



甘南风光



山野

甘南：

如梦如幻的香巴拉

文/来鑫华

美丽的黄河从巴颜喀拉山一路奔腾东下，在青藏高原东南端这片丰沃的土地上划出第一道优美的曲线，“九曲黄河第一弯”围抱着的这片绿色高地，就是甘南。在这里，旖旎的风光，以四季的不同方式为你展现高原的壮美；在这里，独特的地貌鬼斧神工般地为你诠释大自然的奥秘。草原覆盖的甘南，雪山掩映的甘南；河流交织的甘南，海子点缀的甘南；牛羊漫步的甘南，格桑怒放的甘南；遗址遍布的甘南，被浓烈的宗教氛围熏陶着的甘南。世世代代居住在这里的藏族人，缘风而走，逐草而生，放牧牛羊，创建家园，风情别具。这里有最原始的生活方式，这里有最豁达的生存理念，在这里，你可以放下所有的行囊，你可以忘记所有的忧伤，因为这里就是梦开始的地方——香巴拉！



拉卜楞寺



羊群



藏女



寺庙



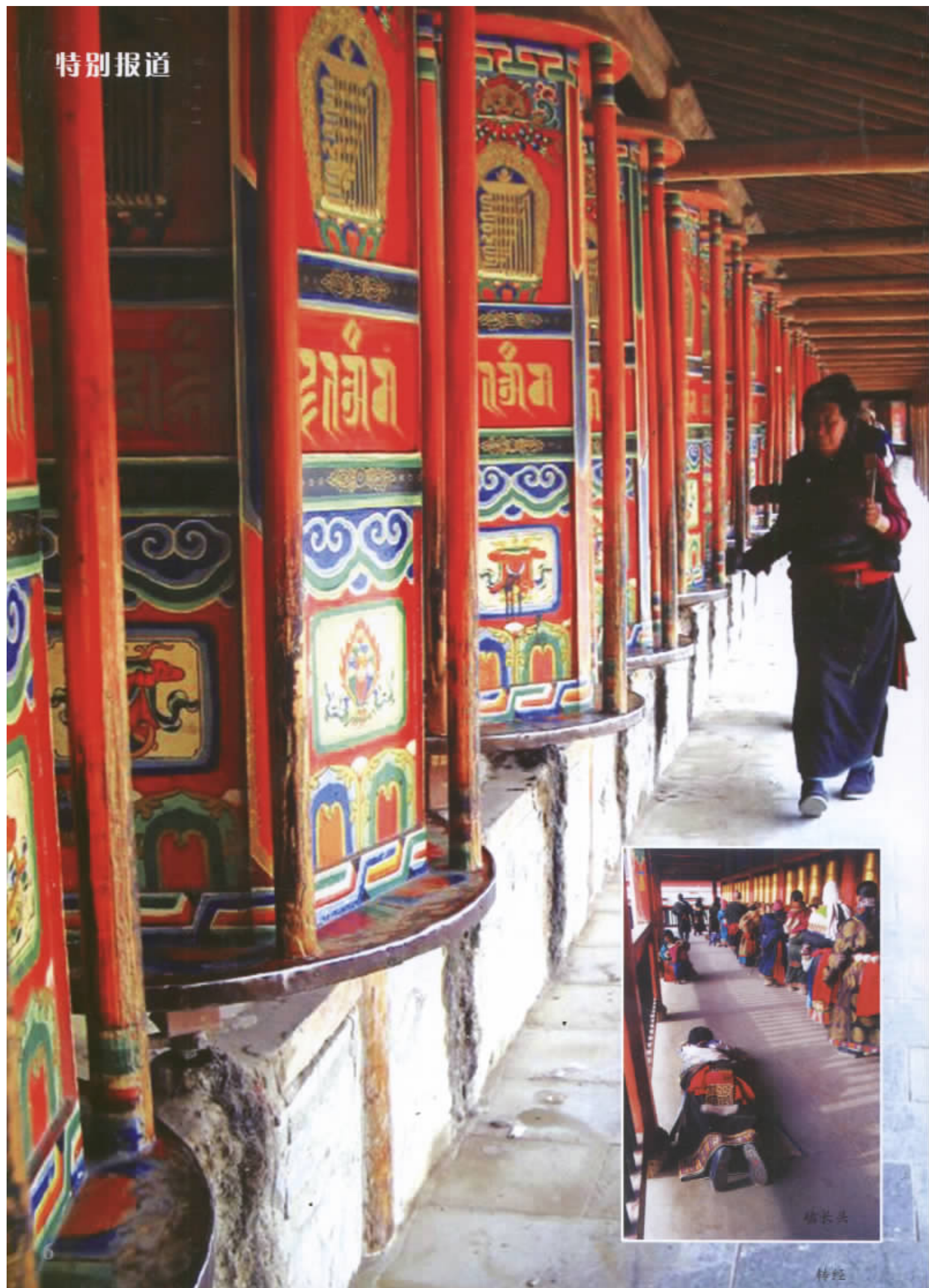
河流



佛阁



雪山



磕长头

转经

特别报道



酥油花

甘南： 如梦如幻的香巴拉



雪域风情



辩经的喇嘛



甘南： 如梦如幻的香巴拉

草原羊群



高原湖泊



蓝天白云

藏族少女

美如诗画的风光

有一位诗人曾经这样吟唱：“给你一片草原 / 其实是想给你 / 所有绿色的眷恋 / 那些在马背上诞生的兄弟 / 给你一片草原 / 其实是想给你所有吉祥的祝愿。”在哈达铺开的吉祥清晨，踩着露水来到甘南，泛舟风光旖旎的冶海湖，约会毓秀峻峭的莲花山，最后徜徉在辽阔美丽的桑科滩……行走其中，胜似人间天堂。

YELIGUAN 冶力关

冶力关省级地质公园，位于临潭县东北部，北距兰州 160 公里，海拔高度在 2 188~3 926 米之间，年平均气温 5.1~6℃，冬暖夏凉，温暖湿润。因原为原始森林，经常有狼虫虎豹出没，故又叫“野林关”。这里自然带谱完整、山势险峻、风光秀丽，以“险、峻、奇、秀、幽”而被誉为“陇原神秘之地”。2001 年被评为国家 AA 级旅游风景区。

