

最权威、最经典的中华国学文化精粹

教育部全国中小学图书馆推荐图书



学国学

习俗卷

——青少年不可不读的国学经典



- 体验国学魅力•洗涤智慧心灵
- 品读国学经典•提升自身修养
- 传承国学精粹•弘扬中华文化
- 感悟国学智慧•完善幸福人生

张 文 乌力吉 主编

台海出版社



最权威、最经典的中华国学文化精粹

教育部全国中小学图书馆推荐图书

开
心

学国学

习
俗
卷

——青少年不可不读的国学经典



- 体验国学魅力·洗涤智慧心灵
- 品读国学经典·提高自身修养
- 传承国学精粹·弘扬中华文化
- 感悟国学智慧·完善幸福人生

张 文 乌力吉 ○ 主编

台海出版社



图书在版编目(CIP)数据

开心学国学. 习俗卷 / 张文, 乌力吉主编. --北京:
台海出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5168-0206-9

I. ①开… II. ①张… ②乌… III. ①国学-通俗读物
②风俗习惯-中国-通俗读物 IV. ①Z126-49②K892-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 133205 号

开心学国学. 习俗卷

主 编: 张 文 乌力吉

责任编辑: 俞滢荣

装帧设计: 天下书装

版式设计: 通联图文

责任校对: 徐冬峰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 660×960 1/16

字 数: 150 千字

印 张: 12

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0206-9

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

国学是中国之学，中华之学，它是民族之魂，是文化之根，是一个民族的灵魂和血脉。国学所涉及的范畴包括中国古代和现代的文化 and 学术，如历史、思想、哲学、地理、政治、经济，乃至书画、音乐、术数、医学、星相、建筑等。中华民族之所以历经磨难而绵延至今，一个重要原因就是中国文化的优良传统代代相传，中国文化是世界上唯一没有断裂过的文化。学习国学、传承国学、发展国学是我们每一个中国人的责任和义务。作为中国人，绝不能成为无根的民族，而应当在历史的绵亘中找到自己的位置，在多元文化的激荡中确定自己的地位，在时代的脉动中把握自己的方向，在走向中华民族伟大复兴的进程中迈出自己坚定的步伐。

“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”国学是中华民族核心的价值理念和追求，是数千年来中国人思维方式、行为方式、生活方式、生产方式的高度总结，是中华儿女的血脉、精神和灵魂。重振国学不仅可以提高国人的道德水准、文化素养、精神生活水平，还能唤起文化自觉，恢复文化自信，实现文化认同，增强民族凝聚力。国学是中国人的文化，是中华民族五千年的文化，是中华民族五千年孕育的集体习惯。

追根思源，知古鉴今。学习国学需要理清国学的脉络，了解国学的内涵，与时俱进，深入思考。国学不仅仅是简单的之乎者也，更在于

用其中的思想来提高道德品质、人文素养,完善道德修养。国学是以儒学价值为核心的中国传统文化,国学贯彻的人伦、和谐、安定等思想,是中国传统文化的精髓。国学是从古至今的文化积淀,是中国民族的文化瑰宝,国学中蕴涵着深刻的思想和智慧,不仅可以使我们开拓视野,提升素质,丰富知识,更有助于启迪我们的思维,引发我们新的思考、探索和行动。

“国学热”的持续升温,也表现了广大人民群众了解传统文化的巨大热情和迫切要求,反映了传统文化中蕴藏着超越时空的价值和生命力。历史和现实都昭示我们,中华民族的伟大复兴,必将伴随着中华文化的伟大复兴;而中华文化的伟大复兴,又会推动中华民族的伟大复兴。

为帮助大家更好地了解和学习国学,我们编撰了本套丛书。丛书包含八本,涵盖了国学的各个方面,浓缩了国学知识的精华。本套丛书内容丰富有趣,语言通俗易懂,分类科学合理,体例新颖别致,可读性极强,是您了解国学、学习国学的必备读物。

