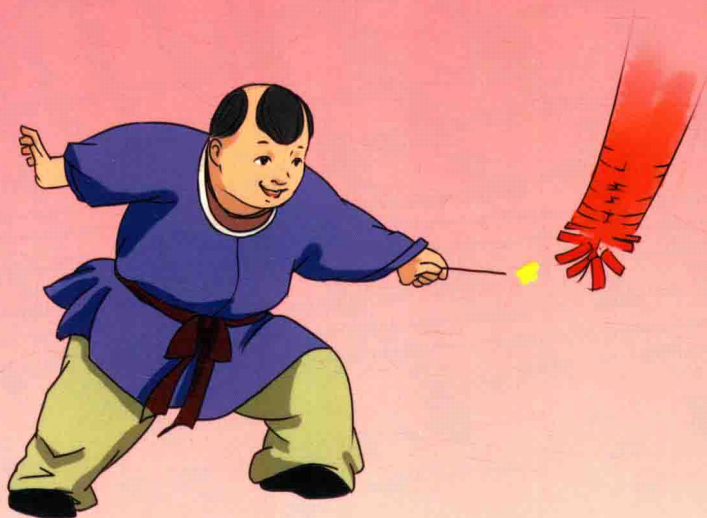


 中华传统文化普及丛书



中国民俗浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编





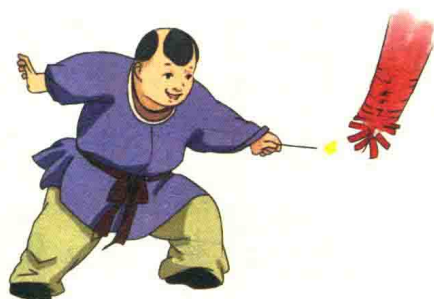
中华传统文化普及丛书

中国民俗浅话

三喜题



北京尚达德国际文化发展中心 组编



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目（CIP）数据

中国民俗浅话 / 北京尚达德国际文化发展中心组编. — 北京 : 中国人民大学出版社, 2016.10
(中华传统文化普及丛书)
ISBN 978-7-300-23505-9

I. ①中… II. ①北… III. ①风俗习惯史 - 中国 - 通俗读物 IV. ①K892-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第238579号

中华传统文化普及丛书

中国民俗浅话

北京尚达德国际文化发展中心 组编

Zhongguo Minsu Qianhua

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http: //www.crup.com.cn http: //www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司	
规 格	185mm × 260mm 16开本	版 次 2016年10月第1版
印 张	7.75	印 次 2016年10月第1次印刷
字 数	70 000	定 价 32.00元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

本书个别图片来自网络,无法联系作者,敬请作者见到本书后,及时与我们联系,以便编著方按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。

中华传统文化普及丛书

顾问：滕 纯 郑增仪

总策划：韦美秋

专家委员会（以姓氏笔画为序）：

王天明 王玉民 王 鹏 汉 风

叶 涛 刘元刚 孙燕南 李晓丹

李墨卿 宋晔皓 吴望如 肖三喜

杨 秀 张 健 张 践 段 梅

贺 阳 赵世民 祖秋阳 郭书春

唐 玲 程 风 程雅君 彭 柯

普颖华 磨东园

编委会（以姓氏笔画为序）：

韦开原 韦美秋 史 芳 刘涵沁

孙成义 李妙熙 杨盛美 张 习

赵世民 钱 莉 覃婷婷

总 序

感谢“中华传统文化普及丛书”的出版！它以历史巨人的眼光俯视古今，这对于复兴中华、古为今用是功不可没的。

本套丛书包蕴广博、涉猎天下。

首先，历史是一面宝鉴，它以独特的真实照耀古今，从而清醒地记录了人类的文明。

中华文明历经数千载，以德风化育子孙，高度认可人类文明的血缘性。以“孝亲敬贤”为核心的民俗，流成永恒的智慧清泉，润泽着后人的心田。

中华文明世代相传，骨肉亲情诞生了仁德的孝亲制度，使中国成为礼仪之邦，友善外交也在历代传承不断。今日中国“一带一路”的外交国策不也充满了我们与邻邦之间互助、友爱的仁德之善吗？

