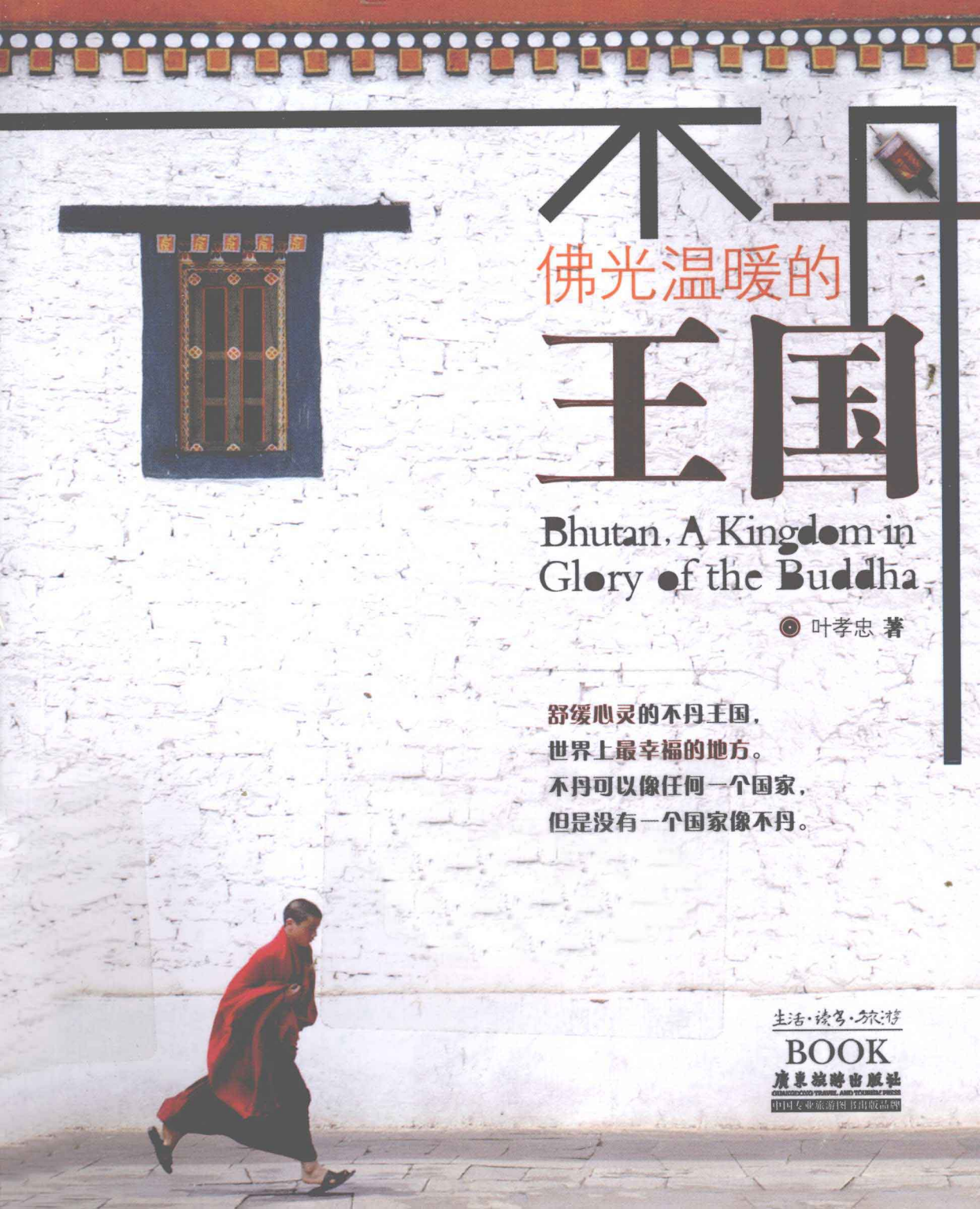


The background of the entire page is a photograph of a white, textured wall, likely made of stone or plaster. At the top, there is a decorative border consisting of a row of small, square, yellow and red tiles. On the left side of the wall, there is a dark-framed window with a colorful, patterned curtain. In the bottom left corner, a person wearing a bright red robe and dark shoes is captured in a running pose, moving from left to right. The overall atmosphere is one of movement and traditional culture.

