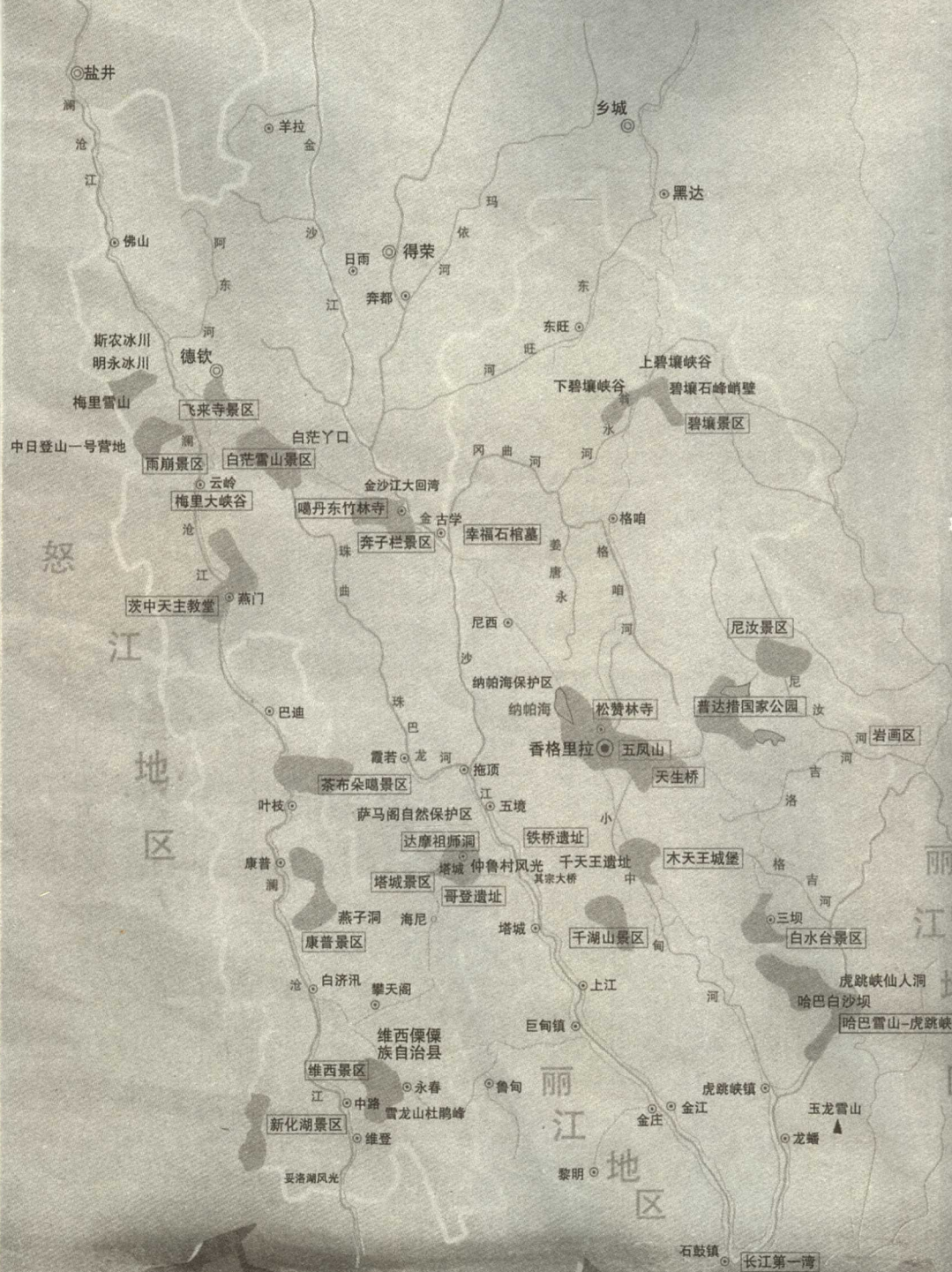


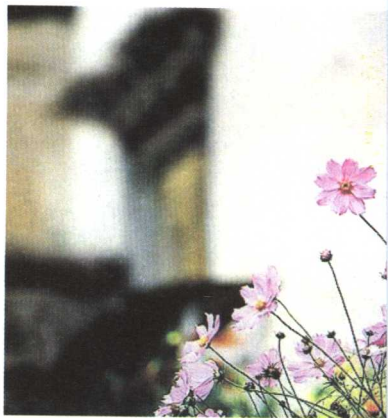


他们，走了很远很远的路，想找到另一盏灯。

香格里拉旅游景点示意图

徐中



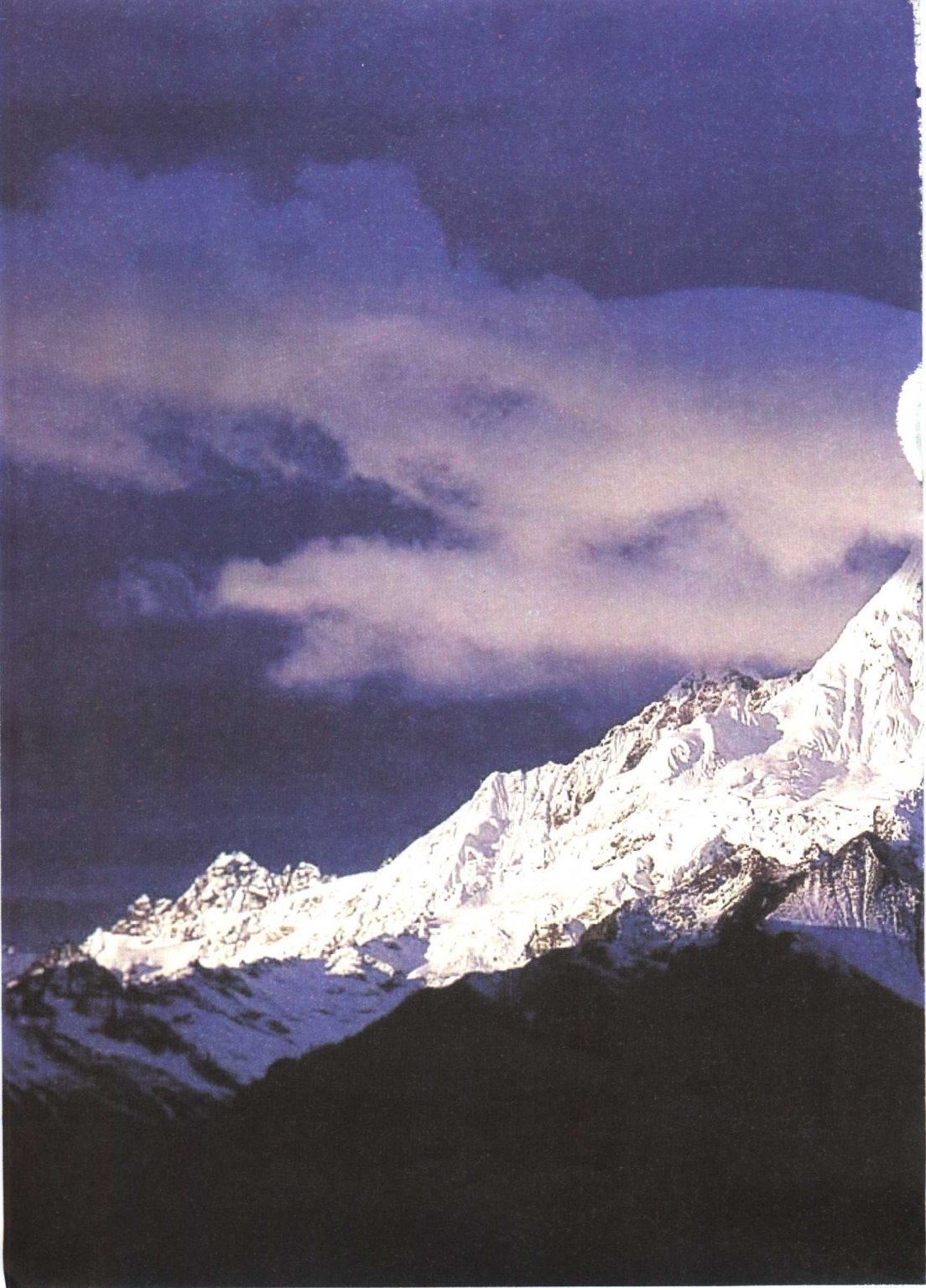


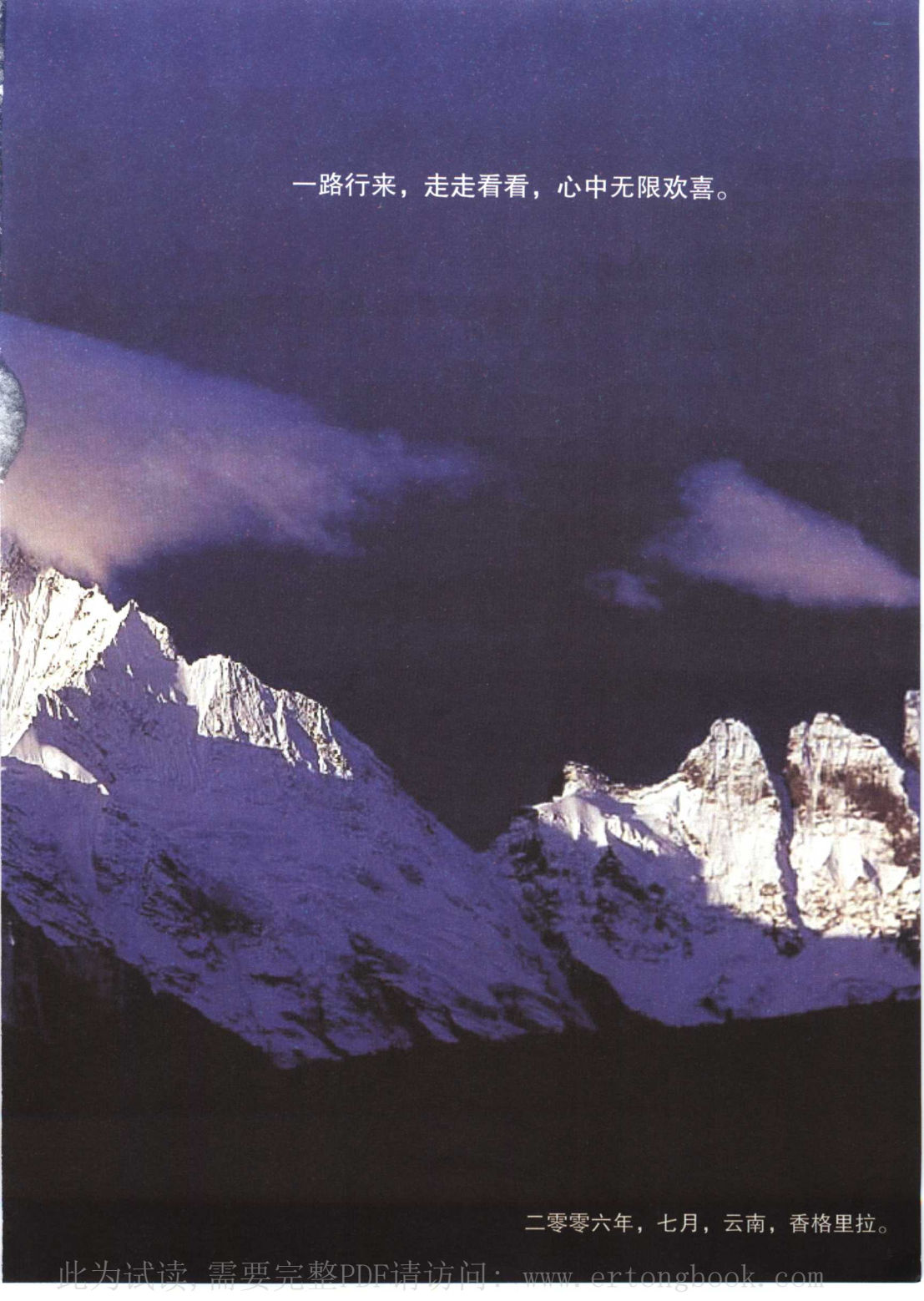
一直以来，香格里拉承载了太多重量，关于精神和灵魂。而行走，如此简单。

正因为简单，包罗万象。

就让我们，在那些纯净明亮的笑容里，感受天地无言大美。

在当地人的日常起居里，放下身心和行囊，亲近这一片真实的土地，亲近我们自己。





一路行来，走走看看，心中无限欢喜。

二零零六年，七月，云南，香格里拉。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

