



迪庆 民族文化概览

香格里拉卷

《迪庆民族文化概览》编委会 编

云南民族出版社



迪庆 民族文化概览

香格里拉卷

《迪庆民族文化概览》编委会 编

云南民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

迪庆民族文化概览·香格里拉卷/中共迪庆州委宣传部
等编. —昆明:云南民族出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5367 - 4261 - 1

I. 迪… II. 中… III. 民族文化—概况—香格里拉
县 IV. K280. 742

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 154022 号

责任编辑	张东平 车树清
特邀校对	德 布
装帧设计	贺 涛
出版发行	云南民族出版社 (昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 5 楼 邮编:650032) http://www.ynbook.com ynbook@vip.163.com
印 制	昆明理工大学印务包装有限公司
开 本	889mm × 1194mm 1/32
总 印 张	46.375
总 字 数	1160 千
版 次	2008 年 10 月第 1 版
印 次	2008 年 10 月第 1 次
总 印 数	0 001 ~ 1 500(套)
总 定 价	156.00 元(全 4 册)
书 号	ISBN 978 - 7 - 5367 - 4261 - 1/K · 1102



序 言

中共迪庆州常委、宣传部长 李菊芳

党的十七大报告指出：当今时代，文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉，越来越成为综合国力竞争的重要因素，丰富精神文化生活越来越成为我国人民的热切愿望。要坚持社会主义先进文化前进方向，兴起社会主义文化建设新高潮，激发全民族文化创造活力，提高国家文化软实力，使人民基本文化权益得到更好的保障，使社会文化生活更加丰富多彩，使人民精神风貌更加昂扬向上。这充分反映了我们党对当代时代发展趋势和我国文化发展方位的科学把握，体现了我们党在新的历史条件下的高度文化自觉。

文化是民族的血脉和灵魂，是国家发展、民族振兴的重要支撑。文化是国家核心竞争力的重要因素，在综合国力竞争中发挥着不可替代的作用。文化是全面建设小康社会的重要目标，已经成为衡量社会文明程度和人民生活质量的显著标志。

中华文化博大精深、源远流长，具有鲜明的民族特性，在世界各种文明中独树一帜。任何一个国家和民族文化的发展，都是在既有文化传统基础上进行的文化传承、变革与创新。如果离开传统、割断血脉，就会迷失方向，丧失根本，在经济全球化日益发展的今天，必须充分认识我国文化的历史意义和现实价值，以



礼敬自豪的态度对待我们的优秀文化传统，努力在继承优秀传统文化的基础上铸造中华文化的新辉煌。

中华文化是中国 56 个民族在漫漫历史长河中共同创造的，各民族的文化既有一些共同特征又具有各自的特色，共同构成了色彩缤纷的民族文化。弘扬中华文化就要继承和弘扬各民族优秀的传统文化。

“十五”以来，云南省提出了建设民族文化大省的目标，通过多年努力，全省呈现出文化体制改革稳步推进，文化事业日益繁荣，文化产业发展态势良好的喜人局面，被称为“云南现象”、“云南模式”，引起了国内外的广泛关注。

迪庆民族文化是中华文化的有机组成部分，是云南多民族文化的最集中最典型的代表。自上世纪末，成功推出香格里拉品牌以来，迪庆异常丰富的民族文化因香格里拉而得以大放光彩。

迪庆地处青藏高原东南缘、三江并流的横断山脉腹地，是一个浓缩了许多自然精华的神奇之地。要说雪山没有珠穆朗玛那样高耸，但梅里雪山是世人公认的最为壮美的雪山；要说草原，远不如内蒙古、新疆、青海的草原那样的广袤，但一块块草原，简直就是七彩的大地花毯；要说湖泊，也没有青海湖、纳木错那样的大湖，但却像无数块大大小小的明镜散落在原始森林和草原村落中，里面还生存着第四纪冰川时期遗留的古生物——双唇鱼；要说森林，不是那么的浩瀚，可却保留着最原始、最丰富的生态系统，有最为丰富的动植物种类和群落；“三江并流”的迪庆区域，是那样的陡峭雄美，因而才造就出如此险峻壮观的大峡谷；还有神奇的华泉台地“白水台”……雪山、峡谷、草甸、花海、湖泊、森林以及各种动植物资源能这样丰富而完整地共存于这块 2.3 万平方公里、海拔高低落差 5000 多米的土地上，这不能不说是地球上绝无仅有的大自然的奇迹与造化。



