

中华文化大辞书系



关关雎鸠在河之洲
窈窕淑女君子好逑

窈窕淑女的标准

钟茂森教授·讲述

【宋尚宫女论语】研习报告



中国华侨出版社

■ 中華文化大講堂書系



關關雎鳩在河之洲
窈窕淑女君子好逑

窈窕淑女的標準

授·講述



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

窈窕淑女的标准:《宋尚宫女论语》研习报告 / 钟茂森
著.——北京:中国华侨出版社,2010.10

ISBN 978-7-5113-0762-0

I. ①窈… II. ①钟… III. ①妇女-封建道德-中国-古代 ②女论语-研究 IV. ①B82-092

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198057号

● 窈窕淑女的标准:《宋尚宫女论语》研习报告

著 者 / 钟茂森^{*}

责任编辑 / 文 心

特约编辑 / 马益玲

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 22.5 字数 / 250 千

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0762-0

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

钟茂森教授简介

钟茂森教授，1973年生于中国广州，1995年毕业于中国广州中山大学，获经济学学士学位（22岁）；1995年至1999年在美国路易斯安那州理工大学读书期间，先后获工商管理硕士学位和金融博士学位（时年26岁）。先后在美国得州大学及堪萨斯州州立大学商学院任教四年，获美国特批的“杰出教授与研究人员”绿卡。2003年迁居澳大利亚，任昆士兰大学商学院副教授及博士生导师，后来获得终身教职。

钟教授多次应邀在联合国教科文组织的国际会议上做主题演讲。在澳大利亚阿德莱德、布里斯班，法国巴黎，日本，印度尼西亚，马来西亚，新加坡，泰国等国家和地区举办的关于教育与和平的会议上，以及世界各地著名大学（如中国的北京大学、北京师范大学、北京科技大学、中央党校、哈尔滨师范大学、中山大学、厦门大学、香港中文大学、台湾成功大学，澳大利亚的昆士兰大学、澳大利亚国立大学、新南威尔士大学，新西兰奥克兰大学等等）作主题演讲报告，金融危机后更是呼吁在商界推行中华伦理道德。

钟茂森教授的演讲融汇东西方伦理道德、哲学、心理学、医学、太空物理学与金融学等学科。2006年6月，钟博士在山西大同做了题为《八荣八耻——明道德知荣辱》的报告；2009年9月应北京友成文化论坛的邀请，发表了《金融危机的省思和出路——大变局下找寻中

国精神》演讲；2009年10月参加中国上海首届“商亦载道·精神启示论坛”会议，发表了《中华商业伦理世纪重建之路——道义拯救商业危机》主题演讲，广受好评。另外还有《幸福成功的根基》、《青年应有的美德——孝与戒淫》、《和谐之道，以孝贯通》、《百善孝为先》、《因果轮回的科学证明》、《为什么要学习因果教育》、《华严科学宇宙观》、《大乘佛法的现代科学观》、《二十一世纪所需的道风》等百余场主题演讲，介绍和推动中华传统圣贤教育，受到热烈欢迎。

