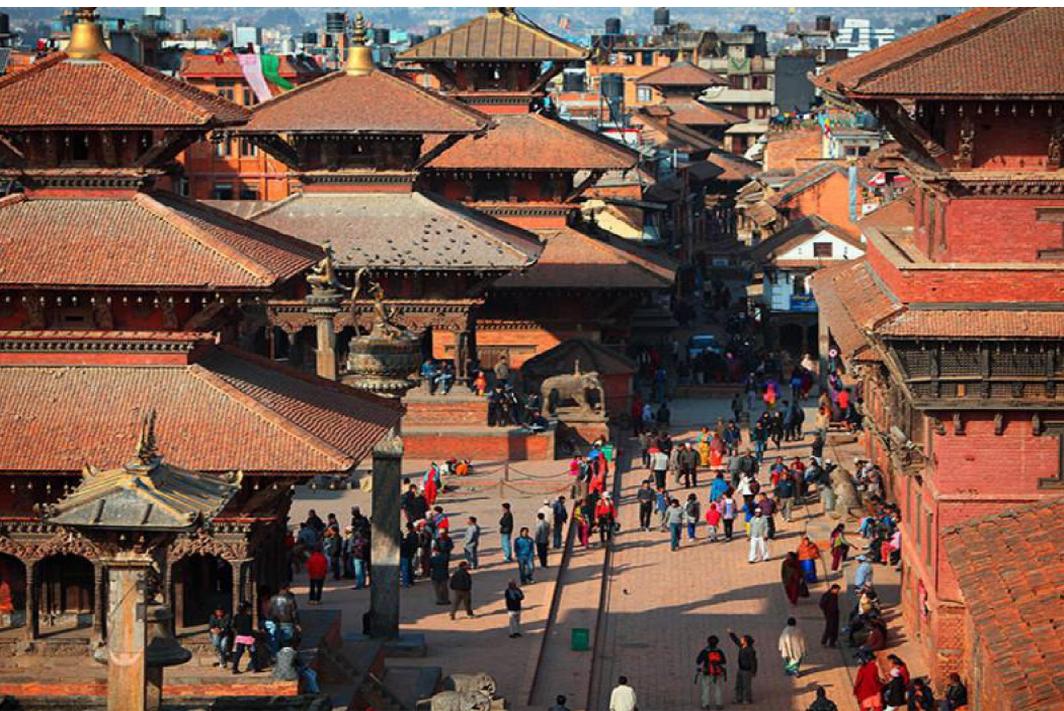


# 尼泊尔+不丹全景 13 日路线

【感悟幸福】



行程特色：

※加德满都世界遗产

※佛祖出生地蓝毗尼

※奇旺原始丛林

※幸福不丹：廷布+帕罗

※点燃酥油灯祈福

※不丹贵族热石浴

※亲历虎穴寺

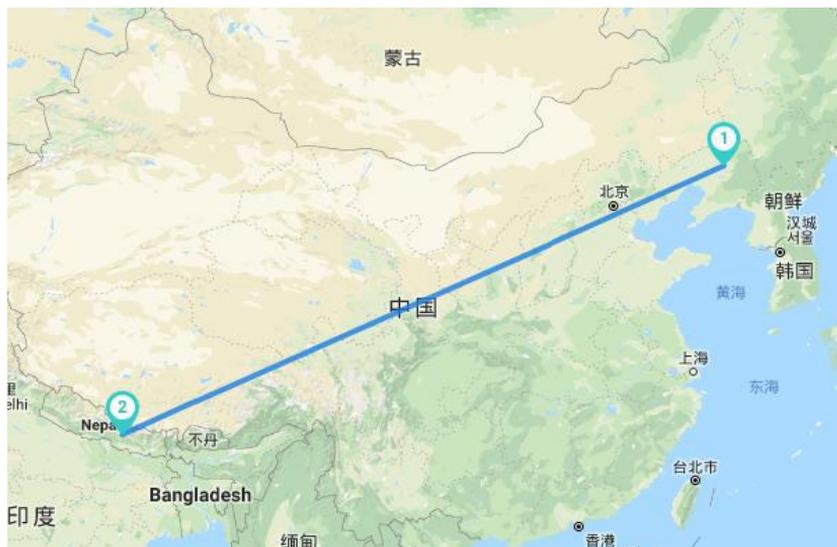
# 行程目录

## 路线设计思路

- |     |                |
|-----|----------------|
| D1  | 沈阳-加德满都        |
| D2  | 巴德岗-尼泊尔帕坦-加德满都 |
| D3  | 加德满都-博卡拉       |
| D4  | 博卡拉            |
| D5  | 奇特旺            |
| D6  | 奇特旺            |
| D7  | 萨尔茨卡默古特湖区-蓝毗尼  |
| D8  | 蓝毗尼-纳加阔特       |
| D9  | 加德满都-帕罗        |
| D10 | 廷布             |
| D11 | 帕罗             |
| D12 | 帕罗-加德满都        |
| D13 | 加德满都-沈阳        |

## DAY1

## 沈阳-加德满都



沈阳经中转地转机，飞往加德满都。

干

## 沈阳桃仙国际机场

Shenyang Taoxian International Airport



沈阳桃仙国际机场是国家一级干线机场，国家八大航空枢纽之一，东北地区航空运输枢纽。桃仙国际机场位于辽宁省中部，距沈阳市中心 20 公里。同时为辽宁中部沈阳、抚顺、本溪、鞍山、铁岭、辽阳等大中城市的共用机场。

📞 联系方式

024 8939 2000

📍 地址

辽宁省沈阳市东陵区桃仙镇机场路

🌐 主页

<http://tx.lnairport.com/>

✈

## 加德满都特里布文国际机场

Tribhuvan International Airport



特里布万国际机场是位于尼泊尔首都加德满都的一个国际机场。加德满都国际机场是尼泊尔唯一的国际机场，以已故尼泊尔国王特里布万命

名。机场距离在加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。

 **开放时间**

全天

 **联系方式**

+9771-4113033

 **地址**

Ring Rd Kathmandu 44600 尼泊尔

 **到达方式**

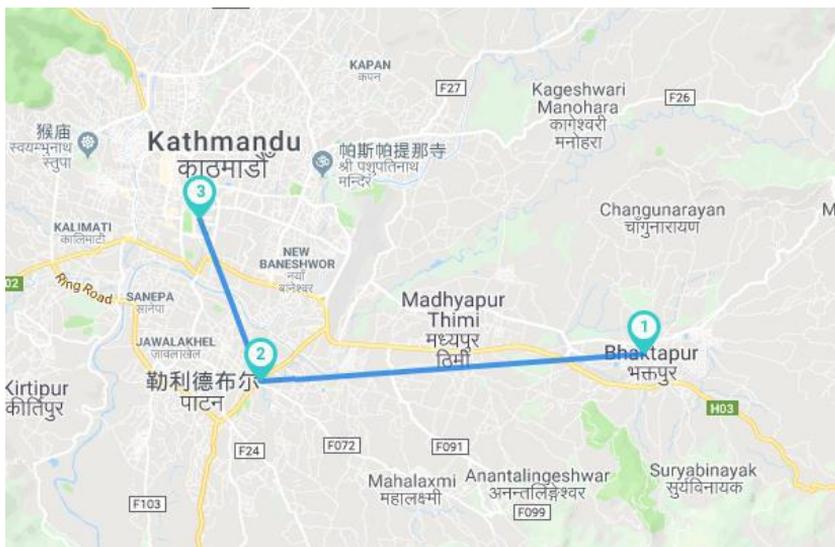
乘车到达

 **主页**

<http://www.tiairport.com.np/>

## DAY2

巴德岗-尼泊尔帕坦-加德满都





## 55 窗宫

### 📍 地址

Khauma Tol, Bhaktapur 44800 (巴德岗杜巴广场内)



## 博达哈大佛塔

Boudhanath (Stupa)



尼泊尔地标建筑，世界最大的圆佛塔，塔内安放摩柯迦叶佛的遗骨  
2015年4月25日尼泊尔发生8.1级地震，博达哈大佛塔的主体建筑顶部开裂，副塔坍塌，已属危险建筑。

