

集锦国学经典文化 传承中华智慧精髓

颜氏家训全智慧

一本书读懂古今最正家法

国学
智慧
全书

鉴龟言言 权威解析 通俗易懂
石药篇篇 言简意赅 借古明今
典释解读

诸葛文◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

颜氏家训全智慧

一本书读懂古今最正家法

诸葛文◎著

国学
智慧
全书



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训全智慧 / 诸葛文著. —北京: 中国法制出版社, 2016.5

(国学智慧全书)

ISBN 978-7-5093-7530-3

I. ①颜… II. ①诸… 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(2016)第098056号

策划编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

责任编辑: 张 津 (zj2007011567@163.com)

封面设计: 汪要军

颜氏家训全智慧

YANSHI JIAXUN QUANZHUIHUI

著者 / 诸葛文

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710毫米×1000毫米 16

版次 / 2016年7月第1版

印张 / 19 字数 / 252千

2016年7月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-7530-3

定价: 39.80元

北京西单横二条2号

邮政编码100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66053217

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



“修身、齐家、治国、平天下”是几千年来儒家尊崇的信条。以修身为基础，通过治理家庭，直至治国为民，成就大业，几乎是古代每个知识分子的最高追求。“其家不可教，而能教人者无之。”家教始终被看成一个人成长的必由之路。

家训，是古人向后代传授修身、治家和为人处世之道的最基本方法，也是古代长期延续下来的家长教育儿女的基本形式。上至帝王将相、达官显贵，下至文人雅士、名门望族，大都有教子和治家的文字流传于世。尽管古代家训中有一些内容带有封建伦理色彩，但在修身励志、持家治学、敬业报国等方面亦不乏真知灼见，对今人来说，仍有不可忽视的借鉴意义。此外，“家训”以其深厚的内涵、独特的艺术形式真实地反映了各个时代的风貌和社会生活。

中华家训文化源远流长，在数千年的历史发展中，形成了极为丰富的家教思想。从周文王的《诏太子发》、周公姬旦的《诫伯禽书》，到诸葛亮的《诫子书》、唐代李世民的《帝苑》，再到宋代司马光的《家范》、袁采的《袁氏世范》、曾国藩的《教子书》，这些家训都因家喻户晓，在民众中广为流传，对后世产生了重要作用和积极影响，成为社会教化的教科书。而各类家训中首屈一指的当属北齐颜之推的《颜氏家训》。

颜之推，字介，南北朝时期著名的思想家、教育家、诗人和文学家。其家祖籍琅琊临沂（今山东临沂），自九世祖颜含随晋元帝东渡，世居建康（今江苏南京）。颜之推出身士族，其父颜纉，曾为梁湘东王萧绎镇西府谘议参军。颜之推一生三经世变，历仕南朝梁、北齐、北周、隋等四朝，以一介儒生，保持家业不坠，诚然不易，他将自己一生的经验和心得系统整理出来，写了这本《颜氏家训》。颜之推写作此书的目的就是为了整顿门风，告诫子孙不可妄自菲薄、骄逸怠惰，希望后人好好读书，自求上进，长大后有所作为。

《颜氏家训》是一部系统完整的家庭教育教科书，是作者关于立身、治家、处世、为学的经验总结。它见解独到，思想通博，不落时俗，开后世家训的先河，是封建时代家教的集大成之作，在中国传统的家庭教育史上有着巨大的影响。这本家训在后来的一千多年里被经久传诵，被后世尊为家训的鼻祖，享有“古今家训，依次为祖”的美誉。清人王钺在《读书丛残》中说：“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。”宋人晁公武《郡斋读书志》也说《颜氏家训》“述立身治家之法，辨正时俗之谬，以训世人”。

《颜氏家训》通行本分七卷，共二十篇：卷一：《序致》《教子》《兄弟》《后娶》《治家》；卷二：《风操》《慕贤》；卷三：《勉学》；卷四：《文章》《名实》《涉务》；卷五：《省事》《止足》《诫兵》《养生》《归心》；卷六：《书证》；卷七：《音辞》《杂艺》《终制》。本书在保证主旨内容不变的前提下，采用了原典、译释、

解读三位一体的论述方式，来阐释《颜氏家训》的内涵和主旨，以便读者轻松读懂、理解并运用传统文化中的精髓。在书中，我们插入了大量古代案例，并结合了现实生活，一边引“经”据典，一边借古明今，相信会让读者对颜之推的思想有一个全新的认识。

颜之推是一位学识渊博的百科书式的学者，他深知南北政治、俗尚的弊病，洞悉南学北学的短长，当时社会上大大小小的事务，他几乎都钻研过，并且提出了自己的见解。《颜氏家训》相较于其他家训的优势在于立论平实，平而不流于凡庸，实而多异于世俗。其中还有一些很有趣的知识，譬如《归心》篇里提到的对宇宙星球的认识，在现在看来，是非常难得而有趣的资料。

