

放飞心灵的地方

—— 山水人文话西宁

主 编 方 标
副主编 刘会彬



青海人民出版社

2009 · 西宁

放飞心灵的地方

——山水人文话西宁

主 编 方 标

副主编 刘会彬

青海人民出版社

2009 · 西宁

图书在版编目(CIP)数据

放飞心灵的地方:山水人文话西宁/方标主编. —西宁:
青海人民出版社,2009.3
ISBN 978 -7 -225 -03353 -2

I. 放… II. 方… III. 文化史 - 西宁市 IV. K294.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041990 号

放飞心灵的地方

——山水人文话西宁

方 标 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 (总编室)(0971)6143426
发行部(0971)6143516 6123221
印 刷:青海地矿印刷厂
经 销:新华书店
开 本:720mm×960mm 1/16
印 张:14.25
字 数:120 千
版 次:2009 年 3 月第 1 版
印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷
印 数:1 - 5 000 册
书 号:ISBN 978 -7 -225 -03353 -2
定 价:58.00 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

王建军

自然山水是一个城市最宝贵的资源，人文精神是一个城市最宝贵的灵魂。西宁位于青藏高原东部，地处湟水谷地，形似一叶扁舟，南北两山对峙，湟水贯穿其间。湟水的灵动和南北山的雄浑，是西宁的城市基调，悠久的历史文脉和多元的民族文化，是西宁的城市底蕴。古有“西海锁钥”、“海藏咽喉”之称，是古“丝绸之路”南路和“唐蕃古道”的重镇。

西宁是一座多民族聚居、多宗教并存、多种文化交织的城市。汉、回、藏、蒙古、满、土、撒拉等35个民族相濡以沫，谱写了灿烂的发展历史，赋予了丰富的人文精神，孕育了包容诚信、务实创新的西宁精神；佛教、伊斯兰教、道教、基督教、天主教等宗教影响深远，塔尔寺、东关清真大寺、北山土楼观等历史悠久，闻名遐迩；汉文化、藏文化、伊斯兰文化等多民族文化相互交融，和而不同。

西宁是一座有着鲜明历史、文化、民族、生态、地域特色的城市。从历史的角度看，西宁有2100多年的悠久历史；从文化的角度看，西宁地处黄土高原与青藏高原、农业区与牧业区、汉文化与藏文化的三大结合部，形成了特有的历史文化资源；从民族的角度看，西宁各民族都有其成长、发展、生生不息的历史渊源，形成了特有的民族风情资源；从生态的角度看，西宁气候凉爽宜人，独特的自然风貌使“中国夏都”品牌具有长久生命力，形成了神秘的自然生态资源；从地域的角度看，西宁作为青藏高原门户和交通枢纽的地位更加突出，“天路起点”品牌优势更加凸显。

西宁又是一座朝气蓬勃、充满激情、富有活力的新夏都。今



天的西宁，正朝着更加繁荣、更加美丽、更加宜居的青藏高原区域性现代化中心城市的目标迈进，以城市特色提升城市品位，以建筑个性彰显城市魅力，以市民精神增强城市活力，是中国优秀旅游城市、国家园林城市。具有国际国内影响的“环青海湖国际公路自行车赛”、“世界杯攀岩赛”、“郁金香节”、“青洽会”、“藏毯展览会”等重大赛事节庆活动，进一步提升了“中国夏都”的知名度和影响力。依托“天路起点·中国夏都·健康之旅”旅游品牌，围绕西宁为中心的两小时车程半径旅游圈，利用环青海湖、黄河源、唐蕃古道、宗教朝圣、世界屋脊、青藏铁路、高原体育基地等精品旅游线路，充分展示高原城市的自然禀赋、人文景观和民俗文化。西宁给人强烈的第一印象是：天湛蓝，水清澈，山雄浑，人好客；自然风光磅礴大气，宗教文化独特深厚，民俗民风淳朴豪放；既有高原的粗犷与神奇，又有江南的清秀与宁静，集历史文化积淀与现代都市气息于一体。

