

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

□ 人文风光

□ 藏家民俗

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。

扎尕那居住的主要是藏族居民，到了扎尕那，在藏寨内你会发现游牧、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，入药有止咳化痰、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。

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，表示祝贺行日愉快，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