

不丹：幸福国度



不丹：幸福国度

关键词：幸福国度，质朴，纯净，环保，“宗”建筑，佛教，辣味美食

封面	1
一、不丹：天空最近幸福不远	4
二、行前准备	6
1、签证	6
2、货币	7
3、费用	8
4、其他	9
三、不丹的最棒体验	12
1、在佛教宁静小国不丹见证爱情	12
2、拉弓射箭 体验不丹的国民游戏	13
3、看不丹的“国兽-塔金”可爱有趣的“四不像”	14
4、多雄拉山口 欣赏到喜马拉雅山壮丽的风景	15
5、燃烧湖——不丹人一生必到的宗教圣地	17
6、不丹传统服饰 一道让人眼前一亮的风景线	18
7、不丹热石浴 暖暖的享受	19
8、耶~ 不丹的邮票会“说话”	21
9、帕罗节 感受浓浓的节日气氛	22
10、丘卡电厂 看不丹唯一的人造奇观	24
11、寻找不丹全民偶像——国王旺楚克	25
12、不丹 将生殖图腾当门神！	26
四、游遍不丹美景	29
1、延布 Thimphu	29

不丹：幸福国度

2、帕罗 Paro	33
3、普那卡 Punakha	37
4、布姆唐 Bumthang	39
5、通萨 Trongsa	40
6、塔希央奇 Trashy Yangtse	40
7、切米拉康 Chimi Lhakhang	41
8、旺度波德朗 Wangdue Phodrang	42
9、甘唐谷地 Gangtey	43
10、卢纳纳环圈 Lunana	44
五、行于不丹	46
1、飞机	46
2、陆路	47
3、国内交通	47
六、宿在不丹	49
七、食在不丹	54
八、淘宝不丹	57
九、不丹行程推荐	58
1、7日不丹轻松行程	58
2、徒步探险行程	59
十、旅人提示	61
十一、不丹旅行关键词	63
热门旅游攻略推荐	69
封底	70

不丹：幸福国度

一、不丹：天空最近幸福不远

还记得2008年梁朝伟和刘嘉玲的那场让世人瞩目的婚礼吗？这场婚礼让不丹这个国家迅速的跃入了我们的视线，并引发了对这个国度的无限向往。

对比有着相同气质的西藏、尼泊尔和印度，不丹处处都很干净，寺院也很朴素，是绝佳的清净之地。不丹就如一个不食人间烟火的孩子，纯净清澈，质朴天然，有信仰，有自由，复杂和世俗顿时能在不丹的空气里净化为简单，最后回归平静。不丹俨然成为了一个幸福的“伊甸园”。

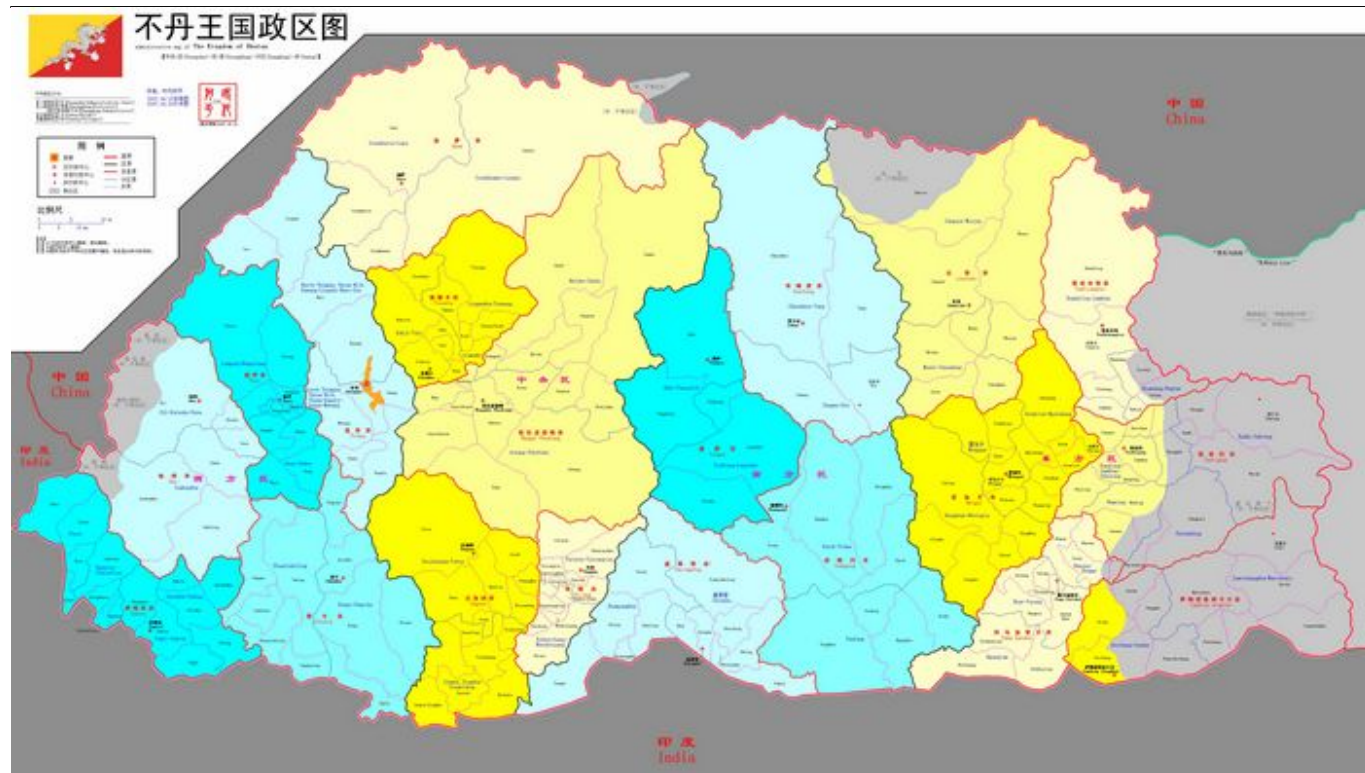


僧侣和背景中虎穴寺

这片宗教之地是大乘佛教的金刚乘学派的最后一个精神堡垒，它为不丹国民提供了独特的精神特性。宏伟的喜马拉雅山脉就像不丹王国的天然屏障，使它与外界隔开，让这个小小的佛国充满神秘，带着些世外桃源般的况味。在世界GNH（国民幸福总值）指数前几位的国家中，不丹几乎是唯一的不发达国家。为何这个喜马拉雅山谷的国家，会享有如此高的幸福指数呢？其实只是不丹人发自内心的知足和笑容，让一切变得简单，所以快乐幸福。

这样的不丹足以值得有深深吸引我们的魅力，不丹的旅行将是一次独特、深刻、神秘的幸福之旅！

不丹：幸福国度



不丹王国政区图

(查看原图 : http://1.pic.lvren.cn/p/2011_11_30/2011_11_30_619199_68cazc.jpg)

最佳旅游时间：

每年9月至次年5月，都是适合到不丹旅游的旺季，特别是在10月份，当地有热闹的节庆活动，更是最旺的旅游季节，要提前较长时间预订。其它6月至8月则是雨季，游人少，不适合旅游。1月冬季，较寒冷，而且大雪会造成无法通过山口，也不适合。

不丹：幸福国度

二、行前准备

1、签证

中国与不丹没有外交关系，不丹在华没有使领馆。由于不丹对观光客数量有限制，每年获准进入不丹的游客仅在1万人左右。因私去不丹旅行的中国公民须通过不丹政府授权的不丹国内的旅行社及其海外合作旅行社代为办理签证。签证申请表可在旅行社的网站上下载，并将填写好的签证申请表作为电子信件的附件发送给代办签证的旅行社，因而目前到不丹旅行只能通过授权旅行社组团前往。

签证申请

不丹旅行社代办不丹签证。游客需要提供以下信息：

姓名（必须和护照姓名一致）

住址

出生日期和地点

国籍

护照号码

护照签发地点时

护照到期日

职业

到达及离开不丹的时间

旅人提示：

上网找不丹当地的旅行社。定好行程，汇款后要立即通知旅行社，旅行社去旅游局查收汇款。收到汇款，旅游局就可以去外交部申请签证。淡季（1月，6-8月）一般需要一周左右，旺季则至少两周。

也可以把护照复印件和护照照片扫描件发给旅行社，请他们代为填写。签证费20美元左右。

不丹：幸福国度

旅行社拿到签证，会发扫描件给游客，一定要打印出来随身携带。坐飞机到达Paro机场，通关时需要出示签证复印件，海关会凭此复印件在游客护照上正式签发签证。

还有一些酒店也能代办，像位于Paro山谷中的酒店Uma Paro，提前4周预订，酒店都能一手包办签证和机票。

2、货币



不丹货币名称努尔特鲁姆（Ngultrum），略做努（NU.），与印度卢比等值。辅币名称：切特鲁姆。

主币1努尔特鲁姆（Ngultrum）等于100切特鲁姆（Chetrum）。

流通币有：5、10、20、25、50切特鲁姆；1、3努尔特鲁姆。

不丹：幸福国度

1美元=49.3800不丹努尔特鲁姆

1欧元=64.2107不丹努尔特鲁姆

1英镑=80.8062不丹努尔特鲁姆

1人民币=7.23028不丹努尔特鲁姆

旅人提示：

兑换请以当天实际汇率为准。

一般的银行都可以兑换货币，比较方便。人民币是不能用的。

信用卡

信用卡在不丹不可以提款，在一些大型的购物中心，国际上通行的信用卡是可以用的。还是要带足现金，这样比较方便。

小费

如果对导游服务满意，可以给导游小费以肯定其工作。通常是50美金起，取决于游客对服务的满意度。

3、费用

前往不丹旅行必须跟团。可在网络上查找当地的旅行社，报名参加。价格大致是不丹政府规定的每天最低消费200美元。如果一个人成团，则要附加40美元；两人团，附加30美元；三人以上没有附加费。

3岁以下儿童免费。3-5岁以下儿童，只需付20美元签证费和每天30美元。5到12岁儿童，半价USD100美元。

25岁以下的学生可以凭学生证享受七五折。

11到15人的团，有一个人可享受半价。16人以上团，一个人费用可以全免。

200美金的费用包括每天的吃住行及门票。基本上交完钱在不丹不需要其他花销，当然游客购物，点软饮料，酒水，及洗衣费用等，需要自己另付。其实这200美元中间，不丹旅游局会代表国家收取65美元，剩下的钱则进到旅行社帐户里。

旅人提示：

只有付款才可以拿到签证，但是游客不用担心提前全额付款的问题，不丹旅游局管理很严格

不丹：幸福国度

，所有游客付款都会汇到旅游局的帐户，受益人注明旅行社的名称，等游客离境后的45到60天，没有任何投诉，旅游局则会把款项转给相关的旅行社。

4、其他



不丹小女孩灿烂的笑容

气候

不丹的平均海拔在3500米左右，游客到当地可能会有一定高原反应。所以可以事先准备一些抗高原反应反应的药品。

语言

在不丹，英语很普及，受过教育的当地人多数可以讲英文，导游也是以讲英文为主。

国内旅行社和不丹当地旅行社区别

国内旅行社：

国内旅行社安排的行程非常走马观花。而且这些行程通常是固定的，无法更改。国内跟团通

不丹：幸福国度

常有最低成团人数要求。

不丹当地旅行社：

不丹当地旅行社可以自行设计行程，如果时间允许，可以更加深入到中部，甚至东部不丹。而且也可以特别要求徒步，观鸟，冥想等特种游。一个人独自也可以成团。

物品准备

不丹位于喜马拉雅山南侧，气候温和湿润。但是因为海拔稍高（平均在2000米左右），夜间会稍凉，尤其是在中部的Bumthang。因此在2，3月或10，11，12月去不丹，最好带上羽绒服或较厚的抓绒衣。另外不丹雨水较多，伞或者雨衣也很有必要。不丹因为海拔高，紫外线强，带上帽子，对脸部皮肤很有益处。不丹有些地方会遇到电力不足的情况，需要准备手电筒。

