

杨丰源◎著

中华文化公开课

民俗文化

十讲

祖先留下的文化，能让我们完成一种朴素的回归。

民俗是由国家或者民族的人们创造的一种生活文化，包括饮食、服饰、节日等民俗风情，影响着文化、艺术、社会行为等，是一种长期的生活方式。我国的民俗文化，是中华民族文化的基础，在共通的一个基础上诞生出了丰富多



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

中华文化公开课



杨丰源◎著

民俗文化十讲



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

且行且思 / 张梓猷著. — 天津: 天津大学出版社,
2018.8

ISBN 978-7-5618-6242-1

I. ①且… II. ①张… III. ①文艺-作品综合集-中
国-现代 IV. ①I217.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第207901号

策划编辑 田 园

责任编辑 李 源

装帧设计 潘雨笛 蒋东明 闫静怡

出版发行 天津大学出版社

地 址 天津市卫津路92号天津大学内 (邮编: 300072)

电 话 发行部: 022-27403647

网 址 publish.tju.edu.cn

印 刷 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 148mm × 210mm

印 张 6.5

字 数 201千

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次

定 价 22.00元



前言

PREFACE

我国是历史悠久的文明古国，在长期的历史发展进程中，中华民族创造了丰富多彩、弥足珍贵的灿烂文化遗产，孕育了丰富悠久而有深度的民族文化，形成了独特的民俗习惯。

在漫长的生产和生活过程中逐渐积淀起来的中华民俗，具有广泛的社会性、集体性和传承性。如今，面对西方文化的涌入，如何来承继发扬我们的传统文明，这是摆在我们面前的问题。当代人生活的变化对传统民俗知之渐少，我们如何选择一条简便而易行的方法来传承我们的民俗文化，这是我们要认真思考的问题。

面对众多的民俗，我们无法取舍，但是基于内容与版面的限制，我们只选取了中华民俗极富特色的一部分来做简要介绍，以便大家在休闲阅读之时，偶然捧起此书能有种如获至宝之感。

本书是一本普及民俗知识、增添生活趣味、开拓审美视野的文化读物。它从不同的方面展示了中华民族五彩缤纷的民俗风情画卷，我们在轻松阅读故事的同时，真正能感受到中国千年的历史。通过本书的阅读，我们可以更加清晰地看到一个民族的文化及其历史，与其所生存的自然环境有着多么重要的联系。

本书采用生动活泼的历史掌故和神话传说，浅显易懂，阅读起来轻松活泼。同时配以丰富的插图，图文并茂，使我们能够在欣赏大量优美图片的同时，对中华民俗文化有一个



更加形象的感悟。

阅读本书，我们可以领悟到中华民族的自信、乐观、自由、执着、真诚、坦荡、理智；阅读本书，在与历史交流中，成就自己的民俗情怀，历史的气度，高洁的品质；阅读本书，在轻松娱乐中享受千年的积淀，在含英咀华中熏陶渐染，提升个人品质。带着一份宁静致远的心来阅读此书，读后一定会受益匪浅。

走进民俗，一览风俗无限风光，人间万种风情；

走进民俗，品味历史传承文化，尽展绵邈画卷；

走进民俗，欣赏千年风云变幻，雄浑壮美交响。

民俗，翱翔知识的世界。

民俗，放飞梦想的心灵。





目录

CONTENTS

第一讲 民间神灵篇

- ◎玄穹高上玉皇大帝/2
- ◎瑶池金母王母娘娘/4
- ◎大道至尊太上老君/6
- ◎南无本师释迦牟尼佛/8
- ◎大慈大悲观世音菩萨/10
- ◎当来下生弥勒尊佛/12
- ◎大愿地藏王菩萨/14
- ◎消灾延寿药师佛/16
- ◎文武财神和五路财神/18
- ◎福星、禄星和寿星/20
- ◎送子观音和碧霞元君/22
- ◎海神娘娘妈祖/24



