

斯里兰卡

(第一版)

2012年蚂蜂窝网站最新提供
自助旅行全攻略

印度洋半岛上的佛祖泪



印度洋珍珠 大象 蓝宝石 锡兰红茶 佛祖的眼泪
狮子岩 佛牙寺 淳朴 动物王国 狮子之国

在斯里兰卡，殖民地的气息、佛教的感化、热带的风情、多民族的聚居，以及悠久的历史，在海风的吹拂下合成一曲莫名的调子，带着舒适、慵懒、怀旧和一点点感伤、一点点幻想的闲情逸致，犹如午后淡淡阳光下一杯红茶，醇香而值得回味。



www.mafengwo.cn



斯里兰卡点睛

古城康提

“山中宝石”康提充分展示了这个神秘岛国的双面性，古老的文化底蕴和生机勃勃的现代感的完美结合。而康提佛牙节也绝对名副其实，是亚洲最引人注目、最令人难忘的盛事之一。

大象孤儿院

这里每天都有喂食、表演和洗澡时间段，尤其是喂食和洗澡项目游客可参与。几十头大象在河床洗澡的场面令人惊叹，此景吸引全球成千上万的摄影爱好者前来捕捉那精彩的瞬间。

狮子岩

石头上的宫殿。整个山顶是个遗世独立的世外王国。不管是内外有致、层层逐次下降的建筑平面，还是如编织般交错的花纹，都能读出当年睥睨四方的繁华与辉煌。



老妖 高跷渔夫

Catalogue 目录

- 02 解读
- 03 斯里兰卡必体验
- 06 地图
- 09 出入境
- 10 交通
- 12 旅行贴士 最佳旅游时间
- 14 餐饮、购物
- 15 娱乐
- 16 景点
- 29 推荐线路

解读斯里兰卡 Sri Lanka

金色的海滩、郁郁葱葱的低地、壮观的高山景致、芬芳的植物、清新的奇花异草、奇异的野生动物、令人难忘的历史古城、宗教遗迹.....这就是被誉为“印度洋上的珍珠”、“红茶之国”的狮子王国——斯里兰卡。

斯里兰卡位于亚洲南部，西北隔保克海峡与印度半岛相望，是南亚次大陆南端印度洋上的一个岛国。斯里兰卡原名“锡兰”，僧伽罗语意为“光明富饶的乐土”，梵文意为“狮子”。兰卡在梵文中是“岛屿”之意，因此，斯里兰卡按当地语也称之为“辉煌之岛”。

斯里兰卡南北长433公里，东西宽244公里，面积65610平方公里，海岸线长1200公里。境内北部和沿海为平原，中部和南部为高原、山地。皮杜鲁塔拉格勒山海拔2524米，为全国最高峰。境内河流短小湍急，其中马哈韦利河最长。接近赤道，终年如夏，年平均气温28℃。各地年平均降水量1283-3321毫米不等。

斯里兰卡物产丰富，是一个以种植园为主的农业园和天然植物王国。其农产品主要有被称为“三宝”的茶叶、橡胶和椰子，还有稻米等。这里的石墨、宝石、钛、铁等矿物的储量也很丰富，工业以开采石墨和宝石为主，各种名贵宝石多达30余种。此外，这里还有香料、可可、各式手工艺品，各种牛皮制作的椅子、袋子也相当便宜。

历史

2500年前，来自北印度的雅利安人移民至锡兰岛建立了僧伽罗王朝。前247年，印度孔雀王朝的阿育王派其子来岛弘扬佛教，受到当地国王的欢迎，从此僧伽罗人摒弃婆罗门教而改信佛教。公元前2世纪前后，南印度的泰米尔人开始迁徙并定居锡兰岛。从公元5世纪至16世纪，岛内僧伽罗王国和泰米尔王国之间征战不断。

公元16世纪起，斯相继沦为葡萄牙、荷兰和英国的殖民地，受殖民统治长达442年。1948年2月4日，斯获得独立，成为英联邦的一个自治领，国名锡兰；1972年5月22日，斯宣布成立共和国；1978年8月16日，改锡兰为斯里兰卡民主社会主义共和国，改总理制为总统制。



更多精彩攻略尽在
www.mafengwo.cn

本期攻略感谢以下用户：

老妖 赵氏孤魂 happy Alice Blue ivycal
echooooo 冯小媛儿不长肉 Judy Khakha
Tiffany 锦瑟 Jason seasky 长长的城
神一般的存在 飘尘 张小King同学V

希望越来越多的朋友支持蚂蜂窝攻略，如有
批评建议可留言给我们！



echooooo 寺庙门前有散着的大象



斯里兰卡必体验

乘水上或山地火车，水上山间走一回

看过《千与千寻》的人都应该对水上列车那段记忆犹新，水天一色的异世界中，列车行驶在茫茫的大海，千寻和无脸男安静地坐在座位上，伴随的是久石让最为自豪的钢琴变奏曲《海》，其他乘客就象相机底片中人的阴影一样，安静的上下车，或是在站台上等候着什么.....

这一场景并不仅存在动漫中，乘坐科伦坡途经加勒的西南沿海铁路线即可享受真正的水上火车。火车开出科伦坡，你会惊异地发现火车行驶在印度洋海岸线的石基上，原来世界上真有水上火车。窗外是茫茫的印度洋，海风涌入车厢，带来阵阵凉意，何其惬意！

除了水上火车，还有常在云雾间穿行的山区茶园线火车，此线路一路上经过高山小镇茶园，风光秀丽无比。山间两侧，浓郁的茶园把山头装点得郁郁葱葱，大大小小的瀑布不时蹿出山涧。

山脚下大片的梯田恍惚来到了龙胜。山地气候湿润，经常下雨，不一会整个山头就被笼罩在云雾中。想刺激一点，就学当地人那样吊在门口，一手拉扶手，半个身体探出窗外，吹风、看景、发呆、摆酷.....



赵氏孤魂 体验印度洋的海滨火车

TIPS

在斯里兰卡坐火车，有两段路沿途风光最美，一段是Kandy---Ella，一段是Galle---Colombo。



happy 从来没有看到过这么多大象

在热带丛林看大象洗澡，再买一本大象便便做的笔记本

距科伦坡约3小时路程的品纳维拉有一家大象孤儿院，是欣赏大象的最佳景点。在大象孤儿院里，可以与这些庞然大物进行“零距离接触”。

而观看群象洗澡是让所有年龄段的游客都会感到兴奋的事情。上百头大象在池塘中溅起翻天覆地的水花，仿佛河水在那一瞬间陡然升高了十几厘米。大象似乎很享受当明星的快感，丝毫不惧无数相机的狂轰滥炸，有的还会做出抬腿挺身的动作，煞是可爱！驯象人也会趴在象背上给它们做个全身按摩，人与动物，在这一刻竟是如此的融洽和睦。

提醒：每天上午10点和下午2点，大象都会准时地出现在河里表演洗澡。它们怡然自得，甩着鼻子，用鼻子卷起河水喷洒在自己或是同伴的身上，玩得很欢。

来到这里当然也不能错过购买象粪纸。象粪纸？没错，这可是斯里兰卡的一个企业家与大象孤儿院联合的独创技艺，变废为宝。如今已成为斯里兰卡人引以为豪的国宝，很多名人政要用象粪纸作自己的名片，还有不少高级酒店用象粪纸制作成《入住须知》和别致菜单。象粪纸还一度被斯里兰卡政府包装成精美的国礼，赠送给外国政要。来到大象孤儿院更是要买，价格约为600卢比。

在世界第八大奇迹狮子岩，寻访失落的千年宫殿

来到锡吉里耶平展的乡野，离远就看见一块拔地而起的巨岩，这就是狮子岩。岩上是一座建造在高山上的宫殿遗址，现已损毁，只留下宫墙石柱的根基和当年的皇家泳池以及数十幅珍贵的壁画。据传1500多年前，王子卡西雅伯弑父篡位，为了怕人报复，便在这块巨岩顶兴建了这座空中王宫避暑。

岩顶距地面约377米，千级台阶从巨狮口中延伸而出，人们由此拾级而上前往古城。一路上会看到一幅幅绘在石壁上的半裸彩画仕女。这残存的22幅仕女图是狮子岩的艺术瑰宝，植物提炼的色彩在石壁上存留了几千年仍然色彩辉煌。这些体态丰腴造型生动的半裸图像，向人展示着当年皇宫金迷紫醉的奢华生活。抵达峰顶，虽是一座荒废的空中宫殿，但仍保存完好的宫殿轮廓，修道院、精致的山洞、城市花园依稀尚存，其中皇家游泳池保存最完好。在岩顶极目远眺，丛林无边无际，绿意盎然，整个都城一览无遗。



happy 狮子岩及石壁仕女画



在绿谷小城康提瞻佛牙，感受虔诚与纯净 (关于康提，景点部分有详细介绍)

斯里兰卡有很多寺庙，而最伟大的寺庙在康提，那里藏有佛祖释迦牟尼的佛牙。寺庙香火鼎盛，每天来此朝拜的人无以数计，供桌上堆满紫色睡莲和白色鸡蛋花，白衣白裙的男女老少席地而坐，双手合十，如入无人之地，虔诚地诵读着经文，祈祷美好与幸福。

每年八月月圆，康提都会举行盛大佛牙节，这是兰卡最盛大的节日，也是全球最隆重的佛教节日之一，信徒也只有在这时才能瞻礼膜拜佛牙。届时寺庙里满是虔诚的信徒，面朝佛牙，或跪或坐在地面用最虔诚的声音吟诵佛经，眼神无一不是虔诚并坚定，竟然感觉连自己的内心也跟着虔诚与纯净了。

TIPS

如果想一睹宝物真容，除了赶在佛牙节时来之外，还要携带望远镜才能看清楚这颗无价宝物。



Alice Blue 佛牙寺



赤脚游阿努拉特普勒，菩提树下悠然冥想

湛蓝天空下，静静伫立着拥有两千五百年历史的古城——阿努拉特普勒 (Anuradhapura)，砖红色巨大祇园寺塔尤其醒目——它是现今斯里兰卡最大佛塔，甚至比埃及吉萨金字塔还高，全部是砖结构，据说这些砖加起来可以盖8500间房子。站在祇园寺塔脚下，将感受到不亚于金字塔带来的震撼。一路漫游到菩提树殿，你会被眼前景象深深感动——树影婆娑，众人席地而坐，虔心祷告，而野狗和猴子则旁若无人地在四周游荡，真正个众生平等。菩提树殿附近著名的铜宫遗址和Ruwanveli佛塔也不能错过，那洁净似雪的白色水泡形佛塔，堪称佛教国家同类佛塔之最，塔尖不但镀了金，还镶嵌着各色宝石，非常引人注目。除了最美佛塔，古城还拥有一片非常美丽的池塘——双池塘(Kuttam Pokuna)。这里总是寂静无声，一池碧水幽幽和偶尔出没的巨蜥，都会让你恍如隔世。

逛斯里兰卡的黄金三角，参观其寺庙必须要赤脚走路，以示对佛祖的尊重。小石子会把脚磕得生疼，若是早上、傍晚还好，午后大地被暴晒后，感觉就好像是走在火焰山上。尽管如此，到了斯里兰卡，你还是要尝试一下这种纯天然行走方式(其实你也别无选择)。当你渐渐习惯了那些小小的刺痛，会慢慢享受起这种和大地亲密接触的方式，放松中升起回归的幸福。

看高跷渔夫悠然垂钓

斯里兰卡西南部是美丽的海滩，每年11月至次年3月，都会吸引成千上万的欧美游客来此避寒度假。松软细白的海滩，大海细声吟唱，涛声在耳边阵阵回荡。时值落日，火红的晚霞与浩瀚的印度洋构成一幅壮丽的画卷。



老妖 高跷渔夫

除了风景如画的海滩，还有一种奇特的钓鱼方式令人称奇不已，这便是高跷渔夫。它是斯里兰卡南部加勒附近的Koggala海滩上一种当地传承多年的钓鱼习惯，在浅滩打根木桩在海中，上面支个支架，渔夫早上或黄昏时会坐在插入海底的木杆子上钓鱼。

这些渔夫不紧不慢的姿态颇有姜太公的范儿，上钩的不仅有海里的小鱼，更多的恐怕是岸上的摄影人了。

关于高跷渔夫，景点部分有详细介绍。

品尝正宗的锡兰红茶

斯里兰卡是与红茶联系在一起的。这里盛产红茶，喝红茶是当地人生活中重要的一部分：早上的红茶要选低地茶，比较浓，适合加奶加糖喝；下午茶喝高地茶，汤色会比较淡，不用加任何东西，配蛋糕吃味道更赞。



而提到最正宗的红茶莫过于努沃勒埃利耶 (Nuwara Eliya)。努沃勒埃利耶位于斯里兰卡中部的山地，生长着全球品质最佳的茶叶。

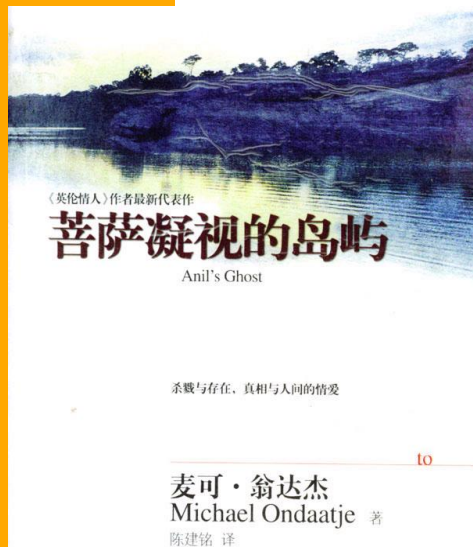
在云雾缭绕的山中，茶园侍者会将一大壶热气腾腾的红茶，和一碟刚出炉的巧克力蛋糕端到室外凉伞下——当郁郁葱葱的茶园在你面前铺展开，边饮茶边看景就成了“茶乡”努沃勒埃利耶最享受的事。

关于努沃勒埃利耶，景点部分有详细介绍。



旅行路上

推荐 阅读



作者：(加) 翁达杰 译者：陈建铭
出版社：湖南文艺出版社
出版年：2004-05

推荐阅读：菩萨凝视的岛屿

你没读过《英国病人》的原著小说，至少也该看过根据它改编的同名电影吧？你应该对那个情深刻骨、抵死痴缠的故事仍然记忆犹新吧？在我看来，《英国病人》的小说比电影更隽永，也更复杂，而那个最擅于驾驭复杂局面和深沉情感的作家就是翁达杰。

《菩萨凝视的岛屿》是麦可·翁达杰的2001年出版的新作，写的是他的出生地斯里兰卡的故事。女主角安霓尤离国多年后，出任人权组织的法医，回到斯里兰卡调查一连串的神秘失踪案件。在这一过程中，她目睹杀戮与阴谋，而误解和伤痛则折磨着人们的心灵。随着叙事的发展，读者会逐渐领悟到，这本小说表面上讲的是侦探悬疑故事，骨子里却是在讲授在乱世中如何自处的生命艺术。

翁达杰的小说不胜在情节，而胜在他诗一般优美的文笔，胜在他对人事深刻的观察与体悟。从某种意义上来说，翁达杰的小说比一本哲学书更能挑动你的思绪。我认为，他就是那种老于世故而又不失纯真的人，斯时今世的“稀有动物”啊！

作者简介：

麦可·翁达杰 (Michael Ondaatje) 一九四三出生于斯里兰卡，出身自经营茶园的富裕地主阶级，兼具荷兰殖民者后裔、僧伽罗族、塔米尔族等血统。一九六二年赴加拿大求学、定居。一九六七年发表的第一本诗集《精巧的怪兽》(Dainty Monsters) 与一九七〇年出版的《比利小子选集》(The Collected Works of Billy the Kid) 均获加拿大总督奖，一九九二年以首部小说《英伦情人》(The English Patient) 成为第一位获颁英国“布克奖”的加拿大作家。翁达杰的作品类型涵盖诗、小说与评论，写作风格融合了爵士乐的节奏、电影的蒙太奇手法，语言深刻而优美，是目前英语世界极受推崇的作家。

推荐电影：《象宫鸳劫》

英译：Elephant Walk 中文译名：逕宫大神秘
导演：威廉·迪亚特尔 William Dieterle
主演：伊丽莎白·泰勒 Elizabeth Taylor
达纳·安德鲁斯 Dana AndrewsDick Carver

斯里兰卡悠久的历史文化以及优美的风景令世界电影人为之着迷，在上世纪50年代，许多著名的电影人来到了这里拍摄出许多的电影故事。比如伊丽莎白主演的电影《象宫鸳劫》。

这是一部令费雯·丽的人生达到了透支程度的电影，斯里兰卡的美景并没有让她迷恋反而让她濒临在崩溃的边缘。最后由于制片方希望影片继续下去，于是选择了一位与费雯·丽十分相似的初出茅庐的青年演员继续出演该片，这就是伊丽莎白·泰勒。虽然电影因为替演的原因我们看到的女主角样子肯定是泰勒的，但是影片仍然保留了费雯·丽的远景片段。

