

中国家庭基本藏书·笔记杂著卷

山西古籍出版社

丁巳年冬月  
颜氏家训  
朱子家训  
卷一  
颜延之  
朱熹

# 颜氏家训·朱子家训



博學工作室



博学工作室

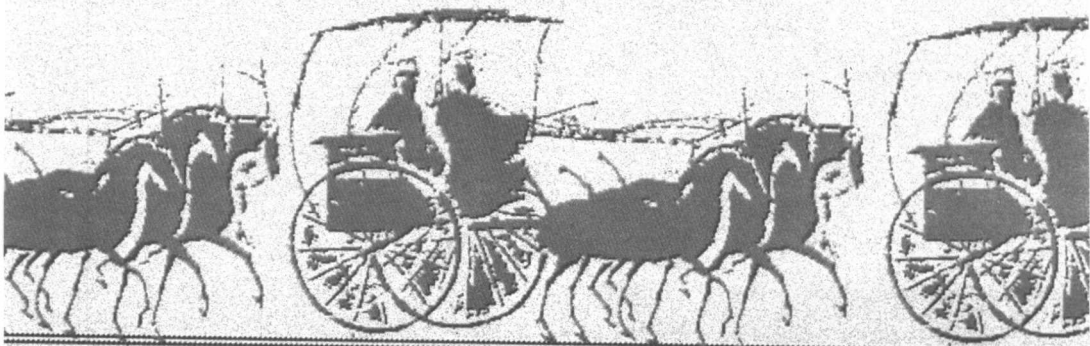
# 颜氏家训·朱子家训

〔北齐〕颜之推  
〔明〕朱柏庐

一著

程燕青一译注

山西古籍出版社



责 编:落馥香  
复 审:宁志荣  
终 审:张继红

### 图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训·朱子家训/程燕青译注. —太原:山西古籍出版社,2004.3

(中国家庭基本藏书·笔记杂著卷)

ISBN 7-80598-583-9

I.颜... II.程... III.①家庭道德-中国-南北朝时代②汉语-古代-启蒙读物 IV.①B823.1②H194.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第111563号

### 颜氏家训·朱子家训

(中国家庭基本藏书·笔记杂著卷)

程燕青 译注

\*

山西古籍出版社出版发行

030012 太原市建设南路15号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail:sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 运城日报印刷厂印刷

\*

开本:890×1240 1/32 印张:7.75 字数:180千字

2004年3月第1版 2004年3月山西第1次印刷

印数:1—5000册

\*

ISBN 7-80598-583-9

B·18 定价:8.00元



## 前 言

在漫长的封建社会，读书、求仕一直是广大知识分子的人生必经之路，所以历朝历代，上自官府，下至家族，都很重视教育。家族教育是最基本的，也是全社会教育不可或缺的。“家训”，便是知识分子家族教育的产物。早在三国时代，诸葛亮即写有《诫子书》，西晋杜预也有《家诫》，但因篇幅少，内容简略而未能流传。而最有名的家训读物则是北齐颜之推的《颜氏家训》和清代朱柏庐的《朱子家训》。

颜之推(531~约590后)，字介，琅邪(今山东临沂)人，南北朝时期杰出的文学家、学者。初仕梁元帝为散骑侍郎。江陵为西魏军所破，投奔北齐，官至黄门侍郎、平原太守。齐亡入周，为御史上士。隋开皇中，太子召为学士，以疾卒。在六十多年的人生历程中，颜之推历经四个朝代，亲身目睹了南北分裂，兵连祸接的社会现状，而且身受其害。他特定的身世经历，在《颜氏家训》中有充分的反映。

《颜氏家训》始作于南北朝，而成书于隋朝初年。全书分为序致、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、终制等二十篇，主要讲述立身、齐家、交友、处世等方面的问题。首先，作者强调子孙应继承先辈的事业，保住已有之社会地位，为此，必须加强自身修养，广泛学习各方面的知识，注重搞好家庭、社会中的各种人际关系。其次，书中对当时社会生活的各个方面都有较详尽的记述，是我们了解这一段历史的绝好资料。再次，《书证》、《音辞》、《杂艺》、《文章》诸篇，涉及音韵、文字、训诂以及书法、绘画、射箭、卜筮、算术、医药、音乐、博弈、投壶等各种技艺，是宝贵的



