

中华 十大家训

陈延斌
主 编

[卷一]

《颜氏家训》

《袁氏世范》

《郑氏规范》

《庞氏家训》

《了凡四训》

《药 言》

《聪训斋语》

《治家格言》

《庭训格言》

《曾文正公家训》



教育科学出版社

中华 十大家训

陈延斌
主编



教育科学出版社
· 北京 ·

编 委

◎

主 编

陈延斌

◎

副主编

殷梦昆

◎

编委 (以姓氏笔画为序)

王 伟	田旭明	全 娜	任 浩
刘一兵	张 琳	陈延斌	陈姝瑾
林桂榛	周 斌	秦 敏	殷梦昆
戚卫红	葛大伟		

序 言

修身齐家、端蒙重教是中华民族的优良传统。早在三千多年前的《周易》卦辞中就形成了“正家而天下定”的思想。战国时期伟大的思想家、教育家、儒家学派的代表人物孟子也强调，“天下之本在国，国之本在家，家之本在身”。由于中国传统文化特别强调修、齐、治、平的联系，认为做到身修、家齐才能达到国治、天下平，故而我国历来重视家庭、重视家训教化。

家训，也称家诫、家范、家规、家约、家语等，主要是指父祖长辈对家人、子孙的训示教诲。中国家训教化传统源远流长，已有数千年的历史。经过历代的发展传承，传统家训资料卷帙浩繁，蕴含的思想内容极为丰富：既有家长治家处世的经验传授，也有其亲身经历的教训之谈；既有历代先贤大儒家教语录的汇编，也有一般百姓美德懿行的辑录。从家训的形式上看更是多种多样：既有君王帝后对皇室子孙的训谕，也有普通人家教导幼童稚子的启蒙读物；既有长篇专论，也有短篇家书和诗词歌诀的简明训诲；既有苦口婆心的说理规劝，也有礼法律令性质的家法、族规、家禁；等等。尽管家训内容不同、形式各异，但始终是围绕睦亲、齐家、教子、修身、处世等方面展开的。

近年来，中央一再强调“要弘扬中华文化，建设中华民族共同精神家园”。习近平总书记在2015年春节团拜会上也曾指出：“不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”将家庭建设视为社会建设的“重要



基点”，正是强调了家庭家教家风的重要，彰显了家庭建设任务之重。2016年12月13日，在会见第一届全国文明家庭代表时，他又再次强调了这一观点，并指出，中华民族历来重视家庭，“无论时代如何变化，无论经济社会如何发展，对一个社会来说，家庭的生活依托都不可替代，家庭的社会功能都不可替代，家庭的文明作用都不可替代”。今天的家虽然也小型化了，但家庭仍然是社会的细胞，是人生第一个课堂，治家教子仍然是每个家庭、每个为人父母者的必修课。

家训是我们的先人治家教子、立身处世经验的结晶，家训文化是中国传统文化中极具特色的内容，家训文献是儒学普及的重要载体。传统家训不因时代变化而失去其时代价值。传统家训中不少教化内容，如持家严谨、勤劳节俭、睦亲善邻、慎择交友、救难怜贫、蒙以养正、励志勉学、重视名节、报国恤民，以及教育方法途径等，仍可为当今家庭教育、家风培育和家庭教育提供极有价值的参考。

本书主编陈延斌教授和他的团队，在卷帙浩繁的家训文献中反复考量、仔细比较，精选出十部家训名篇，并加以注解、导读和评析，以方便广大读者对中国传统家训的了解。这些篇目的遴选既考虑不同时代，又考虑家训体裁、作者的代表性；既注重家训的社会影响度，又考虑家训的风格和形式；既选有作为的帝王官宦、社会精英的家规，也选士绅商贾、普通百姓的族训；既有“古今家训、以此

为祖”的《颜氏家训》这类全面系统教诫子孙的长篇专书，也有区区数百字的警句体《治家格言》。

尤其值得肯定的是，作者选取这十篇家训时，将其对今天家庭家风建设和家庭教育的参考借鉴价值作为重要依据，不因人废言（如对曾国藩家书）。作者对这些家训文献的评析也鲜明地体现了这种导向。在点评原著时，他们注意挖掘传统家训的时代价值，注意辩证分析传统家训的精华和糟粕，以便更好地批判继承、古为今用，为今天的人们治家教子、修德处世提供学习借鉴。