本册主要从中国古代礼制、节日礼俗、婚葬礼俗、日常生活礼俗、交际礼俗、华夏图腾及符号、民俗信仰、禁忌风俗八个方面来详细地介绍了中国习俗知识,书中既有有关的典籍记载,同时也有民间的一些常用礼节。不仅如此,在介绍日常礼俗的过程中,还有很多的俗语,这些更加增强了本书的趣味性。相信本书将会在普及国学知识等方面,给广大的读者带来帮助和指导。



目录

第一章 古代礼制	1
什么是“仁”	1
什么是“义”	2
什么是“礼”	2
什么是“智”	3
什么是“信”	3
什么是“孝”	3
什么是“悌”	4
什么是“忠”	4
儒家倡导的“勇”	5
克己复礼	6
礼义廉耻	7
如何“寡欲”	7
何谓“知耻”	8
怎样“慎独”	8
什么是“三纲领”	9
什么是“八条目”	9
十六字心传	10
什么是“中庸”	10
立德、立功、立言	11
什么是“孔颜气象”	11
什么是“修齐治平”	12
穷则独善其身,达则兼善天下	12
什么是“内圣外王”	13
什么是“三从四德”	13
什么是“七出”	14
什么是“节烈”	16
什么是宗法	17
什么是五礼	18
社稷的本意	20
帝王为什么要封禅	20
什么是明堂	21
什么是宗庙	22
古人为什么要斋戒	22
古代的宫室	23
古代的车马	24
什么是“五服”	25



第二章 节日礼俗 27

春节的起源	27	重阳节吃糕	39
春节拜年的习俗	27	重阳节赏菊	40
春节守岁的风俗	28	重阳节采茱萸	40
春节扫尘的由来	28	腊月初八喝粥	41
除夕年夜饭	29	闺女不看娘家灯	42
除夕压岁钱	30	二月二,敲房梁,蝎子蚰蜒无处藏	44
鞭炮的由来	31	清明不戴柳,红颜变皓首 ...	46
春节对联喜盈门	32	清明扫墓祭祖先	48
过年贴窗花	33	端午宜戴长命缕	50
除夕不杀鸡	34	五月五,送扇子	52
元旦的由来	35	七月七日尚乞巧	53
元宵抹黑脸	35	八月十五团圆会	55
正月十五闹花灯	37	九月初九登高处	57
踏青的风俗	37	冬至饺子,夏至面	58
端午节吃粽子	38	上天言好事,下界保平安 ...	60
中秋节吃月饼	38	除夕守夜盼新年	62
重阳节的习俗	38		

第三章 婚葬礼俗 64

什么是服丧	64	楼	69
什么是守制	64	婚期择吉讲究多	70
什么是夺情	66	哭丧致哀见孝意	72
传统婚姻有六礼	67	初终之后急报丧	74
房上没安插花兽,别想攀那高门		闻丧奔赴忙吊唁	75

第四章 日常生活礼俗 78

起名十忌	78	五行与取名吉凶	79
------------	----	---------------	----



生肖与取名吉凶	79	中国美食以及用具的起源	85
中华民族衣服特征	80	中国南北饮食	87
中华民族饰品特征	81	品茶习俗	89
中华民族北方服饰特征	82	中国胎教	90
中华民族南方服饰特征	83	古代的求子方法	91
中国古代饮食结构和食品种类	84	孩生百日称百岁	92
中国古代饮食礼俗	84	抓周卜前程	94
中国传统饮食以及美食	85	认干亲,保平安	96

第五章 交际礼俗 99

家父、令尊两回事	99	不留坐	111
拥彗折柳话迎送	100	说话要避忌	113
拱手作揖话见面	102	吉祥话要多说	115
寒暄问候暖人心	104	打人不打脸,骂人不揭短	116
客不压宾,宾不压主	106	下午不把病人看	118
递烟倒茶待宾客	108	一日为师,终身为父	121
书信传情意	110		
七十不留宿,八十不留饭,九十			

第六章 华夏图腾及符号 123

图腾	123	凤凰	126
旗帜、族徽	123	麒麟	127
图腾舞蹈	124	饕餮	127
图腾崇拜与禁忌	124	蟾蜍	128
图腾牺牲与图腾圣餐	124	鱼	128
图腾文化	125	鹿	129
龙	125	鹤	130



