

礼养和

礼之为用和为贵

苏木禄◎编著



以礼促和，用礼养和

于古文化中感受“礼养和”，在现代社会中行“礼为用”，以求达成“和为贵”之社会氛围。汲取国学精髓，感悟传统智慧之魅力，构建和谐社会——吾辈欲承担个人社会责任，其起步在于懂礼、知礼、行礼，方可达成以己之力弘扬中华文化、实现中华民族伟大复兴之目的！



礼养和

礼之为用和为贵

苏木禄◎编著

于古文化中感受“礼养和”，在现代社会中行“礼为用”，以求达成“和为贵”之社会氛围。汲取国学精髓，感悟传统智慧之魅力，构建和谐社会——吾辈欲承担个人社会责任，其起步在于懂礼、知礼、行礼，方可达成以己之力弘扬中华文化、实现中华民族伟大复兴之目的！

图书在版编目 (CIP) 数据

礼养和——礼之为用和为贵 / 苏木禄编著. —北京: 中国工人出版社, 2015.6
(静心坊)

ISBN 978-7-5008-6204-8

I. ①礼… II. ①苏… III. ①哲学 - 中国 - 通俗读物 IV. ①B2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第148706号

礼养和——礼之为用和为贵

出 版 人 李庆堂

责任编辑 董 虹

责任校对 董春娜

责任印制 黄 丽

出版发行 中国工人出版社

地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编: 100120

网 址 <http://www.wp-china.com>

电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62379038 (社科文艺分社)

发行热线 (010) 62005049 (010) 62005042 (传真)

经 销 各地书店

印 刷 北京市密东印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

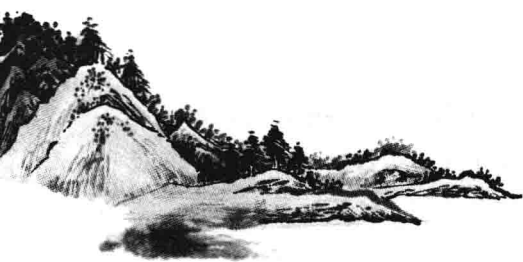
印 张 22.75

字 数 380千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

定 价 39.80元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究



前言



18世纪，与不断前行的世界历史相比，在清王朝统治下的中国明显处于发展停滞状态——唯一依然受到世界名人们追捧的，是中华“礼之说”：当时，欧洲出现的以法国的伏尔泰、英国的坦布尔、德国的莱布尼兹和沃尔夫等为代表的大思想家，皆非常推崇以“礼”为中心的中华文化。

在伏尔泰看来，中华文化中的礼所宣扬的是“高洁而不乏实际运用可能的道德”，他认为，所有的欧洲人在面对这种“礼”文化时，一要赞美，二要自惭，三要模仿；坦布尔认为中国古文化就是一门涉及了公众道德、私人道德、政治道德与经济道德的伦理学，而在这门学说中，“礼是基础，也是前提”。

素有“礼仪之邦”之称的中国，在滑向颓废历史深渊时，总算还有一缕光亮，可让人看到中国复兴之可能。

无怪乎西方大思想家们对中华之礼倍加推崇：在中国数千年文化传承中，礼的强调与运用始终贯穿着每一个朝代、每一个个体。

起源于先民时期、完善于周朝的礼，在经过了无数人的传承后汇聚在一起，共同构成了对个人生命的引领：一个人在开始学着做人时，虽然还没有丰富的学识作为判断的基础，但是，先要无条件地遵循“礼”之规范，以形成自我内心的自觉性。

古代强调“以礼养和”的先贤们认为，礼仪的规范是引导人成就德性的正确道路与衡量尺度，并始终保持着对“礼”作为一种外部规范的敬意。而中国传统知识分子一直坚守着“诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”的情怀——将修身放于首位，表现出的恰恰是中国人素来对礼的重视：教养体现在细节，而细节可以展示教养。





这种对礼的热爱在中国传统文化中得到了彻底的贯彻，并不断地发扬光大。儒家圣人孔子言：“礼之用，和为贵。”孔子在我国历史上首次提出了礼的功用——礼的推行与应用，应以和谐为贵。而另一名儒派大家荀子则将礼之重要性与整个社会的安定联系在了一起：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”

