

中国民族(一)

Zhong Guo Min Zu (Yi)

孙运来 主编 张克 崔博华 副主编

伟大的中华民族

Wei Da De Zhong Hua Min Zu



吉林出版集团 吉林文史出版社

014033481

K28
41
V1

中国民族(一)



孙运来、主编

张克 崔博华、副主编

李英子 崔华洋、编著



吉林出版集团—吉林文史出版社



北航

C1722062

K28
41
V1

图书在版编目(CIP)数据

中国民族.1 / 徐潜主编.—长春:吉林文史出版社,
2013.4

ISBN 978-7-5472-1564-7

I. ①中… II. ①徐… III. ①中华民族—概况
IV. ①K28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071250 号

书 名 中国民族(一)

主 编	徐 潜
副 主 编	张 克 崔博华
责任编辑	崔博华
装帧设计	DAS 工作室
出版发行	吉林出版集团 吉林文史出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编:130021
网 址	www.jlws.com.cn
印 刷	三河市同力印刷装订厂
开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12
字 数	250 千
版 次	2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5472-1564-7
定 价	26.00 元

序 言

民族的复兴离不开文化的繁荣,文化的繁荣离不开对既有文化传统的继承和普及。该书就是基于对中国文化传统的继承和普及而策划的。我们想通过这套图书把具有悠久历史和灿烂辉煌的中国文化展示出来,让具有初中以上文化水平的读者能够全面深入地了解中国的历史和文化,为我们今天振兴民族文化,创新当代文明树立自信心和责任感。

其实,中国文化与世界其他各民族的文化一样,都是一个庞大而复杂的“综合体”,是一种长期积淀的文明结晶。就像手心和手背一样,我们今天想要的和不想要的都交融在一起。我们想通过这套书,把那些文化中的闪光点凸现出来,为今天的社会主义精神文明建设提供有价值的营养。做好对传统文化的扬弃是每一个发展中的民族首先要正视的一个课题,我们希望这套文库能在这方面有所作为。

在这套以知识点为话题的图书中,我们力争做到图文并茂,介绍全面,语言通俗,雅俗共赏。让它可读、可赏、可藏、可赠。吉林文史出版社做书的准则是“使人崇高,使人聪明”,这也是我们做这套书所遵循的。做得不足之处,也请读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录



一、蒙古族	/ 1
二、回 族	/ 41
三、藏 族	/ 79
四、维吾尔族	/ 117
五、苗 族	/ 153

蒙古族

蒙古族是一个历史悠久而又富于传奇色彩的民族。千百年来，蒙古族过着“逐水草而迁徙”的游牧生活，中国的大部分草原都留下来蒙古族牧民的足迹。蒙古族人民善于歌舞，喜爱摔跤运动，蒙古包和勒勒车是他们游牧生活的必需品，蒙古族的科学文化比较发达，在历史、文学、语言、医学、天文、地理等方面，为祖国作出了重大贡献。被誉为“草原骄子”。

一、骑射英雄马背民族

蒙古族是有悠久历史和灿烂文化的民族，传说中的蒙古族已有三千多年的历史；据文字记载，也有一千多年的历史了。

据《史集》记载，蒙古部最初只包括捏古斯和乞颜两个氏族，被其他突厥部落打败后只剩下两男两女，他们逃到了额尔古涅昆（额尔古纳河畔山岭）一带居住下来，经过四百多年的生息繁衍，部落逐渐兴盛起来，并产生了许多分支。8世纪，由于人口过多，为了更好的发展，不得不向外迁徙。在迁出的蒙古族人当中，有一位很有声望的人，名叫孛儿帖赤那，以他为首的迭儿勒勤蒙古自称为“乞牙惕氏”。“乞牙惕氏”人迁徙到了斡难河源头肯特山一带，生活方式以游牧为主。据《蒙古秘史》记载，孛儿帖赤那的十二世孙朵奔篾儿干死后，他的妻子阿阑豁阿又生了三个儿子，传说这三个儿子是感光而生的“天子”，因为他们是从阿阑豁阿洁白的腰里出生的，因此他们的后裔被称为“尼伦蒙古”。在尼伦蒙古中，以孛端察儿为始祖的孛儿只斤氏就是成吉思汗的祖先。