博达哈大佛塔是尼泊尔的地标建筑，坐落于加德满都东北方向约10公里处，是全世界最大的圆佛塔，也是联合国人类文化遗产。

1. 博达哈大佛塔外观气势不凡它拥有白色巨大的穹形，气势不凡，给人以宽大为怀的感觉。在宏大的白色覆钵上有个方形塔，四面都画有巨大的佛眼，表示佛法无边，无所不见之意。佛眼上面是座金色的尖塔。塔基外缘刻有 108 尊阿弥陀佛的小浮雕，小佛像沾染着红色涂料及戴着黄花。经幡随风飘扬，这些都是人们还愿时绑的。

2. 博达哈大佛塔与藏传佛教有着紧密的关联博达哈大佛塔一直以来都和藏传佛教有着紧密的关联。它位于昔日连接

拉萨和加德满都间贸易道路上的一站，过去许多成功跨越喜马拉雅山的商人，纷纷在途中前往此佛塔献上感恩的心，或是祈求回程平安顺利。至今仍有许多人在展开喜马拉雅山的旅程之前，依旧会先前往博达哈佛塔祝祷，因此从早到晚都可以看见许多喇嘛和藏族人在此沿着佛塔绕行。3. 每年藏历新年期间，此举行盛大的祭典每年藏历新年期间（公历 2 月左右），都会有喇嘛在此举行盛大的祭典，

成千上万的朝圣人潮从四面八方涌入，将博达哈佛塔装点得热闹非凡。

4. 108 尊阿弥陀佛的小浮雕以及随风飘扬经幡塔基外缘刻有 108 尊阿弥陀佛的小浮雕，小佛像沾染着红色涂料及戴着

黄花。经幡随风飘扬，这些都是人们还愿时绑的，藏人称经幡为风马旗，藏语称隆达。

5. 五色旗子与西藏祈祷轮

旗子有五种颜色，分别代表构成世界的五种基本元素，红色为火、蓝色为天、白为云、绿为水、黄表地。上面印着佛经，保佑众生。中有一马，乘风而上，直达天国。在底下的壁龛有西藏祈祷轮，朝圣者一面念着经文一面转动着祈祷轮，听说要念一千遍才能修得一份功德。

小贴士：  
特别提示

1. 2015 年 4 月 25 日尼泊尔发生 8.1 级地震，博达哈大佛塔的主体建筑顶部开裂，副塔坍塌，已属危险建筑。

2. 佛塔外圈有一条环形街道，街边店铺密布，出售唐卡、藏毯、面具、藏刀、首饰等藏式宗教用品和手工艺品，居民大都是西藏裔，这里出售的手工艺品会比在泰米尔区购买便宜。

3. 需特别注意的是这个景点内没有公共厕所。

📍 地址

| Boudha, Kathmandu44600, Nepal



## 帕坦杜巴广场

Patan Durbar Square



帕坦杜巴广场建筑排列有序，气势非凡，长方形的广场南北长，东西短，皇宫占据了广场的整个东部。其博物馆也是一处令人神往的地方。  
\*2015年4月25日的8.1级地震对帕坦杜巴广场造成一定程度损坏，导致部分建筑不能进入参观。其中黑天神庙外墙受损但未倒塌，目前由立柱支撑进行修复，外围有围栏保护，不能进入；比姆森寺只是外墙受损，现由立柱支撑进行修复，依然开放给信众参拜；帕坦博物馆正在进行内部修复，预计很快可以重新开放。\*

小贴士：

开放时间：全天

价格：免费

### 门票价格

白天进入 500 卢比，购票时可以要求办理延期多次进入，最长可以到签证期限。

### 开放时间

全天，售票点工作时间 7:00-19:00。

### 地址

Patan Durbar Square Mangal Bazaar Patan 44700 尼泊尔

### 到达方式

从 Ratna Park 城市公共汽车总站有公交车前往帕坦，车费 15 卢比，公交车停在帕坦公共汽车站，由此走路 10 分钟到帕坦杜巴广场。从泰米尔区打车到帕坦约 200-300 卢比，出租车通常停在帕坦杜巴广场南部的入口。



## 库玛丽女神庙

Kumari Bahal



位于杜巴广场南部一座三层的红砖建筑，建于 18 世纪，是被奉为库玛丽女神的女孩在进入青春期做回凡人之前的住所，神庙内有三层庭院，里面的木雕非常繁复精美，游客可以在神庙内拍照，每天下午四点钟库玛丽女神会在神庙出现。但库玛丽女神出现时，不允许拍女神。每年的因陀罗节时，库玛丽女神会坐上放置在神庙内的战车巡游全城，祈求风调雨顺。

#### 小贴士：

关于库玛丽女神的由来，没有过定论，有人说是几百年前一位恋童癖国王与女童性交，导致一位女童死亡，出于内疚，从此选定一位女童当神参拜；有人说是以前国王与塔莱珠女神打赌，输了之后赖账，女神威胁不在保护本地区，后来出于怜悯化身女童回到这里；还有一种说法是杜迦女神化身女童来此，却遭到国王驱逐，王后知道后很愤怒，让国王把女童找回来供奉。

参选库玛丽女神的女童年龄约 4-7 岁，形象与国王相符，符合 32 种身体特征，从未生过病、流过血，在完成初选后，女童们会被集中在一个黑房子里，里面放置各种恐怖雕像，有人戴上恐怖的面具围着女童跳舞，

在整个仪式中表现最冷静不被惊吓的女童，会被认为是杜迦女神的化身，被选为库玛丽女神。

库玛丽女神确认后就要离家住在神庙里，平时闭门不出，只有在特殊节日接受民众膜拜，如果库玛丽女神不小心出血，或到青春期来了初潮，就要退位恢复凡人身份。

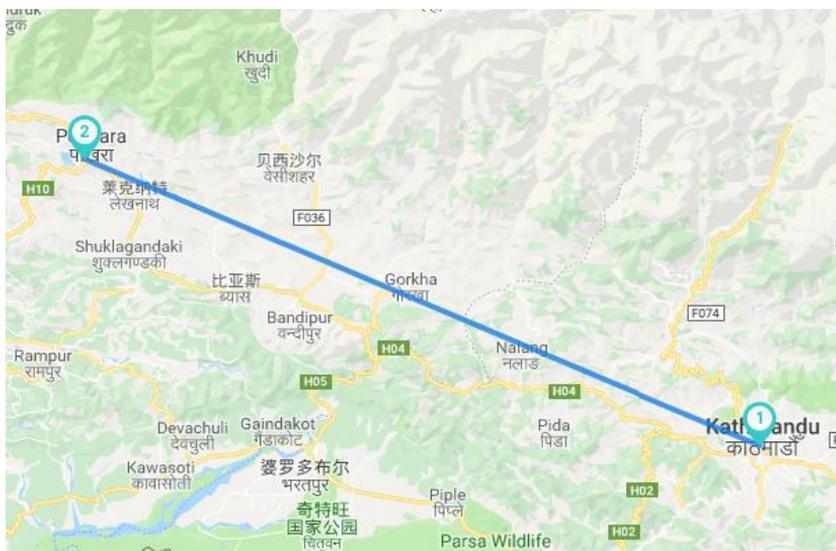
卸任后的库玛丽女神每月可以获得政府退休津贴，但金额并不高，而因为传说如果有男人与前库玛丽女神结婚，会带来不幸，导致许多库玛丽女神终身不嫁，加上从小没读过书，长期与社会脱节，退休后的库玛丽女神生活并不容易。

### 地址

Kumari House, Layaku Marg, 44600

## DAY3

## 加德满都-博卡拉



乘机飞往博卡拉，博卡拉（海拔 827 米）以风景秀丽，气候宜人而举世闻名，被称为徒步、漂流的天堂。为尼泊尔盛名的风景地，位于尼泊尔中部喜马拉雅山南坡山麓博卡拉河谷上的城市，基本地形为低山丘陵，河谷宽阔平坦。博卡拉四面环山，安娜普纳山脉终年积雪，美丽的鱼尾峰倒映在费娃湖里，秀丽奇特，使人感到平静安逸。湖边的独具风格的餐馆和酒吧里频频飘出欧美流行的音乐。



