

斯里兰卡亲历实操指南

●即刻出发●说走就走
畅销新版

《亲历者》编辑部 编著

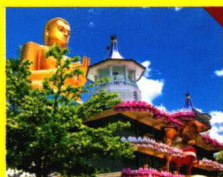
Let's GO

亲历者
旅游书系

斯里兰卡旅行

SRI LANKA

自助游斯里兰卡你也可以!



斯里兰卡旅行易上手

→ 行前准备 → 海关出入境 → 乘火车、乘公交
→ 打电话、尝美食、淘名品 → 应急语言 → 旅行提示

斯里兰卡旅行超实用

163 必游美景 59 特色餐厅
20 购物天堂 5 娱乐场所

真实再现斯里兰卡旅行全过程
让你轻松逛遍全 Sri Lanka

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



● 逐年修订 ● 年年升级

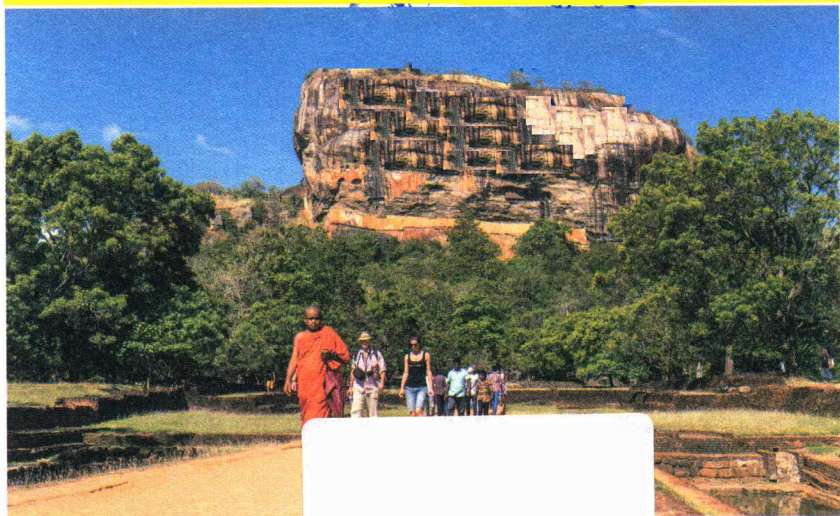
全新畅销版

《亲历者》编辑部 编著

Let's GO

斯里兰卡旅行

SRI LANKA TRAVEL



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

斯里兰卡旅行 Let's Go/《亲历者》编辑部编著. — 北京: 中国铁道出版社, 2017.5

(亲历者)

ISBN 978-7-113-22732-6

I. ①斯… II. ①亲… III. ①旅游指南—斯里兰卡 IV. ①K935.89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005317 号

书 名: 斯里兰卡旅行 Let's Go

作 者: 《亲历者》编辑部 编著

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 郭景思

版式设计: 袁英兰

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮码: 100054)

印 刷: 中煤(北京)印务有限公司

版 次: 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本: 660mm×980mm 1/16 印张: 14 字数: 322千

书 号: ISBN 978-7-113-22732-6

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

斯里兰卡随处可见的大象



前言

PREFACE

马克·吐温说过：“除了雪，这里拥有一切。”

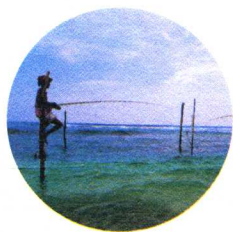
马 斯里兰卡北部的区域，拥有世界上屈指可数的古遗迹群，文化遗产比比皆是；在中部广袤的地区，康提每年都会举办世界性的佛教盛会，且国家公园和茶园随处可见；在西南部的海岸线里，充满魅力的度假村绵延几百公里，传说中的海上火车依旧呜呜地向前奔跑；而在东部海岸，最原始且没有任何污染的冲浪胜地，正等待着勇士们前来征服。印度洋上的一滴眼泪，正在用她的热情和笑容，使自己蜕变成一颗熠熠生辉的蓝宝石。

