

# 常礼之居住

- 第一节、居义
- 第二节、居仪
- 第三节、居器

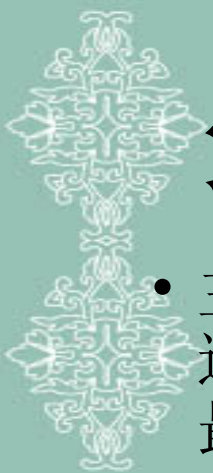
- 居住就是主体在住宅这样一个安全可靠的私密空间中休养生息。
- 上古穴居而野处，后世圣人易之以宫室，上栋下宇，以待风雨。（《周易·系辞下》）
- 凡人所居，无不在宅……故宅者人之本，人者以宅为家。（《黄帝宅经》）
- 日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得。（《庄子·让王》）
- 昼动而夜息，天之道也。（《尸子》佚文）
- 阳气尽阴气盛则目瞑，阴气尽而阳气盛则寤矣。（《黄帝内经·灵枢·口问篇》）



贵州中洞——亚洲最后的穴居部落



元刘贯道《（阮咸）消夏图》



## 第一节、居义

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

- 主体通过饮食与“地气”沟通，以补充能量而养精。通过呼吸与“天气”沟通，以补充信息而养气。通过居住活动而与生命沟通，以放空我执而养神。最后通过行为来践行本体所赋予的使命。
- 主体生存身份有三次转变：幼年依从父母——中年独立成家——晚年依赖子女。以“中年”为例，大致来说应该有约三分之一用于工作，三分之一用于睡眠，还有三分之一可以自由安排。按自由安排的时间处于居住的核心对境睡眠和行为的核​​心对境工作之间，依阴阳昼夜的自然对境区隔，则“自由安排”的时间似可各取其半，分别视为睡眠与工作的前期准备和结束延伸。所以居住的礼义正是针对在这些时间里主体对境自我时所给出的“终极关怀”。
- 《荀子·天论》：  
天行有常，不为尧存，不为桀亡。应之以治则吉，应之以乱则凶。强本而节用，则天不能贫；养备而动时，则天不能病；修道而不贰，则天不能祸。……故明于天人之分，则可谓至人矣。





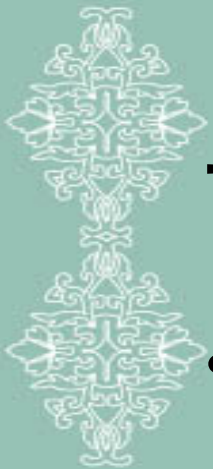


## • 一、主体护生

- 《礼记·乐记》云：  
著不息者，天也；著不动者，地也。一动一静者，天地之间也，故圣人曰礼乐云。
- 《黄帝内经·素问·宣明五气》：  
五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。
- 周敦颐《通书》：  
一动一静，互为其根，命之所以流行而不已也。
- 清朱柏庐《治家格言》：  
黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁；既昏便息，关锁门户，必亲自检点。



印度苦行僧阿马尔·可杰，自 1973 年起举右臂不动



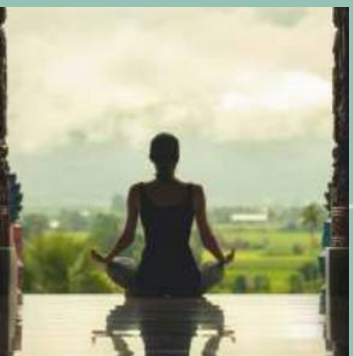
## 二、自体调适

- 与谋生的对境调适相对，居住调适的对境是内向的，即对主体内在精气神的调适。这一调适除了被动的睡眠外，还有睡眠前后“自由安排的时间”里主动的调适策略。
- 《黄帝内经 · 灵枢 · 本神篇》：  
故智者之养生也，必顺四时而**适寒暑**，和喜怒而**安居处**，节阴阳而**调刚柔**，如是则僻邪不至，长生久视。

