

中国民族名片

A Brief Introduction to Chinese Ethnic Groups / The Tibetans in
Shangrila, Diqing

迪庆

香格里拉

藏族



民族出版社

中国民族名片·迪庆香格里拉

藏族

A Brief Introduction to Chinese Ethnic Groups

The Tibetans in Shangrila, Diqing

民族出版社
The Ethnic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

中国民族名片·迪庆香格里拉藏族 / 勒安旺堆、史义诚著. —北京: 民族出版社, 2003.10

ISBN 7-105-05819-6

I. 中... II. 勒... III. 史... IV. 藏族—概况
—迪庆藏族自治州 V. K28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095760 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

北京瑞宝画中画印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/48 印张: 1.25 字数: 10 千字

印数: 0001 — 13000 册 定价: 10.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换。
(第二汉文编辑室电话: 64228001; 发行部电话: 64211734)

《中国民族名片》系列丛书编委会

主 任：黄忠彩

总 策 划：高建中 欧光明

主 编：王铁志 高建中

副 主 编：欧光明 斯陆益

《中国民族名片 迪庆 香格里拉藏族》编委会

总 顾 问：张百如 齐扎拉

顾 问：鲁永明 张志军 马文龙

普鲁华 寸继先

主 编：勒安旺堆

撰 文：勒安旺堆 史 义

策 划：迪庆藏族自治州人民政府发展研究中心

英文翻译：杨明光

摄 影：杨学先

责任编辑：斯陆益 罗 焰

设 计：程舟行

Contents

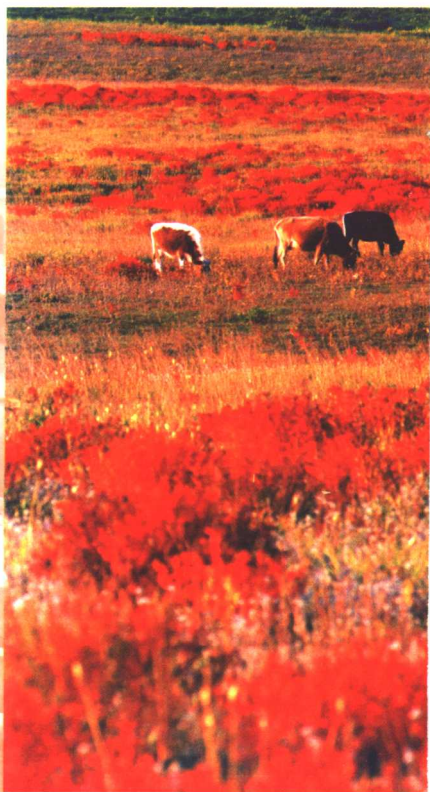
地理	美丽的香格里拉	2
	Geography—Shangrila, a wonderland in Diqing	
历史	悠久文明的历史文化	7
	History—A Long History and An Ancient Culture	
民居	自然和谐的民宅民居	11
	Residences—Traditional Local Houses	
	自由恋爱的婚姻家庭	15
	Marriage—Marriage and Family Life	
节日	别具特色的传统节日	18
	Festival—Traditional Festivals	
礼仪	道德文明的礼仪礼节	23
	Manners—Ethics and Good Manners	
禁忌	化淳俗美的民俗禁忌	26
	Taboos—Folk Customs and Taboos	
宗教	相融并存的宗教信仰	28
	Religion—Religious Beliefs	
丧葬	简朴庄重的丧葬习俗	34
	Funerals—Simple Funeral Customs	
文艺	昌盛绚丽的文学艺术	36
	Arts—Colorful Literature and Arts	
饮食	颇具特色的饮食习惯	39
	Food—Food and Diet	
服饰	绚丽多彩的服饰文化	41
	Ornaments—Costumes and Ornaments	
特产	物华天宝的名优特产	46
	Products—Local Products	
名胜	举世闻名的风景名胜	51
	Attractions—Tourist Attractions	

