

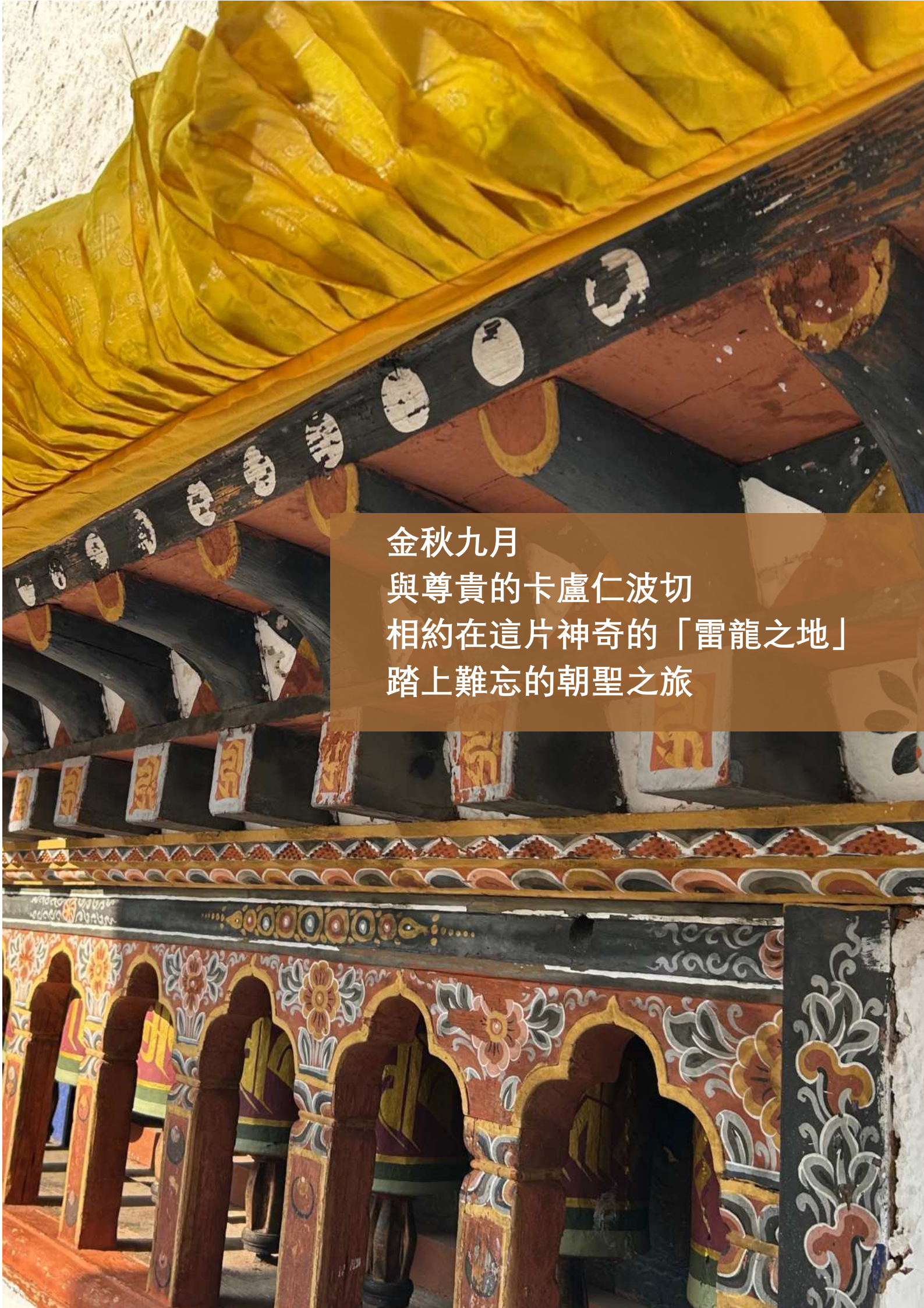
2025 年 9 月

尊貴的卡盧仁波切 不丹瑪哈嘎拉灌頂及朝聖

尼古瑪團隊

A full-page background image of a Bhutanese Himalayan landscape. In the foreground, a dry, golden-brown grassy slope leads down into a deep valley. A vibrant rainbow arches across the middle of the valley, its colors reflecting on the forested slopes. The valley floor is filled with dense evergreen forests. In the distance, more mountain ranges are visible under a sky filled with large, white, fluffy clouds. The lighting suggests late afternoon or early morning, with long shadows and a warm glow.

