



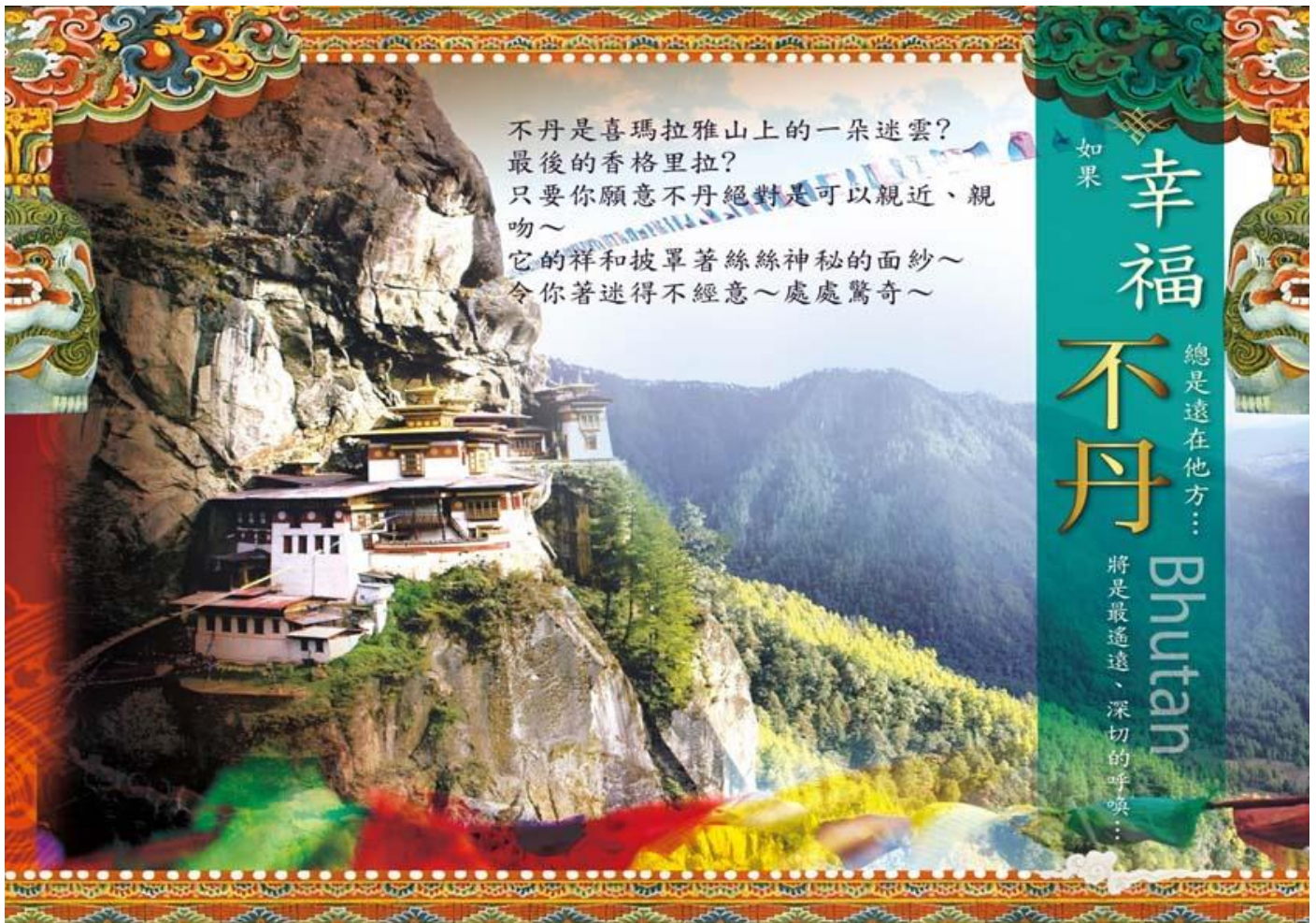
宗教發源地【布姆塘】不丹聖地 9 天幸福之旅



世界上最後的秘境~不丹！造訪不丹經典場景虎穴寺、體驗不丹傳統文化，不丹美景全覽！

探索不丹宗教發源地~布姆塘-中不丹

本團 2-4 人以上即可幸福出發(滿 10 人派領隊)，兩人(含)以上同時報名特惠(含稅)
送不丹簽證(價值 USD45)



