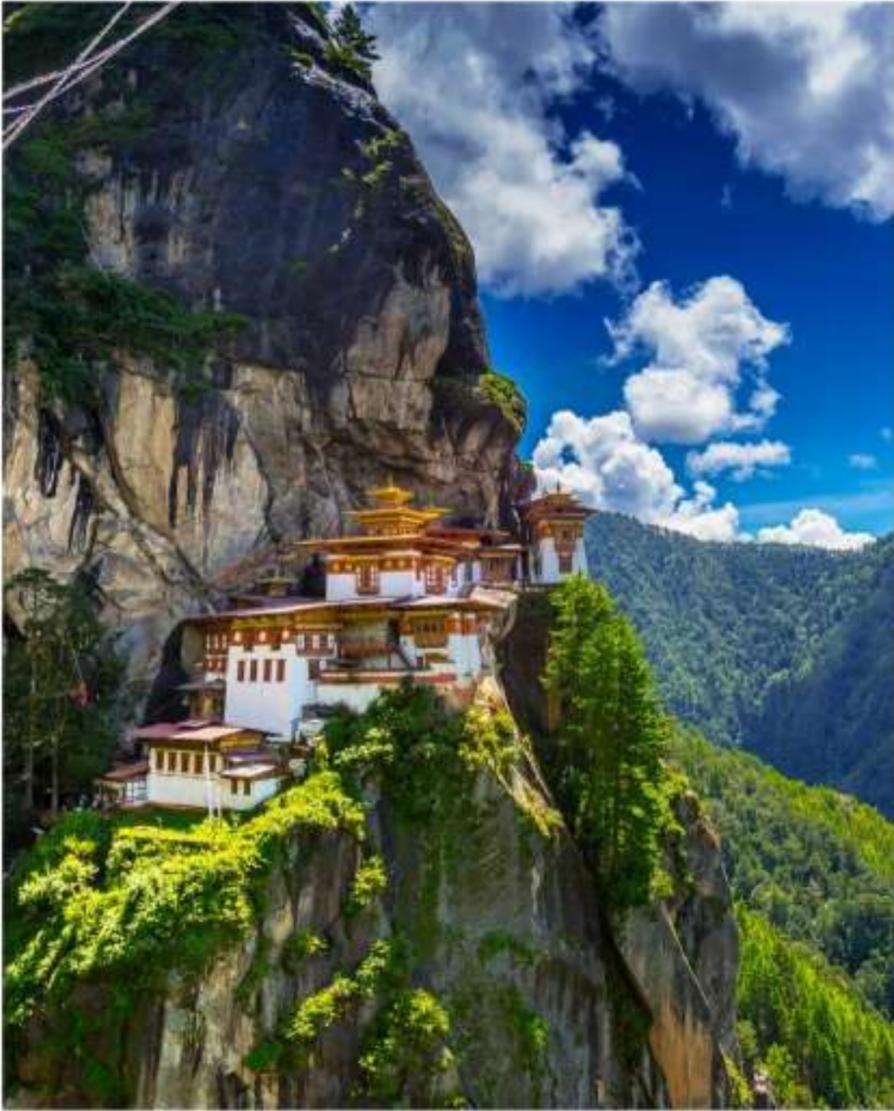


BEH.
AN.

ភាវាប

Story by Karma Tsering





“According to legend,

Guru Rinpoche (who brought Buddhism to Bhutan in the 8th century AD) flew to this site on the back of flying tigris to subdue a demon, and he meditated there for three months.”



ประเทศภูฏาน หรือที่รู้จักกันในนามดินแดนแห่งมังกรสายฟ้า ประเทศที่มุ่งมั่นพัฒนาตนเองโดยยึดเอาความสุขมวลรวมของคนในชาติเป็นที่ตั้ง ทั้งยังผสมผสานประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิมเข้ากับความสำเร็จสมัยใหม่ได้อย่างลงตัว นับตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1960 ที่อาณาจักรบนเทือกเขาหิมาลัยอันสงบเงียบแห่งนี้เป็นที่รู้จักและปรากฏแก่สายตาของชาวโลก ภูฏานยังคงยึดมั่นในหลักการพัฒนาประเทศในแบบฉบับของตัวเอง และรักษาเสน่ห์อันลึกลับน่าค้นหา ที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวจำนวนมากอยากมาเยือน

นอกเหนือจากทิวทัศน์ที่สะกดสายตาและสิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์แล้ว สถาปัตยกรรมที่โดดเด่นของภูฏานยังชวนให้หลงใหล ไม่ว่าจะเป็นป้อมปราการ เจดีย์ วัด บ้านเรือนหรือสะพานเก่าแก่ ซึ่งยังคงเอกลักษณ์ทั้งงดงามและกลมกลืนกับภูมิทัศน์ธรรมชาติโดยรอบได้เป็นอย่างดี

ชุดประจำชาติที่ชาวภูฏานสวมใส่ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ชาย ผู้หญิง เด็ก หรือผู้เฒ่าผู้แก่ ทั้งในเมืองและชนบทยังคงรักษารูปแบบทางวัฒนธรรมของตนเอง ชุดประจำชาติของผู้ชาย เรียกว่า โคะ ส่วนของผู้หญิงเรียกกันว่า คีรา

ความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่เต็มเปี่ยมในหัวใจของคนในประเทศนี้ ความเชื่อทางจิตวิญญาณเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวันของคนที่นี่ เห็นได้จากธงหลากสีที่ปลิวสะบัด รวมถึงเจดีย์ วัด และกงล้ออธิษฐานที่มีอยู่ทั่วมือง

ความเคารพและศรัทธาอย่างลึกซึ้งของคน สะท้อนให้เห็นจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยรัฐธรรมนูญกำหนดให้ต้องมีพื้นที่ป่าไม้ 60 % ของพื้นที่ทั้งประเทศ จนเมื่อเร็วๆ นี้พื้นที่ป่าได้เพิ่มขึ้นเป็น 72 % จึงไม่แปลกใจเลยที่ภูฏานเป็นประเทศเดียวที่มีค่าคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ในเกณฑ์ติดลบ

ทำอะไรดีที่ภูฏาน

คุณอาจเลือกเดินป่าหรือปีนเขาท่ามกลางอากาศสดชื่น และทิวทัศน์ที่ตื่นตาตื่นใจ เส้นทางเดินป่าสโนว์แมน เรียกได้ว่าเป็นเส้นทางที่ทำหายที่สุดแห่งหนึ่งของโลกเลยทีเดียว

สำหรับผู้รักการผจญภัย พลาดไม่ได้กับการแข่งขันจักรยานเสือภูเขา (The Tour of the Dragon) ระยะทางรวมกว่า 268 กิโลเมตร ที่จัดขึ้นราวเดือนกันยายน

วัฒนธรรมและประเพณีดั้งเดิม ยังคงดำเนินอยู่ในทุกอนุของวิถีชีวิตชาวภูฏานและพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นพิธีกรรม และงานเทศกาลต่างๆ เช่น เทศกาลประจำปีหรือระบำหน้ากาก

“ทีมฟูได้รับการโหวตให้เป็น 1 ใน 10 ของเมืองที่ดีที่สุดในโลก ปี 2018 จากผู้อ่านนิตยสารท่องเที่ยว Travel and Leisure”

เดินทางไปภูฏานอย่างไร

หลายคนอาจเข้าใจว่าภูฏานจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยวที่จะเข้ามาเยือน แต่จริงๆ แล้ว เป็นเพียงนโยบายที่เน้นคุณภาพของนักท่องเที่ยว เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติ มรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมายาวนาน และวิถีชีวิตอันเป็นเอกลักษณ์ของผู้คนที่นี่

ประเทศภูฏานสามารถท่องเที่ยวได้ทุกฤดู แต่นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมไปช่วงฤดูใบไม้ผลิ (มี.ค.-พ.ค.) และฤดูใบไม้ร่วง (ส.ค.-พ.ย.) เพราะอากาศกำลังดีและมีงานประเพณีทางศาสนา หากไปช่วงหน้าร้อน ราวเดือน มิ.ย.-ส.ค. หรือช่วงหน้าหนาว เดือน ธ.ค.-ก.พ. ค่าใช้จ่ายจะถูกกว่า

อาหารท้องถิ่น

อาหารภูฏานขึ้นชื่อเรื่องรสชาติที่เผ็ดร้อน ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยข้าว เนื้อสัตว์ และผัก อาหารยอดนิยม คือ ฟริกผัดซีส ชาใส่เนย นิยมดื่มกันในหน้าหนาว และมักจะต้อนรับแขกด้วยหมากเคี้ยว (Doma)

