

lonely planet

不丹



头地
好用
贴心

专家的
权威推荐
调研及
全新信息
的户外和
城镇地图
的行程
规划建议

中国地图出版社

不丹



本书作者

林赛·布朗 (Lindsay Brown)
布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

不丹

中文第一版

书名原文: *Bhutan* (5th edition, Mar 2014)

© Lonely Planet 2014

本中文版由中国地图出版社出版

© 书中图片版权归图片持有者所有, 2014

版权所有。未经出版方许可, 不得擅自以任何方式, 如电子、机械、录制等手段复制, 在检索系统中储存或传播本书中的任何章节, 除非出于评论目的的简短摘录, 也不得擅自将本书用于商业目的。

图书在版编目 (CIP) 数据

不丹 / 澳大利亚 LonelyPlanet 公司编; 郭翔等译

北京: 中国地图出版社, 2014.8

书名原文: *Bhutan*

ISBN 978-7-5031-8346-1

I. ①不… II. ①澳…②郭… III. ①旅游指南—不丹 IV. ①K935.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 158129 号

| | |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 中国地图出版社 |
| 社址 | 北京市白纸坊西街3号 |
| 邮政编码 | 100054 |
| 网址 | www.sinomaps.com |
| 印刷 | 北京华联印刷有限公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 成品规格 | 197mm × 128mm |
| 印张 | 9.5 |
| 字数 | 517千字 |
| 版次 | 2014年8月第1版 |
| 印次 | 2014年8月北京第1次印刷 |
| 定价 | 69.00元 |
| 书号 | ISBN 978-7-5031-8346-1/Z-190 |
| 审图号 | GS (2014) 1616号 |
| 图字 | 01-2014-3847 |

如有印装质量问题, 请与我社发行部 (010-83543956) 联系

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

电话: +61 3 8379 8000

传真: +61 3 8379 8111

联系: lonelyplanet.com/contact

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet 与其标志系 Lonely Planet 之商标, 已在美国专利商标局和其他国家进行登记。不允许如零售商、餐厅或酒店等商业机构使用 Lonely Planet 之名称或商标。如有发现, 急请告知: lonelyplanet.com/ip。

计划你的行程

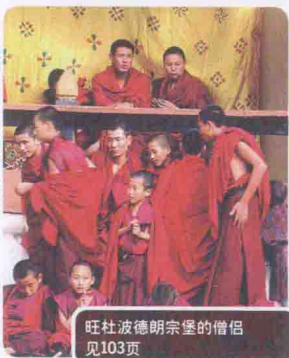
| | |
|--------------|----|
| 欢迎来到不丹..... | 4 |
| 不丹地图..... | 6 |
| 不丹TOP17..... | 8 |
| 行前参考..... | 18 |
| 如果你喜欢..... | 20 |
| 每月热门..... | 23 |
| 旅行线路..... | 26 |
| 节日庆典..... | 31 |
| 行程预订..... | 34 |
| 徒步游计划..... | 38 |
| 地区速览..... | 45 |

在路上

| | | | |
|-------------------|-----------|---------------------|------------|
| 廷布 | 48 | 帕罗..... | 75 |
| 景点..... | 49 | 上帕罗山谷..... | 86 |
| 活动..... | 58 | 帕罗东南..... | 91 |
| 节日和活动..... | 60 | 帕罗至廷布..... | 91 |
| 住宿..... | 60 | 哈阿宗 | 93 |
| 就餐..... | 63 | 帕罗经其列拉山口 | |
| 饮品和娱乐..... | 66 | 至哈阿..... | 93 |
| 购物..... | 67 | 哈阿..... | 93 |
| 廷布周边 | 70 | 哈阿至曲佐姆..... | 95 |
| 廷布北部..... | 70 | 普那卡宗 | 95 |
| 廷布南部..... | 73 | 廷布至普那卡..... | 95 |
| 不丹西部 | 74 | 普那卡和库鲁唐..... | 99 |
| 帕罗宗 | 75 | 旺杜波德朗宗 | 102 |
| | | 普那卡至旺杜波德朗... .. | 102 |



