

蚂蜂窝旅游攻略 东南亚系列  
www.mafengwo.cn

# 曼德勒



心灵栖息地



## 目录 Catalogue

- 02 曼德勒速览 / 特别推荐
- 03 亮点 / 景点
- 07 住宿
- 09 餐饮
- 11 购物
- 12 娱乐
- 13 线路推荐 / 历史文化
- 14 节庆 / 实用信息
- 15 出入境 / 外部交通
- 16 内部交通 / 旅行路上

## 曼德勒速览 Introducing Mandalay

曼德勒 (Mandalay) 是曼德勒省的省会、著名的古都、缅甸的第二大城市，位于缅甸中部偏北的内陆，是缅甸政治、经济和文化中心之一。这里是几个古代王朝曾经建都的地方，也是华侨大量聚集的城市。在英国殖民统治的时候，将缅甸以曼德勒为界，分为上、下缅甸。曼德勒以北是上缅甸，以南是下缅甸。曼德勒市位于伊洛瓦底江东岸，城市街道横平竖直，以数字作为街道名称。

曼德勒因背靠曼德勒山而得名，巴利语名称为“罗陀那崩尼插都”，意为“多宝之城”。又因缅甸历史上著名古都因瓦在其近郊，故旅缅华侨称它为“瓦城”。尽管曼德勒的名字十分有诗意，其实它彻头彻尾是一座现代都市。尘土飞扬的街道纵横交错在伊洛瓦底江东岸和曼德勒山南面，一座建满佛塔的山岗像是城市上空的海市蜃楼，看到金色的马哈木尼佛塔会让你叹为观止。曼德勒第二次世界大战中，大部分建筑被毁，仅有古皇城和城楼。城东北的曼德勒山，海拔 260 米，上有许多寺院、宝塔和纪念碑，从山麓到山顶有蜿蜒曲折的走廊，山顶庙宇建筑精致，山下白塔林立，是缅甸佛教圣地之一，也是旅游胜地。

## 特别推荐 Special

### 木偶中了解缅甸文化

缅甸的木偶戏被为国戏，而曼德勒又是出产木偶大师的城市，所以来曼德勒一定不能错过古老传统的木偶戏。看着操作木偶的演员凭借熟练的技艺将生命注入木偶，一个个木偶仿佛瞬间具有了人性，演绎着一个个粉墨人生的悲欢离合故事。不过随着时代的发展，目前木偶剧日趋衰落，所以要来曼德勒旅游一定不能错过，可能过几年就再也看不到这门古老的艺术了。

### 古城背后故事多

由于古代缅甸君王十分迷信，会根据占星师和风水师的建议，每隔一两代人便搬迁皇宫，于是多个古代王朝都在曼德勒这片区域建立过大量的都城，现在比较著名的有阿玛拉普拉、因瓦、敏贡等古城。每个古城都留下了相当多的历史遗迹，当然这些遗迹背后也有很多耐人寻味的故事供你在其中慢慢发掘。

### 圣山朝拜路漫漫

曼德勒山是曼德勒市区的制高点，也是缅甸著名的佛教圣地。从曼德勒山脚一直到山上都有不少著名的古老寺庙，无论是纯柚木结构的金色僧院，还是供奉重达 800 吨大理石佛像的加乌库奇佛塔，抑或号称“世界上最大书”的固都陶碑林，都值得你花上些时间细细品味。从山脚开始，一路赤足登上山顶，感受虔诚佛教徒对于佛祖的赤诚真心。此外，这里还是日落的最佳观赏点。

**最佳旅行时间** 缅甸属热带季风性气候，年平均气温 27°C。一年可分为凉、干、雨三季，最适宜旅游的是凉季，即每年 10 月至次年 2 月间，这时天气晴朗、阳光充足，也是旅游的旺季。从 2 月中旬开始，天气越来越热，开始进入干季，3 - 5 月气温最高，月平均气温在 30°C 以上，甚至到达 40°C。每年 6 月后进入雨季，7、8 月常有瓢泼大雨，一直到 10 月中旬雨季结束。

**消费水平** 缅甸货币单位是“缅甸元”，英文 Kyat，读音为“基亚”。但是在缅甸，美元为普遍流通的货币，一般商家也比较乐意接受美元。只有在小饭馆或者路边摊等低消费场所时会用到缅甸元。兑换：(2015 年 6 月) 1 元人民币 ≈ 179.1583 缅甸元；100 缅甸元 ≈ 0.5501 元人民币；1 美元 ≈ 1112.0000 缅甸元；1000 缅甸元 ≈ 0.9000 美元

缅甸的消费水平整体不高，但是随着近些年国际游客大量涌入，消费也随着之呈现大幅增长的态势。另外淡季和旺季的不同，消费水平也会有所不同。一般曼德勒市中心客栈标准间 20 美元 / 间。普通餐馆一餐含面条、小油条和奶茶的早饭 500 基亚，一餐牛肉鸡蛋炒饭搭配一罐缅甸啤酒则要 2000 基亚。

**穿衣指南** 位于热带的曼德勒常年高温，出行只需要带上夏装即可。但是如果需要坐夜车大巴、火车等交通工具，十分有必要带上长衣长裤，乃至稍厚的外套，因为这些夜车往往把冷气开到最大，会让人感觉很冷。

**时差** 曼德勒位于 UTC+6.5 时区，比北京时间晚 1.5 小时。即当地时间为 7:00，则北京时间为 8:30。

## 致谢

封面提供：土猪 No1

图文提供：华得·沙万依 lori0724 宁乐熙 茶茶 tea 休闲人 摩西 陈小鑫 air TripEnjoy 喵星球的汪星人 吞吞桑 小胖胖 老张 莉子 蒋小猫 OTR liuling5 偶然 知道分子 跟我走四方 TAOTAO 苏小菲 SophieM 图有其表 爱飞翔的 Eagle

© 北京蚂蜂窝网络科技有限公司 (mafengwo.cn) 独立拥有或与本站注册用户共同拥有本站内容版权和其他相关知识产权；未经本公司明确书面许可，任何人不得复制或在本公司所属服务器上制作镜像或以其他方式使用本站内容。



## 亮点 Highlights

### ★ 马哈木尼寺中贴金佛

走进马哈木尼寺中，你一定会被周身贴满金叶，累计厚度足有16公分多的铜质大佛所深深震撼。佛像旁边，男教徒手持金叶为佛祖献上自己虔诚的供养。佛像之下，女教徒跪在地上祈求自己和家人的平安。耳边响起的是僧侣们诵经的梵音袅袅，身边四处是供奉的馥郁芬芳的鲜花簇簇。如果你是个男生佛教徒，一定要走到佛像跟前，也为自己和家人贴上一片金叶祈福。需要注意的是，女生可不能亲手贴金，需要交由男生代劳。

### ★ 东塔曼湖上观乌本日落

乌本桥是一座百年历史的古桥，也是世界上最长的全柚木构造桥梁，是每个旅行者在缅甸必去之地。乌本桥最美的时候正是日落时分，夕阳西下，柔和的余晖洒向平静的东塔曼湖，桥上行人熙熙攘攘，构成一幅美丽的剪影画面。包上一条长尾船，船夫荡着双桨在湖中滑行，并会非常专业将你带到一些超美的取景地点，拍下属于你的永恒记忆。

### ★ 佛院之中看千人僧饭

马哈伽纳扬僧院是缅甸最大的僧院，这里云集了全国各地至此学习的上千名僧侣，所以这里就成为了曼德勒旅游最著名的“千人僧饭”场面的所在地。每天上午10:30左右，就可以看到成千的僧侣们赤脚托钵、排队取食的壮观场面，他们在队伍中安静等待，目光不离三尺外，无论再多的游客拍照、喧哗干扰，始终保持着内心的宁静，十分令人敬佩。

## 景点 Sights

曼德勒是缅甸王朝最后一个都城，它见证了缅甸最后的国王的辉煌。缅甸历史上曾有的古都，只有曼德勒王城被完整保存下来。这里没有大城市的繁华热闹，却保留着更加纯朴的文化和田园风光，佛教胜迹和历史文物数不胜数。傍晚的夕阳，映照着古城的角楼，满天彩云，古城远山，树影婆娑，倒影在平静如镜的护城河水中生成一幅宁静致远的美景。

曼德勒地区作为缅甸的历史文化古城，可看的古迹很多。市中心内有著名的曼德勒山、皇宫、马哈木尼佛塔、喜迎宾僧院等古老的建筑。在市中心周边散布着敏贡、阿玛拉普拉、实皆、因瓦等古城遗迹。可以说曼德勒市探寻缅甸古文明发展的一本活地图。

### 风俗禁忌

- 1、参观佛塔时请注意着装，下身着装尽量过膝，上身不应穿过于暴露肩部和胸部的衣服。
- 2、进入佛塔和寺庙之前需要脱鞋脱袜，所以穿一双人字拖比较方便。
- 3、在缅甸乃至整个东南亚，人们认为头部是一个人全身最高贵的地方，任何人不能随意触摸，否则会被认为伤害别人的尊严。
- 4、缅甸以“右”为贵，并且重男轻女，所以吃饭时按男右女左入座，递东西也是使用右手表示对人的尊重。

### 曼德勒市内

#### 曼德勒皇宫 (Mandalay Palace)

规模宏大的缅甸建筑代表作，映耀着缅甸古代文化的灿烂历史。曼德勒皇宫原来是缅甸最后一个王朝贡榜王朝的皇宫，1859年建成。整个皇宫呈正方形，为木结构建筑，宫内大大小小共有104座庙宇，建筑以红色、金色为主，远观耀眼夺目、金碧辉煌，近看雕廊画柱、精美绝伦。皇宫由缅甸特有的珍贵树种——柚木建造而成，有着不易裂、耐腐蚀的特点，封建缅甸王朝也将柚木定为皇家木料，皇宫、皇城均用此木建造。不幸的是，如此宏伟壮观的皇宫在二战中被毁，缅甸政府于1989年进行了重建，现在已经部分恢复了历史的胜景。

曼德勒皇宫虽然很大，但有两个地方是不可不看的。其中之一是高达33米的瞭望塔，登上121级台阶后，整个皇宫及曼德勒市的景色尽收眼底，清风袭来，令人心旷神怡。另一个就是皇宫内的博物馆，这里有许多缅甸国王曾经用过的物品、家具和穿过的服装等，可以近距离地了解缅甸历史。

