

董家平 王丽珍
安海民 方丽萍 著

三江源文化通論

2008.5.23

青海人民出版社

三江源文化通论

董家平 王丽珍 著
安海民 方丽萍

青海人民出版社

2009·西宁

图书在版编目(CIP)数据

三江源文化通论/董家平等著. —西宁:青海人民出版社,2009.5

ISBN 978 - 7 - 225 - 03372 - 3

I. 三…… II. 董… III. 文化 - 研究 - 青海省 IV. G127.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 068586 号

三江源文化通论

董家平 王丽珍 著
安海民 方丽萍

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：21
字数：316 千
版次：2009 年 5 月第 1 版
印次：2009 年 5 月第 1 次印刷
印数：1 - 1 000 册
书号：ISBN 978 - 7 - 225 - 03372 - 3
定价：38.90 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)

本书系青海省社会科学规划立项课题

课题主持人：董家平

课题组成员：安海民 王丽珍 方丽萍

赖振寅 毕艳君 鄂崇荣

序

青海是个多民族、多宗教的省份。长期以来多民族文化交融并存，呈现出五彩斑斓的文化现象。近读董家平、安海民、王丽珍、方丽萍著《三江源文化通论》，其在绪论中说：“青海是黄河、长江、澜沧江的发源地，有‘三江源’之称，因此，本书的三江源文化研究，实际上就是对青海丰富多彩的文化研究。”这部关于青海文化的专著，涉及青海的历史、宗教、民俗、民间文化艺术、文化形态、语言、文学、旅游等内容，既是对青海文化的导读，又是对青海文化的系统认识，读者诸君不妨惠阅之。

历代先民对三江源地区的认识 and 了解，首先是从人文地理开始的。譬如对远古时代的青藏高原隆起所形成的巨大地质变迁，通过昆仑神话故事展开遐思。董著《三江源文化通论》（以下简称《通论》）专列一章“三江源地区的史学研究”，通过对考古成果的剖析，得出三江源地区是“灿烂的中华文明源头之一”的结论；通过对先民们开辟的通往西域的古道的阐述，得出三江源地区又是“中华交通的十字路口”的论断；通过对三江源地区的行政建制、多民族的聚居与融合及其文化的交融汇通状况的分析，作者总结归纳出三江源地区历史文化的多元性特征，特别总结分析了前人对三江源的认识和描述中认识这一多元性文化特征。

在高寒复杂的自然地理环境中，早在原始社会后期，三江源地区的先民们就曾产生过原始宗教观念，这在青海乐都柳湾出土的墓葬群及其文物中得到印证。原始社会后期的先民们用图腾崇拜、自然崇拜和祖先崇拜的方式认识他们生存的自然环境和部落群体。其后随着社会的发展与进步，原始宗教向人为宗教过渡。宗教所具有的长期性、群众性、民族性以及复杂性等社会特征也随之显现出来。三江源地区的羌戎、鲜卑、吐谷浑、吐蕃等古代民族，无不信仰宗教；藏、汉、土、回、蒙古、撒拉等世居民族也与宗教结下

了不解之缘。《通论》分析了三江源地区宗教信仰的历史与现状,对这一地区宗教信仰的特点及其文化意义作了深入探究,认为这一地区宗教信仰有本土文化、地方化、多种宗教并存,同时受到尊重、因宗教信仰而产生的宗教文化丰富多彩等特点,这种分析是有事实根据的,从而对其文化意义的阐述也是切合实际的。其中提到的伊斯兰教的经济观与藏传佛教的雪山崇拜,是独有见地的。