通讯网络

中国移动手机在不丹没有信号，可以提前请不丹旅行社帮你准备一张不丹SIM卡，将号码留给亲朋。如有急事，国内亲友可以联系到你。

无法3G上网，只能用wifi。西部和中部的酒店大多有WiFi，但速度很慢。

电源

在不丹，电压是220/240伏特，使用的是圆孔两脚或三脚插座，而我们常用的是扁头两脚插头。如果您带有电器，请在国内就准备好转换插头。在不丹首都廷布部分电器商店可以买到转换插头，但其他地方就不一定能买到了。

时差

廷布时间比格林威治时间早6小时，整个国家只有一个时区。不丹时间比中国北京时间晚2个小时。

防疫

到不丹旅游不需要任何接种。但是，如果游客来自有黄热病感染的地方需要在客人到达前10天接种黄热病疫苗。从霍乱地区来的客人我们强烈推荐接种霍乱疫苗。所有到与印度农村边境接壤地区的游客必须携带抗疟疾的药品。

离境

机场离境税Nu 300，于办理离境手续时缴付。先往离境大堂的银行，购买离境税单据，之后检查行李，所有行李，无论手提或寄舱，均须经X光机检查。再往航空公司划位及取登机证，大件行李在此寄舱，随后往海关，递交黄色表格，入境时已申报的对象如相机、手提电话等，最好

不丹：幸福国度

放在手提行李内，提防海关抽查。随后再一次检查手提行李及乘客本人，即进入候机楼。

寄舱行李会放在飞机旁，旅客登机前，须向职员确认自己的行李，由职员划上记号，该件行李才会被放上航机。

三、不丹的最棒体验

1、在佛教宁静小国不丹见证爱情



不丹王子的婚礼和梁朝伟、刘嘉玲的婚礼

“等你长大了，我便娶你”，14年前，一位年轻的王子，跪在地上，向一名7岁的女孩求婚。这位王子，是旺楚克，而当时那位7岁的女孩，如今已经成为倾国倾城的不丹王后。这一切听起来仿佛是童话世界里的浪漫爱情故事。

其实这已经不是第一次在不丹上演浪漫爱情故事了，08年梁朝伟和刘嘉玲就不丹举行婚礼，结束了他们20年的爱情长跑。

不丹：幸福国度



僧侣们祝福这对中国新人百年好合

不丹褪去了大都市的喧嚣浮华，一切回归于简单质朴，其实这更符合爱情被向往的理想状态，牵着爱人的手，在寺院庄严肃穆的气氛中，也可以在云淡风轻的山间，向TA许下你一生的承诺。

旅人提示：

梁朝伟和刘嘉玲就是在帕罗的帕罗宗举行的婚礼。当你来到帕罗宗如果僧人们如果有空闲，也可以被邀请与之合影。他们也会为你讲讲梁朝伟和刘嘉玲当日举行婚礼的情景。

可以在预定酒店时选择住Uma Paro酒店，是刘嘉玲和梁朝伟举行婚礼的酒店，酒店位于喜马拉雅山脉的Paro山顶，在这里可以坐视整个山谷风光，每当日出时分，浓雾逐渐散去，山谷的美景就在面前铺开，耸入云霄、冰雪盖顶的绵绵山脉，屹立于悬崖边上的寺庙，蜿蜒于山谷中的河流，以及岸边茂密的果林尽收眼底。

2、拉弓射箭 体验不丹的国民游戏



也许是受射箭这项体育赛事的影响，每次都看到韩国队的超水平发挥，便以为射箭这项运动应该是在韩国极为普遍的一项国民运动。直到你来到不丹，才发觉自己犯了一个错误。

射箭是不丹人的国民游戏，孩子从十岁左右就开始学射箭，每逢周末，大家就会聚在一起，分成两拨，找一块相对空旷的地方，相隔约250米的距离，随意面对面立上两个靶子，一队先射，对面的人负责报靶，等箭全部射过对面，再由对面的队往这边射，转由第一队人负责报靶，每当射中靶心，大家就会发出欢呼，为对方加油、鼓劲。

手痒的你早已经跃跃欲试了吧！也许在一旁观战时并不觉得这是什么困难的事情，当真的想把拉弓、射箭这一系列的动作流畅的完成，才发现并非易事。虽然一旁的朋友在哄笑，也无需认真，其实没有人真正在乎你的成绩到底如何，更多是一种体验，一种放松。

3、看不丹的“国兽-塔金”可爱有趣的“四不像”

不丹：幸福国度



国兽-塔金，兽头如羊、角似鹿、体如牛、尾似驴，活脱脱是个“四不像”。传说是不丹癫狂圣贤喇嘛朱卡库拉用羊和牛的骨头创造了塔金。当你第一次看到它，肯定会被它奇特的相貌吓了一跳，不过仔细端详一下，你会觉得它还是蛮可爱的。林下生长的灌木、幼树、嫩草及一些高大乔木的树皮，都是它们的美味佳肴。白天它们隐匿于竹林、灌木丛中休息，到了黄昏和夜间才出来觅食，上下往来于群山之中，纵横在悬崖峭壁之上，看着它们那健壮的身躯，却可以如此的灵巧的行于山间峭壁，着实让人佩服它们这一身的好“功夫”。

旅人提示：

在廷布塔金动物园（Takin Mini Zoo）可以看到国兽—塔金

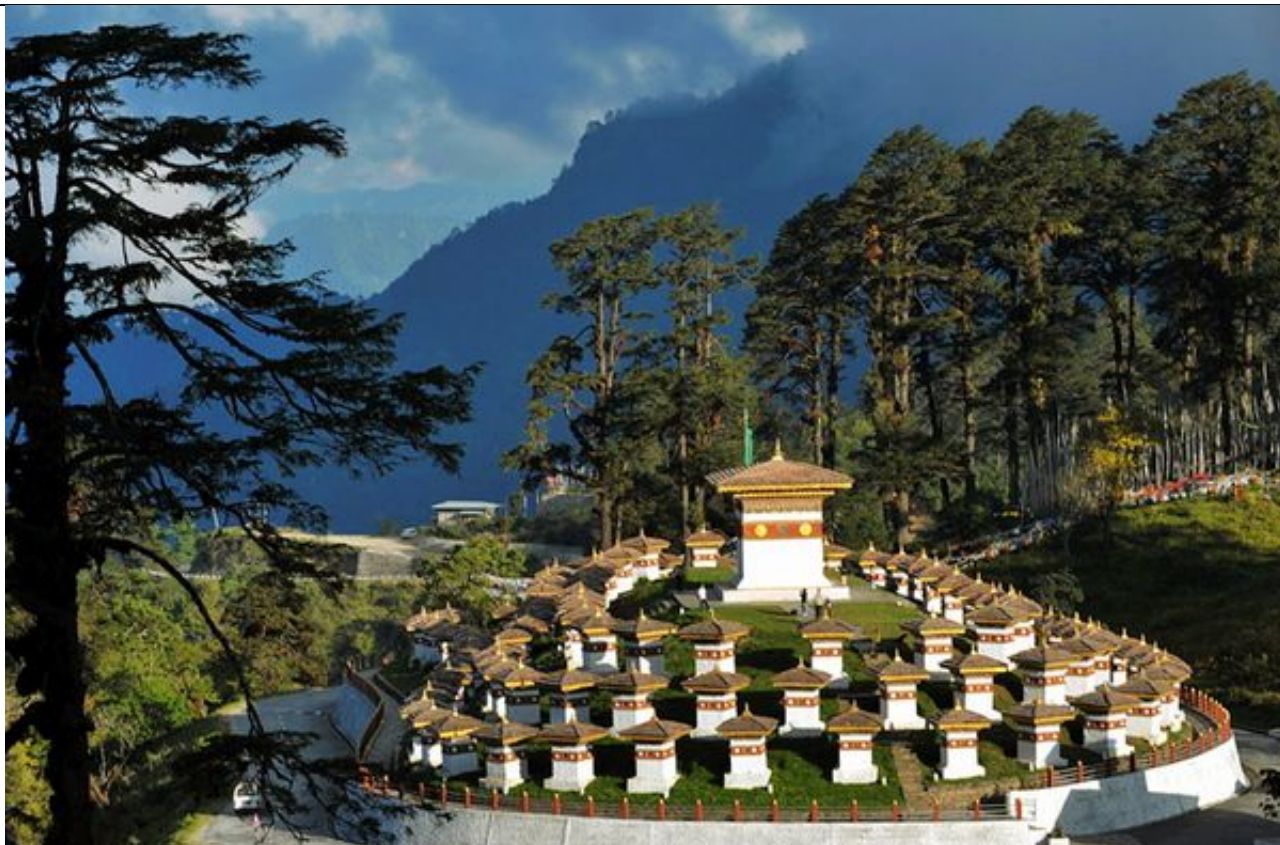
不丹：幸福国度

4、多雄拉山口 欣赏到喜马拉雅山壮丽的风景



喜马拉雅山

从首都廷布（Thimphu）到古都普纳卡（Phunaka）途中最有名的一个景点——多雄拉山口（Dochu-La Pass），距离廷布（Thimphu）30多公里，海拔高度3140米。在天气晴朗的条件下可在这里欣赏到喜马拉雅山壮丽的风景，同时还可以欣赏到坐落在此的“108座佛塔”。它被称之为“楚克旺耶纪念碑”，是不丹政府为了纪念在剿灭不丹南部阿萨姆反政府武装中丧生的人，同时也祈祷世界和平而于2005所建立的。塔周围都是五彩的经幡随风浮动，场面蔚为大观，古朴中透出几分神秘和怪谲。现在的不丹人民每到喜庆生辰、逢年过节甚至乔迁新居时，人们要做的第一件事就是挂经幡，以祈求神灵的庇佑。登上佛塔，迎着山谷来的微风，远眺着远处那古老的村庄那清新的河流，旅游的疲惫全被这迷人的景色所代替，神秘的不丹又让你揭开了它一层神秘的面纱。



楚克旺耶纪念碑

5、燃烧湖——不丹人一生必到的宗教圣地

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

不丹：幸福国度



燃烧湖位于布姆唐，虽然取名为“燃烧湖”（Burning Lake），但是并没有水火同源的自然奇景，这个名字，其实来自一个古老传说。相传，十五世纪圣者佩玛·林巴（Pema Lingpa），手执灯笼入湖，重返岸上时，带回佛像、佛经与宝箱，而笼内烛火依然光亮。

对不丹人来说，燃烧湖是一生必定要造访的圣地之一，他们凝望着湖水喃喃诵经，仔细看着是否有宝物浮上水面，甚至，心诚者可以在湖水中窥见宫庙，领略神谕。

当我们来到此地，也可以静心冥想，若是我们也有慧根，或许也可以看到湖底通往西天的信道。

6、不丹传统服饰 一道让人眼前一亮的风景线

不丹：幸福国度



身穿不丹服饰的靓丽女孩

走在不丹首都廷布的街头，欣赏不丹女子身穿齐脚踝的“基拉”裙；男子上身穿着名为“裹”的传统长袍，挽着雪白整齐的袖口，下着齐膝裙和长筒袜。据说，肥大的衣袖可兼作口袋，服装上没有扣子和兜，只靠一根宽腰带束紧衣服，因此形成了不丹男子“开阔的胸怀”。不丹人的服装体现了他们崇尚悠闲的生活态度。当身穿传统服饰的不丹人在你的身旁经过，便构成了一道色彩亮丽明快的风景线，让你忍不住按下手中的快门，去扑捉着美好的画面。

