

岭南家训

顾作义 主编

赵钱孙李周吴郑王冯陈褚卫蒋沈韩杨朱秦尤许何吕施
张孔曹严华金魏陶姜戚谢邹喻柏水窦章云苏潘葛奚范
彭郎鲁韦昌马苗凤花方俞任袁柳鄂鲍史唐费廉岑薛雷
贺倪汤滕殷罗毕郝郭安常乐于时傅皮卜齐康伍余元卜
顾孟平黄和穆萧尹姚邵湛汪祁毛禹狄米贝明臧计伏成
戴谈宋茅庞熊纪舒屈项祝董梁杜阮蓝闵席季麻强贾路
娄范江童颜郭梅盛林刁钟徐邱貉高夏蔡田樊胡凌霍廖
万支河管管卢莫空房裴缪于解应宗丁宣黄邓郁单杭洪

梧邢滑滑裴陆荣翁荀羊於惠甄翊家
井段雷平乌焦巴弓牧隗山岱牛侯
官宁仇梁暴甘斜厉戎祖武符景
蒯薄印宿白怀蒲邵从鄂索咸出
能苍叔郎辛党翟谭黄芳逢卿扶
濮牛寿通边扈燕冀郑浦尚农
习宦艾鱼容向古易慎戈廖康
文寇禄阙东殷受沃利蔚越斐隆
警辛嗣那简饶空曾毋沙已养鞠须
游竺权逸盖益桓公万侯司马上官

欧阳夏侯诸葛闻人东方赫连皇甫尉迟公羊澹台公冶宗政
濮阳淳于单于太叔申屠公孙仲孙轩辕令狐钟离宇文长孙
慕容鲜于闾丘司徒司空元官司寇仇胥子车颧孙端木巫马
公西漆雕乐正壤驷公良拓跋夹谷字父谷梁晋楚闫法汝郇
涂钦段干百里东郭南门呼延归海羊舌微生岳帅猴亢况后
有琴梁丘左丘东门西门商牟余俱伯赏南官墨哈
阳佟第五言福百家姓终

岭南好风尚丛书

岭南家训

顾作义 主编



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

岭南家训 / 顾作义主编. — 广州 : 南方日报出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5491-1364-4

I. ①岭… II. ①顾… III. ①家庭道德—广东省 IV. ①B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025633 号

LINGNAN JIAXUN

岭南家训

编 者: 顾作义

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

责任编辑: 阮清钰 郑 颖

装帧设计: 肖晓文

责任技编: 王 兰

责任校对: 王 燕

经 销: 全国新华书店

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm*1094mm 1/16

印 张: 22

字 数: 300 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

古语有云：“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让”，“家齐而后国治，国治而后天下平”。这些简短的话语道出了家与国的密切联系，显示了家庭在国家治理中的重要地位，体现了绵延至今“家国一体”的传统理念。

中国人自古聚族而居，为敦睦亲族、训示子孙，各姓族人形成了指导本族子弟言行举止、品德修为、从业治学等方方面面的行仪规范，简而言之，即是“家训”。训者，劝导之义，家训便是教导后世子孙，使其立身处世、持家治业皆有所本，择善而从。这也就是“中华家训之祖”《颜氏家训》所说的“整齐门内，提撕子孙”。

物换星移，日新月异。如今，我国已经进入社会经济文化高速发展的新时期，作为社会基本细胞的家庭，始终在其中发挥着重要的作用；作为家族精神传承的家训却随着家庭单元的细分化日渐淡出视野。

习近平总书记说：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”

家有训，国有典。家训家风是中华优秀传统文化的重要组成部分，蕴含着丰厚的思想内涵，是一笔可供挖掘的宝藏。《岭南家训》就是在

广搜博采基础上所做的一次文化梳理，是一部立足于岭南地域的特色家训普及读本。

本书所选的家训主要面向广东全省征集而来，同时搜寻了部分古书、县志、族谱上所记载的姓氏家训。然而有的姓氏家族众多，家训多达十数条，这里只能择其优者录之。另外，不同姓氏虽各有其训，有的却不免雷同，在编选时我们也尽量避免。因此这些家训既有古代传承，也有当代新立；既有名人所撰，也有今贤所拟，旨在较为完整、多面地反映岭南地区古往今来115个姓氏的家训文化。

