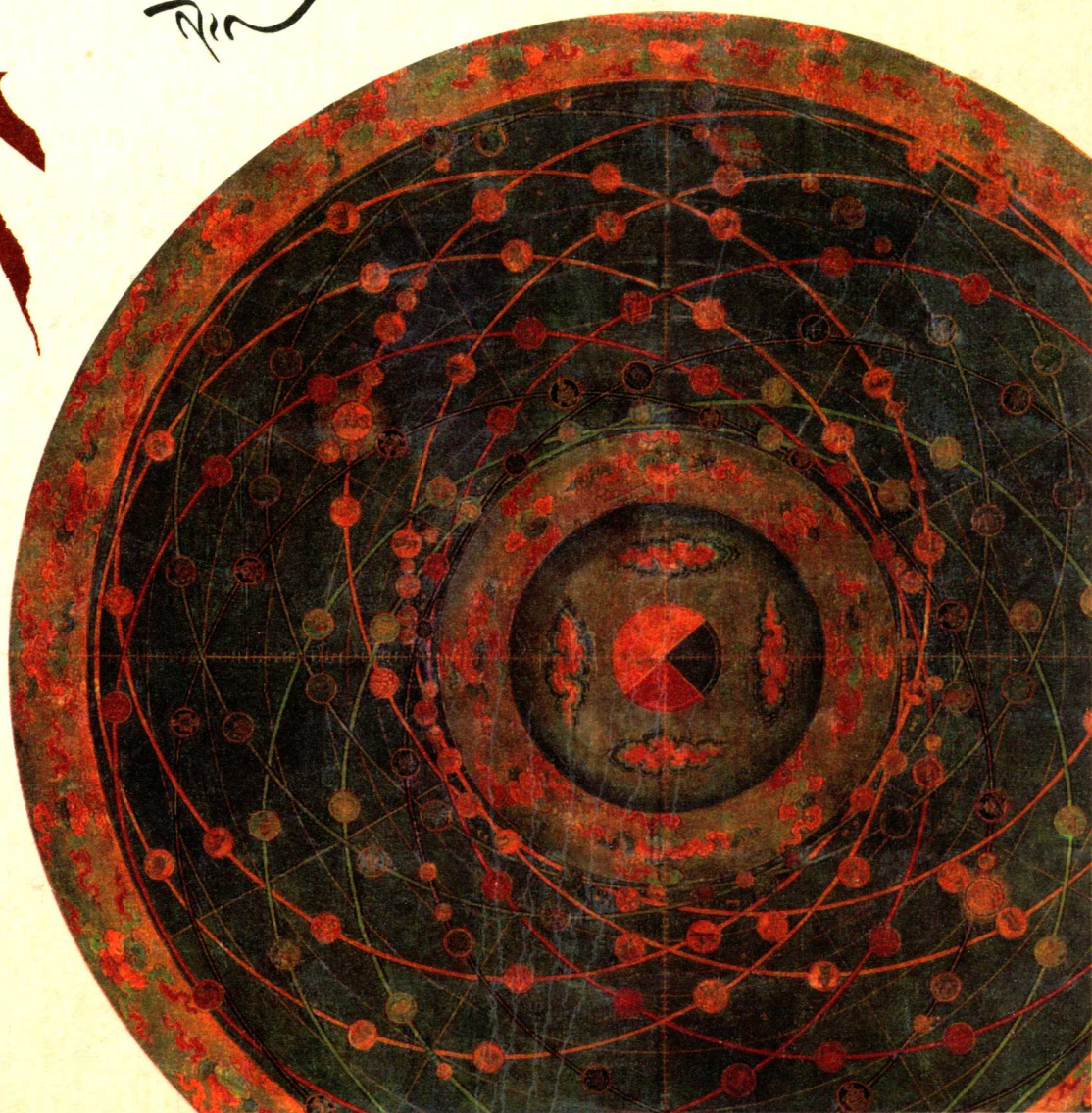


秘境青海

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥



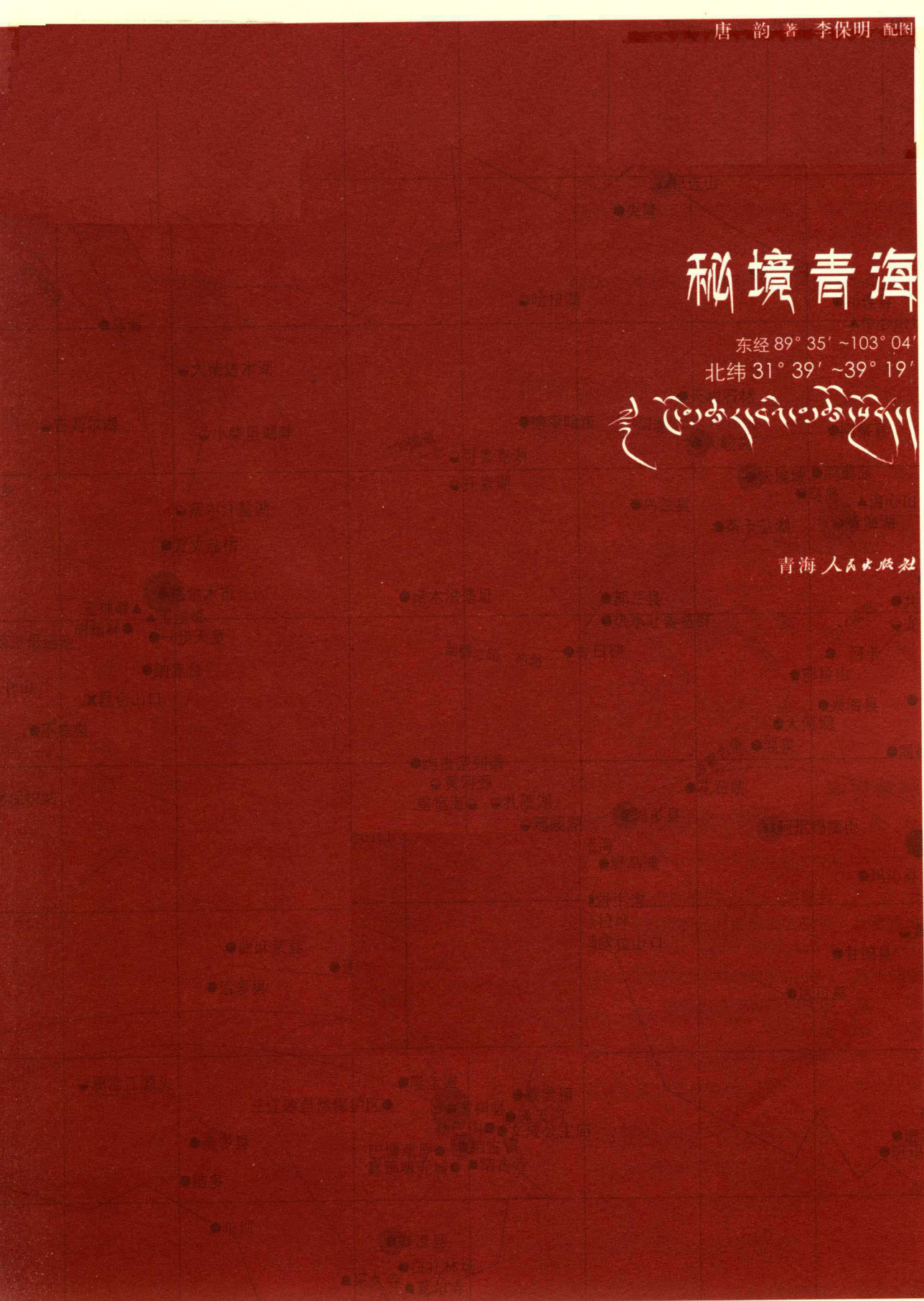
青海人民出版社

秘境青海

北纬 $31^{\circ} 39' \sim 39^{\circ} 19'$

ཕྱི་རྒྱལ་དང་འབྲེག་གི་ཁོ་

青海人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

秘境青海/唐韵著. —西宁:青海人民出版社,
2013.7
ISBN 978-7-225-04580-1

I. ①秘… II. ①唐… III. ①旅游指南—青海省
IV. ①K928.944

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第158485号



秘境青海

唐 韵 著 李保明 配图

出 版 人 樊原成

出版发行 青海人民出版社有限责任公司

西宁市同仁路10号 邮政编码: 810001 电话: (0971) 6143426 (总编室)

