

漢中家訓

王继胜 主编

- 感人至深的家教读本
- 为人处世的至理名篇
- 修身齐家的经典之作

陕西新华出版传媒集团
三秦出版社

《汉中家训》编委会成员

名誉主任：王 蓬 武妙华

主 任：王继胜

委 员：王继胜 张正国 张筱云 梁中效 李 锐

孙伯和 王祥玉 郭 鹏 刘光朗 唐光中

段纪刚

主 编：王继胜

执行主编：段纪刚



家 训 改 变 命 运



序 言

王 蓬

中国是世界上仅有的几个文明古国之一，中华民族之所以源远流长、生生不息，家族家脉家庭的延续传承，起到了举足轻重的作用。早在春秋时代，大教育家孔子就提倡运用家训教诫家人子弟。由于传统伦理思想特别强调修身、齐家与治国、平天下的密切联系，以“整齐门内，提撕子孙”为目的的家训，历来受到上至朝堂、下至百姓的重视，并成为中华民族传统文化宝库中最具特色的部分。由重视家教而产生的“家训”在我国古代家庭教育的实施过程中，占有十分重要的地位，已经成为中华民族优秀传统文化的组成部分。

作为具有 5000 年光辉历史的文明古国，中国向来以重视“家教”著称于世。从先秦到明清，从古代到现代，从白山黑水到长城内外，从关陇中原到江南水乡，流传下来的家训不可胜数。

中国历代家训涉及社会人生的各个方面。比如，造就光明磊落的道德人格。古人将“立德”置于“三不朽”首位，可见重视。立德的内容主要是讲求忠孝。提倡“居庙堂之高，则忧其民，处江湖之远，则忧其君”“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，弘扬民族正气。家训也很重视教育子女的责任，并不单纯给子女们提供物质需求。有古语“富不过三代”，过多财富会使子女丧失奋斗意识和创业能力。因此，聪



明智慧的父母，总是把道德修养、做人的道理留给子孙，这才是无价之宝。

中国古代家训对培养子女树立远大理想和建功立业阐述最多。讲求进则报效国家，退则独善其身。建功立业的思想与淡泊宁静的人生态度如车之双辐、鸟之两翼相辅相成。古代家训还明确读书的途径和目的。“学而优则仕”在漫长的历史岁月中有很强大的号召力，中国自隋唐以来的开科取士，也为古代家训传承提供了支撑。

但中国古代家训也并不是说人生只求做官，把高官厚禄当成读书的唯一目的，因为做官的毕竟是少数。更多家训注意到每个人最终都置身于社会之中，而社会是错综复杂的，需要妥善掌握好进入社会交友接物的本事。所以，《红楼梦》中强调“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。这是一门高深的学问，要活到老，学到老。

素有“汉家发祥地，中华聚宝盆”美称的汉中，在历史上曾为多少志士名人、英雄豪杰提供了施展才华报负的一方沃土，刘邦、张良、萧何、韩信、张骞、蔡伦、李固、曹操、诸葛亮、陆游，以及近代的安汉、何挺颖、左明、方济众……他们或出将入相，或拓展西域，或放歌豪唱，或勇赴国难，为这方沃土留下名标青史的壮举、可歌可泣的美德，其文化底蕴可谓既深且厚，其影响可谓既广且巨，必能为今天哺育时代新人提供榜样，做出有益的贡献。

汉中传统家训正是从这方沃土诞生的，而这批英雄豪杰、仁人志士正是从汉中家训中获得了力量与自信，独有的文化基因构成汉中家训文化中最重要也最光彩的部分，可以说是汉中传统文化中的精彩华章。

把汉中这块“汉家发祥地，中华聚宝盆”中的传统文化发掘出来，是一件十分必要也极有意义的事情，为此汉中市民间文艺家协会主席王继胜先生不遗余力，组织人员、筹措资金，历时经年，搜集、整理、编写了《汉中家训》一书。

