

贵
州
本
土
文
化
2
0
0
1
W
T
A
F
C
H
O

乌蒙

圣火

彝族火崇拜文化含义

李文
安文新/著

g u i z h o u b e n t u w e n h u a

贵州本土文化

贵州人民出版社

乌 蒙 圣 火

——彝族火崇拜文化含意

李 文 著
安文新

贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

乌蒙圣火 / 李文等著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2001.7

(贵州本土文化. 2001)

ISBN 7-221-05513-0

I. 乌... II. 李... III. 彝族-火-崇拜-研究-贵州省
IV. B933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 051732 号

乌蒙圣火

著 作 人: 李 文 安文新

责任编辑: 莫贵阳 张 景

封面设计: 曹琼德

版式设计: 施德端

出版发行: 贵州人民出版社

印 刷: 贵阳宝莲彩印厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100千字

印 张: 4.875

印 数: 1 - 1000

版 次: 2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN7 - 221 - 05513 - 0/C·76

定 价: 5.80 元

· 内容提要 ·

火崇拜是乌蒙山区彝族独特的民俗，它渗透到彝族人民的节日、民间宗教、婚恋、人生的方方面面。让我们进入这一独特的文化氛围，去窥视彝族人民的精神向往，古朴的宇宙观及生命追求……

序

钟敬文

1987年我曾借赴贵州参加全国中青年民俗学术讨论会之机，去黄果树布依族聚居的地区看了看，2000年又参加了《中国民间故事集成·贵州卷》的终审工作，深感贵州这个多民族的省份，民族民间文化（包括民俗）很丰富，很有特点。贵州民协的同志们多年来在民间文化搜集、整理、研究等方面做了大量的工作，从20世纪50年代至80年代编印了《贵州民间文学资料》79集，在全国很有影响；后来出版了《贵州民俗论文集》、《贵州古文化研究》等书；1997年又出版了《贵州民间文化研究丛书》11册和《贵州民间文学选粹丛书》10册，我曾为该丛书作了序。我对贵州的民间文艺、民俗文化一直关注，也有感情。这次出版“贵州本土文化丛书”，贵州同志要我写序，我也很高兴。

民俗学者清理和研究民间民俗文化，可以用民俗科学的知识去教育国民，帮助他们了解自己的祖先曾经历了怎样的生活，历来中国人怎样看待这类问题，哪些是一般中国人认为可以变化的，哪些是不大变化的，从什么地方可以看出中国人的感情、价值观、思想观念、理想、信仰以及个体、集体与民族共同体之间的历史联系等等。

民俗文化也是凝聚一个民族的文化核心点。试想，生活在世界各地的海外华侨，他们的居住、饮食、服饰、语言都变了，但每年还要过春节。在过节的喜庆时刻，还要耍狮子、耍龙灯、放鞭炮、吃年糕，和国内的同胞保持一样的风俗习惯。为什么？如果国民具备了一定的民俗文化知识，就会认识到，舞狮子、耍龙灯，不只是艺术活动的形象，在舞狮子的行为里，还表达着十分具体的乡土感情，这就是中华民族的凝聚力。民族凝聚力这东西，一眼看去，没有钞票那么重要。当然，没有饭吃是不行的，但没有精神支柱，就是有了饭吃，也不过是动物而已。没有高尚的民族感情，就是物质享受再优厚，人也是寂寞的游子。这一点，我感到很重要。

在中国，上、中、下三层文化都很发达。但中华文化更大的文化金矿，在中、下层文化，即民俗文化之中。在数量上不但铺天盖地，异常丰饶，而且在质量上也到处呈现着耀眼的黄金碧玉。这些文化财富，是应该令我们的人民、我们的后代引以为自豪的。

