



中国少数民族风情游丛书
A CUSTOM GUIDE OF CHINESE
MINORITY TRIBES

陈国庆 谢玲 著

佤族



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

中国少数民族风情服饰丛书
A CLOTHING GUIDE OF CHINESE
MINORITY TRIBES

苗族 苗 女 装

侗族



203 中国少数民族服饰

中国少数民族风情游丛书

佤族

陈国庆 谢玲 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

佤族 / 陈国庆, 谢玲著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2004.6

(中国少数民族风情游丛书)

ISBN 7-5084-1954-5

I. 佤... II. ①陈... ②谢... III. 佤族 — 概况
IV. K285.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017507 号



书 名	中国少数民族风情游丛书 佤族
作 者	陈国庆 谢 玲 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
规 格	889mm×1194mm 32开本 5.5印张 162千字
版 次	2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷
印 数	0001-5100册
定 价	25.00元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



导言

中国是一个拥有 56 个民族的多民族国家。众多少数民族因地域分布和文化发展的差异，在劳作方式、饮食起居、服饰特点、婚丧习俗、节日庆典、建筑风格、语言文字和宗教信仰等方面，都具有强烈的民族特色和独特的文化魅力，共同构成了一幅五彩缤纷、璀璨绚烂的民族风情画卷。

“中国少数民族风情游丛书”是一套集历史、文化、地理于一体的旅游文化知识丛书。每一分册介绍一个少数民族，不仅全面描述了该少数民族的文化渊源和历史传承，还详尽介绍了其主要聚居地的风光名胜，并提供了住宿、交通、购物等最新旅游信息。本丛书历史文化部分由中国社会科学院著名民族学者撰文，旅游信息部分由当地旅游管理部门提供了全力协助，内容新颖独特，信息丰富完整，文笔生动流畅，图文并茂，方便实用。

目录 CONTENTS

佤族概况

人口与分布 /1

佤族风俗习惯

妙趣横生的佤族婚俗 /9

饮食习俗 /19

佤族的酒茶文化 /21

佤族殡葬习俗 /30

佤族服饰 /35

传统节日 /45



宗教信仰及祭祀习俗

万物有灵的佤族宗教 /57

祭祀活动 /59

佛教和基督教 /73

神秘原始的佤族民俗禁忌 /73

佤族文化艺术

佤族神话传说 /89

多姿多彩的佤族民间歌舞 /102

佤族建筑及工艺品 /107





土特产品和旅游纪念品 /110

阿佤山风景名胜

绮丽迷人的自然风光 /115

独具特色的名胜古迹 /124

沧源旅游景区重点景点 /127

原始自然的佤族美味佳肴

佤族烂饭 /141

风味别致的捣酱菜 /145

汤菜 /147

充满野味的火烧菜 /149

佤族余揉菜 /152

野味浓烈的佤族生拌菜 /154

实用旅游信息

阿佤山旅游线路精选 /159

阿佤山旅游服务机构 /163

沧源县住宿 /164



佤族概况

人口与分布

佤族为云南独有的民族，主要分布于云南省西南部临沧地区沧源、耿马、双江、永德、镇康和思茅地区的西盟、澜沧、孟连等县。其中，沧源、西盟是佤族的主要聚居区，是全国仅有的两个佤族自治县，现有总人口 39 万余人（2000 年）。其中，两个佤族自治县的佤族人口占全国佤族总人口的 52%。

佤族是一个历史悠久的民族，据史料记载，佤族先民属于形成今佤族、布朗族、德昂族的古代濮人的一支，佤族内部在历史上没有统一的族称，自唐朝起，在有关的汉文史料中先后曾有“望”、“望苴子”、“生蒲”、“古刺”、“嘎刺”、“哈瓦”、“佻瓦”等。佤族的自称，各地略有差异，居住于沧源、双江、耿马、澜沧等地的佤族其自称为“布饶”、“巴饶克”；居住于西盟、孟连等地的佤族自称为“阿佤”、“勒佤”、“阿卧”等；居住于永德、

