

傳
家
春

姚任祥
編著

新星出版社 NEW STAR PRESS

傳家

春

传家

春

著作权人 财团法人大元教育基金会
传家网址 www.artofchineseliving.com
编 著 姚任祥
作 者 姚任祥
文字整校 季 季
摄 影 刘振祥 姚任祥
执行主编 刘玉贞
插图绘画 叶子明
美术设计 段世瑜 陈怡茜 方雅铃
美术顾问 霍荣龄
场景布置 姚任祥
传家团队 方雅铃 田瑾文 林宜熹 许贞玮 叶翠茹
陈怡茜 陈碧兰 蔡孝君 赖怡姗
法律顾问 常在国际法律事务所 林秋琴律师
资料收集
一、本书第26、29、38、39页
文案撰写：杨升儒
二、本书第47页前三段，第50、51页
文案撰写：李应平
三、本书第123-126、131-134页之器物长轴表汇整：
姚任祥 林宜熹 彭亮雍
四、本书第130页
文案撰写：林宜熹
五、本书第139-142、147-150页之服装版型制作人：
No.1 常淑君 No.23 许凤玉
No.09、13、17、20 陈官薇
其余十七套 郑惠美
二十三套服饰制作：蔡明宇
六、本书第187-190页之朝代汇整：
姚任祥 林宜熹 方雅铃
七、本书第195-198页之出版总表汇整：
姚任祥 刘君祖 林宜熹
汪招菁 赖晓云 季 季
八、全书资料收集：姚任祥 陈怡茜 许贞玮
郑虹伶 赖怡姗 汪招菁
林宜熹

特别说明：为普及本书所传达的“中国人的生活智慧”，作者姚任祥女士主动放弃《传家》所有版权收入，以降低全书定价，惠及读者，特此鸣谢。

新星出版社

图书在版编目(CIP)数据

传家：中国人的生活智慧.1,春/姚任祥编著.
—增订版. —北京：新星出版社,2015.4
ISBN 978-7-5133-1636-1
I. ①传… II. ①姚… III. ①中华文化—通俗读物
IV. ①K203-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251340号

简体中文版编辑团队

编务统筹 张立宪
图片编辑 黎 亮
美术编辑 艾 莉
助理编辑 杨 雪
特约审校 黄 英 吴晨光 马国兴
刘 亚 潘 艳 王 慧
责任印制 黎 亮 田 歌
责任编辑 汪 欣

传家：中国人的生活智慧(增订版)·春

出版发行：新星出版社
出版人：谢 刚
社 址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044
网 址：www.newstarpress.com
电 话：010-88310888
传 真：010-65270449
法律顾问：北京市大成律师事务所

经销电话：010-88310811
官方网站：www.duku.cn
邮购地址：北京市海淀区万寿路邮局67号信箱 100036

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司
开 本：870mm×1160mm 1/16
印 张：71.5 (共四卷)
版 次：2015年4月第三版 2015年4月第二次印刷
书 号：ISBN 978-7-5133-1636-1
定 价：560.00元 (共四卷)

版权专有，侵权必究；如有质量问题，请与印刷厂联系调换。

声明：本书中所设计的实用性列表等信息，来自前辈们生活中的经验论谈，或查访网站上各类型的叙述，信息源头难以一一赘述。我们整理刊登的动机，纯属善意的提醒与分享，并以趣味性的组合做呈现。信息内容请读者自行确认后自行适用。

