

无
障
碍
读
经
典

颜氏家训

于涌 栾波 译注

注音解词释疑
无障碍读经典

阅读

《无障碍读经典》是一套真正意义上的无障碍阅读丛书。编者将原文中生僻的文字、词进行随文注释，个别难以理解的句子，典故及其他相关知识则以一阅读指导一栏形式列于相应的段落之后，原文与译文以左右对应的形式进行排版，最大程度保证了阅读流畅的连续性和方便性，真正做到无障碍阅读。

长春出版社

全国百佳图书出版单位



无障碍读经典

颜氏家训

◎于涌 栾波 译注

長 春 出 版 社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

颜氏家训 / 于涌, 栾波译注. — 长春: 长春出版社, 2016.1

(无障碍读经典)

ISBN 978-7-5445-4228-9

I. ①颜… II. ①于… ②栾… 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 (2015) 第 279449 号

颜氏家训

责任编辑: 杜 菲

封面设计: 楠竹文化

出版发行: 长春出版社

总编室电话: 0431-88563443

地 址: 吉林省长春市建设街 1377 号

发行部电话: 0431-88561180

邮 编: 130061

网 址: www.cccbs.net

制 版: 吉林省久慧文化有限公司

印 刷: 涿州市京南印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 250 千字

印 张: 8.25

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 21.00 元

版权所有 盗版必究

如有印装质量问题, 请与印厂联系调换

印厂电话: 15333121573

目录

卷一 序致 教子 兄弟 后娶 治家

序致第一	001
教子第二	004
兄弟第三	011
后娶第四	016
治家第五	022

卷二 风操 慕贤

风操第六	034
慕贤第七	068

卷三 勉学

勉学第八	075
------------	-----

卷四 文章 名实 涉务

文章第九	110
名实第十	136
涉务第十一	143

卷五 省事 止足 诫兵 养生 归心

省事第十二	148
止足第十三	158
诫兵第十四	161
养生第十五	165
归心第十六	170

卷六 书证

书证第十七	187
-------------	-----

卷七 音辞 杂艺 终制

音辞第十八	229
杂艺第十九	239
终制第二十	251



序致第一

题解

本篇作为首篇，交代了写作本书的目的并非为了垂范后世，只是为了整肃家风、门风，起到教诲子孙的作用。颜之推以自己的成长经历为例，提出了教育环境的重要性以及教育要及时的问题。并指出少年时期，家里长辈对孩子的熏陶、感染、教导是十分关键的，一旦坏习惯养成，成年后便很难改正。这些观点与现代的教育思想保持了某种程度的一致性。

原文

【一则】

夫圣贤之书，教人诚孝，慎言检迹，立身扬名，亦已备矣。魏、晋已_(通“以”)来，所著诸子_(此处指魏、晋以来阐发儒家学说的著述)，理重事复，递相模敦_(xiào, 通“效”，效仿)，犹屋下架屋，床上施床耳。吾今所以复为此者，非敢轨_(规矩)物_(指人)范_(垂范)世也，业以整齐门内，提撕_(提醒，教诲)

译文

古代圣贤的书，目的是教人忠诚孝敬，谨慎言行，检点行为，建立功业，传扬名声，这些道理已经说得很多了。自魏、晋以来，各家学派所著的书中，道理重复，互相模仿，就好像在房子下面盖房子，在床上再架张床一样多余。我现在之所以还要写此书，并不敢说以此建立规矩垂范后世，只不过希望能够使自己家的门风整肃，起到提醒

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（戏谑不敬），则师友之诫，不如傅婢（侍婢）之指挥；止凡人之斗鬩（兄弟间争吵。鬩，xì），则尧舜之道，不如寡妻（嫡妻，正妻）之海谕（婉转劝导）。吾望此书为汝曹（你们）之所信，犹贤于傅婢寡妻耳。

