

NEPAL



外交官带你去看世界

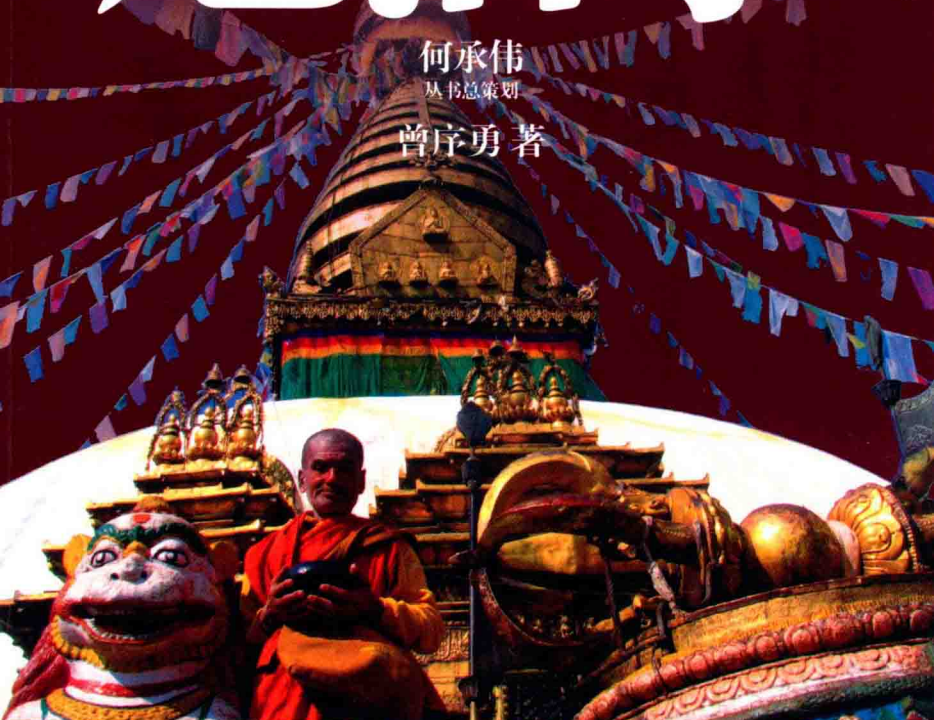
神奇的山国

尼泊尔

何承伟

丛书总策划

曾序勇 著



尼泊尔旅游指南



尼泊尔旅游指南

NEPAL

神奇的山国



外交官带你去看世界

尼泊尔

何承伟

丛书总策划

曾序勇 著



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

神奇的山国——尼泊尔/曾序勇著. —上海:上海锦绣文章出版社,2012.2
(外交官带你去看世界)

ISBN 978-7-5452-1045-3

I. ①神… II. ①曾… III. ①尼泊尔—概况 IV. ①K935.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261676号

出品人 何承伟

责任编辑 汪冬梅

特约审读 王瑞祥

整体设计 周艳梅

图文制作 费红莲

督 印 张 凯

书 名 神奇的山国——尼泊尔

著 者 曾序勇

出 版 上海锦绣文章出版社·上海故事会文化传媒有限公司

发 行 上海文艺出版(集团)有限公司

电话:021-60878676

021-60878682

传真:021-60878662

地址:上海打浦路443号荣科大厦1501室

电子邮箱:wyfx2088@163.com

邮编:200023

印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

规 格 889×1194 1/32 印张 6.375

书 号 ISBN 978-7-5452-1045-3/K·345

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究



大众文化
出版基地
www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司 出品(00407) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,免收邮费(挂号除外)

汇款地址 上海市南绍兴路74号(200020)