佛光温暖的

不丹王国

Bhutan, A Kingdom in
Glory of the Buddha

◎ 叶孝忠 著

舒缓心灵的不丹王国，
世界上最幸福的地方。
不丹可以像任何一个国家，
但是没有一个国家像不丹。

生活·读书·旅行

BOOK

康卓旅游出版社

CHANGCHUO TRAVEL AND TOURISM PRESS

中国专业旅游图书出版品牌



佛光温暖的

王国

Bhutan: A Kingdom in
Glory of the Buddha

图书在版编目(CIP)数据

不丹: 佛光温暖的王国 / 叶孝忠著. -- 广州: 广东旅游出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-80766-336-2

I. ①不… II. ①叶… III. ①旅游指南—不丹 IV. ①K935.79

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201300号

图片摄影: 叶孝忠

感谢不丹Amankora、Uma Paro, 以及CFP提供部分图片!

策划编辑: 蔡子凤

责任编辑: 蔡子凤

装帧设计: 邓传志

责任技编: 刘振华

责任校对: 李瑞苑 刘光焰

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广州市岭美彩印有限公司印刷

(广州市荔湾区花地大道南 海南工商贸易区A幢)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

889毫米×1194毫米 24开 10印张 70千字

2012年3月第1版第1次印刷

印数: 1-4300册

定价: 38.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

目 录

作者序 舒缓心灵的不丹处方 1

不丹的幸福味道 Chapter1 最后的香格里拉? 8

- 不丹的邮票会唱歌 9
- 不丹比西藏还西藏 11
- “hold住”的传统 13
- 重返不丹 16



意犹未尽的慢游记 Chapter2 帕罗, 我的慢旅行起点 18

- 全球最难降落的机场 19
- 放慢心情, 适应旅行 21
- 属于帕罗的独家风景画 23
- 市集里有什么? 27
- 帕罗宗, 宝石之上 31
- 虎穴寺, 天国的庙宇 36



Chapter3 廷布, 不像首都的首都 40

- 这里没有“堵车”的概念 41
- 纽约女郎会疯掉的首都! 43
- 盛装出席廷布市集 47
- 欲望闯进廷布人的生活 49
- 人人都是语言天才 50
- 和当地人闲聊 52



