



出版前言

《中庸》云：“国家将兴，必有祯祥。”无论一个家庭、国家、还是民族，将要兴盛，总会有吉祥的征兆出现。近年来，在中华传统文化逐渐复兴的大潮中，出现了一股令人欣喜的清流——越来越多的仁人志士开始致力于宣讲中华先贤关于妇德女教的教诲。

早在清末民初，孙中山先生就讲过：“天下的太平安危看女人，家庭的盛衰看母亲。”欧洲著名作家歌德也说：“永恒之女性，引导我们上升。”中外先哲无不认为，有德的女子，是引导社会前进的力量。因为有孔母、孟母，才会有孔子、孟子这样的圣人降生于世。近代著名的女德印光大师曾经讲到：“治国平天下之权，女人家操得一大半。”又曰：“教子为治平之本，而教女更为切要。盖以世少贤人，由于世少贤母。有贤女，则有贤妻贤母矣。有贤妻贤母，而其夫与子之不为贤人者，盖亦鲜矣。其有欲挽世道而正人心者，当致力于此焉。”近代女子教育的开拓者王凤仪老善人则指出，“女子是齐家之本，清国之源”，“女子是世界的源头，源头清则水流清，源头浊则水流浊”。因此，欲挽救世道，转换人心，非从推动女德教育入手不可。

女德，即女子的道德品行。女子有德则天下安，女子无德则天下乱。纵观中华五千年历史，朝政的兴衰无一不和女德教化有着密切的联系。历代成就盛世的圣主明君，往往都有贤能女性的辅佐；而很多丧身亡国的末代君主，往往是宠爱有色无德的女人，荒淫无道，最终身灭国亡。

因此，古人教导我们，“正天下，首正人伦；正人伦，首正夫妇；正夫妇，首重女德”。



《周易》以乾、坤二卦为起始，《诗经》以《关雎》为首篇，说明夫妇是人伦之始。《尚书》赞美唐尧把两个女儿嫁给虞舜，《春秋》讽刺鲁隐公娶妻而不亲自迎娶，说明夫妇关系是五伦关系的根本。阴阳的变化，是万物生成的根本，因此要格外慎重。

《周易》乾、坤二卦，乾卦为男，坤卦为女。《系辞》里讲到，“乾道成男，坤道成女”，就是教导男子要效法乾道，女子要履行坤德。《坤卦》里讲：

“地势坤，君子以厚德载物。”在中华文化里，女子要效法大地，宽容和顺；男子要效法天道，刚正无私。所以，女子要如大地般有气度，能够接纳万物，要有包容心；要学习大地的安定、祥和，从不斤斤计较，要柔顺、宽容与慈爱。

《家人卦》讲道：“女正位乎内，男正位乎外。男女正，天地之大义也。”中国人自古就遵循“男主外，女主内”的原则。古人的传统，男子十岁以后外出读书，女子十岁以后则在家跟随女师学习。学习的内容，就是“妇德、妇言、妇容、妇功”这些女性日常的行为规范。

女德教育的历史，最早可追溯至上古时期。《周礼》中曾记载：“后正位宫闱，同体天王。夫人坐论妇礼，九嫔掌教四德。”古代的皇后、夫人、嫔妃，正是女德教育的实施者，上行下效，正因为有如此完善的女德教育，才使得中华文化能够源远流长、生生不息。

汉朝时期，班昭撰《女诫》，成为宫廷女师，垂范女流。之后，历代皆有女德教育的经典问世。

明末清初的儒者王相，自幼接受母教，深感女子德行教育之重要，将其母刘氏所著的《女范捷录》与《女诫》、《女论语》、《内训》三书合编并注解，称为《女四书》，成为当时女子的必读教科书，流传遍布全国，声势达于近代。近年，我们将这部书翻印流通后，受到了广大女性的欢迎，而讲习之风也遍及各地。

马益玲老师，大学毕业后投身杏坛，因得闻中华优秀传统文化而放弃稳定的教师之职，转身成为没有薪水的传统文化公益老师，在各地受邀参加传统文化论坛达数十场之多。她在传统文化的弘扬中，又尤重女德教育，至今已开设了



