



语文新课标必读经典

New View  
新视觉文化

教育部《全日制义务教育语文新课程标准》推荐书目

青少年课外阅读  
优秀图书



# 颜氏家训 · 朱子家训



教育部指定青少年课外阅读书目  
教育专家联合百所名校鼎力推荐

APRILINE  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

教育部《全日制义务教育语文新课程标准》推荐书目

语文新课标必读经典

YUWEN XINKEBIAO BIDU JINGDIAN



YANSHI JIAXUN · ZHUZI JIAXUN

# 颜氏家训·朱子家训

语文新课标必读经典丛书编委会 编

【北齐】颜之推 【清】朱用纯 著 余耀东 译注

全国百佳图书出版单位



时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

## 图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训/ (北齐) 颜之推著; 余耀东译注. 朱子家训/ (清) 朱用纯著; 余耀东译注. —合肥: 黄山书社, 2009.4

(语文新课标必读经典)

ISBN 978-7-5461-0446-1

I. ①颜…②朱… II. ①颜…②余…③朱…④余… III. ①家庭道德—中国—南北朝时代—青少年读物②汉语—古代—启蒙读物 IV. B823.1 H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038764 号

---

颜氏家训·朱子家训 (北齐) 颜之推 (清) 朱用纯 著 余耀东 译注

---

出版人: 左克诚 选题策划: 任耕耘 责任编辑: 周振华 向焱  
责任校对: 谭龙曼 责任印制: 戚帅 装帧设计: 姚忻仪

---

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

黄山书社

合肥市政务区翡翠路 1118 号 230071

营销部电话: 0551-3533762

---

印 制: 北京鹏润伟业印刷有限公司 010-80261198

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

---

开 本: 889×1280 1/32 印 张: 6 字 数: 120 千字

版 次: 2011 年 7 月第 2 版 印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5461-0446-1 定 价: 12.50 元

---

版权所有, 侵权必究

# 前 言

古代的时候，学校教育不发达，主要由家庭对子女进行教育。在长期的家庭教育实践中，人们不断地摸索、积累、总结教育经验，于是产生了一批“家训”类的著作。

历代家训都很重视个人的道德修养，提倡重德轻利，遇事为他人着想，这些对社会的和谐发展和协调人际关系都有着积极作用。同时，由于家训大多出自封建士大夫之手，其中也存在着不少糟粕和腐朽的封建观念。

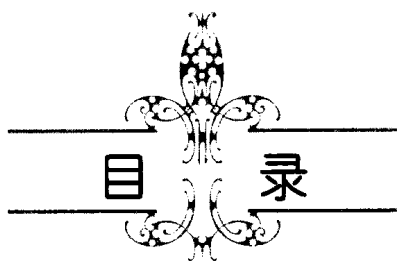
《颜氏家训》的作者是南北朝时期著名思想家、教育家、文学家颜之推。颜之推生于531年，原籍琅琊临沂（今山东临沂北），先世跟随东晋渡江，寓居在建康（今江苏南京）。侯景之乱后，梁元帝萧绎自立于江陵，颜之推任散骑侍郎。三年后，西魏攻破江陵，颜之推被俘虏到北方。他逃奔到北齐，准备从北齐返回江南。此时，南方陈朝取代了梁朝，颜之推只

得留居北齐，官至黄门侍郎。没过多久，北周灭亡北齐，接着隋朝又取代北周，颜之推又在隋朝为官。《颜氏家训》成书于隋文帝时期，全书共七卷二十篇，内容涉及儒学、佛学、道家、玄学、史学、文学、音韵、训诂、风俗习惯等多个方面，是颜之推对自己一生关于士大夫立身、治家、处事、为学的经验总结。《颜氏家训》丰富了我国古代家庭教育的内容，对后世产生了很大的影响，被誉为“家教典范”。由于篇幅所限，在进行编译时，编者删减了《颜氏家训》的部分篇目。

