

MYSTERIOUS SHANGRI-LA

神秘的香格里拉

秘境シャングリラ

中国最有魅力的地方 Yunnan, China's Most Charming Destination



司恩平等 著

中国旅游出版社

CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

MYSTERIOUS SHANGRI-LA

神秘的香格里拉

秘境シャングリラ

中国最有魅力的地方 Yunnan, China's Most Charming Destination

J424/1

司恩平等 著

中国旅游出版社

CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

责任编辑: 张 锋
撰 文: 司恩平 自兴春
翻 译: 鲁安琪 安 古
印 制: 闫立中
装帧设计: 周 雯 张 锋
绘 图: 王晓燕
摄 影: 石 冰 刘建明 李跃波 陆江涛 杨发顺
吴 萧 赵建生 郝少军 彭建生 和桂华
赵 汀 王仲宽 彭晓侠 王 辉 张少明
普中华 自兴春 李晓晖 李 燕 李东红
列诺·泽仁平措

地图批准号: (2004) 第 269 号

图书在版编目 (CIP) 数据

神秘的香格里拉: 汉英日对照 / 司恩平等著 — 北京:
中国旅游出版社, 2008.6

I S B N 978-7-5032-3441-5

I. 神… II. 司 …… III. ①风光摄影—中国—现代—
摄影集②迪庆藏族自治州—摄影集 IV. J424

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056757 号

书 名: 神秘的香格里拉
作 者: 司恩平等著
出版发行: 中国旅游出版社
地 址: 北京建国门内大街甲 9 号
邮 编: 100005
电 话: 010-85166527
http: //www.cttp.net.cn

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

制 版: 北京燕泰美术制版印刷有限责任公司
印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司
版 次: 2008 年 6 月第 1 版
印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷
开 本: 889 × 1194 毫米 1/12
印 张: 10
定 价: 108.00 元

I S B N 978-7-5032-3441-5

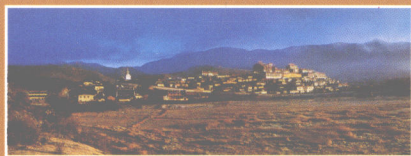
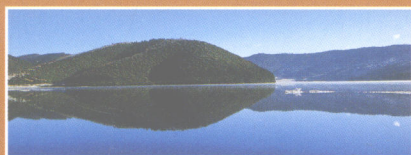
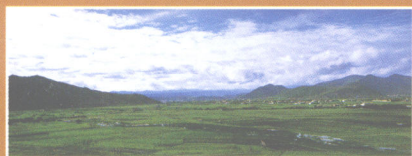
(版权所有 翻版必究)



1. 大经幢
1. A large-sized
prayer wheel.
1. 大經樽

目 录

CONTENTS 目 次



神秘的香格里拉	5
MYSTERIOUS SHANGRI-LA	5
秘境シャングリラ	5

神山圣境	14
DIVINE MOUNTAINS AND SACRED LAND	14
神山聖境	14

雪山是大川远行的动力和源泉	40
SNOW MOUNTAINS SERVE AS POWERHOUSES FOR LARGE RIVERS THAT GO AFAR	40
川の永久の源——雪山	40

香格里拉是生命常青的高原	44
SHANGRI-LA, A PLATEAU FULL OF LIFE	44
緑と生命に満ちた高原——シャングリラ	44

“错”是香格里拉的湖神圣而美丽的海子	66
IN SHANGRI-LA “CUO” MEANS A BEAUTIFUL AND SACRED LAKE	66
土地の言葉で「海子」と呼んでいるシャングリラの湖——「ツウオ」	66

香格里拉是一个让心灵倾诉驻足的地方	88
SHANGRI-LA IS A PLACE THAT MAKES A SOUL TO STOP TO REVEAL ITS INNERMOST FEELINGS	88
心を清める聖地——シャングリラ	88

香格里拉，人们把她称之为吉祥如意的地方	106
SHANGRI-LA IS KNOWN AS AN AUSPICIOUS PLACE	106
人々から吉祥如意の地と称されているシャングリラ	106





3

神秘的香格里拉

Mysterious Shangri-la

秘境シャングリラ



4

2. 佛塔上飘过七彩祥云
2. Auspicious clouds over a Buddhist pagoda.
2. 瑞雲の下の仏塔
3. 香格里拉晨光
3. The light of the early morning of the Shangri-la.
3. シャングリラの朝日の光
4. 日照金山
4. Jinshan Mountains.
4. 日に照らされて輝く金山

