



智慧宝鉴

# 中华

# 大方略全书

## 皇后内训 东宫备览

中宫关乎社稷 专矜易致乱政  
 戒慎常存念虑 懿德积善庆  
 攸感天降阴鹭 肇此和气融



【明】仁孝文

内蒙古人民出版社

中华大方略全书

# 皇后内训 东宫备览

(明) 仁孝文皇后 等

内蒙古人民出版社

# 目 录

## 皇后内训

〔明〕文皇后

提要 .....	(1)
文皇后自序 .....	(2)
德性章第一 .....	(3)
修身章第二 .....	(4)
慎言章第三 .....	(5)
谨行章第四 .....	(6)
勤励章第五 .....	(7)
警戒章第六 .....	(8)
节俭章第七 .....	(9)
积善章第八 .....	(10)
迁善章第九 .....	(11)
崇圣训章第十 .....	(12)
景贤范章第十一 .....	(13)
事父母章第十二 .....	(13)
事君章第十三 .....	(15)
事舅姑章第十四 .....	(17)
奉祭祀章第十五 .....	(17)

母仪章第十六 .....	(18)
睦亲章第十七 .....	(19)
慈幼章第十八 .....	(20)
速下章第十九 .....	(21)
待外戚章第二十 .....	(21)

### 东宫备览

[宋]陈模

提要 .....	(24)
进东宫备览表 .....	(25)
进东宫备览序 .....	(25)
进备览后上宰相劄子 .....	(26)
卷一 .....	(27)
卷二 .....	(30)
卷三 .....	(32)
卷四 .....	(35)
卷五 .....	(39)
卷六 .....	(44)

### 世 范

[宋]袁采

世范卷上 睦亲 .....	(47)
世范卷中 处己 .....	(58)
世范卷下 治家 .....	(68)

学治续说

[清]汪辉祖

学治续说 ..... (74)

西岩赘语

[清]申居郢

西岩赘语 ..... (85)

## 皇后内训

〔明〕文皇后

### 提要

臣等谨案：《内训》一卷，明仁孝文皇后撰。案：成祖以篡逆取国，淫刑肆暴，无善可称，后乃特以贤著是书，凡二十篇：曰德性、曰修身、曰慎言、曰谨行、曰勤励、曰警戒、曰节俭、曰积善、曰迁善、曰崇圣训、曰景贤范、曰事父母、曰事君、曰事舅姑、曰奉祭祀、曰母仪、曰睦亲、曰慈幼、曰逮下、曰待外戚。前有永乐三年正月望日自序，内有“肃事今皇上三十余年”之语。

考《明史·后妃传》，后以洪武九年册为燕王妃，至永乐三年正月，甫及三十年，云“三十余年”，盖约略大数耳。又考《本传》载后撰此书颁行天下，在永乐三年，而《明朝典汇》载五年十一月，以仁孝皇后《内训》颁群臣，俾教于家。若五年以前已颁行天下，不应至五年之末始赐群臣。又考《名山藏坤》，则记载后初为此书，不过示皇太子、诸王而已。至永乐五年七月以后，成祖乃出后《内训》、《劝善》二书颁赐臣民，与《典汇》相合。此本为明初刊板，首标大明仁孝皇后于永乐五年七月乙卯崩，甲午谥曰“仁孝”，则此本刊于五年七月以后无疑，至十一月特赐臣民，正属刊行之始，《明史·本传》偶未及检耳。

各章之下，系以小注，往往颂扬，原文当为儒臣所加。《明史·艺文志》及《明朝典汇》俱不著其名，皆为疏漏。又《艺文志》载《内训》一卷，高皇后撰；《劝善书》一卷，文皇后撰，不知二书之出于一人，亦偶误也。

乾隆四十三年六月恭校上。

总纂官臣纪昀、臣陆锡熊、臣孙士毅  
总校官臣陆费墀

## 文皇后自序

吾幼承父母之教，诵《诗》、《书》之典，职谨女事。蒙先人积善馀庆，夙被妃庭之选，事我孝慈高皇后，朝夕侍朝。高皇后教诸子妇礼法惟谨，吾恭奉仪范，日聆教言，祇敬佩服，不敢有违。肃事今皇上三十余年，一遵先志，以行政教。

