

…… “ 香 巴 拉 就 在 你 心 中 ”

崔丽  
编著



一 生 的  
旅 游 计 划

人  
文  
系  
列

# 心 相 约

---

# 香 格 里 拉

远方出版社

一生的  
旅游计划

系人  
列文

# 心相约·香格里拉

---

崔丽 编著



“世界是一本书，不旅行的人只看到其中的一页。”

——圣奥古斯丁

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一生的旅游计划(心相约·香格里拉)/崔丽编著.-呼和浩特:远方出版社,  
2003.9

ISBN 7-80595-887-4

I. ①… II. 崔… III. 城市-旅游指南-中国 IV. K928.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第082056号

心相约·香格里拉

崔丽 编著

出 版 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路666号 邮政编码: 010010  
经 销 新华书店  
发 行 光明媒景文化传播有限公司(010-62559981)  
印 刷 北京市蓝迪印刷厂  
开 本 889×1194毫米 1/24  
字 数 900千字  
印 张 50  
印 数 10000  
版 次 2003年9月第1版  
印 次 2003年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-80595-887-4/1·339  
总 定 价 198.00元(本册定价: 19.80元)

远方版图书, 版权所有, 盗版必究。

远方版图书, 印装错误请与发行部调换。

### 版权声明

由于我们无法与本书的少数作者取得联系, 特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿酬, 联系电话: 010-82357056-230。

# 目录

C O N T E N T S

## 第一章

### 梦境



- 梦寻桃源 2  
尘世净土 8

## 第二章

### 圣境

- 神祇·香客·朝圣路 16  
煌煌东竹林 / 梅里雪山转山人 / 香客的足迹  
/ 仙人遗址 / 一个纳西老人每天走的路  
古道·藏客·日月城 37  
通往“香格里拉”的茶马古道 / 追寻茶马古道  
/ “香格里拉”中的老城  
木碗·新娘·酥油茶 52  
在“香格里拉”过大年 / 品味藏家酥油茶  
/ 歌声中的爱情与婚礼



# 目录

C O N T E N T

## 第三章

### 秘境



- 雪山的讖语 68  
梅里雪山的传说 / 凌晨的卡瓦格博 / 攀越雪山
- 峡谷的寓言 82  
虎跳峡探胜 / 蓝月峡谷 - 水的灵魂
- 湖泊的蕴藉 100  
走进碧塔海 / 醉卧纳帕海

## 附录

### 香格里拉自助游指南 107

大理古城 / 丽江古城 / 泸沽湖 / 中甸香格里拉 /  
丙中洛 / 游 / 行 / 住 / 吃 / 藏族禁忌



## 第一章

### 梦 境

我们无法知道，人类是从何时开始把自己的希冀凝聚在梦境之中的。在那个可望而不可及的梦之国度，没有现实的纷扰，没有时间的流逝。那里有丰美的田野，辽阔的天空，以及怡然自得的人们。





## 梦寻桃源

在那个可望而不可及的梦之国度，没有现实的纷扰，没有时间的流逝，那里有丰美的田野，辽阔的天空，以及怡然自得的人们。

我们无法知道，人类是从何时开始把自己的希冀凝聚在梦境之中的。梦，对于那些在现实中不能满足的人们来说，是最好的心灵慰藉。譬若庄周之梦中化蝶：

昔者庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶也。自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为胡蝶与？胡蝶之梦为周与？周与胡蝶则必有分矣。此之谓物化。（《庄子·内篇·齐物论第二》）

对古往今来的芸芸众生而言，现世的艰辛、痛苦使他们无能为力；他们所能做的只有承受、忍耐，并把希望寄托在将来，寄托在理想的梦境之中。在那个可望而不可及的梦之国度，没有现实的纷扰，没有时间的流逝。那里有丰美的田野，辽阔的天空，以及怡然自得的人们。

晋太元中，武陵人捕鱼为业，缘溪行，忘路之远近。忽逢桃花林，夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷，渔人甚异之。

