MODERN

广州日报报业集团主办

[新|现代|画报]

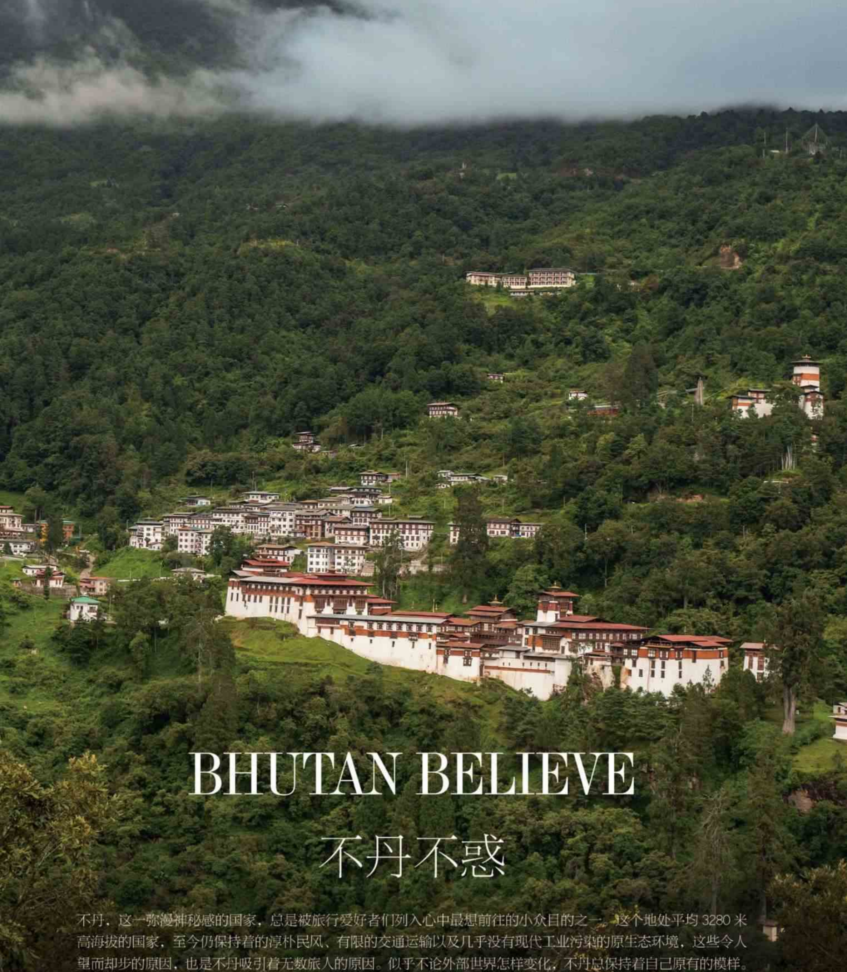
OMEGA
Constellation
CO-AXIAL
MASTER CHRONOMETER
8
SWISS MADE

COVER 陨石演绎 星座千面

JEWELRY 悦启新春 “红”运相随

TASTE 聚享团年

2024.02 定价 RMB ¥20.00
国内统一连续出版物号 CN 44—1426/Z
邮发代码 46-617
ISSN 1007-7936
02>



BHUTAN BELIEVE

不丹不惑

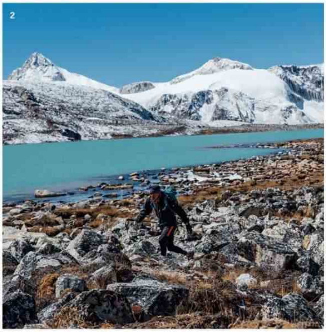
不丹，这一弥漫神秘感的国家，总是被旅行爱好者们列入心中最想前往的小众目的之一。这个地处平均 3280 米高海拔的国家，至今仍保持着的淳朴民风、有限的交通运输以及几乎没有现代工业污染的原生态环境，这些令人望而却步的原因，也是不丹吸引着无数旅人的原因。似乎不论外部世界怎样变化，不丹总保持着自己原有的模样。那些寻求身心呵护和灵性熏陶的旅行者认为不丹是世界上仅有的一片“净土”，也许就是在不丹坚守信念下铸造的“乌托邦”之魅力。