ทีมฟู เมืองแห่งจิตวิญญาณ

ทีมฟูได้รับการโหวตให้เป็น 1 ใน 10 ของเมืองที่ดีที่สุดในโลก ปี 2018 จากผู้อ่านนิตยสารท่องเที่ยว Travel and Leisure สะท้อนว่าประเทศเล็กๆ แห่งนี้เป็นที่สนใจของคนทั่วโลกมากขึ้น ทีมฟูเป็นเมืองเล็กๆ แต่มีสิ่งที่น่าสนใจหลายแห่ง ทั้งพระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ และงานหัตถกรรม ทีมฟูไม่มีแม้กระทั่งสัญญาณไฟจราจร ทว่ามีตำรวจคอยยืนให้สัญญาณมือ

วัดทักซัง อย่างก้าวในรอยจำ

หนึ่งในสถานที่ที่น่าจดจำและเป็นสัญลักษณ์ของภูฏานคือ วัดทักซัง (วัดรังเสือ) สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ตั้งอยู่ริมผาที่มีความสูงราว 1,000 เมตรจากพื้นดิน ตามตำนานเล่าว่าท่านรินโปเซ ผู้นำพระพุทธศาสนาเข้ามาในภูฏาน ได้ขึ้นนางเสือเหาะมายังที่แห่งนี้ ได้สำแดงกายสะกดภูตผีปีศาจและบำเพ็ญสมาธิอยู่ในถ้ำร้างเสือนาน 3 เดือน การเดินขึ้นไปยังวัดนี้ใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมง ■

แปลโดย : โยธิตา สุริยสุนทร



The Kingdom of Bhutan, known also as Land of the Thunder Dragon, is a place where gross national happiness is the country's development goal and where tradition and modernity blend together in perfect harmony. This peaceful Himalayan kingdom emerged from self-imposed isolation in the 1960s. Since then it has chartered a development path on its own terms and yet retained a mystical allure thereby making it a highly sought-after travel destination.

Apart from the stunning landscape and pristine environment, what often captivates a visitor is the distinctive architecture. The Dzongs (fortresses), chortens (stupas), monasteries, houses and traditional cantilever bridges all have their own well-defined architectural character and blend harmoniously into the natural landscape.

Another distinctive feature is the national dress, and the ease and pride with which all people - men and women, young and old, in towns and villages - wear the traditional *gho* and *kira* in their daily lives.

Predominantly a Buddhist country, spiritualism is part of the daily lives of the people. Prayer flags fluttering in the wind, chortens, monasteries and twirling prayer wheels are a common sight. Spirituality permeates all strands of secular life and this has brought about a reverence for the land and its well-being.

This reverence has resonated into a deep commitment to environmental conservation. The Constitution mandates that 60% of the country remain under forest cover at all times. Presently around 72% of the country is under forest cover. It is no surprise then that the country is not just carbon-neutral but is in fact carbon-negative - in that it absorbs more carbon than it emits.

What Can You Do In Bhutan? - You can choose to do a cultural tour to see the spectacular landscape and experience the unique culture and traditions. You can also opt for trekking. Popular treks include Druk Path Trek and Chhomolhari Trek. The Snowman Trek, a difficult three-week long trek, circuits around some of the world's tallest unclimbed snow-capped mountains and is one of the most challenging treks in the world.

A popular event for the ultimate travel lover is the Tour of the Dragon. Taking place annually, this extremely challenging ultra-modern mountain bike race starts in Bumthang (Central Bhutan) travels 268 km over 4 high passes before finishing in Thimphu (Western Bhutan). It is one of the toughest-day mountain bike races in the world. If this seems too formidable, you can opt for the Dragon's Fury Race a 60 km ride from Messina to Thimphu.

Culture in Bhutan is a living phenomenon. Day to day rituals, traditional ceremonies and festivals hold deep significance for the people. Religious festivals known as 'Tshechus' are held annually, during which mask dancers perform many elaborate and symbolic dances. People come together to accumulate merit in Buddhist teachings, seek blessings and socialize. Popular festivals include Paro Tshechu (March/April) and Thimphu Tshechu (September/October).

How to Get to Bhutan? - Contrary to popular belief, there is no quota on the number of tourists who can visit the country. Bhutan does, however, follow a regulated policy that focuses on 'High Value, Low Impact' that seeks to safeguard the natural environment, rich cultural heritage and unique way of life of its people. The tourism policy requires all international visitors to go through a government approved travel agency (one suggested

travel agency for a wholesome experience is Bhutan Lhayul Tours and Travels at www.lhayul.com).

