

传承先祖美德 弘扬陈氏文化

◎主 编 陈美观

中華陳氏家訓



海峡出版发行集团
鹭峰书局

传承先祖美德
弘扬陈氏文化

◎主 编 陈美观

中華陳氏家訓

海峡出版发行集团
海峽書局



图书在版编目(CIP)数据

中华陈氏家训/陈美观 主编. —福州:海峡书局, 2016. 12

ISBN 978-7-5567-0300-5

I. ①中… II. ①陈… III. ①家庭道德—中国 IV. ①B823.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第313144号

中华陈氏家训

主 编: 陈美观

责任编辑: 郑思钊

出版发行: 海峡出版发行集团

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址: 福州市东水路76号出版中心12层

网 址: www.hcsy.net.co

邮 编: 350001

印 刷: 福州力人彩印有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 24

字 数: 280千字

版 次: 2016年12月第1版

印 次: 2016年12月第1次印刷

印 数: 1-1000

书 号: ISBN 978-7-5567-0300-5

定 价: 200.00元

如发现印装质量有问题, 请寄承印厂调换

《中华陈氏家训》编委会

荣誉主任：陈昌智 陈 竺 陈昊苏 陈明义
名誉主任：陈营官 陈荣春 陈增光 陈家骅 陈希滔 陈在炳 陈明端
 陈有庆 陈光龙 陈东祥 陈新年 陈文云 陈斯喜 陈万里
高级顾问：陈隆基 陈正德 陈志胜 陈绍常 陈铭玉 陈国明 陈澄清
 陈启种 陈盛根 陈清泉 陈阳南 陈柏光 陈雀珍 陈建福
学术顾问：陈大络 陈瑞松 陈国安 陈呈新 陈炳琪 陈福增 陈守仁
 陈智仁 陈昌金 陈道贵 陈豫郑 陈国欣 陈天堆 陈亦祥
 陈高书 陈国森 陈继宽 陈永林 陈百联 陈维忠 陈聪聪
顾 问：陈 强 陈 新 陈 光 陈 晓 陈 荃 陈尊坤 陈利平
 陈云生 陈恭棹 陈锦荣 陈依彩 陈文清 陈维翰 陈海清
 陈介仁 陈家尊 陈宪勇 陈义财 陈志祥 陈承守 陈桥顿
 陈振魁 陈进金 陈勇行 陈天宇 陈铁君 陈泽峰 陈智新
 陈良水 陈爱莲 陈正法 陈福连 陈会峰

首席主任：陈永建
主 任：陈兴波 陈明生
执行主任：陈树芳 陈仕燕 陈鼎凌
副 主 任：陈卫东 陈德龙 陈必松 陈永泰 陈 慧
总 策 划：陈及霖
策 划：陈丽娜 陈灿源 陈 萍

荣誉主编：陈昊苏
 名誉主编：陈永建
 主 编：陈美观
 副 主 编：陈国豪 陈祖海 陈灿源
 常务编委：陈天从 陈志廉 陈 萍 陈雄耀 陈琪仁 陈若航 陈贞金
 陈泽兵 陈淑雯 陈永德 陈金良 陈瑜鑫 陈忠杰 陈建发
 编 委：陈文贵 陈声隆 陈辉跃 陈小丁 陈松波 陈明水 陈木春
 陈振家 陈星光 陈森贵 陈金察 陈瑞平 陈珍生 陈少华
 陈国政 陈甫敬 陈猷雄 陈人物 陈美福 陈建兴 陈建生
 陈素君 陈效金 陈国添 陈金灿 陈友健 陈楚强 陈益人
 陈圣聪 陈文魁 陈明飞 陈瑞众 陈达良 陈永善 陈尚忠
 陈斯红 陈坚全 陈楚呈 陈龙堂 陈育箴 陈明铭 陈度安
 陈庆灿 陈建兴 陈明辉 陈景中 陈观平 陈明安 陈 果
 陈 刚 陈 坚 陈 峰 陈 波 陈 亮 陈 键 陈 华
 陈建亮 陈传森 陈良业 陈良治 陈春生 陈福金 陈昌勤
 陈子钦 陈万众 陈国基 陈锐松 陈金星 陈天齐 陈兴善
 陈兆壁 陈昌乾 陈宗生 陈慕鑫 陈成春 陈尚佳 陈金喜
 陈梅旺 陈春生 陈智远 陈明阳 陈青松 陈清滨 陈小民
 陈福金 陈能友 陈华平 陈期乾 陈学良 陈惠敏 陈大忠
 陈英贤 陈贤隆 陈德彬 陈龙林 陈昌根 陈永德 陈丙丁
 陈燕江 陈克定 陈太明 陈江海 陈荣林 陈顺南 陈英强
 编 审：陈举金 陈鼎凌
 监 制：陈土法 陈长城 陈永所
 封面题签：陈 吉
 篆 刻：陈奋文

