

颜氏家训

译注

(南北朝)颜之推 著
刘开举 译注



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

颜氏家训 译注

(南北朝) 颜之推 著 刘开举 译注



Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训译注 / (南北朝) 颜之推著; 刘开举译注.
—北京: 北京联合出版公司, 2015.7
ISBN 978-7-5502-4092-6

I. ①颜… II. ①颜… ②刘… III. ①家庭道德—中国
—南北朝时代②《颜氏家训》—译文③《颜氏家训》
—注释 IV. ①B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第143133号

颜氏家训译注

作 者: (南北朝) 颜之推

译 注: 刘开举

选题策划: 梁明德 邵鹏军

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 苑浩泰

封面设计: 格林文化

版式设计: 格林文化

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市延风印装有限公司 新华书店经销

字数148千字 960毫米×640毫米 1/16 印张23.5

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4092-6

定价: 54.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-85376701

前 言

《颜氏家训》被誉为中国家训之鼻祖，按照传统儒家文化的价值观，讲述了一位长者对后世子孙的殷殷期待，被奉为家训的经典。

《颜氏家训》的作者是南北朝时期的博学大家颜之推。颜之推生于士族官僚家族，世代以儒业立命。他自幼受家庭影响，勤奋好学，博览群书，深受皇家赏识，19岁的时候就被任为梁湘东王左常侍。梁朝灭亡之后，在北齐任官，官至黄门侍郎；后北齐被北周所灭，又任北周御史上士。隋朝灭了北周，颜氏又被召为学士。他一生经历四朝，自叹“三为亡国之人”。

《颜氏家训》总共二十篇，四万余字。颜之推在开篇《序致》中说明了自己写这本家训的目的，不在于著书立说、显扬名声，也不为授业传道、教化世人，而是因为已到迟暮之年，自觉随时有可能驾鹤西去，所以留下二十篇家训，以教化子孙，希望门风不坠。可以看出，颜之推在写这本书的时候没有世俗功利的目的，完全是出自对子孙后人的

拳拳之心。

此书篇幅虽短，但涉猎十分广泛，是一部百科全书式的著作。作者丰富而传奇的一生中所经历的林林总总，都能够在这本书里找到印证。从教导子孙后辈如何立身、养性、治家、为学，到如何为人处世、明哲保身，再到如何断字、识音、投壶、嬉戏……凡是作者觉得一个正常人生活中会遇到的事情，都有所提及。书中所记载的生活中的一些琐事，多是正史中不屑于记述的内容，却还原了当时社会的方方面面，对我们了解古代历史，特别是南北朝时期的社会生活状况有非同一般的参考价值。比如：书中大量记载了言谈、书信中的礼节称谓、南北地区的风俗习惯、社会各阶层的不同喜好等。再如：佛家如何兴盛、禅玄如何风行、少数民族的语言如何传到中土、俗文字如何兴起等都有翔实的描述。书中还有专门的篇章论述求学，对诸如《左传》《汉书》《文心雕龙》《说文解字》等诸多经典中的部分字句有翔实的解释，甚至还涉及当时对天文知识的理解。这些内容对正史进行了有益的补充，是珍贵的佐证资料。

颜之推丰富的经历，非凡的智慧，使本书被奉为家教典范。清朝人王钺在《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。”

在《颜氏家训》中，颜之推对“竹林七贤”为代表的魏晋名士颇有微词，对屈原、司马迁等历史名人也持批判态度。

颜之推奉行的是明哲保身的中庸之道，大概也正是因为这样，其训诫可能具备了实际借鉴的价值，也是该书能够广泛流传的一个重要原因。

本书在译注过程中，以中华书局出版的檀作文先生译注的《颜氏家训》为底本，在此基础上，还加入了一些个人的理解，以供大家茶余饭后作一助兴。翻译和注释力求简明扼要，通俗易懂。不足之处在所难免，还请读者多多指正。

刘开举

2013年10月

目 录

前 言	1
序致第一	1
教子第二	8
兄弟第三	21
后娶第四	29
治家第五	38
风操第六	55
慕贤第七	101
勉学第八	111
文章第九	168
名实第十	202
涉务第十一	212

省事第十二	219
止足第十三	233
诚兵第十四	237
养生第十五	241
归心第十六	247
书证第十七	272
音辞第十八	331
杂艺第十九	343
终制第二十	358

序致第一

夫圣贤之书^①，教人诚孝^②，慎言检迹^③，立身扬名^④，亦已备矣^⑤。魏、晋已来，所著诸子^⑥，理重事复，递相模效^⑦，犹屋下架屋，床上施床耳^⑧。吾今所以复为此者^⑨，非敢轨物范世也^⑩，业以整齐门内^⑪，提撕子孙。夫同言而信^⑫，信其所亲^⑬；同命而行^⑭，行其所服^⑮。禁童子之暴谑^⑯，则师友之诫，不如傅婢之指挥^⑰；止凡人之斗阅^⑱，则尧舜之道^⑲，不如寡妻之诲谕^⑳。吾望此书为汝曹之所信^㉑，犹贤于傅婢、寡妻耳^㉒。

