

典藏版

开后世家训之先河，传伦理风操之经典

中国最早的家训典范

颜氏家训

全鉴

〔南北朝〕颜之推◎撰 杨敬敬◎解译

语言亲切，循循善诱，忠孝传家、治学修业。



中国纺织出版社

颜氏家训

全鉴

〔南北朝〕颜之推◎撰 杨敬敬◎解译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

《颜氏家训》既是一部宏大的家训教子书，也是一部学术著作，其内容丰富、广泛、体制宏大，在我国家训史上有着举足轻重的作用，体现了我国古代教子的智慧和心得，形成了一种新的、独特的文化形态。本书在参考大量权威古籍的基础上，将正文编写分为原文、注释和译文三个板块，并对生僻字词进行了注音，以方便读者阅读和思考。

图书在版编目（CIP）数据

颜氏家训全鉴 /（南北朝）颜之推撰；杨敬敬解译. —北京：中国纺织出版社，2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5180 - 2977 - 8

I. ①颜… II. ①颜… ②杨… 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 225556 号

解译人员：余长保 迟双明 蔡 践 党 博 杨敬敬 孙红颖
任娟霞 陈金川 李向峰 朱雅婷 罗 苏 陈 美
庞莉莉 张凌翔 任 哲 张志英

策划编辑：刘 丹 特约编辑：张彦彬 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：231 千字 定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



“家训”指的是祖父、父亲对子孙后代或者是部族族长对族人的一种训示教导之辞，用以规范、处理家庭或者是家族内部的事务。古时候，“家训”又称之为“庭训”“家规”等。

我国家训初创于先秦两汉时期，发展于三国两晋至隋唐时期，成熟于宋元明清时期。而在发展时期，颜之推所著的《颜氏家训》称得上是这一时期的代表之作，他根据自己的切身经历，系统地总结出一套教子经验，内容涉及教育的各个方面，而对于当时的社会、经济、文化、风俗也有所反映，理论性比较强。《颜氏家训》也为后世出现的家训体裁提供了蓝本，在我国家训史上有着举足轻重的作用，体现了我国古代的教子智慧和心得，形成了一种新的、独特的文化形态。

南北朝时期，颜之推的先人跟随东晋渡江南下，定居在建康。侯景之乱时，随着世事动荡，颜之推任职散骑侍郎。江陵沦陷后，颜之推成了西魏的俘虏，跟随西魏大军西去。为了返回故乡，颜之推偷渡过河，先是逃往北齐，想要伺机回江南。梁朝被陈朝灭亡后，颜之推南归的愿望彻底破灭，他只能孤身居住在北齐，官拜黄门侍郎。后来北齐被周朝所灭，隋朝又灭掉了周朝，颜之推又在隋朝为官。而《颜氏家训》这本书便是在隋朝灭亡陈朝之后完成的。

《颜氏家训》既是一部宏大的家训教子书，也是一部学术著作，其内容丰富、广泛、体制宏大，强调早期教育的重要性。颜之推一生历经战乱漂泊，经历坎坷，深谙南北政治、风俗的诟病，也知道南学北学的长短，他几乎钻研过当世的所有学问，并且对每一种学问都提出了独到

的见解，对后世人有着很大的借鉴意义。

清朝人王钺在其《读书丛残》中写道：“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，当家置一册，奉为明训，不独颜氏。”《颜氏家训》总共有二十篇，其通行本又分为七卷：卷一：《序致篇》《教子篇》《兄弟篇》《后娶篇》《治家篇》；卷二：《风操篇》《慕贤篇》；卷三：《勉学篇》；卷四：《文章篇》《名实篇》《涉务篇》；卷五：《省事篇》《止足篇》《诫兵篇》《养生篇》《归心篇》；卷六：《书证篇》；卷七：《音辞篇》《杂艺篇》《终制篇》。

本书按照通行本的体例，以上海古籍出版社的《颜氏家训》为底本，将全书分为七卷，书中每一篇章都有题解作为引导，便于读者提前了解篇中所讲的主要事宜。此外，我们秉着忠实于原著而又便于读者阅读的原则，在参考大量权威古籍的基础上，将本书正文编写分为原文、注释和译文三个板块，并对生僻字词进行了注音，以方便读者阅读和思考。

不过，我们在学习《颜氏家训》的优点时，也应该分辨出不适宜现代人教育的消极内容。比如文中的男尊女卑思想、歧视妇女的观念等，这些都应当在阅读中加以注意。

最后，希望我们精心编撰的这一《颜氏家训》版本，能够为广大读者带来帮助。虽然这本书的注解无法称得上是尽善尽美，但我们也希望能够尽自己的力量，让读者更好地接触这部有着广泛影响的家训著作。另外，如若书中有不妥之处，敬请指正，我们将不胜感激。

