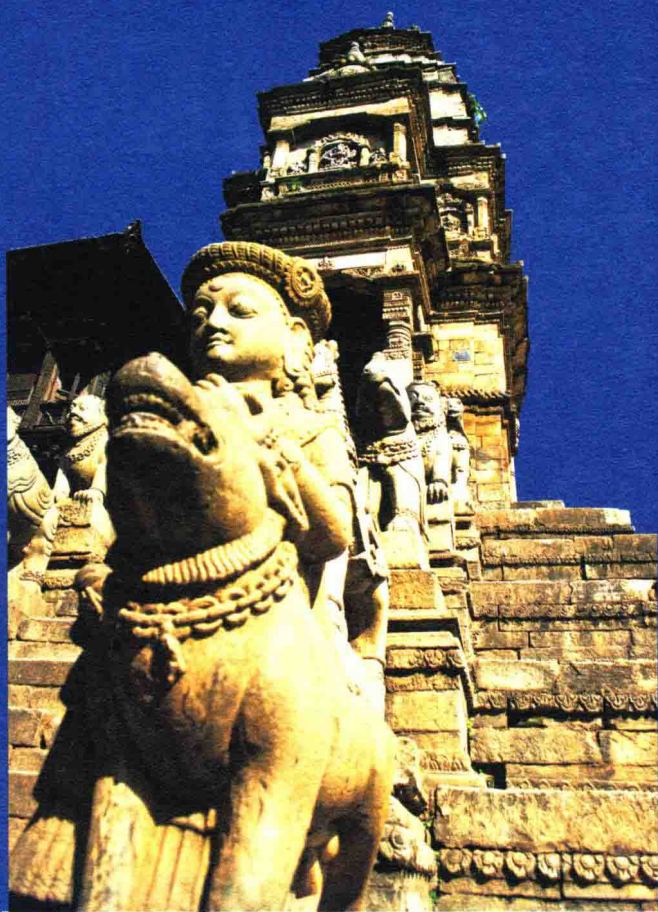




# 导读 INTRODUCTION

## 360° 看尼泊尔

- 1 人文：尼泊尔速览 / 002
- 2 自然：尼泊尔概貌 / 014
- 3 亮点：尼泊尔TOP榜 / 016

# 尼泊尔 速览 人文

# Humanity

## 历史 History

尽管尼泊尔到18世纪才发展成为一个相对统一的现代化国家，但是其历史却一点也不单薄，从神话传说到宗教兴盛，再到王朝的兴衰更替，历史展示给人们一个独特的尼泊尔。

### 加德满都山谷的传说

加德满都山谷从始至终都是尼泊尔历史上主要的参与者，甚至可以说是尼泊尔历史的撰写者。加德满都的历史是伴随着传说开始的，据说在远古时代，加德满都

山谷地处一个大湖中，湖面上生长着令人惊异的莲花，来这里膜拜的人有很多，当时文殊菩萨来此游历，希望莲花能在谷地绽放，于是用剑劈开湖前面的峡谷并把湖水排干，由此形成了加德满都山谷。山谷中的环境适宜人类生活，尼泊尔的历史就在这里得到蔓延滋长。

### 宗教的兴盛

公元前6世纪，出生于王室的乔达摩·悉达多诞生于蓝毗尼，并创造了影响深远的佛教。之后，信仰佛教的印度王朝君主阿育王来到蓝毗尼朝圣，在这里竖立







了石柱并建造了佛塔，这对佛教的传播起了很大的作用。中国的高僧法显和玄奘曾先后来到蓝毗尼求佛法，并将其带回中国。

后来，随着印度教和其他宗教的传入，尼泊尔逐渐形成了多教派并存的局面，其中印度教逐渐兴盛，曾经一度成为了尼泊尔的国教。

### 王朝的更替

公元3世纪，李查维王朝统治加德满都谷地，创造了灿烂辉煌的文明，开始了尼泊尔的第一个黄金时代，也是在这个时期，中国和尼泊尔的关系空前密切。尼泊尔王鸯输伐摩（Amsuvarma）把自己的女儿尺尊公主嫁给了吐蕃王松赞干布。

