

གསལ་བཤད་པུ་ཤིང་མཉམ་པུ་ཤིང་གི་ལོ་རྒྱུས།

三江源

探秘

邓本太 主编

青海人民出版社

[illegible]

三江源 探秘

邓本太 主编

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

三江源探秘/邓本太主编,一西宁:青海人民出版社,
2002.12

ISBN 7-225-02245-8

I. 三... II. 邓... III. 自然保护区—概况—青海省
IV. S759.992.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097773 号

三江源探秘

邓本太 主编

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行 邮政编码810001 电话 6143426(总编室)
发行部:(0971)6143516 6123221

印刷:青海新华印刷厂

经销:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:16

字数:32万

插页:2

版次:2002年12月第1版

印次:2002年12月第1次印刷

印数:1—2 000

书号:ISBN 7-225-02245-8/G·914

定价:26.00元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

序

马万里

青海解放初期，我在果洛地区工作长达六年多，不但和当地的干部群众结下了深厚的情谊，也对那里的山水草木有着难以割舍的眷恋。现在，尽管自己年事已高，难酬故地重游之愿，但每每牵挂，魂萦梦绕。正因为如此，当邓本太同志嘱我为其主编的《三江源探秘》一书作序时，我自然乐于接受这一任务。

青藏高原是一块神秘的土地，而地处其腹地的三江源地区则无疑更具有神秘的色彩。通过《三江源探秘》这本书的出版，撩起其神秘的面纱，修正偏见造成的误差，使海内外更多的人关注青海，认知青海，热爱青海，致力于青海的开发和建设。同时，这也是在我国加入世贸组织的新形势下，进一步扩大对外开放，推进西部大开发、青海大发展的迫切需要。我想，这显然是本书编撰者所要达到的主要目的。

披阅这部书稿后，深感选题意义重大，内容丰富，具有很强的可读性。编撰者以满腔的热情、精心的策划、合理的布局、生动的描述，将三江源地区的自然风光、历史典故、民俗风情、名胜古迹、奇闻轶事、独特物产等

鲜为人知的事物，荟萃于一书，介绍给读者。因此，可以说，这本书是三江源地区的百科全书，是对内宣传的不可多得的乡土教材，也是对外宣传的精雕细刻的上乘读物。打开这本书，目录篇章、字里行间有着和神秘的三江源一样令人不可抗拒的吸引力，流淌着净化人们心灵的甘甜清冽的源头活水，散发着沁人心脾的草原泥土气息和花草的芬芳。

毋庸讳言，由于历史的原因和地理的局限，人们对青海知之甚少，而三江源地区则更是默默无闻，有的人甚至于以讹传讹，视三江源地区为不毛之地、生命禁区、文化荒漠。殊不知，孕育了数千年中华文明的黄河、长江和澜沧江的源头出自于斯，横空出世的莽昆仑雄踞于斯，水草丰美、羊肥牛壮的草原牧场遍布于斯，勤劳勇敢、朴实善良的藏族人民世代繁衍生息于斯。就人文角度看，世界上最长的英雄史诗《格萨尔王传》就起根发苗、广泛流传在这里，体现汉藏民族兄弟情谊的唐朝文成公主进藏和亲就经过这里，旧社会人们反抗封建军阀的号角声曾响彻这里，红军在可歌可泣的二万五千里长征途中把革命火种撒播在这里，新中国成立后无数建设者的心血和汗水浇灌着这里……我们完全可以自豪地说，三江源地区和青海的其它地区一样，是祖国十分可爱的地方。

江泽民总书记曾经反复告诫全党，要有忧患意识。在我们为三江源地区而自豪的同时，也不能不为其生态

状况而担忧。由于气候变迁、灾害频繁和人为的破坏，三江源地区的生态环境状况成为世人关注的焦点。遏制住本来就十分脆弱的三江源地区生态系统的恶化趋势，使之步入良性循环的轨道，不仅直接关乎三江源地区的繁荣兴旺，而且影响到整个黄河、长江流域经济社会的发展。目前，在这个问题上，党和政府方向明、决心大、政策对头，全社会也达成共识，一些有识之士已经以各种不同的方式付诸行动。当然，三江源地区生态环境建设是一项长期、艰巨的系统工程，需要当代乃至几代人坚持不懈的努力。但是，我相信，已经有了今天良好的开端，必定会有更加美好的明天！

