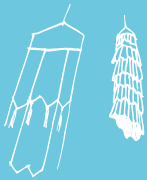


เกริ่นนำ



เสน่ห์อันร้ายกาจของอินเดีย...ประเทศที่มีความใหญ่โตมากกว่าประเทศไทยราว 6 เท่ากว่าๆ นั่นก็คือ 'ความหลากหลาย' ทั้งความหลากหลายทางวัฒนธรรม, ผู้คน, ภูมิอากาศและสภาพทางภูมิศาสตร์ ซึ่งมีทั้งทะเลสาบ (น้ำจืดและน้ำเค็ม), ทะเลทราย, ทะเล (ธรรมดาดูจนถึงภูเขาหิมาลัย

เมื่อดูรูปร่างหน้าตาของแผนที่ประเทศอินเดีย ส่วนที่อยู่บนสุดเหมือนเป็น 'หัวจุก' ของดินแดนรูปร่างผิ่่งนั้นคือที่ตั้งของรัฐจัมมูและแคชเมียร์ (Jammu and Kashmir State หรือเรียกย่อๆ ว่า J&K)

ชายแดนด้านทิศเหนือ ยาวลงมาทางตะวันตกของรัฐจัมมูและแคชเมียร์นี้ ติดกับประเทศปากีสถานตลอดแนว ส่วนทางตะวันออกติดกับจีน (ทิเบต) รัฐนี้ประกอบด้วยดินแดน 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ จัมมู (มีเมืองศูนย์กลางคือ จัมมู), แคชเมียร์ (เมืองศูนย์กลางคือ ศรีนการ์), และลาดัก (เมืองศูนย์กลางคือ เลห์)

แม้แต่ภายในรัฐเดียวนี้อีกยังมีความหลากหลายที่เห็นได้ชัด ถัดมา คือ ประชากรส่วนใหญ่ในจัมมูนี้นับถือศาสนาฮินดู ขณะที่ประชากรส่วนใหญ่ในแคชเมียร์นับถือศาสนาอิสลาม ส่วนชาวลาดักนั้นนับถือศาสนาพุทธ ดังนั้นนอกจากวิถีความเป็นอยู่ อาหารการกิน การแต่งกาย รูปร่างหน้าตาของผู้คนจะแสดงเอกลักษณ์ของตนแล้ว หน้าตาของที่อยู่อาศัย สถาปัตยกรรมอันแตกต่างก็ส่องสะท้อนความเป็นตัวเองในแต่ละพื้นที่ได้อย่างน่าตื่นตาอีกด้วย

ยังไม่นับเทือกเขาหิมาลัยที่พาดทับพื้นที่ส่วนใหญ่ของ J&K ที่ก่อเกิดทัศนียภาพทางธรรมชาติอันละลานตาและยากจะหาดินแดนใดมาเทียบเคียง

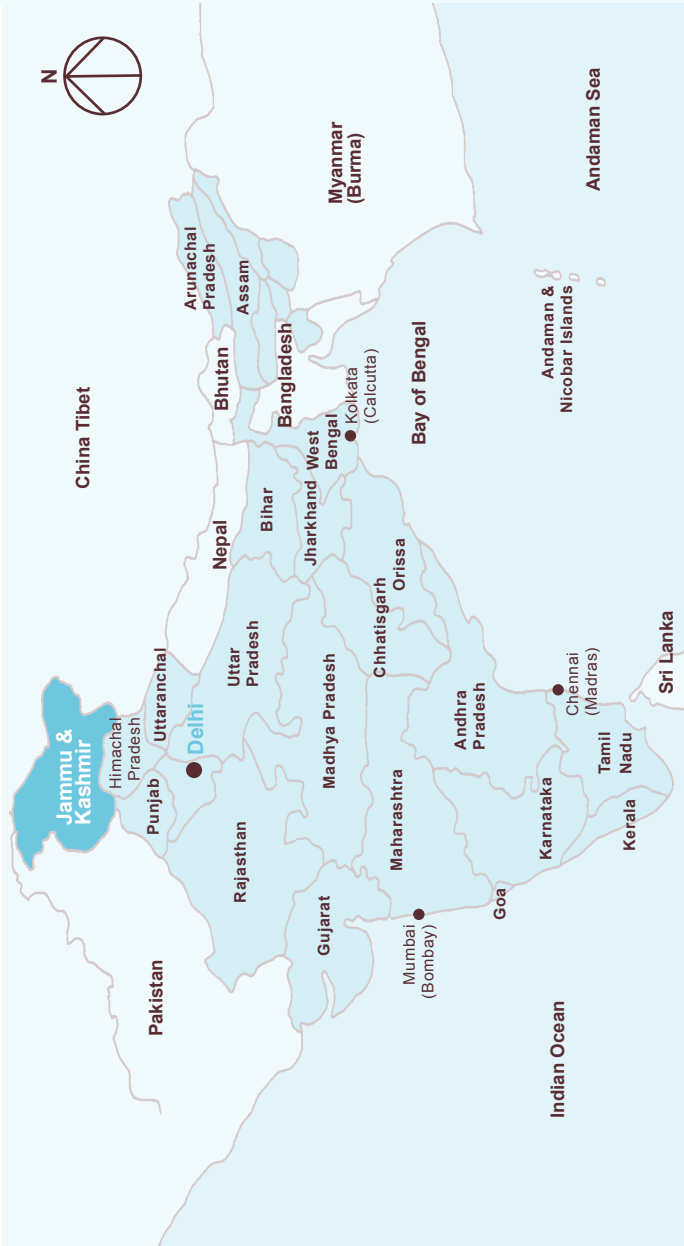
หนังสือเล่มนี้แม้จะเป็นคู่มือแนะนำเกี่ยวกับผู้เขียนตั้งใจจะให้ความครบถ้วนสมบูรณ์เพียงพอต่อการใช้งานได้จริงเมื่อคุณเดินทางด้วยตนเอง แต่ยังมีวัตถุประสงค์สำคัญกว่านั้นคือ เพื่อแนะนำการท่องเที่ยวอย่างรู้ค่าของธรรมชาติ เพื่อการเรียนรู้อย่างเคารพในวิถีวัฒนธรรมที่แตกต่าง เพื่อการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ไม่ใช่เพื่อการแลกเปลี่ยนและตักตวงอย่างสามส (ระหว่างเงินที่ใช้จ่ายให้กับธุรกิจท่องเที่ยวและบริการตอบแทน) แต่เพียงอย่างเดียว