佤族儿童的笑脸



—佤族老人



佤族姑娘

镇康等地的佤族自称为“佢”。他称主要有：“阿佢”、“本人”、“拉”、“滚拉”、“佢佢”等。1949年建国初期，曾用过“佢佢族”的族称，但“佢”字含有贬义，1965年，根据本民族的意愿，经国务院批准，正式定名为佤族。

佤族有自己的语言，佤语言属南亚语系孟高棉语族佤德昂语支，分“巴饶克”、“阿佢”、“佢”三大方言。佤族历史上没有自己的文字，过去主要以刻木、接绳记事和实物来传递信息，20世纪30年代，外国传教士曾设计过一种用来拼写佤语的文字，当地称之为“撒拉文”，该文字由于缺

乏科学性，不能正确地拼写佤语，在佤族地区未能被推广。1957年，我国的民族语文工作者创制了一套以“巴饶克”方言为基础方言，沧源县岩帅佤话为标准音，以拉丁字母为基础的拼音文字，现已推广使用。

佤族在唐宋时期，受南诏大理国的统治，明清至民国时期，主要受傣族土司管辖。历史上佤族人民曾与其他民族一道，进行了长期的反侵略、反压迫的斗争。尤其以1934年爆发的沧源班洪佤族反抗英帝国主义侵占阿佤山的“班洪事件”闻名全国。

解放前，各地佤族的社会经

济发展水平差异很大，西盟大部分和孟连、澜沧、沧源的部分地区，正处在原始公社解体、初期奴隶制和封建领主制正在形成的发展过程中；沧源、耿马、双江等地的佤族社会，已属于封建领主制的范畴；永德、镇康和保山等靠近内地的佤族，则已进入封建地主经济阶段。

在历史上佤族的分布地域很广，从佤族的神话传说中考证，佤族的先民最早分布于滇西南迄缅甸北部的地区，汉晋开始迁徙至澜沧江以东和萨尔温江以西的地域。大约在唐朝，由于其他民族的不断迁徙与当地佤族先民形成了交错居住和杂居状况，佤族分布区域则相对较小。到清代中叶，逐步形成了佤族目前的分布格局。佤族主要分布在澜沧江和萨尔温江之间、怒山山脉南段的延伸地带，这些地区山峦重叠，平坝极少，也称阿佤山区。佤族主要聚居在沧源和西盟县境内，气候温和，雨量充沛，干湿分明，垂直气候明显，生物、矿产资源极为丰富，素有“植物王国”和“动物王国”之称。

葫芦王地——沧源

沧源佤族自治县位于云南省临沧地区西南部，东经 $98^{\circ}52'$ ～ $99^{\circ}43'$ ，北纬 $23^{\circ}4'$ ～ $23^{\circ}30'$ 之间。沧源汉至三国、东晋时称为哀牢县地，属永昌郡；南朝属宁州，唐朝属南诏银生节度地，宋朝大理时属永昌府地；元代时，南部及东北部属木莲路军民府，西部及中部属孟定路军民府；明属孟定府耿马安抚司及孟连长官司；清属镇边直隶厅勐角董土千总及班洪土司；民国初年，划镇边厅所属的勐角董土司地设置沧源行政委员管理，归迤南道管辖，后又称普洱道。1915年后属澜沧县，1936年建立沧源设治局，1947年属普洱专区。1945年5月，沧源人民推翻了国民党反动统治，组成了沧源县临时人民政府。1951年3月，沧源县第二届各族各界人民代表会议在岩帅召开，会议以“民族火塘会”的形式，协商产生了以田兴武为县长、吴任为副县长的沧源县民族民主联合政府，实现了临时人民政府向人民政府的过渡，1952年划归缅宁专区，1964年2月28日成立沧源佤族自治县。

沧源佤族认为，人类是由小米雀啄开一只大葫芦而从里面

走出来的。先出来的是佤族,然后跟着出来的是傣族、拉祜族、汉族。为了表达对先祖们开天辟地的崇敬,过去一些佤族部落首领便纷纷自称为葫芦王,所以沧源也就被人们称之为“葫芦王地”,在明清时期的汉文典籍里曾有葫芦王地的描述。

