

名家品评·中华传统文化教育丛书

中华家教读物

刘湛秋 / 主编 林莽 / 编注



女 诚
颜氏家训
温公家范
袁氏世范
朱子家训
聪训斋语

黄山书社



名家品评 · 中华传统文化教育丛书

中华家教读物

刘湛秋
梁筱红等
林莽

主 编
品 评
编 注

黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

中华家教读物:名家品评/刘湛秋主编;林莽编注. - 合肥:
黄山书社, 2000.9

ISBN 7 - 80630 - 485 - 1

I. 中… II. ①刘…②林… III. 家庭教育 - 通俗读物
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 19474 号

中华传统文化教育丛书

中华家教读物

刘湛秋 主编 林莽 编注

黄山书社出版发行

(合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销 合肥大众彩印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.5 字数:338 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001 - 5000 册

ISBN 7 - 80630 - 485 - 1

G·64 定价:20.00 元

中国人的活法(总序)

刘湛秋

随着岁月的流逝、人生阅历的增长,我越来越热爱我的华夏土地和我的古人和今人。我常常冥想并对天发问:为什么中华民族能最先创造出无与伦比的灿烂文明?为什么至今世人仍对《易经》、《老子》、《论语》、《史记》等中国人的思维顶礼膜拜?为什么炎黄子孙能一代代繁衍不衰?为什么几亿、十几亿人不靠他国他民能生活得安详、舒畅?为什么这个民族有如此强大的凝聚力,经无数战乱而能保持统一?为什么中国人能创造出汉字这种精美、奥妙、丰富、形象的语言表达方式?为什么中国人能飘洋过海寻觅生路却又总是心向华夏、叶落归根?为什么中国人普遍具有如此强大的个人生存力,忍苦耐劳力和智慧创造力?中国人在世界之林中确有与众不同之处,因为中国人对人生的真谛领悟得最为深切。

中国人所洞察的“天不变、道亦不变”、“人之初,性本善”、“食色性也”、“修身齐家治国平天下”等等以及阴阳学说可谓最简单、最深刻、最美丽地揭示了人生的基本哲理。因而,中国人适应了人的生存与发展的规律,并创造出了一个中国人的活法。

这个活法是美好的。这表现在:中国人喜欢人情,喜

欢天伦之乐,喜欢安定和平,喜欢饮食男女,喜欢学而优则仕,喜欢以文治天下……这一切使世界能达到一个安宁美好的境界。

但这种活法不是凭空而降或什么外星人所赐与的,它是生活在有长江黄河的美丽富饶的土地上的人一代代积淀形成的,它有深厚的文化教育的底蕴。

虽然中国和世界所有古老国家一样,把皇权(或王权)、神权看得高于一切,但是与众不同的是,中国人不像东西方许多国家把宗教当做唯一的精神寄托,并把宗教领袖当作自己的精神领袖。有意思的是,中国人历经一代代发展后却把大教育家孔子奉为自己的精神领袖,尊为圣明。这在世界上是绝无仅有的。朝孔朝圣几乎等同,孔庙也修得像皇宫。这说明中国人非常现实,非常有头脑,懂得文化教育是最高的东西。中国人历代取官,采取“学而优则仕”,不也是同样的道理吗?

因此,中国人的美好的活法的形成与缘由也必须从文化教育中去探寻。

我们正是从这个角度尝试来编一套系列的中华传统文化教育的丛书,采撷中华传统文化中经过历史考验的书籍精华,呈现我们古人的活法,让世人了解并学习中国人如何启蒙,如何进行家教,如何待人,如何处世,如何谋略,如何修身养性,如何培育道德情操,如何陶冶闲情逸致,如何娱乐,如何吃喝乃至风俗人情等,从而展示出中国人的一生旅途和各个侧面。

这种寻觅的思路使我们顿然发现了一个宝藏,原来

我们的教育文化竟如此的简练与完整。这一本本书像散落的宝珠钻石，我们只消将它们镶串、编纂合成，它们就能闪出奇异的光芒。

当我们在改革开放的大潮中放眼世界时，我们深感需要不断学习西方的科技、教育、金融、军事、文化等等知识，但如果我们忘记了我们祖先积累了几千年的精华，甚至像反右、“文革”时期那样将传统一律视为糟粕，我们会感到多么惋惜：我们不仅愧对祖先，而是像傻子一样舍弃自己的文化教育财富啊！

