

长空自游系列

史上最齐全

吴哥遗迹群、暹粒、金边、茶胶省、磅湛省、西哈努克、贡布及马德望，共8个分区，食、玩、买、按摩、住宿地点超过250个，全部附柬文地址。

史上最详尽

世界文化遗产及《花样年华》拍摄场地：吴哥寺，深入《古墓丽影》景点塔普伦寺；探访金边皇宫；特别收录直升机与热气球等8大另类吴哥玩法，及慈善消费精选等特辑。

史上最超值

全书厚达256页，附送暹粒、金边、西哈努克及马德望拉页地图。

最

潮

减

压

度

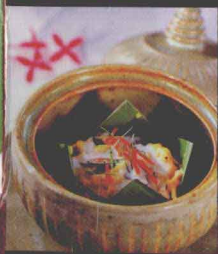
假

地

柬埔寨

(第1版)

冠军！游客热选！信心保证！



柬埔寨：吴哥遗迹群、暹粒、金边、茶胶省、磅湛省、西哈努克、贡布、马德望

中国旅游出版社

长空编辑部 编著
胡振文 摄

长空自游系列

最
潮
减
压
度
假
地

柬埔寨

(第1版)

长空编辑部 编著 胡振文 摄

中国旅游出版社

责任编辑：陈 冰 吴博雅

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

柬埔寨 / 长空编辑部编著；胡振文摄. — 北京：

中国旅游出版社, 2014.1

（长空自游系列. 最潮减压度假地）

ISBN 978-7-5032-4866-5

I. ①柬… II. ①长… ②胡… III. ①旅游指南—柬埔寨 IV. ①K933.59

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第296786号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2013-6075

审图号：GS（2013）2709号，本书插图系原文原图

书 名：柬埔寨

编 著：长空编辑部

摄 影：胡振文

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@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1版第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：8

字 数：300千

定 价：52.00元

I S B N 978-7-5032-4866-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

长空自游系列

最
潮
减
压
度
假
地

柬埔寨

(第1版)

长空编辑部 编著 胡振文 摄

中国旅游出版社

责任编辑：陈 冰 吴博雅

责任印制：冯冬青

设计制作：中文天地

图书在版编目（CIP）数据

柬埔寨 / 长空编辑部编著；胡振文摄. — 北京：
中国旅游出版社, 2014.1
（长空自游系列. 最潮减压度假地）
ISBN 978-7-5032-4866-5

I. ①柬… II. ①长… ②胡… III. ①旅游指南—柬埔寨 IV. ①K933.59

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第296786号

北京市版权局著作权合同登记号：图字：01-2013-6075
审图号：GS（2013）2709号，本书插图系原文原图

书 名：柬埔寨

编 著：长空编辑部

摄 影：胡振文

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@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

排 版：北京中文天地文化艺术有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京金吉士印刷有限责任公司

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1版第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/32

印 张：8

字 数：300千

定 价：52.00元

I S B N 978-7-5032-4866-5

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与营销中心联系调换

本书由香港长空中国出版有限公司授权出版

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

旅游的同时改变别人

柬埔寨之旅是我期待已久的旅程，因为我认为吴哥窟是人生必须去一次的地方。

吴哥遗迹如何庄严宏伟，大概也无须我多提，就此略过。然而这次旅程中，最令我印象深刻的，全非古迹。

第一次触动我心，是游览洞里萨湖时。水上村民只靠微薄的卖鱼酬劳生活，所住“房屋”极度简陋。我们这些自以为富足的人，怀着预计看到一片愁云惨雾的心态进去。

结果，迎接我的，是一张又一张纯真无邪的笑脸。

他们过着的，是我们无法想象、未受物质世界污染、平淡又简朴的生活。小孩随便拿些什么，都可玩上半天；大人工作后，悠闲地坐着吹吹风，聊聊天。拥有的再少，也懂得知足。

贫穷≠不快乐，这句话一直挂在嘴边；但亲身体验、亲眼看见，却又是另一番感受。

我们收入是他们100倍以上的人，每天都活在巨大压力和烦恼之下。相比起来，到底谁比较富足？

第二次深刻感受，是在荔枝山上野餐过后，看见2名小女孩吃游客的剩菜，连教育机会也没有，看来根本没有机会脱贫。可是，这里的很多人都在努力把握每次小小的机会：通过为游客带路、扇扇子和卖手工艺品等不显眼的工作，寻求生存机会。再微小的机会，也是他们的生机。