《朱子家训》的作者朱用纯（1617—1688），字致一，自号柏庐，江苏昆山人。他自幼致力于读书，曾考取秀才。明朝灭亡后，他不再求取功名，而是在家乡教授学生并潜心研究程朱理学。《朱子家训》将中国几千年形成的道德教育思想，以名言警句的形式表达出来。全文以对偶句一气呵成，具有韵律之美，被后人尊为“治家之经”。

中国古代家训的内容十分丰富，认真研究家训，对当今中国的家庭教育和素质教育有着现实的借鉴意义。

编者



目 录

颜氏家训 .....	1
序致第一 .....	2
教子第二 .....	6
兄弟第三 .....	15
后娶第四 .....	20
治家第五 .....	28
风操第六 .....	40
慕贤第七 .....	71
勉学第八 .....	77
文章第九 .....	95
名实第十 .....	108
涉务第十一 .....	115
省事第十二 .....	119





止足第十三 .....	125
诫兵第十四 .....	128
养生第十五 .....	132
归心第十六 .....	137
书证第十七 .....	152
音辞第十八 .....	159
杂艺第十九 .....	166
终制第二十 .....	173
朱子家训 .....	179



# 颜氏家训







## 序致第一

本篇是全书的总起篇目，用来说明写作《家训》的原因和目的。作者总结了自己多年来学习和治家的心得，希望这本家训能对子孙后代的成长和教育有所帮助，体现了一位长者的拳拳苦心。

夫圣贤之书，教人诚孝<sup>①</sup>，慎言检迹<sup>②</sup>，立身扬名，亦已备矣。魏、晋已来，所著诸子，理重事复，递相模敦<sup>③</sup>，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<sup>④</sup>。业以整齐门内<sup>⑤</sup>，提撕子孙<sup>⑥</sup>。夫同言而信，信其所亲<sup>⑦</sup>；同命而行，行其所服<sup>⑧</sup>。禁童子之暴谑<sup>⑨</sup>，则师友之诚，不如傅婢之指挥；止凡人之斗阅<sup>⑩</sup>，则尧舜之道，不如寡妻之诲谕<sup>⑪</sup>。吾望此书为汝曹之所信<sup>⑫</sup>，犹贤于傅婢寡妻耳。

### 【注释】

①诚孝：即忠孝。隋文帝杨坚的父亲叫杨忠，隋人为了避讳，改“忠”为“诚”。

②检迹：检查自己的行为。

③敦(xiào)：同“效”，效仿。

④轨：规范。

⑤**整齐门内**：整顿家风。

⑥**提撕**：提醒教诲。

⑦**同言而信，信其所亲**：同样的话，人们总是相信亲近的人所说的。

⑧**同命而行，行其所服**：同样的命令，人们总是按照自己佩服的人所发出的去执行。

⑨**暴谑(xuè)**：过分地胡闹。

⑩**斗阇(xi)**：指家庭内兄弟之间的争执。

⑪**诲谕**：劝导。

⑫**汝曹**：你们。

## 【译文】

古代的圣贤们所写的书，教导人们做人要忠诚孝顺，说话要小心谨慎，行为要收敛检点，要有良好的品德，保持美好的名声，这些书中已经说得很详细了。自从魏晋以来，那些阐述古代圣贤们思想的著作，都不过是互相模仿，讲着同样的道理，就好像在房屋里面再建一所房屋，在床上面又放一张床一样。我现在之所以写这本书，不敢把它作为所有人的行为规范，只是用来整顿自家的门风，教育后代子孙。同样的话，有人会信从，是因为说话的是他亲近的人；同样的命令，有人会服从，是因为发布命令的是他信服的人。制止孩童们的打闹，师友的劝诫可能不如保姆的命令；制止兄弟之间的争斗，尧舜的教导可能不如妻子的劝解。希望你们能信从我讲的这些道理，希望它能比保姆和妻子的话更有价值。





吾家风教，素为整密。昔在韶龀<sup>①</sup>，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清<sup>②</sup>，规行矩步<sup>③</sup>，安辞定色<sup>④</sup>，锵锵翼翼<sup>⑤</sup>，若朝严君焉。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不恳笃<sup>⑥</sup>。年始九岁，便丁荼蓼<sup>⑦</sup>，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。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<sup>⑧</sup>，性与情竞<sup>⑨</sup>，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<sup>⑩</sup>。