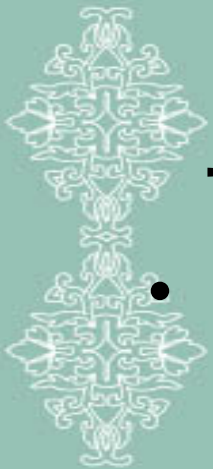




- **养精二法**：饮食以补充能量，不动以减少能耗。
- **养气二法**：以“可欲”为外养，以气功为内养。  
《孟子 · 尽心下》：可欲之谓善。【眼耳鼻舌身意之所需谓欲】  
1975 年出土马王堆杖首《行气铭》：行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天，天其春在上，地其春在下。顺则生，逆则死。
- **养神二法**：以睡眠为外养，以静修为内养。  
《庄子 · 齐物论》：其寐也魂交，其觉也形开，与接为构，日以心斗。  
《庄子 · 大宗师》坐忘说：忘仁义、忘礼乐、忘肢体聪明。



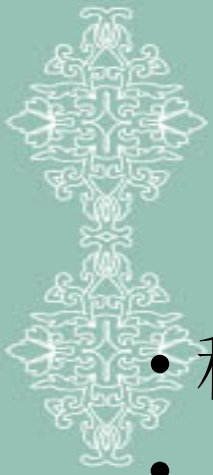




### 三、心性认同

- 《千金翼方 · 养性》：  
人性非合道者，焉能无闷。闷则何以遣之，还须蓄数百卷书。  
《易》《老》《庄子》等，闷来阅之，殊胜闷坐。”
- 张潮《幽梦影》：  
春听鸟声；夏听蝉声；秋听虫声；冬听雪声；白昼听棋声；  
月下听箫声；山中听松风声；水际听唉乃声；方不虚此生耳。”





- 程子：“昔受学于周茂叔，每令寻仲尼颜子乐处，所乐何事？”
- 《论语 · 雍也》：  
贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人也不堪其忧，回也不改其乐。贤哉，回也。
- 《论语 · 述而》子曰：  
饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。







- 马斯洛《人性能达的境界》（页 269）：

这是一种特殊的现象学状态，表明人能以某种方式领悟整个宇宙或至少是宇宙的统一和整合，理解宇宙中的一切事物，包括人的自我（self），他于是觉得似乎自己有权归属于宇宙，成为宇宙大家庭中的一员而不是一个孤儿，进入宇宙之内，而不是在外面向内看，他觉得自己很渺小，因为宇宙广阔无垠，同时又觉得自己是一个重要的存在，因为他有绝对的权力在宇宙中占有一席之地，他是宇宙的一部分，而不是一个陌生的来客或一个入侵者。在这里，有非常强烈的归属感，而不是放逐感，隔离感，孤独感，不是受到排斥，没有根柢，无家可归，在这样的领悟之后，人能明显感受永远有这种归属感，觉得有了一席之地，有权住在那里，等等。



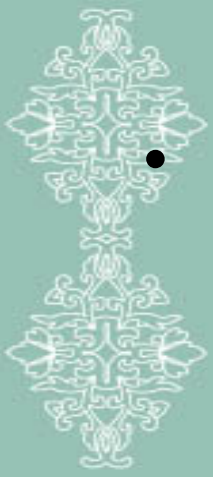


## 第二节、居仪

### • 一、闕前准备

- 睡前休闲：**闲居做什么？** 善待居器、卫生、整洁、审美
- 《礼记 · 玉藻》：日五盥，沐稷而醑粱，……将适公所，宿斋戒，居外寝，沐浴。
- 《论语 · 乡党》：居不容 / 客。
- 《论语 · 述而》：子之燕居，申申如也，夭夭如也。
- 《礼记 · 玉藻》：燕居告温温。
- 《荀子 · 修身》：食饮、衣服、居处、动静，由礼则和节，不由礼则触陷生疾；容貌、态度、进退、趋行，由礼则雅，不由礼则夷固僻违，庸众而野。



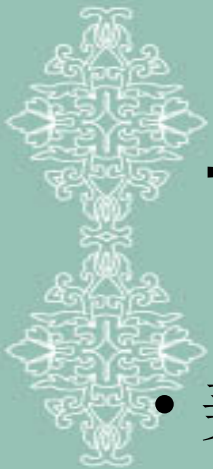


- 《相学秘籍》 51、从睡前行动看男人心理秘密
  - 睡前泡吧：心情起伏落差大，喜怒哀乐皆鲜明。有分裂性格。
  - 睡前爱看电视：爱面子又有点空虚。想象丰富。
  - 睡前爱吃宵夜：有颗脆弱而敏感的心。喜欢扮演“猎人”角色
  - 睡前做健身：企图心十分旺盛，对于自己的期望很高。
  - 睡前看书又听音乐：按部就班又内敛，心中有蓝图，会反省自己的优缺点。讲究品味。