吾思备位中宫，愧德弗似，歉于率下，无以佐皇上内治之美，以忝高皇后之训。常观史传，求古贤妇贞女，虽称德性之懿，亦未有不由于教而成者。然古者教必有方。男子八岁而入小学，女子十年而听姆教。小学之书无传，晦庵朱子爰编辑成书，为小学之教者始有所入。独女教未有全书，世惟取范曄《后汉书》曹大家《女戒》为训，恒病其略。有所谓《女宪》、《女则》，皆徒有其名耳。近世始有女教之书盛行，大要撮《曲礼》、《内则》之言与《周南》、《召南》诗之小序及传记而为之者。仰惟我高皇后教训之言，卓越往昔，足以垂法万世，吾耳熟而心藏之，乃于永乐二年冬用述高皇后之教，以广之为《内训》二十篇，以教官壺。

夫人之所以克圣者，莫严于养其德性，以修其身，故首之以“德性”，而次之以“修身”；而修身莫切于谨言行，故次之以“慎言”、“谨行”；推而至于“勤励”、“警戒”，而又次之以“节俭”。人之所以获久长之庆者，莫加于积善；所以无过者，莫加于迁善，又次之以“积善”、“迁善”。之数者，皆身之要，而所以取法者，则必守我高皇后之教也，故继之以“崇圣训”。远而取法于古，故次之以“景贤范”。上而至于“事父母”、“事君”、“事舅姑”、“奉祭祀”，又推而至于“母仪”、“睦亲”、“慈幼”、“逮下”，而终之于“待外戚”。顾以言辞浅陋，不足以发扬深旨，而其条目亦粗备矣。观者于此不必泥于言，而但取于意，其于治内之道，或有裨于万一云。永乐三年正月望日序。

## 德性章第一

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。（贞静者，正固而不妄动也。幽闲者，幽深闲雅之谓。端庄者，齐肃正直之谓。诚一者，真实无妄之谓。善事父母为孝，主一无适为敬。仁者，心之德，爱之理。明谓聪明。慈者无不爱，和者无所乖。柔顺者，坤之德也。言是数者，女子之德性也。必全是数者，而后德性备。夫德性者，天之所命而成于所禀，无有不善，而气习变化，始有善恶之异。然非由外烁我者也，实本于吾之身而已。烁，商入声。）

古之贞女，理性情，治心术，崇道德，故能配君子以成其教。（言古之贞女理性情，治其心术，崇其道德，以成教于内也。）是故仁以居之，义以行之，智以烛之，信以守之，礼以体之。匪礼勿履，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，玉以节动，礼以制心，道以制欲，养其德性。所以飭身，可不慎与！（闕音城。此理性情、治心术、崇道德之事也。烛，照也。体，以身体之也。履，践也。勿者，禁止之辞。道则日用事物当行之理。厉，祸；阶，梯也。闕，门限也。言居仁由义，智以照私，言不失实，身体乎礼，以全五常之德。非礼勿践，非义勿由，举动必循乎道，发言必本于信。非礼之言而言之，则祸乱之阶梯成焉；非礼之事而践之，则己之邪僻见焉。古者言不逾闕，是闕以限言也；行则鸣佩玉，是玉以节动也。礼以裁我心，道以胜其欲。如此，则可以养其德性，以修飭其身，不可不谨，以致丁宁告戒之意。）

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；已身不飭，德性有亏也。（七情之过，皆足以损性，惟存于中者澹然而无所汨，则其德日新矣。一事之微，皆可以累德，惟在于己者至公而无私，则其性浑然矣。夫人之积过虽甚小，而其害德则甚大，犹大厦倾危，其基址有不坚固；身不修飭，其德性有所亏损。）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。（璞音朴。瑕音遐。璞，未琢之玉也。瑕，玼也。配，匹也。京室，京师之室，《诗》所谓“京室之妇”是也。言美玉无有瑕玼，则可以至宝；贞女秉纯粹之德，则可以配京室之匹；能以法度检束其身，则可以表仪于下；能勤俭而不妒忌，则可以示法于中。玼音慈。）

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。”《诗》云：“俾尔弥尔性，纯嘏尔常矣。”（嘏音假。骄，矜。盈，满。害贤曰嫉，憎恶曰忌。四者，女之丑



德，而又加之以恣肆其心意，便适于情欲，是则所以害其德性也，何足取哉！古语，先民之言也。黼，绣斧于裳也。建，立也。黼身建德，犹扬雄所谓“斧藻其德”也。诗，《大雅·卷阿》之篇。弥，终也。性，犹命也。嘏，福也。引《诗》以言有是德性，则可以常享福祿也。）

