

内蒙古旅游文化丛书

全彩
图文版

内蒙古草原幅员辽阔，从阿拉善的大漠戈壁到一望无际的呼伦贝尔大草原，都会让您领略到醇厚质朴的蒙古族风情。

内蒙古



蒙古族

民俗风情

民族传统文化的绚丽绽放

Mengguzu Minsufengqing

玉海 编著



详尽内蒙古文化最佳随身书！

蒙古族的民俗风情异彩纷呈
蒙古族热情好客
美丽的草原令人心旷神怡

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

MIN SU FENG QING

内蒙古旅游文化丛书

主 编：马永真 乔 吉

副主编：毅 松 金 海

蒙古族 民俗风情

玉海 编著



内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

蒙古族民俗风情/玉海著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2013.11

(内蒙古旅游文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 12502 - 9

I. ①蒙… II. ①玉… III. ①蒙古族 - 少数民族风俗
习惯 - 蒙古语(中国少数民族语言) IV. ①K892.312

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 263950 号

蒙古族民俗风情

作 者 玉 海

责任编辑 张 钧 贾睿茹

封面设计 宋双成 李 琳

责任校对 李向东

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 内蒙古爱信达教育印务有限责任公司

开 本 920 × 1300 1/32

印 张 4.25

字 数 120 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 4000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 12502 - 9/G · 2714

定 价 13.50 元

总 序

内蒙古自治区位于中华人民共和国北部边疆，与黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西、陕西、宁夏、甘肃八个省、自治区毗邻，北部和东北部与蒙古国、俄罗斯接壤，有 4200 多公里的国境线。面积有 118.3 万平方公里，占全国总面积的 12.3%，在全国省区中面积仅次于新疆和西藏，居第三位。在这广阔的地域上居住着蒙古、汉、回、满、达斡尔、鄂温克、鄂伦春、朝鲜、俄罗斯等诸多民族的人民，其中蒙古族是自治区实行区域自治的民族。

内蒙古地区主要是高原地带，大部分地区均在海拔 1000 米以上，这里有东北部的呼伦贝尔高原、北部的锡林郭勒高原、中北部的乌兰察布高原、西部的巴彦淖尔至阿拉善高原、西南部的鄂尔多斯高原。

内蒙古的戈壁、沙漠早已闻名于世。阿拉善高原的巴丹吉林沙漠是我国三大沙漠之一，巴彦淖尔到阿拉善高原的腾格里沙漠、巴音温都尔沙漠、乌兰布和沙漠、鄂尔多斯高原的库布其沙漠都是举世闻名的荒漠景观。

内蒙古是一个多山脉的地区。历史地理学家亦邻真教授对内蒙古地区的主要山脉有这样的描述：纵贯自治区东半部的大兴安岭、横亘中部的阴山山脉和西南部的贺兰山脉。这些山脉山岭绵亘，延续不断，长达 2600 多公里，形成了内蒙古高原的地貌脊梁。大兴安岭以洮儿河为界，分南北两段，北段约长 670 公里，有伊勒呼里山、雉鸡场山等，南段又称苏克斜鲁山，长约 600 公里。阴山山脉包括大青山、乌拉山、色尔腾山和狼山。贺兰山脉长 270 公里，主峰达胡老峰高 3556 米，是内蒙古最高的山峰。

内蒙古有许多河流。黄河自宁夏石嘴山流入内蒙古，又从内蒙古准格尔旗榆树湾流出内蒙古辖境，这段干流长达 830 公里。黄河大小支流在内蒙古鄂尔多斯高原、河套平原和土默特平原上有乌加河、昆都仑河、大黑河、浑河、乌兰市伦河、红柳河等等。中部地区有永定河的上游和滦河的支流。正蓝旗境内的上都河就是滦河的上游，长约 254 公里，元上都遗址在上都河北岸。在东部区辽河上游西辽河的主要支流都在内蒙古赤峰和通辽地区。嫩江是内蒙古东部最大的河流，它的重要支流都在内蒙古东北部。黑龙江的上段额尔古纳河，长达 540 公里，经呼伦贝尔草原西部和北部蜿蜒汇入黑龙江。

