

010963

青海省地方志丛书

玉树州志

玉树藏族自治州地方志编纂委员会 编

下



三秦出版社

青海省地方志丛书

玉树藏族自治州志

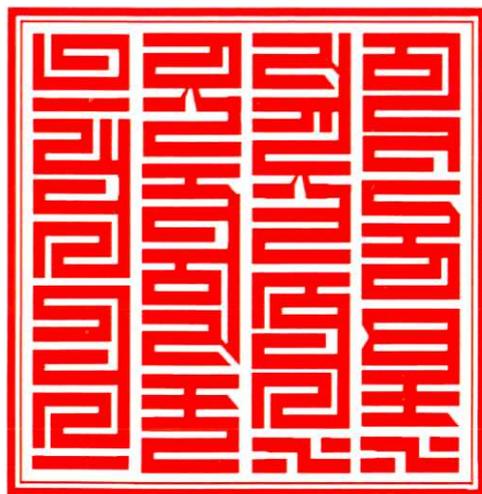
玉树藏族自治州地方志编纂委员会编

下



三秦出版社

ཡུལ་རྒྱལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་གྱི་དེབ་ཐེངས།



ཡུལ་རྒྱལ་བོད་རིགས་རང་སྐྱོང་ཁུལ་ས་གནས་དེབ་ཐེངས་
ཚོམ་སྐྱིག་ཏུ་ཡོན་ཏུན་ཁང་གིས་ཚོམ་སྐྱིག་བྱས།

第四编

文 化

第一章 文 化

第一节 民间文艺

玉树是地域特色鲜明、民族风情浓郁、文化遗存丰富的民族地区之一。驰名中外的玉树歌舞、高亢悠扬的玉树民歌、多姿多彩的服装服饰、馥郁淳朴的民间文学以及多教派的藏传佛教文化，构成了玉树藏族文化的神奇景观。改革开放以后玉树人所展示的民族文化风情赢得了世人的注目，玉树被誉为“歌舞之乡”、“服饰之乡”、“民歌之乡”。

一、藏族民歌

民歌种类 在玉树有三种类型可称之为传统意义上的民歌即勒、拉伊、闯勒。诸如古莫即情卦、琼勒即酒歌、均勒即夯墙歌、哟啦即收割打场歌，以及婚礼曲、迎宾曲、挤奶曲、催眠曲等一般归为歌谣类。

在玉树还有一种民歌叫多勒，那些生活不富裕，甚至生计无着落，但心情开朗且具豪侠个性的人喜欢唱这种民歌。通过充满幻想及自我慰藉的唱词曲调，表达社会下层人民的乐观人生心态或情绪。

勒、拉伊和闯勒的曲调基本相似，而古莫、琼勒、均勒、哟啦等有其相对独立的专用曲调。

内容上，勒的外延比较宽泛，除忌涉男女爱情外，可广涉天上人间，万事万物，无所不包。就勒的对歌而言，包括序歌、呼歌、炫歌、颂歌、搭歌坛（即搭歌篷、垒歌灶、铺歌毯）、主体歌和最后的收场祝吉歌。

如序歌中的呼歌即开歌门：

歌有上中下三道门，
上面是佛祖的佛门，
烧香点灯便自开。
中间是头人的法门，
献上哈达便自开。
下面是歌手的歌门
对起歌来便自开。

如搭歌篷：

白云之上搭帐篷，
琥珀玛瑙做柱梁。
西线拴到拉萨城，
五色彩虹当拉绳。
北线拴到蒙古城，
金丝银线当拉绳。
东线拴到长安城，
绫罗绸缎当拉绳。
南线拴到印度城，
孔雀彩翎当拉绳。
歌手我的歌篷这样搭。

拉伊和古莫都是表达男女之间爱慕或失意之情的，区别仅在于拉伊为情歌，古莫为情卦，即猜算爱情命运。

如拉伊：

黄河是没有冰桥渡口的大河，
请问我的马儿敢不敢淌过去，
如果你说敢淌过去，
那么被水冲走了也命该如此。
老虎是食肉吞骨的猛兽，
请问我的叉子枪敢不敢打它，
如果你说敢打它，
那么被老虎吃了也命该如此。
小伙是从未谋面的陌生人，

