



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

蒙古族

Mengguzu

萨仁图娅 著

蒙古族发轫于平均海拔一千五百八十米的蒙古高原，始源于干流九百七十公里的望建河，游牧在蓝天白云下的辽阔草原，纵横驰骋在疾驰的马背上，以豪迈英勇著称于世，以多彩多姿令人瞩目，以所向无敌演绎传奇并书写历史。



辽宁民族出版社



走近中国少数民族丛书

主 编/ 丹珠昂奔

蒙古族

Mengguzu

萨仁图娅 著



辽宁民族出版社

© 萨仁图娅 2014

图书在版编目(CIP)数据

蒙古族 / 萨仁图娅著. —2版. —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 978-7-5497-0977-9

I. ①蒙… II. ①萨… III. ①蒙古族—民族历史—中国 ②蒙古族—民族文化—中国 IV. ①K281.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第310597号

走近中国少数民族丛书·蒙古族

ZOUJIN ZHONGGUO SHAOSHUMINZU CONGSHU·MENGGUZU

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: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

幅 面 尺 寸: 170mm×240mm

印 张: 14.5

字 数: 210千字

出 版 时 间: 2014年12月第2版

印 刷 时 间: 2014年12月第1次印刷

责 任 编 辑: 李凤山 吴昕阳 朱 虹

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 978-7-5497-0977-9

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.lnmzcbbs.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

《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)

目录 |

总序	001
----	-----

前言	003
----	-----

第一章 蒙古族历史源远流长	013
---------------	-----

“蒙古”最初是一个部落的名称	014
----------------	-----

关于族源的传说	016
---------	-----

蒙古高原是蒙古人的摇篮	019
-------------	-----

额尔古纳河是蒙古人的灵魂家园	021
----------------	-----

大草原是蒙古人游牧的天堂	023
--------------	-----

第二章 千年风云人物第一人成吉思汗	027
-------------------	-----

生逢战乱的铁木真	028
----------	-----

新婚妻子被劫后拉开战争序幕	031
---------------	-----

第一次称汗终结蒙古诸部分裂局面	032
-----------------	-----

大蒙古国的建立一统民族出现在历史舞台	033
--------------------	-----

《大札撒》与成吉思汗的治国韬略	035
-----------------	-----

上帝之鞭铁骑西征	037
----------	-----

战神长逝之后的千古之谜	040
-------------	-----

成吉思汗所创造的十二个世界之最	041
-----------------	-----

第三章 大哉乾元——历史上的元朝	049
------------------	-----

大元一统，雄立于世界民族之林	051
----------------	-----

马可·波罗眼中的东方天堂	053
--------------	-----

旷世一帝元世祖忽必烈	054
------------	-----

左右匡正的察必皇后	057
-----------	-----





独具特色的元代社会	058
璀璨的元曲	062
精彩了世界的元青花瓷	064
第四章 独具魅力的民族风情	067
白、红、黄三色系蒙古族特色饮食	068
穹庐为室蒙古包	074
蒙古服饰冠、袍、靴、带	078
多彩的蒙古族婚俗	081
蒙古族传统礼俗	083
欢乐的草原那达慕	087
蒙古族传统节日	089
千古之谜的密葬与灵魂安息五行葬仪	091
关于蒙古人名	092
第五章 浩大壮美的文化	095
几经演变的蒙古文字	096
蒙古族经典典籍	097
天籁般的蒙古民歌	100
震惊世人的草原文化瑰宝呼麦	102
草原音韵马头琴	103
激越奔放的蒙古舞	104
说唱艺术乌力格尔与好来宝	107
艺术奇葩阜新蒙古剧	108

民间文学的传统体裁祝赞词	109
蒙古族传统乐器	110
蒙古族搏克	111
蒙古象棋	111
圣坛敖包	112
独具风采的蒙古骏马	113
草原之舟勒勒车	114
战无不胜的灵旗苏勒德	115

第六章 文化巨人尹湛纳希

忠信府第七公子	117
经典之作	118
民族文化交流的先驱者	121
一门父子五作家	122
别有奇功垂史册	123



第七章 神奇蒙医药与自然科学

神奇的蒙医药	125
蒙药的悠久历史	126
历史名著《饮膳正要》	127
源于自然界植物、动物和矿物的蒙药	128
神奇蒙医及特色疗法	129
蒙古名医	131
传承发展的蒙医药	133