7、不丹热石浴 暖暖的享受

不丹：幸福国度

桑拿在芬兰语中指的是“一间没有窗子的小木屋”，那么不丹的热石浴，就是开了一扇小窗的小木屋。

热石浴以前是不丹贵族享受的，现在很多家庭都有热石浴池，是不丹人每天劳作之后最舒心的享受。



热石浴是在浴室外挖了一个大坑，里面满是烧红了的河石，服务生拿着一把大铁钳，夹着热石放进冷水桶浸一下，热石“滋滋”作响，如打铁淬火。其实这道工序，是为了洗去热石表面的木灰；此后，清烟滚滚的热石被夹进浴室的小窗户，放进盛满山泉水的木制浴缸里。这个木制浴缸被分成两部分，五分之一的部分用来放热石头，五分之四的部分用来沐浴，中间是一个挖了许多圆孔的木隔板，被石头烫热的水流就是透过这些圆孔传到整个浴缸的。

不丹：幸福国度

据说，富含矿物质的热石滚入冷水中，石头内的日月精华就会慢慢释放出来，为泡浴者带来意外的滋养。这样的滋养就像是佛教信仰，首先得相信和热爱，然后才会有精神上的愉悦和满足。

旅人提示：

热石浴的水温是缓慢升高的，千万不能让服务生投入太多的热石，否则泡浴半小时，不知不觉你就成了熟食。

8、耶~ 不丹的邮票会“说话”



不丹：幸福国度

如果你是一名集邮发烧友，来不丹一定会有意想不到的收获。不丹是世界上有名的邮票设计生产国。多次在世界邮展中得奖。多种多样的邮票是该国的一大特色，你可以尝试印出自己肖像的邮票，或购买世界上独一无二的CD邮票，也可以做3D邮票，还可以制作成明信片邮寄回国，绝对是非常有意思的经历。

最具特色的是CD-ROM音像邮票，这是专供电脑播放的音像邮票，方形的外壳和小光碟的封面上印刷着邮票的诸多要素：不丹国名、漂亮图案、定价等等。撕开邮票后面的粘性贴纸，将小光碟取出，放进电脑CD-ROM，点击播放，不丹的风光影像就旖旎于双眸之中，音乐、解说、画质都非常好，真是无比新鲜奇特的视觉、听觉体验，毕竟它是一枚可以邮寄的音像邮票啊！

旅人提示：

要想制作自己肖像的邮票的在廷布的国家邮政总局（General Postal Office）就可以完成，只需要提供电子版的照片即可。这种邮票，是可以跟国家发行的出票一样按面值计价并且可正常邮寄和保值的。

个人头像邮票120努/板，其中的20努可以邮寄明信片回中国。

9、帕罗节 感受浓浓的节日气氛

不丹：幸福国度



节日上表演的节目

不丹的帕罗节类似我们中国的农历新年，其热闹程度却有过之而无不及。它是不丹最具特色，最为隆重的佛教节日，是不丹人为了纪念他们最崇拜的莲花生大师而设。莲花生大师于公元8世纪乘坐雌虎坐骑来到不丹传授佛法，他的诞辰是农历第十天，而帕罗节则正是在这期间的三天以隆重的庆典仪式庆祝。这三天，信徒们都会穿上最隆重、正式的传统服饰，前往帕罗宗（为莲花生大师建起的一座圣庙）见证他们的信仰并接受上师的祈福。

不丹：幸福国度



参加节日的人们

在帕罗节上，表演的舞蹈由喇嘛和普通信徒共同完成，这被认为是一种冥想修行，是一种将自己信奉的神佛再现世间的做法。表演者头戴各式狰狞的宗教面具并穿着精致的丝绸、缎面服饰。舞者的表演讲述了圣人降伏恶魔的胜利成就，唢呐、铙钹和竹笛的美妙声音传达了仁爱的无上力量。舞者在现场中央，一边吟唱着美妙旋律的传统歌曲，一边被滑稽小丑打扰和调戏，既娱乐观众的同时又传递着佛教的理念……

10、丘卡电厂 看不丹唯一的人造奇观

在不丹你一定认为戒备最森严的地方应该是他们的皇宫，那你就真的错了，不丹戒备最森严的地方是丘卡水力发电厂（Chukha Hydro Power Plant），不丹唯一的人造奇景。

发电厂位于廷布南方近百公里丘卡镇的山洞里，才靠近丘卡镇，就要先通过荷枪实弹的岗哨，进行身分与安全检查。入口是一个平凡无奇的山洞，参观人员须全部下车，等候铁栅门缓缓开启，登上山洞内部的专用车，才能深入隧道，一窥这个完全在山里的大型水力发电奇迹。

不丹：幸福国度

洞内的巨型水轮机二十四小时不停的运转，转动水轮机的滂沱大水，如同万马奔腾般、气势如虹，观察栅栏下水花咆哮，激荡一公尺高，湿了访客一身。

想体验不丹对于环境的爱护，这个奇境一定会让你印象深刻的。

11、寻找不丹全民偶像——国王旺楚克

走进不丹，除了满目的青山绿水、蓝天白云、宗教建筑，就是随处可见的国王照片。在不丹的机场、酒店、餐馆、商场、民居里，在不丹的纸币、邮票、徽章上，都能见到他的飒爽英姿。若是没有做过功课，肯定还以为是这个国家爆红的偶像呢！不丹至今共有五位国王，现任不丹国王的名字叫吉格梅·凯萨尔·纳姆耶尔·旺楚克，年轻英俊，被誉为当今世界最帅的国王之一。这位国王不仅是牛津大学政治系的高材生，而且他也为自己创造了令全世界女孩为之向往的浪漫爱情传奇，17岁便向自己心爱的女孩求婚（求婚时女孩只有7岁），并在14年后正式迎娶她。

不丹：幸福国度



不丹国王——吉格梅·凯萨尔·纳姆耶尔·旺楚克

国民对他的爱戴绝对超出你的想象，如果你去超市、商场，店员们不急于想你推销商品，而是会热情积极的让你给他们的国王发Email，表达爱意，即使你对他们表示你已经结婚，他们仍会不折不挠，说：“这有什么关系呢？你只要写信说喜欢他爱他就可以了。这样，我们的国王会感到幸福的。在此之前，他只知道美国姑娘、印度姑娘爱他，现在中国姑娘也喜欢他了。”喜爱他们的国王到如此程度，这应该才算是真正的铁杆粉丝吧！

12、不丹 将生殖图腾当门神！

不丹：幸福国度

不丹养在喜马拉雅的深山密林中，遗世独立，有着处子般的明净和天生丽质难自弃的圣洁风姿。可是这里有却又让你惊诧的“奇风异俗”。不丹全民信佛，家家喜欢在门框两边、墙体、屋顶彩绘飞天阳具和龙虎猛兽等图案，用以辟邪、祈福。其中，尤以系着彩绸、喷射着精液的飞天阳具最不可思议！



随处可见的飞天阳具

据当地人介绍，把彩绘飞天阳具当门神，这个奇异的信仰习俗来源于不丹人最崇拜的“藏传佛教济公活佛”竹巴袞列（Drukpa Kunley，1455～1529）。此人佛学修养高，法力无边，却不守佛门的清规戒律，贪酒好色，居无定所，一生游走于西藏和不丹，在民间留下了许多奇闻趣事。民众听他弘扬佛法，就像是看诙谐幽默的戏剧小品，个个笑得前仰后翻，笑后常能幡然领悟佛理真经。

由于竹巴袞列十分推崇阳具的威力，所以在他圆寂之后，与他有关的各类逸事成了不丹民众口口相传的神话，生成了一些怪诞的习俗：飞天阳具当门神，寺庙僧侣以木制阳具轻敲信众头顶祈福，最是夺人眼球，也最惊世骇俗。

不丹：幸福国度



一名游客正用手机拍摄

这对我们来说是私密的、是耳热心跳的，但在不丹却是如此的堂堂正正、大大方方，生活中随处可见，司机把它挂在驾驶室上方，或者系在车头底盘下；屋子的外墙上绘上它，屋内的房梁上也挂着它；一些工艺品商店里也在出售着。其实它只是被看做是不丹佛教神圣的辟邪宝物之一，与尘世中的放荡嗜好没有任何瓜葛，自然可以如此的坦荡荡。

不丹：幸福国度

四、游遍不丹美景



1、延布 Thimphu

延布，不丹王国的首都。建在一条深邃、肥沃的峡谷中，地处喜马拉雅山南麓，旺河从城市穿过，城市海拔2500多米。延布很小，仅有7万居民，只有一条穿越全城的马路，马路上没有任何交通标志，让人怀疑它是世界上最小的首都。

延布虽然没有像其他国家首都那样高楼林立，但是这里是一派乡村风情。这里山清水秀，空气清新，街道整洁，民风古朴。站在市内眺望远处积雪的山峰，很富于诗情画意。

扎西却宗Trashi Chhoe Dzong

不丹：幸福国度



位于旺楚河西岸，其规模堪称不丹的“宗”之最，亦称扎西却城堡。它利用山谷和城市把“宗”作为主要的不可逾越的堡垒；同时，它壮丽的部分与和谐的背景赋予了难以捉摸的庙宇似的华丽。

它是现任5世国王的办公场所以及内政、财政部门所在地，同时也是宗教首领和中央宗教机构夏季驻所。

扎西却宗门前的长路，路的左边是宗，右边是个小广场。广场下面有座小房子，是国王的住所，因此禁止照相。

国家纪念碑 National Memorial Chorten

不丹：幸福国度



廷布的不丹国家纪念碑，每天都有许多市民来此转经祈福

这是按不丹三世国王晋美·多吉·旺楚克陛下（现代不丹之父）的设想而建的标志性建筑，意在纪念世界和平与繁荣。1974年佛塔完成后，他却不幸逝世，这是一个既为纪念已故国王，同时为世界和平而建的纪念碑，也是廷布人每日转塔最集中的地方。当地人认为转塔可以洗清先前犯下的罪孽。这里也是廷布的标志性建筑了。

西姆托卡宗 Simtokha Dzong

不丹：幸福国度



不丹最古老的寺庙，由拿旺喇嘛（Ngawang Namgyel）修建于1626-1627年，距不丹首都廷布市8公里，现在是寺院文书研究院，藏有8位波迪萨塔尔最逼真的肖像以及一些漂亮的壁画和雕刻。这座最古老的城堡曾是不丹的社会、宗教、教育中心，现在为僧众研究佛教的文化学院。寺内供奉藏教著名的莲花生大师。

步入三层楼的殿堂，是超过300块描绘佛经故事和圣人的石板彩绘，四周的墙上则布满了颜色鲜艳的壁画，有些地方光线昏暗，需要打着手电才能好好欣赏。

不丹纸币1努尔特鲁姆的背面显示的就是著名的西姆托卡宗。

登古寺 Tango Monastery

建于1688年，不丹最重要的宗教学校，也是不丹最令人屏息的美景。即使你并不是教徒，当人在寺里，寺在山里，山在云里，世界只剩山、佛、人，这一刻，仿佛一切都灵通起来。

登古寺在廷布北方，车行约一小时，再徒步一小时就可以到达。

大丘拉道凯旋佛塔 Victory Chorten

这里矗立着一百八十座佛塔，亦被称作凯旋佛塔，廷布往东，约一小时车程。是不丹四世国王的皇后为了国王亲自领军清扫边境民兵的平安祈福所建。在海拔3100米登高瞭望，是欣赏喜马

不丹：幸福国度

拉雅山系的最佳地点，尤其是在春秋晴朗时节，绵延不绝的山脉景致将令你毕生难忘。

国家邮政总局 General Postal Office



不丹是世界上鼎鼎有名的"邮票大国"，以至于国家邮政总局都成为不丹的必游景点之一。1962年人类第一枚会唱歌的唱片邮票就诞生在不丹。至今，不丹在邮票设计、印制和材质的多样性上，一直处于世界领先地位，并多次在国际邮展上获奖。不丹的邮票内容非常丰富多彩，除了表现本国宗教、民俗、动植物、王室庆典等题材之外，还发行国际球星、欧洲名画、各国风光等题材的邮品。发行富有国际竞争力的特种邮票以成为不丹赚取外汇的主要途径之一。目前，不丹仍然保持着使用特殊材料印刷邮票最多的世界纪录。在这里你可以尝试个人头像邮票，或购买世界上独一无二的CD邮票，还可以做3D邮票。

