

福建家訓

中共福建省委文明办
福建省地方志编纂委员会 编译
福建省妇女联合会

君之所貴者，仁也。臣之
所貴者，忠也。父之所貴
者，慈也。子之所貴者，
孝也。兄之所貴者，友
也。弟之所貴者，恭也。
夫之所貴者，和也。婦之
所貴者，柔也。事師長貴



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | Haima Literature & Art Publishing House

福建家训

中共福建省委文明办
福建省地方志编纂委员会 编译
福建省妇女联合会



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | Hainan Literature & Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

福建家训/中共福建省委文明办,福建省地方志编纂委员会,福建省妇女联合会编译. —福州:海峡文艺出版社,2014.4

ISBN 978-7-5550-0236-9

I. ①福… II. ①中…②福…③福… III. ①社会主义精神文明建设—福建省 IV. ①D648

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 055614 号

福建家训

中共福建省委文明办

福建省地方志编纂委员会 编译

福建省妇女联合会

责任编辑 林鼎华

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

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 14 层 邮编 350001

发 行 部 0591—87536797

印 刷 福州凯达印务有限公司 邮编 350008

地 址 福州市金山橘园洲工业区台江园 6 号楼

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 400 千字

印 张 26.25

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5550-0236-9

定 价 88.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换



序

由福建省委文明办、省方志委、省妇联共同编纂的《福建家训》一书即将出版，这是福建家训文化研究的一个重要成果，很有意义，可喜可贺。

家训是我国家庭教育的重要方式，是历代治家的经验总结和智慧结晶，是中华文化的重要组成部分。历代名人志士、文豪学者、社会贤达、世家大族多以家训的形式训诫子弟、垂训后代。中华民族历来有聚族而居的传统，比如“福建土楼”就很有特色。历史上中国家庭以具有完整性的系代家庭为主体，成员众多。“四代同堂”“五世其昌”的景象随处可见。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，家训因而成为了润泽滋养人民最富养分的精神食粮。如《朱子家训》，指出“诗书不可不读，礼义不可不知”“子孙不可不教”，将“格物致知、正心诚意、修身齐家、治国平天下”具体化平民化普及化，明确了个人在家庭、社会中的地位和应尽的责任和义务，对中国优良家教的形成产生了广泛深远的影响，成为中国家训史上划时代的著作。近代林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”呈现出的崇高人格，影响和培育了一代代爱国精英。

训以治家，训以育人，训以养德。“至德要道，最可弥于两间；地义天经，行近着于一己。”《福建家训》的编辑同志们从浩如烟海的历史古籍中爬梳钩沉，精选出有代表性的福建名人和家族的家训（族训）汇编成册。全书经典迭出，内容丰富翔实，富有教育意义。或孝顺父母、尊敬长辈，或崇尚仁义、诚实守信，或尊师重教、重礼谦逊，或和睦宗族、团结乡邻，或勤奋读书、勤俭节约，或自强不息、艰苦创业，





等等。这些关于立身、治家、处世、为学的经验总结，传承着中华民族的文化传统、道德风尚和伦理观念，寄托着福建人民的生命信仰、情感依托和家国情怀。编者在翻译解读时还赋予了这些家训以全新的、适合时代要求的内容和意义，使这些古老的家训与时偕行，焕发出夺目的智慧光芒，时代性、思想性、实用性兼具，实属难能可贵。

当前，全国上下正在认真学习贯彻党的十八大和十八届三中全会精神，坚定不移地推进改革开放伟大事业。全面深化改革，实现中华民族伟大复兴的中国梦，离不开文化大发展大繁荣的推动和支撑，离不开博大精深的优秀传统文化的滋润滋养，离不开家庭作为社会细胞对文化文明的传承传扬。我们要在新的发展起点上，依托历史，立足现实，尊重传统，面向未来，深入挖掘家训的文化内涵，保持“忠厚持家远，诗书继世长”的优良家教家风，使中华民族的精神血脉、道德钙质得以延续，使传统的家训族规与社会主义核心价值观对接适应，推动传统文化历久弥新、发扬广大；积极开展“厅堂悬挂家训”“现代百字家训”创作、未成年人“一语寄未来”模拟家训创作家训颂读等群众喜闻乐见、生动活泼的活动，不断增强“厅堂悬挂家训”系列活动的群众性、广泛性和吸引力、感染力，扩大活动社会效应，丰富群众精神世界，满足群众精神需求，增强群众精神力量，不断提高公民道德素质，形成浓厚社会道德风尚，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。

