

SRI LANKA



外交官帶你看世界

印度洋明珠

斯里兰卡

何承伟

丛书总策划

江勤政 著



2010~2011版斯里兰卡旅游指南



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

印度洋明珠——斯里兰卡/江勤政著. —上海:上海锦绣文章出版社,2010.8初版
(外交官带你看世界) ISBN 978-7-5452-0639-5

I. ①印… II. ①江… III. ①斯里兰卡—概况 IV. ①K935.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第084321号

出品人 何承伟

责任编辑 汪冬梅

特约审读 王瑞祥

整体设计 周艳梅

图文制作

督 印 张 凯

书 名 印度洋明珠——斯里兰卡

著 者 江勤政

出 版 上海锦绣文章出版社·上海故事会文化传媒有限公司

发 行 上海文艺出版(集团)有限公司

电话:021-60878676

021-60878682

传真:021-60878662

地址:上海打浦路443号荣科大厦1501室

电子邮箱:wyyfx2088@163.com

邮编:200032

印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

规 格 889×1194

书 号 ISBN 978-7-5452-0639-5/K·219

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究



上海故事会文化传媒有限公司 出品(00279-01) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购,免收邮费(挂号除外)

汇款地址 上海市南绍兴路74号(200020)

收 款 人 上海故事会文化传媒有限公司

联系电话 021-54667910

如发现本书有质量问题.请与印刷厂质量科联系 T: 021-59226097

名誉顾问

王 殊 外交部外交笔会会长、外交部前副部长
吉佩定 中国前外交官联谊会会长、外交部前副部长

总策划

何承伟 上海文艺出版集团总编辑

主 编

张 兵 外交部外交笔会副会长

外事顾问

刘一斌 外交部外交笔会副会长
汤铭新 中国前外交官联谊会副会长
马恩汉 中国前外交官联谊会副会长
刘振堂 中国前外交官联谊会副会长

英语顾问

施燕华 外交部外语专家、中国翻译协会常务副会长

文稿审定

外交部外交笔会图书审核小组:

黄桂芳 尹承德 陈久长 朱祥忠 潘正秀 陆苗耕

编辑与营销

冯 杰 李 欣 夏青根 李 平 谢奕青 冯维恩
杨 婷 汪冬梅 赵卓琳 高淑芳 程 俊

流程管理

韩 洁 王玉楠

设计总监

周艳梅

装帧设计

王 伟 孙 婍 费红莲 杨超琼 张独伊

广告与宣传

吴珏伟

特约审读

王瑞祥

图片提供

斯里兰卡旅游推广局



跟着外交官到地球别处去看看

一年前,我在上海遇到一对老人,他们俩一退休,就去欧洲旅游了85天。

出于好奇,我问他们:“难道你们在中国都游遍了?”

他们说:“没有。我们是先游远的,后游近的。”

我又问:“你们俩不懂英语,没有出过国,又不靠旅行社,是什么力量支撑你们去周游世界的呢?”

老人意味深长地说:“人都怕死,但更怕没有目标。年轻时,有年轻时的目标,今天有今天的目标。”

“那你们今天的目标是什么?”

“今天,我们就盼望着到地球的别处去看看。”

听了这对老人的话,我才感悟到:“富起来的中国人,盼望着到地球的别处去看看”——这就是世界旅游业普遍感到“寒气逼人”时,中国出境游市场仍处于上升通道,保持两位数增幅的原因。

这对我一个出版者来说,不仅是个服务的机会,更是一个发展事业的机会。

所幸的是,在一个偶然的的机会,我遇到了一大批前外交官。他们不仅熟悉如今中国人的需求,同时也了解曾经工作过的国家的情况。他们在岗位上时,担负着中国人民与所在国人民的友谊使者,今天,他们是否可以把自已多



年的积累和感受，浓缩在一本10万字不到的图书之中，通过这本书，架起一座国与国之间的友好桥梁？

于是，一套富有创意的系列图书诞生了：《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》。在这套图书出版的过程中，我们还得到了有关国家的大使馆、旅游机构的大力支持，他们不仅提供精美的图片，有的还制作了反映该国旅游资源的光盘，力争使《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》成为立体展示该国家旅游资源的全媒体图书。

我和我的同事们力争这套大书，能在2010年5月，上海世博会期间陆续出版。届时，至少有7000万中国和世界的朋友相聚在浦江两岸。这套书就不仅在中国人出境旅游时起到作用，即使在世博会期间，也能在参观者与参展国之间架起一座座桥梁。

