

中国修养文库

中国修养文库

中国修养文库

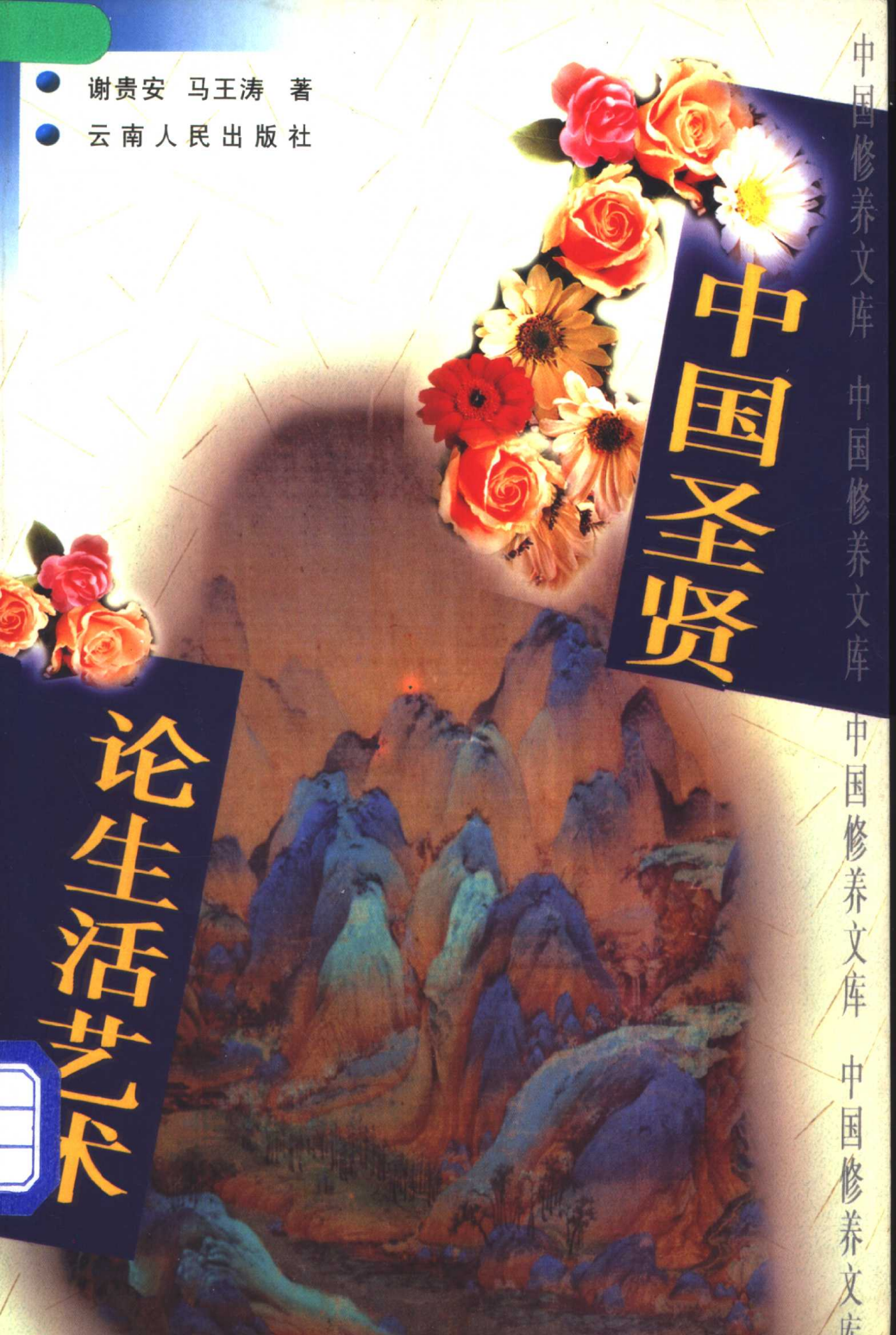
中国修养文库

中国圣贤

论生活艺术

● 谢贵安 马王涛 著

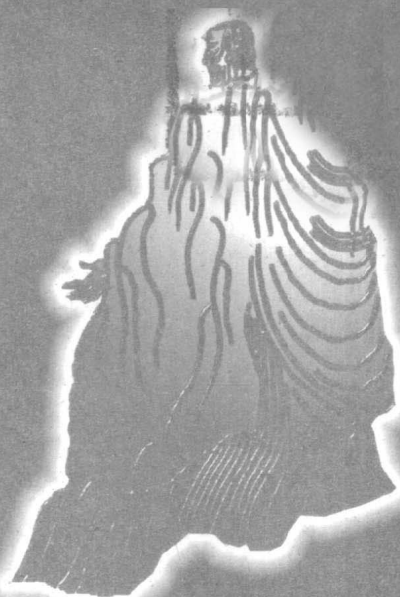
● 云南人民出版社



B82
80-C2

中国圣贤论生活艺术

谢贵安 马王涛 著
云南人民出版社



BC135/107

(滇)新登字 01 号

责任编辑:李志民

封面设计:王玉辉

中国圣贤论生活艺术

谢贵安 马王涛 著

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街 100 号)

汕尾市岭峰教育印刷有限公司印装

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:221000

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000

ISBN7-222-02044-6/G·222 定价:12.60 元

目 录

居家思国	家国一体	(1)
为父治家	严慈有度	(8)
母仪子女	家教之本	(15)
乌鸦反哺	人类行孝	(22)
为妇之道	秀外惠中	(29)
夫妻居家	终须平等	(37)
夫妻恩爱	同舟共济	(44)
二姓之合	婚姻反思	(51)
丧偶离异	再婚当慎	(58)
兄弟手足	分形连气	(65)
居家大忌	兄弟阋墙	(71)
婆媳关系	冰炭共器	(78)
姑嫂叔嫂	情融家和	(84)
亲属同居	须讲人伦	(90)
居家饮食	不忘礼仪	(97)
亲属邻里	往来互助	(106)
治生择业	生存之基	(112)
理财营生	家产经营	(118)
顺时之变	及时致富	(124)
公平分家	以杜争讼	(130)
量入制出	家庭法宝	(136)
克勤克俭	理财之本	(146)