普那卡宗堡 见99页



旺杜波德朗宗堡的僧侣
见103页



旺曲河上的经幡 见71页

PHASIT CHAKSANGHEERORN / GETTY IMAGES ©

KATIE GARROD / GETTY IMAGES ©

IZELI YEMEN / GETTY IMAGES ©

目录

了解不丹

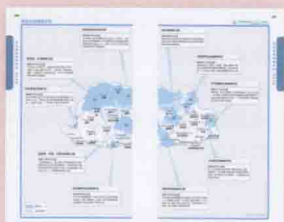
- | | | | | | |
|--------------------|------------|-----------------------|------------|----------------|-----|
| 旺杜波德朗和巴霍 | 102 | 贡寇拉 | 153 | 今日不丹 | 194 |
| 旺杜波德朗至帕勒拉山口 | 104 | 贡寇拉至塔希央奇 | 154 | 历史 | 196 |
| 富毕卡山谷 | 105 | 塔希央奇 | 154 | 建筑 | 218 |
| 楚卡宗 | 108 | 萨姆德鲁琼卡尔宗 | 156 | 不丹生活方式 | 225 |
| 廷布至庞措林 | 108 | 塔希冈至萨姆德鲁琼卡尔 | 156 | 不丹的佛教 | 234 |
| 庞措林 | 110 | 萨姆德鲁琼卡尔 | 158 | 传统艺术 | 243 |
| 不丹中部 | 113 | 山地徒步 | 160 | 山川与河谷 | 250 |
| 通萨宗 | 115 | 徒步路线 | 161 | 野生动物和保护区 | 254 |
| 旺杜波德朗至通萨 | 115 | 健康和安​​全 | 163 | | |
| 通萨 | 116 | 雷龙小径徒步路线 | 164 | | |
| 布姆唐宗 | 119 | 达嘎拉千湖徒步路线 | 167 | | |
| 通萨至贾卡尔 | 119 | 珠穆拉里徒步路线 | 168 | | |
| 贾卡尔 | 121 | 珠穆拉里2号徒步路线 | 173 | | |
| 卓霍山谷 | 127 | 拉亚至加萨徒步路线 | 174 | | |
| 唐谷 | 132 | 雪人徒步路线 | 178 | | |
| 乌拉山谷 | 134 | 布姆唐文化徒步路线 | 183 | | |
| 南部诸宗 | 136 | 杜尔温泉徒步路线 | 184 | | |
| 通萨至盖莱普 | 136 | 罗当拉山口徒步路线 | 185 | | |
| 盖莱普 | 137 | 纳布吉徒步路线 | 188 | | |
| 皇家玛纳斯国家公园 | 138 | 麦拉克至萨克腾徒步路线 | 190 | | |
| 不丹东部 | 139 | | | | |
| 蒙加尔宗 | 141 | | | | |
| 贾卡尔至蒙加尔 | 141 | | | | |
| 蒙加尔 | 143 | | | | |
| 伦奇宗 | 145 | | | | |
| 蒙加尔至伦奇 | 145 | | | | |
| 伦奇 | 146 | | | | |
| 塔希冈宗 | 148 | | | | |
| 蒙加尔至塔希冈 | 148 | | | | |
| 塔希冈 | 149 | | | | |
| 不丹远东地区 | 151 | | | | |
| 塔希央奇宗 | 152 | | | | |
| 塔希冈至塔希央奇 | 153 | | | | |

生存指南

- | | |
|------------|-----|
| 出行指南 | 262 |
| 交通指南 | 273 |
| 健康指南 | 279 |
| 语言 | 285 |
| 索引 | 292 |
| 地图图例 | 302 |