请问我的妈妈敢不敢爱他，
如果你说要爱他，
那么被他抛弃也命该如此。

如古莫：

例一：

栽柳栽柳栽棵柳，
栽在两河正中间。
没有缘份的柳树，
无奈枯死两河间。

例二：

栽柳栽柳栽棵柳，
栽在千仞崖壁间。
素有缘份的柳树，
生在崖间也葱郁。

闯勒中也有涉及男女之间相互爱慕、思念、忧怨的一些内容，但其主要内容是反映游侠自由放浪而孤独寂寞、浪漫无羁而四处漂泊的特殊人生经历。从歌词到曲调流露出悲怆豪迈、不畏强暴的风格特征。

例一：

游侠我没有帐篷，
蓝天就是我的帐篷。
游侠我没有帮手，
叉子枪就是我的帮手。
游侠我没有情侣，
马儿就是我的情侣。

例二：

游侠我昼伏夜行，
没有感受过阳光的恩惠。
游侠我浪迹他乡，
没有感受过故乡的恩惠。
游侠我衣食靠人，
没有感受过父母的恩惠。

民歌的曲调名称 在玉树地区流传的有格吉杂松章即格吉杜鹃三唱，君

色达哇卓嘎即君色白马骑士，然西然贡龙加，阿仲容巴，才仁嘎哇，杂曲卡哇等风格迥异，各具特色的民歌曲调。这些曲调高亢悠扬、音域开阔、自由洒脱、优美流畅、意境深邃、具有浓郁的藏民族音乐特色。

民歌的语言结构 玉树藏族民歌一般为三段式，这是语言结构上的突出特点。勒和拉伊为四句三段式、三句三段式和二句三段式，也有五至六句甚至七句的。每句一般为七至八个字。古莫只有四句一段式，每句六个字。由于勒、拉伊和古莫都有整齐的节奏、相同的音步，唱起来朗朗上口。

民歌的表达形式 第一、二段喻物，第三段点题，是玉树藏族民歌的基本表现手法。除写景状物之不同外，三段所表达的内容都有意义上的关联，说的都是同一个意思。所以只要说出和唱出第一段或第二段，第三段的意义就可以心领神会。比如在某些特定场合和情况下，当省略或者不便唱出第三段所直陈的人或其他事物，就干脆不唱第三段，但要说的意思已经很明朗，很清楚了，无碍于意义的表达。例如：

白额青马是草原的装饰，
没有你的奔驰草原是空的。
雪白羊群是青山的装饰，
没有你的点缀青山是空的，
美丽姑娘是村落的装饰，
没有你的倩影村落是空的。

古莫多半运用比、兴手法，也有直说其人其事的，不管是喻物还是直陈，所表达的意思都可一目了然。如：

柳树是我栽的，
浇柳的水是我引的，
当柳树发枝展叶时，
别人却成了柳树的主人。

民歌的演唱形式 或自吟自唱、或对歌互答，包括单唱对单唱、群唱对群唱、单唱对群唱以及男女对唱等，是勒和拉伊的基本演唱形式。除自唱自吟外，以上都是不同形式的对歌。

对歌大多有一定的程序，比如从序歌到主题部分，直到收场歌依次唱下来。

古莫作为卜卦算命，预测爱情命运的歌谣，其演唱形式也别具一格。在一般情况下，男女青年围坐在一起，每人将代表自己和对象或配偶的两件小物件交给其中的一人，这人在自己不能识别的情况下摸出一物，专门为这一

物唱一首古莫，然后把此物展示给大家看，辩认为某人之物，唱算出什么命运。一般一物唱三首，一首猜算恋爱阶段，二首猜算成家阶段，三首为结局。这种以歌谣猜算爱情命运的游戏，表露出男女青年对爱情的执着追求和美好憧憬，充满着纯真的情怀，诙谐幽默，妙趣横生，大家都以认真的心态对待这种游戏，因为假戏真做，也多有言中的时候。

解放以后，还出现了表现新社会内容的新民歌。如：

金银滩上鹿群欢，
草不绿鹿群怎会欢。
党领导下的人民乐，
党不好人民怎会乐。

玉树是藏族民歌的盛产区，种类繁多，内容丰富。1985年，州群艺馆组织专门人员搜集整理近2000首藏族民歌，同年出版了收有1400多首民歌的《玉树民歌集》。

二、舞蹈

玉树素有“歌舞之乡”的美誉，驰名中外的玉树藏族歌舞，其风格粗犷豪放，造型形象传神，动律优美生动，内涵含蓄隽永，是民族歌舞艺术百花园中一朵绚丽多姿的奇葩。就风格特色而言，玉树藏族舞蹈主要由伊、卓、热巴、热伊、锅哇以及寺院的宗教舞跳神构成。伊和卓是其中的两大舞蹈类型，舞蹈种类多，人数不限，老少咸宜。根据青海省舞蹈集成办公室编纂的舞蹈集成玉树分册记载，已经掌握的就有400余种。