## 加德满都特里布文国际机场

Tribhuvan International Airport

特里布万国际机场是位于尼泊尔首都加德满都的一个国际机场。加德满都国际机场是尼泊尔唯一的国际机场，以已故尼泊尔国王特里布万命名。机场距离在加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。

### 开放时间

全天

### 联系方式

+9771-4113033

### 地址

Ring Rd Kathmandu 44600 尼泊尔

### 到达方式

乘车到达

### 主页

<http://www.tiairport.com.np/>



## 博卡拉机场

Pokhara Airport



从加德满都乘飞机大约 30 分钟就可以到博卡拉机场，每天 15 班，票价约 86 美元。尼泊尔皇家航空公司和其他几家私营航空公司提供此航线航班。

在机场到达大厅设有旅游咨询处和外币兑换处。在旅游咨询处可以预定酒店。从机场乘坐出租车到大坝区费用是 100 卢比，到湖滨区是 200 卢比，费用可以在旅游咨询处再次确认。

#### 开放时间

全天

#### 联系方式

+97761-465979

#### 地址

Nagdhunga Pokhara 33700 尼泊尔

## 📍 到达方式

乘车到达

## 🌐 主页

<http://www.caanepal.org.np/>



## 费瓦湖

Phewa Tal (Fewa Lake)



费瓦湖，这是一个位于博卡拉河谷的淡水湖，被列为半天然淡水湖泊。费瓦湖是尼泊尔著名的皇家度假胜地，雄伟的安纳普尔纳山峰构成了费瓦湖的天然背景，迷人的湖光山色每年都吸引大批的游客前来。尼泊尔的皇家的行宫坐落在湖的南岸，北岸王宫至宿营地路口的中湖滨区是整个景区的中心地带，旅馆、餐馆和购物塞满了湖畔主街和几条如触须般弄堂的角角落落。无论何时什么角度，费瓦湖都各有风情，黄昏时期的费瓦湖尤其受摄影爱好者的青睐，傍晚的时候归来的鸟群在变换的光

影里翩翩起舞。租上色彩鲜艳的小帆船泛舟湖上，静静地欣赏交映在水中的湖光山色。

#### 门票价格

在费瓦湖上自己泛舟一般 300 卢比/小时，请船工要 200 卢比/小时。

#### 游玩时长

2 小时

#### 联系方式

9840092663

#### 地址

Pokhara, Nepal

#### 到达方式

从博卡拉车站打车去湖滨区，200-300 卢比

## DAY4

博卡拉



清早前往桑那阔特（车程 30 分钟）观看雪山日出【约 2 小时】，眼前是庄严而寂静的安娜普纳雪山群峰及鱼尾峰，当太阳升起来，耀眼的光芒照在雪峰上形成金顶，绚丽无比。

下午参观景点：

您可以自费搭乘直升机去往 4210 米的安娜普尔大本营，或体验滑翔伞。



## 魔鬼瀑布

Devi's Fall



又叫戴维斯瀑布，距离博卡拉大约 4 公里。溪水从这里陡降数十米形成瀑布，下方是一个地下溶洞。

小贴士：

价格：20 卢比。单车收费 5 卢比。从湖滨区包车往返约 400 卢比。

### ¥ 门票价格

20 卢比。单车收费 5 卢比。从湖滨区包车往返约 400 卢比。

### 🕒 开放时间

1 小时

### 🕒 游玩时长

1 小时

### 📍 到达方式

从湖滨区包车往返约 400 卢比。



## 博卡拉老城



博卡拉市区分为新城和老城两部分。老城基本上保持着博卡拉在旅游业发展之前的样子。这里的老房子随处可见，古朴别致的木雕装饰、鲜艳亮丽的色彩搭配等都很吸引人去一探究竟，店铺和小摊也充满当地的生活气息。很多旅行者会选择步行或者骑自行车的方式到老城闲逛，在慢节奏的逡巡之间感受和体会当地人民淳朴的生活。

### 📍 地址

Old Pokhara, Pokhara

### 📍 到达方式

湖滨区到老城有公交车，也可骑车或徒步前往。



## 滑翔伞



尼泊尔飞行运动协会(NAA)从2012年年底起要求各家俱乐部实行统一的滑翔价格，截至最新的价格政策，从2014年4月起，半小时飞行项目的价格为8500卢比，一小时越野飞行项目的价格为11500卢比。正规的票价中包含保险费，保额约2万美元。教练会使用户外运动专用的相机为乘客提供拍照摄像服务，通常需要在飞行前确定购买，拍照摄像

服务价格为 1700 卢比，飞行结束后乘客可拿到一张光盘，也可同时携带自己的 U 盘额外拷贝一份。照片数量取决于俱乐部和教练，以及天气和滑翔时间。滑翔时也可携带自己的相机拍照，但根据经验，自带相机的用处不大，且财务风险自负。如果不是摄影发烧友的话建议不带相机，尽情享受飞行。实行统一价格后，原则上直接前往俱乐部预订可以拿到最优惠的价格，同时获取更多相关信息；旺季的时候最好提前一两天预订。各家俱乐部的服务内容都一样，但性价比的区别体现在细节上：比如教练的飞行经验、工作态度和敬业心等。

小贴士：

1. 容易晕车的人在空中可能会感觉不适，建议飞行前进餐要注意适量且温和，避免在空中出现因饥饿引起的低血糖，或是腹胀等其他原因引起的肠胃不适等；有任何不适的症状一定要及时跟教练说，让教练帮助克服解决。
2. 飞行时有头盔提供，但空中可能会到达近两千米的海拔，再加上风力，空中温度会比地面低很多，建议试自己的身体状况准备衣物，比如挡风的冲锋衣等；此外可根据实际情况准备手套和墨镜。
3. 飞行时不能背大件的背包，会增加不必要的重量，同时影响教练，可准备小的腰包牢固扣在身上，或是将随身小包放入教练的大背包里。在飞行中可携带自己的相机，但最好挂在脖子上以防手滑丢失。
4. 常规滑翔过程中并不会会有太多刺激的动作，起飞时是上升而非下坠，着陆时也是慢速平缓的；但可以跟教练沟通，体验在空中失重旋转等更加刺激的动作，录下一段惊声尖叫的视频留作纪念。
5. 如自己持有专业滑翔执照和装备，可以在进行登记注册后爽飞博卡拉；如时间充裕且对滑翔感兴趣，还可选择在博卡拉完成为期两周左右的入门课程。

## ✦ 门票价格

截至 2015 年 3 月，半小时的价格约为 8500 卢比，一小时的价格约为 11500 卢比，正规的票价中包含保险费，保额约 2 万美元。拍照摄像服务价格为 1700 卢比。

### 开放时间

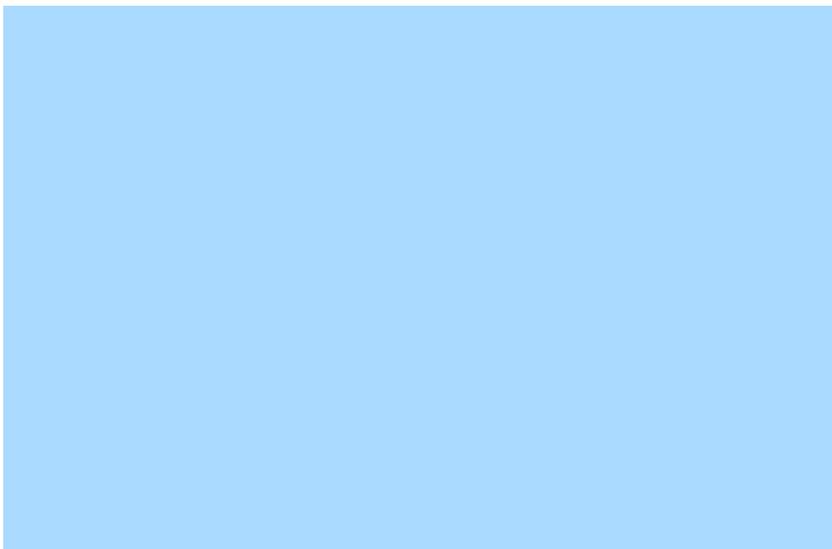
从等候、出发、准备到最后返回需要 2 个多小时，一天中规定只有 3 个轮次，集合准备时间分别大致是上午 9:00 和 11:00、下午 13:00，请做好自己的时间安排。通常情况上午的天气状况会更合适，看到雪山的几率