【二则】

吾家风教，素（向来）为整密。昔在髫髻（tiáo chèn，儿童换牙，代指童年），便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清（“冬温夏清”的省语。清，qīng，寒凉），规行矩步，安辞定色，锵锵（玉佩碰撞声，引申为行走）翼翼（恭敬的样子），若朝严君焉。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不恳笃（dǔ，笃实）。年始九岁，便丁（遭遇）荼蓼（tú liǎo，苦菜名，引申为丧父，家道困苦），家涂（家道。涂，通

子孙的作用。同样一句话，有的人就信服，是因为说话者是自己的亲人；同样一个命令，有的人就遵行，是因为吩咐人是自己敬服的人。禁止孩童的顽皮捣蛋，老师和朋友的劝诫，都不如身边亲近的侍婢的一句话；制止兄弟之间的争吵，给他讲尧舜的大道理，不如妻子的婉转劝导。我希望这本书能够被你们所信服，至少要胜过侍婢对孩童、妻子对丈夫所起的作用吧。

我们家的门风家规，向来整肃缜密。当年还在孩童时代，我便受到长辈循循善诱的教诲；常常跟从两位兄长，冬天温被，夏日扇凉，一举一动都规规矩矩，说话平和，神色安详，走路时恭敬谨慎，就像给父母请安一样。长辈们常常用名言教育我，询问我的爱好，让我改正缺点，发扬优点，没有不诚恳笃实的。我刚刚九岁时，便遭逢父亲去世，从此家道

“途”) 离散，百口索然(离散零落的样子)。慈兄鞠(养育)养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》《传》，微爱属文(写文章。属，zhǔ)，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少(稍)知砥砺(dǐ lì，磨砺，磨炼)，习若自然，卒难洗荡。二十已(通“以”)后，大过稀焉；每常心共口敌(指心口相制)，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(形容刻骨铭心，永志不忘)，非徒古书之诫，经目过耳也。故留此二十篇，以为汝曹后车(后继之车)耳。

中落，家人也大多离散。慈爱的兄长亲自抚养我长大，历尽了千辛万苦；兄长虽然仁爱但是没有父亲的威严，因此对我的教导和规范不够严厉。我虽然也读《周礼》《左传》，也喜欢写点文章，但是受到世俗平庸之人的影响，放纵欲望，喜欢高谈阔论，而且不修边幅。到了十八九岁的时候，我才稍微懂得磨炼性格，但是坏习惯已经养成，最终很难根除。二十岁以后，就很少犯大错误了，当嘴上信口开河时，心里马上进行检讨，理智与情感常常矛盾，晚上觉察到白天的错误，今天悔悟昨天的过失，哀怜自己是因为没有受到好的教育，才落得这种境地。追想自己平时立的志向，实在是刻骨铭心，并不是简单地把古书的训诫，仅仅耳闻目睹而已。因此写下这二十篇文章，希望作为你们后辈的借鉴。



教子第二

题解

本篇主要讲如何教育子女。颜之推认为教育要趁早，要在胎儿时期就开始教育，这一点已经成为当今早期教育的共识。不要错过教育时机，在孩子刚懂事时就要开展教育，等到长大后，坏习惯已经养成，积重难返，便不好再纠正了。父母固然要慈爱，但要以建立威严为主，慈爱为辅。为了树立威严，父子间不能过分地亲近呢，没大没小，对于基本的纲常伦理，一定要维持在合理的范围内。在颜之推看来，古人不亲自教育孩子，目的也是为了建立父母的威严，使孩子保持对父母的孝敬之心。在文章的最后，颜之推提出对待孩子要一视同仁，不能有所偏爱；教育孩子的目的不是为了追求高官厚禄，更不是为了谄媚权贵。其教育理念非常先进。

原文

【一则】

上智_{（聪明的人）}不教而成，下愚_{（愚钝的人）}虽教无益，中庸_{（中等之材）}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，藏诸金匱_{（金属制成的柜子。匱，}

