

# 瑞丽 伊人风尚

# HER STYLE

2024年8月号 总第283期

COVERSTAR

李斯丹妮

定价30.00元



乐 见 道 遥

F R E E A N D U N F E T T E R E D

# 让世界看见幸福

“不丹信念”(Bhutan Believe)是不丹提出的国家品牌，它既是不丹在古老智慧的引领下对更美好未来的信念，也透露着不丹人民让世界看见这片幸福秘境的渴望。对于旅行者来说，进入不丹便是浑然天成的自然景象，这不正是度日月、穿山海的幸福所在吗？

执行 / 尔玉 图片协助 / 小溪 版式设计 / 王平

不丹王国坐落在喜马拉雅山脉深处，为游客提供了一种极具价值的臻享体验。这里的壮丽景色和悠闲的生活节奏不仅适合那些喜欢安静、静静欣赏的游客，也适合那些寻求刺激和冒险的旅行者。在这里，信仰既日常又伟大；在这里，人们的价值观生动又普世。

一年四季都适合到访的旅行目的地  
春天是适合徒步旅行的季节；夏天温度舒适；秋天里有多个盛大节庆日；冬天放晴的日子可以观赏到清晰的喜马拉雅山脉和迁徙的野生动物。

B h u t a n B e l i e v e

## THIMPHU

# 廷布

廷布，不丹王国的首都。位于旺曲河谷，这里山清水秀、空气清新。站在市内眺望远处积雪的山峰，便能让心一瞬入境。整齐划一的建筑风格一律采用不丹传统的建筑样式，墙面涂成红白双色，木结构的地方漆成彩绘，图案多为宗教内容。居民的住宅保留着不丹传统特色：两三层土砌楼房，底层用来饲养家禽、堆放工具，上层用来满足一家人的起居生活。



不丹国家纪念碑



不丹金刚座释迦摩尼大佛



卡姆沙耶里纳耶纪念佛塔



不丹传统民居

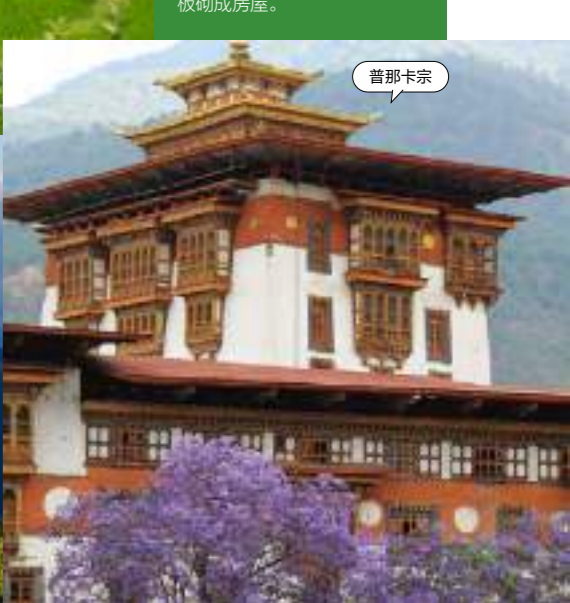


### 原生态景观

不丹在可持续发展和环保方面的努力广受国际赞誉，极高的森林覆盖率等自然条件使其成为全球仅有的两个“负碳排放”国家之一。这些成就可归功于完善的保护区网络，包括通过生物走廊相连的五个国家公园、四个野生动物保护区和一个自然保护区，总共覆盖了近42%的国土。这些保护区在保护国家生物多样性方面发挥着关键作用。



多楚拉山口



普那卡宗

### 卡姆沙耶里纳耶纪念佛塔 (Khamsum Yulley Namgyal Chorten)

建在普那卡山谷上方的山脊上，站在塔的最高层可俯瞰整个普那卡山谷的景色。这座4层楼高的纪念佛塔，每个建造细节都取自于佛经，而非现代建筑工程技术类书籍。一共花费九年时间建成，是不丹传统和建筑艺术的经典代表。作为庇佑国家的佛塔，它的每一层分别供奉着不同保护神的神像。除此之外，卡姆沙耶里纳耶纪念佛塔是不丹唯一一座全部供奉各类护法神的佛塔，是这个喜马拉雅山国避灾避难的圣地，用来祈求不丹祥和安宁。

