

*How Can
Women Get Blessed*



女人的福是 修来的

职场女性
修学《女诫》的心路历程

陈静瑜 口述 陈芙蓉 编著

回归女子的**性德**，激发自身的**智慧**，
做一个真正幸福快乐的女人！



北京出版集团公司
北 京 出 版 社



女人的福是 修来的

陈静瑜 口述 陈芙蓉 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的福是修来的 / 陈静瑜口述 ; 陈芙蓉编著. —
北京 : 北京出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-200-10908-5

I. ①女… II. ①陈… ②陈… III. ①女性—修养—
通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176230 号

女人的福是修来的

NÜREN DE FU SHI XIU LAI DE

陈静瑜 口述 陈芙蓉 编著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: w w w. b p h. c o m. c n

北京出版集团公司总发行
新 华 书 店 经 销
北 京 京 海 印 刷 厂 印 刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7 印张 100 千字
2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-10908-5

定价: 25.00 元

质量监督电话: 010-58572393

能親仁無限好
德日進過日少

感恩您阅读「亲仁」版图书

目 录



开篇 学女德，是家人在成就你

修好内心，做好女子 / 004



卑弱篇 放下你的傲慢，谦卑从对父母开始

向母亲请教 / 016

话少，才能留住福 / 019

孩子是黄金，母亲就是铸金器 / 024

念头一转，境界就变 / 027

福生于勤俭 / 029

“无后”的真正含义 / 031



夫妇篇 经营好你的婚姻家庭

- 佛陀教你如何做妻子 / 038
- 先生要懂得“教妇初来” / 041
- 夫妻相处“勿不敬” / 047
- 以宽大的心爱身边的人 / 048
- 孩子的问题，都是父母的问题 / 050



敬顺篇 家族和睦兴旺的秘诀

- 敬顺里边有大智慧 / 062
- 改过才能生起恭敬心 / 066
- 学习敬顺的三个误区 / 068
- 学会从心底里尊敬孩子 / 071
- 懂得适可而止 / 077
- 知足的好处 / 078
- 不要把钱看得太重 / 080
- 不要得理不饶人 / 082



妇行篇 四德，是造家之福

- 从学做饭开始 / 090
- 爱需要理智 / 092
- 妇德源于传统家教 / 094
- 你有妇德，才能定住这个家 / 098
- 修好妇言的五点感触 / 100
- 女孩子要不要富养 / 104
- 内心美的女人最美丽 / 106
- 女子该怎样穿着打扮 / 109
- 做好家务是为自己积累福报 / 113



专心篇 常怀恭敬心

- 婚姻是一门学问 / 120
- 什么是正确的专心正色 / 123
- 邪淫之心不可有 / 138
- 你庄重守礼，就不会招惹邪心 / 141
- 不要随随便便就说离婚 / 142



曲从篇 婆婆也是妈

没有婆婆哪来你的先生 / 148

婆媳矛盾在哪里 / 152

曲从公婆的三个方面 / 159

婆婆对你不好，那是给你送福报的 / 171

如何扭转对婆婆的怨念 / 174



叔妹篇 荣誉毁的基石

讨人厌，离不开一个骄字 / 181

见人有难，主动开口结援 / 183

做个心量大的女人 / 189

用功过格记录每一天的功和过 / 193

找出恶习，对症下药 / 196

“媳妇”两个字的含义 / 201

好媳妇是家里的财神、喜神和贵神 / 202

附录 《女诫》原文 / 208

开篇

学女德，是家人在成就你



【《女诫》原序】

鄙人愚暗，受性不敏，蒙先君之余宠，赖母师之典训。年十有四，执箕帚于曹氏，于今四十馀载矣。战战兢兢，常惧黜辱，以增父母之羞，以益中外之累。是以夙夜劬心，勤不告劳，而今而后，乃至免耳。吾性疏顽，教导无素，恒恐子穀负辱清朝。圣恩横加，猥赐金紫，实非鄙人庶几所望也。男能自谋矣，吾不复以为忧也。但伤诸女方当适人，而不渐训诲，不闻妇礼，惧失容它门，取耻宗族。吾今疾在沉滞，性命无常，念汝曹如此，每用惆怅。间作《女诫》七章，愿诸女各写一通，庶有补益，裨助汝身。去矣，其勸勉之！

【译白】

鄙人愚钝，天性不够聪敏，承蒙先父的德荫庇护，仰赖母亲的典训教诲，十四岁的时候嫁到曹家，执箕帚扫秽尘操持家务，至今已有四十余年了。我战战兢兢如履薄冰，时常害怕德行有损而招致被遣退（休妻）之辱，从而令父母添羞，令夫家与娘家添牵累。因此我从早到晚地日夜忧勤，劳心劳力，不敢有丝毫自夸，现在我老了而后辈们也长大了，从今以后

