

项目四 举止之美

任务二 礼之教化

一、导入

以师生讨论何为君子与淑女的话题导入授课内容。

二、项目相关知识

古代礼仪知识

我们古老的中国被称为“文明古国，礼仪之邦”，历史长河中，曾创造了灿烂的文化，这其中就包括至今仍可资借鉴的礼仪之美。

（一）古代称呼礼仪

1. 谦称

- （1）自称：愚、敝、卑、臣、仆、不才、在下、下走、下官、鄙人
- （2）帝王自称：孤、寡、朕、不谷
- （3）古代官吏自称：下官、末官、小吏
- （4）读书人自称：小生、晚生、晚学、不才、不肖
- （5）对他人称自己的妻子一般为拙荆、贱内、内人、山荆
- （6）称自己的儿子为小儿、犬子、小犬
- （7）称女儿为息女、小女等

2. 敬称

- （1）对帝王：万岁、圣上、天子、圣驾、陛下、大王
- （2）对将军：麾下
- （3）对于对方或对方亲属的敬称用令、尊、贤

令：令尊(对方父亲)、令堂(对方母亲)、令兄(对方哥哥)、令郎(对方儿子)、令爱(对方女儿)，尊：用来称与对方有关的人和物。

尊上(对方父母)尊公、尊君、尊府(对方父亲)

尊堂(对方母亲)、尊亲(对方的亲戚)、尊命(对方的吩咐)、尊意(对方的意思), 贤: 称平辈或晚辈。

贤家(指对方)贤郎(对方儿子)贤弟(对方弟弟)

仁: 称同辈友人中长于自己的人为仁兄。称地位高的人为仁公。

(4) 称年老的人为丈, 丈人。唐以后称岳父为丈人, 又称泰山。妻母为丈母, 又称泰水。

(5) 称谓前加“先”表已死, 用于敬称地位高的人或年长的人。 称死去的父亲: 先考、先父。 称死去的母亲: 先妣、先慈。 已死的有才德的人: 先贤。死去的帝王: 先帝。

(6) 君对臣敬称: 卿、爱卿。

(7) 对品格高尚、智慧超群的人用“圣”表敬称, “孔子”为“圣人”, “孟子”为“亚圣” “杜甫”为“诗圣”, 后来“圣”多用于帝王, 如“圣上”、“圣驾”。

3. 特殊的称谓

(1) 百姓的称谓: 布衣、黎民、庶民、苍生、氓。

(2) 伯(孟)仲叔季: 兄弟行辈中长幼排行的次序。伯(孟)是老大, 仲是老二, 叔是老三, 季是老四。

(3) 不同的朋友关系之间的称谓:

贫贱之交: 贱而地位低下的时候结交的朋友。

金兰之交: 情谊契合, 亲如兄弟的朋友。

刎颈之交: 同生死, 共患难的朋友。

忘年之交: 辈份不同, 年龄相差较大的朋友。

竹马之交: 从小一块长大的异性朋友。

布衣之交: 以平民身份相交往的朋友。

患难之交: 在遇到磨难时结成的朋友。

（二）古代行走见面之礼

1. 行走之礼

古人在行走过程中也注意人际关系的处理，故有行走之礼。古代常行“趋礼”，即地位低的人在地位高的人面前走过时，一定要低头弯腰，以小步快走的方式对尊者表示礼敬，这就是“趋礼”。行走礼仪中，还有“行不中道，立不中门”的原则，即走路不可走在路中间，应该靠边行走；站立不可站在门中间。这样既表示对尊者的礼敬，又可避让行人。

2. 见面之礼

人们日常见面既要态度热情，也要彬彬有礼。如何与不同身份的人相见，都有一定的规矩。比如一般性的打招呼，在上行拱手礼。拱手礼是最普通的见面礼仪，方式是双手合抱（一般是右手握拳在内，左手加于右手之上）举至胸前，立而不俯，表示一般性的客套。如果到人家做客，在进门与落座时，主客相互客气行礼谦让，这时行的是作揖之礼，称为“揖让”。

作揖同样是两手抱拳，拱起再按下去，同时低头，上身略向前屈。作揖礼在日常生活中为常见礼仪，除了上述社交场合外，向人致谢、祝贺、道歉及托人办事等也常行作揖礼。身份高的人对身份低人的回礼也常行作揖礼。

拱手礼已经有两三千年的历史了，从西周起就开始在同辈人见面、交往时采用了。古人通过程式化的礼仪，以自谦的方式表达对他人的敬意。

3. 古代礼仪常识之饮酒礼仪

关于酒德的记载，最早见于《尚书》和《诗经》。儒家思想认为，饮酒者要有德行，不能骄奢淫逸。用酒祭祀敬神，尊老奉宾，都是德行的体现，因此儒家并不反对饮酒。《尚书·酒诰》集中体现了儒家思想，归纳起来有四点：

