

楊淑芬老師 講述

夫義婦德

—如何營造幸福美滿的家庭



楊淑芬老師 講述

夫義婦德

— 如何營造幸福美滿的家庭



《夫義婦德》目錄

夫義婦德——如何營造幸福美滿的家庭……………一

【夫義篇】……………八

怎樣扮演一位好丈夫？……………八

怎樣做才是一位好丈夫？……………九

作之君……………〇

作之親……………一

作之師……………四

丈夫三義……………八



恩義……………一八

情義和道義……………一九

【婦德篇】……………二九

婦女四德在家庭教育中的重要意義……………二九

婦言……………三四

婦德……………三八

婦容……………四一

婦功……………四七



夫義婦德

夫義婦德——如何營造幸福美滿的家庭

家庭是社會的細胞，家庭的好壞，小則影響到每一個家庭成員的身心狀態，大則關係到社會的安定和維繫。每一個成年人都希望有一個幸福美滿的家庭。那麼如何才能營造幸福美滿的家庭呢？那就要做到「夫有義，婦有德」。



最近有一篇報導：臺灣每天離婚人數高達八十多對。假如這些離異家庭都有孩子，那麼一天內就有這麼多孩子因父母感情不和，家庭結構破裂，頓時失去父親或母親。所以不能不正視家庭破裂對社會所造成的巨大傷害。仔細思考一下，當今社會為什麼有這麼多亂象，有這麼多青少年流落街頭，有這麼多人茫然無所適從？如果深入探究其背景所在，這些不正常的現象背後往往有一個不正常的家庭。為什麼用「不正常」這個詞彙？也許處在當今的社會環境中，大家認為「單親家庭」很



正常，其實是很不正常的。我們細心體會一下：孩子從小沒有母親或父親，或是由爺爺、奶奶撫養長大，在他們幼年的階段就失去了父愛、母愛，是何等的可憐，人生何等的悲慘！在缺少或得不到父慈母愛的環境中成長的孩子，人格怎麼會健全？怎麼會正常？失去家庭溫暖就失去了家庭教育；失去家庭教育後，學校教育又無法在家教品德方面給予輔導。當今的學校教育，完全以科技和知識傳授為教育主旨方向，德育教育可以說幾乎完全忽略了。



現代的父母不懂得如何營造一個幸福的家庭，也就談不上如何透過家庭把孩子教育成人格健全的人。為什麼呢？如果夫妻每天吵吵鬧鬧，孩子每天見到的就是父母吵鬧的場面，這種言行舉止的「示範」，無形中便落入孩子幼小的心靈內，他的個性、脾氣又怎麼會好呢？

有很多家長帶著孩子向我哭訴：「這孩子，真不知道該怎麼樣教他！」面對這種情形，我常常會反問她家庭的狀況如何？大部分的家庭都是婚姻出了問題，孩子不能在正常的家庭中成長，於是他的行為就有了偏差。



在我教小朋友學《弟子規》的時候，會提到如何尊敬爸爸媽媽。有的小朋友會舉手說，「我沒有爸爸」、「我沒有媽媽」、「我是爺爺奶奶帶大的」，每當聽到小朋友這樣的回答，內心就會有一股很辛酸的感覺，他們這麼小就沒有爸爸、沒有媽媽。這是誰造成的呢？是父母，是他們的自私自利。為什麼說自私自利呢？因為有些父母只憑自己的好惡，喜新厭舊，有了外遇，把原本幸福的家庭拋棄了。做妻子或丈夫的也無法挽救，眼睜睜的看著幸福的家庭破碎了。

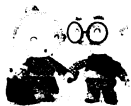


因此在結婚之前，是否應該充分瞭解如何建立一個真正幸福的家庭？做丈夫的有沒有想過如何扮演一位好丈夫？做太太的有沒有想過如何扮演好自己的角色？心裏都有充分的認知，再來組織家庭。如果大家婚前，都能有充分的認識，有心理準備，我想締造一個完美的家庭並不很難。

上一代人受當時社會思潮，教育認知程度所限，他們沒能告訴子女究竟如何扮演好丈夫、好妻子、好父母、好兒女，這就導致教育好下一代子女感到相當的困



難。現在就利用這個機會，給大家介紹構建幸福家庭的重要理念。以下分別以「夫義篇」及「婦德篇」兩個部份來講述。



【夫義婦德】夫義篇

怎樣扮演一位好丈夫？

首先來瞭解一下《禮記》中「昏義」（結婚之義）

的內容——夫義婦順。什麼是夫義？就是做丈夫應盡的
道義。什麼是丈夫應盡的道義？簡單來講就是「作之



君，作之親，作之師」。在現今這樣高科技文明的時代，還提這舊有的說法，不是太落伍了嗎？因此首先要仔細探究一下是不是真正的落伍了。真理是永恆不變的，即使它很古老，依然是真理。比如孝順、仁慈是不受時空環境的影響，是做人真正的道理。夫是「扶持」的意思，就是做丈夫的要把家庭建立起來，好比是家裏的支柱，是家裏每個成員的依靠，有道義的責任所在。