贤良仕宦	节俭力行·····	(154)
明德滋性	养内安心·····	(162)
起居有度	形养为重·····	(169)
安眠培元	神气清爽·····	(177)
动静之中	养生寓焉·····	(184)
养生之本	饮食为先·····	(189)
饮茶养生	提神益思·····	(196)
气功养生	吐故纳新·····	(203)
娱乐活动	养生寓焉·····	(211)
按摩推拿	活络散瘀·····	(219)
节制情欲	养生之要·····	(226)
两性交合	养生宜忌·····	(232)
药物养生	治标固本·····	(238)
早病早治	保健养生·····	(245)
长寿帝王	养生多方·····	(253)
文人养生	得失可鉴·····	(260)

居家思国 家国一体

东汉名将赵苞，任辽西太守时，遭到鲜卑士兵的进攻，恰巧这时他的母亲和妻子奔赴辽西去探亲，中途被鲜卑士兵劫持，押至战场，鲜卑以她们的生命为要挟，逼迫赵苞投降。面对这种局面，赵苞处于“忠孝不能两全”的困境：要尽忠拒降，就不能尽孝保母；要尽孝保母，就不能不投降鲜卑。经过一番思想斗争：“为小无状，欲以微禄奉养朝夕，不图为母作祸。昔为母子，今为朝臣，义不得顾私怨，毁忠节，唯当万死，无以塞罪。”这时他的母亲亦从远处对他喊道：“人各有命，何得相顾以亏忠义，尔其趋之。”在母亲的鼓励下，他率众奋起抗击顽敌，获得胜利，但为此付出了母亲和妻子生命的代价。战争结束后，他护送母亲和妻子的遗体回乡安葬，为自己没有尽孝道而悲痛万分，他对乡里人说：“食禄而避难，非忠也；杀母以全义，非孝也。如是，有何面目立于天下！”于是跑到母亲的墓前哭泣不绝，呕血而死。忠是对国家而言，孝是对家庭而言，在国家太平，政通人和时有可能忠孝两全；在国家危难之时，是尽孝保全家庭利益，还是尽忠保卫国家，把国家利益奉为至上呢？古代社会，有许多先烈的光荣事迹告诉我们，个人利益应服从家庭利益，家庭利益服从

