

教子格言辞典

毛水清 于正宁 编纂

广西人民出版社

凡 例

一、本辞典共收自先秦至清末教子格言 1500 条，主要辑自历代家训、家规、家则、训子语、示儿书及教子诗文等，文献中载有的教子格言以及确为针对家教而发的一些言论也适当收入。

二、辞典按内容的相互联系和区别分为做人、处世、家庭、教育、治学、作文 6 卷，每卷又分为若干项。读者自可按需检索、征引或使用。当然，由于格言的广泛概括性及内容的多义性，有的条目很难绝对地划归哪卷哪项。分类编排，仅为征引方便，就其大要加以归并而已。

三、同项条目，大体按语源的时代先后为序。

四、每条格言下，先引出处，再释其义。释义一般为注译、说明。注译即是对条目加以必要的注释、翻译，个别非常通俗的，只对生僻词语略加注释，不再进行翻译。说明即是对条目加以评析，其中有点明原意的，有稍加评点的，不拘定格，视难易而定。

五、为便于读者检索使用，辞典前有分类目录；后有笔画索引。笔画索引按第一个字的笔画由少至多排列；画数相同的，按笔形顺序横（一）、竖（丨）、撇（丿）、点（丶）、折（フ）排列；第一个字相同的，按第二字的笔画数和笔形排列，其余依此类推。

目 录

凡 例.....	1
----------	---

卷一 做人.....	1
------------	---

1. 保身 养生.....	1
---------------	---

2. 立志 奋斗.....	7
---------------	---

3. 自强 自立	17
----------------	----

4. 克己 责己	22
----------------	----

5. 改过 从善	33
----------------	----

6. 修身 养性	35
----------------	----

7. 操履 品行	43
----------------	----

8. 忠信 诚实	50
----------------	----

9. 澹泊 寡欲	55
----------------	----

10. 旷达 宽怀.....	59
----------------	----

11. 礼义 礼节.....	61
----------------	----

12. 积善 积恶.....	65
----------------	----

13. 谦退 礼让.....	71
----------------	----

14. 谦虚 骄傲.....	75
----------------	----

15. 勤劳 懒惰.....	81
----------------	----

16. 俭约 奢靡.....	88
----------------	----

卷二 处世	97
1. 待人 接物	97
2. 临事 处事	107
3. 交际 择友	114
4. 慎言 慎行	121
5. 重农 务本	126
6. 莅官 为吏	130
7. 济民 安邦	139
8. 功名 利禄	144
9. 富贵 贫贱	149
10. 酒酌 习俗	155
11. 是非 褒贬	159
12. 吉凶 祸福	161
13. 物性 事理	162
14. 惜阴 爱时	170
15. 认识 见识	174
卷三 家庭	178
1. 治家 齐家	178
2. 婚姻 嫁娶	185
3. 夫妇 妇女	187
4. 父母 子女	188
5. 兄弟	193
6. 团结 和睦	195
7. 孝友 事亲	199
8. 积贮 理财	205
9. 财产 遗产	209
卷四 教育	213

1. 爱子 训子	213
2. 胎教 幼教	220
3. 尊师 重教	224
4. 均爱 善教	227
5. 作则 垂法	232
卷五 治学	238
1. 贵学 尚识	238
2. 笃学 专攻	249
3. 苦读 勤学	255
4. 善学 善读	261
5. 博学 博闻	269
6. 力行 致用	271
7. 惜时 惜阴	278
卷六 作文	281
1. 文辞 意旨	281
2. 运思 谋篇	286
3. 积学 锤炼	291
4. 附录:作字	295
词目笔画索引	296
后 记	368

卷一

· 做 人

1. 保身 养生

养生者先须虑祸，全身保性，有此生然后养之，勿徒养其无生也。

——北朝·北齐·颜之推《颜氏家训·养生第十五》 虑祸：考虑可能产生的祸患。 全身：保全生命。 保性：保全纯真的本性、天性。 保全生命必须先考虑祸患，保全好生命以及纯真的天性，有此基础然后再谈保养，不要白白保养那些没有生命的东西。

若其爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者，吾无间然。

——北朝·北齐·颜之推《颜氏家训·养生第十五》 爱养：爱护保养。 神明：此指精神。 调护：调养护理。 慎节：谨慎地调节。 起居：工作与休息。 均适：调节适应。 寒暄：冷暖。 禁忌食饮：