下面是钟教授的简历：

1993年在大学因组织活动获奖并被广东电视台直播采访以及四家报纸报道；

1994年大学期间在《人民日报》发表企业见习学习心得；

2001年获得美国移民部授予的“杰出教授与研究人员”移民签证（绿卡）；

1999年至2003年先后在美国得州大学及堪萨斯州州立大学任教四年；

2003年追随恩师移居澳大利亚，在澳大利亚八大名校之一的昆士兰大学商学院任教，担任副教授、博士生导师，并获得该校终身聘用；

2004年12月应邀参加联合国教科文组织在澳大利亚阿德莱德大学举行的“共同价值观教育”的国际会议，并在大会上介绍中华伦理道德；

2005年8月在澳大利亚布里斯班市格里菲斯大学召开的联合国教科文组织“培养智能、获得和平”的国际会议上发言，呼吁在商业金融界推行孔孟伦理道德；

2006年10月，参加在联合国教科文组织总部举行的2550年佛诞庆典，并做了主题演讲《学习释迦牟尼佛——推动因果教育、构建和谐世界》；

2006年应邀参加在杭州举办的首届世界佛教论坛，发表论文演讲；

2007年在国际道德经论坛会发表论文演讲，提倡“孝子评选活动”、“清明祭祖”、“伦理道德教育”；

2007年参加国际儒联会议，并在会上发表论文演讲；

2008年完成《孝经》研习报告以及多场儒释道讲演、报告；

2009年3月参加世界佛教论坛会议，并发表论文演讲；

2009年5月参加青岛第二届全国企业家论坛，作专题演讲；

2009年7月参加唐山第三届全国企业家论坛，作专题演讲；

2009年9月参加国际儒联会议、世界佛教论坛，发表论文演讲。

2010年4月被聘为中央财经大学和国际教育学会校外导师，以及国际教育学会特许注册企业总裁资深执业会员。

2010年8月参加云南省首届中华传统美德论坛，与母亲赵良玉女士同台作《和谐世界之本》专题演讲。

钟教授好学不倦，成绩显著，曾在世界知名的金融经济学刊物上发表了二十多篇论文，在国际学术会议上发表了四十次论文演讲，多次获世界金融学术会议最佳、杰出论文奖，以及昆士兰大学优秀科研奖，两次承担澳大利亚科研委员会国家项目的研究工作。2004年按学术领域发表核心期刊论文数目被评为澳大利亚、新西兰所有高等院校金融研究领域中高产学者第四名，成为学术界的年轻新秀。

澳大利亚和中国多家著名大学曾高薪聘请钟博士担任教授，但他淡泊名利，以净化人心、和谐世界为己任，立志走圣贤教学之路。有感于当今世界亟需传统圣贤教育师资，决定舍弃金融学术领域的成就和追求，毅然辞去昆士兰大学终身教授的工作以及厦门大学金融主席教授的薪职，全身心投入义务弘扬中华优秀传统文化教育的工作。

钟茂森教授跟随推行中华传统圣贤教育的当代大德净老，学儒学佛，多年来担任恩师在国际和平与教育活动中的英语翻译和助理。在国际文化交流中积极弘扬中华传统文化以及推动不同文明和宗教的对

话。2007年起，钟教授承蒙净老悉心栽培，专心修学圣贤教育，同时在摄影棚内用普通话、粤语讲解儒、释、道三家的经典（《弟子规》、《太上感应篇》、《十善业道经》、《了凡四训》、《俞净意公遇灶神记》、《地藏菩萨本愿经》、《中峰三时系念全集》、《孝经》、《文昌帝君阴骘文》、《印光大师开示》、《劝发菩提心文》、《三十七道品》等），录制的传统文化课程已超过1300个小时，并通过澳大利亚净宗学院的远程教学网络向全世界播放。净老对他的习讲，冠以总标题——纯净纯善和谐世界系列。他的演讲，已经成书和即将成书的有我们熟悉的《弟子规》研习报告，《太上感应篇》研习报告，《佛说十善业道经》研习报告，《孝经》研习报告，《朱子治家格言》研习报告，《母慈子孝》、《了凡四训》研习报告，《找寻中国精神》、《大学》、《窈窕淑女的标准》、《论语》研习报告等十多部。

前言

古人云：“建国君民，教学为先。”一个国家想要有好的国民，必须有良好的教育，而家庭教育是一切教育的根本，也是最初的教育，因此母亲的教育是至关重要的。然而良母是来自贤良的媳妇，贤良的媳妇是来自受过伦理教育的女子。因此，女子是世界的源头，源头不浊，水流自然清洁。所以，古人认为：女子是齐家之本，清国之源。

关于女德教育，我们可以上溯到《礼记》的《曲礼》以及《内则》。在中国几千年的文明史中，历代祖师大德，历代古圣先贤也都对女子的德行教育非常推崇。

在远古的周朝，三太的德行，照耀古今，母仪天下，为天下女子所效法。孟母三迁，培养出了儒家的“亚圣”孟子。三国时期，诸葛亮的夫人以其才德辅佐于诸葛亮，她的才能并不比诸葛亮差，甚至可能都超过他，可是依然安守于自己的本分，辅佐丈夫。唐太宗的长孙皇后明大德，善于劝谏，以天下为重，是一位难得的贤内助。

