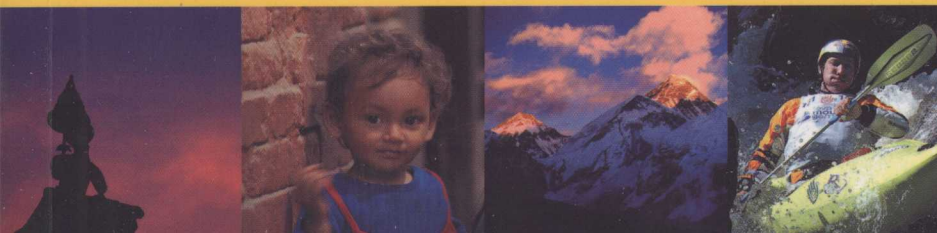
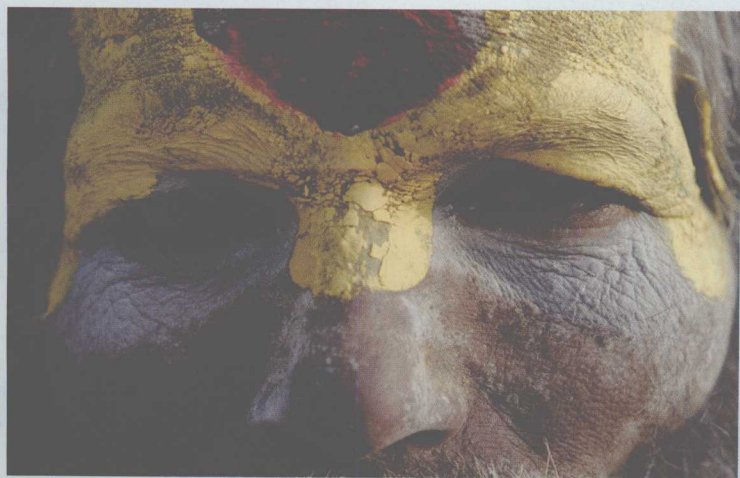


尼泊尔



尼泊尔



路痴 张杰 编著
路痴 摄影

中国大百科全书出版社



www.chiru.com.cn

图书在版编目 (CIP)数据

尼泊尔 / 藏羚羊旅行图书编辑部编. —北京: 中国大百科全书出版社, 2007.9

(藏羚羊旅行指南)

ISBN 978-7-5000-7750-3

I. 尼… II 藏… III. 旅游指南—尼泊尔 IV. K935.59

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第137593号

策划编辑: 许丽君

责任编辑: 许丽君 庞云

责任印制: 乌灵

中国大百科全书出版社出版发行

地址: 北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037

电话: 88390695 88390731

<http://www.ecph.com.cn>

北京地大彩印厂

新华书店经销

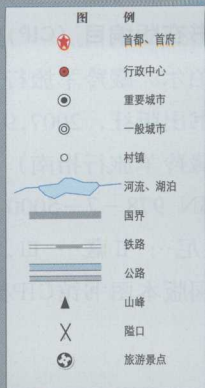
开本: 880×1230 1/32 印张: 8.25 字数: 168千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

印数: 1-6000册 定价: 32元

尼泊尔旅行交通示意图





加德满都 (Kathmandu)：感受尼泊尔古老而多彩的历史和宗教氛围的最好去处

巴克塔普尔 (Bhaktapur)：具有浓厚的中世纪氛围的古城

中尼公路：陆路进入尼泊尔的唯一通道，也是自行车爱好者的天堂

贾纳克布尔 (Janakpur)：充满印度风情气候炎热的小城

地图图例



高速公路



铁路



主要公路



次要道路



徒步线路



轮渡



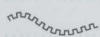
主要街道



次要街道



索道



城墙



河流、湖泊



绿地



建筑物



沙漠



方向



桥梁



遗迹



码头



山峰



指南针



首都



行政中心



乡村



飞机场



火车站



汽车站



索道、缆车



观光列车



景点



公园



教堂



酒店



餐厅



咖啡厅、酒吧



娱乐场所



医院



银行



邮局



网吧



停车处



售票处



电梯



洗手间



瀑布



温泉



位置标号



其他地点



一位红布披身、眼线涂得乌黑的女孩，是尼泊尔人心中的活女神库玛莉 (Kumari)。他们一直相信：活女神是印度神湿婆(Shiva，印度教的破坏神)嗜血的妻子巴瓦娑(Parvati)轮回转世重临人间！

