

重拾家規

母不敬 編著

 中国言实出版社

先師孔子行教像

德侔天地道冠古今
刪述六經垂憲萬世



唐吳道子筆



《庄子约解·田子方》节选

(清)刘鸿典

【经文】

庄子见鲁哀公。

哀公曰：“鲁多儒士，少为先生方者。”

庄子曰：“鲁少儒。”

哀公曰：“举鲁国而儒服，何谓少乎？”

庄子曰：“周闻之，儒者冠圜冠者，知天时；履句履者，知地形；缓佩玦者，事至而断。君子有其道者，未必为其服也；为其服者，未必知其道也。公固以为不然，何不号于中国曰：‘无此道而服此服者，其罪死！’”

于是哀公号之五日，而鲁国无敢儒服者，独有一丈夫，儒服而立乎公门。公即召而问以国事，千转万变而不穷。

庄子曰：“以鲁国而儒者一人耳，可谓多乎？”

【约解】

通天地人为儒，儒之名岂易副。庄子往往诋毁儒者，诋天下之伪儒，非诋天下之真儒也。战国之时，儒术虽未大行，而圜冠句履，缓步佩玦，以欺世盗名者，皆自命为儒也。然儒其名，不儒其实。其得志而遭时遇主，则天下苍生蒙其害，而祸及于国家，不得志而居乡授徒，则后生小子受其愚，而害及于风俗……庄子之言，其所见者远矣。鲁国儒者一人，盖指孔子而言，儒者皆以孔子为宗，乃不求其本原，而徒窃其绪余，遂欲附于洙泗杏坛之列，律以无此道而为此服之罪，诛之不可胜诛矣。大抵圣人立教，原以正天下后世之人心，而不能必其流传之无弊，僧羽为佛老之罪人，而诋僧羽者或误及于佛老。俗儒为孔子之罪人，而尊孔子者或并恕夫俗儒。庄子身列儒门，而自排自击，黜其伪以存其真，洵不愧孔子之功臣也。

前 言

今天,我们已经可以利用仪器看到人类肉眼不能看到的太空,也可以从遥远的太空回望我们居住的这个蓝色的地球。我们居住的这个世界,尽管上面生存着数以万亿计的生命,但从足够远的太空看起来,也只不过是一粒微尘的样子而已。而这样的微尘,在人类的认识还达不到边际的宇宙中,难以计数。虽然也会有陨石不时地落到地球上来,但是,在宇宙中,这数不清的星球还是能够各自走在自己的轨道上,彼此相安无事的。我们能否做个设想,有一天这些星球,不用说得太远,就只是太阳系的星球,都不按自己的轨道运行了,它们希望自由,希望自己做主,按照自己的意志,想怎么走就怎么走,那会怎样?突然有一天,太阳想和地球亲热一下,高速飞向地球给地球来个拥抱,或者相反,它想和地球疏远一下,那地球上的生命还会存在吗?又或者八大行星,脱离自己的轨道,自己随便运行,会不会撞到一起呢?我们知道,这些星体,哪怕是人工发射到天上的航天器,也得有个运行的轨道。发射这些航天器时电视新闻常常报道:发射成功,卫星已经被送入轨道!它们必定是按照自己的轨道在运行的。

我们到驾校学开车的时候,都要先学习交通法规。我们可以想象,即使车技再好,如果没有红绿灯,没有指示牌,也不分道行驶,每

个人爱怎么开就怎么开,那我们有谁还敢开车上路呢?因为那样的道路,不是谁也别想走的停车场,就是谁也无法走的灾难现场。浩瀚的宇宙中,星球按自己的轨道运行,有自己的规则,否则可能火星撞地球;我们开车上路,有交通规则,我们必须遵守,否则可能出事故。那么作为群居的高等动物的人,活在世上,也不可能没有规则。

