

• 西部文化旅游丛书 •

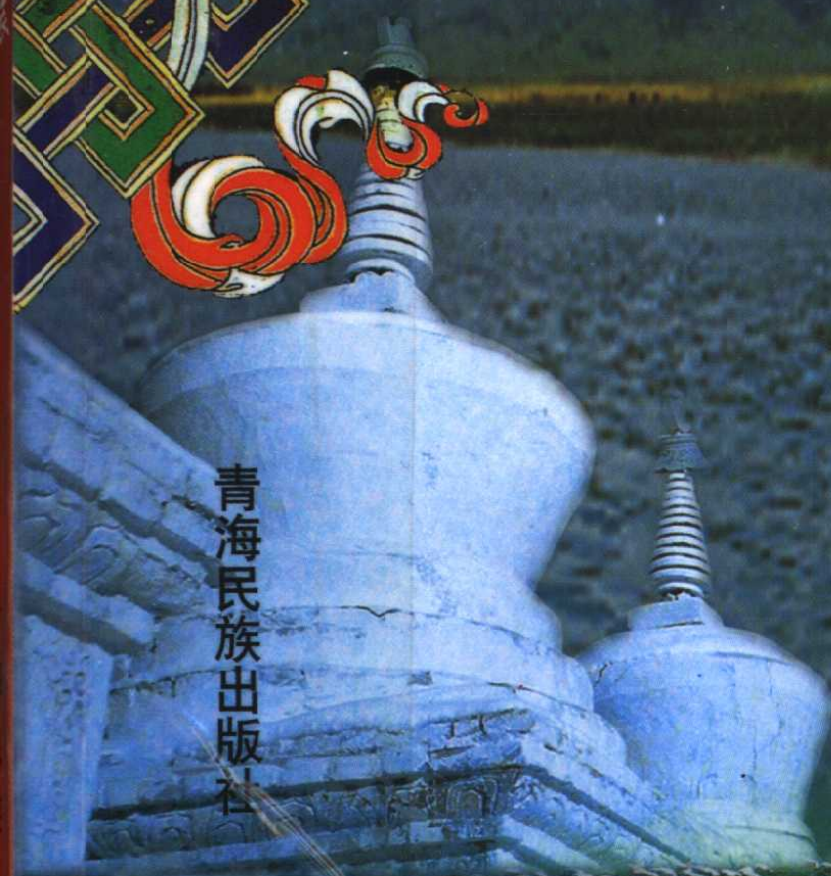


穿越青藏

青海海南之旅

道帙多吉 著

青海民族出版社



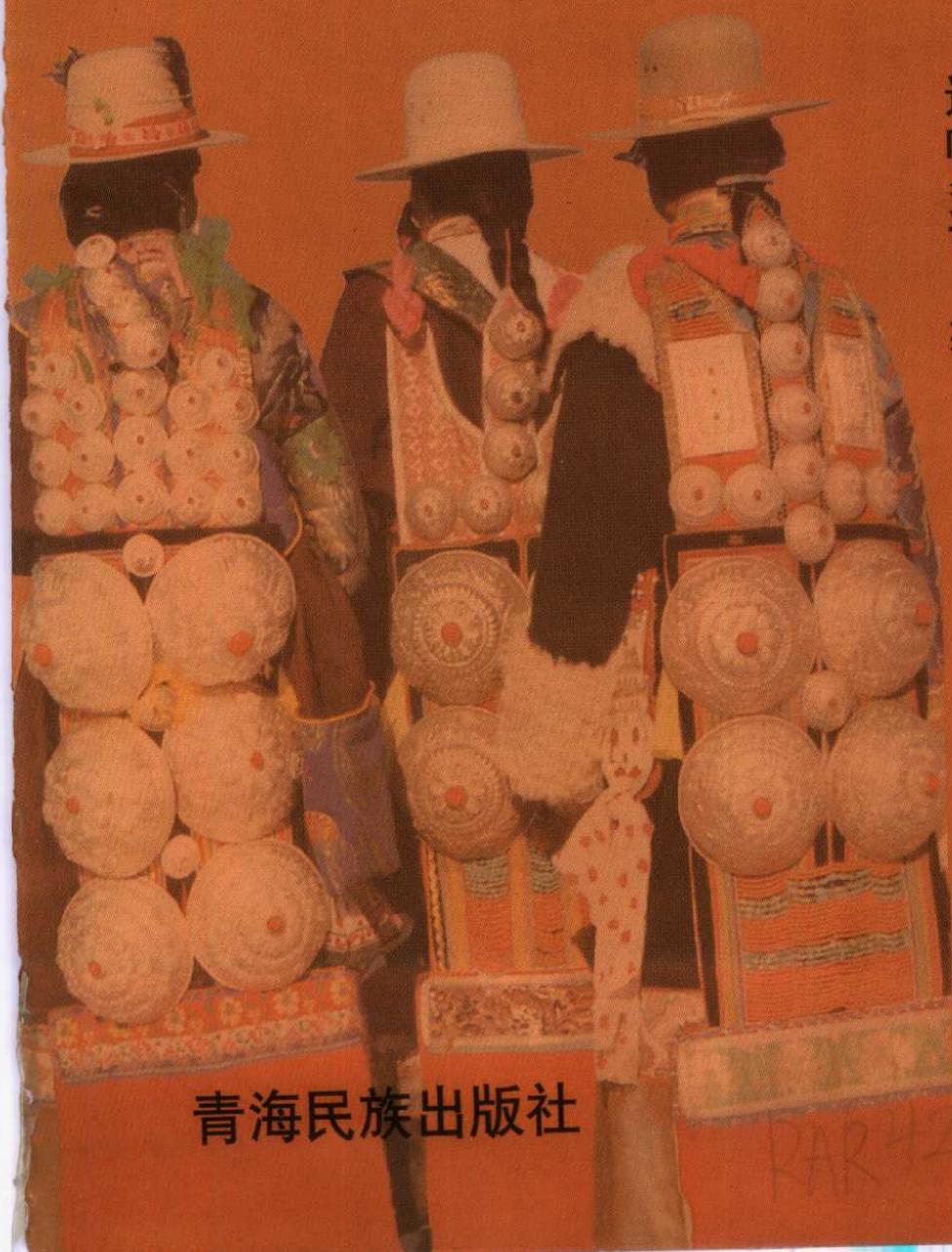


西部文化旅游丛书

穿越青藏

青海海南之旅

道帏多吉 著



青海民族出版社

RAR 44/01

图书在版编目 (CIP) 数据

青海海南之旅 / 道帛多吉著. — 西宁: 青海民族出版社,
2003.6

ISBN 7-5420-1006-9

I. 青… II. 道… III. 海南藏族自治州—概况
IV. K924.42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 045693 号

青海海南之旅

道帛多吉 著

出 版 行	青海民族出版社 (西宁市同仁路 10 号) 邮政编码 810001 电话: 6143426 (总编室) 发行部: (0971) 6143516 6123221
印 刷	兰州新华印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	4
字 数	8 万
版 次	2003 年 6 月第 1 版
印 次	2003 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1-2000
书 号	ISBN 7-5420-1006-9/J · 35
定 价	40.00 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)