行程特色：

在旅遊中去體驗喜馬拉雅的佛教文化、參訪村莊、廟宇、古老寺院。並難得一睹嚴守古老的傳統藝術和手工藝，當地群眾將穿上色彩豐富的最美好服裝，最好的手工編織的衣服，個人創造豐富多彩、鮮豔的圖案，歡欣鼓舞的來參加這個節日的祝福，我們正可以深入瞭解不丹的文化和宗教精神。走訪喜馬拉雅山脈中雷龍的故鄉，是現代「人民快樂指數」最高的國家，讓您體驗不丹的單純與非凡。

住宿:全程安排不丹政府認證高級 A 級飯店

餐食:均以當地傳統風味餐為主

●不丹 ~ 詹姆斯·希爾頓《失去的地平線》中香格里拉的靈感來源，為一抗拒文明污染的山中隱國。安於傳統，至今仍保有清新樸拙的面貌，因此被稱為「最後的香格里拉」。

●不丹 ~ 獨特、古老、清淨純潔的稀有國度，整個國家百分之七十二的土地為森林所覆蓋。以現代世界而言這裡是一個國家，是一個環保的夢想。

●不丹 ~ 重視環境保護，原始生態環境的保護不遺餘力，全民投入珍稀瀕危動、植物的保育工作。

●許多的聖者選擇這裡閉關修行，蓮花生大師閉關之處，就在懸崖峭壁上的山洞。

●我們還會到蓮花生大師閉關的山洞朝聖，不可思議的加持力，等待您來親自體會喔。

不丹的精神之旅：

幻想中的清淨國土，其中最幸福的一能夠在文化和傳統上保持不變，尤其從西元第七世紀起，佛教開始具有主導的地位，形成與自然環境和諧的聯盟，有「雷龍大地」之稱的王國—不丹。其四面環陸，人們可藉由喜馬拉雅山神秘之旅得到極大的精神激勵與鼓舞，因為在全球嚴重暖化的過程它是毫髮無損的。不丹是一個神聖之地，此地居民的心靈非常純淨。有 1 萬多個舍利佛塔和 2000 多家古老又神聖的寺廟，佛教教義的精神與榮譽，早在幾世紀前就已經在此處建立。建在崎嶇懸崖上的虎穴，彷彿是人們虔誠信仰的根基。以上這些聖地都建築在一些高地上，是非常僻靜的住所也是一個奇跡；這些傳統建築式小屋是深山禪修者的庇所。朝聖者會發現不丹有為數不少的靜修之地。有些相當容易到達甚或需要幾個小時的步行，其它的則需經長途跋涉與攀登，然而到達山頂時，站在世界頂端總是令人心曠神怡的。我們願意多花點時間、細心觀察並去體會不丹的自然景觀和眾多神聖的寺廟。儘管現今世界變化快速，在不丹，靈修依然可以是一種生活方式。

參考航班安排(航班依照實際公布為準)：

【去程】TPE 桃園/BKK 曼谷 20:05/22:50

曼谷/ 帕羅 04:30/08:00 或 06:30/09:55

【回程】PBH 帕羅/BKK 曼谷 07:00/11:00 或 10:35/16:05

曼谷/桃園 17:40/22:20

DAY 1: 台灣桃園機場 /曼谷 BKK

搭乘豪華班機，由台灣桃園機場前往泰國曼谷轉機，養精蓄銳，為不丹幸福行做完整的準備。

備註：由於轉機時間稍長，可至 4 樓，設有免稅店、美食街、餐廳、休息室（需另付費，內含飲料及餐點，2 小時）、足浴及按摩 2 小時。

早餐：溫暖的家	午餐：溫暖的家	晚餐：溫暖的家
住宿：機場內休息室/過境旅館 依個人需求自費		

DAY 2: 曼谷/不丹/帕羅/廷布

您搭乘不丹航空公司航班飛往不丹帕羅機場，飛行途中，您將欣賞到喜馬拉雅山脈及珠穆朗瑪峰壯觀的美景。在飛機上觀賞完高原美景後，抵達不丹唯一的機場-帕羅機場。這是個最後的香格里拉，心靈的國度。抵達後驅車前往不丹七世紀最古老的寺廟**克楚寺**參觀，西元 659 年吐蕃王朝時期，由松藏干布 Songtse Gampo 與文成公主考量風水所建的千手千眼觀音寺，年代等同於我國的唐代。其中第一大殿為藏王松贊干布在西元 638 年建造的。廟內供奉的釋迦摩尼八歲等身像是不丹最神聖的佛像之一，與西藏布達拉宮屬於同一年代建造及同樣殊勝。



