

颜氏家训



国学经典 诵读丛书

[南北朝] 颜之推◎原著
焦金鹏◎主编



二十一世纪出版社集团
21st Century Publishing Group

颜氏家训

国学经典 诵读丛书

[南北朝] 颜之推◎原著
焦金鹏◎主编



二十一世纪出版社集团
21st Century Publishing Group

图书在版编目 (CIP) 数据

颜氏家训 / 焦金鹏主编. -- 南昌: 二十一世纪出版社集团,
2015.10

(国学经典诵读丛书. 第3辑)

ISBN 978-7-5568-1271-4

I. ①颜… II. ①焦… III. ①家庭道德—中国—南北朝时代②《颜氏家训》—少儿读物 IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 224408 号

新浪微博: @二十一世纪出版社官方

颜氏家训

焦金鹏 主编

责任编辑 张 宇

出版发行 二十一世纪出版社集团

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京华平博印刷有限公司

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5568-1271-4

定 价 12.80元

赣版权登字—04—2015—732

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997

前言

焦金鹏

《三字经》《百家姓》《千字文》《论语》《弟子规》《老子》《庄子》《增广贤文》等作为国学蒙学经典，凝聚了我国数千年传统文化的精华，体现了中华民族博大精深的文化精髓。这些蒙学经典作品既包含了丰富的天文地理、历史文化知识和治国理政的社会管理知识，也包含了道德伦理、修身养性的知识。从儿童学习的特点来看，蒙学经典非常切合孩子学习的特点，可诵可读，朗朗上口，前后连贯，行文流畅，辞藻华丽，气势磅礴。古往今来，一代一代中华儿女，无数少年儿童从这些蒙学经典中起步，汲取知识，陶冶情操，提高修养，成人成材。

为什么孩子从小就要学习国学经典呢？俗话说得好，好的开端就是成功的一半。教育也是一样，蒙学之初就有一个高起点，对于孩子的良好成长和未来的发展，对于人的一生，有着举足轻重的影响。大脑生理学家们发现，儿童的智力和性格在6~8岁间完成90%，8岁以后的发展则渐趋缓慢，13岁左右，大脑发育最关键的敏感期就基本结束了。这表明孩子的聪明与否到七八岁已基本定型，所以教育应当把握关键的黄金时间，切莫坐失良机。

许多教育专家根据儿童教育的生理特点，大力推荐中小学生学习国学蒙学经典，他们认为最好从幼儿阶段就开始蒙学教育，并且推荐采用《三字经》等传统蒙学经典作为启蒙教材。据不完全统计，我国0~13岁的儿童大约有2亿，目前大约有2500多万儿童在学习国学经典。经过近几年的实践证明，儿童进行国学蒙学经典诵读2~3个月后会就会发生明显改变，从开始的每天记忆20~30个字，到每天可以熟记100~200个字。语言能力的提高需要日积月累，孩子从小开始接受丰富的语言知识，一点一滴积累在脑海里，潜移默化然后喷薄而出，需要运用时便能脱口而出，出口成章。古人提倡“厚积薄发”就是这个道理。在国学蒙学经典诵读中，孩子的语言潜能和记忆力潜能都可以获得有效的开发，为他们未来的学习和发展打下良好的基础。

父母是孩子最好的老师，实践证明，由父母带着尚未成年的孩子一起学习国学蒙学经典，被认为是一项最好的亲子活动，不仅能提高孩子学习的效果，而且能增进亲情；在教学互动中两代人积极沟通，可以形成和谐的家庭氛围；在诵读中孩子进步了，在孝亲、礼仪、个人修养方面迅速获得提高，在家能孝顺父母，出门能尊敬师长，开始形成良好的礼仪教养、高尚的道德品质、儒雅的精神气质。随着知识水平的提高，孩子的素质有了显著的提高，家长在陪伴孩子诵读的过程中，也得到了一次重新学习的机会。因此，国学蒙学经典诵读，不仅是儿童启蒙教育的有效方法，也是国民素质教育的康庄大道。

主 编:

中原孔子书院院长◎焦金鹏

副主编:

于亚伟 史晓辉

编 委: (按照英文字母排序)

倍 颢	常彩虹	陈会斌	崔中伟	曹永利	范清琴	高鑫淼
耿红斌	郭彦坤	郭晓维	黑艳丽	胡 霞	黄建华	金洲钢
靳凡玮	康 建	李鸿斌	李 杰	李文革	李 霞	李 艳
李跃会	李 永	刘东志	刘 敏	刘 涛	刘忠恒	刘 浩
牛 超	彭济岭	全瑞英	史玉江	宋 健	孙西峰	吴 迪
王红艳	王建中	王 刚	解建民	姚淑芳	杨 静	杨建新
杨建伟	严 丽	张红梅	张少东	张玉华	张二红	张随堂
张 威	张莹莹	赵海峰	赵丽琴			

