

史翔 编著

世界之旅 旅之世界 尼泊尔

Nepal

5.59

1

旅游教育出版社

世界之旅

尼 泊 尔

Nepal

史 翔 编著

旅游教育出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

尼泊尔/史翔编著. —北京:旅游教育出版社, 2002. 8
(世界之旅)

ISBN 7 - 5637 - 1067 - 1

I. 尼… II. 史… III. 旅游指南 - 尼泊尔 IV. K935. 59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065031 号

世界之旅

尼 泊 尔

史 翔 编 著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372
传 真	65767462
E - mail	tepx@fm365.com
印刷单位	河北省三河市文化局灵山红旗印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	3.75
字 数	77 千字
版 次	2002 年 8 月第 1 版
印 次	2002 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
定 价	6.50 元

目 录

概况

- 2 历史
- 2 地理
- 3 气候指南
- 5 有关尼泊尔王国的情况
- 6 人口、文化、语言
- 7 宗教
- 10 经济
- 11 政府
- 11 行政区划

城市与景点

- 13 加德满都河谷
- 20 帕坦
- 21 巴德岗
- 22 加德满都河谷地区的博物馆
- 25 加德满都河谷地区的其他旅游景点



- 30 博卡拉附近旅游景点
- 33 廓尔喀
- 34 贾纳克普尔
- 34 坦森
- 36 兰毗尼
- 40 奇特旺
- 42 其他旅游景点
- 45 国家公园和野生动植物保护区

旅行方式

- 57 徒步旅行
- 65 丛林探险旅游
- 65 漂流
- 67 高山飞行
- 68 热气球旅行

会议与奖励旅游

- 70 目的地
- 70 航空
- 71 会议场所
- 71 酒店

传统节日及节庆活动

- 73 传统节日



83 节庆活动

风俗民情

85 风俗民情

88 来尼旅游的注意事项

购物指南

90 特色物品

餐饮

95 中国餐馆

96 意大利餐馆

96 韩国烧烤

96 尼泊尔餐馆

98 俄罗斯餐馆

98 泰国餐馆

98 美国风味

娱乐

100 赌场

100 文娱表演节目

101 电影



签证、交通

103	入境
103	签证
105	海关
109	交通



概 况



历史

尼泊尔王国是亚洲古国,在古代和中世纪,尼泊尔王国分裂为很多诸侯国。尼泊尔东部由克拉底(Kirats)人统治,尼瓦尔(Newar)人占据着加德满都河谷,古隆(Gurung)人和马嘉人(Margar)则占据了尼泊尔中西部地区。克拉底人从公元前300年开始掌握统治权。在克拉底统治时期,印度阿育王在兰毗尼修建了一个圆柱,以纪念佛祖。克拉底人后裔即为现居住在加德满都河谷的尼瓦尔人,他们建立了李查维王朝。尼瓦尔人继克拉底人后成为河谷的统治者。在李查维王朝时代,尼泊尔王国的建筑、手工等艺术繁荣昌盛,现在发现的许多精美木雕、石雕就出自那个时代。李查维王朝结束后,公元1200年马拉国王逐步掌握了国家政权。马拉王朝的国王们对尼泊尔的文化艺术也作出了巨大贡献。然而,在他们统治的600年内,尼泊尔仍然没有得到统一。直到18世纪后期,出生于廓尔喀的国王普里特维·纳拉扬·沙阿征服了加德满都后,才统一了尼泊尔王国。面对来自印度的英国军队的威胁,沙阿又花费了毕生精力从尼泊尔驱逐了欧洲军队,尼泊尔王国最终赢得了主权独立。19世纪中叶,忠格·巴哈杜尔·拉纳成为尼泊尔第一个首相并独揽大权。他建立起一个寡头政治国家,沙阿国王成为傀儡。拉纳家族的统治在20世纪50年代初期被农民运动推翻。今天,尼泊尔成为多党制君主立宪制国家。

