

中华国学经典

一部关于古人家家庭教育的教科书

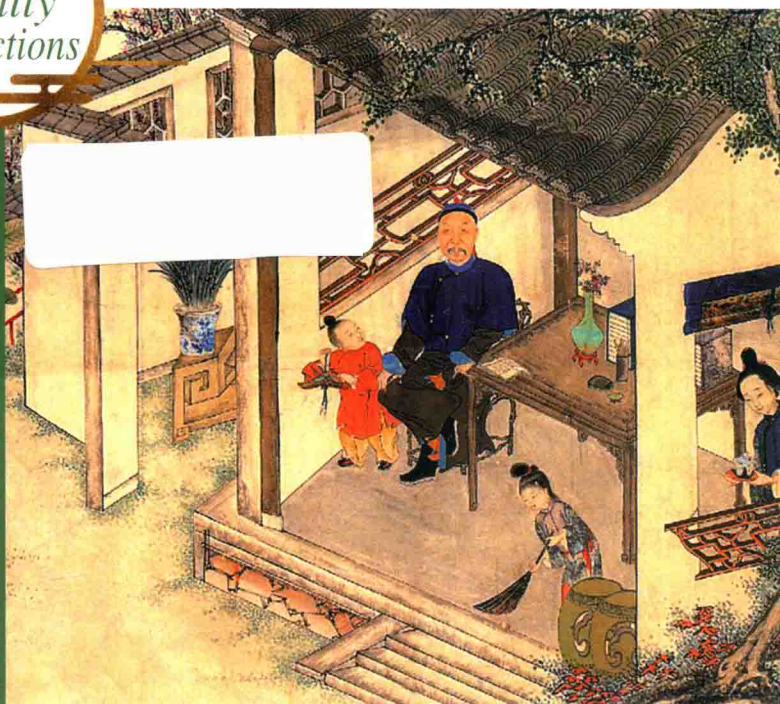
颜氏家训

(南北朝)颜之推◎著 刘畅◎编译

古今家训，以此为祖

立身治家、人际交往、修身养性、出仕为官、为文从艺。垂训子孙，以贻后世。读来，字字用心良苦，句句耳提面命。

Yan
Family
Instructions



团结出版社
JIANGLIE PUBLISHING

颜氏家训

(南北朝)颜之推◎著 刘畅◎编译



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颜氏家训 / (南北朝) 颜之推著 ; 刘畅编译. -- 北京 : 团结出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5126-5082-4

I. ①颜… II. ①颜… ②刘… III. ①家庭道德-中国-南北朝时代 IV. ①B823. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070478 号

出 版: 团结出版社
(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)
电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)
(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)
(010) 65133603 (邮购)
网 址: <http://www.tjpress.com>
E - mail: 65244790@163.com (出版社)
fx65133603@163.com (发行部邮购)
经 销: 全国新华书店
排 版: 文贤阁
印 刷: 三河市同力彩印有限公司

开 本: 650×920 毫米 1/16
印 张: 30
印 数: 3000
字 数: 234 千字
版 次: 2017 年 9 月 第 1 版
印 次: 2017 年 9 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-5082-4
定 价: 35.00 元
(版权所有, 盗版必究)

前言

《颜氏家训》是南北朝时期的著名学者颜之推的一部很有影响的著作，是汉民族历史上第一部内容丰富、体系宏大的家训，是作者关于立身、治家、处事、为学的经验总结，在传统中国的家庭教育史上影响巨大，享有“古今家训，以此为祖”的美誉。颜之推之所以写下这本书，是将自己一生的经验和心得系统地整理出来，传给后世子孙，借此整顿门风，希望对子孙后人有所帮助。