在人类文明史上，女性的作用和贡献是不可替代也不可忽视的。近代著名的佛门大德印光法师曰：“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。

清末民初的女德教育家王凤仪老先生说：“女子是世界的源头。”近代著名学者辜鸿铭先生在《中国人的精神》之《中国妇女》中也说道：一个民族的

女性，正是该民族的文明之花，是该文明国家的国家之花。

伟大的诗人歌德在《浮士德》中说道：“永恒的女性，引导我们上升！”

纵观中国古代教育的历史，虽然女子受教育的记录屈指可数，但是她们却受益于传统的教育，并且成就了一代又一代的圣贤。

这些圣贤之母，是“为天地立心，为生民立命”的根本，是“为往圣继绝学，为万世开太平”的生命之源，她们的女德母教，成就的是千古之无量功德，亦将随着圣贤教育的发扬光大而万古流芳。

赵良玉女士，自幼承传母教，传统伦理道德植根于灵魂深处，在三十年的家庭生活中，她自觉、自然地运用传统家教精心培养独子钟茂森。钟茂森博士在母爱的照耀下，一路走来，小学、中学、大学，留美硕博连读、美国杰出教授和研究人才、乃至澳洲终身教授，成为现代学子的模范；与此同时，赵良玉女士也成就了自己女德母教的智慧。在世人眼中，钟博士的人生正走向光明坦途的时刻，可伟大的母亲赵女士，看到世界不是缺少一位优秀的金融教授，而是急缺中华圣贤教育的师资，她义无反顾地支持儿子舍弃一切名位，专心投入学习、弘扬中华文化的事业。她说：“能孝敬自己的父母，是小孝；能孝敬天下的父母，全心全意为人民服务，是大孝；能成就圣贤，普利众生，使千秋万代的人获益无穷，是至孝；我支持儿子走上大孝，奔向至孝！”

几年来，钟博士不负母志，以弘扬中华文化为己任，讲学足迹到过欧洲、澳洲以及马来西亚、日本、新加坡等地，在各种传统文化论坛中做过多次精彩演讲，在录影棚也研习讲解了几十部儒释道三家经典，时长达到一千三百多个小时，本《女论语》研习报告，是他最新的一部经典研习心得汇报。

在报告中，钟博士为我们阐明：家庭是社会的细胞，而家庭起源于夫妇。古来五伦关系之中，首重夫妇一伦；而夫妇关系之中，女德为重。所以一个社会的兴衰，女德关系重大。所谓“治天下，首正人伦；正人伦，首正夫妇；正夫妇，首重女德”。这句话不仅概括了学习女德的意义，也是钟博士此次开讲女德的缘起。

古德云：闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。

近几十年来，大家对女德教育有所忽略，时至今日，女德教育可以说是极其缺乏。能够认识、认同传统文化的人，现在已经不多了，社会的乱象，正是因为缺乏了传统伦理道德教育，而道德当中女德又是非常重要的一部分，所以，学习女德意义非常重大。

感恩尊敬的钟博士给我们讲述《窈窕淑女的标准——宋尚宫·女论语》这个特别的专题。女德教育的学习，对我们当今的社会教育是一个很好的补足，期待女德的教育能够在现代社会复兴，这对提升当今整个社会道德素质一定大有裨益。

《宋尚宫·女论语》选录于《五种遗规》的《教女遗规》，历来被崇尚女德教育的大德们所推崇。本研习报告首先用六个小时，对于学习女德的意义，做了一个专题讨论，这也是报告总前言；之后，博士高屋建瓴而又深入浅出，利用二十几个小时，带领大家逐字逐句对《女论语》进行了详细的研习；最后劝勉大家推广、力行女德，并特别强调女德教育以童蒙养正时期为最佳。

