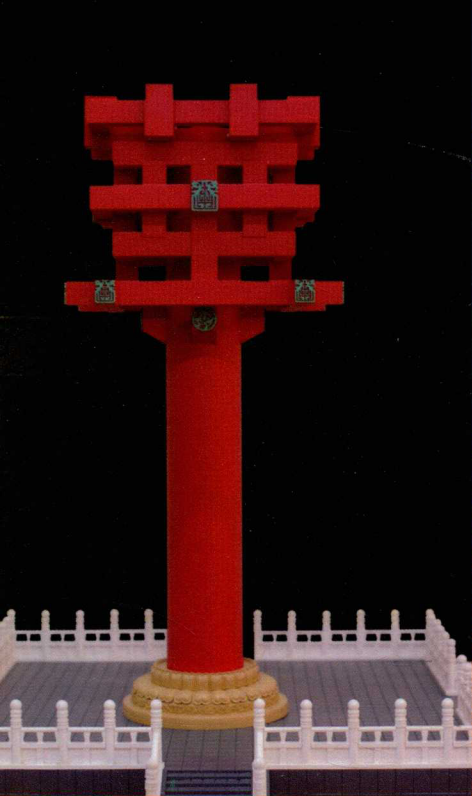




國學教育輯要

主編 君藝豪 焦玉華



卷

中冊

民主与建设出版社

教法卷
中

師學教多輯覽

乙未冬 藝豪書



君艺豪 焦玉华 主编

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

国学教育辑要·教法 / 君艺豪, 焦玉华主编. —北京: 民主与建设出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5139-0695-1

I. ①国… II. ①君… ②焦… III. ①教育史—中国—古代 IV. ①G529.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 214456 号

© 民主与建设出版社, 2015

国学教育辑要·教法

出版人 许久文
主 编 君艺豪 焦玉华
责任编辑 韩振宇
封面设计 白 力
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室
邮 编 100102
印 刷 北京明月印务有限责任公司
版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000mm 1/16
印 张 48.25
字 数 626 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-0695-1
定 价 130.00 元 (上中下册)

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

总目

序一 人文化成 行之久远	001
序二 传承国学当师古纳新	005
前言 推动民族文化复兴 呼唤传统教育回归	008

师道卷

一、教理哲思	001
二、明德师范	165
三、圣贤论学	247
四、诲人师训	319
五、启智传心	373

家道卷

一、世则家范	001
二、名门家训	411
三、族约家规	571
四、诫子弟书	709
五、治家格言	837

教法卷

一、授业传薪	001
二、礼教仪规	203
三、敦勉劝学	331
四、教约学规	371
五、读书心法	529

目录



上册

一、授业传薪

□ 读书分年日程 / 元·程端礼	002
□ 训蒙法 / 宋·王虚中	021
□ 教学之道 / 宋·朱熹 吕祖谦	024
□ 社学要略 / 明·吕坤	028
□ 举业蓓蕾 / 明·董其昌	032
□ 论小学 / 清·陆世仪	037
□ 教子良规 / 佚名	040
□ 幼训 / 清·崔学古	047
□ 少学 / 清·佚名	055
□ 课儿八法 / 清·石成金	063
□ 训蒙条例 / 清·陈芳生	065
□ 家塾教学法 / 清·唐彪	068
□ 论课蒙学文法 / 清·章学诚	155
□ 教童子法 / 清·王筠	164
□ 宏远谟斋家塾程课条录 / 清·黄之驥	174
□ 乡塾正误·幼学篇 / 清·李江	187
□ 问青园课程 / 清·王晋之	192

□ 幼学分年课程 / 清·陈惟彦	194
□ 塾课发蒙·文式五则 / 清·张行简	198

二、礼教仪规

□ 曲礼 / 汉·戴圣	204
□ 月旦集会读约之礼 / 宋·朱熹	216
□ 敬斋箴 / 宋·朱熹	217
□ 小学诗礼 / 宋·陈淳	219
□ 家塾常仪 / 宋·真德秀	221

