



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

门 巴 族

Menbazu

陈立明 张媛 著

门巴族是我国具有悠久历史文化的少数民族,生活在我国西藏东南部的门隅和墨脱地区,行政区划隶属西藏自治区错那县、林芝县和墨脱县。在长期的历史发展过程中,门巴族创造了具有浓郁民族与地域特色的文化。门巴族有自己的语言,属汉藏语系藏缅语族。



辽宁民族出版社



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

门 巴 族

Menbazu

陈立明 张媛 著



辽宁民族出版社

© 陈立明 张媛 2014

图书在版编目(CIP)数据

门巴族 / 陈立明, 张媛著. — 沈阳: 辽宁民族出版社,
2014. 12

(走近中国少数民族丛书 / 丹珠昂奔主编)

ISBN 978-7-5497-0939-7

I. ①门… II. ①陈… ②张… III. ①门巴族 —
民族历史 — 中国 ②门巴族 — 民族文化 — 中国 IV. ①
K286.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第310814号

走近中国少数民族丛书·门巴族

ZOUJIN ZHONGGUO SHAOSHUMINZU CONGSHU·MENBAZU

丛书策划 / 李凤山

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003

印 刷 者: 沈阳新华印刷厂

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 11

字 数: 160千字

出版时间: 2015年8月第1版

印刷时间: 2015年8月第1次印刷

责任编辑: 李凤山 吴昕阳 佟 强

封面设计: 杜 江

责任印制: 杨 雪

责任校对: 边京爱 林 华

标准书号: ISBN 978-7-5497-0939-7

定 价: 38.00元

法律顾问: 陈 光

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

网 址: www.lnmzcb.com

举报电话: 024-23284336

邮购电话: 024-23284335

联系电话: 024-23284340

淘宝网店: lnmz2013.taobao.com



门巴族是我国具有悠久历史文化的少数民族,生活在我国西藏东南部的门隅和墨脱地区,行政区划隶属西藏自治区错那县、林芝县和墨脱县。在长期的历史发展过程中,门巴族创造了具有浓郁民族与地域特色的文化。门巴族有自己的语言,属汉藏语系藏缅语族。

《走近中国少数民族丛书》编辑委员会

主 编 / 丹珠昂奔 (藏族)

副主编 / 武翠英 张学进 李凤山 (蒙古族)

编 委 / (按姓氏笔画为序)

巴哈提 (哈萨克族)

白兰英 (蒙古族)

白庚胜 (纳西族)

吕 怡

朱 虹 (蒙古族)

权春哲 (朝鲜族)

吴昕阳 (满族)

佟 强 (蒙古族)

张学林 (朝鲜族)

李有明 (回族)

李 欣 (朝鲜族)

李 璜

杜 江

陈 丹 (彝族)

金顺玉 (朝鲜族)

钟廷雄 (壮族)

徐 凯

殷德俭

莫福山 (藏族)

萨仁图娅 (蒙古族)

黄如猛 (壮族)

