

门巴族

门巴族总人口10561人(2010年)，主要分布在我国西藏自治区东南部的门隅和墨脱地区，错那县的勒布是门巴族的主要聚居区。

“门巴”意思是“生活在门隅的人”。“门巴”既是自称，也是藏族和其他民族对他们的称呼。由于居住地域的差异以及历史上的民族迁徙，各地门巴族还有一些其它称呼，如自称“主巴”“勒波”等。

门巴族有自己的语言门巴语，属汉藏语系藏缅语族藏语支。方言差别较大，无本民族文字。门巴族人民和藏族人民长期友好往来，互通婚姻，因此多通晓藏语，通用藏文。

1964年，门巴族被我国政府正式确认为单一民族。

起于门隅 紧联藏族

根据神话传说、藏文文献记载和考古材料可知，门巴族族源是门隅的土著群体与西藏高原北部的群体互相融合而来的。经过漫长的历史发展，大约在吐蕃王朝统一西藏诸部以前，门巴族已经形成。

公元7世纪，门隅地区归入吐蕃地方政权治下，门巴族成为吐蕃的属民。从《唐蕃会盟碑》等古藏文史料可以看到，藏族与门巴族在久远的古代就有着紧密的联系，从吐蕃王朝开始，藏族与门巴族在政治、经济和文化上的联系不断得到加强。

13世纪中叶，门隅被纳入西藏萨迦地方政权的治理之下，成为元朝的一个行政区域。14世纪至16世纪，西藏噶举派势力帕木主巴政权和藏巴汗政权统治西藏，门隅成为噶举派的领地。这一时期对门巴族的历史发展产生了巨大影响。西藏地方政权在门隅委派官员，设驿站、税官、关卡和集市，以及传播佛教和兴建寺

院，这一切，对门巴族的部落社会和村社组织产生了强烈的冲击，原始村社组织在继续维持原有性质和职能的同时，又增加了向西藏地方政权和领主缴纳贡物、差役和赋税的任务，门巴族人民开始逐渐沦为农奴。

17世纪中叶，藏传佛教格鲁派取得了西藏地方政权。五世达赖喇嘛为加强门隅的治理，派他的弟子和密友、出生于门隅梅惹萨顶地方的门巴族高僧梅惹·洛珠嘉措到门隅传教和执政。洛珠嘉措积极采取措施治理门隅，改宁玛派寺院达旺寺为格鲁派寺院，并进行了大规模扩建，使达旺寺成为门隅的第一大寺，成为格鲁派在门隅地区的政教中心。

18世纪初，西藏地方政府在原管理措施的基础上，进一步完善对门隅地区的行政管理体制，在门隅建立地方行政机构，清查户口，颁布封文律令。封建农奴制在门隅的统治逐渐完备。一方面，西藏地方政权加强对门隅的治理，保障了西南边陲的稳定，巩固了祖国版图的完整与统一。另一方面，西藏三大领主——官家、寺院和贵族也加紧了在门隅的巧取豪夺，使长期生活在这里的门巴族人民不堪忍受。这时，传来了东部的“白玛岗”（今墨脱）是一个“不种青稞有糌粑，不养牦牛有酥油，不修房屋有房住”的佛乐胜境的美丽传说，引起了门巴族千里迢迢的长途迁徙。最早迁往墨脱的已有10代人，最晚的距今有6代人，他们定居在白玛岗地区雅鲁藏布江沿岸。在墨脱，今天还能看到与他们东迁历史有关的许多遗迹，一些村庄也沿用了原籍的地名和村名，如德工、地东等。部分门巴族迁居白玛岗，形成了门巴族东西分布的居住格局，给门巴族的社会发展带来了深远的影响。

西藏和平解放前，在门巴族社会中，封建农奴制统治与原始村社组织同时并存。1951年西藏和平解放，1959年西藏进行民主改革，彻底废除了封建农奴制度，门巴族人民和西藏各族人民一道，实现了社会发展的历史性飞跃，获得了民族新生。



