

提起甘肃,没去过的人,十有八九脑海中必然是一望无际的苍凉画面。难怪一位远在广东的朋友问我,甘肃除了闻名遐迩的敦煌莫高窟,还有哪些地方值得一游?我说,大西北甘肃不仅有飘逸的西域丝路风情,还有藏家山寨“扎尕那”这样的人间仙境。扎尕那,也许你第一次听说,它真的美吗?但98年前的1925年,发掘了稻城亚丁和香格里拉的世界级英国探险家约瑟夫·洛克来到这里时,被眼前的扎尕那美景震撼了,他在日记中记录了对这里的欣赏:“我平生从未见过如此绮丽的景色。如果《创世纪》的作者看见这里的美景,将会把亚当和夏娃的诞生地放在这里。”

扎尕那,一半人间一半仙

自然风光

扎尕那,甘肃省甘南藏区迭部县城西北30公里外益哇乡一个不起眼的村名。扎尕那的藏语意为“石匣子”,俗称“阎王殿”。这个藏族山寨是由达日、代巴、业日、东哇4个村子组成。扎尕那村依山而建,四周山峰环绕,宛如仙境。走进扎尕那的天然石门——纳加石门,扎尕那的神秘面纱随之被一层层地揭开,一座规模宏大的巨型宫殿,又似天然岩壁构筑的古城尽收眼底。城门外是一条南北走向的十里峡谷,恰似城外“长廊”。它的南端高竖着两道百米高的对称岩壁,犹如两个巨型“门墩”,俗有“鬼门关”之称,这让游人不得不惊叹于大自然的鬼斧神工。

东哇村坐落在石城中央。城内左上角还有一道出城进山的北门,是由石山断裂形成的陡坡状石质狭道,南

北走向,长百余米,宽仅数米。听这里的藏族老人讲,“迭部”在藏语中指“神仙掘出来的地方”,扎尕那便是山神涅甘达娃的行宫,据说原来是神仙的居所,所以才仙气十足。走进东哇村,跃入眼帘的是石门、石笋、石林,看似近在咫尺,又远在天边。在东哇村,最具代表性的也是这些石头建筑,如果你走近观察,会发现每个石雕上面人物图案都不同,又栩栩如生。

仙女湖是扎尕那的另一个景点,传说是仙女沐浴的地方。它比较隐蔽,虽然面积不大,却胜在景色绝美。据当地人说,初夏的仙女湖湖水碧绿,天然的石块分布在湖边,湖的四周松柏、灌木、草丛点缀,着实迷人。去仙女湖有一段长长的木栈道,一直向上,篮球场大小的湖泊,虽然会让一些游人感到失望,但是因为海拔优

势,仙女湖上云雾缭绕,加上湖边开满了各色野花,非常漂亮。从仙女湖边向东遥望,扎尕那村的全景尽收眼底。这个时候,对面山顶上的云慢慢散开,蓝天缓缓地露出来,扎尕那的主峰也渐渐露出真面目,美不胜收。

每一个美丽的地方,都应该有一个美丽的传说,扎尕那也不例外。传说有一位名叫涅甘达娃的神仙路过此地,被眼前密密匝匝的山石挡住了去路,他便伸出大拇指轻轻一摁,顿时,山石开裂,惊天动地,显露出一条长长的通道来。这虽是神话,在今天却印证了扎尕那一带天然的地质、地貌和环境。这个藏族神话语境显然要比盘古开天地的神话更为浪漫,而梦幻缥缈的扎尕那,作为涅甘达娃的得意作品,也出落得浪漫不羁、惊世骇俗。

人文风光

扎尕那居住的主要是藏族居民,到了扎尕那,在藏区内你会发现游牧、农耕、狩猎和樵采等多种生产活动的搭配和互补融合。这里群山环绕,仅有一条道路与外界相连,在这块山间盆地中,农田、河流、民居与周围的山林、草地互相映衬,构成了一幅秀美的藏区画卷。站在扎尕那的高原草甸上,眺望半山坡,各类藏式榻板木屋依着山体层叠而上,四处可见的彩色经幡迎风飘扬,在山间弥漫的雾气之中若隐若现,实在是太美了。