特别呈现

- | | |
|------------------|-----|
| 徒步游计划 | 38 |
| 不丹的佛教 | 234 |
| 建筑插画 | 219 |
| 国家公园和保护区地图 | 256 |



不丹



本书作者

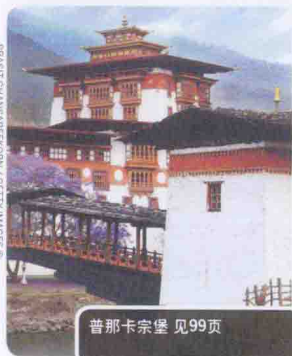
林赛·布朗 (Lindsay Brown)
布拉德利·梅修 (Bradley Mayhew)

计划你的行程

| | |
|--------------|----|
| 欢迎来到不丹..... | 4 |
| 不丹地图..... | 6 |
| 不丹TOP17..... | 8 |
| 行前参考..... | 18 |
| 如果你喜欢..... | 20 |
| 每月热门..... | 23 |
| 旅行线路..... | 26 |
| 节日庆典..... | 31 |
| 行程预订..... | 34 |
| 徒步游计划..... | 38 |
| 地区速览..... | 45 |

在路上

| | | | |
|-------------------|-----------|---------------------|------------|
| 廷布 | 48 | 帕罗..... | 75 |
| 景点..... | 49 | 上帕罗山谷..... | 86 |
| 活动..... | 58 | 帕罗东南..... | 91 |
| 节日和活动..... | 60 | 帕罗至廷布..... | 91 |
| 住宿..... | 60 | 哈阿宗 | 93 |
| 就餐..... | 63 | 帕罗经其列拉山口 | |
| 饮品和娱乐..... | 66 | 至哈阿..... | 93 |
| 购物..... | 67 | 哈阿..... | 93 |
| 廷布周边 | 70 | 哈阿至曲佐姆..... | 95 |
| 廷布北部..... | 70 | 普那卡宗 | 95 |
| 廷布南部..... | 73 | 廷布至普那卡..... | 95 |
| 不丹西部 | 74 | 普那卡和库鲁唐..... | 99 |
| 帕罗宗 | 75 | 旺杜波德朗宗 | 102 |
| | | 普那卡至旺杜波德朗... .. | 102 |



普那卡宗堡 见99页



旺杜波德朗宗堡的僧侣
见103页



旺曲河上的经幡 见71页

PHASIT CHAKSANGHEERORN / GETTY IMAGES ©

KATIE GARROD / GETTY IMAGES ©

IZZET YEMEN / GETTY IMAGES ©

目录

了解不丹

- 旺杜波德朗和巴霍 102
旺杜波德朗至帕勒拉山口 104
富毕卡山谷 105
楚卡宗 108
廷布至庞措林 108
庞措林 110
- 不丹中部 113**
通萨宗 115
旺杜波德朗至通萨 115
通萨 116
布姆唐宗 119
通萨至贾卡尔 119
贾卡尔 121
卓霍山谷 127
唐谷 132
乌拉山谷 134
南部诸宗 136
通萨至盖莱普 136
盖莱普 137
皇家玛纳斯国家公园 138
- 不丹东部 139**
蒙加尔宗 141
贾卡尔至蒙加尔 141
蒙加尔 143
伦奇宗 145
蒙加尔至伦奇 145
伦奇 146
塔希冈宗 148
蒙加尔至塔希冈 148
塔希冈 149
不丹远东地区 151
塔希央奇宗 152
塔希冈至塔希央奇 153
贡寇拉 153
贡寇拉至塔希央奇 154
塔希央奇 154
萨姆德鲁琼卡尔宗 156
塔希冈至萨姆德鲁琼卡尔 156
萨姆德鲁琼卡尔 158
- 山地徒步 160**
徒步路线 161
健康和安​​全 163
雷龙小径徒步路线 164
达嘎拉千湖徒步路线 167
珠穆拉里徒步路线 168
珠穆拉里2号徒步路线 173
拉亚至加萨徒步路线 174
雪人徒步路线 178
布姆唐文化徒步路线 183
杜尔温泉徒步路线 184
罗当拉山口徒步路线 185
纳布吉徒步路线 188
麦拉克至萨克腾徒步路线 190
- 今日不丹 194
历史 196
建筑 218
不丹生活方式 225
不丹的佛教 234
传统艺术 243
山川与河谷 250
野生动物和保护区 254

