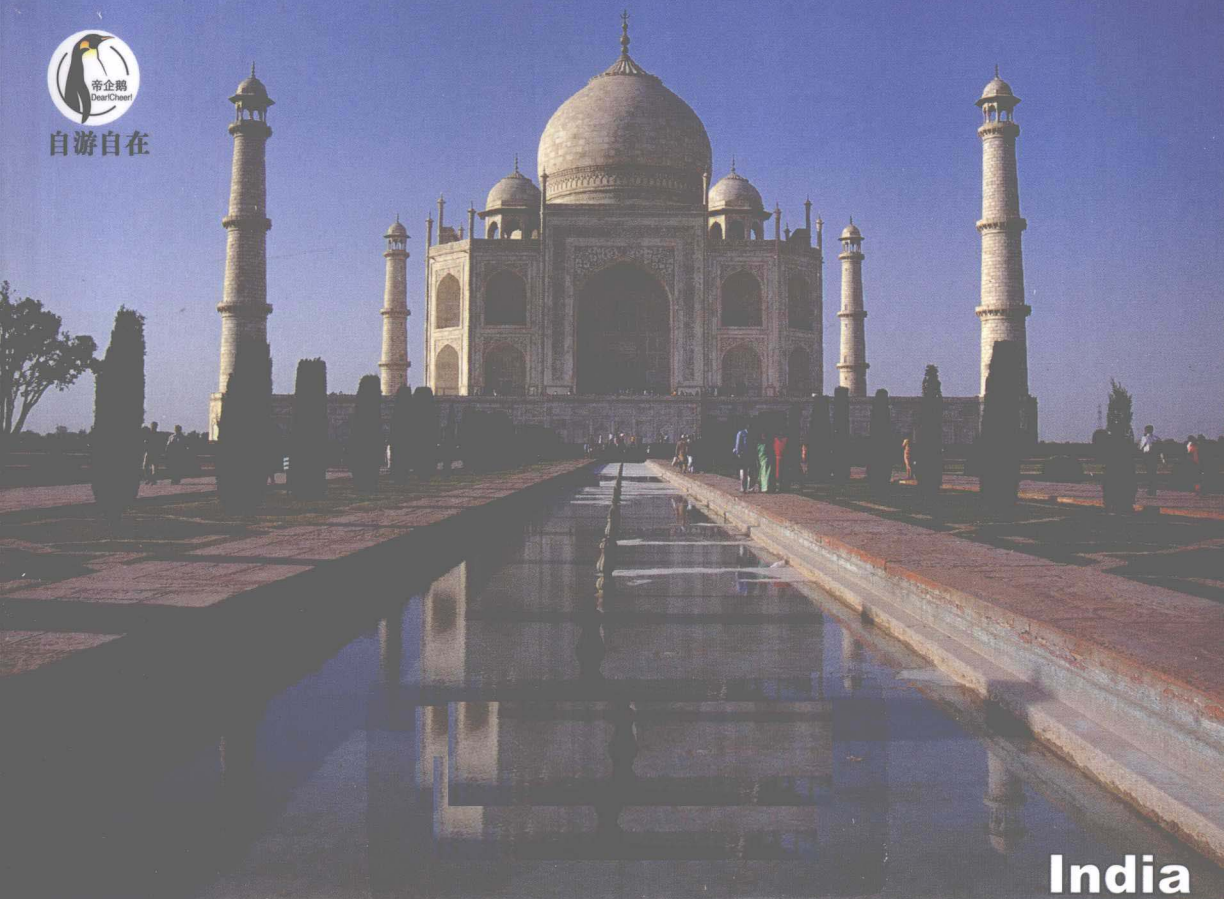




自游自在



India

印度

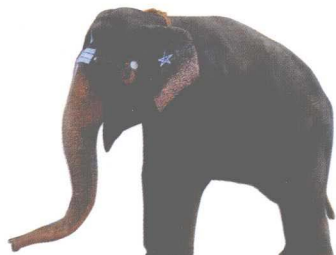


经典之旅

墨刻编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

印度经典之旅 / 墨刻编辑部编著. -- 北京 : 人民
邮电出版社, 2010. 9
(自游自在)
ISBN 978-7-115-23625-8

I. ①印… II. ①墨… III. ①旅游指南—印度 IV.
①K935.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149595号

Copyright©2009 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版事业部独家授权, 同意经由人民邮电出版社出版
中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

自游自在

印度经典之旅

-
- ◆ 编 著 墨刻编辑部
责任编辑 张国莉
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 13.5 2010年9月第1版
字数: 216千字 2010年9月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4781号
ISBN 978-7-115-23625-8
-

