

【百家讲坛】同名图书

彭林說禮

(增补本)

彭林 著



重

建

当

代

日

常

礼

仪

清华大学出版社

(增补本)

彭林 著

彭林说礼

重建当代日常礼仪



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

彭林说礼：重建当代日常礼仪：增补本 / 彭林著. — 北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-48155-3

I. ①彭… II. ①彭… III. ①礼仪—中国—通俗读物 IV. ①K892.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 208462 号

责任编辑：王如月

装帧设计：五象文化 

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：鑫艺佳利（天津）印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm × 210mm 印 张：7.25 字 数：174 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版 印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

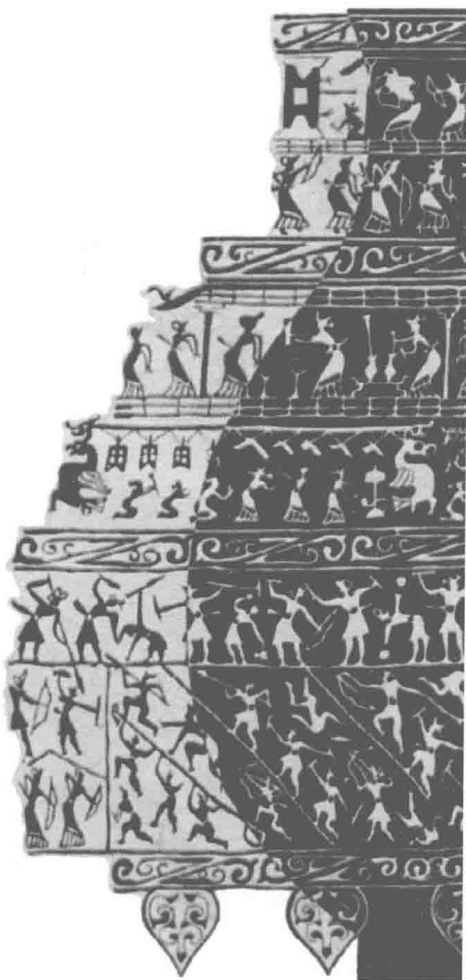
定 价：69.00 元

产品编号：073845-01

1965年，四川成都百花潭出土一件战国时代的铜壶，因器身布满采桑、宴飨、歌舞、战争等生活场景，故名“宴乐狩猎水陆攻战纹壶”，现藏于故宫博物院。

呈现在我们面前的画面，是器身四周图案的展开版，繁复的构图被斜角云纹区隔为上、中、下三层，每层包含两个主题。

上层的主题，左侧是射礼，右侧则是采桑。古代射礼，以两人为一“耦”，共三耦，分别称为上耦、中耦、下耦。每耦之中，一人称上射，另一人称下射。图中上、中、下共六人，与文献记载相符；站在屋下的两位射手正在比射，前方略呈“H”形的是称为“侯”的箭靶，上有多支射中的箭。跪坐在侯与屋之间的，是用算筹确认双方中靶箭数的人。屋子下方的四人，正持弓候射。右侧的采桑图中，有妇人在树上采摘桑叶，下面有人以筐承接，人物体态轻曼，动作优雅。





宴乐采桑射猎交战纹壶（展开图）

中层的主题分别是礼乐与弋射。图左的宫室内有三人，其中一人身前有一矮几，上有两只壶，此人正向壶中投入长条形器物，大概是在做“投壶”的游戏；另外两人在举爵畅饮。这组图案之下，乐工在敲击悬挂着的编钟与编磬，以及一面竖立着的“建鼓”。图右的弋射场景，射手或卧或跪，弯弓射向满天的飞鸿；水下鲜鱼肥美，令人艳羡当年的生态。

下层的主题是战争：左侧是陆战，士兵架设云梯攻城，城上士兵持武器抵御；右侧是水战，两艘战船相向而进，士兵奋力划桨，类似跳跃，极其传神。船下有勇士在鱼群中穿行。

该器刻画场景，题材丰富，线条流畅明快，鲜活生动。各色人等栩栩如生，堪称周代社会生活的绚丽画卷。上、中两层描述的礼乐文化部分，极为罕见，最为精彩，读者若涵泳其中，定当为之陶醉。

自序

礼是文明民族的标志，任何一个进入文明时代的民族都有自己的礼仪，只有野蛮民族才没有礼仪。本书所介绍的，就是属于中华民族自己的礼仪。

中华礼仪源远流长，博大精深，远远超出了待客之道、交际之法的范畴。它以传统道德为表里，是仁爱、友善的人文传统的展现；它涵盖的范围，大到天人关系、国家典制，小至言谈举止、修身养性，无所不包。中华之礼的文化精神，可作如下提要：

