



经典品牌 畅游全球

最新畅销版

《亲历者》编辑部 编著

尼泊尔旅行

Let's Go

亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍

想去尼泊尔玩吗?

跟团走? 还是自由行?

不用担心啦! 书中的信息全都有!

签证、购物、省钱、交通、住宿……

瞬间搞定, 马上出发!

尼泊尔旅行私路线, 时尚玩家计划书

5天经典游、7天精华游、10天深度游……时时精彩

尼泊尔名城挨个逛, 私房情报争相看

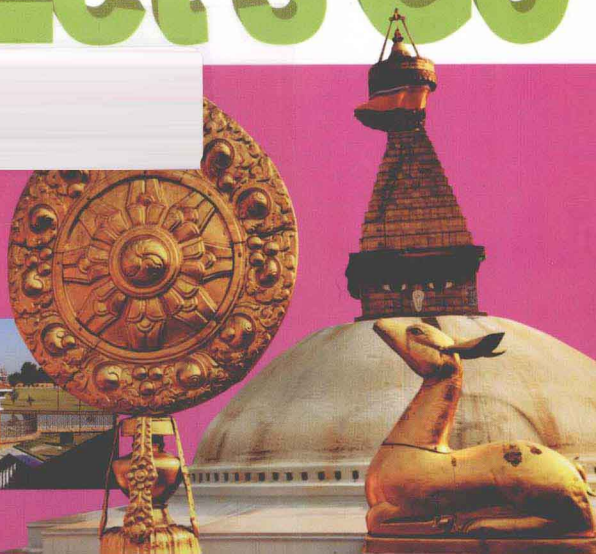
8大尼泊尔名城, 加德满都、帕坦、巴德岗、博卡拉……快意畅游

未到先知游尼泊尔, 精彩景点全收录!

100多个必游景点, 经典名胜、古老寺庙、风情小镇、国家公园……百玩不厌

玩什么哟?

- 去加德满都杜巴广场看寺庙建筑啊!
- 去博德纳看佛塔, 超级震撼!
- 去费瓦湖体验自然神韵, 超有情调!
- 去蓝毗尼感受神圣的佛教文化!
- 到纳加科特观赏浪漫的日出啊!



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

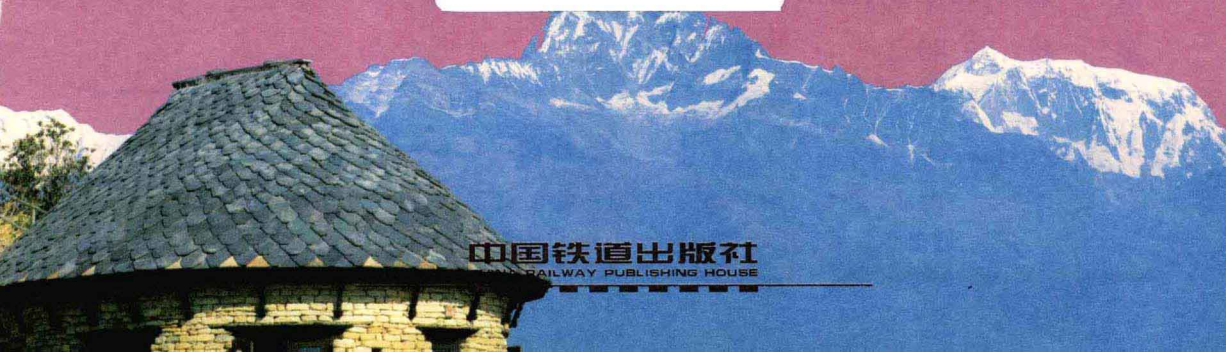


● 最新畅销版 ●
经典品牌 畅游全球

尼泊尔旅行

Let's Go

亲历者旅行指南
亲历 亲闻 亲拍



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

尼泊尔旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2014.3

(亲历者)

ISBN 978-7-113-17676-1

I. ①尼… II. ①亲… III. ①旅游指南—尼泊尔 IV. ①K935.59

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第271716号

书 名: 尼泊尔旅行Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 姜建国

编辑助理: 杨 旭

版式设计: 江 豪

责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 15 插页: 1 字数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-113-17676-1