在中国辽阔版图的西南端，矗立着一片红土高原，这就是云南。

云南的西北部、青藏高原东南延伸的山脉，与横断山脉南段的群峰，在这里交会，共同孕育了云南的屋脊。

很久很久以前，这片屋脊曾是一片苍茫的大海。亿万年前的造山运动，使印巴板块与欧亚板块碰撞挤压。于是，在3000万年前，大海消失了，变成了这片23870平方公里的，峰谷纵横，川流回旋的神奇高原——这就是香格里拉。

这方挟着青藏高原雄风的土地古老而年轻。

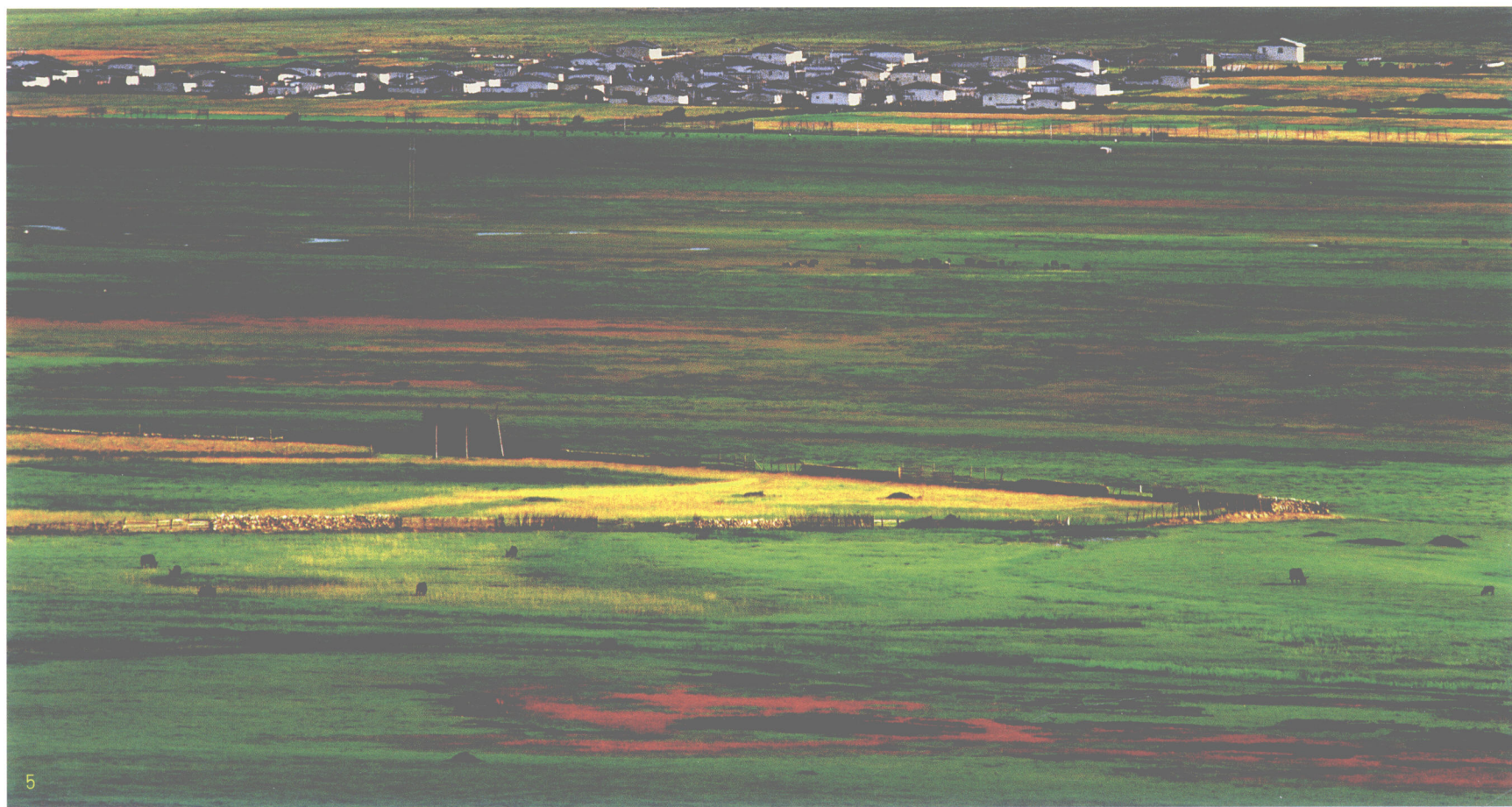
大自然极其慷慨地给予这片土地丰厚的馈赠——气候立体、雪峰林立、牧场广阔、森林茂密、江湖众多、动物植物种类居云南前列。

