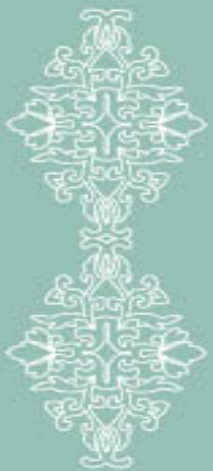


常礼之行为

第一节、行义

第二节、行仪

第三节、行器



- 礼是“主体具有终极关怀的以成就完美为目的的行为方式”。
- “民生四要”的“行”一般解释为“行走”，更具体地就解释为交通。我们从礼仪践行的角度把它界定为主体活动时的行为方式。与居住时的休息活动相对，“行”主要指白昼的行为，但引伸内容也当兼含衣食住的“行为”。《左传·昭公元年》

君子有四时：朝以听政，昼以访问，夕以修令，夜以安身。

。

子 [↙]	丑 [↙]	寅 [↙]	卯 [↙]	辰 [↙]	巳 [↙]	午 [↙]	未 [↙]	申 [↙]	酉 [↙]	戌 [↙]	亥 [↙]
夜半 [↙]	鸡鸣 [↙]	平旦 [↙]	日出 [↙]	食时 [↙]	隅中 [↙]	日中 [↙]	日昃 [↙]	晡时 [↙]	日入 [↙]	黄昏 [↙]	人定 [↙]
		[↙]	[↙]	[↙]		[↙]		[↙]	[↙]		[↙]
			起床 [↙]	上班 [↙]		午餐 [↙]		下班 [↙]	晚餐 [↙]		睡觉 [↙]
			早餐 [↙]			午休 [↙]					



第一节、行义

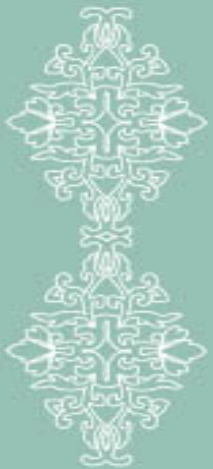
- 行义就是主体对境行为互动中的终极关怀。即关乎主体及其行为所涉及的接人、待物（包括处事）、做事（创造事物）之间的本体流行。
- 《中庸》：
万物并育而不相害。道并行而不相悖。小德川流；大德敦化。
- 《周易 · 系辞上》：
子曰：“君子安其身而后动，易其心而后语，定其交而后求。君子修此三者，故全也。”





- 可以说，主体在型塑自我的同时，也型塑了他人对主体的认知：是刻薄自私、不守信用、随意懒散、无法无天，还是乐善合群、端庄大方、表里如一、彬彬有礼？当然，人以类聚，物以群分，不是说前者就不会有“朋友”，但终究不会长久；而后者虽或为君子之交，淡淡如水，但却一定是群体合作发展的中坚力量。
- 一人不进庙，二人不看井，三人不抱树。





一、主体护生

- 主体行为护生的最直接表现就在受到攻击时的反击活动。引而申之，主体行为的文明与否则关涉到群体与万物对主体的容纳程度，而主体的被容纳程度又决定了其获取生存资源的程度。这也直接影响到主体的生命感受和选择能力。
- 善有善报、恶有恶报是传统社会的信仰共识。文献所载事例甚多，如投桃报李、结草衔环、恶贯满盈、东窗事发等等。
- 《周易》坤卦文言云：“臣弑其君，子弑其父，非一朝一夕之故，其所由来者渐矣，由辨之不早辩也。”



• 王小波《植物对动物的“战争”》：

那是在数百万年前，羚羊、角马与斑马们吃光了南非草原上所有的草，忍让的长颈鹿只好不断地努力伸长自己的脖子，去吃合欢树冠上的叶子，以至其身高后来可以达到5、6米。

而合欢树为了生存，就把部分叶子转变成为细长的硬刺，长颈鹿又努力让自己的舌头长出硬茧并向细长发展，从而可以从刺的侧面把合欢树的叶子卷住撕下。

无奈的合欢树只好使出了另一杀手锏，它开始在自己被啃咬到的十分钟内分泌出一种毒素，一旦长颈鹿啃食过多就会中毒甚至死亡，但长颈鹿也自有办法对付合欢树的这一伎俩，它们在一棵合欢树上啃叶子的时间从来不会超过十分钟，一旦觉出些微的毒素苦味，它们就踱向下一棵树了。

