以前，房子是这样建的：先必须把一切都准备好，包括木材、石头和瓦片。过去屋顶是用木板搭建的，而不是瓦片。第一步是砍伐用来制作木板的树。

砍树取木材，木材存放在建筑工地上。制作木板的树干是从山上运下来的：先由人背着（沿着山坡一直背到大路），然后接着用马驮。要花一天时间才能运到工地！我们在早上鸡叫以前出发，大概五点钟，晚上可能要到八点才能回来！这是一个漫长的工作日。是这样做的：要向有马的人家借马！要从人力充足的人家雇人！然后大家都去了！也需要大量的木板：要准备两三千块木板！

当所有的木材都已储存，主楼的墙也已砌好，接下来就是铺设支撑屋顶的横梁。首先，沿建筑横向铺设支撑屋顶的大梁。在这些横梁上，用与建筑宽度成一定角度的方式铺设短横梁。然后用薄木板盖住屋顶。至此，建筑完成！接下来是房屋的内部结构。在房子里，必须建造餐具柜，这是存放餐具的家具。还要建造粮仓和祖先的祭坛柜！(这是放置在主房间里的家具，象征祖先居住的地方）。还得做长凳！我们在每个细节上都做得很规范！据说祖先的祭坛是家的核心。餐具柜和壁炉上方的祭坛构成了一个整体！这一切都是一个连贯整体的一部分，背后有一个总体规划！建造的顺序是：首先是客凳，然后是餐具柜，最后是祖先祭坛！安装完餐具柜后，再安装橱柜的下半部分，然后是祖先祭坛！(祖先的祭坛放在餐具柜上，餐具柜和祭坛是一个整体）。然后轮到门！

房子，全是木头做的，真的！(注：从前摩梭人的房子几乎全部是用木头建造的，每一个结构件都是一个一个从木头中提取出来的）

跨过大门后，通过门廊（注：这是庭院和正房之间的空间，即从正房跨过门槛后到达的有屋顶遮雨的空间）就可以到达打谷场（在庭院里）。主厅里有厨房和储藏室。门廊是主室的延续！要去厨房、储藏室或粮仓，总是要经过门廊。房子就是这样！走廊有一扇门通向储藏室。还有一扇门通向储藏室。储藏室用来存放各种东西！(尤其是用来存放腌制的猪肉。）

过去，有些人家偶尔会把客人安置在储藏室里睡觉！乡下的日子嘛，那时还没有什么客房，储藏室也算多出来的的卧室。

储藏室是煮猪食的地方！厨房角在主厅，我们有时也把它当卧室！当有很多客人来访时，有时候也会安排住这里！

每天，我们在炉灶上烹饪三餐。每次做完饭，我们都会在 Choddo /ʈʂʰo˧do˩/（象征祖先的小台，就在壁炉旁边）上供奉一点食物。

对于笨手笨脚的人来说，三四个月都盖不完一座房子！但如果技术娴熟，动作迅速，他们就能很快完工！二十天到一个月的时间，他们就完成了。然后就可以搬进去了。如果找来的工人不是很好，三心二意地去干活，咔嚓啪咔嚓啪地敲敲打打，就完全没有效率！

过去，墙壁只是用土夯成的！用土夯墙究竟是怎么回事呢？就是用木板做一个模子里，把土倒进去压实，这样就夯成了墙。你睡觉的房子就是这样用泥土夯实成的！一切都是手工完成的！要花很多时间。装土是两个人一组完成的！用这种方法，两天就能完成一堵墙！然后再花时间做榫卯！榫头要一个一个手工刻出来！也要反复刨光木板。木板是成对成对地刨的。盖房子，是一项相当艰巨的工作！如今，已经不可能再用传统的老方法建造房屋了......或者说，现在几乎没有人会这样做了。光砍伐木材就是一项繁重工作：木头砍伐下来后，必须从一个山谷运到另一个山谷，先把原木扔下山坡，然后再背上山。运一堆木材回到永宁平原可能需要五六天的时间。翻过十几个山谷后，才到达施工现场！然后才是盖楼，盖房子！