礼的终极目标是和。人的个性各不相同，家庭、社群各有自己的利益诉求，因而很容易发生冲突。儒家承认并尊重个体的差异，但主张求同存异、和谐相处。孔子说“君子和而不同，小人同而不和”，这是具有普世价值的真理。走向“和”的世界的桥梁则是礼，所以《论语》说“礼之用，和为贵。”礼的主旨，是促进个人身心的和谐、人际关系的和谐，最终达到全社会的和谐。

礼的核心精神是敬，走向“和”的要领，是谦卑自奉，低调行事，以恭敬之心对待亲戚、朋友，乃至弱势群体，遇事多为他人着想；对家国天下，以及人生、事业，始终怀有深深的敬意，尊老敬长，尊师重道，敬业乐群，相敬如宾，自尊自爱当然也是题中应有之义。我们内心秉持的诚敬，只有通过礼才能让对方感受到，而对方也会以同样的敬意回报我们。我敬人人，人人敬我，是一种更高层

次上的平等。

礼的外在形式是规范，是相处与自处的各种规则与仪式。人是从动物进化而来的，这就决定了人身上不可避免地残留着动物的野性，如贪婪、无序、恶斗、粗鲁等。就某种意义而言，人类的进步，就是克服自身野性的过程。礼是按照道德理性的要求制定出来的规范，让人自觉地区别于禽兽，非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动，言谈举止，卓具君子风范，引导人成为真正的人、高尚的人。

礼的重要特色是典雅。礼既然是文明的产物，就必然体现文明的魅力。中华文明是有数的几大原生文明之一，也是唯一的一种从未中断的文明。五千年文明体现在礼的形态上，则是仪态万方，温文尔雅，动静语默，从容中道，揖让周旋，风度翩翩。中华礼仪中的遣词用语，言简意赅，内涵深沉，字字珠玑，朗朗上口，多是经过千年锤炼而成，赏心悦耳，儒雅可亲。

《管子》中的“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱”，说的是精神与物质必须同步发展的道理。改革开放近四十年来，我们成功地实现了经济的腾飞，无数民众过上了小康生活。然而，我们在精神道德层面的发展相对滞后，社会乱象屡见不鲜。很多出国旅游的民众，由于缺乏礼仪素养，给东道国留下的印象很不好，遭到“中国只有富人，没有贵族”的讥评，我们的民族形象受到损害。而国内的人文生态也着实堪忧。现在该是把“知礼仪”的教育提上议事日程的时候了。中华礼仪教育应当从儿童抓起，从现在做起，让更多的民众在实践礼的过程中，不断体悟道德的真谛，变化气质，涵养德性。如此行之数年，社会风气定当大有改观。

在当今所谓“经济一体化”的大潮面前，我们也应该保持清醒的头脑。世界经济绝对不能走向单极化，只有在多极化的环境下，人类经济才是安全的。与此类似，人类文明是多元的，这是

人类文明能不断走向繁荣的前提。一旦全球文明日益趋同，成为单一文明，变得“同而不和”，人类文明就走进了死胡同。多元文明决定了礼仪的多样性。我国自古就有“十里不同风，百里不同俗”之说。不同民族、国家的交往，应该彼此尊重对方的礼仪传统。具体的做法是，“入境问俗”“入乡随俗”，这是不同的文化享有平等的尊严的体现，是国格之所在。当今之世，并不存在一种世界礼仪，把西方商务礼仪当作全球的礼仪规范，是西方中心主义的逻辑，我们切莫盲从。灿烂的中华礼仪文化，理应在人类礼仪文化的百花园中占有一席之地，为世界人民的友好交往提供智慧与经验。这也是我应清华大学出版社之约，决定将此书重新修订和增补后再版的初衷。

