

图书在版编目(CIP)数据

颜氏家训 / (南北朝) 颜之推 著. - 长春: 吉林摄影出版社,
2003.8

(中国传统文化经典文库. 第 3 辑 / 马力主编)

ISBN 7-80606-671-3

I. 颜… II. 颜… III. ①家庭道德 - 中国 - 南北朝时代 ②颜
氏家训 IV. B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046362 号

策 划 ☐ 忠 平 责任编辑 ☐ 晓 平 封面设计 ☐ 陈 非

出版发行 ☐ 吉林摄影出版社 (长春市人民大街 4646 号)

邮 编 ☐

经 销 ☐ 新华书店

电脑制作 ☐ 云鹤图文设计制作中心

印 刷 ☐

版 次 ☐ 2003 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 ☐ 850 × 1168 1/32

印 张 ☐ 140

ISBN 7-80606-671-3/I · 38

定 价 ☐ [全 20 册] 200.00 元 (如有质量问题, 请与工厂调换)

前

言

前

言

《颜氏家训》是我国历史上第一部内容丰富、体系宏大的家训，也是一部学术史名著。

作者颜之推，字介。生于公元 530 年，卒于公元 591 年，是我国南北朝时期著名的教育思想家和史学家，祖籍琅琊临沂（今山东临沂）。颜之推出身于书香门第。著述甚丰，有文集 30 卷，其中以《颜氏家训》最为著名。该书共 20 篇，集中反映了作者的教育思想，对后世影响极大。

纵观《颜氏家训》全书，其内容涉及许多领域，主要表现在以下几个方面：一是颜之推强调教育思想应以儒学为核心。他认为“古之学者为人，行道以利世也；今之学者为己，修身以求进也。”他推崇“古者圣王有胎教之法”。尤其重视对孩子的早期教育，在教育基本理论，作者还强调环境对人的成长的重要性。二是《颜氏家训》对儒学、佛学、文学等都提出自己独特的见解。作者强调儒学的社会功能，认为儒学经术只是手段，经世致用才是最终目的，并且对当时士大夫的教育状况表示了强烈的不满。

颜之推本人一生虽未有具体的教育活动，但他仍不失为我国六世纪来一位伟大的教育思想家。他以切身的体验和感受所总结出来的教育思想和教育方法有许多是符合教育基本规律的。可以说，他的教育思想是我国古代家庭教育思想史的一个重要里程碑。

本次出版的版本为精选本，只分为原文、译文两部分。为了便于阅读，我们从整体出发，化难为易，深入浅出，译文采取直译与意译相结合，做到明白晓畅。

本书旨在解读古代文史名著，故不涉及学术研究争论之事，但书中参考借鉴了古今学者的一些优秀成果。

由于水平有限，书中难免有不足之处，恳请读者谅解，并能给予意见，让我们做得更好。

编者

2003年8月

目

录

第一篇	序致	(1)
第二篇	教子	(3)
第三篇	兄弟	(9)
第四篇	后娶	(13)
第五篇	治家	(18)
第六篇	风操	(27)
第七篇	慕贤	(53)
第八篇	勉学	(58)
第九篇	文章	(90)
第十篇	名实	(110)
第十一篇	涉务	(116)
第十二篇	省事	(121)
第十三篇	止足	(129)
第十四篇	诫兵	(131)
第十五篇	养生	(134)
第十六篇	归心	(137)
第十七篇	书证	(153)
第十八篇	音辞	(197)
第十九篇	杂艺	(205)
第二十篇	经制	(215)

目

录



第一篇 序 致

【原文】

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，递相模倣，犹屋下架屋、床上施床耳。语今所以复为此者，非敢轨物范世也，业以整齐门内，提撕子孙。夫同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服。禁童子之暴谑，则师友之诫，不如傅婢之指挥；止凡人之斗鬪，则尧舜之道，不如寡妻之诲谕。吾望此书为汝曹之所信，犹贤于傅婢寡妻耳。

【译文】

古代圣贤们的书籍，教诲人们忠诚孝顺、言语谨慎、行为检点、建功立业、传扬美名等道理，也已经很完备的了。魏晋以来各学派撰写的著作，重复事理，互相模仿，就像屋下架屋，床上叠床。现在我之所以仍然要写此书并不敢为世人树立行为规范，只是为了整顿家门风气，提醒子孙。同样一句话，信服了，是因为说话人是自己所亲近的人；同样一个嘱咐，要让人遵行，是因为人们遵行自己所信服的人。要禁止儿童的打闹顽皮，那么老师、朋友的告诫，还不如侍婢的劝阻；要禁止兄弟之间的内讧，那么尧舜之道，还不如妻子的劝谕。我希望这本书能被你们信服，总要胜过傅婢、妻子吧。