2、帕罗 Paro

帕罗是不丹的门户，也是游客探索隐秘王国的起点。在不丹西部重镇帕罗的佛教寺庙，有被

不丹：幸福国度

世界顶级的艺术家们称为“像画卷般壮观的建筑群”。

交通：

从帕罗乘坐汽车2小时可抵达延布。

虎穴寺 Taktshang



建于悬崖峭壁上的虎穴寺

它位于悬崖峭壁上，高出帕罗峡谷地面900米，极为壮观。据说印度高僧莲花生大师（Padmasambhava 藏传佛教宁玛派的创始人，在西藏泽当修建了西藏第一座寺庙——桑耶寺）8世纪乘雌虎坐骑飞来此修行，这里也因此被奉为圣地，全不丹的信徒均来此顶礼膜拜。这里藏有不丹国家的保护神，并有士兵把守。每年大约有10万人来此朝拜。从TAKTSHANG山崖山脚，您需要爬山2小时来到建于悬崖边的TAKTSHANG寺，你也可以自费20美金（10美金可以到第一个观景台）骑马上山到第二个观景台。午餐安排在半山腰的简易自助餐厅（第一个观景台）。下山也需要约2小时路程，下山只能步行。虎穴寺里有多座重要的佛堂，包括当年莲花生大师修行的山洞，里面供奉着莲花生大师的怒形化生——多吉卓洛，还可以看到他踏在一尊雌虎之上，这便是当年莲花生大师来此修行的描述。然后参观供奉着曾开口说话的莲花生大师佛像的佛堂，这座佛像曾在普纳卡宗建造完成，但据说佛像曾开口说话称他不属于普纳卡，应该把他送到虎穴寺，而当年虎穴寺遭

不丹：幸福国度

遇一场大火、寺庙付之一炬时，唯独这尊佛像被完好的保存下来了，不丹人奉之为极其神圣的地方。然后继续参观供奉莲花生大师和千手观音佛像的佛堂，这里可以看到莲花生大师修行的山洞洞顶。还可以在这里花20努供奉一盏酥油灯。最后在虎穴寺的观景台瞭望帕罗河谷景色，同时可以看到自己上山的徒步路线，顿时觉得着实佩服自己。

帕罗宗 Paro Dzong



帕罗日蓬堡及山腰上的不丹国家博物馆

它被认为是日蓬堡（Rinpung Dzong），意为“一堆珠宝上的城堡”。这座壮丽的宗位于帕罗河之上，它是不丹式建筑的典范。

该宗是在莲花生大师建造的寺庙基础上于16世纪修建的。现在的建筑建于1644年，是政府办公场所、帕罗法院及宗教协会所在地。不丹著名的电影“小活佛”即在此取景。

在帕罗宗，珍藏着不丹的珍宝唐卡画——滕德，这是一幅以丝绸和棉布制成的宗教卷轴画，堪称为不丹艺术中最大、最精美的杰作；画中主角是将佛教传入不丹的莲花生大师和他的两位妻子Mandarava和Yeshey

Tshogyel；不丹佛教徒相信，人们只要向滕德虔诚参拜，就能够达到涅槃的境界。

开放时间：8：30-18：00

国家博物馆 National Museum



古时用作帕罗宗瞭望塔的“塔宗”、现已改建为不丹的国家博物馆。博物馆的圆形外观据说是佛教吉祥法器海螺的形状。博物馆分6层，各层的文物分别不同，包括宗教、国家发展历程、邮票、老照片、生产生活、动植物等各方面。

杜克耶堡 Drukgyel Dzong

不丹：幸福国度



杜克耶堡（Drukgyel Dzong）遗址距离帕罗（Paro）14公里，矗立在一个叫Drukgyel村上面的一块大岩石上，被四周的梯田包围着。它是由Shabdrung Ngawang Namgyel为了纪念不丹战胜西藏入侵者而与1649年所建立的。之后Shabdrung Ngawang Namgyel的后裔就一直居住于此直到1951年。据说是由于当地人用火失误引起的火灾而被毁。现在被不丹政府列为国家遗址，减少人们对它进一步的破坏。透过这座古遗址在天气比较晴朗的情况下你可以欣赏到它背面耸伟高大的珠穆拉里雪峰，景色非常壮观，会消耗掉你不少的胶卷。另外在夕阳的照射下，以这座土黄色宗堡为背景拍照，照片意味深长。如果这些还没给你诠释完整它的含义，你还可以去Drukgyel村探访，这个古老的村庄会让你更加了解不丹。

3、普那卡 Punakha

进入普那卡后映入眼帘的层层梯田，还有隐匿在田园间的佛寺，令人无限倾倒。17世纪时，普那卡曾是不丹的首都。因地势低，天气暖和，为不丹皇室及高僧的避寒胜地，素有“普那卡冬宫”之称。这里土地肥沃，很多梯田，盛产稻米，充满田园风光。当梯田刚刚种下秧苗之际，绿

不丹：幸福国度

油油的一片带来非常清新宜人的感觉。

普那卡宗Punakha Dzong



坐落于父亲河和母亲河的汇合处，海拔1463米。它是不丹的建国者沙布隆在不丹修建的第二座城堡（也译普那卡城堡），直到1950年，这里仍然是国家政府所在地。普纳卡宗是公认的不丹最美丽的宗堡，由沙布隆一世于公元1637年修建，中央塔楼长近183米、宽7米多，高6层，呈长方形。这里有极为丰富的宗教收藏，其中有宗教手稿、神圣的宗教人物名册以及许多大小不一、栩栩如生的宗教壁画和逼真的宗教名人画像等，在整个国家的民事和宗教方面都占有显著的地位。在颜色瑰丽的高塔里，保存着古代不丹沙布隆的真身遗体，遗体以香料防腐。安放遗体的房间，除了国王和某些高级喇嘛外，谁都不能进去。在古代，普那卡城堡是不丹统治者居住和举行受觐礼的重要场所，现在是基堪布大主教喇嘛（即法王）的冬宫。在每年的10月1日至翌年的4月1日（不丹历），基堪布喇嘛都要率领中央寺院众喇嘛从廷布扎西却城堡夏宫搬迁到普那卡过冬。所以，这个城堡在不丹的民族事务和宗教事务方面都占有显著的位置。

卡姆沙耶里纳耶纪念碑 Khamsum Yuelley Namgyel Chorten

全世界只能找到这样一座供奉着神佛的纪念塔，作为庇佑国家的佛塔，他的各层分别供奉着不同的保护神的神像。这个著名的景点需徒步40分钟左右，走上一座小山。这是不丹唯一一座全

不丹：幸福国度

部供奉各类护法神的佛塔，作为这个喜马拉雅山国避灾避难的圣地，祈求不丹祥和安宁。塔顶的释迦牟尼佛像据说曾开口说话。在塔顶俯瞰整个普纳卡谷地的景色，美丽绝伦。完毕后下山，注意行山安全，陡峭的路段一定要缓行。

4、布姆唐 Bumthang

不丹王国的宗教腹地。在迷人的山谷里有众多的寺庙和宗教遗址，在那里历史和神话能够带你领略不丹的文化和传统。布姆唐是一个建有漂亮房屋的风景如画的山谷，是一片荞麦、大麦和苹果树丛生的田野。



布姆唐的寺院

强烈的精神意识弥漫在空气中，在一年幸运之时，山谷中回荡着精神团体的圣歌，因为各大庙宇都为众生祈求安康。

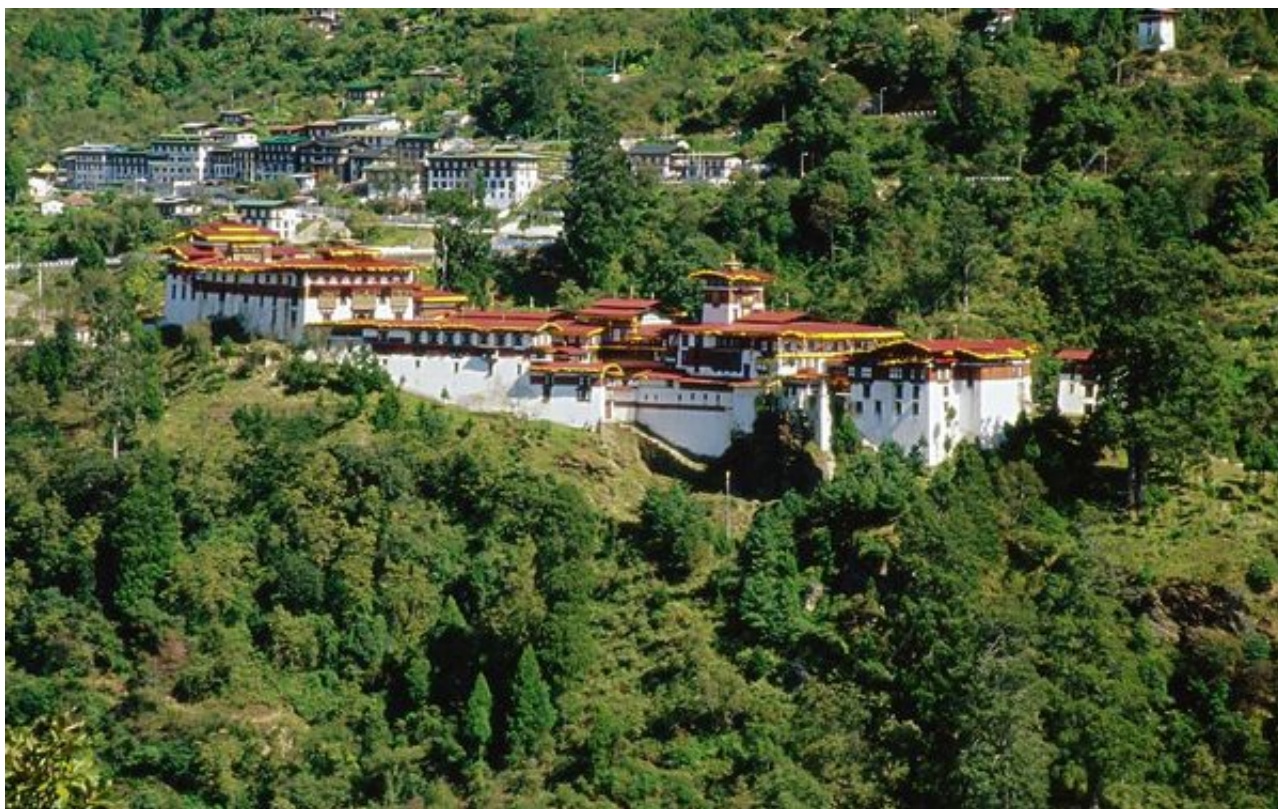
一些知名的寺庙有古杰寺（Kurjey Lhakhang，与莲花生大师有关联，莲花生大师将佛教密宗传入不丹和西藏）、简培寺（Jampey Lhakhang，可追溯至公元8世纪）和历史著名的贾卡尔宗（Jakar Dzong）。

不丹：幸福国度

布姆唐的戒楚节是很著名的，甚至也可以参加当地小节日，了解不丹的文化和宗教精神。对于那些有足够时间的游客来说，可以到不丹的东部探险，获得一些与众不同的体验。这里是沙尔乔普人（Sharchop）居住的土地，他们说着自己的语言，孕育着自己的文化，编制着漂亮的纺织品。

