

第一章 中国人必知的民风礼俗



第 001 课 古人真的是“一夫多妻制”吗？

现代人难免对古人的“一夫多妻制”产生疑问和不解，一夫多妻于情于理都不能说得通，难道古代法律也允许这个制度吗？在说这个问题之前，我们需要搞清楚妻和妾的区别。妻，是通过相关嫁娶礼节明媒正娶的女子，《汉语词典》对于妾的解释为“旧时男人娶的小老婆”，可见明媒正娶和小老婆肯定不是同一概念，俗话说“娶妻纳妾”，夫与妾并非合法配偶，所以说中国古代其实是“一夫一妻多妾制”。

早在氏族社会，妾只是氏族首领女儿出嫁时的陪嫁，通俗地说属于女奴的一种，后来穷苦家庭出身的女子为生活所迫，为妾的比较多。妾在家庭中身份比较卑微，虽然也为家庭男子生儿育女，但却永远不能享受“妻”的待遇，原因何在？其实很简单，为“妻”的女子家庭出身都是比较高的，这是为妾的女子望尘莫及的，由此可见妾在当时家庭中的地位是非常低下的，更有甚者，把妾只作为战败国奉献的礼品。

《谷梁传》载“毋为妾为妻”，指的就是为妾的女子没有资格扶正为妻，若妻子去世了，男子即便有再多的姬妾也属于无妻者，要另寻嫡妻。



妾在当时社会只是一个代表和称号而已，对于当朝天子、皇亲国戚这些权位显赫之人来说，“伎”“婢”“姬”，无一不是妾的灰色缩影，每个华贵高尚的名目背后都有一群在痛苦中挣扎的女子。



第 002 课 古代有成人礼吗？

中国素有礼仪之邦的美称，有关成人礼的记载可以追溯到文字的产生时期。古人“二十而冠”，20岁以前则垂发，称为髻。《后汉书·伏湛传》记载：“髻发厉志，白首不衰。”李贤注：“髻发，谓童子垂发也。”古代男子20岁束发而冠，女子15岁束发而笄，表示成年。可见男女成年的标志分别为“加冠”“加笄”。

“冠礼”是古代男子成年时举行的加冠的礼仪。古代未成年男子束发，不戴冠，行过加冠礼后则标志着进入成年。举行加冠礼的年龄有20岁和19岁两种说法。其实冠跟后代的帽子形状很不一样，冠并不像现在的帽子那样把头顶全罩住，而是有个冠圈，上面有一根不宽的冠梁，从前到后覆在头顶上。冠的作用也跟现在的帽子不同：主要是为把头发束缚住，同时也是一种装饰。《礼记·冠义》说：“成人之者，将责成人礼焉也。责成人礼焉者，将责为人子、为人弟、为人臣、为人少者之礼行焉。将责四者之行于人，其礼可不重与？故孝、悌、忠、顺之行立，而后可以为人，可以为人而后可以治人也。”

“笄礼”是古代女子到了成年时举行的盘发插笄（簪子）的礼仪。举行笄礼的年龄一般在15岁，表示年届成人，可以结婚。后来女子到了成年又叫“及笄”“笄年”。其形式是把原来垂在脑后的总发或总角盘至头顶，梳成发髻并用笄将之固定下来，但不戴冠。行笄礼，标志这个女子已经成年，可以出嫁了。《仪礼·士婚礼》中云：“女子许嫁，笄而醴之，称字。”郑玄注：“笄，妇之礼，犹冠男也。”



第 003 课 古代如何行拜礼和揖礼？

行拜礼是古代常用的礼节方式之一，在不同的场合下用不同的拜礼，而且行拜礼的方式动作也各自不一。《周礼·春官·大祝》中记载：“辨九拜，一曰稽首，二曰顿首，三曰空首，四曰振动，五曰吉拜，六曰凶拜，七曰奇拜，八曰褒拜，九曰肃拜。”

稽首是拜礼中最重的礼节，古代诸侯对天子、大夫对诸侯均行稽首之礼。另外，国君对于神之至尊者或者向臣表示极度尊敬时也行稽首礼。稽首之礼如此重要，以致在各种题材小说中都有体现，例如《西游记》《封神演义》都大量出现稽首之礼。