在过去，两层楼并不常见！(注：两层楼房是主屋以外的楼房，是加盖的。在过去，很多家庭都没有这种楼房。）只有......非常聪明的人，像永宁土司那样的人才有两层楼。

没错，老式摩梭人家的房子完全是木头做的！房子是用木头建的，而不是泥墙。事实上，将原木拼接在一起建造木屋并不是建房最难的活，难的是获得建房所需的木材。真正困难的部分是将砍伐下来的原木从山上运回来。这之后，就可以随心所欲地把木材再搬到稍远的地方重建家园了。如果不想再住在这个村子里，也可以在平原上的其他地方重建房屋。一旦房屋框架被拆除，就可以再利用这些木材到另一个地方重建房屋，然后就可以住在那里了！木材可以运走再利用，用来建造新家。搬家时，泥墙就那么留下，或者铲平。

如今，人们建造泥墙、砖房和砖瓦房。在过去，伐木建房是一项艰苦的工作！把木头扛到平原上的年轻人有时脸上会脱皮！(解释：没有防晒霜；在高山上强烈的阳光下，人们会被严重晒伤，脸上的皮肤会脱落。更有甚者，他们的肩膀和扛着粗木头的手都会被划伤）。在山上，食物可能会吃完！山上的人因为劳累，每天晚上都要煮腊猪肉吃，煮骨头汤！(这样解释的部分目的是为了向来访的语言学家解释：他不喜欢吃肥猪肉，经常回避以腊肉为主的菜肴，而当地相当肥的饭菜是在这个高山地区劳作的人们所必需的。）在汉族地区，由于海拔较低，气候不那么恶劣，所以可以不吃肉。但在永宁，不吃肉是不行的！如果不吃肉，人们的脸色就会变得和你一样：苍白，没有血色！他们会觉得很冷。而如果吃了肉，吃了肥肉，即使在冬天也不会觉得冷！即使天寒地冻，也不会觉得很冷！他们还说，我们在永宁喝的水有利于消化，让人胃口大开。在内地，不仅天气炎热，而且在家里喝的水可能让人没什么胃口，不想吃肉。但其他地区的人到了永宁，如果不吃肉，就很有问题！

在过去建房子的时候，主妇们为男人们上山砍柴的日子准备食物。食物要准备到深夜，还要揉面。如果建筑工程需要十个人，就会准备十个面包卷！肉是每人一块，或者一大一小！(解释：每个人都会得到两块肉，作为对他们辛勤工作的奖励；人们可以当场吃掉一块，然后把另一块带回家给家人。）食物装满了整个篮子！然后，在清晨鸡鸣时分，我们去给工人们供应食物。我们会说：“哎呀今天木材应该运到这样那样的地方了，可那里却没有水！”山上有些地方是没有水的！平均三个山谷中只有一个有溪流。在没有水的日子里，在半山腰，你必须从家里获取补给！在过去，嗯......没有豆腐渣罐，不是吗？没有塑料水箱我们用竹子编织的头巾！你把缝隙堵上，把水倒进水罩里；因为你把孔堵上了，所以水不会流出来。我们带着竹编的水罩！我们带着食物罩我们还带着盐水蔬菜！当我们到了没有水的地方 我们就用盐水把蔬菜和肉煮在一起我们会在准备的谷类菜肴中加入盐水蔬菜和肉。我们喝葡萄酒和茶！角里的水用来泡茶！每人一碗茶！吃饭前，年轻人先喝了一碗酒！吃完饭，一天也就结束了！第二天，我们从前一天行程结束时到达的地方出发，又要翻越三四个山谷。到了有泉水的地方，我们准备杀鸡！我们带了一只鸡