从此以后，礼仪不仅演变成了一种对民族文化的传承与弘扬，同时还在各类社会活动中体现着人的本质气质与仪态象征，它不仅有利于普通的交往、交际，更对人与人之间的情感维系产生着重要的作用。

可以说，“礼”本身便带着弥合之色彩，并兼具融合的实际功能，“礼”通过“辨差异，定名分，立中制节”等途径，发挥着其“融突”“调谐”的功能，最终达成“和”的目的——礼的这一作用，最终使中国封建社会延续了数千年之久。

在经济快速发展的今日，礼仪也越来越多地体现出无可替代的优越性：传统的礼在经历了数千年的历史后，被大大简化——了解这些源自先民的礼仪，并在现实生活中积极地运用那些能够增进现代社会和谐度的礼仪，不仅可以增加个人的处世资本，提升做人之价值与交际效果，更能够通过双方优雅的举止、得体的仪态、真挚的情感，构建起人与人之间礼仪沟通、和谐沟通的桥梁。

在这本《礼养和——礼之为用和为贵》中，你可以尽情地领略中华五千年间有关礼仪发展与传承的各种精彩瞬间，更可在书中看到自古至今“以礼促和、用礼养和”之典范。你将在先贤们以心血凝聚而成的礼仪之书中，体会到中华古礼之璀璨；更可在后人行礼走天下的经历中，感受身行中华礼仪带来的和谐片断。

古时，尚处童稚时的孔融让梨、尊敬长辈素来是美谈；一代明将岳飞问路，颇知礼节，方得以校场比武、戎马一生留美名；“程门立雪”更是礼敬师长之典范……古人举范、后人效仿。身为中华民族的传承者，我们每一个人都有责任去继承与发扬中华民族五千年文化之精髓，更有责任在和谐传礼、行礼的过程中，令中华“礼仪之邦”的美名名副其实。

于古文化中感受“礼养和”，在现代社会中行“礼为用”，以求达成“和为贵”之社会氛围。汲取国学精髓，感悟传统智慧之魅力，构建和谐社会——吾辈欲承担个人社会责任，其起步在于懂礼、知礼、行礼，方可达以己力弘扬中华文化、实现中华民族之伟大复兴之目的！

点滴力量汇集，中华之礼文化得以传承——礼养和，礼之为用和为贵，中华民族和谐社会之建设自然可稳步向前。



目 录



上篇 修身： 礼者，人之履也

第一章 礼修德：身有礼则身修，心有礼则心泰 / 003

不学礼，无以立 / 004

百行德为首 / 007

忠孝是立身之本 / 010

君子喻于义，小人喻于利 / 013

人而无信，不知其可也 / 016

第二章 礼修仪：成就庄重风范 / 019

君子不重则不威，学则不固 / 020

淡妆浓抹总相宜 / 023

足容重，手容恭，目容端 / 026

口容止，声容静 / 029

头容直，立容德 / 032

气容肃，色容庄 / 035



目

录

1



衣冠整肃，方能威而不猛 / 037

第三章 礼修言：非礼勿言才能谈笑风生 / 041

尊称他人，得体称谓显礼貌 / 042

别吝啬赞美，多说雅言动人心 / 045

直而无礼则绞，不可无忌 / 048

不道是非，不言人恶 / 051

不窥密不问私，对他人的隐私避而勿听 / 054

不道旧故，不做惹人厌的祥林嫂 / 057

道听途说乃德之弃，流言应止于智者 / 060

颂而无谄，谏而无骄 / 063

入门而问讳，避开禁忌之语 / 066

第四章 礼修行：文质彬彬，然后君子 / 069

不能正其身，如正人何 / 070

非礼勿动，给人留下好印象 / 073

君子耻其言而过其行 / 076

在上不骄，在下不谄 / 079

攻其恶，无攻人之恶 / 082

不可恃才傲物 / 085

行事需三思，不可率性莽撞 / 088

第五章 礼节人情：塑造谦和性情 / 091

礼者，因人之情而为之节文 / 092

发乎情，止乎礼 / 095

乐而不淫，哀而不伤 / 098

不迁怒，不乱发脾气 / 101

不嫉妒，心胸开阔方自在 / 104

宠辱不惊，看庭前花开花落 / 107

看淡人生起伏，活出洒脱自我 / 110

中篇 待人： 处世有分寸，心宽福自来

第六章 尊重领导，体谅下属 / 115

- 尊重上级，不可轻妄 / 116
- 做好本职，切勿越位 / 120
- 以信待人，绝无戏言 / 122
- 有容乃大，对下属不可傲慢无礼 / 126
- 礼贤下士，以“礼”服人 / 129