引言

美好的旅程有两种：一种存在于记忆，一种存在于想象。而在记忆与想象的缝隙里，我找到了这本书的位置：一本以个体旅行见闻为框架，试图为即将上路的人们张罗行程的工具书。首先实用，然后有些人愿意沏一杯茶随手翻翻，有分享，有沉淀，有喜悦，有散漫，也有不以为然。

而对于我们来说，在人们行走与阅读的过程中，这本书能有一点帮助，感受一个会心的微笑，就已经收获良多。



如何使用本书

- ◎每个景点的实用信息各自独立，各取所需。
- ◎穿插其中的笔记本设计，可以随手记录一些信息、心得和备忘，方便有趣。
- ◎内置书签，可作留言条、速写簿甚至涂鸦稿纸。

目 录

第一章 出发前，做做功课/12

- ◆ 香格里拉的由来.....12
- ◆ 解读香格里拉.....16
- ◆ 大香格里拉概念.....26
- ◆ 藏文化相关概念.....27
- ◆ 交通.....35
- ◆ 行囊.....36

第二章 推荐线路/40

- ◆ 一日游线路/梦幻香格里拉.....40
- ◆ 二日游线路/中国最美的森林、雪山和峡谷.....41
- ◆ 三日游线路/畅游理想庄园.....42
- ◆ 特色旅游.....43

第三章 非客观印象：我们的行踪/46

- ◆ 独克宗古城.....46
- ◆ 松赞林寺.....56
- ◆ 梅里雪山.....59

第四章 景区景点/70

- ◆ 香格里拉县境内.....70
- 独克宗古城/噶丹·松赞林寺/纳帕海（伊拉草原）/长江第一湾/天界神川-虎跳峡-白水台/普达措国家公园/尼汝秘境/哈巴雪山/香格里拉第一村/下给温泉/滑雪场/渣日、木胜土岩画/三江并流纪念馆/巴拉更宗大峡谷/碧壤峡谷/石卡雪山/大宝寺/天生桥/千湖山/碧沽天池/五凤山/茶马古道之十二栏杆/东旺大峡谷

◆ 德钦县境内.....	124
白茫雪山/噶丹·东竹林寺/奔子栏/升平镇/梅里雪山/朝圣之路/溜筒古渡/永芝石底石板墓/红坡寺	

◆ 维西县境内.....	152
塔城铁桥遗址/达摩祖师洞(达摩寺)/戈登新石器文化遗址/保和镇/康普寿国寺/小维西天主教堂/叶枝土司衙门遗址及生生洞/响古箐滇金丝猴生态旅游区/塔城镇文化旅游区/茨中天主教堂	

第五章 非物质文化遗产/170

◆ 纳西族手工造纸技艺.....	170
◆ 傈僳族阿尺木刮.....	172
◆ 迪庆锅庄舞.....	172

第六章 有用的信息/178

迪庆概况

香格里拉概况

◆ 交通.....	180
◆ 饮食.....	182
◆ 住宿.....	189
◆ 医疗.....	192
◆ 通讯.....	192
◆ 特产.....	193
◆ 品牌.....	200