地理

尼泊尔位于印度北部、中国南部,北纬26~30度,东经80~88度。其国土面积147 181平方公里,南北长145~214公里,东西宽850公里。尼泊尔分为三个自然区:北部高寒山区、中部山丘河谷区、南部平原区。境内海

拔变化巨大,北部有世界最高峰珠穆朗玛峰(尼泊尔人称萨迦玛塔峰),海拔 8848 米,也有海拔仅 70 米的克奇阿拉·卡兰(kechana kalan)地区。旅游者从南向北旅行,海拔不断增加,气温逐渐下降。6、7、8 三个月,尼泊尔受印度洋季风影响,为雨季。

北部高寒山区 喜马拉雅山山脉构成了尼泊尔北部边境。北部高寒山区占尼泊尔全国土地面积的 16%。喜马拉雅山最高山峰群有珠穆朗玛峰(海拔 8848 米)、干城章嘉峰(8598 米)、道拉吉里峰(8137 米)等。在海拔 4500 米以上地区,还生长着稀有植物以及一些尼泊尔最美丽的动物。

中部山丘河谷区 中部山丘河谷区占国土总面积的 65%。尼泊尔王国首都加德满都市就坐落于该地区。此区海拔为 500~3000 米。这里夏季平均气温为 32℃。冬季寒冷,有时气温低至 -1℃。山区东部由于受到东南季风影响而产生较多的降雨。西部河流多,雨水量较大,主要水源来自喜马拉雅山冰雪融化后的水流。这里的野生动物有豹、喜马拉雅山黑熊等,山区鸟类亦丰富,现已发现 400 多种。

南部平原区 特莱平原面积 25 000 平方公里,占国土面积的 17%。这里为尼泊尔提供了主要的耕地,平均海拔 100~300 米,为亚热带森林气候,沼泽地多。这里野生动物有:虎、独角犀牛、鳄鱼等。1960 年 12 月 15 日,马亨德拉国王解散大会党内阁和议会以后,将许多人流放至此种地。现在,该地区人口占全国人口总数的 48%。富饶肥沃的土地,多变的地势,是尼泊尔发展多种行业的有利条件。

气候指南

尼泊尔王国的气候受季风影响明显,每年为两个主要季节:从当年 10 月至来年 5 月为旱季;从 6 月至 9 月

为雨季。9月至11月旱季开始的三个月，是尼泊尔王国最好的时间段。随着季风消失，无际的乡村郁郁葱葱，此时尼泊尔王国的风景最为美丽。

气温表(摄氏)

月份	加德满都		博卡拉		奇特旺	
	最高温	最低温	最高温	最低温	最高温	最低温
1月	19	2	20	8	24	7
2月	20	4	21	8	26	8
3月	25	8	27	11	33	12
4月	30	11	30	16	35	18
5月	30	16	30	19	35	20
6月	30	20	30	20	35	23
7月	20	21	30	21	33	24
8月	29	20	30	21	33	24
9月	27	19	29	20	32	22
10月	23	15	27	18	31	18
11月	23	4	23	11	29	12
12月	20	2	20	8	24	8

降雨量表(毫米)

月份	加德满都	博卡拉	奇特旺
1月	25	15	10
2月	25	15	10
3月	75	30	10
4月	50	50	15
5月	100	300	200
6月	225	575	300
7月	375	800	500
8月	360	700	450
9月	175	575	400
10月	50	220	100
11月	10	20	5
12月	10	5	5

气候表

加德满都	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
晴天比例	95%	91%	93%	85%	74%	54%	33%	37%	62%	88%	98%	99%
平均每日日照时间	5小时54分	5小时39分	7小时37分	9小时30分	5小时43分	4小时54分	2小时37分	2小时23分	3小时18分	5小时12分	5小时12分	5小时06分

