

# 浅析彝族传统农耕文化中的苦荞文化\*

马史火

(西昌学院 预科教育学院, 四川 西昌 615022)

**【摘要】**彝族传承着别具特色的农耕文化,苦荞文化是彝族传统农耕文化中的重要组成部分。苦荞麦是彝族人日常生活中重要的粮食之一;在长期的生产实践中,彝族人总结了苦荞麦生产的习俗和经验;在彝族节日、婚丧嫁娶、祭祀鬼神等民俗活动中,苦荞麦往往也是不可或缺的物品;苦荞麦可食可药,具有很好的医疗保健功效和巨大的市场开发价值。

**【关键词】**彝族;农耕文化;苦荞文化;医疗保健;市场开发

**【中图分类号】**C95 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1883(2013)04-0077-03

我国彝族主要居住在云贵高原和青藏高原东南边缘横断山脉峡谷区,以及四川盆地西南边缘,往往是海拔在2000米以上的无污染高寒山区或半山区。地势西北高,东南低,地表起伏大,地形崎岖。以山地为主,约占总面积的80%以上。山脉纵横,沟壑交错,坡多坝少,光照资源充足,适合从事农业和畜牧业生产。农业生产在彝族社会传统经济中占有重要的地位,农作物有荞麦、燕麦、玉米、马铃薯、大麦、小麦、水稻等等。其中,苦荞是彝族人民最为喜爱的主要食物之一,也是彝族地区种植历史最为悠久的农作物之一,据《西南彝志》记载,公元前二世纪彝族从原始的部落社会进入奴隶社会,由游牧走向定居生活,那时便开始种植苦荞,一般春秋两季均可收成。荞麦不仅是节庆、婚嫁、丧事及接待宾客时的主食;在祭祖、祭祀供品中同样不可或缺。彝族人民世代在此生产劳作,繁衍生息,凭借这里的多彩的自然环境、丰厚的物产资源,用勤劳的智慧传承着别具特色的农耕习俗,而苦荞文化则是这一传统农耕文化的重要组成部分。

## 一、苦荞麦在彝族人日常生活中的重要地位

苦荞,云南楚雄彝语叫“作兹麻”,四川凉山彝语则称“嘎诺”。彝族是最早种植苦荞的民族之一。大多数彝人聚居地的气候和土质都适合栽种苦荞麦,苦荞的产量和营养价值又高于甜荞,所以苦荞在彝族地区种植最广泛,是彝族人赖以生活的主粮。

苦荞一般都产于高寒山区,因此绿色天然,纯净无污染。苦荞不易被虫蚀,食用方法多,荞粑、烙饼、烧馍、煎饼、荞米饭、疙瘩饭、汤丸子、糊羹、凉粉、扎扎面,等等,根据个人爱好,可与四季豆、洋芋、小麦、大米、圆根、蕨粉、白蒿等多种食材搭配食用,而且制成熟食后不易变质。因此,苦荞颇受彝

族人民喜爱,被誉为“五谷之王”。在楚雄彝区流传着“五谷杂粮,苦荞为王”的说法。凉山彝族文献《荞麦的来源》中则记述道:“人在社会上,母亲位至尊;各类庄稼中,荞麦位至上;荞麦作物中,苦荞位居首,甜荞位居后。”可见苦荞在古代彝族社会生活中的重要性。

在彝族同胞间还广为流传着这样的俗语:“吃了荞粑粑,翻山越岭也不累。”“吃了荞粑粑,喝酒都不怕。”“吃了荞粑粑,牙齿洁白也整齐。”“多吃苦荞粑粑,姑娘长得象朵花。”生动地说明了苦荞麦食品的优越性,小伙子吃了耐饥饿,下地耕作有劲,上山打柴有力,而且喝酒不易醉,姑娘吃了还可以有美容的功效。

彝族人还用苦荞麦酿制成杆杆酒或者白酒,在过节时(火把节、彝族年),举办红、白喜事或者贵客来临时饮用。苦荞麦酿制的白酒和杆杆酒,饮用后头不疼,胃不闹,很受彝族人民喜爱。