氣氛生活

春花下的野餐

歲時節慶

元宵

清明

怎么看农民历

以食為天

米食

米与中国人

茶

茶具、茶席

蜜饯

匠心手藝

器物

中国女性服饰

珠宝首饰

春之礼

春天的花艺

齊家心語

给儿子的信——贾宝玉呀！

我们的朝代

出版

福慧双修

蓝楠香方

基本礼仪

生活札記

春天菜园

基本味觉

蝴蝶宴

传统疗法

食安

计划、理财

春

澹倚櫻底自在歸

二〇二二年辛卯之春 其南



蔡其南老师画作《弄影》

秋

水杉下的下午茶

中元
中秋
命、相

蓝色海岸的清凉

夏

素食
黄金好个秋
大闸蟹
腌制风干
小点

中国戏剧服饰
庆典设计
秋之礼
秋天的花艺

给女儿的信——翅膀硬了
成语教育
谈教育
君子之交与处世原则

夏天菜园
辛香与粉
冰宴
草药
家人沟通

面点
吃老虎的人
中式早餐
竹
冰品

绘画
妆容与发饰
友情礼物
夏之礼
夏天的花艺

端午
七夕
太岁
二十四节气

温泉池畔的小酌

冬

冬至
过年
生肖、宜忌

鸡鸭鱼肉
佛跳墙与家族树
酒
火锅
糖果

给先生的信——恩爱夫妻
民族人物
我们的礼节
叮咛与祝福

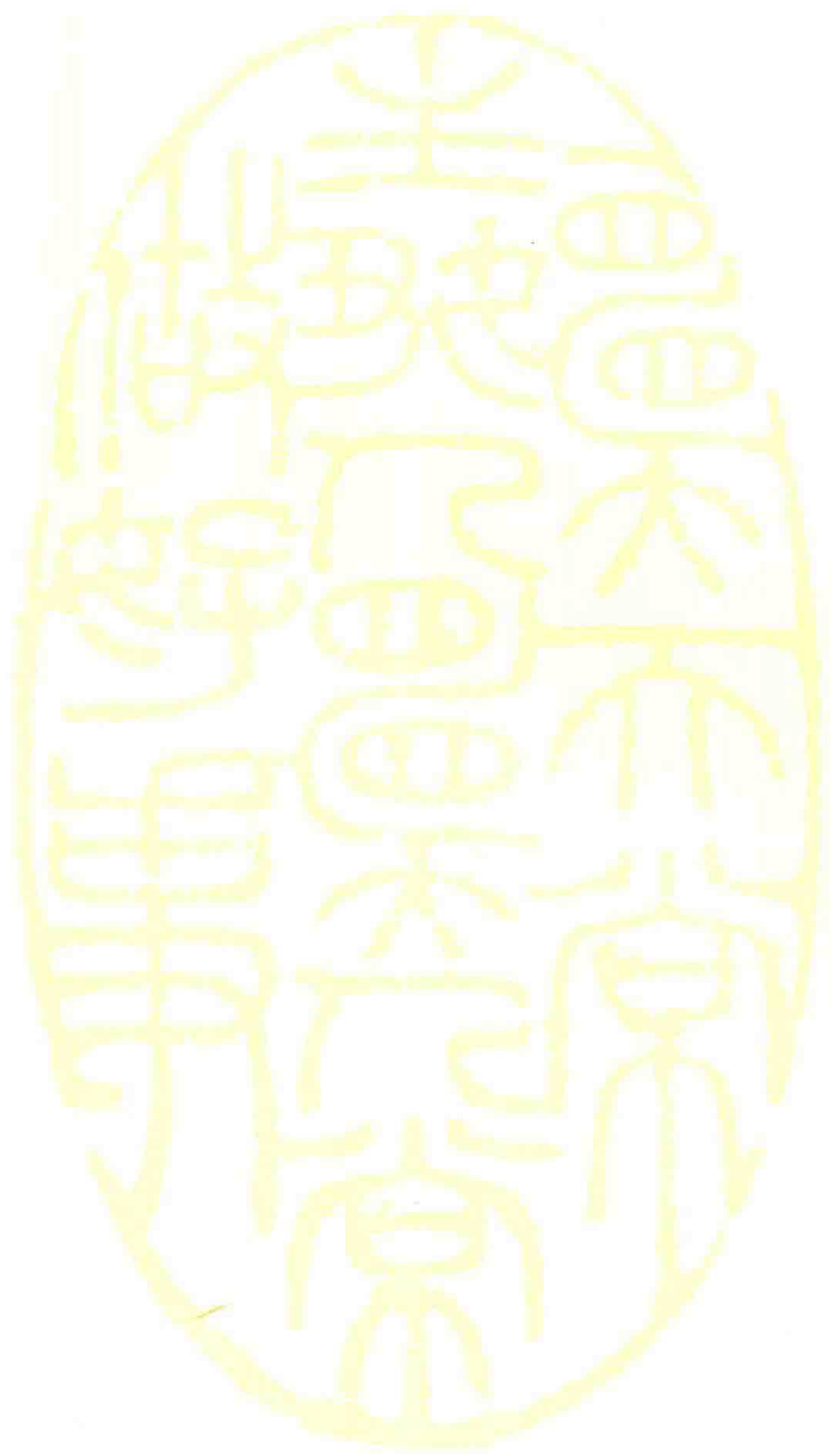
中国的线条图案
乐器
家具
书法
卡片设计
冬之礼
冬天的花艺

给长辈的信——读我母亲、父亲、公公
结痂的伤痕
我们的戏剧
占卜与风水

秋天菜园
酱料
螃蟹宴
中药
家政、习惯、教养

冬天菜园
锅碗瓢盆
火锅宴
药浴、运动
教材

中國人的生活智慧



感谢 南怀瑾老师为本套书之书名亲题墨宝，并致赠本套书作者
“愿天常生好人 愿人常做好事”之篆刻。

目

《传家》小言 / 南怀瑾	001
传承的智慧 / 宗萨蒋扬钦哲仁波切	002
任祥福慧传家 / 蒋勋	003
出版缘起 / 姚任祥	005
春序：我与阿祥走过春天 / 姚任祥	010

氣氛生活

春花下的野餐	016
留住	

歲時節慶

元宵	024
元宵节的由来和习俗	
灯笼	
元宵与汤圆	
