

中华传统文化经典

◎ 主编：张丽丽

朱子家训 颜氏家训



淳淳世人语，悠悠教子情。韵律优美的治家之经，呕心沥血的教子名篇，家庭教育思想的典范，其真知灼见穿越时空而历久弥新。仔细诵读，体会古代家训的人文关怀，探寻古代家庭教育的价值取向。

无
障
碍
阅
读

学
生
版



北京出版集团公司
北京教育出版社

弘扬中华传统文化
培养高尚优雅品格




朱子家训 颜氏家训

主编：张丽丽
编者：郭冬杉

学生版
无障碍阅读

中华传统文化经典

 北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

朱子家训 颜氏家训 / 张丽丽主编 . — 北京 : 北京教育出版社 ,
2015.3

(中华传统文化经典)

ISBN 978-7-5522-5574-4

I . ①朱… II . ①张… III . ①古汉语—启蒙读物②家庭道德—中
国—南北朝时代 IV . ① H194.1 ② B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 051342 号

中华传统文化经典
朱子家训 颜氏家训

主编 : 张丽丽

*

北京出版集团公司 出版

北京教育出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码 : 100120

网址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

全国各地书店经销

北京中振源印务有限公司印刷

*

660mm × 920mm 16 开本 21.5 印张 300 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5522-5574-4

定价 : 20.80 元

版权所有 翻印必究

质量监督电话 : 13911108612 (010) 58572832 58572393

总序

ZONGXU



中国作为一个历史悠久的国家，因历朝历代的文化积累和传承，形成了特有的博大精深的传统文化体系，这一体系体现在灿若星辰的各种传统文化经典中。虽然这些经典与当今时代相去甚远，但其包含的精神内核和文化意义却根植在每一位国人的血液里。

纵览这些传统文化经典，我们会发现，传统文化有其平实的底蕴，充满日常生活的情调，因为它有“晨则省，昏则定”这样琐碎平实的孝之教导；有“亲戚故旧，老少异粮”这样充满柴米油盐气息的待客之道；有“心口如一，童叟无欺”这样朴素而永恒的价值观……

传统文化亦有其高情远致，强调精神的高洁与纯粹，因为它有“大道之行也，天下为公”的社会理想；有“厚德载物，道济天下”的广阔胸襟；有“斯世清浊异品，全赖吾辈激扬”这样当仁不让的慷慨气概……

正因为传统文化有这样丰厚的底蕴，所以，虽然时代飞速变化，思想观念不停流转，但是作为我们中华民族赖以安放心灵的精神家园和价值体系，传统文化不但不会步入没落，相反会在这个价值观多元化的时代更体现其重要性。它流经千百年，无声无息地穿行在国人的血脉中，潜藏在每一个人的思想意识的底层，或许你未

曾留意，不曾发觉，但是我们的举手投足，都深深地暴露了属于我们中华民族的这一文化密码，我们每一颗心都在这文化长河里得到长久而深远的润泽，这也是我们编写这套书的最主要原因。

鉴于传统文化经典与我们隔着漫长的岁月，有些读者已经不能流畅地阅读和准确地把握其中的意义，为了帮助读者扫清阅读障碍，更好地掌握传统文化，我们做了以下工作：

一、介绍作者及其思想或者本书的流传历程

古语说“知人论世”，为了帮助读者把握传统文化的思想内涵，我们对每本书的作者的生平经历及其思想发展脉络或书的流传历程进行精要的介绍，让读者在宏观的时代思想背景下去了解作品，了解传统文化。

二、采取文后注释和翻译的形式，方便阅读

针对学生对古典文学名著的学习需求，以及阅读过程中遇到的难点，本书采取文后注释的形式，对作品里的生僻字词进行注音，对难解的字词进行解释，同时对作品中出现的一些人物、官职、相关传说、天文地理知识等进行简要说明，使读者在阅读中真正地实现无障碍阅读，理解作品内容。

三、力求内容准确而完整

我们这一套传统文化经典书籍特别注重内容的准确性和完整性，完全对照权威版本进行认真核对，除少数情况之外没有任何删减，并对全文进行了翻译，力求原汁原味地为读者呈现传统文化典籍的本来面貌。

四、设置传统文化小知识栏目

为了弘扬传统文化，让读者了解古典文化的各种小知识，我们特别开设传统文化小知识栏目，为读者讲解古代礼仪、风俗、制度、服饰、典籍等。这一方面有助于帮助读者阅读原文，另一方面