## 二、苦荞麦的主要生产习俗和经验

彝族是较早种植荞麦的民族,彝族传统家庭十分重视对子女进行苦荞麦种植技术的传授,积累了丰富的生产习俗和经验。

1.苦荞适宜生长在向阳、滤水、通风条件好的缓坡地,所以,荞地的选择比较讲究光线、水份、坡度等因素,云南彝族民歌《高山顶上种荞去》就充分反映了苦荞所适宜的这种生长环境。择荞地是种荞的第一步,每年各户都要精心选择合适的荞地,一般都在村际范围内选择。在彝族居住的高寒地区有许多轮歇地,若找到了一块条件好的轮歇地时,就在地脚的左、中、右三点上,先用镰刀把杂草割开五尺,用锄头挖翻三尺,把割来的杂草堆在挖过的土上焚烧成灰,草木灰是彝族传统社会最佳的肥料,后来才逐渐被羊粪所替代。荞地选好后,请毕

收稿日期:2013-09-24

\*基金项目:四川省人文社会科学重点研究基地彝族文化研究中心项目“彝族社会传统农耕文化教育研究”(编号:YZWH1207)。

作者简介:马史火(1967-),男,彝族,四川雷波人,西昌学院民族预科教育学院教授,主要从事彝族传统家庭教育研究。

摩择一吉日去开挖。开挖一般用翘锄或牛犁。开挖前需祭山神,祈求山神保佑。

2.对于种植时令,彝族人也十分讲究。凉山彝族尔比<sup>[1]</sup>讲:“苦荞要在猪月撒,包谷要在鼠月种,水稻要在鸡月栽;布谷不叫不播种,蝉儿不鸣不撒荞”。农历7至9月是开荒置地的最佳季节,雨季即将收尾,土质松软,易于开荒;树木枝繁叶茂,便于积肥。荞麦地开垦出来后,农历10至11月砍树枝铺荒地。苦荞一般分为春荞和秋荞两季,春荞播期一般在3月15~25日左右,秋荞最佳播期从7月下旬收完土豆后开始播种,至迟播到8月中旬,9月初长齐苗,能淋上白露水为佳。在播种方法上,传统彝族社会中主要以撒播为主。随着现代农耕技术在彝区的迅速传播,引进了阔幅条播、穴点播等多样化种植方法,以条播为好,施肥管理较方便,播后盖上焦泥灰,覆土不宜过厚,宜浅覆盖。

3.彝族同胞对苦荞子的储存十分讲究,苦荞麦收获后不能晒得太干,晒干的荞子磨成粉后制作出的食品味苦,而且不香。储存荞子用的器具,必须是从人畜罕至的深山里砍来的金竹编制而成的囤。有些富有人家往往储存有2—3年的陈年苦荞,由于保存方法得当,所以没有虫蛀的现象。

苦荞麦的这些生产习俗和经验,是彝族人祖祖辈辈生产经验的总结,和其他生活生产经验一样,已经融入到彝族传统文化之中,成为彝族传统农耕文化重要组成部分。

### 三、苦荞麦在彝族民俗活动中的重要作用

苦荞麦在彝族民俗活动中同样有重要作用。苦荞麦食品是彝族各种节日、婚礼、丧事、祭奠、敬神、驱鬼等活动中绝对不可少的一种食品,以见证主人对祖先、亲人和神鬼的诚意。这是苦荞麦在日常生活中的实际功用,在民族文化领域的延伸,具有了民族文化层面的意义,并且通过这些活动或者仪式凝固下来、传承下去。世事推移,彝族人的生产生活都经历了巨大的历史变迁,但是,在记录着彝族人传统文化的民俗活动中,苦荞麦却仍然保有其不可磨灭的地位。