《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》第一批约40种，今后力争做到凡是中国人出境游所涉及的国家都能出版一本。同时，为了使我们的成果具有持续性，我们每年都会对这套书进行修订，提供最新的文化信息和实用信息，使中国的读者，慢慢产生一种概念：要出境旅游，就找《我们生活在同一个地球——外交官带你去看世界》，届时，这套书就将成为中国图书市场上的一个响当当的品牌产品。

2010年5月

上海文艺出版集团 总编辑

何平平



我能为江勤政大使所著《印度洋明珠——斯里兰卡》一书作序,感到非常高兴。

江勤政大使是我的挚友,经验丰富,对斯里兰卡有深入的了解。2000年至2003年,出任中国驻斯里兰卡大使。他能讲一口流利的僧伽罗语,这是几乎所有斯里兰卡人都讲的语言。江大使的语言能力和他对斯里兰卡及斯里兰卡人民的关爱,使他比其他外国人更容易理解我们的文化和我们的生活方式。他深通斯里兰卡历史,熟知斯里兰卡风景名胜,这一点给我留下了特别深刻的印象。我相信,对这本书,外国人会感兴趣,斯里兰卡人也会感兴趣。他在描述自己在斯里兰卡的经历时所展现的稳健的写作风格和简朴的语言一定会受到读者的好评。

斯里兰卡和中国在政治、经济、文化以及人文等诸多领域有着牢固的关系。今年,我们庆祝斯中建交53周年。长期以来,我们两国的领导人也已建立起紧密的友谊,在经济方面,中国已成为我们强有力的合作伙伴之一。中国前驻斯里兰卡大使从我们共同的友谊出发,撰写这类著作,一定会受到我们两国人民的欢迎。感谢江大使所做的努力,希望这本书的出版能揭开新的篇章。即:从此以后,中国驻斯里兰卡的大使们能与中国读者分享他们在斯里兰卡的亲身体验。

2010年3月15日

斯里兰卡民主社会主义共和国驻中国大使
卡鲁纳蒂拉克·阿穆努加马

中文翻译: 斯里兰卡驻中国大使馆中文秘书 胡博莹

作者的话

斯里兰卡，亚洲南部印度洋中的岛国。风景秀丽，素有“印度洋明珠”之称。物种丰富，在生物多样化方面，居世界前10位。历史悠久，公元前5世纪建国，公元前3世纪成为佛教文化中心之一。公元16世纪初起遭受西方殖民统治达400多年，1948年获得独立。

中国和斯里兰卡两国之间存在着悠久的传统友谊。两国人民的友好交往可追溯到公元1世纪。

我同斯里兰卡有缘。在我的外交生涯中，三分之一的时间是在那里度过的。

因为我是“老兰卡”，许多朋友都乐于同我谈论这个国家。到过斯里兰卡的人都说好，有的甚至写文章称斯里兰卡是“旅游天堂”。他们都鼓励我写书，全面介绍这个与众不同的国度。在朋友们的一再鼓励下，我动了心，制定一个写作计划，并着手整理手头的资料。北京奥运会和残奥会招聘志愿者时，我入选了，当上了志愿者，为斯里兰卡代表团服务。写作的事，不得不暂时放下。志愿者的工作完成后，正当我静下心来写我那本书的时候，2009年上半年，外交笔会的领导突然交给我一项任务，让我写一本介绍斯里兰卡旅游的书。我犹豫过，担心影响我原来的计划，但他们又是我的老同事，老朋友，老领导，恭敬不如从命，于是就同意了。经过几个月的努力，总算完成了《印度洋明珠——斯里兰卡》一书的写作任务。我真诚地希望读者能够通过这本书，了解斯里



兰卡旅游的方方面面。

俗话说，百闻不如一见。读者们最好亲自到斯里兰卡走一走，看一看，领略它如画的风光，悠久的历史，亲自感受中斯两国人民之间两千多年的传统友谊。我相信，在斯里兰卡这片神奇的土地上，面对赏心悦目的风景、沉睡千年的文物以及当代兰卡人向你呈献的鲜花和微笑，你一定会感觉心旷神怡，静下心来时，你还会有所思，有所悟。

我缺乏旅游专业知识，这本书无论如何都算不上是旅游指南，它只不过是一名在斯里兰卡生活、工作多年的老外交官的真实体验，书中疏漏和不妥之处，在所难免，敬请读者批评指正。