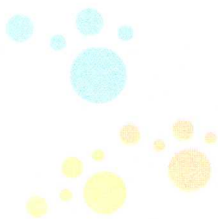
战争离我们很远，但和平与笑容离我们却很近。

斯里兰卡早期的战乱，也许给我们留下了惶恐的阴影，但那些早已离我们远去，正如历史的片段已封存在我们的记忆之中，和平和笑容却留在了斯里兰卡。佩拉尼亚皇家植物园中那颗“紫禁树”，也是早期周恩来总理访问斯里兰卡时亲自种下的友谊之树，也是中斯将近60年来友谊的见证者；在这里每个人的笑容都很自然，不做作，小孩子无忧无虑地微笑，看到你会笑着打招呼，然后又羞涩地跑出你的视线之外。

天堂离我们很远，但斯里兰卡离我们却很近。

天堂，是我们每个人都会向往的地方，但不知该从何说起，也不知远在何方。而如今，你没有去过斯里兰卡，就无法想象她有多美，也不知她离天堂有多近。科伦坡是人们进入斯里兰卡的门户，素有“东方十字路口”之称；康提是整个斯里兰卡的佛教中心，世界各地的佛教徒都向往来到这里虔诚膜拜；加勒是一座海滩与城堡相结合的城市，绵延的海岸线释放其独特的美丽；阿努拉德普勒中古老的遗迹以及努瓦勒埃利耶的茶园





都是属于斯里兰卡独特的一部分……总之，她太多太多的城市都在续写着与天堂的缘分。

悲伤离我们很近，但善良勇敢却离我们更近。

自从人类进入蒸汽时代，野生动物的家园便日益遭到破坏，但善良的斯里兰卡人民，为了它们的生存，做出了巨大的努力。斯里兰卡建立了世界上第一所关爱幼象的保护机构——品纳维拉大象孤儿院，保护小象无忧无虑地成长。而在霍顿平原国家公园，禁止游客携带任何有关塑料制品的规定，让园内的野生动物能更好享受属于自己的空间，也是为了进一步促进人与大自然和谐相处而做出应有的措施。让我们在这里远离悲伤，让善良与斯里兰卡同在。

喧嚣离我们很近，但静心虔诚离我们却更近。

随着国际城市化的进一步加深，围绕在耳边的熙熙攘攘充斥着整个生活。来到斯里兰卡，有孤僻安静的美蕊沙海滩，能让你忘记一切烦心事，独自享受属于一个人的天空和大海；阿努拉德普勒的遗迹让你忘记现在，穿越到古代灿烂的文化当中去；康提的佛牙寺让你忘记心中的急躁和浮夸，静心地思考，去规划属于自己的人生和未来。

每个痴迷于旅行的路人，他的梦里都在幻想斯里兰卡：听着呼啸在印度洋中的海风，看着《千与千寻》那飞驰在海上的火车，品着有古老韵味的锡兰红茶，望着从世界尽头喷薄而出的晨光，感触着古老佛教的千年文化……在这美丽的梦境中，总有一种神秘的力量在你耳边悄悄说：醒来吧，孩子，斯里兰卡一直在那里在等着你！



目录

CONTENTS

导读

001—021

360° 看斯里兰卡

人文：斯里兰卡速览

002

历史	002
文化	004
节日	006
民俗	007

自然：斯里兰卡概貌

008

地理	008
气候	008
环境	009
时区	009

亮点：斯里兰卡 TOP 榜

010

来斯里兰卡的 8 大理由	010
--------------	-----



斯里兰卡不得不看的 8 大景点	013
斯里兰卡的 8 大之最	016
斯里兰卡的 3 大奇景	019
斯里兰卡不可错过的 5 项娱乐休闲	020

PART 1

022—053

开始在斯里兰卡自助旅行

如何做好行前准备

024

知识储备	024
准备证件	026
拟定计划	031
兑换货币	032
购买保险	032
准备行李	033

斯里兰卡旅行必备功课

034

通信联系	034
交通方式	035
吃饭就餐	040
住宿休息	041
淘宝购物	042
娱乐放松	043

斯里兰卡旅行应急攻略

044

遇到麻烦不着急	044
处理紧急情况	045



斯里兰卡旅行的3大玩法 047

文化遗址 5 日游路线	047
最佳景点 7 日游路线	049
全面游览 10 日游路线	051

Part 2

054-087

西部地区

科伦坡市内景点 056

加勒菲斯绿地广场	056
科伦坡市政厅	056
科伦坡国家博物馆	057
独立纪念厅	058
班达拉奈克国际会议大厦	058
贝塔市场	059
维哈马哈德维公园	059
冈嘎拉马寺	060
红色清真寺	060
贝拉湖	061
阿输迦拉马雅寺	061

