



玩全攻略



Nepal

尼泊尔 玩全攻略



墨刻编辑部 编著

特色鲜明的宗教信仰

印度教的重要节庆
神秘的宗教仪式
印度教的奇异风俗与禁忌

加德满都谷地的建筑瑰宝

加德满都、帕坦和巴克塔普尔的杜巴广场
苏瓦扬布拿佛塔与博达哈佛塔
尼瓦尔式建筑与锡卡拉式建筑

大自然的呼唤：高山美景与原始森林

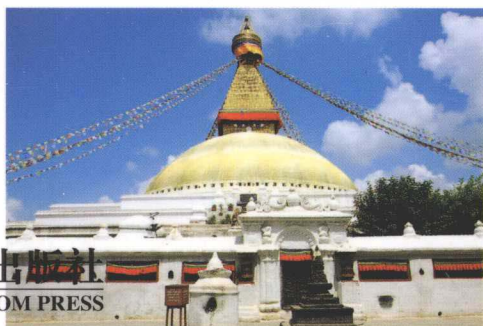
奇特旺国家公园的现代丛林狩猎之旅
博克拉的喜马拉雅山群峰
风光旖旎的费瓦湖畔

世界遗产巡礼

佛陀诞生地蓝毗尼
加德满都谷地
奇特旺国家公园
萨加玛塔国家公园

缤纷购物

铜器·木雕·唐卡
羊毛制品·廓尔喀弯刀



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

尼泊尔玩全攻略 / 墨刻编辑部编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 5
(玩全攻略)
ISBN 978-7-115-27742-8

I. ①尼… II. ①墨… III. ①旅游指南—尼泊尔
IV. ①K935.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第043038号

Copyright©2012 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。本书中所附插图均为引进版图书原书插图。

玩全攻略

尼泊尔玩全攻略

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 李 璇
执行编辑 张婷婷
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13 2012 年 5 月第 1 版
字数: 208 千字 2012 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2010-1448 号

ISBN 978-7-115-27742-8

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

Nepal

尼泊尔

玩全攻略

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
北京







©MOOK 李美玲摄

专题报道

6 尼泊尔九大风情

影响渐小——种姓制度
特色鲜明——宗教信仰
感念众神的恩泽——重大节庆
凸显风情的印记——传统服饰
寻常百姓的娱乐——音乐与舞蹈
群山起伏的壮阔——自然美景
杀价与寻宝——缤纷购物
辛辣的刺激——特色美食
流转的视觉艺术——尼泊尔建筑



©MOOK 李美玲摄

©MOOK 李美玲摄



©MOOK 李美玲摄

帝企鹅 玩全攻略

尼泊尔导引

深受背包客喜爱的高山小国尼泊尔，近年来社会安定，再度成为热门的旅游胜地！

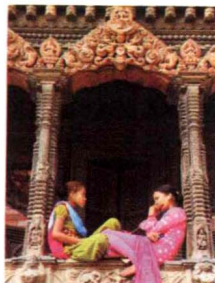
这个被誉为“东方瑞士”的国家，坐落于起伏的山地，与外界的联系不多，因此带有一抹神秘的色彩，特别是充满神话传说的各种佛像与印度教庙宇更令人着迷。此外，尼泊尔境内得天独厚的自然风光让人惊艳，如充满野生乐趣的奇特旺国家公园，以及闻名全球的“世界屋脊”珠穆朗玛峰（尼泊尔称萨加玛塔峰）。

本书以尼泊尔为主题，用细腻的图解方式深入介绍加德满都谷地里的重点景点，同时深入介绍其独特的文化。另外，将带你前往博克拉的莎朗可山和景色优美的度假村，以最轻松的姿态一起探索安娜布尔纳峰和鱼尾峰的魅力，让游客以更多元的方式，在这个富有宗教文化传统与山林自然景色的国度尽情游览。

书中所提供的各项变动性资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话，以本书出版前所收集的为准，正确内容仍以当地即时标示的资讯为主；如果你在旅行中发现资讯已变动，或是有任何内容或地图需要修改的地方，欢迎随时和我们联系。我们的联系方式是 shp@ptpress.com.cn。

