

蚂蜂窝旅游攻略 南亚系列
www.mafengwo.cn

不丹



天空最近 幸福不远



目录 Catalogue

- 02 不丹速览
- 03 地图
- 04 亮点 / 景点
- 09 住宿
- 10 餐饮 / 购物
- 11 线路推荐
- 12 实用信息
- 13 外部交通
- 14 出入境
- 15 旅行路上

不丹速览 Introducing Bhutan

不丹王国 (The Kingdom of the Bhutan) 在梵语中意为“西藏的边陲”别称: 雷龙之国 (不丹人自称“竺域”, 意为“龙”)、森林之国、花卉之国, 云中国度。面积 3.8 万平方公里, 地处喜马拉雅山南坡。北部及东北、西北与中国为邻; 南部与印度接壤。境内多山, 北高南低; 南部山区属亚热带气候, 湿润多雨, 年降水 5000 ~ 6000 毫米; 中部河谷区, 气候温和, 年降水 760 ~ 2000 毫米; 海拔 180 ~ 7550 米。河流均由北向南, 主要有阿穆曲河、旺曲河及莫曲河等。蓝绵羊、兰花、野罂粟和罕见的雪豹就在这个与世隔绝的环境中生长, 这里还有传说中的喜马拉雅雪人。茂密的高海拔橡树林, 甚至有老虎爪的印痕。南亚虎通常出没于低海拔的森林地带, 但在不丹, 它的踪迹却可能出现在海拔三四千米的雪线之上。

不丹全国只有一个机场, 没有铁路, 森林覆盖率达 72%。不丹林木品种多, 品位高, 木材蓄积量约 6.7 亿立方米, 但不丹没有滥伐现象, 而是适度科学合理开发。山民砍一株树需要特别许可, 国有林区伐木必须经过严格审批。

在不丹西部帕罗镇附近的方都村, 彩绘的男性生殖器在墙壁上、大门上举目可见, 并且图案各有特点。村子高地一幢房子的墙壁上, 用写实的手法描绘了从男性生殖器中出来的一串串精虫, 旁边则绘有女性的生殖系统, 以及精虫进入的情形。

无论是山边路旁, 还是房顶门前, 不丹各地随处可见一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诞。当地国民信奉藏传佛教, 这些五彩旗其实是印着经文的经幡。以前, 这种长三尺、宽 1 尺的经幡上都印有“嗡、嘛、呢、叭、咪、吽”六字箴言和龙、虎等图案, 旗子的边沿为蓝、白、红、绿、黄五种颜色, 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。

在这个深信神灵无处不在的国度, 类似牛头马面、鹰嘴猴脸的面具成了人们生活中不可或缺的一部分。每年到了重大的宗教节日, 不少不丹人载歌载舞时, 都要身穿鹅黄色的丝缎裙, 脚蹬绣花牛皮靴, 头戴各式各样“面目狰狞”的面具。当地人称, 这些面具是原始宗教的产物, 有的是表示对大自然的虔诚, 有的是为了赶走妖魔鬼怪, 有的则是祈求来年上天能赐予好收成。

最佳旅行时间 目前游客旅游的主要地区, 基本处于海拔比较低的地区, 所以全年都适合旅游。但 3-6 月和 9-10 月则更加舒适, 更加适合旅游。在不丹, 可以看到高原寒带、北温带、亚热带, 甚至热带的不同自然景观。

消费指南 不丹政府规定入境游客每人每天最低消费 250 美元, 淡季有可能降到 200 美元 (除自行购买纪念品的花费, 其他全包)。详情请见本攻略 11 页。

穿衣指南 虽然地处亚热带, 不丹具有独特的地理、地质特点。由于位于喜马拉雅山脉南麓, 地势北高南低, 海拔高度变化急剧, 且相差悬殊。加之印度洋暖湿季风气流的影响, 各地气候相差较大。由于早晚温差大, 所以带些御寒的衣服是很必要的。如果您是到不丹登山或者徒步, 在高海拔的地区, 防寒服是必备的。

另外不丹是一个宗教国家, 不丹人民的观念比较保守。在传统的文化中, 对女性的穿着比较重视。所以建议您在不丹旅行时, 不要穿过于暴露、性感的衣物。否则, 会让不丹人反感。

女士穿短裤也是不受欢迎的, 建议穿长裤或者过膝的长裙。尤其进入重要的宗教场所时, 衣着需要比较庄重。进入时, 要脱鞋、脱帽。另外建议您穿的衣物上, 尽量不要带有宗教色彩或者和佛教有很大背离的文字或者图案。这在不丹人眼里, 也是对他们的不尊重。不丹因为海拔高, 紫外线强, 您可以带上漂亮的帽子, 对您的脸部皮肤很有益处。

致谢

封面提供: Mikell
图文提供: Mikell hjh 鱼和熊猫 黑颈鹤 心在旅途
好好玩 微湮一痕 fgse john_cho 老妖



亮点 Highlights

★扎西确宗

不丹现代佛教圣地之一，亦称扎西却城堡。建于13世纪，由不丹宗教之父帕角·杜冈·斯普戈喇嘛所建。是一座四边石砌建筑物，规模宏伟壮观，气势磅礴。

★虎穴寺

建在悬崖上的寺庙远远望去便充满了神秘感，四周柏树参天，垂着一缕缕苔藓。山门前飞挂着一道瀑布，流水漫过级级岩石，注入一口深潭，然后落入下方几百米深的山坳。

★普那卡堡

这是不丹最美丽的寺庙，每到春季，寺庙旁的蓝紫色蓝花楹便齐齐盛开，将造型古朴的城堡层层包围，两条河流从门前潺潺流过，美不胜收。

景点 Sights

01 扎西确宗 (Trashi Chhoe Dzong)

扎西确宗 (Trashi Chhoe Dzong) 是不丹久负盛名的佛教寺院，同时也是首都廷布的政府中心。它始建于13世纪，海拔2500米，庄严的矗立在旺楚河西岸。扎西确宗是现任国王的办公场所以及内政、财政部门所在地，也是宗教首领和中央宗教机构的夏季驻所。

扎西确宗楼层结构为2层，外墙由白色石灰粉刷。宗的四角各有一座高出主体建筑的金顶塔楼组成。在城堡中央是喇嘛首领的正方形建筑物宅邸。左右两边的路都通往广场和喇嘛房间。虽然几经火灾和地震的损毁，但吉格梅·多尔吉·旺楚克三世国王却对寺院进行了超过5年的全面修缮和扩建。作为政府办公驻地，扎西确宗寺一直沿用至1952年。

