

# 華夏女子庭訓

沈時蓉 方滿錦

馮瑞龍 詹杭倫

◎編著

中國傳統女子庭訓，  
主導了幾千年以來  
女兒家的心思。  
女子庭訓的內  
容，展現了不同  
時期中國社會對  
女子的要求，以及  
社會對女子的定位。在今日女權  
高漲的時代裡，閱讀中國傳統女子的庭  
訓，可以給你一個歷史的反思，並深  
感現今女性之幸福。

萬卷樓

# 華夏女子庭訓

沈時蓉 方滿錦  
馮瑞龍 詹杭倫

編著

國家圖書館出版品預行編目資料

華夏女子庭訓／沈時蓉等編著.--初版.--

臺北市：萬卷樓，民 92

面； 公分

ISBN 957-739-437-X(平裝)

1.修身 2.婦女

192.15

92004775

華夏女子庭訓

編 著 者 沈時蓉、方滿錦、馮瑞龍、詹杭倫

發 行 人 楊愛民

出 版 者 萬卷樓圖書股份有限公司

地址：臺北市羅斯福路二段 41 號 6 樓之 3

電話：(02)23216565 · 23952992

傳真：(02)23944113

劃撥帳號：15624015 萬卷樓圖書股份有限公司

網址：<http://www.wanjuan.com.tw>

E-mail：[wanjuan@tpts5.seed.net.tw](mailto:wanjuan@tpts5.seed.net.tw)

出版登記證 新聞局局版臺業字第 5655 號

總 經 銷 紅螞蟻圖書有限公司

地址：臺北市內湖區舊宗路二段 121 巷 28 號 4F

電話：(02)27953656(代表號)

傳真：(02)27954100

E-mail：[red0511@ms51.hinet.net](mailto:red0511@ms51.hinet.net)

承 印 廠 商 晟齊實業有限公司

定 價 240 元

出 版 日 期 民國 92 年 4 月初版

## 前 言

《華夏女子庭訓》一書是繼《華夏家書》①、《華夏家訓》②、《華夏教子詩詞》③三書之後，隆重推出的又一部中國傳統家庭教育研究資料專著。本書由沈時蓉、方滿錦、馮瑞龍、詹杭倫四人通力合作，經數年時間廣泛收集資料，精心編寫而成。

中國傳統女子庭訓源遠流長，自成系列。在古代，這些著作是女子的禮教規範和言行準則。在現當代，傳統女訓被不加分析地一概視為女性的枷鎖和婦女解放的障礙。久而久之，這些著作或被大量焚毀，或被束之高閣，少人問津。當代學者對這些書即使有所涉獵，大多也是從批判的角度著眼的，戴上有色眼鏡來觀看，結果當然不免片面偏激。為了倒掉洗澡水，把澡盆裡的孩子一併倒掉的情形往往有之。

其實，平心而論，中國傳統女訓無疑是精華與糟粕並存的。仔細發掘，就可以發現，傳統女訓中有著不少深具現實教育意義的好材料和好思想，它們是貞靜賢淑的東方女性的思想淵源，是中華民族傳統美德的重要組成部份，絕對不可以不加分析地輕言拋棄。

本書主要收錄從先秦到近代的中國傳統婦女教育專書，以及散見於其他書中有關女子庭訓的內容。本著一分為二的處理原則，剔除其中封建色彩過於濃厚的糟粕，選錄其中有積極意義的精華。當然，有時會遇到精華與糟粕共存一體，難以截然分開的情況，我們仍然酌情予以選錄，只是在題解

中加以說明和提示。

為了適應普羅大眾的閱讀需要，我們對選錄的每一則資料作了四個方面的工作：一是另擬醒目的標題，以增強閱讀的指引；二是準確的題解，以為知人論世之助；三是詳細的注解，以掃除閱讀的障礙；四是通俗的翻譯，讓古籍成為現代化的文本。為了給女訓研究者提供線索，本書附錄班昭《女誡》、查琪《新婦譜補》、章學誠《女學》、愛新覺羅福臨《御定內則衍義·序》等資料原文，以便雅俗共賞。

二十一世紀的中國社會是一個走向現代化的社會，大量西方的思想傾泄在中華大地上，一時間魚龍混雜，泥沙俱下。當代年輕女性在新浪潮的衝擊之下，如何能夠在現代化的同時，站穩腳跟，保持東方女性的本色？驀然回首，老祖宗的訓誡也許可以助您一臂之力。