香港影星劉嘉玲就是在裡舉行的婚禮。爾後前往 50 公里外的不丹首都-**廷布**（車程約 1 小時半）。前往參觀**札西確宗（皇宮）**，是最負盛名的佛教寺院和現任國王的辦公地，同時也是首都廷布的政府中心。莊嚴的矗立在旺楚河西岸，也是不丹境內最大的寺廟。宏偉的中央金塔仍維持改建前的原貌，巨大的不丹特殊風格建築物中，除了有國王及政府高級官員的辦公室外，也是喇嘛們做為研修、居住的寺院，是不丹政治、宗教重要的活動場所。不丹國師會在夏天舉家搬遷至此辦公。回到市區參觀

作為廷布的標誌性建築，不丹【**國家紀念碑**】。是按三世國王晉美·多吉·旺楚克陛下(不丹現代之父)的設想而建的。1974 年佛塔完成，這是一個既為紀念已故國王，同時為世界和平而建的紀念碑，是廷布人每日轉經繞塔最集中的勝地。當地人認為轉塔可以洗清先前犯下的罪孽。國家紀念碑同時也是一座佛塔，內部珍藏許多神聖的密宗佛像和壁畫。碑上鈴鐺在風中叮噠作響，下面則是虔誠繞行的人們排著蜿蜒的長隊。據說許多皇室成員和宗教領袖也會到此造訪。晚餐後，入住酒店。

備註:將依照航班時間 調整【國家紀念碑】第二天前往

早餐： 機上餐	午餐： 不丹風味自助餐	晚餐： 不丹風味自助餐
住宿： ROCHOG PEL HOTEL 或 Ariya Thimphu 或 同級		

DAY 3: 廷布/普那卡 /旺地普當(普那卡)

早餐後，前往參觀【**登古寺**】**佛教大學**，是最負盛名的佛教寺院和不丹重要風景區，這裡小橋流水，散落的農家，牛馬自由的野牧。景色極美，登古寺如畫般的懸在山脊之間。此刻人在寺裡，寺在山中，山在雲裡，寂靜的只剩下山，佛和您，就這一刻，天上人間仿佛為您所有！

開車前往**普納卡宗**。途中行經海拔三千公尺以上的都楚拉隘口(Dochula Pass)。從這裡可以眺望東喜馬拉雅山群，及不丹最高峰Gangkar Punsum。沿途的風景宜人，空氣清新。都楚拉隘口的地標【**108 座佛塔 (108 Bhutanese Stupas)**】，是不丹皇后為國家祈福而建，特殊的佛塔造型相傳是不丹國師在禪定中所見。**普納卡宗**海拔 1463 米。1950 年以前，普納卡一直是不丹的國都，及不丹的政治中心和國家政府所在地。歷屆國王登基和大婚都必須在這裡舉行。普納卡堡是不丹最美麗的宗堡之一，於西元 1637 年開始修建。這顏色瑰麗的古堡，現在是傑堪布大主教喇嘛(即法王)的冬宮。在每年傑堪布喇嘛都要從廷布紮西卻堡夏宮搬遷到普納卡堡過冬。所以，這個城堡在不丹的民族事務和宗教事務方面都佔有顯著的位置。



早餐： 飯店早餐	午餐： 不丹風味自助餐	晚餐： 不丹風味自助餐
住宿： ZhingKham Resort 或同級		

DAY 4: 旺地普當(普那卡)/ 宗薩/ 布姆塘 (這一天路途約 8 小時~建議攜帶小枕頭)

今日驅車前往布姆塘。途經宗薩，前往【**宗薩博物館**】古老的建築，是第一和第二位國王的辦公處，上方還有兩個瞭望台，過去是軍事要地。館內珍藏著皇室們的日常用品、衣服、手飾、法器、兵器等。以及【**宗薩高崗瞭望台**】，這裡可以一覽宗薩的全景。遠處的宗薩宗更是美不勝收。繼續車程。抵達 Bumthang 後享用晚餐。晚餐後入住酒店。