衷心希望每一位炎黄子孙都对中华礼仪怀有温情与敬意。

彭 林

辛卯年中秋节写于香港城市大学

戊戌季春修订于清华园



扫描二维码学习日常礼仪

中国古代的礼仪是以修身为基础的，礼是合于理的言行举止，它是以内心的德为基本前提的。重建当代日常礼仪应做到敬、净、静、雅四个字。

礼学精神最主要表现为“敬”，《礼记》开篇第一句话就是“毋不敬”，没有敬，就没有礼，对人、对事、对工作都要有敬意。既然要“敬”就必然要自谦。第二个字是“静”，安静的静。《礼记·玉藻》说：声容静。有教养的人说话声音平静、从容。这也是礼仪的基本要求。第三个字是干净的“净”。中国传统礼仪中，往往是通过“净”来体现敬，从经典中我们可以看到，小到衣食住行，大到冠婚丧祭，古人都注重洁净，以此表达对人、事、物的敬意。第四个字是“雅”。礼，无论是语言还是动作，都一定是高雅的，具有审美价值的。一个讲礼的社会，人们必然举止都很文雅，表现在人的说话、谈吐、举止等方面。

中华民族号称礼仪之邦，我们只有从身边的小事做起，把中华民族的传统礼仪发扬光大，才有希望实现重建中华礼仪之邦的目标。

目录

第一讲 什么是礼

1

穿越千年的历史时空，凝聚着儒家思想智慧的中华传统礼仪，至今依然给我们的的心灵带来启迪和帮助。学习传统礼仪，可以涵养德性，变化气质，使我们的言谈举止温文尔雅，富于君子风范和独特的人格魅力。

第二讲 学会称呼

14

西方人彼此见面的时候可以直呼其名，但在崇尚礼仪的中国人看来，如何称呼对方，直接反映了一个人的知识水平与文化素养。称呼虽然是件小事，却要格外注意，其中可能存在很多误区。

第三讲 容貌的礼仪

37

礼仪是一种富于人文内涵的活动，对于人的容貌、神色有很高的要求。不恰当的表情，不恭敬的动作，不加节制的喧哗，有时甚至会影响我们的民族形象。因此，每个人都要对自己有严格的要求，形神兼备地贯彻礼仪精神。

第四讲 穿戴有礼

61

为了塑造良好的外在形象，人们除了要保持从容适度的容貌和神色之外，还应该穿着方面做好功课。一个人的穿戴体现了他的生活情趣和人生态度，只有符合礼仪之道的穿着，才会使人与服饰、环境之间的关系更为和谐自然。

第五讲 我的位置在哪里

82

如今，无论是开会还是就餐，在很多场合，人们常常感到困惑，不知道哪个位置更尊贵，自己置身何处才比较合适。在中国传统礼仪中，人们之间的相对位置往往与彼此的身份有关。或许，我们可以在传统礼仪中寻找相应的启示与答案。

第六讲 坐立的礼仪

96

坐和立是我们最基本的两种姿态。中国人爱说“坐有坐相，站有站相”，大家在心目中对坐相和站相都有一定的要求。因此，要成为一个知礼懂礼的人，我们就一定要保持正确的站姿和坐姿。

第七讲 行走的礼仪

110

中华礼仪对人的坐立行走都有相应的要求和原则，这些内容看似有些陈旧，其实在今天依然适用。在日常生活当中，观察一个人内心恭敬与否，通过看他行走时的表现，便可以一目了然。因此，我们应当注意自己在各种场合走路的速度和姿态。

第八讲 拜揖的礼仪

121

与其他国家和民族相似，中国人通过作揖、鞠躬、跪拜等独特的肢体动作，表达着内心的情感。了解这些礼仪动作的起源，以及行礼时的具体要求，可以使大家的举止更加得体。

第九讲 彬彬有礼的交谈

133

我们不难发现，生活中，有的人口若悬河，却往往引起他人的反感；有

的人说话不多，但很容易博得别人的好感。可见，谈话的水准对人际交往有着很大的影响。得体的语言表达是有方法可循的，只要掌握了其中的原则和技巧，我们也可以成为让别人如沐春风的交谈对象。

第十讲 信里的“乾坤” 146

书信是人们日常生活中交流情感、传递信息的一种重要方式，尽管电子邮件正越来越多地替代书信的功能，中华传统礼仪中对书信的规范和要求依然没有过时。在网络时代，我们仍有必要将古人写信的礼仪和优良传统发扬光大。

第十一讲 做客应该注意啥 164

我们平时与人交往，经常要上门送礼。送什么样的礼物才算合适，这个问题常常困扰着我们。其实，早在先秦时期，社会上已经兴起了带礼物到亲朋好友家做客的习俗。当时的人们已经有意识地对相关的礼仪式作了一些规定，这些规定对今人来说，或许有些奇怪，却也使得送上门礼的过程非常庄重优雅，很值得今人借鉴。

