普米族

普米族现有人口42861人(2010年)。主要分布在云南省西北部高原的兰坪白族普米族自治县和宁蒗彝族自治县。云南普米族人口占全国普米族总人口的97.99%。

普米一词是普米语音译，本意为“白人”，是民族自称，与其自古崇尚白色、以白色象征吉利有关。1960年10月，国务院根据本民族人民的意愿，正式定名为普米族。

“白狼”羌的后人

从汉文史籍和本民族传说及民族学资料来看，普米族源于我国古代游牧民族氐羌族群。

根据历史文献记载，普米族旧称“西番”，源出古代氐羌族群。普米族先民原居于甘肃省南部和青海省东部，后来进入青藏高原的东部地区，并逐渐沿着金沙江、雅砻江南下。约在公元7世纪以前，他们已分布在今四川越西、冕宁、汉源、九龙及石棉等地，是当时西昌地区的主要民族之一。“白狼”羌是南迁诸羌中的一支，“白狼”是自称，即“布朗”，汉文古籍中称“笮”，宋明以后固定称西番。以“白狼”部落为首的部落联盟，是普米族形成的基础。本民族传说可以从另一个层面对普米族的族源作出印证。据普米族的传说，他们的祖先原来聚居在青藏高原，最早生活在昆仑山脉白雪皑皑的“崩崩木里瓦”的地方，是青海和甘肃、四川边沿一带的游牧民族，后来从高原地带沿横断山脉逐渐向温暖和水草丰茂的地区迁徙，南迁到四川邛崃山以西的大渡河畔。谙熟历史的普米老人，每逢节庆，总爱唱《贡嘎岭歌》，以表达对祖先的崇敬和对祖先生活故地的怀念。在送葬时所念的“开路经”里，普米人常把四川巴塘、理塘和贡嘎山作为祖先的居地和魂魄的归宿处。

唐宋时期，史籍中有关“西番”的记载很多。《宋史》记载，时人“如西番求良马以中市”，说明宋代时期，普米族和汉族以及其他民族有了密切往来。元朝是普米族形成的重要时期，元军征调大批“西番”人随军征战云南。元灭之后，留居在滇西北地区的“西番”各部，就是今普米族的主要组成部分。13世纪以来，普米族陆续迁入宁蒗、丽江、维西、兰坪一带定居下来。明朝时期，曾有普米族人被委任为土司之职，以后，逐渐被纳西族土司取代，普米族转变为其隶属百姓。

普米族源于古代氐羌，还可以从民族学和语言学角度得到证明。古羌人有尚白习俗，行火葬，普米族亦如此。东汉时期，白狼等部落曾向汉王朝进献《白狼歌》，是传世最古的羌族语言记录。近年来学者实地调查发现，《白狼歌》中出现的34个词，与普米语完全相同或略变异。语言学的研究证明，普米族是白狼古国的后裔。

普米族主要从事农业，90%以上的耕地是山地，水田很少，基本上处于自给自足的自然经济状态。农作物的生长在很大程度上依靠自然，所以产量很低。“春撒一片坡，秋收一箩筐”，就是这种落后状况的写照。

普米族原来就是游牧民族，擅长饲养和放牧，因此，畜牧业在普米族的生产生活中占有重要的地位。畜牧业主要饲养牛、马、骡、羊、猪、鸡、狗等。采集和狩猎也是普米族社会经济生活的组成部分。狩猎则组织三五人集体活动，多在农闲时进行。

普米族的手工业主要是对农副产品的加工，有纺织、皮革、铁器制造、酿酒、榨油、竹器编织等。宁蒗地区的木漆碗，制作精美，远近闻名。“苏理玛”酒是普米族特有的传统名酒。

普米族舞蹈

深山中的普米族孩子

舅权突出

普米族饮食以玉米为主食，兼食大米、小麦、青稞等。蔬菜种类较少，有青菜、萝卜、茄子、瓜类等。传统的食物加工方式有石头烤粑粑、羊胃煮肉、木桶煮食。糌粑面是普米族的传统食品，做法是将粮食炒熟，放在手碓或脚碓中舂成糌粑面，用冷水或开水冲食之。喝茶时可作点心，外出劳动、打猎、旅行时可随身携带。