《女论语》通篇四字一句，除了序文，还有陈弘谋先生写在文章之前的一个按言，正文分成立身、学作、学礼、早起、事父母、事舅姑、事夫、训男女、营家、待客、和柔、守节十二章。每一章都详细阐述了古代女子应具备的言行举止，写得非常细腻具体，也容易落实。钟博士更以其自身的涵养功夫，把这些言行举止所蕴涵的道德学问以及修齐治平的大道，为我们开解在持家处世的细碎事务中，让我们在一千多年之后，能够深刻体会圣贤的行持，也真正明白了窈窕淑女的涵义。

原来“窈窕”，是讲内心有美德，外表也是庄严美好，有其内必有其外。一个人美不美不是取决于打扮穿着，那种美不是真的。淑有美善的意思，女子真正的美是内心中有贞德，表现在外面的气质是贤淑安定，这种气质的美，就是淑女之窈窕。这种淑女是有德君子的好伴侣、好配偶。

钟博士一再教诫，女德固然是女子首先要学，要做一个窈窕淑女。而男子也要通过学习，知道什么是真正的淑女，这样就有了选择的标准，正气足才不会邪气所染，才会崇德尚仁不离道义。

值得称道的是，钟博士在报告中选取了许多女德闺范的德育故事，这些都是难得的圣贤教材。博士在相应的情境下引入相关的案例，把选取的每一个德育故事，都与《女论语》的经句自然的融合在一起，并联系现代人的实际状况，鞭辟入里的层层剖析，把圣贤道理的开解落到了实处，使后学者深刻体悟到圣贤风范就在日用伦常之间，圣贤境界真实不虚，所谓大道至简。

有缘学习的现代人，若能够切实领悟到淑女的真正标准，就一定会在日后的生活中找到自己的本位，于点滴细节中，切实践行修身齐家治国平天下的圣贤教诲。

诚如报告中所言，社会缺少圣贤，是因为缺少圣贤的母亲；缺少圣贤的母亲，是因为缺少具备女德的女子。所以有贤女才有贤妻，有贤妻才有贤母，有贤母才有贤子。社会都是贤子，那社会就安定太平了，国泰民安、风调雨顺、世界祥和，甚至天灾人祸都会化解掉。所以印光大师说：人欲培植家国，当以教女为急务。

追根溯源，社会中如果都是善良贤淑的女性，那这个社会一定是贤才蔚起，也一定是祥和太平的，所以女德教育，是人类幸福的源泉、安定的关键、和谐的根本。古德云：教女为齐家治国之本。可谓见理透彻。

可见，女德教育是挽救世道人心的灵丹妙药，然其弘扬工作却是艰巨的任务，但只要持久不懈地推进，世人就一定会逐渐受到法化。

总之，钟博士这一部三十个小时的《宋尚宫·女论语》研习报告，洋洋几十万言，传递出的圣哲先祖的智慧，确实让我们对圣贤风范生起真实的向往之心。

我们深信，本研习报告，为弘扬传统文化的长卷，添了精彩而浓重的一笔。在此，我们感恩先祖，感恩钟博士，感恩成就《宋尚宫·女论语》研习报告成书的所有付出的人；也真诚恳请诸位方家仁者不吝赐教，以期女德教育日臻完善，利在当代，功在千秋。至诚鞠躬！

——编者谨呈

目 录

一、导言/1

现在社会为什么没有圣贤了？因为没有圣贤的母亲了。为什么没有圣贤的母亲了？因为社会上没有具备女德的女子，就找不到圣贤的母亲。所以有贤女才有贤妻，有贤妻才有贤母，有贤母才有贤子。社会都是贤子了，那就社会安定太平了，国泰民安，风调雨顺，世界祥和，什么天灾人祸都可化解掉了。

二、序传/45

“四德粗全”，这里底下我们看到“笺注”上讲，“吾名门女，贤士妻，德容言工，四者粗备”。这就讲到四德，这是女子，一位真正的贤淑的女性必须所具备的四种德行。这四德是所谓妇德、妇容、妇言、妇功，这叫做四德。大家都听过三从四德，这就是讲的四德。真正具备这四德，那真是一位圣女贤女。

