



悦游 Traveler

Condé Nast

May&Jun 2021 第三期

朱一龙

永远等待出发,也永远守候归来



定价:人民币40.00元 HK\$60
总第120期 邮发代号:2-959

不丹

H
e
a
r
t
s

i
n

B
h
u
t
a
n

不丹境内几乎全是山区，
融入大自然是走进这个神秘国度的起点。

出西姆能秀纳县长，非诚勿扰

站在透彻的蓝天下，
色泽鲜烈的蓝花楸变得澄莹，
仿佛从内部透出莹莹的蓝光；
清冽流转的河流细细响动，
与裹进丰茂林木中远山的寂然相呼应。
我们将在这趟并不平坦的旅途中
拾起许多自然的馈赠，
它的古老、传统与延绵又留下关于
岁月的思考。这里的人们一刻也没有失去
生活，没有失去对生活的想象。

编辑 / 李琛 撰文 / 刘焯

忘我之境

虔诚与敬意

不丹皇家航空的飞机将我们带入高空，在深幽的峡谷与峻峭的山峦之间平缓飞行。忽然之间，群山中似乎开了一道裂缝，蜿蜒而至的河道两旁微微露出嫩绿，我们的目光越过山谷的边缘，扫向那一片绿色的生机，来自峡谷深处的生命与活力衬托着这个国度的简朴与宁静。帕罗河谷是我们进入不丹的第一站，纵使整个国土地表几乎都被崇山峻岭所覆盖，但这里并不是外人想象中与世隔绝的桃花源。

遍布全国的2000多座寺庙、设计精美的巨大宗堡，还有散落在村庄中的寺庙都表明佛教在不丹生活中无可替代的作用，宗堡与佛塔也成为不丹最具代表性的传统建筑。斜屋顶的造型看似简洁，却呈现出石工的坚固与木雕和彩绘的精美，巍峨的白色石堡自山谷底部的要塞位置起，跟随山脊的走向延伸，雄踞高地，谷地景色尽收。地势与地线在一座宗堡的建成过程中形影相随，难怪让不丹人引以为傲——这些宗堡的修建不曾使用一根钉子，全靠木梁、地板、门窗与楼梯之间严丝合缝地拼接，而建造之初，建筑师也不会制定任何图纸或规划，他们只是根据心中的建筑概念与对这片土地的了解因地制宜。这里的宗堡极其牢固，不丹人的信仰亦极其坚定。

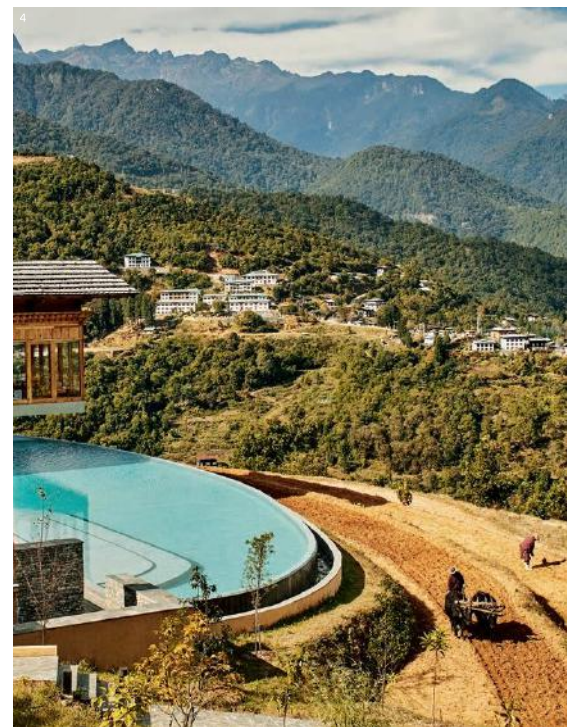
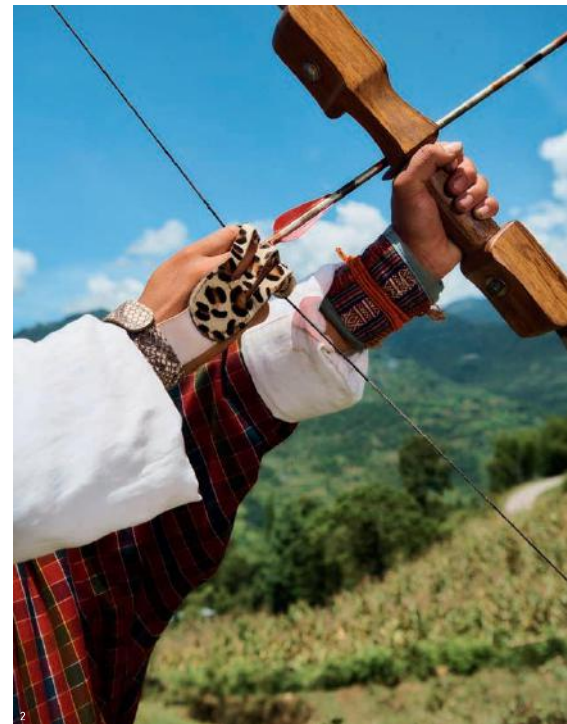
那些遍布不丹的、数目超过10000座的佛塔，虽与宗堡的容量与规模相差较远，却承载着浓烈的情感意义。由帕罗开向首都廷布，一路途经几条没有红绿灯维持秩序的街道和以八吉祥图绘满墙壁的屋舍，进入山区，在一处河流交汇的地方，向导提醒着：远方的佛塔正是我们行进的目标。