清明	036
清明节的由来和习俗	
润饼	
金银纸文化	
中国人的农民历	048

以食為天

主食——米食	054
米与中国人	
拌炒·炊蒸·烩煮·竹皿·饭团·酒酿· 点心·团圆·粉片·糕粿·粥浆·零食	
文化食物——茶	090
茶与壶的记忆	
茶的种类	
茶具	
茶席	
零食——蜜饯	108
梅子	
蜜饯百科	

匠心手藝

器物	122
中国女性服饰	138

录

珠宝首饰	154
春之礼	162
礼尚往来——谈送礼的艺术	
台湾红	
春天的花艺	174
花 蛋糕	
山蝴蝶	
给儿子的信——贾宝玉呀!	180
朝代	186
中国人的出版	194
中国的出版总表	
信仰	200
福慧双修	
蓝楠香方	
基本礼仪 公德心礼节	210
我的春天菜园	218
春天的菜园	
我的厨房	232
味道 胃道	
基本味觉	
红烧·糖醋、咕咾与甜酸·宫保·麻辣·鱼香· 卤·油爆·酱爆·葱熘·沙茶快炒·椒盐、盐 酥·三杯·烟熏·拔丝·松·八宝·干煸·醋 熘、糟熘·清蒸、清炖·粉蒸·避风塘·水煮	
春 蝴蝶宴	248
养身	256
传统疗法	
穴位	
假做真食真易假	
家计	272
家计理财计划	

齊家心語

生活札記

《传家》小言

南怀瑾

二〇〇九年初冬，国际知名建筑师姚仁喜偕夫人任祥到来，遇其同门登琨艳在座。登琨艳亦为享有国际盛名之建筑师，彼此适得其会，谈笑风生，讲说现代文明与建筑问题。正值此时，任祥取出她平日所作《传家》书稿，含蓄地说，请老师过目指示，且说明自己多年来光阴并未虚度，想为社会文明与中国文化做一点贡献。

我一边翻阅，一边颇为惊讶。目前大家都觉得社会风气大有问题，中国人的生活方式，亦正处于不古不今、不中不外的转变之中，大家莫衷一是。任祥是世家名媛，她的父母是我老友，皆为台湾当时政治、经济、文化界的名人。她关心世事，为保留传统文化，中国人生活起居部分习俗，以及启发后辈少年儿童鉴古知今、继往开来的知见，撰写此稿，甚为难得。她生长在二十世纪中期以后的台湾，亲受家庭影响，在时代的剧变中，因感受中西新旧文化的激荡而不安。

