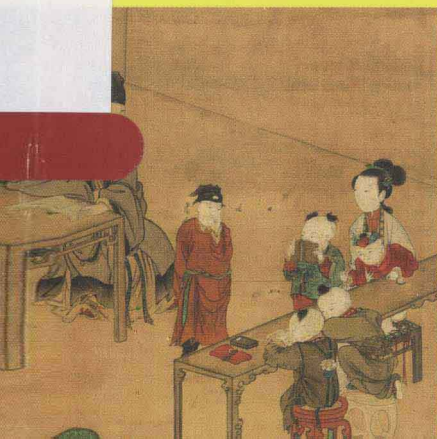




朱子家训

全注全译
【南北朝】颜之推 ● 【明】朱用纯

颜氏家训



《颜氏家训》 古今家训之祖，北齐思想家、文学家颜之推的传世名作。立论平实，言辞恳切，文以致用。为集修身、养性、为学、治家、处世等理论于一体的家庭教育典范。

《朱子家训》 家庭道德教育必读启蒙书，传承中国传统道德文化，集中体现修身齐家的理想与追求。骈文文体，音韵和谐，辞简意赅，通俗晓畅。



| 学而书馆 |



图书在版编目 (C I P) 数据

颜氏家训·朱子家训 / (南北朝) 颜之推, (明) 朱用纯著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2013.9

(学而书馆)

ISBN 978-7-5057-3238-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 189125 号

书名	颜氏家训·朱子家训
作者	[南北朝] 颜之推 [明] 朱用纯
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	640×960 毫米 16开 14.5 印张 188 千字
版次	2014 年1月第1版
印次	2014 年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3238-4
定价	19.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

目 录

颜氏家训	...001
------	--------

序致第一	...003
------	--------

教子第二	...006
------	--------

兄弟第三	...013
------	--------

后娶第四	...018
------	--------

治家第五	...023
------	--------

风操第六	...033
------	--------

慕贤第七	...060
------	--------

勉学第八	...066
------	--------

文章第九	...097
------	--------

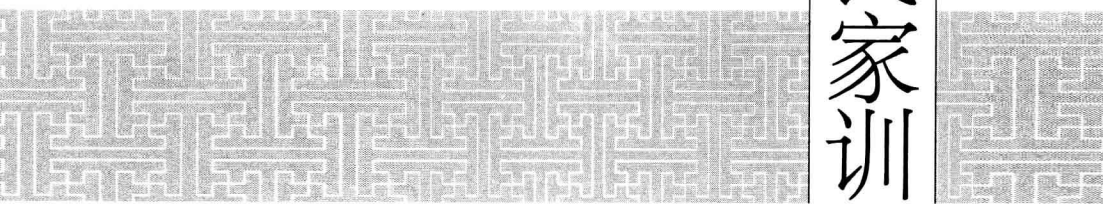
名实第十	...114
------	--------

涉务第十一	...120
省事第十二	...124
止足第十三	...133
诫兵第十四	...135
养生第十五	...138
归心第十六	...142
书证第十七	...157
音辞第十八	...196
杂艺第十九	...205
终制第二十	...215

朱子家训 ...221

一 修身	...223
二 治家	...224
三 处世	...226
四 顺时	...228

颜氏家训



序致第一

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

【注释】

① 诚孝：即忠孝，隋朝人为了避隋文帝父杨忠之讳而将“忠”改为“诚”。

② 检迹：行为自持，不放纵。

③ 模效：模仿，效法。

④ 屋下架屋，床上施床：比喻重复建设，毫无创新。

⑤ 轨物：作为事物的规范。

⑥ 业以：专门用来。

⑦ 提撕：提醒、教导。

⑧ 暴谑（xuè）：过分的打闹。

⑨ 傅婢：保姆，侍婢。

⑩ 斗阅（xì）：指家庭内兄弟之间的争执。

⑪ 寡妻：嫡妻，正妻。

【译文】

古代圣贤的书籍，教育人们要忠诚孝顺，说话慎重，行为端正，要立足于社会并且宣扬美好的名声，这些道理，他们已经说得很周全了。魏、晋以来，诸如此类的著作，道理重复，内容照搬，前后雷同，就好比屋里再建屋子，床上再放床一样，都是多余的重复。如今我又来写这种书，并不打算以它做世人行为的规范，只是为了整顿颜家门风，警醒后辈罢了。同样一句话，有的

