

斯里兰卡

最纯净的岛屿

Sri Lanka The purest Island

全球最美的地方特辑

The Most Beautiful Places Of The World

《图行世界》编辑部 编著 杨诗源 文



中国旅游出版社

斯里兰卡

最纯净的岛屿

Sri Lanka
The purest island

《图行世界》编辑部 / 编著 杨诗源 / 文

中国旅游出版社

项目策划：王颖

责任编辑：梁媛

文字作者：《图行世界》编辑部 杨诗源

图片作者：杨诗源 极微细色 魏伊娜 赵宇 全景 视觉中国 shutterstock/ 达志

装帧设计：何睦

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

斯里兰卡：最纯净的岛屿 /《图行世界》编辑部编

著. -- 北京：中国旅游出版社，2016.9

(图行世界)

ISBN 978-7-5032-5656-1

I. ①斯… II. ①图… 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(2016)第176361号

书 名：斯里兰卡 最纯净的岛屿

编 著：《图行世界》编辑部

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn

营销中心电话 010-85166503

经 销：全国各地新华书店

排 版：北京红方众文科技咨询有限公司

印 刷：北京全景印刷有限公司

版 次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本：720毫米×970毫米 1/16

印 张：12

字 数：162千字

印 数：1~5000册

定 价：49.80元

I S B N 978-7-5032-5656-1

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

目录 Contents

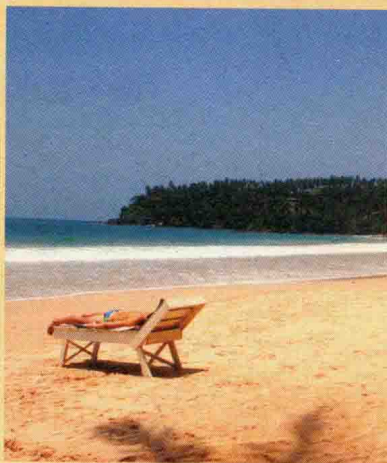
这里除了雪，什么都拥有 / 001

情报快递

- 01 | 印度洋的一滴泪 / 004
- 02 | 历史悠久的狮子国 / 006
- 03 | 多民族交会的中途岛 / 008
- 04 | 永恒的夏日小岛 / 010
- 05 | 火车，汽车，还是租车 / 012
- 06 | 总是在过节的国家 / 014

斯里兰卡必游之 TOP10

- TOP1 | 最不像斯里兰卡的城市的科伦坡 / 018
- TOP2 | 佛牙节朝圣古都康提 / 019
- TOP3 | 空中奇迹狮子岩 / 020
- TOP4 | 茶园小城努沃勒埃利耶 / 021
- TOP5 | 野性王国辛哈拉加雨林 / 022
- TOP6 | 童话古城加勒 / 023
- TOP7 | 慵懒海滩美瑞莎 / 024
- TOP8 | 潜水胜地鸽子岛 / 025
- TOP9 | 菩提圣城阿努拉德普勒 / 026
- TOP10 | 绝美石窟丹布勒 / 027



到斯里兰卡不可错过的事情

- TOP1 | 去当地人家吃饭 / 030
- TOP2 | 学跳一支康提舞 / 031
- TOP3 | 去天堂海滩潜水 / 032
- TOP4 | 去看一次鲸鱼 / 033

- TOP5** | 体验身心放松的阿育吠陀 / 034
- TOP6** | 乘坐一次风驰电掣的 TuTu 车 / 035
- TOP7** || 在霍顿国家公园徒步“世界尽头” / 036
- TOP8** | 到宝石城见证宝石打磨的过程 / 037
- TOP9** | 参加冥想课程，遇见未知的自己 / 038
- TOP10** | 手持莲花，和当地人一起去寺院祈祷 / 039
- TOP11** | 在尼甘布来一次好吃不贵的海鲜大餐 / 040
- TOP12** | 穿上纱丽拍组旅行大片 / 041
- TOP13** | 在贝塔市场将热带水果吃个够 / 042

读懂斯里兰卡的 11 个文化符号

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 01 锡兰红茶 / 046 | 07 海洋博物馆 / 058 |
| 02 阿育吠陀 / 048 | 08 狮子岩壁画 / 060 |
| 03 杰弗里·巴瓦 / 050 | 09 法显 / 062 |
| 04 肉桂 / 052 | 10 宝石之岛 / 064 |
| 05 泰米尔的采茶女 / 054 | 11 佛牙节 / 065 |
| 06 狼谷教堂 / 056 | |