蒙古族始源于大约7世纪的唐朝望建河（今额尔古纳河南岸）的一个部落，与中国北方的东胡、鲜卑、契丹、室韦有密切的渊源关系。现代多数学者认为蒙古族出自东胡。东胡，据《史记》记载：“在匈奴东，故曰东胡。”是包括同一族源、操有不同方言、各有名号的大小部落的总称。公元前209年，东胡被匈奴冒顿单于所破，1世纪末至2世纪初，匈奴为汉朝所破，东胡人的一支鲜卑人自潢水流域转徙其地，剩余的匈奴人也都自称为鲜卑，鲜卑自此强盛起来。

4世纪中叶，居住在潢水、老哈河流域一带的鲜卑人的一支，自称为“契丹”；居住于兴安岭以西的鲜卑人的一支则称为“室韦”。蒙古部就是室韦人的一支，这在唐朝时已有记载，称为“蒙兀室韦”。室韦与契丹同出一源，以兴安岭为界，“南者为契丹，在北者号为室韦”。

12世纪时，这部分人分布于今鄂嫩河、克鲁伦河、土拉河三河上源和肯特山以东一带，组成





部落集团。其中较著名的有乞颜、泰赤乌、札答兰、兀良合、弘吉刺等民族和部落。当时与他们同在蒙古高原上的有游牧在今贝加尔湖周围的塔塔儿部，住在贝加尔湖东岸色楞格河流域的蔑儿乞部，活动在贝加尔湖西区和叶尼塞河上游的斡亦剌部。这三部都使用蒙古语族语言。另外，还有三个信奉景教的蒙古化的突厥部落，即占据回鹘汗庭故地周围的克烈部，以其西的乃蛮部，和靠近阴山地区的汪古部。这些部落按其生活方式和发展水平，大致分为“草原游牧民”与“森林狩猎民”两类。第一类包括久住原地过游牧生活的突厥诸部，和后来迁入受突厥影响，完成向游牧生活过渡的蒙古诸部；第二类留居森林地带，主要从事狩猎的诸部。

13 世纪初，铁木真在斡难河畔举行的忽里勒台（大聚会）上被推举为蒙古大汗，号成吉思汗，建立了大蒙古国。消除了北方草原长期存在的部落割据混战状态，促进了彼此间的往来和联系。以蒙古部落为核心，共同使用蒙古语言，使各个部落逐渐形成统一的蒙古民族共同体。蒙古国的建立，对蒙古族的形成具有很大意义。从此，中国北方第一次出现了统一各个部落而成的强大、稳定和不断发展的民族——蒙古族。于是“蒙古”开始成为民族的族称。大蒙古国随即统一了中国北方，此后在成吉思汗的率领下，不断西征，先后建立了钦察、察合台、窝阔台、伊儿四个汗国。打通了亚洲和欧洲的陆路交通线，促进了东西方文化和经济的交流。元世祖忽必烈于 1271 年建立元朝并统一全国。统一而强盛的元朝，确立了现代中国的版图，巩固和发展了我们多民族的国家。



二、洁白哈达独特风情

(一) 禁忌

献哈达

哈达，是蒙古族日常行礼中不可缺少的物品。献哈达是蒙古族牧民迎送客人和日常交往中使用的重要礼节。献哈达时，主人张开双手捧着哈达，吟唱着吉祥如意的赞词或祝词，渲染敬重的气氛，同时将哈达的折叠口向着接受哈达的宾客。宾客要站起身面向主人，同时专注地听祝词和接受敬酒。接受哈达时，受者亦应躬身双手接过，或躬身让献者将哈达挂在脖子上。宾客应双手合掌于胸前，向献哈达者表达谢意。