揖礼的历史比较久，大约起源于周代以前，有 3000 年以上的历史。当今社会中，我们对揖礼并不陌生，很多古装电视剧中都有揖礼的画面，民间俗称的“作揖”说的就是揖礼，可见在历史长河中民众对揖礼的重视。

揖礼属于相见礼，使用比较广泛，而且没有特定的场合与形式的要求。据《周礼》记载，根据双方的地位和关系，作揖有土揖、时揖、天揖、特揖、旅揖、旁三揖之分。土揖是拱手前伸而稍向下；时揖是拱手向前平伸；天揖是拱手前伸而稍上举；特揖是一个一个地作揖；旅揖是按等级分别作揖；旁三揖是对众人一次作揖三下。

揖礼这种传统的古老礼节在我国依然被民众所熟知和沿用，婚礼、寿庆、聚会等重大场合，我们仍然会相互拱手作揖。而且随着社会的发展，这种礼节因为世界各地华人的分布而大范围使用和传播，如新加坡、马来西亚的华人依旧有使用揖礼互相问候的习惯。各地的唐人街更是很好地保留使用了这种中国古老的传统礼节。



第 004 课 古代人的贞操观是什么样子的？

古代对女人坚守贞操的自觉要求始于西周初年。《周易》说道：“恒其

德，贞，妇人吉，夫子凶。”就是说，男女相处，女人做到恒久就会福佑阴德，而男人对女人恒久，就会招致灾祸。这在本意上就是要求女人自觉坚守贞操。东周早期的《易传》更是对此做了明确的表述：“女人贞，吉，从一而终也。”对女人守贞的基本要求就是永远要追随丈夫，一直到丈夫寿终。

贞操观包括婚前贞操、婚后贞操、寡妇节操和妻妾殉葬制度等。其中婚前贞操，指女子在出嫁前必须是处女，否则就要受严酷的惩罚。婚后贞操，指妻子不能和其他男子发生私通行为。寡妇节操是指丈夫死后，寡妇要“守节”。在古代，寡妇守节，不但时人可以记其事迹，赐予祠祀、树坊表，表彰节妇烈妇，而且可以免除本家的差役，哪个女子能不守节？哪个本家能不劝导寡妇守节？一时守节风盛，空前绝后。

妻妾殉葬制度是指丈夫去世后，强迫妻妾殉葬，这种制度萌芽于氏族社会末期。进入奴隶社会后，女奴隶和男奴隶一样被大量杀殉或生殉。殷墟卜辞中有杀殉女奴的记载，妇女殉葬者中也有墓主的妻妾，《西京杂记》卷六记载：“幽王（周幽王）冢甚高壮，羡门既开，皆是石堊，拔除丈余深，乃得云母深尺余。见百余尸纵横相藉，皆不朽。唯一男子，余皆女子，或坐或卧，亦犹有立者，衣服形色不异生人。”

古人的贞操观是封建夫权社会的产物，这种封建的伦理道德禁锢了妇女的心灵、限制妇女的权利，是一种摧残人心的道德教条。历史上，无数女子的青春、灵魂被这种观念所吞噬，上演了一幕幕真实的人间悲剧。作为一种“一偏的贞操论”“忍心害理、男子专制的贞操论”，单方面要求妇女守节是极不公平、极无道德的。



第 005 课 何为古代“三从四德”？

“三从四德”主要是针对古代女性而论，为当时妇女设立的道德标准。

早在周朝就已经提出“三从”一词，儒家经典《仪礼·丧服·子

夏传》规定出嫁妇女为夫、为父服丧的时间问题时说“妇人有‘从’之义，无‘专用’之道，故未嫁从父，既嫁从夫，夫死从子”。延伸为作为女儿、妻妇和母亲的妇女应对男性服从。事实上，古代对女性要求的那种屈从由来已久，商朝的甲骨文中对女字的定义就是屈身下跪的形象；《周易》中对妇女也有类似的思想主张，例如，要求“妇女顺从专一、恒久事夫的卦辞”；“妇女殉夫守节，限制寡妇改嫁等。”

“四德”其实是古代另外一种对女性强行设立的标准。《周礼·天官·内宰》对此有相应的记载，在古代，内宰是后宫的一种官职，主要负责对后宫妇女的教化管制，分级别地对后宫妇女实施“阴礼”“妇职”，内宰中权力较大的为“九嫔”。“管妇学之法，以教九御妇容、妇言、妇德、妇功。”其实这在当时都是对宫廷妇女的教育门类之一，后来人们把它与“三从”连起来叫，成为一种对妇女行为、修养、道德和能力的评判标准，即“三从四德”。



