史地理学者考证，他夜宿的正是卡日曲河边。他在序中说：“予西还宿山中，尝饮其（河源）水，番人戏相谓曰：‘汉人今饮汉水矣！’其源东抵昆仑（按：阿尼玛卿山）可七八百里。”由此可见，明代时当地藏族就有把卡日曲当黄河源的看法。从当代看，虽然自 1952 年后把约古宗列曲定为黄河正源，但民间仍然有把卡日

曲作河源看的。有人还说，把约古宗列曲也叫“玛曲”也可能是以前的事：地理变化，有的大河干涸，而有的小河可能变成了大河。

根据各方面的情况，1978 年夏季，科学考察再次到河源考察，发现卡日曲的确比约古宗列曲长 25 公里，流域面积也大 700 多平方公里，水流量也大一些。于是，又认为应以卡日曲力黄河正源，并从卡日曲最初的源头算起，准确地计算出了黄河的全长是 5489 公里。

卡日曲发源于巴颜喀拉山北麓的各姿各雅山下，海拔 4830 多米。这个高度与黄河入海处相比，那真是名副其实的“黄河之水天上来”了。

河源地区雪峰绵亘，湖泊闪烁，相映成趣，辽阔草原上珍禽异兽随处可见。这里藏族同胞更是民风淳厚，热情好客。河源在召唤着勇敢喜游的人们。

萨迦派寺院的异姿

从黄河源头第一城玛多出发，沿宁玉公路西南行，不久便开始爬山了。汽车在云雾间盘旋，山下海子碧光映天，连山色都是明亮的。

大山、草原，相间相连，汽车足足奔驰十个小时，才到达青海省最西南边的重镇——玉树藏族自治州首府结古镇。

还在结古镇东边的峡谷时，就已经发现这里气候温湿，林木茂密，山高水急但又显得分外山青水秀，宛如江南风光。但瑰丽雄奇的寺院建筑群，让人感到一种异域风情。从车窗远眺，只见或在耸起的山巅上，或在陡峭的山腰中，一群群挺拔兀立的建筑依山而筑，高大的墙壁通体是红黑白三色相间的竖条，色泽鲜明，犹如现代化的茶色玻璃和白色瓷砖。这些就是萨迹派的寺院。萨迦派是藏传佛教中形成较早、势力雄厚的一个教派，元朝帝师八恩巴等人就是萨迦派僧人，是当时在西藏宗教界中占统治地位的教派。直到宗喀巴创立的黄教兴起，萨迦派才逐渐衰落。八思巴曾经在玉树地区活动，并向元皇帝忽必烈推荐了一位玉树高僧胆巴。胆巴也是元代著名的萨迪派喇嘛，五台山就有他的行宫，很受最高统治者的赏识和宠爱，死后追封为帝师。胆巴曾从北京返回玉树家乡弘法，至今在玉树流传着他的神奇故事。《元史》上也为他立了传，并记述了有关他的种种奇异传说。自明末以后，青海各大寺院纷纷改奉黄教，今日所存的萨迦派寺院不多。但在玉树地区却仍有那么多的萨迦派寺院，大概与胆巴这位历史名人的影响不无关系吧。

当然，在玉树地区最有影响的萨迦派寺院还要数州府所在地的结古寺等寺院，而结古寺是玉树、称多等几县的萨迦派主寺。“结古”在藏语中是各种货物集散地的意思。由此可知，结古寺的寺名是从结古这一地名而来，而结古很早以前就是青藏高原上的贸易中心。根据文献，历史上每年要从四川西部的雅州运送茶叶九万驮到结古，再从结古驮五万运到拉萨，其余四万在青海蒙藏区销售，而内地客商也纷纷到结古作生意。于是结古镇越来越繁华，英、德、日、印度、尼泊尔的商人也到这里设摊摆点，购销货物。结古同时又成为了过去通往西藏、四川、西宁的交通枢纽。这些年来发展更快，丁字形大街上到处是商栈摊贩，货物应有尽有，琳琅满目。珍贵的冬虫夏草、鹿茸、麝香、雪鸡等也不时能见到。