“底座是半球体，顶上是塔尖，四面都画着眼睛，那是尼泊尔风格的佛塔。”

我们站在在通萨附近的辰德布吉塔前时，不自觉地被它浑然一体的白色墙面所散发出的统一性、整体性所吸引。如非亲眼所见，我们真的无法想象当不丹人摇着转经筒，发出数着念珠的微微声响时，发自内心的虔诚与敬意。

据说从帕罗往返各地的航班常年都满员，由于帕罗是进出不丹的唯一机场，且航班每日起飞后会在东南亚与南亚主要国家的不同城市经停，所以，无论是距离出行前一个月预订机票还是临时起意，价格几乎没有任何浮动。进入不丹的游客占据了一半的舱位，余下的一半则被归国的不丹人早早预订。他们事先或许查过日子，保证当天出行的顺遂，如果这一天不宜出行却必须乘坐飞机，他们会象征性地提前一天开始“旅行”——把行李打包好，然后提着行李离开家待一会儿。

如今，人们似乎发现这个看似“与世隔绝”的国度从未隐匿，它不是寻常之地，但它也渐渐以传统又真挚的方式小心翼翼地拥抱外面的世界。



- 1.恢宏的宗堡是世俗与宗教的权威之地。
- 2.射箭是不丹传统国民运动项目。
- 3.不丹传统技艺(如绘画、编织)应用于居民日常生活的各个方面。
- 4.不丹六善酒店建在普纳卡地区的母曲河边，室外泳池的设计尤其亮眼。



守护 土地的人

从廷布前往普纳卡的公路蜿蜒曲折，我们穿过松林，越过河流、瀑布、舍利塔和经幡，抵达海拔为3116米的多雄拉山口。随后一路下行，经过约一个半小时的车程便抵达了普纳卡河谷。这里是不丹地势最低的峡谷之一，也是全国气候最温暖的地区，在20世纪50年代宣布廷布为不丹首都之前300年时间里，普纳卡一直是不丹的都城。

春天的到来想必是一种问候，泥土逐渐松软，树皮与苔藓被轮番经过的牛羊和马翻搅着，普纳卡的春日便由层层梯田与稻草垛向远方铺开。这里的阳光比帕罗和廷布的阳光更均匀地照耀着大地，风拂过脸颊的感触也变得轻柔了，四季的流转在这片土地上表现得干脆而分明，但这份与时令共生的宁静生活也会随着一年当中许多宗教仪式和节日而被打破。

当我们到达普纳卡时，为期三日的戒楚节已经进入最后一天。这是普纳卡地区一年中仅次于藏历新年的重要节日，放下农活的当地人满怀喜悦地涌入这座恢宏的宗堡，怀着一份虔诚之心，见证独特的弘法之舞和佛教庆典。