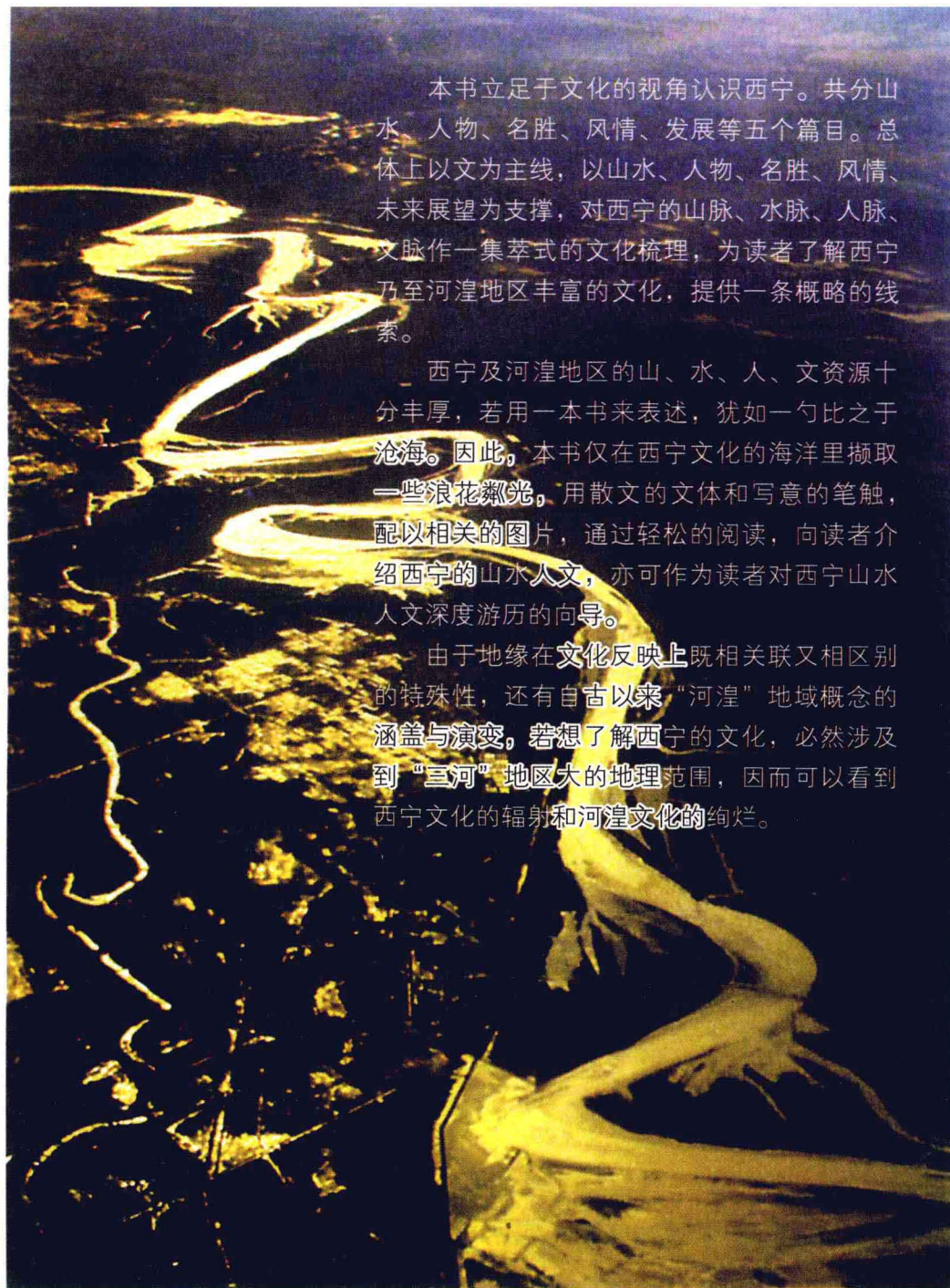
一座城市的崛起和发展，需要城市文化品牌作战略支撑。我们提出了西宁文化建设“五个一工程”，《放飞心灵的地方》就是“五个一工程”结出的硕果之一，以山水、人物、名胜、风情、发展五个篇目，比较全面地介绍了西宁的山脉、水脉、人脉和文脉，蕴含了高原山水人文的大气与厚重，既是一本文化读本，同时也是一本旅游手册。本书可以让西宁市民更加了解自己的城市，加深对这座城市的情感，增强自豪感和归属感；也可以让五湖四海的宾朋阅读西宁，品评这座高原城市的个性和魅力，品山品水品人文。感悟自然的神韵，西宁令人心驰神往；放飞心灵的地方，西宁令人回味无穷。走遍千城万城，西宁就是与众不同。