三、立身章 第一/67

所有传统文化的教学，目标都是同一个，让我们这一生成圣成贤。

成圣成贤是任何人都可以成就，不论你是什么样的身份，你是天子也好，庶民也罢，你是贫富贵贱男女老少，任何一个人都能成圣成贤。

四、学作章 第二/89

感恩自己父母养育之恩，古谚语有句话说得好“养儿方知父母恩”。习劳才知感恩，在家里女子她要工作，她工作的时候才知道原来父母养大我很辛苦，不容易，有这种感恩的心，那我们德行才能够增进，所以学女工做事情很重要。

五、学礼章 第三/101

“不学礼，无以立”，《礼记》里面告诉我们，“无以立”之立就是你在社会上不能立足，你自己也不能立身，一定要学礼。这个礼体现的核心就是敬，《孝经》上讲“礼者，敬而已矣”，礼就是敬人。敬人是一个精神，这个精神从古至今没有变

六、早起章 第四/109

人想要炼自己的毅力，自己的恒心，就从持之以恒保持早起做起，看你是不是真有修行功夫，看你能不能早起。早起是要克服自己的睡欲，自己的懒惰的习惯，人在昏睡的时候，是糊涂，睡得多的时候，人就会变得笨。

七、事父母章 第五/121

日后光景无多，要报恩的时间机会稍纵即逝。如果不抓紧现前的这个机会好好去尽孝，日后就会懊悔的。古诗提醒我们，“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”，儿女想要养父母，可是父母不等我们，不要说等把我们自己的事情都处理好了，再去孝养父母，那时候可能已经晚了。能够当下为父母做点事情，就多做一点事情。

八、事舅姑章 第六/147

每个家都有他的家规，有他的家道，嫁过来了，首先就要学习，学习规矩，学习跟家里公公婆婆如何相处。对于公公婆婆是“供奉看养”，这是讲到敬事供养，如同对自己的父母一样，公公婆婆就是自己的父母。

九、事夫章 第七/167

人跟人之间的关系就像照镜子一样，你看那镜子里的人，你对他笑，他也对你笑，你对他骂，他也对你骂，外面的人就是镜中的人，那就是自己，自己的反应。所以有过错，肯定君子反求诸己，他不会埋怨对方。

十、训男女章 第八/207

我们看古来的圣贤、君子，那真的都是父母善教而成就的。像唐宋八大家的欧阳修，大文豪，也做过大官，他的母亲郑氏就很会教育儿女。欧阳修从小家里贫穷，母亲亲自教欧阳修读书。写字，教他在地上来写，用划砂石来学写字。

十一、营家章 第九/255

古圣先贤教导我们，效法大地厚德载物。你看大地承载着万物，却是默默无闻的永远处在最低的地方，永远处在人的脚下。但是，正因为它有这种坤德，才使我们对它更加的尊重。如果是追求事业，当然如果你有福报你可能成功，但是并不一定幸福。

十二、待客章 第十/279

“菜蔬齐楚”，炒的蔬菜放置在饭桌上要整整齐齐，每一碟都很丰

满，摆得很齐，碗具也很干净，这都是给人很愉悦的感觉。“茶酒清香”，这是饮料，饮料也要准备。这样做了便“有光门户”。如果招待得好，客人非常的欢喜，那一定会对她的先生赞叹，“你真有一个贤内助！你家里面真的很有家风。

十三、和柔章 第十一/287

女人如水，这个水可是不得了，不跟人争，只是让，能柔顺一切，你看水都是从高处往下流，把高位让给别人，它就服最低的，它就绝对不与人争。要知道不与人争，这世上就没人与你争，你能柔顺这世上没人战胜得了你，所以柔能胜强，弱能胜刚，柔能胜刚，弱能胜强。