怎樣做才是一位好丈夫？



作之君

首先要以身作則，帶領家裏每一個成員，端正自己，也就是言行、舉止都不能偏邪。「言行舉止」就只有簡單的四個字，可是它涵蓋的意思非常廣泛。比如說做丈夫的有不好的習慣，如：喜好飲酒、酒後亂性、愛賭博、不守時、不能振作、經常下班後不按時回家、對家庭疏於溝通、照顧等毛病，就無法成為家庭的支撐力量，就無法領導家庭。現代的父母有誰曾經仔細想過：



我是不是應該多關懷我的家庭？多體諒我的妻子？是不是很久沒有關心孩子和他的功課？所以父親在家庭中能「作之君」——做一個表率、模範，那麼家庭的成員不但對爸爸非常尊敬，而且家庭內也會尊卑有序：子女敬重父親、妻子以夫為榮。

作之親

做父親的要扮演好兩個角色：對上是孝敬的兒子，對下是慈愛的父親。做父親的能孝順爺爺奶奶，做子女



的看在眼裏，自會效仿學習。我們深信為人父母者沒有一個不愛自己的孩子，可是也有很多父母把「親」誤以為是放縱，對孩子溺愛。「親」不是供養孩子好的物質，物質之外也不是只有純感情的愛，而是愛得要有智慧。如果一味縱容，要什麼就滿足什麼，這不是愛，也不是「親」，而是害他。看著小孩子很可愛，做父親的可以躬下身來做「牛」做「馬」，讓孩子騎在身上騎馬打仗。這種疼愛是不是溺愛、縱容？做父母的有否想過？只給予物質、滿足孩子各種要求，不是真正的好父



母，這樣「作之親」就有所偏頗了。歷史上有名的《顏氏家訓》中，告誡教子之道：「父子之嚴，不可以狎；骨肉之愛，不可以簡。」就是說，身為父親，以其之嚴，不該對孩子過分親暱，要和子女保持一定的距離；以至親的相愛，也不該不拘禮節。為什麼呢？如果父親和子女毫無距離，過分親暱，它的流弊就是孩子不懂得敬上，不懂如何尊重父親。前面講到，做父親的要做家裏的領導、表率；身為管教孩子的父親，就要與孩子保持相當的距離，讓孩子對父親保持敬畏之心。



作之師

簡單的說，身為父親要做孩子的老師，做丈夫的要
做妻子的老師。學佛的人都知道要「學為人師，行為世
範」。同樣的做丈夫，做父親的在家裏的言行舉止都要
做妻子的好榜樣，做孩子的好示範。

許多孩子從小脾氣很大，我曾面對這樣的個案：一
位母親告訴我，孩子只要碰到心煩的時候，功課壓力重
的時候，就會丟東西，摔東西。我反問她：「請問你們



夫妻會不會吵架？」回答是「會」。又接著問：「會不會丟（摔）東西？」母親很不好意思的回答：「過去吵架時常常丟東西，可是看到孩子發脾氣也丟東西後，我們夫妻倆知道錯了，不可以這樣，就改掉這個壞毛病。」我就對她講：「來不及了，現在改已經太晚了。」爸爸媽媽丟東西是很平常的、心情不高興就丟東西是很自然的，這種不好的示範，從小已經落入孩子的心中。母親含著眼淚回答道：「難怪我怎麼勸他不要丟東西也不起作用。」看著母親這樣，我也愛莫能助。為



什麼？因為父母不好的示範在先，孩子已經全部吸收進去，現在後悔已經來不及了。所以對孩子的教育，身為父母要特別特別小心。自古以來，中國對於童蒙教育是從胎教開始，並不是像現在的父母，認為：「孩子小，沒有關係，就讓他玩嘛，長大了就懂。」所以往往從一歲到五歲的階段放縱孩子，對孩子的言行舉止不加以好好的管教；等到上小學之後就沒有辦法教好。教育的最關鍵時刻錯失後，就很難再挽回、彌補了。

作之師，做父親的有沒有扮演一位家庭的好老師？



你是不是好久沒有和孩子對話了？孩子的功課學到哪裏是否關心過呢？孩子近來心裏總感覺鬱悶，你關懷過他嗎？有沒有問過：「兒子呀，你感到哪裏不對勁呢？」這都是現代父母所必須要反省的。

我們知道目前在社會上工作很不容易，幾乎每一個人都感到工作壓力沉重。也許做父親的已經自顧不暇了，哪有餘力關懷自己的子女？可是我們再想一想，今天付出很多心血，把自己的聰明才智貢獻給國家、社會，固然是一件好事、美事，可是下一代也是未來國家



社會的棟樑，我們有沒有盡到應盡的責任和道義呢？

丈夫三義

做父親的要做到君、親、師。除此之外，我們再來做更深入的探討——「丈夫三義」。

恩義

身為丈夫，有沒有用父母賦予的身體，好好經由自我努力來報答父母的養育之恩？要時常想到「恩義」，



父母對我們恩重如山，這「恩義」回饋了沒有？實際上，父母對我們的恩德，一輩子也報答不完。我們欠父母的太多、太重了，怎能不對家庭有所付出和照顧呢？你能盡好孝道，才能帶領下一代將來恪盡做兒女的本分，也能孝敬父母，代代相傳。所以「恩義」一輩子不能忘記。

