钱 氏 家 训

全文 · 译文 · 田字格描红

这是谁写的？

一千多年前，五代十国时期，有一位国王叫 钱镠（钱王），他治理的是吴越国（今天的浙江一带）。

他给子孙后代写下了一份"家里的规矩"——就是这份《钱氏家训》。

一千多年来，钱家的后代出了很多了不起的人：钱学森、钱伟长、钱钟书、钱三强……人们说，这份家训起了很大的作用。

它分四篇（一共五百多字）

个人篇——怎么要求自己

家庭篇——家里怎么相处

社会篇——怎么对待别人

国家篇——怎么为大家做事

这一份材料怎么用：前面是原文和译文（一起读一读、讲一讲），后面是田字格描红（每个字一个格子，沿着浅灰的字描）。

姓名：_____ 日期：_____

一、个人篇 —— 怎么要求自己

心术不可得罪于天地，言行皆当无愧于圣贤。

> 心里的念头不能对不起天地，说的话、做的事都应该对得起圣贤（不会害臊）。

曾子之三省勿忘，程子之四箴宜佩。

> 曾子每天反省三件事（为人办事是否尽心、与朋友交往是否守信、老师教的是否复习）不要忘；程子的四条箴言要记在身上。

持躬不可不谨严，临财不可不廉介。

> 要求自己不能不严谨；面对钱财不能不廉洁。

处事不可不决断，存心不可不宽厚。

> 做事不能不果断；心里对别人不能不宽厚。

尽前行者地步窄，向后看者眼界宽。

> 只顾往前挤的人，路越走越窄；肯回头看看的人，眼界越来越宽。

花繁柳密处拨得开，方见手段；风狂雨骤时立得定，才是脚跟。

> 在花红柳绿（诱惑多）的地方能走得开，才看得出本事；在狂风暴雨（困难时）站得稳，才算立得住。

能改过则天地不怒，能安分则鬼神无权。

> 能改错，天地都不会怪你；能安分守己，连鬼神都拿你没办法。

读经传则根柢深，看史鉴则议论伟。

> 读经典，根基就深；读历史，见解就高。

能文章则称述多，蓄道德则福报厚。

> 会写文章，被人称道的就多；修养品德，得到的福报就厚。

二、家庭篇 —— 家里怎么相处

欲造优美之家庭，须立良好之规则。

> 想要一个美好的家庭，必须立下好的规矩。

内外门闾整洁，尊卑次序谨严。

> 里里外外收拾整洁；长幼次序要分明。

父母伯叔孝敬欢愉，妯娌弟兄和睦友爱。

> 对父母长辈孝敬、让他们高兴；兄弟妯娌之间和睦友爱。

祖宗虽远，祭祀宜诚；子孙虽愚，诗书须读。

> 祖先离得再远，祭祀也要诚心；子孙再笨，也要读书。

娶媳求淑女，勿计妆奁；嫁女择佳婿，勿慕富贵。

> 娶媳妇要娶贤惠的，不要只看嫁妆；嫁女儿要选好女婿，不要只看富贵。

家富提携宗族，置义塾与公田；岁饥赈济亲朋，筹仁浆与义粟。

> 家里富裕就帮衬族人，办义学、置公田；遇到荒年就救济亲友。

勤俭为本，自必丰亨；忠厚传家，乃能长久。

> 以勤劳节俭为根本，自然富足；以忠厚传家，才能长久。

三、社会篇 —— 怎么对待别人

信交朋友，惠普乡邻。

> 交朋友要讲信用；对乡邻要有恩惠。

恤寡矜孤，敬老怀幼。

> 体恤寡妇、怜悯孤儿；尊敬老人、爱护小孩。

救灾周急，排难解纷。

> 救灾、帮人救急；替人排解困难、化解纠纷。

修桥路以利人行，造河船以济众渡。

> 修桥铺路方便人走；造船帮大家渡河。

兴启蒙之义塾，设积谷之社仓。

> 办启蒙的义学；设积谷的社仓（备荒）。

私见尽要铲除，公益概行提倡。

> 私心要除掉；公益要提倡。

不见利而起谋，不见才而生嫉。

> 不要见到好处就动歪脑筋；不要见到别人有才就嫉妒。

小人固当远，断不可显为仇敌；君子固当亲，亦不可曲为附和。

> 小人要远离，但不要公开跟他结仇；君子要亲近，但不要一味附和他。

四、国家篇 —— 怎么为大家做事

执法如山，守身如玉，爱民如子，去蠹如仇。

> 执法像山一样坚定，守身像玉一样洁净，爱民像爱孩子，除害虫（贪官）像除仇敌。

严以驭役，宽以恤民。

> 对下属要严，对百姓要宽。

官肯著意一分，民受十分之惠；上能吃苦一点，民沾万点之恩。

> 当官的肯用心一分，百姓就受十分的好处；上面肯吃一点苦，百姓就得万分的好处。

利在一身勿谋也，利在天下者必谋之。

> 只对自己有好处的，不要争；对天下有好处的，一定要争。

利在一时固谋也，利在万世者更谋之。

> 对一时有好处的要争取，对万代都有好处的更要去争取。

大智兴邦，不过集众思；大愚误国，只为好自用。

> 大智慧使国家兴盛，不过是能集中大家的智慧；大糊涂害了国家，只因为喜欢独断专行。

聪明睿智，守之以愚；功被天下，守之以让。