美丽的香格里拉

Shangrila, the last paradise on Earth

迪庆藏族自治州地处青藏高原南延部分，属横断山脉腹地，位于滇、川、藏三省区结合部。其区位独特，是地球奇观“三江并流”标志地带，是世人向往的香格里拉，是

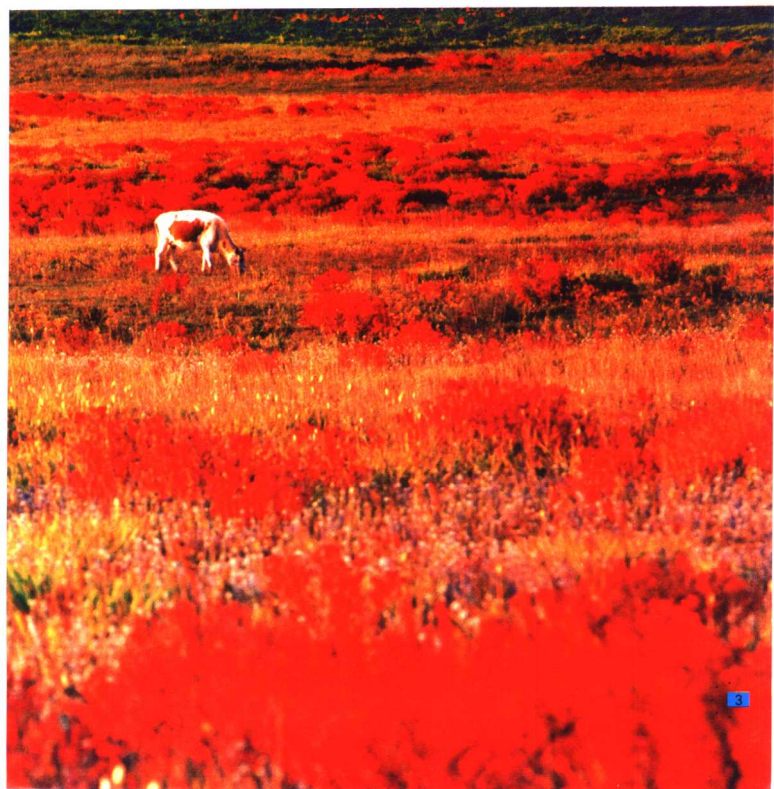
Diqing Tibetan Autonomous Prefecture in northwestern Yunnan Province is located in the southern part of the Qinghai-Tibet Plateau and in the middle of the Hengduan Mountains, bordering Sichuan to the east and Tibet to the north. The Prefecture is a beautiful area in which Jinsha, Lanchang and Nujiang Rivers all flow in parallel from north to



沟通西藏及四川藏区与云南各民族经济文化交流的重要通道。

全州辖香格里拉县、德钦县、维西傈僳族自治县 3 个县。至 2000 年底，共有 33.35 万人，少数民族占总人口的 85% 以上，藏族 11 万多人，占总人口的 33.12%，全州共有 26 个民族，千人以上的还有傈僳、汉、纳西、白、彝、回、普米、苗等民族。境内地势北高南低，有梅里雪山、云岭雪山山脉、中甸大雪山山脉。其间有澜沧江、金沙江自北向南贯穿全境，海拔 4000 米以上的雪

美丽的香格里拉草原
Beautiful Shangrila Grasslands



峰百余座，其中梅里雪山主峰卡瓦格博峰高 6740 米，是云南最高峰。迪庆素有“动植物王国”和“有色金属王国”之称，水能资源、矿产资源、生物资源、旅游资源 and 土地资源极为丰富。

迪庆是“一眼看三省，一日游三江”的地方，是永远的香格里拉。

“香格里拉”系迪庆藏语，意为“心中的日月”。迪庆州府所在地自古以来就有“尼玛寨”即日光城、“独肯寨”即月光城两个地名。这是迪庆藏族远古自然崇拜的神祇，这一点又可以在藏族原始宗教——苯教中得到印证。以香格里拉一词表达对日月的崇敬，只是在迪庆藏语才有这样的称呼。

south. It is also a commercial and cultural gateway for not only many Tibetans who inhabit this area and those in Tibet, but also the Tibetan prefecture in Sichuan. This area covers Shangrila (formerly called Zhongdian county), Deqing and Weixi counties. By 2000, the total population of this area totals 353,500, of which 117,099 are Tibetans.

