

【典藏版】

阅读无障碍本

颜氏家训

叶玉泉 译注



岳麓書社

【典藏版】

阅读无障碍本

颜氏家训

叶玉泉 译注

图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训/(北齐)颜之推著;叶玉泉译注. —长沙:岳麓书社,2016.11
ISBN 978-7-5538-0609-9

I. ①颜... II. ①颜... ②叶... III. ①家庭道德—中国—南北朝时代②《颜氏家训》—译文③《颜氏家训》—注释 IV. ①B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第121411号

YANSHI JIAXUN

颜氏家训

译 注:叶玉泉

责任编辑:彭卫才 吴 茵

责任校对:舒 舍

封面设计:吴颖辉

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路47号

直销电话:0731—88804152 88885616

邮编:410006

岳麓书社网址:www.yueluhistory.com

2016年11月第1版第1次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:10.5

字数:254千字

印数:1—10000

ISBN 978-7-5538-0609-9

定价:19.00元

承印:长沙鸿发印务实业有限公司

如有印装质量问题,请与本社印务部联系

电话:0731—88884129

导 言

家训一般是指家庭中的长辈在为人处世方面对晚辈所做的训导和教诲，在历来重视子女教育的中国传统社会中可谓源远流长。早在西周时期，就有周公作《多士》《无逸》，以告诫周成王治理国家不可骄奢淫逸。其后家训类篇章不绝如缕。如西汉司马谈的《命子迁》、刘向的《诫子歆书》，三国时代曹操的《遗令》、诸葛亮的《诫子书》，西晋羊祜的《诫子书》、杜预的《家诫》，南北朝南齐、梁时期萧贇的《敕庐陵王子卿》、王褒的《幼训》、萧纲的《诫子当阳公大心》等。但因篇幅少，内容简略，影响并不大。直到始撰于北齐、成书于隋朝初年的南北朝时期著名学者颜之推的《颜氏家训》的出现，中国历史上才有了第一部内容丰富、体系宏大的家训，并因此在家庭教育史上产生了深远的影响。

颜之推（531—约590以后），字介，原籍琅琊临沂（今山东省临沂市），出身于世业儒术的士族官宦家庭。据《北齐书·文苑传·颜之推传》载，其“九世祖舍，从晋元东渡，官至侍中右光禄西平侯。父纆，梁湘东王绎镇西府咨议参军。世善《周官》《左氏》学。之推早传家业。年十二，值绎自讲《老》《庄》，便预门徒；虚传非其所好，还习《礼》《传》”。他博览群书，为文词情典丽，得梁湘东王萧绎赏识，19岁被任为国左常侍，加镇西

墨曹参军。后随萧绎次子萧方诸出镇郢州，掌管记。不久侯景乱起，被俘，几被杀，赖人相救免死，被囚送建业（今江苏省南京市）。侯景乱平，颜之推回到江陵，被已在江陵即位的梁元帝萧绎任命为散骑侍郎。承圣三年（554），西魏军攻占江陵，颜之推再次被俘，并被押往长安。为回江南，他乘黄河水涨，从弘农（今河南省三门峡市西南）偷渡，逃奔北齐首都邺（今河北省临漳县）。但随后陈霸先废梁敬帝自立，陈朝代替梁朝，颜之推南归之愿难遂，即滞居北齐，历官中书舍人、赵州功曹参军、司徒录事参军、通直散骑常侍、黄门侍郎、平原太守，凡20年。577年北齐为北周所灭，颜之推被征为御史上士。581年周相国杨坚受北周禅，建立隋朝，他又于隋文帝开皇年间，被太子杨勇召为学士，不久以疾终。

在六十多年的人生历程中，颜之推“三为亡国之人”，身仕于四朝，屡经世变，行踪遍及江南、河北、关中，“生于乱世，长于戎马，流离播越，闻见已多”，因而能结合自己丰富的生活阅历、独到的人生经验和深邃的生命体悟，撰成一部系统完整的家庭教育的专著。

《颜氏家训》约四万字，共二十篇，是颜之推关于教子、治家、立身、处世、为学等方面的经验总结。其涉及的范围相当广泛，“除人生修养、伦理道德外，音韵、文章、礼制、艺事，乃至谈道、学佛，样样都有，更有当时风俗、史事”（王利器语）。作为一本传布广、影响大的著作，《颜氏家训》在许多方面都有其重要价值。

