

只有中国人会蹲着吗

一种新近流行的论调认为，中国人特别喜欢蹲这种姿势，蹲着吸烟，蹲着聊天，蹲着吃东西，蹲着笑，蹲着打量路人，蹲着思考人生……一个外国旅行者在日记中写道：“在中国，最让我惊奇的事之一，是中国人随时随地蹲着的能力，即便没什么事也能蹲半天。”

在现代人的观念中，在公共场合蹲着，似乎是一种不够优雅、甚至失礼的动作。不过我们要说的是，只有中国人才会蹲着吗？



敦煌壁画中的《劳度叉斗圣图》，一个和尚蹲在地上用手指和水清洁牙齿。

1 作为一种休息姿态，蹲为什么会“不雅”

蹲，两腿弯曲如坐，臀部不着地。这是一个原始、本能的动作。蹲下，使身体的肌肉放松。灵长类的身体构造，使得我们和猴子、类人猿都能够轻易做出这个姿势。

但是据说欧美人对这种动作很不擅长。从他们对动作的命名就可以看出——亚洲蹲。他们把这种姿势和某些人侵鱼类一样视作外来。据一项网络上的调查，几乎100%的亚洲人能完成脚跟着地的“亚洲蹲”，而能完成并保持这个动作的美国人只有13.5%。而这13.5%中的9%是美籍亚裔，剩下就都是瑜伽狂。

不过从外国人的惊奇来看，他们不擅长蹲似乎是真的。比如欧美人来中国，往往不能适应中国的蹲厕。因此他们提出某些解释，理论之一是亚洲人腿比较短，所以容易采取蹲姿；理论之二是亚洲人的韧性比较好，所以擅长蹲着。不管怎么样，在他们看来蹲都是中国人的专利。而现代社会，蹲会被认为是一种不雅的姿态，原因大概是因为这种动作类似排泄。

传统的中国人也不认为蹲是一种优雅的姿态。有修养的贵族、知识阶层绝不会轻易摆出“蹲”这个

造型，只有没有礼数的“野人”“夷狄”，才会堂而皇之地蹲着。

古书中对蹲的描述比比皆是，比如《周书》就说：“狄人……蹲踞无节”，《后汉书》也说：“夫戎狄者，四方之异气也。蹲夷踞肆，与鸟兽无别。”

通俗地说，在贵族阶层眼里，一个人如果没事喜欢当众蹲着，那就跟鸟兽没什么区别。一个有修养的人，只有在很私密的场合才会蹲下来。而蹲着排泄，则被认为是粗野的穷人专利，他们没钱修建厕所，只能随地蹲着排便。

2 人类的贫富分化，带来了对蹲的歧视

除了排泄的联想，“蹲”的姿势被普遍歧视的原因，是因为贫富分化。蹲作为一种本能的动作，在人类的童年的时候并没有被歧视。小孩子都喜欢蹲下去玩耍，没有人会觉得这样不好。只是随着人的成年，蹲还是不蹲，成为区分人身份的一种标志。

人类最初的休息姿态，除了躺下之外，一般都是席地而坐。唐代之前的中国人一般是跪坐，坐在席子或者毯子上。到西汉有了榻，可以在跪坐的时候跟地面保持距离。

到东汉，从中亚传来胡床，也就是折凳，中国人才第一次垂下脚坐着。

但是不管是席子、毯子还是榻、胡床，还是后来的椅子，都意味着有居住的房屋，有家庭财富的积累。一个流离失所的穷人是没有办法置办这些家具的，所以他需要休息的时候，要么坐在地上，要么只能蹲着。在我国的南方地区比较少有蹲着的习惯，而自然环境相对恶劣的北方地区，蹲着的休息习惯被更多保存下来。所以，蹲着还是不蹲，可以把人分成没椅子的和有椅

子的两个阶层。这个区分重要吗？

我们引用一段《东邪西毒》的台词，或许能帮你更好地理解这个问题：“你们觉得十两银子这个价钱很贵吗？那你们可以找几个便宜点的。那边有几个不穿鞋的，你们给他几两银子他就很开心了。那些连鞋都没有的刀客，你对他们有信心吗？我不敢说我这个朋友的武功比他们都好，但是我现在跟你们说的，是你们一家大小二十几口人命的安全。至少在这方面，你们应该相信一个穿鞋的人吧？”

3 不是只有中国人会蹲，外国人也会

虽然蹲着被一些外国人认为是亚洲甚至中国特色，但我们必须以事实声明，蹲着的爱好并不是东亚人民的专利。

南亚的印度人同样爱蹲着，而在欧洲人中，俄罗斯人也很擅长蹲着，他们被称之为“俄罗斯蹲客”。他们也像中国人一样，无所事事，衣着随便，三三两两或者声

势浩荡地蹲在路边、墙角，以及随便什么地方。

至于自诩因为生理结构蹲不下去，只愿意把蹲作为一种健身动作的美国人，其实也曾经是蹲的爱好者。1950年代末期，美国的年轻人中曾经兴起过一阵“蹲着”的热潮。据说这种姿势来自印第安人，南方的大学生们推广了这种姿势，