第 006 课 古代何为“三纲五常”？

孔子最早提出“三纲五常”的思想，而且在儒家文化中，“三纲五常”对儒家文化的传播发展起到了构架式的作用。《论语·为政》中说：“殷因于夏礼，所损益可知也。”何晏集解：“马融曰：‘所因，谓三纲五常也。’”孟子在此基础上提出了“夫妇有别，父子有亲，长幼有序，君臣有义”的“五伦”规范。西汉思想家董仲舒结合儒家“五伦”的思想在其所著的《春秋繁露》一书中也提出了三纲五常论，但它的主要核心是为了维护封建等级制度的存在和发展。

“三纲”是指“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”，即为臣者必须服从于君，为子者必须服从于父，为妻者必须服从于夫，君、父、夫又要为臣、子、妻作出表率。它的实质反映出在封建社会中君臣、父子、夫妇之间的一种特殊的道德关系。

“五常”就是仁、义、礼、智、信，常就是不变的意思，这里指日常



基本准则。五常即五条准则，也叫“五伦”。五常的内容，古时有两种主流思想，一是指君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友之间所规定的关系；二说是仁、义、礼、智、信等人与人之间的道德标准。它和“三纲”常被连起来说，即“三纲五常”。



第 007 课 “舞龙舞狮”的习俗是怎么产生的？

龙和狮都是古代传说中的神兽，古代君王经常把龙作为自己身份地位的象征，龙的图案和雕塑更是被广泛用于宫殿的装饰物品上。因古代封建制度的限制，黎民百姓通常把石头雕刻的狮子放在大门的两侧，因为狮子是兽中之王，是驱凶纳吉的神兽，以此来镇宅护卫、祈求福运。古代人“舞龙舞狮”的习俗也是源于对其崇拜和信仰。

青龙、白虎、朱雀、玄武被人们称为四神兽，龙乃四大神兽之首，由于古代社会发展落后，人们的思想封建迷信，所以每逢佳节吉日就用舞龙的方式来祈求风调雨顺、五谷丰登。在现代，由于人们不断地改进和发展，舞龙也成了竞赛运动的一种，具有很高的观赏性。

舞狮的习俗大约始于汉朝，作为我国民间喜庆节日的传统表演项目，多见于春节和元宵。中国古代并没有狮子，《后汉书》载汉章帝时月氏国（西域的一个小国）贡狮子，当时名为“狻猊”。从那时起，人们就把雄健、威武的狮子视为吉祥、勇敢的象征，又模仿狮子的形象和动作逐渐形成狮舞，庆典节日以此为乐，并期望驱魔辟邪，有“辟邪狮子”之称。唐朝时舞狮这一庆祝形式在社会上得到了广泛的发展，宫廷之中更是把大规模的舞狮表演称作“五方狮子舞”或“太平乐”。到了明清时期，舞狮的花样繁多，并形成了诸多流派。



第 008 课 古时排行的称谓是怎样的？

当今日常生活中，主人在向客人介绍家里的子女时，普通的方法就是

依出生顺序定称谓，如大女儿、二儿子、小儿子等，实用方便、简洁明了。但在中国古时，男女的姓氏是有很大讲究和诸多意义的，女子能不能结婚、区分其是否结婚等都和姓氏有着决定性的联系，周礼就有“男女非有行媒不相知名”的规定，女子的姓氏是起着社会通用的名的作用。未婚子女为了加以区别，一般在姓前冠以伯（孟）、仲、叔、季，用以表示老大、老二、老三、老四这种排行。例如伯秦、仲廉、叔俞、季项，即为秦家的大女儿、廉家的二儿子、俞家的三姑娘、项家的四儿子。女子嫁出去以后，一般用丈夫的姓和娘家的姓并列称某某氏，如一位虞姓女子嫁给一吴姓男子做妻子后，就叫吴虞；若是赵姓女子嫁给周姓男子，婚后只能称为“周赵氏”或“赵氏”，如今这种称谓在某些农村仍旧有沿用。

《国语辞典》中载道：“孟、仲、叔、季，兄弟姊妹长幼之别字也。”同时，伯、仲、叔、季也是指兄弟长幼的次序。辞典的解释为：“兄弟排行的次序，长兄为伯，次为仲，又次为叔，最幼为季。若兄弟三人，则称孟、仲、季。”