逆冶木河而上，长达 9 公里的冶木峡下峡“五松奇石”、“老虎张嘴”、“喜泉飞瀑”、“青枫崖”、“五彩坡”等自然景色，风光旖旎，气象万千，仿佛国手绘就，引人入胜。

左行进入香子沟、黄捻子风景区，鬼斧

神工的“石林观云”、“姊妹峰”、“石头城”、“攀岩”、“狗钻洞”、“鹰击长空”、“通天松”、“驼峰金辉”、“聚宝盆”、“群峰翡翠”、“一线天”等诸多景点，将上峡（西峡）妆点得神奇绝妙。西北面俗称“赤壁幽谷”的丹霞地貌，“小麦积”、“石崖天井”、“四方台”、“妖魔石”、“石凳”、“拴马桩”、“仙人洞”、“喇嘛洞”、“妖魔洞”、“裹毡洞”等为你讲述奇妙的神话故事；“妖魔泉”、“嘎沟泉”、“饮马泉”等大小 72 眼泉，给你带来清凉之外的无限遐思。

位于冶力关乡与八角乡交界处的白石山与庙花山之间的“冶海”，藏语名“巧拜拉姆”。相传是大禹治水时留在西倾山中的天池，为这方土地上的龙脉所在。明代大将军常遇春率军西征，曾驻军湖畔，造福百姓，故当地人又称“常爷池”。湖畔山石林立，湖水碧波潋滟，山峦树木倒映池中，浑然一体，令人流连忘返。

LIANHUASHAN 莲花山

为西倾山余支，位于临潭东北冶力关乡东侧 10 公里处，因状如莲花菡萏初开，故名。主峰海拔 3 578 米，为古洮州名山，有“西崆峒”之美誉。莲花山风景区总面积 18 万亩，其中森林覆盖面积达 5 万多亩。羊沙河与冶木



冶海草滩



寺庙

河南北相夹,似彩带环绕。山峰毓秀,犹如莲瓣,顶峰峻拔,形似花蕊,云烟飞渡,林木葱郁,悬崖绝壁,飞瀑清泉,鸟语花香,集华岳之险、黄山之奇、青城之幽、峨嵋之秀于一身。“莲峰揽胜”、“九峰竞秀”、“石峡幽谷”、“喜泉飞瀑”、“冶木晨曦”、“帘洞奇观”等景观四周环绕,如群星拱月,把莲花山映衬得千娇百媚。

