

序言

《内训》为女四书之一，全文共二十篇，作者为仁孝文皇后徐氏，中山武宁王徐达之女，明成祖文皇帝朱棣嫡后。徐氏幼年时便贞洁娴静，喜欢读书，堪称女中儒生。

自几千年前，老祖宗就一直在推崇女德教育，生命的原点在于父母，而原点的重点在母亲。古代女子皆是“大门不出，二门不迈”“送兄弟不逾于阕”，很多人觉得是一种禁锢，也不似现代女性可以出门“施展抱负”，其实则不然。《大学》云：“君子不出家，而成教于国。”这是说虽然没有走出家庭，只是在家庭中做分内的事情，可是自己无形中以自己的身教，就把伦理、道德的教育普及到全国。

《内训》云：“妇人之德，莫大于端己。”如何端己？把自己做好，就是端己、正己。想要把自己做好就要时时警惕自己，所以古人说的“战战兢兢，如临深渊，如履薄冰”，不是一句警戒别人的话，是警戒我们时时刻刻要修养自己的身心。

一个家里最重要的就是家长，家长自己要先做到修身养性，先用身教，然后言教才可服人。如果自己没做到却想要教导别人，那是很难的。儿女是父母教出来的，我们与其抱怨儿女不孝，不如好好反过头来，自己先去修身、学习女德教育，这样教化的力量才会慢慢波及。所以当我们看到一个女子因为贤德，她们的夫君、儿子、孙子才更有建树时，也就会更加信服老祖宗的话。

再者，天施地生，滋养万物，这是自然规律。男女之间，男子属阳，主动，以刚强为美；女子属阴，主静，以柔弱为美。男子要顶天立地，为国家、为人民效力，还要撑起一个家；女子注重谦卑的品德，在家相夫教子。这种刚柔相济的结合才是最完美的。所以“男主外，女主内”是天性使然，是一体的两面，显示的是分工不同。那么，由此可见，当然柔的顺从刚的、静的从于动的就比较容易，否则刚的要强迫自己，可能一下就折断了。

可以说顺从是一种智慧，这种智慧要高于被顺从的。因为如果没有智慧，肯定会执着，执着是烦恼，一执着就不能够从、不能够顺了。所以，女子比男子更有智慧，因为她们懂得顺时、顺势、随缘，与周围的人事物相处得很好。《道德经》里讲，弱能胜强，柔能胜刚。这是有道理的。所以随圆就方，其实是需要智慧的，也只有这样才能使得一个家庭和谐美满。

《内训》云：“夫享福禄之报者，由积善之庆，妇人内助于国家，岂可以不积善哉。”是说人享受福禄，全是由积善而成。一个女子要治理好家政内政，才能真正地辅佐自己的夫君，所以怎么敢不积德行善？何谓积德行善？是不是一定是指我们今天捐了多少钱、多少衣服？守好本分、整理家务是不是积德行善？以善道教子从而成为对社会、国家有用的人才是不是积德行善？孝顺父母之身、心、志又是不是行善呢？古语也曾说“过而能改，善莫大焉”，可见改过也是一种积德行善。所以积善不拘泥于某种形式，重点是我们端身正己，以善心带出善言、善行……长此以久，此善心必可格天。从而会使我们的公婆、夫君、孩子也都越来越好，正可谓“积善之家，必有余庆”是也。

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。

《内训》是徐皇后为教育宫中妇女，采辑“古圣先贤”关于女子品德的教诲，于永乐二年（1404年）所编著。流传至今的版本共有德性、修身、慎言、

谨行、勤励、节俭、警戒、积善、迁善、崇圣训、景贤范、事父母、事君、事舅姑、奉祭祀、母仪、睦亲、慈幼、逮下、待外戚20章。

此部经典在马益玲老师深入浅出、旁征博引生动的宣讲下，帮助我们把每一句经典都结合到点滴的生活中来。这本24万字的讲记犹如一盏明灯，十几年或几十年的幽谷，经此灯一照，几近幽暗俱除。马老师的言语间所传递出的古圣先贤的智慧，也确实让我们对圣贤风范升起真实的向往之心。