指注意饮食卫生。 饵：药饵。 遂：顺。 稟：天禀。

夭折：未成年而死。

冬日饮水，夏日饮汤。

——宋·吕本中《童蒙训》卷下 这是一种养身之法。因冬日阴在外，阳在内，阳在内，则内热，所以要多饮水以降热。夏日阳在外，阴在内，阴在内，则内寒，所以要多饮汤，以降寒。

五斗方须禄，千金且爱身。

——宋·陆游《送子坦》 五斗：泛指县令的俸禄。 禄：俸禄。 子坦：陆游第四子。 作者送儿子出外为官，写下了上面的话。晋诗人陶渊明曾任彭泽县令，后来不愿为“五斗米折腰”，辞官归去。作者说：你出外为官，是因为养家糊口，不得已，须要俸禄，但是身体最为宝贵，请你多加保重。

少年须常有一片春暖之意，如植物从地茁出，天气浑含只滋根土，美闷春融，绝无雕节，自会发生盛大。

——明·彭士望《示儿婿》 春暖之意：指朝气蓬勃、积极向上的进取精神。 浑含：这里是形容天气阴雨而迷蒙不清。 滋：滋润。 美闷春融：春风和暖，促进植物的生长。 雕节：人工的雕饰。 人在青少年时，应当常有一片春天的生气，就象植物从地里茁壮而出，趁着濛濛春雨滋润着大地和植物的根，趁着大地解冻、风和日暖，而不需人工雕饰，便自会发育成长。 这里，作者以春天的“植物”生长为喻，说明青少年时代正是人生的春天。人在青少年时，如能珍惜黄金岁月，以青春的活力和朝气，积极自觉，努力奋进，加强品德修养，打下坚实的知识基

础，将来才会成为人才，有所作为。

医虚以补，医实以泻，医暑以清，医湿以燥。

——明·姚舜牧《药言》 虚：体亏。 实：不消化。 暑：中暑。 湿：风湿。 这里不只是讲医病，而是“药言”，以医药的语言治世病。

身贵于物，汲汲为利，汲汲为名，俱非尊生之术。

——明·吴麟徵《家诫要言》 尊生：尊重生命。

尊生之术：指长寿之道。 作者认为一个汲汲于名利，把自己看得比别人贵重的人，这种人很难长寿。

保身须养心，珍惜凌霄足。

——明·曹于汴《示戒》 凌霄足：指高位。 封建社会高位常遭杀身之祸，所以要保身。作者认为保身要以养心为本，心养其正，则可保其身。

毋以饮食伤脾胃，毋以床第耗元阳，毋以言语损现在之福，毋以田地造子孙之殃，毋以学术误天下后世。

——明·袁表等《庭帙杂录》卷下 元阳：男人的精气。 作者一口气说出五个“毋以”，全是告诫家人的话，说得相当深刻。其中言语损福，是指言语不和会破坏家庭和谐的气氛。田地造殃：是指子孙贪图享受，不知节俭；学术误人，是指以假学问相标榜贻误后世。

凡人欲养身，先宜自息欲火；凡人欲保家，先宜自绝妄求。

——明·姚舜牧《药言》 息：熄，停息。 欲火：兼指情欲和物欲。 妄求：不正当的营求。

饮食约而精，园蔬逾珍馐。

——明·朱柏庐《治家格言》 约而精：简单而精当。 逾：胜过。 珍馐：珍奇贵重的食物。 饮

食讲究简单而精当，那么即使是园中的菜蔬也胜过珍奇贵重的食物。

悟养生之理，得力于两句，曰：“石蕴玉而山辉，水怀珠而川媚。”此真是至言。

——清·张英《聪训斋语》卷二 蕴：藏。 辉：光。 媚：秀丽。 作者所引两句为陆机《文赋》的话，本指文艺创作中佳句的作用，这里借来喻为养生之理。

养身之道，一在谨嗜欲，一在慎饮食，一在慎忿怒，一在慎寒暑，一在慎烦劳。

——清·张英《聪训斋语》卷二 养身：即养生。 作者提出四慎一谨，比较全面细致，可作今人参考。嗜欲、饮食、忿怒、烦劳四者，都易伤身体，宜谨之慎之。寒暑易节，冷暖剧变，老人最要注意增减衣服鞋帽，否则容易生病。

