

最後的香格里拉 快樂佛國 不丹



沈茂昌 醫師

高雄醫學大學附設醫院顧問醫師
市立聯合醫院特約醫師

「香格里拉」源自英國小說《消失的地平線》，書中描寫位於喜馬拉雅山脈的一個神秘山谷，當地居民信奉藏傳佛教，快樂生活，長生不老。不丹尼泊爾和克什米爾的部份地區、中國的麗江中甸、稻城亞丁以及西藏的察隅、波密及林芝等均自稱為香格里拉所在地，都是為了拼觀光，只有不丹例外，反而以價制量，提高觀光稅，限制觀光客，團隊旅客每人每天須支付250美元給政府，2人同行或獨行每人再加收40美元。韓國瑜走訪香港談及「快樂指數」時說「在阿爾卑斯山旁邊的不丹與世無爭，居民都傻傻的，很單純，隨便有個麵包吃，就覺得自己是全世界最快樂」引起譁然，也多了一個「瑜公移山」的成語，因為他把阿爾卑斯山移到不丹了。「快樂指數」Gross National Happiness是不丹最引以為傲，由第四任國王於1974所力推的政策，他認為比國民生產總值GDP更重要，不丹是全球最窮的國家之一，但幸福指數却傲視全球，快樂源自何方？有人認為不丹人民與世隔絕，和外界較少接觸，對生活要求不高，而自覺快樂。

不丹唯一的國際機場在帕羅山谷，海拔2300公尺，規模不大，外觀極具不丹特色，入境作業簡單利落，令人印象深刻，搭車至首都廷布途中車流不多，綠意盎然的山巒中一棟棟傳統木屋隱身其中，旗幡在風中飄揚，一片安寧靜謐，不丹土地比台灣略大，但人口只有70幾萬，廷布位於旺河河谷，不大，整個市中心，全集中在一條大約兩百公尺長的購物街（圖一），沒有紅綠燈，只有路頭十字口有一座名聞遐邇的交通指揮崗，我近6點時趕去，交警已下班，無人指揮，來往人車井然有序，不聞喇叭聲，行人過斑馬線時，兩側車子紛紛停車禮讓，政府曾在此設置紅綠燈，反而引起交通大亂，只好拆除。不丹所有房舍外觀設計皆須遵循傳統式樣，廷

布也不例外，主幹道兩旁房子大多是三五層高，依照傳統風格建造，門窗多飾以雷龍吉祥圖案，色彩鮮明調和，散發不丹特有的民族風情。最高的摩天樓就是我們住的七層樓高的泰姬飯店，我見過不少首都，廷布是最不像首都的首都，比起隣居尼泊爾的加德滿都觀光客擁塞，汽機車叭聲貫耳廢氣充斥，真有天壤之別，也許不丹不想步尼泊爾之後塵，而限制觀光。



圖一：市中心的交通指揮崗

國家紀念碑是「現代不丹之父 三世國王駕崩後，為紀念其現代化功績，包括終止封建及奴隸制度，修建公路及醫院等而建立，這裡是廷布人每日繞塔祈福，轉動經輪的熱點（圖二）。不丹非常注重傳統，全民皆穿國服，男的穿「幘」顯得英氣十足，女的著「旗拉」婀娜多姿，穿上國服，在正式場合如參觀廟宇就不得隨便，團員有人因熱，只穿下半身旗拉，沒披上長袖外套，被認為不敬，拒絕其進入，導遊臨時去借來一件，才得入內。

登古寺海拔2,280公尺，是隱逸山間的17世紀古剎，是不丹最重要的宗教學校，轉世活佛都要來此上學，國師也都由此培育（圖三），參訪此寺要健行爬山，需要一些體力，不過一路上鳥語花香，美景不輟，令人心心靈都得到清靜。



圖二：轉經輪祈福的不丹人



圖三：登古寺上課的學生

在不丹每個城鎮都有一個叫做「宗」的城堡式建築，早期作為軍方事要塞，如今成了各地的行政及宗教中心，宗的建築採磚木結構，外牆厚實牢固，座落在河畔或半山腰，據險而建，札西秋宗意為「輝煌的宗教古堡」，位於旺楚河畔，建於13世紀，經歷代國王整修擴建，壯觀雄偉，氣勢非凡，庭院裡有國王「辦公室、國家議會堂及國家最大的寺院，是宗教及政治中心（圖四），國王下班後才開放參觀。



圖四：札西秋宗

國獸「羚牛 Takin」長相奇特(圖五)，多出沒於喜馬拉雅山東麓密林中，保護區內豢養很多，供人參觀，相傳是癡狂喇嘛竹巴袞列感於山民冥頑不靈，非大顯神通，無法使他們對佛法產生信心，於是他將山民提供的羊頭及無頭牛屍拼湊一起，顯現神蹟，「四不像」於焉成型。癡狂喇嘛瘋癲行止類似濟公，常衣不蔽體，曾經以其陽具降伏惡魔，被視為守護神，不丹人相信他的陽具圖像有巨大加持力，可以降伏妖魔，淨除一切業障，驅邪避凶，將他的陽具畫在外牆上用以辟邪(圖六)。

