

山水中国

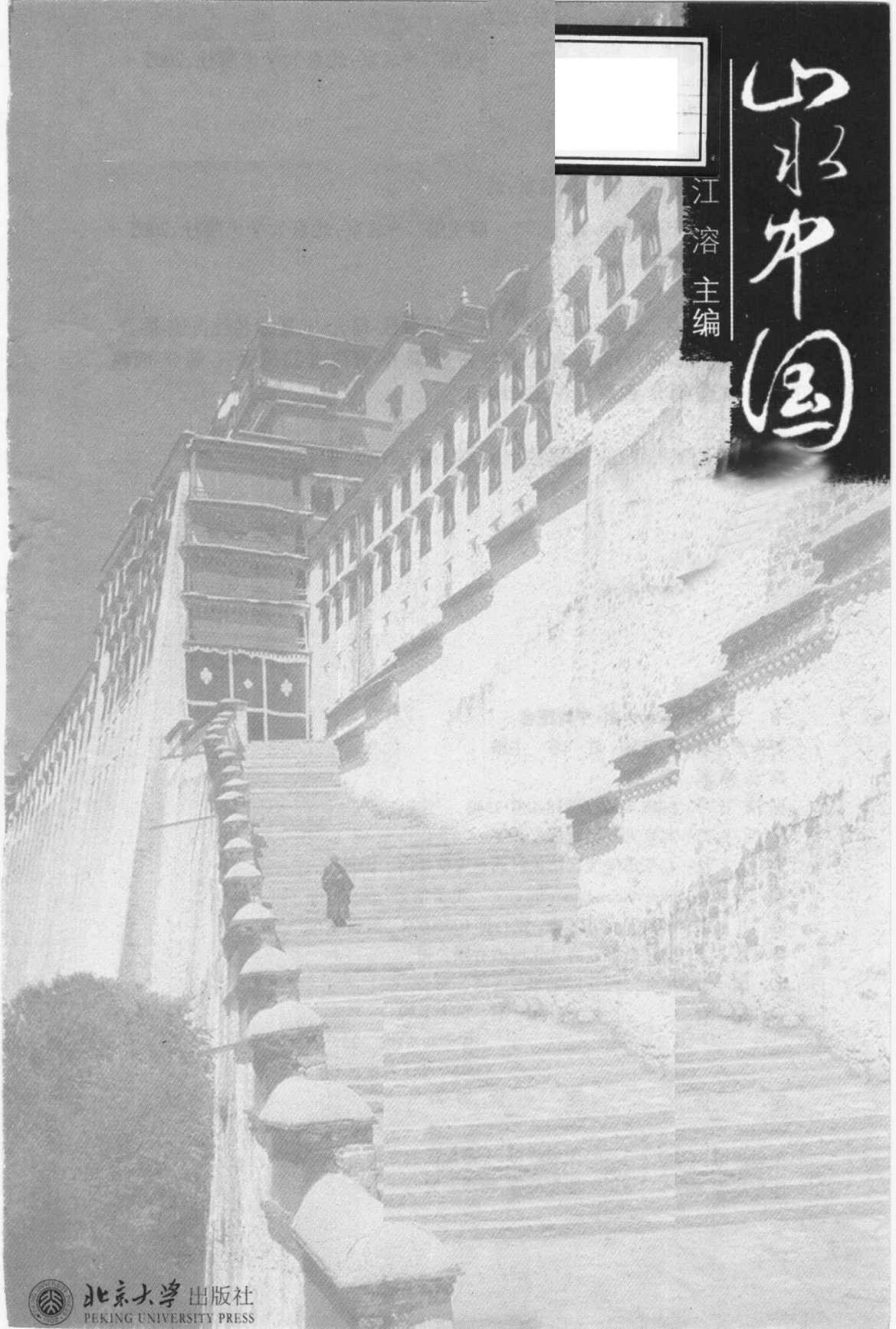
段宝林 江溶 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

山水中国

江溶 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

山水中国·宁青藏卷/段宝林,江溶主编. —北京:北京大学出版社,2005.1
ISBN 7-301-08258-4

I. 山… II. ①段…②江… III. ①风景区-简介-宁夏②名胜古迹-简介-宁夏③风景区-简介-青海省④名胜古迹-简介-青海省⑤风景区-简介-西藏⑥名胜古迹-简介-西藏 IV. K928.70

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140795 号

书 名: 山水中国·宁青藏卷

著作责任者: 段宝林 江 溶 主编

责任编辑: 艾 英

标准书号: ISBN 7-301-08258-4/G·1340

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn> 电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752022