内蒙古地区具有世界上罕见的富饶的天然牧场，这里的草原像亚欧中部和南美洲、北美洲的草原一样，都是极好的畜牧基地。它在我国五大草原中居于首位，面积达 88 万平方公里以上，超过全区土地面积的 74%。当春光明媚的季节来临时，这里的草原分外美丽，在蓝天白云的下面，一碧千里，无边无际。

在内蒙古一望无际的大草原中间，既有明镜似的大湖，也有星罗棋布的小泊和碧水澄清、芦苇丛生的海子。呼伦湖是内蒙古最大的淡水湖，蒙古语称之为“达赉诺尔”，意为海湖，面积 2200 平方公里，盛产多种鱼类。还有一个贝尔湖，蒙古族称这两个湖为姊妹湖，呼伦贝尔草原即因这两个湖而得名。此外，还有河套平原的乌梁素海、哈素海，察哈尔草原的岱海和黄旗海等海子，克什克腾旗的达里湖，锡林郭勒草原的库勒查干淖尔、额吉淖尔，额济纳旗的居延海（嘎顺淖尔和索果淖尔）等等。

内蒙古的高原地带有广阔无际的平原，内蒙古著名的两大平原即河套平原和土默特平原。自清代以来，尤其是中华人民共和国成立以来，在这两个平原上开辟沟渠，引黄灌溉，形成著名的“塞上谷仓”。此外，内蒙古大兴安岭中段的松嫩平原属于草甸草原或森林平原，发育着肥沃的黑土，适于畜牧和耕作。

在内蒙古有着丰富的矿产资源。很长时间里，“东林西铁，遍地是煤”，这是内蒙古人形容家乡自然资源的引以为自豪的赞美之

词。所谓“东林”，是指内蒙古东部呼伦贝尔境内大兴安岭的林区。大兴安岭是内蒙古的绿色宝库，它南起松辽平原，北抵中俄边境，纵横1400多公里。这里有童话般波澜起伏的原始森林，生长着银白色的白桦树，高达30米的“兴安落叶松”，内蒙古人自豪地称：“兴安岭上千般宝，第一应夸落叶松。”兴安岭是落叶松的海洋。所谓“西铁”，是指内蒙古西部包头至白云鄂博，集宁至二连浩特两条铁路沿线的黑色金属矿产之一的铁矿资源，它是钢铁工业的基本原料。包头地区的矿产资源丰富，白云鄂博矿是座举世罕见的多金属共生矿床。铁储量占内蒙古自治区总量的一半，为包钢主要原料；稀土储量居世界首位，被誉为世界“稀土之乡”，为包头钢铁稀土公司的原料基地。所谓“遍地是煤”，是指内蒙古地区煤炭资源分布广泛，煤炭储量8000亿吨。集中分布在呼伦贝尔、通辽、锡林郭勒、赤峰和鄂尔多斯等盟市，几个大煤田的储量占自治区总量的95%以上。上述地方的煤田厚度大，埋藏浅，易于露天开采，国家5大露天煤矿的4个就在其中。东胜煤田的精煤和阿拉善盟的无烟煤（太西煤）以质优著称于世。此外，内蒙古天然气储量1.67万亿立方米，煤层气储量10万亿立方米，石油储量6亿吨以上。风能可开发量占全国一半以上，目前风电装机1670万千瓦，居全国首位。风能资源居全国第二位，稀土储量居全国第一。内蒙古有耕地1.07亿亩，人均4.4亩，居全国首位，牛奶、羊肉、山羊绒、细毛绒等特色优势畜产品产量多年来居全国第一位。

在我国历史上，内蒙古地区是一个有许多北方少数民族聚居，创造了丰富多彩的草原文化的地区。经过多年研究，我们提出的草原文化同黄河文化、长江文化一样，是中华文化的主源之一，是其重要组成部分，是其发展的重要动力源泉的基本观点，已经得到各界的认同。内蒙古是中国北方草原文化主要发祥地和传承地，在历史的长河中，北方众多的草原民族在这里一个接一个地演出了有声有色的历史剧，对中国历史和人类文化宝库做出了重要贡献。旅游业是反映和展现历史文化宝库的一个窗口，从这个窗口我们可以看到昔日富有特色