而马益玲老师无一日不是奔波在各地，言传身教，让传统的女德教育在现代社会女性的心中生根、发芽，让经典一遍又一遍地洗涤我们的心灵。

诚愿有缘得到本书的仁者，深刻体会到作者撰书之良苦用心，体会到宣讲者的慈悲愿心，从而效法书中贤德之女。至诚鞠躬，无限感恩！

目 录

- 001 女子是世界的源头
——学习女德的意义
- 027 大明皇后的人生心得
——为什么这本书叫作《内训》
- 033 大明皇后的20条人生经典法则
——御制序
- 043 做一个有德行的女子
——德性章 第一
- 061 做一个有修养的女子
——修身章 第二
- 079 做一个会说话的女子
——慎言章 第三
- 089 做一个会办事的女子
——谨行章 第四
- 099 做一个懂勤劳的女子
——勤励章 第五
- 105 做一个会节俭的女子
——节俭章 第六
- 115 做一个心端正的女子
——警戒章 第七



- 127 做一个旺家族的女子
——积善章 第八
- 137 做一个勇改过的女子
——迁善章 第九
- 145 做一个传家风的女子
——崇圣训章 第十
- 157 做一个学圣贤的女子
——景贤范章 第十一
- 167 做一个孝父母的女子
——事父母章 第十二
- 179 做一个助丈夫的女子
——事君章 第十三
- 193 做一个敬公婆的女子
——事舅姑章 第十四
- 199 做一个懂祭祀的女子
——奉祭祀章 第十五
- 209 做一个有母仪的女子
——母仪章 第十六
- 223 做一个和亲族的女子
——睦亲章 第十七
- 233 做一个爱晚辈的女子
——慈幼章 第十八
- 241 做一个有恩慈的女子
——逮下章 第十九
- 249 做一个懂保全的女子
——待外戚章 第二十

女子是世界的源头 ——学习女德的意义

非常欢喜，能够和大家一起学习“女四书”之一的女《内训》，开篇要跟大家分享的是——学习中华女德母教的意义。

《礼记·学记》说：“建国君民，教学为先。”一个国家、民族的兴旺靠教育，而一个民族的根基在于女子，女子是齐家之本、清国之源，王凤仪老先生说过：“女子是世界的源头。”歌德在著名长诗《浮士德》里说：“永恒的女性引导我们上升。”什么是“永恒的女性”？是指正心正念，能够对自己的人生、对家庭的未来负责任，对国家社会有担当的女子。

《中庸》说“好学近乎智”，能够学习中华先祖五千年的智慧、经验，都是我们祖上有德。为什么要学习古人？因为古人用高尚的心境、言语和行为，创造了幸福的人生、家庭，有的甚至开创了八百年的家国基业。所以要想永恒不断地进步、提升，就需要永恒不断地学习，而这种好学的心、好学的行，会促使我们不断地开显智慧、明达本性。

周朝是中国历史上最长的朝代，都知道文武周公，可是很多人不知道周朝有“三太”，“三太”分别是周文王的祖母、母亲和妻子，“三太”德耀古今，母仪天下，她们的女德母教不仅成就了自己、成就了家庭、孩

子，也成就了八百年的基业，被天下的女子所效法，所谓“法”者，为万世生灵之眼目，就是万世以来的民众，都可以把她们当作榜样来学习。

女德母教是让家国天下平稳幸福、永续发展的一个根本点，任何人来到这个世界，通常都要经过胎教，出生后在妈妈的怀抱里吃母乳，幼年、童年时期也是在妈妈身边多一些，哭了闹了，一般是妈妈抱起来，甚至有两三岁的小孩子喝水，爸爸给倒了，他还会坚持：“我要妈妈倒水给我喝。”因为母子间有一种天然的亲爱之情，这是非常自然的。

甚至少年在十几岁以前，也是待在母亲身边的日子最多，所以从古至今，有识之士都在号召女性学习女德母教，因为女子长养德行，就可以带给父母、公公婆婆以安慰，尤其在他们上了年纪以后，能够让他们老有所依，敬老的同时助夫成德，再把孩子培养成为对国家、民族、全社会有益的栋梁。现代的一些教育专家也说，三代才能培养起真正的精英，就是有了三代的共同努力来奠定基础，才能把利益千秋万代的圣贤培养出来，所以一个好女子旺三代，旺父母公婆、丈夫，也帮助孩子有所建树。