伊 伊是一种大众化的自娱自乐性很强的民间集体舞，除在赛马会等节日组织表演外，一般在劳作之余或夜晚，男女青年或围着篝火，或在月光下，以跳伊自娱。其表演形式是男女舞队各列半圆形成整圆舞蹈队形，男女同步起舞的同时，先由男队唱一遍伊的歌词曲调，然后女队重唱一遍，男女歌声刚柔相济，此起彼伏，而舞蹈自始至终同步进行。伊的旋律欢快流畅，节奏明快，舞姿抒情优美，动作起伏大，变化多。女舞轻柔妩媚，男舞粗犷洒脱，一个完整的舞蹈由开始的轻歌曼舞到最后的狂歌劲舞逐步推向高潮。

圆圈舞形，以歌伴舞，有时用牛角胡和竹笛伴奏，男舞者在脚腕系一串铜铃，以舞步踏地声掌握节奏，除节奏的统一外，特别讲究每个人跳出自己的风格特色，展示自己特有的舞姿风采。这种跳法不加雕饰，古朴纯真，展示了玉树传统藏族歌舞的古典韵致和风格魅力。

在通常情况下，伊的跳法很随意，随便跳哪种舞都可以，但是，在为大型节庆组织演出时，伊以序舞、正舞、大圆舞的程序演出。除圆圈舞队形外以“多杰加章”（十字金刚形）、“永忠英庆”（卍字形）、“东尕英庆”（右旋海螺形）、“尼达看者”（日月相辉形）等古老队形为主。

伊的歌词大多是历史上沿袭已久的传统歌词，而且不随意改动。其歌词多为一至二段体，内容主要是赞美家乡山水，歌唱劳动生活，祝愿人们吉祥幸福等。

卓 卓是一种表演性很强的民间舞。卓与伊一样，同是由众人参与的集体群舞，圆圈式舞蹈队形，节奏先慢后快，但风格迥然不同。卓的唱词曲调低沉舒缓，庄重饱满，动律沉稳有力，动作大，节奏慢，如双臂的舒展、腿脚的起落，都要悠然缓慢地进行，落脚无声却非常有力，所以卓的舞姿显得异常刚健豪放，气势磅礴，展示了舞蹈艺术的阳刚之美。由于卓的这一特点，玉树、称多等县的卓均由男性表演，只有囊谦一带有男女合舞的现象，舞蹈节奏和旋律也显得相对开朗、激情澎湃，很有朝气。

在玉树，卓这种舞蹈主要流传在玉树、称多、囊谦东部3县的半农半牧区，被当地藏族人称为玉树卓舞的三大名乡。在习惯上以村寨的寨名为卓的流派划分和称谓，诸如贝龙卓、查莱卓、新寨卓、香达卓等。不管是舞姿动律，还是音乐旋律，这些卓风格迥异，各有特色。从舞蹈品种上讲，囊谦卓格玛、新寨求卓、贝龙卓等以浓郁的风格和鲜明的特色，最具代表性。囊谦卓格玛意为古老卓舞，其舞姿及曲调大起大落，刚柔相济，激情奔放，演员表情坦荡开朗。新寨求卓是宗教卓舞，皆由男性演出，通常排列两队，起舞前先唱一段歌词曲调，唱罢缓缓起舞，边歌边舞，以圆圈和半圆圈交叉进行，抬腿起脚，挥臂甩袖，缓慢起伏，演员表情严肃矜持，舞风庄重肃穆，气魄宏伟，营造出超凡脱俗的舞蹈氛围。贝龙卓粗犷豪放，稳健大方，豁达潇洒，气韵流畅。

热巴 热巴是注重技巧，展示技巧，以鼓点伴奏，踏节而舞的民间舞，最初由藏族民间艺人组成的歌舞班子演出，专业性强，舞蹈者须经数年传授苦练，方能胜任角色。

热巴作为一种独立的舞蹈形式，有其程序化的固定切末，即男舞者手摇铜铃，女舞者一手拿长柄扁鼓，一手拿弓勾鼓槌；用牛毛编成辫条，联成短裙状系于男舞者腰间。其舞蹈形式与藏族传统的圆圈舞相似，男队纵情摇动系有红樱的铜铃，女队敲起手鼓，翩翩起舞，继而合队而舞，其间伴以仰