他们蹲着读书，蹲着聚会，蹲着吃东西。

这段莫名其妙兴起的风潮，很快也莫名其妙地结束了。不过留下的记录足以证明，所谓西方人不能蹲着，蹲着只是中国人的独特习惯的说法，只是一种现代生活带来的错觉。

据《淮海晚报》

古代出门拜亲访友不轻松

脱袜入室坐姿有讲究

在古代，出门拜亲访友并不是一件轻松的事。

穿衣梳妆停当，终于可以去拜会朋友了，这是真正考验普通人个人风度的时候。

登门之前先得准备好礼物。这倒不费什么脑筋，《周礼》早就规定好了见什么样的人带什么样的礼，“以禽作六挚，以等诸臣。孤（帝王）执皮帛，卿执羔，大夫执鴈，士执雉，庶人执鹜，工商执鸡。”

终于提着礼物来到主人家门口了。不过，如果你是初次登门，很有可能会吃闭门羹——别慌，主人不是要赶你走，正相反，这是在表达恭敬，类似于“哎呀，怎么好意思让您亲自屈驾光临寒舍呢，您还是请回吧，下次我去拜访您”。这时候你要做的就是站在门口一再恳请，直到主人接收到你的诚意迎出大门，宾主互行拜礼。然后主人三揖从右边入门，你从左边进去，在庭中递上礼物，再经过“哎呀哎呀太客气了拿回去吧”和“那怎么行你就收下吧”的三个来回，主人终于接过礼物，让你进屋了。

进了屋也不能轻松。首先，进门请脱鞋，别踩脏了主人的座席。古代室内往往满铺筵席，脱鞋甚至脱袜入室就成了最基本的礼节，否则便是对主人不敬。

入席也有许多讲究。首先我国古代对坐姿的要求讲究、严格，最为有名的是孟子，因为妻子的坐姿不好，孟子差一点休了她。据西汉《韩诗外传》记载，“孟子妻独居，踞。孟子入户视之，白其母曰：‘妇无礼，请去之。’”何为“踞”，伸开两腿，如簸箕状，也就是两腿像八字形分开，席地而坐。对于“踞”这个词，许多辞书这样解释，古人跪坐，类似现在的日本，不可踞坐。伸腿踞坐，不雅，故以踞坐为无礼。作为女性的孟妻，两脚张开，两腿微曲像箕一样坐着，当然让孟子难以接受。不过孟母是个通情达理的人，她问孟子怎么知道妻子踞坐？孟子说：“我亲见之。”孟母说：“乃汝无礼也，非妇无礼。《礼》不云乎：‘将入门，问孰存；将入堂，声

必扬；将入户，视必下。’不掩人不备也。今汝往燕私之处，入户不有声，令人踞而视之，是汝之无礼也，非妇无礼也。”意思是说，孟子进门之前，应该先通告一声，不通告就进门，看到了不雅的一幕，是孟子无礼在先。于是孟子自责，不敢休妻。

此外《论语·乡党》中还有“席不正不坐”之说，是指席子的四边要与墙壁平行——这该不会是个强迫症患者吧？此外，《礼记》还规定“父子不同席”“男女不同席”“有丧者专席而坐”。

当然，古代不单单要求女人要坐姿正，对男人也是如此，如果男人“箕踞”，依然是大不敬。

此外，坐的姿势也不能太随便，两膝着地、脚背朝下、臀部落在脚踵上，这是一般姿势，跟老友聊天说地无妨；若要向对方表示尊敬，就得抬起臀部，挺直上身，摆出“踞”的恭敬姿态。好不容易坐定，又突然来了一位尊者，还要让席以表谦卑——唉，做个客真累啊。

要是主人留你吃饭喝酒，更累。互相礼让了好一番，座次终于安排好了，开始敬酒。这简直是一场拉锯战：主人先敬宾客，宾客还敬主人，主人再敬宾客；然后主人敬介宾（就是宾客请来的宾客），介宾还敬主人；最后主人向众宾敬酒。

而且，每一轮敬酒之前，主人都要当着众宾的面进行“盥洗”，洗手、洗杯具。这在后来更像是一项重要的敬酒礼仪，但在先秦时代，却主要是为了实用功能。尽管当时已经有了筷子，但它还没有成为日常用餐的工具，只有当从汤中夹菜时才会使用，其他情况下则统统直接“动手”，因此，与别人一起吃饭前不洗手也是失礼的行为。

不过，真正风雅的聚会可不只是觥筹交错，就如同真正的谦谦君子可不只是守着这些繁文缛节。连西门庆都雇用了一位文人温葵轩，在宴饮时陪宾客行酒令、附庸风雅，文人雅士则更需内外兼修。

据《南京日报》



古代出门拜亲访友礼节多。