首先，就家庭教育整体而言，《颜氏家训》提出了不少至今仍具有价值的宝贵思想。

一是关于家庭教育的目的，明确表示写此书的目的是“以整齐门内，提撕子孙”（《序致》），即是为了整顿家风、教导子孙，

“行道以利世”（《勉学》）、修身而扬名；二是关于家庭教育的重要性，强调“不教不知”（《序致》），认为家庭教育对子弟的教育具有不可替代性；三是关于家庭教育的前提，认为家庭教化是“自上而行于下”，“自先而施于后”（《治家》）的，位尊者要率先垂范，做到言传身教；四是关于家庭教育的时机，提倡尽早施教，抓住子女一生中最重要的教育契机，“当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止”（《教子》）；五是关于家庭教育的原则，强调要以严教为主，做到严与慈相结合，“父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣”（《教子》），不能“无教而有爱”；六是关于家庭教育的内容，强调要以儒家的经学（《素业》）教育为主并兼及“百家之书”，注重社会实际生活所需要的各种知识和技艺，培养出“德艺同厚”的人才，不能迎合时尚、投机取巧、急功近利。

其次，就学习的意义、态度、方法而论，《勉学》作为《颜氏家训》中最重要的篇章，有关见解尤为值得珍惜和借鉴。作者指出：“人生在世，会当有业”，任何一个人都需要不断学习，“以补不足”“行道以利世”。认为学习可以“开心明目”，即开启心智、开拓眼界；可以“多知明达”，即获得知识、明白事理；可以“修身利行”，即提高道德修养、有利于人生实践；可以“薄伎在身”，即获取谋求生存的基本技能；还可以敦厉风俗、匡时富国。提倡虚心务实的学习态度，主张相互切磋，不可“闭门读书，师心自是”。强调要勤勉惜时、将学习活动贯穿于人的一生，指出“幼而学者，如日出之光，老而学者，如秉烛夜行，犹贤乎瞑目而无见者也”，主张要“少学而至老不倦”。要做到博与专相结合，特别要“博览机要”。要注重“眼学”，不可道听途说、信口雌黄。要善于在实践中学习，学以致用，做到“起而行之”“思欲效之”“应世经务”，将所学知识应用于生活实践。

再次，其他篇章也有很多让今人思考的地方。如《兄弟》篇论述兄弟相处之道，提出要恕己而行、推己及人，以仁爱之心处理家务。《后娶》篇分析后娶续弦可能带来的种种弊端及原因，提出再婚要恰当处理家庭成员的关系，避免出现家人反目成仇的后果。《治家》篇指出婚姻要注重人品，不可贪荣求利；要乐善好施、周济穷困，反对过于贪婪和吝啬，做到“施而不奢，俭而不吝”。《慕贤》篇认为人才关系到国家的兴衰和存亡，要善于向身边的贤人学习，不可“贵耳贱目，重遥轻近”；指出“与善人居，如入芝兰之室，久而自芳；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也”，注重环境对人成长的影响，强调“必慎交游”。《文章》篇提出“文章当以理致为心肾，气调为筋骨，事义为皮肤，华丽为冠冕”，反对趋末弃本、轻浮华艳；主张“当从三易”（易见事、易识字、易诵读），并把是否通俗易懂、清新自然作为评判文章优劣的标准。《名实》篇认为“德艺周厚，则名必善焉”，指出“名”对社会而言可以使人向善而改善社会风气，对个人而言“生则获其利，死则遗其泽”。《涉务》篇强调“士君子之处世，贵能有益于物”，要崇尚实际，专注世务，“能守一职”，做对国家对社会有用的人，不能只是高谈虚论。《省事》篇主张在为学求艺上“多为少善，不如执一”，待人处事时“为善则预，为恶则去”，做事情要掌握分寸，不可过头；强调要注重气节的培养，不以依附权贵、屈节求官为人生目标。《止足》篇指出“欲不可纵，志不可满”，希望子弟少欲知足、淡泊自抑、取舍有度，不要贪得无厌。《养生》篇认为养生要从“爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物”等方面下手，内外兼顾、形神皆养，强调对待生命要“不可不惜，不可苟惜”，不可因贪恋生命而置忠孝仁义于不顾。《音辞》篇指出语言教育是子女教育的一项重要内容，强调对孩子要从小督促其掌握正确

的发音。《终制》篇认为“死者，人之常分，不可免也”，主张丧祭从简。

不仅如此，《颜氏家训》对当时诸如“玄风之复扇、佛教之流行、鲜卑之传播、俗文字之盛兴”等思想文化领域和社会生活的许多方面都有较详尽的记述，保留了一些很有价值的历史文献。如《治家》篇论及江东、河北等地区妇女在家庭中地位上的差异，《风操》篇谈到南北风俗习尚的不同，《杂艺》篇对当时书法、绘画名家的记述及其源流的探讨。这些都有助于后人了解南北朝的社会生活史、文化史，对研究《南史》、《北史》有较高的史料价值。