敬茶

到牧民家做客时，主人首先会给宾客敬上一碗奶茶。宾客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要只用左手去接，否则会被认为是不礼貌。主人斟茶时，宾客若不想要茶，应用碗边轻轻把勺或壶嘴碰一下，主人便会明白宾客的意思。客来敬茶是一种高尚的蒙古族传统礼仪。在蒙古历史上不论是贫穷之家还是富贵之家，也不论在交际场或在家里，以及其他一切场合，莫不以茶为应酬品。家中有客来，茶是必不可少的款待物。因此，牧民们招待客人，照例是先向贵宾献上一碗奶茶。

敬酒

以酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。他们认为美酒是五谷之结晶，食品之精华。拿出最珍贵的食品敬献，是表达草原牧人对客人的敬重和爱戴之情的方式。通常主人是将美酒斟在金杯、银碗或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起动听的蒙古族敬酒歌，客人不能推让不喝酒，否则会被认为是对主人不礼貌，不愿以诚相待。宾客应随即接住酒，接酒后用无名指蘸酒向天、地、火炉方向点一下，以示敬奉天、地、火神。如不想喝酒，可沾唇示意，表示





接受了主人友好的情谊。接着穿戴民族盛装的主妇会端来甘甜的奶酒款待客人，这也是蒙古族的传统礼节。而主人会用诗一般的语言劝酒：“远方的客人请你喝一杯草原佳酿，这是我们民族传统食品的精华，也是我们草原人民的厚意深情。”



敬神

在蒙古民族的礼宴上有敬神的习俗。据《蒙古风俗鉴》描述，厨师把羊平均割成九块，“第一块祭天，第二块祭地，第三块供佛，第四块祭鬼，第五块给人，第六块祭山，第七块祭坟墓，第八块祭土地和水神，第九块献给皇帝”。祭天则把肉抛向蒙古包上方；祭地则抛入炉火之中；祭佛置于佛龕前；祭鬼置于包外；祭山则挂之于供奉的神树枝上；祭坟墓即祭本民族祖先，置于包外；祭水神扔于河泊；最后祭成吉思汗，置于神龕前。这种习俗可以追溯到古老的萨满教，其崇拜多种神祇。

火忌

蒙古族崇拜火、火神和灶神。他们认为火是驱妖避邪的圣洁物。所以进入蒙古包后，禁忌在火炉上烤脚、靴子和鞋子。不得跨越炉灶或脚蹬炉灶，不得在炉灶上磕烟袋、扔脏物、摔东西；不能将刀子插入火中和用刀子挑火，或用刀子从锅中取肉等。

水忌

蒙古族认为水是纯洁的神灵。忌在河流中洗手、洗脸或沐浴，更不允许洗女人的脏衣物，或者将不干净的东西投入河中。草原干旱缺水，牧民逐水草而居，没有水就无法生存。所以牧民很注意节约用水，保持水的清洁，并视水为生命之源。

其他禁忌

蒙古族人骑马、驾车接近蒙古包时忌重骑快行，以免惊动畜群；若门前有火堆或挂有红布条等记号，表示这家有病人或产妇，忌外人进入；忌食自然死亡的动物的肉和驴肉、狗肉、白马肉；办丧事时忌红色和白色，办喜事时忌黑色和黄色；禁止在参观寺院经堂、供殿时吸烟、吐痰和乱摸法器、经典、佛像以及高声喧哗，也不得在寺院附近打猎。

蒙古族热情好客，讲礼貌。主客之间有许多规矩，要谨慎遵守。主人迎客要立于门外西侧；首先献上香气沁人的奶茶，端出一盘盘洁白的奶皮、奶酪。

饮过奶茶，主人会敬上醇美的奶酒，盛夏时节还会请客人喝马奶酒。有些地区用手扒肉招待客人，还有一定的规矩。例如用一条琵琶骨肉配四条长肋骨肉进餐，牛肉则以一根脊椎骨肉配半节肋骨及一段肥肠敬客。姑娘出嫁前或是出嫁后回娘家都以羊胸脯肉相待，羊的小腿骨、下巴颏、脖子肉都是给晚辈和孩子吃的。接待尊贵的客人或是喜庆之日则摆全羊席。送客要送到包外或边界，要扶客人上马，目送客人走出一段后方可返回包房。