1.苦荞麦在彝族婚礼中的作用。姑娘出嫁时,一般都要禁食一周左右(看新郎家隔新娘家的路途远近。远者,禁食时间更长一些,近的也有只禁食三天的)。到了新郎家,举行完梳头仪式后,新娘开戒的第一顿饭要吃苦荞面做的稀饭。

2.苦荞麦在彝族葬礼中的作用。彝族人去世举行丧礼时,需用干炭火烤熟一个半大的苦荞馍馍,

择一根干净的木棍,从中心穿过馍馍,然后抬起,祭奠在死者前。到死者火化时,由火化师食用,意为洁净、吉利,能驱邪祛污。

3.苦荞麦在彝族火把节中的作用。凉山彝族地区过火把节时,家家户户都习惯用苦荞面做成青蛙、牛、羊、麻雀等各种动物形状,供孩子食用,以祈求来年五谷丰登,人畜兴旺,儿女健康成长。

4.苦荞麦在彝族年中的作用。过彝族年时,将苦荞做成荞粩和其它供品一起放在神位上祭祀祖灵。

5.苦荞文化融入彝族传统家庭儿歌教育中。过去彝族人家孩子长到1至2岁左右时,母亲都会教会孩子一首祝福荞子的儿歌:“妈妈和乖乖一起祝愿荞叶斗笠一样宽,祝愿荞秆木棍一样粗,荞粒石臼一样大,……”,声情并茂,十分动听。可见彝族家庭重视从小对子女进行苦荞文化的熏陶。

苦荞麦在彝族民俗活动中的重要性同样在彝族尝新仪式中得到体现,即苦荞尝新仪式。别具特色的苦荞尝新仪式,彝语叫“格施施”,是彝族最为隆重的尝新仪式之一。每年7—8月间,收割完苦荞后,住在高山、二半山等盛产苦荞地区的彝族人家都要举行一次尝新仪式——尝苦荞仪式。仪式过程十分严谨而讲究:先从人迹罕至的河边择拣一净石,放入火塘烧得通红(彝语叫“尔察”);用葫芦瓢盛些净水,瓢里放入几根青蒿(毕莫经书上记载:青蒿具有镇邪之功能);然后将“尔察”放入瓢中,发出“苏苏”的声音;在从卧室到客厅柱梁的范围内绕一圈,意为解污;解污后,把蒸熟的苦荞粩或千层饼放在崭新的(或洗净的)木盔上,在火塘上方绕一圈后,敬献在神位上,以示对祖宗神灵祈祷丰收和感激之情;祭者口中念念有词,即意为“尝新平安!尝新吉祥”之类的祷告语;之后主人家方可食用。

彝族也有其他农作物的尝新仪式,如河坝地区的彝族每年春节要举行尝新米仪式,但其仪式不仅相对简单一些,而且没有尝新苦荞那么严谨、虔诚。彝族人民对苦荞的敬重之情由此可见一斑。

苦荞自古即深入到彝民族各种民俗活动中,没有其它任何一种食物在这些民俗活动中如此重要,是彝族传统农耕文化的重要组成部分。

### 四、苦荞麦的医疗保健作用

彝族同胞长期以苦荞麦为主食,身体健壮,肌肤红润,很少有人患有高血压。据有关农学专家研究,荞麦不仅营养丰富,而且对多种疾病具有防治功效。《本草纲目》中记载:苦荞麦性味苦、平、寒,有益气力,续精神,利耳目,有降气宽肠健胃的作用。

苦荞麦中含有黄酮类物质,其主要成分为芦丁。芦丁含量占总黄酮的70%-90%,芦丁又名芸香甙、维生素P,具有降低毛细血管脆性,改善微循环的作用,现代临床医学观察表明,苦荞麦粉及其制品具有降血糖、高血脂,增强人体免疫力的作用,对糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、中风等病人都有辅助治疗作用。苦荞营养丰富,老少皆宜,妇孺均利。可食可药,是药食同源的典型。