贵州属西部地区，经济相对滞后，但民间文化蕴藏却极为丰富，这是贵州极大的优势，贵州的同志认识到了这一点，在新世纪的元年，再次推出一套《贵州本土文化·2001》丛书，把民间文化研究接连做成套书推出，能造成更大的影响，这个做法很好，这种精神值得赞扬。这套10余册的丛书，展现贵州各民族特殊的文化群落、特殊的民族婚恋、特殊的民间信仰和祭奠、特殊的民俗事项等。相信这套书对弘扬中华民族优秀文化，以及促进贵州文化资源开发，让国人和世界了解贵州都会起到好的作用。

2001年6月19日

目 录

导 语	乌蒙彝家.....	(1)
第一章	圣火中的涅槃与升华 ——丧葬中的火	(12)
第二章	娱神悦人的“撮泰几” ——“扫火星”	(28)
第三章	无火不成婚礼 无火不定终身 ——婚恋中的火	(47)
第四章	生存与火息息相关 ——生活中的火	(70)
第五章	火即是神、神便是火 ——祭祀中的火	(89)
第六章	有火则灵的巫术 ——巫术中的火	(102)
第七章	民族魂的异彩 ——火把节	(118)
第八章	结束语	(140)

导语——乌蒙彝家

本书将要向读者展示的是贵州彝族火文化的观念意识与独特事象。由于贵州彝族主要分布和生息于全省西北部的乌蒙山区，火在彝人心目中的地位和作用极为神圣，因而本书题名为《乌蒙圣火》。关于彝人与火的关系，无论就主观的依奉与客观的依存来说，都可以说是相生相得，正如诗人们所说，这是一个火的民族，不但有着火的历史、火的品性，而且这历史这品性又凝聚升华为火的文化、火的美学，形成了民族的个体特殊性，常令所见所闻者赞美称奇，叹为观止！彝族是我国西南地区人口众多的一个少数民族，据2000年全国第五次人口普查统计，人口达650余万，主要分布于滇、川、黔、桂四省区的楚雄彝族自治州，红河哈尼族彝族自治州、凉山彝族自治州、哀牢山区、小凉山区和乌蒙山区等地。虽然分布于贵州的彝族只有70余万人，不及全国彝族总人口的11%，然而由于彝族火文化的特点带有民族普遍性，透过本书亦可窥见全国各地彝族火文化的一斑。

《辞海》一书有词条说：乌蒙山“在云南省东北部和贵州省西部。东北——西南走向。海拔2,300米左右。1935年4月中国工农红军长征经此。”这简略数十字，不但说明了乌蒙山的地理位置，海拔高度，也告知其在当代人心目中的知名度。乌蒙山的海拔虽然不算太高，但它地处滇、黔两省毗连处的交通要冲，气势磅礴雄伟，曾是兵家必争之地，仅就红军长征途经和毛泽东的一句“乌蒙磅礴

走泥丸”就使得贵州彝族人民的这一生存环境和古代文明的摇篮更是名闻遐迩了。

乌蒙山系起自滇东北昭通地区边境，主脉纵贯黔西北威宁全县，迤逦向西南绵绵延伸入云南境内，直抵曲靖一线，在云贵高原中部像屋脊一样隆起，从中将云南、贵州两省隔开，但是无论在云南和贵州，乌蒙山区都是彝人世代生息垦殖的地方。

在贵州一侧，乌蒙山脉延伸至威宁境内后分为两支：一支过草海西侧，往东南经赫章北部，跨云南镇雄，横穿毕节、大方，抵金沙白泥窝大山为止。白泥窝大山海拔1,884米，隔着西洛河与起于对岸并横贯黔北的大娄山遥遥相望；另一支往东南插入赫章、水城、纳雍，在水城南端与横亘贵州中部的苗岭山起点为邻。这片土地在现今的行政区划上包括了毕节地区的八个县和六盘水市的水城县及钟山区，拥有面积三万余平方公里，人口六百余万人，分别约占全省总面积和总人口的11%和20%。在地理位置上覆盖了整个贵州西北部地区，历来通称黔西北。