入门资讯

- 44 尼泊尔历史
- 48 尼泊尔必游景点
- 52 尼泊尔世界遗产
- 200 尼泊尔旅游资讯



©MOOK 李美玲摄

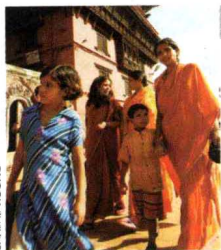


©MOOK 李美玲摄

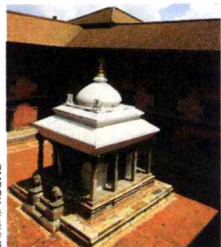


©MOOK 李美玲摄

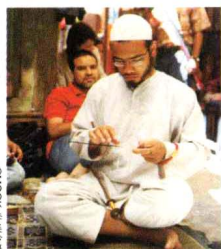




©MOOK 李美玲摄



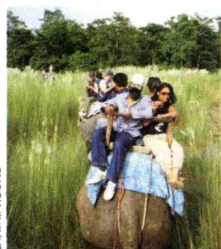
©MOOK 李美玲摄



©MOOK 李美玲摄



©MOOK 李美玲摄



©MOOK 李美玲摄

分区导览

56 加德满都谷地 Kathmandu Valley

58 加德满都 Kathmandu

杜巴广场、巴山塔布广场、奇异街、坎提路、新路、加德辛布佛塔、阿山街、白麦群卓拿寺、因陀罗广场、梦想庭园、Kaiser Café、塔美尔区、Bhanchha Ghar, Royal Saino Restaurant、安纳布纳饭店、香格里拉饭店、Radisson Hotel

98 帕坦 Patan

杜巴广场、黄金寺庙、铜器街、库贝须瓦尔寺庙、千佛庙

©MOOK 李美玲摄

116 巴克塔普尔 Bhaktapur

杜巴广场、陶器市场、陶马迪广场、塔丘帕广场

132 谷地重要寺庙

Temples in Kathmandu Valley

苏瓦扬布拿佛塔、博达哈佛塔、帕苏帕提拿寺、昌古纳拉扬寺、水卧佛

151 谷地山城

Villages in Kathmandu Valley

那加意、帕瑞提、吉尔蒂布尔、提米、图利凯尔



©MOOK 李美玲摄



160 谷地外精华景区

Further Afield Kathmandu Valley

162 博克拉 Pokhara

博克拉旅游方式、鱼尾峰、费瓦湖、费瓦湖畔、戴维瀑布、Tashi Ling藏族村、国际山岳博物馆、香格里拉度假村、玛纳卡玛纳

177 蓝毗尼 Lumbini

蓝毗尼圣园、各国寺庙群及世界和平塔



©MOOK 李美玲摄

180 奇特旺国家公园 Chitwan National Park

骑大象、大象培育中心、划独木舟、搭吉普车、丛林健行、费瓦野生度假村、塔鲁族村落、戴维迦特、纳拉扬迦特、珀勒德布尔



©MOOK 李美玲摄

尼泊尔地图索引

尼泊尔必游景点	P50
尼泊尔世界遗产	P55
加德满都市区图	P59
加德满都杜巴广场平面图	P64
加德满都塔美尔区地图	P88
帕坦市区图	P100
帕坦杜巴广场平面图	P104
巴克塔普尔市区图	P116
巴克塔普尔杜巴广场平面图	P119
加德满都谷地地图	P133
博克拉地图	P163
蓝毗尼市区图	P181
奇特旺地区图	P187

每一地的分区观光索引，以色带区隔，置于右页边上。

符号说明

- 营业项目
- 特色
- 注意事项
- 地址
- 电话
- 传真电话
- 网址
- 电子信箱
- 营业时间
- 休息时间
- 最低消费
- 可用信用卡
- 火车、地铁
- 巴士
- 交通方式
- 首/末班车
- 所经路线
- 距离
- 所需时间
- 国际火车
- 兴奋程度
- 花期
- 红叶