2008年10月



积石山保安族
东乡族撒拉族自治县





本书立足于文化的视角认识西宁。共分山水、人物、名胜、风情、发展等五个篇目。总体上以文为主线，以山水、人物、名胜、风情、未来展望为支撑，对西宁的山脉、水脉、人脉、文脉作一集萃式的文化梳理，为读者了解西宁乃至河湟地区丰富的文化，提供一条概略的线索。

西宁及河湟地区的山、水、人、文资源十分丰厚，若用一本书来表述，犹如一勺比之于沧海。因此，本书仅在西宁文化的海洋里撷取一些浪花粼光，用散文的文体和写意的笔触，配以相关的图片，通过轻松的阅读，向读者介绍西宁的山水人文，亦可作为读者对西宁山水人文深度游历的向导。

由于地缘在文化反映上既相关联又相区别的特殊性，还有自古以来“河湟”地域概念的涵盖与演变，若想了解西宁的文化，必然涉及到“三河”地区大的地理范围，因而可以看到西宁文化的辐射和河湟文化的绚烂。



目 录

序

山水篇

	/ 1
祁连山里的城市	/ 2
黄河之水天上来	/ 4
三河之间丰饶地	/ 6
包容开放的古湟中	/ 7
民族共融湟水河	/ 8
酒香歌美沙塘川	/ 10
佛光瑞气牛心川	/ 12
南朔山下涌甘河	/ 14
湟水出峡到西川	/ 16
水峡河与西纳川	/ 18
探幽寻古云谷川	/ 20
长宁川百里流韵	/ 22
浩门河畔的绿色长廊	/ 24
大河奔流到贵德	/ 26
说不尽的日月山	/ 28
隆务河畔的秘境	/ 30

人物篇

	/ 33
瑶池阿姆绮窗开	/ 34
无弋爱剑的故事	/ 36
赵充国屯田湟中	/ 37
爱民亲民的邓训	/ 38
曹魏明元郭太后	/ 40
泠泠古琴忆鞠瞻	/ 41
自从贵主和亲后	/ 42
唢厮啰入主青唐城	/ 44
刘敏宽北山冶铁	/ 46
第二佛陀宗喀巴	/ 48
清廉进士张问仁	/ 50
河湟山水吴棫吟	/ 51
君将湟水作桐乡	/ 52
半聪清才张思宪	/ 54
开发青海的先行者	/ 56
汉藏通译杨质夫	/ 57
河湟名士朱锦屏	/ 58
流浪西部的传歌者	/ 60



目 录

郭世清丹青流芳	/ 62
佛学泰斗喜饶嘉措	/ 64
十世班禅大师	/ 66
砚田新帜李德渊	/ 68
春晖吟草话澹园	/ 70
西陲边地的考证者	/ 72
西部诗人王昌耀	/ 74

名胜篇 / 77

徜徉在青海湖畔	/ 78
神秘的犬戏牛鸠杖首	/ 80
彩陶国宝“舞蹈纹盆”	/ 82
卡约文化的发祥地	/ 84
齐家文化沈那遗址	/ 86
西海锁钥话西宁	/ 88
三教相安土楼山	/ 90
虎台崔嵬忆南凉	/ 92
黄教圣地塔尔寺	/ 94
凤凰山麓南禅寺	/ 96
西宁东关清真大寺	/ 98
钟灵毓秀筑文峰	/ 100
西宁的文庙和儒学	/ 102
明清老街映今昔	/ 104
西宁的山陕会馆	/ 106
玉石公馆“馨庐”	/ 108
孕育情歌的金银滩	/ 110
老爷山与娘娘山	/ 112
拉脊山里的珍藏	/ 114
丹霞圣境坎布拉	/ 116
绿海苍山秀东峡	/ 118
林茂峰奇的察汗河	/ 120
湟峡深处大黑沟	/ 122
中国西部原子城	/ 124
明月朗朗寻古城	/ 126

