



HEALING TOUCH

心之烏托邦——雲南中甸

1933年，英國作家James Hilton在小說《消失的平地線》裡，描畫了一個在西藏高原雪域下的烏托邦，名曰「香格里拉」。那裡自然深邃、清寧樸實，生活純淨而簡單。自始，人們一直在藏地尋找這個可能存在於世的真實天堂。直至近代，有人終於認定如此國度正位於雲南中甸迪慶藏族自治州。雖然，現實世界和烏托邦之間總會有着一定的距離，不過作為一次旅程，走在中甸，沒有大吃大喝、狂玩狂買，反而與藍天白雲為伍，細味凡間各種有意思的人和事。真正的遺世天堂也許只是夢，但心靈上的烏托邦，卻可以在旅程上滿足得到。Photo & text JOANNE CHEUK. Special thanks to 格居。



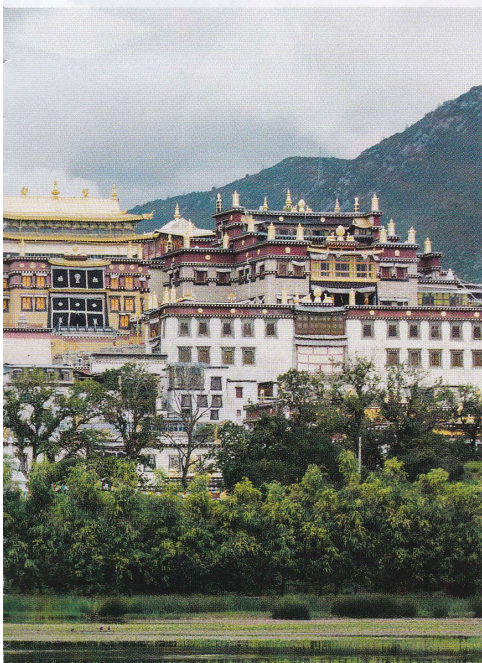
2

- 1.著名的松贊林寺是雲南省內重要的藏傳佛教寺院，位處縣城內，遊覽方便。
- 2.Constantin一家還養了三隻狗，包括這頭忠心可愛的藏獒。
- 3.Constantin承傳法國人的瀟灑浪漫，享受馬幫旅行時一樣穿得有型好看。
- 4.跟着馬幫旅行，我享受沒有其他觀光客、無擾清寧的雲南風光。



4



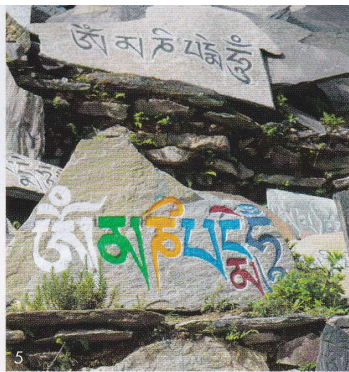


我不是第一次到雲南，甚至曾在那裡住過一段日子，中甸亦走過好幾趟。這裡屬於雲南省迪慶藏族自治州，縣城裡處處充滿濃烈藏族色彩，周邊一帶風光迷人，俯拾皆是自然恬靜，有人更喻之為小西藏。

貴族式茶馬古道遊

我在中甸重頭活動之一，是跟 Caravane Liotard 來一趟茶馬古道之旅。有趣的是，經營這家公司的主人，是一對來自歐洲的夫婦，我認識多年的法國帥哥 Constantin 和來自英國的太太 Phoebe。Constantin 早在十多年前到雲南時已愛上這裡，後來決定旅居瀘沽湖，學了點普通話，再移居到中甸。因為醉心於 40、50 年代那種「貴族式馬隊營地之旅」的「馬幫旅行」，遂膽租在雲南開設 Caravane Liotard，專替旅客安排馬幫旅行體驗。Constantin 沒有財大氣粗地在這裡買地養馬，反而找來地道藏民合作，每次旅程由他們提供馬騾和安排路線，自己則負責帶隊，Phoebe 主理馬幫們的飲食。Constantin 說，他不是要這裡的藏民為自己打工，而是他作為異鄉人與這裡的共融。