定 价: 39.80元

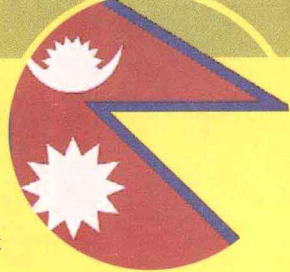
版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

前言



有人这样描述尼泊尔：“在西藏的隔壁，喜马拉雅山的另一边，是一个贫穷的国家，可上天一定很照顾这个山中小国——它清贫，却给了它美貌；它苦难，却给了它信仰。”在这个与众不同的山国里，一切都来之不易，一切也皆有可能，这里的一切又都充满了神奇的色彩。

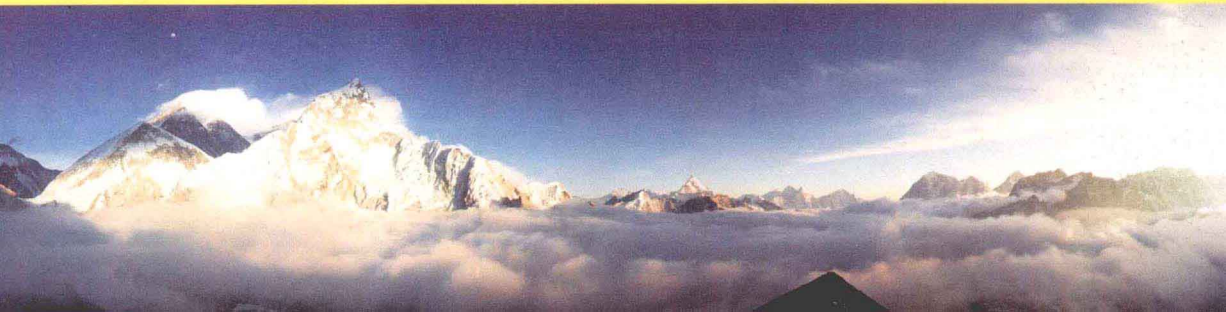
在尼泊尔这个号称“神比人多，庙比房屋多”的国家中，走在街头随处可以看到各种造型的寺庙。这些寺庙里供奉有众多神灵，对神灵的敬畏精神已经深深融入到当地人的血液之中，因而祭拜神灵顺理成章的成为了他们生活必不可少的一部分。每天早晨人们从阳光中醒来，虔诚地带着供品来到庙宇，将它们摆在神像面前，并进行那看似繁复却经久不变的仪式，那种发自内心的谦卑和热情让人的心灵感到深深的震撼。

丰富的精神活动只是人们日常生活的一部分，古老而又浓郁的文化氛围才是这个国家的灵魂。古老的广场上，不乏倚靠在建筑遗迹上静静观赏的人，更多的人从广场飘然而过，只留下觅食的鸽子和它们被夕阳拉得很长的影子；寺庙建筑都有些年头了，斑驳的痕迹在向人们诉说着历史的悠长，建筑上精细的雕刻和绝美的绘画似乎还在经受着更为严峻的考验；临近傍晚，当城市渐渐变得宁静，悠扬的钟声和诵经声从远处传来，老人和孩子也在这种美妙的和声中进入着梦乡……

当城市还在一片喧闹声中的时候，乡村已经在酝酿睡意了。没有灯红酒绿和霓虹闪烁的地方，日出和夕阳则是那里最美的景致。幽美的田园风光和宁静的山村就足以让人流连忘返了，然而最让人欣喜的是一抬头就能欣赏到雪山的飒爽英姿。在收获的季节，成熟谷物的味道让人有种说不出的满足，无怪乎有人穷其一生只愿走遍尼泊尔的小山村。