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154



自游自在

India

印度经典之旅

墨刻编辑部 编著

人民邮电出版社

北京

专题报导

6 印度10大风情

印度之颜，信仰大地
圣河上的轮回转世
性灵养生——阿育吠陀与瑜伽
万变神祇，欢乐庆典
不朽的莫卧儿艺术
璀璨生辉的南印大庙
沙漠回水两样情
种姓制度的影响
让人垂涎三尺的印度料理
市集大淘宝



©MOOK 庄明颖摄



©MOOK 庄明颖摄

帝企鹅自游自在经典之旅

印度导引

本书是一本既专业又全面的印度旅行指南，不但概括介绍了印度10大风情，且将印度划分为北印度和南印度两大地域区块，详细地介绍了德里、阿格拉、瓦拉纳西、杰伊瑟尔梅尔、孟买、果阿、清奈等印度著名的旅游胜地，信息实用，文字优美，图片生动，填补了市场上中文印度旅行指南只关注传统北印度路线的空白。

书中所提供的各项可能变动性资讯，如交通、费用、开放时间、地址、电话，系以本书出版前所收集的为准，确切内容仍以当地即时标示的资讯为准。如果您在旅行中发现资讯已变更，或是内文或地图需要修正，欢迎随时批评指正。我们的联系方式是：shp@ptpress.com.cn。

入门资讯

- 22 印度历史
- 26 印度必游景点
- 28 印度世界遗产
- 213 印度旅游资讯



©MOOK 庄明颖摄

分区导览

34 北印度

36 德里 Delhi

红堡、胡马雍大帝陵墓、贾玛清真寺、甘地纪念碑
Spice Route、康诺特广场、印度门、姜帕特大街
总理官邸与国会大厦、国立博物馆、莲花寺
古特伯高塔建筑群

51 阿格拉 Agra

阿克巴大帝陵墓、迷你泰姬陵、阿格拉堡、泰姬陵
法塔赫布尔西格里



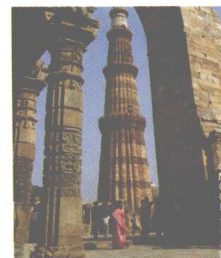
©MOOK 庄明颖摄



©MOOK 庄明颖摄



©MOOK 庄明颖摄



©MOOK 庄明颖摄



64 瓦拉纳西 Varanasi

恒河、玛尼卡尼卡河坛、达萨瓦梅朵河坛、黄金寺院
杜儿噶寺、贝拿勒斯印度大学、沙那

74 克久拉霍 Khajuraho

克久拉霍寺庙群

80 菩提伽耶 Bodhgaya

摩诃菩提佛寺

82 拉贾斯坦邦 Rajasthan

83 斋浦尔 Jaipur

风之宫殿、城市皇宫博物馆、疆塔尔·曼塔尔天文台
中央博物馆、崔波莱市集、琥珀堡、Rambagh皇宫旅馆

94 焦特布尔 Jodhpur

梅兰加尔堡、钟塔市集、乌麦巴旺皇宫及旅馆
曼多尔花园、贾斯旺·萨达陵墓、Taj Hari Mahal皇宫旅馆

100 杰伊瑟尔梅尔 Jaisalmer

杰伊瑟尔梅尔城堡、杰伊瑟尔梅尔皇宫、巴特旺宅邸、沙林·
辛格宅邸、纳特玛宅邸、嘉希莎水库、杰伊瑟尔梅尔的典型
宅邸、克胡利、骆驼沙漠探险游
Fort Rajwada 皇宫旅馆

108 乌代浦 Udaipur

城市宫殿博物馆、加格狄许寺庙、巴波市集、巴果尔宅邸
侍女的光荣花园、湖宫旅馆、尊贵的宫殿旅馆及餐厅

116 南印度

118 孟买 Mumbai

宝莱坞电影工业、印度之门、泰姬玛哈宫旅馆、威尔斯王子
博物馆
圣托马斯教堂、内瑟斯·艾里亚胡犹太教堂、孟买大学
高等法院、维多利亚火车站、海滨大道、石象石窟

130 奥兰加巴德 Aurangabad

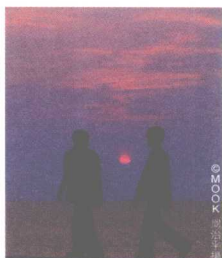
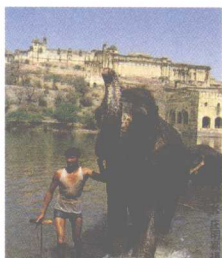
埃洛拉石窟、阿旃陀石窟