生存指南

- 出行指南 262
交通指南 273
健康指南 279
语言 285
索引 292
地图图例 302

特别呈现

- 徒步游计划 38
不丹的佛教 234
建筑插画 219
国家公园和保护区地图 256



欢迎来 不丹

不丹是一片世外桃源。这个喜马拉雅王国以其神秘和神奇而享誉世界，传统佛教文化与全球化发展在这里狭路相逢。

不丹奇遇

不丹会带给旅行者无数惊喜。在这里，米饭是红色的；辣椒不再是调料，而是主要食材。这是一片深受佛教思想熏陶的土地，寺庙香火旺盛，许多民居门旁都会绘有可驱邪避凶的巨大阳具图案。虽然佛教传统随处可见，但是不丹并非一座因循守旧的博物馆。你会发现不丹人都有教养、风趣幽默而且充满活力。

纯天然的不丹

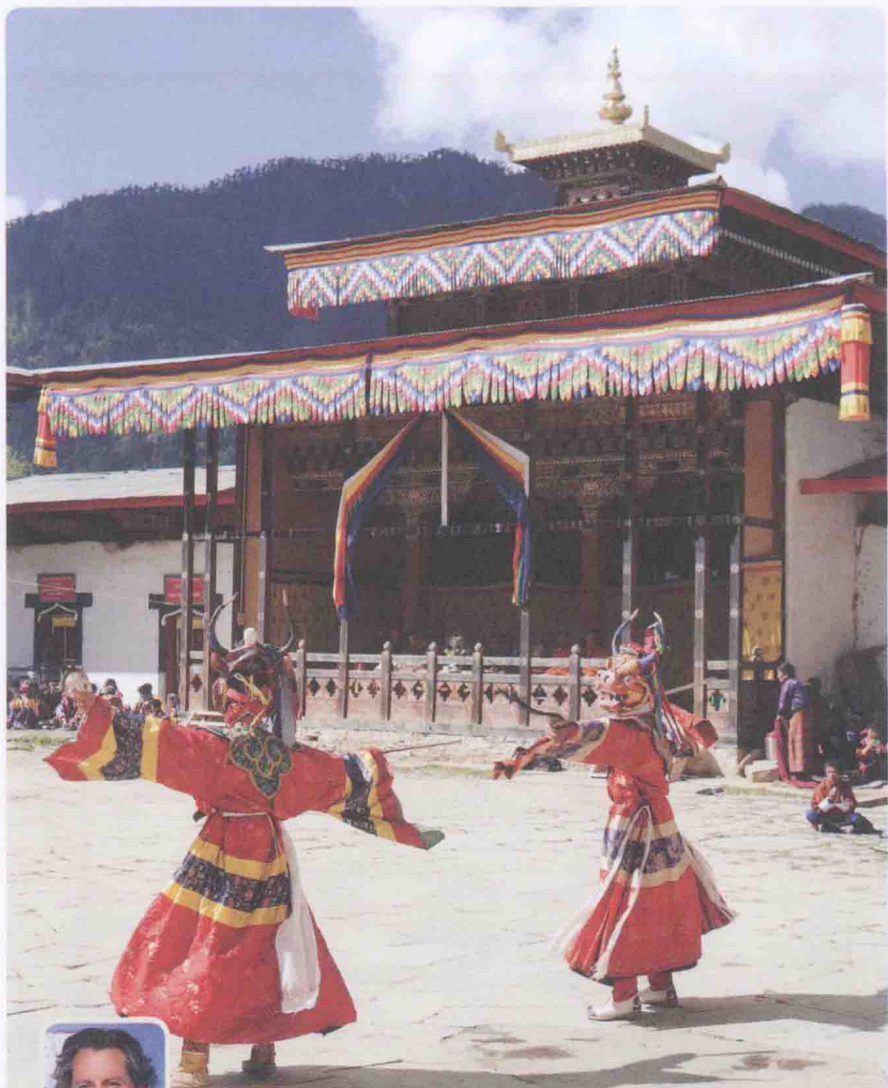
当你来到不丹，就会成为世上少数能够体验这里瑰丽风景的外来者之一。在这里，人们对全民幸福指数的重视远远超过国民生产总值。根据法律，不丹国土的森林覆盖率必须达到60%以上，从而造福子孙后代。在路过高山垭口时，你有机会亲身感受不丹的自然奇观——春天时漫山遍野盛开的杜鹃花会让你流连忘返。丰富多样的植物和绝无仅有的哺乳动物以及鸟儿，栖身于数座国家公园内。山地徒步则是体验喜马拉雅风情的最佳方式之一。