是的，今天科技已发展到数字化信息时代，这些书中的不少理论与格言是相当过时了，有的甚至完全错误了，但是中国人所创造的这种精神，那些透彻人生的哲理警句仍会像不灭的星辰在夜空中闪烁。中国人的生存方式、教育方式将成为世人所仿效的一种美好榜样。也许有一天，西方会完整地或摘要地将这套启蒙读物丛书译介成他们的母语，并作为他们学生的辅助教材。

当世界即将进入 21 世纪之时，我们重新审视中华传统文化教育，揭开中国人活法这一普通的奥秘，我们的情感正像航行在春水上一样畅快。我们相信，我们的读者，不会简单地将此书藏之于阁架，而是塞在枕旁，或指点给儿童或亲友，并有相见恨晚的惋惜，甚至有些感伤地说：“如果我在孩提时代，就熟读了这本书，该多好！”

目 录

中国人的活法(总序)	刘湛秋(1)
女 诚	(东汉)班 昭(1)
读《女诫》	梁筱红(11)
颜氏家训	(北齐)颜之推(14)
读《颜氏家训》	熊召政(133)
温公家范	(宋)司马光(136)
读《温公家范》	刘湛秋(249)
袁氏世范	(南宋)袁 采(252)
读《袁氏世范》	聂还贵(363)
朱子家训	(清)朱用纯(366)
读《朱子家训》	林 莽(370)
聪训斋语	(清)张 英(373)
读《聪训斋语》	李 准(420)
编 后 记	(423)

女 诫

(东汉)班昭

在漫长的封建社会中,中国妇女长期受着封建礼教的精神奴役。《女诫》可以说是专门加在中国妇女身上的第一具精神枷锁。东汉和帝时开始注重皇家女子教育,邓太后又以兴学来加以强化,这不仅开了皇家家庭教育史上的先河,也是我国女子教育史上的一件大事。班昭的《女诫》,可以说是女子家教的代表作,她所阐述的女子家教的目的、内容和方法等,适应了封建社会宗法伦理政治的需要,历来备受封建统治者的青睐。班昭(约49—约120),字惠班,一名姬。她是班彪之女,班固、班超之妹。她出身于史学家的家庭,班固著《汉书》、《八表》及《天文志》未遂而卒,均由班昭续成。由于班昭学识渊博,朝野皆知,所以和帝屡召她入宫,教皇后和诸贵人读书,称她为“曹大家(音 gū)”,邓太后就曾是她的学生。《女诫》是她在教学实践中,阐发儒家的纲常名教而著成,作为皇家女子的教材,一直被沿用到清朝。《女诫》的中心思想是强调男尊女卑,主要内容是如何当好“三从四德”的女性,是封建礼教的典型产物,因而在旧时影响相当大。《女诫》固然有许多封建糟粕,但它所主张的女性应以贤淑、勤勉、沉静、谦让、端庄为美的观点,体现了东方女性美的基本特征,今天仍有借鉴价值。

鄙人愚暗，受性不敏^①，蒙先君之余宠^②，赖母师之典训^③。年十有四，执箕帚于曹氏^④，于今四十馀载矣。战战兢兢，常惧黜辱^⑤，以增父母之羞，以益中外之累^⑥。夙夜劬心^⑦，勤不告劳。而今而后，乃知免耳。吾性疏顽，教导无素，恒恐子穀负辱清朝^⑧。圣恩横加，猥赐金紫^⑨，实非鄙人庶几所望也^⑩。男能自谋矣，吾不复以为忧也；但伤诸女方当适人^⑪，而不渐训海^⑫，不闻妇礼，惧失容它门^⑬，取耻宗族。吾今疾在沉滞，性命无常^⑭，念汝曹如此^⑮，每用惆怅^⑯。闲作《女诫》七章，愿诸女各写一通，庶有补益，