迪庆由于地处历史上兵家必争战略要地，自古以来，就是人类迁徙的天然通道，是各种民族出入进退、生息繁衍的大舞台。迪庆是藏区，藏族是主体民族，但迪庆又不是纯藏区（藏族人口占总人口的33%）。由于迪庆所处的滇、川、藏结合部，千百年以来就是藏、傈僳、纳西、白、汉、彝、普米等民族迁徙进退的大走廊或过渡带，形成了全国民族成分最多的藏区。迪庆有13种世居民族，其中千人以上的民族有9种，自然而然地各种民族文化得以交汇相融，构成以藏文化为主的多民族文化的万花筒和积淀场。要说单一的某一民族的文化，其影响也许无法与其他地区相比，如汉文化之于内地，藏文化之于西藏，傈僳文化之于怒江，纳西文化之于丽江，白族文化之于大理，但它的奇妙之处或魅力所在就在于这么多民族的文化传统能得以完整地保留，并且和谐共生于这片土地，形成了独具特色的香格里拉文化。

自然的多样性，民族的多样性，由此而形成文化的多样性，造就了多彩缤纷的迪庆香格里拉，可以毫不夸张地说，迪庆既是世界上自然生态多样性最为丰富的地方之一，同时，迪庆也是多元文化和谐共存最为集中和最为典型的地方。

迪庆底蕴丰厚的民族文化表现在积淀厚重的历史文化，绚丽多彩的民族歌舞文化，多元和谐的宗教文化，融于自然的建筑文化，异彩纷呈的服饰文化，纯朴自然的民风民俗，多如繁星的民间艺术，丰富多样的民族饮食，浩瀚如烟的民间文学，独特罕见的语言文字，神药双解的民族医药等等。迪庆民族文化是中华文化的有机组成部分，是多元民族文化和特殊的地域文化的统一，具有东西方文化兼容的特征，是藏文化为主体的多民族文化的有机统一，是茶马古道文化中的华彩乐章。迪庆异常丰厚的民族文化资源，是我们繁荣文化事业、发展文化产业的根基。

2001年，迪庆五届州委在认真总结藏区经济、政治、文化建设经验的基础上，不失时机地提出了建设“香格里拉”文化



州的战略目标，并于2002年下发了《迪庆“香格里拉”文化州建设纲要》。2003年，迪庆确立了“生态立州、文化兴州、产业强州”的发展战略，香格里拉品牌文化已成为迪庆独具特色的民族文化的代名词。为了扎实有效地推进民族文化建设，打造香格里拉世界知名品牌，完成省委、省政府交给的文化体制改革和文化产业发展任务，州委、州政府出台了《关于文化体制改革和文化产业发展的实施意见和总体方案》，拉开了新一轮的繁荣文化事业、发展文化产业的序幕。全州文化事业单位全面推开了内部改革，激发了文化单位的内在活力；《迪庆日报》成功改扩版；广播电视事业发展迅速；创作了以舞蹈诗画《香格里拉》为代表的一批艺术精品；“香格里拉”组合、“雪之子”组合、鲁茸西洛等歌手在全省、全国重大比赛中脱颖而出；迪庆因其独特的自然资源和人文景观日益成为摄影家的天堂，同时，一大批本地摄影家异军突起；继藏经堂之后，茨中天主教堂和康普寿国寺又于2006年被列为国家文物重点保护单位；香格里拉藏族锅庄、东巴造纸、傈僳族阿尺目刮、格萨尔说唱四项目被列入首批国家非物质文化遗产目录；研究介绍和展示迪庆民族文化和香格里拉文化的书籍光碟达百余种；以普及民族规范舞为主要形式的群众文化活动方兴未艾；以尼西土陶、德钦银器、奔子栏木碗等为代表的民间工艺得到传承并不断走向市场；大词戏等独有戏曲得到了传承；《无极》、《这儿是香格里拉》、《茶马古道》等数十部电影、电视剧和电视纪录片在迪庆拍摄；在建州50周年之际，体育场、文博中心、民族博物馆、红军长征博物馆等一批文化场馆建成并投入使用；州府所在地香格里拉县城日渐成为一座洋溢着浓郁的藏文化为主的多元文化的旅游城市……以香格里拉为品牌的迪庆民族文化日益成为云南民族文化的一朵奇葩，一道亮丽的风景。