译文

聪明的人不用教育，自己就能成材，愚钝的人即使教育也无济于事，才智平常的人，不教育就不会洞晓世事。古时候，圣王实行胎教的方法：当王后怀孕三个月时，就要迁到别的宫室里，目不邪视，耳不妄听，音乐与饮食，都要谨遵礼法加以节制。这种方法被书写在玉制的版上，珍藏在金属柜子里。

guǐ,通“柜”)。生子咳_咳_咳(通“孩提”,指婴儿),师保(担负教导皇室贵族子弟职责的官员,即太师、太保)固明孝仁礼义,导_导之矣。凡庶(寻常百姓)纵不能尔,当及幼稚,识人颜色,知人喜怒,便加教诲,使为则为,使止则止。比(等到)及(等)数岁,可省笞(chī,以鞭或竹板打)罚。父母威严而有慈,则子女畏慎(敬畏谨慎)而生孝矣。吾见世间,无教而有爱,每不能然;饮食运为(行为),恣(zì,放纵)其所欲,宜诫翻奖,应呵(呵斥,责骂)反笑,至有识知(指孩子懂事),谓法当尔。骄慢已习,方复制之,捶挞(tà,鞭打)至死而无威,忿怒日隆而增怨,逮(dài,等到)于成长,终为败德。孔子云“少成(从小养成的习惯)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!

孩子出生之后,太师、太保便教他孝、仁、礼、义的道理,通过引导来教他学习。普通百姓纵然不能这样做,但当孩子还是婴儿,他刚刚懂得如何看人的脸色,知道人的喜怒时,便加以教导,告诉他什么可以做,什么不可以做。等到他长大一些后,就可以省掉鞭打的惩罚了。做父母的如果能在威严中带有慈爱,做子女的自然敬畏谨慎,进而产生孝心。我看世间的有些父母,不去教育只会溺爱的,往往做不到这些;他们对子女生活饮食等日常行为,往往不加约束任其妄为,该惩戒的时候,反而奖赏,该呵斥的时候,却一笑了之,等到孩子稍微懂事以后,还认为理应如此。孩子骄横轻慢的习惯已经养成后,才想起去制止,即便将孩子鞭打致死也难以树立父母的威信,徒然增加父母的火气和孩子的积怨,等到孩子长大成人,终究是德行败坏。孔子所说的“少成若天性,习惯如自然”是对的。俗话说:“教育媳妇要在刚进门时,教育孩子要在婴儿时。”这话说得有理啊!

【二则】

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重_(难)于呵怒，伤其颜色_(指脸色)，不忍楚_(荆条，用作刑杖)撻_(打)惨其肌肤耳。当以疾病为喻_(通“喻”)，安得不用汤药针艾_(艾叶，中医艾灸所用的草本植物)救之哉？又宜思勤督训者，可愿苛虐_(苛责虐待)于骨肉乎？诚不得已也。

【三则】

王大司马_(王僧辩，字君才，南朝梁人)母魏夫人，性甚严正；王在湓城_(今江西九江西。湓，pén)时，为三千人将，年逾四十，少_(稍)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_(指教养)：一言之是，遍于行路_(路人)，终年誉之；一行之非，揜_(yǎn，通“掩”)藏文饰，冀_(希望)其自改。年登婚宦_{(结婚和做}

大凡不能教育好子女的人，并不是想让子女去犯罪作恶；只不过难于苛责怒骂，怕伤了子女的脸面，不忍心用荆条责打，怕伤害到子女的身体。这可以用治病来做比喻，子女生病了父母怎么可能不用汤药和针灸来救治他们呢？还应该想想那些经常监督教训自己孩子的父母，他们又何尝愿意苛责虐待自己的亲生骨肉呢？只是不得已啊。

大司马王僧辩的母亲魏夫人，秉性十分严厉端正；当年王僧辩在湓城时，是统率三千人的将领，也已年过四十，但是魏夫人觉得他稍稍违逆心意时，老夫人就棍棒相加，这样才成就了王僧辩的功业。梁元帝时期，有一位饱学之士，他既聪明又有才华，但是他从小就被父亲宠坏了，缺乏教养：一句话说对了，他父亲逢人就宣扬，常年挂在嘴边；一件事做错了，他父亲就百般遮掩，文过饰非，希望儿子能够自己改正。等到这人到了结婚