① 受性：生性。

② 先君：指祖先。

③ 母：傅母，古代保育、辅导贵族子女的老年男女。师：女教师。典训：传统的儒家教育。

④ 执箕帚于曹氏：作者出嫁曹家，不敢言为曹家妇，自谦在曹家干些扫扫抹抹的家务事。后专用作妻子的谦词。

⑤ 黜辱：黜，休弃。指被夫家休弃而蒙受的羞辱。

⑥ 益中外之累：增加夫家和娘家的拖累。

⑦ 劬心：劳精费神。

⑧ 恒：常常。子穀：班昭之子曹成，字穀。

⑨ 猥：谦词，犹言有愧，有辱。金紫：金印紫绶。汉相国、丞相皆金印紫绶。

⑩ 庶几：或许可以。

⑪ 伤：担忧。方：正当。适人：古代指女子出嫁。

⑫ 渐：渗入，引申为疏导。

⑬ 失容它门：指不为夫家所容。

⑭ 无常：指变化莫测，生死难卜。

⑮ 汝曹：你们。

⑯ 每用：每每提起。

裨助汝身^①。去矣，其勸勉之！

卑弱第一

古者生女三日，卧之床下，弄之瓦砖^②，而斋告焉。卧之床下，明其卑弱，主下人也。弄之瓦砖，明其习劳，主执勤也。斋告先君，明当主继祭祀也^③。三者盖女人之常道，礼法之典教矣。谦让恭敬，先人后己，有善莫名^④，有恶莫辞，忍辱含垢^⑤，常若畏惧，是谓卑弱下人也。晚寝早作，勿惮夙夜^⑥，执务私事^⑦，不辞剧易^⑧，所作必成，手迹整理^⑨，是谓执勤也。正色端操^⑩，以事夫主^⑪，清静自守，无好戏笑，洁齐酒食^⑫，以供祖宗，是谓继祭祀也。三者苟

① 庶有：或许有。裨助：补益帮助。

② 语出《诗经·小雅·斯干》：“乃生女子，载寝之地，载衣之褐，载弄之瓦。”诗的大意是：如若生的是女子，就给她铺张草席，睡在地板上，用一条小包被裹在她身上，拿纺线的瓦锤给她玩。”

③ 主继祭祀：主掌继承祭祀之事。

④ 有善莫名：有了嘉行而不宣扬。

⑤ 垢：通“诟”，羞辱。

⑥ 勿惮夙夜：意即不辞早晚。

⑦ 私事：指各种家务事。

⑧ 剧易：难易。

⑨ 手迹：亲自动手。

⑩ 正色端操：脸色端庄，操守端正。

⑪ 夫主：即丈夫。

⑫ 洁齐酒食：准备好齐全干净的酒菜、饭食。

备,而患名称之不闻^①,黜辱之在身,未之见也。三者苟失之,何名称之可闻,黜辱之可远哉^②!

夫妇第二

夫妇之道,参配阴阳,通达神明。信天地之弘义^③,人伦之大节也。是以《礼》贵男女之际^④,《诗》著《关雎》之义^⑤,由斯言之,不可不重也。夫不贤,则无以御妇^⑥;妇不贤,则无以事夫。夫不御妇,则威仪废缺^⑦;妇不事夫,则义理堕阙^⑧。方斯二事,其用一也^⑨。察今之君子,徒知妻妇之不可不御,威仪之不可不整,故训其男,检以书传^⑩,殊不知夫主之不可不事,礼义之不可不存也。但教男而不教女,不亦蔽于彼此之数乎^⑪!《礼》,八岁始教之书,十

① 名称:名声。

② 本句大意是:还有什么“名称之可闻”好谈,“黜辱之可远”好讲的呢!

③ 信:的确。

④ 《礼》:指《礼记》。际:会合,交会,这里指男女间的夫妻关系。

⑤ 《诗》著《关雎》之义:《关雎》是《诗经》的第一首,历来为人们所重视,所歌颂的是男女之情,被尊为人伦之始,乐而不淫。

⑥ 御妇:驾御妻子。

⑦ 威仪:指男子的威仪。

⑧ 义理:指封建的道德礼义。

⑨ 本句大意是:上面所说的两件事,其作用是一样的。

⑩ 检以书传:这里指督促其读书学习。

⑪ 数:自然之理,此处指道德礼仪规范。

五而至于学矣^①。独不可依此以为则哉^②！

敬慎第三

阴阳殊性，男女异行。阳以刚为德，阴以柔为用；男以强为贵，女以弱为美。故鄙谚有云：“生男如狼，犹恐其尪，生女如鼠，犹恐其虎。”^③然则修身莫若敬，避强莫若顺^④。故曰敬顺之道，妇人之大礼也。夫敬非它，持久之谓也。夫顺非它，宽裕之谓也。持久者，知止足也^⑤；宽裕者，尚恭下也^⑥；夫妇之好，终身不离。房室周旋，遂生媾黷^⑦。媾黷既生，语言过矣。语言既过，纵恣必作^⑧。纵恣既作，则侮夫之心生矣。此由于不知止足者也。夫事有曲直，言有是非。直者不能不争，曲者不能不讼^⑨。讼争既施，则有忿怒之事矣。此由于不尚恭下者也。侮夫不

