

巴厘岛 和龙目岛



62 幅地图
详细而实用

碧海蓝天、传统文化、户外活动、休闲水疗
带你体验名叫巴厘岛的天堂

巴厘岛和龙目岛

中文第二版

Original Title: *Bali & Lombok* (13th Edition)

简体中文版文字和图片 © Lonely Planet

本简体中文版经 Lonely Planet 授权, 由生活·读书·新知三联书店出版。

© 文中图片由摄影者持有版权, 2011

封面图片: 印度尼西亚巴厘岛上穿着满月游行盛装的儿童, 由 Bertrand Gardel/Photolibrary 提供。

本书中绝大部分图片可通过 Lonely Planet Images:

www.lonelyplanetimages.com 获得授权。

版权所有, 无出版人书面许可, 不得以任何方式复制、节选或传播本作品部分或全部之内容。

图书在版编目 (CIP) 数据

巴厘岛和龙目岛 / 澳大利亚 Lonely Planet 公司编

华风翻译社译. —2 版

—北京: 生活·读书·新知三联书店, 2011.12

(Lonely Planet 旅行指南系列)

ISBN 978-7-108-03841-8

I. ①巴… II. ①澳… ②华… III. ①旅行指南—

巴厘岛和龙目岛 IV.K934.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215271 号

责任编辑 胡群英 凌金良

版式设计 薛宇

责任印制 常宁强

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

图 字 01-2011-2359

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2011 年 12 月北京第 2 版
2011 年 12 月北京第 2 次印刷

开 本 850 毫米 × 1100 毫米 1/32 印张 14.375

印 数 8,001-13,000 册

定 价 68.00 元

虽然本书作者、信息提供者以及出版者在写作和出版过程中全力保证本书质量, 但是作者、信息提供者以及出版者不能完全对本书内容之准确性、可靠性以及完整性做任何明示或暗示之声明或保证, 并只在法律规定范围内承担责任。

Lonely Planet

(公司总部) ABN 36 005 607 983

Locked Bag 1, Footscray, Victoria 3011, Australia

☎ (03) 8379 8000 传真: (03) 8379 8111

网址: www.lonelyplanet.com

Email: talk2us@lonelyplanet.com.au

(同时在英国、美国设有办事处)

Lonely Planet 以及 Lonely Planet 图形标志均为 Lonely Planet 公司注册商标。

Lonely Planet 不允许其名称以及商标用于其他商业用途, 如: 商店、餐馆或旅馆。如发现此类情况, 请联系以下地址投诉: www.lonelyplanet.com/ip



顶级体验地图

见下页

清晰易懂的参考信息

如何四处走走、怎样订房间、如何安全旅行和与当地人问好

出行指南	396
交通指南	410
健康指南	424
语言指南	429
索引	444
地图图例	458

健康指南

在巴厘岛，旅游中每个国家最重要的健康问题是旅行安全。旅行安全是首要问题，但如果你不注意，你可能会遇到一些健康问题。不过，如果你不注意，你可能会遇到一些健康问题。不过，如果你不注意，你可能会遇到一些健康问题。

本书作者

Ryan Ver Berkmoes
Iain Stewart



25

顶级体验



节日中的节日

1 比如说你正在水明漾（Seminyak）或乌布（Ubud）的某家咖啡馆品尝着咖啡，这时听到加麦兰奏出的乐声，与此同时交通骤然停顿，抬头一看，一支盛装的游行队伍迅速穿过街道，人人肩上扛着水果堆起的一座座金字塔，流苏伞和一两个毛茸茸的戴着面具的巴龙（Barong）。这是一支寺庙游行队伍，他们可谓来无影去无踪，还没等你回过神，你所能看到的就只有远处黄金、白色丝绸和芙蓉花瓣在阳光下那稍纵即逝的光芒。巴厘岛各地每天都有几十支这样的游行队伍。

啊, Spa

2 不论是全面的身心治疗,还是只寻求一丝安宁,拜访巴厘岛的游客都会度过很多快乐时光(几小时,甚至几天)来享受按摩、去死皮、抹香、护理和洗浴,可谓享乐之至。有时这种健康护理就在沙滩上或是花园里进行,有时则是在时髦、甚至奢华的环境中进行。拉伸、拍打、滚动按摩皮肤,手指/手掌按压,如果这些巴厘岛的按摩技术使你全身都感到安宁,那么这就是你完美的度假良方。啊……