诵读国学经典，开启人生智慧

全面提升记忆力， 博闻强记， 过目不忘

全面提升认知力， 明辨是非， 正本清源

全面提升表达力， 舌灿莲花， 脱口成章

全面提升逻辑力， 下笔千言， 一挥而就

全面提升交往力， 高山流水， 风行云从

全面提升自省力， 三省吾身， 谦谦君子

全面提升创造力， 学以致用， 栋梁之材



目 录

卷 上 01

序致篇一 03

教子篇二 08

兄弟篇三 14

后娶篇四 21

治家篇五 27

风操篇六 42

卷 下 55

名实篇七 57

涉务篇八 64

省事篇九 72

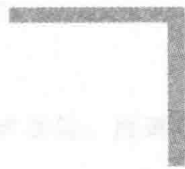
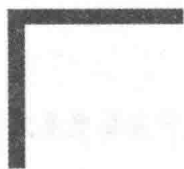
止足篇十 75

诫兵篇十一 78

养生篇十二 83

序致篇一

【序】



juàn

卷

shàng

上





xù zhì piān yī

序致篇一

【解题】

序致，就是作者在开头叙说来表达他撰写家训的宗旨和目的。所谓序，是序言；致，是表达。

【原文】

fú shèng xián zhī shū jiào rén chéng xiào shèn yán jiǎn jì

夫圣贤之书，教人诚孝^①，慎言检迹^②，

lì shēn yáng míng yì yǐ bèi yǐ wèi jìn yǐ lái suǒ zhù zhū

立身^③扬名，亦已备矣。魏晋已来^④，所著诸

zǐ lǐ chóng shì fù dì xiāng mó xué yóu wū xià jià wū

子^⑤，理重事复，递相模学，犹屋下架屋、

chuáng shàng shī chuáng ěr wú jīn suǒ yǐ fù wéi cǐ zhě fēi gǎn

床上施床耳^⑥。吾今所以复为此者，非敢

guǐ wù fàn shì yě yè yǐ zhěng qí mén nèi tí sī zǐ sūn

轨物范世也^⑦，业已整齐门内^⑧，提撕子孙。



fú tóng yán ér xìn xìn qí suǒ qīn tóng mìng ér xíng xíng qí suǒ
夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所
fú jìn tóng zǐ zhī bào xuè zé shī yǒu zhī jiè bù rú fù bì
服。禁童子之暴谿，则师友之诫，不如傅婢
zhī zhǐ huī zhǐ fán rén zhī dòu xì zé yáo shùn zhī dào bù rú
之指挥；止凡人之斗阅，则尧舜之道，不如
guǎ qī zhī huì yù wú wàng cǐ shū wéi rǔ cáo zhī suǒ xìn yóu xián
寡妻之诲谕。吾望此书为汝曹之所信，犹贤
yú fù bì guǎ qī ěr
于傅婢、寡妻耳。

【注释】

①诚孝：忠孝。 ②检迹：检点行为。 ③立身：立业。 ④已来：即“以来”。 ⑤诸子：原指先秦时代如儒家的《孟子》、道家的《老子》、墨家的《墨子》、法家的《韩非子》之类。此指魏晋朝代以来的类似论著，如徐干《中论》、荀悦《申鉴》之类。 ⑥屋下架屋、床上施床：比喻重复建设而无用。 ⑦轨物范世：此指为人处世作规范。 ⑧业已：专门用来。

【译文】

那些圣贤的书籍，教诲人们要尽忠行孝，说话要谨慎，行为要检点，建功立业，名声播扬，所有这些也都已讲得很周全了。魏晋以来，所作的一些诸子百家之书，道理重复而内容因袭，一个接一个互相模仿学习，这好比屋下又架屋、床上又放床了。我如今之所以要再写这部《家训》，并非敢于给大家在为人处世方面作什么规



范，而是专门用来整顿家风，教育子孙。同样的言语，因为是所亲近的人说出的就相信；同样的命令，因为是所佩服的人发出的就执行。禁止小孩的胡闹戏笑，那师友的训诫，就不如婢女的指挥；阻止俗人的打架争吵，那尧舜的教导，就不如妻子的劝解。我希望这《家训》能被你们所遵信，总还比婢女、妻子的话来得贤明。

