

# 一生有礼

图解中华传统礼仪（彩绘版）

程学轩 樊丽娟 著



相见礼



婚礼



成人礼



拜师礼



成年礼

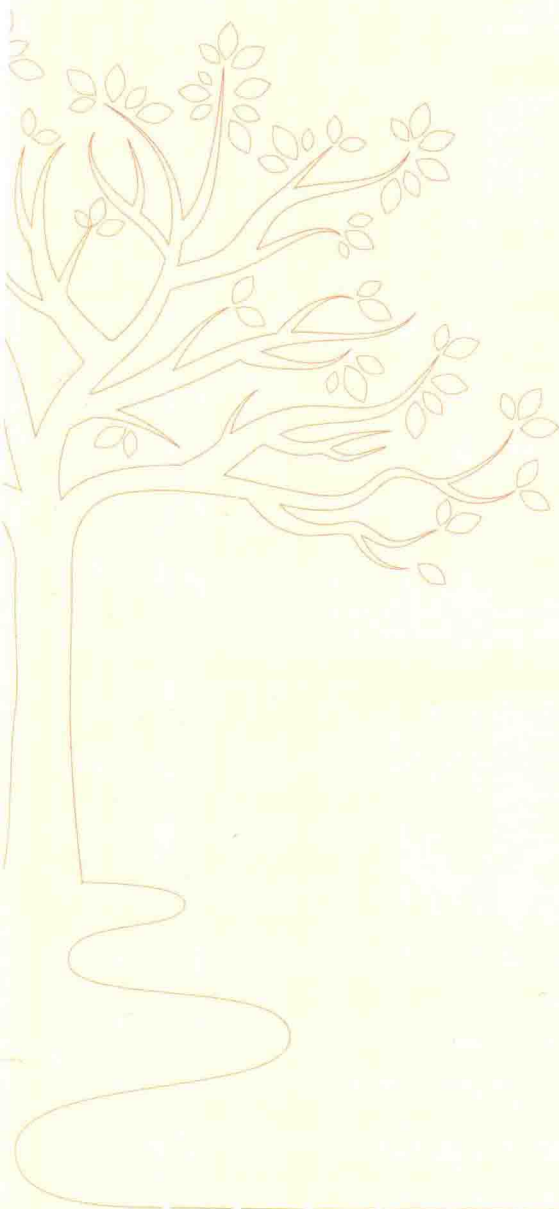


诞生礼

# 有礼

— 华传统礼仪（彩绘版） —

程学轩 樊丽娟 著



祭礼

葬礼

丧礼

祝寿礼

日常礼仪

饮食礼

相见礼

婚礼

成人礼

拜师礼

成年礼

诞生礼

## 图书在版编目(CIP)数据

一生有礼：图解中华传统礼仪（彩绘版）/ 程学轩，  
樊丽娟著. — 北京：中华书局，2016.7

ISBN 978-7-101-11725-7

I. 一… II. ①程… ②樊… III. 礼仪—中国—图解  
IV. K892.26-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第074882号

---

书 名 一生有礼：图解中华传统礼仪（彩绘版）

著 者 程学轩 樊丽娟

插 画 罗慧琳

责任编辑 王 娟

出版发行 中华书局

（北京市丰台区太平桥西里38号 100073）

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: [zhbc@zhbc.com.cn](mailto:zhbc@zhbc.com.cn)

印 刷 中煤（北京）印务有限公司

版 次 2016年7月北京第1版

2016年7月北京第1次印刷

规 格 开本/890×1280毫米 1/32

印张5.75 字数60千字

印 数 1-5000册

国际书号 ISBN 978-7-101-11725-7

定 价 28.00元

---

# 前言

中国自古有礼仪之邦的美称。古人认为在社会生活中，只有形成一定的礼仪规范，才能养成个人品德、实现理想的国家秩序，所以礼在中国历史中扮演了极其重要的角色。

礼的繁体写法是“禮”，左边是“示”，右边是“豐”，“示”即“神的启示”，“豐”又由“曲”和“豆”组成，“豆”是礼器，有点像我们的高脚盘，“曲”则表示供奉给神明的祭品，礼的本意与向神明祈祷有关。然而随着历史的发展，礼的意义逐渐从“神”转向了“人”，古人在个人修养、社会秩序上也对礼越来越重视。