地址：Mandalay, Myanmar

门票：10美元曼德勒通票，5日内有效

开放时间：7:30-16:30

到达方式：可与曼德勒山一同游览，乘坐人力三轮车往返4000基亚，出租车10000基亚。



✈ 华得·沙万依 俯瞰曼德勒皇宫

#### 曼德勒山 (Mandalay Hill)

位于曼德勒市区北部，旧称罗刹女山，是缅甸著名的佛教胜地，海拔236米。占据曼德勒市最高点的曼德勒山有着浓浓的佛教味道。传说在2000年前，佛祖释迦牟尼率众弟子来此宣讲佛法，从此，来此朝圣的信徒和游客不断。从山上眺望，曼德勒全城和伊洛瓦底江景色尽收眼底。参观曼德勒通常从曼德勒山开始，这里以观赏落日时的城市全貌和江景著称。原来的时候登山道路艰难并且需要赤足行走，如今登山有皮卡，上塔有电梯。曼德勒山斜坡上修了台阶，每隔一段就有一个庙宇。台阶共有1729级，直通山顶，攀登起来并不十分困难。在半山腰处会见到一个大庙，据说，庙内有佛陀的3块遗骨。走完路程的2/3，路旁立着一尊镀金的施依亚塔佛的塑像。他的手伸出去指着大皇宫的位置，造型非常独特，它是在敏贡国王的金色之城动工之前树立的，象征佛的预言。旅客可搭乘最多可挤32人的小包车登上曼德勒山腰，再乘手扶电梯上山顶，省却以往须一步一脚印的拾阶1700多级而上。俯瞰曼德勒全景、729章经的固都陶佛塔、庄严的曼德勒皇宫、护城河以及浩瀚的伊洛瓦底江均在脚下。



出于对佛祖的尊敬，游客须脱鞋袜登上曼德勒山。不习惯赤脚行走的游客可以选择乘车上山，但也会错过沿路的庙宇和佛像。

地址：Mandalay, Myanmar

门票：免费，摄影费 1000 基亚

开放时间：全天，最佳时间为 17:00 日落时分前抵达

到达方式：可与曼德勒皇宫一同游览，乘坐人力三轮车往返 4000 基亚，摩的 10000 基亚，出租车 10000 基亚，曼德勒山下还有皮卡车送至山上单程约 500 基亚 / 人

### 金色宫殿僧院 (Shwenandaw Kyaung)

金色宫殿僧院 (Shwenandaw Kyaung) 是曼德勒少有的纯柚木僧院之一，位于固都陶佛塔南面不远处。这座建筑不仅是传统缅甸木构建筑的一个范例，也见证过一段皇室故事。最初这座建筑位于皇宫之中，是敏东王和皇后的寝宫，敏东王最后也是在这里驾崩的。他的继任者锡袍王为避讳，将整座建筑拆迁到皇宫外现在的地方，将其变成一座僧院。这位国王后来经常到僧院里独坐沉思，所以直到现在还遗留有一个大狮宝座、皇室的冥想卧榻和佛祖的肖像。建筑为方顶重檐结构，内外门窗和墙壁上多柚木雕刻，整个庙宇全都坐落在数百个粗大的柚木支柱上，外围亦由柚木支柱卫护，是敏东王时期的典型风格。

地址：62nd St, 12/14, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

到达方式：可与曼德勒山周边景点一同游览，乘坐人力三轮车往返约 4000 基亚，摩的往返 10000 基亚，出租车往返 10000 基亚。



宁乐熙 寺庙的柚木浮雕非常精美

### 加乌库奇佛塔 (Kyauktawgyi Paya)

加乌库塔奇佛塔位于曼德勒山的南入口边，建于公元 1853—1878 年，塔内有一尊大佛像，由一整块重 800 吨的绿色大理石凿成。据说从附近伊洛瓦底江畔搬运这块大理石到现在的地方，用了 1 万名人工，费时 13 天。塔四周另有 80 尊塑像，代表佛祖的门徒。

地址：12th St, 66/68, Mandalay, Myanmar

门票：免费

开放时间：5:00-20:00

到达方式：可与曼德勒山一同游览，乘坐人力三轮车往返 4000 基亚，摩的往返 10000 基亚，出租车往返 10000 基亚

### 固都陶佛塔 (Kuthodaw Paya)

位于曼德山脚下，1857 年由缅甸敏东王建成。固都陶佛塔的意思是全世界最伟大的功德佛塔，全名是玛哈罗迦玛若盛佛塔，玛若盛是佛的称号。佛塔于 1857 年修建完成，当时召集了全缅甸和东南亚共计 2400 余名高僧，召开了第五次修订佛经结集大会，最后将结集的三藏经等刻在 729 方云石碑上，建造成了珍存三藏经的佛塔。这些石碑被誉为“世界上最伟大的书”，它的规模是佛教世界绝无仅有的，据说如果一个人每天阅读 8 小时，要读完这些“书”，一共需要 450 天。佛塔内墙的每一个入口处，雕刻有佛本生故事和护门神像的柚木大门。佛塔的四个长廊也都建造得雄伟堂皇，令人赞叹不已。

地址：62nd St, 10/11, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

开放时间：全天

到达方式：可与曼德勒山一同游览，乘坐人力三轮车往返 4000 基亚，摩的往返 10000 基亚，出租车往返 10000 基亚



**休闲人** 固都陶佛塔是敏东王于 1857 年建造的，当时为了收集、校对三藏经书，召集了缅甸、东南亚各地高僧 2400 人。主塔是缩小的大金塔，金碧辉煌，周围建有 729 座白塔，每座白塔中有一块刻着经文的石碑，729 块石碑上的经文组成世界上最伟大的经书——“三藏经书”，它的规模是佛教世界中绝无仅有的。

### 山达穆尼佛塔 (Sandamuni Paya)

山达穆尼是曼德勒山脚南面的一块洁白如雪的方阵塔林。中央是一座很大的金塔，对应的，旁边还有一座小的金塔。而周围四个方向，满目而去，都是洁白如雪的白塔。每个塔上的铃铛随着风叮当作响。整个布局，四个方向基本对称，如同一个延绵的白色方阵。

这个寺庙是 1866 年，敏东王为了纪念被谋杀的弟弟修建了这座佛塔，以寄托自己的哀思。敏东王登位的背景是西方势力对缅甸传统社会政治的强力挤压。1852 发生的第二次英缅战争，使得下缅甸沦丧，缅甸半壁江山丢失，如何面对危局的不同主张导致了缅甸国内政治力量的分裂，而敏东王与弟弟加囊亲王 (Kanaung Mintha) 于 1853 年发动政变取代了原国王，登王位以后，二人协力改革，励精图治，欲图救亡图存。但其变革思路却威胁到贵族势力的利益从而遭到了激烈反对，1866 年发生了未遂宫廷政变，血亲加战友的加囊亲王弟弟，在这场政变中被刺身亡。

地址：66th St, 11/12, Mandalay, Myanmar

门票：免费

开放时间：8:30-17:00

到达方式：可与曼德勒山一同游览，乘坐人力三轮车往返 4000 基亚，摩的往返 10000 基亚，出租车往返 10000 基亚

### 马哈木尼佛塔 (Mahamuni Paya)

位于曼德勒市中心以南 3 公里处，是缅甸最重要的朝圣地之一。马哈木尼佛塔里的青铜佛像高约 4 米，据说是佛祖亲自开光，当地人将这座佛塔视为佛祖真身，在缅甸有着神圣的地位。

佛塔大厅不远处的小厅就是著名的三角锣厅和近处的六尊铜像。三角锣是一个浪漫的地方，缅甸人相信，当这里的锣声响的时候。如果一个男人和一个女人将相同的字重复三次，他们就是天生的一对。六尊铜像中的三尊是狮子头，两尊是印度神湿婆，还有一尊是三只头的大象。据说神像是在 12 世纪的柬埔寨铸成，辗转到达曼德勒。据说神像都有治病的神奇力量，只要摩擦铜像身上和自身疾痛所在相对之处就能发挥功效。

男性香客会将金叶铺贴在佛像身上，经多年积累，金叶的厚度已经超过 16 公分，这也显示出此佛寺香火之鼎盛，值得一看。每天清晨 4 点都要举行为佛像洗脸的仪式，吸引大量佛教徒前往参拜，但妇女不允许进入内厅的神殿，只能在门口参拜。走过大象雕塑时，最好三鞠躬。

地址：82nd St, Mandalay, Myanmar

门票：免费，摄影费 1000 基亚；金箔 1600 基亚 / 张

到达方式：可包车一日顺路游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚



陈小鑫 air 马哈穆尼寺内给佛像贴金的人们

### 喜迎宾僧院 (Shwe In Bin Kyaung)

一座优雅的木制僧院，位于市中心和马哈木尼佛塔之间，其历史可以上溯到 1895 年，是当时富有的中国玉石商出资兴建的。在这片地区的那些枝叶遮盖的小巷里，数以百计的僧人来来往往，可以说是“和尚区”。

地址：89th St, 37/38, Mandalay, Myanmar

门票：免费

到达方式：可包车一日顺便游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚。

### 曼德勒周边

### 敏贡古城 (Mingun)

敏贡古城位于曼德勒以北 11 公里伊洛瓦底江将上游西岸处，是一座历史

文化浓厚的小城。城中有一座号称“世界最大佛塔”的建筑，可惜由于种种原因最后只完成 1/3，但这仍然是目前世界上最大的砖制建筑之一。有人说，敏贡的文物价值是世界级的，甚至不亚于埃及金字塔。

### 敏贡佛塔 (Mingun Paya)

是缅甸国王孟云为他的王后建造的一座未完成的皇宫，是世界上最大的砖制建筑之一。因工程浩大，在孟云王去世时历经 11 年，整个建筑却只完成了 1/3。1838 年，巨塔在一次地震中损坏，塔身震开了一道裂痕。尽管是一座未完成的建筑，但它仍然是缅甸最大的古塔遗址，气氛恢弘一如往昔。塔身为厚重的长方体，除大门为白色外，整个建筑为浓重的棕黄色。如果按照计划建设，塔身将达 160 米高，比仰光大金塔还高 48 米。