高价旅游业

可持续发展的旅游业和全民幸福指数概念都让不丹人深感骄傲。首先，有一点要澄清：不丹对入境游客数量并没有限制。众所周知的是，旅行者每天需要支付最低250美元的费用，从而使这里成为世界上出行成本最昂贵的目的地之一。但是，这笔费用包括了一切开支——住宿、餐饮、交通和官方导游。你无须参加大型旅行团，而且可以自行设计线路。但在这里看不到背包客式的自助游。

香格里拉？

那么为什么要花钱来这里呢？首先是这里有让人叹为观止的喜马拉雅壮景，白雪皑皑的高峰凝视着被原始森林簇拥的深邃峡谷。在这片诗情画意的风景里，最吸引眼球的当属宏伟的宗堡和寺庙。这种独特的建筑承载了厚重的佛教文化，也是壮观热闹的戒楚节（舞蹈节）举办地。当然，这里还有各种纺织品和手工艺品、激烈的射箭比赛、高海拔徒步小路、令人瞩目的动植物。如果这里不是香格里拉，那也胜似香格里拉。



我为什么喜欢不丹

林赛·布朗 (Lindsay Brown)，本书作者

作为曾经的生物保护学家，不丹有许多让我热爱的地方。高山被多姿多彩的森林覆盖，树木葱郁，鸟鸣嘤嘤，这个保存完好的喜马拉雅角落，总是让我不断回来探索。最近一次行程中的最大亮点，是一对棕颈犀鸟在路边相互喂食。不丹佛教传统中对于大自然的尊重和敬畏，加上引人入胜的节日和勤劳开朗的人民，都是这个不断发展的美丽喜马拉雅王国最亮丽的一抹风景和最动人的故事。