故事简介：

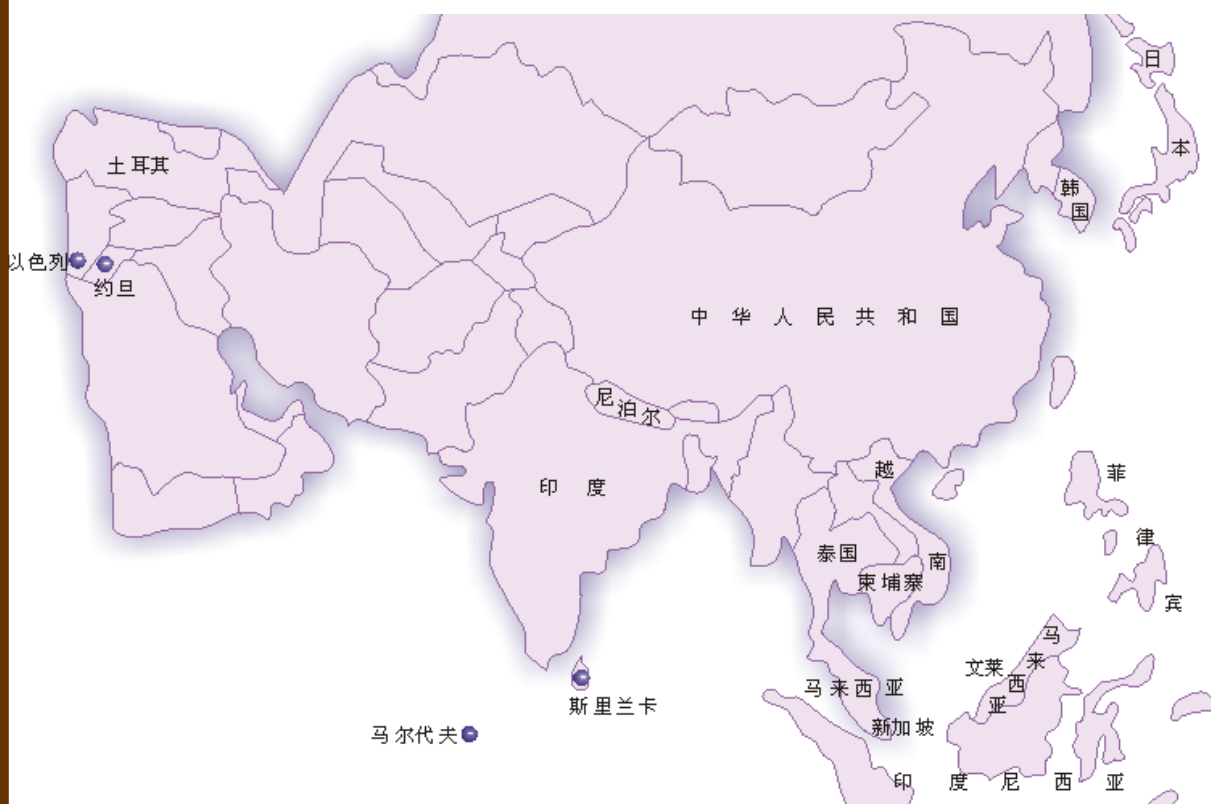
纯情英国少女嫁到锡兰后，发现丈夫是一位生活奢华得令人难受的茶园园主。后来，她将感情转移到一位由英国来锡兰发展的沉静青年身上。在经受了霍乱、季风和象群的侵扰后，女主角认识到丈夫才是自己最爱的人，影片有了一个团圆的结局。在影片有泰勒总是骑马到处游玩，比如锡兰古都波隆纳鲁瓦古城 (Polonnaruwa)，这一美景也被收录在电影中。

推荐 电影





斯里兰卡行政区划



斯里兰卡位置关系图



斯里兰卡详细地图





斯里兰卡景点分布图



斯里兰卡地图





出入境

要去斯里兰卡旅游，首先必须要有**护照**。

斯里兰卡对中国公民免签证；但中国公民出境，中国海关处必须要有签证才会放你出境，所以，你直接去斯里兰卡一个国家也得有一个**签证**；

如在出发前需签证，需递交以下资料，资料无问题情况下可于2个工作日发放签证。签证申请文件中护照及机票必须是原件，其余资料可以是复印件或传真件。

落地签盖章

申请签证所需基本文件：

1、用英文填写的申请表正反面

点击此链接下载：<http://www.slemb.com/cn/tws.html>

2、护照原件(至少在机票上所显示的出发日后还有3个月有效)

3、2寸彩色证件照一张

4、一个月内往返机票原件及复印件

5、酒店订单或对方邀请函

6、银行存款证明(可以是存折复印件)或公司收入证明

申请费：

正常办理一个月内的旅游签证150元/人(两日内)，加急办理250元/人(当日取)。

办理时间：

原则上2日内。也可以通过旅行社办理，一般加150-250元服务费(申请资料可以简化一些，不同旅行社不同要求)。

付款方式：

A. 如本人前往使馆申请 需现金支付，当时给收据

B. 如快递或邮寄 需将签证费和邮费25元通过邮局汇款
收款人名称：斯里兰卡驻华使馆签证处 地址：北京市建国门外建华路3号 100600

其他注意事项：

1)中国公民到斯里兰卡可享受免费落地签证，即到达斯里兰卡后，持中国护照，通过斯里兰卡的海关检查及获得相关入境许可证明，即可获得签证，有效期为1个月。

2)中国公民到斯里兰卡的旅游签证，除1个月内的旅游签证外，还有3个月多次旅游签证、3个月到1年内的多次旅游签证，申请费都为450元，所需资料与1个月内旅游签证相同。

出入境须知：

1)斯里兰卡海关规定活体动物、植物、鸟类等限制数量入关，并要通过海关检疫。

2)成人携带香烟200支、酒类2瓶以内，可享受免税。

3)在斯里兰卡境内需使用斯里兰卡卢比，出境时，须持当初兑换斯里兰卡卢比时的票据，再兑换成外币，方可出境。

蜂蜂seasky办理签证的经验

旅行时间：2011年4月

游记地址：<http://www.mafengwo.cn/i/710401.html>

根据我这次旅行的经验，只要是从马来西亚同一城市入境和离境是可以获得120小时的过境免签的，只要有有效的护照和离境机票，很容易申请到Transit Pass，斯里兰卡依然支持落地签，而电子签证措施依然没有实行。

只不过中国政府不承认马来西亚的过境免签和斯里兰卡的落地签，此乃对方单方面行为，所以当你从中国任何海关出关时候，必须要有有效的护照和签证，即便签证国和你目的国不一致，海关也会放行的，我这次便是以泰国签证出关的。

此为斯里兰卡移民局官方网站<http://www.immigration.gov.lk/web/>，可以随时关注签证信息更新。



seasky 康提古城

斯里兰卡驻北京大使馆

地址：北京建国门外建华路3号 电话：010-65321861 65321862

传真：010-65325426

邮箱：lkembj@public3.bta.net.cn

网址：www.slemb.com

斯里兰卡驻上海领事馆

地址：上海虹桥路2272号虹桥商务大厦5楼E座

网址：Www.slcon.sh.cn 电话：021-62376672 62376797

传真：021-62376670

斯里兰卡驻成都领事馆

地址：成都顺城大街308号冠城广场25-D

电话：028-66168361 66168362 网址：www.slconchengdu.com

斯里兰卡旅游推广局中国区办事处

地址：北京市朝阳区建华路3号

电话：010-65321816/2-129 传真：010-65324099

邮箱：infochina@srilanka.travel

网址：www.Srilanka.Travel



交通

航空

从中国前往斯里兰卡，目前已经开通多个直飞口岸，可以选择由北京、上海、广州、昆明和香港的直航航班飞往斯里兰卡首都科伦坡。北京与科伦坡每周3个直飞航班，6个多小时的行程。斯里兰卡航空公司有从香港、曼谷和新加坡飞往首都科伦坡的固定航班。新加坡航空公司、泰国航空公司和中国航空公司在这几个都市之间都有直飞航班。另外，科伦坡到孟买、马德拉斯(Madras)，特里凡德琅(Trivandrum)之间有便宜的航班。

北京出发

北京-科伦坡 UL889 1430-2125 周三 五 日 经停曼谷 飞行时间0925

科伦坡-北京 UL888 0125-1310 周三 五 日 经停曼谷 飞行时间0915

上海出发

上海-科伦坡 UL887 1415-2045 周一 二 四 六 经停曼谷 飞行时间0900

科伦坡-上海 UL886 0125-1245 周一 二 四 六 经停曼谷 飞行时间0850

广州出发

广州-科伦坡 UL883 1840-2220 周三 五 日 经停曼谷 飞行时间0610

科伦坡-广州 UL882 0701-1725 周三 五 日 经停曼谷 飞行时间0745

香港出发

香港-科伦坡 CX703 2005-0040+1 周二 四 日 经停曼谷 飞行时间0705

CX711 1620-2240 周一 三 五 六 经停曼谷 飞行时间0850

科伦坡-香港 CX700 0210-1210 周一 三 五 经停曼谷 飞行时间0730

CX710 0045-1200 周二 四 六 日 经停曼谷 飞行时间0850

香港-科伦坡 UL423 1820-2250 周一 四 六 经停曼谷 飞行时间0700

科伦坡-香港 UL422 0720-1710 周一 四 六 经停曼谷 飞行时间0720

昆明出发

昆明-科伦坡 MU713 1620-1850 周二 四 日 飞行时间0500

科伦坡-昆明 MU714 1620-1850 周一 三 五 飞行时间0450

斯里兰卡航空公司北京办事处：

地址：北京市朝阳区亮马桥路50号燕莎中心S119室

邮编：100016 电话：010 64617208 传真：010 64616081

科伦坡的班达拉奈克国际机场，距科伦坡市区36公里。从机场到市区可以坐出租车，约需1小时，车资400卢比。再往前走，就有免费的机场大巴到巴士站。也可以坐公交车，187路公交车到科伦坡火车站和要塞区(Fort)，车票25卢比，但车站较远，走路约需十五分钟。出了机场的铁栅栏门向右拐，也可以坐蹦蹦车到市区，50卢比左右，可以砍价。

网站：http://www.srilankan.lk/welcome.html?locale=zh_cn

机场联络方法

夜间停留服务 电话：94 197 33 2407 购票中心 电话：94 19733 3723

出租车服务（位于入境大堂）电话：94 1 2252861内线：3174

详情及更多信息请致电垂询，电话：94 197 33 2382

机场入境和离境大楼设有不少免税商店，售卖各式商品，包括工艺品、丝质商品、珠宝、香水、腰果以及茶叶。

斯里兰卡各项免税物品限额为：

200支香烟、50支雪茄以及12安士香草 2瓶葡萄酒 1 ½公升酒精
2安士香水以及¼公升花露水

旅行贴士

1、专门跑机场——科伦坡市区的司机常常会强行载客至珠宝商处购买宝石，此时可将该计程车的车号记住并举报。(电话：26941)

2、注意：机场是没有巴士站牌，没有指引，就在旁边等机场大巴，不要走出机场马路去；

3、机场大巴、机场、飞机上冷气相当足，一定要带上外套或披肩，否则，你会冻的感冒。

火车

斯里兰卡现在还没有国内航空运输，铁路线以首都科伦坡为枢纽，向中部、西南部和北部等区域辐射。全国1944公里铁路由10条宽轨铁路线组成，170个站点。科伦坡的火车站距金融区要塞很近，步行十分钟的路程，有直达古城康提、南部海滨等地的车次。当地人很少坐火车出行，座位很空，一般从科伦坡到古城康提的二等车票价96卢比，需3小时。火车时刻天天变，需提前半个小时到，问清哪个月台，可以到www.railway.gov.lk网站查询车次

提示：1)斯里兰卡火车从科伦坡呈放射状延伸到其他城市，也就是说不管去哪里，都得回到科伦坡再出发。

2)火车票不提前预售，只在开车前10-20分钟开售，所以早去火车站也没用。当然，要事先问清什么时候发车。

3)座位要抢，否则漫漫旅途就要站着了。

4)备好饮料食品，100多公里也要开3-4个小时，基本坐一次，半天就没了。

5)备个外套或者小毯，火车进入山区、海边，还是挺冷的。

6)火车上没有报站，很容易坐过，多问边上的旅客，不要怕难为情。



赵氏孤魂

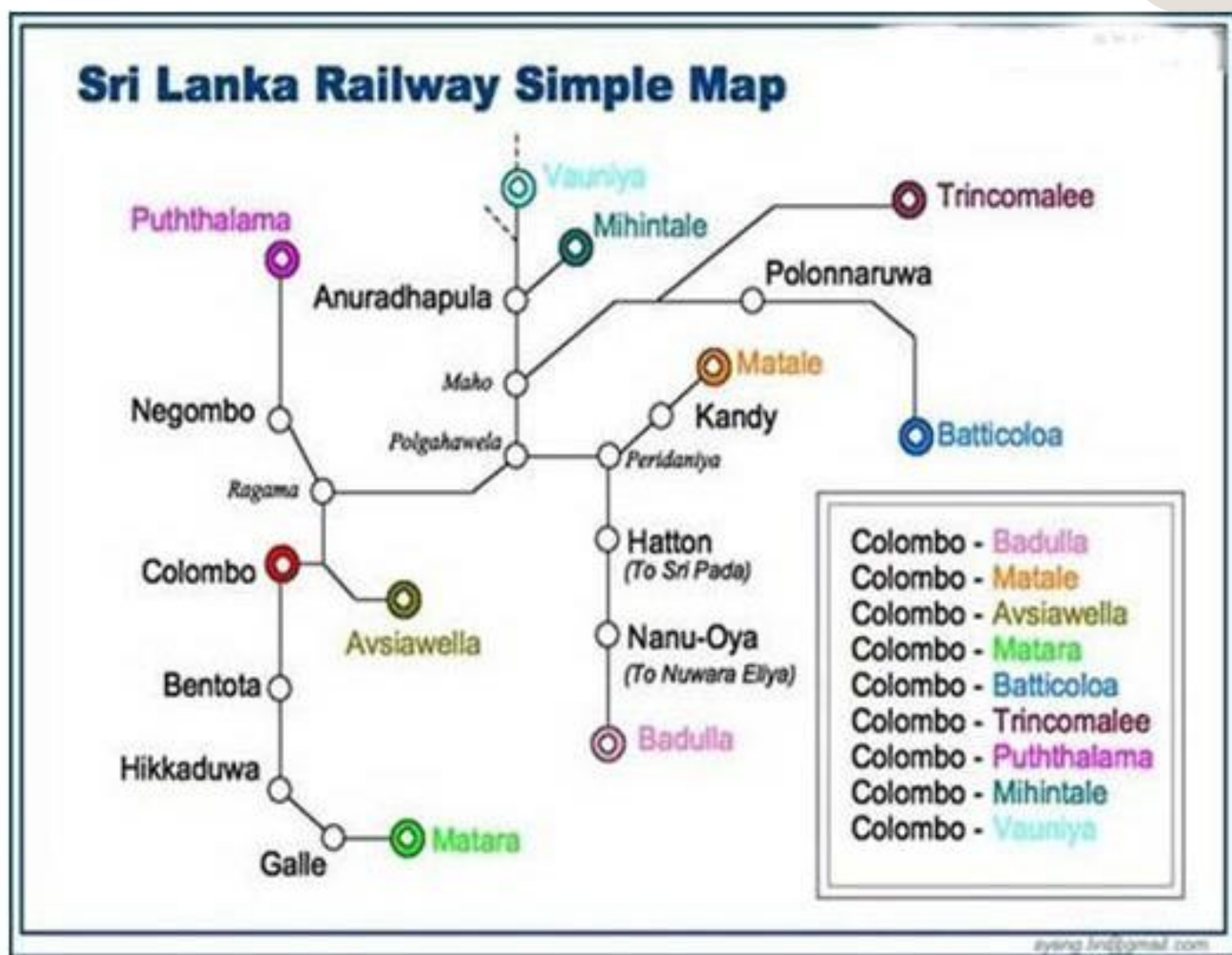
<http://www.mafengwo.cn/u/522804.html>

这次到斯里兰卡，一共坐了两次火车。一次是从中部山区城市Kandy前往Nuwara Eliya，一路的茂密的原始丛林以及锡兰红茶的庄园，屡屡茶香飘荡，就如同穿梭在《绿野仙踪》里所描绘的童话世界一般。第二次是从南部的海滨城市Galle前往科伦坡北边的Negombo；沿印度洋一路北上，这是全世界最长的沿海岸线铁路。坐在火车上，面朝大海，《千寻与寻》里水上火车的片段记忆犹新。坐在那列火车里，穿越了沧海桑田、日升日落，时间仿佛凝固了，默默地却令人拥有无尽的遐想及回味！