圣安东尼教堂	062
狼谷教堂	062
荷兰殖民博物馆	063
科伦坡大学	063
印度教神庙	064
钟楼	064
莲池剧院	065

科伦坡周边景点 065

蒙特拉维尼亚沙滩	065
德希韦拉动物园	066
卡拉尼亚寺	066

科伦坡旅游资讯 067

自助游必须掌握的交通	067
驴友力荐的住宿地	071
饕餮一族新发现	072
淘宝达人爱去的街店	075
爱玩家恋恋不舍的地方	077
旅行中的实用信息	078
专题：斯里兰卡宝石	079

尼甘布景点 080

尼甘布海滩	080
圣玛丽教堂	080
尼甘布鱼市	081
圣塞巴斯蒂安教堂	081
尼甘布泻湖	082
荷兰运河	082

尼甘布旅游资讯

自助游必须掌握的交通	083
驴友力荐的住宿地	084
饕餮一族新发现	085
淘宝达人爱去的街店	086
旅行中的实用信息	087



PART 3

088—111

南部地区

加勒景点

加勒城堡	090
乌德勒支城堡与灯塔	090
新城门	091
荷兰教堂	091
圣公会教堂	092
旗岩	092
米拉清真寺	093
历史博物馆	093
加勒国家博物馆	094
国家海事博物馆	094

加勒周边景点

乌纳瓦图纳海滩	095
本托塔沙滩	095
红树林	096
Bevis Bawa 故居	096

083

黑可杜瓦海滩	097
卢马萨拉山	097

加勒旅游资讯

自助游必须掌握的交通	098
驴友力荐的住宿地	099
饕餮一族新发现	100
淘宝达人爱去的街店	102
旅行中的实用信息	103

美蕊沙景点

美蕊沙海滩	104
Parrot Rock 观景台	104

美蕊沙周边景点

科格勒高跷渔民	105
马特勒城堡	105
栋德勒角	106
Matara Paravi Duwa 寺	106
星堡	107
柏莱娜海滩	107

美蕊沙旅游资讯

自助游必须掌握的交通	108
驴友力荐的住宿地	109
饕餮一族新发现	109
爱玩家恋恋不舍的地方	110

PART 4

112—179

中部地区

康提市内景点

佛牙寺	114
康提湖	114
康提国家博物馆	115
康提皇家植物园	116
品纳维拉大象孤儿院	116
佩拉德尼亚大学	117

锡兰茶叶博物馆	118
加拉德尼亚寺院	118
乌达瓦塔凯勒保护区	118
兰卡提拉卡寺	119
恩贝卡寺	119
康提旅游资讯	120
自助游必须掌握的交通	120
驴友力荐的住宿地	121
饕餮一族新发现	122
淘宝达人爱去的街店	124
旅行中的实用信息	125
努瓦勒埃利耶景点	126
霍顿平原国家公园	126
Mackwood 茶厂	127
蓝房子茶叶工厂	127
粉红邮局	128
亚当峰	128
格雷戈里湖	129
维多利亚公园	130
哈克高拉皇家拉植物园	130
德文瀑布	131
情人峡谷	131
努瓦勒埃利耶周边景点	132
拉特纳普勒国家博物馆	132
宝石局博物馆	133
宝石学博物馆	133

努瓦勒埃利耶旅游资讯	134
自助游必须掌握的交通	134
驴友力荐的住宿地	135
饕餮一族新发现	136
淘宝达人爱去的街店	138
旅行中的实用信息	139
专题：锡兰红茶	140

埃勒景点	142
小亚当峰	142
拉瓦纳埃勒瀑布	142
乌达瓦拉维国家公园	143
埃勒岩	144
九孔火车桥	144
多瓦寺	145
Halpewatte 茶园	145