140 果阿 Goa

旧果阿、帕纳吉、果阿海滩、马尔高

印度地图索引

印度必游景点	P26
印度世界遗产	P28
德里	P37
胡马雍大帝陵墓	P42
古特伯高塔建筑群	P48
阿格拉	P51
阿格拉堡	P55
泰姬陵	P59
法塔赫布尔西格里	P61
瓦拉纳西	P65
瓦拉纳西旧城中心	P66
沙那	P73
克久拉霍	P74
菩提伽耶	P80
拉贾斯坦邦	P82
孟买	P119
石象石窟	P127
埃洛拉石窟	P134
阿旃陀石窟	P136
果阿	P141
旧果阿	P144
帕纳吉	P149
喀拉拉邦	P156
科钦	P158
科钦堡	P159
回水湖湖区	P167
贝里亚尔野生动物保护区	P174
泰米尔纳德邦	P182
坎契普兰	P190
玛玛拉普兰	P194



©MOOK 庄明耀



156 喀拉拉邦 Kerala

157 科钦 Kochi

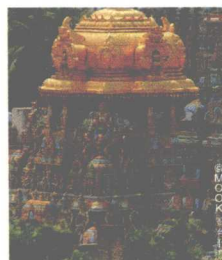
科钦堡、玛坦阙里宫（荷兰宫）、海事博物馆、波加提宫殿旅馆
犹太镇 & 帕拉德锡犹太教堂、卡塔卡利舞剧

166 回水潟湖区 Backwaters

潟湖水之旅、椰林潟湖度假村、阿育吠陀在喀拉拉

174 贝里亚尔野生动物保护区

贝里亚尔园区、库米利、香料园与香料农场、慕纳尔与茶园



182 泰米尔纳德邦 Tamil Nadu

183 清奈 Chennai

圣安德鲁教堂、圣乔治堡、政府博物馆、码头海滩
卡帕利锡瓦拉尔寺、圣托姆教堂、坎契普兰、玛玛拉普兰
(玛哈巴里普兰)

196 坦贾武尔与崔奇 Thanjavur & Trichy

坦贾武尔皇宫与博物馆、布里哈迪锡瓦拉尔寺、岩堡寺
斯里兰甘纳萨斯瓦米寺

202 马都莱及周边 Madurai & Around Area

斯里米纳克锡寺、提卢马莱·纳雅卡宫
甘地纪念博物馆、马里亚曼·提帕库兰水池、阿拉加克伊寺
阙提尔宅邸、提卢巴兰昆兰



每一地的分区观光索引，以色带区隔，置于右页边上。

符号说明

- 特色
- ⚠ 注意事项
- 📍 地址
- ☎ 电话
- ☎ 传真电话
- 🌐 网址
- ✉ 电子信箱
- 🕒 营业时间
- 🕒 休馆时间
- 💰 最低消费
- 💳 可用信用卡
- 🚆 火车、地铁
- 🚗 交通方式



印度之颜，信仰大地

People & Religion



印度约有11.6（2009年）亿人口，其中80.5%的人口信奉印度教，另有伊斯兰教、锡克教、佛教、耆那教、基督教、琐罗亚斯德教的信徒。这些使印度这块次大陆呈现出多彩的宗教画面。在印度，宗教影响着人们日常生活的方方面面，印度人的行为、思想、婚姻、社交和社会阶级地位等均与宗教有或多或少的关联。

婆罗门教是印度教的前身，约形成于公元前9世纪，尊崇吠陀经典，奉行种姓制度。后来婆罗门教吸收了佛教、耆那教某些教义和一些民间信仰，形成今日所称的印度教，成为印度最流行的宗教。

印度教教义规范着教徒的日常生活。印度教徒不仅膜拜诸神祇，

英雄和鬼神，自然界的万物如太阳、月亮、星星、河流、湖泊、动物、植物等都是祭祀的对象。

伊斯兰教在公元7世纪左右传入印度，到了12世纪末期，穆斯林在德里建立了第一个伊斯兰教政权。1526年，巴布尔所建立的莫卧儿帝国，使得伊斯兰文化在印度拥有更广泛的影响。