《左传·昭公二十六年》中载道：“王不立爱，公卿无私，古之制也。穆后及太子寿早夭即世，单刘赞私立少，以间先王。亦唯伯仲叔季图之！”依此可见，古人使用伯、仲、叔、季这种排行的长久和广泛性。



第 009 课 古代的家训是如何产生的？

生活中，人们对家训一词有很高的认知度，交谈讨论时经常会提到《曾国藩集训》《颜氏家训》《朱子家训》等脍炙人口的著作。作为中国传统文化中一颗耀眼的行星，家训为中国文化的发扬光大勾画了淡雅传神的一笔。

家训的产生源于原始社会中“长老训教”这一古老家庭教育形式，氏族社会时代，有经验的氏族首领和老会对年少者进行生产经验、生产技巧的教育指导，像“大禹治水”“神农尝百草”“夸父追日”等神话传说都生动地再现了长老训教的丰富内容和它所蕴含的人文精神。



《姬旦家训》是我国历史上最早的、正规的、有文字记载的家训，姬旦史称周公旦，为官期间仁政爱国、清正廉明。他不但自己勤政爱民，而且还经常以身作则教导自己的儿子伯禽和侄儿成王要严谨自律、礼贤下士，为此有《戒侄成王》和《戒子伯禽》两部家训传世，合称为《姬旦家训》。

隋唐五代和魏晋南北朝时期是传统家训成立的时期，更是家训发展走向成熟的关键期。这一时期社会动荡、民不聊生，新观念、新思想不断涌现，家训更是因此得到史无前例的发展，人们较为熟知的如蜀汉政权刘备的《遗诏敕后主》，曹魏枭雄曹操的《戒子植》《遗令》，著名文学家颜之推的《颜氏家训》等。

每个朝代都有不同的家训代表作，这些著作不仅给当时的家族发展提供了良好的规范指引，同样为社会大众的修身齐家起到了关键的推动作用。在历史发展的年轮中，家训发展在史学界和文学界都有着不可估量的价值，它们在中国传统文化中宛若灿烂群星，至今仍历久弥新。



第010课 古人起名有哪些忌讳？

古代礼法制度众多，古人在起名时并不像现代人一样自由，各种忌讳更是让老百姓不敢逾越半步，稍不留神，脑袋就可能会搬家。

远古的氏族社会思想认为，姓名也是一个人身份的象征，是具有神秘力量的符号。他们认为，自己的名字被其他人知道后，对方就会得到他的一部分力量，这就是姓名避讳产生的根源，由此可见，原始社会发展落后，人们对本身和自然没有完全的了解，姓名的避讳就在这种情况下产生了。在接下来的历史发展中，姓名的避讳主要有以下几种。

家讳，针对家族内而言的忌讳，规定要避父祖名，也称私讳，家族里的人说话办事、写作时都要避开和祖名相关的事物。家讳其实是“国讳”的一种延伸，都不同程度地体现了当时的伦理观念和封建等级。《礼记·曲记》上说“入门而问讳”，就是说到别人家做客之前一定要弄明白主人

有什么忌讳，如果不小心犯了主人的忌讳，好心也可能会招来恶果的。

东汉有个叫毛贤的人，他的父亲名叫溪。某日，他去拜访好友李名甫，刚好碰见他的儿子李栾在庭院练武，就近前问道：“你的武艺和甫公比起来谁更技高一筹啊？”李栾因他触犯了家讳，冷言回敬道：“我与家父相比，犹如以溪论海。”毛贤听罢灰脸而退。

圣人讳，指对贤者圣人名字的忌讳，与家讳、国讳不同，圣人讳没有那么严格和广泛，封建社会时除了朝廷有相关规定的圣人讳外，百姓也会自发为圣贤避讳。史料记载，宋朝因避孔子讳就曾经把瑕丘县改为瑕县，把龚丘县改为龚县。

个人讳，即指对自己名字的忌讳，分为两种情况：一是一些封建官僚仗恃自身位高权重，令其手下避其名讳，这叫自讳其名。人们常常说的“只许州官放火，不许百姓点灯”便是指宋朝有位名叫田登的州官，自讳其名，下令州境之内把灯叫作火，正月十五元宵节放灯，令手下人公告于市曰：“本州官依例，放火三日。”而不说“放灯三日”，当时人们便讥讽说：“只许州官放火，不许百姓点灯。”



