

中华传统礼仪读本

chuantong liyi

彭林 著

浙江文艺出版社

中华传统礼仪读本

彭林 著

浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华传统礼仪读本：彭林著. —杭州：浙江文艺出版社，2008.4

ISBN 978-7-5339-2509-3

Ⅰ.中… Ⅱ.彭… Ⅲ.礼仪—传统文化—中国 Ⅳ.K892.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099697 号

本书由《小康》杂志社协助推广

书　　名	中华传统礼仪读本
作　　者	彭　林
责任编辑	罗俞君
装帧设计	戴　翀
出版发行	浙江文艺出版社
地　　址	杭州市体育场路 347 号
邮　　编	310006
网　　址	www.zjwycbs.cn
市 场 部	0571-85064309
经　　销	浙江省新华书店集团有限公司
制　　版	浙江新华图文制作有限公司
印　　刷	浙江印刷集团有限公司
开　　本	787×1092 毫米　1/32
字　　数	50 千字
印　　张	3.875
插　　页	2
版　　次	2008 年 4 月第 1 版　2008 年 4 月第 1 次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5339-2509-3
定　　价	12.00 元

版权所有　违者必究

目录。

前言 一

礼义 五

诚敬 一一

仪容 一五

服饰 二三

尊卑 二九

拜礼 三五

孝亲 四一

敬长 四九

访客 五七

宴饮 六九

雅言 七九

书信 八七

附《礼记》选篇 九九

前言

礼是文明民族的标志，世界上任何一个进入文明时代的民族都有自己的礼仪。中华是举世闻名的礼仪之邦，中华礼仪有着鲜明的东方特色。

中国是世界四大文明古国之一。在距今 9000 年到 7000 年的新石器时代早期，我国就进入了农业文明时代，长江流域的先民最早培育成功了大米，黄河流域的先民则最早培育成功了小米，这两大农业文明区域经过数千年的交流和融合，汇成了夏商周三代灿烂的青铜文明。

人类的进化是一个复杂而缓慢的过程。人是从动物进化而来的，因此人身上不可避免地带有动物性，包括生理的和心

理的。人一旦走出动物界，就不愿意再回到禽兽之中，与之为伍。但是，尽管人类在物质生活的水平上远远超越了所有的动物，只要人类的理性没有被唤醒，就不能说人类真正脱离了动物界。人与动物的本质区别仅仅在于，人有理性而动物没有。体质的进化不能替代理性的成长，物质的进步不等于精神的富足。物质生活与精神生活同步建设，社会才会健康，才可能持续发展。《管子》说的“仓廪实而知礼仪，衣食足而知荣辱”，代表了我们民族对这个道理的透彻认识。

西方文明是宗教文明，人的灵魂是要靠上帝来管的。中国文化不然，人的灵魂是要靠自己来管的，而这个统辖中国人灵魂的东西人们称之为“德”，它是对人类理性的集中表述，它让人们懂得怎样自别于禽兽。

“德”是一个抽象的概念，视而不见，

察而无形，怎样才能让它根植于社会的基层、大众的心田呢？古人把德分解成若干德目，例如孝悌、忠信、谦让、敬业、乐群、勤政、爱民等等，每一个德目之下，都有许多具体的行为规范可供遵循，你在生活中实践了这些规范，那么德性就在你身上得到了体现。这样的行为规范就是礼。《礼记》说："礼也者，理也。"礼就是合于道理的行为。在我们的生活中，道理无处不在，因此礼也是无所不在的。

人的成长过程，就是不断认识和培育德性的过程。不仅要"知书"，而且要"达礼"，倘能知、行合一，德性才会变成德行。通过亲身践履礼、体悟礼的真谛，就能使自己的言谈举止处处中规中矩，进而变化气质，涵养德性，卓有风范，成贤成圣。如果说理是目标，礼则是走向这一目标的桥梁。孔子特别强调对于礼的学习，他说："不学礼，无以立。"不知礼，

不受道德的约束，就无法在社会上安身立命，所以《左传》说：“礼，身之干也。”

今天我们构建和谐社会，不管是人际的和谐，还是自身的和谐，都离不开礼。离开了礼，和谐就只能是玄想家的空谈，或者是理论家的清议。和谐社会需要脚踏实地地建设，而礼就是广大的建设者不可或缺的工具。

让我们走进传统礼仪，让中华礼仪之邦再度辉煌！

礼义

狭义的礼，是人际交往的仪节。仪节是古代的知识精英依据道德要求制订出来的行为规范，具有指导意义。

礼包括内容与形式两个相辅相成的要素。一定的形式是为了体现一定的内涵。形式好比外壳，内涵犹如灵魂。没有外壳，灵魂就无处寄寓。没有灵魂，外壳就失去了存在的价值。古人把礼的形式称为“礼法”，这是礼的规定性，必须按照它的要求一步一步去做；而把礼的内涵称为“礼义”。照着礼法的要求去做，是必需的，但还不够。理想的状态是，既懂得怎样去做，又明白为什么要这样做。

人的成长有内、外两个方面：内求德性的纯正，外求言行的端正。所以自古以来，君子都内外兼修。礼的内、外两面，与人的内、外兼修完全一致。学礼，既要熟悉礼的外在形式，又要把

握礼的内在神髓。春秋末期，列国的诸侯虽然也不忘祭神祭祖，玉帛钟鼓，像模像样的，其实不过是虚应故事，孔子愤愤地说："礼云礼云，玉帛云乎哉！乐云乐云，钟鼓云乎哉！"《左传》上说，鲁昭公到晋国访问，从"郊劳"的礼节开始，步步为礼，在相当冗长的仪式中，居然没有做错一处，许多晋国人惊叹不已。可是晋国的贤人女叔齐却说，礼是道德的体现，可是鲁昭公治国无道，百姓怨恨，与邻国的关系也很险恶，他哪里懂得礼呢？眼下他做的不过是徒具形式的"仪"而已！女叔齐的批评非常深刻，值得我们深思。

离开了礼义，即使仪式做得再完美，也只能是作秀。眼下许多宾馆挑选和培训服务员，只注重外表漂亮和举止得体，而忽视德性的教育，其结果是如同花瓶，只是摆设而已，宾馆的服务质量始终得不到提升。还有一些企业不把精力放在练好"内功"上，而是千方百计在包装上下功夫，甚至招聘某些美女或者名人做"形象大使"，企业自身则是"金玉其外，败絮其中"，徒劳无益。学

礼义

礼，一定要礼法和礼义同时并举，并且要特别强调礼义的核心灵魂地位，《礼记》说：“凡人之所以为人者，礼义也。”礼义的重要性如此，千万不可等闲视之。

《礼记》是礼学经典，但它并不专讲礼法，恰恰相反，它从第一篇开始，用了大量的篇幅来谈做人的道理和原则，例如：

敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。

临财毋苟得，临难毋苟免。

人有礼则安，无礼则危。故曰：礼者不可不学也。

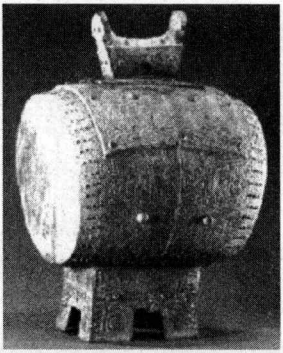
夫礼者所以定亲疏，决嫌疑，别同异，明是

非也。礼，不妄说人，不辞费。礼，不逾节，不侵侮，不好狎。修身践言，谓之善行。行修言道，礼之质也。

道德仁义，非礼不成，教训正俗，非礼不备。分争辨讼，非礼不决。君臣上下父子兄弟，非礼不定。宦学事师，非礼不亲。班朝治军，莅官行法，非礼威严不行。祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不诚不庄。是以君子恭敬撙节退让以明礼。

贫者不以货财为礼，老者不以筋力为礼。

这些类似警句与格言的文句，在《礼记》中俯拾皆是，它们对于我们民族性格的形成，起了非常重要的作用，今天对于我们修身进德，依然具有积极的意义，不妨作为座右之铭，终身服膺。



诚敬



古人把纷繁的礼仪分为吉、凶、军、宾、嘉五类，称为“五礼”。五礼的核心都是要表达诚敬之心。

吉礼是指祭祀天、地和祖先的礼仪。天地是万物之源，是人类生存的物质基础；祖先是家族的源头，是赋予我们生命的人；祭礼是为了铭记恩泽，表达敬意。凶礼是指丧礼和荒礼：丧礼是向逝去的亲人表达敬意的礼仪；荒礼是对发生自然灾害的地区施以援手，慰问并捐赠粮食、衣物的礼仪。军礼是军队训练、出征、凯旋的礼仪，是为了表达对国家主权的敬意。宾礼是国与国、人与人之间的礼仪，是为了表达对对方的敬意。嘉礼包括冠礼、婚礼、燕飨、贺庆之礼，也都是表达敬意的礼仪。

离开了敬，礼也就失去了存在的意义。对父祖、对尊长、对他人、对大自然都要心存敬意。

古代所有的礼，都是为了培养你内心的敬意，所以各种礼仪都要求服饰整洁、容貌端庄、言语谦恭，揖让周旋，处处有节。一些重大的礼仪，甚至要求提前很多天就沐浴、斋戒，让心绪进入状态。所以《孝经》用一言以蔽之的口气说道："礼者，敬而已矣。"

需要强调的是，这种敬意必须发自内心，如果没有诚意，只是做做样子，如同演戏，那就没有任何意义。

《礼记》开头一句就是"毋不敬"，把"敬"作为全书的纲领，要求人们在生活层面树立起严肃的人生态度，把"敬"的存养与修身、齐家、治国、平天下贯通起来。小而言之，衣衫不整、语言鄙俗、容貌不端、散漫怠惰、无所用心、玩世不恭，都是内心不敬的直接表现，都在戒绝之列。大而言之，要通过涵养内心的"敬"，树立起人文关怀的理念，并且贯彻到对事业的无限追求以及对祖国的无限忠贞之上。

当前，我们社会中出现的经济问题、司法问

题，归根到底是人心的问题。上了车，不肯让座；开着车，不肯让道；当了官，玩忽职守；经了商，造假卖假。所有这些问题的本质在于人心。设想一下，如果人人懂得“敬”的道理，就一定会在道德上自律，就会自觉地关注社会的进步，关注弱势群体，就会主动地关爱老年人，就会处处尊重他人、与人礼让，就会努力地把本质工作做好。

儒家倡导的“敬”，是中国式的人文精神的体现，它有丰富的内核，却没有边界，它可以无限扩展，充盈于人生、事业，乃至万事万物。胸中如果有了一个大写的“敬”字，你就会气象焕然一新。

仪容



临丧则必有哀色，执绋不笑，临乐不叹，介胄则有不可犯之色。故君子戒慎，不失色于人。

《礼记》

古人说：“礼缘情而作。”意思是说，礼节是为了表达情感而制订的。每一个人都有喜、怒、哀、乐之情，对父母的挚爱，对敌人的仇恨，对丧亲的哀伤，对成功的喜悦等等，我们都会用一定的方式表达出来，这是再正常不过的事情。但是，情感的表达一定要有度，要恰到好处，不能大喜大悲、狂躁暴怒，那样既不利于自己的身心健康，也不利于社会的和谐。古人制订的各种礼节，正是为了帮助人们正确地、理智地把握自己的情感，使它始终处于“中和”的境界。

从国家大典到家庭的婚丧喜庆，主题各不相同，参与者的情感应该与礼仪的性质相称，绝对不能破坏活动的气氛。《礼记》说：“临丧则必有

哀色，执绋不笑，临乐不叹，介胄则有不可犯之色。故君子戒慎，不失色于人。”意思是说，参加丧礼，一定要有悲哀的神情，不要嘻笑。在欢乐的场合，就不要唉声叹气。如果身披戎装，就应该有凛然不可侵犯的神色。君子慎重对待自己的神色，决不失态于人。