的文明史，独具魅力的人文景观，雄伟壮丽而奇秀多姿的大自然，丰富多彩的各民族文化的交往、渗透及其内涵。具体到草原文化的荟萃之地内蒙古来说，文化宝库的这个窗口不仅重要，而且最直接反映了内蒙古草原文化的丰富内涵。所以我们说，它确有得天独厚的诱惑力。2013年3月内蒙古自治区党委确定的“8337”发展思路中，提出要建设“体现草原文化、独具北疆特色的旅游观光、休闲度假基地”，为内蒙古旅游业的发展指明了方向。我们编写这套《内蒙古旅游文化丛书》正是贯彻、响应“8337”发展思路，助推内蒙古文化旅游大发展的一个重要举措。

古人说：“读万卷书，行万里路。”对古人来说“行万里路”是非常艰难的事，然而对今天的人类而言行万里路已不再是困苦之事。今天，旅游已经成为人们生活中不可或缺的内容之一。在我国历史上，许多中原地区的官员、学者、文人墨客以及西方探险家们，都曾怀着各种不同的愿望，到内蒙古地区考察观光，并把他们的所见所闻记录下来，流传于后世。史学家把这些所见所闻的记录称之为“行记”，用今天的话来说也就是“旅行记”吧。毫无疑问这些“旅行记”是了解古代内蒙古地区历史文化遗产的珍贵史料。然而由于当时的条件，这些“旅行记”存在着历史时空的局限，流传面窄，一般读者很难看到；另外有些“旅行记”并非印本，只是一代一代靠传抄留世，所以讹误甚多，寻找和阅读均非易事，尤其对一般旅游爱好者来说，甚为不便。我们想，“读万卷书”和“行万里路”同等重要，不仅需要通过旅游——“行万里路”获得感性认识，而且需要通过读书获得理性认识。我们编著《内蒙古旅游文化丛书》的目的，在于尽可能深入挖掘和全面系统地整理内蒙古的旅游资源，更好地提供为内蒙古旅游业服务的新优佳旅游文化产品。当然，我们在编写过程中注意到，内蒙古素有“中华文明曙光升起的地方”、“北方游牧民族的摇篮”的美誉，承载了内涵丰富、特色浓郁、建构完整的草原文化，所以，丛书特别注意了历史与现实主旋律的有机结合。因为在内蒙古这块土地上生活的各民族人民的历史活动是中华民族历史的一个重要组成部

分，蒙古民族的历史活动，对于世界历史产生了巨大、深远的影响。正因为有如此恢弘的历史，在他们悠久的文明史上产生了多元、多层次的文化积淀形态，这种文化积淀形态直到今天仍然是中华民族优秀传统文化中最具魅力的文化瑰宝之一。

为此，《内蒙古旅游文化丛书》的内容，依然以内蒙古地区是中国北方草原文化发祥地、传承地这一历史特色为主，将与草原文化相关的人文景观、自然景观、名胜古迹、风物民俗等方面分成十三个专题，以专题分册，图文并茂，专述专论，以此呈现内蒙古各民族历史文化之真实，以飨读者。

《内蒙古旅游文化丛书》是2002年提出并实施编著工作的，作为内蒙古社会科学院年度重点课题之一，其倡议者是时任内蒙古社会科学院院长刘惊海教授。这套丛书的总设计和策划归功于他。该丛书由内蒙古人民出版社在2003年出版后，产生了良好的社会效应。2012年，经内蒙古人民出版社与内蒙古社会科学院商定，予以重新编撰出版。参与初版编写和新编丛书的作者群，以内蒙古社会科学院的中青年学者为核心，同时邀请了内蒙古大学、内蒙古财经大学、内蒙古自治区民委、内蒙古文物考古研究所、呼和浩特市人大常委会和呼和浩特博物馆等单位的数位专家学者参与。此次《内蒙古旅游文化丛书》的新编部分分别由一位或几位作者执笔，这些作者都是在各自学科领域中有专长、有建树的专家学者。为了丰富本丛书内涵，这些作者以可信的历史资料为凭据，涉猎中外游记、考古方面的众多文献，并佐之以深入实地调查、民间采风，从而使之成为融历史真实性与科学性、知识性与趣味性为一体的旅游文化读物。本丛书坚持普及与提高相结合，并加入触景生情引发的民间故事、神话传说与人物典故，从而达到扩大旅游者对内蒙古的感性认识和理性认识的目的，成为旅行者随身携带的导游手册，成为放入行囊带给亲友的一份厚礼。我们认为，这是此套丛书的独到之处。当然，由于时间仓促，水平有限，丛书中也许会存在一些问题，如，在旅游知识的深度和广度，内容的相互衔接，表述风格的一致等方面，尚有待于提高。

