

● 养子之计，教育为先，欲使其正，必明以理。

蒙养书集成

(二)

【汉】班昭等撰 ● 梁汝成·章维标注 ● 三秦出版社

《女儿经》

《女论语》

《女诫》

《女训约言》

《人生必读书》

目 录

女儿经	贺瑞麟修订 (3)
女论语	宋若莘 撰 (10)
女 诫	班 昭 撰 (36)
女小儿语	吕近溪 撰 (54)
妇女一说晓	清麓洞主编 (60)
闺 范	吕新吾 撰 (82)
温氏母训	温 氏 撰 (141)
愿体集	史檉臣 撰 (149)
人生必读书	唐翼修 撰 (155)
王朗川言行汇纂	王朗川 撰 (164)
女训约言	(169)
王节妇女范捷录	王刘氏 撰 (172)
仁孝文皇后内训	明仁孝文皇后撰 (205)

出版说明

我国素有“礼仪之邦”之称。中华民族保留了很多传统美德。在古代，男子不仅有人处世的准则，女子的行为举止亦有一套更为严格的规范。千百年来，它一方面使女子树立了自珍自爱、洁身自好的贞洁观，也使众多不幸的女子沦为封建伦理道德的牺牲品。应当承认，尽管一些历史上遗留下来的有关女子修身养性的书籍中存在很多糟粕，但也不能不承认不乏是有积极意义的一面。这便是女子如何加强自身道德修养以及勤奋治家、和气对人、尊老爱幼、正确教育子女等内容。今天，我们将部分内容介绍给读者，希望读者历史地看待、批判地吸收，以期使广大妇女加强修养，让良好的社会风气在妇女中发扬光大。

女 儿 经

贺瑞麟 修订

女儿经大纲

女儿经，女儿经，女儿经要女儿听。

第一件，习女德①；第二件，修女容；

第三件，谨女言；第四件，勤女工。

我今仔细说与你，你要用心仔细听。

《女儿经》细目：

习女德，要和平，女人第一是安贞。

父母跟前要孝顺，姊妹伙里莫相争。

父母教训切休强②，姊妹吃穿心要公。

东邻西舍休轻去，早晚行时须点灯。

油盐柴米当爱惜，针线棉花莫看轻。

莫与男人同席坐，莫与外来女人行。

兄弟叔伯皆避忌，惟有亲娘步步从。
若有丫头听使唤，使唤亦须谅人情。
外奶舅妯或看望，看望亦须不久停。
坐立行走须庄重，时时常在家门中。
但有错处即认错，总有能时莫夸能。
出嫁倘若遭不幸，不配二夫烈女名。
此是女儿第一件，听了才是大聪明。
我今仔细说与你，你要用心仔细听。
修女容，要正经，一身打扮甚非轻。
搽胭抹粉犹小事，持体端庄有重情。
莫要轻薄闲嘲笑，莫要恼怒好相争。
身歪脚斜伤体面，抛头露面坏声名。
光梳头发净洗脸，缠足周正休怯疼。
衣服不必绫罗缎，梭棉衣服要干净。
油水柴面容易染，做时须要小心行。
箱柜桌炕勤打扫，自无半点尘土生。
有时出外看亲戚，先须腹内要安宁。
吃喝宁著不尽量，莫贪饭碗与酒钟。
衣枷③衣服须搭整，衣箱叠板莫乱拥。
此是女儿第二件，听了才是理性通。

我今仔细说与你，你要用心仔细听。
谨女言，要从容，时常说话莫高声。
磨牙斗嘴非为好，口快舌尖不算能。
莫要半晌说闲话，莫要无故冒骚风。
父母使唤休强嘴，姊妹言语要和平。
但遇面生莫开口，休要轻易冒答应。
家中总有不平话，低声莫教外人听。
好翻舌头多惹事，好说谎的落骂名。
有该说处休多说，不该说处且消停。
姑姨妯娌当问候，也要沈重莫发轻。
闲言破语休细整，七嘴八舌莫乱争。
正正经经说几句，止须说个理儿明。
此是女儿第三件，听了不是木蛊虫。
我今仔细说与你，你须用心仔细听。
勤女工，要紧情，早起莫到大天明。
扫地梳头忙洗脸，便拈针线快用功。
织纺裁剪皆须会，馍面席桌都要经。
件件用心牢牢记，会做还须做得精。
不要闲立又闲坐，不要西来又往东。
临明莫要贪睡觉，到晚莫要空点灯。

殷勤女儿终须好，懒惰女儿总无成。
百拙一件不会做，临了落个败家名。
何不上紧细用心，要在女中做英雄。
虽好不快跟不上，虽快不好不为赢。
描花绣彩皆女事，不可一件有不通。
此是女儿第四件，听了便是大才能。
我今仔细说与你，你须用心仔细听。