之后，李查维王朝被来自印度的一群人击败，随之新的马拉王朝建起。马拉王朝对尼泊尔历史的发展起了很大的作用，并促进了“尼瓦尔文化”的发展，这是尼泊尔文化最繁盛的时期，尼泊尔现用的文字就是在那时得到统一的，还有尼泊尔人引以为傲的建筑、雕刻、绘画等艺术也在这一时期得到了很大发展。事实上，后期

的马拉王朝分裂成加德满都、帕坦、巴克塔布尔三个小国，这也预示着它们各自将拥有不同的命运。

历史以看似平静的步伐前进，但是一场巨大的变革正在酝酿着。廓尔喀王朝（Gurkha）的入侵打破了马拉王朝的美梦，之后建立了属于自己的沙阿王朝，尼泊尔开始进入现代时期。尽管在该王朝统治时期，战争和领土的纠纷一直不断，但是尼泊尔从未丧失自己的主权，这也是尼泊尔人引以为傲的地方。

沙阿王朝的政权仅仅持续了一百多年，就被之后的拉纳家族控制。当时虽然沙阿国王虽然仍保留着国王的头衔，但他只不过是个傀儡而已，真正的政权掌握在拉纳家族手里。最让人唏嘘的地方还是在这一时期，尼泊尔的传统文化遭受了前所未有的破坏。

### 从王权到民主共和的艰难历程

马亨德拉继任王位后，实施政府议会制，并废除宪法开始亲政，但是沙阿王朝复辟的果实并没有存在太久。20世纪90年代初，在苏联解体、东欧剧变之际，尼泊尔爆发了声势浩大的“人民运动”，人民最终取得了胜利，尼泊尔开始实行君主立宪制。但是尼泊尔的局势依然不容乐观，战乱纷争不断，人民的生活虽然



有了很大改变，但并未彻底摆脱贫穷落后的困扰。

政府的频繁更迭加剧了尼泊尔不稳定的局面，直至2006年，贾南德拉国王宣布恢复议会制，尼泊尔共产党才与政府达成停战协议，并制定了临时宪法。2008年，尼泊尔成为联邦民主共和国。

有过和平，也经历过战争，还有政权的频繁更替，给尼泊尔的发展带来了严峻的考验。但尼泊尔人民经受住了考验，最终迎来了胜利的果实。人们的生活也发生着日新月异的变化，越来越多的外国游客把尼泊尔当成旅游、休闲的最佳地，为尼泊尔的快速发展带来了前所未有的动力。

## 文化

## Culture

余秋雨在《千年一叹》里说过：“尼泊尔虽然不是一个独立的文明，却是人类的一个辉煌。”正如余秋雨所说，在尼泊尔这样一个并不广袤的土地上，产生了令人惊异的文化和令人敬仰的文明。

## 祭拜

在尼泊尔，信仰不仅仅是精神活动，也是人们日常生活的一部分，更是这个国家文化生活的一部分。尼泊尔人认为祈祷和供奉是与神灵沟通的方式，可以保持人与神灵的情感交流。

事实上，尼泊尔人大大小小的活动都与宗教祭祀相关联，不管是节日还是庆典都会宰牲畜祭神。加德满都的达克斯卡里庙（Dakshinkali）每两周都会举行一次祭扫活动。在每年9、10月的宰牲节期间，人们便纷纷在寺庙中宰牲畜祭祀神灵。

## 饮食

尼泊尔身为内陆国家，其饮食文化自然也充满了内陆色彩，虽然没有发展成自己的烹饪风格，但也别具一番特色。大米是尼泊尔的主食，当地人的主要菜肴是扁豆汤套餐，也就是扁豆汤加上米饭和蔬菜，吃的时候把扁豆汤浇在米饭上，再把蔬菜和小菜等放在上面，最后再用手抓着吃。手抓饭是尼泊尔的饮食传统，当地人认为这是对食物的尊重，抓饭的时候使用





右手，他们认为左手不洁净。

咖喱是尼泊尔人常用的调料，也是尼泊尔饭菜的基本口味需求。此外，尼泊尔人喜欢用辣椒和香料作调料，但是口味都相对比较清淡。除了本地饮食，尼泊尔的餐馆还供应来自世界各地的美食，特别是藏餐，在里面可以品尝到正宗的藏餐，蒸饺和各种面食是较常见的菜式。