收 款 人 上海故事会文化传媒有限公司

联系电话 021-54667910

如发现本书有质量问题.请与印刷厂质量科联系 T: 021-59226097

名誉顾问

王 殊 外交部外交笔会会长、外交部前副部长
吉佩定 中国前外交官联谊会会长、外交部前副部长

总策划

何承伟 上海文艺出版集团总编辑

主 编

张 兵 外交部外交笔会副会长

外事顾问

刘一斌 外交部外交笔会副会长
汤铭新 中国前外交官联谊会副会长
马恩汉 中国前外交官联谊会副会长
刘振堂 中国前外交官联谊会副会长

英语顾问

施燕华 外交部外语专家、中国翻译协会常务副会长

文稿审定

外交部外交笔会图书审核小组：
黄桂芳 尹承德 陈久长 朱祥忠 潘正秀 陆苗耕

编辑与营销

冯 杰 李 欣 夏青根 李 平 谢奕青 冯维恩
杨 婷 汪冬梅 赵卓琳 高淑芳 程 俊

流程管理

韩 洁 王玉楠

设计总监

周艳梅

装帧设计

王 伟 孙 嫒 费红莲 杨超琼

广告与宣传

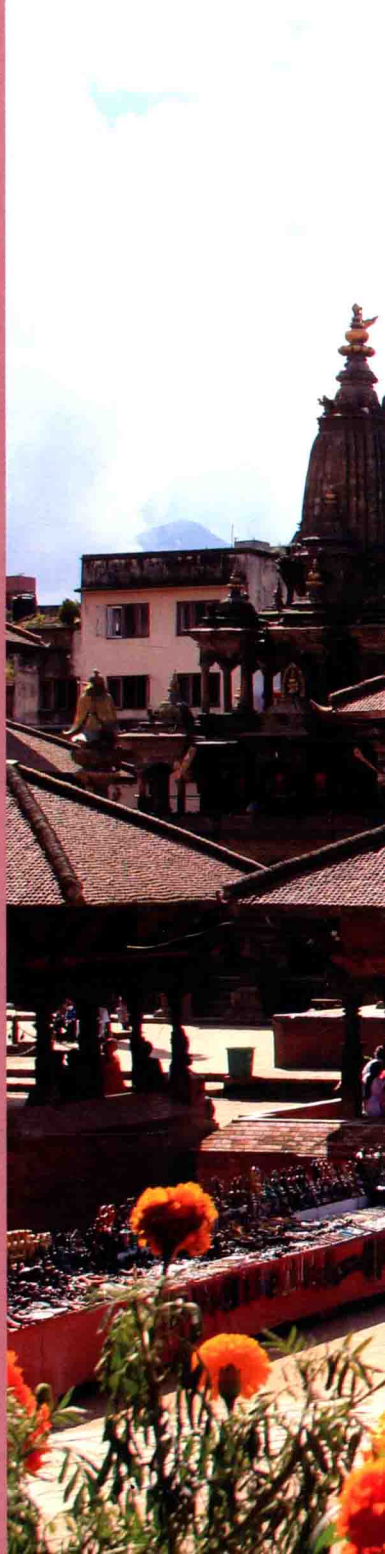
吴珏伟

特约审读

王瑞祥

部分图片提供

曾序勇 李 昞





跟着外交官到地球别处去看看

一年前,我在上海遇到一对老人,他们俩一退休,就去欧洲旅游了85天。

出于好奇,我问他们:“难道你们在中国都游遍了?”

他们说:“没有。我们是先游远的,后游近的。”

我又问:“你们俩不懂英语,没有出过国,又不靠旅行社,是什么力量支撑你们去周游世界的呢?”

老人意味深长地说:“人都怕死,但更怕没有目标。年轻时有年轻时的目标,今天有今天的目标。”

“那你们今天的目标是什么?”

“今天,我们就盼望着到地球的别处去看看。”

听了这对老人的话,我才感悟到:“富起来的中国人,盼望着到地球的别处去看看。”——这就是世界旅游业普遍感到“寒气逼人”时,中国出境游市场仍处于上升通道,保持两位数增幅的原因。

这对我一个出版工作者来说,不仅是个服务的机会,更是一个发展事业的机会。

所幸的是,在一个偶然的的机会,我遇到了一大批前外交官。他们不仅熟悉如今中国人的需求,同时也了解曾经工作过的国家的情况。他们在岗位上时,是中国人民与所在国人民的友谊使者,今天,他们是否可以把自已多年的



积累和感受，浓缩在一本10万字不到的图书之中，通过这本书，架起一座国与国之间的友好桥梁？

于是，一套富有创意的系列图书诞生了：《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》。在这套图书出版的过程中，我们还得到了有关国家的驻华大使馆、旅游机构人员的大力支持，他们不仅提供精美的图片，有的还制作了反映该国旅游资源的光盘，力争使《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》成为立体展示该国家旅游资源的全媒体图书。