发行热线 (0971) 6143516/6137731

印 刷 西安国彩印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 17

字 数 430千

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-225-04580-1

定 价 48.00元

版权所有 侵权必究

作者简介

唐 韵：女，湖南常德人，医学硕士、文学硕士，中国作家协会会员，出版有小说集《棉桃》，散文集《我们的蜗居和飞鸟》，长篇文化散文《左岸的黄河》《北中国的另一种时间》，随笔集《时光的多米诺》，非虚构小说《一个人的藏地》，长篇小说《凤尾鱼》，译著《思维世界的语言》等，现供职于解放军艺术学院文艺研究所。

李保明：男，青海湟中人，70年代生于西宁，现居北京，从事建筑设计，擅长书法绘画及人文地理类摄影，近年来多次深入藏地对高原风土人情进行深度考察拍摄，作品在摄影及旅游界受到关注与好评。

图片提供

阿 宝 巴 荒 蔡志刚 常 吟 陈生贵 陈张平
可 可 喇积元 李保明 李 根 李华旦 刘海龙
吕善财 马爱明 马培华 马新民 祁晓峰 任建军
石岳威 宿志刚 王帮才 王宗仁 小辫儿 辛建平
徐 浩 徐 淙 张福华 张树民 赵建伟 钟建光



K928.944

T275



全景青海： 如五色经幡飘扬



- 006 地理
- 006 ▶ 青海像一只兔子
- 009 历史
- 009 ▶ 往昔一如从前
- 011 文化
- 011 ▶ 心灵生长的土壤
- 013 艺术
- 013 ▶ 岁月结晶 灿烂瑰宝
- 015 民间
- 015 ▶ 生活的智慧与乐趣
- 016 风情
- 016 ▶ 丰富多彩的生活
- 018 气候
- 018 ▶ 竟可以成为此行的理由
- 019 旅行
- 019 ▶ 做一个高尚的旅行者
- 020 景致
- 020 ▶ 如五色经幡飘扬
- 024 原则
- 024 ▶ 也是最重要的

河湟谷地： 海藏咽喉 民俗风情



- 027 西宁·西海锁钥 西陲安宁
- 028 往事·西宁的来历
- 028 人文·现代时尚风情
- 029 ▶ 5月·西宁郁金香节
- 029 ▶ 7月·环青海湖国际公路自行车赛
- 029 ▶ 9月·中国青海·高原世界杯攀岩赛
- 030 景点·西北高原风貌
- 030 ▶ 东关清真大寺·陇上清真寺之冠
- 031 ▶ 马步芳宅邸·那些陈年往事
- 032 ▶ 北禅寺·古老“悬空寺”
- 033 ▶ 凤凰台·绿色风景 山巅风帆
- 033 民间·美味小吃

035 塔尔寺·格鲁派第一寺

- 036 往事·宗教大师 世间“第二佛陀”
- 037 人文·宗教文化符号
- 037 ▷ 如来八塔·释迦八大功德
- 037 ▷ 六道轮回图·业报轮回说
- 039 ▷ 吉祥八宝·庄严与欢乐的象征
- 039 景点·金碧辉煌的庄严
- 040 ▷ 大金瓦殿·神圣的塔与殿
- 040 ▷ “艺术三绝”·壁画 酥油花 堆绣
- 042 ▷ 四大法会·庄严的仪式
- 043 民间·活佛 僧伽 信众
- 043 ▷ 活佛·是怎样转世的
- 044 ▷ 僧侣·袈裟下的生活
- 046 ▷ 信徒·就那样五体投地

047 乐都·远古文化的渊源

- 047 往事·悠然天子行 千年古都貌
- 049 人文·时光的泥琥珀
- 050 景点·秘密与流传
- 050 ▷ 白马寺·佛法“后弘”发祥地
- 052 ▷ 瞿昙寺·高原“小故宫”
- 053 民间·唱响“花儿”调