《走近中国少数民族丛书》作者名录

- 《蒙古族》 萨仁图娅 (蒙古族)
- 《回族》 许宪隆 (回族) 张龙 (汉族)
- 《藏族》 丹珠昂奔 (藏族)
- 《维吾尔族》 艾克拜尔·吾拉木 (维吾尔族)
买力克·买买提 (维吾尔族)
伊利迪尔 (维吾尔族)
- 《苗族》 石莉芸 (苗族) 李云兵 (苗族)
- 《彝族》 陈国光 (彝族)
- 《壮族》 黄佩华 (壮族)
- 《布依族》 周国炎 (布依族)
- 《朝鲜族》 黄有福 (朝鲜族)
- 《满族》 于今 (满族)
- 《侗族》 杨筑慧 (侗族)
- 《瑶族》 玉时阶 (壮族)
- 《白族》 董建中 (白族)
- 《土家族》 罗中 (土家族) 罗午 (土家族)
- 《哈尼族》 朱志民 (哈尼族) 李泽然 (哈尼族)
- 《哈萨克族》 艾克拜尔·米吉提 (哈萨克族)
伊拉达·拉音别克 (哈萨克族)
- 《傣族》 赵瑛 (傣族)
- 《黎族》 罗文雄 (黎族)
- 《傈僳族》 鲁建彪 (傈僳族) 欧光明 (傈僳族)
- 《佤族》 郭锐 (佤族)
- 《畲族》 钟亮 (畲族)
- 《台湾少数民族》 林华 (台湾少数民族)
- 《拉祜族》 苏翠薇 (拉祜族)
- 《水族》 韦学纯 (水族)
- 《东乡族》 马兆熙 (东乡族) 马自祥 (东乡族)
- 《纳西族》 白庚胜 (纳西族) 孙淑玲 (汉族)
白羲 (纳西族)
- 《景颇族》 金黎燕 (景颇族)
- 《柯尔克孜族》 阿地里·居玛吐尔地 (柯尔克孜族)
- 《土族》 祁进玉 (土族) 东永学 (土族)
- 《达斡尔族》 毅松 (达斡尔族)
- 《仫佬族》 黎学锐 (仫佬族) 黎炼 (仫佬族)
- 《羌族》 雍继荣 (羌族) 罗吉华 (羌族)
周发成 (羌族)
- 《布朗族》 陶玉明 (布朗族)
- 《撒拉族》 马成俊 (撒拉族) 马建新 (撒拉族)
- 《毛南族》 韩德明 (汉族)
- 《仡佬族》 周小艺 (仡佬族)
- 《锡伯族》 阿苏 (锡伯族) 盛丰田 (锡伯族)
何荣伟 (锡伯族)
- 《阿昌族》 们发延 (阿昌族) 张斯齐 (蒙古族)
- 《普米族》 朱凌飞 (汉族) 杨周明 (普米族)
- 《塔吉克族》 西仁·库尔班 (塔吉克族)
阿力木江·西仁 (塔吉克族)
- 《怒族》 李月英 (傈僳族) 张芮婕 (傈僳族)
- 《乌孜别克族》 吾尔买提江·阿布都热合曼 (乌孜别克族)
- 《俄罗斯族》 乃珂热曼·依布拉音 (塔吉克族)
- 《鄂温克族》 黄任远 (汉族) 那晓波 (鄂温克族)
- 《德昂族》 袁丽华 (汉族) 王燕 (汉族)
- 《保安族》 马少青 (保安族)
- 《裕固族》 董潇红 (裕固族) 王政德 (藏族)
- 《京族》 吕俊彪 (汉族)
- 《塔塔尔族》 卡米力·库尔马尤夫 (塔塔尔族)
- 《独龙族》 李金明 (独龙族)
- 《鄂伦春族》 王为华 (汉族)
- 《赫哲族》 黄任远 (汉族)
- 《门巴族》 陈立明 (汉族) 张媛 (汉族)
- 《珞巴族》 陈立明 (汉族) 李锦萍 (汉族)
- 《基诺族》 朱映占 (汉族)

目录



总序	001
前言	003
第一章 历史发展	011
神话中的族源	012
史书里的追忆	013
悲壮的迁徙	015
门、珞纷争与和解	018
西藏地方政权对门隅的管理	020
门巴族人民的反侵略斗争	021
第二章 新时代的门巴族	029
翻身解放	030
社会经济	032
民族教育	034
交通通信	037
文化卫生	041
安居工程	045
第三章 经济生产	049
刀耕火种的农业	050
牧业	055



传统狩猎	056
------	-----

闻名遐迩的手工业	057
----------	-----

集市贸易	061
------	-----

第四章 风情习俗 065



彰显民族活力的服饰	066
-----------	-----

独具特色的饮食	071
---------	-----

碉房式石楼与干栏式木屋	077
-------------	-----

人生礼仪	083
------	-----

丰富多彩的节庆	090
---------	-----

交通运输	094
------	-----

第五章 宗教信仰 099



原始信仰	100
------	-----

苯教信仰	103
------	-----

巫与巫术	104
------	-----

藏传佛教	108
------	-----



第六章 文学艺术 119

语言文字	120
------	-----

神话传说	121
民间故事与叙事诗	123
“萨玛”酒歌与情歌	124
舞蹈、音乐、戏剧	130

第七章 门巴民族乡

麻玛门巴民族乡	138
贡日门巴民族乡	140
基巴门巴民族乡	141
勒门巴民族乡	143
更章门巴民族乡	145
墨脱县	147

第八章 人物春秋

梅惹·洛卓嘉措	152
仓央嘉措	153
噶尔拜白玛	154
益西平措	155
格桑	156
措姆	156
红梅	157

桑杰扎巴	158
群增次仁	159
仁增措姆	159
多布杰	160
白丹措姆	161
格桑德吉	161
央吉玛	162
参考文献	164
图片提供者	166
后记	167

| 总序 |

中国是一个统一的多民族国家，几千年来，有着悠久历史和灿烂文化的少数民族，与汉族一道，在中华大地上繁衍生息，共同开发着这块土地，建设、发展、捍卫着这个古老而伟大的国家。各民族都是兄弟，相互离不开，都是这个国家的主人。习近平总书记在第二次中央新疆工作座谈会上发表重要讲话，指出：“要坚定不移坚持党的民族政策、坚持民族区域自治制度。民族团结是各族人民的生命线。要高举各民族大团结的旗帜，在各民族中牢固树立国家意识、公民意识、中华民族共同体意识，最大限度团结依靠各族群众，使每个民族、每个公民都为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量，共享祖国繁荣发展的成果。各民族要相互了解、相互尊重、相互包容、相互欣赏、相互学习、相互帮助，像石榴籽那样紧紧抱在一起。要在各族群众中牢固树立正确的祖国观、民族观，弘扬社会主义核心价值体系和社会主义核心价值观，增强各族群众对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中华文化的认同、对中国特色社会主义道路的认同。”因此，坚持平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，不断增进了解、紧密关系，深化友谊、建立牢不可破的感情基础，是中国社会转型期、改革攻坚期、矛盾多发期保持社会稳定、发展的基本要求，也是实现中华民族伟大复兴的中国梦的基本要求。