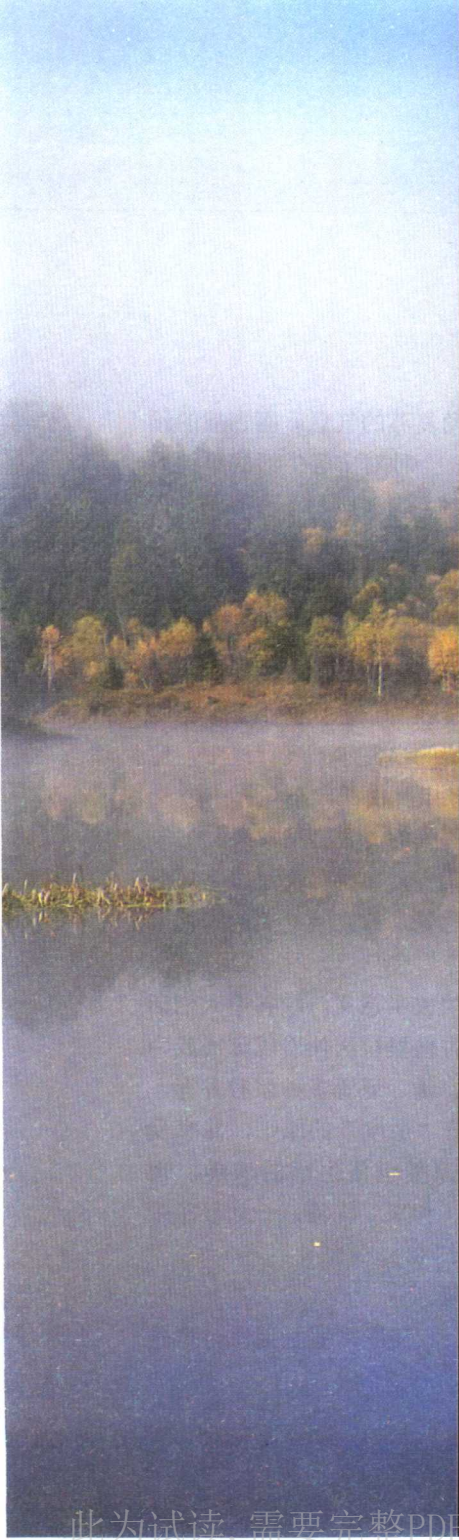
第七章 入乡随俗/208

第八章 藏医药与藏传佛教/224

附录：参考书籍

旅行社资料





出发前，做做功课

出发前，做做即时的功课，知道个来龙去脉，会从容你的行旅时光。当然，也可以就这么出发，对远方一无所知。

有时候，混沌是神的恩赐。

-
- ◆ 香格里拉的由来
 - ◆ 解读香格里拉
 - ◆ 大香格里拉概念
 - ◆ 藏文化相关概念
 - ◆ 交通
 - ◆ 行囊



第一章 出发前，做做功课

“香格里拉”的由来

词语由来

1933年，一次大战后世界经济由萧条渐萌复苏的气息，而二战的预感也隐隐渗透，迷茫与惶惑像空气一样密布，一种对宁静生活的单纯渴望也像空气一样成为所有人的需求。

美籍英国著名作家詹姆斯·希尔顿的小说《消失的地平线》就在这个时候面世了。

故事从一次战乱逃离开始。

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、副领事马林逊、美国人巴纳德和传教士布琳克洛小姐一行四人乘坐一架小型客机撤离，计划前往巴基斯坦的白夏尔。飞行途中，他们发现飞机离开了原定航线，正沿着喜马拉雅山脉由西向东飞行……