门巴族萨玛酒歌表演。

多彩年俗 引人入胜

门巴族的节日文化丰富多彩，年节礼俗引人入胜。墨脱门巴族以十二月为岁首。从藏历十一月开始，人们就做过年的准备。大年初一早上鸡鸣第一遍时，全家人就起床，穿新衣，互致问候祝福，每人喝一碗用酥油、奶酪、“邦羌”和鸡蛋煮制的饮料。从初二开始，门巴族以村寨为单位，全村人集中一起，轮流去各家聚餐。这期间，欢歌笑语不绝于耳，人们除载歌载舞欢度佳节，举行射箭、抱石、跳高、拔河等体育竞技和游戏活动，整个村寨沉浸在欢乐的海洋中。

门隅门巴族过新年是从藏历元月初一至十五为节庆日。新年前夕，家家户门大扫除，用面粉调成糊状，在门、墙和椽条上面涂各种吉祥图案。除夕之夜，各家均要喝一种用面团、肉块等9种食物煮的粥，以示生活富足。许多人家还准备一个叫“切玛”的五谷斗，内装炒青稞、糌粑面等物，预祝来年风调雨顺，五谷丰登。

大年初一清晨，各家主妇争相早起，抢先到平常汲水的地方背回第一桶水，认为新年最早背回的水是雪山顶上狮子流下来的奶汁，象征财富，谁背到第一桶水最吉利。初一合家欢聚，不走亲串户。从初二开始，人们走村串户，探亲访友，相互道喜。到别人家串门时，妇女必须走在前面先进屋，切忌男子先串门进屋。门巴人认为，新年时来客是妇女，预示着家中猪牛会多生母畜，是六畜兴旺的好兆头。节日期间，人们欢聚一堂，唱歌跳舞，还开展各种游艺活动。节日期间有一个大型活动就是门巴戏的演出。各村寨都有业余戏班，届时演门巴族传统剧目《阿拉卡教父子》和《卓娃桑姆》等，全村不分男女老幼都去观看，甚为热闹。藏历元月十五是整个节日的最后一天，全村男女集体聚会，共同分享各家准备的美味食品，家家房顶上竖立旗杆，悬挂经幡，祭天祈福。



门巴族合影。

陈海汶摄

服饰绚丽 喜好饮酒

农业是门巴族主要的经济生产方式。门隅的农业比较发达，以较为精细的锄耕和犁耕为主，墨脱以刀耕火种为主。门隅腹地及以南地区的农作物主要有稻米、小米、高粱、玉米、青稞、大豆等。门隅北部的勒布、邦金一带以生产荞麦和小麦为主。墨脱地区种植玉米、鸡爪谷、水稻和青稞等粮食作物。

牧业生产是门隅门巴族的重要经济活动。门隅北部有许多水草丰茂、草质肥美的天然牧场，为门巴族从事牧业生产提供了优越的条件。畜牧产品主要有酥油、奶渣等乳类制品和牛肉、牛毛、牛皮等。

狩猎在墨脱门巴族传统的生产活动中占有重要地位。门巴族的狩猎活动多在夏、冬两季，夏季以捕猎香獐为主，冬季以捕猎野牛为主。现在墨脱已建立国家级自然保

护区，野牛、羚羊、香獐等动物已禁猎，人们只能捕猎山鼠、野鸡等非保护类动物。

门巴族的手工业有竹木器和石器制作、金属加工、造纸等门类，其中以竹木器制作最为发达和最具特色。门巴木碗久负盛名，以桔红色为主色调，明亮、华丽，造型丰富，线条流畅，富有动态美。门巴竹器远销西藏各地，享誉藏区。

