

人情世事须知 居家福寿秘诀



福寿真经

(清) 石成金 集著 张 倩 校注

夫之或明也乎天下者，先治其国

或治其国者，先齐其家

或齐其家者，先修其身

文化艺术出版社

Z225

3

2006

福寿真经

(清) 石成金 集著
张倩 校注

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

福寿真经/ (清) 石成金集著; 张倩校注. —北京: 文化艺术出版社, 2006. 9

ISBN 7-5039-3061-6

I. 福… II. ①石… ②张… III. 百科全书—中国—清代 IV. Z225

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 096218 号

福寿真经

著 者 (清) 石成金 集著
张 倩 校注

责任编辑 仲 江

责任校对 张 莉

装帧设计 刘宝华

出版发行 **文化艺术出版社**

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whyscbs.com

电子邮箱 whysbooks@263.net

电 话 (010)64813384 64813385(发行部)

(010)64813345 64813346(总编室)

经 销 新华书店

印 刷 振兴华印刷有限公司

版 次 2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 毫米 1/32

印 张 12

字 数 260 千字

书 号 ISBN 7-5039-3061-6/G·591

定 价 22.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。



前言

明清以降，随着文化世俗化的发展和印刷出版业发达等多种原因，语言通俗、面向大众的“日用百科全书”开始盛行。这类以修身齐家、为人处世为核心的百科全书，涵盖三教九流、包罗衣食住行，一时盛行于世。其中，影响最大的莫过于清代学者石成金编著的《福寿真经》及其姊妹篇《涉世方略》、《好运宝典》、《快乐天机》（总称《传家宝全集》）。

《福寿真经》以儒家思想为基础，又兼容佛的出世和道的超脱。书中所论修身齐家、为人处世之道，是中国传统文化的重要组成部分。其中很多论述在今天读来仍非常有借鉴作用，似乎是为现实所发。校注此书的初衷，也正是因为它所具有的现实意义：

首先，“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”对于大多数人而言，所做的只能是后者——即在“修身齐家”中找到做人的依托，达到较高的思想和生活境界。事实上，修身齐家也是对社会的贡献。因为个人、家庭和社会三者关系密切，良好的个人修养，和睦的家庭关系，不仅是个人与家庭



的幸福，也有利于社会的安定和谐。

其次，在当下社会，虽然经济繁荣和教育发达改善了我们的生活，但是随着生活节奏的加快、生活压力的增大，不少人失去了内心的安宁和长期的精神愉快。而曾经“在不幸的环境中，保持心灵的安宁和长期的精神愉快”^①则是中华民族令西方人所不能理解的美德。也正是这种“知足常乐”（“说中国人知足，并不意味着中国人只满足于已获得的，而不希望获得更多更好”^②）使中国人面对任何困难，都能免于烦躁与焦虑，有一种很强的韧劲。而重回中国传统也许是我们再次唤醒这种美德的一个途径。

当然，由于时代局限、价值观差异等原因，书中难免有偏颇甚至错误之处，相信读者朋友自能取其精华，弃其糟粕。书中所载医药方剂条例，尤望读者审慎选择。

为便于阅读，本书采取随文注；个别生僻却重要的词汇，为不使读者反复查找，采取了多次注解。楷体字为原注，括号内最小号字体为今注。

由于水平有限，错误在所难免，敬请读者不吝赐教。

张倩

2006. 7. 23

^{①②}（美）明恩溥著：《典型的中国人》，书海出版社2004年1月第一版，第119页、第120页。



目录

修身篇

- 俚言……3
学堂条约……57
读书心法……67
课儿八法……73
学训……76
神童诗……87
正学歌……91
童礼知要……95
天福歌……105
天福编……108
天如醒言……113
什么话……117
莫愁歌……122
正得是……124
纂得确……132



纂得确二集……137
快活方……141
知世事……161
知世事二集……209
安乐铭……226

齐家篇

有福人歌……235
好男儿歌……241
好女娘歌……245
天福编女训……249
新七笔勾……252
改正七笔勾……254
多能集……258
多能集二集……287
增改名人快活歌……302
快活歌二集……314
快活歌三集……325
常礼须知……332
天基乐事……339
天基清戒……346
长生之饮食部……353
长生之起居部……360
卫生必读歌……371
卫生必读歌二集……376