5、通萨 Trongsa

又称洞萨，是不丹皇室的祖居地，位于不丹的中部，通萨河畔，是哈宗到扎西岗的必经之地，具有很重要的战略位置。喇嘛舞、射箭、纺织和石雕等闻名全国，享有盛誉。



山谷中央宏伟的通萨宗（Trongsa Dzong）。其寺庙、走廊、办事处和僧侣的住所相互交错排布，是不丹建筑中的一项杰作。2004年，通过专业的修缮，让这座建筑得到了很好的保护。里面收藏有最珍贵的犀牛角雕刻品。

6、塔希央奇 Trashi Yangtse

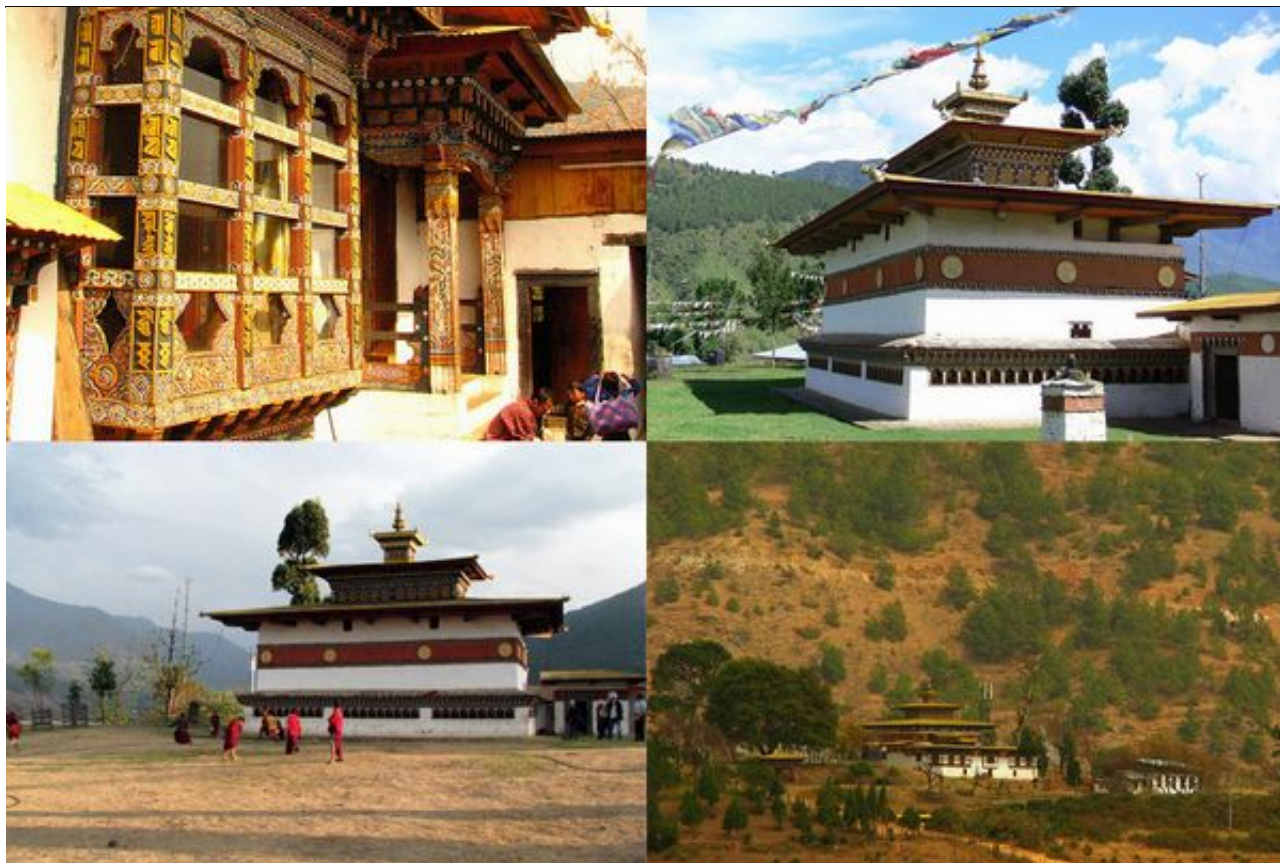
不丹：幸福国度

距离塔西冈3.5小时车程，海拔1880米。它是黑颈鹤的东部栖息地，与印度的阿鲁纳查尔邦（Arunachal Pradesh）地区接壤。跟其他的地区一样，塔希央奇也被自然美景和精神生活所环绕。该地区主要的景点是建于公元1656年的古堡，目前它已被完全翻新，它被赋予了当代不丹式建筑的美感。这里的另一处景点则是为鸟类爱好者准备的，它是一个名叫Bomdelling的地方，被认为是黑颈鹤冬季栖息地。除了鹤，Bomdelling也因其漂亮、杰出的木制品而闻名。

塔希央冈也因该国的两个主要宗教节日——Gom Kora和Chorten Kora而出名。Gom Kora是一处圣地，莲花生大师（伟大的佛教圣徒）在这里将居住在大洞穴里的魔鬼征服。甚至到了今天莲花生大师在征服恶魔时在岩石上留下的印记仍清晰可见。这里的寺庙因其在每年不丹历2月举办的节日而闻名。著名的Chorten Kora佛塔是Lama Ngawang Loday参照尼泊尔的博大哈佛塔（Boudhanath）于公元1740年建造的。传说，一位来自印度阿鲁纳查尔邦（Arunachal Pradesh）地区的女孩被认为是天使，在建造佛塔时她进入佛塔献出了她的生命。为了纪念这位女孩和表达对莲花生大师的尊敬，在每年三月中大型宗教节日期间，全国各地和阿鲁纳查尔邦（Arunachal Pradesh）地区的人们都会来到这里绕佛塔行走。

7、切米拉康 Chimi Lhakhang

不丹：幸福国度



位于Puna Tsang Chhu河边的高岗上，是喇嘛朱卡库拉（Lama Drukpa Kunley）的堂兄为纪念他降伏恶魔而建的寺庙。喇嘛朱卡库拉是被不丹人广泛尊崇的圣人，称之为癫狂圣贤，他的佛法教义贯穿了美酒、美女，很多他的信徒以和他交欢为荣耀。传说喇嘛朱卡库拉降伏了多雄拉山口一个变化成狗的恶魔，然后将这个恶魔埋葬于此，切米在不丹语里的意思正是“无狗”，表示永远不要有这样的恶魔再出现。朱卡库拉本身是一种强盛的繁殖力的代表，据说无子女的妇女来此朝拜后便可怀孕。而且纽约的一对夫妇在来此朝拜后竟然真的在多年不育后喜获一名女婴，现在这个孩子已经10几岁了。寺庙里面的喇嘛可能用代表朱卡库拉生殖器的骨雕和木雕器物敲击你的头，这是对朝拜者的一种赐福。前往切米拉康需要走过一片稻田，您可以尽情拍照，这里层次分明的梯田一定能谋杀不少胶卷。

开放时间：全天

8、旺度波德朗Wangdue Phodrang

不丹：幸福国度

旺度波德朗是在通往不丹中心长长的高速公路前最后一个镇，距离通萨约4小时车程。是皇室贵族祖屋的所在地，最早的两位国王也是在此管理王国的。它小但干净。石板、石刻品还有竹制品都很出名。

在前往不丹中心的路上，从旺度波德朗宗出发大约2个小时的路程，甘德庙的短游可以让你看到漂亮的寺庙。在那里，你能一探福其卡峡谷，这是每年晚秋从西藏移居过来的黑颈鹤栖息地。



旺度波德朗宗的僧侣们

旺度波德朗宗（Wangdue Phodrang Dzong），也译旺度波德朗城堡。不丹现存的几个比较古老的宗之一，也各大宗里面目前维护和修缮最少的一个。传说人们在选址时，看到四只乌鸦分别飞向四方，即被视为佛教远播四方的吉兆，于是定址于此。也是每年秋季旺度波德朗戒楚节的举办地。

9、甘唐谷地 Gangtey

不丹：幸福国度



不丹美丽的梯田

有不丹最漂亮的梯田，而最负盛名的还有每年远从西伯利亚前来避寒的黑颈鹤。这种鸟为濒临绝种的候鸟，性极敏感。为了它们，甘唐谷地不能拉进任何电力传输线，户外没有照明，屋内只能自备电力或烛火。

10、卢纳纳环圈 Lunana

北部的卢纳纳环圈是最典型的喜马拉雅旅游地，巨大的雪山口还没有被勘察过，有些甚至还没有命名。置身于广阔无垠的白雪蓝天之中，就仿佛看到了众神的神座。卢纳纳是一片险峻的冰川和岩石，奇山异景都被雪覆盖，倒映在带有虚幻色彩的深蓝色冰湖中。通塞德维岗，意为“女神的了望台”，守卫着卢纳纳。这里有世界上最高不可攀的山峰——岗查尔旁森，高达24900英尺。

山峰、村落、修道院，卢纳纳无所不有，这个神秘的领域只有为数寥寥的西方人造访过，不丹最高的居住点坛萨，就在卢纳纳的东部，海拔12300英尺的地方。人们只能从陡峭而危险的山路

不丹：幸福国度

到达这里，而且只能是在开山以后，冬季来临以后是没有办法走的。坛萨一侧的拉雅，是最西边的居住点，高度仅次于坛萨。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

不丹：幸福国度

五、行于不丹

1、飞机

进入不丹的航班非常少，每天平均只有四五个航班进入不丹，而且还是经由泰国曼谷、印度新德里、尼泊尔加德满都、孟加拉达卡进入，中国没有直达航班。目前飞往不丹的航班由不丹航空Druk Air垄断。



帕罗机场

帕罗国际机场电话：+975-8-271856 / 271857

电子邮件：drukair@druknet.bt

不丹航空网站：www.drukair.com.bt

旅人提示：

不丹：幸福国度

由尼泊尔，泰国或是印度飞往不丹。从尼泊尔飞，签证容易办理交钱交照片填表就办，三天可得；印度签证不好办理，有时还被抽查面签，最快一个周拿签证；泰国可以落地签，但是从曼谷飞不丹Paro的Druk Air来回程机票要890美刀左右，比加德满都飞Paro贵近两倍。

泰国每天一班，西方游客喜欢从泰国去不丹，所以总是人满为患。如果还是决定从印度飞，那么可以从德里飞到Paro，每周四班（周日，周六，周二，周四。回程同样日期），来回程机票约730美元。

从加德满都转机去不丹，对中国游客的益处在于时间最短、价格便宜，顺道还可以游览尼泊尔。

目前由中国直飞加德满都的航班有：国航成都——加德满都，南航广州——加德满都，东航昆明——加德满都，尼航的香港——加德满都（转成印度航空公司航班）。

目前的航班有：加德满都（KTM）—帕罗（PBH）：每周1、4、6共3班

帕罗（PBH）—加德满都（KTM）：每周3、5、7共3班 帕罗机场是不丹唯一的国际机场，首都廷布没有国际机场。因为是不丹航空公司的垄断经营，机票价格也比较贵，而且没有折扣。帕罗机场的离境税是13美金左右。

从尼泊尔加德满都转机约1小时就可抵达不丹西部重镇帕罗，绝对不要小看了这个1个小时，因为飞机是沿着喜马拉雅山飞，窗外便是绝美雄壮又连绵的雪山景色，你不仅可清楚地欣赏到珠穆朗玛峰南坡风光，还有雅安纳普尔纳山峰、冈底斯圣山等世界著名雪峰的连绵山脉。

2、陆路

从陆路去不丹只能经过印度。不丹有两个陆路口岸，一个是西南Phuntsholing，和印度West Bengal邦接壤。West Bengal著名的城市有加尔各答和大吉岭，可以从这两个城市坐车去Jaigon，Jaigon是和Phuntsholing交界的印度边境小镇。事先请做好与人挤，忍受炎热和各种人肉咖喱味的准备。Jaigon和Phuntsholing只隔一条街。