新编《内蒙古旅游文化丛书》是首次出版发行的以内蒙古地区历史和文化为主要内容的旅游文化丛书。我们编写这套《内蒙古旅游文化丛书》，既是为了满足当前国内外旅游业蓬勃发展的需要和旅游者的渴求，也是为建设内蒙古体现草原文化、独具北疆特色的旅游观光、休闲度假基地做一份贡献。我们希望这套丛书，能够成为海内外广大旅游爱好者，包括内蒙古自治区各旅游景区导游工作者在内的旅游系统从业人员，以及高等院校、中等专业学校旅游专业的师生等广大读者喜爱的读物，我们认为这是极有意义的工作。我们作为本套丛书的主编，感到十分荣幸。受到内蒙古人民出版社和丛书诸位编著者的委托，当这套丛书新编出版之际，写了上面一些话，权以为序。

马永真 乔吉

2013年11月于内蒙古社会科学院

前 言

风俗习惯是反映一个民族文化传统和揭示内心世界的一面镜子。了解一个民族的风俗习惯对于民族文化交流来说具有不可估量的重大意义。每个民族的风俗习惯的形成，都经过了千百年来发展，并在各民族之间的文化交流中不断地得以完善和延续。风俗习惯是一个民族区别于其他民族的重要标志，了解风俗习惯不仅便于各民族之间的友好往来，也是对传统文化的继承和弘扬。

内蒙古是我国古代文明的发祥地之一。久负盛名的契丹文化、红山文化、大窑遗址、长城遗址享誉四海。居住在蒙古高原的北方各民族共同创造了风情独特的草原文明。其中，蒙古族成为了杰出的代表之一，继承和发扬了古代先民的优良传统，为我国的民族文化宝库增添了光辉的篇章。

内蒙古草原幅员辽阔，在这个大家庭中生活着以蒙古族为主体的多民族兄弟。从阿拉善的大漠戈壁到一望无际的呼伦贝尔大草原，都能领略到绚丽多彩的蒙古族风俗人情，正所谓“千里不同风，百里不同俗”。在历史的发展过程中蒙古民族的风俗人情，就像草原上盛开的鲜花，多姿多彩。现如今，随着现代化进程的加快，传统文化受到不同程度的冲击，传统的民族风俗人情面临消失的严峻状况。旅游作为新兴的文化产业，不失为一种让传统文化重现光芒并与现代文明共存的新途径。从繁华喧闹的都市，来到心旷神怡的内蒙古大草原，亲身体验大自然美丽的风光

