

甘 南 岁 月

白
洁
编著

合作市：遍布藏传佛教寺院
夏河县：群煌的拉卜楞寺
碌曲县：碌曲的湿润气候
玛曲县：九曲黄河之首曲
临潭县：塞上官地临潭
舟曲县：鲜花盛开，五谷飘香
迭部县：宛如晨星的高原湖泊
卓尼县：别有特色的文化名镇



中国电力出版社
www.cepp.com.cn

甘南岁月

白洁
编著



中国电力出版社
www.cepp.com.cn

甘南，被称为中国的“小西藏”和甘肃的“后花园”，地处青藏高原、黄土高原和陇南山地的过渡地带。这片土地上有着“中国麦加”之称的夏河、格鲁派六大寺院之一的拉卜楞寺、神奇美丽的黄河首曲、甘川交界的郎木寺……大自然赐予的神奇景色，神秘的宗教文化以及浓郁的民族风情让甘南成为一颗神秘而熠熠闪光的明珠。

本书主要分为九个章节，逐一介绍甘南各个区域的地理、历史、人文以及旅游概况，其间穿插着甘南各地区的游记，让读者翻阅此书时就能感同身受；此外，书中详细地介绍了每个独有特色的甘南景观，辅以该景区的吃、穿、用、行、交通、住宿等信息，以及旅游途中的注意事项等小知识，让读者对甘南的一切一目了然，甘南的所有信息都能在旅游者手中掌握。

图书在版编目（CIP）数据

甘南岁月 / 白洁编著. —北京：中国电力出版社，2006
ISBN 7-5083-4333-6

I. 甘… II. 白… III. 旅游指南—甘南藏族自治州 IV. K928.942.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 039900 号

中国电力出版社出版发行

北京三里河路 6 号 100044 <http://www.cepp.com.cn>

责任编辑：曹巍 张荣荣 责任印制：陈焊彬 责任校对：罗凤贤

北京博图印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

880mm×1230mm 1/32·4.875 印张·105 千字

定价：25.00 元

版权专有 翻印必究

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

本社购书热线电话（010-88386685）

序 言



要写甘南，心中想了千万种表达甘南的方式，却迟迟没有落笔——都说越亲近的地方，越难描绘；感情至深的地方，反而找不到恰当的词汇来形容它……

那里春季的温润和秋天的干燥相接壤，没有酷暑，那里有皑皑雪山为伴的冰冷冬天，还有挡不住萧瑟、却能用五彩织起的秋季，这一切都令我着迷……是在留恋拉卜楞寺的赭红和金黄，还是在期待甘南草原那碧蓝的苍天，是怀念阿玛尼卿雪线下、那无边草原开满的鲜花，还是那康巴汉子的剽悍俊朗透出的西部野性气息让人难忘……我似乎又看到酥油灯下带着虔诚和信仰在念经的年轻喇嘛

们……

甘南是广袤的，黄土高坡赋予它雄浑，了无人迹的大草原成就了它的壮阔；

甘南是美丽的，大自然给予了它一切，山、川、峰、河，温润、闲适滋养着这里的每一寸土地；

甘南是神奇的，神秘的梵文，如同夜鹰只是诉说着人间活佛的来生转世；

甘南是圣洁的，碧蓝的天、翠绿的草原、纯净的高原湖泊、低回吟诵的经文，世间的一切在甘南都如此简单而安详；

甘南是一个让人念起来，就想流泪的地方，因为它曾带着无数人的夙愿走到了天际；

甘南也是一个让去过的人，一辈子都忘不掉的地方，因为它的美是如此的神奇，而难以捉摸。

就这样，背起行囊，再去甘南——沿途的记载，成为甘南的指引，一路的心境串成甘南的灵魂，还有那厚重的文化，神秘的藏经以及弥漫着的酥油味道……黄土、草原、高原湖泊还有那高耸入云的雪山都成为这本书的符号，这样给去感受甘南的你，找到了最好的理由。

