

流传千古的典范
传统文化的精华
下

慈母

主编／成晓军
副主编／胡本文 唐兆梅 谭松林



以慈母为鉴
孜孜启迪父母做出榜样
树立典范
以历史为鉴
淳淳教导子女做读书人
立身处世

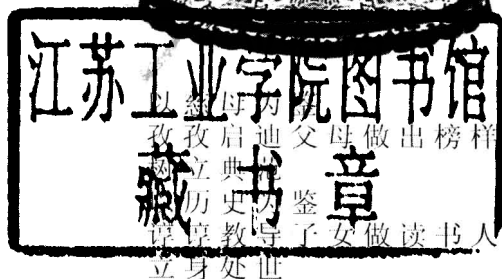
家訓

重庆出版集团  重庆出版社

流传千古的典范 传统文化的精华 下

慈母

主编 成晓军
副主编 胡本文 唐兆梅 谭松林



家訓

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

慈母家训/成晓军主编. —重庆:重庆出版社,
2008.6(2010.7重印)

ISBN 978-7-5366-9587-0

I. 慈… II. 成… III. 家庭道德—中国—古代
IV. B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042035 号

慈 母 家 训

CIMUJIAXUN

成晓军 主编

出 版 人: 罗小卫

策 划: 广东宏图华章

责任编辑: 温远才 朱远洋

责任校对: 李福标

封面设计: 何 靓

版式设计: 刘耀军



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

北京楠萍印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm × 960mm 1/16 印张: 28 字数: 330 千字

2008 年 6 月第 1 版 2010 年 7 月第 2 次印刷

印数: 1 ~ 5000 册

定价: 56.00 元(上、下)

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目 录

徐皇后《内训》	1
尹会一《女鉴录》	39
班昭《女诫》	62
蔡邕《女训》	75
宋若昭《女论语》	78
史搢臣《愿体集》	86
唐翼修《人生必读书》	97
陆圻景撰《新妇谱》	114
陈确撰《新妇谱补》	145
查琪撰《新妇谱补》	163
章学诚撰《妇学》	172
吕得胜《女小儿语》	187
秋瑾《致徐小淑绝命词》	192
曾纪芬《廉俭救国说》	195

徐皇后《内训》

【训主简介】

徐皇后，明成祖仁孝文皇后，明开国元勋、中山王徐达的长女。“幼贞静，好读书，称女诸生”。徐皇后在前人所作的《女诫》、《女训》的基础上所撰的《内训》，是封建时代对妇女教育训诫的教材。

据《后汉书》卷八十四《曹世叔妻传》所载，班昭“作《女诫》七篇，有助内训”。又据《旧唐书·高宗纪》所载，永徽六年（公元655年），武则天“作《女训》一篇”。到了明初，徐皇后采纳上述著作的观点，作《内训》二十篇。

《内训》内容丰富，对后世影响颇大，其中许多内容时至今日仍有其启迪和借鉴意义。今特从《钦定四库全书·子部·内训》所载徐氏《内训》全文中节选部分加以诠释，介绍给读者，所节选的各个部分正文出处从略。



慈
母
家
训



要具备良好的德性

【原文】

贞静幽闲，端庄诚一，女子之德性也。孝敬、仁明、慈和、柔顺，德性备矣。夫德性原于所禀而化成于习，匪由外至，实本于身。

古之贞女理性情，治心术，崇道德，故能配君子以成其教。是故仁以居之，义以行之，智以烛之^[1]，信以守之，礼以体之。匪礼勿履^[2]，匪义勿由。动必由道，言必由信。匪言而言，则厉阶成焉；匪礼而动，则邪僻形焉。闕以限言^[3]，玉以节动，礼以制心，道以制欲，养其德性，所以飭身^[4]，可不慎乎？



徐皇后像

无损于性者乃可以养德，无累于德者乃可以成性。积过由小，害德为大。故大厦倾颓，基址弗固也；己身不飭，德性有亏也。美璞无瑕，可为至宝；贞女纯德，可配京室。检身制度，足为母仪；勤俭不妒，足法闺闾^[5]。