【原文】

wú jiā fēng jiào sù wéi zhěng mì xī zài tiáo chèn
吾家风教^①，素为整密^②，昔在韶龢^③，
biàn méng yòu huì měi cóng liǎng xiōng xiǎo xī wēn qīng guī xíng jǔ
便蒙诱诲。每从两兄^④，晓夕温清^⑤，规行矩
bù ān cí dìng sè qiāngqiāng yì yì ruò cháo yán jūn yān
步^⑥，安辞定色，锵锵^⑦翼翼，若朝严君^⑧焉。
cì yǐ yōu yán wèn suǒ hào shàng lì duǎn yǐn cháng mò bù
赐以优言^⑨，问所好尚^⑩，励短引长，莫不
kěn dǔ nián shǐ jiǔ suì biàn dīng tú liǎo jiā tú lí sàn bǎi
愚笃。年始九岁，便丁荼蓼，家涂离散，百
kǒu suǒ rán cí xiōng jū yǎng kǔ xīn bèi zhì yǒu rén wú wēi
口索然。慈兄鞠养，苦辛备至，有仁无威，
dǎo shì bú qiè suī dú lǐ zhuàn wēi ài zhǔ wén
导示不切。虽读《礼》、《传》，微爱属文，
pō wéi fán rén zhī suǒ táo rǎn sì yù qīng yán bù xiū biān fú
颇为凡人之所陶染。肆欲轻言，不修边幅。



nián shí bā jiǔ shǎo zhī dǐ lì xí ruò zì rán zú nán xǐ
 年十八九，少知砥砺，习若自然，卒难洗
 dàng èr shí yǐ hòu dà guò xī yān měi cháng xīn gòng kǒu dí
 荡。二十已后，大过稀焉。每常心共口敌，
 xìng yǔ qíng jìng yè jué xiǎo fēi jīn huǐ zuó shī zì lián wú
 性与情竞，夜觉晓非，今悔昨失，自怜无
 jiào yǐ zhì yú sī zhuī sī píng xī zhī zhǐ míng jī lòu gǔ
 教，以至于斯。追思平昔之指，铭肌镂骨，
 fēi tú gǔ shū zhī jiè jīng mù guò ěr yě gù liú cǐ èr shí
 非徒古书之诫，经目过耳也。故留此二十
 piān yǐ wéi rǔ cáo hòu chē ěr
 篇，以为汝曹后车耳。

【注释】

①风教：门风家教。 ②整密：严肃周详。 ③韶龀：本义指儿童掉乳齿，长出恒齿，这里引申为童年。 ④两兄：指颜之仪、颜之善两兄弟。 ⑤温凊：指孝子侍奉父母。温，温被使暖；凊，扇席使凉。 ⑥规行矩步：指行动规矩，举止端正。规本义是圆规，矩本义是直尺，引申为礼仪法则。 ⑦锵锵：步履有节的样子。 ⑧严君：通常指严父，此指尊严的君王。 ⑨优言：优容勉励的话。 ⑩好尚：指爱好崇尚。

【译文】

我家的教风，向来严肃周密，我回忆在童年时，就受到诱导教诲。经常跟随两



位兄弟，早晚孝顺侍奉双亲，言谈谨慎，举止端正，言语安详，神色平和，恭敬有礼，待人大方，好似朝见尊严的君王。双亲优容勉励，问我们的爱好崇尚，磨去我们的瑕疵，发扬我们的特长，都既恳切又确当。当我九岁的时候，父亲去世了，家庭陷入困境，家道衰落，人丁萧条。哥哥抚养我，竭尽辛劳，他有仁爱而少威严，引导启示不那么严切。我当时虽也诵读《周礼》、《春秋左传》，又对写文章稍有爱好，多少受到社会世人的影响，所以欲望放纵，言语轻率，且不修边幅。到十八九岁，才稍加磨砺，只因习惯已成自然，短时间难于洗刷干净。直到二十岁以后，大的过错才较少发生，但还经常口是心非，善性与私情相矛盾，夜晚发觉清晨的错误，今天悔恨昨天犯下的过失，自己常叹息由于缺乏教育，以至于此。回想起平生的意愿志趣，体会深刻，不比那光阅读古书上的训诫，只是经过一下眼睛耳朵而已。所以写下这二十篇文字，给你们作为鉴戒。



jiào zǐ piān èr

教子篇二

【解题】

教子，一看便知是教育子女，但如何教育子女，怎样教育子女成人及成材，则是古往今来家庭里的大问题。

【原文】

shàng zhì bú jiào ér chéng xià yú suī jiào wú yì zhōng yōng
 上智不教而成，下愚虽教无益，中庸
 zhī rén bú jiào bù zhī yě gǔ zhě shèng wáng yǒu tāi
 之人^①，不教不知也。古者，圣王有“胎
 jiào zhī fǎ huái zǐ sān yuè chū jū bié gōng mù bù xié
 教^②”之法，怀子三月，出居别宫，目不邪
 shì ěr bú wàng tīng yīn shēng zī wèi yǐ lǐ jié zhī shū
 视，耳不妄听，音声^③滋味，以礼节之。书
 zhī yù bǎn cáng zhū jīn guì shēng zǐ ké tí shī bǎo gù
 之玉版^④，藏诸金匱^⑤。生子咳提，师保固
 míng xiào rén lǐ yì dǎo xí zhī yǐ fán shù zòng bù néng ěr
 明，孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔，