

BAGAN 蒲甘

电话区号: 0095 急救电话: 192 火警: 191 匪警: 549195
报警: 199 警察局: 199
货币汇率: 1人民币元≈153 缅甸元
1美元≈978缅甸元 (2013年7月)

目录

P1	…… 穷游er忠告 语言帮助	P7	…… 景点
P2	…… 蒲甘地图	P8	…… 景点 路线 摄影
P3	…… 老蒲甘地图		旅行日历 体验
P4	…… 城市速写 当地人的生活	P9	…… 餐饮
	实用信息	P10	…… 餐饮 住宿 购物
P5	…… 实用信息 城际交通	P11	…… 安全
P6	…… 市内交通 景点		

穷游er忠告

- ★ 游览蒲甘主要是参观寺庙和佛塔，注意不要穿短裤、短裙和无袖衫。参观寺庙内部要脱鞋和袜子，不要大声喧哗。
- ★ 有人拜佛时，不要从他前面走过，最好从背后绕行。不要随便摸别人的脑袋(尤其是头顶)，不要用手指指人。
- ★ 僧人在当地地位很高，当地人在路上遇见僧人会主动让路，在交通工具上和餐馆里也会把最好的位置让出来。
- ★ 晾晒贴身衣物(尤其是女士贴身衣服)时，不要晾在阳台或院子等显眼位置和高处，最好晾在厕所或自己所住的房间内。
- ★ 购买物品时，可讨价还价，但不要讲好价钱以后不买。
- ★ 当地没有路灯，18:30左右太阳下山就没有光线了，如需外出，请带好照明设备。
- ★ 缅甸的自来水基本没有经过消毒过滤，饮用水要购买瓶装或桶装水，而且在老蒲甘参观佛塔和庙宇的路上也很少有小卖店，最好随身带一瓶。
- ★ 重要的景点，碑牌上都会有简单的缅甸语和英文简介，但为了更好的理解其历史文化内涵，建议游览前在当地购买一本有相关介绍的书(不过这类书籍基本上没有中文版本的，有英文、缅文、韩文和日文版本)。
- ★ 1957年蒲甘遭遇地震，导致大多数的佛塔损毁，现在有些地方还在修复中，不允许游客参观，请不要私自闯入。

插座:  电压: 230V 频率: 50Hz

- ★ 见到部队、军营和关卡不要拍照。
- ★ 有的佛塔内有很多保留下来的壁画，请不要触摸以免毁坏。为了保护壁画，很多寺庙里是不允许对壁画拍照的。

语言帮助

★ 当地语言



缅甸的学校会教授缅甸语和英文，在城市和旅游景区很多人都是懂英文的，而且由于华人很多，有些时候还会遇到会汉语的。虽然在蒲甘英文没有那么普及，但是因为游客去的很多，所以用基本的英语还是能交流。

★ 日常对话

Ming ge la ba - 你好	Jie su ding ba de - 谢谢
Ma me lie ba bu - 听不懂	Ei da bie hma lia? - 厕所在哪里?
Nao ma dui mei - 再见	Be lao lia? - 多少钱?
Ma yao wu - 不对	Gang dei - 好
Ta mi sa - 吃饭	Bie ha ma lia? - 在哪里?
A de gei ba - 救命	De di biu - 注意





★ 常见标识

缅甸的常见标识和国际惯用图标没有差别，简单易懂，只是有些地方厕所的男女标识不是用图案而是用缅文表示，如下图所示。

男 - 
女 - 

Zei - 市场	Bu da yong - 火车站
Ga gei - 汽车站	Ye da - 警察

我们还有



蒲甘平原 Bagan Plains



实用信息

🏥 医院

交通

🚗 汽车站

景点

- 1 瑞西光塔 Shwezigon Pagoda
- 2 达玛扬基寺 Dhammayangyi Temple
- 3 古表基寺 Gubyaukgyi Temple
- 4 马努哈寺 Manuha Temple
- 5 罗迦南达塔 Lawkananda Pagoda
- 6 苏莱曼尼寺 Sulamani Temple
- 7 穷游塔

餐饮

- 8 南达餐馆 Nanda Restaurant
- 9 女王餐厅 Queen Restaurant
- 10 Si Thu Restaurant
- 11 A Little Bit Of Bagan
- 12 San Thi Dar Restaurant

住宿

- 13 Bagan Umbra Hotel (Golden Express Hotel)
- 14 Aureum皇宫酒店 Aureum Palace Hotel

购物

- 15 Bagan House

老蒲甘 Old Bagan

伊洛瓦底江
Ayeyarwady River



交通

🚢 码头

景点

- 1 阿南达寺 Ananda Temple
- 2 达宾纽寺 Thatbyinnyu Temple
- 3 Shwegugyi Temple
- 4 Gawdawpalin Temple
- 5 Mahabodhi Temple
- 6 卜帕耶塔 Bupaya Pagoda
- 7 瑞山陀塔 Shwesandaw Pagoda
- 8 Shinbinthalyaung Temple
- 9 蒲甘考古博物馆 Bagan Archaeological Museum

餐饮

- 10 老蒲甘坦德酒店餐厅 Bagan Thande Hotel
- 11 蒲甘酒店河景露天餐厅 Bagan Hotel
- 12 月亮餐馆 The Moon Restaurant

城市速写

蒲甘紧邻伊洛瓦底(Ayeyarwady River)，三面靠山，处在缅甸的中部。对于蒲甘，有一句经典的描述：“手指之处，皆为佛塔”。到这里之前，你会以为这是指在蒲甘的某个特殊的位置，到达之后你会明白，这是指蒲甘的任何一个地方。

蒲甘的历史可以追溯到公元2世纪初，公元108年Thamoddarit把伊洛瓦底江的部落集合在了一起。公元849年Pyinbya国王时期，蒲甘已经有城墙、护城河和12个城门的城市。公元1044年，Anawrahta国王经过征战吞并周边后，建立起了以蒲甘为首都，缅甸历史上第一个统一各民族的王朝。也正是从这时期起，逐渐开始有规模的修建佛塔，蒲甘也进入了辉煌时期。在之后的200多年间，随着佛塔的数量越来越多，蒲甘也有了“四百万宝塔之城”的称号。但后来受到迁都、战争、西方殖民入侵和地震的影响，现存的遗迹大约是2000座左右。看着这些历史的痕迹，还是可以很容易勾勒出蒲甘曾经繁荣的景象。

