

<<秘境不丹>>

图书基本信息

书名：<<秘境不丹>>

13位ISBN编号：9787510813405

10位ISBN编号：7510813409

出版时间：2011-12

出版时间：九州出版社

作者：[不丹]多杰·旺姆·旺楚克

页数：288

译者：熊蕾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;秘境不丹&gt;&gt;

## 前言

外部世界对不丹的反应，倾向于从一个极端摆向另一个极端——要么把它视为一个人间天堂，要么把它看成一个完全与世隔绝而且险与时间错位的国度。

这两种印象都不真实。

但是，不丹的确和世界任何地方都不一样。

它壮观的自然美和原生态环境，它绝妙的建筑和活生生的精神文化，还有它睿智的国王及其独特的执政理念——不以国内生产总值（GDP）而是以国民幸福总值（GNH）来衡量国家的进步和发展——这些都是传奇和浪漫的奇思妙想产生的缘由。

国土和人民 多少世纪以来，直到20世纪60年代修了从外部通往这个国家的公路之前，不丹都以禁区闻名。

它的与世隔绝不是政治或历史有意的抉择，更多的是由于它的地理环境。

英国东印度公司的彭伯顿上尉在1838年这样记载：“整个不丹国土的地表都是接连不断的崇山峻岭...其后果就是，来自世界其他地方的旅行者，好像不管从哪边来，都被拒之门外。

”后来的一位英国殖民官员，似乎被前往不丹的旅途前景吓坏了，他在1894年写到：“谁也不想去那些丛林密布、热病流行的乱糟糟的山区探险，遍地都是蚂蟥和大蝇子，对最有开拓精神的先驱者也没有任何回报。

冒险也不在不丹冒，科学也把它绕过.....”关于不丹的这类误解和夸大其词，直到50年前都还很典型，甚至在今天也不罕见。

因此，我大概最好还是从讲述事实开始。

不丹是喜马拉雅山脉东段的一个小国，夹在两个巨大的邻国印度和中国之间。

不丹人称自己的国家为竺域。

相传西藏大德仓巴加惹耶谢多杰（1161~1211）在西藏给一座新建的寺庙开光时，听到了雷声，他相信这是来自龙（竺）的声音，响亮地宣戒佛学教义的伟大真理。

他将那座寺庙命名为“竺”，把他创立的这个教派命名为“竺巴嘎举”。

当这个大乘佛教的教派在17世纪成为不丹的国教时，这个国家就被命名为竺域，也就是“雷龙之国”。

遍布全国的两千多座寺庙和无处不在的身穿红袍的僧侣，表明佛教在不丹人生活的几乎所有方面都起着重要作用。

全国每个区都有一个宗堡——一个巨大的城堡，里面有正式的僧侣机构和若干神殿。

每个村庄也有一座寺庙，社区的生活就围绕着寺庙进行。

印度教是不丹的另一个主要宗教，信奉者为不同种姓的尼泊尔裔，如刹帝利、拉伊、塔芒和古隆等部族，他们统称为洛桑巴，即南方不丹人，主要定居在不丹南部。

不丹的官方语言为宗喀语，主要在不丹西部通行，但是还有其他两大语言——在不丹东部通行的夏错普喀语和在不丹南部通行的尼泊尔语。

此外，还有19种方言，那都是在小范围的高山峻岭造成的与世隔绝的河谷和村庄中留存下来的。

不丹的面积有3.8万平方千米，和瑞士差不多，人口是68万，人口密度很低，大约每平方千米18人。每个不丹人都有自己的土地。

这是一个以农业为主的国度，79%的人口以农业为生。

然而，不丹国土只有8%是可耕地。

不丹的森林覆盖率达72%，有近20%的国土常年有积雪覆盖。

我们的国服，女性穿的叫基拉，男性穿的叫帼。

基拉是一块长方形的纺织品，有一张单人床单那么大，裹在身上，用一对叫珂玛的银带扣在肩部，腰间系一条叫做基拉的紧身腰带。

里面穿一件长袖衬衫，叫翁菊，外边一款短外套，叫条克。

这样就构成了完整的一套服装。

妇女从事的纺织艺术在不丹高度发达，纺织一件基拉精品需要花上整整一年。

## &lt;&lt;秘境不丹&gt;&gt;

对亚洲妇女来说，很不寻常的是，不丹妇女大多数都剪短发，额前留着刘海，不过城市中的年轻女性留长发的越来越多了。

男子的帼由一块布料做成，有点像和服，有着宽宽的白袖口，帼底边垂到膝盖的地方，用一条腰带在腰间围住：在胸前形成一个兜兜。

这个兜兜就像一个巨大的口袋，用来装各种物件——钱、重要文件、喝茶的木碗、一些作为点心的硬干奶酪块，还有装槟榔果（用涂着石灰膏的槟榔叶包着）的小圆盒一嚼槟榔可是不丹人的一大爱好！