第七章 有礼有度，和气生财 / 133

- 客无亲疏，来者当敬 / 134
- 话不多说，简洁为妙 / 136
- 人情做足，感动客户 / 139
- 竞争为和，善待对手才能双赢 / 141

第八章 放肆无礼，伤害友谊 / 145

- 己所不欲，勿施于人 / 146
- 忘掉怨恨，牢记恩情 / 149
- 得道多助，失道寡助 / 152
- 保持距离，亲密有间 / 154
- 将心比心，换位思考 / 157
- 人各有异，慎重说服 / 160
- 赋予信任，学会原谅 / 163

第九章 相敬如宾，婚姻琴瑟和鸣 / 165

- 人各有异，让爱化解矛盾 / 166
- 相爱容易相守难，学会理解和沟通 / 169
- 让爱变得越来越坚强 / 172





无伤大雅的事，不妨装糊涂 / 174

钱多钱少，恩爱就好 / 178

接受对方的不完美 / 181

第十章 尊长爱幼，安享天伦之乐 / 185

孝敬父母，给他们爱的回报 / 186

做好自己，就是恪尽孝道 / 189

恭敬谦让，彬彬有礼 / 192

兄友弟恭，和睦相敬 / 195

下篇 处世： 礼之用，和为贵

第十一章 吉礼：以祭祀传承德与礼 / 201

祭天神，大报天而主日也 / 202

祭社稷、五祀、五岳等地祇 / 205

祭先圣先师，禴祠尝烝，于公先王 / 209

第十二章 嘉礼与凶礼：用礼促进和谐，和合人际关系 / 213

出生礼是生命礼仪的起始 / 214

冠笄礼，将责成人礼焉也 / 218

婚嫁礼，结两姓之好 / 222

以丧礼哀死亡 / 227

以吊礼哀祸灾 / 231

宴饮礼，以飨燕之礼，亲四方之宾客 / 235

第十三章 宾礼：做好接待工作要有诚有礼 / 239

朝见礼，以宾礼亲邦国 / 240

不以贄，不敢见尊者 / 244
礼尚往来，来而不往非礼也 / 248
为客有“方”，做客不可过于随便 / 251
待客以礼，送别不怠 / 255
相见礼：士与士的见面礼仪 / 259

第十四章 军礼：以礼强军，驻守华夏平安 / 263

大师之礼为征战 / 264
大田之礼为校阅 / 268

第十五章 礼者，敬而已 / 273

人君行礼无有不敬，行五礼皆须敬 / 274
负贩者必有尊，不能不敬 / 277
就高不就低，敬人从称呼开始 / 280
尊重他人的个性和思想 / 283
一日为师终身为父，应尊师敬师 / 286
守时也是一种尊重 / 289
敬人如敬己 / 292
君子敬而无失，则四海内皆兄弟 / 294

第十六章 礼让为先，谦逊则成德 / 297

用谦辞表达内心的谦逊 / 298
礼让一寸，得礼一尺 / 301
虽能必让，然后为德 / 304
待人接物要摆正自己的态度 / 307
谦让不是无原则地退让，当仁则不让 / 310

