

### 第三节 家规族约警世言 修身齐家孝首善

#### 一 家规族约

家规族约是约束氏族成员的行为规范，促进氏族健康发展的重要条文。

贵州惠水县交椅小满告规约：

(一) 全族由德高望重之长者担任龙头（族长），负责领导和排难解纷，族人不得违抗。(二) 族内任何一家有事，族人全力动员帮忙。(三) 每年清明节由龙头分配任务赴各地扫墓，并于当日傍晚集会聚餐，由族人轮流负责办理（用费由各家平均分担），借以慎终追远，增进族人和谐，团结与合作。

广西桂平、平南族约：

(一) 本族同人应遵守国家法律。(二) 不得盗窃、不得败坏族望。(三) 不得奸淫调戏妇女。(四) 不得吸毒、赌博。(五) 要尊老爱幼、睦族和邻。(六) 不得欺压和打骂他人。(七) 不准擅自删改谱内记载

清·宜山洛东乡坡榄村韦姓祠堂条规碑：

(一) 议凡我族众，既归祠堂，同支一脉，礼当先务人伦，分别尊卑，男妇老少，各守廉耻，不得私通奸淫，逆理乱伦，玷辱门风等弊，如犯等弊众议罚入祠堂钱拾千文。(二) 议我等既系周族，祠堂至亲，理宜同心相交，不得挟嫌，勾生食熟，私心向外，勾贼劫抢，盗窃分赃，以及诡计暗害，大犯众怒。重则押解，轻则罚入祠堂钱拾千文。(三) 议我族等，凡有添丁，欲入祠堂，报名即取新进钱壹千文。或有寡妇嫁出，亦取钱壹千文。若寡妇招赘，或留女顶宗，众议取入祠堂钱叁千文。(四) 议有名归入祠堂之人，频年每逢春秋二祭，凡同人不拘远近，或有别故，不得亲来同祭者，每节即出香纸钱壹百文。以上数条，皆系众议，自立之后，不得违议。

光绪六年三月谷旦日敬立

东眷韦氏家乘家规：

父母为身所出，应当孝顺，虽显身扬名，不能责之，尽人而奉养之道，定省之节容色之婉愉，勉之一身而裕如者也，我有歉于父母，天必以忤逆还我，此理之一定不易者，或父母稍有遇误，贤知之子，自当谕亲于道，几谏二字，圣训昭然矣！妇当孝事舅姑，无异理也！

君臣之分，资于事父而敬同，无论由科甲出身与否，则天泽之义一也，然已仕者，本忠爱之心发事功，文臣武臣皆不可系念于身家，未仕者，以忠爱之事蕴之于心，官籍民籍皆可以抒诚于社稷，即使不分，属我而布衣之，爱国当甚于公聊何也？公聊有权得以自主，布衣无权亦当尽我之心也！自来经学，名家仕林树望，总要于分内做得十分，不可于分外干犯一点，怀二心者不能顷刻容之。

夫妇为人伦之始，王化之原，自父母有命而配偶以定婚礼以成，固宜相敬如宾，切勿反目相待，设以佳偶为怨，耦弃天桃而赋归荑，非理之正也！

兄弟为天显之亲，应常友爱，无论同母异母，既为同父总属一体，勿恃强凌弱、以长欺幼，即令贤殊涂，一当开导辅翼，出自天良；一当顺受听从，适于大道。虽已分炊，究系同本，或父母稍有偏恶，而兄弟要常曲全礼，云兄弟睦家之肥，由两言思之，倘有不睦，我亦未能独利也，古云：听妇言，乖骨肉，又难一例，言之妇人，而贤者其言可勿听乎？则从违，仍在己耳，设父母晚年更生弱弟。与兄弟遗息孤儿尤宜加意恤，好当和洽，妯娌亦犹是也！

朋友丽泽之辈应当择交，惟正人与居，或有善，则步趋不至于回惑，有过则谬愆，悉赖以纠绳常则，藉以观摩，变亦倚为决策。若以饮食戏游，互相征逐，非徒无益，损莫大焉！

师傅所以成就子弟也，要必隆以礼貌，优以膳口盖子弟为家道所赖以承传，门祚兴衰，关系甚大，道在养正，秀良者授以诗书，必勉为通经之士、立品之儒，而后已即愚鲁者，亦当授以正业，朝夕谆诲，俾知游手之徒，齐民不齿，偶或不谨，异日流为败类，玷辱祖宗，皆父兄之咎也。