普纳卡宗堡坐落在父曲（在不丹语中，“曲”意为河流）和母曲两条河交汇处的一处狭长地带，通往普纳卡宗堡的廊桥是不丹人平日的汇集点，桥上挤满了前来朝圣的人，还有居住于附近的村民，他们经由这座桥，通向那高达7米的、陡峭的木质阶梯。

位于宗堡正门的这三行陡峭阶梯正是通往神圣的必经路，而行走的路径亦象征着不同的身份与礼节。进入宗堡的善男信女衣着得体，衣着也是辨别人



们身份的最好途径，男人通常斜披一块两三米长的披肩，从左肩向下搭着，在腰侧打结，白色最常见，代表平民，红色则代表高级官员；女人斜披一条略短且附带流苏的肩带。无论男女，戴帽子都是不被允许的。

戒楚节的查姆舞演出也许是整个春季最热闹的时刻。极具戏剧性的舞蹈由数位戴着面具的男性表演，他们身着五彩戏服，大多是寺庙里的僧人或居士，在舞蹈与诵经的交替之间，一名穿着小丑服装的男性从人群中蹿了出来，先是模仿舞者，再以标志性的红色长鼻子面具与人群打闹，调节气氛。

这般喧嚣却有秩序的场景是出人意料的。一个国家如果如此恒定、祥和，必是先祖遗传的累积，而这样的累积构筑了如今的城池、宗堡与居民。

1.攀附于悬崖之上的虎穴寺是不丹最神圣的宗教场所。
2.不丹传统服饰特色鲜明，与藏袍类似的长袍是男士传统服装，被称为“格”（gho）。



远山的 启示

虎穴寺的圣洁源于一个说法：公元747年，创立了藏传佛教宁玛派的印度上师莲花生大师来到不丹，相传他是骑着一只飞虎现身，而他静修的地方正是帕罗山谷的悬崖上，也就是如今的虎穴寺。

爬上视野开阔的小丘，只见遥远的虎穴寺的轮廓慢慢露出。阳光时隐时现，阴处的树林间，风捎来一丝乍冷的气息，吹在微微出汗的身上格外舒适。我们卸下登山包，稍作休息，与树丛中的飞鸟对视一会儿，攀爬途中的喘息逐渐平复，太阳的气息和春天的温度就算只有一丁点儿，也让人感觉明媚。

在虎穴寺沿途的树林中，随处可见红黄白蓝绿的五彩经幡，有些彩旗的颜色和经文已经逐渐褪去，但并不影响人们途经这里时驻足。

“五彩经幡可以带来好运，风吹过的时候，那些不好的东西也就随风而逝了……”

能够与这座充满神奇色彩的寺庙面对面，意味着我们已经身处海拔为3100米的高地，它像是从岩石上长出来的一样，与巍峨的山脉紧紧相依。从这个角度看，虎穴寺触手可及，但它其实地处一座150米开外的山谷的另一侧。小路峰回路转，一路沿台阶下行，经过一个点着酥油灯的小殿，就见到一处洞穴和瀑布。这座洞窟是莲花生大师的明妃益西措嘉的静修之地，它挤在一条狭窄的石缝之间。再次向上攀登，我们便抵达了寺院山门。

如今，莲花生大师在不丹被敬为第二尊佛，几乎每一座寺庙都供奉着他的造像。于是，当我们途经河谷、洞穴时，当地人都会向一个神圣的方向指去，那里或许是莲花生大师留下足迹、手迹的地方，或许是保留了他某种到访或恩赐迹象的岩石或山洞，在虎穴寺也不例外。“闭上眼睛，把手放上去。”向导戒楚对着那块保留大师手迹的岩石祈祷了片刻，他和生活在这里的人们都相信，是莲花生大师为这片土地带来了祥瑞与祝福。

生命中的美好往往是在偶然中遇见的。出发伊始便知晓这趟旅程的艰辛与不易，但仍毅然向前。我们一定想从通往虎穴寺途中这片恢宏的大自然中获取某种力量，也许最后，我们能在林间、马道与山脉中找到出发的意义，因为在那里，我们好像真的触碰到无限与广阔。