蒲甘景区近似一个正方形，老蒲甘(Old Bagan)在左上方，娘乌镇(Nyaung-u)在右上方，左边中间是明卡巴村(Myinkaba)，右边中间是明南渡村(Minnanthu)，左下方是所谓的新蒲甘(Thirptitsaya)，而右下方是婆瓦娑村(Pwasaw)。其中最主要的景点都集中在蒲甘和娘乌镇。现在的政府为了保护佛塔和发展旅游，已经把居民全部从景区迁移出来，在离原地5公里左右的地方修建了蒲甘新城，当地居民的生活起居主要都在新城。

蒲甘寺庙分为早期公元850年-1120年(受印度教佛洞影响由孟族人建造)、中期公元1120-1170年(此期间的建筑进入过渡时期，佛塔有两层)、晚期公元1174-1300年(佛塔层数多更多，规模也更大)，现在所看到的大多为晚期佛塔。漫步在蒲甘景区，远离了城市的喧哗和浮躁，静静的感受着这数量巨多、规模宏大的建筑群，身心会得到放松，即使你没有宗教信仰，在这里你也会感受到宗教的庄严，那些建筑所承载的历史仿佛一一呈现在你的眼前。跟柬埔寨吴哥窟的华丽比起来，这里显得更加质朴，却更能让你感受到历史文化的沉淀。

★ 消费指数

整个缅甸的消费水平并不高，如果对吃和住的要求不是很高的话，基本上每人每天的花费在20,000K(缅币)左右，购买纪念品(不包括珠宝类)，只是小工艺品的话也就几千K。

当地人的生活

整个蒲甘民族以缅族、孟族为主，他们热情淳朴，对外来人不排斥，会积极的为你指路。他们也不太介意被拍照，甚至有的人还会主动摆好造型让游客拍，但最好先征得被拍者的同意。大多数人都很容易对生活感到满足，只要能够保证正常的生活，基本上都不会让自己过于忙碌，因此在这里你很难看到行色匆匆的人。路上遇见的当地人，基本上都是面带笑容，看着他们，你也会不由自主的就觉得心情好了起来。

★ 信仰与禁忌

缅甸是一个佛教国家，而蒲甘更是一个全民信佛的地方，僧侣地位很高，对他们讲话要用敬语；出门路遇，都需要礼让；在餐厅或者交通工具上，女士要主动避开僧侣旁边的座位。

实用信息

蒲甘没有专门的游客中心，不过有些旅行者会到娘乌镇汽车站旁边的Golden Myanmar酒店去订机票、车票、船票和热气球旅行等，因为老板林先生是华人，前台也会中文，沟通比较容易。

★ 地图

宾馆和酒店都有蒲甘地图，可以买一份大约1000K的详细地图。有些酒店提供的地图是免费的，但是不够详细。旅行书籍里也会配有地图，而且都是会有英文标识。

★ 电话

缅甸手机卡费用非常的高(主要是卡号贵，一个号200美元)，国内移动的电话卡即使开通全球通在缅甸也不能使用，电信也不行，只有联通GSM在国内开通了国际漫游之后可以使用。国际漫游电话费用是短信5元/条，打回国内15元/分钟。你也可以在咖啡馆、餐馆和酒店用WIFI下载一个网络通讯工具(如微信和QQ)，不过网速很慢。

★ 网络

咖啡馆和酒店都有免费WIFI，只是网速较慢，一般用QQ和微信等还好，其它的就不行了。在娘乌镇往老蒲甘走的Lanmadaw1大道和2大道上分散了好几个网吧，在新蒲甘的镇中心也有，一小时大约1000K，不过速度也就和国内90年代末的网络速度差不多。

★ 货币帮助

缅币单位是KYAT，缩写为“K”，读作(jia)。当地主要是使用缅币，也可以用美元，中缅边境可以用人民币。缅币的汇率上下浮动很频繁，每天的汇率都有所不同。

兑换

在机场大厅和银行都可以把美元兑换为缅币，酒店也可以兑换，但是汇率要低一些。银行在新蒲甘，从娘乌镇出来往新蒲甘走，沿大路一直走，到达一个多岔路口，正中间的花台里面是白色的佛塔，抬头就可以看见KBZ BANK，这里可以换钱。
营业时间：10:00-15:00(周末不营业)。

银联

缅甸ATM机不多，银联卡可以取钱的也只有在仰光和曼德勒有一些的CB BANK的取款机。每取1笔，缅甸方面会收5000K的手续费。

刷卡

缅甸银行不发达，银行卡的使用还没有普及，不论是商场、餐馆还是酒店基本都不可以刷卡，需要直接付现。

★ Tips：兑换注意事项

缅甸的银行在周末不能兑换外币。缅甸境内基本都是采取现金支付的方式，酒店和景点门票要付美元，但是租车、购物和在小餐馆吃饭要用缅币，请注意带够现金。使用的美元要06年以后的版本，不能有折痕、涂画、色差(也就是最好是崭新的，所以在国内换钱的时候要注意)。出境前要把大额的缅币换回美元，不能带走。

★ 邮局

新蒲甘邮局离银行不远，从银行出门沿右边林荫道前行，过马路继续往前走，大约500米左右就到了。从缅甸寄往任何一个国家的明信片每张500K，大约两周左右寄到。明信片在各个景点都有售卖，一套10张约2000K。

营业时间：10:00-15:00(周末不营业)。

★ 厕所

蒲甘的公共厕所很少，你可以在餐馆和酒店上厕所，当然这是需要你在那里消费的。

城际交通

从蒲甘可以坐飞机或者长途汽车往返于缅甸各大城市，还可以乘船到达曼德勒。所有种类的票都可以让你所住酒店的工作人员帮你预订。

★ 机场

➔ 蒲甘机场 Nyaung U Airport, NYU

位于新蒲甘东面几公里处，有往返缅甸国内各大主要城市之间的航班。不过机票需要提前买好，当地的酒店、宾馆都可以帮忙买。仰光飞蒲甘，大约1小时10分钟，约90美元；曼德勒飞蒲甘，约20分钟，约50美元。