为人当质实正大，沈静谦恭，凡遇要事。切勿戏谑，集福之道也！凡有老成，务相亲近，集益之方也，倘习为虚文媚态、浮躁、傲慢，其作文必无用之文，其作事必无补之。事而实由心术不正致之，心术坏，学术必坏，治术亦因之而坏，讲明之。责在尊长，尤在贤能，慎勿以世系之亲疏贷也。

读书之法，务求踏实，切勿沽名，务在及时，切勿偷安，务必学为忠孝，通达事理，但求闻达无当也！

治家当严肃整齐，截然清内外之防，秩明少长之序，其三姑六婆之类，败常乱俗之人，切勿招引入门，为家督者，检束之道尤在晨昏，必须先起后眠，紧要地方勿惜灯火。

衣食务从节省，不但惜财，兼能惜福，端在主持家政者，先自为之，凡一切运会所趋，习俗所尚，广交游鹜，声华相引，耀而堕入陷阱，甚于鸩毒者。非速贫即速死之缘，宜反复审之，痛切戒之。

男婚女嫁，当求门当户对，仁厚之里，清白之家，皆可圆者也！艳羨者近利；倚傍者近名，往往易误。若非类之防，则于凡例详之。

宗族务当和睦，不必期功之近，无非源本之亲，道在正名分、严称谓和爱敬为先。盖名分既正，称谓既严，爱敬既至，则犯上凌下之心不敢作。我盈彼竭之情由，是消朝济夕，设之念无自起，即或事关宗祖万不得已，亦必赴祠告。

祖由家长理剖，毋许涉讼，家长亦不得偏倚询私，扶同作弊。如有违者，或责或

罚，会同六房公议，即以本事之轻重，定责罚之轻重。

乡党更宜亲睦，即古来友望扶持之道，未俗以乾糲细，故酿成巨患，率由变乱是非煽惑而窃思为人者，不能维持风化，模楷里闾。已非上品，亦当多方排解，令其冰释雪消即不能然总。不宜从中滋害，射影侵肥，至己与人，苟非不共，何勿退一步，让三分，留余地以处人，即因而留余地以处己乎？设事不涉己，辄行干预，尤干厉禁，且伤阴德，一旦身名俱败，悔更奚追。攻人者，弊在不能反身，读圣贤书，曷勿安分守己，使地方共进于古。

生财之道，先求积少，勿遽贪多，只宜防匮，勿专图谋，毋损人以益己，毋违法以作奸，毋攘夺贫民之利，毋首先长价之事，道在勤俭，则财有由来。虽财有时去而寄祸，必无使篱聚而不能散，则终于散也，勿徒为目前之计而已。

国课务必早完，惟正之供与循陔之养，无异理也。富饶之室，读书之士，食禄之家，尤宜踊跃输将。如因贫莫措，不得已而逾限，积得若干钱文，先纳若干分数，方不至愈积愈重益加掣肘，省追呼之费，凑租税之钱，亦一上策。勿以能拖欠钱粮自诩英雄汉也！即使从前收亩欠清户，有无产之粮是亦不能不纳，顾可更加外费自取吃亏乎？况有祖宗之名，即官册之户名，即官册之户名者，而以供差役之传呼，于心何忍何安？

处世之方，虚心为先，慎言为上，最忌侮慢人、骄傲人、詈骂人、戕害人，至于谈论闺门丑事，攻发人家隐私，尤觉败人名节，势必酿成巨案，天谴所不恕也！

用人之道贵精明，尤贵浑厚。而不精明则受人之欺，精明而不浑厚则招人之怨。奴婢佣工，皆天所生，实命不用，最宜加意悯恤，慎毋诀刻薄寡恩。

溺女之风，残忍不仁，莫自为甚。盖自两仪成象，六子定居，生我者母，匹我者妻，皆女身也！人不能无母无妻，则女之不当溺也！理因显然，其有因贫而溺女者，岂溺之而遂不贫也！其有因多女而溺者，恐溺之而女愈多也。其有未获举男，希其畏溺，而转男者未必如愿偿也！况夫论报应之理，溺一女必夺一男。女以水死，男未必不由水亡。天地广，好生之德面人于骨肉，忍为之则于路人何有焉！蹈此者殊非人类也！

