

齊家之道

目錄

。識依不智依、四 。語依不義依、三 。經義了不依不 經義了依、二 。人依不法依，一 ：法依四



四〇〇	志要高 意要遠	吉光
三九八	家教	治煩
三九七	不妄語	治煩
三九五	年少才銳	治煩
三九四	父親的叮嚀	吉光
三九三	教兒詩	吉光
三九二	居家七病	治煩
三九一	忍與讓	治煩
三九〇	青春正好力詩書	治煩
三八九	熟讀百篇杜甫詩	吉光
三八八	家長	治煩
三八七	睡得甜美	治煩
三八六	克服貪念	治煩
三八五	居家氣象	治煩
三八四	給孫子的忠告	湯瑪斯·傑弗遜
三八三	人師難逢	順成
三八二	友誼	治煩
三八一	友情	治煩

友情

治煩

「吳廷舉平生篤友誼，遊太學，與羅玘交厚。玘病痢，從者亦死。吳為煮粥餉之，負之登廁，一晝夜十數次，不為勞。玘語人曰：『某四十年前，生我者父母，四十年後生我者吳公也。』後同登進士。」——《人譜》

明代吳廷舉性情篤厚，尤其重視朋友情誼。在京師的太學，與羅玘結識，二人交情相當好。有一次羅玘染了痢疾，他的隨從也因痢疾而死了，吳廷舉見他身旁無人照料，於是親自照顧他。患痢疾的人因腸胃感染，常要上廁所，有時一天上十幾次，導致水分流失而虛脫，吳廷舉不厭其煩，背著羅玘進進出出，並為他熬藥、煮粥，不覺疲累。

羅玘病好之後，常向人說：「四十歲以前的身命是父母所賜，四十歲以後的身命則是吳公給的」。後來兩人一同登上進士科舉。



齊家之道

友誼

■ 洽煩

「蘇子瞻，嬉笑怒罵皆成文章，生平頗好談諧。范祖禹每戒之，子瞻後與人譔，必囑曰：『勿令范十三知之。』士大夫倉卒間，不能自捫其舌，賴有畏友，亦可補救於萬一也。」——《人譜》

蘇東坡平時與人談笑、遊樂或是發怒、責罵人，總能成爲他寫文章的素材。他爲人幽默風趣，友人范祖禹常勸他，言行舉止要莊重，合乎禮節。往後，每當蘇東坡忍不住與人玩笑一番之後，常會囑咐對方，千萬不可讓范祖禹知道。

士大夫相互來往，偶而會不拘禮節，忍不住說了些玩笑話。這時，如有一位正直的朋友在身邊，給我們勸諫，可以避免言行失禮。

人師難逢

■ 順成

「東漢魏昭者，陳國童子也。見郭林宗，以為經師易遇，人師難逢，因請侍左右，供給洒掃。林宗許之。林宗嘗有疾，命昭作粥，粥成進食，林宗呵之曰：『為長者作粥，不加以敬使，不可食。』以杯擲地。昭更為粥復進，又呵之，如是者三，昭容色無變，林宗曰：『吾始見子之面，今而知子之心矣。』深善之。」——《人譜》

東漢時代的魏昭，是陳國的童子。少年時候，遇見了郭林宗，他認為教授經典的老師容易遇到，但能為人師表的老師卻難覓，因此請求侍候左右，供老師差遣，做些打掃工作。郭林宗答應了。

一回，郭林宗生病，命令魏昭作粥給他吃，粥煮好呈上時，郭林宗卻呵責說：「為長輩煮粥，而不用心恭敬做，這沒法子吃得下！」便把杯子丟到地上。魏昭就又再煮了一次，又被呵責，這樣來回三次，魏昭的臉色始終如一。郭林宗就說：「我一開始只見到你的表面，從今天開始知道了你的心了啊！」深深地嘉許了魏昭。

給孫子的忠告

■湯瑪斯·傑弗遜

湯瑪斯·傑弗遜是美國第三任總統，在他給孫子的忠告，他提到了以下幾點生活的原則：

- 1、今天能做的事情絕對不要推到明天。
- 2、自己能做的事情絕對不要麻煩別人。
- 3、絕不要花還沒有到手的錢。
- 4、絕對不要驕傲，那比饑餓和寒冷更有害。
- 5、不要做勉強的事情，只有心甘情願才能把事情做好。
- 6、對於不可能發生的事情不要庸人自擾。
- 7、凡事要講究方式方法。
- 8、當你氣惱時，先數至十再說話，如果還是氣惱，那就數到