以前有很多鸡。现在，我们养的鸡像苍蝇一样死去，谁知道为什么！现在有禽流感，我们养鸡，我们养鸡，鸡都死了！以前，我们不太关注鸡！我们对它们不闻不问。母鸡只顾自己哺育小鸡；小鸡们左冲右突，四处撒土，寻找食物。我告诉你，那时候母鸡可多了！所以，我们会带一两只鸡上山杀了吃。我们把鸡肉煮熟！真好吃我们会说"昨天和前天，我们都没水喝！今天我们要喝鸡汤！"然后我们就杀鸡！就这样，一天又过去了！就这样，七八天后，木材运到了目的地！我们运了七八天。如今，我们都用拖拉机运木材！木材是通过公路运输的！过去，我们没有拖拉机，也没有汽车：只能靠人搬运，直到运到目的地！这是真的！在高山上，我们背啊背啊背，一直背到家门口！我们背着它！真正干这活的年轻人 肩膀都会肿起来 有时会肿得像这样大当木材终于运到目的地时，大家都很高兴！"咿呀好了！这是一些可爱的木材！我们一定能建一栋非常漂亮的房子！这栋漂亮的房子将是我们一生的满足！我们会过上好日子的！"他们回家后说道。"咿呀好吧！我要盖一座漂亮的房子！如果我现在死了，我就满足了！"有一个美丽的家的愿望实现了；如果一个人死在自己的家里，而且那是一个美丽的家，那么当老人死的时候，他的心里是快乐的。住在漂亮房子里的老人是如此满足，以至于他们可以安详、充实地死去。逝者被安放在正房的长椅上（死在离家很远的地方被认为是一种悲剧；死在美丽的家中，死在自己家的中心地带，则是幸福的人生结局）。

建筑工程分很长时间进行。一年伐木，第二年建房。娜没有说 "建造"（ddaq /dɑ˧˥/）！(解释：ddaq /dɑ˧˥/ 用于：切割木头，使木工和建筑部件成形；精细的木工活。樵夫砍伐树木的工作被称为：qoq /tɕʰo˧˥/'to square off'（"方正"）。我们过去常说"我们把树干拼成房子！我们要'把房子摆成正方形'！"(方房子 "是一个短语，指盖房子前的准备工作）。当我们 "平整房屋 "时，当我们把木材存放在要建新房的地方时，我们会说："今年，我们要'摆平房子'（=准备木材），把木材拖到目的地；明年，我们要盖房子！"

至于施工的日子......我们查阅了日历，找到了一个吉日！确定吉日的是一位高僧当你去找他时，他会说："好吧，你...我看看...今年是个好日子你可以盖房子了！18号，你可以盖房子15号，你可以建房子！8号，可以盖房子这三天是吉日！一个月里有三个吉日！他说："在这三天里，你们可以建造"。因此，如果我们无法组织起来在推荐的日子开始建造，我们就从僧侣指定的日子中选择另一天。因此，当选择了一个合适的日子后，家里的妇女（广义上的 "工作 "一代；进入这个年龄大致相当于第一个孩子的年龄）就会在家里备酒！

大家都知道，过去纳家没有多少蔬菜！萝卜和芜菁，是的，有很多！到了九月，我们就去挖萝卜；家里的地里种了什么，我们就挖什么！然后，在家里，我们在地里挖了一个小坑。我们把碾碎的燕麦秸秆放进去。然后，我们把蔬菜一棵一棵地编成辫子！编好并保存好后，在第三和第四个月把它们从坑里拿出来。当我们把它们取出来时，它们的头已经全白了！(把萝卜从坑里拿出来，一捆捆萝卜就解开了。这些蔬菜足够做一顿饭了！你可以用这些蔬菜和猪骨煮汤！萝卜和芜菁被添加到猪肉菜肴中。萝卜菜被保留下来做熏肉菜。(解说员在讲述这些菜谱时停顿了片刻，并细化了食材的名称：由于我们谈论的是腌制蔬菜，所以我们使用这个术语来表示这种烹调方法，并将其与相关蔬菜的名称联系起来，在这里就是萝卜菜）。以前还有一些绿色蔬菜！以前我们没有大白菜！我们有的只是青菜！(这段话近乎于 "白菜 "和 "黑菜 " 之间的文字游戏，"白菜 "指的是白菜，"黑菜 "指的是青菜和纳其他新鲜蔬菜："以前，没有白色的蔬菜！[我们有的]都是黑菜！"从技术上讲，大白菜实际上是纳语中被称为 "黑菜 "的新鲜蔬菜之一）。在第九个月，没有像现在这样的新鲜蔬菜！(调查时说话人所居住的丽江市摊位上的新鲜蔬菜种类比农场里的多得多）。九月割的！呃......我们把它们晒干！我们就这样把它们编成辫子，一捆捆的，像发辫一样！我们编了很多辫子我们把它们挂在房子周围我们就是这样做的：我们把它们挂在各种各样的地方，完全填满了农场里可以用来晾晒农产品的地方。当整筐的蔬菜都晒干后，当我们准备上山探险时，我们就用棍子把干菜包起来，放在行李中。在山上，我们会烧点开水，把干菜放进去焯一下！然后，呃......我们把它们洗干净！再煮一下，就可以吃了！