## 修身章第二

或曰：“太任目不视恶色，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，耳听淫声则内褻焉，口出傲言则骄心侈焉，是皆身之害也。（眩音县。褻音池。侈音耻。或人问文王母太任之事，为修身之道，故然其言也。盖非特太任也，古者妇人姒子寝不侧，坐不边，立不踈，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令替诵诗、道正事。如此，则生子形容端正，才过人矣。淫声，非礼之声。傲言，非礼之言。眩者，目无常主也。褻，夺也。侈，泰也。夫淫声恶色，皆足以惑人，有触于外，必动其中，故必以是为戒。夫言者，心之发也。矜慢在心，故其发于言也。傲言之傲，则其骄心侈泰可知。身之不修，此为害矣。踈音必。）

故妇人居必以正，所以防慝也；行必无陂，所以成德也。（慝音忒。陂音秘。慝，秽也；邪也；隐恶也。陂，倾也。此承上文而言妇人所居必以正，所以防御邪慝；行无倾邪，所以成其德行者也。）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，斯为邪矣。谚有之曰：“治秽养苗，无使莠骄；划荆剪棘，无使涂塞。”是以修身所以成其德者也。（莠音酉。划音铲。华，光华也。率，循也。爽；差也。谚，俗语也。秽，荒也；一曰田中杂草也；一曰污也。莠，害苗草也。骄，盛貌。划，削也。棘，木丛生多刺。涂，路也。以五彩刺绣而为衣服，非不盛也，以人视之，则可以为光华，此特饰其外者耳。必也秉贞顺之操，以循乎道，然后可以进妇德，妇德进而后可以光华于身，则修身之效著矣。夫惟饰其外而于其内者有所差爽，则不得其正矣。故引谚语以明之，以言乎必在于修身，乃可以成其德也。）

夫身不修，则德不立，德不立而能成化于家者盖寡焉，而况于天下乎？（天下之本在国，国之本在家，家之本在身，身不修则己之德有所不立。不能成教化于一家，而况助君子以行教化于天下乎？言必不能也。）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。於乎！闺门之内，修身之教，其勸慎之哉！（替音涕。勸音旭。似，嗣也。续，相连也。隆，丰大也。替，灭也。勸，勉也。妇有三从之道：在家从父，适人从夫，夫死从子。故曰妇人，从人者也。刚柔者，阴阳之义也。天地合而后万物兴，阴

阳和而后雨泽降，夫妇和而后家道成，故曰“刚柔之义也。”夫昏礼，万世之始，上以事宗庙，下以继后世，关于家国者匪轻，故君子重之。然则处于闺门之内者，其可不加勉于修身之教哉！（）

### 慎言章第三

妇教有四，言居其一。心应万事，匪言曷宣？言而中节，可以免悔；发不当理，祸必随之。谚曰：“闺闼谿谿，匪石可转；訛訛譟譟，烈火燎原。”又曰：“口如扇，言有恒；口如注，言无据。”甚矣！言之不可不慎也。（中，去声。当，去声。闾音银。谿，肩上声。訛音紫。譟音瞳。燎音料。四教者，古者妇人先嫁三月，教以妇德、妇言、妇容、妇功也。曷，何。宣，通。悔，恨也。闾闼，和悦而诤也。谿谿，直言貌。訛訛，谤毁也。譟譟，多言也。烈火，猛也。燎，放火也。高平曰原。扇，关也。恒，常也。注，灌也。据，依也。此甚戒妇言之不可不谨也。先，去声。）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，《诗》有厉阶之刺，《礼》严出梱之戒。善于自持者，必于此而加慎焉，庶乎其可也。（斥音尺。牝，贫上声。刺音次。梱，坤上声。寡，少。斥，指斥也。牝，母。梱，门限也。庶，近也。言妇人不尚多言，多言则必致多失，不如言之少也。《书·牧誓》曰：“牝鸡之晨，惟家之索。”《诗·瞻印》篇曰：“妇有长舌，维厉之阶。”《礼记·曲礼》曰：“外言不入于梱，内言不出于梱。”是皆多言之戒也。妇人善持其身者，苟能视此以为警焉，则庶几可以无多言之失也。印音仰。）