第 011 课 “男左女右”的说法是怎么来的？

日常生活中，“男左女右”这一概念已经无形地深入到每个人的思维里，很多场合，人们都要遵循这一说法，否则还有可能成为笑柄。事实上这并非是一种规定，也不是个人的习惯，而是源于古人文化思想的融合。

盘古开天化日月之传说：伏羲和女娲都是传说中的上古之神，更被华夏民族尊称为日神和月神。传说始祖盘古氏在开天辟地之后，全身器官都化为天地间的各种物质，江河湖泊、日月星辰以及万物生灵，其中他的左眼和右眼就分别化作太阳和月亮，古人认为日为阳，代表男性；月为阴，指女性，“男左女右”之说就开始在民间流传开来。

封建社会尊卑高低的影响：古人对东西南北、前后左右都有不同的尊崇和规定，例如把南视为至尊，失败则用北来象征（“败北”一词因此而

来)。再如古人以东为首，以西为次，皇后和妃子们的住处分为东宫、西宫，而以东宫为主为首，西宫为辅为从。除了东南西北之外，表示方向的前后左右也有如此之分。古代皇帝是至尊，他面南背北而坐，其左侧是东方，因此就在崇尚东方的同时，“左”也随着高贵起来。三国东吴霸主孙权占据的江东也称江左。文左武右的礼制、男左女右的观念等，都是尊左的体现。

古代阴阳哲学的延伸：古人认为阴和阳贯通了宇宙中人和事的两个对立面，所有事物按其上下左右、长短大小都可区分为左、上、大、长为阳，右、下、小、短为阴。阳为刚，阴为柔。自古男子性格刚强坚毅，女子文静柔美，“男左女右”之说因此更加深入人心。



第 012 课 “七出”指的是什么？

“七出”在古代是关于婚姻法律的一种不平等规定，对于古代社会中出身贫寒、身份低微的妻子来说，也只是最低限度的保障，她不会因丈夫的个人喜好而被随意抛弃。而当妻子所犯“七出”中任意一条时，丈夫都有权休掉妻子。

历史上，唐代以后“七出”一词才正式出现，汉代的《大戴礼记》中提到的“七去”是最早关于“七出”的记载，也被称作“七去”。内容如下：

第一，“不顺父母”：指妻子不孝顺丈夫的父母。《大戴礼记》中所说的理由是“逆德”，在传统中国，女性出嫁之后，丈夫的父母的重要性更胜过自身父母，因此违背孝顺的道德被认为是很严重的事。

第二，“无子”：指的是妻子没有生育男孩，列入“七出”的理由是“绝世”，古代的传统观念中，家族的延续被认为是婚姻最重要的目的，妻子无法生出儿子来是很严重的事情，直接影响婚姻是否能延续。

第三，“淫”：亦即妻子与丈夫之外的男性发生性关系。理由是“乱族”，也就是因为淫会造成妻所生之子女来路或辈分不明，造成家族血缘

的混乱。

第四，“妒”：指妻子好忌妒。理由是“乱家”，亦即认为妻子的凶悍忌妒会造成家庭不和，以及“夫为妻纲”这样的理想夫妻关系的混乱，而许多看法中，更认为妻子对丈夫纳妾的忌妒有害于家族的延续。

第五，“有恶疾”：指妻子患了严重的疾病。理由是“不可共粢盛”，是指不能一起参与祭祀，在传统中国，参与祖先祭祀是每个家族成员重要的职责，因此妻有恶疾所造成夫家的不便，虽然必定不只是祭祀，但仍以此主要的理由。

第六，“口多言”：指妻子太多话或说别人闲话。理由是“离亲”，在传统中国家庭中，女性，尤其是辈分低的女性被认为不应当多表示意见，而妻子作为一个从原本家族外进来的成员，多话就被认为有离间家族和睦的可能。

第七，“窃盗”：即偷东西。理由是“反义”，即不合乎应守的规矩。



第013课 “孝悌”指什么？应该如何行“孝悌”？

《弟子规》开篇就说道：“首孝悌”“次谨信。”全篇内容更是以“入则孝”，“出则悌”作为点题而引出下文，那么何为孝悌？

儒家思想认为，孝悌是一个人应该懂得的基本准则。一个人如果连孝悌都不懂，就不配去做学问。孝悌并不是生搬硬套强加给人的现成的条例，生活中提倡德的孝悌都是人性本真的体现，传承着中华民族的优良传统。

