

大香格里拉

张广夏 / 著

Grand Shangri-La

寻找消失的地平线

走进稻城 最后的香格里拉

寻访千碉古国美人谷丹巴

感受木里 浑金璞玉的遗世之美

徒步行走中甸 千年茶马古道

品味丽江 慵懒古城时光

昌都 神秘而深邃的探险气质

大香格里拉

足以让你一生向往的美景天堂



BOOK

广东旅游出版社

GUANGDONG TOURISM PRESS

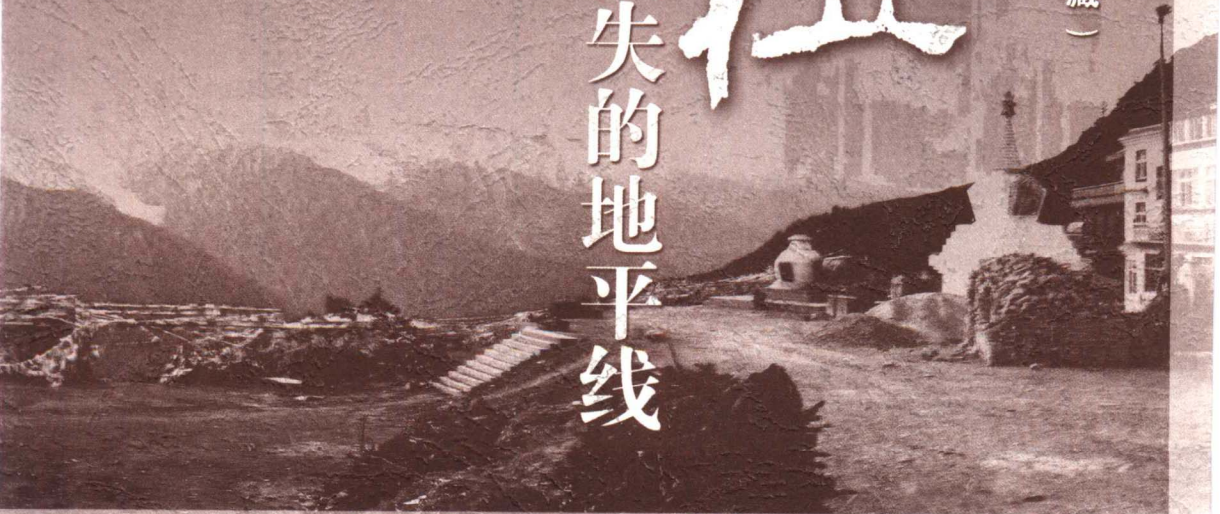
走甘孜（四川） 进迪庆（云南） 入昌都（西藏）

Grand Shangri-La

张广夏 / 著

大香格里拉

寻找消失的地平线



图书在版编目(CIP)数据

大香格里拉：寻找消失的地平线 / 张广夏著.

广州：广东旅游出版社，2007.6

ISBN 978-7-80653-879-1

I. 大… II. 张… III. 旅游指南—西南地区

IV. K928.97

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第064919号

图片摄影：张广夏 徐志荣 韦国栋 程树民 苏晓宁 沈绍柱

出版发行：广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编：510600)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷：深圳市普加彩印务有限公司

(深圳市创艺路亿康工业园B座)