莲花山亦为洮州地区宗教圣地。秦汉时为羌人原始宗教活动场所,两晋时为吐谷浑宗教活动地点,南北朝时,佛教及道教大量弘传,成为洮州的宗教文化中心。

峥嵘嵯峨的莲花山,是神话传说和民间文学的宝库,是集自然风光和民俗风情为一体的名山,以峻峭毓秀的自然风光和一年一度的“花儿会”而受到更多人的青睐。

桑科滩

SANGKETAN

自夏河拉卜楞沿大夏河西行 13 公里,便进入水草丰美、宽广无垠的美丽草原——桑科滩。桑科滩属草甸草原,平均海拔超过 3 000 米,草场面积达 70 平方公里,以其优良的草场和历史上多在此举行盛大的藏传佛教佛事活动享誉西北地区。

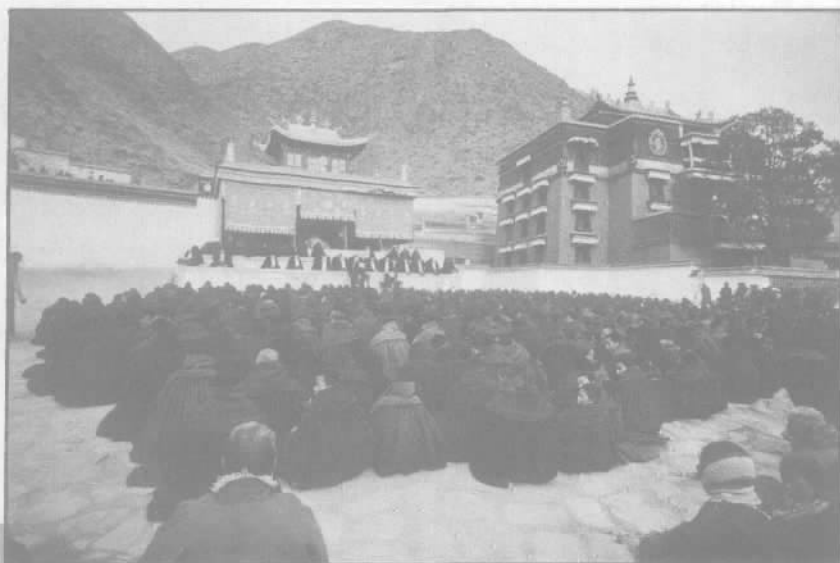
夏季的桑科滩绿草如茵,野花争妍,绚丽悦目,似一块天然地毯铺展于天际。大夏河蜿蜒而来,蓝天、白云掩映水面,碧波荡漾,宛如一条哈达,为你献上草原吉祥的祝愿!炊烟袅袅,牛羊点点,帐篷星罗棋布,马背牧歌悠扬,朝霞或者迟暮里,为你展开一幅幅如诗如画的牧歌景象。

当然,还有那静谧神圣的达宗湖、万古天险腊子口、高耸入云的太子山、流水成韵的大峪沟和恬静自然的当周沟,也在伸开双臂,为接纳你的劳顿、涤净你的烦忧而欢迎你来观光。

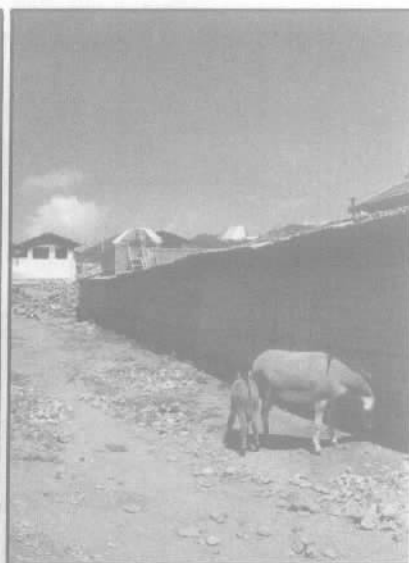
佛徒向往的圣地

甘南被喻为“甘肃的小西藏”,以藏传佛教

甘南·如梦如幻的香巴拉



拉卜楞寺僧人



甘南农村一角

文化为代表的藏文化,在这里为你掀开神秘的面纱。这里有规模庞大、气势恢弘的藏传佛教黄教(格鲁巴)六大宗主寺之一的拉卜楞寺,有巍峨精致、碧水萦绕、古柏参天的郎木寺,有历史悠久、典籍丰厚、闻名遐迩的禅定寺……无论群山之巅,还是草原深处,到处有寺院的金顶红墙,有旋转的嘛呢经轮,佛塔、经幡、箭垛、嘛呢堆,颠连散漫在甘南草原的每个角落,成为高原上独树一帜的人文景观。