若夫骄盈嫉忌、肆意适情以病其德性，斯亦无所取矣。古语云：“处身造宅，黼身建德。”^[6]《诗》^[7]云：“俾尔弥尔性，纯嘏尔常矣。”^[8]

【注释】

[1] 烛：照。

[2] 履：践；实行。

[3]阂 (yù): 门槛。引申为阻隔之义。

[4]飭 (chì) 身: 正己; 正身。

[5]阂 (kǔn): 门槛。此处指闺门, 妇女所居处, 引申指妇女。

[6]黼 (fǔ): 古代礼服上绣的黑白相间如斧形的花纹。

[7]《诗》: 儒家经典之一。

[8]纯嘏 (jiǔ): 纯, 大。嘏, 福。

【译文】

贞洁文静、幽深闲雅、端庄大方、心志专一, 这些都是女子的品德性行。孝顺恭敬、仁爱聪明、慈祥和蔼、温柔和顺, 这些都具备了, 女子的品德性行就齐全了。品德性行原本属于天赋, 但主要通过习惯才能养成。它不是从外面来的, 而是确确实实存在于人的自身。

古代的贞洁女子能理顺性情, 整治心术、崇尚道德, 因而能够匹配君子并养成内心的教养。因此, 以仁爱居处, 以道义行动, 以智慧指导, 以信誉坚持, 以礼仪规范行动, 不合礼的事不去做, 不合义的事不跟随。行动必须遵循道德, 说话必须严守信用。不该说的话说了, 祸乱的阶梯就形成了; 不合礼的事做了, 邪恶就出现了。用规矩限制语言, 用佩玉节制行动, 用礼仪制约心思, 用道德约束欲望, 这样就可以修养品德性情了。因此, 修身正己能不谨慎吗?

不损害性情, 才能够修养德行; 不累及德行, 才能够养成性情。积下过失的事由虽然小, 但对德行的损害就很大。因此大厦倾危, 是基址不牢固的缘故; 自身不能修正, 是德性有所亏损的缘故。美玉没有瑕疵, 可以成为至宝; 贞女有纯洁德行, 能够匹配王室。能



慈
母
家
训



以法度检束自己，足可以成为女子中的典范；能勤俭持家，不忌妒别人，足可以成为女子中的楷模。

至于骄傲自满、嫉贤忌能、恣肆放荡、随心所欲等行为，损害一个人的德性，也是不可取的。古话说：“要使身体有地方居处，就要造成房子；要能穿上黑白相间如斧形花纹的礼服，就必须立德行。”《诗经》上说：“假如你能够弥补自己秉性中的不足，那么幸福对你来说就是常有的事情了。”

【评析】

德为立身之本。那么女人究竟要具备怎样的德性呢？过去有种说法，叫做“女子无才便是德”，这显然是极其错误的。本篇从儒家的角度出发，认为女子要具有“贞静幽闲、端庄诚一”的德性，要做到“孝敬、仁明、慈和、柔顺”，并以正反两方面加以阐述。尽管这其中也包含有一些封建思想，但是该文所提出的德性和标准、规范的某些内容，在今天看来仍然可资借鉴。任何社会都崇尚文明和修养，虽然时代不同而标准亦异，但人类毕竟有最基本的道德是非观。

重视修养身心

【原文】

或曰：“太任目不视恶色^[1]，耳不听淫声，口不出傲言。若是者，修身之道乎？”曰：“然，古之道也。”夫目视恶色则中眩焉^[2]，

耳听淫声则内褻焉^[3]，口出傲言则骄心侈焉^[4]，是皆身之害也。

故妇人居必以正，所以防慝也^[5]；行必无陂^[6]，所以成德也。是故五彩盛服不足以为身华，贞顺率道乃可以进妇德。不修其身以爽厥德^[7]，斯为邪矣！谚有之曰：“治秽养苗，无使莠骄^[8]；划荆剪棘^[9]，无使涂塞。”是以修身所以成其德者也。

夫身不修则德不立，德不立而能成化于家者盖寡矣，而况于天下乎？是故妇人者，从人者也；夫妇之道，刚柔之义也。昔者明王之所以谨婚姻之始者，重似续之道也。家之隆替，国之废兴，于斯系焉！于乎闺门之内^[10]，修身之教，其勸慎之哉^[11]！

