

思行志

2012年08月号

香格里拉 尘世之外

秦岭深处有幽兰
有一种奢华叫原始
亚太新图谱

ThinkPad X230 轻盈便携 灵感释放

ThinkPad

香格里拉 尘世之外

巍峨的雪山、广阔的牧场、清澈的湖水，传说中消失的地平线，是人们梦中的世外桃源。

每年5、6月间，几百种杜鹃花地毯般绽放，让人如同坠入仙境；草原上开满了狼毒花，有一种触目惊心的美丽。

玛尼堆、风马旗，热情的藏民，适度的高原反应，恍惚间会产生隔世的感觉，让香格里拉更显神秘莫测。

宁静、安详而完美的香格里拉，远离嚣喧、世俗，纯净无瑕。



独克宗 月光下的古城

古朴而沉静的独克宗古城，街道不宽，弯弯曲曲，缓缓拨动巨大的转经桶，心中充满了虔诚，有信仰的人真幸福。

在古代，香格里拉是一个隐藏在雪山中的神秘王国，不是普通人可以随意抵达的，要想进入香格里拉，旅行者必须进行长期的修行。有幸者一旦进入香格里拉，就可以看到雪山围绕的极乐世界，莲花盛开，这里的居民知足常乐，生活幸福。就像歌里唱的：那里四季常青，那里鸟语花香，那里没有痛苦，那里没有忧伤，传说是神仙居住的地方。”

今天，到达地理概念的香格里拉，简单多了。到了香格

里拉县城，难免地，我们要去“独克宗”古城看看，虽然古城如今也比较喧闹，充满了生意人、旅行者、客栈、店铺。没有了马帮，没有了马蹄声，留给我们的是店铺里的讨价还价，酒吧里的喧闹，咖啡馆里的私语，四方街上的狂欢……但是，相对于千篇一律的新县城，好歹它是古城，年代积累的味道值得细细体味。

公元676-679年，唐朝年间，土蕃在这里设立了寨堡，

藏语“独克宗”有两层意思，一是“建在石头上的城堡”，后来的古城就是环绕山顶上的寨堡建成的；另一个意思是“月光城”，因为石砌的房屋外髹着一层白粉，白天看起来，处处灿亮如阳光；夜幕一垂，房屋又皎洁得好似披上了浪漫的月光，因此，古城又名“白色石头城”。滇藏茶马古道的线路从云南普洱经大理、丽江、香格里拉、德钦、察隅、左贡、过柏林山口，分别到缅甸、印度。沿途经过金沙江、澜沧江、怒江、拉萨河、雅鲁藏布江，还要翻越5座5000米以上的雪山。马帮的一个来回，往往要一年的时间。对于穿越茶马古道的马帮来说，独克宗古城，是马帮进藏后的第一站，前路漫漫，生死难卜，因此分外珍惜这最后的舒适。而经历了千里迢迢的马帮路，回到独克宗，大功即将告成，幸福的日子马上到来，到了这里，石板街上的马蹄子是放松的，人也是放松的，马帮们可以住进藏人温暖的木板房里，把马关进牛棚，喝上一碗喷香热乎的酥油茶，还可以和自己看上的女人嬉笑怒骂。无论是起点还是终点，独克宗终

归是一个特殊的地方。

古城依山势而建，路面起伏不平，一些岁月久远的旧石头就着地势铺成，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物，古城的石板路就仿佛是一首从一千多年前唱过来的歌曲，接着又要往无限岁月中唱过去，迎接各路游客的高跟鞋、平底鞋、登山鞋、徒步鞋。

古城围绕着一座形似大龟的小山包而建，山不大，却叫大龟山。山上有大佛寺，旁边是一个高21米、重60吨的巨型转经筒，是世界上最大的转经筒。筒身为纯铜镀金，筒壁上雕着文殊、普贤、观音、地藏四大菩萨；下层为佛家八宝：法螺、法轮、宝伞、百盖、莲花、宝瓶、金鱼、盘长。轮座为巨大的滚珠轴承，轴承外围是不锈钢管弯成的大环。转经时抓紧大环，或推或拉顺时针转动经筒。当然，一个人不行，得有7、8个人齐心合力才能转动。

大龟山脚下有一口井，也有上千年的历史了，传说是仙女留下的，正宗的独克宗人喜欢用井水烧茶。有了自来水



后，老井已经修缮成一个漂亮的水池，让游客们在这里拍摄到此一游的纪念照，水池边有水舀子，供游客品尝井水。每年大年三十的夜里，当地人才相约一起取井水，把井里的福缘接回家。

高原上昼夜温差大，独克宗古城却温暖安详。这是因为古城的南边有一列山峦，刚好形成一道天然屏障，令西南的寒风不能长驱直入。城北是水源地，流淌着三条生命河，滋养着这片土地。北边的高地上，就是著名的松赞林寺，和龟山上的大转经筒遥遥相对。

古城里的房子，以典型的藏式土掌房为主，还有一些木楞房，在原址翻修或者新建的。城内分金龙、仓房、北门三街，有33个巷子，无论从哪条街走，都能转到古城的中心四方街。四方街的白天是烧烤摊和工艺品摊，毫无特色；晚上摊子撤掉后，广场中间点起篝火，藏民和游客们一起，跳起中甸锅庄和德钦弦子，这才是独克宗的四方街。

10几年前，独克宗还是一个荒草萋萋的地方，土墙残破，到了夜晚便一片漆黑，无人问津。老城居民也不喜欢这里，搬进了新城。有一些人，走过了大理，走过了丽江，寻找到了独克宗作为自己寂寞旅途的终点，一座寂寞冷清的小城正是他们梦寐以求的地方。寂寞的人很多时候需要热闹，

