



在秋林里漫步，茂密的树枝遮挡不住阳光。

叶晓虹 / 文图

yiush@sph.com.sg

如果9月还是秋风乍起，那么10月可以说是秋高气爽、秋意渐浓了。

悠然的雪域高原生活让每个久困于忙碌生活的都市人心驰神往。人们“心中的日月”，究竟有着什么不一样的风景？

早就听说那是个静谧的地方，位于云南省西北部的滇、川、藏三省交界处，也是世界自然遗产“三江并流”所在地，一片世间少有、完美保留自然生态和民族传统文化的净土。

“香格里拉”一词，来自1933年英国著名作家詹姆斯·希尔顿（James Hilton）的一本小说《消失的地平线》，书中描写的一块永恒和平宁静的土地，是个有雪峰峡谷、神秘色彩的庙宇、宁静的湖泊、美丽大草原及牛羊成群的世外桃源。

现实中的香格里拉，藏语意思是“心中的日月”。这儿，一直以四季变换的风景特色而闻名。10月来到云南香格里拉，微凉的深秋，层林尽染，金色的草甸，火红的杉树，清澈的水面上尽是森林与浮云的倒影……

从新加坡飞昆明，再转机到云南香格里拉，度假村的司机小哥已在车外等着。

距离迪庆香格里拉机场约20分钟车程，司机将车子开入一个小村庄，映入眼帘的是一栋栋的藏民民房，一个个青稞架，脖子挂着铃铛的牦牛，毛光水滑的小黑猪。

远处藏房屋顶悠悠冒起的炊烟，与周围的自然环境是那么的和谐。如果车子没有进来，根本不知道这里还藏有一个如此隐秘的村子，就如陶渊明笔下的世外桃源。心中的欢喜和期待，开始一点点从眼前的深山里冒出来。

车子抵达度假村后，负责接待的管家和经理已在门口迎接。“扎西德勒！”接着为客人上哈达，这是藏民欢迎远方客人的方式。

入住的桃园藏居（The Hidden Valley Resort）精品度假村，让客人选择在藏式帐篷，感受藏族游牧民族生活方式，或体验真实藏族生活的藏式住宅。

藏房住宿更保温暖，整体环境有隐私。帐篷内的设施一应俱全，沙发、壁炉、电热毯等现代化设备完善，还有浴缸供泡澡。广阔草甸上的帐篷住宿体验对我这个城市人来说还是比较特别的。一打开门，可看到随风摇曳的草甸，波光粼粼的池水。

香格里拉的夜晚很宁静，满天繁星。秋季日夜温差大，沉浸在大自然中的我，夜在静谧的山谷中安然入睡。隔天一早，在鸟儿的明啾鸣啭中睁开惺忪的睡眼，阳光透过帐篷洒入帐房，清晨被大自然的阳光唤醒，绝对是难能可贵的体验。



有150年历史的藏式住宅曾经是村长的家。（桃园藏居提供）



## 心中的日月 在香格里拉

云南的香格里拉以四季变换的风景特色闻名，高原地区短短的秋，大地纵情换色，天高，云淡，水清，景色佳。

4500米的石卡雪山，秋色斑斓的普达措国家公园，生活在世上最高海拔的金丝猴，都教人赞叹，然而，藏民的热情好客更留住了旅人的心。

### 离白云很近的地方

到香格里拉的首个观光景点，就是攀登雪山。出发到石卡雪山的路上，展现在眼前的，是一片绿色宽阔的高山草甸，还有干净利落的蓝天与白云。

太阳透过大片云朵，随意洒在草地上。道路两旁两排的青稞架，草原上开满的红色狼毒花在秋天热情开放，就像藏族儿女的豪迈与热情。

登山的缆车中间站停在亚拉青波高山牧场，又叫蓝山山谷景区。那里是一片高山草甸，长满了酥油茶，有牧民售卖鲜牛奶，由于牧场草质好，以放在这里的牦牛产出的奶所制成的酥油和奶制品品质优良。

出了山顶缆车站，顺着弯弯曲曲的木栈道，慢慢攀登而上，感觉有点喘，原来这里已经是海拔4500米的高峰，站在石卡雪山山顶，一个离白云似乎很近的地方。

山顶不大，但可以远眺梅里、玉龙、碧罗、白马、哈巴等雪山雄姿，连绵不断近在咫尺，只是对不上名字，其实也无所谓，只要感受蓝天白云，多彩的山峦，赭黄色的草甸，不也一样心旷神怡吗？“石卡”藏语意为对东方的雪山之意。山顶上有着玛尼堆和飘扬的经幡，意味着各种祈愿，每逢藏历十五，成群结队的藏民都会上山朝拜。

徜徉在草原上的牦牛是藏民的同伴。在香格里拉，几乎每户人家都放养牦牛，牦牛不仅养育和影射了生活在雪域高原上的人们，更铸就了藏族人勤奋、勇敢、自强不息的性格。

到藏民家做客，主人家准备了一桌子的传统糕点：青稞饼、糌粑、玉米糌粑、牦牛酸奶，还当场示范如何制作酥油茶。

酥油茶是藏族特色茶饮，甜甜咸咸，奶味浓重。制作酥油茶时，先将茶叶用水久熬成浓汁，再把茶水倒入酥油茶桶，放入酥



海拔4500米的石卡雪山的自然景观是动态的。



丰收的日子，小朋友化做小农夫，帮忙捡马铃薯。

油，用木桶反复地几下，使油茶交融为一体，即可享用。

糌粑（zān bā），是藏族每天的主食，青稞粉炒熟后，加入少量酥油茶和奶渣搅拌均匀，用手捏成团状，就可享用。藏民说，糌粑营养丰富，热量高，是一种耐饥食品。到藏家做客，民俗风情独特，虽有些吃不惯晚餐，但旅行不就是入乡随俗，遇到什么，吃什么。