龟	130	岁寒三友	133
鸳鸯	131	鼎	133
喜鹊	132	钟	134
蝙蝠	132		

第七章 民俗信仰 135

对人类祖先之信仰	135	对江河之信仰	140
对天之信仰	136	对风雨雷电之信仰	141
对地之信仰	136	对土地神之信仰	141
对婚姻之神的信仰	136	对山神之信仰	141
对妇女之神的信仰	137	对医生之神的信仰	142
对护子之神的信仰	138	对药王之神的信仰	143
对日月之信仰	139	对护门之神的信仰	144
对星辰之信仰	140		

第八章 禁忌风俗 146

禁忌产生的原因	146	妇女禁忌	164
服饰禁忌	147	农事禁忌	165
饮食禁忌	149	经商禁忌	167
居住禁忌	151	戏业禁忌	169
行旅禁忌	153	祖灵禁忌	171
人名禁忌	154	动物禁忌	172
年龄禁忌	156	植物禁忌	175
交往禁忌	157	天象禁忌	177
行为禁忌	159	节日禁忌	179
语言禁忌	161	行业禁忌	181
服药禁忌	164		





第一章 古代礼制

什么是“仁”

“仁”是儒家学说的核心，对中华文化和社会的发展产生了重大影响。

仁的内容包含甚广，核心是爱人。仁字从“人”从“二”，也就是人们互存、互助、互爱的意思，故其基本含义是指对他人的尊重和友爱。

《论语》记载：“樊迟问仁，子曰：爱人。”颜渊也曾问仁，孔子曰：“克己复礼为仁”。孔子又曾对子贡说：“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人。”从孔子与弟子的对话中可以看出，究竟何者为“仁”，一直也是孔门师徒反复探讨的命题。在孔子看来，“仁者爱人”也好，“克己复礼”也罢，甚至恭、宽、信、敏、惠、智、勇、忠、孝、悌等传统美德，都包含在这一字之中。这样一来，“仁”成了一种道德的极致，成“仁”、成“圣”成为了孔门的终极关怀。

在孔子之后，孟子在仁说的基础上，提出了著名的仁政说，强调以仁政统一天下，进而治理天下。孟子曾对梁惠王说：“地方百里而可以王。王如施仁政于民，省刑罚，薄税敛，深耕易耨。壮者以暇日修其孝悌忠信，人以事其父兄，出以事其长上，可使制梃以挹秦楚之坚甲利兵矣”，“五亩之宅，树之以桑，五十者可以衣帛矣；鸡豚狗彘之畜，无失其时，七十者可以食肉矣；百亩之田，勿夺其时，八口之家可以无饥矣；谨庠序之教，申之以孝悌之义，斑白不负戴于道路矣。老者衣帛食肉，黎民不饥不寒，然而不王者，未之有也。”王，指称王。孟





子力倡当政者施仁政，实行以德服人的“王道”政治，与法家的“霸政”相对。将仁的学说施之于政治，在中国政治思想发展史上产生了深远的影响。

什么是“义”

“义”，是传统社会的价值范畴，“五常”之一。《中庸》讲：“义者，宜也。”就是说，做事遵循内心的道德约束，去做应该做的，就是义。孔子将“义”作为个人利之取舍的标准，提倡“见得思义”、“义然后取”、“不义而富且贵，于我如浮云”，这一观念深为后世儒家赞赏，继而被发扬光大，成为伦理“五常”之一。

此后，“忠孝”、“仁义”、“侠义”等随之派生而出。举一些具体事例，《三国演义》中的关羽就是“义”之典型，他对刘备忠心不二，擒获曹操后能念及旧恩网开一面；再如诸葛亮，刘备逝后，诸葛亮尽心辅佐幼主刘禅，鞠躬尽瘁，死而后已。在《水浒传》中，梁山群雄，侠义之士比比皆是，不分帝王子孙还是富豪将吏。他们所具备的除暴安良、扶弱济贫、仗义疏财等义举，在国人看来就是对“义”的最好诠释。