《颜氏家训》蕴含着的关于修身、教子、治家、勉学等方面的巨大智慧，至今不失为明鉴。希望读者能够认真通读此书，从中读懂古人的谦卑、严谨与认真。俗话常说，古为今用。我们不妨取其精华，去其糟粕，用现代人的意识和历史的眼光去认识、去分析其中的思想内涵，并将其继承和发扬光大。



序致篇

整齐门内，提撕子孙 / 003

教子、兄弟篇

上智不教而成，下愚虽教无益 / 009

父母威严而有慈，子女畏惧而生孝 / 013

人之爱子，不可偏宠 / 017

重视德育，勿教子走谄媚之路 / 021

友悌深至，则家睦亲和 / 025

爱先人之遗体，惜己身之分气 / 029

后娶、治家篇

风化教育，自上而行于下 / 035

治家之宽猛，亦犹国焉 / 040

居家要施而不奢，俭而不吝 / 044

家庭安稳，彼此关系勿轻视 / 048

婚姻嫁娶，切莫贪荣求利 / 052

妯娌之间，要互相体谅 / 056

谨慎对待续弦再娶 / 061



风操篇

- 尊重长者，恭敬对待长辈 / 067
- 重视离情，但不求全责备 / 071
- 身事彼亲，亦宜加礼 / 076
- 待客诚恳，周公一饭三吐哺 / 080

慕贤篇

- 圣贤难得，故景仰明达君子 / 087
- 交友勿重遥轻近 / 092
- 不可窃人之美，以为己力 / 097
- 铸黄金台，得人才者得天下 / 101

勉学、文章篇

- 唯有勤学苦读，才可自立于世 / 107
- 有志气的人，经受磨炼乃成就大事 / 112
- 忧劳兴国，逸豫亡身 / 117
- 积财千万，不如薄技在身 / 122
- 活用知识，知识是用来实践的 / 125
- 贵义轻财，少私寡欲 / 129
- 尊重他人，不凭着人的富贵还是贫贱看人 / 134
- 求学不是为了炫耀，而是为造福社会 / 139



人生从来没有太晚的开始 / 143

读书要学精要处，才能对事业有所助益 / 148

名实篇

真正的好名声，是不彰自显 / 155

做人需要留白，做事需要留有余地 / 159

弄虚作假，不如笨拙的真实 / 163

立世要真实，否则会貽笑大方 / 167

防微杜渐，祸患常积于忽微 / 172

涉务篇

士君子处世，贵能有益于物 / 179

不必事事苛求完美 / 184

迂诞浮华者，难当重任 / 188

养尊处优者，终将被淘汰 / 193

省事、止足篇

言多必失，沉默谦虚是美德 / 199

把握尺度，不当进谏招祸害 / 204

君子守道崇德，蓄价待时 / 208

为善则预，为恶则去 / 212

欲不可纵，志不可满 / 216



谦虚冲损，可以免害 / 220

诫兵篇

好兵致祸，不如学文 / 227

不能为主尽规以谋社稷，乃君子之耻 / 231

切莫拉帮结派，亲近小人 / 235

真正的武夫不是饭囊酒瓮 / 240

养生、归心篇

真正的养生注意避祸 / 247

爱惜保养精神，起居有规律 / 251

以仁爱施惠为立身之本 / 256

书证、音辞、杂艺、终制篇

主观臆测，莫若实地取证 / 263

懂得逻辑分析，才能正确释疑 / 267

巧者多劳，智者多忧 / 271

阴阳占卜之术，切莫轻信 / 275

君子不博，因其兼恶 / 280

淡看生死，不因岁月无多而挂怀 / 284

后人要以传业扬名为务 / 289

序致篇

整齐门内，提撕子孙

原典

夫圣贤之书，教人诚孝，慎言检迹，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。吾今所以复为此者，非敢轨物范世也，业已整齐门内，提撕子孙。

译释

古代圣贤的著述，教诲人们要忠诚孝顺，说话要谨慎，行为要庄重，要建立高尚的人格并且宣扬美好的名声。这些道理，都已讲得很全面详细了。魏晋以来，阐述古代圣贤思想的著作，道理重复，内容相近，一个接一个互相模仿学习，这好比屋里再建屋子，床上又放床，显得多余无用了。我如今之所以要再写这本书，并不敢以它作为世人行为的规范，只是为了整顿自家门风，教育子孙后代罢了。



整顿自家门风，教育子孙后代

在《颜氏家训》的《序致》篇中，作者颜之推阐明了自己写这本书的目的：“业已整齐门内，提撕子孙”。即将自己一生的经验和心得系统地整理出来，传给后世子孙，希望可以整顿门风，并对子孙后代有所帮助。