五千年来,我们中国出现了很多圣人,他们之所以是圣人,就是因为他们通过学习,认识到了我们人活着的规则,并且在日用伦常中按照这些规则去做,身体力行去实践这些规则,并且圣圣相传,把这些规则以口传心授的形式,以经典的形式,传给后代子孙。我们人生的这些规则,就和交通规则一样,是人人必须遵守的。我们知道,我们不遵守交通规则,那是很凶险的。同样,我们不遵守人生的规则,也是早晚出灾祸的。我们现在常说一句时髦话“不作就不会死”,“不作”就是守规则,“不会死”就是守规则的结果。同样的意思“出来混,早晚要还的”,“出来混”就是不守规则,“早晚要还的”就是不守规则的结果。老百姓总结得更直接,“善有善报,恶有恶报”。作善是守规则,作恶是违背规则,善报和恶报就是相应的结果。实际上我们人活着要想身心健康、家庭兴旺、事业有成,诸事遂意,根本没有别的路可走,就像宇宙中的星球必须走在自己的轨道上一样,就像路上的车必须走在自己的道上一样,我们人必须走在人该走的道上,这条道就是做人之道。四书五经,古圣先贤留下的这些经典,这些家规、家训,说一千,道一万,就是在说做人之道,就是在说趋吉避凶之道,就是在说成圣成贤之道。无论我们愿意与否,我们都必须走在这条道上,因为“道也者,不可须臾离也,可离,非道也”(《中庸》)。只有走在这条道上,人生才会处处吉祥,否则就处处是凶险。

我们中国人信仰天理良心,推崇儒学。清代大儒刘止唐先生认为圣人之道,只用“天理良心”四字便可以概括。所谓“天理者,天之

理而人之性也。人人所有，人人可能”。人作为万物之灵，得天地正理以为良心，因此，天理良心人人皆有，也就是说，圣人之道实乃人人可知，人人可能之道。而我们中国的这个关于如何认识天理的，五千年来圣圣相传的这门学问，先儒也叫圣学，它是超越宗教和哲学的，所有的宗教和哲学都不出离它的范围，它是一切宗教和哲学的核心，也是人类一切文明的核心。这门学问是最从人性出发的，最后又超越人性，归于人人皆有的至善之性的，也就是《大学》里所说的“止于至善”的那个至善之性，那个至善之性就是天理，老子称做“道”，儒家叫“中庸”。中庸的境界是宇宙中最究竟^①圆满的境界，只有圣人才能对那个境界有真切地认识，那是我们文化的归处，也是我们做人的归处。能够认识到这个至善之性，能够时时持守这个至善之性，能够达到“时中”的人，也就是能够做到《论语》首句“学而时习之”那个“时习”的人，“造次必于是，颠沛必于是”（《论语》），是“善养浩然之气”（《孟子》）的人，我们的文化称这样的人为圣人。我们的文化不走宗教这条路，我们走的是孝道和师教这条路。圣人就是老师，教人明道，是明师，是得了做人之道，并且时时处处行在做人之道上，明了通达宇宙人生真相的人。

在中华文明五千年的历史长河中，出现过太多的圣人。从上古时的三皇五帝，到文王、武王、周公、孔子、孟子，也可以说，世界上任何一种文明，都没有像我们的文明这样，出现过这么多的圣人。我们今天说起中华文明对世界的贡献，常常提到的是“四大发明”，但在“四大发明”之外，笔者认为，更有中华文化中出现的圣人，以及他们流传下来的做人之道。中国为什么会出现这么多圣人？这和我们华夏民族很早就进入农耕社会有关。在上古时代，有一位圣人神农氏，

^① 究竟：穷尽。《后汉书·马融传》：“流览偏照，殚变极态，上下究竟。”

