



颜氏家训智慧

丛书编委会 / 编著

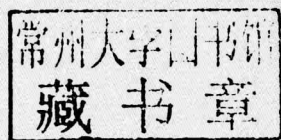
中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社



颜氏家训智慧

丛书编委会 / 编著



中原出版传媒集团

 中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

颜氏家训智慧 / 丛书编委会编著. — 郑州:
中原农民出版社, 2014.12

(读国学长智慧丛书)

ISBN 978-7-5542-1134-2

I. ①颜… II. ①丛… III. ①家庭道德—中国—南北朝时代
②《颜氏家训》—研究 IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 312062 号

策 划 人 丁荣忠 孙红超

责任编辑 连幸福

责任校对 钟 远

封面设计 金刚创意

出版: 中原农民出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-65751257

邮编: 450002

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 三河市恒彩印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 24.5

字数: 339 千字

版次: 2015 年 5 月第 1 版 印次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-1134-2

定价: 49.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

前言

中华文明星光灿烂、源远流长、博大精深，是古圣先贤仰观宇宙、俯察自然和社会的产物，是无数圣贤聪明才智的结晶，是中华文明持续五千年之根，是炎黄子孙世代延续的精神源泉。

文明是通过各种方式呈现出来的。最能全面而突出重点呈现中华文明的就是国学。因为国学的宗旨是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，包括五术六艺诸子百家。其中，五术包括山（仙）、医、卜、命、相，六艺包括礼、乐、射、御、书、数，诸子百家包括儒家、道家、法家、墨家、名家、农家、小说家、纵横家等。

国学源远流长，千年沉淀而成，恢弘壮阔，蔚为大观。国学是中华人文知识之大成、中华文明的承载者和推动者，是中华儿女数千年的智慧源泉。我们青少年是国家未来的主人，是传承中华民族文化的后备军，无论是从开启自身智慧角度，还是从提高自身知识水平、增强道德修养角度，抑或从增强民族自信心、向世界推荐中华文化角度，都需要学习国学——在学习国学过程中继承中华民族的优良传统，在学习国学过程中吸取智慧。

然而，由于国学著作以文言文写作而成，文繁意深，微言大义，青少年朋友难以读懂，往往浅尝辄止，难以深入阅读，至于从国学典籍中吸取智慧更是难上加难。此外，古人的生活方式、生活习惯、社会观念、所处时代背景以及社会环境，与现在又大有不同，这又造成青少年在阅读国学著作时容易产生理解障碍。

为了帮助广大青少年朋友消除阅读障碍，轻松快乐地学习国学，有效



地从国学中吸取智慧，我们组织广大专家学者编撰了这套读国学智慧丛书。挑选国学中最能启迪人智慧的经典名著进行翻译、解读，并以专家的视野进行智慧点拨，让广大青少年朋友一读就懂，一读就能启迪智慧。

读国学智慧丛书包括《周易智慧》、《论语智慧》、《孔子家语智慧》、《道德经智慧》、《墨子智慧》、《孟子智慧》、《荀子智慧》、《庄子智慧》、《鬼谷子智慧》、《韩非子智慧》、《孙子兵法智慧》、《三十六计智慧》、《吕氏春秋智慧》、《智囊智慧》、《菜根谭智慧》、《近思录智慧》、《传习录智慧》、《颜氏家训智慧》和《孝经·二十四孝智慧》。

《周易》是“群经之首，大道之源”，涵盖万有，纲纪群伦，广大精微，包罗万象，其影响遍及中国哲学、宗教、医学、天文、算术、文学、音乐、艺术、军事和武术。《周易智慧》是我们学习国学智慧的源头活水。

《论语》是记载孔子及其弟子言行的语录，是儒家经典著作。儒家思想影响中国最为深入。《论语智慧》的含金量不言而喻。《孔子家语》是孔子的“起居实录”，与《论语》相媲美。从儒家思想吸取智慧，《孔子家语智慧》是绝不容忽略的。

《道德经》又名《老子》，记录老子的学说，是道家哲学思想的重要来源，是中国历史上首部完整的哲学著作。《道德经》有着朴素的唯物主义和辩证法观点，对中国哲学发展具有深刻影响。无论是从做人修身角度，还是从做事处世角度，《道德经》都是“取之不尽用之不竭”的智慧源泉。

