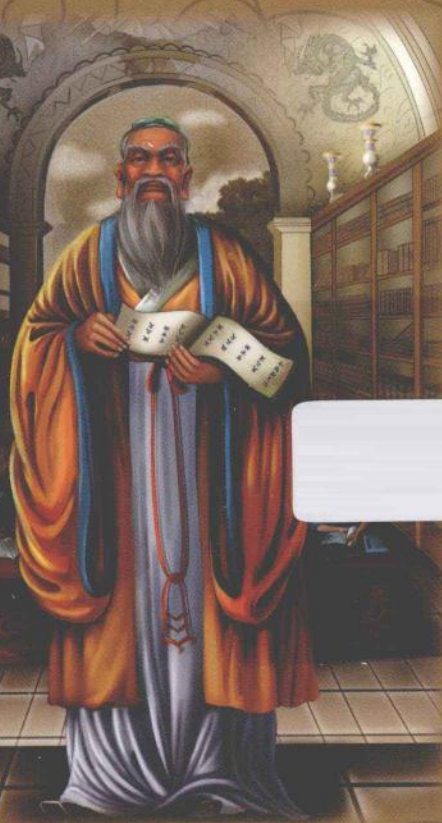


养儿教子和妻治家之道

惺庵愚人 著

古圣先贤人生大智慧丛书

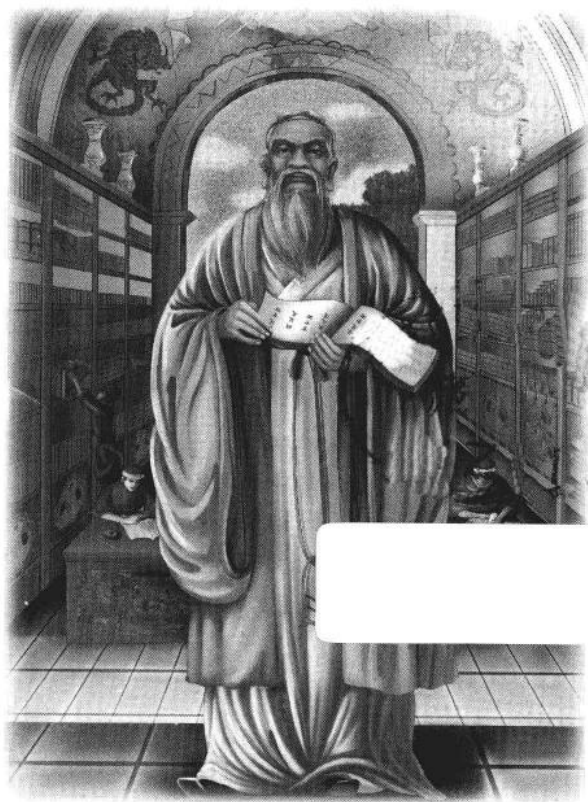
古圣先贤们的生活经验和智慧能让我们知道如何调整自己的治家方式，保持和谐稳定的家庭生活，培养乐观向上、知书达理的孩子。本书讲的是一人情世练达洞明的学问，修身齐家的道理和实践。内容：言言通俗，事事得情，皆大有益于身心之言，乃警世之木铎，利人之舟楫，被称为「修齐至宝」。家头置此一书，朝夕熟记而修行，益莫大焉。更可作为「传家之宝，世代相袭」。



