



## 蘇博士石頭之旅

網址: <http://www.stonespeak.com.hk>

電郵: [stonespeakhk@gmail.com](mailto:stonespeakhk@gmail.com)

臉書: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010615002918>



## 2020 年巴基斯坦 12 天歷史文化團

承辦: 卓實旅遊有限公司 JETPORT TRAVEL LIMITED (旅行社牌照號碼: 353975)

日期: 2020 年 1 月 8-19 日

### DAY 01 香港—曼谷—拉合爾(Lahore)

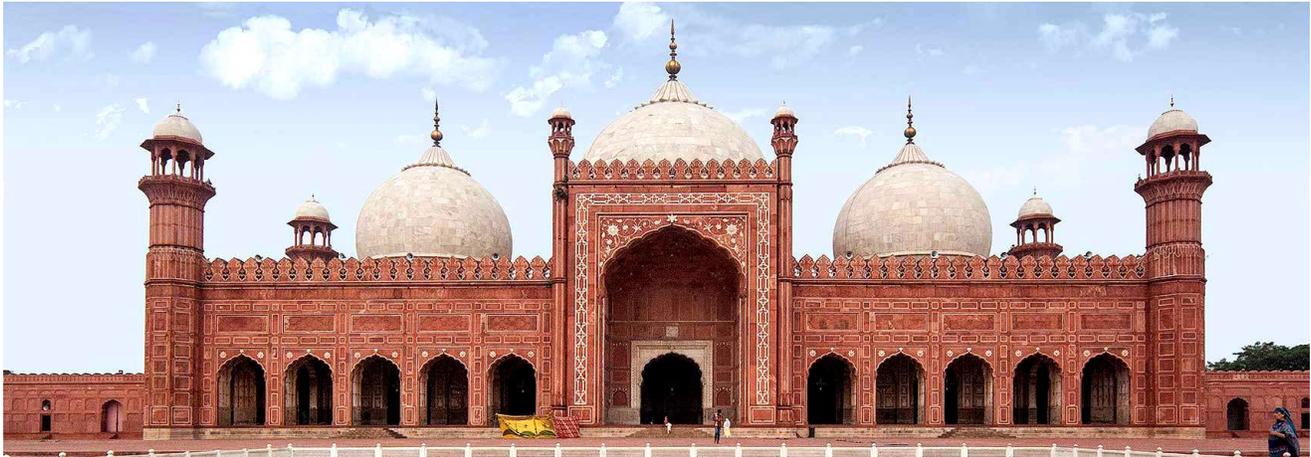
是日中午齊集香港機場，下午飛曼谷，稍事休息再由曼谷飛拉合爾，抵達拉合爾後入住酒店。

### DAY 02 拉合爾

拉合爾位於印度河上游平原，為旁遮普省的省會，同時也是巴基斯坦第二大城市。該城市為建於 1 世紀末至 2 世紀初，目前為南亞第 5 大城市和世界第 26 大城市，並且戰略地位非常的重要。

拉合爾曾被英國《衛報》評選為第二屆巴基斯坦最適合旅行家旅遊的城市地點，是巴基斯坦的靈魂，擁有 2000 年歷史，堪稱莫臥兒強盛國力的完美體現。這座城市以其斑斕璀璨的古代文化神韻而被稱為「巴基斯坦的心靈」，城內保留大量莫臥兒王朝時代留下來的建築，精美無比，讓每個來此的遊客都讚歎不已。拉合爾最知名的建築為拉合爾古堡，有人說只有踏進市中心那座著名的拉合爾古堡，才能真正觸摸到這顆文化心靈的律動。

巴基斯坦境內最大清真寺—巴德夏希清真寺、拉合爾博物館、巴茲爾汗清真寺、賈汗季墓廟、聖心大教堂、沙利馬爾花園亦頗富盛名。



巴德夏希清真寺

### DAY 03 拉合爾—哈拉帕 (Harrapa)—木坦(Multan)

哈拉帕是巴基斯坦旁遮普省原拉維河流域、屬於印度河流域文明的一座防禦性城市遺址，位於薩希瓦以西約 24 公里處。現代哈拉帕的村落與遺址相距約 6 公里。

由於哈拉帕是考古學家最早發現的、屬於印度河流域文明的遺址，因此印度河流域文明又稱作哈拉帕文明。哈拉帕遺址的歷史時期大致於公元前 3300-1300 年。

哈拉帕最鼎盛時期(公元前 2600-1900 年)，城市占地達 1.5 平方公里，居民達 23,500 人，為當代一個大規模的城市。哈拉帕劃分作市民居住的區域、平頂的磚屋和設有堡壘的行政或宗教中心。哈拉帕人

並未能使用鐵器，因此文化尚處於青銅時代。他們除了能冶煉銅、青銅器，亦能以棉花編織衣物、加以染色；並種植小麥、稻米和多種蔬果、馴養瘤牛等多種動物。哈拉帕人亦有不少沿著印度河的貿易路線，最遠更達波斯灣和美索不達米亞。