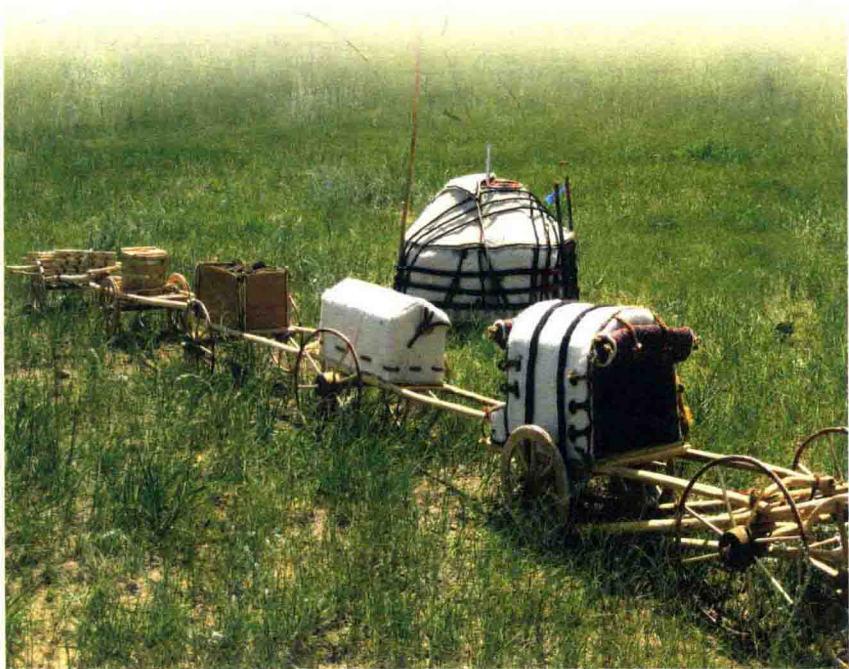
和蒙古民族热情好客的传统生活方式，应该是人们解除疲劳，放松自我的最佳选择。

蒙古族的民俗风情与其他民族一样，浩如烟海，多如星辰，再加上内蒙古地域辽阔，风情各异，若想详尽的逐一介绍，难如登天。本书作为《内蒙古旅游文化丛书》的一部分，笔者只选择其中有代表性的问候礼节、蒙古包、传统节日、那达慕、祭祀、歌舞、婚礼、阿音竟习俗、各种禁忌、蒙古族崇尚的颜色与数字以及祝赞词为主要内容。考虑到旅游文化这一主题，此次编写没有包括葬礼习俗。

虽然本人对于蒙古族民俗习惯了解得还不是太全面，写作水平有限，但是满怀着给游客朋友们介绍本民族文化的热情，欣然接受了《蒙古族风俗人情》的写作任务。编写此书的过程中翻阅、借鉴了诸多专家们的著作。主要有：布林特古斯主编的《蒙古族民俗百科全书·精神卷》、扎格尔主编的《蒙古学百科全书·民俗卷》、荣苏赫、赵永铎主编的《蒙古族文学史》、郭雨桥著的《蒙古通》、莎日娜等编著的《蒙古族民俗风情》、波·少布著的《蒙古风情》、曹那市等编辑整理的《蒙古族颜色的象征》、哈·丹碧扎拉申主编的《蒙古民俗学》、散布拉诺日布编著的《蒙古风俗》、阿古达睦和策·乌日亘等编辑整理的《蒙古族婚礼》、陈开军等合译的《马可·波罗游记》、拉·阿市尔门德的《乌珠穆沁婚礼》、达·查干著的《蒙古族传统游戏——嘎拉哈》、色·杜力玛著的《蒙古象征学》、浩·桑皮勒登德布编的《蒙古神话传说大观》、满都呼和哈斯其市格选编的《蒙古风俗故事》、策·萨茹娜整理的《阿拉善民间文学集萃（一）·民俗典故》等资料。

本书所采用的图片均由锡林郭勒盟苏尼特右旗摄影家白音吉日嘎拉先生付出宝贵的时间和劳动提供的。在此对他的热心帮助表示衷心的感谢。同时，向此次编写过程中提出宝贵意见和建议的莎日娜老师和好友文宝、M·孟克达来、庆巴图和给予认真修改的林胜先生表示诚挚的谢意。

此书乃是针对旅游者的普及性读物，并非学术著作。主要以通俗易懂的语言和真实的图片、民间风俗传说故事相结合，给游客朋友们提供方便为目的。因为时间和水平有限，书中难免存在不少不足之处，敬请专家和读者予以指正。



目 录	
说一声“赛拜努”——蒙古族问候礼节	01
语言问候	02
行礼问候	03
介物问候	04
远方的朋友请你留下来——做客蒙古包	08
蒙古包内外的布局	09
进入蒙古包时的礼节	11
进入蒙古包后的礼节	12
在蒙古包就寝时的礼节	14
离开蒙古包时的礼节	15
从远古走到今天——传统节日	16
新年的前奏——巴嘎西讷	16
团圆之日——毕特温	18
美好的祝愿——查干萨日	19
思念故人——杭西	22
草原为你喝彩——那达慕大会	23
力量的碰撞——博克	24
人与马的默契——赛马	26
百步穿杨——射箭	28
一道美丽的沙漠风景线——赛骆驼	30
游猎生活的演绎——投布鲁	31
智慧的较量——蒙古勒沙塔日	33