乌蒙山区各县是贵州全境地势最高的地方，海拔多在两千米左右，其中的威宁和赫章两县属于一级高原。自然是山高水急，气候寒冷，日照少，霜期长，素称高寒山区，加上可耕地少，所供给养育的人口却呈反差比例数量甚多，使得贫寒景况越加突出，因而素来也是全省有名的贫乡僻壤，省内流传有俚语说：“威纳赫，去不得！”简直把乌蒙山区属于一级高原的这几个县视为环境可怖的区域，是一个不堪涉足和生存的地方。

可是，大自然对待乌蒙山区并不薄，作为生存环境来说，这里固然是山高土薄，气候寒冷，生存不易，但在另一方面，这里不但地表相应的物产很是丰饶，特有的景观也极为瑰丽，地下还蕴藏着丰富的矿产资源。今威宁、赫章两县和毕节县北部是彝族乌撒部的故地，彝文古籍有这样的记载：该部祖摩（君长之意）以领地境内四支主要山脉为准划分四个防区，并根据山形、植被和气候等特点分别

命名为雾霭缭绕的山脉、杨梅遍山的山脉、榛树覆盖的山脉和草场丰茂的山脉。乌撒部拥有“四大牧场”和“十一坝良田”，其中，“四大草场”就分布于这四支主要山脉。如果说这些描绘不过仅是乌蒙山系众支脉景象和植被的写意画，那么，彝文书籍对乌撒部九大则溪（所辖政区的彝语称谓）地理环境和物产的描述便真有工笔之效了。其具体的描述分别是：第一则溪建在绿竹荫荫的地方，第二则溪建在稻花芳香的地方，第三则溪建在松涛呼啸的地方，第四则溪建在山清水秀的地方，第五则溪建在四山巍峨的谷地，第六则溪建在荞花像彩虹盖地的地方，第七则溪建在杜鹃花簇拥的地方，第九则溪为乌撒部政权所在地，即中央则溪，强调风水，称为建在群星绕北斗的地方。乌撒部所拥的“十一坝良田”就分布于这九大则溪。可以说，彝文书籍上的这些描述，已经活生生地描画出了乌蒙山区地理和生态环境以及物产丰饶的景象：高高的山上有云雾缭绕，山岭上覆盖着松、杉、榛子、麻栎等针叶和阔叶乔木混合林，与山腰间以杨梅、杜鹃等为主的灌木相接，形成了莽莽苍苍的林海，林涛随风呼啸响遍山野。林木间断的地方常有绿草如茵的牧场出现，随处可以看见成群的牛羊。在众山之间还有一坝坝高山平原，种满了荞子、燕麦、洋芋等耐寒作物。在一条条山脉之间，有时不但可以看见狭长的谷地，还可看见宽阔的平原，那多是山清水秀的去处，两山斜坡上布满梯土，广种包谷和豆类。谷底里多是稻田，由于海拔低，小气候炎热，作物成熟早，入秋时总是满地稻花芳香。这景象，配合着那一处处绿竹掩映的人家，还真有高原江南的味道。直到今天，可以说乌蒙山区除了城镇外，多数地方大体还是这个模样。

大自然馈赠给蒙山区的另一笔物质和精神财富资源是一处处名山胜景，诸如有“高原明珠”美誉的威宁草海，乌蒙主峰海拔2,900米的赫章韭菜坪，人称天下第一洞天的织金打鸡洞和纳雍九洞天，以及名闻遐迩的黔西、大方百里杜鹃林带等等。就是蜚声中外的黄果树大瀑布，虽然仅是地处乌蒙山系的边缘，然而，由于该