Shangrila is a Diqing Tibetan word, meaning "the sun and the moon are in our minds." In the capital city of Diqing, there are two towns. One's name is "Nimazhai," namely "the sunlight town" and the other is called "Dukengzhai," "the moonlight town." "Nima" and "Dukeng" were the names of two ancient gods whom the Diqing Tibetans worshipped in their primitive religion. According to the definition from the English-Tibetan-Chinese Dictionary, the word "Shangrila" means "a peaceful wonderland on the other side of the world." In 1933, an American writer, James

按《英藏汉大辞典》的解释，“香格里拉”读为“乍
拎伯儒格迪庆行康”，意为“世界彼岸的极乐太平境界”。
反过来按藏语习惯说，香格里拉的代称就是迪庆。

1933年，英国美籍作家詹姆斯·希尔顿根据传教士
从迪庆带回的资料，写了一部风靡世界的长篇小说《消
失的地平线》，创造了一个雪山环绕的藏族聚居区，那里

壮观的金沙江大峡谷
Great Gorge on Jinsha River



和平、宁静、与世无争；有金字塔般的雪峰、茂密的森林和雄奇峻秀的大峡谷……作者将这片热土称作香格里拉。

东西方人都一致认为，这一理想王国绝非凭空想象，而是藏区某一地区文化和自然景观启迪后的创作。于是人们一次又一次踏上寻找香格里拉的征途。

1996年12月，云南省政府组织数十名专家学者成立“开发迪庆香格里拉研究课题组”，对迪庆香格里拉进行全面分析、调查、论证并通过了专家认定。1997年9月14日，云南省人民政府在迪庆召开“迪庆香格里拉新闻发布会”，向世人宣告香格里拉就在云南迪庆的论证成果。

香格里拉就是云南迪庆。这是香格里拉的回归，是迪庆多民族多宗教和平共处的真实反映，是迪庆以人与自然和谐、人与人和谐、人的物质追求与精神追求和谐为核心以藏文化为主的多民族文化深厚积淀的真实写照。

Hilton, wrote a novel, The Lost Horizon, which became known worldwide. In the novel, he described an area which was surrounded by snow mountains and inhabited by Tibetans who led a peaceful, quiet, and comfortable life. The snow peaks were comparable to great pyramids; the forests were flourishing and the canyons were steep and imposing. The author called this magnificent piece of land Shangrila.

悠久文明的 A Long History 历史文化 An Ancient Cul- ture

境内的哥登新石器文化遗址证明，这里有悠久文明的历史文化，早在六七千年前各民族的先民就已在 这里生息繁衍。从德钦县的永芝、纳古，香格里拉县的 尼西等地发掘的古石板墓及其中的文物看，约在 2300 多年前，藏族先民就在这里创造出了丰富多彩的 土著文化。

唐调露二年（公元680年），吐蕃在今维西塔城一 带设“神川都督”，并于此前在金沙江上架起了天下第 一桥——吐蕃金沙江铁桥。

南宋宝祐元年（公元1253年），忽必烈率领亲军 南下，西路军兀良合台经旦当（今香格里拉）南下，史 称“元跨革囊”即在此地。此后，迪庆大部属宣政院 直辖地。

明嘉靖至万历年间，丽江木氏土知府浸强，不断 向今四川甘孜、西藏昌都地区扩展，迪庆地区尽为木 氏统治。

明末清初，西藏大宝法王因构讼避居迪庆，一时 间迪庆高僧云集。



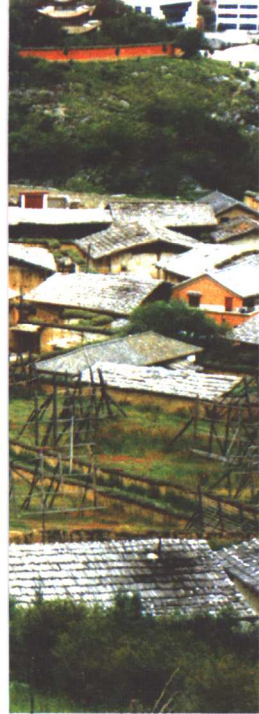
茶马古道重镇香格里拉——中心镇

*The Central Part of the County through which Tea Trading
was Carried out on Horse in Ancient Times*