参加政府或者单位的正式活动，或者去拜见尊长，要做到“足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄”，意思是说，容貌要凝重而优雅，步履稳重、缓慢，不在人群中乱蹿；行礼时手摆放的位置要高而正，不能有懈怠懒散的行为；看人的眼神要正，不要躲闪游移；嘴不妄动，不吃食物、不嚼口香糖；说话的声音要平静，不要大声嚷嚷；头部要正直，不左右倾仄；不大口喘气，气息要细而长；站姿端正，精神饱满，不倚不靠，像一座山那样挺拔；神色要庄重，不嬉戏逗闹。古人提倡内在德性的端正，因此要求外在的形体也要相一致，所以礼容都强调一个“正”字，以此来展

示自己的德性。

在正式场合，要注意自己的体态。身体的前倾与后仰，所表达的心态是不同的。后仰是一种目中无人、狂妄自大的表现。而略微前倾则是恭敬的表现。《论语》上说，孔子每次走进政府机关的大门，内心就会升起一种崇敬的心情，身体自然而然地略为朝前倾，好像在鞠躬致意。《论语》把这种体态描述为“鞠躬如也”，这是一种虔敬的表情。

在礼仪场合接受对方馈赠的物品，或者是向对方赠送礼品，无论它的轻重大小，都要用双手捧持，而且体态也要“鞠躬如也”。用一只手随随便便地拿着，或者漫不经心地揣着、拎着，那是失礼的表现。如果是特别珍贵的礼物，或者是容易破碎的物品，应该“执轻如不克”，小心翼翼，好像是捧着一件重得拿不动的东西一样。至于手的高度，则有“奉者当心，提者当带”两种情况：凡是用双手捧持物品，手的高度应该与心的位置相当；如果物件较大，只能手提，那么高度应该

大致与腰带相当，绝对不能把物件放在地上拖着走。

眼睛是心灵的窗户，最能给人留下深刻印象的是眼神，朱熹说："人与物接，其神在目。故胸中正则神精而明，不正则神散而昏。"有一身正气的人，眼神一定清澈而光明。心术不正的人，眼神必然散乱昏暗，显得浑浊。孟子说，"听其言也，观其眸子，人焉廋哉！人焉廋哉！"意思是说，听人说话时，观察他的眼神，他能躲到哪里去呢！他能躲到哪里去呢！笑容和漂亮的言辞都可以伪装，唯独眼神是伪装不出来的。只有真诚待人，眼神才是温暖、亲切的。

在与人谈话时，要注意自己视线的落点。如果视线高于对方的头部，会显得傲气；视线落在对方的脚部或者地上，则显得自卑，不自信。一般来说，与人谈话时，应该注视对方的眼睛，这样对方会感受到你在专心听讲；如果谈话的时间比较长，可以适度调整到对方眼睛以下、胸部以上的区域，这样既能避免目光时时接触的紧张，

也可以表明你仍然关注对方。但是目光切不可游移不定，一会看地，一会望天，或者左顾右盼，显得心不在焉。

微笑是礼容中不可或缺的要素。微笑要发自内心，不要做作，不要刻意地不露牙齿，或者非要露出八颗牙齿。但凡对他人有敬意，内心感到愉悦，微笑就一定会显得自然而得体，令人倍感亲切。

《礼记》中关于礼容的要求很多，例如，在严肃的正规的场合要做到“七不”：即“不敢哕噫，嚏咳，欠伸，跛倚，睇视，不敢唾洟，寒不敢袭，痒不敢搔，不有敬事，不敢袒裼，不涉不撅，亵衣衾不见”。在正式场合打饱嗝、打哈欠、伸懒腰、吐唾沫、擤鼻涕、歪坐、斜视、架二郎腿，都是失礼和没有修养的行为。

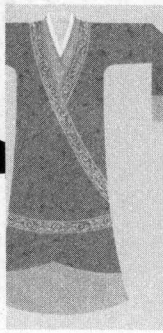
《礼记》还说，在正式场合，无论是坐还是站，都要端正；视线要有一定的方向。歪坐、斜站，眼睛到处乱看，都是怠惰不敬的表现。不要侧耳偷听，不要叫喊着应答，不要歪眼看人，不

要懈怠放纵。侧耳偷听，有侵犯隐私的嫌疑；高声回答，显得粗鲁无礼；歪眼看人，显得傲慢诡诈；懈怠放纵，人就没有精神。

《礼记》又说，走路时手脚甩动不要太大，那样显得倨傲霸道；站立时，身体不要东歪西倒，懒懒散散；安坐时，不要双脚伸直叉开朝前；睡觉时，不要伏床而眠，那样既不雅观又有损健康。


治神藏第一卷

服饰



服饰是人类特有的文化现象。衣服的作用，除了御寒、遮羞的作用之外，还可以体现审美情趣和内心的情感。

服饰是人类特有的文化现象。衣服的作用，除了御寒、遮羞的作用之外，还可以体现审美情趣和内心的情感。一个有教养的人，总是把精力放在内心的修养上，注重提高自身的素养，至于服装，但求大方整洁，与自己的身份相称，不与人争奇斗艳、炫富摆阔。

与人交往，给人的第一印象是服装，所以《礼记》说："礼仪之始，在于正衣冠。"要讲礼，首先要把衣帽穿戴正了。中华是礼仪之邦，自古以来，无论男女，早晨起来要做的第一件事情就是梳头，把头发梳理整齐后盘起来，再用簪子把发髻固定住，上面还要用丝绸或者布包裹，这样既美观，又能保护头发。正衣冠，是严肃的生活

态度的体现，所以决不敢蓬头垢面、披头散发地面对家庭、面对他人、面对社会。

在公共场所穿戴整齐，衣冠整洁，是讲究文明的表现，既是对他人的尊重，也是对自己的尊重。《礼记》有“敛发毋髻，冠毋免，劳毋袒，暑毋褰裳”的规定，意思是说，头发要梳理束结起来，不要披着。冠不要随便脱下，因为古代男子必须戴冠，就像今天的军人一样，军帽是不能随便脱下的。即使是参加劳作，也不要袒胸露背；天气再热，也不要撩起衣裳，或者赤裸上身。在公共场所没有特殊理由而打赤膊、光脚，是极不文明的表现，是对他人，尤其是对女性的不尊重。

衣服要与职业相称，要体现职业的严肃和庄重，穿着不要过于暴露，或者奇装异服。职业女性在工作场所不要穿吊带上衣和超短裙。女性在大庭广众袒胸露背，是对自己的不尊重，也容易引发其他问题。所谓“男性穿得越多，越绅士；女性穿得越少，越时尚”的说法，是在误导社会。有些女性穿着拖鞋、背心，以及不太正规的短裤，

露出肚脐，堂而皇之出入任何场所，包括上飞机，是受到西方文化的不良影响所致，应该戒绝。

衣服要跟年龄、职业、场所协调。参加丧礼，要穿黑色或白色这两种最朴素的颜色的衣服。如果吊唁者服饰艳丽，涂着口红，化妆前往，或者穿的是黑西服，但领带是花的，就会与丧礼的气氛不协调，令人反感。相反，婚礼或者寿庆是喜气的场合，不要穿黑色或者纯白色的衣服，正在服丧的人最好不要去参加。

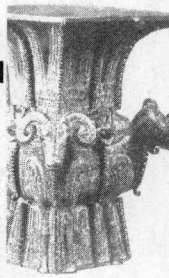
衣冠的穿戴要紧凑。朱熹提出了“三紧”的标准，就是帽带要紧、腰带要紧、鞋带要紧。三者都扎紧了，人的精神状态才会显得振作，才能表现出对人、对事的郑重。宽松式的休闲服装只能在业余时间穿，如果穿到工作场所或者礼仪场合，就显得松松垮垮，衣衫不整，精神状态不到位，甚至被人轻贱。

古人强调服装要朴实，反对华而不实，认为外表的衣服要与内在的德性相称，要跟内在的情感一致。比如《礼记》说“童子不衣裘裳”，裘皮

衣服太过华贵，小孩子年幼无知，不配穿这样的衣服。另外，从健康的角度来讲，皮衣服穿了上火，对孩子没有好处。



尊卑



所谓尊卑，不是说社会上有一类人永远是尊者，另一类人永远是卑者，此类人永远压抑彼类人；恰恰相反，所有的人都是相对为尊卑。

尊卑，是中华礼仪的重要特色，也是区别于西方礼仪的关键之处。西方文化是宗教文化，强调人人都是上帝的儿子，因此，在上帝面前人人生而平等，他们不太强调辈分。中国文化不然，中国人十分强调尊卑，许多礼节都是为此而设计，或者是由此引申出来的。古人认为，社会中人与人的复杂关系可以归结为夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友等五种伦理关系，称为“五伦”。五伦之间需要一定的行为规则，社会才会有序而和谐。在儒家的理论中，社会秩序是按照“在朝序爵，在野序齿”这两个原则确定的。

所谓“在朝”，是指在政府部门或者正式场合，要以爵位的尊卑为秩序。人们往往厌恶等级

的存在，认为这是不平等的表现。其实等级是社会管理所必需的，一万多年前人类处于原始群落的状态，无父无君，虽然人人平等，却是野蛮时代的特征。随着社会的发展，人事日繁，国土渐开，需要分层分级的管理，并且需要明确中央与地方、上级与下级的从属关系，否则政府机构就会陷入无序状态。各级管理者所承担的责任有大小，儒家认为，德性与职务应该成正比，德性越高者职务应该越高。爵高者承担的社会责任大，所以是尊者，应该受到下属的尊重。他们的某些特殊待遇，例如配备专机、专车，是为了更有效地工作，而不应该当作谋私的特权。

所谓“在野”，是指在民间或者非正式场合，由于彼此之间都没有官阶，需要一种新的方法来确定尊卑关系。中国民间的尊卑关系是按照辈分或者年齿来区分：不同辈分之间，辈分高者为尊，低者为卑；同一辈的，年齿（年龄）大者为尊，小者为卑。无论是宴饮还是其他活动，都要以尊卑为序。这就是我们民族千年承传的“长幼有序”

的社会风气，它与儒家提倡的孝悌、尊老的理念是相为表里的。

秩序问题，说得简单明了一点，就是谁先谁后，或者说是谁让谁的问题。确立了尊卑的关系，谁先谁后的问题就迎刃而解了。以年齿为尊卑之序，不仅最为公平，也最合理。无论在什么场合，只要有老年人在，他就应该优先，老者为家族和社会作贡献的时间久，加之年老体衰，理应受到晚辈的尊重。在平辈之间也是如此，兄长受教育的程度高、生活经验丰富，理应受到弟辈的尊重。

所谓尊卑，不是说社会上有一类人永远是尊者，另一类人永远是卑者，此类人永远压抑彼类人；恰恰相反，所有的人都是相对为尊卑。一家三代，父亲在儿子面前是尊者，而在祖父面前则是卑者。父子之间，做儿子的是卑者，一旦娶妻生子，做了父亲，就变成尊者。所以家里没有一成不变的尊者，也没有一成不变的卑者。平辈、同事之间相交，各自把对方当尊者，而把自己当卑者，彼此都得到尊重。可见，这是一种更高层

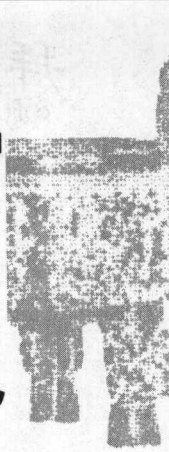
次的平等。

现实社会不是理想国，总会存在地位或者贫富的差异，那么不同身份的人是否平等呢？《礼记》说："礼者，自卑而敬人。虽负贩者必有尊也，而况富贵乎？"意思是说，所谓礼，是通过"自卑而敬人"的方式来展现的。这里的"自卑"不是今人说的没有自尊的"自卑感"，而是自我谦卑的意思。"自卑而敬人"，是中国人彼此交往的重要原则，要求人们把对方放在比自己高的位置来加以尊敬，而把自己放在次要的位置。而在中国人看来，只有所有的人都能做到处处尊重对方，社会才会进入高度和谐的境界，这是一种更高层次的平等。"负贩者"是指肩挑背负、沿街叫卖的小贩，当时属于"弱势群体"，即使如此，他们也有做人的尊严，应该受到社会的尊重。《礼记》称引孔子关于"大同世界"的论述，反对人欺压人，认为鳏、寡、孤、独应该得到全社会的关怀，并且把他们过得是否幸福，作为衡量社会完美与否的重要指标。这些论述的意思都是一致的，对于