学术资料。正由于此,历代对它的评价甚高。如晁公武《郡斋读书志》说:“述立身治家之法,辨正时俗之谬,以训世人。”陈振孙《直斋书录解題》说:“古今家训,以此为祖。”清人王钺在《读书丛残》中则称赞道:“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。”范文澜先生论颜之推说:“他是当时南北两朝最通博最有思想的学者,经历南北两朝,深知南北政治、俗尚的弊病,洞悉南学北学的短长,当时所有大小知识,他几乎都钻研过,并且提出自己的见解。《颜氏家训》二十篇就是这些见解的记录。《颜氏家训》的佳处在于立论平实。平而不流于凡庸,实而多异于世俗,在南方浮华北方粗野的气氛中,《颜氏家训》保持平实的作风,自成一家言。”(《中国通史简编》修订本第二编第528页)当然,由于时代的局限,其中有些观点需予以扬弃,如男尊女卑,歧视女性,明哲保身,宣传迷信等等。

相对于《颜氏家训》的宏富,《朱子家训》是以简约取胜的。《朱子家训》又称《朱柏庐治家格言》,简称《治家格言》,是清代朱柏庐(1617~1688)写给后代子孙的。全文虽只有五百馀字,但以“修身”、“齐家”为宗旨,集儒家处世方法之大成,思想深厚,蕴义博大,所以三百年来几乎是家喻户晓,脍炙人口。

此次整理,我们将这两种“家训”合二为一加以出版,一丰富,一简略,读者可以从中领略到不同的思想与境界。考虑到是为一般读者提供一个普及读本,所以原文的底本系综合而成,择善而从,注释力求简明扼要,翻译力求准确到位。注译过程中,参考了前人及时贤的有关著作,特致谢忱。

程燕青

2003年12月



# 目 录

前言·····	(1)
---------	-----

## 颜氏家训

序致第一·····	(3)
教子第二·····	(6)
兄弟第三·····	(12)
后娶第四·····	(16)
治家第五·····	(21)
风操第六·····	(29)
慕贤第七·····	(53)
勉学第八·····	(59)
文章第九·····	(89)
名实第十·····	(106)
涉务第十一·····	(112)
省事第十二·····	(116)
止足第十三·····	(124)
诫兵第十四·····	(127)
养生第十五·····	(130)
归心第十六·····	(134)
书证第十七·····	(148)
音辞第十八·····	(181)
杂艺第十九·····	(190)
终制第二十·····	(200)



## 附录

- 颜之推传(《北齐书·文苑传》) ..... (205)  
颜之推年谱(缪钺著) ..... (210)  
《颜氏家训》主要版本及研究著作 ..... (234)

## 朱子家训

- 朱子家训 ..... (239)

# 颜氏家训

[北齐]颜之推 著









## 序致第一

### 【题解】

“序致”即自序。这一篇作为全书之序言，意在说明作者的写作目的及旨趣。作者很明确地指出，此书的创作目的，是“整齐门内，提撕子孙”，让后代继承家业。又通过自己少年时代的经历，告诫子孙从小接受良好教育的必要性和重要性。

### 【原文】

夫圣贤之书，教人诚孝<sup>[1]</sup>，慎言检迹<sup>[2]</sup>，立身扬名，亦已备矣。魏、晋已来<sup>[3]</sup>，所著诸子<sup>[4]</sup>，理重事复，递相模倣<sup>[5]</sup>，犹屋下架屋，床上施床耳<sup>[6]</sup>。吾今所以复为此者，非敢轨物范世也<sup>[7]</sup>，业以整齐门内，提撕子孙<sup>[8]</sup>。夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服。禁童子之暴谗<sup>[9]</sup>，则师友之诚，不如傅婢之指挥；止凡人之斗鬩<sup>[10]</sup>，则尧舜之道，不如寡妻之诲谕。吾望此书为汝曹之所信<sup>[11]</sup>，犹贤于傅婢寡妻耳。