什么是“礼”

“礼”，传统社会的价值范畴，“五常”之一。其最初是祭神的仪式，后来内涵扩展，指等级社会中体现尊卑贵贱的行为规范和仪式制度等。“礼”的范围甚广，所谓“礼仪三百，威仪三千”，举凡祭神、宫寝、服饰、车马、仪仗及婚丧嫁娶，乃至举手投足间，都有具体的规定，以体现贵贱有别、尊卑有序。根据传统的说法，周公制礼乐，奠定了以礼为治的教化传统，而孔子将这一传统发扬光大，除了倡导以礼治国，更加注重修身。“不学礼，无以立”，“克己复礼为仁”都是孔子的名言，有其特定的道德内涵。作为封建“五常”之一，“礼”对人的视听





言动都有着严格的规定，像“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”等。

什么是“智”

“智”，传统社会的价值范畴，“五常”之一。这里的“智”，不是佛家之顿悟，也不是科学智慧，而是道德智慧，即辨别是非、善恶的能力。儒家学者认为，具备了这种道德智慧，才能成为君子。如孟子认为，“智”为“是非之心”，人只要尽心，进一步充实自己的道德智慧，就能知性，知天，继而达到超凡脱俗的境界。孔子则将智、仁、勇三者并提，“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”将其视作君子的美德。

什么是“信”

“信”，传统社会的价值范畴，“五常”之一。“信”，即诚实、不欺，被儒家视为人与人之间交往的起码准则。孔子教授弟子，“忠信”并提，他说：如果人没有“信”，就如同马车没有车轮，不能远行。曾子每日三省其身，其一就是“与朋友交往时守信与否”，意思是，你和朋友交往守信了吗？“信”还被孔子推及治理国家的层面上，他认为，在“足食”、“足兵”与“取信于民”三者间，首先要“取信于民”。他说：“没有粮食，不过死亡，但人生自古谁都免不了一死，而国家一旦不能取得国民的信任，就无法立足。”这种以诚信立国的观念，除了儒家、法家等门派也有主张。如著名的商鞅变法，其树立的就是“言必信，行必果”的威信。当然，相对于法家“南面立木，下设黄金”，儒家的“信”更侧重于君子品德的修为。

什么是“孝”

“孝”，指子女对父母应尽的义务，包括尊敬、扶养、顺从、送终、守





灵等。中国人重孝道,将其视为上种传统美德。孝的观念在中国源远流长,可以追溯至商周时期(其时的甲骨文中已出现了“孝”字)。到了西周,随着宗法制度的建立,孝的观念被不断加强。实际上,国人奉行孝道,还有更深刻的人性根源,那就是宗教。古人信奉“灵魂”,认为先祖的在天之灵能保佑或降祸于子孙,所以孔子曾这样解释“孝”的具体内容:“生,事之以礼;死,葬之以礼,祭之以礼。”孔子亦始终将“孝”作为其人生哲学的基点,其学生也以“孝”为仁之本。到了汉代,统治者也力倡孝道,主张“以孝治天下”,连官员的选拔也要“孝”字当头。像我们熟知的“孝廉”就是选拔官吏的科目。此后历朝历代都制定各种制度,来保证这一道德规范的实行。例如,至亲亡故,要奔丧、守丧;如果不孝,重者会被定罪,给以极严厉的处罚。古代流传下的关于孝行的文本像《孝经》、正史中的《孝义传》及《二十四孝》等,记载的都是如何实行孝道。

“孝”作为华夏民族的传统道德,已深入人心,虽然到了现代有所淡化,但像祭祖、奔丧、守灵、戴孝及对团圆的讲求等,仍是不可动摇的。

什么是“悌”

“悌”,儒家的伦理范畴,指敬爱兄长,顺从兄长。目的在于维护封建的宗法关系。常与“孝”并列,称为“孝悌”。儒家非常重视“孝悌”,把它看做是实行“仁”的根本条件。《论语·学而》:“其为人也孝悌,而好犯上者鲜矣。不好犯上,而好作乱者,未之有也。君子务本,本立而道生。”《孟子·滕文公下》:“于此有焉:入则孝,出则悌。”

