

三江侗族生活习俗(下)

礼仪

侗族,是一个文明礼貌的民族,这个历史悠久的民族,至今还保留着很多古雅、优良的传统习俗。

酒宴待客:在侗乡,不管见面面熟,见面必打招呼,或请进屋里,待以酒肉。进餐时,敬酒敬茶,以客人痛饮吃尽为荣。邻居来客,只要知道,必带酒肉前去作陪,于酒席中相识之友,次日则请客至家中设酒款待,不识之客,且说明来意,人少分到各户,人多则集中招待。

油茶待客:客人来到时,主妇即架锅,打起香喷喷的油茶招待客人,若是远方来客,还要做水圆、打粑粑。吃油茶,侗家作了些不成文的规定:“二空三圆四粑粑,后加一碗甜油茶。”头两碗只放“阴米”、花生、饭豆、香菜等配料,叫“空水”。三至五碗放水圆,另有六至九碗,最后一碗放糖煮甜茶。也叫做“十碗不过岗”。其实,客人并不能吃得十碗,这是主人要客人吃饱的意思。如果吃到中途,又来客人,不管吃不吃过饭,非敬两碗油茶不可。如果只吃一碗,主人不让,并说“跛脚茶(即一碗),难走路”,非吃两碗不可。

“月席”(集体设宴)待客:这种待客规模大,声势大,也是侗族人民最大型的一种社交活动。一般二三十人,多则四五百人,对方村寨前来唱侗戏、赛芦笙,

不管水平高低,也不分胜负,都要杀猪宰羊、开塘捕鱼,备办酒宴,盛情款待。

讲究礼貌:孩子一懂事,大人就教他们对大人如何称呼,如何问候。到新的地方,未进他人的家门前,先于门口问道“可否进屋”?待主人应允,方能入室就座。在屋里,尽量不走客人面前,如地方狭窄,非走不可,须先打招呼,“过面前了!”表示失礼,请原谅。在给客人端茶添饭,都用双手端捧,否则认为非礼。当走过别人屋檐下,如楼上主人倒水不慎淋湿过路人时,均要喊他进屋里喝一口水,表示歉意。侗族人民爱吹芦笙,每年正月常到别的村寨去“月也”赛芦笙,不管途经大小村寨,都要吹《过路曲》,说明只路过,不劳接待。到达目的地后,先在村外吹《应邀曲》,如本寨已有客人,不便接待,勒汉头即吹《道歉曲》,如无客人,芦笙队即吹《迎宾曲》。比赛时,主队让客队先吹赛曲后进行比赛,客队离村时,均要吹《告辞曲》,主寨则吹《送客曲》,自始至终充满友谊的气氛。

助人为乐:侗家热心公益事业,村与村不管距离远近,均多建有凉亭,亭内烟火不断,供行人取暖,上至山顶,路边安放

木凳供人歇息。泉边、水井边打一木桩,勺上竹瓢,供人饮水解渴。三岔路口,立有路碑,使生人不致迷路。在侗族地区,有河必有桥,桥头悬挂草鞋,供行人更换。在不便行走的小道上,铺上石块。侗族固有的优良传统风尚,是值得称道和发扬光大的。

节日

侗族,由于和其他兄弟民族交错杂居的缘故,其他民族喜庆的节日,在侗族中产生了深刻的影响。

春节:与汉族一样,是一年中最大的节日。到农历年底即准备过年,凡在外地工作或外出的人,都在除夕前赶回家与亲人团聚。除夕阖家欢聚,摆设供品,焚香化纸,祭祖敬神。腊月三十晚为“守岁”,全家围坐火堂,明灯燃烛,彻夜不眠,通宵达旦。至深夜,打起甜水圆油茶,小儿更换新衣,鸣放鞭炮,共庆新年。

大年初一祀祖之后,到寺庙、“萨堂”之位去叩拜、祈求吉祥。下午聚餐,叫“团圆年”。春节期间,宴请亲朋同欢庆,唱戏吹笙贺新春。村村寨寨喜气洋溢,家家户户一片欢腾。在林溪、同乐、良口、独峒、八江的部

分地区,于初五、初六便开始进行串寨“月也”唱侗戏、桂戏、赛芦笙、“多耶”、赛歌,或玩山走寨等集体娱乐活动,彼此往来,数日才归。

花炮节:各地放花炮的时间也不尽相同。程阳在正月初三,梅林是二月初二,富禄是三月初三,林溪是十月二十六,斗江是二月十五,沙宜、白音在三月十五。花炮分为头、二、三炮,是用三个象征幸福的铁圈,以红线包裹,以点燃火药推动炮身的连环冲力,而把铁环冲上高空。谁抢得花炮,寓意着能逢凶化吉,人财两旺。因此,铁圈落地,即奋力力争,绝不相让。