家有养媳，其意为似续也，为节省费而取便也。礼减于奠雁委禽事，司于降阶授室衣食之，教诲之，招呼而引近之，爱护之心一如己出。长成易则替力，必易生产亦易乃世俗。妇人反遇之，以畏缩困之，以饥寒苦之，以捶楚则手足不舒，神志不豫，气血不调，阴阳不和，非特举育难保命，先难反诸初心，几难自解易地，思之以己女而假手忍人，其亦能堪此乎？凡养媳者切莫蹈此。夫亡子幼，自应守节，抚孤不能者不许招赘，以致杂乱。

赌博淫乱之事，势必远正人，狎少年，不祥之兆也。一入此途，迷惑最易，觉悟

已迟。盖少则废时失业，大则荡产倾家，甚至斗伤身命，肝脑涂地，往往而有。抑思身体发肤，受之父母，不敢毁伤，而竟趋之若口，甘之若饴，懵懵然以身试乎？即不然而散，精神比于刀剑。设为父兄者，蹈此益无，以禁子弟也。其猛省之，其力改之。

邪教惑人，最易歆动，源起于二氏，实与圣相悖愚民罔，觉妇人无知，往往游心香国，设坛聚混杂男妇，堕入魔道，异日流为匪类，多从此始，宜瘴切戒之。

建造堂室，切勿谋占他人墓地，至插葬坟墓，阴德所关，尤须小心，不可婪谋，有心地斯有福地，一时见理不明，则祸机乘之，害及子孙，脱令彼此，两败厉由，我作更何安？

祖宗坟墓，理应逐年按期祭扫，老成及深知底里者，务须率子侄将本墓、世代排行，坟穴山场、四至界限，明白指点，互相传述，不得因路遥远挨房拨人亦不得因雨阻隔半路望祭。树木不得轻易更改，俄什么样余地不得轻易开，助关系重大，慎之慎之。

祭祀之礼，祖宗为先，无论远近，总宜顺时备物，斋宿衣冠，致敬尽礼，临祭时毋得喧哗，躐倚致失如在之诚，即非房分宅祀物无定品，祭有常期，从菲可也，逾时不可不祭，更不可慎毋以幽冥忽之。

饭余合食，享神惠也，务必齿序秩然，毋得率意乱坐，有乖名分，亦毋得纵酒失仪，致失恭敬，一切行酒之法，皆在所禁。

元旦大节，城内裔孙，礼宜整肃衣冠，敬备香烛拜祖，每月朔望，亦直到祠，敬谒祖礼，毕恭诵。

圣谕广训十六条，悉宜敬听，毋得笑语喧哗，殆慢取戾，所需纸蜡盘香，系大香会开，载明会产。

各房祀之主，须分昭穆，循行列位，不得错乱，以紊纲常。家长不得世袭，择品行端方、居心忠厚、秉公能言、颇有家计者，会同六房议立。如果合议，即子可承父，弟可代兄，亦由六房举立，不得擅自承值。