修身篇





俚言

自叙

天下人众，以大概论之，读书明道之通士（指渊博而通晓事理的人。《荀子》：“上则能尊君，下则能爱民，物至而应，事起而辨，若是则可谓通矣。”），仅居小半，而不读书与少读书之常人，转居大半。若以深奥文言与常人谈说，犹方底圆盖（方底器皿，圆形盖子。比喻事物不相合。颜之推《颜氏家训·兄弟》：“今使疏薄之人而节量亲厚之恩，犹方底而圆盖，必不合矣。”），不能领略，说如不说同也。

予住扬之邵伯东墅，父祖俱以耕读貽后，家大人（对别人称呼自己父亲）维石公手抄训言二十余页，特命不肖（儿子不像先辈，常指儿子不成器。此处是作者自谦之辞）庭训（相当于家训）。谓言虽浅近，乃潞安知府李令萧公，撰谕教民者，惟以正心敦伦（使人伦敦厚）为本，实吾人传家之宝也。予细捧读，语不深奥，即妇人小子，闻皆知晓，惜语无多。予因不揣愚昧，仿添十七，妄分十类。首重人伦，先以事亲、敬上、和妻、教子之道，次涉世务，继以治家、待人、重儒、安分之法，复以行善、戒恶为言行，总要撰集



成部。予父以萧训为“传家宝”，予因谬用是名，虽来**砭砭**（同“**砭球**”。似玉的石头。王褒《四子讲德论》：“故美玉蕴于**砭砭**。”）乱玉之消，然而予之心存省济，则与萧云无异。

愿世人各置案头，时阅体行，俱有福寿之享，而无灾难之侵，即奇珍异宝，未必胜此。方知浅言亦可少**翼**（辅佐，扶助。《汉书·晁错传》：“以翼天子。”）于经传。在读书通士，自必鄙著书之俚俗，然而有益于天下之不读与少读书者少，读书者不少矣。原校字牒，因重刻印行。

乾隆四年仲春望日（1739年3月24日。仲春：春的第二个月。

望日：指月光满盈时，即农历小月十五，大月十六）

事亲

天地间的事，惟以**人伦**（中国古代指人与人之间关系，特指长幼尊卑之间的关系和应该遵守的行为准则。《孟子·滕文公上》：“教以人伦，父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。”）为重。这人伦有父子，然后有君臣、兄弟、夫妇、朋友。要知父母之恩。我今与你们说，你们也知道父母有恩，怎奈你们孝顺处少，不孝顺处多。这是什么缘由？只因父母生养的大恩，你们还不十分**切实**（这里指实实在在地了解父母的养育大恩）。虽有些孝顺的良心，却又日遂被货财、妻子亏损去了，又无人提醒你，所以不能尽心竭力去孝顺了。

你仔细想，你身体是何人生出来的，就知道父母大恩了；你仔细想，你乳哺饥寒是何人抚养的，就知道父母大恩了；你仔细想，你怀抱时痧痲痘疹，一切风寒病症是何人医救的，就知道父母大恩了；你仔细想，你今知南知北、识长识短，是何人指教的，就知道父母的大恩了。要知父母一团心血，完全放在儿子身上，然后才得长大成人，



是以父母大恩比同天地高厚，并非虚言。予有常歌云：“我能数尽青丝发，只有亲恩数不来。”因其恩多难尽也。

你仔细想，父母生个儿子，十月怀胎，三年乳哺，也不知受了多少艰难劳苦，担了多少忧愁惊怕。即如偎干就湿，出入搂抱提携，行走坐卧，痧痲痘疹，风寒饥饱，不知用尽了多少精神。若是见儿嘻笑，心里就有许多欢喜；见儿啼哭，心里就有许多烦恼。自己未曾吃饭，先怕儿子肚里饥饿；自己未曾穿衣，先怕儿子身上寒冷。饥饱也失错（耽误，错过）不得，冷暖也失错不得。时时防儿有病，事事要儿常安。哪一刻不照管你，哪一刻不痛惜你？巴（盼望）得长大成人，就代你延师教训（聘请老师。延，聘请），不惜银钱；定亲婚娶，多费资财。期你立志成人，望你兴家安业。若是儿子有些疾痛，为父母不说幼弱难养，反怨自己调理（病中的调养）失错，就日夜焦心，急忙去合药求医，祷神问卜（祷神，祈祷神灵保佑。问卜，预测凶吉），恨不得将身替代；你若出外远行，为父母的日常牵心挂意，就是早去迟来，还要倚门悬望（不放心地盼望）。