然则慎之有道乎？曰：“有。学南宮綵可也。”（綵音叨。南宮綵，孔子弟子南容也，居南宮，又名适，字子容。《大雅·抑》之诗曰：“白圭之玷，尚可磨也；斯言之玷，不可为也。”南容一日三复此言，盖深能谨于言也。此承上文言“慎言有道乎”，故曰：“有。当学南容之谨言可也。”）夫緘口内修，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，则逸慝不作，家道雍穆矣。（緘音监。诺，囊入声。谗音堯。緘，封。诺，应。尤，过也。宁，安也。谗，谗也。言緘口以修其德于内，虽一诺不敢以轻，则可以无过。夫心宁则言不躁，志定则言不剽，气和则言不暴，仁厚则言温纯，庄敬则言恪重，信义则言悻实。一语默之间，从容不迫，膺合乎坤静之体，则谗邪之言无自而兴，则家道极其和矣。剽，飘去声。膺，文上声。）故女不矜色，其行在德；无盐虽陋，言用于齐而国安。孔子曰：“有德者必有言，有言者不必有德。”（矜，骄矜也。无盐，齐之丑女，以言讽宣王。宣王用其言，停渐台，罢女

乐，退谄谀，去雕琢，辟公门，招直言，延侧陋，立无盐为后，齐国大安。事见《新序》。此所谓女不矜色，而所行惟在于德也，故引孔子之言以美之，以见和顺积中，英华发外，则徒能言者未必有德也。渐，平声。）

## 谨行章第四

甚哉！妇人之行不可以不谨也。自是者其行专，自矜者其行危，自欺者其行矫以污。行专则纲常废，行危则嫉戾兴，行矫以污则人道绝。有一于此，鲜克终也。（甚哉者，嗟叹之深也。专，专制也。危，隤也。自欺云者，知其行之当谨而不能谨也。矫，诈。污，蔑也。纲谓三纲：君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲。常谓五常：仁、义、礼、智、信也。嫉戾，恶狠也。人道绝则纲常荡灭矣。克，能也。是数者，妇人之行所当谨者也。然或有一于此，则其能有终者少也。故篇首深致嗟叹之辞，其所以警发者至矣。蔑，秽同。隤，颓同。）

夫于霄之木，本之深也；凌云之台，基之厚也；妇有令誉，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，贵贱淆焉。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；百行一亏，终累全德。（紊音问。霄，云霄也。本，根也。凌，越也。令誉，善称也。纯，不杂也。培，壅也。基，址也。积累者，聚积而增累之也。力犹力穡之力，用力勉强之义。戚，亲也。疏，远也。紊，乱也。淆，杂错也。大者，德行是也。微者，一举动之微也。伐，斩伐也。昧，晦。冥冥，幽暗也。鉴，照。孔，甚也。亏，缺也。全德，即纯行也。以木与台之高大，必本于栽培积累之所致，以喻乎女子之行，亦必在于真积力久而后纯。夫不能自立，以丧其行，则亲疏之属相去而不附，长幼之序紊乱而无别，贵贱之等淆杂而无纪。欲成其大者，则于甚细微之事尤当致谨；然或忽于毫末之微而不加谨，则终大而莫伐，犹传所谓“毫末不扎，将寻斧柯”是也。盖冥冥之中，有昭昭者存；苟谓幽暗之处而无所见，则神之鉴照甚明，岂可忽哉！然或百行之中有一亏焉，则终有累于全德也。穡音色。）

体柔顺，率贞洁，服三从之训，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：“恒其德，贞，妇人吉。”此之谓也。（协音叶。三从说，见前篇。协，和也。自“体柔顺”至“始终惟一”，此皆谨行之本也。下极言其效，故引《易·恒卦》之言以结之。夫以顺从为恒者，妇人之道。在妇人则为贞，故吉也。）

## 勤励章第五

怠惰恣肆，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。恣，资去声。殃音央。励音例。获，黄入声。空，去声。乏，凡入声。怠，懈倦也。惰，不敬也。（恣，纵也。肆，放也。殃，祸也。勤，勤劳也。励，勉力也。不息，无已也。五谷，禾、麻、粟、麦、豆也。刈谷曰获。机杼，织具也。空，穷；乏，匮也。天下之事，未有怠惰而能有成也，此特举士农而为言者，所以切晓于人也。以见妇人内助其夫君，其可顷刻而忘勤励哉！）