### 多楚拉山口 (Dochula Pass)

多楚拉山口是不丹位于廷布和普那卡之间的美丽山口。那里修建了108座纪念佛塔，被称为“Druk Wangyal Chortens”，由不丹的王太后Ashi Dorji Wangmo Wangchuk建造。除了这些纪念佛塔，还有一座名为“Druk Wangyal Lhakhang”的寺庙，是为了纪念第四任不丹国王吉格梅·辛格·旺楚克而建。这些佛塔位于多楚拉山口，毗邻不丹第一座皇家植物园。

### 乡土建筑与设计

不丹的建筑是壮丽地貌中一道迷人的风景线。村舍的石墙、宏伟的宗堡，这些建筑不使用钉子或铁条，许多宗堡都是在没有图纸的情况下建造的。1998年的一项皇家法令规定至今仍要遵守传统的建筑规则，因此不丹西部的房屋仍以夯土墙、木窗和斜屋顶为特色。在气候温暖的地区，还能看见大片茅草竹屋的特色建筑。

### 宗堡建筑

坚实牢固的宗堡最早由夏仲·阿旺朗杰(Zhabdrung Ngawang Namgyel)出于安全保障和行政目的修建。其棱角分明的墙壁由石头和泥土砌成，粉刷成统一的白色。入口大门宏伟气派，通向每个宗堡的中央设施。宗堡中心通常环绕着开阔的露天庭院，宗教节日庆典就在这里举办。宗堡上的红色饰带代表着建筑的重要等级。

### 不丹传统民居

不丹西部的传统房屋由夯土、泥土和木材建造而成，通常高两至三层。牲畜住在下层，上层用来居住和摆放佛龛，阁楼上有晾晒辣椒和农作物的空间。不丹东部民居则常用厚厚的石板砌成房屋。

## PUNAKHA

# 普那卡

普那卡是不丹中北部城镇。1955年之前，这里曾是不丹的首都，承载着300多年古都的历史。雄伟壮观的普那卡城堡是不丹境内第二古老的寺院，始建于1636年，处于Pho Chhu(波河)和Mo Chhu(莫曲河)交汇处。

## PARO

# 帕罗

帕罗(Paro) 是到访者抵达不丹王国后的第一座城市,可以说探索隐秘王国的起点从这里开始。帕罗位于不丹西部的帕罗河谷内,平均海拔2250米。帕罗曾经是不丹西部政治中心,同中国西藏有着悠久的商贸关系。

### 纺织工艺

不丹的纺织传统是古老技术与现代创新的迷人结合,在不丹的文化生态中占有举足轻重的地位。从经验丰富的纺织工重新采用天然染色法,到年轻一代对民族服饰的重新诠释,不丹的纺织品在社会中无处不在。这些纺织品的用途多元,以前作为布巾使用,现在是特殊场合、节日以及寺庙和修道院等神圣场所穿着的服装和交换的礼物。不丹纺织品以其丰富的色彩、复杂的图案和精湛的染色技术而闻名于世,这一传统工艺据说是由松赞干布的妻子传入,世代相传。

### 皇家纺织学院

#### (Royal Textile Academy)

不丹艺术受到中国西藏宗教绘画的影响,风格已延续传承数百年。在全国各地的宗堡、禅院和寺庙墙壁上均可看到。不丹拥有十三种传统工艺,合称为“Zorig Chosum”。不丹丰富的传统和文化就像其纺织品一样紧密交织,丰富多彩的色调体现了不丹人民的精神。不丹皇家纺织学院是一个非营利性非政府组织,成立的目的是为了保护和推广这种活的艺术。作为不丹唯一的纺织博物馆,它为人们提供了难得的机遇,可以沉浸式了解并探索这种艺术形式及不丹传统服饰。该学院为有潜力的纺织工匠提供培训基地,同时也是不丹王国珍贵文物的守护者。