什么是“忠”

忠是传统社会的一个重要道德标准。在先秦时期,“忠”泛指人





与人之间的一种关系，如孔门弟子曾参每日三省其身，第一省即“为人谋而不忠乎？”意思是，为人做事，尽心尽力了吗？“忠”，就是“尽己之心”。到了汉代以后，逐渐演变为臣民对君王的绝对关系。最早把“忠”解释为对君主绝对服从的是法家人物韩非子，他说：“人臣不要称赞尧舜禅让的贤德，不要赞誉汤武弑君的功绩，尽力守法，专心事主，这才是忠臣。”天下一统之后，“君臣之义，无所逃于天地之间”，出现了“君为臣纲”，王权的至高无上，君主的受命于天开始深植人心，下对上的绝对关系逐步确立。具体来说，就是臣民要对君王尊敬、崇拜、服从、献身、忠贞不二等等。随着时代的变化，“忠”的含义也在不断扩展，对君王诚惶诚恐的时代已经一去不复返了。

儒家倡导的“勇”

常人多以为儒家便是埋头故纸堆而手无缚鸡之力的书生，甚至将儒家和“迂”、“呆”、“腐”、“酸”联了姻，认为儒家与“勇”相去甚远，其实不然。

我们通常所说的勇，大致上可分为三点来讨论，借用孟子的一句话来说便是：“勇德”为贵，“勇气”次之，“勇力”为轻。

先说勇力。古代儒家有六艺，礼、乐、射、御、书、数，即所说“小学”学习内容。其中射便是指射箭技术，御则是驾车技能。射与御都是武略，用于战场。可见，早期的儒者本身并不是只知读书而文弱无力的书生，儒家创始人孔子身材魁梧，力能搏牛是一明证。

勇也绝不是单单凭借勇力，还要具有勇气。先秦诸子中墨家很是特别，“墨子之门多勇士”，墨子服役百八十人，皆可使赴火蹈刃，死不旋踵。但这只是勇的表现——有足够的勇力、勇气而已。这还不是最高境界的“勇”。

那么最主要的勇是指什么？勇应该是在某种信念驱动下，所体





现出的无所畏惧的行为及精神。孔子不提倡匹夫之勇，相反，他说：“见义不为，无勇也。”

勇应该“发乎仁，适乎礼，止乎义”。

先说“发乎仁”。孔子说：“仁者必有勇，勇者不必有仁。”（《论语·宪问》）仁中一定已包含了勇，而勇未必便能做到仁。

再说“适乎礼”。孔子说：“勇而无礼则乱。”徒有勇是不够的，唯有遵循礼，然后勇才成为勇德。

三说“止乎义”。子路曾问：“君子尚勇乎？”子曰：“君子义以为上。君子有勇而无义为乱；小人有勇而无义为盗。”（《论语·阳货》）由于孔子深知子路勇有余，便回答说君子以义为上，这是因材施教，而不能说尚义而不尚勇。孔子又告诉他应该用义来约束勇。并谈到勇如果没有义来约束，则君子也罢，小人也罢，都有害无益。

克己复礼

这是孔子学说的一个重要概念，出自《论语·颜渊》一章：“颜渊问仁。子曰：‘克己复礼为仁。一曰克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？’颜渊曰：‘请问其目。’子曰：‘非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。’颜渊曰：‘回虽不敏，请事斯语矣。’”

这段话的意思是说，有一次孔子的弟子颜回请教如何才能达到仁的境界，孔子回答说：努力约束自己，使自己的行为符合礼的要求。如果能够真正做到这一点，就可以达到理想的境界了，这是要靠自己去努力的。颜回又问：那么具体应当如何去做呢？孔子答道：不符合礼的事，就不要去看、不要去听、不要去说、不要去做。颜回听后向老师说：我虽然不够聪明，但决心按照先生的话去做。