离开三江源地区已经好多年了。然而，三江源地区的人民那种勤劳、豪爽、淳朴、善良的品质，艰苦创业、无私奉献的精神，爱党、爱国、爱社会主义的执着信念，给我留下了永难磨损的印象。毛泽东曾经说过，人民，只有人民，才是创造世界历史的真正动力。我深信，在党和政府的领导下，早已埋葬了罪恶的封建农奴制，走上幸福的社会主义康庄大道的三江源地区的各族人民，一定会在深化改革、扩大开放、加快发展、维护稳定方针的指引下，为实现三江源地区的经济繁荣、民族团结、社会文明，展现新风采，作出新贡献。

2002年4月8日于西宁

目 录

● 走进三江源

巍峨雄峙的阿尼玛卿岗日	(3)
长江源头的河流	(6)
神奇瑰丽的年宝山	(10)
永远的冰川雪山	(13)
聂恰河谷的黑刺林	(17)
长江上游的柏树林	(21)
河源湖光醉游人	(25)
神奇美丽的通天河	(28)
高原上神奇的“精灵”——野蘑菇	(31)
山林草地中的棕熊	(34)
危机四伏的藏羚羊	(37)
全身是药的白唇鹿	(44)
野驴走过的路	(46)
雪域骄子——野牦牛	(49)
山羊群走近大江源	(52)
雪豹出没的地方	(56)
神马的守护者——黑颈鹤	(60)
生长青草的圈窝	(63)
三江源那厚厚的积雪	(66)
鼠害新说	(71)
生命的保护区	(75)

最后的荒野·····	(79)
------------	------

● 三江源风情

三江源牧人帐房中的“规矩”·····	(91)
雪域浴池——温泉·····	(94)
三江源地区的沐浴节·····	(98)
酸奶的节日——雪顿节·····	(101)
三江源地区的“神来之舞”——卓舞·····	(104)
自古显示少年英雄的赛马会·····	(107)
奋蹄扬角显奇功——赛牛会·····	(110)
光射星空的安冲刀·····	(113)
高原狮子——藏獒·····	(115)
三江源牧人的一天·····	(120)
三江源地区的“碉房”·····	(124)
古老的牛毛帐房·····	(128)
丰富多彩的舞蹈·····	(132)
别具情趣的婚礼·····	(138)
从不离手的佛珠·····	(146)
庄严而神圣的佛龛·····	(148)
永不停息的转经筒·····	(150)
“燃烧”的狐皮帽·····	(152)
富有特色的藏靴·····	(154)
余香悠悠思糌粑·····	(156)
牧人的佳肴——血肠·····	(159)
圣洁的礼物——哈达·····	(161)
生命里程的最后一站——丧葬·····	(162)

● 三江源文化

三江源地区的“水文化”	(171)
三江源地区的“牦牛文化”	(174)
世界上最长的史诗因何源于三江源	(177)
古代文人笔下的三江源	(180)
黄河第一湾的岗龙石经墙	(184)
深藏在高原的文明——考古	(188)
三江源地区妇女的地位	(193)
长江源头为何有两个	(196)
黄河真正的源头在哪里	(203)
充满灵性的世界——三江源传说	(215)
第一个探索黄河河源的人是谁	(226)
澜沧江的源头叫什么	(232)
第一部探索江河源的书	(237)
石头上倾注的信仰——嘉那嘛呢石经堆	(245)
情深意浓的三江源茯茶	(248)
梵音悠悠的帐房寺院	(253)
藏传佛教在三江源的传播	(256)
三江源地区传统的宗教——本教消失了吗	(262)
三江源地区独特的饮食文化	(267)

● 三江源史话

三江源古代的居民——羌人	(275)
昆仑神话与羌人	(284)
女儿国——苏毗	(293)