《汉中家训》主要编写了汉中本土古今众多家族家庭的家训、家教、家规、家风、家戒，还涉及了一些古村落的乡规民约。这些家族、家庭及村落的训导之语是先民和今人对生活的认识、对道德的思考，是在岁月的长河之中浪里淘沙而形成的一种积淀，堪称民间的金科玉律，它是我们汉中地域文化中的宝贵财富。汉中的家训文化就像一股活水，哺育出了许多优秀的家庭和优秀的人物。本书在“汉中书礼传家”和“汉中家训人物”栏目中所列出的杰出家庭和人物，足以成为社会的楷模。这些非同





寻常的家庭人物创造着汉中的文明，改变着汉中的历史，在社会进步中扮演了重要角色。这两部分内容无疑使本书增强了信服力，使汉中家训的成果跃然纸上。它化无形为有形，在地方传统文化的教育中，很直观，且有章可循，能够引导读者进入情景，心悦诚服地接受心灵的洗礼。为了让《汉中家训》一书更有感染力，增强其可读性以及启迪的力度，该书又辟设了“汉中家训论坛”“汉中家训故事”等几个方面的内容。

此书的编写对汉中市开展的“汉中家训润万家”活动起到了既抛砖引玉又推波助澜的作用，从而使汉中地域的家谱、家训文化得到更好的传承，使千村百镇、千家万户人心凝聚，尤其是对年轻一代树立正确的道德观念有所裨益。汉中市民间文艺家协会为汉中的城市现代化建设与汉中经济社会的发展尽了一点绵薄之力，做了一件功德无量的事。

期盼本书能够让大家明白一个基本事实：我们之所以有今日的成就，与老祖宗家训、家风、家教、家规、家戒的积淀和传播不无关系。作为汉中这块土地上的当代人，希望能将汉中优秀的家训作为生活的座右铭，用以警策自己，并且成为中华优秀传统文化真正的弘扬者。

是为序。

2017年9月15日于汉水之畔无为居

(作者王蓬系一级作家，曾任陕西省作协副主席、汉中市文联主席、作协主席。创作40余年，出版作品50余部。曾获国家图书奖、冰心散文奖、柳青文学奖、全国首届徐霞客游记奖等多个奖项，并有多种著述翻译至国外。系享受国务院特殊津贴专家、陕西省有突出贡献专家)





目 录

| | | |
|----------------------------|-------------------|----|
| 汉水女神：一段汉中家训的美丽传说（导言） | 段纪刚 | 1 |
| 汉中家训家规 | | |
| 洋县东韩刘氏《堂训》 | 刘调伯 撰文 刘元环 刘 涛 整理 | 7 |
| 洋县东韩刘氏《箴言》 | 辉山氏 辑 刘元环 刘 涛 整理 | 8 |
| 洋县东韩刘氏《志戒》 | 辉山氏 辑 刘元环 刘 涛 整理 | 54 |
| 洋县东韩刘氏《嘱子》 | 刘诏亭 口授 刘元环 刘 涛 整理 | 67 |
| 洋县东韩刘氏家训 | 李 杰 整理 | 74 |
| 洋县东大街退休干部段林生家训 | 蒙建乐 整理 | 74 |
| 洋县东大街退休干部段林生家风 | 蒙建乐 整理 | 74 |
| 洋县东大街退休干部段林生家教 | 蒙建乐 整理 | 74 |
| 洋县槐树关镇蔡河村东西蔡沟蔡伦后裔族训 | 蔡正虎 整理 | 74 |
| 洋县槐树关镇蔡河村东西蔡沟蔡伦后裔族风 | 蔡正虎 整理 | 74 |
| 洋县槐树关镇蔡河村东西蔡沟蔡伦后裔族规 | 蔡正虎 整理 | 75 |
| 洋县龙亭镇杜村蔡伦后裔蔡氏族风 | 蔡 润 整理 | 75 |
| 洋县龙亭镇杜村蔡伦后裔蔡氏族规 | 蔡 润 整理 | 75 |
| 洋县龙亭镇杜村蔡伦后裔蔡氏族教 | 蔡 润 整理 | 75 |
| 洋县黄家营镇山岔村商沟蔡伦后裔蔡氏族训 | 蔡廷英 整理 | 75 |