One question often asked is- when is it the best time to visit? The answer- Anytime! Many visitors favour spring (March to May) and autumn (Sept to Nov) because of the good weather and colourful religious festivals. If cost is a consideration then it is better to travel in summer (June to Aug) or winter (Dec to Feb) months as the daily tariff are lower at that time.

Food and Drinks - Bhutanese food is a tantalizing blend of hot Himalayan flavors. The Bhutanese diet is rich in meat, dairy, grain (particularly red rice) and vegetables. Emadatse (chilli and cheese stew) is a very popular dish. Most dishes whether vegetarian or non-vegetarian are lavishly spiced with chilli. Salted butter tea (*suja*) is the choice of tea especially in winter. *Aara*, a spirit distilled from rice, maize, wheat or barley is also widely favored. *Doma* (betel-nut) is offered as a customary gesture of greeting.

There are many restaurants that offer a range of cuisines catering to different palates. For a traditional Bhutanese meal in Thimphu, you can try out Babesa Village Restaurant, the Folk Heritage Museum Restaurant or Simply Bhutan. To eat like a local, try out Kalden Restaurant, Zombala for the momos or Musk Restaurant for the Bhutanese *Bangchung*.

Thimphu (2400m, 7875ft)- A City with a Soul - Thimphu was voted one of the 'Top Ten Cities in Asia 2018' by Travel and Leisure magazine readers, reflecting growing international interest in this tiny Himalayan nation. Interesting things to do in Thimphu include visit to Tashichho Dzong, Buddha Dordenma Statue (at 169-ft it is one of the largest Buddha statues in the world), National Memorial Chorten, Folk Heritage Museum, Royal Textile Museum and Postal Museum. For more on crafts and culture visit National Institute of Zorig Chusum, the Institute of Traditional Medicines and paper factory. There are no traffic lights in Thimphu, but if you stroll along Norzin Lam you can witness a policeman manning the traffic in the center of town. To buy local handicrafts and souvenirs be sure to visit the Crafts Bazaar. Organic and natural Bhutanese products can be picked up from the One Gewog One Product (OGOP) shop or Chunduling Store.

Taktsang Monastery - A walk to remember - One of most memorable places to visit is Taktsang Monastery (Tiger's Nest). According to legend, Guru Rinpoche (who brought Buddhism to Bhutan in the 8th century AD) flew to this site on the back of flying tigress to subdue a demon, and he meditated there for three months. This sacred monastery clings to a vertical cliff 1000m above the valley floor. It is a 2-3 hour walk and you can stop at the café halfway up the mountain to enjoy the spectacular view. ■

TRAVELER'S TIPS

คุณสามารถถ่ายรูปของตัวเองหรือเลือกรูปจากโทรศัพท์ นำมาทำแสตมป์ส่วนตัวได้ที่ไปรษณีย์ภูฏาน เพื่อเก็บเป็นที่ระลึกหรือส่งไปหาเพื่อนๆ ได้ด้วย สมราคา 50 นิงดูร์สำหรับแสตมป์ 12 ดวง

Bhutan has some amazing stamps. Be sure to go to the post office and make a personalized stamp. It is a great keepsake and you can also use it to send a post card to a loved one. You can either have a photo taken at the post office or use a photo from your phone. A set of 12 stamps costs Nu. 360 (approx. 5 USD).



ภาพปก / Cover Image by
จอร์จ เอิร์ล, Joshua Earle
www.morethanjust.photos

สถานที่ / Location
แม่น้ำหลี่เจียง เมืองหยางชว่, Li River - Yangshuo

นิตยสารข้ามห้วงมหรรณพ

5000s Magazine

ISSUE 28

กองบรรณาธิการ

EDITORIAL

อาจารย์อิจจราวดี วงศ์สกา
Vipassana Master Acharavadee Wongsakon
บรรณาธิการบริหาร / Editor-in-chief

เอ๋อเมดาว น้อยกร
Uamdao Noikorn
รองบรรณาธิการ / Deputy Editor

นันทิดา จิยามณี
Nanthida Jiyarom
ผู้ช่วยบรรณาธิการ / Assistant Editor

แสงปทีป แก้วสาคร / Saengpateep Kawesakorn
สุภาวดี ยืนยาว / Supawadee Yuenyao
กองบรรณาธิการท่องเที่ยว/ไลฟ์สไตล์
Travel & Lifestyle Editorial