天文历法等科学技术	134
蒙古族古今十大杰出科学家	136

第八章 原始崇拜与宗教信仰

139

崇尚大自然	140
原始宗教萨满教	141
藏传佛教在蒙古族中的传播	142
跳查玛	143
对腾格里长生天的祭祀	144
祖先的灵光	146
祭祀敖包	146



第九章 名胜古迹与风光概览

149

圣主的院落成吉思汗陵	150
欧洲人的“东方神话”元上都	151
历史丰碑成吉思汗庙	152
闻名遐迩的喀喇沁亲王府	153
升起中华文明曙光的红山文化遗址	154
内蒙古名寺大召寺	155
“城寺合一，人佛共居”的美岱召	157
有“东藏”之称的瑞应寺	158
喇嘛寺院五当召	159
中国一绝海棠山摩崖造像	160
神秘的草原岩画	162

举世罕见的阿斯哈图石林	163
天然湖泊哈素海	164
天池赛里木湖	165
雪山明镜德若淖尔	166
天鹅湖达里诺尔湖	168
苍天宝镜查干湖	169
北国明珠连环湖	170
青冢兀立昭君墓	171
红土高原上的三圣宫	173

第十章 人物春秋与历史记忆 175

东归英雄渥巴锡	176
铁帽子王僧格林沁	177
辅佐两代清帝的孝庄文皇后	179
蒙古王爷贡桑诺布	180
俺答汗与三娘子	181
保卫草原的传奇英雄嘎达梅林	183
新中国民族工作开拓者之一乌兰夫	184
青马双枪红司令乌兰	185
哲学家罗布桑却丹	186
《聊斋志异》作者蒲松龄	187
18世纪杰出的天文科学家明安图	188
卓越的地质学家李四光	189
“试管山羊之父”旭日干	190



领先世界的新材料科学家其鲁	192
海军女科学家萨本茂	193
当代蒙古族作家玛拉沁夫	194
旋风部队蒙古骑兵	195
建立奇功的蒙民大队	196
“独贵龙”运动与席尼喇嘛	197
土尔扈特部万里回归祖国震惊世界	198
达尔扈特人守护成吉思汗陵800年创奇迹	199

第十一章 芳草连天 欣欣向荣 201

区划分布及共同特点	202
祖国骄子内蒙古	203
边境之地肃北蒙古族自治县	205
华夏第一州新疆巴音郭楞蒙古自治州	206
江格尔故乡和布克赛尔蒙古族自治县	208
世外之灵壤博尔塔拉蒙古自治州	210
聚宝盆之地海西蒙古族藏族自治州	211
马头琴之乡前郭尔罗斯蒙古族自治县	212
绿色净土杜尔伯特蒙古族自治县	214
玉龙故乡阜新蒙古族自治县	216
金鼎之地喀喇沁左翼蒙古族自治县	218
传奇之地围场满族蒙古族自治县	219
图片提供者	222
后记	224



| 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、历史人物和民族区域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、民族区域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



演绎英雄史诗的蒙古族

巍巍中华，各族人民，其中的蒙古族，在人类历史舞台上扮演过重要角色，以至极大程度地对整个人类历史进程产生过重大而深远的影响。

蒙古族发轫于平均海拔1580米的蒙古高原，始源于干流970公里的望建河（今额尔古纳河），游牧在蓝天白云下的辽阔草原，纵横驰骋在疾驰的马背上，以豪迈英勇著称于世，以多彩多姿令人瞩目，以所向无敌演绎传奇并书写历史。

公元13世纪因为蒙古族而天翻地覆，分裂了四百余年的中国完成第四次大统一，更重要的是中国打破闭关自守的局面，真正开始走上世界历史舞台。

“蒙古”者，即长生的或永恒的部落，原是繁衍生息在我国北方大草原上的游牧部落，自古以来就是祖国大家庭中的重要成员。从13世纪始，纵横东西、叱咤风云的蒙古族，成为全世界瞩目的英雄民族。

马头琴、弓箭、彩绘、骑兵俑，辽阔的大草原，不息的河流湖泊，永恒的长生天，星罗棋布的蒙古包，珍珠般的羊群，奔驰的骏马以及牛、骆驼，乃至草原狼，还有天籁般的蒙古长调、悠扬的马头琴——这些构成了蒙古人的生存环境和伴生要素，也展示着多彩的生活场景。