相信本書的出版，會受到廣大女性與關心婦女問題的人士的關注和歡迎。

香港著名實業家田家炳先生對本書的研究給予大力支持，當本書出版之際，謹向他致以崇高的敬意。

### 注釋

- ①《華夏家書》，成都出版社，1990年版。
- ②《華夏家訓》，天地出版社，1995年版。
- ③《華夏教子詩詞》，天地出版社，1997年版。

# 目 錄

前言 .....	1
孝敬長輩 教育子女 .....	1
— 《禮記·內則》節選	
婦順則家室長久 .....	6
— 《禮記·昏義》節選	
婦重胎教 生子端正 .....	9
—〔漢〕劉向《烈女傳·胎教》	
夫婦之道 人倫大節 .....	12
—〔漢〕班超《女誡·夫婦》	
陰陽殊性 男女異行 .....	15
—〔漢〕班昭《女誡·敬慎》	
面需修飾 心需思美 .....	18
—〔漢〕蔡邕《女誡》	
懷孕之身 在乎正順 .....	20
—〔漢〕杜泰姬《誡諸女及婦》	
和顏悅色 正身潔行 .....	22
—〔漢〕荀爽《女戒》	
婦人四教 缺一不可 .....	25
—〔三國·魏〕程曉《戒女》	
少成若天性 習慣如自然 .....	28
—〔北齊〕顏之推《顏氏家訓·教子》節選	

## 2 華夏女子庭訓

- 主持家務 輔佐君子 ..... 31  
—〔北齊〕顏之推《顏氏家訓·治家》節選
- 夫人之孝在於不失其儀 ..... 35  
—〔唐〕鄭氏《女孝經·夫人章》
- 母儀之道 恩愛嚴毅 ..... 37  
—〔唐〕鄭氏《女孝經·母儀章》
- 教以女儀 粗識古今 ..... 40  
—〔唐〕李恕《戒子拾遺》
- 女子須學女紅 不愁衣破家窮 ..... 44  
—〔唐〕宋若昭《女論語·學作章》
- 營家之女 唯儉唯勤 ..... 47  
—〔唐〕宋若昭《女論語·營家章》
- 生長富貴 當念惜福 ..... 50  
—〔宋〕趙匡胤(宋太祖)《戒公主》
- 愛而不教 慈母敗子 ..... 52  
—〔宋〕司馬光《家範·母》
- 賢女好學 左圖右史 ..... 54  
—〔宋〕司馬光《家範·女》
- 為人妻者 柔順為德 ..... 56  
—〔宋〕司馬光《家範·妻》
- 敬夫、安貧 婦人之大節 ..... 58  
—〔宋〕李氏《戒女書》
- 婦人賢慧恭敬 有益於家庭和睦 ..... 62  
—〔元〕鄭太和《鄭氏規範》節選
- 貞靜端莊 女子之德性 ..... 65  
—〔明〕徐氏(孝仁皇后)《內訓·德性章》

女子奮勤勵 努力治絲麻.....	69
—〔明〕徐氏(孝仁皇后)《內訓·勤勵章》	
處己不可不儉 事親不可不豐 .....	72
—〔明〕徐氏(孝仁皇后)《內訓·節儉章》	
女子亦應知書達禮節有才有德 .....	76
—〔明〕劉氏《女範·捷錄·才德篇》	
少年婦女 最要勤謹 .....	81
—〔明〕呂得勝《女小兒語·四言》	
賢德婦女 足為楷模 .....	88
—〔明〕呂坤《閨範》節選	
不雅不莊不至誠 千教萬勸須改性 .....	97
—〔明〕呂坤《閨戒》節選	
德言容功 為婦之道 .....	101
—〔明〕徐士俊《婦德四箴》	
待下人要寬嚴得體 .....	106
—〔明〕王孟箕《御下篇》節選	
貴而能勤 富而能儉 .....	111
—〔清〕傅以漸《內則衍義·崇儉約》	
女子好學 氣志足嘉 .....	115
—〔清〕傅以漸《內則衍義·好學》	
新婦初入婆家門 立身處世當謹慎 .....	120
—〔清〕陸圻《新婦譜》節選	
做一個有識見的婦人 .....	133
—〔清〕陳確《新婦譜補》節選	
婦女撐持家務 辛苦甚於男子 .....	139
—〔清〕鍾于序《宗規·飭女婦》	