复前行，欲穷其林。林尽水源，便得一山，山有小口，仿佛若有光，便舍船从口







伊甸乐园

认为人的行为有过度、不及和适度三种状态，过度和不及是恶的根源，只有适度是完美的。这使香格里拉社会祥和安宁。

甸园”都代表了人类的梦想，因此，其精神内核是同一的。

何。入夜，飞机因故障被迫降在荒无人烟的雪原上，飞行员受了重伤，在临死前断断续续地说，这里是中国藏区，附近有一座叫香格里拉的喇嘛寺，他们只有到那里去才能找到食宿。

时间走到20世纪30年代，一位名不见经传的英国小说家詹姆斯·希尔顿在他的小说《消失的地平线》中，为西方社会描述了一个隐藏在中国西南崇山峻岭之间的香格里拉王国。

求生的欲望使他们艰难地向着香格里拉跋涉。在一个长长的山谷中，他们遇到一位由十几个藏民簇拥着的能讲一口纯正英语的张姓汉族老人。老人告诉他们，这里叫蓝月山谷，是进出香格里拉的唯一通道。张带着他们爬山攀岩，几乎走了一天，最后穿过一片云雾缭绕的林海，终于到达一座喇嘛寺——香格里拉的中心。

20世纪30年代初，南亚次大陆某国巴斯库市发生暴乱。英国领事馆领事康威、副领事马里森、美国人巴纳德和传教士布琳克洛小姐于5月20日乘坐一架小型飞机撤离巴市，飞机却被意外劫持了，他们手无寸铁，对此无可奈何。

喇嘛寺领导着整个山谷，形成香格里拉社会。香格里拉居住着以藏汉民族为主的数千居民，居民的信仰和习俗不相同，有儒、道、佛等教派，但彼此团结友爱，幸福安康。在香格里拉的所有领域，如在处理各教教派、各民族、人与人、人与自然的的关系时都守着“适度”的美德。认为人的行为有过度、不及和适度三种状态，过度和不及是恶的根源，只有适度是完美的。这使香格里拉社会祥和安宁。

# 梦

## 梦境



在香格里拉有许多神秘、奇妙的事情。最令人惊奇的是，这里的居民都十分长寿并显得年轻。但是，香格里拉的居民如果离开山谷，便会失去他们的年轻。

在香格里拉，康威和张以及最高喇嘛进行多次交谈，探讨了一系列宗教、哲学问题。通过交谈，他已和最高喇嘛建立了某种程度的“心灵感应”，而最高喇嘛



白茫雪山



迪庆风光

也有意选康威做他的继承人——事实上，这也正是他们的飞机迫降在香格里拉附近的真正原因。

经过一段时间的体验和观察，他们四人均认为香格里拉是他们所见过的最幸福的社会。康威迷恋香格里拉的优美恬静，巴纳德舍不得香格里拉丰富的金矿，布琳克洛小姐则准备在香格里拉

传播她所信仰的宗教教义，他们都不愿离开香格里拉。只有马里森因婚期在望，总想回到英国，但路途遥远，又不敢一人回去。

马里森终于抓住了最高喇嘛辞世，马帮脚夫送货到香格里拉的机会，胁迫康威做伴离开了香格里拉。不幸的是，在路上马里森身染重疾，未到达汉地就病死了。康威也突然失去了记忆。

坐船回英国途中，康威在听肖邦的钢琴演奏曲时恢复了记忆。这时，他的脸上流露出一种难以形容的悲哀，一种“宇宙的，遥远而非个人的”悲哀。当天

经过一段时间的体验和观察，他们四人均认为香格里拉是他们所见过的最幸福的社会。

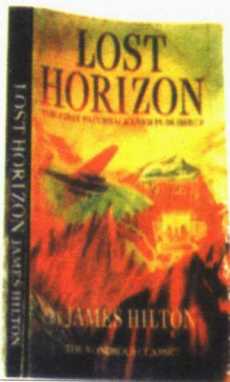


松赞林寺

夜里，他便独自一人悄然离去，不知去向。

《消失的地平线》出版后，立即震撼了世界。1936年，电影《消失的地平线》问世，“给全世界带来了心灵的慰藉，那些饱受第一次世界大战摧残的国家还没有彻底恢复过来，又面临第二次世界大战的威胁，欧洲人从这部小说和电影中学会了适度原则的可行性，正在遭受经济崩溃之苦的美国人则从中看到了希望和幸福。同时，西班牙内战已经明显表明了纳粹主义的野心，当时的世界处在邪恶威胁中，人们没有理由不神往香格里拉。”（选自詹姆斯·希尔顿著《消失的地平线》）