排 版 者: 北京奇文云海文化传播有限公司

印 刷 者: 河北三河新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650mm×980mm 16 开本 17.25 印张 255 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,翻版必究

山水中国

宁青藏卷

丛书主编
本卷主编
本卷撰稿

段宝林 江 溶

江 溶

彭文新

(银川之旅：西宁之旅)

刘亚虎、孙素英

(黄河、长江源之旅：拉萨之旅：山南之旅：
后藏之旅：阿里之旅)

朱琴芹

(银川之旅：西夏王陵、六盘山、凉天峡、沙
湖、镇北堡)

韩 舒

(银川之旅：南关清真寺、固原古城：黄河、
长江源之旅：昆仑山：后藏之旅：白居寺、
扎什伦布寺)

本卷主摄影 罗哲文 李翔德 刘梓盈

经过几载的劳作，《山水中国》与读者朋友见面了。

这套丛书有两个关键词：一是“山水故事”，一是“山水情怀”。

山山水水背后“故事”的丰富多彩，是中国山水的主要特色。由于悠久的文明与历史积累，长期的农耕生活陶冶，使得我国山水背后的“故事”特别多，亦即是说，人文景观特别丰富，历史文化的积淀特别深厚。

山水故事与旅游质量的关系极大。古人曾把山水审美分为“应目、会心、畅神”三个精神层次。应目，即指山水的形象、色彩、音响等形式美给感官以愉悦。会心，是说欣赏者与山水达到情景交融、物我相亲。畅神，是山水审美的最高境界，即是游心物外、物我两忘，在生命的本原上求得与宇宙生命的融合与超越。怎样达到畅神的审美境界呢？山水故事是重要的动力、媒介和思想库。当你面对奇山异水惊诧莫名或在残庙断碑前茫然寻思之时，一首古人的山水诗可能沟通你和景物间的“灵犀”，一个历史掌故可能为你打开厚重的历史帷幕，让你尽享发现的喜悦，让你“千古兴亡，百年悲欢，一时登览”……

正是为了帮助读者朋友在旅游中获得更多的精神财富，本丛书熔景观审美、掌故传说、山水诗文和风土人情于一炉，送大家一本

“山水故事大全”。

山水情怀，是我国先民在长期农耕社会中形成的一种特殊的文化心态。

这种情怀，表现于同自然山水的关系上，就是登山则情满于山，观海则情溢于海的“林泉之心”。即如王羲之，“游名山，观沧海，叹曰‘我卒当以乐死’”；如辛弃疾，“我见青山多妩媚，料青山见我应如是”……

这种情怀，表现于日常生活，就是情趣化、艺术化。《世说新语》载：“王子猷尝暂寄人空宅住，便令种竹。或问：‘暂住何烦尔？’王啸咏良久，直指竹曰：‘何可一日无此君！’”郑板桥“十笏茅斋，一方天井，修竹数竿，石笋数尺”，贫寒之中收获精神的富足：“风中有雨，雨中有声，日中月中有影，诗中酒中有情，闲中闷中有伴”。居室之外，亦无处不是情思：雪后寻梅，霜前访菊；望秋云，神飞扬，临秋风，思浩荡；“谁与同座，明月、清风、我”……

这种情怀，表现于对人生和社会的态度，就是“不以物喜，不以己悲”的礼乐心境。即如范仲淹，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”；如杜甫，“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”……

数千年来，这种情怀，不仅使许多社会个体获得特别丰富的人生，也使中国秉有一种令世界羡慕的特别美丽的文化精神。

这种情怀，这种文化精神，在人被工具理性异化为生物标本、精神世界被分割为七零八落的文明碎片的现代社会，无疑有着特别的意义。本丛书定名“山水中国”，就是意在呼唤这种情怀和这种精神的回归。我们希望它能成为新世纪国人文化寻根途中一片心灵的绿洲，一泓精神的清泉。

最后，我想说的是，本丛书能以现在这样的面目问世，是许多同道和朋友共同努力的结果。特别是为保护文化遗产踏遍青山的罗哲文先生和顾棣、李玉祥、吴荫南、李翔德等著名摄影家提供了大量文物古迹和山水艺术图片，为本丛书增添了浓郁的古典诗意；河北教育出版社邓志平、张子康二位同道提供了诸多现代山水名作，更为本丛书倡导的山水情怀作了最好的现代诠释。在此，我要向他们，同时也向所有为本丛书付出辛劳和关爱的朋友们致以衷心的感谢。

二〇〇四年冬

于北京大学寒暑斋

山水中国
序
齐藏卷

[目录]