当科技文明的新潮涌来时，人人皆知上有天文，世用医道，农田城建、数据运算，何处不“工匠”？本套丛书溯本追源，力述大国工匠的初心，向今人展示中华科技成就的璀璨，弘扬科技创造，鼓舞万众创新，以实事求是的精神推动社会生产力的发展。

中华民族是龙的传人，早在中华文明的摇篮期就孕育了“美丽中国梦”。在先祖博弈大自然时，就出现了原始文化群体。既有夸父逐日之神，也有女娲补天之圣。古人在希望与奋斗中，唤起人类生存的能量，充满了胜利与光明。这不正是民族自信的理想之光？

“天行健，君子以自强不息”的积极精神引导着“中国模式”





的当代实践，正是“美丽中国梦”的千古传薪！

自信与创新是“梦”之真魂。中国汉字、文学、书法、绘画、音乐等，也都在承前启后，以百花盛开之势，铸魂“中国梦”。

春秋战国时期，诸子蜂起，百家争鸣，先哲们各以其经典问世，成就了中华信仰文明——儒、道、兵、法等家，后有佛教传入，皆为中华信仰及思想之根。

人民是历史的主人，中华文化是中华各族人民共同创造的。纵观历史，不忘初心，继续前进。感谢各位专家奉献各自的智慧，普及中华优秀传统文化的精华，造福读者。感谢编委们历尽辛劳，使群英荟萃，各显其能。

本套丛书尊重历史，古为今用；内容丰富，深入浅出。有信仰经典之正，有文韬武略之本，有科技百花之丰，有人文艺术之富，“正本丰富”可谓本套丛书的编写风格。

祝愿读者在“中华优秀传统文化普及丛书”中，取用所需，传播社会，在世界文明的海洋中远航，使中华芬芳香满世界。

普颖华

编写说明

中国是四大文明古国之一，我们的祖先创造了辉煌而丰厚的文化，无论是文学艺术还是科学技术，其文明成果至今都令世人惊叹不已。英国著名历史学家汤因比曾经说过：“世界的未来在中国，人类的出路在中国文明。”中华民族数千年来积累的灿烂文化，积淀着中华民族最深沉的精神追求，是中华民族生生不息、发展壮大的丰富滋养，亦是我們取之不尽、用之不竭的思想宝库。

让广大青少年在轻松愉悦的阅读中获得传统文化的滋养，以此逐渐培养他们对中华优秀传统文化的自信心、敬畏心，为未来国家的主人公们奠定创新的基石，是我们的夙愿。为了让读者尤其是广大青少年能有机会较为系统地了解璀璨的中华文明，感受中华民族文化内涵的博大精深，我们特邀数十位相关领域的权威专家、学者为指导，编写了这套“中华传统文化普及丛书”。

本套丛书包括《中国思想浅话》《中国汉字浅话》《中国医学浅话》《中国武术浅话》《中国文学浅话》《中国绘画浅话》《中国书法浅话》《中国建筑浅话》《中国音乐浅话》《中国民俗浅话》《中国服饰浅话》《中国茶文化浅话》《中国算学浅话》《中国天文浅话》，共十四部。每一部都深入浅出地展现了中华优秀传统文化的一个方面，总体上每一部又都是一个基本完整的文化体系。当然，中华文化源远流长、广博丰富，本套丛书无法面面俱到，更因篇幅所限，亦不能将所涉及的各文化体系之点与面一一尽述。