他们选择的方式往往是酒吧，于是有了乌鸦酒吧、牛棚酒吧，所谓另类，方式大抵类似，重复着很多人以前在大理、丽江的路线。

总之，有人喜欢独克宗了，越是旧的房子，越成宝贝了。慢慢地，到香格里拉的人开始关注这个古城，很多人留了下来，甚至在这里安家，酒吧、餐厅、客栈、工艺品店越来越多。

开拓者乌鸦酒吧已经成了独克宗的一个地标，画着巨大乌鸦的门帘是它的招牌。乌鸦门外，有一块长方形的小平台，那里常有一些外国姑娘小伙儿，衔着烟，抱着吉他，哼唱着他们心中的歌谣，阳光洒下来，一身金色的光辉，看着像童话。

牛棚酒吧已经成了往事，当年的牛棚就是牛棚，藏民牛圈里的粪便清理干净后，放了些家具、台球桌，却名声显赫。牛棚曾经迎来无数的关注和赞誉，这样的烈士更让人怀念，它往往停留在了一个最美好的时间，梦想的起飞与破灭更有故事感，更加纯粹。

很多人来了，又离开了，有的人梦醒了，或者又开始了新的梦想，有的人还在梦里。无论如何，生活每天都在继续，故事一直在延续。

ThinkPad 指南

气候

- 除 5 ~ 7 月和 9 ~ 10 月外，香格里拉的雨季路况不好，不利于出行，冬季气温太低，如果遇到下雨，那么除了等待就是打道回府。雪后的山路不好走，等着雪化，更是一件需要耐心和时间的。
- 不要在春节期间贸然前往迪庆，因为那几天室外的温度会在 3—8℃，室内如果没有取暖设备是 1—9℃。夜间的气温就更低。除了温度低之外，街上人和车都少得可怜，结冰的路面会让司机望而生畏。
- 去香格里拉建议带上外套、羽绒服、手套、防滑靴。加上气候干燥，紫外线辐射强，女士应准备好防晒霜、遮阳帽、太阳镜，特别是 10 月份以后探访更要带足御寒衣物。
- 每年 6 月到 9 月是香格里拉的雨季，高原天气多变，你可以多带几个塑料袋（或浴帽），逢雨时罩在相机上，又防雨又防尘，还可以保护设备。夏季在草原上宿帐篷时，一定要燃篝火。
- 香格里拉属高海拔地区（3300 米），不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。

禁忌

- 玛尼堆在藏族心目中是神的路标，上面的玛尼石雕刻着六字真言或佛像，是藏民的圣物。行路遇到寺院、玛尼堆、佛塔等宗教设施，必须从左往右绕行，藏民认为走反了方向会有罪过。不要随意拾取玛尼石，更不可坐在玛尼堆上。
- 不得跨越法器、火盆；经筒、经轮不得逆转；忌讳

别人用手触摸头顶。

- 请不要将塑料制品带入藏区。该地区为了环保，禁用塑料制品。另外塑料袋拴在马鞍上发出的声响，容易使马受惊。

交通

- 航空：迪庆有自己的民航机场——香格里拉机场，已开通飞往昆明、成都、重庆拉萨、北京、上海、西双版纳等地的航班，但是其中有些航班还是从昆明转飞，不是直达航班。
- 铁路：迪庆没有铁路通行，只有航空和公路两种交通途径。迪庆周边城市——昆明和大理、丽江都可作为出行迪庆的选择。可以乘火车至昆明或大理，再选择乘坐飞机或汽车前往迪庆。
- 公路：公路运输是迪庆最重要的运输方式，迪庆境内主要有三个汽车客运站：香格里拉县客运站、德钦县客运站、维西县客运站。滇藏公路、川藏公路、康藏公路从迪庆穿过，从迪庆乘坐汽车，可以从这三条国道前往四川、西藏等地。从昆明汽车客运站、昆明汽车西站、昆明汽车南站都有车直达迪庆，车程一般在 12 个小时左右，旅途比较辛苦，但是沿途的风景非常美丽。

美食

香格里拉地处高原，气候寒冷，居民以藏族为主，因此饮食多为藏族风味，这里主要出产青稞和小麦，只有少数的河谷地区产稻谷和玉米。你可以品尝到原汁

原味的糌粑、酥油茶、青稞酒。香格里拉县的酥油茶比丽江的味道更重，牦牛是藏族人民的主要牲畜，牦牛奶奶可以做成奶渣、奶酪、酸奶，牦牛肉可以红烧清炖，十分鲜美。

南卡名典：香格里拉县独克宗古城仓房街，电话 0887-8222224

布达拉木楼餐吧：香格里拉古镇独克宗古城北门 46 号，电话 0887-8228612

独克宗藏家楼：香格里拉县独克宗古城内四方街池路 7 号，电话 0887-8225516

香巴拉餐厅：香格里拉长征路，电话 0887-8224549

购物

- 香格里拉位于高原，几乎没有人为破坏和污染，自然资源极为丰富。这里盛产野生药材，比如虫草、贝母、天麻、当归、雪莲、藏红花、麝香等。梅里雪山更是因为盛产野生药材而被人称为“药山”。香格里拉藏族居民很多，藏药也十分出名，如七十味珍珠丸、二十五味珍珠丸、常觉等，均由多种名贵药材制成。
- 各种藏族工艺品也是香格里拉的特产，如天珠、银刀、木碗、木盒、银护身佛盒、藏香等，大都具有民族风格，十分漂亮。藏族的风味食品也是到香格里拉不得不买的，奶渣、牦牛肉、松茸、青稞酒等是不错的选择。买藏刀的时候最好让店家开一张发票，发票注明是“工艺品”，可以解决一些麻烦。藏刀是不让带上飞机的，火车和汽车是否阻拦视情况而定，从邮局寄回的方法最为保险。



景点&节日

1. 普达措国家公园:

普达措国家公园是中国第一个国家公园，为世界自然遗产“三江并流”风景名胜区的组成部分，也是拉姆撒国际湿地的重要组成部分，风景绝美。开放时间：8:00-17:00 门票：110元。