## 4 華夏女子庭訓

- 孝其親 相其夫 教其子 ..... 145  
—〔清〕唐彪《人生必讀書》節選
- 婦人當明三從四德 婚嫁不宜誇奢門靡 ..... 150  
—〔清〕史典《願體集》節選
- 女兒經要仔細聽 女兒聽了大聰明 ..... 156  
—〔清〕賀瑞麟《女兒經》
- 婦女一說曉 勸人都學好 ..... 163  
—〔清〕賀瑞麟《婦人一說曉》節選
- 四言訓女 以肅閨門 ..... 170  
—〔清〕馮樹森《四言閨鑒》節選
- 齊家之道當自婦人始 ..... 177  
—〔清〕藍鼎元《女學·婦德篇》節選
- 父母養育恩最深 孝敬雙親是本份 ..... 184  
—〔清〕廖免嬌《醒閨篇·孝父母》節選
- 溺愛會把兒女害 寬嚴適當好家教 ..... 191  
—〔清〕廖免嬌《醒閨篇·待兒女》節選
- 會當家 勤儉持家不可差 ..... 196  
—〔清〕廖免嬌《醒閨篇·會當家》節選
- 兒女都是自家生 淹溺女嬰罪孽深 ..... 201  
—〔清〕廖免嬌《醒閨篇·莫淹女》節選
- 女兒經作法則 女兒遵循多賢德 ..... 205  
—〔清〕佚名《女兒經》
- 閨訓千字文 規勸女兒行 ..... 213  
—〔清〕佚名《閨訓千字文》

附錄

女誠 .....	223
—〔漢〕班超（惠班）	
新婦譜補 .....	227
—〔清〕查琪（石丈）	
婦學 .....	229
—〔清〕章學誠（實齋）	
御定內則衍義·序 .....	237
—〔清〕愛新覺羅福臨	

## 孝敬長輩 教育子女

### （一）

婦事舅姑①，如事父母。雞初鳴，咸盥漱，櫛、緝、笄、總②，衣紳③；左佩紛、帨、刀、礪、小觶、金燧④；右佩箴、管、線、纊、施、繫、表、大觶、木燧⑤，衿、纓、綦、履⑥，以適父母舅姑之所。及所，下氣怡聲，問衣燠寒，疾痛苛癢，而敬抑搔之⑦。出入則或先或後，而敬扶持之。進盥，少者奉槃⑧，長者奉水，清沃盥。盥卒，授進巾，問所欲而敬進之，柔色以溫之。

### （二）

擇於諸母與可者，必求其寬裕慈妻，溫良恭敬，慎而寡言者，使爲子師。

子能食食，教以右手；能言，男唯女俞⑨。男鞮革，女鞮絲⑩。六年，教之數與方名⑪，七年，男女不同席，不共食。八年，出入門戶，及即席飲食，必後長者，始教之讓⑫。九年，教之數目⑬。十年，出就外傅，寄宿於外，學書記。衣不帛襦褲，禮帥初⑭，朝夕學幼儀，請肄簡諒⑮。十有三年，學樂誦《詩》，舞《勺》⑯。成童，舞《象》⑰，學射御。二十而冠⑱，始學禮，可以衣裘帛，舞《大夏》⑲，敦行孝弟，博學不教，內而不出⑳。三十而有室，始理男事㉑。博學無方，孫友視志㉒。

四十始仕，方物出謀發慮<sup>②</sup>，道合則服從，不可則去。  
五十命爲大夫，服官政<sup>④</sup>。七十致事<sup>⑤</sup>。

——《禮記·內則》節選

### 題解

本篇選自《十三經註疏》。《禮記》是秦漢以前各種禮儀論著的彙編，爲儒家經典之一，相傳西漢戴聖編纂。有東漢鄭玄《禮記注》、唐孔穎達《禮記正義》。是研究中國古代社會情況、儒家學說和文物制度的參考書。全書分爲四十九篇，《內則》是第十二篇。《內則》「記男女居室，事父母舅姑之法」（鄭玄注），規定婦女在家庭內的行爲準則，可看作是現在最古老的女訓著作。全文的主旨在於強調「男女有別」、「男主外、女主內」，爲延續了兩千多年的中國封建社會的婦女教育思想定下了基調，後世的女訓女誡類著作大都是不厭其煩地闡述、重申這篇文章的內容。