就这样，他们被劫持到了藏在雪域高原深处的“香格里拉”。

他们穿越进入香格里拉的唯一通道蓝月山谷，山谷尽头是金字塔般美丽庄严的香格里拉喇嘛寺，就在寺院的不远处，耸立着绝美的卡拉卡尔雪山。

在这个几乎与世隔绝的地方，时间似乎失去了意义。峡谷中人们活得逍遥自在，静静享受阳光和雪山的恩赐。香格里拉居住着以藏民族为主的居民，他们的信仰和习俗各不相同，佛、儒、道等多种宗教并存，彼此和睦相处、幸福安康。在生活中他们遵守“适度”的原则，并享受自然资源给他们带来的充裕物质生活，既享受世俗生活的乐趣，也致力于精神力量的增长，整个香格里拉富足、和平、优雅，一如梦想中的天堂。

这片美丽的地方，有许多难以解释的神秘。

以精神力量统治香格里拉的最高喇嘛已经250岁，他长期修持藏传

密宗瑜伽，管理香格里拉已经上百年的他博学多才，无比智慧，似乎能够预见世界的未来。

这里的居民十分长寿，但一旦离开山谷，便会迅速衰老。

其中，更有一个奇异的爱情故事。

主人公康威爱上了香格里拉寺院里神秘的满清皇族小姐罗珍，一位喜爱弹古琴的美丽女子，没有人知道她真正的年龄。她温暖动人，撼动每个人的内心。可是，当他们最终带着她离开香格里拉之后，她难以解释地衰老并死去。

故事的结尾，康威再次出现时，在重庆的教会医院，他丧失了记忆，而在香格里拉看起来只有18岁的罗珍，成了医生眼中“比任何人都老的”老人……

《失去的地平线》很快被改编成电影，电影主题歌《这美丽的香格里拉》唱遍世界。香格里拉“世外桃源”的景象成为人们苦苦追求寻觅的理想之地。

从此，香格里拉成为永恒、和平、宁静等美好象征。当时，权威的《不列颠文学家辞典》称《消失的地平线》一书为英语词汇创造了“世外桃源”一词。《消失的地平线》成为西方人的《桃花源记》，这片想象中的人间乐土成为“伊甸园”、“世外桃源”、“乌托邦”的代名词。

在希尔顿笔下，未来将有一场浩大的战争，毁灭一切外部世界的文明，香格里拉则留存了东西方文化的精华。当巨大的灾难降临，香格里拉将肩负重大的使命，带着爱、精神、智慧和希望，重建一个新世界。

香格里拉，不但具备了心理层面上人们对“人间天堂”的期待，更身负了人类精神家园的构建使命，成为人们内心深处的渴望，成为人类还没有泯灭的无邪梦想。

据文化学者考证，香格里拉(shangri-la)一词英语发音源于云南迪庆州中甸的藏语方言，意为“心中的日月”。

地名由来

香格里拉，这是个虚构的乌托邦，还是确有此地？

在意大利籍俄国导演顾彼得1937年拍摄的电影《被遗忘的王国》中，美丽的香格里拉被雪山环绕，有神秘的蓝月山谷，圣洁的寺院和金字塔一样的雪峰。然而，从康威一行人离开之后，人们再也找不到那个通往神秘世界的山谷，好奇的人寻访了从印度到西藏，到重庆，甚至曼谷的庞大区域，希望能找到一点痕迹。但它如同消失在地平线的海市蜃楼，仿佛从不曾存在过。

在现实生活中，长达半个世纪的时间里，香格里拉一次次激起人们寻访的不懈热情。印度、尼泊尔都曾先后声称，他们已经在其境内找到了香格里拉的真实所在。

位于印度喀什米尔喜马拉雅冰峰下的巴尔蒂斯坦镇，1957年由印度国家旅游局公开宣布为“香格里拉”，这个过去无人知晓的小镇，一夜成名，三十多年来吸引了大批的旅游者，为印度创造了近七亿美元的旅游收入。