虽然我们未必可以放弃工作和假期，跑到一些国家当义工；但在旅游享乐的同时，也可以光顾那些非政府组织（NGO）开设的慈善商店，或跟当地村民购买手工艺品。这简单的动作，已能大大改善他们的生活，鼓励他们自力更生。

希望大家能在这些小事上，尽份心力，照亮他人。最后，祝大家能有个难忘的旅程。非常感谢购买这本书的您！



作者与摄影师购买了当地孤儿亲手制作的牛皮雕刻。事后，这班小小艺术家全部跑出来道谢，还与我们大合照！

编者

如有任何旅游问题及对本书之意见，欢迎随时E-mail给我
info@skyyer.com



吴哥遗迹群
直升机之旅
鸟瞰宏伟庄严的古迹

P.18



吴哥遗迹群
吴哥寺
寻找失落的璀璨古文明

P.40~47



暹粒
洞里萨湖
深入截然不同的水上世界

P.76~77



暹粒
Heritage Suites Hotel
隐世精品酒店

P.113



金边
波尔布特博物馆
揭露腥风血雨的红色高棉故事

P.121



金边
The Bungalows Sunset Bar
私密水上酒吧

P.142

编辑部推荐特辑

柬埔寨历史文化速成课
不可不知的4大高棉文化
游吴哥必知! 印度教名词
柬埔寨节庆礼仪及禁忌
8大另类吴哥游法

P.6~9
P.10~11
P.12~15
P.16
P.17~20

柬埔寨食、买、按摩攻略
12大慈善消费精选

P.21~25
P.26~36

分区

吴哥遗迹群
暹粒

P.37~72
P.73~114

目录 Contents



磅湛省
丘普橡胶园
观看传统橡胶工业
P.163



西哈努克市
独立海滩
尽情拥抱阳光海滩
P.168



贡布
波哥国家公园
勇探山顶幽灵古堡
P.164-165



马德望
竹子火车
体验刺激地道
交通工具
P.193



金边
The Quay
入住前卫环保精品酒店
P.206-208

金边
茶胶省
磅湛省
西哈努克市
贡布
马德望

P.115~150
P.151~158
P.159~164
P.165~180
P.181~190
P.191~201

编辑部推荐特辑

11大推荐酒店
其他酒店推荐

P.202~238
P.239~248

实用资料

P.249

编辑部推荐特辑： 柬埔寨历史文化速成课



吴哥寺是柬埔寨过去辉煌的象征。



乡郊居民住的传统高脚屋。

关于柬埔寨

全名柬埔寨王国，与泰国、老挝及越南接壤。柬埔寨古名高棉，是个统治中南半岛的强盛古帝国，其中吴哥王朝更是最辉煌的时期，其文化、建筑及艺术等对中南半岛其他国家的影响都非常深远。

在辉煌的历史过后，由于封闭和战乱，令柬埔寨成为东南亚经济较落后的国家，经济仍以传统农业、工业和旅游业为主；但由于现时国家政局保持稳定，加上以华人为主的外商不断迁入，柬埔寨近年迅速发展，成为旅游和商业投资的新星。



现时柬埔寨国家经济仍以农业为主。

柬埔寨小知识

面积：181035平方公里

人口：最新统计约为1495万（世界排名第六十九）

首都：金边

语言：高棉语

信仰：以佛教为主，也有少量伊斯兰教徒

国家元首：国王：诺罗敦·西哈莫尼；首相：洪森

人均GDP：约US\$931



地理及气候

柬埔寨位于中南半岛南部，东接越南，北接老挝，西接泰国，西南面临泰国湾。其地形除了中部为低地外，东、西及北三面皆为高地，大部分被森林所覆盖。湄公河由北至南贯穿整个柬埔寨国境，并在西北部形成中南半岛最大湖泊洞里萨湖。

