

蒲甘



万千佛塔烟雨中



目录 Catalogue

- 02 蒲甘速览
- 04 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 / 节庆
- 14 实用信息
- 15 出入境 / 外部交通
- 16 内部交通 / 旅行路上

蒲甘速览 Introducing Bagan

蒲甘为缅甸的历史古城、佛教文化遗址、著名的旅游胜地。蒲甘位于缅甸国境中部，在曼德勒西南 145 公里。流经缅甸中央的伊洛瓦底江的中游，坐落在伊洛瓦底河中游左岸，为缅甸的中心地区。

蒲甘是缅甸的佛塔之都，据说全盛时有万余座，蒲甘市区保留着缅甸各个历史时期建造的众多佛塔、佛寺，城市的佛塔、佛寺建筑艺术是缅甸古老建筑艺术的缩影，体现了缅甸劳动人民的智慧和创造力，成为缅甸珍贵的历史文化遗产。蒲甘经历沧桑岁月 900 多年，历史变迁和地震灾害已使它的昔日辉煌不再，但今天仍保留着的 2000 座大小佛塔和佛教遗迹正见证着历史，吸引着游人。漫步在约 25 平方公里的古城蒲甘，处处可见大小不一的佛塔矗立在街头巷尾，真可谓“出门见佛塔，步步遇菩萨”。

蒲甘的佛塔和吴哥窟齐名，吴哥以宏伟外表下的精致雕刻闻名于世，蒲甘以万千佛塔的气势震撼人心。你可以在佛塔林中观看日落、坐着马车游览著名佛塔、坐着热气球俯瞰万千佛塔，或者踏上单车在佛塔群中肆意游荡。

特别推荐 Special

看不完的日出和日落

蒲甘最美的时刻莫过于日出和日落时分，曾有人将蒲甘的日出日落评为全球十大美景之一，可见其在人们心中的地位。最著名的日出日落观赏点要数瑞山都佛塔了，它的最高一层平台也是蒲甘塔林中可攀登的最高处，不过聚集了大量的游客，需要提前来抢位置。如果想要避开大波游客，还可以前往勃勒迪塔。另外，在相小众一点的日出观赏点素威库吉佛塔和日落观赏点帕塔达塔，游客也都不算多。

踏上单车穿梭佛塔林中

踏上单车，无须按照地图或者既定路线，跟着自己的感觉，在佛塔林中走走停停。阳光猛烈的时候，找个无人的佛塔，登上平台，找个阴凉处打个盹。或者找到一座荒废的佛塔以自己的名字命名它，拍下你与你的塔的照片，留作永恒的记忆。

最佳旅游时间 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。

穿衣指南 蒲甘早晚温差比较大，白天天气炎热，可以穿着夏季服装。清晨和晚上天气微凉，需要适量增加衣服。另外，如果乘坐夜车在缅甸境内旅行，一定要增加衣物，夜车空调开得很足，会非常冷。所以除了夏装，需要备一件长衫和长裤。

消费指数 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 ≈ 0.900 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。一般仰光市中心的挂牌 2 星级酒店淡季约 30 美元，而旺季则很有可能涨到 60 美元。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 2500 基亚。

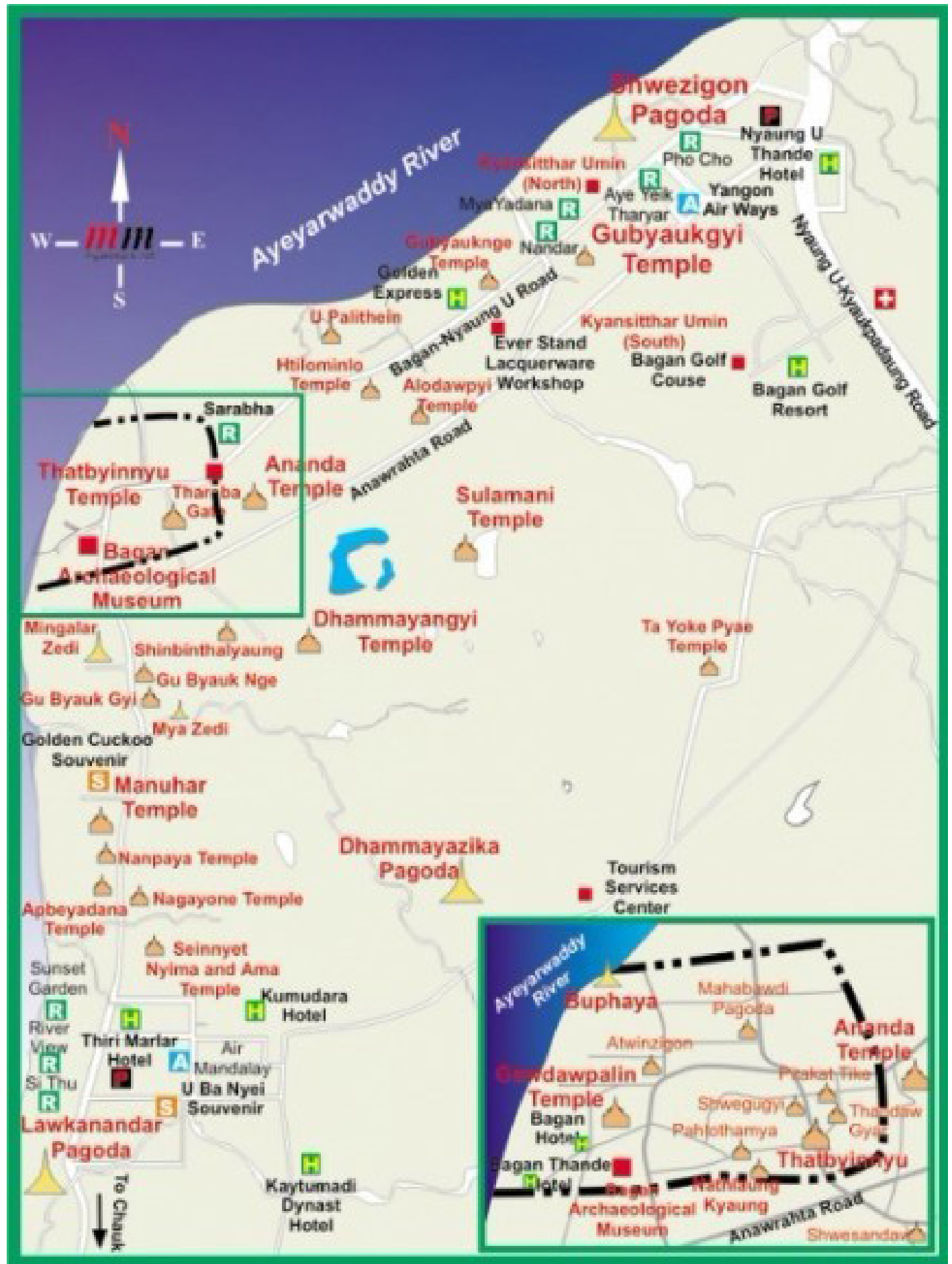
时差 蒲甘位于 UTC+6.5 时区，比北京时间晚 1.5 小时。即当地时间为 7:00，则北京时间为 8:30。

封面提供: 山夫

图文提供: lady 喵喵 摩西 视如草芥 蒋小猫 OTR 斯棉花糖 喵星球的汪星人 苏小菲 SophieM 行走不停的 Hana 土猪 No1 风花影 武旋_罗珠戈姆 Vivian_沈小靓 TripEnjoy 阿兹猫 龚清清 vzwj 小莫 茶茶 tea Cindy 阳光格 偶然 高小敏