此外，《颜氏家训》还有一定的学术价值。《文章》篇是当时难得一见的文学专论，在中国文学批评史上颇有影响；《归心》篇可视为表明个人宗教观点的学术论文，援儒入佛的理路颇启后人；《书证》篇涉及文字、训诂、校勘，对古书和时人的错误多有纠正；《音辞》篇辨析声韵，评论南北语音的优劣，对历代韵书、字书的讹误多有指陈。它们既是宝贵的学术资料，也反映了颜之推的学术成就。

当然，由于受时代的局限，加上囿于个人的学术思想和处世原则，《颜氏家训》中也有一些不妥帖的、消极的甚至错误的成分。如《兄弟》篇中将仆妾比做“雀鼠”，将妻子比做“风雨”，把导致兄弟关系淡薄的原因归因于各自的妻子童仆，就有失偏颇。《后娶》篇把后娶造成的种种弊端多归罪于后妻所致，《治家》篇认为妇女既不可参与国事又不可主持家政，还把生养过多的女儿当作家庭的灾难，无疑是对妇女的歧视。《文章》篇对作家的评述并不全都得当，其中还有若干事例失实。《书证》、《音辞》篇中关于字形、音义的不少辨析多为后人指摘。《归心》篇关于因果报应的“实例”也显得荒诞无稽。其他篇章表现出的明

哲保身、全身远祸、消极遁世的做人处世之道更是不足为训。

南宋学者和思想家吕祖谦在《杂说》说：“《颜氏家训》虽曰平易，然出于胸臆，故虽浅近，而其言有味。”《颜氏家训》之所以能广为流传，与它平易朴实的语言、生动活泼的风格、巧妙的说理艺术也有莫大的关系。它写法上并不是一味的抽象说教，而是先明确提出观点，随即举出一组可读性很强的故事加以证说，既有说服力，又给人以很深的印象。《教子》篇中对北齐一士大夫的话只作原汁原味的记述，却能将其无耻面目刻画得入木三分。《文章》篇用一“好为可笑诗赋”“击牛酹酒”以招延声誉的士族的故事，将缺乏才华而又要勉强操笔为文的人讽刺得体无完肤。《涉务》篇用建康令王复“以马为虎”的例子，将梁朝士大夫养尊处优、弱不禁风以致“肤脆骨柔，不堪行步”的状况描摹得淋漓尽致。又如《教子》篇用汤药针艾能治病比喻惩戒性教育的必要，《涉务》篇将“名”与“实”的关系比喻为“形之与影”来说明名声依赖于德行，《杂艺》篇引谚语“尺牍书疏，千里面目”形容书法墨迹的效用，《勉学》篇引时谚“博士买驴，书券三纸，未有驴字”嘲讽当时冗长而无指归的文风，都十分形象生动，不像后世不少“家训”类书籍那样让人觉得语言无味、面目可憎。

《颜氏家训》作为中国家训中里程碑式的著作，几乎能被社会的各个阶层所接受，在中国传统社会的家庭教育发展史上一直产生着重要的影响。正由于此，历代对它的评价甚高。南宋著名目录学家晁公武在《郡斋读书志》评及此书说：“述立身治家之法，辨正时俗之谬，以训世人。”明代学者王三聘在《古今事物考》称：“古今家训，以此为祖。”清初学者王钺在《读书丛残》中说：“北齐黄门颜之推《家训》二十篇，篇篇药石，言言龟鉴，凡为人子弟者，当家置册，奉为明训，不独颜氏。”

《颜氏家训》自成书以来，颜氏后裔和历代藏书家曾反复刊刻，广为流布，影响较大的有宋淳熙台州公库本，明嘉靖张璧作序的刻本、万历颜嗣慎刻本和程荣《汉魏丛书》本，清康熙朱轼评点本、雍正黄叔琳刻节钞本、乾隆卢文〔弼〕《抱经堂丛书》刻本、文津阁《四库全书》本。本书注译时，原文以王利器先生的《颜氏家训集解》为底本，参考了其他善本；注释和译文则参阅了王利器、周法高、程小铭、梁海明等当代学者的研究成果，也借鉴了其他译注本的精华，注释力求扼要，译文力求晓畅，意在为读者提供一个简明、实用的古典家教读本。