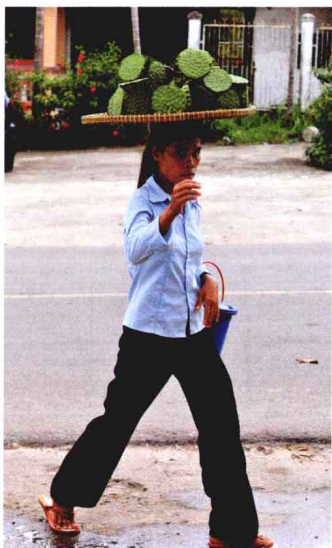
气候方面，柬埔寨属热带气候，全年相对湿度高达90%。一年只分干湿两季：11月至次年4月为旱季，气温20℃~30℃，而降雨量则因地区而有很大差别；5月至10月为雨季，差不多每日都会下雨，气温25℃~35℃。各月份中，又以11月至次年1月雨量最少、气候最清凉，为最佳旅游时节；而4月份则为全年最热的月份，部分日子气温可高达40℃。



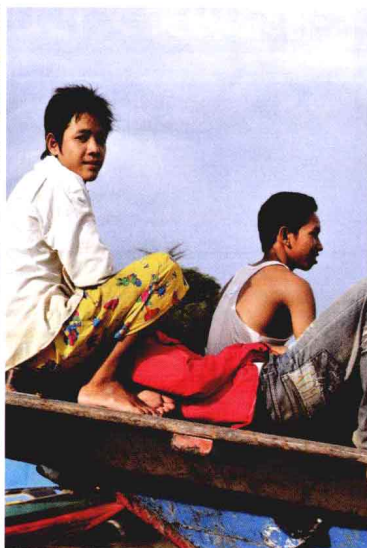
东、西及北面高地气候较清凉，气温约20℃。

人口

柬埔寨人口约 1495 万，共有 20 多个民族，其中高棉族占 80%。其次为越南人。华人占第三位，主要集中在金边市。其他民族包括占族、普农族、格楞族、古拉(缅甸)族、老族、暹罗族等。随着政府近年积极改善医疗条件，柬埔寨的人均寿命大大增加，达到 60 岁左右，比 1999 年不足 50 岁的寿命已有显著提高。



柬埔寨大多数居民为高棉人。



居于洞里萨湖的越南水上人家。

高棉数字对照

1	១
2	២
3	៣
4	៤
5	៥
6	៦
7	៧
8	៨
9	៩

语言

高棉语为官方语言，属南亚语系，没有声调。现代高棉语用高棉文字书写。

值得注意的是，数字方面，从印度数字继承过来的高棉数字，在柬埔寨比阿拉伯数字更普遍。无论在纸币上，还是门票标价，都会使用高棉数字。

外语方面，在旅游区以英语和汉语为主；而在金边，由于华侨和华商众多，汉语的普及程度也非常高。

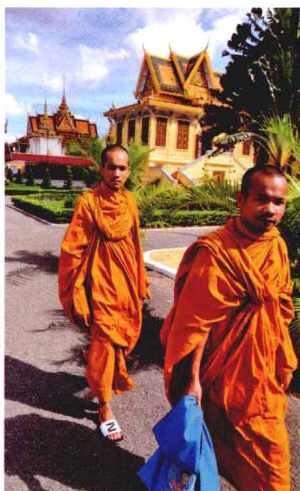
宗教

现代柬埔寨的国教是小乘佛教，但最先传入柬埔寨的，是婆罗门教。自公元 1 世纪以来，婆罗门教就一直占据重要的地位。到了吴哥王朝时期，婆罗门教更是进入全盛时期。后来，大乘佛教传入，在人民中传播开来；而在 13 世纪末，大乘佛教的地位渐被小乘佛教取代，其后更成为国教。