本套丛书以全新的视角诠释经典，力图将厚重的中华优秀传统文化宝藏以浅显、轻松、生动的方式呈现出来，既化繁为简，寓教





于乐，也传递了知识，同时还避免了枯燥乏味的说教和令人望而生畏的精深阐释。为增强本套丛书的知识性与趣味性，本套丛书还在正文中穿插了知识链接、延伸阅读等小栏目，尽可能给予读者更丰富的视角和看点。为更直观地展示中华文化的伟大，本套丛书精选了大量精美的图片，包括人物画像、文物照片、山川风光、复原图、故事漫画等，既是文本内容的补充，也是文本内容的延伸，图文并茂，共同凸显中华文化各个方面的历史底蕴、深厚内涵，既充分照顾了现代读者的阅读习惯，又给读者带来了审美享受与精神熏陶。

文化是一个极广泛的概念，一直在发展充实，多元多面、错综复杂。本套丛书力求通过生动活泼的文字、精美丰富的图片、精致而富有内涵的版面设计，以及富有意蕴的水墨风格的装帧等多种要素的结合，将中华优秀传统文化中璀璨辉煌的诸多方面立体地呈现在读者面前。希望让读者在轻松阅读的同时，从新视角、新层面了解、认识中华优秀传统文化，以增强文化自信；同时启迪思考，推动我们中华优秀传统文化的传承、复兴和创新发展。

前言

民俗，简而言之就是民间风俗，是人类经过长期磨合、发展而相沿成习的一种生活方式。中国民俗反映着华夏民族的心理特征、文化特征，广泛地影响着我们的生活。过年吃饺子，看似稀松平常，却蕴含着岁时年节民俗；灶王爷、土地公、送子麒麟、玉皇大帝……耳熟能详的传说人物蕴含着我们的信仰民俗；小孩的满月酒、青年的婚宴、老人的寿诞都有颇多讲究，蕴含着我们的人生礼俗。我国幅员辽阔、民族众多，形成了数不胜数的民间风俗，如节俗、食俗、居俗、育俗、语俗、礼俗、乐俗等。

中国最早的风俗活动来源于人们对自然的崇拜，季节更替、时令变化，节日慢慢演变而来，相伴而生的节日活动便慢慢成为节日民俗；后来宗教信仰的流传、历史名人的轶事、统治者颁布的政令……这些都成为我国民俗的开端，如寺庙为供奉菩萨而煮的腊八粥随着佛教的流行成为腊八节俗；介子推忠君爱国却被烧死于柳树下成就了寒食节；明代开国皇帝朱元璋下旨家家户户贴对联演变成了春联习俗，等等。

这些与我们生活息息相关的民俗就是这样从无到有、由地区至全国慢慢地融入我们的日常生活，并相沿成习，成为华夏民族传统文化中不可或缺的一部分，成为我们中国人不可磨灭的文化印记。





第一章 岁时节令民俗 /1

一、春节 /1

- (一) 年兽的传说 /1
- (二) 祭灶与扫陈 /3
- (三) 热热闹闹办年货 /5
- (四) 总把新桃换旧符 /6
- (五) 合家欢与拜新年 /11
- (六) 大家都来接财神 /13



