

主编◎江圣彪

奉化家訓族規

江成題



越禮絕分甚矣此習尚之不可從者也禮親死自既殯
士大夫家居喪食肉飲酒無異平日又或親族治酒饌
飽連日及葬亦如之此尤失禮之甚者也禮鄰有喪柩
者之側未嘗飽哀死之心動於中也故凡遇喪事人子
然下咽喪用蔬菓毋用酒食可也至於信聽浮屠誑誘
之所自而不足信者此皆俗之須矯者也

大冤不白而起者也父母之仇不共戴天
吾報復之情訟之不得已焉者乃若戶
無有能持公論者投之宗族鄉
不行據書無錢不掛審證佐無
不一訟經數月歷數年而不得
死不可告狀此誠至言不可不知

有取

恥之於人存之則可為聖為賢不存則不免同於禽獸
取之事不一難以枚舉姑就數端言之凡事之不可對
言乎竊取人物其可對人言乎巧令取容其可對人言乎
真無恥矣無恥與禽獸何異凡我族人各自內省有則改

奉化区民间文艺家协会

主编
◎ 江圣彪

奉化家訓族規

江圣彪題



 宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

奉化家训族规 / 江圣彪主编. — 宁波: 宁波出版社,
2017. 1

ISBN 978-7-5526-2764-0

I. ①奉… II. ①江… III. ①家庭道德—奉化②宗法
制度—奉化 IV. ① B823. 1 ② D691. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 315176 号

奉化家训族规 (FENGHUAJIXUNZUGUI)

主 编 江圣彪

封面题签 钱法成

责任编辑 霍佳梅

责任校对 虞姬颖 张爱妮

装帧设计 奉化市博大彩色印刷厂

出版发行 宁波出版社

地址: 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼

邮编: 315040

网 址 <http://www.nbcb.com>

印 刷 奉化市博大彩色印刷厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 20.25

字 数 250 千

版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2764-0

定 价 49.00 元

數
掘
瑰
寶

傳
承
歷
史



甲午冬
張文傑



中共原奉化市市委书记张文杰题词

以古人之規箴
升自己之修面

周濤

奉化區人大常委主任周濤題詞

立身
处事
持家
治业

乙未年秋
陈彩凤

家訓昭穆敬宗起
族規民約積善來

乙未年秋林平海并書



序

泱泱中华，礼仪之邦，数千年文明厚重丰富。其中，良好的家训族规堪称国粹中的珍珠，攸关整个家族的盛衰，是祖祖辈辈赖以兴旺发达的秘诀，也是整个民族的灵魂，在历史的长河中熠熠生辉。

良好的家训能潜移默化世人的世界观、人生观和价值观，惠泽于每一个家庭成员。良好的家风需要家人之间相互濡染并不断践行才能形成，是几代甚至数十代人智慧的结晶，最终为普罗大众和整个社会所心仪、效仿和仰望。许多家训中的精华流传至今，如岳母刺字“精忠报国”，“忠”为岳家之家训；林则徐曰“贤而多财，则损其志；愚而多财，则增其过”，因此“崇俭”为林家家训之精髓。

奉化民间文艺家协会经过近一年时间，把散落在奉化民间的家训族规进行搜集、整理并编撰成书，十分不易。这对培育和践行新时期社会主义核心价值观具有重要意义。书中所编家训族规，展示了奉化深厚的人文底蕴，既闪烁着奉化先辈的智慧光芒，又展现了当代奉化家庭的精神追求。从书中不难看出，优良的家风已成为新时期奉化人的精神追求和需要，而良好的家训和族规则是引领家庭或家族走向辉煌的一盏明灯。

家庭是社会的细胞。在培育和践行社会主义核心价值观的今

天，我们需要赋予家庭这个“细胞”新的活力，把良好的家训族规作为家庭美德教育的重要内容，把我们老祖宗的这一传家宝发扬光大。希望奉化的每个家庭都能构建起具有自家特色的优良家风，责无旁贷地成为传统道德素养的传承者和传播者，为小康奉化建设贡献力量。我想，这也是江圣彪先生和民间文艺家协会编撰这本书的初衷吧。是为序。

中共原奉化市市委常委、宣传部部长 张行波

二〇一五年九月

目 录



序	张行波	1
前 言		01

第一章 家训族规

马氏训约		003
王氏家训		008
王氏世范 (王港)		015
毛氏世范 (狮岩)		020
阮氏议规		034
朱氏家训		037
任氏家训		040
庄氏家训 (曹溪)		046
刘氏家训		061
孙氏家训 (环江)		073
严公家训		076
严氏宗规 (独山)		081
李氏祖训 (江口)		083
李氏家训 (董李)		085
李氏家训 (尚桥)		098
李氏家训 (剡城)		100
杨震公遗训		109
杨氏家规 (杨村)		113

