

中国传统文化概说

吴圣正 著

A Brief Introduction to
Traditional Chinese Culture



人民
出版
社

中英文对照版

中国传统文化概说

A Brief Introduction to
Traditional Chinese Culture

中英文对照版

吴圣正 著



人
民
教
育
出
版
社

责任编辑:方国根 郭彦辰

图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化概说:汉英对照/吴圣正 著. —北京:人民出版社,2019.8
ISBN 978-7-01-020330-0

I. ①中… II. ①吴… III. ①中国文化-概况-汉、英 IV. ①I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 011760 号

中国传统文化概说

ZHONGGUO CHUANTONG WENHUA GAISHUO

(中英文对照版)

吴圣正 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

环球东方(北京)印务有限公司印刷 新华书店经销

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:31.75

字数:470 千字

ISBN 978-7-01-020330-0 定价:96.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

版权所有·侵权必究

凡购买本社图书,如有印制质量问题,我社负责调换。

服务电话:(010)65250042

Foreword

China is one of the greatest time-honored nations in the world, and the only one of these nations that developed from birth to the modern times without break. She has produced glorious civilization in the history and has once gone ahead of all other nations. The miracles she created in the world history marvels us and intrigues us to probe into her five thousand years of history and culture with both passion and reason.

As China lacks western science and democracy in her tradition, people have once seriously questioned Chinese traditional culture since the beginning of the last century, but when we look at human cultures and civilizations more rationally we have to admit that culture or civilization includes not only science and democracy but also philosophy, morality, literature, arts, diet, architecture, dress, etc. Everyone of us is a knot connecting the past and the future, and on one side is our history and tradition and the other the new era. On this occasion, we need to correct our former wrong notion that traditional culture is incompatible with the new age, and to bear the responsibility of carrying the excellent parts of our traditional culture on and on.

Now China is stepping into the centre of the world arena with unprecedented paces. Along with China's economy influencing the whole development of the world economy more and more, Chinese culture will inevitably deeply influence the world's civilizations. In such conditions, people outside China have reasons to learn about Chinese culture and civilization, and at the same time everyone of Chinese people has the duty to help the world to understand China and Chinese culture well. Based on this, I wrote this book in both English and Chinese to help, on the one hand, people from outside to know something about Chinese culture, and, on the other hand, to help Chinese readers to introduce Chinese culture to their foreign friends through another language—English, and also to serve as a text book or reference book for the bilingual traditional Chinese culture courses in college.

May, 2018

前 言

中国是世界上最伟大的文明古国之一，也是世界上唯一一个历史和文明没有中断的文明古国。在历史上中华民族曾经创造过辉煌的文明，也曾一度在很长一段时期内走在世界的前列。中华民族在世界史上创造的一个又一个的奇迹足以让我们对她五千年来的文化产生好奇，也让我们满怀热情而又不失理性地对她的文化方方面面加以探究。

自 20 世纪初开始，我们曾一度对中国传统文化产生过质疑，这主要是因为中国传统文化中缺乏西方式的科学与民主。但是，当我们理性地看待人类文化与文明时，我们不得不承认文化与文明不只是科学与民主，也包含哲学、道德、文学、艺术、饮食、建筑、服饰等其他方面。我们每一个人都是一个历史的节点，我们的一边是几千年的历史与文化传统，另一边是历史新时代。在这种情况下，我们需要改正过去曾经有过的错误的观念，即认为传统文化与新时代格格不入。相反，我们需要肩负起将优秀传统文化传承下去的责任。

当下中国正以前所未有的步伐展现于世界舞台。随着中国经济越来越深刻地影响着世界经济的发展，中国文化也必将对世界文明的发展产生深刻的影响。在这种情形下，我们欢迎每一位世界公民了解中国文化和中华文明，同时每一个中国公民也都有义务让世界了解中国和中国文化。基于此，本人尝试用双语撰写该书，一方面供外国朋友们了解中国传统文化之用，另一方面则作为中国朋友们以另一种语言——英语介绍中国传统文化的参考，同时也可用作大学中国传统文化双语课的教材或参考书。

2018 年 5 月

Contents

Chapter One Chinese History and the Development of Chinese Culture	1
I. Prehistoric Cultures	2
1. Fossil Men	2
2. The Yangshao Culture	4
3. The Longshan Culture	8
4. Cultures in the Yangtze River Valley	12
5. A Culturological Argument	16
II. History and Culture in Legends	20
1. Stories about Emperor Yan and Emperor Huang	22
2. Stories about Yao, Shun and Yu	24
III. The formation of Ancient Chinese Civilization	28
1. The Xia Dynasty and the Beginning of Chinese Civilization	30
2. The Shang Dynasty and the Further Development of Chinese Civilization	34
3. The Zhou Dynasty and the Humanistic Transition of Chinese Civilization	38
IV. The Prosperity and Decline of Ancient Chinese Civilization	48
1. The Han Dynasty and the New Era of Ancient Chinese Civilization	48
2. The Tang Dynasty and the Overall Prosperity of Chinese Civilization	52
3. Post-Tang Dynasties and the Decline of Ancient Chinese Civilization	58
4. Some Essential Questions	62