然而，不管你是钟情于加德满都的古老文化，还是流连于帕坦和巴德岗的宁静氛围，抑或是钟情于博卡拉的山水风情……都能在本书找到有用的信息，指导自己的尼泊尔之行。此外，《尼泊尔旅行Let's Go》一书提供了关于景点的详细地址、电话、交通、门票、开放时间等资讯。此外，在每一个旅游圈之后，都有全面的交通、住宿、美食、购物、娱乐信息，相信这些信息都可以为你的旅行带来无限的方便。更贴心的是，本书还针对在尼泊尔旅行途中可能出现的一些意外情况做出了详细的应对措施，以便于你在旅途中玩得更加开心，无后顾之忧地去体验尼泊尔的无限风情。

还在犹豫什么呢？尼泊尔旅行，Let's Go！





目录

CONTENTS

导读:360° 看尼泊尔

001-022

1 尼泊尔人文: 快乐读尼泊尔/002-010

历史/002

文化/004

人口/005

宗教/005

艺术/006

节日/007

民俗/009

2 尼泊尔自然: 惊艳看尼泊尔/011-013

地理/011

气候/011

环境/011

时区/012

3 旅游亮点: 尼泊尔TOP榜/014-022

尼泊尔不可不看9大景点/014

尼泊尔最值得一游的8大名城/017

尼泊尔旅行行前准备

023-058

1 如何作好行前准备/024-033

资料收集一样都不能少/024

拟定计划有窍门/025

准备好必要的证件/027

可以这样兑换货币/030

准备行李的诀窍/031

2 尼泊尔旅行的必备功课/034-043

在尼泊尔如何通信/034

尼泊尔用餐那些事/035

怎样找到合适的住处/036

用什么交通工具/037

淘宝达人不可错过的信息/040

娱乐达人新发现/041

3 尼泊尔旅行应急攻略/044-049

丢东西了怎么办/044

出行时需要注意的事/045

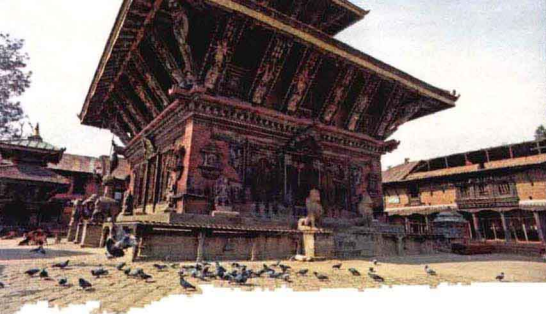
应急语言有哪些/047

4 畅游尼泊尔的3种玩法/050-057

5日经典游/050

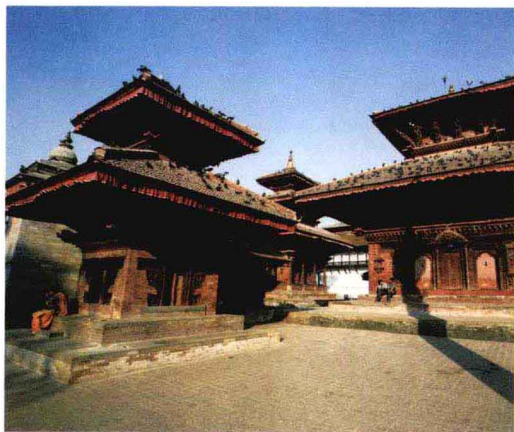
7日精华游/051

10日深度游/054



动物及栖息 **Part1: 加德满都旅游圈**

059-104



1 加德满都市中心景点/060-076

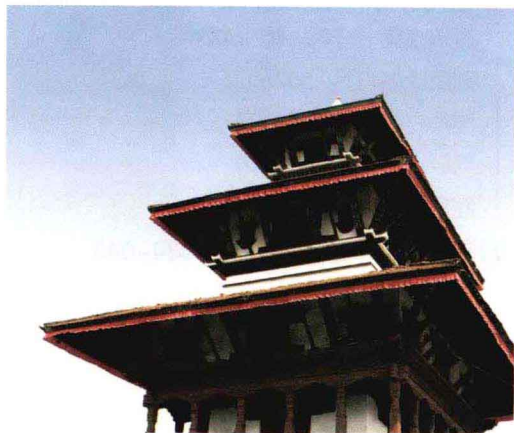
杜巴广场/060
哈努曼多卡宫/063
克利须那寺/065
因陀罗广场/066
梦想花园/068
国家博物馆/069
纳拉扬希蒂王宫博物馆/071
巴拉珠水上花园/072
比姆森塔/073
帕斯帕蒂纳特神庙/074
狮宫/075

