

# 2023 11月 跟随佛陀的脚步

## 17日（16夜）印度和尼泊尔朝圣之旅

联合主办：



**Sāsanārakkha  
Buddhist Sanctuary  
(SBS)**



**Cetiycarika.org**

### 第一天 11月11日 | 星期六：德里（DELHI）（飞机餐/夜宵）

“Swagatam” – 欢迎来到印度的首都 – 新德里，一个拥有千年历史文化的城市，迎接着访客。这是一座对比鲜明的城市，一个结合着新旧的大都会。飞机将于深夜抵达，当地代表将迎接您的到来，并转移到酒店歇息，在新德里的酒店下榻。

### 第二天 11月12日 | 星期日：德里（DELHI）– 勒克瑙（LUCKNOW）– 舍卫城（SRAVASTI）（早/午/晚）

晨起，早餐后，我们会在上午 8.30 退房并开启我们到德里国家博物馆的旅程，那里存放着我们至敬佛陀的舍利子。考古学家和历史学家已鉴定并证实这些舍利子乃从阿育王在迦毗罗卫古城（Kapilavastu）的比普羅瓦（Piprahawa）所建造的佛塔中挖掘出土。这些遗物是佛陀的头骨和锁骨的一部分，我们将有机会向佛陀舍利子致敬。

午餐后，我们将前往国内机场搭乘飞往勒克瑙（Lucknow）的航班。抵达后，我们将搭乘高级巴士前往舍卫城（Sravasti）（3小时车程）。佛陀在这里度过了24个雨安居（Vassa），并且在这里进行大部分的开示。抵达舍卫城之后，我们将入住酒店并在酒店里享用晚餐。

### 第三天 11月13日 | 星期一：舍卫城（SRAVASTI）– 尼泊尔之蓝毗尼（LUMBINI, NEPAL）（早/午/晚）

早餐后，我们将继续我们的行程参观祇树园林（Jetavana Garden），一座由虔诚的在家居士，给孤独长者 Anathapindika 和祇陀 Jeta 王子，供奉予佛陀的精舍。传说中，佛陀在舍卫城（Sravasti）展示双神变，以百万的分身端坐于千瓣莲花上，火与水同时从佛陀的身上放射，让批评者留下了深刻的印象。我们将继续参观 Angulimala 佛塔和 Ananda 菩提树。

我们将返回酒店用餐，退房后将前往蓝毗尼（Lumbini），大约7个小时车程（包括边境出入境检查）。我们将在夜晚抵达蓝毗尼，入住酒店后并享用晚餐。

### 第四天 11月14日 | 星期二：蓝毗尼（LUMBINI）– 迦毗罗卫古城（KAPILAVASTU）– 蓝毗尼（LUMBINI）（早/午/晚）

早餐后，参观佛陀诞生地，游览蓝毗尼花园，其中包括阿育王（Ashoka）或 Rummir Pillar, Maya Devi 的浮雕图像，Puskarnim 圣池圣所 – 佛陀诞生的圣所（即玛雅德维王后生下佛陀的地方）。

午餐后，我们将继续参观位于迦毗罗卫古城（Kapilavastu）的提劳拉歌村（Tilaurakot）（2小时）。一些考古学家已经确定了今日迦毗罗卫古城的比普羅瓦（Piprahawa），在印度土地上是释迦王国古都城。晚上返回酒店用餐并在酒店下榻。

### 第五天 11月15日 | 星期三：蓝毗尼（LUMBINI）– 拘尸那揭罗（KUSHINAGAR）（早/午/晚）

早餐后，前往参观蓝毗尼（Lumbini）的国际佛教寺庙。这是一所被联合国教科文组织指定为文化遗产所在地。如果时间允许，我们还将参观 Panditaramat 班迪达内观禅修中心，目前由德国方丈维韦克南达师父（Sayadaw Vivekenanda）管理。此禅修中心为世界各地的禅修者提供短期和长期的禅修营。

午餐后，我们将前往拘尸那揭罗（Kushinagar）（车程5小时）。我们将在酒店用餐和过夜。

## 第六天 11月16日 | 星期四：拘尸那揭罗 (KUSHINAGAR) (早/午/晚)

早餐后，前往大涅槃寺进行礼拜、禅修和聆听佛法讲座。这里就是如来佛进入大涅槃的地方。大涅槃寺内有一尊卧佛像，是由比丘哈里巴拉 (Haribala) 从马图拉 (Mathura) 带来。之后我们将参观 Matha Kuar 神社。据说这里是佛陀决定离开肉身的地方，在获得 Malla 国王的允许后，在 Malla 国土圆寂。