党的十七大从党和国家事业发展全局出发明确提出了推动社



社会主义文化大发展大繁荣的宏伟目标，提出了文化建设要保持民族性，体现时代性的要求，为民族文化的建设和发展指明了方向。云南省提出实现民族文化大省向民族文化强省迈进的目标。中华民族伟大复兴必然伴随着中华文化繁荣兴盛。

推动社会主义文化大发展大繁荣，迪庆机遇和挑战并存，机遇大于挑战，困难和希望同在，希望大于困难。党中央、国务院，省委、省政府高度重视藏区各项事业的发展，不断加大对藏区各项事业发展的支持力度；云南省在发展文化产业中，提出要打造“香格里拉”、“茶马古道”、“七彩云南”、“聂耳音乐”四大知名品牌，迪庆与三大品牌紧密相关，拥有得天独厚的环境条件；通过多年的努力，迪庆在民族文化的挖掘、弘扬、保护、传承等方面取得了良好的成绩；文化兴州作为发展思路日渐深入人心；旅游和文化的结合日趋紧密……我们要树立强烈的机遇意识、发展意识，开阔发展思路，拓宽发展途径。

推动社会主义文化大发展大繁荣，要切实加强社会主义核心价值观体系建设，不断巩固全党全国人民团结奋斗的共同思想基础；要大力弘扬和培育民族精神，建设各民族共有的精神家园；要加快繁荣文化事业、发展文化产业，提升和打造香格里拉这一具有核心竞争力的文化品牌；要保护和弘扬民族优秀传统文化，不断增强文化总体实力和竞争力；要着力加强农村文化基础设施建设，切实保障群众日益增长的精神文化生活的需求。

在实现藏区跨越发展和长治久安的历史进程中，文化作为软实力的作用必将日益凸现，必将掀起新一轮的迪庆香格里拉文化建设新高潮。

2008年4月

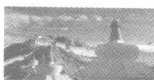
总 目 录

一、综合卷（撰稿：周国星 毛建忠）

二、香格里拉卷（撰稿：王兆兴）

三、德钦卷（撰稿：汤元成 李燕兰）

四、维西卷（撰稿：李汝春）



目 录

序 言	李菊芳 (1)
第一章 香格里拉文化的地理背景	(1)
一、地理概况	(1)
二、“大杂居、小聚居”的人群分布	(4)
三、深深铭刻在香格里拉文化上的地理印痕	(5)
第二章 香格里拉文化发展的历史轨迹	(7)
一、由石棺墓引起的文化话题	(8)
二、香格里拉文化的源头及其“一体多元”文化的形成	(9)
三、香格里拉民族历史文化的特色	(20)
第三章 香格里拉传统的生产经济文化	(25)
一、农耕自然经济与文化发展	(26)
二、农事信仰与传统文化之渊源	(33)
三、工商贸易与文化交流	(36)
四、手工业及其与美术工艺的关系	(48)
第四章 香格里拉传统的日常生活文化	(54)
一、居住建筑及其文化含义	(55)
二、饮食习俗及其文化底蕴	(72)
三、民族服饰习俗及其文化标志	(92)



第五章 香格里拉民族民间科技文化	(110)
一、藏族传统医药及其文化基础	(110)
二、其他民族的传统医药文化	(119)
1. 民间医药	(120)
2. 毕摩和苏业医药	(121)
三、天文历算文化及其走向	(122)
第六章 香格里拉传统宗教文化	(128)
一、藏传佛教及其影响	(129)
1. 藏传佛教教派源流	(130)
2. 藏传佛教活佛高僧	(137)
3. 藏传佛教寺院	(141)
4. 藏传佛教的佛事活动与宗教节日	(147)
二、纳西族东巴教及其影响	(149)
1. 纳西族东巴教的起源及其教义	(150)
2. 纳西族东巴教的道场及法事活动	(151)
3. 东巴、东巴经及其与其他宗教的关系	(153)
三、香格里拉原始宗教文化及其影响	(156)
1. 傈僳族原始宗教尼扒教及其文化意义	(157)
2. 彝族原始宗教毕摩教及其文化意义	(160)
3. 白族、苗族原始宗教信仰及其文化意义	(164)
4. 其他宗教及其意义	(168)
第七章 香格里拉民俗文化	(174)
一、藏族民俗文化	(175)
1. 藏族岁时礼俗	(175)
2. 藏族人生礼俗	(181)
3. 藏族日常礼俗及禁忌	(194)
二、纳西族民俗文化	(203)