其中有教人处世之道，如“忠信为立身之本，人不忠信则事皆无实，为恶则易，为善则难”；有授人持家之本，如“务孝悌为先，务长幼有序，务和睦乡党，务勤俭持家”；有导人向善之心，如“积德之事，何日可为？惟于不富不贵之时，能力行善，此其事为尤难，其功为尤倍也”；有树人立业之志，如“宁可人穷，不可志穷”。这些家训深切地契合了社会主义核心价值观对文明、和谐、敬业、诚信、友善等精神品质的追求。

本书在编排体例上也尽量借鉴传统，兼顾古今。全书按照《百家姓》的姓氏排序，除了收入各姓的代表家训之外，我们还搜集整理了各大姓氏的图腾、源流、名人和故事。名人多系古圣先贤、忠义之士、道德典范、先进人物，故事也以裨益人心、引人向善、趣味生动、简短易读为主。

《岭南家训》不仅仅是为了出版，更重要的是传播、传承和创新。河源市家训主题公园，把家训与书法艺术融为一体，已成为当地的艺术景观，也发挥着潜移默化的教育功能。下来，我们要把《岭南家训》融入到文化祠堂建设之中，组织书法家书写家训，开展“家训进万家、进厅堂”的活动，开展“好家训”传唱活动，让好家训进入千家万户。

虽是家族训，终归切己身。希望广大读者通过本书更好地了解中华姓氏文化，继承优秀传统文化，观照己身，端肃家风，在学养、德行、立身、处世上都有所进益，共致社会之和，共育文化之美。

目录

赵 · 二
钱 · 五
孙 · 八
李 · 一一
周 · 一四
吴 · 一七
郑 · 二〇
王 · 二三
冯 · 二六
陈 · 二九
蒋 · 三二
沈 · 三五
杨 · 三八
朱 · 四一
许 · 四四
何 · 四七
吕 · 五〇

张 · 五三
孔 · 五六
严 · 五九
华 · 六二
魏 · 六五
谢 · 六八
邹 · 七一
苏 · 七四
潘 · 七七
范 · 八〇
彭 · 八三
马 · 八六
俞 · 八九
袁 · 九二
唐 · 九五
薛 · 九八
贺 · 一〇一

殷 · 一〇四
罗 · 一〇七
邬 · 一一〇
乐 · 一一三
于 · 一一六
傅 · 一一九
伍 · 一二二
余 · 一二五
卜 · 一二八
顾 · 一三一
黄 · 一三四
萧 · 一三七
尹 · 一四〇
姚 · 一四三
汪 · 一四六
毛 · 一四九
宋 · 一五二

熊 · 一五五
梁 · 一五八
杜 · 一六一
阮 · 一六四
蓝 · 一六七
江 · 一七〇
颜 · 一七三
郭 · 一七六
林 · 一七九
钟 · 一八二
徐 · 一八五
邱 · 一八八
骆 · 一九一
高 · 一九四
夏 · 一九七
蔡 · 二〇〇
胡 · 二〇三
凌 · 二〇六
霍 · 二〇九
管 · 二一二
卢 · 二一五
莫 · 二一八

繆 · 二二一
宗 · 二二四
邓 · 二二七
洪 · 二三〇
包 · 二三三
崔 · 二三六
吉 · 二三九
龚 · 二四二
裴 · 二四五
陆 · 二四八
翁 · 二五一
巫 · 二五四
侯 · 二五七
甘 · 二六〇
刘 · 二六三
詹 · 二六六
龙 · 二六九
叶 · 二七二
黎 · 二七五
白 · 二七八
赖 · 二八一
卓 · 二八四

池 · 二八七
谭 · 二九〇
温 · 二九三
庄 · 二九六
古 · 二九九
廖 · 三〇二
欧阳 · 三〇五
利 · 三〇八
聂 · 三一—
简 · 三一四
曾 · 三一七
沙 · 三二〇
游 · 三二三
海 · 三二五
练 · 三二七
邝 · 三二九
洗 · 三三二
原 · 三三五
麦 · 三三八
香 · 三四一



赵



赵姓图腾

【源流】

源于东夷，始祖为造父。相传西周时周穆王赐赵城（今山西洪洞县北）给造父，其后裔以封地为姓。秦灭赵，赵氏出现了天水赵氏和涿郡赵氏两支。

秦末汉初真定人赵佗建立南越国，把赵姓活动范围推广至今两广和越南北部。南朝时，天水赵氏一支迁居江南，一支在北魏时徙居南郑（今陕西汉中），后又徙洛阳。唐初，有赵姓将士在平“蛮獠啸乱”中开赴福建并定居。五代时，有赵姓随刘葵南汉政权在广州定居。赵匡胤建立宋朝后，赵姓发展到鼎盛时期。“靖康之乱”后，北宋宗室从汴京逃出，分布各地。其中一支赴临安（今杭州）建立南宋，成为赵姓家族在江南地区繁衍的主要支脉之一。从清康熙年间开始，闽粤等地的赵氏族人陆续迁到台湾、南洋，更有人漂洋过海移居到欧美各国。