忧勤之心才可以放下了。我生性粗疏顽钝，对子女的教导没有恒常心，常常害怕儿子曹谷有负重望、辜负辱没清明盛治的当今朝廷。幸好曹谷没有犯什么过错，且承蒙圣恩封官加爵赐予金紫之荣耀，这实在不是鄙人本来所敢期望的。家里的男孩子能尽忠朝廷自善其身了，我可以不再为他担忧了，但是却忧愁一众女孩子，正当出嫁的年龄，却还没有渐加教导训诲，还不知道为人妇者应当遵循的礼仪，只怕嫁到夫家之后要丢尽颜面，给宗亲同族带来耻辱。我现在身患重疾久经不愈，性命无常，一想到你们这些女孩子这个样子，每每都会因此伤感忧愁。闲暇时我写了这篇《女诫》七章，希望你们一众女孩子各自抄写一遍，希望有所补救，对你们的德行有所补助。唉，我将要离去了，你们各自互相勉励吧！

修好内心，做好女子

我作为女子已经有三十八年了，但实际上，这个女德啊，之前并没有怎么接触过，也没有系统地学习过，有次去香港，承蒙钟茂森博士关爱，希望我能够发心为大众讲解女德，才开始回家学习，所以非常惭愧。

我自己原先受社会的影响，有一个很坚固的概念，就是做女人一定要独立，要成为一个职业女性，自己要能赚钱养活自己，经济上要能做主。所以大学毕业之后，我本来有机会免费保送我们学校（中国人民大学）的研究生，但是当时就跟班主任说，这个学无论如何我不能再上了，必须得赶紧出去赚钱，把这个名额让给别人吧。所以我二十一岁大学毕业就进入社会工作了，一开始是做公务员，一年后觉得钱赚得太少了，就辞职下海到证券公司做交易员，因为证券公司赚的钱多。可以说，直到学习女德之前，女人要多挣点钱，这个观念一直影响着我。我记得去年有一次员工开会，我还跟女员工说，你们都得自立，成为女强人，要做职业女性，关键时刻自己兜里得有钱，能自己做主。受我影响，我们单位的女员工也都觉得应该这样。

记得十年前我第一次跟旅游团来香港时，碰见一个

导游，他说了一句话，对我影响特别深。他说：“在这个世间，凡是能用钱搞定的事都不叫事。”后来我经常想到这句话。在没有学习传统文化和《弟子规》之前，我还问过我儿子：“儿子，你看看这个世界，哪些东西是用钱买不到的？”儿子当时就脱口而出：“爸爸妈妈用钱买不到，幸福也是用钱买不到的。”连我八岁的儿子都知道幸福是无价的。但如何能够拥有特别幸福美满的人生，我当时并不知道，很茫然，无从入手，直到碰见《弟子规》，与传统文化相遇，才一点点开始有了方向。

我在家学女德，是从东汉班昭的《女诫》开始学起的。我从香港回去后，就跟我先生说了，我准备学女德讲女德，现在我要回归家庭相夫教子。我先生听了后特别高兴，因为他也是做企业的，事业做得很大，平时很忙，要是赶上我陪我的一些重要的合作商在外面应酬吃饭，他就会很不高兴。因为家里两个孩子都还小，一个八岁，一个三岁，公公婆婆年纪也比较大了，所以他就会不放心。以前我很执着，我说我不能回家相夫教子，我必须得自己出去赚钱，我先生他说什么我也不听。所以，这次我跟他说我决定回归家庭，他就很高兴，说：“我很支持你。”我说：“那我还有一个公司怎么办？”他说：

“你可以放下交给我，反正我是董事长。”我说：“那好。”

原先我家里有两个保姆，一个做家务，一个照顾小孩。在我来香港之前，做家务的那个保姆因为家里有事辞职了，我原先打算从香港回去之后再找个保姆。结果我一想，既然我都决定彻底地回归家庭了，那保姆是不能再找了，留一个帮着照顾照顾孩子还可以。结果回去待了不到三天，帮我照顾小孩的那个保姆，也说她家里有事，也要辞职。我当时就想：这个人一旦要说发心做点什么、立志干点什么，考验真是特别多。说实话，当时我犹豫了十来天是再找保姆还是不再找保姆，后来我想索性自己在家照顾吧，反正老大上小学，老二上幼儿园，我白天在家里就是收拾家务，然后做三顿饭。万事开头难，我结婚十六年，一直都有保姆，所以一开始我自己干家务的时候，没干几天，手上全都起皮了，很粗糙，我当时就有点坚持不下去了。我就想，我家里也不是没有条件，旁边也有人劝我找个钟点工，我就开始动摇了。