「不丹送子廟」奇美廟供奉他，500 多年來以求子靈驗著稱。位於山丘頂，我們走在田間小徑，漫步穿過小村，村內民居牆壁上都繪畫著各異其趣的陽具，紀念品店展示著各式各樣造型突出令人莞爾的陽具。



圖五：國獸「羚牛」



圖六：牆壁上的陽具圖案



圖七：都楚拉隘口



圖八：普那卡宗



圖九：寧波宗的不丹少女

在去普那卡途中，會經過海拔約3,048公尺的都楚拉隘口(圖七)，有108座凱旋佛塔建於2005，是為紀念在驅逐南部反政府武裝分子中喪生的人。不丹古都普那卡位於波河與莫河交會的優美河谷，是不丹最美的城市之一，不丹有將近300年的時間將首都設在這裡。普那卡宗為不丹第二大宗，以傳統磚木結構與豐富的細節搭配莊嚴華麗色彩，堪稱不丹傳統建築典範(圖八)。20世紀中期普那卡還是不丹首都，如今為大法王的冬宮。有「幸福宮殿」的美譽。

寧波宗又稱帕羅宗，意指「珠寶堆上的堡壘」(圖九)，是1645年在蓮花生大師修建的廟宇上建造，目前寺內仍有約200名僧人修行。因港星梁朝偉、劉嘉玲拍婚紗照而名噪全球，帕羅河上入寺的傳統木橋是電影《小活佛》的取景處，在不丹，一般平民成婚並無婚禮，只有王室人員才可享此權利，而梁劉的婚禮(2008 7/21)則是國王特準，王室還提供皇宮拍婚紗照，我們下榻的 Zhiwa Ling Heritage 原為450年歷史的Gangtey寺院，佔地甚廣，在青山古木流水間，一棟棟客房門窗、陽台欄杆皆採用傳統不丹的裝飾，素樸而天然。

虎穴寺為不丹最險峻的寺廟，座落於落差900公尺的懸崖峭壁上，奇特的建築位置對朝聖者是信心與體力的最大考驗，最後一段V型峭壁，須先下降再攀爬300階天梯（圖十），望之令人生畏怯步，本團16人，最後成功攻頂登寺者包括我倆只6人，入口處即蓮花大師當年閉關修行的山洞，全程來回共6小時。虎穴寺是傳佛教始祖蓮花生大師修行聖地，於8世紀時此地因邪魔妖孽作祟，傷害當地眾生，於是蓮花生大士騎著一隻母虎飛臨此地，降服魔眾，並在此處的一個洞穴內禪修3個月，教化眾生，使當地成了佛教聖地。不丹的古代歷史是用神話寫的，充滿著佛教的傳說和聖人的聖跡，宛若童話故事，不可思議，這些口耳相傳的歷史不丹人都深信不疑，也都記錄在經書裡，收藏在宗內，瘋僧併湊國獸，用陽具大顯神威，蓮花生大士騎虎飛天降魔，在懸崖峭壁上建虎穴寺，都是令人匪夷所思的神話，話說回來西方人所普遍信仰的基督教裡，耶穌也有很多神蹟，不是嗎？



圖十：虎穴寺

祈楚寺是不丹最古老的寺廟，相傳7世紀時為鎮壓雪域魔女，藏王松贊岡布與文成公主發願在喜馬拉雅各地建108座千手千眼觀音寺，其中兩座蓋在不丹，祈楚寺負責鎮住魔女左手。當年108間寺院如今僅存大昭寺、祈楚寺與簡培寺等3座。

雷龍之國不丹是最幸福快樂的國度，最後的香格里拉，世界第一個全面禁菸，沒有受到旅遊業污染的淨土，沒有星巴克、麥當勞、電視1999才開放，不見喧囂的遊客，沒有習見的大型遊覽車，最大巴士頂多只能坐17人，一路只見藍天綠山澄清流水，宿處儘在四面環山峽谷間，伴隨著滔滔江水，如在人間仙境。

旺楚克王朝統治不丹才一百多年，歷五任國王，都頗受愛戴，在不丹六日期間（4/23-28 2019），在公共場所或私人空間都可見到掛著國王的相片，國民由衷感念國王，第四五任國王都留學牛津，思想開明，金正恩留學瑞士，同樣在自由民主的歐洲學習，治國風格却大異其趣，第四任國王主動提出憲法草案，實行兩院制，國會可以彈劾國王，並舉行全國民眾選舉，為君主國家罕見，他認為「根據血統而不是能力選擇一個國家的領導人，是不明智的」，對照金正恩家族的統治，真不可同日而語。

不丹重視傳統，比西藏還西藏，西藏在無神論共產黨統治下已逐漸失去原味，不丹保留完整藏傳佛教，物質貧乏却心靈富足，少慾知足，改變不改變，閉鎖或轉型，快樂不快樂，幸福與否，其實都是一種選擇。