

女德是呵护自己、保养自己的最佳营养品

女人的幸福守则

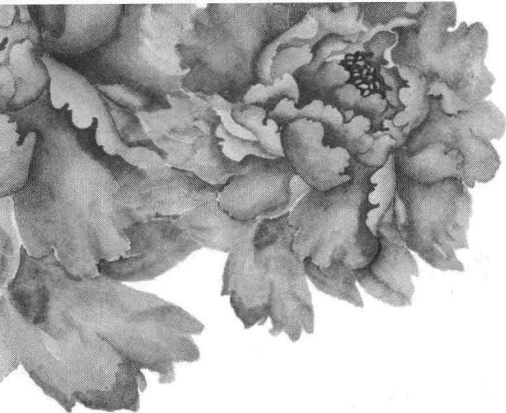
涵养女德 幸福一生

李宛儒 主编
陈艺文



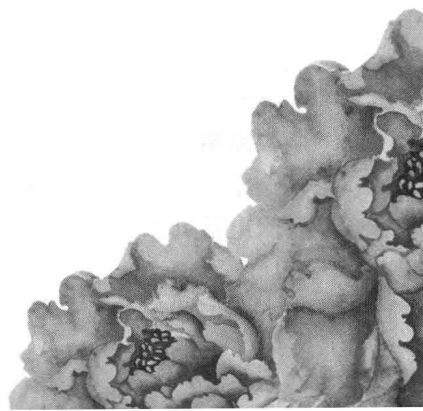
爱、智慧、涵养，人性中的美好福粮，
每一个女子，皆是人间的四月天。

天下女子，皆能抵达这个境界
——优美、典雅、圣洁而迷人。



涵养女德 幸福一生

李宛儒 主编
陈艺文



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

涵养女德 幸福一生 / 李宛儒, 陈艺文主编. - 北京: 新世界出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5104 - 3468 - 6

I. ①涵… II. ①李… ②陈… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 314865 号

涵养女德 幸福一生

作 者: 李宛儒 陈艺文

责任编辑: 余守斌 曲静敏

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 17.5

版 次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 3468 - 6

定 价: 32.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

推荐序

学习中华女德之盛典促进家庭社会之和谐

——写在“中国·新郑首届女子道德修养公益论坛”演讲集成书之际

2011年3月6日至8日，中国·新郑首届女子道德修养公益论坛，在市炎黄文化中心隆重举行。本次论坛诚邀了传统文化，尤其是弘扬女德的知名学者、资深讲师，莅临新郑，集中宣讲了中华传统女德，提出了鲜明的见解和主张，不仅让场内的听众获益匪浅，而且引起社会各界的强烈反响，这是一届成功的论坛，打造了文化的盛宴，展现了“和谐社会 道德为要”的鲜明主题，也是一次和谐的论坛，唱响了道德的礼赞，体现了弘扬女德、力行女德的时代追求。

时隔一年，本书编辑至诚邀请，于此成书之际，写一篇序言，不才学人自知没有资格，然仍不揣浅陋，在这里向大众推荐这本好书，参与学习、推广女德教育以来实在受益良多。

《礼记·学记》云：“人不学，不知道。”学习了女德，才知道一个女子在家里的殷勤，原来是爱心，是只问施恩，不求回报。学习了女德，才明白，原来女子要似水，水的美在于谦德、下位、卑弱、不争。古人云：“江河所以为百谷之王者，以其善下也”。而正因水之善下，又被誉为上善。而水之所以能不争，是因为“舍掉欲念”，放下了自私自利。所谓天理战胜了人欲，自我欲“仁”而“斯仁至矣”。柔弱女子

学习中华女德之盛典促进家庭社会之和谐

相夫教子，滋润家庭，行上善之德，以身“教”“化”到丈夫和孩子，本位之中，无私无我，奉献于家国天下，成就圣贤行谊。大哉，女德！

一位女德教育家说过：女子是世界的源头，欲世界好，国家好，社会好，家庭好，必从女子身上好。明白女子之道，是做好女子的前提。所谓正本清源。

在论坛上带来精彩演讲的陈静瑜老师面对记者恳切地说：我们古圣先贤有讲，平天下要首正人伦，就是人与人之间的关系要摆正；正人伦要首正夫妇，就是我们讲的社会和谐要从家庭和谐开始，若每个家庭都不和谐，都乱了，那社会也就乱掉了。家庭就像社会的小细胞一样，正夫妇一定要首正女德，因为一个家庭，女子是关键，她不仅涉及到母教，还会影响到男人的事业，所以你看那个安字，底下是个女字，女子要安了，全家就安稳。