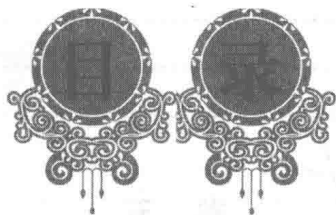
该书成书于隋文帝灭陈国以后，隋炀帝即位之前。全书共有七卷，二十篇。分别是序致第一、教子第二、兄弟第三、后娶第四、治家第五、风操第六、慕贤第七、勉学第八、文章第九、名实第十、涉务第十一、省事第十二、止足第十三、诫兵第十四、养生第十五、归心第十六、书证第十七、音辞第十八、杂艺第十九、终制第二十。

颜之推（531—591），字介。公元531年出生于建康郡（今江苏省南京市）的一个士族官僚之家，原籍琅邪郡临沂县（今山东省临沂市），为南齐治书御史颜见远之孙、南梁咨议参军颜协之子。侯景之乱，梁元帝萧绎自立于江陵，之推博览群书，受到赏识，被任散骑侍郎。承圣三年（554），西魏攻破江陵，之推被俘西去。他为回到江南，乘黄河水涨，从弘农（今河南省灵宝市）偷渡，历经艰险，先逃奔北齐。但南方陈朝已经取代了梁朝，之推无法南归，只好留



居北齐，官至黄门侍郎。577年，北齐为北周所灭，他被征为御史上士。隋代周后，又仕于隋，不久以疾终。颜之推一生，历仕四朝，“三为亡国之人”，饱尝离乱之苦，深怀忐忑之虑。

《颜氏家训》作为汉族传统社会的典范教材，开后世“家训”之先河，是我国古代家庭教育理论宝库中的一份宝贵遗产。颜之推本人并非高官显贵，却因一部《颜氏家训》而名垂青史，由此可见其家训的影响深远。《颜氏家训》不仅在家庭伦理、道德修养方面对于今天的我们有着重要的借鉴作用，而且对研究古文献学，研究南北朝历史、文化也有着很高的学术价值；同时，作者在乱世中所表现出的明哲思辨，对后人也有着宝贵的认识价值。



卷 一

序致第一	1
教子第二	5
兄弟第三	14
后娶第四	22
治家第五	29

卷 二

风操第六	48
慕贤第七	107

卷 三

勉学第八	120
------	-----





卷 四

文章第九	191
名实第十	246
涉务第十一	259

卷 五

省事第十二	268
止足第十三	286
诫兵第十四	291
养生第十五	297
归心第十六	304

卷 六

书证第十七	339
-------------	-----

卷 七

音辞第十八	431
杂艺第十九	453
终制第二十	468

卷一

序致第一^①

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，所著诸子，理重事复，递相模效，犹屋下架屋，床上施床耳^④。吾今所以复为此者，非敢轨物范世也，业以整齐门内，提撕子孙^⑤。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^⑥；止凡人之斗鬪，则尧、舜之道不如寡妻之诲谕^⑦。吾望此书为汝曹之所信，犹贤于傅婢寡妻耳。

注释

①六朝之前作品，自序大多在全书之末，也有在全书之首的，本书的情况为后者。



②诚孝：即忠孝，隋朝人为了避隋文帝父亲杨忠之讳，将“忠”字均改为“诚”字。

③检迹：检点行为，即行为自持，不放纵，为六朝时习用语。

④屋下架屋，床上施床：六朝、隋、唐时习用语，比喻一味重复，毫无创新。

⑤提撕：扯拉，提引。此处引申为提醒、教诲。

⑥傅婢：侍婢的意思。

⑦斗阅（xì）：指家庭内兄弟之间的争执。

⑧寡妻：嫡妻。

译文

古代圣贤撰写的著作，教导人们忠诚孝顺，谨言慎行，要建立高尚的人格，宣扬美好的名声，这些道理，已经说得很详尽了。自魏、晋以来，阐述古代圣贤思想的著作，内容重复，互相模仿，就像在屋里再建屋子，床上再放床一样，毫无意义。现在我又来写这样的书，并不敢将它作为世人行为的规范，只是为了整顿自家门风、教育后辈而已。同样的话，有的人相信，是因为说话的人是他们亲近的人；同样的命令，有的人执行，是因为下命令的人是他们敬佩的人。要阻止孩子过分调皮，师友的劝诫不如婢女的命令管用；要禁止兄弟间的冲突，尧、舜的教导不如他们妻子的诱导规劝有效。我希望这本书令你们信服，希望它的作用能胜过婢女对孩童、妻子对丈夫所起的作用。



