

中華文化大講堂書系



女四書女孝經

涵養女德 美麗人生

上

【清】王相箋注



中國華僑出版社

女四書女孝經

涵養女德

美麗人生

上

【清】王相箋注

常州大學圖書館
藏書章



图书在版编目 (CIP) 数据

涵养女德 美丽人生:女四书·女孝经.上 / 王相
编著. — 北京:中国华侨出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5113-1292-1

I. ①涵… II. ①王… III. ①修养—女性读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040874号

● 涵养女德 美丽人生:女四书·女孝经·上

著 者 / 王 相

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 22.5 字数 / 200 千

印 刷 / 北京合众伟业印刷有限公司

版 次 / 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1292-1

定 价 / 36.00 元 (全二册)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮 编: 100028

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

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，特别是母亲的教育更是至关重要。然而良母来自贤良的媳妇，贤良的媳妇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：天下之本在国，国之本在家，家之本在身。而女子之身，乃是贤才诞生之所，故尤为重要。闺闾及圣贤所出之地，母教为天下太平之源。

早在周朝时，三太（太姜、太妊、太姒）的德行便照耀古今，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诸葛亮，她的才能并不比诸葛亮差，甚至可能超过他，可是依然安守于自己的本分，辅佐丈夫。唐太宗时长孙皇后明大德，善于劝谏，以天下为重，也是一位难得的贤内助。

近代著名的佛门大德印光法师说：“治国平天下之权，女人家操得一大半。”又说：“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。”

可见，一个社会的兴衰，女德关系重大。

社会中如果都是善良贤淑的女性，那社会一定是祥和太平。因此女德教育是人类幸福的源泉、国家安定的关键、社会和谐的根本。

稍有常识的人，都知道《大学》《中庸》《论语》《孟子》是儒家的“四书”，但是，很多人不知道古人除了这套“四书”，另外还有一套“女四书”，是专门给女子学的。由此可见，古人对女德教育是多么重视，因为他们知道这是治国、平天下的根本。

“女四书”是清朝初年学者王相编辑的。王相生活在康熙年间，自小受到良好的母教。他母亲姓刘，是一位贤母，她写了一本《女范捷录》。王相因为受母亲的教诲，对于女德教育非常重视，他把《女诫》《内训》《女论语》跟《女范捷录》这四部书编辑在一起，合称为“女四书”，成为当时女子必读的教材，流传非常的广泛，遍布到全国，一直到近代都是非常重要的德育课教材。

“女四书”第一部叫《女诫》，是汉朝班昭所著，其目的是为了教导女子做人的道理，内容包括卑弱、夫妇、敬慎、妇行、专心、曲从和叔妹七章。班昭是著名的女史学家，她的父亲叫班彪，兄长叫班固。她父亲着手写《汉书》，但是不幸英年早逝，没有写完这本书，结果她的兄长班固接着写。可是后来班固又遭到小人陷害，死在狱中。班昭继承父兄的事业，在她四十岁时，终于把《汉书》写完。

班昭人称曹大家（“大家”读音为“太姑”），所以《女诫》也叫《曹大家女诫》。因为班昭十四岁的时候就嫁给了同郡一户姓曹的人家，她的先生叫曹世叔，所以别人称她曹大家。因为曹大家非常有女德，所以后来皇帝延请她到宫廷里面教导后宫嫔妃，做了皇后的老师。当时的皇帝

是汉和帝，在他驾崩后，因为皇帝还小，所以由邓太后主政。而曹大家是邓太后的老师，所以邓太后便请她来参与政务，使班昭也得以朝廷尽忠，辅佐王政。

班昭本人并不是女强人，虽然她直接帮助太后来治理国政，地位很高。记载中说她是一位生性温柔细腻的女子。她先生是外向活泼的，她自己是温柔细腻的，和先生在一起，夫妇之间生活得十分幸福美满。

“女四书”第二部是《内训》。《内训》是明成祖的徐皇后为了教育官中妇女，而对古圣先贤关于女子品德的教诲加以整理而成的书，共分为二十章，内容包括女德标准、女德修养、女德规范、母教之责等方面。这里，“训”是教训，“内”是指专门对妇女（因为女主内）。主内很重要，甚至比主外还重要，所以女德教育就尤其要重视。

第三部是《女论语》，这是唐朝一位叫宋若莘的女学士编著的。宋氏家族有五姊妹，都是具备女德的。宋若莘写的这部《女论语》，是仿效《论语》的体例写的。因为《论语》里面多半是孔子跟学生、门人的问答，所以《女论语》的原版也是用师生问答的方式写的。宋若昭是宋若莘的妹妹，她注解了她姐姐写的这部《女论语》。宋若莘写的《女论语》原版现在已失传，可能是因为妹妹宋若昭给它做注释，注释做完后，原版就不需要了，所以直接用了她的注释版本，我们现在看到的可能就是在这个版本。它以四字为一句，分十二章，已经不是问答的体例，但是内容应该是基本一致的。