2 加德满都周边景点/076-087

博德纳/076
巴格玛蒂河/078
猴庙/079
吉尔蒂布尔/080
专题：尼泊尔徒步游/083

3 加德满都旅游资讯/088-104

自助游必须掌握的交通/088
驴友力荐的住宿地/091
饕餮一族新发现/096
淘宝达人爱去的街店/102
消夜族恋恋不舍的地方/103





Part2: 帕坦市旅游圈

105-136



1 帕坦市中心景点/107-115

杜巴广场/107
老王宫/109
贾嘉纳拉扬神庙/111
帕坦博物馆/112
金庙/113
坎贝士瓦神庙/113
红麦群卓拿寺/114
大觉寺/115

2 帕坦周边景点/116-127

动物园/116
专题：尼泊尔的动物/117
阿育王佛塔/120
朔巴/120
巴格玛蒂/122

巴平/123

尚巴嘉央/124

戈达瓦里/126

3 帕坦旅游资讯/128-133

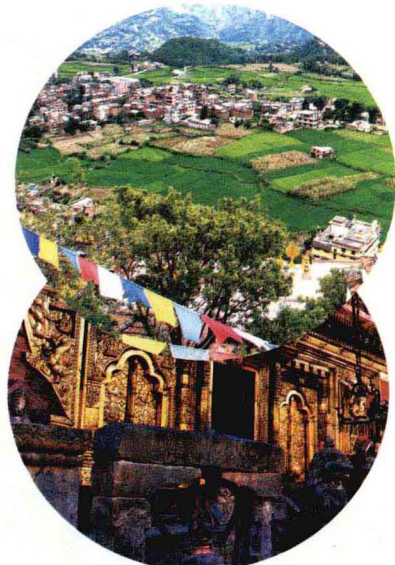
自助游必须掌握的交通/128

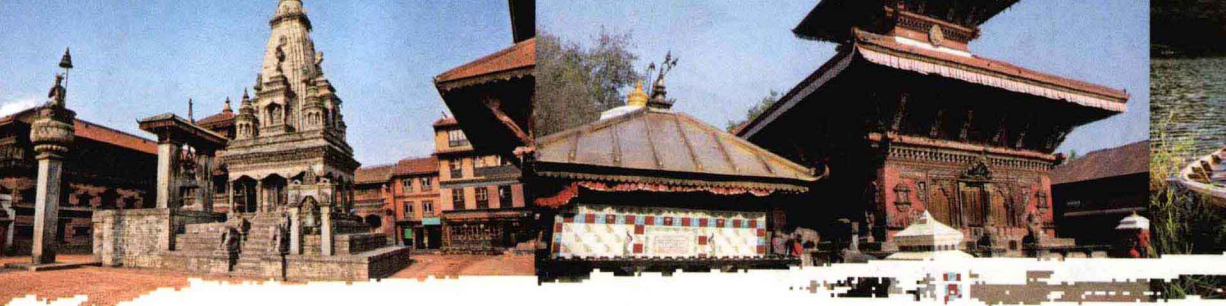
驴友力荐的住宿地/129

饕餮一族新发现/130

淘宝达人爱去的街店/132

消夜族恋恋不舍的地方/133





Part3: 巴德岗旅游圈

137-164

1 巴德岗市中心景点/139-150

杜巴广场/139

老王宫/141

陶马迪广场/144

塔丘帕广场/145

陶工广场/150

2 巴德岗周边景点/151-154

提米/151

昌古纳拉扬神庙/152