目 录

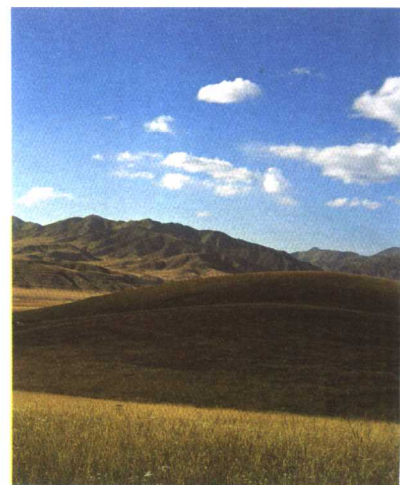
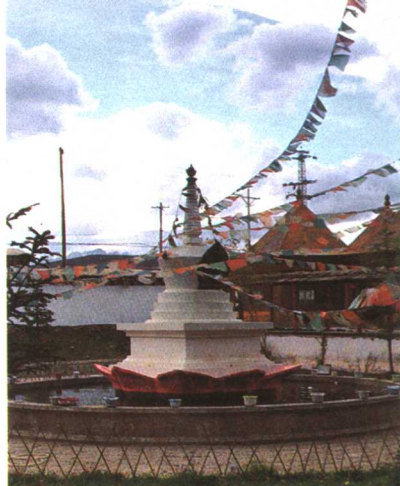
序言

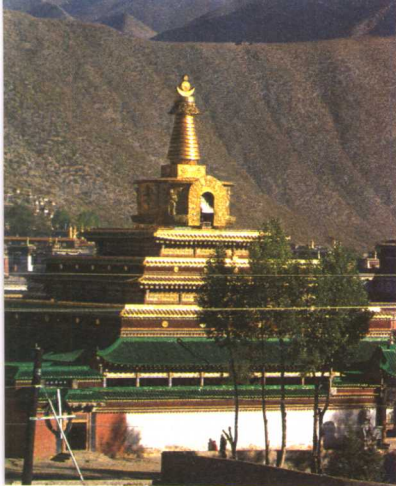
认识甘南 1

甘南印象	2
甘南历史	4
甘南地理	4
甘南政区	5
甘南人文	5
甘南语言	16
甘南美食 / 特产	17
甘南饮食	23
藏族历法	25
藏族医学	25
甘南游览景观	26

合作市：遍布藏传佛教寺院，传 送着甘南独特的韵味 31

合作市介绍	32
合作历史	33
合作旅游特色	34
合作出行指南	35
合作景点推荐	37





Contents

夏河县：辉煌的拉卜楞寺，点缀着夏河的美和骄傲 45

夏河县介绍	46
夏河历史	47
夏河民族服饰	49
夏河旅游特色	51
夏河出行指南	52
夏河景点推荐	55

碌曲县：碌曲的温润气候，滋养着甘南无限绿意 67

碌曲县介绍	68
碌曲旅游特色	69
碌曲出行指南	70
碌曲景点推荐	72

玛曲县：九曲黄河之首曲，蜿蜒讲述着甘南的故事 81

玛曲县介绍	82
玛曲历史	84
玛曲旅游特色	87
玛曲出行指南	89
玛曲景点推荐	92

Contents

临潭县：塞上宝地临潭，蕴藏着 甘南的财富 97

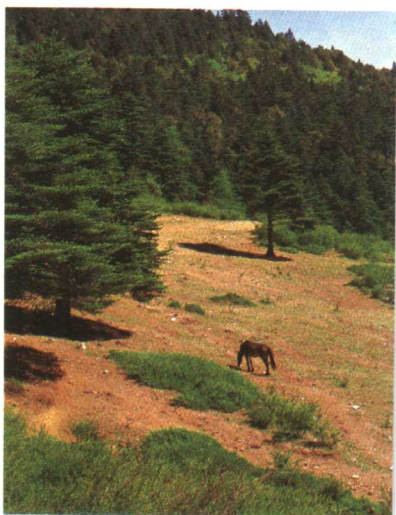
临潭县介绍	98
临潭历史	99
临潭旅游特色	99
临潭出行指南	102
临潭景点推荐	104