© 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。

蒲甘位置关系图



亮点 Highlights

★热气球欣赏塔林日出

如果要问最好的欣赏日出角度是哪里，清晨的热气球绝对是绝佳的选择之一。Balloons over Bagan 公司天气提供热气球飞行服务，在游客当中非常受欢迎。当你有幸等到一个一个无风无雨，云层不厚的时刻，在热气球中看着万佛之城逐渐的离开自己的脚下，身旁的阳光温暖的洒在身上，那种感觉，绝对会令你终生难忘。

★船上静待日落时刻

除了在陆地和天空中领略蒲甘塔林日落之外，还有另一种美妙的体验。赶在日落前，来到旧蒲甘的码头，搭上游船，行驶在在缅甸第一大河——伊洛瓦底江中。待到日落时分，静静的坐在船中，近处岸边人家炊烟袅袅，远处江边残阳如火，此情此景，只想把它永远留在记忆中。

★良乌市场与小贩讨价还价

如果想要体验蒲甘的市井生活，那良乌市场绝对是你不可错过的一个地方。良乌市场位于蒲甘的良乌镇上，出售蔬菜水果、生鲜干货、服装服饰乃至手工艺品等等。一般当地人都是在早晨前来采购最新鲜的农产，所以如果想要多接触普通的缅甸老百姓，一定要这个时候来。看到新鲜的水果、民族服饰或者纪念品也不妨花点时间跟小贩们讨价还价，相信一定会给你带来跟当地人交流的的乐趣的。

景点 Sights

蒲甘因拥有世界上最丰富的建筑遗迹闻名，其历史价值与柬埔寨吴哥窟以及印尼的婆罗浮屠塔齐名。相传在 11 世纪至 13 世纪蒲甘王朝全盛时期，这里的佛塔数量达 400 万座之多，遍及蒲甘大地，但经历战乱和大地震毁坏，目前仅存 2000 座左右，是世界上佛塔最多的城市，号称佛塔之都。

蒲甘分为新、旧蒲甘和良乌镇三个区域，大部分佛塔都集中在旧蒲甘，是主要的旅游区。蒲甘古城通票为 20 美元 / 人，虽然可能在码头、部分酒店等地会强制代收门票费。如果没有人提醒的情况下，请主动询问酒店、客栈前台门票购买事宜，因为部分热门景点会有查票人员，如果没有门票将面临严厉处罚。

游览蒲甘的最佳方式是租辆马车或者骑自行车、电动车，颠簸在蒲甘平原的土路上，感受这里的原始与淳朴。当然，如果天气炎热、害怕晒伤，或者厌恶飞扬的尘土的话，还是选择包一辆汽车，人多的话拼一辆面包也比较划算。

瑞喜宫塔 Shwezigon Paya

是开国之塔，是缅甸现代佛塔的原型，缅甸最著名的四大佛塔之一，它不仅是蒲甘地区最大的佛塔，同时还是蒲甘塔群中唯一用石头建造的佛塔，历史悠久，是第一座缅甸风格的佛塔。瑞喜宫佛塔为四方对称结构，式样为中央一座钟形的实心大金塔，造型以 3 层方形平台为基座，上接一八角形平台连接钟形塔，这种形式成为后来蒲甘平原许多佛塔建筑范本。塔四周是露天走道，有无数小塔和亭台，走道外围是一圈寺院殿堂，开四门建逾百米的长廊作为出入口。瑞喜宫塔高 40 多米，周围环绕着 53 尊高大的雕塑，包括狮子雕、摩迦罗雕（一种形似鳄鱼的动物）和蟾蜍雕。塔的四面各有一铜亭，亭内各有一尊精美绝伦的立佛。

地址：蒲甘良乌镇

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 lady 喵喵 瑞喜光塔

阿南达寺 (Ananda Pahto)

阿南达寺坐落在旧蒲甘古城墙的东面，寺名来自于佛陀的声闻弟子以多闻第一的阿难尊者。它是蒲甘第一座大庙，也是至今最优雅美丽的佛教建筑，是蒲甘王朝中期的建筑，孟族式样的建筑同时带有北印度的风格，反应了蒲甘早期寺庙向中期演变的过程。

塔内四方位各有立佛一尊，高 9.5m，被公认为蒲甘最庄严美丽的佛像。其中南北两尊是原始遗留下来的，而东西两尊损于火灾后于 18 世纪重建。南面的大佛最叹为观止，当你远看佛像时，大佛笑的非常慈祥和蔼，但是当你走到大佛的脚下再抬头，法相却变得庄严非常，令人不由自主地跪地膜拜。

地址：蒲甘旧蒲甘城东

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

达玛央吉佛塔 Dhammayangyi Pahto

是蒲甘佛塔群中最大的佛塔，也是砖塔建筑杰出代表。塔体由大块红砖砌成，砖与砖之间结合紧密，连针都插不进去。拱门造型独特。佛塔内没有突出的大佛像，但是回廊大气，光影迷人，窗户透进自然光线，照亮了佛塔内部。达玛央吉建造模仿阿南达，但佛塔中心的庙宇被封，原有的两条环形走道，内环已被封。

达玛央吉佛塔史说为残暴之塔。建造者那亚都 (Narathu) 国王 (蒲甘王朝第 45 任国王 1167-1170)，残暴异常。达玛央吉也是其为赎杀父 Alaungsithu 及兄长 Min-Shin-Saw 之罪而建。其对建造佛塔要求极为严苛，如果砖缝稍欠紧密，就会砍断工匠手指，所以塔里现在还摆放着当时的刑具。结果塔未完成 1170 年国王就被刺杀，此后建设就告中止，至今塔顶仍未修复。

地址：蒲甘中央平原西

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面



包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **视如草芥** 最庞大的佛塔，据说是恶运之塔

他冰瑜塔 Thatbyinnyu Pahto

他冰瑜塔是蒲甘最高的佛教建筑和蒲甘遗存的地标之一。他冰瑜意指“般若”，即佛祖的无上智慧，无上正等正觉。它也是阿拿翁薛胡王（公元 1112-1167 年）用了 50 余年兴建，塔高 66m，为蒲甘第二大塔。

有别于阿南达寺的正方形，东翼部分向外突出，打破了完全对称的格局，这样的形式被之后很多大庙，比如苏拉玛尼佛塔和乔多波陵所继承。塔分两层，每层上有三级浮屠，次第收缩，用墙垛和小塔装饰，最上面是一座高高的金塔。塔内分 5 层（第一二层曾经由僧侣居住，第三层是冥想空间，第四层为图书馆，第五层为佛）。塔壁刻有著名的巴利文颂石刻。

佛寺东门外有神狮护卫，寺内有回廊。墙上开了两层窗满足寺内采光的需要，壁画残留不多，西翼仍留少许。塔内原有楼梯，可盘旋而上直达七级塔坛，站在佛塔顶端可俯瞰整片蒲甘平原，视野极佳，拂晓和傍晚看周围景色，非常壮观，因此又被称为“望塔”。