另外一个陆路口岸在东南方的Samdrup Jongkhar，这里和印度阿萨姆Assam邦交界，就是产茶叶那个地方。这里是去东部不丹的门户。一般游客飞到印度的Guwahati，然后三个小时车程到Samdrup Jongkhar。

不丹：幸福国度

3、国内交通

不丹国内没有民航和直升机交通服务，也没有铁路。因此，交通工具主要是汽车和步行。不丹20个区的所有主要城镇都可以通过公路到达。尽管不丹有很多高山、陡峭的斜坡和最深的山谷，其公路枢纽相对来说还是很发达的。公路行驶的平均速度很少会超过40公里/小时，而旅游车就更慢了。虽然大部分的路面都已铺盖好，但仍崎岖不平，而且基本上都是单行道。一般情况下，车流密度都很低。



在不丹，游客可以乘坐20-22座的中型客车旅游，或者是8-12座的小型客车，也可自己租车旅游。道路的宽度是不允许大型客车行驶的。

不丹：幸福国度

六、宿在不丹

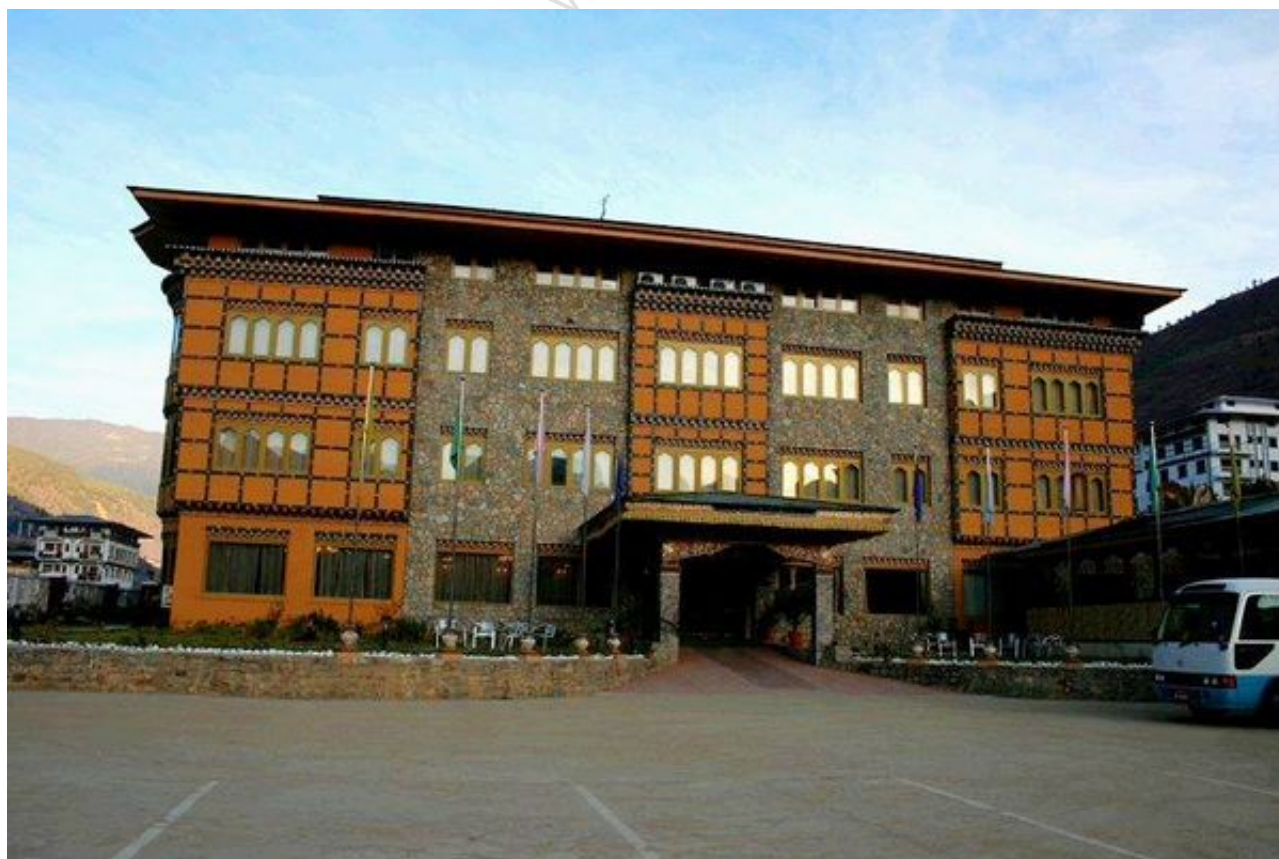
不丹的住宿酒店，一般分为豪华、A、B三个档次，每个档次的住宿价格不一。不丹的酒店很小，但是房间面积却很大，且非常干净，热水淋浴，卫星电视，布置的温馨舒适，大量使用木材，住在房间里能嗅到木头的香味，服务也很到位，住着很舒适惬意。

按照不丹政府的规定，外国旅客到不丹旅游，每天的消费不能低于两百美元，这两百美元里包含了住宿、餐食、交通和门票的包价。游客要了解住宿酒店的等级，一般都不能低于A类。不丹的豪华酒店每晚住宿花费在400美元到3000美元不等（比如乌玛酒店、芝华林酒店、泰姬酒店和安曼酒店豪华酒店需要提前预定，且价格高昂）。

不丹的B级酒店相当于我国国内的快捷酒店，住宿费用相对那些豪华酒店来说会便宜一些。不丹的A级酒店相当于我国国内的三星级酒店，住宿费用相对豪华酒店和B级酒店而言就更实惠了在远离城镇和村庄的地方，有一些专门建造的为行山者准备的在森林和山脚下的房子，住宿非常宁静而温馨。

廷布

MIGMAR



不丹：幸福国度

有中央供暖的酒店，外型似乎典型的不丹建筑装饰风格，很小但设施齐全，早上酒店外的旗帜在蓝天上飘扬，让人感觉舒畅。

JIGMELING Hotel



酒店很小，有点像我们的家庭小别墅，楼高不过3-4层，但是很干净、整洁。

Hotel River View

在廷市布的东面，廷布河河畔，往市中心步行约20分钟，酒店的设备很完善，房间电力充足，但热水则要等候，且水力不足。

3、4楼的房间较好，因有独立露台，可眺望廷布市容，风景不俗。

泰姬酒店Taj Tashi Hotel

不丹：幸福国度



位于廷布市区，相较于其它位于山区的精品旅馆，拥有最便利的交通位置，环山而建Taj Tashi的外貌似足皇宫，集不丹传统的民俗色彩和现代化的酒店设备，非常豪华。在饭店后方的庭院，就保留了一个当地的佛教钟楼，成为旅馆最具特色的景观。

地址：Post Box No. 524 Samten Lam Chubachu, Thimphu Kingdom of Bhutan

电话：(975 - 2) 33 6699

网址：<http://www.tajhotels.com>

Amankora Hotel



Amankora经营理念特别，并非单独一家酒店，而是由五个分布在不丹全景的高档旅舍组成。AMANKORA对入住游客十分贴心，无论是10日游也好，或者是时间受限选主要景点游也好，AMANKORA都能为游客量身定做，做出适当安排和确定游玩路线。

电话：(975) 2 331 333

不丹：幸福国度

Jumolhari Boutique Hotel

在Thimphu市中心，房内设施有三星水准，吃的选择多，还有不错的雪糕。

帕罗

乌玛酒店 Uma paro Hotel



刘嘉玲和梁朝伟新婚酒店，度假村内的20间房间和9座别墅都用上不丹的民间烟熏原木，墙上以当地艺术家的画作为装饰，精致的木制家具，人手编织的尼泊尔地毯，即使在室内，也有种徜徉于大自然中的舒适感受。属豪华级，房价要400-1200美元，因此也成为了不丹最受欢迎的酒店。

网址：www.uma.com.bz

地址：Uma Paro, P.O. Box 222, Paro, Bhutan

电话：00 975 (0) 8 271597

Khangkhu Resort

在Uma对面，中间就是Paro山谷。房内设施有四星水准。能看到雪山。

喜娲林酒店 Zhiwaltng Hotel

地址：Zhiwa Ling Hotel Satsam Chorten, Paro, Kingdom of Bhutan

网址：<http://www.zhiwaling.com>

普那卡

Dewachen精品酒店

网址：<http://www.dewachenhotel.com>

布姆唐

不丹：幸福国度

Jakar Village Lodge

在中部的Bumthang，非常精致的一个小酒店，吃得也好。每天会做一些当地的特色菜。

通萨

Yangkhil Resort

在通萨，房内设施有四星水准，吃的也可以。阳台上就能俯瞰整个Trongsa Dzong。

旅人提示：

西部和中部不丹的酒店设施很好，东部不丹因为较落后，只能是招待所级别了。大部分游客都是7到10天的行程，也就是西部和中部，不用担心酒店问题。

旅行社报了住宿地点后上tripadvisor之类的国外网站看看评价。去不丹目前欧洲人比较多，可以多上欧洲的网站。

七、食在不丹



不丹美食

不丹人的饮食与我国藏族基本相同，以小麦、青稞炒面为主，他们也吃饺子。多食牛羊肉，也吃猪肉、奶酪，爱喝酥油茶和青稞酒。

不丹人也爱吃辣食，菜之辛辣比中国的川菜有过之而无不及。不丹人把辣椒当蔬菜，而不是调料。家家房顶上都晒满红辣椒。日常生活中，不丹人不仅吃任何菜都会加上大把的干辣椒，而且还喜欢将不切碎的生辣椒凉拌，直接当沙拉吃。总之这里就是热辣美食的集中地。

奶酪煮辣椒 Emma Datshi

不丹：幸福国度



奶酪煮辣椒是不丹最有代表性的国菜之一。当地的特产奶酪和这里的辣椒所制造的，吃起来是香辣香辣的，特别的好吃。可以同时尝到很纯的鲜奶味道和辣椒的香辣味。

肥猪肉炖萝卜



肥猪肉炖萝卜是不丹经常能吃到的菜品之一，这道菜口味很东方，用萝卜去除了猪肉的那种肥腻的感觉，同时萝卜又是含有胡萝卜素，不仅美味还营养丰富。

不丹菜

不丹菜就是一个菜的名字，也是不丹的招牌菜，这种菜其实就是一个大杂烩，里面有牛肉、羊肉、猪肉，还有奶酪，当然最重要的还是辣椒。不丹菜的做法就是将辣椒用油炸一下，然后再用水煮，之后再放入一些香料，最后将牛肉、羊肉、猪肉之类的东西在里面涮一下就可以吃了。

Royal Golf Club

在廷布，水准不错的餐厅，餐厅外面就是高球绿地。

不丹：幸福国度

Wills雪糕店

在廷布，这家雪糕店的雪糕好吃。旁边有个美式餐厅Zone和小型超市8-eleven，这个超市的价格公道，值得买一些当地的香料或茶包，Safflower & Cinnamon Herbal Tea，有Detox的效果。

Swiss Bakery

停布市中心，一间由瑞士人开办的饼店，茶点和小吃不错，且价钱合理，值得一试。

Chime Lhakhang

在普那卡，特别适合吃午饭，窗外是无边的梯田。口味一般，不过有雪糕。

旅人提示：

在不丹旅游用餐，一般都会安排在酒店或专门的旅游餐厅，用餐方式是自助餐，没有圆桌中餐。

吃不丹的家常菜必加芝士与辣椒。可以跟导游说你想吃什么，去那吃，甚至去市场买你想吃的东西让餐厅做，不是一定要在酒店吃的。他们都可以安排。

鉴于不丹饮食辣食的特点，如果是不能吃辣的游客，一定要事先准备一些食物以备万一。

不丹：幸福国度

八、淘宝不丹

不丹的地毯制作工艺精良，在一些小的城市要比首都廷布便宜些。在不丹的旅游购物中心，可以看到具有当地特色的编织品，木制品，金属工艺品，以及不丹的邮票和西藏类似的宗教绘画——唐卡。不但图案精美，而且还很有收藏的价值，回去送亲戚朋友很不错。