### 【注释】

①韶龀(tiáo chèn):儿童换牙,这里指童年。

②温清(qīng):冬天为父母暖被子,夏天为父母扇席子,形容子女侍奉父母,照顾得无微不至。温,暖被子;清,扇席子。

③规行矩步:指言行举止规矩端正。

④安辞定色:言辞稳重,神色平和。

⑤锵锵翼翼:走路时恭敬有理,举止恭敬而小心谨慎。

⑥恳笃:态度诚恳。

⑦丁荼蓼(tú liǎo):意思是父亲去世,家境衰落,生活困苦。丁,遭遇,古时称父母丧亡为丁忧。荼蓼,苦菜,比喻困苦艰辛。

⑧心共口敌:嘴上轻易说出来,心里就立即警觉并控制。

⑨性与情竞:理智与感情相互对立,处于矛盾之中。

⑩后车：取“前车之覆，后车之鉴”之意，即借鉴的意思。

## 【译文】

我家的门风和家教，向来都很严格细致。从孩童时代起，我就受到大人們的教诲；我常和两位兄长日夜小心地侍奉双亲，行为端正，说话稳重，神色和顺，走路恭敬小心，态度十分庄重，就像在给父母请安一样。长辈们则常常用良言来勉励我，关心我的喜好，鼓励我克服缺点，发扬优点，态度非常诚恳。我九岁的时候，父亲去世了，家道衰落，人口萧条。慈爱的兄长抚养我长大，费尽了辛劳；但他只有关爱而缺乏威严，对我的引导和教诲不够严厉。我虽然读了《礼传》，喜欢写些文章，但因为受到身边世俗之人的影响，所以行为放纵，说话轻狂，而且不修边幅。到了十八九岁，才稍微懂得纠正自己的不良行为，但习惯已经成为自然，很难在短时间内彻底改正。二十岁以后，我很少犯大的过错。我常常口里说的并不是心中想的，理智和感情往往互相矛盾，夜晚察觉到白天所犯的错误，今天悔恨昨天的过失，自己常常感叹这正是因为小时候缺乏管教，所以才会这样。回想起自己平时体会到的那些道理，真是感到刻骨铭心，不像古书中的那些告诫，只是看看听听而已。所以我写下这二十篇《家训》，让你们作为借鉴。





## 教子第二

本篇主要阐述的是有关子女教育的问题。作者强调要重视子女的早期教育，提出在对子女的教育过程中，要做到宽严结合，并说明了父母过分纵容孩子的危害。作者认为做父母的要对所有的孩子一视同仁，不能偏心。作者还重视对子女的道德教育，告诫子孙不能为了功名富贵而向权贵屈膝。

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人<sup>①</sup>，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，藏诸金匱<sup>②</sup>。生子孩提<sup>③</sup>，师保固明孝仁礼义<sup>④</sup>，导习之矣。凡庶纵不能尔<sup>⑤</sup>，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，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为<sup>⑥</sup>，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！

### 【注释】

- ①中庸之人：智力平常的人。
- ②金匱：铜制的柜子，古时用以收藏文献或文物。
- ③孩提：指儿童二三岁时。
- ④师保：指教导皇室子弟学习的老师。
- ⑤凡庶：平民百姓。
- ⑥运为：行为。

### 【译文】

那些智力非凡的人不用教也会成材，智力低下的人就是教也学不会什么，而智力中等的人，不经过教导就不会明白事理。古代圣明的君王早有胎教的方法：他的嫔妃中如果有怀孕三个月以上的，就要把她安排在专门的宫殿中，不让她看不该看的东西，也不让她听胡言乱语，她所听的音乐和日常的饮食，都要符合礼制的要求。这些规定都被记录在玉片上，收藏在牢固的金柜里。孩子出生后没多久，就已经为他找好了太师、太保，准备对他进行孝、仁、礼、义等方面的教育，引导他学习。一般的老百姓就算不能做到这样，也应该在孩子小的时候，让他能看懂别人的脸色，知道别人的喜怒，对他加以教导，做到大人让他做才做，不让他做就马上停止。这样等孩子长到几岁的时候，即使不用笞杖责罚，他也会很听话。父母既威严又慈爱，子女们就会对父母敬畏谨慎，产生孝心。我看到世上的许多父母，不注重教育孩子，一味地溺爱，却不能使孩子产生孝心；他们对子女的饮食和言行，从来不加以管束，应该告诫的时候