养儿教子和妻治家道

惺庵愚人 著

古圣先贤人生大智慧丛书



 气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

养儿教子和妻治家之道/(清)惺庵愚人著. —北京:气象出版社, 2013. 10
(古圣先贤人生大智慧丛书)
ISBN 978-7-5029-5823-7

I. ①养… II. ①惺… III. ①家庭生活—中国—古代—通俗读物 IV. ①D691.91-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239271号

养儿教子和妻治家之道

Yang' er Jiaozi Heqi Zhijia zhi Dao

出版发行: 气象出版社

地址: 北京市海淀区中关村南大街46号

总编室: 010-68407112

网址: <http://http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑: 任修瑾

封面设计: 大象设计

印刷: 北京京科印刷有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

字数: 180千字

版次: 2013年11月第1版

定价: 16.00元

邮政编码: 100081

发行部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终审: 章澄昌

责任技编: 吴庭芳

印张: 8

印次: 2013年11月第1次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

前言

中华民族有着悠久而灿烂的文化，这种传统文化所蕴涵的哲学思想和道德观念，培育了我们民族的优秀精神品格。古圣先贤们的经典著作，影响着一代又一代的炎黄子孙，古圣先贤们的智慧也是后人难以超越的。古圣先贤们的修身养性论述和实践总结，在现代仍然能让我们作为行为准则，能让我们知道如何调整自己的行为 and 行事方式，培养智慧、造就灵魂；能让我们解除心中的疑惑，宁静而致远，使我们的人生更加成功。古圣先贤们的生活经验和智慧，能让我们知道如何调整自己的治家方式，保持和谐稳定的家庭生活，培养乐观向上、知书达理的孩子。

本书是清代学者惺庵愚人《重刻添补传家宝俚言新本》多种刻本的汇编，编者将其归类为四册，分别是《正心读书修身养性之道》《待人处事交友立业之道》《育儿教子和妻治家之道》《长寿养生幸福快乐之道》。本套书内容既是作者吸收前人经验的成果，也是作者亲身实践的心得。时人称为“悉皆教人以善，绳人以正，举凡极切极要之事，复以极浅极显之语出之，俾读者赏心悦目，如梦方醒，如雾忽散，所谓看得世情透，便是好文章也。”

《养儿教子和妻治家之道》讲述的是古人养育子女，“修身”“齐家”的道理和方法。

第一章“古人育儿法”，讲述了饮食起居料理、小儿装束、玩具和游戏、保育和治病等，其中生子自乳、乳母论、慎护论等对现代人教养子女尤具参考意义。

第二章“古人教子之道”，包括童礼知要、教子歌、时习事、时习编、少知非、教子教女大端、读书箴几个部分。

第三章“和妻睦夫之道”，收录了好男儿歌、好女娘歌、坏婆娘歌、天福编女训、和妻和夫法、和妻歌等名篇。这些都是教夫妻怎样和谐相处的规则和方法。

第四章“治家之道”讲的是怎样使家族成员和睦相处、齐心协力。包括家训

钞、俚言、事亲、敬长、治家、待人、重儒、安分、劝善几部分。

传统文化是中国古圣先贤几千年经验、智慧的结晶，其核心是道德教育。有道德的生活无疑是高尚、幸福的生活。但中国传统文化是以封建社会文明为背景，在漫长的历史中形成的，一些内容不可避免地带有时代的局限性。比如男尊女卑等礼教说教与今天男女平等的社会秩序是相悖离的，相信读者能辩证地看待书中内容，继承、借鉴与创新我们民族优秀的传统文化。

“正心、修身、齐家、治国、平天下”是古代知识分子的人生追求，几千年来影响始终。本书讲的是“人情世事练达洞明的学问，修身齐家的道理和实践”，内容“言言通俗，事事得情，皆大有益于身心之言，乃警世之木铎，利人之舟楫”，被称为“修齐至宝”，案头置此一书，朝夕熟记而体行，益莫大焉，更可作为“传家之宝，世代相袭”。

编 者

目 录

前言

第一章 古人养儿法	1
一、饮食起居料理	1
生子自乳\求乳母令食失恩\乳母论\慎护论\断乳\食忌论\小鱼不可与孩子吃\屋檐雨水不可供食\有雷雨水不可供食\小儿莫食鸡\腊肉火腿	
二、小儿装束	5
小儿枕\小儿衣服\小儿暖帽\金珠不可饰小儿	
三、玩具和游戏	7
七巧板\孔明锁\九连环\不许小儿敲弄破瓷器\不许小儿弄火\料物不可与儿戏玩\伤人器物收藏密处\有儿之家不可种鸡冠花	
四、保育与治病	9
无微不至\日常生活\小儿因饮食不慎而成病\痘家禁忌	
第二章 古人教子之道	12
一、童礼知要	12
洗面\整服\叉手\揖\拜\跪\立\坐\行走\言语\视听\饮食\洒扫\应对\进退\温清\定省\出入\馈饌\侍坐\随行\邂逅\执役\受业\朔望\晨昏\居处\接见\读书\写字	