第十二讲 餐桌上的礼仪 179

我国的饮食文化源远流长，保持进餐的优雅，是中国人不变的追求，与此相关的规范也有不少。先秦时期就开始被人们广泛使用的某些餐具，在当时却不是用于吃饭的，而是有特殊的礼仪功能。由此也可以看出，我们的餐桌和礼仪之间有着微妙的关联。

代跋 礼与中国人文精神 192

第一讲

什么是礼

如今，谈到“礼仪”，人们首先想到的，往往是西方世界的种种礼仪。无论是书店里有关礼仪方面的书籍，还是社会上的各种商务活动，几乎都被打上了西方礼仪的标签。其实，中华民族作为“礼仪之邦”有着五千年的文明史，也形成了具有深厚文化底蕴的礼仪文明。

在中国这个传统的礼仪之邦，本国的“礼”在人们的社交往来中曾经扮演过十分重要的角色。如今，它却渐渐被人们忽略、淡忘。究竟是什么原因，造成了它的寂静和沉默？我们又该怎样做，才能使它焕发出新的生机？这些便是我们今天需要关注的问题。穿越千年的历史时空，凝聚着儒家思想智慧的“中华礼仪”，究竟有着怎样的特殊魅力？它又会给我们的的心灵带来哪些启迪和帮助呢？

从今天开始，我要和大家谈一谈中华礼仪这个话题。每天，我们都要跟各种各样的人打交道，也许并没有想过，自己的举手投足、一言一行，是否都合乎礼仪规范；自己为人处世的方式，是否妥当。事实上，言行举止合乎礼仪与否，在很大程度上影响

着别人对我们的看法。

大家不妨思考下面的一系列问题。

有人向朋友介绍自己的配偶道：“这位是我的夫人。”这么说对不对？

我们给老师写信，信封上写着“某某老师敬启”。这样是否表达了对老师的敬意？

我们给朋友写信，抬头写着“某某愚兄”，落款写“某某愚弟”，是不是得体？

我们请客人吃饭，走到饭店门口，应该让客人先进门，还是自己先进门？如果在席间站起来向坐在桌子对面的客人敬酒，是否合乎礼数？

当我们送客人上车时，是让客人坐在副驾驶座位，还是坐在后排？

报告会的主持人应该坐在做报告的人的左边，还是右边？

进出电梯轿厢的时候，我们是应该让孩子在先，还是让老人在先？

当我们上主席台领奖时，是应该从容不迫地走过去，还是小步快跑上台？

追悼会上的花圈，为什么中间都要写个“奠”字？

.....

如此种种，不胜枚举。这些问题，大家时不时会遇到，谁也无法避免。它们看起来好像只是小事，不过，如果你选择了不同的处理方式，旁人对你的看法却有可能因此而改变。如果我们能把为人处世中的每个细节都处理得非常得体，别人就可能会高看我们，觉得我们是有修养的人，我们也可以借此建立积极和谐的人际关系，并在交往中逐渐赢得主动。

当然，近几年，大家也经常能在网上看到，某些公众人物把

别人的称谓搞错，或者使用了错误的肢体语言，显得失礼不说，甚至因此成为人们茶余饭后的谈资。有些外国人毫不客气地说，如今的“中国只有富人，没有贵族”。这里的贵族并不是指血统高贵，而是说其没有与财富相匹配的文化素养。这话说得有些刻薄，但仔细想想，也不无道理。

曾经有一位企业家跟我聊天，说每次与客户谈判或者做东宴请客户，心里总是有些忐忑，生怕自己话不得体、举止失当，得罪客户，影响公司形象，但苦于没有渠道学习相关的礼仪知识。也有不少刚刚为人父母的年轻人，希望孩子知书达理，从小就有良好的修养，但自己对相关问题知之甚少，想指导孩子却无从教起。

我曾经在清华大学开设一门名为“中国古代礼仪文明”的课程，向同学们介绍礼仪知识，很受大家的欢迎。后来，我发现上过这门课的同学，身上的气质都有了明显的变化。可见，要在社交场合举止得体、彬彬有礼，并不是一件困难的事。稍事学习之后，你就可以运用自如。下面，我就为大家简要介绍一些基本的礼仪知识，希望大家能有所收获。

西方礼仪关注的是诸如刀叉应该怎样摆放、领带应该怎样打、面对客人应该怎样微笑等细节。在现代人看来，这些似乎更实用，而中国传统礼仪，如鞠躬、作揖等，现在往往很难派上用场，所以没有必要讲究。对于这样的看法，我们该如何认识呢？中国传统礼仪在我们的社会生活中到底能发挥怎样的作用？

