



五百里滇池，数千年往事，方圆三十九万平方公里土地，瑰丽的景观呈现多种不同风采与情调。
二十五个少数民族，风俗各异且独特，传奇色彩的西南边疆历史文化一览无遗。

百夷文化 云南

昆明 大理 丽江 香格里拉

高文麒



经济科学出版社
Economic Science Press

文化中国
Cultural China

百夷文化

云南

昆明 大理 丽江 香格里拉

高文麒



经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南百夷文化 / 高文麒著. — 北京 :

经济科学出版社, 2012

(文化中国)

ISBN 978-7-5141-2370-8

I. ①云… II. ①高… III. ①古代民族-民族文化-文化史-云南省 IV. ①K289

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第207154号

责任编辑: 周 游 张 力

责任印制: 李 鹏

云南百夷文化
(文化中国系列)

高文麒 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲28号 邮编: 100142

总编室电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: www.esp.com.cn

电子邮件: esp@esp.com.cn

北京画中画印刷有限公司印装

710×1000 16开 14印张 200000字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5141-2370-8 定价: 49.80元

(图书出现印装问题, 本社负责调换 电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)



【推荐序】

负责任的文化旅游

我的朋友高文麒，台北大稻埕人，对文化、历史、建筑、城市、饮食，有浓厚兴趣，可谓博文通达。高君旅居中国大陆多年，经常背着背包自助旅行，以火车、汽车为交通工具，穿插步行。今有机会撰写《文化中国》旅行丛书，嘱我在前面对读者们说几句话。

旅游书对旅游者言，尤其是自助旅游的旅游者言，可以说是提供了最重要的认识地方的角度，也是旅游者的行为指南，实在重要。过去我自己去欧洲旅行，Michelin的旅游书就是最好的向导。高君见多识广，将旅游路线以区域文化作为划分，是很好的构想，这也确实是认识中国的重要角度。以北京为中心的京城文化，到以西安为中心的关中汉唐文化，扬州、镇江、淮安的盐商文化，贵阳、凯里、安顺的苗侗文化……十余个区域，真是充满魅力、名副其实的文化之旅。假以时日，若能再加上上海、南京、珠三角，甚至是更遥远的内蒙古、西藏、新疆维吾尔等少数民族的自治区，就更丰富了。

其次，对旅游书的读者言，尤其是在当前，格外重要的是，近年一再被提到的“负责任的旅游”(Responsible Tourism)，它强调背后的旅游者态度其对立面就是大众旅游。大众旅游对地方文化与生态的破坏性结果，已经引起了注意。这不只是“上车睡觉，下车尿尿”以及其他更糟糕的旅游消费行为而已，旅游者对地方的凝视，其实代表着不平等的权力关系建构。过去的台湾经验中，日本的买春观光客、冷战时期美国大兵的行径留下的伤害，今天岂能由我们来复制于他处？旅游消费行为若只是有“钱大爷”的表现，最后必然是自取其辱。负责任的旅游强调的是旅行者与地方的人和地之间的平等关系建构，也是深度的文化与生态之旅对旅行者主体自觉的要求。这样，地方也才会回报旅者以对话沟通、彼此了解以至于旅游之乐。

旅游者经由这些地方，这些可以称作异乡的地方，会像是一面镜子一般，让旅客更加认识自己的家乡，了解自身，直至最后，改变自身。

夏铸九

台湾大学建筑与城乡研究所教授兼所长

【作者序】

关于我，以及我的文化行旅

当时我还是外企派驻内地的台胞，某个冬夜，津京高速上，突然急刹车把我惊醒。睁眼一看，车头灯正照着路标，亮晃晃的“廊坊”两个大字。好熟悉的名字，到底在哪里见过？迷迷糊糊中猛的一惊，原来高中历史课本，八年抗战那一章提到过，《吴佩孚传》里直奉战争那一段也提到过。远在天边的廊坊突然近在眼前！

刹那间，自己跟这块土地的渊源鲜活了起来，原来自己并不是外来者，只是回到阔别已久的原点。过去背得死去活来的历史、地理，原来就在这块土地上活生生的上演！

背包生涯就从那一天开始——

眷恋深厚的文化土壤，随着时间的长河行走。从蓟州、华亭、金陵、长安、洛阳、江夏、江都、江宁、刺桐……到北京、上海、南京、西安、洛阳、武汉、扬州、苏州、泉州……一站漂过一站。

李冰、司马迁、酈道元、谢安、王维、李白、苏东坡、王阳明、郑板桥、鸠摩罗什、玄奘、曹雪芹、徐霞客、张大千、林海音、梁实秋、唐鲁孙……伴着我经历旅程中一个个峰回路转。