吾家风教，素为整密。昔在龆龀<sup>[12]</sup>，便蒙诱诲：每从两兄，晓夕温清<sup>[13]</sup>，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼<sup>[14]</sup>，若朝严君焉。赐以优言，问所好尚，励短引长，莫不恳笃。年始九岁，便丁荼蓼<sup>[15]</sup>，家涂离散，百口索然。慈兄鞠养<sup>[16]</sup>，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》《传》，微爱属文<sup>[17]</sup>，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺<sup>[18]</sup>，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<sup>[19]</sup>，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<sup>[20]</sup>。

### 【注释】

- [1] 诚孝：即“忠孝”。因避隋文帝杨忠之讳而改“忠”为“诚”。
- [2] 检迹：检点、约束自己的所作所为。
- [3] 已来：即“以来”。
- [4] 诸子：本指先秦时代的诸子百家，此处是指魏晋以来学者的著作。
- [5] 模敦(xiào)：模仿、效法。
- [6] 屋下架屋，床上施床：当时习惯用语，比喻仿效他人而无所创新，不必要的重复。
- [7] 轨物范世：用作人情世故的规矩与典范。
- [8] 提撕：意即“耳提面命”。此处有警示的意思。
- [9] 暴谑(xuè)：过分地打闹。
- [10] 斗鬩(xì)：争吵斗殴。
- [11] 汝曹：即“你们”。
- [12] 龆龀(tiáo chèn)：本意是儿童换牙，引申为童年。
- [13] 温清(qīng)：温凉。《礼记》规定：儿子侍奉父亲，要做到早晚请安，使父母冬暖夏凉。
- [14] 翼翼翼翼：行走时恭敬小心的样子。
- [15] 丁：即丁忧，古时称遭逢父母丧亡为丁忧。荼蓼(tú liǎo)：本指苦菜，这里比喻父母双亡后的困境。
- [16] 鞠养：抚养。
- [17] 属(zhǔ)文：写文章。
- [18] 少：即“稍”。砥励：二者的本意均为磨刀石，引申为磨砺、勉励。
- [19] 指：通“旨”，志向，旨趣。
- [20] 后车：即“前车之覆，后车之鉴”的省语。

### 【译文】

古代圣贤们著述的书，是教导人们尽忠行孝、言语谨慎、行



为检点、立身扬名等道理，讲的已经很周详了。魏晋以来，人们所阐述的古代圣贤思想的书籍，道理重复，内容因袭，后人照搬前人，好比屋内架屋，床上叠床。我今天又来写这一类书，不敢说是给世人的行为作出规范，只是用以整顿家风、警醒后辈儿孙罢了。相同的言语，亲近的人说出就信服；相同的命令，敬服的人发出就执行。制止儿童的淘气胡闹，师友的训诫，就不如保姆的指教；阻止兄弟间的家庭争斗，尧舜的教导，就不如妻子的规劝。我希望此书能被你们信服，使它比保姆、妻子之言更为贤明有价值。

我家的家风家教，向来严整缜密。孩提时代，我就受到了长辈的指导教诲：经常跟随两位兄长，学习早晚侍奉双亲，举止规范，神色平和，走路时恭敬而有礼，如同给父母亲请安时一样。长辈以良言相授，关心我的喜好，勉励我扬长避短，没有一点不是恳切而慈爱的。我刚满九岁时，便失去了父亲，家道衰落，人口萧条。慈爱的兄长抚养了我，历尽了辛勤劳苦；但他常存仁爱之心，少有威严之举，对我的引导教育不够严厉。我虽然读过《周礼》、《左传》，又对作文章稍有爱好，但是受到了社会世人的熏染，放纵私欲，言语轻率，且不修边幅。到了十八九岁，渐渐懂得要磨砺品性了，但是习惯已成自然，不良的习惯难以在短时间内彻底改掉。二十岁以后，大的过失就很少犯了。常常在言语不谨慎时，心里立即警觉并开始加以控制，理智与情感往往处于矛盾斗争之中，夜晚察觉到早上的错误，今天追悔昨天的过失，自己意识到是由于早年缺乏良好的教育，以至于此。回想平时立下的志向，真可谓刻骨铭心，不比那阅读古书的训诫，只是经过一下眼睛耳朵而已。所以写下这二十篇《家训》，以此作为你们的后车之鉴。