次仁多吉，笔名道忒多吉，著有诗集《圣地：诞生》、《青藏行》、歌舞评论集《艺术之光》，主编《青藏文化旅游报》、《文化西部》、《海南文学作品精选》。

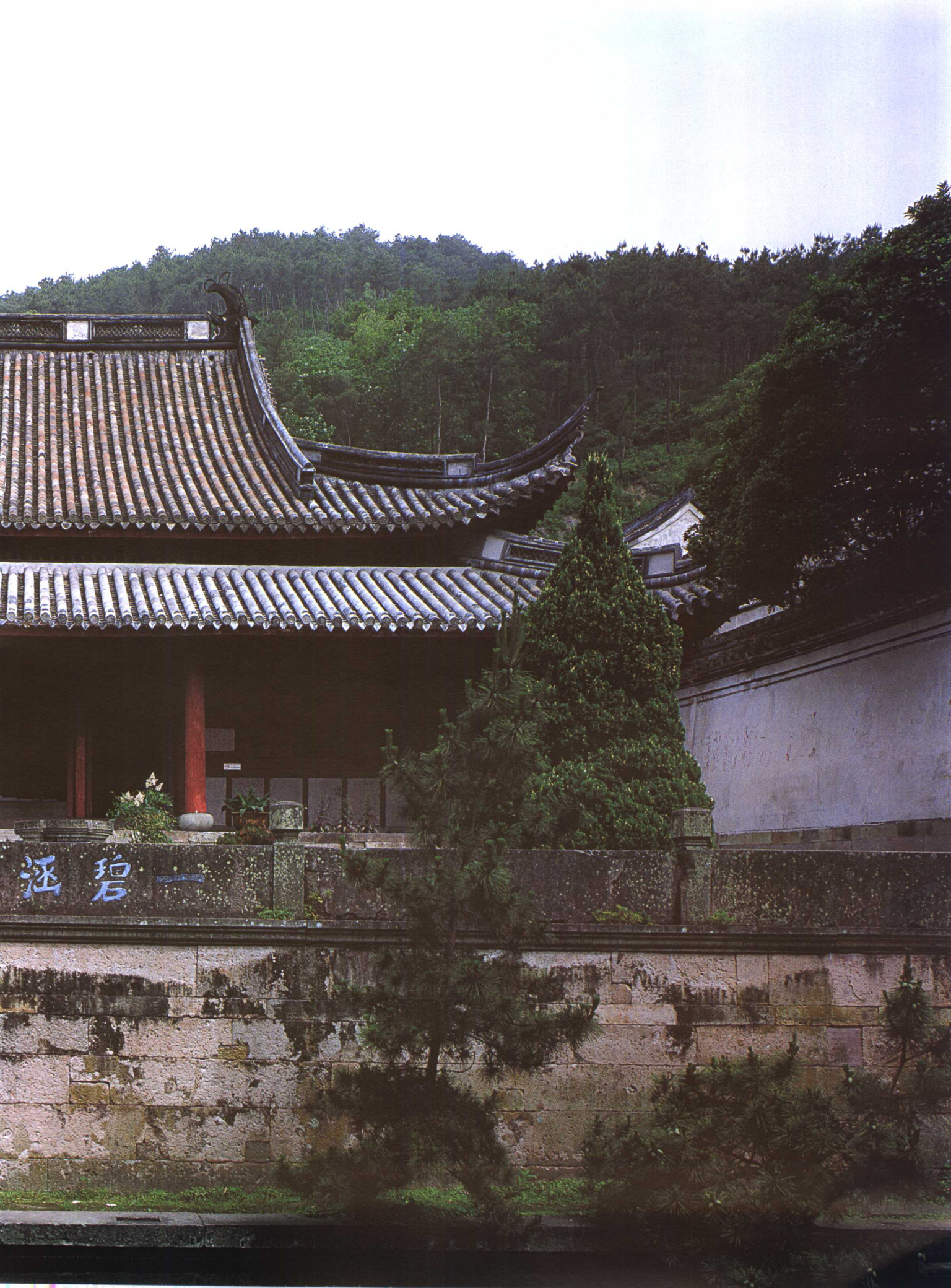
拍摄电视文学风光片《天下黄河贵德清》、《青海湖》、《赛宗寺》、《沙岛之旅》、《同德草原》等。与人合编、合著、合拍有若干摄影画册、旅游手册、电视片等。现从事报刊编辑、旅游宣传策划、电视专题片摄制、文艺创作等工作。