家庭设鼓，所以声罪于众也，事不关颠覆伦常，盗掘坟墓、私废祖产等因者，毋许轻易乱击。

娶妻育子，家道之常，如或艰于似续，理宜娶妾，否则立继承，近有无耻之徒，典故他人妻女。例禁有犯此者，定将本身削籍，以昭炯戒，更有将妻女出典者，厥罪惟均。

光绪年间所捐贡监已赴乡闾者，准其一体分给散祭，其未经乡试者，务以闾以图进取。如有拖不越试者，春秋二祭，准同老人饮宴在中厅，拜散不得分给，并不准同与祭奎。

## 二、规劝

规劝，这是对有不良行为的一种劝说或劝告，目的是使人从善安良，改邪归正。在韦氏文化中它占有一定比重，这里摘其一二。如：

### 1. 痛哭吹烟郎

子兮子兮。且听吾诉。年方加笄，于归尔父。夜不安寝，日不停步。内外忧劳，辛勤苦度。翁姑过刻，少愆辄怒。举目无亲，泪流无数。生育尔辈，殷殷环顾。左右提携，情深爱慕。如掌上珠，如怀中玉。弄之恐遗，抱之恐覆。欲其长成，仗乃享福。甫及成童，遍觉课熟。礼义学习，诗中数读。遍寻佳偶，以期继续。迨至有室，还望和睦。幸而有孙，稍解抑郁。幸而有名，心悦诚服。倘受皇恩，全家食禄。仰之礼殷，望之尔速。胡为一变，反累吾辈。人不成人，畜不成畜。骨瘦如柴，何曾有肉。耗我精血，负我抚育。前功尽弃，冤枉劳碌。一劳奔波，前修不足。令痢而死，我赖谁扶。试问儿曹，尔其忍无。养儿代老，独不闻乎。今吾尚存，汝寻死途。百年以后，青冢荒芜。我若无子，我惯舒徐。我既有子，难免唏嘘。抛尔妻孥。非因短命。非为人诛。好吹之故。而今已矣，遽返天都。孥则怨父，妻则怨夫。何不饮酒，何不食蔬。好吹鸦片，损坏其驱。如之奈何，其可如何。痛哭而已，仅守敝庐。后生小子，鸦片莫图。如其嗜好，且听吾哭。亦可猛首回头，无负作者之苦心，沾郁之情，呜咽之至，如闻孤舟嫠妇。

### 2. 戒烟古风

人生最为先，我今试于口。孝为百行原，淫为万恶首。出乎淫之外，唯烟为最丑。飘自海洋来，海毒中原久。一分银一分，一钱粟一斗。积此银与粟，何愁不富有。吃者受其毒，虽生骨骸朽。略举其弊端，甚难以悉剖。父母枢在堂，吊客纷纷走。烧香焚其烛，孝子将枪搆。客已吊而返，始问客吊否。此等吹烟儿，苟且而不苟。哭丧泪不流，引来涕满手。关心不泣血，少烟反吐呕。如此而视之，令人谈伴酒。疏亲亲已疏，友来复谩友。时遇亲朋来，客厅耐坐守。初来日当中，独坐日入酉。呼者三反复，七八而再九，出纬缓缓行，形容似木偶。相见与客言，气促如病叟。陪客未顷刻，转身复往后。宴客羊和鸡，杈柄交与妇。移时唤摆席，不知杀何样。只顾偃在床，整灯熏缸瓦。家中田与地，不知数十亩。家中童仆婢，不知良或莠。日任其所之，归来凭哄诱。

更有伤心者，闺房生历诟。终夜不离灯，何时能解扣。  
自寅睡至午，自戌吹至丑。如此枉延年，未几成败柳。  
不孝计有三，无后甘自受。美味设于前，虽香觉如臭。  
馐珍百味来，尝之犹菜藟。吁嗟乎，为人以饮食养生，减食焉能得长寿。为人以子嗣荣身，无子焉能继祖宗？令我吹烟急戒之，畏烟更胜于畏虎。我今不是劝于人，自作自受而自咀，如有知心能戒之，无负劬劳生我母。

长歌当哭，破涕为笑。也有豪杰之士，诵此箴痛改前非。不雅掷下屠刀，立地成佛。  
(忻城韦海明供稿)

### 3. 警世醉诗

酒醒酒醉原不知，酒醉酒醒宜细思。  
酒醉不知自尊损，胡言吐胆成笑机。  
酒醉不知地位降，绪泄机被人弃。  
酒醉不知失人性，打骂现丑拌家私。  
酒醉不知伤身体，头昏脑胀酗疾起。  
酒醉不知毁人格，亲朋政客投卑眉。  
酒醉愚士五不知，酒醒智者尽深思。  
节酒既乐又健身，何作醉鬼见瑶池。

(防城港韦臣供稿)

如同一切自然物都在变化发展一样，家规族约也不是一承不变的，它是随着社会的发展而发展的。作为社会文化的一个组成部分，它是由不成熟到逐渐成熟，并不断完善和补充，使之越来越趋于所属社会的道德标准。虽然家规族约中有些消极的成分，但其主流是好的。它不属于任何个人，而是属于全体公民所有，是在氏族发展过程中为协调各种关系所形成的具有强大约束力的行为规范和道德准则。