人间的女神 活女神库玛莉

活女神库玛莉是尼泊尔特有的宗教传统，尼泊尔人认为库玛莉是神在人间的化身，人们依照严格而繁琐的程序从民间选出活女神住在寺庙里接受人们的供奉。一旦活女神长大就要离开寺庙，人们会挑选下一代活女神接替。



据传说，活女神库玛莉是“处女神”康雅库玛莉(Kanya Kumari)的化身，康雅库玛莉就是湿婆(Shiva)的王妃巴瓦娑(Parvati)六十二个化身之中的一个。也有一说认为，库玛莉是八位母神阿宫塔玛翠卡(AshtaMatrika)之中的一位。八世纪时释迦(Sakya)族有个女孩自称是康雅库玛莉的化身，结果遭到了国王的放逐。可是王后为此大为震怒，后悔的国王便把这位女神召了回来，并将她软禁在一座庙里。另一个传说则是，曾经有一位马拉国王和化为人形的女神塔蕾珠(Taleju)玩骰子，国王对塔蕾珠起了邪念，女神一怒之下，对他说她从此不再庇护尼泊尔。国王苦苦哀求，好不容易才求得塔蕾珠回心转意，答应以神圣不可侵犯的少女化身重返。

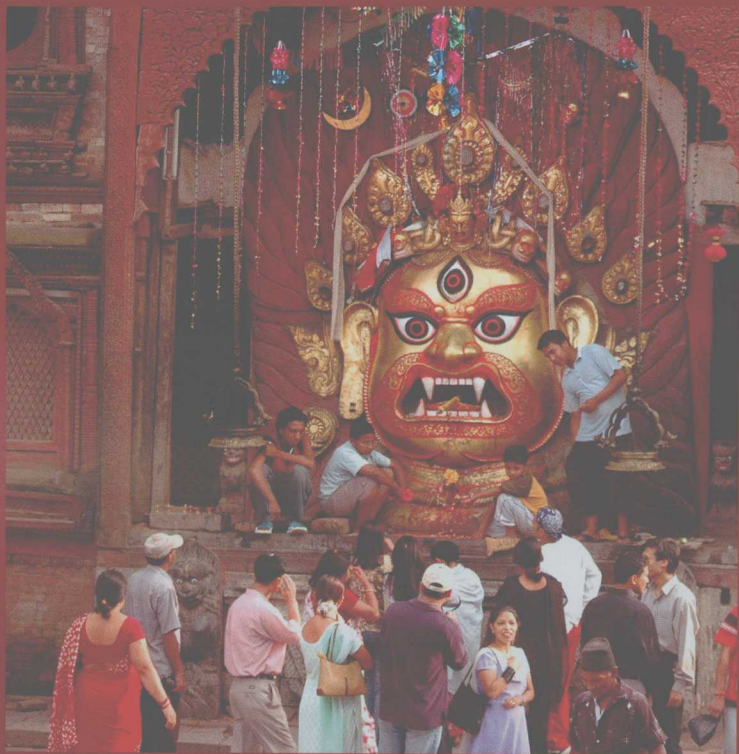
活女神的挑选程序非常繁琐。库玛莉必须是从四、五岁女童中精挑细选，这些女童全都是释迦族的金匠或银匠的女儿。库玛莉的身体必须要完美无瑕，要符合三十二项规定的特征才行。全身不得有疤，同样地不能流