《女儿经》合总：

信手编成《女儿经》，女德女容女言工。
当做曲儿要记熟，句句还要懂得清。
后来若到公婆家，仍是这般一样行，
自然到处都夸好，万古千秋有令名。
君子莫嫌多俗语，文话女儿不会听。
且再从头仔细看，那件不在经史中。
小学内则并《左传》，君子再去看分明。
只为女儿容易晓，且把俗言当正经。

《女儿经》广义：

更有古今贤德女，我再说来你再听。
举案齐眉是孟光④，上书救父有缇⑤萦。
令女断鼻不忘夫，少君汲水乡邦称。

养舅卫姑娘子军⑥，画荻和胆夫人城⑦。

子贵纺麻文伯母，十岁织机吾母行。

奉姑存歿皆尽孝，难处更在姑失明。

善行一一数不清，助夫成家子孙荣。

此是古今名节事，也要用心仔细听。

更有古今不贤女，我再说来你再听。

打公骂婆人人恨，搅家不良有丑名。

偷吃怕做常受气，抛撒柴面太无情。

收拾脚首不谨慎，串门搭户任意行。

多说丑话太村粗，好讪⑧人短少涵容。

闲耍不管正经事，翻梁纹舍懂不清。

黑了熬油明不起，一日活做七八更。

猪狗鸡鸭不照管，三家厮靠坏门风。

盆罐碟碗多毁坏，男儿骂是破败星。

偏她还有多心病，不是嗔西就恼东，

但动跳崖又落井，时常拿刀又弄绳。

究竟死了竟白了，枉把公婆男儿坑。

何如夫妻同年老，子女儿孙闹轰轰。

热热闹闹过光景，一生受用尽无穷。

手搭心前自己想，那个糊涂那个明。

此是古今笑骂事，也要用心仔细听。

听了学好莫学瞎，不枉听了《女儿经》。

宜堂张君次女，聪慧甚，君亦最钟爱，尝教之读书字。侍御梁君羲初子永泉。嫁有吉日，余愧无以为奁，赠旧藏《女儿经》。不知撰者姓名，而语最明晓，易记诵，略加改正，遂书与之，闺门之教不先，而伦常因以衰薄，女妇未闻训戒，虽贤者质美，罔知大义。愚者狙^⑨于习稟，益成骄妒，又何怪哉？吾乡近稍奢靡，往往以资装丰备为媛，而亲友亦多助以珍物异饰，名曰：“添箱”。至于所以教女者，则未闻也。张君必能去世俗之陋，爱女之实，知在此而不在彼，或且以是为余之解嘲也，亦奚辞。甲子七月复斋贺瑞麟。

注：

①女德：妇女应具备的品德。

②强 [jiàng]：固执，强辩。

③枷：同“架”。衣架。《礼》曰：“男女不杂坐，不同枷枷，不同巾栉。”

④孟光：东汉梁鸿妻。梁鸿因家境贫困，给人作佣工，每天回家，孟光总是把饭菜做好，不敢于鸿前仰视，

就将端饭的盘子高高举过头顶，敬献给梁鸿。

⑤ 缙紫：汉太仓令淳于意的女子。淳于意因罪被逮时，缙紫随父亲入长安，上书要求作朝廷的官婢，为父亲赎罪。皇帝很感动，就解除了淳于意的肉刑。

⑥ 娘子军：唐高祖三女儿平阳公主嫁给柴绍，高祖举事建立唐朝时，公主亦起兵响应与柴绍各置幕府，助父成就大业。

⑦ 夫人城：以妇女主建或守护而著名的城。史籍中多有记载。如东晋太元初年，苻丕攻襄阳城，守将朱序的母亲韩氏率城中的妇女加固城墙，严加防守，终于保全了城池。

⑧ 讪 [jié]：斥责别人的过失，揭发别人的隐私。

⑨ 狙 [niǔ]：熟习，贪婪。

女 论 语^①

宋若莘

撰

琅琊王 相晋升 笺注

莆阳郑 汉濯之 校梓

唐书列传

宋若昭，贝州人，世以儒闻。父彥好学，生五女：若华、若昭、若伦、若宪、若荀，皆慧美能文。若昭文词高洁，不愿归^②人，欲以文学名世。若莘著《女论语》，若昭申释之。德宗贞元中，卢龙节度使李抱贞表其才，诏入禁中，试文章，论经史，俱称旨。帝每与群臣赓和^③，五女皆预^④焉，屡蒙赏赉，姊妹俱承恩^⑤幸。独若昭愿独居禁院，不希上宠，常以曹大家自许。帝嘉其志，称为女学士，朝内职官尚官^⑥，掌六官文学职与外尚书等，兼教诸皇子、公主，皆事之以师礼，号曰“官师”。历德、顺、宪、穆、敬凡五朝，宝历中卒，赠“梁国夫人”。有诗文若干卷，并所订《女论

