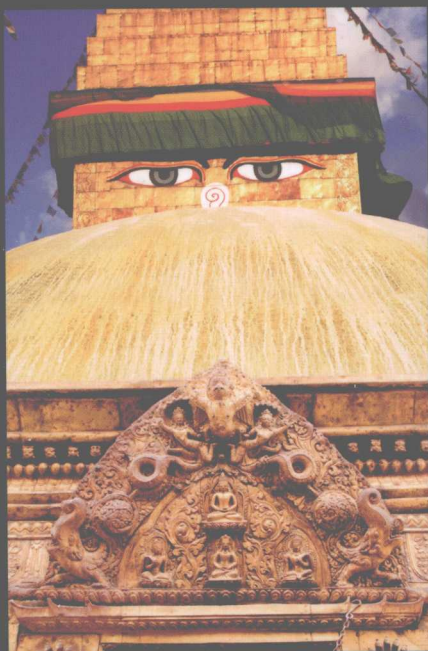


尼泊尔 雪域圣地

NEPAL

池月 著



中国青年出版社

悬挂在喜马拉雅南坡上的国家

N E P A L

尼泊尔 雪域圣地

池月 著



中国青年出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

尼泊尔: 雪域圣地/池月著. -北京: 中国青年出版社, 2009

ISBN 978-7-5006-8712-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第046831号

中国青年出版社 出版发行

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 64007781

营销: 北京中青人出版物发行有限公司

电话: (010) 64017809

责任编辑: 李杨 candie_li@163.com

书籍装帧: 德德工作室 wude0176@yahoo.com.cn

印刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

经销: 全国新华书店

开本: 880mm × 1280mm 1/32

印张: 10.5

字数: 160千字

版次: 2009年5月北京第一版

印次: 2009年5月北京第一次印刷

印数: 1-6000册

定价: 38.00元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010) 84035821

“尼泊尔，尼泊尔在哪里？”曾经有位德国朋友问我。

“知道珠峰在哪里吗？珠峰，一半在中国，另一半就在尼泊尔。知道尼泊尔的人可能不多，但珠峰几乎没有什么人不知道的。尼泊尔就是一个悬挂在喜马拉雅山脉南坡上的小国家。”

自公元2~3世纪，印度孔雀王朝的阿育王来到尼泊尔的蓝毗尼朝圣并竖立石柱，从而开始了尼泊尔的史记。

历史上的尼泊尔，经历了很多朝代，从阿希尔王朝、克拉底王朝、理查维王朝，到马拉王朝，自古以来都是这样，合久必分，分久必合。于是，马拉王朝也分裂成了三个国家，即加德满都、帕坦、巴德岗。他们分别拥有自己的国王和皇宫，此时也是尼泊尔的盛世和艺术的巅峰。最后，廓尔喀王普里特维·纳拉扬·沙阿（Prithvi Narayan Shah）统一了整个尼泊尔，并建立了沙阿王朝，直到2006年。如今这些皇宫都已经成了联合国的世界遗产。

当你走进尼泊尔的那一瞬间，感觉好像从21世纪的国际城市回到了中世纪，回到了马拉王朝，古老却不沉重。走在那些古城的广场，就像走进了一座座没有围墙，活着的建筑艺术博物馆。在这些广场上，你会看见很多生活在周围的人，他们在这里做着各式各样的小买卖。他们朝拜，他们过节，都离不开这里，这里原本就是他们生活的一部分。在这里每天都有很多人靠着、坐着、躺着……那份随意，使来到这里的我，想不分享这份随意都不行。





在这里，你可以做的事情太多。你可以访古，可以朝圣，也可以悠闲地坐在古城广场高高的酒吧里面，一边喝着咖啡，一边看着从广场来来去去的芸芸众生……还可以漫步在加都古城的任意大街小巷，那些色彩斑斓的纱丽、五光十色的饰品、林林总总的小吃准会让你眼花缭乱、留恋忘返……又或骑着单车随便踏上一条小路，只要离开环路，那迎面而来的空气、那梯田、那野花、那一座连着一座的高山、那一个比一个更高的村庄，瞬间就会将你击碎……