台湾号称宝岛，在我幼年时期的心目中，只知道它是海外名山，蓬莱仙岛，可望而不可即。追溯十七世纪中期，明末清初之际，郑成功率领全国各地豪杰，及不愿做贰臣者，进驻台湾、澎湖，因此二百余年来，尚能保留中国传统文化与各地生活的习俗。及至二十世纪中期，中国的局势掀起空前未有的变数，导致全国各界人士及诸多文化精英迁移台澎，这是又一次中国文化在台的汇流。由于历史上这两次的文化总汇，虽不尽能代表中国全体各民族的传统生活习俗，但也具体而微，足以代表中国文化于一隅，其中包括了客家文化、八闽文化、甌越文化等遗风，这些大致都脱胎于河洛文化的古风。

任祥生当此际，并不热衷追逐富贵荣华，而能做出一般人漠不关心，却与中国人生活最为切要的大事，极为可钦可佩！故喜为之介。

南怀瑾

二〇〇九年十二月 岁次己丑初冬

传承的智慧

宗萨蒋扬钦哲仁波切

要生活得既丰饶又和谐，并且不伤害他人，可能是人类文明最基本的努力。要能成功地达到这种生活方式，就需要有智慧、务实与信念作为工具。这些生活工具，经过长时间的发展，就产生了我们所谓的“文化”。特别在中国文化之中，许多生活上的传统更融合了伟大思想家的智慧，世世代代传递下来。外国人可能会赞叹书法或针灸等特殊的文化，但是他们不见得能深入了解茶道、中秋赏月以及其他更多面的中国文化智慧。

每个人都希望自己是独特的，都希望被他人所注意；然而每个人也都期待有个归属感。我们各自所归属的独特文化，是和朋友、家人联系的媒介，也是认同感与安全感的来源。我们创造了个人的特质，但也不与他人疏离，这是每个人日常的挑战。同样的，在文化上，由于维系了文化认同，我们也保持了自信。但是，在现今快速的世界里，人们太容易在不同文化的交错中借用与混合，也太容易制造短暂而无法延续的时尚文化。这种趋势，是企图将所有的事物都变成相同、连锁而一致的。对于亚洲文化古老的价值以及远见的智慧，大家似乎愈来愈缺乏欣赏的耐心了。如果我们屈服于这种趋势，就会失去在内心深处能与我们对话的古老传统。有一天，我们可能会发现自己是一片荒漠当中，四下无人；我们可能变得无法与他人相处，甚至也跟自己失去联系。当然，文化会演变，没有一种文化能历劫不衰。但是我仍相信：我们宁愿演变，而不要失去记忆。

生活在现今的世界里，想要抵抗即刻的满足感是很困难的。我们想要快速完成事情的强烈需求，导致了对各种细节的缺乏耐心。我们正处在一个变迁的边缘，即将失去传统与仪式的传承智慧。我们似乎认为规规矩矩泡壶茶是浪费时间，却不理解珍惜这个过程才能让生命充实而从容。其实我们是可以从容地进食、从容地度假、从容地玩乐的。

对于自己的传统，我们有责任去理解与实践，并且将它传递给下一代。中国文化的海洋浩瀚无垠，远自老子、庄子等过往的大智者，一直到今天有心持续传统的人，源远流长、源源不绝。作者任祥以她的生活经验加上多年的努力，完成了《传家》这套书。她提供给我们对中国生活智慧一个易于欣赏、易于了解的全貌。这部广泛涵盖中国人生活文化的著作，出版的正是时候。我衷心地欢迎它的问世。



二〇〇九年十二月

任祥福慧传家

蒋 勋

二〇〇九年除夕跨年，朋友邀看大楼烟火，巧遇姚仁喜、任祥。

任祥颈项间戴一细金属丝嵌豌豆大浅灰宝石的饰品，很纤巧细致，好像贴着皮肤，是身体的一部分。

我说：“是自己做的？”