不丹充满活力的艺术与音乐传统代代相传,与当地多彩的历史紧密相连。迷人的宗教、文化遗产和民族特性彼此交织,造就了气象万千的音乐生态。不丹音乐涵盖各种风格,包括民谣、文学性音乐、口述叙事——lozey、宗教音乐、Rigsar 歌曲表演和新兴的B-pop,通过广播电台、YouTube 和现场表演在国内外受到越来越多的关注。



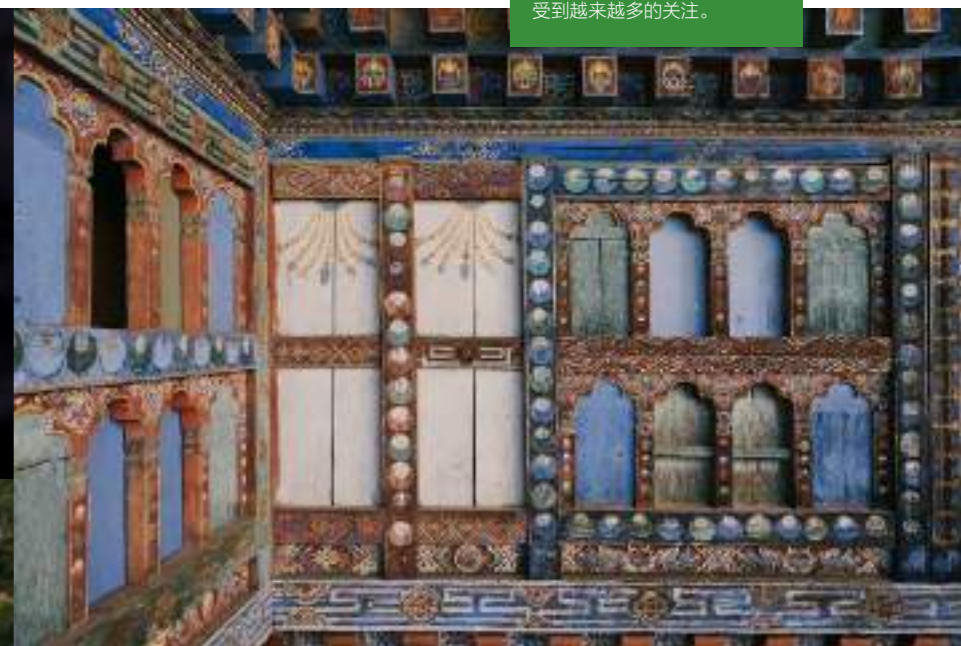
虎穴寺



祈楚寺



岗提寺



### 虎穴寺

虎穴寺位于帕罗镇以北约10公里处,海拔3,120米,是最具标志性的地标和宗教圣地,游客必须穿过美丽的、阴凉的松树林,徒步约2-3个小时,才能到达这个距离帕罗山谷900米悬崖上的寺庙。虎穴寺始建于1692年,位于一座洞穴的遗址上。

### 岗提寺

#### (Gangtey Monastery)

岗提寺(Gangtey Monastery)坐落在富毕卡谷地(Phobjikha Valley)的山顶,享有最佳的地理位置,环境幽静。这座古老而宏伟的寺庙主殿装饰着精致的木雕。岗提寺以其精湛的木雕和壁画而闻名。主殿由八根巨大的柱子支撑,是不丹最大的佛殿之一。

