

# INSIDER

知情人

WHERE TO GO | WHAT TO EAT | WHERE TO STAY

- 30 下榻
- 32 城市
- 36 度假地
- 38 美食
- 40 购物
- 48 刷新
- 50 指南
- 56 询问礼宾



来自印度喀拉拉的执事  
Vijay Sanker, 右上图: 健  
康美味的有机素食



## 雨林乌托邦

没电没自来水没手机信号, 也是一种奢侈。文 / 李楠夫、图 / Finger L.

红 莲盛开的池塘在上, 蓝天白云和果实累累的棕榈树冠在下……眼前这一幕颠倒的热带风景, 是因为我正努力把身体折成倒立的字母“V”, 以完成瑜伽界最稀松平常的“下犬体式”。坦白说, 我感觉痛苦且呼吸沉重, 有生以来第一次为自己身体僵硬而感到烦恼。尽管完成得并不漂亮, 来自伦敦的客座瑜伽老师Sam Cunningham依然认为我大有潜力可挖, 只要选对适合自己的瑜伽流派、老师和课程。每隔两周, Ulpotha就会轮换一次客座瑜伽老师, 分



## 斯里兰卡



别教授Hatha、Sivananda、Iyengar和Ashtanga等各种类型的瑜伽。“总能找到一款适合你的。”乐观的Sam甚至鼓励我说：“瑜伽确实更受女性欢迎，但客观地讲，最初的习瑜伽者几乎全是男性……很多瑜伽体式对男性而言更具优势。”

“除了瑜伽，Ulpotha还有很多东西可以体验。”课间休憩时，Vijay Sanker又宽慰我。他是Ulpotha从印度喀拉拉请来的执事，左手拿着一本大川隆法的《开悟的考验》，右手递给我一条印有网状纹路的蓝绿色纱笼——Ulpotha的着装代码。“你可以徒步上山，寻找那条帮助Saliya王子夫妇从阿努拉德普勒皇城逃脱的神秘隧道。”

Vijay所谓的神山即是Galgiriyawa，乃印度教战神Kataragama的居所，曾为“不爱江山爱美人”的Saliya王子和他那来自低种

姓阶层的妻子提供庇护。如今，方圆24英亩的Ulpotha生态瑜伽村就隐匿于这片雨林掩映的斯里兰卡中部山区，半年对外开放，半年休业农耕。用Ulpotha的创办人Giles Scott的话来说，就是“回归自给自足、贴近自然的旅行体验”。

在科伦坡采访Giles时，他曾试探我对Ulpotha没有电力和自来水的反应。我夸口说并不执着于中央空调、煮咖啡机和冰镇红酒，着实低估了自己被贫方便的都市生活宠坏的程度。因此，当我发现在Ulpotha连手机信号都搜寻不到那一刻，顿觉与所谓的现代文明世界彻底失联——没法更新微博，不能与朋友发八卦短信，也不知道世界杯的赛况。

于是，我向阿育吠陀医师Srilal Mudunkothgel问诊：该如何缓解这种焦虑

情绪？他用一句实在话就把我给打发了：“你首先要学会活在当下。”而我在Ulpotha的当下是什么？自由参与一天两次的瑜伽课程、体验阿育吠陀精油按摩和草本蒸汽浴、去漂着睡莲的池塘里游会儿泳、聆听百鸟和树蛙的欢唱、漫步于青翠麦田看果蝠早归晚出、观察蜥蜴和猴子的社交生活、徒步上山的沿途摘一枚成熟的野果解渴、找个天然瀑布冲凉、爬到树屋里睡晌午觉、划船至湖心露台晒日光浴、面朝晨雾晚霞在巨岩上打坐冥想，或者只是懒散地躺在风凉的回廊里看书、与人闲聊，避开沸腾的暑气——我想，最好还是从瑜伽开始吧。

两小时的瑜伽练习和檀香木精油按摩之后，初来乍到的焦虑情绪已舒缓大半。好客的Vijay带我去ambalama吃晚饭，那是一座挂着竹帘燃着香氛八面来风的美丽凉

亭, 准点供应斯里兰卡风味饭食。好似聚拢饮水的象群, 我和Ulpotha的其他客人亦足围坐在竹席四周, 端着椰子壳做的碗, 随意享用木瓜、菠萝、红米饭、牛油果色拉、椰汁咖喱和蜂蜜酸奶, 如此美味以致打消了“没肉吃”的抱怨。

席间, 我与邻座的Eric攀谈。这是他第三次来Ulpotha度假, 就他所知, 几乎每年都要回来的人也不在少数。见我一脸意外, Eric淡然地说: “看看天空。”就在仰起头的瞬间, 我所有的焦虑情绪霍然烟消云散, 眼前是一片最纯净的璀璨星幕。“多美啊, 没有一点光污染……回归自然的状态, 没电没自来水没手机信号, 其实也是一种奢侈。”Eric还真是一语惊醒梦中人。我索性关掉手电, 跟随缭绕飞舞的萤火虫返回雨林深处的棕榈屋。+

右图起顺时针: 简单舒适的棕榈屋; 藤蔓间的瑜伽练习者; Ulpotha的创办人Giles Scott。左页左上图起顺时针: 躺在巨岩上享受热带日光浴; 纳凉的庭院一隅; 别致的屋角细节; 大川隆法的著作《开悟的考验》; 色彩明艳的公共空间; 蜥蜴是Ulpotha的“宠物”

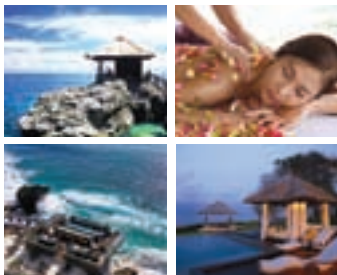


### Ulpotha生态瑜伽村指南

夏冬两季开放, 可安排接送服务; 每人每周\$1,250起, 含食宿、瑜伽课程和远足活动; 并提供7-28天的阿育吠陀特别疗程, \$400-1,600/人  
94-37/5627888;  
info@ulpotha.com; ulpotha.com



## 一个天堂, 百样人间仙境



峇里阿雅娜度假村是以梵文中的「避难所」命名, 它拥用78座独立的豪华别墅和290间客房。整个度假村位于印度洋石灰石悬崖, 占地77公顷, 俯瞰美丽的金巴兰湾。私密幽静的白色沙滩或者滨海的游泳池, 温泉水疗中心及多达13处无与伦比的美食体验(包括新建的Rock Bar), 在这里, 每天都会有新的发现。阿雅娜获得的以下国际殊荣也充分印证了这一点。



- # 1 SPA IN THE WORLD - Conde Nast Traveller 2010 Readers' Spa Awards
- ASIA'S LEADING LUXURY RESORT - 2009 World Travel Awards