 TripEnjoy 敏贡佛塔 19 世纪初缅甸孟云王兴建，尚未完成就去世，工程也因此停顿。现在塔高约 50 米，据说如果完成可能高达 100 米，将是世界上最高的佛塔，后来又受到地震的影响佛塔裂成好几道缝隙。

### 辛比梅佛塔 (Hsinbyume Paya)

辛比梅塔非常的独特，整塔通体呈乳白色，圆形的宝塔仿造佛教中须弥山的形式而建，塔身分为三层，最独特的是第一层底座，四周从下至上环绕着如同海浪一样的七层塔基和象征高山的七层小塔，一直延伸到二层宽大的平台；二层和三层则开始按照普通佛塔的形制进行建造，三层平台上，装饰着一座座小型的佛塔；佛塔的第三层里供奉着佛像，供信众参拜。远远望去，辛比梅塔就像是一个巨大的奶油蛋糕，因此也被大家称为奶油蛋糕塔。这也是为了纪念一位王后所造，据说这里是缅甸占星术占卜出的世界中心。

### 敏贡大钟 (Mingun Bell)

敏贡佛塔不远处还有一座世界上最大的尚在使用的钟——敏贡大钟。高 8 米，直径 5 米，重 90.55 吨。交给看管大钟的人一点善款，也可以亲自用木棒敲响大钟。

地址：Mingun, Mandalay, Myanmar

门票：3 美元敏贡、实皆联票，5 日内有效

到达方式：沿 26 街一直向西到伊洛瓦底江码头，每天早上 9:00 有班船发往敏贡，下午 13:00 回程，船票在码头入口处买，每人 5000 基亚或者 10000 基亚坐二楼

### 阿玛拉普拉 (Amarapura)

位于曼德勒城北 11 公里的阿玛拉普拉古城是一座有着悠久历史的地方，缅甸著名的“爱情桥”也在此处。这里有帕托道奇寺、皎多枝宝塔、当敏枝大佛等为数众多的佛塔寺院。但最值得游览的却是一座桥，这就是世界上最著名的木桥之一——乌本桥 (U Bein's Bridge)，全长 1200 米，

横跨东塔曼湖。建桥所用的木材全部来自皇宫，用珍贵的柚木建成。另外，观看著名的千人僧饭的寺庙马哈伽纳扬僧院 (Maha Ganayon Kyaung) 也在阿玛拉普拉城内，每天上午 10 点这里会聚集上千名僧侣托钵派对，领取当天的午饭，场面十分壮观。

### 乌本桥 (U Bein's Bridge)

乌本桥 (U Bein's Bridge)，建于 1851 年，长达 1200 米，由 1086 根实心柚木建造而成，是世界上最长的柚木桥，最重要的是，当初建桥的木材全部来自拆迁的阿瓦王宫。桥头、桥中和桥尾分别有 6 座亭子，这体现了佛教的“六和精神”。乌本桥也被缅甸人称为“爱情桥”，缅甸人恋爱时，会不远千里来此登桥，祈求永保这 6 种和睦互敬的精神。

到乌本桥参观游览的最佳时间是黄昏时分，这里是观赏落日的最佳地点。静静地坐在湖边，看远方的天空由淡淡的粉色逐渐变为深红，最后一缕夕阳慢慢消失在天际间，感受这里宁静祥和的气氛。



**喵星球的汪星人** (U Bein Bridge Sunrise) 早晨的乌本是多么安静，没有了傍晚的喧闹，只有一片紫色的天空。

### 马哈伽纳扬僧院 (Maha Ganayon Kyaung)

僧院位于乌本桥头，是全缅甸最大的僧院。这里犹如一所僧人大学，学生人数接近 2000 人，场面壮观。每天上午 10 点，各国游客云集至此，目睹千名和尚一同用午餐的画面。缅甸僧侣一天只吃 2 餐，一餐在清晨 4 点钟，一餐在上午 10 点钟，过午不食，只能喝水。至于和尚们的伙食，荤素都有，鸡鸭鱼肉、水果蔬菜、茶水饮料一样不少。因为缅甸的僧人可以吃荤，一般情况下，化缘得到什么就吃什么。

地址：Amarapura, Mandalay, Myanmar

门票：10 美元曼德勒通票，5 日内有效

到达方式：可包车一日游阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚。在乌本桥还可以租船看日落，10000 基亚 /4 人。



**吞吞桑** Maha Ganayon

**摩西** 佛学院 10:15 敲钟开饭，身披红袍手捧饭钵的僧人排成两行，长长的队伍像两根飘带从食堂入口飘向远方，红色的人流络绎不绝。佛学院的餐食由居士供奉，僧人们依次在饭堂门前从捐赠者手中接过米饭，然后进入饭堂用餐，菜已经提前摆放在饭堂的餐桌上。僧人有的在饭堂吃有的把自己那一份拿回僧舍吃。

### 实皆古城 (Sagaing)

实皆是位于曼德勒西南部 21 公里，伊洛瓦底江西岸，与因瓦古城隔江相望，曾是缅甸古老的国都。

城内最著名的是贡慕都佛塔 (Kaungmudaw Pagoda)，据说此佛塔的建筑灵感来自于一位王后的乳房，所以塔形似女性乳房，也被称为乳塔。贡慕都佛塔建成于 1636 年，塔中供奉着一尊与一位国王的身体一样重的金佛。佛塔周围有 800 根灯柱，每到日落夜幕来临，和尚便将灯点亮，于是，佛塔在灯光的映衬下星星点点，经佛塔反射的光在夜空中非常壮观。

城郊的实皆山 (Sagaing Hill) 有超过 600 座寺庙，超过 6000 名僧侣和尼姑在此修行。山路陡峭，植被繁茂。远远看去，山上的佛塔星罗其布，金碧辉煌，耀眼夺目。

地址：Sagaing, Mandalay, Myanmar

门票：3 美元敏贡、实皆联票，5 日内有效。如果没有购买门票，包车前往时，司机可能会带上一条小路上山。

到达方式：可包车一日游阿玛拉普拉、实皆、因瓦，费用大约 30000 基亚

### 因瓦古城 (Inwa)

因瓦古城曾是缅甸近四个世纪的首都，著名的因瓦王朝的古都。因为遭到二战破坏，古城的大批建筑被严重的破坏，但这些零散的废墟遗址隐藏在郁郁葱葱的树木间、农田里，让人不得不感叹时间的力量。

### 巴亚恰僧院 (Bagaya Kyaung)

据说是因瓦最老的，整个寺庙由柚木建成，故又称柚木寺。与缅甸为众多的庙宇不同，这座寺庙显得特别古朴和自然，庙里有一个学堂，幸运的话可以看到有当地人的孩子在这里读书，体会一下因瓦的生活气息。



**休闲人** 宝迦雅寺也称“柚木寺”，整个寺庙用柚木建造，并悬空而建在 267 根柚木柱子上，雕刻十分精美，特别是身穿孔雀衣的女神，可惜风吹雨淋，已经面目不清。

### 马哈昂美寺 (Maha Aungmye Bonzan)

又称黄寺，是阿瓦遗址中最美的建筑，1818 年由贡榜王朝孟云国王（波



道帕耶) 的皇后捐建为国师 Nyaung Gan Sayadaw 高僧的住所, 初始为木制结构后在大火中损毁倾覆, 1838 年曾毁于地震, 后在 1872 年修复。淡黄的墙体上层叠着烦琐的雕花, 阳光照射下的线条很是柔美, 看起来像是一座欧式城堡。寺庙内很冷清, 缺乏阳光也缺乏人气, 一圈回廊后是一个个幽深的殿堂, 内墙是白色的, 佛像安置在寺庙的中心位置, 里面有点黑以至于看不太清。



**蒋小猫 OTR** 这个应该是古城里面最壮观的古迹了, 艳丽的黄色在阳光照耀下, 明晃晃的。建筑风格有点像吴哥窟。

**liuling5** 与缅甸为数众多的庙宇不同, 这座寺庙显得特别古朴和自然, 庙里有一个学堂, 幸运的话可以看到有当地人的孩子在这里读书, 体会一下因瓦的生活气息。马哈昂美寺是一座类似于吴哥窟的寺庙, 只是要小得多。这是一座颜色鲜明的建筑, 尽管历经风雨, 但依然可以看出那艳丽的黄色和雄伟的气魄。

### 南明瞭望塔 (Nanmyin)

是一座 27 米高的瞭望塔, 为十九世纪一位皇后捐建, 斜塔是皇宫建筑的一部分, 黄色的塔身呈方型且向一侧倾斜, 塔顶的亭子却又向另一侧倾斜。沿着已经破损的狭窄的木楼梯可以登上塔顶俯瞰整个因瓦城。

### 亚榻那新弥佛塔 (Yedanasini Paya)

经过柚木寺的时候会路过这座佛塔, 荒芜的残砖断瓦的景象跟缅甸的蒲甘和泰国的大城都很像, 不过相对规模来讲, 这座佛塔简直就是迷你版。但是这里的景色非常不错, 不妨短暂停留, 下来拍拍照。



**老张** 因瓦古成是一座废弃的古都, 这里残存着一些雄伟的神庙和佛塔, 可见修佛塔也不是蒲甘一地特色, 而是历史上全缅甸都有人把有限的财富, 投入到无限的修佛塔事业中去了。

地址: Inwa, Mandalay, Myanmar

门票: 10 美元曼德勒通票, 5 日内有效

到达方式: 可包车一日游览阿玛拉普拉、实皆、因瓦, 费用大约 30000 基亚。来到因瓦古城需搭乘渡船, 往返 1000 基亚 / 人。因瓦古城需乘坐马车, 费用大约 8000 基亚 / 车, 一车可坐 2-3 人。

## 住宿 Sleep

曼德勒是缅甸重要的旅游目的地, 住宿非常方便。大多数中档酒店和客栈都位于曼德勒中心的 81 街至 84 街区间的 25 街上, 有很多住宿可供选择。客栈价位基本在 15-30 美元, 大部分客栈无法通过网上预订。可以电话或到店查询。中档酒店价位在 40-100 美元, 很多酒店是可以网上预订的。曼德勒北部的皇宫和曼德勒山周围有很多高档酒店, 由于地理位置优越、风景也不错, 价位在 150-300 美元。通常情况, 不做特殊说明房费里都是包含早餐和热水洗手间, 但是具体还是要咨询酒店方面。