一百。

居家氣象

■ 洽 頌

「仁者以恩勝其流也，知和而和；義者以嚴勝其流也，疏而寡恩。故聖人之居家也，仁以主之，義以輔之；洽其太和之情，但不潰其防斯已矣。」——明·呂坤《呻吟語》

仁風濃厚的家庭，父執輩神情和悅，晚輩言語和順。夫妻之間態度溫和，相互尊重。兄弟互相關心禮讓，甚至僕傭也是一副歡喜的樣子，整個家裡充滿了溫馨祥和。

講求正義的家庭，長輩們神情嚴肅，晚輩自然現出敬畏的態度。夫妻之間態度冷峻，言辭嚴厲。兄弟之間的言行則是小心翼翼，僕傭們畢恭畢敬，不敢言笑。整個家庭呈現嚴肅靜穆的氣氛。

仁厚的人因為太重恩情，容易流於只知和氣而不知節制。正義感很重的人則太過於嚴謹，骨肉之間往往流於疏離，而缺乏情誼。

所以聖人居家的態度，以仁厚為主，再配合正義，讓家人的情感融洽平和，又不致於敗壞禮義。

克服貪念

治煩

「大抵人情慕其所無，厭其所有，但念：此物若我有之，竟亦何用？使人歆艷，于我何補？如是思之，貪求自息。若夫天性淡然，或學問已到者，固無待此也。」

——南宋·陸游《放翁家訓》

一般常情，見到別人有新奇好玩的東西，就會心動，這也是一種貪欲的毛病。常人多是喜歡沒有的，而討厭既有的，只要想一想：得到這些東西，對自己究竟有何用處？是要讓別人羨慕，那對自己又有什麼幫助？一旦想通了，就不會再去貪求，貪念自然止息。

若天生淡泊，或道德學問深厚的人，不必如此思慮，就能不動心了。

睡得甜美

洽煩

汝為吉州吏，但飲吉州水；

一錢亦分明，誰能肆讒毀？

聚俸嫁阿惜，擇士教元禮。

我食自可營，勿用念甘旨。

衣穿聽露肘，履破從見指。

出門雖被嘲，歸舍卻睡美。

——南宋·陸游〈送子龍赴吉州掾〉

子龍（陸游次子）！你到吉州上任，只飲吉州水，每一錢都要公私分明，這樣誰能詆毀你？俸錢存起來，好給你的長女阿惜辦嫁，給你的長子元禮選個好老師。我每天的飯食自己能辦妥，不必想著要給我弄營養美食。衣鞋穿破了，露出手肘腳指，雖然出門被人嘲笑，回家卻能睡得甜美入夢啊！



齊家之道

家長

■ 洽 煩

「為家長者，當以至誠待下，一言不可妄發，一行不可妄為，庶合古人以身教之之意。臨事之際，毋察察而明，毋昧昧而昏。更須以量容人，常視一家如一人可也。」

——明·鄭太和《義門鄭氏家儀》

身為一家之長者，應當以誠心對待家人晚輩，絕不能隨興說話，也不可隨性妄動，凡事都應該合乎身教的傳統禮節。

主持家事，只要掌握住大方向就可以了，對於枝微細節則不必過於詳察。但是辦理事務時，則必須有條理有次序，不可輕忽混亂。更要常保一顆寬容的心，把每一位家人看成一個人，一視同仁，平等相待。

熟讀百篇杜甫詩

■ 吉光

「杜詩合把做古書讀。小才子弟揀取百篇，令熟讀，性情自然誠慤，氣志自然敦厚，胸襟自然闊綽，精神自然鼓舞。讀杜詩不顯是學作詩。」

——《杜詩心解·讀杜提綱》

浦起龍，清康熙年間無錫人。因屢試不中，困頓三十餘年，靠在鄉坐館教書維生。因此潛心研究杜甫詩作，積十多年研究成果，寫成《讀杜心解》。雍正八年中進士，後赴昆明任五華書院山長，門下學生有王昶、錢大昕等經史學家。

他認為——杜甫詩應視為經典古書，選一百首給孩子熟讀復誦。如此，長大後的性情自然誠實忠厚，志氣自然溫柔敦厚，胸襟自然寬闊不狹窄，精神自然受到鼓舞向善，所以讀杜甫詩不只是學作詩而已。