- 《朱柏庐治家格言》：
  - 既昏便息，关锁门户，必亲自检点。
- 洗漱、寝具







## 二、阈限体证

- 美国神经学家马修·沃克《我们为什么要睡觉》（页 3-4）：

科学史上，睡眠一直是未解的重大生物谜题。各种科学上的高深解谜方法，如遗传学、分子生物学及强大的数位科技，都不能撬开睡眠的牢固地窖。包括推论出 DNA 双股螺旋结构的诺贝尔奖得主克里克、有名的古罗马教育家与修辞学家昆体良，甚至是佛洛伊德，许多严谨的心灵曾试图破解睡眠的神秘密码，但都没有成功。…

…目前为止我们检查过的所有物种都会睡觉。单就这事实便让我们知道，睡眠在地球上是和生命本身一起演化的，或至少该是生命诞生后不久就出现。更进一步来说，睡眠在整个演化史上持续存在，表示它必然有强大的好处，胜过那些看似明显的危险和不利之处。





- 第一阶段（或称第一期）：**入睡阶段**。从昏昏欲睡开始，逐渐入睡，不再保持觉醒状态。这时候，呼吸变慢，肌肉张力下降，身体轻度放松，此时属于初睡状态，睡眠者较易被外界声音或触动所唤醒。
- 第二阶段（或称第二期）：**浅睡阶段**，或称轻度睡眠阶段。本阶段睡眠属浅睡或轻度至中度睡眠状态，睡眠者已不易被唤醒，此时肌肉进一步放松，脑电图显示梭状睡眠波。
- 第三阶段（或称第三期）：**深睡阶段**，这时候睡眠者进入深度睡眠状态，肌张力消失，肌肉充分松弛，感觉功能进一步降低，更不易被唤醒。
- 第四阶段（或称第四期）：**延续深睡阶段**，本阶段是第三阶段的延伸，但不是每个睡眠者都能达到本阶段，也不是每个睡眠周期都可达到这一阶段。有的人睡眠不够深，就不能达到这一阶段，或只有很短时间的第三、第四阶段的睡眠。





•《礼记·玉藻》：

男子之居恒当户，寝恒东首。若有疾风、迅雷、甚雨，则必变，虽夜必兴，衣服冠而坐。

•《论语·乡党》：“寝不尸。”“寝不言。”

•《礼记·曲礼上》：寝毋伏。

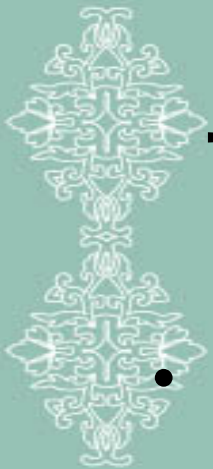
•《太清神鉴》卷六“论卧”：“卧者，体息之期也。欲得安而静，恬然不动者，福寿之人也。如狗之蟠者，上相。如龙曲者，贵人。睡而开口者，短命。梦中咬牙者，兵死。睡开眼者，恶死道路。睡中呓语者，贱中奴婢。仰形如尸者，贫苦短命。卧中气麓如吼者，愚浊易死。合面覆卧者，饿死。就床便困者，顽贱。爱侧睡者，吉庆寿多。展转者，性乱。少睡者，神清而贵。多睡者，神浊而贱。卧易觉者，聪敏。卧难醒者，愚顽。喘息不闻者，高寿。喘息润匀者，命长。气入多，寿。气少，短命。气出嘘嘘之声者，即死。睡卧轻摇，未常安席者，下相也。”

•朱熹《童蒙须知》：凡夜卧，必用枕。勿以寝衣覆首。

•卧如弓。







### 三、閼后延伸

- 《礼记·内则》：

男“鸡初鸣、咸盥漱、栉、緹、笄、总、拂髦、冠、綏纓、……著綦。”

女“鸡初鸣、咸盥漱、栉、緹、笄、总、……綦屨。”

童稚：“鸡初鸣、咸盥漱、栉、緹、拂髦、总角、衿纓，皆佩容臭。”