二、元宵节 /15

- (一) 元宵节的传说 /16
- (二) 猜灯谜的传说 /17
- (三) 龙灯耍起来 /20
- (四) 元宵与汤圆 /21



三、清明节 /22

- (一) 介子推与清明节 /23
- (二) 祭祖扫墓 /24
- (三) 踏青“插柳” /25

四、端午节 /26

- (一) 端午节的由来 /26
- (二) 裹粽子与赛龙舟 /28





(三) 端午挂艾的传说 /29

(四) 捉鬼天师钟馗 /31

五、中秋节 /32

(一) 嫦娥奔月 /32

(二) 后羿造饼 /33

(三) 吴刚伐桂 /34

(四) 玉兔入月宫 /36

六、重阳节 /36

(一) 桓景避灾 /36

(二) 重阳糕与菊花酒 /38

(三) “辟邪翁”与延寿客 /39

七、节气民俗 /40

(一) 二十四节气与民俗 /40

(二) 一年之计在于春 /41

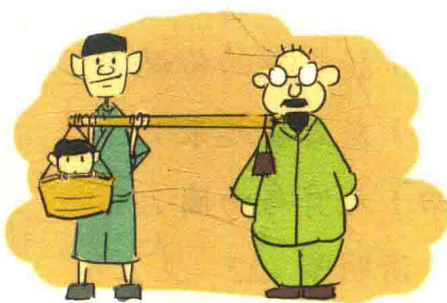
(三) 立夏称人 /43

(四) 夏至吃点啥 /45

(五) 立秋戴楸叶 /47

(六) 立冬补冬 /48

(七) 冬至到，吃水饺 /49



第二章 人生礼俗 /51

一、诞生礼俗 /51

(一) 生产习俗 /51

(二) 报喜与三朝礼俗 /53



(三) 满月酒送“老虎” /54

(四) 有趣的抓周仪式 /56

二、婚姻礼俗 /57

(一) 婚姻的前奏——成人礼 /57

(二) 三媒六证的传说 /59

(三) 六礼之亲迎 /61

(四) 三朝回门 /63

三、寿诞礼俗 /64

(一) 寿诞礼俗知多少 /64

(二) 孙膑献桃 /66

四、丧葬礼俗 /68

(一) 丧葬的传统仪式 /68

(二) 不同的丧葬方式 /69

第三章 生活礼俗 /71

一、穿衣礼俗 /71

(一) 脱鞋脱袜上殿来 /71

(二) 避害驱邪的鞋 /72

(三) 衣着得体很重要 /73

二、饮食礼俗 /75

(一) 熟食与聚食 /76

(二) 筷子的使用 /78

(三) 餐桌座次多讲究 /79

三、居住礼俗 /80





(一) 宅院的风水 /80

(二) 家居民俗 /82

四、出行礼俗 /84

(一) 劝君更进一杯酒 /84

(二) 为什么不下驴 /88



第四章 信仰民俗 /91

一、神灵崇拜 /91

(一) 宽容的玉皇大帝 /92

(二) 慈爱的土地公 /93

(三) 泰山石敢当 /95

(四) 奇特的祖师爷 /97

二、民间吉祥物 /100

(一) 刘海戏金蟾 /100

(二) 三多：佛手、桃子和石榴 /102

(三) 麒麟送子 /105



结语 /108

参考文献 /109

第一章 岁时节令民俗

一、春节

春节，俗称“过年”，它是我国最富民族特色的节日，也是众多节日中最隆重、最令人期待的一个节日。小时候，过年不仅有许多好吃的，还能穿新衣、戴新帽，见到许多平时少见的亲戚，小孩子因而期盼天天都过年。

（一）年兽的传说

为什么春节又叫作“过年”呢？传说在很久以前，有一个叫作“年”的怪兽，它常居海底，每年年末便爬上岸来，到百姓家里肆意胡为。为此，每到年末，人们便扶老携（xié）幼逃到山里躲着。

一年年末，有个白胡子老头来到村里，他不与众人一起躲藏，反而借住在村东头一位村民家中。

当夜晚来临时，“年”兽再次闯进村子，村子里像往年一样一片黑暗，没有人声，但“年”兽还是闻到了一丝人气，于是它急吼吼地循着气味来到了村东头。村东头的一户人家门上贴着大红纸，门楣上还挂着红灯笼，屋内更是灯火通明，稍稍走近，还能听到“噼啪噼啪”的炸响声！“年”兽惊恐不已，狼狈地逃走了。





第二天，

当山上的人回到村里，惊奇地发现村子竟然一片整洁，并没有被“年”兽破坏，白胡



驱赶“年”兽

子老头也安然无恙。于是村民纷纷问白胡子老头是怎么回事，老人笑着说：“‘年’兽最怕红色、火光和炸响声，你们以后可效仿此法，保证平安无虞（yú）。”