凡藏族居住地,寺院必不可少,扎尕那也不例外。在扎尕那的东哇村山顶上有一个叫拉桑的寺院,建于1645年。寺庙的上面挂着经幡,还有寺庙顶端的小兽都非常有藏教特色,

拉桑寺院不大,喇嘛也不是很多,这里相对于其他藏区的寺庙比较清静一些。碍于地形的原因,在村里是不容易看到这个寺庙的,这大概也是藏族佛寺的独特魅力。每天清晨,当晨光点亮了山峦,在山雾缭绕之间,拉桑寺的金顶熠熠生辉。

在扎尕那乃至整个迭部县,夏秋山路沿途生长着一种密布的植物——沙棘,它可在极端气候条件下生长,是西北地区常见的用来绿化和保持水土的植物。沙棘的果实富含维生素C,有维C之王的美称,人药有止咳化痰、健胃消食、活血散瘀、降低胆固醇等功效,根、茎、叶也都有不同效用。不过,沙棘身上有很多刺,稍不注意就会被刺伤。

扎尕那由于漫长的冰川运动,

加上寒冻、雪蚀、风蚀、流水等外力作用,这里的生态环境也呈现出了立体布局,3000米以上是冰川地带,3000米以下却是耕地。虽地处高寒地带,但高耸的山峰挡住了外来的冷空气,使得底部形成了一个相对温暖的小气候,适宜农作物生长,自然环境优美。2017年,扎尕那被联合国粮农组织评为全世界唯一的一处拥有农、林、牧3种生态类型的农业文化遗产。2009年《中国国家地理》杂志发布的寻找十大“非著名山峰”评选中,扎尕那位于榜单第四,刊物这样评价:“扎尕那是隐藏在藏族山寨里的世外桃源,犹如人间仙境,被山间缭绕的云雾笼罩起来,美到让人窒息。”2017年,综艺节目《爸爸去哪儿》的拍摄地也选择在了扎尕那。

藏家民俗

在藏区,喝酥油茶已成为一种习惯。酥油茶的主要成份是用牛奶,制成1斤酥油茶需要好几斤鲜牛奶,因此它营养丰富。“汉家饭饱腹,藏家茶饱肚”是藏族人真实的生活写照。酥油茶,是藏族民众必不可少的美食,尤其是海拔高且寒冷的冬季,每天早餐其他食物可以不吃,酥油茶则必饮。

藏族喝酥油茶有一定的规矩,一般是边喝边添加,不能一口喝干。家中来了客人,客人的茶碗总是斟满的。假如自己不想喝,就不要动茶碗,如果喝了一半不想再喝,那么可以告知主人,你的直率也会让主人十分高兴。

青稞酒,是用青藏高原出产的一种主要粮食青稞制成的。它是藏族同

胞最喜欢喝的酒,逢年过节、结婚、生孩子、迎送亲友,重大佛事活动,必不可少。来到扎尕那,招待远方来的客人时,藏胞都要给客人敬献3碗青稞酒,当藏胞过来敬酒时,首先客人要站起来,因为藏家有句谚语“坐着听歌,站着喝酒”。其次接过青稞酒碗,客人要用右手无名指尖蘸上一点青稞酒,对空弹射3次,意为“敬天敬地敬父母”,此时,客人每一碗酒喝少许就可以了,如果不懂这些礼节,3碗酒都喝了可不是闹着玩的,喝下去一定会大醉。

敬献洁白的哈达,是藏族人民的一种礼节。在扎尕那,婚丧节庆、迎来送往、拜会尊长、觐见佛像、送别远行等等,都有献哈达的习惯。献哈达是对对方表示纯洁、诚心、忠诚、尊敬的

意思。敬献哈达在不同情况下代表着不同的意义。佳节之日,人们互献哈达,表示祝贺节日愉快,生活幸福;婚礼上呈献哈达,意味着祝愿新婚夫妇恩爱如山、白头偕老;迎宾时奉献哈达,表示一片虔诚、祈祷菩萨保佑;葬礼上献哈达,是表示对死者哀悼和对死者家属的安慰。而献哈达时,献者躬身双手托着递给对方,受者亦应躬身双手接过或躬身让献者将哈达挂在脖子上,并表示谢意。如果你有机会来到扎尕那,藏族同胞会敬献哈达,请你喝青稞酒和酥油茶,以表达藏家的好客之情。

宁静、出尘、纯洁……所有词语,都是它本身的色彩。扎尕那,一个靠近天堂的人间仙境!

文/图 汪志



景区里的藏民



纳加石门



仙女湖



拉桑寺院