齊家之道

青春正好力詩書

■ 洽 煩

京今年十七時，青春正好力書詩；

兒童氣象都無異，問學熏陶始見奇；

道大必先行孝悌，業荒須切戒游嬉；

老來善惡由今日，汝父之言汝細思。

——明·薛瑄《薛文清集》

京兒！你今年已滿十七歲了，大好青春，正是用功學習詩書的時機。兒童時期，每個人的舉止氣度大致相同，但是一個人接受詩書熏陶，有學問基礎以後，便有令人稱奇之處。

不管那種大學問大道理，首先必須從孝悌做起，不可因與同儕朋友嬉戲而荒廢了學業。年老以後的善惡毀譽，都是現在年少時造成的。為父的這番叮嚀，你要好好思量。



齊家之道

忍與讓

■ 治煩

「何謂齊家，不爭田地，不占山林，不尚爭鬥，不肆強梁，不敗鄉里，不陵宗族，不擾官府，不尚奢侈。弟讓其兄，侄讓其叔，婦敬其夫，奴恭其主。只要認得一忍字、一讓字，便齊得家也。其要在子弟讀書與禮讓。」

——羅倫〈誠族人書〉

所謂齊家，就是不因田產而起爭執，也不要私自侵占公有山林，不崇尚勇武鬥力，不可放任無理，不敗壞鄉里的風俗，更不能欺凌弱小族親，不仗家勢而擾亂官府，戒除豪奢的風氣。

在家裡，子弟要禮讓兄長，對叔伯要尊敬。婦人家應守婦道，敬重夫。家僕應恭順主人。確實做到忍、讓二字，家庭便能整齊和諧。

最重要的是必須教導子弟們讀聖賢書，懂得禮讓。



居家七病

治煩

梭山先生云：「居家之病有七：曰笑，曰遊，曰飲食，曰土木，曰爭訟，曰玩好，曰惰慢，有一於此，皆能破家。」

其次貧薄而務周旋，豐餘而尚鄙吝。事雖不同，其終之害或無以異，但在遲速之間。

——《陸象山全集·居家剗用》

南宋陸九韶認為一般人居家生活，常犯的毛病有七項。如堆起笑容巴結人家、貪玩好遊、享受珍饈美食，或是建豪宅、造庭園，或是與人爭訟較勁，或是收藏古董藝品；或是終日懶惰散慢，無所事事。這七項事情，沈迷其中一項，都足以造成家道敗落。

另有二樁事也須警惕。家中經濟並不寬裕，卻好於攀附權貴，耗費交際。或是富裕之家，卻吝於布施濟助。這二樁事雖然不相同，最終都會帶來禍害，只是時間早晚而已。

教兒詩

■ 吉光

清代鄭板橋在家書裡，要兒子熟讀四首五言絕句。這四首絕句，順口好讀，且讀且唱。趁著夜晚月光下，坐在門檻上，唱給母親、叔叔、嬸娘聽。唱得好，就給果子吃。

「二月賣新絲，五月糶新穀；醫得眼前瘡，剜卻心頭肉。」

「耘苗日正午，汗滴禾下土；誰知盤中餐，粒粒皆辛苦。」

「昨日入城市，歸來淚滿巾；遍身羅綺者，不是養蠶人。」

「九九八十一，窮漢受罪畢；才得放腳眠，蚊蟲跳蚤出。」

孩子牢記這四首詩，自能啓發幼小心靈，憐憫農夫、桑婦、窮漢的辛酸，養得一顆愛人惜物的仁心。

齊家之道

父親的叮嚀

■ 吉光

乾隆進士鄭板橋，一生骨氣，兩袖清風。女兒出嫁，無錢辦嫁妝，以一幅〈蘭竹圖〉代替，並親題一詩：

官罷囊空兩袖寒，聊憑賣畫佐朝餐；

最慚吳隱奩錢薄，贈爾春風幾筆蘭。

吳隱是晉朝廣州刺史吳隱之，《晉書·良吏傳》說，吳隱之為官清正，嫁女兒時，叫婢女牽犬去賣，當作嫁妝。

清代林則徐，他父親曾留給他一幅聯：

粗衣淡飯好些茶，這個福老夫享了；

齊家治國平天下，此等事兒曹任之。

這副聯使林則徐終身受用，一生誓以「苟利國家生死以，豈因禍福避趨之」為志，行跡所至，百姓無不蒙受福澤。

林則徐也給子女留了一副聯：

子孫若如我，留錢做什麼？賢而不財，則損其志；

子孫不如我，留錢做什麼？愚而多財，益增其過。



齊家之道

年少才銳

治煩

「後生才銳者最易壞，若有之，父兄當以為憂，不可以為喜也。切須常加簡束，令熟讀經、子。訓以寬厚恭謹，勿令與浮薄者游處。如此十許年，志趣自成。不然，其可慮之事蓋非一端。吾此言，後人藥石也，各須謹之，毋貽後悔。」