俗话说，压轴的是好戏，此言不虚。还清晰记得本次论坛最后一场，传统文化资深讲师赵良玉女士刚一走上台，全场便掌声雷动，因为大家期待已久。新郑市委的一位领导由衷地说：“赵老师一上台，整个会场就像圣殿一样！”一位老师回应说：“圣母上场了，应该是这个氛围！”赵老师培养的独子钟茂森成为当今学子的典范，在美国留学，用四年的时间完成七年硕博连读的课程，又在四年中完成美国资深教授水平的八篇论文，为国争光。儿子做了博士生导师、终身教授，这位伟大的母亲深感当今不是缺少金融教授，而是缺少圣贤师资，毅然决然地支持儿子辞去终身教职，投身弘扬中华文化的圣贤事业。她说：“能孝敬自己的父母，是小孝；能孝敬天下的父母，全心全意为人民服务，是大孝；能成就圣贤、普利众生，使千秋万代人获益无穷，是至孝。我支持儿子走上大孝，奔向至孝。”古来都是因为有贤母，才教出来历代圣贤。诚愿天下女子都能力行女德，为家庭培养优秀后代、为社会培养优秀人才，只有家庭和睦，才可能实现社会的真正和谐。

想到失教的一些现代女子，没有人告诉她们温柔的母亲最美，一个女子最完美的事业是相夫教子，成就和睦家庭、兴旺家族乃至使国家昌隆。有些女子太强了，强到让人望而却步。女子太强，如石头，男人用脚踢可能都会怕脚痛；如果女子如水，男子就愿意用双手把女子捧起来。有些强势的女子的确赢了“世界”，可是输了家庭和孩子，输了女子自然的本位，那么赢得了“世界”，又如何呢？

温柔似水的女子能够忍耐，耐心是爱心。因为忍是以大局为重，所以忍到风平浪静，忍到家和人乐。她们知道女子的力量是温柔，水滴终可穿石。

“夫义妇听”，学习了女德，才明白原来妻子听的是丈夫的“义”，如果没有道义，不仅不能“听”，还有劝导，承担起教化丈夫的责任和义务。所谓助夫成德，不仅是随喜功德，顺势与丈夫做些有德之事，更是在丈夫偏离道义，甚至不“仁”不“义”的时候，挺身而出加以规劝，“亲有过，谏使更”；“怡吾色，柔吾声”，以柔胜刚，是女子们“滴水穿石”的功夫。

水，洗濯尘垢，善利万物而不争；随方就圆，不执着一个姿态；唯一不变的是水始终谦卑向下奔流到东。水遇热成汽，幻化于无形；遇冷结成冰霜，冰清玉洁；遇到同道便欢喜相容，共同演绎一段奔流到海的精彩……让我们由水的品德体会女子之德，真是美哉！

社会上多一个好女子，就可能多一个好妻子，好妈妈；我们不希望自己的妈妈温柔贤淑吗？丈夫们不希望妻子与自己“死生契阔，与子相悦，执子之手，与子偕老”吗？男孩子不希望自己得遇“窈窕淑女”吗？我们如果有了女儿不希望她清贞庄重吗？相信答案是肯定的。而这本书一定会启迪群蒙，导引女子提升对家庭和社会的责任感，从心境上尽快回归本位。有缘学习的女子，若能立志学为人师，行为世范，以身教在社会中做出榜样，必能光大女德教育。虽然任重



而道远，我们也相信《弟子规》所说：勿自暴，勿自弃；圣与贤，可驯致。

印祖云：闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。弘扬传统文化，复兴女德教育，从我做起，从我家做起。

