中华优秀传统文化

主编 王卫平

苏州大学出版社
Soochow University Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com

江苏『十三五』重点图书出版规划项目

中华优秀传统文化

主编 王卫平



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目（CIP）数据

中华优秀传统文化 / 王卫平主编. —苏州：苏州大学出版社，2018.8
ISBN 978-7-5672-2591-6

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①王… 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（2018）第 185236 号

苏新出图备字号［2018］80 号

中华优秀传统文化

王卫平　主编

责任编辑　杨　华　史创新

苏州大学出版社出版发行
（地址：苏州市十梓街 1 号　邮编：215006）
苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装
（地址：苏州工业园区东兴路 7-1 号　邮编：215021）

开本 787 mm×1 092 mm　1/16　印张 18　字数 374 千
2018 年 8 月第 1 版　2018 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5672-2591-6　定价：48.00 元

苏州大学版图书若有印装错误，本社负责调换
苏州大学出版社营销部　电话：0512-67481020
苏州大学出版社网址　http：//www.sudapress.com

《中华优秀传统文化》编委会

主　任：王向阳

副主任：王卫平　沈海牧

编　委：丁国祥　王卫平　王向阳　朱小田
王　青　王国志　王　晗　方　潇
朱　琳　余同元　何　伟　沈海牧
沈　骅　陈兴昌　范莉莉　季国军
胡火金　赵　琪　侯德仁　徐祥华
董　强　鲁　萍　程　芳