这年头没有新鲜蔬菜！第十个月、第十一个月、第十二个月和第一个月过去了。第二个月，有了车前草！我们摘了车前草！在中文里，车前草叫 /kʰe˧mɤ˥ʝi↪Sk\_2E9/，对吧！我们说的就是这个品种！我们在采摘车前草！我们到平原上挖车前草！说到新鲜蔬菜，那就是我们的全部了！至于正月的蔬菜、二月的蔬菜......事实上，当纳人看到汉人播种蔬菜时，他们也开始种植蔬菜！是汉人教会了我们！第二个月，我们在山上砍柴（一种灌木：khuaege /qʰwæ˩kɤ˩/）！我们把它割下来，带回去盖在蔬菜作物上：我们做菜畦。像这样覆盖。我们浇水。有些人不知道怎么做：他们给蔬菜种子浇水，但浇得不好！只有盖得好，才能长得好。到第三个月，你就可以吃到新鲜蔬菜了！

到了第五个月，我们每餐都吃车前草。午饭后，有人会去挖一些车前草。到了晚上，呃......用中国的计时法来说，如果你下午一点钟去挖车前草，你七点钟就回家了！我们带回来的篮子有这么大，这么高，装得满满的！

就是这么简单！我们只是挖出并吃掉长出来的东西：平原上的各种东西，自然生长的东西（野生植物）。以前我们不种菜，我们只是挖各种自己长出来的植物。我们不会自己种菜！过去，当纳人看到中国（汉族）菜园里的粪便时，他们会感到害怕！他们会说："呸，是大便！"然后每个人都会用手捂住嘴巴！(解释：纳人用手捂住鼻子和嘴巴，目瞪口呆地看着菜园里散落的人类排泄物）。说到从中国人（汉族）那里买菜，人们会说"别买中国菜，里面都是粪便！"过去，我们不吃，真的不吃！但是因为中国人种的蔬菜太漂亮了 所以当纳人开始种植蔬菜时 他们又把排泄物作为肥料放了进去于是我们就吃上了这些蔬菜！

人很有趣，不是吗？一切都是从别人那里学来的，不是吗？在田野里，人们互相观察。你这样做，我就养成像你那样做的习惯；我那样做，你也养成那样做的习惯。通过观察别人，你学会了，就这样，你也知道怎么做了！没错，新鲜蔬菜已经成为我们饮食中不可或缺的一部分！(字面意思是："我们的食物中现在有了新鲜蔬菜！"）以前，永宁的纳族人什么都不会做！事实上，我们只吃干菜！我们什么都晒干！后来，当我们准备去高山上的地方时，干货很容易携带，因为它们不重。干货的好处是，你可以轻松地携带两天的食物，而新鲜产品，仅一顿饭的量就已经很重了！晒干后，携带足够吃两天的食物也不是那么重。把干菜放进水里，它们会膨胀、浸透！就这样，你带着蔬菜一路上山！建房那天，我们吃上了自己做的蔬菜和豆腐！家里的女人会说："咿呀好啊！今年，我们要盖房子，对，我们要盖房子！"在这大喜的日子里，擅长酿酒的人就酿酒！擅长做豆腐的人做豆腐！酒酿好后，在坛子里放置两个星期。然后，煮沸，蒸熟！

酿酒那天，我们没有做豆腐！(=我们没有在同一天做这两件事）据说酒和豆腐不适合一起吃。在同一天酿酒和做豆腐是不习惯的！我们先做酒！我们先做这个！然后把酒装进这么大的坛子里，一瓶接着一瓶！(一瓶接一瓶地倒进放酒精的大缸里）。然后，妈妈们开始下一项工作：洗豆子！她们把豆子打碎，然后在沸水中焯一下！然后她们就可以把豆子捣碎了！压豆腐，一批又一批（一个 "筛子满"）。豆腐压好后，用筛子过滤，然后静置！然后我们把它切成大块！我们只有豆腐和蔬菜！以前，我们只有干菜。我们煮一锅豆腐！我们煮一锅干菜！我们一起煮