今天建设和谐社会很有启迪。

有尊卑，就必然有礼让。礼让与竞争并不矛盾。礼让主要表现在社会生活的秩序上，而竞争则主要体现在事业上。该礼让的地方应该礼让，该竞争的地方不妨努力竞争。礼让创造的良好社会氛围，可以让人更好地投入竞争。

拜礼



执子之手，与子偕老。

《诗经》

握手是当今社会最常见的礼节，这是近代从西方传过来的。古代中国没有握手礼，但有一种与之相似的动作，称为“执手”，《诗经》上就有“执子之手，与子偕老”的诗句，是一种自然而然地表达情感的动作，在先秦生活当中并不多见，更不是正式的礼节。

到了东晋，执手成为北方丧礼中的礼节之一。家中遭逢丧事，亲朋好友来吊唁。主人要与来客一一执手，表示感谢。在辽代，执手礼成为正式的礼节，但凡将帅有战功，皇帝就会亲自“执手慰劳”。如果将帅远在军旅之中，皇帝也会派遣使者前往军中，代行执手之礼，以示优遇。

握手的礼节，有单手相握、双手捧握两种。单手相握是彼此身份相当的人之间的礼节，例如两国元首会面，都是单手相握。双手捧握是晚辈与长辈之间的礼节。《礼记》说，长辈跟小孩表示亲切，摸他的手的时候，小孩应该用双手捧持长辈的手，以表示尊敬和亲密。如果晚辈伸出一只手与长辈相握，会有与长辈平起平坐之嫌，非常不妥。如今人们递名片都知道要用双手，与尊长握手反而不懂得这个道理了。平辈之间相见，为了表示尊重，也可以用双手捧持对方的手，这时对方也应该用双手相握，否则就显得自大。

古代中国用得最多的形体礼节是“作揖”。揖是平辈之间的礼节，包括“对揖”和“遍揖”。“对揖”是主客双方的礼仪，彼此平等，相对而揖。如果一人面对数量众多的客人，无法一一与之作揖，此时可以朝左中右三个方向各一揖，叫做“遍揖”，表示向所有客人都作了揖。时下的文艺晚会，场面盛大，主持人或者

演员没办法跟下面的人一一握手，往往采用“遍揖”的方式。太极拳表演，向主席台和观众致意时，也采用作揖的礼节，表演结束也是如此，抱拳作揖，富有民族特色，很受欢迎。作揖的礼节文雅、卫生，值得提倡。

鞠躬是中国古代最常用的礼节，历代相沿不绝。诸葛亮《出师表》里就有“鞠躬尽瘁，死而后已”的话，表示毕生恭敬，竭尽全力。鲁迅诗里也有“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的句子，俯首就是把头俯下去，也就是鞠躬。

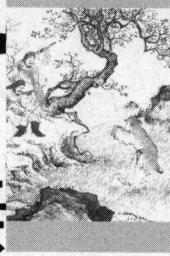
跪拜礼是中国人的拜礼中礼数最重的礼节。古人席地而坐，如果要对别人表示尊敬，就先把双手放在地上，然后把头低下去，碰到地面，这叫“叩首”，后来叫“磕头”。比叩首更加郑重的是“稽首”，就是叩首后额头在地上略作停顿，“稽”是停顿的意思。古代最高的礼叫“再拜稽首”，下跪拱手，手先下地，然后头至地，略作停顿，连作两次，大臣拜见国君行此礼。

随着时代的变迁，如今的跪拜礼已经很少见到，只存在于少数最郑重的场合，如新婚夫妇给岳父岳母、公公婆婆行跪拜礼；又如父母的丧礼，子女要行跪拜礼；过年时，不少地方依然保留着晚辈给长辈叩首的传统。在某些特殊情况下，虽然彼此没有血缘关系，但也有行跪拜礼的。2004年，江苏某小学发生火灾，有一位教师奋不顾身冲进火海抢救孩子，最后牺牲了。出殡之日，成千上万的群众为她送行。当灵柩抬出来的时候，几个被救的孩子全部跪下了，用我们民族最传统的方式向老师表达最高敬意。

古代还有一种叫“式”的礼节。先秦时期的马车前面有一根横杆，称作“轼”，供乘车人手扶。古代有车乘者一般都是贵族，但也不敢因此骄横于乡里，每当乘车返乡，都要放慢车速，凡见到尊者、贤者，都要凭轼垂首，以示尊敬。《史记》说，魏文侯贵为一国之君，但每次车驾经过贤士段干木的居所之前，都要行式礼，以

示尊贤。这在当时传为美谈，结果魏国招揽了大批贤才俊士，成为强国。

孝亲



孝敬父母是中华民族的传统美德，三千多年前的甲骨文中就已经出现了“孝”字，写作孩子扶持老人之形，描绘的正是人类的自然亲情。

在孔子的理念中，“仁”是最高境界，因此他很少用“仁”字来赞许某一个人。仁就是爱人，仁者具有一颗博爱之心。那么，怎样培养自己的爱心呢？《礼记》说：“立爱自亲始。”

树立爱心，要从爱自己的父母双亲开始。父母是我们的生命之源，哺育了我们的成长，是无私地给予我们最多爱心的亲人。爱父母最自然，也最容易做到。当我们成家立业之后，父母开始衰老，甚至生活上难以自理。这时，最需要儿女的照料。这是儿女对于父母养育之恩的回报，是天经地义的责任。只有先爱自己的父母，才可能将爱心推及于他人。

孝敬父母是中华民族的传统美德，三千多年

前的甲骨文中就已经出现了“孝”字，写作孩子扶持老人之形，描绘的正是人类的自然亲情。

孝敬父母，不需要什么高深的理论和动人的言辞，日常生活的一言一行最为重要，要从无微不至的照料开始。《礼记》说：“冬温而夏清，昏定而晨省。”老人一般身体较弱，冬日畏寒，夏日怕热，所以冬天要尽量让他们感到温暖，夏天则要让他们觉得凉爽。此外，考虑到老人手脚不便，晚上要为他们铺好床被，早晨要向他们问候安好。如果在老人面前，就不要跟同辈争吵，以免他们担心难过。家中如有美味珍肴、时令果蔬，首先要让父母亲品尝。

做子女的，每天天一亮就应该起床，打扫室内和庭院的卫生，然后洗涮、穿戴整齐，到父母的房门前，要和声细气地询问父母晚上休息得好不好。如果休息得不好，应该询问原因，及时想办法解决。如果父母身上有痛痒之处，应该主动帮助抓搔，让他们感到舒服。父母如要出门，子女应该跟随前后，或者亲热地拉着手，或者恭敬

地扶着胳膊，小心照料。父母要盥洗，子女应该端脸盆，盥洗完毕，要递上毛巾，问他们想吃什么早点，然后恭恭敬敬地端上，和颜悦色地侍候。要等父母吃完之后再退下。这些事情看似细小，却是爱心最生动的表现。

《论语》说，伺候父母亲，让他衣着无忧并不难，难的是有和颜悦色。老人往往手脚不便，说话啰嗦，天长日久，子女可能会生厌烦之心，就会在表情上有所显示，脸色自然就不会好看。所以孔子说“色难”，认为这是最难做到的。《礼记》说：“孝子之有深爱者，必有和气；有和气者，必有愉色；有愉色者，必有婉容。”意思是说，子女如果是深深地敬爱父母的，心中必然会有一团和气；心中有和气，脸上就必然有愉悦的神色；有了愉悦之色，就必然会有婉顺的容貌。

孝敬父母，还应该处处考虑到他们的心情。《礼记》说：“夫为人子者，出必告，反必面，所游必有常，所习必有业。恒言不称老。”意思是说，做子女的如果有事外出，一定要把自己的去

向告诉父母；办完事回到家，也必须面告父母，让他们知道自己已经回来，以免牵挂。而且，出游一定要有个常去的地方，学习也要有个固定的方向，这些都是为了减少父母不必要的担心。平常在父母面前讲话，不要自称年老，因为怕他们由此想到自己的年老体衰。

人非圣贤，孰能无过？如果父母有过错，做子女的应该和颜悦色地指出来，请他们考虑自己的意见。如果父母正在气头上，不听劝告，就暂时停止，以免激化情绪，等以后父母心情好的时候再提出来，直到他们采纳为止。

常常有人认为孝就是赡养，只要让父母吃饱穿暖，衣食无忧，就是尽了孝道。这种看法并不正确，因为像狗、马、猫这样的牲畜、宠物，人都能豢养，如果对父母只有生活上的供养，却没有应有的敬意，那么和养犬马又有什么区别呢？曾子说，把肉烧得香喷喷的，尝一尝进献给父母，这算不上是孝，而只能算是供养；君子所说的孝，是要让人称道说："多有福气啊，有这么个儿

子！”

在曾子看来，孝分为三个层次，生活上照顾父母仅是最低的层次，较高层次的孝应该是不要因为自己的错误而使父母蒙羞，而对父母能够一生保持尊敬之心则是孝道的最高境界。所谓终身孝敬父母，并不单单指父母在世之时，而是终子女的一生。所以，即便在父母去世之后，子女依然爱父母所爱，敬父母之所敬，按时祭祀，并努力使父母的名声不因自己的所作所为蒙受耻辱。《祭义》中所说的“君子生则敬养，死则敬享，思终身弗辱也”，表达的正是这个意思。

孝道虽然针对父母而发，但又不仅仅限于家庭之内，它往往与社会提倡的其他重要品德密切相关。《礼记》引曾子的话说：“居处不庄，非孝也；事君不忠，非孝也；涖官不敬，非孝也；朋友不信，非孝也；战阵无勇，非孝也。”在曾子看来，一个人生活起居不正经、不庄重，就是不孝；事奉君主不忠诚，就是不孝；居官不敬业、不认真，就是不孝；跟朋友不讲信用，就是不孝；在

战场上不勇敢，就是不孝。之所以如此，就是因为庄、忠、敬、信、勇这五种品质是人类社会的基本道德信条，触犯这些信条，不仅会变得使人厌恶、鄙视，而且还可能辱及双亲，甚至给家人带来灾难。所以一个懂得孝敬父母的君子，必然知道何为仁慈，何为正义，能够一心为善，造福社会。古人说“求忠臣必于孝子之门”，遵循的正是这样的认识方法。

在中国古代，父母去世，子女要服丧三年，然后才恢复到正常的生活。但是，君子在三年之后，每年忌日（父母去世的日子），内心依然忧伤，无比地怀念父母。这一天，他们不到宴饮聚会等欢庆场合，也不听音乐。所以如此，倒并非因为那天有什么不吉利，而是说那天自己的心思过于专注，没有心思去从事其他事情。《礼记》说的“君子有终身之丧”就是这个意思。



敬长



在中国人的传统里，“尊敬”一词，不是挂在嘴边说说就可以的，而是要在言谈举止上体现出来，并且要让他人感受到的。

孝敬父母，不是提倡一种狭隘的血缘亲情、一家一姓之内的礼节，而是把它作为培养爱心的起点，要推己及人。“四海之内皆兄弟”，所以《孟子》说要“老吾老，以及人之老”，把对父母、兄长的爱推广到天下人的父母、兄弟。所以《孝经》中就有“博爱”的说法。有这样的公心，就能博爱世人，实现天下大同。