【家训】

敦孝悌，睦宗族，力本业，慎交游，和兄弟，
训子弟，尚勤俭，戒争讼，遵法律，禁非为。

【名人】

赵佗（？—前137），亦称尉佗，河北真定（今河北正定）人。秦时为南海龙川令、南海尉。秦亡建南越国，自为南越武王。汉初受招抚封为南越王。吕后时背汉自立为帝。文帝复遣陆贾招抚。景帝时，归汉称臣。被毛泽东称为“南下干部第一人”。在位期间，和辑百越，开发岭南，促进了早期广东的经济文化发展。

赵云（？—229），字子龙，常山真定（今河北正定）人。三国蜀汉著名大将。初依公孙瓒，后归刘备。曹操攻荆州时，刘备大败于当阳长坂，他力战救出甘夫人及刘禅。后随刘备取成都，定益州，夺汉中，骁勇善战，屡立大功。刘备称赞他“一身都是胆”。官至镇东将军，卒谥顺平侯。

赵匡胤（927—976），字元朗，祖籍涿郡（今河北涿州）。宋朝开国皇帝，又称宋太祖。曾任后周殿前都点检，从征南唐，多有功绩。在“陈桥兵变”中被拥立为帝，始建宋朝，定都开封。在位十六年，加强中央集权，提倡文人政治，开创了中国的文治盛世。

赵孟頫（1254—1322），字子昂，吴兴（今浙江湖州）人。号松雪道人。元初著名书法家、画家、诗人。宋太祖赵匡胤十一世孙。书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。书法诸体皆善，尤以楷、行书著称于世。与欧阳询、颜真卿、柳公权并称“楷书四大家”。

【故事】

赵佗和辑百越

“广东之文始尉佗”（屈大均语）。公元前214年，年轻的秦朝将领赵佗披甲执锐，用勇猛和谋略征服了桀骜不驯的百越，为秦平定岭南立下赫赫战功。其后，他接过龙川县令的任命，并很快得以继任南海尉。秦灭后，赵佗即剑指岭南，取桂林郡和象郡，置南越国，成就一方霸业。



赵佗像

赵佗在经略岭南时就一直采用“和辑百越”“与越杂处”的策略，禁止越人“好相攻击”的恶俗，推行“书同文、车同轨”和“统一度量衡”等制度，使中原文化和百越文化在碰撞中融合。

首先，尊重当地风俗。《史记》上说，汉高祖时，赵佗接见名士陆贾，梳着锥形发髻，岔开两腿坐在席上，并自称“蛮夷大长老”。其时，赵佗已摒弃秦朝冠带，从越俗。他还经常身着葛衣，剪发结髻，打扮成越人模样，走访山寨，体察民情。

第二，鼓励汉越通婚。赵王室从自身做起，带头与越人通婚。明王婴齐就娶越女为妻，生子建德，封为高昌侯。丞相嘉连相三王，其宗族中“男尽尚王女，女尽嫁王子弟宗室”，甚至还与远离番禺的苍梧王赵光联姻。这说明上层统治者中普遍实行汉越通婚。南越国的上层统治者既然如此，汉越民间通婚就更加普遍了。

第三，让越人参政。赵佗建立南越政权时，起初是以“中国人相辅”，“以其党为假守”，后来发现长此下去，会与当地的越人首领发生利害冲突，于是开始注意到吸收当地有威望的越人首领到南越国的中央来参加政权管理。越人首领吕嘉颇得岭南越人信服，赵佗就任用他为丞相，直接参与处理王国大事，吕嘉的弟弟也被封为将军，吕嘉宗族中“为长吏者七十余人”。

第四，以越人“自治”。交趾一带地广人稀，山林密布，部落势力很强大，有雒王、雒侯、雒将等组织，要彻底铲除这些部落势力，改造其社会组织，在当时很难办到。赵佗在击破“安阳王”后，仅仅派遣官吏前去“典主”，亦即主持当地的政事，而对其社会组织的中下层结构，则是仍其旧状，没有根本的触动。后来，南越王朝仿照汉廷中央分封诸侯王，在交趾地区分封了一个西于王。这个西于王，是秦时西呕君的后裔，在当地有相当的影响和号召力。南越王朝封他为王，让他“自治”一块地方，以安抚他不致反叛，并通过他来约束当地越人。