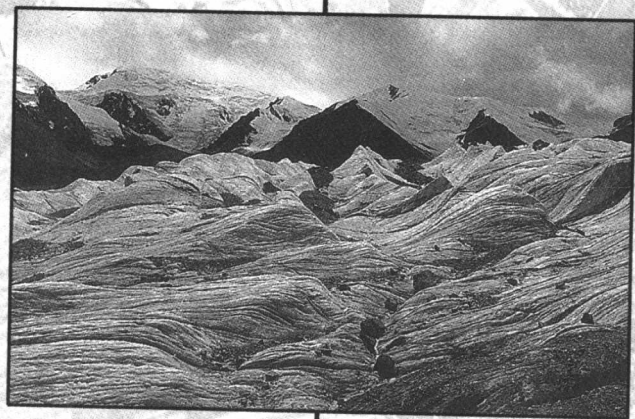
党项人——西夏的先祖	(296)
昆仑山中的白兰国	(300)
长江源头牦牛国——多弥	(302)
吐蕃进居三江源	(304)
联系汉藏民族的黄金桥——唐蕃古道	(308)
皇帝女儿经过的地方	(318)
元朝探黄河源始末	(329)
元明清对三江源地区的统治	(333)
三果洛的由来与历史	(336)
玉树二十五族	(341)
九世班禅在玉树的最后岁月	(343)
周希武与《玉树调查记》	(348)
红军也曾走过三江源	(353)
共产党给果洛带来了光明	(357)
塔娃的归宿——窝赛乡	(375)
环抱三江源，跨越昆仑山的“天路”	(378)
魂系三江源的漂流勇士	(384)
三江源寄宿小学	(387)

● 三江源奇闻异录

高原小镇延安风——“达日窑洞”	(393)
三江源地区的“好曼巴”	(396)
三江源奇人	(399)
格萨尔的宝剑遗失到哪里了	(404)
神山之行——转山	(406)
乾隆皇帝为何派人祭拜阿尼玛卿雪山	(410)
雪底酣睡	(414)

冰天雪地话牛粪	(418)
“狗棒”是专门用来打狗的吗	(421)
高原垂钓	(424)
百谷朝向的狮龙宫殿	(428)
入世的和尚——宁玛派僧人	(431)
山中的“日朝巴”	(435)
达那山的故事	(440)
抱小牛犊的大力士	(443)
风雪旅途中的“团长”	(446)
舍命不舍山的马麝	(451)
你知道三江源的“四不像”吗	(454)
三江源地区原始的“打火机”	(456)
 ● 三江源神奇的藏医药	
三江源神奇的藏医	(461)
三江源——药物的宝库	(466)
后记	(499)

走进三江源



疏恒 摄



巍峨雄峙的阿尼玛卿岗日

地处青藏高原腹地、青海省东南部的果洛藏族自治州，位于巴颜喀拉山与昆仑山系支脉阿尼玛卿雪山之间，地域辽阔，群山起伏，雪峰耸立，湖泊众多，河流纵横。三江源头的风光，阿尼玛卿的雄姿，碧波连天的湖泊，青翠茂密的原始森林以及被誉为果洛草原“塞外江南”的班玛仁玉田园碉楼，都能使人心驰神往、流连忘返。阿尼玛卿峰，又称玛积雪山或玛卿岗日，海拔6282米，是逶迤自治州境北昆仑山系支脉阿尼玛卿山的主峰，位于果洛藏族自治州玛沁县西北部，距州府大武镇86公里，是青海省的著名旅游景点，也是自治州的一大自然景观。

阿尼玛卿，山势巍峨磅礴，冰峰雄峙，山色壮丽。四周有数十米厚的冰层覆盖，终年不化，山下的古老冰川上，矗立着许多形状各异、光洁如玉的钟乳冰柱，景色甚为壮观，极目远眺，群山之中雪峰突兀，银装素裹，犹如一条洁白的哈达迎风飘动，闪闪耀目，气象万千，令人心旷神怡。山体由砂岩、石灰岩及花岗岩构成。13座山峰平均海拔在5900米以上，最高的一座山峰叫玛沁保木拉，山峰呈锯齿重叠，地势高峻，气候多变。

阿尼玛卿岗日周围的冰川面积约125.7平方公里，有冰川57条，其中长7.7公里、面积23.5平方公里、垂直高差达1800米的哈龙冰川，是黄河流域最大、最长

的冰川。千姿百态的冰川，融汇成无数条涓涓溪流，蜿蜒交错，大小湖泊微波鳞鳞。雪峰四周因高差在 1 500 米以上，自然垂直带谱十分明显：山下河谷地带可种植春小麦、青稞、洋芋等农作物；海拔 3 600~3 800 米地带，生长着高大苍翠的云杉、圆柏等温性针叶林；海拔 3 800~4 000 米地带，生长着金露梅、山柳、杜鹃等，形成了高原地区特有的灌木丛，并盛产冬虫夏草、大黄、雪莲等名贵药材；雪线附近的开阔地带，属于高寒草甸草场，是适于养牛、养羊的天然优良牧场。