writing TIFF **editor** 喻嘉

当初不是因为梁朝伟与刘嘉玲的一张结婚照，也许不会让不丹这鲜有人提起的小国走进大众的视野。曾被称为“地球上最幸福的国家”，不丹位于喜马拉雅山脚下的圣地与世隔绝，形成了独特而丰富的传统、宗教和君主文化。对于自己的定位，不丹有很明确的“人设”，那就是“不卷”。活在繁忙都市，被生活压力压垮的城市人确实很难以从当下的价值观中代入不丹本地人的生活，当地交通不发达，现代科技没有涉入方方面面，收入水平不高，却人人心中保持幸福感。不丹的“国民幸福总值”（Gross National Happiness，简称为 GNH）由不丹第四任国王 Jigme Singye Wangchuck 于 1970 年代提出，并在全球范围内迅速传播开来。不丹提出将“国民幸福总值”取代“国民生产总值”的发展愿景，确实让它放置在了一个独特的地位，将精神感受置于经济满足之上会是怎样的一个国度？令更多人对这个地方充满好奇。真实的不丹是否有这种神奇的治愈力？似乎只有亲自踏入这片土地才能深有体会。领悟无法言传，这也让更多人想要一探究竟，试图寻找一个在别处无法复制的旅行经历。

发掘独特不丹

不丹以其独特的文化和传统而闻名，这反映在其宏伟的佛教寺庙和节日庆典上。著名的帕罗、廷布等地的寺庙都是不可错过的景点，这里保存着丰富的佛教文化和建筑风格。从不丹美丽的城镇开启探险，品尝一杯热气腾腾的当地咖啡或酥油茶，或者漫步于熙熙攘攘的市场，浏览各色独特的手工艺品和纪念品，选购充满当地特色的礼物。你也可以远离喧嚣，前往不丹的寺院或庙宇，在悠扬的诵经声和闪烁的酥油灯光中参加令人沉醉的祈福仪式，或者体验著名佛教大师主持的冥想课程。通过当地节庆活动，借此绝佳机会感受不丹王国的文化并沉浸于当地传统之中。不丹的原始荒野为很多旅人提供了徒步旅行或露营的理想环境，徒步穿越不丹壮美的森林，或体验富毕卡山谷（Phobjikha Valley）中的不丹小径，途中甚至能看到每年冬季从北方迁徙到不丹的濒危珍禽黑颈鹤，都是感受不丹生命力与治愈自我的旅程。



左 1 不丹布姆唐宗（Bumthang）；**1** 不丹绝美的雪山景色；**2** 不丹的雪人竞赛（Snowman Race）被称为世界上最艰难的马拉松；**3** 不丹有“山城”之称号，地势北高南低。

虎穴寺
Tiger’s Nest Monastery

虎穴寺（Tiger’s Nest Monastery）坐落在帕罗，悬崖高逾3120米，这座标志性寺庙不仅仅是一处景点，更是一次深刻的体验。游客可沿着铺满祈祷旗的上坡小路，欣赏宁静的景色，最终抵达寺庙，这里见证了不丹建筑智慧的壮丽历史。虎穴寺由四座寺庙环绕着主寺而成，寺庙群均伫立在用岩石凿刻的石阶之上，为游客提供了观赏帕罗山谷优美风景的绝佳视角。寺内有多座神殿，神殿的岩壁绘有大师八大化身的灵动画像，内部供奉的诸多佛像和圣物均由著名工匠打造，最著名应属莲花生大师3.7米高的塑像，在这里能够充分了解和感受不丹人的文化与信仰。

富毕卡山谷
Phobjikha Valley

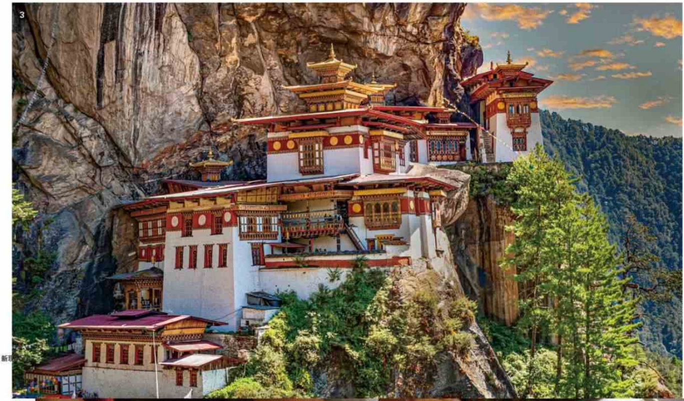
得益于不丹当地自然环境的良好维护，有不少受保护动物都会出现在这一土地上，而不丹最为著名的受保护动物就是濒临绝种的黑颈鹤。每年秋末冬初，成群结队的黑颈鹤从非常寒冷的喜马拉雅山脉以北飞来过冬，直到次年春暖花开（3月初）才回去。它们最多聚居的地方是富毕卡山谷（Phobjikha Valley），这是不丹国内最重要的野生动物保护区之一。每年在黑颈鹤在到达山谷后不久的11月，当地人都会在固定的寺庙举办庆祝活动，甚至是穿上仙鹤服祈福跳舞。要是诚心想要看黑颈鹤，最好的方式是进行一次山谷徒步，有可能会遇到近在咫尺的黑颈鹤。岗提自然徒步径（Gangtey Nature Trail）是最受欢迎的徒步线路。全长仅4公里，从山谷山脊上的岗提寺（Gangtey Goemba）开始，下山走到草原上的Khewang Lhakang结束，途经森林、村庄、山坡、草原。