人会信服，是因为说话者是他们所亲近的人；同样一个命令，有的人会执行，是因为下命令者是他们所敬佩的人。要禁止孩子的过分淘气，师友的劝诫比不上侍婢的命令；要制止兄弟间的争斗，尧、舜的教导还不如他们妻子的劝解。我希望这本书能被你们信服，希望它能胜过侍婢对孩童、妻子对丈夫所说的话。

吾家风教^①，素为整密。昔在韶龀^②，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清^③，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼^④，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^⑤，家涂^⑥离散，百口索然^⑦。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》、《传》，微爱属文^⑧，颇为凡人之所陶染^⑨，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺^⑩，习若自然，卒难洗荡，二十已后，大过稀焉；每常心共口敌^⑪，性与情竞^⑫，夜觉晓非，今悔昨失，自怜无教，以至于斯。追思平昔之指^⑬，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^⑭耳。

【注释】

① 风教：门风家教。

② 韶龀（tiáo chèn）：儿童换齿时，指童年。

③ 温清（qìng）：温，温被使暖。清，扇席使凉。古代子女侍奉父母之举。

④ 锵锵翼翼：举止恭敬有礼，走路小心翼翼。

⑤ 丁：遭遇。古时称遭逢父母死丧为丁忧。荼蓼（tú liǎo）：本义为苦菜、野菜，此处比喻艰辛、困苦。

⑥ 家涂：家道。

⑦ 百口：全家及亲属。索然：离散零落的样子。

⑧ 属（zhǔ）文：写文章。

⑨ 陶染：熏陶染习。

⑩ 少：稍，略。砥砺：磨炼。

⑪ 心共口敌：指内心想的和嘴里说的不一样。

⑫ 性与情竞：本性善与情欲恶相互争斗。

⑬ 指：通“旨”，意向兴趣。

⑭ 后车：后继之车，引申为借鉴。

【译文】

我颜家的门风家教，一向严谨缜密。在童年的时候，我就受到了这方面的启蒙和教育；跟着我两位兄长，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，走路小心翼翼，就同在朝见君王一样。双亲经常勉励我，关心我的喜好志向，鼓励我克服自己的短处，表扬我的长处，态度恳切深厚。我刚满九岁时，双亲便去世了，家道中衰，人口萧条。慈爱的兄长抚养我长大，历尽了千辛万苦；但他多慈爱而少威严，对我的教育不够严厉。我虽然读了《周礼》和《左传》，喜欢写点文章，但因为受世俗之人影响，所以轻狂放纵，信口开河，而且不修边幅。到了十八九岁时，才稍稍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不良习惯。二十岁以后，大的过失很少犯了，但还常常口是心非，善性与私情相矛盾，夜晚省察白天的错误，今日追悔昨日的过失，我遗憾因为小时候没有得到好的教育，才导致到这种地步。追想平素所立的志向，这种感受真是铭心刻骨，绝不仅仅是把古书上的告诫读读看看就能体会到的。所以，我留下这二十篇家训，以此作为你们的后车之鉴。

教子第二

上智不教而成，下愚虽教无益，中庸之人^①，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，藏诸金匱^②。生子咳唼^③，师保^④固明孝仁礼义，导习之矣。凡庶纵不能尔^⑤，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，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为^⑥，恣其所欲，宜诫翻奖，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！

【注释】

① 中庸之人：智力平常的人。

② 金匱（guì）：铜制的柜子。

③ 咳唼：指小儿啼哭、笑闹。

④ 师保：古代教导皇室贵族子弟的官员，有师有保，统称师保。

⑤ 尔：如此，这样。

⑥ 运为：言论行为。

【译文】

天赋超群的人，不用教导也能成材；天赋低下的人，虽受教导也于事无补；天赋中等的人，不教导就不会懂得事理。古时候，圣贤的君王就创造了胎教的方法：妃嫔怀孕三个月时，就要住在专门的房间，眼不看该看的东西，耳不听胡言乱语，她所听的音乐，日常的饮食，都要受到礼仪的约束。还专门把这种胎教的方法记录在玉片上，收藏在铜柜里。孩子出生后，还是幼儿时，就确定了太师、太保，开始对他进行孝、仁、礼、义等方面的教