054 循化·撒拉族之乡

- 055 往事·神驼引来的民族
- 055 人文·撒拉族艺术
- 056 景点·圣地美景
- 056 ▷ 街子清真大寺·撒拉族祖寺
- 056 ▷ 文都寺·吉祥法轮洲
- 057 ▷ 十世班禅大师故居·吉祥殊胜地
- 058 ▷ 孟达天池·高峡出平湖
- 059 民间·撒拉艳姑的刺绣

060 互助·“彩虹”的故乡

- 061 往事·土族的来历
- 061 人文·《拉仁布与吉门索》
- 063 景点·古寺青山
- 063 ▷ 佑宁寺·湟北诸寺之母
- 064 ▷ 北山国家森林公园·“高原小黄山”
- 064 民间·多姿多彩的欢乐
- 065 ▷ 轮子秋·丰收时刻的喜悦
- 065 ▷ 安昭舞·祈祷祝福之舞
- 066 ▷ 土族婚礼·一直唱着跳着

青海湖区： 碧波荡漾 草原茫茫



070 青海湖·藏地圣湖

- 071 往事·赤雪女王的驻锡地
- 071 人文·仓央嘉措情逝
- 073 景点·雪映碧湖 鱼鸟欢腾
- 073 ▷ 青海湖·龙神居住的地方
- 074 ▷ 鸟岛·飞鸟的天堂
- 075 ▷ 海心山·龙驹宝岛
- 076 ▷ 祭海·庄严的传承
- 077 民间·走去青海湖



081 伏俟城·吐谷浑都城

- 081 往事·“青海道”上的使者
- 082 人文·大唐第一位和亲公主
- 083 景点·白色如雪的盐世界
- 083 ▷ 茶卡盐湖·有盐的海子
- 084 民间·卖蘑菇的姑娘

085 天峻山·石林王国 王母故乡

- 086 往事·西王母出生地
- 086 人文·传说与脉络
- 087 景点·遥远年代的盛宴
- 087 ▷ 西王圣母室·宴请周天子
- 088 ▷ 秀龙沟·高原小九寨
- 088 民间·卢山岩画 石刻史书



089 金银滩·“在那遥远的地方”

- 090 往事·歌王和卓玛的爱情
- 090 人文·原子城基地
- 091 景点·如诗如歌的草原
- 092 民间·草原饮食



096 祁连山·横亘绵延的沉默

- 097 往事·青海长云暗雪山
- 098 人文·祁连的意义
- 098 景点·雪山与鲜花
- 098 ▷ 阿咪东索峰·一山四季
- 099 ▷ 门源·金色花海
- 099 ▷ 岗什卡雪峰·海北冰川
- 100 民间·中国最美的草原

唐蕃古道：
迎佛之路 梦回唐朝



105 214国道·古老的“天路”

- 106 往事·雪域大地的传说
- 108 人文·本教时代
- 109 景点·高原之巅的肃然
- 109 ▷ 花石峡·果然是“花”的
- 110 ▷ 星星海·高原湖泊
- 110 ▷ 野马滩·生命欢腾的地方
- 111 ▷ 巴颜喀拉·万河之宗
- 111 民间·寻找黑帐篷



114 玉树·腹地的秘语

- 115 往事·康巴的人域
- 115 人文·三江源自然保护区
- 116 景点·自然天成神话
- 116 ▷ 通天河·神牛奶水之河
- 118 ▷ 晒经石·残迹不全应是全
- 118 ▷ 隆宝滩·黑颈鹤的天堂
- 121 民间·藏地谚语

122 结古镇·族众兴旺的地方

- 123 往事·一代藏王 千秋赞普
- 124 人文·首裂千瓣的菩萨
- 125 景点·行行处处的虔诚
- 125 ▷ 嘉那嘛呢城·天下第一城
- 127 ▷ 结古寺·花色高地的庄严
- 129 ▷ 禅古寺·万僧之寺的辉煌
- 130 ▷ 古素赛麻佛塔·沙中佛塔
- 131 ▷ 松赞干布礼佛图·盛唐造像风
- 131 ▷ 山嘛呢 水嘛呢·漫山遍野的虔诚
- 133 ▷ 文成公主庙·大日如来像
- 133 民间·我的藏地版“保镖”