2. 噶丹 松赞林寺:

噶丹 松赞林寺汉语为“归化寺”，距香格里拉县城5公里，属省级重点文物保护单位，该寺为云南藏族佛教最大的名寺。开放时间：8:00-17:30，门票：85元。

3. 白水台:

纳西语称白水台为“拜卜芝”，意为逐渐长大的花，是中国最大的华泉台地之一，占地约为3平方公里。白水

台不仅是一个风景秀丽的地方，它还是纳西族东巴文化的发祥地之一。开放时间：07:30-19:30，门票：30元。

4. 香格里拉大峡谷:

位于香格里拉县城西北部80多公里处，因峡谷一头名“香格里拉”，另一头名“里拉”，故名。据说在《消失的地平线》一书中所说的“蓝月亮峡谷”就是这里。开放时间：全天，门票：20元。

5. 虎跳峡:

因传说有虎从江心巨石跃过而得名，是世界上仅次于雅鲁藏布江大拐弯的著名峡谷。开放时间：全天，门票：50元。

6. 纳帕海:

藏语里的“纳帕海”是“森林背后的

湖”，它是一个典型的季节湖，一年四季中，有着完全不同的景色。夏秋之交，这里是一片草原，是花海草甸和青稞交织的地毯，而冬季这里又变成一片宽大的水域，犹如一面巨大的镜子。开放时间：8:00-18:00，门票：30元。

7. 梅里雪山:

又称雪山太子，位于德钦县东北约10km的横断山脉中段怒江与澜沧江之间，平均海拔在6000m以上的有13座山峰，称为“太子十三峰”，主峰卡瓦格博峰海拔6740m，是云南第一高峰。开放时间：全天 门票：60元，明永冰川78元，雨崩60元，飞来寺20元。

赛马节:

农历五月初五端午节前后，一般持续3天。香格里拉赛马节由来已久，是香格里拉县各族群众最为隆重的传统民俗节日，也是藏民们在春天里的一次盛大集会。赛马节活动期间，除了传统的马术竞赛、表演等节目外，还有牦牛赛跑、牛拉杠等平日难得见到的项目。地点：舞凤山赛马场。

弦子节:

农历五月初七至初九。香格里拉弦子节为德钦县的固定节日，每年举办一次。节日期间各乡镇会选派民间文艺表演队，前往德钦县城参加民族民间文艺、服饰表演。内容有弦子、热巴及民间各种舞蹈，祝酒、祝福的歌

及各种民歌等，以展示民风民俗、弘扬民族文化。

登巴节:

农历七月十五。登巴节是香格里拉县尼汝藏族具有浓郁特色的传统节日之一，又是藏族农业地区生产性传统节日。届时，男女老少穿上节日的盛装，举行集体祭祀山神、仙人洞和育嘛呢经仪式，消灾驱邪，祈求五谷丰登、六畜兴旺。此外，还举行赛马、打靶、斗牛、跳锅庄舞等娱乐活动。

格冬节:

藏历十二月二十六至二十九日。格冬节即跳神节，意为九样食物烩煮聚餐之意，是藏传佛教寺院专门组织的

一种跳神驱鬼的宗教活动。各寺院格冬节的时间各不相同，香格里拉噶丹

松赞林寺在藏历12月26至29日。26日为跳神预演；在寺院内进行，27、28日为诵经法会；29日为跳神面具舞，面具多种多样，有马、鹿、猴、牦牛、狗、乌鸦、猪、虎等，舞蹈有唢呐、鼓、跋等器乐伴奏，气氛十分神秘，持续时间为1天。





仁安悦榕庄 回忆不是我的错

高山、树丛、梯田、农舍，层次分明的在眼前铺开。夕阳中缕缕炊烟，背倚扎葛神山的仁安悦榕庄，朴素宁静。所有的声响都与自然相关，晴天飘雨有远近相异的鸟声，雨停了，留给你的又是鸟声与风声的协奏，还有哗哗作响的属都刚河。

飞机再次钻出云层，机舱外光芒万丈，刺眼的阳光，让人有点儿眩晕。还没看清楚一片闪亮如何与地平线镶嵌又如何消失，飞机就已经越过山峰徐徐地降落在迪庆机场。四面都是高低起伏的山脉，空旷的停机坪上只有我们一架飞机，看不见待起飞的航班，也看不见穿梭的摆渡车。难以形

容的空旷，让候机楼显得有些“微不足道”。

这不是《消失的地平线》中的场景，是实实在在就发生在我眼前的，仿佛间却有有一些恍惚。

阳光总是想来就来，扒开厚厚的云层照在远处的山上。5月的风吹在脸上，凉凉的却很清爽。酒店派来接机的是位

地道的藏族小伙子，热情憨厚，见多识广，人脉丰富，一路上和来往车辆用藏语招呼问候，时不时就在马路中间停下来聊几句，好像在自家牧场上放马似的。从机场到悦榕庄大概40分钟的路程。天空湛蓝，蓝得让人羡慕，竟让我恨不能把这儿的天空复制下来，粘贴到我们生活的城市中灰蒙蒙的上空。

车子很快就驶离了县城，开阔的牧场，让人身心通畅，沿途的草甸上有漫步的牦牛，还有个头不大，从头到脚一身黑的藏香猪。偏长的春天让期待中的杜鹃花海没有出现，路边的草甸略微显得有点儿枯黄。越野车拐进一条山路，山峦、河谷、牛羊、小桥、村庄、牧场，吸引着我们的眼睛，但我还是会忍不住想：在这深幽的大山里，会藏着什么样的悦榕庄。

穿过点缀着青稞架、藏式民宅和很多牦牛的村庄后，柏油路、水泥路、砂石路、泥路，越野车慢悠悠地驶过一座

晃悠悠的木头桥，在三座白塔和属都刚河的衬托下，背倚扎葛神山，山坡上的Banyan Tree Ringha跃入眼帘。大堂之外，一块低调的大石头就代表了全球盛名的品牌。