寺院内至今仍保留有国王的宝座和办公室，以及王室商议家事的进行会客商谈的地方。现在基堪布喇嘛每年都率领中央寺院众喇嘛到扎西确宗度夏。游客进大门时要经过安检，进入内部庭院后可自由拍照，但禁止大声喧哗。



Mikell 不丹的建筑色彩分明，雄伟壮观，映衬着高远的天空，真是绝美的风景。

每天下午4点，扎西宗广场会有降旗仪式；很有不丹特色！（东卓摄）

02 塔金动物园 (Thimphu Takin Zoo)

在过去，廷布只有一个小动物园，饲养当地的一些小动物。后来，不丹第四任国王认为，在这里饲养动物是不符合佛教教义的。因此，所有动物都被放生了，动物园也随即被关闭。

然而，经过多年监禁，一些动物无法适应自由的生活。它们仍留在该地区流浪，时常造成城市交通紊乱。为了保护动物，动物园原址又重新建起了围栏，这里后来演变成成为羚牛保护区。

羚牛 (Pakin, 不丹语称塔金) 是不丹国兽，相当于中国的大熊猫。这种羊头牛身的动物是羊和牛的杂交动物，只有在不丹能够看见，和它关系最近的亲属就是北极麝香牛。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。

如今，廷布动物园成为了观赏塔金的最好场所。这里除了羚牛，还饲养了包括驯鹿及山羊等多个鹿种。



心在旅途 不丹动物园里的国宝：塔金

好好玩 我们可爱的导游却是非常认真的对着远处的塔金们发出了呼唤之声，又就近折了几枝叶片上带小刺的树枝（说是塔金最爱吃的），对塔金们舞动着。这样双管齐下还真管用哈，马上就走过来了几次塔金……嘻嘻，看来我们的导游还真有戏，先赞一个。目前整个不丹境内，也只剩下300只左右。能亲眼目睹这一不丹国兽，实属不易。

03 不丹国家纪念碑

作为廷布的标志性建筑，不丹国家纪念碑 (National Memorial Chorten) 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。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。

国家纪念碑同时也是一座佛塔，内部珍藏许多神圣的宗教绘画和密宗佛像。这金色尖顶的大型建筑并没有存放三世国王的遗体，而是摆放着一副他的画像供人民瞻仰。碑上铃铛在风中叮当作响，下面则是虔诚绕行的人们排着蜿蜒的长队。

据说许多皇室成员和宗教领袖也会到此造访。所以，当你有机会到不丹的廷布旅游，一定不要忘记到国家纪念碑看一看。



Mikell 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。

04 国家邮政总局

不丹是世界上鼎鼎有名的“邮票大国”，以至于国家邮政总局 (General Postal Office) 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样，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。不丹的国际邮政编码为 999090，但并未采用。在实际操作中，从中国大陆邮寄到不丹的国际邮件，需要用不丹当地使用的语言来写清详细城市和地址。可以不用填写不丹邮政编码，也一样的可以递送到不丹。



Mikell 国家邮政总局

05 不丹射箭场 (Changlimithang Stadium)

在不丹，作为「国术」的射箭不仅是一项娱乐，也是重要传统文化之一。不丹人认为，射箭的天赋流淌在不丹人的血液，不会射箭的不算不丹人。

射箭是不丹的第一运动，自古，不丹人便相当热衷于他们的运动——箭

术 (不丹语 datse)。王国内几乎所有的村庄部落都以其射箭场为豪，而每个宗也会在邻近空处设立靶场 (不丹语 bha cho)。几乎所有的城市村庄都有自己的靶场与专业射箭队，每逢周末就会举行箭术比赛。上自国王大臣下至平民百姓，人人都是射箭好手。而且，不丹男子还将射箭比赛视为重要的社交活动。农闲时，男人三五成群相约到附近山上举行射箭比赛，比赛往往持续 3、4 天。

不丹的传统射箭富含着不丹的文化特色，比赛射箭不单是射箭，还深藏着传统礼仪。每场比赛如同是一场充满刺激与期待的欢宴，两组穿着不丹传统服饰的参赛队伍，必须相隔约 140 公尺之远 (奥运标准是 50 公尺)，设立比赛用的小木靶。因为距离较为遥远，即使是比赛时，弓箭手的队员们也习惯聚集到靶子附近，让人看起来颇有惊险之感。

fgse 射箭比赛，射箭位置离靶子至少有 150 米远，臂力和准确度要求非常高。有很多当地人在观看，看到射中靶子时，我们不由发出惊呼声，当地人很淡定，还回过头来看我们，显得我们很突兀，呵呵。

06 国家博物馆

不丹国家博物馆 (National Museum) 位于不丹西部重镇帕罗 (Paro) 境内，早先是用作帕罗宗瞭望塔的“塔宗”，墙身就有两米半之厚，后来不丹政府于 1968 年改为博物馆。