地址：蒲甘旧蒲甘城内

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **蒋小猫 OTR** 蒲甘最高的佛塔

瑞山都塔 Shwesandaw Paya

被称为瞭望之塔，位于蒲甘平原中心靠南，是欣赏日出日落的绝佳之地。Shwesandaw 的意思是“金色神圣的发舍利”，以供奉珍藏在塔内佑庇古王进贡的佛发舍利为塔名。

瑞山都的塔基呈玛雅金字塔形，底座四方，塔身四面有五层台阶层层往上，到顶层平台还有两层八角形的台基，上立覆钟形的白塔，构成结构清晰的七级浮屠。瑞山都在 75 年地震掉了塔刹，事后换了一个新的，原先那个供在塔南边的院子里面。

作为当之无愧的日落之塔，首先是高度，在他冰瑜塔的塔内台阶关闭后，它是蒲甘平原上可以登上的最高海拔；其次是位置，主要是大塔环绕在它的四周，往西可以看见大江，往东是体量巨大的达玛央吉佛塔（Dhammayangi Temple）和最雅致的苏拉玛尼佛塔（Sulamani Pahto），往北则是他冰瑜寺和阿南达寺，往南明卡巴村周围的佛寺层层叠叠，东南方向的远处，达玛斯迦寺的大金顶在落日下熠熠生辉。

另外，这里每年 11 月举行点灯节，纪念菩萨返回大地，灯节期间，姑娘们举行织红袍比赛，灯节结束时，把红袍赠送给和尚们。

地址：蒲甘中央平原

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **斯斯棉花糖** Shwesandaw Paya 瑞山陀塔

布勒迪塔 Buledi

就是传说的 394，地理位置居中，可观日出日落，很多网友反映拍日出效果比日落的好。这个塔在 Anawrahd Rd 的东面，路品有一块小小的牌子写上名字，骑车进去约 2 分钟，有两个塔都比较高，后面那座就是 Buledi，有铁栅栏围起来，但东面有门开可以上塔。

地址：蒲甘北部平原

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **喵星球的汪星人** 蒲甘笼罩在烟云雾雨之中

乔多波陵塔 Gawdawpalin Pahto

是蒲甘佛塔群中第二高的佛塔，高约 55m，由 King Narapatisithu 建完苏拉玛尼佛塔之后的延续，与苏拉玛尼、他冰瑜、悉隆敏罗塔非常类似，但实际上 King Narapatisithu 并没有完全建成，真正完工是由其子 Htilominlo 完成的。在 1975 年大地震时受损最严重，因此成为震后复原计划最庞大复杂的佛寺在此前有 60m 高 sikhara（印度风格的寺庙尖顶饰，呈玉米穗轴状屋顶）和佛塔在地震中倒塌，外型更像缅甸风格的建筑。

地址：蒲甘旧蒲甘城内

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

悉隆敏罗寺 Htilominlo Pahto

由悉隆敏罗王（1211-1234）在 1218 年建的，是蒲甘最后一座缅甸式样的寺庙，已有 700 多年历史，据说是蒲甘最年轻的一座古刹。寺庙是在悉隆敏罗被选为太子的地点上建造的，悉隆敏罗是拿那拔地薛胡王（Narapatisithu, 1139-1210）的儿子，他在五个兄弟当中脱颖而出。选择的过程依据了王朝的传统，即在地上插一把大白伞，候选人围绕四周，伞倾斜方向的人胜出。悉隆敏罗王后来把这个传统给废除了，王位传承由御前会议决定。

Htilominlo 高 46m，边长 43m，建筑形制与苏拉玛尼寺（Sulamani Pahto）相似。寺庙由两个叠起来的巨大正方体组成本体，在二层的立方体上耸立巨大的尖顶。上下两层均立有四面佛，分别对着四个入口。寺庙内部残留着壁画的痕迹，外面墙上还有一些灰泥浮雕的残片。

地址：蒲甘北部平原

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **行走不停的 Hana** 狄罗明洛塔

视如草芥 狄罗明洛（Hti-lo-min-lo），外边看起来很漂亮的一座佛塔，在一天中看过阿难达和瑞喜光后，这个是最令我感觉漂亮的佛塔。佛塔里边只有少量壁画，但外边的浮雕已经足够了。

苏拉玛尼佛塔 Sulamani Pahto

根据历史记载，当 Narapatisithu 登 Tuywin 时看到一颗红宝石在洼地中闪耀，觉得是佛的指示，便在此地建盖苏拉玛尼佛塔。1183 年，两层式的苏拉玛尼佛塔完工，为蒲甘晚期建筑代表作，也有着蒲甘最美的灰泥雕塑之一。两层平台均为正方形，且各层平台角落均建有小塔 Stupas，象征圣物，以表景仰之心。全塔寺共四个门廊，以朝东的门廊最大。佛塔每道门都饰有半浮雕的小型佛塔和门楣，大量火焰及三角造型也被运用在门柱上。就艺术风格而言仍属于印度特色。

地址：蒲甘中央平原

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

摩诃菩提寺 Mahabodhi Paya

是蒲甘唯一的印度孟加拉风格的佛塔，由醯路弥路王仿造印度比哈尔邦菩提伽耶的摩诃菩提寺而建，当年释迦牟尼在那里悟道成佛，是著名的佛教圣地。

摩诃菩提寺是在 1215 年建造的，在佛塔周围兴建了 6 座小佛塔，形如众星捧月一般。摩诃菩提寺的底座为四方形，塔身为方锥形，塔身有一个个内凹的佛龛，每个佛龛里面有一尊坐佛，整个佛塔便由无数个小佛龛组成。

地址：蒲甘旧蒲甘城内

到达方式：乘马车前往，同时可游览附近的其它佛塔，包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车，费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



素威库吉佛塔 Shwegugyi

Shwegugyi 有金洞 (the Golden Cave) 的意思, 也被叫做 “Nandaw Oo Paya”, 宫前之塔的意思。令人惊诧的是 King Alaungsithu 在此寺内被其子 Narathu 活活闷死而蒙难, 使得此寺有着悲情气氛。

游人在这里可以沿着幽暗神秘的通道爬上高层的观景平台, 因为这里位于整个古城的偏西位置, 非常适合遥望东南万塔林立的蒲甘平原, 特别是位于轮廓最美的阿南达寺塔和达比纽寺塔西侧, 而且距离两塔很近, 日出时分用最美的两塔作为前景, 徐徐攀升的红日和佛塔林立的平原作为远景, 可以拍出非常漂亮的照片。

地址: 蒲甘旧蒲甘城内

到达方式: 乘马车前往, 同时可游览附近的其它佛塔, 包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车, 费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。



 **行走不停的 Hana** 蒲甘旧蒲甘城内

帕塔达塔 Pyathada Paya

每到傍晚就会有很多车及马来这里看日落, 因为这个塔上的平台非常的宽大, 可以容下几百上千人观日落, 而且附近有村庄, 所以可以见到放牧归来的羊群及牛群。如果骑单车来就要在太阳一下山就即离开, 因为此时下塔的人群挤在唯一的通道上, 而日落后天线很快就暗淡下来。

地址: 蒲甘中央平原

到达方式: 乘马车前往, 同时可游览附近的其它佛塔, 包车费用 20000 基亚左右 / 天。也可以租自行车, 费用 1500 基亚左右 / 天。租 8 座面包车游览的费用 50000 基亚左右 / 天。