ฝ่ายศิลป์

ART DIRECTION

อาภาณี วงศ์สกา / Apanee Wongsakon
ผู้กำกับศิลป์ / Art Director

ทรรคนันต์ ยาวิชัย / Tussarat Yawichai
ผู้ช่วยฝ่ายศิลป์ / Asst. Art Director

อัครเดช วิเวก / Akkaradech Wiwego
ผู้ช่วยฝ่ายศิลป์ / Asst. Art Director

นักเขียนรับเชิญ

CONTRIBUTORS



Nicolas De Rougé is a freelance photographer from Paris, France. He specializes in portraits, architectural, travel and streetstyle photography. Started as a travel and

fine arts photographer, and now experimenting on different personal projects, and also travels around China and Asia for commercial assignments. นีโกลัส เดอ รูฌองย์ ช่างภาพอิสระ จากปารีส ปัจจุบันปักหลักอยู่ที่เมืองเซียงไฮ้ มีทั้งผลงานภาพถ่ายนิ่งทั้งเรื่องเล่าและเชิงศิลปะ: ผ่านภาพถ่ายท่องเที่ยวมากมาย

See his column on Mount Huashan P.47 and Li River P.51 www.nicolasderouge.com

ช่างภาพ

PHOTOGRAPHERS

วันชัย วงศ์แสงอนันต์
Wanchai Wongsanganan

ปฐมกฤษญ์ นวประดิษฐ์กุล
Pathomkrit Navapraditkul

พณฤดี บุญสนอง
Ponkrid Boonsong

พิสิษฐ์ ยานน
Pisit Yanen

นสพ.กานต์ เลษะกุล
Karn Lekagul, DVM

ศุภกฤต ภักดีปฎูพี
Suphakrit Pakdeepatthapee

จิตติมา กาลา
Chittima Kasa

ประภาศรี ตกุลภักดีชุมพวา
Prapasri Takulphakdeechuphol

นักเขียน

COLUMNISTS

ณัฐพงษ์ศิริ สุวรรณดี
Nattapongsiri Suwande

กัญญา ยานน
Kanya Yanen

วิภาพร มาพุกชยา
Vipaporn Mapuksa

ภัทรชลา พันธุโสภณ
Patsornchol Pintusopohn

อานนท์ ชมสูงเนิน
Arnon Chomsungnern

ศรีเมือง ทองประจักษ์
Srimuang Tongprajak

นิตยสารข้ามห้วงมหรรณพ
ผลิตโดย มูลนิธิ โนอิง บุตต้า
เพื่อการปกป้องพระพุทธศาสนา

5000s Magazine
is produced by
Knowing Buddha Foundation

ฝ่ายโฆษณา / ADVERTISING

นันทิดา จิยามณี
Nanthida Jiyarom
jiyarom.n@gmail.com
+66 94 647 1959, +66 2 634 7461 (ext.2)

ติดต่อกองบรรณาธิการ / EDITORIAL

5000smag@gmail.com



Karma Tsering is from Bhutan. She enjoys writing, travelling and photography and has recently published a children's illustrated book called 'The Gift'. She currently

resides in Bangkok with her family. คาร์มา เซอริง เป็นชาวภูฏาน ที่รักการเดินทางท่องเที่ยวและถ่ายภาพ เธอยังเป็นนักเขียน ที่ริ้วๆ นี้มีผลงานเป็นหนังสือภาพเด็ก ชื่อ "The gift" ที่ถูกใช้เป็นหนังสืออ่านของเด็กในหลายโรงเรียนในภูฏานและกำลังจะตีพิมพ์ในไทย ปัจจุบันเธออาศัยอยู่ที่ประเทศไทยกับครอบครัว

See her column on Bhutan P.55

ผลิตและจัดพิมพ์โดย มูลนิธิ โนอิง บุตต้า เพื่อการปกป้องพระพุทธศาสนา 3/11-12 ถ.เดโช แขวงสุริยวงษ์ เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500 โทร 02-634-7461-3 โทรสาร 02-634-7423 จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัท อมรินทร์ บิ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนครปฐม 11130 โทร 02-423 9999 กด 2 โทรสาร 02-449 9222, 02-449 9500-6 / แยกสีและพิมพ์ที่ ฐานการพิมพ์ / ดิตตอลงฝ่าย โฆษณา คุณนันทิดา จิยามณี โทร 094-647-1959 ขอสงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ 2537 ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งการดัดแปลงหรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต (ฉบับที่ 27 กันยายน - ตุลาคม 2561)

www.knowingbuddha.org, www.5000s.org/magazine,
FB : @5000sMagazine, FB : @KnowingBuddha