主　编：王卫平

副主编：余同元　徐祥华



目 录

绪 论 / 001

第一章 朝代、政区与疆域 / 009

第一节 朝代的兴替 / 009
第二节 行政区划的变迁 / 012
第三节 历代疆域的沿革 / 016

第二章 民族风情与家族文化 / 026

第一节 汉族的民族风情 / 026
第二节 少数民族风情 / 031
第三节 传统家族文化 / 036

第三章 文字、文献与文化经典 / 042

第一节 中国的文字 / 042
第二节 古代文献载体和分类 / 046
第三节 古代文化经典 / 049

第四章 传统史学、文学与艺术 / 058

第一节 传统史学 / 058
第二节 传统文学 / 063
第三节 传统艺术 / 072

第五章 传统生命信仰与人生修养 / 085

第一节 传统生命信仰 / 085
第二节 内圣外王的人格修养 / 090

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三节　伦理至上的道德修养 / 095

第六章　儒学的形成与发展 / 102

第一节　孔子与儒学 / 102
第二节　汉代经学与儒家 / 109
第三节　宋明理学 / 113
第四节　当代儒学的新发展 / 118

第七章　道教与佛教文化 / 122

第一节　道家与道教的发展 / 122
第二节　佛教的发展与中国化 / 129
第三节　中国佛教的主要宗派 / 134

第八章　传统教育与科举文化 / 140

第一节　传统教育思想和政策 / 140
第二节　传统教育制度与机构的演变 / 145
第三节　科举考试与科举文化 / 149

第九章　传统法律与法制文化 / 154

第一节　传统法律的基本面貌 / 154
第二节　传统法律的指导思想 / 158
第三节　传统法律的主要具体制度 / 163

第十章　传统武术与军事文化 / 177

第一节　传统武术的历史发展 / 177
第二节　传统军事文化 / 180
第三节　传统军事文化对传统武术发展的影响 / 187

第十一章　古代科技文化 / 189

第一节　古代科学思维方式 / 189
第二节　古代科学体系及其成就 / 192
第三节　古代技术成就 / 202

第十二章　传统医药及养生文化 / 206

第一节　传统医药文化 / 206

第二节 传统养生文化 /216

第十三章 堪舆学与传统建筑文化 /223

第一节 景观规划与建筑设计中的堪舆学 /223
第二节 传统建筑的文化特征 /228
第三节 传统园林文化 /233

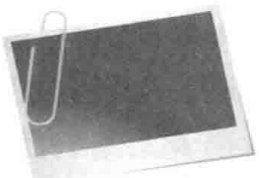
第十四章 传统节庆与饮食文化 /241

第一节 传统节庆文化 /241
第二节 传统饮食文化 /248

第十五章 中国的世界文化遗产 /256

第一节 中国的世界文化遗产谱系 /256
第二节 物质类文化遗产的世界普遍价值 /264
第三节 非物质文化遗产的人类代表作 /272

后 记 /278



绪 论

中华传统文化源远流长，博大精深，凝聚着中华民族自强不息的精神追求和历久弥新的精神财富。中国共产党历来高度重视中华优秀传统文化，在中国革命、建设和改革进程中，一直继承和弘扬中华优秀传统文化。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视中华优秀传统文化的历史传承和创新发展，从中华民族最根本的精神追求、最独特的精神标识、最宝贵的精神品格和中华民族精神“根”与“魂”的高度，来定位优秀传统文化；从中华民族最基本的文化基因、最深厚的软实力和文化自信的坚实根基与突出优势的高度，来继承优秀传统文化；从社会主义核心价值观的重要源泉、实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的重要精神支撑的高度，来弘扬优秀传统文化；从推动中华民族现代化进程、构建“人类命运共同体”的战略高度，来创新发展优秀传统文化，赋予了中华优秀传统文化崭新的时代内涵。2017 年 1 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，意见指出了实施中华优秀传统文化传承发展工程的重要意义和总体要求、主要内容、重点任务、组织实施和保障措施。这是自中华人民共和国成立以来，党和政府出台的第一个以传承和发展中华优秀传统文化为主题的文件，也是第一个理论与实践并重、用重大工程的方式推进的行动纲领。党的十九大报告指出：“中国特色社会主义文化，源自中华民族五千多年文明历史所孕育的中华优秀传统文化，熔铸于党领导人民在革命、建设、改革中创造的革命文化和社会主义先进文化，植根于中国特色社会主义伟大实践。”党的一系列方针政策，对于传承中华文脉、全面提升人民群众文化素养、维护国家文化安全、增强国家文化软实力、推进国家治理体系和治理能力现代化，具有重要意义。

一、中华优秀传统文化的基本内涵

中华优秀传统文化包含了三个基本关键词：中华、传统、文化。

“中华”就是指“中国”，“中华”一词同于“中国”是在元代以前，元代王元亮说：“中华者，中国也。”“中国”，作为一个地理概念，其内涵经历了不断拓展的过程：远古时期的华夏族居住在黄河流域，自认为是天下中央，故称“中

国”，即中原，秦汉以后成为中原王朝统治的核心区。元明清时期中国疆域最终确定，在清代盛世版图上，奠定了56个民族的基础，总称为中华民族。中华民族的形成有一个从自然发展到自觉发展的过程，这个过程也是中华民族多元一体格局形成与发展的过程。在多元一体格局形成的过程中，民族的共同地域、共同生活方式、共同语言、共同心理素质等逐步建立，至近代巩固下来。如梁启超所言：“凡遇一他族而立刻有‘我中国人’之一观念浮于其脑际者，此人即中华民族之一员也。”〔1〕

传统是指从历史延传下来的思想、文化、风俗、制度及行为方式等，对人类的行为和活动有着无形的影响和控制作用。传统是历史发展继承性的表现，传统来自过去，在当今仍有很强的生命力。在阶级社会里，传统具有阶级性和民族性，积极的、优秀的传统对社会发展起着促进作用，保守的、落后的传统对社会发展起着阻碍作用。

