

颜氏家训

(南北朝) 颜之推 著 桑楚 主编



为学、处事、立身、
治家必读书



超值全彩
国学馆

北京工艺美术出版社

颜氏家训



(南北朝) 颜之推 著
桑楚 主编



北京工艺美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颜氏家训/(南北朝)颜之推著;桑楚主编. — 北京:北京工艺美术出版社, 2017.6

(第一阅读系列)

ISBN 978-7-5140-1105-0

I. ①颜… II. ①颜… ②桑… III. ①家庭道德—中国—南北朝时代 IV. ①B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第051495号

出 版 人: 陈高潮

责任编辑: 赵震环

装帧设计: 韩立强

责任印制: 宋朝晖

颜氏家训

(南北朝) 颜之推 著 桑楚 主编

出 版	北京工艺美术出版社
发 行	北京美联京工图书有限公司
地 址	北京市朝阳区化工路甲18号 中国北京出版创意产业基地先导区
邮 编	100124
电 话	(010) 84255105 (总编室) (010) 64283627 (编辑室) (010) 64280045 (发 行)
传 真	(010) 64280045/84255105
网 址	www.gmcbs.cn
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市俊峰印刷厂
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	17
版 次	2017年6月第1版
印 次	2017年6月第1次印刷
印 数	1~5000
书 号	ISBN 978-7-5140-1105-0
定 价	59.00元

前言



在中国古代文化中，“修身，齐家，治国，平天下”一直是儒家士人尊奉的主臬，是士人的终极人生目标。《礼记·大学》指出：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”显然是把齐家作为治国平天下的必要条件，而又把修身看做是齐家的根本因素，因此，良好的家庭教育显得尤为重要。

比较完整的家训出现在魏晋南北朝时期。当时社会动荡，许多名士根据自己的亲身经历，总结经验教训，以教育子孙在求学、为官、做人、处事上少走弯路，从而安身立命。当时，这方面的专著纷纷问世，诸如诸葛亮的《诫子书》、嵇康的《家诫》、西晋杜预的《家诫》、陶渊明的《责子》、王僧虔的《诫子书》等，其中，以颜之推的《颜氏家训》最为完备。

颜之推（531—约591年），字介，祖籍琅琊临沂（今山东临沂），先世随东晋南渡，寓居建康（今江苏南京），是魏晋南北朝时期著名的文学家和教育家。颜之推深受儒家名教礼法的影响，却也推崇佛家思想。他学养深厚，学风严谨，尤其擅长文字，加上他博学笃行的品格和辗转流离的丰富阅历，为他有所著述奠定了基础。他一生著作很多，但以《颜氏家训》影响最大。

《颜氏家训》共七卷，二十篇。篇幅不长，但内容丰富，涉及范围也很广。它论述为学、立身、治家之法，辨证南北时俗之谬，兼及字画音训，考证典故，品第文艺，以训子孙，自成一家之言。作者以儒家思想为根据，强调立己、达人、爱人、谅人，恪守父慈子孝、兄友弟恭、朋友有信的伦常秩序；同时主张经世致用，反对不学无术、荒诞疏狂的门阀世风和脱离实际的穿凿附会，强调士大夫应“明六经之指”，学以致用，成为国家所需的朝廷之臣、文史之臣、军旅之臣、使命之臣、兴造之臣等多方面的人才。

此外，作者还注意到环境对家教的影响，认为教育贵须早，为人父母者应注意言传身教，仁慈爱子而不失尊严，更不能溺爱子女；在盛行服食丹药的魏晋南

北朝时代，颜之推还教育子孙以日常保养为养生之道，不能靠丹药苟且偷生；更为值得一提的是颜之推认为妇女应参加劳动，反对重男轻女和买卖婚姻；他还教育孩子要有仁爱之心、不要滥杀小动物，等等，这些思想无论是在当时还是在今天都具有积极意义。当然，作者的思想还是有一定的局限性，比如他将影响兄弟之间关系的原因过多地归于“妯娌之情”，这是有失公允的；他还拿雀鼠比喻仆妾、风雨比喻妻子，同时将妇女参与政事比喻为“母鸡报晓”，这些都具有轻视妇女的嫌疑。另外，他对算术等自然科学重视不够……