钱



钱姓图腾

【源流】

系出多源。一是寿星彭祖的后代。《世本》说他“姓籛，名铿，在商为守藏史，在周为柱下史，年八百岁”。其后有子孙将“籛”字去“竹”头简化为“钱”，成为钱姓。另一支则源于官位，出自西周时期官吏九府泉人（古时“钱”“泉”字同，取泉之不绝之意）。其后裔子孙中，有以先祖官职称谓为姓氏者，称钱氏、泉氏，后泉氏亦多改称钱氏，世代相传至今。还有由少数民族改姓而来。

钱姓早期除部分分布于今山东、河南等省外，主要是在江南繁衍发展。唐初，光州固始人陈政、陈元光父子入闽开辟漳州，有中原钱姓将佐随往，在福建安家落户；宋元时期，钱氏发展到今广东、四川、安徽、湖南等省；明清时期，今上海、云南、湖北、湖南、河南、河北、广东、辽宁等省市均有钱氏后代的聚居点。

【家训】

后生家每临事，辄曰：“吾不会做。”此大谬也。凡事做则会，不做则安能会耶？又做一事，辄曰：“且待明日。”此亦大谬也。凡事要做则做，若一

味因循，大误终身。

——〔清〕钱泳《履园丛话》

【名人】

钱镠（852—932），五代政治家，吴越国的创立人。居梁时被封为吴越王。在位期间，曾征发民工，修建钱塘江海塘。又在太湖流域，普造堰闸，以时蓄洪，不畏旱涝，并建立水网区的维修制度，有利于这一地区的农业经济。

钱起，生卒年不详，字仲文，吴兴（今浙江湖州）人。唐代诗人，“大历十才子”之一。天宝十载（751年）进士，大书法家怀素和尚之叔。曾任考功郎中，世称钱考功。代宗大历中为翰林学士。又与郎士元齐名，时谓“前有沈宋，后有钱郎”。

钱学森（1911—2009），生于上海，祖籍浙江杭州，吴越王钱镠第三十三世孙。世界著名科学家，空气动力学家，中国载人航天奠基人。曾任美国麻省理工学院和加州理工学院教授。1955年回国效力，致力于新中国的两弹研制，被誉为“中国航天之父”“中国导弹之父”等。

钱钟书（1910—1998），字默存，号槐聚，江苏无锡人。中国现代作家、文学研究家。1937年获牛津大学学士学位。学贯中西，知识广博，在文学研究和文学创作方面成就卓越，著有《围城》《谈艺录》《写在人生边上》《管锥编》等。

【故事】

钱镠的“警枕”

钱镠原来出身贫穷，年轻时候做过盐贩，后来因为抵抗黄巢起义军有功，被提拔为镇海节度使。为官一方后他就摆起阔绰来，在临安盖起豪华的住宅，出门车马随从，他的父亲对他这样的做法很不满意，每次都意欲避开。

钱镠心里不安，有一次步行到他父亲的家里。老人说：“我家世代代都



钱镠像

是靠打鱼种庄稼过活的，没有出过有财有势的人。现在你挣到这个地位，周围都是敌对势力，还要跟人家争城夺池。我怕我们钱家今后要遭难了。”

钱镠听了，把父训谨记在心。在混乱动荡的环境里，钱镠养成了保持警惕的习惯。他夜里睡觉，为了不让自己睡得太熟，用一段滚圆的木头做枕头，叫作“警枕”，倦了就斜靠着它休息；如果睡熟了，头从枕上滑下，人也惊醒过来了。他又在卧室里放了一个盛着粉的盘子，夜里想起什么事，就立刻起来在粉盘上记下来，免得白天忘记。

他不但自己保持警惕，对他的将士要求也严格。有一天夜里，钱镠穿了便服，打北门进城。城门已经关闭了，钱镠在城外高喊开门，管门的小吏不理他。钱镠说：“我是大王派出去办事的，现在急着要回城。”小吏说：“夜深了，别说是大王派的人，就是大王亲自来，也不能开。”第二天，他把管北门的小吏找来，称赞他办事认真，并且给了他一笔赏金。