在不丹购物

每到周末，可以看到廷布热闹非凡的赶集场面，商品价格都要便宜一些。仿制的藏刀和项链都是很好的纪念品，最主要的是价钱不贵。

不丹的蜂蜜很著名，被大家公认质量上乘。还有果酱和糖果也是上佳的选择。如果您喜欢喝酒的话，不丹的青稞酒，雾酒，用甘蔗和蜂蜜酿造的朗姆酒，也是不错的选择。

不丹有种肉桂苹果茶，制作工艺相当有特色，选用的是非常甜的苹果，加上肉桂棒和丁香放进水里煮沸，加上蜂蜜来调和，最后用过滤网将杂质过滤掉就可以了。现在的廷布将这种茶制作成干果来出售，非常方便携带。

廷布市中心只有一条大街Norzin Lam，两旁商店林立，可以在那里购买一些纪念品。

九、不丹行程推荐



经幡飘扬的长桥

1、7日不丹轻松行程

D1：到达帕罗

游览不丹的标志景点——虎穴寺；在帕罗宗欣赏其建筑的特色，感受其宗教美丽。

D2：廷布Thimphu

不丹首都，游览扎西却宗，其规模堪称不丹的“宗”之最；西姆托卡宗——不丹纸币1努尔特鲁姆背面就是该建筑；国家纪念碑，廷布的标志性建筑，廷布人每日转塔最集中的地方。

D3：廷布Thimphu

驱车前往多雄拉山口，欣赏到喜马拉雅山壮丽的风景，同时还可以欣赏到坐落在此的“108座佛塔”；回到廷布国家邮政总局制作带有自己肖像的邮票。

不丹：幸福国度

D4：普纳卡Punakha

不丹曾经的首都，皇室及高僧的避寒胜地，素有“普那卡冬宫”之称。其普那卡宗被公认为不丹最美丽的宗堡。

D5：通萨 Trongsa

通萨宗的寺庙、走廊、办事处和僧侣的住所相互交错排布，是不丹建筑中的一项杰作。

D6：布姆塘Bumthang

不丹宗教腹地。在迷人的山谷里有众多的寺庙和宗教遗址，可以拜访古杰寺、简培寺、贾卡尔宗。

结束行程。

2、徒步探险行程

D1：到达帕罗

抵达帕罗，游览帕罗宗，前往不丹的首都。晚上在廷布旅馆过夜。

D2：廷布到Gangtey

早饭后将会游览廷布城，参观佛塔，扎什曲宗，国家图书馆和手工艺品商店。午饭后驾车约5小时到达Gangtey。在途中经过海拔3100米的多珠拉关和Wangduephodrang城。晚上在营地过夜或在Gangtey的农家小屋住宿。

D3：Gangtey Goemba 到 Gogona (15千米 6/7小时)

穿过草地爬上Tselela关(3400米)，然后在这里吃午饭。之后下山沿途洗上美丽的刺柏丛，竹林，木兰花和杜鹃花丛。最后再攀登一段距离，你将会到达Gogona村。这里的人原来都是游牧民，讲一种叫做bjopkha的语言。晚上在这里露营过夜。

D4：Gogona 到 Khotokha(16千米 6/7小时)

穿过Gogona峡谷进入丛林中其中有杉树，橡树，云杉，杜鹃花，柏树和刺柏等。经过较长时间的攀登，到达Khotokha峡谷。这个峡谷是Sha族人(Wangduephodrang地区)夏季要迁往的目的地。

D5：Khotokha 到Chazam/Wangduephodrang (12千米 5小时)

徒步一小段距离，你就会到达Mulaila

不丹：幸福国度

关，然后沿着小路蜿蜒而下，途中路旁有不断变化的植被一直延伸到Wangduephodrang 的桥边。

这一段的徒步行程暂告一段落，晚上在Wangduephodrang 的旅馆过夜。

之后从Wangduephodrang到廷布，可以游览廷布。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

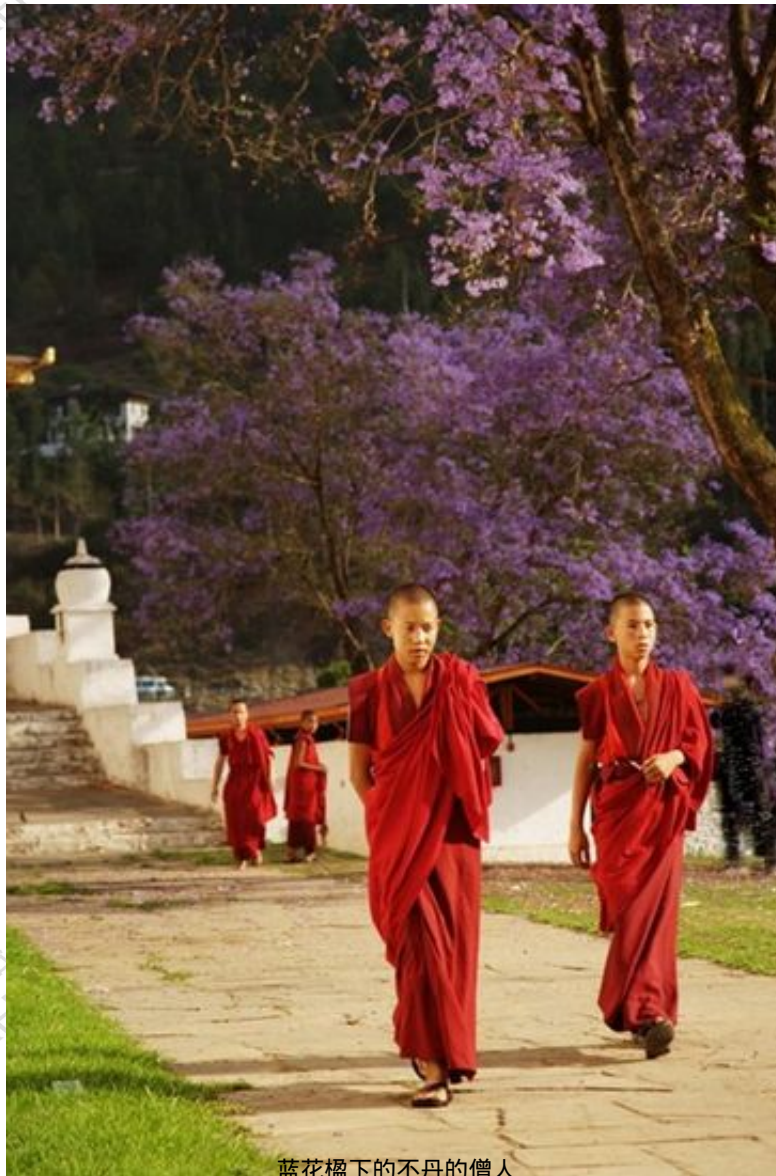
©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

十、旅人提示



蓝花楹下的不丹的僧人

预定

不丹的旅游接待能力有限，在旅游旺季（如赶上盛大的节日），一定要提前预定旅行社，这样旅行社才可以订到好的酒店。因为不丹一年限制最多不超过10000游客入境。

不丹每年有很多佛教节日，因为都是阴历的节日（一般在阴历2月，3月，9月，10月和11月）。如果有兴趣参加，最好和旅行社提前查询节日时间，然后提前安排行程。

吸烟

不丹：幸福国度

不丹全国禁烟。如果游客带香烟，需要付税，最多只能带一条香烟，而且不允许在公共场合抽烟。

习俗禁忌

不丹家庭一般不备椅子，往往席地而坐。因为不丹人认为脚是不洁之物，所以都盘腿而坐。伸直腿露着脚丫子坐是非常失礼的。

进庙里记得要脱帽。

“宗”不允许游客着无袖衫短裤进入，所以最好备件长袖参观宗时用。

不丹是个保守国家，女生都穿长裙。女游客最好不要穿迷你裙吊带装等劲爆服饰。

在吃饭、喝酒、喝茶之前，需将少许食物、茶酒向空中抛洒，以此求神保佑。

不丹人民对外来游客非常友善，尤其是小孩，天真可爱，但切记不要将金钱、糖果等给予小孩，也不要随便将药物赠予有需要的村民，这些行为可能会对不丹人民构成长久的伤害。

不丹非常注意保护自己国家的环境。作为游客，请尊重不丹国民和国家，不要乱扔垃圾，采摘树木花朵等，做一个文明有修养的好客人。

照相和摄像

在不丹请注意：神龛、城堡和寺庙等宗教机构里面一般是不许照相的，室外都可以照相。但是，在您参观这些宗教机构时，您也可以先问问导游能否照相，有些地方管理也不是那么严格的。

营业时间

商店的营业时间为星期三至一，上午8时至下午6时，大部份商店在星期二休息。

不丹授权旅行社名单及电子信箱网址

Bhutan Himalaya Tours&Travel email：tshomo@druknet.bt

Bhutan Kaze Tours&Treks email：wings@druknet.bt

Bhutan Travel&Tourism email：btt@druknet.bt

Discovery Bhutan email：discovery@druknet.bt

Dragon Trekkers&Tours email：dragon@druknet.bt

Eagle Tours&Treks email：eagle@druknet.bt

Exotic Destination Tours&Treks email：exotic@druknet.bt

Geo-Cultural Tours&Treks email：chhophelt@yahoo.com

Gems Tours&Travels email：gem@druknet.bt

Himalayan Kingdom Tours email：hktours@druknet.bt

Jeroma Tours&Travels: www.bhutanguide.com

Karmic Tours&Treks: www.karmictours.com

Snow White Treks&Tours: www.snowwhitetours.com.bt

Sophun Tours&Treks: www.sophuntoursbhutan.com

White Lake Adventures: www.Jachungtravel.com

旅人提示：

本攻略中提到景点门票及其它费用价格仅为参考价，请以当地的实际价格为准。

不丹：幸福国度

十一、不丹旅行关键词

名词解释

“宗”

“宗（Dzong）”式建筑是17世纪初期由不丹第一位神权领袖拿旺喇嘛Ngawang Namgya所创建的，是集政、教、法于一身的喇嘛教僧院兼城堡建筑，不丹几乎每个重要谷地都有“宗”的设立，做为抵御外侵的要塞。

不丹只要有“宗”的地方，就算得上地图上可标注的城市。“宗”的建造是由西藏承传而来，和寺不同，是一个政教合一的地方。“宗”面积很大，方方正正，外墙呈梯形有个坡度，像布达拉宫。里面一半住着和尚，一半是地方政府办公地。

经幡

无论是山边路旁，还是房顶门前，不丹各地随处可见一片片迎风招展的五彩旗，场面蔚为大观，古朴中透出几分神秘和怪谲。当地人说，国民信奉藏传佛教，这些五彩旗其实是印着经文的经幡。以前，这种长3尺、宽1尺的经幡上都印有“嗡、嘛、呢、叭、咪、哞”六字箴言和龙、虎等图案，旗子的边沿为蓝、白、红、绿、黄5种颜色，象征蓝天、白云、火焰、绿水和土地，代表了宇宙的“五大元素”——地、水、火、风、空。