在这里，你可以去喜马拉雅徒步登山，也可以在160米的峡谷做一次惊心动魄的一跳（蹦极），也可以在汹涌澎湃的激流中漂流，还可以为自己插上一对翅膀在蓝天中飞翔（滑翔）……做个真正的、自由的你。

早在20世纪70年代，这里就吸引着一大批欧洲的嬉皮士来到这里生活。但他们带来的文明却没有给这里带来很大的冲击。那些生活在古城里的人们，几百年依然如一日地生活着，梵音、纱丽和小贩们在寺庙脚下的吆喝声，他们依然保持着那过去的生活方式和习俗。每天与你擦肩而过的是那些拿着祭品虔诚的信徒和那些来自世界各国蓝眼睛白皮肤的人，或者是黑眼睛黄皮肤的人……寺庙见证古今。

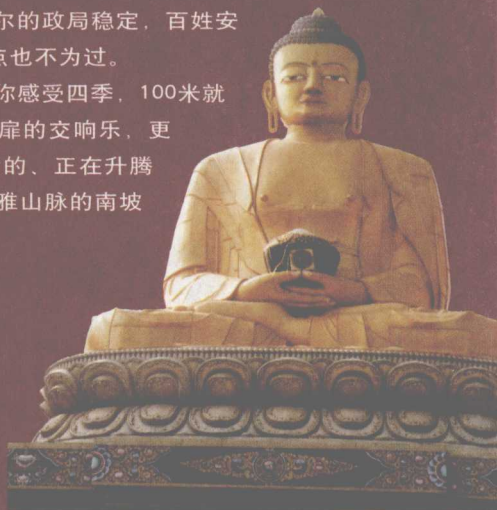
这个夹在中国和印度之间的尼泊尔，无论是从人文风情、自然风光、宗教文化、地理位置或者气候都是非常独特的。因此，吸引了世界各国的游人来此休闲度假。所





以旅游变成了尼泊尔现在的支柱产业。如果尼泊尔的政局稳定，百姓安居乐业，我想那时，将尼泊尔比作欧洲的瑞士一点也不为过。

尼泊尔究竟是怎样的国度呢？10分钟可以让你感受四季，100米就可以感受不同的天。她像是一首气势磅礴振人心扉的交响乐，更像是一幅立体的、错落有致的、又有血有肉鲜活的、正在升腾腾地成长着的巨幅画卷，被悬挂在雄伟的喜马拉雅山脉的南坡之上——这就是尼泊尔。



行前的话

给不懂英语的你

给有钱而没有时间的你

给有时间而没有太多钱的你

给喜欢远行、音乐、摄影和画画的你

给所有不曾上路、想上路或者准备上路的人

宗旨：用最少的钱，走最远的路！！！！

目录 Contents

第一章 行前必读 1

- 你所需的准备 2
- 行程线路的确定 4
- 货币 4
- 旅行意外保险和疾病保险 5
- 准备行囊 5
- 中国对尼泊尔开放的陆路口岸 6
- 尼泊尔去第三国的签证及对外开放的口岸 8
- 办理延期签证 9
- 网络电话和上网 10
- 邮寄和物件托运 10
- 加德满都的第一目的地——泰米尔 11
- 专为游客服务的警察 11
- 尼泊尔的民俗礼仪和禁忌 12

第二章 旅行攻略 13

- 最好又方便的线路 14
- 漂流 Rafting 16
- 蹦极 Bungee Jumping 18
- 滑翔 Paragliding 18
- 飞越珠峰 Mountain Flight 19
- 尼泊尔主要交通干线 19
- 最省钱的交通方式 21

第三章 掀起你的盖头来 23

- 悬挂在喜马拉雅南坡上的国家 24
- 世界文化遗产 26
- 八座8000米以上的高山 27
- 博物馆、皇家公园和野生动物保护区 28
- 尼泊尔的历史 29
- 尼泊尔的民族 33
- 宗教与文明 36
- 风土人情 42