【原文】

吾家风教，素为整密。昔在韶龀，便蒙诱诲；每从两兄，晓夕温清，规行矩步，安辞定色，锵锵翼翼，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，家涂离散，百口索然。慈兄鞠养，苦辛备至；有仁无威，导示不切。虽读《礼》、《传》，微爱属文，颇为凡人之所陶染，肆欲轻言，不修边幅。年十八九，少知砥砺，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，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。

【译文】

我家的风俗教化，一向是严整缜密的，还在我童年的时候，就受到诱导教诲。常常跟着两位兄长，早晚向父母请安，冬天为父母温被，夏天为父母扇凉，一举一动，规规矩矩，言语平和，举止方正，严肃端庄。拜见父母，好像朝觐威严的君王。父母经常勉励我，询问我的爱好，激励我的优点，改正我的缺点，这些没有一样不是恳切深厚的。我刚满九岁，就失去了双亲，从此家道衰落，一家百余口零落离散。慈爱的兄长抚养我长大，历尽千辛万苦。兄长仁慈没有威严，对我监督教导不够严厉。我虽然读过《礼记》、《左传》，有点喜欢作文章，但是，由于受到世俗风气的熏陶渲染，放纵自己，不修边幅。到了十八九岁，我才稍微懂得磨炼节操德行；但习惯成自然，终于难以根治。二十岁以后，就很少有大的过错，经常是嘴里和心里互相矛盾着；理智与感情互相冲突着。夜里觉察出白天的过错；今日懊悔昨日的过失。自己可怜自己缺少教养，以至落到这种境地。回想自己一生的教训，铭心刻骨；它不只是古书的告诫，仅仅耳闻目睹而已。因而留下这二十篇文章，拿来作为你们的后车之鉴吧。

第二篇 教 子

【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，藏诸金匱。生子咳唼，师保固明，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，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间，无教而有爱，每不能然；饮食运为，恣其所欲，宜诫翻奖，应呵反笑，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！



【译文】

智力超群的人，不用教诲就能成才；智能低下的人，即使谆谆教诲也毫无用处；才智平庸的人，不教导就不明事理。在古代，贤明的君王有所谓胎教之法：王后怀胎三个月时，应当让其迁移到别的宫殿居住，目不邪视，耳不妄听；音乐、饮食按礼制加以节制。君王将胎教之法写在玉版上，藏在金柜里。太子在襁褓之中，太师、太保就阐明忠孝礼义，以此对他引导教育。平民百姓即使做不到这样，也应当在孩子的婴儿时期，刚刚懂得看人脸色、辨别人的喜怒的时候，就加以教诲。让他做什么，就得做什么；不让他做什么，就不能做什么。这样到了五六岁，就可以少受鞭笞的责罚。父母既威严又慈爱，子女才会畏惧谨慎从而产生孝心。我看世上有些父母，对子女不加以教诲，一味溺爱，常常做不到这一点。父母对孩子的饮食起居、言行举止过于迁就，任其为所欲为。应该训诫的，反而加以奖励；应该呵责的，反而一笑了之。孩子懂事以后，以为从前所作所为符合规范，骄横轻慢的习性已经养成，这时才去管教他们，即使将他们捶打鞭笞至死，父母也难以树立威信。父母越来越忿怒，孩子对父母的怨恨也越来越深。这样的孩子长大以后，终将要败德破家。孔子说过：“少年形成的性格，就会习惯成自然。”俗话又说：“教育媳妇趁初来；教育孩子要赶早。”这话说得很对！

【原文】

凡人不能教子女者，亦非欲陷其罪恶；但重于呵怒，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？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，犹捶撻之，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，终年誉之；一行之非，拊藏文饰，冀其自改。年登婚宦，暴慢日滋，竟以言语不择，为周逖抽肠衅鼓云。

【译文】

凡是不能很好教育子女的父母，也并非要让子女走向犯罪，只是难于下狠心呵责怒骂，怕伤了孩子的脸面；不忍心鞭撻，怕孩子受皮肉之苦。可是，比方说，一个人生病的时候，怎么能不用汤药针灸治病呢？又应该想想那些勤于督促训导孩子的父母，怎么会愿意呵责虐待自己的亲生骨肉呢？实在是不得已啊！

大司马王僧辩的母亲魏夫人，秉性严厉正直。王曾辩在湓城时，是统率三千人的将领，年纪已过四十，但只要稍微不称魏老夫人的意，老夫人还要捶打鞭撻他。因此，他能成就一番功业。梁元帝时，有个学子很聪明很有才气，深得父亲的宠爱，有失教诲。一句话说对了，父亲就到处夸奖，整年地称赞他；一件事做错了，父亲就为他百般遮掩粉饰，指望他自己改正。他到了为学求官，成婚娶妻的年龄，一天比一天残暴傲慢。终因言语放肆，被周逖杀掉，还抽了肠子，血被涂在战鼓上了。



