

颜氏家训

YANSHIJIAXUN

北齐·颜之推 著
阎福玲 李世琦 王爱玲 注



颜氏家训

北齐·颜之推 著

阎福玲·李世琦 王爱玲 注

天津人民出版社

颜氏家训
北齐·颜之推 著
阎福玲 李世琦 王爱玲 注

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路189号)

天津宝坻印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

850 × 1168 毫米 32 开本 10.75 印张 235 千字

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 - 4,000

ISBN 7-201-02974-6

I · 124 定价: 15.00 元

前 言

我们中华民族历来有重视家庭教育的传统，早在先秦，一些哲人就已经认识到家庭的素质直接关系到国家的兴衰，把“国”与“家”放在一起思考，“国家”成为一个使用频率很高的词汇。这方面有不少的格言警句流传。诸如“国之本在家，家之本在身”（《孟子·离娄上》）、“国耳忘家，公耳忘私，利不苟就，害不苟去”（贾谊《治安策》）、“家贫思良妻，国乱思良相”（《资治通鉴》）、“忠臣必出孝子之门”（谚语），等等。所以，自先秦以来就把“修身齐家”与“治国平天下”相提并论。历代明君贤臣、著名学者都非常重视对子女的教育，写下了许多影响深远的家训家书、治家格言，这方面的代表作，在古代以《颜氏家训》、《朱子治家格言》最著名，在近代则以曾国藩的家书为翘楚。

《颜氏家训》的作者颜之推为南北朝北齐一代名臣。他出身于官宦之家，祖父颜延之、父亲颜协“并以义烈称”，《南史》有传。颜家世善周礼、左传，有浓厚的文化传统。史载颜之推“聪颖机悟，博识有才辩”，“博览书史，无不该洽，辞情典丽”。在北齐官至黄门侍郎、平原太守，受到北齐君臣的敬重。齐亡入周，任御上士。周亡入隋，受到太子的礼重，后终老于家。

颜之推身处乱世，眼见他熟悉的不少人因缺乏人生经验在战乱、灾害或官场倾轧中死于非命，感触极深。为了教育子女后代安身立命，他总结自己的人生经验与思考，写下了简明扼要、质朴实用的《颜氏家训》二十篇，涉及到做人处世的方方面面。在

家训中，可以看出他对人性深入的观察，深邃的思考，对现在的读者做人处世仍有可贵的参考价值。如《治家》篇中所言：“妇人之性，率宠子婿而虐儿妇。宠婿则兄弟之怨生焉，虐妇则妹妹之谗行焉。……家之常弊，可不诫哉！”翁婿关系好处，婆媳关系难处，自古至今就是家庭中一个难题。再如《后娶》篇中关于后母与子女关系的分析也是如此。类似这样的例子在书中是随处可见的。

由于《颜氏家训》说理透彻，简明实用，它产生了良好而深远的影响。颜之推之弟颜之仪，官至集州刺史，封新野郡公，因临危不惧、大节不辱受到隋文帝赏赐。有文集十卷行世。颜氏后人中还出了不少名标史册的人物。唐初的经学大师、考订《五经定本》的颜师古是他的孙子。安史之乱因抵抗叛军英勇就义而受到文天祥称颂的颜杲卿、唐朝书法大师颜真卿都是他的五世孙。由于《颜氏家训》内容全面、精辟，唐以后的人们一直把它作为家教的首选读本。

中共十四届六中全会做出了《关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》，提出要在全社会“开展社会公德、职业道德、家庭美德教育”；“大力提倡尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的家庭美德。”

《颜氏家训》是我国古代家庭教育的一部名著。为了给当代的读者提供一个简明扼要的读本，我们对全文进行了文学校勘，对原文进行了简明的注释，在每一篇正文前面加了简短的“题解”，介绍该篇的内容。

还应该指出的是，《颜氏家训》不仅仅是一部家庭教育的名著，书中记述的南朝士族的腐败淫靡、南北风俗的异同细致深入，可补正史之不足。让我们批判地继承这份遗产，共同为社会主义精神文明建设做贡献！