“文化”一词源于《易经》。《易经》说：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”文化是人类在改造自然过程中产生的，以人化为宗旨、以价值观念对象化为实质的人类文明进化过程。其内容小到个人行为、心理和思想，大到人类进化、社会演变与文明发展，凡物质的、制度的、精神的因素均包含其中。文化具有时代性、地区性，自从民族形成以后，文化往往是以民族的形式出现的。一个民族使用共同的语言，遵守共同的风俗习惯，养成共同的心理素质和性格，这就是民族性的文化表现。在阶级社会中，由于各阶级的生活条件、社会地位不同，因而他们的价值观、信仰、习惯和生活方式也就不同，出现了各阶级之间的文化差异，表现出文化的主体性、民族性、传统性、地域性，要求人们从不同层面去深入探求文化的本质。

中华优秀传统文化是中华民族在中国这片土地上创造的文化，它从远古时期延续到今天，已有五千多年的历史。它是中华民族在特定的地理环境、经济形式、政治结构、意识形态的作用下，世代积淀，并为大多数人所认同而流传下来的。它不但占据了中国文明社会的绝大部分时期，而且至今仍在影响着我们的文化。本书所指的中华优秀传统文化主要具有以下四个方面的特性。

全面性。中华优秀传统文化的内涵较之于中国传统文化有不同程度的挖掘与优化，在地域范围上不仅深入挖掘了中国大陆以汉文化为主的56个民族的文化，还拓展延伸到海外华人聚居较多的地区。在文化传承的载体形式上，不仅有文字、文献与文化经典、传统史学、文学和艺术方面，还体现在民族风情、家族文化及生命信仰和人生修养等方面。在文化表现形式上，不仅反映了人们的精神生活等非物质文化遗产，还在建筑文化、饮食文化、科技文化等物质形态方面进行了全

〔1〕梁启超：《饮冰室专集之四十二·中国历史上民族之研究》，《饮冰室合集》第8册，中华书局1989年版，第1—2页。

面阐释，充分体现了中华文化的博大精深、全面发展。

时代性。各个时代的文化都有不同程度的进步与发展，以其独特的形态而存在。在阐释各类型文化形态时，大致以先秦时期的夏商西周时代和春秋战国时期为第一时期，以先秦到隋唐时期为第二时期，宋元时期（含辽、夏、金）为第三时期，公元1368年到1911年明清两代为第四时期。

专业性。中华优秀传统文化浩如烟海、博大精深，本书很好地抓住不同时代、不同类型文化形态的特质加以概述，从而实现创造性传承、创新性发展，成为本书的亮点。本书以专业视角对中华优秀传统文化的渊源——儒学、道教与佛教的形成与发展，众多先圣哲人的思想贡献，以及中国化、大众化、现代化的过程，进行了系统性的阐述，特别注重对教育与科举、法律与法制、武术与军事、医药与养生、堪舆学与建筑、节庆与美食等方面优秀文化的专业性概述。

创新性。中华优秀传统文化不仅要对中国传统文化去粗取精、去伪存真、优选汇聚，还要体现时代要求及创新性发展。本书对一些抽象的文化现象和智慧结晶不仅原汁原味地进行了介绍，还赋予新时代的丰富内涵。比如将中国传统的生命信仰归结为儒学生命不朽观、道学生命不朽观、佛学生命不朽观，这三个“不朽观”造就了人们的不朽灵魂，成为中国人生生不息的动力源泉。人格修养也称个性的养成，不同时代的先贤哲人们提出了众多不同的修养方式方法，并细化到步骤措施。本书创新性地提出“内圣外王”的人格修养总纲，并以《大学》经文中含有的三纲领、八条目、七修证，绘制出《大学内圣外王图解》。道德修养归集的思想就是修身养性，一般学说都以各种方式方法来提升自己的灵性和心理素养，达到生理和心理健康和谐。本书鲜明地提出了伦理至上的道德修养观，并对人生大事做人第一、义利之辨是价值选择的核心问题、内外超越是修养的基本途径、读书养心和助人为乐是修养常课、自奉俭约和自强不息是修养基本功等，做了创新性阐述。

