

民俗巡礼

家乡喜洲的火把节



往年喜洲火把节民众点燃火把。

□ 严镇成 文 / 图

在家乡大理喜洲，有一种说法：“火把节和火把果变红，火把节就到了”。

记事后，就听大人们讲，为纪念柏洁夫人，每年农历六月二十五，白族都要过“火把节”。

说到白族火把节的由来，既沉重神奇，又让人遐想。

唐天宝年间，南诏吞并五诏，这是白族历史上的大事。此前，洱海地区部落林立，“各姓分散，不相统一”，后逐步形成六大部落联盟，史称“六诏”。可六诏各据一方。其中的蒙舍诏在南方，故称南诏。相传在唐开元年间，南诏势力日趋强大，南诏王皮罗阁一心想吞并其他五诏，因而，在今天的巍山修建起一座松明楼，邀同祖的其他五诏主在农历六月二十五日赴宴祭祖。

邓颖超夫人柏洁夫人是位贤良美丽的妻子，她知道丈夫此行凶多吉少，便极力劝阻。但诏主迫于压力，最终还是挥泪而别前往。行前柏洁夫人急中生智，给丈夫戴上了金手镯。

果然，“笙歌召会松明楼”，五诏主如期而至。皮罗阁席间借故离去，命人点燃松明楼，五诏主葬身火海。柏洁夫人闻讯，悲痛欲绝，星夜赶到手创残垣，致双手鲜血淋漓，幸有金镯为信，才辨认出丈夫的遗骸。

南诏王得手后，即派兵攻占各诏，并想强娶柏洁为妻。当邓颖超被强攻时，柏洁夫人誓死抵抗，城破后她便投入洱海殉节。从此，白族人民每年都要举办隆重而盛大的火把节以作纪念。

火把节，喜洲白语叫“耐哇唔”。喜洲的火把节久负盛名，既热闹又极富特点。往昔的这一天，古镇的几个街口都要烧大火把，近些年集中在九坛神庙前和正义门前两个广场开展活动。

大火把高约15米，直径约1.5米，用篾片把干透的细竹、松明、麦秆捆扎在长树干上，竖起高如巨塔。火把上下用琳琅满目的小彩旗、火把梨、火把果、海棠果及各种花草装饰，花花绿绿，极为好看。

火把上插有一个大“升斗”，其寓意风调雨顺、五谷丰登。“升斗”上下分三层，用竹扎的骨架糊纸而成。每层状似倒置的“量米升”，四面有彩色的“八仙庆寿”“福禄寿喜”等图案，顶端是金光闪闪的方天画戟。上面还装饰有“猴子挂印”“松鹤长春”“连升三级”等剪纸和彩旗。各种饰物栩栩如生，集白族的扎幡、剪纸、彩绘为一体。

竖火把有讲究，要请德高望重的老人们敬祭后，方奏响唢呐锣鼓，在热烈喜庆的气氛中由青壮年们竖起。这既展示一方民众的精神力量，又昭示火把带给人们的吉祥幸福。

由于各家各户要自备好小火把和小“升斗”，节前几天，古镇的街场就开始卖小火把了。大小街巷仿佛变成了火把的世界，那到处都是色彩斑斓的“升斗”景致，令人难忘。

火把节这天，家家户户都要宰鸡、买肉、摆酒席。晚宴后，各家老幼便拿起小火把涌向火把所在的广场，还要争先恐后地沿火把绕三圈，以求平安。

傍晚时分，人们里三层外三层地围着大火把，人山人海。当夜幕降临，简洁而庄重的仪式便开始了，人们从本主庙讨来火种，由一位长者焚香、敬酒、拜祭，礼毕即点火。

随之，唢呐、锣鼓响起，鞭炮齐鸣，广场一片欢腾。霎时，火把顶端火焰熊熊，人们手里的小火把也相继点燃，大家都沉浸在节日的欢乐之中。

火把在燃烧，待大火把“升斗”烧得摇摇欲坠时，就有人不顾烟火燎，顺火把攀

杆而上，去争夺“升斗”上的方天画戟，场面惊心动魄，好不精彩！

争夺者，一般为新婚的新郎和缺嗣的家庭，谁抢到谁谁交好运，预示早生贵子。但夺得画戟的人家要负责来年“升斗”的费用和承担制作大火把的部分开支。

在抢“升斗”的同时，大家要争相去抢掉落的火把梨等水果，有说它会带来好运。

抢“升斗”把活动推向高潮，全场沸腾。之后，人们便用大火把作火种，燃起自家的小火把，三五成群回家打火把。

一路上，天真活泼的小孩不时向小火把撒松香面，用喷溅起的一串串火花向人们祝福。到家后，各自在房前屋后和畜厩等处用火把“打”一下，再擎着火把去自家田园沿埂走一圈，以求避邪除魔、五谷丰登、六畜兴旺。

