



知目MOOK Δ 苏静 / 主编

¥ 35.00

向日本人学礼仪

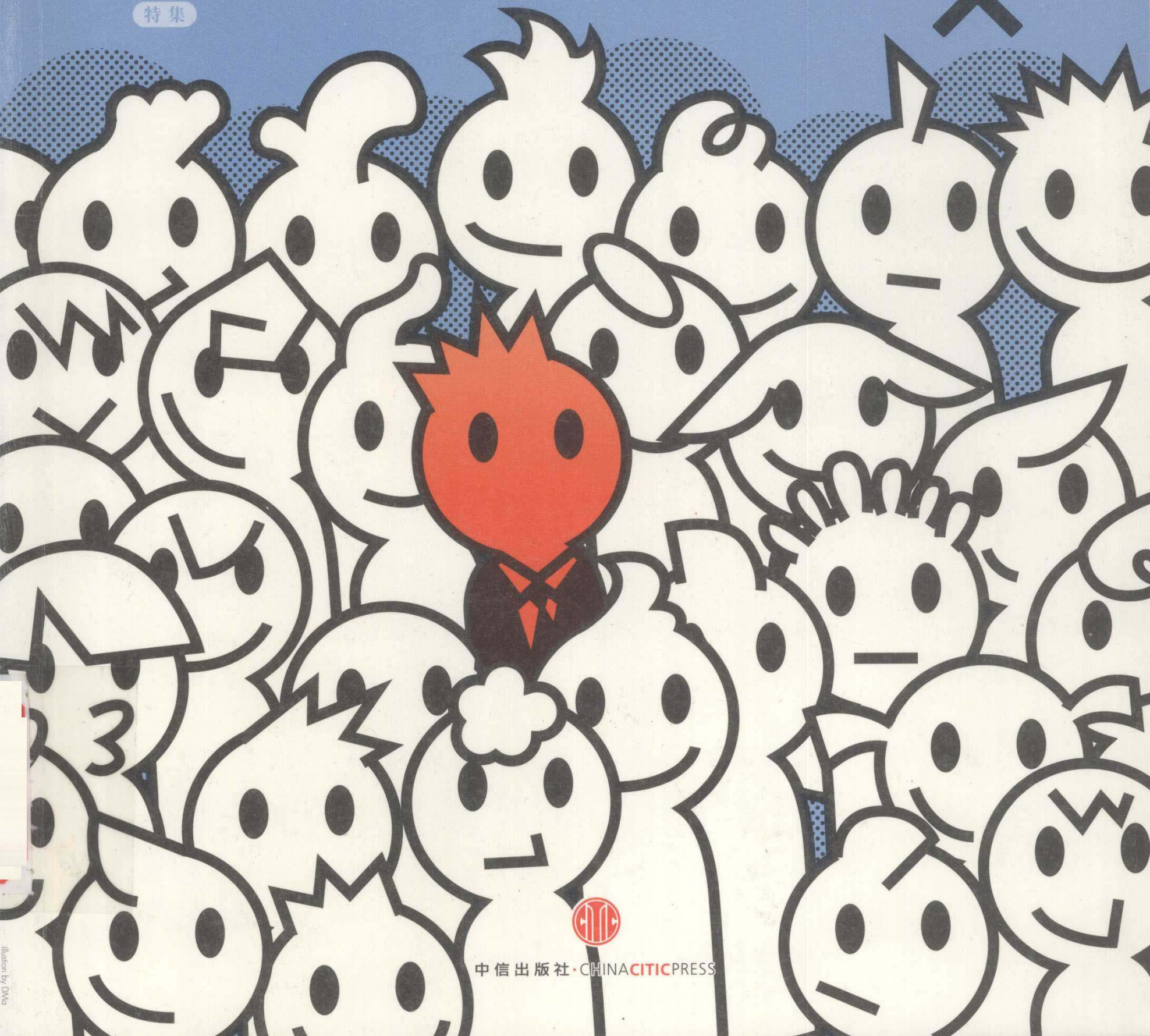
特集

# 礼仪

学

# 向日本人

特集



中信出版社 · CHINACITICPRESS

Illustration by DWA



# 特集・向日本人学礼仪

## 悄然成型的日本礼仪

いつとはなしに形になる日本作法

## 十二个月乐此不疲的祭典

十二ヶ月中楽しんでる祭り

曹人怡 / edit

宥小雨 / illustration

图书在版编目 ( CIP ) 数据

知日·向日本人学礼仪 / 苏静主编. —北京: 中信出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5086-4655-8

I. 知… II. 苏… III. 礼仪—文化—日本 IV. K893.132.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 129129 号

知日·向日本人学礼仪

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 11

版 次 : 2014 年 7 月第 1 版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4655-8/K · 395

定 价 : 35.00 元

插 页 : 6

字 数 : 220 千字

印 次 : 2014 年 7 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com



办《知日》，除了要知道日本的一些事，也要知之后学。日本有很多好东西要学，礼仪就是其中一项。

我的好朋友兼工作好搭档王菲菲一度提出把“向日本人学”这个前缀去掉，是怕刺激到某些人，但我坚持使用。我的想法是：自尊心过剩，对我们的进步没有好处。况且，有则改之，无则加勉。

