



觀光景點

昔日藏傳大師視加德滿都為神聖的曼陀羅，因其在遠古湖泊時期曾有諸佛蒞臨，更由文殊菩薩開顯聖地。整個谷地遍布菩薩、本尊、護法與母續空行母的殊勝道場。

三大佛塔

1. 斯瓦揚布納特佛塔 (Swayambhunath Stupa)

斯瓦揚布納特佛塔(意為「自生聖地」，俗稱猴廟)坐落於加德滿都以西的山頂，與光明寺僅隔「環城道路」相望。其重要性僅次於博達哈大佛塔(Boudhanath Stupa)，這座由馬納德瓦國王於五世紀建立的建築群包含佛塔、寺廟、神龕、藏傳佛教寺院、博物館及圖書館。斯瓦揚布納特佛塔是加德滿都建築藝術的巔峰傑作之一。

2. 博達哈大佛塔 (Boudha Stupa)

博達哈地區一切活動的核心即為博達哈大佛塔(藏語稱「Jarung Kashyor」，意為「滿願塔」)。此佛塔是全球最重要的佛教朝聖地之一，建於西元600年後，正值吐蕃贊普松贊干布皈依佛教時期。若論線條之優雅純粹，尼泊爾境內無其他佛塔可與博達哈大佛塔媲美。

3. 南無佛塔 (Namo Buddha Stupa)

南無佛塔是加德滿都谷地重要的朝聖地之一，亦是創古仁波切的創古扎西揚澤寺院所在地。據《本生經》與多部佛典記載，摩訶薩埵為釋迦牟尼佛前世化身之一，係摩訶羅陀國王最年幼的三王子。一日三兄弟於林中漫步，見一母虎與其所生五隻幼虎因飢餓奄奄一息。兩位兄長離去後，摩訶薩埵決意返回，割自身血肉飼餵母虎。兄長尋來時僅見其骸骨與髮膚，後人遂於遺骸之上築塔供奉。

塔美爾區 (Thamel)

自1960年代起，塔美爾便成為全球背包客湧入加德滿都的匯聚之地。此處建築精湛，購物體驗尤為精彩。塔美爾以供應尼泊爾紀念品聞名，各類尼泊爾特色商品一應俱全。

阿森托萊市場 (Asan Tole Market)

阿森托萊是加德滿都的靈魂核心，亦是當地居民的生活中心。漫步阿森街道，可窺見尼泊爾日常生活的縮影。此處是城中最負盛名的歷史街區之一，以其繁華市集、豐富節慶與戰略位置著稱。販售商品種類極多，從食品、香料、紡織品到電子產品與金銀條塊應有盡有。從塔美爾步行至阿森僅需短暫路程。

三大杜巴廣場 (Three Durbar Squares)

1. 加德滿都杜巴廣場 (Kathmandu Durbar Square)

加德滿都杜巴廣場是昔日國王加冕、確立正統與施行統治的所在(「杜巴」意即皇宮)。此為尼泊爾加德滿都谷地三座聯合國教科文組織世界遺產杜巴廣場之一。廣場南緣矗立著三層樓高的庫瑪麗宮殿(也稱作Kumari Chouk 或 Kumari Bahal)，這座馬拉王朝時期的建築是供奉活女神庫瑪麗的居所，她被尊為印度教女神在世間的化身。

2. 帕坦杜巴廣場 (Patan Durbar Square)

帕坦這座美麗的城市坐落於加德滿都以南、巴格馬蒂河對岸，同為聯合國教科文組織世界遺產，擁有尼泊爾最精美的寺廟與宮殿群。帕坦建於三世紀，是尼瓦爾人的聚居地——他們既是加德滿都谷地最早的居民，亦是尼泊爾最早的佛教修行者。尼瓦爾工匠製作的佛教造像舉世聞名。明就仁波切的父親祖古烏金仁波切，被視為帕坦居民的重要藏傳佛教導師。

3. 巴克塔普爾杜巴廣場 (Bhaktapur Durbar Square)

此廣場在巴克塔普爾獨立時期曾是三座杜巴廣場中最宏偉者，然頻繁地震已摧毀廣場上許多昔日建築。此處曾作為尼泊爾馬拉王朝國王(14至15世紀)及巴克塔普爾王國國王(15世紀至18世紀末，直至1769年被征服)的宮殿所在。

黃金寺 – 誇巴哈爾 (Golden Temple – Kwa Bahal)

最宏偉的尼瓦爾風格寺院(位於帕坦); 寺域內的伊頓巴哈爾(Itum Bahal)是以度母為供奉主尊的著名寺廟, 亦被稱為「會說話的度母」; 維克拉姆希拉大乘精舍/斯塔姆巴哈爾(Vikramshila Mahavihar/ Stham Bahal)——此寺由阿底峽尊者開光, 據傳供奉以黃金書寫的原始《般若波羅蜜多經》經典, 須提前預約方可禮瞻。帕坦的阿育王佛塔——這些古老佛塔被認為由法王阿育王於西元前3世紀所建。