情義和道義

「恩義」之後，還要想到「情義」，就是「夫妻的



情義」。婚前雙方非常恩愛，花前月下，信誓旦旦：「海枯石爛，今生今世永不分離……」這樣的誓言，無非是表明對妻子忠貞不渝。可是現代社會這些掛在嘴上的愛，都是假愛。為什麼這麼斷言？因為沒有後盾，沒有「恩義」、「情義」做後盾，人只憑感情很容易見異思遷。我們知道，婦女大量投入社會工作後，男女的感情一旦沒有「道德」來做為後盾的規範力量，就很容易出軌。所以每一個人在內心感情世界起變化前，想到上有父母，內有妻子，如何能向他們交代？想到「恩



義」、「情義」，內心就有所節制，當然就不敢越雷池一步，更不會一路踏錯下去。現代社會尤其要注意的是不可以存有這樣的想法：「我想要的，我就可以得到。」因為一個人感情不忠實影響的層面太廣：

對上：父母因此傷心、憂慮，還要操心照顧失去父愛或母愛的小孫子、小孫女。

對內：妻子會受很大的傷害。如果懷著傷痛的心遠離而去，岳父、岳母也會為女兒失去家庭而牽掛一輩子。



對下：無辜的、可愛的孩子，在天真爛漫的兒童時代，便失去了來自溫暖家庭的父愛或母愛。對孩子一生的負面影響難以估量。

對社會：小則表現出家庭的不幸和痛苦，波及周遭人們正常的工作生活；大則可能引發不同形式的重大犯罪。

做丈夫的如果能想到這些，哪敢做壞事？哪敢不對家庭負起道義的責任？為人父母，應該有這樣的認知：如果是不應該愛的、不能愛的，連起心動念都不可以。



身為婦女也要檢點，當自己的感情世界起變化的時候，要特別注意反省，千萬不要讓這不正當的情感破壞別人的幸福，自己去當罪魁禍首。

做丈夫的要有「恩義」、「情義」，除此之外還要有「道義」，也就是要對家庭負有道義、責任。

丈夫為了生意、工作，每天把精力全部投入，下班以後還有種種應酬、接洽、公關，難免會進入一些聲色場所。這種場所的誘惑力量非常大，而且往往不是一個人有能力可以控制的。面對這種情形，有道義的夫妻會



如何做呢？

做妻子的平時要扮演好自己的角色，一定要關懷自己的丈夫，比如上下班有沒有不正常的情況？

做丈夫的如果心存道義，就知道要做好丈夫、好兒子、好父親，對家庭也就絕不敢輕易的毀壞它。當他涉足任何不正常的場所，就會有所警醒、有所節制，因為他要對自己的家庭負起道義的責任。

所以恩義、情義和道義可以說是維繫家庭幸福的關鍵所在，是做為丈夫的道德關卡所在。如果每一個做丈



夫的，在婚前能對這「三義」有所認識，在組織家庭之後懂得如何扮演好「作之君、作之親、作之師」的角色，締造一個幸福的家庭應該是很容易的。

可是小時候，父母沒有教我們怎麼做，在學校教育中既沒有讀到古人如何建立家庭的書籍，也沒有接受過這些觀念的教育，所以在當今社會中，想建立一個幸福的家庭，可以說是相當的困難。

在過去教學過程中，我也充分與家長溝通過，大多數父母都認同扮演好父母的角色的確很難。因為做父母



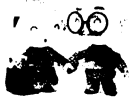
的，本身無法以身作則，孩子就很難接受教誨。父母身上的習氣經過幾十年薰習，很難改掉。有時候在課堂上教育孩子，他們能懂，也願意接受老師的勸導，可是回到家裏看到父母的言行舉止後，就對我說：「老師，您講得很好，可是我父母在家裏做的，和老師教的不一樣。」於是孩子又反彈回原來的模樣，依然我行我素。所以孩子教育最大的關鍵，還是在家庭教育，可是我們往往忽略了。反觀現代的社會工作節奏，幾乎多為朝九晚五，晚上還時常加班，回到家裏已經很晚，夫妻無暇



瞭解孩子在校的情況和校外的活動。長此以往，直到有一天孩子出了問題，再怎樣傷心後悔也為時已晚。所以父母在家庭教育中的榜樣作用非常重要。

下面的內容謹供大家參考：

如果條件允許，希望做妻子的，能留在家中貢獻自己的才華和德能：讓家庭一塵不染；讓子女快快樂樂的上學，回家後能吃到母親親手做的飯菜；可以每天督促孩子的功課，並及時糾正他們行為的偏差……果能如此，孩子就可以獲得很好的家庭教育。做父親的也要對



家庭好好的貢獻自己的力量，最起碼在經濟上照顧好家庭，否則家不成其家，讓太太為一日三餐在外奔波，忙到很晚才回來，無法看顧孩子和家庭，有失做父母的責任。家庭中夫妻的職責應當是男女有別的。

上述是「家庭中丈夫所應盡責任」的簡略介紹。

現在就給大家介紹構建幸福家庭的重要理念——「夫義婦德」的第二部分——婦德篇。



【夫義婦德】婦德篇



婦女四德在家庭教育中的重要意義

周朝的時候，周氏出現了三位非常偉大的母親：太姜、太妊和太姒。太姜是周太王的后妃，是一位非常有智慧的人，她的兒媳是太妊，孫媳是太姒。這三位母后



是奠定周朝偉大基業、實施幕後工程的關鍵人物。正史對她們有很高的評價。為什麼這三位母后所扮演的角色是如此的舉足輕重？原來這三位母后懂得把女性最好、最高、最偉大的德行發揮到淋漓盡致。這也是我們今天所要探討的婦女四德——婦言、婦德、婦容、婦功。