国家利益，但在传统社会中是以家庭利益为本位，家与国的关系并不和现代的观念相同。

家与国的概念起初是一致的，它起源于周代的宗法与分封制度，全国的大众按等级划分，呈金字塔结构，周天子是全国的宗主，处于权力的顶端，诸侯是封国的宗主，每个宗主既是家族的家长，又是国家官员。一般把大夫以上的官称“家”，大夫为“私家”，诸侯为“公家”，家与国基本上是一回事。《尚书》中所说的“家”指王家，有时也说“邦家”、“家邦”。到春秋时，“国家”的概念形成，而且有了一定的层次性，国高于家，但内涵上大体一致，天子、诸侯之国便是他们的家，家以外便不用另称国家。春秋以后，天子式微，其宗主权力已成虚位，士大夫们掌权，家的观念包含的范围逐渐缩小，在一定的程度上家与国开始分离。秦统一全国后，废封建而置郡县，行政长官由中央政府任命，不再由宗族家长世袭，国与家从根本上分离开来。

中国古代封建社会的生产方式是自给自足的自然经济，以一家一户为基本的生产单位，具有很大的封闭性，人的活动绝大部分限制在家庭的范围内。家是人们的根基所在，如果远离家园，会产生严重的失落感和漂泊感。这种活动范围的狭隘性导致了狭隘的家庭观念。家像一块磁铁紧紧地把内部成员吸附于其上，成员在它周围有了一种安全感，所以在中国有句古话叫“热土难离”。孔子也说“父母在，不远游”，使人们活动于家庭观念的篱墙之内。同时，家庭是人们物质生活的依靠和感情的支柱，它给其成员提供生活资料，情感的依托，家庭成员产生对家庭的依赖性，个人独立的愿望和能力是极其微弱的。另外，亲属的网络给人们以强大的家庭力量感，所谓“血浓于水”便是这种感情的表露。

在传统社会里，家庭的地位决定个人的地位，评判一个人的地位和价值的标准不是按照他的才能，而是依据其家庭出身。生于豪门大族，不管他的才能如何，其高贵的血统便决定了他的社

会地位。出身于寒家之人，无论如何地有才干，也很难摆脱他的卑贱地位。在多种因素的综合影响下，形成了传统社会的家庭本位观念。在处理个人、家庭与社会的关系时，家庭至上，家庭利益为最高利益。君臣可以易位，父子关系不容颠倒，有些人为了当官求名，最终目的是光宗耀祖，改变家庭的地位，可以说家庭是一切活动的中心。

家庭本位导致了传统家庭观念的狭隘性，个人利益服从家庭利益，家庭利益排斥其他社会群体的利益。“各人自扫门前雪，哪管他人瓦上霜。”这种狭隘性又产生出保守性，缺乏激进的变革精神和勇气。家庭观念严重禁锢人们的思想，把家庭利益置于一切利益之上。

家庭的至上性无疑会导致家庭利益与国家利益的矛盾，任何统治者都不会允许他的臣民把家庭利益置于国家利益之上。传统社会中则用“移孝为忠”的观念来统一国家利益与家庭利益，把家庭伦理推广到社会中。《孝经·广扬名章》记载：子曰：“君子之事亲孝，故忠可移于君；事兄悌，故顺可移于长；居家理，故治可移于官。”孝是对亲长的尊敬顺从，忠是对上级的服从，它们都要求有一定的社会秩序中处于下级的人自觉地对上级负责，遵从其意愿，不得违背。移孝为忠，一方面反映了家国一体，另一方面说明了家与国的分离，要求人们在家庭利益同国家利益发生冲突时，家庭利益服从国家利益。“忠孝不能两全”就说明了古人对待家与国的两种不同态度，在忠孝发生冲突时，传统社会要求舍孝尽忠，家庭利益服从国家利益，只有保国，家才能平安生活。

家庭本位的影响使古代家庭内部成员对国家的观念淡漠，而以家庭为中心，统治者“移孝为忠”的办法把家与国紧密的联系起来，在人们心中既有家也有国。传统社会中，广大劳动人民没有参政权利，经济不独立，思想受压制，完全处于无权地位，家庭是唯一的生活圈，重心仍在家庭，因此对待家国的态度有两