是为序。

袁荣祥
2013年10月



目

录

目 录

上 篇



朱熹家训系列	1
蔡襄家训	12
杨荣家训	14
黄道周家训	22
李光地家训	24
林则徐家训	32
林纾家训	34
严复家训	37
林觉民家训	41
陈嘉庚家训	46
陈景润家训	50
张鼎丞家训	52
杨时家训	55
真德秀家训	59
章仔钧家训	61
杨亿家训	64
苏颂家训	67
林英家训	69
李侗祖训、家训	72
李纲家训	76
陈俊卿家训	78





黄榦家训·····	80
陈淳家训·····	83
严羽家训·····	87
陈文龙家训·····	88
赵由馥遗嘱·····	90
李贤佑家训·····	92
陈德隆家训·····	97
林俊族范·····	99
郑锡文家训·····	102
蓝鼎元家训·····	103
廖鸿章家训·····	117
王见川家训·····	119
蔡新家训·····	122
苏廷玉家诫·····	123
谢銮恩家训·····	128
江春霖家训·····	131
陈衍家训·····	133
丘峻家训·····	135
龚抱月家训·····	137
林德栽家训·····	140
林语堂家教格言·····	142
芗城区天宝镇戴氏族训·····	146
龙海市白石丁氏家训·····	150
龙海市榜山镇连氏家训·····	154
龙海市海澄镇钟氏家训·····	158
龙海市林本源家族家训·····	163
漳浦县陈元光家族祖训·····	168
云霄县何氏家训·····	170
平和县武城曾氏祖训·····	180
南靖县萧氏家规·····	183
诏安县沈氏家训·····	194



长泰县状元家训·····	197
泉港区郭良家训·····	199
南安市眉山乡石姓家训·····	201
晋江市陈埭丁氏家训·····	204
永安市贡川陈氏祖训·····	207
清流县《马氏千七郎公宗祠训诫各十条》 ·····	210
宁化县翠江镇巫氏家规·····	213
宁化县石壁镇张氏族规·····	228
宁化县泉上李氏族规·····	234
莆田市陈氏家训·····	239
延平区峡阳镇张氏百忍堂家训·····	243
邵武市黄氏家规祖训·····	246
建阳市蔡氏家训·····	254
政和县上楹洋周氏族规、族训、家训 ·····	258
松溪县吴氏祖训·····	270
龙岩市张化孙家规·····	272
永定县江氏金丰祖训·····	275
武平县刘氏祖训·····	278
长汀县刘氏祖训·····	280
漳平市邓氏家训·····	282
福安市阮氏家训·····	287
福安市陈氏家训·····	293
福安市陆氏祖训·····	300
寿宁县卢氏族训、家训·····	305
周宁县刘氏家训·····	310
柘荣县游氏家训·····	316
古田县李若初家训·····	322
屏南县甘氏祖训·····	324