【注释】

[1]太任：人名，周季历之妃，文王之母。

[2]眩：迷惑；迷乱。

[3]褻（chǐ）：夺取；剥夺。

[4]侈：浪费；奢侈。

[5]慝（tè）：邪恶。

[6]陂（bì）：通“彼”，邪佞。

[7]爽：差错；败坏；伤败。厥：其。

[8]莠（yǒu）：草名，似稷而无实。又名狗尾草。

[9]划（chǎn）：同“铲”，铲除；清除。

[10]闺门：古代女子居于内室，与外界不能随意联系。

[11]勸（xù）：勉励。



【译文】

有人问：“太任眼睛不看邪恶的颜色，耳朵不听淫秽的声音，口里不说狂傲的话语。像这样就是修养身心的途径吗？”回答是：“对，这是自古就有的方法。”眼睛看了邪恶的颜色，心中就会迷惑；耳朵听了淫秽的声音，内心就会迷乱；口中说出狂傲的话语，内心就会骄纵放肆。这些都是对身心有害的。

所以说妇人居处必须正当，才能防御邪恶；行为必须没有邪佞，才能修成德行。所以五彩绘绣的华丽衣服不足以为其身心增添光彩，秉贞顺之操、遵礼仪之道才可以长进妇德。不修养其身心而使其德行有所伤败，这就是邪恶了。有一句谚语说：“整治污秽培养禾苗，不要使杂草滋长；铲除丛生荆棘，不要使路途堵塞。”这就是修养身心能够养成良好德性的原因。

身心不加以修养那么品德不能建立，品德不能建立而能成教化于一家的是太少了，更何况于天下呢？因此，妇人就是跟从男人的。夫妇之道也就是刚柔合一的含义。过去的圣明君王之所以对婚姻之初很谨慎，是因为婚姻关系到事宗庙、继后世等重要的事情。家庭的兴隆更替，国家的没落兴旺，都关系到这一点。因此对于在闺门之内修养身心的教养，是应该劝勉、谨慎的啊！

【评析】

孔子曰：“君子不可以不修身。”又说：“修身则道立。”可见修养身心对于一个人德行的修炼是何等重要。本篇着重论述了修身之道及与养德的关系，对于今人培养良好的品行颇有教益。当然，对于其中像“妇人者，从人者也”之类的封建观点，应采取批判的态

度来对待。

言语不可不慎

【原文】

妇教有四^[1]，言居其一。心应万事，匪言曷宣^[2]？言而中节，可以免悔；发不当理，祸必随之。谚曰：“闻闻谿谿^[3]，匪石可转^[4]；訛訛譖譖^[5]，烈火燎原。”又曰：“口如扁^[6]，言有恒；口如注，言无据。”甚矣！言之不可不慎也。况妇人德性幽闲，言非所尚，多言多失，不如寡言。故《书》斥牝鸡之晨^[7]，《诗》有厉阶之刺^[8]，《礼》严出梱之戒^[9]。善于自持者，必于此加慎焉，庶乎其可也。

然则慎之有道乎？曰：“有。学南宮綽可也^[10]。”夫緘口内修^[11]，重诺无尤。宁其心，定其志，和其气，守之以仁厚，持之以庄敬，质之以信义，一语一默，从容中道，以合乎坤静之体，则谗慝不作^[12]，家道雍穆矣。

故女不矜色^[13]，其行在德。无盐虽陋^[14]，言用于齐而国安^[15]。孔子曰：“有德者必有言，有言者不必有德。”

【注释】

【1】妇教：古时女子出嫁前要接受教育，主要包括妇德、妇言、妇容、妇功四方面内容。

【2】匪：不。曷：怎么；为什么。

【3】闻（yín）闻谿（jiǎn）谿：闻闻，和颜悦色貌。谿谿：正直



之言。

[4]匪石：喻意志坚定。《诗·邶风·柏舟》：“我心匪石，不可转也。”《疏》：“言我心非如石然，石虽坚尚可转，我心坚不可转也。”