历史、地理、文学、风土，纠缠成长长的锁链……我则在长链上穿梭。闪烁的不是自然风景，而是人文光晕。心醉的不是灯红酒绿，而是行宜风骨。

最终——

旅行是一种心情、一种态度、一种生命经历。

旅行是参与、学习，是开放的视野、包容的胸襟。

毕竟——

旅行，因为人文关怀而丰盛。

旅行，因为亲历体验而精彩！

高文麒

Victor GAO





建筑与历史

005 五百里滇池、数千年往事——昆明

011 蒙尘的高原明珠——滇池

012 妙湛寺金刚座塔与本主庙

012 妙湛寺金刚座塔

016 土主庙（本主庙）

020 大观楼长联

024 筇竹寺“五百罗汉”

028 金殿

032 中国最早的观音道场——圆通寺

037 东寺塔、西寺塔

040 茶马古道

046 妙香古国——大理

053 伽蓝殿阁三千堂——大理古城

058 白族民居

063 崇圣寺三塔

065 喜洲镇

069 蝴蝶泉

070 丽江

076 大研古城

080 宫室之丽，拟于王者——木土司府

084 白沙古镇

090 束河古镇

092 纳西民居

094 高原女儿的蓝宝石——泸沽湖

098 木楞房





100 香格里拉（中甸）

104 白水台

106 纳帕海

110 松赞林寺

114 藏式民居

艺术与文学

117 大理白族——洞经音乐

119 丽江纳西族——白沙壁画

120 丽江纳西古乐

120 纳西族东巴绘画

科学与工艺

123 东巴文与东巴经（纳西族）

125 剑川木雕（白族）

127 丽江大研古城水系（纳西族）

129 扎染（白族）





生活与amp;传统

- 131 三道茶（大理、白族）
- 132 三月街（大理、白族）
- 134 绕三灵（大理、白族）
- 135 朝白水（香格里拉白水台、纳西族）
- 138 火把节（大理、丽江、香格里拉）
- 139 五月五赛马节（香格里拉、藏族）
- 141 摩梭族阿夏族（泸沽湖、摩梭族）



饮食文化

- 143 过桥米线
- 144 破酥包
- 144 菌类火锅
- 144 烧豆腐
- 145 琵琶肉（咸猪肉）
- 146 乳扇
- 147 乳饼
- 148 卷粉
- 148 沙锅鱼
- 150 饵块
- 151 黄豆面
- 151 鸡肉凉米线
- 152 牦牛肉干巴
- 153 丽江粳粑
- 154 酥油茶
- 155 糌粑