习近平主席论家风

1. 家风纯正，雨润万物；家风一破，污秽尽来。
2. 一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让。
3. 积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。
4. 家之兴替，在于礼义，不在于富贵贫贱。
5. 将教天下，必定其家，必正其身。
6. 欲影正者端其表，欲下廉者先其身。
7. 察德泽之浅深，可以知门祚之久暂。
8. 国计已推肝胆许，家财不为子孙谋。
9. 忠厚传家久，诗书继世长。

社会主义荣辱观

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；

以服务人民为荣，以背离人民为耻。

以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；

以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻。

以团结互助为荣，以损人利己为耻；

以诚实守信为荣，以见利忘义为耻。

以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻；

以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。



中国人民对外友好协会原会长陈昊苏宗长题词



原北京军区陈光龙将军为陈永建先生题词



厚德载物

序 一

陈昊苏

河南、福建等省陈氏文化研究会等几家单位郑重推出《中华陈氏家训》一书，还得到一批如福建晋江慈善家陈永建等宗亲的大力支持，意义十分重要，谨致热烈祝贺。

家训对历史上每一个具有光荣传统的家族来说，都是极其珍贵的精神财富。常听人说，家训是家庭的核心价值观，由家训形成的家规则是家族里通行的“基本法”。家风是家族中子孙代代恪守家训和家规从而创造出来的具有鲜明姓氏特征的家族文化，是每个家族成员自豪感与荣誉的不竭源泉。



陈昊苏近照

陈氏人口众多，在全国各姓氏中位居前列，其中英才辈出，令人瞩目。陈氏家风在现代生活中的影响甚大，对国家发展社会进步也贡献良多。把体现家风精华的陈氏家训搜集整理编辑出版，自然也是非常有益之举，对文明的提升将发挥引领与推动的作用。我作为陈姓族人，倍感欣慰寄予殷切的期待。

我的父亲陈毅元帅，是陈氏家族中名气比较大的人物。他在1961年曾为我弟弟陈丹淮离家赴军事工程学院读书写过一组带有家训色彩的示儿诗，至今还保持着一定的社会影响。诗中写道：

小丹赴东北，升学入军工。写诗送汝行，永远记心中。

汝是党之子，革命是吾风。汝是无产者，革命是吾宗。

汝要学马列，政治多用功。汝要学技术，专业应精通。
身体要健壮，品德重谦恭。工作与学习，善始而善终。
人民培养汝，报答立事功。祖国如有难，汝应作先锋。

.....