尼泊尔 九大风情



影响渐小

种姓制度

Caste System

种姓制度源自于印度教的吠陀经，是印度教社会特有的古老阶级划分制度。尼泊尔的种姓制度建立于14世纪，1962年马亨德拉国王以法律的形式废除了种姓制度。但种姓制度的残余犹存，影响犹在。2006年尼泊尔议会通过决议，宣布尼泊尔为“世俗国家”，废除印度教的国教地位。

在种姓制度下，古代尼泊尔人被分为四个种姓：婆罗门、刹帝利、吠舍和首陀罗。相传婆罗门是梵天用嘴创造的，地位最为崇高，是祭祀贵族，主要掌握神权；刹帝利是梵天用手臂创造的，包括国王以下的各级官吏；吠舍是梵天用腿创造的，包括商人、农民和手工业者；首陀罗是梵天用脚创造的，地位最为卑下，实际上处于奴隶地位。

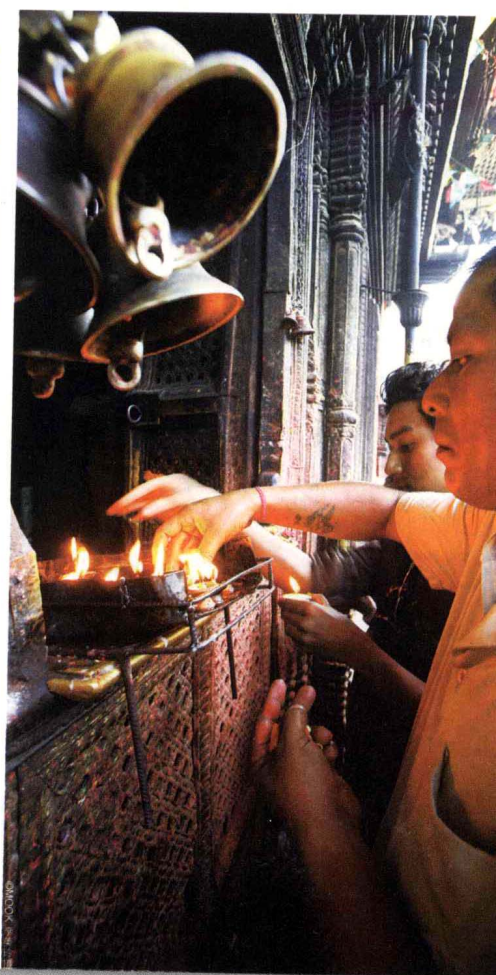
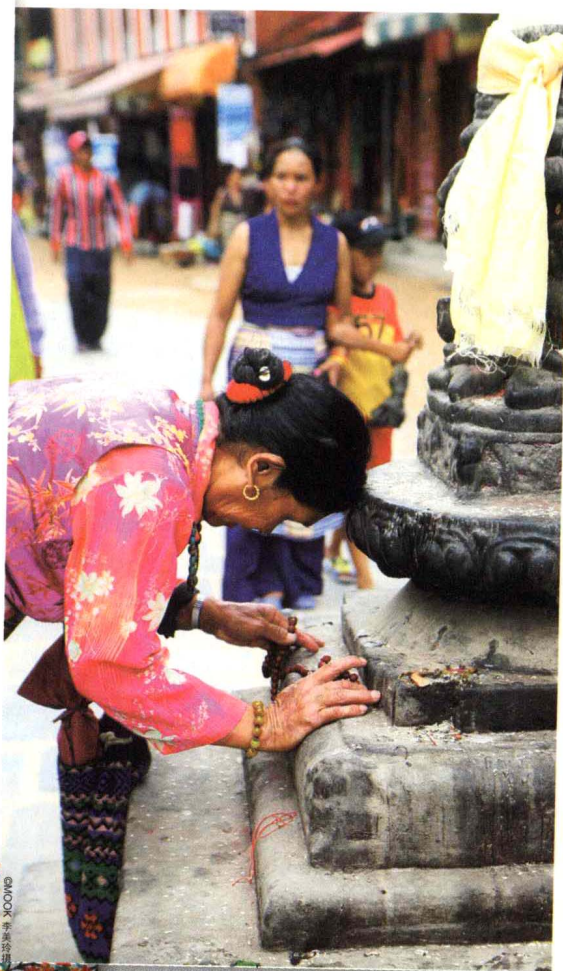
由于种姓制度世代相传，尼泊尔人无论婚姻和社交，都必须选择种姓相同的对象往来，不同种姓的人不但不能在一起生活或通婚，就连节庆都有等级之分。上层种姓的节庆，吠舍和首陀罗无权参与。在尼泊尔，种姓制度不但是一种社会制度，更是一种生活方式。