博卡拉	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
晴天比例	94%	94%	89%	80%	53%	5%	3%	3%	7%	64%	96%	99%
平均每日日照时间	5小时49分	6小时23分	7小时19分	8小时59分	5小时17分	4小时02分	2小时04分	1小时34分	1小时44分	4小时30分	4小时51分	5小时12分

有关尼泊尔王国的情况

政治体制

按照宪法规定，尼泊尔是实行多党制民主和拥有主权、领土完整的印度教君主立宪王国；实行无党派评议制度，禁止成立任何政党。宪法规定最高权利属于人民，取消了国王的行政、立法、司法大权；国王只能根据内阁意见进行国事活动，保留国王仍为武装部队的最高统帅和宣布紧急状态的权利；政府与外国签订和平友好、军事防御联盟及自然资源利用条约，须经议会上下两院联席会议讨论，三分之二多数批准方能生效。

王室成员

国王为贾兰德拉，前国王的大弟弟，1947年7月7日生。王后科默尔，王储帕拉斯，公主帕玛。

王宫内设有处理宫中日常事务的国王首席秘书处、首席私人秘书处、首席军事秘书处，以及管理宫廷事务的宫廷总管理局和典礼局等机构。

人口、文化、语言

据尼官方统计，尼泊尔有 71 个少数民族，他们讲 71 种语言。可以按照其生活习惯、身体特征来区分这 71 个民族居住的不同地理位置。带有藏缅血统的夏尔巴人住在北部高山区和中部山区地带。夏尔巴人是佛教徒，但其中一些人也信仰笨教——源于西藏地区的一种原始宗教，还有少数人信仰其他宗教。他们以勇武、强悍闻名于世，并因其登山技能而涉足于探险旅行。现在，夏尔巴人也获得一些好职业，诸如经商、管理、从政等。

克拉斯族、林布族和拉伊族等居住在山区东部。公元 7 世纪，他们在加德满都河谷建立了自己的王朝并统治了 1000 多年。他们最初不信仰印度教或佛教，而是按照古代原始宗教仪式祭祀。现在他们许多人接受了印度教。这些民族成员曾经是武士和技艺娴熟的狩猎者。克拉斯人讲藏缅语言，他们中许多人在英国皇家陆军中服役，并获得勇敢的喀尔廓士兵的美誉。

在加德满都河谷，尼瓦尔人占很大比例。他们讲尼瓦尔语，信仰印度教、佛教。许多尼瓦尔人一家同时欢度印度教和佛教节日。尼瓦尔人擅长经商并在加德满都河谷的中心地带拥有一些大型企业。在古代，他们因建成了帕坦、巴德岗、加德满都三个艺术性强、美丽如画的城市而享有盛名。

居住在加德满都四郊山区的塔芒族，人口近百万，是尼泊尔王国中最大的藏缅族血统的民族之一。在藏文中，“塔芒”是贩马者之意。该民族过去以贩马为业，现在他们以种田为主，也从事一些技术性不高的职业或体力劳动。塔芒族人信仰藏传佛教、笨教，他们有自己的语言。

马嘉族定居在尼泊尔王国西部或中部山区。在 18 世纪以前，他们拥有自己的王国。马嘉族人属蒙古人种，黄皮肤。他们以前信仰佛教，由于长期受印度教的影响，多

数人逐渐信仰印度教。马嘉族的文化活动受到切提瑞斯人的影响,这种影响在其生活中无处不在、无时不有。许多马嘉族人在英国和印度军队中服役。

古隆族与马嘉族在许多方面相似,他们也居住在尼泊尔王国中西部山区。古隆族人属于藏缅血统,有自己的民族语言,信仰萨满教。他们也有许多人在英国或印度军队中服役。

卡斯族曾经在尼泊尔王国远西部建立了自己的王国。他们中有部分人是印度人后裔,也有一些人是尼泊尔人。现在尼泊尔的国语尼泊尔语,实际上最初便是卡斯族人的语言,原称为卡斯库拉语。这种语言属于印度雅利安语族,在词汇方面受梵语和普拉克里特语的影响较大。