可能有朋友会问：“我们凭什么要遵守礼的规定呢？不学不行吗？”我的回答是，一定要学。因为我们每个人都有灵魂，灵魂左右着人的一切行为，它很活跃，需要自我约束和管理，否则会

有麻烦。不同民族、不同文化背景下的人们对这个问题有不同的处理办法。西方人是把灵魂交给上帝来管的。西方文化是宗教文化，在很多西方人看来，上帝是万能的。《圣经》的故事里说，亚当跟夏娃不顾警告，在伊甸园里偷食了禁果，触怒了上帝，被赶出伊甸园。为了进一步的惩罚，上帝还同亚当订立了契约。契约中规定，亚当的每一位子孙只要一生下来，心中都会存有邪恶，邪恶会驱使他们做坏事。这个宗教故事的寓意是，每个人生下来就是有罪的，做坏事是人的本能。如果不能将邪恶的灵魂管住，人们将会无恶不作，最终沦为恶魔，被打入地狱，永世不得翻身。怎么样才能拯救人的灵魂呢？宗教文化告诉西方人，他们应该信教，要时常向上帝祷告，做错了事，就要忏悔。

中国文化不是宗教文化，也没有上帝那样至高无上、本领无边的神。在我们的先人看来，人心是向善的，只要保持自己善良的本质，没有上帝，我们依然可以凭借道德将自己塑造为高尚贤良之人。中国人相信，天地之间有正气，有公理，人有良知，正义一定会战胜邪恶。孟子说：“得道者多助，失道者寡助。失道之至，亲戚畔之。得道之至，天下顺之。”这代表了中国人的历史观。但是，道义、道德这些概念都太抽象了，看不见、摸不着，很难对社会直接发生作用。古人用自己的智慧将它们转化为一整套可以操作的规范，总称为“礼”。

很多朋友都读过《左传》，这本书的写作模式大家想必并不陌生：作者往往先叙述一件事情，然后借“君子”之口写下评语。譬如“君子曰：礼也”，意思是说这件事情是合于礼的。倘若事情做得不妥，作者就会评论道“非礼也”，也就是讲，这种做法不合乎礼仪。其实现实生活里面也是如此，按照礼的要求做事，我们的行为就很少有错，因为这种行为是合乎道德理性的。反之，如果不按照礼来做，我们就有可能背离道德理性。所以《左传》中说：“礼者，理也。”

意思是说，礼是按照道德理性的要求制定出来的规范。按照它来行事，就是按照道德理性的要求做。我们每天坚持按照礼的要求在做，道德理性也就会一天一天地在我们心中扎下深深的根基。这样一来，道德便不再显得虚无缥缈，而是可以通过“礼”来体现的。

周公制礼作乐以后，社会上陆续出现了各种各样的礼仪，例如冠礼（就是成年礼）、婚礼、相见礼、乡饮酒礼、乡射礼、丧礼、祭礼等，逐渐形成了伴随人走完一生的成套礼仪，可以称之为“人生礼仪”。在人生的某些关键点上，通过某种礼仪来感悟人生，接受人文熏陶，提升气质，培养德性，就会按照道德理性来进步，收到“润物细无声”的效果，这是中国文化非常有特色的地方。因此，作为一名中国文化的传人，如果我们对人生还有很多美好的期许，就有必要学习一些传统礼仪。

曾经有不少朋友问我：我们总是说自己的国家是礼仪之邦，这个“礼”和“仪”，是一个概念，还是两个不同的概念？事实上，礼是由两大要素组成的，一是外在形式，二是内在思想。古人在礼仪形式的设计当中，刻意隐含着一定的深意，外在形式只有服务于内在思想才有生机，而内在思想只有通过外在的形式才能展现出来。举一个大家熟悉的例子，每天早上天安门升旗，有一套非常严格的仪式：旗手、护旗手的人数，从天安门内走到旗杆用多长时间，走多少步；升旗开始后，旗手应该怎样把旗扬起等，都有严格的规定。这样一套仪式，是为了体现“国旗庄严”的理念，这是整个仪式的内涵。

礼仪活动中的形式往往容易引起我们的注意，学习起来也比较快。至于其中的内涵，却不容易为人们所领悟，于是有很多人把它忽略掉了，甚至误以为那一套表面的形式就是“礼”的全部。在学校里，我们经常可以看到这样的情况，上课铃声一响，老师走上讲台，班长喊一声“起立”，教室里的学生都起身给老师行礼。