



1. Constantin與Phoebe一家，帶著五個孩子，在瑞士的馬爾薩斯山莊生活。



# 仁安山谷

# 體驗理想生活

在原名中甸的人間仙境——雲南省香格里拉市，流傳著許多高海拔的愛情故事。其中一個，是關於駐守中國多年的法國攝影記者兼作家，邂逅英國遊客兼美女廚師，並火燒成戀人的傳奇故事。事隔多年，二人已在傳統藏屋雙塔雙樓，開展愛情與麵包兼得的人生新一頁。想親訪這對主角，只需離開早被商業活動污染的騰龍古城，乘半小時車到景色與民生都更符合《消失的地平線》中對「香格里拉」描寫的仁安山谷，就可以親身體驗他們的理想生活。

特派記者：Ying N. 攝影：Caravane Liotard、攝影：雲南省香格里拉

### 馬幫旅行奉獻

故事的男主人Constantin De Skowitz，是與駐守中國多年的法國攝影記者兼作家，曾出版《消失的地平線》、《香格里拉》、《香格里拉》三本書，11年前開始在雲南定居。剛開始他還想，但由於太難從藏區的自然美景和傳統生活而回到香格里拉，結果在6年前開始以「馬幫旅行」為主題的旅行。Caravane Liotard時，遇上來自英國的女主人Phoebe Osborn，其時Phoebe只是馬幫旅行之名而來的女遊客，沒料到二人一拍即合，互相欣賞，即使用語不通（初識Phoebe時，Constantin只會說法語和英語），亦無阻二人幫馬幫旅行。

所謂「馬幫旅行」，是結合昔日馬幫古道，乘上最純正的藏式馬車，以及上世紀40年代到西藏探險的探險隊之徒步旅行概念。Constantin創辦的「馬幫旅行團」，由為期一週的體驗日，到4日3夜，甚至長達兩週的旅行團，但以前港人外遊行程往往由旅遊團的行程來設計，只需一天的體驗日應該最簡單易加。半年時分，Constantin會安排客人到徒步探險的點點，則此同時，Phoebe會準備好三天的酒、麵粉、水果和咖啡等食物供于他們的馬幫成員，以馬車徒步探險至目的地，讓大膽先由馬車出發，然後再開始4小時的徒步行程。

Caravane Liotard  
地址：雲南省麗江自治州香格里拉市城區仁安山谷內  
體驗日：每位¥1,100起，包括4小時徒步、中午野餐和晚餐，以及香格里拉中接送。  
住宿：Tempt Room每晚¥900（約HK\$1,080），包早餐，格讓每晚每位¥1,500（約HK\$1,800），包下午茶、晚餐及早餐。  
網址：www.caravane-liotard.com



想感受軟貼近「香格里拉」的一面，  
熱衷愛雲南的法國人Constantin  
在仁安山谷走一遭，  
比不斷趕緊體會更深。

### 4小時山谷徒步

英國小說家James Hilton在1933年出版的小說《消失的地平線》中，描寫了一個隱秘而神祕的國度「香格里拉」。這個位於西藏拉薩北部的山谷內的藏地風景優美，人民與世隔絕，生活簡單安定。來到仁安山谷，不期然就想起這個只存在於小說中的烏托邦。寧靜祥和的山谷由6個小村組成，居民幾乎都是世代務農的農民，他們日出而作，就是藏傳佛教的信徒。因此，山谷的藏語名字Rangha，亦來自附近的寺廟大寶寺（Rangha Temple）。

位於小山上的大寶寺並不宏偉，只有中央的一座主殿，以及數座供佛的佛龕。由於藏傳佛教的僧人修行，即是居住在村內的大寶寺五到遊歷。這人藏語叫寺廟藏語叫為聖地。後來，大寶寺的藏語名字為「仁安山谷」。由於前幾年年間的大寶寺王爺自願遷徙，寺內供奉了藏傳佛教各派的佛、出口拉薩還有不少藏民為紀念去藏族人而堆砌的瑪尼石堆。跟Constantin於仁安山谷徒步，一週欣賞沿途美景，一週了解山谷內的藏地生活，間中還可以親臨藏地藏地，雖然在平均海拔3,200米的高原行山明顯較辛苦吃力，但能夠在原始的環境下感受真實的藏地生活，4小時的體感活動絕對值得。



7. 大寶寺位於仁安山谷的小山頂上，僧人不多，更罕有人舉辦。  
8. 寺院的名字寫作「五佛聖地」，主殿雖小，卻在藏傳佛教。  
9. 寺內供奉著五世達賴喇嘛的靈塔。  
10. 不少藏民為紀念去藏族人而堆砌的瑪尼石堆已長出青苔，年代。  
11. 堆砌瑪尼石堆所使用的石塊並非普通石塊，每塊都刻了經。



3. 世代傳承的藏地生活簡單祥和，家家戶戶都養牛，羊隻在草地，完全沒有被飼養的憂慮。

4. 仁安山谷由6個小村組成，距離拉薩約200公里，風景與氣候迥異。

5. 藏地藏民戶小，藏屋仍有個可憐之處，就是屋頂和牆壁由土製成。

6. 每種藏語下不一，但像小村附近，多有兩地藏語交雜使用。



### 藏屋享受音樂

個人認為體驗目的意義，在於到訪Constantin與Phoebe的藏地家那一刻。決定在香格里拉定居後，Constantin跟Phoebe沒有買地建屋，反而經營當地藏民朋友介紹，租下了仁安山谷內的傳統藏屋，稍為改動內部設施，將頂層的藏屋改造成私人空間，就成了如今招待村民家鄉人的安樂窩。住進藏屋後院子外圍的房下，二人將本來用作堆柴的房間改裝成客廳，並於旁邊加建了一個現代化的浴室及抽水馬桶，方便旅行社的客人居住；另一邊的大廳位置改裝不大，只是添置了全球各地傳統國家的餐椅餐椅及其他裝飾擺設，方便招待村民家鄉人。全屋最吸引人的地方，莫過於Phoebe的大琴架：廚房，這也無可厚非，因為只有現代化的廚房和器具，才能讓Phoebe大展身手。為客人準備以山谷食材製作的西式晚餐。



12. 決定於香格里拉定居後，Constantin與Phoebe在仁安山谷內經營。  
13. 藏屋在藏地內由藏民經營，Constantin與Phoebe保留了原有的藏式風格和裝修方便招待客人。  
14. 大廳保留了原有的藏式風格和裝修方便招待客人。  
15. 每種藏語下不一，但像小村附近，多有兩地藏語交雜使用。  
16. Constantin的藏屋中有一架，學期，正是「馬幫旅行團」出。  
17. 馬幫旅行團由4小時徒步、中午野餐和晚餐，以及香格里拉中接送。  
18. 山谷內不乏優質食材，Phoebe將藏式肉類。  
19. 對馬幫旅行團來說，又不斷Constantin於藏地經營了一。

INFO  
建議：持有有效回卡由藏地  
機票：香港經昆明飛香格里拉，來回  
經濟客位機票約HK\$382起。  
貨幣：¥1及HK\$2  
天氣：9月份氣溫約7-20°C