斯里兰卡铁路线路简图



其他交通：

长途汽车

带空调的长途汽车，从科伦坡到康提的票价是95卢比，运行时间和火车差不多。但要注意，长途汽车一般没有行李空间，带的包太大的话，还需要买一张票，可以把包放在座位上。普通的长途汽车票价还要便宜，但车况较差，也很拥挤。

包车

机场有很多旅行社，可以在机场敲定包车事宜。一般6个人的丰田车4天以内约100美金一天，5天以上就速降到约50美金一天了。大家可以根据自己的预算和路线决定。事先要约定好路线。包车费用包括所有费用：包车、汽油、司机的食宿都在里面，不需要另外给钱。一般行程结束后，会给司机一点小费，包车2天，给2000卢比就足够了。

公共汽车

在科伦坡最主要的交通工具就是公共汽车，公共汽车的线路可以覆盖科伦坡大部分地区，而价格也比较便宜，是科伦坡的市民乘坐的主要交通工具。然而科伦坡的公共汽车上人很多，司机也会经常变线，不太适合旅游者乘坐。

线路查询：http://www.srilankaportal.info/sri_lanka_bus_routes.htm

出租车

科伦坡市区交通以公交车和计程车为主，公交车有双层式，路线四通八达。计程车也很多，车资低廉(跳表计费，每公里约10个卢比)，且呼之即来，十分方便，通常都附加5%的小费给司机，晚间21:00以后车资加倍收取。

提示：晚间搭乘计程车比较危险，最好不要单独搭乘。另外，一般司机大都不会说英文，最好随身携带地图。

TUTU车

斯里兰卡随处可见TUTU车，就是改装过的三轮摩托车，一般半小时以内的路程也就200-300卢比，一定要砍价。





旅行贴士

电压：尽量选用230V电压产品，插头为两个圆柱状。

健康与安全：斯里兰卡人对外国游客相当友善，社会治安也不错，但是尽量不要前往东部和北部地区。

蚊虫：斯里兰卡的蚊子很多，到处都是，所以要带好驱蚊虫和风油精。即使这样，也不能保证不被蚊虫骚扰。

砍价：作为旅游比较发达的国家，斯里兰卡人对本国人和外国人也是区别对待的，所以旅游景点景区物价普遍偏高，砍价空间很大。

货币：货币单位为斯里兰卡卢比(Srilanka Rupee, 简称 LKR或Rps)。110卢比约等于1美元。纸币面额有1000、500、100、50、20、10卢比，硬币面额有5、2、1卢比和50、25、10、5、2、1分。机场有银行设的换钱柜台，但兑换率略低，也可在外汇银行或高级饭店可将外币换成卢比，但出境时要将剩余卢比兑换为外币，且须持有当初兑换的证明。

信用卡：酒店和高档的餐厅商店都接受Visa等信用卡。

时差：斯里兰卡比北京晚两个半小时。

服装：海边城市常年都是29-31度，中部山区稍凉爽一些。湿度没有马来西亚和泰国大。我们带的全是短袖衣服，白天挺合适，到了晚上如果在山区会稍微有点冷，看来带一两件长袖外套是有必要的。另外就是参观佛牙寺是禁止穿吊带的，最好还要穿长裤。

语言：斯里兰卡人的母语是僧伽罗语或泰米尔语，官方语言是僧伽罗语，但是英语是必要的教育课程，街上的很多招牌、甚至商店里收银机打出的收据都只有英文，所以老百姓都具有一定的英语水平，年轻人的水平更高。

小费：在斯里兰卡，干什么都得给小费。一般吃饭或者打车需要给10%的小费，其它的，比如酒店服务员帮你搬行李、打扫房间什么的，需要给10或20卢比小费。小费钱不多，就是烦，到哪去都得带着零钱，人家帮你干点什么，你都得赶紧算算该给人多少小费。

防晒霜：斯里兰卡日照充裕，防晒霜防晒指数需要高一些的，否则涂低倍数的防晒霜后还会被晒伤，留下印痕。

斯里兰卡必做五件事

TOP1：如果你是有钱人，一定买一块蓝宝石。斯里兰卡是宝石之国，闪烁着迷幻光芒的珠宝让所有的女人在柜台前如痴如醉。

TOP2：如果你没钱人，一定吃一参石斑鱼大餐。斯里兰卡海鲜价廉物美，尤其是石斑，也就二、三十块一斤，可以足足地饕餮一把。

TOP3：如果你海鲜过敏，一定要喝一只黄金椰子汁。跑了这么多国家只在斯里兰卡看到这种色泽金黄满街叫卖的水果，喝到肚歪才人民币1.6元。

TOP4：一定要住一次五星级的宾馆。斯里兰卡的五星级酒店大多在老建筑上翻修而成，具有极强烈的民族特色和文化特色，这种特色一旦和体贴的服务与现代化设施相结合，将是飘飘欲仙的享受。通过旅行社订到的酒店，估计才人民币300多一个标间。

TOP5：如果以上4项你什么都不想做的的话，也千万别忘了付小费！



斯里兰卡货币

斯里



happy 斯里兰卡的小朋友



最佳
旅游
时间

斯里兰卡是热带海洋气候，全年如夏，年平均气温28度，斯里兰卡无四季之分，只有雨季和旱季的差别，雨季为每年5月至8月和11月至次年2月，即西南季风和东北季风经过斯里兰卡时。

在冬季的12月到次年3月，许多欧洲人到斯里兰卡过冬，尤其是圣诞节到元旦之间，是旅游旺季，这时候酒店定房比较紧张。另外的旺季是7月-8月是当地的Kandy Esala Perahera节。在雨季淡季旅行的好处是机票和房价都比较便宜这时候也不一定一直下雨。去旅游千万不要忘了带防晒护肤品，以及遮阳伞、太阳镜之类的用具。



happy Kandy湖边的新娘

风俗

斯里兰卡的居民与人初次见面，多采用握手、双手合十的方法来打招呼，双手在面部合十是最为规范的做法。斯里兰卡人喜欢红色、白色、黄色等颜色，更视乌鸦为吉祥物，喜欢用燃灯的方式来庆祝开业、奠基、宗教仪式等。

斯里兰卡人的婚俗比较特别，以僧伽罗人的婚俗为代表，男女双方先订亲，确定婚期后，互换戒指，结婚当日，有小舅子为新郎洗脚、系“同心结”、打破椰子等习俗，而真正的礼成是在新娘在结婚礼台上，在腰上围上新郎所送的花布、头上戴上新郎所送的鱼形发卡之后。在斯里兰卡的中部山区目前还存在着妻多夫制。

（值得注意的是在斯里兰卡，点头和摇头的含义与中国相反，点头是表示不是，摇头则表示是。）

禁忌：

佛教讲究人人平等，在斯里兰卡游览佛教景点的时候需要赤足，因此在出游的时候穿一双凉鞋或拖鞋极有必要。需要提示的是，由于往往需要赤足行走很长一段路，地面上的石头会扎得脚生痛，且如果中午的时候地面温度接近40度。所以带一双线袜很有必要。有些寺院还会征收拍照费用，约100~300卢比/张，拍照前最好咨询一下。

在斯里兰卡佛教僧侣是备受尊敬的，斯里兰卡居民和佛教僧侣对话时，不论是站着，还是坐着，都设法略低于僧侣的头部，更不能用手拿东西递给佛教僧侣和信徒。在参观佛教寺院时，不能对佛像做踩、跨、骑等无礼动作。

本攻略中斯里兰卡地名翻译

Colombo	科伦坡
Kandy	康提
Nuwara Eliya	努沃勒埃利耶
Galle	加勒
Jaffna	贾夫纳
Trincomalee	亭可马里
Anuradhapura	阿努拉德普勒
Polonnaruwa	波隆纳鲁沃
Negombo	尼甘布
Sigiriya	锡格里耶
Ella	艾勒
Mirissa	美蕊萨
Elephant Orphanage	大象孤儿院

节日

斯里兰卡是世界上节假日最多的国家，斯里兰卡实行五天工作制，每周星期六和星期日休息，此外还有公共节日4个，宗教节日21个，商业节日2个，职工可休假14天，可请事假21天，这样斯里兰卡人每年的非工作日在150天以上，斯里兰卡最主要的节日如下：

1) 僧伽罗和泰米尔新年

这是斯里兰卡最重要的传统节日，和中国的春节相似，主要有送旧月、迎新月、换新衣、吃团圆饭、贺新年、洗头礼等习俗，但是斯里兰卡新年有一个特别的习俗，就是把新年钟声敲响的前后半小时称为“凶期”或“行善期”。节日期间大家停止一切活动呆在家里，或出去听念经。

时间：每年4月13日-14日

2) 灯节

又名维莎迦节，这是一个佛教节日，用来纪念释迦牟尼出生、得道、涅槃的日子，每当这天，虔诚的佛教徒们会举行一系列的活动。

时间：每年维莎迦月的月圆日（公历5月）

3) 晒佛牙节

这是斯里兰卡最重要的节日之一，佛牙是斯里兰卡的国宝，相传谁得到它就能统治斯里兰卡，因此每当到了这天，佛祖释迦牟尼的牙齿就会对公众开放，游客可以前往观看佛牙。

时间：每年7-8月

4) 卡德罗伽摩节

每年7-8月，从新月日开始到满月日结束，在东南沿海的宗教圣地卡德罗伽摩会举行盛大的庆祝活动来纪念卡德罗伽摩大神与瓦利神女结合，前后历时14天，人们走过木炭，通过各种苦行僧行为祈求平安。

时间：每年7-8月

地点：斯里兰卡宗教圣地卡德罗伽摩

5) 独立日

这个节日是为了纪念斯里兰卡在1948年2月4日从英国殖民地中独立出来成为共和国而设立的。

时间：每年2月4日



老妖 斯里兰卡海滩



餐饮

斯里兰卡的饮食与印度相似，当地人以大米为主食，喜欢用味似薯仔的面包果、芭蕉花、茄瓜等材料煮成小碟的咖喱，用来拌白饭吃。喜食鸡肉，菜多放咖喱、辣椒、椰子油，味道辛辣且浓烈。一般习惯用手抓食进餐，但上层和外交场合使用刀叉。斯里兰卡人有喝上午茶和下午茶的习惯，爱吃甜食。

咖喱饭

除了斯里兰卡著名的海鲜是当地的必点食品外，咖喱饭（Curry And Rice）也很有特色，科伦坡咖喱饭一般是一碗米饭、一个咖喱菜、一个豆子汤配以几个小炒和凉拌菜，以蔬菜为主，口味偏辣，饭菜均可添加，吃饱为止，但每个餐馆、饭店的配菜搭配都不同，有特别要求的游客最好事先问好，而且同样的咖喱饭宾馆的可能比街头饭店的贵几倍。

煮稻

煮稻是他们饮食中最具特色的一种，一般制作方法是把稻子放进大瓦罐中加水煮熟。这样煮稻，米泽微黄，便于贮藏，长时间香味不变，可随时食用。一般用手抓饭吃。饭做好后，盛放在盘子里或芭蕉叶上，加上各种小菜，再浇上一种豆汤或椰肉汁，用手捏合拌匀送入口中。饭桌上一般为每人准备一碗清水和一杯凉开水，清水用于饭前、饭后洗手指，冷开水供席间饮用。但上层和外交场合使用刀叉。

各地的推荐餐饮、住宿在景点部分做详细介绍！



ivycal 斯里兰卡咖喱快餐

TIPS

建议客人最好在所住的饭店用餐，饭店内的自助餐是不错的选择，比较适合中国人的口味，而且海鲜较多，其中石斑鱼最便宜，每斤20元左右。这里还有连名字都叫不出的各种各样的热带水果，不过买之前先尝一下。

购物



斯里兰卡地处热带，各大商场出售热带使用的商品居多。如鞋类：凉鞋，拖鞋品种齐全，服装大多轻薄，名牌产品均是本地生产，价格适中。斯里兰卡宝石品种很多，不是内行的话不要大量购买，可选少量自己认为中意的即可。在斯里兰卡的购物中心，百货商店，机场免税店，纪念商店等可以买到斯里兰卡各式各样物产，如宝石、珠宝、红茶、香料、成衣、小饰品、牛皮制品等。

斯里兰卡的商场一般是“货物出门，恕不退还”。如果因为质量，式样等问题，可以凭发票更换，一般限7日之内。因此，选购物品一定要仔细，以免引起不必要的麻烦。

宝石

红色、蓝色、白色、黄色、紫水晶、紫翡翠等五颜六色的各式宝石在科伦坡都能找到，这里的宝石与其大量出口的茶叶一样有名。星彩蓝宝石、红宝石和月光石等被认为是世界上最漂亮的宝石。科伦坡和康提都有许多经过政府和旅游部门核准的珠宝店，这些商店会提供验证宝石品质的法定文件即“品质保证书”，证明确是真货。

斯里兰卡宝石的定价通常为每克100美元，但在这里可以讨价还价。珠宝商第一次开的价经常不是最终的价格。游客在携入外币范围内购买宝石之类的土产品可享免税待遇，但于出境时须揭示购物收据，因此购买时要索取证明。

旅行贴士

几条选购宝石的基本常识：

第一考量的因素是颜色。红宝石的色彩由紫色、红色及橘色混合，蓝宝石的色彩则由蓝绿色及蓝紫色混合而成。当你从不同方向仔细观察任何一颗红、蓝宝石，你都会看到两种不同颜色交织。最高品质的红宝石以紫红为上品，纯红次之，粉红则为次品。而最高品质的蓝宝石以蓝中带微紫为最佳，纯蓝次之，蓝中带绿则为劣质。

第二看光泽。将宝石放置于黑色背景上，摇动宝石并仔细观察，如果该宝石拥有良好切割，光芒将较为闪烁耀眼，会使整颗宝石看起来亮丽无比，反之，宝石会显得黯淡无光，即便颜色再好，也无法显现出宝石的亮丽。

第三是个人体验。人体肤色有深浅不同变化，佩带有色宝石也会显现出不同的感觉，要选出最适合自己的有色宝石，应将宝石置于手背，观察宝石颜色是否与自己肤色搭配。有的宝石戴起来会让自己的肤色显黑，有的宝石却能画龙点睛。



红茶

斯里兰卡旧称锡兰(Ceylon)，其原意即为“茶叶”。从科伦坡到康提或其他城市的路上可以看到满山遍野的绿色茶园，点缀着身穿彩色莎丽的采茶女，到斯里兰卡的茶园里参观制茶工艺，品尝地道的红茶，再买一些当作纪念品，是当地最大的特色。

小贴士：斯里兰卡人每天大约喝4、5次茶，一日三餐后都要饮茶，外加上下午各一次，这里的茶馆遍布科伦坡的大街小巷，当地人最喜用红茶招待客人。要注意的是，喝别人请的茶最好不要加奶，因为斯里兰卡人认为加奶或糖是损害茶香原味的俗套行为，当然，如果是自己买来品尝就无所谓了。

其他购物

在斯里兰卡，也可以购买手工艺品如木雕、编织品、陶瓷器和金属制品等。Ambalangoda是购买斯里兰卡面具的最好去处。其它工艺品在斯里兰卡的各购物中心、百货商店、机场免税店、旅游商店和集市等处都可以买的到。各地有政府直接经营的手工艺品专门店Laksala，观光客可使用外币购物。各饭店内亦有Shopping Arcade陈列各种土产品，其中以Lanka Oberoi的Arcade所陈列的品质最好。



斯里兰卡香料

香料

斯里兰卡土地肥沃，几乎种什么成什么。而香料就是斯里兰卡闻名所在，亦令它能在贸易路途上站稳脚步的主因。从科伦坡(Colombo)到康提(Kandy)一路走来，漫山遍野都是绿色的茶园和飘香的香料园。许多从这个岛上驶来的失事船只上都会找到桂皮、丁香、胡椒、黄姜和红辣椒等。这些香料园的风景通常都很美，当地人也乐意游人来这里参观，并会带你四处看看。



seasky 沙滩上打板球

海滩游玩

斯里兰卡四面的海岸均被海滩包围，海滩的总长度为1,600公里。由于上天巧妙安排的降雨模式，有一半的海滩会在一年中无雨。无论身居何处，奇迹无所不在。珊瑚和热带鱼创造出动人的奇景，沙滩在热带阳光的照射下闪耀着金光。在许多度假胜地，尤其在南部和西部地区，您都可以享受到高级娱乐设施和专业的服务，指导您如何风中冲浪，潜水，斯库巴潜水，柴油机通气管状态航行，航海，冲浪，划船，玩踏板车，深海捕鱼等。胜地旅馆提供各种有趣的室内娱乐活动，许多酒店还配有健身中心，并提供印度草药疗法。海滩食品是所有海滩度假胜地的特产。在海边，游客也可以享受到如果驱魔仪式，雕刻魔鬼面具，高跷钓鱼，制造缎带，参观海龟圣堂等。

斯里兰卡歌舞

科伦坡每天晚上都有为外国游客举行的传统舞蹈表演，场面非常热烈。随着鼓乐的强烈节拍，身穿彩色服饰的男男女女翩翩起舞其孔雀舞，还演员在舞台上表演杂技，五花八门的舞蹈令人眼花缭乱，但最吸引人的还是最后的压轴大戏——赤足踏火。在市政府大楼(CityHall)附近的NicoMalan剧场以及康提古城可以欣赏到斯里兰卡精彩的传统舞蹈表演。

