



国学经典启蒙丛书

王永豪 主编 / 王永豪 编

礼仪传承

诵读国学经典
传承中华文明

中华民族历来有懂礼、习礼、守礼、重礼的优良传统，所以被称为礼仪之邦。礼仪是一种社会规范，是人们行为规范的约束，是文明的象征，是人与禽兽的分水岭。孟子曰：『人之所以异于禽兽者几希。』孟子的意思是说：『人和禽兽的差异就那么一点儿。』这一点儿区别就是道德礼仪。所以说，礼仪是人之所以为人的原因，是人与动物的根本区别。



中国文史出版社



国学经典启蒙丛书

礼仪传承

诵读国学经典
传承中华文明

王永豪 主编 / 王永豪 编

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪传承 / 王永豪编. —北京: 中国文史出版社, 2016.5

(国学经典启蒙丛书 / 王永豪主编)

ISBN 978-7-5034-7770-6

I. ①礼… II. ①王… III. ①礼仪—文化—中国—青少年读物 IV. ① K892.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 119260 号

责任编辑: 程 凤

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号邮编: 100811

电 话: 010—66173572 66168268

印 装: 北京新华印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 3.5

字 数: 27 千字

版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

文史版图书, 印装错误可与发行部联系退换。

总序

华夏五千年文化根深叶茂，源远流长，是中华民族精神家园的滋养和庇护，是民族强盛的基础。因为，“一个国家、一个民族的强盛，总是以文化兴盛为支撑的，中华民族伟大复兴需要以中华文化发展繁荣为条件”；“博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基”；“体现一个国家综合实力最核心的、最高层的，还是文化软实力，这事关一个民族精气神的凝聚”；“要系统梳理传统文化资源，让收藏在禁宫里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来。”让国学回归、传统文化复兴是吾辈在新的历史转折点上时代赋予的使命。

只有文化底蕴深厚的民族才能盛产精神贵族。什么样的内心及精神状态是精神贵族的必备呢？这大概没有标准答案，不过我们可以尝试找出一些大家共同认可

的例子。“君子”应该能算是精神贵族，“可以托六尺之孤，可以寄百里之命，临大节而不可夺也，君子人与？君子人也”。（《论语》）“士”应该能算是精神贵族，“士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？”（《论语》）“大丈夫”应该能算得上是精神贵族，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。”（《孟子》）子路应该算得上是精神贵族，“衣敝缁袍，与衣狐貉者立，而不耻者，其由也与”；柳下惠应该算是精神贵族，“直道而事人，焉往而不三黜？枉道而事人，何必去父母之邦？”等等。所以，中华民族从来不缺精神贵族，而且代不乏人，层出不穷。

内心高贵才是真正的高贵，内心强大才是真正强大！我们很难穷举精神贵族的特质，但精神贵族肯定有强大的内心，能够做到“聪明睿知，足以有临也；宽裕温柔，足以有容也；发强刚毅，足以有执也；齐庄中正，足以有敬也；文理密察，足以有别也”。（《中庸》），易言之，要有是非心、包容心、从容心、决断力，等等。无论如何，精神贵族一定是伟岸的人，而不是委琐的人，是君子儒，不是小人儒，他们追求的一定是优雅、



从容、有尊严的生活。

读书是门槛最低的高贵行为。而这些书一定要是经过历史长期沉淀下来的，穿越千年时空而与我们相遇的经典。这些经典中有中华民族最深沉的智慧和最有亲和力的温度。在某种程度上说，因为经典的滋养，时空虽然转换，民族精神与气节不变。在这些经典中学习格物致知，经世致用之理，成就自己穷理正心，修己治人之道。所以，多读书，读好书至关重要，但“怎么读”也是一个不可忽视的问题。从专业角度看，具有科学、系统、完整的内容体系；从过程上看，让学习者喜闻乐见、生动有趣的形式；同时从结果看又行之有效的学习方法可以让学习事半功倍。这也就是我们这套《国学经典启蒙丛书》对经典文本取舍和编排的依据。

