



唐末五代，中原大乱，无力西顾，青海地区处于互不统属的吐蕃地方割据势力和宗教首领的统治下。北宋景佑元年（1034年）吐蕃首领唃廝囉以青唐城（今西宁）为中心建立政权，北宋崇宁三年（1104年）宋军第二次收复河湟，在这期间，青海处于吐蕃文化和本土文化激烈碰撞和融合时期。这一时期的咏青诗，多是中原地区的文人记述发生在这里的事件，对收复失地的向往，以及描写高原山川胜境等为内容的诗篇。

王安石是北宋著名的政治家、思想家和文学家，他在宋神宗赵顼的支持下，从“欲取西夏，当先复河湟”的战略出发，重用王韶，从熙宁五年（1072年）发起

“熙河之役”，到熙宁六年（1073年）八月，“收复熙、河、洮、岷、叠、宕等州，幅员二千余里”（《宋史·兵志五》）。这是一次统一国家疆土的战事。王安石以关注边地，关怀征戍将士的心情，写下了《陇东西》二首。其一道：

陇东流水向东流，不肯相随过陇头。

只有月明西海上，伴人征戍替人愁。

诗中的“西海”即青海湖。

青唐唃廝囉政权自阿里骨承袭董毡之位后，为巩固其统治地位，改变董毡依宋抗夏自保的政策，企图利用夏国的力量收复熙河等六州地，扩大统治区域，把内部矛盾引向宋朝，用民族矛盾缓和内部的激烈矛盾，因此，于北宋元佑二年（1087年）联合西夏，派属下大将，宗哥（今青海海东平安）首领青宜结鬼章，倾河湟全力向宋军发起进攻。宋朝派遣奉议郎游师雄率军抵御。宋军分兵两路，姚兪率左路军破六通宗城，断黄河飞桥，阻断了西夏的援兵，岷州知州种谊率右路军收复洮州（今甘肃临潭），擒获鬼章，押送到京师。游师雄赋诗记其事。

生擒鬼章庆忻偶成

王师一举捷于雷，顷刻俄闻破敌回。

且喜将门还出将，槛车生致鬼章来。

种谊父种世衡，兄种古、种谔皆为宋代名将，故有“将门还出将”句。在诗人苏轼也有长篇叙事诗《获鬼章二十韵》描写了这一战役的经过。著名诗人黄庭坚《启至大寨间擒鬼章捷书上奏喜而为诗》也盛赞其事。

千仞溪中石转雷，汉家万骑捣虚回。

定知献马番雏入，看郎称觞都护来。

崇宁三年（1104年）北宋收复河湟，在今西宁设西宁州。靖康元年（1127年）北宋亡于金。宋高宗赵构建立南宋，偏居一隅，金兵于1131年进入青海东部，和西夏间展开争夺战。

董师中字绍祖，是金洛州（今河北邯郸）人，金章宗完颜璟明昌元年（1190年）曾任陕西路副使，累官至尚书左丞。著有《漳州集》。他曾巡行西北各地，遥望积石山，探黄河源，有《自临洮还》就记述了此事。

自临洮还

临潭乃是汉家城，积石相望十驿程。

西略河源东并海，此身何地不经行。

此诗原注：“绍祖之孙济刚记此诗末句，又作‘尘埃风雨叹劳生’。”

南宋爱国诗人陆游写了许多抨击投降派，表现抗敌呼声，怀念失地及其人民的诗篇。《夜游宫·记梦寄师伯浑》就写他关心被金和西夏占领下的“雁门西，青

海际”的词作：

雪晓清笳乱起，梦游处，不知何地。铁骑无声望似水，想关河，雁门西，青海际。

睡觉寒灯里，漏声断，月斜窗纸。自许封侯在万里。有谁知，鬓虽残，心未死。

放翁在《剑南诗稿》中有许多记梦的诗，“记梦”未必是真，大多是咏怀之作，主旨是因壮志不酬，只得托之梦寐，表现他的爱国主义精神，这阕《夜游宫》就是其中之一。

陆游还以雄浑浪漫的笔调写下了一首描写昆仑的古体诗。诗人驰骋丰富奇特的想像，创作出瑰丽神奇的诗篇。诗人神游此沦陷地的山川胜境，然而又报国壮志难酬，因而发出浩劫无穷，人却易老的感慨。诗如下：