地系彝文典籍有记载的彝族拉勒部故地，显然也是与乌蒙山区沾亲带故了。

乌蒙山区的地下矿产极为丰富，其中最负盛名而且具有重大开发和开采价值的，煤矿有水城煤田，纳雍和织金煤田，铁矿有赫章铁矿，铅、锌有赫章铅锌矿，都居全省首位，其中煤矿与盘县煤田和六枝煤田相邻，合在一起面积约为三千平方公里，地质储量约五十亿吨，被称为我国南方第一大煤田。此外，由于乌江北源六冲河和南源三岔河横贯全境，北盘江绕南部边境而下，这三条河水流急湍，落差较大，使乌蒙山区蕴蓄着丰富的水电资源，现今已在六冲河上建成了东风水电站，而在其上游正在兴建的洪家渡水电站，国务院总理朱镕基曾将其开工之日称为“正式揭开西部建设的序幕”，可以想见其在水电建设上地位的重要和规模的不一一般了。

不可否认，乌蒙山区这样的生存环境，由于高寒贫瘠，固然是穷，但却孕育着富庶的未来。

据彝汉文字史书所载，彝族起源于祖国西北，渊源与古氐羌人有关。后来彝族先民逐渐迁徙到西南各地，早在2000多年前（秦汉之前）就生息繁衍于四川的安宁河一带、金沙江两岸、云南滇池一带、哀牢山以及贵州的乌蒙山等地区。分布于滇东北和黔西北的彝族同属一个部族，首领为笃慕俄（汉文书籍称仲牟由或祝明），居住在滇东北昭通、东川一带。笃慕俄有六个儿子，分支后形成了武、乍、糯、恒、布、默六部。约在东汉和魏晋之际（公元一至三世纪），默部的一支越过乌蒙山向东进入贵州，在以今大方为中心的广大地区建立了水西部地方政权，布部的一支也在以威宁和赫章一带建立了乌撒部地方政权。两部的领地包括今毕节地区八县和六盘水市的水城县，实际上占有了整个乌蒙山区。两部中又以水西部领地最为广阔，占有大方、黔西、金沙、纳雍、织金等县全部和毕节、水城、六枝、清镇、修文等县大部或一部，面积近两万平方公里，在宋、元之际接受中央王朝封授为土司政权后，治城奉旨设在贵阳，可见

势力是多么显赫了。开基水西的君长(彝语“祖摩”的意译)是勿阿纳,系默部始祖慕齐齐的二十世孙。开基乌撒的是俄索,系布部始祖慕克克的二十四世孙。水西和乌撒两部兴起后的历史都甚为长久,直到清康熙二十七年(公元1686年),两部都因绝嗣后无人承袭部落首领和土司职位而同时终结,分别延续了六十五代和四十六代,约1500年左右。两部的历史虽然多有坎坷,时枯时荣,但是对于开发祖国大西南,促进民族经济文化的发展和繁荣,都曾经有过辉煌的岁月和业绩。尤其是水西,更是曾经光照过彝汉史册。水西的二世先祖济火(彝名齐齐火),蜀汉时因助诸葛亮南征有功,被封为罗甸国君。后来唐代的阿佩、宋代的普贵、元代的阿画,都因维护国家统一和促进民族与地方经济文化繁荣而享有盛名。元大德年间的女首领奢节,为反对朝廷暴政率领部族起义三年(1301—1303),直至抛头颅洒热血,又从另一方面表现了民族和自身的价值与光彩。明初的君长霭翠,因主动献地归附明廷支持统一,被明帝朱元璋封为贵州宣慰使司宣慰使,位居各宣慰之上,治城设在贵阳,这是以“贵州”二字命名贵州这样一个大政区的开始。霭翠之妻奢香佐夫理政时期作出了献粮通道支持明军统一云南的决策,代夫袭职期间率领部族开通了九驿(贵阳至毕节驿道,因沿途分设九个驿站而得名),又选送土官子弟进京入太学以及大兴农田开垦等等,功业卓著,死后被朱元璋钦封为顺德夫人,并派遣使臣专程赴灵前致祭,因而奢香成了历来史家公认的我国历史上杰出女政治家。与水西和乌撒开基的同时,布部的一部从滇东北跨过乌蒙山,东进至乌蒙南麓与苗岭北麓交界的贵州中部今安顺一带创建了称为“播勒”的地方部落政权,布部的另一部则南下渡过北盘江,在与乌撒为邻的今普安一带创建了称为“濮吐殊液”(又称于矢部)的地方部落政权。可以说:彝族虽然早在两千多年以前就已活动于贵州西北部,但不过是正式演出前的序幕而已,到了各部地方政权建立时才才算正式登上了贵州历史舞台。