转、腾翻、抬腿转、躺身喇子等较有难度的舞蹈动作，动作明快、活泼、节奏感强、舞姿热烈奔放。在玉树境内热巴这种舞蹈形式流行于囊谦一带。

热伊 热伊过去通常与热巴穿插演出。热伊是精美绝伦的舞蹈种类，优美动听的音乐旋律，幽默而富有情趣的舞蹈动作，生动奇特的表演形式，丰富多彩的艺术语言，热情奔放的优美舞姿，使其具有很高的艺术欣赏价值。在热伊中，舞蹈风格各异，如《索莱姆索》，多以摹拟鸟儿飞翔、觅食等各种姿态来塑造艺术形象，动作诙谐幽默而形象可爱。又如《仔琼尕松卓玛》，把平常的劳动动作或场面改变为形象生动的舞，用优美的艺术造型，交流情感。素有“藏族交际舞蹈”之称的《琼珠索娜措》，在欢快热烈的音乐旋律中，男女演员成双成对，并肩携手，用足尖击节，传达一种青年男女爱慕的情感。

锅哇 意为武装者或武士舞，是民间特有的一种礼仪性舞蹈，在寺院的庙会和部落头人的重大礼仪性场合跳这种舞。表演者均为男性俗民，他们通常戴垂有红丝穗的圆形高筒帽，藏语称觉拉，身着高档藏装，佩带嘎吾（护身佛龕）和项链等饰物。锅哇具有独特的表演程序，队形以转圈为主，旌旗导前，唢呐及长号开道，领舞者击钹，在领舞者后面有一至二名一手持长剑，一手持狮子盾牌的舞者，其余皆持剑握弓，根据领舞者的击钹，击节而舞，以庄重稳健的步伐，舞弓挥剑，缓缓起舞。中间穿插锅斜（道白）和锅歌。锅哇舞姿徐缓庄重，气氛肃穆，场面宏伟，风格古朴，被誉为藏族仪仗舞。

拉强 拉强即跳神。在玉树地区，各教派寺院每逢密宗坛场修习时，都要定期举行不同规模的跳神仪式，从而形成了历史上沿袭下来的传统庙会。庙会表演的宗教舞大致有两类，一类为神舞，另一类为娱舞。神舞主要表现佛教故事或护法神镇魔禳灾等内容，动作庄重肃穆，气氛森然可怖。娱舞是旨在活跃节日气氛，愉悦信教群众的一种娱乐功能较强的舞蹈，如雪狮舞、汉童舞、清朝满族舞以及摹拟珍禽异兽的各种表演形式。

第二节 民间文学

一、传说

玉树的民间传说非常丰富，很有地域特色。这些传说以浓厚的浪漫色彩

叙述或介绍了玉树地区某一历史人物的神奇故事或某一民族部落的起源，某一风俗习惯的形成，某一山川河流的名称，某一名胜古迹的传说，以及某些花草树木、飞禽走兽的来历等。

珠姆的传说 传说玉树是格萨尔王妃——珠姆的故乡，治多县城北面有珠姆父辈嘎嘉洛·登巴江才一家的城堡废墟遗址，距县城以西约五公里处的缓坡上有珠姆未出嫁时洗头梳妆、沐浴嬉水的三眼小泉湖，分别命名为“赛措”即金湖，“东措”即白螺湖和“映措”即绿松石湖，这些小湖泊盛夏不干涸，严冬不结冰，当地人认为，这是珠姆姑娘为造福人间引自上苍的甘露琼浆。湖泊周围还有嘎嘉洛家族夏季牧场遗址和虎峰宫的废墟。有被称之为“珠姆洗发盆”的凹石板，其上有珠姆当年梳洗打扮时留下的被认为是自显遗影的既清晰而又维妙维肖的美丽身姿以及略显模糊状的年轻格萨尔王的英俊轮廓。在长篇英雄诗史《格萨尔王传》中对治多地区至今仍沿用的河流名称、地名、遗迹等名称作了忠实的实指性记述，并且依据这一历史文化遗址和人物传说，以谐音形成了今天使用的“玉树”这一自治州地名的称谓，“玉树”二字的藏语含义为“遗址”或“部落遗风”。