博物馆内收藏的文物数量很大，有三千多件文物。况且它本身就是一件文物，里面包含各种器皿、武器、乐器、佛雕、旧经文、唐卡画和邮票等。

尤其是邮票，发行的题材包罗万象，从自然科学系列，如蝴蝶、花卉等，到国外名人系列，从戴安娜，到人类文明科技发展系列，到人类登上月球，无所不有。



Mikell 博物馆共分六层，有不丹各个时期的文物，照片和邮票等。

微湮一痕 馆内珍藏不丹丰富文物，历史最早可追溯到八世纪。展品有宗教唐卡，面具，手工艺品，圣徒遗物，不丹邮票等，还有明朝时的瓷碗。

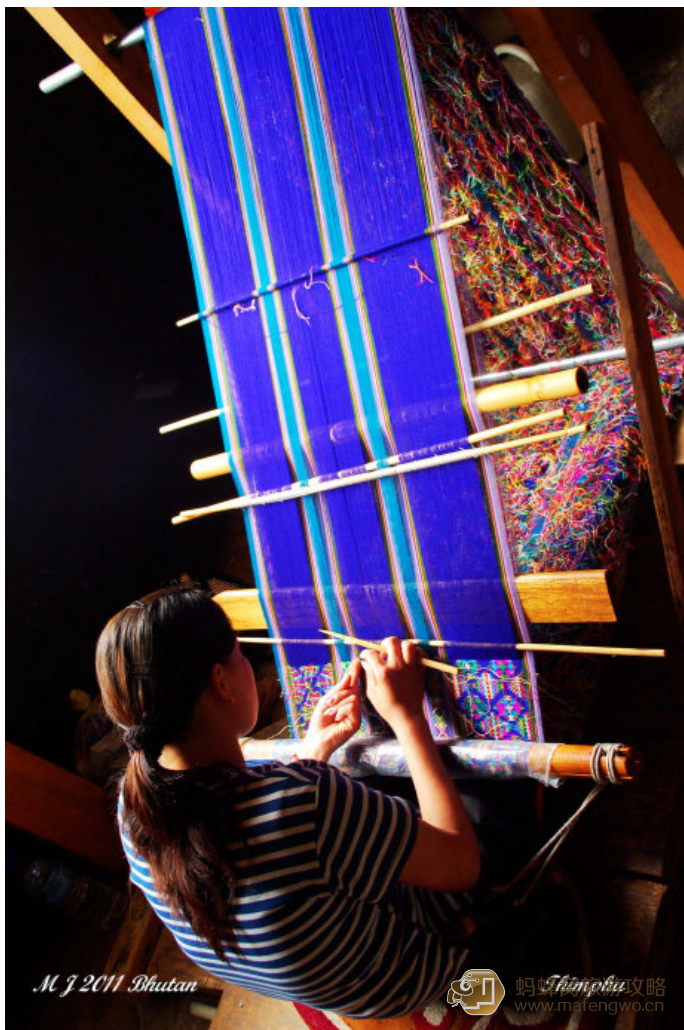
07 不丹国家绘画艺术学院

不丹国家绘画艺术学院向全国各地资质较高的学生提供 4 至 6 年的不丹传统艺术课程。学生们将在这里接受全面系统的教学，从最基础的素描，渐近到绘画，木雕，刺绣和雕塑。

不丹艺术和手工艺品都是深深植根于佛教哲学。它们不仅有很高的吸引力和装饰性，同时还具有主题性和象征性。艺术创造就是将实践转换为价值的一个过程。新的艺术不断的被创造出来代替旧的，是为了反映不丹传统意识中对物质非永久性的认定。



不丹 13 种传统艺术和手工艺品有：木工，石雕，雕刻，绘画，雕塑，铸造，木材车削，锻工，饰品制作，竹器，造纸，裁缝，刺绣和贴花，编织。



Mikell 织布

Mikell 为了保护传统文化，近几年不丹在国内大力推广传统服装，要求公民在正式场合时必须穿戴民族服装。这种传统服装的知名度随之提高，很多游客也喜欢购买收藏，一时洛阳纸贵，现在一件纯手工，图案精美的 Kira 价格都在 1000 美金以上。使用这种古老的织布机，一个熟练的织工要 2-3 个月才能织出一套 Kira 所需要的布料。

08 帕罗宗 (日蓬堡)(Rinpung Dzong)

帕罗宗 (Rinpung Dzong) 是不丹最为知名的寺庙，或许是你见到的不丹建筑里的最好代表。

帕罗宗的本名应叫作仁增潘世珍宗，通常简称为日蓬堡，意思是“堡垒上的珠宝堆”，始建于 1644 年。这里曾被用做保卫帕罗河谷的堡垒。

帕罗宗和不丹其他堡垒一样，即是佛教寺庙，又担任一些政府职能。它的前身是地方政府的办公机关，包括国民议会的会议大厅和地方法院都曾建在这里。不丹著名的电影“小活佛”在此取景。

这里仍居住着约 200 名僧侣。寺院东南角的礼堂是他们每日用斋饭的地方。盛大的帕罗戒楚节每年春天在这里举行，吸引成千上万的当地居民和游客前往，场面相当热烈。



Mikell 从帕罗博物馆往下走，就到了帕罗宗。

john_cho 在帕罗宗入口处，往西北方向看，可以看到雪山，雪山的另外一边就是西藏了。进入帕罗宗，感觉一切是这样的安静，使你不由得放慢脚步。

09 祈楚寺 (Kyichu Lhakhang)

祈楚寺 (Kyichu Lhakhang) 是不丹最古老的寺院。它坐落在帕罗河谷，是不丹王国建造的第一批宗教堡垒之一。

祈楚寺是一座双寺庙建筑。第一圣殿是由松赞干布在公元 638 年建造的。庙内供奉的释迦摩尼八岁等身像是不丹最神圣的佛像之一。Ashi Kesang 王后，即不丹现任国王之母，于 1968 年策划在这古寺旁建造了一座风格相同的新寺院。此后，祈楚寺不仅成为了当地人民朝拜的神圣之地，还成为了不丹皇室举行庆典的重要场所。

在建立之初，祈楚寺仅为一座规模不大的寺庙。后来，多位佛教圣人亲临寺庙并主持扩大了庙宇的规模。祈楚寺最近一次扩建是 1965 年由 Ashi Kezang 王后（现任国王之母）倡议修建了 Guru Lhakhang。

作为不丹最重要的朝圣地之一，祈楚寺珍藏了许多珍贵的文物。除了与拉萨大昭寺齐名的等身佛像外，这里还有顶果钦哲仁波切大师 1992 年被火化后的骨灰。

10 虎穴寺 (Taktshang Goemba)

虎穴寺 (Taktshang Goemba or Tiger's Nest Monastery)，扶摇凌驾于高出帕罗峡谷 900 多米的悬崖峭壁上，是不丹王国最著名的佛教圣寺。这里是传说中 8 世纪时，印度高僧莲花生大师 (Guru Rinpoche) 在不丹冥想的地方。虎穴寺也因此成为了受到全不丹信徒顶礼膜拜的圣地，并被誉为了世界十大寺庙之一。

虎穴寺始建于 1692 年，在 1998 年的晚上遭遇了一场来历不明的毁灭性火灾。之后虎穴寺一度曾严禁普通游客进入，即使是教徒的进入也被严格限制。经过不丹全国人民的共同努力，虎穴寺于 2005 年重建完成并重新向世界展示。

虎穴寺是一个集风光与艺术于一体的寺庙。寺内每个建筑都有一个阳台，可欣赏到优美的帕罗河谷风景。整个院落建筑群由四个主殿堂和居住区域组成，它们大多依山据地而不规则地修建。

远望去，虎穴寺如同攀附在峭崖上的一只壁虎。要进入供奉莲花生大师和千手观音佛像的主洞穴，需要通过一个狭窄的通道。在黑暗的洞穴中，闪烁着酥油灯，你可以看到踏在雌虎之上的莲花生大师的怒形化身多吉

卓洛，这便是当年莲花生大师来此修行的描述。此外，这间佛堂中还藏有一幅优雅的千手观音图像以及数十个菩萨像。



Mikell 虎穴寺

好好玩 不知什么原因，不丹的寺院看管比较严格，未经许可，任何人都不能在寺院经堂内部拍照、摄像。虎穴寺就又特别严格了，背包不能入内，连相机、手机也不能带入，门口有专人搜身。所以不论寺里有多精美的壁画，都只能留在记忆里了。

john_cho 虎穴寺一般上山自己爬大概2个半小时，下山也大概这个时间，但是上山可以选择骑马，可以省1个小时，费用大概USD18，下山由于比较危险不安排骑马！

11 杜克耶堡 (Drukgyel Dzong)

