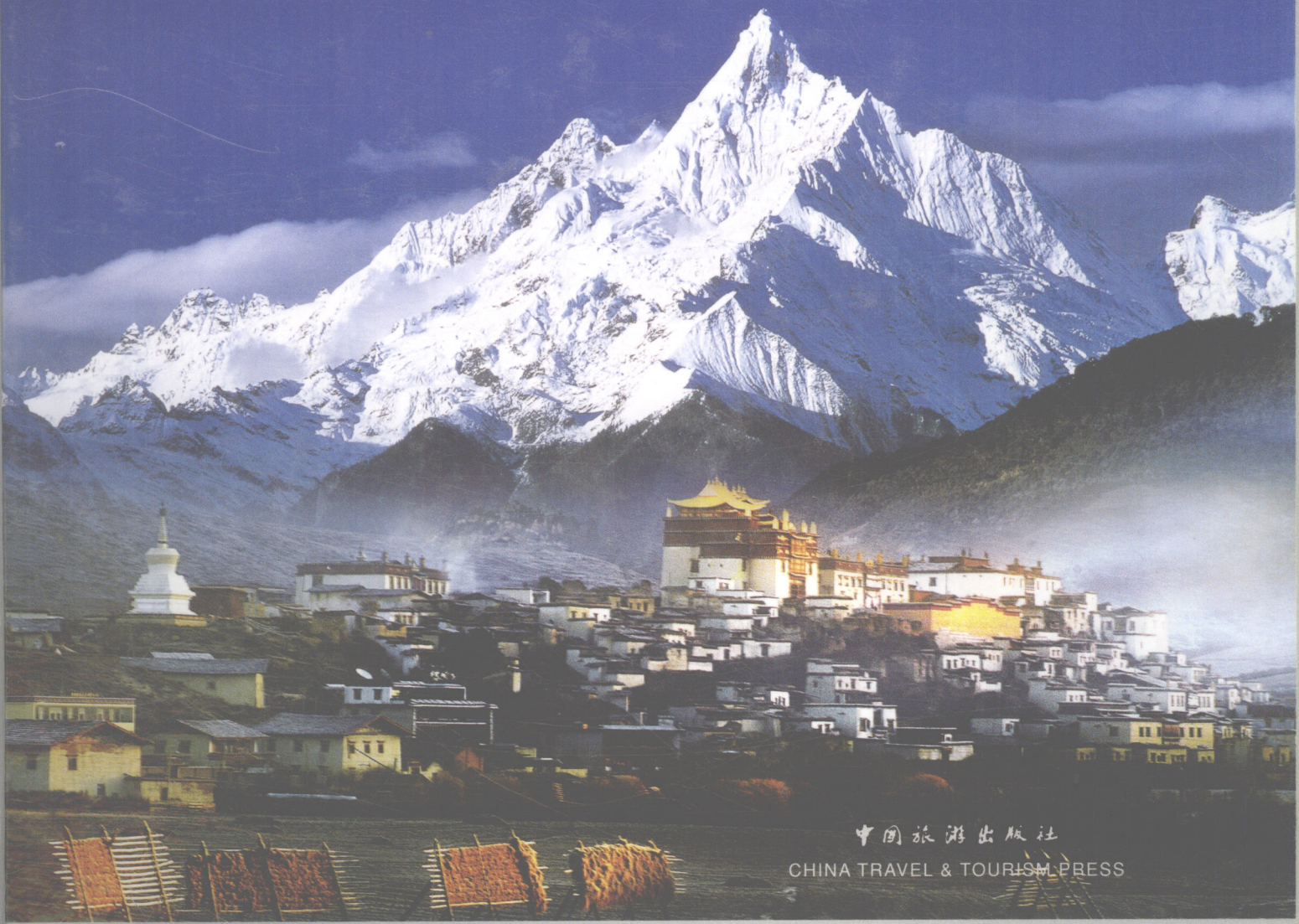


MYSTICAL SHANGRI-LA

神秘的香格里拉
秘境シャングリラ



中国旅游出版社

CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS

主 编: 李任芷 黄金山
副 主 编: 张润生
责任编辑: 张 锋
撰 文: 司恩平
翻 译: 安 古 鲁安琪
装帧设计: 李新天 路 炎 张 锋
绘 图: 高 瑞
摄 影: 张 锋 于云天 谭 明 和桂华
石 冰 彭建生 王文胜 周 雯
赵 汀 朱 炜 王 辉 方振东
刘建明 杨发顺 普中华 李跃波
印 制: 闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