应知天地宽，何处无风云。应知山永远，到处有不平。
应知学问难，在乎点滴勤。尤其难上难，锻炼品德纯。
人民培养汝，一切为人民。革命要坚定，永作座右铭。

父亲是立有战功的开国元勋、叱咤风云的外交大家、才情横溢的革命诗人，他是重视文化遗产的政治家，忠于人民利益的革命者。在家庭生活中，他严于家教，训子有方，培育良好家风，为世人称颂不已。他把“革命重坚定”看成是自己所能给予后代的最宝贵的精神遗产，得到我和我弟妹的充分认同。我们所从事的是人类进步与解放的伟大事业，必然经历各种各样的艰难险阻，每前进一步都要付出巨大的牺牲，要求从业者表现出坚定与忠诚的品格，义无反顾，不胜不止。我们认为这确实是一个革命者、爱国者、进步事业的追求者最值得珍惜的优秀品质。

好的家训一般都会成为“齐家”典范。陈氏家训中有江西义门陈所创设的家训祖规，传承千百年，至今仍对社会进步发挥积极影响。陈毅元帅示儿诗留下的家风典则也列名于《陈氏家训》书中，使我感到十分荣幸。

全国人民现正团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心，继续前进，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。相信《中华陈氏家训》的出版，一定能为此做出积极贡献，我谨表示美好祝福。

陈昊苏 2016年11月25日

（作者简介：陈昊苏，四川乐至人，陈毅元帅长子，1942年生，历任军事科学院战史部研究员，共青团中央书记处书记，北京市副市长，广播电影电视部副部长，全国第四、五、六届人大代表，全国政协第九届委员、第十一、十二届常委，中共十六大、十七大代表，中国人民对外友好协会原会长）

序 二

陈及霖



陈及霖近照

家训，别称家诫、家范、庭训，指族中长辈对子孙的垂诫与训示。每个家族一般都有族规、家训，内容也因家族而异。家训萌芽于三皇五帝，产生于西周，成形于两汉，成熟于隋唐，繁荣于宋元明清。从南北朝到清代产生的家训有百余种，其中仅中华陈氏有名的家训就有《陈寔家训》《陈元光家训》《陈俊卿家训》《陈淳家训》《陈崇家训》《陈文龙家训》等等。中华陈氏文化中的很多精华通过家训熔铸成了至理名言。它们一般文朴义丰，情理交融，切实易行，为立身、处世、治家所必备。

中华陈氏族人的血缘始祖舜帝，得姓始祖陈胡公满，因而陈姓源于宛丘（今河南淮阳），望于颍川（今河南长葛），盛于固始（河南固始）。自西晋始，北方陈氏相继南迁，就福建为例，从晋至清代，先后南迁入闽的陈氏先辈达150多支系，后再经福建南转广东，西徙江西，北移浙江，渡海入台，还漂洋过海迁往东南亚各国及全球各地谋生繁衍。陈氏族人不管迁往何处，他们历来都有聚族而居的传统习惯。历史上陈氏族人向来以具有完整性的系代家族为主体，成员众多。这些系代家庭极其重视以家训、族训的形式，对族人进行教育，家训因而成为润泽滋养家族成员最富养分的精神食粮。

家训是随着家庭的产生而出现的一种教育形式，也随着家庭的发展而不断地丰富、完善。中华陈氏家训十分重视人的道德修养，给人以道德上的启蒙，

具有传承人生哲理、知识技能和社会文明的重要作用。家训是人生天然而永恒的教育形式，也是社会化教育不可荒废的环节，训以治家，训以育人，训以养德。可见，家训文化是传统文化的重要组成部分和完美的体现。家庭是孩子的第一所学校，家长便是孩子的启蒙老师。

历代中华陈氏家族在发展过程中，都留下大量家训、家风、族训、族规等。这些关于立身、治家、处世、为学的家训，均传承着中华民族优秀传统文化、道德风尚和伦理观念，寄托着中华民族的人生信仰、情感依托和家国情怀。

当前，为了更好地实现中华民族的伟大复兴的中国梦，离不开文化大发展、大繁荣的推动和支撑，也离不开博大精深的优秀传统文化的滋润，更离不开家庭作为社会细胞对文化文明的传承和传扬。追溯中华陈氏家族史，诚可谓世世忠厚纯朴，代代勤俭持家。