不丹——
喜馬拉雅南麓的「幸福之國」
遠離人世的喧囂
跟隨風中傳來的梵頌
走進「與世隔絕的香格里拉」

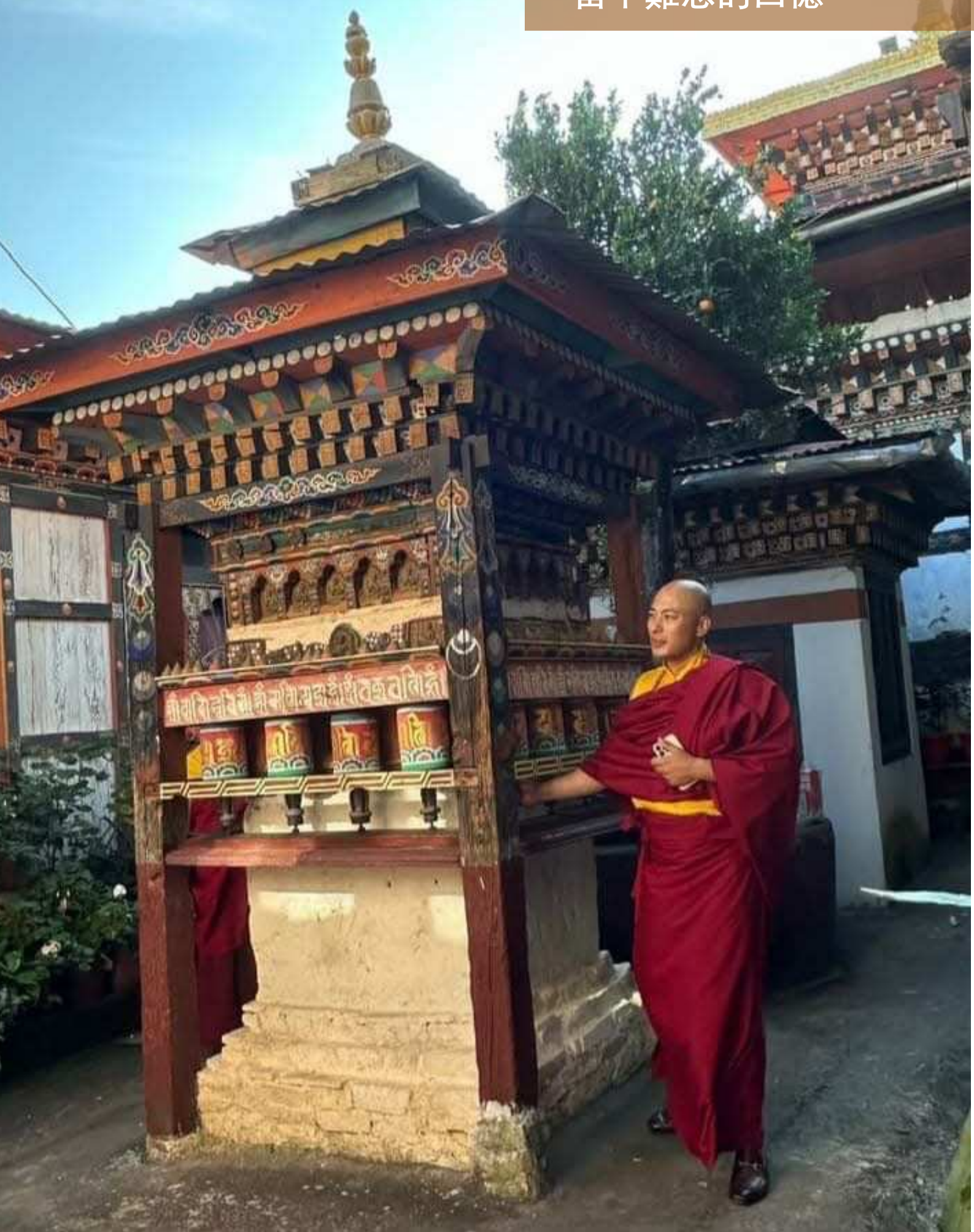
A photograph of a Tibetan Buddhist structure. The top part shows a large, draped yellow canopy. Below it, a dark wooden beam is decorated with white circular patterns. The lower part of the image shows a row of prayer wheels (manis) set within a structure with colorful, ornate carvings and paintings. The text is overlaid on a semi-transparent brown rectangle in the center.