在中国历史上，孔老夫子的母亲，孟老夫子的母亲，以及欧阳修、范仲淹、寇准的母亲，都是圣贤之母。还有一些，比如诸葛亮的妻子，头发稀黄、面皮粗黑，但是才德非常出众。诸葛亮是三国时期的一代名臣、忠臣，也是数一数二的美男子，可是他选妻子，没有看长相，而是注重内在的才学、智慧和德行，他的丰功伟业得益于他妻子的支持与帮助，俗话说“妻贤夫祸少”，假如丈夫比较贤德，又娶了一位贤明的太太，那么事业就如虎添翼。

《内训》的作者是徐达的女儿、明成祖朱棣的徐皇后，她也是一位非常贤德的女子，在中国历史上具有很高的地位，她的女德风范至今仍熠熠生辉。

在人类文明史，尤其是中国文化史上，女性的作用和贡献是不可替代的，近代著名大德印光大师说：“治国平天下之权，女人家操得一大

半。”他还说“教子为治平之本，而教女更为切要，盖以世少贤人，是因为世少贤母，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”，这段话是说，世间没有贤德的人，是因为缺少了贤德的母亲，有了贤德的母亲，孩子就容易成圣成贤。

在父母面前是贤德的女儿，结了婚就容易成为贤德的妻子，生养了孩子，就容易做贤德的母亲。有贤妻和贤母在，丈夫和孩子不贤德就很少见了，所以要挽救世道人心，应该致力于女子的教育。结婚前就受教育，未来的日子幸福得就更深、更长远；已经结婚的，不仅可以提升自己，还可以引导女儿、儿媳妇。

近代著名学者辜鸿铭先生在《中国人的精神》中，专门写到“中国妇女”：“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。”继往才能开来，纵观中国教育的历史，这些圣贤的母亲们，从上一代人手中把传统的德教承接下来，又一代一代地演绎在家庭中，正所谓“为往圣继绝学，为万世开太平”，所以继承先志不是挂在嘴巴上，而是要学而时习之，把它做出来。

钟茂森博士讲了“女四书”中的《女论语》，影响了海内外很多爱好中国传统文化的朋友，尤其是一些女性。钟博士这样一位利益天下的志士也是母亲教养出来的。钟博士的母亲赵良玉女士自幼承传母教，传统的伦理道德植根于灵魂的深处，而赵老师的母亲，也极具女德风范，老人家和钟博士的外公结婚六十多年，一直恪守妇道，按照传统的家风照顾先生，把四个孩子都培养成了社会的有用之才，三代人的努力，才培养出了钟茂森博士这么一位精英。

生命的原点起于父母，而原点之重在于母亲，几千年前，老祖宗就一直在推崇女德教育，当我们看到女子贤德，她们的夫君、儿子、孙子才更有建树时，就会更深信老祖宗的话。

而假如不能深入学习文言文，就常常会曲解圣贤老祖宗的意思，孔夫子曾说：“唯女子与小人为难养也，近之，则不逊；远之，则怨。”不逊是不能谦逊，与他们太亲近了，他们就会丧失恭敬心；如果疏远他们，又会招来怨恨。

之所以说这两种人难养，并非歧视，是因为他们没有学习道德仁义礼，心量不够大，比较重感情，做事往往会没有礼度，容易感情用事，不够理智，常常会有情绪波动。

什么是道德仁义礼？由上往下，道是最高的，道是无心，不起心、不动念，所行没有任何习气、过失，依道而行的是圣人；失去了道，就要修德，修德是为了证道，依德而修的是贤人；失去了德，就要行仁，君子以仁为己任；失去了仁，就要行义，义是处处都讲道理，合情、合理、合法，行义的也是君子；失去了义，至少要讲礼，有礼度、有规矩总还是一个正常人，假如不学，就不知“道”、不知义，不明事理，倘若不甘心成为这种难养的小人和女子，就要学习。