第十七章 面对利欲少贪念行克制 / 313

礼之所起，养人之欲 / 314
人的不知足，常因索取无度而来 / 317
“俭以养德”，莫为利欲熏心 / 320





取应有之份，以免自寻烦恼 / 323

你有千条妙计，我有一定之规 / 326

知足常足，知止常止 / 329

第十八章 以恕己之心恕人 / 333

人恶礼不恶，礼待不善者 / 334

以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 337

君子成人之美，不成人之恶 / 340

凡事留一线，他日好相见 / 343

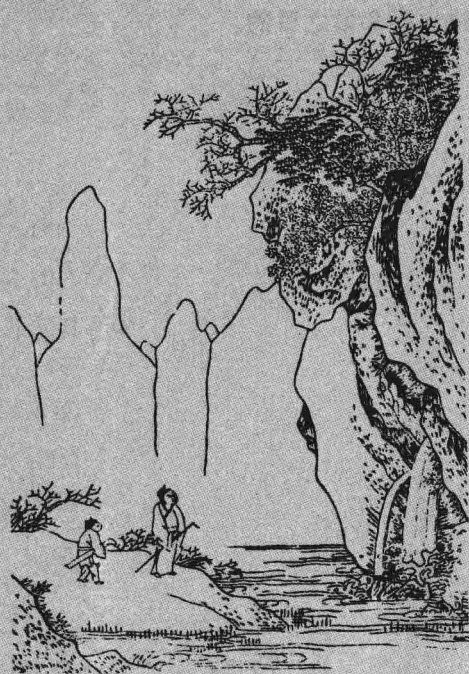
不必凡事都争个明白 / 346

乐于忘记，不念旧恶 / 349

和气迎人，平情应物 / 351

上篇 修身

礼者，人之履也



儒家礼学是一门实践性的学问，《礼记正义》中有语：“礼者，体也，履也。统之于心曰体，践而行之曰履。”想要体现出礼仪的根本，就必须要在实践过程中运用，这种运用在心即表示我们对一切人、事、物恭敬的态度，进而体现于我们外在的行为上，所以礼重在实际践行：以礼修身、用礼行世，便可达到促进人际和谐之目的。



第一章 礼修德

身有礼则身修， 心有礼则心泰

不学礼，无以立

百行德为首

忠孝是立身之本

君子喻于义，小人喻于利

人而无信，不知其可也



不学礼，无以立



子曰：“不知命，无以为君子也。不知礼，无以立也。不知言，无以知人也。”

——《论语》

自古以来，中华民族都非常崇尚礼仪，被称为“礼仪之邦”。孔子曾经用六个字概括礼仪：“不学礼，无以立。”这就是说一个人如果不从学礼仪开始，就很难有所成就。不仅中国的古人对于礼仪有严格的要求，就是在国外，礼仪也是非常重要的。英国的哲学家约翰·洛克也曾经说过：“礼仪是每一个孩子都必须要小心养成的第一件大事。”随着社会的不断进步，人们相互之间的交往逐渐增多，礼仪就逐渐成为社会文明的基础，人与人之间的沟通、交往都离不开礼仪。

那么，到底什么是礼仪？所谓的礼仪，就是要举止得体，谦恭礼让，律己敬人，遵守规范。在日常生活中，礼仪就体现在遵守秩序，就体现在每一个微笑，体现在每一声谢谢中。我们每一个人，都是国家的主体，对个人来说，具备文明素质，树立个人的荣辱观，这才是具备了礼仪的表现。只有我们每一个人都具备了礼仪，那么国家的整体素质才会提高。曾经看到过这样一则新闻：在新加坡，一个通用英语的国家，在这里，很多街头的指示和标语都是用英语书写的，一堆英语中间，却有一些警示文明礼貌的标语：“不许随地吐痰”“禁止吸烟”等，都是用中文书写的。问其原因，当地人的回答是：“因为这些不礼貌的行为大都是中国游客做出的。”对此，很多中国人都会产生一种难以言表的羞愧情绪。原来，不文明也是国耻。

其实，从佛教的角度来解释礼仪，就是说要用“礼”这种方法来节制我们内心的贪欲，用“仪”来调和我们内在的性情。每一个人，不仅要真正地去了解

礼，认识礼，还要去做一个有礼的人，这样以礼为基础，才能让自己谦恭有度，学会待人接物的艺术，才能让自己的事业有所成就。

想不想知道孔子为什么会提出“不学礼，无以立”？这其实是一个很有趣的典故。我们都知道，孔子是一个很有名望的老师，慕名而来希望他能传授给自己知识的学子是非常多的。其中有这么一个学子，名叫陈亢。他是一个非常有好奇心以及联想力的学生。他平日里在和孔子的儿子孔鲤一起读书学习时，陈亢发现孔鲤在回答孔子的问题时，经常是举一反三，说出来的论点头头是道。别的学子对孔鲤非常佩服，而陈亢的心里却在暗自琢磨：“孔鲤是老师的儿子，学得这么好，一定是老师偷偷给他开小灶了。”陈亢下定决心，要从孔鲤处学到自己平日学不到的“小灶”内容。