我和同伴們於一條小村騎上準備好的馬騾，在翠綠的山林間行走。馬騾穩健地載著我們穿山越嶺，幾個藏民則在



旁邊走邊守護着，個多小時的騎行，偶爾上山、偶爾涉水，相當安全；中途還會繞過藏傳佛教的白塔和經幡，有時又會與放牧中的羊群相遇。由於藏民們帶我們所走的路全都不是遊客會涉足的旅遊點，那種天大地大的壯麗和樸實民居，儼然有點 James Hilton 筆下的境地，如此騎馬體驗亦非麗江拉市海、西藏納木措那些公式遊客化騎馬活動能媲美。

我們在群山綠野環抱下騎行一段時間後，在樹林稍作休息，再由 Constantin 徒步帶領到山丘一座建於明朝、由當時大寶法王親自選址修建的大寶寺參觀。沿路盡是善信們安放的瑪尼石，高聳大樹下掛上五色經幡，清幽而靈秀。我們與 Constantin 還邊走邊聊他的生活軼事。因為喜歡雲南，他早已在小村落裡買了房子，置好一頭家，和太太 Phoebe 和剛出生的小孩一起生活。

離開寺院，再度騎上馬騾，直驅 Constantin 的家。約大半小時路程後，就見一條小村落，Constantin 一家就住在其中一間傳統藏式平房裡。兩層的房子，以二樓作為起居屋。Phoebe 早已在陽台預備好下午茶，讓我們享受着微風嘗着她親自焗製的蛋糕與茶點。再次跟 Constantin 與 Phoebe 相見，他們依然恩愛如昔，且比從前更有默契。從前，Phoebe 會跟着馬幫負責餐飲，如今為了帶小孩，團隊便移師到家中嘆茶點和私房菜。Phoebe

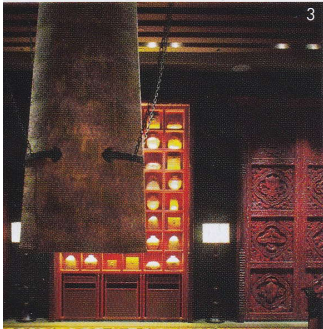
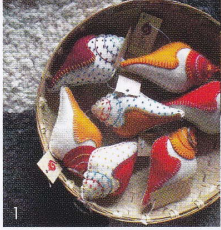


在英國時從事餐飲，煮得一手好菜，晚餐亦由她與鄰家的兼職小助手卓瑪合力主理，美味無比的三道菜西餐伴着自法國與雲南的葡萄酒，我們閒話家常、說說舊事，自是愜意。一般遊客只要跟 Constantin 聯繫，他便能度身制定難忘而有意思「馬幫之旅」及私房菜體驗。



5. 大寶寺山丘下的瑪尼堆，刻滿經文和「六字真言」。
6. 馬幫旅行不時會經過尋常村落裡的白塔。
7. 精緻的蛋糕全由 Phoebe 炮製，味道可媲美酒店級數。
8. 以法國波爾多及雲南香格里拉出產的葡萄酒伴着菜餚，大概是法國人選酒很有心得，驚喜地發現這瓶國產酒口味並不遜色。
9. 到了 Constantin 的家，我們享用一頓由 Phoebe 主理的下午茶。





1. 酒店內有當地 NGO 的攤位，賣各種由僻遠農村婦女做的手作。
2. 酒店大門外的地方，建成有蓋的休憩地，傳統的藏鼓和轉經輪亦經由松贊林寺高僧開光，一般人都可到這裡轉經甚至休息。
3. 恬居的大堂充滿氣氛，由木雕到銅器均由人手製造，甚具當地特色。
4. 酒店聘來不少藏民，其中這位藏族阿姨，每日都在大堂裡煮酥油茶及藏式餅，免費給住客品嚐。
5. 餐廳樓上的天台，自家種了時令菜蔬，供應酒店的自助餐吧和火鍋餐廳。
6. 巴丹老師 17 歲開始畫唐卡，如今是中心的導師。

融合現代與藏式的「家」

多年以來，中甸的旅遊配套雖算齊全，質素卻參差。不諱言，到中國內地旅遊，我格外着重住宿和食物安全，去年 8 月，「恬居·Hylandia by Shangri-la」落戶在縣城中心，對於我這位舊旅客，正是重回中甸的楔子。酒店離機場只有 15 分鐘車程，恬居如其名，偌大的大堂亮起暖和燈光，猶如客廳的設計放滿梳化座椅，兩邊各有一個藏式銅煙爐點綴，就是沒看見正規的前台櫃檯。「我們故意設計成帶點家的感覺，要找職員，他們隨時都在大廳。」接待我的藏族姑娘說。說畢，已端來了一杯熱暖酥油茶。她續道：「這裡約為海拔 3,300 米，有些旅客剛到埗時或有輕微頭痛，一杯傳統酥油茶是緩解不適的良方。」呷着這杯由酒店聘來的藏族大媽炮製、特意將濃烈酥油味調淡以適合遊客口味的酥油茶，我開始仔細端視四周環境。