趣赏斯里兰卡



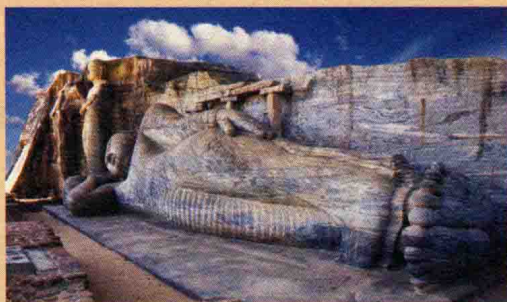
- 01 | 象粪纸的故事 / 068
- 02 | 爱情电影般的总督府 / 069
- 03 | 奇葩的斯里兰卡婚嫁 / 070
- 04 | 舌尖上的斯里兰卡 / 071
- 05 | 占卜之国 / 072
- 06 | 走红的驱魔面具 / 073
- 07 | 别管斯里兰卡人叫“小黑” / 074
- 08 | 幸福的斯里兰卡学生 / 075
- 09 | 老佛塔外的那些柱子 / 076
- 10 | 佛教国家的天主教徒 / 077
- 11 | 中国泉州的“锡兰公主” / 078
- 12 | 大米换橡胶的故事 / 079
- 13 | 斯里兰卡的种姓制度 / 080

斯里兰卡的前世今生

- 01 | 康提 / 084
- 02 | 加勒 / 088
- 03 | 锡吉里耶 / 092
- 04 | 丹布勒 / 095
- 05 | 尼甘布 / 099
- 06 | 阿努拉德普勒 / 102
- 07 | 马特勒 / 105

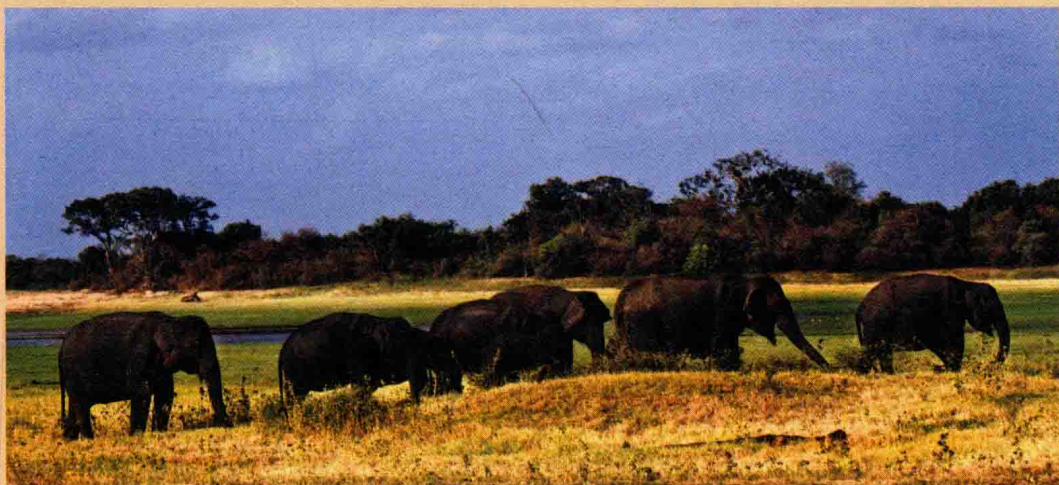


- 08 | 波隆纳鲁瓦 / 108
- 09 | 努沃勒埃利耶 / 111
- 10 | 贾夫纳 / 115
- 11 | 亨可马里 / 118
- 12 | 拉特纳普拉 / 121
- 13 | 马纳尔岛 / 124



锡兰生活 A 面——探索自然

- 01 | 阳光、少女和海滩 / 128
- 02 | 狂野斯里兰卡：斯里兰卡国家公园 / 132
- 03 | 绚丽海底世界：斯里兰卡的潜水胜地 / 137
- 04 | 勇敢者的海湾 / 140
- 05 | 菩提树下的灵修之旅 / 143
- 06 | 慢行绿色世界：斯里兰卡徒步线路 / 147
- 07 | 混血锡兰：斯里兰卡的殖民建筑 / 151