- 《战国策》触龙说赵太后时说：

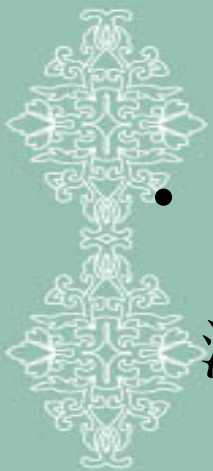
老臣今者殊不欲食，乃自强步，日三四里，少益耆食，和于身。

- 陆游《睡起》：睡起披衣弄素琴，房栊槐柳绿成阴。

- 《朱柏庐治家格言》

黎明即起，洒扫庭除，要内外整洁。





• 《千金翼方 · 养性》：

鸡鸣时起，就卧中导引，导引讫，栉漱即巾，巾后正坐，量时候寒温，吃点心、饭若粥等。若服药者，先饭食，服吃药酒。

消息讫，入静，烧香静念，不服气者亦可念诵，洗雪心源，息其烦虑。

良久，事讫即出，徐徐步庭院间散气，地湿即勿行。但屋下东西步，令气散。

……一物不得在意营之，平居不得嗔，不得大语、大叫、大用力、饮酒至醉，并为大忌。

四时气候和畅之日，量其时节寒温，出门行三里二里，及三百二百步为佳，量力行，但勿令气乏气喘而已。

……衣服但粗纁可御寒暑而已，第一勤洗浣，以香沾之，身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。



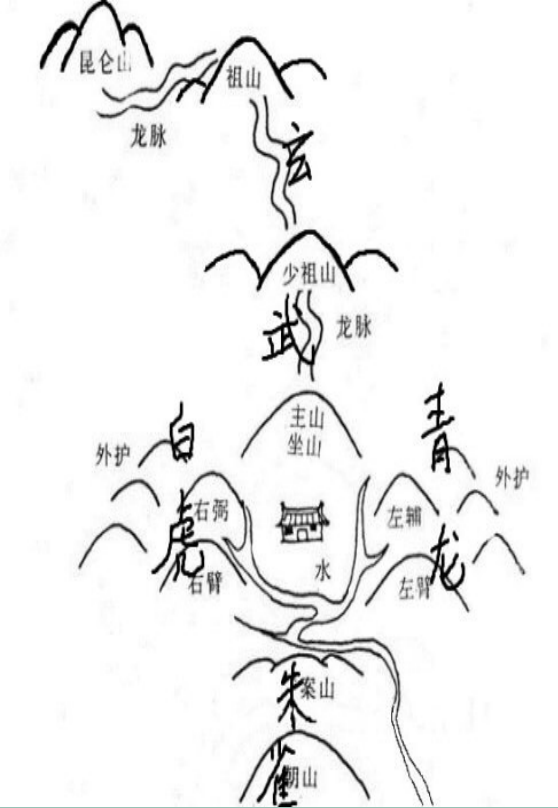


### 第三节、居器

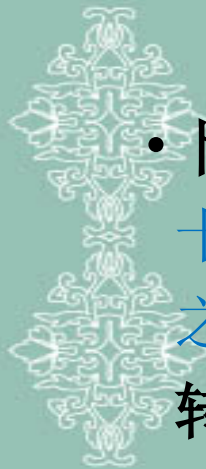
- 《释名 · 释宫室》：“宅，择也，择吉处而营之也。”
- 《后汉书 · 仲长统传》：  
使居有良田广宅，背山临水流，沟池环币，竹木周布，场圃筑前，果园树后。
- 《千金翼方》卷十四“择地第一”：“山林深远，固是佳境，独住则多阻；数人则喧杂。必在人野相近，心远地偏，背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美，如此得十亩平坦处便可构居。若有人功可至二十亩，更不得广。广则营为关心，或似产业，尤为烦也。若得左右映带岗阜形胜，最为上地，地势好，亦居者安，非他望也。”
- 理想的景观：背山面水、四象当位：  
左（东）有流水，谓之青龙；右有长道，谓之白虎；前有汙池，谓之朱雀；后有丘陵，谓之玄武。（《阳宅十书 · 论宅外形第一》）











• 卜宅之后，要先择日奠基，建成之后，要择日落成（今多剪彩），《地理新书》卷十五“葬后谢墓法”云：“凡葬，皆犯山川、土地神祇及諸禁忌，事畢爲祭謝之。”则建宅虽未言此，而其理实同）。从而使这个人为的产物获得自然的认可，转化成为自然的产物。