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立高大的珠穆朗玛雪峰，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。



Mikell 落日余晖下落寞的古堡

东卓摄 杜克耶堡，一定要进到里面，最好下午3-5点去，夕阳下非常唯美；堡内有三个庭院都非常有特色；是我们这次摄影团最有收获的地方。

12 普纳卡堡 (Punakha Dzong)

普纳卡堡 (Punakha Dzong)，坐落于父亲河和母亲河的汇合处，海拔 1463 米。普纳卡堡是不丹的建国者沙布隆在不丹修建的第二座城堡，坐落于父亲河和母亲河的汇合处。1950 年以前，普纳卡一直是不丹的国都，及不丹的政治中心和国家政府所在地。

普纳卡堡是不丹最美丽的宗堡之一，于公元 1637 年开始修建。中央塔楼长近 183 米、宽 7 米多，高 6 层，呈长方形。同时，这里还收藏了大批的不丹佛教手稿、神圣的佛教名人名册、规格各异的宗教画和逼真的宗教名人肖像。

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 1950 年以前，普纳卡城堡是不丹最高统治者的住所和举行重要国家仪式的场所，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)，基堪布喇嘛都要从廷布扎西却城堡夏宫搬迁到普纳卡堡过冬。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。



Mikell 如果普那卡宗的美有十分，那么五分来自这座廊桥。



Mikell 寂静的寺院，艳阳普照

Mikell 普那卡宗象个孩子般依偎在父亲河（PH O CH U）和母亲河（M O CH U）的怀抱里。褐色的是母亲河，黄色的是父亲河，他们在此交汇，再一路携手向下游奔去。这里水流很急，是漂流的好地方。

游客在普纳卡堡参观时，请注意不要大声喧哗，穿着不要过于暴露，但可随意拍照。

13 多雄拉山口 (Dochu La Pass)

多雄拉山口 (Dochu La Pass) 是从不丹首都廷布 (Thimphu) 到不丹古都普纳卡 (Phunaka) 途中最有名的一个景点，距离廷布 (Thimphu) 30 多公里，海拔高度 3150 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。塔的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。



hjh 108 座佛塔

14 旺度波德朗宗 (Wangdue Phodrang Dzong)

旺度波德朗宗 (Wangdue Phodrang Dzong) 是不丹现存的几个比较古老的宗之一，也是各大宗里面目前维护和修缮最少的一个。

旺度波德朗宗始建于 17 世纪，是一座具有政治意义的城堡。旺度波德朗距普那卡 21 公里，是在通往不丹中心长长的高速公路前最后一个镇。它小但干净。石板、石刻品还有竹制品都很出名。旺度波德朗宗堡坐落其山上。传说人们在选址时，看见四只乌鸦分别飞向四个方向，显示了佛教远播四方的吉兆，于是定下在此建寺。

虽然后来也多次翻修，但和其他宗的严肃和庄严相比，这里更像一个邻家大院。鸡呀、狗啊，在地上、栏杆上悠闲自在；屋顶也不是精心建筑，只是随意地压着一排排的石头；墙上的裂纹清晰可见，陈旧和古老显而易见。旺度波德朗宗也是每年秋季旺度波德朗戒楚节的举办地。



Mikell 午后的阳光下，四周静寂无声，你能看到移动的云影，听到掠过树梢的风声，但你却感觉不到时间在流逝。

hjh 虽说是古朴，但眼看却是破败的，不过，还有很多的喇嘛在此修行，院子里和走廊中到处都是鸟粪，可见不丹是对动物的保护是多么好，没有谁去伤害他们，一任这些鸟儿在此自由的入住、飞飞翔。

东卓摄 旺度宗，原生态，非常有生活气息；我们大清早到了宗内拍摄了她们真实的生活！

15 切米拉康 (Chimi Lhakhang)

切米拉康 Chimi Lhakhang 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，他的佛教教义贯穿了美酒、美女，很多他的信徒以和他交欢为荣耀。

切米拉康并不大，只有一进院落，一个小佛殿，中间供奉释迦摩尼，右侧为朱卡库拉小塑像，裸露下体，生殖器夸张变形。此地为求子圣地，有多年无子信徒在此地得喇嘛赐福后，回去即有身孕。寺庙里面的喇嘛用代表朱卡库拉生殖器的木雕和木雕器物敲击你的头，这是对朝拜者的一种赐福。

古代的不丹，生活条件艰苦，生育是一件很困难的事情，生命的延续需要付出极大的精力与代价。在这种情况下，对生殖能力的崇拜逐渐成为一种信仰，并在本土文化中不断得到强化。喇嘛朱卡库拉在世之时，修密宗，喇嘛朱卡库拉也逐渐演变为强盛繁殖力的代表。

切米拉康大殿内不允许拍照，但环绕切米拉康的乡村美景，是拍照理念的理想风景。



住宿 Sleep

对于外国游客来说，不丹的酒店可以分为4个等级。1-A级酒店，水平相当于国内的3星级酒店，2-B级酒店，相当于国内的普通快捷酒店。3-五星酒店，如果游客愿意补差价，也可以住在这类酒店，一般价格在400美金/晚左右。4-顶级五星酒店，价格昂贵，一般在1200美金左右，还不包含服务费。香港明星刘嘉玲和梁朝伟在不丹举办婚礼，就是在这类酒店中最豪华的乌玛酒店。

作为旅游团，一般在不丹常用的是A酒店。不丹政府不允许自由行，只能组团前往，酒店也不接受外来预定。所以到不丹旅游，旅游接待的级别，只能用所住酒店的类别来区别。

不过请不要担心，不丹的酒店虽然规模较小，但房间都比较大，设备也比较齐全，再加上都是实木建造，酒店周围风景优美，您一定可以得到一种独特的酒店住宿感受。酒店的早餐一般是自助餐，比较西化，蔬菜较多，但还算符合我们中国人的口味。

豪华酒店推荐

乌玛酒店 (Uma Resort)

坐落于不丹王国帕罗谷地的乌玛酒店隶属于总部在英国伦敦的 Como 集团。该集团是一家集时装、旅游、养生健身在内的整合了当前最新生活理念的综合性集团。由于华人影星梁朝伟与刘嘉玲在这里举行了他们隆重的世纪大婚，乌玛酒店由此名声鹊起，闻名于中国。