机场到市区：从机场出来基本只能打车，这里的出租是不打表的，上车前讲好价格，如果你已经预订了宾馆，可以要求司机直接送到宾馆。从机场去娘乌镇约5000K，到老蒲甘约6000K，到新蒲甘约7000K。

★ 火车站

娘乌火车站 Nyaung-U Train Station

火车站在娘乌镇东南四公里处，打车到娘乌镇约5000K。缅甸国内铁路线运行良好，但是行驶时间很长，而且不提供食物和水，需要自己带，价格并不比乘坐汽车便宜。仰光到蒲甘每天两班，行车时间约20小时，高级座位价格32美元；曼德勒到蒲甘每天21:00发车，第二天早上5:00到达，普通座位6美元，高级座位11美元。

★ 长途汽车站

娘乌汽车站 Nyaung-U Bus Station 见地图A标识

因为长途汽车票便宜，所以去蒲甘选择长途汽车是个不错的选择。车站在娘乌镇往瑞希光塔走的路上。蒲甘有往返缅甸全国各地的长途汽车，汽车分为高、低两档，高档有空调，座位舒适的大巴；低档车没有空调，座位脚下和车顶会放满货物，走道会放小板凳让人坐，严重超载。汽车票很紧张，最好提前一、两天订好票。

蒲甘汽车时刻表			
路线	出发时间	到达时间	票价
仰光-蒲甘	19:00	5:00	18000k
曼德勒-蒲甘	8:00	14:00	11500K
曼德勒-蒲甘	13:00	20:00	8000K
曼德勒-蒲甘	16:00	23:00	10500K
茵莱湖-蒲甘	6:00	14:30	10000K
蒲甘-仰光	8:30	18:30	13000K
蒲甘-茵莱湖	8:00	16:30	10500K
蒲甘-曼德勒	4:00	12:00	8500K
蒲甘-曼德勒	7:00	13:00	10500K
蒲甘-曼德勒	19:00	2:00	11500K

以上都为空调大巴的时间，其余车型需到当地车站询问。

★ Tips：乘车注意事项

缅甸的空调大巴都是从日本淘汰的旅游车(车子很干净，车上有电视、瓶装水，夜间行驶的车还配有一次性的毛巾、牙膏和牙刷)。凉季(11月-2月)白天还好，到了夜间因为开空调车内温度很低(大约20℃左右)，而且空调没有办法关，所以要带好防寒的衣物。

大巴每行驶1.5到2小时都会停下来休息十几分钟，所有人必须下车，停车的位置有很多茶铺，可以喝点奶茶、吃点当地小吃，还有就是上厕所。

★ 轮船

从曼德勒出发的话还可以选择坐船，内河航运局(IWT)出售依洛瓦底江的船票，客轮看河水的干枯与否以及涨潮落潮的情况不同，会停靠在娘乌镇码头、老蒲甘码头(Bupaya旁边)见地图B标识。沿途可欣赏伊洛瓦底江的景色。快船干净整洁，速度快，慢船一如既往的堆满货物。每年3月-5月是伊洛瓦底江的旱季，船的班次会减少，需要提前询问。

曼德勒到蒲甘的轮船时刻表				
船型	出发时间	到达时间	费用	班次
快船	6:00	14:00	33美元	周一、二、四、五、六
慢船	5:30	21:00	18美元	周三和周日

市内交通

★ 马车

包一辆马车约15000K/天，可坐3个人。马车很干净，还有顶棚遮太阳。马车师傅很清楚旅游路线，会带你走最经典的景点，在景区门口停车等你参观，是游览蒲甘最好的选择。

★ 租自行车

租一辆自行车约1500K/天，车都是老式自行车，没有山地自行车。由于蒲甘很多路是土石路，自行车骑起来会非常痛苦，也很晒。不过骑车就比较自由，可以租来骑到不远的地方逛一逛。

★ 公交车

娘乌镇的汽车站有公交可以到达娘乌镇市场。不过他们的公交就是皮卡车，把后面装货的安上两排座位，然后加顶棚，上面堆货物，到市场价格约200K。

★ 三轮车

蒲甘还有一种三轮车，就是自行车旁边加一个座位和轮子，可以坐一个人。价格要在上车前和师傅讲好，从3000K到5000K不等。

★ 出租车

在机场和观光塔都只能乘坐出租车，到不同地方的价格从5000K-8000K不等。包车一天大约需要30000K-50000K。出租车司机大多会说英语，还会给你讲解景点。要注意，虽然包车并没有规定要管司机的饭，但是通常吃饭的时候都会让出租车司机和自己一起吃。

景点

蒲甘景区门票每人15美元，不限制时间。如果坐船，在码头就会有人要求你购买；有些酒店会要求你购买；有些则是叫你到当地的景区再买。总体来说，蒲甘并没有一个专门的售票处，查票也不一定会有，很多人去了玩回来也没看见有人要求购买门票。但如果购买了，要把门票收好，有的酒店会有人每天查门票。

★ Tips: 蒲甘的现代观光塔

在蒲甘平原的东部地平线上，可以看到一座和周围很不协调的现代建筑，是当地政府专门修来供游客看蒲甘全貌的，称为纳明特观光塔(Nann Myint Tower)。联合国教科文组织认为它严重破坏了蒲甘的古朴景观。

★ 瑞西光塔 Shwezigon Pagoda 见地图A标识①

瑞西光塔在伊洛瓦底江东岸，是蒲甘最古老的寺庙，也是蒲甘唯一用石头堆砌的建筑，与仰光大金塔并列为缅甸四大圣塔。这座佛塔的修建历经了两位国王Anawrahta(1044-1077)和Kyansittha(1084-1113)时期，是蒲甘王朝的开国之塔，是缅甸佛塔的源头，也是早期建筑的典型代表。