我们将回到酒店吃午饭。下午将前往参观 Ramabhar Stupa (这里是古代马拉人将佛陀火化的地方)。我们将在酒店用餐和过夜。

## 第七天 11月17日 | 星期五：拘尸那揭罗 (KUSHINAGAR) – 毗舍离 (VAISHALI) (早/午/晚)

在酒店用过早餐后，我们将前往毗舍离 (Vaishali) (225 公里; 5 小时)。抵达酒店后，我们将在酒店享用午膳。毗舍离是在佛陀大涅槃后的一百年，举行第二次佛教会议的所在地。我们将参观由妓女安巴帕利 (Ambapali) 提供给佛陀的芒果树林。这里也是佛陀宣布将于3个月后进入涅槃的地方。此外，在这里也发现了唯一的阿育王支柱依然完好无损，顶部有一头面向拘尸那揭罗方向的狮子。

同样在毗舍离，佛陀允许妇女出家加入僧团；阿难成功获得佛陀的同意让佛陀的后母 Maha Prajapati Gotami 出家。毗舍离也是佛钵出土的地方。这佛钵是从世界上最大的佛塔 Kesaputta 佛塔中挖掘出来。

在酒店享用晚餐后过夜。

## 第八天 11月18日 | 星期六：毗舍离 (VAISHALI) – 那烂陀 (NALANDA) – 王舍城 (RAJGIR) (早/午/晚)

凌晨 4 点从酒店出发前往王舍城 (Rajgir) (100公里; 3 小时)。我们在抵达酒店后享用早餐。早餐后，我们将前往那烂陀 (Nalanda)，这里是世界上最古老的大学所在地，它曾经拥有一千二百万本书、一万名学生和两千名教师，是一所庞大的学习中心，在公元 5 世纪至 12 世纪达到顶峰。据说佛陀和摩訶毘羅 (大雄) (耆那教的创始人) 都曾到访这里。

入住酒店并享用午餐，然后参观频婆沙罗王 (Bimbisara) 供养给僧团的竹林寺院 (Veluvana, Bamboo Grove)。这是僧团接受到的第一个属于僧团的园林住处。我们将继续前往格达库塔 (Gridhakuta) (秃鹫峰 Vulture's Peak)，佛陀多次布道的地方。还有，在这里，提婆达多曾在佛陀托钵回途中，从山顶推下一块巨石企图杀害佛陀。这里有个空中索道，载着朝圣者上山参观在山上由日本佛教基金会建造了一座美丽的佛塔，名为世界和平佛塔。晚上返回酒店用餐并在酒店过夜。

## 第九天 11月19日 | 星期日：王舍城 (RAJGIR) – 菩提伽耶 (BODHGAYA) (早/午/晚)

在酒店用过早餐后，我们将徒步前往萨塔帕尼洞穴 (Satapani Cave)。这是佛陀涅槃后3个月，由大长老摩诃迦叶与 500 位阿罗汉集聚作第一次结集的地点。

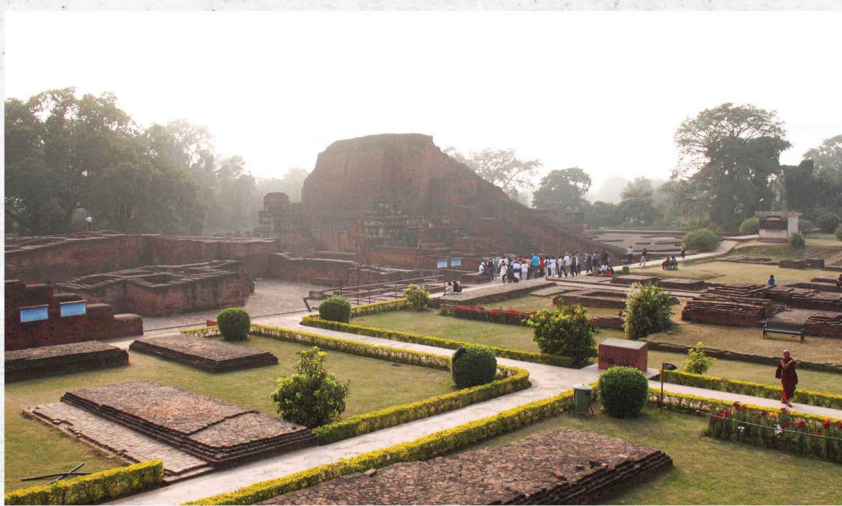
我们将返回酒店享用午餐，然后前往菩提伽耶 (Bodhgaya) (80 公里; 2 小时)。抵达菩提伽耶到酒店办理入住手续后，前往摩诃菩提寺向我们的大师佛陀作礼敬。然后是禅修时段。返回酒店用晚餐和过夜。