宗教节日是不丹人日历上最重要的事件，吸引大群大群人的主要节日是双神节和本节，每年在全国各地的大寺庙和宗堡里举行。

宗教节日的日期每年各不相同，但是大多数本节是在秋天和农闲时期（不过帕罗河谷的著名本节则是在春天举行）。

本节的高潮是宗教舞蹈，由穿着奇异服装、戴着面具的僧俗人众表演。

在舞蹈间歇，被称做阿噶拉的丑角往往举着巨大的木质男性生殖器，打打闹闹地娱乐观众。

很多人家自己也举行一年一度的供养仪式，叫做卓库，之后以盛宴招待全村（本书第二章对双神节、本节和卓库有更详细的解说）。

同样在秋天的德赛节，是洛桑巴人的盛大节日，人人都穿上新衣，在自己的寺庙祈祷，兴高采烈地击鼓和舞蹈。

射箭无疑是不丹最流行的运动，传统的是竹弓竹箭，场地两头，一头一个小小的箭靶，相隔140米左右（国际射箭运动项目的靶子不过是在50米开外）。

在假日，你通常可以看到好几场射箭比赛在进行，开车经过的人会急忙把他们的车窗玻璃摇上，听说有不幸的过路人被射偏的箭射中的事，有的还送了命。

每个村子都有一个射箭场，如果是重要赛事，两支竞争队伍各有一个活跃的拉拉队支持，拉拉队领头的都是妇女（详情也请看第二章）。

如今，昂贵的进口弓都带滑轮，提高箭的速度和力量，这成了人们渴求的地位象征。

飞镖也是一项受人喜爱的运动，通常在户外进行，靶标放在20米外。

..... 关于本书 本书不是关于不丹的学术著作，也无意做到面面俱到。

我对我的祖国的画像，取自非常个人的视角，几乎完全基于我自己的经历。

这本书分三个部分。

第一部分“与不丹一起成长”，是个人的回忆，讲述我的童年和学生时代。

所刻画的是对外部世界开放前一个不丹村庄的生活，详述了不丹在20世纪60年代初如何开始走出与世隔绝的状态。

在这段时间里，我们修建了公路，接触了现代教育，生活发生了巨大的变化。

第二部分“我们这样生活”，仍然大体是通过我自己的经历，试图解释我们的一些最根本的信仰和习俗，像转世，像我们的传统医学体系，像我们的建筑传统，像我们的精神信仰帮助保护了我们的环境等等。

最后一部分“人民和地域”，是基于我对全国各地不同地区广泛的徒步旅行所得，这些地方大都很偏僻。

有些旅行是朝圣之旅，不过大多数旅行是去很少见到外来者的乡村、社区和偏远聚居区，就连大多数不丹人也不晓得这些地方。

而旅行的结果，都是和令人难忘的人们暖人心房的相遇，他们打开了我的眼界和心扉，让我了解到那些住在远离廷布和其他政府中心区的人们的需要和问题，也使我发现了具有难以想象的美丽的地方。我希望这本书能够为洞察不丹人的性格和文化提供新的见解，能让人们领略我们祖国的神奇壮美和多样性，并且传达出所有不丹人对身为雷龙儿女的自豪感。

## <<秘境不丹>>

### 内容概要

喜马拉雅护佑的神秘土地

险与时间错位的寂静天堂

他们的幸福直抵心灵深处

不丹王太后心血力作

带你走进世界上最幸福的国度

在本书中她用朴实的语言描述了她三十年以来在不丹山区徒步旅行访问村民的难忘经验，中间穿插对不丹历史的回顾、少年时期的生活经历和对人与自然间和谐共处、生活和社会进步的赞美与向往

<<秘境不丹>>

作者简介

多杰·旺姆·旺楚克，1955年出生于不丹西部的罗布岗村，是不丹最受尊敬的国家的缔造者夏尊·阿旺南嘉第六世心意转世晋美多杰活佛的后代，家族中出过两位夏尊转世。60年代被送到印度西孟加拉邦的大吉岭教会学校接受教育，1979年与吉格梅·森格·旺楚克国王结婚成为不丹王后。阿熙多杰·旺姆·旺楚克喜爱阅读和写作，她的另一本关于其家族史的书《云间虹影》于1999年出版。她创办并领导的塔拉扬纳（度母）基金会，致力于为不丹最边远地区的民众提供医疗、教育和社会生活的帮助。