在康巴藏区，玉树人被称之为“嘎哇”即嘎氏人，在玉树的许多地名或人名前常常冠以“嘎”字，沿袭的都是珠姆家族的族姓。在《格萨尔王传》中玉树被称为“嘎哇六部族”。

玉树县结隆乡境内的隆保湖为省级自然保护区，栖息在这里的珍稀鸟类黑颈鹤为国家一级保护动物。相传隆保湖是王妃珠姆的“生命湖”，而黑颈鹤是她的“生命鸟”。每当珠姆遇到危难或不幸时，常常得到这种仙鹤的庇护和解救。

玉树妇女今天的装饰习俗也是从珠姆那里沿袭和继承下来的，妇女在头顶只缀饰一颗琥珀球，这种淡抹简饰是当年珠姆身处逆境落难时的装束，而头饰五颗琥珀球并浑身挂满各种佩饰的盛装，则是当年岭国强盛，亲人团聚，共享太平盛世时的珠姆装。

哈达的传说 有一次，释迦牟尼佛到雪域来传经布道，弘扬佛法，这里的国王把自己的半壁江山和一半财富献给了佛祖。王公大臣和当地富豪也不甘示弱，竞相效仿，把最贵重的宝物献给了佛祖。面对堆积如山的金银财宝，佛祖丝毫不为所动，没有接受他们最慷慨的馈赠。

当地有母女俩，家境非常贫寒，论家财只有一件穿旧了的白布衬袄，听说佛祖亲临，母子俩就把衬衫拆开，缝成袈裟状，在最干净的河里漂洗了七

天七夜，洗刷得洁白无瑕后，选择吉日良辰，怀着最虔诚的心，带着最吉祥的祝福，昼夜兼程，赶了七天七夜的路，把白布条献给了释迦牟尼佛，佛祖万分高兴，庄重地收下白布条后说：“这是有世以来最为贵重，最为吉祥的礼物”。佛祖心里最清楚，这个布条是善良纯朴的母女俩用自己的艰辛劳作和汗水创造出来的全部财富，是真正的无价之宝，这样纯洁虔诚的人，来世定能得正果。

母女俩托佛祖的加持和祝福，使自己的积善之德和虔诚之心有了丰厚的回报，过上了富足幸福的生活。

后来，母女俩献给佛祖的觐见礼逐渐演变为藏族人敬献哈达的礼仪习俗。所以哈达包含和象征着最吉祥的祝福，最尊贵的礼节，最纯洁的心灵。

晨星水的传说 传说雪狮雄居在东方的雪山上，神奇吉祥的雪狮奶，能使愚笨的人变得聪明，能使胆小的人变得勇敢，能使年老的人变得年轻，可以消除人间的疾病和灾难，清除污垢和邪恶，带来吉祥和幸福。所以，为得到雪狮奶，有多少英武的小伙子去寻找雪狮，却都是有去无回。

一户人家有一个美丽的女儿叫美朵，她长得连天上的明月都感到羞愧。她的哥哥在她幼小的时候去寻找雪狮奶，再也没有回来。美丽、善良的美朵姑娘，为了草原的幸福，在父母和乡亲们的祝福下，带上酥油糌粑盘缠和洁白的哈达启程了。她走了九十九个草滩，途中碰上了一个年老的阿依（老奶奶），她拄着拐杖，穿着破旧的氍毹衣服，脸上爬满了皱纹，向美朵乞食，善良纯朴的美朵姑娘，从褡裢里取出大半个食物送给了老阿依，正要告别时，老阿依问她上哪儿去，美朵把寻求雪狮奶的事告诉了老阿依，阿依告诉她：要寻求雪狮奶，向东方走，路上有一个老头在守护雪狮，要有纯朴、勇敢的心才能得到，并送给美朵一枚金戒指。

美朵谢过老阿依上了路。她爬了九十九座雪山后，眼前出现了一个面目狰狞的老头，老头用威严的口气问道，“你来这里干什么？”美朵连忙走上前，向老人问好，然后问道：“善良的老爷爷，请你告诉我，吉祥的雪狮住在哪里？”狰狞的老头回答道：“美丽的姑娘，要想找到雪狮，必须牺牲自己的一切，否则，别说寻找雪狮，连你的性命都难保。”美朵告诉老人，为了草原吉祥幸福，她在所不惜。为了考验美朵的诚心，老头要她剪掉青丝般的长辫，美朵姑娘虽然失去了美丽长辫，但她寻找雪狮的决心愈加强烈。她走啊走，带的靴子也都穿烂了，脚被路上的碎石磨得鲜血直流，她只好爬着走，眼前又要过一条大河，浪涛汹涌地扑来，这时，戴在无名指上的金戒指

