

□阿 琼 嘎玛求开

“长江第一田”： 农耕文明的高原地标

提及通天河，多数人因名著《西游记》熟知其名，书中“灵感大王祭童”“老鼋翻经”的经典桥段，皆以通天河为场景。而现实中的通天河，是长江上游的主干源流。沱沱河与当曲汇流后，四百余公里河道横贯玉树草原，境内称通天河，流出巴塘谷口后始称金沙江。在藏语中，整条长江自古统称“折曲”，意为母牦牛河；汉籍古史曾记为“犛牛河”，元明之后，通天河之名广为流传。地处高原交通要道的独特区位，让这条江河不仅是地理水系，更是承载文明流转的千年古道。

世人心目中，青藏高原高寒缺氧、气候严酷，绝非农耕沃土。可鲜为人知的是，通天河上游的“长江第一田”，正是长江流域农耕文明的古老源头。这片隐匿于江源高地的田地，打破了高海拔无法深耕的固有认知，为整个长江流域的农耕文脉埋下最初的种子。“长江第一田”坐落于长江第一湾南岸的山坳之间，一江之隔、一山之距，便造就了截然不同的水土气象。百余米的海拔落差、背风向阳的山谷地貌，让这片土地植被丰茂、水草润泽，自成高寒江源一方难得的农耕沃土。

抬头望去，田地上方的巍峨山巅，相传留存着苏毗女儿国王室宫殿遗址，相关遗存尚未开展正式考古发掘。当地世代相传，这片河谷沃土最早的耕耘者或许是苏毗先民，不少文史研究者推测这里曾是苏毗王室掌控的农田。史籍记载，苏毗并非单纯依靠游牧的部族，境内很早就发展农耕生产，江源这片稀缺的宜耕谷地，具备早期开垦耕作的条件。

当地长者驻足田间地理，为众人讲述“长江第一田”的农耕往事与文明渊源。他说：在旧时代，河谷耕地是部落头人最为珍视的私有资产，寸土不废、岁岁耕种。这片土地曾是高原珍贵的青稞耕地，是世代先民赖以生存的农耕根基。此刻，举目四望，通天河水缓缓东流，河畔低洼湿地土质肥沃、青草遍野，隐约可见荒废已久的古田基遗迹。

长者着重谈及“二牛抬杠”。这种源自西汉的中原农耕方式，也是古代高原农耕的“匠心黑科技”。先民最初以刀耕火种、粗放撒种为生，而中原“二牛抬杠”的传入，让“长江第一田”正式迈入精耕细作。不同于多数文明顺流传播的规律，这套成熟的中原农耕技术，逆流而上传入江源高地，印证了江河互通、文明互鉴的传播力量。山河地貌不可迁移，文明根脉不可断绝。“长江第一田”是长江上游先民突破高寒桎梏、改造自然、耕耘沃土的鲜活印记。先民不畏高海拔的严苛环境，在绝境中拓荒耕种、生生不息。这份坚韧的农耕精神，如同种子一般，顺着通天河一路向东，播撒至万里长江流域，见证了我国农耕文明的延续、繁盛。

纵观华夏大地，黄河、澜沧江皆有古农耕遗迹，但唯有“长江第一田”，立足超海拔的江源腹地，开创了高原农耕的历史先河，是名副其实的华夏高海拔农耕文明第一地标。

农耕，是镌刻在中国人血脉深处的文

化基因，是中华文明绵延不绝的生命根基。考古实证，一万多年前，长江下游先民驯化野生稻，开启人工栽培；新石器时代，青藏高原上的青稞种植已然萌芽。在藏族创世神话中，猕猴与岩魔女的后代，依托青稞种子繁衍生息，延续高原文脉。从古至今，华夏民族对农耕文明始终心怀敬畏与虔诚。藏族传统节庆的切玛盒，以麦穗、糌粑、青稞花供奉祈福，祝愿五谷丰登、岁岁安康；上古王朝以占卜问“受年”，预判农收丰歉；秦始皇泰山封禅，手捧稷麦敬告天地；沈括著就《梦溪笔谈》，于阡陌垄亩间参悟天道精微。高原农事则更显神圣，播种、收割皆要择日择时，仪式庄重、心怀感恩，长江上下游，农耕文化一脉相承、同根同源。

以“长江第一田”为界，向上数公里，高寒气候彻底阻断农耕可能，这里便是高原耕种的天然临界点。自此住下，通天河两岸形成亦牧亦农、农牧共生的独特生产模式，山间放牧、河谷耕耘，先民因地制宜、顺应自然，处处呈现富足安稳的高原生活图景。