邮购地址：广州市中山一路30号之一

发行电话：020-87347994

开本：889 × 1092 毫米 24 开

印张：10 印张

字数：130 千字

版次：2007 年第 1 版第 1 次印刷

印数：1-6500 册

定价：35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

本书所提供的地图仅为旅游示意图，不作区分界线之用。

张广夏

全球华人百名礼尚旅行人物
：2006 年举办《暴走东
南亚·尽揽民俗风》个人
摄影展；2006 广州青年摄
影十杰



走进稻城 最后的香格里拉

寻访千碉古国美人谷丹巴

感受木里 浑金璞玉的遗世之美

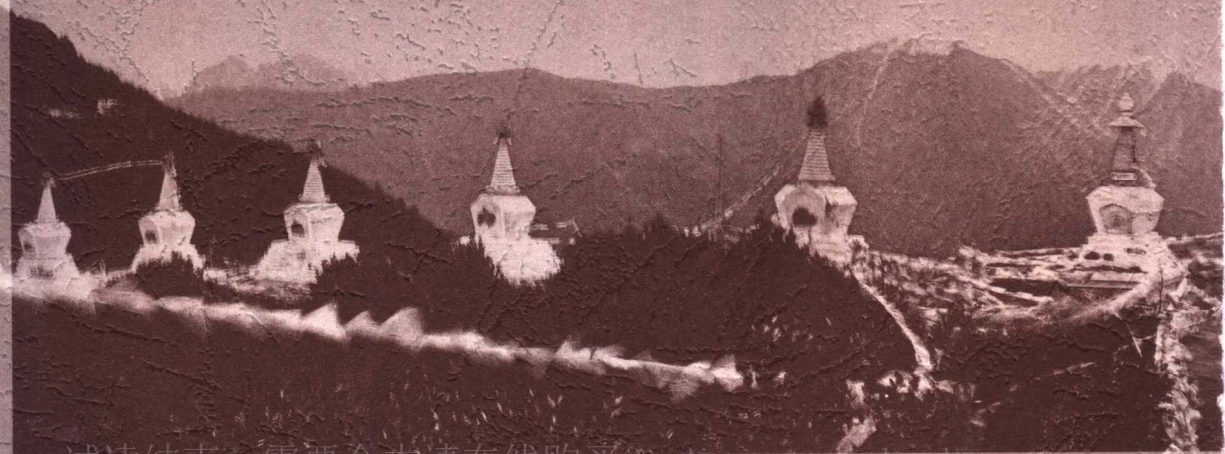
徒步行走中甸 千年茶马古道

品味丽江 慵懒古城时光

昌都 神秘而深邃的探险气质

大香格里拉

足以让你一生向往的美景天堂



The background of the page is a scenic landscape photograph. It shows a vast mountain range with snow-capped peaks under a clear blue sky. In the foreground, a small, traditional village with white walls and dark roofs is nestled in a valley. The overall atmosphere is serene and majestic.

前言

旅行是一次心灵的放飞，是一段生活在别处的经历。别处意味着别样的风景、别致的情调和别具一格的故事，吸引着充满好奇心和求知欲的人们。好奇心和求知欲是人类生命的本质，其中潜藏着探索未知物质世界和精神世界的诉求。流水不腐，户枢不蠹。人总是不断追求未知神秘的谜底，永无餍足；而神秘一旦被洞悉，便又会竭力探索新的神秘，直到耗尽一生的精力。对于生活在钢筋水泥城市中的我们来说，身处的环境和生存的压力使我们厌倦，总是想出去走走，换换空气。于是，“到远方去”、“到别处去”成了我们的口号，行动主义者开始背上行囊，抛开一切，去一个没有去过的地方。

而西部，总是那个让我们眺望和向往的地方。

如果说西部地区是国内旅游的皇冠，那么横断山脉的川滇藏大香格里拉区域就是皇冠上的一颗明珠。那里不仅有美丽原始的峻山碧水，更有不为人熟知的奇风异俗。那里与我们是同一片天，而风土人情却是那么独特，仿佛在另一个世界。在笔者独行走遍中国的经历中，大香格里拉是最钟情的地区之一。那里有蔚蓝如洗的天空、清纯新鲜的空气、雄伟峻峭的高山、毫无污染的甘泉，还有热情善良的西部人民，令我一而再、再而三地前往，并且常常是乐而忘返。正是因为那里体验的多样性和丰富性，就像一个强大的磁场，吸引着许许多多热爱大自然、追寻淳朴民风的人们。在叹服山区人民顽强的生命力的同时，我也深切感受到他们那份无奈的随遇而安。

横断山脉地区的高山急流阻隔了当地人与外界的交流，但同时也挡住了外界“病毒”的入侵，保留了千百年来沉淀下来的传统文化、生活习俗和生存理念。恶劣的自然生存环境并没有摧毁当地人的意志，他们不怨天尤人，世代代简单而又和谐地生活着。比起许多城市人来说，他们的精神世界却更充实、更富有，因而他们活得真实。由此看来，封闭和隔绝在某种意义上来说并不是一件坏事，至少，那里有很多我们在一路奔跑中遗落下来的宝贵东西。

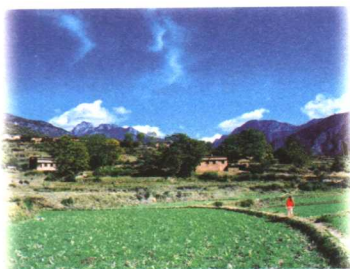
“怀着谦卑的态度接近新地方，对有趣的东西不带成见，严守让自己开心同时也让别人开心的旅行者义务，敏锐地感受被覆盖在风景之下的层层历史。”这是被洋驴（即外国背包客）奉为旅游“圣经”的《Lonely Planet》中的一段话，也是我多年独自行走所奉行的原则。旅行中我