## 第十天 11月20日 | 星期一：菩提伽耶 (BODHGAYA) (早/午/晚)

菩提伽耶是佛教徒最重要的朝圣地，因为这里是佛陀坐在菩提树下证悟成佛的所在地。早餐后，我们将参观宏伟的摩诃菩提 (Mahabodhi) 寺庙，以及一棵从原树接枝而成长的巨大的菩提树。我们还将参观 Chankarama，即宝石步道。证悟后的佛陀在此道上行禅作深度的省思。

这一整天，我们将在摩诃菩提精舍中进行礼拜、禅修和聆听僧团的佛法开示。





## 第十一天 11月21日 | 星期二：菩提伽耶 (BODHGAYA) – 乌鲁维拉 (URUVELA) – 菩提伽耶 (BODHGAYA) (早/午/晚)

早餐后，我们前往菩萨修苦行到最极致的乌鲁维拉 (Uruvela) 森林。然后我们将进行一次短程徒步行走走到 Dungeswari 山，再到 Pragbodhi 洞。据说菩萨 6 年的苦行 (禁食、呼吸控制等) 大部分时间都在这里度过。下午，我们将参观 Sujata Kuti 并参观附近的日本、泰国和西藏寺庙。这晚上将是个人活动时间，可以在摩诃菩提 (Mahabodhi) 寺或其他地方进行个人活动。在酒店用晚餐及过夜。

## 第十二天 11月22日 | 星期三：菩提伽耶 (BODHGAYA) (早/午/晚)

在酒店享用早餐后，我们将在摩诃菩提 (Mahabodhi) 寺度过这一天，聆听佛法讲座和禅修。

晚上我们将参观西藏噶玛巴 (Karmapa) 传承的寺庙，并布施供养食物给这座西藏学校寺庙的沙弥。稍后我们将返回酒店享用晚餐和歇息。

## 第十三天 11月23日 | 星期四：菩提伽耶 (BODHGAYA) – 瓦拉纳西 (VARANASI) (早/午/晚)

早餐后，我们将前往瓦拉纳西 (Varanasi) (270 公里，6 小时车程)。这里是东部最神圣和最迷人的城市之一。抵达酒店享用午餐后，我们可以在酒店休息到晚上；然后参观印度教徒最神圣的河流 – 恒河。我们也将参观 Ghats 并观看 AARTI (印度教徒的表演，以灯供神和在灯光下祈祷)。我们还将有机会在 Manikarnika Ghat 火葬场旁边乘船游览。印度教徒相信，如果一个人是在瓦拉纳西火化，并将骨灰释放到神圣的恒河净化水中，那个人将会重生在到天界。我们将有机会见证火化尸体，以及印度教祭司在河岸举行的仪式。

在我们返回酒店享用晚餐之前，我们将有机会体验装在陶杯中的原味 Lassi (天然酸奶)。

## 第十四天 11月24日 | 星期五：瓦拉纳西 (VARANASI) – 鹿野苑 (SARNATH) – 瓦拉纳西 (VARANASI) (早/午/晚)

在酒店享用早餐后，我们将前往鹿野苑 (Sarnath) 参观达梅克佛塔 (Dhamek Stupa)。这里是佛陀第一次开示讲法 (Dhammacakkappavattana Sutta 转法轮经) 的位置。之后，我们将参观一个展示大量佛教文物的博物馆，以及一个盛大的佛像和转动着的法轮。稍后我们将返回到酒店吃午饭，午后前往香室 (Mulagandha Vihara)，这是佛陀到访鹿野苑时的住所。