原文

吾家风教，素为整密。昔在韶龀^①，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清^②，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼^③，若朝严君焉^④。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不恳笃。年始九岁，便丁荼蓼^⑤，家涂离散，百口^⑥索然。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》《传》^⑦，微爱属文^⑧，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺^⑨，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^⑩，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。

注释

①韶（tiáo）龀（chèn）：儿童垂髻换齿之时。这里指童年。

②晓夕温清（qīng）：这是古代子女侍奉父母的举动。清，寒，凉。

③锵锵翼翼：行走时恭敬有礼。锵锵，行走时大方得体的样子。翼翼，形容举止谨慎的样子。

④严君：指父母，因为父母为全家所尊，如同国有严君。

⑤丁：遭遇。荼蓼：茶味苦，蓼味辛，比喻处境艰苦，这里指丧失父亲。



⑥百口：全家。古代大家庭人口众多，故称百口。

⑦《礼》《传》：指《周礼》与《春秋左氏传》。

⑧属文：写文章的意思。

⑨少：同“稍”。

⑩指：通“旨”，意旨，意向。

译文

我的门风家教，一直都很严格缜密。我小时候，便开始接受这方面的指导教诲；跟着我两位兄长，早晚侍奉双亲，冬日暖被，夏日扇凉，事事遵从规矩，神色安详，言语平和，走路时恭敬谨慎，如同给父母大人请安时一样。长辈们经常勉励我，关心我的喜好兴趣，鼓励我取长补短，态度都是恳切笃深的。我九岁的时候，父亲便去世了，从此家道衰落，人丁稀少。慈爱的兄长抚育我长大，这是极其艰辛的；他非常仁慈而少威严，对我的督导不严切。我虽然读了《周礼》《左传》，也写了一点文章，但常常与平庸之人交往，放纵私欲，口无遮拦，不注重仪表。十八九岁的时候，才渐渐懂得要磨炼品性，但习惯成自然，最后还是难以彻底改掉坏习惯。二十岁以后，大的过错很少犯了；在信口开河时经常意识到应加以控制，理智与感情往往处于矛盾中，晚上觉察到白天的错误，今天悔悟昨天的过失，感叹自己小时候没有得到好的教育，以至于到了现在的地步。追想之前所立下的志向，真是铭心刻骨，绝不仅仅是把古书上的告诫看一遍就能体会到的。所以我留下这二十篇文章，希望可以成为你们的借鉴。

教子第二

原文

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人，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^①，藏诸金匱^②。生子咳提^③，师保固明孝仁礼义^④，导习之矣。凡庶纵不能尔，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，可省答罚。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^⑤，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玉版：古代用来刻字的玉片。

②金匱：金属制成柜子，用来收藏文献或文物。

③咳提：指小儿啼哭，代指幼小之时。



④师保：古代的官员，负责教导皇室贵族子弟，有师有保，统称师保。

⑤运为：行为。

译文

智力超群的人不受教导也可以成材；愚蠢不堪的人就算受教育也于事无补；智力中等的人不被教导就无法明白事理。古时候，圣贤的君主有胎教的方法：王后怀孕三个月时，就要居到专门的房间，眼不看不该看的东西，耳不听不该听的胡言乱语，听的音乐、进的食物，都遵照礼节。这种胎教的方法被记录在玉版上，藏在金柜中。孩子还不懂事的时候，师保就已经定下来了，开始对他进行孝、仁、礼、义的教导。普通人即使做不到这样，也应当在孩子懂得察看大人脸色、知道人喜怒的时候对他加以教导，以便让他明白让他做的事才能做，不让他做的就要立刻停止。这样等到孩子长到几岁的时候，便可以省去笞杖的处罚了。父母平时威严且慈爱，子女就会敬畏谨慎，从而产生孝心。我看这世上有些父母对子女不懂得教导而只是一味溺爱，每每不能认同；子女吃喝玩乐、任意放纵的时候，他们本应劝阻，反而奖赏，本应指责，反而面露笑容，等到子女懂事，就会以为按道理本当如此。等到骄横傲慢已经成为习惯，才去制止它，就是把子女鞭抽棍打到死，也树立不起威信，而父母的大发雷霆只会导致子女的怨恨不断积增，等到子女长大成人，终究是道德败坏之人。孔子说“少成若天性，习惯如自然”，就是这个道理。俗话又说：“教媳妇要在她初来的时候，教儿子要在他小时候。”这话说得太对了！