### 到达方式

预订后，俱乐部会安排车辆到宾馆接你，在俱乐部办公室办理好手续后送至起飞地点，降落后也会有车辆接回俱乐部办公室。往返途中部分路段灰尘较大，最好准备好口罩。

# DAY5

## 奇特旺



早餐后，乘车前往奇特旺，车程 4 小时。

奇特旺国家森林公园是亚洲著名的自然保护区，以高度密集的野生生物资源著称于世，它提供了可以观赏在自然栖息地生活的动物的机会。

抵达后，入住酒店休息，您也可以在酒店内自由活动，享受丛林边缘的气息。



## 奇特旺国家森林公园

Chitwan Nationality Park



奇特旺国家公园曾是尼泊尔皇室和他们的贵宾狩猎的私人领地，1973年它被联合国教科文组织列为世界文化遗产。奇特旺国家公园占地930平方公里，园内生长着青翠的竹林、高大壮观的婆罗双树、木棉树和享有“森林火焰”美誉的深红色二月花蕨，长势凶猛的藤蔓植物像巨蟒一样紧紧缠绕着树木，合风不透，甚至能将大树置于死地。

当然这里也不乏真正的巨蟒。长有环状白毛的叶猴在树梢间跳跃荡漾，直惹得绿色的长尾小鸚鵡惊慌而逃。林间空地上，孔雀悠闲地整理着羽毛，向世人炫耀它的美丽；害羞的小鹿则一看见生人便消失得无影无踪。鹿是奇特旺国家公园里一道亮丽的风景线，单生活在这里的就有五种之多。鹿以它特有的活泼成为人们关注的焦点，它们四处奔跑、尽情欢乐的身影深深地感染着周围的每个人。大独角犀牛和印度鳄是公园里最为凶猛的保护动物。

奇特旺国家公园全称为“奇特旺皇家国家公园”，位于尼泊尔南部拉伊平原的天然动物保护区，是印度和尼泊尔之间喜玛拉雅丘陵地带中为数不多的未遭破坏的自然区域之一，也是世界上已经罕见的亚洲独角犀牛的栖息之地和孟加拉虎的最后藏身地之一。奇特旺国家公园地处两个河谷之间的亚热带平原，占地面积 932 平方公里。东西走向的河谷在喜玛拉雅山脉支脉西瓦利克山脚下，海拔 150 至 760 米之间。这里生活着尼泊尔唯一的一群亚洲独角犀。这种动物仅产于尼泊尔、印度及印尼的少数地区，世界上也仅有 1000 多只，极为珍贵。犀牛在尼泊尔被视为国宝，身高 2 米，体重 2 吨多，头呈三角形，生独角，没有毛，以青草为食，性情比较温顺，一般不伤人。

奇特旺的植被基本是单一的盐质森林，覆盖面积达 60%。河水两岸的树林和野草错落相间，山上遍布松树和海枣树，最潮湿的山坡上生长着竹子。这里因水草丰美，森林茂密，其它动物也很多，有多种野鹿、羚羊、猿猴、豹、野象及野猪等 36 种哺乳动物，还有 350 多种鸟类生活在园区。此外生存受到威胁的印度食鱼鳄、沼泽鳄、濒临灭绝的大蟒蛇，以及大型食草动物水鹿、印度野牛等也生活在这里。孟加拉虎是公园里的重点保护动物。在奇特旺国家公园的东北角设有盖达（尼泊尔对独角犀的称呼）野生动物营，此外可以观赏独角犀、野鹿、猿猴及飞禽。在附近的拉普梯河上，可以乘独木舟观赏鳄鱼。公园东端还设有观赏野象的象营。奇特旺还有皇家狩猎场，是 1800 年以来就被护养起来的。这里的生态系统同野生有蹄动物、水边森林和高大的野草组成，每平方公里的生物重量可达 18950 公斤，比亚洲其他任何地方都高，与非洲保护区的水平接近。1984 年，奇特旺国家公园被列入世界遗产名录。奇特旺拥有 50 多种哺乳动物，包括猴、虎、豹、懒熊、野猪、

土狼、鹿、象和犀牛。观鸟者能看到 450 种鸟类，而观蝶者能够辨认出至少 67 种不同的蝴蝶，有些蝴蝶跟手掌一样大。gaida(独角印度犀牛)

是奇特旺最著名的动物，虽然近来偷猎活动有所抬头，但你还是有机会在骑象游览时见到它。奇特旺公园内老虎、鳄鱼和恒河豚的数量也很可观——见 222 页框内文字了解更多奇特旺著名物种。除了上述声名显赫的动物之外，你还能看到麋(鸣鹿)、白斑鹿、豚鹿和大量印度野牛躲藏在丛林中。公园内还有土狼和懒熊等食肉动物，但与老虎一样，这些动物因为能够入药，所以极可能被非法交易。

奇特旺最常见的猴子是矮壮的恒河短尾猿(跟经常在尼泊尔寺庙里游荡的那些猴子一样)，不过你也很有可能看到体形更大、更优雅的叶猴(bandar)。这种行动敏捷的猴子被用做了迪斯尼动画片《森林王子》中猴子们的蓝本。白斑鹿总是跟随在叶猴周围，捡后者的食物残渣吃。

在奇特旺能见到的鸟类包括夜莺、八哥、白鹭、长尾小鸚鵡、原鸡、孔雀、翠鸟、金莺和各种燕子。观鸟者应该带一个倍数较高的望远镜，并着重留意诸如红色头冠的太阳鸟、绿鸽子、林泉和犀鸟之类的珍稀鸟类。

#### 开放时间

7:00-18:30

#### 游玩时长

半天

#### 地址

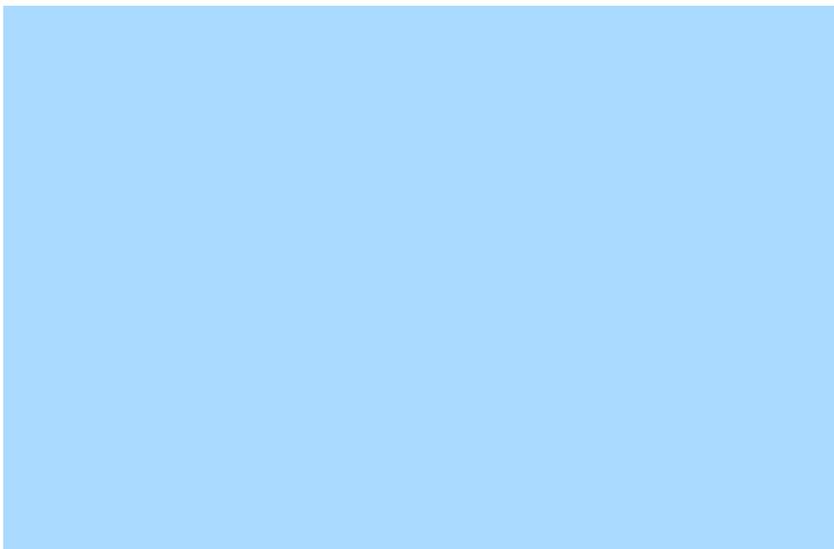
Bharatpur 110 085, Nepal

#### 到达方式

奇特旺国家森林公园位于奇特旺郊区，建议包车往返

# DAY6

## 奇特旺



奇旺国家森林公园【越野车丛林探索+追踪独角犀牛+原始塔奴村】清晨在鸟儿的鸣唱声中醒来，搭乘不同的交通工具，分两次进入国家森林公园，开启探险之旅。

★骑大象★搭乘敞篷越野车，最为值得一提的是，这儿生活着亚洲独有的独角犀牛，奇旺公园的特有环境，让您可以近距离追踪他们的脚步。



## 越野车丛林探索



搭乘敞篷越野车（时间约 100 分钟），在专业向导的陪同下，深入丛林，你也许会看见孟加拉虎在丛林中信步，看到贪食的熊，敏捷的花豹以及众多的野生动物在丛林之中悠然地生活。最为值得一提的是，这儿生活着亚洲独有的独角犀牛，奇旺公园的特有环境，让您可以近距离追踪他们的脚步。