中华农耕文明的智慧，藏于千年迭代的耕作技艺之中。先秦先民改良盐碱土



苏毗王室城堡“囊宗”(云端的城堡)遗址。

文扎 供图

地、首创套种技术，实现“一岁再获”的丰产突破；隋唐开创水上架田的耕种巧思；西汉耨车、先秦铁犁、都江堰与郑国渠水利工程，层层迭代、代代精进。当世界诸多文明仍停留在抛荒轮种、靠天温饱的原始阶段，华夏农耕早已凭借精耕细作、因地制宜的智慧，实现文明的稳定延续与生生不息。中原先进的施肥改土、田间管护技术逆流传入高原，弥补了高海拔农作物品类单一的短板，极大推动了江源农耕的发展进步。农耕文明从不是掠夺自然的野蛮生长，而是埋头耕耘、顺势而为的坚守，是愚公移山、生生不息的民族精神。凝视这片荒芜却厚重的长江第一田，令人心生敬畏与沉思。它被时光闲置，却绝不应该被遗忘。这片沃土承载着先民千年耕耘的艰辛，镌刻着华夏农耕文明最初的模样，是值得世代守护的文明圭臬。

回望千年岁月，春播细雨、夏沐清风、秋收麦浪、冬藏丰年，二牛抬杠深耕沃土、布谷声声唤醒春耕。岁岁耕耘、年年收获，高原先民与江南百姓，隔万里山河却同心同源，以虔诚躬耕致敬敬土地，以谦卑之心顺应自然，以感恩之情接纳馈赠。万里长江，源起高原、终归沧海。从通天河畔的高寒荒原，到江南水乡的阡陌良田，一脉江水贯通南北，千年农耕滋养华夏。“长江第一田”，是华夏农耕文明的源头坐标，更是民族坚韧、生生不息的精神图腾。

长江第一湾。

王十梅 摄



莽昆仑。

邹小庆 摄

青海尕日塘秦刻石的发现和认定，引发了社会各界的广泛关注，地理学、文字学、考古学、历史学、民俗学等学科专家围绕刻石相关内容展开讨论，对于采药昆仑的可能路线、采药季节的选择、采药昆仑时是否与羌人接触并得到了他们的帮助等提出各种观点与解释。秦始皇遣使“采药昆仑”所采之“药”究竟为何物，也引起许多学者的关注与讨论。汤惠生先生提出，“这里的药应该是‘不死药’”，可谓一语中的。那么这个“不死药”具体指什么呢？笔者结合古代文献关于“不死药”的记载及青海得天独厚的昆仑文化背景，对秦始皇遣使“采药昆仑”所采之“药”为何物提出几点推测。

所采之“药” 或为昆仑玉石

屈原《楚辞·涉江》“登昆仑兮食玉英，吾与天地兮同寿，与日月兮齐光”明确讲到了登上昆仑山吃山上的玉英玉石，可以长生不老，能与天地同寿、日月齐光。古人认为，昆仑山是神明安居之所，同时也是昆仑玉孕育之处，产于昆仑山玉虚峰、玉珠峰之昆仑玉被认为是吸取了宇宙之灵气的神圣之物，自然拥有了长生不老的象征意义。

在我国古籍文献中，有关服食玉石、玉英或玉膏及其衍生物可长生不老的记载俯拾即是，《山海经·西山经》中说，“又西北四百二十里曰崑山……其上多丹木……丹水出焉……其中多白玉，是有玉膏，其原沸沸汤汤，黄帝是食是飧”，这一记载讲了发源于崑山的丹水向西流入稷泽，水中有很多白色的玉石，玉膏之源涌出时是一片沸腾的景象，黄帝常常服食享用这种玉膏，还用它来招待宾客。这种玉膏被视为天地精华，吃了可长寿飞升，黄帝也因此被认为可能是因为吃了玉膏而乘龙登天。诸如此类的记载还有：《史记·封禅书》中，汉武帝“于未央宫以铜作承露盘，仙人掌擎玉杯，以取云表之露，拟和玉屑，服以求仙”，通过手托玉杯的仙人来承接高空云层中的露水，准备把露水和玉屑混合在一起，服用后以祈求成仙；《三国志·魏志·卫觊传》中“昔汉武信求神仙之道，谓当得云表之露以餐玉屑，故立仙人掌以承高露”的记载，印证了这一史实；《神农本草经》也把玉列为上等药材，称其“味甘平。无毒，主五藏百病，柔筋强骨，安魂魄，长肌肉，益气，久服耐寒暑，不饥渴，不老神仙”，能使筋骨柔韧强健，安定精神魂魄，促进肌肉生长，增补元气，长期服用可以延缓衰老、成为神仙，这为吃玉能够长生不老的学说提供了理论依据；《河图玉版》记载“少室山，其上有白玉膏，一服即仙也”，嵩山上有“一种白色的玉膏，吃了就能修炼成仙”；《十洲记》曰“瀛洲有玉膏如

酒，名曰玉醴，饮数升辄醉，令人长生”，讲的是瀛洲有一种玉膏，质地像酒，喝了能让人长生不老；《博物志》中说“名山大川，孔穴相内，和气所出，则生石脂、玉膏，食之不死”，是说山川间孔洞与洞穴相互贯通，孕育出的石脂与玉膏，吃了就能长生不死。