孝：就是孝顺父母、孝敬长辈，这是为人立世的本分。生活中所提倡的“尊老爱幼”“尊师敬贤”并不是真正意义上的孝顺，俗话说：“身体发肤，受之父母，挖肉刮骨亦不能报答其生养之恩。”做到真正的孝就应该从心里爱父母，从对父母的一言一行开始做起，时刻要感恩于父母，明白父母“养儿”“育儿”的不易和艰辛。

“百善孝为先”。当今社会生活水平提高了，对父母的“孝”也换了一种方式，很多人认为所谓的“孝”就是送幢房子给老人、给老人请保姆。



其实老人需要的不是这些，而是期待多和子女相处的时刻，物质可以解决温饱，却无法满父母内心的渴望。财富可以改善生活条件，却不能解决只有通过心灵的交融才能给予老人的情感上的慰藉。

悌：悌，善兄弟也。出自《说文》；悌：弟爱兄谓之悌。出自贾谊的《道术》。汉字构成是很有讲究的，悌字从心从弟，心指用心、关心，弟指兄弟、兄长，就是兄弟友爱、相互帮助。做弟妹的要做到尊敬兄姊，哥哥姐姐以身作则友爱弟妹，兄弟姐妹能和睦相处，一家人其乐融融，父母自然就会欢喜，这样的状态下，孝道就不表而显了。



第014课 古人是如何起名的？

古人起名的文化真是昔非今比，不像我们当今社会起名这么简单的一姓一名，古人除了姓和名以外，还要有字（表字）、号等，且并不是像现在我们取名直截了当，古人出生后先起名，长大以后要取字，两者相连，通称名字。其“名字”一词包含了“姓”“名”“字”三个部分，和现在我们说的名字不是一码事，三者各司其职。清代著名学者王应奎在阐述名字的作用时说道：“古者名以正体，字以表德。”由此说明，一个人的称号基本上是由名与字组成的，虽然各有各的用途，但二者间还是有关联的。

古人大多因名取字，而且名与字之间必然存在着相关的联系，如三国时蜀汉名将赵云，字子龙，在这一名字中，“云”是名，“子龙”则是对云的解释，“云”就是“子之龙”（天子即为真龙）。古人的名有诸多种类，字也有相应用途，最初人们取名往往只取一字，而且与“仲”“甫”“子”“伯”这些能够表现年龄范围的字组合使用，例如孔子的弟子冉雍字仲弓，仲由字子路、冉耕字伯牛，“弓”就是冉雍的字，“牛”就是冉耕的字，“路”就是仲由的字。西汉早期，人们取字开始有所讲究，除了注重效法古人以外，字的寓意方面也被人所重视。例如取字“士忠”“豫德”“贤明”，等等。

号在古代属于一种特定的别名，也叫“别号”。早在商朝末期，取

号就已经为大众所认知。《周礼》对此解释道，号乃“尊其名更为美称焉”，可见在当时人除了有名、字之外，号不失为另一种美称。我们最熟知的《水浒传》中梁山一百零八个大将个个都有响当当的名号，以至于大多时候人们都习惯直呼其号，不叫其名，如“豹子头”“黑旋风”，等等。



第015课 “男不拜月，女不祭灶”的习俗因何而来？

“男不拜月，女不祭灶”这一说法源自旧时中国汉族地区的禁忌风俗，并在全国各地流行，主要就是怕由于性别的差异，不合理的祭祀会亵渎了神灵。

中秋节是个团圆的节日，又称“仲秋节”“八月节”“八月半”。汉族有拜祭月神的习俗；农历十二月二十三日夜，有拜祭灶神的习俗。民间传说月神为女性，《嫦娥奔月》中的嫦娥即是天上的月神。相传她本是后羿的妻子，因为偷吃了王母娘娘赐予的长生不老仙药，飞到月宫上成了月灵。因此，人们在祭月时禁止男子祭拜，以免有亵渎神灵之嫌。