为了让中华陈氏后辈子孙的道德规范和社会行为的基本准则都能依照国法、家规的要求行事，应全国各地陈氏社团组织的要求和倡议，由福建省陈氏文化研究院承担这项文化工程，具体由陈美观落实负责，经过全国性的各种渠道征稿，在千余个家训中进行认真甄选，最后选择有一定代表性的家训编辑出版这本《中华陈氏家训》。

在《中华陈氏家训》即将正式出版面世之际，我受托写此数语，权作为序。并希望通过《中华陈氏家训》的出版，让家训、族规能与社会主义核心价值观对接适应，推动传统文化历久弥新、发扬光大，以提高全体陈氏族人的道德素质、文化修养，形成浓厚的社会道德风尚，为实现中华民族伟大复兴的中国梦夯实道德之基、精神之本。

（作者陈及霖，福建省晋江人，北京大学毕业。第九届全国政协委员，民建中央委员、民建福建省专职副主委，福建省政协提案委原副主任。厦门大学、华侨大学、福建师范大学、闽江大学、福建教育学院兼职副教授、客座教授，省政府发展研究中心研究员，省文史馆员。福建省陈氏委员会第二、第三届会长）

序 三

陈兴波



陈兴波近照

陈氏祖训起源于汉代，熟于隋唐，繁荣于宋代明清。陈氏家训比众所周知的“朱子家训”早七百余年。每个家族一般都有族规、家训，内容也因家族而异。这些家教格言是历代陈氏先贤成名成材哲理的总结，体现了华夏文明的优秀传统，至今仍是广大宗亲恪守的信条，培养和造就了一批批有利于国家民族的贤俊之才，为世人所瞩目。

陈姓是中华望族，中国第五大姓，中国南方和海外第一大姓。从汉至今，创造出许多脍炙人口的经典祖训家规。如汉代颍川名士陈寔的《文范公训诫子孙则》，是最早陈氏族人行为规范的准则。汉代陈汤的“明犯强汉者，虽远必诛”则是我中华民族的国格所倚。南北朝陈显达的《训子诫奢侈》是对子孙后代人生观的训诫，是朴实无华的至理名言。

中国文化中的很多精华通过家训熔铸成了至理名言，它们一般文朴义丰，情理交融，切实易行，为立身、处世、治家所必备。如义门先祖陈崇家训，取材极广，或剪辑经典，或采撷百家，或体会亲身经历，或总结学术成果，有继承，有发挥。

家训家规是随着家庭的产生而出现的一种教育形式。从北宋时四川阆中陈省华所制定的家规十六务、十六诫中不难看出，其内容十分重视人的道德修养，给人以道德上的启蒙，具有传承人生哲理、知识技能和社会文明等重要作

用，造就了一门四状元的人文奇观。因此，家教是人生天然而永恒的教育形式，是人的成长，也是社会化教育不可荒废的环节。陈省华的家规吸取和坚持人文理性方向，对文化传统常常能起到正本清源的作用。家训是中国文化代代相传、绵延长久的重要支柱之一。今天对家训文化的继承和创新，不仅是家庭的需要，对于加强社会道德建设、提高精神文明程度也具有积极和重要的意义，它随着家庭的发展而不断地丰富、完善。

古人常言家、国、天下，国、家联称而合为“国家”。家庭是社会的细胞，是道德的乳母。古人强调“家国一体”。国家的长治久安、社会的文明进步和国民的思想道德水平息息相关，而家训对传统文明的维系发挥了长期而特殊的作用。应该说，正是家国一体的模式，使得中国各姓氏的家训对中国文化、政法、经济、教育等的作用发挥到了极致，促进了家庭教育的发展。家训是家教的课本，家训是家风的精髓，中华民族的仁人志士都从这里启航。从汉代陈寔公的“遗盗”到宋代陈俊卿的“地瘦栽柏，家贫子读书”，再到“冯母教子”这些感人肺腑的家训故事，镌刻在中华儿女一代又一代的童灵。从陈世卿“事亲以孝，事君以忠，为吏以廉”，到陈廷敬“清贫耐得始求官”；从陈淳告诫子弟“周旋必中礼”，到陈献章的“圣贤事业勤而已”示子女，无不表明，个人德行的生长有赖于家庭伦理的滋养。打铁还需自身硬。只有好好学习传统文化，恪守家训，从先人身上汲取营养，才能学会如何“修身齐家”。