“饮惟祀”——只有在祭祀时才能饮酒；

“无彝酒”——不要经常饮酒，平常少饮酒，以节约粮食；

“执群饮”——禁止民众聚众饮酒；

“禁沉湎”——禁止饮酒过度。

古代饮酒的礼仪主要有四步：拜、祭、啐、卒爵。具体来说就是先作出拜的动作，表示敬意；接着把酒倒出一点在地上，祭谢大地生养之德；然后尝尝酒味，并加以赞扬；最后仰杯而尽。酒礼必须要被遵守，不然就有犯上作乱的嫌疑。

在酒宴上，主人要向客人敬酒——叫酬，客人要回敬主人——叫酢，敬酒时还要说上几句敬酒辞。客人之间相互也可敬酒——叫旅酬。有时还要依次向人敬酒——叫行酒。普通敬酒以三杯为度，敬酒的人和被敬酒的人都要“避席”——起立。

4. 古代礼仪常识之宴请礼仪

(1) 筵席：古人宴飨形式称作筵席，以铺在地上的坐具而得名。所谓“筵”，就是铺在地上的苇蒲编织物，而“席”则是置在“筵”之上、质料更为细密的萑草编织物或皮料。隆重的筵席周长有一丈六尺。礼书说天子之席五重，诸侯之席三重，大夫再重。考究的席以帛缀边。

(2) 座次：秦汉，人们在读书、待客、饮宴等日常活动时，均席地而坐，其坐姿不是盘腿大坐，而是跽(jì)，即双膝着地，脚底朝上，上身挺直，姿势像跪，但臀部是坐在脚跟上的，所以也称跪坐。

古人筵席席面一般是4人，一个方向一个人。设在“堂”上的筵席比较正式，座次一般以南向为尊，故主宾座位在北，而主人、副宾、主方陪同座位则分别在东、南、西，西座为末座。而设在“室”内的宴饮活动，带有因私性质，多以东向为尊，故主宾在西，而主人、副宾、主方陪同分别在北、南、东，东座为末座。

(3) 食前礼：食前要“摄衽盥漱”。摄衽是系好衣带，整好衣襟，衣冠整齐入席；盥漱是洗手漱口。古之习惯，用手抓食，手宜洁净。这既是卫生要求，也是一个人的修养所必须的。直到今天，我们仍坚持饭前洗手，是与古礼一脉相承的。

(4) 摆食：宴席上的食品摆放要遵循礼制。官员、贵族享有特权，食品丰盛、摆放讲究，列鼎(煮食器物，三足两耳)而食，如诸侯用九鼎配八簋(guǐ，盛食器具，圆口两耳)，卿和上大夫用七鼎配六簋等；还有“上大夫八豆(高座盘)，下大夫六豆”等等。

古人与今人相同，惯用右手，所以就将馾(zì，肉块)、菜、羹、酒、醢(xī，醋)、酱等方便食用的东西放在右手边，而把胾(xiáo，带骨的肉)、脍、炙、葱、饭等相对麻烦一些的食品置于左手附近。古人凭俎案而食，人各一份，与后世的合桌共餐不同，故“其设要方”，即食品摆置要方整。

(5) 进食：进食前，先象征性地荐祭先人，称为汜祭，或遍祭、周祭。进食次序：先食后饮，先菜后肉，先饭后果品。

当然，入席之后要看主人示意或动作，不能贸然食之。这一点，今天仍是应当遵循的礼仪。天子、诸侯以及贵族的宴席，还要演奏音乐。当时常见的音乐，就是敲击钟磬。再加上在鼎里煮肉供食，这就组成了一副钟鸣鼎食的壮观进食场景。在进食过程中，宾主择吉言祝酒**致辞**，也是不可缺少的。这与今人在宴会上讲话、祝酒，为友谊、健康干杯，实际是一回事。过去，主人以酒敬客，称为“献”，献用醴(lǐ，甜酒)，客不能尽饮，仅品尝一下而已。劝客饮酒，称为“酬”。客以酒还敬主人，称为“酢”(zuò)。饮而不相酬酢，称为“醺”(jūn)。古时已有以酒相罚的习尚，称为“浮”。

(6) 餐饮具：至春秋战国时期，抓食习俗越来越少，餐具、酒具已得到全面推广，现今餐具中的碗、盘、盂、杯、壶等以及勺、刀、叉、箸(筷子)等，都已成为百姓家里的寻常之物。后面说的“饭黍毋以箸”，大概是因为春秋战国时期，箸主要用于夹菜，不像后世筷子使用得那么广泛。另外，至春秋战国时期，饮食器皿，普通人家多为陶制、木制，而贵族阶层则用铜、漆、玉、金等制做。