【原文】

父子之严，不可以狎；骨肉之爱，不可以简。简则慈孝不接，狎则怠慢生焉。由命士以上，父子异宫，此不狎之道也；抑搔痒痛，悬衾篋枕，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》有褒僻之讥，《易》有备物之象：皆非父子之可通言，故不亲授耳。”

【译文】

父子之间要有威严，对孩子不能过于亲昵；骨肉之间要亲爱，不能过于简慢。如果简慢的话，就做不到父慈子孝，如果过于亲昵，就会产生怠慢姑息之心。士大夫阶层以上的人，父子不住在一起，这是防止亲昵的办法；为父母按摩止痛止痒，铺床叠被，这是不简慢礼节的办法。有人问道：“陈亢听说了孔子疏远儿子的事，感到高兴，这是为什么呢？”我回答说：“是有这么回事。看来君子不亲自教育儿子，是由于《诗经》中有讽刺的言辞；《礼记》中有避嫌的告诫；《尚书》中记有背道淫乱的事情；《春秋》中有对邪僻的讥讽；《周易》中有包容阴阳万物的象征。有关事情都是父子之间不宜谈论的，因而就不能亲自教授了。”

【原文】

齐武帝子琅邪王，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。帝每面称之曰：“此黠儿也，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；常朝南殿，见典御进新冰，钩盾献早李，还索不

得，遂大怒，询曰：“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。

【译文】

北齐武成帝的儿子琅邪王高俨，是太子的同母弟弟，他天资聪颖，武成帝和皇后都非常宠爱他。他的衣服饮食，与太子同一标准。武成帝常当面称赞他说：“这孩子很聪明，会有所成就的。”等到太子继位，琅邪王就移居于别的宫殿，礼教格外优待，与诸王不同。皇太后还觉得不够，常常唠叨这件事。琅邪王十岁左右的时候，骄横放肆，毫无节制，器用服饰，珍奇玩物，一律要与当皇帝的哥哥比。他曾到南殿朝见，看见皇上的近侍典御、钩盾给皇帝进献新出的冰块、李子，回来索要不成，就大发脾气，怒骂道：“皇帝都有了，凭什么我没有！”不知君臣的界限，遇事差不多都是这样。有识之都讥讽他像共叔段、州吁一样不懂得君臣之礼。后来，琅邪王因嫌恶宰相，就假传圣旨杀掉宰相，又担心有人相救，于是命令手下军士防守殿门。他并无反叛之心，听了皇帝几句安慰的话就撤了兵。后来终于因此被幽禁而死。



【原文】

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。

【译文】

人们疼爱自己的孩子，但少有能够一视同仁的，从古到今，这样的弊病很多。聪慧漂亮的孩子固然值得赏识和爱惜，顽劣愚笨的儿子也应当予以同情与怜爱。有偏心的人，本想宠爱某个孩子，反倒因而害了他。共叔段之死，实际上是母后姜氏造成的；赵隐王如意的被杀，实际上是父皇刘邦造成的；刘表家族的覆灭，袁绍的兵败失地，都是由于偏爱孩子造成的。这些事例都可以作为灵龟明镜，为后人提供借鉴。

【原文】

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，无不宠爱，亦要事也。”吾时俛而不答。异哉，此人之教子也！若由此业，自致卿相，亦不愿汝曹为之。

【译文】

北齐有一位士大夫曾经对我说：“我有一个儿子，已经十七岁了，很懂得书写记事，教他鲜卑语和弹琵琶，也快要学会了。用这些本领服侍公卿大夫，没有人不宠爱他。这也是一件紧要的事啊！”我当时低头不语。这位士大夫教育儿子的方法，真让人惊讶！如果像这样取媚于人，即便能官至宰相，我也不愿意你们这样做。

第三篇 兄 弟

【原文】

夫有人民而后有夫妇，有夫妇而后有父子，有父子而后有兄弟；一家之亲，此三而已矣。自兹以往，至于九族，皆本于三亲焉。故于人伦为重者也，不可不笃。

兄弟者，分形连气之人也，方其幼也，父母左提右挈，前襟后裾，食则同案，衣则传服，学则连业，游则共方，虽有悖乱之人，不能不相爱也。及其壮也，各妻其妻，各子其子，虽有笃厚之人，不能不少衰也。娣姒之比兄弟，则疏薄矣；今使疏薄之人，而节量亲厚之恩，犹方底而圆盖，必不合矣。惟友悌深至，不为旁人之所移者，免夫！

【译文】

有了人类而后有夫妇，有了夫妇而后有父子，有了父子而后有兄弟。一家中的亲人就是这三种关系，由此延伸，直至九族的亲属，都源于这“三亲”关系，因此在人伦中，这三亲最为重要，不能轻慢这种亲情。