天地之间万事万物都有不同的地位，上下高低互不相乱，同样，社会中人与人的关系也是如此，如君臣、父子、夫妇、朋友等，对不同关系的人应当区别对待。如何合宜地对待他人，这就涉及礼仪了。

现在人们常常说“礼仪”，但在古代，“礼”与“仪”二者却不是完全相同的概念。仪所强调的主要是外在的仪节规范；而礼则不仅仅强调行为规范，更重要的是其在遵照仪节而行时内心的敬意。如在相见礼中，宾主见面不苛求礼物的丰美，而是更注重内心对对方的尊重。又如在丧礼中，人们宁愿不能制作出完备的

仪节，但是不能没有内心的哀伤之情。古人制礼，无不本着人情而制，所以战国时代的孟子在推导葬礼起源的时候说：人们如果无法忍心见到亲人的遗体被野兽分食，就一定会考虑安葬亲人的遗体。虽然情由心生，但是需要通过一定的方式来呈现才能让人心的喜悦、哀戚等情感合适地表达，这就是礼仪的主要内容了。

存世的礼仪著作中，最为根本的是《仪礼》《礼记》《周礼》，这三部著作后来被统称为“三礼”。《仪礼》是现存最早的记载礼仪制度的典籍，主要记载了先秦时期的大型礼制，如冠礼、昏礼等。《礼记》内容驳杂，涉及的范围比较广，如《冠义》《昏义》等，是直接对《仪礼》中《冠礼》《昏礼》礼义的解说，但也有与具体礼仪无关，而与儒学义理阐发有关的，如《大学》《中庸》等。《周礼》主要叙述了天子六官（天官、地官、春官、夏官、秋官、冬官）及其分属官职的具体职责。虽然《周礼》侧重于讲官职和政治制度，但其中所涉及的礼制内容也十分全面。《周礼》将大小礼仪统归为五类，称作“五礼”，这五礼分别为吉礼、凶礼、宾礼、军礼、嘉礼。吉礼即祭祀之礼，以古人祭祀祈求吉祥而得名；凶礼是指逢凶事时所行的哀吊礼，如丧礼、吊礼等；宾礼为相互交往的礼仪，其中包括人际交往礼仪和国际交往礼仪；军礼是与战争、军队相关的礼仪；嘉礼所包括的范围就比较广了，比如饮食礼仪、冠昏之礼、庆贺礼等都属于嘉礼。“三礼”奠定了古代的礼制基础，对后世影响极为深远。

本书在写作过程中，以《仪礼》中所涉及的部分重要礼仪为主干，以《礼记》为主要参考，涉及《周礼》的部分较少，当然，除了“三礼”之外，还有一些重要的经典文本也有所涉及，如《管子》中的《弟子职》篇就详细地描述了先秦时期弟子洒扫的具体步骤和细节规范，我们可以通过它看到古人洒扫的仪节度数。其他如南宋时期朱子编写的《童蒙须知》和《家礼》，在本书写作过程中也多有引用，以见不同时代礼仪的差别与变化。

虽然历代人们敬老尊贤、乐生哀死的情感不会有很大的差别，各个时代的表达方式也不尽一致，但是其中总有不变的东西。这也正体现了礼文和礼义的区别：礼文根据礼义制定，而表现礼义；礼文应合于时宜，礼义则是基本不变的。正因此，《论语》中记载，当子张问孔子“三百年以后的事情我们可以知道吗”的时候，孔子回答说：“商代因循夏代礼仪，所增加减损的，我们可以根据文献知道；周代因循商代礼仪，所增加减损的，我们可以通过文献知道；如果将来的国家终究承继周代文明，那么，即使是三千年后的情况，我们也可以知晓。”可见在古代中国，礼仪的传承是十分重要的，唯有把握其中不变的礼义，礼仪才会真正地世代传承。

礼仪随着时代的推移不断因革变化，礼俗与礼仪的关系是互动的。礼仪虽然已经成文，但也会随着人们的实际情况有所变化，有时礼俗会变为礼仪，有时礼仪又会降为礼俗，也正是在这