随着时代的变迁、思想的逐渐开放，尼泊尔政府也采取多项社会改革措施，虽然尼泊尔的种姓制度仍无法完全消除，但目前已经淡化了许多。等级地位较低者，只要能够接受高等教育，还是可以得到社会的认同与尊重，例如近代的尼泊尔公主就曾下嫁拥有博士学位的平民百姓，由此可知种姓制度正处于蜕变之中。

特色鲜明

宗教信仰

Religion







尼泊尔境内 86.2% 的居民信奉印度教，由于当地的印度教早已与佛教密切交融，也因此衍生出另一种独特的宗教以及相关的神明、仪式和庆典。在印度教的传说中，佛陀也是保护神毗湿奴的化身之一，所以佛塔和佛寺同样受到印度教徒的膜拜。

基于上述原因，对尼泊尔的多处圣地，人们难以准确地将它们归为佛教或印度教。虽有这种互相混合的情况，人们却能通过当地印度教徒与佛教徒不同的祭拜方式来分辨他们的信仰差异。

印度教徒到寺庙膜拜时，会捧着鲜花、水、米和蒂卡粉，之后将红色的蒂卡粉涂抹在神像上。因此在尼泊尔佛塔或佛寺，也可以看到佛像上涂着红色蒂卡粉的痕迹，而这种情形又以佛陀诞生地蓝毗尼最为明显。

虽然印度教和佛教在尼泊尔有时难以明确区分，然而要认识尼泊尔的宗教，还是必须先从印度教开始。印度教起源于印度，大约兴起于公元前 2000 年，之后陆续传往尼泊尔和印度尼西亚的巴厘岛。由于受到当地文化的熏陶，印度教在各地发展出来的神庙和神像都有不同的形式。

一般人对于印度教的普遍印象就是“神祇满天”。尽管印度教的神祇很多，但最重要的是梵天（Brahma）、毗湿奴（Vishnu）和湿婆（Shiva）三大主神，他们分别代表创造、保护和

毁灭的力量。

保护神毗湿奴是最受人喜爱的神祇，他拥有无数化身，其中包括罗摩王子、克里希纳等，他们经常出现在印度史诗或神话故事中。释迦牟尼也被视为毗湿奴的化身之一，同样被印度教徒膜拜。

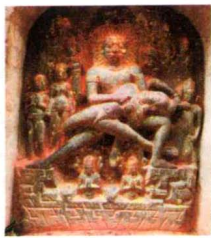
湿婆是最令人心生敬畏的神祇，在尼泊尔几乎到处都有湿婆神庙。印度教徒相信唯有彻底的毁灭才能带来崭新的重生，虽然身为毁灭之神，湿婆却同时具有毁灭与再生的力量，因此湿婆神庙不仅供奉湿婆或化身，也祭拜象征男性生殖器，代表性力、繁衍与丰腴之意的湿婆“林伽”（Lingam）。

尼泊尔当地的寺庙主要供奉毗湿奴、湿婆以及他们的化身，因为梵天在创造宇宙之后已经返回天上，所以在“人间”相当少见。此外，经常出现的神祇还包括湿婆的妻子帕尔瓦蒂，她同样拥有多重化身，包括代表母性和性力的黛维女神。虽然湿婆和性力女神的交欢画面公然地装饰于寺庙的斜柱上，却不表示尼泊尔人性事开放，而是因为印度教教义与性力、生育和多产有着密切的关系。