這裡所選有關孝敬父、母、公、婆和教育子女的兩段文字，可以幫助我們瞭解那個時代對婦女在這兩方面的要求。儘管時代不同，對婦女的要求也有所不同，但孝敬父母公婆、教育子女成才仍然應當是現代婦女肩負的兩大責任。從這個意義上說，這篇古老的女訓具有現實意義。

### 注釋

①舅姑：舊指公公婆婆。

②櫛（ㄓ）：梳理頭髮。緝（ㄇ）：古時束髮的緝帛。笄（ㄑ）：用以插定髮髻的簪子。總（ㄉ）：同「總」。束髮。

③衣：穿上，此用如動詞；紳：束在腰間、一頭垂下的大帶。

- ④紛悅：拭物的佩巾。礪：磨石。小觶（ㄉ）：古代用以解繩結的角錐，用象骨製成。金燧（ㄉ）：古代取火的工具，可取火於日光。
- ⑤箴：同「針」。纊（ㄉ）：絲棉絮。施：在旁而及。繫褻（ㄉ）：有刺繡花紋的小囊。木燧：以木鑽火的工具。
- ⑥衿纓：衿，結、繫；纓，香纓；以五彩絲為之。古制，婦人繫纓於身，示有所屬；而男女未成年時，也結纓以佩香囊，便於近侍父母。綦屨（ㄉ）：綦，鞋帶，此用如動詞；屨，鞋子。
- ⑦苛：疥瘡，抑：按。搔：摩。
- ⑧盤槃：承水之器皿。
- ⑨男唯女俞：唯、俞皆為應答之辭。唯之聲直，俞之聲婉，故男唯女俞。
- ⑩鞞（ㄉ）：小囊，即俗謂荷包。鄭玄注「鞞，小囊，盛悅巾者。」革：去毛並經加工的獸皮。
- ⑪方名：寫在板上的淺顯文字。古代文字，不及一百字寫在策（竹簡）上，百字以上寫在方（木板）上。
- ⑫讓：禮讓，謙讓。
- ⑬數目：指朔望和干支甲子等天文知識。
- ⑭禮帥初：禮節威儀遵循往日所為。帥，遵循。
- ⑮肄（ㄉ）：學習，練習。簡：課業。諒：應對。鄭玄注：「肄，習也；諒，信也。請習簡，謂所書篇數；請習信，謂應對之言也。」
- ⑯《勺》：古代文舞的一種。
- ⑰成童：指十五歲以上。《象》：古代武舞的名稱。
- ⑱冠：古代男子二十歲成人之禮。
- ⑲《大夏》：相傳為夏禹樂名，文武音樂皆備。
- ⑳內而不出：內，同「納」虛心聽取而不輕易表達自己心中的謀慮。
- ㉑室：妻。男事：指男子成年後接受田地、承擔徵役之事。

- ㉒博學無方、孫友視志：指學無常規，可順於朋友，在志所好。方：常道、常規；孫：順從。
- ㉓方：常；物：事。
- ㉔服：從事、擔任。
- ㉕致事：致其事於君而告老，即退休。

## 翻譯

### (一)

媳婦侍奉公婆，就同侍奉父母一樣。每天早晨雞剛叫，就應起床洗臉漱口，梳頭束髮，簪好髮髻。穿好衣服，繫上帶子。左邊佩戴上手巾、刀磨石、小角錐、取火工具等；右邊戴上針、管、線、絲棉，在這四樣東西旁邊還要有小花囊、鑽火的木頭等。佩戴五彩香囊，繫好鞋帶，然後去父母或公婆的住所。到達之後，要用柔和溫婉的聲音問他們冷暖安康，有無疾病或瘡痛，並且小心翼翼地替他們按摩。長輩出入，要跟前隨後小心地扶持著。給長輩端洗臉水，年輕的捧盆子，年長的端水，請長輩洗臉漱口。洗漱完，再遞上毛巾。問長輩想要什麼就獻上什麼，和顏悅色地遞上去。

### (二)

為子女選擇可以擔負撫養職責的嫗姆，一定要選那些寬厚慈祥、賢惠溫柔，善良恭敬，並且言行是謹慎不多言多語的人，這樣的人可作為子女的老師。

兒子能吃飯時，教他用右手；能說話時，男孩子聲音要粗直，女孩子聲音要柔婉。男孩子的荷包用皮革做成，女孩子的荷包用絲帛做成。兒子長到六歲，教他數目字和認識一些簡單的文字。七歲，男女就不能在一起睡覺吃飯。八歲，