古者后妃亲蚕，躬以率下；庶人之妻，皆衣其夫。效绩有制，愆则有辟。夫治丝执麻以供衣服，冪酒浆、具菹醢以供祭祀，女之职也。不勤其事，以废其功，何以辞辟？（衣，去声。辟音僻。冪音觅。菹，臻鱼切。醢音海。《祭统》曰：“王后蚕于北郊，以供纯服。”盖后妃亲蚕，其来尚矣。躬以率下者，以身先之也。庶士，众士也。衣，服之也。绩，功。愆，过也。辟，法也。冪，覆也。浆，酢也。菹，酢菜也。醢，肉酱也。此引《礼记》、《国语》之言互相发明，以见女职之不可懈也。苟为怠其事以废其功，则亦何以免于先王之法哉！纯音缙。酢音昨，又音措。）

夫早作晚休，可以无忧；缕积不息，可以成匹。戒之哉，毋荒宁！荒宁者，剝身之廉刃也，虽不见其锋，阴为其所戕矣。《诗》云：“妇无公事，休其蚕织。”此怠惰之愿也。（缕音吕。剝，姑卫切。戕音墙。休，息止也。缕，线也。四丈为匹。剝，割也。廉刃，廉铍之刃也。锋，兵尚也。戕者，卒然而伤之也。《诗》，《大雅·瞻卬》之篇。公事，朝廷之事。蚕织，妇人之业。言夙兴而夜息，则用力勤而可以无怠惰之忧；一缕而积久，则可以成匹，然则岂可不勤哉！甚戒荒宁之不可也。荒宁之戕身，虽不可见其锋刃，然闇为其所伤矣。故引《诗》言妇人本无公事，岂可舍其职业而成怠惰之愿哉！警戒之意深矣。线，线同。铍音纤。尚，端同。闇，暗同。）

於乎！贫贱不怠惰者易，富贵不怠惰者难。当勉其难，毋忽其易。（於乎，叹辞也。人之处富贵，则必安于骄逸，其能不怠惰者鲜矣。盖贫贱而不怠惰，则顺而易；富贵而不怠惰，则逆而难。然亦有处贫贱而慵惰者，故又警之曰“当勉其难，毋忽其易”。）

## 警戒章第六

妇人之德，莫大乎端己；端己之要，莫重乎警戒。居富贵也，而恒惧乎骄盈；居贫贱也，而恒惧乎放失；居安宁也，而恒惧乎患难。奉卮于手，若将倾焉；择地而旋，若将陷焉。（卮音支。陷，咸去声。端己，正身也。要，约也。警，言之戒也。放失，肆纵也。卮，酒器。旋，周旋。陷，隕没也。人之平居，鲜有无事而预为警戒者。其心怠忽，则百弊乘隙而生；及心有所寤而欲戒焉，徒然莫追矣。故言妇人之德，莫大乎端己；端己之要，莫重乎警戒也。苟能常存乎敬畏，奉卮于手，若将倾覆焉；择地而旋，若将坠陷焉；兢兢业业，推类而尽之，不忘乎警戒，则必无所失矣。夫卮器之小者，奉之则甚易，宜无所倾覆，而常若倾焉；择地而旋，则举动之间详审周密，宜无所隕陷，而常若陷焉。警戒之道至矣！）

故一念之微、独处之际，不可不慎。谓无有见乎，能隐于天乎？谓无有知乎，不欺于心乎？（一念之微，人所不知也；独处之际，人所不见也，故易生怠忽，不可不谨。然人虽不知不见，其能隐于天而欺于心乎？天即理也，不违于理，无欺于心，故可与言警戒矣。欺，苦莖切。）故肃然警惕，恒存乎矩度；湛然纯一，不干于匪僻。举动之际，如对舅姑；闺房之间，如临师保。（湛，谗去声。惕，他历切。肃，敬也，戒也。惕，忧惧也。矩，为方之器。度，法制也。度有五：分、寸、尺、丈、引也。湛然，澄彻也。纯一，不杂、不二也。言心体之明而无所汨挠也。干，犯也。僻，邪也。不干于非僻，言不犯于非礼也。舅姑，夫之父母也。尊亲同于己之父母，不敢不敬，一举动之际，若对于舅姑，则毋敢有忽也。师，女师。保，保其身体者也。闺房，至深密之处，常若师保临之在傍，自不容于惰慢，而益有所警畏矣。汨音骨。挠，女巧切。）不惰于冥冥，不矫于昭昭，行之以诚，持之以久，隐显不贰，由是德宜于家族，行通于神明，而百福咸臻矣。隐，暗处也。（显，明也。宜者，和顺之意。家，一家。族，三族：父族、母族、夫族也。臻，至也。常人之情忽于幽暗而欲矫饰于白日；隐显一致，非至诚无息者，不能。妇人能以诚自守，仰不愧，俯不怍，则德非但宜于一家，又宜于三族，行通于神明，而百顺之福自然至矣。怍音昨。）