另外，位于境内的少数民族人信奉伊斯兰教，越南人信奉天主教，华人则拜多个神佛。



各种神像和神兽出现在建筑雕刻之中。



在各庙宇景点附近常见到和尚。

编辑部推荐特辑： 柬埔寨历史文化速成课

柬埔寨历史

年份	王朝/政权	事件
公元1世纪~约630年 	扶南王国(秦汉附属国)	● 公元1世纪 扶南立国,定都毗耶陀补罗城(今巴南附近),以印度教为国教,并创立自己的文字与艺术。
公元约630~802年	真腊王国	● 公元7世纪中叶 真腊(Chenla,为Siem Reap的对音)在北方崛起,扶南王子流亡爪哇。 ● 公元705年 真腊分裂为“陆真腊”和“水真腊”两国。
公元802~1432年 	吴哥王朝(高棉帝国)	● 公元9世纪 苏耶跋摩一世迁都吴哥,国名改为Kampuja(现今“柬埔寨”为其发音),势力扩展至占婆(Cham,位于今越南境内)、安南、暹罗(泰国)等,成为统治中南半岛的帝国。 ● 公元1177年 占婆人叛变,劫掠吴哥城。阇耶跋摩七世取回吴哥城后,国力继续扩张,为高棉鼎盛时期。其后国力渐渐衰落。
公元1432~1864年 	柬埔寨 (暹罗及越南的附属国)	● 公元1432年 暹罗人入侵吴哥,高棉人弃都逃往金边,另立新都。后来分别沦为暹罗及越南的附属国。 ● 公元1858年 法军抵达中南半岛,与诺罗敦国王(King Norodom)签署协议,帮助抵抗暹罗,但同时沦为法国保护国。 
公元1864~1953年	法国统治时期	● 公元1884年 法军加大军力,诺罗敦被逼迫签署协议,让柬埔寨成为法国殖民地。后来法国更将马德望和暹粒赠给暹罗。
公元1941~1945年	日本占领时期	

年份	王朝/政权	事件
公元1953~1970年 	柬埔寨王国	● 公元1953年11月9日 西哈努克国王退位流亡，法国退出柬埔寨，柬埔寨成为独立国家，再由西哈努克父亲诺罗敦接手王位。
公元1970~1975年 	高棉共和国	● 公元1970年 朗诺在美国策动下，发动政变，推翻西哈努克政权，成立高棉共和国。美国也借机轰炸柬埔寨乡间以驱逐越共，引来平民不满，暗地组织民军对抗，当中包括红色高棉领导人波尔布特。
公元1975~1979年 	红色高棉时期	● 公元1975年 波尔布特军队占据金边政府办公大楼，红色高棉3年零8个月统治时期开始。其间全民被逼下乡劳动，包括知识分子在内的数百万人丧生。 ● 公元1978年12月25日 越南出兵攻占柬埔寨，翌年1月7日红色高棉政府崩溃，波尔布特逃亡。有关红色高棉的审判时至今日仍在进行。 
公元1979~1993年	柬埔寨人民共和国	● 公元1979至1989年 柬埔寨人民共和国成立，但国内粮荒严重，62万人因饥荒丧命；该国也沦为各政治团体角逐的场地。 ● 公元1992年 联合国介入，在柬埔寨维持和平和监督国家重建。
公元1993年 	柬埔寨王国	● 公元1993年 柬埔寨王国政府成立，联合国部队撤出。 ● 公元1998年 洪森出任柬埔寨王国第二届政府首相，执政至今。 ● 公元2004年 现任国王诺罗敦·西哈莫尼登基。

编辑部推荐特辑： 不可不知的 4 大高棉文化



阿卜娑罗女神舞的动作既典雅又含蓄。

No.1 阿卜娑罗女神舞

高棉传统舞蹈分为宫廷舞和民间舞两种。其中流传至今、最为人津津乐道的，是诞生于 9 世纪、名为阿卜娑罗舞蹈的宫廷舞。阿卜娑罗 (Apsara) 是印度教中祀奉神的跳舞女神，吴哥遗迹中处处可见到阿卜娑罗女神的浮雕。阿卜娑罗舞蹈则被视作对神灵祈祷时向神灵的供奉舞。

阿卜娑罗舞蹈最大的特色是其象征性，尤其注重手部动作。每一个动作和姿势都带有明确的象征意义。舞蹈演员动作平缓、舞姿典雅，让人感觉祥和安静。

舞蹈演员的手部动作

舞蹈演员经常转换手部动作，每一个动作都代表不同意思。如表达农作物生长的舞蹈中，每个手势都代表着一个过程：



专家指点：幸存的女神舞

在红色高棉时期，知识分子被大量屠杀，当中包括在王室古典舞蹈学院学习阿卜娑罗舞的师生。据说当时 90% 以上的演员和导师都遭到屠杀；大部分记载这种舞蹈的书籍也被销毁。