原文

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重于诃怒伤其颜色^①，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？诚不得已也。

注释

①重：难。

②楚：打人用的荆条。

③艾：艾叶。中医以艾叶熏灼人体，以达到治疗目的。

译文

许多人不愿管教子女，并不是想看着子女陷入罪恶；只是不愿看到子女因受责骂而羞愧难堪，不忍子女被荆条抽打而身体受罪罢了。我用治病来做个比喻，子女生了病，父母哪里能不用汤药、针艾去医治他们呢？也应该想一想那些勤于管教督促子女的父母，他们难道愿意让自己的孩子受苦吗？确实是不得已啊。



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，终年誉之；一行之非，掩藏文饰^③，冀其自改。年登婚宦，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云^④。

注释

①王大司马：即梁朝时的大臣王僧辩，字君才。以军功官拜大司马等官职。魏夫人：即王僧辩的母亲。

②湓城：也称湓口，为湓水入长江之处。即今江西九江西。

③掩：掩盖。

④周逖：其人无考，《陈书》有《周迪传》，梁元帝时官拜持节通直散骑常侍、壮武将军、高州刺史，封临汝县侯。衅（xìn）：以牲血涂抹器物进行祭祀。

译文

大司马王僧辩的母亲魏老夫人，性格非常严厉正直。王僧辩在湓城时，是三千士卒的统领，而且已经年逾四十，但稍微有些言行不让老夫人满意，老夫人还会对其施以棍棒进行管教。因此，王僧辩才能

建立功勋。梁元帝的时候，有一位学士，才思敏捷，从小被父亲宠爱，管教失当。他若一句话说得有道理，其父恨不能让过往行人都知道，一年到头都挂在嘴边夸奖；他若一件事没有做好，其父为他百般遮掩粉饰，希望他悄悄改掉。这个学士成年以后，暴躁傲慢的习气越来越严重，终究因为言语不当，被周逖杀掉，肠子也被抽出，血被拿去涂抹战鼓。



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^②，悬衾篋枕，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：皆非父子之可通言，故不亲授耳。”



注释

①命士：指受朝廷爵命的士。

②抑搔：按摩抓搔。

③陈亢：孔子弟子。

译文

父亲应保持威严，不该对孩子过分亲昵；骨肉之间虽有亲情之爱，但不可以简慢礼节。礼节怠慢，慈爱孝敬都谈不上，过分亲昵，放肆不敬之心就会滋生。从有身份的读书人往上看，他们都是父子分室居住的，这样就可以不过分亲昵；当晚辈的替长辈抓搔，收拾卧具，这就是讲究礼节的教育。有人问：“陈亢听到君子与自己的孩子保持距离的事很开心，这是为什么呀？”我要回答说：“这是对的啊，大约君子是不亲自教授自己的孩子的。《诗》里面有讽刺君主的诗句，《礼》里面有避嫌疑的告诫，《书》里面有悖礼作乱的记载，《春秋》里面有对淫乱行为的指责，《易》里面有备物致用的卦象：这些做父亲的直接向孩子讲述都不合适，所以君子不亲自教授自己的孩子。”

原文

齐武成帝子琅邪王^①，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^②。帝每面称之曰：“此黠儿也，当有所成。”及太子即位^③，王居别宫，