奢华住处

3 在一座崇尚艺术和安宁的岛上,找到世界上最精美的酒店和度假村,你肯定不会感到奇怪吧?从巴厘岛南部Canggu或水明漾,美丽沙滩上宜人的隐秘居所,到高踞于布科半岛(Bukit Peninsula)耀眼白沙滩上方悬崖上的栖息处,这些时尚的酒店外观可爱,内饰奢华。其他由雄心勃勃的建筑师设计的度假村可以在乌布的河谷里和偏远但具有田园风光的海滨找到。图为乌布Amandari酒店。

家庭寄宿

4 砍掉它的头！你不会听到这句话，不过你会想到它罢了——在一个传统的家庭院落里又一只鸡将成为盘中餐时。这不过是日常生活的一个小插曲罢了，一个家庭往往是三代或更多代同堂，他们每天都会献上供品，准备食物，往返于稻田，或者可能弹奏一段音乐。很多家庭都有两个简单的房间可供出租给游客，所以只要住上一宿即可观察到这一生动的画面。

JERRY ALEXANDER



巴厘岛美食

5 “哇，真美味！”当你在一家经典的小吃摊吃午饭，发现几十种新鲜出炉的菜肴摆在台子上等着你时，几乎不可能不这么说。毫不奇怪的是，这座富饶的岛屿出产众多食材，将这些食材混合起来即可烹饪出香气四溢的新鲜菜肴。当地的特色菜，比如babi guling（在香料中腌渍几个小时的烤乳猪）会让你一次次地耐心排队等候。其中一家出色的巴厘岛咖啡馆在登巴萨（Denpasar，见124页），可以试试在那里享用一顿午餐。



ANDREW BROWNE

供品

6 一片香蕉叶上精心地摆放着众多橙色的新鲜花瓣，香蕉叶比一副纸牌大不了多少，上面插着一炷熏香，一缕青烟袅袅升起。你很快就会意识到巴厘岛的这些供品到处都是——你下榻的酒店客房门外、海滩上一个极小的神龛上，甚至在吧台的一端。这些供品形状、大小各异，日夜都可以供奉。其中一些是由水果和饭菜组成的壮观的艺术品，不过大多数很小，好像是用魔法变出来的。



各座岛上的工艺品

7 利用一把其他人也许只是用来切苹果的简单刀具，一位坐在自家庭院鸡蛋花树荫里的巴厘岛手艺人，就能雕刻出一件精美艺术品来。没错，和任何地方一样，这里也充斥着次品，但是真正的当地工艺品则需要依靠承传数代的经验，并需要数年磨砺才能完成。木雕一般用于寺庙典礼和巴龙（Barong）舞等传统表演。在巴龙舞表演中，色彩艳丽、表情生动的木制面具是表演中不可或缺的一部分。而在巴杜布兰（Batubulan，见184页），石雕艺术家们则可以将顽石化为艺术品。图为吉亚尼亚尔（Gianyar）的蝴蝶风筝。

YULI BRINSEN



巴厘岛舞蹈

8 与巴厘岛慵懒的氛围形成强烈反差的是巴厘岛舞蹈。令人称奇的是，这些喜欢躺在bale（凉亭）里的人们，竟然也可以创造出条理极为清晰、精准度极高的艺术。最优美的舞蹈是黎弓舞（Legong），表演者往往需要花上数年时间学习。从眼神到脚趾，每个舞蹈动作都是精心设计的，相当精准。每个动作都有其含义。这种舞蹈语言洋溢着催眠般的优雅感。身着丝绸和扎染服装的舞者讲述着地道的巴厘岛印度教故事和民间传说。

GREGORY ADAMS

乌布

9 这个巴厘岛的艺术中心在图书和电影里都曾大放异彩，洋溢着不可抗拒的魅力。街道边林立着画廊，出名不出名的艺术家们都在其中展示创作。展示巴厘岛丰富文化的优美表演每夜都会在十几座舞台上演。博物馆里陈列着多年来在这里得到灵感的艺术家的作品，同时还有人漫步于稻田之间，寻找一个完美的地点，打起莲花坐，思索着生命的无穷可能性。乌布是一种心境，一种美丽的存在状态。图为乌布稻农。