全县辖7乡4镇64个村公所和29个农村办事处,480个自然村寨,1个国营农场,1个自然保护区。7乡4镇分别是团结、单甲、糯良、勐来、勐角、班洪、班老等7个乡和南腊、勐董镇、勐省镇、岩帅镇。沧源以佤族为主体民族,杂居着傣、拉祜、彝、汉等民族,截止到2000年全县总人口16.59万人,其中佤族13.6万人,占全县总人口的81.8%。

沧源东与双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县和思茅地区澜沧拉祜族自治县相连,北接

阿佤山野生兰花



耿马傣族佤族自治县,西部与友好邻邦缅甸接壤。沧源南北宽47公里,东西长86公里,总面积2447平方公里,境内99%为山区,俗称阿佤山区,国境线长147公里,全县境周长为337公里,地势总体呈北高南低,最高海拔窝坎大山有2605.4米,最低海拔芒卡坝出水口仅有460米,相对高差2145.4米。

沧源县城勐董距省会昆明870公里,至行署所在地临沧有220公里,南距西双版纳350公里,北至国家级口岸孟定口岸131公里,西至缅甸重镇腊戍270公里,距缅甸首都仰光750公里,是通向东南亚地区的重要门户之一。

沧源地处北回归线以南,气候温和,具有冬无严寒,夏无酷暑,干季与雨季分明的特点,降水充沛,干湿分明,属亚热带季风气候,年平均气温18℃左右,最高气温22℃,最低气温10℃左右,无霜期长达317天。5~10月为雨季,年平均降水1780毫米,最高达3000毫米以上,是云南省降水量最多的县之一。

沧源境内地形复杂,海拔悬殊,形成了“一山



白杜鹃

分四季，十里不同天”的立体气候。境内水系发达，河流密布，形成了以小黑江、勐董河、拉勐河、贺勐河为主要河流的澜沧江水系和以南滚河、黑河为主要河流的怒江水系。两大水系构成了丰富的开发潜力巨

大的水能资源。全县水能蓄量 31.7 万 kW，可开发利用的 4.43 万 kW，现已开发水电装机 3690kW。年平均气温 18℃ 左右，平均降雨量 2009 毫米。

沧源阿佤山是一块神奇、瑰丽的绿色宝地，是云南省主要的森林资源地之一，到处林海茫茫，植被覆盖率达 54.95%，全县活立木总蓄量达 708.4 万立方米。地处亚热带，生态环境保护较好，山多林密，植物种属繁多，野生动物时常出没，被专家称为可与西双版纳媲美的“植物王国”和“动物王国”。

沧源阿佤山是许多珍稀野生动植物的基因库，如有被称之

为“活化石”的杉楞以及铁力木、楠木、红椿、滇石梓、红锥、见血封喉、红豆杉、木莲、琴叶楠、润楠、番龙眼、八宝树、多果榄仁、灯台树、团花等珍稀植物，随处可见。

林中有当归、野三七、重楼、血七等众多的名贵中药材；有木耳、香菌、白参、橄榄、胡椒、砂仁等山林特产；有各类兰花、



民族村内的大象表演

杜鹃等奇花异草，还有香蕉、芒果、黄果、菠萝蜜、阿佤山地黄瓜等热带水果。

沧源像是天赐的一块动物乐园，是天然的动物园，亚洲象、孟加拉虎、蜂猴、菲氏叶猴、猕猴、白掌长臂猿、金钱豹、白鹇、绿孔雀、水鹿、双角犀鸟、穿山甲、岩羊、苏门羚、巨蟒、巨蜥等珍稀动物，在莽莽原林中穿梭、嬉戏。稀奇古怪的传说“大象聚会”、“猴子守地”、“老虎赶集”、“蟒蛇跳舞”等令人惊叹。

景区内还蕴藏着丰富的矿产资源，早在明清时期，“茂隆银厂”就闻名境内外，现已探明的有金、银、铅、锌、铁、铜、石英、云母、硫磺和煤等 20 多种矿藏。初步探明储量 1500 万吨的莲花塘煤矿是目前滇西南最大的煤炭基地。