目 录

卷第一	(1)
序致第一	(1)
教子第二	(6)
兄弟第三	(15)
后娶第四	(22)
治家第五	(28)
卷第二	(41)
风操第六	(41)
慕贤第七	(79)
卷第三	(88)
勉学第八	(88)
卷第四	(136)
文章第九	(136)
名实第十	(171)
涉务第十一	(180)
卷第五	(187)
省事第十二	(187)
止足第十三	(198)
诚兵第十四	(201)
养生第十五	(205)

归心第十六	(210)
卷第六	(230)
书证第十七	(230)
卷第七	(288)
音辞第十八	(288)
杂艺第十九	(306)
终制第二十	(323)
附录一.....	(331)
附录二.....	(332)

卷 第 一

序致 教子 兄弟 后娶 治家

序致第一^①

〔题解〕

本篇是全书的序言，介绍作者写作的动机，阐明良好适宜的家庭教育对人的成长至关重要的观点。文章包含三层意思：首先说明写作此书不是为了“轨物范世”，目的在于“整齐门内，提撕子孙”，教育自家晚辈；接着通过分析人的接受心理，用娓娓而谈的家常话教育孩子，要比那些“师友之诫”，“尧舜之道”等抽象说教更见实效；之后作者又以自己二十岁以前的亲身经历说明一个人从小接受良好教育的重要性。作者九岁以前，父亲“励短引长”，教育适宜。父亲去世，兄长“有仁无威，导示不切”，致使他“为凡人之所陶染”，养成“肆欲轻言，不修边幅”的毛病。成人以后，想改也难了。通过对比说明了宽严适度的良好家教对人的成长是至关重要的。

〔原文〕

夫圣贤之书，教人诚孝^②，慎言检迹^③，立身扬名，亦已备矣。魏、晋已来^④，所著诸子^⑤，理重事复，递相模敦^⑥，犹屋下架屋，床

上施床耳^⑦。吾今所以复为此者，非敢轨物范世也^⑧，业以整齐门内，提撕子孙^⑨。夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服^⑩。禁童子之暴谑^⑪，则师友之诫，不如傅婢之指挥^⑫；止凡人之斗鬩^⑬，则尧舜之道^⑭，不如寡妻之诲谕^⑮。吾望此书为汝曹之所信^⑯，犹贤于傅婢寡妻耳^⑰。

〔注释〕

① 序致：即序言·序文。古书序言多列于书末，魏晋后始有放于书首的。此序即置于书前。

② 诚孝：即忠孝。此书约成于隋文帝平陈以后隋炀帝继位之前，故时人将文中“忠”字均改为“诚”字，以避隋文帝父亲杨忠之讳。

③ 慎言：谨慎言语，不信口开河。检迹：检点行迹，不放纵自己的行为。《乐府诗集》卷六十七张华《游猎篇》：“伯阳为我诫，检迹投清轨。”

④ 已：通“以”。

⑤ 诸子：本指先秦儒墨道法等百家人物，这里用来指魏晋以来的儒家学者的著述。

⑥ 理重事复：道理重复内容繁复之意。递相模敦：互相模拟，相互仿效。敦，同“效”。

⑦ “屋下”句意为屋子里又造建屋子，床上再叠设床。比喻毫无创新地重复所为。

⑧ 轨物范世：确立事物准则，规范世人行为。

⑨ 整齐门内：整顿门风。儒家谈修养层次时常说“修身齐家治国平天下”，整齐门内即“齐家”的表现。提撕子孙：即教育子孙后辈。提撕：扯拉，提引之意。《诗·大雅·抑》：“匪面命之，言提