波巴山 Mt Popa

是缅甸中部有名的死火山, 缅甸语意为 “花朵之山”。波巴一词在梵文中是指 “花朵” 之意, 这座孤寂的山峰是由地底喷出的火山灰堆积形成, 时至今日, 波巴山仍是缅甸精神崇拜的象征, 富有多姿多彩神奇传说的波巴山, 是一个虚无缥缈的神仙居所, 尤其是每年四月份欢庆众神的节日, 会吸引数以千计的朝圣者, 不辞辛劳的前来朝拜。

波巴山上长满了奇花异草, 还有许多珍稀的鸟类和美丽的蝴蝶。爬上 700 多级陡峭的台阶, 将会看到纳特神庙, 建筑本身看似普通, 但门口摆放的两座老虎保护神雕像却显示这里的与众不同, 进门之后先会看到一些高僧和咒师的画像, 最里面才是人们信奉的 37 尊神灵的雕像。

游客可以向庙内的尼姑买鲜花, 献给神灵, 以示尊敬。波巴山区已经被设为国家公园, 是生态旅游的绝佳去处。每年四月的泼水节和八月的特纳节是波巴山最热闹的时候, 此时人们衣着盛装, 纷纷上山进行朝拜。幸运的话, 还能看到隆重的祭奠仪式和表演。

地址: 蒲甘波巴山

到达方式: 去波巴山交通不便, 建议包车前往, 费用在 30-35 美元之间, 单程约 1.5 小时。

住宿 Sleep

蒲甘是缅甸著名的旅游目的地, 来往游客很多, 所以酒店、旅馆很多。旧蒲甘地区的酒店档次较高, 豪华型住宿比较多, 价格也比较贵, 约在 80-200 美元之间。新蒲甘主要聚集着中档酒店和经济型客栈, 由于是新城镇, 住宿设施也比较干净整洁, 价格在 50-100 美元区间。良乌地区是背包客们的主要据点, 拥有很多廉价客栈, 基本 15-40 美元 / 间。所有酒店、客栈的房费里一般都包括早餐。

无论是乘坐飞机、汽车还是渡船到达蒲甘, 都会有三轮车夫到车站或者码头来拉客, 他们会带你到他们熟悉推荐的旅馆, 住宿费比自己订稍高一点。如果可以, 最好还是提前订好旅馆。

良乌镇

Bagan Umbra Hotel

酒店设有 1 个室外游泳池, 距离 Shwezigon Pagoda 寺庙有 10 分钟车程。酒店设有带私人阳台的客房以及覆盖各处的免费无线网络连接。

地址: Wet kyi inn, Bagan Naung U road, Bagan

参考价格: 43 美元

武旋 罗珠戈姆 这家条件比较好, 有游泳池, 还有别墅套间, 后面还有一个佛塔, 空调好, 也比较安静。早餐在露天花园里, 是我这一路吃的最好的早餐, 大堂没空调, 但大堂和房间都由 wifi, 不过你最好在入住的时候要求尽量靠近大堂的房间, wifi 信号才好。

Thante Nyaung U Hotel

该酒店在良乌区算是比较高档的, 三星级的档次在背包客聚集区可谓一枝独秀。酒店有游泳池, 围绕游泳池分布着联排和独栋的小屋, 房间宽敞明亮, 干净舒适。

电话: +95-61-60315

地址: Myo Ma Qt, Nyaung U Township, Historical Bagan and Airport Area, Bagan

网址: <http://thantenyu.com/>

参考价格: 52 美元

Vivian 沈小靓 靠近 Nyaung U 市场, 到机场约五分钟车程。饭店有免费无线网路 (速度还比外面的网咖快)、餐厅、Bar、泳池等。第二天房务人员有来整理房间和换新毛巾。柜台人员也会协助安排行程和购买巴士车票 (价格与外面的旅行社一样), 算是设施与服务比较完整的 Hotel。

New Park Hotel

位于住宿聚集区中心地带, 拥有 28 间平房房间, 每间平房都有阳台, 可以方便与隔壁背包客交流旅行信息, 氛围非常不错。客栈周边有多家餐馆可供选择, 非常热闹。



电话: +95-61-60322
 地址: 4 Thiripyitsaya Block No. 4, Nyaung U, Bagan
 网址: <http://www.newparkmyanmar.com/>
 参考价格: 30 美元

May Kha Lar Guest House

这家客栈可以说是主路上性价比最高的一家, 对于背包一族来说环境还不错。每天二楼开放式餐厅供应早餐, 可以一边享用早餐, 一边看路上赶往塔林的马车来来车往。

电话: +95-61-60304
 地址: Main Road, Nyaung U, Bagan, Myanmar
 参考价格: 20 美元

土猪 No1 里边转了一圈, 看到客房整齐也不局促, 立马定下两间 double room, 二楼有一整层的露天阳台, 在这里可以用早餐, 晚上也可以喝酒聊天, 露台靠走廊的地方被店家隔出一个小网吧。

Golden Myanmar Guesthouse

虽然价格一涨再涨, 这里仍然是良乌镇比较便宜的客栈。条件当然不要奢望太好, 仅仅能够保证基本的居住和早餐。这里的工作人员和老板都很乐意为顾客提供实用旅行信息, 也可以很方便预订城际汽车乃至飞机票, 算是一个加分点。

电话: +95-61-60901
 地址: Nyaung U, Bagan
 网址: <http://www.goldenmyanmarguesthouse.com/>
 参考价格: 20 美元

Vivian 沈小靓 这家的老板是林老板, 华人, 应该也很出名, 我没找, 有需要的试下吧。可以找他订房订住订票, 房很便宜。条件一般。但是很方便他的位置靠近良乌菜市场, 离吃饭的地方就稍远了。

旧蒲甘

The Hotel @ Tharabar Gate

酒店位于佛塔林聚集区的入口处, 位置极佳, 从酒店到著名的阿南达寺步行只要 5 分钟。独栋花园房的空间十分宽敞, 室内还装有柚木地板, 缅式装修使得整个房间与花园相得益彰, 环境十分优美。

电话: (95-61)60037
 地址: Near Tharabar Gate, Old Bagan, Nyaung Oo Township, Bagan
 网址: <http://www.tharabargate.com/>
 参考价格: 220 美元

阿勒姆皇宫酒店 Aureum Palace Hotel Bagan

2006 年开业的酒店, 位于佛塔林中, 位置极好, 据说老板有军政府北京, 号称缅甸的七星级酒店。这家酒店大大小小的别墅 (Villa) 有 42 栋之多, 国际影星杨紫琼曾住进这里面最大的别墅。酒店附属的观景塔, 则是俯瞰塔林的最佳位置。

电话: +95-61-6004647
 地址: Near Bagan Viewing Tower, Min Nanthu Village, Nyaung Oo Bagan, Myanmar
 网址: <http://www.aureumpalacehotel.com/bagan.html>

参考价格: 299 美元



阿兹猫 安静的泳池

阿兹猫 那池盛开着睡莲的湖水, 将咫尺之遥的蒲甘古塔, 与一个圣地中的奢华与私密世界隔离开来: 柚木巨柱支撑的豪华厅堂, 布置上精致的餐桌、流光溢彩的高脚酒杯、斑驳的灯光带着黄色陈旧的味道, 三角梅下小巧的泳池... 繁华和风雅近在眼前。当得知杨紫琼住进了蒲甘最豪华的阿勒姆皇宫酒店时, 同伴们不禁心痒痒起来当即决定第二天一早搬过来。