温泉宾馆



梨花别墅





青海湖

鸟的王国、水的世界、神话的乐园、花和歌舞的海洋……

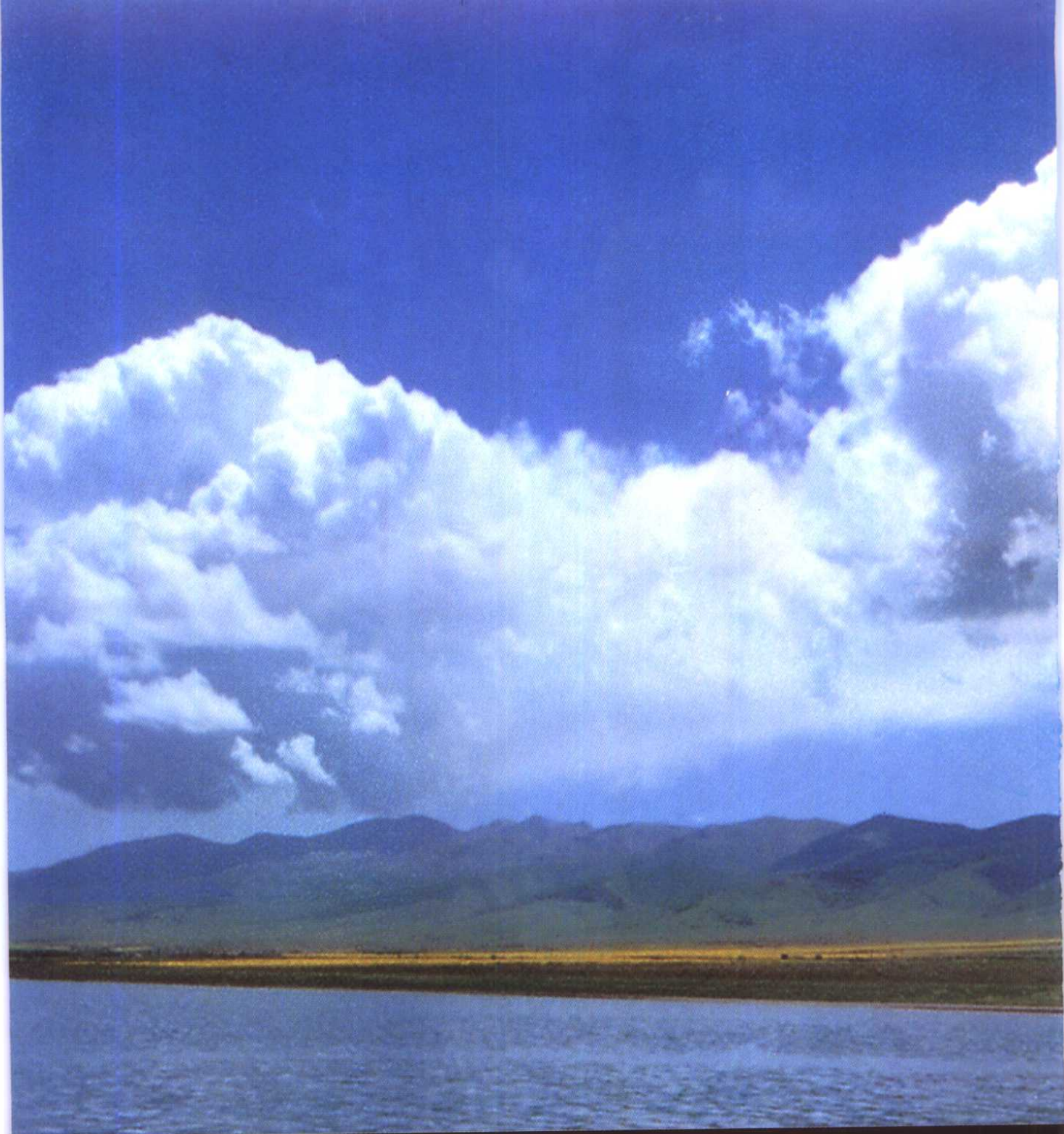


共和风景区旅游线路

西宁——日月山——龙羊峡——倒淌河——青海湖帐房宾馆——鸟岛
青海湖帐房宾馆——二郎剑——海心山——三块石
恰卜恰镇——委曲沟沙漠旅游区

共和风景区旅游景点

日月山、青藏高原第一镇倒淌河、唐蕃古道、青海湖、海心山、三块石、鸟岛、吐谷浑国都伏俟城、海神亭、龙羊峡、曲沟温泉、委曲沟沙漠旅游区、千卜录寺、元者寺、青海湖畔牧场、恰卜恰镇、德吉滩、贡宝东神洞等。



环湖藏族女子服饰，一般头发梳成数条小辫披在背上，并在辫梢处佩戴特制的辫套，辫套一般都用“俄当”，即银盾，形如碗，上面有各种精美图案，颈饰为珊瑚、绿松耳石、银元等，腰带上挂有精致的银奶钩，左侧吊有日月形的银制品，藏语称“洛赛尔”。





环湖旅游线路

- 1. 西海郡——原子城——金银滩——沙岛——白佛寺——热水温泉——刚察。
- 2. 西宁——日月山——倒淌河——青海湖帐房宾馆——贡宝东神洞——伏俟城——鸟岛。

青海湖游览航线

- 帐房宾馆——二郎剑——海心山——三块石——鸟岛。

青海湖景观简介

- 东线景区：日月山、倒淌河、加乙藏族村、湖东种羊场、海神亭、沙岛等。

- 中线景区（青海湖南岸）：青海湖帐房宾馆（民族风味餐、鲜鱼宴、土特产品、旅游纪念品、航运码头、民族歌舞演出、民族风情园、民俗文物馆、射箭场、骑马游览、牧民家访、民族礼仪迎宾、唱歌敬酒、篝火晚会、赛马对歌节、民族服饰表演等）、二郎剑、一郎剑等。

