

中國有句老話「坐有坐相，站有站相」，又說「相由心生」，結合起來看，內心對禮儀的理解和遵行，直接反映為一個人外在的待人接物、一言一行。遵奉禮儀為人行事，是對他人，也是對自己的尊重。知禮行禮，才能做個堂堂正正的中國人。新近出版的《禮儀中國》一書，對我們讀懂傳統禮儀以及借鑒化用於現代生活多有裨益。

做個堂堂正正的中國人

讀《禮儀中國》

谷中風

海英著《禮儀中國》
(北京師範大學出版社，2021年)



中國是禮儀之邦，在漫長的歷史演變中形成了關於「禮」的龐大體系，極為豐富、複雜。對「禮」的研究也隨之成為一套專門的學問。在傳統的語境中，「禮」不僅具有「禮節」「禮貌」的內涵，更是一種制度性的社會建構，是社會成員完成社會化必經的軌道。歷史地看，「禮儀」的重要性不僅在於構築廟堂秩序，更在於規範民間日常生活，事關家國大體，也關乎個體的尊嚴和體面。

中國禮儀的通俗百科

《禮儀中國》這本書取材於古代典籍和學者的研究成果，分五個篇章，分別從舉止儀表、向位禮儀、社交禮儀、飲食禮儀、人生禮儀等方面，通俗地介紹了古代禮儀規範。這本書最鮮明的特色是知識性和可讀性。或許和本書作者長期擔任禮儀培訓師有關，全書語言流暢曉達，娓娓道來。雖然書中談古論今，對古籍多有徵引，卻不顯晦澀，在「以今釋古」方面做得相當出色。比如，書中談到古人不以為然的「箕踞」時，將其類比為一度在網絡流行的「葛優躺」，令讀者會心一笑，頓時明白了坐姿在禮儀中的意義。此外，書中還配有大量全彩插圖。這些古代器物 and 繪畫為讀者提供了理解古代典籍中禮儀內容的視覺材料，幫助「腦補」出一幅幅更加生動的畫面。

在歷史變化中理解禮儀

這些年，穿越小說流行。有的網絡小說主人公從現代穿越到秦漢，憑藉科學知識，大顯「神威」。其實，生活在不同歷史時期的人，別說觀念和語言有很大差別，日常的坐臥立行，也各有不同。對此，書中作了介紹。以坐姿而言，今古差別就很大。書中概要指出，「古人坐姿的變化，在時間上大概一分为二。自上古時期到隋朝，人們採取的都是跪坐方式；唐宋以後，隨着人們生活方式的改變，席地而坐的姿態，也慢慢演變成了椅坐方式」。椅坐，就是我們今天的坐法。所謂跪坐，用尚秉和在《歷代社會風俗事物考》中的描述是：「古之坐自膝以下向後屈，而以尻坐於足上」。坐姿的不同，直接影響到家居陳設。在跪坐的時代，起居必有席。席的材質、樣式，也和坐姿一樣，體現着禮儀的規範。今天，我們坐時不再用席了。不過，「割席斷交」等依然在使用的詞語保留了一些過去的殘跡。同樣，在席的時代建立起來的禮儀也仍有遵行借鑒的價值。比如，古人看到貴賓、尊長到來，或學生向老師請教問題、回答問話時，要行「避席之禮」，即離開自己的坐席，以示恭敬。如今雖不跪坐於席了，但我們見到長輩走近或者向人請教請示時，也應當從椅子上站起身來。再如，古人端拿遞送時有「授首不授尾」的要求，意思是傳遞東西時，應把物品的頭部朝向受者。本書作者就此引申提出，給他人傳遞文件資料時，應把有文字的一面朝向受者，以便對方閱讀。《禮儀中國》還告訴我們，禮儀是具體的、歷史的，是特定歷史時期的社會構件，只有在社會整體結構和功能中才能正確理解。比如，古人反對「箕踞」，也就是岔開腿坐。書

中指出，這和古人的衣着有關，那時上身穿衣，下身是類似於裙子的裳，因此，箕踞而坐，很容易「走光」，自然是不雅之舉。讀完這本書，你會對禮儀演變有概貌了解，在日常生活中碰到這些禮儀時，也會倍覺親切。比如，新冠肺炎疫情以來，人們見面時，把慣常的握手改為拱手。讀過此書，你會知道，揖禮歷史悠久，早在商周時期就已經使用了，而且種類繁多，手向上為「天揖」，平推為「時揖」，拱手向下為「土揖」，大幅度躬身向下則是「長揖」，等等。