當今的女性所具備的教育程度可以說不比男性差，許多很有智慧、很有才華的婦女紛紛投入社會工作，對社會國家的貢獻非常大。過去我曾經提過，有志的婦女應該有另外一種思考模式：就是把自己的才德、才能，



放在家庭中，為家庭做貢獻。雖然家庭的成員不多，可是將來教育出來的子女可能成聖成賢，也一樣可以在未來幫助國家，造福人類社會。所以我勸導她們，即使受過很高的教育，如果把所學的付出在子女教育上，相信將來所得到的一定不是現在所能看到的而已。現代婦女大量投入職場後，家庭的力量反而單薄了。婦女付出很多心血、很多代價投入社會上，所換來的卻是無法彌補的家庭缺憾——婦女紛紛走出家庭後，孩子就失去家庭教育，這是一個很嚴重的問題，也是一個非常大的關鍵



問題。何以故？孩子無法得到很好的家庭教育，在學校所接受的多限於知識性的傳授和科技類的實踐，但科技知識的傳授無法培養人的內在德性。人的德性包括人的品德、人際相處能力、人的威儀、人的禮貌……這些都要從家庭教育來教導和落實。婦女離開家庭後，就失去了家庭教育，其後果就是當今社會人與人交往，不要說道德，就連人與人之間應有的信義和信用都沒有，正常的父子關係也都見不到了。可以說當前的環境就是「不父、子不子」，也就是說父親不像父親，孩子不像孩



子。因為婦女大量走出家庭，現在的家庭教育可以說已經崩潰了。所以婦女留在家庭，發揚四德更加重要。

有些婦女同胞對我說：「妳講的固然很好，我們可以留在家裏，但目前的婚姻這麼沒有保障，沒有出去工作，萬一丈夫不要我了，怎麼辦？我失去了依靠，沒有經濟力量帶孩子，無法撫養他。」的確，這是一個很大的問題。在夫義篇中我們提到丈夫應有夫義。丈夫講道義，婦才有德。如果完全要求婦講德，丈夫不講情義、道義、恩義，這個家就很難撐起來。夫妻是一體，



一體就不可分離。兩個人一定要同心協力，一起營造這個家庭，才能使之鞏固健全。

前面提到周朝因為得力於這三位母后，所以才有辦法奠定基業。中國自周朝以來就很重視婦女的四德，就是過去所講的「三從四德」。

婦言

我們在言及固有文化時，有很多人會說：「都什麼時代了，你還在講這些？」不錯，但是我們想一想，做



為一個妻子，在家裏能和顏悅色叫「婦言」，這有什麼不好？難道只有過去的婦女要和顏悅色，現代的婦女就不需要了嗎？做好一個現代的好妻子，當然也要和顏悅色。所以真正好的品性，不會因時空變化而有所改變。

所以古人教育女兒「婦言」時，從小就教她講話要婉約溫柔，也就是要和顏悅色。對丈夫講話要溫柔；對孩子講話要端正、端莊；對父母、家翁家婆言語要溫順。對於「婦言」，做婦女的要特別注意到。為什麼呢？因為很多做丈夫的會覺得妻子很囉嗦，很愛發脾



氣，講話都不給他一點面子。所以身為妻子，從現在開始反省一下，對家庭每一個成員的應對談吐，是不是不得體？有沒有講得很過火？講得很嗆？很會挖苦？這些都不好。因為你的孩子就在身邊，看著自己母親的言語動作，他已經在潛移默化中學會了母親的一舉一動。所以身為母親，在言語上要特別注意。

我們知道孩子或丈夫最討厭的就是媽媽或妻子嘮叨。有很多小朋友對我抱怨說，他媽媽動不動就很愛說他，很愛唸他，最後孩子用什麼方法來對付呢？就是不



理不睬，做媽媽的此時就急了，找我說：「老師，我兒子不願意理我，您有什麼辦法？」我對她講，做為母親，不要動不動就對孩子喋喋不休，講起來反反覆覆，我想孩子知錯就能改。應該是母親講過了，他已經記住了，這樣就可以了。反覆的講對孩子並不是很好的教育，同樣也應特別注意夫妻間應對之中的婦言。不能不承認，婦女在言語上的確很容易惹是生非，如三姑六婆、說長論短，都是難免的。在言語方面應該著重落實古訓「話說多，不如少」，態度語氣方面應著重「溫文



柔順」。

總之，做為妻子、母親抑或兒媳，在言語方面如何掌握住溫柔婉約，是非常重要的。

婦德

什麼是婦女的德行？就是「貞、順」。貞是貞節，順是和順。

現代人已經不講求貞節了。在此地言及「貞節」是指現代人應有這樣的理念：熱愛自己的家、愛自己的丈



夫、愛自己的子女、敬愛長上——家翁家婆，「貞」即指你對這個家的愛心是堅貞不移的。如果妳深愛妳的丈夫、深愛妳的子女，妳會把自己內在所有的力量毫無怨言的全盤付出，也就是為妳的家庭毫無保留的貢獻自己，這就稱為「貞」。