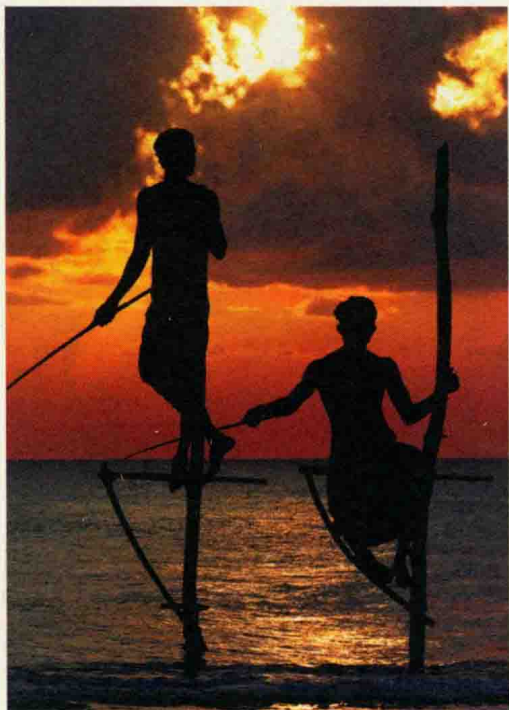




锡兰生活 B 面——小岛生活

- 01 | 斯里兰卡的中餐美食 / 158
- 02 | 加勒殖民建筑美宿地图 / 162
- 03 | 中部山区的英式茶厂 / 167
- 04 | 逛不停的集市之旅 / 171
- 05 | 咖啡闻香之旅 / 175
- 06 | 五彩缤纷的手信 / 180
- 07 | 热情的华人客栈 / 183

这里除了雪，什么都拥有



斯里兰卡自古以来就是一座惊喜之岛

斯里兰卡自古以来就是一座惊喜之岛，你永远都无法预设，会遇到什么样的人，发生一些什么样的故事。

小小的斯里兰卡，面积仅6.5万平方公里，大概只有两个台湾那么大，却集中了8处世界遗产。它与马尔代夫在同一纬度，拥

有同样美丽的风光和海滩。斯里兰卡是个多维度的国家：宗教圣山、海滩、荷兰殖民者留下的城堡、供奉着佛牙的宝塔、经历了几千年的古城和建立在巨大岩石上的宫殿……你可以攀登空中奇迹狮子岩，在丹布拉石窟冥想静思；你可以乘坐世界上最有特色的高山小火车，穿梭在连绵不绝的醉人茶园中；可以沉醉于红茶故乡努沃勒埃利耶的河流瀑布；也可以乘坐吉普车，近距离接触雅拉国家公园的野生动物。

斯里兰卡的体验太多了。但其实它并不是一个最为惊艳的旅行目的地，也不像印度，会有巨大的反差给你带来强烈的冲击。它更像是济州岛这样的纯净岛屿，这里的美好需要你细细咀嚼方能体会。来这里，度过一段安静的时光，静下心来感受孩子淳朴的笑脸和印度洋的浪涛。斯里兰卡，将赋予你一种心境。

在岛上，浮躁的心态消失不见。这里的一切都是慢悠悠，急也急不来，充满古老的佛学智慧。在这座惊喜之岛上，什么都有可能发生。





情报快递

传说，很久很久以前，三个波斯王子来到斯里兰卡，在这片特别的土地上，他们总是会偶然得到珍宝或者发现宝藏。那个时候，斯里兰卡也被称为 Serendip（赛伦迪普），因此就衍生了一个词汇 Serendipity，意指偶然得到的惊喜。这个词被选为世界十大最难翻译的英语词汇之一，2000 年美国好莱坞还拍摄了浪漫爱情电影 *Serendipity*，中文翻译为《缘分天注定》。

印度洋的一滴泪

01



一圈金色的海岸紧紧包裹着这个小小岛国

斯里兰卡，印度半岛南端印度洋中的一个岛国，呈梨形，北临孟加拉湾，西濒阿拉伯海，西北隔着保克海峡与印度半岛相望。国土面积 65610 平方公里。但是这个小小岛国却并不单调，中南部是高原，其中的皮杜鲁塔拉格勒山海拔 2524 米。中间是起伏的山地，奔涌的河流。斯里兰卡虽小，却有 16 条河流，这些河流大多发源于中部山区，最长的河流是马哈韦利河，全长 335 公里，在亨可马里港附近流入印度洋。东部是较低洼的平原，有着星罗棋布的湖泊，其中最大的湖泊要数巴提卡洛湖。北部和沿海地区皆为

平原，一圈金色的海岸将沿海区域紧紧包裹，繁华城镇仿佛繁星点缀其间。

这个美丽的小岛，自古以来就被称为“海上十字路口”。它是印度洋东西方海上交通的必经之地，也是海上丝绸之路的重要一站。首都科伦坡从中世纪起，就是世界上重要的商港之一，在世界上享有盛誉的兰卡宝石，就是从这里源源不断地输往海外的。今天，我们站在科伦坡港口，依然可以想象几百年前，无数船只停靠，忙忙碌碌卸下货物，再装上香料、茶叶，扬帆起航，前往欧洲的场景。