电话: 8-271597

其他联系方式: 传真: +975-8-271513



hjh 这是一处在半山腰的酒店，没有高楼，只是酒店里有一处处的单独的小别墅，散布于草地和松树之间，房子外表一点也不华丽，但是很素雅。

安曼克拉酒店 (Amankora)

安曼克拉是不丹顶级豪华酒店品牌。安曼克拉酒店在不丹的五个山谷分别建造了充分亲近自然的度假酒店，每个谷地中不同的酒店都有其自身独到的特点、设置和住店体验。其中普那卡的安曼克拉度假酒店坐落于莫楚河畔，被稻田环绕，充满田园诗般的浪漫。

电话: 2-584222

其他联系方式: 传真: +975-2-584555

泰姬扎西酒店 (Taj Tashi)

泰姬扎西酒店坐落于不丹首都廷布山谷的中心地带，是目前不丹第一家也是唯一一家建于现代都市中心的豪华5星级酒店。该酒店在保持不丹的传统建筑风格的同时，同当代的优雅设计达成了微妙的平衡。酒店有客房66间，内设有戏剧性的手绘墙，展现了不丹丰富的文化和艺术气息。在大部分的客房里还可以享受到廷布山谷的美景。

电话: 2-336699

其他联系方式: 传真: +975-2-336677

驻华林酒店 (Zhiwa Ling)

不丹帕罗驻华林酒店建于帕罗山谷之中，占地面积10英亩，距离帕罗镇中心有15-20分钟的车程。驻华林酒店拥有45间综合了21世纪酒店建造技术的精致的不丹式客房，是由当地不丹公司设计和建造的。酒店手工雕刻的木制飞檐和精巧石刻作品，美仑美奂。

电话: 8-271277

其他联系方式: 传真: +975-8-271456

A级酒店推荐

祈楚酒店 (帕罗) (Kichu Resort)

它坐落于楚河河畔，距帕罗镇15分钟车程，距离帕罗机场只有20分钟的车程。祈楚酒店的整体设计和装潢理念都体现了清新的田园风格和不丹与世无争的气质。

电话: 8-271647, 8-271468

其他联系方式: 传真: +975-8-271466

奥拉唐酒店 (帕罗) (Olathang Hotel)

奥拉唐酒店成立于1974年，是帕罗第一家旅游酒店，也跻身于不丹第一批A星级旅游酒店之一。奥拉唐酒店占地面积约28英亩，俯瞰帕罗河谷。四周环绕着的松树林和苹果园洋溢着绿意和安详的氛围。整体酒店环境呈现出一派山野风光。

电话: 8-271305, 8-271304

其他联系方式: 传真: +975-8-271454

天堂酒店 (普纳卡) (Hotel Zangtho Pelri)

天堂酒店称得上是普纳卡最好的酒店，也是不丹A星级旅游酒店之一。酒店坐落在山坡之上，被茂密的森林所环绕，距离普纳卡镇仅有6公里。在这里客人可以欣赏到梯田美景，普那卡河不断变化的气候和迷人的普纳卡山谷。

电话: 2-584125, 2-584321

其他联系方式: 传真: +975-2-584203

B级酒店推荐

虎穴度假酒店 (Tiger Nest Resort)

虎穴度假酒店坐落在田园诗般的帕罗河谷，距帕罗镇仅10分钟车程；距帕罗国际机场15分钟车程。位于风景如画的松树林之中，虎穴度假酒店是全不丹唯一可以直接观赏到虎穴寺全景的酒店。酒店装修风格采用传

统的不丹式：精致的木雕，橡木地板和楼梯，镶石路面和石板屋顶…在这里，人们可以找到宁静的环境和探索的内心的平静。

电话：8-271310

其他联系方式：传真：+975-8-271640



鱼和熊猫 我们住的酒店房间很大，弥漫着淡淡的松木香

餐饮 Eat

在不丹旅游时，不用为饮食发愁。首先，不丹几乎没有任何环境污染，当地种植的粮食以及蔬菜也几乎不用农药。所以到不丹旅游，你每天都可以吃到我们所说的绿色食品、无公害天然食品。甚至您用餐的餐桌、坐的椅子，都是用天然的林木制作的。一切牲畜的饲料也都是纯天然的。

不丹本地人的传统饮食，实际和我们差不多，主要是牛肉，猪肉，蔬菜和稻米。不丹人最喜欢的蔬菜是辣椒，这点跟中国西南地区很相似。当地人最主要的饮料是类似于我国西藏地区的奶茶，一般是咸味的。不丹也有自己的青稞酒，或者是用玉米、小麦酿造的烧酒。如果你喜欢饮酒的话，到不丹旅游时可以品尝一下。

虽然不丹人很喜欢吃辣椒，但当地为游客提供的餐食里，辣椒却很少。这主要是为了照顾中国不同地区的游客的饮食特点。当然你要有特殊的饮食要求，他们同样可以满足的。

在不丹旅游时，一般旅行社提供的都是自助餐，最少有6种以上的菜肴。牛肉，猪肉，鱼肉，以及各种时令蔬菜供您选择。蔬菜类主要是卷心白、豆角、胡萝卜、木耳、辣椒等。不丹餐厅为游客提供的餐食，在烹调方法上融入了一些西方的元素。

当你在不丹的酒店用早餐的时候，会发现早餐的质量还是不错的。除了肉的品种少些外，牛奶，鸡蛋，面包，新鲜蔬菜等还是很齐全的。在不丹主要的茶叶是红茶，这实际是受了印度的影响。

总之，当你想去不丹旅游时，不用为饮食担心。那里的食物基本是符合中国人的口味的，而且食品天然、安全。



鱼和熊猫 典型的不丹一餐 清淡的很 最不习惯的要数那个奶酪炒辣椒

Mikell 不丹的饮食据说和藏餐相似，以煮炖为主，而且比较油腻。当地人嗜辣如命，还要在菜里加很多的辣椒才过瘾。旅行团安排的团餐照顾了外国人的口味，都是不辣的，辣椒可以自取。这里的青菜非常新鲜，白煮之后就端上来，翠绿清香，带着一丝淡淡地甜味。

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。

购物 Shopping

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。在不丹最大的旅游购物中心，您还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。

每到周末，不丹首都廷布还会有周末市场。周末市场是在星期六开始到星期日结束的。这个市场的东西要比商店里的便宜，在这里你可以买到廉价的石膏面像和手工艺品。在这里你还可以看到廷布居民在购买食品杂货时在轻松气氛下的闲谈。