怎麼做是「順」呢？就是在家裏所扮演的角色要和順，表現在對丈夫的態度、言語要能「和」，有道是「家和萬事興」。對丈夫的態度很兇悍，不溫和，不溫柔，當然做丈夫的就會畏懼妳、怕妳，會疏遠妳而不喜



歡回家。因此做妻子的態度一定要和順。「順」這個字，左邊一個「川」，右邊一個「頁」。「川」像河流一樣，川流不息，暢通無阻；「頁」是頭的意思。把它展開來說，就是妻子要把家裏打理得井然有序，把家事做得盡善盡美，讓這個家「齊」。「齊家」簡單的講就是能把家裏整理得乾乾淨淨；除環境乾淨外，身為父母也要為人莊嚴、整齊，具體表現為你的態度、為人處事一切都要合乎道理。古人講「禮者，理也」，道理就是禮節的一種。禮節的禮又可以稱為道理的理，「禮者，



理也」，二者共為一體兩面。故而，妻子能將家裏料理得整齊清潔，就是齊家第一步。

婦容

強調具備貞、順的婦德之後，婦女應有的第三德是「婦容」，即婦女的容貌。這裏所講的容貌並不意味著以貌為主，丈夫要求妻子非常美麗。此地的「容」是講婦女應如何打扮自己，但並不是要打扮得非常妖豔時髦，而是要如何使自己成為一個端莊有禮的婦女。我們



知道許多主婦會認為：反正在家裏就好比是老媽子一樣，於是穿著非常隨便，一條短褲，一件T恤，頭髮一抓，馬尾一條。像這樣的容貌如果站在鏡前，都會覺得自己怎麼竟然這麼難看？如果仔細對照婚前的模樣，簡直有天壤之別。

古時候的婦女因為有婦容這一條，就很重視在家裏的穿著打扮。婦女應該根據自己的身份，在家庭中也不該隨便。為什麼呢？如果是三代同堂，上有公婆，下有子女，也要重視自己的衣冠。有的婦女回到家裏就隨便



穿著，丈夫回家見到的就是黃臉婆，實在是打扮得很不得體。所以此地講的「婦容」，就是婦女也要重視自己的儀容、穿著，讓孩子從小能看到一個端莊美麗的母親。

曾經看到一位朋友的照片，旁邊有一位年齡稍大一點的婦女跟她合照，我問她：「這是你的姐姐嗎？」她回答說，不是，這是母親六十歲的照片。我非常驚訝，為什麼母親這麼年輕，她就說：「自我小時候有記憶開始，就覺得母親是世界上最美的媽媽。」因為她從來沒



有看過母親隨便穿著，就算在整理家務的時候，她所見到的母親永遠都是那麼的美。我聽到之後，非常感動，的確這位媽媽真的很會保養自己，也給子女做出很好的模範。因為母親自己一絲不苟，把家裏也整理得一塵不染，所以這位朋友日常的言行舉止也就顯得特別端莊。

另外也有一位朋友，我非常欣賞她的穿著，整齊端莊並不時髦。我就問她：「妳為什麼經常有這麼好、這麼漂亮的衣服？」她回答說：「從小母親就教導我，所有的衣服即使髒了要換下來清洗，也要一件一件的摺



好，放在衣籃裏去洗，洗完之後該掛的要掛好，該摺的要摺好。」她們從小就接受母親這樣的教誨，學會了對衣服的保養。所以長大後，每一套衣服穿在她身上就好像新的一樣。她的媽媽的確是一位賢明的母親，把女兒從小就這樣教好。所以女兒長大後也能秉承媽媽這種好的德行，在家中可以很有條理的教導每一個家人如何放置、保養衣服。婦容雖然是一件很簡單的事，可是往往人一忙，就會放縱自己，就會隨便。

過去也看過一篇報導：有一位知名的女作家，在家



裏工作不用上班，為了不讓自己的言行舉止放縱，每天送完孩子和丈夫後，就按時在鏡前把自己打理乾淨，像出門上班一樣，在家裏坐在案前，很認真的寫作。這位作家講過，做為婦女，生過孩子之後，身材難免都會起重大變化，再不注意，身材就會像水桶一樣。自己看了不喜歡，深信丈夫看了也會有意見，孩子也會覺得媽媽的身體越來越像汽油桶，所以身為婦女要重視自己的穿著。當衣著不隨便，則坐姿、行走、一舉一動都不會流於隨便。因而婦女在家裏的穿著打扮雖沒有第三者看



到，自己也要慎獨。《中庸》裏有一句話「君子慎其獨也」，那麼我們在個人獨處的時候要謹慎，不要流於隨便；正所謂「十目所視，十手所指」，當家裏無人時，對自己的言行舉止也不能夠疏忽。