娱乐

板球

在斯里兰卡，了解板球运动对这个国家民族精神的重要性是必要的。斯里兰卡人对这项运动非常狂热，因此，无论是大城市还是乡村小镇，你都能发现有人在玩板球。

如果从文化角度考虑，到斯里兰卡不去光顾一下科伦坡板球俱乐部咖啡馆(Cricket Club Cafe)简直就是一种罪。这家咖啡馆是由一个热爱斯里兰卡文化的外国人开的，粉刷一新的咖啡馆内摆满了板球用品，电视一天24小时播放着有关板球的消息和比赛。这里配有卫星电视接收系统，保证不会让你错过世界各地每场板球赛事，而且来访的外国球队在比赛间场也会光顾这里，因此，这家咖啡馆的名声变得越来越大。这里的饭菜属于那种家常风味的美食，酒水饮料也比多数酒店便宜，而且许多来此游逛的当地人都很乐意与客人聊天，回答他们的问题。

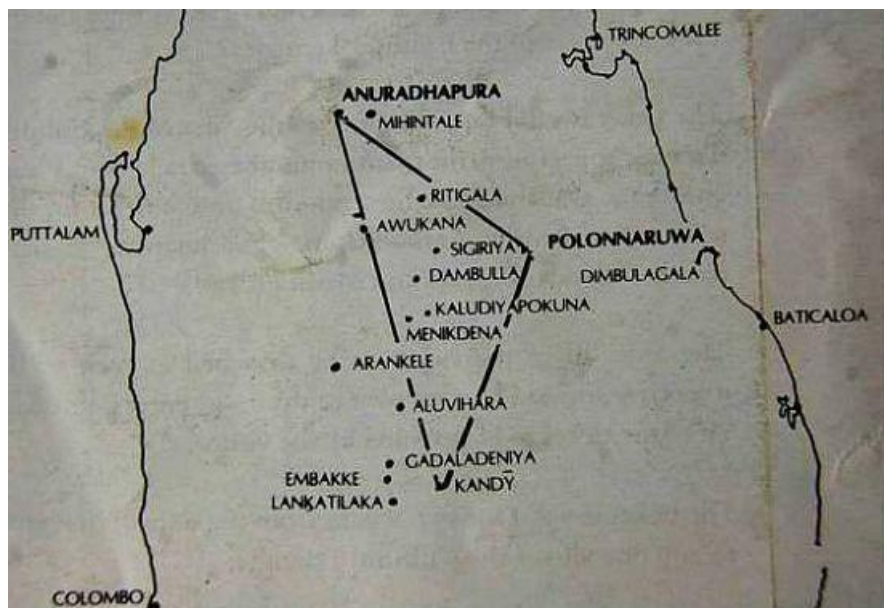
板球俱乐部咖啡馆就在34 Queens Rd, Colombo 3，营业时间为11:00~23:00。



happy 康提歌舞表演



景点



旅行贴士

建议购买文化三角套票，50美元一份，包含了好几处世界文化遗产的门票，相当划算。套票在阿努拉德普勒的考古博物馆购买。套票包含：

文化三角套票线路

- 1、阿努拉德普勒 Anuradhapura (不包含 Isurumuniya 寺, 圣菩提树及 Mihintale 寺)
- 2、波隆纳鲁瓦 Polonnaruwa
- 3、锡格里耶 Sigiriya
- 4、康提 Kandy (不包含佛牙寺)
- 5、那烂陀 Nalanda
- 6、迈迪吉里耶 Medirigiriya
- 7、里提噶拉 Ritigala
- 8、丹布拉 Dambulla (不包含丹布拉石窟)

科伦坡 Colombo

科伦坡(Colombo)是斯里兰卡首都和最大的城市，是进入斯里兰卡的门户，素有“东方十字路口”之称。它是一座典型的东南亚海滨城市，这里有旖旎的滨海风光，也有喧闹的夜市赌场；有欢快狂放的打击乐，有虔诚笃信的宗教信徒；有巍峨耸立的摩天大厦，也有金碧辉煌的寺庙厅堂……浪漫多姿的休闲氛围形成了科伦坡独特的城市魅力。

福特区(Fort)又称城堡区，原来是葡萄牙殖民者建造的要塞，现在是斯里兰卡议会、政府、银行、商店、旅游部门、航空和轮船公司所在地，也是科伦坡市区到周边其他城市的交通枢纽及住宿、餐饮、娱乐、购物的中心场所。街道上到处栽有被称为国树的铁木树和国花睡莲，更多的是直耸云霄的椰子树，还有数以万计的神鸟(斯里兰卡人视乌鸦为“神鸟”)栖息于此。

福特区以东的贝塔区，是旧城，也是有名的闹市区，店铺鳞次栉比，富东方风情。昔日建造的印度教、佛教庙宇以及伊斯兰教的寺院和基督教的教堂交相辉映。

市区主要大街加勒大道(Galle Road)是一条笔直的大道，由北向南直伸到100多公里外的加勒城。马路两边椰树夹道而立，树影婆娑。



长长的城 有着科伦坡“白宫”之称的科伦坡市市政厅

住宿

科伦坡市区酒店很多，但以中小型居多，只有一家**希尔顿酒店**(2 Sir Chittampalam A Gardiner Mawatha)规模很大，此外当属位于加勒海滨大道(Galle Road)上邻近印度洋的**科伦坡广场酒店(Colombo Plaza)**。

与曼谷、加德满都等其他亚洲旅游城市不同，科伦坡没有一个背包客集中的区域。

要塞区(Fort)有一家**青年旅馆(YMCA)**，地址在要塞区布里斯托尔大街39号(39 Bristol St.)，125卢比/床，每个房间10余张床位，公用卫生间，条件一般，但周围餐饮娱乐设施较多，生意很好，附近也有一些较便宜的旅馆。

加勒菲斯酒店 Galle Face Hotel

地址：Galle Face Centre Road, Colombo, Sri Lanka

电话：(0)112541010

官网：www.gallefacehotel.com

价格：住宿价格合人民币约 580元，包一份海边餐厅的早餐。

交通：位于科伦坡市中心，距离Odel购物商场15分钟车程，距离科伦坡国际机场36公里。

点评：斯里兰卡最好的宾馆之一，百年英国殖民时期的老店，既能俯瞰印度洋，同时又地处都市的中心地带，风景独好。

拉维尼亚山坡酒店 Mount Lavinia Hotel

地址：Dehiwala-Mount Lavinia 30 College Avenue

点评：酒店内共有二百二十五间客房和套房，于其中一座主要的翼廊沿着海岸线遥望，可欣赏到城市面貌，而其它的翼廊则可俯瞰私人花园和长长的海滩。由于一段浪漫的历史故事，令其成为全球举行婚礼的热门地点之一。

Galadari Hotel

地址：64 Lotus Road, Colombo 10732, Sri Lanka

长长的城推荐：是李瑞环当年访问斯里兰卡的时候下榻的5星级酒店。酒店的南边正对着国会大厦，北边是科伦坡最高的楼-世界贸易中心双塔 (World Trade Centre)。



餐馆推荐

在斯里兰卡，几乎所有提供住宿的旅馆、酒店都同时提供餐饮服务，菜肴多以西餐为主，常见的中餐是炒饭。

斯里兰卡本土菜

香蕉叶饭店 (Banana Leaf Restaurant) : 地址: 加勒大道86号 (86 Galle Road)

咖喱碗 (Curry Bowl Restaurant) : 地址: 24 Deal Place

绿屋 (Green Cabin) 地址: 加勒大道453号 (453 Galle Road)

海鲜

56号码头 (Pier 56 Colombo) 地址: Upper fl. 74A, Dharmapala Mawatha

渔舱 (Seaboat Restaurant) 地址: 加勒大道451号 (451 Galle Road)

黄金海岸 (Golden Mile Beach Restaurant) 地址: 43/14 Weralala Road

中餐馆

中国城 (China Town Restaurant) 地址: 加勒大道478号 (478 Galle Road)

长城饭店 (Great Wall Chinese Restaurant) 地址: 加勒大道491号 (491 Galle Road)

中国龙咖啡厅 (Chinese Dragon Café) 地址: 11 Milagiriya Avenue

科伦坡国家博物馆

创建于1877年，陈列着各个历史时期的珍贵文物，特别是石碑大厅中的“郑和碑”是中国明代著名航海家郑和首访斯里兰卡时于永乐七年(1409年)施锡兰山佛寺所立的石碑。这块碑镌刻着用汉文、泰米尔文、波斯文三种文字记录的郑和船队的历史性访问。汉文记录了中国皇帝对佛祖的崇敬，并奉献佛祖黄金一千钱、白银五千钱、丝绸一百匹、香油2500斤以及各种镀金和涂漆铜质佛寺装饰品。值得一提的是，碑上用泰米尔文、波斯文记录的内容，与汉文记录的并不相同：泰米尔文的碑文，记录了中国皇帝对印度教毗湿奴神的化身特那伐雷那延那的崇敬；波斯文则颂扬了真主和穆斯林诸圣，体现了中国皇帝对真主的崇敬。

国家博物馆的这一石碑印证了自海上丝绸之路开始，中国与斯里兰卡之间就有文化、贸易往来的友好历史。除此之外，博物馆还收藏有许多珍贵的历史文物，是斯里兰卡规模最大、收藏品最珍贵的博物馆。



门票: 3美元

开放时间: 8: 00-11: 30, 14: 00-17: 00

地址: 178街与13街交界处



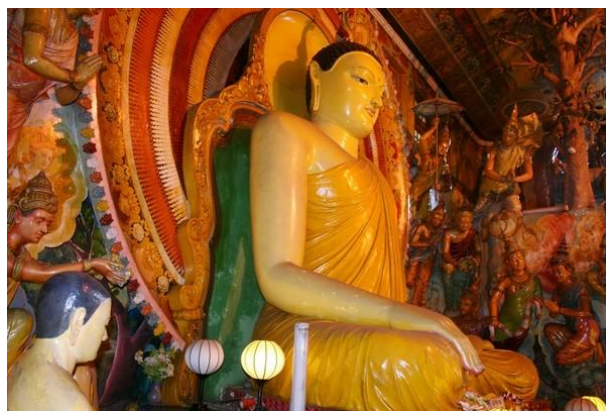
长长的城 这是周总理送给斯里兰卡人民最好的礼物，是斯中友谊至高无上的象征。

班达拉奈克国际会议大厦

位于科伦坡贝塔区中心地带，建筑宏伟，精美壮观，是城市标志性建筑之一。大厦是由中国政府无偿援助斯里兰卡的项目，于1973年5月竣工，建成并投入使用30多年来，在斯里兰卡社会生活中发挥着重要作用。后由中国政府援建的纪念西丽玛沃·班达拉奈克展览中心和班达拉奈克国际研究中心分别于2003年1月和4月落成，与大厦构成统一的整体，被誉为“中斯友谊的象征”。

雄伟壮丽的班厦自落成以来，一直是斯里兰卡举行重大国际和国内会议的场所，也是招商引资的展览会的重要地点，甚至许多斯里兰卡青年将这里选为他们举行婚礼的地方。

阿输迦拉马雅寺



长长的城 寺内佛像高大 栩栩如生 朱红翠绿 颜色艳丽

阿输迦拉马雅寺(Buddhist Temple of Asokaramaya)是斯里兰卡著名的佛寺，位于科伦坡城南，为纪念印度孔雀王朝阿育王(又译阿输迦王)派其子摩哂陀到斯里兰卡弘扬佛教而建。尽管整座寺庙的布局看上去显得有些凌乱，但寺庙里存放的无价之宝数量多到让人眼花缭乱。从佛器到硕大的象牙，全部随意散落在地上。据说，在所有的藏品中，最珍贵的是——撮来自佛陀的头发。通常它被紧锁在保险箱里，一般人无缘得见。



德希韦拉动物园

德希韦拉动物园(Dehiwela Zoo)是斯里兰卡最大的动物园，也是亚洲最完善的动物园之一，设在科伦坡市内。

园内绿树成荫，鲜花盛开，以热带动物居多，养有世界各地的动物共2000多种。游客在园内除可作一般观赏外，还可骑在象背上观赏猩猩、非洲狮子、印度老虎、孔雀等各种飞禽异兽及水上动物。园内设有定时间向外开放的大象表演场。

园中还有一座令人神往的蝴蝶园，四周都有玻璃门窗围着，屋顶上罩了一层细沙网；园内灌木丛生，鲜花烂漫，千姿百态、色彩斑斓的蝴蝶或在万花丛中展翅飞舞，或栖息在花卉之间，与鲜花浑然一色，融为一体，分不清哪是花，哪是蝶，纷纷扬扬，令人赞叹不已。一些专家、学者和蝴蝶爱好者都前来观察、研究、欣赏。



德希韦拉动物园



happy 从来没有看到过这么多大象

- 门票：**外国游客2000卢比/人，南亚联盟国民500卢比/人
- 交通：**位于科伦坡前往康提的途中，乘汽车或出租车前往康提旅游的游客可以在此下车游览。



echooooo

<http://www.mafengwo.cn/u/285944.html>

在来之前有做过功课，知道当地盛产大象粪便做的纸。就想着得多大的味道啊，粪便阿，那可是粪便。可当我看到的时候，被这种完全和粪便2字挂不上勾的各式各样柔软清香的纸张镇住了。原来大象是素食主义者，吃的都是竹子青草之类，而生产象粪纸的原料75%是大象粪便，其余则是回收利用的废旧纸材，由于采用了特殊工艺，所以完全没有臭味，反倒有股青草的清香。

大象孤儿院

位于距科伦坡约3小时路程的品纳维拉(Pinnewala)，这里专门收养那些无家可归、掉入深坑或陷阱、脱离象群，尤其是身受重伤或身患疾病的幼象。孤儿院成立30多年来，共收养了近百头大象，成年后的大象可以接受工作训练如帮助人们搬运木材等，这里也是游客欣赏大象的最佳景点。在大象孤儿院里，游人可自由地给大象喂食，与这些庞然大物进行“零距离接触”。

提示：这里有很多个大象孤儿院，或者说，有大象的地方，都可以挂一个大象孤儿院的牌子。但是正宗的就只有一家。因此不要盲目听从司机，导游的鼓动。

冯小媛儿不长肉点评：其实Pinnewala有很多不是特别正规的大象孤儿院，里面大象很少，司机为了拿回扣会告诉你哪家的大象孤儿院你可以免费骑大象什么的，千万不要被忽悠了，那里大象很少，最正规的是Elephant Orphanage，门票是每人2000rp，你就坚持自己的意见，要求他带你去这里就行了，不用听他的。每天早上10点和下午2点大会从孤儿院出来，过了马路到对面的河里洗澡，所以还是在这两个时间去看大象洗澡比较有意思，很多很多的大象，还有小象，而且一次能见到这么多大象的场面也很难得。那里也有很多大象粪纸制品卖，笔记本啊，明信片啊，很多很多，买回来送朋友挺有纪念意义，不过因为我有洁癖，所以心里总觉得怪怪的，所以什么也没买。

Judy点评：选择参观大象孤儿院的时间很重要，建议选择下午1点钟到达孤儿院，正好赶上大象们午餐喂食的时间，下午2点左右，是这天给大象洗澡的时间，也是孤儿院里最热闹的场景。每到那时，大象们排队悠闲地迈着方步走向河边，河边的石头和建筑都成了观众席，大象们则欢天喜地走进河里，开始了他们午后沐浴游戏的幸福时光。





康提

康提以佛教圣地闻名于世，是辛哈拉国王统治时期的最后一个首都，在1815年被英国人征服之前，曾享有2500多年的文化繁荣。康提的佛牙寺是佛教徒的朝圣之地，成为著名的历史建筑物。

这座深受英国殖民文化影响的小城沿山势而建，一条大河穿城而过。这里虽没有现代大都市多彩的生活，但百姓自有一套幸福的生活方式：白天，绿色的山峦掩映着秀美的康提湖、熙攘的街道、古老的寺庙；夜晚，山城亮起万家灯火，营造出一派安宁与祥和。

康提湖

如同昆明的翠湖、杭州的西湖，康提湖也是康提古城的灵魂所在。四周群山环抱，翠绿欲滴，湖边没有林立的咖啡馆与酒吧，却不缺精致的酒店。那些大大小小建在湖畔或山腰的精品酒店坐拥了最好的观景位置，只要在康提湖畔小住几天，你便能感知最真实的山居生活。

旧皇宫

位于康提湖畔的旧皇宫，与北京故宫相比虽显得很不起眼，却是僧伽罗王朝文化的典型代表，国王的继位大典均在此举行。

佛牙寺

因供奉佛祖释迦牟尼的佛牙舍利而闻名世界的佛牙寺也坐落在康提湖畔。据传，佛祖释迦牟尼的佛牙舍利只有两颗流入人间，一颗珍藏在中国北京西山八大处的佛牙塔内，另一颗就供奉在康提的佛牙寺内，它被视为斯里兰卡的国宝，并与王权紧密相连。