却夸奖，应该严厉斥责的时候反而一笑了之。孩子懂事以后，往往就会认为本来就该这样。等孩子养成了骄横傲慢的习性后，这才想到去管束他们，就算对他们鞭抽棍打，打死他们，也难以在他们心中树立父母的威信，而且父母的愤怒会增加子女的怨恨之心，这样的孩子长大后，迟早会成为道德败坏的人。这就是孔子说的“少成若天性，习惯如自然”。俗语也说：“教导新媳妇要从她进门时开始，教育小孩子要从他生下来开始。”这话真的是很有道理。

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重于诃怒<sup>①</sup>，伤其颜色，不忍楚挞惨其肌肤耳<sup>②</sup>。当以疾病为谕，安得不用汤药针艾救之哉<sup>③</sup>？又宜思勤督训者<sup>④</sup>，可愿苛虐于骨肉乎？诚不得已也。

### 【注释】

- ①重：难。  
②楚挞(tà)：用荆条抽打。楚，打人用的荆条；挞，打。  
③针艾：针灸。艾，草本植物，叶子可制成艾绒，供针灸用。  
④督训：督促训导。

### 【译文】

那些不教育自己子女的人，并不是故意想让子女去犯罪作恶。只是他们不愿子女因为受到责骂而沮丧，不忍心用荆条去抽打子女，使他们皮肉受苦。我用治病来打个比方，哪有不用吃药、针灸进行治疗，病自己就好的事情呢？应该想一想那些严格教导自己子女的父母，他们难道真的愿意虐待自己的骨肉

吗？他们实在是不得已才那样做啊。

王大司马母魏夫人，性甚严正。王在湓城时<sup>①</sup>，为三千人将，年逾四十，少不如意，犹捶撻之，故能成其勋业。梁元帝时，有一学士，聪敏有才，为父所宠，失于教义。一言之是，遍于行路<sup>②</sup>，终年誉之；一行之非，掩藏文饰<sup>③</sup>，冀其自改。年登婚宦<sup>④</sup>，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云<sup>⑤</sup>。

### 【注释】

①湓(pén)城：也称湓口，在今江西九江。

②行路：路上的行人，意即陌生人。







③掩：遮蔽，掩盖。

④婚宦：结婚和为官。这里指已经成年。

⑤衅：以牲血涂抹器物进行祭祀。

## 【译文】

梁朝大司马王僧辩的母亲魏夫人，品行严格方正。王僧辩在湓城时，统率着三千士兵，年纪都四十多了，但母亲稍微对他感到不满意，就用棍棒和鞭子打他，所以王僧辩最后才能成就一番功业。梁元帝的时候，有一位学士十分聪明，很有才气，从小父亲非常宠爱他，所以很少管教他。他说了一句有点道理的话，父亲就恨不得所有人都知道，一整年都夸奖不停；要是他做错了事情，父亲就为他遮掩粉饰，希望他自己改正错误。结果他成年以后，粗暴傲慢的脾气日渐增长，最后因为口不择言，得罪了周逖，被周逖处以抽肠的刑罚，还用他的血来祭战鼓。

父子之严，不可以狎<sup>①</sup>；骨肉之爱，不可以简。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。由命士以上<sup>②</sup>，父子异宫<sup>③</sup>，此不狎之道也；抑搔痒痛，悬衾篋枕<sup>④</sup>，此不简之教也。或问曰：“陈亢喜闻君子之远其子，何谓也？”对曰：“有是也。盖君子之不亲教其子也。《诗》有讽刺之辞，《礼》有嫌疑之诫，《书》有悖乱之事，《春秋》有邪僻之讥，《易》有备物之象：皆非父子之可通言，故不亲授耳。”

## 【注释】

①狎：亲近而不庄重。