两者的互动中，礼仪才根据时代的不同而有所不同。

时至今日，不少传统的礼仪已经逐渐消亡或者变异，我们的生活方式以及整个社会的运作方式已经不同于古代。虽然人们还会遵循礼貌的交往原则，也有不少琐碎的常见的基本礼俗，但传统礼仪的面目已渐渐模糊。这本小书的目的，就是希望读者能看到鲜活的、与每个人密切相关的古代传统礼仪，认识到传统礼仪不单纯是外在的规定和约束，而是根本于人心，使人能够合宜地表达心意和情感。时代变化，仪文度数很可能改变良多乃至再难重现，但人心人情，即使相去千年，也能相感动、相应和。

传统礼仪庞杂而详密，并不是这一本小书能够讲明道尽，所以本书并没有按照传统礼仪的种类一一作详尽介绍，而是描述了古代贯穿人们一生的礼仪，包括了诞生礼、成童礼、拜师礼、成人礼、婚礼、相见礼、饮食礼、日常礼仪、祝寿礼、丧礼、葬礼、祭礼等，所讲述的礼仪也都是与人们日常生活相关的，希望读者读了这本小书后能够对传统礼仪有更亲切的认识和理解。古今对比，有所感发。

作者学力有限，书中难免有错误不当之处，还请读者不吝斧正。

程学轩 樊丽娟

# 目 录



## 人生之始——诞生礼 1

中正的胎教音乐 / 1

孕妇需谨言慎行 / 6

对孕妇的特别照料 / 10

迎接准备 男女有别 / 12

盛大的“欢迎会” / 13

严格选择“监护人” / 13

第一次理发 / 15

择日取名 / 15



## 初升的太阳——成童礼 23

品性端正最重要 / 24

应当遵循的“学生守则” / 27

## 儿童须知 / 28

穿脱衣服有讲究 / 29

走路和说话 / 30

打扫卫生和摆放东西 / 30

读书和写字 / 31

其他生活规范 / 34



## 尊师重道——拜师礼 40

君、亲、师区别对待 / 41

皇太子的拜师礼 / 42



## 有所担当的开始——成人礼 46

男子成人礼——加冠 / 46

加冠的意义 / 47

加冠前的准备 / 48

加冠仪式 / 50

冠而字之 / 56

冠礼尾声 / 57

冠礼的变与不变 / 58

女子成人礼——及笄礼 / 59



谈婚论嫁——婚礼 63

婚姻六礼 / 65

男家提亲——纳采 / 65

问女姓氏——问名 / 66

告知吉日——纳吉 / 66

致送聘礼——纳徵 / 67

卜得婚期——请期 / 68

迎娶新妇——亲迎 / 68

新婚的晚餐 / 71

拜见公婆 / 73



礼尚往来——相见礼 77

古代流行的见面礼 / 77

见面的注意事项 / 78

迎客之道 / 81

古代的“名片” / 84



民以食为天——饮食礼 87

座次有尊卑 / 88

菜肴摆放有讲究 / 90

吃有吃相 / 93



日常礼仪 96

人伦之道 / 96

父慈子孝 / 98

君仁臣忠 / 105

夫义妇听 / 108

其余伦常 / 109

尺素寄相思 / 111



## 尊老敬老——祝寿礼 116

祝寿礼的历史 / 116

祝寿礼之前的准备 / 118

祝寿礼当天 / 120



## 人生终点站——丧礼 124

寿终正寝 / 125

为死者招魂 / 126

报丧、吊唁 / 128

入殓前的事宜 / 129

小殓、大殓 / 132

朝夕哭奠 / 134

卜地和卜期 / 136



## 入土为安——葬礼 139

告别祖先 / 140

装饰棺材和准备冥器 / 140

下葬 / 143

送葬返回之后的哀哭 / 146



慎终追远——祭礼 148

死者下葬后的第一次祭祀 / 149

例常的祖先祭祀 / 150

祭祀天地 / 154