了解更多关于我们作者的信息，可参见303页。

不丹

廷布山谷

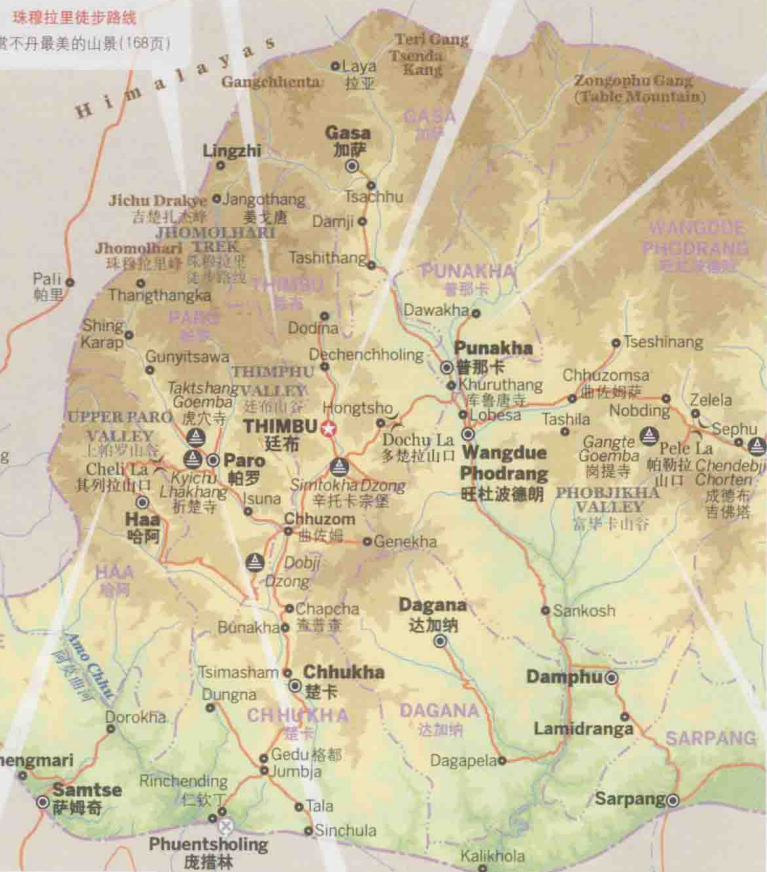
山间寺院和良好的徒步路线(72页)

廷布

手工艺品、古董和热闹的周末集市(48页)

珠穆拉里徒步路线

欣赏不丹最美的山景(168页)



上帕罗山谷

壮观的虎穴寺和折楚寺(86页)

帕罗

超棒的宗堡和国家博物馆(75页)

INDIA 印度

BANGLADESH 孟加拉国



普那卡
不丹最美的宗堡(99页)

布姆唐
宗教圣地和文化腹地(119页)

琼辛拉山口
春天盛放的杜鹃花海(141页)

富毕卡山谷
顶级徒步体验和最佳观鹤地点(105页)

通萨
号令群雄的宗堡和一座优秀的博物馆(116页)