墨子是“劳动人民的哲学家”。《墨子》中“兼爱”、“非攻”、“尚贤”、“尚同”等观点都是站在劳动人民的角度提出的。劳动人民是历史的推动者。《墨子智慧》自然是不可小觑的。

孟子是著名思想家、教育家，战国时期儒家代表人物，号称“亚圣”；荀子继承孔子的“外王学”，又从知识论的立场上批判地总结和吸收诸子



百家的理论主张，形成了富有特色的“明于天人之分”的自然观、“化性起伪”的道德观、“礼仪之治”的社会历史观；庄子是老子思想的继承和发展者，与老子并称为“老庄”，他们的哲学思想体系，被思想学术界尊为“老庄哲学”。因此，要进一步吸取儒家智慧，必须读《孟子智慧》和《荀子智慧》；要进一步吸取道家智慧，必须读《庄子智慧》。

《鬼谷子》是侧重于权谋策略及言谈辩论技巧的书。《韩非子》呈现了韩非的唯物主义与功利主义思想，积极倡导君主专制主义理论，为专制君主提供了富国强兵的霸道思想。不难看出，《鬼谷子》和《韩非子》非常实用，都有非常广泛的应用。

《孙子兵法》被誉为“兵学圣典”。《三十六计》是有心人博集群书编撰而成的兵家通俗读物。《孙子兵法》和《三十六计》所挑选的精华千百年来就应用于各领域，为人民所喜爱和接受。

《吕氏春秋》尊崇道家、肯定老子顺应客观的思想但舍弃了其中消极的成分，同时融合儒家、墨家、法家、兵家众家长处，形成了包括政治、经济、哲学、道德、军事各方面的理论体系。它是“包容并蓄”诸子百家“客观公正”的著作。《吕氏春秋智慧》对广大青少年世界观的形成具有不可忽略的作用。

《近思录》、《传习录》、《智囊》和《菜根谭》都是中国古代优秀读书人结合自己心得和领悟，在某一方面进行的智慧总结——或者是为学智慧的总结，或者是修身智慧的总结，或者是处世智慧的总结。从国学中吸取智慧，《近思录智慧》、《传习录智慧》、《智囊智慧》和《菜根谭智慧》都是精中选优之作。

《颜氏家训》是南北朝时北齐人颜之推记述个人经历、思想、学识以告诫子孙的著作，是吸取古人治家智慧和家教智慧的首推之选。

相比世界其他文明，中华文明最显著的特点就是孝文化。《孝经》和《二十四孝》是中华文明传承孝文化中的“一雅一俗”，相映成辉。传承



中华传统孝文化，《孝经·二十四孝智慧》将会提供最美味的精神食粮。

诚然，国学博大精深、蔚为壮观，以上所选著作仅仅是沧海一粟，但却是“国学经典中的经典”。广大青少年朋友通过阅读本套丛书，能准确地了解国学的精髓、把握传统文化的精粹，最有效地吸取智慧、启迪才智，提高国学文化素养和自身修养，达到开阔眼界和增长智慧的目的。

书山有路勤为径，学海无涯“乐”作舟。只要广大青少年朋友勤于学习国学，乐于学习国学，从国学中吸取智慧、增长见识和修为，继承中华民族优秀传统文化，将会变成生活中最愉悦而有意义的事。

编者

2015年3月6日



目 录

古今家训之祖	1
序致第一	3
教子第二	8
兄弟第三	17
后娶第四	26
治家第五	35
风操第六	49
慕贤第七	96
勉学第八	106
文章第九	161
名实第十	199
涉务第十一	209
省事第十二	218
止足第十三	231
诫兵第十四	237
养生第十五	243
归心第十六	251
书证第十七	276



音辞第十八	337
杂艺第十九	354
终制第二十	373



古今家训之祖

重视家庭教育，是我国自古以来的优良传统。《颜氏家训·教子》俗谚曰：“教妇初来，教儿婴孩。”宋人曾说：“人生至乐，无如读书；至要，无如教子。”是的，养而不教，禽犊之爱也。怎么教育子女，是古往今来万千家庭共同面临的问题。