拉卜楞寺

LABULENGSI ++++++

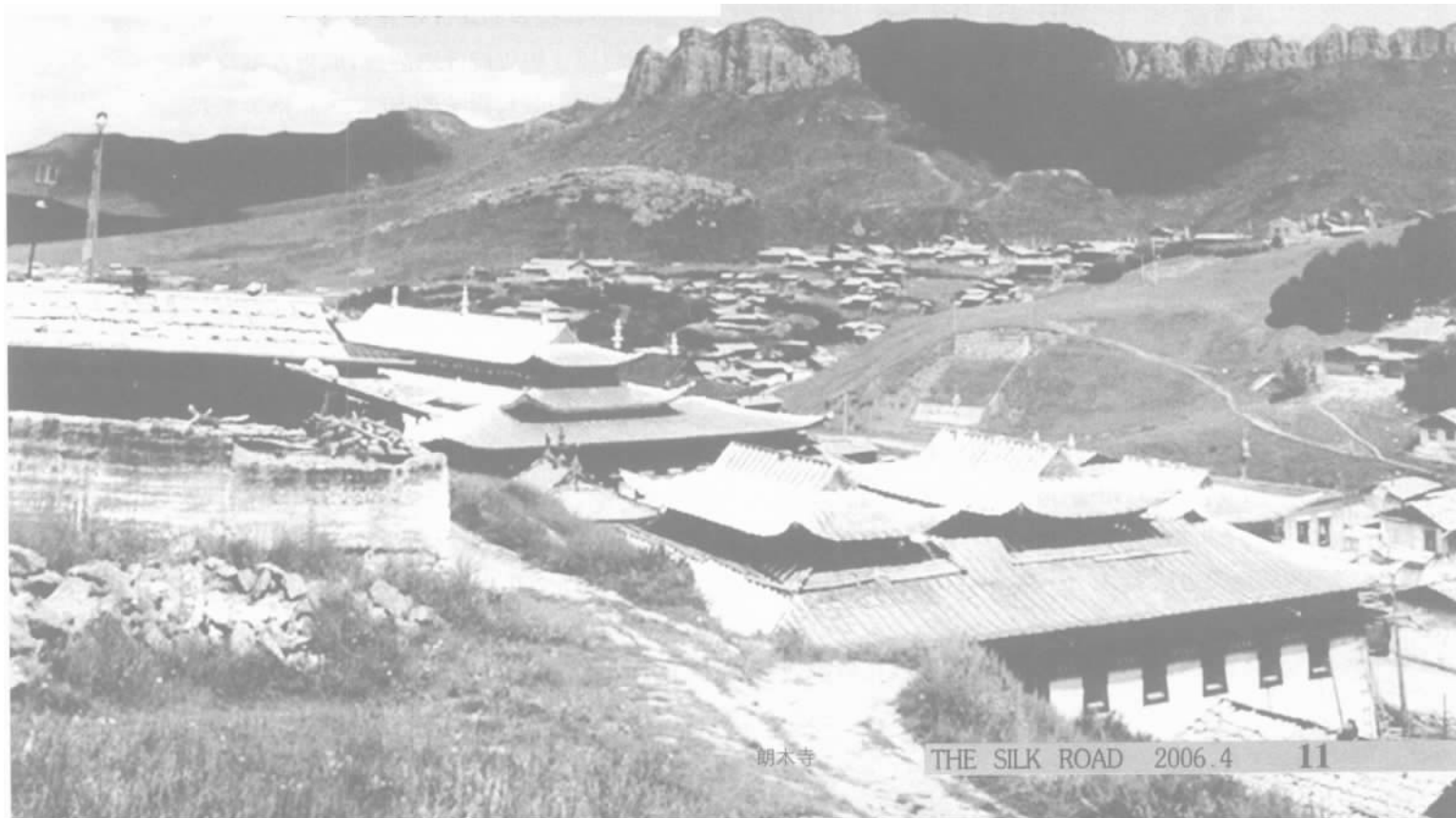
全名 噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇贝琅(意为 具喜讲修兴旺吉祥右旋寺),简称 拉章扎西旗”,一般称拉卜楞寺。拉卜楞是藏语 拉章’的变音,意为佛殿。寺院位于夏河城西,占地 1 234 亩,建筑面积 82.3 万平方米。康熙四十八年(1709)一世嘉木样活佛应青海河南蒙旗亲王邀请建拉卜楞寺弘扬佛法,是藏传佛教安多第一大寺和黄教中心。1982 年被国务院定为全国重点文物保护单位。

