



吉首大学立人教育通识课特色教材

文化旅行： 中国传统与传统中国

朱金林 编著



立人教育通识课特色教材

文化旅行： 中国传统与传统中国

朱金林 编著

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

文化旅行：中国传统与传统中国 / 朱金林编著. —
成都：西南交通大学出版社，2017.9
ISBN 978-7-5643-5769-6

I. ①文… II. ①朱… III. ①中华文化 - 高等学校 -
教材 IV. ①K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 225770 号

文化旅行：中国传统与传统中国

朱金林 编著

责任编辑 郭发仔
助理编辑 王 硕
封面设计 原谋书装

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)

邮政编码 610031
发行部电话 028-87600564 028-87600533
官网 <http://www.xnjdcbs.com>
印刷 成都勤德印务有限公司

成品尺寸 170 mm × 230 mm
印张 10.5
字数 176 千
版次 2017 年 9 月第 1 版
印次 2017 年 9 月第 1 次
定价 28.00 元
书号 ISBN 978-7-5643-5769-6

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话：028-87600562



序//

进入 21 世纪以来，随着国家高等教育大众化发展战略的确立、教育经费投入的逐年增长以及高校办学自主权的逐步扩大，我国高等教育的发展迎来了新的历史机遇。在新的发展语境中，高校如何突破此前同质化发展的困境，主动回应社会关切，自觉适应经济社会发展，努力破解机制体制障碍，大力提高人才培养质量，凝练办学特色，打造人才培养品牌，是高校建设发展必须面对的现实课题。吉首大学地处湘鄂渝黔四省市边区，近年来竭力突破与生俱来的基础弱势与区位劣势，直面当前高等教育发展的时代难题和现实挑战，以“立人教育”为旗帜统领学校的教育教学工作，构建了独具特色的高等教育理论框架和人才培养体系，大力推动了人才培养的综合改革与协同创新，强化了学校人才培养的特色。

“立人教育”立足学校办学定位，主动对接区域发展国家战略、区域产业发展需求、人民群众脱贫致富需要，从人本教育思想中吸收精神养料，确立将人的站立、发展与完善作为自己的本体价值，通过高等教育实践，每一个受教育者都形成正确的世界观、人生观和价值观，成为一个有独立精神、自由思想和责任担当的顶天立地的生命个体。在人才培养规格上受启发于“人的全面发展理论”和全人教育思想，从对一个“正常人”“健康人”“全面人”应该要具备的各种要素和内容，提出了自己的理解和看法，并尝试提出了育人的“营养配方”。在纵深结构的着力点和落脚点上与中国当代素质教育思想的理念和目标一致，是对中国当代素质教育思想的具体化，并将之贯彻到“立人教育”的育人实践之中，通过将知识与生命体验联系起来，内化成人正确的、稳定的心理品质，进而使受教育者真正地立起来。在现实关怀层面上，“立人教育”继承人类历史上平民教育思想的主要价值取向，结合学校办学定位

与所在服务区域的现实需要，以及自身承担的社会责任和办学功能，围绕区域经济社会发展对高层次人才的需求来培养人才，将立足区域、服务区域、发展区域，将服务百姓、造福百姓，作为自己与生俱来的历史责任和现实使命。

为实现服务区域经济社会发展的人才培养和打造学校办学品牌的目标，按照“立人教育”的人才培养理念和目标定位，学校构建了“课程引导、环境熏陶、实践历练、自我塑造”四位一体的“立人教育”人才培养实践体系，激活并聚合了育人要素，拓宽了人才培养渠道，形成了人才培养合力。课程引导，主要着眼于课程教学。在课程层面，学校构建了以专业课程为主体，以通识课程、创新创业课程为两翼的“一体两翼”课程体系。课程教学在教授知识的同时，更为重要的是通过知识背后的精神与观念引导学生形成正确的价值观念，启迪学生心智。环境熏陶，是指通过打造“生态校园”“文化校园”和“数字校园”，为学生成才提供良好的外部熏陶，通过外部环境的影响，让学生的心性得到滋养，人格得到养成。实践历练，是指通过科学构建实践教学体系，搭建实践教学平台，统筹安排学生的专业实践、情感实践、社会实践、创新创业实践。通过实践历练，让学生真实地感受到知识背后的冷暖、坚守和疼痛，领悟知识背后的价值观念和人生信仰，进一步增强对学校服务区域的了解、认同，加强同服务区域的情感联系，增强服务区域的自觉性。自我塑造，是指积极创造各种形式的学生自我管理、自我学习和自我教育的机会与途径，为学生的自我塑造提供平台。学生通过自我塑造，形成独立而又正确的人格理想、价值信念，在内心里能够建构一套正确的价值观念体系，成为一个有责任、敢担当、能奉献、有情趣的现代知识分子与合格公民。