### 曼德勒市中心

曼德勒市中心, 是曼德勒城最热闹的地方, 由于距离著名景点交通便利、生活设施成熟, 开设了许多客栈和中档酒店, 聚集了大量的国内外游客。这里的客栈一般按有无空调和独立卫生间分类, 价格也各不相同, 基本在 15-30 美元之间。很多客栈便宜的房间都在顶层, 可是相对条件较差, 需要综合权衡。总体来说, 缅甸的住宿条件相比东南亚其他国家要差一些。中档酒店相对客栈条件要稍微好一点, 房间设施较为齐全, 很多酒店有无线网络覆盖, 可以免费上网, 价格在 40-100 美元之间。

### 经济型酒店

#### Hotel Yadanabon

临近火车站、超级市场、购物中心和医院, 地理位置十分优越。这是一家 2013 年 9 月新开的酒店, 在曼德勒市中经济酒店中条件属上等, 价格也比较平易近人, 性价比很高。

电话: + 95-2-30199

地址: No.125, 31st Bet: 76th & 77th St, Chan Aye Thar Zan Township, Mandalay

网址: <http://www.hotelyadanarbonmandalay.com/>

参考价格: 40 美元

#### Smart Hotel

房间比较干净舒适, 服务热情周到, 并提供旅行线路规划以及重要信息。屋顶露天酒吧风景很好, 可以俯瞰全城和曼德勒山。

电话: + 95-2-32682

地址: 167, 28th Street. Between 76 th & 77th. Chan Aye Tharzan Township, Mandalay

网址: <http://smarthotelmandalay.com/>

参考价格: 60 美元

#### Mandalay City Hotel

整个酒店在喧闹嘈杂的曼德勒城中仿佛就是沙漠中的绿洲, 花园式的酒店设计, 装点着热带植物的水池包围着走廊两旁, 酒店中还有一个小型游泳池, 环境十分清新优雅。不过酒店临近一个清真教堂, 每天清晨会做祷告, 需要提前跟前台要求安静房间。



电话: + 95-2-61700

地址: 26th Street, Between 82nd and 83rd Street, Chanayetharzan Township, Mandalay

网址: <http://www.mandalaycityhotel.com/>

参考价格: 80 美元

### 青旅 / 客栈

#### Royal Guest House

客栈在市中心, 走路吃东西都很方便, 房间厕所也干净, 西式早餐有蛋, 面包, 咖啡和香蕉, 分量适中。客栈在背包客中名气挺大, 东南亚装修风格, 自带发电机, 不用担心停电。

电话: + 95-2-65697

地址: 41# 25th Street, Mandalay

参考价格: 15 美元



**偶然** Royal GH 在背包客中名气挺大, 环境看起来没有想象的好, 但比附近其他客栈显得优雅几分, 至少人家是柚木小楼, 典型的东南亚风格。客栈自家拥有发电机, 这在炎热的经常停电的曼德勒相当重要哦。

#### Nylon Hotel

设在一家发电机商店上面的一幢大楼房里, 客房很多。大多有空调, 有些有电视, 所有房间都有单独浴室和热水。24 小时热水供应, 免费早餐包括面包鸡蛋咖啡和茶, 提供代订交通工具。

电话: + 95-2-33460

地址: 25th Street Mandalay, Myanmar

参考价格: 20 美元

**知道分子** 住宿和卫生环境还算可以接受, 总台的帅哥服务生偶尔会说一两句中文, 态度很友善, 就冲这个理由, 给这个酒店打 80 分, 一天 24 小时有热水供应, 最重要的是离皇宫近, 步行 15 分钟就可以到宫外的护城河边, 这是我最满意的地方。

#### ET Hotel

曼德勒古城西, 步行 10 分钟可达古城, 房间比较干净, 条件比周边稍好, 网速也比其他客栈稍微快点。老板娘是华裔, 会讲国语, 沟通比较方便。

电话: + 95-2-65006

地址: 129# 83rd St, 23/24, Mandalay

参考价格: 20 美元

**跟我走四方** E.T 的早餐还算丰富, 有面包、果酱、黄油, 鸡蛋有几种做法, 水果是香蕉和木瓜, 咖啡很好喝。

### 曼德勒北部

曼德勒北部地区即皇宫和曼德勒山周围, 有很多高档酒店, 这些酒店临近曼德勒城主要旅游景点, 背靠曼德勒山同时也是著名的佛教圣地, 价位一般比较贵, 在 150-300 美元, 但是酒店的条件也比较高档, 适合于居住要求比较高的旅行者。

#### 曼德勒喜多娜酒店 (Sedona Hotel Mandalay)

酒店设施条件在曼德勒堪称一流, 距离曼德勒古城只有一条马路的距离, 甚至可以在房间窗户看到护城墙以及护城河。酒店的自助早餐, 品种繁多, 可以让你大饱口福。

电话: +95-2-36488

地址: 27th St, Mandalay

网址: <http://www.sedonahotels.com.sg/Where/SedonaHotelMandalay/tabid/109/Default.aspx>

参考价格: 160 美元



**休闲人** Sedona Hotel Mandalay

#### 曼德勒山度假酒店 (Mandalay Hill Resort Hotel)

花园烧烤餐厅有缅甸传统舞蹈和木偶戏表演可以观赏。房间里可以直接看到曼德勒山以及山上的 3 座金光闪闪的佛塔, 特别在晚上, 佛塔都有夜间照明, 特别漂亮。酒店还有一个游泳池, 花园的池塘上的石径以及热带植物让人有一种置身雨林的感觉。

电话: +95- 2-35638

地址: No 9, 416B Kwin 10th Street, At The Foot Of Mandalay Hill, Mandalay Mandalay

网址: <http://www.mandalayhillresorthotel.com/www/>

参考价格: 210 美元

#### 红色运河曼德勒酒店 (Hotel by the Red Canal Mandalay)

这家度假酒店是园林式设计, 酒店建筑非常古朴, 富有传统缅甸风格。房间宽敞明亮, 内部全柚木装修, 特别有当地风情。酒店中央拥有一个泳池, 供客人消遣娱乐。这家酒店的印度餐厅倍受游客好评, 值得尝试。



电话: + 95-2-68543

地址: No.417, corner of 63 rd & 22 nd Road, Aung Myae Tha Zan Township, Mandalay

网址: <http://www.hotelredcanal.com/>

参考价格: 280 美元

#### 曼德勒周边

除了主要的住宿聚集地曼德勒市中心和曼德勒背部, 在曼德勒城周边也散布着一些品质比较好的酒店, 不过这些酒店往往距离主要景点比较远, 交通上不太方便, 但同时由于位置相对偏僻, 环境十分安静, 可以保证度假的心情不被喧闹的曼德勒市中心破坏。

#### 伊洛瓦底江景酒店 (Ayarwaddy River View Hotel)

酒店远离闹市区, 依江而建, 让你充分享受安静的度假时光。刚刚修建的游泳池, 供游客休闲消遣。露天餐厅正对着伊洛瓦底江, 可以欣赏日落江景, 特别漂亮。

电话: + 95-2-72373

地址: Strand Road, Between 22 and 23 Street, Aungmyaytharzan Township, Mandalay

参考价格: 150 美元

#### Hotel Shwe Pyi Thar

位于曼德勒城郊, 但是酒店设施和服务都比较好, 另外酒店的装修和布置都很有格调, 房间的地板和墙壁都是柚木装饰, 具有东南亚风情。酒店还拥有一个超大游泳池, 满足大量游客的需求。虽然酒店位置比较偏, 不能外出就餐, 但是酒店的餐厅也能为客人提供美味的餐饮。

电话: + 95-2-74402

地址: N0.B-8, Pyin Oo Lwin Road, 31/32, Chan Aye Thar Zan Township, Mandalay

网址: <http://www.hotelshwepyithar.com/>

参考价格: 210 美元

## 餐饮 Eat

缅甸族人喜食椰浆饭及撒有姜黄粉、椰丝、虾松的糯米饭; 每餐必食一种叫“雅比”的鱼虾酱; 菜肴喜放咖喱。缅甸克钦族人喜食兽肉, 他们习惯用火烤食, 烤熟后撒上盐、用手撕食。缅甸克伦族人, 无论男女老幼都吸烟斗。烈酒是日常必备之物, 任何仪式上, 人们都要以酒助兴。缅甸人一般早晨爱吃西餐, 午、晚喜食中餐; 餐台喜欢备有辣椒油和辣椒酱等调味品。他们用餐习惯一人一把匙和一个汤盘, 他们不习惯用碗。用餐“工具”是右手, 抓食取饭灵巧方便。他们乐于菜齐后一起上桌用餐。

曼德勒的餐馆很多, 主要以西餐、中餐和印度菜为主。市区 83 街、84 街附近集中了许多不同风格口味的餐厅。缅甸的饮食文化吸收了泰国和印度的元素, 因此传统缅甸餐, 咖喱是很常见的, 但是不辣, 味道也不错, 一般会上许多大大小小的碟子, 有很多酱汁、腌菜和生的蔬菜, 外加一道主菜。

#### 特色美食

#### 茶叶沙拉 (Latphet)

也许缅甸最出名的食物就属茶叶沙拉了。缅甸人常把茶叶当做甜点吃,

但有时候茶叶也会作为茶叶沙拉的原料出现。做这道菜, 需要把酸且微苦的茶叶和撕成片的卷心菜、切片的番茄、炸得香脆的豆角、坚果和豌豆手工混合在一起, 再泼上蒜油, 和切好的辣椒和大蒜。这道菜非常百搭。它既可以是一道小吃, 一碟开胃菜, 也可以和一盘米饭搭配在一起成为一顿饭。

#### 鱼汤粉 (Mohingar)

缅甸非官方的国菜是鱼汤粉——一种盛在丰盛的鱼汤里的米粉, 通常配有香脆的香蕉片。当地人喜欢把它当做早饭, 但是现在流动摊贩都在售卖, 因此一天当中的任何时候它都可以作为小吃丰富人们的味蕾。鱼板上通常会装饰有卤蛋、阿恰布、油炸蔬菜或者一碟小扁豆粥。它通常用酸橙汁或者干辣椒来调味。