黑颈鹤 廷布的周末市场。



在大多数独立的商店和市场都销售传统的布不丹手工艺品，而且多数还卖印度的珠宝。

食品方面，不丹的蜂蜜很著名，被大家公认质量上乘。另外还有果酱和糖果也是您的上佳选择。

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，也是上佳的选择。

不丹和世界上多数国家一样，古董交易属于违法的。

黑颈鹤 1) 旅行中难免会有些小花销，购买点纪念品(不丹的手工艺品，邮票，佛像都是很好的纪念品。另外不丹音乐 CD 也值得收藏)。2) 周末市场只在周五和周末营业，所以廷布人通常在周末买好下一周的蔬菜和水果。这里按照蔬菜，水果，五谷杂粮，肉类分成不同区域。和国内污水遍地的菜市场不同，这里非常干净，每个摊贩旁都有一个垃圾桶。一切井井有条。

线路推荐 Tours

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，游览扎西确宗，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。

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、筒培寺、贾卡尔宗。

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:

早餐后将会游览廷布城，参观佛塔，扎西确宗，国家图书馆和手工艺品商店。午后驾车约 5 小时到达 Gangtey。在途中经过海拔 3100 米的多雄拉山口 (Dochu La Pass) 和旺度波德朗 (Wangdue Phodrang) 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)

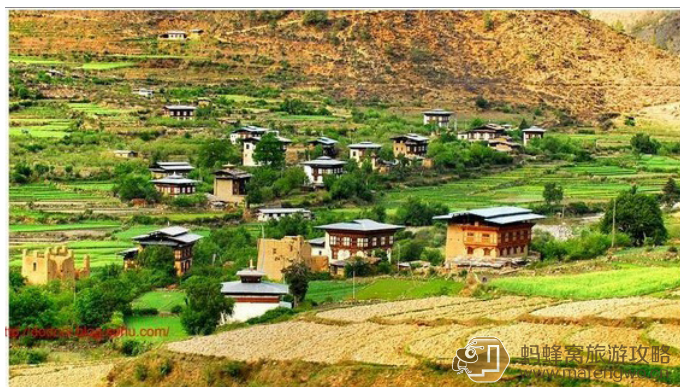
穿过草地爬上 Tselela 关 (3400 米)，然后在这里吃午饭。之后下山沿途洗上美丽的刺柏丛，竹林，木兰花和杜鹃花丛。最后再攀登一段距离，你将会到达 Gogona 村。这里的人原来都是游牧民，讲一种叫做 bjopkha 的语言。晚上在这里露营过夜。

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 (旺度波德朗地区) 夏季要迁往的目的地。

D5: Khotokha 到 Chazam/ 旺度波德朗 (Wangdue Phodrang)(12 千米 5 小时)

徒步一小段距离，你就会到达 Mulaila 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，晚上在旺度波德朗 (Wangdue Phodrang) 的旅馆过夜。之后从旺度波德朗 (Wangdue Phodrang) 到廷布，可以游览廷布。



心在旅途 散落在山谷间的不丹民居

蜜蜂行程

7 天行程:

D1. 到达帕罗 Paro

D2. 帕罗 Paro -- 廷布 Thimphu

D3. 廷布 Thimphu

D4. 廷布 Thimphu -- 普纳卡 Punakha

D5. 普纳卡 Punakha -- 廷布 Thimphu

D6. 廷布 Thimphu -- 帕罗 Paro

D7. 返程

7 天行程相当赶，基本走马观花。如果不发愁请假的话，还是建议 10 天的行程。因为 10 天的行程可以到 Bumthang(Jakar)，那里是不丹最美的地方。



心在旅途 不丹民众

10 天行程:

- D1. 到达帕罗 Paro
- D2. 帕罗 Paro -- 廷布 Thimphu
- D3. 廷布 Thimphu
- D4. 廷布 Thimphu -- 普纳卡 Punakha
- D5. 普纳卡 Punakha -- 宗萨 Trongsa
- D6. 宗萨 Trongsa -- 布姆塘 Bumthang (Jakar)
- D7. 布姆塘 Bumthang
- D8. 布姆塘 Bumthang -- 多楚拉山口 Dochula (在这里可以看到西藏和不丹分界的连绵雪山)
- D9. 多楚拉山口 Dochula -- Paro
- D10. 返程



Mikell 不丹人都很幸福吗? 在每一个路人的眼神和笑容里, 也许你能读懂幸福的含义吧。

14 天行程

去一次不丹不过瘾, 建议有时间再走走东部, 那里更加原始淳朴。

- D1. 到达 Samdrup Jongkhar
- D2. Samdrup Jongkhar - Trashigang
- D3. Trashigang
- D4. Trashigang -- Trashiyangtse -- Trashigang
- D5. Trashigang -- Mongar -- Lhuntse
- D6. Lhuntse 体验不丹乡村生活
- D7. Lhuntse 体验不丹乡村生活
- D8. Lhuntse 体验不丹乡村生活

D9. Lhuntse -- Mongar

D10. Mongar -- Ura -- Bumthang (Jakar) 这条路非常漂亮, 也有点惊险。

D11. Bumthang

D12. Bumthang -- Mongar

D13. Mongar -- Samdrup Jongkhar

D14. Samdrup Jongkhar -- Guwahati -- 德里 Delhi

另外不丹也是很好的徒步天堂, 有各种线路 (从 2000 米到 5000 米, 难度不等), 可以咨询旅行社。

本篇行程皆是由蚂蜂窝黑颈鹤提供:

游记地址: www.mafengwo.cn/i/675667.html

实用信息 Practical Information

语言

西部不丹语言“宗卡”和英语为官方用语, 南部操尼泊尔语。

货币

努尔特鲁姆 (ngul-kram) 是不丹的货币, 简称为 Nu, 简称“努”。兑换率与印度卢比维持在 1:1, 所以不丹货币也称为不丹卢比。人民币与不丹努不能直接兑换, 可以在国内换好美元, 到不丹后可以在机场或者银行换钱。

汇率 (2015 年 02 月)

1 人民币 ≈ 10 不丹努

1 美元 ≈ 61 不丹努

最低消费

不丹政府规定入境游客每人每天最低消费 250 美元, 淡季 (1、6、7 月) 有可能降到 200 美元 (除自行购买纪念品的花费, 其他全包)。若一人成团需每天附加 40 美元, 两人成团加 30 美元, 三人及以上成团不需加收费用。会有一些旅行社的报价低于政府规定价格, 但是请不要贪图便宜, 因为不符合国家规定很有可能最终不能成团, 或者行程质量较差, 最终影响旅游的好心情。如果想要食宿的规格较高, 每天的成本肯定要在 250 美元的基础上升高。