客人进蒙古包时，要注意衣着，切勿挽着袖子，把衣襟掖在腰带上；也不可提着马鞭子进去，要把鞭子放在蒙古包门的右方，并且要立着放；更不要踢打牲畜，不得骑马闯入羊群以及追打猎犬和看家犬；未经允许不要进入包房；不要称赞主人的孩子和牲畜；在包房内不要随便就坐，不能蹲，不能将腿伸向西北方或炉灶，不要吐痰，不要从主人的衣帽、枕头、被褥上跨过；出入包房不要踩踏门栏；不要用烟杆、剪刀、筷子指别人的头部；送礼品要成双，送接礼品用双手，忌用单手，更忌左手接礼；主人敬上的奶茶，客人通常是要喝的，不喝有失礼貌；主人请吃奶制品，客人不要拒绝，否则会伤主人的心。如不便多吃，吃一点也行。告辞时从左侧离开包房，出门后，不应马上上马或上车等。

(二) 起名习俗

以太阳月亮星辰为名，如：娜仁（太阳）、萨仁（月亮）、敖敦（星辰）、娜仁高娃（太阳般美丽）、萨仁高娃（月亮般美丽）等；

以花草树木为名，如：萨日朗花（山丹花）、其其格（花儿）、娜布其（叶子）、海棠等；

以珠宝玉器为名，如：哈斯（玉）、塔娜（珍珠）、阿拉坦高娃（金子般美丽）等；

以理想愿望为名，如：吉雅赛音（好运）、巴雅尔（喜悦）、白音（富足）、吉日格勒（幸福）、斯琴（聪明）、乌云（智慧）、高娃（美丽）、斯琴高娃（美丽聪明）等。





按心理习惯起名，如：帖木儿、格斯儿、巴特尔等；

按婴儿出生时，长辈的年龄起名，如：宾塔（五十）、吉仁泰（六十）、达楞（七十）等；

以勇猛的禽兽名称起名，如：赤那（狼）、阿不尔斯郎（狮子）、少布（飞禽）、巴拉（虎）、部日固德（鹰）等；

按自然万物名称起名，如：阿古拉（山）、牧仁（河）、朝鲁（石头）、塔拉（原野）等；

现代蒙古族人的名字，最大特点是不带名字前缀，因而它只是名字，不应理解成姓名，也有极个别带姓氏前缀的。



三、善男信女虔诚信仰

(一) 宗教

蒙古族原始的宗教是萨满教。萨满教崇拜多种自然和祖先神灵。直到元朝，萨满教在蒙古社会占统治地位，在蒙古皇族、王公贵族和民间中都有重要影响。皇室祭祖、祭太庙时，都由萨满教主持祭祀。成吉思汗信奉萨满教，崇拜“长生天”。他及其继承者对各种宗教采取了兼容并蓄的政策。流行的宗教有佛教、萨满教、道教、伊斯兰教、基督教等。蒙哥汗时期，皇族除信奉萨满教外，也奉养伊斯兰教徒、基督教徒、道教弟子和佛教僧侣，并亲自参加各种宗教仪式。元朝时也采取同样的政策。元朝时期伊斯兰教徒的建寺活动遍及各地，基督教也受到重视和保护。国师八思巴曾向忽必烈及其王后、王子等多人灌顶。随后佛教取代了萨满教在宫廷里的地位。但佛教的影响仅限于蒙古上层统治阶级，蒙古族百姓大多信奉的仍然是萨满教。

(二) 祭祀

祭“腾格里”

腾格里，蒙古语意为“天”。指上层世界，即天上；指主宰一切自然现象的“先主”；还包含有“命运”的意思。祭“腾格里”是蒙古族重要祭典之一。祭天分为：以传统奶制品上供的“白祭”和以宰羊血祭的“红祭”两种祭法。近代东部盟旗的民间祭天活动，多在七月初七或初八进行。