这里有众多的民族在一起繁衍生息，世代友好，和睦交融，孕育出绚丽多彩的民族历史与文化。

1933年，美籍英国作家詹姆斯·希尔顿在一本轰动世界的、名为《消失的地平线》的小说中，曾把一个雪山峡谷中的东方世外桃源般的地方称作SHANGRILA（香格里拉）。在这个令人心动的地方，环境极其宁静优美富庶。人们宽容充满爱心，生活安宁祥和幸福，彼此友爱团结健康，无忧无虑走过人生。精神和肉体在这里得到了和谐统一。从此，这个名字及其代表的地方，便成为了当时处在迷茫与惶惑中的人们梦寐以求的神秘之地。

1944年，好莱坞将《消失的地平线》搬上了银幕，电影主题歌《这美丽的香格里拉》随之传遍了全球，并让香格里拉成为了英语词汇中的“世外桃源”。

60多年后的1997年9月，有消息说，这个世外桃源“香格里拉”被确认在中国云南省的屋脊



迪庆高原境内，中甸县随即改名为香格里拉县。

香格里拉的重现，谁也无法去向希尔顿证实——他笔下的仙境是否就在这片高原？其实，这不过是他向往的一处人间净土，精神寄托。但书中所描写的雪山、冰川、蓝月亮峡谷、喇嘛寺和无垠的广坝、连天的芳草、成群的牛羊以及和睦相处的人民等等一切，都与这片高原有着惊人的相似，一样的感觉。而且，SHANGRILA 的英文读音与迪庆高原中甸藏语方言“香格尼拉”竟出于一脉，意为“心中的日月”，源于流传中甸本土几千年的“日月崇拜，万物有灵”的宗教观念。正是恍若武陵渔父，误入桃源仙境。

于是，香格里拉就成了一片让人向往的，亦真亦幻的美丽净土和与自然对话的圣地。

踏进香格里拉，气象万千的自然风光就会展现在你的眼前：在灿烂阳光下，高原大地矗立着银装素裹的雪山，奔流着汹涌澎湃的江河；险峻深邃的峡谷托起大山的脊梁；一马平川的盆地

收获着金色的果实；茂密苍莽的原始森林蕴藏了绿色的希望；宁静优美的高原湖泊映照出蓝天上的彩云。

这里，每座雪山都极富个性，每条江河都源远流长，每个湖泊都清澈如玉，每寸土地都植物盛开。

踏进香格里拉，你可以慢慢寻觅古老丰博，灿烂光彩的藏文化、纳西文化和各民族丰富的风土历史和文化，因为这里是藏民族和其它各民族南北交往的走廊；你可以细细品味传说中的理想王国香巴拉的清新、平和的韵味；你还可以静静融入人神共舞、人与自然和谐共生，香巴拉并不遥远的悠远情怀。

这就是香格里拉，一方旷古秘境，一片绝尘净域，一座神奇高原，一个美丽的地方。

In the southwestern part of the vast territory of China extends a Red plateau known as Yunnan, where ranges

of mountains-the southeastward range of mountains on the Qinghai and Tibet Plateau meeting with the northern part of the south section of the Heduan mountains-create a roof in the northwestern part of the land.

However, where the roof stands today was once covered by a vast expanse of seawater that disappeared about 30 million years ago due to the orogenic movement millions of years ago caused by collisions and extrusions of the India-Pakistan Plate and the Eurasia Plate. With the withdrawal of the seawater, a mysterious plateau that is crisscrossed by mountains, valleys and streams, and covers an area of 23,870 square kilometers came into being.