《通论》对三江源地区的民俗文化给予关注。诸如对各民族的服饰、饮食、居住、交通、工艺,乃至婚丧、嫁娶、岁时、家庭、村落、行业习俗,道德礼仪、禁忌、民间文学等等作了必要的梳理与探讨。特别对三江源地区的民间信仰费了更多的笔墨予以澄清。过去人们往往对民间信仰用“封建迷信”一概而论之,是不大妥当的,譬如各民族对水的崇拜,无论何种形式都有必要深入研究。我曾多次著文指出,中华民族对龙的图腾崇拜,实际上是对水的图腾崇拜。古人早就指出“上善若水”,三江源地区的各民族人民群众敬畏江河湖泊,崇尚雪山,皆为水来。记得藏文中有这样的记载:有一位活佛,见到黄河立即下马礼拜之,这是出于对大自然灵动水的崇拜。我们今天提倡环境保护,就有对水体清洁的保护,这是有重要实践意义的。《通论》对三江源地区民俗文化的研究给人以深入细微的印象,作者并没有停留在对具体文化现象的罗列上,而是从其然,究其所以然,值得民俗学界借鉴学习。

谈到三江源地区的民间文化艺术,不能不与当前日渐重视的非物质文化遗产相联系。截止目前,青海省列为国家级非物质文化遗产保护名录的就有57项之多,包括民间文学(传说、故事、史诗、童谣、笑话等)、传统音乐(民歌、劳动号子、宴席曲、口弦音乐、唱经调等)、传统舞蹈(社火舞、藏族舞蹈、於菟舞、法舞、螭鼓舞等)、传统戏剧(藏戏、灯影戏、眉户戏、平弦戏等)、曲艺(平弦、越弦、贤孝、道情、下弦等)、传统体育(回族武术、轮子秋、赛马会、射箭术等)、传统美术(唐卡、堆绣、贴花刺绣、农民画、藏文书法、建筑彩绘、丹噶尔皮绣等)、传统技艺(黑陶烧制技艺、采舟陶器烧制技艺、藏毯编制技艺、酿酒技艺等)、民间节庆活动、青海湖祭海等,充分展示了三江源地区历代各民族人民群众的创造力及其聪明才智。《通论》分别有选择地进行了剖析和解读,引证资料翔实,并加以考证,指出“文化是民族的标志”的学术观点。认为“各民族通过它的语言、

文学艺术、社会风尚、生活习俗、宗教信仰，以及对祖国和人民的热爱，对乡土的眷恋，表现出自己的爱好、兴趣、能力、气质、性格、情操、审美和民族自豪感，这些便构成了该民族在共同心理素质上的共同特征”。这对民族文化的内涵和外延作了准确明白的描述，1987年我在四川马尔康讲学时曾经指出，了解一个民族，莫过于了解它的文化。这与《通论》作者的“文化是民族的标志”的观点是相互印证的。

作者为此展开更多的篇幅论证了三江源地区世居民族的文化状况及其特征。各世居民族的文化既相互影响，又保持了本民族的文化特征。这是在社会历史的长河中由各民族居住的地域环境、生产生活方式、经济状况以及语言、宗教信仰等决定的。社会主义时期是民族文化繁荣发展的时期。在民族文化的继承和发展方面，《通论》专列“三江源地区的旅游文化及其评价”章节加以评述。作者认为“青海古老文化和现代文明中，举凡自然美景、文物古迹，乃至音乐舞蹈、戏剧绘画、文学艺术等，凡能为旅游主体带来美的享受和服务的，都将纳入旅游文化的研究范围”。为此，《通论》作者从三江源人文地理的角度展开讨论。青海南部高原平均海拔在4 000米以上，地域面积约30万平方公里，黄河、长江、澜沧江发源于这样的高海拔地区，正应了青海民谚：“山有多高，水有多高”的含义。那里的雪峰、冰川、草原、峡谷、河流、湖泊以及珍稀动植物，是人们向往已久却难以亲临其境的。好在改革开放以来，交通逐渐便利起来，到玉树巴塘草原的飞机场也已竣工，对于莽莽的昆仑山系和神秘的可可西里的了解将会越来越深入。《通论》作者总结三江源地区多彩多元的旅游文化特征是崇高为主的美景风格，多元开放的思想信仰，特色垄断的物质文化，是不无道理的。对于三江源地区的旅游发展思路也提出了作者的主张。