## 服饰

尼泊尔的服饰和印度服饰大同小异，女士的服饰主要有纱丽和旁遮比两类。一般情况下，不论年龄大小，纱丽都是深受尼泊尔女性喜爱的服饰，有的女性则由于工作或其他方面的原因，更钟爱旁遮比。

飘逸、神秘的纱丽充满了浓郁的尼泊尔风情，也增加了尼泊尔女性的魅力。其实，完整的纱丽服饰由三部分组成，上面的紧身短袖胸衣叫做“杰姆普尔”（Jim Poole），下身的宽松长裙叫做“贝蒂戈尔”（Beidigeer），裹在最外面那块完



整的布才是真正的纱丽。穿着飘逸的纱丽，可显露出尼泊尔女性的曼妙身姿。

尼泊尔的男子一般上身穿白色礼服，下身为舒适的长裤，裤裆大而裤腿紧，看起来十分别致。头上戴的是尼泊尔帽，一般是彩色或者黑色。

在节日期间，女人们大多穿红色的纱丽，丧礼时人们穿白色的衣服，甚至穿白色的鞋子、戴白色的帽子。

尼泊尔女子在前额上要点个红痣，叫“提卡”，提卡一般是用红色花瓣和米面和成的糊，代表着信仰和祝福，也象征着神的庇佑。现在城市商店中有很多各式各样的提卡，可以直接贴在额头上，十分方便。

## 人口 Population

尼泊尔的人口数量约为2662万，现在还在不断增长之中，大约有一半的尼泊尔人生活在平坦的德赖平原，加德满都谷地也是人口集聚的地区。此外，有不少尼泊尔人为了生计选择出国，印度是尼泊尔人出国的最佳选择。

塔芒族主要生活在加德满都谷地北部地区，是尼泊尔人口最多的民族之一，塔芒人定居的区域有很多寺院或者佛教庙宇。人们所有的节日和仪式都按佛教规矩举行。

谢尔巴族是人们最熟悉的尼泊尔民族，生活在尼泊尔北部高山地带，很多登山向导都由谢尔巴人担任。这一民族和藏族有很多相似的地方，他们是忠实的佛教徒，庆祝包括藏历新年在内的众多节日。

塔鲁族主要生活在德赖平原，是这里土生土长的民族，也是德赖平原地区最早的居民，他们信仰万物皆有灵论，也庆祝



印度教节日。每个村庄都有自己本地的神灵庇佑。在节日里，塔鲁人将穿戴上隆重的服装和大型银器饰品。

此外，尼泊尔还有着塔克利族、藏族、纽瓦丽人等其他民族，他们丰富了尼泊尔人的血统，也为尼泊尔的文化增加了魅力。

## 宗教 Religion

宗教是尼泊尔文化的核心，印度教和佛教是尼泊尔最大的两个宗教。尼泊尔其他宗教有伊斯兰教、基督教、印度锡克教等。部分早期居民，如塔鲁人信奉万物有灵论。多年以来，印度教和佛教受到这些宗教的影响，这些宗教已被幻化并形成了新的共同信仰。

在尼泊尔，人们每天要念神、敬神，而宗教活动又是人人都要参与的一项神圣活动，置身其间，你肯定会被人们虔诚的态度和发自内心的敬畏深深感染。



## 艺术 Art

尼泊尔丰富多姿的文化遗产让人惊叹，众多传统的艺术和文化都是独一无二的，人们在这份独一无二中可感受到尼泊尔丰厚的历史和灿烂的文明。音乐、舞蹈、绘画、建筑和雕塑作为艺术形式，在尼泊尔的艺术长廊中大放异彩，从中也能感受到尼泊尔独特的民俗文化。

### 音乐和舞蹈

尼泊尔人在宗教祭祀或者节日婚丧等仪式上均会演奏传统的宗教音乐与民间抒情歌曲，这使得尼泊尔音乐更富多样性和代表性。也有不少流浪音乐家一边演奏着萨伦古琴，一边讲述着神灵的故事，只是这种独特的表演方式越来越稀有。另外，在尼泊尔大大小小的寺庙中，你还能听到独特的宗教音乐。

