



俞氏家訓

中华传统家教丛书——修身处世立业良言

俞德良编著

上海金山卫地方志编纂委员会主编

上海辞书出版社



俞氏家訓

中华传统家教丛书——修身处世立业良言

俞德良编著

上海金山卫地方志编纂委员会主编

上海辞书出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

俞氏家训 / 俞德良编著. — 上海: 上海辞书出版社,
2007.12

ISBN 978-7-5326-2367-9

I. 俞… II. 俞… III. 家庭道德—中国—古代 IV.
B823.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149752 号

责任编辑 余 岚 李 纳

装帧设计 杨钟玮

俞 氏 家 训

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 辞 书 出 版 社

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

电话: 021-62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

太仓市印刷厂有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 128 000

2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5326-2367-9/B·113

定价: 18.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。

联系电话: 0512-53522239

编委会主任 黎家余

编委会副主任 王建华

编 著 俞德良

封面题字 俞仁良

装帧设计 杨钟玮

封面设计 杜炜泰



俞德良，1973年摄于浙江嘉善

弘扬传统美德，
创建和谐社区。

李汾生

二〇〇七年三月五日

李汾生，1952年生，山西临汾人。山西省十大学雷锋标兵，中国控制吸烟协会理事，呵护五脏公益宣传活动发起人，山西省临汾市人民检察院档案室主任。

千古家訓揚正氣
百代人才樹高風

上海吳孟慶題
丁亥春於申城

吳孟慶，1946年生，江蘇宜興人，復旦大學畢業。現任上海市文史研究館館長，中央文史研究館和上海市文史研究館主辦的《世紀》雜誌社社長、主編等職。

一
有道俞門祖德良 文光累世總呈祥
錦綿家乘傳千載 肅肅庭蔭祇百庠
啟後承先先必正 慎終追遠遠彌彰
國安樹治看今日 天地人和共贊襄

二

儒教修齊致治平 俞家訓典振遺聲
金山代有右門秀 古色宗傳淑士貞
久歷滄桑存正氣 常從渚渚謀識真
又思祖德良相濟 壽世為公大道行

俞德良先生主編俞氏家譜
俞氏家訓諸君題二律

二零零六年十二月 金山姚昆田



姚昆田，1927年生，上海金山張堰人。早年在外交部、中共中央國際活動指導委員會工作。20世紀80年代回上海，歷任上海市委對外宣傳辦公室主任，兼任上海大學、上海師範大學教授及研究員，上海旅遊文化協會會長，上海南社學研究中心主任，上海市文史研究館館員兼春潮詩社社長。

家教三精粹

丙戌金秋為俞氏家訓題

吳興沈恩澤書於滬上知里齋



沈恩泽，1927年生，浙江吴兴（今湖州）人。原任上海市黄浦区图书馆馆长。曾荣获全国“五一”劳动奖章。沪上著名社会活动家、书法家。

俞氏訓典重德才

明理守信子孫賢

海鹽王健飛丙戌年隆冬題



王健飞，1947年生，浙江海盐人。副研究员。曾任海盐县地方志办公室主任、县政协文史资料委员会副主任，《海盐县志》副主编。先后主编《海盐年鉴》六部与《澉浦镇志》、《南北湖志》，编著《海盐人物春秋》等。现为《海盐县志（1986—2005）》主编。

序 一

《俞氏家训》终于与同仁见面了，甚感欣慰。

《俞氏家训》历经沧桑，几近泯没。多亏俞氏后人德良用心，几度寒暑，搜遗补残，又集思广益，终成卷帙。期间付出多少辛劳，熬过多少不眠之夜！

俞公德良，系中共党员，出生于乡间望族。自幼习文循礼，博览群书，尤崇尚儒法。未及弱冠就参加工作，历尽艰难，有所建树，颇受赞誉。在工作之余，不忘承继家学，攻读典章不辍，又喜采集民俗传闻。日久弥勤，成果丰硕。苍天不负有心人，年过不惑，已学贯古今，堪称我邑博学之士。退休以后，立志与同仁编撰金山卫地方志，犹决心复原和阐发《俞氏家训》，意欲将其一生所学，表诸家训和有关史略，传于后人，以不愧天恩祖德、家乡父老。今已功业初具，可庆可贺！

《俞氏家训》滥觞于《俞氏春秋》（《俞氏家谱》），承继家学渊源，集我国传统家教之精粹，又有诸多发挥；且顺应潮流，与时俱进，确是一部好书。不论后生子弟，为人父母，而或社会贤达，翻阅此书，必得益匪浅。我是德良的旧交故知，应其所邀，欣然命笔，作此序言，以旌方寸，也聊以为社会做一善事，甚慰平生，暨值此表示对作者祝贺！

黎家余

2005年12月5日

序 二

自古以来，我国一直注重“家教”。“家教”是古人教育后人所创立的言传身教的“家庭教育”模式，我国自有“学校教育”以后，“家教”的主要职能是提高家庭成员的个人思想道德品质。这是家庭和睦、邻里和谐的基础，也是树立良好社会风气的重要因素。所以，“家教”是“学校教育”不可缺少的补充，而“家训”则是“家教”的课本。

《俞氏家训》，是俞家几十代人历时一千四百多年言传身教的经验总结，实在是难得的珍贵文化遗产。我们要珍惜，还要让它重新发光！

《俞氏家训》和其他姓氏家训，可统称为“家训文化”，属“家文化”中的一族。而“家文化”是中华优秀传统文化这个百花园里的一枝瑰丽花朵。

《俞氏家训》，看似俞家一家之家训。其实，既是中华优秀传统文化中的一部分，则为整个民族共有的精神财富，理应由全民族共享。所以，《俞氏家训》堪称华夏之家训，即不分姓氏，大家互相学习；同时，结合“八荣八耻”和改革创新的时代精神，为继承和发展中华传统家教鸣锣开道，为构建和谐社会和复兴民族大业添砖加瓦！