人常和悦，则心气冲而五脏安。

——清·张英《聪训斋语》卷一 冲：虚静。

古人以眠食二者，为养生之要务。

——清·张英《聪训斋语》卷一 睡眠、饮食，是养生长寿的两个重要方面。

添一个丧元气进士，不如添一个守本分平民。

——清·孙奇逢《孝友堂家训》 丧：丧失。 元气：指人的精神、精气。 进士：指贡举的人才。 平民：普通百姓。

身安不如心安，心宽强如屋宽。

——清·石成金《传家宝》 心灵的安宁和宽解，比肌体的安适和屋宇的宽敞更重要。说明高尚

的精神生活比优裕的物质生活更有意义。

余敦尔从眠食二端用功,看似粗浅,却得自然之妙。

——清·曾国藩《同治五年二月二十五日字谕纪泽、纪鸿儿》 余:我。 尔:你。 眠食:睡眠与饮食。 二端:两头,两件事。 养生要认真处理好睡眠与饮食两件事,这个道理看起来很简单浅显,但其中却蕴含着自然规律的奥妙。

调养工夫,全在眠食二字上。

——清·曾国藩《同治五年八月十四日字谕纪泽、纪鸿儿》 调养:调节饮食起居,必要时服用药物,使身体恢复健康。 眠食:睡眠、饮食。 字谕:用书信告诉。 调养身体,最重要的是睡眠与饮食两件事。

每日饭后走数千步,是养生家第一秘诀。

——清·曾国藩《咸丰十年十二月二十四日字谕纪泽儿》 养生家:善于保养生命的人。 秘诀:能解决问题的不公开的巧妙办法。 字谕:用书信告诉。

养生以少恼怒为本。

——清·曾国藩《咸丰十一年三月十三日字谕纪泽、纪鸿儿》 本:根本,基础的东西。 保养身体以少恼怒为最根本的一条。 这是作者教子所要遵守的八条规则之一。

药虽有利,害亦随之,不可轻服。

——清·曾国藩《同治四年九月晦日字谕纪泽、纪鸿儿》 药对人虽然有利,但害处也伴随而来,所以万万不可轻易服用。

古人以惩忿窒欲为养生要诀，惩忿即……少恼怒也，窒欲即……知节啬也。

——清·曾国藩《同治四年九月晦日字谕纪泽、纪鸿儿》 惩忿窒欲：戒恼怒，抑情欲。 字谕：用书信告诉。 古人把“惩忿窒欲”作为养生的要诀，“惩忿”，即要少恼怒；“窒欲”，即懂得检约。

元气不足，诸病易生。

——清·曾国藩《同治四年九月晦日字谕纪泽、纪鸿儿》 元气：指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。 字谕：用书信告诉。 元气不足，那么各种毛病就多易发生。

若人无众寡，事无大小，一一恭敬，不敢懈慢，则身体之强健，又何疑乎？

——清·曾国藩《遗嘱》 恭敬：对尊长或宾客严肃有礼貌。 懈慢：懈怠傲慢。 强健：强壮。 如果不管人多人少，不管大事小事，均严肃而有礼貌地对待之，不敢有所懈怠，那么身体之强壮，还有什么可以怀疑的吗？

胸中不宜太苦，须活泼泼也，养得一段生机，亦去恼怒之道也。

——清·曾国藩《同治四年九月初一日字谕纪泽儿》 生机：生命力，活力。 恼怒：生气，发怒。 用心不宜太过刻苦，应该活活泼泼，保持着旺盛的活力，这也是去掉恼怒的方法。

养生之法，……顺其自然之意。

——清·曾国藩《同治五年二月二十五日字谕纪泽、纪鸿儿》 顺：顺应。 字谕：用书信告诉。 保生命的方法，就是要顺应自然的规律。

养生无甚可恃之法，其确有益者：日每夜洗脚，日饭后千步，日黎明吃白饭一碗不沾点菜，日射有常时，日静坐有常时。

——清·曾国藩《同治十年八月二十五夜字韵纪泽、纪鸿儿》 恃：依赖、倚仗。 益：好处。 射：射箭。 静坐：排除思考，闭目安坐，是气功疗法采用的一种方式。 保养生命没有什么特别可依赖的方法，但确实有好处的是：每天晚上上床时洗一下脚；饭后要养成散步的习惯；早上起来吃一碗白饭不要送菜；每天坚持练习射箭；每天坚持静坐一段时间。