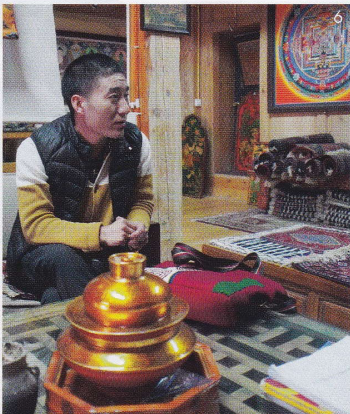
漂亮的地氈繡上藏式傳統圖案，木雕和銅燈全是手作，牆上的擺設和古本經文充滿藏族色彩，大廳裡的職員們，一臉看來就是少數民族，卻統統會說普通話和流利英語。我從職員口中得知，打從恬居有意進駐雲南開始，便務求在不同範疇與當地文化融合，酒店內的銅器找來附近以銅著名的城市德欽的工匠製作；木具、布藝都由當地人按傳統手製。至於員工，雲南素來乃少數民族聚居地，他們不但熟悉中甸及周邊地區環境文化，也熱愛自己的土地，找他們詢問地道貼土和文化忌諱，最

適合不過。至於房間，既是型格現代化卻又富有藏式風情，房間還有寬敞的窗，每朝睜開眼來，躺在床上都能看見藍天白雲與青山，很有 resort 感覺。

酒店花的各種心思，亦是我鍾情這裡的原因。餐廳樓層的天台是給住客免費開放的地方，除了大片可以隨意休息的小花園，旁邊還有翠綠的菜園。大堂裡的幾個小賣攤位，原來是酒店免費給當地 NGO 擺賣的地方，手作香包、當地出產的咖啡和蜜糖，還有藏族音樂都甚有意思。大門外的酒店範圍是另一道風景，這裡建了一個有蓋的地區，旁邊設有轉經輪和藏鼓，找來松贊林寺的高僧頌經開光，旅客固然可以在這裡轉經祈福，也歡迎附近居民隨時來按習俗轉經；走累了，有蓋的座椅也成為附近街坊休息的地方。我確實喜歡他們願意無償的融入當地社區，很討人歡心。

古城裡學唐卡

另外一天，我在恬居朋友的推介下到獨克宗古城上了一課唐卡。唐卡是藏族文化中一門結合歷史、宗教和文化的畫作，由於繪畫過程程序繁多，堪稱是精妙的藝術品。雲南唯一能學唐卡的地方，就只有獨克宗古城內的「香格里拉唐卡學會」。這是一個民族文化傳承的保護協會，由當地喇嘛洛桑克珠及來自青海的唐卡和藏文老師巴丹加南任教。這裡可讓農村年輕人免費學畫，提供一宿三餐之餘更能學一門手藝。中心的唐卡會賣給有心人，賺來的錢支持學會的運作，亦為學員掙點生活費。我到訪的時候，幾個小伙子正合力為松贊林寺認購的一幅唐卡努力製作。一幅如牆身大畫的唐卡，每每要花大半年至兩年才能完成。





7.唐卡課不僅學繪畫的技術，也是讓心神定下來的時候。
8.中心內有不少正待完成的唐卡。
9.中甸藏民們的農田肥沃，種出來的薯，拔出來去皮可即吃，非常香甜爽口。
10.小米糕煎餅，亦是當地人常吃的。滿桌食物都為了招待我們。
11.扎西的姐姐是傳統藏民婦女，除了準備好午餐，還在樹上採了水果給我們吃。
12.藏民的家都很漂亮，原來單是裝修都花十年或以上！



我在這裡能體驗一天的課程，巴丹說，唐卡可以視為一門藝術，故歡迎任何宗教人士參加。別以為學唐卡就是為佛像填上顏色。真正學唐卡，要走到上色一步還得浸淫學習至少三五年才算打穩基礎。我先來學描繪佛祖頭像，再畫佛身。別小覷只是幾條線條，唐卡本身帶有宗教意味，總不能隨便的亂畫。坐在寧靜的木建築內，我靜靜的描着佛祖的頭像，要把量比例、畫得像樣，總得花一點時間和心神。半天以來，佛像頭像畫好了，算合格。滿足地拿着繪紙回到酒店，雖然雨仍一直下個不停，我心卻恬靜平和，再壞的天氣卻絲毫無損我半點旅遊心情。