古代的家庭教育主要通过家规、家诫、家范等家庭教育读本集成家训表现出来。从周公《诫伯禽》到《孔子家语》、《颜氏家训》到《朱子家训》，无不体现着家庭教育的重要性。这些家训字字是发自肺腑之言，句句饱含着殷切希望。

这其中，《颜氏家训》是中国最著名、流传最广且对后世影响最大的一部体系恢宏、内容丰富的家训类教育书籍，是家教类著述的开山鼻祖，扛鼎之作。

作者颜之推(531年—约590年以后)，是我国南北朝时期著名的思想家、教育家、诗人、文学家，他是当时最博通、最有思想的学者，经历南北两朝，深知南北政治、俗尚的弊病，洞悉南学北学的短长，当时所有大小学问，他几乎都钻研过，并且提出自己的见解。他的理论和实践对后人颇有影响，《颜氏家训》是他对自己一生有关立身、处世、为学经验的总结，被后人誉为家教典范。

作为中国传统社会的家教典范教材，《颜氏家训》直接开后世“家训”的先河，是我国古代家庭教育理论宝库中的一份珍贵遗产。颜之推并无赫赫之功，也未列显官之位，却因一部《颜氏家训》而享千秋盛名，由此可见其家训的影响深远。

纵观历史，颜氏子孙在操守与才学方面都有惊世的表现，仅以唐朝而



言，像注解《汉书》的颜思古，书法为世楷模、笼罩千年的颜真卿，凛然大节震烁千古、以身殉国的颜杲卿等人，都令人对颜家有不同凡响的深刻印象，更足证其祖所立家训之效用彰著。即使到了宋元两朝，颜氏族人仍然入仕不断，尤其令以后明清两代的人钦羡不已。

在《颜氏家训》中，颜之推系统地讲述了做人、修身、成才、教育、治家的道理和方法，内容涉及许多领域，其中对家庭教育的探究尤其突出。他指出在家庭教育时要注意孩子的早期教育，强调要进行勤俭教育、择友教育、自省教育、劝勉教育和切磋交流，合理解决了博学和专精的关系。他提出要让孩子潜心求学、知行结合、省事知足。他强调家庭教育的关键是父母，父母的行为和教育方法对子女的成长影响极大，父母对孩子的教育必须把爱子和教子结合起来，切忌“无教而有爱”，要做到“爱子要爱得其所，爱得有方”，不能过分溺爱和放纵孩子。他认为在实际的家庭教育中，父母还要“威严而有慈”，要重视建立良好的家风和环境熏陶的作用。

颜之推还谈到在教育子女的时候不要“骄慢已习，方复制之”，主张“父子之严，不可以狎；骨肉之爱，不可以简”。颜之推认为，家庭教育重在感化，作为父母，还应该以身作则，做到身正、事正、言行正，以便言传身教。这些教育思想直至今今天都还是家庭教育、家庭管理中非常重要的内容。从这个方面讲，《颜氏家训》可以说是中国亿万家庭的家教圣经，是每一对父母教育子女的入门手册。

总之，这部被称为“古今家训之祖”的千古名著，给我们展示了一条走向“修身、齐家、治国、平天下”的通达之路。



序致第一

【题解】

本篇为全书的序言，作者交代自己的写作动机，并以亲身经历说明人从小接受良好教育的重要性。首先，作者明确表示，写此书的目的在于“整齐门内，提撕子孙”，是为了教育自家后代。由于施教者与受教者的这层关系，抽象的说教可以变成娓娓而谈的家常话，这就比外人空讲“师友之诚”、“尧舜之道”更贴近受教者，因而更易收到良好效果。其次，作者着重谈到自己九岁至十八九岁的这段经历：由于父母逝世，兄长“有仁无威，导示不切”，加之“颇受凡人之所陶染”，故养成一些坏毛病，成人以后想改也难。作者以此说明人从小接受良好教育的重要性。这些议论毫无疑问是十分中肯的。