小说封面



这里有一位智力超群、深谙统治之道、地位最高的喇嘛，他以适度、宽容、仁慈、人性为治世之道，将香格里拉统治得秩序井然……

比较而言，希尔顿笔下的香格里拉王国与中国的“世外桃源”有很多相似之处，都代表了人们追求和谐、美好生活的愿望。但是，二者“在精神方面却有着本质的差异，这是东西方文化差异造成的。桃花源是高度生活化的，这里的人们顺应自然，活得宁静富足，怡然自得，同时，社会性也被彻底切除，此地没有统治者。香格里拉是高度社会性的。这里有一位智力超群、深谙统治之道、地位最高的喇嘛，他以适度、宽容、仁慈、人性为治世之道，将香格里拉统治得秩序井然，人民安居乐业，有足够的时间来从事自己喜爱的、但却没有多少实用价值的研究工作。香格里拉人最大的痛苦是必须计较时间的价值，这注定他们不能像桃花源人那样超脱。”（选自《消失的地平线》詹姆斯·希尔顿著，上海社会科学院出版社，2003年版）

《消失的地平线》是西方的《桃花源记》，它不仅将人间乐土的概念植入西方人的价值观念，而且在英语词汇里创造了 Shangri-la 一词，成为理想生活的象征。

从此以后，小说里描绘的那个远在东方群山之间的神秘之地——香格里拉，犹如一个魔幻的谜，牵引着世人的眼光，无数的人开始了他们的寻梦旅程。



## 尘世净土

1996年4月，一个由国内外12位旅游专家组成的“寻访香格里拉考察团”来到了位于云南西北部的迪庆藏族自治州。专家们从文学、民族、宗教、语言、地理、藏学等诸多方面对迪庆地区进行了大规模的考察、研究和论证。经过近一年的勘探与资料查证，1997年9月，云南省政府郑重宣布：迪庆就是传说中的香格里拉！2002年5月，自治州首府中甸县正式更名为“香格里拉”县，从而使云南西北隅这片宁静的土地享誉国内外。

其实，早在1930年，一位名叫刘曼卿的女探险家就已经在迪庆留下了她勇敢神奇的足迹。她肩负民国政府调查藏区及疏导汉藏关系的使命，于1929年从南京启程前往西藏，并于1930年到达迪庆境内。在她所著的《康藏轶征》中，对迪庆及州府中甸有过恍似仙境般的描述。

## 康藏轺征——中甸

刘曼卿（民国）

自丽江西行、路皆巉岩峻坂，如登天梯、老桧交柯、终岁云雾封渝，行者不见马首，几疑此去必至一混蒙世界矣。诂三日后忽见广坝无垠、风清月朗，连天芳草，满缀黄花，牛羊成群，帷幕四撑，再行则城市俨然，炊烟如缕，恍若武陵渔父，误入桃源仙境。此何地欤？乃滇、康交界之中甸县城也。

居民尽为藏族，昔时为西康土司辖地，清雍正年间改为云南属县。面积可纵横六七百里，若与内地个县面积较之，则划成十县，亦不为小。然地广人稀，富藏未发，亦终不过为太古式生活之数万康人优游之所耳。

中甸城垣作三角形，其顶点枕于土阜之上，登之则全城景物在目。城中房屋建筑不用砖瓦，筑土为垣，盖以木片，上镇鹅卵石，防疾风掀去也。屋脊撑一长杆，上系粉色经幡，满城四相招展，盖康人佞佛，印梵文于彩旗之上，欲借风力，广播法音。康、藏各地，莫不相同，非独中甸一处然也。全城街道共只两条，牛马杂沓，泥泞不

忽见广坝无垠，  
风清月朗，连天  
芳草，满缀黄  
花，牛羊成群，  
帷幕四撑，再行  
则城市俨然，炊  
烟如缕，恍若武  
陵渔父，误入桃  
源仙境。