从方法上说，中国传统社会历来重视教育，包括蒙学教育，并在长期的教育实践中摸索出一整套系统完整科学的教育方法。传统社会中流传最广、影响最大的蒙学教材《三字经》简明扼要地指出国学启蒙的教育方法是：“凡训蒙，须讲究，详训诂，明句读。为学者，必有初，小学终，至四书。……孝经通，四书熟，如六经，始可读。……经既明，方读子。……经子通，读诸史，



考世系，知终始。”意思就是说，国学启蒙教育的方法是让孩子先有基本的认知能力，继之训练儿童的文字阅读能力，然后再读“四书”、“五经”，再读诸子百家书籍，最后读历史类书籍。我们这套《国学经典启蒙丛书》在内容选择上尊重了前人这些宝贵的教学经验。在第一套中首先选入“小学”的经典篇目《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《弟子规》和《声律启蒙》，接下来再选入“大学”经典文本《孝经》、《大学》和《中庸》。同时考虑到古人“不学礼，无以立”的说法以及八岁入小学，学习洒扫、应对、进退之礼的实际，本丛书中我们也入选了《礼仪传承》一书，以使国学初学者，尤其是青少年甚至幼少儿行有所依。我们建议学习者以对“原文”部分的诵读为主，在反复诵读的基础上参考“注释”和“译文”，从而达到最好的学习效果。

从形式上，编撰本丛书的时候，我们努力做到理解与记忆相结合、动手与动脑相结合、传统和现代相结合。因此，在诵读的基础上，我们加入《茶韵初识》一书，使学习者开拓视野，增加认知，提高学习兴趣。

在本丛书的编撰过程中，感谢夫子书院课程研发团队的大力支持，他们的课程“贤良方正科”、“博学鸿词

科”、“道侔伊吕科”、“奇才巧艺科”对我们选定文本内容、安排出版顺序都有极大帮助。

同时，因为学有不逮，本丛书一定存在不少错误，我们编写组愿意悉心听取您的批评指正。

王永豪



前言

中华民族历来有懂礼、习礼、守礼、重礼的优良传统，所以被称为礼仪之邦。礼仪是一种社会规范，是对人们行为规范的约束，是文明的象征，是人与禽兽的分水岭。孟子曰：“人之所以异于禽兽者几希。”孟子的意思是说：“人和禽兽的差异就那么一点儿。”这一点点儿区别就是道德礼仪。所以说，礼仪是人之所以为人的原因，是人与动物的根本区别。

礼仪的作用是极大的，可以治理国家，使社稷安定，使人民生活有序，和谐相处。所以《左传·隐公十一年》曰：“礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。”

礼仪的范围是极广的，涉及到我们日常举手投足、衣食住行等所有细节，一举一动都有礼的规定。行为合乎礼仪是有修养的表现，一个粗鄙无文的人是很难登大



雅之堂的。现在很多人忽视了为人处事在礼仪上的要求，站没站相，斜斜歪歪；坐没坐相，松松垮垮；吃没吃相，杯盘狼藉……这是很悲哀的！

是时候重建礼仪文化了！

最后要说明的是，本书是在李炳南先生《常礼举要》基础上对先生礼仪思想的诠释，在此向李炳南先生致以崇高的敬意和谢意！

王永豪

目 录

总 序	1
前 言	1
第一章 居家	1
第二章 在校	5
第三章 处世	7
第四章 聚餐	12
第五章 出门	17
第六章 访人	22
第七章 会客	28
第八章 旅行	31
第九章 对众	34
第十章 馈赠	37
第十一章 庆吊	39
第十二章 称呼	41

第一章 | 居家

家庭是我们生活的大本营，是人生旅途的庇护所和加油站。自古以来，家庭不仅为其成员提供一个稳定的私人生活场所，同时，家庭还是社会的缩影，是个人与社会连接的桥梁，很多仪式、礼节都是先在家庭预演，然后再施行于社会的。