- 南北朝时期又载有上梁仪式，至宋时已广受社会各阶层的认同。
- 另外，据《礼记·曲礼下》所记，君子在建房时，要“宗庙为先，厩库为次，居室为后”。就是说，要先修建宗庙，然后修建牲畜圈及装器物的库房，最后再修建居室。重祖祢以表示自己的生命是源出有自，重牲器以表示祭祖有物，但从建房的角度说，先修库房似也有利于放置器物工具等，以免散失。
- 房屋建好后，人们多在周围栽种上一些经济树木（风水林），朱熹《诗集传》在解释《诗经·小雅·小弁》的“维桑与梓，必恭敬止”时说：“桑、梓二木，古者五亩之宅，树之墙下，以遗子孙给蚕食、具器用者也。”东汉以来一直以桑梓代指故乡。





- 屋室的主要功能是睡觉，所以又称寝，因为房舍必与祖庙相伴，所以一座家居也合称寝庙（陵墓上仿寝庙而建者称为陵寝）。
- 室为睡觉休息的地方，古代家庭中父母与未婚子女同居一室，室之形制为南有户牖，西有屋漏。室中的四个角落，西南叫奥，为主人设榻处，也是室中最尊贵的地方；西北角称屋漏；东北叫宦，为厨房所在地；东南叫窀，为打扫卫生等的杂物临时堆放处；室之中叫中霤（此为“五祀”之一）。
- 房为陈放器物的地方，也是妇女回避和行礼的地方。北堂是洗涤的地方。
- 堂是日常待客与行礼之处，堂与东西堂之间的隔壁叫东西序，其与房室间的隔壁（户牖之间）叫扆，堂上有两根柱子，这是房屋的承重柱，共四根，另两根在扆中，因此堂的东西之中叫楹间，南北之中叫中堂。也正因为这是家庭最重要的活动场所，因此同堂者除亲兄弟外，就都可以称为堂叔伯兄弟。
- 堂下有东西两个三级台阶，东阶又叫阼阶，为主人所行之阶，西阶为客人所行之阶。但宋代以后已经不用两阶之制，而是改用一个台阶了。