过血，挑选的最后关是在庙里的大殿中举行，过程极为恐怖：黑暗中的大殿里摆满了血淋淋的水牛头，到处一片血腥，而戴着面具的男人则扮演魔鬼，千方百计地要把那些女孩吓倒。因为尼泊尔人认为，能保持沉着冷静的女孩，才是女神的化身。入选的库玛莉就要在库玛莉寺定居，从此这里就成了她的家，直到长大成人，除非她不小心受了伤，流了血，那么她就不能在寺里住下去。

活女神等于是女神在地面的代言人，不能照阳光、不得流血，也不能碰到地面，进出不是坐轿子就是有人抱，一旦初经来临就是挑选下任活女神的时候，每年固定三次出行为大众祈福，在八、九月间的因陀罗节期间，轿夫会分三天用饰满花环的车队载着她，游遍加德满都。

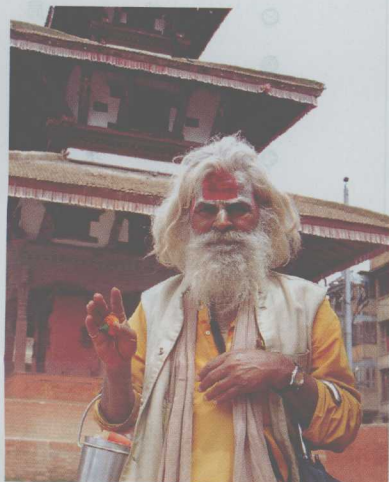
当库玛莉的任期结束之后，这个女孩就可带着一大笔财富，离开寺庙，自由地结婚生子。

三个古都都有活女神庙，但仅有巴克塔布的是皇家专属的女神庙。非印度教徒不准入内，也不准摄影，外人仅能从外探头窥看，建筑比较具规模，外观色彩鲜艳，雕刻生动细腻，即便不能入内，也是很有看头。

尼泊尔目录

话说尼泊尔..... 1

精彩尼泊尔.....	2
尼泊尔的旅行消费——经济实惠.....	2
尼泊尔居民——对旅行者最友善的人.....	2
世界遗产的宝库——加德满都谷地.....	3
宗教圣地——神比人多国度.....	3
登山者的乐园——数不完的雪山.....	3
勇敢者的游戏——白水漂流.....	4
世界生态公园——奇旺国家公园.....	4
购物天堂——精美的手工艺品.....	5
包罗万象的美食广场——泰美尔.....	5
历史.....	6
地理.....	15
气候.....	16
政区.....	19
人口.....	19
语言.....	19
民族.....	19
宗教.....	19
名人.....	21
艺术.....	24
新闻媒体.....	26



民俗.....	26
政治.....	30
经济.....	32
货币.....	32

旅行计划..... 33

旅行季节.....	34
节庆.....	34
预算建议.....	38
签证.....	40
注意事项.....	41
装备清单.....	41
到达与离开.....	42
境内交通.....	45
住宿.....	47
餐饮.....	48
水果.....	49
购物.....	49
休闲娱乐.....	50
户外运动.....	51
安全与健康.....	52
摄影.....	52
实用信息.....	53

加德满都..... 59

行程推荐.....	60
解读加德满都.....	61
交通.....	64
住宿.....	64
餐饮.....	67
购物.....	71
娱乐.....	72
实用信息.....	73
泰美尔区 (Thamel).....	74
杜巴广场 (Durbar Square).....	76
Ashok Binayak.....	77
Maju Deval.....	78