水西、乌撒、播勒、于矢等各部进入贵州前社会发展已进入奴隶制社会，因而各部在贵州开基创建的地方部落政权，都是奴隶制社会的延续与发展。到了宋、元、明三代，封建中央王朝推行土司制度，各部在接受土官封职后，无论在政治、经济和文化上，外来影响都有所增多，更兼由于社会的稳定和经济的发展，都逐步进入了封建领主制社会。到清初实施“改土归流”（废除土官，由中央委任流官统治）改革后，各部不管是否还存在，所属领地都逐渐进入了封建地主制社会，只不过是仍有一些奴隶制社会和领主制社会的残留罢了。

由于起源和所属的部系不同，进入贵州后又长期分居各地，川、滇、桂等省区的情况一样，贵州彝族的自称和他称也不尽相同，自称主要的有纳苏濮、纳苏、聂素辅、聂素、格濮、阿多濮等，他称主要的有彝家、彝人、黑彝、白彝、红彝、甘彝、青彝等。在语言方面，就全国的情况来说，由于彝族居住区域甚为分散和广阔，方言分歧也相应较多和复杂，大体可分为金沙江以北、黔西北和滇东北、滇南、滇东南、滇西、滇中等六个方言区。贵州彝族语言属东部方言，即是前面所说的黔西北和滇东北方言。东部方言又分黔西北、滇东北和盘县三个次方言，乌蒙山区属黔西北次方言，其中原水西部和播勒部所属各地为水西土语，原乌撒部所属各地为乌撒土语，原于矢部所属各地为盘县次方言的盘南次土语和盘北次土语。各次方言和土语间虽有差别，但并不太大。在文字方面，彝族自进入阶级社会时即创造了文字，历史悠久，因此贵州彝族是带着文字来的。由于分布各地的区域广，各地彝族社会的具体情况不同，不但语言上产生了差异，文字也随之出现了分歧，致使川、滇、黔、桂四省区彝族文字现今差别都很大。贵州彝族在长期的运用实践和增创中，使得传统文字不断得到丰富、补充，功能逐渐完善，可以运用于著书立说、历史记述、文学创作、文契书写、传道授业等等社会生活的一切方面，从而得到了发扬光大。这种现象，在明清两代发展到了高峰，

现今存世的大量历史、文学、天文、医学、谱牒、方志等彝文古籍，多是在这期间创作的。其中如《彝族源流》、《洪水泛滥史》、《西南彝志》、《水西制度》及《水西全传》等都是极有分量的长篇巨著，如《西南彝志》就多达16卷，全书用五言诗体写成，长达四万四千余行，真是洋洋大观了。

彝族家庭由夫系为家族传承世系的夫妇及其子女组成，成员三至六人，有的两代或三代同堂，成员多达十多人，但现今已很少见。一般习惯是子女成家后就与父母分居，自立门户。每户以父为家长，掌管内外事务，儿子可以分得财产的一部分自立家业。每个家庭都有自己的家规家教。彝族有姓氏，彝语称“婁一”，汉族姓氏是表明家族的一个或两个（复姓）字，彝族“婁一”是表明家族的一组词，内容包括始祖名、家族发祥地等。“婁一”是识别家族、判断家族身份和地位贵贱的依据，实际上也就是彝姓，所以“婁一”相同即被认为是同宗共祖、同一家族，不能开亲联姻。“婁一”主要功能是表明家族，一般不冠于名字之上作姓名用。彝族取名字的依据是与“婁一”并行通用的父子连名制，父子连名制自然是父系社会的产物，到了家族社会便形成了记存家族世系的工具，因而每一个家族根据父子连名制都可以将世系追溯到始祖，又由家族始祖追溯到父系氏族或部族的始祖。由于祖名是神圣、不可遗忘和更易的，这种用父子连名以记存家族世系的方式虽经历史的洗磨仍准确无误，如水西部的父子连名世系：由于水西是默部始祖慕齐齐的后裔，从慕齐齐向上追溯31代就是父系部落始祖希孟遮，慕齐齐以后的世系，现据1985年整理出版的《大定县志》引述如下：