总而言之，要知为父母的一生一世经营算计，那一件不是为儿子的心肠？若教得成人，父母便不胜欢喜；若教不成人，便死不瞑目。可怜父母的精神，都费在儿子身上。及儿子年纪长大，怎奈父母日渐衰老。如此深恩，怎么报答得尽。你们为子的细想，就知父母大恩了。

常言道：“养儿防老，积谷防饥。”父母受了千辛万苦，也只指望儿子孝顺，有个后成（这里指晚年的依靠）。我看今世人将父母生养你、教训你、婚配你，恰似该当的，所以不能孝顺。试看那乌鸦也晓得反哺，羔羊也知道跪乳（古人认为羊羔跪着喝奶，是用这个举动感谢母亲哺育的恩情），禽兽尚能报本（这里指报答给予自己生命的父母。本：根源，根本），那有为个人反不知孝顺的理。人若果然不知道孝顺，反不如那禽兽了！



凡人在初生之时，一刻也离不得父母；半载周岁，认得人的面目，在父母怀中便喜，若别人抱去便啼；自三四岁至十四五岁，饥则向父母要食，寒则向父母要衣。以前时日，人人皆知亲爱父母，及至娶了媳妇，添了房中许多恩爱，就与父母间隔一层了。及至生了儿子，又添了眼前许多恩爱，又与父母间隔一层了。若遇贤孝的妻子，就是家门之幸；遇着不贤孝的妻子，这个在枕边说公婆的是非，那个膝前说爹娘的厚薄（指重视和轻视，优待和慢待，亲近和疏远），三言两语蓄积心头，反觉得父母有许多不是。日深月久，妻子渐亲，父母渐疏；妻子渐厚，父母渐薄。只知房中妻子是自己的，把两个老人家丢在堂上（这句是说把父母丢在他们的屋子里不闻不问。堂，正房，父母居住的地方），冷冷清清，全然不管。绝不思想你当初十四岁以前，何曾有妻？何曾有子？那时候，怀抱你的是何人？衣食（给你衣服穿，给你食物吃。这里指养育）你的是何人？照这样没良心的人，真正不如禽兽了！

今人不孝顺的事也甚多，且将眼前的说几件与你听。假如父母要你一件东西，值些甚的（指不值什么），你就生一个吝惜心，要知你的身子也是父母生成的，何况身外之物呢？父母吩咐一件事，没甚的难干，你就生一个推托心，要知“君叫臣死，不敢不死；父叫子亡，不敢不亡”（此句是封建社会把等级观念视为至高无上的代表），但死亡尚且不避，何况是劳苦易做（容易做的事。此是偏正短语）的事呢？父母说了你几句，或骂了你几声，或打了你几下，就生一个嗔恨（怪罪怨恨）心，不肯服他，甚至反面向，怒目相看。要知道你奉承势利的人无所不至，就是被别人骂、别人打，也有甘心忍受的；只到了自己的父母，便生嗔恨了。你何不将那奉承势利人的念头来奉承父母？性气自然平和了。况且，父母因你做的事不好，才说你、骂你、打你，这都是教训你好成人。就是老人家做事颠倒，说话琐碎，以非理相加，你也要欢喜



承受，何况教训得正（正当，合适）呢？又有一等人，背了父母，只爱自己的妻妾；丢了父母，只疼自己的儿女。你何不将爱妻妾的心肠，爱兄弟呢？疼儿女的意思，疼父母呢？前人说得好：“以爱妻子之心爱父母，则无有不孝。”此言值万金。