学校自2009年起，以通识教育为突破口，按照“立人教育”的育人理念，推动并实施教育教学综合改革。2011年以后，又将“立人教育”从通识教育层面拓展到专业教育层面，并将之作为吉首大学人才培养品牌进行构建和培育。在通识教育层面，学校又构建了“科学素养、人文精神、创新能力、艺术情趣、本土文化”五大通识课程群。每个通识课程群开设了相互关联、相互支撑的系列课程，并依据各专业的知识结构和培养特点对学生在这五类通识课程的选修上提出了具体要求，以避免学生在知识、能力和价值观念方面产生结构性缺失。在课程教学中，除了传统的知识教学之外，更为重要的是

要求教师引导学生了解和洞察知识生成背后的求真意志、创新精神、人生态度和审美情怀。本次由西南交通大学出版社出版的首批“吉首大学立人教育通识课特色教材”就是学校教师长期承担通识课程教学和教材研究的结果。它们有力地支撑了学校“立人教育”人才培养理念的落实，强化了学校人才培养的特色，夯实了“立人教育”教育品牌的构建，为学校教育教学改革和人才培养作出了贡献。我们期待将来能有更多的高质量、有特色且自成体系的立人教育通识课特色教材问世。

是为序。

编委会

2017年8月23日



前言//

21世纪以来，国民经济的高速增长也带来了文化产业的发展，在“古为今用，洋为中用”的文化遗产理念中，人们该接受怎样的传统文化教育和现代文化洗礼，恐怕一直以来是文化人关注、争论与探讨不止的话题。有人说中华文明是学习的文明、宽容的文明和对话的文明，其实中华文化博大精深，恐怕学习、宽容与对话还不足以概括其文明的全部内涵和实质。作为华夏子孙，学习、传承、发扬和创新中华民族传统文化，是我们每个文化人包括高校师生义不容辞的责任。中国传统文化浩如烟海，知识体系庞杂，很难一时掌握其底蕴和脉络。

幸运的是，一大批文化人一直走在探索、学习、研究和传承中华传统文化的路上，一直走在实现“两个一百年伟大目标”民族复兴的中国文化梦上。中国中央电视台国际频道《文明之旅》电视节目自2010年底开播以来，以央视节目主持人刘芳菲以及文化学者彭林、于丹和梅毅等为代表的中国文化传播人，一直在为国内外越来越多的忠实观众传播中华文明和中华文化。

耳濡目染也好，润物细无声也罢，几年来每周必看的央视四套《文明之旅》，浸润了我的文化血液和细胞，近些年来一直从事高校素质课教学工作，我对本科学生存在的文化素养问题也比较熟悉；前几年因为某些原因导致身体健康有所下降。因为传统文化学习、素质课教学和身体健康的这“三合一”，编者渐渐萌生出版一部高校人文精神和科学素养类的素质课教材想法，于是，历经数年的素材准备和近两年的文字编写，便有了这本《文化旅行：中国传统与传统中国》。与其说是编著的一部高校素质课教材，不如说是二十多期央视《文明之旅》节目的学习、整理、消化、吸收和完善。在此，一并对各期节目老师（按教材目录先后参考顺序）彭林教授、于丹教授、李汉秋先生、赵霖教授、赵玉平教授、郦波教授、康震教授、吕立新教授、樊正伦先生、舒乙教授、梅毅先生、陈连山教授和刘魁立先生等表示感谢，也一并对杨锐