为了进一步宣传我国少数民族的历史文化和民族风情，增强对少数民族的认识，宣传党的民族政策和方针，加强各民族之间的了解与沟通，让读者了解少数民族文化，加深对我党民族政策的理解，中华人民共和国国家民族事务委员会文化宣传司和辽宁民族出版社共同策划了《走近中国少数民族丛书》。

依据上述原则,《走近中国少数民族丛书》的编写有以下三个特点:第一,采用图文并茂的形式、鲜活生动的语言、特色浓郁的图片以及丰富的民族常识链接,向读者展示我国55个少数民族的历史渊源、民族变迁、社会生活、文化艺术、风俗习惯、历史人物和民族自治政策的伟大实践。第二,作者多为本民族专家学者和与民族研究工作相关的专家学者,对自己撰述的对象既有深厚知识积累,也有真挚情感。第三,内容彰显了历史与现实、民族文化与地域文化、民族自治地方与散杂居地区少数民族生产生活的多彩画卷和轨迹,引导读者走近少数民族,聆听他们的古老传说,感受他们的发展变化,加深彼此的沟通 and 了解。这套《走近中国少数民族丛书》是面向民族干部和各级干部通览我国少数民族概况的普及读本,也是图书馆必备藏书。

《走近中国少数民族丛书》所揭示的每一个民族的历史,都承载着这个民族的文化,也承载着这个民族的发展和未来。中华大地孕育的55个少数民族多彩斑斓的民族文化,同汉族文化一道从远古走到今天,汇入了中华文化壮阔的历史长河。“共同团结奋斗,共同繁荣发展”,保护、传承和弘扬少数民族优秀文化,不仅是推动我国民族团结进步事业的重要内容,也是构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的重要使命。期待通过《走近中国少数民族丛书》,使广大读者徜徉于少数民族多彩风情的同时,更加深刻地了解和认知中华民族多元一体的文化内涵,感受中华民族悠悠历史的深远与厚重。

丹珠昂奔

2014年6月26日

前言



门巴族 祖国西南边陲门隅地区的开拓者和守卫者

门巴族是我国具有悠久历史文化的少数民族，生活在我国西藏东南部的门隅和墨脱地区，行政区划隶属西藏自治区错那县、林芝县和墨脱县。

“门巴”（mon-ba）一词是藏语的译音，意为“生活在门隅的人”。1964年，门巴族被国务院正式确认为单一民族。

门巴族人口总数约5万。根据2010年我国第六次人口普查统计，目前生活在我国错那县、林芝县和墨脱县等地的门巴族人口为10561人，门巴族的绝大多数仍居住在印度非法占领下的“麦克马洪线”以南广大地区。

门巴族主要分布在西藏门隅和墨脱地区。“门隅”（mon-yul）一词是藏语译音，古代指喜马拉雅山南坡低热的多森林的谷地，现在专指西藏东南部以“达旺”为中心的門巴族聚居区。今日的门隅，东连西藏珞瑜，西与不丹为邻，南同印度阿萨姆平原接壤，北接西藏错那县和隆子县，面积1万多平方公里，门隅是門巴族人民祖祖輩輩生活的地方。墨脱是門巴族另一重要聚居地，位于門隅的东北方向，古称“白马岗”。17世纪末18世纪初，一部分門巴族分别从門隅和主隅（今不丹）地区东迁墨脱，形成了門巴族东西分布的格局。

門隅地区气候温和，河湖脉布，森林茂密，物产富饶，被誉为“百隅吉莫郡”，意为“隐秘乐园”。門巴族是門隅地区最早的开拓者和守卫者。門巴族的族源与民族历史，可以追溯到遥远的神话时代，《猴子变人》神话和《三兄弟河》的传说，反映了門巴族同藏族、珞巴族紧密的文化联系和对同一血缘祖先的认同心理。