放花炮,实际上是一种民族形式的体育运动项目。新中国成立后,在党的领导下,消除了它的迷信色彩,各族人民互相团结,男女青年借此谈情说爱,农民借此销售农副产品,剧团搞小型会演,对城乡的物质文化交流都起了互相促进作用。

祭牛节:(农历四月初八),敬祭时间也不一,有的在六月初六。这天不让牛下田,并以鸡、鸭、糯饭等祭品向牛敬奉。四月八这一天,家家打扫环境卫生,各户在墙上贴一张红纸,写上“四月八,送毛辣,提笔一扫,永

不归家”等字。毛辣指毛辣虫、蚊蝇、蜈蚣等害虫。农历四月,正是各种害虫的繁殖期,做一次大扫除,确是适时而有益处。事毕,男女青年会聚岑叔岭,互相唱歌,成了侗族的传统坡会。

吃新节:(农历七月十四)新谷成熟,当日,家家户户到田里剪来新谷穗,去壳成米,从稻田里抓来肥鲤鱼,煮鱼粥。有的杀鸭供奉祖先,有的叫做“洗禾镰”,通知近邻亲友前来做客。在良口、独峒、同乐地区,还举行斗牛集会庆祝。

侗年:十月十一日,是侗家仅次于春节的大节日。传说过去侗家因穷,无酒肉祀奉祖先,只好用鱼煮酸水,让其冷成“冻菜”祀祖。如今,生活富裕,杀鸡杀鸭,但仍保留冻菜祀祖的习俗。

除上述节日外,由于民间的长期交往,有些侗族地区与汉族一样,如元宵节吃元宵,清明节扫墓,端午节吃粽,中元节祭祖,中秋节赏月吃月饼,重阳节吃糕、酿重阳酒等等。新中国成立以来,侗族的民间习惯有了很大的变化。一些良好的习俗,得到了继承和发扬;对于一些不利于生产和民族团结的陈规陋俗,进行了一系列的改革。过“五一”、国庆节,元旦节,参加舞龙耍狮,唱革命歌曲,已在侗寨蔚然成风。(完)

(吴善诚 吴正荣 吴启强)

从梳头到养生保健

带着清香的梳子,清晨,缕过发丝,带来的是一个清醒的上午。梳子,从私定终身的定情信物,到“一梳梳到底,二梳白发齐眉,三梳子孙满堂”的爱意祝福,承载着的是诗一般美好的情怀。而如今,梳头被赋予了更多的健康使命。从经络穴位的角度讲,“头为诸阳之会”,头部穴位众多,包含百会、太阳、印堂、神庭等耳熟能详穴位在内的近五十个穴位,而这些穴位能疏通气血、调理阴阳。梳头,能起到安神定志、通络止痛、清心明目、益气升阳等作用。

安神定志

头上诸多穴位有安神定志的效果,如百会、四神聪、安眠、风池等穴,其中以百会穴为代表,其属督脉,是历代医家常用穴位之一,具有益肝息风、升阳固脱、醒脑开窍、安神定志、祛风清热的作用。依靠足太阳膀胱经上的背俞穴与内在的五脏六腑相联系而起到安定神志、通调五脏的作用,临床用于治疗心悸不安、不寐、头昏神疲、健忘、抑郁等症。近代有医家治疗儿童注意缺陷、多动障碍,即多动症,辨证:肝强克脾,气血亏虚,虚风内扰,便取百会穴为主穴,配合四神聪等穴,予针灸针刺两月,后多动症基本控制,学习成绩提升明显;而平素在家,针灸不是随处可得,可使用梳子梳头,达到类似的效果。传闻苏东坡在政治上不得志而导致有段时间失眠,在听从朋友建议后,每晚梳头,一段时间后,失眠得到改善,兴奋之余,写下“梳头百余下,散发卧,熟寝至天明”。

更有“千梳冷快肌骨醒,风露气人霜莲根”的名句。

通络止痛

头痛和眩晕是临床上常见的症状,大多经久难愈,困扰很多人;中医上头痛和眩晕病因复杂,主因气血逆乱,瘀阻经络,脑失所养,皆致头痛眩晕,《普济方·头痛附论》中提到:“若人气血俱虚,风邪伤于阳经,入于脑中,则令人头痛也。又有手三阳之脉,受风寒伏留而不去者名厥头痛。”头部有9条经脉循行,包含了人体大多数经脉,不同经脉主治不同原因而引起的头痛眩晕,四神聪穴、颈夹脊穴均为经外奇穴,有安神醒脑、熄风止痛之功效;百会穴、神庭穴、印堂穴均属督脉,可通经活络,补脑安神;头维穴属足阳明胃经穴,此穴可起到清头明目,安神利窍,止痛的作用;率谷穴、风池穴为足少阳胆经穴,可达到镇肝息风,活血通络止痛之功效。每晚使用梳子梳头时,能刺激上述穴位,可疏通头部脉络,有助于气血津液畅通,达到通络止痛止晕,最终达到缓解头痛眩晕的目的。