风情篇 / 129

青海“花儿”漫天下	/ 130
古韵新声谈曲艺	/ 132
河湟小调源流长	/ 134
河湟皮影别有情	/ 136





目 录

平弦戏与眉户戏	/ 138
在塔尔寺看“跳欠”	/ 140
用刺绣美化生活	/ 142
气韵天然的农民画	/ 144
塔尔寺艺术“三绝”	/ 146
风尚古朴的朝山会	/ 148
美丽循化入梦来	/ 150
西宁人的第一公园	/ 152
游园观景上南山	/ 154
城市里的森林公园	/ 156
高原动物植物的乐园	/ 158
小游园里的西宁风情	/ 160
麒麟公园换新颜	/ 162
河湟社火闹新春	/ 164
花儿精神月亮心	/ 166
青稞成精入心窍	/ 167
数名吃，话面片	/ 168
伊人新裳亮夏都	/ 170
湟源排灯照元夜	/ 171
西宁人的茶园情结	/ 172
沁人心脾西宁雨	/ 174
享受心情的广场	/ 176

发展篇 / 179

清凉夏都别有天	/ 180
三神之境出三江	/ 182
神奇天路连五洲	/ 184
园区经济唱大风	/ 186
朝阳产业正当时	/ 188
藏毯织出奇彩图	/ 190
黄河水电写新篇	/ 192
冠军的摇篮	/ 194
放歌浦宁之珠	/ 196
激情五月花似火	/ 198
环湖赛事靓环湖	/ 200
劈波斩浪渡黄河	/ 202
艺术创作的富矿区	/ 204
诗歌节让西宁流动	/ 206
激情与梦想的世界	/ 208
欲以璀璨嵌高原	/ 210

后记



□ 山水篇

西宁的山山水水，总体上是祁连山的山水。

祁连山是青海省北部的天然屏障，也是青海省与甘肃省的界山。

祁连山在青海省海西蒙古族藏族自治州东部分出一支，沿东南方向断续延伸，与青海南山相连，环抱着中国最美丽的湖泊青海湖。从青海省海北藏族自治州祁连县，祁连山又有一支向东南延伸，到青海湖以东为赤岭（日月山），折而东去为拉脊山，这中间又环抱着西宁市。

西宁市所处地理位置，古称湟中地，《资治通鉴》注释为“夹湟两岸通谓之湟中”。

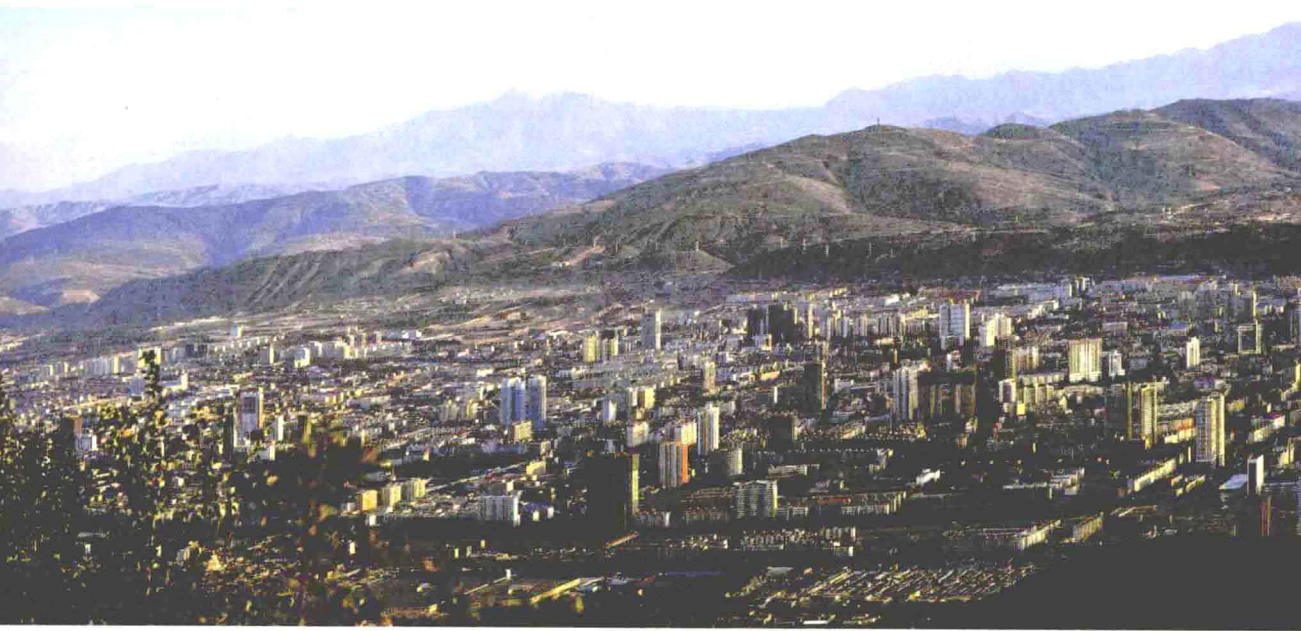
西宁市又居于“三河”之间，自北而南有大通河（浩门河）、湟水、黄河。由北而南又有三山：祁连山、达坂山、拉脊山。因位于这一广大的地域中心，西宁自古就被称作“河湟重镇”。