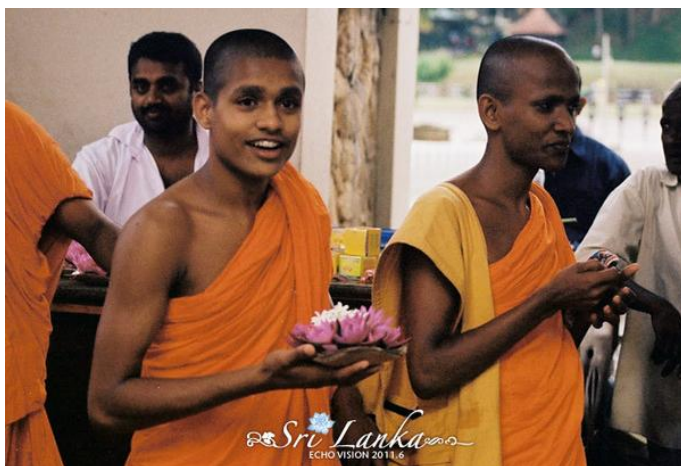
瞻仰佛牙的时间为每晚18:30-19:30，金光闪闪的容器里的佛牙此时被打开，供人们朝拜，但是有规定不能拍照。络绎不绝的信徒，穿着白色长袍，手捧洁白的花朵，非常虔诚。

每年七八月间，这里还会举办佛牙节，人们日夜狂欢10天时间，重头戏是几百头“衣着华丽”的大象和几千名击鼓演员的大巡游，压轴的大象更是全身披金戴银，背上驮着装有佛牙舍利的佛牙塔，在震天的鼓乐与漫天的焰火中迤迤而行。

门票：1000卢比



happy 佛牙寺



echooooo 僧侣们捧着圣洁的莲花



echooooo 佛牙寺门口有很多睡莲，用来供奉佛祖，250Rs一捧

旅行贴士

- 1) 去佛牙寺不能穿短裤和露背装，最好穿超过膝盖的裤子或最好是长裤，女生不要穿裙子，穿稍微正式一些的服装，有围巾头巾都可以派上用场。
- 2) 佛牙寺四周都是栏杆和墙，进入时候，男女分开，男右女左。
- 3) 在寺庙中不论什么地方，都不能穿鞋，在售票处的旁边，有专门寄存鞋子的地方，但外国人需要小费，100卢比。
- 4) 寺庙门口会有挂蓝绳带工牌的，看起来像工作人员的导游。尽量不要被他们缠上，这些人黑导游，会很热情的过来招呼游客，带你一路讲解，但最后收取的费用很高。
- 5) 在佛牙寺里参观的时候，主要是2,3楼的时候，有工作人员会主动说哪有好的风景，叫你过去照，千万不要去，去了以后等你照完，他就管你要小费，我在斯里兰卡就给了2次小费，都是在佛牙寺



 **Tiffany** 植物园里的花

康提住宿

康提湖周边有很多家庭旅馆可以选择，价格不贵，去佛牙寺也很方便。

suisse hotel

Kandy Lake对面，提供享有热带花园或Kandy Lake湖美景的客房、水疗中心、餐厅和免费停车场。标间价格为每晚80美金，可网上预定。

Old Empire Hotel

在佛牙寺左边的小路边，双人间700R/天，可砍到675R。卫生间在走廊的另一头，无热水。

lake bungalow

电话：081-2222075，价格1500卢比。

如果要看康提城整个城市的风景，可住在康提山上，半山腰和山顶都有酒店，但价格会比家庭旅馆贵。

GOLDEN VIEW REST，双人房（一张大床）+风扇+带较大洗手间+大窗户+阳台=1000卢比。

建议由TUTU车带你找更方便，好处是节省车费。

康提美食

康提是山城，这里的美食有别于沿海地带，香料用得足，很多来自山区的植物也被利用起来，烹饪出独特的山城美味。这里的餐厅五花八门，但不乏高档场所，无论环境及装饰都很有特色。


其中，KandyanArts Residency餐厅是代表。它建在康提城一片平坦的山谷地，外观并不显眼，内部装饰却很典雅，新鲜花盆、采光天井、传统饰品一样不少。餐厅提供当地风味美食，且用传统的陶器盛放，别有一番风情。市中心foodcity旁边的devon's很好吃，价格也不贵，每天晚上8点不接受点菜。


佩拉尼亚皇家植物园

佩拉尼亚皇家植物园（Royal Botanic Garden）距离康提市区大约4公里，是世界上最好的热带植物园之一，也是整个亚洲最大的植物园，占地超过60公顷。植物园始建于公元1371年，曾经是康提国王的御花园。

如今园内种植收藏了超过4000种斯里兰卡本土以及海外引进种植的植物，不乏一些非常稀有珍贵的热带植物，赤道的热带骄阳和康提地区的地中海式气候使得植物园四季如春，植物茂盛，到处鲜花盛开。是来到康提这座圣城后必游的景点之一。

园中专门辟出一块地，供前往参观的各国领导人，政府首脑及重要官员植物留念。周恩来总理访问斯里兰卡时在植物园内亲手栽种了紫薇树，上挂有“中华人民共和国周恩来总理于1957年2月1日栽植”的木牌。中国领导人李先念、徐向前等曾参观过佩拉尼亚植物园并植物纪念。

 门票：600R/人，约合人民币37元。植物园中的蚊子很多，要提前做好防护工作。

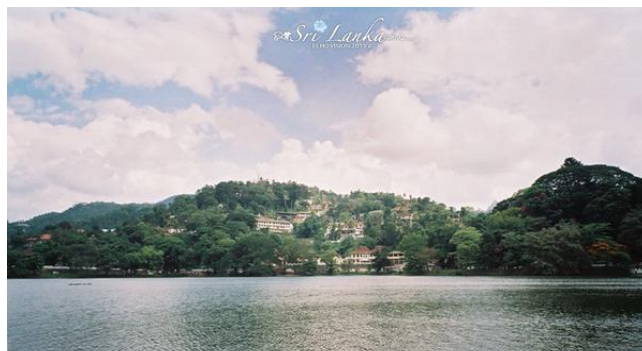
 交通：康提去植物园的公车在长途车站外，往返25R/人，约行40分钟。




seasky

<http://www.mafengwo.cn/u/319556.html>

Kandy的清晨是凉爽的，穿着短裤还有一丝凉意。Kandy的清晨是有温暖的，对面而来的陌生人会和你热情的打着招呼。Kandy的清晨是繁忙的，你会看到各种车辆飞一般的开过，大街上人来人往、行色匆匆。Kandy的清晨又是静谧的，你会看到湖边发呆的老人、静静的喂鱼的年轻人、谈情说爱的情侣、悠闲看报的TUTU司机.....这就是Kandy的清晨，如此的真切，如同一幅浮世绘，使我只想找到一个角落静看芸芸众生。



 **happy** 康提湖，看起来也就北大未名湖那么大小

康提艺术中心

舞蹈演出门票500R，17点30分开始，时长一小时。

happy 点评：此前在网上看到别人的评价，有的说好，有的说不好，还是去看了，觉得一般，呵呵，主要是这些表演如果在中国，估计根本都拿不上台面，但是在当地，估计还是比较好的。



阿努拉德普勒(Anuradhapura)

文化三角之旅的首站是位于斯里兰卡北中省的阿努拉德普勒(Anuradhapura)古城。它拥有2500年历史，在公元前380年成为斯里兰卡首都，并且在之后的一千年，都是斯里兰卡王权所在地。古王城的遗址在十九世纪被发现，并且修缮至今。坐落在城北的无畏山寺，其中有被世界考古学界公认为“人类最大的饭碗”，可供5000僧人同时用餐的石凿水渠式饭槽和可供五六百僧人同时沐浴的世界上最古老的连体浴池。我国东晋高僧、学者法显在公元411~412年在这里游历。

到了这里，就一定更要去古城中心著名的伯拉贞宫遗址。这座气势宏伟的宫殿原来有9层，有供僧侣修行居住的900个房间。整座建筑的1600根石柱排成40个同心圆，石柱支撑着一个巨大的铜瓦圆顶，因此这座宫殿也被称为“铜宫”。据传，当年这座建筑镶嵌着大量的金银宝石，宫殿底层雕有400头石象，象牙也用玉石镶嵌。但现在，伯拉贞宫只剩下基址和林立的石柱。伯拉贞宫门前有一棵巨大的菩提树，至今已有2200多年的历史，是斯里兰卡仅次于佛牙的国宝。这棵树来自当初佛陀释迦牟尼静坐7天7夜成道的那棵菩提树的一根枝干，这根枝干被栽种于阿努拉德普勒，经过两千多年，依然枝繁叶茂。



Khakha 奉上荷花作为对佛祖的奉献



Khakha 带有国旗颜色的巨大的彩色布条被人们成群的举起



happy 阿努拉德普勒

- 门票：**老城全是遗址和各大寺庙，整个区域一起被视为旅游区，整体门票20美元。
- 交通：**从科伦坡和康提(KANDY)都有直达的长途汽车，分空调和无空调(CTB的黄色巴士)两种，建议乘有空调的，沿途停靠站少且车费很便宜。也有火车，但班次不多。以康提为出发点最为舒适方便。

TIPS

老城范围较大，两处主要的遗址间隔5公里，若采用步行，1天无法完成。可以租一辆自行车游玩。如果不赶时间的话，看完景点后，还可骑自行车沿Basawakkulama水库漫游，湖边景色非常漂亮，典型的湿地风景，湖面水鸟众多，湖畔草滩上有放牧的牛和羊。

住宿：阿努拉德普勒的食宿基本上可以用乏善可陈来形容，旅馆区主要集中在新城，离古城约两公里处，而且因为大量驻军的缘故，很多旅馆经营以钟点房为主，选择朝圣者和外国旅行者聚集的旅店以避免尴尬。要避开满月之日和宗教节日，因为此时朝圣者来自全国各地，很难找到住宿。

有两家不错的旅馆**Lake View Restore**和**Grand Orient Restore**，空调房的房价分为1400卢比和1500卢比(含税，斯里兰卡的服务业商讨价格是一般是不含税价，付费时需要另付10%的服务税)。两家旅馆风景都不错，都在Nuwara Wewa湖边(Anuradhapura被两个湖包夹，老城是Basawakkulama水库，新城就是Nuwara Wewa湖)，房间都比较潮湿，没有办法，山区湖边就是这样。然后在旅馆租自行车，一天250卢比，骑自行车游老城就方便很多了。

Tiffany点评：我们到Lake view GH旁边的hotel吃晚餐，点了个mixed fried noodles和fruit juice，味道很不错，白天坐在那里还可以看到the biggest lake



happy 挂在菩提树上的符文



happy 可爱的小人像



波隆纳鲁沃古城 (Polonnaruwa)

古城位于斯里兰卡国东北部，距首都科伦坡东北210多公里，西北距阿努拉德普勒90多公里，是与阿努拉德普勒齐名的古都。公元10世纪末，当时的国都和佛教中心阿努拉德普勒开始衰落，波隆纳鲁沃取而代之声名鹊起。公元1059年到1207年，伴随着波隆纳鲁沃的繁荣，其建筑水平亦达到了炉火纯青的地步。点缀在古城中的巨大的人工蓄水池和内海也为此处的全景增色不少。

较之阿努拉德普勒，波隆纳鲁沃的纪念碑修缮工作要略胜一筹，因为它们被存放在更为密封的地方，所以更有利于今后研究的发展。在原先属于王室领土和宗教中心的一小块地区就发现了大量纪念碑和一些千姿百态的佛像。

波罗迦罗摩海

古都的大型人工湖波罗迦罗摩海建于12世纪，系波罗迦罗摩巴忽大帝把小型盘陀灌溉水库拓建而成，面积24平方公里，堤岸长13公里多，高12米，灌溉面积70余平方公里，湖水清澈透底。岸边立有一巨大石像，高3.5米，建于12世纪，据传为波罗迦罗摩巴忽的雕像，静立海边，双手在胸前持一轭，以示主权。



Khakha 斯里兰卡少女



Khakha 波隆纳鲁沃古城

门票：25美元(2240卢比)

交通：波隆纳普沃古城距科伦坡216公里，位于科伦坡—拜蒂可洛的铁路线上，过了该线与去往亨可马(斯里兰卡东北部港口城市)的铁路线交汇处一会儿就到了。往返于科伦坡和波隆纳普沃之间的公共汽车很多，坐车大约需要6小时。从阿努拉德普勒前往，可以选择乘坐空调大巴或普通大巴，空调大巴140卢比。

波罗迦罗摩巴忽王宫遗址

海的北端东岸有波罗迦罗摩巴忽王宫遗址，宫城呈长方形；宫中大殿遗址长30米，宽12.6米，现有遗址2层。殿南是具有8瓣莲花的石造皇家浴池，名为鸠摩罗池。浴池侧面为皇家楼阁，阁中有石雕柱，阁门立狮，并以精美的月亮石为半圆形台阶。王宫大殿以北，有众多佛殿、碑塔，还有睹波罗摩寺、伐多达祇殿、尼散迦·罗多·曼陀波阁、沙特摩诃·普罗沙陀塔、罗马和曼陀帕雅寺等等古建筑。宫墙外还有楞迦帝罗迦殿、兰拘特·毗河罗塔、吉里毗河罗塔、伽尔寺、达米罗大塔等都是举世闻名的胜迹。

睹波罗摩舍利塔

著名的睹波罗摩舍利塔建筑规模宏大，目前拱顶尚存，墙壁上布满了各种动物的浮雕。圆舍利殿建筑精巧典雅，是古都中保存最完好的建筑物之一。梯级雕有传统的月形石和守护神，起步板上布满了手舞足蹈的侏儒。长8米，宽1.8米的“石书”是斯里兰卡现存最长的古代铭文。

伽尔寺

伽尔寺一坐一卧一立的大型群雕佛像，是波隆纳鲁沃时期的典型作品。伽尔寺还有一座大型深浮雕。它是古代僧伽罗雕刻艺术的杰作之一，成于9世纪。一般认为是波罗迦罗摩巴忽一世的雕像颈下留有胡须，手捧贝叶经书，形象逼真。斯里兰卡曾以此图案作为国家象征，印制邮票，发行纸币。

旅行贴士

1) 当地的tutu车司机可以带游客自由进出景区，门票价格可商谈，约每人2000卢比，不过也有网友谈到过1500卢比/人。

2) 坐tutu车游览基本不限时，保证游览所有的遗迹。省钱是一方面，其实最重要的在于遗迹过于分散，自己找还是很有难度的。天气好时间够的情况下，骑单车游览是很不错的选择。

3) 因波隆纳普沃古城名气小于古都阿努拉德普勒，所以在旅游设施开发上远差于阿努拉德普勒，配套设施也无法比较。但是旅馆等设施还是一样便利，价格从1000卢比至2000卢比。

波隆纳鲁沃食宿推荐：

DHARSHANI GH & RESTAURANT

地址：Habarana Road, Polonnaruwa

电话：77-2847899 71-8579743 27-5612902

E-mail：admcon@yahoo.com

Khakha 推荐：tutu司机推荐我们去Summer Holiday，大概是35美金一晚。地方离Old City是有些远，但是有Tutu也算方便。



锡吉里耶 Sigiriya

狮子岩位于斯里兰卡中部锡吉里亚峰上，距科伦坡约160公里，是斯里兰卡著名古城堡遗址。锡吉里亚山峰平地突起，海拔349米，远眺顶峰，恰似葱绿的山林簇拥起一块巨石。公元5世纪，斯里兰卡孔雀王朝的迦叶波王子弑父篡位后，惧怕逃亡印度的弟弟目犍连回来复仇，离开了首都阿努拉达普拉，迁到锡吉里亚峰上，立王宫，建帝都。迦叶波国王为了把这座山峰建成固若金汤的辉煌王宫，费尽心机。但是18年后，他还是战死在目犍连手下。此后锡吉里亚古宫被遗弃了，直到1894年才被欧洲的一位考古学家重新发现。

古城东西长3公里，南北宽1公里，将公元5世纪斯里兰卡伟大而精妙的城市规划表露无遗。一条护城河穿过西边城区的入口，它与远处的山峰恰好成一直线。城门用木材和砖石精制而成，顶上呈平铺状。城内花园的南半部分业已出土，构造相同的北半部分还有待于今天的考古学家去发掘。

西城城墙里的小型水上公园，由水榭、池塘、蓄水池、庭院、喷泉和水道构成。清澈见底的河水在鹅卵石或大理石上缓缓流动，不仅是实用的制冷设施，更带给人美好的视听享受。

宫中壁画数百幅，绘有迦叶波一世的嫔妃、天女等、飞天散花，形态绝美。据说1500多年前，涂有石灰浆的石壁上曾绘有数百帧天女画像，由于沧桑巨变，现仅剩下21帧了。壁画上的天女们上身裸露，肤色金黄，陪衬着闪光的头饰，有的手执花盘和花朵，有的正在散花。这些壁画虽已历经千余年，但其色彩仍艳丽如初。天女画像两边的石壁上，保留着一些粗刻文字诗歌，总数达685首，出于古代斯里兰卡国王、将军、僧侣、文人和信徒之手，是研究公元5世纪前后斯里兰卡社会、文化和宗教的珍贵资料。