中华民族自古就有敬老的传统，《礼记》说，人到了五十岁就开始衰老，到了六十岁没有肉就觉得吃不饱，到了七十岁不穿丝绵就觉得身上不暖和，到了八十岁没有人暖被子就睡不暖和，到了九十岁，有人暖被子也不觉得暖和了。所以，早在上古时代，我国就有定期宴请老人的做法，

有虞氏用燕礼、夏后氏用飨礼、殷人用食礼，周人则兼而用之。老人受到家庭和社会的关爱，五十岁以上的人可以不吃粗粮吃细粮；六十岁以上的人每餐都保证有肉吃；七十岁以上的人容易饿，所以随时备有零食；八十岁以上的人，可以经常吃到精美的食物；九十岁以上的老人，无论到哪里，都有充足的食品可以取用。

在中国人的传统里，“尊敬”一词，不是挂在嘴边说说就可以的，而是要在言谈举止上体现出来，并且要让他人感受到的。

与尊长见面，陪同的年轻人应该站着，称为“侍立”。“侍”有侍奉的意思。“侍立”，一方面是表示不敢与尊长平起平坐，另一方面也含有恭候调遣、随时奔走效力的意思。如果得到师长允许而坐下，则称为“侍坐”。年轻人与尊长合影，要让尊长坐在正中，只要不是尊长的特许，不能与之并排而坐，一般应该站在尊长的后面。

在尊长面前就座，一般不要把椅子坐满。就是说，不要尽可能往椅子的后面坐，而是要坐在

椅子的前部，通常只能坐二分之一甚至三之一。上身应该前倾，这是倾听师长教诲的人必然会有的坐姿。在尊长面前陪坐，不要把上身往后仰着坐在椅子上，那也是傲慢、怠惰的表现；也不要跷二郎腿，更不能一边抖动着自己的腿，一边与长者说话。

此外，在尊长面前走过一定要“趋”，就是快步走的意思。慢慢腾腾地、大摇大摆地在尊者面前走过，有无视对方存在之嫌。此外，如果师长或者朋友叫唤，一定是有事需要帮助、询问，或者是有所教导，如果对此很在意、很上心，就一定会“趋前”。《礼记》说：“遭先生于道，趋而进。先生与之言则对，不与之言则趋而退。”在路上遇到老师，应该主动地快步到老师跟前打招呼，看老师是否有所指教，这是尊师的表现。“先生与之言，则对”，如果先生问话就回答；“不与之言，则趋而退”，先生说没什么事，就可以退下，此时不能慢慢腾腾地退下，应该加快步子，“趋而退”。这种速度的变化，是尊师之心的自然流露。

如果慢条斯理地走上前去，又晃晃悠悠地退下，那就近乎傲慢了。

有关的行为规范，《礼记》里还有很多，可以供我们学习：

年龄比自己大一倍的人，就应该当作父辈来服侍；比自己大十岁的人，就当作兄、姊一样尊重；与自己年岁差不多的人，就可以不严格区别。倘若并肩走路，只要略微错后一些就可以了。

听尊长说话，凡是尊长还没有提到的话题，不要抢先去谈，那样有炫耀自己比尊长博学之嫌。陪坐时，容貌要端正；听尊长说话时，神色一定要恭敬；发言时不要抄袭别人的说法，也不要随声附和，总是说与他人雷同的话。

长者有所询问，一定要等他把话说完，不要抢话；此外，先要谦虚地推辞，说自己知识浅陋，难以回答这样的问题；或者先请在场的其他人回答；如果长者坚持要自己回答，在场的人都说不能回答，自己再谦虚地回答。不加以谦辞就率尔回答，会有好为人师之嫌，是失礼的表现。

向师长请教学业，一定要起立，以示尊敬，不能坐着随便发问。如果没听懂，请求师长进一步讲述，也要起立。

见到父亲的同事或者朋友时，如果长辈没有让上前，就不要上前，没有叫退下就不要退走，没有向你问话，就不要随便插嘴。所以如此，正在于因父执想到自己的父亲，所以尊敬父执，也就是孝敬父亲的表现。因而，这种行为也可以称作孝行。

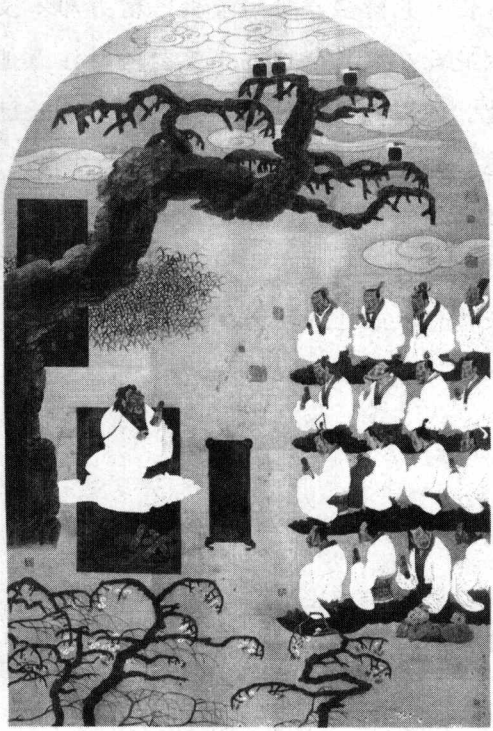
在所尊敬的人旁边陪坐，一定要坐在离他最近的地方，彼此之间不要留空位，这既是为了表示与尊者的亲近，也是为了随时回答他的提问，同时也含有为后来者留下空位之意。谈话中间如果有同辈后到，则不必为之起身，这是表示尊敬先生而不私下为自己的朋友行敬礼。但如果后来者是身份尊贵的客人，则要起立，以示敬意。

在跟随老师出门时，看到远处有熟人，不要隔着马路与他说话，因为那样是怠慢身边的老师的表现。如果在路上遇见老师，应该快步上前，

正立行礼；老师与自己说话就回答，不与自己说话，就可以快步退下。

尊长事务繁多，时间宝贵，精力却不及年轻人，因此，在尊长旁边陪坐，要随时注意他表情的变化。如果尊长开始打哈欠，说明尊长已经感到疲倦；如果尊长已经拿起手杖、在找自己的鞋，或者在向左右的人问时间的早晚，说明他已经打算退席。这时，陪坐者应该主动告退，以便尽早让尊长休息，或处理其他事务。

敬长



访客



现代社会生活节奏快，时间尤其显得宝贵，而且各人的生活规律不同，忙碌的程度也大有差异，不少人喜欢晚上工作，午间休息，为了尽可能少妨碍对方的工作或者休息，访客一般应该预约时间，说明拜访的事由。

现代社会生活节奏快，时间尤其显得宝贵，而且各人的生活规律不同，忙碌的程度也大有差异，不少人喜欢晚上工作，午间休息，为了尽可能少妨碍对方的工作或者休息，访客一般应该预约时间，说明拜访的事由，询问对方是否愿意接见，什么时候去拜访比较合适。这对于彼此关系比较生疏的双方而言，尤其要注意。不速之客是最不受欢迎的。

拜访的时间一般不要太早，因为此时可能对方还在休息；也不要太晚，因为此时可能对方已经休息。此外，在用餐时间到访，一般也是不受欢迎的。

拜访的时间一旦约定，就必须准时到达，或

者略为提前几分钟。如果比约定的时间提前太多到达，就会打乱主人的时间安排，或者主人尚未做好必要的准备，不免尴尬。迟到是失礼的行为，不仅无端浪费了主人的时间，也使自己的诚信成为问题。因此，如果路途较远，在时间上一定要提前，防止因为堵车等因素而迟到。

出门之前，要整理衣冠，衣着要朴实、整洁，穿戴要得体。

到达对方门口，如果门是关着的，就应该轻轻叩门，或者轻按门铃，静候主人开门。如果门是虚掩着的，门口有两双或者两双以上的鞋，而且可以听到里面的说话声，表明主人正在与别人谈话。这时有两种情况，如果谈话的声音很大，谈话的内容也能听清，那么就可以进去。相反，如果屋里的谈话声很低，表明谈话的内容不希望为外人所知，这时就不要贸然进去；可以故意提高声音说话，以便让主人知道有客人来了。这时千万不能侧着耳朵从门缝偷听他们的谈话，那样有刺探隐私之嫌，是不道德的。

进门之后，应该保持门原来的状态：如果门原先是关上的，那么进门后要把它关上；反之，就还让它开着。如果后面还有人要来，就把门略略合上，不要关紧。

主客第一次相见，即使有年龄、身份的差别，一定是主人先向客人行礼，感谢客人能屈尊前来。如果不是第一次相见，就要看双方谁为尊，客尊则主人先行拜礼，主尊则客人先行拜礼。对方行了拜礼，自己是否要回礼，应视情况而定。如果辈分相差比较大，关系也比较密切，可以不必回礼。如果彼此比较疏远，那么应该回礼。如果彼此年龄相差不大，则无论对方的身份有多低，都必须回礼。

我国上古时代席地而坐，所以有脱鞋入室的习惯，这是讲究卫生的表现。如今，城里人进门后换拖鞋的习惯越来越普遍，客人应该尊重主人家的习惯，主动换鞋。脱鞋时，头不要正对着主人，应该稍稍侧转身体。进门时，不要踩别人的鞋。

古人的房子大，门多，每进一道门，主人都要谦虚地请客人先走。最后来到寝门前，主人要请客人稍稍留步，自己先进门为客人整理席位。这时，客人如果安然不动，就有役使主人之嫌；因此，客人要谦辞说："不敢当！""不敢劳驾主人！"主人将席位整理好了之后，敬请客人入内。其实，在客人到来之前，主人早已把坐席整理完毕，此时特意再次整理，是为了表示对客人来访的尊重。

古人往往把书籍、琴瑟等物件放在地面上，客人进屋后，千万不可以跨越这些物件，而应该绕行。

客人坐在何处，不能自作主张，尤其不能坐在主人固定使用的座位上，以及客厅正中的位置上，那是无视主人的表现。

主人请客人入座，客人要谦让，请主人先坐。双方谁的辈分大，谁就先坐下。如果年龄差不多，则可以约略同时坐下。这时最忌讳的，就是客人不顾主人，大大咧咧地先坐下。

古时学生到老师家去，彼此席位的距离，是“席间函杖”，意思是两人之间留有一支拐杖的距离，以便老师谈论时有所指画。根据这一原则，客人应该在靠近主人的地方入座，这是与之亲近、希望接受指教的表现。反之，如果在远离主人的地方坐下，就有疏远主人和怠惰不敬之嫌。

宾主对坐，要注意坐姿，身体要安稳，不要左右晃动，或者架二郎腿。

主人为客人沏茶，客人应该起身辞谢，如果安坐不动，听凭主人忙碌，就有役使主人之嫌。同样的道理，当主人去为客人准备点心时，客人也应该起身站立辞谢，等主人落座后再坐下。

如果是初次见面，彼此要交换名片。向对方递送名片要起立，要用双手，名片要正面朝向对方。收下名片后要略为看一看，然后郑重地收好，切不可看也不看地随便一丢，更不可以用名片的角剔指甲。

如果主人是德高望重的长者，那么客人应该准备一些见面的礼物。一般来说，空手去见尊长

是失礼的。礼物的作用在于表达心意，不能用物质价值的高低来衡量。如果是学生去见老师，可以用自己的学术成果，例如论文、著作，或者有某种纪念意义的物品作为礼物，不必花很多钱去另外购买礼物。