围墙之后的两层藏舍就是酒店的大堂，超大的火炉是整个空间的焦点，墙上的一幅幅照片向来到这里的每个人讲着这里曾经的故事。工作人员递过的热毛巾和姜茶，不太流利的汉语没有交流的障碍，反而特别直接地就能让人感受到掏心窝子般的热情，安抚着我们初来乍到有些急促的呼吸。

酒店没有咄咄逼人的派头，而是以一幢幢藏式屋舍点缀于仁安河谷之中。远远看过去，简直是前面村庄延伸出来的一部分。32栋别墅全都是由藏式老房子改造而来，经过巧妙的拆迁改建，在仁安河谷新址以原木打桩而成。这种精妙扎实的建筑模式既无需使用新的木材，又很传神地延续了藏式设计的古朴味道。

还在把玩用转经筒装饰的钥匙，就已经到了我们的别



墅。这是一座独立的藏式小院，鹅卵石铺就的地面一直延伸到木楼梯下。撩开帘子进门，房间宽敞，黑色和红色是房间装饰的主色调，四周铺满了来自尼泊尔的藏式地毯，藏式风格在浴室用品、地毯、床头挂物、家具等物件上体现得一览无余。大概是因为室外风光太好了，房间的墙面再没有过多的装饰。屋子的尽头是开放式的主卧，一幅来自拉萨的“曼陀罗”唐卡高高悬于King-size大床的墙上，保证到此的客人有个香甜的美梦。

顺着楼梯下到底楼的浴室：宽敞的空间被划分成很多个功能区。以楼梯为界，一边是纯手工打造的木制大浴缸和洗漱台，一边是淋浴房和卫生间。

一切收拾妥当，坐在二楼阳台的摇椅上，摇摇晃晃的发呆看风景，惬意的让人不知所措：天上白云朵朵，地上三五成群的牦牛、山羊、和黑色小猪正在眼皮底下悠闲地吃草撒欢儿。

那几天记忆中最深的就是雨。雨淅淅沥沥的下着，睡醒惺忪的晃到阳台，天空清透，空气甘冽，抬眼看见了彩虹，可转眼又是高山来雾。雨落在稻田里，落在阳台外的屋檐上，落在楼下的树叶上，远近传来，各有旋律。其实身在田野的酒店里也只有三件事能做：那就是看雨，听雨，在雨声中睡去醒来。

这正是我们喜欢的度假状态：无所事事，晃悠悠。没有了其他消遣，却意外地得到了与自然真切相处的机会。乡野的壮阔风景如画卷般在眼前铺开，高山、树丛、梯田、农舍烟雨中，远、中、近的景致层次明显，彼此和谐相生，对于久居城市的人来说，没有比这更真实纯粹的自然了吧。雨中的一切让人彻底拥有了一个颜色——那就是绿。湿透了的绿洁净如洗，铺天盖地，看得人两眼透彻，内

心平静。

整个酒店更像是一个藏族的小村庄，散步的时候，会碰到戴着鲜艳头巾笑容羞涩的藏族姑娘，也会遇到热情的藏族小伙子。更会遇到拉帮结队的羊群和耍单儿的牦牛，对于游客它们早已见怪不怪，很淡定地端详你几眼，然后一副“主人家”的派头，娴熟的变换队形，给你让路。

到了吃饭的点儿，就撑着酒店的大伞溜达去餐厅。让我们印象最深刻的一餐就是藏式火锅。

用当地的乌骨鸡、野生蘑菇加西藏香料久炖而成的汤底，涮入牦牛肉、松茸、野菜和黑猪肉等新鲜食材，再配上西藏黑麦面包和厨师特制的火锅蘸酱。藏式火锅的招牌更在于“锅”本身——那是一种产自附近尼西村的特制土陶器皿，以中间燃烧木炭提供热源。为我们服务的藏族小伙子，笑容可掬，殷勤的为我们盛汤，添菜。顺带还满足着我们无穷无尽的为什么。

不长不短的午觉后，雨停了，背上相机，就到不远处的草甸上走一走或沿着下山的路走走停停。但我最喜欢的还是坐在阳台摇椅上，翻开一本书，在湿润清爽的空气中安心阅读。

闭目养神更好，好像能听得出一方万籁俱寂的空灵来。每到这时，我就想起三毛的话：“喜欢这适度的孤独，从不愿与人分享。”这适度的孤独，确实是旅行中最让人享受的部分。恋恋不舍的离开后，还是忍不住的怀念只有那儿才有的清净日子。仁安悦榕庄的美好，我想就在于这意境的美好吧。

迪庆香格里拉仁安悦榕庄
地址：云南省迪庆州香格里拉县建塘镇红坡村
电话：0887-8288822





徒步仁安

初夏的仁安，被一片深绿包裹。欢快的属都刚河从河坝中间穿流而过，河两岸的野山楂树顶着一树白灿灿的花。走在山里河畔田地间，体验最纯正的藏民风情。

香格里拉建塘镇的红坡村，村子不大，四周山峰林立，一座座藏式民居点缀在山间。本村人肖龙梯，地道的藏族人。藏族人没有姓氏，肖不是他的姓，可我们觉得叫他老肖显得不见外。他是悦榕庄的“多功能”，整理房间、后厨帮厨，只要和酒店沾边儿的活儿，他都没落下。在悦榕庄推出仁安精神之旅项目后，徒步向导的工作变成了他的主业。与滔滔不绝的讲解相配合的是他颇具个人特色的笑声，总是那么发自内心，总是那么热情，让初来乍到的我们一点儿都不会跟他见外。