育，并引导他练习。平民百姓纵然不能做到这样，也该在孩子已成幼儿，能识得大人的脸色、看懂大人的喜怒时，对他进行教育，做到大人同意他才做，不同意他做就立刻停止。这样等孩子长到几岁大时，就可以省去对他使用笞杖的惩罚了。父母威严而又慈爱，子女自然敬畏谨慎，从而产生孝心。我见世上有些父母，对子女不加教育，只是一味溺爱，我对此不以为然；他们对子女的饮食言行，总是放纵迁就任其为所欲为，该训斥阻止的反而夸奖鼓励，该严肃的反面和颜悦色。孩子长大懂事以后，就会认为理应如此。孩子骄横傲慢的习性已经养成，才想到要去管束制约，就算把他们鞭打至死，父母的威信也难以再树立，父母的愤怒导致子女的怨恨之情日益加深，等到孩子长大成人，终究会成为道德败坏之人。孔子所谓“少年时培养的品德宛如天生一般，从小养成的习惯恰似自然形成”，讲的正是这个道理。俗谚说：“教导媳妇要趁刚入门，教育儿女要在孩提时。”这话说得很很有道理。

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重^①于诃怒，伤其颜色，不忍楚挞^②惨其肌肤耳。当以疾病为谕，安得不用汤药针艾救之哉？又宜思勤督训者，可愿苛虐于骨肉乎？诚不得已也。

【注释】

① 重：难。

② 楚挞（tù）：杖打。

【译文】

一般家长不教育呵斥子女，并非想让幼儿走向犯罪；只是不愿见到子女因受呵斥而神色沮丧，不忍抽打子女，使其皮肉受苦。这用治病来打比喻，一个人生了病，哪有不用汤药、针灸就能痊愈的呢？想一想那些勤于督促训导子女的父母，难道他们愿意虐待自己的亲骨肉吗？确实是不得已啊。

王大司马母魏夫人，性甚严正。王在湓城^①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，聪敏有才，为父所宠，失于教义。一言之是，遍于行路^②，终年誉之；一行之非，掩藏文饰，冀其自改。年登婚宦^③，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓^④云。

【注释】

① 湓（pén）城：也称盆口，湓浦，是湓水汇入长江之处，即今江西九江。

② 行路：路上的行人，尤言陌生人。

③ 婚宦：结婚和为官。这里指成年。

④ 衅鼓：以牲血涂鼓，即祭鼓。

【译文】

大司马王僧辩的母亲魏夫人，性格非常严谨正直。王僧辩在湓城时，已经是一位统率三千士卒的将领，年纪也超过四十了，但稍有让母亲不满意的言行，老夫人仍用棍棒惩罚他。因此，王僧辩才能成就功业。梁元帝的时候，有一位学士，聪明有才气，深受父亲宠爱，疏于管教。他若一句话说得漂亮，父亲就到处宣扬，巴不得过往行人都晓得，一年到头地挂在嘴上；他若一件事做错了，父亲为他极力遮掩粉饰，希望他能够自己改正。这位学士成年以后，粗暴傲慢的习气日甚一日，终究因为言语不检点，冒犯了周逖，被周逖抽出肠子，用他的血来祭战鼓。

父子之严，不可以狎^①；骨肉之爱，不可以简^②。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。由命士^③以上，父子异宫^④，此不狎之道也；抑搔^⑤痒痛，悬衾篋枕^⑥，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。”

【注释】

① 狎（xiá）：亲近而不庄重。

② 简：怠慢，简慢。

③ 命士：指受朝廷爵命的士。

④ 宫：房屋，住宅。

⑤ 抑搔：按摩。

⑥ 悬衾篋(qiè)枕：把被子捆好悬挂起来，把枕头放进箱子里。

【译文】

父子之间的关系要严肃庄重，不可以过分亲昵；骨肉之间的互相关爱，不可以简慢不拘礼节。过于简慢就不能做到父慈子孝，过分亲昵就会产生放肆不敬之心。一旦儿子受到朝廷命士以上的封赏，父子都不同室居住，这就是避免父子之间不过分亲昵的方法。至于父母身体不适时，儿女为他们按摩抓搔；父母每天起床后，儿女为他们整理卧具，这些都是避免简慢父母的方法。有人要问：“孔子的弟子陈亢听到孔子疏远自己的儿子，感到高兴，这是什么原因呢？”回答是：“这是有道理的。因为君子不亲自教育他的孩子。《诗经》里有讽刺君主的言辞，《礼记》中有自避嫌疑的告诫，《尚书》里有违礼作乱的事，《春秋》中有对淫乱行为的指责，《易经》里有备物致用的卦象，这些都不是父亲可以直接和子女谈论的话题，所以君子不亲自教授自己的孩子。”