宾主交谈，一般先要寒暄，询问对方的健康、生活、工作状况，然后再切入正题。交谈的话题，要把握如下两个原则：

首先，不要谈论某些不适合私下议论的话题。一般情况下，公事应该到办公室去谈。私下议论公事、议论人事关系，既不负责任，又容易产生小团体，所以应该避免。

其次，话题应该由主人主导。只要主人还没有提起，客人一般不要主动提出新的话题。如果客人总是让主人跟着他的话题走，那就是喧宾夺主，是没有教养的表现。

谈话的场所如果有电视机，应该将它关闭，以便集中精力交谈。一边看电视一边与人交谈，甚至一边剪指甲一边与人谈话，都是怠慢不敬的

表现。

谈话要有真切的内容，要言之有物，要谈自己的见解，不要不着边际地谈话。

除非得到主人允许，客人不能随便翻动主人家的东西，尤其不能打开抽屉、柜门以及主人书写的文稿和其他文字材料。在这一方面，客人应该懂得自重。

谈话之间若有其他客人进来，如果来客是长者，则先到的客人必须起立，等后到的客人落座后再坐下。如果来客是平辈或晚辈，就不必起身。

客人要注意掌握时间，对长者，或者工作特别忙碌的主人，更是要注意。一般来说，客人坐了一定的时间，需要说的事情已经说完，就应该及时告退，以免过多地打扰主人。《礼记》说："侍坐于君子，君子欠伸，撰杖屨，视日蚤莫，侍坐者请出矣。"意思是说，晚辈陪长者谈话，如果长者不断打哈欠，找自己的手杖和鞋，或者看时间的早晚，说明长者已经疲倦，或者有其他事情需要及时处理，长者的上述举动，可能是在委婉

地提示客人。此时，客人应该尽早结束谈话，并主动告辞。

主人送别客人，如果对方是晚辈，那么站在门内道别就可以了。如果对方是师长，则至少应该出门送别。送别的路程越长，越是表示尊敬。如果客人是乘车离去，则主人应该等到车开动之后再返回。如果客人是步行离去，则主人要等到看不见客人，或者客人不再回头了，才能返回。

在中国传统的交际礼仪中，如果双方的地位相当，那么，对方到自己家来拜访，对方是屈尊，是高姿态，所以自己一定要谦辞，不敢让对方枉驾下临，应该由自己前往登门拜访。在对方来访之后，如果就此为止，那么就是自大的表现。为了体现对对方来访的感谢，同时为了表示礼尚往来之意，自己应该在次日，或者双方都合适的时间，到对方家回访。如果双方的年龄、辈分、地位相差悬殊，则不在此例，尊者事务冗繁，交游广泛，如果一有来访者就要回访，势必为精力和体力所不允许，所以不必都回访。

在当今的外交礼仪中，对等交往的原则为各国所遵循。甲国的首脑应邀到乙国访问，临别时，应该邀请对方回访，而乙国首脑一般都会接受。这样的礼仪，是两国关系正常的表现。如果两国外交关系不正常，甲国前往乙国谈判，就有屈尊之嫌。为了避免双方尴尬，往往选择第三国作为谈判场所。

在通常情况下，客人摁了门铃，主人开门，在门内与客人握手，表示欢迎。客人离开的时候也是如此，主人在门内就可以了。当然，对于特殊的客人，主人不仅要送出门，还要尽可能地送出一段路。我们送贵客，要送到“客不顾”，就是客人不再回头了，才能返回。有些人不懂这里面的道理，客人刚出门，还在视线范围内，他就“咣”的一声重重地把门关上了，这是非常失礼的。

接见身份与自己相当，甚至身份高于自己的外宾，不是站在门口等候，而是高高站在台阶之上。外宾一走到台阶下，就弯下身子与外宾握手，

这样容易给人居高临下的印象，不符合待客之道。正确的做法是，应该等外宾走上台阶，宾主左右并立之后再行握手之礼。

访客



宴饮



古代天子往往在朝廷议政之后，宴请群臣。诸侯之间互相派使者，都有宴请的活动。宴饮是为了联络彼此的感情，而不是为了满足口腹之欲，因此，礼节性的安排必然较多。

古代天子往往在朝廷议政之后，宴请群臣。诸侯之间互相派使者，都有宴请的活动。宴饮是为了联络彼此的感情，而不是为了满足口腹之欲，因此，礼节性的安排必然较多。

任何宴请的席次都有主、客和尊、卑的区别，不能随意变动。宴请的人数如果很多，分成很多桌，就一定会有主桌，以便突出与宴的中心人物或者宴会的主题。

如果只有一桌，则主宾的席位在餐桌之中。主宾的左右分别是副陪与主陪，他们由主人一方中身份最高的两位担任，以示对主宾的尊重。随同主宾来的客人，与主人一方的其他与宴者交叉着坐在主陪与副陪的外侧，依照年龄和身份的高

低，地位越尊者离主宾的位置越近。

如果餐桌上有年高德劭的老者，则宴会的一切要以老人为中心，其他人分坐在老人的两侧。即使是有官职者，也应该安排老人坐在主宾的席位，以表示尊老。

宴会开始，应由老人最先举筷，并且尝菜肴的第一口，然后其他人才能举筷吃菜。这是对老人表达敬意的一种方式。眼下许多家长带着孩子出席宴会，有意无意地将孩子作为宴席的主角，第一筷从年龄最小的孩子开始，如此溺爱孩子，非常失礼。往昔，家风比较严整的家庭，不许小孩上宴席，就是因为他们不懂礼数，生怕他们破坏了宴会的气氛。

向长辈或客人敬酒，不能坐着敬，尤其不能隔着桌子敬，那样显得不郑重，一定要起身走到尊长面前行拜礼并且致祝辞。与长者碰杯之后，不能与长者面对面地干杯，因为那是平辈之间的礼节；而应该微微侧转身体饮酒，表示不敢与长者抗礼。长者杯中的酒没有饮完，少者不敢抢先

饮尽。如果老人不喝酒，其他人就不应该喝酒；如果长者说大家不必顾忌、可以喝酒，众人才可以饮酒。同样的道理，如果长者不抽烟，又没有得到他的特许，他人也不能抽烟。否则就有以自己为中心之嫌。

进餐要从容文雅、举止得体，处处为他人考虑，不要只顾自己吃饱。《礼记》说："毋抟饭，毋放饭，毋流歠，毋咤食，毋啮骨，毋反鱼肉，毋投与狗骨，毋固获，毋扬饭，饭黍毋以箸，毋嚃羹，毋絮羹，毋刺齿，毋歠醢。"提出了餐饮时必须戒绝的十四个"毋"。"毋抟饭"，是说从食器中取饭的时候，不要把饭抟成团。先秦时代人们吃饭不用筷子，而是用手抓着吃的，吃一口、抓一口，这种习俗至今还在某些少数民族中保留着。由于很多人聚餐，食器中的饭有限，有些人不顾别人，为了多吃而把饭搓成团。这种自私的行为理应禁止。"毋放饭"，用手抓饭，难免会有饭粒粘在手上，有人明知手上有汗污，还在食器上方搓手，把饭粒掉进食器，令人恶心。"毋流

歠”，是说喝汤要慢，不要满嘴流淌。“毋咤食”，是说吃菜时不要让舌头在口中发出声音。“毋啮骨”，是说吃带骨的肉食，不要像动物那样啃出响声。“毋反鱼肉”，是说不要把已经咬过的鱼肉放回食器，那样让别人没法再吃。“毋投与狗骨”，是说不要把肉骨头扔给狗，那样有轻贱主人食物之嫌。“毋固获”，是说不要因为某一个菜好吃，就专门吃这个菜，那样别人就没得吃的了。“毋扬饭”，是说饭刚蒸好，很烫，应该从容等待，不要迫不及待地用手去扇饭的热气。“饭黍毋以箸”，是说不要用错餐具，吃黍时要用匙，不可用筷子；古人吃饭不用筷子，筷子是用来夹汤里的菜的。“毋嚃羹”，是说吃羹里的菜时，不要嚼都不嚼就吞下去，羹是有菜的浓汤。“毋絮羹”，是说客人吃羹时不要重新调味道，那样等于是嫌主人的羹味道不好。“毋刺齿”，是说不要当别人的面剔牙齿，那样太不雅观。如果牙缝实在塞得难受，则应该用另一只手掩住口再剔，以免别人看了不舒服。“毋歠醢”，是说不要像喝汤那样地吞食肉

酱。如此等等，可谓详尽之极。

类似的规定还有不少，例如，筷子与汤匙一般不要同时并用，举筷时，要放下汤匙；举汤匙时要放下筷子。如果一手举筷子、一手举汤匙，会给人以贪吃的印象。

夹菜之前，不要“游筷”，就是举着筷子在菜碗之间游移，应该选好吃哪样菜再举筷。夹菜时，不要用筷子在菜碗中翻搅，也不要把筷子并起来抄菜吃，那样有贪吃之嫌，也不卫生。此外，“当食不叹”，不能在饭桌上叹气，那样会破坏宴会气氛。

主人为了请客人吃一餐丰盛的宴席，往往要忙碌一天，甚至几天，不仅辛劳非常，而且多所破费。作为客人，一定要尊重主人的劳动、感谢主人的盛情款待。在整个宴会的过程中，客人应该适时地表达谢意。

中国人宴请客人，喜欢给客人布菜，以示亲切和隆盛。此时，主人要说：“请多用！”“请慢用！”主人尽管精心制作，但仍要谦虚地说：“菜

可能不合您的口味。”每当主人亲自布菜之时，客人不能安坐不动，应该起立之后“拜而食”，古代是拜谢之后再吃。

宴席上应该遵循这样一条原则：菜再不好，也应该吃一点；菜再好，也不能全部吃完。两者都是对主人劳动的尊重。如果当主人的面说菜的味道不好，会使主人难堪。如果客人不懂礼貌，说了嫌菜的味道不合适之类的话，主人则要虚心地说自己不善于做菜。如果客人嫌菜太少，主人就说自己准备不足，让客人见笑了。《礼记》说：“君子不尽人之欢，不竭人之忠，以全交也。”把主人的好菜全部吃光，是贪吃的表现，而且有暗示主人加菜之嫌，所以，懂礼的客人总是会在盘中留一点菜不吃。

席间，如果长者有所赐予，年少者和身份低的人，不能像长者的同辈那样行辞谢礼，而应该离开席位，微微侧转身体行礼致谢。在尊者面前吃受赏赐的水果，果核不可随地乱丢，而应藏在怀中，以示对尊者赏赐物的珍重。

古代向客人进献饭食，有一定的规矩：带骨头的大块肉要放在右边，切过的肉要放在左边。饭要放在客人的左边，羹汤放在右边，细切的鱼肉和烤肉要放在外侧，肉酱要放在内侧，葱放在末端，酒浆放在客人的右手处。这样安排，为的是方便客人食用。

为客人削瓜，因身份不同，剖削的方式也不同。为天子削瓜，去皮后先纵向剖成四块，再横向切断，然后用细葛布覆盖。为国君削瓜，去皮后，纵向对剖即可，也是用粗葛布覆盖。为大夫削瓜，去皮对剖后横断，不用巾布覆盖。为士削瓜，去皮后不对剖，只从中间横断，再削去瓜蒂部分就可以了。为庶人削瓜，去皮后横断就行。如今，虽然客人没有了这些等级，但可以根据客人年龄的大小比照着做，越是贵客越要切得小，以方便食用。

陪同客人吃饭，主人一定不能先吃完，那样有催促客人快吃之嫌。当客人吃完之后，主人要主动提出为客人加饭，这是为了防止客人由于腼

腆没有吃饱就放下了筷子。如果客人说确实已经吃饱，就不必为他添饭，此时主人方才可以放下筷子。

食毕，客人应该主动将剩余的饭菜撤除，交给旁边的侍者。此时，主人要起身阻拦，请客人安坐，然后客人坐下。

按照中国的传统，宴会之后一定要喝茶。喝茶实际上是宴会的继续，主客接着叙旧、谈天，直至兴尽。客人告辞时，应该再次感谢主人的款待，并邀请对方在适当的时候到自家来做客。