然而，合欢却采用了一种令人难以置信的群体防御方法，当一棵合欢树被啃食时，它不仅尽快地放出毒素保护自己，同时还释放出一种警告气味，向附近的合欢树发出信号，于是在这棵树周围五十米内的合欢树们都开始释放毒素，面对这一问题，长颈鹿的应对策略是在一棵合欢树上吃上十来分钟，就跑到五十米以外的另一棵合欢树上再开始进餐。

几百万年的斗智斗勇，使得合欢树不会因长颈鹿的啃食而死亡，而长颈鹿也因为合欢树的存在而得以生存



- 《礼记 · 坊记》：

子云：“孝以事君，弟以事长，示民不贰也。”

子云：“君子不尽利以遗民。”《诗》云：“彼有遗秉，此有不敛穧，伊寡妇之利。”故君子仕则不稼，田则不渔，食时不力珍，大夫不坐羊，士不坐犬。

- 《周易 · 系辞下》：

子曰：“德薄而位尊，知小而谋大，力少而任重，鲜不及矣。

《易》曰：“鼎折足，覆公餗，其形渥，凶。”言不胜其任也。”

- 《朱伯庐治家格言》：

刻薄成家，理无久享；伦常乖舛，立见消亡。

- 名声 vs 才华、财富 vs 功德、地位 vs 贡献、职位 vs 能力。





二、群体调适

- 主体意识的觉醒，导致人对群己关系有三种代表性的观点：
 - 1、孔子（约前 551- 前 479 ）：等差秩序（君君臣臣父父子子）。
 - 2、墨子（约前 480- 前 420 ）：兼爱。
 - 3、杨朱（约前 395- 前 335 ）：贵生。
- 《孟子 · 滕文公上》：夫物之不齐，物之情也。
- 《孟子 · 尽心上》：君子之于物也，爱之而弗仁；于民也，仁之而弗亲。亲亲而仁民，仁民而爱物。
- 《孟子 · 梁惠王下》：杨氏为我，是无君也。墨子兼爱，是无父也。无父无君，是禽兽也。





1、接人

- 《周易 · 序卦》云：
有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫
妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣，有君臣然后有上
下，有上下然后礼义有所错。
- 《仪礼 · 丧服》传：
父子一体也，夫妻一体也，昆弟一体也。故父子，首足也
；夫妻，胖合也；昆弟，四体也。
- 《礼记 · 礼运》：何谓人义？父慈，子孝，兄良，弟悌，夫
义，妇听，长惠，幼顺，君仁，臣忠，十者谓之人义。

孟子↺	父子↺	夫妇↺	↺	朋友↺	君臣↺	长幼↺
礼运↺	父子↺	夫妇↺	兄弟↺	↺	君臣↺	长幼↺
中庸↺	父子↺	夫妇↺	兄弟↺	朋友↺	君臣↺	↺





- 《礼记 · 祭义》：“昔者有虞氏贵德而尚齿，夏后氏贵爵而尚齿，殷人贵富而尚齿，周人贵亲而尚齿。”
- 《庄子 · 天道》：“宗庙尚亲，朝廷尚尊，乡党尚齿，行事尚贤，大道之序也。”
- 《孟子 · 公孙丑下》：天下有达尊三：爵一，齿一，德一。朝廷莫如爵，乡党莫如齿，辅世长民莫如德。