她微笑点点头，一定是自己做的，才会有得意满足。

我知道她做宝石金工一段时间，有自己的工作室，有时不眠不休，做金属抛光。

她颈项上的金属细丝饰品，使我想起印度的泰姬玛哈陵。好像是毫无因果的联想。但是，在泰姬玛哈陵的初日光线里，那些裁切成极细极细的彩色石头镶拼，婉转，曲绕，如丝如线，纠缠连绵，使人不相信那是石头。我想到“绕指柔”那三个字，原来是一种柔软，可以使人放下一切嗔痴，低头合十敬拜。

印度的美学里有一种柔软，最冰冷的材料可以柔软，最傲慢的身体可以柔软，最坚硬的心也可以柔软。

我看着任祥颈间与她肉身贴合的饰品，觉得众人烟火等待，像阿姜塔洞窟里一幕壁画。

我说：“任祥，你前世大概在印度。”

姚仁喜听到，用他越来越“仁波切”的微笑眼睛看着我，指着任祥说：“她的前世离我的前世不远。”

跨年的除夕夜晚，时间在过去，我们在等待时间过去，在我们自己的肉身中过去。

佛家说“宿慧”，是好几世累积的智慧。

我总感觉到“宿慧”，是身体里的某一种基因，现代科学查证不出来的基因。

也许在泰姬玛哈陵镶嵌过一块墙的手，那裁切石头成细丝的手，每一个动作的记忆，就留在身体里，会跟着身体，流转在不同的时间空间。有时候记忆像寂寂夜空，什么也看不见；有时候忽然在寂寂夜空里一刹那喷放出烟火，如梦如幻，彩色缤纷，华丽灿烂，如见前世，一霎时使人热泪盈眶。

任祥的母亲顾正秋老师是我敬仰的前辈，顾老师的声音是一种“宿慧”，顾老师的《锁麟囊》唱腔使我在一个晚上听到好几世的繁华与苍凉。

“宿慧”是可以让人有瞬间的领悟的，领悟的刹那，真如烟火，幻如烟火，常常是悲欣交集，不知是喜悦，还是感伤。

任祥家有一株肖楠，主树粗壮，枝干长伸，叶叶覆盖交错，看到就想在树下静坐躺卧。树可以有现世的庇佑，是酷热烈日下人的庇荫，是众禽鸟在枝叶间的依托，是虫蚁菌菇的攀附繁衍之所。

一棵树，是可以“不生不灭”的。

在泥莲禅河岸的菩提迦耶看到那棵菩提树，想到树也是有“宿慧”的，还是会低头合十敬拜。

任祥是带着“宿慧”来此生的，所以可以使身边朋友领悟许多事。

我喜欢任祥极认真地谈“贾宝玉”，极认真地谈她做的金工，极认真地为朋友海芋花田里的房子找可以搭配的陶盆和椅垫。

任祥的“宿慧”，看起来大多不是大事，体现在日常一般食、衣、住、行之中，是在生活间小小的细节里做好一些认真的“小事”。

“宿慧”是累世的记忆，领悟的时候，或许会带苦楚哀伤。但是，“宿慧”如果是传承在平凡生活中，这样的“宿慧”，平实自然，是真正的“福慧”。

看到任祥编著的《传家》，想起她每年送的礼物。

有的是一支蜡烛，上面用手工浮贴着唐诗，朋友来家中坐，烛光照亮屋内一角，大家都围坐烛光下。

有时候是一块手工肥皂，带着香茅草茶树的清香，是我沐浴时很深的触觉与嗅觉记忆。

有的时候是一方像黄水晶材质的印，上面有手工精细缠的纽结，我就系在腰带上，带去给学生看。

任祥分享了许多“福慧”。

想起一群朋友聚会，任祥忽然带着三十盒炒面出现，大家看到盒子先“哇——”一声赞叹。盒子是细竹篾编的手工盛篮，有一条一指宽蓝染花布束腰，一条正红色系带绑着。这样的盒子吃完炒面当然会带回家，有朋友来，就会拿出来献宝。