Bumthang是複雜的四個山谷-Chumey、Choeker、Tang及Ura的涵蓋通稱。(Bumthang，海拔2700米)是不丹王國的宗教腹地。在迷人的山谷裡有眾多的寺廟和宗教遺址，在那裡歷史和神話能夠帶您領略不丹的文化和傳統。布姆唐是一個建有漂亮房屋的風景如畫的山谷，是一片蕎麥、大麥和蘋果樹叢生

的田野。強烈的精神意識瀰漫在空氣中，在一年幸運之時，山谷中回蕩著心靈的唱誦聲，因為各大廟宇都為眾生祈求安康。

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Dekhil Resort 或同級		

DAY 5: 布姆唐

早餐後前往【**古傑拉康**】是不丹皇室宗廟之一，內有三大聖殿和 108 佛塔，也是蓮花生大師第一次降臨不丹的聖地。在八世紀蓮花生大師來到 Bumthang 並進行閉關山洞修行打坐，圓寂後並把身影銘印於岩石上，另由拐杖自生聖樹以及五層樓高的蓮施大雄寶殿，目前已被保護起來，據說若能幸運見到此印記祈願，願望就會實現。亦可以在此廣修供養、供燈、消災、祈福儀軌唱誦，寺院旁的瑪尼石上刻有六字真言，分別以白、綠、黃、藍、紅、黑六色刻印，先後代表降伏傲慢心、嫉妒心、執著心、癡心、瞋心。

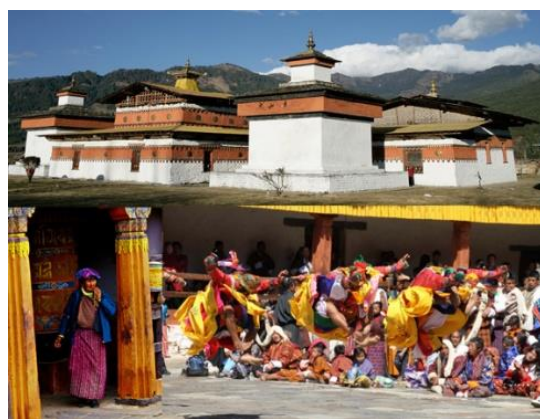
【**強巴拉康寺院**】主供奉尊為未來佛-彌勒菩薩~是最大的佛像，歷史長久。寺院內有最為精彩的壁畫，其中一幅為千佛壁畫，有 1004 尊佛，寺院為藏王 Songtsen Gampo 所建的 108 間千手千眼觀音寺之一；傳說他為了鎮壓躺臥在雪域上的魔女，發願在喜馬拉雅各地建立 108 座聖地寺院，本寺即為其中之一，有兩座蓋在不丹。他們相信此廟鎮住了魔女的左手。藏王在喜馬拉雅的地圖上劃了圖表，祈請護法在國土上建立佛教寺院都要在每個女魔的连接點上。

【**洛札卡秋寺**】又稱「卡楚達藏」是 1981 年修建的，目前有 400 多僧侶，是不丹寧瑪派的最大寺廟，據說活佛是從西藏的寧瑪派寺院轉世而來，每年還都會回去西藏的本寺。午餐後，前往頂禮唐村的【**火焰聖湖**】，也叫“焚焰聖湖”。是不丹人心中的聖湖，傳說蓮花生大師在湖底隱藏了三件珍寶，後來 15 世紀時聖者貝瑪林巴 Perma Lingpa 手執燈籠從湖水中帶著蓮花生大師的佛像、佛經及寶物重返岸上，找到寶物上來後，火焰仍不熄滅，因此被稱做火焰湖。每逢吉祥的日子，民眾會在這湖上祭獻酥油燈祈福。聖湖清澈無比，您可以在此懸掛風馬旗和您會看到很多的佛像和佛塔。據說在此所祈之願，必能如願如果有慧根，據說可以看到湖裡的仁波切寺院。【**淡心寺**】建於西元 1501 年。是蓮花生大師唯一不丹弟子白瑪林巴 (Pema Lingpa) 所興建的寧瑪派寺廟。寺院內珍藏白瑪林巴 (Pema Lingpa) 當年親自打造的鐵製披肩，由錢幣大小的鐵環編織而成，重達 12 公斤，據說披著鐵衣繞佛殿三圈可以洗清無始劫的業障。傳說中，白瑪林巴 (Pema Lingpa) 從火焰湖 (MEMBER TSHO ; Burning Lake) 中帶上來的三尊佛像也供奉在寺中。檀欣寺也是藏傳佛教金剛舞的發源地。由白瑪林巴 (Pema Lingpa) 創始的宗教祭祀舞，用來勸導百姓向善、祈福、驅魔作用。內部壁上有非常古老的宗教繪畫、還有的 Pema-Lingpa 自己畫的的原始未復原圖像。