不丹 Top 17

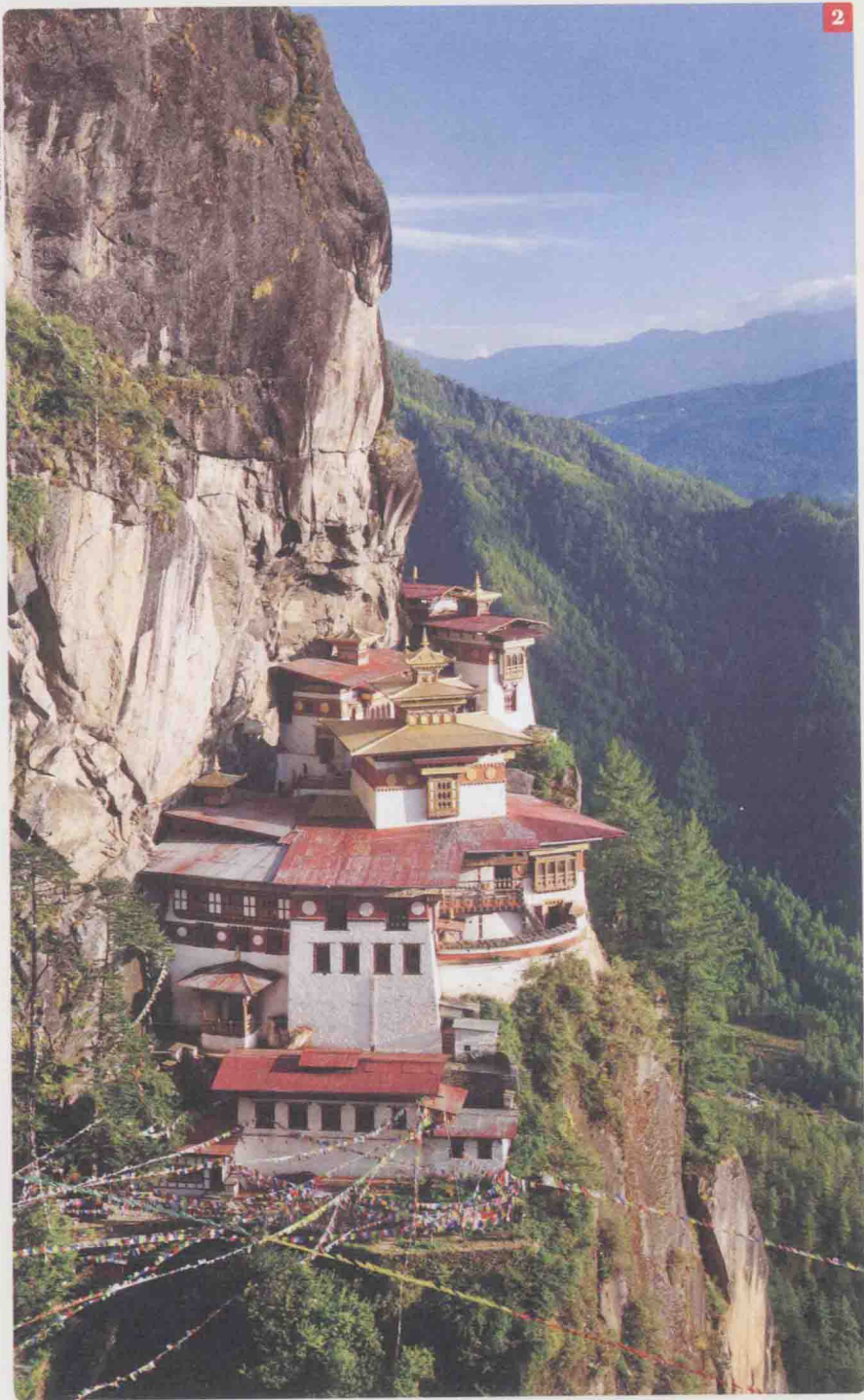
异彩纷呈的戒楚节

1 大多数宗堡和贡布每年都会举行各种节日，并上演极富特色、引人入胜的舞蹈剧（见31页）。这些节日中规模最大的当属戒楚节（tsechu）——人们用舞蹈来纪念莲花生大师。舞蹈由身着五颜六色服装的僧人和居士演绎，舞者在其中扮演或忿怒或慈悲的神灵、英雄、魔鬼和动物。在舞蹈演出期间，戴面具的小丑（atsara）模仿舞者，表演喜剧杂耍，甚至向观众讨钱以换取他们所持木质阳具的赐福！图为帕罗戒楚节（见23页）。

虎穴寺

2 不丹最著名的寺院——虎穴寺（Taktshang Goemba；见87页）是这个国家最神圣的宗教场所之一。传说当年莲花生大师骑着飞虎前来此地降妖伏魔，之后在这里冥思三个月。此处美丽的建筑攀附在悬崖峭壁之上，下面是一片郁郁葱葱的松林。通往佛寺的道路颇为陡峭，但是走过这段路后，可以看到令人心旷神怡的寺院、帕罗山谷以及怒放的红杜鹃。