语》行世。

序 传

大家曰：“妾乃贤人之妻，名家之女，四德俱全，亦通书史。大家，汉曹大家也。此书宋氏所作，而云大家者，犹《女孝经》出自唐郑氏，不敢自居其名，而托云曹大家也。此篇首叙著书之意，故称大家之言。吾名门女，贤士妻，德、容、言、工，四者粗备，经传子史，群书遍览也。因辍女工，闲观文字，九烈可嘉，三贞可慕，深惜后人不能追步。烈，光也。九烈，言女子全贞完德，有光于夫子，上荣高祖，下荫玄孙，光烈昭于九族也。贞，纯一其志操而不贰也。三贞云者，女子在家孝于父母，出嫁孝于舅姑，敬于夫子。三者之间，皆克尽其贞纯之德，斯为女子之全行。然此乃古人所^⑦常，今人宜勉而法之，恐后之女子不能追其步迹而履其行也。

乃撰一书，名为《论语》，敬戒相承，教训女子。恐女教未修，乃编撰此书，名曰：《女论语》。俾使女子童而习之^⑧，必敬必戒，承顺其言，体而行之，方成贤淑。世之遵守以为女子之规则。若依斯言，是为贤妇，罔俾前人，独美千古。言女子若能依此而行，即与古之贤妇贞女同其美名，罔俾犹言无使也。后世女子能遵行此教，则贤良众多，不使前贤独擅美名于千古而无继也。

立身章第一

凡为女子，先学立身。立身之法，惟务清贞。

立，犹成也。立身，成其为人之道也。成人之道何如？在“清贞”二字而已。端洁安静之谓清，统一守正之谓贞。清则身洁，贞则身荣。女子而能清，则洁静而无玷；女子而能贞，则身立而名荣。行莫回头，语莫掀唇⑨，坐莫动膝，立莫摇裙，喜莫大笑，怒莫高声。行步回头，则失观瞻之节，掀唇露齿则无言语之容，动膝则坐无定，摇裙则立不稳，四者皆贱相也，当切戒而莫为。喜而大笑则失仪，怒而高声则废礼，岂妇人女子之道？二者皆轻相也，当谨慎而勿犯。内外各处⑩，男女异群，莫窥外壁，莫出外庭，出必掩面，窥必藏形。《礼》：男子处外，女子处内；男行从左，女行从右，各不相犯，故曰：“异群”。女子无事不窥视户壁之外，不出外庭之中。有不得已出外庭，则用巾扇以遮蔽，无使男人见其面。有故必窥外户，当隐蔽其形，无使外人得见其身。男非眷属，莫与通名；女非善淑，莫与相亲。立身端正，方可为人。男子非兄弟至亲，虽有大故，言语之间不得通称名字。女子非贤善柔淑，虽至戚亦不可与之常相亲近，恐累己之德。如此则立身端庄正大，方可以为人矣。

学作章第二

凡为女子，须学女工。纫麻缉苧，粗细不同，车机纺织，切勿匆匆。此章言女工之道。盖工为女子四德之一，不可不学，知学而不可不勤也。纫，搓辘也。苧，苧麻①。纫其丝而缉之，以备织布也。麻苧二布，各有粗细不同，而纫缉之间，须纯一如式，不可有粗细之异也。纫缉既毕，则用纺车纺其纱线，然后穿引上机，以织布匹也。然纺织之间，用工宜勤慎精工，疏密如式，不可匆忙而苟。略也。看蚕煮茧，晓夜相从。采桑摘柘②，看雨占风③；滓湿即替，寒冷须烘。取叶饲食，必得其中。取丝经纬，丈匹成工。此言蚕织之事。言男耕女织，人之大务，桑蚕之业，女子之专事也。养蚕缫茧④之工，宜辛勤料理，早起夜眠，不可懒惰。采桑柘之叶以供蚕食，亮架饲食，风雨宜谨，滓湿即替换其筐，寒冷则用炭火烘焙。饲叶必按时，昼夜均匀，使之不伤于饥饱。蚕既成而缫其丝以别经纬，织以为丈匹，则蚕织之工备矣。轻纱下轴，细布入筒，绸绢苧葛，织造重重，亦可货卖，亦可自缝。刺鞋作袜，引线绣绒，缝联补缀，百事皆通。能依此语，寒冷从容，衣不愁破，家不愁穷。言纱本生丝轴胞⑤则卷轴之，细布则汇卷成筒而便于堆贮也。布匹绸绢，重叠积聚，货卖以资日用⑥，余者造作衣裳以御寒暑。或有餘工，造作