夫念虑有常，动则无过；思患预防，所以远祸。不然，一息不戒，灾害攸萃，累德终身，悔何追矣！（预音誉。攸，所萃，聚也。警戒常存乎念虑，是以动无过失；未患而先思，所以防之，祸焉从坐？苟一息之顷而不戒，则灾害所萃，终身有累于德，虽欲改悔，无所及矣。）是故鉴古之失，吾则得焉；惕厉未形，吾何尤焉？《诗》曰：“相在尔室，尚不愧于屋漏。”《礼》曰：“戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。”此

之谓也。（睹，都上声。厉，危也。形，现也。尤，罪也。鉴视古人之失而省己之失，则吾身之德日修，是吾之所得焉。事虽未形而常兢兢，若处危地，则吾身何有于罪焉？《诗》，《大雅·抑》之篇。相，视也。尚，庶几也。屋漏，室西北隅也。言独居于室之时，亦当庶几不愧于屋漏，然后可尔。复引《礼记·中庸》篇之言以结之，言常存敬畏，虽不见闲，亦不敢忽，所以示警戒之意深矣。）

## 节俭章第七

戒奢者，必先于节俭也。夫澹素养性，奢靡伐德，人率知之，而取舍不决焉。何也？志不能帅气，理不足御情，是以覆败者多矣。（节，撙节也。《易》所谓“节以制度”是也。俭，约也。澹素，澹泊而质素也。奢靡，奢丽也。伐，败也。率，皆也。决，断也。志者，气之将帅。理者，情之羁勒。言人皆知俭素可以养性，奢侈足以败德，而不能决断于取舍之间，由其志无所守而私胜于公，所以颠覆败亡者多矣。撙，尊上声。）

《传》曰：“俭者，圣人之宝也。”又曰：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”若夫一缕之帛出工女之勤，一粒之食出农夫之劳，致之非易，而用之不节，暴殄天物，无所顾惜，上率下承，靡然一轨，孰胜其敌哉！（殄，田上声。轨音诡。胜，平声。《传》谓古书。子华子曰：“夫俭，圣人之宝也，所以御世之具也。”言圣人不宝金玉而宝节俭也。《春秋》：庄公二十四年春，刻桓公楹。御孙谏曰：“臣闻之：俭，德之共也；侈，恶之大也。”共，恭也；一说共也，谓与天下共行此德也。侈，奢侈也。暴，疾也。殄，绝也。率，行也。承，奉也。靡，随顺也。轨，车辙也。胜，堪也。敌，败坏也。言天下之物皆出于农夫、工女之勤劳，用之无节，暴殄天物，奢侈相承，上行下效，随顺一律，则尔何以胜其敌哉？）

夫锦绣华丽，不如布帛之温也；奇羞美味，不若粝粢之饱也。且五色坏目，五味昏智；饮清茹淡，祛疾延龄，得失损益，判然悬绝矣。（粝音辣。粢音资。茹，如去声。祛，去平声。龄音零。羞，膳之美者也。脱粟曰粝。粝粢，黍稷之粗者也。五色乱目，则目不明；五味乱口，则智益昏。茹，食也。祛，却之也。龄，年也。甚言淡薄之有益于人也。判然，断然也。悬绝，谓相去辽远也。）古之贤妃哲后深戒乎此，故絺绤无斃，见美于《周诗》；大练粗疏，垂光于汉史。敦廉俭之风，绝侈丽之费，天下从化，是以海内殷富，闾阎足给焉。（絺音笄。绤音隙。斃音亦。絺绤，葛布也。精曰絺，粗曰绤。斃，仄也。《周南·葛覃》之诗曰：“为絺为绤，服之无斃。”言文王后妃躬治葛为布而服之，无有仄斃也。大练，粗缁也。后汉明德皇后常衣大练裙，不加缘。朔望，诸姬主朝请，望见后袍练粗，反以为缁，就视，乃笑。后曰：“此缁特宜染色，故用之耳。”六宫莫不叹息。是以节俭之化行，而四海