几十期公益的“女德班”。通过学习传统的女德，原本要闹离婚的妻子和丈夫和好了，对父母怨恨的孩子懂得了感恩，不知道如何做女儿、妻子、妈妈的女人终于找回了女人的本位。一个个女子，因为得闻古圣先贤的教诲，从而走上了人生幸福的道路。

马老师曾在“女德班”上带领大家学习《女四书》，本书就是其中《女范捷录》的课堂讲记。这部几千字的经典，在她旁征博引、结合经典、回归生活的生动宣讲下，演变为一部几十万字的讲记，读来令人亲切无比。

《女范捷录》原为王相的母亲刘氏所著，全书分为统论、后德、母仪、孝行、贞烈、忠义、慈爱、秉礼、智慧、勤俭、才德十一篇。王相在原文的基础上作了笺注。根据王相的笺注说，其母刘氏是江宁人，从小就善于文字，是其父集敬公的原配。刘氏三十岁的时候，丈夫去世，她守节六十年，享寿九十岁。从王相简短的记载中，我们可以得见刘氏之懿德于一斑。刘氏是一位善于教子的贤母，而王相也是一位能弘扬母亲之志的孝子。除了《女四书》，王相还注解了《三字经》、《百家姓》等蒙学经典。王相不注“四书五经”、“十三经”，而着力于注解《三字经》、《百家姓》，编选《千家诗》等蒙学读物，恐怕也与其母之教有深切的关系。他们母子对于我们后辈的恩泽，实在是言说不尽的。

而马益玲老师，开当代风气之先，宣讲女德经典，言传身教，让传统的女德教育，在现代女性中再次绽放出经典的魅力，于今日女子而言，亦可堪称“师表女流，仪型闺闼”了。

诚愿有缘得到本书的仁者，能够深刻体会刘氏撰写此书之苦心，作者宣讲此书之悲愿，起而效法古之贞烈之妇，贤德之女。若一个女子好了，就能教育出好的孩子，就能和谐一个家庭。正如古人所言：“家正，而天下定矣。”望诸君勉旃。



目 录

|| 统论篇 ||

男人是阳, 女人是阴

|| 2 ||

“相敬如宾”的由来

|| 3 ||

三纲五常的真义

|| 4 ||

古人如何演绎人伦

|| 7 ||

感天动地的“贾母倚闾”

|| 10 ||

传诵千古的“举案齐眉”

|| 11 ||

感人至深的“周公祝代”

|| 15 ||

荡气回肠的“廉范狱卒”

|| 16 ||

女孩的童蒙教育更为重要

|| 18 ||

男女有别, 要从小开始

|| 20 ||

无德的女子会败家祸国

|| 24 ||

从小要把女儿教好

|| 25 ||

善教儿女为治平之本, 而教女为要

|| 28 ||

以古为师, 可端模范

|| 29 ||

|| 后德篇 ||

母仪天下的后妃之德

|| 31 ||

贤妃肇开夏商之祥

|| 33 ||

周姜后贤而有德

|| 36 ||



楚越姬践行诺言	37
樊姬善谏而兴楚国	38
皇后贤德成就明君	38
不惜生命尽节的乌林氏	42
宽宏厚德的弘吉氏	43
成就大明的两位贤后	44
贤德后妃 成就明君	45

母仪篇

父道如天 母道似地	47
母仪先于父训, 慈教严于义方	49
孟母教子的故事	53
陶母教子要清廉	55
欧阳修母亲画荻教子	55
子发母教儿为将	57
贾母倚间	61
仁厚的隽母	62
廉洁的田母	62
李母拊子安人心	64
“万石夫人”为儿整坟	65
继母舍亲子保继儿	66
后妻舍身护女	67
二程之母 教子以严	69
尹母陈氏 教子尊师	71
母德成就贤才	73
陶母送子“三土”	74
剪发待客	75