游牧生活的智慧——宝格吉日格	34
童年的快乐——“沙嘎”游戏	35
祈求神灵的保佑——祭祀	37
祭长生天	38
祭祖先	39
祭火神	40
祭敖包	41
祭山水	45
祭成吉思汗陵	46
心旷神怡的旋律——蒙古族歌舞	50
惊为天籟之声的呼麦	51
奏出牧人心声的马头琴	53
感人肺腑的长调	55
诉说情怀的民歌	57
热情奔放的安代舞	59
技艺精湛的盅碗舞	61
飘洒矫健的筷子舞	62
生动传神的史诗说唱	63
有缘千里来相会——蒙古族婚礼	65
婚礼的序曲——献小哈达	66
郑重的承诺——献大哈达	67
民族特色的彩礼——玛林阿日黑	68
迎娶美丽的新娘——沙甘图	69
憧憬美好的明天——婚礼	73
阿爸阿妈的牵挂——额日格勒特	75
婚礼的结束曲——图日呼莫其勒呼	76
耳边响起驼铃声——阿音竟的习俗	77

阿音竟的组织与分工	78
特莫恩竟	79
勒勒车阿音	80
达布孙阿音	81
祖先留给我们的古训——禁忌	83
问候诸忌	83
蒙古包诸忌	85
婚礼诸忌	86
新年诸忌	88
饮食诸忌	89
娱乐诸忌	91
敖包诸忌	92
神圣的敬仰——蒙古族崇尚的颜色与数字	93
纯洁的白色	93
苍天的蓝色	95
神秘的黄色	97
火热的红色	98
寓意深刻的数字	99
吉祥的向往——祝词、赞词	101
新年祝词	102
婚礼祝词	103
那达慕赞词	106
蒙古包祝词	111
毡子赞词	112
阿音竟的祝词	114
祭词	116
后记	121



说一声“赛拜努” ——蒙古族问候礼节

SHUO YISHENG SAIBAINU

——MENGGUZU WENHOU LIJIE

语言是人类在历史长河中智慧的创造。世界上不同的地区不同的民族都有各自的语言艺术，他们的传统文化通过语言等各种形式传承至今。问候语作为各个民族的传统美德，千百年来已成为人们社会交际不可或缺的文化要素。它使陌生人如朋友般的坐下来交流，使那些互有成见和矛盾的人冰释前嫌。语言给人们的生活增添了无限的活力。

热情好客的蒙古人与其他民族一样有完整的适合于自己生活环境的问候习俗。在辽阔的草原上，人们见面时热情的握手、深情的拥抱，纯洁的哈达使远道而来的客人们不仅陶醉在绿草的芳香清泉的欢笑里，而且还能亲切地感受得到草原人民问候所散发出的浓浓的友情和敬意。蒙古族表达问候不但用深情厚意的语言，而且对于不同对象，在不同场合、不同时间和对方身份的不同，问候也随之有不同的表现形式。献上纯洁的哈达寄托着美好的祝愿和崇高的敬意；交换一下鼻烟壶传达了彼此的友爱；老人慈祥的一吻，融入了对晚辈的呵护与关爱。蒙古人的问候礼节有语言问候、行礼问候、介物问候三种形式。在行礼问候和介物问候时常常伴随着语言问候，是语言问候更郑重的表现形式。



语言问候

在这三种形式当中，单纯的语言问候常见于家庭成员内部或亲朋好友之间。语言问候的内容有日常生活问候、劳动问候、季节问候。

日常生活问候

主要问候客人和家庭成员的安康。

在家里早晚都要问候父母，有客人时也一样早上起床后道一声“早安”、“您睡得可好”，有的地方也叫“请



早安”。晚上睡之

热情的问候

前对老人、尊贵的客人以及父母道一声“晚安”、“您睡个好觉”，有的地方也叫“请晚安”。在路上遇见熟人时也要问候，如“身体好吗”、“赛拜努”等等。这些问候虽然非常的简短，但它可以传达出一个人美好的品德和对对方关心、关怀的情感。

劳动问候主要针对对方当时从事的工作劳动情况，为了祝福对方的工作劳动的顺利、提升劳动的热情而说一些吉利的话进行问候。涉及的内容相当的广泛。比如，遇到搭建蒙古包、剪羊毛、制作毡子、秋季打草以及缝制蒙古袍等时说一些祝福的话语，希望他们能有一个圆满的结果。也可以称之为祝福式的问候。

季节问候，是指简短的语言问候之后，根据当时的季节，问候对方符合季节生活的问候。比如，在春天，问候对方“度春是否顺利”、“牛犊羊羔是否茁壮”；夏天时，问候“雨水可好”、“牧场可好”；秋天时，