目 录

导言	(1)
卷第一	
序致第一	(1)
教子第二	(5)
兄弟第三	(14)
后娶第四	(21)
治家第五	(28)
卷第二	
风操第六	(40)
慕贤第七	(77)
卷第三	
勉学第八	(86)
卷第四	
文章第九	(131)
名实第十	(162)
涉务第十一	(172)
卷第五	
省事第十二	(179)
止足第十三	(192)
诫兵第十四	(196)

养生第十五	·	·····	(201)
归心第十六	·	·····	(207)
卷第六			
书证第十七	·	·····	(229)
卷第七			
音辞第十八	·	·····	(287)
杂艺第十九	·	·····	(300)
终制第二十	·	·····	(316)

卷第一

序致 教子 兄弟 后娶 治家

序致第一

题解

“序致”即自序。作为全书的序言，本篇交代了作此家训的目的，并用亲身经历说明了一个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继承先贤的传统，“以整齐门内，提撕子孙”，即是为了整顿家风、教导子孙。然后，回顾了自己少时的成长经历，“追思平昔之指，铭肌镂骨，非徒古书之诫，经目过耳也”，诚恳地告诫子孙要及早接受良好的家庭教育。

原文

夫圣贤之书，教人诚^①孝，慎言检迹^②，立身扬名，亦已备^③矣。魏、晋已^④来，所著诸子^⑤，理重事复，递相模教^⑥，犹屋下架屋、床上施床^⑦耳。吾今所以复为此者，非敢轨物范世^⑧也，业以整齐门内^⑨，提撕^⑩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^⑪，则师友之诫，不如傅婢^⑫之指挥；止凡人之斗鬪^⑬，则尧舜^⑭之道，不如寡妻^⑮之海谕^⑯。吾望此书为汝曹^⑰之所信，犹贤于傅婢、寡妻耳。

注释

- ①诚：即“忠”，避隋文帝父杨忠讳改“忠”为“诚”。
- ②慎言检迹：使言语谨慎、行为检点。 ③备：完备、周详。
- ④已：同“以”。 ⑤诸子：本指先秦时代的诸子百家，此处指魏晋以来学者的著述。 ⑥模倣（xiào）：模仿、仿效。倣，模仿。
- ⑦屋下架屋、床上施床：犹“叠床架屋”，比喻重复、仿效他人而无创新。 ⑧轨物范世：作为事物的规范、世人的典范。轨，车轨，喻指规则。范，制作器物的模子，喻指模范、榜样。此处皆作动词用。 ⑨业以整齐门内：用它来使自家门风端正。业，事。 ⑩提撕：拉扯、提引，引申为提醒、劝勉。
- ⑪暴谑（xuè）：过分地玩闹。谑，戏谑，开玩笑。 ⑫傅婢：指侍婢，女佣。 ⑬斗鬪（xì）：争斗。鬪，争吵。 ⑭尧舜：即唐尧、虞舜，我国远古部落联盟首领，相传为圣明之君。 ⑮寡妻：嫡妻、正妻，即妻子。 ⑯诲谕：教导、规劝。 ⑰汝曹：你们。

译文

古代圣贤的著述，教导人们要忠诚孝顺，说话谨慎，行为检点，建功立业使自己名声远扬，这些道理都说得很完备了。而魏晋以来所著的各种书籍，类似的道理重复而且内容雷同，互相模仿，好比屋内建屋、床上叠床。我如今之所以要再写这类书，并不是敢以此作为事物的规范、世人的典范，而只是用它来整顿家风，提醒、教导子孙后代罢了。同样的言语，因为是所亲近的人说出的就相信；同样的指令，因为是所敬服的人发出的就执行。禁止小孩过分的嬉闹，师友的训诫不如侍婢的指教；阻止一般人的争吵，尧舜的教导不如妻子的规劝。我希望这本书能被你们所遵信，那它就好比侍婢、妻子的话更起作用。

原文

吾家风教^①，素为整密。昔在龆龀^②，便蒙诱诲^③。每从两兄^④，晓夕温清^⑤，规行矩步，安辞定色^⑥，锵锵翼翼^⑦，若朝严君^⑧焉。赐以优言^⑨，问所好尚，励短引长，莫不恳笃。年始九岁，便丁^⑩荼蓼^⑪，家涂^⑫离散，百口^⑬索然^⑭。慈兄鞠^⑮养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》、《传》^⑯，微^⑰爱属文^⑱，颇为凡人之所陶染肆欲轻言^⑲，不修边幅^⑳。年十八九，少^㉑知砥砺^㉒，习若自然，卒^㉓难洗荡。二十已后，大过稀焉。每常心共口敌^㉔，性与情竞^㉕，夜觉晓非，今悔昨失，自怜无教，以至于斯。追思平昔之指^㉖，铭肌镂骨^㉗；非徒古书之诫，经目过耳也。故留此二十篇，以为汝曹后车^㉘耳。