Amazing Bagan Resort

酒店位于佛塔林之中, 景色非常漂亮, 可以远眺宏伟壮观的佛塔群。这里离高尔夫球场也很近, 可以在闲暇时间来球场打一场比赛。

电话: +95-61-60035
 地址: Nyaung Oo Township, Mandalay Division, Bagan
 网址: <http://www.bagangolfresort.net/>
 参考价格: 150 美元

Bagan Thande Hotel

酒店位于伊洛瓦底江边, 临水的房间可以看到漂亮的江景。酒店同时也处于佛塔林集中的区域, 甚至可以从酒店的泳池看到远处的佛塔, 视野非常好。

电话: +95-61-60025
 地址: Bagan Archaeological Zone, Old Bagan, Bagan
 网址: <http://www.baganthandehotel.net/>
 参考价格: 83 美元

龚清清 这次住在旧蒲甘的 Bagan Thande Hotel, 毗邻伊洛瓦底河畔, Tripadvisor 评价相当高。事实证明, 这个旅馆很是舒适怡人, 在一片花草大树的包围下, 心情宁静而惬意。

Aye Yar River View Resort

于 2012 年重新装修, 全新的基础设施给游客带来全新的居住体验。地理位置非常优越, 著名佛塔寺庙尽在咫尺, 伊洛瓦底江可能正从你的房间门前静静流过, 傍晚还可以在房前就可以欣赏到日落江边的美景。

电话: +95-61-60352
 地址: Near Bu Pagoda, between royal palace and Irrawaddy River bank, Old Bagan, Bagan
 网址: <http://www.baganayeyarhotel.com/>
 参考价格: 140 美元



新蒲甘

Thiri Marlar Hotel Bagan

房间干净舒适，工作人员服务热情周到。酒店可以为游客预订交通和旅行团，收费合理。酒店工作人员也很愿意为游客提供各种餐饮、购物信息。另外，顶层露天餐厅景色非常棒，可以看见远处的佛塔林。

电话：+95-61-65050

地址：Thiri Marlar Street, New Bagan, Bagan

参考价格：45 美元

Blue Bird Hotel

酒店的房间宽敞明亮，环境干净舒适，装饰具有缅甸传统风格。一天的观光之后，可以回到酒店，在泳池边上或者小花园中来一杯鸡尾酒，放松下疲惫的身心。酒店还提供至旧蒲甘中心的免费接驳车以及自行车，方便游览参观。

电话：(95-61)65051

地址：Myatlay St., Bagan Myothit (East), Naratheinkha 10, Bagan

网址：<http://www.bluebirdbagan.com/>

参考价格：60 美元

Kumudara Hotel

酒店位于新蒲甘北部，从酒店可以望见远处几座小型佛塔。这里的工作人员热情周到，能够为你提供有帮助的信息。

电话：+95-61-65142

地址：Corner of 5th Street & Daw Nu Street, Pyu-Saw-Htee Quarter, New Bagan, Bagan,

网址：<http://www.kumudara-bagan.com/>

参考价格：62 美元



 **小莫** Kumudara Hotel 的游泳池

茶茶 tea 晚上在泳池观星或游泳绝对是最佳选择。想像游泳的时候抬头一望那无边际的星空，在星空的陪伴下游泳，思绪是那么宁静呵。

Thazin Garden Hotel

酒店建筑风格和室内装饰富于缅甸传统艺术风格，给人以清新优雅的入

住体验。酒店地理位置优越，可以远眺佛塔林，晚上在酒店观赏日出是一件比较惬意的事情。

电话：+95-61-65035

地址：No.22, Thazin Road, Anawrahta Ward, Bagan

网址：<http://www.thazingarden.com/>

参考价格：100

Myanmar Treasure Resort Bagan

整个酒店像一个小村庄一样，建筑非常有当地特色，建筑的颜色与远处佛塔融为一体，相当吸引人。酒店的私人泳池外就是几处小型佛塔，在这里欣赏日落会非常令人难忘。

电话：+95-61-65445

地址：Khayay Rd, Anawrahta Quarter, Bagan

网址：<http://www.myanmar-treasure-resorts.com/bagan.html>

参考价格：124



 **Cindy** Myanmar Treasure Resort 的酒店

餐饮 Eat

缅甸缅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。

在蒲甘新旧城之间公路边的餐馆基本是西餐，新城餐馆四处皆是，提供中国菜、意大利菜和一般西餐。家家有米饭和面条，价格低廉，一般 3 美元便能吃饱。当然，背包客聚集区良乌镇也有各式餐馆，价格相对旧蒲甘也要便宜一些。

特色美食

茶叶沙拉 (Latphet)



主要就是用清香的茶叶提香之后拌上菜丝、虾米等具有当地特色的一些蔬菜，海鲜之类的混合拌成的一道美味的佳肴。



鱼汤粉 Mohingar

鱼粉汤是采用鱼肉的原材料，加上香茅还有生姜去腥的食材把腥味去掉，再用已经炒好的马豆熬汤之后制作而成的，熬出来的汤不仅鲜而且很浓，之后再蘸上自己家酿的调料，吃起来真的是一种享受。



缅式咖喱饭 Burmese Curry

如菜名所示，咖喱是最主要的元素。但是在你点了单之后——通常是一盘多肉多油的咖喱饭，周围有猪肉、鱼肉、虾、牛肉或者羊肉——一系列似乎无穷无尽的小菜就会随之上桌。这些包括米饭、馅饼沙拉、一小碟油炸蔬菜、一小碗汤，和一大盘新鲜的半熟蔬菜以及香草，吃的时候配着蘸酱。蘸酱有 ngapi ye(一种缅甸当地的蘸酱)，一种水分多的鱼味酱，还有 balachaung，一种辣椒、大蒜和油炸干虾仁的混合物。

麻辣鲜 Mala Hin

麻辣鲜是类似于国内的麻辣烫的一道素食菜，在大多数掸族参观都可以看见这道菜。将豆腐、豆类、米线、胡萝卜和其他应季蔬菜煮熟或者炒熟后淋上香辣豆瓣酱和一些花生。

推荐餐厅

良乌镇

Weather Spoon's Bagan Restaurant and Bar

这家经营缅甸与西餐的综合餐厅开业时间不久，墙上留满了食客们的涂鸦，可见人气非常旺，口碑也非常好。根据西方游客的评价，这里的西餐也比较不错，尤其是汉堡和三明治。在饮食卫生条件普遍低下的缅甸，

能够让西方游客有如此评价，实在不易。

电话：(95-09)43092640

地址：Restaurant Row, Thiripyitsaya quarter, block 4, Nyaung Oo, Bagan

人均消费：5000 基亚

Black Bamboo

这家餐厅经营泰餐、缅餐、亚洲菜和西餐，就餐环境比较优雅，藤制的桌椅让人感觉与周边环境融为一体。菜品也比较干净卫生，这在整体卫生比较糟糕的缅甸实属难得。

地址：Yar Thin Thar Street, Bagan

人均消费：7000 基亚

偶然“黑竹”在酒吧街的一条岔路上，有一个安静、闲适的小院落，老式吊扇呼呼吹着，藤编圈椅、纯棉垫子，也很舒服，弄得人直想打个盹儿。眯一会儿，起来，看看书，发发呆，一本小说看完，一个无所事事的下午也就这么过去了……