- 一、为人子不晏起^①，衣被自己整理，晨昏必定省^②。
- 二、为人子坐不中席^③，行不中道。
- 三、为人子出必告，反必面。
- 四、长者与物，须两手奉接。
- 五、徐行后长，不疾行先长。
- 六、长者立不可坐，长者来必起立。

注释 

① 晏起：睡懒觉，很晚才起床。



② 晨昏定省：晚间服侍就寝，早上省视问安。是旧时侍奉父母的日常礼节。

③ 中席：席位的中间，指尊者的位置。《礼记·曲礼上》：“为人子者，居不主奥，坐不中席。”孔颖达疏：“共坐则席端为上，独坐则席中为尊。尊者宜独，不与人共，则坐常居中，故卑者坐不得居中也。”

解 读

一、作为孩子，每天要早早起床，不要贪睡。自己的衣物要自己整理，每件衣物都有固定的位置，要把他们排放得整整齐齐。每天晚上睡觉前都要到父母房间服侍他们就寝，每天早上起床后再到父母房间问候父母，看他们昨天晚上睡得好不好。

二、作为孩子，坐下的时候不能坐在最中间的位置上，因为中间的位置最尊贵，要把这个位置留给家中长辈。行走的时候要靠边行走，不要走在路的中间。在现在社会，更是不能走在路中间，以免阻挡了车辆与行人。更何况，走在路中间危险很大，行人靠右行走最安全。

三、作为孩子，每次出门都要和父母或者其他家人告别。比如你每天上学，出门前要告诉家人；每次放学回家，到家里也要先跟家人打招呼，让他们知道你回来了。就算你下楼和小朋友玩耍，哪怕时间很短也要和父母说明。因为父母特别关注孩子的安全，哪怕只有很短的时间不知孩子的下落，家长也会着急万分。

四、父母或者其他长辈递给自己东西的时候，一定要双手接过来。如果自己给父母或其他长辈东西，要双手递过去。

五、自己在路上行走时，如果前面有长辈，不要着急超过他们，要跟在他们后面，慢慢地走，不要打扰了长辈。如果自己真的有很着急的事情要去办，要和长辈打个招呼，说明自己有事，慢慢超过他们，等拉开一定的距离，再加速前行，去办自己的要紧事情。

六、和长辈在一起，如果长辈没有坐下，自己不要着急坐下来。长辈坐下后，长辈招呼自己坐下自己再坐下。如果长辈站起来，自己也要赶紧站起来。这样才显得对长辈尊重。



七、不在长者座前踱来踱去。

八、立不中门，过门不践门限^①。

九、立不一足跛，坐勿展脚如箕^②，睡眠不仰不伏，右卧如弓。

十、同桌吃饭不另备美食独啖^③。

十一、不挑剔食之美恶。

十二、食时不叹，不训斥子弟。

注释

① 门限：门槛。

② 展脚如箕：古人席地而坐，随意伸开两腿，八字形分开，像个簸箕，这种坐法被称为“箕踞”。这是一种不合礼节、傲慢不敬的坐法。

③ 啖（dàn）：吃或给人吃。

解读

七、身边有长者的时候，要在长者座位边安安静静地坐或站着，不要走来走去。如果不断地走来走去，会扰乱长者的思考，让人心烦意乱。其实任何时候我们都要尽量避免这种随意走过来走过去做法，会让人觉得性情不稳，不够稳重。

八、不要在门口逗留。我们出入门口的时候，要认真观察后迅速通过。为什么说先观察好呢，因为门口人来人往，以免和别人相撞。为什么要迅速通过呢，门口是交通咽喉，你在门口逗留，停下来了，就会挡住别人，造成交通拥

堵。进门的时候脚不要踩在门槛上。过去的门上都有门槛，被踩坏或者踢坏修起来很麻烦。现在虽然很少有门槛了，但是还是要注意，进门的时候要一脚迈过门口，迅速通过。大家去商场或车站码头的时候经常会乘坐扶梯，这个时候要站在扶梯的右边，以便让有急事的人从左侧通过。遇到朋友或熟人，不要在扶梯口就停下来聊天，这个一定要注意，因为很快就会堵塞交通，引起别人的不便和不满。其实，不仅限于扶梯口，比如直梯口，公共汽车门口，会议室门口，教室门口等等，都是一样道理。