值得一提的是，《颜氏家训》并非一味地说教，它不仅语言顺畅，而且还运用了大量的故事、典故、逸事，往往从小处入手，将所阐述的道理蕴涵其中，这不仅使书的可读性增强了，而且所讲的道理也容易被读者接受。

本书参考众多优秀版本，对《颜氏家训》进行精编精译，同时加入评析内容。评析部分评析详细，并配以相应的故事，将书中的思想和做法与现实相联系，以求本书更具时代性，给现代人以借鉴，以帮助读者更深刻地体会原著，也使内容更具可读性。此外，编者还随文选配了百余幅精美图片，包括名人画像、历代名画、历史遗迹等，图文结合，相得益彰，读者可以一边体味文字之美、思想之精，一边借助图片了解社会背景。文字传递作者的思想，图片散发历史的韵味，二者的结合，大大提升了阅读的趣味性。

作为中国历史上第一部内容丰富而系统、体制宏大而完备、兼具学术价值的家训，《颜氏家训》所提出的为人处世、为文从艺、仕宦出处等思想至今仍具有借鉴的意义。希望本书能真正帮助读者“修身齐家”，提高自己的修养，妥善处理家庭社会中的人际关系，形成良好的家风门风，以此追求治国、平天下的理想境界。

目录



卷一

序致第一.....	2
教子第二.....	8
兄弟第三.....	18
后娶第四.....	24
治家第五.....	31

卷二

风操第六.....	44
慕贤第七.....	74

卷三

勉学第八.....	82
-----------	----



卷四

文章第九·····	116
名实第十·····	136
涉务第十一·····	144

卷五

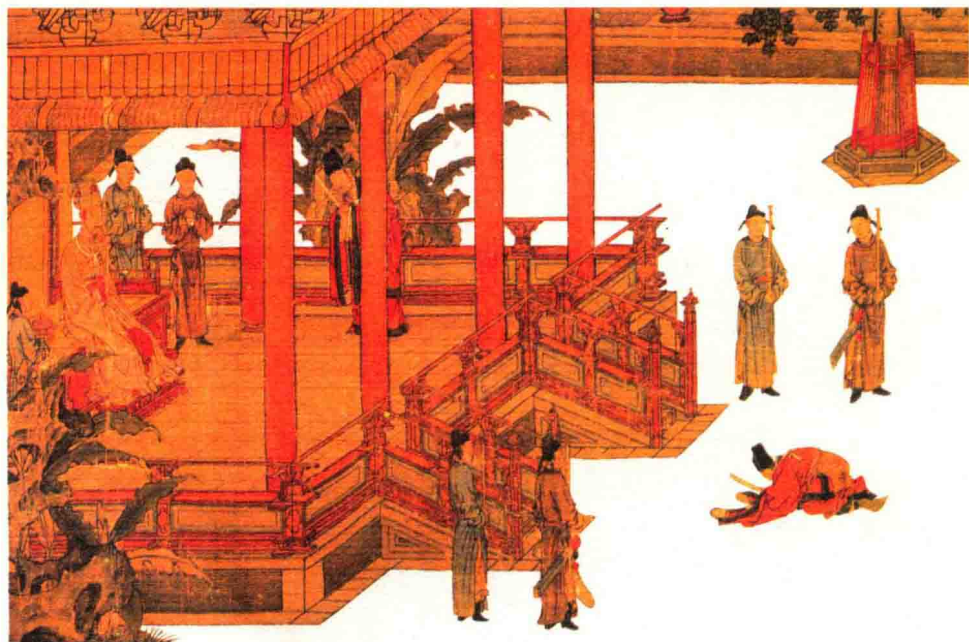
省事第十二·····	152
止足第十三·····	162
诫兵第十四·····	167
养生第十五·····	172
归心第十六·····	177