先生、董倩女士和刘芳菲女士表示感谢。

虽说这是一部教材，这也是一本集修身、安命、齐家、励志、养生和休闲于一体的书，是一本融合中国古代传统与现代文化的“家常”和“人生旅行”之书，是一本陶冶情操、修身养性和养生休闲的书，也是一本传承中华文明、提升文化素养和生活品味的书。本教材的读者主要为高校学生、中学生、中青年学生家长和中老年健身等。本书共分六章：第一章《修身：中国孝敬文化之旅》，主要讲述中国传统孝敬文化和诚信文化；第二章《安命：中国饮食文化之旅》，主要讲述饮食文化概况、茶文化、醋文化和豆腐文化；第三章《齐家：中国教育文化之旅》，主要讲述家教文化、诸葛亮《诫子书》、颜氏家训和曾国藩家书；第四章《励志：中国名人文化之旅》，主要讲述庄子、李白、苏轼和齐白石四位名人的“励志”文化；第五章《养生：中国四季文化之旅》，主要讲述在“春生夏长秋收冬藏”和“春温夏热秋凉冬寒”中，如何顺应四时之变化，讲究饮食养生、运动养生、五脏养生及疾病预防；第六章《休闲：中国节日文化之旅》，主要讲述中国传统四大节日春节、清明、端午和中秋节的起源、饮食、习俗等。

此书出版的价值和意义主要在于：从职场或办公室回到家，泡一杯茶，读一本书，让我们一同品味何为孝敬与诚信、“见贤思齐，见不贤则内自省”“己所不欲，勿施于人”“严以律己，宽以待人”；何为“药食同源”和膳食平衡；何为家书、家风和家教；为何年轻学李白、苏轼，中年学庄子，老年学齐白石；何为“顺四时而生，逆四时而亡”之养生；何为中国传统四大节以及如何过节……

本书在编著过程中拜读了众多专家学者的著作，参阅了大量新浪、腾讯等网络资源，并摘编采用了相关内容。在此，向相关作者表示诚挚的感谢。由于编者水平有限、时间仓促，书中错误和不足之处敬请读者朋友批评指正（来邮请发：693198926@qq.com。）

编者

2017年7月



目录//

| | |
|-----------------|----|
| 第一章 修身：中国孝敬文化之旅 | 1 |
| 第一节 孝行天下 | 1 |
| 第二节 以敬修身 | 11 |
| 第三节 诚信为本 | 17 |
| 第二章 安命：中国饮食文化之旅 | 21 |
| 第一节 饮食文化 | 21 |
| 第二节 茶文化 | 29 |
| 第三节 醋文化 | 35 |
| 第四节 豆腐文化 | 39 |
| 第三章 齐家：中国教育文化之旅 | 46 |
| 第一节 家教文化 | 46 |
| 第二节 诫子书 | 52 |
| 第三节 颜氏家训 | 57 |
| 第四节 曾国藩家书 | 61 |
| 第四章 励志：中国历史名人之旅 | 74 |
| 第一节 庄子 | 74 |
| 第二节 李白 | 80 |
| 第三节 苏轼 | 86 |
| 第四节 齐白石 | 96 |

| | |
|----------------------|-----|
| 第五章 健康：民间传统四季之旅····· | 103 |
| 第一节 春季健康····· | 103 |
| 第二节 夏季健康····· | 109 |
| 第三节 秋季健康····· | 113 |
| 第四节 冬季健康····· | 118 |
| 第六章 休闲：中国节日文化之旅····· | 124 |
| 第一节 春节之旅····· | 124 |
| 第二节 清明之旅····· | 133 |
| 第三节 端午之旅····· | 140 |
| 第四节 中秋之旅····· | 149 |
| 参考文献····· | 157 |

第一章 修身：中国孝敬文化之旅

本章主要讲述中国传统孝文化、敬文化和诚信文化。中国是一个讲“孝道”的民族，在所有的善举当中，“孝”排第一位。“修己以敬、修己以安人、修己以安百姓”“人无信不立”……诸多关于孝敬和诚信的古训至今仍对我们有重大教育意义。