万幸的是，当中数名逃过一劫的导师，在灾劫过后，悉心将这种传统再次传授给下一代，令阿卜娑罗舞蹈复活。



表现民间生活的舞蹈。

No.2 民间传统舞蹈

民间舞蹈有很多种。各地区、各民族都拥有自己独特风格的民间舞蹈。当中不少会用唱歌来表达剧情，也会使用到很多地道工具，如篮子、小桌及花瓶等；男女一起跳舞，气氛非常欢乐。经典民间舞蹈包括孔雀舞、椰子舞、彩绳舞、南旺舞和弓舞等。



孔雀舞是最经典的民间舞蹈之一。



男女一起跳椰子舞，气氛非常欢乐。

No.3 建筑及雕刻

高棉文化中，以其巧夺天工的建筑和雕刻闻名于世。吴哥王朝时期的雕刻技术可谓登峰造极。据说，单是吴哥遗迹群内，就有超过 18000 幅 / 尊雕刻，极其精致，栩栩如生；吴哥寺内上千幅阿卜娑罗女神雕塑，更是没有两幅是相同的。



众雕刻中以阿卜娑罗女神最为常见，吴哥寺内的上千幅女神雕塑，每一幅发型、服饰及动作都略有不同。

吴哥时期的 3 种主要建材

最常见的一种是灰色的砂岩石，质地较软，容易风化剥落。吴哥遗迹群大多数以离吴哥窟 40 公里的荔枝山的砂岩石建成。



大部分吴哥建筑，包括大、小吴哥，都以砂岩石为主要建材。

很多砂岩石上都会出现直径为几厘米的圆孔，是古时建筑工人搭棚架运送砂岩石用的。



第二种是红砂岩石，质地坚硬，较难雕刻，但能够雕出较精细的图案，且一旦雕刻完成，就不易剥落。女皇宫就是当中的代表作。



红砂岩石质地较硬，能够雕出极精细的图案，而且不易风化。以雕工精致闻名的女皇宫就是当中的代表作。

第三种是红土砖，于 9 世纪时颇常用，后来由于建起来不太美观，通常只用来做台基、铺地、造堤和围墙等。



罗来庙为 9 世纪时修建，以红土土砖建成。



皮影戏用的木偶都是用人手在干牛皮上雕成。



暹粒省是皮影戏的发源地。曾经差点消失于世上，现时国家文化部正认真复兴这项传统艺术。



演员在白布后，拿着木偶演出，旁边还有负责配乐的乐师。

No.4 皮影戏

与阿卜娑罗舞蹈一样，这种传统文化一度遭到灭绝，但近年在旅游区逐步恢复及兴起。皮影戏的木偶都使用干燥的牛皮，用人手雕成，制作至少需要一星期。在牛皮下绑上竹竿后，演员将木偶放在灯泡和白布之间，边操纵木偶，边念台词和唱歌。乐师则在一旁演奏传统乐器。至于演出的故事，大多数为神话故事或民间传说。

No.1

神灵类

3 大天神：

湿婆 (Shiva)

破坏之神，拥有4只手，额头中间有第三只眼，拿着三叉戟、斧头、手鼓、盾和骷髅杖等物品。湿婆神骑着神牛南迪(Nandi)，妻子是帕尔瓦蒂(Parvati)。湿婆神在各遗迹中出现率很高，大多数以“林伽”的姿态出现。



专家指点：林伽(Linga)

“林伽”代表男性生殖器，被认为代表生命，象征生殖、创造力，是宇宙之源和最高力量的象征。“林伽”分为3部分，顶部为圆柱体、中央为八角柱体、下面是长方体；底下通常会放代表女性生殖器的“约尼”，上面设有水道。当水从“林伽”上方流下，经水道流出，就会变成圣水，可饮用或洗身。



有些林伽只剩下顶部的圆柱体，部分顶部更有湿婆的头像。



女皇宫、崩密列等地方都可看到湿婆的浮雕。

毗湿奴 (Vishnu)