The Beach Bagan Restaurant & Bar

这家位于伊洛瓦底江岸的餐厅拥有绝佳的观景平台，可以在这里一边用餐一边欣赏美丽的江边日落美景。但这里菜品价格比较高，就餐饮水平，这家餐厅也表现平平。

电话：(95-61)60126

地址：No.12, Youne Tan Yat, 4 Quater, Bagan

人均消费：7000 基亚

旧蒲甘

Yar Pyi Vegetarian Restaurant

这家素餐厅外观看起来非常简陋，而菜品却令你刮目相看，被很多网友誉为“隐藏起来的明珠”。这家餐厅开业时间比较短，但是人气却非常旺，很多人都把这里当成蒲甘旅行的食堂。

地址：Bagan-Nyaung U Road, Bagan

人均消费：4000 基亚

The Moon Vegetarian Restaurant

一家游客评价颇高的素餐厅，提供的料理都非常美味，与传统的缅式料理不同，这里的改良素餐符合大多数人的口味，可以在游览佛塔林的时候来此用午餐，距离著名的阿南达塔很近，可以一边用餐一边欣赏远处佛塔。

地址：North of Ananda Temple, Bagan

人均消费：6000 基亚

Star Beam

这家西餐厅位于阿南达塔北部，可以一边用餐一边欣赏远处佛塔林。这里服务周到，卫生条件良好，令很多挑剔的西方游客感到满意。

电话：(95-09)43092640

地址：Restaurant Row, Thiripyitsaya quarter, block 4, Nyaung Oo

人均消费：5000 基亚

Golden Myanmar

这里提供家常缅甸菜套餐，一个套餐中包含 10 个左右小碗，装有咖喱猪



肉或者鱼肉或者羊肉、米饭、小点心、腌菜等等，上菜后十分壮观，与自助餐很像，因此很多人又称之为 Buffet。由于一个套餐只需要 3000 基亚，当地很多马车夫在中午的时候都会来这里用餐。

地址：Bagan-Nyaung U Rd, Bagan
人均消费：3000 基亚

新蒲甘

Black Rose

新蒲甘一家性价比比较高的缅甸菜餐厅，美味的缅甸大菜，实惠的价格以及新鲜卫生的菜品绝对让你成为这里的回头客。

地址：5 Minutes from Thirimarlar on Main Road with other Restaurants, New Bagan
人均消费：5000 基亚

Silver House

非常靠谱的一家缅甸菜餐厅，工作人员热情周到，服务细致入微。菜品也很干净卫生，随餐会附赠小菜。

地址：Main Road, Bagan
人均消费：5000 基亚

Green Elephant Restaurant

这是一家缅甸全国连锁的餐厅，在蒲甘有两家店。餐厅装修具有缅甸传统艺术风格，随处可见缅甸古董的装饰点缀，非常富有格调。尤其推荐位于伊洛瓦底江边的餐厅，景色很好，适合看日落。

电话：(95-61)65422
地址：Nandawun River View Restaurant, Near Law Ka Nandar Pagoda, New Bagan
网址：<http://greenelephant-restaurants.com/restaurant-bagan.htm>
人均消费：8000 基亚

购物 Shopping

蒲甘并非一个购物狂的天堂，如果想要来这里大肆采购一番，那你可能要大失所望了。不过蒲甘却有很多有特色的购物场所，如佛塔内的小摊和一些手工艺品作坊，在这里有一些小物件值得你细细品玩并选购一两件带回送给亲朋或者自用。蒲甘比较著名的工艺品就是漆器了，可以说蒲甘是缅甸的漆器之乡。很多寺庙周边都有售卖手工艺品的小摊，售卖最多的就是沙画。还有路边随处可见的木雕工作坊，可以淘到有趣的小雕刻。当然，代表民族特色的笼基裙和特纳卡护肤霜也是你值得拥有的纪念品。

特色商品

漆器

蒲甘是东南亚最负盛名的漆器之乡，这里有世界上最精致的漆器作坊。蒲甘漆器以式样精美，做工精湛闻名于世。据史料记载，漆器制作起源于 12 至 13 世纪的蒲甘，自此之后，蒲甘便成为缅甸乃至东南亚地区的漆器发源地。蒲甘当地有大量手工业者从事制作漆器这种传统的手工艺，尽管制作漆器的程序复杂，但在蒲甘劳动者眼里，一件件精美的漆器就如同蒲甘 2000 多座佛塔一样，千姿百态，别具一格。曾经有位蒲甘市政官员说，佛塔吸引世界游客来到蒲甘，蒲甘人民会拿出举世无双的手工艺品让游客流连忘返。

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。



沙画

在蒲甘逛佛塔林，经常可以在著名佛塔的周边看到售卖沙画的摊贩，老板兼画家的手工艺人有时席地而坐手持画布细致的用沾满沙粒的笔刷绘制出一幅幅精美的图画，画面有原始图腾崇拜、佛塔林全景、佛像等等。



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。仰光的昂山将军市场是笼基的海洋，可以买布请他们当即做，只需要几分钟和 1000 基亚左右的加工费。

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

良乌市场 Mani Sithu Market

良乌市场是当地的农贸市场，有出售各种蔬菜、水果、生鲜、干货以及日用品的摊位和少量的服饰和纪念品摊位。清晨来这里逛一逛，感受当地风土人情并与摊贩讨价还价也是一件非常有趣的事情。



地址: Nyaung U, Bagan



高小敏 菜市场

高小敏 菜市场总体分两部，一边是大遮篷的像有大市场的模样，一边是在旁边的大空地上临时搭建简陋的遮篷，在我们看来这边就像批发市场般。其实这里不是一个旅游景点，但后来有很多外国游人不间断来到这个市场，可见这里的人文气息之闻名。

不倒翁漆器工坊 Ever Stand Lacquerware Workshop

店家的商标是一个浑圆可爱的不倒翁，店里的展示厅大得像家乐福的卖场，样式琳琅满目，从复古的传统样式到经过精心改良的日本大酱汤碗一应俱全。他们的院子是整条生产线的展示场，你可以看到一件漆器从竹篾经过粘贴成型、上漆阴干、雕花、上色、打磨到清理成品的全过程。

地址: Between Old Bagan & Nyaung Oo., Wetkyi-in Village

金蒲甘漆器店 Golden Bagan Lacquerware Shop

这家漆器店使蒲甘漆器店中最好的一家，出售的漆器品种繁多，从小杯子到首饰盒应有尽有，可供顾客随意挑选。

地址: Khaye Main Road, New Bagan

Shwe War Thein Handicrafts Shop

这家店是蒲甘地区最受欢迎的纪念品商店，这里可以购买到很多做工精致的纪念品，包括木偶、木雕、漆器、铜器和珠宝。店员的服务都非常热情周到，且不会让顾客产生强买强卖的压迫感。

地址: East of Tharabar Gate, Taung Be Village, Old Bagan

娱乐 Entertainment

日落游船

在蒲甘观赏日落，除了在常规的佛塔林中欣赏之外，还可以选择乘坐游船在伊洛瓦底江中观赏。在旧蒲甘码头可以组团包上一条船，趁日落之前泛舟江上，静静等待那一精彩时刻的到来，将会为你的蒲甘之行留下美好的回忆。