不仅仅“感受被覆盖在风景之下的层层历史”，更重要的是去感受人生，感悟怎样活比活着更重要的哲理。

“美景可以用双脚去找寻，用双眼去发现，美却无处不在，需要用心灵去感受。”这是我多年前写下的一句话。来吧，让我们都带上心灵去放飞，去大香格里拉感受吧！

大香格里拉旅游线路示意图





说明

本线路示意图是作者多年来数次实地考察所得，自助游者和自驾游者可根据自己的假期时间长短、喜好、能力等情况灵活选择景点，自行设计出适合自己的线路。

起点选择在成都和昆明比较方便。其次是拉萨和昌都、中甸（香格里拉）、丽江、西昌等地，这几个地方都有支线飞机到达。

试以成都出发为例：成都—四姑娘山（日隆）—小金—丹巴—康定—新都桥—雅江—理塘—稻城—乡城—中甸—德钦—盐井—芒康—邦达—昌都—江达—德格—甘孜—炉霍—道孚—八美—塔公—康定—泸定—雅安—成都。这样走了一个平放的8字，以康定作为中间的交叉点，线路没有重复，以最短的路程看最多的景点，性价比最高，沿途坐班车的话，包括吃住3000多元人民币就可以走完这三省（自治区）的黄金8字线，时间30~40天（时间和花钱因人而异，仅供参考）。也可从中甸向东南：中甸—丽江—宁蒗—泸沽湖—盐源—木里—盐源—西昌—成都（或昆明）。从芒康向东可到巴塘—理塘，向西可到八宿—然乌—波密—林芝—拉萨。

成都（或昆明）—西昌—盐源—木里是一条很好的支线，条件虽然艰苦些，但正因如此才能亲历常人无法接触到的独特风土人情。在下文《木里》一章中有详细介绍。

昆明—大理—六库—片马—六库—福贡—贡山—丙中洛（或独龙江）是一条支线，进了贡山后除非徒步去西藏或德钦，否则得原路返回。

行者无疆，路在脚下。没有飞机就坐火车，没有火车就坐汽车，没有汽车就徒步。这样，每个人都可以按自己的实际情况来选择设计，就有无数条个性化的旅行线路，“一人有一个梦想”，百人百条线路。正因如此，本书就不依照某一具体线路的顺序作介绍，而是按三个省（自治区）各自为篇，章和节都尽量用地名或景点名作小标题，并且都附有示意图，使读者可以在目录中方便地查找到相关的内容。

引子

寻找“香格里拉”

1933年，英国作家詹姆斯·希尔顿发表了惊世之作——小说《消失的地平线》，书中描述英国外交官康威、马林森，美国人巴纳德和传教士布琳克洛乘坐的飞机迫降在一个神秘的峡谷中。这是一个和平、安宁、永恒的地方，这里有漫无边际的花海，有辽阔的茵茵草原，有白雪皑皑的山峰，有峻峭奇险的峡谷，有金碧辉煌而又充满神秘感的庙宇，还有淳朴善良的人民，他们不分种族、不分性别，奉行适度的原则，过着和谐、宁静、知足的生活。在这片遗世净土中没有战争、没有罪恶、没有教派和领土纷争，各种民族文明与信仰和平共存，美妙的音乐在清新的空气中飘荡。人到了这里，灵魂就会得到净化，生命就可以达到永恒。作者告诉人们：这个神奇、美丽、圣洁的地方叫香格里拉，是人类一切美好理想的归宿。书中创造了一个风靡世界的词：香格里拉。以至于很多国家、地区（如克什米尔的拉达克，尼泊尔、不丹、巴基斯坦的Hunza山谷等）和我国多省、区争认“香格里拉”所在地，甚至有人说“香格里拉”就是藏族史籍描述的“香巴拉”。拥川派认为：希尔顿根据美籍地理学博士约瑟夫·爱佛·洛克在中国西南地区特别是三次走进木里、稻城所走的线路和发表在美国《国家地理》杂志的考察报告，创作了小说《消失的地平线》；拥滇派坚称：希尔顿是根据法国女旅行家亚历山德莉娅·大卫·妮尔《一个巴黎女子拉萨历险记》或刘曼卿的《康藏远征》创作了《消失的地平线》，迪庆藏语“心中的日月”与Shangrila（其实应为Shangri-La）发音非常接近；拥藏派的说法是：书中说的是在西藏边缘某个不为人知的地方，当然是西藏最正宗！