在编写这本书的过程中，我得到了外交笔会和上海故事会文化传媒的大力支持，斯里兰卡旅游局驻中国代表为本书提供了大量图片，斯里兰卡驻华大使卡鲁纳蒂拉克·阿穆努加马阁下百忙中为这本书撰写了序言。在此，我谨向他们表示衷心的感谢。

2010年5月

120002

目录



出版说明 4

致辞 6

作者的话 8

斯里兰卡概况 2

与众不同的土地

吸引世界目光的“中途岛” 6

多民族国家 9

狮的传人 11

国家标志 14

留恋大山的维达人 15

既独特,又多元的国度 18

风景如画的印度洋明珠

美轮美奂的金色海滩 24

千姿百态的动物世界 27

林林总总的植物种群 30

绿金——锡兰茶 33

“天赐宝树”——椰子树 35

名不虚传的珠宝岛 37

历史悠久的文明古国

别具一格的文化三角 42

当之无愧的佛教中心 45

令人惊叹的水利文明 47

我推荐的主要景点

东方十字路口——科伦坡 52

科伦坡福特区尽显欧洲风情 56

兰卡第一寺——凯拉尼亚王家大寺院 59



“小罗马”——尼冈博 60

德希瓦拉动物园 63

卡鲁德拉: 名塔·名品·名人 65

海上运动中心——本托塔 67

冲浪运动的天堂——赫克卡杜瓦 70

殖民遗产高尔城堡 73

南部古城马德拉 76

大兴土木的汉班托塔 78

北方重镇贾夫纳 80

天然良港亭可马里 82

巴蒂卡洛的鱼会唱歌 84



目录



斯里兰卡文明的摇篮

—阿努拉特普拉 86

法轮初转的地方—密亨达勒 91

神圣的菩提树 94

共同的圣地—圣足山 96

佛教真经在这里! 98



精雕细刻的东古城宫殿建筑 100

帕拉克拉巴胡海 105

无限风光在险峰! 107

佛雕艺术的殿堂—丹布拉石窟 112

伟大的城市—康提 115

镇国之宝佛牙 118

佩拉德尼亚植物园 121

其乐融融的大象孤儿院 124

“东方瑞士”—纽日利亚 126

大气磅礴的霍顿平原 128

世界自然遗产

—辛哈拉贾热带雨林 130

雅拉国家公园 132

斯里兰卡风俗民情

佛教习俗 138

闻名遐迩的佛牙节大游行 140

佛教文学的奇葩—《佛本生故事》 142

卡德拉伽马的“苦行”让人胆战心惊 145

这里的孩子上学不花钱 148

民族服装放异彩 150

风靡全岛的体育项目—板球 152

斯里兰卡原生态舞蹈 154

斯里兰卡人的眼睛照亮世界的角落 156

选宝石有诀窍 157

送礼就送锡兰茶 160

斯里兰卡婚俗 162

兰卡人吃饭怕不辣 164

古老的传统医学—阿育吠陀 166

迎来送往礼节多 167

源远流长的 中斯友谊

两千多年的贸易伙伴 172

家喻户晓的中国高僧法显 174

郑和布施锡兰山佛寺碑 176

中斯友谊的象征—纪念班达拉奈克

国际会议大厦 178

斯里兰卡古城浓醇之旅 180



旅游贴士

- 赴斯里兰卡的签证 8
- 旅游签证及商务签证(一个月内) 11
- 申请长期工作的入境签证(一个月以上) 探亲签证 13
- 团体旅游签证(一个月内) 15
- 签证时间、费用 17
- 斯里兰卡邮政通讯 21
- 斯里兰卡有关机构网站、联系电话 26



- 拍照注意事项 34
- 饮用水 36
- 购物小提示 38
- 电压和插座 44
- 工作时间 46
- 租赁手机 48
- 科伦坡进出交通 55
- 铁路 58
- 科伦坡的高尔夫 60
- 斯里兰卡的酒店 62
- 进入自然保护区参观的许可 64
- 本托塔的亮点 68
- 到高尔去 75
- 不要裸露, 小心尺度 77

- 安全小提醒 81
- 在斯里兰卡开车 83
- 阿努拉特普拉的交通和食宿 90
- 西格利亚的交通和食宿 110
- 旅行在康提 117
- 参观国家公园小提醒 134