《山水中国》总序

卷首语

第一编 银川之旅

- | 银 川 |
5 [塞上凤凰城]
6 [西夏故都]

| 承天寺塔 |
9 [浮图延永]

| 海宝塔 |
11 [古塔凌霄]

| 西夏王陵 |
13 [东方金字塔]

| 南关清真寺 |
18 [新月高悬 如诗如画]
回族渊源
伊斯兰教与清真寺
南关清真寺

| 贺兰山 |
23 [“骏马”卫士 岩画辉煌]
避暑胜地小滚钟口
拜寺口双塔
多民族的画库

| 武当山 |
29 [塞北武当属佛门]

| 青铜峡 |
30 [青铜禹迹 奇特百塔]

| 沙坡头 |
34 [死亡与生命的交响]
沙漠绿洲两分明
沙坡鸣钟与泪泉
绿色长城

- | 同 心 |
38 [西北小广州 古城塞外风]

| 同心清真大寺 |
39 [中国式的清真寺]

| 须弥山石窟 |
41 [小山名须弥 浩瀚大世界]

| 六盘山 |
44 [“鹿攀”变“六盘” 泾河有龙王]

| 凉天峡 |
47 [一代天骄长眠处]

| 固原古城 |
49 [襟带西凉 咽喉灵武]

| 沙 湖 |
50 [塞上明珠]

| 镇北堡 |
51 [西部影城 中国一绝]

第二编 西宁之旅

- | 西 宁 |
57 [西羌古城 唐蕃古道]
丝路南线青海道
通天河唐僧遇险
联姻通好开古道
一路弦歌今犹闻
62 [西宁八景 塞外风月]

| 东关清真大寺 |
65 [二教共处传佳话]

| 玉带桥 |
67 [桥畔访皇弟]

- | 湟中塔尔寺 |
67 [圣地·艺苑·学府]
圣地自有佛护佑
黄教宗师宗喀巴
法会传佛音
塔尔寺艺术三绝
喇嘛教的高等学府

- | 瞿昙寺 |
85 [宗教圣地花儿会]

- | 柳湾墓地 |
87 [柳湾彩陶放异彩]

- | 五屯寺 |
89 [五屯艺术的故乡]

| 青海湖 |
91 [青色的湖]
灿灿高原明珠
悠悠造湖传说
海心山觅龙驹
候鸟的世界
文成公主过“西海”

第三编 黄河、长江源之旅

- | 昆仑山 |
103 [神宫仙苑 三江之源]
琼华瑶台西王母
三江源头母亲河

- | 黄河源 |
106 [天边何处是河源]

- | 扎陵湖 鄂陵湖 |
111 [白蓝宝石金链牵]

- | 阿尼玛卿山 |
113 [圣山神族]

- | 黄河第一曲 |
118 [千里一曲]

- | 循化文都 |
123 [班禅大师的家乡]

- | 长江源 |
125 [不竭的固体水库]

- | 通天河 |
129 [神牛喷水成天河]

- | 隆宝滩 |
129 [黑颈鹤之乡]

- | 格尔木 |
131 [戈壁新城]

第四编 拉萨之旅

- | 拉 萨 |
137 [雪域圣地 日光之城]
144 [佳节盛会 歌舞海洋]
雪顿节
望果节

- | 大小昭寺 |
148 [二昭同峻工 唐蕃结良缘]
汉藏合璧
白羊驮土
神仙恋情
唐柳盟碑
两像对调

- | 布达拉宫 |
156 [相等帝释美妙宫 普照世间光明中]
162 [红宫供灵塔 白宫行大典]
曲吉竹普与松赞干布
六世达赖无灵塔
十三世达赖灵塔美
金瓶掣签认灵童
白宫壁画耐寻味

- | 龙王潭 |
178 [潭水倒映八角亭]

- | 黄教三大寺 |
179 [受乐·丰足·野玫瑰]
手帕遗址的甘丹寺
达赖的母寺哲蚌寺
玫瑰丛中的色拉寺

山水中国
西藏卷

| 止贡帖寺 |
184 [白教古寺天葬台]

| 甲玛 |
189 [“百沟之母”出藏王]

| 加嘎铁索桥 |
190 [募捐修铁桥 义演创藏戏]

| 德忠神女峰 |
191 [冰清玉洁雪山情]

| 羊八井 |
192 [热泉神女泪]

| 纳木错 |
192 [世界上最高的大湖]

| 卡若文化遗址 |
196 [高原原始文化的遗韵]