尼泊尔的木斯塘，自1992年开始，也以“香格里拉”的声名，迎来了成千上万的旅游者。

很多年过去了，所有宣告都没有因为它的“抢先”成为事实，人们最终发现，那些地方的自然风光、人文景观都与小说中的描述相去甚远，它们慢慢在人们的视野里淡去。

近年来，海内外专家学者经多方考证，认为香格里拉原型在中国云南省迪庆藏族自治州境内。

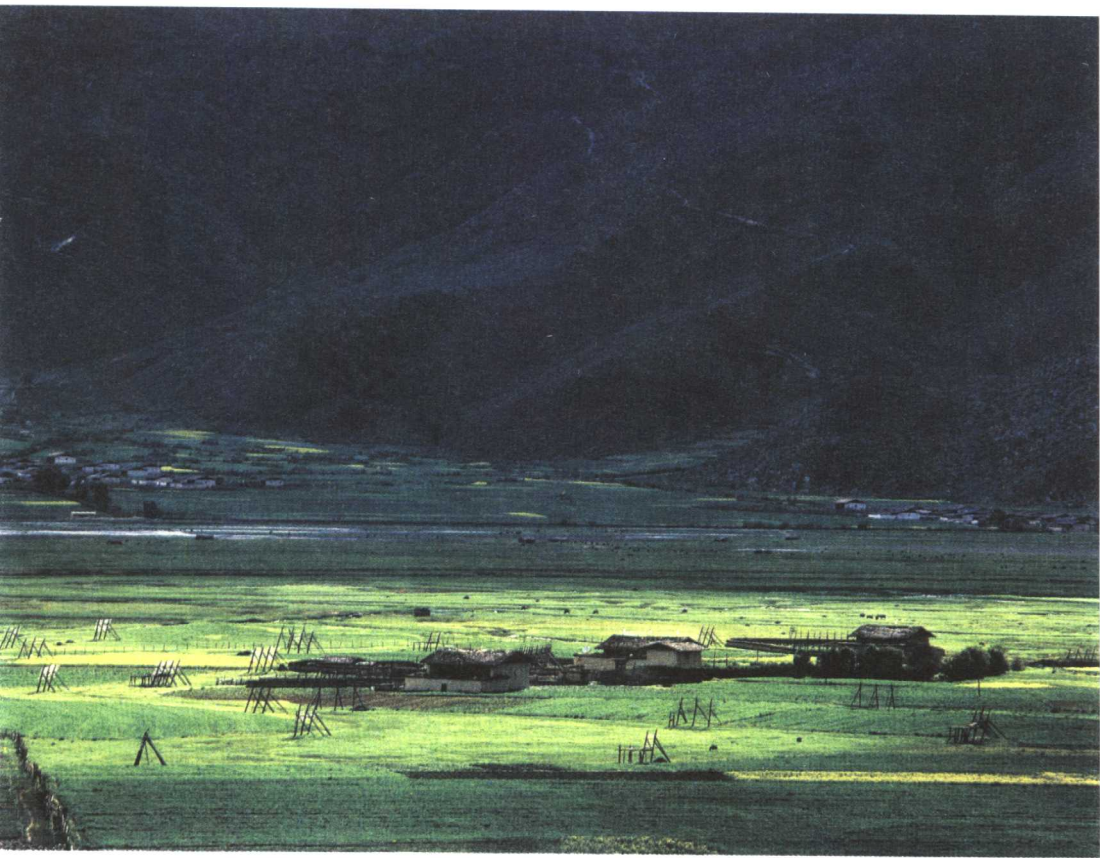
迪庆处于国家三江并流风景区的中心地带，包括香格里拉、维西、德钦三个县，香格里拉是首府。境内著名的梅里雪山卡瓦格博峰，海拔6740米，为藏传佛教的朝圣地，位居藏区八大神山之一，其余环立着白茫雪山、哈巴雪山等。雪山之间，分布着许多大大小小的草甸和坝子，它们是迪庆各族人民生息繁衍的地方，土地肥沃，牛马成群。在这片宁静的土地上，有静谧的湖水、神圣的寺院、淳朴的康巴人，一切都恍如