尼泊尔的民间舞蹈绚丽多姿且充满了生活气息，一般的舞蹈节奏欢快，动作敏捷，反映出尼泊尔人纯朴豪爽、乐观欢快的精神。此外，尼泊尔还有十分著名的面具舞，也就是舞蹈者戴着面具所跳的热情洋溢的舞蹈，虽然看不出舞蹈者的面部表情，但是能从其动作中感受到舞蹈的唯美。

### 绘画

尼泊尔最早的绘画作品是诞生于11世纪的纽瓦丽人手工绘本。一直以来，绘画和宗教有着十分密切的联系。特别是18世纪引入藏式唐卡画为尼泊尔的绘画界带来了前所未有的活力，如今在尼泊尔旅游可以买到十分精致的绘画作品，虽然这些作品大多是临摹的，不过用来观赏还是挺不错的。在德赖东部地区，有一种十分引人注目的独特的绘画形式——米提拉艺术，





当地的妇女用其来装饰自己的房屋，反映了当地人社会生活的一种方式。

## 文学

尽管尼泊尔的文学史十分短暂，但是去尼泊尔之前了解一下别具一格的尼泊尔文学，也许会给旅程增加很多乐趣。在去尼泊尔的路上带一本具有尼泊尔风情的小说，可加深自己对尼泊尔这个国度的了解。《加德满都的醒目神灵》是一部描写加德满都特色文化的小说，值得一读。

尼泊尔人民普遍受教育程度并不是很高，这对文学的发展造成了难以预计的影响，但是由于尼泊尔文化受印度文化的影响较大，所以多数尼泊尔人会说印度语，并且尼泊尔文学也有印度文学的印记。作家巴奴巴克塔·阿查里亚用尼泊尔语重写了印度史诗《罗摩衍那》，这对尼泊尔的文学史产生了深远的影响。这不仅是对印

度史诗的简单翻译，同时还加入了尼泊尔自己的独特文化，形成了独具尼泊尔特色的《罗摩衍那》。

## 建筑和雕塑

尼泊尔的宗教促生了辉煌灿烂的建筑和雕刻文化，这里的建筑和雕塑是与人们的日常生活息息相关的，在尼泊尔大街小巷中随处都可以看到精美的建筑作品，也有不少人专门来这里一睹尼泊尔建筑和雕塑的风采。

这里有大大小小的寺院建筑、独特的民居建筑和古朴的宫殿建筑，带给人们难以言说的震撼。其中，世界上最大的圆佛塔——博德纳，气势恢宏，俯视众生。还有让人叹为观止的猴庙佛塔以及各式各样的宗教建筑，为尼泊尔的建筑文化增添了浓墨重彩的一笔。纽瓦丽式建筑是尼泊尔特有的风景，其精美的装饰和繁杂的雕刻向人们展示着尼泊尔人丰富的内心世界。

与建筑相辅相成的是雕塑，除了建筑上的石刻和木刻雕塑外，还有数不胜数的神像雕塑也向人们展示着尼泊尔文化的丰富多彩。昌古纳拉扬神庙里的毗湿奴和格鲁达雕塑历经岁月的洗礼，见证了尼泊尔的兴衰荣辱。



## 节日 Holiday

尼泊尔一年四季几乎各种节日不断，无论你何时前往尼泊尔旅行，都可能会碰上他们的节日，这对游客来说不仅是放松游玩的好时机，也是深入了解尼泊尔风俗民情的最佳时机。每年尼泊尔各式各样的节日共有300多个，其中政府规定放假的便有近50个，甚至尼泊尔人几乎每年要花1/3的时间来从事节日活动，这也反映了尼泊尔人民丰富的精神世界。这些丰富的节日包括洒红节、佛诞节、圣线节、神牛节、黑天神节、妇女节、因陀罗节、赛马节、德赛因节和点灯节等。

### 洒红节

洒红节(Holi)是尼泊尔最色彩缤纷、最令人欢乐的节日，也叫做“色彩节”。尼历十一月下旬(公历3月)举行，历时7天。节日期间人们相互泼洒红色的粉末，以此来庆祝这个欢乐的节日。事实上，洒红节不仅泼洒红粉，人们还会使用灌入了红色液体的水枪、气球等物品，所以即使走在远处的路上也可能会被淋得像一只落汤鸡。参与这个节日时，你一定要保护好相机、手机等贵重物品。