小贴士：

<http://www.saastrip.com/point>

 地址

-



## 骑大象



骑大象（时间约 100 分钟）在丛林中穿越，观看悠然自在见人不惊的梅花鹿、麋鹿，可爱的小猴；骑着大象去寻找，更能与他们来一次近距离的接触。

 地址

—

## DAY7

## 萨尔茨卡默古特湖区-蓝毗尼



早餐后，独木舟泛舟，后前往蓝毗尼（车程约 4 小时）蓝毗尼是佛祖释迦牟尼出生地，是佛祖四大佛迹（其余三个在印度），是参佛朝圣之地。参观蓝毗尼园：摩耶夫人祠、古菩提树、佛祖修行台、阿育王石柱、普卡尔尼圣池、及中华寺。



## 拉普提河乘独木舟

Boating on the Rapti River



拉普提河是奇特旺国家公园里的一条自然河流，河中栖息着泽鳄和印度鳄。乘坐由一整根巨木制成的独木舟在河上航行，寻找鳄鱼的身影，是奇特旺国家公园里一项很受欢迎的旅游项目。

 地址

—



## 摩耶夫人祠

Mayadevi Temple



摩耶夫人是释迦牟尼的母亲，现在仅存遗迹。祠内的池塘据说是摩耶夫人在诞生佛祖之前沐浴的地方，周围的地面上由许多砖砌佛塔和庙宇的废墟，它们的历史可以追溯到公元前 2 世纪至公元 9 世纪。



## 蓝毗尼中华寺

Zhong Hua Monastery



在蓝毗尼有各国建造的寺庙，出示中国护照，可以免费住宿寺中，但要遵守规矩给点香火钱，记得帮师父们做一些义务劳动，早课和禅修非常有意思，但是房位有限。



## 阿育王柱

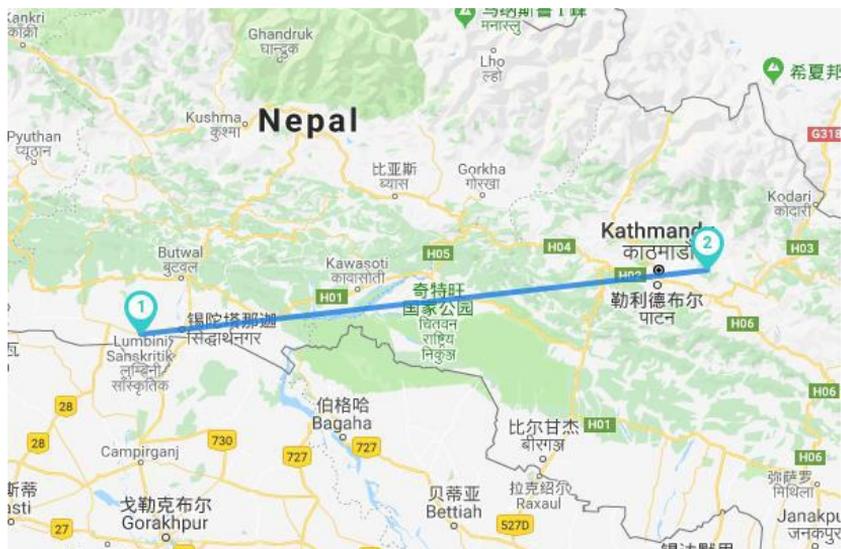
Ashokan Pillar



阿育王柱 (Ashokan Pillar) 是 1896 年印度考古学家穆克吉根据玄奘《大唐西域记》的记载，在蓝毗尼发掘出的，高约 6 米，直径 45 厘米。上面铭刻着阿育王的亲笔敕文，证实阿育王朝拜过佛祖诞生地。

## DAY8

蓝毗尼-纳加阔特



早餐后，蓝毗尼游览后，乘车前往 纳格尔果德（Nagarkot），观赏喜马拉雅雪山全景和日落。如果能见度高，还能看到珠穆朗玛峰（Mt. Everest, 海拔 8850 米），遥望前方喜马拉雅山脉象一条玉带横跨在空中，加上天空中变幻无穷的云层，壮观的景色震撼人心。



## 蓝毗尼世界和平塔

World Peace Pagoda



蓝毗尼的世界和平塔由日本修建，高 41 米。



## 迦毗罗卫城

Kapilavastu



当年佛祖释迦牟尼系迦毗罗卫国净饭王之子的住处，释迦牟尼青少年时期在此居住，并接受婆罗门教育。虽然只留下了一堆砖瓦，为昔日王宫的围墙遗址，但淳朴的人和安静的环境，依旧令人感觉如同回到那个时代。

小贴士：

天热的时候蚊子比较多，做好防蚊措施。

### 地址

Kapilvastu, Western Region, Nepal

### 到达方式

包车前往。



## 纳加阔特观景台

Nagarkot



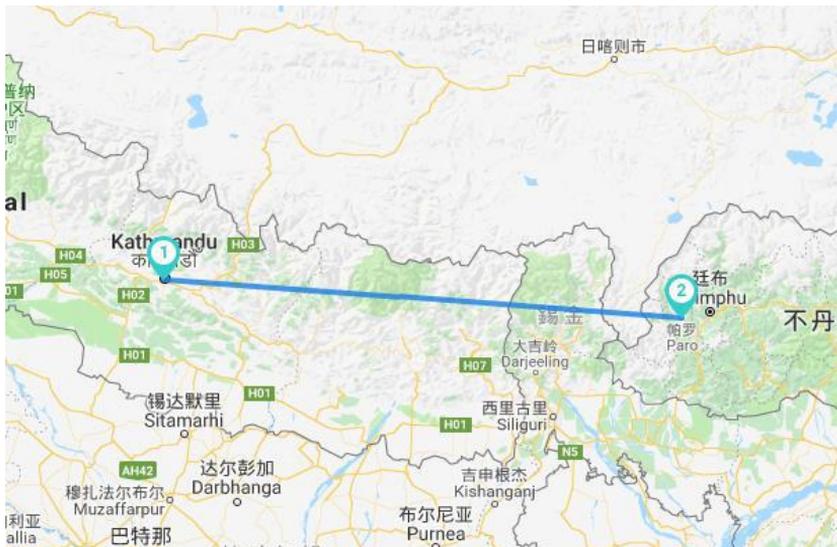
位于巴德岗东北部 15 公里处，坐落于海拔 2175 米的山顶，是加德满都山谷最著名的雪山观景台，天气晴朗的时候，在这里可以远眺包括珠穆朗玛峰在内的喜马拉雅群山，每年 10 月中旬至次年 4 月上旬，天气晴好，是到此的最好时间。到纳嘉阔特最好是住上一晚，第二天清晨看喜马拉雅雪山日出，因为大批游客涌入，这小小的山头修建了数十家旅馆，大多数旅馆都有视野很好的观景台，甚至在房间透过窗户就可以看日出，但这里晚上经常停电，记得带上一个手电或头灯。

### 地址

巴德岗东北部 15 公里处

## 到达方式

从巴德岗有公共巴士到纳嘉阔特，车票 35 卢比，车程 1 个小时，从下车的地点还要继续往前走十几分钟到达旅馆的聚集区，从巴德岗打车到此往返约 800 卢比，可以在巴德岗提前联系好出租车，凌晨五点左右从巴德岗出发，到纳嘉阔特看完日出后，十点左右返回巴德岗，包车的往返费用约 1500 卢比。



清晨可在酒店花园欣赏喜马拉雅群山的日出美景。早餐后返回加德满都，乘机飞往不丹帕罗。



## 泰米尔区



## 泰米尔区



地址

Thamel, Kathmandu



## 加德满都老皇宫

Hanuman Dhoka



老皇宫曾相当于尼泊尔的故宫，因门前的哈努曼神像得名，哈努曼是印度史诗《罗摩衍那》中的猴神，因帮助毗湿奴化身的罗摩战胜恶魔而受民众的膜拜，老皇宫最早修建于 13 世纪，现存主要的建筑修建于 15-17 世纪马拉王朝期间，最多时皇宫包括 35 个庭院，后来遭受过地震损毁和人为拆除，现存 12 个庭院。\*2015 年 4 月 25 日的 8.1 级地震对加德满都老皇宫(哈努曼多卡宫)造成损坏，部分坍塌，现为危险建筑。\*