礼的下面是法，这个法和古人讲的法不同，古人讲的礼法，它说的是礼节的方式方法，我们这里说的礼下面的“法”，指的是法律法规。

“法”是礼崩乐坏的产物。法制越完备，说明违法的人越多，违法的层面越细。这也就是所谓的“法令滋彰，盗贼多有”（《老子》）。

孔夫子也是母亲生的，他也有妻女和儿媳，他对女子的定位一直都是“妻也者，亲之主也，敢不敬欤”？女子是传续家族后代香火的宗主，怎么敢瞧不起、不尊敬她们呢？

再来分享一下“三从”，听到三从四德，可能有人会认为这是禁锢女子的封建礼教，我们先不要起逆反心理，把这个道理分析一下。

早在《周礼》中就对三从四德有了记述，周朝有八百年的历史，至今已三千年，这么久都没有人质疑，为什么现在开始质疑了？

《仪礼·丧服》中记载：“妇人有三从之义，无专用之道，故未嫁从

父，既嫁从夫，夫死从子。”

“父者，子之天也”，女子出嫁前是在父母家里的，当然要跟从父亲，不是自己过生活，所以听从父亲的安排。坤德如地是本分，也是以丈夫为自己的天，对父母尽孝，孝是老子一体，善事父母，这个不难理解。

“夫者，妻之天也”，女子出嫁后，孝顺公婆就如同孝顺自己的父母，出嫁从夫，就是跟丈夫一起孝敬父母，孝父母是天经地义的事，男女都一样。

另外在古代，男子比女子受教育的机会要多，因为男子肩负着为国为民的使命，“学而优则仕”，他们学得好，才能更好地为国家服务，为民效力，自然应该优先给他们教育的机会。当然也不是说女子就没有机会受教育。比如《女论语》的作者曹大家，她就出身名门，受到了教育。既然男子受了这些教育，特别是古圣先贤的教育，他的见识、思想肯定比较纯正，和没有接受圣贤教育的人相比较，要纯正。既然你受了良好的圣贤教育，立志做圣贤，我听从你的不就等于听从圣贤的一样吗？所以这样讲，确实是客观的因素。

再者，天施地生、滋养万物是自然规律。男女之间，男子属阳，主动，以刚强为美，“天行健，君子以自强不息”；女子属阴，主静，以柔弱为美，“地势坤，君子以厚德载物”。男子顶天立地，为国家、为人民效力，还要撑起一个家；女子注重谦卑的品德，在家相夫教子，古代推崇这种刚柔相济的结合才是最完美的，所以有“男主外，女主内”之说，其实也是天性使然，是一体的两面，显示的是分工不同。由此可见，柔的顺从刚的、静的从于动的就比较容易，否则刚的要强迫自己，可能一下就折断了。

从某种意义上讲，顺从要高于被顺从的，其中暗藏智慧，如果没有智慧，肯定会执着，一执着就不能够从顺了，所以去测试智商的话，估计女子应该比男子的智慧要高，因为她们懂得顺时顺势、随缘，与周围的人、

事、物相处得很好。不过现在有些刚强的女子，就不一定了。《道德经》里讲，弱能胜强，柔能胜刚。这是有道理的，所以能够随圆就方，是需要智慧的，也只有这样才能使得一个家庭和谐美满。

“从”指成就，并不是盲从，如果失去道义，从了会陷对方于不义，就不能从。所以五伦十义中，“夫义妇听”，夫有义，妇就要顺从，丈夫要是不义，那就不能盲从，但又不能抛下他不管，所以就得起用智慧和先生应对。

有一位非常有女德的长辈，未嫁时孝顺父母，出嫁以后孝顺公公婆婆，虽然婆婆嫌弃她，但是她对婆婆百依百顺，婆婆生病，只有她在床前照顾服侍，后来婆婆被感动了。先生有时做事不妥当，她不但能够很敏锐地观察出来，还能够帮助先生改过自新，在顺从的过程中施行“教化”，如果没有智慧怎么做得到？

如何能有智慧？一定是放下自我、放下执着，恒顺众生，随喜功德，有“我”就有私，有私就会有争，只要争，就离道远了，会把智慧挡住，德行也不能完备，而智慧是本有的，不是学来的，学来的是知识、才华，只要把障碍放下，智慧就能源源不断地流出来，所以圣人为而不争，一定是修谦卑、修恒顺。

什么叫女强人？不是河东的狮子、山里的老虎，而是在大是大非面前，如如不动地做定海神针，可现在的女强人常常是外强中干，假如输了家庭、丈夫、孩子，尤其是输了孩子的教育，赢了天下又如何呢？这种不圆满常常会让人心灵空虚。