祁连山里的城市

西宁这座城市，如今我们追溯起它的历史来，通常被说成是始建于汉武帝元鼎六年（公元前111年），因为那一年汉军进入了湟水流域，并设立了西平亭。实际上，西平亭只是一个驿站，作用是驻军和转输粮秣。东汉建安年间，由金城郡析置西平郡，治所在今西宁。这时，方依凭西汉西平故亭，筑墙成城。所以，西宁之为城，应当始于这个时间。

西宁在古时候为西陲重地，这从它所处的位置上看出来。它的南面是拉脊山。拉脊山是祁连山脉东段的最南支脉，它的西北部与日月山的南部相连，东南则延伸至民和回族土族自治县南部的黄河之畔。由西宁向南如果翻越了拉脊山，就是黄河和它的谷地。西宁的北面是达坂山。达坂山也属祁连山系，是祁连山东段的支脉。由西宁向北如果翻越达坂山，就进入了大通河的流域，而如果由今天的宁张公路通过祁



连的峨堡垭壑出扁都口，就进入了非常有名的河西走廊，也就是丝绸之路。那里距历史上一度被称为甘州的张掖，已经非常之近。向西，是日月山，它也属于祁连山系。向东，通过小峡、大峡、老鸦峡三个峡口，与甘肃省兰州市相接，进而直通中原。

这样的地形地势，使西宁城依托南、北和西面同属祁连山系的平均海拔都在3500米以上的三座大山，可以控制河西走廊，也可以控制当时西域各族，又与中央政权相沟通。而且，今天西宁这个地方，东西向有湟水穿城而过；南面自拉脊山方面有麒麟河流来，在城区与湟水交汇；北面由达坂山方向有苏木莲河流来，也在城区与湟水交汇；稍下游一些，又有沙塘川等诸水汇入湟水，所以这地方谷地宽阔，川水纵横，作为黄土高原相交于青藏高原的西沿，适宜耕种，既可以驻兵，也可以屯垦。所以，它在古代军事上就处于非常重要的地位。

西宁处于几座大山的包围之中，而这几座大山，都属于祁连山系。祁连山脉是一

个巨大的山系，长大约850公里，宽大约300公里，有20多万平方公里的面积。我有一次到祁连县去，站在一面山坡上向远处看，只见那山，峰峦叠嶂着向四面的远方铺展开去，峰峰岭岭，沟沟壑壑，“不知其有几万重也”。祁连山西面在当金山口与阿尔金山相接，东到乌鞘岭，南邻柴达木盆地。因此，西宁是祁连山里的城市。



西宁市区





黄河之水天上来

在青海流传着一句话，是“天下黄河青海清”。此说并不是青海人的自我吹嘘。能够证明确实不是吹嘘的办法有许多，一是每个人都可以到青海眼见为实地看一看；二是在黄河源头地区生活的藏族人，将黄河称为“玛曲”。曲，就是河；玛，是“玛夏”的简称，意思是孔雀。就是说黄河在它的源头地和上游时，水色如同孔雀的羽毛一般。藏族人原先只在草原上生活，很少走出草原去。因此他们不知道黄河到了中下游，却会改变模样，在他们眼里，黄河只有一种样子，那就是它的水色像孔雀的羽毛那样蓝。