姚母教子 慈母训子 76

寇准母亲的遗训——“寒窗课子图” 50 寇准训子 78

孝行篇

孝道成就圆满人生 孝道成就 82

女子要守自己的本分 女子守分 83

女德的重点在孝道 女德 85

杨香搥虎 杨香 88

缙紫救父 缙紫 88

孝心能感动天地 孝心 89

东海孝妇 东海孝妇 90

姜诗出妇 姜诗 91

至孝范氏 范氏 92

行一世孝道，得千载福报 行孝 93

孝心治愈顽疾 孝心 95

俞闻断发 俞闻 96

新妇养姑 新妇 97

因孝延寿 因孝 97

赵氏复仇 赵氏 101

代父操舟 代父 102

曹娥寻父 曹娥 103

木兰从军 木兰 103

割肝救亲 割肝 105

陈氏大义 陈氏 105

孝德之光 通于神明 孝德 107



97	贞烈篇	
87	守贞即是守正	112
	守贞养德又养福	116
	忠臣不事两国，烈女不更二夫	120
58	贞节烈妇 彰显女德	124
65	夏侯令女守节	126
25	劈掌明志	128
86	共姜守义	129
88	史氏刺面	129
26	窦氏舍生取义	132
96	数十年封发待夫	134
16	割耳明志	134
52	妙慧题诗	135
22	姜氏匪石，不可转也	137
20	伯嬴守宫	138
26	难中有节 盗匪有道	139
72	夫之不幸，妾之不幸	140
74	小吏之妻 止赵王之意	140
101	女子不义 家败人亡	142
501	高行节妇	143
101	余郑羞师	144
501	为求道义 磨笄而亡	149
701	万里寻夫 哭倒长城	150
214	唐贵梅自缢以全贞	152
101	从火殉节 存活其舅	157
	谭贞妇之血 雨渍犹存	159
	烈女崖上题诗 石刊尚在	160



崔氏甘乱箭以全节	161
刘氏代烹而活夫	162
忠义篇	
文王仁厚 深得民心	167
千秋同心 母子志同道合	169
丧夫丧子 卞夫人了无遗憾	172
义妇以夫不忠为耻	173
王陵母以死成就儿子信念	175
王经母子英勇赴义	176
赵鼎发夫妇节义成双	177
三尸逆流而聚 黄观一家感天动地	178
“夫人城”的由来	180
抗金女英雄梁夫人的故事	182
宣夫人派遣子孙救驾	186
谢夫人主动投狱	187
桓公虽无德 晏娥有义节	189
礼宗朱贵儿有勇有礼有节	195
保母舍子救小主公	197
节乳母宁死护主 坚决不做逆乱之人	198
李善乳主	200
毛惜惜宴前斥责丈夫	201
无私无欲 行高义高	204
慈爱篇	
慈惠和让有真爱	208
宽宏不妒 存心有后	213



- 421 孝是道德学问的根基 孝全以顺亲甘为训 214
- 521 连根养根 忠孝两全 夫教而亲其恩 216
- 义姑弃子 举国免难 217
- 舍己替母亲防非 看父忠 219
- 131 赵姬甘居庶妾之位 心明眼亮 221
- 201 智慧母亲为子聚德 台郡同志于孝 心同好 222
- 551 嫡庶淑慧 抚养遗孤 制若子于夫人 牛黄大 223
- 171 诚中形外 皆因有内涵 郭氏忠孝大以诚 227
- 271 秉礼篇 又接衡美于礼 228
- 571 恭敬是礼的本质 慕如又行 夫实 231
- 811 礼不可须臾疏离 夫天恩第一 黄 梁而 234
- 081 叔祖母守礼 来由 235
- 531 君夫人言行表率天下 事始 夫人 235
- 221 孟母依礼教子 慕 236
- 781 婚嫁守礼 源净流清 238
- 081 齐顷公吊唁杞梁 239
- 201 伍子胥投千金报恩 240
- 191 心岂无主 公主 242
- 081 齐人瞞妻妾乞祭祀之食 242
- 001 保傅不具不下堂 244
- 101 无符贞姜守节殒身 245
- 101 贤德女子至死守礼 246
- 智慧篇
- 801 治国平天下贤妇毫不逊色 248
- 011 齐姜大义成就重耳 249