五彩的经幡

民性勤俭朴实，  
不尚虚华，更无  
非分之想。日出  
而作，日入而  
息，浑浑噩噩，  
不知世事。

堪，积臭令人掩鼻。然一入人家，亦尚清洁。是处生活程度极低，糌粑、酥油以及牛肉、菜蔬，较他地略廉一倍，五口之家，月费十元，则可度舒适之生活。民性勤俭朴实，不尚虚华，更无非分之想。日出而作，日入而息，浑浑噩噩，不知世事。



妇女捣乳

全城无井，城中有泉源一处，供给全城饮料及洗濯之用。妇人汲水，用木桶，系以皮带，置于臀上，行动迅捷。天色黎明或夕阳西落，满街尽背水之人，取水之瓢用树皮折叠而成，质轻而容量大，泉源之畔，取水者麇集如蚁。欲睹全城妇女丰采者，则薄而视之，妍媸弗遗矣。妇女取水之时，口唱歌曲，娇喉婉转，虽不尽叶宫商之律，然亦藉此忘疲也。取水既罢，有千门万户捣乳之声。取牛乳盛于木桶之中，捣之使其发酵，上浮者为酥油，下淀者为乳渣，



背水的女人



静静的湖畔

居中者为乳酸，皆为康人重要食品。捣乳既歇，则炊烟四起，舒卷于朝阳之中，此中甸人生活一成不变之现象也。

出中甸城北门，为一广约十余里之草原，四面环山，如居盘底，有小溪一道，曲折流于其中，分草原为若干份，牛羊三五垂首以刍其草。沿溪设水磨数所，终日粼粼，研青稞为糌粑之所也。草原之上，多野鹞，低飞盘旋，鸣声啞啞，与水磨之声相和答，在此寂静之广场中，遂亦如小儿女之喁喁私语，益显其悠闲况味。草原尽头，则见一片巍峨建筑，横亘于山麓之下，则中甸著名之归化寺也。寺为清廷所敕建，外墙尽染赭色，正中大殿，屋顶为赤金镀成，灿烂夺



唱歌的少女



高耸巍峨的雪山、惊心动魄的峡谷、平静澄澈的湖泊、碧绿无垠的草甸、珍贵稀有的动植物……

目。中有喇嘛千余人……

刘曼卿女士大概没有想到，她脚下的这块神奇的土地日后竟然成为与陶渊明笔下的“桃花源”并重的、人类在无数的梦境中苦苦寻觅着的理想的精神家园。

这片令无数仰慕者魂牵梦绕的神秘土地，位于中国云南省西北部，属青藏高原南延部分，又属横断山脉西南腹地，境内“三山挟两江”：即梅里雪山山脉、云岭雪山山脉、中甸雪山山脉，其间有澜沧江、金沙江自北向南贯穿全境。特殊的地理构造赋予了迪庆香格里拉数不尽的美景。高耸巍峨的雪山、惊心动魄的峡谷、平静澄澈的湖泊、

碧绿无垠的草甸、珍贵稀有的动植物……迪庆香格里拉，犹如一枚来自历史深处的琥珀，保存着它原始的魅力。

迪庆有着悠久的历史 and 古老的文化，在这片“吉祥如意的土地”上有哥登新石器时代文化遗址，永芝、纳古和尼西的战国石棺墓群，唐吐蕃铁桥遗址；有松赞林寺、东竹林寺、达摩祖



远望松赞林

师洞等规模宏大的藏传佛教寺院。哥登石器文化遗址表明，早在六七千年前各民族的先民就在这里生息、繁衍。从德钦县纳古、永芝，中甸县尼西等发掘的石板墓及其文物看，约在2300多年前，吐蕃先民已在这里创造出丰富多彩的文化。

历史上，迪庆地区还是藏族和其他民族南北交往、东西发展的走廊和通道，是连接滇、藏、川地区的通道——茶马古道的必经之地。唐代调露二年（公元680年），吐蕃在境内设“神川都督府”以经营南昭。宋、元、明、清历代王朝都曾在此设立管辖机构。

现在的迪庆香格里拉总面积23,870平方公里，辖中甸、德钦、维西傈僳族自治县三县。境内生活着藏族、傈僳族、汉族、纳西族、白族、彝族等多个民族。各个民族长期生活在一起，相互吸纳、相互影响，形成了和睦相处的人文环境。