ผู้เขียนตั้งความหวังไว้อย่างสูงว่า การเดินทางท่องเที่ยว ไม่ว่าจะในเส้นทางหรือซอกมุมใดของโลก จะช่วยให้เราตระหนักถึงความยิ่งใหญ่ของสิ่งอื่นมากยิ่งขึ้น ขณะเดียวกับที่ตระหนักถึงความเล็กลงของตัวตนเรา มองเห็นความงามและไม่งามตามความเป็นจริง

ให้การเดินทาง...สร้างสรรค์และจรรโลง...มีความหมายและเต็มไปด้วยการค้นพบ

เพลงดาบแม่น้ำร้ายสาย

www.plengdab.com



10 สิ่งไม่ควรพลาดในลาดัก-แคชเมียร์

1. เส้นทางเดินเท้า (ยามเช้า) อันแสนรื่นรมย์ คือการเดินทางจากวัดลิگیر (Likir Gompa) ลงมายังหมู่บ้านลิگیرเบื้องล่าง ซึ่งอยู่ห่างกันประมาณ 3-4 กม. การเดินลงเขายามเช้าในเส้นทางนี้ นอกจากจะไม่ทำให้เหนื่อยหอบเหมือนการเดินขึ้นเขาแล้ว ยังเป็นโอกาสพิเศษให้หยุดถ่ายรูปร่างได้เกือบทุกๆ สิบก้าวเพราะทิวทัศน์ริมทางจะค่อยเปลี่ยนองศาไปตามระยะทางที่เดิน พร้อมๆ กับแสงแดดยามเช้าที่ค่อยๆ แผลดแสง เปลี่ยนสีทุกสิ่งรอบๆ ตัวเรา

2. เมื่ออยู่ในลาดักหรือพักที่เกสต์เฮาส์ อย่าพลาดสัมผัสรสชาติและบรรยากาศการรับประทานอาหารเย็นสไตล์ลาดักสักมื้อหนึ่ง(เป็นอย่างน้อย) อาหารของชาวลาดักเป็นอาหารมังสวิรัต ผักส่วนใหญ่ที่นำมาปรุงมาจากแปลงผักปลอดสารพิษในบ้าน จึงให้รสชาติสดใหม่ เขาจะเสิร์ฟในหิ้งกินข้าวซึ่งมักเป็นหิ้งเดียวกับหิ้งครัว โดยมีเบาะรองนั่งและตั้งเตี้ยๆ เป็นโต๊ะวางอาหาร อุ่นสบายด้วยความร้อนจากเตาไฟหุงต้มในครัวนั่นเอง



3. เมื่อปรับตัวให้เข้ากับความสูงของภูมิภาคประเทศได้แล้ว น่าจะลองเดินขึ้นบันไดใต้ภูเขาไปชมวิิวพระอาทิตย์ตกหน้าลาน Shanti Stupa จะได้เห็นเมืองเลห์ทั้งเมืองจากมุมสูงกระจะตา เป็นมุมโรแมนติกยิ่งอีกมุมหนึ่ง หรือจะถือว่าเป็นการวัดสมรรถภาพความฟิตของร่างกายก็ได้เช่นกัน