实用信息

158 自然环境

160 景点指南

昆明

大观楼

圆通寺

翠湖公园

金马碧鸡坊

东寺塔、西寺塔

官渡古镇、妙湛

寺金刚座塔

筇竹寺

金殿

大理

大理古城

崇圣寺三塔

喜州严府（宝成府）

蝴蝶泉

南诏德化碑

丽江

大研古城（丽江古城）

木府、四方街

白沙古镇

束河古镇

虎跳峡（徒步旅行路线）

玉龙雪山、云杉坪、蓝月

谷、牦牛坪

泸沽湖

香格里拉

松赞林寺

纳帕海

白水台

181 餐饮指南

184 购物指南

188 表演与展览

190 行程建议

194 住宿建议

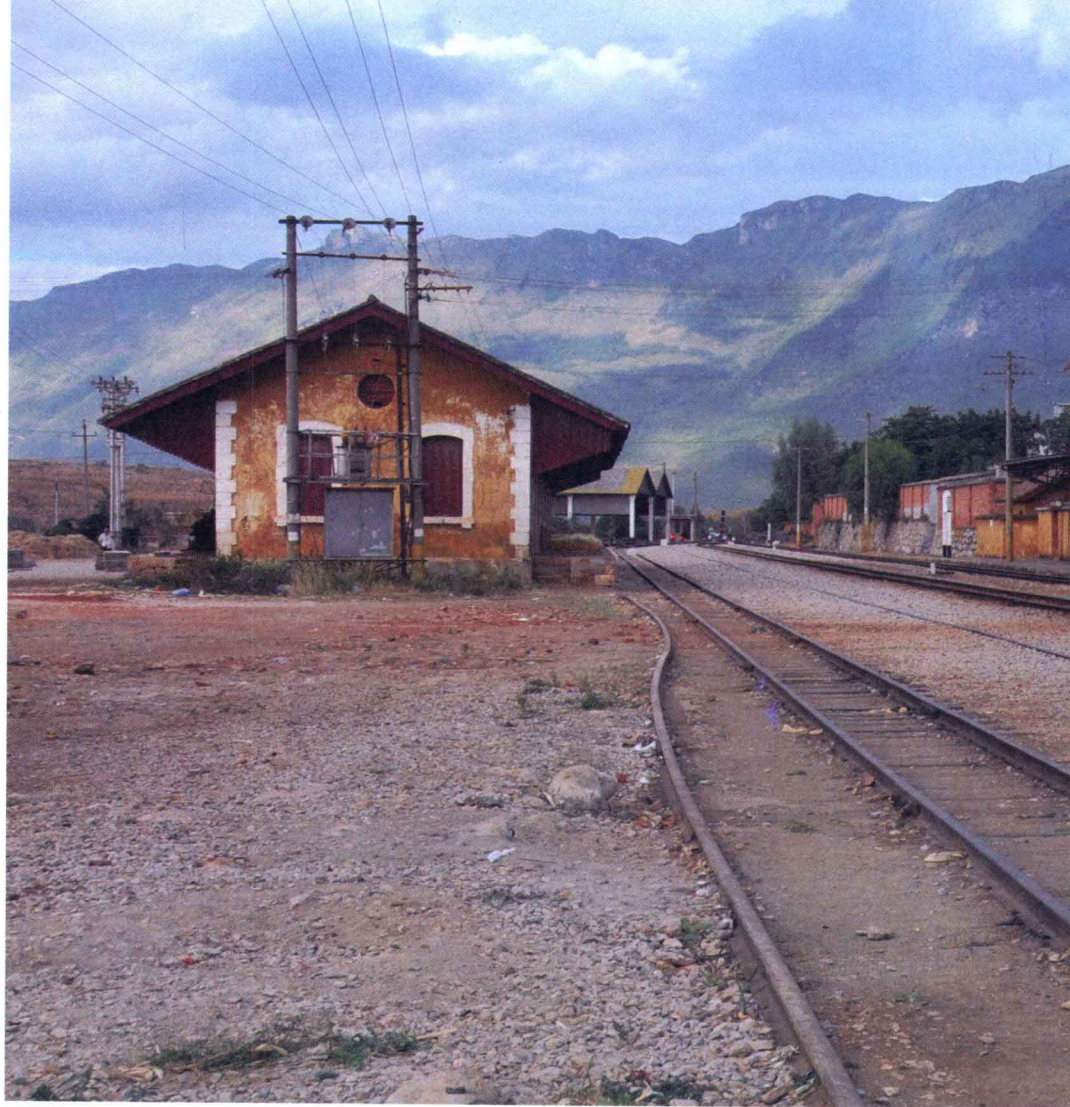
196 交通信息

198 旅游相关信息

交通（公共汽车、火车）

202 后记





彩云之南

云南，一个精彩而复杂的地方，方圆39万平方公里之内，散布着25个民族，包括云南独有的白族、哈尼族、傣族、傈僳族、拉祜族、佤族、纳西族、景颇族、布朗族、普米族、阿昌族、怒族、基诺族、德昂族、独龙族15个少数民族。这25个民族都有自己的文化特色与风俗。

虽然地形险恶，94%左右是高山深谷，但是这种复杂的地形，却让云南横跨热带雨林、高山深谷、高原、雪山等气候和地貌，

呈现各种不同的风采与情调。不过地形的因素也阻碍了云南的交通发展，使得许多风景如画的地方交通不便，旅游条件不尽理想。

多姿多彩的云南有许多不同路线可以选择，例如昆明→建水→元阳→西双版纳，欣赏热带雨林风光与梯田；大理→腾冲→潞西→瑞丽，体验火山与温泉；也可以从昆明→哀牢山→建水→蒙自进行密林寻奇，等等。不巧的是，这些路线大致上以昆明为中心呈放射状分布，因此想把云南的每一条路线都



踩上一遍，至少得花上一个多月的时间，而且绝大多数时间都得花在交通上（花在交通与景区门票上的费用更是惊人）。

在我看来，往南的路线（到西双版纳、蒙自），其实风景、风俗接近东南亚；西南边的火山、温泉对台湾的朋友来说不稀奇。我认为云南最具代表性、最值得一游的还是西北方通往西藏的茶马古道、藏滇线中段：昆明→大理→丽江→香格里拉（中甸）；这一条通往青康藏高原的路线不仅壮观、精彩

而且旅游、交通条件相对比较完善，此外还可以从丽江转弯经过宁蒗到泸沽湖拜访摩梭族的女儿国。

严格来说，昆明不在茶马古道上，不过一般到云南的第一站大多是到昆明，而且昆明也是历史上云南少数民族文化跟南下的汉族文化最早交流的地方之一，所以我们这一路还是从昆明开始吧。

建筑 与 历史