“祭灶日”在古代属于女人过年的禁忌日，祭灶习俗在中国各地都有不同形式的存在，战国晚期更是属于国家律法规定的“五祀”之一。

民间相传灶神为男神，被称作“灶王爷”，古语云“上天言好事，下界保平安”。据说每年腊月二十三日，“灶王爷”要回天宫向玉皇大帝禀明人间的生活状况。据说，灶王爷长相英俊，又是玉皇大帝面前的“红人”，怕女的祭灶会有“男女之嫌”。相传古时候最早曾是由老妇来祭祀灶神的，后来发展为由男人祭灶，妇女最多只可跟在男人后边祭祀一下，如果家中无男子，就请邻里的男性代替，若实在无人替代而又需祭拜的话，河南地区还有一种通融的方法，即男子拜月和女子祭灶时，头戴一斗笠，这样神祇就辨认不出是男是女，也就不会怪罪了。



第 016 课 过年贴春联的习俗是怎么来的？

辞旧迎新，每逢新年来临，每家每户必不可少的一件事就是贴春联。红纸黑字，喜庆沉稳，寄托了人们对新一年的美好愿望。古代的春联也有春贴、门对、桃符等叫法，不过其意义都是对新的一年的祝福和祈愿。

春联起源于桃符，古人在庆祝新年的时候会用有镇鬼驱邪之说的桃木板分别写上“神荼”“郁垒”（相传为古代两位捉鬼神将）二神的名字，或者把二神的威武之相画在纸上，张贴或悬挂在大门两侧，以求驱邪避凶。这就是最早的桃符。南朝的《后汉书·礼仪志》对此详细地记载：桃符长六寸，宽三寸，桃木板上书“神荼”“郁垒”二神。“正月一日，造桃符著户，名仙木，百鬼所畏。”

五代时，人们对桃符的形式和内容有了新的革新，《宋史·蜀世家》记载道：后蜀主孟昶令学士章逊题桃木板，以其非工，自命笔题云：“新年纳余庆，嘉节号长春。”说的就是当时的国君孟昶写了一副联题命令学士章逊将其写在桃木板上以辞旧迎新，内容为：“新年纳余庆，嘉节号长春。”这一题词改变了传统桃符的内容与性质，由原来的“神荼”“郁垒”变为有祝愿祈福性质的文体——联语。成为中国历史上最早的一副春联。

到了宋朝，人们已经把传统桃符的桃木板改为纸张，被称作“春贴纸”，王安石在《元日》中曾写道：“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”可见当时社会悬挂桃符已非常普遍。

明太祖朱元璋时期，桃符一词才正式被使用。太祖建都金陵后，国泰民安，百姓安居乐业，为庆贺这一景象颁布了一道特别的指令，要求城中百姓家家户户每逢除夕之际都要在大门两侧张贴春联，以此来迎接新一年的开始。从此以后，贴春联便成为中国人过年必不可少的习俗。



第017课 本命年为什么有扎红腰带之说?

中国古代，红色被广泛用于宫廷的建筑中，庙宇和墙壁都要用红色装饰，当朝为官者大都着红袍，“朱门”“朱衣”说的就是朝廷官员的宅邸和官服大都用红色作为装饰，以此来显示身份尊贵。道家文化所指的五行中火的颜色也是红色，八卦里的离卦也象征红色，可见中国人尊红的思想由来已久。

关于“本命”年的禁忌，在民间有着广泛的流传和影响，各族各地的民俗中都有在本命年穿红戴红驱邪避凶的习俗。人们每逢本命年就要用红色来装饰自己。本命年的红色讲究应该是源于中国汉民族传统文化对于红色的崇拜。红色辟邪，红色吉祥，这种观念早在原始社会就已经存在，红色是太阳的颜色，是血的颜色，是火的颜色。随着时代的变迁，这种尚红思想却没有变，新年贴红对联，新科的红榜，汉族的旧式婚礼中新婚的红嫁衣、红盖头、红蜡烛等，不论何时何地，人们都要用红色来增添喜庆。汉民族把红色视为喜庆、成功、忠勇和正义的象征，尤其认为红色有驱邪护身的作用。因此在大年三十，人们便早早地穿上红色内衣，或系上红色腰带，有的随身佩戴的饰物也用红丝绳系挂，来迎接自己的本命年，认为这样才能趋吉避凶、消灾免祸。这些为本命年辟邪的红色什物就是人们常说的“本命红”。