舟曲县：鲜花盛开，五谷飘香，舟 曲歌唱着对甘南的情怀 109

舟曲县介绍	110
舟曲历史	111
舟曲旅游特色	111
舟曲出行指南	114
舟曲景点推荐	115

迭部县：宛如晨星的高原湖泊，让迭 部成为甘南的一颗明珠 119

迭部县介绍	120
迭部历史	121
迭部旅游特色	122
迭部出行指南	123
迭部景点推荐	124





Contents

卓尼县：别有特色的文化名镇，影响着甘南渊远的历史 131

卓尼县介绍 132

卓尼历史 133

卓尼旅游特色 134

卓尼出行指南 138

卓尼景点推荐 140



有一个美丽的地方，人们把它向往，
那里四季常青，那里鸟语花香，
它的名字叫香巴拉，传说是神仙居住的地方。

——藏族民歌

走进甘南的那一霎那，跳入眼中最多的就是莽莽的草原。那草原绿茵如海，广袤无垠，安逸而静谧地盘卧在青藏高原的东北部，让这里成为一处美丽而充满神奇、弥幻的土地。

这土地的南面是富饶而多姿的成都平原，时时飘过稻米的阵阵幽香；北面则是黄沙漫天，充满西部雄浑色彩的黄土地带，它传承着古老而悠长的西域文化；西面是雄踞世界的青藏高原，袅袅法号声击长空，神鸟乌鸦在天空翱翔，表达着那里特有的虔诚和信仰；东面则是数次影响中原王朝政权更迭的汉中平原，在那曾演绎着无数政权的荣辱和兴衰……

就在这样的地理位置与历史演变中，这片土地成为通往青藏高原腹地的重要通道，也成为古丝绸之路及唐蕃古道的必经之路，还成为藏区同内地进行交流的桥梁和枢纽。直至今天，这片土地仍旧保存着藏族传统的游牧、农耕、佛教，这片土地被人们誉为“中国的小西藏，甘肃的后花园”。

这就是——甘南。

❧ 甘南印象

走进甘南，它呈现给你的第一印象就是广袤无垠的草原。

在草色青青的基调上，寄托着一种别样的情感，它默默地镌刻着我对甘南的所有理解和眷恋。

母亲河奔涌而出的河水，从青海巴颜喀拉山出发，蜿蜒飘过草原的天际，它用女性特有的柔媚划出了第一道弧线，造就着著名的

“九曲黄河第一弯”。在这长达433公里的黄河首曲怀抱中，滋养着一片绿意盎然的土地，这就是美丽而充满神秘的甘南藏族自治州。



甘南藏族自治州是一方沃土，它有着山、水、林、木，它处处显示着勃勃的生机，那是青藏高原骄傲地隆起的脊线，那是晚霞流云搅拌出的浓郁醇厚的奶香，那是在醺醉中送眠的暮色，那是在红尘中，朝拜者寄托灵魂深处的夙愿……甘南就是这样，让人、物、景、民族、宗教，所有的一切，都纠结在一起，汇集成雄鹰的歌谣。

这里河流纵横，拥有着一江三河。长江、黄河在这里发源、流经，造就着这青藏高原与黄土交汇地带难得的温润和潮湿。如果说，江河只是滋养了土地，养育了人民；那么，皑皑雪山就成就了那无数朝圣者心中的邂逅。甘南州境内雕凿出的无数海拔4000米以上的高峻山脉，巍峨的西倾山，主峰海拔达4290米的迭山以及岷山太子山和阿尼玛卿山等，都寄托着藏族人民心中对神灵的祈愿。

雪山高拔、草原辽阔、江河湖泊遍布、森林草甸密集，这就是甘南大地的高原风光，这就是被称颂为人间仙境的“香巴拉”之城。

当尘埃落定时，信仰便在和煦的阳光下盛开出璨若芙蓉的花朵；当虔诚地仰望苍穹时，人海里抛传出哈达，放飞遮蔽天日的翩翩白鹭；那，就是在风雪苍茫的草原上，用信念来轮回命运的生灵啊……