虽然不丹是一个欠发达国家, 但是基于较高的消费, 这里的旅游配套设施还是很有保障的, 酒店和配备的车都比较舒适, 不需要在这方面有所担心。如果打算在不丹旅游旺季 (9-11 月), 尤其是国内的十一假期期间出行, 请一定要提前 (最好提前 3 个月以上) 与当地旅行社沟通好, 这样才能以更低的价格订到更好的酒店。

12 岁以下的孩童不需要支付政府税收 (最低 250 美元消费中 75 美元为政府税收)。小于 25 岁的全职学生, 若直接和不丹境内的旅行社预定的话, 还可能获得 25% 的折扣, 如果在不丹逗留超过 9 天以上, 政府税金也能获得减免。11 到 15 人的团, 有一个人可享受半价。16 人以上团, 有一个人费用可以全免。

若要取消行程请至少提前 1 个月告知不丹旅行社, 否则很有可能拿不到退款 (最好事先询问旅行社如要取消行程需要提前多久告知)。



宗教

居民多信奉喇嘛教噶举派（国教）

禁忌

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；杀猪当天不能吃肉；若家人出远门，当天不能扫地，家中人生病，要在门口插树枝，禁止外人进屋；家中若死了人，一年内死者家属不能唱歌跳舞，不能杀鸡宰猪，不能打猎，不能婚嫁。不丹狩猎者信奉：不能将野兽头角抛置山野，或者赠送他人，要把野兽头角挂在灶壁上，外人不得触摸。猎人的狩猎工具不得借给外人等。

不丹政府尽力保持国内的文化和传统，因此游客购买不被批准的宗教文物和古董，是非法的。若对上述物品有兴趣，可往指定的商店购买。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。

另外，不丹还是世界上第一个禁止卖烟的国家。2004年12月17日起，不丹在全国范围内禁止销售香烟，禁止在公共场合吸烟。

社交礼仪：不丹族和尼泊尔族均属于喜马拉雅山地民族，具有谦和温顺的民族性格，其风俗和礼仪与我国藏族相近，主要礼仪有：献哈达，磕头，馈赠，鞠躬以及敬酒敬茶。

服饰礼仪：不丹族服装与门巴族类似。男女都穿褶襦长袍，戴褐顶桔黄边、前部留有缺口的小帽或黑牦毡帽；脚穿牛皮软底筒靴。男子都宽衣肥袖，上身穿着名为“果”的传统长袍，挽着雪白整齐的袖口，下着齐膝裙和长筒袜，腰间挂腰刀。妇女身穿齐脚踝的“基拉”裙，腰束白围裙，或穿长条花色裙子，喜戴耳环、手镯、红白绿色串珠等装饰品。

餐饮礼仪：不丹人以大米、玉米、荞麦为主食，喜吃酥油、糌粑、辣椒。不丹烹调异常辛辣，以辣椒为蔬菜，而非调料，任何菜肴均都加入大量干辣椒，喜生辣椒凉拌做沙拉。不丹人也吃饺子。不丹农村还保有淳朴好客传统：客人来访则全家人携酒到村口为客人洗尘，备米饭、炖肉款待。宴请客人时，主妇要站立一旁，为客人斟酒，客人离别时主家要执酒送到村外。不丹不论男女或各阶层僧俗，几乎人人吃槟榔。



Mikell 学生的校服也是传统的民族服装。女式的叫 Kira，男士的式 gho。和藏袍的区别在于长短的不同，Kira 一般及踝，男式 gho 及膝

电器和通讯

在不丹旅行时，电器和通讯是很重要的。不丹因为经济还不是很发达，

又多山，海拔高，有些地方的电力供应不是很充足。电压是 220/240 伏特。越往国家的东部，电压越不稳定。但在大的城市，电力供应是有保障的。在不丹用的电器插头是圆孔两脚或三角插座，这和我们用的拼头插座是不能通用的。因为只有在不丹的首都廷布部分的电器商店，才可以买到转化的插座。所以为了保证您所带的电器能顺利的使用，建议您在中国就准备好转换插座。如果您携带的电器出故障，在这里维修也比较麻烦，而且也浪费很多宝贵的时间。去不丹前，对携带的电器检测也是很重要的。

不丹的电话区号是 00975，中国移动的手机在不丹没信号，联通开通国际业务后可以接打电话，在帕罗、廷布、普纳卡等地区才可以 3G 上网，费用 10 元人民币 / 兆。不丹主要的通信运营商为 Bhutan Telecom 和 Trashi Telecom，联通可以使用 Trashi Telecom 的网络。可以让当地导游帮你买一个 75 努的不丹 SIM 卡和另外的充值卡。不丹 SIM 卡打回中国收费是 10 努 / 分钟（约合 1.1 人民币）。如果想要使用 3G 服务，需要买了 SIM 卡后，去廷布电信运营商店开通 3G 服务，否则就只有 2G 服务。

医疗

在不丹，医疗费用约是 20 美元。医疗药品都以草药为主，这些草药以藏医学和印度古传中药为主，所以去不丹旅游的人宜携带常规药品及个人常用药品。

旅行安全

不丹是世界上国民幸福指数最高的国家之一。由于长期受佛教教义的熏陶，宽厚待人、与世无争的思想早已渗入当地人的生活中。锁和钥匙在不丹几乎已无用武之地，这是因为不丹的社会治安良好，犯罪率极低，人们外出很少锁门。

总体来说，游客还是非常安全的。

- 1) 带足现金，信用卡在不丹不可以提款，只在少数工艺品商店可以刷卡。
- 2) 西部和中部的酒店大多有 WiFi，但速度很慢。
- 3) 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（瘾君子可以借此机会戒烟）。
- 4) 不丹插头多为印度式（印度式和英式是两码事，千万别弄混），最好准备好国际转换插头。偶尔也会有中国制式。
- 5) 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（我就曾非常无知的在活佛面前伸长了腿坐，给周围的不丹人惊着了，但是他们都包容外国人不懂不丹礼节的失礼。请各位吸取我的教训）。
- 6) 进庙里记得要脱帽。拍照前事先咨询导游。
- 7) 宗 (Dzong) 是政府办公所在地，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。
- 8) 不丹是个保守国家，女生都着长裙。女游客最好不要穿迷你裙吊带装等劲爆服饰，不然回头率会很高。
- 9) 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。
- 10) 最后，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。（黑颈鹤提供）