## 千

## 加德满都特里布文国际机场

Tribhuvan International Airport

特里布万国际机场是位于尼泊尔首都加德满都的一个国际机场。加德满都国际机场是尼泊尔唯一的国际机场，以已故尼泊尔国王特里布万命名。机场距离在加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。

 开放时间

全天

 联系方式

+9771-4113033

 地址

Ring Rd Kathmandu 44600 尼泊尔

 到达方式

乘车到达

 主页

<http://www.tiairport.com.np/>



## 帕罗机场

Paro International Airport



帕罗机场(Paro International Airport, PBH)是不丹唯一的国际机场,有航班直通加德满都、曼谷和德里。帕罗机场的离境税是 13 美元左右。

#### 🕒 开放时间

全天

#### 📞 联系方式

+880 1730-317781

#### 📍 地址

Airport Road, Paro, 12001, 不丹

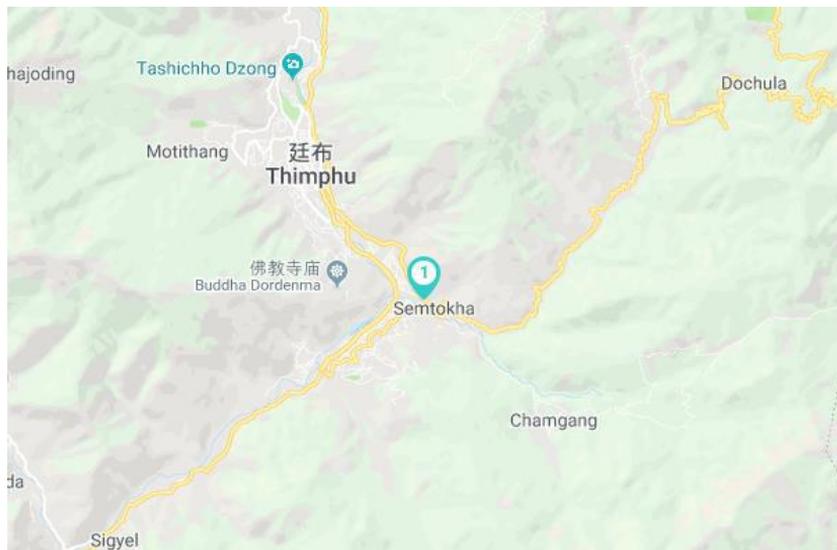
#### 📍 到达方式

乘车到达

#### 🌐 主页

<http://www.drukair.com.bt>

# DAY10 廷布





## 不丹国家纪念碑

National Memorial Chorten



廷布的标志性建筑，是按不丹三世国王晋美·多吉·旺楚克陛下(现代不丹之父)的设想而建的。1974 年佛塔完成后，他却不幸逝世。这是一个既为纪念已故国王，同时为世界和平而建的纪念碑，也是廷布人每日转塔最集中的地方。当地人认为转塔可以洗清先前犯下的罪孽。国家纪念碑同时也是一座佛塔，内部珍藏许多神圣的宗教绘画和密宗佛像。这金色尖顶的大型建筑并没有存放三世国王的遗体，而是摆放着一副他的画像供人民瞻仰。碑上铃铛在风中叮当作响，下面则是虔诚绕行的人们排着蜿蜒的长队。据说许多皇室成员和宗教领袖也会到此造访。

### 地址

Chorten Lam



## 民间遗产博物馆

Folk Heritage Museum



于 2001 年首次开放，内有一个非常古老的传统民房，收集着来自王室或民间的稀有古董。

### ¥ 门票价格

成人 150 努

### 🕒 开放时间

周二至周六 09:00 - 17:00

 联系方式

2 327133

 地址

Pedzoe Lam



## 廷布大佛

Buddha Viewpoint

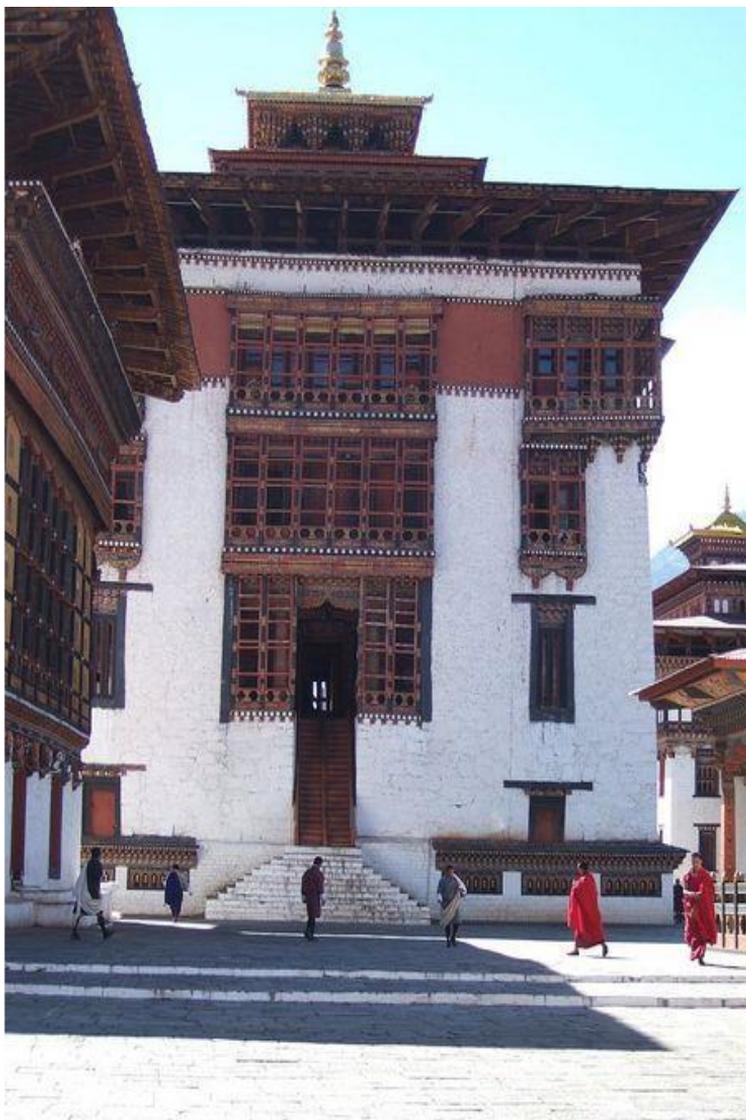


这座 50 米高的佛像仍然在建中，目前还剩底座没有完成。这座佛像位于廷布的南部的山上，俯瞰整个廷布河谷。这座大佛是由中国人修建的，很多中国游客会专门去参观这里。



# 扎西却宗

Tashi Chhoe Dzong



不丹久负盛名的佛教寺院，同时也是首都廷布的政府中心。它始建于 13 世纪，海拔 2500 米，庄严的矗立在旺楚河西岸。扎西确宗是现任国王的办公场所以及内政、财政部门所在地，也是宗教首领和中央宗教机构

的夏季驻所。扎西确宗寺楼层结构为 2 层，外墙由白色石灰粉刷。宗的四角各有一座高出主体建筑的金顶塔楼组成。在城堡中央是喇嘛首领的正方形建筑物宅邸。左右两边的路都通往广场和喇嘛房间。虽然几经火灾和地震的损毁，但吉格梅·多尔吉·旺楚克三世国王却对寺院进行了超过 5 年的全面修缮和扩建。作为政府办公驻地，扎西确宗寺一直沿用至 1952 年。寺院内至今仍保留有国王的宝座和办公室，以及王室商议家事和进行会客商谈的地方。现在基堪布喇嘛每年都率领中央寺院众喇嘛到扎西确宗度夏。游客进大门时要经过安检，进入内部庭院后可自由拍照，但禁止大声喧哗。