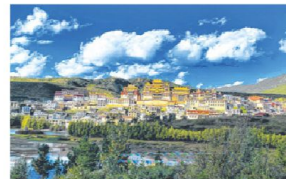
### 家家户户捡马铃薯

秋天是收成的季节，当地人种植青稞、燕麦和土豆（马铃薯）。管家央宗今天没上班，听说是在请了假，帮忙家人捡土豆去了。原来，村里上下的每户人家都在今天起土豆，拖拉机一会儿就会来将捡好的土豆载到城里去卖。

开车的小哥问我捡过土豆吗？我摇头。他发笑，决定带我去看看央宗和家人是如何捡土豆的。到了那，远远就看见央宗全家总动员，一家老小在自家地里捡土豆。大家在烈日下，将成熟的土豆捡起放进筐中，脸上却是挂着笑容。我主动帮忙，一齐动手捡土豆。离开前还交代我要



在风景如画的草原上骑马。（桃园藏居提供）



噶丹·松赞林寺金碧辉煌，素有“小布达拉宫”之誉。



藏族妇女日常喜欢穿传统藏装。（桃园藏居提供）

到他们家吃土豆午餐，蒸、烤、炸、炒……眼前这群友善、好客的藏民，特别亲切可爱。

普达措国家公园距离香格里拉市约22公里，是中国首个国家公园，海拔在3500米至4000米左右，总面积相当于两个新加坡，好大。

漫步在蜿蜒木栈道，一路上鸟语花香，空气清新，除了欣赏湖光山色，还能看见松鼠、黑颈鹤等珍稀动物。偶遇小松鼠，它们也不怕人，乐得吃路人喂的小瓜子。黑颈鹤清静安宁，有大团的水草浮在中央，还有岸边的湿地，因为秋天，高原上的草绿浓红重，山水发艳。

园内遍布着“长胡子的树”，那是松萝盘满了杉树、栎树。因为对生长环境要求苛刻，只有极优的空气环境，才能留住满滴的树胡子。

秋天是园区内各种树木换装的季节，草地从绿变黄，放眼望去，色彩斑斓的层层密林，从柠檬黄、橙色到艳红色，夹杂在绿之间，没有修饰，就是美得自然震撼。

拍照看风景，不用滤镜也能美出天际，将照片上传到社交媒体

（高山松树上的寄生植物）。再仔细看，周围分布了大大小小近七只滇金丝猴，看上去像是“一家人”。其中一只体型特别大，可能是“猴爸爸”，旁边抱着小猴的该是“猴妈妈”，其余的小猴子大概就是这个家庭里的“小孩”吧。

纳西不能错过的，除了滇金丝猴国家公园，还有到葡萄酒庄喝上两杯干白葡萄酒。

有“小布达拉宫”之称的噶丹·松赞林寺依山而建，面朝湖而立，外形犹如一座古堡。主殿建筑镀金铜瓦，殿宇角兽吻飞檐，是云南规模最大的藏传佛教寺院，朝圣者络绎。

藏族的寺院和寺庙是两个概念，寺庙是烧香祈福的地方，寺院更像是学校。藏族寺院的僧人，在藏族人心中有着超然的神位。

### 茶马古道的最后一站

午后，适合走在香格里拉独克宗古城里，凉爽而惬意。具有1300多年历史的独克宗古城依山而建，路面就地势筑就石板，自然起伏。至今，石板路上还能看见马蹄印迹，这是岁月久远的马帮留下的信物——茶马古道的最后一站。

独克宗还有个打破力士世界纪录的最大转经筒，矗立在独克宗古城月光广场的龟山公园之上。转山、转水、转经筒，是藏族人闲时会做的事。除了转经筒，再与他们一起手拉手跳舞，体验原汁原味的藏族生活。

来到这儿，找家温暖的小店，歇歇喝茶，让旅途充满了小确幸。没有匆忙的节奏，一切都是舒服的样子。每晚8时独克宗城会陷入一片欢腾，藏族在四方街跳舞，游客也欢迎加入，跟着音乐一起摇摆。

香格里拉，民风淳朴热情。返新前一晚，穿上藏装的我，在独克宗古城月光广场的龟山公园上，听藏族朋友唱最具特色的民歌，再与他们一起手拉手跳舞，体验原汁原味的藏族生活。

我和云南的初遇，就在香格里拉。这片土地，让我收获许多惊喜，感受到与中国其他地方不同的风土民情。

我喜欢香格里拉秋季的静美，蓝天白云使人格外惬意，闲来远眺高山湖景，亲近自然，感受到的更多是一种久违的宁静。只有亲临现场，花时间在这里细细品味生活，才能了解它的魅力。再见，美丽的香格里拉。

我更喜欢香格里拉秋季的静美，蓝天白云使人格外惬意，闲来远眺高山湖景，亲近自然，感受到的更多是一种久违的宁静。只有亲临现场，花时间在这里细细品味生活，才能了解它的魅力。再见，美丽的香格里拉。

在风景如画的草原上骑马。（桃园藏居提供）