中册

□ 幼仪杂箴 / 明·方孝孺	225
□ 童子礼 / 明·屠羲时	227
□ 小儿语 / 明·吕得胜	231
□ 女小儿语 / 明·吕得胜	234
□ 义学约 / 明·沈鲤	236
□ 蒙养礼 / 明·吕坤	239
□ 仪小经 / 明·李因笃	243
□ 童礼知要 / 清·石成金	273
□ 常礼须知 / 清·石成金	279
□ 天福编 / 清·石成金	284
□ 座位图注 / 清·石成金	292
□ 节韵幼仪 / 清·汪志伊	298
□ 常礼举要 / 李艳	305
附：古代常用礼仪用语	314
人的称谓	318
古代礼貌用语	325

传统礼仪动作详解	326
----------------	-----

三、敦勉劝学

□ 劝学 / 战国·荀况	332
□ 劝学 / 秦·吕不韦	336
□ 长歌行 / 佚名	338
□ 劝学箴 / 魏·曹丕	338
□ 杂诗两首 / 晋·陶渊明	339
□ 劝学 / 唐·颜真卿	340
□ 劝学诗 / 唐·韩愈	340
□ 劝学文 / 唐·白居易	341
□ 金缕衣 / 唐·杜秋娘	341
□ 真宗皇帝劝学谕(外一首) / 宋·赵恒	342
□ 励学篇 / 宋·赵恒	342
□ 劝学文 / 宋·柳永	343
□ 劝学谕 / 宋·赵禎	343
□ 书院 / 宋·刘过	344
□ 劝学文 / 宋·王安石	344
□ 为学 / 宋·朱熹 吕祖谦	346
□ 劝学文 / 宋·朱熹	357
□ 偶成 / 宋·朱熹	357
□ 观书有感 / 宋·朱熹	358
□ 神童诗·劝学 / 宋·汪洙	358
□ 四时读书乐 / 宋·翁森	359
□ 好学近乎知 / 明·陆九渊	360
□ 读书 / 明·陆九渊	362
□ 送东阳马生序 / 明·宋濂	363
□ 乐学歌 / 明·王艮	364

□ 昨日歌 / 徐传德	366
□ 今日歌 / 明·文嘉	367
□ 明日歌 / 清·钱鹤滩	367
□ 爱书歌 / 清·石成金	368
□ 四季读书歌 / 熊伯伊	368

四、教约学规

□ 弟子职 / 春秋·管仲	372
□ 童蒙须知 / 宋·朱熹	375
□ 白鹿洞书院学规 / 宋·朱熹	378
□ 童蒙入塾规矩吟 / 宋·童品端	380
□ 丽泽书院学规 / 宋·吕祖谦	381
□ 程董学则 / 宋·程端蒙 董名铢	382
□ 教约 / 明·王守仁	385
□ 申明学规事宜 / 明·黄佐	387
□ 学规本末 / 明·黄佐	389
□ 南京国子监条约 / 明·黄佐	395
□ 洞学十戒 / 明·高贲亨	399
□ 东林会约 / 明·顾宪成	400
□ 虞山书院学道堂堂规 / 明·耿橘	410
□ 东林会约 / 明·吴桂森	412
□ 东林讲会规则 / 明·高世泰	414
□ 稽山书院会约 / 明·萧良千	414
□ 仁文书院讲规 / 明·佚名	416
□ 瀛山书院学规 / 明·方世敏	419
□ 水西书院会条 / 明·查铎	423
□ 张杨园学规 / 清·张履祥	426
□ 小学日程 / 清·陈瑚	429