苦荞以其丰富的营养和特殊的成分,“荞”立“谷”群,成为当今社会的营养、食疗食品之王。上世纪80年代初期,日本、韩国就开始了苦荞保健食品的开发研制,并把苦荞定为重要的营养食品。苦荞的种种功效,使其在国际国内市场都有很大的需求量。目前,苦荞文化的开发,作为一支最具实力的新兴的饮食文化在中国大陆彝族地区边迅速展开。在四川凉山、贵州、云南等彝族地区,苦荞系列产品已迅速得到了又好又快地开发。最具代表性的产品有苦荞米、苦荞面、苦荞羹、苦荞糊、苦荞粉、苦荞茶、苦荞酒、荞麦饮料等。凉山彝族自治州享有“中国苦荞之都”的美誉。近年来,凉山州为推进苦荞产业发展,创新科技,助推苦荞产业发展。凉山现从事苦荞麦产品开发生产企业已达30多家,生产苦荞产品有八大系列、几十种产品,形成集种植、科技、品牌、加工“四位一体”的苦荞产业链条。其中开发规模最大的有西昌三匠苦荞开发有限责任

公司开发的“三匠苦荞茶”;四川环太实业有限责任公司开发的“环太苦荞茶”,昭觉、会东、甘洛等县相继开发的苦荞麦酒等,已形成产业群,相当规模地进入国内外主要城市市场中。苦荞产业的龙头老大和知名品牌,已渐入人心,被不同国籍和不同肤色的人们所接受。

彝族传承着别具特色的农耕文化,苦荞文化是彝族传统农耕文化中的重要组成部分。苦荞麦是彝族人日常生活中重要的粮食之一;在长期的生产实践中,彝族人总结了苦荞麦生产的习俗和经验;在彝族节日、婚丧嫁娶、祭祀鬼神等民俗活动中,苦荞麦往往也是不可或缺的物品;苦荞麦可食可药,具有很好的医疗保健功效和巨大的市场开发价值。历史上,由于苦荞往往是作为主粮食直接蒸煮而食,加工不精细,因此吞咽不畅,口感也略显苦涩。而且由于种植技术落后等原因,苦荞产量不高,其珍贵的药用和营养价值一直隐藏在高寒山区少数民族特别是彝族同胞的锅瓢碗盏之中,没有得到社会的重视,苦荞文化也一直深藏在封闭落后的大山里,没有成长为具有强烈感染力的文化,也没有融入中国的城市文化。随着人们对苦荞麦认识的加深,作为彝族农耕文化之一的苦荞文化,正悄然成为西南彝族地区乃至国际上最具魅力和开发潜力的传统文化之一,相信在不久的将来可以绽放更加夺目的光彩。

#### 注释及参考文献:

- [1]“尔比”或“尔比尔吉”,相当于汉语中的格言、谚语。
- [2]马史火.浅析我国彝族社会传统家庭中农耕文化的传承[J].安徽农业科学,2009,(36).
- [3]杨阿洛.丰富多彩的彝族儿童歌谣[J].凉山彝学,2013,(1).
- [4]马史火.彝族“格施施”[N].凉山日报,1993-9-4.周末版.
- [5]有机苦荞籽油[EB/OL].<http://www.nyfz.org.cn>. 2012-02-07.

## Discussion on the Buckwheat Culture within Traditional Agricultural Society

MA Shi-huo

(Educational Prep Department of Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** Among the distinctive cultures of Yi agricultural society, the buckwheat culture shares an indispensable part of them. Buckwheat is one of staple food of Yi people. Over many years of raising buckwheat, the Yi have developed many customs and experiences about producing buckwheat. On special days, weddings, engagements, funerals, giving offerings to spirits, and other customary activities, the presenting of buckwheat is a very important part of the ceremonial offerings. Buckwheat can be eaten and can be used for medical purpose. It has good medicinal properties and is useful for maintaining good health. It also has great potential for opening up a very wide market for sale.

**Key words:** Yi People; Agricultural Culture; Buckwheat Culture; Medical and Health Care; Opening up Market  
(责任编辑:周锦鹤)