### 三、养生

第七章收集到的韦氏百岁寿星只是广西的一部分，没有完全统计。相信广西各县和全国各省、市、自治区还会有一些韦氏百岁寿星，这应该是毋庸置疑的。这些韦氏百岁老人，生活在普通人家，也没有特别的生活待遇，为什么能够长寿？韦氏家族百岁老人比较多，是否与彭祖养生有关？

彭祖，传说中的养生家。据古代典籍记载，彭祖是颛顼的玄孙，相传他历经唐虞夏商等代，活了八百多岁。彭祖精于养生，《庄子·刻意》曾把他作为导引养形之人的代表人物，《楚辞·天问》还说他善于食疗。不过，一人享寿竞至八百余岁，显然是不可能的。据《史记·楚世家》载：“彭祖氏，殷之时尝为侯伯，殷之末世灭彭祖氏。”“氏”在上古多用作宗族的称号。可见，彭祖实际上是以其命名的一氏族，《史记》还记载了

个彭姓氏族被封国于大彭等地。清人孔广森在注《列子·力命篇》“彭祖之智不出尧舜之上而寿八百”之句时说：“彭祖者，彭姓之祖也。彭姓诸国：大彭、豕韦、诸稽。大彭历事虞夏，于商为伯，武丁之世灭之，故曰彭祖八百岁，谓彭国八百年而亡，非实籙不死也。”就明确说明了这种情况。但对于彭祖善于养生的种种传说历代并无异议，可以推想，由于彭祖这个氏族精于养生，族中长寿之人辈出，并以此而名闻于世，于是逐渐产出彭祖享寿八百这类的传说并流布于后世。故彭祖这个氏族可以说是上古时代一个有代表性的著名长寿家族。

这里介绍《彭祖膳食术》。“食”是生命的物质基础，科学的饮食配方与正确的烹制方法，是人健康长寿的必要条件。在华夏民族的历史上，即：距今四千年左右，彭祖首先提出“药食同源”的理论，同时提出“药补不如食补”，并运用于实践，首创“雉羹”治好尧帝厌食症。

中华民族和烹饪有关的文字记载，最早就是彭祖的“雉羹”。雉羹是我国典籍中记载最早的名馐，被誉为““天下第一羹””。它选用雉鸡，加以养生辅料，用文火煮6至8小时，是调养房室亏损、阴阳失调的极佳养生食谱。《中国烹饪史略》中称彭祖“是我国第一位著名的，也是寿命最长的烹饪大师”。“天下第一羹”也是中国历代皇帝御膳房必备的一道御膳。

距今已有四千六百多年历史的上古名菜——“羊方藏鱼”也和彭祖关系密切。据说是彭祖的妻子将其弟子所钓之鱼至羊脯中闷煮，彭祖回家后发现特别鲜美，询问以后说：从文字上讲，鱼、羊相合就是一个“鲜”字。羊肉为燥性，鱼肉为凉性，一阴一阳，阴阳相合以至平衡，是一道不错食疗养生膳食。因此“羊方藏鱼”也就流传下来了。

彭祖注重食疗，但他认为服食药膳也不可轻率，要懂得一定的药理知识，服食有针对性，才能适应不同人群的需要。如百合粥、薏仁粥等中性食物可普遍服用；而人参汤、海马鸡等烈性药膳则要按需食用。彭祖虽常服“木桂、云母粉、麋角粉”，但不主张普遍推广，他认为这些药物虽性情暖和，但也有偏性。彭祖还针对某些人依赖药物而提出了“纵服药，无益也”的警告。

对彭祖膳食术，彭祖山上的彭祖养膳斋进行了很好的继承和发扬，除了陈列的字画和文字资料，展示彭祖膳食文化。彭祖养膳斋还在实践基础上开发了系列适合四季食用的养生佳肴。在彭祖仙室也有关于膳食术的碑文记载：“彭铿斟雉帝何飧，受寿永多，夫何久长？”