① 本句大意是：《礼记》说：八岁开始教子读书，十五岁而立志于钻研学问。

② 本句大意是：难道不可以此作为一条准则（同样来教育女子）吗？

③ 本句大意是：生男孩，希望他如豺狼般强悍，生怕他软弱无力；生女孩，希望她如老鼠般柔弱谨慎，生怕她猛如老虎。尪：音 wāng，骨骼弯曲症，引申为弱。

④ 本句大意是：修身养性莫若恭敬，避免强横莫若恭顺。

⑤ 止足：安分守己而有节制。

⑥ 恭下：谦卑柔顺。

⑦ 媾黷：轻慢，褒狎。媾：音 xiè。

⑧ 纵恣：放纵恣意。

⑨ 曲：委屈，冤屈。讼：争讼以辨明是非曲直。

节^①，谴呵从之^②；忿怒不止，楚撻从之^③。夫为夫妇者，义以和亲，恩以好合。楚撻既行，何义之存？谴呵既宣，何恩之有？恩义俱废，夫妇离矣。

妇行第四

女有四行，一曰妇德，二曰妇言，三曰妇容，四曰妇功。夫云妇德，不必才明绝异也；妇言，不必辩口利辞也；妇容，不必颜色美丽也；妇功，不必工巧过人也。清闲贞静，守节整齐，行己有耻^④，动静有法，是谓妇德。择辞而说，不道恶语，时然后言^⑤，不厌于人^⑥，是谓妇言。盥浣尘秽^⑦，服饰鲜洁，沐浴以时，身不垢辱，是谓妇容。专心纺绩，不好戏笑，洁齐酒食，以奉宾客，是谓妇功。此四者，女人之大德，而不可乏之者也。然为之甚易，唯在存心耳^⑧。古人有言：“仁远乎哉？我欲仁，而斯仁至矣。”^⑨此

① 侮夫：指因“语言过矣”，“纵恣必作”，而使丈夫的威仪遭到亵渎和轻慢。
不节：失去节制。

② 谴呵：斥责。

③ 楚撻：鞭笞。

④ 行己有耻：注意自己的言行举止，不给人留下耻笑。

⑤ 时然后言：说话要注意时宜场合。

⑥ 不厌于人：不使人感到讨厌。

⑦ 盥浣：清洗。

⑧ 存心：留心，注意。

⑨ 语出《论语·述而》。大意是：仁很难达到吗？如果我向往着仁，仁就来到了。

之谓也。

专心第五

《礼》，夫有再娶之义，妇无二适之文^①，故曰夫者天也。天固不可逃^②，夫固不可离也。行违神祇，天则罚之；礼义有愆^③，夫则薄之。故《女宪》曰：“得意一人^④，是谓永毕^⑤，失意一人，是谓永讫^⑥。”由斯言之，夫不可不求其心^⑦。然所求者，亦非谓佞媚苟亲也，固莫若专心正色。礼义居絜^⑧，耳无涂听^⑨，目无邪视，出无冶容，入无废饰，无聚会群辈^⑩，无看视门户^⑪，此则谓专心正色矣。若夫动静轻脱，视听陕输^⑫，入则乱发坏形^⑬，出则窈窕作态，说所不当道，观所不当视，此谓不能专心正色矣。