一世慕齐齐——二世齐齐火（即助诸葛亮南征之济火）——三世火阿得——四世得乌沙——五世沙乌穆——六世乌穆菊——七世菊阿糯——八世糯阿罗——九世罗阿杓——十世杓阿脉——十一世脉阿德——十二世德阿捨——十三世捨脉乌——十四世乌莫德——十五世莫德堕——十六世

墮阿委——十七世委烏所——十八世所比額——十九世比額勿——二十世勿阿納(始至水西)——二十一世納阿縱(分扒瓦)——二十二世縱阿卜——二十三世卜阿勺——二十四世勺阿妥——二十五世妥阿乍(水西、鎮雄分駐)——二十六世乍比五(分阿五)——二十七世五莫翁——二十八世莫翁說——二十九世說阿歹——三十世歹阿瓦——三十一世瓦額你——三十二世你阿扯(殺草僚)——三十三世扯阿住——三十四世住阿特——三十五世特阿都——三十六世沮阿叶——三十七世叶阿都——三十八世都阿扎——三十九世扎阿朵——四十世朵阿塔(分得額)——四十一世塔阿趣——四十二世趣六業——四十三世業阿風——四十四世風納志——四十五世納志主色(開基貴州)——四十六世主色阿更——四十七世阿更阿委——四十八世阿委阿是(分那額)——四十九世阿是隄那(分歸宗)——五十世隄那阿闊(分波卧、黔西、阿戶)——五十一世阿闊額業——五十二世額業沮區(分白勒)——五十三世沮區則額(分以世)，五十四世則額普額(分密支)——五十五世普額額則——五十六世額則隄杓——五十七世隄杓主載(阿烏迷)——五十八世主載額歸——五十九世額歸普色——六十世普色阿膩——六十一世阿膩阿糯——六十二世阿糯阿画——六十三世阿画乍俄——六十四世乍俄隄內——六十五世隄內隄贊——六十六世隄贊靄翠——六十七世靄翠隄弟——六十八世隄弟普貴——六十九世普貴那科——七十世那科白則——七十一世白則裸至——七十二世裸至龍鋪(因明賜水西安姓，父子連名終結)——七十三世安祚——七十四世安貴榮——七十五世安萬鑑——七十六世安萬鍾——七十七世安國亨——七十八世安仁——七十九世安疆臣——八十世安堯臣——八十一世安位——八十二世安世——八十三世安承忠——八十四世安坤——八十五世安勝祖。因安勝祖絕嗣无

人承袭水西部君长和中央王朝所封宣慰使土司之职，水西的族系至此终结，从开基水西的君主勿阿纳算起，共历世六十六代，若按每代二十年计算，应历时 1320 年。

到了明代，贵州彝族开始使用汉姓，一方面是由于中央王朝给彝族威势显赫的土官赐姓，不但使得本民族其他土司顺应效法引以为荣，而且影响及于民间，如明帝朱元璋赐水西土司为安姓后，乌撒土司也袭用安氏为汉姓，其他土司土目也开始用汉姓了。另一方面是到了清代由于应付政府的户籍登记和与外族交往的需要，民间也被迫逐渐使用汉姓。彝族使用汉姓多数具有任意性，或取彝姓第一个字的谐音作汉姓，或取彝姓的汉译的谐音为汉姓，或拜寄给汉族而跟随取用其汉姓，因而同汉姓并不一定同彝姓，同彝姓也不一定同汉姓，汉姓和彝姓都相同即被认为同一家族，反之汉姓虽相同彝姓并不相同，即被认为无血缘关系，可以开亲联姻。