撇开哪个地方更像小说描写的香格里拉的争论，我国川、滇、藏交界的横断山脉地区确实是旅游界公认的黄金地带。高山急流的阻隔，使这片地区保留、沉淀了外界早已消失了的生活理念、风俗习惯和生存方式，保留了原始质朴、少有人工雕琢的自然风光，是一个尚未被外人熟悉的美好世界。于是就有了“大香格里拉”的概念：从地理位置看，它西至西藏的林芝地区；东至四川的泸定，还包括岷江的上游；北至四川若尔盖、石渠，包括青海果洛州及甘肃最南端一部分；南到云南丽江一线。若用经纬度来表示，则是东经94~102°，北纬26~34°围成的一个大致区域。

这是一块真正的净土……

CONTENTS



前言 5

引子：寻找“香格里拉” 8

川西篇——遗世“香格里拉”

稻城——“最后的香格里拉” 2

“香巴拉”四姑娘山/3

穿越大渡河峡谷/7

康定——一朵白溜溜的云/9

理塘——高原反应与赛马节/13

巴塘措普湖/16

惊艳红草滩/17

一马当先杀到冲古寺/18

珍珠海边迷了路/19

登临牛奶海、五色海/21

神山圣地三怙主雪山/22

手中的佛珠——乡城/24

西部太阳谷——得荣/25

德格——格萨尔王的故乡 28

印经院里看印经/29

《格萨尔王传》和格萨尔王故里/30

雀儿飞不过的雀儿山/31

心倾神湖新路海/34

西部小镇马尼干戈/35

道孚——藏居艺术之都 38

精美的道孚民居/39

大塔小塔落玉盆——八美塔林/40

莲花宝地——惠远寺/41

八美变色土石林/43

“第二香巴拉”亚拉雪山/44

丹巴——千碉古国美人谷 46

岩石上的城——章谷/47

风景画廊牦牛谷/48

田园诗画——中路/49

碉楼林立的梭坡/51

藏区童话世界——甲居/52

人间仙境——党岭/53

传奇墨尔多/55

美人芳踪何处寻/58

木里——浑金璞玉的惊世之美 62

找到新的“木里王”/63



铺天盖地的瀑布 / 66

在芽租参加彝族的婚礼 / 68

长海子边与牦牛奇妙的交流 / 69

原始森林迷了路 / 71

拜访木里大寺 / 73

奇异的婚俗 / 75

淘金者的天堂——水洛 / 75

徒步经美丽的白水河到亚丁 / 77

与世隔绝的俄亚 / 79

盐源——摩梭美丽家园 88

“当代王昭君”生活的地方 / 89

泸沽湖畔观葬礼 / 91

滇西北篇——秘境“香格里拉”

中甸(香格里拉县)——茶马古道重镇 96

古城独克宗 / 97

东巴圣地白水台 / 101

洛吉的漆树湾、尼汝 / 104

天神游戏之所——松赞林寺 / 106

草原变身纳帕海 / 107

江水咆哮虎跳峡 / 108

德钦——吉祥安宁之地 112

金色的坝子——奔子栏 / 113

噶丹东竹林寺 / 115

白茫雪山 / 116

高原古镇——升平镇 / 117

飞来寺前拍太子雪山 / 118

血染明永冰川 / 122

洗去罪恶的雨崩神瀑 / 125

令人眩晕的梅里峡谷 / 126

天然药泉鸡仙洞 / 127

茨中天主教堂 / 127

颠、脏、险的滇藏线 / 129

纳西古城看丽江 132

宁蒗有个女儿国 / 133

泡完温泉去走婚 / 138

丽江古城四方街 / 141

源头活水黑龙潭 / 144

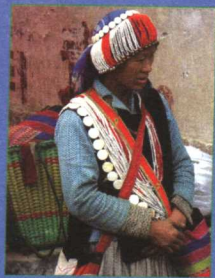
玉龙入口云杉坪 / 145

蛟龙奔腾——玉龙雪山 / 146

木氏起家的白沙古镇 / 147

曾经辉煌的木府 / 148

微缩古城——束河古镇 / 149



一石住百户——宝山石头城 / 150

浩瀚长江第一湾 / 151

原始奇丽的老君山 / 152

怒江大峡谷 154

东方大峡谷 / 155

永不落的石月亮 / 157

贡山迎客江中松 / 159

怒江第一湾 / 159

徒步秋那桶 / 160

边境小镇片马 / 163

藏东篇——神圣“香格里拉”