| | | | |
|------------------------------|-----|-----|--------|
| 洋县黄家营镇真符村南沟蔡伦后裔蔡氏族训 | 蔡长顺 | 整理 | 75 |
| 洋县谢村镇什字村李氏家训 | 李天培 | 吴元贵 | 整理 76 |
| 洋县谢村镇什字村李氏家规 | 李天培 | 吴元贵 | 整理 82 |
| 洋县谢村镇什字村李氏家戒 | 李天培 | 吴元贵 | 整理 90 |
| 洋县谢村镇后社村薛钦周家训 | 王 姣 | 整理 | 94 |
| 洋县洋州镇西街村退休干部王宗智家训 | 韩兆文 | 蔡正虎 | 整理 94 |
| 洋县黄安镇张润吾家风 | 李文浩 | 整理 | 94 |
| 洋县江坝名中医刘刚峰医德医风 | 郑培荣 | 李 杰 | 整理 95 |
| 洋县小江坝名中医李天佑家训 | 李 杰 | 整理 | 95 |
| 洋县谢村镇智果村悬台社火传承人李建中家训 | 崔焕焕 | 整理 | 95 |
| 洋县黄安镇毛垭村民俗专家王继胜家训 | 汪 敏 | 整理 | 95 |
| 洋县纸坊街村枣糕馍制作技艺传承人王万成家训 | 段继宗 | 整理 | 95 |
| 洋县纸坊街村枣糕馍制作技艺传承人王万成家教 | 段继宗 | 整理 | 95 |
| 城固县龚氏家训 | 龚民权 | 叶甲文 | 整理 96 |
| 城固县龚氏族约 | 叶甲文 | 龚民权 | 整理 100 |
| 城固县小河镇月溪沟贾氏合族公议家规 | 叶甲文 | 整理 | 100 |
| 城固县小西关瓦渣渠陈氏家训 | 叶甲文 | 整理 | 101 |
| 城固县小西关瓦渣渠陈氏家规 | 叶甲文 | 整理 | 101 |
| 城固县龙头镇张家堰村张氏族训 | 叶甲文 | 整理 | 101 |
| 城固县升仙村陈氏家训 | 叶甲文 | 整理 | 102 |
| 城固县文川镇文西村李有兴家训 | 叶甲文 | 李佩蓉 | 整理 102 |
| 城固县饶家营村饶海珊家训 | 袁华亮 | 整理 | 102 |
| 城固县高家村高氏家训 | 张清华 | 整理 | 102 |
| 城固县城济川巷赵氏家族祖训 | 龚民权 | 整理 | 102 |
| 城固县原公村汉中现代教育创始人傅鹤峰家训 | 叶甲文 | 田彦欣 | 整理 102 |
| 城固县原公村汉中现代教育创始人傅鹤峰家教 | 田彦欣 | 叶甲文 | 整理 103 |
| 城固县原公镇卢家坡村卢氏家族家训 | 苟保平 | 卢 娟 | 整理 103 |
| 城固县博望镇小西关村小巷名中医陈孟林家风医道 | 叶甲文 | 整理 | 103 |