基于上述理由，我认为这套传统家训读物，是近年来同类著作中不可多见的精品力作，故非常乐意向读者朋友推荐！

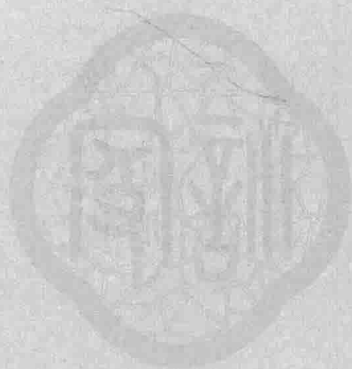
郭齐勇

郭齐勇教授

武汉大学学院院长
中国哲学史学会副会长
中华孔子学会副会长









（中华十大家训）
颜氏家训

卷一

总目录

卷一	颜氏家训	001	0434
卷二	袁氏世范	001	0305
	郑氏规范	306	0404
卷三	庞氏家训	001	0057
	了凡四训	058	0187
	药言	188	0295
	聪训斋语	296	0456
卷四	治家格言	001	0017
	庭训格言	018	0388
卷五	曾文正公家训	001	0420



目 录

0 0 1
◎ 颜氏家训

0 0 7	·	序致第一
0 1 3	·	教子第二
0 2 7	·	兄弟第三
0 3 7	·	后娶第四
0 4 7	·	治家第五
0 6 5	·	风操第六
1 2 5	·	慕贤第七
1 3 5	·	勉学第八
1 9 7	·	文章第九
2 3 5	·	名实第十

2 4 7	·	涉务第十一
2 5 7	·	省事第十二
2 7 1	·	止足第十三
2 7 5	·	诫兵第十四
2 8 1	·	养生第十五
2 8 9	·	归心第十六
3 1 1	·	书证第十七
3 7 7	·	音辞第十八
3 9 3	·	杂艺第十九
4 1 7	·	终制第二十
4 2 6	◇	历代名家点评



颜氏家训

中华
十大家训



吉甫賢父也伯奇孝子也以賢父御孝子合得終於天性而後妻間之伯奇遂放曾參婦死謂其子曰吾不及吉甫汝不及伯奇王駿夜妻亦謂人曰我不及曾參子不如華元並終身不娶此等足以爲誠其後假繼修虐孤遺離間骨肉傷心斷腸者何可勝數慎之哉慎之哉

江左不諱庶孽殺室之後多以妾媵終家事疥癬蚊蚋或不能免限以大分故稀鬪聞之取河北鄙於側出不預人流是以必須重娶至於三四母年有少於子者後母之弟與前婦之兄衣服飲食爰及婚官至于士庶貴賤之隔俗以爲常身沒之後辭訟盈公門謗辱彰道路子誣母

顏

爲妾弟黜兄爲傭播揚先人之辭迹暴露祖考之長短以求直己者往往而有悲夫自古奸臣佞妾以一言陷人者衆矣况夫婦之義曉夕移之婢僕求容助相說引續年累月安有孝子乎此不可不畏

凡庸之性後夫多寵前夫之孤後妻必虐前妻之子非唯婦人懷嫉妬之情丈夫有沉惑之僻亦事勢使之然也前夫之孤不敢與我子爭家提携鞠養積習生愛故寵之前妻之子每居已生之上官學婚嫁莫不爲防焉故虐之異姓寵則父母被怨繼親虐則兄弟爲離家有此者皆門戶之禍也

成其勲業梁元帝時有一學士聰敏有才爲父所寵失於教義一言之是徧於行路終年譽之一行之非揜藏文飾冀其自改年登婚官暴慢日滋竟以言語不擇爲周逖抽腸豐鼓云

父子之嚴不可以狎骨肉之愛不可以簡簡則慈孝不接狎則怠慢生焉由命士以上父子異宮此不狎之道也抑搔癢痛懸衾篋枕此不簡之教也或問曰陳亢喜聞君子之遠其子何謂也對曰有是也蓋君子之不親教其子也詩有諷刺之詞禮有嫌疑之誠書有悖亂之事春秋有褒僻之譏易有備物之象皆非父子之可通言故不親授余以意觀