(7) 禁忌：古人讲究饮食礼节，其中有很多禁忌。如毋搏饭(不可过量抓取共器中的饭食)、毋放饭(不可把饭取出后又放回共器中)、毋咤食(进食不可吧唧嘴，发出难听声响)、毋反鱼肉(不可把吃进嘴的鱼、肉再吐出来)、毋扬饭(不可扬饭使其变凉)，饭黍毋以箸(饭黍应抓食，不用筷子去挟)、毋嚅(tā)羹(喝汤时不可发出吸溜之声)、毋刺齿(不可当众剔牙)等等。

三、项目必读资料

(一)《大学》选读

1.《大学》简介

《大学》原本是《礼记》中的一篇。宋代人把它从《礼记》中抽出来，与《论

语》、《孟子》、《中庸》相配合，到朱熹撰《四书章句集注》时，便成了“四书”之一。开宗明义是三纲，指明德、新民、止于至善。它既是《大学》的纲领旨趣，也是儒学“垂世立教”的目标所在。所谓八目，是指格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下。它既是为达到“三纲”而设计的条目，也是儒学为人们所展示的人生进修阶梯。纵览四书五经，我们发现，儒家的全部学说实际上都是循着这三纲八目而展开的。所以，抓住这三纲八目就等于抓住了一把打开儒学大门的钥匙。循着这进修阶梯一步一个脚印，登堂入室，就能领略儒学经典的奥义。就这里的阶梯本身而言，实际上包括“内修”和“外治”两大方面：前面四级“格物、致知，诚意、正心”是“内修”；后面三纲“齐家、治国、平天下”是“外治”。而其中间的“修身”一环，则是连结“年修”和“外治”两方面的枢纽，它与前面的“内修”项目连在一起，是“独善其身”；它与后面的“外治”项目连在一起，是“兼善天下”。两千多年来，一代又一代中国知识分子“穷则独善其身，达则兼善天下”（《孟子·尽心下》），把生命的历程铺设在这一阶梯之上，具有浓厚实践色彩的人生追求阶梯。它铸造了一代又一代中国知识分子的人格心理，时至今日，仍然在我们身上发挥着潜移默化的作用。是我们日常举止行为的隐形规范。

2. 《大学》选读

(1) 大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定；定而后能静；静而后能安；安而后能虑；虑而后能得。物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。物格而后知至；知至而后意诚；意诚而后心正；心正而后身修；身修而后家齐；家齐而后国治；国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。其本乱而未治者否矣。其所厚者薄，而其所薄者厚，未之有也！

(2) 所谓诚其意者，毋自欺也。如恶恶臭，如好好色，此之谓自谦。故君子必慎其独也！小人闲居为不善，无所不至，见君子而后厌然，掩其不善，而著其善。人之视己，如见其肺肝然，则何益矣。此谓诚于中，形于外。故君子必慎其独也。曾子曰：“十目所视，十手所指，其严乎！”富润屋，德润身，心广体胖。故君子必诚其意。

(3) 所谓齐其家在修其身者，人之其所亲爱而辟焉，之其所贱恶而辟焉，之其所畏敬而辟焉，之其所哀矜而辟焉，之其所敖情而辟焉。故好而知其恶，恶而知其美者，天下鲜矣！故谚有之曰：“人莫知其子之恶，莫知其苗之硕。”此谓

身不修不可以齐其家。

(4)《诗》云：“桃之夭夭，其叶蓁蓁。之子于归，宜其家人。”宜其家人，而后可以教国人。《诗》云：“宜兄宜弟”宜兄宜弟，而后可以教国人。《诗》云：“其仪不忒，正是四国。”其为父子兄弟足法，而后民法之也。此谓治国在齐其家。

(二)《论语》选读

1.《论语》简介

《论语》是一部记载孔子及其弟子言行的书，它由孔子的弟子和再传弟子编辑而成。孔子学说的核心思想是“仁”，《论语》中始终如一地贯穿了他的这一思想。

2.《论语》选读

(1)子曰：“学而时习之，不亦说乎？有朋自远方来，不亦乐乎？人不知而不愠，不亦君子乎？”

(2)有子曰：“其为人也孝弟，而好犯上者，鲜矣；不好犯上，而好作乱者，未之有也。君子务本，本立而道生。孝弟也者，其为仁之本与？”

(3)曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

(4)子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”

(5)子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

(6)子曰：“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也；贫与贱，是人之所恶也，不以其道得之，不去也。”

(7)子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”

(8)宰予昼寝，子曰：“朽木不可雕也，粪土之墙不可朽也，于予与何诛！”子曰：“始吾于人也，听其言而信其行；今吾于人也，听其言而观其行。于予与改是。”

(9)子曰：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也！”

(10)子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”

(11) 子曰：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”

(12) 子曰：“三人行，必有我师焉：择其善者而从之，其不善者而改之。”

(13) 颜渊问仁。子曰：“克己复礼为仁。一日克己复礼，天下归仁焉。为仁由己，而由人乎哉？”颜渊曰：“请问其目？”子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”颜渊曰：“回虽不敏，请事斯语矣。”

(14) 子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”

(15) 子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”

运城职业技术大学大学人文教研室