神农氏“始作耒耜，以利民耕；始种五谷，以为民食；尝遍百草，发明医药；日中为市，首倡交易；治麻为布，遮体避寒；制弧剡矢，以抵侵袭；作陶为器，以储民用；首作琴瑟，娱乐民众；首创煮盐，强健体魄；创立天文，设立历法”。从此华夏先民开始了农耕生活。在河南安阳殷墟出土的三四千年前的龟甲和牛骨上，刻着我们文化中到目前为止发现的最早的文字——甲骨文。这些甲骨文，直到今天，我们还能认识，有些文字，哪怕是没有学习过甲骨文的人，也能猜到它的意思。在这些甲骨中，记载着王到各地省查储藏粮食的制度——省廩制。在今天，说到农业社会，好像就代表着落后，工业社会才是先进的。姑且先不论这种说法是否正确，但我们可以想象，五千多年前的上古时代，能够进入农耕文明，在当时是多么先进。在其他的民族还茹毛饮血，风餐露宿，过着有上顿儿，下顿儿不知道在哪里解决的游牧生活的时候，我们华夏先民已然“仓里有粮，心里不慌”了，“仓廩实而知礼节”。我们很难想象，肚子都吃不饱，怎么能够定下心来学习做人之道呢？这些古代的圣人，都是老师，是教授做人之道的老师。可再好的老师，也得需要有愿意学习的学生啊，没有学生哪里有老师的说法啊。我们远古的先民，有吃有穿了，才能愿意坐下来学习做人之道，也因此成就了一代代圣人的出世。而在圣人教化下的华夏民族，几千年来，可以说在各个方面一直是走在世界的前列的，这是举世公认的。华夏文明，也是世界上四大古文明中唯一没有中断的，今天还活着的文明。其他的文明已然湮没在历史的长河中，今天生活在那些古代文明发源地的民族，已经和他们古代文明没有多大关系了，他们的文明后继无人了。

两千多年前的春秋时期，孔夫子就慨叹礼崩乐坏了，自孟子以后，古圣所传的如何“止于至善”之地，也就是如何地修身养性，养浩然之气，成就修身、齐家、治国、平天下的大人之学，这门学问在主流

文化中渐渐失传。而这门学问,是由上古圣人一脉相承而来:“尧以是传之舜,舜以是传之禹,禹以是传之汤,汤以是传之文、武、周公,文、武、周公传之孔子,孔子传之孟轲,轲之死,不得其传焉。”(韩愈《原道》)经过秦火的劫难,到汉儒,他们为了抢救、接续孔夫子所整理的这些经典,已经把主要精力放在整理文本和训诂、音读等上面,建立了我们今天的传统的汉学体系。古文经学的学术化以及学术的政治化,都远离了圣学原典旨趣。到了宋代,我们文化的传承人就是像张生那样的手无缚鸡之力的形象了。今天我们常说,传统文化有糟粕,那些糟粕和古圣所传的做人之道这门成己成人的大人之学没有关系,我们的文化是道文化,这个道不是圣人发明的、创造的,圣人只是传承而已,“述而不作,信而好古”,这个道是亘古不变的真理,就像太阳东升西落一样,这真理是不可能改变的。所以我们今天,要弘扬传统文化,必须到圣学原典中去寻找我们文化的根本。

华夏文明之所以是四大文明中唯一没有中断的、还在传承的文明,正是因为我们的文字还在,哪怕是三四千年前的甲骨文、金文,我们还认识,和我们今天的文字是一脉相承的。圣人传下的经典还在。最难得的是,明师还在,因着明师还在,这些做人之道的教化还在。同时因为很早进入农耕文明促成的普遍的教化,使得我们中国人非常重视家庭教育。我们华夏民族,是公认的家教严整的民族。古圣先贤所传的这些做人之道,通过家规、家训,一代一代地被传承下来,虽然没落了,但这些做人之道已经渗透到华夏民族的基因里了,稍微点拨,必定觉醒。我们古圣所传的这个做人之道,也就是伦常大道。无论是东方人还是西方人,无论是中国人还是外国人,都是伦常中人,都不能不做人。而做人,就须臾不能离开做人之道。这个做人之道,就是身心健康之道,就是家庭和谐之道,就是社会和谐之道,就是天下太平之道。哪个人,哪个国家不需要呢?这是我们中国人贡献

给世界最宝贵的精神财富。除了走上这条做人之道,实际上人类没有其他的路可走。因为我们所追求的身心健康、财富,我们所向往的幸福、美满,都在这条道上。我们的文化,是自我和谐的文化,是人我和谐的文化,是物(自然)我和谐的文化,是以“致中和”、“达中庸”为最终极目的的文化。我们每一个中国人,都有责任传承我们的文化,反过来也可以说,不懂自己的文化,不传承自己的文化,不践行自己的文化,我们也就不是真正意义上的中国人了。