注释

- ①夫：表示发起议论的助词。圣贤：圣人先贤。
- ②诚孝：忠诚孝道，指对统治者尽忠，对父母长辈尽孝。
- ③检迹：检点行为。检，检点。迹，轨迹，踪迹，这里指一个人的行为。
- ④立身：建立功勋事业。
- ⑤备：完备，周全。
- ⑥诸子：本来指先秦时期如孔子、孟子、老子、墨子、韩非子、庄子、荀子等诸家学派的代表人物以及他们的代表作。这里指魏晋以后其他人所著

的和诸子百家类似的著作。

⑦递相模效：争相模仿抄袭。递，相互，交替。

效，效仿，模仿。

⑧犹屋下架屋，床上施床耳：指重复且毫无意义的事情。

⑨复为此：又来做这件事，指著书立说，即写《颜氏家训》这本书。

⑩轨物范世：给大家如何为人处世立下规矩或规范。轨，轨道，轨迹，这里指约束的意思。范，规范，示范。

⑪业以：只是用来。整齐：“使之整齐”的意思，这里指教导家族子弟。门内：指家族子弟。

⑫同言：相同的话。

⑬所亲：所亲近的人。

⑭命：命令。

⑮所服：所敬服的人。

⑯禁：禁止。暴谑：过分地嬉笑打闹，指小孩子调皮捣蛋。

⑰傅婢：原指富贵人家所请的保姆，这里泛指带孩子的保姆。

⑱斗鬩xi：打架争吵。鬩，争吵。

⑲尧舜之道：尧、舜治理国家用的大道理。

⑳寡妻：这里指寻常人家的妻子。诲谕：教导，教诲，这里指劝阻的话。

①汝曹：你们，指本家族的子弟。汝，你们。曹，相当于现在的“们”。

②犹：尚且。贤于：比……强。贤，好，高明。

译文

那些圣人先贤的书籍，教导人对统治者要尽忠，对父母长辈要尽孝，言语要谨慎，行为要检点，要建立功勋、美名远扬，所有这些道理都已经讲得非常完备了。魏晋以后的人所著述的和诸子百家相类似的书籍，无论是说理，还是论事，都只不过是重复前人说过的话，没有丝毫的创新。大家争相效仿，相互抄袭，就像在房屋下面再架房屋，在床上又放床，没有任何实质意义。我现在之所以也要著书立说（写下这篇《颜氏家训》），并不是要给人们为人处世做出规范，只是用来整顿家风，教导子弟罢了。相同的话，如果是自己所亲近的人说出来的就更容易相信；同样的命令，如果是自己所敬服的人发出的就更愿意去执行。禁止小孩子调皮打闹，保姆的话比老师或朋友的训诫更有效；制止人们打架争吵，妻子的话比尧舜治理国家的那些大道理更有效。我希望我所写的这本《家训》能够被你们所信服遵从，总比那些保姆对孩童、寻常人家的妻子对丈夫所说的话要高明一些。

吾家风教^①，素为整密^②。昔在髫髻^③，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清^④，规行矩步^⑤，安辞定色^⑥，锵锵翼翼^⑦，若朝严君焉^⑧。赐以优言^⑨，问所好尚^⑩，励短引长^⑪，莫不恳笃。年始九岁，便丁荼蓼^⑫，家涂离散^⑬，百口索然^⑭。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无威，导示不切^⑮。虽读《礼传》，微爱属文^⑯，颇为凡人之所陶染^⑰。肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺^⑱，习若自然，卒难洗荡^⑲。二十已后，大过稀焉。每常心共口敌^⑳，性与情竞，夜觉晓非，今悔昨失，自怜无教，以至于斯^㉑。追思平昔之指，铭肌镂骨^㉒，非徒古书之诫^㉓，经目过耳也。故留此二十篇，以为汝曹后车耳^㉔。