我们深信，此演讲集，将为辉煌的传统文化长卷，添上精彩的一笔。在此，我们感恩先祖，感恩新郑市市委市政府，感恩为成就此书而辛勤付出的所有仁者；也真诚恳请诸位方家仁者不吝赐教，以期女德教育日臻完善，利在当代，功在千秋。至诚鞠躬！

——马益玲谨呈

阴阳和合、天下太平

阴柔阳刚，这两上词我们从小就听过，可一直以来就很少有人给我们详细地讲解过，这就使得我们之中很多的女人大半生都没有找到自己的恰当位置，因而导致了各种不幸事件的发生。

随着我国改革开放的步子逐渐加大，我们忽然发现，经济越发达，人的道德水准越是需要跟上，否则就真的成了经济动物，丧失了做人的底线。其实，早在古代，祖先就为我们女人量身订做了修身立德的规范教材。无论是《弟子规》，抑或是班昭的《女诫》、唐朝的《女论语》以及后来的《女范捷录》《内训》等，都是为窈窕淑女制定的标准。

可由于近代人对三从四德的错误理解，竟让像《女儿经》这样的女学读本都难以在市面上看到。因缺少家教、女教而导致的种种社会问题，让人们苦不堪言。其实读圣贤书就是与圣贤交流沟通的过程，也就是明心见性的过程。古训女德涉及立身、学做、早起、事父母、事舅姑、事夫、训男女、营家等一系列事情，周到细致地告诫人们，身为女子应如何带领、指导自己的儿女，如何对待一生要经历的重要人和事。系列女德教材的面世和诸善女子率先讲学、身体力行的操行楷模，对当今浮躁的社会中的早熟儿童和迷茫少女，以及那些无法断奶的女大学生来说，实在是一剂清凉散，令人耳目一新，对于父母来说，更是一场拯救家庭的及时雨。

感恩当今政府倡导繁荣和发展的中华优秀传统文化，让我在花甲之年得遇圣教《女德》系列教材。这些教材让我爱不释手，欣喜异常。我亲



自倡印描写版系列，以飧嗷嗷待哺后生。在讲学实践中那些受益者的感悟更让我备受感染，深感女德的传承与弘扬工作任重道远。

书中的一篇篇新作，给中华母亲点亮了一盏明灯。女界贤良陈静瑜、刘芳、谷大嫂等的讲学与力行，更是让我感动万分。见贤思齐，我等更应该努力啊。

祝贺《涵养女德 幸福一生》一书的面世，相信通过大家的努力，社会风气的改观指日可待。

刘 冰

2012年6月8日北京樱花园寓所

涵养女德幸福一生

在一个人一生所受的教育中，家庭教育占据了十分重要的地位。

科学研究表明，婴儿在出生后的两三天，虽然不会说话，可是他已经会看会听了，大人们的一举一动，都会留给他深刻的印象，而且这个印象是根深蒂固的。那么，这个给他第一印象的人是谁呢？一定是跟他最亲近的母亲。所以说，母亲的言行举止会影响这个孩子的一生。我们的孩子优秀与否，关键在于母亲优秀与否，在于有美好愿望的母亲对他的言传身教。圣贤是教出来的，菩萨是教出来的，好人是教出来的，坏人也是教出来的，就看你怎么去教！你用善去教，他就变成善人，你用恶去教，他就变成恶人。

更值得注意的是，女人的责任不只表现在母亲这个角色上。她上要对父母、公婆和自己的丈夫，下要对儿女、晚辈，平要对周边的妯娌、姑叔和亲戚朋友等。如果女人能够真正做到诚敬谦和、仁慈博爱，那么一定能够提升家运，一定能够促进整个社会的和谐、国家的和谐甚至世界的和谐。

中国的教育有 5000 年的历史，其中的经验、智慧、方法与内涵，是任何一个有智慧、有远见的人都不会忽视的。而女德作为传统教育的主要部分，更应该引起人们的重视，因为它包涵了作为一个女人所有的智慧。