纵观《三江源文化通论》一书，作者是下了很大工夫写成的。竖写历史，横排门类，宏观着眼，微观入手，洋洋洒洒，将这一地区的文化论述得条理清楚、分析透辟、旁证博引，是我们看到的关于三江源文化论著中的佼佼者。相信这部书的付梓问世将会产生较大的社会效益。

是为序。

谢 佐

2009年“五一”于西宁

目 录

序	谢 佐
绪 论	(1)
第一章 三江源地区的史学研究	(10)
第一节 三江源地区的历史、地理意义	(10)
第二节 三江源地区历史文化的多元性特征	(14)
第三节 遥想与探源：历史上人们对三江源地区的认识与描述 ...	(26)
第四节 亲历：方志与调查记	(38)
第二章 三江源地区的宗教研究	(48)
第一节 三江源地区宗教信仰的历史与现状	(48)
第二节 三江源地区宗教信仰的特点及其文化意义探微	(61)
第三节 宗教信仰的多元性特征及其对政治文化的影响	(74)
第三章 三江源地区的民俗文化研究	(80)
第一节 三江源地区民间信仰举例及源流特征	(80)
第二节 三江源地区的禁忌文化展示及其社会功能	(113)
第三节 三江源地区婚丧程式中透视的文化信息	(130)
第四章 三江源地区的民间文化艺术研究	(159)
第一节 丰富玄妙的民间传说及其文化意义	(159)
第二节 多彩缤纷的民间艺术：雕塑、建筑等的多元文化 展示	(171)
第三节 歌舞说唱中融汇的民族文化	(186)

第五章 三江源地区民族文化形态研究	(209)
第一节 文化是民族的标志	(209)
第二节 汉族	(213)
第三节 藏族	(222)
第四节 回族	(228)
第五节 土族	(235)
第六节 撒拉族	(238)
第七节 蒙古族	(239)
第六章 三江源地区的语言、文学研究	(246)
第一节 通过语言看文化：三江源语言接触中的多元一体现象	(246)
第二节 三江源地区的文学研究	(259)
第七章 三江源地区的旅游文化及其评价	(277)
第一节 三江源文化与旅游	(278)
第二节 三江源地区旅游的定位与评价	(301)
第三节 三江源旅游文化的对策与建议	(309)
参考文献	(321)
后 记	(325)

绪 论

在祖国的西北边陲，有这样一个地方，她神奇而美丽，她纯朴而多情，她粗犷而豪迈。她有湛蓝宽广的青海湖，生机盎然的鸟岛，金碧辉煌的塔尔寺，这就是青藏高原上那颗璀璨的明珠——青海省。这个地区，古称“羌戎之地”，建省很晚^①，因境内有青海湖而得名曰青海省。东、北部与甘肃接壤，东南部与四川毗邻，南连西藏，西通新疆。位居黄河、长江、澜沧江源头，雪山耸立，草原辽阔，自古以来就是农耕文明和游牧文明的交汇地带，历史源远流长，民族众多，宗教多元，文化兼容并蓄，民风淳朴厚道，因此，这块地区又称“三江源”、“江河源”地区。

青海省地处三江源，这里曾经是炎黄文化的发祥地之一，拥有着丰富的古代文化遗存，灿烂的历史文化和伟大的民族文化精神。因地域的、民族的以及其他的种种因素，决定了三江源文化是中华民族文化的重要组成部分，与祖国文化具有共性的一面外，又具有着十分鲜明的地域文化特色。

据大量的出土文物证明，在距今3万年前，青海境内就有人类活动着；1980年在青海贵南县拉乙亥（今龙羊峡水库淹没区）出土了1489件文物，后经专家们认定为中石器文化遗存，距今约6800年，这批文物中，不仅有加工谷物的磨器，还有精致的骨锥骨针；而新石器时代的马家窑文化遗存，则更是遍布青海东、西部，尤以出土的彩陶而著称于世，仅乐都柳湾墓地一处就发现了13000余件精美绝伦的陶器；大通县孙家寨出土的舞蹈纹彩盆，内壁绘有15人3组舞蹈场面的图案，和同德县宗日遗址出土的绘有24人分组集体舞蹈画面的舞蹈纹彩陶，则雄辩地说明了青海这块广袤的土地上文化