在那个年代，并不是整张桌子上都摆满了菜肴，每个人都可以随意挑选！(解释：每人一碗米饭、一碗汤，再加一块肉，而不是像中国人那样把菜摆在桌子上）。这样更卫生，不是吗？(把碗筷放进嘴里后不用蘸筷子：每个人都有自己的碗和勺子）。干饭可以用手抓着吃：用手捏成球状）。以前，纳人每人有两个碗，一个小碗和一个大碗。一个用来盛汤！另一个用来盛米饭！很久以前，我奶奶常说，我们用的是盘子（而不是碗）！我知道：我知道：我在家里也见过盘子！木头做的！木头雕刻的盘子！诚然，这并不十分美观！因为是木头做的，所以颜色偏黑。盘子有这么大！麦片每次盛两勺！盛完第一勺，就像这样[手势：一大勺，盛满碗]，我们再加一勺（小勺）。我们总是成双成对地盛勺子！盘子很大，可以盛两勺麦片！还有一个碗。我们每个人都有自己的盘子，汤用碗盛！如今，再也没有木盘子了。没有一家有木盘！现在，我们有了搪瓷盘子；因为我们不再使用木盘子了，所以搪瓷盘子出现了；比木盘子漂亮多了，不是吗？所以......如今，你什么都能找到！各种餐具应有尽有，不是吗？就是这样

所以，在建房那天，我们烧水、准备豆腐、嗯嗯......做完这些准备工作，我们就可以盖房子了！房子建好后，我们就搬进去了！安顿好后，我们就开了一个乔迁派对！我们庆祝我们邀请了全村的人客人们带来了礼物

搬进新家的那天，一大早，两个人就在壁炉里点火。如果家里有合适的人做这项工作，他们就自己点火，不需要请外人。一种是考虑星座（根据出生年份）。我们会考虑你是哪个星座的，我是哪个星座的；是否合适。然后家庭成员点火。如果家里没有合适的属相，就从外面找两个人。清晨，其中一个人把锅放在炉子上，另一个人倒水，第三个人点火！一共是三个人！人们说：蛇、牛、鸡三年一组，龙、猴、鼠也是三年一组。牛、狗，对！有三个属相的人适合：所以，龙年、猴年和鼠年的人，这三个属相的人，才适合这个场合。于是，一大早，人们就起床，切了一些猪肉，准备日后烹饪。(注意：进行这些活动的人并不是这三个星座中的一个：而是家里的女主人）。嗯......当搬进新家的时候，茶叶被送进（房子里）！盐被送进来！把酒拿进来！我们把壁炉填满！你可能会问，壁炉里 "装 "什么呢？是这样的：我们轮流不断地往壁炉里放东西，同时许下好运和繁荣的愿望。(就是这样！说着祝福的话"繁荣昌盛！""财源滚滚"，翻译成中文就是 "财源滚滚"，对不对？这就是......我们的做法！所以，祭司会在那一刻举行 "Ddaelaeso "仪式！当 "Ddaelaeso "仪式结束后，我们邀请人们过来

客人们，他们带来了什么礼物？有的带来了酒！有的带了茶还有香烟还有钱他们带来的所有东西都放在祭坛上然后我们给人们喂食然后人们，母亲们，会坐下来聊天"好了你们已经吃饱了！你们建造了一座漂亮的房子！如果你要死了，你会死得很幸福！住在这里，多幸福啊！如果你有聪明的孩子，你就满足了 世界上没有比这更好的了！"他们常这么说！聪明的孩子能给你盖这样漂亮的房子"哇哦我们没你们聪明！我们没有漂亮的房子！"这是妈妈们一个接一个对女主人说的话！回答是："别担心！人类有一辈子的时间[去取得非凡的成就]。你儿子还有时间长大成人，成就一番事业！"谈话就这样进行着。我们相邻而坐，我有我的看法，你有你的看法！在新房子里，到了该休息的时候，我们就会唠叨个不停。我们谈论你的故事！我们谈论我的故事！以下是其中的一些话题："咿呀好啊！你的房子建好了，真漂亮！"还有人为了讨好主人，对在场的其他女士说："哇！女士们，你们的家没有这位女士的漂亮吧？就这样，我们谈你的事，谈我的事！每个人都在安慰那些抱怨自己不如意的人"别担心，别担心！有什么好担心的？厄运不会永远持续下去的！"过去，人们就是这样聊天的！