| | | | |
|-------------------------------------|-----|-----|--------|
| 城固县陈家湾陈振国家风 | 王祥玉 | 整理 | 103 |
| 城固县书法家杨振海家教 | 刘芳 | 整理 | 103 |
| 城固县桔园镇张家桥村教师张振群家风 | 张乐 | 整理 | 103 |
| 城固县桔园镇张家桥村教师张振群家教 | 张乐 | 整理 | 103 |
| 城固县企业家饶长铭家训 | 韩晓明 | 王韵程 | 整理 104 |
| 城固县企业家饶长铭家风 | 韩晓明 | 王韵程 | 整理 104 |
| 城固县上元观红豆腐制作技艺传承人杜成辉家风 | 张清华 | 柴福林 | 整理 104 |
| 城固县宝山村泥塑传承人李昌吉家风 | 柴福林 | 张清华 | 整理 104 |
| 城固县中山街新绣巷金融干部蒋健家风 | 张永安 | 整理 | 104 |
| 城固县中山街新绣巷金融干部蒋健家教 | 张永安 | 整理 | 104 |
| 城固县三合镇二岭沟村村民袁德山家教 | 叶甲文 | 整理 | 104 |
| 城固县柳林镇孟家营社区原粮食局职工汪天如家训 | 段纪刚 | 整理 | 105 |
| 城固县柳林镇孟家营社区原粮食局职工汪天如家风 | 段纪刚 | 整理 | 105 |
| 城固县柳林镇孟家营社区原粮食局职工汪天如家教 | 段纪刚 | 整理 | 105 |
| 汉台区七里办事处马家坝村马维民家训 | 张大成 | 整理 | 105 |
| 汉台区文庙巷农业职业技术学校鲁炳章家训 | 鲁昌中 | 整理 | 105 |
| 汉台区东建设巷教师小区原汉中师范学校退休教师胡迈家训 | 张剑 | 萧汉海 | 整理 105 |
| 汉台区汉王镇张氏中医世家家风 | 陈福寿 | 整理 | 105 |
| 汉台区汉王镇张氏中医世家家教 | 陈福寿 | 整理 | 106 |
| 汉台区汉王镇张氏中医世家家训 | 陈福寿 | 整理 | 106 |
| 汉台区老君镇杜家坝村名中医杜济源家训 | 伍长述 | 整理 | 106 |
| 原汉中市群众艺术馆书法家陈竹朋家风 | 周悦 | 整理 | 106 |
| 原汉中市群众艺术馆儿童文学家周竞家风 | 舟子 | 整理 | 106 |
| 原汉中市“农二哥诗社”创始人蒿文杰家训 | 赵蓉 | 整理 | 106 |
| 汉台区东关正街刘德福家训 | 伍长述 | 整理 | 107 |
| 汉台区武家坝宋文富家风 | 杨再丽 | 整理 | 107 |



| | | | |
|-----------------------------|-----|-----|------------|
| 汉台区汉台巷装裱师侯诗哲家风 | 唐光中 | 整理 | 107 |
| 汉台区东关文化名家王复忱家训 | 陈福寿 | 整理 | 107 |
| 汉台区北关办事处张万营社区摄制师王新民家风 | 赵 蓉 | 整理 | 107 |
| 汉中市汉台区爱国儒商尹绣章家训 | 陈福寿 | 整理 | 107 |
| 汉中市汉台区爱国儒商尹绣章家教 | 陈福寿 | 整理 | 108 |
| 汉中市汉台区爱国儒商尹绣章家风 | 陈福寿 | 整理 | 108 |
| 汉中市汉台区爱国儒商尹绣章家规 | 陈福寿 | 整理 | 108 |
| 汉台区企业家黎兴华家训 | 殷炳义 | 唐光中 | 整理 108 |
| 汉台区企业家黎兴华家规 | 殷炳义 | 唐光中 | 整理 108 |
| 汉台区企业家黎兴华家风 | 殷炳义 | 唐光中 | 整理 108 |
| 汉台区铺镇千山航空电子公司冯玉山家训 | 蔡嘉俊 | 整理 | 108 |
| 汉台区铺镇千山航空电子公司冯玉山家风 | 蔡嘉俊 | 整理 | 109 |
| 汉台区原畜牧兽医研究所郭环琦家风 | 耘 成 | 整理 | 109 |
| 汉台区原畜牧兽医研究所郭环琦家教 | 耘 成 | 整理 | 109 |
| 汉台区宗营镇打钟寺村教师史磊家训 | 殷炳义 | 秦淑琴 | 伍长述 整理 109 |
| 汉台区宗营镇打钟寺村教师史磊家风 | 殷炳义 | 秦淑琴 | 伍长述 整理 109 |
| 汉台区宗营镇打钟寺村教师史磊家教 | 殷炳义 | 秦淑琴 | 伍长述 整理 109 |
| 汉台区东大街办事处环卫工人孙秀明家风 | 李有逵 | 整理 | 109 |
| 略阳县徐家坪镇明水坝村高正武祖训 | 高效山 | 汪 敏 | 整理 110 |
| 略阳县徐家坪镇明水坝村高正武家训 | 高效山 | 汪 敏 | 整理 110 |
| 略阳县徐家坪镇明水坝村高正武家教 | 高效山 | 汪 敏 | 整理 110 |
| 略阳县徐家坪镇明水坝村高正武家规 | 高效山 | 汪 敏 | 整理 110 |
| 略阳县白水镇小河村马惠平家训 | 任仲喜 | 整理 | 111 |
| 略阳县梁氏家训 | 梁彦春 | 整理 | 111 |
| 略阳县徐家坪镇药木院村裴佐朝家训 | 裴祯祥 | 整理 | 111 |
| 略阳金家河镇寒峰村刘家嘴刘次枫家训家风 | 刘 辉 | 整理 | 111 |
| 略阳县城关镇名中医王志成家训 | 孙汉杰 | 整理 | 112 |
| 略阳县黑河镇上营村企业家郭彩信家训 | 侯明花 | 整理 | 112 |