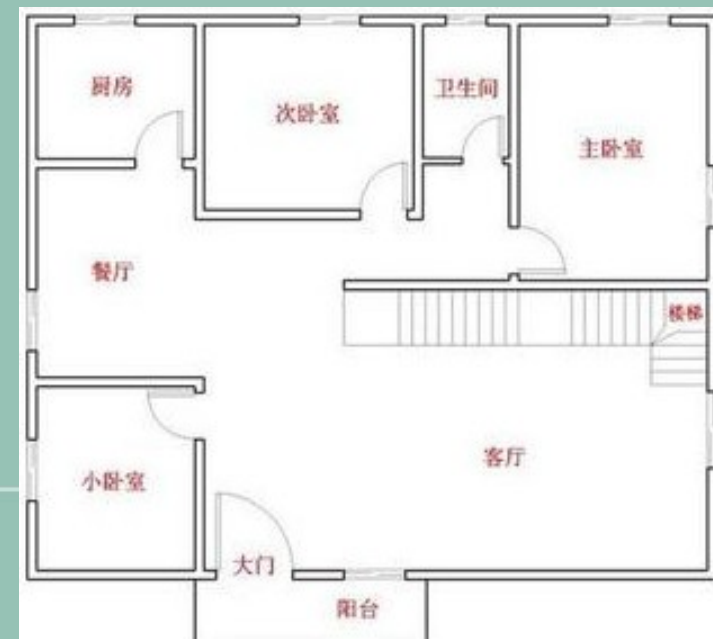
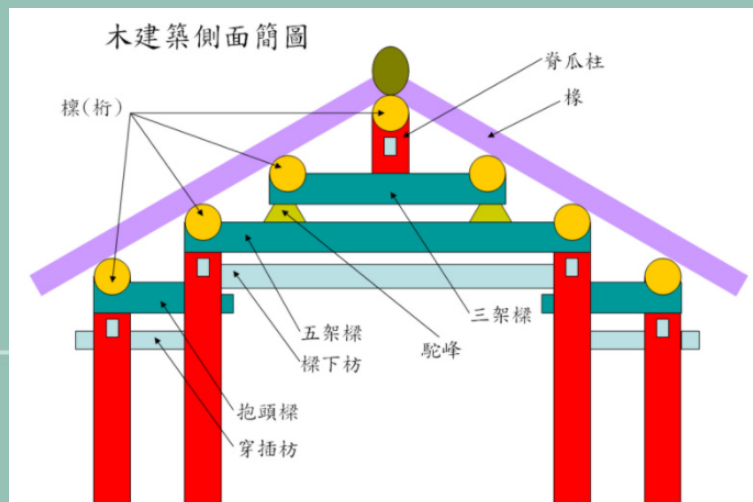
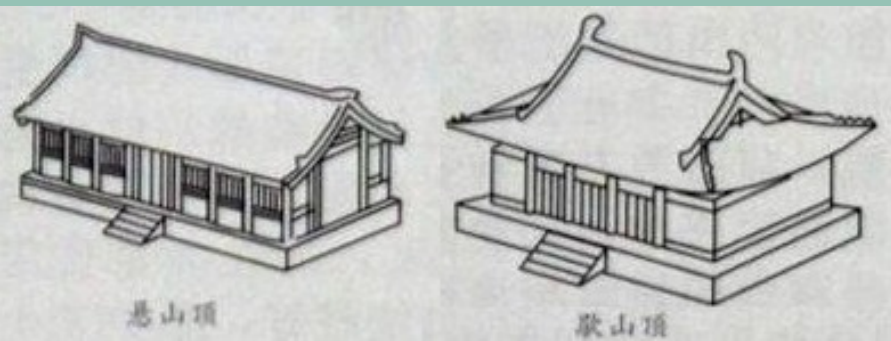
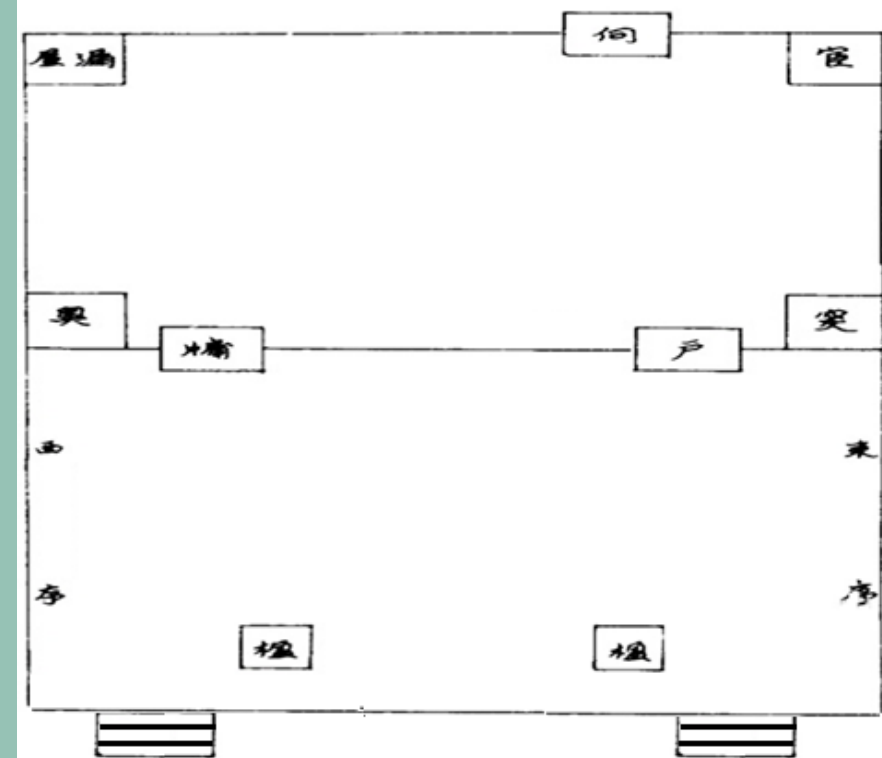
- 《唐六典》卷 23 《将作都水监》 凡宫室之制，自天子至于士庶，各有等差。”