种，一种是保家舍国，一种是保国舍家，为了社会的利益牺牲个人家庭利益，“公而忘私”，“克己奉公”，“大公无私”。

（一）先家而后国

传统社会中，重伦理，强调血缘，整个社会关系是靠血统与宗法联系在一起，家庭的地位决定个人的地位，为了使自己的家庭门第高，势力大，在社会上有一定的声望，当官的就用裙带关系把自己的亲属笼络起来。一般的家庭便鼓励后代读书中举做官，光耀门庭，从根本上看不是为了做官给国家做贡献，而是提高家庭的地位。有的人为了家庭利益，置国家利益于不顾，贪污受贿，在官场上谋害忠良，把整个朝廷搅得乱成一团。像清代大贪官和坤，从乾隆三十九年的一个校尉发迹，到乾隆四十五年，就跃居到宰相的位置。他把自己的亲属提拔起来，又和皇帝的女儿联姻，攀上皇亲，他的势力举国上下没有一个官员可与他比肩。为了壮实自己的家庭，他以占有天下财富为目的，贪污受贿，公开索取，盗窃国库……无所不干。就拿各省每年给乾隆和朝廷的礼品、贡品来说，都必须先经和坤之手，然后再转入皇宫，和坤从中选出稀奇的珍宝给自己留下，剩余的才送入朝中。从朝廷到地方的官吏，争相向他进贡，以博得和坤的好感，做自己的政治靠山。和坤为了个人的家庭私利，使得朝廷贪污行贿成风，吏治大坏。官吏们向和坤行贿，决不会拿自己的钱，无非是从老百姓身上榨取来的，特别是在外守边的将帅武官，他们克扣军饷，遇有战事，故意拖延时间，迟迟不战，以此为借口向地方索取更多的军饷，除了塞进自己口袋外，就是行贿和坤，虚报战功，这样一来可苦了百姓。和坤为了个人利益，极大地损害了国家利益，广大人民对他恨之入骨。嘉庆皇帝上台后，整顿弊政，将这一置国家利益不顾的贪官逮捕入狱，并赐自杀，清抄家产时，其财富之多，可以抵上庚子赔款的二倍。

还有一些人则是贪生怕死，苟活性命，在国家危难时，出卖国家利益，屈膝投降，保全家人的生命与生活的平安。明代的洪承畴，在松山战役中兵败被俘，在清人的诱惑下投降清朝，到南京总督军务，高居堂上，神气威严。不仅如此，他还率军攻打明朝，正直之气荡然无存，是一个卖国贼。还有吴三桂，竟勾结清军入犯中原，为人唾骂。把个人利益置于国家利益之上，其结果看起来完美，没有损害个人利益乃至家庭利益，反而会升官发财，但屈辱名节，为人所耻。即使在现代社会中，个人利益应服从集体和国家利益，不能做出有损国家的事情，否则会受到法律的制裁。

（二）先国而后家

当家庭利益与国家利益发生矛盾时，国家利益高于家庭利益，这是封建统治者及志士仁人强调的观念。在和平时期，人民按照国家的规定纳税、服役，许多官吏也克勤克俭，大公无私，秉公执法，像包拯、海瑞、郑板桥等。特别是当亲属犯罪时，不徇私情，能严格按照国法惩处。春秋时，秦国官吏腹䷒，他的儿子杀了人，按照法律规定，杀人应偿命，秦惠王见腹䷒没有第二个儿子，就当许多大臣的面，免去他儿子的死罪。腹䷒听后对秦惠王说：“国家制定的法律，人人都应当遵守，杀人要偿命，才能警戒民众不要杀人，我们不能只顾私情，不惩办我儿子的罪，请大王还是按照法律，把我儿子处死。”其他大臣劝他收回自己的意见，他坚决要求执行，秦惠王只得下令处死腹䷒的儿子。杀掉儿子对于家庭来说确实是悲痛的事情，谁不希望合家欢乐，美满幸福，况且皇上已经准允赦免儿子的罪行，但他仍要从国家利益出发，严格执行国法，是可尊可敬的。