5. 美丽的草原

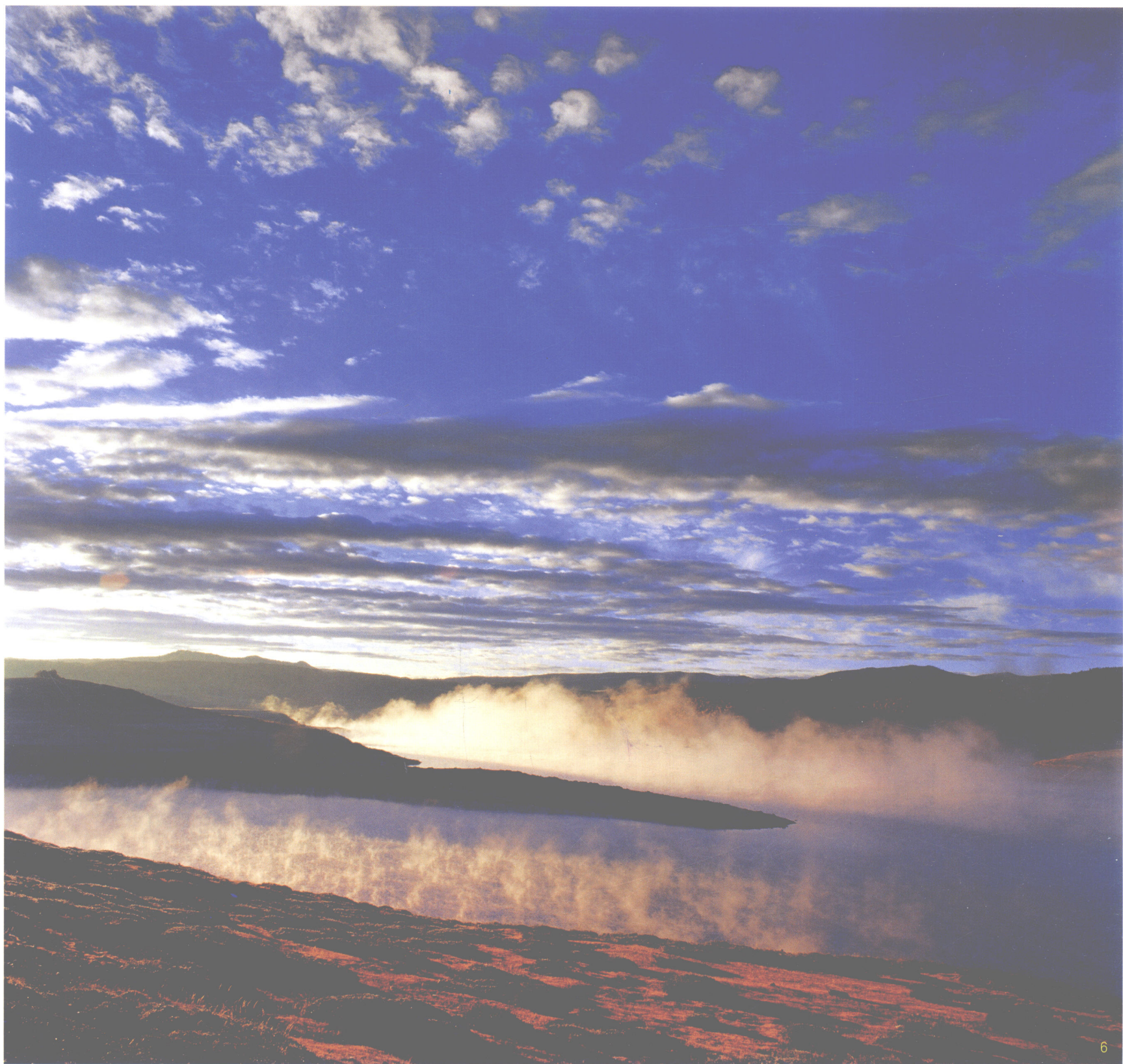
5. A vast expanse of grassland in Shangri-la.

5. 美しい草原

6. 霞光满天，湖水生烟，构成美丽的画面

6. A beautiful picture forming with steam and shades of light.

6. 煙雨にかすむ湖





It is Shangri-la, an old yet young land with the hallmark of the Qinghai-Tibet Plateau, and generously endowed with a three-dimensional climate, a forest of snow-capped mountains, stretches of grazing land, lush forests and many species of plants and animals.

It is where people from different ethnic groups have lived together peacefully for generations. The peaceful mix and blend has helped create a rich history and culture.

In 1933, the British writer James Hilton described in his novel of Lost Horizon, Shangri-la, a Utopia-like place hidden in a valley of snow-capped mountains in the east. In his novel, people living in the quite, beauti-

ful and prosperous place were kind, good-tempered and friendly. The healthy, peaceful, carefree life James described was pursued then by many disappointed and in bewilderment.