第二讲 神话传说篇

- ◎ 盘古开天/28
- ◎ 女娲造人/30
- ◎ 精卫填海/32
- ◎ 刑天舞戚/34
- ◎ 女娲补天/36
- ◎ 夸父逐日/38
- ◎ 后羿射日/40
- ◎ 八仙过海/42
- ◎ 劈山救母/44
- ◎ 白蛇传/46
- ◎ 董永与七仙女/48
- ◎ 梁山伯与祝英台/50
- ◎ 人间活佛济公/52
- ◎ 歌神刘三姐/54



第三讲 古代节日篇

- ◎ 正月十五闹花灯/58
- ◎ 二月二，龙抬头/60
- ◎ 三月三，遍地歌舞欢/62
- ◎ 清明时节雨纷纷/64
- ◎ 端午节吃粽子赛龙舟/66
- ◎ 七月七，牛郎见织女/68
- ◎ 中国鬼节中元节/70



- ◎月到中秋分外明/72
- ◎九九重阳菊花香/74
- ◎十月一，烧寒衣/76
- ◎冬至到，数九始/78
- ◎喝了腊八粥，年年大丰收/80
- ◎腊月二十三，欢喜过小年/82
- ◎爆竹声声辞旧岁/84
- ◎傣族新年泼水节/86
- ◎东方狂欢夜火把节/88
- ◎蒙古族那达慕盛会/90

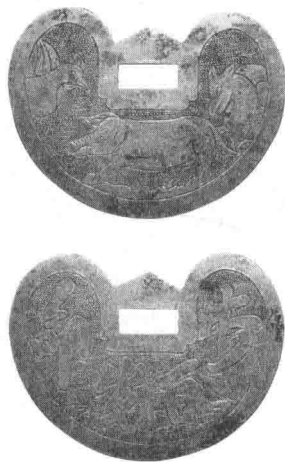


第四讲 传统游戏篇

- ◎老鹰捉小鸡与捉迷藏/94
- ◎踢毽子、打陀螺与滚铁环/96
- ◎抖空竹与放风筝/98
- ◎斗蟋蟀与斗鸡/100
- ◎雅俗共赏的酒令文化/102
- ◎围棋与象棋/104

第五讲 生肖文化篇

- ◎子鼠咬天/108
- ◎丑牛耕地/110
- ◎寅虎啸天/112
- ◎卯兔弄月/114
- ◎辰龙腾云/116



◎巳蛇乘雾/118

◎午马行空/120

◎未羊开泰/122

◎申猴无邪/124

◎酉鸡有吉/126

◎戌狗旺财/128

◎亥猪送福/130

第六讲 礼俗禁忌篇

◎跪拜礼/134

◎尊师之礼/136

◎尊老之礼/138

◎祭天之礼/140

◎诞生礼/142

◎寿诞之礼/144

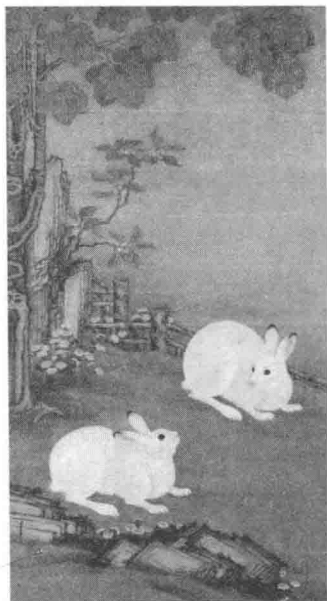
◎成年礼仪/146

◎结婚礼仪/148

◎丧葬仪式/150

◎宴饮之礼/152

◎饮茶之礼/154



第七讲 民族婚俗篇

◎汉族婚俗/158

◎佤族婚俗/160

◎土家族婚俗/162



- ◎黎族婚俗/164
- ◎傣族婚俗/166
- ◎瑶族婚俗/168
- ◎维吾尔族婚俗/170
- ◎白族婚俗/172
- ◎苗族婚俗/174
- ◎蒙古族婚俗/176