走出家門去親戚家串門，在桌席上吃飯一定要在長輩們之後，要開始教兒子懂得禮讓。九歲，要教他懂得朔望、干支等常識。十歲，可以外出拜師學習，在外面住宿，練習書寫和潛心讀書。穿衣不能穿絲帛做的襖褲。禮節遵循往日所為，從早到晚學習成童的禮儀，學習各種課業和應對之言。十三歲，學樂歌，朗誦《詩經》，學習古代文舞。十五歲，學習古代武舞，學習騎馬射箭。二十歲行成人禮，開始學《禮記》，可以穿皮衣和絲帛製的衣服，學習文武皆備的《大夏》舞，行為謹慎，孝敬父母，敬愛兄長博學多才，心中有想法而不輕易說出來。三十歲娶妻，開始承受田地、徵役之事。學習可不按照常規，順從朋友，視自己所好而學。四十歲可外出做官，對一般的事情有所謀慮，符合道理就服從，不合理就離去。五十歲可當上大夫，從事官府的政務。到七十歲，就告老還鄉了。

## 婦順則家室長久

昏禮者<sup>①</sup>，將合二姓之好，上以事宗廟，而下以繼後世也，故君子重之。

敬墳重正<sup>②</sup>，而後親之，禮之大體，而所以成男女之別，而交夫婦之義也，男女有別，而後夫婦有義，夫婦有義，而後父子有親，父子有親，而後群臣有正，故曰：昏禮者，禮之本也。

成婦禮<sup>③</sup>，明婦順<sup>④</sup>，又申之以著代<sup>⑤</sup>，所以重擇婦順焉也，婦順者，順於舅姑，和於室人，而後當於夫<sup>⑥</sup>，以成絲麻布帛之事，以審守委積蓋藏<sup>⑦</sup>。是故婦順備而後內和理，內和理而後家可長長也，故聖王重之。

是以古者<sup>⑧</sup>，婦人先嫁三月，祖廟未毀，教于公宮<sup>⑨</sup>；祖廟既毀，教於宗室<sup>⑩</sup>。教以婦德、婦言、婦容、婦功<sup>⑪</sup>。教成祭之<sup>⑫</sup>，牲用魚，芼之以蘋藻<sup>⑬</sup>，所以成婦順也。

——《禮記·昏義》節選

### 題解

本篇選自《十三經註疏》。《禮記》一書介紹見上篇。《昏義》是《禮記》的第四十四篇，內容是：「記取妻之義，內教之所由成也。」（鄭玄注）文中明確提出「婦德、婦言、婦容、婦功」，是封建社會對婦女「四德」要求的源頭所在，以致後世在此基礎上敷衍出的女訓女教著作不計其數。文中



反覆強調的「婦順」形成了中華民族以婦女柔順為美的審美標準，不獨在封建社會被奉為女訓女教的圭臬，同時對中華婦女獨特的氣質風度的形成有巨大影響。

### 注釋

- ①昏禮：古時娶妻之禮於黃昏舉行，故稱昏禮，後加女旁作「婚」。
- ②敬慎重正：指行婚禮時必須恭敬謹慎，尊重正禮。
- ③成婦禮：婚禮成後，新婦要向公婆獻上棗栗等物，表示成為其媳婦的禮節。
- ④明婦順：婚禮成後，新婦要向公婆獻上小豬等物，表明自己的孝順之意。
- ⑤著代：婚禮後公婆自西階下，新婦自東階下，表明從此媳婦將代公婆承擔家務之事。
- ⑥當：稱。
- ⑦審守：詳細周密地保守。委積蓋藏：指家中所有積蓄儲備、掩蓋藏聚之物。
- ⑧古者：此指與天子諸侯同姓者。
- ⑨祖廟：指所嫁女子之祖。未毀：按宗法親過高祖者，自移神主於太廟中，稱為毀廟。「未毀」指祖輩的神主尚未移到太廟中。公宮：指天子諸侯的宮室。
- ⑩宗室：指宗廟，即太廟，太祖之廟。
- ⑪鄭玄注云：「婦德，貞順也；婦言，辭會也；婦容，婉婉也；婦功，絲麻也。」自此成為中國封建社會婦女必須遵循的「四德」。
- ⑫祭之：祭女子所出之祖。
- ⑬魚和藻皆為水中生長之物，屬陰類，女子出嫁前的祭祀不用豬牛羊等祭品，不用稻黍粱製羹，皆有特殊含義。芼（𦉑）：用蘋藻類水草雜肉作羹。