黄河，我们将它比喻为中华民族的母亲河。对于母亲河，作为子民的人们，当然希望对它有尽可能详尽的认识和了解。因此，对黄河源头的考察，历史上有过许多次。最早对黄河源头的记载，出现在《尚书·禹贡》，内有“导河积石”之说，认为黄河源出青海的积石山。此说虽然有误，但毕竟是对黄河源头的第一次文字记载，因此也有意义。大约成书于秦汉时的《山海经·西山经》，有“昆仑之丘……河水出焉”之说，认为昆仑山是黄河的发源地。此说虽较前说接近于真实，但仍显粗糙。清康熙四十三年（公元1740年），朝廷组织了对黄河源头的实地考察，认定卡日曲为黄河的正源，此说一直沿用了许多年。

现在规范的说法是：黄河发源于巴颜喀拉山北麓的约古宗列盆地。约古宗列曲与扎曲和一度被认为是黄河正源的卡日曲汇合后，始称黄河。又流经许多大大小小的湖泊，进入黄河上游的姊妹湖扎陵湖和鄂陵湖。再东流，进入玛多县。这一地区，都是黄河的源头区。

在黄河的第一城玛多县，五十年代时建有一桥，它真正可以说是黄河第一桥。站在桥上向西遥望，感受是天地之间，何其苍莽。只见大草原从眼底下，以不愠不躁的雍容态度，向远方渐渐延展而去，去至不知为何方的远方。大草原渐远而渐高起，渐高起而渐迷离，直融入天穹，让人甚至找不到天地之分的那条地平线。黄河便在这样的辽阔得让人不能测其涯际的大草原上，由不知其尽头的高远天际流淌而来。李白的诗说：黄河之水天上来，这应该他作为浪漫主义诗人的浪漫想象，但他的想象却与真实很接近。站在玛多黄河桥上西望，黄河之水真如来自于天上一般。

黄河由此再向东去，过龙羊峡，过贵德盆地，过李家峡，过尖扎盆地群，过公伯峡，过循化盆地，过积石峡，过寺沟峡，虽时急时缓，却一直清粼粼地流淌着。在它平静时你看它，感觉是它并不是液体，像是如果用手去掬捧，它就能够成为某种固体的形状。那些清粼粼的水，从天上来，去滋养中华大地——养育着一方人，孕育着中华文化。





黄河源头





三河之间丰饶地

三河，指的是黄河、湟水河和大通河。又要把三河之间专门作些说明，是因为黄河以北、大通河以南以及处在两河之间的湟水流域地区，是青海的主要农业区，其物产、文化和人们的生活方式在青海来说，都有自己的独特之处。说这三河之间是青海的主要农业区，指的是：这里乃是该“三河”在青海境内的下游地区。而“三河”的源头区和上游，是牧业区。

黄河发源于巴颜喀拉山北麓的约古宗列盆地，源头区的主要支流有卡日曲和扎曲，至龙羊峡后，它所造就的环境被称为黄河谷地。自此开始，因流经地区抗蚀能力不同，谷地的宽窄呈峡与盆地相互交替的地貌形态，形成了坎布拉丹霞地貌以及积石峡、孟达、中川盆地等秀丽而雄壮的自然景观。著名的马家窑彩绘陶器，也在谷地中产生，哺育了古老的中华文明。

黄河谷地与湟水谷地，中间横亘着一座拉脊山。拉脊山属祁连山脉东段最南支脉，藏语意为“湟水南面的山”，平均海拔3500米—4000米，最高峰马场山海拔4484米。黄河谷地中呈现的典型丹霞地貌，由此山发育。湟水发源于海晏县的包呼图山。它所造就的湟水谷地西起湟源县的巴燕峡，东至与甘肃交界处的民和县享堂。与黄河谷地一样，它在流域内也形成了峡和盆地相互交替的串珠式地貌，由西往东依次是湟源峡、西宁盆地；小峡、平安盆地；大峡、乐都盆地；老鸦峡、民和盆地。青藏公路和青藏铁路，都从谷地通过。