^①1928年，国民政府决定建立青海省，以西宁为省会。1929年，青海省政府正式成立。

艺术的起源是很早的。在青海境内的考古发现中，属青铜器时代的文化尚有齐家文化、辛店文化、卡约文化、诺木洪文化。齐家文化除精细的磨制石器和精美的烧制陶器外，还出现了冶铜业，贵南县尕马台遗址出土的七角星几何纹铜镜和西宁市沈那遗址出土的巨型铜矛，标志着三江源地区的历史文化进入了新的时期，即“青铜器时代”。辛店、卡约、诺木洪文化类型在三江源广布，这些遗存表明农业有了发展，畜牧业和狩猎业是经济生活的重要组成部分，手工业有制陶、纺织、冶铜等，特别是经过染色的毛纺品和牛皮做成的革履的出现，说明当时青海这块地方已有较高的工业技术水平。从书面记载我们得知，从先史至近世的青海是古羌人活动的场所，殷、周时期，青海为“羌戎之地”，而齐家文化、卡约文化、辛店文化、诺木洪文化，乃至马家窑文化，以时代和地域而论，亦应该是羌人文化的遗存，至少也当属“先羌”文化的范畴。当中原历经夏商周三代步入文明时代后，生活在青海地区的古羌人也在新石器时代的基础上迈入青铜时代，并创造了独具地方特色的民族文化。

值得一提的是，在三江源这块地方，千百年一直传唱着有关西王母的神话故事，更为青海古老的文化披上了一层神秘的色彩。据《山海经·西次三经》说：“又西三百五十里，曰玉山，是西王母所居也。西王母其状如人，豹尾虎齿而善啸，蓬发戴胜，司天之厉及五残。”又，《穆天子传》说：“吉日甲子，天子宾于西王母，执玄圭白璧以见西王母，献锦组百纯，口组三百纯，西王母再拜受之。乙酉，天子觴西王母于瑶池之上。西王母为天子谣曰：‘白云天天，山蹏自出。道里悠远，山川间之。将子无死，尚能复来。’天子答曰：‘于归东土，和治诸夏。万氏平均，吾顾见汝。比及三年，将复而野。’……”又《汉书·地理志》记载说：金城郡临羌县“西北至塞外，有西王母石室、僊（应作潯）海、盐池。北则湟水所出，东至允吾入河。西有须抵池，有弱水、昆仑山祠。莽曰盐池。”则知西王母神话来源于昆仑之丘，而这昆仑之丘，其地就在今青海地区。《山海经》、《穆天子传》所载的西王母虽是神话传说，尚谈不上信史，然亦有当时的历史影子在。所谓西王母“司天之厉及五残”，则说明了她是世俗兼领神权的羌人部落联盟的首领，而“蓬发戴胜”、“善啸”，与穆天子相会瑶池之上，能赋很雅正的诗，更说明羌人文化艺术的繁盛情况。

三江源地区，是古氏羌生息活动地的主要所在。至秦厉公时，羌人无戈爰剑被秦俘去为奴，逃回湟中地区后把秦人的农耕、畜牧技术带回了湟中，教民以田、畜，湟中羌由此便得以发展壮大。西汉时，在河湟故地设置河西郡，不仅汉文化从此远播河湟，而且更为重要的是青海地区与中原王朝在政治、经济、文化诸方面渐次趋向统一。尤其是赵充国受命在河湟地区屯田，不仅西起临羌、东至浩门的 2 000 余顷土地得到了有效开垦，而且由于大兴水利，“缮乡亭”、“浚沟渠”、“治湟陬以西道桥七十所”，更是促进了青海经济文化的发展，而来自淮阳、汝南等地的士兵，还把中原文化通过“军屯”的形式传到青海，推进了青海地区羌、汉等民族间的友好关系和文化大交流。到了东汉时代，由于河湟羌人更进一步强大，东汉王朝出于安边的愿望，把一部分羌人内迁入秦陇地区，旨在分散河湟羌人的势力，“但东西环境迥异，而游牧与农耕生活习俗又一时难于调和，致使酿成东汉的‘羌祸’。”^①为了控制和发展湟水流域，马援在平定陇西、金城羌乱后，于是奏请朝廷“悉还金城客民”3 000 余口，开导水田，劝以耕牧，兴修水利，发展农业生产。在羌人内、外迁徙移动的过程中，不仅促进了汉、羌民族的大融合，而且也促进了文化上的大融汇。