热气球

蒲甘热气球 Balloons over Bagan

在蒲甘全景观赏 2000 多座佛塔组成的塔林的最佳方式，无疑是乘坐热气球从高空俯瞰。这段大约 45 分钟的空中之旅只有在每年 10 月至次年 3 月期间运营。由于知名度太高，热气球飞行非常火爆，所以一定要提前一个月甚至数月预订。每个热气球可乘坐 8-10 人，由富有经验的外籍飞行员操作，最大程度上保证游客的安全。热气球的收费分为两种：一种是标准版 320 美元 / 人和升级版 380 美元 / 人。一般清晨和傍晚的时段是游览的最佳时机，尤其建议清晨游览，因为清晨的冷空气可以使热气球稳定飞行于低空，这样可以近距离欣赏佛塔林。

电话: (95-61)60058

地址: Thiripyitsaya Sanctuary Resort, Bagan, Myanmar

网址: http://www.easternsafaris.com/balloonoverbagan_home.html

参考价格: 320 美元



培莉 热气球

缅甸之味烹饪学校 Flavor of Myanmar Cooking Class

烹饪课程由 Good News Travels 旅行社运营，烹饪课程为期半天，早 8 点开始。课程开始将带领学员到新蒲甘市场购买食材，随后将买到的食材带到设备齐全的户外厨房开始实操课程的学习，当你的缅式大菜烹煮好之后会打包带到僧院布施给那里的和尚。中午会回到烹饪学校用午餐，之后结束半天的课程。

地址: New Bagan, Bagan

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

参考价格: 50 美元

Bagan Thiripyitsaya Sanctuary Resort

教授 4-5 道传统缅甸菜的 3 小时课程，小班授课，最多 4 人，学费为 60 美元。

电话: (95-61)60049

地址: Bagan Archeological Zone, Old Bagan, Bagan, Myanmar

网址: <http://www.thiripyitsaya-resort.com/>

参考价格: 60 美元

线路推荐 Tours



蒲甘本身面积并不大，著名的佛塔也基本集中在老蒲甘以及周边区域，乘上马车或者包一辆面包车只需要一天就可以走马观花看个大概。但是作为一个拥有千年历史文明的古城，这里至今仍保存着 2000 多座佛塔，如果一一去探寻个中特色，恐怕十天半个月都不够用。不过大多数旅行者在这里都会停留 3 天左右。



蒲甘深度 3 日游

线路特色

水陆空全方位深度体验蒲甘佛塔林的雄伟壮阔，让你对这里留下永恒的记忆。

线路详情

D1 马车塔林 1 日游

清晨乘坐 Balloon over Bagan 的接送车到达指定地点乘坐热气球，在热气球上观赏蒲甘塔林日出的美景。一个小时过后顺利降落，回酒店吃早餐。上午，乘坐马车游览蒲甘佛塔林。首先来到靠近良乌镇的瑞喜宫塔，这座佛塔是蒲甘著名四大佛塔之一，供奉着佛牙舍利。随后前往悉隆敏罗寺，传说蒲甘最年轻的塔，内部有残损的壁画，外墙有灰泥石雕残片。之后一路参观蒲甘最精美的佛塔阿南达寺，最高佛塔他冰瑜塔、规模最大宏大的达玛央吉佛塔，沿途经过素威库吉佛塔、摩诃菩提寺、乔多波陵塔等。黄昏时分来到日出日落最佳观赏点瑞山都塔欣赏日落美景。

D2 蒲甘单车 1 日游

清晨骑单车前往瑞山都塔欣赏日出，随后前往蒲甘中南部平原的苏拉玛尼佛塔、塔贝茂克塔、帕塔达塔，随 Anawrahta 路向南骑行参观古彪基寺、马努哈寺、阿比雅达那寺等。黄昏时分返回旧蒲甘，在著名的布勒迪塔记录下精彩的日落时刻，留下美好回忆。

D3 历史人文 1 日游

上午早饭过后，前往良乌市场，这里售卖蔬菜水果、生鲜干货、服装服饰以及纪念品，在与摊贩讨价还价中体验风土人情。随后踏上单车前往旧蒲甘的考古博物馆，欣赏经过千年历史幸运保存下来的文物，更好的了解蒲甘的历史文化。从博物馆出来，可以顺便参观按照原貌设计建造的蒲甘金皇宫，体验当年蒲甘王朝的繁荣盛世。黄昏时分，可以在旧蒲甘码头搭乘游船，在伊洛瓦底江中欣赏另一种日落景观。

历史文化 History&culture

蒲甘最初是由 19 个村落实集成的小镇，古称“阿利摩陀那补罗”。

公元 849 年，频耶王在蒲甘筑城，建城门 12 座，并挖护城河相围。

1004 年，(中国北宋宋真宗景德元年)，蒲甘王国遣使朝贡。

1044 年，阿奴律陀即位为国王；当时缅甸地区列国争霸，蒲甘王国很落后，民众信奉大乘佛教的支派阿里教派(英文:Ali)。阿奴律陀有心拯兴国家，积极向外发展。

1057 年阿奴律陀兴兵南征，攻真腊、罗斛、灭直通国。占领直通国后，阿奴律陀把小乘佛教传入蒲甘王国，并立为国教。而后，阿奴律陀四处扩张：西征若开(英文:Arakan)，占领了若开的北部地区。接着，又南征庇固，势力南达德林达依地区。之后阿奴律陀北侵，其军队越过八莫(英文:Bhamo)，直捣现在位于中国云南的大理，之后两国和解。阿奴律陀回军途中，顺道掸邦地区，使区内各酋长向其进贡。而后阿奴律陀还以物质援助锡兰，让其击退南印度注鞞国的侵犯。文治方面，阿奴律陀为了提倡佛教，大量建造佛塔，其中以瑞海宫佛塔最为著名。阿奴律陀又参考蒙人与骠人的文字，创立了自己的文字。阿奴律陀还用三年的时间，开凿皎施运河(Kyaukse)，以利灌溉。

1077 年，阿奴律陀被野牛撞死，太子修罗继位。修罗出兵讨伐蒙人耶曼干(英文:Yamankan)。在庇固地区的叛乱中被俘，蒲甘王国的大将江喜陀逃回蒲甘，后打败耶曼干，继承蒲甘王位。江喜陀在位 28 年，蒲甘王的经济、文化都有很大发展。江喜陀建立了很多佛寺及佛塔，其中有著名的阿难陀寺，(英文:AnandeTemple)，落成时由江喜陀亲自主持开光典礼，当时各地佛教徒云集。

1106 年，(中国北宋宋徽宗崇宁五年(1106 年))，蒲甘国王江喜陀遣使朝贡。自江喜陀之后的诸王，或纵情奢华宴乐，或广建寺庙，结果劳民伤财，国势日微。1254 年，那罗梯诃波帝即位，暴虐无道，叛乱四起。蒲甘国北部的掸族势力盛起，不断南侵蒲甘国。

1271 年，蒙古人忽必烈在中国北方建立元朝。元朝建立后，忽必烈多次遣使到蒲甘国招降，蒲甘国王不理睬。

1277 年，元兵进攻八莫，因气候炎热退兵，而后元兵又多次进攻蒲甘

1279 年，元灭中国南宋，国力大增。1287 年，元兵自云南地区进攻蒲甘国，蒲甘城破，蒲甘国成为元朝的藩属，那罗梯诃波帝失去王位，他之后的蒲甘国王都是元朝傀儡。

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。

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，农历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月中下旬农历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，农历7月月圆日。传说佛祖在雨季时到天庭守戒诵经3个月，到农历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，农历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”。