戈卡纳森林/154

3 巴德岗旅游资讯/155-161

自助游必须掌握的交通/155

驴友力荐的住宿地/156

饕餮一族新发现/158

淘宝达人爱去的街店/160

消夜族恋恋不舍的地方/160





Part4: 博卡拉旅游圈

165-196

1 博卡拉市中心景点/167-178

费瓦湖/167

自然史博物馆/169

博卡拉地区博物馆/170

国际山峰博物馆/171

魔鬼瀑布/172

吉普特什瓦尔·马哈德洞穴/173

塞蒂河/174

专题：漂流/175

2 博卡拉周边景点/179-183

贝格纳斯湖/179

鱼尾峰/180

安纳布尔纳群峰/181

萨朗阔/182

世界和平塔/183

3 博卡拉旅游资讯/184-194

自助游必须掌握的交通/184

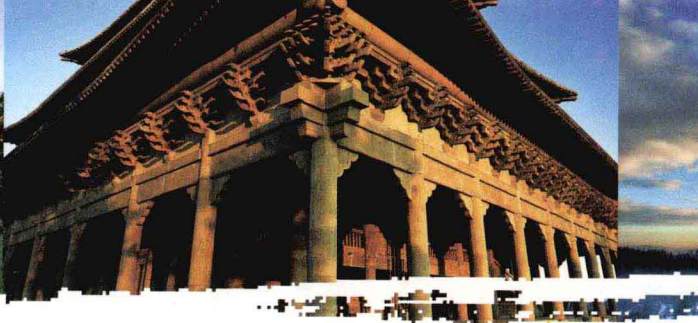
驴友力荐的住宿地/186

饕餮一族新发现/190

淘宝达人爱去的街店/193

消夜族恋恋不舍的地方/193





Part5: 蓝毗尼旅游圈

197-214

1 蓝毗尼市中心景点/198-205

摩耶夫人庙/198

阿育王石柱/199

西寺院区/200

东寺院区/201

蓝毗尼博物馆/203

专题：尼泊尔世界遗产/204

2 蓝毗尼周边景点/206-208

丹森/206

苏邨利/207

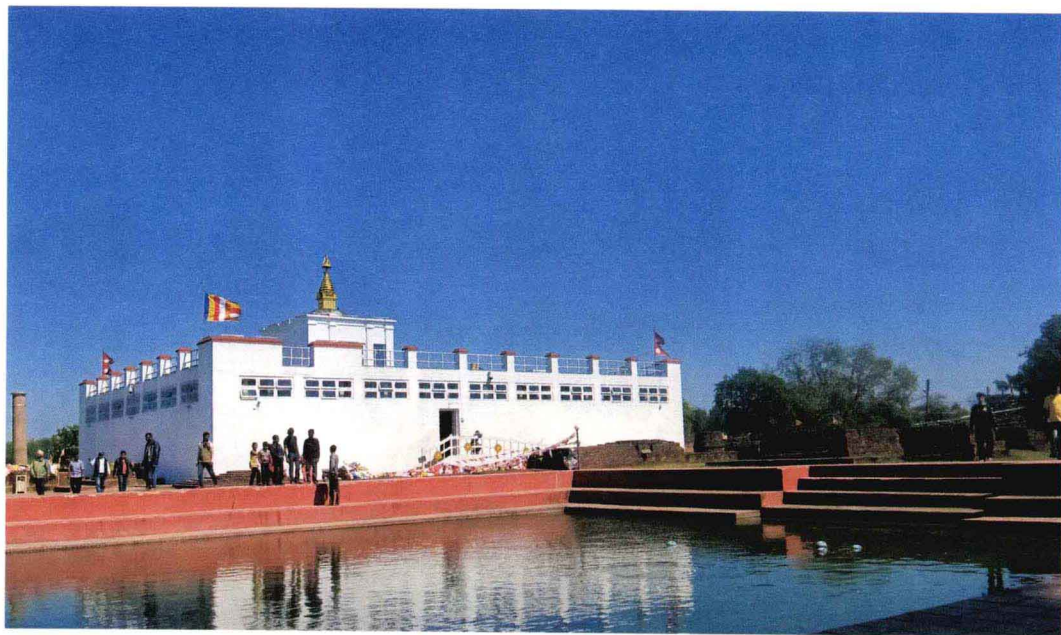
3 蓝毗尼旅游资讯/209-211

自助游必须掌握的交通/209

驴友力荐的住宿地/210