陈氏家训 (陈家弄咸正堂)	117
马头 (鸪鹑) 陈氏族训	127
何氏家训 (日岭)	128
应氏家训	137
汪氏家训 (汪家村)	143
汪氏规条 (城内)	148
汪氏家规	154
沈氏家训	157
张氏家训 (凤山)	160
林氏玉房众房训 (桐坡)	166
林氏家训 (奉川梅溪)	172
林氏家训 (奉川黄贤)	173
竺氏家范 (江口)	175
胡氏家训	179
徐氏家规	183
唐氏家训	189
唐氏宗规	193
康氏家规	198
董氏家训 (东山)	203
蒋氏家训	206
蒋氏家规 (西蒋)	217
舒氏家训 (广平舒)	221
郑氏家训 (郑家塔)	227
张氏家训 (新桥下)	232
周氏世训 (竹林)	235
周氏新增世训 (竹林)	238
杨氏家训 (肖镇)	242
杨氏三修新增家训 (肖镇)	243
卓氏家训	248
邬氏家范 (剡川)	250

第二章 实用训诫语

奉化各中小学“三风一训”	255
村规民约选粹	263
训诫俗语	266

第三章 祭祀礼制

江氏溯源及入棠后族支堂宇简言	276
棠溪江氏行第	278
溪口东山董氏祭谱祝文	279
桐坡林氏玉房谱祠祀志	280
桐坡林氏祭祖（简三献礼）程序表	282
祭仪	286
泉溪孙氏祀规	289
溪口剡源村上官氏丧服图	293
九族服制图	296

附 录 家训族规的多元价值探析

——兼评《奉化家训族规》	297
--------------------	-----

参考文献	303
------------	-----

后 记	304
-----------	-----



前言

家训是一个家庭或家族特有的训教子嗣的箴言，是对子孙后代立身处世、持家治业的教诲；族规则是旧时宗族为约束族人行为而制定的道德规范。二者虽然只关乎以血缘、伦理为纽带的家庭管理和教育，但也是中国传统文化的一个重要组成部分，其内容十分丰富。

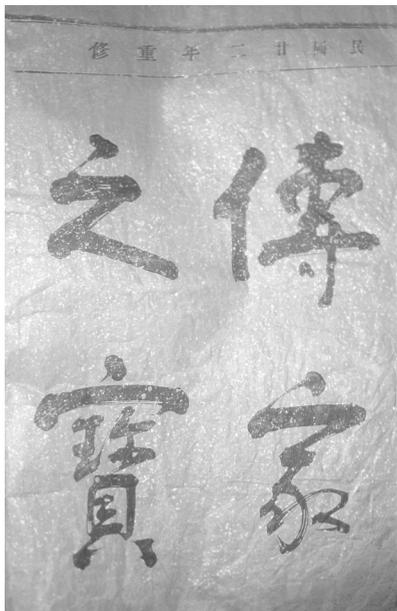
国家主席习近平在 2015 年春节团拜会上说：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”“三个注重”充分说明了家训的重要性。而族规随着封建宗族制度的解体，虽然已失去存在的基石，但其涵括着前人智慧的传统美德，至今依然像闪烁的明灯，具有积极的社会引导意义。

一个国家和民族在转型期难免遇到道德滑坡、礼仪缺失之类的问题，今天的中国也未能幸免。举国焦虑，全民忧心，从主席到平民都在呼唤具有普世价值的家训类“教材”，来推动中华民族传统家庭美德的苏醒和传承。《奉化家训族规》就是为响应这样的号召和呼吁而编撰的。我们从各种文集、档案、家谱中精心挑选若干家训族规，并加以诠释，去芜存精，使它既符合新时期价值观的多元化特征，同时又符合传统精神文明，鼓励人们追求美德，在丰富家族文化宝库的同时，让每个注重自身品格修炼的人都能从中得到启迪，从而对推动家

庭教育产生积极的意义。同时希望此抛砖引玉之举能引起更多有识之士的关注参与。

需要提醒读者的是，古代家训族规因其时代的局限，不可避免地存在一些不合时宜的封建思想糟粕，故请在阅读过程中加以识别和扬弃。

新修家谱中的训规还处在“百家争鸣”的阶段，我们选编此书的目的，就是希望有识之士能在修谱时能认真加以筛选、取舍，使新修家谱更臻完善。



第一章 家训族规