> 聪明的人，要用「笨」来守；功劳盖天下的人，要用「让」来守。

勇力振世，守之以怯；富有四海，守之以谦。

> 勇力震动天下的人，要用「谨慎」来守；富可敌国的人，要用「谦逊」来守。

庙堂之上，以养正气为先；海宇之内，以养元气为本。

> 朝廷之上，以培养正气为先；天下之内，以养护民力为根本。

务本节用则国富，进贤使能则国强，兴学育才则国盛，交邻有道则国安。

> 重农节约，国家就富；任用贤能，国家就强；兴学育才，国家就盛；与邻国有道，国家就安。

描红 · 个人篇（1）

沿着浅灰的字描，一个格子一个字，不要超出格子。

心	术	不	可	得	罪	于	天	地	，
言	行	皆	当	无	愧	于	圣	贤	。
曾	子	之	三	省	勿	忘	，	程	子
之	四	箴	宜	佩	。	持	躬	不	可
不	谨	严	，	临	财	不	可	不	廉
介	。	处	事	不	可	不	决	断	，
存	心	不	可	不	宽	厚	。	尽	前
行	者	地	步	窄	，	向	后	看	者
眼	界	宽	。	花	繁	柳	密	处	拨
得	开	，	方	见	手	段	；	风	狂
雨	骤	时	立	得	定	，	才	是	脚
跟	。	能	改	过	则	天	地	不	怒
，	能	安	分	则	鬼	神	无	权	。

描红 · 个人篇（2）

读经传则根柢深，看史鉴则议论伟。能文章则称述多，蓄道德则福报厚。

欲造优美之家庭，须立
良好之规则。内外门闾
整洁，尊卑次序谨严。
父母伯叔孝敬欢愉，妯
娌弟兄和睦友爱。祖宗
虽远，祭祀宜诚；子孙
虽愚，诗书须读。娶媳
求淑女，勿计妆奁；嫁
女择佳婿，勿慕富贵。
家富提携宗族，置义塾
与公田；岁饥赈济亲朋
，筹仁浆与义粟。勤俭
为本，自必丰亨；忠厚
传家，乃能长久。

信交朋友，惠普乡邻。
恤寡矜孤，敬老怀幼。
救灾周急，排难解纷。
修桥路以利人行，造河
船以济众渡。兴启蒙之
义塾，设积谷之社仓。
私见尽要铲除，公益概
行提倡。不见利而起谋
，不见才而生嫉。小人
固当远，断不可显为仇
敌；君子固当亲，亦不
可曲为附和。

描红 · 国家篇（1）

执法如山，守身如玉，
爱民如子，去蠹如仇。
严以驭役，宽以恤民。
官肯著意一分，民受十
分之惠；上能吃苦一点
，民沾万点之恩。利在
一身勿谋也，利在天下
者必谋之。利在一时固
谋也，利在万世者更谋
之。大智兴邦，不过集
众思；大愚误国，只为
好自用。聪明睿智，守
之以愚；功被天下，守

之	以	让	。	勇	力	振	世	，	守
之	以	怯	；	富	有	四	海	，	守
之	以	谦	。	庙	堂	之	上	，	以
养	正	气	为	先	；	海	宇	之	内
，	以	养	元	气	为	本	。	务	本
节	用	则	国	富	，	进	贤	使	能
则	国	强	，	兴	学	育	才	则	国
盛	，	交	邻	有	道	则	国	安	。

使用说明（给爸爸妈妈）

关于怎么用它

① 先读后描：先一起读一句原文、讲一句意思（译文就在前面几页），再动笔描。只描不读，等于练字；读了再描，才是"把话记进心里"。

② 一次不用抄太多：建议一次 3—5 行（30—50 字），10 分钟以内。整篇五百多字，抄完要很久，容易变成"苦役"。

③ 说到相关的句子时，就停下来聊一句。比如描到"言行皆当无愧于圣贤"，可以问："今天有没有哪句话说得不太好？"——把家训变成一次对话，而不是一次惩罚。

关于"用它来处理不礼貌行为"的一点建议

你们家的原则一直是"修复替代惩罚"。抄写家训如果定位成"罚你抄"（抄几遍、抄多久），孩子感受到的是"我被罚了"，容易把怨气记在"家训"上，反而不喜欢它。

建议把它变成两步：

第一步·修复：先处理事情本身——向被冒犯的人道歉、把影响补回来（这一步不能省）。

第二步·学习：然后一起抄一小段相关的家训（比如"言行皆当无愧"），抄的时候陪着聊一句，抄完问："下次遇到那种情况，你可以怎么做？"

——同样是抄写，前者是惩罚，后者是"给他一个台阶和一个方法"。这才是抄家训的意义：不是让他难受，是让他知道更好的做法。

另外两点小提醒：

· 抄写时不要在旁边说他（"你看你多不像话"这类话会让抄写变味）——安静陪着就好，甚至可以和他一起抄一行。

· 如果他是"情绪爆发"状态，先处理情绪、后处理行为；人在气头上抄什么都是白抄。

版本说明

本材料中《钱氏家训》分个人、家庭、社会、国家四篇，全文五百余字，采用的是流传较广的整理版本（各版本用字略有差异，如"毋"与"勿"、"闵"与"悯"等）。原文与译文对照仅供家庭共读使用；如需严格引用，建议核对线装书局《钱氏家训》或钱王祠（杭州）官方版本。