魏晋十六国时期，中原地区战乱迭起，生产力遭到严重破坏，经济发展严重受挫，而地处边陲的青海，虽先后为魏、晋、前凉、前秦、后凉、西秦、北凉等政权所统辖，但社会相对稳定，经济、文化亦得到了相当程度的发展。尤其是立国于三江源地区 18 年的南凉政权和享国 363 年^②的吐谷浑政权，在青海历史文化上产生了相当深远的影响。南凉政权，是鲜卑秃发氏所建立。据《晋书·载记》云：其八世匹孤率其部自塞北迁于河西，其地“东至麦田牵屯（今甘肃靖远县东北部），西至湿罗（今青海大通县以西），南至浇河（今青海贵德县境），北接大漠（今宁夏阿拉善腾格里沙漠）。”公元 397 年，乌孤自称大都督、大将军、大单于、西平王，年号太初，是为南凉建国之始。至太初三年（公元 399 年）正月，乌孤迁都于乐都，广纳各族各方人才：“金石生、时连珍，四夷之豪俊；阴顺、郭倖，西川之德望；杨统、杨贞、卫殷、魏丞明、郭黄、史曷、鹿嵩，文武之秀杰，梁昶、韩正、

①②李文实著：《西陲古地与羌藏文化》，第 445 页，青海人民出版社，2001 年 6 月。

张昶、郭韶，中州之才令；金树、薛翹、赵振、王忠、赵晃、苏霸，秦雍之世门。皆内居显位，外宰郡县，官方授才，咸得其所。”^①乌孤广罗才俊，为南凉建国奠定了基础，自不待言。而上述人才中尚有青海当地的豪强如魏丞明等，有秦雍一带的世族如赵晃等，有中原知名人士郭韶等，既有少数民族人才，更有包括今四川、河南、陕西、甘肃等地的汉族士人，他们共同参与南凉政权，而“乌孤纳苻浑之策，治兵以讨不宾；鹿孤从史嵩之言，建学以延胄子，遂能开拓河右，抗衡强国”，^②则说明他们“在戎马倥偬之际，能课农桑以发展生产，劝吏治以安定地方，兴学校以培养子弟，重人才以加强争衡，这不仅为僭擅的恢复祖业奠定了基础，建立了规模，而且为当时的青海东部地区引进中原文化，特别具有历史贡献”。^③而南凉文化，也和前燕、后燕、前秦、后秦、前赵、后赵一样，受中国文化的涵蕴熏陶，思想信仰，既渐称同，民情风俗，亦趋同一，汉文化与鲜卑文化交融汇合，形成了具有青海地方特色的三江源文化，而在民族关系上，终于完成了中国历史上第二次民族大融合，将青海文化大大地向前推进了一步。