老肖帮我们准备了一匹小滇马，牵马的是位藏族姑娘，姑娘很腼腆，偶尔会和老肖有几句交谈，老肖告诉我们他们在聊庄家生长方面的事儿。早上九点多，我们出发了，会先沿着草甸一路向前，翻山越岭后，再转回到红坡村的藏民家里喝酥油茶，最后去有几百年历史的大宝寺。

老肖说，仁安是地名，在藏传佛教中是五方佛的神邸。从坝子中间穿过的属都刚河，起源于属都湖，又叫仁安河，向下将汇入金沙江，最终并入长江。河谷草甸上，有牛有羊，他们对游人早已见怪不怪，淡定悠闲地啃着草。被木栅

栏围住的是一片即将成熟的油菜，沿着山坡一路走高。眼前的风光总也看不够，就好像如果手里有个画框，随便往哪个方向一举，就是一幅绝佳的风光画。

老肖很热心，一路上不忘提醒我们累了就骑马，还很耐心的帮我们上马下马。健谈的老肖先从藏族的赛马节讲起，然后从赛马节上的奔放豪爽说到到藏族人的风土人情。走着走着草甸上的一块儿骨头，引得老肖跟我们讲起了天葬的诸多细节……一路之上，气氛愉快。

骑马和步行交替了几次后，我们已然没有了刚出发时的精气神儿。还好不大的工夫，老肖就带着我们走进了一户藏民的家。烧水的铜炉边，已经摆放好各式各样的藏式美食，老婆婆熟稔的为我们打着酥油茶，她的老伴儿就坐在对面，吧嗒吧嗒的抽着烟袋锅。虽然不通汉语，但从他们淳朴的笑容中，你会感到他们的热情好客与淳朴的生活态度。

刚刚从田里回家来的年轻女主人，已经是两个孩子的母亲了。她热情的招呼我们品尝酸奶，断断续续的和我们聊着眼下的农活。她说她去过的最远的地方就是几十公里外的香格里拉县城了，她告诉我们农民的辛苦，我们也安慰她城市里的日子也有她不能想象的辛苦。

实诚的老肖一边以自己家生活状况的改善为例说着藏族人现在过上了好日子的话题，一边热心的教我们用酥油茶和青稞面。边演示边自豪地说：“没有几十年的功夫，可捏不了这么好！”。还很热情地邀请我们品尝他的杰作。喝够了热乎乎的酥油茶，吃饱了喷香松软的烙饼后，我们沿着乡间的土路，再次启程，开始进入山中，去探访一座有着几百年历史的寺庙——大宝寺。

大宝寺，也叫仁安寺，寺名藏语称“乃钦吉哇仁昂”，意为“五佛圣地”。山路旁堆放着藏民准备用来造房子的整根木材，弥漫着一股原始森林才有的特殊的香味。老肖告诉我们，藏民们造房子，一般准备木材就需要三年的时间。途中偶尔遇到上山干活儿的牧民，他们会用羞赧的笑容与我们打招呼。山路两旁的树上挂满了经幡。

阳光时隐时现，让天空总有机会展示着各种蓝。老肖顺手摘下一枚松萝，告诉我们松萝是空气环境的良好监测者，只有在空气绝对没有污染的情况下，它才会生长。

大宝寺不大，但是已经有几百年的历史，能算得上香格里拉最古老的寺庙之一，一般只有当地人才知晓，老肖说当地人知道这里的菩萨很灵验，香火旺盛。但我们来得不巧，寺庙才刚刚整修完毕，没到开光的时间。老肖带领我们进入主殿，顺时针在主殿绕行一周，参拜各式佛像。并且如数家珍般的跟我们讲起仁安寺起源的故事：传说藏传佛教格鲁派的创始人宗喀巴大师曾跟随他的山羊来到仁安，发现山羊在此停留驻足不前，并拒绝继续移动，于是他认定这是神的旨意——自此以后，仁安就被信奉为佛教圣地……

几小时的徒步，已让我们饥肠辘辘。一行人有说有笑的下山，在山下，早有一户人家烧好热腾腾的饭菜等着我们。

抬头见山，低头看水，头顶上的天空是平生见过的最广阔的天空，呼进呼出的空气带着原野才有的泥土气，耳边和心里享受着只此一处的宁静。远处的农田中，青稞的长势正旺，高大的青稞架子威武站在田间地头。忍不住的感叹着山中的清新和静谧，一路走下来虽然并不轻松，但我们还是期盼路途能远些，再远些。



两个法国人的马帮旅行

滇西北的山水曾有无数的马帮经过，马帮的铃声回荡在寂静的山谷。法国人孔斯坦丁和阿里克西在夏季牧场的木房子里仰望星空，他们发现做一个马帮旅行正是他们想要的生活，马帮之旅因此有了一个华丽的转身：一顶宽敞的钟形帐篷、火炉、藏式地毯、十字绣的床单被褥、烛台和老皮箱、木质桌椅、别致的器皿，搭配精美的菜式和醇香的葡萄酒……

文/王郢

孔斯坦丁的梦想

孔斯坦丁·德·斯莱维（Constantine Slizewicz）在中国已经生活了12年，这期间他大部分时间都是在云南度过的。虽然中间有2年他又回到了法国，并且谈了场恋爱，可是中国云南依然是他一直渴望的归宿。4年前他终于又回到云南，我们在香格里拉相遇，当时还有法国人阿里克西·德·吉勒邦（Alexis de Guillebon），他们都喜欢徒步穿越，也一样都热爱这里的风光和文化，孔斯坦丁甚至在哈皮村里租下了一个超级大院，租期是20年，他说他现在就是哈皮村的村民，他未来的20多年是要在这里度过的。