普米族喜食肉，主要是猪、羊、牛、鸡肉，以猪肉数量为多。猪肉有新鲜肉、猪膘肉和腊肉，喜煮成坨肉而食。猪膘肉是普米人及摩梭人加工整猪的一种特殊方式，即将猪宰杀后，去骨及内脏，用盐和花椒做成腌肉，然后把猪皮缝起来，即成猪膘肉。因形似琵琶，故又名“琵琶肉”。食用时要一圈圈地切下来。猪膘的多少，往往能反映一个家庭的富裕程度。猪膘是普米人送礼的上等礼品。

普米人有喝茶的嗜好。一日至少三茶：早茶、中午茶和晚饭茶。有的人在临睡前还要喝一次茶，叫晚茶。一般是用一个小巧的茶罐，放入茶叶，用水煮成浓茶饮用，其味浓苦。

酒也是普米人喜爱的一种饮料，有烧酒和水酒。水酒类似啤酒，男女老少都爱喝，也是待客的必备之物，当地有“无酒不成话”之说，主人以将客人灌醉为体面事。

据明清史料记载，普米族历史上的服饰为男子编辫子，头戴藏式帽，佩刀披毡子，戴耳环，左手穿袖子，赤足。妇女肩披细缕发辫，多首饰，穿裙子，赤足。普米族的服饰以宁蒗地区保持传统较多，一般在13岁以前不分性别。

普米族的家庭和婚姻经历了由母系制到父权制、由群婚到一夫一妻制的发展过程。普米族家庭中的舅权很突出。舅权与父母等同，每年外甥要去舅父家拜年，甥儿女13岁行穿裤子、穿裙子礼后也要去拜见舅父，舅父要赠给衣服、饰物乃至大牲畜。舅父对甥儿女的婚姻有权干预，特别是甥女，舅家有迎娶的优先权。出嫁的妇女死后要先向舅家报丧，舅父披着白毡来吊，婿方要曲意奉承。

普米族非常重视对儿童的教育。对幼儿的教育包括劳动教育、习惯教育和品德教育等。而为少年举行成年礼仪是一次重要的社会教育。儿童年满13岁时，除夕之夜，按性别团聚在一起，通宵欢乐。待雄鸡报晓，立即返家。如是男孩，由舅父带他到火塘左前方，双脚踩在粮袋和猪膘上，右手握尖刀，左手拿银元，象征勇敢和财富。巫师祭祀毕，舅父为其换上短衣长裤，系腰带。如是女孩，则由母亲带到火塘的右前方，脚踩猪膘肉和粮食，左右手分别握麻线、耳环等饰物，母亲为其换上麻布上衣和褶裙。换装后要向灶神、长辈叩头，亲友赠与牛、羊、饰物，表示祝福。

普米族有自己的节日。主要是大过年、大十五节、绕岩洞、转山会、尝新节等。大过年是普米族最隆重的节日，一般过三天至半月。在宁蒗，以腊月初七为岁首，而兰坪和维西则在正月过春节。兰坪一带有杀年猪宴亲的习俗，不论来客多少，总要馈赠每人一份火烤肘肉和一碗骨头汤，以示“亲如骨肉”“情同手足”之意。腊月三十晚上，由男家长主祭“门神”，敬“锅庄”，然后全家老小围拢火塘吃团圆年饭。大年初一清晨，各家以供品祭锅庄，祭龙潭。宁蒗普米族在除夕之夜，先要放火炮三响、吹海螺，在锅庄上供猪头。次日，上屋顶祭房头，取新水。春节期间，普米族同一氏族的人邀约集体上山放牧，共同聚餐，各家带去丰盛的菜肴。青年男女要举行赛马、打靶、赛跑、摔跤等多种娱乐活动。