二、中华优秀传统文化源远流长、博大精深

在漫长的原始社会，由于没有文字，其间的历史多数没有被记录下来。关于中国远古文化的起源，《易经》最早记载了关于神农、黄帝、尧、舜、禹等古代帝王改造环境、造福万民的故事，《史记》记载中华文化“自黄帝始”。关于上古人物的记载，虽然历史上口口相传的成分多一些，但真实性是不容置疑的。相关研究表明，商代以前，中华民族就有一段很长的历史，可以认为，中华文化起源于比夏商周更早的远古时代。

商代青铜器的发展为文字的记载和传播奠定了一定的基础。《尚书》记载：“惟殷先人，有册有典”，虽然册和典现在难寻踪迹，但从一些出土的甲骨文残品中还是能看出商代文化的端倪。西周时期《易经》的出现，对当时及后世文化的

繁荣起到了巨大的推动作用。春秋末期出现了两位横跨千古的思想巨人——孔子与老子，他们分别开创了儒家与道家学派，开启了中华文化走向多元、繁荣的新局面。

战国乱世，群雄逐鹿，诸子百家百花齐放。当时，最主要的有六大学派，即儒、墨、道、法、名、阴阳，各学派都自成一家，各有特点。儒家主要代表是孔子、孟子，崇尚礼乐和仁义，提倡中庸之道，主张德治和仁政，重视伦理纲常的道德教育和人的自身修养；道家主要代表是老子、庄子，主张万物齐同、道法自然，提倡和谐；墨家主要代表是墨子，主张兼爱，宣扬非攻、尚贤、尚同。战国末期，百家思想的辩论与斗争趋于白热化，且学派内部也多有分裂，分化成更多的分支流派。战国时期崇尚学术自由，思想文化繁荣，中华传统文化的基本构架得以初步形成。

秦始皇统一中国以后，实行“焚书坑儒”的文化专制政策，将诸侯国史书及“百家言”化为灰烬，中华文化发展遭遇一次重挫。汉初推行以黄老治国，至汉武帝则“罢黜百家，独尊儒术”，春秋战国时期的“百家争鸣”自此退出了历史舞台。魏晋南北朝和隋唐时期，儒学的独尊地位不断受到冲击，佛教东来并逐渐本土化，中华文化呈现出向周边辐射的特点。宋元时期，理学理论体系逐渐建立并完善起来，科学技术不断发展，编史撰志之风空前浓厚。明清时期，社会政治由兴趋衰，农业经济萎缩不前，闭关锁国，对外交流基本停滞。鸦片战争后，我国被迫开始了西学东渐的历程。

中华传统文化虽然历经曲折，但从历史来看并未中断，且逐步显示出巨大的时代价值。中华传统文化内容极其丰富，百舸争流的哲学流派、释道辉映的古代宗教、止于至善的教育制度、蔚为大观的古代文学、璀璨夺目的传统艺术、独树一帜的古代医学、千姿百态的民族习俗、穿越时空的饮食文化等，难以胜数。中华传统文化在发展过程中，从不故步自封，而是善于学习各种文化的长处，在消化吸收之后丰富自己。一方面，中华文化具有极强的同化力，最典型的例子就是佛教中国化，东汉时期佛教自印度传入后，在与道家思想和儒家思想的交流碰撞中逐渐融为一体，形成了适合中国人民族心理的禅宗。另一方面，中华文化具有极强的融合力，中国历史就是一部不同民族间冲突、竞争、融合、淘汰的历史，许多民族跟汉族发生过冲突，甚至完全占领了中原大地，最后都被中原的文化所同化，背后的原因就在于中华文化的包容性。

中华传统文化有合二为一的整体性。“阴”和“阳”是中华传统文化中的独特概念，这个概念表现的就是一分为二、合二为一、对立统一的整体性。中华传统文化有雅俗之分，也有优劣即精华和糟粕之分，但不同文化之间往往是你中有我、我中有你，难以一概而论。从积极的方面来说，实事求是的认识论、注重实践的知行观、自强不息的辩证法、富国足民的民本观等，都是中华传统文化的精神财富；从消极的方面来说，均平观念容易陷入平均主义，内省修养容易导致封闭保

