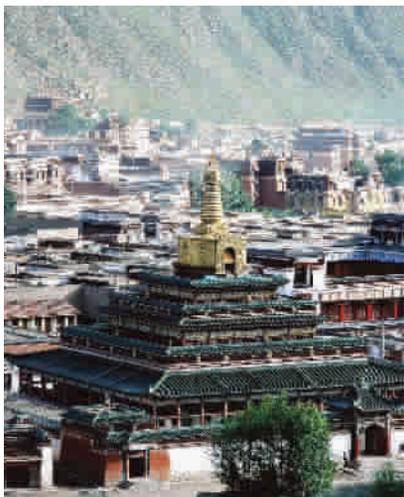




▲▼ 拉卜楞寺内外景



拉卜楞寺

《天下无贼》取景地

安多地区最大的藏族宗教和文化中心拉卜楞寺，坐落在甘南州夏河县城以西的大夏河之滨，《天下无贼》电影就在这里取景。这里是藏传格鲁派（黄教）六大寺院之一，每年到此朝圣转山的信徒不计其数，甚至会超过松赞林寺。寺院占地面积约有八百亩，大小殿堂富丽堂皇，内有僧侣4000余人。在高原的天空下，碧绿的松林，鎏金的屋顶，朱红的门框和洁白的墙壁，层层叠叠地堆成了拉卜楞的寺群，神圣而壮观。

在夏河，几乎一大半的面积都被拉卜楞寺占据，分为五大学院经堂，还有很多喇嘛的僧房与长达7公里的世界最长转经廊。虽然大部分建筑和许多藏传佛教寺院相仿，但较之修葺一新的松赞林寺和布达拉宫，这里古老淳朴的韵味却更加浓厚。没有翻新，没有重新粉刷，每一处转角和雕花都是历经岁月的长河保存下来的。若是对藏传佛教感兴趣，这里值得花时间细细体味，看看这些雕花和经幡中蕴藏着怎样的历史和故事。

【小贴士】在拉卜楞寺西南角有一座古老的木桥，横跨夏河，过桥上山，晒佛台上能将拉卜楞寺的全景尽收眼底。每年的农历正月初三至十七日，六月二十九日至七月十五日大法会以及正月十三和七月初八的晒佛辩经活动期间，寺内人声鼎沸，信教群众和僧侣们从四面八方汇聚在此，参与和观看各种法会法舞和色彩绚丽的酥油花。



■ 寺庙辩经场面

民俗节庆 青甘高原秋色正好

初秋的青甘高原，辽阔壮美，那黄色的土地，萋萋草原、雄山蓝天，还有古朴的民俗风情，令人心动。秋天又是收获季节，瓜果、新米登场，大地散发出成熟的新香，醉人无比。这一切都值得你前去一走，并摄下难忘的画面。下面推荐几处景点，供出行者参考。

青海草原

青海湖在历史上一直被视为仙海，祭海仪式始于清雍正年间，规定每年农历七月十五日祭青海湖，后相沿成例。青海湖祭海，对于藏族同胞来说，是一件非常神圣的事情。在湖四周的圣台上，点燃由茶叶、青稞炒面、酥油、松枝混合出来的东西，煨桑敬奉神仙。各个寺院的活佛都要上祭祀台颂经，在祈祷声中，承载着祭海者心愿的宝瓶被投入湖中，祈祷来年五谷丰登，天下太平。祭海的人群向空中抛撒五色风马纸片，并向湖中倾倒祭

民俗赛马祭海

品。一时间，湖水浪花四溅，法号齐鸣，风马纷撒。还有许多小伙子骑着马下湖狂奔，想获得湖神的庇佑。

青海湖草原的赛马会多在夏季举行。这时，青海湖两岸的草原草青花繁，牛羊肥壮，气候宜人。牧民们纷纷汇聚于声势浩大的赛马会，比赛马上骑射、马术表演、赛走马等项目。骑手们在马背上表演各种复杂惊险的动作，如蹬里藏身、翻身倒地、拾哈达等，或一边骑马一边射击，颇为精彩。赛马结束时，人们向

优胜者献上哈达、美酒、伏茶等，以示祝贺。获胜的马还要披红挂彩，以示荣耀。

【小贴士】在参与当地民俗活动中摄影一定要尊重当地习惯，对于人物或经堂等要先征询，经过许可方可拍摄。青海湖是藏区圣湖，环湖最好尊重当地习惯按顺时针方向。沿途基本都有政府架设的铁丝网阻隔在公路和湖区牧场之间，仍有很多地方没有铁丝网或者极易翻越，可以亲近青海湖，但不要试图在圣湖里游泳。青海湖地区的少数民族主要是藏族，其次是回族和蒙古族；该地民风淳朴、热情好客，当地人基本上都可以用青海普通话和你交流。



■ 青海湖草原的赛马

郎木寺

郎木寺不只是一座寺院，而是坐落于甘南州碌曲县的风情小镇。当中国人正蜂拥而至九寨沟的时候，一班老外发现了这个世外桃源。于是郎木寺在国外背包客中迅速蹿红。别看这座小镇的一大半都被寺庙占据着，白龙江从镇中缓缓流过，周围的草甸、山川、峡谷之美丽，还让它获得了另一个称呼——“东方小瑞士”。

郎木寺经过历世活佛的创建、扩建，现有闻思学院、续部学院、时轮学院、医学院、印经院。寺院的佛塔中有第一世活佛的肉身灵塔，据说该灵体的头发、指甲如新生长的一般；有以数万两黄金、白银和松耳石、珍珠等制作的历世其他活佛的灵塔，以及70余座大小不一、制作各异的佛塔。

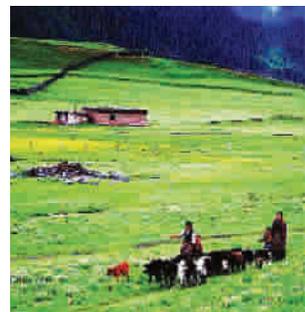
在郎木寺还有一种十分特别的体验，那就是参加骑马队的骑马行程。郎木寺有个十分出名的马队叫做格桑马队，有自己的

活佛长眠之地

网站，专门为驴友设计骑马日程，并根据客户的要求将所有细节安排妥当。跟着马队出游草原牧场，是深度游难忘的体验。

【小贴士】从郎木寺经过一个小木桥，那里有一条小河，是摄影家们拍摄的主要景点之一。小河散发着水蒸气，当地的藏族同胞三五一伙，早晨在那里洗浴、饮水、挑水，如生活在世外桃源，这种景观只有在冬季才会出现。为了突出其光影效果，最好是在太阳出来的时候，逆光拍摄比较好。远方的红石崖上是观看郎木寺全景最好的地方，红石崖的日落更是壮美。

郎木寺最热闹的是正月晒佛法会，每年阴历的正月十三，藏民们都穿上艳丽的服装和带着一年来的收获到这里朝圣和交易，除了晒佛像这一活动以外，还要进行如辩经、跳大神、酥油灯展、亮宝等其他一些佛事活动。汪甘



■ 青甘高原秋色



■ 晒大佛



■ 郎木寺