在国难当头时，以国家利益为重，先国家而后家庭，古代社会中许多先烈都做到这一点，他们以家庭利益服从国家利益，洒

热血，抛头颅，保卫国家，有的壮烈牺牲，有的被俘而不投降，保持节操。毛泽东针对个人与国家的关系说：“毒蛇螫手，壮士断腕，非不爱腕，非去腕不足以全一身也。彼仁人者，以天下万世为身，而以一身一家为腕，惟其爱天下万世之诚也，是以不敢爱其家。身家虽死，天下万世图生，仁人之心安矣。”国家的利益为“身”，个人、家庭的利益为“腕”，当二者不能兼顾时，断家庭利益这个“腕”，以保全国家这个“身”，顾全大局。这样，虽然牺牲了个人、家庭利益，却维护了国家利益。

明末少年英雄夏完淳，受其父夏允彝、老师张溥、陈子龙等人的影响，年仅十五岁就投身到抗清复明的斗争中去。几次起事，均遭失败，其父夏允彝投水殉国，老师陈子龙被俘后壮烈牺牲。挫折和失败，并没有动摇夏完淳的决心，他仍然继续从事反清活动。1642年7月被俘，关押在南京狱中，汉奸洪承畴加以诱降，夏完淳痛骂洪的无耻，终因不肯投降而被处以死刑。在牢中，他想到家中的母亲、妻子，眷恋自己的故乡。在给他母亲的一封信中，讲到他在国家危亡的关头，不得不舍弃家人，为祖国的利益而奋斗的决心，同时也表达了他对家人的深切怀念，《狱中上母书》中是这样说的：

不孝完淳今日死矣！以身殉父，不得以身报母矣！
……致慈君托迹于空门，生母寄生于别姓，一门漂泊，生不得相依，死不得相问。淳今日又溘然先从九京，不孝之罪，上通于天。呜呼！双慈在堂，下有妹女，门祚衰薄，终鲜兄弟。淳一死不足惜，哀哀八口，何以为生？”

……

语无伦次，将死言善。痛哉！痛哉！痛哉！人生孰无死？贵得死所耳！父得为忠臣，子得为孝子，含笑归太虚，了我分内事……

夏元淳为了国家，舍弃了充满天伦之乐的家庭，勇敢地迈向

了崇高的永恒的死亡，以自己短暂的十七岁超越了他的前辈，超越了生命。到了近代有舍家为国的林觉民，他在参加广州起义前想到自己的家庭，在给父亲的信中说：“不孝儿觉民叩禀父亲大人：儿死矣，惟累大人吃苦，弟妹缺衣缺食耳，然有大补于全国同胞也。大罪乞恕之。”表现了他对祖国对人民的热爱之情，为了祖国的独立和人民的幸福，他甘愿抛弃家庭利益，杀身成仁，他的可歌可泣的壮烈行为值得后世之人缅怀与敬佩，也给我们处理家庭和国家的关系时做出楷模。

现代社会里，社会利益和国家利益是人民的共同利益所在，家庭本位的观念已经消除，我们应当实行“先国家后家庭”的原则，无论是国家危难时，或是在政通人和时，都应做到“大公无私”。但是，我们不能把“舍家为国”泛化，它有先决条件，只有当国家利益和个人、家庭利益发生冲突时，才能提倡，如果不论什么条件都要人们“舍家为国”，就把国家利益和家庭利益对立、割裂开来，完全抹煞了个人、家庭利益的正当性。如果国家利益不包括人民的家庭利益，不为人民群众谋福利，这样的国家就变质了，人们“舍家为国”就没有意义，之所以要“舍家为国”、“先国家后家庭”，是因为国家利益是千千万万家庭利益的根本保证。



为父治家 严慈有度

《水浒传》第七至十二回着重描写了林冲被逼上梁山的经过，他落草的原因在于高俅纵子行恶。高俅的儿子高衙内凭借父亲的势力，在京城纠集一帮无赖小人胡作非为，一次庙会上偶然碰见林冲的妻子，便想调戏霸占，两次都未得逞。高俅为袒护儿子恶行，便设计陷害林冲，以买刀为名将林冲诱至军机重地“白虎节堂”，遂诬陷林冲私闯禁地，持刀行刺，将他逮捕，为了纵容儿子的淫欲而陷害忠良，助纣为虐。儿子犯错误，父亲不批评儿子，反而在背后支持，其行为令人唾骂。常说“有其父必有其子”，“老子英雄儿好汉，老子无能儿混蛋，”可见在家庭中，父亲对子女的影响很大，父亲的言行、作风及处世态度对子女的言行及后天发展会起到一定的作用。像奸臣高俅教育出来的儿子是个泼皮无赖，因此，当个好父亲，管理好家庭，让自己的子女长大后品行端正，为人正直，且能为国家作出贡献，父亲的责任十分重大。