孝顺父母的道理，人人须要尽心竭力。大约孝顺父母，有两件事：一要养父母的身，一要安父母的心。待我分别说与你听：

何为养父母的身？人家（此处指以婚姻和血统关系为基础的社会单位，即家庭）贫富贵贱自有不同，各人随自己的力量，各人尽自己的家业。父母饥，则欢欢喜喜进饮食与吃；父母寒，则恭恭敬敬奉衣服与穿。有一样好饮食，就思想（思量，记挂）与父母吃；有一件好衣服，就思想与父母穿；有一处好房屋，就思想与父母住；有一样好器物，就思想与父母用；有一个好奴婢，就思想与父母服侍（指照顾起居生活）。冬夏晨昏（泛指一年四季，从早到晚），俱要诚心照管，凡事俱要小心恭敬。逢时节以礼庆拜，遇生辰以礼祝贺。前人说得好：“得为而不为，不得为而为之，均于不孝。”但养身细条，我今约有四样：一是饮食，二是衣服，三是起居，四是疾病。我逐件说与你听：

饮食的事，为人子者那个不欲竭力珍馐（珍奇味美的食物），罗列甘旨（味美好吃的食物）？若是富贵人家，何难措办；若是家业淡泊（家业微少，即指贫寒之家。淡：稀薄。泊：通“薄”，微少）的，便心有余而力不足了。要知道菽水承欢（指奉养父母，使父母欢乐。菽水：豆和水，指普通饮食；承欢：侍奉父母使其欢喜。《礼记·檀弓下》：“啜菽饮水尽其欢，斯之谓孝。”），就是家常的菜蔬，只要咸淡得宜，生熟中节（“中节”本意为“符合节拍”，这里指食物生熟的火候恰到好处），不敢潦草。略有好食，先尽父母，至于自己，粗粝俱不计较。要奉承得父母欢喜，就是尽心。大约年老的人，脾胃自然虚薄，饮食难得消化。进的食物，须要熟的、稀的、软烂的、



香美的，方才敬奉。凡是生冷黏腻、坚实难化之物，不可与食。新米、新面、糍粑伤脾之物，亦不可与食。凡食不可过饱，顿数不妨多几顿。吃过饭食，劝他走动走动，不可呆坐。过午晚上，略吃些食物。这饮食调理，人子者俱要放在心上。

衣服的事，为人子者那个不欲锦绣细软？但富贵人家便容易制造，可是寒素（贫困。素：清贫）之家何能如意？只要冷暖合宜，奉得父母欢喜，就是尽心。大约年老的人，气血自然衰弱，身体未免不耐寒暑。未曾冷，先就怕冷；未曾热，先就怕热。冬月衣服内棉花，每年要换新的，去其旧的。薄棉袄要做两件，秋冬来，渐渐加添；春暖时，渐渐减去。霜冷之月，若有暖阁轻裘（温暖的小楼，轻暖的皮衣），固是上等；如不能的，就是布被布衣，只要温暖。至于晚间，或将大砖煨热，布包放于脚后；或将锡造汤壶（下部长方形，上部长圆形，正中小口有盖，注热水用布囊紧包以避湿气），放于被内，因无火气，老人最好（老人最喜欢。好：喜欢）。再如夏月，夏衣须要凉爽，凡有汗的，须要频频洗换。若或鰥父寡母（鰥父：老而无妻的父亲。寡母：老而无夫的母亲）独睡孤眠，更要加意照管。这衣服调理，为人子者俱要放在心上。

起居（指人的日常生活作息等。起：活动。居：休息）的事，为人子者须要时时照看：凡是江湖风浪、危桥险岸、黑早黑夜、雨雪霜雾，俱不可令父母轻往；凡是丧祭、斗讼（争斗、打官司）、忧愁的事，俱不可令父母轻到；至于劳心费力的事，俱不可令父母去做；若遇喜庆、快乐、安逸的事，就多劝父母去行；再如父母性所喜好的，如念佛谈禅，或闲行游玩，或老友聚玩，或酒会，或饭会，力劝多为。其行住坐卧，要照管扶持，只要得父母安稳自在，快活过日，就是尽心了。这起居调理，为人子者俱要放在心上。