怕什么呢？既然今天的我们都认为自己很强大，仅仅一个“向日本人学”的前缀应该太渺小，怕它做什么？

而一向自称“礼仪之邦”的我们，关于礼仪这件事，到底还剩多少？

比如，老人摔倒不敢扶，怕被讹，听说是因为当年很多混蛋都老了。

比如，动辄活活打死一个人，问题可能不是出自礼仪，而是文明。

比如，食品安全问题层出不穷，连喝口水都不放心，这更是跟礼仪不沾边儿了。

我们可以观察：出门办事，遇到需要排队的时候，有多少人愿意好好排队呢？从经济学的角度而言，不排队的结果，轻则大家的体验都不好，排个队提心吊胆，彼此效率反而更低，重则各种开骂加肢体冲突。

总体而言，我们这边的社会图景是“图自己方便”，而他们却是“不给别人添麻烦”。

有人会说，也不全是这样啊，我在日本也遇到过很多不讲礼仪的家伙。

请注意我说的前提：总体而言。

有人会说，他们的礼仪，很多是虚伪的。

我觉得，都到了认为礼仪是“虚伪”的程度，你应该要能分辨哪些是礼仪，哪些不是才行，也就是你首先得懂礼仪。就像在学习后现代主义绘画之前，你一定得有很好的素描造型基本功一样。

有人会说，一方水土养一方人，我们干吗要学日本人的礼仪？

的确。举个例子：在日本的电车上，是禁止使用手机的。要是真有急事，很多人选择走到站台打电话。我个人觉得有些不合理，其实小声点也能接受。

但既然是别人的传统，那就遵守好了。说到日本人的礼仪，这本特集中有很多是日本特有的文化传统，比如最具代表性的鞠躬。我们没必要教条式地学习，可以当作文化来看。但有些礼仪是共通的，是基本常识，我们学了也没有坏处。

在我国，很多事情沟通不了的根本原因是逻辑问题。你与他谈礼仪学习，他跟你讲家国仇恨，所谓“顾左右而言他”。

打住，我一直脑内充斥各种对话场景来写这篇卷首语，特累，这样说下去就变成了学逻辑，而不是学礼仪了。

还是说说排队。

有一次，我随口问一个日本朋友，为什么你们做任何事情都要排队？日本朋友反问我：为什么不排队呢？

漫画作家中村光的《圣哥传》里有个这样的笑点：漫画的主人公佛陀和基督出门逛街，两人只是随意地站在东京地铁站台边，结果不知不觉身后排起了两队人。

我无意将“排队”等同于“礼仪”，但这应该也是基本文明的一种。

我敬重的前辈，“香港四大才子”之一的陶杰先生也讲过，英国邮政门前排的长队不全是好事，而是英国邮政系统运转效率低下的表征，言下之意是：排队是被逼的。

不过，遇到效率不高的机构部门，这种问题是别的范畴需要解决的。就事论事，在这种情况下，不排队也不会更好到哪里去。

很多问题归结起来可能只有一个：我们想得太多，说得太多，做得太少。

都从我们自己做起吧，这个“我们”，也包括我。还是那句话，有则改之，无则加勉。

我愿意相信，现在的人们都冰雪聪明，只要给大家多一些时间，我们终将知礼仪，重回“礼仪之邦”。

苏静

新浪微博：@苏静 johnnysu



## 特集○向日本人学礼仪

悄然成型的日本礼仪 4  
十二个月乐此不疲的祭典

让人安心的礼仪手册：日本礼仪的馈赠 9  
日常生活中的礼仪之道 10

23 丝丝入扣的职场规范  
和风浓郁的传统礼仪 31

以心传递的“道”之礼 37

习茶道之礼，体味“余情残心” 38  
笔下传心的字与“道” 45

花道：由心而生的礼法 52

心形如一的小笠原流礼法 58

interview 小笠原敬承斋

63 森荷叶：刚柔并济的现代大和抚子

interview 森荷叶

梨园小探：歌舞伎初体验 70

折形设计研究所：折出“心”的形状 76

interview 山口信博

纸上情谊 Murakami Kazuko 的书信日常 88

把说话变成游戏：18套日本式说话术 93

绅士入门 我的绅士时尚 102

时间、地点、场合

106 日本男士时尚教祖石津谦介

interview 石津祥介

凝视死亡的人 入殓师青木新门 113

interview 青木新门

伊势神宫：神道之礼、信仰之源 120

128 宫本百合子：新教养

将礼仪进行到底 130

## regulars

### photographer

蜷川实花

在心动的时刻按下快门

interview 蜷川实花

137

### book

重森三玲也难解的禅庭之谜

150

### magazine

“猴子”的游乐场

杂志《MONKEY》之《青春的保罗·奥斯特》

152

### 器

Bijoux

157

### manga

夏日的枇杷树

158

### 俳句

初夏换季时

160

### 料理

天妇罗

162

### columns

吴东龙的设计疆界

2014 东京阅读空间

163

### 虫眼虫语

樱色

169

### 告诉我吧！日语老师

社会人的夏天

173

# 知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 22

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

总编助理：张艺

编辑：刘子丹、陈晗、曹人怡、陈瑶

特约记者：姚远(东京)、platinum(东京)