第四章 加德满都 61

- 文殊菩萨与加德满都河谷的传说 62
- 加德满都古城景点 67
- 鲜活的帕坦古城 91
- 浪漫的巴德冈 Bhaktapur 107
- 最大的曼陀罗——布达哈大佛塔 Boudha Nath 137
- 最古老的斯瓦扬布佛塔 Swayambhu Nath Stupa 142
- 那摩布塔 Namu Buddha 150
- 布塔尼堪纳特 Budhanilkantha 152
- 帕斯帕提纳特神庙 Pashupatinath 156
- 巴格马蒂圣河 Bagmati 160
- 昌古·纳拉扬神庙 Changu Narayan 165

第五章 泰米尔及皇宫周边 169

- 泰米尔、奇异街、嬉皮士、大麻和性 170
- 泰米尔及周边 174
- 古城杜巴尔广场周边 180
- 科尔街 Kel Tole 182
- 阿甚街 Asan Tole 186
- 新路 New Road 187
- 新皇宫周围 Royal Palace 189
- 通迪凯尔广场及周边 Tundikhel 195
- 疯狂购物 202
- 特色餐点 204
- 五花八门的酒吧和餐厅 206
- 不同风格的酒店旅馆 208
- 加德满都谷地的交通 210

第六章 加德满都周边的故事 211

- 加德满都东部 213
- 加德满都西部 218
- 加德满都南部 224
- 加德满都北部 238
- 加德满都到中国西藏边境 241

第七章 博卡拉 Pokhara 245

- 博卡拉—徒步的天堂 246
- 博卡拉的游玩方式 256



Shira餐厅 259
一位英国老作家的70岁生日 261
卡拉的妻子 262
坦森 Tansen 263

第八章 特赖河流域的城镇和国际口岸 267

特赖区域的历史 268
特赖中部城市及口岸 270
特赖东部及口岸 286
特赖西部及口岸 291

第九章 蓝毗尼 Lumbini 295

传说中的蓝毗尼 297
蓝毗尼圣园 Lumbini Sacred Garden 298
玛雅·戴维庙 Maya Davi Temple 299
佛陀诞生地 300
摩耶夫人浴池 Sacred Pond 300
婆罗双树 301
著名的阿育王柱 Asoka Pillar 301
佛塔和僧院遗址 302
各国寺院 302

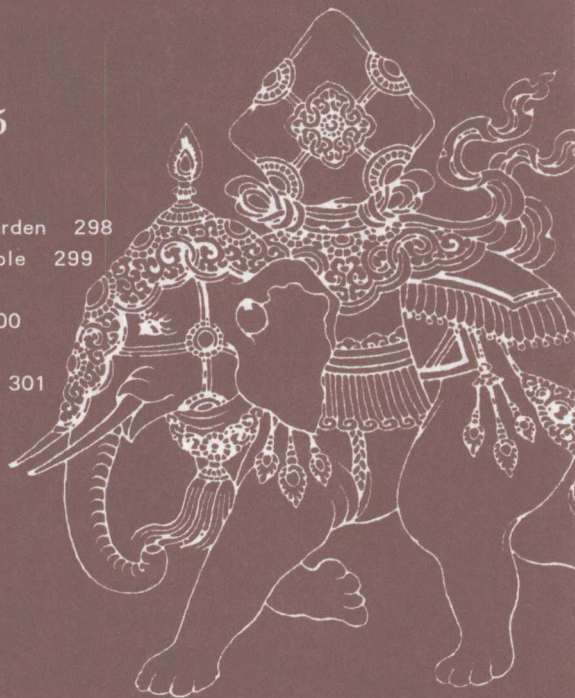
第十章 徒步喜马拉雅 305

徒步路线 306
萨加玛塔峰 308
高山协助的夏尔巴人 310
荷兰普徒步线路 313
廊塘峰群 Langtang Hima 314
安娜普娜山脉 Annapurna 315
西米戈特——艰难而又难忘的回国路 322