【原文】

夫圣贤之书，教人诚孝^①，慎言检迹^②，立身扬名，亦已备矣。魏晋已来，所著诸子^③，理重事复，递相模敦^④，犹屋下架屋，床上施床耳。吾今所以复为此者，非敢轨物^⑤范世也，业以整齐门内^⑥，提撕^⑦子孙。夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服。禁童子之暴谑^⑧，则师友之诚，不如傅婢^⑨之指挥；止凡人之斗鬩^⑩，则尧舜之道，不如寡妻^⑪之诲谕。吾望此书为汝曹之所信，犹贤于傅婢、寡妻耳。



【注释】

- ①诚孝：即忠孝，隋朝人为了避隋文帝父杨忠之讳而将“忠”改为“诚”。
- ②检迹：检点行为。这是六朝时的习用语，意思是行为自持，不放纵。
- ③诸子：本指先秦诸子。这里指魏、晋以来的学者阐述儒家学说的著述。
- ④模敦：模仿，仿效。
- ⑤轨物：作为事物的规范。
- ⑥门内：指家庭内部。
- ⑦提撕：扯拉，提引；引申为提醒、教导。
- ⑧暴谑：过分的笑闹。
- ⑨傅婢：保姆，侍婢。
- ⑩斗阇：指家庭内兄弟之间的争执。
- ⑪寡妻：嫡妻，正妻。

【译文】

古代圣贤的著述，教导人们要忠诚孝顺，说话谨慎，行为庄重，要建立高尚的人格并且宣扬美好的名声，这些道理他们已经说得很完备了。魏、晋以来，阐述古代圣贤思想的著作，道理重复，内容雷同，前后模仿，就好比屋里再建屋子，床上再放床一样，都是无谓的重复。现在我又来写这种书，并不敢以它做世人的行为规范，只是为了整顿自家门风，警醒后辈罢了。同样一句话，有的人会信服，是因为说话者是他们所亲近的人；同样一个命令，有的人会执行，是因为下命令者是他们所敬服的人。要禁止孩子的过分淘气，师友的劝诫比不上保姆的命令；要制止兄弟间的争斗，尧、舜的教导还不如他们自家妻子的劝导。我希望这本书能被你们信服，希望它能胜过保姆对孩童、妻子对丈夫所起的作用。



【原文】

吾家风教^①，素为整密。昔在韶龀^②，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清^③，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼^④，若朝严君焉。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不恳笃。年始九岁，便丁荼蓼^⑤，家涂^⑥离散，百口索然^⑦。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无畏，导示不切。虽读《礼》、《传》，微爱属文^⑧，颇为凡人之所陶染^⑨，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺^⑩，习若自然，卒难洗荡，二十以后，大过稀焉；每常心共口敌，性与情竞，夜觉晓非，今悔昨失，自怜无教，以至于斯。追思平昔之指^⑪，铭肌镂骨，非徒古书之诫，经目过耳也。故留此二十篇，以为汝曹后车^⑫耳。