- 西线景区：黑马河、布哈河、尕日拉寺、沙陀寺（尕旦寺）、肉龙沟岩画、吐谷浑王国遗址伏俟城、鸟岛、贡宝东神洞、拉毛哲和直亥切奏神山等。

- 中线景区：即湖中海心山、三块石、神奇的冰堆、莲花生大师手掌印、湖水“睡觉”、水上乐园等。

- 古城遗址：黑城、破城子、将军城、西海郡、白城子、先巴石头城、尕海古城、伏俟城等。





青海湖

青海湖古称“西海”，蒙语称“库库诺尔”，藏语称“措温波”，意为“蓝色的湖”，是世界上最大的内陆高原咸水湖，位于青藏高原东北部，距西宁市约150公里。它像一面巨大的晶莹宝镜，镶嵌在日月山、夏格爾山、莫兰同布山、阿木尼克山和龙保赛欠山之间。青海湖以神奇的高原风光，浩瀚粗犷的自然景色享誉国内外，它的景色四季各异，春夏，百花争艳，百鸟喧鸣；严冬，湖面冰封，白雪皑皑；晴日，碧空白云，水天一色；阴天，云海苍茫，惊涛拍岸。

青海湖面积4473平方公里，东西最长106公里，南北最宽63公里，周长360公里，湖水总容量854亿立方米，湖面海拔3196米，平均水深19.15米，海心山以北12公里处为最深，大约28.70米。

湖区有丰富的鸟类资源，尤以水禽多而闻名于世。湖内盛产无鳞湟鱼、学名裸鲤，适高寒耐盐碱，是青海省主要的水产资源。

湖中有5个岛屿，即：鸟岛、海心山、沙岛、三块石和二郎剑。





爱睡觉的青海湖

湖水“睡觉”，是青海湖的一种奇异景象。平日里波浪澎湃的湖面霎时间平静下来，犹如一面宁静的蓝天，毫无动静，也没有任何声响，藏语把这种现象叫“措尼尔”（意思是湖睡着了）。湖水“瞌睡”的时间不确定，有时瞬间呈现，瞬间就消失。倘若遇见这种现象时，只能悄悄地远望，不能大声喧嚷。民间称如果得到此时的一碗湖水，就十分吉祥。

青海湖，神秘的传说

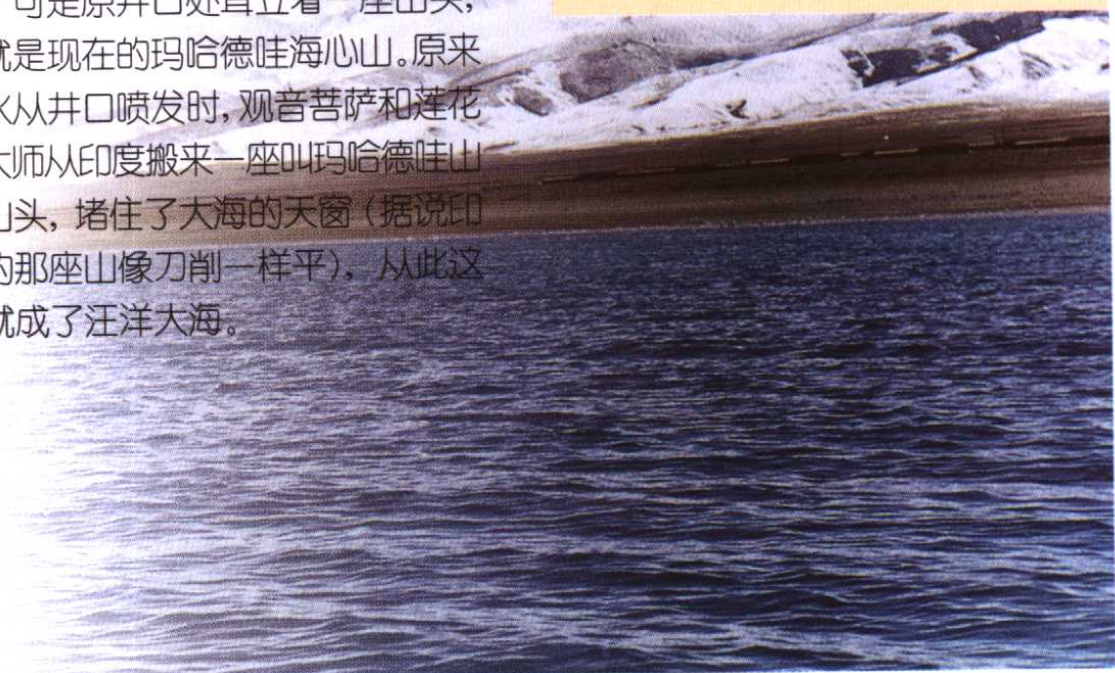
据传松赞干布的大臣噶尔·旦巴父子俩爬山涉水，到了野摩塘地方，渴的无法忍受，但四处滴水难寻，也不见人烟。噶尔·旦巴说：儿子你看这里有没有动物，若有动物就有水。儿子仔细观察，发现一只鹿用角顶开一块石板跪着前蹄喝水，鹿喝完水又把那块石板盖好，就在附近吃草。他把所见情况给父亲说了一遍，父亲嘱咐儿子到鹿喝水地方去打水，并再次嘱咐打完水后一定要盖好石板，否则大祸降临。儿子力大无比，但不够机灵，很健忘，他到了井口推开石板一看，井里汪汪清水，并能听见浪涛声（据说这眼井是大海的天窗），高兴至极的他打好水又喝了个饱，心里还惦记着忍受饥渴的父亲，一溜风跑回