2
MADE IN
BHUTAN

不丹皇家纺织学院
Royal Textile Academy

了解在地文化是探索一个地方的文化与历史很好的方式，而不丹丰富的传统文化与纺织品密切相融，为了保护和推广这一生动的艺术，不丹成立了不丹皇家纺织学院，这是一家非政府、非盈利组织。这也是不丹的纺织品博物馆，希望能给予更多当地人与到访者可以探索不丹传统服饰背后的故事，以及当地纺织品的起源。不丹皇家纺织学院既是培养新兴织工的培训基地，也是传统意义上的博物馆，设有不同的短期展览以及永久展览，主要突出了各种纺织技巧和风格。

1 不丹的富毕卡山谷（Phobjikha Valley）能观赏到黑颈鹤；**2** 不丹本地的纺织品，以其丰富的色彩、精美的图案和染色技巧闻名；**3** 不丹著名景点虎穴寺（Tiger’s Nest Monastery）。



1 不丹当地的特色佳肴；2 不丹最具特色的节日帕罗戒楚节（Paro Tshechu Festival）；3 不丹的特色体验热石浴（Hot Stone Bath）。

独特体验

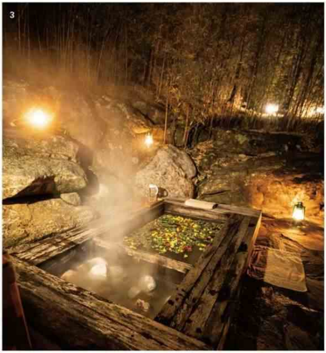
帕罗戒楚节
Paro Tshechu Festival

不丹全年有超过 163 个节日，以其令人兴奋的节日文化而闻名。其中最受欢迎与最具特色的节日是于藏历每月 10 日举行的“戒楚节（Tshechu Festival）”，这一年度的节日盛会旨在纪念佛教祖师莲花生大师（Guru Rinpoche），颂扬佛教文化。每个地区都会庆祝自己的戒楚节日，而今年春季的帕罗戒楚节定于 3 月 21 日到 3 月 25 日举行，持续五天，是不丹最盛大的戒楚节之一。

戒楚节期间，不丹人将穿上最珍贵的服饰，聚集在一起开展丰富多彩的仪式和庆典活动。节日的核心是充满特色的面具舞蹈，舞者身着传统面具和精致服装伴随音乐起舞，以舞蹈再现圣人、神灵的伟大事迹，极具视觉吸引力，也传递出意蕴丰富的精神意义。

热石浴
Hot Stone Bath

不丹素有药草之国的美誉，非常重视健康养生。在这里，康养不仅仅是一种生理上的保健方式，更是一种滋养灵魂、促进正念、培养内心平和感的修身之道。游客可参与冥想和瑜伽课程，逃离日常生活的喧嚣。此外，体验香气四溢的热石浴也是一项特色活动，可以在清新的山间空气中放松身心，重焕活力。不丹的热石浴与世界其他地方的不同之处在于，其所用浴水从天然中亚苦蒿（Artemisia absinthium）提取，使用明火烘烤的热河石进行加热。它能够缓解肌肉的疼痛，为旅客提供全面的康复疗法。中亚苦蒿所具有的镇静作用也使得热石浴成为一种绝佳的减压方式。



1 安缦喀拉（Amankora）廷布小屋位于不丹首都所在的廷布山谷，16 间套房隐于莫提塘区松柏飘香的森林中；2 安缦喀拉的水疗健康中心；3 安缦喀拉普纳卡小屋的朵玛制作课程帮助住客了解佛教法会仪式中供养的食子的制作工艺。

奢享另一面

近年来，不丹吸引了不少来自世界各地的高净值旅客群，皆因在如此“仙”的土地上，不止可以路上寻找心灵之旅，更有世界上数一数二的知名奢华酒店品牌，为酒店迷们提供了新的打卡目标。目前拥有的安缦、六善、Como、Bhutan Spirit Sanctuary、Gangtey Lodge、Pemako Thimphu, 艾美和都喜等奢华酒店品牌，而去年更是有三家酒店全新开业和翻新亮相，这都为不丹增添了又一层别样的吸引力。