这时候，我们一起学习传统文化的一个老师就给我讲了一个故事。她说她认识一个歌舞家，为了保护她那个手，从来不做家务，结果身体就特别不好。后来歌舞家学佛了，明白要惜福、要感恩，她就开始做家务。一

开始做的时候她那个手就跟我似的，起了很多茧子和皮。当时也是一个老师就跟她说：“你干一段时间就好了，坚持！这是佛菩萨给你的考验。”果不其然，干了一段时间后，她那个手就好了。所以这个老师也劝我：“你也要坚持，干过这一段就好了。”真的，现在我家务还是一直在做，我的手却好了，很平滑。所以，我特别感恩身边一直有这些善友在提醒我。

我自己做家务后，有一个很大的感触。以前我心里对保姆总生不起一份感恩的心，觉得你干活我给钱很正常。但是，就是从我开始自己收拾家务，我开始特别感恩我们家原先那保姆，我家面积很大，收拾一遍可真是不容易。

而且不雇保姆，对孩子也有好处。我那个老二（儿子）的幼儿园的园长曾经跟我说了一句话，她说：“静瑜，我跟你讲一个故事。如果你有特别好的布料，想裁成一件好衣服，但是你把这个布料交给一个完全不懂裁缝的人，你想想他剪裁完之后的衣服你会不会满意？”我当时不是很懂，我说：“园长您什么意思？”园长就说：“你的儿子非常聪明可爱，你为什么要让保姆带？你知不知道你这个老二学东西特别快，他学脏话学得也很快，学好话学得也很快。”因为保姆都是农村的，她也没有太

多的文化。后来，保姆走了一段时间后，我真的体会到了，一个坏的习惯孩子很容易就养成了，但是你想再给他改过来形成好的习惯特别难。我那二宝就养成了说脏话的习惯，一开始我跟孩子生气，也骂保姆。后来我爸就跟我：“你就别埋怨了，最关键的还是你自己。你要是早像现在这样回家自己带孩子，哪还会有这样的事。”后来，我也就不再抱怨了。

我真正决心回家自己做家务之后，我的父母当时正好从美国旅游回来，看到我很辛苦，就决定从外地搬到大连来跟我一起住，好帮我照料生活。我爸爸当时说了一句话特别让我感动，他说：“你学这个女德，不是为你自己学，是为大家学。我和你妈还比较年轻，才六十多岁，身体又很好，我们愿意过去成就你。”我当时很感动，我说好。但这里有一个很关键的问题，因为我从小不是跟父母生活在一起的，我跟爷爷奶奶生活在一起，跟父母之间一直有点隔阂。我一直觉得他们也没有养过我，我妈妈学历又不是很高的，我自恃见识广、学历高、赚钱又多，所以心底就比较轻视他们。当我爸妈真正过来开始跟我一起住一起生活的时候，我才发现这个孝敬和孝顺有多难！

比如有一次，我正在楼上学女德，我妈妈在二楼抱着

我二儿子准备下楼去吃饭，我大儿子就跟在后面逗他弟弟。我妈妈因为怕走那个大理石的楼梯滑倒了，就着急地大声对我大儿子说：“你别闹了，你把姥姥给推倒了。”我当时在四楼听到这么一句话，就特别大声地喊我大儿子：“大宝，你给我上来，到四楼来，罚站！”很声色俱厉的。其实有一部分火是冲着我妈去的，我当时觉得你那么大声干什么，我这儿正学得挺认真的。

因为我大儿子也在学《弟子规》（《弟子规》第一句就是“父母呼，应勿缓”），我一喊，他就吓一跳，马上就从一楼溜小跑地跑到四楼，说：“妈妈，我来了，妈妈，我来了，什么事啊？对不起。”我说：“站着！我还要学习，你站在后面反省反省。”我爸跟着上来，就说：“孩子也没什么事，你让他罚站干吗？你这火是从哪来的？”我跟我爸也没客气，回他说：“不用你管。”我爸就说：“《弟子规》上有讲‘见未真，勿轻言’，你看见怎么回事了吗，就大呼小叫地说儿子？”我就说：“谁让我妈那么大声的。”因为我妈脾气特别柔弱，听我这么说之后，她就进屋自己偷偷地哭了。我爸就劝我说：“你去跟妈妈说一声。”当时我就别不过来这个劲儿，也不吱声。后来我在一楼站了一会儿，忽然就想到我这学的是什