结古寺在镇东边的结古山上。从山下看，寺院楼阁高耸山冈之上，围墙上黑白红相间，从顶贯到底，阳光下最耀眼的是黑色，如同现代化高大建筑上安装的落地式整块茶色玻璃，又好似精心凿磨后装上去的巨形黑玉石，给

人以坚固、壮观的感觉。待爬上山去，到寺院外一看，才发现那是在围墙上涂抹的颜料。而这红、白、黑三种颜色在萨迦派的说法中象征着文殊菩萨、观音菩萨和金刚手菩萨。因为这种三色花条给人的印象太直观，所以人们又把萨迦派叫做“花教”。

结古寺是玉树的一处宗教名胜。寺院的佛殿经堂、楼阁房舍，基本上都是悬崖而冠，或者依崖而倚，外观显得高大、雄伟、牢固，无形中对佛教徒们有一种震慑作用。佛殿内供奉的佛像也与塔尔寺等黄教寺院有所区别，主要是释迦牟尼、文殊、观音、金刚手菩萨以及本教派中的先哲。寺内最大的活佛是嘉那佛。因为历辈活佛均与内地关系密切，而“嘉那”即“汉佛”之意，所以有此叫法。由此也可见玉树结古寺与汉民族的悠久友谊关系。但是在历史上，嘉那佛不是结古寺的最高领导，即所谓的“堪布”（法台）。根据习惯，堪布一般由西藏萨迦派三大支派之一的鄂尔寺派遣。

过去，结古寺的建筑规模很大，后来屡经战火等劫灾，损坏惨重。近年来又有所恢复，在玉树诸寺中仍具规模，添香磕头者、参观游览者络绎不绝。

文成公主庙

在玉树最有名的历史文化古迹，就要算“文成公主庙”了。

从结古镇往南 10 多公里，路东有一条溪水从深谷流出，汇入巴塘河。这条谷叫柏沟，山高谷深，林木茂盛，风景优美。往里一两公里，只见一座规模不大，但香火不断的小庙，依崖而建。这便是闻名遐迩的“文成公主庙”。

褐红色的围墙，小巧玲珑的山门。进门正对的便是三层建筑，巍然镶嵌于悬石之中。然而，进得殿门两重，发现里边却是从顶到底的一座佛殿。正面崖壁上凿出的高 7.3 米的佛像，佛头戴朝帽，身穿朝服，盘坐在双狮拱抬的莲花宝座上。这尊主佛像两边是八尊高 4 米左右的侍者佛像，都身穿唐代服装，手持法器，足踩莲花。整个佛像的造型与一般藏传佛教寺院的佛像不同，风格上略近于汉族佛寺的佛像。也正因为如此，许多人以为中间的就是文成公主，两边的是她的随从。可是有的藏族史学者认为那是大日如来佛像。也有的说是大日如来佛像没错，但那是由文成公主首先凿雕的，后来的金城公主又进一步修缮并盖庙保护的。一些藏族史专家连连呼吁不要再叫“文成公主庙”，应改称“大日如来佛堂”。可是一则民心所趋，二则约定俗成，似乎大家对“专家们”的考据和呼吁理都不理，仍是异口同声地叫“文成公主庙”。

当年文成公主路经玉树地区进藏，留下了许许多多美丽的传说，至今藏族父老还能一口气讲若干篇。据说，文成公主路过巴塘河时，在柏沟住了一个多月时间。当地的藏族人民举行了极其热烈而隆重的欢迎仪式。这种盛况在庙内壁画上得到了艺术的再现：山神在前面砍树清路，并用树枝编织成霓虹一样的彩门，横搭在柏沟上边；用新鲜的山花铺遍了柏沟山道。龙王现世，率领百位仙女在山下载歌载舞，欢庆公主的到来。还有僧俗万众夹道拜迎，顶礼庆颂。诸部道领簇拥着公主踩云挥霞，降临柏沟。显然，这是大大夸张了的浪漫作品，但也反映了文成公主进藏在藏族人民心中留下了多么美好的印象。