其耳。”郑玄《笺》：“我非但对面语之，亲提撕其耳。”语本此。

⑩ “同言”句意为同一句话而被相信，往往相信亲近之人所说的而不相信他人所说。同是依一个吩咐命令而行事，往往依自己敬服之人的命令而行。

⑪ 暴谑：过分地戏谑，过分淘气。

⑫ 傅婢：即侍婢，婢女。《汉书·王吉传》：“（吉孙崇）为傅婢所毒，薨。”颜师古注：“凡言傅婢者，谓傅相其衣服衽席之事。”即侍女。

⑬ 斗阋（音xì）：指家庭内部之争执。

⑭ 尧舜：传说中的古帝王。尧舜之道指圣贤之道。

⑮ 寡妻：即正妻，嫡妻。《诗·大雅·思齐》：“刑于寡妻。”毛传：“嫡妻也。”海谕：劝说、导谕。

⑯ 汝曹：汝辈，你们。这里指颜之推的晚辈。

⑰ 贤：胜过意。此句意为我希望此书被你们所信服，更胜过婢女对孩童、妻子对丈夫所起的训诫作用而已。

〔原文〕

吾家风教，素为整密^①。昔在龆髻^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，若朝严君焉^⑦。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不愚笃^⑧。年始九岁，便丁荼蓼^⑨，家涂离散，百口索然^⑩。慈兄鞠养^⑪，苦辛备至；有仁无威，导示不切^⑫。虽读《礼》、《传》^⑬，微爱属文^⑭，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言^⑮，不修边幅^⑯。年十八九，少知砥砺^⑰，习若自然，卒难洗荡^⑱。二十已后，大过稀焉^⑲；每常心共口敌，性与情竞，夜觉晓非，今悔昨失^⑳，自怜无教^㉑，以至于斯。追思平昔之指^㉒，铭肌镂

骨^②，非徒古书之诫，经目过耳也^③。故留此二十篇，以为汝曹后车耳^④。

〔注释〕

① 风教：门风家教。整密：严整缜密。

② 韶龀(tiáo chèn)：垂发换齿之时，指童年。晋·陶渊明《祭从弟敬达文》：“相及韶龀，并罹偏咎。”

③ 诱诲：诱导教诲。

④ 两兄：指颜之推两兄颜之仪和颜之善。

⑤ 晓夕温情：早晚依礼侍奉父母。语出《礼记·曲礼上》，“凡为人子之礼，冬温而夏凊，昏定而晨省。”凊(qìng)：寒，凉之意。

⑥ 规行矩步：举止合于规矩法度，即依礼行事。安辞定色：即神色安祥，言语平和。此意本于《礼记》，《礼记·曲礼上》：“安定辞。”又《礼记·冠义》，“礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。”意为侍奉父母要和颜悦色。

⑦ 锵锵翼翼：走路时恭敬有礼。《广雅·释训》：“锵锵，走也。翼翼，敬也，又和也。”朝：音 cháo，拜见。严君：旧称父母为严君。语出《周易》，《家人》篇：“家人有严君焉，父母之谓也。”后多指父亲。

⑧ “赐以”句意为传授我佳言警句，关心我的兴趣爱好。勉励我克服缺点，发扬优点。对这些都是恳切深厚的。

⑨ 丁：当，赶上。荼蓼(tú liǎo)：处境艰苦，喻指父亲去世。

⑩ 家涂：家道。索然：萧索，冷落。此句说家道中衰，人丁冷落。

⑪ 鞠养：抚养，养育。《后汉书·刘般传》：“亲自鞠养，常与

共卧起饮食。”

⑫ 此句意为兄长有仁爱之心而无威严之举，督导不够严厉切直。

⑬ 《礼》、《传》：指《周礼》和《春秋左氏传》。二书为儒家经典。

⑭ 微：稍微。属文：写文章。

⑮ 肆欲轻言：放纵私欲，信口开河。

⑯ 不修边幅：即不注意衣着容貌的修饰打扮，儒家视这种不注意整洁的习惯为失礼之举。“边幅”为布帛的边缘。喻指仪容衣着。《后汉书·马援传》：“公孙不吐哺走迎国士，与图成败，反修饰边幅，如偶人形。此子何足久稽天下乎？”“不修边幅”之语即源于此。

⑰ 少：同“稍”。砥砺：磨炼之意。

⑱ 此句意为：习惯已成自然，最终难以彻底改掉不良习惯。

⑲ 大过稀焉：大的过失变少了。

⑳ “每常”句意为：常常内心与嘴上相矛盾，理智与感情相抵触。夜晚察觉到白天的过错，今日又追悔昨天的过失。“心共口敌，性与情竞”是说颜之推因为养成了肆欲轻言的坏习惯，所以长大后常常在信口开河时，内心自觉地警觉起来而加以控制，因而理智(性)与情感(情)常常发生矛盾争执。

