

普洱  
快乐之旅

# 風情普洱

纯净  
本真之旅  
CHUNJING BEN ZHEN ZHI LU



梁荔 刘军 ○ 著

普洱市旅游发展委员会 编

 云南出版集团

 云南人民出版社

K280.743  
2015.2

主编 ○ 顾桃


# 風情普洱

纯净  
本真之旅  
CHUN JING BEN ZHEN ZHI LU

梁荔 刘军 ○ 著

普洱市旅游发展委员会 编

 云南出版集团

 云南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

风情普洱:纯净本真之旅/梁荔,刘军著.--2版  
.--昆明:云南人民出版社,2015.5  
(普洱旅游系列丛书.普洱·快乐之旅)  
ISBN 978-7-222-13149-1

I.①风… II.①梁… ②刘… III.①少数民族—民族文化—普洱市②少数民族风俗习惯—普洱市 IV.  
① K280.743 ② K892.474.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第100269号

# 风情普洱——纯净·本真之旅

梁荔 刘军 著

责任编辑:陈浩东 崔 洋

装帧设计:杜佳颖 南 舟

责任校对:苏 娅

责任印制:马文杰

出版:云南出版集团

云南人民出版社

发行:云南人民出版社

地址:昆明市环城西路609号

邮编:650034

网址:<http://ynpress.yunshow.com>

E-mail:[rmszbs@public.km.yn.cn](mailto:rmszbs@public.km.yn.cn)

开本:787×1092 1/32

印张:5.25

字数:80千

版次:2015年5月第2版第1次印刷

印刷:昆明卓林包装印刷有限公司

书号:ISBN 978-7-222-13149-1

定价:26.00元

## 编委会名单

总顾问：卫 星 钱德伟

顾 问：杨 林

编委会主任：顾 桃

编委会副主任：李朝良 薛志刚 朱锦浩 李 青

编委会成员：李晋平 罗忠荣 罗树忠 胡兆德 罗云春  
李品森 黄金瑶 侯云民 李其用 李启学  
谭志兵 龙 波 艾 嘎 罗 钰 王国华  
李银和 陈浩东 冯 琰 杜佳颖 熊 凌  
苏 娅 解彩群 崔 洋

图片提供：罗树忠 梁 荔 刘 军 段兆顺 李志雄  
刘建明 杨志坚 陈少昆 谭建国 曾国德  
杨嘉才

# 序

/ 顾 桃

## 行走普洱

世界太挤了。一模一样的高楼大厦太挤了，铺天盖地的广告太挤了，熙熙攘攘的人群太挤了，千人一面的生活模式太挤了，被扯成碎片的时间太挤了……

能否让我寻一处自由闲适、安放梦想的纯净之地？让我行走于生机勃勃、苍茫广袤的大地；让我在蓝天下，观行云流水，苍穹下，等待星空如花朵般无声绽放；让我回归本真的初心，了悟生命的丰盛。

那一天，山水相依，如诗如画，穿梭于梅子湖弯弯曲曲的栈道，斑驳的光影，清凉的微风，看树叶飘飘然落下，生活如诗般绚烂，生命如画般美妙。

那一天，山花烂漫，野趣横生，徜徉于古树峥嵘、苍藤缠绕的普洱国家公园，犀牛在草地翻滚，长臂猿在林间游荡，蝴蝶在山谷起舞，鸟儿在枝头歌唱，开着永不停歇的森林音乐会。

那一天，密密的寨子，妖娆的筒裙，雄浑的象脚鼓，

晶莹的水珠，随风飘扬的经幡，萦绕在亘古的娜允古城。

那一天，秀美龙潭，云里雾里，山上山下，神灵皆醒。

那一天，轰鸣的木鼓，熊熊的篝火，飘洒的长发，醇香的水酒，佧部落的狂欢没有末章。

那一天，八旬老人，三岁孩童，激扬的青春合奏出拉祜人的岁月，想起就让人流泪的老达保。

那一天，景迈的古树，翁基的寺，糯干的寨子，哎冷的魂。依靠在老木屋前的布朗阿奶哟，大大的耳洞挂着银质的环，长长的烟斗吐着浓浓的烟，听不懂汉语的阿奶哟，腼腆的一笑似新娘。

