

<<不丹>>

图书基本信息

书名：<<不丹>>

13位ISBN编号：9787807663362

10位ISBN编号：7807663367

出版时间：2012-3

出版时间：广东旅游出版社

作者：叶孝忠

页数：228

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;不丹&gt;&gt;

## 前言

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，并不独一无二的。

就风景而言，那些壮丽的雪山、蓊郁的松林、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。

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。

## <<不丹>>

### 内容概要

不丹，喜马拉雅山下一个幸福的国度。  
20世纪80年代对外开放以前，不丹几乎是生人止步，中国读者知道这个国家，多是因梁朝伟与刘嘉玲在不丹大婚，之后不丹迅速成为全球媒体的焦点。  
这个处处充满快乐的国家，幸福指数大大高于国民生产总值，经济条件虽没有想象中好，却有97%的不丹人说：“我很快乐。”

不丹缘何让人向往？  
本书从人文视角走进不丹，以细腻感思的笔调采写不丹风物，带着旅人的好奇心走访不丹人，图文并茂呈现不丹的纯美风情。  
新加坡籍创意旅行家叶孝忠在书中与中国读者一起分享不丹的幸福，发现传统不丹的生活哲学，探寻舒缓心灵的不丹处方，在这片佛光温暖的国土上，体会生命最纯净的洗礼。

<<不丹>>

作者简介

创意旅行家 叶孝忠

旅行是生活，也是一种态度。

从新加坡到中国，他带来“乱旅行”概念。

游历全球超过70个国家，深度迷恋沿途风景，在路上遇见真实的自己。

是自豪的经历，是在坦桑尼亚遗失了护照及贵重物品，仍能冷静处理随之而来的种种难题。

最温暖的旅行，是在童话王国不丹邂逅心灵的回响，写下幸福的旅行笔记。

## <<不丹>>

### 书籍目录

作者序 舒缓心灵的不丹处方

不丹的幸福味道

Chapter1 最后的香格里拉？

不丹的邮票会唱歌

不丹比西藏还西藏

“hold住”的传统

重返不丹

意犹未尽的慢游记

Chapter2 帕罗，我的慢旅行起点

全球最难降落的机场

放慢心情，适应旅行

属于帕罗的独家风景画

市集里有什么？

帕罗宗，宝石之上

虎穴寺，天国的庙宇

Chapter3 廷布，不像首都的首都

这里没有“堵车”的概念

纽约女郎会疯掉的首都！

盛装出席廷布市集

欲望闯进廷布人的生活

人人都是语言天才

和当地人闲聊

Chapter4 普纳卡，最宜居的天堂

都楚垭口的108个佛塔

到普纳卡过冬去

不丹最漂亮的宗建筑

Chapter5 岗提，黑颈鹤家乡

深呼吸，用双眼收藏风景

旺地也曾风光

童颯宗宛若布达拉宫

古老的岗提寺

不丹人对黑颈鹤很“友爱”

Chapter6 卜姆当，神仙住的地方

盛产美女的地区

“白鸟之乡”伽卡

卜姆当，一路佛光

不丹人把阳具当门神

发现不丹灵性之美

Chapter7 不丹童话般的历史

历史自“神魔之争”开始

“西藏之边陲”

说说不丹的王室史

## <<不丹>>

Chapter8 神佛花园，花开见佛

满天神佛的庇佑

龙之国，佛之国

不一样的喇嘛导演

藏传佛教，不丹必修课

Chapter9 世界上最英俊的国王

国王是不丹最佳代言人

王后擦身而过

不丹少女想嫁国王

国王“自废”君主制

Chapter10 婚姻没有一纸合同

结不结婚没那么重要

离婚太容易了！

和外国人结婚会受惩罚

娶老婆成本水涨船高

Chapter11 改变，即是永恒

改变，为什么？

年轻人想要接轨世界

旅游，不丹转变的力量

Chapter12 再见垃圾，迎接幸福指数

大学生社团的环保行

塔金和乌鸦的幸福生活

对毁山灭林说“不”

Chapter13 你幸福吗？

幸福指数大于国内生产总值

快乐即时生效

谁偷走了不丹人的笑容？

不丹的幸福哲学

幸福感的国民启示

最地道的不丹生活

Chapter14 不丹国服，英气之美

男性国民的“帼”模式

价值不菲的帼和旗拉

Half装束

披肩与身份的完美结合

Chapter15 散落绿野的豪华农舍

到索姆南家作客

瑞士别墅般的不丹农舍

遍地开花的宗建筑

Chapter16 箭术，全民疯狂的国术

神箭手是这样炼成的

千奇百怪，神力助赛

足球新宠

<<不丹>>

Chapter17 品味不丹，纵情辣椒  
辣椒、辣椒，还是辣椒  
不丹人的各种口味  
平民家里的菜肴  
Chapter18 酒店，去不丹的理由  
社会名流“后花园”  
安缦居，低调简约不丹风  
乌玛，无与伦比的婚礼地  
泰姬扎西，无敌喜马拉雅山景  
不丹的旅行小分享  
Chapter19 怎样去不丹？