来，烧水煮饭，竟然忘了盖井盖。父子俩正用餐时，忽然听见轰轰响声，噶尔·旦巴已知道是那口井发生了祸事，他对儿子说：咱们俩人闯大祸了，快跑。儿子连忙背着父亲向南山上跑，噶尔·旦巴心里祈祷观世音菩萨和莲花生大师。跑到南山脚下，噶尔让儿子停下来看水势，儿子转身一看，草原顿时成了汪洋大海，井水仍在空中喷涌。噶尔听了儿子的介绍着急地说：不能歇，继续往山上跑。到了半山腰，噶尔再让儿子看水势，儿子看见在空中喷发的水柱上有一个小喇嘛，撩起宽大的架袈，不停地扑着汹涌的浪花，每扑打一次浪花就减退一层，还有一只灵鹫也在用翅膀拍打水头。儿子把这个情景告诉了父亲，噶尔说：得救了，可以歇休。传说那个小喇嘛就是观世音菩萨，那只灵鹫是莲花生大师。一会儿功夫水不再喷了，可是原井口处耸立着一座山头，那就是现在的玛哈德哇海心山。原来海水从井口喷发时，观音菩萨和莲花生大师从印度搬来一座叫玛哈德哇山的山头，堵住了大海的天窗（据说印度的那座山像刀削一样平），从此这里就成了汪洋大海。



每值七、八月份到青海湖畔，湖畔真是花的海洋，那金黄的油菜花弥漫整个山川，像撒满草原的黄金，空气中飘满蜜样的花香，令游人迷醉。





风吹动着绿色的阳光
发出湛蓝的声响
一面湖水
仿佛是从天空中落下的一块天空
是湖，是天分不清
都在青山绿水中



仙女骡崖

很久以前，有个美丽的牧羊女到青海湖南岸直亥切奏（经卷垒起的山）南部去牧骡时，在贡宝东神洞的右侧，发现了一匹骡子，牵回营地时，不知从哪儿走来一位素不相识的女人。这位女人说，她是天上的仙女，这是她骑乘的骡子，刹那间，那匹骡子溶入山崖中，这就是现在的仙女骡山崖。

相传若环湖转湖修行，青海湖有三条环湖路径，即内环、外环和密环。但没有经过仙女骡崖的修行，就不算真正转湖修行圆满。

此处现在仍能清楚地辨认出骡子及骡鞍等逼真的形态。此外还有自然形成的足迹和宝瓶的印迹，在仙女骡崖右侧，有象征侍卫的泉眼，在吉祥喜庆的日子里，清澈的泉眼会发出悦耳动听的声音。在其前面流淌的水流中能清晰地看到莲花生大师的手掌印，在其左右的岩石上清楚地显露着骡及仙女的足迹，右侧还有宗喀巴三师徒的自然神像崖。





青海湖西南角，距黑马河乡以西约7公里的湖边，有一个很神秘的岩洞，洞口不大，但很深，据说此洞沿着山梁通往天竺国。

很早以前，莲花生大师在天竺东南部的寒林中坐禅。有一天他得知，青海湖地区的一口井眼里突然大水喷溢，波涛汹涌，莲花生大师显神通，把印度的麻哈德哇山的山头搬来，堵塞了喷水口。此时护法神切扎巴拉受莲花生大师之命，从天竺寒林里钻到地下穿越了青海湖畔，察看水势，拯救众生。从此留下了贡宝东这个一直通往天竺寒林的岩洞，这个山洞因此得名为贡宝东神洞。