### 祈楚寺

#### (Kyichu Lhakhang)

祈楚拉康建于公元七世纪,坐落于不丹西面帕罗宗(Paro)的帕罗河谷(Paro valley),海拔高约2300米,是不丹王国西部非常著名的佛教寺庙与行政中心,为不丹王室举行重要庆典的场所。祈楚拉康(Kyichu Lhakhang),意为古雀寺或朱雀寺,音译为祈楚寺,又称千手千眼观音寺,是不丹王国兴建的第一批宗教堡垒,是不丹境内非常古老的藏传佛教寺庙。

## BUMTHANG

# 布姆唐

布姆唐是不丹中部城镇,在不丹语中意为“美丽的田园”。“Thang”即是“田园”或者“平地”,而“Bum”则是“圣水”。布姆唐是不丹王国的宗教腹地,是不丹29座古寺院庙宇之所在,如古杰寺(Kurje Lhakhang)、简培寺(Jampey Lhakhang)和历史著名的贾卡尔宗(Jakar Dzong)。这里亦是这座王国艺术与绘画传统的珍藏宝库。

## HAA VALLEY

# 哈阿河谷

哈阿宗(Haa)是不丹二十个宗之一，地处不丹西部，北接中国西藏，西南方为萨姆宗，东南方为楚卡宗，东接帕罗宗，首府为哈阿。地名暗示“神秘的隐蔽”。哈阿河谷也被称为“隐蔽的大米河谷”，农作物如小麦、大麦、米、马铃薯、辣椒、苹果等产出丰富。哈阿森林覆盖率高达78%，林木业也是当地重要的经济产业。



每个社区都是根据曼陀罗(Mandala)原则设计的: 通过围绕中央公共空间对称组织的一系列重复的建筑类型, 建筑密度从北部分散在景观中的小型建筑, 逐步过渡到南部城市环境中的大型建筑。为了保护现有及未来的开发项目免受季风洪水的侵袭, 设计将水稻田沿项目区内的河流及支流从北到南修建。这些水稻田也将成为当地动植物的生物多样性走廊, 使大象和其他野生动物的迁徙路线不受干扰。

### 徒步

没有徒步旅行的不丹之行是不完整的, 徒步旅行无疑是不丹最受欢迎的活动之一。不丹拥有纯净的空气、广袤的森林和野生动物保护区, 是户外运动爱好者的首选目的地。不同难度等级的多日徒步探险短途一日徒步旅行, 可满足不同徒步爱好者对徒步路径的需求, 并提供从平缓到中等难度等多种选择。路线遍布皇家国家公园和保护区, 适合各种技能水平和经验的登山者。

### 雷龙小径Druk Path Trek

不丹雷龙小径(Druk Path Trek)是不丹最精彩的短途徒步路径之一。它沿着一条古老的贸易路线穿越高山山口, 连接着帕罗和廷布的山谷。徒步道经过壮丽的杜鹃花树林、高山牦牛牧场和储满雪山鳟鱼的美丽湖泊。途经苹果园和松树林, 最后到达杰尔宗(Jele Dzong), 它坐落在一个高高的草地山脊上, 从那里可以欣赏到北面令人惊叹的卓木拉日峰(Mount Jumolhari)山景。

### 酒店与度假村

不丹以原生态自然景观和多彩人文遗产著称于世, 三家五星级酒店的崭新亮相让不丹的旅程精彩纷呈。

**Zhiwa Ling Heritage Hotel:** 帕罗山谷中优雅宁静的世外桃源  
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作雕与彩绘组成传统的不丹风格建筑群。室外的热石浴池和禅房坐拥虎穴寺美景, 为入住体验增添多重意趣。酒店内的佛堂建材来自一座450年历史的古寺, 为空间注入一份宁静与灵性。

**Pemako Punakha:** 莫曲河畔融合不丹传统与现代优雅的圣地  
Pemako Punakha酒店坐落于普那卡宁静的莫曲河畔, 占地30英亩(约12公顷), 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。酒店为客人配备了专属导游/管家, 讲解不丹风情的神秘之处。