火把节传统而古老，扎根在白族人民心中，至今方兴未艾。但随着经济社会发展，现在各家各户不再养马，故而喜洲火把节赛马活动已经消失。原来，烧火把前人们要先看赛马，以纪念当年柏洁夫人策马救夫的英勇精神，展示民族奋勇争先的传统。

如今喜洲游人如织。火把节这天，不少游客和老外来早来到现场和当地人一起过节。他们举着火把，兴高采烈地加入到狂欢的人群中，且歌且舞，好奇和兴奋让人乐而忘返。

每每到火把节，家乡火把节的情景历历在目，无尽的乡愁油然而生，对家乡的眷恋更是涌上心头！

生活笔记

宇庭：在七宣村的城市放牧者

□ 张美华

一扇木质双开门，门口一侧摆放着一个老式的木柜，木柜里种着一棵藤状的月季，月季开得正盛。另一侧靠近村间的主干道，砌了半截土墙。土墙上，几盆小绿植葱茏生长，一盆小番茄晶莹剔透，如珠似玉。

门里是一个四合院，简约时尚又不失古朴，这就是宇庭瑜伽小院。小院的主人叫宇庭，原名王梦龙，安徽砀山人，从事瑜伽教学及培训12年，全美瑜伽联盟RYT500小时认证教师，国家健身瑜伽一级裁判员，国家健身瑜伽初级阶段官，国家健身瑜伽高级教练员。多年游学印度，曾跟随多位国际知名瑜伽大师学习。擅长印度传统瑜伽、艾扬格瑜伽、传统流瑜伽、元素流瑜伽、小班主题特色课程设计、功能性教练培训课程、运动功能解剖、运动损伤修复、私教定制等瑜伽流派及课程。

2023年8月底，源于对大理的向往，在浙江台州工作的宇庭，偶然在小院上看到大理祥云七宣村的乡村CFO赵勇志对七宣村的推介。古村落、神秘的巫神文化一下子吸引了他的注意。他想：在城市生活累了，可以尝试过一种隐居的生活，做一个城市放牧者，不如去七宣看看吧。

到了七宣以后，宇庭感受最深的是村子非常的小，非常的安静，和瑜伽亲近自然、回归自然的理念非常契合，与他心目中想要的生活非常接近。宇庭内心一直想要寻求一种安静、自由、没有束缚、有人情味的生活，而这一切，他在七宣找到了，就在七宣停了下来。

在七宣，宇庭接触了很多村民，每个农户家他几乎都去吃过饭。七宣的村民非常热情、淳朴，在宇庭心里，七宣是一个非常有情味的村子。他发现，七宣每家每户外都不关门。在这里，根本不需要去防备任何人，人和人之间那种信任感、安全感是在城市里非常稀缺、感受不到的。

他相中了现在的这个小院子。他用心去装修装饰院子，事事亲力亲为。训练室、学员宿舍、卫生间、公共

空间……大概经历了五个多月，宇庭瑜伽小院才大致装修完，现在还在不断的修饰完善当中。

一边装修，宇庭一边在做线上的教学。他也做直播，来到七宣村后，他新开通的一个大号现在已经快到2万人的粉丝了。直播间的人数也很多，现在基本上在线一节课人数是稳定的，有200人左右，多的时候有400-500人。

尽管宇庭瑜伽小院还没有完全装修好，可已经陆续有全国各地的学生到这里来学习了。到现在为止，每个月大概有2-3期、20到30人到村学习。

一群同频共情的人在深山中的小院里学习、培训、旅居，相中的是七宣村淳朴的环境。他们愿意大老远乘飞机飞到昆明，转到祥云，再来七宣这个“世外桃源”。他们忽略了长途跋涉的辛苦，只因为这里就是他们内心想要体验、想要感受的地方。

幽静的小院给学员们提供了一个绝佳的居所。吃的是原生态的食材、应季的果蔬、后山捡拾的野生菌、土鸡……没有课的时候，学员们可以尽情在村子里漫步。一条鹅卵石铺就的小道干净整洁，高大茂密的核桃树随处可见；一株老槐树斜倚在小院背后的围墙上，满树繁花，一串串槐花就像一只只振翅飞翔的白蝴蝶，又像万千扑闪着大眼睛的星星，不时有花儿从树上款款落下，铺了一地。这一切，都是他们喜欢的。

云乡书苑、非遗传习所、文化空间、龙潭康养步道，一圈溜达下来，不仅放松了身体，还放空了心情。没有复杂的人际关系，没有市侩，也没有相互间的戒备。住在七宣的日子里，学员们过着恬静、淳朴、对等的日子。