#### 掸式米饭 (Nga Htamin)

在缅甸语中叫做 nga htamin (鱼饭) 的这种掸 (缅甸信奉佛教的主要民族之一) 式小吃结合了与姜黄根一起烹制出来挤在盘子上的米饭和一片片淡水鱼, 以及蒜油。油汪汪的鱼饭通常与韭菜根、生蒜瓣、炸猪皮搭配在一起, 成为一道辛辣好吃、香喷喷的小吃。

#### 掸族豆腐面 (Tofu Nwe)

缅甸最不寻常的菜肴之一就是 to-fu nwe, 意为“温豆腐”。与缅甸北部的掸族有关的这道小吃, 却并不是真的用豆腐做的, 而是用鹰嘴豆粉做成的浓稠的粥。这种黏黏的黄色的粥通常伴米粉和腌制的鸡肉或猪肉。粥上会淋一点辣椒油, 配有腌菜和肉汤。这是一种虽然奇怪但是非常吸引眼球的组合, 但是, 如果你是一个热爱香喷喷的味道的吃货, 你一定会越来越喜欢它。

#### 推荐餐厅

##### 缅甸菜

##### Lashio Lay

想要品尝地道缅甸掸族风味的必去餐厅, 由于人气太旺, 这家餐厅经常爆满。掸族菜品非常多, 总有一款适合你。

地址: No. 65, 23rd Street, 83/ 84, Mandalay

人均消费: 3000 基亚

##### A Little Bit of Mandalay

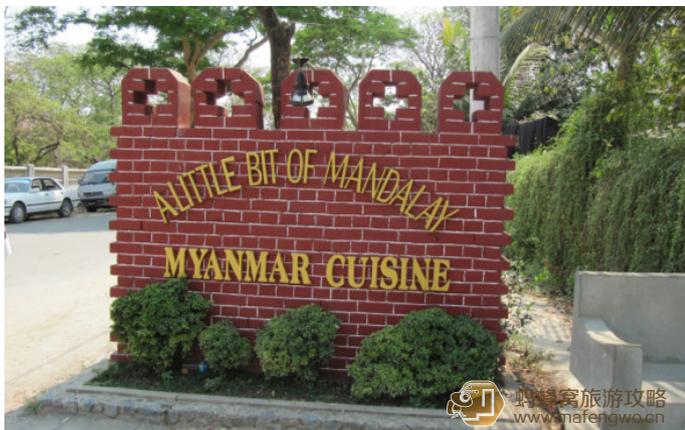
这家餐厅在曼德勒名气非常大, 如果想要品尝正宗缅式大餐, 不妨前往一试。很多游客平价说不来这里品尝下缅甸菜就不算到过曼德勒, 可见口碑极好。



电话: +95-2-26129

地址: No. 413/B, Block 803, 65 Street, 27/28, Aung Daw Mu Quarter, Mandalay

人均消费: 9000 基亚



**TAOTAO** 环境不错，专门接待外国游客的，相对于本地的餐厅卫生情况好很多，但价格也稍贵。

### Green Elephant

位于一幢 1920 年得殖民建筑之中，Green Elephant Restrant 可以说是曼德勒城中格调最高的餐厅之一。这是一家连锁餐饮企业，遍布仰光、蒲甘、曼德勒。专注于缅甸菜的传统制作与创新融合。推荐尝尝他家的咖喱牛肉，口味非常棒。

地址: 3 (H), Block 801, 27th Street, 64/65th Street, Aung Daw Mu Quarter, Mandalay

人均消费: 8000 基亚

### Too Too Restaurant

这家餐厅以经济实惠和口味正宗赢得了游客的良好口碑。很多当地人也都认为这是在曼德勒最正宗的缅式家常菜餐厅之一。菜品以自选形式摆放在橱窗中，客人可以点选自己喜欢的菜肴，包括咖喱鲑鱼、虾丸和炸鸡等等。所有菜品均搭配米饭和多种小菜。

地址: 27th Street, 74/ 75, Mandalay

人均消费: 4000 基亚



**苏小菲 SophieM** 晚餐是在 LONELY PLANET 推荐的 TOO TOO 餐厅吃的，应该算是比较高档的餐厅了... 因为有空调，服务员还有统一的制服

## 亚洲菜

### Super 81

网友口碑最好的曼德勒餐厅，主要经营中餐，菜品种类非常丰富，菜量

也很足，最重要的是价格非常合理。有两个用餐区，一层室外用餐区，二层屋顶露台用餐区。推荐川味炒鱿鱼和豆腐煲。距离胡子兄弟剧团也很近，可以在表演前来这里用餐。

地址: No 582 81st Street, 38/ 39, Mandalay

人均消费: 3000 基亚

### Rainforest

是一家泰餐厅，但是这家餐厅的菜品水准要比其他缅甸餐厅高很多。餐厅位于一条小巷子里，比较安静，用餐价格也比较合理。推荐冬阴功汤和绿咖喱鱼。

电话: +95-2- 36234

地址: 27th street, 74/ 75, Mandalay

人均消费: 3000 基亚

### Marie Min

和 Rainforest 面对面，为客人提供顶级印度素食。菜单内容十分丰富，从咖喱，到酸奶，再到西式早餐，应有尽有，只不过所有都是素食。

地址: 27th Street, 74/ 75, Mandalay

人均消费: 2000 基亚

## 西餐

### BBB

曼德勒的西餐厅并不多，如果想要在优雅的环境中享用纯正的西式大餐，那一定要来 BBB，又名 Barman Beer Bar。这家两层小楼的餐厅内部装饰采用竹子，给人一种清新又有格调的感觉。一定要尝试一下他家的蘑菇酱烤牛排。

电话: +95-2- 25623

地址: No. 292, Block 609, 76th Street, 26/ 27, Mandalay

人均消费: 6000 基亚



**跟我走四方** 环境不错，食物的味道也好，炒饭的套餐在 4900k 到 5800k 之间，有点小贵，服务生比较周到。

### Central Park

这家餐厅在各大媒体上的评价也非常高，店主拥有多年餐饮从业经验，熟知顾客所需。在这里有免费的冰水和花生供应，鸡肉卷、汉堡包、炸薯条都做的相当不错，甚至获得了很多欧美游客的好评。当然，晚上这里还能变身成一个酒吧餐厅，供应各式鸡尾酒，并有很多折扣活动。

电话: +95-2- 51205

地址: Myamandalar Hotel, 27 St, 68/69, Mandalay

人均消费: 7000 基亚



## 购物 Shopping

曼德勒的工艺品店和手工作坊大多分布在城区东部，有的可以一边欣赏手艺人制作流程，一边购买所制作的产品，销售的有玉石雕刻艺术品、丝绸、挂毯、漆器、银铜器皿等等。而且曼德勒还是缅甸主要的大理石产地和加工地，所以在曼德勒不但可以买到做工精致的大理石佛像，运气好还可以看到制作佛像的过程。最受欢迎的还是曼德勒的小木偶，这里制作的小木偶不但做工精良，而且小木偶的每一个关节都可以活动，面部表情画得也相当地形象，价钱也很便宜。曼德勒的玉石首饰很便宜，但是一定不要买玉石原料或者毛坯，因为这是国家控制的矿产，不可以私人买卖。就算是买到手了也肯定出不了境，还会被追究责任，这个是游客出游购物一定要注意的。如果是外行，购买玉制首饰的时候一定要到国营正规商店购买，而且一定要向商店索要发票，出境的时候可能会被查。

### 特色商品

#### 珠宝翡翠

缅甸北部是世界著名的珠宝玉石产地，盛产的红宝、蓝宝、翡翠等珠宝玉石，品质上佳，非常受人们的欢迎。而曼德勒又是全缅甸的珠宝玉石集散地，所以，在曼德勒的各个传统市集、观光区或是中大型购物商场，都有售卖珠宝的摊贩，有的只需要几美元，有的则开价就数千美元，真假难辨。旅客若是想要购买货真价实的珠宝，建议到有政府执照的商店购买，以免上当受骗。

一定要向商店索要发票，出境的时候可能会被查。

#### 木偶

缅甸的木偶戏非常有名，从仰光到曼德勒，再到蒲甘，都有木偶戏的表演，而曼德勒更是出产木偶戏大师的城市。悬丝木偶也叫线偶或线戏，即在木偶的重要关节部位如头、背、腹、手臂、手掌、脚趾等，各缀丝线，由演员拉动丝线以操纵木偶的动作。关于木偶戏来历，一说从中国南部传入，一说贡榜王朝波道帕耶王时剧务大臣吴多首创。木偶高约2英尺，牵线最多的有60根。传统有28偶像，有动物、神仙及帝王将相等人物。

#### 木雕

缅甸的木雕很出名，最珍贵的要数由柚木，黑木，还有花梨木这样名贵的材料的雕刻而成的工艺品，体态与木纹肌理浑然天成，加之雕刻师们以恬静、圆满的内心世界面对生活去创作，赋予了木雕盎然的活力，看着那些典型的东南亚风情的人物、佛像以及动物形象。

#### 笼基

缅甸的服饰与中国云南傣族相似，不论男女下身都穿筒裙，男裙称“笼基”，女裙称“特敏”。男人穿的颜色深，大多是格子，女人的则是五花八门，争奇斗艳。仰光到处都有笼基卖，一般4000基亚一条，最好的会到25美金一条。

#### 特纳卡

特纳卡(Thanakha)，云南人管它叫“水粉”，是用thanakha树的树干磨粉，加水成糊状涂在脸上，可以滋润皮肤、防晒，当地男女老少都用。小瓶的随身携带装在路边小店和一些guesthouse都有售，大约500基亚一瓶。

### 购物场所

#### 集市

##### 良依市场 (Zeigyo Market)

是曼德勒最大的交易市场，大量缅甸制造的商品（包括手工艺品）塞满了这两幢现代大楼房，还摆置到周围的人行道上。日用百货居多，可以买到缅甸特色的布料。还有佛教用品和纪念品，有许多当地人来此采购鲜花、水果、衣服等，非常热闹。不过要注意这里的小贩，他们看到游客之后都会抬高价钱，所以买的时候一定要会砍价，而且要货比三家。