第五编 山南之旅

| 泽当古岩洞 |
201 [菩萨授天意 猕猴变先民]

| 雍布拉康 |
203 [天神之子的宫室]

| 昌珠寺 |
205 [鹏啄怪龙 寺压女魔]

| 颇章区 |
205 [唐蕃“舅甥情谊”深]

| 藏王墓 |
207 [从登天之绳到赞普墓地]

| 桑耶寺 |
209 [西藏千寺之祖]

第六编 后藏之旅

| 扎什伦布寺 |
215 [达赖建寺 班禅驻锡]

218 [大师圆寂 灵童转世]
大师圆寂静悄悄
寻访灵童路迢迢
金瓶掣签遵仪轨

| 夏鲁寺 |
228 [手杖选址 嫩叶为名]

| 羊卓雍湖 |
229 [高原碧玉]

| 珠穆朗玛峰 |
231 [圣洁女神]

| 南北萨迦寺 |
236 [“第二敦煌”]

| 白居寺 |
242 [奇塔高耸兆瑞祥]

| 宗山炮台 |
243 [巍巍炮台抗英歌]

第七编 阿里之旅

| 古格王国遗址 |
249 [吐蕃后裔留遗迹]

| 托林寺 |
256 [国王舍己请大师]

| 象泉河 |
257 [英雄格萨尔的踪迹]
象泉河畔马蹄印
白玛草塘放马场
羌雄沟里拴日柱

| 冈仁波齐峰 |
260 [神山圣宫 斗士比武]

| 瑶池圣水 |
263 [峰湖之恋]

[卷首语]

游宁青藏，我们现在要开始的旅程将非同寻常——

在宁夏，青铜峡谜一般的一百零八塔和须弥山比云岗大佛、龙门卢舍那还高大的露天释迦坐佛，将像磁石一样吸引我们……

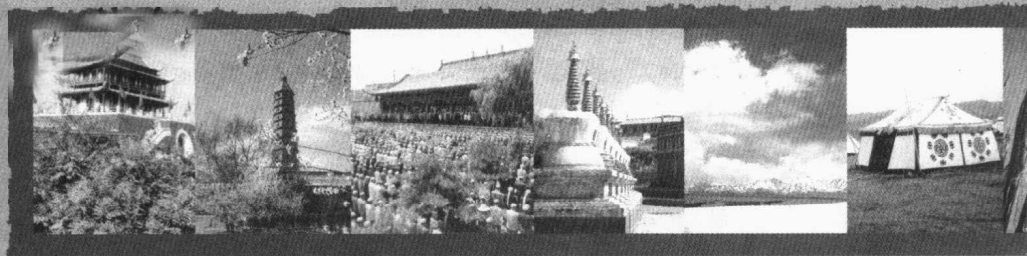
在青海，“世界第二佛陀”宗喀巴大师的故里和有“世界第一庄严”之誉的塔尔寺大金瓦殿，将让我们久久地驻足凝思……

在世界屋脊西藏，迎接我们的将是一个信仰的“天堂”：那离蓝天最近、与太阳最亲的布达拉宫、大昭寺，那银装素裹的圣洁女神珠穆朗玛峰和神山冈仁波齐峰、念青唐古拉山，那流淌着无数美丽神话的天湖纳木错和羊卓雍湖、玛旁雍湖，无处不是藏族同胞心灵的栖息地；那寺庙里永远不灭的酥油灯，那信众手中旋转不停的转经筒，那朝圣路上越来越高的玛尼堆，那山风里呼呼作响的彩旗经幡，无时不在进行着人与神的对话……

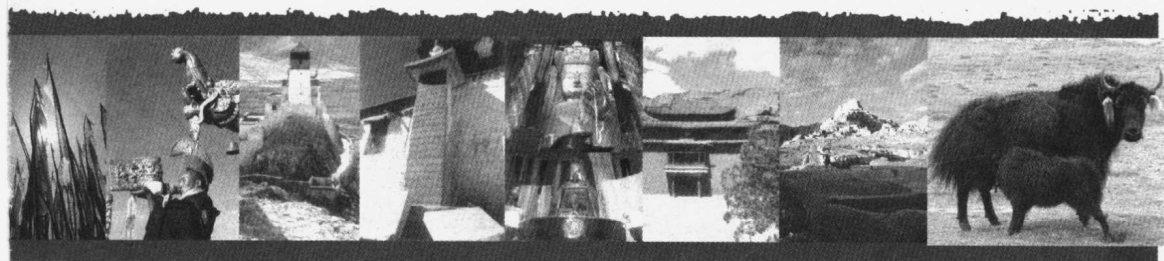
因此，我们进行的将是藻雪精神的朝圣之旅，净化心灵的信仰之旅。

进行这样的旅程，应该有圣徒千里磕长头的虔诚，在一百零八塔扔掉人生的108种烦恼，换得心胸的无遮无障；应该有文成公主在日月山舍弃可回望长安的日月镜的决断，告别世俗的贪嗔爱痴。