第八讲 民族服饰篇

- ◎华夏霓裳汉族服饰/180
- ◎自然纯朴的黎族服饰/182
- ◎五色斑斓的瑶族服饰/184
- ◎素雅轻盈的朝鲜族服饰/186
- ◎盛世华衣羌族服饰/188
- ◎雍容华贵的满族服饰/190
- ◎瑰丽多彩的苗族服饰/192
- ◎清新典雅的土家族服饰/194

第九讲 中华民居篇

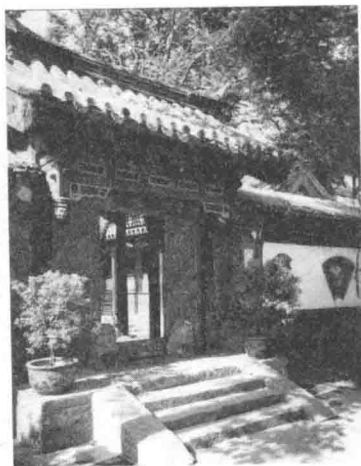
- ◎北京四合院/198
- ◎黄土高原窑洞/200
- ◎草原蒙古包/202
- ◎古色古香的吊脚楼/204
- ◎绿荫中的傣家竹楼/206
- ◎古黟桃花源西递/208



- ◎千年渔港石塘/210
- ◎江南第一村张谷英村/212
- ◎客家围屋/214
- ◎潮汕传统民居/216
- ◎乔家大院/218
- ◎王氏庄园/220

第十讲 民族工艺篇

- ◎中国剪纸/224
- ◎中国版画/226
- ◎中国年画/228
- ◎景德镇陶瓷/230
- ◎文房四宝/232
- ◎岫岩玉雕/234
- ◎福州脱胎漆器/236
- ◎潍坊风筝/238
- ◎凤翔泥塑/240
- ◎洛阳宫灯/242
- ◎中国结/244





第一讲 民间神灵篇



玄穹高上玉皇大帝

玉皇大帝全称“昊天金阙无上至尊自然妙有弥罗至真玉皇上帝”，又称“昊天通明宫玉皇大帝”“玄穹高上玉皇大帝”，居住在玉清宫。道教认为玉皇为众神之王，上掌三十六天，下握七十二地，掌管一切神、佛、仙、圣和人间、地府之事。中国民间对玉皇大帝的信仰由来已久，内涵丰富。

玉皇大帝对我们来说并不陌生，在《西游记》和其他神话传说中我们会经常看到这位统领三界的天神。但是这些仅限于小说、神话和影视剧中的情景，那么，我们对于他又了解多少呢？下面我们就来一起认识这位被人类敬拜的天界最高神灵。

玉皇大帝的来历

关于玉皇大帝的来历，在民间有着

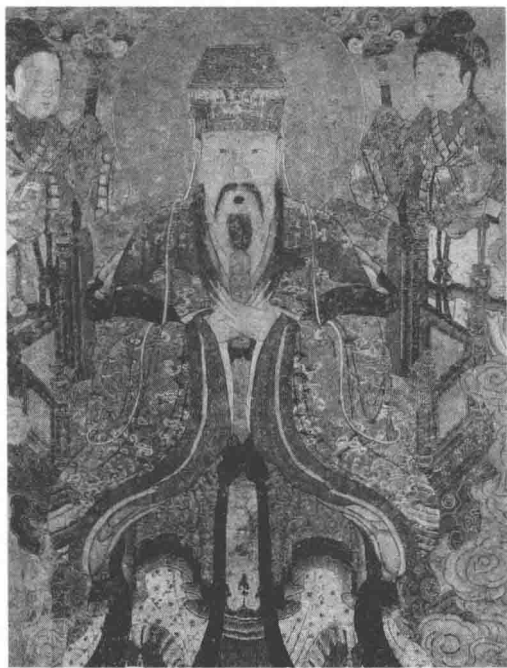
不同的传说。大约在唐宋之际成书的重要道经《高上玉皇本行集经》（简称《玉皇经》），详细叙述了玉皇的出身和来历。很久以前，有个光严妙乐国，国王净德和王后宝月光老年无子，于是令道士举行祈祷。王后梦到太上老君抱一婴儿赐予她，梦醒而有孕。怀胎一年，于丙午岁正月九日午时诞下王子。太子长大后继承皇位，不久去普明香严山中修道，功成超度。经过三千劫才成金仙，又超过亿劫成为玉帝。