我们的文化不只是在象牙塔里的国学大师们研究的课题,也不只是在深山里修行的隐士们才能掌握的秘密。“道莫大于伦常”,我们的文化是每个中国人都可以也必能躬身实践的。“圣贤之学,实有此理,实有此事,实有此人。人人可学,亦人人可能”(刘止唐)。我们的道场不在庙里,不在山里,我们的道场就在家,就在单位里,就在日用伦常中,只是“百姓日用而不知”(《道德经》)。古圣先贤留下的这些宝贵的家规、家训,在日用伦常中,谆谆教诲做人之道。我们能够依照圣人的教诲,让我们的想法、做法、说法都合天理,同化天理,我们就是有良心的人,这样的人,就能得到孟子所说的“浩然之气”,也是先天真一之气,道家也叫元气,医家叫阳气。能够同化天理,达到天人合一的境界,是我们文化追求的大同境界。

中国是礼仪之邦。这个礼,近代以来,我们也曾经对它深恶痛绝,认为礼教害人,甚至吃人,这样说其实也是对的。孔子教诫:“人而不仁,如礼何? 人而不仁,如乐何?”礼的内核是做人之道,是天理,是仁爱之心,是爱敬之心。“心术正乎内,威仪正乎外”(朱熹《小学集注·敬身》)。如果我们对天理没有认识,没有践行,心中没有仁爱,对人对事没有爱敬,只在表面上做功夫,那这个所谓的礼确实害人,也就没有必要学习这个礼了。

在五千年的历史长河中,勤劳智慧的华夏民族,创造了辉煌的文

明,形成了高尚的道德准则,完整的礼仪规范和优秀的传统美德,古代中国被称为“文明古国,礼仪之邦”。在两千多年前,中国就有一部规范礼仪的经典《礼记》。文明是什么?文明是人和动物区别开来的那部分,也就是一个人,一个家庭,一个民族,文明程度越高,也就代表和其他动物的区别越大。当人完全脱离动物性的时候,也就是我们文化中的君子、贤人和圣人了,那是古人教化所追求的究竟境界。

我们中华文明,之所以是四大文明中唯一没有中断的文明,和我们中国人重视家,重视家教是有密切的关系的。家对中国人有着特殊的意义,从家庭到家族、到国家,中国人以家为纽带,安身立命、构建社会、管理国家、治理天下,世代传承。家庭是社会的细胞,家文化是中华文明的精髓,是中华民族的灵魂,它所起到的作用异常广泛深远:培养亲情、稳定社会、处理矛盾、教育后代……家文化为中华民族的世代祥和、延绵传承做出了独一无二的卓越贡献。

在古代,我们中国人的家,不是现代人的三口之家的概念,古代中国人基本上是一个大家族住在一起的,少则十几口人,几十口人,多的甚至几百上千口人。古人一个大家族在一起,是怎么相处的?夫妻关系、父母子女关系、婆媳关系、兄弟关系、妯娌关系、姑嫂关系……据说我们中国人的称谓就有二三百种之多,有学者还专门写书研究中国人的称谓。这样一大家子人住在一起,能够和睦相处,没有规矩是不行的。常言道:“国有国法,家有家规”,“没有规矩不成方圆”。当一个家庭没了家规,就像一个国家没了法律,必然乱象丛生。这个世界上任何一个民族,可能都没有我们华夏民族这样,有这么多的家规、家训留存于世。我们中国人最懂教育,在我们的文化中,没有家教,可以说无从谈教育。因为一个人素质的养成是在家庭里,一个人真实的教养,也体现在家庭里。人在外面可以伪装,但在家庭里,是他真实的样子。一个人家教非常严整,到外面也会很规矩,在

外面的表现是家教的体现和延伸。所以我们中国人重视家教,在家庭中形成的教养,一代代传承下来,成为渗透到家族成员血脉里的基因的部分,就是我们中国人说的德行。我们中国人常说的,这家人家有德行,指的就是这个家庭家教好。

我们今天重新学习传统文化,要对我们文化的内核有真切地认识,不要搞形式主义。要学生们背背《弟子规》《三字经》,鞠个躬,弹个琴,画个画,写个字,就是学习传统文化了吗?如果我们学习这些传统文化的符号,而没有真正地把古圣先贤的教化落实到自己的思想中、行为中、言语中,从而化掉自己的私心、私欲,可以说小到个人,大到国家、民族都不会得益。

让我们恭请出古圣先贤留给我们的这些家规、家训,重温古圣先贤谆谆教诲,践行古圣先贤所传的做人之道,修身、齐家、治国、平天下(天下太平)!实现中华民族伟大复兴的中国梦,要从我们每一个人做起,从每一个家庭做起。重拾家规,做一个文明有礼的中国人。重树文化自信!重建礼仪之邦!让我们共同努力,先从自己做起,从自己的家庭做起!