那天，家里的女人们都会休息。有些客人，从很远的地方赶来的客人，吃了一顿饭就走了；但住在附近的人，和我们相处得很好的人，朋友们，他们会留下来吃午饭、晚饭和随后的舞会！我们会告诉他们"你们为什么不留下来过夜呢？今天晚上，你们为什么不一起跳舞呢？"我们跳舞，我们跳舞......那些参加乔迁之喜派对的人，那些来参加乔迁仪式的人，那些参加舞会的人，都成了观众们闲聊的话题！在观看舞者的长凳上，流言蜚语比比皆是，不是吗？当你跳舞时，你会在匆忙的舞步和节奏中忘记一切！(注意 Narua 原文中的比喻：就像动词 "踩在脚下"，指的是舞蹈，而直接宾语则是生活中的所有烦恼："我们把一切都踩在脚下，直到我们从烦恼中解脱出来"）。这就是舞蹈的全部意义：忘记不满和悲伤，让自己被舞蹈带着走。那天，每个人都受到了邀请。舞蹈结束后，大家准备了真正的 "星空晚餐"！星星的晚餐 "是在深夜里举行的活动，是一系列活动中的又一餐饭，这一餐饭看起来已经很长了，好像永远也吃不完！娜用来准备 "星空晚餐"。这并不是一次性的活动，而是为暖房等特殊场合准备的。以前，晚饭在八点左右供应；然后，"星星的晚餐"，即夜宵，在晚上，呃......十一点吃！分发酒精饮料！我们吃葵花籽！我们吃水果

过去，房子的故事就是这样的。它复杂得可怕你看不到它的尽头！房子盖好了，人也请来了，一切都结束了，还要盖两层楼。建造两层楼的房子时，我们没有请任何外来工人。建筑工程完工后，也没有请人来庆祝。家庭成员自己，也就是男人们，用主楼剩下的木头建造了两层楼的房子。二层楼房建好后，朋友们还来帮忙！现在......真的完工了！竣工了

完工后，房子有一栋主楼和一栋两层楼！还有一个猪圈！一扇大门和一扇小门！房子有一个大门和一个后门！一共有三扇门！我们不算房子里面的门，也就是通向打谷场的门，只算通向外面的门，这些门必须关闭，以保护农场不被入侵者破坏。我们不拴大门！因为晚上有访客！你得走正门，从正门进入农场！这就是第一道门：大门。

我们安装大门的那天，嗯......一定是个吉日！这是占星术决定的大门朝哪个方向？会指向洛迈村（黔首）吗？会指向穆迪山口（Muddee /mv㊙˧ɖɯ˩/）吗？还是朝着/kɤ˧sɑ˥-ɕi˩ʁwɤ↪Sk\_2E9/的村庄？我们是这样考虑门的朝向的：它应该朝向一个好的方向。我们说，门应该朝向有树林的地方，而不是有岩石的地方。有人说，如果门朝向肥沃、绿色的地方，那么住在房子里的家庭就会万事如意！如果大门朝向的不是林木茂盛的地方，那么无论屋子里的人如何努力，他们的劳动都是徒劳的！我可以向你保证，在过去，人们心中非常清楚门朝向的原则是什么！他们说，门不应该朝向悬崖。如果朝向悬崖，家里的财富就会消失，就像从悬崖上掉下来一样！他们是这么说的！我们不知道是真是假！

[根据 DeepL (deepl.com) 自动生成并经人工核对的译文，于 2024 年 11 月改编自法文全文译本。赵筱筠编辑修改。米可对最终文本负全部责任。]