在民间关于玉皇大帝还有一个“平民升天”的传说。自盘古开天辟地以来，天地间一切祥和，后来诸神开始争斗，人间的人荒淫无度，使得天、地、人三界大乱，太白金星于是下凡寻找德才兼备的人来做三界大帝。太白金星化身成为乞丐，四处寻找。到了张家湾，太白金星发现有个寨主名叫张友人，又称张百忍，他将寨内治理得非常和睦，并且为人和善慈悲，因此带他到了天庭做天帝。后来三界众神仙纷纷陈请共同推崇张百忍为“终身天帝”，共称“玉皇”，又



◆ 石家庄市毗卢寺壁画中的玉皇大帝





◆ 玉皇大帝

因玉皇是三界的总皇帝，因此加称为“玉皇大帝”或“玉皇上帝”。

民间奉祀

玉皇大帝是道教三清的化身，他总执天道，掌天地人之均轴。三清还有四位尊神来辅助，又称四辅或四御，他们是中天紫微北极大帝、南极长生大帝、勾陈上宫大帝、承天效法后土皇地祇。紫微北极大帝又称“北极星君”，执掌天地经纬；南极长生大帝又名“玉清真王”，执掌人间健康长寿；勾陈上宫大帝又称“天皇大帝”，执掌天、地、人三才，主人间兵革；后土皇地祇又称“后土娘娘”，执掌阴阳生育、大地山河。天地万物、阴阳造化无不在玉皇大帝所掌之中。

传说在每年的腊月二十五这一天，玉皇要亲自降圣下界，巡视察看各方情况，依据众生道俗的善恶良莠来赏善罚恶。旧时道

观和民间都要烧香念经，迎送玉皇大帝。正月初九为玉皇圣诞，俗称“玉皇会”，传言天上地下的各路神仙在这一天都要隆重庆贺，玉皇在其诞辰日的下午返回天宫，此时道教宫观内道士和道教信徒均要举行隆重的庆贺仪式，祭拜玉皇，行“斋天”大礼，以祈福延寿。

民间自初九凌晨开始，一直到天亮为止，全家人必须斋戒沐浴，以庄严敬畏的心情举行祭拜，家家户户在正厅前面放置八仙桌，搭起祭坛，供桌上备神灯、五果（柑、橘、苹果、香蕉、甘蔗）、六斋（金针、木耳、香菇、菜心、豌豆、豆腐），另设清茶三杯。到了时辰，全家整肃衣冠，按尊卑挨次上香，行三跪九叩礼拜，然后烧天公金（纸）。有的地方还唱戏娱神。这一天也要遵守一些禁忌，不得曝晒女人的衣裤、不得倾倒便桶等，以免玉皇大帝看到了触犯大不敬之罪；祭品中的猪、羊、鸡不能用母的，要用阉的或公的。

延伸阅读

道教及三清

道教是中国主要宗教之一，东汉时形成，到南北朝时盛行起来。道教徒尊称创立者之一张道陵为天师，因而又叫“天师道”，后又分化为许多派别。道教奉老子为教祖，尊称他为“太上老君”。道教诸天界中最高尊神是三清，即元始天尊、灵宝天尊、道德天尊，实际上是“道”的一体三位。“三清”的说法始于六朝，但此时“三清”多是指“三清境”，即太清境、玉清境和上清境，分别为神宝君、天宝君、灵宝君三位大神居住之地。后来，“三清”才逐渐作为元始天尊、灵宝天尊、道德天尊的通行代称。