In 1944, a movie based on the novel was shot in Hollywood and the theme song of the Beautiful Shangri-la became popular far and wide. Therefore, the word "Shangri-la" started to have the meaning of "a remote, beautiful and imaginary place where everything is pleasant."

Sixty years later in September 1997, it was determined that Zhongdian County on the Diqing Plateau, the roof of Yunnan, was the Shangri-la James Hilton had

mentioned in his novel. Therefore, the county had its name changed into "Shangri-la."

No one is certain whether the plateau is exactly the place written by the British writer, who cherished a yearning for a purified land on this planet. However, you can identify the things described in the novel in Diqing: The snow mountains, the glacier, the Blue Moon

7. 金秋火红的香格里拉，是大自然给它独有的装点

7. Hues in the golden autumn.

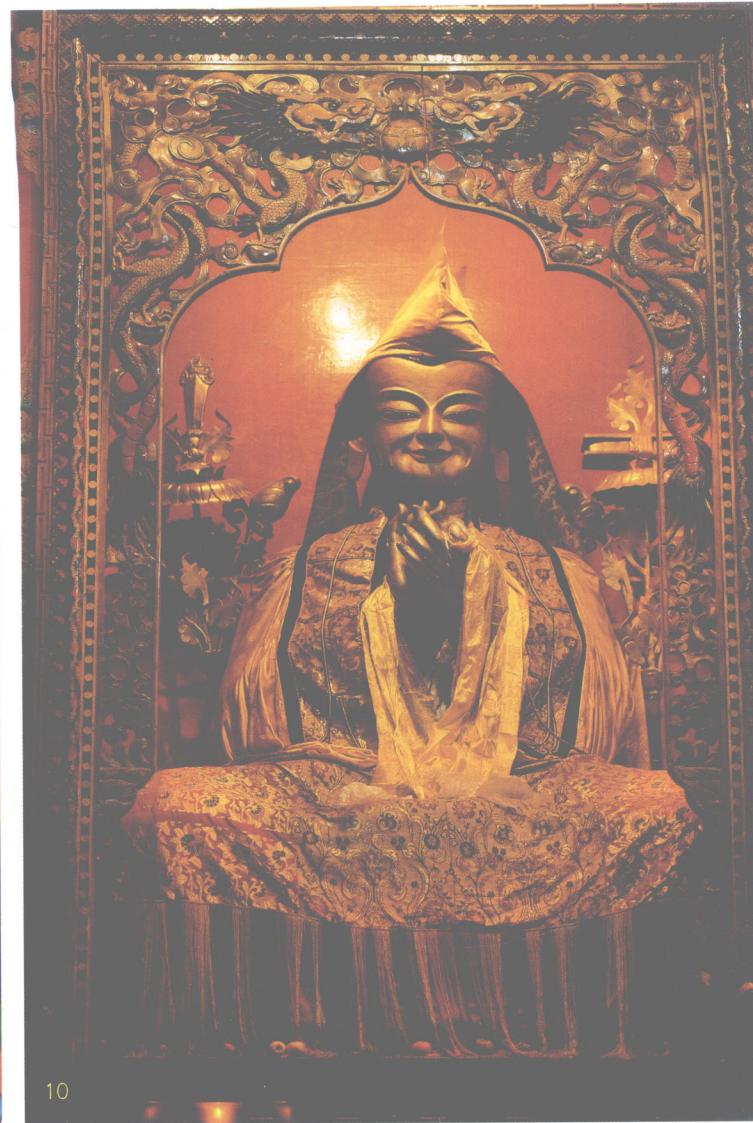
7. 金色に輝くシャングリラの秋

8. 人与自然的和谐在这里充分体验

8. The harmony between man and nature.

8. よく調和された人と自然





9. 唐卡
9. Thangka painting.
9. チベット絵画「タンカー」

10. 佛像
10. A statue of the Buddha.
10. 仏像

11. 佛光增加了寺庙的神秘
11. The Buddhist halo makes the monastery look more mysterious.
11. 仏光はいっそう仏寺に神秘さをましている



Valley, the lamasery, the stretch of endless plain, the vast expanse of lush grass, flocks of cattle and sheep and the local people living in harmony. Not only the setting is surprisingly similar, but also the sentiment. More important, Diqing Plateau is similarly pronounced as “Shangni-la” in Tibetan dialect in Zhongdian, also meaning “the sun and moon in the heart.”