二、教子歌	18
教子总要\三善\训慈\防下\惩窃\调拗\崇俭\惜福\受磨\积私\教 诚\择交\立品\做人\授业\好学\坚志\戒误\严责\偏恤\专爱	
三、时习事	21
学礼\负米\怀橘\戏采衣\泣杖\见活佛\遥遵父命\衣芦花\扇枕 温被\负母游娱\食果取小\还带\救雀\渡蚁\带书锄田\运甓\帐 灯\磨铁砚\容讪笑\不夸功	
四、时习编	36
真宗皇帝劝学谕\仁宗皇帝劝学谕\司马温公劝学歌\柳屯田劝学文\白 乐天劝学文\朱文公劝学文\王荆公劝学文\诸葛武侯诫子书\安乐 铭\朱子家训\陈忠肃公训幼说\不自弃文\劝孝歌\体亲谕\司马温 公家训	
五、少知非	46
六、教子教女大端	49
七、读书箴	55
惺斋录\子弟初学\教子孙于幼小之时最紧要\教子以身教为第一\子 孝父心宽\虚则软,中则正,满则覆	
第三章 和妻睦夫之道	59
一、好男儿歌	59
纲领\心志\主上\本源\昆玉\唱随\后嗣\金兰\邻里\奴婢\《清 江引》	
二、好女娘歌	60
孝公姑\敬丈夫\和妯娌\教子孙\守闺门\慎言语\勤女红\理中馈\待 亲友\恤婢妾\《清江引》	
三、坏婆娘歌	62
不孝公姑\不敬丈夫\不和妯娌\不教子孙\不守闺门\不慎言语\不 勤女红\不理中馈\不待亲友\不恤婢妾\《清江引》	

四、天福编女训	64
五、和妻和夫法	65
六、和妻歌	68
第四章 治家之道	69
一、家训钞	69
新河台庭训\朱夫子治家要法	
二、俚言	72
事亲\敬上\治家\待人\重儒\安分\行善\戒恶	
三、事亲歌	94
亲恩\孝道\激劝\结总	
四、敬长歌	99
敬长总要\敬兄长\敬官长\敬家长\敬师长\敬亲长\敬年长	
五、治家歌	103
教家\早起\勤业\待客\节儿\浪费\医贫\度荒\择仆\御下	
六、待人歌	104
敬君上\待父母\待同宗\待朋友\待邻里\待公姑\待妯娌\待孤儿\待 佣人	
七、重儒歌	106
存心\为学\士习\济世\立功\左道\惜字	
八、安分歌	108
勤本业\守本分\醒愁烦\醒劳苦\醒色欲\醒吝施\醒美食\醒华居\醒 媚神\醒择地\醒推命\醒相面\醒听鸟\醒久计	
九、劝善歌	110
劝师傅\劝医生\劝力田\劝贸易\劝贩卖人\劝工技人\劝公门人\劝 帮闲\劝助贫病\劝救难\劝解争\劝说好话\劝借债\劝讨债人\劝 欠债人\劝收租人\劝开铺人\劝赊账人\劝买货人\劝厚雇工\劝使 乖人\劝告状人\劝止讼\劝解仇\劝改过\劝让路\戒为恶\戒做贼\戒	

奸淫\戒逞强\戒赌博\戒窝访\戒造揭\戒骗财\戒唆讼\戒图诈\戒
宿娼\戒奢费\戒用低银\戒生离人\戒嫉妒\戒说是非\戒谈闺阃\戒
欺压人\戒溺女\戒杀业\戒犯法\戒自尽



第一章 古人养儿法

一、饮食起居料理

生子自乳

凡产子，须是为母者自哺，不可委之乳母。吾尝见人家委乳母者，雇直服食稍不如愿，反令其子寒暖失时、饿饱无节，或跌扑惊伤隐蔽不言，致疾莫知所自。且乳母中端洁者寡，常生意外之虞，不可不谨。

求乳母令食失恩

有子而不自乳，使他人乳之，前辈已言其非矣。况其间求乳母于未产之前者，使不举己子而乳我子。有子方婴孩，使舍之而乳我子，其己子呱呱而泣，至于饿死者。有因仕宦他处，逼勒牙家诱赚良人之妻，使舍其夫与子而乳我子，因挟以归乡，使其一家离散，生前不复相见者。士夫递相庇护，国家法令有不能禁，彼独不畏于天哉！