138 巴塘草原·玉树的美丽后花园

- 138 往事·最后的吐蕃
- 141 人文·玉树赛马会
- 144 景点·一些特别的去处
- 144 ▷ 母恩洞·以及其他洞
- 145 ▷ 天葬台·生命的坛城
- 145 ▷ 班庆寺·法螺山下的预言
- 147 民间·藏地丧葬风俗



150 囊谦·人间香巴拉国

- 151 往事·藏传佛教诸派别
- 157 人文·藏地最美的地方
- 158 ▷ 清晨遇到拾牛粪的吉兆
- 158 ▷ 天上的鸟告诉的
- 160 ▷ 逆光中的活佛
- 162 ▷ 一对转了千年的转经筒
- 163 ▷ 我在天葬台上
- 165 景点·招徕吉祥之地
- 165 ▷ 采久寺·囊谦千户家寺
- 166 民间·美国喇嘛和北京喇嘛

黄河流域： 农牧风情 高原文化



169 黄河源·遥远之远

- 170 往事·西羌地古渡口
- 171 人文·黄河源头的追溯
- 172 景点·高原河湖
- 172 ▷ 黄河·华夏母亲河
- 173 ▷ 扎陵湖和鄂陵湖·河源姊妹湖
- 173 ▷ 牛头碑·河源第一碑
- 174 ▷ 星宿海·璀璨“孔雀滩”
- 174 ▷ 三个泉眼·万里之源
- 175 民间·不再游牧的游牧人



176 果洛·格萨尔文化之乡

- 177 往事·遗世独立的“藏三角”
- 178 人文·《格萨尔王》与本教时代
- 178 景点·围绕阿尼玛卿
- 178 ▷ 阿尼玛卿雪山·威严大山神
- 181 ▷ 格萨尔王狮龙宫殿·古岭国国都
- 181 ▷ 拉加寺·具善吉祥源地
- 182 民间·《格萨尔王》说唱

184 年保玉则·密境中的莲花

- 185 往事·三果洛的故事
- 186 人文·神山圣湖的爱情
- 187 景点·仙境古寺 藏家碉楼
- 187 ▷ 年保玉则·人间仙境
- 188 ▷ 白玉寺·宁玛派古寺
- 189 ▷ 白扎寺·塔林之最
- 190 ▷ 阿什姜贾贡寺·最早的觉囊派寺院
- 191 ▷ 班玛藏家碉楼·藏于森林中的非遗
- 192 民间·采贝母的一家人



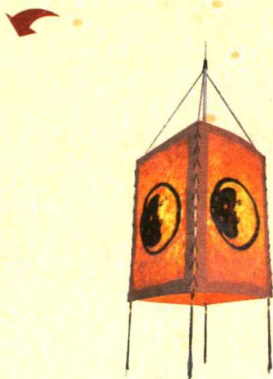
195 黄南·金色大地

- 196 往事·政教合一制度
- 198 人文·热贡艺术
- 200 景点·壮观大地 神圣石经
- 200 ▷ 同仁·历史文化名城
- 201 ▷ 隆务寺·青南第一大寺
- 201 ▷ 郭麻日佛塔·安多最大的佛塔
- 202 ▷ 藏乡“六月会”·供奉夏琼神
- 203 ▷ 土族“跳於菟”·遥远古风
- 205 ▷ 坎布拉国家森林公园·丹霞奇峰
- 207 ▷ 和日石经墙·石书奇观
- 207 ▷ 圣湖仙女洞·高原喀斯特
- 207 民间·画师扎西喇嘛

210 海南·高原古城 黄河至清

- 211 往事·物华天宝 黄河奇石
- 211 人文·雨后山顶的静谧
- 213 景点·阁庙生辉 温泉水暖
- 213 ▷ 玉皇阁·明清故楼
- 213 ▷ 贡巴寺·闻思兴隆院
- 215 ▷ 长佛寺·会长高的佛
- 216 ▷ 珍珠寺·觉觉拉康
- 217 ▷ 扎仓温泉·平安幸福泉
- 218 ▷ 丹霞地貌·地火燃天
- 218 民间·等待随风而逝的爱情
- 218 ▷ 草原上最优秀的男人
- 221 ▷ 外面的世界很精彩