下篇



清孟超然《家诫录》文选两篇·····327

清郭柏苍《我私录》节选·····329

八闽姚氏祖训·····330

八闽弘农杨氏家训·····331

福州市王姓祖训·····332

福州市刘姓祖训·····333

福州市仓山区林瀚《示子孙》·····333

福州市虎丘六叶黄乃裳家族家训·····334

福清市高山镇王氏家训·····335

福清市岑兜林氏祖训·····337

福清市东张王氏祖训、族规·····339

福清市林氏祖训·····340

长乐市龙峰书院藏朱熹联·····340

闽侯县甘蔗程氏家训·····341

闽侯县叶姓祖训·····341

闽侯县林祥谦家训·····342

闽侯县岳姓祖训·····342

闽侯县荆溪镇关源高氏祖训·····343

闽侯县白沙镇白沙村任姓家训·····343

闽侯县祥谦兰江林氏祖训·····344

闽侯县谢氏祖训·····345



永泰县盘谷乡方氏家训·····	345
永泰县月洲张氏祖训·····	346
连江县上山乡刘氏家训、族训·····	346
连江县郑氏遗训·····	348
闽清县陇西李氏载：圣谕广训及家训·····	348
南靖县金山镇吴氏家范·····	350
华安县邹氏范阳堂族规·····	353
泉港区龙山郭氏祖训·····	354
泉港区南埔镇萧氏家训十则·····	355
泉州市古榕（东石）蒲氏家言·····	359
晋江市锡兰世氏祖训·····	360
晋江市浔海施姓族约·····	362
南安县郑成功书联·····	363
惠安县何氏族训、祖训、家训·····	363
安溪县大坪高氏祖训·····	365
德化县葛坑镇王氏家训·····	366
永春县涂氏家训·····	366
三元区邓氏家训·····	367
梅列区列西仁义坊罗氏族训·····	368
梅列区列西龙岗林氏祖训·····	369
永安市姜氏家训·····	369
清流县陈氏祖训·····	370
清流县显公家训·····	371
建宁县谢氏家训·····	372
建宁县黄氏家训·····	372
泰宁县新桥乡冯氏家训·····	373
泰宁县朱口镇李氏《简庄家训》·····	373
泰宁县严氏家训、祠规·····	374
泰宁县卢氏新族规·····	375
沙县曹氏家规·····	376
沙县郑氏公约·····	376



尤溪县彭氏家范·····	377
尤溪县洋中陈氏家训·····	379
仙游县文亨家族家教四字经·····	383
仙游县隔头周氏家训·····	383
政和县澄源村王氏家训诗·····	384
政和县铁山镇吴氏训子歌·····	385
政和县黄岭村曾氏家训诗·····	386
建瓯市张姓族规、家训·····	387
建阳市朱熹楹联·····	388
建阳市游酢海子诗·····	388
建阳市郡留陈建阳谢氏家训·····	389
顺昌县元坑秀水吴氏族规·····	389
龙岩市欧氏族规·····	392
新罗区适中谢氏荣琮公家训·····	392
永定县求可堂家训·····	393
上杭县李火德家训·····	394
连城县蔡氏家训·····	396
连城县童氏家训·····	396
连城县钱氏家训·····	397
蕉城区林氏宗训·····	398
蕉城区傅氏族义训·····	399
蕉城区杨氏家训·····	399
蕉城区黄氏石泉公家训·····	400
寿宁县龚氏家训·····	401
周宁县义门陈氏蕉窗十则录·····	402
柘荣县陈氏族规、家训·····	403
屏南县濑头溪头张氏训言十二则·····	405
当代自创家训·····	406
后记·····	412

上篇

上

篇

朱熹家训系列

朱熹家训

君之所贵者，仁也。臣之所贵者，忠也。父之所贵者，慈也。子之所贵者，孝也。兄之所贵者，友也。弟之所贵者，恭也。夫之所贵者，和也。妇之所贵者，柔也。事师长贵乎礼也，交朋友贵乎信也。见老者，敬之；见幼者，爱之。有德者，年虽下于我，我必尊之；不肖者，年虽高于我，我必远之。慎勿谈人之短，切莫矜己之长。仇者以义解之，怨者以直报之，随遇而安之。人有小过，含容而忍之；人有大过，以理而谕之。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。人有恶，则掩之；人有善，则扬之。处世无私仇，治家无私法。勿损人而利己，勿妒贤而嫉能。勿称忿而报横逆，勿非礼而害物命。见不义之财勿取，遇合理之事则从。诗书不可不读，礼义不可不知。子孙不可不教，僮仆不可不恤。斯文不可不敬，患难不可不扶。守我之分者，礼也；听我之命者，天也。人能如是，天必相之。此乃日用常行之道，若衣服之于身体，饮食之于口腹，不可一日无也，可不慎哉！