饕餮一族新发现/211

淘宝达人爱去的街店/211





Part6: 其他可游景点

215-225

1 其他可游景点/216-225

奇特旺国家公园/216

廓尔喀/217

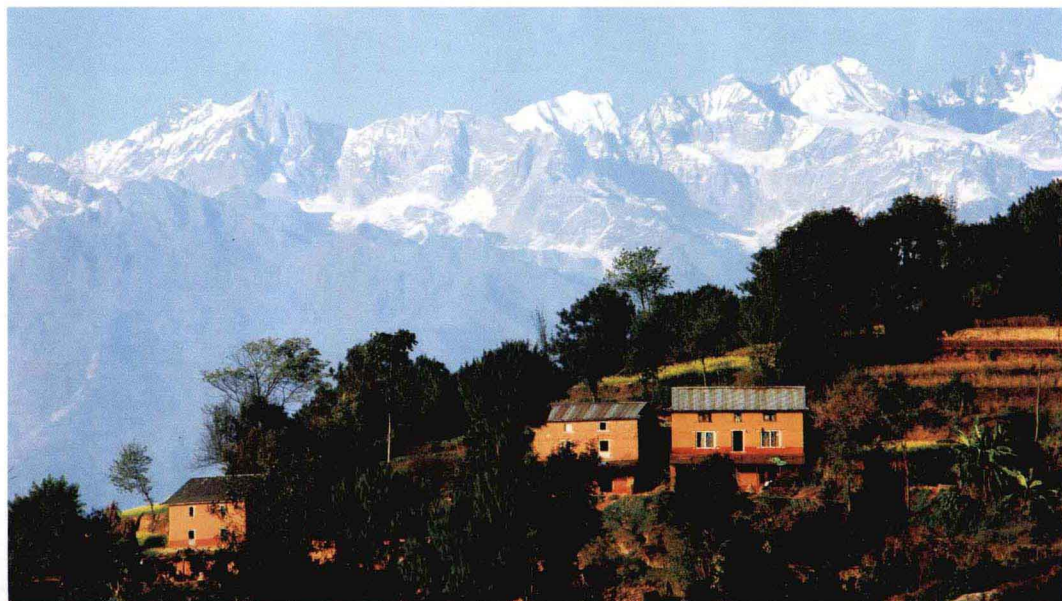
纳加科特/219

杜利克尔/219

帕提诺/221

费纳克布尔/222

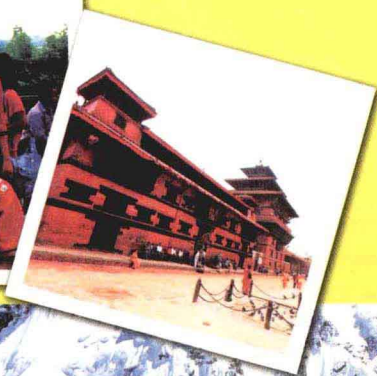
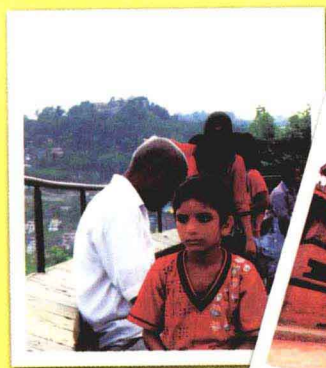
伊拉姆/223





导读:360°看尼泊尔

- 1 尼泊尔人文：快乐读尼泊尔/002
- 2 尼泊尔自然：惊艳看尼泊尔/011
- 3 旅游亮点：尼泊尔TOP榜/014



尼泊尔名片

所属洲：亚洲

首都：加德满都

主要城市：帕坦、巴德岗、博卡拉、蓝毗尼

时区：UTC+5.75

官方语言：尼泊尔语

国际电话区号：+977

1

尼泊尔人文：快乐读尼泊尔

历史

尽管尼泊尔到18世纪才发展成为一个相对统一的现代国家，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，加德满都谷地处在一个大湖中，湖面上生长着令人惊异的莲花，来这里膜拜的人有很多，当时中国高僧文殊菩萨来此游历，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谷地。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。