斯里兰卡和印度的距离实在太近了。保克海峡最近的地方，据说曾有一段时间可以直接走过去！与高大的巨人一般的印度毗邻，斯里兰卡的各个方面，无疑受到印度的巨大影响。有人曾这么形容过斯里兰卡与印度的关系：面对国土宽广又有悠久历史文明的印度，斯里兰卡就像个小媳妇，长期处在婆婆的笼罩下。

斯里兰卡 2000 年历史文明，源头的确和印度脱离不了关系，占全国人口 74.9% 的僧迦罗族是公元前 6 世纪从印度北部移居来此建立王朝的。除此之外，斯里兰卡还有泰米尔人（15.4%）、摩尔人（9.2%），以及其他少数民族（0.5%）。由于种族问题，斯里兰卡北部，长期以来发生不少流血冲突，因此

游人少至。斯里兰卡内战从 1983 年 7 月 23 日开始，交战双方主要是斯里兰卡政府和泰米尔伊拉姆猛虎解放组织。猛虎组织的宗旨是在斯里兰卡北部和东部建立一个独立的泰米尔伊拉姆国。这场内战成为世界上最致命的武装冲突。从 1983 年起，有 8 万 ~ 10 万人在战争中死去。也许正因如此，大家才形容它为“印度脸颊滑落印度洋的一颗泪”。

和东北面的孟加拉不同，斯里兰卡这个小岛屿绝少遭遇天灾。因此，在 2004 年的大海啸来袭时，才导致措手不及，以致有如此大的伤痛。

内战的创伤还未抚平，又是海啸的痛苦。但是在斯里兰卡人的眼睛里，黎明正在升起。你以为你理解斯里兰卡了吗？其实远远没有。

历史悠久的狮子国

02



波隆纳鲁沃的 Nissanka 宫殿遗址

斯里兰卡，来自梵语古名 Simhalaupa(训狮人)的直译。在中国的《汉书》地理志中被称为“已程不国”。《梁书》中被称为“狮子国”。斯里兰卡在古阿拉伯语中被称为 Sirandib，所以明代的中国又称其为“锡兰”。

斯里兰卡有 2000 多年文字记载的历史。在你触摸波隆纳鲁沃的古老佛塔，凝视锡吉里耶狮子岩时就能穿越时光。大约公元前 6 世纪，南亚次大陆北部的一批雅利安移民偶然来到这个岛屿。他们先在沿海地区落脚，然后沿着斯里兰卡众多的河流向内地逐渐迁移。也许是发现这座小小宝岛气候适宜，物产丰盛，他们最终定居于此，并在沿河建立村落，种植水稻，

开始了稳定的农耕生活。

移民中最强大的一支是僧伽罗人。这一名称后来成了所有移民的共同名称。这些移民和南亚次大陆有诸多联系，他们的政治制度、饮食、医学都和南印度相似，同时也衍生出一套更有地域特点的社会种姓制度。不似印度严格的婆罗门—刹帝利—吠舍—首陀罗，斯里兰卡的种姓制度是基于不同的社会分工和角色，这一套制度影响深远，是僧伽罗村社 (gamma) 的基础。

关于僧伽罗人的起源，有一个和《山海经》一样古老的传说。印度的一个国王嫁女儿，半道却被狮子抢走。狮子和公主诞下一

子，这孩子长大之后，带着母亲逃跑了，还杀了狮子老爹。狮子的儿子叫辛哈巴乎，后来，他迎娶了亲妹妹，继承了外公的王国。辛哈巴乎国王后来流放了他的儿子唯杰耶（Vijaya）。唯杰耶带着700个随从在海上漂泊了一个月，在一个月圆之夜踏上铜掌国（今斯里兰卡马纳尔附近），娶了当地部落首领的女儿，在部落帮助下打败其他部落，占领全岛。后来唯杰耶重新娶了一个印度公主，印度公主带了700侍女和700随从婚配，他们的后代就是僧伽罗人。

现在斯里兰卡是一个佛教国家，那么佛教是什么时候传入斯里兰卡的呢？公元前250年前后，印度孔雀王朝的阿育王派了儿子来岛上弘扬佛教，受到王族的欢迎。直至公元前2世纪左右，僧伽罗人放弃原有的婆罗门教信仰，