“服金者寿如金，服玉者寿如玉”，除了文献记载，吃玉以求长生不老在我国由来已久，周天子斋戒时，玉府都会为其提供玉食。郑玄注解称玉是阳气的精华中最纯粹的部分，吃玉或玉制的物品可以抵御水气对人体的侵害，可见当时吃玉就被认为能借助玉的“阳精”延年益寿，从而达到长生不老的目的。

此外，陕西西安出土的尚方四神博局镜上刻有“渴饮玉泉饥食枣，浮游天下散四海，寿如金石为国保”，是说口渴了就喝玉泉水，能让人的寿命像金属和石头一样长久、坚固，既美好又安康；传世文物“赵诩子产印信”上有“饮玉英，饮醴泉，服名药，就神仙”的文字，说的是“吃玉的精华或玉制成的汁液，饮用甘美的仙泉，服用有名的仙药，就能趋近或成为神仙”，这些都印证了吃玉求长生的观念已渗透到当时的社会文化中。由此，青海尕日塘秦刻石记载的皇帝派遣五大夫骞率领方士前往昆仑山采摘的长生不老药，其中一种可能就是青海昆仑山所独有的昆仑玉。

所采之“药” 或为昆仑山植物

生活在原始社会的古代先民，多以打猎或采集为生，日常接触最多、关注最多的便是自然界生长的植物，从神农尝百草到先民对枸杞、灵芝等的发现，无不印证着昆仑山植物对于先民社会生产生活的影响与改变。自然，寻求长生不老药也会从生长在昆仑山，先民们身边随处可见的植物开始。

长生不老的植物以树为主要代表，《山海经·海内西经》中有“开明西有凤皇、鸾鸟……开明北有视肉、珠树、文玉树、玕琪树、不死树”的记载，郭璞注释说这里的不死树就是长生不老树；《大荒南经》中有“（云雨之山）有赤石焉，生栾，黄本、赤枝、青叶，群帝焉取药”的文字，是说云雨山上有红色的石头，石头上生长着一种叫栾的树木，黄色的树干、红色的枝条、青色的叶子，众帝都到这里来采取药材；《神异经·南荒经》载大荒灵木“三千岁作华，九千岁作实”，张华注称“言复见后实熟者，寿一万二千岁”，吃了这树后结的果实，就能获得一万两千岁的寿命；《博物志》有“员丘山上有不死树，食之乃寿”的说法，这些吃了其果实可以长寿的树木，无一例外都生长在高山之上。

吃了可以长生不老的根茎叶草类植物也不在少数，《山海经·中山经》有“大隗之山……有草焉，其状如蓍而毛，青华而白实，其名曰蓂，服之不夭，可以为腹病”的记述；《神农本草经》中记载了很多关于长生不老类的植物，如蒲黄吃了可以长生不老，经常吃青芝、赤芝、黄芝等芝类也可以延年益寿；李少君吃了安期生给的枣得以长寿；《神仙传》中仙人吃了松脂耳也长生不老；《拾遗记》记载，炎帝神农捡到红色神雀叨着的九穗不亩种出的谷物也能让人虽年老却不会死亡。

诸如此类的记载表明，这类长生不老的仙药皆来自于高山上的植物，正如顾颉刚先生所言，“保持长生不死，更是昆仑上最大的要求，他们采集神奇的草木，用了疏圃的池水和四大川神泉，制成不死的药剂”，生长在昆仑山上的植物都被赋予了长生不老的属性。因此，青海尕日塘秦刻石文字记载的皇帝派遣五大夫骞率领方士前往昆仑山所采摘的长生不老药，另一种可能就是生长在昆仑山上的植物。

“不死药” 无法实现长生不老

受限于认知体系与能力的不足，先民无法对其周围发生的一切进行科学合理的解释，尤其是对“生命衰老与死亡”这一自然生命规律缺乏科学认知，他们对于死亡有着与生俱来的恐惧，因而不不断寻找能够推迟死亡或者“不死”的方法，以祈求长生不老。当他们被死亡的恐惧攫住时，延长寿命成了最迫切的渴望，便想通过一切办法和手段来达到这一目的。

秦始皇对长生不老的追求，也并非仅仅有尕日塘秦刻石中记载的一例，其派人寻找长生不老药的行为也连续发生。《史记》卷六《秦始皇本纪》：“三十一年十二月，更名腊曰嘉平。”裴骃《集解》引：“始皇闻谣歌而问其故，父老具对此仙人之谣歌，劝帝求长生之术。于是始皇欣然，乃有寻仙之志，因改腊曰‘嘉平’。”正因为秦始皇相信了歌谣，才会派人去求仙人的长生不老之药，便也就有了“使韩终、侯公、石生求仙人不死之药”的记载，并与青海尕日塘秦刻石上的采药昆仑记载相印证。

然而，世上哪里真有什么“不死之药”，当命运垂青，古人凭借“踏破铁鞋无觅处”的韧劲，即便找到玉石、灵芝、枸杞等当时民众认定的长生不老药，也无法达到所谓的“长生不老”。

河源昆仑

□张海鑫

『采药昆仑』所采之药为何物