民间传说还说，文成公主为了答谢藏族人民和神灵们的美好情意，亲自在柏沟选定了崖壁，并亲自绘制了九尊佛像的图案，令随从的工匠凿为浮雕。

这就是现在公主庙内九尊像的最初由来。不是吗？这些佛像至今还穿着唐朝的服饰。据说公主还亲笔在崖壁上题写了几行字，不过现在已经辨认不清了，因为年代太久远了。

民间还传说，文成公主在柏沟的时候，向藏族群众传授了织布、开荒种地、歌舞等技艺。有的还指着山坡上的垄形耕他说，那就是公主教他们开荒下种的遗迹。诸如此类的传说还有很多，也反映了藏族人民热爱公主的深厚感情。他们至今叫文成公主为“阿姐甲莎”，意思是汉族阿姐或者汉族公主。

唐高宗时，金城公主嫁给了吐蕃的赞普赤德祖丹，也经过青海高原去拉萨。相传她经过柏沟时，见到文成公主的佛像，便让人建造了庙宇，焚香礼拜。据说“文成公主庙”的名称就是从那时叫开的。照这个传说计算下来，这一说法也至少有 1280 多年了。难怪“文成公主庙”的名称改变不了，而且香火越来越盛，别说青海的教徒，连西藏、四川、甘肃的藏族和内地的汉族，也要接连不断地到这里来礼拜。

“文成公主庙”现在是青海省级的重点文物保护单位，近几年又进行了修缮整理。古老的汉藏友谊结晶的文物，正以新的神采吸引着游客和善男信女。

世界纪录：嘛呢石城

在青藏高原上，到处都可以见到大大小小的、刻有藏文六字真言和藏文佛经的石块，那是嘛呢石。尤其是在“拉则”等地方保护神尊奉处，人们将这些嘛呢石堆集在一起，形成了独特的石书。

在结古镇东边不远的新寨村，有一座由嘛呢石垒成的比足球场还大的石头城。高达一米六七的嘛呢石墙逶迤连绵，只留几处“门巷”容人进出。墙上、门巷上面挂满了印满佛像经文的彩布。“城”中红色神塔高耸百丈，庄严神圣。微风吹拂，铃铎鸣玉，经幡飒飒，香烟袅袅，蔚为壮观。

从“门巷”走进“城”中，只见除了几条人行道外，全是嘛呢石堆，而且垒得非常整齐，经文佛像一律朝人行道。行人如同参观古老的文物展览一样，可以尽情地欣赏。石头上刻的字体五花八门，显然出自千千万万不同信徒的手。刻的大多是六字真言。所谓“六字真言”就是“唵嘛呢叭咪吽”六字经，如果将其意译为汉语，意思就是“啊！莲座上的圣佛！噢！”佛教徒认为念一遍六字真言就相当于念了一卷经，常年念下去，就能消除一生罪孽，得到美好的来世。所以，佛教徒不仅口头念，还用刀刻在石上，送到嘛呢堆，算是完成了一件功德。“嘛呢石”这一名称就是从六字真言中取其第二、三两字而来。除了六字真言，石头上还刻有较短的经文或一两句经文，也有的还凿刻了各种佛像，并且饰以红白色颜料。无数嘛呢石的刻面摆在一边，就成了一堵石经长城。

登上高处四望，到处是堆积成的嘛呢石，其规模俨然是一座城。是的，这是一座算得上世界纪录的嘛呢石城！这座城到底有多少块嘛呢石垒成，谁也说不出个准确数字，只能用“万”、“亿”这种说法来概略。据知情者称，一共有 25 亿万块！而凿刻垒叠成这座城，大约用了 200 年时间。至于添石垒城的人次，只有去问无所不知的佛陀了，现世中的人是不可能回答得了的。