佛教的创始人是净饭王子乔达摩·悉达多，传说他在菩提树下悟道成佛，揭示了世间苦难的根源，将涅槃看成是佛法修行的最高境界。

佛陀仙去之后，佛教经历了漫长的演化，发展出众多支系，但各支均以佛陀为宗，并向次大陆以外传播。佛教起源于印度，却没有成为印度人的主要宗教，反而在日后



成为亚洲地区第一大宗教。

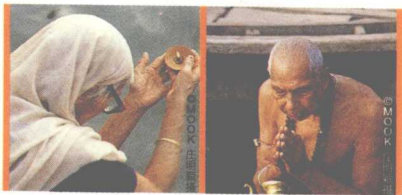
锡克教创立于15世纪，创始人是旁遮普地区的那纳克(Nanak)。他自幼受伊斯兰教与印度教熏陶，后来融合两教思想，开始阐扬统一论。锡克教主张一神论，反对种姓制度和偶像崇拜。

锡克教徒全部以“辛格”(Singh)为姓氏，外观打扮与印度教徒明显不同。锡克教徒男性一律蓄须，手上带着一只铁制手镯，象征不可违背的教条。锡克教男性从小到大都不剪头发，头上系有特定样式的头巾。

耆那教也是印度本土的宗教之一，相传诞生于公元前6世纪，由刹帝利阶级出身的筏驮摩那(Mahavira)所创立。耆那教否定种姓制度，将詐欺、贪婪、偷窃、暴力、色欲视为人生大罪，同时把去除杀生的念头和行为看成无上的美德。

圣河上的 轮回转世

Ganges



瓦拉纳西的恒河，是印度人心目中的圣河，也是印度古文明的象征。每年都有超过百万的印度教徒，聚集在此沐浴、净身，是举行无遮大会的地点。

对于印度教徒而言，一生之中至少要有有一次到恒河沐浴、净身，而死后如果能够在恒河举行火葬并将骨灰撒入河中，灵魂就可解脱，得以轮回转世。

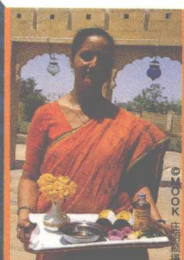
对印度教徒来说，瓦拉纳西是湿婆神的领地，恒河更是灵魂最终的安息地，因此就算死后，也要坚持与她融为一体，从轮回中得到解脱；即便无法在此终逝，也要在这里放生一条圣牛，让灵魂与恒河共生。

清晨的恒河是最美丽的，河面上弥漫着一层薄薄的轻雾，薄雾后藏着呼之欲出的太阳，河面上往来着几艘小舟，为宁静的恒河画出一丝丝的涟漪。河岸旁的印度教徒或忙着沐浴，或坐在河阶上冥想，练瑜伽，一派虔诚。当太阳出来后，恒河畔的人群各守本分，开始了一天的活动，洗衣、祭拜、火葬、叫卖……不管是祭司、信徒还是游客，都为恒河注入了一股生命力。入夜后的恒河还是忙碌的，萨斯瓦梅朵河坛每晚会举办恒河祭拜仪式，届时音乐悠扬，铃铛清脆，来自各地的印度教信徒聚集于此，共同营造出一种虔诚的宗教氛围。

性灵养生

—阿育吠陀与瑜伽

Ayurveda & Yoga



阿育吠陀(Ayurveda, 意指草药养生)发源于南印度, 是古印度人取法自然的一种养生科学。它认为人应与自然合而为一, 而健康不单指身体健康, 还包括心智、灵魂两方面, 三者达到平衡和谐的状态才称得上健康。当人体受毒素、污染物等干扰时, 身心灵失去平衡, 就容易生病。

草药养生疗法首重“找到病因”, 移除病因才有可能恢复身心灵的正常运行。印度的草药医师运用专业技巧, 检视身体这部繁复的机器, 将人体粗分为风、火、黏液这三大类体质, 大部分人是两种以上混合体质, 少有单一体质, 确定体质之后, 医师再安排完整的养生Spa疗程。

而瑜伽发源于5000多年前的北印度。约2000年前, 印度圣哲巴坦加利(Patanjali)写下《瑜伽经》(Yoga sutras), 把瑜伽定义为“个人心智活动的自律态度”, 循序修炼他笔下的八大功法, 即可达到开悟的境界。巴坦加利自此被称为“印度瑜伽之父”。

在印度教授瑜伽的地点数不胜数, 环境、师资也超越其他国家, 如里希盖什(Rishikesh)、果阿(Goa)、浦那(Pune)等。

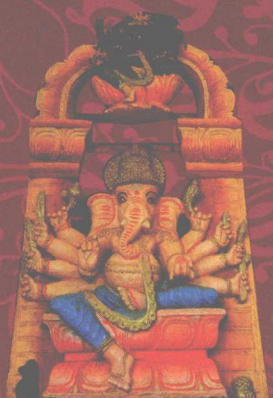
北印的里希盖什, 位于喜马拉雅山的山脚下, 是个群山环绕的宁静小城, 宽广的恒河贯穿全城, 有“世界瑜伽首都”之称。20世纪60年代, 英国披头士乐队来到里希盖什, 追随印度师父学习瑜伽, 自此带动西方年轻人到印度学瑜伽的风潮。