在家尚辈齿（亲亲）、在朝尚爵齿（尊尊），在野尚德齿（长长）

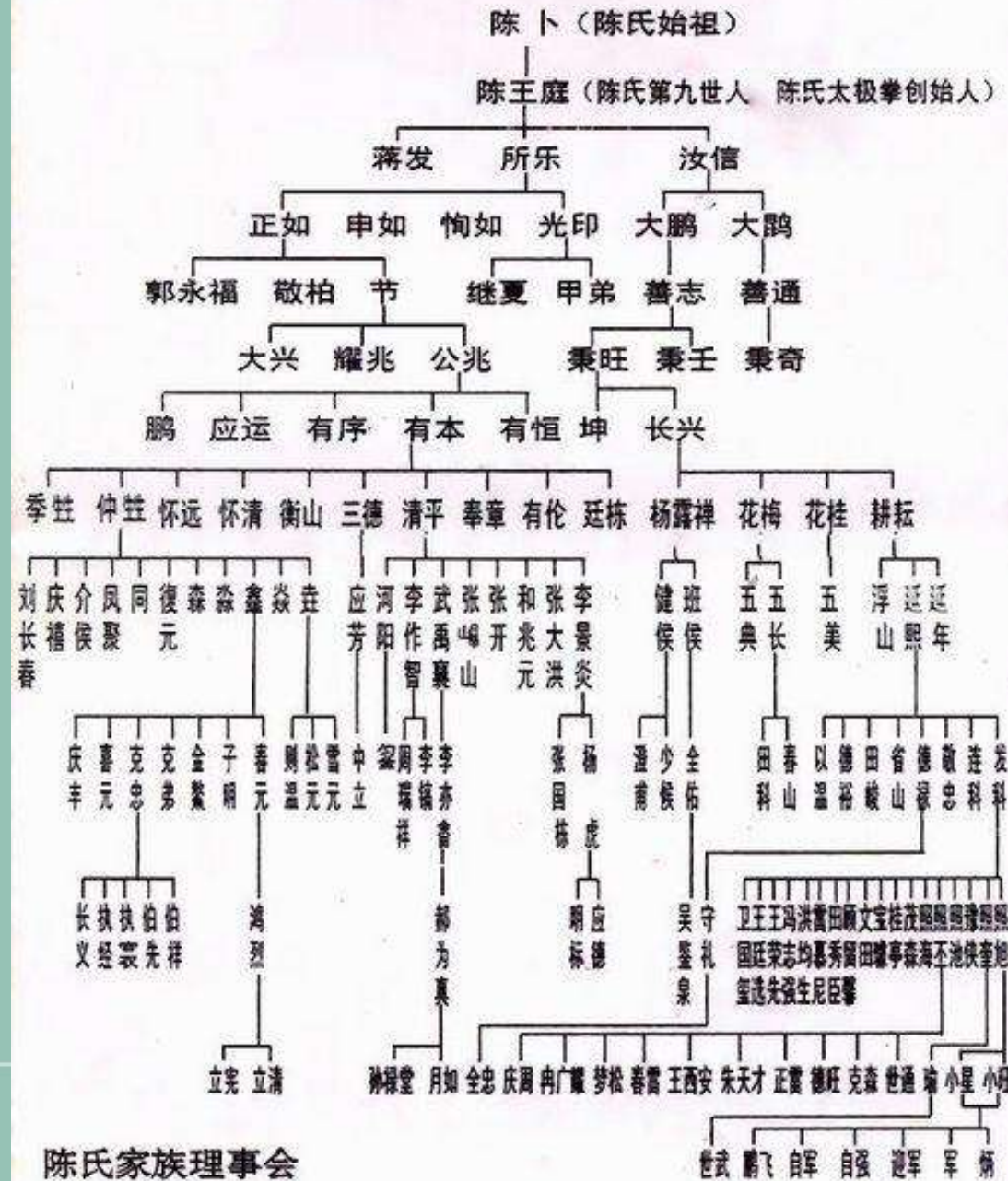






- 德齿以道统的传承者师统为等差之序：仿家门辈份。
- 其没有统系者则径论齿。

历代陈氏太极拳传递表





五伦之仪的展开

- 父子之亲主仁：
 - 《礼记·礼器》：至敬无文，父党无容。……此以素为贵也。
 - 《礼记·内则第十二》：子能食食，教以右手。能言，男“唯”女“俞”。男鞶革，女鞶丝。六年，教之数与方名。七年，男女不同席，不共食。八年，出入门户及即席饮食，必后长者，始教之让。九年，教之数日。**十年**，出就外傅，住宿于外，学书计；衣不帛襦袴；礼帅初，朝夕学幼仪，请肄简谅。十有三年，学乐，诵《诗》舞《勺》。成童，舞《象》，学射御。二十而冠，始学礼。
 - 女子**十年**不出，姆教婉娩听从，执麻枲，治丝茧，织纴组紃，学女事，以共衣服。观于祭祀，纳酒浆、笾豆、菹醢，礼相助奠。十有五年而笄。二十而嫁，有故，二十三年而嫁。
 - 《孝经》载孔子云：孝子之事亲也，居则致其敬，养则致其乐，病则致其忧，丧则致其哀，祭则致其严，五者备矣，然后能事亲。事亲者，居上不骄，为下不乱，在丑不争。居上而骄则亡，为下而乱则刑，在丑而争则兵，三者不除，虽日用三牲之养，犹为不孝也。
 - **养育、孝敬皆以成人为界，而孝养当以父母丧失劳动能力为界。所当注意者，即父母、子女在养育、孝敬之时不可剥夺其生存活动的能力。**





• 兄弟之序主礼

- 《礼记 · 礼运》兄良，弟悌。
- 《孟子 · 滕文公上》：长幼有序。
- 南朝宋 · 颜延之《庭诰》：将责弟悌务为友。悌非期友，而友亦立悌。
- 朱伯庐《治家格言》：兄弟叔侄，须分多润寡。





• 夫妻之别主智

- 《仪礼 · 丧服传》：“夫妻一体也。”
- 《说文解字》：“妻，妇与己齐也。……持事，妻职也。”
- 《周易 · 家人》彖辞：“女正位乎内，男正位乎外。”
- 《礼记 · 内则》：“男不言内，女不言外。”
- 《释名》卷3：“夫受命于朝，妻受命于家。”
- 女主内，男主外。【夫妻相互成就。女为内主，男为外主】