从带屋顶的长廊一直往上走，两边的墙上写有捐款者的姓名和捐款金额。走到尽头的平台，就是类似仰光大金塔缩小版的金色瑞西光塔。瑞西光塔周围环绕着五十三尊雕塑，包括狮子雕塑、摩迦罗雕塑(一种形似鳄鱼的动物)和蟾蜍雕塑。

塔的每一侧都有一个小方型的寺庙，里面都供奉着一尊小铜佛。塔中供奉有从印度传来的佛舍利和佛陀额饰，因此在信徒当中非常有名。日落之后，佛塔会亮起灯光，所以晚上或凌晨到达的游客，第一眼看见的就是它。

到达方式：从娘乌镇出发沿干道Lanmadaw Road直行，路过汽车站往前走200米左右，往右就可以看见这座佛塔了。

开放时间：8:00-19:00

★ Tips: 参观注意事项

上台阶以后要脱鞋和袜子，正门在晚上19:00就关闭了，19:00以后要绕道很远的地方才能出来。长廊上的小商贩会往你身上贴贴纸或者拉着你给你表演节目，然后找你要钱，不要理会，直接走开就好。

★ 阿南达寺 Ananda Temple 见地图B标识①

阿南达寺由国王Kyansittha于1091年修建完成，属于早期建筑，是蒲甘现存最完整最美丽的寺庙，也被誉为蒲甘第一佛塔。整个寺院呈正方形，外围是个院子，正中才是阿南达塔。塔外围的四个墙角，都有一个头两个身子的神兽雕像。佛塔的走廊墙壁里，密密麻麻镶嵌满了金色的佛像，阳光透过顶上的天窗，照在这些佛像上，金光闪闪。塔内四个方向，都有一尊约十米高的站立金佛，每个的姿态都不同，代表了不同的寓意。入夜，灯光照亮金色的佛塔顶部，金光璀璨，远远就能看见，也被认为是蒲甘的标志。

到达方式：从娘乌镇Lanmadaw大道直行，路上会零零星星的看见不少佛塔，直到看见道路边有Ananda(阿南达)的标识，往左拐离开柏油路，进到土路，走不到200米，就可以看见一座白色塔身，金色塔顶的佛塔，这就是阿南达寺。

开放时间：8:00-18:00

★ Tips: 阿南达僧院壁画

在阿南达寺北面50米处是阿南达僧院(Ananda-ok-kyang)，院内有保留下来的非常精美的壁画。如果门锁着的话，可以喊一下叫人打开。

★ 达宾纽寺 Thatbyinnyu Temple 见地图B标识②

位于阿南达寺西南边不到800米处，由国王Alaungsithu在12世纪建造，属于中期建筑，是所有建筑里最高的，也是蒲甘最早的楼中楼型建筑之一，它与阿南达寺并称为“蒲甘双塔”。塔内分五层，一、二层曾是僧人居住地，第三层是冥想空间，第四层是图书馆，第五层为佛。作为蒲甘第二佛塔，塔内有一座巨大的砖砌佛像，塔壁有巴利文长颂石刻。这里曾经是最佳的观看日出日落的地点，但现在为了保护建筑，游客已经不能再上去，只能在第一层观赏。

开放时间：8:00-18:00

★ Shwegugyi Temple 见地图B标识③

在达宾纽寺西北边200米处，由国王Alaungsithu于1311年修建，被称为“Golden Cave Temple”。它是蒲甘建筑中期的代表，虽和早期寺庙的孟族庙宇建筑类似，但它搭建在一个高台上。在东北边的角落有小台阶可以上去，有很多复杂的灰泥雕塑。寺庙有超大的门道和窗户，通风采光都很好，由于离王宫遗址很近，所以被认为是皇家佛塔。

★ Gawdawpalin Temple 见地图B标识 ④

西面是蒲甘考古博物馆，东北面是Shwegugyi Temple，由国王Narapatisithu修建于11世纪，属于晚期建筑，高55米，是蒲甘第二高建筑。传说国王因为过于狂妄自大，宣称自己的成就远远的超过了历代祖先，结果导致自己变成了瞎子，后来得到印度高僧的指点，塑了先祖的人像来忏悔赎罪，之后果然眼睛好了，于是国王就在举行供奉仪式的地方修建了佛塔。佛塔在1975年地震时受损严重，对它的修复可以说是最庞大的工程。

★ Mahabodhi Temple 见地图B标识 ⑤

在Shwegugyi Temple的北边，建于Htilominlo国王时期，是蒲甘唯一一座印度、孟加拉式建筑。以三角形的主塔为中心，四周围满了小型的副塔，塔座围着三层石刻佛像，塔身呈金字塔形，堆满了内凹形佛龛，里面都有佛像，密密麻麻，形态各异。Mahabodhi Temple的建筑风格在整个蒲甘独树一帜，与众不同，非常容易辨认。在它之前的寺庙，佛像都是在塔里面，它之后的建筑逐渐受到印度文化影响，开始把佛像往外移。

★ 卜帕耶塔 Bupaya Pagoda 见地图B标识 ⑥

位于伊洛瓦底江东岸，蒲甘的北面，靠近货运码头，是在国王Anwahata之前就存在的建筑，是蒲甘地区最早的寺庙。形状为葫芦形，金灿灿的屹立在伊洛瓦底江边，周围没有阻挡，是观看江边日出日落的好位置。但是1975年地震的时候完全被损坏，所以现在看见是之后重建的。

开放时间：8:00-18:00

★ 瑞山陀塔 Shwesandaw Pagoda 见地图B标识 ⑦

由开国国王Anawrahta建造，属于早期建筑。这座佛塔名字的意思是“金色神圣的舍利”，这是因为佛塔主要是供奉佛舍利。整个佛塔呈金字塔形向上，底座为方形有五层，在第五层是一个巨大的平台，在上面的白塔开始呈钟形。自从达宾纽寺不能登塔以后，这里第五层的大平台已经成为游客们观看日出日落的最好位置。而且绕着平台行走，环顾四周，往北可以看见阿南达寺和达宾纽寺，往东是达玛扬基寺，往西可以眺望伊洛瓦底江。每天晚上16:30左右，游人开始涌向这里，希望占据最好的位置观看和拍摄完美的日落。