200 多年的建造,使拉卜楞寺的建筑达到了

总体布局统一的宏伟效果。庄严雄伟的寿禧寺,富丽堂皇的大经堂,奇巧瑰丽的舍利宝塔,金光闪闪的大金瓦寺,威严的狮子吼佛殿以及历史悠久的千手千眼观音殿等建筑,充分展示了藏、汉人民的聪明智慧和艺术才华。拉卜楞寺号称四十八大佛殿,内设闻思学院、时轮学院、上续部学院、下续部学院、医学院和喜金刚学院六大扎仓,其中除闻思学院为显宗学院外,其余都是密宗学院。长期以来,该寺以学科齐全、组织完备、持戒严谨、学者辈出而著称于世,尤其是寺院的藏经



拉卜楞寺僧人





山顶寺庙

楼更是经文荟萃之地,内珍藏有藏语文法、历史、哲学、医药、历法、音乐、美术等典籍6万多卷,还有7万余块木刻印版书籍及一部200多卷的大藏经——《丹珠尔》《甘珠尔》。

拉卜楞寺也是全国藏经最丰富的佛教寺院之一。它以金碧辉煌的民族建筑、绚丽多彩的酥油花、丰富珍贵的文物吸引着无数国内外游客和贵宾,同时也是藏族群众的朝拜圣地之一。

郎木寺

LANGMUSI ·+++++

藏语称“噶丹雪珠贝嘎卓卫林”,意为“具喜讲修白莲解脱洲”,位于碌曲县郎木寺镇。原名“达仓郎木”(意即“虎穴仙女”),相传为莲花生大师降服猛虎、化为仙女之地,因而得名。公元1748年由曾在西藏噶丹寺任八年赤哇的第一任赤哇嘉参格桑创建。现有闻思学院、续部学院、时轮学院、医学院和印经院。辖有十座属寺和两座静修院,前后有70任赤哇,僧人最多达500余众。

郎木寺西侧一高耸石壁上,有一巨型掌印,虽历经悠悠岁月,依然清晰可见。传说此壁以前有一洞口,与大海相通,海水喷涌不止,村寨成为汪洋。一得道高僧路过此地,为救人民于水火之中,施展无边法力,猛击一掌封住洞口,从此滴水不漏。

郎木寺对面山形宛如僧帽,寺东红色砂砾岩

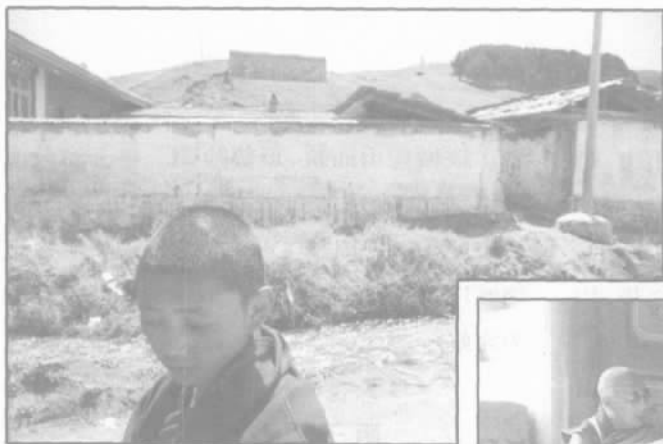
壁高峙,寺西石峰高峻挺拔,处地空灵,山水相依,景色秀美。

禅定寺

CHANDINGSI ·+++++

坐落在卓尼县城西北角,是安多地区最早建成的寺院之一,始建于元代元贞元年(1295),又称“卓尼大寺”。据史料记载,藏历四绕炯木虎年(1254),西藏萨迦第五代法师八思巴被元帝忽必烈邀请赴内地讲经传法,途经卓尼,见此地山清水秀,风水绝佳,遂指定通晓佛法、具有功德的弟子萨迦格西·喜饶益西留此地建寺,弘扬佛法。后喜饶益西将原宁玛寺院改宗萨迦,成为青藏高原上萨迦108寺中颇具影响的寺院之一。格鲁派兴起后,由卓尼第二代土司之弟仁钦龙布(寺院僧纲)于1459年改宗,取寺名“甘丹谢珠林”(兜率论修洲)。1710年,清康熙皇帝赐封第十一代土司杨汝松之弟卓尼大寺僧纲阿旺陈烈嘉措为大国师,敕赐“禅定寺”御书,卓尼寺更名禅定寺而沿用至今。

禅定寺有四个扎仓(学院):参尼扎仓(显宗学院)、居巴扎仓(密宗学院)、撒里瓦扎仓(天文历算学院)和歙巴扎仓(法舞学院),极盛时期寺内有大小建筑170多座,大小属寺108座,僧人达3600名。在700余年的风云岁月中,禅定寺众多高僧大德出任西藏四大寺赛赤、西藏摄政王策墨林及大国师、护国禅师等职。卓尼版《甘珠