埃勒旅游资讯	146
自助游必须掌握的交通	146
驴友力荐的住宿地	147
饕餮一族新发现	148
专题：乌达瓦拉维国家公园	149

丹布勒景点	150
丹布勒黄金寺	150
丹布勒石窟	150
狮子岩	151
锡吉里耶博物馆	152
丹布勒邮局	152

丹布勒旅游资讯	153
自助游必须掌握的交通	153
驴友力荐的住宿地	154
饕餮一族新发现	155
旅行中的实用信息	156

阿努拉德普勒景点	157
考古学博物馆	157
民俗博物馆	157
阿努拉德普勒古城	158





圣菩提树	158
黄铜宫殿	159
鲁梵维利萨亚舍利塔	159
无畏山舍利塔	160
杰特瓦纳拉玛舍利塔	160
都波罗摩塔	161
宝石宫	161
月亮石	161
萨玛迪坐佛	162
双孖水池	163
伊苏如摩尼亚寺	163
米欣特莱	164
维拉帕图国家公园	164

阿努拉德普勒旅游资讯 165

自助游必须掌握的交通	165
驴友力荐的住宿地	167
饕餮一族新发现	168
淘宝达人爱去的街店	169
旅行中的实用信息	169

波隆纳鲁沃景点 170

考古学博物馆	170
皇家宫殿	170
伽尔寺	171
基里寺	171
兰科特塔	171

一号湿婆神殿	172
二号湿婆神殿	172
兰卡提拉卡佛殿	172
伐多达祇殿	173
哈塔达格神庙	173
石书	173
德玛拉玛哈沙耶	174
国王会议厅	174
都波罗摩佛殿	174
七层佛塔	175
帕勒克勒默湖	175
帕勒克勒默巴忽大帝像	175
藏经阁	176

波隆纳鲁沃周边景点 176

明内里耶国家公园	176
----------	-----

波隆纳鲁沃旅游资讯 177

自助游必须掌握的交通	177
驴友力荐的住宿地	178
饕餮一族新发现	179
旅行中的实用信息	179

PART 5

180—201

东部地区

亭可马里景点 182

乌普韦利海滩	182
鸽子岛	182
尼日韦利海滩	183
湿婆寺庙	183
弗雷德里克要塞	183
维尔伽姆寺	184
英联邦“二战”公墓	184

亭可马里旅游资讯 185

自助游必须掌握的交通	185
驴友力荐的住宿地	186



导读 INTRODUCTION

360° 看斯里兰卡

- 1 人文：斯里兰卡速览 / 002
- 2 自然：斯里兰卡概貌 / 008
- 3 亮点：斯里兰卡 TOP 榜 / 010

斯里兰卡 速览 人文



历史 History

斯里兰卡，是上帝散落在印度洋上的一滴眼泪，在历史的长河中不断在倾诉着她那与外界不一样的故事。漫长的岁月中，她经历了殖民时期，也经历了战争，同样最终迎来了独立后的欢喜。那么历史上的“狮子国”究竟有什么不同寻常的故事，能够让人回味无穷呢？

狮子国的美丽传说

关于斯里兰卡的传说有很多。相传，古印度梵伽国国王有一个绝美的公主，在旅途中被狮子劫到深山老林中，雄狮对她甚是优待，最终与之生下一双儿女。儿子

僧诃巴具有人形的特征，看到自己的父亲是一头狮子的模样，很是羞耻，就决定带着自己的母亲和妹妹伺机逃回梵伽国。之后，雄狮发现自己失去了所有的亲人，大为恼怒，四处寻找，并且危害周边百姓。僧诃巴决定大义灭亲，在其不备时亲手杀死了自己的父亲。但后来由于受到杀父之罪的舆论压力，他不得不离开梵伽国，带领随从 700 多人离开故土，漂流到了斯里兰卡。因为自己有狮子的血统，所以建国之后改名“狮子国”。

另外一个传说是古印度北方有一个叫“僧伽罗”的商人，经常来斯里兰卡做生意，而这个荒岛却有很多女妖，幻化为美丽少女，勾引商客，然后将其吃掉，当地



百姓苦不堪言。僧伽罗识破女妖的真面目后，带领自己的随从来到斯里兰卡，将女妖一一斩杀。为此当地的居民拥护他为国王。从此他和他的随从定居在这里，繁衍后代。为了纪念这位勇敢的祖先，后人就把自己称为“僧伽罗人”。