而尼泊尔的佛教与亚洲各国的佛教略有不同。

佛教四大圣地之一的蓝毗尼，虽然是佛教创始人释迦牟尼的诞生地，但是当时这里归属印度的领土，所以





附近居民都以印度教徒为主。而今蓝毗尼虽已归属尼泊尔，成为一处佛教徒必至的圣地，并在1997年被联合国教科文组织列为世界文化遗产，但周围居民仍以印度教徒居多。千百年来，佛教始终没有变成该地的主要宗教。

尼泊尔人所认识的佛教多半来自中国西藏，因为两地之间关系密切。公元6世纪左右，尼泊尔尺尊公主嫁给吐蕃君主松赞干布，据说当时她的嫁妆中就包括了不少佛教文物。此外，

目前存留于尼泊尔的佛塔和佛寺样式，也同样深受西藏风格影响，至于绕行佛塔附近的信徒，也多是喇嘛。

事实上尼泊尔盛行的是大乘佛教和藏传佛教，但两者之间仍有不同之处，比较常见的还是藏传佛教及密宗的仪式和器物。虽然尼泊尔人对宗教采取较为开放的态度，不过除了印度教与佛教以外，其他宗教在这里相对难以发展。

宗教仪式——蒂卡

蒂卡（Tika）是尼泊尔最常见的祭祀，教徒将红色的朱砂粉混合小米和水，形成黏稠状，先以无名指点在神像的额头上，再涂在自己的额头，代表着神明与自己同在。有时候长辈也会替晚辈点上蒂卡，表示祝福、平安之意。由于尼泊尔人信奉众多神祇与天地万物，因此在尼泊尔各地时常都能看见人们进行着蒂卡仪式。

宗教禁忌

1. 印度教认为牛是湿婆神的使者，所以在尼泊尔应避免吃牛肉或使用牛皮制品。
2. 不要站在神像上面拍照或穿着皮鞋进入印度教寺庙，以尊重当地宗教。
3. 不要随便抚摸尼泊尔小孩的头部，因为当地人相信头是神住的地方。
4. 家有丧事的尼泊尔人全身上下都是白色打扮，应该避免碰触他们。走路时，不要跨过尼泊尔人的身体或脚。