九、站立的时候，要双脚平衡着地，双腿均衡受力，笔直站立，不要像跛子一样，一个脚受力，站得歪歪斜斜的。坐的时候要双腿并拢，双腿不可以随意前伸，或者叉开，这样对人不礼貌。睡觉的时候不要仰睡也不要趴着睡，要右侧卧位，身体自然蜷曲，像一张弓的样子。睡觉的时候右侧卧最符合人的生理特点，因为心脏在左侧，右侧卧睡觉的时候，心脏不受压迫，有利于睡眠。

十、大家一起吃饭的时候，要吃一样的饭菜，不可以自己再单独准备一份更好吃的饭菜。如果确实另外准备了，要大方地拿出来和大家共享。这也是和家人同甘共苦的一种表现。或者说要从小养成和家人同甘共苦的好习惯。

十一、做饭很辛苦，家人将饭做好后，我们要尽量把所有的饭菜都吃完，不要挑三拣四。

十二、吃饭的时候要高高兴兴，不要随便叹气，这样会影响家人的情绪和食欲。作为家长或者家里的哥哥姐姐，吃饭的时候不要教育训斥孩子或弟弟妹妹。那样的话，被批评的人情绪会变差，情绪不好会影响消化系统，引起消化不良。



第二章 | 在校

学校是学生学习、生活的重要场所。作为一个孩子，学校生活占据了自己一天中大部分时间，充分利用这段时间可以学到丰富的新知识；和老师同学相互交流，又可以增长见闻。与他们友好相处，对自己在学校的学习效果至关重要。

- 一、升降国旗及唱国歌、校歌时，肃立示敬。
- 二、师长上下课时，起立致敬。
- 三、向师长质疑问难^①，必起立。
- 四、路遇师长，肃立道旁致敬。
- 五、听讲时，应端坐或直立；不支颐交^②股^③，弯腰，翘足。
- 六、考试时，不交头接耳，或左顾右盼。
- 七、安其学而亲其师，乐其友而信其道。



注释

① 问难 (nàn): 诘问辩驳。这里指和老师讨论问题。

② 支颐 (yí): 以手托下巴。颐: 面颊, 腮。

③ 股: 大腿, 自胯至膝盖的部分。

解读

一、升降国旗及唱国歌、校歌时, 要保持面容严肃庄重以示敬意。

二、老师上课和下课时, 要起立向老师表示敬意与谢意。对老师的辛苦工作表示敬意, 因为老师来上课之前要用很长的时间精心备课, 下课后还要给学生批改作业, 这都是很辛苦的工作。同时还要对老师的教导表示谢意, 因为老师的言传身教对学生增长知识、学习做人都有很大的帮助。

三、有疑问向老师请教的时候, 要站起来发问。这样做是对老师的恭敬, 而且站起来后也容易让自己精力集中, 能更好地理解老师的讲解。其实我们任何时候在寻求别人帮助时, 都要态度恭敬严谨, 这样别人才更乐于提供帮助。

四、在路上遇到老师, 要退到路边, 向老师致敬, 等老师过去自己再继续前进。

五、在听老师讲课时, 根据情况可以坐着也可以站着, 但坐要端正地坐着, 站要笔直地站着。听老师讲课的时候不可以以手托腮, 或翘二郎腿, 也不可以弯腰驼背, 或翘起脚尖。

六、考试的时候不可以做出交头接耳、东张西望、左顾右盼等小动作, 要认认真真地书写自己的试卷。如果你小动作不断, 可能会影响别人的专心思考, 而且也容易被监考人误会, 以为你要作弊。

七、要潜心于学业并亲敬师长, 与同学们和睦相处并深信所学圣贤之道, 即使离开师友也不要违背。