金秋九月
與尊貴的卡盧仁波切
相約在這片神奇的「雷龍之地」
踏上難忘的朝聖之旅

從帕羅壯麗的山谷
到布姆唐的心靈盛宴
深度體驗獨特的傳統



飽覽旖旎的風光
留下難忘的回憶



2025 年 9 月 2 日至 10 日
(共 9 天)

第一天 (9 月 2 日):
加德滿都—帕羅

第二天 (9 月 3 日):
崗頂 (富畢卡)

第三天 (9 月 4 日):
崗頂—通薩—布姆唐

第四天 (9 月 5 日):
布姆唐聖地

第五天 (9 月 6 日):
布姆唐—廷布

第六天 (9 月 7 日-藏曆十五):
瑪哈嘎拉灌頂及法會

第七天 (9 月 8 日):
虎穴寺朝聖

第八天 (9 月 9 日):
帕羅聖地、與仁波切共進晚餐

第九天 (9 月 10 日):
帕羅—加德滿都

*語言: 英文
(含中文翻譯)



日程表

第一天 – 抵達帕羅：走進「龍之王國」

9 月 2 日

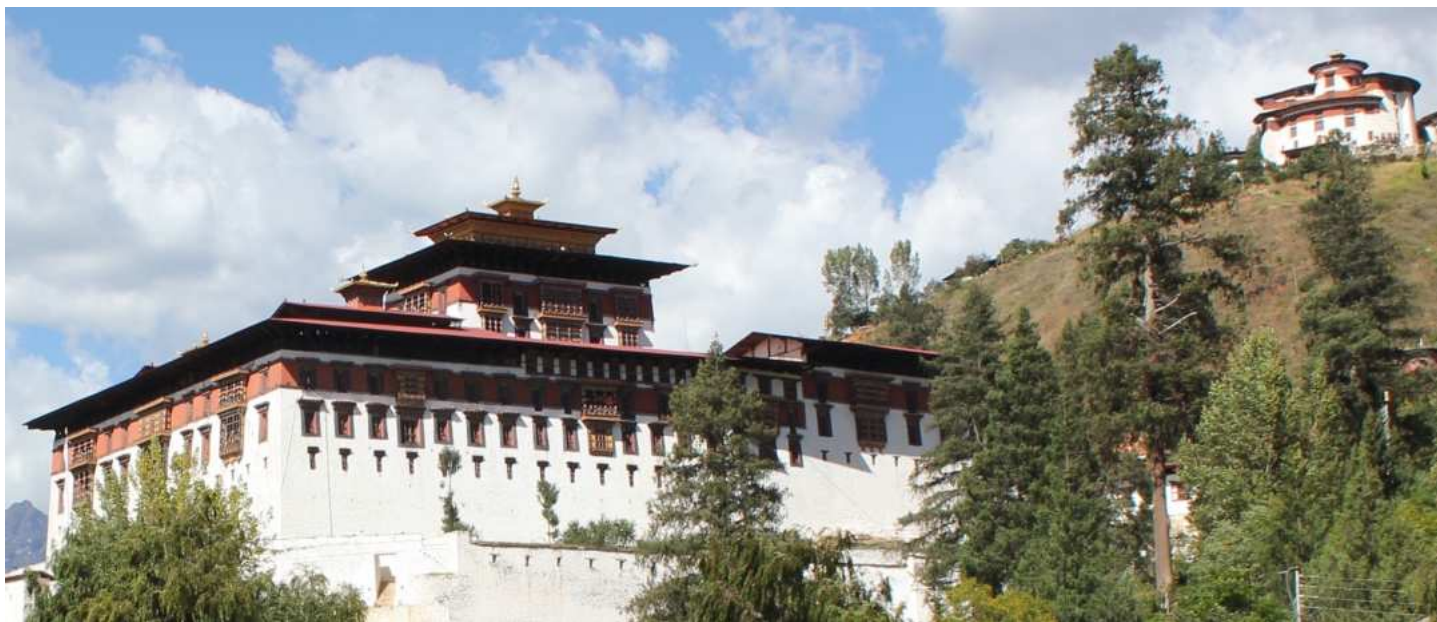
- 10:30 am: 到達帕羅機場
- 11:30 am – 1:30 pm: 酒店入住、午餐
- 1:30 pm – 5:30 pm: 古雀寺、帕羅宗、不丹國家博物館
- 6:30 pm – 8:30 pm: 晚餐