木刻朱熹手迹条联



【译文】

作为心忧天下的国君最珍贵的品质是“仁爱”，热爱人民，为民办事。作为贤臣最珍贵的品质是“忠诚”，忠于职守，忠于国家。作为父亲最珍贵的品质是“慈爱”，疼爱子女。作为儿女最珍贵的品质是“孝顺”，孝顺父母。作为兄长最珍贵的品质是“友爱”，爱护弟弟。作为弟弟最珍贵的品质是“谦恭”，尊敬兄长。作为丈夫最珍贵的品质是“和顺”，对妻子温和。作为妻子最珍贵的品质是“柔顺”，对丈夫温顺。

侍奉师长要有礼节，交朋友应当重视信用。遇见老人要尊敬，遇见小孩要爱护。有德行的人，即使年纪比我小，我一定尊敬他。品行不端的人，即使年纪比我大，我一定远离他。不随便议论别人的缺点，不夸耀自己的长处。对有仇隙的人，要用讲事实摆道理的办法来解除仇隙。对自己有误解有埋怨的人，要用坦诚正直的态度来对待他。人的一生，一定有顺境逆境，不论是春风得意或遇到困难逆境，都要从容淡定，不卑不亢，积极向上，随遇而安。

别人有小过失，要谅解容忍。别人有大错误，要按道理劝导帮助他。不要因为细小的好事就不去做，不要因为细小的坏事就去做。别人做了不恰当的事或坏事，应该帮助他改过，不要肆意夸大宣扬他的错误。别人做了好事，应该向他学习，多加表扬。

待人办事不能有私人仇怨，治理家务也不要另立私法。不可做损人利己的事，不可妒忌贤才和嫉视有能力的人。不可声言忿愤对待蛮不讲理的人。要珍爱生命，不可随便伤害人和动物的生命。不可接受不义的财物，遇到合理的事情要拥护支持。

不可不勤读诗书，不可不懂得礼义。子孙一定要教育，童仆佣人一定要怜恤。一定要尊敬有德行有学识的人，一定要扶助有困难的人。

以上这些都是每个人应该懂得的基本道理。每个人都守本分、尽本分去做，努力符合家庭生活、社会生活的基本要求。这样做，个人、家庭、社会就会和谐和顺和美，就顺应了个人生活、家庭生活和社会生活的道理和规律。若能这样，一定会得到理解和支持，与人相处如鱼得水，上天也一定会帮助他！这是日常生活应遵循的为人处世基本准则，就像每个人每天要穿衣吃饭一样，不能不遵守，不能不时时事事谨慎啊！



童蒙须知

夫童蒙之学，始于衣服冠履，次及语言步趋，次及洒扫涓洁，次及读书写字，及有杂细事宜，皆所当知。今逐目条列，名曰童蒙须知。若其修身、治心、事亲、接物、与夫穷理尽性之要，自有圣贤典训，昭然可考。当次第晓达，兹不复详著云。

衣服冠履第一

大抵为人，先要身体端整。自冠巾，衣服，鞋袜，皆须收拾爱护，常令洁净整齐。我先人常训子弟云，男子有三紧。谓头紧、腰紧、脚紧。头，谓头巾。未冠者，总髻。腰，谓以条或带，束腰。脚，谓鞋袜，此三者，要紧束，不可宽慢。宽慢，则身体放肆，不端严，为人所轻贱矣。

凡着衣服，必先提整衿领，结两衽，纽带，不可令有阙落。饮食、照管，勿令污坏；行路、看顾，勿令泥渍。凡脱衣服，必齐整摺叠箱篋中。勿散乱顿放，则不为尘埃杂秽所污。仍易于寻取，不致散失。着衣既久，则不免垢腻。须要勤勤洗浣。破绽，则补缀之。尽补缀无害，只用完洁。凡盥面，必



《童蒙须知》书影

以巾帨遮护衣领，卷束两袖，勿令有所湿。凡就劳役，必去上笼衣服，只着短便，爱护，勿使损污。凡日中所着衣服，夜卧必更，则不藏蚤虱，不即敝坏。苟能如此，则不但威仪可法，又可可不费衣服。晏子一狐裘三十年。虽意在以俭化俗，亦其爱惜有道也，此最节身之要毋忽。