那一天，迂回曲折的古道，川流不息的马帮，清脆嘹亮的马铃，历久弥香的普洱，挥舞的马鞭，飘扬的情歌穿越虎斑霞绮、林籁泉韵。

那一天，振太的田园，紫马街的石；兴隆的鹭鹭，难搭桥的影；无量的剑湖，哀牢的猿。

那一天，挂满枝头的三丫果染红了鸡鸣三国的城，江水尽，爱不绝，城有界，情无限。

那一天，在北回归线许下爱情的誓言，在太阳转身的时候绽放双胞胎的笑颜，封火楼里的浪漫演绎成一首首缠绵的情歌。

那一天，豆汤米干大红菌，咖啡石斛普洱茶；糯米粑粑竹筒饭，佧族稀饭紫米粥；油炸蜂蛹蚂蚁蛋，黄牛干巴包烧鱼；饕餮盛宴，芳香四溢，珍馐美味，大快朵颐。

那一天，飘扬在怀旧音吧里的一首首老歌吹动的不

是伤感而是情，飘散在金菩提里的咖啡香气馥郁，促动内心柔软的情愫弥漫开来。自然简单随性的帝泊洱 TEA 吧让时间变得很慢很慢。

那一天，瑰丽斑斓的绝版木刻在古道博刻和“空山”里张扬，青春的梦想在艺术的殿堂里飞舞。

那一天，赞美普洱那首最美的诗，已经深深地镌刻在了心坎上，只有穿过我的心房才能解读。

那一天，春风吹散了我们的脚印，可是留下的都是故事。

携一颗青春的心，让我们带着爱，行走普洱！









节日盛宴

# 普洱——

## 水乳交融的大地 风情迷人的族群



还是那句老话：  
熟悉的地方没

有风景。

离开熟悉的地方，  
你想去哪里？

去云南普洱吧！

如果你是摄影家，  
就去普洱捕捉镜像；如果你  
是画家，就去普洱寻找  
灵感；如果你是诗人，就  
去普洱体验心灵的震撼；  
如果你只想放下身边的熙  
熙攘攘，又避开那些被商  
业宣传和华丽辞藻反复堆  
砌的旅游胜地，来一次纯  
粹的本真之旅，那就去普  
洱——

一方异彩纷呈的大  
国边地，一块源远流长  
的古普洱府域中心地带，  
一个世居着 13 种少数民  
族的滇西南绿色王国，

一片于世俗生活中流溢着诗意的乐土。

在这里，你会看到不同的习俗、不同的语言、不同的爱情表达方式，真实地存在于各个民族的日常生活中，而不是在一些所谓的“民族村”里看到的被移植和具有“表演”性质的少数民族风情。

在这里，你想起“故乡”这个词就会想到“世俗的乐园”。其实这里不但是世俗的乐园，还是神的寓所，无论在大路边、榕树下、山林中、小溪旁，你都可以看到人们与神沟通的种种物迹。

那么，就去普洱吧，踏上这块没有华丽文字和艳俗光影的土地，去发现那些久违的别处风景，聆听那些远古的离奇故事，感受一种质朴的别样风情，一种物欲、伪饰和机谋荡涤不去的意境，一种融入大自然的城市之外的文明。

作为古代“蛮荒之地”的云南，常常让人想到“流放、避难”这样的词，除了居于高山深谷中的原住民，很多是因战乱或政治原因来到这里的各民族，显然，他们进入并被这块大地吸纳，而且经过多次融合形成了现在的各少数民族。

几年前从省道 0538 线跨墨江经新平的嘎洒至镇沅，来到哀牢山主峰森林最茂密的地方，在镇沅县九甲乡境内一个叫果吉的村子里，我们观看了一场由村民自演的折子戏，剧目中有《六国封相》《三战吕布》《龙虎相会》《存孝收节海》《天宫》《白猿偷桃》等历史、宗教题材。这就是著名的中原古老剧种“杀戏”啊，因所演剧目多为砍砍杀杀而得名，所以许多老人管它叫“老砍刀戏”，它已经在果吉村流传了 200 多年。

果吉村的人说，他们的先人是从遥远的江西躲避战乱而逃进这里的深山。200 多年来，他们代代相传，每到春节和农历正月五、六日的“秧苗会战”“保苗会战”时，村里就上演“杀戏”，祭拜一尊“花灯大神”，据说这个大神是唐朝天子李世民。

果吉村离迄今为止已发现的世界活着树龄最大的野生型茶树王所在地千家寨不远。名叫千家寨的地方事实上却渺无人烟，

传说 19 世纪中叶，曾经有农民领袖李文学率领 5000 起义军驻扎此地而得名。这里原始森林密布，分布着上千种植被类型，其中有罕见的野生古茶树群落。果吉村人就藏匿其中。为了记住从“江西”来的祖先，果吉村人在祭品中总要放一块生姜，是为取其“江”之谐音。

照理说，果吉村民的祖上是 200 多年前才迁入的，应当不会是当地的少数民族了，然而不是，果吉村除了汉族外好大一部分人是彝族或是拉祜族苦聪人。这就是民族融合现象了：外来的族群与当地少数民族通婚，变服从俗，融合到他们当中去，变成了当地少数民族。

这种发现在普洱行走你会见怪不怪，因为普洱自古就是一条民族迁徙的走廊，曾经是古代氐羌、百越、百濮三大族群南来北往迁徙融合之地，是汉文化与多民族文化共生共存的板块，至今市内仍居住着包括汉族在内的 14 个世居民族和上百种民族支系。

如果你到澜沧、孟连、西盟这个称之为“绿三角”的边地旅游区域去走村串寨，你会发现相隔几里路的两个寨子的佤族居然听不懂对方的话：他们来自于不同祖源，曾经分属于不同的部落。同在一个行政村的傣族，他们的祖先一部分来自 700 多年前的德宏，一部分来自 200 多年前的泰国曼谷。生活在这里的哈尼族爱佻人竟能用娴熟的汉语普通话与你对答，还同时能讲当地拉祜族语、佤族语和傣族语。……