依照實際腳程~前往參觀【**乳酪工廠**】或參觀當地的【**布姆塘市集**】，您在這裡能看到最原始的製作方法和最無公害的乳酪食品晚餐後，當晚住宿於布姆塘。

備註：【**乳酪工廠**】/【**布姆塘市集**】(如時間允許)

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Dekhil Resort 或同級		



DAY 6: 布姆唐 /崗提 (富畢卡山谷) /旺地普當(普那卡)

今日早起出發驅車返回前往崗提。早餐後，前往參觀【Tharpaling 寺院】。寺院的主體是由龍親巴尊者 Longchenpa 所建，同時也是(紐修堪仁波切)及(頂果欽哲法王)的閉關靜修之處。寺中還有兩位仁波切打坐塑像及傳承壁畫。

Tharpaling 寺院上方(北邊)是

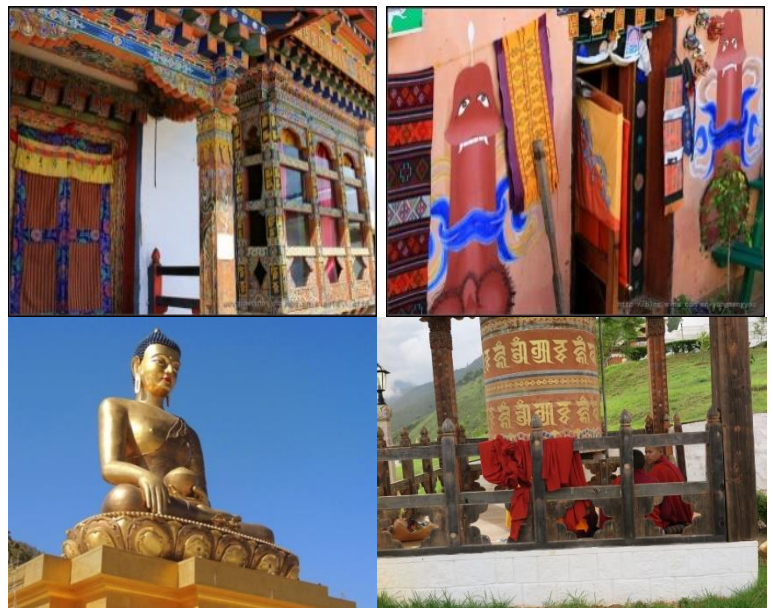


【Choedrak 寺院】是蓮花生大師的閉關之處亦是紐修堪仁波切肉身存放處，此處也有相當豐富的紐修堪仁波切傳承壁畫，其中有一個山洞是蓮師禪修洞穴和龍欽巴大師的岩石寶座和七寶物。前往【崗提寺】位於河谷開闊的高地之上，森林植被茂密，可以俯瞰富畢卡谷地，整個谷地綠植環繞，環境十分清幽。崗提寺是西藏密乘"寧瑪派"(即俗稱"紅教")在西不丹唯一古老的道場。之後前往【富畢卡山谷黑頸鶴保護區】，體驗生命的原始與最初，黑頸鶴生性非常敏感，只有在無光害地方棲息在黑山山脈縱穀內，為不丹自然保護區，此地只有一個村莊，數間農舍，廣闊大片的草原平鋪於兩座大山之間，牛羊成群。也是鳥類和丹頂鶴過冬之地。此時，在居高小山丘上的位置讓您可以欣賞到富畢卡山谷的美景。您可徒步於山谷之中，欣賞美景，倘漾于山林之中。觀賞美麗的吉祥黑頸鶴。