以上為「婦容」部分的介紹。

婦功

談到婦功，過去的婦女的確很有功夫。不但把家裏打理得非常乾淨整齊，侍奉公婆也非常的恭敬，態度言



語還非常的柔順。除了這些應該做的之外，裁縫、烹飪，技術也是一流。家中種種雜事幾乎無所不包、無所不行。現代的婦女呢？由於不是純粹的家庭主婦，下班後可以說筋疲力盡，沒辦法把家裏整理好。有些做丈夫的也很少幫忙做家務，太太除了要承擔白天的工作之外，下班後還要料理家務，實在非常辛苦。過去的婦女因為沒有上班，完全治理家庭，烹飪功夫幾乎都很好，燒菜、做包子、包餃子沒有一樣不精通，縫紉也都沒有問題。相形之下，現代的婦女往往帶一個小孩就覺得非



常困難，非常辛苦，為什麼呢？因為沒有經驗。從小母親也沒有教她如何整理家務才能節省時間，如何帶小孩才能得心應手，如何幫助丈夫才能讓他在外面工作沒有後顧之憂……這些父母沒有教，學校更不可能會教。所以身為現代的家庭主婦，帶一個孩子已經很辛苦了，更不必說還要買菜、燒飯、洗衣種種。

我們想一想，過去的婦女為什麼會，現在的婦女為什麼不會？是因為沒有學習。如果有學習過，自然就會。所以前面提到，賢明的媽媽教育自己的孩子從小料



理、保管好自己的衣服，將來長大後就會清理衣物，家庭就能騰出許多空間；不會整理則會東一堆、西一堆。這是沒有經過好好的思維管理，沒有思維管理，做起來就會覺得非常辛苦。現在身為父母的你，就慢慢來學習，學會後再教導自己的兒女。通過一起做親子活動，教育他如何擺設、清理自己的物品、周遭的飾物等。讓自己的家庭環境變成一塵不染。

一個家庭乾淨整齊，也代表主人心地乾淨清潔。乾淨清新的家庭環境，會使家庭的每一個成員感覺內心非



常安閒。心安以後就能定，能定下來，家庭的每一個成員就能得到溫馨、快樂。

婦功還有一點非常重要，當我們看到家裏千頭萬緒的家務，做為一個婦女，應該要有冷靜的思考能力。當一下子來了這麼多的事情，可能會覺得：「事情怎麼這麼多、這麼煩！」但一定要冷靜的考慮：「我要怎樣才能把它們料理好？如何一件一件把它做好？」身為妻子腦筋不能不清楚，這就是需要學習的功夫。

除了料理家務之外，烹飪也是一件非常重要的事



情，不但要能燒一手好菜，更要注意家庭每個人的均衡營養，所以婦女的責任實在非常重大。家裏每一個人的健康，可說是操在主婦的身上。

一個會安排的家庭主婦，一定也非常好學。她在做家務當中，就學到如何管理事情和安排時間。家裏的事情非常瑣碎，曾經有一位主婦向我抱怨：回想結婚前，她非常快樂，生活很悠閒，下班後毫無拘束。婚後陸續生了兩個孩子，站在鏡前，看到自己容貌老去，年華不再；再看自己的身材，越看越不滿意，心情經常很煩



躁，難免會自怨自艾的說：「難道我就這樣一輩子做一個老媽子嗎？」所以她的內心經常很不平衡。但為了孩子，又不得不做，為了丈夫，也只好忍氣吞聲。可是她並不是一個快樂的妻子、快樂的母親、快樂的兒媳。直到有一天，她搭計程車，車裏放了一些書，她從書籃裏拿起來看，這本書是淨空老法師的《淨空法語》。她隨便一翻就看到這段話：「家庭主婦就好像菩薩一樣，她貢獻她的勞力、貢獻她的心力，為家庭每一個份子，不分晝夜的貢獻自己所有的時間、精力，為家庭任勞任



怨，這就是菩薩精神。菩薩並不一定要為社會廣大的大眾服務，你能為家裡每一個份子貢獻出所有的心力，你就是菩薩。」霎時，這位太太看到自己原來就是一位大菩薩，一位默默的菩薩。讀完後，她整個心就完全改變過來。從此她不再自怨自艾，她覺得她這個菩薩應該做得更圓滿，而且要做個快樂的菩薩。自此以後，她在拖地及整理家庭的時候，會抱著愉快的心情來做。做的同時也會覺得：人的心地要經常的擦拭，把心裏不好的想法、看法，要像拖地一樣把它清除乾淨。看到丈夫這麼



辛勞的回來，她會覺得丈夫在外一天真的很辛苦，就主動倒一杯水給丈夫。我想天下做丈夫的，如果一回家，看到妻子和顏悅色的遞來一杯水，也會燃起感動、感恩之心，感謝妻子辛苦的照顧這個家。當看到孩子，在自己調配的食物養育之下得以健康成長，做母親的也會非常欣慰，自己付出的心力，畢竟沒有白費；看到孩子能按時放學回來，不用上托兒班，不用上其他才藝班，不用等待家長下班回家，母親也值得安慰。為什麼呢？孩子回來後可以與母親分享學校發生的種種事情，母親此



時可以藉著親子溝通的機會，瞭解孩子在校學習的狀況，學習有無障礙，通過孩子放學回來後的表情，做媽媽的就能瞭解孩子在學校的情況。由此可見，媽媽的角色對於培育子女實在是至關緊要。