乳母论

儿生自乳养者，一切不论。若令乳母乳养者，必择其人。

若有宿疾、狐臭瘰、上气喘嗽、疥癣头疮、龟胸驼背、鼻紧唇、痴聋暗哑、癫狂惊痫、痲痘等疾，并不可令乳儿也。

凡乳母乃血气化为乳汁，则吾性善恶，悉由血气所生。应喜怒饮食，一切禁





忌并宜戒慎。若纵性恣意，因而乳儿，则令儿感生疾病也；若房劳乳儿，则令儿瘦瘠，交胫不能行；若醉以乳儿，则令儿身热腹满；若蓄热乳儿，则令儿变黄，不能食；若怒作乳儿，则令儿惊狂上气；若吐下乳儿，则令儿虚羸气弱。是皆所忌也。

凡每乳儿，乳母当先以手按散其热，然后与儿吮之。若乳汁涌，恐儿咽乳不及，虑防呛噎，则辄夺之，令儿少息，又复与之，如是数反则可也。又当视儿饥饱节度，一日之中，知几乳而足量以为常。每于早晨，若有宿乳，须当捻挤去。若夏月不去热乳，令儿吐哕。冬月不去寒乳，令儿咳痢。

又若儿大喜之后，不可便乳，令儿惊痫。若儿大哭之后，不可便与乳，令儿吐泻。又乳儿不可太饱，恐停滞不化。若太饱，则以空乳令吮则消。

凡每乳儿，乳母当以臂枕儿头，令儿口与乳齐，乃乳之。不可用膊，恐太高，令儿饮乳不快，多致儿噎。又乳母欲寐，则夺去其乳，恐睡着不觉，被乳填沃口鼻，别生其他事，又且不知儿饥饱也。

凡儿生六十日，目瞳子成，能识人。百日，任脉反复。一百八十日，尻骨成，能独坐。二百日，掌骨成，能匍匐。三百日，腓骨成，能独立。三百六十日，膝骨成，能移步。乳母常须据时按节，续续教引，使儿能会，此是定法也。即不得常常抱持，过时都不教引，致令儿筋骨弛堕，又恐过早成腰脚之疾也。

慎护论

凡乳母慎护养儿，乳哺欲其有节，襁褓欲其有宜，达其饥饱，察其强弱，适其薄，循其寒燠。盖自有道，不可不知也。

凡儿自初生至盈月，宜常常时取乳汁滴儿口中，令咽，最为佳妙。又以珍珠末一大豆许，用蜜一蚬壳和之，分三次或四次，每十日内外与一次，涂儿口中，安心神，镇魂魄。

凡儿生肌肉未成，不可与暖浓新绵之衣，当与故絮帛薄衣。若与新绵浓暖，

则蒸燥生热，筋骨缓弱。故圣济经云：襁褓者衣欲旧帛，棉欲故絮，非乃恶于新燥，亦资父母之余气，以致养焉。

凡乳母，若遇天晴和无风之时，当抱儿在日中嬉戏，使数见风日，则血凝气刚，肌肉硬密，能耐风寒。若藏帟帐之内，重衣温暖，譬如阴地草木，不见风日，则脆软不任，易为伤损。故圣济经言：重衣温浓，帟帐周密，宜与减损，甚则伤皮肤，害血脉，是生多疾也。

凡儿常令薄衣，虽冬月，但令着两夹衣。及衲衣之类，若极寒，即渐加旧絮衣。人家多务爱惜，乃以新棉浓衣，温养过宜，适以为害。薄衣之法，当从秋习之，若至来春稍暖，须渐减其衣，不可便行卒减，恐令儿伤中风寒。

凡儿于冬月，须着帽项之衣。夏月须着背褡，及于当脊，更衬缀一重，以防风寒所干。谓诸脏之俞，皆在于背故也。又常令乳母，每日三时，摸儿项后筋两轘之间，名曰风池，若热，即须熨之，令微汗则愈。谚云：戒养小儿，慎护风池者是也。

凡儿于春时，不可覆头裹足，致阳气不得出泄，则发热矣。

凡儿常当看觑消息，无令身体有汗。若汗出则致腠理虚，而以受风寒，昼夜寤寐，皆当慎之。须审天气冷暖，衣服浓薄。

凡儿于暑月，时常令在凉处，勿禁水浆，但少少与之，唯是不宜多与。

凡儿不可抱于檐下洗浴，又不可当风解脱，恐为寒干。又啼哭未断，不可与乳。冒冷冲寒，不可哺饲，恐为食伤。又不可近神佛之前、驴马之畔。又不可令儿见怪异之物。及各门异户不相识之人，恐为客忤。