这件事一传十、十传百，人们都知道驱赶“年”兽的办法了。以后每到年末，人们便欢天喜地地贴上大红纸，挂上红灯笼，并在院中燃放烟花爆竹。第二天一大早，人们还会换上新衣新帽，互相道喜问好，庆祝“年”兽没有来祸害百姓。后来，这风俗越传越广，渐渐成为中国民间最隆重的传统节日——春节。



虞舜画像

中国人过年已经有四千多年的历史，早在虞舜时期，人们就开始过年了。传说虞舜继天子位时曾带百官祭拜天地，从此，人们便以虞舜登天子位这天为岁首。

春节在不同时代有不同的名称：在先秦时称“上日”“改岁”等；到了两汉时期，又被叫为“岁旦”“正日”等；魏



晋南北朝时称为“元日”“岁朝”等；到了唐宋元明之时，则称为“元旦”“岁日”等；而到了清代，一直叫“元旦”或“元日”。直到民国时期，我国引进了西方的公元历，改公历的一月一日为“元旦”，而农历的正月初一则称“春节”。



虞舜，又称舜，华夏族，是我国上古时代部落联盟首领，是“三皇五帝”中“五帝”之一，被后人奉为“华夏至圣”。传说虞舜品德高尚，在民间有着很高的威望，百姓们都愿意亲近他，甚至搬到他家附近居住，因而他家周围没几年便发展成了一个村落。这件事被当时的部落联盟领袖尧知道了，尧便选了他做继承人。

（二）祭灶与扫尘

春节是指农历正月初一，在民间，传统意义上的春节则从腊月二十三开始，至元宵节结束。“辞旧”“迎新”是春节的两大主题，进入农历腊月，人们便开始准备过年了。腊月初八，家家户户都



腊八粥

要用多种谷物熬制腊八粥，以祈求来年风调雨顺、五谷丰登，这是对古代腊月祭祀习俗的沿袭。也有说腊八粥是佛寺煮来供奉菩萨的，所用的十八种米、干果就象征着十八罗汉。

喝完腊八粥，腊月二十三的祭灶便近在眼前了。民谚有云：“二十三，祭灶官。”祭灶这一天，也被称为“小年”。灶官也被称为“灶王爷”或是“灶神”，他是人间的监察神，每年这个



时候都要上天去汇报人间百事，所以百姓们便在腊月二十三这天祭拜他。届时，不论大家小户，都要把灶台、几案、锅碗瓢盆收拾得干干净净，并准备好祭祀必不可少的灶饼和灶糖。灶饼是灶王爷上天要带的干粮，而灶糖则要抹在灶王爷的嘴上。灶糖是一种用大麦芽熬制的糖，吃起来又甜又黏牙，抹在灶王爷嘴上是想让他“上天言好事，下界保平安”。



灶王爷年画

腊月二十三，（呀呀哟，）家家祭灶送神上天，祭的是人间善恶言，一张方桌搁在灶前，阡张元宝挂在两边，滚茶凉水，草料俱全，糖瓜子，糖饼子，正素两盘，当家人跪倒，手举着香烟，一不求富贵，二不求吃穿，好事儿替我多做，恶事儿替我隐瞒……

——清·王延绍《霓裳续谱》



祭灶完毕，忙碌的年也开始了，大扫除是除夕之前的重中之重。过年前的大扫除，旧时叫做“扫尘”“扫房”，因“尘”与“陈”谐音，也称“扫陈”。过年前的大扫除不同于平常的洒扫，它更精细全面，平常不易清扫的，如屋顶的尘埃、蛛网，都要用长竹竿绑了扫把清扫干净。同时室内的家具物什也要擦洗一遍，床单被罩也要洗涤干净。有的人家还会用白粉刷墙，油漆门窗，使室内外焕然一新。居室整洁，道路干净，这不仅是中华民族爱清洁、