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^①。帝每面称之曰：“此黠^②儿也，当有所成。”及太子即位，王居别宫，礼数优僭^③，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^④；尝朝南殿，见典御^⑤进新冰，钩盾^⑥献早李，还索不得，遂大怒，诇^⑦曰：“至尊已有，我何意无？”不知分齐^⑧，率皆如此。识者多有叔段、州吁^⑨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^⑩。

【注释】

① 东宫：太子所居之处，代指太子。准：参照。

②黠(xiá): 聪明狡猾。

③礼数: 古代按名位而分的礼仪等级制度。僭: 超越本分。

④乘舆: 皇帝的车子, 后用以代指皇帝。

⑤典御: 古代主管帝王饮食的官员。

⑥钩盾: 古代主管皇家园林等的官员。

⑦讠(gòu): 詈骂。

⑧分齐(jì): 等级之间的界限。

⑨叔段: 即共叔段, 春秋时期郑庄公的弟弟, 从小受到母亲的溺爱, 多行不义。后起兵谋反失败, 逃亡至共地。州吁: 春秋时期卫庄公的儿子, 受到庄公的宠爱。桓公即位后, 州吁作乱, 自立为君, 被大臣除掉。

⑩薨(hōng): 古代称侯王死为“薨”。

【译文】

齐武成帝高湛的三儿子琅邪王高俨, 是太子高纬的同胞弟弟, 他天生聪敏, 武成帝和皇后都非常喜爱他, 不论穿的吃的都和太子同级别。武成帝经常当面称赞他说: “这孩子聪明过人, 将来必定有所成就。”等太子即位之后, 琅邪王移到别宫居住, 他享受的待遇仍然十分优厚, 超过其他诸侯王。即便如此, 太后还不满意, 常为此向皇帝进言。琅邪王才十几岁, 就骄横放肆得不知节制, 在器物、服饰、赏玩之物等方面都要与皇帝相比。他有一次去南殿朝拜, 见到典御官向皇帝进献新从地窖里取出的冰块, 钩盾令进献早熟的李子, 他回府后就派人去索取, 没有得到, 他就大发雷霆, 骂道: “皇帝已经有了的东西, 我为什么没有?”他的言行不知君臣之别, 在其他事情上也大都这样。有识之士大多指责他是古代的共叔段、州吁一类人。后来, 琅邪王假传圣旨, 把和他有矛盾的宰相杀了, 害怕皇帝发兵来救, 竟命令手下的军士守住皇帝所在的宫殿大门。他本无反叛之心, 虽然受到安抚后也撤兵了, 但最终还是因此被皇帝密令除掉。

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^①之死，母实为之；赵王^②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^③也。

【注释】

① 共（gōng）叔：即共叔段。

② 赵王：指汉高祖与戚夫人的儿子赵隐王如意。汉高祖曾经想立他为太子，后因大臣阻止而作罢。高祖死后，吕后将戚夫人囚禁，制成“人彘”，并将如意毒害。

③ 灵龟明鉴：古人以龟壳占卜，以铜镜照形，故以此二物比喻可资借鉴的事。

【译文】

家长都喜爱自己的孩子，却很少能做到一视同仁。从古到今，这造成的弊病太多了。那聪慧俊秀的孩子，当然值得赏识喜爱，那天资愚笨的孩子，也应该关心怜惜才是。偏宠某一个孩子，虽然本意是想多给他好处，反而因此给他带来灾祸。共叔段的死，实际是他母亲的责任；赵王如意被杀，实际是他父亲的责任。其他像刘表的宗族倾覆，袁绍的兵败地失，这些事例都可作为例子供人借鉴啊。

齐朝有一士大夫，尝谓吾曰：“我有一儿，年已十七，颇晓书疏^①，教其鲜卑语及弹琵琶，稍欲通解，以此伏事^②公卿，无不宠爱，亦要事也。”吾时俛^③而不答。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 书疏：指文书信函等的书写工作。

② 伏事：即服侍。伏，通“服”。

③ 俛（fǔ）：通“俯”，低头。

【译文】

齐朝有位士大夫，曾经和我说：“我有个孩子，已经十七岁了，熟练掌握公文的书写，教他说鲜卑语、弹奏琵琶，他渐渐地

也快入门了，他用这些本事来侍奉王公贵族，没有不宠爱他的，这也是一件重要的事啊。”我当时低头不作回答。这个人教育孩子的方法，真让人惊讶啊！如果凭这些去服侍人，即使能够官至卿相，我也不愿你们这样做。