2. 立志 奋斗

贤人志士之于子孙也，厉之以志，弗厉以诈。

——汉·王符《潜夫论·遏利》 厉：通“励”，劝勉。 弗：不。 诈：欺。 贤人志士对待自己的子孙，以立志有为去勉励他们，而不以欺诈去鼓动他们。

人无志，非人也。

——三国·魏·嵇康《家诫》 志：即志向。 要教育孩子从小立下志向。没有志向，与猪狗虎豹没有差别，所以说是“非人”。

有志尚者，遂能磨砺，以就素业；无履立者，自兹堕慢，便为凡人。

——北朝·北齐·颜之推《颜氏家训·勉学第八》 遂能：才能。 素业：清素之业，指儒业。 履立：谓行止，比喻素操。 堕慢：懈怠，怠忽。 堕通“惰”。 志尚高远的人，就能磨练，以成就儒业；没有

素操的人,从此懈怠轻忽,便成了平平庸庸的人。

志当存高远。

——三国·蜀·诸葛亮《诫外甥书》 存:怀抱。

远:指壮志。 人应当有远大志向。

非学无以广才,非志无以成学。

——三国·蜀·诸葛亮《诫子书》 不学习就不能扩展才干,无志向就不能成就学业。

欲不可纵,志不可满。

——北朝·北齐·颜之推《颜氏家训·止足第十三》 欲:贪欲。 欲望不可放纵,志向不可满足。此语为作者引《礼记·曲礼上》,确实应作为人生的座右铭。

壮志吞鸿鹄,遥心伴鹓鸪。

——唐·孟浩然《送莫氏甥兼诸昆弟从韩司马入西军》 鸿鹄:鸟名,飞得很高,鸣声宏亮。常用它来比喻志向远大的人。 鹓鸪:又作脊令。鸟名。《诗经·小雅·常棣》:“脊令在原,兄弟急难。”意思是脊令失所,飞鸣求寻同类。后来就用“脊令”来比喻兄弟。 你应当树立比鸿鹄远大的志向,不论到哪里都要与同伴团结友爱。

仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人。

——唐·李白《南陵别儿童入京》 蓬蒿人:比喻生活在底层,默默无闻地度过一生的人。 儿童:指儿女。诗是作者于天宝二年(743)在南陵奉召进京,告别儿女时作的。两句抒发豪情壮志,表明自己是有出息有成就的人才。同时也告诫后辈,不要做碌碌无为的“蓬蒿人”,而要做于国于民有贡献的正直

的人。

丈夫赌命报天子，当斩胡头衣锦回。

——唐·李白《送外甥郑灌从军三首》 丈夫：大丈夫。泛指有大志、有作为、有气节的人。 赌命：舍命。 天子：古代宣扬“君权神授”，故称帝王为天子。 胡头：指敌人的头。 衣锦回：即衣锦还乡。 外甥：姐妹所生的儿女。 郑灌：李白的一个外甥的姓名。 一个胸怀壮志的好男子，应当报效祖国，到疆场上英勇杀敌，得胜归来，不辜负乡亲的期望。

美才应自料，苦节岂无成？

——唐·高适《别从甥盈》 料：揣度。 好的才学应当有个正确的估计，刻苦磨练自己的节操，难道不会成长吗？ 作者告诫从甥，应该自我珍重，正确估计自己，加强品德修养，最终是会有所成的。

儿当速长大，探雏入虎窟。当为万户侯，勿守一经帙。

——唐·李商隐《骄儿诗》 雏：幼小的，多指禽鸟。这里比喻年轻人。 虎窟：虎穴。 万户侯：古代功臣分封，食邑万户的侯爵。 经帙：指经书。 希望你快快长大成人，能为国家冲锋陷阵，出生入死，英勇杀敌。要到战场博功名，不要当个无用的书生。