注释

①风教：家风、家教。 ②龆龀（tiáochèn）：儿童换牙，指童年。 ③诱诲：教导。 ④两兄：指颜之仪、颜之善两兄弟。 ⑤温清：温暖清凉。古代侍奉父母要做到“冬温而夏清”，即冬天要温被御寒，夏天要扇席致凉。 ⑥安辞定色：言语安详，神色安定。 ⑦锵锵翼翼：形容行走时恭敬有礼。锵锵，同“跄跄”，行走合乎礼节的样子。翼翼，小心恭谨的样子。 ⑧若朝严君：如同朝见威严的君主。严君，常指父母亲或专指父亲，此处指威严的君主。 ⑨优言：褒美之言。 ⑩丁：遭逢。 ⑪荼蓼（liǎo）：苦菜名，比喻苦辛。此处喻指父亲去世，处境艰苦。 ⑫家涂：家道。涂，通“途”。 ⑬百口：全家。古代大家庭人口多，故称百口。 ⑭索然：萧索冷落无生气的样子。 ⑮鞠：抚育。 ⑯《礼》、《传》：指《周礼》和《春秋左传》。 ⑰微：稍稍。 ⑱属（zhǔ）文：联字造句而成为文章，即写文章。属，连接。 ⑲肆欲轻言：放纵私欲而说话轻率。 ⑳不修

边幅：比喻不注意衣着、仪容的整洁。边幅，布帛的边缘。

⑲少：同“稍”。 ⑳砥砺（dǐlì）：磨刀石，引申为磨炼。

㉑卒：同“猝”，忽然，短时间。 ㉒心共口故：意思是说口里容易轻率说出话来，而心智加以制约不让说出。 ㉓性与情竞：理智和情感相抗争。 ㉔指：同“旨”，旨趣、意向。 ㉕铭肌镂骨：犹“铭心刻骨”，形容印象深刻，永志不忘。铭、镂都是刻的意思。 ㉖以为汝曹后车：提供给你们作为借鉴。后车，后继之车，意为借鉴。

译文

我家的门风家教，向来严整周密。早在童年时期，我就受到诱导教诲。常常跟随两位兄长，早晚孝顺侍奉双亲，一举一动都规规矩矩，言语安详神色平和，走路恭敬有礼小心翼翼，好像拜见威严的君王一样。父母经常慰勉我们，询问我们的爱好志向，勉励我们扬长避短，没有不恳切而恰当的。我才九岁的时候，父亲去世，家道衰落，整个家庭萧条冷落毫无生气。慈爱的兄长抚养我长大，极其辛苦。但兄长有仁爱而少威严，对我的引导教育也不严格。我虽然诵读《周礼》、《春秋左传》，对写文章也稍有爱好，但受到社会上一般人的影响，放纵欲望言语轻率，而且不修边幅。到了十八九岁，才慢慢懂得要磨砺自己。但是因习惯已成自然，短时间内难以彻底去除。直到二十岁以后，大的过错才较少发生。但还经常心口不一，理性与感情相抗争，夜晚察觉早上的错误，今天悔恨昨天的过失，自己可惜由于缺乏很好教育才会到这一地步。回想起平时的意趣志向，可谓刻骨铭心，不像古书上的劝诫只是眼睛看到耳朵听到而已。所以写下这二十篇《家训》，给你们作为后车之鉴。

教子第二

题解

本篇主要阐述了有关子女教育的问题。作者首先提出对子女的教育要趁早，认为“当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲”。其次强调要以严教为主，处理好严教和慈爱的关系，并正反举例说明对子女过分溺爱的危害。再次认为对子女要一视同仁，不可偏宠。最后提出为子女安排前程要走正道，不能迎合时尚、投机取巧。

原文

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人^①不教不知也。古者圣王有胎教之法：怀子三月，出居别宫^②，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。书之玉版^③，藏诸金匱^④。生子咳唼^⑤，师保^⑥固明仁孝礼义，导习之矣。凡庶^⑦纵不能尔^⑧，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^⑨数岁，可省笞^⑩罚。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^⑪，恣其所欲，宜诫翻^⑫奖，应诃^⑬反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶挞^⑭至死而无威，忿怒日隆^⑮而增怨，逮于^⑯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！