之内富盛，闾里之间丰足。缙，慈陵切。缘，去声。穀音斛。）盖上以导下，内以表外，故后必敦节俭，以率六宫；诸侯之夫人以至士、庶人之妻皆敦节俭，以率其家。然后民无冻馁，礼义可兴，风化可纪矣。（馁，弩罪切。导，犹引导，谓先之也。表，犹明也。敦，厚也。率，先也。馁，饥也。纪，理也，极也。言上下之间各敦乎节俭，则治化之效必臻其极矣。）

或有问者曰：“节俭有礼乎？”曰：“礼，与其奢也，宁俭。然有可约者焉，有可腆者焉。”是故处己不可不俭，事亲不可不丰。（腆，他典切。约，俭也。腆，厚也。此引孔子之言以答或人之问，又恐其一于俭而无等差，故终之曰处己宜俭，事亲必丰。）

## 积善章第八

吉凶灾祥，匪由天作；善恶之应，各以其类。善德攸积，天降阴鹭。昔者成周之先，世累忠厚。暨于文武，伐暴救民，又有圣母贤妃善德内助，故上天阴鹭，福庆悠长。（鹭音质。鹭，定也。暨，及也。言为善而获吉祥，为恶而召凶灾，匪天之降是于人也，而实各以类应人。惟行善而所积既久，则天命降鉴，阴定于上。周自后稷始封于邰，十世而至太王；十二世，而文王始受天命；十三世至武王伐纣救民，遂为天子。圣母贤妃，盖指太任、太姒、邑姜也。圣贤之君继作，而又有圣母贤妃以善德而助于内，故上天阴鹭，使周家福庆悠久而绵远也。）

我国家世积厚德，天命攸集。我太祖高皇帝顺天应人，除残削暴，救民水火；孝慈高皇后好生大德，助勤于内，故上天阴鹭，奄有天下，生民用义。天之阴鹭，不爽于德，昭若明鉴。夫享福祿之报者，由积善之庆。妇人内助于国家，岂可以不积善哉！（奄，大也。义，安也。言天之所以阴鹭于上者，由人之德之所感召，故无所差错。天之鉴照甚明，而享福祿之庆者皆由于积善之所致也。此序国家受命隆兴，与成周同一积善之庆也。）

古语云：“积德成王，积怨成亡。”《荀子》曰：“积土成山，风雨兴焉；积水成渊，蛟龙生焉；积善成德，神明自得。”自后妃至于士、庶人之妻，其必勉于积善，以成内助之美。（此引古语与荀卿之言，以见积善之不可已也如此。）妇人善德：柔顺、贞静、温良、庄敬。乐乎和平，无乖戾也；存乎宽弘，无忌嫉也；敦乎仁慈，无残害也；执礼秉义，无纵越也；祇率先训，无愆违也。不厉人适己，不以欲戕物。以是而内助焉，积而不已，福祿萃焉。

《易》曰：“积善之家，必有余庆。”《书》曰：“作善，降之百祥。”此之谓也。（祗音支。愆，丘处切。柔顺贞静者，柔顺利贞，以合乎坤静之德。温，和厚也。良，易直也。庄敬，诚一之至也。妇人善德，无过于此矣。乖戾，违背也。弘，大也。秉，执也。纵，放；越，度也。祗，敬。率，遵。先训，先代之训言也。愆，过；违，背也。厉，虐害也。适，便也。欲，私欲也。戕物，残伤于物也。萃，聚也。言妇人能全是数者之善，而行之无所违，则积善之福必源源而至矣。故引《易》、《书》之言以终之，以见天下之事未有不由积而成。家之所积者善，则福庆及于子孙。善必积而后成，恶虽小而可畏，丁宁申戒之意切矣。）

## 迁善章第九

人非上智，其孰无过？过而能知，可以为明；知而能改，可以跂圣。小过不改，大恶形焉；小善能迁，大善成焉。（跂与“企”同，音弃。孰，谁也。跂，举足也。言人非上智之资，其谁无过乎？然能知其过，则谓之明；知过而能改，则可以跂望于圣人。然人每吝于改小过，小过不改，终成大恶。苟能知小善之可为，而徙过以从善，则大善由兹而立矣，盖积小可以成大也。）