库玛莉寺(Kumari-Ghar)	78
独木庙 (Kasthamandap)	79
纳拉扬神庙(Temple of Narayan)	79
湿婆神庙 (Stone Shiva Temple)	80
湿婆·巴瓦娑屋 (Shiva-Parvati Temple House)	80
毗湿奴神庙 (Stone Vishnu Temple)	80
哈努曼达卡宫 (Hanuman Dhoka Palace)	81
普拉塔布·马拉国王雕像柱 (King Pratap Malla's Column)	83
塔蕾珠庙(Taleju Temple)	83
拜拉弗大型浮雕 (Kal Bhairav)	84
库里须那寺 (Chyasim Dega)	84
德古塔蕾珠庙(Degutaleju Temple)	85
贾格纳神庙(Jagannath Temple)	85
拿梭宫院 (Nasal Chowk)	86
罗罕宫院 (Lohan Chowk)	86
大钟 (Great Bell)	86
大鼓(Great Drum)与	
寇特广场(Kot Square)	87
台拉那维寺(Tarana Devi Mandir)	87
卡凯喜瓦寺庙 (Kakeshwar Temple)	87
因陀罗广场 (Indra Chowk)	88
阿山街 (Asan Tole)	88
坎提路 (Kanti Path)	89
奇异街 (Freak Street)	90
斯瓦扬姆布纳特佛塔 (Swayambhunath)	91
帕斯帕提那寺 (Pashupatinath)	92
博德纳佛塔 (Boudhanath)	93
帕坦	95
行程推荐	96
解读帕坦	97
交通	100
住宿	100
餐饮	101
购物	101
帕坦杜巴广场 (Durbar Square)	102

杜巴广场西侧主要景点	103
八角库里须那庙 (Chyasim Deval)	103
拜伊德嘉寺 (Bhai Dega)	104
塔蕾珠钟 (Taleju Bell)	104
哈里桑卡庙 (Hari Shankar Temple)	104
Yoganarendra Malla's 国王雕像	105
恰尔那拉扬庙 (Char Narayan Temple)	105
神鹰葛鲁达雕像 (Garuda Statue on Column)	105
库里须那寺 (Krishna Madir Temple)	106
比须瓦那斯寺庙 (Bishwanath Mandir)	107
比姆森寺 (Bhimsen Mandir)	107
杜巴广场东侧的主要景点	108
帕坦皇宫	108
桑达里宫院 (Sundari Chowk)	108
慕尔宫院 (Mul Chowk)	
毕迪亚寺 (Bidya Mandir)	
塔蕾珠寺 (Shrine of Taleju)	109
马尼凯夏普那拉扬宫院 (Mani Keshab Narayan Chowk)	109
曼嘉喷水池 (Manga Hiti)	109
帕坦博物馆	109
黄金寺 (Golden Temple)	110
库比什瓦寺 (Kumbeshwar)	110
红麦群卓拿寺 (Rato Machhendranath)	112
千佛寺 (Mahabouddha)	112
贾瓦克尔 (Jawalkhel)	113
帕坦动物园 (The Central Zoo)	113
乌库巴哈尔寺 (Uku Bahal)	114
戈达瓦里皇家花园 (Godavari)	114
普尔乔基山 (Phulchowki)	114
中部山区	115
行程推荐	116
解读中部山区	117
交通	120
住宿	120

餐饮	120
购物	121
网吧	121
巴克塔普尔 (Bhaktapur)	122
杜巴广场 (Durbar Square)	124
塔乌玛蒂广场 (Taumadhi Tole) ...	125
大塔特拉雅广场 (Tachupal Tole or Dattatraya Square)	125
陶器广场 (Potters Square)	126
尼亚塔波拉塔 (Nyatapola Temple)	126
巴克塔普尔周边	127
昌古纳拉扬神庙 (Changu Narayan Temple)	127
那加阔 (Nagarkot)	130
那加阔徒步	132
中尼公路尼泊尔段——阿尼科公路 (Arniko Highway)	134
巴内帕 (Banepa)	135
纳拉 (Nala) 和帕诺蒂市 (Panauti)	135
杜里凯尔 (Dulikhel)	135
杜里凯尔至科达里	137
吉日 (Jiri)	138
努瓦科特 (Nuwakot)	138
特里布万公路 (Tribuwan Highway)	139

西部山区 141

行程推荐	142
解读西部山区	143
交通	146
住宿	146
餐饮	146
夜生活	146
通讯	147
购物	147
Prithvi Highway——从加德满都到 博卡拉 (Pokhara)	148
木格岭 (Mugling) 和Manakamana	149
从Abu Khaireni徒步	150
前往Manakamana	150
廓尔喀 (Gorkha)	151