需要全本请访问 www.ertongbook.com

守，专制主义容易造成迷信权威，等等，这些消极影响可能会作为一种被动力量和惰性心理深深潜伏在国人的思想意识之中。

三、学习中华优秀传统文化是增强文化自信的需要

中华传统文化根植于中华民族的血脉之中，对中国历史产生了深远的影响。中华传统文化主要体现在：思想上有大智，伦理上有大善，艺术上有大美，科学上有大真。无论是儒家的“仁义礼智信”，墨家的“兼爱、非攻、尚贤”，道家的“上善若水”等睿智的哲学思想，还是灿烂荣耀、享誉世界的四大发明；无论是“有朋自远方来不亦乐乎”“海内存知己，天涯若比邻”的好客之情，还是“以和为贵”“和而不同”的热爱和平、天下大同的思想；无论是“天下兴亡，匹夫有责”的忧国爱国情怀，还是“天行健，君子以自强不息”的自强不息精神，无不是人们塑造精神人格、培育文化自信的基石。

传统文化是一个国家和民族的“根”和“魂”，不论哪个国家和民族，如果抛弃或者不珍惜本民族的传统文化，那么这个国家就没有立国、立命的根基。中华传统文化是中华民族生生不息、世代繁衍的历史记录，同样，文化自信的培养也离不开传统文化这一精神食粮。只有我们接受并认同中华传统文化，吸收传统文化中的有益之处，真正自觉地继承、弘扬优秀传统文化，我们的文化强国之路才能更好地走下去，文化自信的底气才有其深厚的根基。

中国四大发明推动了人类文明的进步，对世界科技文化的发展产生了深远的影响；中国有优秀的文学作品——四大名著，在世界文学史上居有重要的地位；中国有民族色彩浓厚的建筑工艺，故宫、长城、颐和园等气势恢宏，成就非凡，对世界现代建筑的发展产生了广泛的影响；中国的二十四节气比西方人的观察气象早了500年，是在气象研究领域对世界做出的重要贡献；中国有精美的丝绸和陶瓷，在古代丝绸之路上，它们俨然成了中国的标志；中国有古老的中医和中药，它重在调和人与自然的关系，从而免除人类的疾病和痛苦……中国古代劳动人民依靠自己的智慧和坚强不屈的精神创造了辉煌的中华文明，在世界文化发展史上留下了光辉的一页。

随着经济全球化及中国改革开放的深入，社会竞争意识越来越强，对“金钱”的关注度也越来越高。这种变化也给一部分人的思想发展带来了负面影响，他们开始怀疑本民族的文化，向往西方社会所谓的自由、民主的生活。面对这种情况，我们应该从传统文化中寻找文化自信的精神源泉。中国古代传统文化所蕴含的精神元素，对文化自信的培养具有独特作用。例如，中国传统文化重视个人精神培养，古人“修己以敬”的修身思想，“父母在，不远游，游必有方”“谁言寸草心，报得三春晖”的孝悌思想，“精忠报国”“临患不忘国，忠也。图国忘死，贞也”的爱国情怀，“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”的豪迈不屈的奋斗精神，“厚

德载物”的包容精神，等等，都对人的世界观的形成有重要的引导作用。同样，中国古代历史人物也为我们文化自信的培养提供了精神之源。例如主张仁政的孔孟、主张变革的商鞅、忍辱负重的司马迁、卧薪尝胆的越王勾践、“鞠躬尽瘁，死而后已”的诸葛亮、“精忠报国”的岳飞、凿壁借光的匡衡等，都在文化自信的培养方面发挥了重要的作用。

中国古代人民的智慧丰富了我们的民族文化，为中华民族精神和时代精神奠定了基础。优秀传统文化“是中华传统文化中所包含的核心价值观、核心价值体系、社会伦理体系、道德规范体系、普遍性社会信仰、理想目标、人生境界以及所体现的民族精神”。中华传统文化已经深深烙印在中华儿女的生命中，对中华儿女民族精神的塑造具有重要的影响。也正是有了这些精神的存在，中华民族才能在历史长河中世代延续，才能创造出辉煌的中华文明。

四、坚持古为今用、推陈出新，有扬弃地继承传统文化

任何事物都不是十全十美的，中华传统文化也不例外。中华传统文化突出的缺陷和不足就是其封建性。文化作为上层建筑的一部分，它总是服从和服务于一定的经济基础。作为中华传统文化主流的儒家文化，产生于奴隶社会瓦解、封建社会初兴之时，是为封建统治服务的，它的主要表现是封建专制思想和封建宗法等级制度，以君权、父权、夫权为核心的等级制度和人身依附关系，官本位思想和重男轻女观念，这些都会影响和禁锢中国人的头脑。封建性又与保守性相联系，封建社会自给自足的小农经济满足于小富即安，使得人们故步自封、夜郎自大、因循守旧，这种保守性阻碍了社会的发展和进步，是需要加以批判和否定的。

中华传统文化维系了中华民族几千年，说明其精华是主、糟粕是次，这就要求我们在学习、研究、应用传统文化时坚持古为今用、推陈出新，结合当代实践和时代要求进行正确取舍，而不能全盘照搬照用。要坚持马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，取其精华，去其糟粕；要善于把弘扬优秀传统文化和发展现实文化有机统一起来，在继承中发展，在发展中继承。习近平总书记强调：“不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。”一方面，继承是创新的先决条件与前提基础，对于历史悠久、源远流长的中华传统文化既不能片面地厚古薄今，也不能厚今薄古，更不能以绝对主义的态度全盘接受或全盘抛弃。另一方面，创新是继承的发展成果，应当视传统文化为活态的精神文化系统，要以时代的眼光和创新的观念探索其应用与实践的方法，这样才能为传统文化注入新的生机与活力。总之，“中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件，必须结合新的时代条件传承和弘扬好中华优秀传统文化”，努力实现传统文化与现实文化的相融相通，共同服务“以文化人”的时代要求。

五、推动中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展

党的十九大报告指出："推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，继承革命文化，发展社会主义先进文化，不忘本来、吸收外来、面向未来，更好构筑中国精神、中国价值、中国力量，为人民提供精神指引。"

所谓创造性转化，就是对传统文化中至今仍有借鉴价值的内涵和陈旧的表现形式加以改造，破陈出新，并结合现代社会之所需，使之转化为与社会主义建设相适应的现代文化；所谓创新性发展，就是要按照当今时代新进步、新进展的要求对传统文化的内涵加以补充、拓展、完善，在一切优秀文明成果中汲取养分并与现实文化相融相通，择善而从、兼收并蓄，从而增强中华传统文化的影响力与感召力。要做到创造性转化和创新性发展，必须从以下三个方面着手。一是要使中华优秀传统文化和传统美德与当代文化相适应，并使其为文化大发展大繁荣、为建设社会主义文化强国服务，"努力实现中华传统美德的创造性转化、创新性发展，引导人们向往和追求讲道德、尊道德、守道德的生活，让13亿人的每一分子都成为传播中华美德、中华文化的主体"。二是要赋予传统文化的思想精华和文化底蕴以新的时代内涵，并使其与时代精神相契合，从而形成人们喜闻乐见、符合大众需求的新文化形式。要"完善人文交流机制，创新人文交流方式，综合运用大众传播、群体传播、人际传播等多种方式展示中华文化魅力"。三是要努力展示中华文化的独特魅力，将立足本国又面向世界的当代中国文化创新成果传播出去，形成面向现代化、面向世界、面向未来的社会主义先进文化，"要推动中华文明创造性转化、创新性发展，激活其生命力，让中华文明同各国人民创造的多彩文明一道，为人类提供正确精神指引"。

中华文明生生不息，中国文化精神薪火相传。中华优秀传统文化是中华民族最深沉的民族禀赋，亦是鞭策我们与时俱进的精神力量。加强中华优秀传统文化教育，既是当务之急，也是百年大计；功在当代，也泽被后世。为了给广大读者提供一本思想性和知识性并重的中华优秀传统文化读本，我们组织相关专家编写了这本《中华优秀传统文化》。在编写过程中，我们采用了文献研究法、比较研究法、分析归纳法等方法，在对大量的文献资料进行收集整理的基础上，分析归纳传统文化的基本精神、主要特点和积极作用，以期能够更好地挖掘中华传统文化的优秀内涵和价值。全书共十五章，第一章介绍了朝代、政区与疆域，使读者对朝代的兴替、行政区划的变迁、历代疆域的沿革有初步的了解；第二章介绍了民族风情与家族文化，使读者对汉族的形成与发展、少数民族风情、中国传统家族文化有初步的了解；第三章介绍了文字、文献与文化经典，使读者对中国文字源流、历史文献、文化经典有初步的了解；第四章介绍了传统史学、文学与艺术，使读者对中国传统史学、传统文学和传统艺术有初步的了解；第五章介绍了传统

生命信仰与人生修养，使读者对中国传统生命信仰、传统人格修养、传统道德规范有初步的了解；第六章介绍了儒学的形成与发展，使读者对儒家学派的起源、儒学的改造、宋明理学及新儒学发展有初步的了解；第七章介绍了道教与佛教文化，使读者对道家与道教的发展、佛教的发展与中国化、中国佛教主要宗派有初步的了解；第八章介绍了传统教育与科举文化，使读者对传统教育思想与政策、传统教育制度与机构的演变、科举考试与科举文化有初步的了解；第九章介绍了传统法律与法制文化，使读者对传统法律的基本面貌、指导思想和主要具体制度有初步了解；第十章介绍了传统武术与军事文化，使读者对传统武术的历史发展、传统军事文化及其对传统武术发展的影响有初步了解；第十一章介绍了古代科学技术，使读者对中国古代科学思维方式、中国古代科学体系及其成就、中国古代技术成就有初步的了解；第十二章介绍了传统医药及养生文化，使读者对传统医学、中药文化、传统养生文化有初步的了解；第十三章介绍了堪舆学与传统建筑文化，使读者对景观规划与建筑设计中的堪舆学、中国传统建筑的文化特征、中国传统园林文化有初步的了解；第十四章介绍了传统节庆与饮食文化，使读者对中国传统节庆文化、中国传统饮食文化、中国传统菜系与宫廷饮食有初步的了解；第十五章介绍了中国的世界文化遗产，使读者对中国的世界文化遗产谱系、物质类文化遗产的世界普遍价值、非物质文化遗产有初步的了解。本书既可以作为在校学生传统文化教育的教材，也可以作为其他读者了解和学习中华优秀传统文化的辅助读物。



朝代、政区与疆域



中国是一个由多民族共同缔造的有着悠久文明的统一国家。在世界几大古代文明中，中华文明是没有中断、延续发展至今的文明。在不同的历史时期，中华民族大家庭中的所有成员都在祖国土地上繁衍生息，他们相继建立的朝代、政区和疆域，都是中华传统文化不可或缺的组成部分。

第一节　朝代的兴替

朝代更替是中华文明发展的基本轨迹。《历代王朝歌》曰："三皇五帝始，尧舜禹相传。夏商与西周，东周分两段。春秋和战国，一统秦两汉。三分魏蜀吴，二晋前后延。南北朝并立，隋唐五代传。宋元明清后，皇朝自此完。"把握这一轨迹是学习中华传统文化的基本线索和方法。