身边这些成功女子的家庭都如何呢？在学女德教育之前，一些先生说：“我的妻子是董事长，却很不懂事，总把在公司里的领导气息带到家里来，让全家都感觉到很有压力。”这都不是能够从夫的女子，真正从夫，在丈夫面前是好妻子，在孩子面前是好母亲，在公婆面前是好儿媳。

英国的维多利亚女王，在忙完了国事政事后回到家里，进门时说：

“女王回来了。”结果没人理她，她马上提高愉悦度：“哎呀，亲爱的，维多利亚回来了。”她以为丈夫会迎出来，可是没有，要换成咱们，不是一摔门就跑了，“还敢不理我，要跟我这个女王见面的人有多少啊”，是吧？女强人要强大到不管什么样的境界，都能如如不动地给它转过来，人生就两种境界，一个是你被境界转，另外就是你把境界转过来。真正的女强人是公婆、丈夫或者孩子满脸的阴霾、阴云，你能用爱心和耐心，把他们阴云密布的脸给扭转得像春花一样灿烂。维多利亚女王继续调动自己的愉悦细胞说：“亲爱的，您的妻子回来了。”丈夫马上迎出来，给了她一个热情的拥抱，所以从夫不仅仅是顺从、成就丈夫，其实也是成就咱们自己。

“夫死从子”，圣人的母亲都是很有智慧的，但并不一定都很有才华和学识，孔子、孟子的母亲，她们都没有读过书，可是她们都很有智慧，知道怎样顺从天性去教养儿女，造就出圣人，所以才才华、知识跟智慧、德能是两码事。

一个女子要具足女德，才能够让整个家庭和谐、安乐、幸福，儿女都能成才，我们也见过不少这样的家庭，家里有好母亲、好太太，真正是一家的福相。

跟大家分享一下寇母教子的故事，在寇准科举中进士的那一年，母亲不幸重病缠身，临终时，寇母将亲手画的《寒窗课子图》交给身边的刘妈，并叮嘱说：“日后寇准做官有错时，再将此画交给他。”

寇准为官之初，尚能勤俭自律，后来渐渐也开始讲排场。一天上午，大宋都城汴京的宰相府大摆宴席，相府门前车水马龙，人头攒动，达官贵人纷纷带着厚礼前往寇准府上，为新任宰相庆贺生日。此时的寇准春风得意，喜气洋洋，早已有所耳闻的刘妈带着遗画也来到了相府，只见老态龙钟的刘妈颤巍巍地走到寇准面前，“扑通”一声跪下，双手捧出一个卷轴：“这是太夫人给老爷留下的一幅画。”寇准上前将刘妈扶起，

接过卷轴：“既是太夫人遗物，为何今天才送来？”“太夫人曾嘱咐，一定要等适当时机再交给老爷，老奴不敢违背。”

寇准闻言，默默打开画轴，立时打了个激灵，只见画中狂风怒号，大雪纷飞，画面正中有一间破茅草房，屋内油灯如豆，油灯旁的母亲边飞梭织布，边看着灯下专心致志读书的儿子，画的右上角是母亲题写的“寒窗课子图”五个大字，左下角是一首诗：“孤灯课读苦含辛，望尔修身为万民，勤俭家风慈母训，他年富贵莫忘贫。”画未看完，寇准早已泪流满面，因为想起了母子相依为命的艰苦，尤为母亲“遗画教子”的良苦用心而动容，遂下令撤去寿宴，退还寿礼，从此，寇准牢记母亲的教诲，勤俭持家，勤于政事，终成一代贤相。这是从子的一个典型案例，寇准父亲亡故，母亲成就儿子不仅生前尽力，还能预料数年的身后事，可见其教子之深远。

现在常听到有人用“窈窕淑女”来夸赞女子身材好，《说文解字》解释“窈”是深远，“窕”是深肆，指非常深，“窈窕”，综合起来解释是幽深的样子。“窈窕”的原意是指宫室，宫廷里的房屋一层又一层，另外也指山水幽深，听过“山路十八弯”的歌吧？假如我们去旅游，走过了一个弯就没得看了，这个风景还有什么值得欣赏的？但假如走过了一个山包，又一个弯然后再来一坡，一直看下去，风景无限，这样才感觉不虚此行，所以一个女子，言行草率，就会让人感觉特别没内容、没内涵，这就不叫窈窕淑女了。