Therefore, it has become a beautiful and purified dreamland people are looking forward to and a sacred place where people can communicate with nature.

中国地図を広げると、西南隅に赤色土壌の高原が見える。この広い高原地帯にあたっているのは雲南省である。

この雲南省の西北に、東へ走る青海・チベット高原の山々は、南へ走る横断山脈北端の山々と接し、雲南でもっとも高い「雲南の屋根」をつくっている。

大昔、このあたりは茫々たる大海原だったところで、億万年前に起きたインパプレートとユーラシア・プレートとの激しい衝突により造山運動が続き、そして約3000万年前に、これまでの大海原は姿を消して、深い峡谷が縦横に走り高い山が立ち並ぶ高原地帯に変わった。これが神秘のペールに包まれて、総面積2万3870km²に及んだ今日のシャングリラ地域である。

ここは雄大な青海・チベット高原の風格を持

つ、古くて若い土地である。

あたりは大自然からの賜物が実に多い。「立体型」の気候があり、林立する雪山があり、広い牧場があり、うっそうと茂る森林があり、河川や湖沼も多く、動植物の種類の多さはなおさら雲南のトップである。

ここはまた多くの民族が集まって生息している土地である。代々むつまじく生活してきた各民族は、それぞれ燦爛たる歴史と文化をもっている。

1933年、アメリカの国籍を取ったイギリス人作家ジェームス・ヒルトン氏は、ある東方の美しい雪山に潜んだ桃源郷のことをシャングリラと呼んで、彼の『失われた地平線』に書き入れて、世



界で一大センセーションを巻き起こした。彼が描いたシャングリラ住民は、みな愛の心の持ち主で、彼らは団結して何の心配もなく、心身ともにバランスの取れた豊かな生活を送っている。以来、「シャングリラ」は困惑に陥った人々が解脱しようとする時に憧れる「神秘の地」の代名詞となった。

1944年、『失われた地平線』がハリウッドによって映画化されると、そのテーマソングの『美しいシャングリラ』はあっという間に世界中に伝わり、「シャングリラ」もこれにより「桃源郷」を意味する英語の新語として定着するようになった。

「シャングニラ」は、迪慶高原の人々が数千年にわたって崇めてきた「日月」のことで、「心の中の日月」を意味している。

シャングリラはこうして人々が憧れる、自然と対話を行う夢の土地となった。

シャングリラに入ってまず目に映ったのは、日に照らされて光り輝く雪山と勢いよく流れる川、縦横に走る峡谷、金色の果実が枝もたわわに実る木々に覆った小さな盆地、うっそうとした原始森林と閑静な高山湖である。

このすべての雪山はそれぞれの個性に富んだものであり、すべての川にはそれぞれの歴史があ



60年余りたった1997年9月に、ジェームス・ヒルトン氏の『失われた地平線』に登場した桃源郷・シャングリラは、実は中国雲南省の迪慶高原に位置する中甸県であることが分かり、中甸県もこれによりシャングリラ県に改名された。

ヒルトン氏が描いたシャングリラは中甸県であるか否やについては、これを証明できる人はまずいないが、彼の筆先から流れ出た美しい雪山、氷河、峡谷、仏寺、果てしない草地、白雲の下でのんびりする牛羊の群れと善良な人々は、いずれもこの高原のそれとびっばり一致しており、かつ、この「シャングリラ」の発音も、中甸のチベット方言の「シャングニラ」にととても似通っている。

る。すべての湖は透き通っていて底まで見えるものであり、すべての土地は豊かな植物に覆われている。

チベット民族とほかの民族とが往来する「廊下」として、ここでは、歴史が古いチベット文化やナーシー文化はもちろん、各民族の風土習俗を理解することもできる。伝説中の清新なシャンバラ王国の安らぎを味わうことも、仏教文化や自然とよく調和する暮らしを体験することもできる。

シャングリラは歴史が古い秘境であり、神秘のペールに包まれた美しい高原の聖地である。

12. 春天的香格里拉，放眼望去漫山遍野盛开的鲜花，犹如走进花的天堂。感受空气中花的芳香，醉倒在鲜花的海洋

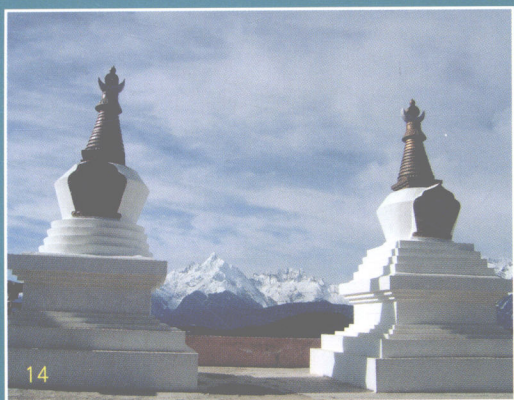
12. In the springtime, fields of full-blown flowers are seen everywhere.