这天，陈亢趁着和孔鲤单独在一起的时间，偷偷问孔鲤：“孔鲤啊，你表现得这么优秀，一定是老师额外教了你很多吧？能不能和我分享一下呢？”孔鲤听后，觉得很纳闷。大家都是一起上课，下课，回到家父亲也没有额外教自己什么啊？于是他就告诉陈亢：“我父亲没有额外教过我什么。”孔鲤的话陈亢当然不会相信了，于是他就死磨硬泡，非要孔鲤回忆老师有没有单独对他说过什么话，做过什么事。孔鲤经不住他的死缠烂打，于是想了想，告诉他：“我的父亲并没有单独教过我什么，要真说有的话，也就是那次，我路过父亲所在的大厅时，父亲叫住我，问我学《诗经》了吗？我说没有。于是父亲说了一句话‘不学诗，无以言’。听到这话我就去学《诗经》了。还有一次，我再一次路过大厅时，父亲问我学礼了没有，我回答说没有。父亲说‘不学礼，无以立’。于是我就赶紧去学礼了。”到底是什么是礼呢？陈亢听后若有所思。

过了几天，陈亢就和几个学生一起围着老师问，究竟什么是礼？孔子就告诉他们：“礼，就是我们做事情的方式、方法和规则。我们的国家如果想要治理得很好，就必须有礼，否则就像一个盲人，没有木棍，没有人帮扶，就不知道该如何行走；假如没有礼的话，人就仿佛没有了光明，不知道该看什么，听什么，前进、后退、行事就会完全失去了分寸。人们相互之间的交往如果没有礼作为支撑，就会失去了上下尊卑、长幼差距。父辈没有父辈的样子，孩子没有孩子的样子，这样一来，夫妻就会不和睦，家庭也不会和睦，社会就会出现更多不幸的事情，国家也就失去了行事的方法和准则，由此可见，礼对于我们是多么重要。”陈亢听后，暗暗点头，从此就牢牢记住了孔子说过的这句“不学礼，无以立”。

俗话说“礼者理也”。有礼，其实和有理是相通的，有理走遍天下，无理寸



上篇

修身：礼者，人之履也





步难行。要想让自己学会礼仪，就一定要体会到礼仪的几个功能。

第一，约束和规范。礼，具有很强的强制性和约束性，在古代，是用来约束人们的行为的。而现代的礼，在现代管理中非常重要。通过一定的规章制度，建立合理、系统兼顾科学规律的管理方式，不仅可以起到规范、导向的作用，而且可以促进发展。相反，如果规章制度制定得有问题，就会阻碍发展。

第二，自律和正身。荀子说：“礼者，所以正身也，无礼何以正身？”这句话就是说，正身和自律是一种自觉的道德行动，是人的行为规范，是一种“仁”的表现，也就是说，只有具有高尚道德的人，才能正身和自律。

第三，自尊和尊重他人。“礼”作为一种特定的社会规范，成为人之所以是人的一种标志，这就要求人首先要有自尊。自尊，是每一个人的人格尊严，而不是目空一切、利用旁人所带来的人格尊严。儒家讲究修身、正身、严于律己。人只有正确认识自己，敢于面对自己的不足，这样才能自尊，才能尊重他人。

第四，以和为贵。中国是一个讲究和的国家，礼的重要作用之一，就体现在以和为贵。古代的君主治理国家，常常要以和为治国准则。在以和治国的过程中，常常会用礼来进行调节，有礼仪的加入，就能让人和人之间更加和谐，更加善于交流合作。

第五，传递信息和形象。礼貌、理解是人与人交往中的一种礼仪形式，也是展现一个人形象特点的重要形式。一个有文化素养、有智慧、有道德的人，自然会从他的言谈举止中展现出来，所谓“诚于心，才能形于外”。如果一个人的道德、言谈举止、外在风度都没有体现出自身的礼仪，那么相信大家都不会愿意和这样的人交往。

从以上几点可以看出，一个人，要想让自己的事业有所成就，要想让自己的交际更加广泛，就一定要重视礼仪，学好礼仪，用好礼仪。只有这样，才会让自己树立健康的人格，构建良好的沟通环境，社会也会因为你我的一点点改变而变得更加美好！



人与人之间相处，要以礼相待，要举止得体，要谦逊有度，只有这样，才能让咱己的人际关系更加融洽，才能在世上立身，才能成就一番事业。