鞋袜，针指女工无所不习。女子能依此训，则家道丰足，而无穷乏之患矣。莫学懒妇，积小痴慵，不贪女务，不计春冬，针线粗率，为人所攻，嫁为人妇，耻辱门风。衣裳破损，牵西遮东，遭人指点，耻笑乡中。奉劝女子，听取言终。积小，犹言自小积成懒之性，以致愚痴也。机杼针指，女子之当务，乃弃而不贪。春蚕冬醢，女子之当知，乃废而不计①。及勉强为针线之事，则苟且粗率，为父母所攻责。出嫁为妇，为舅姑所贱恶，而辱及门风，貽羞父母矣。妇女而不勤针线之事，非惟不能照管舅姑夫子之衣，即自己衣裳亦破绽而不能补缀，牵西以遮东，捉衿而露肘，岂不为旁人指点谈笑，懒惰之名得播于乡党，为女子者可不戒哉？敬听此言而无忽也。

学礼章第三

凡为女子，当知礼数。女客相过，安排坐具，整顿衣裳，轻行缓步，敛手低声，请过庭户，问候通时，从头称叙，答问殷勤，轻言细语，备办茶汤，迎来递去。此章言待客之道。男主于外，女主于内。男子待宾朋于厅堂，女子待女客于内室，礼也，然其礼数不可不知。如有女客未至之先，洒扫内室，安排款坐之处，及饮食茶汤之具，俱要预先整办。及其至也，整肃仪容，理正其衣裳，端详稳重，轻步低声，和颜悦色，迎请以至庭户之中。从容见礼，叙坐之后，问其起

居安否，候其间别之情⑧，通其往来酬⑨密之仪，叙其寒暑时日之变。言语之间，次第有序，应对随⑩方，和缓而不急遽，轻盈而不高声。茶汤香洁，酒食丰盈，迎送献酬，安详中礼，待客之仪尽矣。莫学他人，抬身不顾，接见依稀，有相欺侮。休学傲慢无礼之人，见客之来，待起不起，洋洋然抬其身而不顾盼⑪，接见怠⑫傲，礼貌依稀而不周。言语之间，或欺其无知，或轻其贫贱，侮慢而不礼也。如到人家，当知女务。相见传茶，即通事⑬故，说罢起身，再三辞去。主若相留，礼筵待遇，酒略沾唇，食无叉⑭箸，退盏辞壶，过承推拒。妇女有事如到亲戚之家，当行女子所务之礼。如前待客之仪，传茶之后，即通候叙故，言毕相辞。主若固留款待，饮酒不致面红，匕箸⑮不可叉乱。主若添杯，起身逊辞，不得恋坐延迟，有失礼节。莫学他人，呼汤呷醋，醉后颠狂，招人所恶，身未回家，已遭玷污。切勿效小家妇女，席间恣无禁忌，大嚼狂饮，汤干醋尽而不知止。饮酒致醉，言语狂妄。回家之时，行步歪斜，衣裳垢污，如此女人，为人所贱恶矣。当在家庭，少游道路，生面相逢，低头看顾。言女子宜不出户庭，不可游行道路。不得已而行，必遮蔽其面，无使生人玩⑯其颜色，是必低头顾步，缓行而不失其仪。莫学他人，不知朝暮，走遍乡村，说三道四，引惹恶声，多招

骂怒。辱贱门风，连累父母，损破自身，供他笑具。如此之人，有如犬鼠，莫学他人，惶恐羞辱。

莫学无知之女，专好间行②，不顾早晚，走串乡村，恣言谈说是非而无忌惮。至于东邻西舍，换口③厮闹，恶言辱骂争斗，损伤颜面衣襟，玷辱家门父母，破败自己身名，以供旁人笑话。如此之人，不如犬鼠，有何益哉？戒尔女子，切莫学此辈之人，自招惶恐羞辱也。

早起章第四

凡为女子，习以为常，五更鸡唱，起着衣裳，盥漱已了，随意梳妆④。拣柴烧火，早下厨房，摩锅洗镬⑤，煮水煎汤。此章言早起之事。夙兴夜寐，女子之常。一日之计在寅，早起则百事可备。《礼》曰：女子之道，鸡初鸣着衣盥漱，先问安于父母。下厨觅柴火，洗锅镬，煎烹茶水，以进父母舅姑。随家丰俭，蒸煮食尝，安排蔬菜，炮豉春姜⑥，随时下料，甜淡馨香。整齐碗碟，铺设分张，三餐饭食，朝暮相当。侵晨早起，百事无妨。茶汤既毕，早膳及时。至于菜蔬，随家有无，丰则丰盈，俭则省俭。因时冷暖之宜，或蒸或煮。而盐豉椒姜，各随其性而下之，以甜淡馨香为度。洁静⑦碗碟，照人数分散均匀，务以丰满者为父母舅姑之膳。三餐如式，习以为常。然后退执女工，庶无废事。盖早