佛教文化在藏族群众中相当普及，他们都会念“六字真言”这种“普及本”经文，甚至会在石头上刻简单的六字经文和佛像。新寨的嘛呢石城是藏

族宗教、民俗的精华。

信仰是人的精神支柱。藏族群众络绎不绝地来到这里焚香膜拜，嘛呢石上到处是他们敬涂的酥油，挂起的经布彩绸。在“城”乐边还有一长溜“经轮”，供善男信女手转。在他们看来，转一遍就相当于念经一卷。甚至以为挂起的经布经风一吹，唰唰飘动也等于诵经，所以，清代的汉族诗人也好像“顿悟”此理而歌咏道：

鸟语山光尽是禅，如来佛法本空传。
番经犹是凭风诵，横索长竿字万篇。

碉房、黑帐房

在玉树公路两边，只要有庄稼地的地方就有藏族自然村落。那里便可看到藏族奇特的住房建筑。多石的地理条件，使他们充分利用石头来砌成平房和小楼，小楼有的竟高达三层，人们称之碉房或碉楼。其实，一般情况下统称为碉房，因为墙用石头砌成，门窗较小，给人的感觉是坚固、粗旷，形同碉堡。

碉房大多建在背风向阳的山麓小坡上，石头砌墙，木头横搭为楼，架以木梯上下楼。楼下是牛马圈和堆放杂物；楼上中间房内供佛，两边是卧室、厨房。如果是三层，最上层就是佛堂，中间一层住人，自然地把碉房划分为神、人、牲口三层，这与藏民族的宗教观念是一致的。那怕是再贫困的，只要有一间平房，正上面也必会供着佛像。

有些自然村落，如果村民集中，各家碉房还彼此相连，形成鳞次栉比、高高低低的楼群，别具风格。村中有来往小径巷道串通，与汉地的村庄有点相似。过去有钱有势者还独自盖起碉院，正面主楼三四层，其它三面平房回廊，院中设花坛种植花草，显得幽雅洁静。

随着时代的进步，现在玉树州府的有些藏民还用钢筋砖瓦盖起了具有传统形式的新楼房，楼房上玻璃窗洁如明镜，楼檐下挂着印有经文、佛像的遮阳彩布，既诵经礼佛又实用。屋内有精致讲究的传统藏式家具，又有现代化的电视机、录音机甚至冰箱、音箱，真可谓融传统文化与现代文化于一室，生机勃勃，令人羡慕。

在广阔的草原上，牧民们住的还是传统的牦牛帐篷。这种帐房用牦牛毛编织而成，厚实保暖，冬暖夏凉，一般呈黑色。所以过去国内外考察者、旅行者都把它叫作“黑帐房”，并以此代称玉树、果洛及川西部分地区的藏族。乾隆时诗人杨揆随军进藏，路过玉树草原时作诗歌咏藏区风情，称“三十九族番人，皆居黑帐房”。另一位诗人也记载道：“呀那（即黑帐房），织用牛毛，即口外所称黑帐，制无方圆，随地支搭。”

牦牛毛帐房一般都用木棍支起，顶上中间开一条长约一米、宽约 20 厘米的口子，用以采光和排烟，冬天风大天寒时则用专门的毛毡覆盖。帐房内中间是锅灶，灶后是招待客人的桌几，最上方挂着或供着佛像。两边是休息的地方，铺有毛毡或羊皮。如果有客人到来，主人便高兴地请到帐房里，落座于左边，端上香喷喷的奶茶或酥油茶，热情招待。

碉房是半农半牧定居者的住房。黑帐房则是游牧者的住房，并随季节的变化而迁徙搬动。

草原帐篷城

如果以为玉树草原的藏族清一色地住黑帐房，那可就错了。这里，根据用途的不同、等级的差别，帐篷也是五花八门、五彩缤纷的。每当举行赛马等大型活动时，草原上便扎起千余顶形式不一的白色帐篷。远望去，如同一片翻滚的白云。来自四面八方的骑手、游客、僧人进进出出，在悠扬的歌声中怡然自得。那情景，宛如一座独具风情的帐篷城。