第一节 孝行天下*

一、何为孝

俗云：“百善孝为先”、“人之行莫大于孝，孝为德之本。孝是道德心、爱心和感恩心的源头”。佛经《观无量寿经》中载，修净业三福的第一福：“孝养父母，事奉师长，慈心不杀，修十善业”。孝的历史、孝文化从舜至今已有几千年了，我们先看一下古人先贤，如何论孝。孝在《说文解字》中解释为：“孝，善事父母者。”也就是“善于侍奉父母长辈。”甲骨文的孝是这样写的：“孝”。上面的部分“耂”是“老”字的省略，指长发长者，下面的部分“子”是“子”，指后代，“孝”的意思就是老人在上，小孩在下，表示儿孙搀扶老人。它的造字本义就是：“儿孙搀扶老人，服从和奉养父母、长辈。”

（一）孔子论孝

子曰：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养；不敬，何以别乎？”（子游问孝）孔子说：“当今的人谈孝，只是说到能赡养父母。但对犬马，人们不也都在畜养吗？如果对父母不敬，那赡养父母与畜养犬马又有什么区别呢？”

* 本节内容参考了2014年11月3日央视4台《文明之旅》栏目彭林教授主讲的“孝行天下”。



图1 “孝，善事父母者。”

子曰：“色难。有事弟子服其劳，有酒食先生饌，曾食以为孝乎？”（子夏问孝）孔子说：“侍奉父母能做到和颜悦色很难。有事情年幼者代劳，有酒食让年长者享用，难道这就可以算做孝了吗？”子曰：“父母唯其疾之忧。”（孟武伯问孝）孔子说：“让父母只为儿子的疾病担忧。”子曰：“无违。生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。”（孟懿子问孝）孔子说：“不要有违于礼。父母活着的时候，依礼侍奉他们；父母过世了，依礼安葬他们、祭祀他们。”子曰：“父在，观其志；父没，观其行；三年无改于父之道，可谓孝矣。”孔子说：“当他父亲活着，（因为他无权独立行动）要观察他的志向；父亲死了，要考察他的行为；若他对父亲的合理部分，长期不加改变，可以说做到孝了。”



图2 “父在，观其志”

子曰：“弟子，入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”孔子说：“后生小子，在父母跟前，就孝顺父母；离开自己的家，便敬爱兄长；寡言少语，说则诚实可信，博爱大众，亲近有仁德的人。这样躬行实践之后，有剩余力量，就再去学习文化。”子曰：“昔者天子有诤臣七人，虽无道，不失其天下；父有诤子，则不陷于不义。”从前，天子身边设有直言相劝的谏诤的臣子七人，即使天子一时触犯王道没有德政，也不会失去他的天下；做父亲的若有能谏诤的儿子，他就不会陷于不义的行为中……^①

（二）曾子论孝

曾子认为养是最基本的，孝还有更高的要求。曾子说，孝有三等：大孝是使双亲受人尊敬，其次则是不使双亲的名声受辱，再其次是仅能赡养双亲。曾子认为孝的高层次要求是“尊亲”、使双亲受人尊敬。如何做到这一点呢？就要谨慎自身行事，不堕父母之名，生活谨慎、对国忠心、为官严肃认真、临战不惧、诚实守信。也就是我们常说的清清白白做人、干干净净做事、坦坦荡荡为官。^②

（三）孟子论孝

孟子：谨庠序之教，申之以孝悌之义，颁白者不负戴于道路矣。七十者衣帛食肉，黎民不饥不寒，然而不王者，未之有也。孟子强调用“孝悌”来教化百姓，使百姓懂得孝顺父母、尊敬兄长的伦理道德。孟子认为，“孝悌”的伦理观念深入人心，就能形成良好的尊老、敬老的社会风气，“老吾老，以及人之老”。这样，头发斑白的老人就不至于在道路上背负重物，老年有丝绸穿，有肉吃，老年人的生活有所保障。

孟子：孝子之至，莫大乎尊亲；尊亲之至，莫大乎以天下养。为天子父，尊之至也；以天下养，养之至也。孟子认为，对父母的尊敬和奉养是孝的基本内容，孝子所做的最高标准，没有比尊敬父母更重大的；尊敬父母的最高标准，没有比以整个天下来奉养更重大的。^③

① 彬彬. 孟子·庄子·老子[M]. 呼伦贝尔：内蒙古文化出版社，2007.