©MOOK 李美玲攝



©MOOK 李美玲攝



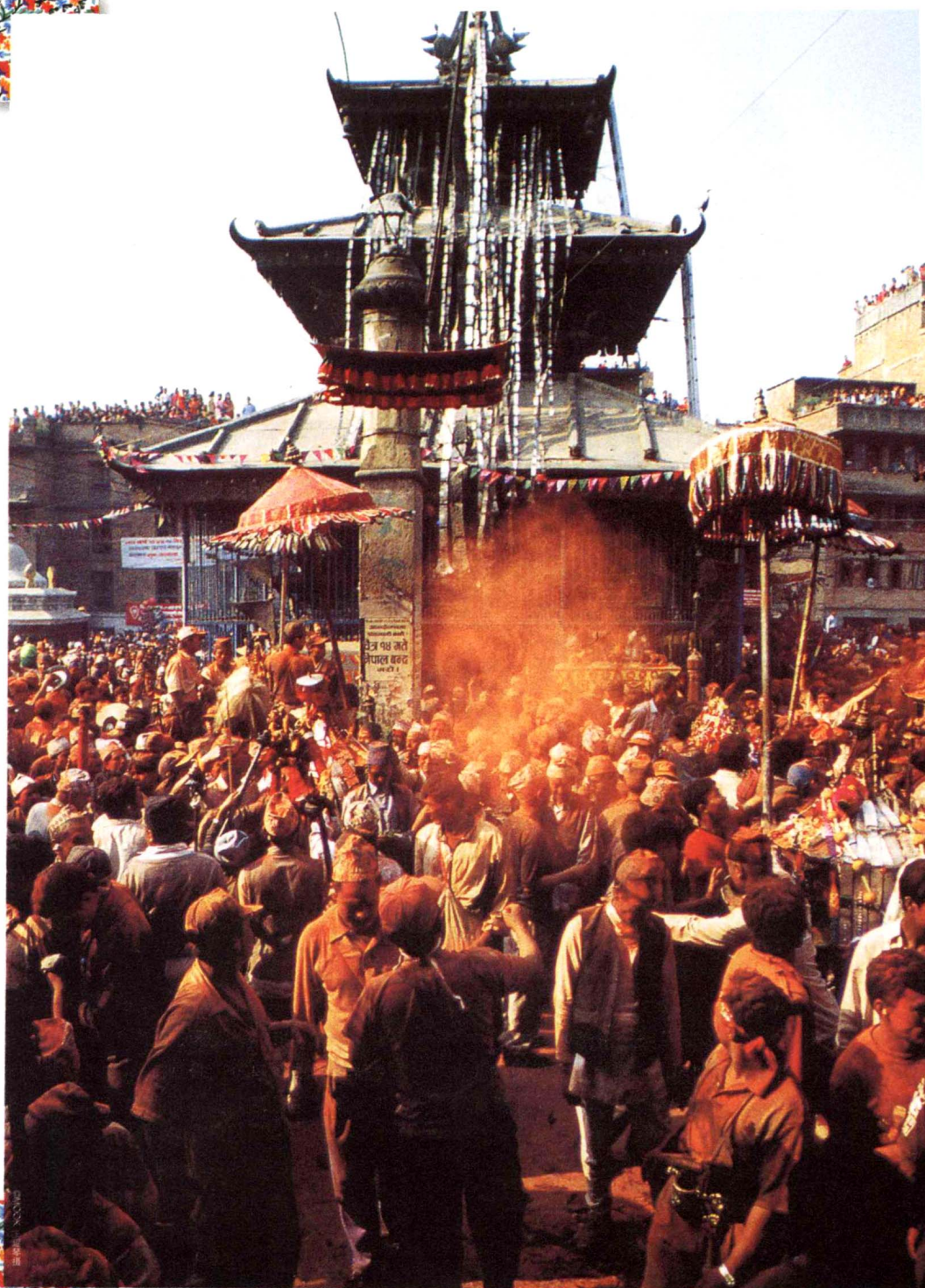
©MOOK 李美玲攝



©MOOK 李美玲攝

印度教主要神祇一览表

神祇	涵义	坐骑	化身（或变相）
梵天（Brahma）	创造神	孔雀	
辩才天（Saraswati）	梵天之妻		
毗湿奴（Vishnu）	保护神	大鵬金翅鸟迦楼罗	灵鱼、神龟、罗摩王子（Rama）、克里希纳（Krishna）、佛陀释迦牟尼、人狮那罗辛哈（Narsimha）、侏儒、野猪瓦拉哈等
吉祥天（Laksmi）	毗湿奴之妻		
湿婆（Shiva）	破坏神（也代表再生）	公牛南迪	苦行者、舞蹈之神、毁灭之神、林伽
帕尔瓦蒂（Parvati）	湿婆神之妻		黛维、迦梨、难近母等
伽内什（Ganesh）	湿婆神与帕尔瓦蒂的儿子（智慧与繁荣之神）		
其他神祇			
亘伽（Ganga）：恒河女神		那迦（Naga）：蛇王	
阿南塔（Ananta）：巨蛇		因陀罗（Indra）：雷电之神	
昌德拉玛（Chandrama）：月神		苏里耶（Suriya）：太阳神	
阿耆尼（Agni）：火神		塞健陀（Skanda）：战神	



感念众神的恩泽

重大节庆

Festivals

尼泊尔的节庆不胜枚举，几乎每天都有大大小小的庆祝活动在各地举行，其中又以加德满都谷地最多。

每逢举办大型节庆期间，都可以看见一长列的彩车队伍浩浩荡荡地游行。神像端坐于20米高的神轿上，摇摇晃

晃地穿梭在人潮汹涌的街上，接受成千上万名虔诚信徒的膜拜，形成一幅色彩缤纷且令人目眩的热闹场景。

由于尼泊尔举行节庆的时间以当地的历法为根据，因此每年换算成公历的日期都不一样。在尼泊尔的各种节庆中，