如前所述，彭祖氏族可以说是上古时代一个有代表性的著名长寿家族。而韦氏得姓始祖元哲就是彭祖的别孙，理所当然，元哲也应属长寿之列。韦氏家族百岁老人比较多，是否与彭祖别孙元哲一脉有遗传关系？因为没有这方面的资料，我们不能妄加

推断，但有关科学家的研究成果，应该引起我们的重视，值得我们去深思与探讨的。

《科学时报》(中国科学院主办)2002年8月27日二版头条的科技新闻《“姓氏基因”可以帮助中国人寻根问祖》指出：“中国人的姓氏历经数千年，很难说每家的姓氏都是千年一脉。一项科学研究表明，只要检测一下人们的‘姓氏基因’，就可以知道两个同姓的人是否同宗。”据多年从事姓氏与基因方面研究的中国科学院遗传与发育生物研究所副研究员袁义达介绍，人们姓氏的传递方式与人类染色体的遗传方式十分相似，都是以父传子的垂直方式世代相传。因此，姓氏可以看成人类染色体上的一个特殊遗传位点，每一种姓氏则相当于这个遗传位点上的一种等位基因，这就是“姓氏基因”。中国是世界上最早使用姓的国家，大约在5000年前的伏羲氏时代，姓就被定为世袭，由父系传递。姓氏以其特殊的血缘文化，不仅记录了中国人五千年父系社会的进化史，同时也记录了代表男性遗传染色体近五千年的进化史。袁义达通过对中国宋、元、明和当代四个历史时期的100个常见姓氏的地域分布进行研究，发现中国100个常见姓氏在四个朝代的排列序号分布曲线吻合十分一致，从而证明1000年来中国人的姓氏传递是连续和稳定的，中国人的“姓氏基因”是存在的。此外，袁义达还将十几年收集的上百万份不同姓氏的中国人血型数据，以及蛋白质等遗传标记的数据，经计算机聚类系统分析后发现，不同人群血样中的血型，蛋白质等遗传标记的区域分布和人们姓氏的区域分布高度一致，也再一次说明中国人“姓氏基因”传递的稳定性。

另据台湾《中国时报》2010年5月4日报道，台湾阳明大学生命科学系暨基因体科学研究所教授蔡亭芬研究团队去年在长寿基因染色体中发现Cisd2蛋白，并证实少了Cisd2基因的小鼠会变成“早衰鼠”，寿命减半，首度成功破解生物老化口令。在国际期刊《基因与发育》发表之后，备受瞩目。蔡亭芬表示，Cisd2的基因蛋白量会随年龄递减，使线粒体(细胞能量工厂)破损，导致老化；如果能维持在一定的量，就可延缓肌肉神经退化，提升老年的活力及生活质量。此次新发现是运用基因转殖技术，增加小鼠体内Cisd2蛋白量五成，追踪转殖鼠36个月仍有80%存活，较一般老鼠平均存活24至26个月，足足增加1.4倍寿命。

综上所述，姓氏的遗传基因是存在的，人类中的长寿基因也是存在的。由此可见，韦氏百岁老人比较多，也许是与韦氏家族中的长寿基因有所关联的。

当然，有了长寿遗传基因，并不一定会会长寿。因为长寿的因素有多种，并非单一的遗传因素。世界卫生组织报告指出，健康与长寿取决于下列因素：自我保健占60%；遗传因素占15%；社会因素占10%；医疗条件占8%；气候因素占7%。在这里，我们应该明白一个道理，在健康长寿的诸多因素中，个人健康的生活方式十分重要。即：吃饭睡觉要按时，有规律；主食之外搭配粗粮，不宵夜；早睡早起，注重身体锻炼；心态乐观、乐于助人等。百岁老人大多性格开朗、性情平和、很少生气、不发脾气，遇事心

胸豁达，极少与人争执，为人厚道，不在小事上计较得失。同时，亲情的关爱也很重要。在现代社会中，家庭内部由血缘建立起来的代际关系和亲情关系，变得越来越重要。这让老人充满归属感，物质上有保障，精神上有依傍，生活上有关照。这种亲密的亲情关系会促成老人心理上、生理上和精神上的满足感和幸福感，让老人对生命充满留恋和感激。这些就是百岁老人的共性的“长寿秘诀”。