对于中华陈氏家训文化，我认为，是传承和复兴，而不是泥古复古，需要与时俱进不断创新，让中老年喜欢，让青少年热爱，让教师热衷，让家长崇尚，让海内外的华人都乐于欣赏和接受。这就需要融合传统文化内容，结合现代科技手段，以现代人喜闻乐见的艺术形式予以生动呈现。为此，族人编写了通俗易懂的家训族规，很值得借鉴和宣传。我们向宗亲呈现陈氏祖训家规，启迪愚顽，鞭策谗妄；维系国脉，教化族人；上合国情，下顺民心。循矩斯方，受规则圆；兰含春媚，桂馥秋妍。

有感而发，愿与族人共勉之。

（作者陈兴波，1971年10月生，河南省郑州市长垣人，硕士研究生，山东威海科联高新技术应用研究院院长，著名企业家。世界舜裔联谊会常委，世舜联《舜裔春秋》理事会理事长，河南省陈氏文化研究会会长，连续几届河南省政协委员）



陈氏图腾

图腾是古代氏族用以区别其他氏族的标志，是最受本氏族人崇敬的神圣族徽。

陈由“东”和“太阳升降的阶梯”组成。东为日在木中，此木又叫榑木、扶木、扶桑、建木。日在木下为杳，日在树顶为杲，日在地平为旦，日在山下为昏，日在午前午后为昃，当榑木转为建木天干时称为“重”，所以古代“重”、“东”为一义。树立“扶桑”或“扶木”的地方为陈，古代有陈仓、陈留、陈等，它们都是天文观测中心，也都是当时陈的首都或京城。妫陈以胡公满为始祖。

陈姓图腾的形象：两侧旌旗招展，中央山丘前是列队待发的战车，战车上手持戈戟列队以待的三军。陈字的含义之一是阵列。陈字在古代与阵字相通，故古代陈字意义之一为阵列，即旌旗之下，战车、士兵列阵于国土待战出征。陈姓形成那个时代，即陈国建国初期，陈胡公是周武王乘龙快婿，陈国与周王朝关系甚密，陈国军队常被周天子派遣，去征战入侵的东夷、南蛮、西戎、北狄和周王朝内反叛的诸侯国，干戈扰攘，征战不息。旌旗飘扬、鞞鼓声震、战车辚辚、战马萧萧、兵士整装持戟、车马列队待发之场面，成了陈国象征性的壮景。陈姓在这个时期形成，陈姓图腾也就此产生。

目 录

习近平主席论家风·····	1
社会主义荣辱观·····	2
陈昊苏题词·····	3
陈光龙题词·····	4
序一·····	1
序二·····	3
序三·····	5

陈氏概述

陈氏概述·····	1
血缘圣祖舜帝·····	3
以国为姓——陈·····	3
舜裔姓氏知多少·····	3
陈氏衍派·····	4
郡望·····	5
堂号·····	5
分布·····	6
南迁·····	6
名人·····	9

第一章 通用家训

陈氏祖训·····	13
陈氏祖训八则·····	14
祖训十则·····	15
祖训条规二十四条·····	17

第二章 名人家训

陈子张名言·····	27
陈咸名言·····	28
陈平家训·····	29
陈胜名言·····	30
陈汤名言·····	31
陈寔训子·····	32
陈寿家训·····	34
陈润训言·····	35
陈显达训子诫奢侈·····	36
陈武帝训诫·····	37
陈文帝临终诏书·····	41
陈宣帝遗诏·····	43
陈元敬诫子·····	44