女人要全心全力为家庭、为社会、为国家、为整个人类培养德学兼





备的下一代。换句话说，家族的兴旺、社会的安定、国家的繁荣、天下的太平，这些责任都落在了妇女身上！

“治国平天下大权，女人操得一大半。”有贤女才有贤妇，有贤妇才有贤母，有贤母才有贤子孙。纵观中国古代的历史，虽然女子受教育的记录屈指可数，但是她们几乎均受益于传统的教育，并且成就了一代又一代的圣贤。周朝“三太”的德行为人称颂，教出了许多圣贤的子孙；战国时孟母三次搬迁，培养出一代圣人；三国时诸葛亮夫人以其才德，影响了蜀汉名相；唐朝时长孙皇后的深明大德，促成了贞观盛世。

所以，我们有必要把中国传统“女德”理念，向全国甚至是全世界推广。

但是，一个不容忽视的现实是，近几十年来，大家似乎对女德的教育有所忽略。

作为道德中非常重要的部分——女德，如果现代人对其没有足够的认识，致使其推广受限的话，岂不令人痛心？

生活中，很多孩子误入歧途，很多少女自甘堕落，很多成年人浑浑噩噩，很多老人孤苦无依，人们遇到困难只能选择无奈和叹息，从此一蹶不振，面对失落时往往容易烦躁忧郁。这是什么原因呢？是因为我们缺失了传统文化的教育。

不可否认，生活在这样一个高速运转的时代，每个人都会感觉到自己就像是上紧了发条的钟摆，单调地重复每一天的生活，而忘了自己出发的目的和内心深处的梦想。虽然生活环境的变化我们无可阻挡，但是，我们可以把握自己面对生活的态度。我们应该很幸福，只是因为面对太多的诱惑和竞争的残酷，心灵开始浮躁了。

如果把人生比作是一出戏剧的话，我们应该是导演，有着随时叫停的自由，完全没有必要像剧目里的一个群众演员那样随波逐流。但是如何使自己真正安静下来？那就是：重拾女德，历练心灵。

鉴于此，我联合同样是传统文化的修习者和传播者的陈艺文女士，共同主编了这本《涵养女德幸福一生》，本书汇集了陈艺文女士在北京盘古女学社所讲的四个女人的故事，以及在“中国·新郑首届女子道德修养公益论坛”上，李宝库、陈松鹤、傅冲、陈静瑜、刘芳、谷爱林、赵良玉七位老师的精彩演讲。本书成书之际，要特别感恩为本书倾情作序的马益玲老师和刘冰老师，感恩原新郑市副市长景雪萍老师对本书的支持，感恩所有正在学习和弘扬“女德”及中国传统文化的同修伙伴。祝愿全天下的女子身心和谐、家庭和谐、幸福一生！

李宛儒





涵养女德真的能获得幸福吗

北方的冬夜，最容易感受到家的温暖与爱。陪小女儿洗完澡，带她进入温馨恬静的梦乡，再给 80 多岁的老母亲洗脚揉腿，唠唠家常，适时地为正在看书的“大当家的”端上一杯热水，递上保健的营养片……看到家里每一位成员都充满了祥和与平静，我的心中充满了感恩：对生活的感恩，对亲人的感恩，对师尊的感恩，对圣贤的感恩，对宇宙的感恩。

此刻，一个人在禅堂席地而坐，燃上一炷沉香，听着天籁梵唱，内心祥和而宁静。因由这样一本书，让我坐下来，细细地怀想这一路的坎坷与幸运。

研究生毕业那一年，我从如日中天的湖南经视辞职后加盟广东卫视。不为别的，只想着女孩子不可以太拼命，有个朝九晚五的工作，嫁个公务员安安稳稳过日子就足矣。于是几多惋惜抛在脑后，放着制片人不做，宁愿从头来过。

广州的日子几乎每天歌舞升平，这种生活显然不合我的本愿，一年后，我异常勤奋地兼了三份撰稿人工作。由于缺乏精神滋养的人文大环境，我慢慢地感到内在枯竭。某一天，我再一次辞职，毅然赴京，考入央视二套做记者，同时进入电影学院文学系进修。因为，当时我最大的理想是成为一名优秀的编剧。

