



養身靜心於
智者之丘

Balance the Mind, Body & Soul

文：Stephie Chiu 圖：Como Shambhala Estate



真正的度假或許更像是場修行，不是暫且歇息，而是從挖掘潛藏內心的正面能量開始，放鬆身體、再鍛鍊身體，收放之間，找回與自然韻律的和諧共處。也因此，不同於峇里島上多數以SPA為主的度假飯店，只短暫放鬆了身體，位在智者之丘（Begawan Giri）山中的Como Shambhala Estate從內到外，從環境、飲食到活動全方面的關照，並依照每個人的獨特量身打造修身養心之旅，讓此處不僅屢次拿下最佳住宿、最佳SPA、最佳瑜珈修習地等國際獎項，也體現了梵語 Shambhala 所指的：

一個平和、寧靜的理想國度之原型。

峇里島美麗的阿育河旁，生機盎然的熱帶花園裡，原為古老禪宗的修行之處，如今成為現代人修養身心的聖地。循著蜿蜒小路走入傳說中的智者之丘，隸屬於 Como 集團旗下最具標誌性的度假療癒會所 Como Shambhala Estate，為身、心、靈訂做一場專屬的療癒與修養之旅。



得天獨厚的 自然環境

位於峇里島烏布 (Ubud) 北邊，智者之丘 (Begawan Giri) 相傳曾是禪宗修習之處，位處熱帶，終年常綠，且位置十分獨特，同時擁有叢林、田野、河流和陽光充足的林中空地，確實是修行、療養的好地方，因而有療養天堂的美譽。

最初，英國珠寶大亨 Gardner 夫婦因為喜歡這片山林，來到此處後便長此居住下來，並延請馬來西亞建築師張耀光、室內設計師 Koichiro Ikebuchi 共同打造飯店，耗時九年時間，為眾多名人如周潤發、嚴長壽等人喜愛的養身之地。

通往飯店的路狹窄且顛簸，越往前越是人煙稀少，沿途只見少許樸實的農屋與梯田，隨著路面越來越窄小，而後突然豁然開朗，來到飯店所在。入口隱密、低調，沒有醒目的招牌，淨白樸實的大門設計，襯著滿眼綠意，格外舒心。當初 Gardner 夫婦與建築師在打造這間飯店時，即希望建築能與環境融為一體，尊重自然而且希望建築能傳遞出自然的本意，在建造之前更花了八年時間養地、養山，種植了多達 2,500 棵樹木、各式花卉與灌木等，而後才開始打造建築。



全方位的養生、 健康概念

從環境出發，打造能傳遞出身心與自然萬物和諧共處的建築，Como Shambhala Estate 從一開始就以完整的健康、養生概念為理念，並以此延伸至管理以及服務上，他們重視每個人的獨特性，認為無論是 SPA 或活動課程都不該制式的套在每個人身上，而應該是針對每個人的不同規劃出最適合的身心療程，同時，也包含專屬健康菜單。諮商性的養生療成成為 Como Shambhala Estate 最大的特色，將量身訂製的概念徹底發揮，整合身、心、靈的平衡，提供從短期的三晚、五晚或七晚養生計畫，到長期的靜修方案。

依循此處獨特的自然景觀發展出多元的活動與課程，瑜珈、皮拉提斯、太極、氣功、冥想、體能訓練、攀岩、泛舟、網球、騎乘越野車……等，都有長駐飯店的專業教練或師父帶領，每日三餐則是以在地有機食材製作，並且不定期會邀請各領域的大師客座，帶領旅人們渡過長達幾週的課程，曾規劃過瑜珈週、靜修週、強身健體週、舒緩減重週等，無論是想鍛鍊體魄或靜心養身皆可。在這裡的一小段旅行時光，從改善情緒、體能訓練、放鬆身體，而至有機飲食，不任讓人煥然一新，也培養出日後能長久持續的健康習慣，延續至度假後的歲月裡。

吐納自然 萬物氣場

這裡就像是一座巨大的森林莊園，自然是主角，各種花草樹木依照著自然的節奏生長，建築低調的隱身其中，行走在這片純淨的自然之中，慢慢的跟著緩慢下來，感受自身內在的步調。佔地 23 畝，只建造了五棟度假住宅、四棟私人別墅以及五棟靜修別墅。

五棟度假住宅依照島上信奉的印度教所有的五行概念打造，分別取名風吟 (Bayugita, Windsong)、淨水 (Tirta Ening, Clear Water)、火鳴 (Tejasuara, Sound of Fire)、霧林 (Wanakasa, the Mist) 與親土 (Umabona, House of the Earth)。

每一棟度假住宅規劃有四至五間套房，配有泳池，很適合一家人或小團體入住，建築融入自然元素，從名稱便可看出。「風吟」結合峇里島傳統的簡潔線條與爪哇殖民地風格，內部則搭配維多利亞時期的古董浴缸以及威尼斯、荷蘭風格的床鋪，其中一間套房還配有按摩浴缸，戶外的無邊際泳池直朝周圍的稻田延伸；「淨水」散發著禪風，令人感到身心舒緩，不時傳來溫柔的流水聲音，是這裡獨有的私人瀑布與日式水景花園，內部則搭配石雕、中國古董裝飾；「火鳴」特別選用鄰近島嶼上的岩石打造，將近 1,200 噸的天然石材建構出這間別墅型住宅，部落風格的內部空間搭配黑色竹床、茅草屋頂，並規劃專屬的冥想花園；「霧林」正如其名，建築就位在樹叢間，帶有幾分豪華樹屋的氛圍，半月形的泳池被森林懷抱，綠意盎然；「親土」則具有爪哇古皇室的宮廷風格，許多手工雕刻、精緻的古董、珍貴的紡織品等，是對大地的禮讚。