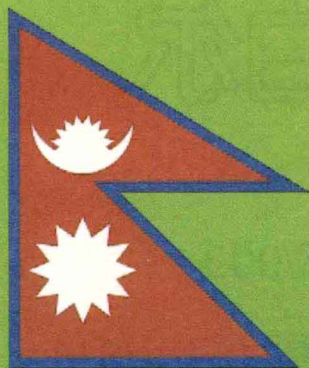
宗教的兴盛

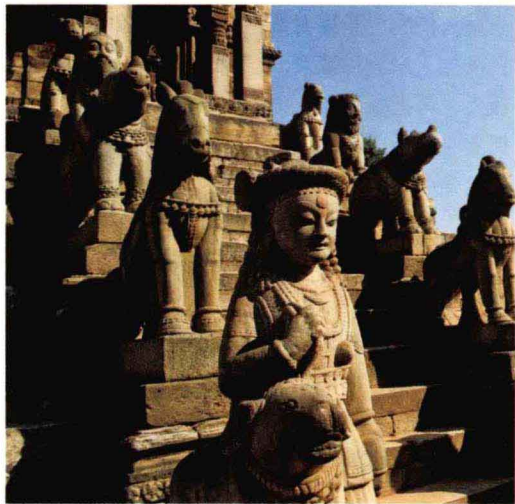
公元前6世纪，出生于释迦族王室的乔达摩·悉达多在蓝毗尼参悟真道，创造了影响深远的佛教。之后，信仰佛教的印度王朝君主阿育王来到蓝毗尼朝圣，在这里竖立了石柱并建造了佛塔，这对佛教的传播起了很大的作用。中国的高僧法显和玄奘曾先后来到蓝毗尼求佛法，并将其带回中国。

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，最终成为了尼泊尔的国教。至今，尼泊尔仍是全世界唯一一个将印度教奉为国教的国家。

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，这促进了中尼之间的文化交流，对两国都产生了重要的影响。





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，尼共（毛主义）才与政府达成停战协议，并制定了临时宪法。2008年，尼共成为尼泊尔第一大党，王权被废除，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

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，信仰不仅仅是精神的活动，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。在每年十月份的宰牲节日期间，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，

当地人们的主要菜肴是扁豆汤套餐，也就是在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，显露出尼泊尔女性的曼妙身姿。

尼泊尔的男子一般是上身穿白色礼服，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

尼泊尔的人口数量约为2700万，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。

夏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，很多登山向导都由夏尔巴人担任。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。

塔鲁族民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着人们。在节日里，塔鲁人将穿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，他们丰富了尼泊尔的血统，也为尼泊尔的文化增加了魅力。

宗教

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，除了佛教和印度教之外，伊斯兰教和基督教等宗教也丰富着人们的精神世界。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，肯定会被人们虔诚的态度和发自内心的敬畏深深感染。

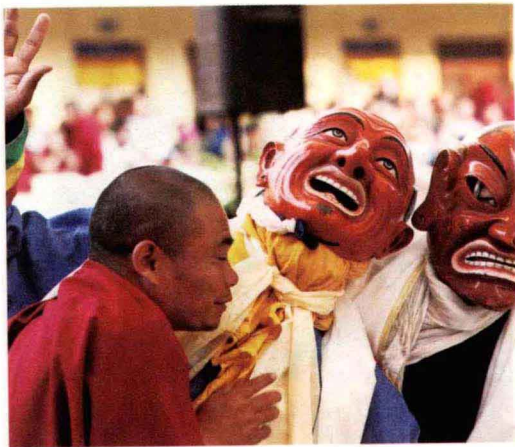
艺术

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的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

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，具有强烈的民族气息。一般的舞蹈节奏欢快，动作敏捷，反映出尼泊尔民族纯朴豪爽、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，但是能从其动作中便能感受到舞蹈的唯美。



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，但是在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讲印度语，并且尼泊尔文学也有印度