以乌蒙山区为主的贵州彝族在衣、食、住、行方面的生活习惯，本来是与其祖居之地相同的，但是由于适应本地区社会环境（特别是对外交往）与自然环境（主要是气候、环境和生产）具体情况的需要，经历史的选择与重构逐渐形成了今天的形式和特色。

在服饰方面，《大定府志》有记载说：水西、乌撒彝族男子“剃髭而留髯，以青布束发，结髻向前如角状。短衣大领，袖长齐膝，腰系蓝裙。见酋长则披羊皮一方，以为礼敬。行则披毡戴笠，大布缠脚胫蹯草履”。“女子分发为二，亦用青布缠之，髻如盘大，银作梅花饰额，耳戴大环垂至颈。长衣大领，裙细折无数，用布三十余幅……又有方袍，以诸色帛为细方块，绣花卉鸟兽其上，连缀至方二尺为一幅；方袍用数十幅为之。其为衣前短后长，四周连缀。上开一孔，自头笼下，亦有里；其里，贫者用布，富者用帛。是袍也，加于衣之上惟新妇于初至之三日，衣之陪客，平时不用。”这种方袍又称披袍，实际上是一种礼服，由于后襟特别长，穿上后拖曳在地，必须有两人在后面牵起，因此显示出了一种高贵不凡的气派。这样的服饰与现

今四川凉山地区彝族大体相同。在近百年前，男性穿对襟短衣，有的地方上衣外面套布料或皮料无袖短褂，下缘有一周转包，胸前钉上两颗一组的若干组布结纽扣，俗称“搭搭”。下穿“八幅”大裙裤，除老年人头戴毡帽外，青年人包青布或白布头帕，呈圆盘状高耸于头上，使人显得格外魁伟和豪壮。女性上穿领口、袖口、肩部、胸部有布镶或线绣花纹图案的短裙衣，下面再穿三接头或五接头的多色百褶长裙，头上包白色或青丝头帕，脚穿超尖绣花鞋。近几十年来，无论男、女的服饰都与周边汉族大体相似，只有少数聚居地方，女性穿形状像旗袍的长衫，长衫托肩、领口、袖口和前后襟周边滚花，俗称“吊四柱”，头包青丝帕，腰束白布带和白布围腰，显得庄重而又秀丽。

饮食的习惯往往受着物产的影响乃至决定，由于不同地区的气候、地势、土质、水源等诸种因素有别，各地主食大不相同，一般说来高寒山区主要产洋芋和荞麦，自然多以洋芋和荞麦为主食；多数地区因气候或缺少水源等原因主要产包谷，自然就以包谷为主食；少数坝区和河谷地带虽然产水稻，但是由于稻谷经济价值高，农民宁愿节省稻米换取盐、布等工业生活必需品，也多以包谷为主食。过去在威宁龙待街子和勺甫一带地方，因海拔高度在 2000 至 2400 米左右，只能产洋芋和燕麦、荞子，因而流传有极为辛酸凄凉的民谣说：“勺甫龙街子，荞麦过日子，要想吃顿包谷饭，只等婆娘坐月子，要想吃顿大米饭，只等二辈子。”在菜食方面，豆类和青菜是常年不可少的，尤其是酸菜豆米已经成了每餐必有的传统名菜。鸡、猪、羊、牛肉是主要肉食，每家每年必杀一头过年猪，除过年外，主要制成火腿或腊肉供给全年肉油。吃猪肉讲求称心满意，因而以“砣砣肉”和“盖碗肉”最闻名。冻肉（用猪脚、尾等肉末冷冻成）和腊猪头是拜年的礼品，特别是到岳丈家拜年更是必不可少。来客后往往要杀鸡宰羊，鸡头、鸡腿和羊蹄都是敬客的上菜。在土司及土目等人家，还没有专职的厨事人员，形成了具有本家特色的传统筵