| | | | |
|----------------------------|-----------|------|------------|
| 略阳县黑河镇上营村企业家郭彩信家风 | 侯明花 | 整理 | 112 |
| 略阳县徐家坪镇猫儿沟村村民刘生梅家训 | 伍玉贤 | 任怀忠 | 整理 112 |
| 略阳县徐家坪镇猫儿沟村村民刘生梅家风 | 伍玉贤 | 任怀忠 | 整理 112 |
| 略阳县村民许生家风 | 翟东升 | 整理 | 112 |
| 略阳县村民许生家教 | 翟东升 | 整理 | 112 |
| 宁强广坪张氏昆瑛后裔家族家训 | 张祺尉 | 吴元贵 | 程文徽 整理 113 |
| 宁强广坪张氏昆瑛后裔家族族规 | 张祺尉 | 吴元贵 | 程文徽 整理 113 |
| 宁强广坪张氏昆瑛后裔家族祖训 | 张祺尉 | 吴元贵 | 程文徽 整理 114 |
| 宁强广坪张氏昆瑛后裔家族族戒 | 张祺尉 | 吴元贵 | 程文徽 整理 114 |
| 宁强县陈锦章家训 | 何勤 | 整理 | 114 |
| 宁强县城关镇剪纸艺术家边凤兰家风 | 唐光中 | 整理 | 114 |
| 宁强县青木川镇魏辅唐家风 | 段纪刚 | 整理 | 115 |
| 宁强县青木川镇魏辅唐家规 | 段纪刚 | 整理 | 115 |
| 西乡县茶镇龙泉村吴氏家规 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 115 |
| 西乡县茶镇龙泉村吴氏庭训 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 115 |
| 西乡县谯氏家风 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 115 |
| 西乡县谯氏家戒 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 116 |
| 西乡县柳树镇薛氏家风 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 116 |
| 西乡县柳树镇薛氏家戒 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 116 |
| 西乡县柳树镇薛氏家训 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 116 |
| 西乡县程氏家训 | 中共西乡县委宣传部 | 提供 | 117 |
| 西乡县杨河镇高土坝村萧家扁萧氏家族家训 | 朱平 | 巴山湘人 | 整理 117 |
| 西乡县沙河镇三河村张养吾家训 | 李志斌 | 整理 | 117 |
| 西乡县司上乡堰塘湾村王家院李大芳家风医德 | 李华 | 整理 | 117 |
| 西乡县城关镇五渠村书法家徐毓泉家教 | 梁正忠 | 整理 | 118 |
| 南郑区郭滩陈家湾陈炳堃祖训 | 陈福寿 | 整理 | 118 |
| 南郑区协税镇张家坪张日荣家风 | 俊杰 | 整理 | 118 |
| 南郑区汪建业家训 | 边庆云 | 整理 | 118 |