北漂的日子刚刚开始，机遇降临。几乎不可思议地我被各种因缘推动着做起了影视制作人，回到广州开办了影视公司。从此一路贵人不

断，幸运连绵，福利双收。当初立志做个小女人的我不知不觉演变成了众人眼中的“女强人”。

当年的我年轻而小有成就，把一切尘事都不放在眼里。一心追求自由自在、无所羁绊的人生，“丁克家庭”、“旅居人士”、“BOBO一族”、“逍遥游者”、“城市地主”、“购物狂人”就是我的标签。早在2003年的时候，就已经“买房像买白菜一样”了，所以柴米油盐的生活不在我的字典里。

福兮祸所伏。财富、名誉、美丽和才华都是上天赐予的福报，福报太大，德行不足，就会面临德不配位的磨难。“女强人”多数家庭不幸，皆是因为不懂女德，不会积福。福报享完，徒留一颗破碎的心面对破碎的家。

当年的张狂现在想起来都感到汗颜。婆婆小心翼翼地想教我做饭，我掂着脚尖，一手提着长裙一手捏着鼻子陪她去了一次菜市场之后，就丢给她一句话：“我就不是干那种俗事的人，家务事我出钱，请几个保姆都行。”

由于我较早关注投资和理财，2000年就开始投资房产，2005年基金股票的大行情都踩准了点，所以拥有了相当的财富。2006年我张狂地对外宣布“退休了”，当年不过34岁，正是流金岁月。

“退出江湖”的生活逍遥自在，但也寂寞难耐。为了呼朋唤友，我在丽江购买了两栋别墅还租下了两间四合院。由此因缘，创办了著名的“懒人公社”，200多位有钱有闲、热诚豪爽的中产阶级人士加盟公社成为社员。随后又把丽江的四合院推倒重建，建得美轮美奂，在丽江古城首屈一指，低调而奢华，成为懒人们的梦想行宫。

不得不说生活对我真是青睐有加，面对所有人的赞赏，我挂在嘴边的一句话是：感恩上天眷顾。可是，只有我自己清楚，炫目的光环下的幸福正悄悄离我而去。痛苦、纠结、不安悄然占据了内心。

记得有一天夜晚，我在楼下的花园里散步，跟一个亲密女友感叹：



“为什么我现在住在广州最昂贵的房子里，却是人生最痛苦不堪的时候？还不如当年刚来广州时，住在租来的房子里快乐？”

第一个不快乐，是为情所困。当年的神仙眷侣如今貌合神离，相看两相怨。

第二个不快乐，是为钱所困。2006年宣布退休时的富足感消失了，因为身边聚集的有钱人越来越多，比较心一起，就出现了匮乏之心。

第三个不快乐，是为名所困。一路在众人的“捧杀”之下生活，面子已经取代了真实的意愿。

第四个不快乐，是为“求不得”所困。想要的太多，求不得的烦恼随之而来。

第五个不快乐，是为健康所困。心的纠结带来身体的疲惫，身体瘦弱而敏感。

第六个不快乐，是为无明所困。无明带来的烦恼循环往复，无休无止。现在看起来不足挂齿的小事，当时被放大到无法释怀。

经历了人生最黑暗的一年，我亲手终结了自己花团锦簇的生活。那不是我要的幸福，因为真正的幸福应该是内心的富足而不仅仅是物质的富足。我像一个孩子一样，离开了养尊处优的家，背起行囊移居北京，独自一人踏上了寻求永恒幸福的路。

生活回到原点，一切归零。谁也无法想象，我躲在北京的社区里，开始逼迫自己变成一个一无所有、再普通不过的女子，开始过每一个女人都要经历的普通生活。一个人去菜市场买菜，然后回家做饭、洗衣服、搞卫生。这些在很多人看来再普通不过的生活，对我而言却是意义非凡。以前，从骨子里认为家务琐事是没本事没地位的“窝囊人”干的活，所以心底里是抗拒的；现在，明白一个人能把自己放低了，放到自己曾经最不屑的位置，而能不失去自信自尊、快乐的活在当下，这是一种能令人突破局限、提升境界的人生历练。

然而，历练的道路总不会一帆风顺。漫长的岁月容易让人忘记初心。当慢慢的我谙熟于家事了，却又找不到人生的意义何在了？难道人生就是为了柴米油盐酱醋茶吗？那时的我，一边追索，一边探寻，一边叩问：我这么辛苦值得么？收起财富，放下名利，我是谁？我的价值在哪里？我的未来将去向何方？我的今生意义何在？