张小King同学V点评：虽然壁画目前开发的面积不大，但保护得非常好，颜色清楚，纹理清晰可辨，而每个人物的眼神和神态，也栩栩如生。

冯小媛儿不长肉点评：狮子岩还是很值得去的，而且登顶的一路上景色都绝美。我们去的时候天是晴的，拍照片特别美。游览狮子岩大概需要1个半小时吧。



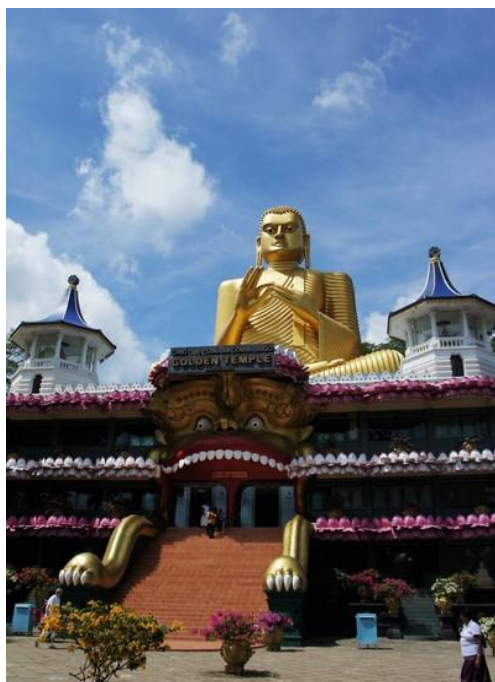
happy 狮子岩远眺



happy 历史上唯一流传下来的非宗教题材壁画

门票：2000卢比，门票销售点附近有公厕，景区内没有公厕。

交通：可乘坐从科伦坡去丹布拉的大巴，中途下车，班车每小时一班，空调车120卢比/人，1个半小时路程。在丹布拉坐TUTU车去狮子岩600卢比，需30分钟。也可从波隆纳鲁瓦坐TUTU车前往。



Alice Blue 金佛寺

丹布拉石窟寺Dambulla

位于斯里兰卡岛的中部，位于古都康提北60公里处，建于公元前1世纪，是斯里兰卡的朝圣之地，拥有220年的历史。这是斯里兰卡一座比较典型的石窟式寺庙，坐落在一座石山的斜坡上。石窟包括五所圣堂，是斯里兰卡最大的、保存最完整的洞穴庙宇。覆盖面积达2100平方米的壁画及157尊雕像，极具宗教艺术价值，展示了佛教艺术的魅力。作为庙宇，丹布拉石窟寺自身就已经是一处美丽煞人的亮丽风景了，除此之外，它还包括5个单独的洞穴，每个洞穴有大量的佛像以及其它塑像，庙宇的顶板和周围墙壁上装饰着无数色彩缤纷的壁画，内容多为有关佛教故事的传说。这5个石窟中，2号窟拉贾寺是最大、最壮观的，长50米，高7米，深约25米，给人印象最深，也是最为令人称奇不已。洞穴中，仅仅就上帝和佛而言，就有48尊雕像，这里也不乏有印度神湿婆(包括印度教守护神之一的毗瑟努)塑像。

提示：进入石窟需脱鞋，有鞋子寄存处，但可以存，放进自己随身袋内，这样可省去部分费用。石窟内允许拍照，禁止录像。

门票：1150卢比/人，约合人民币70元

交通：去丹布拉可在狮子岩local bus下车的地方反方向等，车费25R/人，约行1小时。也可坐TUKTUK车，车费600R，45分钟。丹布拉到康提，可以在路边等长途车，车费73R/人，约行3小时。



加勒Galle

加勒是斯里兰卡南部海滨城市，也有沙滩碧海。然而它出名并不是由于海滩，而是城堡，他们已经被列入世界文化遗产。在荷兰殖民时期，荷兰人为了显示在斯里兰卡统治坚不可摧，在加勒建立了一座占地36万平方米的城堡，标准的欧洲风格。除了城堡之外，加勒还有其他殖民时代的遗迹，或许是小路，或许是小洋房，甚至可能只是一道门或一面墙，都能看到他们流着欧洲的血。但这些欧洲建筑不是简单的叠加，而是一种勾兑，全如曼特宁咖啡和苏格兰威士忌，所谓异国情调，就是不明所属的美好。



锦瑟 荷兰新教教堂，依稀有童话的影子

交通：加勒老城到加勒汽车站坐TUKTUK车100R，也可步行约20分钟。古城的游玩主要是环绕着古城墙来进行，绕完一圈基本上就能看完所有主要的景致，不需要坐TUTU车。康提到加勒二等火车票320R，不预售，沿康提湖走到头就是火车站，5点发车，7小时到加勒。加勒到科伦坡的空调车票215R/人，约行3小时。



门票：600卢比/人，带摄像机需额外付费，最好雇个导游，加上雇导游的钱2人共约10欧元。

TIPS

- 1) 必有森林局的批件才能进入该保护区。
- 2) 来保护区的最佳时节是1-4月，此时正值旱季，在雨季会遇到水蛭的问题。

住宿：

建议住在古城，离海和景点很近，游玩比较方便。

蜂蜂锦瑟推荐：我们住的这家**Fort Inn**在城堡里（rasikafortinn@yahoo.com 地址：31 pedlar street, Fort, Galle 电话：+091 224 8094, 0777 394820）是3000RS一晚的大床房，不另收服务费，早餐400RS，旅馆可以免费上网。

Frangipani Motel Guest House

在Fort Inn对面，是Frangipani Motel老板的私人住宅，布置得非常豪华和漂亮，一楼入口处有假山水池，进门以后是高而宽大的客厅、餐厅，有着古老宫廷式的复古感觉。一楼有厨房，可以自己做饭。
价格：三楼3800卢布，二楼3500卢布

Mrs. N.D. Wijenayake's GH

地址：No.65, light house street, Galle
价格：双人间不带卫生间900R，约合人民币55元，卫生间就在房间隔壁，十分方便。

赵氏孤魂：强烈推荐Galle古堡的37 RAMPART VIEW,不仅房价便宜，而且真好在城墙边上面朝印度洋。

TIPS

Tiffany提醒：在Galle吃完早餐，我们就坐上去Comlobo的车，途经Turtle Hatchery，下车，看海龟去了。行李就放在售票处。海龟基地其实不是很大，就在路边，所以可以顺路去看看！

辛哈拉加森林保护区

辛哈拉加森林保护区（Sinharaja Forest Reserve）位于斯里兰卡西南潮湿地带，1998年10月21日被命名为世界野生遗产，1978年列为生物圈保护区，1988年载入世界遗产名册。它被视为岛上唯一的未开发的热带雨林，是斯里兰卡最后一个原始热带雨林，60%以上的植物是珍稀植物。

保护区有两个村庄，大约有52个家庭居住在西北带。另外有20个家庭居住在外围，还有一些未经有关部门批准的非法居住者。整个地区人口大约为5000人。保护区附近有些土地是私人橡胶园和茶园。保护区游客较少，且多是当地居民，游客进入该地区需要位于首都科伦坡森林局的通行证，森林局在保护区入口附近提供一些住处。

探索辛哈拉加最好的方式是徒步旅行，这样可以体验真正的森林气息。徒步的起点可以从德尼亚亚(Deniya)到东边或库达瓦(Kudawa)到北边。



斯里兰卡四面环印度洋，其海岸线上的城市多以风景优美、水清沙白闻名于世。从尼甘布经科伦坡到加勒，沿着斯里兰卡的海岸线从西到南就如同在地图上画了一道弧线。斯里兰卡南部海滨和其他景点不同，是典型的热带海滨沙滩。从科伦坡去南部的路上，遍布的是村庄，那些宁静的海滨小村，即便只是驱车经过，也能让自己融入那份惬意。

西部海滩线由南到北依次为：艾勒(Ella)—玛塔拉(Matara)—加勒(Galle)—希克杜沃(Hikkaduwa)—科伦坡(Colombo)—尼甘布(Negombo)，这其中数希克杜沃和尼甘布名声最大。

希克杜沃Hikkaduwa



交通：从科伦坡的 COLOMBO FORT 火车站坐车到 HIKKADUWA，RS85/人，约三小时，沿途都是海景。买票时主动说明要三等车厢即可，三等跟二等基本没什么区别，但便宜很多。

住宿：OZONE TOURIST REST:地址374 GALLE ROAD，就在主要道路上，路口有招牌;双人房RS800，三人住，无热水无空调;临海，安静。

购物：HIKKADUWA有不少当地人服装小店，如果你没带盖的物品，建议你在这里买沙利或裙子，以后可穿又可盖;晚上睡觉还是比较凉的。面具，牛皮三角椅等手工制品。

尼甘布离斯里兰卡国际机场非常近，只有7公里，而机场去科伦坡有30公里，因此，很多来到斯里兰卡的游客都喜欢在下机后或是离开前选择到这里歇歇脚住上一两天。这里不但有异彩纷呈的风土人情、商业发达的街道和市场、美丽的海滩，还有新鲜、便宜的各式海鲜.....

相比科伦坡的嘈杂和繁华，尼甘布要显得安静也落后得多。没有汽车呼啸而过，没有漫天的灰尘，旅馆就建在沙滩边，出门就是海，尽管这里的海水并不湛蓝，沙滩也并不细腻洁白，但开阔、宁静，其傍晚海滩的日落很受游客推崇。尼甘布的鱼市场很有名，各种鱼和螃蟹都很便宜。

Hotel Sliver Sands

地址：229, LEWIS PLACE, NEGOMBO

电话：031-2222880 2237364

Email：sliversands@sitnet.lk 网址：sliversands.go2lk.com

点评：去之前可以email和Mr Francis先沟通，他们可以安排接机（收取1700卢比费用）。房间的价格有三个等级：2200、2800和3300卢比，有热水和空调，含服务费。但不含早餐，早餐的费用是350卢比/人。

OCEAN VIEW GUEST HOUSE

地址：NO.122 Lewis place

价格：带卫生间无热水1300卢比(约合79元人民币)

希克杜沃是斯里兰卡最富盛名的海滨，椰林树影，水清沙幼的印度洋世外桃源。这里以其珊瑚和亚热带鱼而闻名，与海滩平行的珊瑚礁离水面仅几米，可以通过潜水设施或坐玻璃底小船来这里潜游到海底去观赏珊瑚丛中的万千景象以及漫游其中的水生动物。这个地区有几个飞机、船体残骸，也可以在里潜游。离海滩再远一点，是帆板冲浪和滑水的好地方。每年十月到次年三月，在希卡杜瓦及其周边有国际冲浪者社团，海滩上的一个珊瑚保护区其实是由珊瑚礁包围起来的一块水域，装饰着各种颜色的珊瑚，里面住着各种各样的鱼。

在这里还可以看到斯里兰卡西南部海岸特有的渔舟，它一般都备有弦外支架和三角形风帆。在海风的吹拂下，三角形的风帆在蓝天碧海中显得格外小巧轻捷。傍晚时分，小渔村与漫长的海岸线连成一体，踏着细柔的沙滩沿海漫步，晚霞点燃了天空，映红了海面。朝西望去，满圆的太阳就挂在海平线上，分秒中寸寸沉陷。透过椰子树的剪影，渔民们三三两两与大海玩游戏，那种闲散和宁静仿佛让人忘了光年。而远处一片无人的海滩外，是斯里兰卡的渔民骑着木桩安静的海钓，在晚霞下形成道不清的风情。比起马尔代夫或者其他地方，这里并不商业，很自然，但这里的景色比起马尔代夫或巴厘岛也差一些。

希卡杜瓦还是斯里兰卡本地嬉皮士游荡的地方，后来很快成为聚会首都。如果幸运的话，你可能会看到游行队伍、瑞格舞会或偶尔举行的摇滚演唱会，当然这些都是由“海滩男孩”举行的。

尼甘布Negombo



交通：离科伦坡机场半小时车程，科伦坡公交总站有公交车去尼甘布，车费20卢比，半小时车程。

Canal view

电话：031-2233950，077-7342059

网址：www.canalview.srilanka.yolasite.com/

价格：20美金，有游泳池。



美蕊沙Mirissa

美蕊沙是斯里兰卡南部海滨的一个小村子，距首都科伦坡约200公里。是斯里兰卡最好最美丽的未开发海滩。细窄的沙滩以浓密的椰子树林为背景，能把所有的人类足迹都隐藏起来。这里还有岛上最好的几处冲浪点，在这里你能找到印在遍布斯里兰卡的名信片上的高跷渔民。

从科伦坡既有长途车也有火车去美蕊沙，沿着滨海公路或铁路坐车去美蕊沙，你会发现这是一条非常美的路线：常常只看到树林、大海，看不到人烟、建筑，铁路离海水最近的地方只有二三十米远。其实这条路线上，美蕊沙这样的小村子有很多。这里的沙滩不像有些出名的地方的沙滩那样宽阔、绵长，而只是几百米或稍长一点的一弯月牙，但水清沙白，椰树成荫，好风不断，称得上一流。而它们的清静无人、容颜朴素，在旅游开发的威力几乎渗透到世界每一个角落的今日，更是难得。

虽然开发的痕迹不明显，但这里该有的都有，交通、住宿、餐饮设施初具规模、即使讲究排场的游客也应付得来。如果不重排场，只重舒适、合理，活动仅限于游游泳、晒晒太阳的话，一天各项花费能控制在人民币100元/人左右。



住宿：Ocean Moon，就在海边，里面有几栋独立的小别墅，三人房，无空调无热水，有风扇，RS1300/间。



老妖 高跷渔夫

旅行贴士

1)如今的高跷渔夫很大性质上是商业性的表演，想拍照的话会需要给渔夫交一定的费用，这似乎成了渔夫们创收的一种手段，一般开价在200-500卢比之间，具体价格就要看你的交涉能力了。

2)如果有兴致可以亲自到树杆上尝试一下，不过不会游泳的话就要慎行了，海水深，浪很大，还有暗礁。当地的高跷渔夫都是一些身材瘦小的人，如果你体重分量，杆子可是会有倾斜的危险哦！

高跷渔夫

锦瑟点评：高跷渔夫是斯里兰卡一种独特的景观，只出现于斯里兰卡南部海岸寥寥可数的几处海滨，据说是独特的地貌让鱼儿喜欢在这里聚集。Koggala在加勒到美蕊沙地处的这条黄金海岸中间，从美蕊沙坐巴士过去大概一小时左右，来回的车费因巴士不同不等，我们去的时候是35RS，回来是41RS。渔夫们要避过太阳毒晒，所以也有上工时间，早上是5-7点，下午是4-6点。我们从美蕊沙出发，到Koggala正逢是渔夫开工时间，瞧这行程安排的，简直是太完美了（嘿嘿，自我陶醉一下）。

Koggala公车站下车，穿过一条小路到达海边，紧张地一看，哇，渔夫果然不负我们众望，居然没旷工啊！只见近海处密密麻麻插着一根根木棍，在木棍中段捆扎着一个让人坐上去的支架，十来个渔夫像姜太公一样稳坐看起来非常脆弱的钓鱼架，像塑像般一动不动地钓鱼。因为隔得太远，看不清鱼儿上钩的频率，但显而易见这是一件劳动强度非常大的技术工种。

Tiffany点评：在Mirissa也有高跷钓鱼，但是不多，主要集中在Midicama，离Mirissa大约30分钟的车程，坐车方便，在路边，扬手即停！



回家的鸬鹚 树上的大蜥蜴

本托塔Bentota

斯里兰卡南部最大的海滨旅游胜地，位于科伦坡以南64公里处。班托塔河从这里注入印度洋，因拥有斯里兰卡著名的黄金海滩，现已是著名的海滨旅游胜地。这里的居民人人都能歌善舞的，也被誉为“舞蹈之乡”。在本托塔最值得体验的是3个小时顺着本托塔河漂流，沿途的巨型蜥蜴、壁虎、鳄鱼，让人目不暇接。

河两岸和海边建有不少5星和4星级饭店。其中最吸引人的是1983年建立的鲁宾逊俱乐部，提供优质的服务并设有多种娱乐设施，除组织游览当地的名胜古迹外，游客还可在这里打球、下棋，参加各种水上娱乐活动，也可骑小象漫步在沙滩上，观看壮丽的海上日落。每到夜晚，俱乐部还组织文娱表演，演出当地民间歌舞、外国小品等，并不定期举行各种风格的音乐会，如“法国之夜”、“日本之夜”、“中国之夜”等。许多游客也常去附近的格鲁波塔寺参观膜拜，该寺是14世纪古寺。