聪耳明目

随着人体机能老化,听力和视力均会出现不同程度的下降,耳窍与足少阴肾经和足太阳膀胱经关系密切,而眼与足厥阴肝经和足少阳胆经关系密切,同时,肝胆经络气血循经而上通于耳部。因此,眼与耳的机能也密切相关,在头部,治疗眼与耳的既有共同之穴,也有特殊之穴,如风池穴能祛风散邪、清利头目,可以有效改善颈内动脉和眼动脉、耳动脉的血液供应,进而

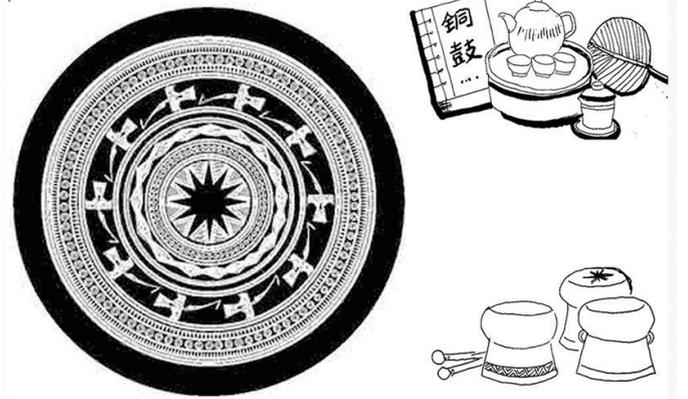
改善眼部和耳部的血供状态,促进眼部、耳部的循环与代谢,同时治疗眼病和耳病;太阳穴能疏通经络、明目,可以调节眼部相关血管和神经,加快血流速度,改善视力及视野缺损,治疗眼部疾患效果显著。耳门、听宫、听会分别为三焦经气入耳、膀胱经气汇聚、胆经标穴三经要穴,是治疗耳部疾患的常用穴位,共称耳前三穴,三者合用,可遵循标本同治思想治疗耳聋、耳鸣等耳部疾病;因此,使用梳子刺激上述这些穴位,达到聪耳明目之效。

益气升阳

“益气”指增强身体能量和体质,提高免疫力和身体抵抗力,“升阳”在中医中指的是“阳气不足”,通过一定办法升举阳气,调节人体气血运行,提高机体的免疫力、能量和代谢能力,来达到强身健体、预防疾病、治疗疾病的目的。上述提到的百会穴便是益气升阳的要穴,配合其他穴位,可治疗多种疾病。例如配合风池穴治疗中风后遗症,配合大肠俞治疗脱肛、子宫脱垂,配合头维治疗脱发,配合保健要穴足三里和关元穴治疗久泻久痢等等。传闻高寿诗人陆游以梳理头发作为养生之道,到晚年,其白发中竟长出许多黑发,还留有“破裘寒旋补,残发短犹梳”“醒来忽觉天窗白,短发萧萧起自梳”的诗句流传,而《黄帝内经》中有“一日三篦,发须稠密”之言,明代《摄生要录》中说:“发多梳,去风明目,不死之道也。”可见,古人对梳头是推崇备至。

(广西国际壮医医院 周伟民)

壮族铜鼓



壮族铜鼓是中国古代一种打击乐器,迄今已有二千七百多年历史,以广西数量最多,分布量最广。最初铜鼓是作炊器之用(即釜),后才演变为敲击乐器。据裴渊《广州记》和刘恂《岭表录异》说:壮族铜鼓有的“面阔丈余”,有的“厚(仅)二分以外”,“其身遍有虫、鱼、花、草之状(花纹)”,制作极其精巧。



壮族铜鼓的外形本身就是一件精美的造型艺术。无底腹空,腰曲胸鼓,给人以稳重饱满之感。鼓面为重点装饰部分,中心常配以太阳纹,外围则以晕圈装饰,与鼓边接近的圈带上铸着精美的圆雕装饰物,最多的是青蛙,其次有骑士、牛、鹿、龟、鸟等。造型夸张、雄强、有力、庄重耐看。鼓胸、鼓腰也配有许多具有浓郁装饰性的绘画图案。鼓足则空留素底,呈现一种疏密、虚实相间,相得益彰的效果。这些图像都在模坯上用镂空或压印技术制作而成,采用线地浮雕的技法,画像传神简洁,线条刚劲有力。

(曾广健 文/图)