兄弟之间，形体不同，而气血相通。当他们年幼时，父母左手拉着哥哥，右手牵着弟弟；哥哥拉着父母的衣襟，弟弟牵着父母的衣裙；兄弟在一张桌子上吃饭，在一个地方游玩；哥哥穿过的衣服传给弟弟，哥哥读过的书留给弟弟。即使有违逆愚顽的行为，也不能相亲相爱。弟兄们长大之后，各自爱着自己的妻子和儿女，即使有忠实厚道的品行，兄弟之情也不能不有所减弱。妯娌之情与兄弟之情相比，就淡薄多了。现在让感情淡薄的人来制约兄弟间浓厚的亲情，就好像容器方底配上圆盖，一定是合不拢的。只有兄弟之情深切恳至，不让外人有所转移，才能避免啊！

【原文】

二亲既歿，兄弟相顧，當如形之與影，聲之與響；愛先人之遺體，惜己身之分氣，非兄弟何念哉？兄弟之際，異於他人，望深則易怨，地狹則易弭。譬猶居室，一穴則塞之，一隙則塗之，則無頹毀之慮；如雀鼠之不恤，風雨之不防，壁陷楹淪，無可救矣。仆妾之為雀鼠，妻子之為風雨，甚哉！

【譯文】

雙親去世後，兄弟應該互相照應，應當像身體與影子，聲音與回響一樣。愛惜父母留下的軀體，愛惜與自己氣血相通的兄弟。兄弟之外，還有誰值得如此惦念呢？兄弟之間，有別於他人，彼此期望過高，因而容易產生不滿。但關係親近，不滿也容易消除。就好像住房一樣，破了一個洞，就及時堵塞；裂了一條縫，就及時封住；這樣就不必擔心房子倒塌。如果不提防雀鼠的侵蝕，不防備風雨的摧殘；那麼牆壁就會倒塌，房梁就會毀壞，就無法再補救了。侍妾好像雀鼠，妻子好像風雨，多可怕呀！



【原文】

兄弟不睦，则子侄不爱；子侄不爱，则群从疏薄；群从疏薄，则僮仆为仇敌矣。如此，则行路皆蹠其面而蹈其心，谁救之哉？人或交天下之士，皆有欢爱，而失敬于兄者，何其能多而不能少也！人或将数万之师，得其死力，而失恩于弟者，何其能疏而不能亲也！

【译文】

兄弟不和睦，侄子之间就不会互相爱护；侄子之间不互相爱护，家族中的子弟就疏远淡漠；家族中的子弟疏远淡漠，那么仆役之间也互相视为仇敌。这样的话，若是遇到外人的欺侮，谁又会来相救呢？有的人结交天下之士，与他们都友好相处，关系融洽，但却不能尊重兄长。为什么能够亲近那么多人却不能尊重兄长呢！有的人能率领几万军队，赢得将士的心，使将士为他卖力；但却对弟弟无情无义。为什么能够亲善疏远的人却不能亲近弟弟呢！

【原文】

娣姒者，多争之地也，使骨肉居之，亦不若各归四海，感霜露而相思，伫日月之相望也。况以行路之人，处多争之地，能无间者，鲜矣。所以然者，以其当公务而执私情，处重责而怀薄义也；若能恕己而行，换子而抚，则此患不生矣。

【译文】

妯娌之间，是很容易产生纠纷的，即使是同胞姊妹，让她们成为妯娌住在一起，也不如让她们远嫁各地，这样，她们反而会因感受霜露的降临而互相思念，仰观日月的运行而遥相盼望。何况妯娌本是陌路之人，处在容易闹纠纷的环境里，互相之间能够

不产生嫌隙的，就太少了。之所以会这样，是因为大家面对家庭中的集体事务时却出以私情，肩负重大的家庭责任却心怀个人的区区恩义。如果她们能够本着仁爱之心行事，把别人的孩子当成自己的孩子加以爱抚，则这种弊端就不会产生了。

【原文】

人之事兄，不可同于事父，何怨爱弟不及爱子乎？是反照而不明也，沛国刘琨，尝与兄璩连栋隔壁，璩呼之数声不应，良久方答；璩怪问之，及曰：“向来未着衣帽故也。”以此事兄，可以免矣。

【译文】

有的人侍奉兄长，不肯同侍奉父亲一样，为什么却要埋怨兄长怜爱弟弟不如怜爱儿子呢？这是由于不能清醒地将心比心造成的。沛国的刘琨曾经与兄刘璩隔壁而住，刘璩叫他好几声，他没有应声，过了一会儿才回答。刘璩感到奇怪，就问他，他说：“刚才没有穿戴整齐。”像这样敬奉兄长，就不必担心哥哥对自己的情义了。