黑暗里的钻石是在国学宝藏里寻找到的。

与国学结缘是源于一本薄薄的古书《大学》，里面两句话陡然改变了我的人生方向。我开始怀想：2006年正是我在商业战车上驰骋的火热年代，恰恰也是表面风光内心最彷徨的季节。明明是财富越积越多，远远超越了我所能想象的，可是心中却越来越恐慌，恐慌某一天财富不再滚滚而来，恐慌某一天失去当下的辉煌，恐慌某一天遇见比我更有财富更辉煌的人。甚至做梦总是重复着刹车失灵难以自控的场景。随着财富的增加，人也变得越来越复杂，面对别人也不再坦坦荡荡，防范心越来越重，慢慢地，身边虽然高朋云集，内心却孤独自闭、凄苦难言。

《大学》里有一段话：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”再往后读还有一句话：“人莫知其子之恶，莫知其苗之硕。”这样两句话如重锤敲击在我心上，我终于找到自己纠结迷惑了数年的答案。贪心欲望太多，永无止境，不知该止于哪里，就不知归宿在哪里，正如骑在飞奔的战车上，却不知刹车在哪里，人岂能不恐慌？

那么，别人都在飞奔而我“止”下来，岂不更恐慌？比较心态正是我们失去平衡心的杀手，向上比较失去幸福感，向下比较易生骄傲感，所以圣人教我们看到自己田中的丰硕，不去艳羡别人的丰盛。于是，我盘点自己的拥有，发现此生无忧，恐慌感顿时烟消云散。我风轻云淡地退出了商业战场。后来的股市、房市、经济一路惨淡，而我幸运地安享内心的平静。每每念及于此，深深感谢圣贤留下的智慧，为我点亮心中的一盏明灯，助我挥剑斩下欲望之魔。



从残酷的战场上退出来之后，面临的是家庭和自我的战场。常年身着战袍，心性里早已经不再像个女人，反而变成了穿着裙子的男人。刚强的处事方式早已深深地刺伤了家人和自己的心灵，千疮百孔难以修复。

向哪里寻求救赎心灵的良药呢？向哪里寻求回归女性的道路呢？再向哪里寻求幸福的婚姻呢？

我不惜钱财，上了很多西方泊来的心灵课、幸福课，结果都是课上明白，课下迷茫，后来终于悟透：面对纷繁复杂的生活，术的东西注定依然会让人手足无措。绝望之际，上官逸飞小姐把我带到王凤仪先生的女学道上，让我明白女人有女人道，女人的不幸福源自女人偏离了道，想要幸福，唯一的途径是回归本位，守住女人的道。

那么女人道到底是什么呢？女人一生三个阶段有不同的道。做姑娘时要守姑娘道：姑娘性如棉，多干活少花钱；做媳妇时要守媳妇道：媳妇性如水，多干活少撅嘴；做婆婆时要合婆婆道：婆婆性如灰，家政一旁推，常提全家好，温暖众人心。男人是天，女人是地。女人太强，就如同翻天覆地，令天不清地不宁，孩子慌乱，家庭混战，最终，两败俱伤，殃及孩子。

一个能守住女人道的女人才是真正能把握住幸福人生的女人，一个能真正踏踏实实实行女人之道的女人，才算是涵养女德的女人。清末圣人王凤仪把女人需要涵养的女德清清楚楚界定下来：用温良恭俭让五种美德化掉怨恨恼怒烦；用仁义礼智信五种慧根化掉贪嗔痴慢疑。女人在家还要勤劳工苦做培福德，矮和随顺颐养心性。

女人道，乍听起来，有些回到解放前的恍惚之感。如果是20岁的如花岁月，如果没有经历人生的坎坷历练，如果不是阅尽了女强人的悲欢，我可能以一句腐朽报以嘲笑，而与幸福擦肩而过。正所谓“物不经寒暑必不坚凝，人不历酸辛必不谙练”，感恩生活带给我的磨炼，让我