山夫 山夫 蒲甘街头由亲朋好友组成欢送孩子出家的游行队伍

在缅甸，入寺出家一段时间是每个男人一生中的必修课，也是缅甸民间的一个传统习俗。当男孩或者女孩在年满10岁后就必须出家修行，出家时都要举行一个盛大的仪式，出家后才算成人。缅甸男孩的首次出家是人生大事，所以一般左邻右舍都会共同给适龄的孩子们举办盛大风光的仪式，“出家仪式”成为了缅甸民间最典型、最富有意义的盛会。准备出家的孩子都要身穿白衣、头戴王冠，装扮成王子或者公主的模样，骑在马上，送到寺庙中，请住持僧人为他们念经祈福，这一情景形成了街道上一道“靓丽的风景”。

蚂蜂窝 **山夫** 提供

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甸语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、曼德勒和內比都使用，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
蒲甘当地区号：61

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。

邮政总局

地址：Anawrahta Rd
营业时间：9:30-19:00

网络

蒲甘的大多数宾馆都有免费 wifi，有的宾馆还有小网吧，一般上网 500-1000 基亚 / 小时。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，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。

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, Myanmar
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

旅游签证

中国公民进入缅甸，持外交、公务护照可免办签证。凡持因公普通护照和因私护照来缅甸都需办理有效签证。缅甸不提供落地签证，从缅甸边境陆路进入缅甸可持边境通行证，但活动范围有限。

根据缅甸政府的规定，外国人进入缅甸一般遵循“飞机来，飞机走；陆路来，陆路走”的原则，例如：乘飞机到仰光的不允许从边境陆路回国。但据说执行不是很严格，最近有驴友从瑞丽陆路进，仰光飞机出。只是离开缅甸后，将护照首页和缅甸签证页复印后传真给瑞丽当地旅行社办个手续就可以了。

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

正常取件时间为 4 个工作日；

加急办理：第 2 或第 3 个工作日取证，收 25 美元加急费；

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

护照：有效期 6 个月以上、有空白签证页的护照正本；

签证申请表：《中华人民共和国签证申请表》1 份；

照片：提供三张彩色照片（35mm×45mm）（申请人近照）；

填写两份申请表；一份《到达报告表》

使领馆信息

缅甸驻北京大使馆

地址：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

缅甸驻云南昆明总领馆

地址：云南省昆明市威远街 166 号龙圆豪宅 A504
电话：0871 - 3603477

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

外部交通 Getting there

飞机

蒲甘机场并非国际机场，所以从国外前往蒲甘只能在曼德勒或者仰光转机。仰光至蒲甘和曼德勒至蒲甘的航线由 Air Mandalay, Air Bagan, Asian Wings 和 Myanmar Airways 几家公司运行。仰光至蒲甘的票价约 93 美元，航程约 70 分钟。曼德勒至蒲甘的票价约 50 美元，航程约 20 分钟。一般来说，通过代理购买比直接从航空公司购买要便宜。

良乌机场 Nyaung U Airport

位于良乌镇东南方向 2 公里处，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。

长途汽车

很多游客会选择快捷且经济的长途汽车在缅甸境内旅行。蒲甘和曼德勒之间每日多班长途汽车，票价 14000 基亚，车程约 7 小时。另外，还有多班次小巴，据说比大巴快一些，票价 16000 基亚，车程约 6-7 小时。蒲甘和仰光之间每天一班长途汽车，票价最高 18000 基亚，宾馆预订约 15000 基亚，车程约 12 小时。蒲甘和茵莱湖之间每天一班长途汽车，票价 11000 基亚，车程约 12 小时。

良乌汽车站 Nyaung U Bus Station

良乌汽车站位于良乌镇主路 Lanmadaw3 路上，这里有多家长途汽车公司运营不同线路。

在蒲甘，如果酒店不是特别偏僻的话，大巴一般都会到所在酒店门口接人。

车型一般为日本淘汰下来的车，夜晚空调会开的很大，而且没法关闭，需要多带衣物保暖。

旺季汽车票比较紧张，需要提前预订。

火车

从仰光至蒲甘的夜班火车每天一班，下午 4 点发车，次日上午 9 点到达蒲甘火车站。票价硬座 30 美元，软座 40 美元，卧铺 50 美元。从曼德勒至蒲甘的火车每天两班。单程票价硬座 6 美元，软座 11 美元，车程大约 7 小时。火车站可以直接购买车票，旺季需要提前预订或咨询当地旅行社。

良乌火车站 Nyaung U Train Station

火车站在良乌镇东南四公里处，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。

船运

每天都有沿伊洛瓦底江航行的快船往返于曼德勒和蒲甘，航程大约 9 个小时，单程票价 43 美金，含手续费。另外有供当地人乘坐的慢船，航程大约 14-17 个小时。关于预订票务和客船时刻信息请提前咨询当地旅行社或码头售票处。发船码头有旧蒲甘码头和良乌码头，根据江水水位不同而选择不同码头发船。

内部交通 Getting around

出租车

从机场前往酒店只能搭乘出租车，不打表也没有发票，价格需要跟司机商量，一般情况下，机场去良乌 5000K，去旧蒲甘 6000K，去新蒲甘 7000K。

如果包 4 座出租车游览佛塔林，价格约 35000K/天（不包含观日出）。

面包车

游览蒲甘佛塔林，选择面包车是最为舒适的一种旅行方式。这里的面包车一般为二手日本车，但是车况都比较比错，空调也都很好用。包车一天的价格在 50000K 左右。多人游览，强烈建议包这种车，平均每个人的费用相当低廉。

马车

选择包一辆马车游览蒲甘佛塔林，可以说是最为浪漫的一件事情，耳边响起有节奏的铜铃声，身体随着马车规律摇摆，这也是另一种蒲甘体验。马车游览一天的费用约 20000K/天（不包含观日出），30000K/天（包含观日出），每车最多可坐 3 人，可以按照自己规划的线路，也可以由车夫做计划。

自行车和电动车

如果体力允许，在蒲甘租辆自行车，悠闲地穿梭于佛塔林中，细细品味古都风韵，是一件非常值得尝试的事情。在良乌镇很多旅馆都有租车服务，在主路上也有很多租车点，自行车的租金大约 1500K 一天。另外，最近又新增了电动车出租，价格为 8000K 一天。

旅行路上 Travel on the road

推荐电影：《飘落的羽毛》导演：王艺

该影片在中缅两地取景，号称新型文艺电影，追求如油画般美丽的视觉效果。导演力求画面完美，挑选非常具有代表性的旅游胜地作为拍摄场景，从云南西双版纳一路拍到缅甸的蒲甘，再转景至繁华似锦的都市上海，意图以纯粹原始的美景与繁华的钢铁都市进行对比，形成强烈的观感反差和视觉震撼，同时也代表着物质与精神转换的内在隐喻。本片获 2013 年蒙特利尔电影节处女作国际竞赛单元提名，入选 2013 年北京放映，第 22 届金鸡百花电影节新片展。将参加 2013 年 11 月伦敦万象电影节，2014 年 2 月的第 37 届法国阿诺奈处女作国际电影节。剧情介绍：讲述了墨客年轻时在云南采风期间与一位当地少女所发生的凄美的爱情故事。著名画家莫克宣布自己的油画作品“飘落的羽毛”所拍得全画款捐给了西南边陲小镇勐緬，没人知道缘由，他只身来到久别的小镇勐緬……二十多年前，年青莫克路过勐緬，被这里的景致迷住了，

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