从廓尔喀 (Gorkha) 到 本迪布尔 (Bandipur)	154
博卡拉 (Pokhara)	155
佩瓦湖 (Phewa Lake) 和 巴拉希金庙 (Barahi Temple)	158
Seti Gandaki河	159
大卫瀑布 (Davi's Fall)	159
印度教祭坛山洞 (Mahendra Gupha)	159
和平塔 (The World Peace Pagoda)	160
旧城区 (Old Bazaar)	160
西藏村 (Tashilling Tibetan Village)	161
桑冉库特 (Sarangkot)	161

台拉区和玛哈布拉特山脉 163

行程推荐	164
解读台拉区和玛哈布拉特山脉	165
交通	168
住宿	169
餐饮	169
实用信息	169
奇旺国家公园 (Royal Chitwan National Park)	170
Sauraha	173
野生动物养殖基地	173
观鸟组织	173
骑车旅行	174
到达与离开	174
住宿	176
西台拉 (Western Terai)	180
苏瑙厘 (Sunauli) 和 拜拉瓦 (Bhairawa)	180
交通	181
食宿	182
蓝毗尼 (lumbini)	184
Tansen及周边	187
Amar Narayan Temple	187
Tansen Durbar	188
Bhagwati Temple	188
Srinagar Danda	188
Royal Bardia National Park	188

Royal Sukla Phanta Wildlife Reserve	190
Mahendranganar	191
东台拉 (Eastern Terai)	192
贾纳克布尔 (Janakpur)	192
Janaki Temple	195
Ram Sita Bibaha Temple	196
Ram Temple & Danush Sagar	196
其他景点	196
贾纳克布尔妇女发展中心	197
科什塔普野生动物保护区 (Koshi Tappu Wildlife Reserve)	198

徒步 201

季节	203
向导和背夫	205
徒步公司	206
装备	206
指南和地图	207
徒步旅行许可证	207
医疗建议	208
环境保护	209
住宿	210
餐饮	210

徒步路线 211

安纳布尔纳区 (Annapurna)	212
安纳布尔纳环线	213
博卡拉(Pokhara)至 佐莫索姆 (Jomsom)	218
安纳布尔大本营	221
赫朗布 (Helambu)	
戈桑昆达湖 (Gosainkunda) 和 朗塘 (Langtang)	223
喜马拉雅地区 (Everest)	223
萨加玛塔国家公园 (Sagarmatha National Park)	224
康尘俊加(Kangchenjunga)	226
劳拉(Rara)湖	226
德尔帕(Dolpa)	226

白水漂流及其他户外运动 227

费用	229
最佳季节	229
漂流许可证	230
漂流旅行社	230
装备	232
日程	232
河流难度级别	234

主要的漂流线路 235

波特科西 (Bhote Kosi)	236
特里苏里河 (Trishuli River)	236
森科西河 (Sun Kosi River)	239
卡利甘达基河 (The Kali Gandaki)	239
马尔希扬格迪河 (The Marshyangdi)	240
卡尔纳利河 (Karnali)	240

其他户外运动 241

山地自行车(Mountain Bicycle)	243
高山飞行 (Mountain Flight)	244
超轻型飞机 (Microlight)	244
滑翔伞 (Paraglider)	244

附录 245

走之前 别忘了保险	246
-----------	-----





基本国情

国名:	尼泊尔王国 (The Kingdom of Nepal)
首都:	加德满都 (Kathmandu)
面积(平方千米):	147181
人口(万人):	2642
电话直拨号:	977
语言:	Nepali
货币:	尼泊尔卢比
货币(英文):	Nepalese Rupee
货币缩写:	Rs
货币辅币:	派沙
货币辅币(英文):	Paisa
时差(与北京):	-3
国庆日:	5月18日

话说尼泊尔