➤ 甘南历史

位于青藏高原东南端的甘南藏族自治州，地处甘、青、川三省交界处，是一个以藏族为主体的多民族聚居区，是民族、贸易、战争的焦点。

在历史上，甘南州曾是丝绸之路唐蕃古道的重要通道，境内至今留有众多古文明的灿烂足迹。早期的吐蕃、羌、蒙等诸多部族都曾跃马扬鞭，纵横驰骋在这片广袤的土地上，留下了众多的古城、驿站、关塞和烽火台。今天，从这饱经沧桑的遗迹中，就能回想出它曾经的繁荣和威严。

➤ 甘南地理

甘南藏族自治州位于甘肃西南部，西邻青海省，北连临夏回族自治州，南依四川省，东接陇南、天水、定西三地区。全州共辖夏河、临潭、卓尼、舟曲、迭部、碌曲、玛曲七县。甘南藏族人口24.7万，占甘南全部人口的46%。甘南藏族自治州地处甘南高原、陇南山地和黄土高原的过渡地带，海拔多在3000~4000米以上。白龙江、洮河、大夏河及黄河干流流经州境，水源比较充足。

牧业、林业、水力、矿产和旅游是甘南的资源优势。全州草原面积4084万亩，占总面积的61.9%，主要畜种有牦牛、藏系绵羊和全国五大名马之一的河曲马、藏麻猪等优良品种。全州森林面积

1070.1万亩，覆盖率为16.2%，木材蓄积量8885万立方米。境内黄河、洮河、大夏河、白龙江四条河流及120多条支流，水能资源丰富，矿产资源也很丰富。

甘南政区

甘南藏族自治州位于我国西北，甘、青、川三省交界处。在这块总面积约45000平方公里的土地上，繁衍生息着藏、汉、回等24个民族，66万人口。甘南各族人民在1953年10月1日成立了甘南藏族自治州，辖七县（迭部、夏河、临潭、卓尼、舟曲、玛曲、碌曲）一市（合作市），首府设在合作市。

甘南人文

甘南历史悠久，文化久远。马家窑文化、齐家文化、辛甸、寺洼文化都曾在这里停留，而坐落在甘南各地的百余座藏传佛教寺院，更是呈现出五彩缤纷的藏传佛教文化底蕴。

都说藏族是个文化的民族，由于地理的特殊性，民族特性，他们在日常的生活中也有着独特的民俗特性，那节日的氛围、建筑的别致、服饰的另类，以及绘画、雕塑、戏剧、音乐、舞蹈等艺术，都早已烙上了民族和宗教的色彩。

民俗节日文化

藏族是个能歌善舞的民族。然而只有当你融入甘南大地，你才会体会到他们与生俱来的歌舞天赋，是如何在蓝天与绿草之间演绎得淋漓尽致。一年四季中不同类型的民间节庆，便让他们拥有了最好展示才华的机会。每逢节日来临，他们诵经晒佛，祭山把神，各种活动极具特色。他们艳装盛服，劲舞笙歌，如此景观，美不胜收。

传统节日与习俗

藏历年：又叫“洛萨节”，也就是新年的意思。这个节日是甘南藏族最隆重的传统节日。按照藏历计算，藏历年和农历的春节日期非常相近，因此，许多藏民在除夕前后开始过藏年。甘南的藏族干脆以汉族的农历为准。

正月“毛兰节”：为藏语“嘉洛毛兰木”的音译，也叫传召节，意为“祈祷法会”。一般从正月初三至正月十六持续14天。

这一节日在夏河拉卜楞寺及其附近地区最为隆重。

过节期间，各地寺院均向男女信徒开放。直到初三日傍晚，喇

藏万年

到了初一这天，即为藏历新年。家家户户屋顶上燃起象征吉祥的松脂，佛龛前供奉以各种酥油面点、紫色青稞和自酿的青稞酒，预祝丰收。

常常是老人或妇女在天不亮的时候，就会先背回第一桶“吉祥水”，然后唤醒大家穿上新衣。按辈分顺次坐下，依次抓食五谷斗内的食品。长辈们会逐个祝“洛萨尔桑”（新年好），“扎西德勒”（吉祥如意）；晚辈就会回敬“扎西德勒彭松错”（吉祥如意，功德圆满）。在藏历新年的这天，藏民基本闭门欢聚，互不走访。直到第二天，才开始亲朋好友拜年祝贺，一般持续三五天不等。初三时，举行少女上头的“拜礼”。就是要将年满17岁而还没有出嫁的姑娘装扮得与成年妇女的装扮一样，发后银饰或珠宝饰下垂及踵，然后盛装艳服拜访亲戚，亲戚送礼致贺。而这段期间，即使与其他男性随意“亲密”交往，也不会受到歧视，更没有所谓的私生子之说。