位于县城的广允缅寺是国家级文物保护单位，神奇的沧源崖画闪耀着 3000 年史前文化的光芒；风光绚丽旖旎的南滚河国家级自然保护区和多姿多彩的勐来溶洞群是返璞归真的理想旅游圣地。

沧源阿佤山不仅被誉为动植物王国，而且还是享誉海内外的歌舞之乡，歌曲《阿佤人民唱新歌》是一首风靡世界的流行歌

曲，另有经典现代歌舞《月亮升起来了》、《加林调》和木鼓舞、甩发舞、甩肩舞、剽牛舞、舂碓舞、薅秧舞等。

由沧源佤族人民创作的舞蹈《木鼓舞》、《高格龙勐》、《民族团结之光》、《薅秧舞》等曾获国家级表演奖，还被选送到缅甸、新加坡、美国等地演出。

沧源阿佤山山青水秀，风光如画，奇峰林立，洞怪石奇。它是风情旅游的最佳地方，也是生态旅游的胜地。多姿多彩的民族文化，古朴纯厚的民风民俗，旖旎迷人的自然风光，便利的跨境区域优势，引来无数到佤山探寻的中外游客。云南省政府已将沧源列为省级风景名胜区，目前，沧源阿佤山正申报建成国家级风景名胜区。经多方努力，群力开发，佤山旅游资源已经得到很好的开发和利用，基础硬件和旅游设施得到改善，交通条件和服务接待工作也日趋完善。随着沧源阿佤山县内交通条件的进一步改善和临沧机场的通航，沧源阿佤山已经成为一个旅游热点。

云海乐土——西盟

西盟佤族自治县位于云南省思茅地区西部，北纬 $22^{\circ}27' \sim 22^{\circ}56'$ 和东经 $99^{\circ}18' \sim 99^{\circ}43'$ 。

向东与澜沧拉祜族自治县相连,向南与孟连傣族拉祜族佤族自治县相接,向西与缅甸联邦接壤,国境线全长 88.33 公里,距省会昆明 847 公里,县城距国境线仅 17 公里。平均海拔 1359.7 米,地势由东北向西南低缓,南北长,东西短,长约 60 公里,宽约 40 公里,土地总面积 1357.57 平方公里。西盟镇是思茅地区海拔最高的县城和最冷的地方,全县除勐梭坝外,皆为山地。全县辖西盟镇、娜妥镇、勐梭乡、中课乡、新厂乡、傈傈乡、岳宋乡、翁嘎科乡、莫窝乡 9 个乡镇。

西盟山清水秀,风光如画,气候适宜,冬无皑皑白雪,夏无炎热酷暑,季节不分春夏秋冬,只分干季和雨季。常年被茫茫云海覆盖,是一块极为神秘的理想的旅游处女地。驰名中外的勐梭龙潭、佛殿山、佤山云海、南约藤索桥等风景胜地,令无数游客无限神往,也是众多珍稀野生动物的栖息地,同时,还是中国民族电影电视理想的拍摄取景区。尤其值得指出的是,除西盟

西盟广播电视中心

镇、勐梭乡外,西盟其余乡镇均与友好邻邦缅甸接壤,娜妥镇与缅甸仅有一街之隔。同胞情谊,一衣带水,相通的东方文化,跨境经商、旅游通道十分便利。

西盟自然资源十分丰富,已探明的矿产达十余种,更令人惊奇的是在西盟还首次发现了地球上一种神秘矿物质,1986 年被国际矿物命名委员会定名为“西盟石”。

古朴的风土人情,神奇的名胜景观,保持最好的佤族传统文化,便利的出境通道,令中外游客迷恋、向往这块热土。





佤族风俗习惯

妙趣横生的佤族婚俗

同姓不婚的婚姻制度

佤族的婚姻是一夫一妻制，很少有一夫多妻的，过去佤族的婚姻是自由选择加父母媒妁之言。佤族择偶的主要条件是看对方是否身强力壮、勤劳朴实、相貌相当，其次是看家庭的经济条件。

