

甘肅甘南藏族自治州，這片位於青藏高原東北邊緣的秘境，以坦蕩地勢鋪展森林、草原與濕地交織的絕美畫卷，徒步越野、野營探秘、駕車漫遊等多元體驗，為旅行者敞開自由之門。這裏山川壯美，河流奔湧，遼闊草原與茂密森林相映成趣，靜謐藏鄉迴盪着悠揚牧歌，是人們尋覓心靈安寧、回歸生命本真的「詩和遠方」。

文、攝：郭濤

甘南不僅被評為「讓生命感受自由的世界50個戶外天堂之一」「一生要去的50個地方之一」，更坐擁迭部扎尕那、卓尼大峪溝等41處A級景區，「中國拉卜楞·世界藏學府」、天下黃河第一彎等景點，也成為吸引海內外遊客紛至沓來的旅遊勝地。



■當地信眾走過轉經筒長廊。

拉卜楞寺 莊嚴佛教聖地

位於夏河縣的拉卜楞寺，這座被譽為「世界藏學府」的佛教聖地，宛如一顆璀璨的明珠鑲嵌在甘南的大地上。踏入這片神聖的區域，一種莊嚴肅穆的氛圍撲面而來。整個寺廟建築群規模宏大，錯落有致地分布在山坡上，金頂紅牆在陽光的照耀下熠熠生輝。

大經堂是拉卜楞寺的核心建築之一，其內部裝飾金碧輝煌，粗大的立柱上繪滿了精美的佛教圖案，天花板上懸掛着華麗的唐卡，堂內瀰漫着酥油燈的香氣，眾多僧人盤坐在蒲團上，專注地誦經唸佛，那低沉而洪亮的聲音彷彿有一種穿透心靈的力量，讓人沉浸在一種超凡脫俗的境界之中。

拉卜楞寺是藏傳佛教中創建較晚的一座寺院，但在培養藏傳佛教和藏學高級人才、學術貢獻及在海內外藏傳佛教界的影響而論，堪比古印度著名佛教大學那爛陀，有人把拉卜楞寺稱為藏傳佛教的「哈佛」。經過三百多年傳承發展，拉卜楞寺已培養造就了成千上萬名精通藏文化及佛學的人才，已成為我國藏傳佛教教育的高等學府和民族文化寶庫。

■拉卜楞寺



甘肅甘南 高原秘境

■ 尕斯則
尕斯則國家級自然保護區是甘肅唯一涵蓋「山水林田湖草」全自然生態類型的保護區。

大峪溝 奇山異水峽谷仙境

位於卓尼縣的大峪溝宛如一顆深藏在甘南深處的綠色明珠，以其幽深靜謐的峽谷風光和豐富多樣的生態環境吸引着眾多遊客前來探尋。剛進入大峪溝，一股清新的空氣撲面而來，彷彿帶着大自然的氣息，遮天蔽日。沿着山路前行，四周是茂密的森林，樹木鬱鬱蔥蔥，兩側的山峰高聳入雲，懸崖峭壁猶如刀削斧劈一般，峽谷的景色愈發壯觀。一條奔騰的河流穿谷而過，河水洶湧澎湃，撞擊在岩石上，濺起層層白色的浪花。沿着河邊的棧道前行，感受着峽谷中獨特的氣息，彷彿走進了一個與世隔絕的仙境。大峪溝不僅有壯麗的峽谷風光，還有豐富的動植物資源。在這裏，你可以看到許多珍稀的植物，如冷杉、雲杉、白樺等，它們在這片土地上茁壯成長，構成了一個豐富多彩的植物王國。同時，大峪溝也是許多野生動物的棲息地，如金絲猴、梅花鹿、黑熊等，牠們在這裏自由自在地生活，為這片山林增添了無限生機。

尕斯則保護區全稱為甘肅尕斯則國家級自然保護區，同樣位於碌曲縣，是黃河上游的重要生態屏障，也是眾多珍稀動植物的家園。當靠近尕斯則湖時，一片湛藍的湖水映入眼簾，它宛如一顆巨大的藍寶石鑲嵌在草原之上，在陽光的照耀下閃爍着迷人的光芒。沿着湖邊的棧道漫步，周圍的景色美不勝收。

湖面上波光粼粼，湖邊的濕地水草豐茂，遠處連綿的山巒與藍天白雲相映成趣，構成了一幅和諧的自然畫卷。尕斯則保護區不僅擁有美麗的自然風光，還是許多野生動物的棲息地。在這裏，將有幸看到黑頸鶴、天鵝、斑頭雁等珍稀鳥類在湖面上自由自在地嬉戲、覓食。除了鳥類，還有許多其他野生動物也在這裏繁衍生息，它們共同構成了一個豐富多彩的生態系統。

■尕斯則濕地是許多珍稀鳥類南遷北返的落腳點和繁殖基地。