有助于读者积累知识，增长见识。

五、名句集锦

几乎每本传统文化典籍都有一些名句流传下来，它们至今仍然在日常生活中被广泛应用，言简意赅地表达着某种思想和看法，流传千年依然活力无限，我们把这些经典的句子放在每本书后面，有助于读者记忆和运用。

虽然世易时移，但今天，传统文化仍然在国民道德教育、人格教育和智力教育等方面起着不可替代的作用，我们愿通过努力为大家献上一套从内容到形式都力求完美的传统文化典籍，希望读者在阅读中体会传统文化的精深与美好，也愿传统文化在当代中国更加枝繁叶茂。当然，我们的书还存在不足之处，敬请读者批评指正！

编者

前言

QIANYAN



《朱子家训》又被称为《朱子治家格言》《朱柏庐治家格言》，是以讲述家庭道德为主的经典启蒙教材。全篇525字，文字通俗易懂，内容简明完备，对仗工整，朗朗上口，精辟地阐明了修身治家之道，是一部家教名著。自问世以来，它即成为家喻户晓、脍炙人口的教子治家的经典家训。其中，许多内容继承了中国传统文化的精华，如“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”“宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井”等，在今天依然具有教育意义。

作者朱柏庐（1617—1688），名用纯，字致一，自号柏庐，明末清初昆山（今属江苏）人。著名理学家、教育家。朱柏庐居乡教授学生并潜心研究程朱理学，主张知行并进，一时颇负盛名。与徐枋、杨无咎合称“吴中三高士”。

《朱子家训》以“修身”“齐家”为宗旨，集儒家做人处世方法之大成，思想植根深厚，含义博大精深。《朱子家训》通篇意在劝人要勤俭持家、安分守己。它将中国几千年形成的道德教育思想，以名言警句的形式表达出来，可以口头传训，也可以写成对联、条幅挂在大门、厅堂和居室，作为治理家庭和教育子女的座右铭。因此，自问世以来，流传甚广，被尊为“治家之经”，一度成为童蒙必读课本之一。

《颜氏家训》是一部内容丰富、体系宏大的家训著作，

也是一部学术著作。作者颜之推，是北齐著名的文学家、教育家。

《颜氏家训》于隋初成书，是颜之推记述个人经历、思想、学识，以告诫子孙的著作。全书共七卷二十篇，即序致第一、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。这部书以传统儒家思想为中心，也注重实学、工农商贾等技能，在修身、治家、处世、为学等方面教育颜氏后辈，颜之推自称：“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。”

作为传统社会的典范教材，《颜氏家训》开后世“家训”之先河，是我国古代家庭教育理论宝库中的珍贵遗产。颜之推并无赫赫之功，也未居显官之位，却因一部《颜氏家训》而享千秋盛名，由此可见其家训的影响之深远。被誉为“古今家训之祖”的《颜氏家训》，是中国文化史上的一部重要典籍，这不仅表现在该书“质而明，详而要，平而不诡”的文章风格，以及“兼论字画音训，并考正典故，品第文艺”的内容方面，还表现在该书“述立身治家之法，辨正时俗之谬”的现世精神上。因此，历代学者对该书推崇备至，视之为垂训子孙以及家庭教育的典范。

从总体上看，《颜氏家训》是一部有着丰富文化内蕴的作品，不失为中华民族优秀文化的一种，它不仅在家庭伦理、道德修养方面对我们今天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、文化有着很高的学术价值。同时，作

者在特殊政治氛围（乱世）中所表现出的明哲思辨，对后人来说也有着宝贵的价值。《颜氏家训》对后世有重要影响，首先，把读书做人作为家训的核心；其次，倡导选择正确的人生偶像；再次，确立家庭教育的各项准则。

《颜氏家训》一书不仅对当时诸如“玄风之复扇、佛教之流行、鲜卑之传播、俗文字之盛兴”等多方面作了较为翔实的记录，为后人保留了一些很有价值的历史文献，而且文章内容真实，文笔平易近人，具有一种独特的朴质风格，对后世的影响颇为深远。

本书在权威版本的基础上，给出了精练的注释和细致的译文，以帮助读者更好地阅读与理解《朱子家训》和《颜氏家训》这两部经典的家训著作。同时，文中还穿插了一些精美的图片、传统文化小知识和阅读感悟，方便读者深入地掌握文章的内涵。

编者

目 录

[contents]