### 德赛因节

德赛因节(Dasei)又称“宰牲节”，是尼泊尔最盛大且持续时间最长的节日，在每年尼历六月(公历9或10月)举行，此时全国放假10~15天，这一节日是为了庆祝杜迦女神战胜恶魔而设的。虽然最开始的时候这是印度教的节日，但是现在每逢节日期间，举国同庆，场面热闹非凡。“德赛因”是“第十”的意思，所以这个节日会一直持续10天，每天的庆祝活动各不相同，第10天被称为“胜利的第十日”，这一天人们会穿上自己的新衣服，与家人团聚，共同享用美食，就如同中国的春节一样。

### 佛诞节

佛诞节(Buddh Jayanti)是纪念佛祖释迦牟尼诞辰的节日，在每年尼历一月下旬(公历5月)举行。蓝毗尼和加德满都的庆祝活动最为引人注目，同时博德纳和猴庙也会举行相应的庆祝活动。节日期间，前往蓝毗尼朝圣的僧侣、香客数不胜数，蓝毗尼的僧人则抬着佛祖玉像，举行隆重的游行仪式，以此来庆祝佛祖从诞生到涅槃的过程。

### 湿婆节

在每年的湿婆节(Maha Shivaratri)期间会有很多人聚集在供奉有湿婆神的庙里举行庆祝活动，声势最浩大的当属帕斯



帕提纳特斯的庆祝活动。节日期间可以看到寺庙的露天摊位上摆放着人们供奉的果品，且到处都是从其他地方前来的朝圣者，人们在巴格玛蒂河沐浴祈福。

## 尼泊尔新年

尼泊尔新年（Shri Panchami）又被译为“斯里潘查米节”，这一节日是为庆祝印度智慧女神萨拉斯瓦蒂的诞辰而设的。因为此时正是万物复苏的时节，所以又被当做新年来庆祝。在此期间，人们会举行郊游、登山等活动以表示对春天的欢迎。

## 母牛节

母牛节（Gai Jatra）在尼历四月（公历8月中旬）举行，人们在这一天怀念逝去的亲人，小孩子会被打扮成牛的模样，进行一系列有意思的游行仪式。这一天，居住在尼泊尔全国各地的人们都会举行庆祝活动，以巴德岗的活动最为热闹。



## 尼泊尔妇女节

尼泊尔妇女节（Teej）又叫做“蒂吉节”，节日期间，随处可见穿着红色纱丽的尼泊尔女子，她们斋戒、沐浴，然后到著名的神庙中向“湿婆林迦”祈福，祈求神灵保佑自己生活美满幸福。

## 点灯节

点灯节（Dihala）在尼历七月（公历10~11月）举行，节日期间家家户户会

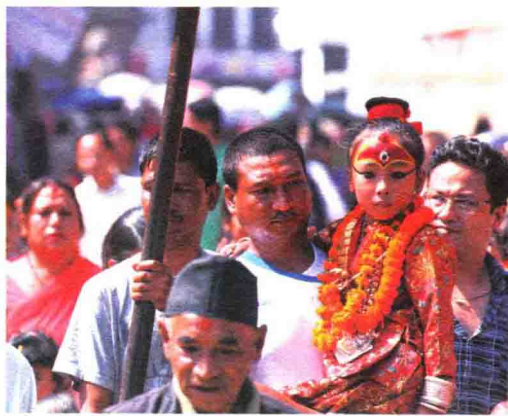
点油灯、放鞭炮以示庆祝。节日一直持续5天，期间会举行一系列的庆祝活动，第一天人们会为乌鸦献上食物，第二天和第三天分别向狗和财富女神献上食物和花环，第四天人们将在厨房中进行一系列活动并祈祷家庭成员幸福安康，第五天为男子画提卡。节日期间，人们还会在门上、窗户上贴上花环、灯饰，把象征财富的吉祥天女引回家中，以求家庭生活的幸福美满。