释奠礼 / 157

释奠礼的主角 / 157

释奠礼的配角 / 158

孔庙中的庞大从祀群体 / 162

清代释奠礼 / 163

祭祀的分寸 / 164

## 人生之始——诞生礼

孟子说：“孩提之童无不知爱其亲者。”小孩对于父母毫无隔阂的孺慕亲爱，恰是人性最本真的呈露。相应地，大人们也应尽力给孩子提供最好的环境，以使他们葆有赤子之心，而不至于早早便让美好单纯的心蒙尘。不仅在出生之后是如此，即使是在母腹中的婴儿，人们也认为他们能“听”，能“看”，能感受，他们的心也应该如同他们的健康一样被好好呵护。因此，古人认为，从母亲有孕到孩子出生这一整段时间，大人们有很多事情应当做，以使孩子的身心在人生初始便打下好的根基。

### 中正的胎教音乐

在中国的传统文化中，胎教受重视的程度、涉及的范围，与现在相比有过之而无不及。早在汉代成书的《大戴礼记》中，就

已经有了关于胎教的记载：“胎教之道，书之玉板，藏之金匱，置之宗庙，以为后世戒。”胎教的方法，用玉板来书写，用金匱来珍藏，再存放在宗庙之中，警戒后世。这种珍而重之的程度，后世已经远远比不上了。

古人如此重视胎教，那么，他们又是怎么理解胎教，怎么进行胎教的呢？

听音乐，这是如今常见的胎教方法，在传统胎教之中，也有这一项，但古今的选择却有不同。

如今人们给胎儿听音乐，多会精心选择传世名曲。也许因为父母对男孩女孩有不同的期待，所以在选择乐曲时，也有一定的风格偏好。比如希望女孩娴静平和，就多给她听柔美的曲子；希望男孩磊落大气，就多给他听刚健的曲子。古代胎教对于曲子也是有所选择的，但选择的标准和现在稍稍不同，其最根本的原则不是有名、好听，而是“中正”。

“中正”这个词，在传统文化中，简单地说，就是不偏不倚，无过无不及。这是传统审美中一个基本的向度：含蓄蕴藉，志不可满，乐不可极，哀而不伤，怨而不怒。无过无不及，是当喜则喜，当怒则怒，不会背离常理常情；是五分喜就是五分，十分怨就是十分。而想要发出的情感无过无不及，人便先要心气平和，事先没有偏见。不偏不倚，正是对于人发出情感之前的状态的期望。正如一面镜子，若它想要明明白白，分毫不差地映照事



钟



磬



琴



排箫



埙



柷



竽



鼓

音乐在古人的生活中是不可或缺的一部分。在西周时，人们将乐器按照制作的材料分为八类，分别是金(金属)、石(丝弦)、竹、土(陶土)、木、匏(páo, 葫芦)、革(皮革)，也称为“八音”。“八音”的代表乐器分别为钟、磬、琴(瑟)、箫(笛)、埙(xūn)、柷(zhù)、竽(笙)、鼓。

物，首先需要自己均平如一，不染纤尘。

古代的人们用“中正”作为标准来选择胎教乐曲，要求乐曲既有“中正”的内容，又有作曲者和演奏者“中正”的心志。曲子的“正”，是由作曲者和演奏者的“中”来实现的。

那么，为什么要选择中正的曲子呢？古人说“同声相应，同气相求”，激烈的鼓点让人气血激荡，颓靡的旋律让人心志消沉，中正的乐曲则会有利于涵养温厚平和的心灵，使听音乐的人内中外正，喜怒得宜，不被情绪左右。胎儿自身调适能力尚未养成，其情绪尤其需要安宁平和，不适合跌宕起伏。从这一角度来说，如今的不少名曲固然是杰出的艺术作品，但若在古人看来，却是不适合作为胎教曲目的。

因此，在古代，王后有孕，希望听乐曲时，乐师只会演奏平正的雅乐。就算王后指定要听某首曲子，如果那首曲子不符合中正的标准，乐师便会推辞说：“对不起，我没有学习过那样的乐曲。”

由选择胎教音乐这一件事情，我们便能看出，传统的胎教，以养成胎儿的中正情性为根本目的。为此，人们需要使胎儿所接触到的东西无不中正，只有这样，婴儿才会有最厚实纯粹的性情根基，进而开始他的整个人生。