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李娜

平面设计：typo\_d

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Assistant of chief editor: Zhang Yi

Editor: Liu Zidan, Chen Han,

Cao Renyi, Chen Yao

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo), platinum (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei,

Duan Mingyue

Responsible Editor:

Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan

Graphic Design: typo\_d



## 绳文时代

● 绳文时代的遗迹内，已经发现许多祭祀遗迹和供奉原始信仰的用品，山、天、海、川、水、火、树、石、土、花、草都成了日本人生活中不可或缺的神，神道教也在此时初现雏形。为了侍奉大和民族独有的神道，人们兴建神社，亦有专门的神官巫女负责与神沟通过话。日本人对待神明的礼法，经过不断演变，已经成为了日常生活当中必不可少的一部分。

## 飞鸟时代

● 圣德太子是日本历史上极其重要的人物，自圣德太子摄政之后，皇室制度有了很大的变化。日本最初成文的礼仪，也是由圣德太子制定的《十七条宪法》开始。同时从圣德太子时代，日本开始选拔遣隋使。遣隋使远渡中国学习文化，将其精华直接带入日本。当时的礼仪主要面向贵族和官僚，朝廷里首次设置了研究祭典、仪式、制度、风俗各项的官职，称为“有职故实”。虽然飞鸟时代的日本向中国学习了许多，文化体系处处残存着中国痕迹，但随着日本武家思想的强化，礼法也渐渐染上日本自己的色彩。

## 平安时代

● 平安时代，茶叶经由最澄、空海、永忠等遣唐使传入日本，据《日吉社神道秘密记》记载，最澄于805年将从唐朝带来的茶叶种子种在了滋贺县的日吉神社中。之后，嵯峨天皇身边的僧官永忠也在滋贺县内的梵释寺内研习煎茶方法。吃茶由此成为日本上流社会的高级文化，日本也慢慢开始制定独有的茶道礼法。

## 镰仓时代

● 镰仓时代，与僧人禅宗一同进食的风潮正盛，僧侣常食用的精进料理也渐渐形成了一定的体系。受到精进料理的影响，和僧侣有关的饮食如怀石料理、茶料理也在镰仓时代发展起来，此时日本废止了用勺子吃饭的方法，规定手拿饭碗，用筷子吃饭。

## 弥生时代

● 弥生时代的人们已经有了赏月仪式，为了契合赏月气氛，日本人制作了年糕，平时当作主食食用，而在赏月时节则制作专门的年糕当作赏月供品。



遣隋使船



## 室町时代

● 群雄割据，战火不停，武士阶级也在大小战役的拉锯战中不断壮大。武士特有的戒律礼法开始细化，规定武士平时行为举止和武艺修养的“武家礼法”开始成型。作为一个武士，从出生开始就需要从父辈或是学校学习不同的礼仪教育。除了精通武艺，拥有良好的教养和得体的礼仪也是必不可少的。武士训练所必要的马术、剑道、弓箭的步骤被严格规范。当时的武士一家，除了身份和经济能力之外，也必须非常注重日常礼节，才配得上“武士”的称呼。武家社会所宣扬的精神也逐渐开始渗入一般百姓的日常言行和礼仪当中。● 武家礼仪在1430~1460年形成完整体系，其中弓箭、马术、军阵由当时的有职故实小笠原一族改善，而典礼、宫内衣食住行等生活礼仪则由伊势一族监督完成。小笠原流礼法和伊势流礼法也成为了武家礼法的两个较大的流派分支。



歌舞伎始祖阿国

## 安土桃山时代

● 出生在现岛根县松江市的阿国，曾为侍奉出云大社内神明的巫女。当时阿国为了筹集维修出云大社大殿的经费，想出了募捐的点子，她率领众巫女在日本各地进行巡回演出，以念佛诵经时的舞蹈“念佛舞”为基础，加入了简单的故事情节，吸引过往人群观看。她的舞蹈新颖有趣，在京都、大阪等地引起强烈反响，得到民众的欢迎，竟误打误撞成为了“歌舞伎”艺术的创始人。如今歌舞伎已成为日本的国粹，吸引不少外国游客慕名观赏。

## 江户时代

● 佛葬仪式形成完整体系，从守夜到出殡的各项礼仪都得到了规范。江户时代已经有完整的牌位、佛坛、法号等制度，并保留至今。

明治维新后服饰西化



## 明治时代

● 明治维新后，日本政府提倡“文明开化”，生活习俗也提倡西化，人们脱下传统服饰，穿上西装，打上领带，开始学习西方的礼仪，导入正式活动的序列站位规定、座次和国旗位置以右为尊、女士优先、异文化互相尊重等原则。日本人也开始研究刀叉、酒杯、餐巾的选择方式，西餐的餐桌礼仪也在此时加入了日式的严谨。