崇尚大自然，敬畏长生天，是蒙古族的民族天性。大草原是蒙古民族游牧的天堂，是其生态文明的生动写照。据说，当一个孩子问他母亲，我们蒙古人为什么总是游牧和迁徙？就不能定居在一个地方吗？他母亲就告诉他说，如果在一个地方定居，那么地母神会很疼的。蒙古人世代代与草原相依共存，最挚爱大自然的是蒙古人！蒙古族同草原与草原上的万物相依存，四季游牧就是为了减轻草原和草场的压力而形成的一种生活与生产方式，确保了牧草和水源的生生不息和永不枯竭。成吉思汗《大札撒》

中规定：不得损坏土壤，严禁破坏草场；不得将奶食与其他食物洒于地上……蒙古族生态文化是蒙古族游牧文化的实质和核心，蒙古人的生态保护意识及所形成的习俗和风尚，充满了深邃的智慧。

英勇无畏，豪迈绝伦，是蒙古族的民族特征。这个伟大的民族养育出一位杰出的儿子——成吉思汗——一个永远具有无限魅力的世界风云人物。成吉思汗被称作“缔造全球化的世界第一人”。《纽约时报》《出版家周刊》《华盛顿邮报》等一致推荐，成吉思汗被评为“千年风云人物第一人”。800多年来，成吉思汗的名字和故事，在世界各地传扬。

大哉乾元，中华一统，蒙古族曾建立起中国第一个少数民族政权，缔造了世界史上版图最大的草原帝国。吐蕃曾游离于华夏文化圈之外，直到唐代，才有了文成公主、金城公主的两次入藏，相互遣使通好，但并不意味着吐蕃已经成为唐朝的藩邦。元朝时期，蒙古人的铁骑跃过高达2000米的台阶，突破吐蕃人依为藩篱的天然屏障，使向来以强悍著称的高原人俯首称臣，“世界屋脊”第一次成为中央帝国的领土。还有“滇池檄西南，疆理亦中州”，到了元代，西南宾服与云南行省的设置，成吉思汗的子孙完成了把西南纳入中央版图的使命。尤其是忽必烈的“鼎新革故，务一万方”，促进了民族大融合，推进了中国统一的多民族国家格局的形成和发展。元朝是中国历史上版图最大的国家，草原帝国的骁勇善战，至今仍令世人产生敬畏之感。

斑斓多彩，绚丽多姿，蒙古族生存的草原是孕育并衍化绚丽文化的草原，是足以融化心灵的地方。旋律壮美悠扬的马头琴是蒙古族音乐的象征；天籁般的蒙古族长调民歌是世界非物质文化遗产；《蒙古秘史》等蒙古族典籍，已被联合国教科文组织确定为世界著名文化遗产；著名的英雄史诗《江格尔》是中国三大英雄史诗之一；《饮膳正要》被列为对世界文明贡献卓著的重要医学发明成果之一。

青史层楼，笔墨丹青，蒙古族文化巨人尹湛纳希，是成吉思汗黄金家族第二十八代嫡孙，是蒙古文学的开创者，是蒙汉文化交流的先驱者。他精通蒙古、汉、藏、满和梵文，以《一层楼》《泣红亭》《红云泪》等长篇小说以及《大元盛世青史演义》长篇巨著名世。况且，尹湛纳希一门父子五作家，在中国文学史上绝无仅有，在世界文学史上也属罕见。

英雄壮举，万里东归，蒙古族人具有强烈的实现英雄壮举的天性。震惊中外的土尔扈特部回归祖国，十分悲壮。举族大迁徙表现了蒙古人的非凡胆魄与能力，展示了蒙古人眷恋祖国、眷恋家园的永恒情结以及永不屈

服的英雄性格。

忠贞不贰，千年坚守，蒙古人极其虔诚。令世人慨叹的达尔扈特部落，世代守护成吉思汗陵，已达800年！所做的两件事是：祭祀；讲述成吉思汗的故事。

熠熠闪光，人才济济，星空中有两颗直接以蒙古人命名的行星，分别是：“明安图星”和“李四光星”。还有一颗“郭守敬小行星”，他是蒙古人主政元朝时期的科学家，国际天文学会还将月球上的一座环形山命名为“郭守敬山”。