寒浞无德自取灭亡	253
孔老夫子的身世	257
陈婴母亲的远见	259
忘祖训破家亡身	261
陶母剪发留宾	263
李母廉正 儿承母范	264
房母叹慰子交之友	264
杨夫人胆识过人救全家	266
四知堂的由来	267
功臣犹应守功守节	268
贤女有德亦可风化天下	269
爱需要表达和传递	270
生活需要大家做运动员	273
贤妻智劝 车夫变大夫	274
贤妾问道 助夫安邦	276
赵母知子 请命撤职	278
文伯之母善秉礼仪	279
智荐贤能 家盛国安	280
供养韩信不求回报的漂母	281
乐羊子妻助夫成德	282
无视谏言自取败亡	284
贤妻弃贪免祸	289
漆女忧国	292
寡妇出资助修边城	293
勤俭篇	
勤者女之职 俭者富之基	295



- 大老板改奢侈习气 || 298
- 把孩子培养成社会的财富 || 299
- 以身作则教孩子勤俭 || 302
- 女子勤俭可兴家 || 304
- 勤勉节俭 循分称家 || 305
- 静以修身 俭以养德 || 308
- 不图安逸 在生活中演绎经典 || 310
- 勤勉锻炼意志力 清净体现真诚心 || 312
- 内外整洁 无名无位最乐 || 313
- 明德太后衣素服 || 314
- 习劳知感恩 || 315
- 坤德至厚 皇后心怀天下 || 318
- 归安父母 化天下以妇道 || 319
- 采桑织布 恭俭持家 || 322
- 宿瘤女心中有道 应对有礼 || 322
- 梁鸿无欲则刚 || 324
- 勇士要离不惧刺客 || 325
- 不射之射 || 325
- 要离刺杀勇士拒赏自刎 || 326
- 勤俭成就清廉气节 || 327
- 夫唱妇随 鲍宣妻忠贞不渝 || 330
- 勤劳长养智慧和爱心 || 331
- 才德篇**
- 男女都要重德行 || 336
- 有德之才为正才 || 337
- 格物克己 德才兼备 || 338



做有道德的人才	342
缙绶救父 肉刑废黜	369
效仿长孙皇后的徐妃	370
太常母传绝学	373
仁厚贤德的徐皇后	377
敬姜贤德 礼乐女杰	381
苏蕙巧用回文诗悔过	383
柳下惠坐怀不乱	386
汉伏圣口传《尚书》	387

总 结

|| 391



统论篇

今天我们开始学习《女范捷录》，请看《统论篇》：

【乾象乎阳。坤象乎阴。日月普两仪之照。男正乎外。女正乎内。夫妇造万化之端。五常之德著。而大本以敦。三纲之义明。而人伦以正。故修身者。齐家之要也。而立教者。明伦之本也。正家之道。礼谨于男女。养蒙之节。教始于饮食。幼而不教。长而失礼。在男犹可以尊师取友。以成其德。在女又何从择善诚身。而格其非耶。是以教女之道。犹甚于男。而正内之仪。宜先乎外也。以铜为鉴。可正衣冠。以古为师。可端模范。能师古人。又何患德之不修。而家之不正哉。】

先学第一句：

【乾象乎阳，坤象乎阴，日月普两仪之照。男正乎外，女正乎内，夫妇造万化之端。】

王相笺注：

〈乾坤者，天地之形。日月者，阴则为体。天地之间，有阴必有阳，故男女生焉。有日必有月，故昼夜分焉。阴阳日月，是为两仪。有男女，必有夫妇。夫妇之道修，而内外之礼正。子思曰：“君子之道，造端乎夫妇。”修身齐家，教之本也。〉

男人是阳，女人是阴

《易经·系辞》云：“乾，阳物也；坤，阴物也。”乾为天，坤为地。“象”是象征的意思。“日月普两仪之照”，“普”是普遍的意思。“仪”在《诗经·大雅·庶民》里面，“仪”是匹也，配的意思，还有比拟、法则的意思。此处解释为相配。