阿尼玛卿雪山不仅自然风光旖旎，而且迷人的传说更给他笼罩了一层神秘的色彩。“阿尼”藏语意为先祖老翁，并含有崇高、幸福或博大之意。“玛卿”藏语意为黄河源头最大的山，也有雄伟壮观之意。相传在阿尼玛卿雪山有许多山神，他们居住在极其富丽堂皇的九层白玉琼楼宝殿之中，其中阿尼玛卿岗日是最大的山神，他有一个十分庞大而又兴旺的家族。对此，藏族群众可一一屈指道出其神山之名及其家族中的地位。山下有“千顶帐房群”（藏语热格东香，传说是阿尼玛卿岗日 360 位亲族、1 500 位侍从和卫士居住的地方，也是 16 位菩萨的魂山）、“十万度母宫”（藏族卓玛本宗，传说是 10 万度母的魂山）、“岭山万朵莲花宫”（藏语郎日班玛本宗，传说是岭格萨尔大王给阿尼玛卿岗日煨桑祈祷的地方，是阿尼玛卿岗日大儿子闹日昂杰的魂山）等著名的自然景观。藏族群众认为阿尼玛卿峰是“博卡瓦间贡”的二十一座神圣雪山中的一座，是世界九尊神山之一（即九位开天辟地造化神中排行第四位），也是观音菩萨与格萨尔王的寄魂山以及护卫雪域藏区的神山，是主宰山河大

地威力无比、神通广大的山神。传说他身躯魁梧，浓眉黑发，骑着白色骏马，昂首挺胸，用犀利的目光巡视雪域大地。一旦发怒，犹如高山上的万丈瀑布、喷涌而出的火山，震撼大地，威力无比；有时身着藏袍、头戴高顶喇叭形白毡帽，骑一匹白骏马，挥动牧鞭在白云深处放牧。他用无穷的智慧、慈善的心肠和震慑人间群魔的威力，守护着黎民百姓，永保四方平安。

藏族同胞对阿尼玛卿雪山的神威深信不疑，每逢朝山时节，虔诚的香客络绎不绝，藏历“马年”尤盛。藏历“马年”是阿尼玛卿山神的本命年，这年从四处前来朝拜的群众达十多万人次，香客们顶风冒雨，跋山涉水，风餐露宿，以顽强的毅力绕山一周，才算尽了虔诚膜拜之心，达到消除罪孽、为今后灵魂升天积德之目的。绕山一周，徒步一般要走七八天时间，骑马也要四五天时间，磕长头行走则需要六十多天。沿途有胜利白塔（700年前由藏王娘尼玛窝赛修建）、曲格那降魔白塔和许多藏族著名的文学家、佛学家修身养性的地方。与其说是转拜雪山，不如说是一次风光游。在朝拜途中，朝拜者常遇到许多奇异的自然景观，如造型怪异的山石、变幻莫测的气象、银河落地似的瀑布及各类野生动物……这一切似乎是神赐给他们的礼物，更像一个梦幻般的世界。阿尼玛卿雪山不愧是一座令人神往的名山。

（邓本太撰稿）

长江源头的河流

有人把青藏高原比作地球女神的头颅，把从那高原上奔流而下的河流比作是女神的发辫。在江源的那些天里，我们就一直在那发辫上穿行。

出了结古，尤其是西出治多县城之后，我们就随时在一条河上。过了多少条河，见了多少条河，数也数不清。但是我们知道，我们所遇到的那些河，其实都是同一条河——长江的源区支流。

2000年8月23日这一天，我们出了多采乡之后，一路上少说也过了几十条河。在一条叫察曲的河上，我们至少来回地过了50次。近两个小时的行程，那条河一直伴随着我们。顺着那察曲河谷，不断向左向右地向上爬行时，我们有一种总也摆脱不了那条河的感觉。我们越着急着走出那河谷，那河却越显得从容不迫，越往山顶上走，它就越变得舒缓。我们想是已经摆脱它的纠缠了，刚在那里庆幸时，它却又在前面神秘地出现了。后来，我们甚至有点怕了。它会使你想起诸如命运之类严肃的话题。

好不容易走出了那河谷，过了扎河之后牙曲河又横在前面。虽然牙曲比察曲要平直得多，但也远比察曲要壮阔几十倍。它不愧为长江南源的四大支流之一，无论向上游仰望那薄雾深处孕育了它的雪山冰川——虽然那上面的冰雪已几近消失，还是向下游眺望那茫茫群山