大十五节是宁蒗普米人过的一个节日。时间在腊月十四日。届时，人们穿着鲜艳的新装，上山露营，举行篝火晚会。次日绕“嘛呢堆”祈祷求福，青年男女尽情地唱歌、跳舞，谈情说爱。

普米族是能歌善舞的民族。凡遇婚、丧、节日，都举行“对歌”比赛，歌词包括劳动生产、婚、丧、宗教等方面的题材。民间舞蹈种类繁多，内容十分丰富。既有自娱性与交际性的舞蹈，还有崇拜英雄、自然、祖先神灵的祭祀舞和丧葬舞，舞步刚健明快，并配以优美生动的曲调。跳锅庄是普米族传统的舞蹈形式，一般是傍晚时在院内或场坝上举行。跳舞时，总要在中间燃起一堆火，与室内的锅庄相似，所以叫跳锅庄。跳舞时无论男女老少都加入舞蹈行列，往往跳至深夜不知疲倦。

普米族创造了许多想象丰富、优美绚丽的民间文学作品，其中神话传说数量比较多，时代也比较古老。普米族的民间诗歌以体裁广阔、曲调多样、富有浓郁的生活气息和广泛的群众基础而远近闻名，是名副其实的诗与歌的统一。其诗歌可以分为习俗歌、山歌、苦情歌和欢乐歌等几大类。

普米族婚礼

◎TA说民族

普米情结

□和建全（普米族）

在云岭高原的崇山峻岭之中，星罗棋布地分布着一座座小山村。其村落规模不大，少则二三十户，多则一百来户，极富特色的传统民居木楞房默默点缀于青山绿水之间，古朴优雅，温馨宁静，给人以人间仙境般的感受。每户屋顶都插着七彩的经幡，像彩色的旗帜迎风招展。尤为醒目的是村口白色的天香塔，用青石砌成，高约数米，是人们每天清晨烧香祈福的重要场所，成为普米村落的标志，向过往的路人默默显示着村落浓郁神秘、别具特色的文化氛围。这就是我魂牵梦绕的美丽家园——遥远的普米山村。

我的先民为远古时代居于巴彦克拉山脉周围的古羌人，曾是一个骁勇的马背民族，我为此而深感自豪。为寻找更适宜生活的家园，先民便不断南迁，从而踏上了充满艰辛与坎坷的漫漫迁徙路。其迁徙路线之远，历时之久，可谓世所罕见。我曾看过一部影片叫《东归英雄传》，印象深刻，难以忘怀。我想电影中所描写的场景和普米族祖先迁徙的历程应该类似。在历时近千年、延绵上万里的大迁徙中，先民们以其惊人的毅力和超凡的智慧，顽强地传承了本民族的传统文化。

普米的文化不仅自成体系，而且博大精深。尤其是普米的民间文学及音乐、歌舞、戏剧等民间艺术，丰富多彩，让我从小耳濡目染。普米民间有句俗语：会说话就会唱歌，会走路就会跳舞。音乐舞蹈在普米民间的普及之广可想而知。普米族的叙事长诗《只呆木南》在民间家喻户晓，生动记录和反映了天地起源、人类发源及独特的宇宙观，体现了普米先民崇尚文化、天人合一、团结和谐的思想内涵和理想追求。