努瓦勒埃利耶Nuwara Eliya

努瓦勒埃利耶是斯里兰卡著名避暑胜地，位于斯里兰卡中部山区，在斯里兰卡第一高峰皮杜鲁塔拉格勒的山麓，有“东方瑞士”，“小英伦”之美誉。位于科伦坡东180公里。从首都科伦坡到这里，不论是乘火车或汽车，一路景色宜人，令人目不暇接。小镇道路很干净，两侧有高大的树木，英国式的建筑点缀在绿叶丛中，同斯里兰卡其他的小镇城市是完全不一样。

此地海拔1500米，常年气温在21度左右，早晚较凉。市中心的维多利亚花园。常年百花齐放，争奇斗艳。园里有莲花，紫罗兰，玫瑰，杜鹃花等等，不胜枚举。周围多山涧瀑布，点缀有峭壁悬崖，飞鸟鸣禽，令人心醉神迷。周围多山涧瀑布，酷似飘舞翻飞的珠链银带，点缀着峭壁悬崖。飞泉鸣禽，水气烟花，令人心醉神迷。市内建有许多高级旅馆、豪华的别墅，绿草如茵的草坪、高尔夫球场、网球场以及赛马场等，是旅游者度假的乐园。

斯里兰卡为亚热带气候，比较热。在其他地区，室内的话都开空调，晚上就寝时也一样。但在此地因海拔较高，约1,000m，故很凉爽，不需要空调。日间穿长袖衣服或短袖衣服皆可，夜间一定要穿长袖衣服外加薄绒衫，就寝时要毛毯，开电加热器。温差极大。

茶园

这次最富人文景观的地方是连绵起伏的茶园，漫山遍野好像覆盖着祖母绿一样的大海。采茶女裹着像蝴蝶一样鲜艳的纱丽，沿着茶树丛，从每条茶树上熟练地采摘两片叶子和一片叶芽，扔到挂在后背上的篮子里。茶树是19世纪末由英国人引进来的。参加茶工厂可了解使用机器干燥、碾碎、发酵和烘干茶叶的全过程。这一技术自维多利亚时代以来没有发生太大变化。

Nuwara Eliya Golf Club

此高尔夫俱乐部始建于1889年，位于市区至山林之间。它总长度达5500多米，曾是斯里兰卡最高级的十八洞高尔夫球场，球场占地由城市中的一角，穿过古树林，一直延伸到峡谷间，球场两旁参天的巨木，使得球场像条宽阔长跑道。

亚当峰

亚当峰是斯里兰卡南部最高峰，山高2243米，山体高大挺拔，呈圆锥形。周围群山环抱，有大小山峰200多个。山峰险峻，景色秀丽。上山的路上还有一些山洞，洞里有钟，爬山的人可以一路敲钟。山顶上有一座寺庙，寺庙内有一个足印形的坑，朝圣者会用坑中的水洗脸，他们相信这样作会给他们带来好运。

至于传说，它缘起于山顶上那个貌似足印的大坑。传说是这样的：“佛教徒认为足印为佛陀释迦牟尼站立为沙曼说法时所印，天主教徒认为这是亚当从伊甸园逃回人间，降落此山，用单足站立1000年所留的足迹。印度教认为这是湿婆的足迹，伊斯兰教则认为这是穆罕默德的足迹。”虽然传说太过夸张，如果你在斯里兰卡时间充裕，亚当山还是值得一去的。

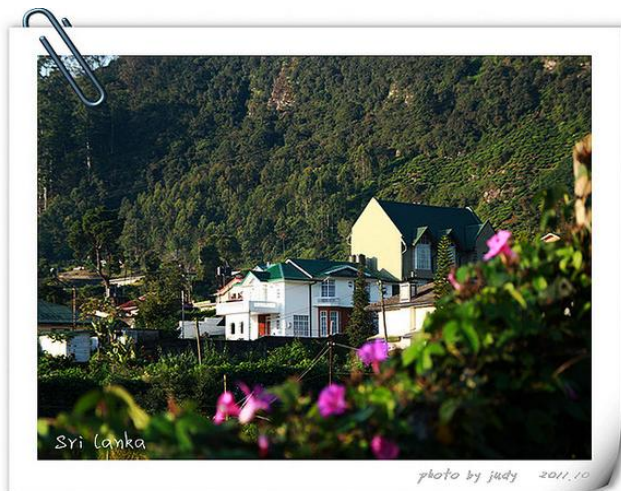
住宿

Tea Factory House

酒店由茶工厂改建，保留了工厂的格局，大风车、运输带、纵横交错的水喉跟电线管，漆成红、绿二色，甚有电影感。昔日的包装间，那里已成为小酒吧，而过去的机房，今日则成了有色土风演奏的餐厅。老厨师炒的传统的斯里兰卡食品，值得一试。价格：标间100美元左右。网址：<http://www.aitekenspencehotels.com/teafactory>

Heritance Kandalama Hotel

电话：+94 052 2229600 94 052 5555000 - 5 传真：+94 052 2229606
Email：fom.teafactory@aitkenspence.lk
网址：<http://www.heritancehotels.com/kandalama/>
它建造在吊脚上，以保持雨水能流入雨水回收利用的蓄水池中，另外它通过奇妙的设计，利用山风来循环空气，让人进入酒店就感觉自然凉爽，根本不需要开空调。



锦瑟 这里是远离尘嚣的世外桃源，到处弥漫着童话般慵懒迷离的气氛，追赶时间在这里失去了意义。

霍顿平原

霍顿平原国家公园是斯里兰卡的重要生态旅游区，由山地草原和云雾林覆盖。这一海拔2,100-2,300米的高原，是生物多样性极其丰富的地区。霍顿平原是斯里兰卡三大河流的源头，平原上是草原与山地森林相间的植被，包括许多特有木本植物。斯里兰卡水鹿是这里最有代表性的大型哺乳动物，此外还包括长爪獐、紫脸叶猴、斯里兰卡豹等。而且这里也是重要的鸟类栖息区，一些鸟类不但是斯里兰卡的特有物种，而且仅在霍顿平原生存。“世界尽头”悬崖和贝克瀑布是这里最有名的旅游景点。

交通：从努瓦勒埃利耶包车前往约3500卢比。

旅行贴士

1)努瓦勒埃利耶的茶厂很多，但在市场上均以“Nuwara Eliya”为品牌，其他的品牌包括Kandy和Dabumlla等等。选茶一般有浓淡四级口味供选择，也有部分加入香料的花式红茶。不建议在茶厂购买，比较贵。可在超市选购，价格便宜选择多。当地最常见的Food City超市有各种牌子的。

2)努瓦勒埃利耶有一家建于16世纪的粉红色邮局，可以在邮局内买张以该邮局为主题的明信片寄于朋友和自己，是很有意思的留恋。不过这张明信片每天售卖的数量可并不多。寄往中国邮资20卢比，可以盖戳。

3)努瓦勒埃利耶山地和附近的Ella山区是很好的徒步地带，有环状徒步路线和登临Adam峰的路线可供选择。环状路线请特别留意时间上的安排，务必在每日上午十点以前浓雾来临之际结束活动。登临Adam峰，请务必备足御寒衣物。



艾勒ELLA

艾勒是外国游客在斯里兰卡的旅行热点之一，有人甚至说它是斯里兰卡风景最美的地方。但它其实只是一个树木葱茏、静谧的小山村，最著名的景点叫Ella Gap：从两座山(Little Adam's Peak和Ella Rock)之间可以望出去很远，波涛一样起伏的山峦和广大的平畴尽收眼底。天气晴好的晚上，可以看到数十公里外南部海边的灯塔。从哈顿到艾勒这一段，是艾勒之行的神来之笔：火车在一千八百米左右的高度，穿过广袤、碧绿的茶园，在原始森林地带的云雨中行驶，实在动人心魄。

离开Ella大约六公里处，就是著名的Pavana Ella Waterfall。泉水在峭壁悄然喷出，依着山势，三级跳跃，凌空飞流而下，飘逸异常。

住宿：

Hill Top Tourist Inn

在一个小山包上，正对着Ella Gap。从火车站坐tutu车去只要五分钟，三十卢比(要侃价)。餐厅早餐很实惠，125卢比，五块烤得焦黄的面包片，一个煎鸡蛋，一壶咖啡加奶，一小碗黄油块儿，一小碗果酱，两块菠萝，一个香蕉，外加无敌景致！房间略贵，要1000卢比上下，朝向差一点的房间便宜一些，约400-500卢比。当然，如果客人不多，可以压些价。

Tiffany推荐：到Pasla Hotel，从火车站去100卢比/辆（酒店超级大，50平方左右，价格便宜得让人不相信，估计镇上也就他家最便宜，地处镇中心）

美食：在艾勒要尝一尝当地的名产枫糖酸奶（Curd）。雪白的酸奶装在红色的陶盆里，浇上蜜汁。

冯小媛儿不长肉点评：Ella是个非常小非常小的村子，但是仍然有很多欧美游客在此度假，看来热爱自然风光的人还是很多的，可能就是这样的小村子能让人有种世外桃源的平静感受吧。不过我们只在此停留了45分钟，在路边小店吃了当地有名的枫糖酸奶（curd & honey），就搭上了去往南部海边的大巴。

购物：**Tiffany**点评：在Ella小镇只有一间tea shop，且是在8：00才开门。从镇中心走去大约1公里。之前问过当地人，茶叶选BOP这个牌子。我买了7斤，实在是爱喝奶茶，没办法！如果是当地生产的就是200卢比/斤，BOP是225卢比/斤。如果在Elliya的茶叶加工厂买，估计是贵很多很多，5倍或是10倍不定！



交通：可以从康提坐火车去，行车约六小时，二等车票价95卢比。



老妖 亚勒国家公园

亚勒国家公园

旅行贴士

一个好的向导在参观野生动物园时显得至关重要。评价向导好坏的标准有如下几条：

首先要有一双敏锐的眼睛，毕竟普通游客很难一下发现隐藏在丛林深处的蛛丝马迹。这就需要向导能够第一时间发现，并且马上告诉你，当你顺着他的手指方向远远看过去的时候，敏感的野生动物恐怕只剩下一个快速远去的背影。

其次，好向导还要能讲流利英语，方便在游客和司机之间起到沟通的桥梁作用。当游客有需要让司机关掉发动机引擎以免惊扰眼前动物的时候，好向导就要能心领神会，快速传达。

最后，向导还要善于变通死板的规定。比如规定绝对禁止游客在丛林中下车步行。好向导就会让司机把车开到视野空旷的区域，带着游客在汽车10米之内走一圈，这会极大满足游客的好奇心。但池塘是不能靠近的，即使看上去再清浅的水域，也可能会有鳄鱼出没。

位于斯里兰卡东南部的Yala国家公园是亚洲最棒的森林公园之一。这里不仅可以看到成群的梅花鹿、孔雀、水牛、野猪、鳄鱼、火烈鸟，更重要的是，它还被公认为是世界金钱豹密度最高的森林公园。“可我只保证你能看到前面几样动物，至于金钱豹，我自己都已经好久没看到他们了！”当地向导自信又保守地如此说道。

每天凌晨5点，Tissa(距离森林公园最近的小镇)通往Yala国家公园的道路会一下子繁忙起来，无数越野车头灯的光亮比太阳还要更早一刻划破黎明前的黑暗。那晨曦的微茫无法阻挡人们心中的渴望——都希望今天能有好运，捕捉到金钱豹从眼前飘过的精彩瞬间。

进入国家公园的最佳时间是每天黎明时分和黄昏前后。

水源地附近能看到大批野生动物出没。在这里，真正的野生大象正悠闲散步，它们的个头可不是小象孤儿院那些小家伙所能相比。每头大象都仿佛披着一身坚硬盔甲，让它们在自己的领地天地不怕。

如果你只有半天时间游览，那最好的方式是在水源旁守株待兔，这样能保证看到最多的动物。

如果你非想看豹子，那就要让向导把越野车开到密林深处。不过这样也会让你的旅行变得十分单调，可能一天下来什么都没看到。



斯里兰卡北部贾夫纳半岛和东部海岸不是很安全，因此斯里兰卡一般有三条传统的旅行路线：

第一条是从首都科伦坡开始的沿海岸线一路向南的海滩之旅，如Bentota、Hikkaduwa、Galle、Mirissa、Tangalla等；

第二条是中部山地之旅，包括Kandy、Nuwara Eliya、Ella等；

第三条是文化三角之旅，包括Anuradhapura、Polonnaruwa、Sigiriya和Dumbulla等。

斯里兰卡全景八日游

D1：中国—科伦坡—尼甘布

搭飞机前往斯里兰卡首都科伦坡。抵达班达拉奈克国际机场后直接坐班车到尼甘布入住。尼甘布的住宿比起科伦坡便宜很多，且临海而居，可以到海滩散步、看夕阳。

D2：尼甘波—品纳维拉—阿努拉德普勒

早餐后，前往佛迹圣地丹布拉，沿途欣赏南亚田园风光，途中参观平纳瓦拉大象孤儿院，看群象洗澡。之后游览阿努拉德普勒古城，晚上入住于此。

D3：阿努拉德普勒—波隆纳鲁瓦

如果感兴趣上午可再次继续细细游览阿努拉德普勒，之后前往斯里兰卡的第二大古都婆罗那鲁瓦，鼎盛于中世纪，有很多建筑物都是佛教艺术的精华，至今仍令人赞叹不已。晚上入住于此。

D4：波隆纳鲁瓦—丹布拉—锡吉里耶—康提

由波隆纳鲁瓦前往丹布拉，丹布拉石窟洞窟墙壁上的彩绘壁画最让人惊艳，这些壁画在当时都是用树汁绘制而成的，虽然历经岁月的更迭，却依然鲜明如昔，令人叹为观止。后乘车前往狮子岩，此地佛教古迹星罗棋布，登上600英尺的狮子岩参观旧皇宫遗址及其半山腰上石窟里用原始泥土颜料画成的古仕女壁画，精彩绝伦，令人叹为观止。之后前往斯里兰卡最后的皇都康提入住于此。

D5：康提

参观亚洲第二大植物园—康提皇家植物园，其面积约147英亩，幅员辽阔，园内设有蝙蝠区、内有各种果树、名人所栽种的树等。下午参观世界著名的佛牙寺，佛陀释迦牟尼的牙齿舍利供奉于寺院内，有幸的话可以参观到拜佛的盛大仪式。傍晚欣赏锡兰传统的民族舞蹈表演。

D6：康提—本塔托海滨度假区—加勒

沿途参观著名的锡兰红茶，品尝一下香醇的红茶。之后将看到湛蓝的海洋及洁白的沙滩度假区，风景仿如明信片一般。下午赶往荷兰遗风城堡加勒古城，并入住于此。

D7：加勒

加勒曾是斯里兰卡南部王国鲁呼纳的首都，位于高尔市海边的一个很小的半岛上，半岛与陆地接壤处建有高大的城墙，依地形在城堡周围建有以各种神仙命名的炮台十余个。城堡内小街交错，300多年前修建的建筑和城墙至今仍使用荷兰名称。现今还开辟了历史文化、国家海洋和荷兰统治时期的博物馆，城堡内的个人收藏博物馆有不少中国古钱币和瓷器。

D8：加勒—科伦坡

返回到首都科伦坡，抵达后游览市区。包括国会大厦、总统府等。



echoooooo 乌鸦是兰卡的神鸟，吉祥物



Jason 卖饮料的老奶奶



老妖 斯里兰卡的小男孩



斯里兰卡 邂逅美丽爱情

特色：在这个美丽岛国如画的风光之中感受热烈的心跳和美妙舒适的超值享受。

第一站：科伦坡-尼甘布

尼甘布是科伦坡北侧著名的渔村，城内有荷兰人修建的运河。运河上渔民们驾着漆成五彩斑斓的小舟往来穿梭，热闹非常。运河边上可见遍布的房屋及教堂，还有大量禽鸟，其中不乏美丽壮观的翠鸟群。乘坐海上游船可以看到印度洋特有的壮丽景色，在运河上乘游艇则可以看到两岸的挂满果实的热带林木和水中随处可见的蜥蜴。11月到4月，在这个曼妙的渔村内亦可享受到潜水设施。而酒店前后大量的纪念品商店和餐馆可为游客提供方便。

艳遇计划：

A. 尼甘布不仅有美丽的热带花园，更有曼妙的海滩。入住酒店后，不妨约上TA到海边走走，你们可以立刻感受到月光下印度洋壮阔神秘的夜景。
B. 有很长的时间可以在海边晒日光浴，秀一秀你的比基尼吧，或者和男孩子们一起玩沙滩排球，更可以一起到小城里逛一逛，看看五彩的游艇和当地居民的渔市，一切都妙趣横生。

第二站：康提

康提是一座山城，并被列为“世界文化遗产”之一。在葡萄牙、荷兰、英国人统治时期这里一直是僧伽罗国王坚守的最后据点。直到1815年才最终通过和谈被放弃给英国人。对斯里兰卡和全世界佛教徒来说，康提是他们最重要的圣地之一，因为供奉着佛祖佛牙和舍利子的圣殿就位于此。