| | | | | |
|---------------------------|-----|-----|----|-----|
| 南郑区新集镇名中医张海福家风 | 王旨洲 | 冯春生 | 整理 | 118 |
| 南郑区青树镇潘家沟七组唐兴荣家训 | | 崔焕焕 | 整理 | 118 |
| 南郑区青树镇谷扬丰家训 | | 何 耘 | 整理 | 118 |
| 南郑区濂水颜氏家训 | 熊举华 | 吴元贵 | 整理 | 119 |
| 南郑区濂水颜氏家风 | 熊举华 | 吴元贵 | 整理 | 119 |
| 留坝县马道镇李作福家风 | | 白 杨 | 整理 | 119 |
| 佛坪县大河坝镇五四村土地堂张彦生家训 | 张宏燕 | 刘文建 | 整理 | 119 |
| 佛坪县大河坝镇五四村王寿门风 | 杨秀华 | 田文学 | 整理 | 119 |
| 佛坪县中医世家江氏家训 | | 冯振华 | 整理 | 119 |
| 佛坪县袁家庄镇东岳殿村蔡伦后裔蔡氏族训 | | 蔡玉银 | 整理 | 119 |
| 佛坪县袁家庄镇东岳殿村蔡伦后裔蔡氏族规 | | 蔡玉银 | 整理 | 120 |
| 佛坪县岳坝镇三官庙村村民何长林家风 | | 吴燕峰 | 整理 | 120 |
| 佛坪县长角坝镇沙窝村村民田跃采家教 | | 吴燕峰 | 整理 | 120 |
| 佛坪县长角坝镇沙窝村村民田跃采家规 | | 吴燕峰 | 整理 | 120 |
| 勉县老道寺镇吴寨村名中医王贯中家训医德 | | 程爱华 | 整理 | 120 |
| 勉县武侯镇方家坝方济众祖训 | | 李小友 | 整理 | 120 |
| 勉县定军山镇书法家席友千家风 | | 张 雷 | 整理 | 120 |
| 勉县周家山镇丁家沟村陈氏接骨世家家规 | | 严 策 | 整理 | 121 |
| 勉县阜川镇李家湾村李海中家训 | | 郭启元 | 整理 | 121 |
| 勉县新铺镇菜坝沟宋志成家训 | | 宋治国 | 整理 | 121 |
| 勉县定军山镇慈善家王美琴家训 | | 李小友 | 整理 | 121 |
| 勉县定军山镇慈善家王美琴家风 | | 李小友 | 整理 | 121 |
| 勉县定军山镇慈善家王美琴家教 | | 李小友 | 整理 | 121 |
| 勉县小河庙村茶叶专家姜国之家风 | | 陈福祥 | 整理 | 121 |
| 勉县小河庙村茶叶专家姜国之家规 | | 陈福祥 | 整理 | 122 |
| 勉县定军镇毛堡村企业家王明贵家训 | | 罗庆明 | 整理 | 122 |
| 勉县定军镇毛堡村企业家王明贵家风 | | 罗庆明 | 整理 | 122 |
| 勉县定军镇毛堡村企业家王明贵家教 | | 罗庆明 | 整理 | 122 |



| | | |
|-----------------------------|--------|-----|
| 勉县漆树坝镇张家桥村村民张家友家风 | 赵文贵 整理 | 122 |
| 勉县漆树坝镇张家桥村村民张家友家教 | 赵文贵 整理 | 122 |
| 勉县新铺镇陈家营村陈氏族训 | 赵文贵 整理 | 122 |
| 勉县新铺镇陈家营村陈氏家风 | 赵文贵 整理 | 123 |
| 镇巴县巴庙镇刘家湾村袁钊家训 | 冯 英 整理 | 123 |
| 镇巴县巴庙镇刘家湾村袁钊家风 | 冯 英 整理 | 123 |
| 镇巴县巴庙镇刘家湾村袁钊家规 | 冯 英 整理 | 123 |
| 镇巴县茶叶专家蔡如桂家训 | 陈福寿 整理 | 123 |
| 镇巴县茶叶专家蔡如桂家教 | 陈福寿 整理 | 123 |
| 镇巴县观音镇马家营村何尚志家训 | 丁富全 整理 | 123 |
| 镇巴县巴庙镇双河村彭忠文家规 | 冯寿生 整理 | 123 |
| 镇巴县渔渡教育世家温氏家训 | 李敬华 整理 | 124 |
| 镇巴县响洞子下街镇巴渔鼓传承人刘光朗家训 | 冯寿生 整理 | 124 |
| 镇巴县泾阳镇北门社区宣纸传承人胡明富家风 | 唐光中 整理 | 124 |
| 镇巴县泾阳镇北门社区宣纸传承人胡明富家教 | 唐光中 整理 | 124 |
| 镇巴县泾阳街道办事处溪塘村村干部程文琳家训 | 冯寿生 整理 | 124 |