后记 324

附表 325

常用中、英、尼泊尔语言



Bodhnath
布达哈大佛塔



➔ 第一章 行前必读

人生就是一次远行，目的地相同，而旅程却各不相同。那就尽可能地让自己的旅程做的充实，色彩斑斓些，只为到达终点的时候能够说声：不虚此行。

尼泊尔地图



一、你所需要的准备

1. 办理护照



护照就是我们在国外用的身份证明。

如果你有护照就跳过此段，如果没有护照那么你应该先申请护照。办理地点是，在你户口所在的省、市、地区所设的公安局出入境处申请办理。

所需资料：户口本、身份证原件和复印件，在公安局出入境处指定的地点，按要求照好蓝底2寸的照片，填表办理因私普通护照。工本费用200元。15个工作日内完成。护照的有效期是10年，但各

省的情况不同，办理的要求会略有不同，要根据具体情况而定。

2. 什么是签证及签证的作用

签证是一个国家的主权机关在本国或外国公民所持的护照或其他旅行证件上的签注、盖印，以表示允许其出入本国国境或者经过国境的手续，也可以说是颁发给他们的一项签注式的证明。

签证是一个主权国家为维护本国主权、尊严、安全和利益而采取的一项措施。签证是一个主权国家实施出入本国国境管理的一项重要手段。一个国家的公民如果希望到其他国家旅行、定居、商贸、留学等，除必须拥有本人的护照或旅行证件外，另一个必备的条件，就是必须获得前往国家的签证。否则，是不可能成行的。

3. 办理尼泊尔签证

目前有四个城市可以办理：北京、上海、拉萨和香港。

需要的资料：持有效期在6个月以上的护照，2寸照片（60天单次入境签证），在大使馆或者领事馆，先填一张英文申请表格，贴上照片和护照一起交给他们，一般第二天下午就可以拿到签证。尼泊尔对中国公民的签证不再免费，签证费200元人民币。如果在尼泊尔境内办理延期签证，费用是一个月60美元。也可以签15天，费用是30美元，不足15天按15天收费，超过15天，每增加一天加收2美元如16天就是32美元）。从其他国家进入尼泊尔在海关可以办理落地签证。

北京：朝阳区三里屯西六街1号。电话：010—6532—1795。周一至周五，上午时间只能递签证申请，下午时间4：00—4：20取签证（星期一送证，星期四取证）。

网址：<http://www.nepalembassy.org.cn>

上海：北京西路669号16楼A座。近石门二路，地铁二号线南京西路下。

电话：021—62720159，62720580。

拉萨：罗布林卡路13号。

电话：089—682—2881。

香港：九龙尖沙咀东，科学馆路1号，康宏广场北座715。

电话：00852—23697813

传真：00852—28242970

香港尼泊尔领事馆网址：<http://www.nepalconsulatehk.org/visa.php#2>

4. 证件的备份

所有有效证件原件的复印件，以及签证用的照片可多预备些带在身边备用。



二、行程线路的确定

四条可选线路：

1. 对于时间紧张的人来说可以飞来飞去。从北京、上海、成都、广州、拉萨、香港均可以飞加德满都。

2. 对于时间充裕的人来说可以从陆路走。坐火车去拉萨——加德满都——泰国——老挝——柬埔寨——云南回国；也可以从印度——巴基斯坦——新疆回国。

3. 坐火车去拉萨，再坐越野车或者国际大巴去加德满都。最后飞回国内以上那几个城市。

4. 坐火车去拉萨——坐汽车去加德满都——再坐汽车去尼泊尔干吉 (Nepalganj) ——坐飞机去西米格特——徒步回国阿里普兰协尔瓦) ——科加——普兰县城——岗仁波钦神山——仲巴——拉孜——日喀则——拉萨。(此线路不推荐，只供参考。)