这段话的大意：乾卦是象阳的，坤卦是象阴的。日是阳的，月是阴的。乾坤是天地的形，日月是阴阳的体。我们说男人是阳，女人是阴，天地之间，有阴必有阳，所以分男女了；有日必有月，所以分昼夜了。阴阳、日月就是两仪，因此也就有了男女。有了男女就有夫妇，所以男子象征着太阳和天，他要正位于外；女子象征着大地和月亮，所以她要正位于内。正如《中庸》上所说，君子之道要懂得从夫妇开始，男女各正其位，才能成就家庭的和谐。“夫妇造万化之端”，这句话的意思很深，它是说夫妇要想修身齐家治国平天下，根本肯定是从两个人结合的时候就开始了。

我们体味一下，“乾象乎阳”，脑子里想起太阳在我们的头顶，“坤象乎阴”，又想到月亮是晚上才出来的，所以古人结婚时，男子要在黄昏的时候去女子家迎娶自己的新婚妻子，就是阴来阳往之意，男孩子去迎娶女孩子也要循着天道。我们体会到古圣先贤每行一步，无不是礼仪之所在。阴阳是天地，乾坤也是天地，日月也是，表明日月、天地都是相辅相成的，提醒我们男女要各在其位。太阳不能代替月亮，月亮也不能代替太阳。

大家想想，一个女性自然的身体器官表明什么？表明我们女子的生理机能就是要生儿育女的。假如让一个男士去生儿育女，就是公鸡要生蛋，母鸡要打鸣，这就是要天翻地覆了。同样一个女子要天翻地覆的话，就无异于妖兴。“国家将兴，必有祯祥。国家将亡，必有妖孽”，我们生活在一个缺少女德教育的年代，一不留神，好多的女孩子真的是都成小妖了！在自己家里兴风作浪，搅得家里波浪汹涌，周围的人看到了，跟着学，在社会上就成了坏榜样。因为我们的大家庭里没太太，我们的丈夫，家里的天在





家里出不了头了，“夫”字就是“天”出头。女子要做天，丈夫在你这儿都出不了头，家庭怎能稳定？这叫逆天！男不能正乎外，女不能正乎内，这就是乾坤颠倒，本末倒置。其实，一个女子整个人生的意义的圆满，主要部分应该就在家庭里，输了家庭，赢了世界又如何？可是很多女子没把家庭当回事儿。

古人说“男有份，女有归”，这叫男正乎外，女正乎内。一个男士如果在自己的妻子面前做小鸟依人状，我们有没有感觉怪怪的？让女士在在外面顶风冒雨，而男士被保护在家里，我们也感觉味道不太对。

只有男女正位了，夫妇才有可能造万化之端。假如男女不能正位的话，如何去造万化之端？为什么现在很多的孩子得抑郁症，因为父母不能琴瑟和鸣，父天母地，如果不是阴天下雨，就是大地无尽的干旱皲裂，天地不宁，中间的苗能长好吗？我觉得孩子们能存活就很不错了。我做女德的教育之后，看到全国各地很多孩子，没有人真正地关注他们的内心，以至于出现种种状况，看到无助、无辜的孩子，常常让人难过得掉眼泪。父母太关注那些外在的东西，但也不能说父母不爱孩子，他们只是有时爱得颠倒了，甚至常常打着爱的名义，让孩子生活在郁闷、纠结、痛苦中，这都是不能够明白爱的本质，不能守好自己的本分，导致家庭不安宁。

“相敬如宾”的由来

《女子德育课本》里有个小案例：

春秋时期晋国有一个人叫郤（音隙）缺，他去田里耕种，妻子就在家做饭。农活比较忙时，妻子就会把饭菜送到田里。因为田里也没有桌子，她会双手把饭捧过去递给丈夫，非常地恭敬。郤缺也会和颜悦色地接受。这时晋国大夫臼季路过，刚好看到了这个情形，他回去就对君上晋文公说：“他们夫妻间的恭敬感觉就像天地那么祥和。一个人能够在没有其他人的时候也这样恭敬，必定是非常有道德的，他有这样的德行，对治理百