地址：Between 84th Street & 86th Street and between 26th Street & 28th Street, Chan Aye Thar San Township



**TripEnjoy** 市场旁的一条道路两旁都是小摊贩，这里啥都有。这里的鲜花都是连根一起卖的，还是第一次见到哈哈。往里面走这里就更热闹啦，像个大市场。

##### 中国城夜市 (Chinatown Night Market)

中国城夜市聚集了大量中国云南人和傣族、掸族后裔，在这里不仅可以购物还可以品尝到很多民族特色的小吃。经常会有华人和掸族人来此品尝家乡的水饺和掸面。晚上17:30的时候，夜市开始人头攒动，22:30基本上边开始收摊。

地址：Between 35th and 34th st, on 76th st, Mandalay

#### 珠宝市场

##### 玉石市场 (Mahar Aung Myay Gems Dealers' Market)

玉石市场，英文名Mahar Aung Myay Gems Dealers' Market又叫Jade Market，是曼德勒最有名的玉石交易场所。由于缅甸北部是翡翠产地，而曼德勒又是玉石集散地，很多中国的珠宝商都会不远万里前来采购。这个市场规模很大，可以说是一个玉石批发市场，不过接受零售，摊贩数量众多，选择品种也非常广泛。由于这个市场相当有名气，因此也成为曼德勒旅游的一个观光景点之一。入场需要交门票，不过光是看着玉石商们认真地挑选玉石，跟摊贩讨价还价的激烈场面，就已经可以说是一道风景线了。

地址：Between 39th Street & 40th Street, between 87th Street & 88th Street, Mahar Aung Myay Township, Mandalay

门票：1000基亚



**苏小菲 SophieM** 玉石市场

**喵星球的汪星人** 这是一个类似菜市场一样的开放的市场，有摊位，也有流动的人。大家整齐的坐着桌子边上，你看不见玉石，但是如果你坐下来，那么他们就会把货拿出来给你看。真是神奇的交易方式。

### 珠宝广场 (Gem Palace)

这里是比较靠近城中的珠宝市场，可以买到缅甸翡翠，同时出售眼镜、手表、首饰等等。  
地址：B No. 376, Corner of 33rd Street and 83rd Street, Chan Aye Thar San Township, Mandalay

### 特色店铺

#### Sunflower

是 Marie-Min Vegetarian Restaurant 的一部分，有两个陈列室，展示着旧的木头和青铜小饰物，还有一些合乎解剖学原理的木偶，新木偶的价格在 3 美元以上，古董价格在 10 美元以上。

地址：Marie Min, 27th St, 74/74, Mandalay

#### Mandalay Marionettes Theater

这里是木偶戏表演剧场，在表演完后，观众可以购买两边墙上的木偶。  
地址：66th St., Between 26th & 27th St., Mandalay, Myanmar

#### Sandar Tun Handicraft

工艺品店，与木偶戏中心距离很近，可以买缅甸木偶和其他手工艺品。小号的木偶一般在 5—8 美金之间，中号 15 美金左右，大号 23 美金左右，特大号 60—70 美金。

地址：62nd St, Mandalay

## 娱乐 Entertainment

### 木偶戏

到曼德勒旅游怎么能不去看一下当地著名的木偶戏。在过去，缅甸木偶戏主要为艺术、教育和娱乐服务。木偶戏更多的是传播关于时事、传统、文学的信息并作为人民群众的喉舌活跃在文艺界。现如今，这门艺术形式濒临失传，但是也陆续获得了曼德勒一些喜爱木偶戏艺术的组织和团体的关注并试图保护和加以传承。



**华得·沙万依** 据说缅甸的木偶剧就像是中国的京剧一样是国粹，这样的非物质文化遗产也值得一看。节目不长，一个半小时，木偶也相对粗糙，但看着台上艺人一丝不苟的演出，也挺吸引人的。

### Moustache Brothers

这个绚丽多彩的剧团就在那个被禁的三人组的老家表演，他们演出传统的缅甸民族歌剧已三十多年了。这里的表演十分直白，有些陈腐，在一个木板条做成的小舞台上一场接一场的演出，里舞台一米开外拜访十多把塑料椅子。这里曾经名噪一时的剧团现在已经从公众表演中退出，其原本的滑稽场面已经由缅甸语变成了英语。晚上的节目名目很多，20:30 开始，有闹剧、政治讽刺剧、缅甸历史剧、传统舞蹈和音乐等，还有如何系好罗衣。LuMaw 的英语很好——他最爱用的短语就是“cat out of the bag”（泄露秘密）——不过如果英语对你来说是第二语言，你可能比较难以理解他的英语。



**图有其表** 这个表演的主角就是胡子兄弟，顾名思义，就是有三个以胡子装扮的兄弟。这三位老兄连同自己的家人在一个小时的时间里表演了讽刺缅甸专制军政府的喜剧和缅甸特色的歌舞。这三位老兄都是当了爷爷的年纪，其中两位因为对军政府持有异见被关入过监狱。另外一位告诉我，他比较狡猾，所以侥幸逃脱牢狱之灾。

地址：39th St, 80/81, Mandalay

开始时间：20:30

参考价格：8000 基亚

### Mandalay Marionettes Theater

在这家小剧院经常上演牵线木偶 zatpwe(根据佛教故事改编)和 yamapwe(故事源自印度史诗“罗摩衍那”)，表演 20:30 开始，历时



一个小时，很值得一看；整个表演由一群敲锣打鼓的传统音乐家配乐，声音震天响。有新木偶出售，价格不菲。

电话：+ 95-2-34446

地址：66th St., 26/27, Mandalay, Myanmar

网址：www.mandalaymarionettes.com

参考价格：10000 基亚

### 内观禅修

内观 (Vipassana) 是印度最古老的禅修方法之一。在长久失传之后，两千五百多年前被释迦牟尼佛重新发现。在阿育王时期，由须那迦 (Sona) 及郁多罗 (Uttara) 二位尊者传至缅甸。二十世纪初期缅甸最有名的雷迪尊者 (Ledi Sayadaw) 将此法门依次下传铁吉老师 (Saya Thetgyi, 乌铁 U Thet)、乌巴庆老师 (Sayagyi U Ba Khin)、S.N. 葛印卡 (S.N Goenka)。一九六九年起葛印卡老师将此法门反哺印度，其后遍传欧美、日澳、泰国、尼泊尔等地。

内观的意思是如实观察，也就是观察事物真正的面目：它是透过观察自身来净化身心的一个过程。开始的时候，借着观察自然的呼吸来提升专注力；等到觉知渐渐变得敏锐之后，接着就观察身和心不断在变化的特性，体验无常、苦、以及无我的普遍性实相。这种经由直接的经验去了知实相的方式，就是净化的过程。简单来说，内观禅修就是一种心灵的修行。

### Dhamma Mandala

禅修中心位于距曼德勒中心 10 公里，近 Yaytagun 山，成立于 2004 年。禅修中心占地 8 英亩，可容纳 160 位学员，另外还有一座寺庙可容纳 80 名学员。宿舍包括 15 个平房，每间平房有 4 个配洗手间的卧室。另外还有单独的宿舍，每间宿舍 8 个床位，有独立卫生间。

地址：Vipassana Meditation Centre, Dhamma Mandala, Yaytagun Hill, Mandalay

网址：<http://www.mandala.dhamma.org/>

## 线路推荐 Tours

### 曼德勒古城深度 3 日游

#### 线路特色

在曼德勒不仅可以参观市中心的古寺、宫殿，还可以去周边游览古城并欣赏田园风光，如果有 3 天时间，不妨尝试来一个深度游，让曼德勒存在你深深的脑海里。

#### 线路设计

D1 曼德勒城 1 日游

D2 敏贡古城 1 日游

D3 阿玛拉普拉、实皆、因瓦古城 1 日游

#### 线路详情

### D1 马哈木尼佛塔——喜迎宾僧院——曼德勒皇宫——曼德勒山下寺庙——曼德勒山

上午吃过早饭后，骑自行车或包出租车前往马哈木尼佛塔朝拜缅甸著名的大坐佛。接下来驱车前往全柚木结构的喜迎宾僧院。接着回到市中心，从古城东门进入曼德勒皇宫。下午，前往曼德勒山下的寺庙参观金色宫殿僧院、固都陶佛塔、山达穆尼、加乌库奇佛塔。最后赶在日落前，

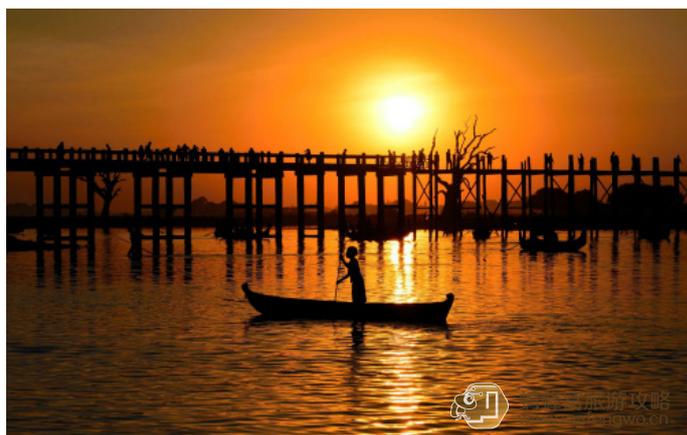
前往曼德勒山顶，欣赏曼德勒日落。

### D2 白色佛塔——敏贡佛塔——敏贡大钟——辛比梅佛塔

上午 9 点乘坐轮渡从曼德勒出发前往敏贡古城。抵达码头后，首先映入眼帘的是白色佛塔，进入白色佛塔一路向东会看到著名的敏贡佛塔。这座计划修建 160 米高的世界第一塔因为历史原因停止了修建并饱经战乱和自然灾害，目前的塔基部分也仍可称得上为最大的砖制建筑。接着前往敏贡大钟，欣赏世界上最大的且正在使用的大钟。最后来到被称为奶油蛋糕塔的辛比梅佛塔，一睹如蛋糕裱花般美丽的外形。赶在下午 1 点前回到码头搭乘轮渡回曼德勒。