## &lt;&lt;不丹&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

当世界各地积极发展旅游业以吸引外汇时，不丹却通过低流量高收益的旅游政策，把一些游客拒于门外。

目前不丹每年才有约3万名观光客，因此旅人们轻易地封她为“最后的香格里拉”。

原来我早已和不丹许下了一个迟到20年的约会。

在这个由碉堡改造过来的博物馆里，无法不让我相信旅途中有一种冥冥中安排好的缘分，正如不丹人相信轮回一样，所有发生的事情其实早有伏笔。

邮票是不丹重要的外汇来源之一，品种之多和奇，一直深受集邮爱好者的追捧。

1973年不丹还发行了全球首套有声邮票，设计如唱片，还能使用唱机播放。

在博物馆里我细细寻觅曾经收藏过的邮票，把它们由记忆的回收站中复原，再续前缘。

P9-10



## 后记

另一个幸福 决定策划一本不丹的书，是在2009年底，梁朝伟和刘嘉玲已在不丹完婚1年多。彼时，媒体吊足大家的胃口，轻描淡写这个喜马拉雅山下幸福指数很高的“雷龙之国”。对于这个童话般的生国，中国读者只有想象，鲜有期待，彼岸之花不丹，时光在那儿静静流淌。江湖上也只不过流转着一个朴素的幸福传说。

千百年来，佛光温暖着此方秘境，幸福循环于这片净土。

我们之所以向往不丹，不是因它遗世独行，毕竟孤芳自赏目下无尘的冷美人架不住时间的研磨。容易让人流失好感。

时常听闻国人哀叹生活之艰辛、人生之不易，正是因着邻国不丹纯净、透彻、简单、温暖，才格外使人动容，谁也不否认“幸福”是不丹最最常用的修饰语。

我们的想法不谋而合，都想要一段静好岁月，无车马之乱耳；都想要一种小清新，无人之心之险恶；都想要一道慢风景，无熬夜之伤神……我们不约而同想到了不丹。

不丹早已向世界许下一个承诺，怀着对大自然的一份敬畏之情、一颗虔诚之心，你说它墨守成规也罢，保守主义也好，它对境外旅人设置的高门槛，不过是唯恐异域文化的大规模吞噬，你若想去，一定能迭，佛说有缘自会相见 叶孝忠与不丹有缘，他应本社写作之邀再次前往不丹，付诸心血成书，缘分不浅。

时叶孝忠而言，旅行是生活，生活也是旅行策划之初，直觉便让我坚定不移地选择了叶孝忠——曾在新加坡《联合早报》任记者的经历，行走70多个国家的丰富旅行经验，且行且思的负责任的作文态度……我坚信他的文字能够为中国读者开启一道通往不丹的011 编辑叶孝忠的稿件是一种全新的享受。最佳方式是通过微博知道这个“环球行者”身处地球的哪一端，幸好。

每次答疑他都及时。

甚至在台北旅行期间也愉快地接受了广东电台关于此书的访问。

起初我还担心工作上的事会扰乱了他旅行的心情，后来才了解到他最喜欢爱提问题的编辑他的文字如他本人一样有质感，还带有台湾旅游书的细腻感恩的格调。

有那么一天。

你会厌倦狂轰滥炸的旅游资讯千篇一律的腔调，但你永远不会拒绝令你“身未行，心已远”的文字。风景在路上，感动在文字，从叶孝忠的笔端中，我们读懂了不丹人为什么幸福，也不禁思考：欲望少一点，幸福是不是就会多一点点？

或许，幸福的答案，你能在《不丹：佛光温暖的王国》中找到。

于我而言，此书付梓，在新年和读者见面。

是另一个幸福——收获的喜悦。

## <<不丹>>

### 编辑推荐

新加坡籍创意旅行家叶孝忠在《不丹(佛光温暖的王国)》一书中与中国读者一起分享不丹的幸福，发现传统不丹的生活哲学，探寻舒缓心灵的不丹处方，在这片佛光温暖的国土上，体会生命最纯净的洗礼。

大家在闲暇之余不仿品品此书，品品不丹这个神秘的国度。

<<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>