哈拉帕遺址

#### DAY 04 木坦—Uch Sharif—迪拉瓦古堡—木坦

早餐後前往旁遮普省的 Uch Sharif，可能就是亞歷山大於公元前 300 多年東征時所建立的印度河畔亞歷山卓 Alexandria on the Indus。參觀伊斯蘭教蘇菲派聖人 Bibi Jiwandi 的墓地。

前往旁遮普省的迪拉瓦古堡(Derawar Fort)，一個四方形的堡壘。城堡周長 1500 米，城牆高 30 米。公元 9 世紀由當地統治者興建。古堡經歷 1000 多年，當中只維修過一次。城堡展示了多項獨特的建築技術，成為科里斯坦沙漠中的一顆明珠。



蘇菲派聖人 Bibi Jiwandi 的墓地

迪拉瓦古堡

迪拉瓦古堡清真寺

#### DAY 05 木坦—拉合爾—瓦加(Wagha)—拉合爾

上午返回拉合爾，參觀拉合爾教堂 Lahore Cathedral，內有於 1935 年出土、與使徒多馬有關的塔西拉十字架 Taxila Cross，及聖心大教堂 Sacred Heart Cathedral。

下午前往位於拉合爾市以東 17 公里的瓦加(Wagha)，地處兩國邊境。這裡每天早晚雙方儀仗隊都會舉行降旗儀式，兩國士兵在號角聲中挺起胸膛，神氣十足地走向彼此，然後莊嚴地降下自己國家的國旗。邊境儀式雖然沒有刀槍相見、硝煙瀰漫的火爆場面，但這對冤家在儀式中依然表現得劍拔弩張。而在外人看來，彼此過於誇張的行為增添了搞笑的成分。因此成為舉世聞名的奇特景觀。



印巴邊境降旗儀式

## DAY 06 拉合爾－羅赫達斯要塞－伊斯蘭堡 (310公里/7小時)

全日乘車經羅赫達斯要塞(Rohtas Fort)前往伊斯蘭堡(Islamabad)。

羅赫達斯要塞又名為奇拉羅塔斯古堡，是早年中亞和南亞地區穆斯林軍事建築中的一個特例，位於旁遮普平原與婆忒瓦爾高原交界處，地勢險要，占地廣大，於 1997 年被列入了世界文化遺產。羅赫達斯要塞是一個傑出的軍事建築的典範，這個地方從未被襲擊過，完整地保留到今天。

在戰略位置上，該要塞處於一座陡峭的小山上，海拔高度位於海平面之上的 1500 米處，人們只有經過艱辛而險峻的攀援才能夠到達。令人望而生畏的環狀構造的城垛及城垛之間的一道厚重的大門守衛著城牆要塞；在強大的堡壘之中矗立著許多建築物，有一些建築物具有伊斯蘭建築結構，如清真寺、墳墓等等，這些建築物都展示了強大的印度--伊斯蘭建築風格，然而諸如宮殿、法庭等一些建築物則深受當地自由主義建築風格的影響。



羅赫達斯要塞

## DAY 07 伊斯蘭堡－塔克希拉－伊斯蘭堡 (50公里/1小時)

塔克希拉 (Taxila) 位於巴基斯坦首都伊斯蘭堡西北約 50 公里處，東南距拉瓦爾品第 30 公里，是一座有著 2500 年歷史的著名古城，犍陀羅藝術發祥地，於 1980 年被列入了世界文化遺產。塔克希拉佛教遺址在塔克希拉以北 13 公里的薩爾達山丘上，這裡是佛教造像發源地，還是一個兩千年前的佛學院，全球的佛教就是從這裡被傳播的。

公元前 7 世紀這裡已是繁華城市；西元前 3 世紀，由於孔雀王朝君主阿育王信奉佛教，塔克希拉進一步發展成為香火鼎盛的佛教聖地和學者雲集的佛教、哲學和藝術研究中心。唐代高僧玄奘的《大唐西域記》將塔克希拉譯作「坦叉始羅」，公元 6 世紀，玄奘描述當時的塔克希拉是「地稱活壤、稼穡殷盛、泉流多、花果茂、氣序和暢、崇敬三寶」。今天，輪廓鮮明的古城遺址仍依稀可辨，堅固高大的城垣、精巧別致的佛塔、金碧輝煌的寺院廟宇和大量形象逼真的人物浮雕，分佈得錯落有致，顯示了這座城市的昔日盛況。



塔克希拉古城

## DAY 08 伊斯蘭堡－白沙瓦(Peshawar) (175 公里/3 小時)

白沙瓦是巴基斯坦最具有民族特色的城市，在公元前 58 年被貴霜王朝犍陀羅的迦膩色伽王一世定為首都。由於地處中亞多個的貿易要道上，當地在多個世紀以來都一直是南亞次大陸與中亞之間的貿易重鎮。崇尚佛教的貴霜帝國迦膩色伽王曾在此建都，為佛教文化的中心之一。公元 4 - 6 世紀，中國晉朝高僧法顯、北魏使者宋雲和唐朝高僧玄奘曾先後到此，玄奘在《大唐西域記》中稱這裡是「花果繁茂」的天府之國。