雅言



我国是文明古国，先秦的《诗经》、《楚辞》，两汉的赋，唐诗、宋词、元曲、明清小说，形成了中华民族深厚的文化积淀，体现在人际交往中，则有一套完整的雅语系统。

雅言

我国是文明古国，先秦的《诗经》、《楚辞》，两汉的赋，唐诗、宋词、元曲、明清小说，形成了中华民族深厚的文化积淀，体现在人际交往中，则有一套完整的雅语系统。一个有教养的人，在礼仪场合说话，善于使用雅言，不仅得体，而且有书卷气。

称呼对方，除了长辈、上级对晚辈、下级，一般不能直呼其名，而应该称呼对方的字或者雅号，如仲尼是孔丘的字，孔明是诸葛亮的字，东坡是苏轼的号，放翁是陆游的号。如今虽然大多数人都没有字、号，但不直呼其名的习俗仍然存在，在礼仪场合尤其要注意。如果与对方并不太熟悉，那么可以称呼对方的职务或者职称，如王

局长、张主任、刘总、李工等等。可以用一些文雅的称呼来代替，比如“阁下”，不管年龄较大还是较小，都可以称之为阁下。

此外，还有表示尊敬的敬称。古代常常将君王的称号或者爵位作为敬称，如称自己的父亲为“家君”，称自己的丈夫为“夫君”，称德高望重的人为“公”，就属此类。古代诸侯的儿子称为公子，后来也用来称呼对方的儿子，如果是女儿就称作“女公子”。古代诸侯的配偶称为“夫人”，后人常用来尊称对方的配偶。

在他人近亲的称谓之前加表示美好的字，也是敬称中很常见的，例如表示美好的“令”字，称对方的家人为“令尊大人”（父亲）、“令堂大人”（母亲）、“令伯”、“令叔”、“令兄”、“令弟”、“令妹”等；称对方的子女为“令郎”、“令爱”或“令媛”。也可以在称谓前加“贤”字，如“贤伉俪”（夫妇）、“贤乔梓”（父子）、“贤弟”等。

谦称是与敬称相对的称谓，用于自己或者自

己一方。提及对方的时候，语气要恭敬，向对方讲到自己一方，则要低调，可以在称谓之前加一“家”字，以示谦卑，如称父亲为“家父”，或者“家君”、“家严”；称母亲为“家母”，或者“家慈”；如果父母已经去世，则称“先父”、“先大人”、“先母”；称兄、嫂为“家兄”、“家嫂”；比自己年龄小的，则称“舍弟”、“舍妹”等。自称则可以加“愚”字，如“愚弟”。与人交往，尊对方为“兄”，自己谦称“弟”或“小弟”；对长者则要自称“晚生”。

同样，夫人作为敬称，只能用于对方配偶，而不能对自己的配偶也称“夫人”。现在一般使用的“爱人”一词，有很强的西方色彩，不是中国传统的称谓，在港台地区以及日本、韩国等汉语圈里，爱人是情人的同义词，对这些地区的人称自己的配偶为爱人，容易引起误解。但如果夫妻之间互称老公、老婆，又显得太粗俗。传统的称呼是“内人”或者“内子”，则比较雅。

称呼别人的孩子为“虎子”，是敬称，称赞对

方是将门出虎子。但称自己的孩子，却要说是“犬子”，这并非真的作贱自己的孩子，而只是为了表示自谦，不敢把自己的孩子与人家相提并论而已。

敬语和谦语的使用，一定要分清彼、我，不能混杂不清。询问人家“贵姓?”是敬重对方的姓氏，含有恭维的意思。如果不明就里，回答说“我贵姓王”，就会贻笑大方。通常的回答是“免贵，姓王”，意思是不敢当这个“贵”字，请将它免去。也有人说“贱姓王”或者“小姓王”，这是很得体的回答。“贱”是与“贵”相对的，既然不敢以贵自居，所以就自谦地说是“贱姓”。“小姓”的意思也是一样，都是一种委婉的表达方法。如果对方询问：“令尊大人近来身体可安?”回答时千万不能说：“我家令尊大人身体还不错!”而是应该说：“家父粗保贱安。”这里的“粗保”和“贱安”，都是自谦用语。

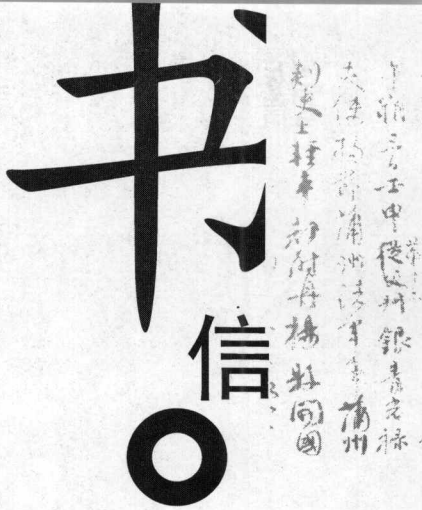
雅语与敬称配合使用，凡是涉及对方的事物都要用敬语。比如与人见面时，一般先要寒暄一

番，包括问候对方、询问有关情况、表达仰慕之情等。对方在事业上有所建树，闻其名而未曾谋面，可以说“久仰久仰”、“幸会幸会”。询问对方姓名，可以说：“请问先生尊姓大名？”对女士则说：“请问小姐芳名？”询问对方年龄，应该说：“请问先生贵庚？”如果对方与自己同年，则可说“想不到阁下与在下同庚”；如果自己比对方大两岁，则可说“在下痴长阁下两岁”。询问对方籍贯，可以说：“阁下府上是哪里？”询问对方的工作单位，可以说：“阁下在哪里高就？”“仁兄在何处得意？”准备请人吃饭，可以说“略备菲酌，敬请赏光”。赠人礼物，可以说“区区微物，不成敬意”，或者用“菲仪”、“芹献”、“寸志”等词，意思是说自己的东西微薄、不值钱，不过是借以表示小小的心意。希望对方收下礼物，则要说“恳请笑纳”、“万望哂纳”等，意思是让对方见笑了。

受到对方夸奖，则要用“承蒙垂爱”、“谬承过奖”等词。对方邀请赴宴，则要说“承接高

宴”、“感谢赐宴”等。称呼对方的住所，应该用“府”、“邸”等比较郑重的词。对方有所馈赠，无论物品的价值如何，感谢时都要用“敬谢厚赐”等词，以表示看重这份礼物所附载的情谊。





给远在他乡的人写信，尽管彼此不能见面，但不仅礼数一点也不能少，而且遣词用句要更为温文尔雅，彬彬有礼。

给远在他乡的人写信，尽管彼此不能见面，但不仅礼数一点也不能少，而且遣词用句要更为温文尔雅，彬彬有礼。传统书信的构成，通常包含称谓语、提称语、思慕语、正文、祝愿语、署名等几个部分。素养高者善于使用典雅、洗练的文字，表达细腻、深刻的情感。

提示语

书信的开头是收信人的称谓。称谓之后要缀以表达敬意的词语，例如“台端”、“台甫”、“大鉴”、“勋鉴”等，这类词语就是“提称语”。提称语与称谓有对应的关系，其中比较常用的有：

用于父母：膝下、慈鉴、尊前、道鉴

用于长辈：几前、尊前、尊鉴、赐鉴、尊右、道鉴

用于师长：函丈、坛席、讲座、尊鉴、道席、撰席、史席

用于平辈：阁下、台鉴、大鉴、惠鉴、有道、文席

用于同学：砚右、文几、台鉴

用于晚辈：如晤、如面、如握、青览

用于女性：慧鉴、妆鉴、芳鉴、淑览

给父母写信，“膝下”一词用得最多，源出于《孝经》：“故亲生之膝下，以养父母日严。”是说人幼年时，时时依于父母膝旁，后来转为对父母的尊称。“慈鉴”，古人有严父慈母之说，所以对他人称父亲为“家严”、母亲为“家慈”，给母亲写信就用“慈鉴”。

“函丈”源出于《礼记·曲礼》，向尊长请教时，要“席间函丈”，意思是说，彼此的席位之间要有可以容纳一根手杖的地方，以便尊长有所指画，所以后人用作对老师的尊称。

“台”字在传统书信中用得很多，也是表示敬意的用字。就说天上有三台星，是辅佐天帝的重要星座，所以称某人为“台”，或者连带用“台端”、“台启”等词，都是将对方比作三台星的意思。

书信中的“道”字，一般表示同道，或者以对方为得道之人。孔子说：“朝闻道，夕死可矣。”君子一生以追求道为职志，故彼此以“道”相称。

思慕语

提称语之后还不能直接进入正文，先要用简练的文句表述对收信人的思念或者仰慕之情，这类文句称为“思慕语”。思慕语的切入一般有两种角度：一是从时令、气候的转换来倾吐思念对方的情感。历代文人书信的思慕语相当丰富，不胜枚举，比较常用的如：

云天在望，心切依驰。

相思之切，与日俱增。

望风怀想，时切依依。

仰望山斗，向往尤深。

风雨晦明，时殷企念。

寒灯夜雨，殊切依驰。

瘦影当窗，怀人倍切。

二是从回忆上次见面的时间及其思念的角度切入，如：

不睹芝仪，瞬又半载。

自违芳仪，荏苒数月。

久违大教，想起居佳胜，定符私祈。

久疏问候，伏念　宝眷平安，阖府康旺。

平和阙

平和阙是传统书信中最常用的格式之一。古人但凡在书信中提及自己的父母祖先，以及他们的行为时，为了表示尊敬，在格式上要有所变化。书信的第一行是称谓，必须顶格书写，比以下各行文字都高出一格，这称为“双抬”。信中凡是提及高祖、曾祖、祖、双亲，或者慈颜、尊体、起居、桑梓、坟垄等字样时，有两种处理方法：一种叫“平抬”，就是另起一行书写；另一种叫“挪抬”，遇到上述词语时要空一格再书写。两者都是为了表示敬意。

祝愿语及署名敬词

书信的正文结束后，不能直接落款，而要先写祝愿语，好比两人见了面，行将分别之际要互道珍重。由于辈分、性别、职业的差别，祝愿词也有比较严格的区别，比较常用的有：

用于父母： 恭请○福安　叩请○金安
敬叩○禔安

用于长辈： 恭请○崇安　敬请○福祉
敬颂○颐安

用于师长： 敬请○教安　敬请○教祺
敬颂○诲安

用于平辈： 顺祝○时绥　即问○近安
敬祝○春祺

用于同学： 即颂○文祺　顺颂○台安
恭候○刻安

用于女性： 敬颂○绣安　即祝○壶安
恭请○懿安

祝愿词的主题，是希望对方幸福、平安。上面列举的祝愿词中的“禔”、“祉”、“祺”等都是福的同义词；“绥”也是平安的意思。明白于此，就可以视需要选择、搭配使用，并且可以交替使用，避免一成不变。

使用祝愿词要与收信人的身份相符，如“绣安”、“壸（音 kǔn）安”、“懿安”是专用于女性的祝愿词，不能用于男性。此外，祝愿词中有些字比较古奥，要弄清字义之后再使用，例如“壸”字的本义是指宫中的道路，借指后妃居住的地方，引申为对女性的尊称。“壸”字的字形与茶壶的“壶”字很相像，千万不能把“壸安”写成“壶安”。

书信的落款，长辈对晚辈、老师对学生可以直接写自己的名字，如“某某字”、“某某示”、“某某白”、“某某谕”表示。反之，则应该在自己的名字之前注明身份，如儿、女、学生、私淑等，并且要根据彼此关系缀上“启禀词”，例如：

对长辈：叩禀、敬叩、拜上。

对平辈：谨启、鞠启、手书。

叩、拜都是日常礼仪书面化的表现，是借以表达敬意的一种方式，不必过于拘泥字义。

信封用语

信封的书写，同样要体现对收信人的敬意。收信人只要不是晚辈，一般都应该用尊称，此外，后面还要附缀表示尊敬的动词，下面是几种常用的方式：

其一，在收信人姓名、称谓之后用“俯启”、“赐启”一类的用语。启是开启、打开的意思。俯启，有显示对方高大，自己卑微，对方必须俯下身子来接信的意思。赐启，是请对方赏光、恩赐打开这封信。