[5]訛（zǐ）訛譖（xuān）譖：訛訛，诋毁；非议。譖譖，多言。

[6]扃（jiōng）：上闩；关门。

[7]牝（pìn）：雌性禽兽。

[8]《诗》：指儒家经典之一《诗经》。《书》：指儒家经典之一《尚书》。

[9]《礼》：指儒家经典之一《礼记》。梱（kǔn）：门限。《礼·曲礼》上：“外言不入于梱，内言不出于梱。”

[10]南宫绌（tāo）：人名，即南容，孔子弟子，字子容，鲁人，据传其谨于言。

[11]絨：封闭。

[12]谗慝（chán tè）：诽谤造谣的言语。

[13]矜（jīn）：自大；矜持。

[14]无盐：人名，齐宣王后，战国时人，原名钟离春，貌极丑，自谒齐宣王，陈四殆之义，宣王纳为后。后作丑女称。

[15]齐：齐王；齐国。

【译文】

关于妇女的教育有四种，妇言是其中之一。人的内心思考着万事万物，没有语言怎么能表现出来呢？说出的话符合礼节，可以避免



后悔的事；说出的话不合乎情理，祸害必定会随之而来。谚语说：“和悦正直之言，不会像石头一样可以转动；诽谤造谣的话，会像烈火一样迅速传遍。”又说：“嘴像上了门一样，那么说的话永久可信；说话像放水一样，那么说的话没有根据不可信。”说话不可不慎重，这很重要啊！况且妇人的品德性情幽深闲雅，言语并不是她们所崇尚的。多说话多有失当之处，还不如少说。所以《尚书》上指斥母鸡司晨预示家道没落，《诗经》上讽刺长舌之妇为厉祸的阶梯，《礼记》上严肃告诫人们语言要做到内外有别。妇人善于保持其身心者，必定会在这个方面加以谨慎，可能就没有多言之失了。

既然如此，那么言语谨慎有方法吗？答道：“有。学习南宫绛就可以了。”闭口少语，注重内心的修养，重视自己的诺言，就可以没有过失。宁静自己的心境，坚定自己的意志，平和自己的心气，恪守仁爱、忠厚，保持庄重、恭敬，坚守信誉、义气，说话或静默之间，从容不迫，合乎礼仪之道、坤静之体，那么谗言邪语无从兴起，家道也极其和睦了。

因此女子不要特别注重自己的外貌，指导言行的在于自己的品德。无盐这个女子虽然丑陋，但她的话却能被齐王采纳并使国家安定。孔子说：“有好的德行的人必定有好的语言，能说会道的人不一定有好的德行。”

【评析】

言为心声，它反映出一个人的思想品德及修养等，因而言语不可不慎。文中所述，颇有道理，尤其是慎言之道，不仅对女子，所有的人都可以从中获得教益。当然，“多言多失，不如寡言”并不是指

不说话，该表明自己的观点时还是应大胆说出。此外，文中“女子应重内秀而不重外表”的观点也是值得肯定的。

女子应保持纯正的行为

【原文】

甚哉！妇人之行不可以不谨也。自是者^[1]，其行专；自矜者^[2]，其行危；自欺者^[3]，其行矫以污^[4]。行专则纲常废，行危则嫉戾兴^[5]，行矫以污则人道绝。有一于此，鲜克终也^[6]。

夫干霄之木，本之深也；凌云之台，基之厚也；妇有令誉^[7]，行之纯也。本深在乎栽培，基厚在乎积累，行纯在乎自力。不为纯行，则戚疏离焉，长幼紊焉^[8]，贵贱淆焉^[9]。是故欲成其大，当谨其微；纵于毫末，本大不伐；昧于冥冥，神鉴孔明^[10]；百行一亏，累及全德。

体柔顺，率贞洁，服三从之顺^[11]，谨内外之别，勉之敬之，始终惟一，由是可以修家政，可以和上下，可以睦姻戚，而动无不协矣。《易》曰^[12]：“恒其德；贞，妇人吉。”此之谓也。