注释

①风教：这里指家风、家庭教育。风，风气，风化。教，教育，教导。

②素：历来。整密：这里指严肃而周详。

③昔：以往，从前。髫髻tiáo chèn：本义指小孩儿垂发和换牙，这里指童年时光。髫，通“髻”，古时候小孩儿前额垂下的头发为髻。髻，小孩儿换牙。

④晓夕温清qìng：早晚侍奉父母。晓，早上。夕，下午，晚上。温，冬天暖被，使被子暖和。清，夏天

扇凉席，使凉席冷却。

⑤规行矩步：品行端正，一言一行符合规矩。规，画圆用的圆规。矩，画方用的尺。规、矩，这里引申为规范。

⑥安辞定色：言辞稳重，神色镇定。

⑦铎铎翼翼：小心恭敬的样子。铎铎，通“跼跼”，步履有节奏地走动，形容小心的样子。翼翼，恭敬的样子。

⑧朝：朝见。严君：威严的君王。焉：像……的样子。

⑨优言：优渥的语言，这里指好的教诲。

⑩好尚：喜好崇尚的事物。

⑪励短引长：（敦促）改掉不好的地方，发扬好的地方。励，通“砺”，磨砺。

⑫丁：逢，碰上。荼蓼：本义为味道很苦的野菜，这里指家境困苦（颜之推幼年丧父）。

⑬家涂：家道。

⑭索然：萧条、冷清、衰败的样子。

⑮切：严切。

⑯微：稍微。属文：写文章。

⑰凡人：一般的人，这里指社会上的俗人、品性不端正的人。陶染：熏陶，感染。

⑱砥砺：磨砺，这里指克制自己的欲望。

⑲卒：通“猝”，突然间，短时间内。洗荡：清洗干净、彻底，这里指彻底改正恶习。

②⑩心共口敌：嘴里说的和心里想的不一致，即口是心非。

②⑪斯：此，这样子。

②⑫铭肌镂骨：铭、镂，都是指在金属上刻字，这里形容印象深刻。

②⑬徒：仅仅是。

②⑭后车：后继之车，指供后人吸取经验教训。《汉书·贾谊传》：“前车覆，后车诫。”

译文

我们家的家教，向来严厉完备。当初我还在童年的时候，就已经开始蒙受教导。常常和两位兄长一起，早晚侍奉父母，品行端正，行为符合规矩，言语稳重，神色镇定，小心恭敬，就像朝见威严的君王一样。父母用优渥的语言教导我们，询问我们喜好崇尚的事物，敦促改掉不好的地方，引导发扬好的地方，没有不恳切的。但是当我九岁的时候，父亲不幸去世，家境陷入困苦，家道衰败，人丁萧条。慈爱的兄长抚养我长大，非常辛苦而且无微不至，但是仁爱有余，而威严不足，对我的教导失之严切。虽然当时也读《左传》等书籍，也喜欢写文章，但是受社会上一些行为不端的人影响较大。言辞轻浮，肆意妄言，不注重仪表修饰和行为礼仪。到了十八九岁的时候，才知道稍稍有所节制，但是长时间形成的恶习，无法在短时间内彻底改变。到了二十岁以后，

重大错误才慢慢减少。但也还是常常口是心非，理智与情感常处于矛盾状态。常常是到了晚上就会觉得早上的行为不当，到了今天又后悔昨天做得不对。自己常常感叹因为没有受到良好的家庭教育，才导致现在这样。回想我这一生的意愿志趣，刻骨铭心。和仅仅是从一些书籍上看到的训诫有本质区别，这都是切身经历，而不是像看书一样只是经过了耳目而已。所以我留下这二十篇家训，以便让你们从我的经历中吸取经验教训。

教子第二

上智不教而成^①，下愚虽教无益^②，中庸之人^③，不教不知也。古者，圣王有“胎教”之法：怀子三月，出居别宫^④，目不邪视^⑤，耳不妄听^⑥，音声滋味^⑦，以礼节之^⑧。书之玉版^⑨，藏诸金匮^⑩。生子咳提^⑪，师保固明孝仁礼义^⑫，导习之矣。凡庶纵不能尔^⑬，当及婴稚，识人颜色^⑭，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁^⑮，可省笞罚^⑯。父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。

注释

①上智：聪明过人的人。成：成人，成才。

②下愚：过分愚蠢的人。

③中庸之人：平常人，即介于“上智”与“下愚”之间的人。

④出居：搬出去，居住到别的地方。

⑤目不邪视：眼睛不看不好的事物，即遇见不符合礼法、不文明的事物时要回避，即“非礼勿视”的意思。

⑥耳不妄听：耳朵不随便乱听。即“非礼勿听”的意思。妄，胡乱，荒诞不合理。

⑦音声滋味：听音乐，吃美食。音声，音乐。滋

味，味道，这里指美食。

⑧节：节制，约束。

⑨书之玉版：写到玉板上。书，写。版，同“板”。

⑩诸：“之乎”的合音，介词。金匱：金属打造的柜子里。匱，同“柜”。

⑪咳提：幼儿啼哭的声音，这里指孩子幼小。

⑫师保：古代官职，专门负责教导贵族子弟。

⑬凡庶纵不能尔：一般的老百姓即使不能这样。凡庶，普通百姓。纵，纵然，即使。尔，这样。

⑭颜色：脸色。

⑮比及：等到。

⑯笞：鞭打人的棍棒，这里指打孩子。

译文

智力超凡的人不用教育就可以成才，愚昧过度的人即使教育也没有作用。一般的普通人，如果不教育很多道理就没法明白。在古时候帝王贵胄之家，有“胎教”的做法，怀孕三个月的时候，就要搬出去住到别的宫殿中去，一切不文明、不符合礼法的事物都不看、不听，听音乐、吃美食，也都要依据礼法来加以约束。并将这些行为要求写到玉板上，藏到金属打造的柜子里（表示其重要性）。孩子还非常小的时候，就有专门的人负责讲解孝、仁、礼、义，来教导他们。平常百姓人家即使