二战之前，许多来西藏旅行的外国探险家都出身贵族世家。他们在旅行时都很讲究排场，因为他们知道只有这样才能得到沿途地方领主们的尊重，才能更好地保护自身的安全。所以，当美籍奥地利裔探险家约瑟夫·洛克（Joseph Rock）受美国《国家地理》杂志之托前往滇西北考察时，并不是只身一人，而是专门组建了由26头骡马和17名仆人组成的浩大队伍，骡马车上载着他的藏书和家具，还有专用的浴盆和精美的瓷器……这样的做派是维多利亚时代风格的延续，在那个年代，绅士们在丛林、沙漠和山区探险时，总是穿着一尘不染的斜纹呢正装，由仆人们搬运一箱箱的法国葡萄酒。

现在这个时代的法国人孔斯坦丁虽然不是出身贵族，但是出生在法国南部的地中海沿岸的他，像这里的大多数男人一样，骨子里都带着奔放自由和无休止的想象力，孔斯坦丁小时候当然不那么热衷学业而极度期盼假期的夏令营，忆往事看未来，他清晰地画出他的夏令营装扮，讲出在绿色天地的故事。他跟他一样喜欢说话热爱生活的爸爸自然也会经常带着他们去山上旅行露营。来到香格里拉的每次上山露营，他都会带上自己的各种服饰——他的藏装、他的纳西族袍子、他的古老的法式军装，各种围巾，甚至包括击剑之类的玩具……当然，少不了法国人热爱的葡萄酒。



他始终坚称自己是那些西征蒙古人的后代，他的祖先来自波兰，后人辗转来到法国，可他的身上始终流着游牧民族的血液。与在云南旅行的外国人相遇，他们这些各种移民的后代总喜欢追根溯源，在三个月的时间我起码听到有来自四个不同国家的人说他们的祖先是蒙古人。这是孔斯坦丁最喜欢的话题，他兴奋地转过头，一只手在自己的胳膊上划过，他告诉所有人：你知道吗，他们身上跟我一样的，流着蒙古人的血，我们都是游牧民族的后裔，我们都爱大自然的！

其实孔斯坦丁并不总像露营狂欢时那么奔放，过去10年他在中国和法国的媒体做过摄影和文字记者，2005年写下了《失落的西藏人》。他到目前为止还不会开车，但却跟着别人的自驾车早几年就跑过了大部分藏区。后来他又出版了《扬子江上的炮舰》和一本叫《醉中国》的书。现在他要把他的未来都留给喜爱的香格里拉。所以，当他发现他最向往并尊重的茶马古道文化正在远去的时候，他想他和朋友们或许可以尽些自己的力量让这种生活延续。

孔斯坦丁从法国背回了一个45公斤重的大帐篷。几个

月之后又买了三顶不同功能的帐篷。我和他一起在旧货市场转悠去淘那些与茶马古道生活相关的物件：行李箱、马灯、藏毯、兽皮……精致的茶与茶杯也必不可少，各式蜡台、蜡烛和马灯让帐篷在夜色里有了异彩。作为一个法国人，营造浪漫和品质的自信，他们总还是有的。孔斯坦丁时常陷入到他的帐篷狂想中，似乎他的帐篷里总缺东西，而我和阿里克西就是他狂热意见最好的过滤器，面对我们的制止，他经常捋着他褐色的头发，毫不情愿地向我们妥协。

20岁的尼玛从来没有经历过马帮生活，而马帮旅行曾是他父辈生活的一部分，一开始，孔斯坦丁就要把尼玛带在身边，让他像他爸爸那样了解大山，了解自然，也能提供最好的服务，他们希望尼玛从此爱上这样的生活，让当地已经消失的马帮能延续下去。很多东西已经随着祖辈远离去。孔斯坦丁用星座的名称为露营的线路命名：仙女座、英仙座和仙后座。香格里拉曾是茶马古道上重要的一站，漫长岁月里曲折的山路留下无数马蹄的印记回荡着马夫吆喝的声音。头顶的繁星缓缓流转，仿佛漂浮在星的海洋。两个法国男

人和两个中国人要在这里开始新的梦想。

尼汝的微笑

这一晚的露营地在一片山林下面的草场上，阳光明媚，时间还早，孔斯坦丁最中意的厕所搭起来了。服务人员在小河里淘米洗菜，孩子们玩着扑克，马帮安顿在木房子里。中式晚餐之后，大家聚在火堆旁，孔斯坦丁和阿里克西的法式二人组自然是要表演的，玛丽一路上都拿着歌本学唱新歌，现在也终于有了表现的机会。哈皮村的年轻男女几乎从来没有进行过马帮旅行。可是他们每家都有山上的夏季牧场，他们从小就对野外生活不陌生，烧起一堆干树枝，用一个搪瓷杯就可以煮出很好的米饭，自带的青稞饼架在火上烤得酥脆，干猪肉在薪火中焕发着能量的光芒，吃到嘴里毫不油腻。夜晚，只要一堆篝火，他们就可以唱大半夜的歌，兴之所至会跳上几段锅庄，不管是男女老少，都有享受即兴欢快的热情。

33岁的卓玛是孔斯坦丁的房子原来的女主人，她已经

是两个孩子的妈妈，可还总是带着羞涩的神情。在很多西部村庄，我经常会遇到这样带有孩子气和一脸羞涩的妈妈们，我们相互微笑，彼此好奇，我们是彼此寻常生活中的惊鸿一瞥。

再往前走就进入到尼汝村的地界，一清早哈皮村的人就开始收拾行李准备返程。卓嘎说这里虽然是他们村的地，可她从来都没有到过这里，走了两天的路比在县城打两天工还累，但是大家在一起很有趣，这回她也出现了高原反应，也许下次再来时就好了。帐篷被阳光照得通透，尼汝村马帮的铃铛声从山的另一边传来。这个位于偏远的村落，每家每户都会饲养马匹，夏天也要赶马到高山上的夏季牧场，对于马帮旅行，显然比哈皮村的人更在行，同样是赶着22匹马却只需要6个人，而哈皮村的16个人还有几分忙乱。我们带着玛丽一家，马驮着我们的午餐提前出发。马帮收整帐篷随后而来。