这些帐篷大的一顶便可容纳四五百人，小的只能住几个人。不仅大小悬殊，而且样式遇异。

最大的是“格毛齐”，意思是大帐，也就是古书上所谓的大“拂庐”。这原是王公贵族聚众议事的帐篷，相当于临时性的宫殿。在藏族英雄史诗《格萨尔王传》中就经常写到格萨尔王在这种帐篷甲商议国事，庆功祝捷。后来又成为僧人诵经布道的活动寺院。几百僧人在里面齐声诵佛，梵乐袅袅，香烟飘飘，浑然自成佛家天地。因而大帐的装饰非常讲究。

“喇格”是一种专供少量僧人居住、诵经的帐篷。藏族人民信佛，但又逐水草而居，居无定所。所以，一旦有婚丧红白事，便搭起“喇格”，请僧人来念经祛邪，祈祷吉祥。这种帐篷也十分讲究装饰色彩、图案都与佛教的要求一致，给人以吉祥之感。

“班格”是供达官贵人居住的官帐，色彩鲜丽，造型华贵，用料也比较考究。过去每当草原盛会时，有权有势者便把这种帐篷扎在最主要的位置上，一边花天酒地，一边观赏原野风情。其用意主要在于向牧民们显示权势，所以可称为贵族帐篷。

还有一种叫“笨庚吉布”的帐篷，是供僧俗群众外出进行宗教活动时用的小帐篷，结构简单，易于携带。僧俗人等如果去远乡朝拜神山、神佛，便带着这种小帐篷，走到哪儿就地一搭，就是一间小房屋，在里边就可以过一个安全舒适的野外之夜。

此外，还有专门用以做饭烧茶的“它格”，简朴如斧形的“达格”，类似蒙古小包的“素格”等。

现代社会，千户王爷没有了，什么人用什么帐篷的旧习俗也早已被打破了。所以，只要有条件，一般群众就可以搭起“格毛齐”、“班格”，在里边载歌载舞，欢声笑语。当然为了方便，也可以往小帐篷，来去方便，自由自在。

在草原上，不论什么样式的帐篷，都可以争奇斗艳地扎在那里。客人不论走到哪顶帐篷门前，都会受到好客的藏族同胞的欢迎。在帐篷城，远方的游人会在浓郁的风情中陶醉。

“康巴人”雄壮的歌舞

青海藏区被统称为“安多”，这里的藏胞是“安多哇”。但是，青海省的玉树州地区却例外，习惯上这块地方属康区（四川西部藏区和西藏昌都以东）。藏语称人为“巴”，所以把这一带的藏民叫“康巴”。后来汉族等其它民族的人把“康巴”二字当作了地区名，因此叫这一带藏民时又缀加一个“人”字，成了“康巴人”。实际上这是叠床架屋的叫法，但约定俗成，也就无人去讲究了。

正由于玉树地区与青海其它藏区不属同一个地方性文化区，却又长期作为青海省的一部分；而与昌都以东地区也有所差异，所以在文化上形成了自己的个性。尤其是玉树歌舞，雄壮有力，粗扩豪放，舞姿多变，驰名遐迩。

玉树藏族歌舞种类繁多，有“伊”、“卓”、“热巴”、“热伊”，“锅哇”等，而每一种类中曲调多的有三四百，少的也有几十个。真可谓琳琅满目，美不胜收。

“伊”是歌谣的意思，大多指民歌。但是事实上玉树的“伊”是歌与舞的统一，而且是自娱性较强的歌舞，所以曲调之丰富，据说无法统计其数。一般多在劳动之余和傍晚聚众进行，他们围着篝火，男女分开，排成两个半圆，一边舞着一边合为全圆。边舞边歌，越往后气氛越热烈，在有节奏的呼叫声中，舞步逐渐加快，动作难度随之加大，队形变化加快。令人眼花缭乱，目不暇接。