解译者

2016年8月



目录

卷一



- ◎ 序致篇 / 2
- ◎ 教子篇 / 5
- ◎ 兄弟篇 / 13
- ◎ 后娶篇 / 18
- ◎ 治家篇 / 24

卷二



- ◎ 风操篇 / 38
- ◎ 慕贤篇 / 75

卷三



- ◎ 勉学篇 / 84



卷四

- ◎ 文章篇 / 122
- ◎ 名实篇 / 144
- ◎ 涉务篇 / 152



卷五

- ◎ 省事篇 / 158
- ◎ 止足篇 / 169
- ◎ 诫兵篇 / 172
- ◎ 养生篇 / 176
- ◎ 归心篇 / 181



卷六

- ◎ 书证篇 / 204



卷七

- ◎ 音辞篇 / 256
- ◎ 杂艺篇 / 267
- ◎ 终制篇 / 279



附录

- ◎ 颜之推传 (《北齐书·文苑传》) / 286
- ◎ 清文津阁四库全书本提要及辨证 / 291
- ◎ 颜之推集辑佚 / 295

参考文献 / 312



卷一





序致篇

【题解】

序致篇相当于《颜氏家训》一书的序篇，作者在文中阐述了自己著书的目的，并且结合自身的经验和心得，说明了早期接受优良教育的重要性，认为“习若自然，卒难洗荡”，一旦养成了不良习惯，等到成年后再想改正就难了。颜之推写下家训，便想要以此传给后人，希望整顿门风，造福子孙。

【原文】

夫圣贤之书，教人诚孝，慎言检迹^①，立身扬名，亦已备矣。魏晋已来，所著诸子^②，理重事复，递相模敦^③，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^④，业以整齐门内^⑤，提撕子孙^⑥。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^⑦；止凡人之斗鬪^⑧，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^⑨。

【注释】

①检迹：检点自己的行为举止，不可放纵。

②诸子：原意为先秦诸子，这里代指魏晋之后的人们阐述儒家学说的著述。

③敦（xiào）：同“效”。

④轨物：当作事物的规范。

⑤门内：指的是家庭内部。



⑥提撕：教导，提醒。

⑦傅婢：侍婢。

⑧斗阋（xì）：代指家庭内部兄弟之间的争吵。

⑨寡妻：正妻。

【译文】

古时圣贤们所著的书，教人忠诚孝顺，说话谨慎，不放纵自己的行为，立身扬名等道理，都已经叙述得很完备了。魏晋以来，所著述的阐述古代圣贤思想的书籍，事理重复，前后模仿抄袭，就好比在屋内又建造了一间屋子，在床上又叠放了一张床。如今我之所以也来写这样的书，并不是为了以此作为世人的行为规范，只是想要整顿家风，教导子孙。相同的一句话，有人信服，是因为说话的人是他们所亲近的；同样的一个嘱咐，有人去执行，是因为嘱咐的人是他们所顺服的。想要禁止孩童间过分地嬉笑打闹，师友的告诫还不如侍婢的指挥；想要禁止兄弟间的争执，那么尧舜之道，还不如妻子的诲谕。我希望这本书能够被你们所信服，犹且希望能够大于侍婢、妻子对你们的作用。



【原文】

吾家风教，素为整密，昔在龆髻^①，便蒙诱诲。每从两兄，晓夕温

清，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼^②，若朝严君焉^③。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^④。慈兄鞠养，苦辛备至，有仁无威，导示不切。虽读《礼》《传》，微爱属文^⑤，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，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^⑥。

【注释】

①齠髻（tiáochèn）：指的是孩童换牙的时候，此处代指童年。

②锵锵翼翼：行走的时候恭敬有礼。

③严君：代指父母。

④百口：全家。古时人口众多，有百口之称。

⑤属文：写文章。

⑥后车：意为借鉴。

【译文】

我家的家风，素来都是严整缜密，在童年时代时，便蒙受教诲指导。跟随我的两位兄长，早晚侍奉双亲，行事合乎规矩，言辞平和神色安详，连走路都要恭敬有礼，犹如给父母请安一般。长辈以佳言警句勉励我，关心我的喜好，鼓励我克服短处发扬长处，十分的恳切深厚。我刚刚九岁的时候，父亲去世，家道离散，人口零落。慈爱的兄长将我抚养长大，辛苦到了极点，他仁爱有余威严不足，对我的教导并不严厉。虽然我读了《周礼》《左传》，对于写文章也有些喜爱，但却因受凡俗之人的影响，肆欲轻言，不修边幅。十八九岁的时候，才渐渐明白要磨炼品行，但习惯成自然，很难彻底改掉之前的不良习惯。二十岁之后，就很少犯大的过失了。每次想要信口开河的时候，心中就会有所警醒并加以控制，以至于理智和情感常处于矛盾的状态，晚上察觉白天犯下的错误，今天反省昨天的过失，自己哀伤于幼时无教，才到了今天这步田地。追思平