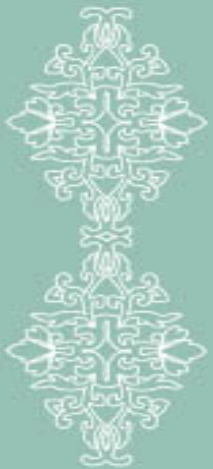
- **(4) 君臣之义主义**

- 《孟子 · 离娄下》告齐宣王说：

君之视臣如手足，则臣视君如腹心；君之视臣如犬马，则臣视君如国人；君之视臣如土芥，则臣视君如寇仇。

- 《孟子 · 梁惠王上》：今王发政施仁，
使天下仕者皆欲立于王之朝，
耕者皆欲耕于王之野，
商贾皆欲藏于王之市，
行旅皆欲出于王之涂，
天下之欲疾其君者皆欲赴愬于王。
其若是，孰能御之？





• 朋友之义主信

- 《论语 · 学而》“有朋自远方来，不亦乐乎”邢昺疏引郑玄说云：“同师曰朋，同志曰友。”
- 《论语 · 颜渊》：君子以文会友，以友辅仁。
- 朱熹《孟子集注 · 离娄上》云：“责善，朋友之道也。”
- 《论语 · 季氏》
友直，友谅，友多闻，益矣。
友便辟，友善柔，友便佞，损矣。
友忠信，勿友不如己者，过则不惮改。
- 【朋友有信——乃基于志同道合上的“信”，信其“志”与“道”也，非因为“朋友”之名而信也。】



2、待物

- 《孟子 · 梁惠王上》：君子之于禽兽也，见其生，不忍见其死；闻其声，不忍食其肉。是以君子远庖厨也。”
- 《千金翼方》卷十四“饮食第四”：“所有资身，在药菜而已，料理如法，殊益于人。”“若肉食者，必不得害物命，但以钱买，犹愈于杀。”
- 现代的虐待动物事件 vs 动物保护
- 垃圾分类的中外之别（日本学校的牛奶盒）
- 《聊斋志异 · 黄英》、皮格马利翁效应。



3、做事



- 生活资源的获得，不是一蹴而就的工夫，而是要有一定的技能习得过程。如童子（七八岁入学前）当玩耍以发蒙成长，少年（七八岁入学后）则以学业为务。成人后则以事业为务，男事外务，女事内务，家室既成，各守其务，以相胖成家。老人致仕（七十）后则以赋闲而求自理，以保护自己的生命质量，也减少家人及社会负担。
- 外务：《礼记·少仪》云：“士依于德，游于艺；工依于法，游于说。”《汉书》卷24《食货志》：“士、农、工、商，四民有业，学以居位曰士，辟土殖谷曰农，作巧成器曰工，通财鬻货曰商。”。
- 家务：柴米油盐、洗衣做饭、教子孝亲、礼尚往来。
- 学务：小学、中学、大学。