瑶池金母王母娘娘

中国古代民间传说中王母娘娘原是掌管灾疫和刑罚的怪神，后逐渐女性化与温和化，而成为年老慈祥的女神。相传王母住在昆仑山的瑶池，园里种有蟠桃，食之可长生不老，因此也被称为“金母”“瑶池金母”“西王母”。

王母娘娘的形象，我们在电视剧中见得很多了，但是在历史记载中的王母娘娘却与我们在电视剧中见到的大相径庭，而且与我们熟知的玉皇大帝也并非夫妻。

传说中的王母娘娘

西王母的神话故事历经了两次演化。汉代是西王母神话传说演化的第一个阶段。这个时期，西王母居住在今天的昆仑山的石洞中，是一个人面兽身的怪物形象。山上有长着牛角、满身豹纹、声音如犬吠的怪兽狡，还有长着红色羽毛、喜好食鱼的青鸟。在《山海经》中，西王母是这样的形象：西王母的外形像人，长着一一条像豹子那样的尾巴，一口老虎那样的牙齿，很会用高频率的声音吼叫，满头乱发，还戴着一顶方形帽子，是上天派来负责传布病毒和各种灾难的神。可见西王母外形很恐怖，而且是一位散发灾疫的煞神！

魏晋南北朝时期，是西王母神话传说演化的第二个阶段。此时，人们把西王母神话传说和周穆王西征、汉武帝西巡的历史事实联系起来，西王母形象人格化、神化传说

故事化，其中周穆王和西王母在瑶池相会的故事广为流传，影响很大。原来的西王母住在西方与世隔绝的洪荒之地，只有天界神仙和个别部落领袖及封建帝王才能偶然短暂地与之接触，一接触却发现西王母是一位彬彬有礼、能歌善舞且富感情的妇女。在《穆天子传》中，西王母变成了一个雍容平和、能唱歌谣、熟谙世情的妇人。在《汉武帝故事》中，西王母又变成了一个年约三十、容貌绝世的女神。



◆ 王母娘娘



在后世的文学作品中，多有对西王母的描绘，称她是“瑶池金母”，开种蟠桃，三千年一成熟，每逢蟠桃成熟，西王母大开寿宴，诸仙前来为她祝寿。

与玉帝的关系

在我们的记忆中，王母娘娘与玉皇大帝是夫妻，并育有七仙女。实际却不是这样的，西王母由先天阴气凝聚而成，是所有女仙之首，掌管昆仑仙岛。所有男仙之首为先天阳气凝聚而成的东王公，其掌管蓬莱仙岛。而玉皇为群仙之首，众神之主。西王母的出现比玉皇要早，所以他们并不是夫妻。只有中国民间的故事和小说，才认为玉皇大帝和王母娘娘是夫妻。

民间奉祀

在民间，西王母是仁慈、至尊的神明，有很多奉祀西王母的寺庙。在寺庙中，除了西王母的神像之外，左右有六位夫人，有两名夫人负责送子，两名负责催生，两名负责治瘟疹。道教和民间一直将西王母作为长寿的象征，以西王母作为金篆延寿道场的主神。每逢西王母神诞之日，道教徒，特别是女性教徒常聚集在道观内，为西王母建祝诞道场，同时祈求健康长寿。

青海省西宁市湟源县被认为是西王母故里，历史上有祭拜西王母的风俗，祭拜地点在扎藏寺及东科尔寺。每到七月十八日西王母诞辰，人们穿着节日的盛装，手捧哈达，带着青稞炒面、酥油、五谷包(青稞、小麦、豌豆、玉米、蚕豆)、白酒、糖果等祭品，诵经祈祷，法号声声，以此表达对西王母的敬意。2009年8月21日至8月25日，青



◆ 王母庆寿图 清 王文亭

海省西宁市湟源县还举办了“中华首届西王母祭拜大典”。

延伸阅读

野三坡上的立儿石

在河北省涞水县野三坡龙门天关小溪河东侧，有一块很大的石头，叫“立儿石”。石面上方有长二尺、宽一尺、深一寸的石坑，离立儿石十五丈以外的崖壁上是一座石刻的如来佛像。传说在很早以前，育有七女的王母娘娘仍想要个儿子，于是祈求如来佛传授生儿之道。如来说：“要想生男儿须执三块石子，去立儿石试试。三块石子全部投中即儿女满堂；有两块落入只生男儿，你已有女儿了，注定不会投中两块；有一块投中只生女儿，如无一块投中即为绝户之命，当然这个也不会发生在你身上。”王母领命而行，结果投中一块，便扫兴而去，立于望儿岭上，仰天感叹不已，说：“我求儿不得，只好寄于女儿们身上了！”后来，野三坡一带的人们每到正月十五，新婚夫妇便成双结队地来到立儿石前，投上三颗石子，求儿盼女，就这样形成了一种风俗，一直传到现在。



大道至尊太上老君

太上老君是道教最高神明之一，它的原型老子是先秦最著名的思想家之一，老庄学派的开创人，被奉为道教的鼻祖。不管是老子还是太上老君，都彰显了道教在中国民间的强大影响力。

道教把太上老君尊称为至尊天神，太上老君不仅是天地万物的创造者，宇宙的主宰者，而且他常分身降世，无世不存。在《西游记》中我们更是见识了这位集道教精神于一体的老者风范。

太上老君的原型

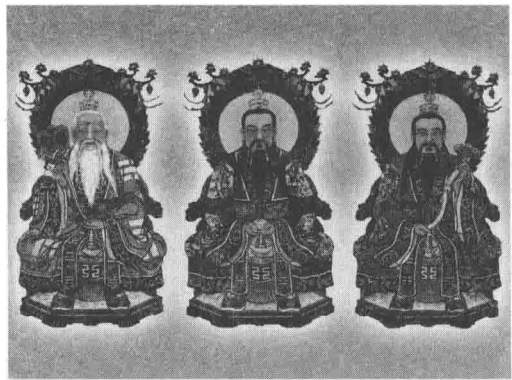
在庄严肃穆的道教三清大殿中，通常供奉着神态端庄的三位尊神，这就是道教的

子。老子生活在春秋末期，著有五千字的《道德经》，此书被视为道家的开创之作及道教的经典。汉代之前的老子还只是以思想家的面孔出现，而他被神圣化开始于东汉。东汉时的张陵(后来的张天师)创立了五斗米道，为了与佛教对抗，便抬出老子为祖师，并且尊称为“太上老君”。后来人们称老子为“太上道德天尊”。

从老子到老君

东晋葛洪的《神仙传》汇集群书所见之老子传记，或称老子先天地生，或称其母怀孕七十二年生，生而白发，故称“老子”。也有称其母于李树下生，生而能言，指树而姓李。据东汉延熹八年（165年）陈相边韶的《老子铭》，老子“离合于混沌之气，与三光为终始”，“道成化身，蝉蜕度世”。

在早期道教中，老子是最高的神，之后降为正规道教中三清的第二位。由老子演变而来的太上老君受到非常高的崇奉，各地都有宫观奉祀。因为号“太清太上老君”，因此主祀他的宫观庙殿称为“太清宫”“太



◆ 三清祖师

最高尊神“三清祖师”。站在三清大殿大门看，玉清元始天尊神像居中间，上清灵宝天尊神像居右，太清道德天尊神像居左。

在民间，相传太上老君的原型为老