官，指成年），暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖（tì）抽肠衅（xìn，古人将牲血涂在新制作的器物上，作为祭礼）鼓云。

【四则】

父子之严，不可以狎（xiá，亲近而不庄重）；骨肉之爱，不可以简（简慢，怠慢）。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。由命士（有爵位的士）以上，父子异宫，此不狎之道也；抑搔（按摩抓挠）痒痛，悬衾（qīn，被子）篋（qiè，小箱子）枕，此不简之教也。或问曰：“陈亢（即陈子禽，孔子弟子。亢，gāng）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。”

做官的年纪了，暴戾傲慢的性格越来越明显，后来终于因为说话不知深浅，得罪了周逖，被周逖抽出肠子，血被用来涂战鼓了。

父亲对孩子要有威严，不可以狎昵；骨肉之间要相亲相爱，不可以简慢。简慢就会使父亲难以做到慈祥，儿子难以做到孝顺，狎昵则会产生放肆不敬之心。古人认为有爵位的士以上的人，父子不住在一起，这就是不过分亲昵的方式；为父母按摩搔痒，为父母铺床叠被，收拾卧具，这就是不怠慢的方式。也许有人会问：“陈亢听到君子有意疏远自己的孩子，感到很高兴，这是为什么呢？”回答是：“这是有道理的。君子不亲自教育自己的孩子，因为《诗经》里有一些讽刺别人的话，《礼记》里有回避嫌疑的告诫，《尚书》里有悖礼乱法的记载，《春秋》里有对淫邪之事的讥刺，《周易》里有包罗万象的卦象，这些都是父亲不方便对儿子说的话题，所以君子不亲自教导自己的孩子。”

【五则】

齐武成帝(北齐皇帝高湛)

子琅邪王(高湛三子高俨),太子母弟也,生而聪慧,帝及后并笃爱(深切地爱。笃,dǔ,一心一意)

之,衣服饮食,与东宫(太子居住的宫殿)相准(比照,一致)。

帝每面称之曰:“此黠(xiá,聪敏,机灵)儿也,当有所成。”及

太子即位,王居别宫,礼数优僭(jiàn,僭越,超越本位),不与

诸王等;太后犹谓不足,常以为言。年十许岁,骄恣

(zì,放肆)无节,器服玩好,必拟乘舆(皇帝所乘坐的车子,指代皇帝)

;尝朝南殿,见典御(掌管皇帝饮食的官员)进新冰,钩盾(掌

管皇家园林事务的官员)献早李,还索不得,遂大怒,诟(gòu,诟骂)

曰:“至尊(指皇帝)已有,我何意无?”不知分齐(分际,界限。齐,jì),率皆如此。识者多

有叔段、州吁之讥。后嫌宰相(此指和士开),遂矫诏斩之,

北齐武成帝的儿子琅邪王高俨,是太子高纬的亲弟弟,生来就很聪明,武成帝以及皇后都非常宠爱他,在衣服和饮食方面,处处比照东宫太子的标准。皇帝经常当面夸奖他说:“真是个聪明机灵的孩子,将来一定能成大器。”等到太子即位后,琅邪王高俨搬到了别的宫殿,太后给予他的礼数超越了本分,比其他诸侯王高出许多;就这样太后还认为不够,经常在皇帝面前唠叨。等到他十岁左右时,越来越骄横放肆没有节制,在器用衣服、珍奇玩物上,必须都以皇帝为标准;他曾经在南殿朝拜时,看见典御向皇帝进献新制作的冰,钩盾给皇帝献上早熟的李子,回去后便派人来索要,没有得到就大怒,张口大骂:“皇帝有的东西,我为什么不能有?”他不知道尊卑之分的情况,大抵如此。有识之士都讥讽他像叔段、州吁一样不懂礼数。后来琅邪王因为厌恶宰相和士开的人,便伪造皇帝诏书将他杀害,