果阿以热情洋溢的海滩闻名, 但距海滩几公里处的椰树丘陵地段, 也有好几处僻静的瑜伽养生中心。

浦那是个中型城市, 靠近孟买, 没有蓊郁的山林, 不过遍植路树, 也不失花园城市的魅力。易研卡瑜伽(Iyengar Yoga)的总部就在浦那。

万变神祇， 欢乐庆典

Hinduism & festival



在印度次大陆上，从南到北，从小乡村到大城市，各种各样的节日庆典终年不辍。

印度教的节庆和祭祀活动众多，是印度教徒生活中最重视的大事。总体而言，印度教一共膜拜300多万个神祇，其中最重要的是湿婆(Shiva)、毗湿奴(Vishnu)和大梵天(Brahma)，而湿婆和毗湿奴都有众多化身，每一个化身都是信徒膜拜的对象。每个神祇都有属于自己的庆典。

湿婆既是毁灭神，同时也是创造者。湿婆拥有1008个名字，拥有众多化身，包括动物神Pashupati、舞神Tandava等。最常见到的湿婆造型是脖子上缠绕着蛇，手上握着三叉戟，骑坐在公牛坐骑南迪(Nandi)之上。南迪象征着力量、正义与道德。

帕尔瓦蒂(Parvati)是湿婆神的妻子，是印度教万物之母，同时也代表创造和毁灭的力量，兼具柔美与威猛强悍的特质。在印度，她是印度教、佛教、耆那教共同崇敬的神祇。帕尔瓦蒂女神也有许多化身，最有名的是以温柔形象出现的帕尔瓦蒂，以恐怖形象出现的女战神杜儿噶(Durga)和凶猛的卡莉女神(Kali)。

毗湿奴是保护之神，通常以四只手的形象示人，其手握莲花（花瓣象征展开的宇宙）、海螺（象征生命的活力）、铁柄和锤矛（象征战神）。

毗湿奴的妻子是吉祥天女拉克希米(Lakshmi)，她是财神，坐骑为金翅鸟迦鲁达(Garuda)。毗湿奴有22个化身，包括罗摩王子

(Rama)、黑天(Krishna)等。

大梵天代表天地万物的创造者，他创造完世界后便离开了世间，因此在印度庙宇中不常看到他的神像。

有时候梵天会坐在莲花上自毗湿奴的肚脐眼中攀升，有时会以面向四个方向的四颗头颅的形象示人。

甘尼许(Ganesh)是可爱的象头神，他拥有讨人喜欢的造型，也是最常被人祭拜的神祇。他是和善、仁慈、勇敢的“智慧神”，也代表财

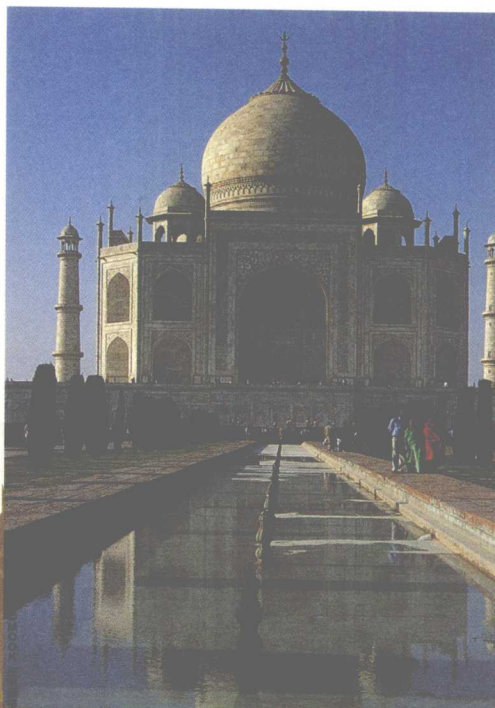
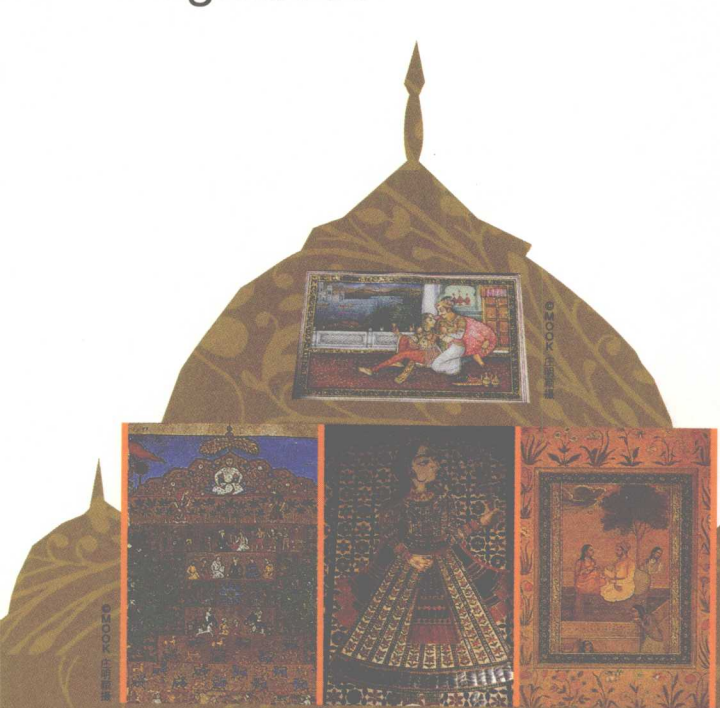
富，是湿婆和帕尔瓦蒂的儿子。象头神在天界是大门的守护者，所以经常坐在四瓣莲花所化的坛城上。他有32个化身，时而三头、四头，时而四手、六手、八手、多手。