MICHAEL CORNE





加麦兰的回音

10 在乌布的一个安静夜晚，稻田上空飘扬着一个孤独的音乐家演奏的加麦兰乐曲声，这声音可以在你心头萦绕多日，还有什么比这更令人心动？巴厘岛的乡村管弦乐队可以演奏25种不同加麦兰中的任何一种，从单个的铜锣，到成排的被剖开的竹子——好比一架优良的管风琴，可以横跨好几个八度。所演奏的音乐可以是很有生命力的打击乐，也可以是更为温馨的切分音。任何舞蹈表演、寺庙典礼或游行，如果没有这种神奇的旋律，都是不完整的。



巴厘岛永不停息的夜晚

11 从水明漾时尚的咖啡馆和酒吧开始，有了闪烁的烛光和令人陶醉的浩室乐曲，这些露天场所的一切都显得那么优美。随后，雷吉安(Legian)世界级的夜总会将你吸引过去，那里有知名的国际DJ，华丽的场景令人顿时感到自己成了名人，陶醉在传奇般的悠扬乐曲中。有时在黎明前，库塔(Kuta)那些更为猛烈、狂野的夜总会会像黑洞一样将你吸进去，数小时后的天明时再将你吐出来，这时的你已经步履蹒跚、头昏眼花，但却快乐无比。图为库塔的Sky Garden Lounge沙发吧。

Jatiluwi 梯田

12 一条条绿色的丝带弯弯曲曲地缠绕着山坡，山顶覆盖着椰树林：古老的Jatiluwi（见242页）梯田优雅而富有艺术美感，这是巴厘岛稻农对这片土地的爱和尊敬的永恒证明。神圣而富饶的稻田之间有许多小道，当你漫步、骑车或驱车在这些小道上时，眼前的绿色会让你感到美得无法形容。这里是几处为数不多、依然种植着古老的稻米品种的地方之一。这些稻子在起伏的田野里依然那么强壮而丰产。



吉利群岛水下世界

13 想要跳入水中？还有哪个地方比吉利群岛更好呢？这里环绕着充满生命的珊瑚礁，不时有巡游的蝠鲼等远洋生物造访。水肺潜水是一大卖点，这里设有多家专业学校，开设有各种课程（从绝对的菜鸟级到高氧潜水专业级都有）。从海滩很容易就可以抵达暗礁，因此浮潜也一级棒，而且你很可能看到海龟。打算将自己的浮潜水平提升一个档次？那么可以试试自由潜水——Trawangan岛上有亚洲为数不多的屏气潜水中心。

巴厘岛潜水

14 一只蝠鲼遮挡住头顶上的阳光，轻盈地滑过水面，动作十分流畅，水面几乎没有激起一丝涟漪，每当此时你都会感到自己的渺小。接着又来了一只，又来了一只。正当你认为自己的潜水经历已经十分精彩时，一转身就发现一只2.5米长的翻车鱼一动不动地漂浮在你头顶上方，好奇地打量着你。珀尼达岛（Nusa Penida，见140页）不过是巴厘岛四周众多潜水点之一。门姜岸岛（Pulau Menjangan，见274页）传奇般的30米长的海墙将令你惊喜不已，用掉一个又一个氧气瓶。





Mawun Beach 海滩

15 龙目岛南部海岸线具有蛮荒的粗犷美，来访者不多，以至于人们纷纷传言该地区具有巨大的旅游开发潜力。当你看到质朴的Mawun海滩（见307页），就很容易理解为何有此传闻了。两个巨大的滩头使得海湾完全避开了大洋原始的力量，所以这里具有出色的游泳条件，碧绿的海水清澈见底。环绕海湾的则是一弯细腻的白沙滩。而且在多数日子里，这片梦幻沙滩空无一人。



布科半岛海滩

16 石灰岩悬崖披着深绿色热带美景，石灰岩悬崖下方就是小海湾。一小片白沙滩从蓝色的印度洋中露出来，像是小海湾中的点睛一笔。听起来十分具有田园风情，事实的确如此。巴厘岛南部布科半岛的西部海岸就点缀着这样的海滩，如 Balangan Beach（见 102 页）、Bingin（见 103 页）和 Padang Padang。家庭经营的新潮的冲浪者酒吧就建在竹桩上，下面潮水涌动。在这里仅有的风景就是几米外的波涛。拿一把躺椅，在波涛声中入眠吧。图为 Balangan Beach 海滩。