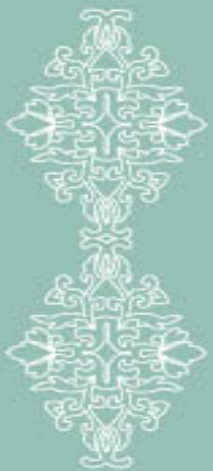
《注释》：

天子之宫殿皆施重栱、藻井；王公、诸臣三品已上九架，五品已上七架，并厅厦两头；六品已下五架。

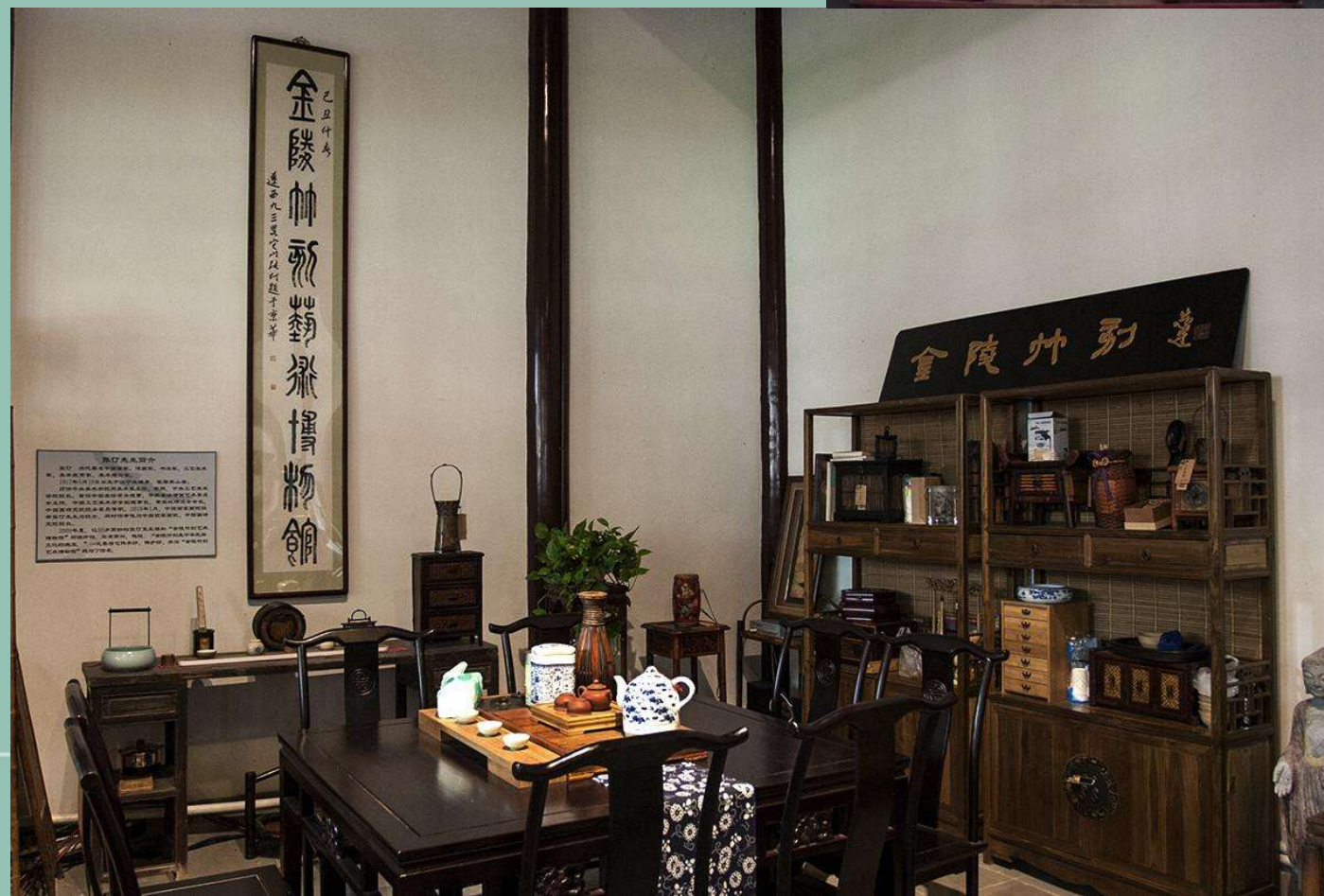
其门舍三品已上五架三间，五品已上三间两厦、六品已下及庶人一间两厦。

五品已上得制乌头门。若官修者，左校为之。私家自修者，制度准此。





室内布局，包括家具、文具（图书笔墨等）、艺具（礼乐射御书数等）、文房清供等





## • 参考文献

《礼记 · 曲礼》

朱熹《童蒙须知》、李毓秀《弟子规》。

老舍《我的理想家庭》、冯唐《我心目中理想的房子》

## 问题思考

谈谈你心中理想的“房子”。