1. 随处可见的转经筒与五彩经幡。
2. 净化空气并安抚情绪的丕丹香深受居民喜爱。
3. 手工编织和刺绣纺织品是不丹传统的工艺品。
4. 安姆嘎拉·延布为下榻客人提供丰富的民俗表演。
5. 安姆嘎拉·延布的户外用餐石板平台。





不丹六天五晚

Day 1 帕罗—廷布

抵达帕罗机场，驱车两小时前往首都廷布，入住安缇喀拉 (Amankora)。安缇喀拉是散落在不丹中西部主要河谷中的五处度假胜地 (帕罗、廷布、普纳卡、岗提、布姆唐)。“Amankora”由 aman 和 kora 两个词构成，前者在梵语中意为“宁静”，后者在不丹语中指“循环朝圣”。安缇喀拉·廷布 (Amankora Thimphu) 位于廷布河谷莫提塘地区较高处的一片蓝松林中，从这里出发你可以很方便地去往国家纺织博物馆以及邮票店。

Day 2, Day 3 廷布—普纳卡

气温的逐渐上升预示着车子已经离开廷布，在两条河流的交汇之处坐落着普纳卡最负盛名的普纳卡宗堡，这里是不丹国王吉格梅·辛格·旺楚克的大婚之所。六善酒店 (Six Senses) 在普纳卡地区的别墅就位于母曲岸边，这里的别墅群建立在距离峡谷地面几百米的地方，周围被田园乡村风光围绕；不远处的 COMO Uma Punakha 拥有俯瞰普纳卡山谷、稻田和寺院的绝佳位置。

切米拉康 (Chimi Lhakhang) 的存在让一个附

近的小村庄声名鹊起，许愿堂与求子仪式的流传让这些期盼新生儿的夫妻来到这里，据说求子成功的夫妇都会在孩子的名字中加上“Chimi”，以表尊敬和谢意。

Day 4, Day 5 普纳卡—帕罗

沿着普纳卡的山谷与河流前行，深入村落、农庄、稻田、寺院，以一场小型徒步为第五日攀登虎穴寺预热；返回帕罗途中，前往动物保护区，目睹不丹国兽“塔金”，并在 SLH 旗下以康养著称的不丹休憩酒店 (Bhutan Spirit Sanctuary, Paro) 体验不丹的传统热石浴。

Day 6 帕罗

离开不丹前的最后一晚，入住距离帕罗机场仅 15 分钟车程的帕罗滨河艾美度假酒店 (Le Meridien Paro, Riverfront)。有了这份从容，不妨提早一些抵达机场，完成出境手续之后，等待你的是遍布整个候机大厅的艺术长廊。来自廷布的艺术工作室 VAST BHUTAN 将几十位艺术家的作品集结于此，以现代艺术语言表现传统不丹的无尽魅力。



Tips

从国内前往不丹的路线相对“曲折”，比较便捷的方式是先从北京、上海、广州、香港等城市飞抵曼谷，于第二日一早再前往帕罗。在曼谷停留可选择 Como Metropolitan Bangkok 落脚。

廷布的“首都功能”背后藏着繁荣兴旺的经贸往来和生机勃勃的艺术氛围，这里是见证不丹文化碰撞的最佳地点——拿着手机的僧侣和使用笔记本电脑的喇嘛在意大利咖啡馆办公成为司空见惯的日常景象。

戒楚节是不丹最独特

色的节日，盛典与舞蹈持续时间较长，如果你刚好加入了这场人山人海的盛大社交活动，且不想失去好不容易抢到的立足之地，记得带上坐垫、水、食物，保持手机与相机电量充足。

虎穴寺是不丹圣地，人们的言行举止皆有讲究。寺庙内不允许拍照，手机和相机都不允许带入，需要在山门处寄存。

在不丹的宗堡与佛塔中，转经筒随处可见，旋转时务必保持它在自己的右侧，按照顺时针方向转，毕竟在当地习俗中，转反了可是要倒霉的。

1. 普纳卡六善酒店的户外美食体验。
2. 无论在何处，宗堡都是这个国家最引人注目的建筑。
3. COMO Uma Punakha 坐拥动人山谷景致。
4. 普纳卡六善酒店。