芒康——孩子之乡 168

纳西民族村 / 169

独特的盐井古盐田 / 170

婚姻节 / 173

古老的纳帕节 / 174

扎古西峡谷和文成公主庙 / 174

西藏唯一的天主教堂 / 175

曲孜卡温泉度假中心 / 175

坐敞篷货车去芒康 / 176

巍峨多姿的达美拥雪山 / 177

金丝猴栖息地——红拉山 / 178

被遗忘的重镇——南墩 / 178

野生飞禽的乐园——莽措 / 179

神山之冠——尼果 / 180

古道神韵弦子舞 / 180

维色寺——藏区十八呼图可图之一 / 182

错过去察隅的车 / 183

昌都——茶马古道交会点 184

藏东门户——昌都 / 185

神秘的“东女国”故都 / 190

黄教大寺——强巴林寺 / 192

澜沧江源头广场 / 196

昌庆街 / 196

昌都地区唯一的清真寺 / 197

新石器时期的卡若遗址 / 198

侏罗纪遗迹大脚印奇观 / 199

大鹏穿过的谷布神山 / 220

八宿——勇士山脚下的村庄 202

西天瑶池然乌湖 / 203

来自古代的来古冰川 / 206

多拉神山与六字真言 / 206



一望无边的邦达草原 / 207

世界海拔最高机场——邦达机场 / 207

仁措 / 208

藏民的火点燃了我的心 / 208

康巴风情篇

——“香格里拉”的民俗文化

宗教文化 213

香巴拉 / 213

玛尼堆 / 213

龙达 / 214

煨桑 / 215

转经 / 215

唐卡 / 215

磕长头 / 216

右绕 / 216

擦擦 / 216

牛头、羊头 / 217

习俗与禁忌 217

民俗风情 218

献哈达 / 218

敬酒 / 219

敬茶 / 219

名字 / 219

服饰 / 220

饮食 / 222

婚嫁 / 223

高原特产 225

昌都地区 / 225

迪庆州 / 226