因此，钱镠一直保持了在吴越的统治地位。吴越国虽然小，但是长期没有遭到战争的破坏，经济逐渐繁荣起来。

孙



孙姓图腾

【源流】

春秋初，楚王蚡冒之孙芈贾，芈贾之子芈艾腊，也称孙叔敖，孙叔为其字，曾出任楚庄王的令尹，其子孙以其字为氏。孙叔敖居于期思，即今河南淮滨东南。

孙姓自商末周初立姓之后，一直活跃在河南和山东一带。春秋初，姬姓孙氏一直世袭卫国上卿，权倾一国。到春秋末，孙氏失宠，北迁晋国。发源在山东的妫姓孙氏一直蓬勃发展，尤其在战国时期出了军事家孙武，其子孙明因父功而封富春侯，封地在今浙江富阳，形成了孙氏的南方郡望吴郡。秦汉以后，妫姓孙氏由山东向四周拓展，西进山西太原，南达浙江南部，向西南达到湖北。三国时，孙坚父子在江南建立吴国，在魏晋南北朝时，北方、中原和江南的孙氏都得到了迅速发展，出现了一批孙氏名家大族。到了唐宋时期，孙姓已遍布于大江南北、五湖四海。明末清初，孙姓进入台湾。

【家训】

风波之来，固自不幸，然要先论有愧无愧。如果无愧，何难坦衷中当之！此等世界，骨脆胆薄，一日立脚不得。尔等从未涉世，做好男人，须经磨炼。

生于忧患，死于安乐，千古不易之理也。孟浪不可，一味愁闷，何济于事？患难有患难之道，自得二字，正在此时理会。

——〔清〕孙奇逢《孝友堂家训》

【名人】

孙阳，春秋时秦国人，是最早在史书上出现的一位孙姓名人，以善相马闻名，人称“伯乐”。后世以“伯乐”来表示有知人之明的人。

孙武（约前545—前470），字长卿，齐国乐安（今山东广饶）人。春秋时期著名的军事家、政治家。后人尊称为孙子、兵圣、百世兵家之师。经伍员举荐，向吴王阖闾进呈所著兵法十三篇，受到重用。所著《孙子兵法》十三篇，为后世兵法家所推崇，被誉为“兵学圣典”，置于《武经七书》之首。

孙权（182—252），字仲谋，祖籍吴郡富春（今浙江富阳）。三国时期吴国的开国皇帝，亦称吴太祖。曾与刘备联盟，大败曹操于赤壁，形成三足鼎立局面。后称帝，建立吴国，实行屯田，设置郡县，促进江南经济的发展。在位52年，是三国在位最久、最长寿的帝王。

孙中山（1866—1925），名文，号逸仙，化名中山樵，常以中山为名。广东香山（今中山市）人。近代民主革命先行者，中华民国的缔造者。首举彻底反封建的旗帜，“起共和而终二千年帝制”。1905年成立中国同盟会。辛亥革命后被推举为中华民国临时大总统。1925年逝世于北京。

【故事】

伯乐相马

第一个被称作伯乐的人本名孙阳，春秋时代秦国人。由于他对马的研究非常出色，人们便称他为伯乐。

有一次，伯乐受楚王委托，去寻找千里马。他跑了好几个国家，都没发现中意的良马。一天，伯乐从齐国返回，看到一匹马拉着盐车，吃力而迟缓地



伯乐相马雕塑

在陡坡上行进。那匹马见伯乐走近，突然昂头瞪眼，大声嘶鸣。伯乐立即判断出，这是一匹难得的骏马，便对驾车的人说：

“这匹马驰骋疆场，任何马都比不过它，但用来拉车，却不如普通的马。你还是把它卖给我吧。”

驾车人觉得这匹马拉车没气力，骨瘦如柴，毫不犹豫地同意了。伯乐骑着千里马，直奔楚国王宫。楚王听到马嘶声，走出宫外。伯乐指着马说：“大王，我把千里马给您带来了。”楚王一见这马瘦得不

成样子，认为伯乐愚弄他，有点不高兴地说：“你买的是什么马呀，这马连走路都很困难，能上战场吗？”

伯乐说：“这确实是匹千里马，不过拉了一段车，又喂养不精心，所以看起来很瘦。只要精心喂养，不出半个月，一定会恢复体力。”

楚王将信将疑，但仍命马夫好好喂养。不久，这马变得精壮矫健。楚王跨马扬鞭，但觉两耳生风，转瞬工夫已跑出百里之外。后来这匹千里马为楚王驰骋沙场，立下不少功劳。