到达方式：位于蒲甘南面，沿着Anawrahta Road向下走，在达玛扬基寺的西北面。

★ Shinbintalyaung Temple 见地图B标识 ⑧

在瑞山陀塔西边，寺庙不大，像是一个横着的小平房，建筑时间大约在11世纪，但具体的建造者已不可考证。里面有一尊巨大的卧佛，约18米长，而且与一般佛头朝北的涅槃佛像不同，这佛像为了面对瑞山陀塔而改变了方向。这里不时会有小和尚来参拜，运气好的话可以拍下来。

★ 达玛扬基寺 Dhammayangyi Temple 见地图A标识 ②

佛塔由Narathu国王(1163-1165)修建，是蒲甘最雄伟的佛塔，在蒲甘的任何地方都可以远望到砖红色的塔身，是砖砌佛塔的代表。整个结构是仿造阿南达寺修建，但是由于国王在未完工就被刺杀，导致塔顶至今没有修建，当地人也把它叫做厄运塔。

回廊和双层窗户的设计，让佛塔内部空气流动，自然还很明亮，内环在地震后已被封，不再允许进入。寺庙某一面的佛龛还有两个佛像并列坐着，据称是表示Narathu和其父亲，背面有一尊小卧佛。当时修建的时候要求极高，如果砖块之间有裂缝，工人就会被砍手，刑具至今还留在寺内。所以在1975年的地震时，其它佛塔都遭受了不同程度的损毁，而达玛扬基寺却毫发无伤。

开放时间：8:00-18:00

★ 蒲甘考古博物馆 见地图B标识 ⑨

Bagan Archaeological Museum

位于阿南达寺旁边，始建于1902年，1979年重建。展馆本身就是非常有缅甸特色的建筑，外面的庭院水池正中有国王骑马拉弓的雕像。馆内主要有整个蒲甘王朝时期使用各种文字所篆刻的碑铭，除了缅、孟、骠、巴利、达美尔、暹罗等文字以外，里面还有一块中文碑铭，据推断可能是元朝流入的。从馆藏的佛像可看出，从11世纪开始蒲甘佛像是怎么一步步从印度佛像转化到缅甸特色。馆内除了与佛有关的文物以外，还陈列了几十种缅甸人的头发造型，以及缅甸以前祭祀用的各种乐器。

开放时间：9:00-16:30

★ 古表基寺 Gubyaukgyi Temple 见地图A标识 ③

依旧是由国王Anawrahta修建，此塔与众不同在于，有一个方形的地下室，里面的佛龛供奉的是佛陀。塔内含有五百多幅壁画，讲述了孟族的传说。窗户采用镂空式雕花，每扇窗户各不相同。佛塔内光线不是很明亮，可以带着手电筒观看。古表基寺不光是独立的佛塔，它和周围很多大大小小的佛塔一起形成了一个密集的佛塔群。为了保护壁画，所以在这里面是禁止拍照的，希望旅行者注意。

到达方式：从蒲甘往明卡巴村走，快到明卡巴村的道路的右手边。

开放时间：9:00-16:30

★ 马努哈寺 Manuha Temple 见地图A标识 ④

在明卡巴村的南边，由Manuha国王于1059年建造，他是被俘虏的孟族国王。寺庙里，正面是三尊巨大的佛像，而背面有一尊20米长的大卧佛。与巨大佛像不相称的是，容纳佛像的庙宇却修得非常狭小，它不像蒲甘其它的寺庙那样追求壮观，空间狭窄的基本上你都觉得是头快顶到房檐，肩膀要碰到墙壁，如果不侧着身子便无法行走。而之所以会被修成这样，也是因为作为一个被俘虏过来当人质的国王，Manuha借着修建这样的寺庙来表达自己的压抑和痛苦。马努哈寺门口有一个巨大的金钵，里面有信徒们的捐款。

开放时间：9:00-17:00

★ 罗迦南达塔 Lawkananda Pagoda 见地图A标识 ⑤

由Anawrahta在位期间修建，属于早期建筑，是佛舍利四影骨的埋葬地之一。位于蒲甘的重要交通码头旁，伊洛瓦底江在这里刚好有个小小的转弯，江水扑面而来。佛塔通体都刷着金漆，类似于舍利塔的钟形，是日常顶礼膜拜的主要地点。站在塔顶，可以俯视整个伊洛瓦底江河湾。由于佛塔和别的建筑群距离较远，所以虽然这里也是看日出日落的好地方却很少有人选择这里。

开放时间：10:00-16:30

★ 苏莱曼尼寺 Sulamani Temple 见地图A标识 ⑥

在达玛扬基寺的东北边不到200米处，由国王Narapatisithu修建，因塔内保留的大量壁画而闻名。由联合国教科文组织负责保护，至今可以看见鲜艳的颜色。有人把它称为蒲甘最美的佛塔，这里是唯一允许自由拍摄壁画的寺庙。整个回廊的壁画讲述了佛教的起源，如何传入缅甸，又如何被人们接受并且进化，还讲述了佛教的各种祭祀活动，比如划龙舟等。佛塔为四方形两层式建筑，每层角落有小塔，四个方向都有门廊，以东方门廊最大，每个门都有半浮雕的佛像和门楣。

开放时间：9:00-16:30

★ 普帕奥林斯克修道院 Popa Taungkalat Monastery

在距离蒲甘50公里的普帕山上，站在老蒲甘的江边可以远望河对岸的这座山。普帕山是座火山，这里被认为是缅甸最强大的神灵居住的地方，每年5月、6月、11月和12月满月的时候大家都会此朝拜。

★ 穷游塔 见地图A标识 ⑦

“每个人都希望在蒲甘找到一座属于自己的塔”——距离著名观看日出日落的瑞山陀塔不远处有一座无名小塔，穷游er将这座塔命名为“穷游塔”。塔内的一个角落有个通往上方平台的通道，平台可以环看整个蒲甘平原，而且日出时分的热气球就在该塔前飘过，蒲甘锦囊封面就是在这里拍摄的。最重要的是这里躲开了在瑞山陀塔的大部队，逃离了喧嚣，可以静静体会蒲甘的美。