凡儿生三日之外，当与少哺。姚和众云：“以粟米煮粥，饮研如乳汁，每日与半蚬壳许，以助谷神，导达肠胃。”孙真人云：“以粳米饮。七日外与三大豆许，慎不可杂与药吃。”巢氏云：“儿生满三十日后，当哺少物，如二枣核许，至五十日，如樱桃许。至百日，如大枣许。若乳少，当以意增之，不可多与，恐不能胜，别生病矣。若乳多，不消哺食者，亦须少少与之，以壮肠胃。儿大，稍稍增之，当有常剂。”圣济经亦云：“儿生三日用饮，过三日用哺，哺之以赖壳气也，哺之多少，量日为则，如是则五脏得养，而胃气壮矣。”

今之养小儿者，多务爱惜过当，往往至二三岁，尚未与食，致脾胃虚弱，体力怯软，平生多病。若在半年之后，宜煮陈米稀粥与之。十月以后，渐与稠粥烂



饭，以助中气，则自然易养少病。唯忌生冷油腻荤茹甜物。

凡小儿乳哺，既有常剂。若忽尔却乳哺少者，此是腹中少有不和也。盒饭与微微下之，若都不肯食，但饮少乳者，此伤重，要下之，不可不下也。若不与下，则生寒热，或为吐痢，及为癖积，脉大者发病。皆不早治之由也。孙真人亦曰：小儿寒热，亦当下之，乃瘥。又小儿乳哺，不能无痰癖也，常当节适之。若稍不进乳食，便以微药克化，紫圆最妙。不得行药转痢，又不得为无事而迁延，致病大即难治尔。小儿微患，便与微下，则损不甚而易愈矣。若于春夏之时有疾，千金方云立夏后。切不可妄行吐下，及微疾亦不可乱行针灸，盖针灸伤经络，吐下损腑脏故也。若误行转泻，则使下焦虚而上焦热，变成大病也。故巢氏有言：小儿春夏，自非甚病，决定不可吐下者是也。

断乳

古代育儿断乳时间较晚，多半是足两岁后才真正断乳，也有三四岁才断乳的，五六岁断乳的也不罕见。婴儿食品主要是煮得烂熟的米、面等，吕坤《儿食》说：“离乳始食淡粥烂饭，勿与荤腥糖蜜、黏浓甘美之物，不止难克易病，且习馋惯，恣其口腹，终身不能食淡茹粗，流为饕餮膺足之人矣。”

食忌论

凡小儿有不可食之物，不可不知，今具于后。

小儿不可多食栗子，令儿气弱行迟，热食则气壅。

小儿不可食蕨菜，令儿立则无力，久不能行。

小儿不可食苡，令儿不能行。

小儿不可食黍米鸡肉胡瓜，令儿腹中生虫。经验方云：小儿未断乳，食鸡肉，令小儿腹中生蛔虫。

小儿不可食越瓜，令儿发痼疾。

小儿不可食麦，麦是荞麦也。令儿发落。

小儿不可食鳧茨，令儿脐下痛。

小儿不可食鲟鱼，令儿生症癖。

小儿不可食炒豆猪肉，令生气壅致死。



小鱼不可与孩子吃

小鱼刺多，大人尚且有鲠，何况小儿？若与自吃，恐口馋性急，一时吞下，刺横喉内，不上不下，痛极不止。虽医救得好，已费尽心力矣。何必自投险难乎？

屋檐雨水不可供食

屋檐前雨水，只可留为洗衣物之用，不可供人饮食。要知屋上每多蛛尿蛛屎、壁虎尿屎、蜈蚣虫涎诸毒，又有猫粪、鸟粪诸秽。食之不独不洁，且生疽生病。再遇久旱不雨之时，或在夏季，其毒更甚。如有大雨冲流之后，方可无忌也。