卷六

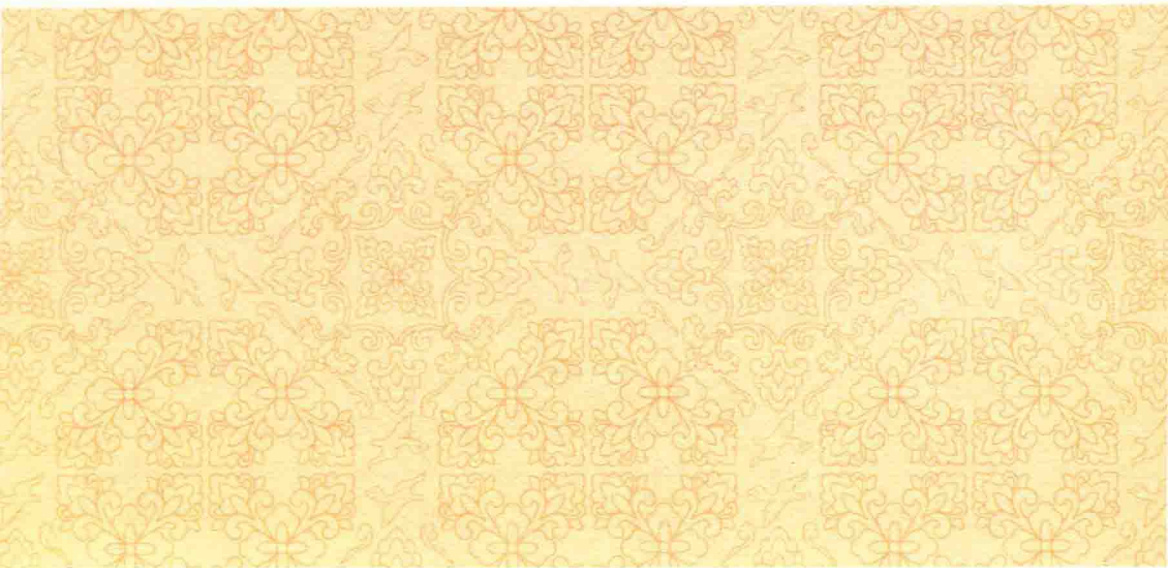
书证第十七·····	194
------------	-----

卷七

音辞第十八·····	234
杂艺第十九·····	245
终制第二十·····	256



卷一





序致第一



【原文】

夫圣贤之书，教人诚孝，慎言检迹，立身扬名，亦已备矣。魏、晋已来，所著诸子，理重事复，递相模效，犹屋下架屋，床上施床耳。吾今所以复为此者，非敢轨物范世也，业以整齐门内，提撕子孙。夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服。禁童子之暴谑，则师友之诫不如傅婢之指挥；止凡人之斗阅，则尧、舜之道不如寡妻之诲谕。吾望此书为汝曹之所信，犹贤于傅婢寡妻耳。

【译文】

古代圣贤的书籍，教诲人们要忠诚孝顺，言行要谨慎检点，要建立功业使美名播扬，所有这些做人的道理，都已讲得很全面、很详细了。魏晋以来的一些诸子书籍，相互模仿，致使道理重复而且内容相近，这就好比屋下架屋，床上放床，多余而无用。现在，我之所以要重写此书，并非敢要以此来规范世人的言行，而只是用来整顿家风，提醒和教育子孙后代罢了。同样的一句话，是自己所亲近的人说出的就容易信服；同样的命令，是自己所佩服的人发出的就容易遵行。禁止小孩过分地胡闹嬉笑，师友的训诫就不如日常侍奉他的侍婢的劝阻；阻止兄弟之间的争执内讧，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，它总比侍婢、妻子的话来得贤明吧。

【原文】

吾家风教，素为整密。昔在韶龀，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼，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，家涂离散，百口索然。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼传》，微爱属文，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。

【译文】

我家的门风家教，向来严整周密。我从很小的时候开始，就受到这方面的开导和教诲。每天跟随两位兄长，早晚孝顺侍奉父母，冬暖被，夏扇凉，言谈谨慎，举止端正，神色安详，恭敬有礼，小心翼翼，就像是拜见尊严的



君王一样。父母经常劝勉鼓励我们，询问我们的爱好崇尚，帮我们磨去缺点，引导我们发挥自己的特长，这些做法既恳切而又恰当。我九岁那年，父母双亡，家道开始衰落，人口萧条。哥哥担起抚养我的重任，辛苦异常，但是他却多有仁爱而少威严，对人总是注重劝导，而不予以责备，引导启示也不那么严切。我当时虽也诵读《礼记》，且对写文章稍有爱好，但是在与社会世人交往的过程中受到他们的不良影响，便开始放纵欲望，言语轻狂，且不修边幅。