### D3 阿玛拉普拉 (马哈伽纳扬僧院)——实皆古城——因瓦古城——阿玛拉普拉 (乌本桥)

上午早饭后，乘坐包车前往马哈伽纳扬僧院，赶在 10 点前抵达，欣赏壮观的千人僧饭场面。随后前往实皆古城，登上实皆山，在山顶俯瞰山下千百佛塔，美景尽收眼底。中午在实皆山脚下用餐，稍事休息。下午前往因瓦古城，乘坐渡船到达古城渡口后再包马车游览全城。途中将会参观巴亚恰僧院、马哈昂美寺、南明瞭望塔、亚榻那新弥佛塔等著名建筑。赶在日落前返回阿玛拉普拉的乌本桥，租一艘船在湖上欣赏乌本日落的美景。



爱飞翔的 Eagle

## 历史文化 History & Culture

### 历史

自 13 世纪蒲甘王朝灭亡后，缅族人在曼德勒一带建立起缅族王国。后经 1857 年贡榜王朝的国王敏东王在此修筑曼德勒王城，作为缅甸的首都，近 30 年的时间里，敏东王带领民众创造了辉煌灿烂的文明。

1885 年英国发动第三次英缅战争，占领曼德勒，国王锡袍被俘，贡榜王朝灭亡。

缅甸历史上曾有过的多个古都，只有曼德勒的王城被完整地保存下来。

### 文化

笃信小乘佛教的缅甸人以无比虔诚的心建起大大小小的佛塔，宣扬着佛陀的伟大。尽管微薄的收入连应付日常生活都捉襟见肘，但他们却甘愿将整个生活重心，甚至金钱投注给佛塔，以赤脚行走表达对佛的尊敬，以金箔为佛加身，他们相信这一世对佛的奉献会转回到来世，继续受到神佛的守护。



## 节庆 Festivals

缅甸的大部分节日都与农业季节或佛教节日有关。大多数节日日期以阴历而定，部分节日的节庆随地方而定。部分节日会有大型的庆典或游行，在这些节日期间游历，会为你的缅甸之旅增添别样感受。

### 缅甸全国性节日

**泼水节：**4月中旬，缅历1月底2月初，一般持续4天，第5天为缅历新年首日。

**浴榕节：**4月下旬，缅历2月月圆日举行。将菩提树（榕树）视为佛的化身。在最炎热干旱季节给榕树淋水，有希望佛教弘扬光大之意。

**敬老节：**10月，缅历7月。传说众僧侣在雨季守戒3个月后跪请佛祖训示。后人效法，在此期间举行敬老活动。

**献袈裟节：**10月中下旬至11月中下旬缅历7月月圆至8月月圆期间，善男信女要向僧侣敬献袈裟。在8月月圆日点灯迎神，举办各种娱乐活动，此日又称“光明节”。

**点灯节：**10月，缅历7月月圆日。传说佛祖在雨季时到天庭守戒诵经3个月，到缅历7月月圆日重返人间，凡间张灯彩迎佛祖归来。

**作家节：**12月上旬，缅历9月1日。古时举行拜神活动，从公元1782年起演化成敬拜和奖励“像神一样崇高的”大作家们。1944年缅甸作协正式确定为“作家节”。

### 曼德勒地区型节日

**马哈木尼佛塔节 (Mahamuni Paya Pwe)：**2月初周边地区信众汇集到这里举行隆重的建寺庆典。届时，会有多种节庆活动，包括舞蹈、音乐、喜剧表演等等。

**敏贡神节 (Mingun Nat Festival)：**2月中旬，纪念柚木树兄妹的节日。相传很久以前有一对兄妹落入伊洛瓦底江，这这时正好抓住一根漂浮的柚木，不幸的是最终还是没能熬到上岸，但是他们死后幻化做柚木神使这根浮木生根发芽。

**实皆瓦索节和巴勒节 (Sagaing Waso Festival & Paleik Festival)：**6月满月实皆瓦索节，2周后的满月为巴勒节。

**唐邦神节 (Taungbyone Nat Pwe)：**8月于曼德勒北12公里处举行的盛大节日。纪念穆斯林兄弟Byat-wi和Byat-ta，他们是蒲甘时期两位著名的神。

**伊丽娜库节 (Irinaku Festival)：**唐邦神节一周之后，庆祝活动转移至阿玛拉普拉古城，纪念二兄弟的母亲Popa Medaw。

**塔丁瑜节 (Thadingyut)：**10月曼德勒中部最隆重的节日，在加乌库奇佛塔举行。

## 实用信息 Practical Information

### 语言

本地人说缅甸语，通用英语，旅馆、餐厅、景点和司机，大部分都会有人说英语，但一般的百姓常常听不懂，但当地人很热心，乐意帮游客找到会说英语的人帮忙。最好在出门前找旅馆的店员用缅文将要去的景点或者地址写在纸上，可以省去很多麻烦。

### 银行和货币

在缅甸美元非常流通，交通、住宿都可以用美元结算，需特别注意的是，缅甸人对于美元的要求相当苛刻，只接受干净而没有污迹的美元。汇率会随时变化，找固定的货币兑换店、旅行社或者旅馆兑换汇率会划算许多，根据美元面值大小，汇率也有一定浮动，一般面值越大的汇率越高。信用卡使用并不方便，许多消费场所都不能刷卡，建议多带美元现金以便兑换。需特别注意的是，缅甸人对于美元的要求相当苛刻，只接受06年以后版的，而且要干净而没有污迹和折痕的美元。现在，缅甸ATM机比较普遍，很多ATM上都有银联标识，可以使用国内银联卡取现，仰光机场就有银联取款机，不过每取一笔，缅甸方面会收5000K的手续费，每次最高可取300,000K。

1. 货币兑换率是仰光的最划算。如果去缅甸的其它城市旅行，一定要在仰光把货币兑换够了在出发。
2. 货币兑换率，用美金兑换的汇率最高，美金中面值为100美金的汇率最高。
3. 货币兑换率大概规律是每周周一最低，周四最高，所以如果你想兑换很多货币不要选择周一，尽量在周四兑换。
4. 可以选择在银行、机场和酒店兑换处兑换货币。也不要将手中美元一次全部兑换，因为酒店、商场和景点门票等消费也可以直接使用美元。
5. 建议不要再黑市兑换货币，有被劫道的风险。
6. 如果担心银联卡在缅甸使用局限的问题，可以带几张国际卡如Visa或Mastercard，有这样标识的ATM在缅甸比较普遍。

### 电话

#### 中国手机用户

目前，中国联通和中国移动开通国际漫游的用户均可在缅甸使用手机拨打电话，具体资费如下：

中国联通，拨打漫游地4.86元/分钟，拨打中国大陆14.86元/分钟，接听5.86元/分钟，发中国大陆短信1.86元/条，发其他地区短信2.76元/条。

中国移动，拨打漫游地2.99元/分钟，拨打中国大陆2.99元/分钟，接听2.99元/分钟，发中国大陆短信1.99元/条，发其他地区短信2.89元/条。

在国外不需要使用GPRS等数据功能的话，一定记得要求关闭，只保留语音通话功能，因为国际数据业务流量的费用真的很高。

#### 缅甸国内通讯

目前缅甸已经推出廉价手机卡，常见运营商有MPT，OOREDOO和TELENOR。MPT信号最好，信号全国覆盖，只要是GSM手机都可以用，购卡费用2500基亚。其他两家信号不太稳定，只能在仰光、曼德勒和内比都使用，售价在1500基亚。三种卡都可以上网，购买手机卡需要提供护照复印件。

大多数旅馆和饭店都有电话，可以用来拨打缅甸境内，需要预定酒店和其他服务直接找到所住旅馆前台求助即可，不过需要自己支付电话费用。座机拨打境内电话约50基亚/分钟，拨打国际电话约3000基亚/分钟。



### 紧急电话

救护车 192           火警 191  
警察局 199           红十字会 295133  
缅甸国际区号: 95  
曼德勒当地区号: 2

### 邮政

缅甸的邮政系统比较发达,从缅甸往世界各地任何地方寄明信片的价格都是 500 缅元,如果你想寄比较大的包裹,你可以去 DHL,可以寄到除了美国以外的任何地方。

### DHL

地址: Hotel Mandalay, 78th St, 37/38  
营业时间: 周一至周五 8:30-17:30; 周六 8:30-12:30

### 邮政总局

地址: 22nd St, 80/81  
营业时间: 10:30-16:00

### 网络

曼德勒大街上有网吧,一般上网 500-1000 基亚 / 小时。大部分网吧的电脑都不能登录邮箱,即使能登录也基本没有中文。一些高档餐厅和酒店也提供 wifi,有的大堂可以免费使用,有的则需交费。缅甸整体网速非常的慢,网络是通讯的最万不得已的一种选择。

### 医疗

缅甸总体物质经济水平比较低,卫生状况不是很好,特别是日常饮食中,生的蔬菜、水果较多,建议带一些常用药品在身边,如止泻药、感冒药等。干季气候炎热,蚊虫较多,如果去茵莱湖,更需要带一些防蚊药水,以免发生疾病。条件允许的话,尽量选择饮用瓶装水。

### 曼德勒中心医院 (Mandalay General Hospital)

电话: (+95-2)21041  
地址: 30th Street between 74th Street & 77th Street

### 使领馆

#### 中华人民共和国驻缅甸联邦大使馆 (Embassy of the People's Republic of China in Union of Myanmar)

电话: (+95-1)221280; 221281  
地址: 1 Pyidaungsu Yeiktha Road, Yangon  
网址: <http://mm.china-embassy.org/chn/>

#### 中华人民共和国驻曼德勒总领事馆 (Consulate-General of the People's Republic of China in Mandalay of Union of Myanmar)

电话: +95-2-34457;34458  
地址: 35th Street, 66th Street, Mandalay  
网址: <http://mandalay.chineseconsulate.org/chn>

## 出入境 Entry-Exit

### 护照

出国旅行前,需要有一本本国护照。如果你已经办理了护照,在前往签证前要注意护照的有效期需要 6 个月以上方可出签。如果还尚未办理护

照,需要到当地公安局出入境管理中心进行办理,具体咨询各地出入境管理中心。

### 签证

#### 签证类型

目前缅甸较常用的签证种类为旅游签证、商务签证和探亲签证。其中持旅游签单次,可停留 28 天,不可延期;商务签证一般可在缅甸停留 70 天,可否延期及延期时间则由缅甸移民部门个案处理,视情况而定,最多可延期至 12 个月。目前,在缅注册的中资公司人员可通过其缅方合作伙伴协助办理居留延期手续,或由中国驻缅甸大使馆经商处出具证明协助办理延期。探亲签证批准停留期限为 28 天,最多可延期至 70 天。签证有效期都为 3 个月。有需求者还可以办理禅修签证。中缅两国间有互免签证协议,中国公民持外交、公务护照赴缅甸可免办签证,持公务普通护照和因私护照赴缅甸则需办理签证。

#### 办理方式与费用

申请人根据领区划分,可亲自或委托他人、旅行社、签证代办机构到大使馆或总领馆办理。

注: 1. 无需提前预约。2. 不接受邮寄申请。

填写好两份《签证申请表》和一份《到达报告表》,经申请人签字后交缅甸总领事馆;

旅游签证自签证之日起计算,有效期为 6 个月。

停留期自入境之日算,可停留 4 周。

签证费用: 200 元。

#### 办理时效

1. 正常取件时间为 4 个工作日;
2. 加急办理: 第 2 或第 3 个工作日取证,收 25 美元加急费;
3. 特急办理: 当日取证 (仅限紧急事务、奔丧和探视病人,上午 11:00 前提交申请,下午 4:00 至 4:30 取件),收 40 美元加急费。

#### 提交材料

1. 护照: 有效期 6 个月以上、有空白签证页的护照正本;
2. 签证申请表: 《中华人民共和国签证申请表》1 份;
3. 照片: 提供三张彩色照片 (35mm × 45mm) (申请人近照);
4. 填写两份申请表;
5. 一份《到达报告表》。

#### 使领馆信息

##### 缅甸驻北京大使馆

地址: 东直门外大街 6 号  
电话: 010-65321425

##### 缅甸驻云南昆明总领馆

地址: 云南省昆明市彩云北路 6800 号世纪城领馆区 (世纪金源大酒店对面)  
电话: 0871 - 8162806/8162818

##### 缅甸驻香港总领馆

地址: 湾仔港湾道 30 号新鸿基中心 2421 室,  
电话: 28277929

### 出入境信息

2013 年 8 月起,原空进空出、陆进陆出的政策已部分废除。使用带有



效缅甸签证的护照（持旅行证、边民证的不适用）可从规定的国际口岸出入境，可以陆进空出、空进陆出、不同口岸陆进陆出，不再受到单一出入境点限制。

### 边境口岸

**泰缅边境：**缅甸泰国四个口岸升级为国际口岸，启动护照与签证通关，大其 Tachilek- 美赛 Mae Sai, 妙瓦底 Myawaddy - 湄索 Mae Sot, 高东 Kawthoung- 拉廊 Ranong, 梯客 Htee Ki—Pu Nam Ron。除了限制地区以外，可到其他缅甸旅游地区进行游览。

**印缅边境：**Tamu—Moreh 可以通行，但需要一个办一个特别通行证，旅行社收费 150 美元左右，未来短时间内会完全开放。

**中缅边境：**关于中国云南瑞丽进出缅甸，中缅边境目前开通了一个瑞丽口岸：中国姐告 - 缅甸木姐 Muse，但是瑞丽木姐口岸目前还不是国际口岸，只是边贸口岸。拿着缅甸签证陆进陆出、空进陆出、陆进空出的话要走国际口岸。要走瑞丽木姐口岸的话，现状是需要通过旅行社获得一个许可批文，费用人民币 500 元左右，旅行社批文材料只需护照姓名页和缅签页，可以是照片或者复印件，由旅行社将相关材料传到内比都和掸邦审核，需 5 天左右。分木姐进木姐出，木姐进其他口出，其他口岸进木姐出。不过缅甸媒体报道，正加紧开放中缅木姐口岸升级为国际口岸。

### 中缅边境旅游

中国云南重启异地出入境通行证外地游客可办缅甸等国边境游，在到达云南省文山、红河、西双版纳、保山、德宏州（市）后，可通过有资质经营边境旅游的组团社以团队组织的形式，按要求提交居民身份证等申请材料，到拟出境口岸所在县级公安机关出入境管理部门申办。所办的《中华人民共和国出入境通行证》为三个月一次出入境有效，收费标准为 20 元 / 本。

云南有旅行社有推出中缅自驾环线，旅游线路组合包括中国瑞丽、缅甸国家公园度假胜地眉苗、曼德勒、蒲甘及藏在原始森林里的城市密支那等旅游资源地。

感谢网友 [ALhoney 10167699](#) 提供以上信息

<http://www.mafengwo.cn/u/10167699.html>

## 外部交通 Getting there

### 飞机

曼德勒国际机场是缅甸第二大的机场，也是缅甸的第二个国际机场，服务城市是曼德勒。机场大部分是缅甸的国内航线，国际航线只飞往中国的昆明和泰国曼谷的航线，国内有仰光、蒲甘等地到达和起飞的航班。机场位于缅甸中部曼德勒市中心以南 35 公里，且没有公交车。乘坐出租车费用一般为 15 美元，可以与人拼车，人均费用为 4 - 5 美元。

### 长途汽车

曼德勒的长途汽车站位于市区南部高速公路旁边，距离市中心约十多公里，乘出租车到市区价格较高，约 5 美元，可以出站到路边搭皮卡车，每人 300-500 基亚即可。

这里发售到缅甸全国各地的长途车票，市内的旅馆和代理点也可以办理代购，购票后售票处会安排车辆统一送游客到长途车站。

从曼德勒到仰光的长途车每天多班，车程约 9 小时，车费 12000 基亚。曼德勒到蒲甘长途车每天多班，车程约 7 小时，车费 10500 基亚。曼德

勒到茵莱湖的长途车每天 18:00 发车，行程约 8 小时，车费 12000 基亚。

### 火车

曼德勒中央火车站位于市区古城外西南角 78 街。南至仰光、北至密支那、东南至东枝、东北至腊戍都可到达。但火车条件不好，卫生情况很差，且时间不准，常常比汽车还要慢。很多游客选择曼德勒至昔卜、腊戍方向火车作为交通，因为这段铁路经过世界第二高桥 Gokhteik 铁桥，景象十分壮观。曼德勒到昔卜的火车 4:00 发车，14:50 到达，普通座位 6 美元 / 人，高级座位 9 美元 / 人。如果需要卧铺车票的游客，最好提前到火车站购票。曼德勒到蒲甘的火车每天两班：一班 9:50 开车，19:99 到达；一班 22:00 开车，次日 4:50 到达。普通座位 6 美元 / 人，高级座位 11 美元 / 人。

### 船运

从曼德勒可以乘船到蒲甘，这也是很多时间充裕的游客选择的交通方式，因为沿途可以欣赏伊洛瓦底江的美丽风景。

一般有快船和慢船可供选择，并不是每天都有船出发，所以出发之前需要先咨询好发船日期，以便安排行程。根据不同季节，船的速度也不相同，雨季（5-9 月）水流量大，速度快，快船需 7 小时到达蒲甘，费用 33 美元，慢船需 16 小时，费用 18 美元，干季速度会慢一些。游客最好选择乘快船，一则速度快，二则快船的条件比慢船好得多，慢船常常堆满了货物。

## 内部交通 Getting around

### 出租车

曼德勒大街上出租车不是很多，一般为日本的二手车，出租车不设计价器，上车前需和司机讨价还价。市内景点一般在 2000 基亚以内，全天包车费用在 30 美元左右，事先谈好要去的线路和景点。

### 公交车

公交车、皮卡车多数集中在择桥（Zeigyo）中心市场，可以到达曼德勒山及附近景点。84 街与 29 街交叉口的皮卡车可以到达阿马拉布拉古城。尽管皮卡车的车况很差，但是车费很低，在 200-300 基亚之间，司机旁边的副驾驶座位相对舒适一些，车费 400 基亚。不建议乘坐公交车，因为一般没有公交车站牌，公交车线路也并非阿拉伯数字而是缅文标示，如果没有当地人的帮助，外国人很难找到正确的车到达正确的地点。

### 人力三轮车

曼德勒有许多人力三轮车，也是游客比较常用的交通方式，但是三轮车夫往往会给游客报比较高的价，一般市内景点报价在 2000 基亚左右。所以，事先了解一下景点的远近非常重要，这样可以和车夫还价，1000 基亚左右都是有可能的。

### 自行车

在曼德勒租自行车非常方便。虽然租金不低，但算下来在市内玩一天的话还是比较划算的。一般单人自行车 2500-3000 基亚 / 天，双人自行车 4000 基亚 / 天。在 83 街和 25 街交叉口有租车店。



## 旅行路上 Travel on the road

### 推荐书籍：《在缅甸寻找乔治奥威尔》（Finding George Orwell in Burma）

作者简介：英文原版出版于 2006 年，是美国女记者 Emma Larkin 的一部旅行文学作品。Emma 在亚洲出生、成长，在伦敦大学亚非研究院学习缅甸语文，从 1990 年代起到缅甸多次进行私下采访。

内容简介：“缅甸就像一个得了癌症的女人。她知道自己病了，但她还是照常过她的生活，仿佛一切没事一样。她拒绝看病。她与人交谈，人们也跟她说话。他们知道她得了癌症，她也知道自己得了癌症，但没有人说破。”

朝鲜之外，另一个备受关注的极权国度：缅甸。

半个世纪的军政府统治，让曾是世界粮仓的缅甸陷入民不聊生的惨境，也成为全民受到严密监控、真实与虚假难以区分的诡异之地。缅甸政府不但关押数量庞大的政治犯，2008 年的纳吉斯风灾也因为独裁者的无能与阻挠，造成 14 万人死亡。2010 年底，长期遭到软禁的民主运动领袖昂山素季终于获释，2012 年初再次投入选举，全世界都在关注这个饱受蹂躏的佛塔之国，是否能顺利开始转变？

名列 20 世纪伟大政治小说家的欧威尔，年轻时曾在缅甸驻扎 5 年，担任大英帝国警察，然而甚少有人提及这段经验对他小说创作的影响。他的《缅甸岁月》、《动物农庄》和《1984》宛如现代缅甸悲剧历史的寓言三部曲，缅甸知识分子也因此称他为“先知”。

您可以在这里添加一些其他重要信息



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