白沙瓦是一座具有悠久歷史的文化古城。城市佈局和建築受西方文化的影響較少，保持著濃郁的普什圖文化的特色。白沙瓦有許多名勝古跡，如巴拉希散爾堡、吉沙·卡瓦尼商場、開伯爾山口、塔拉、白沙瓦博物館等。



巴拉希散爾堡

## DAY 09 白沙瓦－塔赫特巴希寺院－斯瓦特(Swat) (184 公里/3 小時)

全日乘車往塔赫特巴希古城參觀。

塔赫特巴希寺院，孤立地坐落在平原的一座高地上。公元 20 世紀初，寺院被偶然發現，大部分遺址保存完好。興建這座佛教寺院的是公元 2 世紀的迦膩色伽王，他不僅寬宏大量，對美術也很有鑒賞力。這裡有教徒們捐獻的 35 座小佛塔。一般認為，這裡與印度的馬圖拉是佛像藝術的發祥地，對印度和中國的佛教美術產生了極其深遠的影響。寺院的牆壁上曾經有繪畫，如今已不復存在。寺院中有 30 個祠堂，每個祠堂裡都有鍍金的佛像和王者像，能發出五顏六色的光芒。

寺院南面的主塔院內有一座主佛塔，如今僅剩下方形的基座。據史料記載。主佛塔頂部有許多精美的裝飾。在主塔院牆外還發掘出 5 對巨大佛像的腳，從腳的大小推斷。佛像至少高 3 米。於是，這個地方被稱為「大佛像之牆」。

寺院裡還有僧院、食堂和講經堂，中庭裡有石造的水槽。寺院西面是廣場，廣場邊的尖頂拱門房屋，大概曾經是倉庫。



塔赫特巴希寺院

## DAY 10 斯瓦特

斯瓦特河谷地區，位於印度河上游。佛教遺蹟頗多，它承襲了犍陀羅造像的遺風，但在藝術水準，手法和製作工藝上又與犍陀羅造像存在著一定的差異。

斯瓦特靠近古犍陀羅（今白沙瓦），亦即犍陀羅藝術的中心。斯瓦特河谷出現了一個獨立的王國，名叫烏仗那。此地是印度晚期密教—金剛乘的發祥地。因陀羅部底大師就是此國的國王，並傳為金剛乘的創始人；8世紀中來我國西藏求法的蓮花生大師就是他的兒子。雕像主要為佛和菩薩像兩種，有鮮明的犍陀羅藝術特色。



斯瓦特的佛塔

## DAY 11 斯瓦特—伊斯蘭堡 (Islamabad)—曼谷

全日伊斯蘭堡市內觀光，包括當地傳統市集。

伊斯蘭堡坐落於巴基斯坦東北部的波特瓦爾高原上，緊鄰拉瓦爾品第，是巴基斯坦的首都。該城市是一座港口城市，為巴基斯坦的政治中心，為世界上最年輕的城市之一。

伊斯蘭堡面湖靠山，四季鬱鬱蔥蔥，是一座優美而富有特色的現代化城市。近年建立了博物館、環境優雅的公園和壯觀的清真寺。費薩爾清真寺是南亞地區最大的清真寺，同時也是世界第六大清真寺。夏克巴厘山頂公園是全市最著名的遊覽勝地，公園裡樹木蔥蘢，百花爭豔。玫瑰和茉莉公園以栽培玫瑰花、茉莉花而聞名。

傍晚由伊斯蘭堡飛曼谷。



伊斯蘭堡傳統市集

## DAY 12 曼谷—香港

航機抵港。

12 天行程完滿結束，祝君旅途愉快！

## 本團特色

參觀巴基斯坦四個世界文化遺產

- 拉合爾 Lahore
- 羅赫達斯要塞 Rohtas Fort
- 塔克希拉 Taxila
- 塔特巴希寺院 Takht-i Bahi

參觀多個博物館了解印度河文明、希臘時代、蒙兀兒帝國、阿拉伯、伊斯蘭的影響

- Harappa Museum
- Lahore Museum
- Taxila Museum
- Peshawar Museum
- Swat Museum



團費包括：

- 國際航線機票
- 機場稅、燃油附加費、機場建設費
- 酒店
- 景點門票
- 膳食
- 餐飲
- 小費
- 出發前兩小時課程
- 蘇博士著作一本

未包：個人旅遊保險

住宿：

木坦	Multan	Ramada Hotel	4*	the best hotel in town
拉合爾	Lahore	Pearl Continental Hotel	5*	
伊斯蘭堡	Rawalpindi	Pearl Continental Hotel	5*	
白沙瓦	Peshawar	Pearl Continental Hotel	5*	
斯瓦特	Swat	Serena Hotel 3*/ Burj Swat	3*	the best hotel in town