## 黑天神节

黑天神节（Krishna Jayanti）在每年尼历五月（公历8月下旬）举行，目的是庆祝黑天神的诞生。节日当天，人们会聚集在黑天神庙（克利须那寺）周围，然后一个接一个虔诚地入内朝拜。庙宇四周会点起大大小小的油灯，善男信女们会在这里为黑天神守候一整晚，并且吟诵赞美黑天神的颂歌。

## 因陀罗节

尼泊尔在每年尼历五月（公历9月）会举行盛大的因陀罗节（Indra Jatra）。节日里，首先会举行竖立因陀罗旗杆的仪式，旗杆下摆放有因陀罗的雕像，人们会在这里祈祷社会生活的繁荣昌盛。在这期间，还有庆祝活女神库玛丽的活动，活女



神将乘坐华贵的彩车出巡。人们还会跳起尼泊尔面具舞，场面十分热闹。

## 麦群卓拿节

麦群卓拿节（Machindranath Jatra）又称“马琴德拉纳特节”，是尼泊尔的祈雨节，声势最浩大的庆祝活动当属帕坦的麦群卓拿节，巨大的花车上竖着高高的柱子，浩浩荡荡前进的战车将穿过人群，走过大街小巷，同时向人们展示镶嵌着宝石的服装，壮观的场面给人带来了强烈的震撼。

## 民俗 Folk

尼泊尔是一个多元文化的宗教国家，佛教、印度教、伊斯兰教、基督教等多种宗教并存，这促使了尼泊尔风俗文化的多样性。前往尼泊尔旅行，一定要提前了解一些尼泊尔的风俗礼仪与宗教禁忌，以免无意中犯了禁忌，引起误会与无谓的纷争。

## 婚姻习俗

尼泊尔实行一夫一妻制，但是有些地区仍然存在一夫多妻（也存在一妻多夫）的现象，并且也有早婚的现象存在。事实

上，尼泊尔的婚姻习俗和这个民族的文化一样多样化，每个民族都有一套属于自己的婚姻习俗，家庭包办婚姻依然存在，但是自由婚姻已经比较普遍，有的人在父母同意婚姻之前就私奔，甚至生完孩子之后再举行婚礼。

尼泊尔有些地方至今还保留着一种有意思的婚姻习俗，5~10岁的小女孩与一种叫做贝尔的果子结婚，贝尔果色黄、壳硬，便于保存，人们视其为长寿男子的象征，以此来表达父母希望女儿幸福美满的美好愿望。贝尔婚礼叫做“真婚礼”，以后女孩与男子再次举行的婚礼，则称为“假婚礼”，可以离婚或再婚。

## 穿衣习俗

尼泊尔有句谚语：“到什么地方穿什么衣服。”在当地，女人穿短裤紧身衣和暴露的衣服都是不合适的，男人只有在徒步的时候才能穿短裤，无论在哪儿都要穿衬衫。而在尼泊尔，除了苦行僧之外其他人都不能裸体。

接待客人一般要穿戴整齐，尼泊尔的女性一般穿得体的纱丽，男士穿礼服、长裤。进入尼泊尔人家中一定要记得在门口





就脱鞋，这也表示对主人的尊重。

## 交往习俗

尼泊尔人最常用的打招呼的方式是双手合十然后说“那马斯特”(Namaste)或者“那马斯卡”(Namaskar)。出于对年长人的尊敬应该低头致礼，这时年长者会把右手放在对方头上以示还礼并表示祝福。每日早晨，每个尼泊尔人通常都要触摸年长者的脚。而在山区，人们初次见面，一般是伸出舌头向对方致意，在当地人看来这种礼节是真诚欢迎来客的意思。

尼泊尔人向客人、朋友或长辈递送东西时，要用双手奉上，如在双手递送不便时，则要用左手指尖抵住右臂，因为左手对他们来说是不洁净的象征，如果用左手递给别人东西表示对对方的不尊重。

尼泊尔人在回答问题时，习惯用摇头表示同意，点头表示不同意。他们在与人交往中，有赠送礼物的习惯，在与朋友见面时，一般会赠予朋友一顶尼泊尔小帽，以表示对对方的尊敬；与朋友告别时，会把一种手工精制的鞋送给上路的朋友，以表示祝愿朋友前程似锦；节日期间，他们还会送花给朋友，以表示自己的祝愿。在与他人交谈的过程中，他们认为大声叫喊是不礼貌的表现。