普达措国家森林公园是三个大湖组成的，站在高高的山冈上，蓝色的湖在一片绿色的山谷下面，几条小河在山的另一侧开阔地转了几道弯成为漂亮的曲线，几户尼汝村夏季牧





场的木房子就在河谷上。

法国女设计师设计的一大块帐布，可以因为不同的扎帐方式而变成各种临时营地，昨天被四根帐杆支起就是遮阳帐，现在两角扎在地上就成了防风营地。孔斯坦丁现场制作三明治。羊群走过，几只羊走近站住，好奇地看，被“巴勒”一声吼吓得四蹄狂奔，留下一道烟尘。这条叫“巴勒”的狗被孔斯坦丁称做“女朋友”，它已经跟随他在山野中徒步过许多次。孔斯坦丁一直说“巴勒”在藏语里的意思是青稞，可是青海的藏族朋友听后笑了：“哈哈，巴勒，我们那儿说是肉包子嘛。”

翻过一道山梁，走出密林，玛丽一家发出了惊呼：一条下山的蜿蜒小路直通向一大片的开阔山谷的正中央，那里有我们的四顶白色帐篷。远处雪山在云里飘，小河围绕着几间木房子。

外面下着雨，孩子们坐在餐桌前唱着歌切着菜。阿里克西把咸肉丁放在平底锅里煎炒了很久，然后把打散的鸡蛋浇上去，做成一个咸肉鸡蛋饼，色味十分的诱人，点燃蜡烛，大家用法国的方式拍手，唱歌欢迎晚餐的开始：“夏露达……”然后用法国南部的语言干杯庆祝，这是马帮旅行在露营地的最后一夜。

最后一天的路不远，天一直在下雨。我们在山路上遇到了两个赶着几匹马的小男孩，这几天学校正放假，他们和爸爸一起给住在夏季牧场里的爷爷奶奶送些物资，他们在林中

的小路上打着雨伞，穿着一双小胶鞋，哼着小曲蹦蹦跳跳随马而去。山里的孩子还没有远离与马相近的生活。

尼汝因为是在风景区里，这一带已经有了路标，山嘴上曾经是夏季木场的木屋也被挂上了一块牌子，成为自助游客人的休整地。虽然破败，也能在风雨的天气中安顿一下。孔斯坦丁正在准备午餐，玛丽和她的朋友把屋顶的木板重新装了一下。马帮赶马的呼喝声和马铃薯从山谷下传来，下山途中，路两边的植被丰富起来，雨中的树林绿得饱满。站在河对岸就可以看到尼汝村，村庄在大山下面沿着两座小山而建。美国人郭凯文和当地人在尼汝村合作了一个客栈，有雪白的床单，可以洗澡，有水冲的厕所。有可以看到风景的巨大的窗户，还有宽大的厨房可以从容地做一次早餐。村庄外有9座神山，当地村民说其中的一座曾在1960年到拉萨去开过会。尼汝村在四川、西藏和云南的交界处，当地人的宗教信仰、服饰和生活习俗也是综合过的，尤其是在节日里，当他们全体集合全体盛装时。

转山节

尼汝，藏语意为阳光照耀的地方。尼汝村全体盛装的全体集合一年只发生一次，那就是每年农历九月十五的转山跑马节。每年时至霜降节气，露结为霜，进入秋收，高山牧场开始转场，更换秋衣。在这一天，村里人要团聚在一起欢庆“劳吹达觉”，也就是祭山跑马。跑马节源于苯教万物有灵

的思想，仓巴手持神器，铃鼓齐响，诵念经文对山跪拜。男人排成了一队在煨桑台里添加香柏枝、撇净水、抛五谷，绕祭场周，大声诵念六字真言。仓巴用糌粑控制各种偶像供在祭坛上，念“叶都当”煨桑经。

我们到过几次，尤其是有很多马出场的跑马节是一定要参加的。这一天，在村庄南边的扎拉胜嘎神山下的崩加卡塘，全村人有分工地烧火备餐。由仓巴主持全部活动。当地人家屋顶挂经幡的颜色是以家中长者的五行命相来确定的，绿属木，白属金，红属火，蓝属水，黄属土，而主幡的镶边也运用五行相生的原理，如家长属绿，镶边为蓝，意为水生木。祭山节的大清早，男主人扛着自家的经幡，全家人盛装牵着打扮一新的马来到村南的扎拉胜嘎神山下。

三五成群的女人挤在一起聊着家常，当地的女装通常是翠绿毛呢连衣双襟百褶裙，连衣裙上为红色，上袖用红色棉布，中袖加黑色灯芯绒，下袖为蓝色布料，袖口以红、黄、白、绿、蓝镶边，内穿彩色衬衣，外面是龙凤或百花彩缎为料的高领金边坎肩，腰系嵌有20颗白海螺片的布腰带，藏语称为“夺塔”。一对银铃和红布带上各嵌有7颗白螺片，分别悬挂在腰两侧，腰际的右侧还佩挂着银质针线盒。左肩向右斜挎着藏八宝，戴着水獭皮镶边的红帽，后披锦缎披肩。这么罗列地介绍也许会让人看得有点晕，其实，站在这些盛装女人的身边才更晕，这里的女人不仅服饰漂亮，而且个个姿色可人。





ThinkPad 指南

约瑟夫·洛克 (1884—1962 年), 美籍奥地利探险家、植物学家、地理学家和语言学家。1922 年洛克到达中国的西南部, 并以云南丽江为总部, 度过了他此后生命中的 27 年。他在边远山区采集植物和飞禽标本, 不间断地进行摄影, 这些活动均服务于美国国家农业部、美国国家地理协会和美国哈佛大学植物研究所。洛克在紧张而艰苦的考察期间, 先后到过云南、四川、青海和甘肃, 这些省份那时还鲜为西方世界所知晓。1924 年 12 月—1928 年 8 月, 洛克先后对岷山山脉、阿尼玛卿山脉, 以及阿尼玛卿山脉附近的德布峡谷进行过考察, 并冒险进入了科科诺地区 (青海), 访问过拉布朗喇嘛寺和热亚寺。除此之外, 第三次对木里进行考察和访问期间, 他与木里活佛, 即木里王子成了好朋友。