寺名源於覆蓋其正面的鍍金金屬板, 使其成為帕坦最美的寺廟之一。作為黃金寺核心的釋迦牟尼佛像, 被視為尼泊爾最具歷史意義與藝術美感的造像。

博達哈社區 (The Village Of Boudha)

博達哈位於加德滿都市中心東北方7公里(4-5英里)處, 是加德滿都藏人社群的核心地帶。此地無論晝夜皆充滿活力, 交融著神聖與世俗活動。加德滿都谷地多數導師及其寺院皆坐落於此。該區亦提供喜馬拉雅地區最優質的佛教造像、唐卡與工藝品購物體驗, 實為必訪之地。

博達哈的寺院

博達哈匯聚了藏傳佛教各派約50座寺院。其中主要寺院包括: 卡寧謝竹林(Ka-Nying Shedrup Ling)(白廟, 為明就仁波切長兄秋吉尼瑪仁波切的寺院); 尊勝的頂果欽哲仁波切的雪謙寺(Shechen Monastery); 創古扎西仁波切的寺院; 蔣貢康楚仁波切的寺院; 以及著名的格魯派寺院——柯盤寺(Kopan Gompa Monastery)。

帕斯帕提那神廟火葬台 (Pashupatinath Cremation Ghats)

毗鄰博達哈, 在聖河巴格馬蒂河畔坐落著帕斯帕提那神廟的火葬台。帕斯帕提那之於尼泊爾, 猶如恆河畔的瓦拉納西。沿巴格馬蒂河岸的火葬台用於露天火葬儀式, 終年不息。周邊小廟的建築風格極為優美。帕斯帕提那亦是許多尼泊爾印度教苦行僧的居所。

加德滿都以外的佛教聖地:

1. 藍毗尼區域 (Lumbini Area)

釋迦牟尼佛誕生地藍毗尼、羅姆格拉姆佛塔(Ramgram Stupa)(八大佛塔之一,亦是唯一保存完好的佛陀原始舍利塔)、提勞羅科特(Tilaurakot)(佛陀身為王子時居住29年之地)、尼爾吉哈瓦(Nilgihawa)與戈蒂哈瓦(Gotihawa)(過去佛拘留孫佛與拘那含牟尼佛誕生地)。(建議安排2晚3日行程並搭乘航班前往)

2. 瑪拉提卡 (Maratika)

蓮師修持長壽法門之聖地。瑪拉提卡是與蓮花生大士密切相關的重要地點,他曾與印度明妃曼達拉娃在此證得不死虹身成就。該區域有多處洞穴,從加德滿都前往需停留一晚。(建議2天1夜行程)

3. 霍爾莫 (Hyolmo)

位於黑拉姆布地區的虎獅洞是密勒日巴尊者的修行地,他曾於此進行三年閉關。釋迦牟尼佛在《華嚴經》中授記此處為修行加持聖地。(建議2天1夜行程,住宿於梅蘭奇市集 Melamchi Bazar)

4. 特瑪爾 (Temal)

卡夫雷(Kavre)的雅里納/特瑪爾(Yarinag /Temal)是蓮花生大士加持之地。「特瑪爾」源自「特爾瑪哈爾 Termahal」,因蓮師曾於此埋藏伏藏。此處亦是蓮師栽種菩提心植物之地,其種子被視為製作念珠的上品。雅里納(Yarinag)洞穴是蓮師以忿怒尊杜基謝琛(Dükyi Shechen)之化現調伏惡魔黑夜叉之處。(建議2天1夜行程)

5. 里希什瓦拉/丘米克江秋(覺悟之泉)(Risheshvara / Chumik Jangchub (Spring of Enlightenment))

此為蓮花生大士在加德滿都附近的七聖地之一。蓮師以岩石湧泉加持此地,泉水被視為極其聖潔,常被汲取用於儀式。蓮師曾於此示現克傑措桑(Kyechok Tsulzang)化身。(建議2天1夜行程)

此外,尼泊爾尚有拉皮(Lapchi)、馬南(Manang)、楚姆-努布里(Tsum-Nubri)、胡姆拉(Humla)等地的密勒日巴聖跡;以及木斯塘(Mustang)、黑拉姆布(Helambu)、卡比拉斯(Kabilas)、朗塘(Langtang)、多拉卡(Dolakha)、德瓦嘎特(Devghat)、馬卡魯谷(Makalu Valley)等地的蓮師聖地。已知七處「貝域 Beyuls」(隱藏谷地)中有五處位於尼泊爾喜馬拉雅山區。然多數聖地位處山區,需耗費長時間且旅途艱辛。

實用旅遊指南

- [Lonely Planet Kathmandu](#)
- [Rough Guides Nepal](#)
- [Trip Advisor](#)