三、心性认同

- 人亦万物之一，故其理想的存在状态就是与“万物并育而不相害”，主体之德“小”则努力顺应万物的流行走向，主体之德“大”则努力参与并引导万物的道德走向。朱子：“使天下后世无一物不得其所。”
- 《礼记·中庸》云：
故君子尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸，温故而知新，敦厚以崇礼。是故居上不骄，为下不倍；国有道，其言足以兴；国无道，其默足以容。《诗》曰：‘既明且哲，以保其身。’其此之谓与！”
- 《礼记·冠义》云：
凡人之所以为人者，礼义也。礼义之始，在于正容体、齐颜色、顺辞令。容体正，颜色齐，辞令顺，而后礼义备。
- 《论语·颜渊》：
颜渊问仁。子曰：“克己复礼为仁。……非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”



1、容态（面部表情）

- 《礼记·玉藻》：

君子之容舒迟，见所尊者齐遯。足容重，手容恭，目容端，口容止，声容静，头容直，气容肃，立容德，色容庄。坐如尸，燕居告温温。

凡祭，容貌颜色如见所祭者。

丧容累累，色容颠颠，视容瞿瞿梅梅，言容蚩蚩。

戎容暨暨，言容詬詬，色容厉肃，视容清明；立容辨，卑毋谄；头颈必中，山立；时行；盛气颠实扬休，玉色。

- 汉代贾谊《新书》中有“容经”一篇，内列志（朝廷、祭祀、军旅、丧纪）色之经、容经、视经、言经四种容态，以及立容（经立、共立、肃立、卑立）、坐容（经坐、共坐、肃坐、卑坐）、行容、趋容、跽旋之容、跪容、拜容、伏容、坐车之容、立车之容、兵车之容十一种容姿。





四经之容：✧

✧	朝廷✧	祭祀✧	军旅✧	丧纪✧
色✧	渊然清以严✧	愉然思以和✧	怫然慢然精以厉✧	漻然愁然忧以湫✧
容✧	整以敬✧	敬以宛✧	凜然肃然固以猛✧	恻然愷然若不还✧
视✧	端流平衡✧	视如有将✧	固植虎张✧	下流垂纲✧
言（声）✧	言敬以和✧	文言有序✧	屏气折声✧	言若不足✧



2、姿态

- 《吕氏春秋·异用》：

孔子之弟子从远方来者，孔子**荷杖**而问之曰：“子之公不有恙乎？”**搏杖**而揖之，问曰：“子之父母不有恙乎？”**置杖**而问曰：“子之兄弟不有恙乎？”**杖步而倍之**，问曰：“子之妻子不有恙乎？”故孔子以六尺之杖，谕贵贱之等，辨疏亲之义，又况于以尊位厚禄乎？

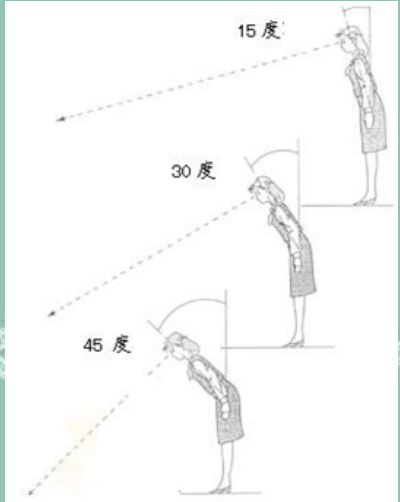
体语是身体语言的简称，通过体语实现的沟通叫体语沟通。专门研究体语沟通的领域是身体语言学。包括目光、面部表情、身体运动与触摸、姿势与外貌、身体间的空间距离等。