《女论语》又叫《宋尚官·女论语》。“宋”是作者的姓氏，“尚官”是她的官职。尚官是宫廷里面教化那些公主、后妃们（包括公子、王子这些官里的人）的女官，所以这个书也称为《宋尚官·女论语》。

第四部书《女范捷录》，是清朝初年王相的母亲刘氏所作，也是以宣扬贞德教育为主。《女范捷录》分统论、后德、母仪、孝行、贞烈、忠义、慈爱、秉礼、智慧、勤俭、才德十一篇，宣扬古代的贞妇烈女与贤妻良母等事迹，称赞《女诫》《内训》诸书。

这四部书被称为“女四书”，是中国历史上女德教育最重要的教材，由王相一一加以笺注。

明朝时，也有“女四书”的版本。明天启四年(1624年)，由多文堂合刻的《闺阁女四书集注》，是一套对女子进行道德教育的教材。嗣后翻印者翻印此书，简称为《女四书》，广泛流传，甚至流传到了国外。当时王相还没有编辑“女四书”，当然其中就没有《女范捷录》。但从那时日本流传的《女四书》来看，当时的《女四书》包括《女诫》《女论语》《内训》和唐朝侯莫陈邈（“侯莫陈”三字是复姓）之妻郑氏编写的《女孝经》，这就是日本的“女四书”。

因此，我们此次将王相笺注的“女四书”和《女孝经》共同结集在一起出版，将繁体字简化，并标注了拼音，以利当前大众读诵。

此外，民国期间出版的《八德课本》，是对民国之前各种历史文献、文化典籍中相关故事的搜集汇编，内容涉及中华传统品德中孝、悌、忠、信、礼、义、廉、耻八个方面，每种品德之下，分别列举了古代圣贤名士嘉言懿行典故近百则。我们从中选取了关于女德教育方面的故事，重新命名为《女子德育课本》，作为《女四书·女孝经》的辅助学习读本，一并出版。

女德教育，在中国历史的漫漫岁月里影响深远。言者谆谆，时至今日，我们深体古圣先贤的良苦用心，感激他们留给了后世女子最真切的良言。女性的教育，关系着个人的幸福、子孙的贤良，也影响着国运的昌隆与世界的和平。深愿此书的出版能唤醒人们对女德教育的认知，从而得以昌明世道，共创太平。

目
录

女 诫

- | | |
|----------|----|
| 【女诫 原序】 | 3 |
| 【卑弱 第一】 | 5 |
| 【夫妇 第二】 | 7 |
| 【敬顺 第三】 | 9 |
| 【妇行 第四】 | 11 |
| 【专心 第五】 | 13 |
| 【曲从 第六】 | 15 |
| 【和叔妹 第七】 | 16 |

内 训

- | | |
|----------|----|
| 【御制序】 | 23 |
| 【德性章 第一】 | 27 |
| 【修身章 第二】 | 30 |
| 【慎言章 第三】 | 32 |





【谨行章 第四】	34
【勤励章 第五】	37
【节俭章 第六】	39
【警戒章 第七】	41
【积善章 第八】	43
【迁善章 第九】	46
【崇圣训章 第十】	48
【景贤范章 第十一】	50
【事父母章 第十二】	52
【事君章 第十三】	55
【事舅姑章 第十四】	59
【奉祭祀章 第十五】	61
【母仪章 第十六】	63
【睦亲章 第十七】	65
【慈幼章 第十八】	67
【逮下章 第十九】	68
【待外戚章 第二十】	70

女论语

【女论语 序传】	75
【立身章 第一】	76
【学作章 第二】	77
【学礼章 第三】	79
【早起章 第四】	81
【事父母章 第五】	83
【事舅姑章 第六】	85
【事夫章 第七】	88
【训男女章 第八】	90
【营家章 第九】	92

- | | |
|-----------|----|
| 【待客章 第十】 | 94 |
| 【和柔章 第十一】 | 96 |
| 【守节章 第十二】 | 97 |

女范捷录

- | | |
|-------|-----|
| 【统论篇】 | 103 |
| 【后德篇】 | 105 |
| 【母仪篇】 | 108 |
| 【孝行篇】 | 112 |
| 【贞烈篇】 | 116 |
| 【忠义篇】 | 123 |
| 【慈爱篇】 | 129 |
| 【秉礼篇】 | 132 |
| 【智慧篇】 | 136 |
| 【勤俭篇】 | 142 |
| 【才德篇】 | 145 |