湟水河谷地与大通河谷地，之间横卧着达坂山。与拉脊山一样，达坂山也属祁连山脉东段，蒙古族语意为“可以翻越的山岭”。

大通河旧称浩门河，清代大通卫城建于河畔，故改称大通河。它发源于青海东北部的托来山东麓日哇阿日南侧，流经天峻、刚察、祁连、海晏、门源、互助和乐都诸县后，在民和县享堂附近汇入湟水，所以它实际上是湟水的支流，而湟水又在甘肃界内汇入黄河，又是黄河的支流。

青海东部的这个地区，三条河形成了三个谷地，三个谷地又由两座大山分隔。两座大山牧草良好，广布森林；三个谷地气候温润，适合农作物生长，主要有小麦、青稞、马铃薯、油菜、蚕豆等，也盛产各种蔬菜和桃、苹果、梨等北方水果。谷地中的人口主要是移民，南方北方的都有，所以虽处三河之间，民风民俗却与中原和长江两岸相近，崇尚忠厚传家、诗书继世的古风。但也有蒙藏等少数民族文化融入。如这里正在谈论的三河两山，三河的称谓是汉族语式，而两山的名称则一个来自于藏语，一个来自于蒙古族语。

包容开放的古湟中

湟中是个地名，但它具体指的是哪个地方，历代以来或在不同的语境下并不相同。一是泛指湟水流域；二是指湟中城，为汉代小月氏人所筑，地在今天的湟源县大华乡；三是指湟中县，为现在的建制；四是指湟水的中游地区。所谓古湟中地，与上述第一种意思相类，古属雍州湟中地。

曾在湟源县大华乡筑湟中城的小月氏，是古代西域月氏族的一个分支。月氏本居今敦煌、祁连一带，秦时势力颇盛。秦末汉初，匈奴势力转强，月氏两败于彼，伤了元气，于是大约于汉文帝初年开始，西迁至伊犁河流域。但有一部分没有西迁，进入了今祁连山，与诸羌杂居，即为小月氏。汉武帝元狩二年（公元前121年），霍去病定西河地，小月氏由是出祁连，与汉人杂居，分布在湟中及今大通河中游的令居地区，故又被称为湟中月氏胡。

汉宣帝元康三年（公元前63年），驻牧于湟水流域的先零羌与诸羌首领200余人，释仇结盟，开始了与西汉争夺古湟中地的战争。宣帝遣光禄大夫义渠安国率兵往战，败。在此危机边情下，时已76岁的汉后将军赵充国受命赴湟中地，他提出打击先零羌，安抚其他诸羌的主张。用兵初胜后，赵充国三上“屯田奏”，主张罢骑屯田，认为此乃是“内有亡费之利，外有守御之备”之策。对赵充国的策略，虽有朝臣异议，但宣帝准奏。于是充国罢骑，只留步兵万名，兴修水利，将内地的先进生产技术用于屯田，不动干戈。现在，湟水流域的人民多认为湟中地方是个移民之地，赵充国平羌屯田，应是移民之始。

唐代前期，朝廷曾在今湟源县的日月山与吐蕃进行丝茶与马的互市。后期的元和十年（公元815年），宪宗用2万匹绢市易产于河曲地区的河曲马。宋代，古湟中地方更是茶马互市的重要地区。元丰年间，设茶马司，规定“凡市马于四夷，率以茶易之”。元符三年（公元1100年），宋朝将治所在今甘肃临洮之熙河路的存茶，悉数集中到今湟水下游地区的湟州，专市青海马。明代，茶马市易由国家垄断，制度更为细备。洪武年间，在今西宁设茶马司，专事管理甘青地区的茶马市易事务。清初顺治年间，规定每萐茶为10斤，上马给茶12萐，中马9萐，下马6萐。雍正时期，因用兵新疆，将下马的茶价增至7萐。

总之，古湟中这个地方历史悠久，与中华民族所生息的各地文明同步发展。同时，它又是汉民族与西域各少数民族长期共同生活的地区，文化交融程度深，人民交往往来和睦。历史的更替促进了民族大融合，使古湟中地不断地生长着包容开放的禀赋。