我和我的同事们力争这套大书，能在2010年5月，上海世博会期间陆续出版。届时，至少有7000万中国和世界的朋友相聚在浦江两岸。这套书就不仅在中国人出境旅游时起到作用，即使在世博会期间，也能在参观者与参展国之间架起一座座桥梁。

《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》第一批约40种，今后力争做到凡是中国人出境游所涉及的国家都能出版一本。同时，为了使我们的成果具有持续性，我们每年都会对这套书进行修订，提供最新的文化信息和实用信息，使中国的读者，慢慢产生一种概念：要出境旅游，就找《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》，届时，这套书就将成为中国图书市场上的一个响当当的品牌产品。

2010年5月

上海文艺出版集团 总编辑

何平萍



致辞



我非常高兴得知曾序勇大使写的《神奇的山国——尼泊尔》即将出版。

尼泊尔坐落于喜马拉雅山脚下,是一个美丽的内陆山国,一个非常受欢迎而且独具特色的旅游目的地。尼泊尔的文化丰富多彩。加德满都谷地的许多佛塔和寺庙见证了尼泊尔古代杰出的建筑和艺术。尼中关系特别是文化关系及往来源远流长。尼泊尔作为佛祖释迦牟尼的诞生地,在密切两国文化宗教联系上起了重要作用。中国的伟大旅行家法显及玄奘,尼泊尔的佛教学者佛陀拔陀罗(觉贤),尺尊公主及伟大艺术家阿尼哥对加强尼中联系所做出的杰出贡献将永载史册。

尼泊尔与中国高度评价两国间世代友好的全面伙伴关系,以及通过共同努力与合作在各方面取得的实实在在的利益。尼泊尔希望通过振兴旅游业来促进其丰富的文化传统和自然美景的发展。因此,我相信这本书不仅完全能满足对尼泊尔旅游书籍的需要,而且将有助于在外国人特别是中国人中间为尼泊尔树立起良好的形象。最重要的是,我发现这本书信息十分丰富,对于那些有兴趣了解尼泊尔的人来说非常有用。曾大使本人博学多识,对尼泊尔的文化和历史有着深入的了解。他大学主修尼泊尔语专业,在尼泊尔前后工作14年之久,包括1998年—2001年出任中国驻尼泊尔大使的4年。作为大使任职期间,他为加强尼中双边关系做出了杰出的贡献。事实证明,他对尼泊尔的第一手资料帮助他在这本书里描绘了一幅权威且形象生动的尼泊尔画像。

曾大使确实应该为他这本书的出色工作受到由衷的赞赏和感谢。

2011年5月

尼泊尔驻中国大使
坦卡·普拉萨德·卡尔基

1960年6月,正当我结束高考、翘首祈盼早日收到大学录取通知书时,却意外地接到通知:“外交部调你去学习尼泊尔语。”从此,我就同尼泊尔结下了半个世纪的不解之缘:成为共和国第一批学习尼泊尔语的学生之一;外交部第一个以尼泊尔语翻译身份参加工作的干部,曾有幸为邓小平、李先念等国家领导人作翻译;在40年的外交生涯中5次被派往尼泊尔工作,前后达14年,直至最后担任大使——第一个会讲尼泊尔语的中国大使。

回首几十年的外交生涯,能为发展和加强中尼友好合作关系尽一点绵薄之力,我深感欣慰。从我同尼泊尔几代政治领导人的近距离接触,和同各界人士的长期交往中,我深切感受到并愿意告诉读者的是,尼泊尔从上到下对中国都怀有真诚的友好感情,是我们可以信赖的好邻居和好朋友。

我想特别提及的是,在我作为大使任期内,一直致力于大力推动中尼旅游合作,终于促成双方于2001年4月签署了旅游合作备忘录,尼泊尔成为南亚第一个中国公民出境旅游目的地国家。这是我离任前所做的最有意义的一件事。我很高兴地看到,近年来中国赴尼旅游的人数增长迅猛,旅游已经成为中尼友好合作的一个新亮点。随着青藏铁路的开通并向尼泊尔延伸,去尼泊尔旅游将更加便捷。今后许多去西藏的内地旅游者也可从陆路去喜马拉雅山那边看一看。