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Dewachen Hotel 或同級		

DAY 7: 崗提/旺地普當(普那卡) /廷布

今日返回廷布，早餐後參觀【切米拉康】【瘋喇嘛的廟】位於河邊的高崗上，是喇嘛朱卡庫拉的堂兄為紀念他降伏惡魔而建的寺廟。喇嘛朱卡庫拉是被不丹人廣泛尊崇的聖人，稱之為癡狂聖僧，切米拉康並不大，一個小佛殿，中間供奉釋迦摩尼，右側為朱卡庫拉小塑像，裸露下體，生殖器誇張變形。此地為求子聖地，有多年無子信徒在此地得喇嘛賜福後，回去即有身孕。寺廟裡面的喇嘛用代表朱卡庫拉生殖器的骨雕和木雕器物敲擊你的頭，這是對朝拜者的一種賜福。途經普那卡前往【女尼寺】這是一所不丹極少數的女性的寺廟，在藏傳佛教裡，男性代表方便，女性則代表智慧~在此您有機會和此女僧互動。回到廷布依照實際時間前往位於廷布市



郊的一座小山上的觀景台，鳥瞰廷布市及廷布山谷的風光和剛建成的銅鑲金佛像【露天釋迦牟尼佛像】，高 169 公尺，由南京航太工程承建高 169 英尺 (51.5 公尺)，也是最大的佛舍利塔之一，光是那顆白豪光的鑽石就價值 500 萬，不丹政府全力支持提供山坡上的土地，由 13 世的德魯克設計，可俯瞰到不丹首都廷布，為不丹最新的旅遊景點。遊覽完後，返回廷布市區，當晚住宿與廷布。

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：ROCHOG PEL HOTEL 或 Ariya Thimphu 或 同級		

DAY 8: 廷布/帕羅

早餐後，前往參觀不丹最著名和最神聖的【**虎穴寺**】(Takstang)，並被譽為世界十大寺院之一。虎穴寺始建於 1692 年建立在羅溪谷 900 公尺高懸崖峭壁上之山洞，為不丹必看之景。它建在 900 多米的峽谷懸崖峭壁上，是喜馬拉雅山區最富盛名的朝聖聖地之一。Taktsang 其意為：「虎穴」或「虎窩」，此名緣起於八世紀時，Taktsang 因魔類作祟，啖食許多當地生靈，而蓮師以神通之力，化現憤怒身—金剛多羅 (Dorje Droloe) 的形象，騎在一雌虎的背上從 Bumthang 降臨此處，降服了危害當地的八大魔類，並使之轉化為一佛教之地。



蓮花生大士是藏傳佛教的開山祖師，藏人視大士為阿彌陀佛之化身、觀世音之法語、諸佛之心意，是「身語意」三者之結合，並尊稱為「咕嚕仁波切」。在這神聖時刻、難得的機緣，能夠將自己的心靈與蓮花生大士連結—安住享受 30 分鐘個人禪修時間並體會內心的和平寧靜。眺望遠端的景色，一大批寺廟建築出現在陵線上，纏著深色的懸崖，居高在帕羅山谷上空、穿過美麗的松樹林，許多裝飾有梵文的祈福咒語，高綁在長滿青苔的樹木上和風馬旗的祈禱標誌。您會看到踏在雌虎之上的蓮花生大師的怒形化身多吉卓洛，這就是當年蓮花生大師來此修行的聖地。依下山腳程前往【**帕羅市集**】，自由選購不丹貨真價實的紀念品。晚上，如您有需要可以諮詢導遊為您特別安排自費體驗【**不丹式熱石浴**】（需提前 6 小時預訂以燒熱石頭），舒緩一下這幾日旅程的疲勞。當晚住宿於帕羅。

備註：**虎穴寺位於懸崖峭壁上，上山路程可分成三段，騎馬只能到第一段或第二段，第三段都是階梯，只能靠自行走路進虎穴寺。第一段往上約 1 小時後，會到達一個咖啡廳，較年長的或不想繼續往上的客戶就可休息並眺望虎寺美景；第二段步行約需 45 分鐘，等三段階段階梯約需步行 30 分鐘**

早餐：飯店早餐	午餐：不丹風味自助餐	晚餐：不丹風味自助餐
住宿：Tashi Namgay Resort 或同級		

DAY 9: 帕羅/曼谷/台灣桃園機場

早餐後，今日揮別這快樂的國度，搭乘遊覽車至不丹帕羅機場，搭乘不丹航空前往泰國曼谷機場，為這結合知性與感性，尋訪香格里拉之旅寫下美麗的句點。

早餐：飯店早餐	午餐：機上套餐	晚餐：機上套餐
住宿：溫暖的家		

備註 (2019/01 更新)