① 二适：再嫁。文：这里引申为道理。

② 固：本来。

③ 愆：过失。

④ 得意一人：得一人之欢心。一人，指丈夫。

⑤ 永毕：终身有靠。毕，完成。

⑥ 永讫：终生漂泊无依。讫，结束分开。

⑦ 本句大意是：由此而言，讨丈夫的欢心，对妻子来说，是不可不求取的。

⑧ 礼义居絜：言行举止皆据礼义。絜，同“挈”，举，提。

⑨ 耳无涂听：不听没根据的传闻。涂，同“途”。

⑩ 聚会群辈：指同辈女人常聚在一起谈天聊地，说短道长。

⑪ 看视门户：指到家门外打探外面的事情。

⑫ 陕输：指女人目光顾盼流离，闪烁不定之状。

⑬ 乱发坏形：头发蓬松，衣着不整。

曲从第六

夫得意一人，是谓永毕；失意一人，是谓永讫。欲人定志专心之言也^①。舅姑之心^②，岂当可失哉？物有以恩自离者，亦有以义自破者也^③。夫虽云爱，舅姑云非，此所谓以义自破者也。然则舅姑之心奈何？固莫尚于曲从矣。姑云不尔而是，固宜从令；姑云尔而非，犹宜顺命^④。勿得违戾是非，争分曲直^⑤。此则所谓曲从矣。故《女宪》曰：“妇如影响，焉不可赏。”^⑥

和叔妹第七

妇人之得意于夫主，由舅姑之爱己也；舅姑之爱己，由叔妹之誉己也^⑦。由此言之，我臧否誉毁^⑧，一由叔妹，

① 本句大意是：这是希望人能专心定志的话语。

② 舅姑：这里指公公婆婆。

③ 本句大意是：世间婚姻，有虽恩爱而不得不离散者，也有因义理而不得不诀别者。

④ 本句大意是：婆婆将对的说成错的，固然要听从；婆婆将错的说成对的，尤其要顺从。

⑤ 本句大意是：不要违拗婆婆所说的对与不对，去争辩是非曲直。

⑥ 本句大意是：媳妇顺从公公婆婆若影之随形，响之应声，就没有不得其欢心，蒙其称颂的。

⑦ 本句大意是：妻子得到丈夫的宠爱，是因为她得到公公婆婆的喜爱；而得到公公婆婆的喜爱，则是因为受到小叔子小姑子的称誉。叔妹：丈夫的兄弟姊妹。

⑧ 我臧否誉毁：妻子的褒贬誉毁。

叔妹之心，复不可失也。皆莫知叔妹之不可失，而不能和之以求亲，其蔽也哉！自非圣人，鲜能无过。故颜子贵于能改，仲尼嘉其不贰^①，而况妇人者也！虽以贤女之行，聪哲之性，其能备乎^②！是故室人和则谤掩，外内离则恶扬^③。此必然之势也。《易》曰：“二人同心，其利断金。同心之言，其臭如兰。”^④此之谓也。夫嫂妹者，体敌而尊，恩疏而义亲^⑤。若淑媛谦顺之人，则能依义以笃好，崇恩以结援，使徽美显章^⑥，而瑕过隐塞，舅姑矜善^⑦，而夫主嘉美，声誉曜于邑邻，休光延于父母^⑧。若夫蠢愚之人，于嫂则托名以自高，于妹则因宠以骄盈。骄盈既施，何和之有！恩义既乖，何誉之臻！是以美隐而过宣^⑨，姑忿而夫愠，毁訾布于中外^⑩，耻辱集于厥身，进增父母之羞，退益君子之累。斯乃荣辱之本，而显否之基也。可不慎哉！然则求叔妹之心，固莫尚于谦顺矣。谦则德之柄，顺则妇

① 颜子：即孔子的弟子颜回。仲尼：孔子。不贰：不犯同样的错误。

② 备：完备，完美。

③ 本句大意是：因此，家人和，谤语恶言就会被掩盖住；反之，家丑便会外扬。

④ 语出《周易·系辞上》。大意是：两人同心，利如刀锋，可以斩金截铁。同心人的话，如兰草般芳香。臭：气味。

⑤ 本句大意是：嫂子与小姑子，地位相近，相互间客客气气，情感比较疏淡，只是根据义理而相互亲近。

⑥ 徽美：美好。显章：突出显扬。章，通“彰”。

⑦ 矜善：夸赞。

⑧ 休光：嘉誉、美名。

⑨ 过宣：过失被宣扬出去。

⑩ 毁訾：毁损之言。中外：指家庭内外。

之行。凡斯二者，足以和矣。《诗》云：“在彼无恶，在此无射。”^① 其斯之谓也。

① 语出《诗经·周颂·振鹭》。大意是：在那儿不会受到别人的讨厌和嫌恶，在这儿也就不会受到别人的妒忌和猜疑。