嘛则结会一处，听取一年的规矩，并集中诵经，举行祈祷法会，祈愿这一年“五谷丰登，六畜兴旺”。



在十三日午前举行的“晒佛”活动，由僧侣头顶数十丈长的绣像（有佛祖、阿弥陀佛、宗喀吧等），展挂在拉卜楞寺对面的山坡上。当地僧官盛服莅临，举行送祭仪式。善男信女拥作一团，人群遍野，信徒常争至像前顶礼。

十五日则会举行酥油灯会，僧侣们口中念着“六字真言”，围绕寺院“转香巴”，并举行转“古拉”活动，以祝未来幸福。

娘乃节：是在农历四月十五，为纪念佛祖释迦牟尼的诞辰与涅槃而设的节日。

节日的几天，家家户户不举烟火，全体斋戒，不说话，不交谈，以示纪念和致哀。信徒还要穿上新衣，前往寺院顶礼膜拜、烧香、转经轮、做佛事等。

夏河香浪节：也叫浪山节，为甘南藏族自治州夏河县藏族人民一年一度的传统节日。每年农历六月中旬举行，为期3~5天。

“香浪”，就是“采薪”，是藏民在农闲时的一种郊游形式。

相传过去寺僧在盛夏季节外出为自己采伐烧柴。因路途遥远，当日不能返回，便露宿山野。在劳动之余开始游山玩水，消遣憩息，盛夏“香浪”相沿成习。也有人认为“香浪”是安多方言的音译，“香”意为“地”，“浪”意为“转”。最初的意思是人们背着经书在一个地方转，以求神佑，后来演变成娱乐活动。

节日期间，藏民要举行赛马、拔河、摔跤等传统体育活动以及各种富有民族特色的锅庄舞和弦子舞等。香浪节为藏族人民抒发美

好感情，享受生活快乐的节日，也是预祝来年丰收，憧憬未来幸福的节日。

舟曲采花节：采花节又名女儿节，是甘南藏族自治州舟曲县博裕山寨藏族群众的传统佳节，于每年农历五月初五举行。

节日这天，日出前，藏民就要赶到附近的山上抱泉水，有的双水捧水痛饮，有的背水回家洗发、净身。传说这天喝了日出前的泉水可使人吉祥如意，祛病延年。当太阳升起时，藏民就穿着节日盛装，伴随着互相盘问的“上山歌”，摘采盛开的鲜花，并把花儿整齐地插在头上，围成一个美丽的花环。第二天，会举行隆重的欢送仪式。姑娘们跳起“哆地舞”。

黑水沟祭水节：甘南州舟曲县巴藏纯利润后背水黑水沟，每年端午节有祭水习俗。

因为这里有一个石崖，石缝间有几个石洞。所以到端午的这天，石洞中一股股清泉间隙喷出。附近的居民会到泉边祭水，煨桑燔祭，高声呼唤祈水。待水喷出时，人们下水沐浴，跳“哆地舞”或“摆阵舞”，尽情玩乐。

插箭节：藏语为“拉卜则”的意译，意为祭山神，是古代部落社会祭祀地方神的一种遗俗，节日在农历六月十七举行。

过节时，把长七八尺象征箭杆的木杆，上端削尖，系上彩绸或彩布。箭牌为一块长2尺、宽3寸的薄木板，绘以五色云景，代表各物。红色代表太阳，黄色代表各种草原、森林等。插箭节为藏民信仰原始多神教的遗俗。

曲艺文化

藏族文化历史悠久，源远流长，寓言、谚语、民歌、传说、