## 第十五天 11月25日 | 星期六：瓦拉纳西 (VARANASI) – 新德里 (NEW DELHI) (早/午/晚)

早餐后，我们将有充足的时间收拾行李。提早用过午餐后，我们将前往机场搭乘从瓦拉纳西 (Varanasi) (下午 2:10 出发) 飞往新德里 (New Delhi) 的航班。抵达新德里之后，我们将前往中餐厅享用热腾腾的晚餐，之后我们将留宿在德里的酒店。

## 第十六天 11月26日 | 星期日：新德里 (NEW DELHI) – 吉隆坡 (KUALA LUMPUR) (早/午/晚)

在酒店享用早餐后，我们将退房并开启短暂的新德里 (New Delhi) 城市之旅。我们将在阿克萨达姆神庙 (Akshardham Temple) (众神的神圣居所) 的附近吃午餐，然后参观这座神庙；这将是一种精神上的丰富体验，让我们对印度教有更好的理解。这个宏伟的印度教寺庙占地 80 英亩，在 5 年内 (2000 – 2005 年；10,000 名工人；7,000 名全职工人 – 3,000 名志愿者) 落成。根据吉尼斯世界纪录，阿克萨达姆是世界上最大和最全面的印度教寺庙。我们将在当地餐厅享用晚餐，然后带着对印度的美好的回忆前往国际机场乘搭飞机回家。

## 第十七天 11月27日 | 星期一：吉隆坡 (KUALA LUMPUR) (飞机餐)

早上 6 点左右抵达吉隆坡国际机场，转机前往槟城，回家。

## 住宿详情

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 德里 Delhi (2晚)         | Hotel Pullman / Novotel / ITC Welcome Dwarka |
| 舍卫城 Sravasti (1晚)     | Hotel Sravasti Residency / Pawan Palace      |
| 蓝毗尼 Lumbini (2晚)      | Hotel Buddha Maya Garden / Pawan Palace      |
| 拘尸那揭罗 Kushinagar (2晚) | Hotel Imperial Palace                        |
| 毗舍离 Vaishali (1晚)     | Hotel Vaishali Residency                     |
| 王舍城 Rajgir (1晚)       | Hotel Rajgir Residency / Indo Hokke          |
| 菩提伽耶 Bodhgaya (4晚)    | Hotel Imperial Palace / The Oaks             |
| 瓦拉纳西 Varanasi (2晚)    | Hotel Radisson / ITC Welcome                 |

以上住宿、交通及其他费用：每人2,300美元（按30-35人；双人共享使用37座 Volvo 客车）  
单人附加费：每间客房 1,150 美元



### 国内机票费用

德里 DELHI - 勒克瑙 LUCKNOW  
(每人 90 美元)  
瓦拉纳西 VARANASI - 德里 DELHI  
(每人 170 美元)

### 国际机票费用

PEN/KUL/DEL/ + DEL/KUL/PEN  
RM2,300 (经济舱)  
KUL/DEL + DEL/KUL  
RM2,050 (经济舱)

### + 价格包括：

- TWIN 共享住宿
- 高级 Volvo air-suspension 客车 (37 座)
- 英语导游
- 行程中的所有餐点
- 所有纪念碑的门票
- 王舍城 Rajgir 的升降椅
- 瓦拉纳西 Varanasi 乘船游览费
- 瓦拉纳西 Varanasi 的人力车之旅
- 瓶装矿泉水 (自由饮取)
- 旅途中的每日果汁和小吃
- 瓦拉纳西 Varanasi 著名的甜 Lassi 饮料
- 团体旅游保险
- 尼泊尔签证费 (25美元)
- 噶玛巴寺供养所有僧伽的布施 (晚餐) (20美元/人)

### - 价格不包括：

- 当地导游小费 / 小费
- 酒店搬运工
- 客车司机
- 客车服务员 (10 美元/天) X 15 天 = 150 美元)
- 印度签证费 (需要在线申请时直接向印度领事馆支付；提交扫描的护照、照片和指纹扫描) - 30 美元

## 全程票价

# 每人 RM13,880

\*价格基于双人房。  
如想住单人房须附加费用 RM 5,100。

## 旅游预订

如果您有兴趣参与朝圣之旅，请通过以下的 Google 表格提交您的申请。申请将由 SBS 朝圣委员会审查和批准。曾参加过 SBS 组织的禅修营或工作坊者会被优先考虑。

<https://tinyurl.com/pilgrimage-SBS>

如有任何疑问，可随时通过以下方式联系  
[pilgrimage@sasanarakkha.org](mailto:pilgrimage@sasanarakkha.org)