狮子国的来源

斯里兰卡是一个印度洋岛国，大象众多，但没有野生的狮子。不过，斯里兰卡的国旗和国徽上都有狮子，狮子头高昂，前右爪举起一把长剑，摆出随时可以战斗的姿态。

斯里兰卡之所以自称狮子国，完全是因为梵语古名 Simhalaipa（驯狮人）。公元7世纪，中国唐代高僧玄奘西行求法，在印度修学18年，所写的《大唐西域记》中多次提到一个“僧伽罗国”，就是 Simhalaipa 这个梵文字的音译。在玄奘之前200多年，中国晋代高僧法显也曾到印度求法，并从那里前往“僧伽罗国”，他将这个国家的名称意译为“师（狮）子州”“师（狮）子国”。

民族融合与分化

公元前6世纪，雅利安移民来到斯里兰卡岛，在这里建立村庄并种植水稻。其中僧伽罗人占的比例很大，慢慢地就成了综合民族的统称，并且在公元前5世纪建

立了僧伽罗王朝。公元前3世纪，印度孔雀王朝的阿育王派其子来岛，从此僧伽罗人摒弃婆罗门教而改信佛教，也从此开始影响僧伽罗文化。随后阿拉伯商人在斯里兰卡定居，通婚，并且传教，与当地的僧伽罗人、泰米尔人和谐相处。

当时的斯里兰卡岛上主要有3个王国：贾夫纳的泰米尔王国、康提的僧伽罗王国和科特（今科伦坡附近）的僧伽罗王国。但是随着时间的推移，从5世纪开始，这些王国之间便征战不断，到了14世纪初，又有大批泰米尔人入侵，占领斯里兰卡北部和东部地区，建立贾夫纳王国，与南方的僧伽罗王国分庭抗礼。从此，斯里兰卡形成南北两个使用不同语言、信仰不同宗教的民族地区，也因此引发了长达几百年的民族纷争。

殖民统治下的斯里兰卡

1505年，葡萄牙海上舰队的一次意外航行，使得他们在印度洋发现了宝岛斯里兰卡，丰富的资源让葡萄牙人垂涎不已。1521年，科特的僧伽罗王国发生政变，葡萄牙人利用他们内斗的机会插手斯里兰卡的内政，之后又建立傀儡政府，并通过战争和签订条约，取得某些地区的统治权，统治维持了将近150年的历史。

1638年，荷兰人也来到了斯里兰卡，希望通过与斯里兰卡交易来得到印度洋上一些产品的控制权。随着时间的推移，荷兰人野心越来越大，他们以各种条约等借口拒绝撤离斯里兰卡，同时还占据了西部和东部海岸线的重要港口，康提的僧伽罗王国军队多次与荷兰军队发生战争。到了18世纪，随着英国在印度洋上的殖民优势，使得僧伽罗王国被迫妥协，把一些交易权垄断给荷兰，例如香料和肉桂，同时还把重要地区的使用权都交给荷兰。



18 世纪末，法国占领了荷兰，而荷兰人为了寻求帮助，找到了英国人，至此英国东印度军队顺理成章地进入斯里兰卡，并且进一步扩大了管辖范围，彻底赶走荷兰殖民者，同时也打败僧伽罗王国，在 1818 年完成了对斯里兰卡全岛的殖民统治。1823 年，英国在斯里兰卡实施了一系列的变革，在当地大力发展咖啡种植园、茶叶种植园、橡胶种植园和椰子种植园等。巨大的经济利润使得最终引发社会阶层进一步的反抗浪潮，迫使斯里兰卡人需要改变自己的身份，民族意识空前爆发，在进行一系列的斗争中，斯里兰卡于 1948 年 2 月 4 日宣布独立。

“斯里兰卡”的出现

对于当地的僧伽罗人来说，这里一直叫作兰卡，泰米尔人叫它 Ilankai。而随着殖民者的不断变化，最终的英国殖民者将其改为 Ceylon（锡兰），使得斯里兰卡官方原名叫“锡兰”。到了 1972 年，新的宪法颁布，实行法国式的总统制，改国名为斯里兰卡民主社会主义共和国。新宪法采取了比较开明的民族政策，对泰米尔人作了很大的让步，并且声明僧伽罗语是官方语言，在众多宗教中把佛教作为主要宗教。