这样，就不会辜负这次与宁青藏的缘分，就能获得最多的阳光、最大的抚慰和最高的启示！



第一編 银川之旅



| 银川 |

[塞上凤凰城]

银川是我国最大的回族聚居区宁夏回族自治区的首府，位于黄河冲积而成的河套平原上，自古农业发达，物阜民丰，素有“塞上明珠”之称。因传说银川为凤凰所变，故又有“凤凰城”的美名。相传很久以前，长江以南住着凤凰七姐妹，哪里有凤凰，哪里就有幸福，所以江南山青水秀，百姓富裕。那时宁夏山川地薄人穷，南来北往的大雁把宁夏百姓盼望凤凰的心意转告凤凰七姐妹，最小的七妹飞往宁夏，开渠引水，带来了江南风光，后来人们就把宁夏叫“塞上江南”。当时宁夏西边有个异族部落，杀进银川。凤凰就变成一座城，把宁夏百姓装在城里，阻止了异族的入侵。据说，银川东门外高台寺是凤凰的头；高台寺旁有两眼井，是凤凰的眼睛；城中心的鼓楼是凤凰的心脏；西塔和北塔是凤凰的两只爪子；西马营里花草芬芳，树木成荫，是凤凰的尾巴。

银川历史悠久。早在春秋时，胸衍戎、匈奴等游牧民族就在此放牧生息。汉代在这一带设朔方郡，多次移民固边。汉成帝时，在今银川市东郊筑北典农城，俗称饮汗城。三国、两晋两百多年间，复



苍茫的西部山川

为羌、匈奴、鲜卑等游牧民族占据。至北魏，复兴农事，遂又成为富庶之地。唐高宗仪凤三年（678）将饮汗城迁至唐徕渠东侧，即今银川旧城，银川建城自此始。唐时，该城大兴水利，农业发达，粮草充足，成为重要的边塞重地。隋代始称的“塞北江南”更加名副其实，闻名遐迩。宋初，这里是西夏政权的都城兴庆府所在地。元初设宁夏府城，隶属甘肃行中书省，始有宁夏之名。宁夏，即平定西夏，使之安定之意。银川之名是1947年才出现的，据说是因盐碱泛白的平川而得名。

〔西夏故都〕

银川为宋初大夏国都城兴庆府故地。1038年至1227年，古羌族的一支——党项族建立了一个与宋、辽（金）三足鼎立的“大夏”封建王朝，又称“大白上国”、“白上大夏国”。因地处西北，其都城兴庆府位于黄河以西，故历史上称为“西夏”。党项族原居住在今西藏、青海、四川等省区的交界地区，隋末唐初开始兴盛起来，诸姓氏中以拓跋氏最为强盛。唐太宗时，赐拓跋部首领拓跋赤辞姓“李”。五代十国时期，拓跋部趁战乱扩大地盘，壮大力量。1038年，李元昊



银川南薰门



正式称帝，国号大夏，定都兴庆府。西夏鼎盛时，东至陕甘，西至玉门关，北达大漠戈壁，南抵积石山。

兴庆府故址周长18余里，主体建筑是“元昊宫”，宫观殿宇、亭榭台池逶迤数里。皇城四周，东有高台寺，南有元昊称帝时承天受册的神坛，西沿贺兰山有避暑宫、离宫、佛祖院、陵园。今尚存有“东方金字塔”之誉、位于贺兰山东麓的西夏帝王陵墓群及南薰门、海宝塔、承天寺塔等遗物。另有玉皇阁、钟鼓楼等名胜和古迹。

现银川南门楼原为西夏国都兴庆府的南薰门。“南薰”，意为南来煦风，滋养万物。始建于宋景德年间，明清时数次重修。该楼坐北朝南，门楼高27.5米，台基高7米。歇山顶重檐二层楼阁巍峨壮观，气势不凡。古时登楼，四时均有美景养眼，而以秋景最佳，有“南楼秋色”之说。南薰门造型颇似北京天安门，并且楼前亦有宽阔广场和东西两侧紫色观礼台，故又有“小天安门”之称。

玉皇阁在市内解放东街北侧，始建于明代，因内置铜铸玉帝像而得名。

钟鼓楼与玉皇阁遥相呼应，为市内又一高大的楼阁式建筑。该

银川玉皇阁