哈努曼(Hanuman)又称为猴神，形象上与中国的孙悟空有点相似。史诗《罗摩衍那》(Ramayana)描写道，罗摩王子为了救回爱妻悉多而大战魔王罗婆那，在千钧一发之际是神猴的相助，帮助他取得了最后的胜利。从此以后，哈努曼就被纳入诸神当中，成为印度人膜拜的神祇。



不朽的莫卧儿艺术

Mughal Art



莫卧儿帝国(The Great Mughal)是印度的伊斯兰教王朝，从15世纪上半叶到18世纪中叶逐渐统治了整个印度北部和南部部分地区，该王朝对于印度的文化和艺术有着深远的影响。

莫卧儿王朝的文化成就主要体现在建筑艺术上，其众多伟大的建筑留存至今而成为重要的文化遗产，如德里的红堡、胡马雍大帝陵墓(Humayun's Mausoleum)、阿格拉的泰姬陵(Taj Mahal)、阿克巴大帝陵墓(Akbar's Mausoleum)、阿格拉附近的法塔赫布尔西格里城(Fatehpur-Sikri)等。

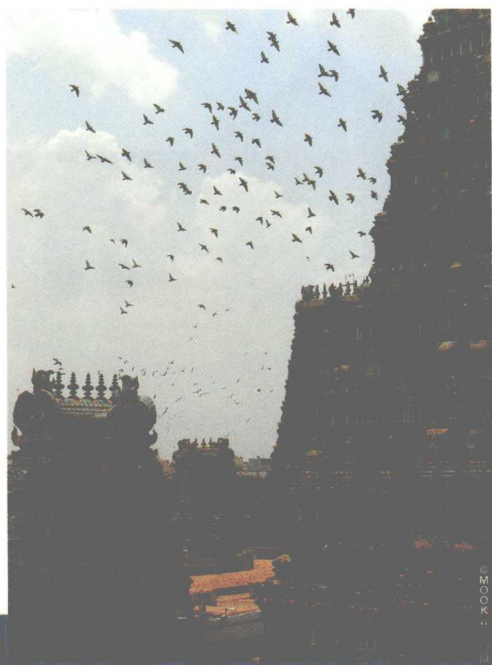
莫卧儿风格的建筑形式源自波斯与中亚，但是又融合了印度的传统风格，成为数百年来印度建筑风格的代表。典型的莫卧儿式清真寺或陵墓，是以正方形或长方形底部作基础，上面建有巨大圆顶，两旁竖立着对称式的尖塔。其建筑偏好采用红砂岩或大理石，饰以细格子花纹或几何

图形的雕刻；墙壁上的绘饰，以植物花叶图案和伊斯兰教经文为主。而且建筑物前面都有一座对称设计的花园，中央都辟有水道和喷泉。莫卧儿建筑上的拼花镶嵌非常精美，目前已经成为北印度最著名的大理石工艺。