- 切记尊重宗教习俗 139
- 斯里兰卡各宗教情况 144
- 宝石与稀有石头中英文名称对照表 159
- 锡兰茶质量标志 161
- 中国驻斯里兰卡大使馆联系方式 173
- 信用卡使用小事项 177





2010~2011版斯里兰卡旅游指南

SRI LANKA

印度洋明珠



外交官带你去看世界

斯里兰卡

何承伟

丛书总策划

江勤政 著

上海故事会文化传媒有限公司
上海锦绣文章出版社

斯里兰卡概况

General Description of Sri Lanka

国名	斯里兰卡民主社会主义共和国，简称斯里兰卡，原名锡兰。
国旗	狮子国旗旗帜右边红方框内有一执剑传令狮子，代表斯里兰卡主要民族是僧伽罗族；方框四角各有一片菩提树叶，代表斯里兰卡的主要宗教是佛教；旗帜左边有两竖条，一为深绿，一为橙黄，代表斯里兰卡其他民族。 
国徽	
面积	65625平方公里
人口	2021.7万 (2008年)
语言	僧伽罗语和泰米尔语，英语也被广泛使用
首都	斯里贾亚瓦德纳普拉
最大城市	科伦坡
国庆	2月4日(1848年)
国歌	斯里兰卡，母亲(Sri Lanka Matha)
国树	铁树(Iron Wood)，当地人称之为杓树(Na)。