语言步趋第二

凡为人子弟，须是常低声下气，语言详缓，不可高言喧哄，浮言戏笑。父兄长上有所教督，但当低首听受，不可妄大议论。长上检责，或有过误，不可便自分解，姑且隐。久，却徐徐细意条陈云，此事恐是如此，向者当是偶尔遗忘。或曰，当是偶尔思省未至。若尔，则无伤忤，事理自明。至于朋友分上，亦当如此。凡闻人所为不善，下至婢仆违



过，宜且包藏，不应便尔声言。当相告语，使其知改。凡行步趋跄，须是端正，不可疾走跳踉。若父母长上有所唤召，却当疾走而前，不可舒缓。

洒扫涓洁第三

凡为人子弟，当洒扫居处之地，拂拭几案，当令洁净。文字笔砚，凡百器用，皆当严肃整齐，顿放有常处。取用既毕。复置元所。父兄长上坐起处，文字纸札之属，或有散乱，当加意整齐，不可辄自取用，凡借人文字，皆置簿抄录主名，及时取还。窗壁，几案，文字间，不可书字。前辈云，坏笔，污墨，瘵子弟职。书几书砚，自黥其面。此为最不雅洁。切宜深戒。

读书写文字第四

凡读书，须整顿几案。令洁净端正。将书册整齐顿放。正身体，对书册，详缓看字，仔细分明读之。须要读得字字响亮。不可误一字。不可少一字。不可多一字。不可倒一字。不可牵强暗记。只是要多诵遍数，自然上口，久远不忘。古人云。读书千遍，其义自见。谓读熟，则不待解说，自晓其义也。余尝谓读书有三到。谓心到、眼到、口到。心不在此，则眼不看仔细。心眼既不专一，却只漫浪诵读，决不能记。记，亦不能久也。三到之中，心到最急。心既到矣，眼口岂不到乎？凡书册，须要爱护，不可损污绉摺。济阳江禄，书读未意，虽有急速，必待掩束整齐，然后起。此最为可法。

凡写文字，须高执墨锭，端正研磨，勿使墨汁污手。高执笔，双钩。端楷书字，不得令手揩着豪。凡写字，未问写得工拙如何，且要一笔一画，严正分明，不可潦草。凡写文字，须要仔细看本，不可差讹。

杂细事宜第五

凡子弟，须要早起晏眠。凡喧哄争斗之处，不可近。无益之事，不可为，谓如赌博、笼养、打毬、放风禽。凡饮食有则食之，无则不可思索。但粥饭充饥，不可阙。凡向火，勿迫近火旁。不惟举止不佳，且防焚爇衣服。凡相揖，必折腰。凡对父母长上朋友，必称名。凡称呼长上，不可以字，必云某丈。如弟行者，则云某姓某丈。凡出外，及归，必于长上前作揖。虽暂出，亦然。凡饮食于长上之前，必轻嚼缓咽，不可闻饮食之声。凡饮食之物，勿争较多多少美恶。凡侍长者之侧，必正立



拱手。有所问，则必诚实对，言不可忘诞。凡开门揭帘，须徐徐轻手，不可令震惊声响。凡众坐，必敛身，勿广占坐席。凡侍长上出行，必居路之右。住，必居左。凡饮酒，不可令至醉。凡如厕，必去外衣。下，必盥手。凡夜行，必以灯烛，无烛，则止。凡待婢仆，必端严，勿得与之嬉笑。执器皿，必端严，惟恐有失。凡危险不可近。凡道路遇长者，必正立拱手，疾趋而揖。凡夜卧，必用枕。勿以寝衣覆首。凡饮食举匙，必置箸。举箸，必置匙。食已，则置匙箸于案。杂细事宜，品目甚多，姑举其略，然大概具矣。