外部交通 Getting there

飞机

前往不丹旅游，最佳的方式是坐飞机。不丹唯一的机场——帕罗国际机场 (Paro International Airport, PBH)，目前开通了帕罗与尼泊尔加德满都、印度德里、孟买、古瓦哈提和加尔各答，孟加拉达卡，新加坡以及泰国曼谷的直航班机。此前不丹的航班一直由不丹皇家航空 (Druk Air) 垄断，近两年尼泊尔的 Buddha Air 已打破独市局面，获准开办前往不丹的航线，一周有约四班飞机由尼泊尔首都加德满都前往不丹帕罗，旅客从此多了一个选择。另外，今年不丹航空 (Bhutan Airline) 也开通了帕罗与加德满都的航线，Bhutan Airline 在价格上比 Druk Air 便宜，一周约 3 班飞机，另外还有帕罗与曼谷、德里和加尔各答的线路。大部分游客选择经加德满都、印度德里或者曼谷转机前往不丹。

经加德满都

优点：三家航空公司都有加德满都到不丹的航班；路程最短；机票比到曼谷和印度便宜；尼泊尔签证相对容易办理。

缺点：中国除拉萨可以陆路到达外，只有成都、昆明、广州和香港有直航班机，北方和东部城市游客还需要长途辗转。

经曼谷

优点：中国众多主要城市都与曼谷有直航班机；曼谷到达不丹的航班每天都有；签证比较容易办理。

缺点：机票价格高于另外两个城市。

经德里

优点：机票价格适中；从德里到不丹帕罗的飞机上几乎可以看到珠穆朗玛山脉所有 8000 米以上雪山，欣赏无雪美景。

缺点：印度签证不好办理 (需要办理往返落地签证)，国内只有北京、上海、广州和香港开通了到达德里的直航班机。

天气好的日子，从加德满都和德里起飞，一定记得要左边靠窗的座位，依次可以看到珠峰、干城章嘉 8000 米以上的雪山。如果从曼谷飞，则要右边靠窗的座位。

Buddha Air 官网：<http://www.buddhaair.com/>

不丹航空官网：<http://www.bhutanairlines.bt/>

不丹皇家航空：www.drukair.com.bt

陆路

不丹和中国没有建交，所以从中国陆路无法直接进入不丹。从陆路去不丹只能经过印度，如来回都经印度回国，则需要办理两次印度签证。不丹有两个陆路口岸，一个是西南部的 Phuntsholing，和印度西孟加拉邦 (West Bengal) 接壤。西孟加拉邦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边境小镇 Jaigon，车程约 6 小时。但是一定要提前联系好不丹旅行社拿到签证许可证，不然看不到这些文件，印度 Jaigon 边防是不会放行的。

另外一个陆路口岸是东南方的 Samdrup Jongkhar，这里和盛产红茶的印度阿萨姆邦 (Assam) 交界。这里是去东部不丹的门户。一般游客飞到阿萨姆邦首府古瓦哈提 (Guwahati)，然后 3 小时车程即可到 Samdrup Jongkhar。

出入境 Entry-Exit

签证

中国与不丹没有外交关系，不丹在华没有使领馆。根据不丹规定，赴不丹的旅游签证必须由不丹的旅行社申请办理，即使在国内参团也是由中方旅行社交由不丹旅行社办理签证。联系好不丹的旅行社后，支付全额旅行费用 (包括 40 美元签证费) 后，将护照信息页 (照片页) 的彩色扫描件发给他们，就可以开始申请签证了。不丹旅行社拿到签证后，会发扫描件给顾客，出行前一定要打印出来，上飞机时随身携带，到达帕罗 (Paro) 机场后，入关时需向工作人员出示签证复印件，海关会凭复印件在护照上粘贴正式签证。

游客不必担心全额汇款后有意外发生，不丹旅游局 (Tourist Council of Bhutan, TCB) 对此管理非常严格。游客都是将全款汇到旅游局下的账户，收款人写上旅行社的名称，在游客离境 45-60 天后若无投诉，旅游局则将全款打给旅行社。并且根据不丹规定，只有将全款打入旅游局账号才可申请旅行签证。

不丹旅行社推荐

Bhutan Life Exposure

网址：www.bhutanlifeexposure.bt

邮箱：bletours@gmail.com

直接联系不丹旅行社优势：

直接联系不丹旅行社，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。直接联系不丹旅行社没有人数限制，一个人也可以成团。国内报团通常有最低成团人数要求，线路也是固定的，不会涉及深度游。

旅行路上 Travel on the road

推荐阅读：不丹调频

脚步慢一点，再慢一点，便可瞥见幸福的全部细节。

内容简介

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，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。

作者简介

莉萨·那波利 (Lisa Napoli) 出生于纽约市布鲁克林区，《纽约时报》网站记者，专栏作家，美国公共广播公司记者，《商界》节目主持人。曾拍摄过两部关于美国南方文化的纪录短片，曾报道过 1992 年克林顿总统竞选和韦科邪教事件。2007 年 1 月开始，她去不丹新开办的电台“库佐调频”做志愿者，从此跟不丹结下了不解之缘。

推荐电影：《旅行者与魔术师》

《旅行者与魔术师》据说不丹历史上第一部用 16mm 胶片拍摄的长片，在不丹清新优美的风景衬托下，以舒缓的节奏演绎着充满佛教智慧的人生哲理，却又并不让人感到有任何说教的枯燥。人生忙忙碌碌，追寻着各种各样的梦想，就象影片里急于逃离乡村到纽约去的地方官和喇嘛故事里懒洋洋学着魔法的青年……

故事是从一个急欲逃离家乡的知识分子开始，他丢下官职跑去追寻梦想中的国度，旅程中遇见了爱说故事的和尚与心仪的女孩。和尚在这段旅程中，说完了一个魔幻的故事中的故事：不爱读书的哥哥著了偷学魔法的弟弟的道，进入了一个真实的梦幻之旅，演出一场荒唐的情变而几近疯狂。知识分子受到了和尚故事潜移默化影响，心性大为转变，对于自己梦想坚持也逐渐模糊。电影中呈现不丹日常生活，并用佛学的哲理来诠释人生无常的法则。

导演简介

宗萨蒋扬钦哲仁波切于西元 1961 年出生在不丹，被视为蒋扬钦哲旺波的二度转世，他曾跟随许多伟大的上师习法，尤其是尊者顶果钦哲法王。仁波切年纪很轻便从事弘法利生的事业，成立佛学中心，资助修行者，出版经典书籍，并到世界各地弘法。他从 19 岁开始接触电影，曾到纽约电影学院速成班学习，也曾意大利著名导演贝托鲁奇的电影《小活佛》(Little Buddha) 中担任顾问，并在其中客串一角。



编剧/导演：宗萨钦哲仁波切 Khyentse Norbu
主演：Tsewang Dandup / Sonam Lhamo / Lhakpa Dorji

您可以在这里添加一些其他重要信息

Multiple horizontal dashed lines for adding information.



更多相关路书下载 <http://www.mafengwo.cn/gonglv/>