【注释】

①风教：家风家教。

②韶龀：儿童垂髻换齿时，指少年。韶，通“髻”，指儿童下垂的头发。

③温清：即冬温夏清。温，温被使暖。清，扇席使凉。这是古代子女奉养父母之举。

④锵锵翼翼：行走时恭敬有礼，行为举止非常小心。

⑤丁：遭遇。古时称遇到父母死丧为丁忧。荼蓼：茶的味道很苦，蓼的味道辛辣，因此用来比喻艰难困苦。

⑥家涂：家世。

⑦百口：全家。索然：离散零落的样子。

⑧属文：写文章。

⑨陶染：影响渐染。

⑩少：稍，略。砥砺：磨炼。

⑪指：通“旨”，意旨，意向。

⑫后车：后继之车，引申为借鉴。



【译文】

我家的门风家教，一向严格细密。在很小的时候，我就接受了这方面的启蒙和教诲；跟着我两位兄长，早晚侍奉双亲，冬日暖被，夏天扇凉，做事按照规矩，神色安详，言语平和，走路小心恭敬，就同在给父母大人请安时一样。长辈经常勉励我，关心我的喜好，鼓励我克服自己的短处，发扬自己的长处，态度都十分恳切深厚。我刚满9岁时，父亲便去世了，家道衰落，人口凋敝。慈爱的兄长抚养我长大，历尽了千辛万苦；但他只有慈爱而没有威严，对我的督导不够严厉。我虽然读了《礼》《传》，喜欢写点文章，但因为与世俗之人交往，受到他们的熏染，所以轻狂放纵，信口开河，而且不修边幅，不注重容貌的整洁庄重。到了十八九岁时，我才渐渐懂得要磨砺自己的操行，但习惯已成自然，最终还是难以彻底改掉不良习惯。20岁以后，大的过失很少犯了，常常是在信口开河时，心里就警觉起来而加以控制，理智与感情往往处于矛盾状态，夜晚能够觉察到白天的错误，今日追悔昨日的过失，我自我感叹因为小时候没有得到好的教育，以至到这种地步。追想平素所立的志向，这种感受真是铭心刻骨，决不仅仅是把古书上的告诫读读看看就能体会到的。所以我留下这20篇《家训》，以此作为你们的后车之鉴。

【智慧悟语】

重视家庭教育，是自古以来一以贯之的优良传统。因为家庭教育在儿童成长的每一个时期，不，在人的一生中，都有着无可比拟的重要性。

家训正是能体现家庭教育优势的一种特殊的教育形式。家训是中国传统文化中根源最为深厚的部分，而自魏晋南北朝以来，有关家训的著作就层出不穷，其中最负盛名，影响最深远的当属颜之推所著的《颜氏家训》。自问世以来，《颜氏家训》就备受推崇，盛传不衰。

《颜氏家训》是颜之推一生有关立身、处世、为学经验的总结，其思



想主旨则是以传统的儒学道德观念及古今事例，阐述教子治家、立身扬名的道理，谆谆告诫后代守道遵德、治学修业、养生归心，成为于国于家有用之人。

《颜氏家训》不仅传承忠孝传家、治学修业、立身扬名的家族文化精神，还与现代教育思想达成了一种跨时代的共识——重视家庭教育。《颜氏家训》中蕴含的立身处世的能力教育、情感教育、终身教育等思想，与现代教育理论中倡导的素质教育、创新思维教育、可持续发展教育等教育新理念不谋而合。

古代家训始终把家庭道德教育作为家教的核心内容，而《颜氏家训》作为我国第一部完整系统的儿童教育专著当然也不例外。在颜氏家风中，代表性的传统是：注重道德，重教育，重亲情、友情，还有谦让、包容，特别是团结。在颜之推看来，家庭道德教育的目标是子孙道德品质的提升。而道德教育，父母的作用不可小视。正所谓“夫风化者，自上而行于下者也，自先而施于后者也”，上辈品德对下辈有着深远的影响。一个家族内部家风的浸染，就是要让孩子在家庭大环境的影响中不知不觉地受到教育，这实际上就是一种不教而教。

古人云，十年之计，莫如树木；终身之计，莫如树人。长久以来，人们常用栽培树木来比喻人才的教育和造就，说明树木成长发育的规律和人才培育发展的规律是相通的。孩子的幸福永远是父母最大的心愿，让我们和孩子一起成长！



教子第二

【题解】

本篇谈教育子女的有关问题。作者从正反两方面反复例证，说明教育子女的重要性以及方法、目的。首先作者强调，要抓紧时间对子女进行早期教育，这种教育开始得越早越好（包括“胎教”），认为不乘子女幼小时给予良好教育，待其习性养成就难以改正了。其次，作者还强调对子女的教育要严厉。作者反复申述父母应该“威严而有慈”，反对“无教而有爱”，认为宠爱孩子最终是害了孩子。为了在子女心目中保持威严的形象，父亲与孩子之间不可过分亲昵，不可不拘礼节，父亲甚至不要亲自教育自己的孩子。只有让子女对父母感到“畏惧”，才会促使他们产生孝心。此外，作者指出父母对子女应一视同仁，不可偏宠；父母教育子女应有正确的方法，不可为了仕进而谄事权贵等。总体来讲，作者的教育思想是秉承了儒家的正统观念，并深深打上了那个时代的印记，但以今天的观点看，如能去粗取精、去伪存真，则也不乏借鉴、参考的价值。

【原文】

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人，不教不知也。古者圣王，有胎教之法：怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。书之玉版^①，藏诸金匮^②。生子咳咤，师保^③固明孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔，当及婴稚识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚。父母威严而有慈，则子女畏