窈窕淑女是指有内涵、文化、内质的女子。《说文解字》解释“淑”为品行端正、美善，所以女子心灵的美叫“窈”，女子仪表的美叫“窕”，心灵和外表一样美才叫作窈窕淑女。

君子是指一个男子才德兼备，品德非常好，有修养，“君子好(hǎo)逑”的“逑”是指伴侣，一个内外兼美、德行深厚的女孩子是品行兼具的君子的好伴侣，这才是“窈窕淑女，君子好逑”的真正含义。

古圣先贤十分重视女子的教育，为了提升女子的德行，给后人辑录了好几部经典，有吕新吾的《闺范》，有《女儿经》《小女儿经》《女孝经》，为什么要这么照顾女子？因为只有天下的好女子都成为好母亲，家庭、国家、天下才能出现好后代，所以古圣先贤还专门辑录了“女四书”，东汉班昭的《女诫》成书最早，然后是唐朝宋尚宫的《女论语》，还有明朝徐皇后的《内训》，以及王相的母亲刘氏所作的《女范捷录》。

真正有德行的女子，古人讲“无才便是德”，“无”是指本有而无之，是说作为女子，即使才华盖世、才明绝异，还能够虚心下问，守着谦卑的德行。

中国有句古语：“不孝有三，无后为大。”我们可以思考一下，是不是生了儿子就算有后代了？上海有一个孩子，从小娇生惯养，在国内接受了十五年教育，又到日本留学五年，学习结束回到祖国，还没到自己的家，就因几句话不投机，对着母亲连捅了九刀。

网上跟帖说“这个孩子太没良心了，死一百次都不为过”，我当时眼圈就红了，独生子，死一百次，他母亲怎么办？这位浑身包扎的母亲接受采访时，对记者说：“能不能请你跟法官说说，对我儿子从轻发落？”可怜天下父母心。

这只是儿子不懂事吗，跟妈妈没教好有没有关系？儿子刚出生时，都说生了个大胖小子有后代了，可是你把人家的独生子、独生孙子培养到了监狱里，做了杀人犯，还是杀自己母亲的杀人犯，你对公婆再好、再孝敬父母，大家想想这叫有德行吗？还算是有后吗？“夫孝，德之本也”，从胎教到幼儿的教育、少年的教育，包括中外大学的教育，都没给孩子扎德行的根，所以不是生个儿子就有后。《中庸》里说“夫孝，善继人之志，善述人之事”，最可贵、最难得的就是我们自己发愿做圣母，生女儿的家庭，假如把女儿培养成能利益千秋万代的圣贤女子，照样是有后，我们不要怀疑自己的能力和福报，《弟子规》说“圣与贤，可驯致”。

国家和社会以人才为本，而人以德为本，德以孝为本，所以自己不成才也是不孝。一个女子不把孩子培养成为对国家、社会有用的人才，最对不起自己，对不起双方的老人和全社会。

所以学习女德母教的意义非常深远，值得全社会关注，这样，社会才可能长长久久地永续发展下去。古大德一直说：“闺闼乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。”“闺闼”指女子居住的屋子，“闺”是门里的玉，即用来做门环的美玉。玉不好找，是石头中质地最好、各方面都最美的，闺的造字本义是王宫中有用玉做门环的高贵的居室，强调是王宫中的门，不是普通的门。

《说文解字》解释“闺”是特立之户，后来“闺”特指打造成上圆下方、像玉圭形状的门拱。很多大户人家女儿住的内院，都会造这样的门，所以“闺”后来也作未嫁处子（没出嫁的女孩子）的卧室讲，比如闺秀、闺女、春闺、深闺，还有一些诗，“人间不见因谁知，万家闺艳求此时”，白居易的《长恨歌》里也有“养在深闺人未识”，都指的是这个闺。

“闼”指门限，即门坎，在《仪礼·士冠》里也说：“闼，限。”门里面不能够轻易越过的门坎、门限就是闼，主要是对外人而言的，“闼”特别指妇女居住的内室。一说闺范、闼德，就是特别指女子之德，《礼记》有“内言不出于闼”，是说女孩子在居室内说的话不要往外面传。