艳遇计划：

A. 在佛前许下美好的心愿，奉上一捧洁白的花朵，美好的爱情一定离你不远了。
B. 古城康提是一个小小的山城，建筑很有殖民色彩，一起在河边走走，看看不同的民风 and 景色也会心旷神怡。

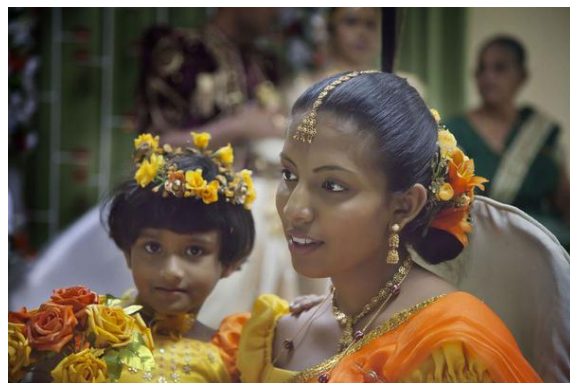


神一般的存在 手捧荷花的小男孩

第三站 大象孤儿院

坐落在品纳维拉，离首都科伦坡85公里。是一个保护大象的场所，又是旅游胜地。“孤儿院”占地5.6公顷。院内有大片椰子林和草地，院北有一条宽阔的河流，是幼象玩乐的场所。在管理人员的细心照料下，幼象每天按时睡觉、进食、散步、游戏，或在河中游泳。

艳遇计划：这可是观察一个男人有没有爱心的好机会哦！看可爱的小象的同时更可以有更多的交流。



神一般的存在 斯里兰卡新娘

第四站：BERUWELA 海边

Beruwela坐落于斯里兰卡南海岸。可欣赏到很多风景，比如乌龟孵化所、面具厂、迷你动物园、主题公园等。这里是南岸最好的度假胜地之一。有充足的酒店提供给游客。另外此处还以水上活动闻名斯里兰卡。

艳遇计划：A. 和他一起参加刺激的海上运动吧，在这么碧蓝的大海和美丽的阳光下，还有什么会更开心呢？B. 晚上在海边享受一顿精美的大餐和欢快的聚会，让大海带来的激情感受再次延伸。

第五站：科伦坡城市游

斯里兰卡的商业中心。在科伦坡市内随处可见那个时代留存的建筑，以及葡萄牙、荷兰和英国统治的痕迹。葡萄牙和荷兰人修建的城堡虽已灰飞烟灭，但在Fort和Pettah地区还存留有建筑及教堂遗迹。

参观内容：堡垒(Fort)，英国统治时期的行政中心和军事要塞；海洋大街，Pettah中心区的金首饰区、集市区，配有一座石雕精美的印度教堂，Kaymans一带有钟楼的旧时入城堡的城门，可以追溯到1749年荷兰人的Wolfendhaal教堂、开拉尼亚(Kelaniya)佛教寺庙、Davatagaha清真寺、科伦坡博物馆和自然历史博物馆。班达拉奈克国际会议大厦亦属行程安排之一。

后前往ODEL Unlimited百货公司尽情购物。

*** Barefoot 购物中心**

这里有特色玩具、手袋、衣物、手工织品、纱笼、家用亚麻布工艺品纱笼、照片、书籍、家具、Gallery 咖啡等。

***时尚屋(House of Fashion)**

一座4层大商场，销售各式服装、提包、皮箱和室内装饰，价格非常公道。该商场内衣部值得一去。各种柔软贴身的内衣款式，有亮丽的橘红色、紫罗兰色、绿松色以及柔和淡雅的紫红色、婴儿粉色和奶黄色，多姿多彩。

***天堂路(Paradise Road)**

该商场的设计仿若进入到阿拉丁山洞，值得慢慢去逛，你会发现很多家居方面的宝贝。

艳遇计划：购物绝对可以看到一个男人的品位和对生活的态度。



印度、斯里兰卡、尼泊尔异域风情之旅

第1天:科伦坡

乘飞机飞向斯里兰卡首都科伦坡。宿科伦坡。

第2天科伦坡-大象孤儿院-锡吉里耶 狮子岩

乘车前往西格利亚。途中，在品纳维拉大象孤儿院稍作停留休息，这里的大象数量包括幼象已经达到65头，这里的象宝宝们来自全国各地，但其中23头则是在孤儿院里出生的。可以观看群象用餐及河中戏水的情景。下午，参观斯里兰卡著名的狮子岩，在巨型的岩石上，以前的国王修建了令世人惊叹的宫殿，并且住在里面很多年从没有离开半步。

第3天：锡吉里耶-科伦坡-新德里

早餐后，乘车返回科伦坡，抵达后市容参观，下午乘坐航班飞往新德里，抵达后入住酒店休息。宿新德里

第4天：新德里-杰普尔

早餐后，乘车前往印度拉贾斯坦邦的首府-杰普尔，大约5小时后抵达，下午参观杰普尔皇宫与博物馆、风之宫殿(外观)、城市大市场、杰普尔古天文台。宿杰普尔

第5天：杰普尔

早餐后，登山参观Amber琥珀城堡、水宫(外观)。下午参观英国殖民时期总督府(外观)、拉克施密-拿拉央那神庙。之后参观杰普尔宝石加工厂(约1小时)。晚上可选择自费欣赏当地歌舞表演(usd10元/人)。宿杰普尔

第6天：杰普尔-阿哥拉

早餐后，乘车前往蒙兀儿王朝的首都-阿哥拉。离阿哥拉不远的路上参观法地布尔西格里古的清真寺和胜利是号称世界上最大的门。抵达后午餐，下午参观世界著名的七大奇迹之一泰姬陵，以及著名的阿哥拉红城堡(AGRA FORT)。之后前往大理石和克什米尔羊毛加工厂(约1小时)。宿阿哥拉

第7天：阿哥拉-新德里

早餐后，前往印度门广场参观印度门、总统府、国会大厦(外观)、瞻仰甘地纪念馆、大同教世界祈祷圣地莲花庙。随后前往哈瑞奎师那神庙，参观博迦梵歌博物馆。印度出名的茶叶和印度天然香精油商店(约45分钟)。宿新德里



斯里兰卡丹布拉石窟



狮子岩里的壁画

第8天：新德里-加德满都-纳加阔特

早餐后，飞往尼泊尔的首都-加德满都，参观始建于2000多年前的世界上最辉煌的佛教寺庙"斯旺那布"庙(Swayambhunath联合国人类文化遗产，俗称"猴山")，来这里祭祀的有尼瓦尔尼姑、藏族喇嘛、佛教、印度教之贵族朝圣者，也许斯旺那布塔是观察尼泊尔各个宗教融洽相处的最佳地方。之后乘车前往纳加阔特观赏喜马拉雅雪山全景，喜马拉雅雪山就像一条玉带横挂在空中。如果能见度高，还能看到世界第一高峰-珠穆朗玛峰。这是加德满都山谷观赏喜马拉雅山脉视角最广且最佳的地方。宿纳加阔特

第9天：加德满都- 帕坦-加德满都

早餐后，乘车返回加德满都，之后前往帕坦又称万千金色屋之城参观，这里到处都有印度教寺庙和佛教遗迹，在这座城市里为今日游客留下了一笔令人叹为观止的丰富的文化遗产。此地屹立有136座大小佛寺，以及55座尼瓦式多重屋顶庙宇，被传为世界最古老的佛教城，也赢得"精致艺术之都"的美称。参观金庙，帕坦王宫广场，广场上到处都有古代的王宫、寺庙和圣所，以其精美的雕刻著称。已成为吸引游客目光的聚焦点。之后参观帕殊帕底神庙，巴格马提河岸两边的河坛，在河对岸的石造舍利塔。之后参观博达佛塔。随后返回加德满都。晚餐后，回酒店休息。宿加德满都

第10天：返回，结束愉快的南亚三国异域风情之旅。



马尔代夫斯里兰卡 8晚10日游

特色：把马尔代夫与斯里兰卡结合起来，让你的蜜月假期成为海岛与观光型假期的混搭，不累不枯燥，经济又划算。

第一天 北京—科伦坡—马累

午间由北京首都机场出发，搭乘斯里兰卡航空班机经科伦坡转机后随即飞往印度洋中“蓝色珊瑚礁”电影拍摄地——马尔代夫群岛，抵达马累机场已是繁星满天，由水上交通船接至渡假饭店休息。

第二天 马尔代夫【黄昏海钓】

可参加浮潜——在马尔代夫浮潜就像在镜子里游泳，常年水温在24~28度间，令人舒畅，在此地因严格执行着自然保护，因此鱼儿少了防范之心，人与鱼之间竟是如此接近。傍晚大伙儿整装待发去黄昏海钓（NIGHT FISHING），随着多尼船驶入宁静无浪的珊瑚礁海洋，静泊于海面，不多时一阵阵欢呼，大石斑、大鲳鱼接连上钩，当彩霞余晖遍洒海面时，满箩筐的收获将是大伙儿的宵夜点心，您亦可伴饮一杯啤酒，徜徉于无涯的星空下。

第三天 马尔代夫【马累首都之旅】

今日可参与首都游——马累是世界上最小的首都，岛屿面积仅2.5平方公里，整洁的街道、鲜艳的凤凰花衬托着白色珊瑚礁石，与漆成蓝色窗棂的民房构成整个城市充满热情洋溢的南国风情，在艳阳下黄金圆顶熠熠闪亮的国家回教寺院与五光十色的市集等皆可一游。午后可自由前往游泳池或附近海滩浮潜，享受有限的渡假时光。

第四天 马尔代夫【无需赶集的寻访心情】

试试风帆，体验一把乘风破浪的感觉。又或者，你拥有PADI执照，则可潜入海底与鱼儿并肩畅游。岛上的娱乐项目多种多样，海山垂钓、水上飞机，或是在露天酒吧品色彩鲜艳的鸡尾酒，一切都看你选择。

第五天 马尔代夫—科伦坡【喂鱼、树下悠闲】

早餐后拿几片面包到海边或码头边去喂鱼，各式大小多种的鱼竞食的情景是又刺激又残忍，或于树下看书、玩牌等这是多么悠闲享受的心情

晚餐后整理行装搭乘快艇离开岛上前往机场搭机前往斯里兰卡。抵达科伦坡后，专车接机，送入酒店休息。

第八天 康提—皇家植物园—科伦坡

乘车前往位于康提附近的皇家植物园。植物园以收集热带木本植物数量及种类之多而闻名。植物园里有一片绿地是专门给访问斯里兰卡的各国领导人植树用的，这里有周恩来在1957年植的一棵树，而它旁边的那棵是邓颖超1977年访问康提时栽下的。午餐后乘车返回科伦坡，抵达后市容观光。晚间可前往赌场小试身手。夜宿科伦坡。

第九天 科伦坡--机场

早餐后开始科伦坡市内观光。这是一座新旧交替的城市，历经荷兰、英国长期之殖民统治，都市具有十九世纪之欧洲建筑风格，与其他发展中国家首都一样，科伦坡也在迅速地改变他的面貌。几乎一夜之间，以前的旧建筑变成了摩天大楼。然而在其他的地方，依然可以看到昔日的魅力。参观独立纪念广场、市政厅、新国会、维多利亚公园等地。接着游览著名的PETTAH集市，那里是珠宝首饰商云集之地。您还可以看到一座以华丽石雕而著名的印度庙以及纪念班达拉奈克国际会议大厦-中国人民送给斯里兰卡的礼物。下午陶醉于自由购物的乐趣中，于市内餐厅用晚餐，晚间送往机场，准备搭机返回北京。

第十天 科伦坡—北京

凌晨道别斯里兰卡，搭机返回，结束完美旅程。



马尔代夫海滩

第六天 科伦坡—品纳维拉—锡吉里耶—丹布拉

早餐后乘车前往品纳维拉，抵达后参观大象孤儿院。这里是幼象的乐园。每年有大批游客来此观赏。驯象人在这里游客可观看用奶瓶喂养小象与成群小象于河中淋浴的逗趣表演。

午餐后乘车前往锡吉里耶参观狮子岩。屹立在翠绿的平原上的狮子岩城堡曾经是一座皇宫，由五世纪的一位国王建造。沿着登山阶梯而上，人们还能看到迄今为止在斯里兰卡发现的唯一一组非宗教题材的壁画，画中21个绘制精美的少女像栩栩如生，不可思议的仍然保留着一千多年前她们被绘制时的鲜艳色彩。

第七天 丹布拉—玛塔勒—康提

早餐后游览丹布拉。丹布拉岩石寺庙由WALAGAMBAHU国王建于公元一世纪，独特的开凿在山洞里的丹布拉寺是世界文化遗产，由五大石窟组成，石窟内珍存有公元前的石刻铭文、包括15公尺长的打我佛在内的150尊佛像雕塑和绚丽多彩的稀世古壁画及岩画等作品。

继续前往玛塔勒，参观香料园，了解多种世界闻名的香料生长的过程，观赏烹调示范表演。

随后乘车前往康提古城。被列为“世界文化遗产”的康提古城是斯里兰卡王国最后一个朝代的首都。许多传说与民俗传统依然在这里保留并生动地展示着。乘车沿着由最后的康提国王在1798年开凿的人工湖-康提湖游览整个城市的精华。参观康提古城与集市，宝石与手工艺品中心。随后前往供奉着佛祖释迦牟尼的牙齿的佛牙寺，八角形的佛牙寺是座历史建筑，因其完好保存了佛陀的一颗牙齿，吸引着世界各地的佛教徒前来朝拜，佛牙寺是斯里兰卡的国宝，每年一次的佛牙节是斯里兰卡的盛大庆典。晚间欣赏斯里兰卡歌舞文化表演，夜宿康提。



飘尘 康提佛牙寺



蜂蜂线路

seasky 的旅行线路：

- 1、天津--广州--吉隆坡
- 2、吉隆坡--Colombo--Kandy
- 3、Kandy--Dambulla--Sigiriya--Kandy
- 4、Kandy--Ella
- 5、Ella--Mirissa
- 6、Mirissa
- 7、Mirissa--Galle
- 8、Galle--Hikaduwa
- 9、Hikaduwa--Negombo
- 10、Negombo--Colombo--Negombo
- 11、Negombo--吉隆坡
- 12、吉隆坡--广州--天津

此次旅行，我花了十天时间分别到了中部山区和南部、西部海边，不算赶也不算太休闲，因为我想更多的看看这个国家，想更多的了解这里的风土人情，所以感受也只限于此。

坦率的说，斯里兰卡没有波澜壮阔的风景，可能是我一直对大海兴趣不大，也可能是我更习惯山里的生活，斯里兰卡之行只能以“平淡”来概括。但是斯里兰卡非常适合度假，安静、舒适、友善，没有太多的商业设施和旅行团队，每片沙滩是如此的安静，仿佛世上只剩下你面前的大海、蓝天和沙滩，而且除了沙滩斯里兰卡还拥有丰富的历史古迹，像彰显僧伽罗文明的Sigiriya，像殖民风情的Galle，都很值得旅行者细细品味。

斯里兰卡游记：<http://www.mafengwo.cn/i/710401.html>



seasky 火车时而在茂密的丛林中穿行，时而在广阔的茶田中驶过，天空又时阴时晴，真令我们有一种到了仙境的感觉。

更多相关旅游攻略下载 http://www.mafengwo.cn/mdd/book_index.php



飘尘 的旅行线路：

科伦坡 (Colombo) → 品纳维拉 (Pinnawala) → 锡吉里亚 (Sigiriya) → 丹布勒 (Dambulla) → 马特莱 (Matale) → 康提 (Kandy) → 佩拉德尼亚 (Peradeniya) → 努瓦勒·艾丽耶 (Nuwara Eliya) → 卡鲁塔拉 (Kalutara) → 科伦坡 (Colombo)

斯里兰卡游记：<http://www.mafengwo.cn/i/676535.html>



飘尘 斯里兰卡民族舞蹈表演

冯小媛儿 不长肉的旅行线路：

Anuradhapura--Polonnaruwa--Sigiriya--Dambulla--Kandy--Pinnawala--Nuwara Eliya--Ella--Matale--Galle--Unawatuna--Colombo--Negombo

不想错过斯里兰卡北部的佛教圣地，也不想错过中部山区云里雾里的美景，更不想错过能一览印度洋壮阔的海岸线，所以制定了这个计划。7天的时间里这三条经典的路线我都体验过了。这就是我们在斯里兰卡7天的行程啦，大大小小一共13个城市主要活动范围在北部、中部、南部和西部。其实斯里兰卡还有很多野生公园和植物园，可以近距离跟各种各样稀奇古怪的野生动物接触，像鳄鱼啊、蛇呀、大蜥蜴等等，可惜实在是时间不允许了，我只恨自己没有瞬间转移的超能力~~

斯里兰卡游记：<http://www.mafengwo.cn/i/786050.html>

更多攻略下载平台

移动平台随时随地帮助你的旅行



01. 旅游攻略
02. 旅行翻译官
03. 旅行摄影家
04. 手机彩信版