由此看来，“克己复礼”是达到仁的境界的方法。历代学者都认为，这是孔子传授的“切要之言”，是一种紧要的、切实的修养方法，然





而对于“克己复礼”的含义却有不同的阐释——这里的“克”字，在古代汉语中有“克制”的意思，也有“战胜”的意思。宋代学者朱熹认为：“克己”的真正含义就是战胜自我的私欲，在这里，“礼”不仅仅是具体的礼节，而是泛指天理，“复礼”就是应当遵循天理，这就把“克己复礼”的内涵大大扩展了。朱熹指出，“仁”就是人内心的完美道德境界，其实也无非天理，所以能战胜自己的私欲而复归于天理，自然就达到了仁的境界。

礼义廉耻

传统社会的道德标准，是治国的四大纲纪，又称“四维”。语出《管子·牧民》：“何谓‘四维’？一曰礼，二曰义，三曰廉，四曰耻。”即“礼义廉耻”。又说：“国有四维，一维绝则倾，二维绝则危，三维绝则覆，四维绝则灭”，“四维不张，国乃灭亡。”欧阳修曾对管子的“四维不张，国乃灭亡”之言倍加赞赏，还在《新五代史》中阐释说：“礼义是治人的大法，廉耻是立人的大节。不廉就会无所不取，无耻就会无所不为。人若寡廉丧耻，贪得无厌，灾祸就会接踵而来。若国家大臣寡廉丧耻，恣意妄为，那么国家必定会灭亡。”可以说，管子对“礼义廉耻”的认识不输以德治著称的儒家，与孔孟之道并没有本质差别。

如何“寡欲”

“欲”是人一种本能的需求。由于人的欲求永无止境，由此催生了诸多邪恶与痛苦。因此从古至今，就不断有人围绕着“欲”做文章。很多宗教，都因此而提倡禁欲。佛教更视欲望为洪水猛兽，统归戒绝之列。由于欲望是人之本能，一味制约并不合常理。儒家对此即有着温和的看法，孔子主张“从心所欲不逾矩”；孟子认为“养心莫善于寡欲”，“寡欲”最好。即承认人类原始的欲望，认为“饮食男女，人之





大欲存焉”(《礼记·礼运》),但要用礼对之进行约束,反对放纵。这相比“去欲”、“禁欲”,已经颇合中庸之道。南宋理学家朱熹对先儒的主张十分赞同,他虽讲“存天理,灭人欲”,但反对的也是过分追求美味美色。他认为,饮食男女,天经地义,本无罪过,奢求食色乃“人欲”,才是万恶之始。因此力倡“清心寡欲”。从先秦孔孟到理学朱熹,限欲也好,少欲也罢,都是要求人不要有进一步的欲望,这毕竟不合常情。人在满足基本的温饱后,有更向上的追求是必然的。这也使得无论是“禁欲”还是“寡欲”,都只能是少数圣贤的一厢情愿。

何谓“知耻”

这是个人对道德的反省,属儒家的修身范畴。用我们通俗的话讲,就是有羞耻感。孟子云:“人不可以无耻。无耻之耻,无耻矣。”言人若能以无耻为可耻,终身就不会再有耻辱之累。后世儒家则以“知耻”为处世立身的大节,甚至视之为做人的基本准则。发展至明清时,“知耻”的范畴也不断扩充。思想家顾炎武说:“士大夫之无耻,是谓国耻。”“知耻”从最初的修身要则,转而与国家荣辱密切相连,内涵被进一步升华。

怎样“慎独”

这是指在独处时,能谨慎不苟,是儒家倡导的一种修养方式。《礼记》曾这样提及慎独:“道也者,不可须臾离也,可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹,恐惧乎其所不闻。莫见乎隐,莫显乎微,故君子慎其独也。”在《礼记》中,也有“君子必慎其独也”的强调。到了宋代,理学家也格外注重君子慎独的修为。通俗地理解慎独,它其实是一种做人的境界。“独”就是“人所不知而己所独知之地”,没有人监督,只有你自己。此时,面对欲望、诱惑,人若仍能谨慎戒惧,遵道自