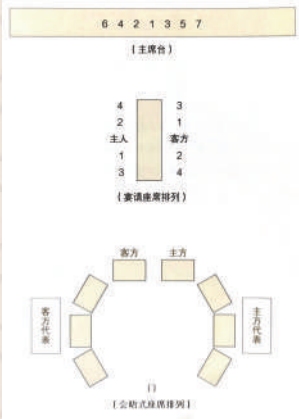
禮見真情最要緊

書中談到的有些禮儀，現在生活中常能見到，比如鞠躬禮、抱拳禮、領首禮等。有的只在鄉間社會裏存留，比如，生了孩子用染紅的熟雞蛋報喜，洗三、抓周、滿月的儀式等。還有一些則在影視劇裏常見。看過前幾年的電視劇《長安十二時辰》或者最近熱播的《風起洛陽》的人，可能都會對劇中「唐朝人」行禮時叉着手的樣子印象深刻。書中解釋：此乃叉手禮，究其起源，是一種來自西域的「洋禮」，西晉時傳入，盛於唐宋。至於女子「道萬福」，古裝劇裏就更多了，書中給出了它的大名：肅拜禮。總的來看，古人的生活禮儀比今人複雜。比如，「趨行」之禮，也就是小步快走，以示尊敬，是古人經常會用到的禮節。漢初叔孫通為漢高祖所制朝儀中就規定，臣子見皇帝，常禮也要用趨，否則要受到懲罰。再如，飯桌上的禮儀，古人也比較繁瑣，現在生活節奏快，就簡單得多了，但是「食不語」的古訓，以及不能倒拿筷子、不能用筷子敲碗、忌夾菜迷筷等規範，現在還被遵奉。現代生活主張個性自由，但並非「不要禮」。損益古禮，以數今用，方為上策。古代關於居室布局的禮儀，因為現代人住房格局的改變而時過境遷，但是，附着在方位上的禮儀規範還有其生命力。古人講究「在朝序爵，在野序齒」，用今天的話來說，公務場合應該按照職務高低排座次，私下裏則應以長幼為序。坐西面東、坐北面南，為尊位，也是沿用至今的。

尤其是在職場上，掌握排座次的技巧十分重要。作者給出了開會、宴會等場合的席次規則。首席的安排被概括為七條規則，即「第一，以遠為上，遠離房門。第二，面門為上，最佳視野。第三，南向為上，坐北面南。第四，以左為上，沿用傳統。第五，以中為上，中高兩側。第六，觀景為上，利於觀景。第七，靠牆為上，免受打擾」。國際慣例則概括為四條，即「第一，居中為上，兩邊為下。第二，主左賓右，兩側而坐。第三，越近首席，位次越高。第四，同等距離，左高右低」。現代社會通訊方便，尤其是網絡發達之後，有事不必非得面談了。但年末歲初，總少不了走訪親朋好友。書中專門設了篇幅介紹「為客之禮」。所謂「將上堂，聲必揚」，「將入戶，視必下」，意思是進門前要先要打招呼，不要貿然闖入，入室之後，應當視線低垂，不要四處張望，環顧窺視。辭別則應適時、果斷。對於主人的待客之道，包括迎送、奉茶、問候等，書中也逐一作了講解。讀完全書，我對禮有了新的認識。所謂禮儀，一言以蔽之，就是多為對方着想。以此為基準，即便對於某些具體的禮儀把握不準、拿捏不好，也毋須緊張。以換位思考的方式，設身處地為對方多想一想，自然就會舉止得體。這是因為，一切禮儀說到底是情感的表達。寫到這裏，想起最重視禮的孔老夫子早就提醒過我們的：「禮云禮云，玉帛云乎哉？樂云樂云，鐘鼓云乎哉？」明白於此，自生由內而外的中華氣度。



▲叉手禮。書中圖片



▲作者在書中給出了開會、宴會等場合的席次規則。書中圖片



▲男女揖禮。書中圖片



▲女子萬福禮。書中圖片



掃描QR Code
上大公網瀏覽
更多讀書資訊

《我的家在中國》助加深了解國情

【大公報訊】記者周書凝（實習）、李亞清報道：為推廣全民閱讀、涵養閱讀風氣，聯合出版集團、香港中華文化促進中心、香港中華書局日前主辦香江閱讀論壇第四場活動。作為此次論壇的收官活動，《我的家在中國》主題分享會以《我的家在中國》叢書為主題，由香港教育界校長等多位嘉賓分享中國歷史文化教育的經驗與心得。《我的家在中國》叢書繁體版共48冊，由中華教育出版。北京師範大學教育學部教授兼學部學術委員會主席、全國德育學術委員會理事長檀傳寶主編，選取中國歷史、文化、自然、民族、科技、社會等多方面內容，提供全面、及時、有趣的國情知識，助讀者們了解中國。叢書獲教育局採購作為教輔材料，向全港中小學校免費派發，從教育層面培養學生的國家觀念、民族意識和身份



▲嘉賓於香江閱讀論壇第四場「我的家在中國」分享會合影。

專為香港學生定製

出席分享會的嘉賓，包括聯合出版集團董事長傅偉中，教育局副局長蔡若

蓮，香港中華文化促進中心副主席崔綺雲，香港資助小學校長會名譽主席、聖公會聖雅各小學校校長張勇邦，津貼小學議會副主席、天水圍循道衛理小學校長蘇炳輝等。

傅偉中表示，《我的家在中國》繁體版是專為香港學生定製的國情讀本，帶領他們遨遊大好河山，欣賞自然中國的多姿多彩；穿越人文歷史，理解文化中國的氣象萬千；探究當代發展，發現中國故事的蕩氣迴腸。他認為，年輕一代，不僅要尋根，更要有開創未來的責任心。在香港融入國家發展藍圖的進程中，理解中華民族不平凡的發展歷程，汲取中國歷史文化所蘊含的先輩智慧，是青少年不可或缺的一課。此外，在月前的香江閱讀論壇第三場「探秘故宮——給年輕人的尋訪之旅」分享會上，香港故宮文化博物館館長吳志華分享了故宮歷史傳奇和文物國寶奧秘。他還分享了關於香港故宮博物館有何特色及如何吸引更多市民入場參觀等內容。



▲《我的家在中國》叢書繁體版共48冊，由中華教育出版。