在颜之推看来，“同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服”。同样一句话，有的人会信服，是因为说话者是他们亲近的人；同样一个命令，有的人会执行，是因为下命令的是他们所敬服的人。为什么呢？颜之推举了下面这样的例子，“禁童子之暴谑，则师友之诫，不如傅婢之指挥，止凡人之斗鬩，则尧舜之道，不如寡妻之诲谕。”要禁止孩子的过分淘气，师友的劝诫比不上保姆的命令；要制止兄弟间的争斗，尧、舜的教导还不如他们自家妻子的诱导规劝。

生活中，的确如此，我们往往对最亲近的人的话容易信服，而对陌生人或者不够亲近的人的话不够信服。所以，为了让后世子孙更能听得进劝告，颜之推以毕生所学和在经历的种种磨难中收获的人生感悟为基础，写了此书，希望自己讲的各种道理，能够使后人从中受益。

“吾家风教，素为整密。”颜之推说，颜家的门风家教，一向严整缜密。在颜之推很小的时候，他就接受了这方面的启蒙和教诲。颜之推跟着自己的两位兄长，早晚侍奉双亲——冬日暖被、夏天扇凉，做事循规蹈矩，神色安详，言语平和，走路小心恭敬。

从颜之推平时的行为举止可以看出，他从小就是一个严格受中华儒家传统文化影响的人。中国传统文化中固有的忠孝节义的美德在他身上得到了淋漓尽致的体现。

中华传统文化素来讲究“忠孝”和“节义”。孝是中国古代重要的伦理思想之一，元代的郭居敬还特意辑录了24个孝子的故事，编成《二十四孝》。“扇枕温衾”就是颜之推所推崇并亲身实践的孝道礼仪。

东汉时期有个叫黄香的人，以孝闻名。在他9岁的时候，母亲早早地离他而去了，父亲身体不好，从此，他细心地照顾父亲，一人包揽了所有的家务活。冬天时，他担心父亲着凉，就先钻到冰冷的被窝里暖热被子，再扶父亲上床睡下；夏天时，他担心天气太热，父亲无法安然入睡，每晚都先将席子扇凉再请父亲睡下。

“冬月温衾暖，炎天扇枕凉。儿童知子职，知古一黄香。”黄香不仅是大孝子，读书上也非常勤勉，他少年时即博通经典，文采飞扬，京师广泛流传“天下无双，江夏黄香”。由此可见，我们无法忽视中华传统文化对一个人的熏染，以及对这个人成长的影响。中华传统文化以其深厚的内涵陶冶着人们的情操，愉悦着人们的情志，感化着人们的心灵。这些优秀的文化因子，潜移默化地影响着现代人的理想、心理结构、风俗风尚和精神素质。这些是陪伴我们一生的精神财富。

欧阳修《悔学》中有这样一段话：“玉不琢，不成器；人不学，不知义。玉之为物，有不变之常德，虽不琢以为器，而犹不害为玉也。人之性，因物则迁，不学，则舍君子而为小人，可不慎哉！”玉不琢磨，就难以制成器物；人不学习，就要失去君子的高尚品德而变成品行恶劣的小人。如果一个人缺乏管束，从小没有受到训诫和约束，那么很容易走上一条非正之途。

颜之推刚满九岁时，他的父亲便去世了，“家涂离散，百口索然。慈兄鞠养，辛苦备至”。颜之推的父亲去世后，颜家便开始家道中衰，人口凋敝，此时的颜之推由他慈爱的兄长抚养长大。虽然兄长在照顾他时历尽了千辛万

苦，但是兄长只有慈爱而缺乏威严，对他的督导不够严厉，这样，颜之推在缺乏管束的情况下差点迷失了方向。

“虽读《礼》《传》，微爱属文，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。”颜之推称，自己少时虽然熟读《礼》《传》，喜欢写点文章，但终抵不过环境对他的影响。因为与世俗之人交往，受到他们的熏染，所以轻狂放纵，言语不羁，常常信口开河，不修边幅，不注重容貌的整洁庄重。

到了十八九岁的时候，颜之推才渐渐懂得要磨砺自己的操行，但习惯已成自然，最终还是难以彻底改掉这些不良习惯。二十岁的时候，颜之推懂得了自我克制，大的过失已经很少犯了，常常是在信口开河时，心里就警觉起来而加以控制，夜晚也能够觉察到白天犯的错误。现在，他意识到，所有今天的恶果其实都取自昨日之恶习，他非常后悔小时候没有受到好的教育，才致此种地步。

“追思平昔之指，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。”颜之推追思平素所立下的志向，深知那种没有受到良好教育所带来的铭心刻骨的痛苦，所以他才留下这二十篇《家训》，以此作为后人的前车之鉴。

颜氏家训精华

一个人孩提或年少时的教育对他一生的成长是非常关键的，如果他从小没有受到好的教育，那么长大之后很难出众出色。所以，人在年少时要多接受好的教育。

教子、兄弟篇