② 百善孝为先[EB/OL]. <http://v.ccdi.gov.cn/2016/09/14/VIDELw78RhZc7DWM7GDjPADP160914.shtml>.

③ 儒家与孝[EB/OL]. <http://www.ahlib.com/ah/xiaowenghua/lujiayuxiao/lujiayuxiao.html>.



图3 “父没，观其行”

（四）其他孝论

张载：乾为父，坤为母。予兹藐焉，乃混然中处，故天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性；民吾同胞，物吾与也。王阳明：大人者，以天地万物为一体者也，其视天下犹为一家，中国犹一人焉，若夫间形骸而分尔我者，小人矣。曹雪芹：“世上至大莫如孝字，想来父母儿女之性，皆是一理，不是贵贱上分别的（《红楼梦》第十六回）。曾国藩：读尽天下书，无非一个孝字。



图4 孝为“诸德之首”

一诚长老：孝德行天下，慈济利众生。星云大师认为孝分三等：初品的孝顺，是甘旨奉养，让父母在生活上获得适度的孝养，没有缺乏；中品的孝顺，是

光宗耀祖，为人清白，事业成功，名利双收，道德令人敬重，让父母祖宗都得到荣耀；上品的孝顺，是引导父母有道德、有慈悲、有宗教的信仰，不但此生他可以安身立命，就是百年之后，也能有好去处。杜维明认为：孝的本身是希望通过孩子和父母的互相沟通，使大家都能够在人格的发展、社会作用方面都能进步，所以孝是一个双轨，所以父慈子孝、兄友弟恭。

综上所述，孝是人世间一种高尚的美好的情感。它的本质是爱，是亲情回报，它的作用是完善人的品格，提升人的思想境界，通过“尊敬”“奉养”“侍疾”“承志”“立身”“谏诤”“送葬”“追念”等，在家庭和社会中追求人际关系的和谐。

二、何为不孝

（一）不孝之一：对父母，连养都懒得养

孟子提出了“不孝”的五条标准：“世俗所谓不孝者五：惰其四肢，不顾父母之养，一不孝也；博弈好饮酒，不顾父母之养，二不孝也；好货财，私妻子，不顾父母之养，三不孝也；从（纵）耳目之欲，以为父母戮（羞辱），四不孝也；好勇斗狠（狠），五不孝也。”（《孟子·离娄下》）懒惰不劳动、下棋好饮酒、贪财偏爱妻子儿女、放纵声色寻欢作乐给父母带来羞辱、逞强斗殴危及父母安全，这些都是不孝的行为。孟子这五条标准中，其中有三条讲要赡养父母，突出了一个“养”字。

现实生活中，太多的“啃老族”，不仅不养父母，还要年老的父母继续供养自己。某地“富二代”儿子买一豪车，成天在马路上兜风、下馆子、逛KTV，一分钱挣不来，要七十岁的父亲早出晚归挣钱养他。一位单亲妈妈，含辛茹苦把儿子养大，儿子大学毕业后，工作找了不少，不是嫌工作环境差或待遇低走人，就是因为不能与同事友好相处或其它原因被辞退，最后干脆不找工作呆在家里让母亲养着。面对母亲的劝导，儿子竟然说：“你连养我的能力都没有，当初生我干嘛？”这种成年子女对父母不养，反而要父母养自己的行为，是社会层面低层次的不孝，却是家庭层面最大的不孝。