其二，使用“某某先生将命”之类的用语。古人常用陛下、殿下之类的词语来表示不敢与天子、诸侯等平起平坐，只有与对方站在丹陛、大殿之下的执事者对话的资格，请他们传话。古代士大夫家中的传命者称为“将命者”。在信封上写“某某的将命者”收，也是表示不敢让对方直接收信，而只能请传命者转呈，同样是一种自谦的表达方式。

其三，写成“某某先生的茶童收”、“某某先生的书童收”等，意思也是一样。写信者明知对方并没有茶童、书童之类的仆人，如此书写，也是要借此表示敬意，同时为书信增添一些雅趣。

明信片没有信封，不需要封缄，对方也不需要开启，如果再用“某某缄”和“某某启”等字样，就有画蛇添足之讥了。

附

《礼记》选篇

曲礼上[①]

曲礼曰：毋不敬，俨若思，安定辞，安民哉。

敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。

贤者狎而敬之，畏而爱之。爱而知其恶，憎而知其善。积而能散，安安而能迁。临财毋苟得，临难毋苟免。很毋求胜，分毋求多。疑事毋质，直而勿有。

若夫坐如尸，立如齐。礼从宜，使从俗。

夫礼者，所以定亲疏，决嫌疑，别同异，明是非也。礼，不妄说人，不辞费。礼，不逾节，不侵侮，不好狎。修身践言，谓之善行。行修言道，礼之质也。礼闻取于人，不闻取人。礼闻来学，不闻往教。

① 有删节

道德仁义，非礼不成，教训正俗，非礼不备。分争辨讼，非礼不决。君臣上下父子兄弟，非礼不定。宦学事师，非礼不亲。班朝治军，涖官行法，非礼威严不行。祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不诚不庄。是以君子恭敬撙节退让以明礼。

鹦鹉能言，不离飞鸟；猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼，故父子聚麀。是故圣人作，为礼以教人，使人以有礼，知自别于禽兽。

太上贵德，其次务施报。礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。人有礼则安，无礼则危。故曰：礼者不可不学也。

夫礼者，自卑而尊人。虽负贩者，必有尊也，而况富贵乎？富贵而知好礼，则不骄不淫；贫贱而知好礼，则志不慑。

人生十年曰幼，学；二十曰弱，冠；三十曰壮，有室；四十曰强，而仕；五十曰艾，服官政；六十曰耆，指使；七十曰老，而传；八十九十曰耄，七年曰悼。悼与耄，虽有罪，不加刑焉。百年曰期，颐。

大夫七十而致事。若不得谢，则必赐之几杖，行役以妇人，适四方乘安车，自称曰老夫，于其国则称名，越国而问焉，必告之以其制。

谋于长者，必操几杖以从之。长者问，不辞让而对，非礼也。

凡为人子之礼，冬温而夏清，昏定而晨省，在丑夷不争。

夫为人子者，三赐不及车马，故州闾乡党称其孝也，兄弟亲戚称其慈也，僚友称其弟也，执友称其仁也，交游称其信也；见父之执，不谓之进不敢进，不谓之退不敢退，不问不敢对：此孝子之行也。

夫为人子者，出必告，反必面，所游必有常，所习必有业，恒言不称老。年长以倍，则父事之；十年以长，则兄事之；五年以长，则肩随之。群居五人，则长者必异席。

为人子者，居不主奥，坐不中席，行不中道，立不中门，食飨不为槩，祭祀不为尸，听于无声，视于无形，不登高，不临深，不苟訾，不苟笑。孝子不服闇，不登危，惧辱亲也。父母存，不许友以死，不有私财。

为人子者，父母存，冠、衣不纯素。孤子当室，冠、衣不纯采。

幼子常视毋诳。童子不衣裘裳。立必正方，不倾听。长者与之提携，则两手奉长者之手。负剑，辟、咡诏之，则掩口而对。

从于先生，不越路而与人言。遭先生于道，趋而进，正立拱手。先生与之言则对，不与之言则趋而退。从长者而上丘陵，则必乡长者所视。

登城不指，城上不呼。将适舍，求毋固。将上堂，声必扬。户外有二屨，言闻则入，言不闻则不入。将入户，视必下，入户奉扃，视瞻毋回。户开亦开，户阖亦阖。有后入者，阖而勿遂。毋践屨，毋踖席，抠衣趋隅，必慎唯诺。

大夫、士出入君门，由阑右，不践阈。

凡与客入者，每门让于客。客至于寝门，则主人请入为席，然后出迎客。客固辞，主人肃客而入。主人入门而右，客入门而左。主人就东阶，客就西阶。客若降等，则就主人之阶，主人固辞，然后客复就西阶。主人与客让登，主人先登，客从

之，拾级聚足，连步以上。上于东阶，则先右足；上于西阶，则先左足。

帷薄之外不趋。堂上不趋。执玉不趋。堂上接武。堂下布武。室中不翔。并坐不横肱。授立不跪，授坐不立。

凡为长者粪之礼，必加帚于箕上。以袂拘而退，其尘不及长者。以箕自乡而扱之。奉席如桥衡，请席何乡，请衽何趾。席南乡，北乡，以西方为上；东乡，西乡，以南方为上。

若非饮食之客，则布席，席间函丈。主人跪正席，客跪抚席而辞。客彻重席，主人固辞。客践席，乃坐。主人不问，客不先举。将即席，容毋怍，两手抠衣，去齐尺。衣毋拨，足毋蹶。

先生书策琴瑟在前，坐而迁之，戒勿越。虚坐尽后，食坐尽前。坐必安，执尔颜。长者不及，毋儳言。正尔容，听必恭。毋剿说，毋雷同，必则古昔，称先王。侍坐于先生，先生问焉，终则对。请业则起，请益则起。父召无诺，先生召无诺，唯而起。侍坐于所尊，敬毋馀席。见同等不起。烛至，起。食至，起。上客，起。烛不见跋。尊客之前不叱狗。让食不

唾。

侍坐于君子，君子欠伸，撰杖履，视日蚤莫，侍坐者请出矣。侍坐于君子，君子问更端，则起而对。侍坐于君子，若有告者曰："少间，愿有复也。"则左右屏而待。毋侧听，毋噭应，毋淫视，毋怠荒，游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏，敛发毋髽，冠毋免，劳毋袒，暑毋褰裳。

侍坐于长者，屨不上于堂，解屨不敢当阶。就屨，跪而举之，屏于侧。乡长者而屨，跪而迁屨，俯而纳屨。

……

贺取妻者曰："某子使某，闻子有客，使某羞。"贫者不以货财为礼，老者不以筋力为礼。

名子者，不以国，不以日月，不以隐疾，不以山川。

男女异长。男子二十，冠而字，父前子名，君前臣名。女子许嫁，笄而字。

凡进食之礼，左殽右胾，食居人之左，羹居人之右。脍炙处外，醯酱处内，葱渫处末，酒、浆处右。以脯、脩置者，左朐右末。客若降等，执食兴，辞。主人兴，辞于客，然后客坐。主人延客祭。祭

食，祭所先进，殽之序，遍祭之。三饭，主人延客食胾，然后辩殽。主人未辩，客不虚口。

侍食于长者，主人亲馈，则拜而食；主人不亲馈，则不拜而食。

共食不饱，共饭不泽手。

毋抟饭。毋放饭。毋流歠。毋咤食。毋啮骨。毋反鱼肉。毋投与狗骨。毋固获。毋扬饭。饭黍毋以箸。毋嚃羹。毋絮羹。毋刺齿。毋歠醢。客絮羹，主人辞“不能亨”。客歠醢，主人辞以“窭”。濡肉齿决，干肉不齿决。毋嘬炙。卒食，客自前跪，彻饭齐，以授相者。主人兴，辞于客，然后客坐。

侍饮于长者，酒进则起，拜受于尊所。长者辞，少者反席而饮。长者举未釂，少者不敢饮。

长者赐，少者、贱者不敢辞。赐果于君前，其有核者怀其核。御食于君，君赐余，器之溉者不写，其馀皆写。

馂馀不祭：父不祭子，夫不祭妻。

御同于长者，虽贰不辞。偶坐不辞。

羹之有菜者用梜，其无菜者不用梜。

为天子削瓜者，副之，巾以绨。为国

君者，华之，巾以绤。为大夫，累之。士寁之。庶人靮之。

父母有疾，冠者不栉，行不翔，言不惰，琴瑟不御，食肉不至变味，饮酒不至变貌，笑不至矧，怒不至詈。疾止复故。有忧者，侧席而坐。有丧者，专席而坐。

水潦降，不献鱼鳖。献鸟者佛其首，畜鸟者则勿佛也。献车马者执策绥。献甲者执胄。献杖者执末。献民虏者操右袂。献粟者执右契。献米者操量鼓。献孰食者操酱齐。献田宅者操书致。凡遗人弓者，张弓尚筋，弛弓尚角，右手执箫，左手承弣。尊卑垂帨。若主人拜，则客还辟辟拜。主人自受，由客之左，接下承弣，乡与客并，然后受。进剑者左首。进戈者前其镦，后其刃。进矛戟者前其镦。进几杖者拂之。效马、效羊者右牵之。效犬者左牵之。执禽者左首。饰羔、雁者以缋。受珠玉者以掬。受弓剑者以袂。饮玉爵者弗挥。凡以弓、剑、苞、苴、箪、笥问人者，操以受命，如使之容。

凡为君使者，已受命，君言不宿于家。君言至，则主人出拜君言之辱。使者归，则必拜送于门外。若使人于君所，则

必朝服而命之。使者反，则必下堂而受命。

博闻强识而让，敦善行而不怠，谓之君子。君子不尽人之欢，不竭人之忠，以全交也。

《礼》曰："君子抱孙不抱子。"此言孙可以为王父尸，子不可以为父尸。为君尸者，大夫、士见之，则下之。君知所以为尸者，则自下之，尸必式，乘必以几。

齐者不乐不吊。

居丧之礼，毁瘠不形，视听不衰，升降不由阼阶，出入不当门隧。居丧之礼，头有创则沐，身有疡则浴，有疾则饮酒食肉，疾止复初。不胜丧，乃比于不慈、不孝。五十不致毁，六十不毁，七十唯衰麻在身，饮酒食肉，处于内。

生与来日，死与往日。

知生者吊，知死者伤。知生而不知死，吊而不伤；知死而不知生，伤而不吊。

吊丧弗能赙，不问其所费。问疾弗能遗，不问其所欲。见人弗能馆，不问其所舍。赐人者不曰"来取"，与人者不问其所欲。适墓不登垄，助葬必执绋。临丧不

笑。揖人必违其位。望柩不歌，入临不翔，当食不叹。邻有丧，舂不相。里有殡，不巷歌。适墓不歌，哭日不歌。送丧不由径，送葬不辟涂潦。临丧则必有哀色。执绋不笑，临乐不叹。介胄则有不可犯之色。故君子戒慎，不失色于人。国君抚式，大夫下之。大夫抚式，士下之。

礼不下庶人。刑不上大夫。刑人不在君侧。

兵车不式，武车绥旌。德车结旌。

史载笔，士载言。前有水，则载青旌；前有尘埃，则载鸣鸢；前有车骑，则载飞鸿；前有士师，则载虎皮；前有挚兽，则载貔貅。行：前朱鸟而后玄武，左青龙而右白虎，招摇在上，急缮其怒，进退有度，左右有局，各司其局。