此后，在今川、甘、新立国的吐谷浑族，享国长达363年，历时五代22王。吐谷浑原为辽西鲜卑的一支，西晋末西迁至黄河上游，东晋时曾以沙州（今青海贵南穆格滩）为根据地，并一度以浇河城（今青海贵德）为首都，到了北周时期又定都于伏侯城（今共和县石乃亥乡铁卜加古城），其最盛时的疆域东起今甘肃南部、四川西北，南抵今青海南部，西至今新疆若羌且未，北隔祁连山与河西走廊相接。由于吐谷浑族是一个游牧民族，从事畜牧业，尤擅长养马，《魏书·吐谷浑传》云：“青海周回千余里，海内有小山，每冬冰合后，以良牝马置此山，至来春收之，马皆有孕，所生得驹，号为龙种，必多骏异。吐谷浑尝得波斯草（母）马，放入海，因生骠驹，能日行千里，世传青海骠者也。”^④又，《南史·夷貊传》（下）说：“有青海方数百里，放牝马其侧，辄生驹，土人谓之龙种，故其国多善马。”吐谷浑不仅养马业发达，兵器制造、采矿冶炼亦较为先进，史载“控弦之士二十万”，“兵器有弓、马、甲”，则说明了吐谷浑拥有着强大的军事力量。更为值得一

①《晋书》卷126《载记》第26页。

②《晋书》卷126《载记》第26页。

③李文实著：《西陲古地与羌藏文化》，第386-387页，青海人民出版社，2001年6月。

④《魏书》卷101《吐谷浑》传。

提的是吐谷浑国交通的发达和商业的繁荣，当在青海发展史上占有重要的一页。《北史·吐谷浑传》说，公元553年，“是岁，夸吕又通使于齐。凉州刺史史宁规知其还，袭之于州西赤泉，获其仆射乞伏触板、将军翟潘密，商胡二百四十人，驼骡六百头，杂彩丝绢以万计。”又，《梁书·诸夷传·河南王传》云：“其使或岁再三至，或再岁一至。其地与益州邻，常通商贾，民慕其利，多往从之。教其书记，为之辞译，稍桀黠矣。”这说明吐谷浑不仅与南朝汉族政权进行朝贡贸易，而且在双方边境进行互市和民间贸易，开展民族文化交流。且商团庞大，备有翻译、向导。距今人的研究表明，吐谷浑商业的繁荣，是与吐谷浑所处丝绸之路的要冲——青海道分不开的。自汉以来，河西走廊为“丝绸之路”必经之地。魏晋以还，因战事纷争，丝路阻断，西域诸国所需丝绸等物，不得不改行祁连山南的青海道（羌中道）。青海道沿湟水西行，越过日月山，经过青海湖，跋涉浩瀚的柴达木盆地，向西抵达新疆。正是由于联系中西交通的青海路的兴盛，使占有此路的吐谷浑的地位日趋重要，国内商业的迅速发展，使得吐谷浑统治下的青海各族人民担负起中、西方政治、经济、文化交流的历史重任，并树立了“游牧民族商业化”的典型。

北魏、西魏和北周在历史上曾次第统治过青海东部地区，特别是公元607年，隋朝在吐谷浑故地设置河源、西海、浇河三郡。公元609年四月，隋炀帝西巡河右，陈兵西宁，宴群臣于金山之上，进而把青海大部分地区正式纳入中央王朝版图内，这对于促进经济文化之发展和祖国大家庭之形成，又具有特别重要的历史意义。

唐代时，改西平郡为鄯州，辖有湟水（今乐都）、允支（今民和古鄯）和鄯城（今西宁）三县；改宁塞郡为廓州，辖有化城（今化隆）、达化（今尖扎）和米川（今循化）三县。在青海历史上，唐、蕃间二度联姻，结为“甥舅之国”，意义尤为重大。文成公主进藏时所带佛像、经书、工艺品、绸缎、农作物种子及乐器、工匠等，和随之派留学生来长安学习等，不仅有利于青藏地区经济的发展，而且促进了藏族和汉族之间的兄弟情谊和藏族与祖国大家庭的关系，因此，文成公主和金城公主进藏所走的唐蕃古道，亦被人们称为连接汉、藏两族人民的“黄金桥”。历史上唐、蕃关系的主流是和平友好的，但其间亦有一定的曲折。在唐太宗贞观以后，随着吐蕃势力的壮