12. 春のシャングリラ。咲き乱れる花は人を酔わせる。

13. 美丽的景色让人们心灵也随之净化

13. Anyone who comes here will feel peace of mind before the beautiful scenery.

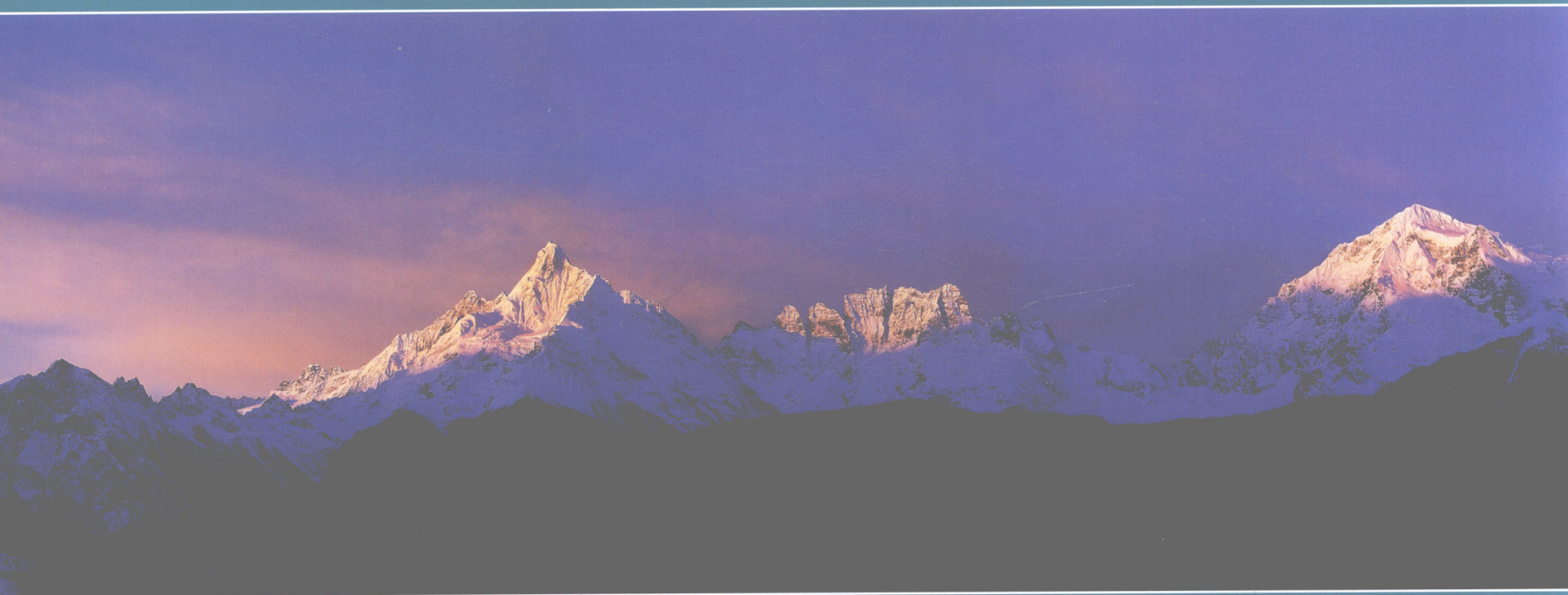
13. 心を清める美しい景色



神山圣境

Divine Mountains and Sacred Land

神山聖境



板块与板快的碰撞，让香格里拉在撼天动地的分娩中诞生了魁梧高大、雪峰林立的家族，其中有211座雪山超过了海拔4000米的高度。而这一切的秘密，都被明永冰川凝固在洁白晶莹的记忆之中。

雪山们挺立着直指苍穹的脊梁，集聚在这片生养它们的土地上，在梅里、哈巴、白茫等雪山的引领下，簇拥着神圣的，海拔6400米的卡格博峰，手挽着手，肩并着肩，绵延起伏地走来。像雄姿英发的卫士，呵护着连天芳草，满缀黄花，牛羊成群，帷幕四撑，寺院清幽的寂静原野。

The collision of plates gave birth to forests of snow-capped mountains, of which 211 are as tall as up to 4,000 meters above sea level. All the secrets of collision have been buried in the ice and snow of the Mingyong Glacier.