三、货币



现金、国际信用卡或旅行支票都可以。如果从樟木出关，可以在樟木兑换卢比。这里美元和人民币对卢比的汇率比泰米尔高。美元现金可以直接在泰米尔消费。刷卡需交4%的手续费，且提款只能提卢比，因此，不到万不得已，信用卡最好只作备用。

换汇：出境前先凭护照和签证，到银行可以按当日牌价兑换美元。

汇率：1人民币：10卢比（2008年7月）

在泰米尔有银行和兑换店，牌子上标出主要流通货币每天的汇率。在银行兑换和旅行支票兑换要高些，如果在机场兑换就会低些，但要收佣金。

卢比 (Rupee)：常用的从1、2、5、10、20、25、50、100、500、1000卢比都有纸币，硬币有0.5、1、2、5、10卢比。商店里也有作为纪念品成套卖的。

四、旅行意外保险 和疾病保险

目前国内做境外旅游保险的公司不多，像泰康、新华和友邦保险公司都可以。如果是短期旅行，友邦保险公司的短期境外旅游意外伤害险种可以参考。

五、准备行囊



根据你定的行程时间确定你要带的东西和背囊。一大一小背囊，小背囊用来放随身携带的用品。喜爱摄影的人最好买一个多功能的双肩背包式的相机包，很实用，尤其在高原或者登山的时候，单肩会很辛苦，重量压在一边的肩上很累，如果用双肩的话，就可以均衡力量，你会感觉很轻松的。



最后清单

背囊：一大、一小

证件：身份证、护照原件以及复印件、证件照片。

货币：现金（人民币、美元），国际信用卡、旅行支票。

服装：防水透气鞋、衣裤（最好预备一件羊毛衫）、羊绒衣（如果你喜欢徒步的话）、口罩、洗漱用品、水壶、太阳镜、防晒霜、多功能瑞士军刀、指南针、电筒/头灯（很重要，这里常停电）、手套、帽子、打火机（在高原最好用火柴）、对讲机（人多可以配用）。

相机：数码相机、镜头（广角、长焦）、数码伴侣、2块2GIC卡、胶卷、摄像机、电池、记忆棒、密封塑料袋、充电器、转换开关、笔记本电脑（长时间可以带上）。

药品：抗生素、感冒药、肠胃药、眼药水、风油精。消炎、解暑（藿香正气，人丹之类）、防蚊防虫、外伤止血、创可贴、胶布、防高山反应的药、棉签。

其他：小热的快、手机、电子词典、针线包、笔记本、有关资料。



六、中国对尼泊尔开放的陆路口岸

A. 西藏樟木口岸

该口岸位于喜马拉雅山脉中段南坡，与尼泊尔巴热比斯口岸隔河相望，中尼公路穿越其境，距拉萨776公里，距尼泊尔首都加德满都120公里，是中尼两国进行政治、经济、文化交流的主要通道。该口岸交通较为便利，能源、通信等基础设施较为完善，银行、工商、税务及政府各类管理机构较为健全。对内辐射西藏及相邻省区，对外辐射尼泊尔及毗邻国家和地区，是西藏最大的边贸中心口岸。

B. 西藏阿里普兰口岸

该口岸位于西藏阿里地区普兰县境内，地处喜马拉雅山脉西段南坡的中尼、中印边境，是西藏西北部对外贸易往来的一个主要口岸。普兰历史上是印度教徒入境朝拜“神山”、“圣湖”的必经之路。经尼泊尔扎木斯由普兰入境的印度、尼泊尔香客，每年多达4.5万人次。由于境外不通公路，时常大雪封山，属于季节性口岸（注：申请签证时必须说明你要从这个口岸出或者入，具体情况你要问大使馆获知最新的答案）。

C. 吉隆口岸

该口岸位于喜马拉雅山中段南麓吉隆藏布下游河谷，海拔2100米，与樟木口岸隔山为邻，吉隆曾是历史上中尼交往的主要通道和传统边贸市场。与尼泊尔朗塘Langtang）地区对应。中尼双方公路对接距离30公里，属区域性的边贸市场，于1961年开放（西藏与尼泊尔之间的边贸）。