Chapter4 普纳卡，最宜居的天堂 54

- 都楚垭口的108个佛塔 55
- 到普纳卡过冬去 58
- 不丹最漂亮的宗建筑 61



Chapter5 岗提，黑颈鹤家乡 66

- 深呼吸，用双眼收藏风景 67
- 旺地也曾风光 69
- 童飒宗宛若布达拉宫 73
- 古老的岗提寺 77
- 不丹人对黑颈鹤很“友爱” 80



Chapter6 卜姆当，神仙住的地方 84

- 盛产美女的地区 85
- “白鸟之乡”伽卡 88
- 卜姆当，一路佛光 92
- 不丹人把阳具当门神 96



发现不丹灵性之美

Chapter7 不丹童话般的历史 98

- 历史自“神魔之争”开始 99
- “西藏之边陲” 100
- 说说不丹的王室史 102



Chapter8 神佛花园，花开见佛 106

- 满天神佛的庇佑 107
- 龙之国，佛之国 110
- 不一样的喇嘛导演 112
- 藏传佛教，不丹必修课 114



Chapter9 世界上最英俊的国王 116

- 国王是不丹最佳代言人 117
- 王后擦身而过 119
- 不丹少女想嫁国王 120
- 国王“自废”君主制 122



Chapter10 婚姻没有一纸合同 126

- 结不结婚没那么重要 127
- 离婚太容易了！ 129
- 和外国人结婚会受惩罚 130
- 娶老婆成本水涨船高 131



Chapter11 改变，即是永恒 132

- 改变，为什么？ 133
- 年轻人想要接轨世界 136
- 旅游，不丹转变的力量 138



Chapter12 再见垃圾，迎接幸福指数 142

大学生社团的环保行 143
塔金和乌鸦的幸福生活 146
对毁山灭林说“不” 149

Chapter13 你幸福吗？ 152

幸福指数大于国内生产总值 153
快乐即时生效 155
谁偷走了不丹人的笑容？ 157
不丹的幸福哲学 159
幸福感的国民启示 161



最地道的不丹生活

Chapter14 不丹国服，英气之美 164

男性国民的“帼”模式 165
价值不菲的帼和旗拉 167
Half装束 169
披肩与身份的完美结合 170



Chapter15 散落绿野的豪华农舍 172

到索姆南家作客 173
瑞士别墅般的不丹农舍 175
遍地开花的宗建筑 178



Chapter16 箭术，全民疯狂的国术 182

神箭手是这样炼成的 183
千奇百怪，神力助赛 185
足球新宠 187



Chapter17 品味不丹，纵情辣椒 188

辣椒、辣椒，还是辣椒 189
不丹人的各种口味 192
平民家里的菜肴 194



Chapter18 酒店，去不丹的理由 196

社会名流“后花园” 197
安缇居，低调简约不丹风 199
乌玛，无与伦比的婚礼地 204
泰姬扎西，无敌喜马拉雅山景 209



不丹的旅行小分享 Chapter19 怎样去不丹 212

编后记 另一个幸福 228



舒缓心灵的不丹处方

不丹，是一个神奇的地方，但我必须承认，第一眼的不丹，它的美，并不是独一无二的，就风景而言，那些壮丽的雪山、苍郁的松林、翻飞的经幡，在喜马拉雅山脉地区随处可见。

但当你看多一眼，去了解当地人的生活，就会发现这个经常被誉为“全世界最快乐的国度”，有一种令人魂牵梦萦的魔力。不丹人安分守己地过活，从来没花太多力气去思考快不快乐的问题。不丹有各种令人匪夷所思的政策，不少政策对保护其传统文化及生态起了直接的作用，也塑造了这个神秘小国的面貌。在全盘现代化、相信发展就是硬道理的世界，不丹的坚持告诉我们，原来还有另外一种活法。知道了这些后，再仔细瞧瞧不丹，就明白眼前所见的都不是理所当然，而是有所选择的结果。

离开不丹之后，才能更深地体会到不丹的美。由帕罗飞往加德满都，感觉就像从天堂坠入人间，混乱嘈杂碰撞的声音和色彩，还有五花八门的贫穷，什么是第三世界的城市，加德满都作了精彩的示范，习惯了不丹的宁静，来到加德满都会容易让人心烦气躁。不丹就是不想步邻居的后尘才限制旅游人口，杜绝了低端旅游业所带来的污染和问题。曾经有不丹议员建议开放旅游业，那无疑能促进不丹现代化的发展，也能更快地让老百姓获益，然而这项议案被否决了。不丹清楚，这大门一开，其脆弱的传统和生态将消亡得更快。环顾周围，不丹愈加清楚，如果不好好驾驭“现代化”这头莽撞的“野兽”，将给后代带来更多的灾难，不丹政府和人民还没有打算付出这代价，因为他们意识到这些山林都是要留给后代的。

然后我回到国内，朋友们对生活艰难的抱怨（往往是欲望太多的结果），像老套的肥皂剧情一样反复重播。大家都不快乐。我益发怀念起停留不丹短暂的日子，毫无疑问，两趟的不丹之旅，在某个程度上也改变了我对一些事情的看法，每次面对一些抉择，生活遭遇不快，我就会想起不丹，想起那个被佛光温暖的国度，它温顺和气的子民，那些永恒不变的雪山和沁人心脾的微风……我知道这个世界还有净土，而这方净土其实就在不远，也能在你心中。

叶孝忠







འཇམ་དཔལ་ལྷན་ཁང་།
SORAM GENERAL SHOP
Cell No. 77291251
THIMPHU / BHUTAN









不丹的幸福味道

Chapter1 最后的香格里拉？

每个人都在寻找香格里拉，
对旅人来说，
香格里拉代表的就是一片
未受现代旅游业污染的净土。
不丹符合你心中对香格里拉的想象吗？

不丹的邮票会唱歌

小时候有集邮的嗜好，集邮册里总藏有几页色彩鲜艳、主题多样化的不丹邮票。我当时没有国家的概念，却不禁心里思忖，这个国家是否和它所印刷的邮票一样美丽？多年以后到不丹旅行，在帕罗国家博物馆遇见那一排排精美的邮票，如邂逅熟悉而陌生的故人。

一些地方你朝思暮想，但不奢望有生之年会有机会前往，比如不丹。

资深旅人都知道被旅游业者“绑架”的“香格里拉”或“世外桃源”，其实大部分都名不副实，这些所谓的“香格里拉”都向旅人保证了一个独特和神秘的假期，然而似乎唯有不丹才当之无愧。



在不丹的邮票上能看到英俊国王的身影