昆仑行

阴云解驳朝暾红，黄河直与昆仑通。
不驾鸾凤骖虬龙，径蹑香烟上空中。
吾行忽过日月宫，下视积气青濛濛。
寒暑不分昼夜间，嵯峨九关常烈风。
凜然萧森变冲融，不悸不眩身如空。
尘沙浩劫环无穷，诃须更觅安期翁。

1227年，蒙古军南下占领了青海。

在金、元统治青海的200多年时间里，蒙古草原文化和青海本土文化进行了深入、广泛的融合。

元朝在灭金、灭宋统一中国的过程中，逐渐注意到文人在巩固统一中的作用，蒙古族统治者也逐渐崇尚儒学，采纳耶律楚材的建议，开科取士，元世祖忽必烈更积极标榜文治，设学校，建官制，征召著名儒士，一些文士留下了多篇咏青诗。如马祖常（1279-1338年）字伯庸，世为蒙古雍古部，祖籍净州（今内蒙古四子王旗）。高祖父锡吉思在金朝为凤翔兵马判官，遂以马为氏。父马润在光州（今河南省潢川县）为官。迁居光州。祖常参加科举考试，会试第一，廷试第二，历任元监察御史、御史中丞、枢密副使等职。他的文章宏瞻精核，以秦汉为法，自成一家言，诗以圆密清丽著称。著有《石田文集》、《英宗实录》等。他的《黄河书事》以清丽隽秀的笔墨描写生机勃勃的青海风光，与唐柳中庸“青海城头空有月，黄沙碛里本无春”表现的荒凉凄清形成了鲜明的对比。

黄河书事

阴山铁骑角弓长，闲日原头射白狼。
青海无波春雁下，草生碛里见牛羊。
历任元绍兴推官、礼部尚书、秘书卿等职的贡师

泰（1298-1362年）字泰甫，宣城（今安徽宣城）人。以文学知名，著有《玩斋集》。其《黄河行》从黄河“昆仑之山出西极，元气融结自兹始”的源头写起，运用共工“怒触不周之山，天柱折，地维绝”，禹“导河积石”等神话传说，描写黄河源出昆仑，一泻千里，东走大海的壮阔景象。诗奔涌跌宕，语言奔放，节奏疾徐有变，很好地展现了黄河雄伟壮丽的主题。

黄河行

黄河水，水阔无边深无底，
其来不知几千里。
或云昆仑之山出西极，
元气融结自兹始。
地维崩兮天柱折，
于是横奔逆激日夜流不已。
九歌功成四载止，黄熊化作苍龙尾。
双阙凿断海门开，两嶂崭崭尚中峙。
盘涡荡激，回湍冲射，
悬崖飞沙，断岸决石，
瞬息争靡。
洪涛巨浪相逐，怒声不住从天来。
初如两军战方合，
飞炮忽下坚壁摧。
又如丰隆起行雨，鞭笞铁骑驱奔雷。
半空澎湃落银屋，势连渤澥吞淮濶。
天吴九首兮魑魅独足，
潜潭雨过老龙吟，
明月夜照蛟人哭。
扁舟侧挂帆一幅，满耳萧萧鸟飞速。
徐邳千里半日程，转盼青山小如粟。
吁嗟雄哉！
其水一石，其泥数斗，
滔滔汨汨兮同宇宙之悠久。
讯中流以击楫兮，招群仙而挥手。
好风兮东来，酹河伯兮杯酒。