## 昭和时代

● 为了和平稳步发展文化事业，昭和时代特将明治天皇的生日纪念日改名为“文化日”，成为法定节假日，宣扬自由与和平的文化。● 昭和十六年，文部科学省发布《昭和国民礼法要项》一书，详细介绍日常起居、家庭生活等各方面的礼仪规范。● 昭和末期，是日本的泡沫经济时期，日元不断升值，出现了过剩的流通资金。日本国内掀起了投机热潮，人的品性也在此时发生了一定的变化，人们开始注重如何赚钱，而将礼仪的价值抛在一边。由于这段泡沫经济的后遗症，现代日本也出现了小孩会说英语，却不知道如何正确使用筷子的情况。

## 平成时代

现代日本为了保持日本礼仪文化的持续发展，随处可见商务礼仪、餐桌礼仪、和室礼仪等各个类型的礼仪教室。甚至还可以进入专门的礼仪学校进行培训，女性礼仪也得到了重视。



## 七月

● 梅雨结束后的7月，迎来植物半夏疯长的日子，这一天被称为半夏生。半夏本身有毒，因此影响农作物的生长，所以农民一般要在半夏生到来之前完成所有的种植工作。也有地方民俗把半夏比作妖怪，为了避免遇上半夏这种妖怪，要停止一切劳作活动。有时人们还会在半夏生这天吃章鱼，祝愿播撒的农作物像章鱼的触角般能够根深蒂固，有个好收成。

半夏生

## 八月

● 8月中旬，除流通服务等特殊行业外，各类公司企业都会放假3~7天来迎接的节日，是日本除元旦以外的最大节日盂兰盆节。大部分日本人会利用这个时间返乡祭祖。每到盂兰盆节，日本的交通系统会格外繁忙，沿高速公路行驶的汽车行列可长达几十公里。即使如此，回家还是成为了传统。8月13日左右，人们会在家里设魂龛点燃迎魂火，并在进入家的道路上烧一点亚麻茎作为引路指标来迎接祖先。如果墓地离家很远，就在家门口放一个灯，让祖先们能顺利回家。接下来的两天就是在佛坛上供奉祖先的时间，直至16日夜晚上送魂火送他们回去。盂兰盆节不仅是在迎接祖先的魂灵归来，离开故乡的游子大多也回到故乡。

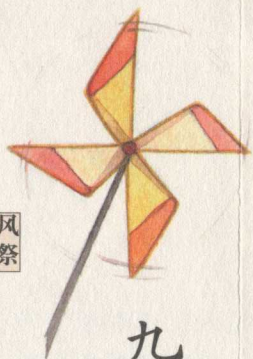
换衣季



## 九月

● 9月是稻谷开花结果的关键时期，而这段时间台风猛烈，非常容易发生气象性灾难。一旦有失防备，秋季将是颗粒无收。距立春210天的日子被称为二百十日，被农民认为是多个灾难多难的日子。各地为了保护作物不受风雨灾害的侵袭，便会举行祭典祈求遏制风的妄为，这便是二百十日这天有名的「风祭」。

风祭



## 十月

● 日本旧历九月十三日是日本的十三夜，十三夜赏月是日本独有的风俗。在中国农历十五赏月的习俗引入日本后，每年赏月两次也成为了一种风俗。他们认为如果只看八月十五日的月亮而不看九月十三日的月亮，就相当于只看了一半月亮，称为「片月见」。片月见是不吉利的，会引起不幸。旧历九月正是收获豆子、栗子的时节，拜月的供品以豆子、栗子为主，祭月时将五颗栗子、五颗豆子和三个团子放进黑色的盘子里，因而十三夜也叫作「豆名月」「栗名月」。十三夜习俗的主题也是赏月、拜月和庆丰收。九月十三日正是作物的收获期，所以十三夜也有庆丰收的含义。

## 十一月

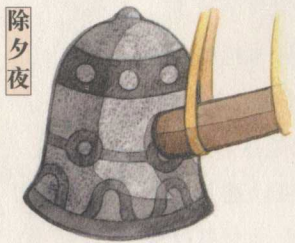
● 在临近年末的时候，为了感谢这一年来受到的照顾，日本人会在11月份开始筹备送礼，这是由以前祭祖供奉物品的习惯演变而来的。到了现在，日本人会怀着感恩之情，为自己的父母、亲朋、恩师、上司等人赠予礼品。随着时代的发展，这种传统已经从以前的登门赠送演变成各大商场精美包装的定点寄送，但在送上礼物的同时，加上一封表达感谢的信件，或是直接通过电话传达这一年的感恩也是必须遵守的礼仪。

岁末送礼



## 十二月

● 结束了迎接新年的一系列准备后，日本家庭终于迎来了12月31日。这是日本人的除夕，又称作「大晦日」。为了在新的一年里获得绵延不断的幸福，一家人会在凌晨时刻一起吃细长的「跨年荞麦」。附近的寺庙会在这个时刻敲响大钟108次，代表敲散凡人的108种烦恼。待到第108次钟声消散，日本就正式迎来了新的一年。