我以数十年对尼泊尔的认知,用心来写这本小册子,尽可能把一个真实而美好的尼泊尔展现给读者,只是希望能为促进中尼两国人民的传统友谊再



尽一点力。我真诚地推荐您去尼泊尔一游,因为它的确是一个神奇的、与众不同的国度。它那绚丽多姿的自然风光,特别是白雪皑皑、连绵千里的喜马拉雅山和巍峨壮观的珠穆朗玛峰,是世界上绝无仅有的。在尼泊尔观赏千姿百态的雪山风光、日出日落,泛舟风景如画的博克拉费瓦湖,去奇特旺骑大象寻访野生动物,绝对是无与伦比的精神享受。

尼泊尔精彩纷呈的名胜古迹,特别是密布加德满都河谷的7处世界文化遗产和独特的民俗风情,一定会让您真正体验一次视觉的盛宴,让您惊叹不已。尼泊尔又是世界有名的登山、徒步旅游和漂流的胜地,钟情于这些特色旅游项目的游客一定不可错过。此外,相信众多佛家弟子也向往着有机会朝拜佛陀诞生的圣地蓝毗尼。我希望有意去尼泊尔旅游的读者,通过这本小册子,能够对尼泊尔及其旅游景区、风土人情有个粗略的了解,从而增添一点旅游的情趣和内涵。也希望还没有机会去尼泊尔的读者,对这个神奇的山国先来一番“神游”。

笔者虽然算是个“老尼泊尔”,但一个人的经历毕竟有限,对一个国家的了解也是有限的。因此,书中疏漏之处恐在所难免,竭诚希望读者指正。

最后,我要真诚地感谢丛书的总策划何承伟先生、特别是编辑汪冬梅女士为此书出版付出的辛劳,衷心感谢尼泊尔驻华大使坦卡·普拉萨德·卡尔基先生为此书撰写题辞。此外,赵美茹女士一直负责全书文稿的电子版制作及部分图片挑选、扫描及发送工作,对她的全力配合与协助谨表深切的谢意。

2011年5月

曾序勇

目录



出版说明 4

致辞 6

序言 8

尼泊尔概况 2

国家概览

加德满都河谷的传说 6

绚丽多姿的高山之国 9

古老王国的历史变迁 13

尼泊尔人的种姓与姓名 15

尼泊尔——崇拜神灵的国度 18

印度教三大主神：梵天、毗湿奴和湿婆
20

建筑艺术——与雕刻的完美结合 23

三十多个民族的共同家园 28

景区览胜

(一)加德满都

哈努曼多卡宫——尼泊尔的“故宫”
32

金门和王宫庭院 33

寺庙林立的王宫广场 36

广场上的神像——雕塑艺术的精华 38

库玛丽庙——童女神崇拜 40

独木庙——加德满都的发祥地 42

以色情艺术闻名的贾格纳特寺 44

纳拉扬希提王宫——见证君主制的衰
亡 46

斯瓦扬布佛塔——尼泊尔的标志性建
筑 47

帕苏帕提纳特寺——印度教徒的圣地
50

博达纳特大佛塔——亚洲首屈一指的
佛塔 52

阿山——加德满都的传统市场 54

新路——首都繁华的商业街 55

塔米尔——新兴的旅游购物区 57

通迪凯尔广场——首都“宽阔的胸
膛” 59

狮子宫——尼泊尔首相官邸 61

各具特色的加德满都公园 62

古色古香的德瓦里卡饭店 65



(二)帕坦和巴克塔普尔

帕坦——艺术之城 69

帕坦王宫——建筑艺术的杰出典范
71

帕坦王宫广场——游客与市民同在
73

黄金寺和千佛寺——华美的佛教寺
庙 75

目录

- 巴克塔普尔——“露天博物馆” 77
巴克塔普尔王宫广场——中世纪艺术宝库 79
各具特色的广场和寺庙 82
美轮美奂的昌古·纳拉扬神庙 84



(三) 谷地周边

- 体验尼瓦尔风情的古镇游 88
谷地观景台——领略雪山的英姿与神采 91
特里苏里河漂流——体验漂流的惊险与乐趣 93
廓尔喀——沙阿王朝的发祥地 95

(四) 博克拉地区

- 博克拉——最著名的旅游风景区 99
萨朗科山——绝佳的观景台和起飞点 102
安娜普尔纳保护区——徒步旅游的胜地 104

(五) 南部特赖地区

- 蓝毗尼——佛祖释迦牟尼诞生地 108
神圣园——佛陀诞生的古迹 110
奇特旺国家公园——野生动物的乐园 112
林中漫游——寻访野生动物 114
南方村镇——体验别样的风情 117