位置：21° 10'08.86" N， 94° 52'25.86" E

到达方式：从瑞山陀塔行至Anawrahta Rd右转，向东路过阿南达塔后，再继续直行420米，经过右手边的路边小塔，穿过小路即可到达。

place.qyer.com/poi/106481

路线

蒲甘最有名的塔基本都在主干道上，不在主干道上的也会有路标指出来。但是这些地方旅行者比较集中，少了些许宁静。其实自己沿途慢慢欣赏，每座佛塔都有独特的风貌，只要大方向没有错，都可以找到与他人所不同的乐趣。

★ 2日游线路

第1天：参观主要的景点，从娘乌镇出发，沿大公路往西走，路上可以参观娘乌镇的瑞西光塔、阿南达寺和考古博物馆，到老蒲甘，参观达宾纽寺、Shwegugyi Temple、Gawdawpalin Temple、卜帕耶塔、瑞山陀塔、Mahabodhi Temple、卜帕耶塔、瑞山陀塔、达玛扬基寺。在瑞山陀塔观看日出之后回到娘乌镇的南达餐馆欣赏木偶戏。

第2天：参观明卡巴的古表基寺、马哈努寺、Seinnyet Ama和Seinnyet Nyima姐妹塔，然后往新蒲甘走，参观罗迦南达塔。如果时间充裕，可以在沿途的很多小佛塔拍照。

★ 3日游路线

除了前两天和上面一样，第三天可以在娘乌镇坐车出发大约一个半小时到普帕山，参观普帕奥林斯克修道院(Popa Taungkalat Monastery)。不过到这里的交通不是很方便，最好包车，25-30美元。不要穿红色、黑色和绿色的衣服，不要带肉制品尤其是猪肉上山。庙里拍照要询问庙内工作人员是否允许拍摄。回来后，还可以到娘乌镇市场逛逛，买点小东西作纪念。

摄影

瑞山陀塔绝对是拍日出日落的好地方，当然必须赶早，日出日落时间分别是6:00和18:00。拍日出可以在其它地方，日落的话这里基本上17:00左右大家就开始抢位置了，最好带三脚架。

旅行日历

★ 旅行季节

蒲甘可以分为三个季节：3月到5月天气炎热，平均气温在40℃以上；6月到10月是雨季，气候闷热潮湿，基本上每天都是连绵不绝的雨；而11月到来年2月气候相对较好，早晚偏冷，温度不到15℃，白天最高不超过30℃，天气晴朗，最适合旅游。但是即使是这时候，紫外线的照射还是非常强烈的，所以要做好防晒，最好是穿长袖长裤，否则很容易晒伤。

★ 节日

阿南达寺礼佛节 Ananda Pagoda Festival 1月9日-1月20日

蒲甘每个月都会对应不同的寺庙有不同的庆祝节日，只不过其中最重要的是每年1月9日到20日的阿南达寺礼佛节。这期间，当地人都不会涌往阿南达寺，对着佛塔进行膜拜，以示对佛祖的尊敬；一旁的阿南达僧院还会诵经祈福。

缅甸新年 Myanmar New Year Day和泼水节 Thingyan (Water) Festival

泼水节在每年4月13日前后，共庆祝4天，而缅甸新年则是在泼水节的最后一天，所以现在缅甸国内已经将两个节日合二为一，这也是缅甸全国最重要的节日。节日期间，寺庙会进行诵经和洗佛仪式，普通百姓则身着盛装向来往行人泼水以示祝福。在当地人的观念里，如果没有被泼到水，来年会走霉运。

点灯节 Thadingyut Festival of Lights

点灯节又称光明节，每年缅甸历七月十五，也就是公历10月上旬前后举行，为期3天。人们在7月15当天会点上各种彩灯和蜡烛，以迎接佛祖的到来。这一天也是表示感恩的日子，僧尼和百姓都会到附近的寺庙去拜佛，佛教信徒会到僧院去布施，百姓会对父母、长辈跪拜。

体验

★ 提线木偶表演

这是缅甸的传统戏剧形式，由人在背后操作，提线木偶服装都非常艳丽，镶嵌着亮片。南达餐馆(Nanda Restaurant)和Si Thu Restaurant每天晚上19:30会有表演，在餐馆吃饭就可以免费观看，要早点去，可以选个好的位置。

★ 热气球

乘坐时间45分钟，价格300美元/人，而且座位有限，建议提前预定，而且根据气候，不一定随时都有，夏季就不开放热气球。你所住宿的地方都可以帮你定，会有专门的车来接你到坐热气球的的地方。如果不放心的话，在娘乌镇汽车站旁边的Golden Myanmar酒店专门帮人预定热气球，要注意选择正规的，有安全保障的公司。

Balloons Over Bagan

这家公司的所有的气球都是由英国制造，所以安全性比较高。

www.easternsafaris.com/balloonoverbagan_home

缅甸主要是吃米饭和咖喱，配小菜和酸汤；也有中餐，但是不怎么正宗，价格较高；有泰国菜，酸辣做法很开胃；西餐很多，大多是比较高级的咖啡馆和酒店宾馆里提供，价格也高。菜单上都会有英文和图片，大部分还配中文，所以这个完全不用担心。

在蒲甘，因为现在旅游发展已经很成熟，所以吃东西其实很方便，就是口味不一定合适。当地餐馆都有缅甸和英文标示，有的甚至会有中文(但不一定有中餐)，人均一般至少5000K。如果在做缅甸菜的饭馆吃饭，你要习惯咖喱和饭都是冷的，不过对于国人来说大热天吃这个过于油腻了，不过这些都会配生的蔬菜和汤。小费的话，在高级餐厅里是5%-10%，但外面一般的大排档式餐馆和完全的缅甸式餐馆是不收的。

凡是大酒店都会有西餐(水平不高)，少数会有中餐，而且从娘乌镇到老蒲甘的路上也有很多的西餐馆，门口都有英文菜单和价格。可以吃到三明治、披萨和意大利面。在蒲甘，作者不推荐进酒店或者装修豪华的饭馆，因为味道一般价钱高，但是如果你是为了享受环境的话可以去。