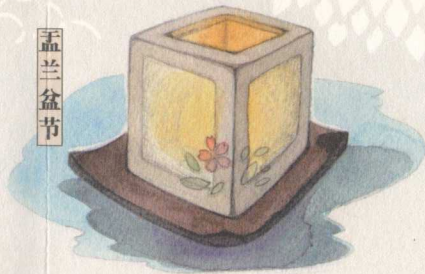


除夕夜



十三夜

盂兰盆节





## 一月

● 日本人为了迎接新的一年，会在家中摆出各种装饰品。准备工作一般在12月的13日到月底，不过由于日语中「九」和「苦」字读音相同，而赶在31日最后一天装饰显得对神明不够尊重，所以一般会避免在12月29日和12月31日这两天装饰。● 日本传说中神灵会寄宿在树枝上，所以日本人会在新年到来之际在门的两侧放置「门松」。「门松」一般是一对松或竹子，有时也会悬挂松枝。年神附在「门松」上，就可以将年神请进家中。这一习惯是从平安时代开始的，现在装饰在玄关的摆放方法是从室町时代开始流传的。● 除了玄关的「门松」外，日本人还喜欢在壁龛内装饰。一般选择喜庆花纹或吉祥谐音的物品。仿照灵魂的意象制作的圆形的「镜饼」和吉祥兆头的松竹梅插花最为盛行。就算是现在很多公寓里没有壁龛，日本人还是会把这些物品摆在客厅里迎接新年。



门松

## 二月

● 12月8日和2月8日这两天被称为「事毕事兴日」，主妇在这两天或是其中任意一天中放下针线活，拿一根用断的旧针，将针插在豆腐或者药蕪上，再拿到神社供奉，称为「针供养」。主妇在供奉针的同时，也会祈求自己的针线活水平得到提升。



针供养

## 三月

● 3月3日是日本的女儿节。生有女儿的家庭，会在2月底至3月3日这一周之内在家中摆设的阶梯坛上摆上人偶，祈求女儿健康成长，觅得良缘。日本人视奇数为吉祥，所以阶梯坛多为奇数。最为正式的阶梯段为七段，从上至下依次摆放天皇与皇后的宫廷人偶，手持酒、酒杯及酒壶的宫女，演奏音乐的乐队，随从，仆人，小型嫁妆和牛车、笼、轿子。3月3日过后，家里人又必须尽快把人偶收起来，如果一直不收，就会影响到女儿的婚期。



女儿节人偶

## 四月

● 4月8日是日本的花祭，以此纪念开花的无忧树下出生的释迦牟尼。花祭就像是佛祖降生时的情景重现，这一天里，佛教寺庙的院子里都有一间小厅布置成「花御堂」，里面摆满各色鲜花，象征着蓝毗尼花园里的森林。小厅中间是桧木浴盆盛装的一盆水，盆中有一尊佛祖诞生像，雕像同时指着天空和大地。前来参拜的人会把甘茶倒在雕像的头上，象征着龙喷酒在佛祖头上的纯洁之水。寺庙的僧侣还会让前来参拜的孩子们把甘茶带回家品尝，保佑平安。



花祭

## 五月

● 步入5月，从立春开始的第八十八天被称作八十八夜，如日本童谣《采茶歌》中所唱的「临近夏日，八十八夜」一样，气温开始平稳上升，之后立夏就紧接而至。八十八又是寓意日益兴旺的吉利数字，人们都认为这天是开始筹备度夏的好日子。由于八十八可以组成汉字「米」，这一天对从事农耕的人来说也是格外重要。人们会在八十八夜这天祈求神明保佑风调雨顺。而八十八夜这天所采摘的新茶，营养价值极高，在古代被奉为长生不老的神物。



八十八夜新茶

## 六月

● 自平安时代起，日本皇室便有更换冬夏用品的固定日期，除了服饰之外，贵妇所用的扇子也有冬桧扇、夏折扇的区别。到了镰仓时代，更是连日常生活用品都有了冬夏之分。这一传统演变到现在，日本的学校或是需要穿着制服的公司，都会在6月1日这天统一开





## 撰稿人

### feature

#### 唐辛子 .....

旅日华人作家，出版有《唐辛子 IN 日本》《日本女人的爱情武士道》等。

#### 施小炜 .....

毕业于复旦大学外文系日本语言文学专业，毕业后留校任教。后留学于日本早稻田大学大学院日本文学研究科，并执教于日本大学文理学部。翻译过村上春树的《当我跑步时，我谈些什么》，《1Q84》第一、二、三部，以及日本著名女作家川上弘美的《老师的提包》等多部著作。

### regulars

#### 毛丹青 .....

外号“阿毛”，中国国籍。北京大学毕业后进入中国社会科学院哲学所，1987年留日定居，做过鱼虾生意，当过商人，游历过许多国家。2000年弃商从文，中日文著书多部。现任神户国际大学教授，专攻日本文化论。

#### 刘联恢 .....

旅居日本多年，现为北京第二外国语学院汉语学院教师，专职教授外国留学生汉语和中国文化，每年为日本京都外国语大学等学校的暑期访华团做中国文化讲座。

#### 吴东龙 .....

从事设计观察的作家、讲师、设计师，也是课程与书籍的规划者。在多面向的设计工作里，长期关注日本的设计场域，著有《设计东京》系列书籍，作品见于两岸三地。现在是“东喜设计工作室”、创意聚落“地下连云企业社”负责人。