### 开放时间

周一-周六 5:00 后；冬季周日从 9:00-16:00；夏季到 17:00。

### 联系方式

2 325664

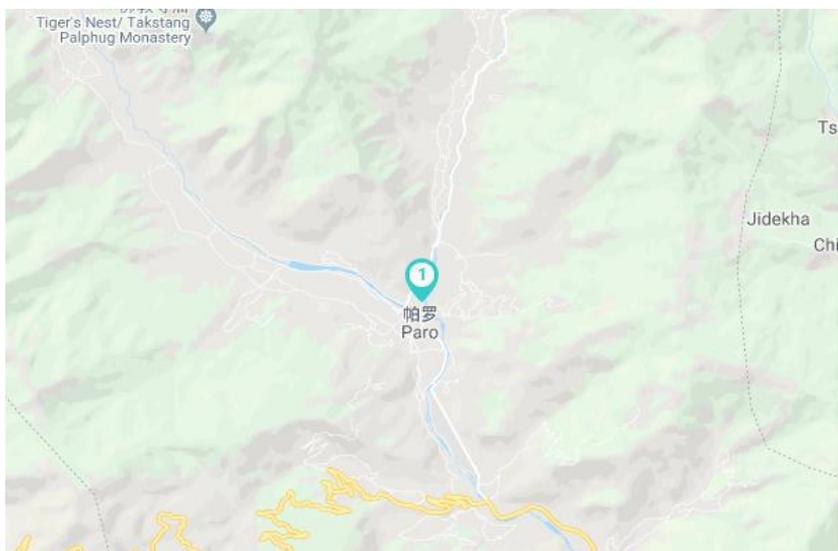
### 地址

Chang Lam Clocktower Square Area

### 主页

<http://www.vast-bhutan.org>

# DAY11 帕罗



早餐后乘车出发前往帕罗（车程约 2 小时），特别安排：点燃 108 盏酥油灯：这是令人一辈子都难以忘怀的经验！可以驱除无知的黑暗，祈求神明，助你集中精神冥想，清净心灵，同时也可为家人祈福，保佑幸福和平安。



## 帕罗宗-日蓬堡

Rinpung Dzong



意为“一堆珍宝上的城堡”。它是不丹最为知名的寺庙，建于 1644 年，而现在是政府办公场所、帕罗法院及宗教协会所在地。



## 国家博物馆

National Museum



国家博物馆早先是用作帕罗宗瞭望塔的“塔宗”，墙身就有两米半之厚，它是模仿佛教中吉祥法器海螺的形状修建的。不丹政府于 1968 年把它改为博物馆，后因地震，墙体开裂而关闭。现在的博物馆在塔宗上面的一幢建筑内，展品不多。



## 祈楚寺

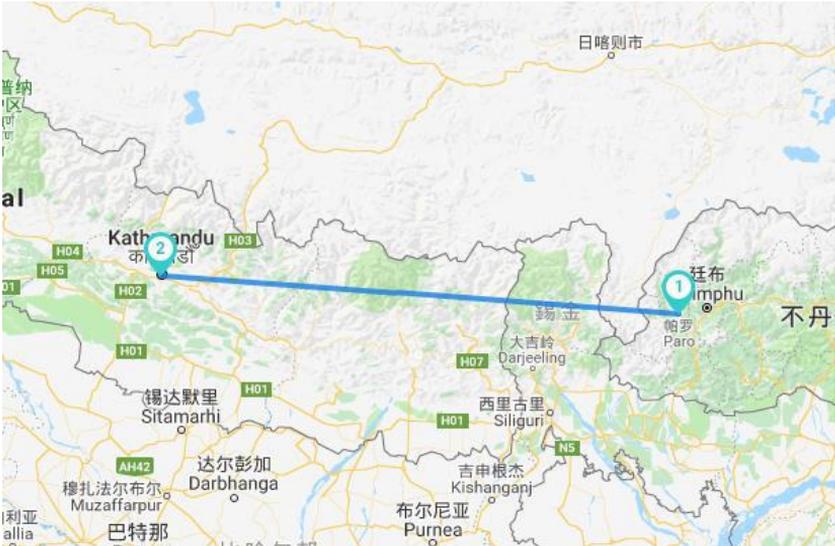
Kyichu Lhakhang



坐落在帕罗河谷的祈楚拉康是不丹王国建造的第一批宗教堡垒之一，是一座双寺庙建筑。第一圣殿是由松赞干布在公元 638 年建造的，庙内供奉的释迦摩尼八岁等身像是不丹最神圣的佛像之一。Ashi Kesang 王后（即不丹现任国王之祖母）于 1968 年策划在这古寺旁建造了一座风格相同的新寺院。此后，祈楚拉康不仅成为了当地人民朝拜的神圣之地，还成为了不丹皇室举行庆典的重要场所。在建立之初，祈楚寺仅为一座规模不大的寺庙。后来，多位佛教圣人亲临寺庙并主持扩大了庙宇的规模。作为不丹最重要的朝圣地之一，祈楚寺珍藏了许多珍贵的文物。除了与拉萨大昭寺齐名的等身佛像外，这里还有顶果钦哲仁波切大师 1992 年被火化后的骨灰。

### 地址

Paro 河谷



早餐后上山朝拜世界十大超级寺庙之一的虎穴寺。一路风光巍峨奇崛，震撼人心。

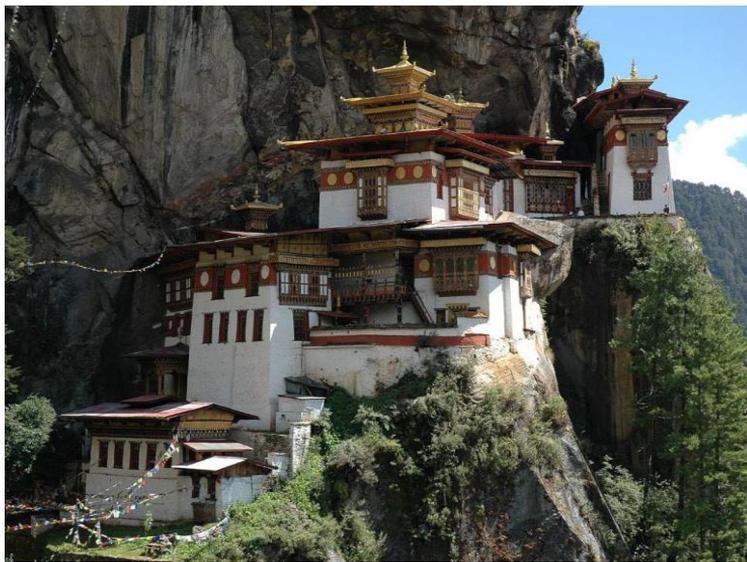
☆注：当天徒步上下山时间需要 3-4 个小时，海拔 3100 米，导游也可以为您安排骑马上山。

虎穴寺：是不丹国内最神圣的佛教寺庙，被誉为世界十大超级寺庙之一，坐落在 Paro 山谷中 3000 英尺高的悬崖壁上。传说中的第二位佛，莲花生大师骑虎飞过此地，曾在一处山洞中冥想，就是现在的虎穴寺，让此地成为佛教教化之地。



## 虎穴寺

Taktsang Lhakhang



虎穴寺扶摇凌驾于高出帕罗峡谷 900 多米的悬崖峭壁之上，海拔 3120 米，是不丹王国最著名的佛教圣寺。

相传印度高僧莲花生大师(Guru Rinpoche)曾在 8 世纪时于此冥想三个月。虎穴寺也因此成为了受到全不丹信徒顶礼膜拜的圣地。虎穴寺始建于 1692 年，然而 1998 年的一场来历不明的夜火给虎穴寺带来了毁灭性的灾难。之后虎穴寺一度曾严禁普通游客进入，即使是教徒的进入也被严格限制。经过不丹全国人民的共同努力，虎穴寺于 2005 年重建完成并重新向世界展示。

虎穴寺是一个集风光与艺术于一体的寺庙。寺内每个建筑都有一个阳台，可欣赏到风景秀美的帕罗河谷。远望虎穴寺如同攀附在悬崖峭壁上的一只壁虎。整个建筑群由四个主殿堂和居住区域组成，大多依据山势修建。要进入供奉莲花生大师和千手观音佛像的主洞穴，需要通过一个狭窄的通道。在黑暗的洞穴中，闪烁着酥油灯，你可以看到踏在雌虎之上的莲