*我們會根據您的需要，以優惠的匯率隨時為您兌換美金到不丹幣；因此，無需在機場櫃台專門兌換。

*我們會在您到達不丹後，提供本地手機卡。

*不丹的九月氣候溫和，氣溫為 12-20°C。

*帕羅海拔為 2280 米，身體會需要一些時間適應。



帕羅宗：這座氣勢非凡的城堡-寺院也被稱為日蓬宗堡，由夏仲·阿旺朗傑於 1646 年建成，具有重要的歷史意義，彰顯不丹非凡的建築實力。其俯瞰帕羅河的地理優勢具有戰略意義，同時也體現了當地豐富的文化遺產。

帕羅國家博物館：這座文化博物館成立於 1968 年，坐落在塔宗堡內，而塔宗則是一座獨特的圓柱形堡壘，建於 1649 年，曾作為瞭望塔，保護位於下方的日蓬宗堡。塔宗本身由石頭和木材建造而成，沒有使用任何釘子，可謂一大建築奇蹟。其圓形結構形似海螺，可盡覽帕羅山谷全景。博物館內收藏了超過 3000 件的歷史文物，充分展示出不丹在過去 1500 年中豐富的歷史、文化和藝術遺產，包括傳統服飾、唐卡、精美織品、武器、家居用品以及稀有郵票和硬幣等，依主題精心陳列於不同樓層，展示不丹文化中從自然環境、宗教習俗、皇室歷史到日常生活的不同面向。



古雀寺：這座飽富盛名的寺院是不丹最古老、最神聖的寺廟之一，其起源可追溯到公元七世紀，由西藏國王松贊干布所造，蓮花生大士也曾到訪，使其具有獨特的加持力。

第二天 – 帕羅至富畢卡：寧靜的山谷

9 月 3 日

- 6:00 am: 酒店退房後前往崗頂，途中在多楚拉山口享用早餐
- 10:00 am: 旺地普當宗
- 12:30 pm: 抵達崗頂，酒店入住及午餐
- 2:00 – 4:30 pm: 崗頂寺及崗頂山谷遊
- 6:30 – 8:30 pm: 晚餐

多楚拉山口：這是不丹一處頗負盛名的山口，位於從廷布到普納卡的途中，海拔約 3100 米。天氣晴朗時，白雪皚皚的喜馬拉雅山脈壯麗全景清晰可見，這裡也有 108 座佛塔，紀念在 2003 年與印度發生的軍事衝突中陣亡的不丹士兵。在多楚拉山口，不僅能夠欣賞令人讚不絕口的美景，同時也能感受到祥和寧靜與厚重的歷史氣息。





旺地普當宗：該寺院坐落在普納藏楚河與當楚河交匯處的山脊上，歷史上曾是一座重要的堡壘和旺地普當區的行政中心，由夏仲·阿旺朗傑於 1638 年建造，可俯瞰四周山谷，具有至關重要的戰略意義。傳說夏仲在此處遇見一位名叫旺地的小男孩造沙城堡，因此而命名該寺院為旺地。這座寺院獨特的建築風格，厚重的石牆、精緻的木工和中央的塔樓，使其成為不丹宗堡設計的典型代表。寺內收藏了重要的宗教文物，並作為宗教和行政事務中心。

崗頂寺：這座重要的寧瑪派寺院，坐落在富畢卡的山丘上，俯瞰廣闊的山谷，是貝瑪林巴傳承的主寺，由伏藏師貝瑪林巴的孫子嘉瑟·貝瑪廷列於 1613 年修建，圓滿 15 世紀的預言。其建築體現了不丹的傳統風格，樓層為四層，由五座經堂環繞中央塔樓，主殿的巨大木柱和精美壁畫尤其不同凡響。周圍山谷是吉祥黑頸鶴的冬季棲息地，它們在到達和離開山谷時都會繞著崗頂寺盤旋，好像在頂禮這殊勝的加持地。