1. 纳西族岁时礼俗	(204)
2. 纳西族人生礼俗	(215)
3. 纳西族日常礼俗及禁忌	(227)
三、傈僳族民俗文化	(230)
1. 傈僳族岁时礼俗	(230)
2. 傈僳族人生礼俗	(231)
3. 傈僳族日常礼俗及禁忌	(235)
四、彝族民俗文化	(236)
1. 彝族岁时礼俗	(236)
2. 彝族人生礼俗	(238)
3. 彝族日常礼俗及禁忌	(244)
五、白族民俗文化	(246)
1. 白族岁时礼俗	(246)
2. 白族人生礼俗	(249)
3. 白族日常礼俗及禁忌	(252)
六、苗族民俗文化	(253)
1. 苗族岁时礼俗	(253)
2. 苗族人生礼俗	(253)
3. 苗族的日常礼俗及禁忌	(257)
七、回族民俗文化	(258)
1. 回族岁时礼俗	(258)
2. 回族人生礼俗	(259)
3. 回族日常礼俗及禁忌	(260)
八、普米族民俗文化	(261)
九、汉族民俗文化	(261)
1. 汉族岁时礼俗	(261)
2. 汉族人生礼俗	(264)
3. 汉族日常礼俗及禁忌	(266)



第八章 香格里拉传统的艺术审美	(267)
一、民族民间文学艺术	(268)
1. 民间文学	(268)
2. 民歌、民谣	(275)
3. 民谚	(310)
二、音乐舞蹈	(313)
1. 民族民间音乐舞蹈	(314)
2. 宗教音乐舞蹈	(332)
3. 鸟兽音乐舞蹈——耍麒麟	(340)
三、民族民间美术	(342)
1. 民族民间绘画艺术	(343)
2. 民族民间工艺美术	(357)
第九章 香格里拉语言文字文化	(374)
一、藏族语言文字文化	(375)
二、纳西族语言文字文化	(378)
三、傈僳族语言文字文化	(380)
四、彝族语言文字文化	(381)
五、白族语言文字文化	(383)
六、苗族语言文字文化	(384)
七、回族语言文字文化	(385)
八、普米族语言文字文化	(386)
九、汉族语言文字文化	(386)
第十章 香格里拉传统体育文化	(390)
一、传统体育运动项目	(390)
二、民间运动会	(393)
第十一章 香格里拉民族民间历史文化遗存	(395)
一、古遗址	(395)



1. 石器遗址	(395)
2. 石棺墓	(396)
3. 岩画	(396)
4. 神川铁桥遗址	(398)
5. 宗古城堡遗址	(398)
6. 白马寨城堡遗址	(399)
7. 木氏土司城堡遗址	(399)
二、摩崖 碑刻	(400)
1. 摩崖	(400)
2. 碑刻	(400)
三、近代纪念物	(401)
1. 红军长征纪念馆	(401)
2. 县革命烈士陵园	(402)
四、文物	(402)
1. 历史文物	(402)
2. 革命文物	(404)
五、香格里拉典籍、文献精选	(405)
1. 碑志	(405)
2. 藏书	(407)
3. 吟咏中甸诗文精选 50 首	(409)
参考文献	(420)
后 记	(423)



第一章 香格里拉文化的地理背景

地理环境是人类存在和文化创造的先决条件。生活在一定范围中的人群，必须依赖着大自然为他们提供的条件，进行他们的文明构建，展开他们的文化历程。因此，要研究香格里拉文化，就必须从我们脚下的这片热土开始。当然，这种“研究”必须是历史的、文化与地理互动的。人类的生存发展便是文化的生存发展，有人群的地方便有文化，生存环境的差异，带来了文化的差异，有了这种差异，便带来了文化的千姿百态，异彩纷呈。是香格里拉地势、地形、地貌等地理条件的特异性，孕育了亮点交辉、独树一帜的香格里拉文化。香格里拉文化是中华文化的一分子，所以，我们在研究香格里拉文化时，周边文化地理环境是不应该离开我们的视线的。

一、地理概况

中国处于世界最大的欧亚板块大陆，东临浩瀚的太平洋，西靠青藏高原。在中国境内，地势西高东低，地形呈阶梯状分布。地势最高的是青藏高原，号称“世界屋脊”，也称“世界第三极”。历史上，青藏高原地区曾居住过吐蕃民族和羌人。青藏高原内部地势微有差别，靠近青海地区地势向东南倾斜，是我国大