日里的志向，真是刻骨铭心，并不只是将古书上的训诫听一遍看一遍就可以的。所以我留下这二十篇文章，以此让你们作为借鉴。

教子篇

【题解】

教子篇，顾名思义，讲述的是关乎子女的教育问题。作者颜之推对于儿童的早期教育非常重视，认为“教妇初来，教儿婴孩”，幼时没有接受良好的教育，等不良习性养成之后，就很难再纠正过来。作者主张父母在教育过程中“威严而有慈”，反对“无教而有爱”，认为不可过分溺爱孩子，不可和孩子过于亲昵，不可偏宠，不可盲目等。

【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，目不邪视，耳不妄听，音声滋味，以礼节之。书之玉版，藏诸金匱^②。生子咳提^③，师保固明^④，孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔^⑤，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。

【注释】

①中庸之人：智力普通的人。

②金匱：金属材料的柜子。

③咳提：孩提，两三岁之间的孩童。

④师保：古时候，教导皇室贵族的官。



⑤凡庶：普通人。

【译文】

智力上等的人，不用教育也可以成才，智力低下的人，即便教育也没有什么益处，智力一般的人，不接受教育就无法知道事理。古时候，圣王有“胎教”的方法：怀孕三个月的时候，便会搬到专门的宫室居住，不看不该看的，不听不该听的，音乐声音滋味，都要依照礼仪进行节制。这种胎教之法被写入玉版，藏于金柜中。孩子两三岁的时候，就已经确定好了师保，开始教导他们仁、孝、礼、义的道理，并引导他们加以熟习。普通百姓纵然不能这样，但也应该在婴孩懂得识人脸色、知人喜怒时，开始教诲，让他做的时候就去做，不让他做时便不做，等到他再长几岁时，就可以省去竹板的惩罚了。父母威严而又有慈爱，那么子女便懂得戒惕谨慎而生孝心了。

【原文】

吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为^①，恣其所欲，宜诫翻奖，应呵反笑，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运为：行为。

【译文】

我见世间父母，不懂得对子女教育却对其溺爱无比，每次都不以为然；饮食行为，肆意放纵，该惩戒的反倒是夸奖，该呵斥的反倒是微笑，到了子女懂事时，还认为道理本该如此。子女已经养成了骄横傲慢的习气，父母才想要加以节制，（这个时候）即便将子女抽打至死也难再树立父母的威严，父母心中忿怒之气日益增加而因此招来子女的怨恨，等到子女成人后，最终变成了道德败坏之人。孔子说：“少成若天性，习惯如自然”，说的就是这个道理。俗语说：“媳妇初来时就要教导，子女出生