内战的硝烟弥漫

由于僧伽罗人占主导地位，泰米尔人在某些政策以及享受的权利中受到不公的对待，他们普遍感受到受歧视，强烈要求民族平等。一些泰米尔青年人的群体中，主张建立一个组织来对抗政府，并最终建立了猛虎组织。在 1983 年 7 月，猛虎组织成员在贾夫纳半岛消灭了 13 名政府军士兵，随后僧伽罗人在首都科伦坡对泰米尔人进行报复并引发了大规模的骚乱，政府军与猛虎组织之间随即爆发战争。期间也签署过停战协议，但还是出现了很多的摩擦与冲突。在 2009 年 5 月，猛虎组织的最高领导人被消灭，长达 26 年的内战到此结束。

如今的斯里兰卡

现如今的斯里兰卡人民爱好和平，当地人充分利用矿业和特殊的地理优势，打造成一个宝石富集的岛屿，成为世界前五名的宝石生产大国，被人们誉为“宝石岛”。优越的环境、好客的人民、低廉的物价以及迷人的沙滩造就了如今的斯里兰卡，它曾被马可·波罗认为是一座最美丽的岛屿。



文化 Culture

音乐

斯里兰卡当地的主流音乐是僧伽罗音乐，并且这种音乐深受印度文化的影响。



在古代，国王派人去印度学习音乐，同时翻译了印度书籍并编撰成教科书。这些音乐主要是歌舞曲和劳动歌曲，有时温柔而又有温暖感，激情而富有对祖国母爱的关怀。据斯里兰卡的历史书籍记载，其古代的乐器有 60 多种，但是流传下来的只有 20 多种，其中最常见的主要有凯特鼓、雅卡鼓、乌贷吉鼓和椎击鼓四种鼓。

舞蹈

斯里兰卡的当地民众拥有着能歌善舞的天分，使之成为一个充满活力的国家。很久以前，他们就在当地特色宗教仪式、传统节日和喜庆丰收的日子中载歌载舞。当地的舞种可大致分为康提舞（又称高地舞）、低地舞和萨巴拉加穆瓦舞（又称中地舞）三大类别，其舞蹈的主要特点就是鼓乐伴奏、节奏感强，舞者随鼓乐四肢和身体做各种旋转变化，同时伴以抒情、柔软的手部动作。

在上古时期，人们敬奉大象，因此不少原始舞蹈是模拟大象的姿态，以祈求它们迅速繁衍，造福村社。几乎所有流传下来的康提舞中，都可以找出庄严持重的大象舞步。其中康提舞最为典型，被誉为斯里兰卡最纯洁的艺术表现形式之一。

绘画

据史书记载，早在公元 2 世纪的斯里兰卡人民就用油调和朱砂装点鲁梵伐利耶寺大塔。古城堡西格利亚中的壁画是现存最早的壁画作品，已有 1400 多年的历史，它与印尼的婆罗浮屠、柬埔寨的吴哥窟和印度的阿旃陀并称为古代东南亚艺术 4 大奇迹。斯里兰卡的绘画艺术是和佛教建筑同时发展起来的，其中古城波隆纳鲁沃（Polonnaruwa）的壁画和康提的绘画也是古代艺术宝库中珍贵的遗产。

建筑

斯里兰卡的建筑艺术与佛教的发展紧密相连，密切相关。历史上最能体现和代表建筑艺术繁盛的时期是阿努拉达普拉（Anuradhapura）时期。其中，佛塔和寺院最能体现这一时期的建筑艺术。早期的人们在公元前后就建立了布局规划合理的城市、宏伟的佛教寺庙、辉煌的王宫和大型的水利设施，显示出斯里兰卡人民很早就掌握了高超的建筑艺术。

在这些古建筑中，大量是关于兴衰历史的佛塔院，较有名的是坐落在古城阿努拉达普拉的第一座佛塔睹波罗摩塔。位于西格利亚独立石山上的古代宫殿，至今已有 1500 多年历史，以此石山宫殿为中心建成的西格利亚古都以其对称的布局、合