顏

齊武成帝子瑯琊王太子母弟也生而聰慧帝及后並篤愛之衣服飲食與東宮相準帝每面稱之曰此點兒也當有所成及太子即位王居別宮禮數優僭不與諸王等太后猶謂不足常以爲言年十許歲騎赤兔無節器服玩好必擬乘輿常朝南殿見典御進新冰鈎盾獻早李還索不得遂大怒詢曰至尊已有何意無不知分齊率皆如此識者多有叔段州吁之譏後嫌宰相遂矯詔斬之父懼有殺乃勒麾下軍士防守殿門既無反心受勞而罷後竟坐此幽薨人之愛子罕亦能均自古及今此弊多矣賢俊者自可賞愛頑魯者亦當矜憐有偏寵者雖欲

作者与题解

〔南北朝〕——颜之推

颜之推（五三一—约五九

四），字介。琅邪临沂人。南

北朝时期文学家。以儒家传统

思想为立身治家之道。初仕梁

元帝为散骑侍郎。江陵被西魏

军所破，投奔北齐，官至黄门

侍郎、平原太守。齐亡后入北

周，为御史上士。隋开皇年间

应隋文帝太子之召为学士。著

有《颜氏家训》《还冤志》《集

灵记》等。



颜之推生活在战乱频繁的南北朝时期，历经四国之变。他一生坎坷，目睹并认识到许多豪门大族的兴衰存亡与其子弟之贤与不肖有很大关系，于是以此为背景，并结合自己修身、处世经验，撰写了《颜氏家训》一书。该书内容极为广泛，对立身、治家、求学、处世等论述尤为详尽，是我国皇朝社会里第一部系统完整的家教著作。《颜氏家训》被历代学者推为“家训之祖”，认为“述立身治家之法，辨正时俗之谬，以训世人”（宋晁公武《郡斋读书志》）、“篇篇药石，言言龟鉴，凡为子弟者，可家置一册，奉为明训，不独颜氏”（清王钺《读书丛残》），对后世影响极大。

《颜氏家训》分《序致》《教子》《兄弟》《后娶》《治家》《风操》《慕贤》《勉学》《文章》《名实》《涉务》《省事》《止足》《诫兵》《养生》《归心》《书证》《音辞》《杂艺》《终制》二十篇，旨在教育子孙按照某种道德准则加强修养，做到诚孝、慎言、检迹、立身、扬名、耀祖光宗。其中虽杂有一些于今不合时宜的观点，但也有众多有恒久价值的内容。尤其关于家教的原则与方法、个人治学与道德修养等方面的论述，至今仍值得我们学习。颜氏认为家教特别是对子女早期教育是孩子成才的重要因素，因而主张根据儿童心理特点及早教育，甚至提倡胎教。他强调对孩子的道德教育，提出了关心爱护与

严格要求相统一的原则，反对一味溺爱子女。

书中还论述了许多治学之道，认为学习不是谋取做官的资本，而在于“开心明目”“多智明达”“利行济世”。书中极力提倡学以致用原则，要求掌握“应世经务”的真本领，“积财千万，不如薄伎在身”，反对不学无术、游手好闲。他不仅提倡读儒家经典，还主张“涉百家之书”。作者还结合亲身见闻，就交友、治家、修身、处世等提出了一系列极有价值的见解。

颜之推以丰富的人生阅历、深厚的家学底蕴与长期进行家训活动的亲身体验，在晚年写成《颜氏家训》一书，改变了以前历代仕宦家训或仅针对一事，或局限某一方面而未形成完整体系的状况，在我国传统家训史上，第一次全面、系统、完整地论述了仕宦家训的目的意义、主要内容、基本原则与方法。该家训最可贵之处，是教育为官子孙要保持自己的人格尊严，不要为了高官厚禄而不择手段地走门子，到处钻营。他告诫子孙，“君子当守道崇德，蓄价待时，爵禄不登，信由天命”。



《中华十大家训》
颜氏家训

卷一