崗頂山谷遊：沿著山谷中一條寧靜的小徑悠閒漫步，讓我們沉浸在自然美景中，充分感受富畢卡的寧靜氛圍。

第三天 – 從富畢卡到布姆唐：深度心靈之旅

9 月 4 日

- 7:00 – 8:30 am: 早餐
- 8:30 am: 前往通薩（途經海拔 3420 米的佩萊拉山口）
- 10:30 am – 1:00 pm: 參觀通薩宗並享用午餐
- 1:00 pm – 2:30 pm: 前往布姆唐
- 2:30 – 5:30 pm: 塔帕爾林寺、賈卡爾宗
- 5:30 pm: 抵達布姆唐賈卡爾、酒店入住
- 6:30 pm – 8:30 pm: 晚餐



通薩宗：這是不丹最大的宗堡，俯瞰芒德楚河峽谷，在不丹歷史上具有舉足輕重的戰略地位，並在旺楚克王朝成為不丹世襲君主之前，曾是該王朝的權力中心，進一步證明其獨特的文化和政治意義。

塔帕爾林寺：這座重要的佛教寺院被譽為楚梅山谷的「解脫之地」，於 12 世紀作為噶舉派寺院而建立，並於 14 世紀時，在龍欽巴大師的領導下成為寧瑪派的重要中心。該寺因龍欽巴的教法而備受尊崇，寺內珍藏著眾多聖物，包括每年龍欽巴節期間展出的「見解脫」以及具有保護力的「塔帕爾林大砲」。塔帕爾林自古至今都是不丹重要的佛教文化聖地，體現了兩大重要傳承豐富交融的歷史。

賈卡爾宗：這座宗堡又被稱為賈卡爾玉嘉宗，是布姆唐的重要宗堡，建於 1549 年，傳說是在一隻白鳥（“賈卡爾”）指出的吉祥方位建造的。這裡曾作為重要的防禦堡壘，並短暫地作為第一任國王的宮殿。其獨特之處包括高聳的中央塔樓和受保護的水道。如今，這裡是政府辦公所在地，也是公認的歷史地標。



第四天 – 探索布姆唐聖地

9 月 5 日

- 7:00 – 8:30 am: 早餐
- 8:30 – 10:30 am: 塔姆興寺
- 11:00 am – 12:30 pm: 古傑寺(蓮師身印寺)
- 12:30 – 2:00 pm: 午餐
- 2:00 – 3:30 pm: 蔣貝寺
- 3:30 – 5:30 pm: 梅巴爾湖
- 6:30 pm – 8:30 pm: 晚餐



塔姆興寺： 這座寺院由偉大的伏藏師貝瑪林巴於 1501 年創建，以其古老且保存完好的壁畫而聞名，讓人們可以一窺數世紀前的不丹佛教藝術。

古傑寺(蓮師身印寺)： 此聞名遐邇的聖地因蓮花生大士的身印(“古”)而得名，該身印保存在其三座寺廟中的其中一座內，這裡也保存著不丹前三任國王的遺骨。

蔣貝寺： 這是不丹最古老的寺廟之一，傳說可以追溯到公元七世紀，建於 659 年，是西藏國王松贊干布所建造的 108 座寺廟之一。



梅巴爾湖(燃湖)： 傳說 15 世紀的伏藏師貝瑪林巴曾手持一盞燃燒著的酥油燈潛入此湖並取出伏藏，從湖中返回岸上時，酥油燈仍在神奇地燃燒著，因此得名「燃湖」。



第五天 – 從布姆唐到廷布：駛向活力首都

9月6日

- 6:30 – 7:30 am: 早餐
- 8:00 am: 酒店退房並前往廷布、途中享用午餐
- 5:00 – 5:30 pm: 抵達廷布、酒店入住

*從布姆唐到廷布的車程很長且為山路（總共 7-8 小時）。若您擔心自己可能會暈車，請記得攜帶並提前服用暈車藥。



第六天 – 領受加持：瑪哈嘎拉灌頂及重返帕羅

9月7日

- 7:00 – 8:30 am: 早餐
- 8:30 – 12:00 am: 金剛座釋迦摩尼佛像及扎西確宗
- 12:00 – 1:30 pm: 午餐
- 2:00 – 5:30 pm: 於仁波切宅邸參加黑白瑪哈嘎拉灌頂及法會
- 6:00 – 7:30 pm: 前往帕羅
- 7:30 – 8:30 pm: 酒店入住、晚餐