“卓”就是康巴人的“锅庄”，意思是舞蹈。这种舞蹈是集体舞，动作豪放激烈，粗犷有劲，因而有的地方禁止女性参加。舞者雄健有力的上肢如同雄鹰的翅膀，舒展刚健，挥洒顿挫，再加上宽大的袖子，飘长的白衬，显得特别遒劲、潇洒。下肢则多弯曲而伸屈有力，蹴踏中节。据说这种舞蹈是模仿雄鹰飞翔的动作而编成的。

“热巴”的舞姿难度更大，过去是专业的民间艺人的看家本领。据说初学者经过多年的严格训练后才能上场。舞蹈时，男摇铜铃，女敲手鼓，伴随着鼓点，应节奏而舞。舞者腰间系有短裙状的毛织辫条，随着强健有劲的各种高难度动作，裙条飘起，刚中现柔，飘洒自如。表演者很讲究单腿旋转和各类蹦子、串身翻等动作的熟练精当，而且要表演得热情奔放，引起观众的共鸣。

“热伊”的舞姿也多种多样，有的模仿某种动物的一系列动作，有的模仿人们的各种劳动姿态，并恰如其分地夸张与调侃。但更多的则是自由活泼的男女交际舞蹈。比如有一种叫《琼朱索南措》的舞蹈，旋律欢快，男女双方并肩携手，嬉戏而舞，被称为是藏族的交际舞。

如果有高贵的客人来临，则有一种专门用以欢迎的“锅哇”舞蹈。舞者统由男性承担，身着盛装，手持弓剑，在唢呐声中，舞姿沉稳古朴，气氛至为庄严隆重。有些研究者认为，这种雄健的舞蹈可能源自古老的贵族仪仗队，而且很可能是从迎送出征队伍的仪仗队演变而来。因为“锅哇”在藏语中的意思是拿武器的人。

玉树“康巴人”的歌舞在青海民间舞蹈中独树一帜，别具风采，有着极高的艺术价值和民俗研究价值。1992 年春节，玉树的民间歌舞队在西宁街头略施技艺，便赢得了万众的同声称赞。

新春佳节赛耗牛

玉树人过年的习俗也与青海其它藏区不一样，很有些奇特之处。

除夕黄昏，老人们食指上蘸着炒面糊糊，恭恭敬敬地在墙上写上一行“扎西德勒”，祝福新年吉祥，全家幸福。“扎西德勒”的藏语意思就是吉祥如意。

姑娘们还有在子夜凌晨背狮奶水的风俗。据说除夕夜，地狱之王到雪峰上喝雪山狮子的奶，而狮奶太多，顺着山溪汇人河中。谁要能清早第一个舀

到河水，里面就会有狮奶，喝了会健康长寿，幸福永伴。为何去背水的必须是姑娘？这也许还有更深的民俗含义吧。在新年到来的那一刻，姑娘们在河边点上香，用涂有酥油的木桶背回清冽的河水，先倒在碗里敬神，然后全家都喝几口。也有的是倒入盆中，加上少量牛奶，全家洗手洗脸，表示除旧迎新。

小伙子们则手持火把，吆喝同伴，在歌舞场上点起篝火，围着火堆迈开雄健的舞步，又舞又唱，兴高采烈。他们还喜欢玩一种羊膝盖骨的游戏，以赢得多为有福气，会在新的一年里运气顺好。

在春节期间，玉树各地有赛马等活动，这倒也不稀奇。而“赛牦牛”却是独此一家的奇异习俗。而这种习俗以王树州北边的曲麻莱地区最有代表性的。

牦牛有野牦牛和家牦牛之分，家牦牛虽是久已驯服了的，但能骑的牦牛却是平时训练出来的，康巴语叫“娜络”。鼻子上穿有木制的牛鼻圈，疆绳的一端系在牛鼻圈上，另一端则操在骑者手里。这种牛力大善走，剽悍性烈，在赛场上能冲锋陷阵，争夺冠军，而不象其它的牛那样一步三摆，慢慢吞吞的。然而，牛毕竟是牛，有的平时听话善跑，而到赛场上一见人多，便一反常态，打死也不跑一步，甚至左右乱窜，那倔犟的牛性子惹得观众大笑不止。