但是，我們要能像剛剛所說的那位太太一樣，把原來自暴自棄的心情轉換成做菩薩的心態。其實只在一念之間，而這一念，可以讓人從一個平凡的地位轉變成至關重要的角色。家庭主婦的所作所為，為家庭所付出的，可以說是最有意義，最值得的工作。而這件責任



重大的工作，唯有婦女才能承擔。因為婦女所肩負的角色至為重要：妻子、母親和兒媳。我們知道：齊家才能治國，才能平天下。如果家庭不健全，家庭不幸福，如何代代相傳？

環顧社會現狀，破碎的家庭、單親的家庭，日益增多。這樣的家庭為社會注入越來越多不健全的人，會影響整個社會安定，所以家庭穩定對整個社會來講實在是至關重要，一定要好好的正視這個問題。

綜上所述，婦言、婦德、婦容、婦功，這四種德學



是婦女應該學習的重要德行。現在有許多人會懷疑，甚至會鄙視過去的東西，認為是舊有的、無用的。對這些過去留下來的傳統，仔細冷靜的思維一下：不論你現在所處的是什麼角色，言語、德行、禮節、威儀對每一個人是不是都至關緊要？更何況是一個家庭？所以在家庭裏，夫妻的對話非常重要。過去我在教《弟子規》的時候，有的孩子看到父母來了，會連名帶姓的叫出來。原來在家裏，做丈夫的對妻子直接連名帶姓的稱呼，做妻子的也不甘示弱，連名帶姓的叫先生的名字。這些都給



孩子做不好的示範。

除了做丈夫的要瞭解自己的責任，應該扮演的角色之外，做妻子的更應該瞭解如何經營家庭。在營建家庭的過程中，做妻子的往往沒有辦法放下身段，尤其現在女權高漲，有太多的婦女認為：我一生中從小父母辛勤教育，供我讀到這麼高的學歷，為栽培我，花了這麼多錢，難道出嫁後，就走進廚房，走入家庭，再不能為社會服務嗎？其實不是這樣的。

我們知道身為婦女，當你結婚成家之後，婦女的夫



職就是相夫教子。這個責任誰也不能夠取代的：女傭不能取代你照顧子女，父母也不能取代你照顧孫子、孫女。如果沒有經歷過教育子女，並在此過程中付出母愛，就不知道教導子女是何其重要。現代許多母親沒有親自養育孩子的經驗，他們是喝牛奶長大，在傭人看顧下成長，這些孩子自幼可說是沒有家庭教育，也沒有所謂童蒙養正的教育。童蒙養正的教育是從孩子很幼小的時候，就要培養他有良好的德性。這些母親所應該做的事情，在當今社會中，都委由第三者來做，家庭教育可



說是蕩然無存。

過去的女子，在母親的教導下，從小就會學做事，如裁縫、烹飪等，所以長大結婚，就沒有料理家事的困難。母親也會教育她，從開始受孕的第一天，就要做好胎教。上面曾提到周朝有三位非常重要的母后，其中的太妊，是周文王的母親。她在懷孕初期，就非常重視胎教，所以才能生出像文王這樣的聖賢之人。古人的胎教到底如何？在這裏簡單向大家報告：

婦女從受孕的第一天開始，按古文的記載，要「寢



不側」，就是睡覺要端正，不隨便睡；「坐不邊」就是坐的姿勢要端正，不要坐一側或坐歪了；「立不跛」，《弟子規》有「不跛倚」，就是站立時要站好，用現代話來講，你的言行舉止、行住坐臥都要有禮貌，都不可隨便。做到所謂「四勿」：「非禮勿視，非禮勿言，非禮勿聽，非禮勿動」，從身、語、意三方面，保持內心的清靜。

「非禮勿視」：是指凡是不好的、不應該看的，做為一個準媽媽就不能看。現在電視等傳播媒體非常普



遍，看到不好的畫面、暴力的鏡頭相當容易，為什麼這些不能看？因為會影響妳的情緒。母親的情緒不穩定，當然會影響胎兒。

「非禮勿聽」：耳朵所聽到的都是好的、善良的、正確的。對於不好的、不堪入耳的，包括不良的音樂也都不可以聽到。

「非禮勿言、非禮勿動」：自己講話時，好的才講，不好的就不講。做為一個準媽媽對於自己的言語造作，和內心的起心動念都非常的注意。因為這些都會影



響胎兒將來的性情。胎兒的性情完全受母親懷胎時候的
情緒影響，母親的情緒安穩，胎兒就安定。

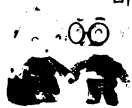
母親如果喜歡吃這吃那，也會影響胎兒。尤其有些
孕婦，難免身體有些不適，吃東西就沒有節制。古人認
為飲食方面也應該有所節制，就是所謂「割不正不食，
不時不食」。「割不正不食」是指這個時節不應該吃的
食物，就不能吃；或者說切割得不恰當，太大，很難咀
嚼，孕婦也不能吃，以防影響消化。「不時不食」是指
不應該吃東西的時間，做為一個準媽媽也不要嘴饞，也



不能想要吃什麼就吃什麼。自己完全很恭敬的為這個孩子著想，為他們紮根。在還沒有生出來之前，就好好保護兒女的本性，防止在胎兒期受到不好的影響。所以古人從懷孕的第一天開始就非常重視胎教。