虽然洛克有一位常年的纳西卫士为其服务, 有时还有一队中国士兵护卫, 但他仍置身于自然和人类两者对他造成的危险之中: 无路可走的陡峭山峰、反常的春季暴风、携带病原体的壁虱和跳蚤、可疑的部落人……洛克在他的日记里详细地记录了他对困苦和艰险的抱怨。然而, 他仍努力向前, 去追求一种未知的危险的诱惑, 向未知领域发起挑战。

1930 年, 埃德加·斯诺同洛克一道从昆明旅行到大理。“在旅途中, 他的部落的侍从们被分为一队前卫和一队后卫,” 斯诺写道, “前面的一队由一名厨师、一名厨师助理和一位管理全队伙食的男仆带领, 精心确定了与洛克有一段在视野中隐蔽的距离。用餐时, 地上铺着豹皮地毯, 上面安放一张桌子和几把椅子, 桌面上铺有亚麻桌布, 银质餐具和餐巾安放其上。我们到达时饭已快做好了。晚餐后, 通常是用茶, 然后饮烈性甜酒。洛克教会了他的厨师们烧地道的奥地利菜。他时常接受当地官员或乡绅们的宴请, 尝够了中国式的美味佳肴。他吩咐侍从用轿子把自己抬着进入陌生的城镇, 以显示他这个人的重要地位, 许多围观的民众还以为他是一位外国王子。”在那时的云南, 除了一条摇摇晃晃的滇越铁路外, 自古以来惟一能在高原上畅通无阻的交通工具便是马帮, 对于西方读者来说, 洛克的马帮之旅为他们展现了一个神秘的领域。斯诺感慨: “马帮, 这是一个令人心醉的眼, 这蕴藏着神秘, 蕴藏着不可知的推动力。洛克习惯于野外生活, 他有种种巧妙的设备, 可以帮助一个孤寂的漫游者忘记自己已经远离家室, 远离亲人, 远离美味佳肴。他有许多天才的发明, 如折叠椅、折叠桌、折叠浴缸、热水瓶等等。无怪乎他所到之处, 当地人敬畏之余无不把他看作一位外国的王爷。我本人能侧身于他的侍从之列也深感荣幸。这种生活确有一种乐趣, 现在我才理解了洛克对这种生活的热爱, 率领着自己的马帮, 享受着一种特殊的激动人心的责任感, 因为你对于你的手下人和你自己的生命要负责任, 日出之前的一个小时出发, 在朦胧的朝雾中骑马前进, 徒步爬山, 爬得你四肢筋疲力尽, 在日落时分到达一个从未见过的河谷, 不知道晚上在什么样的房间铺床睡觉, 别的什么也不指望, 只想安安稳稳地睡上这好不容易才挣得的一觉。这些都是最简单最原始的需要, 但满足这些需要后所得到的兴奋和激动, 却是那些常年居住在城里, 只和大马路打交道的人永远感受不到的”。

赛马还没开始, 大家先席地而坐喝酒吃肉, 尼汝人家自酿的酥尼玛酒在中甸一带颇具盛名, 当地人称为“穹”。酒内原料有红景天、龙胆花和鹿角草三种植物, 当地坐月子的女人通常也会喝这种酒。当然喝酒方式自然也是三口一杯, 所谓的杯其实是大碗, 喝一口再倒满, 到第三口要把一碗喝完, 如我这般自诩堪饮几杯之人, 只这一大杯就已经可以换个角度看世界了。

终于, 酒足饭饱, 看热闹的人围立两侧, 盛装的赛马手骑在盛装的马身上, 人和马都跃跃欲试, 号令枪还没响, 有的马急着奔了出去, 在众人的欢笑声里又被拉回来。赛马以顺时针方向围着神山跑, 只 20 分钟, 随着赛马手腾空呼喝而至, 山脚下又再次热烈起来。全部人马到齐围着煨桑炉向空中抛撒青稞念经文祈祷祝福。大家又再度席地而坐喝酒吃肉, 公布赛马会上 的前三名, 并颁发奖金和奖状, 胜者的荣誉, 对村子里的男人来讲是非常重要的荣誉。

当酒喝到快醉之时, 村中男女对立两侧双臂相搭边歌边

舞跳锅庄。“东方人间殊胜, 是太阳最早照耀的地方, 佛经 30 驮, 是大鹏苍鹭送往此地; 缕缕升起的焚香熏烟, 是尼汝 30 户人家迎神降世的祈祷; 山涧银色的河水, 是 30 户人家献给诸神的哈达; 田间金色的麦浪, 是神灵对 30 户人家的恩赐。”法国最早的藏学家雅克·巴科 (Jacques Bacot) 曾经写道: 那么, 这片奇异的土地究竟有什么魔力, 吸引着我们一次又一次返回这里呢? 我们穿越冰封的荒漠, 海拔之高仿佛根本不属于这个世界。我们攀登恐怖的巨大山峰, 脚下是万丈深渊, 周围群山上的皑皑积雪在阳光下闪烁着金光。

那么, 两个法国人和他们的马帮旅行的目标在哪里? 是藏区传说中失落的天堂香巴拉, 他们要去那里寻找大地最深处的奥秘。沙漠中间的小王子、独行朝圣的犹太僧侣、西哈诺的星象师、诗人、音乐家和草原上的哈萨克, 这一刻都是他们的旅伴。行走, 寻觅新的山谷, 穿越高山之间的垭口, 跟随着转山的信徒, 围着篝火跟得道的活佛和淳朴的村民们建立友谊, 用身心去拥抱这片土地的一切。📍