有雷雨水不可供食

雷有焰毒。凡有雷之时，其雨水饮之，腹胀生病。

小儿莫食鸡

鸡肉不可与小儿食。要知小儿脾胃柔薄，鸡肉坚实，不能消化。或生白虫，或成痞疾，为害不小。凡病人老年人亦不可多食。周岁内小儿，更不可与食。

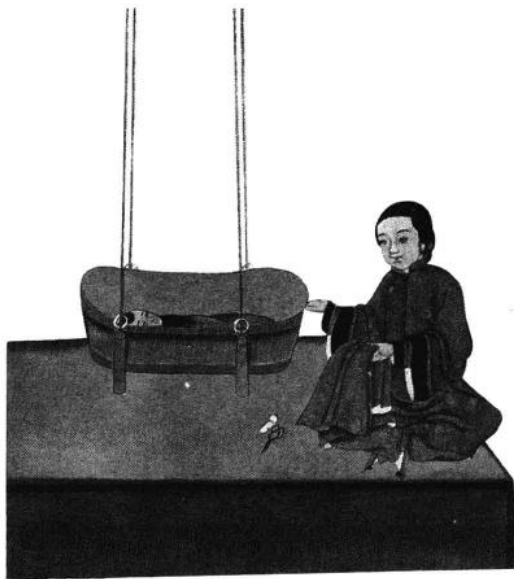
腊肉火腿

腊肉火腿，病愈之人每喜下粥饭。殊不知病之初愈，脏腑虚弱，火腿坚实，不能消化，反成积患。须宜煨煮极烂，少食为佳。但凡肉不烂者，小儿亦不可与食。

二、小儿装束

小儿枕

乳母夜同儿睡，不可以手膀与儿枕头。要知大人胸膊热气紧蒸儿之头脸，以至多生





痈毒疮疖，脓血淋漓，痛楚悲号，元气因之伤损。再如以手膀枕儿，则儿头母面齐并，乳母鼻息出入，吹儿囟门，日后长大，易感风寒。动辄鼻流清涕，药不能治。唯用新绿豆做枕芯，与儿枕之，最清凉，去胎毒热毒。或人用安豆茶叶作枕芯，俱不及也。

小儿衣服

小儿衣服，须以父母或老人旧衣改造与穿，既不折福，又且软熟不擦肌肤。总以布棉为上，不可即与绸缎华丽，致减儿福也。

提抱之时，止是布衣，勿令受热。盖饥寒，小儿安乐法；饱暖，小儿疾病根。

男婴用父亲的旧衣服包裹，女婴则用母亲的旧衣服包裹。包裹新生儿的衣服最好通风疏气，厚薄适度，不然会“伤皮肤，害血脉，发杂疮而黄”，所以要用旧衣服包裹。

婴儿宜“时见风日”，在风和日丽的时候，母亲要带孩子出外晒晒太阳，吹吹暖风，有助于增强婴儿体质，加强婴儿免疫力。如果经常把孩子放床上，用厚厚的衣服包裹，会令婴儿身体弱不禁风。

小儿的衣服要日晒晚收，不要露天过夜。若在露天过夜，次日给小儿穿着，会令小儿“日渐黄瘦身热、腹痛”。因为衣服露天过夜会令“邪气”侵入衣服，导致小儿出现湿热、风寒、吐泻等症状。

小儿暖帽

小儿暖帽，当以前人制造露顶垂盖耳颈之旧式为佳。至于新造盖顶暖帽、有皮满帽，俱不宜也。且不可早戴，令儿顶阳气上出，不独头无疮疖之患，且皮肉易于长养。须在十一月极寒之时，才戴暖帽为佳。其凉帽唯以遮护囟门为主，余处遮气可也。

金珠不可饰小儿

小儿衣帽，切不可饰金珠，但前人淳切劝诫再三矣。凡儿之手镯、脚镯、项圈、锁索、帽上之虎头、八仙、狮珠等类，俱不可用。被歹人剪窃、奴婢偷匿，不过失落财物，尚为小事。予曾见本城七巷内，有因一银项圈被歹人将儿颈扭坏，

儿命随绝，弃尸城脚，取圈逃去。是此儿之命，乃银圈杀之也。饰银圈者，父母也。可异父母杀之乎？以性命博华丽好看，愚者不为。是以有识高人，布衣朴素，省许多照看，免许多气恼，心中何等快乐！况儿寿之长短，原有定数，决不因有锁镬而寿便延长，亦不因无锁镬而寿即夭促也。如锁镬能延寿命，唯富家儿尽长年，而贫家儿俱夭寿。不由定数而由锁镬，有是理乎？听予此说，可以醒矣。