金剛座釋迦摩尼佛像：其正式名稱為「坤瑟普當」，是廷布著名的地標建築。這尊 52 米高的釋迦牟尼佛像，是世界上最大的坐姿佛像之一，坐落在廷布市南部入口的山頂上，俯瞰廷布山谷，可盡覽首都和周圍山脈的壯麗全景。其建造的緣起是為了實現預言並紀念第四任國王吉格梅·辛格·旺楚克在位 60 週年，於 2006 年開始建造，並於 2015 年竣工。佛像材質為銅鍍金，底座內設有一座大殿，其中供奉了 12 萬 5 千多尊佛像。在 2024 年 11 月天降月期間，這裡展示了由卡盧仁波切和不丹宗教局從法國迎請來的佛陀舍利，使此聖地更具加持。

扎西確宗：這座莊嚴的宗堡是不丹政府的所在地，內設國王御用辦公室和各行政部門辦公室，也珍藏著一尊不丹主要護法——智慧護法(瑪哈嘎拉)像。



第七天 – 登山朝聖虎穴寺

9 月 8 日

- 6:30 – 7:30 am: 早餐
- 7:45 am: 離開飯店前往蓮花生大士聖地 – 帕羅虎穴寺
- 8:00 am – 4:30 pm: 徒步登山前往虎穴寺，並在回程途中享用午餐
- 5:00 pm: 返回酒店
- 5:20 – 7:00 pm: 熱石浴(自選項目)
- 7:00 – 8:30 pm: 晚餐

*徒步登山對體力是一項挑戰，若您因任何原因（健康狀況，例如：心臟問題、慢性膝蓋痛、受傷、體能低等）無法全程徒步，請盡快告知，我們將為您做單獨安排：騎馬上山（每人每匹馬 1500 不丹幣）並在山腰的餐廳等候、欣賞虎穴寺遠景，全程徒步的團員約在 2 小時候後與您在餐廳匯合、共進午餐。

*酒店附近設有熱石浴，能夠幫助您在登山後放鬆全身、緩解疲勞。此為自選項目，需另外付費，每人 3 千不丹幣，浸泡時間為 20-25 分鐘。若您有高血壓或心臟問題，不建議您做熱石浴。



帕羅虎穴寺：這座聞名遐邇的寺院坐落在陡峭的懸崖上，俯瞰帕羅山谷，是不丹豐富的佛教文化遺產的標誌性建築。傳說蓮花生大士於八世紀騎虎飛抵此地，因而得名「虎穴寺」。徒步登山前往寺院會有一定難度，此處海拔 3120 米，全程 6.4 公里，往返通常需要 4-6 小時，包含參訪寺院的時間。在向上攀登的途中，帕羅山谷的美景會愈加令人嘆為觀止，近處欣賞懸於峭壁的雄偉寺院，更是不可思議。

第八天 – 告別帕羅：朝聖及體驗當地風情

9 月 9 日

- 7:30 – 9:00 am: 早餐
- 9:00 am – 12:00 pm: 佩日廟、達邱寺
- 12:30 – 1:30 pm: 午餐
- 2:00 – 5:00 pm: 休閒與購物
- 6:30 – 8:00 pm: 與仁波切共進告別晚餐