小喇嘛

尔》《丹珠尔》大藏经,系我国藏传佛教《大藏经》四大著名版本之一。由于集北京、五台山、拉萨手抄本和德格、纳唐木刻版本之大成,内容更趋丰富、完善,极少讹误,加上设计精美、印刷清晰

而为宗教学者所青睐,在国内外都有较大影响,被广泛研究,给予极高评价。

禅定寺北靠阿乃贡布若三级如意瑞宝,南对古雅山如弥勒端坐莲台,东临雅尔山如七盏明灯,西接玛钦山仿佛七碗净水。东南方向贡布茨娜悬崖峭壁上,隐约自显庄严慈祥观世音菩萨像。仰望虚空,天圆如日,俯察寺地,形似莲瓣。诚为佛家修身养性的理想之所,不由不使人赞叹当初选定寺址者的慧眼识识!

此外,在这片占地4.5万平方公里的土地上,还有气势非凡的贡唐宝塔,金碧辉煌的米拉日巴佛阁等藏传佛教大小寺院121座,修行的僧侣上万人。生活在这里的藏族信教群众,早已把祈愿、朝圣、礼佛、放生看作是生活的组成部分。置身于如此浓烈的宗教氛围中,你会真切地触摸到藏传佛教的精神流脉,你会从拂过高原的经年风雨中,解读到雪域民族的文化情感。

历史吻过的痕迹

悠久的历史深深地眷顾着甘南,亲热之



习经

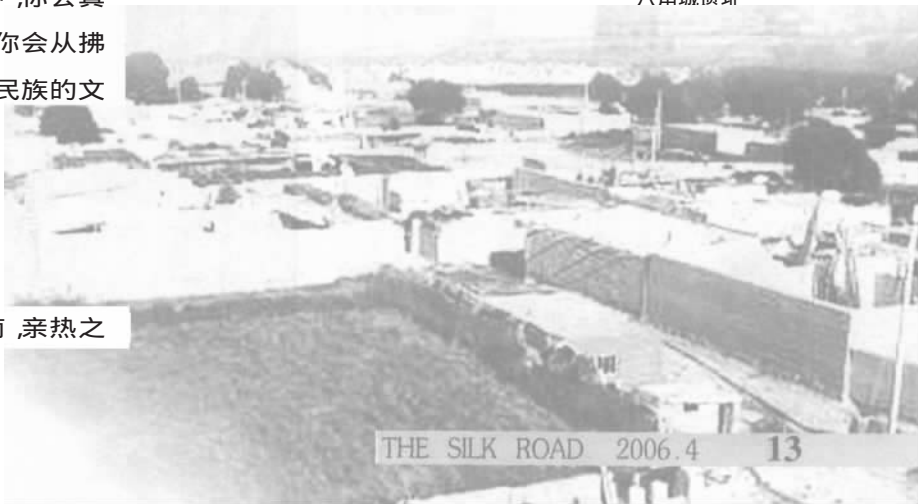
后便在这块肥沃的土地上留下了众多的吻痕:古城、驿站、关塞和烽火台。早期的吐蕃、羌、蒙古等诸多部族在这里策马扬鞭,纵横驰骋,为你记载着众多古文明的灿烂足迹。八角城承载着西汉年间的风风雨雨,牛头城深埋着西晋年间吐谷浑兴盛的往昔,腊子口天险为你书写下工农红军浴血奋战的艰辛……

八角城遗址

BAJIAOCHENG YIZHI ++++++

也称雍仲城。位于夏河县甘加滩偏东央曲河与央拉河交汇处的台城,为宋代党项、西夏、唃廝罗政权活动与争战中心。初建于西汉年间,为汉

八角城遗址



白石县旧址,距今已有2000多年的历史,是历史上汉羌、唐蕃时的边寨重镇。因外形如佛教符号卐(“卐”藏语称雍仲,意为永恒),有八角而得名。八角形成互为犄角之势,均在弩箭射程之内,可以遥相呼应。

八角城建于距拉卜楞30公里处的半山坡台地上,城高5~7米,城围26公里,并有城郭、护城壕,城内可居住千户人家,囤兵万人,有水渠自北山流入。这种建筑格局突破了中国古代城池的四方格局,在国内外是非常罕见的,至今仍保持完好,具有极高的考古和观赏价值,被列为省级文物保护单位。