一、先秦时期

（一）夏商西周时期

约在公元前21世纪时建立的夏王朝，是中国历史上最初形成的国家形态。嗣后，历经商、西周，直至公元前771年，历时1300多年，史称"三代"。

夏商周时期的政治演变，对中华民族的形成和发展及后世的政治影响主要表现在以下几个方面：第一，在疆土方面，夏商周采取分封、册命和武力征服的手段，初步奠定了中华民族的活动疆域，密切了同周边各民族的关系，为统一的多民族国家的形成打下了基础。第二，在经济上，生产工具从骨器、蚌器、石器发展到铸造完美的青铜器；农业生产得到较大的发展，从仅有少量的剩余到有了"千斯仓""万斯箱"的储备；商品经济也有了初步的发展，形成以都邑为中心的商品生产和交换市场及比较统一的货币。第三，在政治上，确立了以君主为核心的王权专制，以宗法制度为主体，从王国到诸侯国，建立起层层政权机构，并划分明确的等级。第四，在思想领域，根据宗教祭祀仪式演化出"礼"，作为制度、

思想、行为的规范，并逐步发展成为一套以维护宗法等级制度为核心的礼制，深刻地影响了中国古代社会的发展。凡此种种，对后世政治制度的发展变化都有着深远的影响。

（二）春秋战国时期

从公元前770年周平王迁都洛邑，到公元前221年秦始皇统一全国，是中国历史上的春秋（前770—前476）和战国（前475—前221）时期。

平王东迁，周天子的“共主”地位已经名存实亡，各诸侯国不仅不服从天子的命令，有的甚至侵夺王室的土地，政治上的尊卑等级界限被打破，原来的“礼乐征伐自天子出”，实际上变成“礼乐征伐自诸侯出”。各诸侯国相互兼并，最后形成楚、齐、燕、韩、赵、魏、秦七强并立的局面。它们各自为政，相互之间的兼并战争规模越来越大，最后由秦兼并六国，完成了中国历史上的第一次大统一。

在此期间，社会发生了巨大的变化，对中国历史的发展产生了深刻的影响，主要表现在以下几个方面：第一，疆土的扩大和民族大融合。夏商周三代分别由夏族、夷族、戎狄族入主中原而成为天下“共主”，因夏族影响较大，自称为“诸夏”，将远地异族称为蛮、夷、戎、狄。异族与天子之国之间只是一般的羁属关系。春秋战国时期，蛮、夷、戎、狄的大部分加入中原逐鹿，逐渐成为诸夏的一分子，形成华夏民族。第二，社会经济得到普遍的发展。这个时期的社会生产力有显著的发展，其重要标志是铁器的使用、牛耕的推广。农业的发展又促进了手工业和商业的发展，出现如《管子·轻重甲》所言“万乘之国，必有万金之贾；千乘之国，必有千金之贾；百乘之国，必有百金之贾”的现象。第三，社会生产的发展影响了政治、法律的变化。分封制逐渐为郡县制所替代，宗法和礼乐则以更高的形式融入政治领域之中。第四，思想领域空前活跃。从春秋时期开始，士大夫阶层就出现了以子产、孔丘等为代表的法家和儒家思想，战国时期则出现了“百家争鸣”的局面，对当时的社会变革及文化学术的发展起到了积极的促进作用。第五，世卿世禄制逐渐被破坏，官僚制度形成。以文武分职为前提，以明确规定官员的职位、职责、职权范围及其工作规程为主要内容的行政管理体制逐渐形成。

二、秦汉时期到隋唐时期

（一）秦汉魏晋南北朝时期

公元前221年，秦王嬴政统一六国，建立了中国历史上第一个统一的专制帝国，把中国历史推进到一个新时期。此后，历经两汉、三国、两晋、南北朝，至公元589年隋统一全国，历时810年。这个时期的政治演变过程，既有长期统一的

需要全本请访问 www.ertongbook.com