江大河的发源地。这个地区羌族人居住较多，一部分居住在黄河上游河，潢水谷地的羌族人，在西汉时称西羌，经常与中原地区发生冲突。吐蕃民族主要居住在西藏地区，南北朝时出现在历史记载中，到唐代变得相当强大，经常与唐朝发生战争，但和平的交流更多。从青藏高原往东、往北，是第二阶梯，这里分布着高原和盆地。最南的云贵高原，崇山峻岭，地势复杂，是古代所谓“西南夷”杂居的地区，也即诸多少数民族相间杂居之地。

云南地处云贵高原西南部，东与贵州、广西为邻，北与四川相连，西北隅紧倚西藏自治区，西部同缅甸接壤，南部和老挝、越南毗连。从整个位置看，北依广袤的欧亚大陆，南临辽阔的印度洋及太平洋，正好处在东南季风和西南季风控制之下，又受青藏高原区的影响，从而形成了复杂多样的地理环境。自古以来就是中国通向东南亚的门户，战略地位十分重要，文化的多样性表现得尤为突出。

迪庆藏族自治州是云南省唯一的藏族自治州，地处滇西北滇、川、藏三省区交界处——青藏高原东南缘，横断山脉西南腹地。地势北高南低，地貌为“三山夹两江”，从北向南纵贯全境。“三山”，即怒山山脉、云岭山脉、贡嘎山脉；“两江”，即澜沧江、金沙江。迪庆是云南的“屋脊”，境内海拔6000米以上的雪山有10余座。梅里雪山主峰卡瓦格博海拔6740米，是云南第一峰。雪山林立，山高谷深。约在2300年前，吐蕃先民已在这里创造出丰富多彩的土著文化。

香格里拉县地处甘、青、川、藏、滇民族走廊结合部，位于云南省西北部，青藏高原东南缘，横断山脉腹地，迪庆藏族自治州东部。东与四川稻城县、木里县相连，东南、南、西南与云南省玉龙县、维西县、德钦县隔金沙江相望，西、北与四川省得荣县、乡城县为邻。居于东经 $99^{\circ}20'$ ~ $100^{\circ}19'$ ，北纬 $26^{\circ}52'$ ~ $28^{\circ}52'$ 之间。境内两头窄，中间宽，东西最宽距离88公里，南北距



离最长 218 公里，总面积 11613 平方公里。县境雪山耸峙，河谷深邃。有海拔 3000 米以上雪山 507 座纵列其间；金沙江从西部土照壁入境，南流至金江镇撒苏碧与丽江石鼓之间，突然以 120° 大拐弯，掉头东向，至洛吉乡吉函再转东南出境，绕境流程 375 公里。一面是犬牙交错的雪山，一面是玉带般环绕的金沙江，香格里拉宛然一襁褓中的婴儿，头枕雪山，静卧在万里长江第一湾的怀抱之中；又似一块金色的盾牌，后有雪山为城，前有金沙江为池，巍巍然之于云南之巅，川藏之喉。如此地势和位置，寻遍中华人民共和国地图也难以找到。故，前人便称香格里拉为“天下神奇诡秘杂糅之处”，“孤悬江外情形特殊之区”。交通艰难固然是一大遗憾，然而，也正是这雪山和金沙筑成的 11 613 平方公里的“城池”，为我们封存了有近三年历史的原生态文化，这不能不是中华文化中不可多得的一块瑰宝。

香格里拉县地处高海拔、低纬度地带，境内总地势西北高，东南低，最高点巴拉格宗雪山海拔 5545 米，最低点洛吉乡吉函金沙江边海拔 1503 米，海拔高差 4042 米，平均海拔 3459 米，山地占全境面积的 93.5%。气候随海拔升高而变化，依次有河谷北亚热带、山地暖温带、山地温带、高山亚寒带六个气候带。高原地区年平均气温 5.5°C ，最高值为 25.6°C ，最低值为 -27.4°C ，年平均降雨量为 618.4 毫米，年平均无霜期 121 天，年平均日照 2180.3 小时。河谷地区年平均气温 $14^{\circ}\text{C} \sim 17^{\circ}\text{C}$ 。可以说，香格里拉山多、水多，“群山蕴宝，众水流金”。由于气候及地形影响，植被、土壤、植物、农作物、畜禽品种乃至民族、文化均呈立体分布。这种“立体分布”，按其地形、地貌及气候，大致可分为三种类型。

一是高寒地区，海拔 3000 ~ 4000 米，其中又可分为两类，一类是高寒坝区，包括建塘镇、小中甸镇、格咱乡，多为面积一二十平方公里不等的坝子，四周群山环抱，中间平坦开阔，为高原