金光闪烁，浪涛退了下去，美朵爬上了岸。就这样，美朵淌过了九十九条大河。走啊走，她终于来到了雪山，找到了威严的雪狮，美朵把洁白的哈达献给了雪狮，雪狮挤出奶汁叫姑娘喝下去，但美朵却舍不得喝，她要带回家乡去。雪狮知道姑娘为了寻求奶汁吃了很多苦，便慷慨地答应，每年藏历年初一繁星灿烂的黎明时辰，把雪狮奶洒在每一条江河的源头，再请佛祖和菩萨加持使每一条河流受到一次圣洁的洗礼，以消除人间的疾病和灾难，冲刷肮脏和污垢，带来吉祥和幸福。所以，每年的这一时刻，人们披着满天星光，怀着对美朵姑娘的感激之情，在水桶上系上哈达、贴上酥油，在酥油上点上三柱香，带上干净的柏香枝叶，到河边馨香祷祝，汲取雪狮奶和经过佛祖洗礼的晨星水，晨星水打来之后，再掺上牛奶，然后用这种洁白的水漱洗，边洗边祷祝新年无病无灾，健康长寿，扎西德勒。

治曲（长江）的传说 相传远古时代，玉树草原牧草肥美，鲜花遍地，牛羊成群，人们过着幸福美满的生活。有一天，天上的一头神牦牛发现了这片胜似天堂的人间乐园，便偷偷下凡来到这里，和这里的牦牛群一起饮水吃草，自由嬉戏，被当地人尊为神牦牛而受到厚爱。神牦牛对这里的美丽景色，朝夕相伴的牦牛群，自由浪漫的生活，牧人的热情产生了深厚的感情。不知过了多少年，天庭发现了下凡已久的神牦牛，便下诏让神牦牛回天界，但神牦牛非常留恋这里，怎么也不肯回到天上去，决意在人间过一辈子，从而触怒了天上的凶神恶煞，他们把足可灭绝人寰的天火降到人间，顿时，玉树草原旱魃为虐，赤地千里，江河断流，湖泊涸竭，往日绿草如茵，鲜花似锦的美丽草原变成了寸草不生的不毛之地。

天庭的暴行激起了神牦牛对天神的不满和反感。为了消除旱灾，拯救草原，让牛羊吃上绿草，喝上清水，让牧人重新过上幸福的日子，它将自己变为一座大山，从大山的鼻孔里喷出两股象河流一样洁白纯净的乳汁，被乳汁滋润过的大地开始复苏，枯萎的牧草又绿了，消失的鲜花又开了，饥渴的牛羊又肥壮起来，玉树草原变得更加生机盎然，美丽富饶，牧人们更加幸福欢乐。

这就是藏族人把长江命名为“治曲”即“母牛河”的由来和传说。

新寨嘉囊嘛呢和新寨卓舞的传说 距玉树州首府结古镇以东约八公里的新寨村中央有一座东西长 283 米，南北宽 74 米，高 3 米左右，占地近 20 亩的用嘛呢石刻垒积起来的堪称天下第一的大石经堆，是藏区著名的藏传佛教圣地。除了嘛呢石，还有佛堂、佛塔、转经筒、经轮大堂等众多建筑。在佛

堂内珍藏着传说是自显六字真言的一块嘛呢石和嘛呢石堆的创建者第一世嘉囊活佛的手印石、脚印石各一块。

第一世嘉囊活佛曾周游各地，在五台山修行多年，是个道行很高的得道者。藏历第十二绕迥之木羊年，即公元1715年来到结古时，在新寨村创建了这座嘛呢石堆。相传当时该村有一名铁匠。一天，嘉囊活佛看见铁匠在一块石头上打铁，对铁匠说这块石头其实并不结实，铁匠说他在这块石头上面砸了几十年的铁，一点痕迹都没有留下，还不够结实吗？嘉囊活佛笑了笑，便在打铁的石头上轻轻地用手掌一摁，印出整个左手印，又用光脚在另一石块上轻轻一踩，踩出整个右脚印。以后当地群众把这两块石头视为珍宝，一直供奉在佛堂里。