卡斯族人由巴罕斯(Bahun)人和切提瑞斯(Chhetris)人组成。从传统上看,巴罕斯人一般为牧师,他们所接受的教育要好于其他民族。今天,他们有部分人在尼泊尔王国担任政府高级官员。切提瑞斯人传统上则是以勇武著称的武士,他们居住在西部山区,以农业为主。

塔鲁族定居于尼泊尔南部特莱地区。马吉族、达奴瓦尔族、拉杰班西族、达拉伊族、萨达尔族以及迪马尔族定居在特莱平原。塔鲁人有自己的宗教,他们供奉动物神灵。塔鲁人身体强壮,对疟疾有天生的免疫力。他们属于蒙古族体形,讲塔鲁语。

现在,到尼泊尔王国移居的人越来越多。城市人口按每年7%的比例增长,各民族文化在相互融合、相互吸收。

宗教

宗教活动是尼泊尔人民生活中的一个重要组成部分。尼泊尔王国是世界上惟一的印度教国家,印度教被奉为国教,全国86.5%的人信仰此教。佛教为第二大宗教,佛教徒占全国总人口的7.8%。其余的人信奉伊斯兰教、

基督教,也有人信仰笨教。在尼泊尔,印度教的各种神祇及神话传说深深地影响着其传统文化。

黎明时分,妇女和儿童通常携带大米、鲜花和朱砂粉去附近的寺庙或神龛祭祀神灵。人们在寺庙内烧香、敲钟并做祈祷,乞求神圣的朱砂泥(Tika)——一种鲜红的泥状颜料。每当人们路过寺庙时,往往要短暂停留一下,嘴里念念有词,用手在前额、前胸触摸,以示对神祇的尊敬。有时,一群群男子坐在寺庙前,用尼泊尔传统乐器演奏乐曲、口唱赞歌、跳舞嬉笑直至深夜。

印度教和佛教为尼泊尔王国两大主要宗教,两宗教在该国家和平共处了很多年。许多印度教寺庙里也供有佛教神灵。印度教徒、佛教徒有时供奉同样一个神灵,只不过这个神灵的名字不同而已。

旅游者来尼泊尔王国观光,他们会发现尼泊尔宗教活动很难懂,也难于模仿。但是,这并不妨碍他们欣赏尼泊尔不同民族的文化传统。

印度教 成千上万的男神女神组成了印度教的众多神祇,其神祇之多使人眼花缭乱。有人说印度教中可能有3亿个神祇!但是印度教的主要大神只有三个:梵天、毗湿奴和湿婆。梵天是创造神,为宇宙的创造者。他有4张脸,分别面向东南西北;有4只手,分持莲花、吠陀经典、念珠和匙子。毗湿奴为保护神,是宇宙的守护者。他有4只手,分别持有轮宝、法螺、仙杖和莲花。他的坐骑是大鹏金翅鸟。湿婆则为毁灭之神,他具有复杂的性格和不同的形象。他既是毁灭者,又是生殖力量的象征;既是禁欲的伟大苦行者,又是欢乐的舞蹈之王。湿婆神的形象主要有4种:伟大的苦行者、舞蹈之神、毁灭之神、林伽。这三大主神都有坐骑,它们分别忠实地跪在各大主神的神庙外面。此外,教徒供奉的其他神祇还有智慧女神萨拉斯瓦蒂、毗湿奴的化身拉玛和克里斯纳、拉玛的助手猴神哈努曼、守门保平安的象首人身神嘎斯以及女神夏克蒂等。

印度教的主要教义:1. 法则。人们应该遵守“宗教法

则”或“道德密码”，这是维系世界和谐的保障。2. 因果。果皆有因，因必结果，善恶都会遭到报应。人们必须对自己的行为负责并面对现世，以期来生有更好的命运。3. 轮回。生命根据各自的善恶处于不断的转世轮回中。4. 解脱。从转世轮回中解脱出来，与宇宙合为一体。