【注释】

[1] 自是：自以为是。

[2] 自矜（jīn）：骄傲固执。

[3] 自欺：自欺欺人。

[4] 矫：假托；诈称。污：恶浊；不清洁。

[5]戾 (lì)：乖张；违反；凶暴。

[6]鲜：少有；不多见。克：能够。

[7]令誉：美好的名声。

[8]紊：乱。

[9]淆：混杂；混淆。

[10]孔：很；甚。

[11]三从：儒家为妇女规定的道德教条。指未嫁从父，既嫁从夫，夫死从子。

[12]《易》：指儒家经典之一《易经》。

【译文】

妇人的行为不可以不谨慎，这是多么重要啊！自以为是的，行为专制；骄傲自满的，行为危殆；自欺欺人的，行为狡诈恶浊。行为专制就会使纲常废弃，行为危殆就会使嫉妒、凶暴兴起，行为狡诈恶浊就会使人道灭绝。凡行为有其中之一者，很少有能够善终的。

直插云霄的树木，是因为它的根深；高达云端的高台，是因为它的基础厚实；妇人有美好的名声，是因为行为纯正。根扎得深在于栽培，基础厚实在于积累，行为纯正在于自己尽力。如果不能做到行为纯正，那么无论亲疏都会离去，长幼之间就会紊乱无序，贵贱之间就会杂乱混淆。因此，如果想要成大事，必须在细微处谨慎。如果在细微处放松一点点，树木即使长大了也因成不了材而不能砍伐；幽暗之处什么也看不到时要想到神灵的光照很明亮；如果一百个行为中有一个做得不好，最终也会累及全部品德。

做到温和和顺，以忠贞纯洁自律，顺从三从的古训，谨守内外的



慈
母
家
训





区别，尽力去做并慎重对待，始终如一，由此可以修治家政，可以使上上下下的关系和睦，可以使姻亲之间友好相处，而行动没有不和洽协调的了。《易经》上说：“长久地保持良好的德行，贞洁，那么妇人就会吉利。”就是说的这些啊。

【评析】

本篇历数“自是者”、“自矜者”、“自欺者”的行为及危害后强调：“妇人之行不可以不谨也。”其实不仅是对妇人，谨言慎行向来是儒家规范人们品行的一条基本原则。本篇还生动、深刻地阐述了“欲成其大，当谨其微”的观点，合情合理，很有教育意义。

女子应勤励不息

【原文】

怠惰恣肆^[1]，身之殃也；勤励不息，身之德也。是故农勤于耕，士勤于学，女勤于工。农惰则五谷不获，士惰则学问不成，女惰则机杼空乏。

古者后妃亲蚕^[2]，躬以率下；庶人之妻^[3]，皆衣其夫。效绩有制^[4]，愆则有辟^[5]。夫治丝执麻以供衣服，晷酒浆^[6]、具菹醢以供祭祀^[7]，女之职也。不勤其事以废其功，何以辞辟？

夫早作晚休可以无忧^[8]，缕积不息可以成匹。戒之哉，毋荒宁！荒宁者，剝身之镰刃也^[9]。虽不见其锋，阴为其所戕矣^[10]。《诗》云^[11]：“妇无公事，休其蚕织。”此怠惰之慝也^[12]。



於乎！贫贱不怠惰者易，富贵不怠惰者难。当勉其难，毋忽其易。

【注释】

[1]恣肆：放肆无忌。

[2]后妃亲蚕：古代后妃在皇帝举行亲耕仪式的同时，举行亲蚕仪式以示对纺织的重视。

[3]庶人：平民百姓。

[4]效绩：成效和功绩。《国语·鲁》下：“男女效绩，愆则有辟，古之制也。”

[5]愆：过失；过错。辟：法度；法律。

[6]晷（mì）：覆盖。

[7]菹（zū）：腌菜。醢（hǎi）：肉酱。

[8]夫：助词，用在一句话开头。

[9]剕（guì）：残杀；杀害。

[10]戕（qiāng）：残杀；划伤。

[11]《诗》：指儒家经典之一《诗经》。

[12]慝（tè）：邪恶。

【译文】

松懈懒惰、放肆无忌，是身体的祸害；辛勤劳苦、自勉不已，是身体的福气。因此农夫勤于耕种，读书人勤于学习，女子勤于做女工。农夫懒惰，五谷就没有收获；读书人懒惰，学问就不会成功；女子懒惰，织机上就会空荡荡的。