在庆贺新寨嘉囊嘛呢落成典礼上，第一世嘉囊活佛即兴创作了著名的新寨卓舞，当地人称“新寨求卓”或“多顶求卓”。具有浓厚的宗教色彩，每年藏历十二月十五日“嘉囊帮琼”庙会上，当地人都要跳这一舞蹈。

文成公主路经贝纳沟的传说 传说文成公主经过玉树贝纳沟时，天上人间，地下龙宫，到处呈现出吉祥和欢腾的景象，受到当地部落和山神龙女异乎寻常的迎接。为了答谢这一深情厚意，公主特意在这里逗留了一个多月，成了进藏途中停留时间最长的一个“驿站”。因为文成公主极不平凡的造化，这里便出现了神话般的奇迹，在陡峭坚硬的岩壁上，借助鬼斧神工，天然出现了九尊自显佛像以及佛塔、经文、佛像等。这仅仅是人眼能够见到的一部分，还有更多部分人眼无法看见或无法辨认。相传很早以前，有三位享誉藏区的得道高僧，人称“康巴三杰”。有一次，康巴三杰路过贝纳沟时值晌午，准备在此烧茶，便找搭三石灶用的石头，他们跑遍整个山沟连一粒石子都没有找上。其实沟里到处都是石头，就是不能用，因为独具慧眼的高僧发现，在文成公主路过此地时，每一块石头乃至每一粒石子上都是自显的经文和佛像。身为得道高僧，当然不能遭践这些神圣的宝物，只好施以佛法神术把每个人的膝盖权当三石灶烧起茶来。喝了茶，他们给这条沟起了个好听的名字——贝纳沟，便扬长而去。从此，贝纳沟这一意为“十万佛经沟”的名称就流传至今。

“江赛达麦卓嘎”（江赛白马骑士）的传说 在玉树西南部有个地方名叫江赛，雪山环绕，草原辽阔，牛羊肥壮。有一天，来了一伙强盗赶走了山上的牛群，消息传来，人们骑着马，高呼着去追赶强盗，当追到山下时看到一伙强盗在半山腰赶着牛，其中一个头盘发辫，耳旁飘荡红丝，身背叉子枪，

腰插长刀，骑着一匹白马的小伙子，仿佛全然不知后面的追赶，悠闲自在地唱道：

去时我在众人前面，
这是因为骑术出众，
回时我在众人后面，
那是因为我是勇士。

那悠扬的旋律，婉转的歌喉把前来追赶的人们给吸引住了，大家勒马屏气，竖耳静听，忘记了追赶。当歌声在天边消失，人们才想起追赶时，强盗已翻过那座山，无影无踪了。

从此，江赛流传着这一优美的民歌曲调，人们给这首民歌起名叫“江赛白马骑士”。

选择吉日上泥土补房漏的传说 很早以前，各种飞禽栖居在一个山青水秀，水草丰茂的地方，其中有一只喜鹊和一只鸱鹰，它们一个是卜卦师，一个是算命师。

有一天，喜鹊问鸱鹰：“尊敬的鸱鹰，和煦的春风吹拂大地，震耳的响雷摇醒苍穹，大地苏醒，处处一片生机。呀，在这样美好的时光，咱俩也应该为大家做件有益的事情吧”。

鸱鹰说：“尊敬的喜鹊，俗话说公业成达，私事顺心。我是一个很有声望的卜卦者，你是一个预测未来的算命者，夏季是百鸟昆虫安乐时节，又是暴雨连绵，房屋滴漏时节，因此，何时应该添土修补，才能消除房屋漏雨的麻烦呢？”鸱鹰说着卜了三卦，得出的结论是在藏历五月一日添土修补，才能挡住夏季雨水渗漏。

喜鹊认为这事对大家对自己都有好处，真是两全其美，也郑重其事地测算起来，得出的结论是在藏历五月三日添土修补，才能防止雨水渗漏。

他们十分自信各自的智慧和才识，便把自己卜算的结果告诉大家。从此，便有鸱鹰修补房漏和喜鹊修补房漏两个日期。人们遵照这两个日期在房顶添土上泥，修补房漏，以便度过美好的夏季。

二、童 话

在玉树民间故事中童话占有相当的比重，其中最多的是动物童话。如聪明的小青蛙、跳蚤和虱子等。

聪明的小青蛙 有一只青蛙在水池里吃饱后，跑到岸边的一块大石头上