走進真正藏民的家

藏族人是個友善淳樸的民族。我在酒店認識了一位藏民職員扎西，他便很樂意帶我和同伴到他家走走。扎西的家離市中心不遠，驅車只要十數分鐘。藏族人根深蒂固的文化承傳就在扎西家裡表露無遺。「一般藏民家庭雖然掙錢不多，但祖先留下來的地卻很廣，我們大都擁有自己的地，也有廣闊的農田。」扎西說，近代藏民的居所多是兩層的水泥樓房，因為面積太大，建成後都無法立刻整幢裝修。七彩的藏式雕花門框、窗框，或繪上亮麗顏色的牆身和繪畫，往往要花十年八載才能逐點完成。「對於藏族人來說，蓋好房子幾乎就扎好了根，然後代代相傳在這裡生活。」

扎西接着說：「中甸藏區有很多漂亮的農田，我們會種青稞、土豆(薯仔)、蘿蔔和蔬菜等，屋外還會養牛、羊或馬，吃的都盡可自給自足。」跟着扎西走過農田，我平生首次看到漂亮的薯仔花田。扎西說，他們剩下來的農作物都

不會賣掉，這是由於薯仔、蔬菜都不值錢，要花人手收割再運到市場販賣划不來，最後還可能賠本，他們寧可讓植物在田裡自由生長，要吃甚麼就到農田裡採甚麼。「近年有些急功近利的農民會將田地改種利潤很高的瑪卡(是一種可作為壯陽藥材的植物)，唯瑪卡對泥土養分苛索度高，種一兩造瑪卡，土地將有七八年成為廢地。」為了下一代能繼續擁有豐沃漂亮的農田，扎西與很多藏民寧可抱着堅持。

走進扎西的家，就是一派濃濃藏族民風。大客廳猶如我早在酒店見過的金屬火爐，藏民們除了用木柴，更主要以牛糞作燃料。牛為草食動物，牛糞曬乾後燃燒也不會散發異味。爐火上可以同時煲水煮菜，散發的熱力亦令室內保持溫暖，相當環保。扎西的弟弟和父親正坐在爐邊，準備吃午飯。他們一手抓起爐邊的粉末，在手上捏着揉着，黃黃的一顆丸子就往嘴裡送。扎西說：「這叫糌粑。我們把熟成的青稞晾乾後炒熟磨成粉，吃時沾上酥油，捏成丸子就吃。從前，這確保我們在隆冬時有儲備糧食，如今市場都能買到米糌，但這吃的習俗仍保留着。」

扎西一家都很熱情，為招待我們這班城市人，早預備好午餐招待。他們大概都知道遊客們多不易接受糌粑這傳統風味，遂早已從田裡採摘了蔬菜炒熟、用小米做了米餅、切好乳酪、採了鮮菌炒肉片，還把每年割宰好掛在樑上風乾、只有在節慶時吃的臘肉煮給我們吃。雖然口味不一定是我們平時所能吃的，啖啖情味卻滿滿。我邊吃邊逗着扎西家裡羞澀的小妹玩耍，還與他的家人聊說家常。藏族人的隨遇而安、簡樸生活，某程度也許是這裡成為人們心裡烏托邦的原因。■

有用資訊：

簽證：持有效回鄉卡毋須簽證
航班：香港並無直航機前往迪慶機場，可從成都等地轉機前往。
香港航空往來成都票價由\$1,840起，
查詢：www.hongkongairlines.com。
恬居 · Hylandia by Shangri-la
地址：中國雲南省迪慶藏族自治州香格里拉市建塘鎮池慈卡街1號
電話：+86 887 899 8998
查詢：www.shangri-la.com
Caravane Liotard
一天「馬幫旅行」體驗每位RMB 100起，包括四小時徒步、中午野餐和晚餐，以及香格里拉市接送
查詢：www.caravane-liotard.com
香格里拉唐卡學會一天唐卡課為RMB 180，另可申請做志願工(至少留三星期)，中心會提供免費住宿及學唐卡。
查詢：www.thangkacenter.org