佤族同姓不婚。佤族认为，同姓人是兄弟姐妹，不能发生性关系，更不能通婚；如果同姓人发生了性关系或通婚，都被认为是大逆不道，是乱伦，必遭惩罚，会触怒“社神”，这样“社神”对全寨人就要进行严惩，将降灾祸于人间，如旱涝、风灾、火灾、疾病等各种灾难。若同姓人发生关系后或要成婚，全寨人要罚他们进行“洗刷”寨桩仪式，所谓“洗刷”寨桩并不是叫他们用水清洗，而是要宰杀他们家的牲畜来祭神，慰抚寨人的心，并向神认错，请神饶恕众生，如此“社神”方才饶恕，事毕，有的人从此远走他乡，远离这个伤心的地方，有的还住在寨子里，低着头过日子。随着社会的文明进步，这种遗风古俗逐渐消失。只要相爱，而且男女青年不是同村人，人们不再过多顾及这些，同样可以结婚，佤族婚姻观念已大大地迈进了一步。

佤族婚姻要经过“串姑娘”自由恋爱，定亲送礼等仪式后，方可结婚。婚礼一般在秋季后举行，过了春节不宜再举行婚礼。

“串姑娘”恋爱

佤族小伙子一般到了十六七岁的时候，就开始“串”姑娘了，所谓“串”姑娘就是小伙子到有姑娘的人家去玩。姑娘对来“串”自己的小伙子，一般都表示热情，不管中不中意，都要起来陪坐聊天。若不陪坐，会被视为没有礼貌。

“串姑娘”的活动可以是集体的，也可以是单个进行。在佤

族村寨中，佤族女孩的住所不十分固定，有时在自家里，也有时和自己的伙伴住宿，有时是一个人睡，有时是三五成群住在一起。

小伙子“串姑娘”活动一般在夜间进行，大都是在晚上10点钟以后，当小伙子到有姑娘的人家时，若姑娘正在做如切猪食、煮猪食一类的家务事，小伙子就要主动帮忙。家中老人见小伙子来串也就不会干涉，其实父母亲也喜欢小伙子来串自家的姑娘。姑娘到了一定的年龄都要出嫁，若村里的小伙子都不来串自家的姑娘，父母亲就会不高兴。姑娘到了该出嫁的年龄，父母一方面是担心姑娘做出丢脸面的事儿，另一方面是担心自己的姑娘嫁到别的寨子。佤族都喜欢自己的女儿能嫁给本寨子的小伙子，有句俗话说“好喝的菜汤不要泼出来，好姑娘不能嫁到别的寨子。”

“串姑娘”活动一般是坐在火塘边说笑、聊天。若小伙子到姑娘住处（卧室）“串”，就被视为不道德。若来串的时间晚，姑娘已经睡觉了，小伙子进屋后要先烧火，然后再把姑娘唤醒。姑娘起来后即坐在火塘边，跟小伙子聊天，说笑，姑娘小伙坐在火

塘边开始搭话，问寒问暖，说说笑笑，但不会马上涉及恋爱方面的问题，谈到一定时候，彼此便会不知不觉地流露出一些爱慕之情，说出倾于恋爱方面的话语。说什么“你眼高，看不起我们啦！”，“我长得丑，没有别人漂亮啦！”，“我们家里穷，你怎么看得起我啦！”，坐在火塘边仅仅是说说笑笑，要想充分表达自己的感情和要求是不可能的，因为同来的还有几个伙伴。有情者的希望就寄托在梳头的时候。到相互谈熟以后，小伙子就可以请姑娘给他梳头了。这时，小伙子会假装说：“奇怪，怎么我的头发长虫子了？来叶（佤族对姑娘的称呼）帮我梳梳头”姑娘自然心领神会。梳头一般在外面屋檐下黑暗处，小伙子坐在凳子上，姑娘站着给他梳头。一边梳头一边谈心里话，彼此窃窃私语。

若姑娘是一个人，小伙子是几个人，姑娘就轮流给几个小伙子梳头，一般来说，她对谁梳的时间越长表明她对谁越中意。若是几个姑娘几个小伙子，就由姑娘自己选择给谁梳头，或者是让小伙子请中意的姑娘给自己梳头。在梳头过程中，如果互存爱慕之心，双方就故意