姓一定有好的办法，所以请君上好好地任用他。”通过大夫臼季的举荐，郤缺做了三军中的下军大夫。后来在箕地打仗，他捉住了白狄国的国君，晋襄公提升他做了公卿，把冀邑这块地赐给他们。郤缺夫妇各自的本位都守得特别好，能够有相敬如宾的祥和氛围，演出了天地的德行。“相敬如宾”的典故就是从这儿来的。

我们想想，妻子双手把饭恭恭敬敬地捧到丈夫面前，劳作了半天的先生也比较饿了，看到妻子这样，能不感恩吗？假如丈夫说：“我都累成这样了，你怎么这么晚才来？你怎么没有中间给我送点儿水喝？”那夫妻之间就是另一种氛围了。所以说，君子“动而世为天下道，言而世为天下则”，古人的一行一言全部都是可以被天下作为法则而奉行的。

大家体会体会，郤缺的妻子只是守着自己的本分，敬夫如天；郤缺也只是守了自己的本分，夫妇遵循道德，所以丈夫从一个农民提升到大夫，最后做到了公卿，并且受到了君王的赏赐，有了自己的封地。圣贤人也赞叹他们夫妻这样的相敬如宾，各守本分。可见力行圣贤的礼法，会让自己的人生幸福和乐，也可以成为世间的模范。

两千多年过去了，人们依然在学习他们夫妇，这是他们的德范一直在泽被几千年后的子孙。一个人守本分好不好？古人已经给我们演出来了。其实，很多家庭的不如意都是因为夫妻不守本分，阴阳颠倒造成的。我们认识太多这样的朋友，还好现在学了女德，大部分已经转变过来了。

这个案例，就是告诉我们，男女守份要守到像太阳和月亮不能颠倒、天和地的位置不能移的程度，才能造万化之端。

“人伦之始，造端乎夫妇”，圣贤总结出了人生的真理，我们才能够演出来，才能让自己幸福。

三纲五常的真义

下面讲：





《五常之德著，而大本以敦。三纲之义明，而人伦以正。故修身者，齐家之要也。而立教者，明伦之本也。》

王相笺注：

〈仁义礼智信，谓之五常。五者之德，常具于人心。人能敦笃而扩充之，斯为希圣希贤之本。君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲。君正臣忠，父慈子孝，夫妇和顺，则人伦正矣。〉

经曰：“欲齐其家者，先修其身。”身不修，而家不可教矣。君臣，父子，夫妇，兄弟，朋友，谓之五伦。尧使契为司徒，教以人伦，父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信。人伦明而天下治，故立教为明伦之本。〉

“敦”是加厚的意思。“人无伦外之人，学无伦外之学”，人是离不开五伦关系的。假如不进行伦理道德的教育，大家不明白怎么做人，要教化天下，得到和谐太平是不可能的。2006年初开始学传统文化，老师常常把一个道理拿到五伦里去开解，我才慢慢地明白五伦的重要。

“五常之德著”，“五常”指仁、义、礼、智、信。这五种德行如果彰显出来，为人的大根大本就加厚了。怎么样加厚人伦？比方说，过年过节我们给爸爸妈妈买他们喜欢吃的，给他们买衣服，供养我们的父母。这个时候我们的父母就很开心，跟别人说：“你看我儿子多孝顺，我女儿多孝顺，我儿媳妇、女婿多孝顺……”这就是尽了儿女的本分，敦了“父子”这一伦，加厚了父子之间的关系。

妯娌生病了，她家的孩子还要上学，我们把孩子接到自己家，说：“你妈妈身体不好，还需要别人照顾，你先来婶娘家吃饭，等妈妈好了，你再回去。”一周之后妯娌的病好了，然后你发现大伯跟你说话特别亲切，孩子再看到你这个婶娘，也比以前更亲近。这是因为你尽了婶娘的本分，加厚了妯娌、兄弟这一伦的关系，这叫“敦伦尽分”。

比方说，朋友生病了，我买上一束鲜花，带上一点水果，陪他坐坐聊一聊，朋友出院后欢天喜地打电话：“我们吃个饭吧，出院了咱们聚聚。”结