人们梦想中的香格里拉。

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”到达迪庆，从文学、民族、宗教、语言、地理、藏学等诸多方面进行考察、研究和论证。1997年9月，云南省政府郑重宣布“香格里拉”就在中国南部的迪庆藏族自治州。中外主流传媒立刻对这一宣告做出了报道，世人为之震惊。

2001年12月17日，国务院批准迪庆藏族自治州中甸县更名为香格里拉县。用民政部某官员的话说：“这是给迪庆送去了500亿人民币”。



解读香格里拉

香格里拉与伊甸园

李保平（评论家）

对于乐园的想象是人类最古老的情结。可追溯到公元前2000年，苏美尔人相信东方有一处神的居所，可以解除人间一切疾苦。香格里拉概念的诞生，可以理解为人类乐园想象的延续。不同的是，香格里拉包容人欲，自然自在地呈现着感官享受，并有一个美妙的适度原则。生理的需求满足到怡然自得的程度，因而，香格里拉更像是人间的天堂。

邓红锦（作家）

让我感动的是希尔顿对香格里拉的描绘暗示着对人类自身的信心。因为香格里拉不是天造地设的现成乐园，是人的智慧和努力所建构的。而且，并没有达成至善至美，还留着空间，使人的智慧和努力有着美妙的施展余地。在一战背景依稀，二战隐约迫临的情形下，这是对人类建设幸福生活的一种善良的鼓励。而香格里拉热了又热这个现象，也表明，这种鼓励是永远的。

闻青（外企销售总监）

我是把《消失的地平线》这本书当作一个可以长谈的朋友。随时翻阅它，因为它能让我在片刻的时间里宁静下来。这是一本不会过时的书。香格里拉是一个永远不会过时的概念。

在我看来，香格里拉是文明化了的伊甸园。由于西方那个伊甸乐园的遥不可及，希尔顿就把人类的永恒之梦放在了一个东方神秘文化的氛围里。

香格里拉和伊甸园，同样有恬静优美的环境，富裕的物质生活。在广阔原始的生态庇护中，一切都有着美妙的秩序。人和自然都在一种从容的状态里被滋养着。不同的是，伊甸园最美丽最蒙昧的东西，即文明的真空，也是最脆弱的。因此，与伊甸园相比，香格里拉对文明与世俗的亲近，也就更适合现代人，更能诱惑世人探讨它的可实现性。

我是把《消失的地平线》这本书当作一个可以长谈的朋友。随时翻阅它，因为它能让我在片刻的时间里宁静下来。

香格里拉与桃花源

叶兆言(作家)

谈香格里拉，人们会很自然地联想到桃花源，都是世外的，绝尘的，怡然自得，超脱于现实世界的。但从精神层面和文化层面上说，有一个本质的差异。我想，这可以说是东西方文化差异造成的。

桃花源体现的是纯粹的市井生活，没有重大的理念。没有对理性、智慧的赞颂和向往，也没有社会性和统治。香格里拉是高度社会性的。有一个最高的喇嘛作为统治的象征。他以适度、仁慈以及对人性的尊重为治世圣典，将香格里拉治理得秩序井然，人民得以安居乐业，有闲时和闲心从事自己所喜爱的研究。香格里拉的观念，带有很强的现实、现代的烙印。

李立(传媒工作者)

说到香格里拉，我认为陶渊明笔下的武陵人就是经历过香格里拉的人。桃花源在很多地方都吻合了传说中的乐园景致。大片种植桃花，与西王母的乐土极其相似。山有小口，仿佛若有光，跟香格里拉的神秘入口更有相似性。我情愿相信，武陵人是在不经意中发现了密境，而密境的入口是变动的，所以他后来找不到入口了，这给了我一个希望，也许，哪一天，我也可以无意中进入了香格里拉。