（二）不孝之二：涖官不为、朋友不信

俗云：为官一任，造福一方。又云：当官不为民做主，不如回家卖红薯。官员上班时不做正事，对下属和百姓没有敬意，权不为民所用，利不为民所

想，也是不孝。某官员哪天被约谈、“双规”了，再也没有回来。官员的父母蒙羞，不敢出门，怕被戳脊梁骨。某人出去，无人信他，说这个家伙说话不算数，成天骗人蒙人，这不是私德，而是不孝。这种为官不敬、朋友不信与谋反、谋大逆、谋叛、恶逆、不道、大不敬、不孝、不睦、不义、内乱等“十恶不赦”行为，是最高层次的不孝。

春秋“五霸”之一的齐桓公，在宰相管仲去世之前，咨询他可以任用谁为相。管仲推荐隰朋，说他正直、忠实、智慧，足以担当齐国宰相，并强调不可重用易牙、竖刁和开方三人。易牙把自己儿子烹给大王吃，丧尽天良，不可用；竖刁明明喜欢女色，为了谋取内宫主管亲近齐桓公，竟把自己阉了；开方是卫国人，离齐国很近，不过十来里，十五年从未回家看父母。齐桓公没有听接管仲的忠言，任用易牙、竖刁和开方三人，终致自己受虐惨死。

三、古人行孝

（一）孝感动天：舜



视频：舜的故事

舜，传说中远古帝王，五帝之一，姓姚，名重华，号有虞氏，史称虞舜。相传

舜的家庭非常地糟糕，母亲死得早，父亲瞽叟娶了后妈（带着弟弟象）。父亲顽固、继母嫌弃、弟弟傲慢，这也就罢了，关键是三个人要联手害死他。井坏了，让舜下去修，三

个人就在上面填土；仓廩坏了，让舜爬上屋顶去修，他们就在下面放火烧；寒冬时节，只穿一件上衣的舜，只能围着牛群取暖；终日需要不停地劳作，每天却只能吃到一顿饭。尽管生活中受尽了虐待，但舜的孝心却从未改变，面对家人，他总是笑脸相迎，谦谦如也。精诚所至金石为开，舜的孝行感动了天帝。舜在历山耕种，大象替他耕地，鸟代他锄草。舜的善良和真诚，终于打动了父亲、继母和弟弟，一家人和好如初再无矛盾。帝尧听说舜非常孝顺，又有处理政事的才干，便把两个女儿娥皇和女英嫁给他；经过多年观察



图5 舜帝像

和考验，选定舜做他的继承人。舜登天子位后，去看望继母，仍然恭恭敬敬，并封象为诸侯。

（二）以孝治国

《孝经》中孔子和曾子的谈话，提到孝要从天子做起，天子若为孝子，就会成为万民榜样。汉代把孝列入朝纲和治国方略当中，开始以孝治国。俗话说“久病无孝子”，汉文帝的母亲病床三年，文帝日理万机，三年衣不解带，一直日夜夜地在母亲病榻前伺候，上药时一定要亲自尝药，然后让母亲吃。唐朝时，对“孝”的要求非常严格。若打父母致死，哪怕是误伤，会被处以枭首示众的极刑，而不仅仅是判死刑。众所周知，李世民的第九个儿子晋王李治，因为仁厚孝顺、不争皇位、兄妹感情深、《孝经》背得特别好，而被李世民立为太子。唐玄宗有一次与儿子李亨一起用餐，李亨替父亲割羊前腿肉，刀上的油用糕点擦干后自己吃了。玄宗觉得太子可治天下，并对他说：“福当如是爱惜。”



图6 西汉文帝像

（三）孝之典范

1. 百里负米

仲由，字子路，春秋时期鲁国人，孔子的得意弟子，性格直率勇敢，十分孝顺。早年家中贫穷，自己常常采野菜做饭食，却从百里之外负米回家侍奉双亲。父母死后，他做了大官，随从的车马有“百乘”之众，所积的粮食有“万种”之多。坐在累叠的锦褥上，吃着丰盛的筵席，他常常怀念双亲，感叹说：“即使我想吃野菜，为父母去负米，哪里能够做得到呢？”孔子赞扬说：“你侍奉父母，可以说是生时尽力，死后思念哪！”

2. 芦衣顺母

闵损，字子骞，春秋时期鲁国人，孔子的弟子，在孔门中以德行与颜渊试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com