祭火

蒙古族的牧民、猎人十分崇拜火，把火看成是长生和兴旺的象征。这是因为他们的祖先相信具有万物有灵观念的萨满教，认为火是天地分开时产生的。祭火分年祭、月祭。三天为额都仁嘎勒（即日火），三十天为萨仁嘎勒（即





月火)，三百六十天为吉嫩嘎勒（即年火）。月祭常在每月初一、初二举行。年祭在阴历腊月二十三举行，在长者的主持下将黄油、白酒、牛羊肉等祭品投入火堆里，感谢火神爷的庇佑，祈祷来年人畜两旺、吉祥如意、五谷丰登。此外还有很多有关火的禁忌反映蒙古族对火的崇敬，如不能向火中泼水，不能用刀、棍挑火等。

祭敖包



祭敖包是蒙古族自治县流传下来的宗教习俗，在每年水草丰美时节举行。敖包又作鄂博，蒙语“石堆”的意思。古时是作为道路和境界的标志，逐渐演变为祭祀山神和路神的地方，视为神圣。敖包的种类很多，有札萨克（旗）敖包，有努图克（区）敖包，有埃勒（屯）敖包。所筑敖包均在高岗处，蒙民聚居的村屯和一些富贵者都有筑设。即在地面开阔、风景优美的山地高处，用石头堆一座圆形实心塔，顶端系有经文布条或牲畜毛角的长杆。祭祀时，供祭熟牛羊肉，主持人致祷告词，众人祈祷膜拜，祈求风调雨顺、人畜两旺。祭祀仪式结束后，常举行赛马、射箭、摔跤等竞技活动。敖包祭是蒙古族为纪念发祥地额尔古纳山林地带而形成，表示对自己祖地的眷恋和无限崇敬之情。祭敖包每年春秋两次，阴历七月十三最隆重。相传以纪念十三太保李存孝而得。祭祀时，正南置木桌设贡品，大喇嘛居正位诵经，小喇嘛分坐两旁以鼓乐伴之。诵经毕，大喇嘛站起来绕敖包自东向西行，小喇嘛跟随，围观众人也拖儿抱女相随，状如彗星。绕三周后大喇嘛将所有供物抛之，众人争食。祭祀结束后，人们开始赛马、射箭、摔跤等活动，获胜者受到奖励，并煮肉粥供观众食用。蒙古族人平时路遇敖包必下马磕头若干方可离去。在祭敖包同时，凡有老榆树的地方还要祭祀神树。

祭天

蒙古族把每年农历十二月三十晚作为祭天日。夜晚在院中燃起篝火，在桌子上摆上奶酪、奶油、奶干、白糖等四种白食，一壶白酒，一只酒杯，一个香炉。然后全家按老少辈分行跪在桌前，长者点燃三炷香插在香炉里，杯里斟满白酒，向天空洒祭，致祭天词。然后向篝火磕三个头，把四碟祭品和壶中的白酒全部倒入篝火，燃放鞭炮、祭天仪式结束。

祭山

蒙古族把自己部落境内较高而且陡些的土丘称为“神山”，认为山有神灵，能保佑人畜平安，如杜尔伯特旗主要祭多克多尔坡；郭尔罗斯后旗祭祀四房山等。祭山没有统一固定的日子，一般是在遭灾或人畜染病时，选“吉祥”日子祭山，祈求保佑平安。祭品根据家境不同而有所不同，有的宰黑色马，以马头为祭品，或用奶油和荞面做马头代替；有的用猪头、羊头或奶干、奶酪、奶豆腐等白食做祭品。

祭佛

灯在蒙古语中叫“明安珠勒”。每年农历十月二十五，为千佛灯节。晚间掌灯后，全家人围坐在一起，用荞面做佛灯。一盘佛灯有33个、77个、99个、108个不等，同时还做些灯放在窗台、门框、马圈、牛栏、勒勒车上。把佛灯全部点着，全家人坐在灯旁观看，有的给佛灯磕头，祈求日子红火兴旺、平安幸福。