——《放翁家訓》

年少才華凸出者，最容易壞人品行。晚輩子弟當中如有這樣的人才，身為父兄的人要引以為憂，不可沾沾自喜。必須嚴加檢點約束，要他熟誦孔學經典，並閱讀諸子百家典籍。教誨他待人要厚道，心存寬容，言行必須恭敬謹慎，避免與不遵禮法、言行輕慢的人交遊往來。如此實行，十餘年後，子弟自然養成遠大的志向與正當的興趣。否則，未來令人憂慮的事情必然繁多。

這些話是我給後輩子弟的鍼砭之語，每個人都要確實謹慎遵守，避免將來有所貽害而後悔莫及。

不妄語

治煩

「劉公待制器之嘗為本中言：『少時就洛中，師事司馬公，從之者二年。臨別，問公所以為學之道？公曰：『本於至誠。』器之因效顏子之問孔子，曰：『請問其目。』公曰：『從不妄語始。』器之自此專守此言，不敢失墜。』——宋·呂本中《童蒙訓》」

北宋名臣劉器之，官居「待制」，擔任皇帝侍從顧問，他說：

年少時，曾經前往洛陽，拜司馬溫公（光）為師，追隨學習了二年。後來向老師辭行時，請老師訓示為學之道，司馬溫公說：「為學要以至誠心為本。」

我再仿效顏淵問仁於孔子，向老師請問實行的要領為何。溫公說：「要從『不妄語』做起。」自此之後，我就謹守這不妄語，至今不敢懈怠輕忽。

齊家之道



家教

治煩

「滎陽公（呂希哲）張夫人，張之之女也，自少每事有法，亦魯簡肅公外孫也。張公性嚴毅不屈，全類簡肅，簡肅深愛之，家事一委張公。夫人，張公幼女，最鍾愛，然居常至微細事，教之必有法度，如飲食之類，飯羹許更益，魚肉不更進也。時張公已為待制、河北都轉運使矣。」

及夫人嫁呂氏，夫人之母，申國夫人姊也。一日來視女，見舍後有鍋蓋之類，大不樂。謂申國夫人曰：「豈可使小兒輩私作飲食，壞家法耶？」其嚴如此。

——宋·呂本中《童蒙訓》

呂希哲，曾任宋哲宗侍讀，為皇帝授課，他娶了待制（皇帝侍從顧問）張之的幼女。呂夫人，自小最受疼愛。但是家事禮節種種法度，父母都仔細教導，連三餐飲食也有節制。例如用餐時，飯、湯可以多吃，魚肉則不許多食。當時張之已任河北轉運使，掌管一方運輸財務，飲食仍一如往常，絲毫不浪費。

夫人嫁入呂希哲家後，某日，母親前來探視，看到房間後方有烹煮鍋具，頓時皺眉不悅。回家後，向夫人的姨媽說：「年輕人私自烹煮飲食，太不像樣，這不是壞了一家之法嗎？」

志要高 意要遠

■ 吉光

諸葛亮在〈誠外甥〉中說：「夫志當存高遠，慕先賢，絕情欲，棄凝滯。使庶幾之志，揭然有所存，惻然有所感。忍屈伸，去細碎，廣咨問，除嫌吝。雖有淹留，何損于美趣？何患于不濟？若志不強毅，意不慷慨，徒碌碌滯于俗，默默束于情，永竄伏于凡庸，不免于下流矣！」

一個人，當有高尚遠大的志向，仰慕先賢，戒絕情欲，拋棄停滯不前的因素。使先賢的志向，在自己身上有顯著的存留，在內心深處引起震撼。要能屈能伸，丟棄瑣碎，廣泛的向人請教，不要猜疑吝嗇。

這樣即使受到挫折不順遂，也不會損傷自己的美好志趣，又何必擔心達不到目的？倘若志向不剛強堅毅，意氣不慷慨激昂，只是忙忙碌碌沉溺於流俗，默默的被情欲束縛，勢必永遠淪入凡夫俗子的行列，甚至免不了成爲庸俗的下流之輩。