達邱寺：這座 15 世紀的寺廟是由大成就者唐東嘉波所建，其名字意為「駿馬山的寺廟」，位於從帕羅到廷布的高速公路沿線，旁邊還有唐東嘉波建造的鐵索橋。

佩日廟：這座古老的寺廟被仁波切認證為與六臂瑪哈嘎拉有特殊因緣。

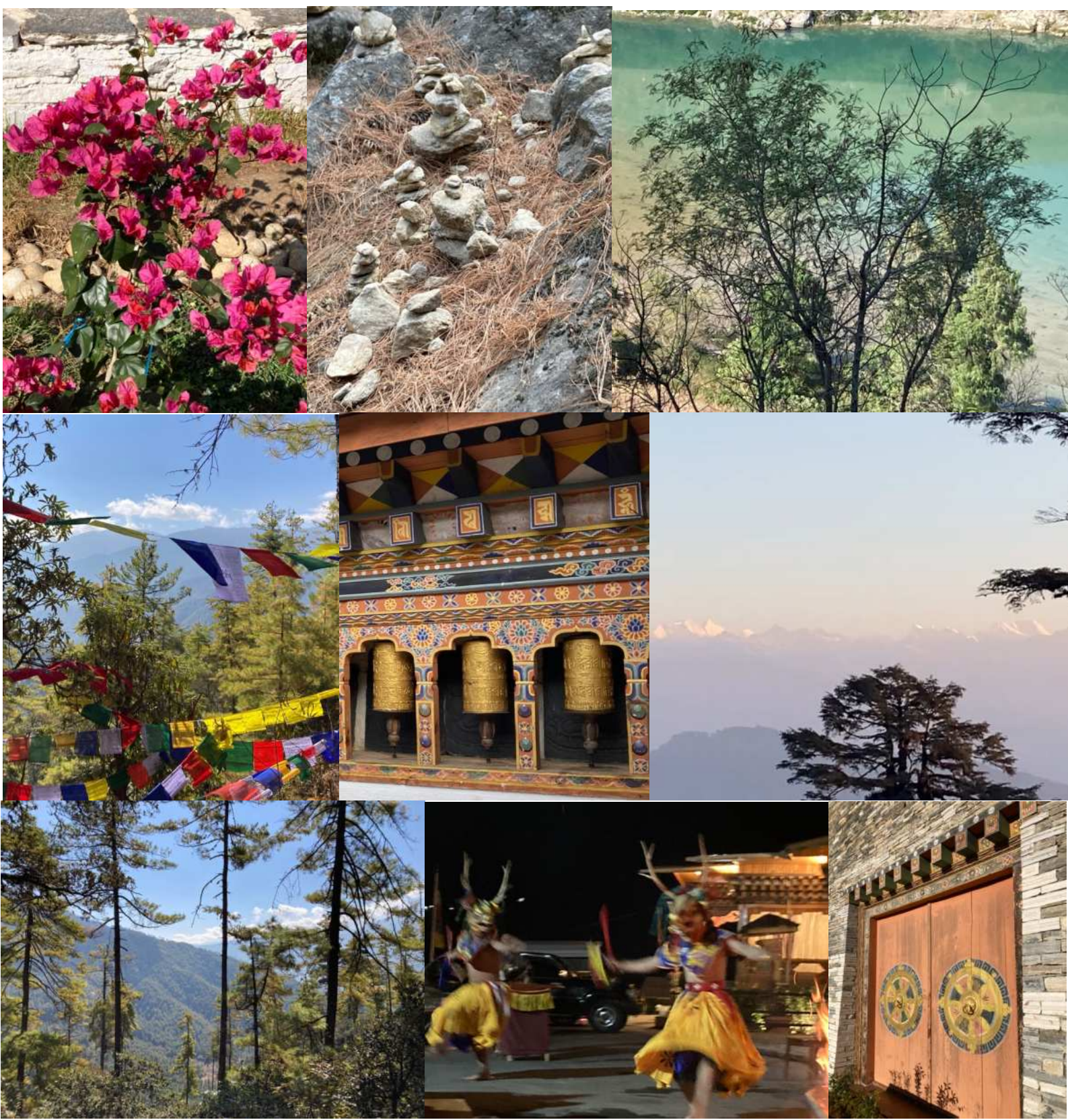


第九天 – 滿載美好回憶而歸

9 月 10 日

- 4:30 am: 酒店退房前往帕羅機場（含便攜早餐）
- 7:10 am: 起飛返回加德滿都

*上述時間表可能會根據當天的情況而進行隨機調整。



報名信息

報名截止日期：2025 年 8 月 2 日

報名費：

早鳥價（截至 7 月 2 日）：3480 美金

全價（7 月 3 日至 8 月 2 日）：3680 美金

包含：

- 加德滿都到帕羅的往返機票
- 不丹簽證費
- 不丹可持續發展費 (每人每日 100 美金)
- 酒店(三星/四星)
- 早餐/午餐/晚餐
- 導遊
- 包車
- 醫療保險

不含：

- 從您所在地飛往加德滿都的機票
- 購物及其他自選娛樂項目

**此次朝聖團的全部收益將用於支持仁波切的事業。*

中國大陸以外國家或地區，請直接聯繫我們：

nigumaxp@gmail.com

中國大陸地區，請聯繫：

shera@shangpakagyuasia.org

2025 年 9 月

期待與您 在不丹相會

跟隨風中傳來的梵頌
走進「與世隔絕的香格里拉」

尼古瑪團隊