守护之神，拥有4只手，拿着圆轮、法螺、棍棒和莲花。传说他有鱼、龟及野猪等10个化身，每个化身都有个故事。毗湿奴性情温和，在人类紧急关头时会以各种化身挺身而出，解救世界。其坐骑为巨鸟伽鲁罗(Garuda)，妻子是拉克希米(Laksmi)。毗湿奴在吴哥建筑中的曝光率与湿婆相当。



在茈蔻寺、女皇宫、巴戎寺等地方都可见到毗湿奴的浮雕。



吴哥寺第一回廊中放有4米高的毗湿奴神像。

梵天 (Brahma)

创造之神，除了有4只手外，头部4面都是面孔，即大家熟悉的“四面佛”，是婆罗门教中的最高之神，人类皆由他所创造。在印度神话中，在宇宙创生之际，梵天从毗湿奴肚脐上的莲花中诞生。后来曾协助湿婆和毗湿奴对抗魔王。



梵天神就是四面佛，是创造之神。

虽是3大天神之一，但梵天神在印度和柬埔寨“人气”也不高，全印度4000多座印度教寺庙只有两座是专门供奉梵天的，而吴哥雕刻中也绝少见到他的踪迹；但在泰国和中国，梵天被说成有保佑人间富贵吉祥的能力，因此极受欢迎。梵天的坐骑为一只孔雀，妻子为萨拉斯瓦蒂(Sarasvati)。

其他神灵：



格涅沙 (Ganesha)

湿婆的儿子，拥有象头人身和4只手，据说是在一次父子的激斗中，湿婆一怒之下斩掉格涅沙的头。其妻帕尔瓦蒂非常愤怒，于是湿婆就以大象的头装到儿子身上，格涅沙便得以复活。

拉克希米 (Laksmi)

毗湿奴的妻子，非常漂亮。传说中是诸神搅拌乳海（创造天地）时，从乳海中诞生。在部分遗迹中也可见到拉克希米的浮雕，是众天神妻子中曝光率较高者之一。

阿修罗 (Asura)



印度教中追求力量的一族，后来被描述成恶魔，与众天神为敌。

哈里哈拉 (Harihara)

毗湿奴与湿婆的结合体，右边是湿婆，左边是毗湿奴。

萨拉斯瓦蒂 (Saraswati)

即辩才女，原是梵天的女儿，后来成为其妻子。在印度教中也被当成河神。

帕尔瓦蒂 (Parvati)

湿婆的妻子，原为印度教司婚姻幸福的女神达刹约尼。为向对其恋人湿婆不尊的父亲达刹表达不满而投火自尽，灵魂转世为雪山女神帕尔瓦蒂并与湿婆再度结婚。

因陀罗 (Indra)

非常好战的神灵，被视为雷神和战神、空界的主宰。

阿卜娑罗 (Apsara)

相貌出众、舞艺精湛的仙女们，是祀奉因陀罗的乐神乾闥婆的一众妻子，为娱乐神灵而舞蹈，据说也掌管运气和生殖力，是吴哥雕刻中出现率最高的神。



哈奴曼 (Hanuman)

猴神，能随意变化身体大小和在空中飞行，在印度史诗《罗摩衍那》中协助王子救出被魔王拐走的妻子。

伽鲁罗 (Garuda)

拥有金色羽毛的神鸟，是毗湿奴的坐骑，是太阳的起源。在吴哥出现率很高，有时在浮雕中与毗湿奴一起，也有时以单独全身的雕塑形象出现。

罗睺 (Rahu)

古印度神话中的恶魔，在浮雕中经常出现，只有头部没有身体。原因是传说在“搅拌乳海”（创造天地）的时候，罗睺夺取长生不老药“阿姆利塔”，被太阳和月亮发现，通知了毗湿奴。在他吞下长生药时，毗湿奴拿起武器斩下他的头颅，药刚刚卡在喉咙。结果，罗睺喉咙以上的头部便长生不老。

另外，据说他其后还吞下太阳和月亮，却在喉咙底漏了出来，这就是日蚀和月蚀的由来。

南迪 (Nandi)

白色公牛，是湿婆的坐骑。在遗迹中出现率不高，只在圣牛庙、女皇宫等地方见到。



那迦 (Naga)

蛇神，有五头、七头和九头之分，在柬埔寨随处可见，差不多是该国文化的标志。那迦在印度教中被视为泉水、井水和河流的保护神。