**&Beyond Punakha River Lodge:** 不丹式优雅与现代舒适的和谐统一  
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。



雷龙小径



Zhiwa Ling Heritage Hotel



Pemako Punakha



&Beyond Punakha River Lodge

### 不丹美食

在不丹的日常饮食文化中, 红米和白米担任主要角色。种植的荞麦和玉米组成了大多数不丹人膳食的重要基础。米饭通常配有肉或蔬菜制成的配菜(咖喱)。辣椒是不丹美食中最重要的组成部分, 与其说是一种调料, 不如说是一种食材。不丹的国菜Ema datshi是一种用辣椒和奶酪做成的辛辣炖菜, 备受当地人和外国游客的喜爱。不丹最著名的小吃momo(饺子)是必尝美食。在不丹的城镇里总能看到小吃店“momo角”, 其中一些对传统食谱进行了创造性的改良, 提供多种馅料, 比如香辣奶酪馅!

不丹美食深深植根于本国的历史和文化, 从印度和中国西藏的烹饪传统中汲取灵感。传统家庭用餐过程中, 所有家庭成员都席地而坐, 菜肴以米饭和炖菜为主, 由女主人主理。米饭作为主食通常配以炖菜(tsem), 有时也配以当地奶酪。肉菜方面, 牛肉和猪肉菜肴也很受欢迎。各类主食材料、肉和当地香料(如生姜、大蒜和小豆蔻)被组合出丰富多样的配菜, 可与米饭、扁面包或面条灵活搭配。其中不可错过的佳肴包括:ema datshi(辣椒奶酪炖菜)、kewa datshi(土豆奶酪炖菜)、shakam datshi(牛肉奶酪炖菜)、jasha maru(炖鸡)、phaksha paa (炖猪肉)、shakam paa(炖牛肉)、jaju(汤)和momos(饺子)。不丹美食文化几百年来一直以当地有机食材为料理特色, 反映了不丹人民恒久的质朴本色。

在不丹, 没有任何一位好客的主人会让客人在没有传统饮品招待的情况下离开自己的家。茶是不丹最常见的饮料。酥油茶(Suja)是一种奶油和盐搅拌而成的茶, 味道香醇浓郁。Ngaja是甜奶茶, 与印度的奶茶类似。这两种茶可以与炒米(zaw) 或碎玉米(sip)一起享用。

除传统酒类外, 不丹还以生产高品质啤酒和威士忌而闻名。当地啤酒包括Druk 11000、Premium Lager、Red Panda和各种红米酿造的啤酒。最受欢迎的威士忌是K5和谷物威士忌。在不丹还可以找到由技艺精湛的蒸馏师手工酿造的当地朗姆酒和葡萄酒。



皇家高地节

### 皇家高地节

#### (The Royal Highland Festival)

皇家高地节每年十月下旬在加萨地区(Gasa)的拉亚(Laya)举行。节日在海拔4,000米的高原上拉开帷幕, 旨在庆祝、宣传和保护不丹高原游牧民族的生活和文化。在为期两天的节日里, 游客们可以欣赏到喜马拉雅山的壮丽景色, 还可以参加游戏、节日游行和竞赛, 领略牦牛、马和藏獒等高原动物的风采。动物们披着色彩斑斓的纺织品, 染着五颜六色的毛发, 挂着叮当作响的铃铛。原住民拉雅人表演各种历史悠久的文化节目, 包括传统歌曲、舞蹈、诗歌朗诵和献礼。拉雅人称自己的家园为Be-yul —— “隐秘之地”, 致敬高原的神秘与隐秘魅力。



## GELEPHU MINDFULNESS CITY SAR

# 盖勒普“正念之城” 特别行政区

特别行政区作为“现代佛教生活方式目的地”, 为人们提供可以灵修、康养和焕发活力的环境。盖勒普“正念之城”也是游客通往不丹其他地区的门户。特别行政区坐落于Phibsoo野生动物保护区和皇家玛纳斯国家公园这两个自然保护区之间, 并通过帕罗机场与廷布相连接。