在日常生活中，门巴族的主食主要有荞麦饼、玉米饭、大米饭和鸡爪谷糊。鸡爪谷，谷穗形似鸡爪，产于墨脱和珞瑜地区，一般是炒熟后磨成面后干食，也做成黏坨食用。鸡爪谷还是酿酒的优质原料。墨脱门巴族酿造的“邦羌”酒，主要是以鸡爪谷为原料酿制成的。

门巴族饮料有酒和茶两大类。酒有“邦羌”、米酒和青稞酒，

茶有酥油茶和清茶。门巴族善饮酒，大至婚丧嫁娶、宗教礼仪，小到日常杂活、谈天说地，均离不开酒。石锅是门巴族特有的煮饭做饭的炊具。石锅传热慢，炖肉做饭可保持食物的原味，十分鲜美，深受人们喜爱。门巴族居住地多竹木，餐具主要是用竹木制作。

门巴女性服饰绚丽多彩。门隅达旺一带的妇女穿称为“堆通江坚”的花上衣，衣服上绣缀有人、牛、太阳和各种花卉的彩色图案，色彩用白、蓝、黄、红四色搭配。妇女穿白短内衣，下体穿筒裙，筒裙由条纹花布做成。勒布、邦金等地妇女穿内衣和外罩衣，围白色毡毯。外罩衣长及小腿，质地系羊毛织成的毡毯呢，色彩为红色和黑色，斜襟右衽，衣角开口，用孔雀蓝布压边，无领、无扣、无衣袋，穿者腰部围一条称为“金玛”的白毡毯做的围裙。墨脱门巴族妇女喜欢穿白色的无领、圆口、搭襟小上衣，一般不穿外罩衣服，下身喜欢穿有竖条花纹、下边带飘穗的筒裙。妇女系腰带，腰间佩挂小腰刀。墨脱门巴族崇尚白色，反映在服饰穿戴上男女上衣均以白色为主。

门巴族男子的服装有外套、内衣和长裤等。长外套用羊毛纺织的毡毯作料，衣长达膝，斜襟右衽，边领长袖，无扣和衣袋，镶蓝色滚边，外套以红色为主，穿衣时系红毡毯腰带。内衣一般用白土绸作料，斜襟右衽，无领。

门巴族妇女的饰品有耳环、项饰、腰带、手镯、戒指等。男子蓄长发，佩戴耳饰，胸前喜戴一菱形“嘎乌”，腰佩长刀，挽弓挎箭，十分刚健威武。



戴着面具的门巴戏表演者。

歌舞动人 文学丰富

等。“巴羌”意为跳神舞。舞蹈多模拟鸟兽形象，有牛舞、猪舞、鸟舞、犬舞、大鹏舞等，主要在宗教祭典和仪式上表演。“颇章拉堆巴”意为贺新房，这是门隅门巴族在新房竣工时跳的一种欢快的舞蹈，表演者边舞边歌，表达对新房的赞美和对房主家的祝福。牦牛舞表演时模拟牦牛的各种动作，形象逼真，富于情趣。人们在农闲、节日和喜庆时节还跳圆圈舞、嬉戏舞以娱乐。

门巴族戏剧俗称门巴戏，是在门巴族丰厚的民族文化土壤中孕育、萌生、成长起来的民族艺术之花。门巴戏的表演形式十分粗犷和古朴，保留着早期戏剧的古老面貌。表演者戴不同的动物形象假面具，还要身披不同的饰品，多以动物的皮革、羽毛披挂在身，表演中模拟各种动物的姿态和动作，人物道白很少，跳时不唱，唱时不跳。使用的乐器是巫师跳神时的鼓和钹，只有一人击打乐器，没有固定的戏班和专职演员。门巴戏的传统剧目有《卓娃桑姆》和《诺桑王子》等。2006年5月20日，山南门巴戏经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