㉑ 自怜无教：自己意识到没有受到良好教导。“自怜”有自己惋惜之意。

㉒ 指：通“旨”，意旨，意向，志向。

㉓ 铭、镂：都是刻的意思。铭肌镂骨：形容印象深刻，永志难忘，犹如刻骨铭心之意。

㉔ “非徒”句意思说不仅仅是看几遍听几句古书上的告诫

之语所可比拟的。

②后车：后继之车。用《汉书·贾谊传》：“前车覆，后车诫”之意，以为后车之鉴。

教子第二

〔题解〕

本篇论述如何教育子女的问题。作者在承认人的智力素质存在差异与不同的前提下，强调对子女进行良好教育的重要性，重点谈了教育子女的方法、原则及目的。首先，作者援引古人重视胎教，幼儿皆设傅保的幼教制度，强调教育子女要不失时机，及早进行，否则子女养成坏毛病，想纠正也困难了。其次作者认为：对待子女要严格诱导，不可溺爱，做到威严而慈爱、慈爱而不溺爱。强调严格要求，于生活中鼓励优点，帮其克服缺点，切忌“宜诫翻奖，应呵反笑”，并以正反两方面事例反复说明：宠爱孩子最终是害了孩子。为此他强调父母要注意与子女保持距离，不可过于亲昵，甚至“不亲教其子”，这样才有利于教育子女。此外，作者强调对待子女要一视同仁，赏爱贤俊，怜惜顽鲁，不可偏宠；教育子女要有正确的目的，不可为升官发财而谄事权贵。这些观点，虽没有摆脱传统儒家思想的束缚，如：过分强调父母的威严，甚至“不亲教其子”，因鄙视求宠的仕进而鄙视通胡语弹琵琶之类，都显示出作者的时代局限。但是其中重视早期教育，强调对子女要一视同仁，严格教育，不溺爱偏宠等等观点，无疑是符合教育原理、十分正确的，对于我们今天的家庭教育，仍有借鉴指

导意义。

〔原文〕

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人，不教不知也^①。古者，圣王有胎教之法^②：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^③，藏诸金匱^④。生子咳唼^⑤，师保固明^⑥，孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔^⑦，当及婴稚识人颜色^⑧，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁，可省笞罚^⑨。父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣^⑩。吾见世间，无教而有爱，每不能然^⑪；饮食运为，恣其所欲^⑫，宜诫翻奖，应呵反笑，至有识知，谓法当尔^⑬。骄慢已习，方复制之^⑭，捶撻至死而无威，忿怒日隆而增怨^⑮，逮于成长，终为败德^⑯。孔子云：“少成若天性，习惯如自然”是也^⑰。俗谚曰：“教妇初来，教儿婴孩。”^⑱诚哉斯语^⑲！

〔注释〕

① 此句意思本于儒家之说。《论语·阳货》：“唯上智与下愚不移。”又《后汉书·杨终传》：“终以书戒马廖云：‘上智下愚，谓之不移；中庸之流，要在教化。’”儒家从先天人性角度把人分成上智、中庸、下愚三等，这里用来说智力超群、智力中等、智力迟钝的三类人。教：教育。知：懂得明白事理。

② 胎教：指对母体中胎儿的感化影响教育。是幼儿早期教育的一种。古人认识到胎教的意义，故而强调孕妇谨守礼仪，实行良好的胎教。

③ 别宫：指专门的房间。

④ 书之玉版：书写在白石板上。之：代指上述胎教之法。玉版：刊刻文字的白石板。金匱：金属材料制成的藏书柜。《大戴礼·保傅》：“素成胎教之道，书之玉版，藏之金匱，置之宗庙；以为后世戒。”即谈胎教之道，此二句本此。