还有，还有许许多多让人感叹的民族闪光点！马背上的蒙古人就是上帝独特的造物，具有超凡的能力。

蒙古族是以惊天动地的马蹄声，震颤中国古老的历史，踏响世界历史的壮歌。时至今日，人们仍然可以从浩瀚的中外史籍中，听到蒙古族远征马蹄的回音。

当弓箭与马蹄溅起的嚣尘从人们的视野中淡去之后，其回声还将长期存在。蒙古人创造的草原文化的独特魅力，继续并将永远影响着人类的历史进程。是的，就像一座钟的振荡一样，在停止敲击后，人们仍可以感觉到它的余音未远。

我国蒙古族人口约580万，主要居住于内蒙古自治区，其他集中分布于辽宁省阜新蒙古族自治县、喀喇沁左翼蒙古族自治县，新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州、博尔塔拉蒙古自治州、和布克赛尔蒙古自治县，吉林省前郭尔罗斯蒙古族自治县，黑龙江省杜尔伯特蒙古族自治县，甘肃省肃北蒙古族自治县，青海省海西蒙古族藏族自治州，另外，还有聚居或散居于四川、云南、河北、北京等省市的蒙古人。

蒙古族经历了中华民族的共同命运，生生不息地活跃在辽阔的大草原并遍布祖国各地，演绎着他们的传奇和创造，依旧为这个喧闹浮躁的世界续写新的篇章，创造了丰富多彩的社会生活，拥有灿烂厚重的民族文化。历史悠久的蒙古族，在中国共产党的正确领导下，同各族人民一起进入一个新时代。

鲜活真切也可以是蒙古民族的另一个名字，引领我们在自然的状态里领略这个马背民族风采并吸取历史精髓的同时，还足以获得审美愉悦以及思考上的提升。

《走近中国少数民族丛书·蒙古族》，让你同蒙古族对话，感受马背民族的风采，领略其独特的璀璨风情与文化精髓。

目录 |

总序	001
----	-----

前言	003
----	-----

第一章 蒙古族历史源远流长	013
---------------	-----

“蒙古”最初是一个部落的名称	014
----------------	-----

关于族源的传说	016
---------	-----

蒙古高原是蒙古人的摇篮	019
-------------	-----

额尔古纳河是蒙古人的灵魂家园	021
----------------	-----

大草原是蒙古人游牧的天堂	023
--------------	-----



第二章 千年风云人物第一人成吉思汗	027
-------------------	-----

生逢战乱的铁木真	028
----------	-----

新婚妻子被劫后拉开战争序幕	031
---------------	-----

第一次称汗终结蒙古诸部分裂局面	032
-----------------	-----

大蒙古国的建立一统民族出现在历史舞台	033
--------------------	-----

《大札撒》与成吉思汗的治国韬略	035
-----------------	-----

上帝之鞭铁骑西征	037
----------	-----

战神长逝之后的千古之谜	040
-------------	-----

成吉思汗所创造的十二个世界之最	041
-----------------	-----



第三章 大哉乾元——历史上的元朝	049
------------------	-----

大元一统，雄立于世界民族之林	051
----------------	-----

马可·波罗眼中的东方天堂	053
--------------	-----

旷世一帝元世祖忽必烈	054
------------	-----

左右匡正的察必皇后	057
-----------	-----





独具特色的元代社会	058
-----------------	-----

璀璨的元曲	062
-------------	-----

精彩了世界的元青花瓷	064
------------------	-----

第四章 独具魅力的民族风情	067
---------------------	-----

白、红、黄三色系蒙古族特色饮食	068
-----------------------	-----

穹庐为室蒙古包	074
---------------	-----

蒙古服饰冠、袍、靴、带	078
-------------------	-----

多彩的蒙古族婚俗	081
----------------	-----

蒙古族传统礼俗	083
---------------	-----

欢乐的草原那达慕	087
----------------	-----

蒙古族传统节日	089
---------------	-----

千古之谜的密葬与灵魂安息五行葬仪	091
------------------------	-----

关于蒙古人名	092
--------------	-----

第五章 浩大壮美的文化	095
-------------------	-----

几经演变的蒙古文字	096
-----------------	-----

蒙古族经典典籍	097
---------------	-----

天籁般的蒙古民歌	100
----------------	-----

震惊世人的草原文化瑰宝呼麦	102
---------------------	-----

草原音韵马头琴	103
---------------	-----

激越奔放的蒙古舞	104
----------------	-----

说唱艺术乌力格尔与好来宝	107
--------------------	-----

艺术奇葩阜新蒙古剧	108
-----------------	-----