#### 胡晓江 .....

职业插画师，业余漫画家，独立漫画集SC系列主编，《SC3》曾获2010年法国安古兰漫画节另类漫画奖。

## 受访人

#### 小笠原敬承斋 小笠原流礼法宗家 .....

作为小笠原流礼法的首位女性宗家向大众普及礼法教育。著有《伯爵家的惯例》（伯爵家のしきたり）等。

#### 森荷叶 “和文化”制作人、礼仪导师、 荷叶亭公司董事长 .....

1958年出生于东京都杉并区，礼仪指导涉及和服穿着、餐具礼仪等多个方面，致力于将和文化融入现代生活，并在各种领域展开对和文化的推广。多次担任个人、企业、电视节目的礼仪指导。著有多本关于礼仪的书籍。

#### 山口信博 平面设计师 .....

1948年生，千叶县人。日本知名平面设计师。山口设计事务所代表。折形设计研究所代表。参与俳句杂志《译》。著有《白之讯息》、《包之理》，及折形设计研究所的《新·包结图说》、《折与赠》等书。

#### 石津祥介 时尚设计师 .....

1935年生于冈山县，VAN创始人石津谦介的长子。石津事务所代表、日本男士时尚协会常任理事。

#### 青木新门 .....

1937年生于富山县，1973年成为入殓师。以入殓师的经历为基础创作的小说《纳棺夫日记》为电影《入殓师》（おくりびと）的改编原本。

#### 蜷川实花 摄影师、电影导演 .....

日本代表女性摄影师，毕业于多摩美术大学平面设计系，2001年获得木村伊兵卫摄影奖。2007年，电影导演处女作《恶女花魁》（さくらん）上映。

## 特别鸣谢

●小笠原流礼法宗家本部 ●SHUHALLY 茶道教室 ●东三季和服教室 ●日经BP社 ●石津事务所 ●神宫司厅

●小笠原敬承斋 ●むらかみかずこ (Murakami Kazuko) ●石津祥介 ●青木新门 ●蜷川实花 ●青木良太 ●コバヤシクミ (Kobayashi Kumi) ●铃木顺子