我想，“传家”，传的其实就是这样的“宿慧”，宿世累积的智慧，而且因为是在众生生活的平实中传承累积，所以是可以安稳于人间的“福慧”。

任祥花了不少时间整理传统“宿慧”里的点点滴滴，一杯茶，一碗汤圆，一盘拌饭，一片台湾红花布，一串手镯，都是可以在现代人生活中继续体现传承的“宿慧”，这命名为《传家》的集子在二〇一〇年春天出版，相信有着我们共同跨年在烟火里的祝愿祈福，祝福任祥，祝福朋友们，都可以“福慧传家”。

蒋勋

二〇一〇年一月十二日八里 蒋勋写于淡水河畔

出版缘起

好多年来，我一直想出版一套书，述说中国人生活中的美与智慧；也想送给儿女们一套让他们认识自己、珍惜传统价值的生活百科。经过近九年的努力，终于可以了却心愿，顺利出版。

这套书定名为《传家——中国人的生活智慧》。全套分春、夏、秋、冬，每季各自独立为一本，内容都以“气氛生活”、“岁时节庆”、“以食为天”、“匠心手工艺”、“齐家心语”、“生活札记”六个单元，展现日常生活的中国文化精粹。

搭配四季的风景与小食，传达当季不同的光影，塑造浪漫的生活景致，为每一册书拉开序幕。每一个季节以两个最具代表性的节日，详细地介绍自古流传至今的庆典礼仪。而流传于民间的农民历与二十四节气，也都以浅显易懂的手法做说明。

中国人一向很讲究吃，饮食文化在本书占了很大的篇幅，分别以主食、文化食物与零食三种方式介绍；有的以做法粗分类别，有的则庞杂如百科全书。我们的饮食文化，发展到现代，越来越丰富精致，却因为过分烹调与要求口味，不一定越来越健康。食物安全问题不断地出现在我们生活中，身处忙碌的工商社会，我们更应加强现代营养学的常识，认识有机的重要，认识食材的体系，分清楚食物与食品的界线，时间酝酿与化学添加的差别，善用自然的搭配，减少盐分与油脂，如此才能兼顾美味与健康。我在“食物”篇提供的是分类方法、视觉效果、家传食谱、民间食补以及常用的中医药膳。

每一个中国人珍贵的文化血液，都被自古流传下来的艺术所熏陶，我整理出属于我们的服装、饰品、书法、绘画、器物、乐器、戏剧与生活中的线条；礼物的设计搭配、心意的传达等，这些都不难看到属于我们共同的语汇。四时的花艺与我多年来散在各地的珠宝家饰卡片设计等，也一并介绍于“匠心手工艺”这个单元。此外我也将宜兰花布、蓝染花布、缝绣编，还有剪纸等艺术，分散于四季的

摄影背景中。

“齐家心语”篇的设计，可以说是这整套书的骨架，字里行间不乏道理与教条，也蕴含着深厚的情感：是身为母亲，与子女的教育对话；身为儿女，与上一代的感恩对话；身为妻子，与先生的爱情对话。这些文章，有些曾在报刊发表，其中的真实故事，在大时代戏剧化的过程中，也重叠出现在很多中国人的家庭，展现不同年代的长辈在面对苦难时的勇气和智慧。有些是我给家人的信，以及我从小到大的生活点滴。有些做人处世的文章则是提醒孩子们必须注意的。

我们的文化底蕴与先人智慧的结晶，则体现在出版、成语、谚语、格言、诗词、戏剧与历史上，还有历代各种名人的身上。这些中国人独有的文化精华，是我花了很多年搜集、整理的宝贵资料。中国人的宗教、教育方式、术数命理与生活生命、书信、公德心礼节等，也都用散文或是图绘的方式介绍，种种的用心，都是希望儿女们能藉此更了解他们的父母，以及先人的经历与智慧。本章节鼓励所有的家长为孩子们建置一本功德存折与诗词存折，我觉得这是人生中最重要积蓄，希望他们能代代相传下去，丰富后代子孙的生命哲学与文化生活。