还有两个月，宇庭来七宣就满一年了。他在七宣传统的哑巴节盛会上，与彝家人一起载歌载舞；平时学着说当地的彝家话；已会说一些简单的词句，还认识了很多七宣村的、河西村的、大营村的、镇上卖菜的……在他心里，七宣就是他的家，心安即归处。

美食地理

云龙土鸡菌子火锅

□ 铜国富

又到菌子飘香时节，随着雨水的滋润，野生菌开始大量生长、上市，又开启了一年一度的野生菌盛宴。

云龙县盛产各种野生菌，采摘野生菌、品尝野生菌是云龙人民一年一度的盛事，年年相约，年年相惜，不负流年，不负大自然的恩赐。

云龙县境内野生菌品质优、数量多、产量高。主要有青头菌、麦杆菌、见手青、奶浆菌、干巴菌、牛肝菌、刷把菌、冷菌、鸡油菌、羊肚菌、黄罗伞、虎掌菌、大红菌、木耳、香菇、猴头菇、老人头菌、松露、竹荪、鸡枞、松茸等。

采收、售卖野生菌，是群众一年中的重要收入。野生菌上市时，很多群众起早贪黑，劳心劳力进山采收野生菌，当天采收，当天售卖。云龙县牛肝菌每天有数十吨从山间各个角落流向市场，流向全国各地，成为人们餐桌上的佳肴。采收野生菌看似简单轻松，实则非常艰难。采收菌子要披星戴月、翻山越岭、爬坡蹿水、披荆斩棘，历经蚊虫叮咬、蛛丝缠绕、芒刺扎人，常常一身汗水，一身疲惫。

野生菌味道鲜美，营养价值高，含有多氨基酸、矿物质、维生素，富含人体必需的蛋白质，同时具有提高免疫力、抗细菌和抗病毒、调节血糖、降低血脂的辅助功能，深受人们喜爱。

野生菌的吃法有很多种，主要有烹煮、煎炒、烧烤、凉拌等。云龙最常见的吃法有炒和煮两种。炒的方法简单方便，就是用猛火爆炒，加上大蒜、干辣椒即可。炒野生菌重点要把握好火候，要炒透炒熟，方可食用。

云龙人最热衷的经典吃法是菌子火锅，这是吃菌子的首选吃法，是吃菌子的最高层次和境界，只有吃菌子火锅才不负菌子季节，不负天地之恩，不负朋友之情。菌子火锅选用的菌子主要有牛肝

菌、青头菌、麦杆菌、刷把菌、木耳等，大部分野生菌都可以同时一起煮。菌子火锅的食材极为讲究，除野生菌外，食材还有本地土鸡、诺邓火腿、豆腐肠、油粉皮、豆腐、白菜、土豆适量，也可以搭配上山药、百合、午餐肉等。

菌子火锅的煮法遵循一定的程序，土鸡、火腿、豆腐肠先煮熟，然后把菌子放入锅中，一起猛火煮二十分钟就可以大功告成了。菌子火锅是一锅大杂烩，味道极为鲜美、纯香。菌子的清香，火腿的醇香，鸡肉的鲜香，融合在一起，香飘四溢，无以言表。

吃了菌子火锅，口齿留香，意味未尽。山水有大美，四季皆安然，云老年年岁岁有菌子，情深义重一火锅。

我州4位作家作品受邀参加云南省少数民族作家作品研讨

本报讯(记者 王晓云) 7月16日，由云南省作家协会、云南省文艺评论家协会、云南文学艺术家协会联合主办的第二届“精品云南·筑梦未来”云南省少数民族作家作品研讨会在云南省文联召开。我州作家马碧静、一苇、北雁和左中美4位作家作品受邀参加研讨。

大理的少数民族文学创作，是大理文学繁荣的一张亮丽名片。多年来形成了一支包括老中青各少数民族在内，结构合理、梯次完整的作家队伍，涌现出了那家伦、张焰锋、张乃光、杨泽文、纳张元、李智红、李达伟等一系列少数民族作家，成为全州文学事业发展繁荣的骨干力量和重要组成部分。

在交流讨论环节，来自全省各大高校的文艺评论家对全省39部少数民族文学作品进行了精彩点评。中国评论家协会会员、大理大学教授农为平认为，马碧静的小说集《带你去看秋天的稻穗》在艺术手法上实现了三个背离：一是标题与内容的背离。标题温暖、温润、温情，内容却是冷峻、理性，写的是社会大背景的变迁下，直面社会问题、世事百态，塑造出各种小人物的群像；二是民族身份与小说题材的背离。作者并未将写作禁锢在仅表达自己民族的层面上，而是单刀直入、直赴生活现场，写的是人、人的生存困境和生命本身的质地；三是传统与现代的背离、交融与相互关照，使小说具有了多重解读空间与意义。