金巴兰海鲜

17 巨大而新鲜的明虾在酸橙和大蒜中腌渍后，在椰子壳火上烧烤。不错。海平面上还留有一抹粉红的落日余晖。不错。头顶上的繁星。不错。舒适的柚木椅子扎在沙滩里，你的脚趾则可以在沙子玩耍。不错。冰凉的啤酒。不错。一支流浪乐队演奏着拉丁舞曲玛卡琳娜。好吧，这个也许不怎么样。但是金巴兰（Jimbaran，见98页）的海滨海鲜烧烤可谓一次不可错过的傍晚体验，一盘盘的海鲜都是当天早上刚刚捞上岸的。



巴厘岛冲浪

18 如果是雨季，那么去东部，其他月份，就去西部。就这么简单。而且在巴厘岛上，每个方向都有几十处很棒的冲浪点。这里正是冲浪在亚洲兴起的第一个地方。作为完美的冲浪点，这里并没有显示出任何衰落的迹象。冲浪者骑着装有冲浪板架的摩托车在岛上四处转悠，寻找下一个美妙的浪花。海浪停歇了？5分钟路程之外还有一处呢。在经典的冲浪者聚集地如Balian Beach海滩，场面绝对壮观。

库塔海滩

19 巴厘岛的旅游业就是从这里开始的，想问为什么？答案就在从库塔向东北方向一直绵延至迷蒙天际的一带沙滩。发端于印度洋深处的海浪齐刷刷地冲击着海岸。你可以在12公里长的沙滩上一边漫步，一边享受着足部按摩，一边与南部成千上万的新朋友一起猛灌冰啤，或是前往北部独享那份孤寂。库塔海滩过去是而且将一直是巴厘岛的最棒的海滩。



水明漾

20 人们在水明漾（见76页）四处转悠时会自问，我还在巴厘岛吗？当然在！在一座极为崇尚创造力的岛上，你会发现本地设计师经营的创意十足的精品时装店、风味派别各异的有趣餐馆，以及与岛屿传统形象分道扬镳的精品酒店，这就是巴厘岛的魅力。侨民、本地人和游客都在这里咖啡馆里打发时光，与世无争，心安理得地享受着生活的快乐。图为水明漾的Oberoi酒店。

龙目岛冲浪

21 龙目岛到南极洲相距几乎半个地球，在这么长的距离间，印度洋蔚蓝色的巨浪足以加快速度，形成冲力。所以毫不奇怪，该岛的海岸边常常出现十分壮观的海浪。Desert Point是最著名的一处。这里的海浪会延续到令人难以置信的长度，并在很浅的锋利的暗礁上席卷而过。如果这听起来有点太过猛烈了，那就去库塔镇吧，那里有几十处相距很近的具有挑战性的冲浪点，包括Mawi和Gerupak。



VICTOR FRANK / CORBIS

攀登林查尼山

22 看一下龙目岛地图，岛屿的整个北半部分几乎都被印尼第二高的火山、沉郁而雄伟的林查尼山（Gunung Rinjani, 3726米；见297页）所笼罩。攀登林查尼山可不是去野餐，需要经过精心的规划，聘请向导和搬运工，耐力和汗水。登山路线沿着巨大的山峰侧面盘旋而上，直到你到达一个巨大的火山口边缘，下方隐藏着令人瞠目的林查尼神圣的火山湖（一处重要的朝圣地）以及吞云吐雾、十分活跃的小型锥形火山Gunung Baru。



FELIX HUNG



Pura Luhur Ulu Watu 海神庙

23 请小心猴子。巴厘岛最神圣的寺庙之一，Pura Luhur Ulu Watu海神庙（见104页）高居岛屿西南角的一座高耸的悬崖之上。11世纪时，来自爪哇的一位祭司首次在此祈祷，从此这里便成为圣地。沿着石灰岩悬崖，神龛和祭祀地点一字排开。当你注视着大洋，目光越过起伏的海涛时，会发誓自己可以看到斯里兰卡。日落舞蹈表演令人欣喜，而那些猴子则耐心地等着一只香蕉，或者你的太阳镜。



Trawangan 岛上的日出

24 如果你为白天的Gili Trawangan岛（见313页）赞叹不已，那你真应该在伴着该地区最热门的电子、迷幻、雷鬼和浩室等舞曲狂舞一夜之后，看看黎明时分的它。在Trawangan，你不会遇到时髦的装潢、俗丽的图片、门卫和高昂的门票，这里的派对是从沙滩上的狂欢开始的，依然具有原始、混乱的气质。本地DJ一般会旋转出催眠的部落乐曲，而且据说明星DJ也时有登场，播放出闻所未闻的曲目。每周有三个晚上举行派对，不过在斋月会有所缩减。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com