传统家庭中，父亲为一家之长，掌握着财产所有权、管理权，家内成员必须服从父亲的命令，不得反抗。古代社会里，国家维护父亲在家中的权威性，子女、妻子不能私自占有财产，也不能私藏财物，司马光的《家范·子》中说：“子妇无私货，无私

畜，无私器，不敢私假，不敢私与。”父亲掌握着生产资料，子女不许要求分家，不准有个人财产，在家庭中处于从属地位，国家在经济上稳固了父亲的地位。

“三纲五常”是传统社会的伦理规范，三纲中“父为子纲”，“夫为妻纲”是家庭中的伦理，父子、夫妻、兄弟三种关系中以父子关系为核心，这与现代家庭中以夫妻关系为核心刚好相反。传统社会中强调家庭种的繁衍职能，并把繁衍的统系置于繁衍的形式之上，即婚姻制度、亲属制度从属于生育制度，这是因为夫妻关系是建立在社会基础上，父子关系建立在血缘关系的基础上。在家庭的发展中，婚姻关系是静止的，父子关系可以传递，父子是家庭发展的轴心，是家庭生活的核心，所以古代社会特别重视父子关系，用伦常道德维护父亲的权威，即“父为子纲”，要求子女孝敬父亲、服从父亲，子女不听从父亲的命令，不尊敬父亲，将会受到法律的惩罚，《唐律·斗讼》规定：“骂祖父母、父母者绞。”骂人一般不算犯法，而骂父亲则处于绞刑，谋杀父亲法律更难以容忍。“父为子纲”维持了家庭生产和生活的稳定性，社会观念的强调和思想家的论证与宣传，使“父为子纲”成为人们头脑中根深蒂固的观念，父亲的权威性无形中在日常生活里体现出来。

另外，父亲与子女间在生理上的联系也决定了父亲的权威性。《孝经》中说：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”《礼记》中也指出：“身也者，父母之遗体也，父母全而生之，子全而归之”，子女由父母抚养成人，从出生到成为正式社会成员，子女在生活、生理上完全依赖于父母，这种状况养成了子女对父母服从的习惯。

总之，社会的强制规定，法律和伦理的保障，子女生理和心理上的依赖巩固了父亲的权威。古代家庭里，父亲对子女的权威是一种不平等关系，现代民主、平等的思想引入家庭后，父亲的

权威已经减弱，但是家庭作为社会组织，不能没有运行机制，父亲权威的存在有利于家庭的运行与管理。

从古到今，家长在家庭管理中的主要职责为组织生产、协调内部成员关系、教育子女三个方面，虽有封建礼教的糟粕，但不乏有精华在焉，对于今天的家长，特别是男性家长有一定的借鉴作用。父亲为一家之长，对于家庭内部情况比较熟悉，劳动力状况、劳动工具以及每季节应种的粮食在他心中有数。家长在安排生产时，因人、因地、因物治宜，使家庭成员之间形成合理的生产关系，做到人尽其能，物尽其用。

传统农业生产主要靠人力，人力中的各种类型便于分工和协作，男的耕地，女的纺织，老人在家中干一些杂活，小孩也可放牛或采集瓜果等。家长根据各人的生产技能，利用家庭成员之间的关系使家庭的生产协作配合默契，取得较好的收成。有一句谚语说：“父子同心，黄土变金”，反映出家庭内生产协作的重要性。现代家庭中，父亲大部分担任家长，随着科技的发展，农业生产方式多样化，更需要家长合理安排生产。在农作物种类方面，既种粮食作物，又播种经济作物；人员的分配上可以安排一部分从事农业生产，另一部分搞副业。由于农业生产周期性强，安排不合理会影响一年的收成，家长在安排生产时，可以征求子女的意见，采取最佳策略，提高劳动生产率。