朱 子 家 训 1

颜 氏 家 训 9

卷一

❖ 序致第一 10

❖ 教子第二 15

❖ 兄弟第三 25

❖ 后娶第四 33

❖ 治家第五 41



卷二

❖ 风操第六 55

❖ 慕贤第七 95

卷三

❖ 勉学第八 105

卷四

❖ 文章第九 148

❖ 名实第十 172

❖ 涉务第十一 182

卷五

❖ 省事第十二 189

❖ 止足第十三 200

❖ 诫兵第十四 204

❖ 养生第十五 209

❖ 归心第十六 215

卷六

- ❧ 书证第十七……………234

卷七

- ❧ 音辞第十八……………291

- ❧ 杂艺第十九……………304

- ❧ 终制第二十……………322

- 名句集锦……………329

朱

子

家

训



《朱子家训》，又名《朱子治家格言》《朱柏庐治家格言》，是我国古代的家庭礼教文化精华，是一部鞭策个人行为的箴言。其核心是将家庭教育作为最重要的启蒙教育，主张对小孩子的教育必须从家中点点滴滴的小事开始，如安全、卫生、勤俭、有备、饮食、房田、婚姻、美色、祭祖、读书、教育、戒性、体恤、谦和、无争、交友、自省、向善、纳税、为官、顺应、安分、积德等方面，教育子女要尊敬师长，勤俭持家，与邻里和睦相处；懂得为人处世之道，懂得感恩，懂得珍惜；成为一个生活严谨、宽容善良、知书明理、正大光明、理想崇高的人，从而培育子女完善人格，接受传统文化。



黎明即起，洒扫庭除^①，要内外整洁。既昏^②便息，关锁门户，必亲自检点。一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力^③维艰。宜未雨而绸缪^④，毋临渴而掘井。自奉^⑤必须俭约，宴客切勿流连^⑥。器具质^⑦而洁，瓦缶^⑧胜金玉；饮食约^⑨而精，园蔬愈珍馐^⑩。勿营华屋，勿谋良田。

【注释】

① 庭除：厅堂院落。这里有庭院内外之意。

② 昏：天刚黑时。

③ 物力：可供使用的物资。

④ 未雨而绸缪（chóu móu）：语出《诗经·豳风·鸛鸣》“迨天之未阴雨，彻彼桑土，绸缪牖户”。意思是，天还未下雨，应先修补好屋舍门窗，喻凡事要预先作好准备。

⑤ 自奉：自己日常生活的供给或消费。

⑥ 宴客：宴请宾客。流连：乐而忘返或依恋不舍。

⑦ 质：质朴、朴素。

⑧ 瓦缶（fǒu）：瓦制或陶制的器具。指粗劣的餐具。

⑨ 约：少，简约。

⑩ 珍馐：贵重珍奇的食品。

【译文】

每天早晨黎明就要起床，先用水来洒湿庭院内外的地面然后扫地，要使庭院内外整洁。到了黄昏便要休息，并亲自查看一下要关锁的门户。对于一碗粥或一顿饭，我们应当想着来之不易；对于衣服的半根丝或半条线，我们也要常念着这些物资的生产是很艰难的。凡事要先作准备，像没

到下雨的时候，就先把房子修补完善；不要“临时抱佛脚”，到了口渴的时候，才来掘井。自己生活上必须节约，聚会在一起吃饭切勿流连忘返。餐具质朴而干净，虽是用泥土做的，也比金玉制的好；食品简约而精美，虽是园里种的蔬菜，也胜于山珍海味。不要营造华丽的房屋，不要图买良好的田园。

三姑六婆^①，实淫盗之媒；婢美妾娇，非闺房之福。童仆勿用俊美，妻妾切忌艳妆。祖宗虽远，祭祀不可不诚；子孙虽愚，经书^②不可不读。居身务期质朴，教子要有义方^③。莫贪意外之财，勿饮过量之酒。

【注释】

①三姑六婆：泛指穿堂入室、搬弄是非的妇女。三姑，尼姑、道姑、卦姑。六婆，牙婆、媒婆、师婆、虔婆、药婆、稳婆。

②经书：儒家经典著作。

③义方：做人的正道。多指家教。

传统文化小知识

社

稷



社指土地神，稷指谷神，二者是对庄稼丰歉起决定作用的神仙，是古人为祈祷丰收而重点祭祀的两个神。社稷坛位于皇宫之右，与皇宫之左的宗庙相对，同为国家祭祀重地。因古代帝王经常在社稷坛祈求国家太平、五谷丰登，故“社稷”一词逐渐成为了国家的象征。如《孟子·尽心下》中有：“民为贵，社稷次之，君为轻。”