总的来说，本命年是福是祸或者是与大多数人认为的那样：本命年顺则一顺百顺，鸿运当头，势不可当；背则到处是关口，满眼皆门坎，霉运到家，目前还尚无定论。但可以肯定的是，本命年是凶年的这种说法是没有任何科学依据的。现代人对本命年“戴红穿红”的说法并不是特别重视，“本命年”也逐渐失去它原始的意义，在传统习俗中正逐渐被人们所淡忘，成了商家宣传的一种噱头。



第018课 二月二“龙抬头”的说法是怎么来的？

俗语常说：“二月二，龙抬头。”农历二月初二前后是二十四节气之一的惊蛰。据说经过冬眠的龙，到这一天被隆隆的春雷惊醒，便抬头而起。所以古人称农历二月初二为春龙节，又叫龙头节或青龙节，在南方叫踏青节、挑菜节。

龙在中国自古就被认定是吉祥之物，是主管降雨的尊神，农历的二月二处在“雨水”“惊蛰”和“春分”之间，全国各地大都已经进入了雨季，对于现在来说是一种正常的自然规律，但在古代，老百姓认为这天是龙欲升天的日子，普降甘霖、滋养万物是“龙”的功劳。久而久之，龙在中国人的心目中的地位有增无减，所以才有“二月二，龙抬头”之说。事实上，在“龙抬头”这天，经过冬眠的百虫开始苏醒，正所谓“二月二，龙抬头，蝎子、蜈蚣都露头”。人们在当天有理发的习俗，与“龙抬头”之意讨个喜庆吉利的兆头。

我国明朝时期对这个礼俗就有相关记载。沈榜的《宛署杂记》中说道：“宛人呼二月二为龙抬头。乡民用灰自门外委婉布入宅厨，旋绕水缸，呼为引龙回。”明朝的于奕正、刘侗的《帝京景物略》卷二，春场中记载：“二月二曰龙抬头，煎元旦祭余饼，熏床炕，曰熏虫儿，谓引龙，虫不出也。”龙是天子的象征，在中国人的心目中有着崇高的地位，龙抬头之时，是春季来临、万物复苏之时，所以“二月二，龙抬头”这句谚语预示一年的农事活动即将开始。

“二月二，龙抬头”在古代还有天文学方面的解释。中国古代用二十八宿来表示日月星辰在天空的位置，并依此来判断季节更替。二十八宿中的角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成一个完整的龙形星座，其中角宿恰似龙的角。每到二月春风以后，黄昏时“龙角星（即角宿一星和角宿二星）”就从东方地平线上出现，这时整个苍龙的身子还隐没在地平线以下，只是角宿初露，故称“龙抬头”。



第019课 “五福临门”接的是哪“五福”？

很多人都知道“五福临门”这个成语，可是很少有人知道“五福”所指的是哪五种福。至于“五福临门”说法的来源，知道的人就更少了。五福的说法出自《书经·洪范》：“一曰寿、二曰富、三曰康宁、四曰攸好德、五曰考终命。”

那么“五福临门”中的“五福”到底是什么呢？其实很简单，都是和人们的日常生活息息相关的。第一福是“富贵”，钱财富足、地位尊贵；第二福是“好德”，宽厚宁静、生性仁善；第三福是“长寿”，福寿绵长、命不夭折；第四福是“康宁”，身体健康、心灵安宁；第五福是“善终”，善能久远、有始有终，身无疾病、寿终正寝。有道是“长寿是命不夭折而且福寿绵长；富贵是钱财富足而且地位尊贵；康宁是身体健康而且心灵安宁；好德是生性仁善而且宽厚宁静；善终是能预先知道自己的死期。只有把五福集于一身，才能构成幸福美满的人生。一旦不能兼顾，总会让人感到惋惜。例如，有的人长寿却无福，有的人富贵却短命，有的人事业有成却身体欠佳，等等境况不胜枚举。这些美中不足的境遇，都是残缺之福。

五福当中，以“好德”最为重要。诸葛亮说“静以修身，俭以养德”。人如果没有良好的德行，就无法立信于世，有着淡泊明志、宁静致远的品德，这才是最好的福相。德是福的根本，福是德的表现，只有培养敦厚的德行，好施乐善、广积阴德，才能孕育其他四福的不断增长。



第020课 家谱是怎么产生的？

家谱，也叫族谱、家乘、祖谱等，是一种以表谱形式记载一个以血缘