1958年维西戈登出土的
新石器

*Deqing Stoneware
Unearthed in Weixi*



清康熙二十七年（公元 1688 年），应达赖喇嘛所请，云贵总督范承勋奏请“准予中甸（今香格里拉）互市”之后，准许开放渡口并在中甸设茶马互市市场。

清雍正元年（公元 1723 年），云南提督奉命前来安抚地方，次年迪庆全境划归云南省。

清雍正五年（公元 1727 年），清廷令滇川西省派员会勘省界，此后云南省界得以固定。

1950 年，迪庆 3 县相继和平解放。

1957 年 9 月，经国务院批准成立云南省迪庆藏族自治州。

2001 年 12 月 17 日，经国务院批准，迪庆所辖中甸县正式更名为香格里拉县。

1958 年维西戈登出土的新石器
Gedeng New
Stoneware Unearthed
in Weixi
County in 1958





春秋时期的铜刀、铜剑

Bronze Knife and Sword of The Spring and Autumn Period

According to textual sources, over 2300 years ago, the ancestors of Tibetans created a rich native culture. They built the first suspension bridge over Jinsha River before 680 A.D. during the Tang dynasty. In the Ming dynasty, it was once ruled by the Mu government of Lijiang. In the 27th year of Kangxi (1688) in Qing dynasty, Fan Chengxun, the governor-general of Yunnan and Guizhou provinces agreed to the application of the Dalai Lama to set up a tea and horse fair in Zhongdian and open ferries for business. In 1950, the 3 counties were liberated peacefully and in September of 1957 Diqing Tibetan Autonomous Prefecture was founded. Zhongdian was renamed as Shangrila on December 17, 2001.

自然和谐的

Residences Traditional Local Houses

民宅民居



高原坝区民居

Residences in Flat Highlands

迪庆香格里拉藏族，在长期的生产生活中，根据气候特点、建材利用条件，同时还借鉴吸收了其他民族的一些建筑优点，形成了自己独具特色的建筑风格。其民居主要有两种样式：一种是降雨降雪较多的高原坝区的有脊盖板房，一般为二至三层，土木结构，四面屋壁均筑土而成，房内间隔则用木料。在天花板与屋脊之间留有较大空间，可储放大量牧

草。屋脊上铺覆木板，压以石头。底层为畜圈和储藏室。二楼以上住人，分客厅、卧室、佛堂和库房等。客厅是全家人用餐、会客的场所。这种板式民居以香格里拉县城、小中甸、建塘镇、格咱等地最为典型。其用材极为粗大，尤以中柱为最，一般直径都在一米以上。房子外墙均染白土，大门设在正面；天井周围堆放木柴，拴以看家藏獒，天井一方或两方筑有土掌平台。另一种为德钦县及香格里拉县拉东旺、尼西等干热河谷地区的藏式土墙碉房，一般为三层，高者达四五层，三面多窗，门窗上彩绘斗拱作檐，风格别致。底层作畜厩，二楼作伙房、卧室、仓库，三楼作经堂、客房等。碉式藏族民居四壁皆用土石垒成墙，房顶用黄泥和粹石块夯平形成土掌平台，可供晒粮脱粮及夜间纳凉小憩。

随着社会文明的不断进步，新的建材亦融入到民居建筑之中，但藏族民居的整体建筑风格并未因采用新材料而受到破坏。

河谷地区民居
Residences in River Valley Area

The Tibetan houses are constructed to adapt to the local weather with their own style which can mainly fall into two categories. One type is built in the heavy snowfall highlands which is made of wood and mud with wooden board as its roof. This architectural design has two or three-storied building with four-sided mud walls and separated by wooden boards. The





河谷地区民居

Residences in River Valley Area

高原坝区民居

Residences in Flat Highlands