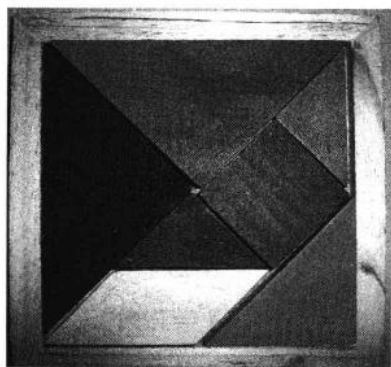
三、玩具和游戏

养育幼童，除了为他们提供生理上的饱暖外，还要辅助、启迪他们的心智成长。古人的经典益智玩具有七巧板、孔明锁、九连环等。古代玩耍类玩具有拨浪鼓、泥叫叫、陀螺、空竹、跳绳、踢毽子等。

七巧板

七巧板也称七巧图，是古代著名的拼图玩具。因设计科学，构思巧妙，变化无穷，能活跃形象思维，启发儿童智慧，所以深受欢迎。传到国外后，风行世界，号称唐图，意即中国的图板。

七巧板的玩法简易，就是用七巧板内七块板块拼出各种各样那千变万化的图案。现在的图案有1500多种。它是由七块板组成的，完整图案为一个正方形：五块等腰直角三角形（两块小型三角形、一块中形三角形和两块大形三角形）、一块正方形和一块平行四边形。



孔明锁

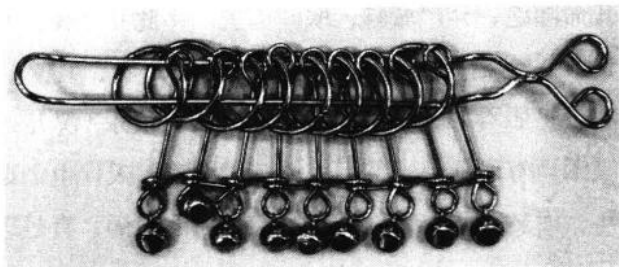
孔明锁也是中国传统的智力玩具，相传由三国时期的诸葛亮发明。孔明锁类儿童玩具形状和内部的构造各不相同，一般易拆难装。拼装时需要仔细观察，分析其内部结构才能完成。最常见的孔明锁如图所示。





九连环

九连环起源于古代民间，在明代得到普及，至清代妇孺童叟都喜欢玩九连环。被西方认为是人类发明的最奥妙的玩具之一，引人



之处在于游戏过程中环环相扣的连续性。成品九连环由九个圆环和框架组成。此玩具对开发智力、培养学习、活动手指筋骨均有益处。

不许小儿敲弄破瓷器

凡见破碎瓷器碗盏之类，即远堆空处，或掘地掩埋。小儿无知，每喜敲磁底，或敲圆磁块以为戏玩。但磁钢极利，若敲时屑沾入目，即刻眼瞎，切须严戒。

不许小儿弄火

星星之火，能烧万顷柴场。小儿每喜弄灯弄火，贪玩忘记放处，或烧着物件，或点着纸草，为害不小。

料物不可与儿戏玩

年节内外，满街都有卖料汁不动，并料汁琉璃喇叭。但此等耍物最薄最脆，遍地小儿每喜吹玩，若一吹破，吸入喉咙，无药能救。其破片极其钢利，入目即瞎，入腹肠断。料丝灯上料丝，害亦同此。全在父兄切戒。

伤人器物收藏密处

凡茶酒水、火炉、滚汤、壶罐、利快刀斧、锥钉、硝黄、火药、香信、番木、鳖诸毒之类，俱要收藏僻静密处，不可令小儿以及愚人相近，遂令其手弄玩耍，既恐误伤，又恐短见也。诸伤人器物，亦不可放置桌边，恐小儿无知，用手上勾，以致坠落，为害不小。予曾目见一小孩用小银簪戳粽而食，无心中忽连簪误吞，横刺喉中，血流痛甚者。又曾见小儿在火炉旁戏耍，忽然炭斜汤罐倒落，烙儿满身者。又曾见小儿尖钉在手，跌倒戳伤者。事后虽极力医治，总不如未事预防也。