孩子生出來之後，從會吃飯的時候就開始教他，用右手吃飯，教他晨昏定省，教他灑掃應對。這些誰來教呢？當然是父母，尤其是母親所扮演的角色就更為重要。

當前的環境，電視媒體非常普遍，幾乎家家戶戶都



有，網路也遍及每一個角落。身為現代婦女不得不對這兩種傳媒特別注意，因為它們的污染性太嚴重了。即使懂得如何好好教育孩子，如果一旦沒有注意到，很容易就被電視污染，孩子在無形中學到不好的東西，自己還沒覺察。如果這兩種媒體未能好好的管制，對孩子將來的個性和行為影響就非常大了。最好的方法就是身為父母的儘量少看電視，能不看是最好不過了。在家裏孩子吃飽後，要帶領他學習如何做家事。

過去有一位朋友，她有四個孩子，如今兒女都已長



大。我曾經請教過這位母親，如何把四個孩子管教得這麼好？她介紹說：從小兩個男孩就拖地板、掃地，把家裏打掃乾淨是屬於他們的工作；兩個女兒負責洗菜、洗碗。母親在挑菜的時候就把女兒叫來，有時也教男孩一起在桌上工作，教育孩子認識菜，同時講解一些道理給他們聽，如「一粥一飯，當思來之不易」：今天能有一碗飯可吃，有這麼香噴噴的菜，是要經過很多人的努力，才能擁有這樣的一餐飯，天下像這樣幸福快樂的人並不多，鼓勵孩子要珍惜。從小就要讓他懂得感恩，懂



得感謝父母的辛苦，感謝社會上各行各業的人，是他們辛苦的工作我們才能擁有這樣豐富的一餐。孩子們在英明的母親帶領之下，也能樂意的付出心力，在家庭裏也能幫忙做家事。做丈夫的就負責洗衣服，把所有的衣服分類放入洗衣機洗。父母帶領四個孩子，在晚上八點以前就把家事完全做好。八點到九點，孩子們認真的做功課；父母同時也做很好的榜樣，各自看書。在這種家庭環境中長大的孩子，不用督促，不用強逼，就會自動自發認真讀書，功課自然就會很好。因為孩子沒有受到電



視的污染，他們自然表現出溫文儒雅的形象，也因為父母懂得教育，孩子們會感到非常幸福。在這樣健全的家庭教育教導下，長大之後都有很好的學問，在社會上能做一個好人，將自己所學貢獻在各自的工作崗位上。所以說家庭教育實在非常重要。

身為現代婦女，要肩負這樣的責任的確很不容易。但是也不要小看自己，認為把才華用在家庭裡，將來就沒有機會再為社會工作。等孩子長到一定的年紀，就不用花這麼多時間來照顧他，等他稍微能自立，懂得如何



自處、懂得自己努力，這個時候的母親心智也更加成熟，智慧也更加圓滿，婦女可以走出來，把自己所有的經驗，自己的學識才力，貢獻給國家社會。在此我們勉勵、鼓勵所有婦女，把自己一生的職責、一生的志向，放在貢獻給家庭、營造一個健全幸福的家庭上，我想這個社會一定會更加祥和，一定會更加安定。天下的婦女有這樣重大的責任，這樣艱巨的責任，千萬不要輕易把它推卸掉。應該好好的認清，今天社會為什麼會這麼混亂？因為有太多婦女走出家庭。如果我們深深的認清家



庭教育的重要，也認清婦女所承擔的責任至關緊要，就應該毅然決然的為家庭付出。您說是不是呢？

——本文根據楊淑芬老師同名講座整理。





願天常生好人願

人常行好事志士仁人

常懷早日實現聖賢傳

統之倫理道德教化眾生

和諧世界從我做起

父子有親君臣有義
夫婦有別長幼有序
朋友有信堯舜使契
敬敷五教即此是也



淨古時年八十有一



中華文化的根

飲水思源

知恩報恩

淨空時年八十有一





福佑人類傳統文化



救度全球苦難眾生

釋淨空時年八十



聲明啓事

淨空法師所有一切著述、
錄音帶、錄影帶、光碟雷
射等出版物，暨四眾同修
整理文物書刊，公開授權
大眾翻印流通、播放，但
不得擅自加註版權所有，
任意增減內容，非法牟利
，侵害公眾權益及原著本
意。如有故違，將予查究
，特此聲明。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

This book is for free distribution. It is not for sale. Printed in Taiwan.

公元二〇一二年四月 恭印陸仟冊

夫義婦德

——如何營造幸福美滿的家庭

出版者：華藏淨宗學會

地址：台北市大安區信義路四段三三三之一號二樓

電話：真話：（〇二）二七五四—七一七八

傳真：（〇二）二七五四—七二六二

劃撥帳號：一九三九一〇七六

戶名：社團法人中華華藏淨宗學會

E-mail：hwadzan@hwadzan.tw（請法寶專用）

www.amb.tw

www.amb.cn

淨空法師
影音網址：www.chinkung.org

www.hwadzan.tw

承印者：和裕出版社（〇六）二四五四〇二三一七



華藏淨宗學會

THE CORPORATION

REPUBLIC OF HWA DZAN SOCIETY

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。

This book is for free distribution. It is not for sale.

Printed in Taiwan