书籍

《不丹调频》

不丹：幸福国度



机智敏锐的女记者莉萨正面临职业和生活的危机，一个偶然的机会，她去了不丹，从而踏上了一段出乎意料的生命旅程。

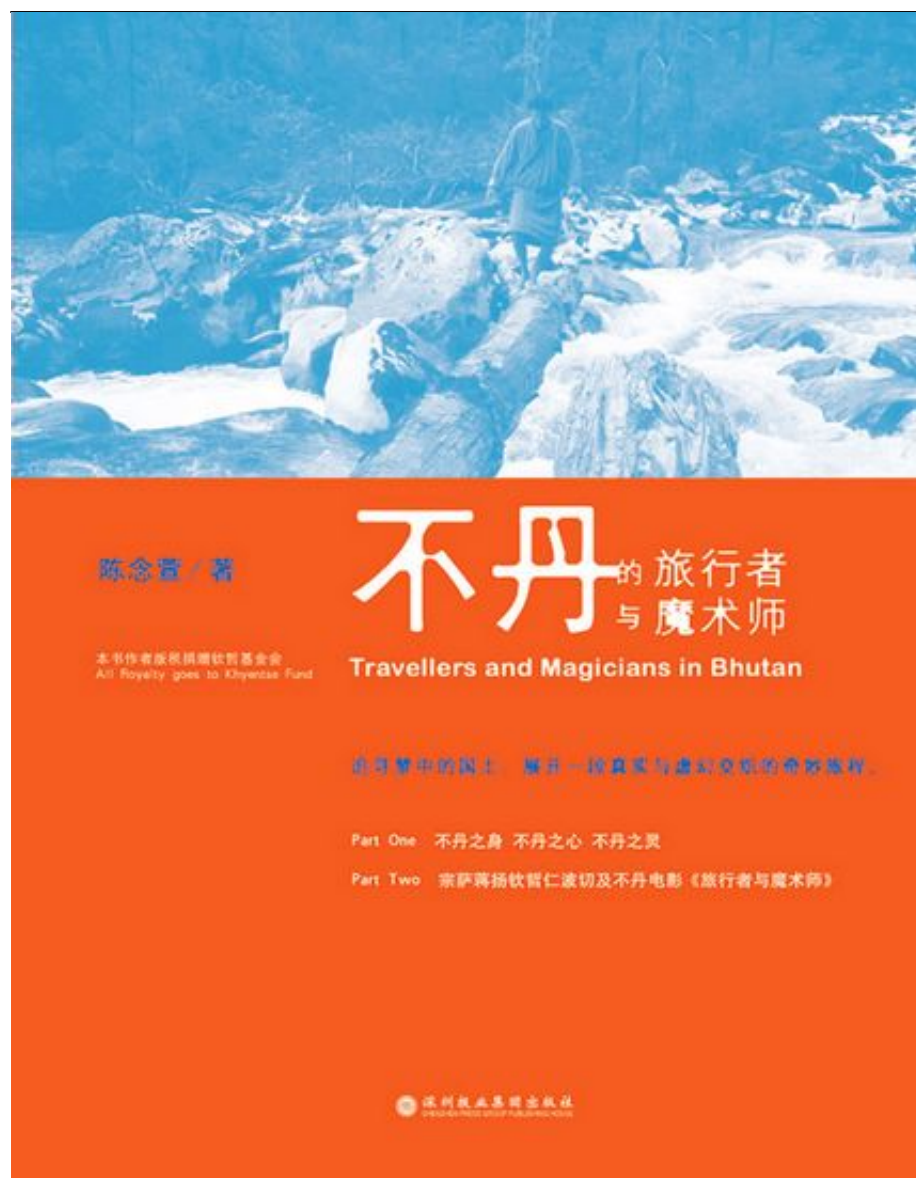
在当地新开办的电台“库佐调频”做志愿者，跟不丹青年们一起工作、生活，每天被各种新鲜的东西充塞着眼睛。而她凭借记者特有的敏感，对不丹的文化和民主、过去和未来的观察，更让我们看到一个层次丰富的变化着的不丹。

本书不只是旅游指南和旅行手记，不只是消遣悠闲的柔软时光。这是一次交织着种种命题的旅行——人生、宗教、爱情、友情、亲情、文化，和内心。莉萨走在旅途中，也走在内心里。在这个最接近天空的地方，莉萨一步一步发生了变化，一直到她可以完全地遇见真实的自己。

其实，面临困境，面临选择，我们要做的是：走出去，面对每一个遇见的人，扎扎实实做一些事，与这个世界尽可能多地发生联系，体味每一件哪怕最细微的事蕴涵的意味，尝试去读懂生活的隐喻。这才是行走的意义。

《不丹的旅行者与魔术师》

不丹：幸福国度



《不丹的旅行者与魔术师》是一部旅行不丹的文化随笔集。作者陈念莹曾12次进出和旅居不丹，和不丹结下不解之缘，并曾见证电影《旅行者与魔术师》在不丹的拍摄。在第一部分，不仅记录了不丹美丽纯净的自然风物与人情风俗，而且感性又深刻地传达了对不丹独特的灵性气质的理解。第二部分主要铺叙电影《旅行者与魔术师》的剧情大纲及拍摄内幕，并诠释了导演宗萨钦哲仁波切对不丹文化与佛法精髓的艺术表达。我们追随作者往访不丹的足迹，将首次揭开不丹的神秘面纱，在穿梭于魔幻影像与真实国度的旅程中，经历一场澄澈美好的心灵体验。

仁波切的电影印记

《高山上的世界杯》

不丹：幸福国度

QUAL È LA DIFFERENZA TRA IL CALCIO E IL BUDDISMO?



从西藏逃出的小孩"Palden and Nyima", 来到风景如画的喜马拉雅山中的喇嘛寺, 展开他们的僧侣人生.....

本片改编真人实事, 并由事件主人翁在银幕前现身说法、演出自己的故事。描述在一个遥远的藏族村落里, 一群修道院里的喇叭试著藉由一只卫星接受器, 让当地人民能收看世界杯足球赛的转播。

当世界杯足球赛在法国如火如荼开打时, 远在喜马拉雅深山的修道院里, 2个迷恋上足球的小喇嘛将那儿宁静冥想的气氛完全打破, 修道院上上下下都弥漫一股对足球的狂热。

问题是: 没有电视机, 没有卫星接器, 他们要如何收看世界杯足球赛的转播呢? 为了能毫无后顾之忧地欣赏世足赛的转播, 对足球狂热的小喇嘛想尽办法要筹募租用费用。

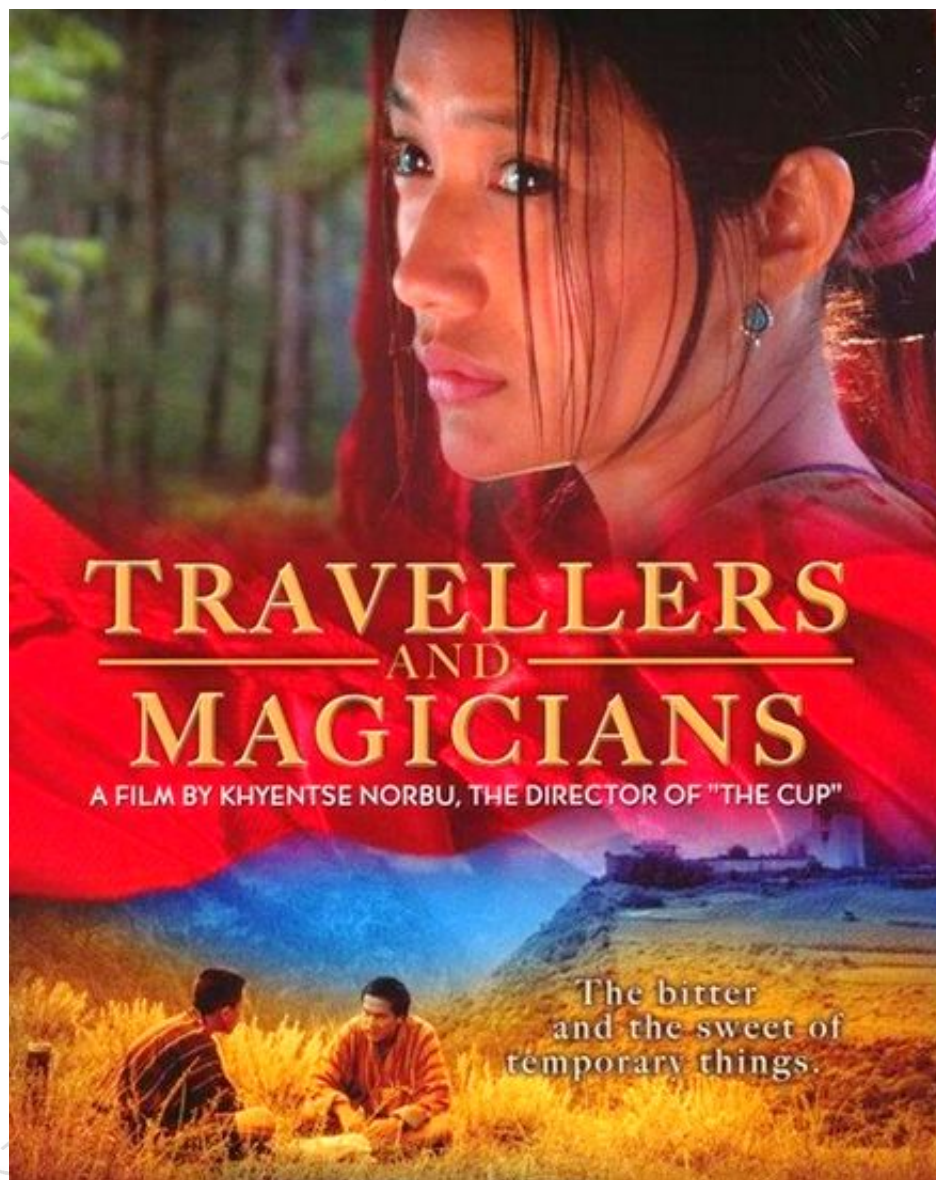
整个计划充分考验修道院里小喇嘛们的团结机智和友情, 处处散发幽默与智慧。

影片的诞生, 使世界第一次注意到了不丹这个地图上很难找寻的小国家。有趣的是, 导演宗萨仁波切也是一个喇嘛, 其经历富有传奇色彩。他于1961年生于不丹, 7岁时, 被确认为一代喇嘛宗师转世; 13岁, 才第一次看到电视, 从此被影像所吸引。《高山上的世界杯》是他的第一部剧

不丹：幸福国度

情片，拍摄手法娴熟流畅，犹如神明在暗中指点。

《旅行者与魔术师》 Travellers and Magicians



电影拍摄于现实中的理想佛国不丹，是不丹第一部胶片电影。整部影片包围在淳朴美好的山野风光与浓郁宗教氛围中，故事平常得有些沉闷：一个梦想逃离家乡去往美国的知识分子，心急难耐辞掉政府公职踏上旅程，在路途中遇见和尚、醉酒者和一对父女。和尚喋喋不休地讲故事令他从嫌恶到沉思，潜移默化改变了他的心性。同时他对同行少女心生情愫。

与这个“真实”故事交替并行的是和尚讲的“魔幻”故事：贪婪懒惰的兄长被弟弟施以魔法，从而展开一段魔幻之旅——迷失在山林中，遇见一对幽居深山老林的奇怪夫妇，被女主人美貌吸引与其私通，最后引出邪恶的情杀，直到恐惧难掩，才仓惶逃离回到现实。

伴随着和尚的故事一步步深入，知识分子的价值观和心中渴求逐渐模糊，直到众人在路口等来汽车时，他竟踟躇两难，陷入犹豫。

这部电影的导演是在现今佛教世界中享有崇高地位的宗萨仁波切。对于这部“佛教寓言电影”，仁波切解释说希望表达“真实的苦涩”，我们需要真相，但面对人生无常，往往带来的是苦

不丹：幸福国度

涩。

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

©旅人攻略
WWW.LVREN.CN

意见反馈

感谢您的使用：)

欢迎将您的[意见反馈](#)给我们，以便更好地完善本攻略，为您的出行提供更贴心帮助 >>

热门旅游攻略推荐



丽江：柔软时光



峨眉山：养生修佛



杭州：人间天堂



北京：祖国的心脏



香港购物2011



魅力宝岛自由行



尼泊尔：千佛之国



马尔代夫：花环群岛



瑞士：瑞不可挡