【原文】

年十八九，少知砥砺，习若自然，卒难洗荡。二十已后，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，铭肌镂骨，非徒古书之诫，经目过耳也。故留此二十篇，以为汝曹后车耳。

【译文】

直到十八九岁，才稍加磨砺，然而因习惯已成自然，所以很难在短时间内改正。直到二十岁以后，才很少再犯大的过错，但还是经常心口不一，善性与私情相矛盾，夜晚睡觉前常常反省自己白天做的错事，今天悔恨昨天犯下的



“三纲”“五常”

此长卷形象地展示了“三纲”“五常”的内涵。①君为臣纲。②夫为妻纲。③父为子纲。④仁，仁者爱人，取材自谢安劝哥哥谢奕善待老翁的故事。⑤礼，取材自景公尊让的故事。⑥义、礼、信，取材自孔子化行中都的故事。当时，孔子制定制度：尊老爱幼、各行其道、路不拾遗、等价交换、童叟无欺等，这反映了儒家重义、明礼、诚信的伦理观。

过失。自己常常感叹这都是由于当时没有受到良好的教育，才会导致这样的结果。回想起平生的意愿志趣，感受颇深，这跟那种只阅读古书上的训诫，只经过一下眼睛和耳朵的效果是不一样的。所以我写下这二十篇文章，留给你们作为警戒吧。

【评析】

家庭是社会的细胞，家庭的宁乱是决定社会是否稳定的重要因素。自古以来，人们就非常重视齐家之道，并将能否治理好家庭作为鉴定一个人是否有经世济人才能的标准。颜氏在本篇第一段就开宗明义地道出了撰写“家训”的目的，就是要用圣贤之道教育子孙后代，以实现修身、齐家、治国、平天下的政治思想和道德理想。通观整部家训，贯穿其中的是“忠孝”二字，以“忠孝”为本，是颜氏教育子孙的指导思想，“忠孝”二字也是统揽全书的总纲。

紧接着第二段就开始对家庭成员之间关系的特殊性进行分析，肯定了家庭道德教育的重要作用 and 特殊效果。指出孩子们的共性：即对自己的长者和亲者，他们都非常信任，并且愿意听其教诲，顺其指令。家庭教育的这一优势，是学校教育、社会教育等其他任何形式的教育所无法企及的。而“家训”正是能体现这一优势的特殊教育形式。

为了规范家族成员的言行，使其符合家族伦理道德，颜氏又特地满怀深情地描述了颜家的优良家风，表达了让子孙继承和弘扬优良家风的愿望。同时，颜氏通过自述少年时代的不幸经历，即九岁丧父后，由哥哥抚养，但哥哥有爱弟之



心，却不懂教弟之道，更缺少教育之法，“有仁无威，导示不切”，致使颜氏那时受不良习气的影响而变得没有修养。好在随着年龄的增长，他自己觉悟了，感到自己少年时代之所以没有修养，完全是因为缺乏良好的教育。因此，他撰写“家训”以避免子孙重蹈自己的覆辙。

整篇序言，虚实结合，情理交融，娓娓道来，新意迭出，将撰写“家训”的宗旨、目的阐述得明白透彻，令人信服。

我国古代从来都是将“修身、齐家”作为“治国”的根本之道。早在《周易·家人》这一卦中就提出君子处世，不仅要注意修身，也要注意齐家，并且卦辞中还指出“教先从家始”“正家而天下定矣”。《礼记·大学》篇则更明确地提出了“修身、齐家、治国、平天下”的观点，指出：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”显然这是把齐家作为治国平天下的必要条件，而又把修身看做是齐家的根本因素，因此家教显得尤为重要。古人家教都是把人格的修养放在第一位的，这也被称作是“人格塑造法”。这种家教的方法是从上到下的教育，即首先从自身做起，然后再去要求后世子孙。