父之仇，弗与共戴天。兄弟之仇，不反兵。交游之仇，不同国。

四郊多垒，此卿大夫之辱也。地广大，荒而不治，此亦士之辱也。

临祭不惰。祭服敝则焚之，祭器敝则埋之，龟筴敝则埋之，牲死则埋之。凡祭于公者，必自彻其俎。

卒哭乃讳。礼：不讳嫌名；二名不遍

讳；逮事父母，则讳王父母；不逮事父母，则不讳王父母；君所无私讳；大夫之所有公讳；《诗》《书》不讳；临文不讳；庙中不讳；夫人之讳，虽质君之前，臣不讳也，妇讳不出门；大功、小功不讳。入竟而问禁，入国而问俗，入门而问讳。

外事以刚日，内事以柔日。凡卜筮日，旬之外曰“远某日”，旬之内曰“近某日”。丧事先远日，吉事先近日。曰：“为日，假尔泰龟有常”。“假尔泰筮有常。”卜筮不过三。卜筮不相袭。

龟为卜，筴为筮。卜筮者，先圣王之所以使民信时日、敬鬼神、畏法令也，所以使民决嫌疑、定犹与也。故曰：“疑而筮之，则弗非也；日而行事，则必践之。”

君车将驾，则仆执策立于马前。已驾，仆展轭，效驾。奋衣，由右上，取贰绥，跪乘，执策分辔，驱之五步而立。君出就车，则仆并辔授绥。左右攘辟，车驱而驺。至于大门，君抚仆之手，而顾命车右就车。门闾沟渠必步。凡仆人之礼，必授人绥。若仆者降等则受，不然则否。若仆者降等，则抚仆之手；不然则自下拘之。

客车不入大门。妇人不立乘。犬马不上于堂。

故君子式黄发，下卿位，入国不驰，入里必式。君命召，虽贱人，大夫、士必自御之。介者不拜，为其拜而蒌拜。祥车旷左。乘君之乘车不敢旷左，左必式。仆御妇人，则进左手，后右手。御国君，则进右手，后左手而俯。国君不乘奇车。车上不广欬，不妄指。立视五嵩，式视马尾，顾不过毂。国中以策彗恤勿驱，尘不出轨。国君下齐牛，式宗庙。大夫、士下公门，式路马。乘路马，必朝服，载鞭策，不敢授绥，左必式。步路马，必中道。以足蹙路马刍有诛，齿路马有诛。

曲礼下[1]

凡奉者当心，提者当带。执天子之器则上衡，国君则平衡，大夫则绥之，士则提之。凡执主器，执轻如不克。执主器，操币、圭、璧，则尚左手，行不举足，车轮曳踵，立则磬折垂佩。主佩倚，则臣佩垂；主佩垂，则臣佩委。执玉，其有藉者则裼，无藉者则袭。

国君不名卿老、世妇。大夫不名世臣、姪、娣。士不名家相、长妾。君大夫之子，不敢自称曰“余小子”。大夫、士之子，不敢自称曰“嗣子某”，不敢与世子同名。

君使士射，不能，则辞以疾，言曰：“某有负薪之忧。”

侍于君子，不顾望而对，非礼也。

---

① 有删节

君子行礼，不求变俗。祭祀之礼，居丧之服，哭泣之位，皆如其国之故。谨修其法，而审行之。去国三世，爵禄有列于朝，出入有诏于国。若兄弟宗族犹存，则反告于宗后。去国三世，爵禄无列于朝，出入无诏于国，唯兴之日，从新国之法。

君子已孤不更名，已孤暴贵，不为父作谥。

居丧未葬，读丧礼；既葬，读祭礼；丧复常，读乐章。居丧不言乐，祭事不言凶，公庭不言妇女。

振书、端书于君前，有诛；倒笑、侧龟于君前，有诛。龟、笑、几、杖、席、盖、重素、衫绨绤，不入公门。苞屦、扱衽、厌冠，不入公门。书方、衰、凶器，不以告，不入公门。公事不私议。

君子将营宫室，宗庙为先，厩库为次，居室为后。凡家造，祭器为先，牺赋为次，养器为后。无田禄者，不设祭器。有田禄者，先为祭服。君子虽贫，不粥祭器；虽寒，不衣祭服。为宫室，不斩于丘木。

大夫、士去国，祭器不逾竟。大夫寓祭器于大夫，士寓祭器于士。大夫、士去国，逾竟为坛位，乡国而哭，素衣，素

裳，素冠，彻缘，鞮屨，素簚，乘髦马，不蚤鬋，不祭食，不说人以无罪，妇人不当御，三月而复服。

大夫、士见于国君，君若劳之，则还辟，再拜稽首。君若迎拜，则还辟，不敢答拜。大夫、士相见，虽贵贱不敌，主人敬客则先拜客，客敬主人则先拜主人。凡非吊丧，非见国君，无不答拜者。大夫见于国君，国君拜其辱。士见于大夫，大夫拜其辱。同国始相见，主人拜其辱。君于士，不答拜也，非其臣则答拜之。大夫于其臣，虽贱，必答拜之。男女相答拜也。

国君春田不围泽，大夫不掩群，士不取麛卵。

岁凶，年谷不登，君膳不祭肺，马不食谷，驰道不除，祭事不县，大夫不食粱，士饮酒不乐。

君无故玉不去身。大夫无故不彻县。士无故不彻琴瑟。

士有献于国君，他日君问之曰："安取彼？"再拜稽首而后对。大夫私行出疆，必请，反必有献。士私行出疆，必请，反必告。君劳之则拜。问其行，拜而后对。

国君去其国，止之曰："奈何去社稷

也?”大夫，曰：“奈何去宗庙也?”士，曰：“奈何去坟墓也?”

国君死社稷，大夫死众，士死制。

君天下曰“天子”。朝诸侯，分职、授政、任功，曰“予一人”。践阼临祭祀，内事曰“孝王某”，外事曰“嗣王某”。临诸侯，畀于鬼神，曰“有天王某甫”。崩，曰“天王崩”。复，曰“天子复矣”。告丧，曰“天王登假”。措之庙，立之主，曰“帝”。天子未除丧，曰“予小子”。生名之，死亦名之。

天子有后，有夫人，有世妇，有嫔，有妻，有妾。

天子建天官，先六“大”，曰大宰、大宗、大史、大祝、大士、大卜，典司六典。天子之五官，曰司徒、司马、司空、司士、司寇，典司五众。天子之六府，曰司土、司木、司水、司草、司器、司货，典司六职。天子之六工，曰土工、金工、石工、木工、兽工、草工，典制六材。

五官致贡曰享。五官之长曰伯，是职方。其摈于天子也，曰“天子之吏”。天子同姓谓之“伯父”，异姓谓之“伯舅”。自称于诸侯，曰“天子之老”，于外曰

“公”，于其国曰“君”。九州之长入天子之国曰“牧”。天子同姓谓之“叔父”，异姓谓之“叔舅”，于外曰“侯”，于其国曰“君”。其在东夷、北狄、西戎、南蛮，虽大曰“子”。于内自称曰“不穀”，于外自称曰“王老”。庶方小侯入天子之国曰“某人”，于外曰“子”，自称曰“孤”。

天子当依而立，诸侯北面而见天子曰觐。天子当宁而立，诸公东面、诸侯西面曰朝。

诸侯未及期相见曰遇，相见于郤地曰会。诸侯使大夫问于诸侯曰聘。约信曰誓，涖牲曰盟。

诸侯见天子曰臣某侯某。其与民言自称曰“寡人”。其在凶服曰“適子孤”。临祭祀，内事曰“孝子某侯某”，外事曰“曾孙某侯某”。死曰“薨”，复曰“某甫复矣”。既葬，见天子曰“类见”。言谥曰“类”。诸侯使人使于诸侯，使者自称曰“寡君之老”。

天子穆穆，诸侯皇皇，大夫济济，士跄跄，庶人傕傕。

天子之妃曰后，诸侯曰夫人，大夫曰孺人，士曰妇人，庶人曰妻。公侯有夫

人，有世妇，有妻，有妾。夫人自称于天子曰“老妇”，自称于诸侯曰“寡小君”，自称于其君曰“小童”。自世妇以下，自称曰“婢子”。子于父母则自名也。列国之大夫，入天子之国曰“某士”；自称曰“陪臣某”，于外曰“子”，于其国曰“寡君之老”。使者自称曰“某”。

天子不言“出”。诸侯不生名。君子不亲恶。诸侯失地，名；灭同姓，名。

为人臣之礼，不显谏，三谏而不听，则逃之。子之事亲也，三谏而不听，则号泣而随之。

君有疾饮药，臣先尝之。亲有疾饮药，子先尝之。医不三世，不服其药。

傧人必于其伦。

问天子之年，对曰“闻之始服衣若干尺矣”。问国君之年，长，曰“能从宗庙稷社之事矣”；幼，曰“未能从宗庙社稷之事也”。问大夫之子，长，曰“能御矣”；幼，曰“未能御也”。问士之子，长，曰“能典谒矣”；幼，曰“未能典谒也”。问庶人之子，长，曰“能负薪矣”；幼，曰“未能负薪也”。

问国君之富，数地以对，山泽之所

出。问大夫之富，曰“有宰食力，祭器衣服不假。”问士之富，以车数对。问庶人之富，数畜以对。

天子祭天地，祭四方，祭山川，祭五祀，岁遍。诸侯方祀，祭山川，祭五祀，岁遍。大夫祭五祀，岁遍。士祭其先。

凡祭，有其废之，莫敢举也；有其举之，莫敢废也。非其所祭而祭之，名曰淫祀，淫祀无福。

天子以牺牛，诸侯以肥牛，大夫以索牛，士以羊豕。

支子不祭，祭必告于宗子。

凡祭宗庙之礼，牛曰“一元大武”，豕曰“刚鬣”，豚曰“腯肥”，羊曰“柔毛”，鸡曰“翰音”，犬曰“羹献”，雉曰“疏趾”，兔曰“明视”，脯曰“尹祭”，槁鱼曰“商祭”，鲜鱼曰“脡祭”，水曰“清涤”，酒曰“清酌”，黍曰“芗合”，粱曰“芗萁”，稷曰“明粢”，稻曰“嘉蔬”，韭曰“丰本”，盐曰“咸鹾”，玉曰“嘉玉”，币曰“量币”。

天子死曰崩，诸侯死曰薨，大夫死曰卒，士曰不禄，庶人曰死。在床曰尸，在棺曰柩。羽鸟曰降，四足曰渍。死寇曰

兵。祭王父曰皇祖考，王母曰皇祖妣，父曰皇考，母曰皇妣，夫曰皇辟。生曰父，曰母，曰妻；死曰考，曰妣，曰嫔。寿考曰卒，短折曰不禄。

天子视不上于袷，不下于带。国君绥视。大夫衡视。士视五步。凡视，上于面则敖，下于带则忧，倾则奸。

君命，大夫与士肄。在官言官，在府言府，在库言库，在朝言朝。朝言不及犬马。辍朝而顾，不有异事，必有异虑，故辍朝而顾，君子谓之“固”。在朝言礼，问礼，对以礼。

大飨大问卜，不饶富。

凡挚，天子鬯，诸侯圭，卿羔，大夫雁，士雉，庶人之挚匹。童子委挚而退。野外军中无挚，以缨、拾、矢可也。妇人之挚，棋、榛、脯、脩、枣、栗。

……



仓廪实而知礼仪
衣食足而知荣辱
——《管子》

ISBN 978-7-5339-2509-3

定价：12.00元

[General Information]
书名=中华传统礼仪读本
SS号=11962205
作者=彭林著
页数=118
ISBN号=978-7-5339-2509-3
原书定价=12.00
出版社=杭州：浙江文艺出版社
出版日期=2008.04
丛书名=
主题词=礼仪-传统文化-中国
起始页=1

封面
书名
版权
目录
前言／1
礼义／5
诚敬／11
仪容／15
服饰／23
尊卑／29
拜礼／35
孝亲／41
敬长／49
访客／57
宴饮／69
雅言／79
书信／87
附《礼记》选篇／99
封底