※簽證資料※

(1) 護照正本 (6 個月以上效期) (2) 住家地址、電話及手機號碼

注意事項

- 本行程 **10 人成行派領隊**，將安排一位領隊以及當地中文導遊為您服務。(小費 USD:10/天/人)
如未滿 10 人—無台灣領隊隨行而由**當地導遊+司機服務接待**出發。
- 上述行程僅供參考，原則上本公司會盡量保持內容不變，然而正確行程乃依據當地接待社按當時實際情況重新調整後為準。

3. **所有團費需於出發前 15 天付清**，以便將團費匯至不丹政府皇家銀行帳戶。等對方收到款項後才開始進行辦理不丹簽證事宜。

城市別	月別	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
亨布 THIMPHU	高溫	12.0	16.9	18	19.4	20.2	23.7	28.7	24.7	21.4	19.4	16.9	14.7
	低溫	3.0	0.5	4.6	9.2	14.5	15.8	17.8	16.7	15.8	11.4	5.8	4.3
巴羅 PARO	高溫	17.0	12.6	13.9	15.1	20.9	23.0	23.5	28.7	23.4	20.4	14.2	11.0
	低溫	7.7	1.6	3.0	3.5	12.9	13.1	14.6	14.9	10.7	8.6	4.3	3.0
普那卡 PUNAKHA	高溫	18.0	19.4	23.6	24.9	24.0	25.0	25.8	26.1	25.4	24.6	22.3	23.0
	低溫	6.9	6.9	7.8	10.2	10.0	11.1	16.7	11.5	11.3	11.0	10.2	8.9
王地 WANGDI	高溫	14.9	20.6	22.6	24.9	28.0	29.0	29.4	28.7	27.5	26.2	23.1	19.4
	低溫	6.7	7.3	8.8	12.8	18.0	19.2	20.2	19.9	18.8	16.0	11.5	6.9
彭措林 PHUNTSOLING	高溫	23	17	30	32	34	35	32	32	32	30	27	25
	低溫	10	12	16	20	23	25	26	26	25	22	17	12

提醒您 南亞一點都不像東南亞 沒有豪華 SPA 按摩 沒有百貨公司

南亞的旅遊型態並非"享受之旅" 您此次參與的是一種"體驗之旅"

南亞是貧窮地區 但是歷史悠久 文化色彩鮮明 值得您細細"體驗"

不丹餐時以辣椒及乳酪及天然蔬食為主，不丹人飲食多以辣椒、馬鈴薯、起士居多。

行程規定：

●正確行程內容、順序、班機時間、降落城市以及住宿飯店，請以行前旅遊手冊之行程表或說明會資料為準。

●行程及餐食將會視情況（如季節、預約狀況、觀光地區休假及住宿飯店地點）調整。若遇不可抗拒之情況（如：天候因素、罷工...等）基於旅客之安全考量，本公司保留變更行程之權利!!

為因應國際油價不斷攀高，航空公司為反映成本，須隨票增收燃油附加費，該費用會隨國際油價而有所調整。

●如有行程不參加者，視為自動放棄，恕無法退費。（因團費以二人一室估算，若一人報名參加團體或如因個人因素要特別指定需求單人房需補單人房差價。）

●為顧及旅客人身安全與相關問題，在旅遊行程期間恕無法接受脫隊要求。（團體需團去團回不可脫隊!!）

●如有特殊餐食者，請於出發前至少三天（不含假日）告知承辦人員，以便提早為您安排。

●國外旅遊因搭乘飛機之飛行航程、行程內容之安排及當地醫療狀況等因素，不同於國內旅遊，敬請旅客斟酌自己及同行親友之身心、健康狀況後，再行報名及付訂。

●旅遊期間，敬請旅客隨時注意自身安全並妥善保管財物，以免發生意外或個人財物損失等事宜。

以下僅將各項有必要給予小費的建議如下，以供各位貴客參考：

★★★★小費★★★★

在南亞地區適時給予服務人員些許小費，是一種國際禮儀，也是一種實質性鼓勵與讚許

領隊、導遊、司機小費：每人每天美金 10 元

房間清潔小費：每房美金 1 元

飯店行李小費：每件行李美金 1 元（按次計算）

其他服務小費，因地區及服務性質不同，可事先徵詢導遊或領隊之意見，再決定付小費之多寡。