### 联络 知日 ZHI JP

订阅、发行、投稿、建议

zhi.japan@gmail.com

微博

http://weibo.com/zhijp

豆瓣小组

http://site.douban.com/113806/

加入知日

408693831@qq.com

商业合作洽谈

(010) 84407279

发行支持

中信出版集团股份有限公司

北京市朝阳区惠新东街甲4号

富盛大厦2座

100029



ZHI JAPAN. 22



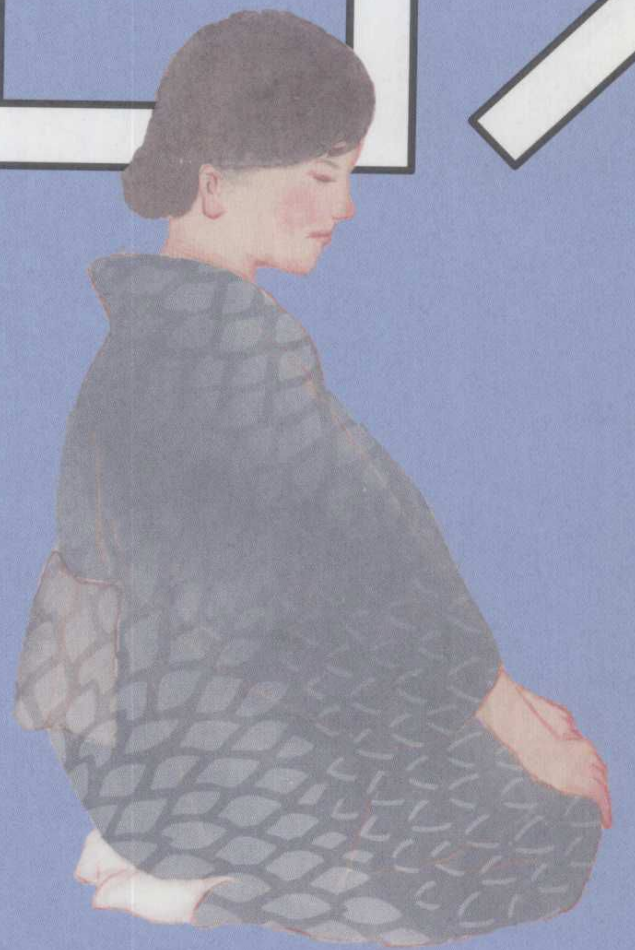
# 向日本人



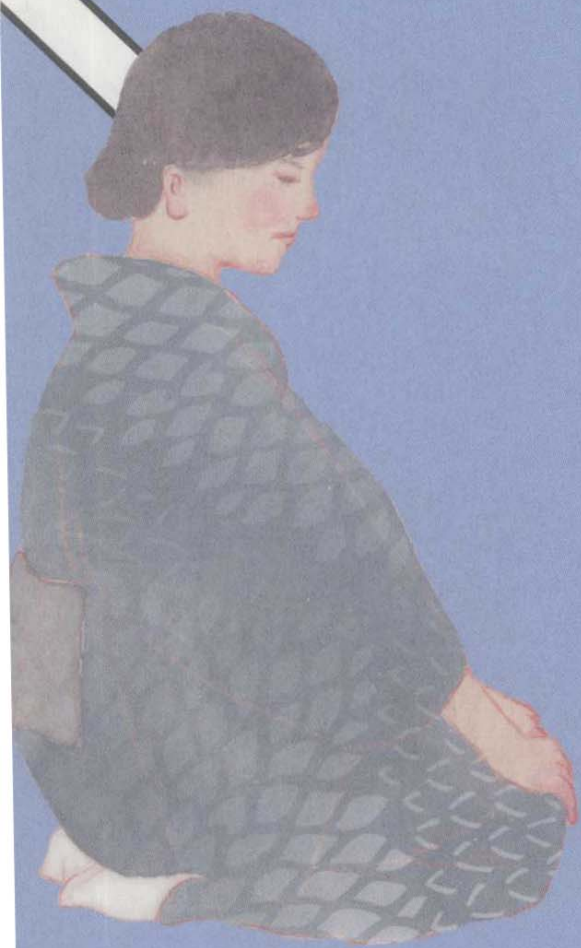


学

礼法









让人安心的

礼仪手册

:

日本礼仪的

馈赠

安心できるマナーマニュアル

日本礼儀の贈り物

02

张艺 / text

① 去过日本的人都会惊讶于日本人细致入微的礼仪，从在公共场合默契遵守的规则，到餐馆等服务业热情体贴的服务、商务场合丝丝入扣的规范，再到人际交往中时时刻刻为人着想的习惯。

② 这些礼仪繁多、细致，甚至让人觉得多此一举、吹毛求疵，让人望而却步！而往往是这些细节，标志着一个国家文明的发展程度。

③ 建立这样的规范并不容易，是他们比我们付出了更多的代价，还是他们比我们更懂得他人之心？

④ 礼仪，与传统、社会形态脱不了关系，日本的礼仪还不适合我们生搬硬套，但从日本人的礼仪中，我们或将看到一个文明的形态，或将懂得人与人之间复杂的纽带。带上这一册在身边，就是带上一份礼仪的馈赠。或许有一天，我们也能找到自己的答案。



日常生活中的礼仪之道

日常生活中的  
礼法之道

刘子丹 / edit DMA & Vanilla / illustration

日本人的礼仪之道，简而言之就是“站在他人的立场，为他人着想”。日语中的“配慮”(hairyo)一词意为“顾及他人”，“遠慮”(enryo)则有“婉辞”之意，这“二虑”已渗透进日本人生活中的方方面面。为了不给他入添麻烦，许多在外国人看来周到过分甚至有些不可思议的礼仪，对于日本人来说却是从小就被教育的基本常识。当然，在你踏上日本国土的那一刻，巨大的差异会让你深深叹服。一尘不染的地面、点头微笑的行人、安静无喧闹的公共空间、井然有序的队列……这其实都是被我们忽视的、一个文明社会最基本的体现，日本人将它做到了。接下来要展现的是日本人生活中的礼仪守则，我们也可将其作为约束自己的行为手册。

日常起居

日常生活中的见面问好、个人的坐姿站姿、邻里关系的处理等都是我们再熟悉不过的生活环节。日本人喜欢执着于细节，他们对鞠躬角度的讲究、扔垃圾的规定、端茶品茶的做法中都可以看出来，而邻里关系的处理则可说是日本文化的独特表现之一。