(六) 东北部地区

- 世界之巅珠穆朗玛峰 120
世界自然遗产萨加玛塔国家公园 123

民俗文化

- 德赛节——传统的盛大节日 128
灯节——张灯结彩的喜庆节日 130
湿婆节——印度教徒的神圣节日 132
因陀罗节——神像展示和舞蹈表演 134
神牛——尼泊尔人崇敬的国兽 136
尼泊尔人奇特的婚俗 138
苦行僧——印度教社会的另类群体 140
神秘的露天火葬仪式 141
“普贾”——敬神与血祭 143
颇有讲究的传统礼仪与禁忌 145
民族服饰——纱丽、蒂卡和男装 147
尼泊尔的豆饭与特色美食 149
特色工艺品——“尼泊尔三宝” 151
音乐舞蹈——寻常百姓的娱乐 153

友谊佳话

- 法显、玄奘、王玄策——友好交往的历史名人 158
阿尼哥——北京白塔寺的建造者 160
比兰德拉国王——中国人民的真诚朋友 162
中尼友谊 历久弥坚 164

附录一 尼泊尔主要景点一览表 170

附录二 中国公民赴尼泊尔须知 176

尼泊尔雪域天堂之旅 188



旅游贴士



加德满都谷地 6

尼泊尔旅游季节与服装 9

尼泊尔旅游自备用品 11

尼泊尔8座超过8000米的高峰 12

插座转换器 14

如何前往斯瓦扬布佛塔 49

如何前往帕苏帕提纳特寺 51

如何前往博达纳特大佛塔 53

马相迪旅馆 (Hotel Marshyandi) 57

比姆·森塔 60

尼泊尔最大的石雕卧像 63

加德满都的高尔夫球场 64

加德满都的五星饭店 67

帕坦的交通信息 71

帕坦博物馆 (Patan Museum) 73

巴克塔普尔实用信息 78

如何前往昌古·纳拉扬神庙 86

如何前往古镇 90

如何前往观景小镇 93

尼泊尔的漂流河流 94

廓尔喀王宫参观提示 97

博克拉信息汇总 101

滑翔伞公司 104

徒步游许可证 106

蓝毗尼的交通和住宿 110

奇特旺交通和住宿 114

骑大象和乘独木舟 116

观山景飞行 (Mountain Flight) 122

尼泊尔重要节日 134

加德满都的几家知名尼泊尔餐厅 149

加德满都的几家知名中餐厅 150

购物提示 153





德瓦里卡饭店庭院

尼泊尔概况

General Description of Nepal

国名	尼泊尔联邦民主共和国 (The Federal Democratic Republic of Nepal)。(2008年5月之前称为“尼泊尔王国”)
国旗	
国徽	
国歌	《唯一百花盛开的国度》(2006年后使用)
国花	杜鹃花
国兽	黄牛
国鸟	虹雉
首都	加德满都
地理位置	位于喜马拉雅山南麓, 北邻中国, 其余三面与印度接壤, 是内陆国家
面积	147181平方公里
人口	2750万 (2006年)
语言	尼泊尔语为国语, 上层社会通用英语, 在贸易、旅游中英语也被广泛使用





民族	全国有30多个民族, 主要民族有卡斯族、尼瓦尔族、马嘉族、塔芒族、古隆族、塔鲁族、拉伊族、林布族等
宗教	以信奉印度教为主, 居民86.2%信奉印度教, 7.8%信奉佛教, 3.8%信奉伊斯兰教
气候	分为三季: 每年10月至翌年3月是冷季, 4月至6月是热季, 6月至9月是雨季。加德满都气候温和, 夏季温度 20°C — 34°C , 冷季温度 -2°C — 20°C
货币	尼泊尔卢比, 1卢比=100派萨
时区	UTC+5:45 (无夏制时)
时差	比北京时间晚2小时15分钟
国际电话号码	977
电压	220V, 50赫

旅游城市: 加德满都、帕坦、巴克塔普尔、博克拉