⑤ 咳唶：又作“孩提”。指二三岁的婴幼儿。

⑥ 师保固明：古代贵族或皇室之子女，婴幼儿时即配备老师，有师有保，统称师保，各有专责。《礼记·文王世子》：“师也者，教之以事而喻诸德者也；保也者，慎其身以辅翼之而归诸道者也。”句意说：师保等幼教老师一定要确定下来。

⑦ 凡庶：一般人，普通人。纵：纵然，即使。句意说：普通平民即使做不到这些。尔：指配备幼儿师保之事。

⑧ 当及：应当在。

⑨ “比及”句意思说等到小孩长到几岁时，就可以懂得处罚了。笞罚：用鞭、杖、竹板抽打的一种体罚。《墨子·鲁问》：“譬有人于此，其子强梁不材，故其父笞之。”

⑩ 畏慎而生孝：敬畏、谨慎而产生孝心。

⑪ “无教”句意为：不知教育而只是溺爱子女，往往做不到这些。

⑫ 运为：行为。恣：放纵，听任。此句意为：对子女吃喝玩乐的行为任意放纵。

⑬ “宜诫”句意思说：应当禁诫子女的反面加以奖励，本应呵责子女时反而面带笑容，等到孩子有了分辨事理的能力，还以为按道理常规本当如此。翻：反过来。识知：懂事，明白事理。谓法当尔：以为理当如此。

⑭ 骄慢：骄横傲慢。方：才。骄纵傲慢已成习惯，才去制止它。

⑮ 捶挞：用鞭子、棍子抽打。无威：树不起长者之威信。隆：增高、增加。增怨：增加对子女的怨恨。

⑯ 逮：等到。成长：长大成人。败德：道德败坏之人。

⑰ 贾谊《新书·保傅》：“孔子曰：‘少成若天性，习惯如自然’是殷周之所以长有道也。”引语出于此。少成：从小养成的习惯。天性：人天生的本性。

⑱ 意为：教导媳妇要趁新来之时，教育子儿要趁孩提时代。

⑲ 诚：真实不假。斯：这，此。意为：此话一点不假啊！

〔原文〕

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

〔注释〕

① 陷其罪恶：让子女去犯罪。

② 重：难的意思。《史记·司马相如传》：“重烦百姓。”司马贞索隐：“重犹难也。”呵怒：呵斥怒责。颜色：指脸面。楚挞：用荆杖打人。此句意为：只是不愿怒斥呵责子女，丢他们的脸面，不忍用荆杖抽打他们以使他们受皮肉之苦罢了。

③ 谕：通“喻”，打比方。艾：艾叶，中医常以艾叶熏灼人体来治病。此句是说：应当以治病来打比方，子女生病，哪里能不用汤、药、针、艾等去救治他们呢？

④ 宜思：应该想一想。苛虐：苛刻虐待。句意说：还应该替那

些勤于督责训导的父母想一想，难道他们愿意虐待自己的亲骨肉吗？

〔原文〕

王大司马母魏夫人^①，性甚严正；王在湓城时^②，为三千人将，年逾四十，少不如意^③，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^④，终年誉之；一行之非，揜藏文饰，冀其自改^⑤。年登婚宦^⑥，暴慢日滋，竟以言语不择^⑦，为周逖抽肠衅鼓云^⑧。

〔注释〕

① 王大司马：指王僧辩。南朝梁代人。字君才，因军功官拜大司马职。其母魏夫人性情安和，严于教子，人称明哲妇人。

② 湓城：又称湓口。地在今江西九江市西，为湓水入长江之处。

③ 少：同“稍”。

④ 是：有理。遍：遍知。行路：行路之人。意为：一句话说得有理，其父总想让路人人都知道。

⑤ 揜(yǎn)：通“掩”，掩盖，遮掩。文饰：粉饰，掩饰。冀：希望。

⑥ 年登婚宦：到了结婚成家、为官仕宦的年龄。

⑦ 暴慢：凶暴与傲慢。言语不择：说话不检点。

⑧ 周逖抽肠衅鼓事，史书无载。衅(xìn)鼓：本是古人制成鼓后杀牲祭祀之礼，这里说用学士血以涂新鼓。