



# 中华民俗礼仪

# 传统丧葬礼仪

丧葬礼仪是人结束了一生后，由家属、邻里、友人等进行哀悼、纪念、评价的仪式，同时也是殓殓、祭奠，安葬的仪式。

中国传统的丧葬礼仪包括居丧礼仪和安葬礼仪，居丧礼仪还可分为丧礼、丧服礼制以及“谥”礼。居丧礼仪中的“丧

礼”，民间俗称“办丧事”，古代视其为五礼中的“凶礼”之一。它是从死者初死至埋葬过程中，生者对死者所施行的各种礼节、仪式、祭奠等。《周礼·春官·大宗伯》载：“以丧礼哀死亡”。以汉族为代表的丧礼，都是从周礼演变而来的。通行的“办丧事”名目繁杂，择其大的仪式就有

招魂、停尸、报丧、吊孝、入殓、送葬、葬后祭祀与扫墓等，无数繁文缛节杂陈其间。随着各代风俗的变化，丧礼在细节上也有所增改。至于各民族的丧礼更是显得复杂多样。丧服礼制是有关死者亲属吊丧时所穿的衣服、服丧期限等的规定。中国传统丧服制度中著名的“五服”制

度是宗法制度的表现形式，它清楚地显示了父系母系有别，男女有别，亲疏有别、嫡庶有别的特点。“谥”制是人死后获得“谥号”的规定，也就是获得一个褒贬善恶的“评价”称号。能够获得这种“身后名”的妇女仅仅是后妃、公主、命妇们。作为一种礼制，谥的内

容、赐谥的仪节都有严格的规定。“葬”是指处置死者遗体的方式。因而安葬礼仪是丧葬礼仪的重要组成部分。中国是个多民族国家，处置死者遗体的方式是多种多样的，安葬方法与形式五花八门，有土葬、火葬、天葬、水葬、崖葬、塔葬、荒葬等区别。



## 勿踐闔，勿跛倚； 勿箕踞，勿搖髀。

易解：

问候他人时，不论鞠躬或拱手都要真诚恭敬，不能敷衍了事。进门时脚不要踩在门槛上，站立时身体也不要站得歪歪斜斜的，坐的时候不可以伸出两腿，腿更不可以抖动，这些都是很轻浮、傲慢的举动，有失君子风范。



## 记住恩惠

有一次，吉伯和马沙这两位朋友一起旅行。经过一处山谷时，马沙失足滑落，幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。于是，马沙在附近的大石头上刻下了一行字：某年某月某日，吉伯救了马沙一命。

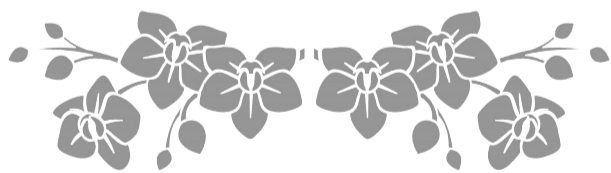
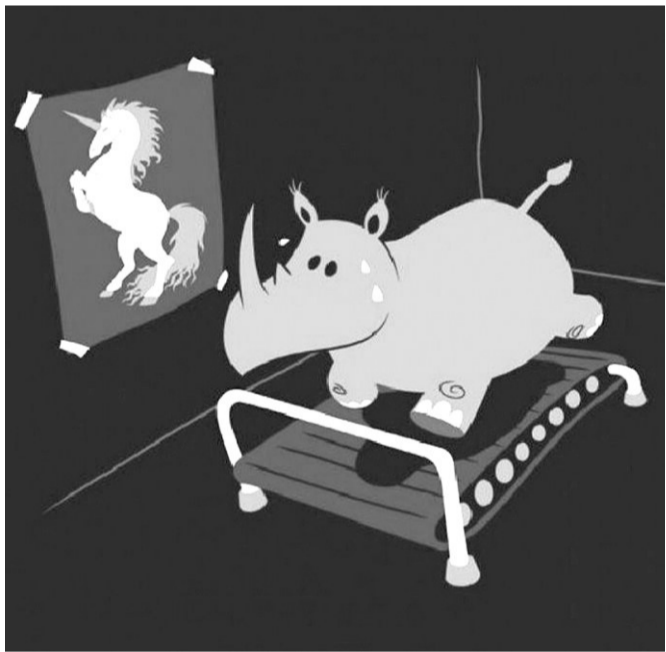
两人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马

沙为了一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光，于是马沙跑到沙滩上写下一行字：某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。

不久，他们旅游回来了，有人知道这事后，好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石头

上，将吉伯打他的事写在沙滩上？马沙回答道：“我永远都感激吉伯救我，至于他打我的事，我会随着沙滩上字迹的消失，而忘得一干二净。”

记住别人对我们的恩惠，洗去我们对别人的怨恨，在人生的旅程中才能晴空万里。



## 树树秋声， 山山寒色。



【出处】北周·庾信《周谯国公夫人步陆孤氏墓志铭》

【注释】秋声：秋天西风作，草木零落，肃杀之声。



## 說話溝通原則

和老人溝通，不要忘了他的自尊  
和男人溝通，不要忘了他的面子  
和女人溝通，不要忘了她的情緒  
和青年溝通，不要忘了他的直接  
和兒童溝通，不要忘了他的天真



♥ 請從對方的角度溝通 ♥

《墨宝》

# 氣靜神清

丙申秋月 墨宝 书于...



捉班做势 zù bù róng zhū

诛：把罪人杀死。罪恶极大，杀了也抵不了所犯的罪恶。

实用成语词典

自出机杼 zì chū jī zhù

比喻写文章能创造出新的风格和体裁。

政出多门 zhèng chū duō mén

原意是政令出自几个卿大夫的门下。指中央领导软弱，国家权力分散。

珠箔银屏 zhū bó yín píng

珠缀的帘子，银制的屏风。多形容神仙洞府陈设华美。



凿壁偷光 záo bì tōu guāng

原指西汉匡衡凿穿墙壁引邻舍之烛光读书。后用来形容家贫而读书刻苦。