又惧有救，乃勒麾_下（指将
师的部下。麾，huī）军士，防守
殿门；既无反心，受劳而
罢，后竟坐此幽（秘密）薨
（hōng，诸侯王去世称薨）。

又担心有人相救，就指挥手下军
士，严守宫殿大门；他虽然没有
造反的心思，受到安抚就撤了
兵，但是后来终究因为这件事被
秘密处死了。

阅读指导

叔段、州吁：都是人名。叔段为春秋时期郑国郑庄公之弟，从小受到母亲的娇惯纵容，以致发动叛乱，被郑庄公所平。参见《左传·隐公元年》。州吁为春秋初年卫国国君卫庄公的公子，曾杀兄自立，后亦被杀。参见《左传·隐公三年、四年》。

【六则】

人之爱子，罕亦能均；
自古及今，此弊多矣。贤俊
者自可赏爱，顽鲁者亦当
矜怜（怜惜，怜爱。矜，jīn），有偏
宠者，虽欲以厚之，更所以
祸之。共叔（即共叔段）之死，
母实为之。赵王（指刘邦之子
刘如意）之戮（lù，被杀），父实使
之。刘表之倾宗覆族，袁
绍之地裂兵亡，可为灵龟
（有灵验的龟兆）明鉴也。

人们对自己孩子的爱，很少
能够做到一碗水端平；从古到今，
因为这样而产生的弊端太多了。
贤能俊秀的孩子固然值得夸奖喜
爱，顽皮鲁钝的孩子也应当给予
怜爱，对那些有所偏袒的孩子，
虽然本意是想厚待他，实际上却
害了他。比如共叔段的死，其实
是母亲的做法导致的。赵王刘如
意的被杀，其实是他父亲刘邦太
过宠爱他的结果。刘表的倾宗覆
族，袁绍的地裂兵亡，这些都是
可以作为灵验的龟甲和明亮的镜
子，值得后人借鉴的。

共叔：即上文提到的叔段，因为逃到共地，故称共叔段。

赵王：指刘邦儿子刘如意，刘邦对其宠爱有加，遭到吕后妒忌，在刘邦死后将其毒害。事见《史记·吕后本纪》。

刘表之倾宗覆族：刘表，东汉末年据守荆州军阀之一，生有二子刘琦、刘琮，因刘琮娶刘表后妻蔡氏侄女为妻，故蔡氏偏袒刘琮，屡在刘表面前说刘琦的坏话，使刘表厌弃刘琦，刘琦自求外任，并使兄弟反目。曹操进入荆州，两兄弟不能协作无间，遂使倾宗覆族。事见《后汉书·刘表传》。

袁绍之地裂兵亡：袁绍，东汉末据守冀、青、幽、并军阀。袁绍有三子袁谭、袁熙、袁尚，其后妻偏袒袁尚，使兄弟不和。袁绍死后，拥戴袁熙者与拥戴袁尚者兵戎相见，被曹操趁隙各个击破。事见《后汉书·袁绍传》。

【七则】

齐朝^(北齐)有一士大夫，尝谓吾曰：“我有一儿，年已十七，颇晓书疏^(文书信函)，教其鲜卑语及弹琵琶，稍欲通解，以此伏事^(为公家做事)公卿，无不宠爱，亦要事也。”吾时俛^(fǔ，通“俯”，低头)而不答。异哉，此人之教子也！若由此业，自致卿相，亦不愿汝曹^(你辈)为之。

齐朝有一个士大夫，曾经对我说：“我有一个儿子，今年已经十七岁了，很懂书写记事一类的工作，再教他一些鲜卑语和弹琵琶的技巧，他稍微能够通晓了解，用这些来侍奉王侯公卿，肯定没有一个不喜爱他的，这可是一件大事啊。”我听后低头不语。这个人教育孩子的方式真是奇怪啊！如果像他用这种手段取悦于人，即使能够官至宰相，我也不愿意你们去做。