牛头城遗址

位于临潭县古战乡古战村北,因城郭为倒梯形,前低后高,上宽下窄,形如牛头,故名。



腊子口战役纪念碑

该城凭山而筑,形势险要。整个城分前城、后城两部分,长1155米,最宽处245米,最窄处45米,周长1300余米。现城墙多坍塌倾圮,只留城迹和烽燧,惟东南一段保存较为完好。

腊子口战役遗址

LAZIKOUZHANYIYIZHI

位于迭部县东北部的腊子乡政府驻地北7公里处的深山峡谷之中,东西有陡峭的石崖相对峙,中为一条长约30多米、宽8米、高达100米以上的隘口。崖壁下是水流湍急的腊子河,河上只有一座小木桥,与东侧崖壁下的栈道相通,抬头只见青天一线,地形十分险峻,可谓“一夫当关,万夫莫开”。

1935年9月,中国工农红军进入腊子口地区,通过正面强攻与攀登悬崖峭壁迂回包抄的战术,经过浴血奋战,一举攻破了鲁大昌部重兵据险扼守的天险腊子口,打开了中央红军北上进入陕甘的通道。从此,腊子口成为举世闻名的革命圣地,被甘肃省政府公布为省级文物保护单位。为了纪念革命先烈英勇战斗的英雄业绩,1980年甘肃省政府在腊子口南侧修建了“腊子口战役纪念碑”。



牛头城遗址



煨桑

此外，还有记载着丝绸之路上吐蕃王朝辉煌璀璨的唐蕃古道，为你清晰地划出明代历史上各少数民族聚居区与汉族聚居区的分界线的土门关；记录着革命领袖的伟大风范的茨日那故居，明清时代的重要军事要塞明代边墙，都具有较高的考古和观赏价值。

别具一格的节庆

甘南，是多民族文化和语言的交汇点，多元文化的交流使这一带形成了自己特有形式的文明和丰富多彩的民俗风情。甘南人喜欢热闹，一年到头有很多别具一格的节日庆典，总能感受到浓厚的喜庆氛围。

插箭节

CHAJIANJIE ++++++

在安多地区，各个部落都有自己的保护神。各部落对保护神的供奉十分虔诚，在供品中，箭镞便是最重要的一种，这就促成了插箭节的产生。插箭节因各部落的习俗时间各异，有农历二月初二，也有农历六月十七日的。除了家中没有男性的人家外，插箭几乎清一色是男性。

把碗口粗细、光滑笔直、长达

数丈的树干削去树皮，在杆梢捆上柏树枝和白羊毛，绑上三角形的云纹彩板（一般涂成虎黄、黑白云纹吉祥图案），一根象征性的翎箭就做成了。在碧空万里的日子，迎着东升的旭日，英武的男子们身着盛装，肩扛翎箭，催动胯下骏马，在欢呼声中向自己部落山神驻扎的山口垭豁前进了！

插箭仪式在村长“拉加”（神战无不胜的意思）的欢呼声中开始了。第一道程序是煨桑。桑烟是与神沟通的信号。第二道程序是向长空扬撒“朗尔达”（即“风马”，是一种印有背驮法宝的飞马的正方纸片，缘于动物崇拜的原始祭祀形式）符纸。之后插箭仪式正式开始。气氛庄严、神圣、肃穆，每个人双手高擎自



草原运动

甘南：如梦如幻的香巴拉



己的翎箭，按顺时针方向缓缓绕煨桑台一圈，然后绕插箭垛三转，之后才把箭集中插进垛围中（藏语叫 拉卜则）。

人们再一次狂热地吼着战神的英名，欢叫“拉加——”，按顺时针方向围绕插箭垛转圈。有马的则骑着马绕插箭垛狂驰，给山神助威添胆；有枪的则举枪向空中鸣放，表示自己的敬仰和虔诚。祭神仪式达到高潮。

插箭完毕，一些人给战神拴缠五色吉祥彩幡，一些人扯换用牛毛绳捻的通天绳，愿山神帮助自己在临终时能搭天绳去“天国”；一些人在箭垛根深埋五金和五谷，祷告战神保佑自己财源滚滚，兴旺发达。有些地区，插箭的人们还在山脚举行赛马会、射箭比赛。不少地方插箭节与香浪节连在一起，插箭节过后，香浪节也就开了头。

香浪节

XIANGLANGJIE ·+++++

“香浪”意为“采薪”，原为宗教节日。每年6月，安多地区的寺院都要派出年轻精壮的僧人去山野采集煨桑的柏枝和燃炉熬茶的柴薪。与世隔绝的僧人们便借这个机会开展一些下棋、叠罗汉、经轮、比赛手球等富有生活情趣的文娱活动。后来，作为固定的节日，流传到了民间。