但骑手们对参加比赛的牦牛都非常喜爱。平时就另眼相看，精心照料，加喂青稞料等。比赛那天，牛角上裹以绫绸，尾巴上系以花布条，背上还要绑上鲜丽的毛毯，骑手身穿褴褛褐衫，头戴狐皮帽，足登高靿靴，胸佩宝刀等饰物，袒露右臂，手握牛鞭。他们接受亲朋好友的祝福，饮酒三杯后，跨上牛背，攥疆举鞭，等待比赛号令。

锣鸣鼓响，鞭落缰松，牦牛便开始向前冲击，貌似笨拙，但也疾驰如风。两边观众齐声呐喊，骑手们频频加鞭。除了前面说的个别乱阵牛外，大多数牛还是奋力前奔，直到终点。不论谁，第一个到达终点的是最受人们尊敬的，亲明们纷纷上前祝贺，敬美酒，献哈达。如果在整个比赛场上获得冠军，那就更被视为英雄。人自豪，牛也身价倍增，往往有愿出高价收买的。

牦牛是藏族人民珍爱的动物，皮毛骨肉和役用都优于其它牛类。因此，这种平时慢吞吞的畜牲也被人们奉上赛场，奔驰斗胜。而在东部农业区藏族，春节时虽没有赛牦牛的条件，却有着扮演牦牛舞的习俗，双人扮演的牦牛，盘角怒目，毛长蹄大，倔犟性烈，形象逼真。

名贵的冬虫夏草

提起冬虫夏草，天下闻名，是滋补身体的名贵药材。早在清代的《本草纲目拾遗》和《本草从新》等著作中有记载，可是内地能得见其一面的人很少。真可谓只闻其名，未见其“草”了。

在玉树等地，冬虫夏草却是人人都可采到，而且人人都可吃它几根。玉树虫草以体大粗壮、质量上乘而早已远近闻名，在东南亚、日本、港澳等地，也是人们争购的抢手货。

冬虫夏草之有名，除了有治疗病后虚损、益精壮肾、止咳化痰等的奇效外，一是因为产于边疆高寒地带，难得买到；二是因为形状奇特，许多人感到不可思议。

在海拔 3，500—5，000 米的山地阴坡、半阳坡的灌木丛和草甸中，每当

农历五月，一株株与众不同的草长了出来。不久，人们就开始挖取了，因为再长，下面的虫子就虚了，没有价值了。挖出来一看，根部是春蚕一样大的一个虫子，草就是从虫头上长出来的。因为在冬天，它是蛰居在冻土中的一条虫子，夏天却从它身上长出草来，所以叫作“冬虫夏草”。

原来，这种虫于是一种叫虫草蝙幅蛾的飞蛾幼虫，寄生在 10 厘米深的土层中，当年逐渐成长。冬天则处冬眠状态，严格他说冻为僵尸。次年天热时又复苏，变为飞蛾。而那些受真菌感染的冬虫，则不会变飞蛾了，寄生在它身上的菌类夏草，正是吸收其营养而生长出来。所以，冬虫夏草实际上也就是麦角茵科植物的子囊座与寄上的蝙蝠蛾飞蛾幼虫尸体的结合体。对于外行人来讲，这个定义实午洁屈聱牙，曲折复杂。也许正因为如此吧，冬虫夏草才显得那么珍奇名贵。

每当夏天，当地藏族群众和外来的汉、回族群众纷纷到山上采挖冬虫夏草。采到后晒干保存，可以自用，也可以出卖。在结古，一斤虫草能卖到 1000 元左右；而到西宁，就可高达 1500 元左右。越往东走，价格越高，所以青海的农民都愿意跑到玉树等地采挖虫草，然后拿到西宁等地出售。保存虫草颇有一些讲究，即放在通风处，最好是放在布袋里悬挂在窗户边。如果直接放在外边，麻雀把虫子给吃了；如果放在不通风或潮湿处，就会化为蛆。