【拒绝 or 接纳】

握手✎	立✎	坐✎	行/登阶✎	揖/拜（吉凶）✎
单手✎	经立（目正体直，立如抱鼓）✎	经坐（目正体直，足不错位）✎	行/连步✎	拱手/空首/振动✎
双手✎	共立（微磬）✎	共坐（微俯，视尊者膝）✎	趋/栗阶✎	揖/顿首/吉拜✎
拥抱✎	肃立（磬折）✎	肃坐（ 仰 首，视寻常之内）✎	走/历阶✎	攘/ 肃拜（𠂔） ✎
贴面✎	卑立（垂佩）✎	卑坐（废首低肘）✎	奔/越阶✎	厌/稽首/凶拜✎

先師孔子行教像





3、动态

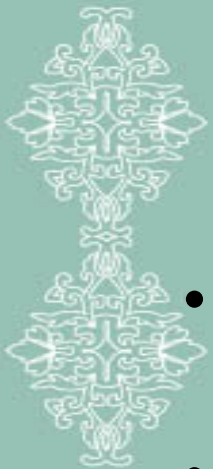
- 《论语 · 宪问》：

子路问成人。子曰：“若臧武仲之知，公绰之不欲，卞庄子之勇，冉求之艺，文之以礼乐，亦可以为成人矣。”曰：“今之成人者何必然？见利思义，见危授命，久要不忘平生之言，亦可以为成人矣。”

- 《古观人法》云：

要之善相人者，不仅相人于举止动静之中，而每相人于形神气色之外。则善观人者自不徒观人于属意矜情之际，而当观人于忽不及持之时。故厘降试之，以观其诚；风雷感之，以观其度；恣之以财，以观其廉；醉之以酒，以观其态，率繇是道也。





4、言语

- 言语是主体表达的最重要渠道，但是我们现在问题也最多。这里面最基本的问题有三：
 - 1、称呼问题： 先生、小姐、内人、夫人、犬子、家严、家慈、
 - 2、应用文问题： 如对联、祭辞、祭文等，多文不雅驯。
 - 3、书信问题： 传统的书信一般由六部分组成：
 - 称谓语： 父母大人、先生、老师、字号等
 - 提称语： 慈鉴、道席、函丈、台鉴、阁下
 - 思慕语： 云天在望，心切依驰；仰望山斗，向往尤深；风雨晦明，时殷企念。
 - 正文： 内容涉及尊长名字及为主语时，则有平阙格示敬。
 - 祝愿语： 恭请福安、金安；教安、文祺、时绥，春安等
 - 署名： 儿女、学生、晚 **+ 启稟词【叩稟、敬叩、拜上，谨启、手书、字等】





第二节、行仪——以宾接为例

- 《仪礼 · 士相见礼》。《周礼》所载宾礼有朝覲聘问。
- 《礼记 · 郊特牲》：天子无客礼，莫敢为主焉。君适其臣，升自阼阶，不敢有其室也。
- 三统内直系不为宾主：衙之官、家之长、校之师。外则论之。



• 《仪礼·士相见礼》：

摯，冬用雉，夏用牾。左头奉之，曰：“某也愿见，无由达，某子以命命某见。”主人对曰：“某子命某见，吾子有辱。请吾子之就家也，某将走见。”

• 宾对曰：“某不足以辱命，请终赐见。”主人对曰：“某不敢为仪，固请吾子之就家也，某将走见。”

• 宾对曰：“某不敢为仪，固以请。”主人对曰：“某也固辞，不得命，将走见。闻吾子称摯，敢辞摯。”【**固请而见**】

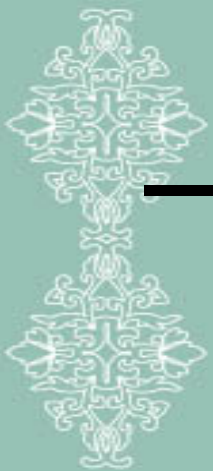
• 宾对曰：“某不以摯不敢见。”主人对曰：“某不足以习礼，敢固辞。”

• 宾对曰：“某也不依于摯，不敢见，〔敢〕固以请。”主人对曰：“某也固辞，不得命，敢不敬从。”【**固请而赠**】

• 出迎于门外，再拜，宾荅**再拜**。主人揖，入门右。宾**奉摯**，入门左。主人（再）拜受，宾（再）**拜送摯**，出。主人请见，宾反见。

• **退**，主人送于门外，再拜。





一、阈前

- 宾接礼中宾是主体，主是主人。

- 【约见】拜访、庆贺、吊慰

时间：《现代日本礼仪》：午前访问，仅为交好的朋友、同辈，九点半至十点半。下午访问，相对生疏的，三四点，为有仪式的访问（正式访问）；四五点，半仪式访问；下午五六点，好友间普通访问。