除了建筑之外，莫卧儿时期的绘画、文学、音乐与舞蹈，也在宫廷的赞助之下，达到了一个顶峰。这一时期的绘画以精致画(Miniature)为主要特征，充满写实主义风格，善用红与蓝、绿与黄的强烈对比，主题大多为宫廷、宴会、狩猎或人物，以德里画派最为知名。莫卧儿的人像画，迄今仍是印度最流行的画派。

璀璨生辉的南印大庙

Great Temple



印度的伟大建筑并非只有一般人熟知的泰姬陵，在莫卧儿崛起于北印度之前，南印度的达罗毗荼(Dravidian)文明早已发光发热。从七世纪在玛玛拉普兰(Mamallapuram)的帕拉瓦式(Pallava)石雕，到10世纪左右在坦贾武尔(Thanjavur)的西候拉式(Chola)大庙，斯里兰格姆(Srirangam)、马都莱(Madurai)等地，再到今天依然是人们日常生活一部分的庙城(Temple Town)，这些建筑呈现出地道的南印风情，只要一靠近它们，便立刻被那夺人眼目的绚丽色彩所感染。

这些不仅是用来设神龛和给僧侣住宿的印度庙城，有更复杂的院落围墙，并由哥普兰(Gopuram)、曼达帕(Mandapa)、水池、庙塔构成。

哥普兰就是上面盖有阶梯式金字塔的塔门，越是外层圣堂越大，越接近中央圣堂越小。它们本身就是光彩夺目的建筑体，更是整座庙最引人注目的焦点。其四侧往上削尖的阶梯斜面上，布

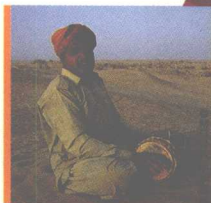
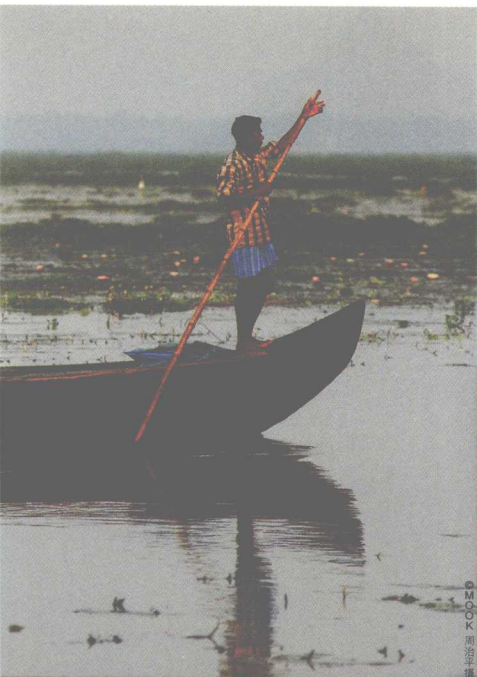
满各种雕像和神龛，看似杂乱无章，其实是按照创生次序来配置的，人在下层，神在上层，最上头则是守护神。曼达帕(Mandapa)这种建筑形式在玛玛拉普兰的帕拉瓦时代就已经看得到，指的是有许多石柱的亭子，作为进行宗教仪式之用。后来的庙城，则发展成多达数千根石狮和奔马造型的石柱所撑起的长廊，连接各个神坛。

大庙就像一座小城镇，例如斯里兰格姆(Srirangam)的斯里兰甘纳萨斯瓦米寺(Sri Ranganathaswamy Temple)，中央安放主神的圣室被七道厚实高大的围墙层层包围，从外到内分别住着贱民（古时按照种姓制度对人的身份所作的区分）、商人、僧侣不同阶级的人。

而寺庙四周市集的喧嚣声、庙里饲养的大象与圣牛发出的哞吼、信徒在水池边净身或洗衣的情景……极生动地刻画出印度人神圣与世俗合而为一的生活。

沙漠回水两样情

Deserts Vs. Backwaters



旅游除了看风景、看建筑之外，也可以体验自然景观与人文景观紧密结合的当地生活。南印度与北印度两个最热门的旅游大邦分别是喀拉拉与拉贾斯坦，一边是搭乘船屋划过椰林点缀的潟湖水道，一边是骑着骆驼穿越漫无边际的沙漠，各具风韵。