接受了佛教。此后，全岛陆陆续续建立过几个封建王国，其间王朝更迭，却没有一个国王可以完全控制全岛。公元前2世纪前后，南印度的泰米尔人也开始迁徙并定居锡兰岛。从5世纪直至16世纪，僧伽罗王国和泰米尔王国之间征战不断。14世纪初期，南印度的泰米尔人还在北部建立了贾夫纳王国。

如今旅行者在斯里兰卡，经常看到各色荷兰式、英式和葡萄牙式建筑。这是因为在1505年和1612年，葡萄牙和荷兰殖民者先后侵入斯里兰卡，1795年英国殖民者取代荷兰，统治兰卡一个半世纪。斯里兰卡人民进行了长期的英勇斗争，终于在1948年2月4日获得独立，1972年5月22日宣布成立斯里兰卡共和国。至今，在斯里兰卡社会、文化、生活的各个方面，依然能感受到这些历史脉络。



公元前250年前后，佛教传入斯里兰卡

多民族交会的中途岛

03



占全国人口 15.4% 的泰米尔人主要生活在北部和东部

作为一个古老的王国，斯里兰卡保存了宝贵的文化遗产。行走在斯里兰卡，你可能会注意到，这里的饮食很丰富，除了本地菜肴，还有印度菜、中东菜、西餐、中餐等，尤其是在港口城市科伦坡。斯里兰卡历史上受来自印度、中东、英国、荷兰、葡萄牙和中国的影响，这些元素结合在一起，形成各种美味。这些美味的背后，是兰卡多民族的交融。

踏上斯里兰卡航空的机舱，穿着孔雀绿纱丽的美丽空姐会双手合十，对你道一声“Ayubowan”。这个饱含问候，祝你吉祥如意的“Ayubowan”就是斯里兰卡的官方语言之一：僧伽罗语。僧伽罗语，自然是僧伽罗人的

语言。僧伽罗人占斯里兰卡人口的 70%。他们是远古时期从南亚次大陆迁移过来的雅利安人的一支，信仰佛教。但是如果仔细研究，你会发现斯里兰卡还通用另外一种语言：泰米尔语。斯里兰卡的印度教寺庙数量庞大，这些都是泰米尔人的神殿。

公元前 2 世纪前后，南印度的泰米尔人也开始迁徙并定居锡兰岛。如今，泰米尔人依然是斯里兰卡的第二大人口，约占总人口的 15.4%。他们主要居住在兰卡的北部和东部，信奉印度教。

由于民族和宗教不同，历史上曾多次发生泰米尔人推翻僧伽罗人王国的事件。19 世

纪30年代英国占领斯里兰卡以后，殖民当局用泰米尔人制约僧伽罗人，泰米尔人占据了工商和行政部门的最多和最高职位，拥有政治和经济的巨大优势，从而导致两个民族宿怨的加深。斯里兰卡独立后，约占全国74.9%的僧伽罗人掌握了国家权力，泰米尔人的势力削弱。两个民族在就业、工资待遇、住房和教育等方面产生了不少摩擦，矛盾日益激化，多次发生冲突。1976年，以建立“独立的泰米尔国”为宗旨的泰米尔联合解放阵线成立，1978年，少数泰米尔极端分子成立了反政府的“泰米尔虎”等大小30多个恐怖主义组织，此后两个民族爆发多次大规模流血冲突。2009年，猛虎组织被剿灭，斯里兰卡终于开始了和平之旅。现在斯里兰卡是一个和平、安全的旅行目的地。人民安居乐业，

十分珍惜这来之不易的和平。

走在斯里兰卡，经常一个拐弯，就会看到屹立着的圆顶清真寺，在阳光下十分耀眼。因为，除了僧伽罗人和泰米尔人，斯里兰卡生活着大量穆斯林，他们也被称为“摩尔人”。作为海上丝绸之路的重要一站，曾有无数阿拉伯人或印度商人前往此处开展贸易，最后停留于此。现在摩尔人的后代，多数人仍然经商。在很多珠宝店、金饰店以及餐厅，你都可以对留着胡子的穆斯林道一声“Salam Alaikum”（你好）。此外，曾经的殖民地历史，也让许多荷兰人、葡萄牙人、英国人留了下来，他们的后代被称为伯格人。曾经，伯格人在斯里兰卡的政治和商业中有不小影响，但是如今，许多伯格人已经移民。不同的民族丰富了斯里兰卡的文化，带给你更与众不同的旅行体验。



僧伽罗人的文字