元朝人许衡，官至集贤大学士兼国子祭酒，是元代儒家学说的代表人物。他从小就注意人格的修养。他生活的时代正是金元乱兵之际，有一次正值暑天，他与众人一起过河阳，口干舌燥的人们见路边有梨树，便争抢梨子吃，只有许衡危坐树下自若。有人问他为何不吃，他说：“非其有而取之，不可也。”人们说：“乱世，此无主。”许衡答道：“梨无主，吾心独无主乎？”他不仅自己具有高尚的人格，还很重视子弟的人格教育。他引导儿子通过读《孟子》等圣贤书来培养良好的人格，而且还通过写诗的形式对儿子进行人格教育。他有一首著名的《训子》诗，通过此诗可以看出他希望儿子能够把握人生，辛勤劳作，纯真笃实，磊落忠信，致君济民，不图苟且之功名。至于“纯真”，是指自觉、真实地实践伦理道德

规范，尽其本然之善性。

许衡对儿子的人格教育下的一番工夫没有白费，在他的教育下，孩子们从小就培养了高尚的品行。《元史》本传称，他人“庭有果，熟烂坠地，童子过之，亦不睨视而去，其家人教化之如此”。许衡的儿子都不负父望，自强自立。长子师可“志趣端正”，官至谏议大夫；四子师敬“明经务诚，学尚节概，肖父风”，历任吏部尚书、中书参知政事、国子祭酒、太子詹事等职，官至御史中丞、光禄大夫。

自古以来的圣贤名臣都很重视家庭教育，比如北宋的范仲淹、清代的曾国藩等，他们不仅自己职高位显、名垂千古，为历代所景仰，而且子侄们也非常贤能，为人们所称道。做父母的要想把子女培养成才，首先要加强自身的人格修养，要求孩子做到的，首先自己先做到；要求孩子成为什么样的人，自己首先就要成为什么样的人。可见，良好的家庭教育不仅仅是成就了孩子，同时也成就了家长乃至整个家族的声誉。当然，这是有前提的，那就是家长要以身作则，就像古人所说的“课子课孙先课己”“打铁先得自身硬”。

《围炉夜话》中说道：“父兄有善行，子弟学之或不肖；父兄有恶行，子弟学



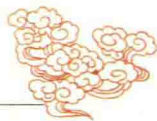
之则无不肖。可知父兄教子弟，必正其身以率之，无庸徒事言辞也。”意思是说，父辈兄长有好的德行举止，晚辈可能学不像也比不上，但是如果长辈有不好的行为，则晚辈总是一学就惟妙惟肖。可见长辈要想教育好晚辈，就一定要先端正自己的行为，来做晚辈的表率与楷模，而不是只在言辞上下功夫。通读全篇以后，我们就可以看到，颜氏不仅仅是用言辞教育子孙，他要求子孙做到的，首先自己就已经做到了。

人在刚出生时就像是一张白纸，没有善恶美丑真假的观念，父母是孩子的启蒙老师，其言传身教将影响孩子的一生。《三字经》上说“养不教，父之过。教不严，师之惰”。很显然，这里对造成孩子不良习惯的诱因分析得很透彻，父母和老师都有不可推卸的责任。父母的言行举止都在无形中给孩子树立了一个模型，孩子不必有意识地去效仿，不知不觉中就会朝着父母的方向发展。所以，做父母的，要规范孩子的言行，并以身作则，这样才有利于孩子的健康成长。