神秘的香格里拉 / 司恩平等著. —北京: 中国旅游出版社, 2004.4

ISBN 7-5032-2332-4

I. 神… II. 司… III. 迪庆藏族自治州—概况—画册 IV. K927.42-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028862 号

地图批准号: (2004) 第 269 号

书 名: 神秘的香格里拉
作 者: 司恩平等
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

http: // www.cttp.net.cn

E-mail: cttp@cmta.gov.cn

制 版: 北京彩视图文制作中心
印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司
版 次: 2004 年 4 月第 1 版
印 次: 2006 年 10 月第 2 次
开 本: 850 × 1168 毫米
印 张: 4
定 价: 精装: 005800

(版权所有 翻版必究)

西藏自治区
Tibet Autonomous Region

香格里拉(迪庆)风景名胜游览图
Tourist Map of Shangri-La (Diqing)





MYSTICAL SHANGRI-LA

神秘的香格里拉
秘境シャングリラ

中国旅游出版社 CHINA TRAVEL & TOURISM PRESS



目录 COMTEMES 目次



神秘的香格里拉	3
MYSTICAL SHANGRI-LA	3
秘境シャングリラ	3



神山圣境	13
DIVINE MOUNTAINS AND SACRED LAND	13
神山聖境	13



雪山是大川远行的动力和源泉	28
SNOW MOUNTAINS SERVE AS POWERHOUSES FOR LARGE RIVERS THAT GO AFAR	28
川の永久の源——雪山	28



香格里拉是生命常青的高原	40
SHANGRI-LA, A PLATEAU FULL OF LIFE	40
緑と生命に満ちた高原——シャングリラ	40



“错”是香格里拉的湖，神圣而美丽的海子	56
IN SHANGRI-LA, “CUO” MEANS A BEAUTIFUL AND SACRED LAKE	56
土地の言葉では「海子」と呼んでいる	
シャングリラの湖——「ツウオ」	56



香格里拉是一个让心灵倾诉驻足的地方	70
SHANGRI-LA IS A PLACE THAT MAKES A SOUL STOP TO REVEAL ITS INNERMOST FEELINGS	70
心を清める聖地——シャングリラ	70



香格里拉，人们把她称之为吉祥如意的地方	88
SHANGRI-LA IS KNOWN AS AN AUSPICIOUS PLACE	88
人々から吉祥如意の地と称されている——シャングリラ	88



神秘的香格里拉

MYSTICAL SHANGRI-LA

秘境シャングリラ

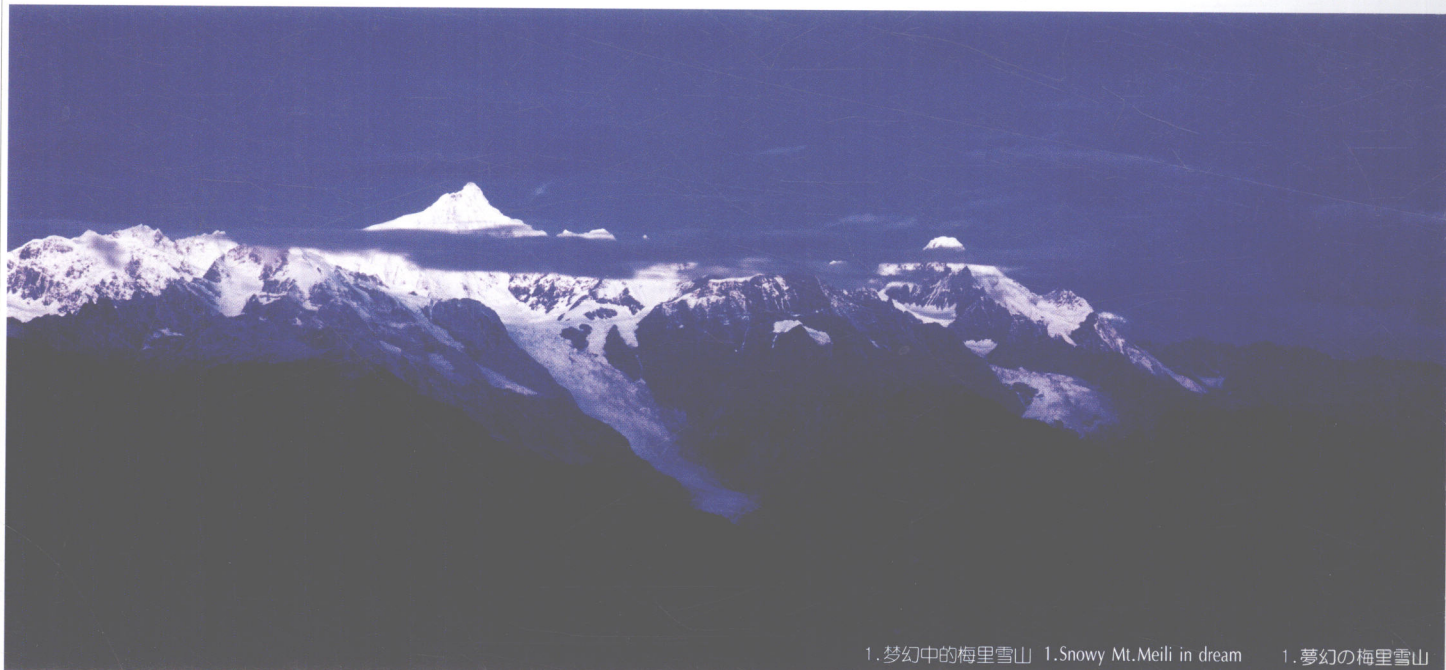
在中国辽阔版图的西南端，矗立着一片红土高原，这就是云南。

在云南的西北部，青藏高原东南延伸

——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。

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



1. 梦幻中的梅里雪山 1. Snowy Mt. Meili in dream 1. 夢幻の梅里雪山

的山脉，与横断山脉南段北端的群峰，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

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。

外桃源般的地方称作 SHANGRI-LA（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《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”。

六十多年后的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的中甸县，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一切，都与这片高原有着惊人的相似，一样的感觉。而且，SHANGRI-LA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。正是恍若武陵渔夫，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他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。

On the southwest part of the vast territory of China extends a red plateau called Yunnan, where ranges of mountains create a roof in the northwest part of the region. Here, the south-east range of mountains on the Qinghai and Tibet Plateau meet with a section of the Heduan Mountains.

The plateau was once covered by a vast expanse of seawater that disappeared about 30 million years ago. With the withdrawal of the seawater, a mystical plateau was formed, criss-crossed by mountains, valleys and streams over an area of 23,870 square kilometers.

It is Shangri-la, a land both old and youthful, hallmarked by the Qinghai-Tibet Plateau, and generously endowed with a seasonal climate, snow-capped mountains, stretches of grazing land, lush forests and many species of plants and animals.

Here, people from different nationalities have lived together peacefully for generations.



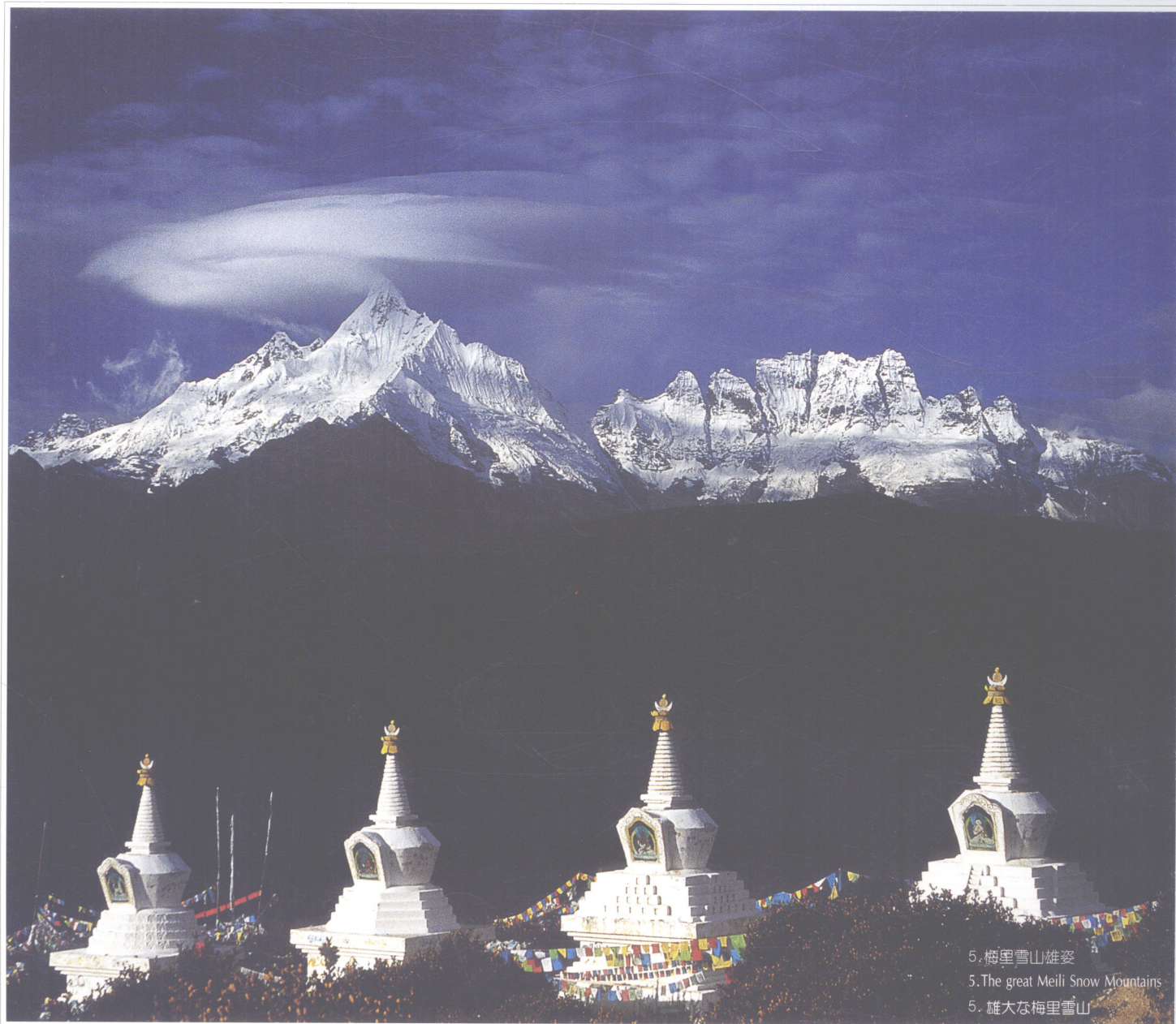
2. 圣殿 2. Sacred halls 2. 聖殿



3. 佛门 3. The entrance to a Buddhist monastery 3. 仏門



4. 森林中的奇观 4. A miracle in the forest 4. 森の奇観



5. 梅里雪山雄姿
5. The great Meili Snow Mountains
5. 雄大な梅里雪山

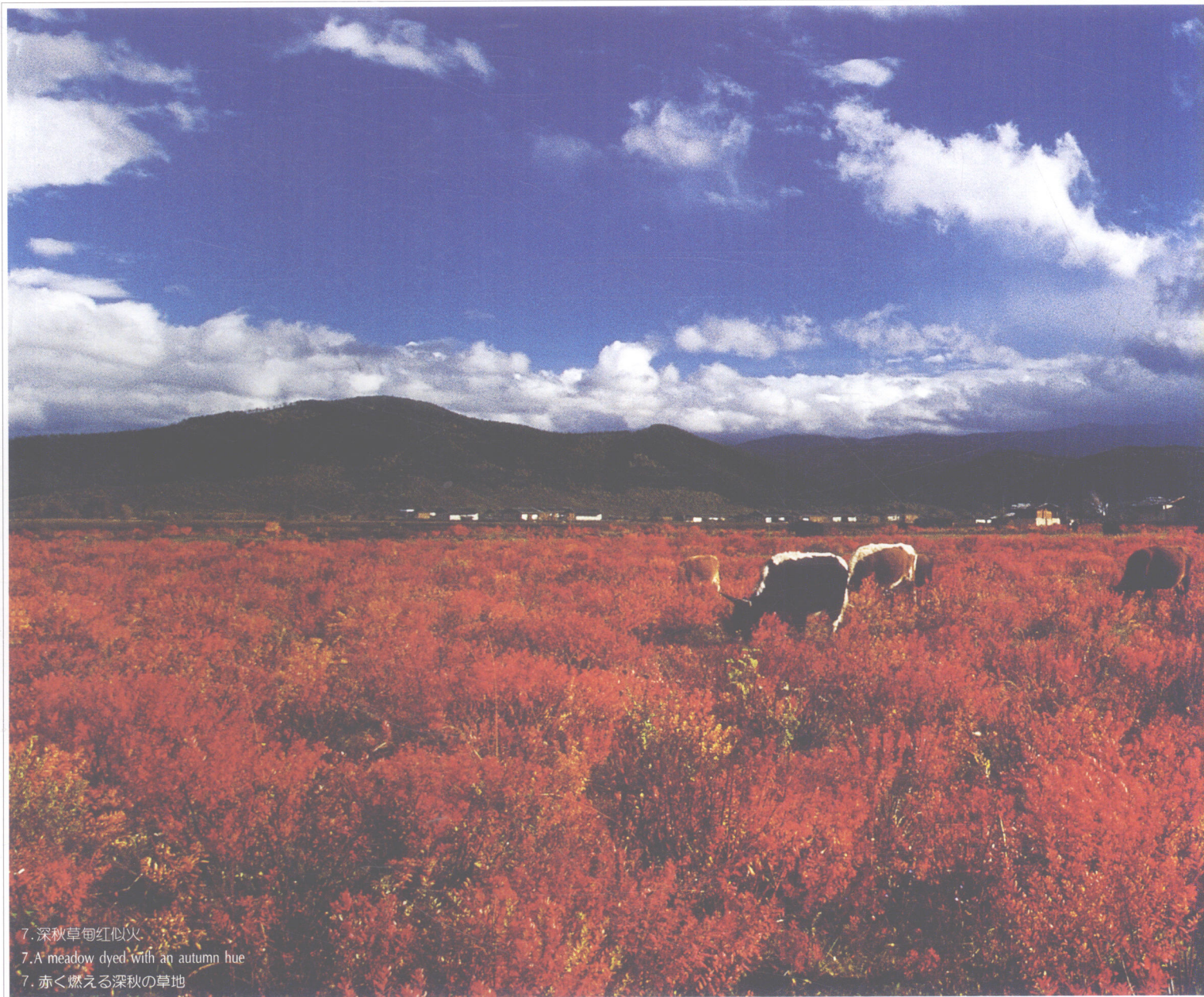


6.高原草甸春意浓

6.Spring comes to a meadow on the plateau

6.春の高原草地





7. 深秋草甸红似火

7. A meadow dyed with an autumn hue

7. 赤く燃える深秋の草地





The peaceful mix and blend has brought about a rich history and culture.

In 1933, the British Writer James Hilton described in his novel *Lost Horizon*, Shangri-la, a Utopian place hidden in a valley of snow-capped mountains. People living in the quite, beautiful and prosperous place are kind, good-tempered and friendly. The healthy, peaceful, carefree life they lead was pursued then by many disappointed and bewildered travelers.

In 1944, a movie based on the novel was shot in Hollywood and the theme song of Beautiful Shangri-la became popular far and wide. The word "Shangri-la" took on the meaning of a distant, beautiful, 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 that Hilton had written of. Therefore, the county had its name changed to Shangri-la.

No one can be sure the plateau is the paradise described by Hilton, who cherished a yearning for a purified land on this planet. However, you can identify many things described in the novel in Diqing: snowy mountains, glaciers, the Blue Moon Valley, a lamasery, a stretch of endless plain, lush grass connecting the horizon, flocks of cattle and sheep and people living in harmony. Not only is the setting surprisingly similar, but also the sentiment. What is more is that the Diqing Plateau is pronounced "Shangni-la" in the Tibetan dialect in Zhongdian, meaning "the sun and

moon in the heart."

Therefore, the plateau has become a beautiful, pure dreamland for people seeking a sacred place where they can communicate with nature.

Stepping into Shangri-la, you are immediately exposed to picturesque scenes: towering snow-capped mountains and torrential rivers under the shining sun; high mountain ridges and steep, deep canyons; a stretch of basin with harvest hues; lush and dense primitive forests; and tranquil lakes reflecting colorful clouds in the blue sky.

Here, all the snowy mountains have individual characteristics, all the rivers come from afar, all the lakes are as clear as mirrors and every inch of the land is covered with plants.

In Shangri-la (a corridor through which Tibetans keep contact with the outside world) you can trace the rich and brilliant history and cultures of the Tibetan, Naxi and other nationalities, experience the peace and purity of the legendary Xiangbala Kingdom, or simply emerge yourself in a harmonious world of man and nature.

Shangri-la is a mystical area, a purified land, a magic plateau and a beautiful place.

中国地図を広げてみると、西南隅には赤色土壌の広い高原が広がる。この広い高原地帯に当たっているのは雲南省である。

この雲南の西北部に、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て、ともに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ある。億万年前に起きたインパ・プレートとユーラシア・プレートの激しい衝突により造山運動がつづき、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。神秘のベールに包まれて、総面積2万3870km²に及んだ今日のシャングリラである。

ここは雄大な青海・チベット高原の風格をもつ、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・植物種類の多さはなおさら雲南のトップにランクされている。

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。代々睦まじく生活してきた各民族は、それぞれの燦爛たる歴史と文化をもっている。

1933年、アメリカ籍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。閑静で美しいこのシャングリラで暮らしている人々は、みな愛の心の持主で、彼らは団結して何の心配もなく、精神的、肉的にバランスのと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、あつという



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。

60年余りたった1997年9月に、ジェムス・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を指すことが判明され、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かについては、これを証明できる人はまずいないが、彼の筆先に流れ出た美しい雪山、氷河、藍月亮峡谷、仏教寺、果てしない草地、白雲の下でのんびりする牛羊の群と善良な人々は、いずれもこの高原のそれとぴったり一致しており、且つ、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。「シャングニラ」とは、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、自然と対話を行う美しい夢の土地となった。

シャングリラに入って、まず目に映ったのは、雪を頂いて日に照らされて光り輝く山々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われた小さな盆地、うっそうとした原始森林と閑静な高山湖である。

ここでは、すべての雪山も個性に富んだものであり、すべての川にもそれなりの歴史がある。すべての湖も透き通っていて底まで見え、すべての土地も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訪ねることもできる。伝説中の清新なシャンバラ王国の安らぎを味わい、仏教文化や自然とバランスの取れた暮らしを体験することもできる。

これがシャングリラであり、歴史が古い秘境であり、神秘のベールに包まれた美しい高原聖域である。

8. 湖水清清映蓝天

8. Clear lake water mirroring a blue sky

8. 澄んだ湖水と青空

9. 鸟瞰梅里雪山太子峰

9. An bird-eye view of the Taizi Peak of Meili Snow Mountains

9. 遠くから眺めた梅里雪山の太子峰





神山圣境

DIVINE MOUNTAINS AND SACRED LAND

神山聖境

板块与板块的碰撞，让香格里拉在震撼天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

A collision of tectonic plates gave birth to forests of snow-capped mountains, of which 211 reach up to 4,000 meters above sea level. All

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



10. 云绕梅里雪山

10. A cloud circling the divine mountain

10. 雲に覆われる聖山

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 6740 米的卡瓦格博峰，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 secrets of the collision have been buried in the ice and snow of the Mingyong Glacier.

Arm in arm and shoulder to shoulder, the mountains of Meili, Haba and Baimang stand by the sacred 6740-meter Kawagebo Peak, like soldiers guarding a tranquil land carpeted with green grass and dotted with yellow flowers, flocks of cattle and sheep and quite monasteries.

のものはなんと 211 も数えている。真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。

天に届くような高い峰々は、自分を生まれ育ってくれた土地の上に集って、梅里雪山と白茫雪山を先導に、海拔 6740m 以上の卡瓦格博峰とともに、肩を並べてこの地の青草、花、牛羊、仏寺と永遠の安らぎを見守っている。





11. 梅里·太子雪山 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瓦格博峰海拔6740米，是云南最高峰。

卡瓦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。

卡瓦格博，藏语“白色雪山”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。

11. Meili and Taizi the most spectacular mountains in Yunnan, join the Adonggeni Mountains 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. Kawabo, standing 6,740 meters above sea level, is the tallest peak in Yunnan.

Kawabo Peak, a mecca of Tibetan Buddhism, is said to be

the patron god of the Gaju sect of Tibetan Buddhism, ranking top among the eight gods in the Tibetan area.

Kawabo, meaning, “white snow mountains,” is called the “God of Snow Mountain.”

Among glaciers stretched under the peak, the Mingyongqia and Siqia descend from an altitude of 5,500 meters to the forest area at 2,700 meters, only 800 meters off the surface of the Lancang River. These are rare modern glaciers at low latitudes in monsoon and ocean climate zones.



13

11. 梅里・太子雪山 雲南でも最も壮観で、延々数百里に渡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を見せて相つながって立ち並ぶ。うち、海拔6740mの主峰卡瓦格博峰は雲南省の最高峰である。

卡瓦格博峰は、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キョ派の保護神であるという。チベット地区の「8つの神の山」においては、トップの位置にランクされている。

卡瓦格博とは、チベット語で、「白い雪山」を意味し、俗は「雪山の神」という。

卡瓦格博峰は氷河が多い。そのうち、「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いる2匹の巨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、世界でもまれに見た低緯度、高海拔の海洋性季節風現代氷河である。

12. 转梅里雪山的路上有无数惊险

12. There are many dangers on the way around Meili Snow Mountains

12. 梅里雪山への山詣は危険に満ちた道である

13. 艰险的转山路上

13. A hard pilgrimage

13. 並大抵でない転山の道