这些奇遇也没什么了不起，因为你到了普洱。普洱的各民族，无论来自遥远的北方，还是来自濒临大海的南方，或来自太阳升起的东方，也无论他们操着何种语言，生活习俗和宗教信仰有无殊异，他们都共同生活在这块土地上，互相尊重、理解，创造了丰富多彩的民族文化，展现了风格各异的民族风情。被称为“新中国民族团结第一碑”的普洱民族团结誓词碑，目前中国保存最完好的一座傣族古镇孟连娜允，耳熟能详的《芦笙恋歌》及其主

题歌《婚誓》，脍炙人口的《阿佤人民唱新歌》，这里处处展示着灿烂夺目的民族文化风采。

从汉明帝在王朝版图上设立了最边远的永昌郡，汉文化就开始向这块土地渗透，加上以后中原王朝的不断“移民实边”和“屯田”，把中原文化源源不断地注入边地，使普洱这片遥远的“蛮夷之地”与中原建立了一种无法割舍的血缘联系。

同时，作为云南通往周边国家的水陆通道，古普洱府域“陆路连三国，水路通五邻”，在历史上对中国西南与域外邻国的经济文化交往起着积极的作用，是“西南丝绸之路”的一条古道。普洱除了在地缘上直接与越南、老挝、缅甸相连，境内大多世居民族与境外同一民族相邻而居，他们语言相通，风俗习惯、宗教信仰相同，相互之间保持着密切的经济文化联系。

与东南亚的天然地缘整体，使得普洱从久远的古代就与之有着交通往来，大大小小的自然通道，以及由此形成的民族走廊，把普洱与东南亚的经济和文化紧密地联系在一起。因此，行走在普洱，仅一些小小的细节，都会让你感觉到与众不同的边地风情：

如果你到了一城连三国的江城，你会看到这里的大小商铺，有着用中、老、越三个国家的语言制作商店名和注释所售商品类别。而每遇“中老越三国丢包狂欢节”这样的日子，你还可以到那里尽领异域风情，婀娜多姿的越南美女自不必说，还有来自千佛之国老挝的上乘歌舞表演也让你眼花缭乱，更有“国际牛体彩绘大赛”，三个国家，多种民族的高手们都在牛身上大展技艺，很是过瘾。

大江大河自古就是民族移动的通道，被称之为“东方多瑙河”“民族走廊”的澜沧江穿过普洱。而且，位于澜沧江中游地带的普洱是古代三大族系古老文化相交融汇的奇特地区，这里有百濮后裔的民族上与氏羌后裔的民族交错杂居，下与百越族群杂居相处。这种立体的民族分布现象，与立体的地貌、立体的气候、立体的植被，水乳交融，形成了独特的引人注目的奇异现象。南

来的东南亚文化和北来的汉文化以及当地的各少数民族文化在这个美丽的区域交汇，在相互影响相互融合中，各个民族仍然保持着各自的文化、生存方式、宗教习俗的相对独立和稳定。不同的文化背景，不同的民风民俗，在同一片土地上盛开出色彩斑斓、奇异惊艳的边地风情之花。

在这片阳光充足的土地上，隐藏着许多随意而安，又传承着祖先血脉的生命群体。总之，普洱这方土地实在是——风情奇趣，且等你——去普洱捕风、纵情、探奇、拾趣！



# 目录

## Contents

### 普洱——水乳交融的大地 风情迷人的族群

#### 001 去普洱捕风

- 003 13 个世居少数民族百样花
- 008 和哈尼族一起与大地同欢
- 014 火把节去彝族山寨跳歌
- 022 跟着傣家人采花献佛拜佛迹
- 030 看那山花般绚烂的拉祜族村寨节庆
- 036 在阿佤人“拉木鼓”中“穿越”

#### 046 去普洱纵情

- 047 今宵酒醒何处？阿佤山江三木罗
- 052 在太阳转身的地方跳一回碧约大鼓
- 058 重温一把狩猎时代的记忆
- 065 去蒙化人家把过年“吃酒”进行到底
- 069 万人捉鱼：南垒河上的人水狂欢
- 076 春天到爱妮山寨踏青去



# 目录 Contents

## 083 去普洱探奇

- 084 目睹神秘的哈尼葬礼“打摸搓”
- 090 遗落深山的彝族原始巫舞
- 096 母系遗迹的村庄 穿裙子的佤族男人
- 102 情人的小帽 老婆的嫁衣 遥远的封火楼记忆
- 108 走进那些人神共居的村寨
- 113 寻找苦聪人的蜘蛛网衣

## 121 去普洱拾趣

- 122 用不着茅厕的阿那山寨
- 126 爱佤人婚恋的小草房不好住
- 132 土掌房：在地上行不如在房顶走
- 137 山街上驮着锅具煮自己的毛驴
- 142 “扎努喜欢娜儿”
- 145 阿佤人那些奇趣的事

## 150 难舍普洱，沉醉天赐（代后记）



# 去普洱捕风