兄弟第三

题解

本篇主要谈兄弟之情。兄弟本是同根而生，共同继承了父亲的气、母亲的血，是“分形连气之人”。兄弟们一同长大，一起玩耍，应该相互友爱扶持，尤其在父母去世后，更应该“如形之与影，声之与响”，不可分割。但是等到长大成家后，有了各自的妻儿，便产生了私心，何况妯娌之间是非多，兄弟之情就更难维持了。与其大家住在一起，不如分散而居，“每逢佳节倍思亲”，彼此的关系反而会好。在颜之推看来，弟弟要像对待父亲那样尊敬兄长，兄长才能像爱护自己的孩子那样爱护弟弟，这无疑是正确的。但他认为妻子是破坏兄弟之情的罪魁祸首，这显然是基于陈腐的传统观念，对此，我们要辩证地看待。

011

原文

【一则】

夫有人民而后有夫妇，
有夫妇而后有父子，有父子
而后有兄弟：一家之亲，此
三而已矣。自兹以往，至于
九族^{（自己以及上辈的父、祖、曾祖、高祖，下辈的子、孙、曾孙、玄孙）}，皆
本于三亲焉，故于人伦为重
者也，不可不笃^{（dǔ，重视）}。兄
弟者，分形连气^{（指形体虽有不同，}

译文

有了人类然后才产生夫
妇，有了夫妇才有了父子，有
了父子才有兄弟：一个家庭里
的亲人关系，无非是这三种关
系而已。以此类推，直到九族
的产生，都是源于这三种关
系，因此这三种关系在人伦方
面最为重要，不可以不加以重
视。所谓兄弟，虽然形体不同，

同但气息相通。此指兄弟之间关系密切) 之人也，方其幼也，父母左提右挈(qiè, 牵着)，前襟后裾(jū, 衣服的后摆)，食则同案，衣则传服，学则连业(弟弟跟着哥哥学习)，游则共方，虽有悖乱之人，不能不相爱也。及其壮也，各妻其妻，各子其子，虽有笃厚(忠实厚道)之人，不能不少衰也。娣姒(dì sì, 兄弟之妻互称，即“妯娌”)之比兄弟，则疏薄矣；今使疏薄之人，而节量(节制度量)亲厚之恩，犹方底而圆盖，必不合矣。惟友悌(tì, 敬爱兄长)深至，不为旁人之所移者，免夫！

【二则】

二亲既歿(mò, 去世)，兄弟相顾，当如形之与影，声之与响；爱先人(指祖先)之遗体，惜己身之分气(分得父母血气)，非兄弟何念(爱惜)哉？兄弟之际，异于他人，

但同样是秉承父母气血的人。当他们还是孩子的时候，父母左手拉着哥哥，右手牵着弟弟，哥哥拉着父母的前襟，弟弟拽着父母的后摆，吃饭共用一个案盘，弟弟穿哥哥的衣服，弟弟跟着哥哥学习，在一个地方游玩，即便有的人悖礼乱法，但兄弟之间都还能相亲相爱。等到他们成年以后，各自娶了妻子，各自有了孩子，即便是忠厚老实的人，在兄弟情谊上还是会有所减弱。妯娌之间和兄弟之间相比，就更疏远淡薄了；用淡薄的人情来节制度量亲人间的恩情，就像用圆的盖子来盖方形的容器，必然是不适的。兄弟之间只有相互友爱，互亲互敬，不被妻子等旁人所影响，才能避免上述情况。

父母去世以后，兄弟间要相互照顾，要像形体和影子、声音与回响一样密不可分；要互相爱护父母给自己的血肉之躯，珍惜和自己一样分得父母血气的身躯，除了兄弟谁会如此爱惜呢？兄弟之间，不同于其他人，