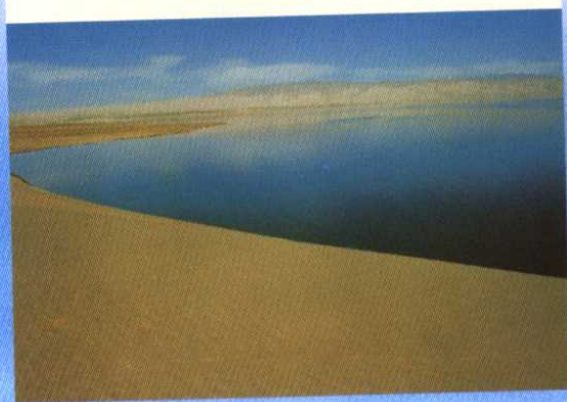
环湖 旅游景点

二郎剑

二郎剑藏语叫“郎剑且瓦”，意为“象牙”。位于青海湖南侧，距帐房宾馆以西5公里处和10公里处有一对形如象牙的沙岛延伸到湖中，靠西的叫“一郎剑”，靠东的叫“二郎剑”。

传说，很早以前，一头神象的巨大的牙掉在湖边，象牙渐成了半沙岛，人们称它“郎剑且瓦”。

又相传是孙悟空和二郎神大闹天宫时，二郎神掉在人间的宝剑，故名二郎剑。





莲花生大师“手掌印”

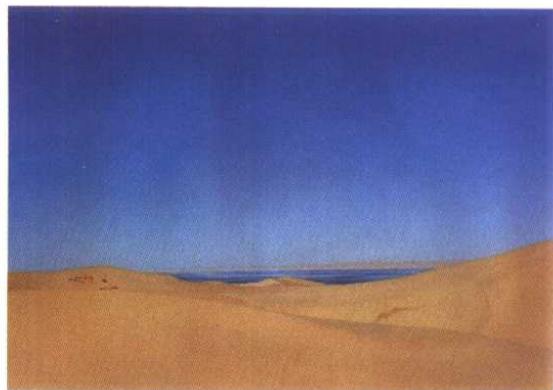
青海湖南岸湖中有朦朦胧胧的神秘影印，相传是莲花生大师曾在神湖中留下的手掌印。夏日天气晴朗时，从南山细看湖内，隐约可见一只巨大的手掌印，据当地群众讲那就是传说中的莲花生大师的手掌印。



沙岛

沙岛，位于湖东北部，长13公里，宽2.8公里，面积近18平方公里，呈月牙形沙丘。岛上沙丘连绵形成各种造型，相映成趣。沙岛的两端与湖水相连，沙岛在湖中形成半圆形，围成一个33平方公里的沙湖。

