

先人行礼与起居方式有关。一直到宋代前，正规场合都多用正坐，就是跏趺坐。拜礼是源于正坐方式的礼仪，子遗到今天的跪拜礼可以看出先民席地而居的起居习惯。故此，礼仪按照跪坐与站立可粗分为两大类，拜与揖。

凡“拜”必先跪坐。《说文》：“跪，拜也。”段玉裁注：“所以拜也。”就是说，跪是用以行拜礼的，因为古人席地而坐，直起身来作“长跪”姿态，才能行拜礼。

“揖”是拱手礼，以站立姿态不需跪拜，礼节较拜礼要轻一些。《史记·高祖本纪》：“酈生不拜，长揖。”《汉书·周勃传》：天子“至中营，将军亚夫揖曰：‘介冑之士不拜，请以军礼见。’”所以，揖礼用在较轻的场合，或者作为军礼相见。

而跪拜礼，因行礼姿势不同或行礼次数差异，而有不同的名称，但它们统称为“拜”。《周礼·春官·大祝》中有“九拜”（注意，这是九种拜法，并非后世误解的拜九次。）：“一曰稽首，二曰顿首，三曰空首，四曰振动，五曰吉拜，六曰凶拜，七曰奇拜，八曰褒拜，九曰肃拜。”...东汉郑玄注：“奇拜谓一拜也；褒读为报，报拜，再拜是也。”奇拜之奇，当读为奇偶之奇（jī），奇拜，就行一次拜礼；褒拜，就是再拜，行两次拜礼。古人行礼多用一拜；有时用两拜，表示更加恭敬。

空首——跪拜礼中的“空首”礼：是下跪后两手拱合，男子左手压右手，举手加额，然后弯腰鞠躬，手触地或者手与心平，头顺势触在手上。因为头不至地而至手，所以称为“空首”，也称为“拜手”，简称为“拜”。它是当时一种通常的礼节，平时行一次空首礼，也称做“拜”。孙诒让说：“凡经典男子行礼单言拜者，皆即空首，详言之则曰拜手，略言之则曰拜。”（《周礼正义》卷四九）“拜”是一次空首礼，有时为了表示更加尊敬而行两次空首礼，就称为“再拜”。如《仪礼·大射礼》：“公降一等，小臣正辞。宾升再拜稽首，公答再拜。”

隆重的礼仪为稽首，顿首礼。

顿首——前面动作同空首礼，只是这种头要轻轻触地；

稽首——“稽”是留的意思。前面礼节同空首、顿首，头缓缓触地，手在膝前，头在手后，停留时间较长。

肃拜——是相对较轻的礼节，举手加额，手向下与心平，头于半空止。一般是女子行礼，或者军旅中人）。

关于跪拜礼仪的一些误解：

很多人认为，“三跪九叩”是中华民族传统的礼节，并常藉此作为批判封建礼教的有力佐证。实际，三跪九叩并非汉民族传统礼仪内容。

“三跪九叩”的出处：清·昭连《嘯亭杂录·内务府定制》：“福晋父率阖族谢恩，行三跪九叩礼。”清·昭连《嘯亭杂录·内务府定制》：“福晋父率阖族谢恩，行三跪九叩礼。”

而华夏礼仪中讲究礼数的恰如其分，“祭不欲数。数则烦。烦则不敬。祭不欲疏。疏则怠。

怠则忘。”所以，华夏礼仪最高才四拜，那是对先师、君父、天地才有的大礼；一般来说，再拜（拜两次）即是相当尊敬的礼仪，一般只有一拜而已。《礼记·杂记下》载：有一次孔子的马厩失火烧毁，同乡来慰问，孔子答拜表示感谢，“拜之士一，大夫再。”孔子对于士这一阶层的人只拜一次，对于比士高一级的大夫，就再拜——拜两次。

从某些方面，清代与其说继承了华夏文化，还不如说那是扭曲异化。文化的传承需要深厚的历史积累，外来民族若只从皮毛出发，必然忽视文明的内核与精髓。如果说复兴五千年华夏文明，必然要穿越历史的雾障，用心去捕捉久远的光芒。汉服复兴也是同样的道理，只是，这个过程，需要一颗不偏不倚、不骄不躁的心。

中国的见面礼仪，随着居室西化以及礼教的的全面否定，完全成为了一片荒芜之地。现代日本的点头礼，以及韩国从日本点头礼中演化而来的“倾首礼”，归根结底，都是从中国的拜礼与揖礼传承而来。所以说，中国的文化断代其实非常严重，并非教科书上标榜的那样。如何将古礼与现代社会的生活习惯相适应，恐怕一味的照搬是不行的，我们也得想日本那样，有一个改进的过程。

作者：[じ](#)

[ClouD☆](#)