花生大师的怒形化身多吉卓洛，这便是当年莲花生大师来此修行的描述。此外，这间佛堂中还藏有一幅优雅的手观音图像以及数十个菩萨像。

小贴士：

开放时间：10月-次年3月 8:00-13:00、14:00-17:00，4月-9月 8:00-13:00、14:00-18:00。

#### ¥ 门票价格

0.00

#### ⌚ 游玩时长

4-5 小时

#### 📍 地址

Taktsang Lhakhang, Taktsang Trail, Paro

#### 🌐 主页

<http://www.parotaktsang.org/>



丹贵族热石浴



不丹贵族热石浴：热石浴，顾名思义就是在浴盆中放入滚烫的石头，来加热水温。因为需要专人服务，在以前，只有不丹贵族才能享受到。

#### 📍 地址

-

#### ✈️

## 帕罗机场

Paro International Airport

帕罗机场(Paro International Airport, PBH)是不丹唯一的国际机场，有航班直通加德满都、曼谷和德里。帕罗机场的离境税是 13 美元左右。

#### 🕒 开放时间

全天

 **联系方式**

+880 1730-317781

 **地址**

Airport Road, Paro, 12001, 不丹

 **到达方式**

乘车到达

 **主页**

<http://www.drukair.com.bt>



## 加德满都特里布文国际机场

Tribhuvan International Airport

特里布万国际机场是位于尼泊尔首都加德满都的一个国际机场。加德满都国际机场是尼泊尔唯一的国际机场，以已故尼泊尔国王特里布万命名。机场距离在加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。

 **开放时间**

全天

 **联系方式**

+9771-4113033

 **地址**

Ring Rd Kathmandu 44600 尼泊尔

 到达方式

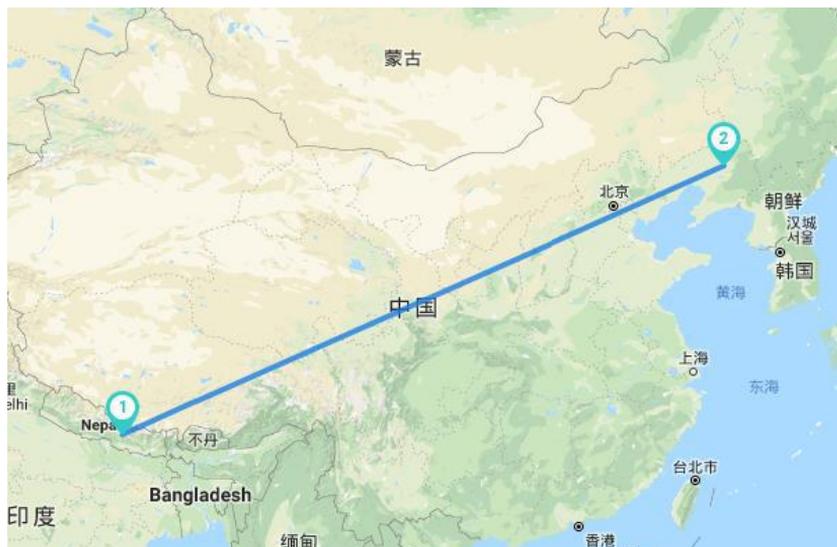
乘车到达

 主页

<http://www.tiairport.com.np/>

## DAY13

## 加德满都-沈阳



加德满都转机返回沈阳。



## 加德满都特里布文国际机场

Tribhuvan International Airport

特里布万国际机场是位于尼泊尔首都加德满都的一个国际机场。加德满都国际机场是尼泊尔唯一的国际机场，以已故尼泊尔国王特里布万命名。机场距离在加德满都市中心大约 6 公里。中国有直达航班，可以从北京、上海、成都、拉萨、广州和香港等地飞往加德满都。

### 开放时间

全天

### 联系方式

+9771-4113033

### 地址

Ring Rd Kathmandu 44600 尼泊尔

### 到达方式

乘车到达

### 主页

<http://www.tiairport.com.np/>



## 沈阳桃仙国际机场

Shenyang Taoxian International Airport

沈阳桃仙国际机场是国家一级干线机场，国家八大航空枢纽之一，东北地区航空运输枢纽。桃仙国际机场位于辽宁省中部，距沈阳市中心 20

公里。同时为辽宁中部沈阳、抚顺、本溪、鞍山、铁岭、辽阳等大中城市的共用机场。

 **联系方式**

024 8939 2000

 **地址**

辽宁省沈阳市东陵区桃仙镇机场路

 **主页**

<http://tx.lnairport.com/>

## 出国行李准备表

|                |                          |                  |                          |
|----------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| <b>行前事项</b>    |                          | 皮夹               | <input type="checkbox"/> |
| 购买旅游保险         | <input type="checkbox"/> | 贴身腰包             | <input type="checkbox"/> |
| 换钱、准备双币银行卡     | <input type="checkbox"/> | 拉杆箱              | <input type="checkbox"/> |
| 确认护照尾页的签名      | <input type="checkbox"/> | <b>洗护用品</b>      |                          |
| 拔掉家用电器插头       | <input type="checkbox"/> | 洗发水              | <input type="checkbox"/> |
| 锁好贵重物品         | <input type="checkbox"/> | 梳子               | <input type="checkbox"/> |
| 倒掉垃圾           | <input type="checkbox"/> | 沐浴露              | <input type="checkbox"/> |
| 把行程表给家人        | <input type="checkbox"/> | 牙膏牙刷             | <input type="checkbox"/> |
| 妥善安置号宠物和植物     | <input type="checkbox"/> | 剃须刀/女性去毛刀        | <input type="checkbox"/> |
| 结算必要的账单        | <input type="checkbox"/> | 脏衣服袋             | <input type="checkbox"/> |
| 关好门窗           | <input type="checkbox"/> | 密封袋              | <input type="checkbox"/> |
| 设置电子邮件自动回复     | <input type="checkbox"/> | 雨伞/雨衣            | <input type="checkbox"/> |
| <b>文件资料</b>    |                          | 墨镜/备用眼镜          | <input type="checkbox"/> |
| 护照及其首页复印件或电子档  | <input type="checkbox"/> | 充气枕/耳塞眼镜         | <input type="checkbox"/> |
| 驾照公证及翻译件（国际驾照） | <input type="checkbox"/> | 干/湿纸巾            | <input type="checkbox"/> |
| 2寸护照照片两张       | <input type="checkbox"/> | 指甲刀              | <input type="checkbox"/> |
| 身份证            | <input type="checkbox"/> | 水壶               | <input type="checkbox"/> |
| 现金/银联卡         | <input type="checkbox"/> | <b>医疗健康</b>      |                          |
| 信用卡            | <input type="checkbox"/> | 感冒药              | <input type="checkbox"/> |
| 紧急联系信息         | <input type="checkbox"/> | 止泻药              | <input type="checkbox"/> |
| <b>衣物箱包</b>    |                          | 维生素              | <input type="checkbox"/> |
| 裤子             | <input type="checkbox"/> | 消炎药              | <input type="checkbox"/> |
| 上衣             | <input type="checkbox"/> | 创可贴              | <input type="checkbox"/> |
| 长袖衬衫           | <input type="checkbox"/> | 棉签               | <input type="checkbox"/> |
| T恤衫            | <input type="checkbox"/> | 防晒霜/晒后修复         | <input type="checkbox"/> |
| 外套             | <input type="checkbox"/> | 润唇膏              | <input type="checkbox"/> |
| 休闲鞋            | <input type="checkbox"/> | 避孕套              | <input type="checkbox"/> |
| 拖鞋             | <input type="checkbox"/> | 眼药水              | <input type="checkbox"/> |
| 遮阳帽            | <input type="checkbox"/> | 其他个人特殊药品         | <input type="checkbox"/> |
| 袜子             | <input type="checkbox"/> | <b>电子设备</b>      |                          |
| 内衣裤            | <input type="checkbox"/> | 手机               | <input type="checkbox"/> |
| 泳装             | <input type="checkbox"/> | 电源转接器            | <input type="checkbox"/> |
| 双肩背包           | <input type="checkbox"/> | 各类充电器            | <input type="checkbox"/> |
| 小腰包            | <input type="checkbox"/> | 手提电脑/平板电脑/软件 APP | <input type="checkbox"/> |



扫描查看电子路线