尼泊尔不喜欢给出否定答案，这是因为他们怕对方失望。



## 餐桌礼仪

尼泊尔的餐桌礼仪十分独特，这与他们的日常习惯和生活水平是密切相关的，人们清晨通常只喝一杯甜茶，到了上午才吃早餐，早上10:00之前，商店和餐馆均不营业。

尼泊尔大部分餐馆的桌子只有一尺左右高，人们盘腿围坐在地桌四周，用陶盘斟酒，用盘子装米饭，菜一般添加在米饭上，吃的时候直接用手抓即可。当然，主人也会为客人准备刀叉勺。此外，尼泊尔人认为被别人碰过的食品是不干净的，所以不要随意去碰别人的东西。在吃饭时，不要用自己的勺或叉去取公共盘子里的食物。

## 其他禁忌

尼泊尔人对黄牛十分敬重，尤其是印度教将其奉为神灵，所以一般尼泊尔人不食牛肉，他们还视黄牛为“神牛”，视黄牛的两角为“两座圣山”，视黄牛的眼睛为“日月神”，视黄牛的奶为“圣海”，视黄牛的尿为“圣河”，视黄牛的屎为“吉祥之物”。所以，在尼泊尔旅行千万不能伤害黄牛。





加德满都



# 尼泊尔 概貌 自然

# Natural

## 地理 Geography

尼泊尔位于喜马拉雅山南麓，北与中国相邻，其余三面与印度相接，是个面积较小的内陆国家，不过这个面积很小的国家却有着复杂的地形。首先，尼泊尔的海拔差异十分巨大，从70米到8800多米的落差吸引了无数物种在这里繁衍生息。

水平方向上，尼泊尔的国土可以分为三个自然带，北部为以喜马拉雅山脉为主体的高山地带，海拔4800~8844.43米，

这片区域约占尼泊尔国土面积的15%，由于这一地区多雪山、冰川，气候寒冷，所以人烟稀少。中部是与喜马拉雅山脉平行的山区地带，由玛哈布拉特山脉和丘日山系组成，这一地形带占国土面积的68%，这里气候温和、土地肥沃，是尼泊尔人重要的聚居地，如加德满都谷地、博卡拉等。尼泊尔南部是德赖平原，这一地带占国土面积的17%，由于这里是恒河盆地北部的冲击平原，所以土壤肥沃、气候宜人，是尼泊尔重要的粮食产区。







## 气候

## Climate

尼泊尔大部分地区的气候是典型的季风性气候，一年分为干湿两季，10月至次年5月是旱季，6~9月是雨季。其中，5~6月天气炎热干燥，气温很高，不太适合出游。雨季时，连续的雨天使得本来就不好走的山路变得更加难走，这一时期游人也相对较少，而9~11月是尼泊尔的秋季，这个时候温度适宜，草木繁茂，空气清新，天空碧蓝如洗，是前来旅游的最佳季节，大批的游客会选择在这时来到尼泊尔享受美好的假期。特别是乡村地区，一派丰收的景象，吸引了无数游人的目光。

## 环境

## Environment

尼泊尔独特的自然环境和富有魅力的人文环境吸引了众多人的目光，从而改变了尼泊尔的环境。

素有南亚山国之称的尼泊尔，自然环境称得上复杂，这里不仅有高寒的无人区，也有道路崎岖的山地，还有一望无际的平原，正是这多姿多彩的自然环境吸引着人们前来。到高山上猎奇探险，攀登人迹罕至的高峰，是很多追求刺激生活的人们最爱；多变的山地地形则产生了很多

夹在山腰上的小村庄，来这里游玩的人们不绝如缕；德赖平原似乎没有什么独特之处，但这里却是尼泊尔最主要的粮食产区，也是非常引人注目的地区。

尼泊尔的城市中没有灯红酒绿和霓虹闪烁，但是依然处处充满了歌舞升平的景象，人们在安静的环境中安逸地生活着，只有偶尔飞驰而过的汽车会带来一丝喧嚣和尘土。尤其是在加德满都，人们不急不躁，倒还自得其乐，还时不时流露出尼泊尔式的幽默。尼泊尔的乡村独具韵味，房屋建筑不仅美观而且古朴独特，值得一游。