传说遇风沙天气，沙岛中传来锣鼓声和一些奇特的声音，人们称鸣沙岛。沙丘上可沙滑、沙浴，别有情趣。

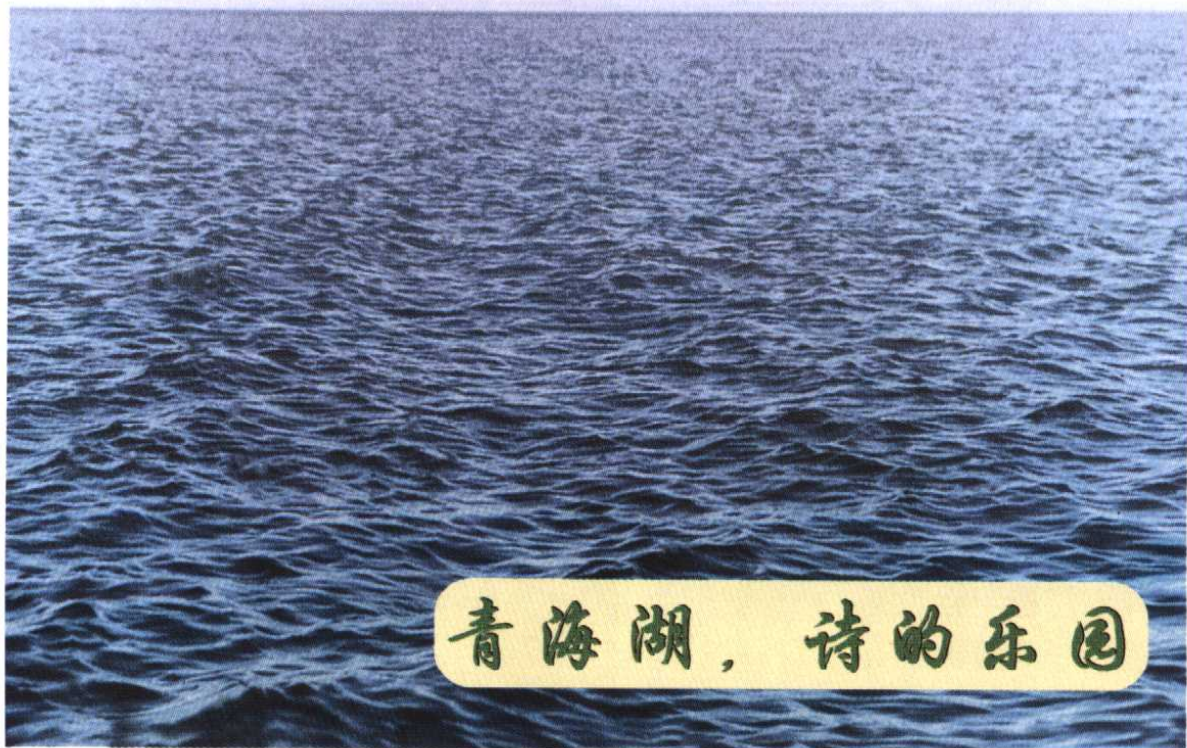


三块石

三块石(又名孤插山、银光石)，藏语称“哲毛直格尔”，意为“女妖白岩石”。位于湖的西南部，距黑马河乡向北15公里，高出湖面17米，在阳光照耀下银光闪闪，灿烂夺目，十分奇妙。每年4、5月间，这里候鸟云集，已成为青海湖又一鸟类王国。



公元1988年盛夏，海子在他的西部之旅中为自然而又豪爽的青海湖曾留下这样的诗句：“青海湖／这骄傲的酒杯／为谁举起／荒凉的高原／天空上的鸟和盐／为谁举起／一只骄傲的酒杯／青海的公主／请把我抱在怀中／我多么贫穷／多么荒芜／我多么肮脏／我看见你从太阳中飞来／蓝色的公主青海湖。”是啊，在博大、无私、宽容、神怡的湖水面前，我们何等的贫穷，荒芜和肮脏。深情的湖水，你为谁举起这酣畅淋漓的美酒，不真是带着雪花般纯洁、僧侣般虔诚、飞鸟般翱翔的诗人吗？这酒杯里盛满着纯正、深厚和善良的友情，盛满蓝天白云，碧草清水。这清澈的青稞美酒般的湖水，袒露的是一股无底的深情，纯朴且毫无遮掩，真情厚意从碧蓝的湖中溢出。这情这景这酒，献给“举杯邀明月，把酒问青天”的诗人们，公元2000年7月，格桑花最艳、湖水最蓝的季节，第五届“鹰的家园”诗人节如期召开。在这绿草萋萋、碧波浩淼的画面里，有悠然的牦牛、恬静的山野、安祥的飞鸟，更感到有几番诗意和神往，令人百感交集，心旷神怡。在如此让人心醉的空间和环境里，我们依山傍水，席地而坐，畅饮着青稞美酒，真有一种“葡萄美酒夜光杯，醉卧沙场君莫笑”的豪情与浪漫。这时有一位诗人朗诵起海子的《青海湖》，一股艺术的暖流顿时溢满周身，想象和认知空间一下子开阔起来。



青海湖，诗的乐园





驰名中外的 鸟岛

壮丽浩淼的青海湖中有五个岛屿，其中最著名的就是闻名遐迩的鸟岛。

鸟岛位于青海湖西北岸的布哈河口，岛长500米，宽约150米，面积不到1平方公里，最高点超出湖面10米。但这块弹丸之地却是候鸟的王国，每年的5、6月份，大批候鸟从中国南方、东南亚各国陆续北迁至此岛，岛上栖息有斑头雁、棕头鸥、鱼鸥、赤麻鸭、鸬鹚等30余种10万多只候鸟，它们筑巢产蛋，孵幼雏。在岛上的石缝、沙堆和草丛中全是各种各样的鸟蛋。