Arm in arm and shoulder by shoulder, snow mountains standing by the side of Meili, Haba and Baimang mountains and gathering around the sacred Kawagebo Peak that is 6,400 meters above sea level, are guarding a tranquil land that is carpeted with green grass and dotted with yellow flowers, flocks of cattle and sheep and quite monasteries.

シャングリラは、プレートとプレートとの激しい衝突によりできた高原地帯にあり、林立する数多い雪山のうち、標高4000m以上のものはなんと211も数える。真っ白なこの氷雪の世界には、一体どれだけ多くの記憶が凝結されているのだろうか。

天に届くような高い峰々は、自分を生まれ育ててくれた土地の上に集まって、梅里、哈巴と白茫などの雪山を先導に、標高6400mの卡瓦格博峰と肩を並べてこの地の青草、花、牛羊、仏寺の永遠の安らぎを見守っている。

之意，俗称“雪山之神”。卡瓦格博峰下，水斗、冰川连绵。其中“明永恰”和“斯恰”如两条银鳞玉甲的长龙，从海拔5500米往下伸延至2700米森林地带，离澜沧江面仅800多米，是世界稀有的低纬度、高海拔、季风性、海洋性现代冰川

15. Meili Snow Mountain

Meili, one of the most spectacular snow mountains in Yunnan, joins the Adonggeni Mountain in Tibet in the north and Biluo Snow Mountain in the south. Mt. Taizi has 13 peaks towering 6,000 meters above sea level. The peaks connect with each other, but look very different. Kawagebo, rising 6,740 meters above sea level, is the

15. 梅里雪山

雲南でも最も壮観で、延々数百里にわたって走る雪山の群峰である。北はチベットの阿冬格尼山につながり、南は碧羅雪山に接する。海拔6000m以上の13の峰——太子十三峰はそれぞれの姿でもって連なって立ち並んでいる。このうち、海拔6740mの主峰・卡格博峰は雲南省の最高峰である。卡格博峰は、チベット仏教では神の山であり、言い伝えではチベット仏教カッキョ派の保護神であるという。チベット地域の8つの神山においては、トップの位置にランクされている。卡格博とは、チベット語で、「白



14. 佛塔

14. Buddhist pagodas.

14. 仏塔

15. 梅里雪山

梅里雪山，云南最壮观的，兀立绵延数百里的雪山山群，北连西藏阿冬格尼山，南与碧罗雪山相接，海拔6000米以上的太子十三峰，各显其姿，又紧紧相连。佼佼立于群峰之上的主峰卡格博峰海拔6740米，是云南最高峰。卡格博峰是藏传佛教的朝觐圣地，传说为噶举派的保护神。位居藏区八大神山之首。卡格博，藏语“白色雪山”

tallest peak in Yunnan. Kawagebo Peak, a mecca of Tibetan Buddhism, is said to be the patron god of Gaju sector of Tibetan Buddhism, ranking top among the eight sacred mountains in the Tibetan area. Kawagebo, meaning, white snow mountains, is also known as the “God of Snow Mountain.” Among glaciers that stretch under the peak, Mingyongqia and Siqia that descend from an altitude of 5,500 meters above sea level to the forest area at 2,700 meters above sea level, only 800 meters off the surface of the Lancang River, are rare modern glaciers located at a low latitude in monsoon and ocean climate zones.

い雪山」を意味し、俗は「雪山の神」という。卡格博は氷河が多い。このうち、「明永恰」と「斯恰」の2つは、海拔5500mのところから2700mの山腹に広がる森林地帯に走っており、まるで2匹の竜のようで壮観である。瀾滄江面よりわずか800mしか高くないこの氷河は、世界でもまれに見る低緯度、高海拔の海洋性季節風現代氷河である。



16. 空中俯瞰香格里拉，白云在雪山之间游动

16. White clouds float among snow-capped mountains.

16. 空から見た、白雲の上に浮かんだシャングリラの雪山。

此为试读，需购买PDF请访问：www.ertongbook.com