## 教子第二

### 【题解】

本篇着重讲述如何教育子女。没有不爱子女的父母，但如何去关爱、教育子女却不是每个父母都明白的。作者列举正反两方面的例子，说明教育子女的重要性、方法。有些观点和方法，直到今天，仍不过时。

### 【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<sup>[1]</sup>，藏诸金匱<sup>[2]</sup>。生子孩提，师保固明<sup>[3]</sup>，孝仁礼义，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，可省笞罚。父母威严而有慈，则子女畏惧而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为<sup>[4]</sup>，恣其所欲，宜诫翻奖<sup>[5]</sup>，应诃反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶撻至死而无威，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！

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重于诃怒<sup>[6]</sup>，伤其颜色，不忍楚撻惨其肌肤耳。当以疾病为谕，安得不用汤药针艾救之哉<sup>[7]</sup>？又宜思勤督训者，可愿苛虐于骨肉乎？诚不得已也。

王大司马母魏夫人，性甚严正。王在湓城时，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，联敏有才，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，冀其自改。年登婚宦<sup>[8]</sup>，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云<sup>[9]</sup>。

父子之严，不可以狎<sup>[10]</sup>；骨肉之爱，不可以简<sup>[11]</sup>。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。由命士以上<sup>[12]</sup>，父子异宫，此不狎之道也。抑搔痒痛，悬衾筐枕，此不简之教也。或问曰：“陈亢喜闻君子之远其子，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。”

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<sup>[13]</sup>。帝每面称之曰：“此黠儿也<sup>[14]</sup>，当有所成。”及太子即位，王居别宫，礼数优僭，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<sup>[15]</sup>；常朝南殿，见典御进新冰<sup>[16]</sup>，钩盾献早李<sup>[17]</sup>，还索不得，遂大怒，询曰<sup>[18]</sup>：“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。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<sup>[19]</sup>。

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。有偏宠者，虽欲以厚之，更所以祸之。共叔之死，母实为之；赵王之戮，父实使之。刘



表之倾宗覆族，袁绍之地裂兵亡，可为灵龟明鉴也。

齐朝有一士大夫，尝谓吾曰：“我有一儿，年已十七，颇晓书疏，教其鲜卑语及弹琵琶，稍欲通解，以此伏事公卿<sup>[20]</sup>，无不宠爱，亦要事也。”吾时俛而不答<sup>[21]</sup>。异哉，此人之教子也！若由此业自致卿相，亦不愿汝曹为之。

### 【注释】

- [1]玉版：指刊刻文字的石板。  
[2]金匱(guì)：金属做成的箱子。  
[3]师保：古时担任教育皇室及贵族子弟的教官。  
[4]运为：行为，作为。  
[5]翻：反而。  
[6]重：难，不忍心。  
[7]针灸：针灸和熏艾，中医的两种治疗手段。  
[8]年登婚宦：到了结婚和做官的年龄，意即成年。  
[9]鲜(xīn)鼓：古代用血涂抹在新做成的鼓上，一则涂缝隙，一则祭祀鬼神。  
[10]狎(xiá)：亲近而不庄重。  
[11]简：怠慢。  
[12]命士：受命朝廷之士。  
[13]东宫：古代太子所居之地，借指太子。  
[14]黠(xiá)：又聪明又狡猾。  
[15]乘舆：本指皇帝的车子，后代指皇帝。  
[16]典御：北齐、隋初设置的主管帝王饮食起居的官员。  
[17]钩盾：古代官署，主管皇家园林、游猎及果蔬栽种等事宜。  
[18]诟(gòu)：骂。  
[19]坐：因为。幽篲(hōng)：诸侯死叫篲，幽篲是说高严被秘密处死。  
[20]伏事：即服侍。  
[21]俛：同“俯”。低头。