门巴族的文学艺术十分丰富，主要门类有神话、传说、故事和诗歌等。

人类诞生神话有《猴子变人》和《三兄弟和扎深木》。《皮休嘎木》是一篇门巴族家喻户晓的传说，反映的是工匠和桥梁建筑发明家皮休嘎木的故事。门巴族还有许多反映民族迁徙和民族间友好往来的传说。门巴族有丰富的动物故事和生活故事。动物故事语言生动而精炼，常把动物形态的描绘与讽喻意义的表现混融一体，寓意深刻，具有深刻的社会意义。生活故事中有幻想性色彩浓郁的作品，如《隅

南热巴的故事》《宝碗》等，还有许多直接反映现实生活斗争的写实性的作品，其中反映劳苦大众同领主斗争的题材，在门巴族民间故事中占有很大的分量。

在门巴族民间诗歌中，“萨玛酒歌”是一个主要的诗体。萨玛酒歌分独段体和多段体两种，以多段体居多。在结构上，一般一首完整的多段体诗为3段。每段由3行或5行诗行构成。每诗行有6音节或9音节，也有7音节或8音节构成一诗行的。顿律通常为3顿。萨玛酒歌题材广泛，涉及政治、经济和社会生活的各个方面。如歌颂和赞美家乡的诗歌《萨玛·家乡》和《萨玛·白鹤歌》，热情讴歌了家乡的富饶、美丽与神奇。

情歌也是门巴族诗歌的重要诗体。门巴族情歌多为独段体，基本结构为每首诗4句诗行（偶有6句诗行），每句6个音节，分3顿，每顿均为两个音节。门巴族情歌结构短小，易唱易懂，音韵铿锵，节奏鲜明，善用比兴手法，有很强的艺术表现力。门巴族情歌主要以爱情和婚姻作为基本主题，有的表达男女双方互相倾慕、爱恋的炽烈情感，有的表现对爱情的忠贞不渝，有的表达对情侣的痴痴思念，有的抒发由于爱情悲剧引起的忧伤与哀怨。在门巴族民间诗歌创作中，叙事长诗《太波嘎列》是一部规模较大、流传广泛的作品。门巴族的作家文学以《仓央嘉措情歌》为代表。《仓央嘉措情歌》内容丰富，思想深邃，艺术精湛，已成为享誉世界的文学佳作，在西藏地区影响深远，深受人们的喜爱。

（本版文字除署名外均摘自《民族问题五种丛书》之《中国少数民族》卷，由邹雅婷编辑整理。本版图片均来自网络）

曾 斌 译

仓央嘉措的诗

心头影事幻重重，化作佳人绝代容，恰似东山上上月，轻轻走出最高峰。

三 意外婷婷忽见知，结成鸳侣慰相思，此身似历茫茫海，一颗明珠乍得时。

五 名门娇女态翩翩，阅尽倾城觉汝贤，比似园林多少树，枝头一果蚌蚌妍。

七 我与伊人本一家，情缘虽尽莫咨嗟，清明过了春归去，几见狂蜂恋落花。

十 莫道无情渡口舟，舟中木马解回头，不知负几人家债，尚解回头一顾不？

十三 手写瑶笺被雨淋，模糊点画费探寻，纵然灭却书中字，难灭情人一片心。

二十二 贝齿微张笑露开，双眸闪电座中来，无端觑看情郎面，不觉红涡晕两腮。

二十四 曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城，世间安得双全法，不负如来不负卿。

三十五 美人不是母胎生，应是桃花树长成，已恨桃花容易落，落花比汝尚多情。

五十七 跨鹤高飞意壮哉，云霄一羽雪皑皑，此行莫恨天涯远，咫尺理塘归去来。

六十一 行事曾叫众口非，本来白璧有微瑕，少年琐碎零星步，曾到拉萨卖酒家。

六十三 结尽同心缔尽缘，此生虽短意缠绵，与卿再世相逢日，玉树临风一少年。

六十六 但曾相见便相知，相见何如不见时？安得与君相诀绝，免教辛苦作相思。

（节选自《六世达赖情歌六十六首》）