在藏区，有些地方的藏民还十分忌讳挖虫草。他们说那是山神的肠子，挖了虫草，山神会生气，要给牧民带来灾害。不过，坚持这种说法的已越来越少了。

用冬虫夏草制成的药品在市场上价格昂贵，供不应求。青海省中药制药厂生产的“虫草精”，是根据明朗宫廷秘方生产的，以虫草为主药，并掺以人参、黄芪、当归、枸杞等多种补药，对延年益寿、长生固本等有很好的医疗保健效果，所以在国际市场上很走俏，即使在西宁也难得见到。比“虫草精”稍便宜的“虫草口服液”也很受顾客青睐。还有，西宁酒厂生产的“虫草酒”，则被视为敬送老人的高级礼品。

通天河：通向神话世界

“青海诸番道，兼衣夏月过。……地险达般岭，天通穆鲁河。”这是清代乾隆未年蒙古族诗人和瑛歌咏青南的诗句。最后一句“天通穆鲁河”指的是长江上源通天河。

通天河从西到东横穿玉树州 800 多公里，直到直门达峡进入四川后，始称金沙江。在玉树境内的这段长江，藏语叫“珠曲”，蒙占语叫“穆鲁乌苏”，汉语叫“通天河”。

通天河在各民族传说中都说是通往天庭的。藏民说这是一条牦牛河（即“珠曲”）。那还是在许多年代以前，玉皇太帝的一头牦牛奉命下到人间，发现了玉树这块美丽的草原，受到了人们最崇敬的欢迎。牦牛感动了，跑上一座高山，向着玉树草原，大吼三声，从鼻孔里喷出了两股牛奶般的清泉水，泉水越流越大，就成了牦牛河。有了牦牛河，玉树草原变得更加绿油油碧青青的，更加富饶美丽了。玉皇大帝得知牦牛擅自喷水成河，一气之下将牦牛变成了一块大青石。那大青石至今还耸立在通天河的上游。再往上溯，就是发源于唐古拉山主峰格拉丹冬的沱沱河。唐古拉山属于昆仑山脉，格拉丹冬是昆仑山通天的最高神柱。在昆仑神话传说中，江河水正是发源于昆仑山的

天水。由此可知，通天河本来就是通往天庭的河。在一些古籍中还记载：“通天河相传为天河下游”，所以一些有福气的人浮搓通天河，竟然不知不觉地到了天上。

通天河从结古镇东面的山谷中奔流而下。以前那里设有渡口，河边还筑有康熙皇帝的第十四个儿子、抚远大将军允禵驻军的城池。附近有一块大石板，石上梵文依稀可见，相传这就是唐僧用过的“晒经台”。当年，唐僧一行经过通天河，由于老元龟的捉弄，将从西天取得的经卷掉在河里，师徒们慌忙中打捞出了一些，晾在这块大石板上，结果连经上的字都沾在石板上了。当地群众还叹惜说，唐僧们捞上来的不是最好的经，能让人消除百病、解除贫困、长生不死的好经都被河水卷走了，要不然……

现在，这里建起了七孔钢筋水泥大桥，汽车畅通往来，再也不用等待结冰时渡河，也不怕漂失珍贵的东西。沿着河边，公路沿崖脚而西，直接可以由此去寻通天的江源，去考察游览江河源头的壮丽江山和藏民族的奇异风情。

通天河是通往天庭的河，是通往神话世界的河。远方的游客，请你们来江河源头旅游，跨进神话般的世界，领略诗情画意般的江河源头的风俗民情！

后记

本书是作者学习民俗学和多年从事青海地方文化调查研究的一个副产品。作者力图按照丛书编委会的精神，揉学术性、趣味性、知识性为一体，是否达到了目的，不得而知。凡参考过的主要书籍篇章，详列于书末。

写作中得到了新疆大学袁志广先生的帮助，青海日报社晁生林先生提供了摄影作品，西宁大十字百货商店孟艺湘女士绘制了示意图，在此表示谢意。

作者

1992 年 12 月于北京