★ 当地特色

棕榈酒(Palm Wine): 其实就是棕榈树的汁液，当地人爬到棕榈树顶上，在最上端的枝干上划一道小口，插上管子，然后在旁边绑上一个圆圆的小土罐，让汁液流入罐子里，过一段时间再取下来，味道有点类似于清酒。

槟榔(Semen Arecae): 东南亚国家都会吃槟榔。缅甸槟榔铺就像我们以前的小吃摊，上面挂满了各种零食、水果。这里的槟榔是用槟榔叶，抹上一层石灰粉，然后里面再放烟叶和一些乱七八糟的东西，然后裹起来，嚼了以后吐出来的水是暗红色的。很多当地人，特别是开车的师傅会买，作用类似于国内人抽烟，用来提神，你会看见很多男人整个牙齿都是暗红色的汁液，这就是在吃槟榔。不过大家最好还是不要尝试，看看就好。

茶铺(Snack Shop): 缅甸的茶铺其实不只是喝茶，它包含了早餐、上午茶、下午茶和宵夜茶。这类的店装修都很简陋，就是一个小门脸，然后摆开很多桌椅。餐牌也不会有英文，不过不用怕，你可以直接指着别人吃的然后试试，价钱也便宜，人均最多3000K绝对吃撑。

奶茶(Milk Tea): 一定要在这种茶铺喝。因为只有这里的奶茶是用当地产的浓茶一直熬着，然后再配上炼乳，口感绝对不是国内那些茶粉勾兑的味道可以比，不过一杯也就小咖啡杯那么大，不到100毫升，价格200K-300K。因为只用炼乳，所以会有些甜，喝完奶茶，都会配给你一壶单纯的茶(免费)。这类茶铺，娘乌镇在蒲甘的菜市场那有很多，随便哪家都差别不大，可以试试。

缅甸菜馆: 菜市场旁边和老蒲甘都有，不过在菜市场那的主要是当地人来吃，所以便宜，一份缅甸饭套餐不过1000K，调料等还可以根据自己口味来加，你还可以到菜市场买你想吃的让老板加工。

富士餐馆 FUJI Restaurant

位于娘乌镇往老蒲甘的大路上，门口是很显眼的日文招牌。餐馆并不是吃日本料理，有简单的西餐、中餐和缅甸菜，菜单都配有图片，可根据图片点菜。老板是在蒲甘生活了12年的一对日本夫妻，对游客非常热心，相对主街上其他的饭馆，这家性价比极高，分量比其他家都足。

营业时间: 10:00-20:00

人均消费: 3000K。

老蒲甘坦德酒店餐厅 Bagan Thande Hotel 见地图B标识 ⑩

在老蒲甘，环境优美，在伊洛瓦底江边。餐厅西餐非常的正宗，可以感受到殖民地风格。

营业时间: 8:00-21:00

人均消费: 20美元。

南达餐馆 Nanda Restaurant 见地图A标识 ⑧

在娘乌镇往老蒲甘的主街上，离Bagan House不远。餐馆是在一座毁掉的老佛塔的基础上建起来的，入口就是佛塔的塔门。以缅甸菜和西餐为主，有套餐，味道一般，但因为每天晚上19:30有免费的提线木偶表演，所以很出名。老板是在国外待过后来回到缅甸，所以英文很好，很容易沟通。

营业时间: 10:00-21:00

人均消费: 9000K左右，但是要收20%的服务费。

蒲甘酒店河景露天餐厅 Bagan Hotel 见地图B标识 ⑪

在老蒲甘，餐厅面对伊洛瓦底江，晚上会在树上点无数的灯，非常浪漫。除西餐以外，酒店还提供一种当地的白葡萄酒，20美元，味道清淡。

营业时间: 8:00-20:00

人均消费: 约30美元(不包含酒)。

女王餐厅 Queen Restaurant 见地图A标识 ⑨

餐馆主要提供缅甸菜，味道非常地道，如果你对缅甸菜很有兴趣的话，可以到这家试试。餐厅的Banana Pancake很好吃。

营业时间: 10:00-20:00

人均消费: 9000K。

月亮餐馆 The Moon Restaurant 见地图B标识 ⑫

餐馆在娘乌镇到蒲甘的主街道上。这是一家素食餐馆，性价比极高，很多外国人都在这里用餐。推荐它家的素菜咖喱汁拌饭，很适合中国人胃口。

营业时间: 10:00-20:00

人均消费: 5000K。

Si Thu Restaurant 见地图A标识 ⑩

餐馆在新蒲甘，伊洛瓦底江边。可以刷卡(这是蒲甘为数不多可以刷卡的地方)。在江边，景色优美，19:00左右也会有提线木偶表演。

营业时间: 10:00-21:00

人均消费: 9000K。

A Little Bit Of Bagan 见地图A标识 ⑪

餐馆在娘乌镇美食街口。餐馆很大，顶部用茅草覆盖，是很明显的东南亚风格的建筑。主打意大利菜，也有泰国菜，味道还可以，有免费的WIFI。

营业时间: 10:00-20:00

人均消费: 6000K。

San Thi Dar Restaurant 见地图A标识 ⑫

非常有爱的家庭餐馆，由一对老夫妇经营。在从老蒲甘到新蒲甘的路上，Myazedi塔附近。所处的位置很适合于途中餐，炎炎烈日下，在这里休息一下，喝上一杯新鲜得果汁或者冰镇得缅甸啤酒，感觉很爽。普通的炒面是1200K，最贵的咖喱虾也就2500K，味道很棒，价格也实惠。

地址：South of Old Bagan, Main Road, Myingabar

住宿

在蒲甘可以选择酒店或者民宿。酒店价格较高，而且如果不提前预定的话，很难有房间；民宿相对环境没有酒店好，但是便宜实惠，而且不用担心没有房。如果待的时间只有一天且想看日出日落最好住在老蒲甘，价钱贵一点但是景点都在周围；如果想节约一点就住在娘乌镇，因为离老蒲甘也不远，价钱便宜得多，交通方便，是游客主要聚集的地方。