礼辞而许、固辞而许、终辞不许。

- 准备

《礼记·玉藻》：将适公所，宿斋戒，居外寝，沐浴。史进象笏，书思对命。既服，习容，观玉声，乃出。揖私朝，辉如也，登车则有光矣。

《盐铁论崇礼》：饰几杖，修樽俎，为宾，非为主也。





一、阈限

- **【封印】**叩门。轻叩
- 1、拜见：“主人敬客则先拜客，客敬主人则先拜主人。”（《礼记·曲礼下》）
- 2、揖入：三让——谁先入？
- 3、奉挚：“区区薄礼，不成敬意”。见尊长则置礼物于角落，所谓奠授。
贾公彦疏《士相见礼》“某也不依于挚不敢见”云“凡相见之礼，以卑见尊必依挚”
《谷梁传·庄公二十四年》男子之贄，羔、鴈、雉、豚。妇人之贄，枣、栗、锻修。用币，非礼也。
- 4、就座：礼辞
- 5、受茶：略起。





- 6、交谈：

《礼记·曲礼上》：“主人不问，客不先举。”
主人引话题，寒暄，问路之顺否。论事。

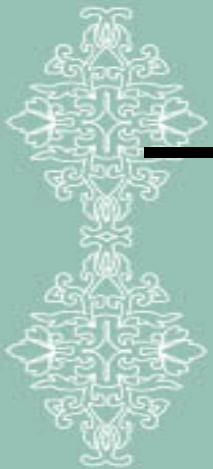
- 7、宴饮：三献等

- 8、受摯：？《士相见礼》另外择时返摯。今则宾接结束即返摯。

- 9、告退：适时告退。——谁先出？

- 【解封】主人关门





一、闋后

- **报安：**邮件、电话、微信等。

客以电话或书信报平安且致谢。通常是到家后，书信则或于第二日为之。
吕大钧《乡仪·宾仪》：“明日传言谢之。”

- **礼尚往来。**

《礼记·曲礼上》：礼尚往来：往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

宾主年齿相当或客人辈长，则当适时回访，礼物亦当略等或重，如有事不能回访，亦当说明。客人辈晚，则或不回访，或请子女代访。吕大钧《乡仪·宾仪》

《论语·阳货》：阳货欲见孔子，孔子不见，归孔子豚。孔子时其亡也，而往拜之，遇诸涂。

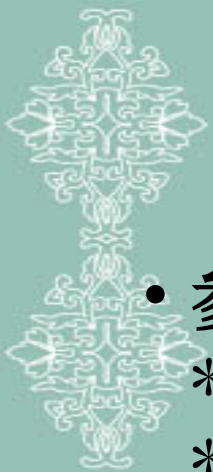




第三节、行器

- 礼物、礼辞、礼乐、业器、行具等。
- 《礼记 · 曲礼下》：
凡挚，天子鬯，诸侯圭，卿羔，大夫雁，士雉，庶人之挚匹。
童子委挚而退。
野外军中无挚，以纓、拾、矢可也。
妇人之挚，棋、榛、脯、修、枣、栗。
- 《论语 · 述而》：“自行束修以上，吾未尝无诲焉。”
- 《礼记 · 礼器》：天不生，地不养，君子不以为礼。
- 《荀子 · 致士》：“货财禽犊之请，君子不许。”





• 参考文献

* 《礼记 • 曲礼上 / 下》。

* 张德付 《中华日常礼仪基础教程》 第一册容礼、第二册传统伦常。

* 彭林：《中华传统礼仪概要》中编“容貌”“步趋”“揖拜”“称谓”“雅言”“尊卑”“坐立”，下编“孝亲”“尊老”“访客”“书信”。

• 问题思考

- 1、找一封古代书信，分析其书信要素，并试做解读和点评。
- 2、你会与具有什么特质的人做朋友？



晚安