家庭里，父亲与子女的关系表现为父亲教育子女，父亲与子女的冲突，子女孝敬父亲等。这里只从父亲这一角色入手，谈及为人父的几个方面。

（一）父亲的作风

父亲和子女生活在一起，父亲的饮食起居习惯，为人处世态度，子女们会看在眼里，记在心里，由于父亲的权威性，子女会学习父亲的言行，并且认为是正确的，即使是不良行为子女也会

沾染上。父亲生活奢华，子女跟着享用，在他们的心中不会形成节俭观念，奢靡之风可能甚于父亲。司马光一贯生活俭朴，多次训诫儿子以俭朴为先，他在《给子康书》中说：我家本来是很贫穷的，世代代继承清白的家风，我性情生来就不喜欢华丽奢侈，当我还是小孩时，长辈给我金银首饰或者华美的衣服，就感到害羞把它们丢掉。……我一生中，衣服只要能御寒、食物只要能饱腹就行了。

父亲在子女面前要注意自己的言行，作父亲应有父亲的尊严，以长辈的身份要求自己，作子女的典范，父亲品行不端正，要求子女有善行良德是比较困难的。《袁氏世范》中记载：“为父者曰：‘吾今日为人父，盖前日尝为人子矣。凡吾前日事亲之道，每事尽善，则为子者得于见闻，不待教诏而知效。倘吾前日事亲之道，有所未善，将以其责子，得不有愧于心？’”所以父亲若能反思自己的行为，时时注意对子女的影响，既教育了子女，又匡正自己的行为，父亲在子女面前没有父亲的威严，子女不服父亲，当子女有不良行为时，父亲的教育不能发挥有效作用，其后果像古人所说的“上梁不正下梁歪”。

（二）重视培养子女的生活技能

传统家庭里重视对子女的教育，子女的生命是父亲生命的延续。父亲花费毕生的精力培养子女，让子女按照自己的安排来生活，以实现自己的追求。父亲对子女最大的希望是读书中举，立身扬名，“万般皆下品，惟有读书高”，“十年寒窗无人问，一举成名天下知”，这些话用来训诫子女努力读书，明末顾宪成说：“凡为父兄者，莫不爱其子弟，凡爱其子弟的，莫不厚其读书进取”，可见古代社会，家长把读书作为子女的最佳选择。

子女读书中举，每个家长都向往这一天到来，并非所有的人都具备读书的才能，家长要根据子女的才能着重培养，有读书的天资就劝

其读书,没有天资,教给他们生活的技能。《唐翼修·人生必读书》指出:“功名富贵固自读书中来,然其中有数,非人力所能为,苟人才可为,将尽人皆贵显矣。……至于不能读书者,安心理生,顾管家事,能邦给束修薪水之资,使读书者,得以专心向学,成就一才德迈众之人,则合族有光,即便是学问,何必登科及第,然后才谓出人头地也?”儿女的才分有限,根本不是读书的人,为父者不可强求,在子女还没有劳动能力时,供他们读书,让他们懂得做人的道理,从书本中学习一些生活技能就行了。陆游在《放翁家训》中认为:“子孙才分有限,无如之何,然不可不使读书,贫则教训童稚,以给衣食,但书种不绝足矣,若能布衣草履,从事农圃,足迹不至城市,弥是佳事,……仕宦不过常,不仕则农,无可憾也,但切不可迫于衣食,为市井小人事耳。”

(三) 留遗产重德轻财

父亲为了子女过上幸福的生活,努力置办家业,有钱多买地、盖房、积攒财富。他去世后,留给子女一大批遗产,让子女少受苦,这种做法人人都可理解,然而,“授之以鱼,不如授之以渔”,最重要的是留给子女生活的技能和为人处世之道,而不是如何享受父辈留下的财富,宋代倪思在《倪文节公经锄堂杂志》中提出应该传给子女的八项财产,他说:

君子岂不为子孙计!然其为子孙计,则有道矣:种德,一也;家传清白,二也;使之从学而知义,三也;授以资身之术,如才高者,命之习举业,取科第,才卑者,命之以经营生理,四也;家法整齐,上下和睦,五也;为择良师友,六也;为娶淑妇,七也;常存俭风,八也。如此八者,岂非为子孙计乎?循理而图之,以有余而遗之,则君子之为子孙计,岂不久利,而父子两得哉?”

这八项遗产,强调父亲在世时应为子孙成长创造各种条件,如交