中国作家协会会员、云南师范大学教授朱曦认为，一苇的长篇报告文

学《爱如长风》是一部思想意义很深、艺术价值很高的优秀作品。作者以非虚构的方式，在“低调”的言说中，冷静地书写李桂科医生治病救人、帮扶弱者的可贵品质，赞美不平凡的医者仁心，记录了一群需要生命拯救、物质帮扶、精神鼓励、人格尊严的麻风病患者的生活。作品有着感人至深的思想意义，有着巧妙的结构艺术，真实自然，朴实无华，是一部充满大爱、浩气长存的精品力作，值得认真品读。

云南师范大学副教授、文学博士李直飞说，北雁的《洱海笔记》有着“写尽一切”的雄心壮志，堪称洱海调查的“杂记”，更是作家创作沉甸甸的里程碑。作品融日记、新闻、笔记、杂感于一体，揭开了洱海斑斓而庞杂的一面，然而这看似庞杂的文体，到处充斥着温暖的人文关怀，并从中可见作家对洱海之美的深度迷恋，对洱海周边传统生活方式的——挖掘，对现代性及洱海污染的忧思，文字中有一种直指人心的追问。

李直飞同时说道，左中美的《山河记》是一部对云南山水、人文、历史的重要考证，作者在山河大地间轻盈飞翔，在不急不慢的讲述之下，苍山崖画、茶叶、木雕、古镇等各种景象跃然呈现。在阅读中我们各种发现，左中美是个才华卓著的作家，她用充满抒情的笔调，穿越历史时空，纵横云南山河大地，让一本厚重的散文集充满了诗意的唯美，这与作者“穿越历史”营造诗意氛围、充满温度的人文关怀及诗歌语言的运用密不可分。

中国作家协会会员、云南师范大学教授朱曦认为，一苇的长篇报告文

学《爱如长风》是一部思想意义很深、艺术价值很高的优秀作品。作者以非虚构的方式，在“低调”的言说中，冷静地书写李桂科医生治病救人、帮扶弱者的可贵品质，赞美不平凡的医者仁心，记录了一群需要生命拯救、物质帮扶、精神鼓励、人格尊严的麻风病患者的生活。作品有着感人至深的思想意义，有着巧妙的结构艺术，真实自然，朴实无华，是一部充满大爱、浩气长存的精品力作，值得认真品读。

云南师范大学副教授、文学博士李直飞说，北雁的《洱海笔记》有着“写尽一切”的雄心壮志，堪称洱海调查的“杂记”，更是作家创作沉甸甸的里程碑。作品融日记、新闻、笔记、杂感于一体，揭开了洱海斑斓而庞杂的一面，然而这看似庞杂的文体，到处充斥着温暖的人文关怀，并从中可见作家对洱海之美的深度迷恋，对洱海周边传统生活方式的——挖掘，对现代性及洱海污染的忧思，文字中有一种直指人心的追问。

李直飞同时说道，左中美的《山河记》是一部对云南山水、人文、历史的重要考证，作者在山河大地间轻盈飞翔，在不急不慢的讲述之下，苍山崖画、茶叶、木雕、古镇等各种景象跃然呈现。在阅读中我们各种发现，左中美是个才华卓著的作家，她用充满抒情的笔调，穿越历史时空，纵横云南山河大地，让一本厚重的散文集充满了诗意的唯美，这与作者“穿越历史”营造诗意氛围、充满温度的人文关怀及诗歌语言的运用密不可分。

中国作家协会会员、云南师范大学教授朱曦认为，一苇的长篇报告文

《大理州文庙书院匾联诗词碑文集萃》首发

本报讯(通讯员 郭锋) 2024年7月21日，由云南人民出版社出版的《大理州文庙书院匾联诗词碑文集萃》一书在大理苍山饭店举行了首发式。云南省孔子学会、云南人民出版社、大理州相关部门领导及部分企业家代表等80多人参加会议。

该书从2019年初组建编委会后，20多位孔子学会的专家学者，陆续走进相关村寨，访名贤，细采写，精拍摄，随后又反复核实，认真修改，并广泛征求各方意见，历经10多次的修改完善，最终完成全书。

该书全面、系统、完整地记载了全州38所文庙、108个书院的情况，共收集匾额358帖，碑文90幅，诗词86首，照片256幅。

大理美



位于巍山县南诏镇文笔村的文笔塔。(摄于7月13日)

文笔塔又名白塔，位于巍山古城南边的南诏镇文笔村，始建年代不详，清乾隆五十二年(1787年)重建。文笔塔属九级方形密檐式砖塔，高25米，底边宽5.1米，为风水塔。塔门开于北面，门额有“岳峙渊亭”大理石匾，塔身各层四面设龛，一层各置一佛像，塔顶安铜质宝顶。1981年被公布为巍山县文物保护单位。

[通讯员 张树禄 徐文才 摄]