★ 星级酒店 Hotel

Bagan Umbra Hotel(Golden Express Hotel)见地图A标识 ⑬

酒店位于娘乌镇，交通便利，到老蒲甘和长途车站都只用十五分钟路程。有免费WIFI，泳池，相对老蒲甘的酒店便宜很多，不配备洗漱用品。

房间价格：30-70美元不等。

老蒲甘坦德酒店 Bagan Thande Hotel

三星级酒店，位于老蒲甘伊洛瓦底江边，因曾经在1922年接待过威尔士王子(也就是后来的爱德华八世)而闻名。酒店环境优美，有世外桃源的感觉。房间都为小别墅式的，有露天的餐厅。因为就在老蒲甘，所以到所有景点都很方便，有免费WIFI、泳池。

房间价格：60-150美元不等。

老蒲甘酒店 Bagan Hotel

三星级，在老蒲甘伊洛瓦底江边，是蒲甘最古老的酒店。酒店包围了两座佛塔，其余都用红砖修建和佛塔相互辉映，在酒店花园仰头就可以看见Gawdawpalin Temple，要看日出和日落的话住在这里最方便。有泳池、免费WIFI、露天餐厅，交通便利。

房间价格：90-200美元。

Aureum皇宫酒店 Aureum Palace Hotel 见地图A标识 ⑭

五星级酒店，位置在Pwasaw，旁边就是瞭望塔，离主要景区较远，只能坐出租到老蒲甘或娘乌镇(约6000K)。整个酒店非常奢华，房间摆设都是真正的文物，泳池是无边泳池，可作SPA，餐厅晚上有当地乐团表演。

房间价格：120美元起。

预定网站：www.agoda.com(这上面基本上蒲甘的酒店都可以预定)

★ 民宿 Air BnB

在娘乌镇(Nyaung-U)有很多民宿，在大巴车站下车以后，会有马车师傅来接客人，他们会带你去民宿(马车收费1500K左右)，都不远，标间的价钱约4000K-6000K。有热水、风扇(有的会有空调)，没有网络，有简单的早餐。店家都是当地居民，运气好的话还会招待你吃水果和缅甸的茶，洗衣服的话100K/件。其实选民宿的话不用担心，马车师傅拉去的也不会有问题，因为娘乌镇不大，每家其实差不多，价钱设施都一样。

Zar Chi Win(2) Hotel

电话：0095-61-60206

地址：Lammandaw Street(Near Market), Bagan Nyaung

Golden Myanmar Motel

电话：0095-61-60901

手机：0095-92-042-064

Inn Wa Guest House

电话：0095-2-67126, 60902

地址：Main Road, Bagan-Nyaung Oo, Myanmar

购物

★ 超市

在娘乌镇的U Main Road上，也就是Golden Myanmar(金缅甸旅店)附近有一家相对货物比较齐全的超市。里面可以买到常见品牌的生活用品、饮料和零食。一路上也有很多杂货店，就是里面的东西很多都是不常见的牌子。

★ 娘乌镇市场

市场位于娘乌镇镇口，里面分为肉类区、水果蔬菜区、生活用品、小吃等不同区域，基本上是你所需要的所有东西都可以在这里买到。特别是筒裙、的那喀、槟榔和卷烟之类的特色类物品，在这里买价格比较便宜。

★ 纪念品

蒲甘的漆器、浮雕、瓷器和沙画都和佛教有关。在蒲甘并不产宝石和翡翠，如果遇到推销一定要拒绝。

漆器

漆器是蒲甘的特色手工艺品，据称这技术还是从中国学的，不过这里有加上了各种宗教的元素和当地特色，图案大都和宗教有关，价格在2000K-10000K不等，在娘乌镇通往老蒲甘的路上，以及明卡巴集中了很多这样的小作坊。

Bagan House 见地图A标识 ⑮

地址：No.9 Jasmine Road, New Bagan

沙画

在各个佛塔和路上会遇到很多人向你兜售画作，这些都是由伊洛瓦底江的沙子着颜料画出来的，很有特色，价格约4000K-20000K/幅。

的那喀

看上去像是树干(也有已经磨好的粉状的)，当地人把它和着水磨成泥浆状(颜色土黄)，然后抹在脸上好手上用来美白和防晒(主要是女人和小孩使用，男人如果用的话会被当地居民笑话)。价格约1000K-3000K。

急救电话: 192

匪警: 549195

火警: 191

报警: 199

警察局: 199

★ 治安

由于全民信佛, 当地人相信这辈子做坏事下辈子会遭报应, 所以治安其实很好。但在缅甸偷东西不算罪, 所以小心防盗。

★ 中国使领馆 China Embassy

中国驻缅甸大使馆

地址: 1, Pyidaungsu Yeiktha Road, Dagon Tsp, Yangon, Myanmar

办公时间: 周一至周五8:00-12:00, 14:00-16:30(使馆在中国法定假日和缅甸法定假日不对外办公)。

领事证件对外办公时间: 周一至周五上午9:00-11:00(节假日除外, 临时调整工作时间除外)。

电话: 0095-1-221280, 221281

★ 医疗应急

蒲甘设备完善一点的医院只有一家, 其它的都是小诊所, 而且医疗设备都比较落后, 价钱还比较高。通常因为卫生条件差和温度的原因, 容易得疟疾、中暑和发烧, 可以自带一些相关的常用药。

District Hospital(区医院) 见地图A标识 +

地址: Shwe Kant st西边, 娘乌镇。

★ 应急小纸条

姓名 Name:

年龄 Age: 血型 Blood type:

电子邮件 Email:

家庭地址 Home Address:

酒店地址 Hotel Address:

紧急联系人 Emergency Contact:

您还可以在这里添加一些其他重要信息:

穷游锦囊的内容由网友提供, 如果发现文中的信息有错误, 请发送邮件到: guideeditor@qyer.com, 我们会在第一时间更新。

请访问穷游网获得更多内容: qyer.com

下载穷游锦囊app, 阅读锦囊更方便。



iPhone



Android



iPad