大，唐便在陇右和西域方面受到威胁，这样唐王朝与吐蕃处于对峙和联盟的局势，尤其是安史之乱后，唐军东撤，青海尽没吐蕃。吐蕃于公元7世纪初崛起于青藏高原，并逐渐占领了包括今青海东部地区在内的广大河陇地区，因吐蕃统治者推行民族同化政策，羌族、吐谷浑及汉族等大量融入吐蕃民族中，所谓“一自萧关战尘起，河乡割断异乡春。汉儿尽作胡儿语，却向城头骂汉人”，正是当时历史文化和民族关系的真实写照。9世纪时，吐蕃赞普朗达玛即位，实行尊苯灭佛的政策，西藏名僧藏饶赛、约格琼、玛·释迦牟尼来到青海，在今化隆的丹斗寺剃度喇钦贡巴饶赛为徒，传授佛法。贡巴饶赛遂成为藏传佛教后弘期下路传法之始祖，今尖扎的阿琼南宗寺、智合寺，化隆的丹斗寺，互助的白马寺，平安的东寺和西寺，乐都的红岩洞窟以及西宁北禅寺和部分洞窟，当是此一时期的文化遗存，说明了青海在藏传佛教传播史上曾发挥了主要作用。

11世纪初，唃廝囉政权兴起于青海东部，以青唐城（今西宁）为国都，政权强盛一时，幅员3 000余里，人口多达100余万户。青唐城规模更是宏大，周回20里，分东、西两城，西城为唃廝囉统治者和部分汉族居住之地，东城则为各族人民和来自西城的商人居住区。唃廝囉政权重视和支持佛教，李远所著《青唐录》云：“城之西有青唐水（今西宁南川河）注宗河，水西平远，建佛祠，广五六里，缭以周垣，屋至千余楹……”，就是显例。公元1103年，宋兵进入湟水流域，改鄯州为西宁州。自此，西宁地名延用到了今天。

公元1227年，成吉思汗进军洮州，青海东部地区遂被纳入蒙古汗国的版图。蒙古帝国在占领西宁之后，曾设立西宁州，为元甘肃行省所辖七路十二州之一。有元一代，在青海境内不仅生活着汉族、藏族、蒙古族、土族等各族人民，回族此时亦大量入居青海，有“元时回回遍天下，及是居甘肃者尚多”之称，同时，还有从中亚撒马尔罕迁居今循化的撒拉人，后来成为撒拉族。自元代以来，藏传佛教和伊斯兰教在青海地区盛行，对各族人民的思想、文化及思维方式、经济生活都产生了重要的影响，各民族多元一体的格局至此开始形成，且传承至今。

明初，改西宁州为西宁卫，下辖西宁、镇海、北川、南川、碾伯、古鄯六个千户所；在黄河河曲地带设置了石、归德千户所和必力卫，属河州管

辖；在今柴达木地区及海北一带设安定、曲先、阿端、罕东四卫，属西宁卫管辖；青南地区又属甘朵卫都司属下答思麻卫户府管辖。到了清初，又改西宁卫为西宁府，在青海东部设西宁、碾伯两县和丹噶尔、贵德、循化、巴燕戎格4厅。在牧业区由设于西宁的“钦差大臣办理青海蒙古番事事务大臣”（简称西宁办事大臣）管理，又划蒙古族为29旗；对藏族居住区设置千、百户，进行有效的管理。明清时期，由于统治者采取了因俗施政、发展经济等措施，青海民族文化的空前繁荣，宗教文化的空前普及，儒学教育的规模弘大，可谓超迈前古；而寺院教育与经堂教育，更成为青海文化教育中最有特色和最重要的组成部分。此一时期，出现了汉藏建筑风格的塔尔寺及其艺术三绝——酥油花、绘画、堆绣，产生了兼有汉、藏、回风格的伊斯兰建筑——西宁东关清真大寺；具有民族文化特色的“花儿”、“拉伊”、“安昭”、三川热贡艺术和藏族长篇史诗《格萨王传》，将古老的三江源文化推向了高峰。