不得不提的是，这里浓郁的人文环境，走在大街小巷中，随处可见大大小小的寺庙建筑，各种造型的寺庙建筑让人大开眼界，还有不绝于耳的钟声、祭拜声，说不定你还能碰上难得一见的祭祀场面。尼泊尔人热情友好的生活传统是出了名的，他们会在你遇到困难时热心地伸出援手，还会邀人去家里做客，即使在路上偶遇，他们也会友好地道一声“那马斯特”。



## 时区

## Time zone

尼泊尔的时区为东5.45，这是首都加德满都的地方时，尼泊尔没有夏令时。尼泊尔时间比北京时间慢2小时15分钟，当尼泊尔是12:00时，中国北京时间是14:15。

# 尼泊尔 TOP 榜 亮点

# Scenic Spots

TOP

## 9 尼泊尔不可不看的大景点

### Top1 杜巴广场

提起杜巴广场，你的脑海中肯定会有一幅画面，古朴的建筑上雕刻着难以数计的神像，有人从神像下穿过，也有人在虔诚地朝拜，更多的人倚靠在建筑遗迹上欣赏着广场上的景观，三五成群的鸽子在广场觅食。现如今这里遭到地震的毁损，大部分建筑坍塌，其中加萨满达庙、玛珠庙完全坍塌，现在正在恢复中，虽然有些废墟，但仍是感受当地人生活的最佳地点。



### Top2 老王宫

老王宫一般是国王曾经居住的地方，这里陈列有国王的生活用品，因而在这里能深切感受到国王生活的足迹。在加德满都谷地的三座城市中都有一座老王宫，并且都对游人开放，其中帕坦和巴德岗的老王宫被改建成了博物馆。老王宫是欣赏建筑和感受国王生活的好地方，这些建筑一般都是典型的尼泊尔风格，都显得比较大气，而建筑上的雕塑十分精致，堪称为尼泊尔艺术的精粹。尤其是巴德岗老王宫的 55 扇窗宫的木雕工艺堪称精绝。



### Top3 库玛丽女神庙

库玛丽女神庙是尼泊尔的活女神库玛丽日常生活的地方，也是女神供人们瞻仰、朝拜的地方。尼泊尔拥有很多座库玛丽女神庙，其中以加德满都的库玛丽女神庙最为豪华，也最引人注目。这是一座三层建筑，红色的外观给人一种古朴厚重的感觉，门口还有石狮镇守，精致的木雕窗户看起来精美无比，库玛丽女神每天都是从这窗户中俯视众生的，带给人无限想象。但人们也只能想象和观看，不能对女神进行拍照。



### Top4 帕斯帕蒂特纳神庙

帕斯帕蒂特纳神庙位于巴格玛蒂河畔，是尼泊尔最大的印度教神庙，也是南亚次大陆最大的湿婆神庙，同时也是尼泊尔的世界文化遗产之一。由于这里的所有殿堂都是不允许非印度教徒入内的，所以大多数游客只能远远地观望着。而在这里举行的特殊的丧葬仪式是游人来这里观看的最主要原因，并且在这里还能时不时地碰上修行的苦行僧，他们独特的造型和淡然的面容让不少人驻足为其拍照。

### Top5 猴庙

猴庙位于加德满都城西山顶上，因为寺庙中猴子遍布而得名。站在这里可以俯瞰整个加德满都谷地，那种开阔的视野让人觉得十分舒畅。在猴庙里面有各式各样的建筑，尤其以寺庙入口处的大佛塔最引人注目，经常有人围绕佛塔参拜，佛塔上空是随风飘扬的经幡。2015年尼泊尔地震，猴庙主体建筑轻微受损，周围副塔坍塌，但不影响前往游览。寺庙里的猴子可能会带给人很大惊喜，不过最好离它们远点，虽然被它们袭击的几率不大，但是猴子们可能会突然向人扑来抢食，稍有不慎便会中招。