普米民间宗教韩规教是普米文化的重要标志和集大成者。韩规教的内容包罗万象，充满了神秘色彩，涉及天文、历法、历史、地理、哲学等诸多领域，让接触到它的学者们叹为观止。其散存于民间的口授经即多达1000多卷，成为极其珍贵的史料。而自然崇拜是韩规教中一个极富特色的重要内容，体现了普米先民敬畏自然、天人合一的朴素宇宙观，引起了有关专家的浓厚兴趣。韩规文化强调人与自然的和谐共融，认为否则会遭受报应。普米人家每村每户都有自己的神山、神泉，严格禁止砍伐神山上的树，污染神泉的水。正是这种感恩大自然、敬畏大自然的理念，才使普米族居住的地方一直保留了山清水秀、环境清幽，景色如画的景致。而传承和弘扬这一理念的举措，最有代表性的就是民间至今保留的每年农历正月或七月举行的“念达争”封山仪式。这个仪式由宗教师韩规主祭，以家族和村为单位参与，其场面壮观，仪式繁琐而庄重，以表达人们对大自然的敬畏之情。

历史演进到今日，包括普米文化在内的许多传统文化已面临日益濒危的困境，传承和弘扬这些优秀的传统文化已成为当务之急。

时光变迁，岁月荏苒。历经数千年的沉积，以韩规文化为代表的普米族传统文化像尘封多年的陈年老酒，越久越香，历久弥新，散发出独有的魅力。因其独特性、唯一性、濒危性，包括韩规文化在内的多项普米族独有文化被列入省市级非物质文化遗产名录，这是令英勇而智慧的先民所未曾料到的荣耀，也是当代普米族人的骄傲。

普米族聚居的山村

获得新生

1949年，中国人民解放军相继解放了丽江、兰坪、宁蒗等县，普米族从此获得新生，进入了社会主义新时期。

为了保障普米族在政治上的平等地位，使普米族人民享有民族自治的权利，国家自1954年开始在普米族地区建立民族乡，1987年11月又正式批准建立兰坪白族普米族自治县。党和政府还十分重视普米族干部的培养和使用，一些干部或成长为普米族地区的主要领导干部，或当选为全国人民代表大会代表。改革开放以来，随着党的民族政策进一步落实，更多的年轻普米族干部迅速成长起来，从而更好更充分地保证民族自治权利的行使。

中华人民共和国成立后，普米族人民在党和人民政府的领导下，依靠组织起来的集体力量，发展生产，经济建设取得了前所未有的进步。普米族人民积极兴修水利，进行农田基本建设，极大地改变了牦牛山区贫困落后的面貌。

普米族地区丰富的矿产资源更为经济社会发展提供了得天独厚的有利条件。国家在兰坪探明储量达1645万吨的特大铅锌矿床，其中铅的储量占世界已知储量的1/6，锌约占1/3，居世界第二位，中国第一。1998年12月，多家单位联合组建了兰坪有色金属有限责任公司，成为国内外具有较强竞争实力的大型铅锌联合企业。2005年8月，中国四大铅锌生产基地的兰坪20万吨电解锌项目一期工程正式竣工投产。该项目标志着普米族地区经济产业逐步走上了现代企业之路，在一定程度上提高了普米族人民的生活水平，带动了其他经济产业以及文化产业的发展。

普米族地区的文化教育事业也有了前所未有的大发展。中华人民共和国成立之初，党和国家就在普米族地区开办了一批初级小学，进入上世纪70年代，各级各类学校的设置和布局日趋合理和完善，基本上每个普米族村寨都设立了初小和联片高小，多数乡镇建立了中学。2005年与1990年相比，文盲率下降21.20%。

改革开放尤其是实施西部大开发以来，普米族地区的民族文化保护、抢救、挖掘、开发工作取得了很大的成绩。2003年，兰坪推出了“东方情人节”——普米族万人情歌盛会，有力地宣传了普米族传统文化。普米族文学艺术也得到了蓬勃发展，涌现了一大批本民族优秀的作家、诗人，出现了诗歌《啊，泸沽湖》和大型音乐舞蹈史诗《母亲河》等一大批优秀的普米族艺术精品。

（摘自《民族问题五种丛书》之《中国少数民族》卷，**苗春**编辑整理）

普米族著名歌手茸芭苹那