DORIS CHEE/EMAN / GETTY IMAGES ©



GAMMA-LIAISON / GETTY IMAGES ©



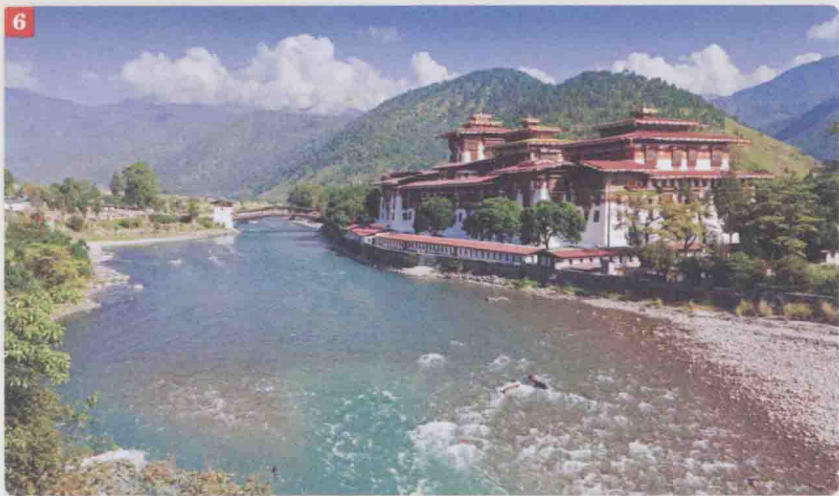
精彩绝伦的野生动物 廷布周末市场

3 不丹的保护区所占国土比例在全世界高居榜首。这个国家65%的森林和高山组成了不尽相同的栖息地，造就了令人惊叹不已的动植物多样性。雨季过后，观鸟者成群结队地前往不丹南部常绿森林，单是在路上就能观赏到数百种鸟儿。在这里，你也许还能看到俏皮的金叶猴。濒危的黑颈鹤会到不丹中部和东部越冬，富毕卡河谷（见105页）已经成为著名的观鹤胜地。图为金叶猴（见254页）。

4 廷布热闹非凡的周末市场（见52页）是国内规模最大、商品最丰富的集市。食品区弥漫着各种迷人的味道，鱼干、软奶酪、槟榔果和干辣椒，都在不断拨弄着你的嗅觉神经。卷曲的蕨菜（nakey）和红米充满了异国风情。从传统的人行吊桥跨过湍急奔涌的旺曲河，到对岸去逛逛手工艺品和纺织品摊点，在这里你可以以物易物，换取“古董”、经幡卷、五花八门的材料，甚至还有用人腿骨制作的喇叭。

通萨宗堡和通萨塔博物馆

5 地势沿着山脊一侧展开，直达险要的峡谷，通萨宗堡（见117页）在不丹地理上和近年来历史上都处于中心地位。第一、第二任国王都在这个战略要地号令全国。宗堡内部宛如层层迷宫，布满了狭窄的走廊和庭院。通萨塔皇家历史博物馆位于可以俯瞰整个宗堡的瞭望塔内。这间很棒的博物馆记录了宗堡和旺楚克王朝的历史，藏有从王室成员个人物品到佛教造像等各种展品。



KATIE GARROD / GETTY IMAGES ©



ANTONY GRILLY / GETTY IMAGES ©

普那卡宗堡

6 位于两河交汇之处的交通咽喉，普那卡宗堡（见99页）风景如画，寺院宁静安详。它于1637年由夏宗法王建造，是杰堪布冬季驻锡之地，也是历代不丹国王加冕之所。如果在春天到此参观，你会看到蓝花楸树下，淡紫色的花朵随风起舞于白墙之侧，身着红色长袍的僧侣们徜徉于紫色花海之中。如同城堡般的厚重墙壁时而冷清寂静，时而随着年轻僧侣成群结队前往用餐而洋溢着欢笑之声。

纪念品采购

7 不丹在手工艺品方面的杰出成就，在各种传统工艺（十三门手艺）学校以及无数工艺品商店都得到了淋漓尽致的展现。许多物品都非常实用，还有的专门用于宗教场合，例如竹篮、铜制酥油灯或者纯手工打造的、带有复杂图案的精美瘦木碗等。丝、棉、羊毛乃至牦牛毛，经过纺织、染色、织造和缝纫，制成服装和传统外套。传统艺术还可见于复杂的唐卡（宗教绘画）。不丹的邮票也会让收藏者爱不释手。