现在的香浪节，已经成了人们尽情欢歌、享受人生的盛大节日。6月的草地，碧绿无垠，鲜花怒放，一顶顶帐篷，如雨后的蘑菇，鲜艳地绽放在草原深处。狩猎表演、赛马、飞马打靶、马背拔河……节目层出不穷，分组赛跑、抛尕、甩石、跳绳……比赛此起彼伏。清冽醇香的青稞酒、馨香馥郁的鲜奶茶、肥嘟嘟的手抓羊肉、刚出锅的油炸干果、雪花铺地般的糖果瓜子，把藏家的豪爽、粗犷一一呈现。



香浪节



骑射



祭神



赛马节

调牛节

TIAONIUIE ·+++++·

每年农历二月初二,是甘南博峪藏族的调牛节。节日前一天,先由 嘎巴 (当地人对原始宗教及巫师的称呼)喊山。他由阳山呼唤而上,再由阴山呼唤而下,一路叫着本部落山神的尊号,祈请保佑全寨人畜庄稼兴旺平安。第二天早晨,全寨的牛都被赶到地中,架好犁耙,选技术好的人调教初次架犁的牛耕地。然后由嘎巴念经,以牛角所朝的方向

卜问全寨吉凶。调牛耕地时,要撒一点青稞面入土祈福。祭毕,大家唱着颂赞山神、地神的歌,跳舞娱神,预祝当年丰收。调牛节期间,还有点燃燕麦的习俗。在燕麦点燃后,全寨的儿童上山点起火把,每人两枝,由山上唱跳而下,称为摇灯,表示对火神与山神的祭祀。

当然,还有那载歌载舞的采花节和曼拉节、端午的祭水节、富有宗教传说色彩的赛马节和墨部节……也值得去体味。

(本文部分图片由邢哲、郑屹提供)

甘南·如梦如幻的香巴拉



相关链接：
相关链接：

十
南



相关链接：

甘南是兰州 - 四川九寨沟旅游线的必由之路 近年开辟的兰州 - 临夏 - 拉卜楞寺 - 则岔石林 - 尕斯湖 - 郎木寺 - 黄龙寺 - 九寨沟 - 牟尼沟旅游线 被公认为是到九寨沟旅游最为安全经济的黄金线路。旅游季节以 5~10 月为宜 7~9 月最佳。冬季是雪域风光欣赏、宗教节日采风的最佳时机。沿途各地均可提供较好的全方位旅游服务。

旅游参考路线：

兰州 - 夏河拉卜楞寺 - 甘加 - 循化 - 塔尔寺 - 青海湖 - 兰州 民族宗教风情四日游；

兰州 - 合作 - 碌曲 - 玛曲 - 迭部 - 舟曲 - 武都 - 成县 - 天水 草原风光民俗风情七日游；

兰州 - 夏河拉卜楞寺 - 桑科草原 夏河风情二日游；

兰州 - 夏河拉卜楞寺 - 合作米拉日巴九层阁 - 则岔石林 民族风情二日游；

兰州 - 夏河拉卜楞寺 - 桑科 - 达久滩 - 科才 - 碌曲 - 兰州 民族风情三日游；

兰州 - 合作 - 碌曲 - 则岔石林 - 尕斯湖 - 玛曲首曲 - 郎木寺 - 兰州 高原风光四日游；

兰州 - 夏河拉卜楞寺 - 合作米拉日巴九层阁 - 临潭西道堂 - 卓尼大峪沟 - 临潭冶木峡 - 莲花山 - 兰州，高原风光、民情风俗五日游；

兰州 - 夏河 - 合作 - 碌曲 - 郎木寺 - 四川若尔盖 - 九寨沟 - 黄龙 - 迭部多儿 - 腊子口 - 岷县 - 兰州 自然风光、高原风情、红色遗迹七日游；

兰州 - 临潭冶木峡 - 岷县 - 腊子口 - 迭部多儿 - 成都 自然风光、高原风情、红色遗迹五日游。

交通概况：

甘南境内有一级公路 213 国道(兰州)至(成都)线穿过。各县市都通干线，乡乡都有公路相连。著名旅游景点均有专线公路。兰州汽车南站每日均有发往合作市及各县的定点客车。其中发往合作、夏河的客车自早晨 6 时开始，每两小时一班。发往其他各县的客车集中在 6~15 点之间，每日均有三班以上。