濮小龙

2006年12月

濮小龙，1932年生，陕西西安人，祖籍金山卫南安街。现任陕西省建筑科学研究院有关部门总工程师。

序 三

金山卫《俞氏家训》，深深扎根于中华传统文化，历时千载有余，又经俞氏后人尤其是俞德良先生精心修订，古为今用，与时俱进，完全适合当前构建社会主义和谐社会的要求。它既是俞氏一家之训，又是我们共同的精神财富，理应让大家共享。

《俞氏家训》内容丰富，文笔遒劲，是弘扬传统教育、提升道德修养的好书。我读了《俞氏家训》，深受教育，觉得其精神实质是要人们树立正确的人生观、道德观、价值观，在此基础上做到爱国守法、明礼守信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献，做个堂堂正正的中国人。

金山卫《俞氏家训》今天能得以公开发行，于家于国，善莫大矣！我祝这朵“家文化”奇葩永放异彩，为温馨人类心灵，为构建社会主义和谐社会发挥其独特作用。

李隐樵

2007年1月3日

李隐樵，1928年生，上海金山张堰人。先后在上海松江县（今松江区）工商、卫生部门任职。晚年始学书法，爱好文史，博览地方志，又喜旅游文化。著有《樵云居诗集》、《旅游随笔》等。

序 四

《俞氏家训》出版，俞德良先生约我写段小序。卑人忐忑不安，唯恐拙笔不能表情达意。然已恭受书稿一册，如获至宝；认真拜读数遍，感受至深，唏嘘不已。实高情难却，便欣然从命，勉力为之。

一个家族的兴衰，虽有诸多的原因，但其根本点在于是否有良好的家教和家规，并为子孙后代所传承。《俞氏家训》是正统家教家规的综合，是俞氏历代先贤智慧的结晶与高尚道德情操的体现。千百年来，《俞氏家训》铸造了俞氏宗谱的沿继与俞氏家族的兴旺，可谓功不可没。俞老先生又与时俱进，对《俞氏家训》进行改写，不仅使其通俗易懂，而且又加进了许多新的内容，日臻完美，这实在是一件可庆可贺的大喜事。

《俞氏家训》内容包罗万象。上自治国兴邦、安辑天下，下至修身养性、处世立业，还有饮食起居、养生保健，家国人生诸多方面，均有经典性的叙述。她不仅是儒家思想精髓的揭示和诠释，而且是五千年东方文明的继承和发扬，可以称得上是一部既有现实意义又有历史意义的为人处世的百科全书。不仅适用于俞氏家族，而且适用于炎黄子孙的每个家庭。家庭是社会的细胞，每个家庭都健康了，整个社会就会随之健康。所以，《俞氏家训》的出版，对于构建和谐家庭乃至构建和谐社会，一定会产生不可估量的巨大作用。

《俞氏家训》旁征博引，有叙有议；语言质朴，文白相间；娓娓道来；亲切感人，有一股震撼人心的艺术魅力。无论是对于幼年的启蒙、青年

的成长，还是中年的进取、老年的回眸，均不失为一部不可多得的好书。

我与俞老先生虽系初交，但因志趣相同，故而有相见恨晚的感觉。俞老先生慷慨地向社会推出这部警世之作，作为知己，我不能不为之感到由衷的高兴。

是为序。

张更生
2006年11月

张更生，1943年生，上海金山人。中国民间文艺家协会会员、中国职业技术教育学会会员，中学高级教师。

目 录

一、立志篇

1. 人贵有志.....(1)
2. 意志坚定.....(2)
3. 持之以恒.....(2)
4. 以德为先.....(3)
5. 人生意义.....(4)
6. 爱国爱家.....(5)
7. 自力更生.....(6)
8. 艰苦创业.....(6)
9. 谨慎守业.....(7)

二、修身篇

1. 和谐为佳.....(10)
2. 和气修身.....(11)
3. 淡泊宁静.....(11)
4. 自我保护.....(12)
5. 知过必改.....(13)
6. 学会做人.....(14)
7. 知足常乐.....(15)
8. 学而精进.....(15)

9. 坚定信心.....	(16)
10. 静得下来.....	(17)

三、惜时篇

1. 时不再来.....	(19)
2. 珍惜少年.....	(19)
3. 中年之学.....	(20)
4. 老年著述.....	(21)
5. 珍惜时间.....	(21)
6. 无聊含义.....	(22)
7. 无聊丧志.....	(23)

四、攻读篇

1. 打好基础.....	(25)
2. 终生学习.....	(25)
3. 承继传统.....	(26)
4. 不忘经典.....	(27)
5. 贵在坚持.....	(28)
6. 读书看书.....	(28)
7. 业余学习.....	(29)

五、务本篇

1. 务本含义.....	(31)
2. 为官务本.....	(32)

- 3. 择业务本 (32)
- 4. 敬业务本 (33)
- 5. 尊重基层 (34)

六、养生篇

- 1. 德才之舟 (35)
- 2. 珍惜三宝 (36)
- 3. 欲不可纵 (36)
- 4. 起居有常 (37)
- 5. 不着于物 (38)
- 6. 慎于吃药 (39)
- 7. 防重于治 (39)
- 8. 保健食品慎食用 (40)

七、俭朴篇

- 1. 俭朴传家 (42)
- 2. 何必染发 (43)
- 3. 食宜清淡 (44)
- 4. 衣着大方 (44)
- 5. 住房要求, 实用安全 (45)
- 6. 安步当车 (46)
- 7. 礼尚往来, 礼薄情重 (46)
- 8. 家宴忌奢 (47)