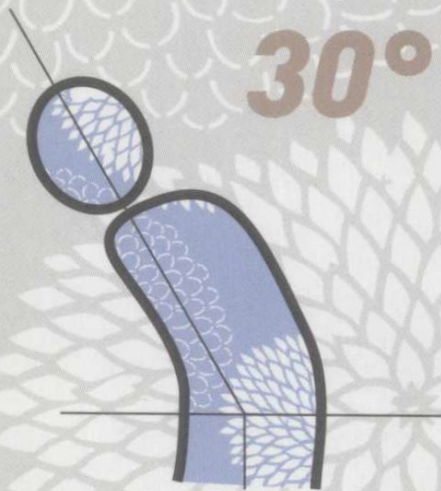
敬礼

15°



● 敬礼、鞠躬在日语中叫作“お辞儀”(ojigi)，是与人相处中不可缺少的环节。与人擦肩而过时颌首一笑，将上半身微微倾斜十五度左右以示友好。

30°

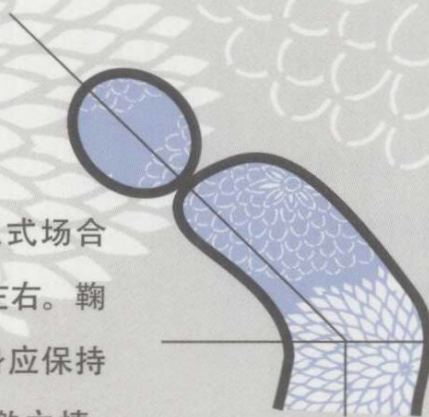


● 与身份地位高于自己的人打招呼，或是服务业从业人员迎接客人时，可鞠躬三十度左右，视线应随着上半身自然移动。



45°

● 在冠婚葬祭等正式场合一般鞠躬四十五度左右。鞠躬时，从头顶到腰身应保持一条直线，表达感激之情，道歉时同样如此。



90°

● 最为郑重的鞠躬是九十度，一般用于满怀诚意地感谢或道歉，或在神社祭拜神明时行参拜礼。



## 个人姿态



### 坐姿

● 挺直腰身，舒展背肌，身体与椅背之间稍稍留出距离。坐在沙发等较矮的椅子上时，双腿并列朝左方或右方略微倾斜，以显优雅的姿态。

● 在电车内，坐着时可稍微把腰身放低，制造适度的紧张感。站立时以腰部为中心集中意识，背肌会自然地伸展。可以对着电车门的玻璃检查自己的姿态。



### 正坐

● 正坐时应面带微笑，从头顶到腰身保持挺直，两膝并拢，双手平放在两膝上。如果感到双腿麻痹，可以试着将重心移到一只腿上并活动脚趾。





# 上门拜访

## 外套、帽子

● 外套、帽子、手套、围巾等应在进入玄关之前脱下或取下。外套搭在左手腕上，帽子、手套、围巾等应收进包里。

## 取物、递物

取物时，单手轻轻拿起物品后另一只手迅速接上，双手拿好。打电话时也最好双手握住手机。传递物品给他人时也应双手递出。

## 拿起物品

将茶杯、茶碗、书籍、报纸、杂志等物品拿起时应有意识地将手指并拢。

## 小礼品

● 拜访别人时带去的小礼品在老字号店铺或名店挑选较为合适。但如果是关系较好的朋友，可选择自制的果酱或饼干以示关系的亲密。递礼品的时机应选在进屋后面对主人时。若是冰激凌、盆栽等可能将房屋弄脏的物品，则应于脱鞋前，在玄关处递给对方。同时可以说两句自谦的话语，如“不知是否合您的口味”“一点菲薄之礼”，或是“听说这家店的点心特别好

吃”等。礼物若放在纸袋中，应把礼物拿出再递给对方，离开时将纸袋带走。

## 头发

● 长头发用皮筋绑起来。鞠躬、喝茶或吃饭时，长头发遮住脸会很难看，也欠缺清洁感。

## 不能穿过短的裙子

● 若是穿着短于膝盖的裙子，坐下时会很不雅观，对方也会觉得尴尬。

## 不能光脚

● 在他人家中光脚是非常不礼貌的行为。女性应穿丝袜或短袜，男性穿短袜。

## 鞋子

● 仔细将鞋子擦亮，内垫与鞋底也不要忘记。

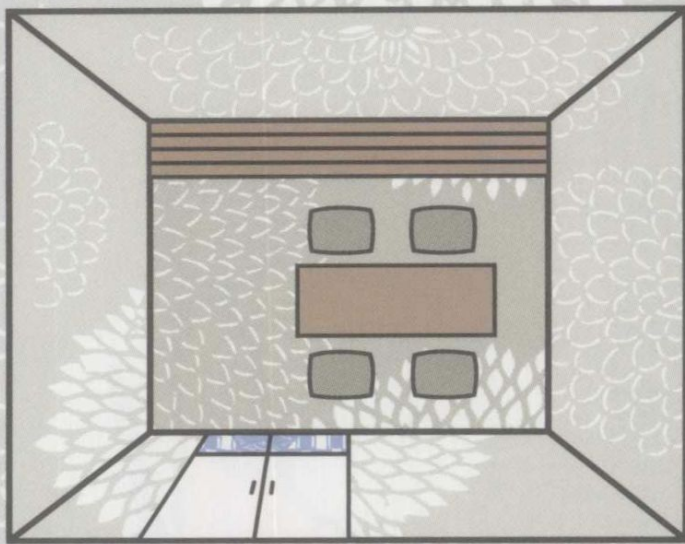
## 厕纸

● 日本人在家有将厕纸的边缘两角往里折成三角形的习惯，这是“洗手间已打扫干净”的信号。然而在他入家中借用洗手间后，不应再碰手纸，以免将其弄脏。使用时沿着虚线完整地将手纸撕下，为了方便下一位使用者。

# 在和室的举止

## 座次

● 和室中有壁龕\*的场合，壁龕前的座位为上座。若没有壁龕，则离门口最远的座位为上座。在榻榻米上走动时注意不能踩到边缘。（是由于过去榻榻米边缘上会印有家纹。）



\* 嵌入茶室或客室正面墙壁的小套间，用来摆放香炉、挂轴、插花等，是突显主人修养品位的独特空间。

## 隔扇的打开方式

● 用离拉手较近的那只手将隔扇拉开10cm左右，把手放到离地板约10cm高处，再将隔扇推开约30cm，另一只手将隔扇开至身体能通过的程度，再向房间内稍稍敬个礼，便可起身进入房间。