凡此五篇，若能遵守不违，自不失为谨愿之士。必又能读圣贤之书，恢大此心，进德修业，入于大贤君子之域，无不可者。汝曹宜勉之。

【译文】

儿童启蒙教育，首先要明白衣着装束的规矩，其次要端正言行举止、讲究清洁卫生，掌握阅读书写技能，并知晓其他杂细事项。上述内容逐项编辑成文，命名为《童蒙须知》。至于如何修身养性、待人接物、钻研学问的要领，另有先贤的经典论述可供参考，需要一步一步循序渐进，这里不再细说。

第一，衣着装束

但凡一个有素质修养的人，首先必须做到体貌端庄。从帽子、头巾、到衣服、鞋袜，上上下下都应当装扮得洁净整齐。先辈在教育子女时常说：男子身上三个重点部位必须紧峭挺拔，即头巾要扎紧，腰带要束紧，鞋袜要系紧。成年男子扎头的叫头巾，未成年的男子把头扎成髻；腰系的条或带叫束腰；穿在脚的为鞋袜。此三者要紧束，不可松松垮垮。如果衣着松松垮垮，就显得放纵疲沓不严肃，被人所看不起。

穿衣服，先要正衣领，紧衣袖，扣纽带，不可有所缺漏。吃饭、走路等时候，一定要小心看顾，别让衣服沾上泥渍。衣服脱了之后，须整齐叠挂衣架，不胡乱堆放，以免被灰尘脏物污染和丢失，也方便用时寻取。衣服穿久了，难免变脏，要勤换勤洗。衣服破了，缝补整洁后一样无碍观瞻。洗脸时，一定要以佩巾遮护衣领，把袖子卷起来，别弄湿了。干活时，换上方便的衣服。白天穿的衣服，上床休息时换成睡衣。





古时候的晏子一件狐裘穿了30年，虽然意在以节俭来教化众人，但是其中也有爱惜保养的道理，这件事一定不能忽视。

第二，言行举止

作为子女或学生，面对师长时要和颜悦色，说话不快不慢，不要高声喧哗起哄，轻浮嬉笑。长辈讲道理时，应该专心听讲，不可以随意傲慢地议论。如果长辈批评有误，不要先行辩解，暂时隐忍沉默。在合适的机会，慢慢地把事情讲清楚。这样一来，既不伤长辈的心，事理又明了得当。在对待朋友方面，也应当如此。听到别人的过错，不要四处宣扬，可以私下劝说，免伤自尊，帮助他认识并改正错误。走路的时候，要稳重大方，不要连蹦带跳、徘徊不前。父母召唤的时候，要立即应答，快步走到面前，不能慢条斯礼，无动于衷。

第三，清洁卫生

作为子女或学生，干家务、搞卫生要勤快。要自觉打扫房间，擦拭桌椅，保持环境优美。自己用的笔墨、纸砚、书簿等各类文具要安放整齐在固定地方，用完就归回原处。看到长辈住所的物品散乱了，要主动帮助整理，未经允许不能私下随意取用。借了人家物品，要及时归还。桌椅、书本和各类公共场所，不许乱涂乱划。前辈讲过，笔弄坏，墨弄脏，是弟子没有尽职，那是最不文明的行为，无异于自伤颜面，极为不可取，一定要牢牢戒除。

第四，读书写字

看书的时候，桌椅、书本要摆放整齐，坐正身体，面对书本，仔细浏览阅读。朗读文章时，字字都须读得清晰响亮，不可读错一个字，不可少读一个字，不可多读一个字，不可颠倒一个字，但也不必在不理解的时候勉强硬记，只要经常朗读，文句自然而然地顺口，长时间都不会忘记。古人说过：“书读千遍，它的意思自然而然地理解了。”这就是说书读得熟了，那么不需要等到别人来解释说明，就自然明白它的意思。我曾经说过：读书有三到，叫作心到、眼到、口到。心思不在那里，眼睛不会看得仔细，心思和眼睛都无法专注，而只是散漫随意地念念，肯定不能记住，即使记了也不能长久。三到之中，心到最要紧，心思若到了，眼睛、嘴巴难道会不到吗？对待书籍，必须小心爱护，不要让书籍破损、弄脏或者皱折。济阳人江禄，每当书没有读完时，即使有