时就要教育。”说得很有道理。

【原文】

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

【注释】

①楚挞（tà）：杖打。

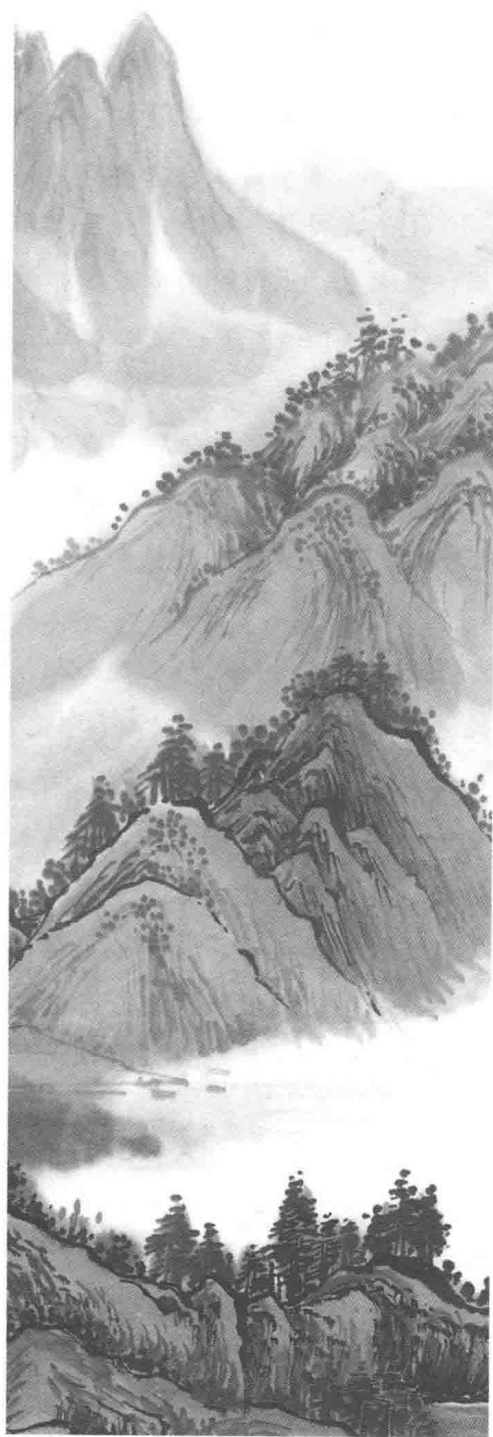
②艾：草本植物。

【译文】

凡是无法教导子女的人，也并不是想要让子女作奸犯科，只是不想因大声呵斥责骂而使子女脸色沮丧，不忍心让子女受杖打之苦而伤及肌肤罢了。对此应该以治病救人来比喻，难道不用汤药针艾就可以治好吗？又应该想想那些勤于教导训诫子女的父母，难道他们愿意虐待自己的骨肉吗？实在是不得已啊。

【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，犹捶挞之，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^③，终年誉之；一行之非，揜（yǎn）藏文饰，冀其自改。年登婚宦^④，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云^⑤。

【注释】

①王大司马，魏夫人：王僧辩，南朝梁人，字君才，曾拜大司马等职；魏夫人，王僧辩的母亲。

②湓（pén）城：湓水入长江之处，今江西九江。

③行路：路人。

④婚宦：结婚和为官，这里代指成年。

⑤周逖：卢文弨曰：“周逖无考，唯《陈书》有《周迪传》。”梁元帝时期，周迪官拜高州刺史，封临汝县侯。

【译文】

大司马王僧辩的母亲魏夫人，品性很是严谨方正。王僧辩在湓城时，统率三千人马，年过四十，（即便如此王僧辩）若稍微有不如魏夫人意的地方，犹且还要受杖打之苦，所以才能够成就他的勋业。梁元帝时期，有一个学士，聪敏有才，深受其父亲的宠爱，却疏于教义。他说对了一句话，其父便四处向路人宣扬，终年都赞誉他；他行为上有些过失，其父便百般修饰掩藏，希望他能够自行改过。这个学士成年之后，粗暴傲慢的恶习却日益滋长，最后因出言不逊，惹怒了周逖，肠子被周逖抽出，他的血也被用来祭祀战鼓。

【原文】

父子之严，不可以狎；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^①，父子异宫，此不狎之道也；抑搔痒痛，悬衾篋（qiè）枕^②，此不简之教也。或问曰：“陈亢喜闻君子之远其子^③，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^④：皆非父子之可通言，故不亲授耳。”



【注释】

①命士：古时候，读书做官的人被称之为士，这里指的是受朝廷爵命的士。

②悬衾篋枕：将捆好的被子悬挂起来，将枕头装入箱子里。

③陈亢：孔子的弟子。

④备物：置办各种器物。

【译文】

父子之间要有威严存在，不可以过分亲昵；骨肉之爱，不可以简慢而不知礼仪。简慢就做不到父慈子孝，过度亲昵就会产生怠慢之心。由命士之上，父子都是分屋而住，这是不过分亲昵的办法；为长辈按摩抑搔，为长辈整理起居用具，这是不简慢的教育。有的人问：“陈亢因听说君子疏远自己的儿子而感到高兴，这是为什么呢？”有人回答说：“这是很有道理的。君子不会亲自教导自己的儿子。《诗经》里有讽刺君子的诗句，《礼》中有避讳嫌疑的告诫，《书》中有对悖乱之事的记载，《春秋》有对邪僻之事的讥讽，《易经》中有置办器物的卦象：都不是父亲可以向子女直接讲授的，所以君子不会亲自教导自己的子女。”

【原文】

齐武成帝子琅邪王，太子母弟也，生而聪慧，帝及后并笃爱之，衣服饮食，与东宫相准^①。帝每面称之曰：“此黠儿也^②，当有所成。”及太子即位，王居别宫，礼数优僭^③，不与诸王等。太后犹谓不足，常以为言。年十许岁，骄恣无节，器服玩好，必拟乘舆^④。尝朝南殿，见典御进新冰^⑤，钩盾献早李^⑥，还索不得，遂大怒，诟曰^⑦：“至尊已有，我何意无？”不知分齐，率皆如此。识者多有叔段、州吁之讥^⑧。后嫌宰相，遂矫诏斩之，又惧有救，乃勒麾下军士，防守殿门。既无反心，受劳而罢，后竟坐此幽薨^⑨。

【注释】

①东宫：古时太子居住的地方，有时也代指太子。