最后,用宋代理学家张横渠先生的豪情与诸君共勉:为天地立心,为生民立命,为往圣继绝学,为万世开太平!

编者

2014年1月于安贞阁

目 录

前言/1

作息之道/1

洒扫之道/11

说话之道/21

仪容有道/31

着装之道/41

饮食之道/51

读书之道/65

赚钱之道/77

健康之道/85

古代四礼/97

冠礼和笄礼/98

婚礼/109

丧礼/120

祭礼/128

家谱/139

日常礼仪/143

附录/191

弟子规/191

豫诚堂家训/196

朱熹家训/198

朱柏庐治家格言/199

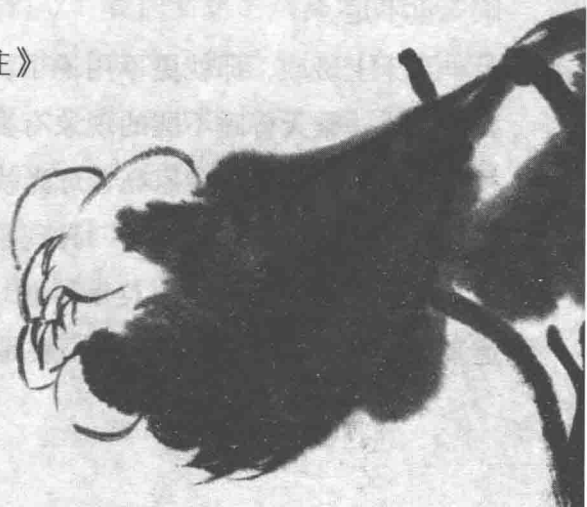
朱子论定《程董学则》/201

作 息 之 道

敬身，自敬其身也。身者，万物之纲，阴阳鬼神之主，而家国天下之枢也。古人曰：“修身”；曰：“诚身”；曰：“省身”。皆不外敬身之义，人诚知自敬其身，则所谓为天地立心，为生民立命者，而于圣人之学，盖庶几矣。然先明伦而后敬身者，以不明乎善，则不能诚其身也。许文正公曰：“敬身之目，其别有四：心术正乎内，威仪正乎外，则敬身之大体得矣；其衣服饮食，所以奉身也；苟不制之心义，节之以礼，将见其所以养人者，反害于人也。分而言之：心术威仪，修德之事也；衣服饮食，克己之事也。统而言之，皆敬身之要也。盖惟敬身，故于父子，君臣，夫妇，长幼，朋友之间，无施而不可矣。”



——朱熹·《小学集注》



对于我们中国人来讲，行住坐卧皆有学问，能够得法得道，那么行住坐卧就能时时长养我们的德行和福报。

古圣先贤留下的家规、家训，最为现代人所熟悉的要数《朱子家训》了，也叫《朱柏庐治家格言》。《朱子家训》是由明朝末年著名理学家朱柏庐先生所著。《朱子家训》开篇就教诲子孙要“黎明即起”，“既昏便息”。我们古圣先贤所留下的这些传世的经典，这些家规、家训，第一句往往是对全篇起到提纲挈领的作用的，是有着非常深刻的义理的，是非常重要的。清代大儒曾国藩先生也一再强调早起，认为看一个家族能否兴旺，首先要看看子孙睡到几点，假如睡到太阳都已经升得很高的时候才起来，那代表这个家族会慢慢懈怠下来。在他的家书中常常见到这样的教诫，如“晏起，为败家之凶德”，“治家以不晏起为本”，“起早尤千金妙方，长寿金丹也”，“黎明即起，醒后勿沾恋”。（《曾文正公集》）

现在大学被戏称是“九三学社”，是指大学生们习惯凌晨三点睡觉，上午九点起床的现象。大学生因晚睡，早上起床上第一节课往往很困难，大学里便纷纷成立“起床协会”互相叫醒。甚至小学生、中学生，因为作业量太多，晚睡现象也很普遍，很多家长反映，孩子要做作业到晚上十一二点，早上六点多又得起床上学，睡眠严重不足。