門巴族曾经历了漫长的原始社会，7世纪时，門隅地区纳入吐蕃政权行政管辖，門巴族已成为吐蕃的属民。13世纪中叶，門隅被纳入西藏萨迦

地方政权的治理之下，成为大元帝国统一政权下的一个行政区域。17世纪以后，西藏地方政府加强了对门隅的治理，在门隅建立各级行政机构，清查户口，颁布封文律令，强化在门隅的封建农奴制统治。1951年，西藏和平解放，门巴族人民获得了新生。

门隅地区自古以来就是我国的神圣领土，门巴族人民开拓、建设和守卫着祖国的西南边疆。近代以来，门巴族人民面对殖民主义扩张势力表现出了凛然正气和铮铮铁骨。门巴族人民为维护国家主权和领土完整，为保卫祖国西南边疆做出了重大贡献。

在长期的历史发展过程中，门巴族创造了具有浓郁民族与地域特色的文化。门巴族有自己的语言，属汉藏语系藏缅语族。无本民族文字，通用藏文。在宗教信仰上，门巴族信奉原始宗教和苯教，也信仰藏传佛教。多种宗教的混融并存，是门巴族信仰习俗的重要特征。门巴族有着丰富多彩、特色鲜明的文学艺术。民间文学有神话、传说和故事，有反映民族心理、生活习俗和愿望的“萨玛”酒歌，有反映男女爱情的情歌，还有反映生产、生活的叙事诗以及民间戏剧等。门巴族既有丰富的民间文学，还有受到广泛赞誉的作家文学，《仓央嘉措情歌》便是享誉世界的著名古典诗歌。在门巴族文化史上，仓央嘉措情歌占有极为重要的地位。

仓央嘉措的诗歌有追求理想和自由的：

默想的喇嘛尊容，
不在心中显现；
没想的情人容颜，
明朗出现心间。

有歌颂爱情的：

问那心上人儿，
可作终身伴侣？
答道“除非死别，
活着绝不分离”。

有展现民主、平等精神的：

喇嘛仓央嘉措，
别怪他风流浪荡；
他所寻求的东西，
和常人没有两样。

有追忆、怀念故乡的：

杜鹃来自门隅，
带来春的气息；
我同姑娘相会，
身心备感舒适。

我同姑娘相会，
南谷门隅密林；
除了巧嘴鹦鹉，
谁也不会知情；
请求善言鹦鹉，
别把秘密泄露。

门巴族民间艺术集中反映在“巴羌”神舞和民间戏剧上。门巴族“巴羌”的许多舞蹈是模拟鸟兽形象的，极富特色。门巴族民间戏剧俗称门巴戏，有三种表现形式：一是渊源于宗教跳神的门巴傩戏；二是在门巴族丰富的神话传说、民间歌舞和宗教跳神基础上产生的戏剧形式；三是借鉴、吸收和引入藏戏艺术养料而形成的门巴戏剧，前两种形式相互交叉，没有明晰的界限和分野。门巴戏的传统剧目有《诺桑王子》《卓娃桑姆》等。门巴族民间戏剧深深根植于门巴族丰厚的民间文化土壤中，门巴戏虽然吸收和借鉴了藏族戏剧的艺术营养，但它始终保留着浓郁的民族特色，全面反映了门巴族文化特色与审美追求。与藏戏相比，门巴戏保留着更为稚拙、朴野的风貌，特色极为鲜明。“巴羌”和门巴戏已经列入国家非物质文化遗产名录，正得到全面的抢救和保护。

1951年西藏和平解放，1959年西藏民主改革，彻底废除了统治西藏近千年的封建农奴制度，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，翻身解放成为国家的主人。改革开放以来，在党和政府的关怀以及兄弟民族的帮助下，门巴族地区经济得到了长足发展、教育和卫生事业进步、交通和通信条件改善，社会面貌发生了日新月异的变化。

目录



总序	001
前言	003
第一章 历史发展	011
神话中的族源	012
史书里的追忆	013
悲壮的迁徙	015
门、珞纷争与和解	018
西藏地方政权对门隅的管理	020
门巴族人民的反侵略斗争	021
第二章 新时代的门巴族	029
翻身解放	030
社会经济	032
民族教育	034
交通通信	037
文化卫生	041
安居工程	045
第三章 经济生产	049
刀耕火种的农业	050
牧业	055



传统狩猎	056
------	-----

闻名遐迩的手工业	057
----------	-----

集市贸易	061
------	-----

第四章 风情习俗 065

彰显民族活力的服饰	066
-----------	-----

独具特色的饮食	071
---------	-----

碉房式石楼与干栏式木屋	077
-------------	-----

人生礼仪	083
------	-----

丰富多彩的节庆	090
---------	-----

交通运输	094
------	-----

第五章 宗教信仰 099

原始信仰	100
------	-----

苯教信仰	103
------	-----

巫与巫术	104
------	-----

藏传佛教	108
------	-----

第六章 文学艺术 119

语言文字	120
------	-----