汉中乡规民约

汉江洋县黄金峡船帮帮规

| | |
|----------------------------------|------------------|
| 清·黄金峡船帮首事 撰 刘章建 白振清 段纪刚 译注 | 127 |
| 民国时期宁强青木川乡规民约 | 段纪刚 整理 130 |
| 西乡县三义村村民公约 | 中共西乡县委宣传部 提供 132 |
| 西乡县城南办事处五丰社区村规民约 | 中共西乡县委宣传部 提供 134 |
| 西乡县城北办事处枣园村村规民约 | 中共西乡县委宣传部 提供 136 |
| 南郑区阳春镇阳光村村规民约 | 吴元贵 整理 138 |

汉中书礼传家

| | |
|--------------------------|---------|
| 东韩刘家——记洋县谢村镇东韩村刘氏 | 李 杰 141 |
| 家规励人——记城固县饶家营村饶氏 | 袁华亮 144 |
| 数学奇才——记勉县阜川镇李家湾村李氏 | 郭启元 147 |



| | | |
|---------------------------|---------|-----|
| 富门寒教——记镇巴县观音镇马家营村何氏 | 丁富全 | 150 |
| 谨遵谕铭——记城固县龚氏 | 文 渊 | 153 |
| 薛氏望族——记洋县谢村镇后社村薛氏 | 王 姣 | 156 |
| 长工夫妻——记洋县西街村王氏 | 韩兆文 蔡正虎 | 159 |
| 四子登科——记城固县高家村高氏 | 张清华 | 162 |
| 耕读继世——记洋县黄安镇朴树洞村张氏 | 李文浩 | 166 |
| 梁氏沧桑——记略阳县骆驼岭梁氏 | 梁彦春 | 169 |
| 裴氏治家——记略阳县徐家坪镇药木院裴氏 | 裴祯祥 | 173 |
| 家规之变——记勉县新铺镇菜坝沟宋氏 | 宋治国 | 176 |
| 孝道为先——记南郑区汪氏 | 边庆云 | 180 |
| 传奇之家——记城固县济川巷赵氏 | 龚民权 | 183 |
| 高氏育俊——记略阳县明水坝高氏 | 高晓山 | 185 |

汉中著名人物

| | | |
|---------------------|-----|-----|
| 天汉何门三杰 | 何 耘 | 191 |
| 奇袭白虎团英雄有咱汉中人 | 沙建国 | 194 |
| 抗日英雄车发通 | 胡雨波 | 197 |
| 清代乡贤刘蕴玉 | 刘 涛 | 199 |
| 教育先贤刘次枫 | 刘 辉 | 202 |
| 骨科传人陈孟林 | 叶甲文 | 205 |
| 故事大王周竞 | 舟 子 | 209 |
| “农二哥诗社”创始人蒿文杰 | 赵 蓉 | 213 |
| 百年渔鼓传人刘光朗 | 冯寿生 | 217 |
| 民间文化守护人王继胜 | 唐光中 | 223 |
| 书法“三徐” | 梁正忠 | 231 |
| 镇巴宣纸传人胡明富 | 唐光中 | 235 |

汉中家训艺文

| | | |
|-----------------|------------|-----|
| 东韩刘氏《劝孝歌》 | 刘宝铸 整理 | 241 |
| 东韩刘氏《八反歌》 | 刘元环 刘 涛 整理 | 244 |