青藏一线： 生命感悟 极地体验



225 柴达木·浩瀚戈壁 无垠旷野

- 226 往事·厚土下的历史
- 226 ▷ 吐蕃墓葬群·“中国的金字塔”
- 226 ▷ 诺木洪古文化遗址·青铜时代的记忆
- 227 人文·雅丹魔鬼城
- 228 景点·无语的低语
- 228 ▷ 托素湖和可鲁克湖·守望的情人湖
- 229 ▷ 贝壳梁 海虾山·远古的低语
- 229 民间·今夜我在德令哈



231 格尔木·天下第一城

232 往事·寻找“噶尔穆”

233 人文·天路

233 ▷ 青藏铁路·世界铁路之最

235 ▷ 青藏公路·藏地“生命线”

235 景点·戈壁幻景 人间奇迹

235 ▷ 察尔汗盐湖·蜃楼幻景

235 ▷ 万丈盐桥·高原奇迹

236 ▷ 胡杨林·沙漠活化石

236 民间·高原风景线



238 昆仑山·巍峨千里 神话圣地

239 往事·天子西巡昆仑山

240 人文·最后的天堂

241 景点·西天高远 雪峰瑶池

241 ▷ 玉虚峰和玉珠峰·昆仑姐妹峰

242 ▷ 西王母瑶池·蟠桃圣地

243 ▷ 昆仑桥·一步天堑

243 ▷ 纳赤台·高原不冻泉

244 ▷ 昆仑山口·哈达飞舞

244 民间·敬畏生命

247 长江源·各拉丹东的冰融

248 往事·长江之源探寻

249 人文·沱沱河之夜

249 ▷ 暮色里的高原

251 ▷ 守口如瓶的遥远

253 景点·一路向天行

253 ▷ 楚玛尔河·红水河

253 ▷ 五道梁·高原鬼门关

254 ▷ 风火山口·最长的隧道

254 ▷ 沱沱河·长江正源

254 ▷ 各拉丹东峰·姜古迪如冰川

255 民间·山高绝顶人为峰



མཚོ་སྔན་སྤྱང་ས་ཡོངས།

དར་ཚོན་ལྗེ་ལུ་

ལྷབ་ལྷབ་གཡ།

大柴达木湖

小柴旦湖畔

察尔汗盐湖

万丈盐桥

格尔木市

昆仑山

步天堑

赤台

109国道

可鲁克湖

托素湖

诺木洪遗址

丝绸之路 南路

约古宗列渠

黄河源

星宿海

扎陵湖

鄂陵湖

星湖

野马滩

野牛沟

查拉坪

巴颜喀拉山口

巴颜喀拉山

清水河

隆宝滩

歇武镇

玉树县

勒巴沟

文成公主庙

巴塘草原

结古镇

嘉那嘛呢城

结古寺

囊谦县

白扎林场

采久寺

夏尔寺

至西藏

མཚོ་སྔན་སྤྱང་ས་ཡོངས།

དར་ཚོན་ལྗེ་ལུ་

ལྷབ་ལྷབ་གཡ།

全景青海： 如五色经幡 飘扬



天则山

索呼白麻

久治县

白玉寺

白扎寺

阿什美贡寺

班玛县

班玛藏家碉楼

班玛原始森林

达日县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

玛多县

囊谦县

同德县

和日石经墙

贵南县

兴海县

鄂拉山

温泉

花石峡

阿尼玛卿山

ᠠᠨᠠᠭᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ
ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ
ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ



在那遥远的地方

有位好姑娘

人们走过她的帐房

都要回头留恋地张望

她那粉红的小脸好像红太阳

她那活泼动人的眼睛

好像晚上明媚的月亮

我愿流浪在草原给她去放羊

每天看着那粉红的小脸

和那美丽金边的衣裳

我愿做一只小羊跟在她身旁

我愿每天她拿着皮鞭

不断轻轻打在我身上

——王洛宾·1943年

这首脍炙人口的歌曲，曾以中国民歌的代表形象蜚声海内外。人们都知道，它的创作者王洛宾是有着坎坷经历、传奇人生的“西部歌王”，但不是所有的人都了解，获得艺术灵感，触动王洛宾完成这首歌曲的地方，正是青海。