十四、守节章 第十二/299

要保持节操，保持贞德，那就需要防微杜渐，在细节上都要留意、谨慎，就好像一个人在海上抱着个救生圈，在海里漂流，救生圈是自己性命所在，假如有一根针把救生圈扎一个孔，那这救生圈就扁了，人就要沉到海底。所以我们守节护着自己的清贞如同护着救生圈一样，不能让它有丝毫的破损，那这一生就保全了完美的德行。

后记/325

俗话说：一个好女子可以旺三代。钟博士在报告中讲到，大事的成功往往在小节，一位女子的德行、操守并不是从她轰轰烈烈的行为里体现的，就是在日用云为中，涵养自己的德行，她的一举一动甚至是一个眼神，都是德行的体现。

二、导言

尊敬的诸位仁者，大家好！今天我们在一起学习一个特别的专题，关于女德教育。一个社会的兴衰，女德其实关系重大。

多年来大家对女德教育有所忽略，到现在女德的教育可以说是极其缺乏。现代人能够认识、认同传统文化的人，已经很少了，而社会的乱象，正是因为缺乏了传统伦理道德教育所致，而道德当中女德又是非常重要的一部分，所以，学习女德意义非常重大。我们从今天开始，每天晚上跟大家一起来学习，补足这一方面的教育，期待女德的教育能够在现代社会复兴。

社会中如果都是善良贤淑的女性，那这个社会一定是祥和太平的，所以女德教育，是人类幸福的源泉，安定的关键，和谐的根本。

我们这次的探讨，首先从学习女德的意义开始，做一个专题讨论。然后再来学习《五种遗规》里面《教女遗规》的一篇文章《宋尚宫·女论语》。今天等于是个前言，我们来认识一下学习女德有什么意义。

如果这个认识不清楚，可能会觉得都什么时代了，还学习女德，现在是21世纪，男女平等，你还讲那些老旧的封建道德……这是没有认清到底学习女德有什么意义，才会有的一种评论。所以我们有必

要花点时间好好探讨一下。

我们的讲题是“窈窕淑女的标准”。一般没有深入学过《诗经》的人，看到“窈窕淑女”，往往就会跟“苗条淑女”联系在一起了，以为女孩子长得很苗条、很漂亮，穿着打扮又特别吸引人，这种人就叫做淑女了。如果让古圣先贤听到我们以这样的标准评论窈窕淑女，他们一定会掉眼泪，所以我们首先要明白什么是窈窕淑女的标准。这个标准不是我来定的，是古圣先贤他们定的标准，而且这个标准它是永恒不变的，这才称得上是真正的标准。我们采取《诗经·国风·周南》里面的《关雎》这首诗，这首诗对我们阐述了到底什么才是真正的窈窕淑女。我们将要学习的《宋尚宫·女论语》，总共十二章，具体地给出了窈窕淑女的定义。我们如果真正做到《女论语》里这些，那你才是真正的窈窕淑女。

讲《诗经》之前，我想把学习女德的意义概括一下。学习传统伦理道德，这叫修身。修身的目的，《大学》里面讲得好，是为了“治国平天下”，所谓修身、齐家、治国、平天下。治天下，首正人伦，人无伦外之人，每一个人都必须生活在人与人之间的关系当中，关系就叫人伦。一般讲五伦，所谓父母、兄弟、夫妇、君臣、朋友，这五伦关系，是每个人都离不开的。人是生活在团体里的社会动物，不可能离开团体独自生活。能够把人与人之间的关系处理好了，就达到和谐了。和谐从我做起，从我家做起，逐渐扩展到一国，乃至天下。所以治天下最重要的是正人伦，正人伦从我做起，从我家做起。

正人伦，首正夫妇，因为夫妇一伦是人伦之始，开始。因为自从有了人类，人类的繁衍要靠夫妇，所以夫妇是人繁衍的源头。基督教、天主教里面《圣经》记载的，人类的原始祖先是亚当、夏娃，这是夫妇，那时候还没有父子，没有兄弟，没有君臣，没有朋友。《圣经》里面记载的有道理，跟儒家《易经》批注当中说到的一样，夫妇是人伦之始，所以正人伦首正夫妇。夫妇正了，则父子兄弟这一家里