印度教对教徒的行为要求：1. 教徒重在读圣典和拜神中领悟宇宙法则并获取正确见解。2. 人生有4个目的：物质充足、满足欲望、履行自己应尽之责、从轮回中解脱出来。3. 在日常生活中应该坚持法则：珍惜名誉，诚实无欺，自我控制，身心清静，简朴、安忍、坚毅、布施、持戒及恒心。4. 祷告、朝圣、供奉神。5. 修持瑜伽从轮回中解脱出来。

种姓制度是与印度教并存的一种制度。在尼泊尔，这种制度略有差异，它只保留了婆罗门、刹帝利两个种姓，其余人均以职业划分，废除了吠舍与首陀罗。在尼泊尔王国的宪法中，已宣布废除了种姓制度。也许是受佛教平等思想的影响，尼泊尔的种姓差别已经逐渐淡化。

佛教 释迦牟尼是佛教的创始者，他生活与成佛均在公元前6世纪。规模宏大的斯瓦扬布塔和浮图纳特塔是加德满都河谷中最富古代气息、最为绚丽夺目的佛教寺庙。在佛教圣地，手摇转经桶、磕长头的朝圣者、喇嘛们经常进行念经说法、燃点酥油灯等佛事活动，据说，当转经桶旋转起来时，祈祷者能够将他们的心愿带给神祇。

尼泊尔流行的佛教为大乘佛教。按照大乘教的说法，宇宙万物至高无上的主宰是本初佛。这个佛在藏传佛教中称金刚持或金刚萨锤。本初佛高不可攀，从不以任何形式显现。在本初佛下面有东西南北中各主一方的五尊大佛，以及被称为塔拉的许多女神。另外，有些神祇是从印度教万神殿中吸收来的。

经济

尼泊尔王国是一个以农业为主体经济的发展中国家。近年来,国家一直致力于扩大工业在国民经济中的份额,并在一些技术性强的领域取得了一定的进步。农业是尼泊尔王国的主业,其后是工业、旅游与贸易行业。尼泊尔王国外汇的主要来源为商品出口、服务、旅游及在国外工作的廓尔喀兵汇款。年度国民生产总值约为 43 亿美元。

农业 80% 的尼泊尔人从事农业,尼泊尔国民生产总值的 40% 来自农业。起伏不断的田野和整齐的梯田在特莱平原和尼泊尔中部山区随处可见,就连在城市化程度较高的加德满都河谷地区,市郊大片的土地也被用于农业生产。大米是尼泊尔人的主食,每年大米产量约 300 万吨。其他农作物有玉米、小麦、小米、大麦等。经济作物主要有:甘蔗、油菜籽、烟草、黄麻、菜叶等。

工业 尼泊尔的工业起步较晚,目前尚处于发展阶段。工业收入还不到国民经济总产值的 10%。其主要行业有:毛毯、服装、纺织、皮革制品、造纸、水泥等制造业。其他工业制造业有:铁器皿、香烟、饮料、食糖制造等。这些行业应该具有现代化程度高、规模大的工厂,而在尼泊尔王国这些企业大都采以作坊式、小规模的方式进行操作。尼泊尔王国的绝大多数工厂基地集中在加德满都河谷地区,南部的特莱平原也有一些工厂。

贸易 商业在过去便是尼泊尔人的主要行业。现在尼泊尔的贸易更加发达。其国际贸易的主要特点就是进口国外的工业品,出口农业原材料。尼泊尔每年进口的工业品和石油产品大约 10 亿美元,出口约 3.15 亿美元。毛毯出口为尼泊尔出口业中最大的一项,每年为尼泊尔王国带来 1.35 亿美元的收入。服装出口为尼泊尔挣来