D. 日屋口岸

该口岸位于西藏日喀则地区定结县境内，与尼泊尔的哈提亚市场对应，是西藏同尼泊尔之间传统的边境贸易市场，由于受交通条件的限制，该口岸边民互市贸易规模不大，口岸设施也有待完善（西藏与尼泊尔之间的边贸）。

E. 拉萨贡嘎国际航空口岸、北京国际机场、上海、广州、四川、香港。

办理出、入境手续

1. 出境手续：

1) 填出境物品申报卡（相机、

电脑、手机等)，如果有申报就走红色通道，没有就走绿色通道。

2) 填出境登记卡，然后与护照一起提交给边警接受检查，并如实回答他们提出的问题。没事就盖章放行。

2. 进入尼泊尔的途径：

航空：北京、上海、四川、广州、香港、拉萨飞加德满都。

陆路：从陆路的最佳选择是西藏樟木口岸：拉萨——日喀则——协格尔——樟木办理出境手续——友谊桥——进入尼泊尔可达里办理入境手续——加德满都泰米尔。

3. 办理入境手续：

接受尼泊尔边防警察检查，办理相应的入境手续。填入境登记卡，与护照一起交给尼方海关人员检查完后，盖上入境章就好了。

4. 从陆路入境手续：

从陆路入境，在拉萨坐国际大巴去加德满都。也可以坐越野车，300—500元到樟木出境。中国樟木口岸上午9：30开关，先排队填一张表格，连同护照交给海关工作人员登记盖章，从这里到友谊桥还有8公里的路，属中方地界。可以步行，也可以坐车，10元/人，泥沙路很颠簸。友谊桥对面是尼泊尔境内，可以拍片。友谊桥中方这边不可以拍片。



过了友谊桥到达尼泊尔边境小镇可达里（Kodari），一直向前走30米左右，左手边的一座小平房就是办理尼泊尔入境手续的边检。需要填入境表，与护照一起检查登记后，在护照上加盖入境章，表明你的入境日（这个在出境的时候会作为你是否延期出境的依据）。现在从可达里进入尼泊尔不需要填登记卡，只需付200卢比代填费。如果自己会填，就可以拒付（这是不合理的收费）。在可达里有长途车到加德满都，也可以几个人合包出租车，约500卢比一位。



七、尼泊尔去第三国的签证及对外开放的口岸



A. 印度签证

先去大使馆填表，交上表格和300卢比传真费等待大使馆从北京发回的消息。按照回执单上面的日期，再去印度大使馆查回复。如果没有回应，钱不退回，但可以继续重填这张表等待消息。如果有回应，大使馆会发给你另一份表格，并附

带上离开印度的机票和3050卢比，一并交给大使馆。一般上午交表，下午4点以后就可以拿到印度的签证。如果你想

去锡金，那就要在填表时注明，使馆会在签证上面多加盖一个印章。

地址：拉金巴特（Lainchaur）。从泰米尔走过去15分钟即可。

电话：4410900，4411940，4414990

传真：4413132

B. 巴基斯坦大使馆

巴基斯坦签证需要有印度签证或者是中国驻尼泊尔大使馆开的介绍信，才给办理。填好一份表格，两张护照尺寸的照片和一张相同尺寸的1寸小照片（大使馆会通知你在附近扫描打印出来，费用100卢比4张，但他们只要一张），连护照一起交给大使馆，2—4天可以拿到3个月的免费签证。签证有效期也是3个月。

地址：Ring Road，Narayan Gopal Chowk 在堪提布尔或者拉金巴特坐5路迷你小巴士10—12卢比）就可以到达巴基斯坦大使馆。

电话：4374024

传真：4374012

[另外]

泰国对于从第三国进入的中国游人，可以提供30天的落地签证。但是，其他外国游人不可以在泰国驻尼泊尔大使馆签证。