地方特色饮食 226

昌都地区 / 228

迪庆州 / 228

附录：旅行锦囊

旅游季节 228

川藏公路 228

滇藏公路 229

旅行探险常用物品 230

后记 231

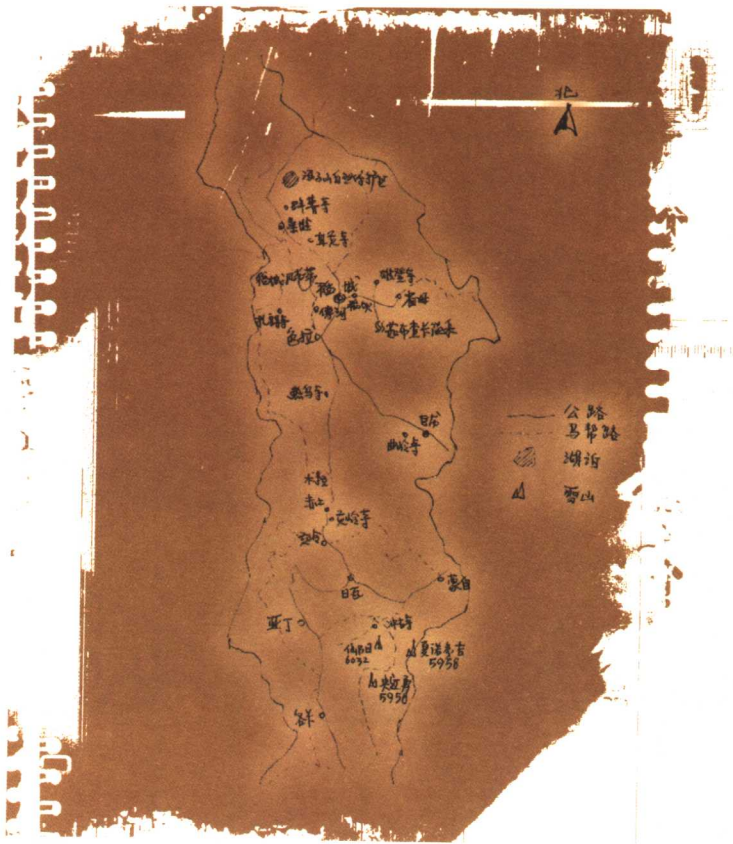


川 西 篇

遗世『香格里拉』

是梦幻的天堂
还是人间的仙境
或者，是很多年以来
一个关于乡村记忆的
遥远而芳香的画面

手绘稻城旅游示意图



稻城

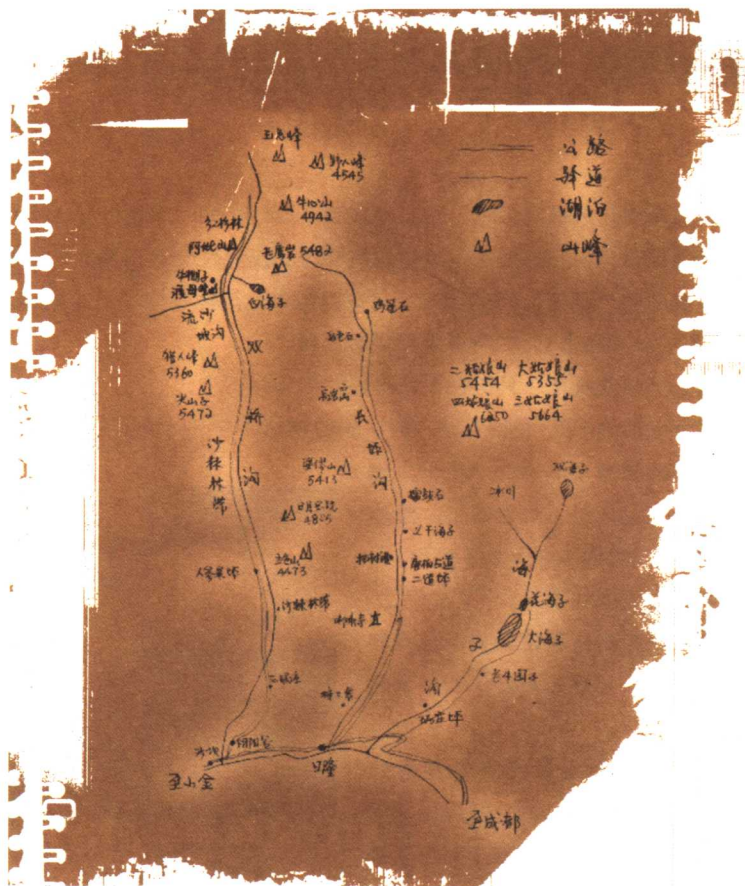
——“最后的香格里拉”

仙乃日如白莲初开
 央迈勇挺拔峻峭
 夏诺多吉犬牙交错
 三座纤尘不染的雪山巍峨耸立
 这——是上天给人类的最佳馈赠

“香巴拉”四姑娘山

20世纪末，我打听到一个叫“稻城”的地方被称为“最后的香格里拉”。那里风景原始质朴、丰富多彩，号称“大自然的调色板”。于是匆匆收拾了点行李便赶到机场。

手绘四姑娘山旅游示意图



遗世「香格里拉」



← 四座雪山一字儿排开，紧紧相依而雪线永不相连。

乘飞机到达成都时天色已晚。辗转到了西门车站，车站已是人去门关。我找到旁边一间像是值班室的房子，见里边有几个大汉脸红红地正围在一起吃他们的四川火锅。我叫句“师傅”问声“好”：“请问明天几点钟有班车到四姑娘山？”

“明早六点半来吧。”声音中夹带着酒味。

这么早就要赶车，只得在车站附近的酒店住下了。

打个电话给 1993 年游九寨沟时认识的成都朋友，问清了一些四姑娘山的情况：到小金每天只有清晨发的一班车，想睡懒觉迟点起床是不可能的了，除非花高价包车。可人少包车划不来啊，我又不是钱多到塞坏了脑。

到四姑娘山应在还未到小金县城的日隆下车，可票还是要买到小金的全价。

过都江堰、经卧龙、翻越海拔 4000 多米的巴郎山，到达日隆已是下午时分。我立即包了一部小面包车进



← 破败的喇嘛寺，墙身一角仍然倔强地指向天空，是否在诉说沧桑？