夫妇人之过无他，惰慢也，嫉妒也，邪僻也。惰慢则骄，孝敬衰焉；嫉妒则刻，灾害兴焉；邪僻则佚，节义颓焉。是数者，皆德之弊而身之殃。或有一焉，必去之如蝨膻，远之如蜂蛰。蜂蛰不远则螫身，蝨膻不去则伤稼，己过不改则累德。（蝨音矛。膻音特。蛰，柴去声。螫音释。稼音架。佚音逸。颓，徒回切。惰慢者，无所敬畏也。嫉妒者，专于忌妒也。邪僻者，邪侈放僻也。骄者矜高，刻者惨戮。降于天者曰“灾”，作于人者曰“害”。佚，荡佚也。颓，坠也。蝨膻，害苗虫也，食根曰蝨，食叶曰膻。蜂蛰，皆毒虫，其芒在尾。螫，毒也。禾之秀实曰稼。言妇人于是数者之过或有一焉，皆足以丧德而败身，必当远去之，毋使累其德也。覆音核。）

若夫以恶小而为之无恤，则必败；以善小而忽之不为，则必覆。能行小善，大善攸基；戒于小恶，终无大戾。故谚有之曰：“屋漏迁居，路纡改途。”《传》曰：“人谁无过？过而能改，善莫大焉。”（恤，忧也。覆，倾覆也。居，处也。纡，萦曲也。言人以一事之恶为小而为之，无所忧恤，虽未即至于败，然有败之道存焉。何则？今日为一小恶，明日又为一小恶，积之之久，则小者成大，乌有不败？人以一事之善为小而不为，虽未便至于覆，然有覆之理系焉。何则？今日舍一小善而不为，明日又舍一小善而不为，则是终无一善，焉得不覆？故曰：“能行小善，大善攸基；戒于小恶，终无大戾。”又引俗语以明人有过则当改，犹屋之敝漏则必迁其处，路之纡枉则必由其直也。《春秋》：晋灵公杀宰夫，士会谏之。公曰：“吾知过矣。”士会曰：“人谁无过？过而能改，善莫大焉。”事见宣公二年。）



## 崇圣训章第十

自古国家肇基，皆有内助之德垂范后世。夏、商之初，涂山、有莘皆明教训之功；成周之兴，文王后妃克广《关雎》之化。（肇音兆。范音范。肇，始也。范，法也。《关雎》，《国风·周南》诗之首篇也。禹娶涂山氏长女为妃，独明教训而致其化焉；汤娶有莘氏之女为妃，亦明教训而致其功焉；文王娶圣女妣氏为妃，则《关雎》之化行而仁厚之德广。是皆内助而肇兴国家者也。）

我太祖高皇帝受命而兴，孝慈高皇后内助之功至隆至盛。盖以明圣之资，秉贞仁之德，博古今之务。艰难之初，则同勤开创；平治之际，则弘基风化。表壺范于六宫，著母仪于天下。验之往哲，允莫与京。譬之日月，天下仰其高明；譬之沧海，江河趋其浩博。然史传所载，什裁一二，而微言奥义，若南金焉，铢两可宝也；若谷粟焉，一日不可无也。贯彻上下，包括钜细，诚道德之至要，而福庆之大本矣。（壺音阍。博，普遍也。壺范，宫中模范也。往哲。往古明哲之后也。允，信也。京，大也。趋，归往也。浩博，广大也。什犹军法以十人为什也，裁之为言仅也。奥，深奥也。南金，荆扬之金也。铢两者，十黍为象，十象为铢，二十四铢为两也。贯彻，通达也。包括，包举而无遗也。此序太祖高皇帝龙兴，而孝慈高后备如是高明广大之德肃成内助，而往古贤后诚莫能同其大也。嘉谟圣训，精微深奥，至贵至重，切于日用。语其指要，则贯彻乎上下；语其浩博，则包括乎钜细。诚为道德之极至，而福庆之本源咸由于斯矣。象音累。）

后遵之，则可以配至尊，奉宗庙，化天下，衍庆源；诸侯、大夫之夫人与士、庶人之妻遵之，则可以内佐君子，长保富贵，利安家室而垂庆后人矣。《诗》云：“太姒嗣徽音，则百斯男。”敬之哉！敬之哉！（徽音晖。遵，循也。配，对也。至尊者，君也。奉，承也。衍，延也。庆源，福庆之本源也。佐，助也。《诗》，《大雅·思齐》之篇。太姒，文王之妃也。嗣，续也。徽，美也。百男，举成数而言其多也。此言高皇后大德懿训，后能循而行之，则可以配于天子，奉承宗庙，教化天下，以广延其福庆之源。下至于士、庶人之妻，莫不皆然。又引《诗》言太姒能继太任美德之音，而子孙众多也。重言“敬之哉”者，以明圣训之不可以忘，故致丁寧之意也。）