志士无终穷，斯言非尔欺。

——宋·梅尧臣《侄宰与外甥蔡驷下第东归》 斯言：这话。 非尔欺：即非欺尔，不是欺骗你。 有志之士是不会永远窘困下去的，这话决非欺骗你们。

诗人鼓励晚辈，不要因一时挫折就灰心丧气，要坚定志向，最终处境是会改变的。

莫为婴儿之态，而有大人之器；莫为一身之谋，而有天下之志；
莫为终身之计，而有后世之虑。

——宋·谢良佐《遗训》 大人：大丈夫。不要做出小孩子的样子来，而要有大丈夫的器度；不要只为自己打算，而要胸怀天下；不要只考虑自己的一生，还要考虑到后世。

我死汝应传钵袋，勉持愚直报明时。

——宋·陆游《示子聿》 钵袋：即“衣钵”。指自己一生为国为民的壮志。 持：保持。 愚直：忠厚正直。 明时：谓政治清明的时代。 子聿：又名子适，陆游幼子。

先须挽取银河水，净洗人间尘雾心。

——宋·陆游《冬晴与子坦子聿游湖上》 银河：天河。又名“银汉”。即当晴朗的夜晚，在天空中看到的那条云状的光带。 尘雾心：泛指一切不正之心。 子坦：陆游第四子。 子聿：又名子适，陆游幼子。 两句诗展现了诗人对官场的尔虞我诈、奸佞的欺君误国，以及世俗争名夺利的厌弃与愤慨。

死去原知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。

——宋·陆游《示儿》 九州同：指中国统一。九州，古分天下为九州，而制各不同。夏禹时，中国分为冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍九大州，以后便以“九州”代指中国。 王师：指南宋王朝的军队。 北定：平定收复北方失地。 中原：此指淮河以北被金人占领的地区。 乃翁：你的父亲。这是诗人对六个儿子的遗嘱。它饱含着诗人至死不渝的爱国热忱，既表现

了他壮志未酬身先死的遗恨，又表现了他对祖国统一的必胜信念。

业无高卑志当坚，男儿有求安得闲。

——宋·张耒《示秬秸》 业：职业。 高卑：高贵和低贱。 安得：怎能。 秬秸：指作者的两个儿子张秬、张秸。 人的职业没有高贵与低贱之分，意志是否坚强最要紧；好男儿应当有理想有意志，怎能贪懒困清闲？

道非难知，亦非难行，患人无志耳。

——宋·陆九渊《与侄孙濬》 道即天理。他认为容易明白、容易实行的，问题是许多人没有大志，没有大志即使明白而易行的道理也没有用。

如树不植根，暂荣终必瘁。植根可如何？愿汝早立志。

——明·王阳明《书扇示正宪》 瘁：病毁，引申为“枯萎”。“植根”两句：作者在《传习录》上指出：“立志用工如种树焉。方其根芽，犹未能干；及其有干，尚未有枝；枝而后叶，叶而后花实。初种根时，只管栽培灌溉……” 正宪：王阳明的再从子。 作者这里把“立志”喻为树之“植根”。不立志，譬如“不植根”，“暂荣终必瘁”。用生动的比喻阐明了立志的重要性。

有志方有智，有智方有志。

——明·汤显祖《智志咏示子》 志：志向。 智：智慧。 方：才。 有志向的人才会有智慧，有智慧的人才会有志向。两句是说明“志”与“智”的关系，是相辅相成，密不可分。

生子才俊，未必可喜。

——明·卓发之《与大儿书》 生的儿子特别聪明而才华特出，不一定就可喜。俗话说：“聪明反被聪明误。”古今中外，有多少才华突出的人，却往往以恃才傲物，不求上进，至于败落。作者作如是说，旨在教子不要以为才气过人，便沾沾自喜，目空一切，要励精图强，奋进不息。

少年作迟暮经营，异日决无成就。

——明·吴麟徵《家诫要言》 经营：打算。作者主张少年应有大志，认为年少猥琐，暮气沉沉，将来必无大成就。

争目前之事，则忘远大之图；深儿女之怀，便短英雄之气。

——明·吴麟徵《家诫要言》 作者告诫子弟，不要因争取目前的事，而忘掉远大的志向；以儿女情长，短英雄之气。这种得失情况历史多有，作者的告诫有重要教育意义。

以天下事自任。

——明·沈炼《给子襄书》 把天下的兴亡看作是自己的责任。

男子昂藏六尺于二仪间，不奋发雄飞而挺两翼，日淹岁月，逸居无教，与鸟兽何异？

——明·徐媛《训子书》 二仪：又称“两仪”，古代对天地或阴阳的称呼，这里指天地。一个堂堂六尺男子汉，屹立于天地之间，却不能象鸟儿那样伸展双翅发奋图强凌空高翔，徒然虚掷光阴，安于逸乐，不受教诲，这与禽兽有什么两样？

勿愤愤于衷，毋朦朦于志。

——明·徐媛《训子书》 愤愤：昏乱，糊涂。