<<秘境不丹>>

书籍目录

- 前言
- 国土和人民
- 历史
- 君主政体
- 现代不丹
- 关于本书
- 第一部分 与不丹一起成长
  - 第一章 宝藏山上的村庄
  - 第二章 年度庆典与节庆
  - 第三章 马背上的旅途
  - 第四章 成为圣地的房子
- 第二部分 我们这样生活
  - 第五章 圣域的风景
  - 第六章 顿芒的温泉
  - 第七章 “我曾来过此地”
  - 第八章 宗堡和佛塔
- 第三部分 人民和地域
  - 第九章 去帕罗朝圣
  - 第十章 隐迹的天堂
  - 第十一章 拉雅！
  
  - 第十二章 天湖
  - 第十三章 蕃巴人的河谷
  - 第十四章 着火的牛角和其他片段
- 穿越竺域：关于不丹的片断（代后记）

## &lt;&lt;秘境不丹&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章宝藏山上的村庄1955年6月10日，当第一缕阳光触摸到不丹西部普那卡区一个叫罗布岗的村庄的群山时，我降生了。

我父亲充当了接生婆的角色，用一根削尖的竹桩切断了我的脐带，把我递给我的外婆乌加德姆。

在我出生之时，我父亲接生已经很有经验了，我上面的胞姐贝达和胞兄桑加，也是他接生的。

家里流传的一个故事说，我母亲每次生孩子时，痛到极点就打我父亲的头，好让他也体验一点她所受的痛苦，而我父亲则心甘情愿地挨打。

按照罗布岗生孩子的惯例，我父亲在我母亲床前还要伺候好几个星期，直到我母亲完全复原。

每个孩子出生后有整整两个月，我父亲要忙个不停：劈柴，给露天浴室的一口大锅烧水，让我母亲一天洗两次澡。

水烧开后，倒进一个木浴缸，自然放凉到合适的温度，然后我父亲背着我母亲从卧室到浴室，给她洗浴，之后再把她背回床上。

为了增加体力，要给产妇吃煎鸡蛋和马鲁——一道用切碎的牛肉干、生姜加一点辣椒酱做的菜。

为了让她保持轻松舒适的心情，还给她吃冲加——一种用酥油和鸡蛋冲的酒酿粥。

有父母的宠爱，有丈夫的关爱，我母亲无疑受到了悉心的照料。

在那个年月，罗布岗所有的人都非常看重热水澡的疗效，并且认为妇女每次生了孩子，都应当全休两个月，才能保证她们的青春活力。

现代医学可能会晒笑这些想法，但是我母亲生养了9个孩子，并且直到70岁还显得很年轻。



## &lt;&lt;秘境不丹&gt;&gt;

## 后记

穿越竺域：关于不丹的片断（代后记） 王心阳 / 文 透过机舱的玻璃和机舱外飘渺的丝缕云烟，看到地面的平缓的田地与河流渐渐隐入茂密的森林，我知道已经进入不丹的地界了。

从印度大吉岭附近起飞50分钟后，空客319右转90度，紧贴着喜马拉雅山脉南坡由西向东飞行，不丹就被包裹在喜马拉雅南坡的一片原始森林中，葱绿簇拥着的皑皑雪峰。

每天从境外8个通航不丹的机场有4个飞往帕罗的航班，舷窗外为旅行的人演绎着这个美丽国家的风光序曲。

这是我4年以来第4次来到不丹，相比较这次从曼谷起飞，经停印度西孟加拉巴格多格拉机场的航程，我更喜欢前3次从加德满都飞帕罗的航线——因为一路上可以看到希夏邦玛峰、卓奥友峰、珠穆朗玛峰、洛子峰和馬卡魯峰5座8000米以上的山峰。

当宛如姊妹牵手的卓木哈日双峰在左舷出现时，飞机降低了飞行高度，在高山夹峙的峡谷中穿行。

不丹版图的形状就像寺庙里佛像前的供品，是个缓缓的宝塔状。

国土面积只有40000平方千米左右，相当于欧洲的瑞士。

从空中俯视不丹，北部是大喜马拉雅山脉的东段，呈东西走向，国境线以北是中国；喜马拉雅山脉南坡连接着很多枝形山脉，这些枝形山脉从北到南纵贯不丹，犹如一把巨型梳子的宽齿从山脊滑落下来，在不丹的土地上切割出千沟万壑。