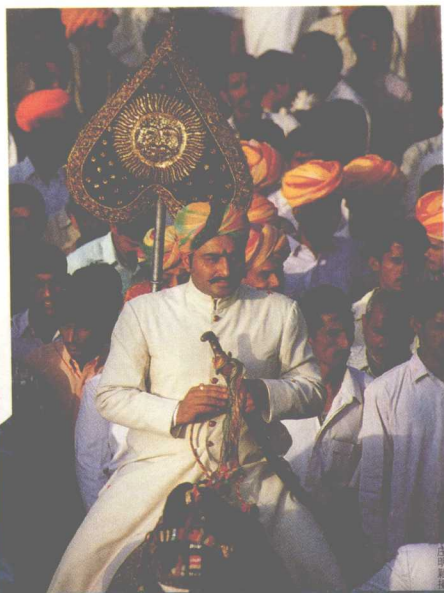
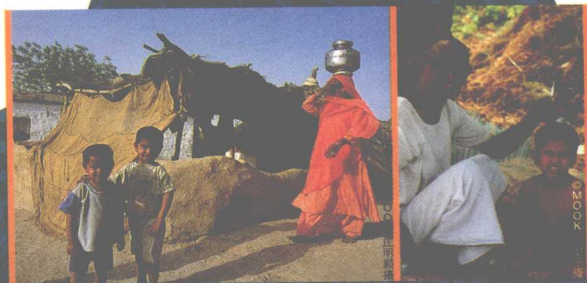
回水(Backwaters)，即一般人所熟知的潟湖地形。在喀拉拉这片湿地上，居民傍水而生，或开凿运河，运送货物；或划着小舟，撒网捕鱼；或引水灌溉，种植稻米。不论游客搭乘的是独木舟、一般游船，还是豪华船屋，顺着水道融入回水美景和当地村民的生活，正是体验水上之旅的精华所在。一般最受欢迎的回水潟湖之旅，多从北部凡巴纳湖(Vembanad Lake)畔的阿拉普萨，

或南部位于阿拉伯海和阿许塔穆迪湖(Ashtamudi Lake)之间的科兰(Kollam)出发。而造访这个唯美水乡最好的时机，则是每年的10月到翌年的3月间。

而拉贾斯坦邦的杰伊瑟尔梅尔则提供骑骆驼探索沙漠的行程，时间从半天到1周都有，行程内容主要是骑着骆驼在沙漠中行进，晚上则夜宿沙漠。住宿的价格依住所的种类而有所区别，有的是附设厕所的豪华式帐篷，有的是拉贾斯坦传统的小圆屋，有的干脆就以地为床，直接睡在沙漠上！杰伊瑟尔梅尔附近有多个沙丘，游客可以骑着骆驼行走在优美的沙纹上，体验沙漠荒凉的氛围；也可以欣赏沙漠落日的美景、观看夜晚沙漠中的星星，感受沙漠的寂静；早上起来还可以在沙漠中喝着印度奶茶，吃着印式传统早餐。

种姓制度的影响

Caste System



种姓制度来自于早期雅利安人创造的《吠陀经》，它将社会划分为婆罗门(Brahmana)、刹帝利(Chhetri)、吠舍(Vaisya)、首陀罗(Sudra)四大主要阶级。种姓制度曾是印度社会的基本结构，那时印度人相信在这辈子过好应过的生活，尽完应尽的义务，就可以帮助自己在下辈子晋升到较高的社会阶级。这样的生活哲学，也让印度人保持着乐观、知足的生活态度。

传说中，大梵天在创造世界时婆罗门自他的嘴中出生，刹帝利来自他的肩膀，吠舍出生于他的肚脐，而首陀罗则诞生自大梵天的脚底。而没有被列入这四大阶级的人，便属于最低贱的阶级 Dalits，他们通常是扫街、倒垃圾的贱民，另外还有以职业为区分的 Jati 阶级。

种姓制度是代代相传的，印度人从一出生，就具有了与生俱来的社会地位、语言、信仰和行为规范。根据法典，各个阶级都有不同的教育内

容、人生义务、社交范围和法律制度。

四大阶级中以婆罗门地位最高，是专事祭祀的祭司、僧侣；刹帝利是国王和武士，吠舍是指商人或者从事农耕畜牧的人，首陀罗则是指出身卑微、靠劳力为生的人。

种姓制度中的婆罗门、刹帝利、吠舍这三大阶级，被认为是纯洁的阶级，这三大阶级以外的人都是不洁的。在过去，不同种姓阶级的人，不能通婚、不能交换食物，低种姓的人也不能自由选择职业。

随着时代的发展，印度传统的种姓制度受到了法律和时代精神的双重规范。1948年，印度国会通过了废除种姓制度的议案。后来宪法和各邦法律也都做出相应规定，保护低级种姓者利益。印度政府还在教育、就业、福利等方面对低级种姓者提供大量帮助。种姓制度发生了变化，然而，它在印度社会中的影响仍然持续存在。