

波羅那露瓦(UNESCO)Polonnaruwa

波羅那露瓦 Polonnaruwa：是斯里蘭卡 1059 至 1207 年的國都所在。長 5 公里、寬三公里、佔地 122 公頃的波羅那露瓦，濃縮了斯里蘭卡最精華且保留最完整的歷史遺跡。

歷史的黃金時期是國王 Parakkamabahu I (1153-86)與 Nissanka Malla(1187-1196)兩位國王在位時。這個階段無論政治、經濟、宗教、文化的發展都達到最盛。



Parakrama Samudra 水庫：堤岸長 13 公里多，高 12 米，面積 24 平方公里，可灌溉 70 餘平方公里，湖水清澈透底。它通過 11 個運河將水運送到其他較小的水庫，從 13 世紀延續至今，是最大的灌溉系統，而且目前還在使用當中。

帕拉克馬巴胡宮殿 Parakkamabahu I Palace：原來殿高 7 層，宮殿長、寬各 50 公尺，由 30 根柱子支撐著，單一層樓就有 1 百多間房間，這也是當地人傳說中的「千房宮」，現存的宮殿遺蹟只到二樓台階。周圍還有石造皇家浴池及國王臨朝聽政與眾臣會商國家大事的議政廳 Audience Hall。聖台區 Sacred Quadrangle：位於遺址的中心位置，為皇族膜拜、祈禱、禪修、冥想之處，是整個遺址中最神聖的地方，禁止屁股對著佛像照相。

包括 Thuparamaya 佛殿、Vatadage 佛塔、三座舊佛牙寺 Dalada Maligawa、Hetadage 及 Atadage、Gal Potha 石書及 Sathmahal Pasada 七層樓。續參觀加爾寺 Gal Viharaya(入內需脫鞋)：又稱岩石寺，建於巴胡王登基前和執政後。以擁有姿勢不同的坐、立、臥石雕佛像名聞遐邇，四尊佛像依著一塊巨型花崗岩石雕刻而成。