人们把不丹的地势比喻成一个巨大而陡峭的阶梯，这个说法还是很恰当的——它的地势竟然从海拔7500米以上的雪峰陡降至海拔仅100米的平地。

在短短不到150千米的直线距离内，人们可以经过从高寒地区到温带、亚热带的多种气候环境。

放眼南边，较为平缓的半个弧形是不丹与另一个邻居印度的国境线。

中国和印度这两个世界上人口最多的国家包裹着形似含苞待放的莲花一样娇小的不丹。

…… 东部不丹的海拔整体略低，但是河谷密集，狭窄的河谷，面积极小的平地，村庄往往坐落在山脊上，村民在高处种植玉米、荞麦、黍子，在低处靠近溪谷的地方放水浇灌稻田。

他们还饲养家畜，放蜂割蜜，过着几乎完全自给自足的乡村生活。

他们独特的产物是手工纺织。

女人们擅长一种用丝线织的精美织物，在每天田间和家庭劳作的空隙，在家门口的场院里席地而坐，把织机的皮制背带放在后腰，双脚蹬着控制经线的木条，双手用梭子穿插着纬线，利用白天有限的时间和光线织出几寸。

一年的时间能织出一块50公分宽2米5长的织物，用一种颜色做底色，上面是复杂的矩阵式图案，代表着复杂的寓意。

一件女人的基拉需要三块这样的织物，很多女孩童年时期就跟母亲学习，十几岁就开始为自己织未来的嫁衣。

男人们的手工则属花在制作一种叫“达帕”的木头盖碗上，用东部特有的树种红枫或白枫老树干上长的纠结的毛瘤，这个部分质地异常的坚硬，车制打磨并抛光后就是装食物和上菜用的盛具。

东部几乎完全自给自足的乡村经济，为环境的可持续性发展作出了最大限度的贡献，也保留了大量的手工艺传统，使之代代相传。

不丹东南边境上最大的水系玛纳斯河几乎接纳了所有东部的河流，包括发源于西藏洛扎、流经伦策一蒙加尔谷地的库日曲，塔希央奇谷地中发源于达旺地区的库龙曲和最东边的塔希冈谷地中的岗日曲。

崖壁上常现壮观的瀑布，茂密的森林中藤蔓交错，长满蕨类植物和各种兰花。

这里生活着被不丹人称为蕃巴人的梅拉克和萨克腾两个少数民族，他们的穿着和不丹其他任何人都不同。

蕃巴人戴着一种带五根长穗的圆形黑毡帽，男人穿着扎腰带的红色毛毡上衣，女人们身穿浅色的生丝裙和有刺绣图案的衬衫，外面套一件黑呢上衣。

他们和藏南生活的珞巴人很相像，同时也和不丹东北部的拉雅人一样，每到冬天就迁徙到塔希冈一带的河谷过冬。



## <<秘境不丹>>

再往东就到了边界，北段是中国西藏的山南，南段是印度的阿萨姆邦。

四次不丹之旅，我在不丹共停留了50多个日夜，穿越了东西八道河谷，我的足迹也不过只覆盖了一半的领土。

我期盼着2011年秋天再次踏上不丹的土地，徒步去北方，探访喜马拉雅雪山草原上游牧的拉雅、鲁纳纳和梅拉克部落；再南下穿越热带丛林，去王家玛纳斯国家公园寻找孟加拉虎和犀牛的踪迹，在汨汨流淌的河水和双角犀鸟沙哑的叫声中撰写我的丛林探险记。

我未曾涉足的南部的丘陵浅山，也是不丹地形上最低的台阶，这里有茂密的常青阔叶林，肥沃的农田和相对较高的人口密度。

与印度接壤的边界地带数上数个贸易城镇是出入国门的关口，传统上被称做杜瓦，在印第语中为“门户”之意。

在这些较低海拔的地区，气候温暖潮湿，早晚常常雾霭腾腾。

很多人问我，不丹到底有什么样的迷人之处，让我一次又一次前往那里。

有时我要想一想，才能回答这个问题。

那么一个小小的国度，要花很多天才能走一圈，有那么多不一样的山，不一样的树，生活在这些不同的山谷河流之间的不一样的人民，说着不一样的方言，却都有一样安详自信的眼神和表情，也许这就是不丹的魅力所在。

<<秘境不丹>>

媒体关注与评论

“不丹是我所看到的身在人间而最靠近天堂的地方。

”——毕淑敏 / 作家，心理医生 / 2010年2月在不丹 “在这个喧嚣的尘世中，回头转望，不丹是一缕清新的风，一片传说中的世外桃源。

”——范毅波(七色地图)/ 旅行者，专栏作家 / 2009年10月在不丹 “不丹国，可能是一个除了幸福只剩下幸福的国度。

有时与世隔绝反而是种幸福，因为知道的少了解的少期望的也就少。

无欲无求，何来烦恼。

”——@最林以文

<<秘境不丹>>

编辑推荐

《秘境不丹》带你走进世界上最幸福的国度。

<<秘境不丹>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>