“闼仪”专指女子的仪容；“闼正有风”是形容一个家族闺闼的正气。

想起古代那些书生的母亲做菜，切菜的方寸都是有定的，儿子被人诬告进了监狱，母亲去探望却不让见，于是就跟狱卒说：“我给儿子带了几盘菜，请您转交给他吧。”儿子看到这饭菜大哭：“我的母亲一定来过。”“如何见得是你的母亲来了？”“我母亲做事很有法度，她切的菜，都有一定的尺寸。”这狱卒就可怜他，“这么好的女子怎么会养出作奸犯科的孩子，我一定要好好查一查。”后来果然查出有冤情，这个读书

人就被释放了，所以闺范、闾范它就有这么大的作用。

还有陶侃的母亲，虽身为女子，做的事却让陶侃的朋友非常感动。陶侃家里很贫穷，朋友来了，没有食物供养，陶母就剪掉了自己的长发，换来一顿招待客人的饭菜，又从邻居那儿借来把铡刀，把自己垫床用的草铡得细细的，把客人的马给喂饱。后来朋友听说这位母亲是以这样至诚的心来招待，非常感动。

“高处有险，低处有道”，大海之所以为百谷之王者，因其善下，所以说一个女子能够像水一样，适当的时候呈现适当的状态，这是何等的聪慧。

女子是世界的源头，家、国、天下本来就是一体，对家的这份责任和义务，是女子肩负家国天下太平根本的点、根本的源，不管在什么样的河道，宽的、窄的、弯的、直的，水都能够随顺，且不改方向，终归入海。

“攻坚强者，莫之能胜”，水还有一种柔韧的坚强，它能穿透石头，也能冲毁堤坝，真正是弱胜了强，柔克了刚，但这并非为了打败谁，最终还是要回到最低的地方去，所以女子的美德，是谦虚意下，能够忍辱如地，“地之秽者”，反而多生物。

再来说一下女子的“四德”，《女诫》云：

“妇德，不必才明绝异，幽娴贞静，守节整齐，行己有耻，动静有法；

“妇言，不必辩口利辞，择辞而说，不道恶语，时然后言，不厌于人；

“妇容，不必颜色美丽，盥浣尘秽，服饰鲜洁，沐浴以时，身不垢辱；

“妇功，不必功巧过人，专心纺绩，不好戏笑，洁齐酒食，以供宾客。”

“妇德”是幽娴贞静，“贞”是指人的心正、忠贞、心定、心诚和女

子的节操，“娴”指女子的仪态美好，“守节整齐，行己有耻”，大家是否听过这么句俗话，“你看某某家的媳妇，从来不说三道四，不说婆婆不好、妯娌不好，自己做得也非常好，整整齐齐的让人挑不出来毛病”，好像是说家里卫生收拾得整齐、事务打理得整齐，实际上是说她做人很有规矩和章法，妇德虽然对行为有规范和要求，但重点是在德行，更在心境和心性，因为言语和行为都是心境的外化，所以德言容功，其实就是女子贞静、贞德的演绎。

“行己有耻，动静有法”，女子要知道怎么样的一行一动是给父母、公婆还有丈夫、孩子脸上增添荣光，什么样的言语行为是给家人脸上抹黑。比方说“三太”，周文王的母亲是三太之一，她在怀周文王的时候，“眼不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，割不正不食，席不正也不坐”，什么意思？假如说的话不好听，或者有人大声嚷嚷，她都不听；有不好的景象她也不看，她自己也不说不好听的话，睡觉保持吉祥卧。

孔老夫子所谓的“克己复礼”，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，视、听、言、动都要守礼，讲求胎教的意义就在于，孩子没有来到这个世界，就已经开始对他进行教育了，而文王母亲注重胎教的结果，就是周文王能够举一反三、闻一知十。

中国人为什么说虚岁？因为我们在妈妈肚子里还待了十个月，难道这一年不算吗？人家问你多大，你说十三虚，是代表从父精母卵生命孕育开始，已经存在一年、有一岁了，其实传统文化里面很多细节的东西，都反映出祖宗深远的智慧。

有一个女子，她出嫁后对夫家的经济条件不满意，家庭的氛围也和自己少女时代的想象不同。很多女子都希望找一个长相好，经济条件好，对我们呵护又很周到的伴侣，不妨思考一下，我们有多少被爱的价值？身为女子，与其一直要求爱、等待爱，不如借助多种多样的学习机会，提升德行和修养，增加被爱的价值，而不是爱慕虚荣，甚至是做一些邪僻之事，