安缦喀拉 Amankora

作为首家受邀进驻不丹的酒店品牌，安缦通过徒步、驾车和飞行，带住客探索不丹壮丽险峻的喜马拉雅山地。不得不说，不丹安缦确实是“有生之年”系列，因为不同于其他地方的安缦，安缦喀拉（Amankora）实际上一共有五处，遍布不丹五个城市，但都叫同一个名字。安缦喀拉分布在帕罗、廷布、普那卡、岗提和布姆唐山谷的每家小屋都建于位置得天独厚之地，拥有令人赞叹的迷人景致，所以如果有机会五家都一一体验过来，那么一定能深度了解不丹。

去年，安缦喀拉推出多项全新体验，重新探索中西部山谷中曾被遗忘的古堡。如防御性堡垒旺度宗，建于 1638 年，后因 2012 年火灾造成极大损毁。而今历经十年的精心重建与修缮，再度开放参观。此外，安缦亦拥有独特的徒步路线，不丹小径（Trans Bhutan Trail）是另一处重新修复的古迹。这条贸易和朝圣古道全长 402 公里，历史可追溯至 16 世纪。1960 年代，因不丹首批主要干道修建完工，不丹小径被弃用。如今，重修后的古道再度开放，而安缦喀拉的住客能够探索沿途精心设计的单日和多日徒步行程，并配以五间度假小屋的住享体验。

Zhiwa Ling Heritage Hotel

Zhiwa Ling Heritage Hotel 位于风景优美的帕罗山谷，于 2023 年完成了翻新。酒店距离不丹唯一的国际机场仅有 15 分钟车程，优雅的锥形石墙和华丽的手工木雕与彩绘组成传统的不丹风格建筑群。Zhiwa Ling 酒店设有花木扶疏的开阔庭院，45 间设施完善的套房，一个室内游泳池，一个水疗中心，住客还可眺望通往虎穴寺的岩石峭壁。室外的热石浴池和禅房坐拥虎穴寺美景，为住宿体验增添多重意趣。酒店内的佛堂建材来自一座 450 年历史的古寺，为酒店注入一份宁静与灵性。

Pemako Punakha

Pemako Punakha 酒店坐落于普纳卡宁静的莫曲河畔，仰望宏伟的普纳卡宗（幸福宫）。酒店占地（约 121,405 平方米），拥有 21 栋精心设计的帐篷泳池别墅，将不丹流传深远的传统与现代优雅美学巧妙相连。水疗中心凝聚不丹古老疗愈艺术——索瓦日巴（Sowa Rigpa）的养生智慧。酒店为每位宾客配备一名专属导游或是管家，带他们游历本土风情的地方。在寻找身心蜕变之旅中，受人尊敬的佛教僧侣和常驻学者会启发您自我思考，平衡身心。Pemako 的餐饮体验包括四家顶级餐厅及多个私密野餐场所。其中，主厨餐桌（Chef' s Table）将喜马拉雅的时令风味与当地农户的精选佳肴巧妙地融合在一起，是不可错过的美食之选。

&Beyond Punakha River Lodge

&Beyond Punakha River Lodge 是这家奢华旅游集团在非洲和南美洲之外的第一家酒店。酒店坐落在莫曲河畔，其建筑风格融合传统的不丹风格与 &Beyond 品牌的卓越体验。酒店共有六间奢华帐篷，一间单卧套房和一间双卧家庭套房，四周环绕着青翠的稻田和茂密的山林。水疗中心位于橘园中，是享受瑜伽课程、按摩和不丹热石浴的理想场所。酒店的餐饮灵感来自当地，以“从农场到餐桌”为理念，融合了不丹、印度和欧洲风味。日落时分，宾客可在经幡飘舞的吊桥上小酌，尽享惬意时光。

INFORMATION

不丹旅行须知：

中国游客在前往不丹之前必须获得签证，签证可自行在线申请，费用为 40 美元，一般需要 5 个工作日办理。游客必须支付每人每天 100 美元的可持续发展费（SDF）（儿童享受优惠价格），用于支持不丹的各类重要发展计划。不丹有两家国家航空公司：不丹皇家航空公司（Drukair）和不丹航空公司（Bhutan Airlines）于帕罗国际机场提供往返于新加坡和泰国曼谷等地的直飞航班。

1 位于帕罗山谷的 Zhiwa Ling Heritage 酒店；**2** 主打奢华的 &Beyond Punakha River Lodge；**3** 位于普纳卡的 Pemako Punakha。