疾病的事，为人子者须要加意调摄（调养身体。摄：保养），小心扶



持，不离左右。思其受病之由，先用食治：如老人爆结（即便秘），可用牛乳、人乳、肉汤、蜜汤等物；漕泻（即腹泻），可用炒面、稠粥之类。风寒，可用葱姜、胡椒；有食（即食滞，消化不良），可用砂糖、神曲（中药名。中医认为，神曲性味甘、辛、温，入脾、胃经，有消食和胃之功）、山楂等类。若不得已，然后请明医用药，全要审其药性当否，不可轻用克伐，不可为庸医所误。凡病中煎制汤药、进奉饮食，俱要自己亲为，不可尽委奴婢，切不可生一个懈怠（松懈懒惰）的心。只想你在小的时候，有了疾病，为父母的不知代你调理了多少？你今日可有不尽心的理？试看当日汉武帝，母后有病，汤药尚且亲尝，这等孝心，何况你们？父母有病，万一作污床褥，为子者俱要勤勤洗净，勤勤拭换，切不可生一个恶嫌的心。只想你在怀抱中，便溺粪污，为父母的不知替你洁净了多少？你今日怎么恶嫌呢？人只想父母的大恩，孝心即现，但有疾病，便昼夜父母床旁坐卧，衣不解带（因事过度操劳，以致不能脱衣安睡。也形容看护病人十分辛劳（多指对长辈）。解带：解开衣带，指脱衣），食不甘味（吃东西都觉得没有味道。形容心里有事，吃东西也不香。甘味：感到味道好），或要茶要水，饮食药饵，俱小心服侍，灯火不熄，只候病好，方才放心。父母养子依靠，全在此时；为子尽孝，也全在此时。这疾病调理，为子者俱要放在心上。

再如人家媳妇贤愚不等，须要常常查考他奉待父母如何。不可但看眼前的殷勤，不顾背后的怠慢。若有兄弟几个，大家孝顺供养，固是极好的，倘内中有不知孝顺的，各人只管自己尽心竭力，不必扳扯（讨价还价，争辩不休）轮流养活。要晓得父母多吃你的一碗饭，多穿你的一件衣，就是你尽你的孝心，并不吃亏。

何为安父母的心？凡事要听父母教训，做个好人，行些好事，不敢越理犯法、惹祸招灾。大则扬名显亲，小则安分乐业，父母心中方



才欢喜。为何“孝”字连个“顺”字？为子者须要时刻把父母的心细细体贴，着意尊敬，不敢有一些冲撞，言语遵从，不敢有一点违拗。不但承欢膝下、不悖逆，就是父母不在面前，所作所为的事，略要父母担忧的，提起父母的念头，便急忙改正，惟恐亏体辱亲（使自己身体亏损，使父母双亲受辱）。这才叫做孝顺。

父母或有互相争闹的事，为子者须要委曲调停（委曲求全，婉转地调解），不可偏生向背（拥护和反对）。或遇父母有不是的事，为子者须要和颜悦色，下气低声，从容劝谏（不慌不忙、镇定沉着地规劝）。若父母坚意不从，须徐图感悟（慢慢地等待[父母的]理解）。万一父母动气打骂，只认为（做儿）子的有不尽理处，须要安心忍受，曲意奉承。要晓得天下无不是的父母，父就是天，母就是地，那有人敢与天地争是非呢？圣贤常说：“父虽不慈，子不可不孝。”（语出《曾文正公全集·家训卷》，全句为：“君虽不仁，臣不可以不忠；父虽不慈，子不可以不孝；夫虽不贤，妻不可以不从。”曾文正公，即曾国藩）要令父母在生一日，宽怀一日，这便是安父母的心了。

最恨今人却有一种议论，说为子者虽该孝顺，也要看前亲后晚（亲生父母和继父母），父母待子如何？此等邪说陷人（陷，害人）不小，断断不可听他。纵或亲晚嫡庶（嫡：正妻，与“庶”相对。庶：旧时家庭的旁支，与“嫡”相对，这里指父亲的妾）间，父母有些责备，毕竟是为子者有不尽理处，须当更加敬心诚意，和颜悦色，再无不感悟的人。

世上不孝的人病根在于好货财、私（偏私，偏爱）妻子，却不知道自己身子还是父母生养的，一切家产资财，岂敢视为己物？就是父母年老，把家财托给儿子掌管，也要一钱一物，交父母看见；一出入，听父母吩咐。前人云：“父在，没子财。”（旧时家族内通常由年长辈尊的男人当家做主。一般父母在，子女不能擅管家务，故所谓“父在没子财”）哪有儿子