### 【译文】

智力高超的人，不用教育就可以成材；智力低下的人，虽然



教育了也没有用处；智力中常的人不接受教育就不明白事理。古时圣王有所谓胎教的方法：王后怀孕三个月，就要搬到特设的住所去住，不看不该看的，不听不该听的，听音乐吃美味，都要依照礼仪加以节制。这些都要写在玉版上，藏在金柜里。王子从初生到两岁时，担任他们“师”、“保”的人选已经确定好了，师保从那时起就对他们进行仁、孝、礼、义的教导。普通百姓纵使不能如此，也应当在婴儿懂得辨认脸色、明白喜怒之时，就加以教诲，叫他做时他才能做，不叫他做时他就不能做。这样等到再大几岁，便可省免打竹板的惩罚。父母威严而不失慈爱，子女自然敬畏而有孝心。我看这世上，父母不知教育而是一味溺爱子女的，往往不能这样；对子女的吃喝玩乐总是任意放纵，本应劝诫的反而褒奖，本应呵责的反而一笑了之，等到子女懂事后，还以为按道理本该如此。待子女养成骄横傲慢的习气才去制止，即使把他们鞭抽棍打至死，也树立不起父母的威信。对子女的火气与日俱增，只能招致子女的一片怨恨。等到他们长大，终究要做出败坏道德之事。孔子所说的“少成若天性，习惯如自然”，就是这个道理。俗话说：“教媳妇趁新到，教儿子要赶早。”这话真是中肯啊！

一般人不去教育子女，并不是想让他们去犯罪；只是不愿看到子女因受责骂而脸色沮丧，不忍看到子女因被荆条抽打而受到皮肉之苦罢了。以生病打比方，子女生了病，父母怎么能不用汤药、针灸、熏艾等去救治他们呢？应该想一想勤于督促训诫子女的父母，难道他们愿意苛刻地虐待自己的骨肉至亲吗？实在是不得已啊！

大司马王僧辩的母亲魏老夫人，品性非常严谨方正。王僧辩在湓城时，做统领三千人的将领，年纪已过四十，但稍不称魏老夫人之意，老夫人仍然用棍棒教训他。正因如此，王僧辩才成就了功业。梁元帝的时候，有一个学士，聪明有才华，从小被父亲宠爱，疏于管教。他若是有一句话说的动听，他父亲巴不得让过往





行人人都知道，一年到头赞不绝口；他若是有一件事做错，他父亲便为他遮掩粉饰，心里希望他能悄悄改掉。这个学士成年以后，凶暴傲慢的性情日益增长，终究因为说话不检点而触犯了周逖，被他杀掉，肠子都被抽出来，血被涂抹在战鼓上。

以父亲的威严，就不该对子女过分亲昵；以至亲的相爱，就不该不拘礼节。不拘礼节，就谈不上慈爱孝敬；过分亲昵，就会产生放肆不敬之心。从有身份的读书人往上数，他们父子之间都是要分室而居的，这就是不过分亲昵的方法。长辈生病不适时，晚辈要替他们按摩抓搔，长辈起床后，晚辈要替他们收拾卧具，这就是讲究礼节的道理。有人会问：“陈亢很高兴听到君子和他的孩子保持距离，是什么意思？”我要回答说：“是的，君子是不亲自教授自己的孩子的。因为《诗》里面有讽刺骂人的诗句，《礼》里面有不便言传的告诫，《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，这些都不便由父亲向自己的孩子直接讲述，所以君子不能亲自教授自己的孩子。”

齐武成帝的三儿子琅邪王高俨，是太子高纬的同母弟弟，他天生聪慧，武成帝和明皇后都非常喜欢他，穿的吃的，与太子相同。武成帝经常当面夸奖他说：“这是个机灵的孩子，今后会成器的。”等到太子即位，琅邪王就被迁到别宫居住，给他的礼仪过分优厚，一切都在其他兄弟之上。即使这样，太后还嫌不够，常常替他说话。琅邪王十岁左右，骄横放肆没有节制，穿的用的，一律都要与当皇帝的哥哥相比；有一次，他到南殿朝拜，正碰上典御官和钩盾令向皇上进献从地窖取出的冰块和早熟的李子，回府后就派人去索取，没有得到，于是就大发脾气，骂道：“皇上都有的东西，凭什么就没我的份？”根本不懂谨守为臣的本分，言行通常如此。有识之士多指责他是古代叔段、州吁之类的人。后来，琅邪王讨厌宰相和士开，就假传圣旨把和杀了。行刑时担心有人来相