女孝经

- | | |
|------------|-----|
| 【书女孝经】 | 153 |
| 【进女孝经表】 | 154 |
| 【开宗明义章 第一】 | 155 |
| 【后妃章 第二】 | 156 |
| 【夫人章 第三】 | 156 |
| 【邦君妻章 第四】 | 157 |
| 【庶人妻章 第五】 | 157 |
| 【事舅姑章 第六】 | 158 |
| 【三才章 第七】 | 158 |





【孝治章 第八】	159
【贤明章 第九】	160
【纪德行章 第十】	161
【纪德行章 第十】	161
【五刑章 第十一】	162
【四德章 第十一】	163
【广要道章 第十二】	163
【广要道章 第十二】	164
【广守信章 第十三】	164
【节行章 第十三】	165
【广扬名章 第十四】	166
【谏诤章 第十五】	166
【胎教章 第十六】	167
【母仪章 第十七】	168
【举恶章 第十八】	169

女 诫

(东汉) 班昭

曹^{tài gū}大家，姓班氏，名昭。后汉平阳曹世叔妻，扶风班彪之女也。世叔早卒，昭守志，教子曹谷成人。长兄班固作《前汉书》，未毕而卒，昭续成之。次兄班超，久镇西域，未蒙诏还。昭伏阙上书，乞赐兄归老。和熹邓太后，嘉其志节，诏入宫，以为女师，赐号大家。皇后及诸贵人，皆师事之。著《女诫》七篇。

【女 诚 原序】

bī rén yú àn shòu xìng bù mǐn méng xiān jūn zhī yú chǒng
【鄙人愚暗。受性不敏。蒙先君之余宠。】

〔笺注〕先君，大家父彪也。彪字叔皮，光武时官著作郎，典文翰，名称当时。

lài mǔ shī zhī diǎn xùn nián shí yǒu sì zhí jī zhōu yú cáo shì
【赖母师之典训。年十有四。执箕帚于曹氏。】

〔笺注〕箕帚，所以除污秽贱者之事也。谦言不敢当为曹氏妇，但执箕帚之役耳。

jīn sì shí yú zǎi yī zhàn zhàn jīng jīng cháng jù chù rǔ
【今四十余载矣。战战兢兢。常惧黜辱。】

〔笺注〕战兢，恐惧不安之貌。黜，遣退也。辱，诃责也。常怀恐惧之心，惟虑得罪于舅姑夫主也。

yī zēng fù mǔ zhī xiū yí yì zhōng wài zhī lěi
【以增父母之羞。以益中外之累。】

〔笺注〕妇道不修，或被谴责，则贻羞于父母，玷累于中外。中为夫家，外谓父母属也。

shì yǐ sù yè qú xīn qín bú gào láo
【是以夙夜劬心。勤不告劳。】

〔笺注〕夙，早也。劬，劳苦也。告，夸示也。言之事躬执妇道，备执劳苦，早暮虽亟忧勤，而不敢夸示于人也。

ér jīn ér hòu nǎi zhī miǎn ěr
【而今而后。乃知免耳。】

〔笺注〕今年已老。子孙成立。庶几免于忧勤。

wú xìng shū yú jiào dǎo wú sù héng kǒng zǐ gǔ fù rǔ qīng cháo
【吾性疏愚。教导无素。恒恐子穀。负辱清朝。】

〔笺注〕疏，阔略也。无素，时训时不训也。子穀，大家子曹穀，字贻善。清朝，清明圣治之朝也。自言教子无疏常，恐其入仕，负罪于朝廷也。

shèng ēn héng jiā wēi cì jīn zǐ shí fēi bǐ rén shù jǐ suǒ wàng yě
【圣恩横加。猥赐金紫。实非鄙人庶几所望也。】

〔笺注〕言子幸无过，蒙圣恩增其爵禄，赐以金紫之荣，其实非我所敢望也。

nán néng zì móu yī wú bù fù yǐ wéi yōu dàn shāng zhū nǚ fāng dāng shì
rén ér bù jiàn jiāo xùn huì bù wén fù lǐ jù shī róng tā mén qǔ rǔ zōng zú
【男能自谋矣。吾不复以为忧。但伤诸女。方当适人。而不渐加训诲。不闻妇礼。惧失容他门。取辱宗族。】

〔笺注〕言男能服官，自善其身。诸女时当出嫁，苟不教之以礼，或失礼节容貌于他姓之门，而貽羞耻于父兄宗族也。

wú jīn jí zài chén zhì xìng mìng wú cháng niàn rǔ cáo rú cǐ měi yòng chóu
【吾今疾在沉滞。性命无常。念汝曹如此。每用惆
怅。】