祭星星

旧时蒙民视星辰为神，每年正月初七是祭星日。祭时由本村首领“屯达”主持，请喇嘛诵经。喇嘛用芝麻油和面粉制成小人、灯、塔、碗等物，其中以灯为最多，希望这样可以从中寻求光明，迷途中找到方向。酉时前后在大街上放一张桌子，大喇嘛手捧面制物诵经，并点燃所有面灯，令一人站在桌上鸣放鞭炮，等到高潮之际，大喇嘛将面制品抛落于地后进屋内继续诵经，诵毕即结束。此祭祀方式建国前已经消失。

祭成陵

祭成陵，也就是祭祀成吉思汗陵。祭祀分月祭和季祭两种：月祭日是农历每月一日、三日；春祭是三月二十一日，夏祭是五月十五日，秋祭是八月十二日，冬祭是十月三十日。每到祭日，蒙古族人便带上牛、羊、酒、奶油、哈达等祭品，前往伊克昭盟（现鄂尔多斯市）境内的成吉思汗陵祭祀。因北方的蒙古族人距离成陵较远，所以只以努图克或户为单位在当地进行祭祀。在成吉思汗的画像前摆好祭品，全家跪拜。一般只实行春祭，祭祀



日禁止一切娱乐活动。

祭吉雅琪

吉雅琪被蒙古族奉为牲畜的保护神。传说吉雅琪是一位老牧人，临死时不肯瞑目。过了几个月，牲畜大批死亡。人们就到吉雅琪墓地上供、祭祀，并把他的像画在毡子上挂在墙上，让他永远看着牲畜，从此草原牲畜兴旺。

祭宝木勒

宝木勒意为下凡，引申为神。传说有个叫郝布拉特的人，在天庭偷杀了天帝的神牛，并吃了牛肉。天帝发现后派天将捉拿郝布拉特，郝布拉特为应付天帝，将牛骨说成是宝木勒（神）分给牧民供奉。人们供奉后，人畜兴旺。从此，宝木勒被人们视为吉祥神。



四、敖包相聚同庆佳节

春节

蒙古族过去把春节称为“白节”，如今，将农历正月叫做“白月”。这是因为蒙古族崇尚白色的缘故。传说与奶食的洁白有关，含有祝福吉祥如意的意思。“白节”是一年之中最大的节日。节日的时间和春节大致相符。除夕那天，家家都吃手把肉，还要包饺子、烙饼。昼夜灯火不灭，晚饭前要祭祀祖先，之后全家人共进晚餐，按常规要多吃多喝，而酒肉剩得越多越好。这样象征着新的一年会富足有余。除夕晚辈要向长辈敬“辞岁酒”。晚饭后，举行下棋、说书、跳舞等活动。初一的早晨，早早起床，在门外放供桌和供品，向日出的方向磕头拜天。之后回到屋内向神佛像上香磕头。家族亲友开始互相拜年，直到“白月”十五或月底才结束。整个白月期间，草原上的男女青年纷纷骑上骏马，带上洁白的哈达和香甜的美酒等，三五成群，挨家挨户给各浩特（定居点）的亲友、家长拜年。拜年的路途，是青年男女赛马、追逐、嬉戏的绝好机会。身临其境的人都能感到马背民族不拘一格的生活情趣和粗犷豪迈。

那达慕大会

“那达慕”是蒙古族最盛大的节日。“那达慕”是蒙古语的音译，是游戏、娱乐的意思。每年夏、秋季节举行。大会期间，各地农牧民骑着马、赶着车，带着皮毛、药材等农牧产品，成群结队地汇集于大会的广场，并在会场周围的绿色草地上搭起白色蒙古包。“那达慕”在蒙古族人民的心中，古老而又神圣。它有着悠久的历史。最早记载“那达慕”活动的是1225年用畏兀儿蒙文铭刻在石崖上的《成吉思汗》。在这篇石刻中说：成吉思汗为了庆祝征服花剌子模的胜利，在布哈苏齐海举行了一次盛大的“那达慕”大会。会上举行了射箭比赛，他的一个侄儿在距离三百三十五度（成人两臂平伸的长度，每度约五尺左右）远的地方射中了目标。另外，在《蒙古秘史》中也有