4. หลายวัดในลาดักอนุญาตให้บุคคลภายนอกเข้าร่วมพิธีท้าวตฺรเช้า (Morning Puja) ซึ่งเป็นพิธีสวดมนต์แบบพระทิเบต ในฐานะนักท่องเที่ยว...จะได้ชมพิธีทางศาสนาที่แปลกหูแปลกตา น่าสนใจยิ่ง และในฐานะชาวพุทธ...ก็จะได้มีโอกาสสงบจิตและน้อมนำใจให้เยือกเย็นและเบิกบาน ในช่วงพักหรือหลังเสร็จพิธี บางวัดจะเสิร์ฟชาเนยและซัมปา(ก้อนแป้งที่ทำจากข้าวบาร์เลย์)ให้ผู้ร่วมพิธีด้วย

5. ฝั่งตรงข้ามกับประตูวัดโจคังวิหาร (Chokang Vihara) บนถนน Main Bazaar นั้น มีซอยเล็กๆ แทรกอยู่ระหว่างอาคารพาณิชย์ เดินเข้าซอยไปมีร้านทำขนมปังแบบลาดักเรียงรายกันอยู่หลายเจ้า แต่ละเจ้ายังใช้วิธีทำขนมปังแบบดั้งเดิม คือ นวดแป้งเป็นแผ่นกลมๆ แล้วนำลงไปแช่อังความร้อนในเตาดินซึ่งมีลักษณะคล้ายโอ่ง จนกระทั่งสุกเหลืองกรอบนอกนุ่มใน ทั้งนำชมนำชิมไปพร้อมๆ กัน

6. ช่วงต้นเดือนกันยายนของทุกปี ที่เมืองเลห์จะมีเทศกาลประจำปี (Ladakh Festival) จัดขึ้นที่บริเวณสนามกีฬาใหญ่ทางใต้ของเมืองเป็นเวลานานนับสัปดาห์ หากไปเที่ยวเลห์ในช่วงดังกล่าว

ไม่ควรพลาดเทศกาลนี้ที่จะมีการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านต่างๆ อาทิ ยิงธนู โปโล การแสดงพื้นบ้าน เช่น การเต้นระบำรำฟ้อน และมีชาวลาดักจากหมู่บ้านรอบนอกทั่วทั้งแคว้นลาดักแต่งกายสวยงามมาร่วมงานเป็นจำนวนมาก



7. หากเป็นช่วงโอกาสพิเศษอย่างยิ่งยอดที่องค์ดาไลลามะ แห่งทิเบตเสด็จมาแสดงธรรมในลาดัก (ซึ่งมักเป็นช่วงฤดูร้อนราวๆ เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม) โปรดสละโปรแกรมอื่นไปเสีย แล้วเข้าร่วมฟังธรรมพร้อมกับพี่น้องชาวลาดักจากทุกสารทิศ ที่บริเวณลานกว้างใกล้พระตำหนักในหมู่บ้านชอกลัมซา (Choglamsa) ซึ่งนักท่องเที่ยวต่างชาติค่อนข้างได้รับสิทธิพิเศษในการจัดโซนที่นั่งให้อยู่ด้านหน้าๆ เลยทีเดียว หมายกำหนดการเสด็จเยือนลาดักนี้ไม่ได้เป็นหมายกำหนดการประจำปี ตรวจสอบหมายการกำหนดการของท่านได้ที่ www.dalailama.com หรือจากสื่อท้องถิ่น หรือสอบถามจากชาวลาดักโดยตรง



8. การตื่นแต่เช้ามีดในเมืองศรีนาการ์จะคุ้มค่าเป็นที่สุด หากได้นั่งเรือพายไปชมตลาดผักลอยน้ำ (Vegetable Market) ซึ่งอยู่ในทะเลสาบตาล การซื้อขายผักของพ่อค้าชาวแคชเมียร์จะเกิดขึ้นตั้งแต่ฟ้ายังมีดสลัว จนกระทั่งฟ้าสว่าง และยังไม่ทันแปดโมงเช้าตลาดก็วายเสียแล้ว คุ้มน้ำบริเวณที่เป็นตลาดนั้นไม่มีสิ่งปลูกสร้าง



มองหิมาลัยจากหน้าต่างเครื่องบิน



องค์ดาไลลามะทรงแสดงธรรมบรรยาย ณ หมู่บ้านชอกลัมซาไกล์เมืองเลห์



ทิวทัศน์บนเส้นทางเลห์ไปทะเลสาบบันกอง