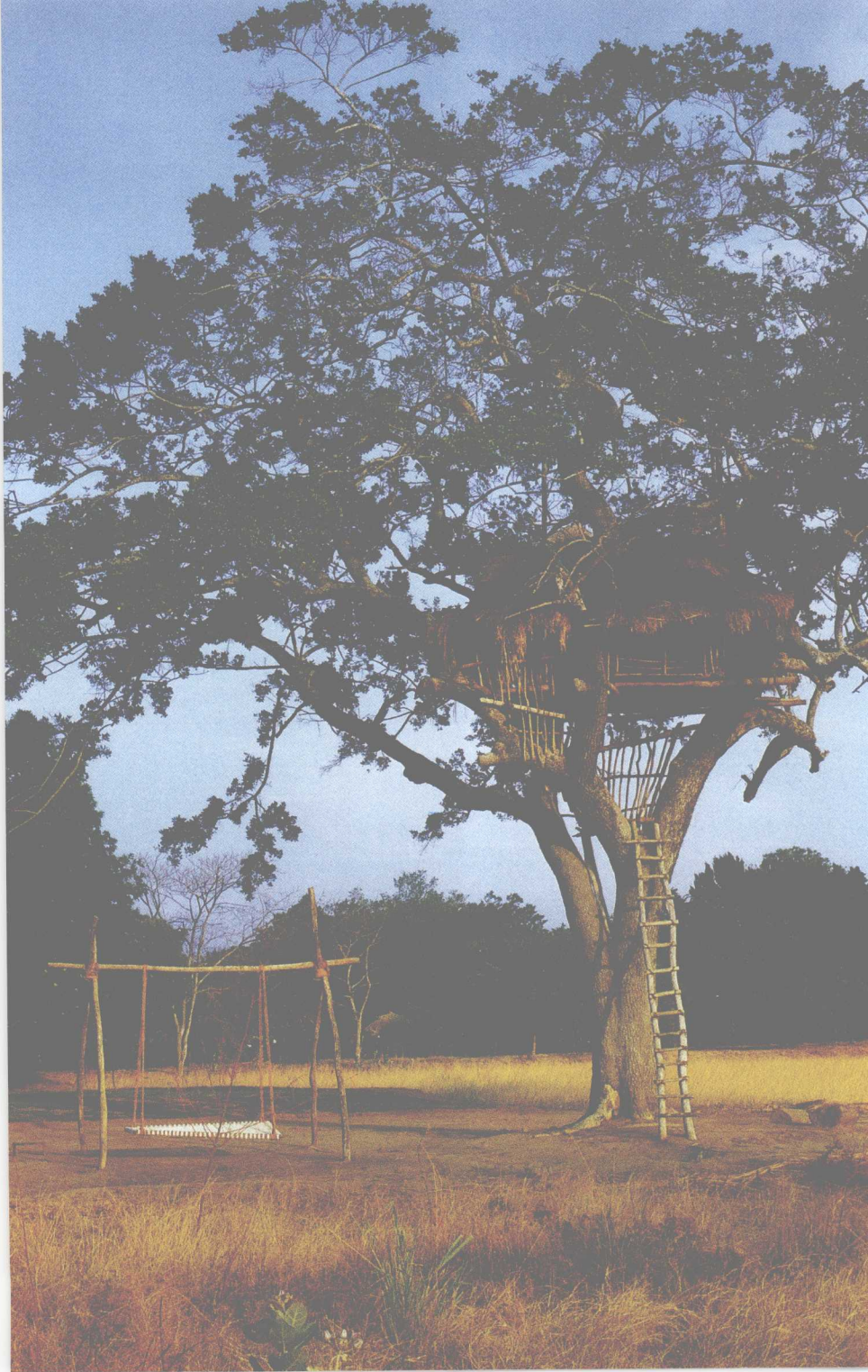


国花	蓝色睡莲 (Nil Mahanel), 是斯里兰卡国花。它象征纯洁、真理和自律。
国鸟	黑尾原鸡
民族	僧伽罗人占74%, 泰米尔人12.6%, 印度泰米尔人5.5%, 摩尔人7.1%, 其他0.8%。
宗教	佛教徒69.3%, 印度教徒15.5%, 天主教徒7.6%, 伊斯兰教徒7.5%, 其他0.1%。
气候	低地年平均气温27摄氏度, 中部山区平均气温14摄氏度。
货币	卢比(Rupee)
国际域名缩写	.lk
国际电话区号	94
时区	比北京时间晚2.5小时
道路行驶方向	靠左行驶
家用电源	电压230V 插座D/M/G

主要旅游城市: 科伦坡 (Colombo)、康提(Kandy)、高尔(Galle)、尼冈博(Negombo)、亭可马里(Trincomalee)、贾夫纳(Jaffna)

主要旅游景点: 阿努拉特普拉 (Anuradhapura)、亚当峰 (Adam' Peak)、本托塔(Bentota)、丹布拉石窟群(Danbulle)、佩拉德尼亚植物园(Peradeniya Botanic Gardens)、雅拉国家公园(Yala National Park)







We all live on the same planet

与众不同的土地

吸引世界目光的“中途岛”



古希腊地图学家绘制的斯里兰卡地图

世界名人向往的国度

斯里兰卡是印度洋岛国,面积65625平方公里。相对来说,是一个小国。虽小小,但它自古以来就吸引了世界的目光。

世界著名的航海家、旅行家、天文学家、地理学家、宗教学者,如古希腊地理学家和地图学家托勒密(Ptolemaeus)、意大利传教士鄂多立克(Odorico)、阿拉伯旅行家伊本·巴图塔(Ibn battutah)、意大利旅行家马可·波罗(Marco Polo)、中国高僧法显很早就到过斯里兰卡。印度、阿拉伯、希腊、罗马等许多国家的作家通过神话故事、诗歌、游记和历史专著等形式,对斯里兰卡的自然风光、宗教文化、历史古迹、风土人情、丰富的物产,特别是珍珠、

宝石、香料等等,作了详细而生动的描写。与此同时,他们还给斯里兰卡冠以许多富有特色的名字:印度史诗《摩拉衍那》(Marayana)称它为“兰卡”,意思是“灿烂辉煌的土地”,并把它比喻成“蓝宝石镶边的祖母绿”。罗马人称之为Palaesimudu,意为“佛教圣典之首”。古埃及人称之为Salike,即狮子的住处。阿拉伯著名民间故事集《一千零一夜》称之为Serendib,意为“珠宝岛”,借用Serendib的发音,葡萄牙人称斯里兰卡为Ceilao,荷兰人称之为Zeilan,英国人称之为Ceylon。

我国不同时期对斯里兰卡的称呼有所不同。西汉时称之为“已程不”,晋唐时期,称之为“师子国”、“狮子国”,或“执师子国”、僧伽罗,宋代称细兰,元代称之为“僧迦刺”,明代称“锡兰”。

悠久的国际交往

考古学发现,古罗马帝国早在公元前就同斯里兰卡建立了外交关系。古罗马作家普林尼(Gaius Plinius)在其名著《自然史》中称,公元50年,斯里兰卡大使出现在喀劳狄一世的殿堂上。公元360年,来自斯里兰卡的大使到达朱利安朝廷(Julian)的



兰卡出土的古罗马钱币