如今，虽说时代变迁，但是古人的这种家庭教育风范在当今社会仍然具有它的现实意义。对现代的家庭，尤其是现代家庭的家长仍有着十分重要的借鉴作用。



教子第二



【原文】

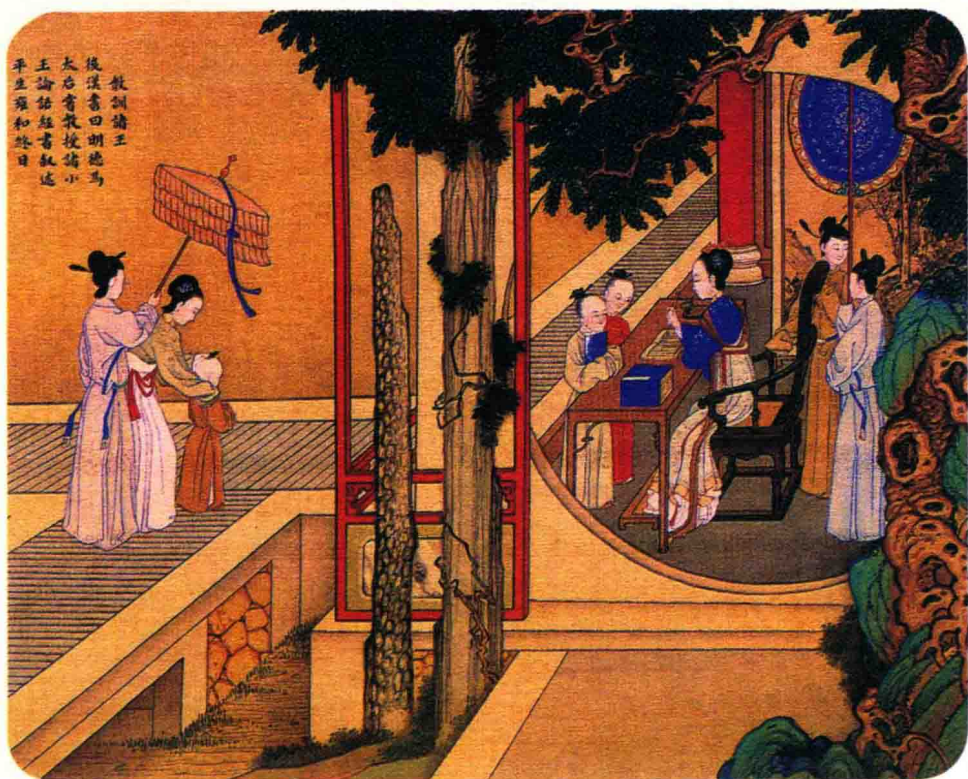
上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人，不教不知也。古者，圣王有胎教之法：怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。书之玉版，藏诸金匮。生子咳唼，师保固明孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔，当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚。

【译文】

天资聪颖，智力超群的人，不用教育就能成才；智能很低下的人，即使教育再多也无济于事；但是智力平常的人，不教育就不明事理。古时候的圣王就施行胎教之法：王后怀孕三个月的时候，就搬出皇宫，到别宫居住，眼睛不看邪恶的东西，耳朵不听胡言乱语；所听音乐和所嗜口味等，都要受到礼仪的节制。君王还把这些胎教之法写到玉版上，藏进金柜里。到胎儿出生尚在襁褓中时，就确定了由太师、太保来讲解孝、仁、礼、义来对他进行引导教育。普通老百姓家纵然不能做到这样，那也应在婴儿开始懂得识人脸色、知道别人喜怒时，就加以教导训诲，教育他们做大人允许做的事情，不允许做的事情就不能做。这样，等到孩子长大几岁时，就可以少挨甚至是不用挨鞭笞的责罚了。

【原文】

父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为，恣其所欲，宜诫翻奖，应诃反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶挞至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。孔子云“少成若天性，习惯如自然”是也。俗谚曰：“教妇初来，教儿婴孩。”诚哉斯语！



教训诸王 清 焦秉贞

图绘汉代马皇后“教授诸小王《论语》经书”的故事。

【译文】

父母对孩子既要保持一定的威严，又不能丧失慈爱，这样子女自然会敬畏谨慎从而产生孝顺之心。我见到现在有一些父母对孩子不讲教育而一味溺爱的，往往不能如此。他们对孩子的饮食起居、言行举止过于迁就，不加管制，该训诫时反而夸奖，该训斥责骂时反而一笑了之，等孩子懂事了，就会觉得这些道理本来就应该这样。等孩子骄傲怠慢的习惯已经养成时，再去管教，纵使鞭打得再狠毒，父母也难以树立威严了。而且父母越是愤怒，子女就越是怨恨。这样的孩子长大成人后，最终会成为品德败坏的人。孔子说：“从小养成的就像天性，习惯了也就成为自然。”正是讲的这个道理。俗谚说：“教导媳妇要在初来时，教导儿女要在婴孩时。”这话说得真是再恰当不过了。