目 录

第一章 中国历史与中国文化的发展.....	1
一、各种各样的史前文化	3
(一) 考古发现的人类	3
(二) 仰韶文化	5
(三) 龙山文化	9
(四) 长江流域的文化	13
(五) 一个文化学的问题	17
二、传说中的历史与文化	21
(一) 炎帝与黄帝的故事	23
(二) 尧、舜、禹的故事	25
三、中国古代文明的形成	29
(一) 夏朝和中华文明的开始	31
(二) 商朝和中国古代文明的进一步发展	35
(三) 周朝与中华文明的人文化转向	39
四、中国古代文明的繁荣与衰落	49
(一) 汉代和中国古代文明的新纪元	49
(二) 唐朝和中国古代文明的全面繁荣	53
(三) 唐之后的朝代与中国古代文明的衰落	59
(四) 关键问题的探讨	63

Chapter Two Traditional Chinese Religion, Philosophy and Values	67
I. Traditional Chinese Religions	68
1. Ancestor Worship	68
2. Supreme God Worship	72
3. Confucianism	74
4. Taoism	80
5. Buddhism	84
6. Roles of Religions in China	88
II. Traditional Chinese Philosophy	92
1. The Idea of Unity of Heaven and Man	94
2. The Idea of Combination of Yin and Yang	100
3. The Philosophy of Confucianism	104
4. The Philosophy of Taoism	110
III. Traditional Chinese Values	116
1. The Values of Harmonism	116
2. The Values of Pacifism	120
3. The Values of Familism	122
4. The Values of Collectivism	126
Chapter Three Traditional Chinese Poetry Culture	131
I. Poetry in the Pre-Qin Period	132
1. The Book of Songs	132
2. The Songs of Chu	138
II. Poetic Development from the Han Dynasty to the Sui Dynasty	142
1. Poetry of the Han Dynasty	142
2. Poetry of the Wei and Jin Dynasties	146
3. Poetry of the Northern and Southern Dynasties	148
4. Theories on Poetry	152
III. The Tang Poetry	154

第二章 中国传统宗教、哲学与价值观	67
一、中国传统宗教	69
(一) 祖先崇拜	69
(二) 至上神崇拜	73
(三) 儒教	75
(四) 道教	81
(五) 佛教	85
(六) 宗教在中国扮演的角色	89
二、中国传统哲学	93
(一) “天人合一”的理念	95
(二) “阴阳和合”的理念	101
(三) 儒家哲学	105
(四) 道家哲学	111
三、中国传统价值观	117
(一) “和”的价值观	117
(二) 和平主义价值观	121
(三) 家族主义价值观	123
(四) 集体主义价值观	127
第三章 中国传统诗歌文化	131
一、先秦诗歌	133
(一) 《诗经》	133
(二) 《楚辞》	139
二、汉朝至隋朝诗歌的发展	143
(一) 汉代诗歌	143
(二) 魏晋时期的诗歌	147
(三) 南北朝时期的诗歌	149
(四) 诗歌理论	153
三、唐 诗	155

1. Characteristics of the Tang Poetry.....	156
2. Wang Wei.....	158
3. Frontier Poets.....	162
4. Li Bai	164
5. Du Fu	172
6. Bai Juyi.....	188
7. Poets of the Late Tang Dynasty	200
IV. The Song Ci Poetry	206
1. Ci in the Tang Dynasty.....	206
2. Li Yu	208
3. Li Qingzhao.....	212
4. Liu Yong and Yan Shu.....	214
5. Su Shi and Lu You	216
6. Xin Qiji.....	222
V. Appreciation of Traditional Chinese Poetry	226
1. How to Judge a Poem	226
2. Artistic Conception.....	232
Chapter Four Traditional Chinese Art Culture	241
I. Chinese Calligraphy	242
1. The Development of Chinese Characters and Calligraphic Styles	242
2. Historic Calligraphers and Their Masterpieces.....	248
3. The Four Treasures of the Study and Calligraphy Practice.....	264
4. Appreciation of Chinese calligraphy	270
5. The Quality of the Writer and the Quality of the Writing.....	274
II. Traditional Chinese Painting.....	278
1. The Development of Chinese Painting.....	278
2. The Categories of Chinese Painting and Their Development...	282
3. Appreciation of Chinese Painting	302

(一) 唐诗的特点	157
(二) 王维	159
(三) 边塞诗人	163
(四) 李白	165
(五) 杜甫	173
(六) 白居易	189
(七) 晚唐诗人	201
四、宋 词	207
(一) 唐朝的词	207
(二) 李煜	209
(三) 李清照	213
(四) 柳永和晏殊	215
(五) 苏轼和陆游	217
(六) 辛弃疾	223
五、中国诗歌的欣赏	227
(一) 怎样才算一首好诗	227
(二) 意境	233
第四章 中国传统艺术文化	241
一、中国书法	243
(一) 汉字的发展与书体	243
(二) 书法家和他们的作品	249
(三) 文房四宝与书法练习	265
(四) 中国书法的欣赏	271
(五) 人品与书品	275
二、中国传统绘画	279
(一) 中国画的发展	279
(二) 中国画的不同类型及其发展	283
(三) 中国画的欣赏	303

III. Traditional Chinese Music	314
1. The Development of Chinese Music	314
2. Representative of Chinese Traditional Musical Instruments	
Guqin	334
3. Masterpieces of Chinese Traditional Music	336
Chapter Five Traditional Life in China	345
I. Traditional Chinese Dietetic Culture	346
1. The Diversity of Chinese Diet	346
2. Aesthetics in Chinese Diet	348
3. Philosophy in Chinese Diet	350
4. The Unique Chinese Tableware—Chopsticks	352
II. Traditional Chinese Wine Culture	352
1. Wine Culture in Early Times	354
2. Wine Culture of the Zhou Dynasty	356
3. Cultural Functions of Wine Drinking in China	360
III. Traditional Chinese Tea Culture	366
1. The Genesis of Tea and Tea Culture	366
2. Tea Culture in the Tang Dynasty	368
3. Tea Culture in the Song, Ming and Qing Dynasties	370
4. The Current Chinese Tea Culture	372
IV. Traditional Chinese Sports Culture	376
1. The Genesis and the General Characteristics of Chinese	
Sport Culture	376
2. Chinese <i>Wushu</i>	378
3. Chinese <i>Weiqi</i>	386
4. Other Sports	396
V. Chinese Medicine and Health Care	398
1. Theoretical Foundation	400
2. Ways of Diagnosis	402
3. Ways of Treatment	404

三、中国传统音乐	315
(一) 中国音乐的发展	315
(二) 中国传统乐器的代表——古琴	335
(三) 中国传统名曲	337
第五章 中国人的传统生活	345
一、中国传统饮食文化	347
(一) 中国饮食文化的多样性	347
(二) 中国的饮食美学	349
(三) 中国饮食中的哲学	351
(四) 中国独特的餐具——筷子	353
二、中国传统酒文化	353
(一) 中国早期的酒文化	355
(二) 周代酒文化	357
(三) 中国饮酒的文化功能	361
三、中国传统茶文化	367
(一) 茶与茶文化的产生	367
(二) 唐朝的茶文化	369
(三) 宋、明、清时期的茶文化	371
(四) 当下的中国茶文化	373
四、中国传统体育文化	377
(一) 中国体育文化的起源和基本特点	377
(二) 中国武术	379
(三) 中国围棋	387
(四) 其他运动	397
五、中医与养生	399
(一) 中医的理论基础	401
(二) 中医诊法	403
(三) 治疗方法	405

4. Health Care in Traditional Ways	408
VI. Traditional Chinese Festivals.....	412
1. The Spring Festival.....	412
2. The Lantern Festival.....	416
3. The Pure Brightness Festival	418
4. The Dragon Boat Festival.....	420
5. The Mid-Autumn Festival	420
6. Other Traditional Chinese Festivals.....	422
Chapter Six Traditional Chinese Tour Culture.....	427
I. Tour Activities in Ancient China	428
1. Tours Before the Qin Dynasty.....	428
2. Imperial Tour Rising in the Qin and Han Dynasties.....	430
3. The Rise of Literati Tour in the Wei and Jin Dynasties.....	432
4. Kinds of Tour Notes in the Tang and Song Dynasties	434
5. The Rise of Popular Tour in the Ming Dynasty	436
II. The Characteristics of Traditional Chinese Tour Culture.....	436
1. Finding Virtues in Nature.....	438
2. Travel Thousands of Miles While Read Thousands of Books.....	440
III. Landscape Tour Resources	442
1. Mountain Resorts.....	444
2. River Resorts.....	448
3. Lake Resorts.....	448
4. Seaside Resorts.....	452
5. Forest Resorts.....	454
6. Landform Resorts	458
IV. Historical and Cultural Tour Resources	460
1. Traces of Prehistoric Culture	460
2. Historic Interests	464

(四) 中国传统养生	409
六、中国传统节日	413
(一) 春节	413
(二) 元宵节	417
(三) 清明节	419
(四) 端午节	421
(五) 中秋节	421
(六) 其他传统节日	423
第六章 中国传统旅游文化	427
一、中国古代旅游活动	429
(一) 先秦时期的旅游	429
(二) 秦汉时期的皇家旅游	431
(三) 文人旅游在魏晋兴起	433
(四) 唐宋时期的旅行游记	435
(五) 明朝大众旅游的兴起	437
二、中国传统旅游文化的特点	437
(一) 在自然中发现美德	439
(二) 读万卷书, 行万里路	441
三、中国旅游文化的自然资源	443
(一) 名山景观	445
(二) 河流景观	449
(三) 湖泊景观	449
(四) 海滨景观	453
(五) 森林景观	455
(六) 地貌景观	459
四、中国旅游文化的人文资源	461
(一) 史前文化遗址	461
(二) 名胜古迹	465

3. The Religious Sites.....	474
4. Chinese Gardens.....	476
5. Ethnic Buildings and Villages.....	480
Afterword	490

(三) 宗教圣地	475
(四) 中国园林	477
(五) 民族建筑与村落	481
主要参考书目	484
后 记	491