最后的“生活札记”，则是最基本料理生活的技巧与常识，如我的有机菜园、我的厨房、四季养身、食品安全、家庭管理、金钱管理、家人情绪沟通、父母亲碎碎念、好习惯建置等。我访问了很多女性朋友，有夫妻缘尽而离婚的，有婚姻幸福家庭美满的，有跟儿女与长辈皆能融洽相处的，也有父母对儿女的表现未达标准而失望的……我问的都是同一个问题：“如果时光能够倒流，你对以前没做到的事，最想弥补的是什么？”然后，我在字里行间穿插了那些未了的遗憾和梦想。至于宴客，那是我们生活中的余兴节目，本篇也做了一些宴客设计的介绍。

我必须说明：我只是导演这一套书的人，绝不是如文字中见到的那个不可能的“完美女人”。家家有本难念的经，我当然也不例外的有一本复杂的经要修度，但我希望传承给后代的，则是生活中快乐的、美丽的、正面的事物。所以这套书画面的撷取、文字故事的撰写等，大多经过精心的美化与编排。

我不是专业作家，以后也没有其他的写书计划。这套书的出版，完全是一厢情愿，独自摸索筹划完成。它不是我的梦，而是一件我认为该做的事。既然

该做，就未曾考量成本利润通路等问题，这当然不符合现今的出版行规。出版专业人士面对这套书，第一个反应可能是如何归类；其次是，内容这么多样丰富，当然要拆成很多本来卖！它的博客在哪里？如何培养社群？如何运用这套书中种种商机？如何把这个默默无闻的作者变成中国的玛莎·史都华（Martha Stewart），构筑一个时下最流行的“文化创意产业”王国？——在现代行销上，他们的考量当然是对的。只是我的目的与商业无关，我的时间有限，量力而为是原则。我一直提醒自己，不要混淆了初始的出发点。

我的出发点纯粹是想要提倡“家庭”的价值，想要传承、分享以及贡献。这么多年来，日日夜夜构筑与撰写这套书，其实常有一种孤独的感觉，因为我的背后并没有一个工作团队的支援。我嘲笑自己像个说客，抱着整套书的架构，自己写的剧本，几万张的照片，周游无数的地方，去见无数的人，请他们帮忙，并在他们眼神中寻求做下去的勇气。

在撰写这套书的过程中，我常因某个小偏方，要跑好几次各地的遥远村落，想获得些流传在古旧厨房里的味道，或是某位传统女性身上的想法与学问，想记录她们务实的方式与技巧。甚至路上的行人都可能是我要学习、请教的对象。几年来的上山下海，交了好多朋友，他们都是帮助我完成这套书的幕后推手。而我寻求的共鸣，也都是对生活有着独到经验的前辈，譬如会烧菜的大厨、种菜的农夫、干练的家庭主妇、学校的老师、中医师、善做手工艺的阿姨、深知传统节庆礼俗的长辈与历史学家……当然还有一生致力于推动中国文化的伟大导师们。

我自己才疏学浅，所知的常识并未如史学家那样追究根底，所以本书的内容与资讯也许有不少谬误，在此诚心地期望前辈们惠予指正。当然我也希望，有一天这套书能以英文版呈现，把中国人生活中的智慧，正确地传递给外国朋友们，让他们了解我们生活的全貌，并且看到中国人生活中的美丽。

最后，也是最重要的一句话：能够给儿女后代留下这套书，是一种上天的恩宠。

姚任祥

二〇一五年五月

目

《传家》小言 / 南怀瑾	001
传承的智慧 / 宗萨蒋扬钦哲仁波切	002
任祥福慧传家 / 蒋勋	003
出版缘起 / 姚任祥	005
春序：我与阿祥走过春天 / 姚任祥	010

氣氛生活

春花下的野餐	016
留住	

歲時節慶

元宵	024
元宵节的由来和习俗	
灯笼	
元宵与汤圆	
清明	036
清明节的由来和习俗	
润饼	
金银纸文化	
中国人的农民历	048

以食為天

主食——米食	054
米与中国人	
拌炒·炊蒸·烩煮·竹皿·饭团·酒酿· 点心·团圆·粉片·糕粿·粥浆·零食	
文化食物——茶	090
茶与壶的记忆	
茶的种类	
茶具	
茶席	
零食——蜜饯	108
梅子	
蜜饯百科	

匠心手藝

器物	122
中国女性服饰	138