〔笺注〕惆怅，忧愤也。言吾有疾，久不能愈，恐或死亡，而诸女失教，是以常增忧愤也。

yīn zuò nǚ jiè qī piān yuàn zhū nǚ gè xiě yì tōng shù yǒu bǔ yì bēi
zhù rǔ shēn qù yī qí xù miǎn zhī
【因作女诫七篇。愿诸女各写一通。庶有补益。俾助汝身。去矣。其勸勉之。】

〔笺注〕俾，使也。言作此书以诫诸女，能奉行而不失，则可以补助其身而无咎矣。去矣，谓诸女于归，行去母而归夫家也。

【卑弱 第一】

〔笺注〕天尊地卑，刚阳阴柔。卑弱，女子之正义也。苟不甘于卑，而欲自尊，不伏于弱而欲自强，则犯义而非正矣。虽有他能，何足尚乎？

gǔ zhě shēng nǚ sān rì wò zhī chuáng xià nòng zhī wǎ zhuān ér zhāi gào yān
【古者生女三日。卧之床下。弄之瓦罍。而斋告焉。】

〔笺注〕罍与砖同。《诗》云：“乃生男子，载寝之床，载衣之裳，载弄之璋。乃生女子，载寝之地，载衣之裼，载弄之瓦。”寝之床，尊之也。寝之地，卧之床下，卑之也。裳，盛服，贵之也。裼，即襦褌之衣而无加焉，贱之也。璋，半圭，卿大夫所执弄之璋，尊贵之执也。瓦，纺砖之瓦，织衽所用，女子之事，卑贱之执也。斋告，告于宗庙也。裼音替。

wò zhī chuáng xià míng qí bēi ruò zhǔ xià rén yě nòng zhī wǎ zhuān míng
【卧之床下。明其卑弱。主下人也。弄之瓦砖。明
qí xí láo zhǔ zhí qín yě zhāi gào xiān jūn míng dāng zhǔ jì jì sì yě
其习劳。主执勤也。斋告先君。明当主继祭祀也。】

〔笺注〕此申明前义。下人，谓当执卑下之礼于人也。执勤，欲其躬亲纺织、力任勤苦也。继祭祀，谓职主中饋，洁其酒食，以助夫之祭祀也。孟母曰：“妇人之礼，精主饭，冪酒浆，养舅姑，缝衣裳而已。”故有闺门之修，而无阃外之志，此之谓也。女子始生，即以是期之、视之。其实妇人之道，亦即此而无加也。冪音密。阃，困上声。

sān zhě gài nǚ rén zhī cháng dào lǐ fǎ zhī diǎn jiào yī qiān ràng gōng
【三者。盖女人之常道。礼法之典教矣。谦让恭
jìng xiān rén hòu jǐ yǒu shàn mò míng yǒu è mò cí rěn rǔ hán gòu cháng
敬。先人后己。有善莫名。有恶莫辞。忍辱含垢。常

ruò wèi jù bēi ruò xià rén yě
若畏惧。卑弱下人也。】

女
四
书

【笺注】此又申明三者之道。谦让恭敬，不敢慢于人也。先人后己，不敢僭于人也。有善莫名，不敢夸美。有恶，谓奉尊者之命，而有为人所贱恶之事，但承命而行，莫敢辞也。忍辱舍垢，不敢致辨。常若畏惧，不敢自安。卑弱，下人之道尽矣。

wǎn qǐn zǎo zuò bù dǎn sù yè zhí wù sī shì bù cí jù yì suǒ
【晚寝早作。不惮夙夜。执务私事。不辞剧易。所
zuò bì chéng shǒu jì zhěng lǐ shì wèi zhí qín yě
作必成。手迹整理。是谓执勤也。】

女
诫

【笺注】作，起也。私事，细务也。剧，烦重也。言当迟寝而早兴，不惮深夜，而躬为妇职所务之事。不问难易，惟期勤力操作而必成之。手迹完缮，整理必精美，而不粗率。执勤之道，于斯尽矣。

zhèng sè duān cāo yǐ shì fū zhǔ qīng jìng zì shǒu wú hǎo xì xiào
【正色端操。以事夫主。清静自守。无好戏笑。
jié zhāi jiǔ shí yǐ gòng zǔ zōng shì wèi jì jì sì yě
洁斋酒食。以供祖宗。是谓继祭祀也。】

【笺注】斋如字。言正其颜色，端其操行，以事其夫。幽闲贞静，言笑不苟。洁治整齐酒食祭品，以相夫主而供先祀，是继祀之道尽矣。

六

sān zhě gǒu bèi ér huàn míng chēng zhī bù wén chù rǔ zhī zài shēn wèi zhī
【三者苟备。而患名称之不闻。黜辱之在身。未之
jiàn yě
见也。】

【笺注】言为妇人，能下于人，习执勤劳，承继祭祀。三者咸备，则名誉彰著于内外，黜辱不及于身矣。