至于上班族，那就更不用说了，晚睡晚起，尤其是到周末，疯狂补觉，一整天昏睡不醒的现象有多普遍，只需在冬天的早上看看社区里家家户户有多少家亮着灯光就知道了。

近些年来，在知识界有一种现象，引起了人们普遍的关注和焦虑，这就是知识分子的“英年早逝”问题。从我们了解到的新闻报道来看，知识分子英年早逝一般是40—55岁这个年龄段，这和

《2013 年中国卫生统计报告》发布的中国人均寿命 76 岁，差距有点太大了。一个人在大学里读到硕士、博士毕业快到 30 岁了，到了 50 岁左右，正是各方面能力最成熟的时候，也是上有老下有小的阶段，可是却过早地逝去了，每每听到这样不幸的消息，都让人非常痛心。我们能否反省一下，知识分子群体的英年早逝，除了过劳以外，和这个群体中普遍存在的黑白颠倒的作息习惯是否有关系呢？

俗话说，早睡早起身体好，但早睡早起，不只是身体会好。《易经》中干卦教诲：“天行健，君子以自强不息。”君子要效法天的示现，像太阳一样，日出而作，日落而息。“一日之计在于晨”，一个人，一个家庭，一个民族，能养成早起的习惯，这个人，这个家庭，这个民族就是有朝气的。

早睡早起是对天地自然的礼敬

在我们的文化中，人永远不是一个孤立的个体，人的身体的各个器官，也不是孤立于整体独立存在的。所以我们中国的医学，是把人置于整个天地中，是把人的器官置于整个人体中去看待和对治的。在我们的文化中，人永远是天地中的人，不能脱离天地的影响而存在，也就是说，人必须顺从自然，顺应天地，人必须做与天地相合的事情，不能和天地自然搞对立。我们文化的最高境界，就是天人合一的境界。地球在整个宇宙中，就像一粒微尘，人在宇宙中又算什么呢？我们知道潮汐是海水受月球的引力的影响产生的现象，既然质量只有地球的八十一分之一一的月球能使地球上宽广无垠的海平面产生巨大的变化，那太阳的质量是地球的三十三万倍，太阳对地球，对地球上的人会没有影响吗？

今天我们提倡做有道德的人，什么是道德？“道，大路也，止

此一理，天地人神所共由，故曰道。人人有天理，即人人有道。人必学道，亦谓其全天理而后为人，非有奇异也”（清·刘沅《大学古本质言》）。“天之理而人得之故曰德”（清·刘沅《四书恒解》）。日出而作，日落而息，人的作息，违背天地的作息，就是在作息这个环节，失德了，违道了。一个家庭，总是有人大白天躺在床上，对这个家庭的家运都有不好的影响。俗话说：天道酬勤，那老天惩罚什么呢？就是懒惰吧。太阳都升起来了，我们还躺着，在古代社会，认为这就是对天地的不敬，对自然的不敬。

早睡早起是身心健康的保证

中医认为，早睡补血，早起补气，这种补是天补，是任何其他的补品不能代替无法比拟的。有些中医家甚至认为早睡早起排在人体健康因素的第一位，我们就可以知道早睡早起的重要性了。

古人认为，一切疾病都源于阳气的亏损导致的阴阳失衡，而晚睡晚起，最伤害阳气，所以，要想身心健康，要早睡早起，养足阳气。

我们现在的一天是二十四小时，古人把这二十四小时分为十二个时辰，这十二个时辰对应人体的十二条经脉。第一个时辰是子时，子时就是夜里十一点到第二天凌晨一点这两个小时。中医认为，子时是胆经当令，也就是胆经在子时值班。在子时的时候，人能进入深睡眠状态，就能很好地长养胆经。现代人得抑郁症的越来越多，中国的精神疾病患者据说已经超过一亿人。精神疾病患者有一个共同点，就是睡不好。晚睡伤了肝胆之气，人就容易抑郁。所以，得了抑郁症的人，一定想办法早睡早起。除了要早睡早起，还要孝顺父母，不要和父母吵架顶嘴，多多帮父母干家务活，要改掉