| | | |
|---------------------------------|------------------------|-----|
| 东韩刘氏家训题辞 | 牛玉树 整理 | 248 |
| 城固龚氏宗祠联 | 龚民权 龚时安 整理 | 251 |
| 城固县龚氏宗祠老屋联 | 龚民权 龚时安 | 251 |
| 道德铭 | 龚时安 | 252 |
| 喻子孙 | 龚时安 | 252 |
| 洋县蔡伦墓祠楹联征集稿 (按征集来稿先后顺序排列) | | |
| | 汉中市民间文艺家协会 洋县蔡伦墓祠文物管理所 | 253 |
| 段纪刚 张正国 郝昭庆 刁永泉 郭加水 宋文富 黄建中 唐楷鉴 | | |
| 王大中 唐光中 王祥玉 李振峰 王志成 卢慧杰 周忠庆 | | |
| “张骞杯”海内外征联获奖作品 | 王庆新 刘太品 主编 | 259 |
| 何金树 余永忠 王祥文 马慧明 王波 覃德开 韩全兴 贾雪梅 | | |
| 卜用可 余达勤 张芳畅 | | |
| 宁强县广坪张氏家族《新二十四孝》 | 程文徽 整理 | 261 |
| 百忍歌 | 张公艺 | 263 |
| 百忍篇 | 张公艺 | 264 |
| 汉中家训论坛 | | |
| 《洋县什字村李氏宗谱》序言 | 郭鹏 | 267 |
| 《刘氏家训》的思想形成及流传 | 刘涛 | 271 |
| 《龚氏家训》(序一) | 龚志宏 | 276 |
| 《龚氏家训》(序二) | 龚民权 | 278 |
| 《龚氏家训》后记 | 龚民权 | 280 |
| 《刘氏家训》梓成序 | 于锡龄 | 283 |
| 《刘氏家训》书后 | 清·童颜舒 撰 刘元环 刘涛 注 | 289 |
| 堂室文化谈 | 王祥玉 | 299 |
| 论乡贤文化的复苏 | 王祥玉 | 303 |
| 抓好家风教育, 终生受用 | 吕鸿玉 张福润 | 305 |
| 弘扬道德文化, 重建中华文明 | 王继胜 | 307 |



家训格言

- 老规矩：教养与礼仪 佚名 317
十大恩 佚名 318

他山之石

- 朱子家训 明末清初·朱柏庐等撰 湘子译注 323
颜氏家训·治家篇 南北朝·颜子推撰 何贵芹编译 329
张载家训 北宋·张载撰 周云山 舒祝英译注 339
庭训格言 清·康熙 雍正 340
诸葛亮家训《诫子书》 蜀汉·诸葛亮撰 王祥玉译注 345
刘备家训《遗诏敕刘禅》 蜀汉·刘备撰 王祥玉译注 347
赵光义家训《敦劝子弟》 北宋·赵光义撰 王祥玉译注 349
刘邦家训《手敕太子文》 西汉·刘邦撰 王祥玉译注 351

汉中家训故事

- 谢孙桥的传说 段纪刚 357
县长立碑禁赌正家风的故事 黄文庆 361
风雨同舟的故事 殷炳义 秦淑琴 伍长述 363
蒋健的故事 张永安 366
三合镇的爱鸟故事 叶甲文 369
好媳妇李秋梅的故事 刘娟 372
古树的故事 赵文贵 375
泉雄魏辅堂的故事 沈连成 378
跋：汉中家训，滋润生命 段纪刚 381
后记 384





导言

汉水女神：一段汉中家训的美丽传说

段纪刚

听说，汉水女神的故事就发生在汉江的上水渡，笔者颇为好奇，于是，与原《汉中日报》资深编辑、民俗专家王祥玉先生同去，一探究竟。

七月酷暑，挡不住我们急急的脚步。

上水渡在汉水上游的汉中市汉台区与南郑区之间，是昔日汉江上游的一处古渡口，它距离繁华的汉中市区也就两站路的车程，位于今日汉江之上龙岗大桥的位置。走访汉江南岸上水渡村上了年纪的村民，他们给我们讲的汉水女神的故事和我们平素耳闻的大致相同。

传说，很古的时候，上水渡有一户延姓人家，全家4口人，夫妇两口，还有双胞胎女儿，老大叫延娟，老二叫延娱。全家秉承着老祖宗留下的“忠厚善良，为人仗义。居家行孝，帮助邻里。痴情专一，勇于担当”的家训家风，小日子倒也过得红红火火，受到过他们接济的邻里乡亲对他家赞誉有加。一条大江之上，有口皆碑。