纵览三江源历史文化发展的轨迹，我们可以看到，青海文化不仅源远流长，而且积淀深厚，意蕴绵长，特色独具：

首先，中国自古是一个统一的多民族国家，在青藏高原地区，由于民族众多，各民族之间不仅形成了“你中有我，我中有你”，谁也离不开谁的民族友好关系，而且在文化上形成了相互学习、取长补短、交融汇通的局面，因之体现在文化特质上便呈现出多元性、宗教性、包容性和稳定性，故而与今人盛称的渭、汾、洛中原地区为中心的黄河中游文化圈，以泰山为中心的黄河下游文化圈，以太湖平原为中心的长江下游文化圈，以汉江平原为中心的长江中游文化圈，包括辽东、辽西燕山地区的燕辽文化圈，鄱阳湖——珠江三角洲的华南文化圈，以及巴蜀文化圈、云贵文化圈、岭南文化圈等不同的是，这里地居江河源头，为炎黄文化的渊源所在，且随着历史的演进，逐渐形成了以藏传佛教、伊斯兰、儒家文化为中心的独特风格的青藏高原文化圈。

其次，在青藏高原文化圈内，宗教文化又占据了相当重要的地位。徜徉于三江源地区，几乎处处都能感受到宗教文化的巨大影响：无论服饰、建筑、言语、文学，还是人们的思维方式、生活习惯、日常行为，无不染上了浓厚的宗教色彩。同时，不论是土生土长的宗教，还是外来宗教，在它的发

展过程中，都能与三江源固有文化融为一体，呈现出本土化、地方化的特点，因而藏传佛教、伊斯兰教、道教、基督教等各种宗教在三江源地区并存着，同时亦受到三江源地区各族人民的尊重。如藏族、蒙古族、土族和民族杂居地区的汉族共同信仰藏传佛教，而青海藏族又同时多信仰关圣帝君和文昌帝君，宗教上互相渗透、互相影响的特点十分明显。

再次，青海不仅有旧、中新石器的文化遗存，众多的文物古迹与色彩斑斓的宗教岩画，而且各民族人民创造了丰富的歌舞、音乐、绘画、雕塑、建筑、表演、服饰、文学等艺术形式，如多民族共同参与的六月“花儿会”，玉树藏族赛马会，海西蒙古族“那达慕”会，以及回族歌舞、土族婚礼曲、撒拉民居建筑与刺绣等，在三江源这片土地上传承至今，不仅成为人们日常生活、精神生活的主要内容，而且亦成为三江源文化的典型代表。

次之，青海文化的地域性、包容性、宗教性以及它与中华民族的内倾性，长期以来便形成了统一的文化精神：即在三江源地区，各民族人民在政治上共戴一个天，共同维护祖国的统一。特别是当八国联军入侵北京时，青海董福祥部和满、蒙古、汉等各民族组成的部队，共御外侮；抗日战争时期，为了抵制英帝国主义分裂西藏的阴谋，西藏热振活佛和九世班禅大师与广大僧俗群众一道，宣传抗日，表现了崇高的民族气节和伟大的爱国主义精神。

“周虽旧邦，其命维新。”面对古老而悠久的三江源文化，面对新的世纪，作为青海儿女，如何将祖先们创造的优秀文化传承下来，发扬光大，并使之代代相传，灯灯不灭，是摆在每一位有识之士面前的迫切而紧要的课题。鉴于此，我们怀着对哺育我们的青海大地的感激之情，以“三江源文化”为题，撰写了这本《三江源文化通论》。

青海是黄河、长江、澜沧江的发源地，有“三江源”之称，因此，本书的三江源文化研究，实际上就是对青海丰富多彩的文化的研究。本书的编写，从青海多民族地区的实际出发，紧紧围绕青海在文化生态上是农耕文明与游牧文明的交汇的特点，在民族关系上形成的“你中有我，我中有你”，谁也离不开谁的多元一体的格局；在文化上各民族文化交融汇合、独具特色这样一个主题，从历史、宗教、语言、民俗、文化艺术、民族关系及文化产业诸方面，来阐述三江源文化的方方面面，进而梳理和探讨三江源文化的生