□ 岳麓书院学规 / 清·李文炤	431
□ 海东书院学规 / 清·刘良璧	433
□ 岳麓书院学规 / 清·王文清	435
□ 六有箴 / 清·王文清	436
□ 大梁书院学规 / 清·桑调元	437
□ 文石书院学约 / 清·胡建伟	443
□ 变通小学义塾章程 / 清·佚名	450
□ 学训 / 清·石成金	459
□ 学堂条约 / 清·石成金	465
□ 正学歌 / 清·石成金	474
□ 天基五戒 / 清·石成金	476
□ 钟山书院规约 / 清·杨绳武	477
□ 清漳书院条约 / 清·章学诚	482
□ 鳌峰崇正讲堂规约八则 / 清·陈寿祺	484
□ 大中丞觉罗满公保学约 / 清·陈寿祺	490
□ 童蒙须知韵语 / 清·万斛泉	493

下册

□ 文石书院续拟学约八条 / 清·林豪	497
□ 幼学规 / 清·陈惟彦	501
□ 剡山二戴两书院学约 / 蔡元培	504
□ 告嵊县剡山书院诸生书 / 蔡元培	508
□ 复性书院学规 / 马一浮	510
□ 新亚书院学规 / 钱穆	525

五、读书心法

□ 颜之推读书法 / 隋·颜之推	530
------------------------	-----

□ 欧阳修读书法 / 宋·欧阳修	530
□ 陈季甫读书法 / 宋·陈烈	531
□ 司马温公读书法 / 宋·司马光	532
□ 朱子读书法 / 宋·朱熹	532
□ 程正思论读书 / 宋·程端蒙	565
□ 黄庭坚读书法 / 宋·黄庭坚	565
□ 程端礼辑朱子读书法 / 元·程端礼	566
□ 读书十六观 / 明·陈继儒	568
□ 葛屺瞻读书法 / 明·葛寅亮	570
□ 陈明卿读书法 / 明·陈明卿	571
□ 陆桴亭论读书 / 明·陆世仪	571
□ 贺叔交读书法 / 明·贺叔交	572
□ 毛稚黄读书法 / 明·毛先舒	573
□ 张清恪公读养正编要言 / 明·张伯行	574
□ 薛既扬读书法 / 明·薛旦	575
□ 陈桓壁读书法 / 明·陈桓壁	575
□ 唐彪读书法 / 清·唐彪	576
□ 传家宝·读书辑要 / 清·石成金	578
□ 读书心法 / 清·石成金	580
□ 王九溪读书法碑 / 清·王文清	590
□ 先正读书诀 / 清·周永年	592
□ 书目答问(节选) / 清·张之洞	630
□ 国学入门书要目及其读法 / 清·梁启超	703
□ 马一浮读书法 / 马一浮	727

幼仪杂箴

明·方孝孺

【题解】方孝孺(1357~1402)，字希直，一字希古，号逊志，明宁海(浙江省台州市)人，官至侍讲学士，修撰《太祖实录》，靖难之役后，为永乐帝所诛。《幼仪杂箴》共列了坐、立、行、寝、揖、拜、食、饮、言、动、笑、喜、怒、忧、好、恶、取、与、诵、书二十项，前有序。在《幼仪杂箴》二十项中则把理学关于修养心性的内容和具体方法归纳于日常生活的一言一行、一举一动中，可见作者对日常修养的重视。本文选自《逊志斋集》卷一。

道之于事，无乎不在。古之人自少至长，于其所在，皆致谨焉而不敢忽。故行跪，揖拜，饮食，言动，有其则。喜，怒，好，恶，忧乐，取予，有其度。或铭于盘盂，或书于绅笏。所以养其心志，约其形体者，至详密矣。其进于道也，岂不易哉。后世教无法，学失其本。学者汨于名势之慕，利禄之诱，内无所养，外无所约，而人之成德者难矣。予病乎此也，盖久欲自其近而易行者，学焉而未能。因列所当勉之目为箴。揭于左右，以攻己阙。由乎近而至乎远，盖始诸此，非谓足以尽乎自修之事也。方孝孺序。

坐：维坐容，背欲直，貌端庄，手拱臆。仰为骄，俯为戚。毋箕以踞，欹以侧，坚静若山乃恒德。

立：足之比也如植，手之恭也如翼，其中也敬。而外也直，不为物迁，进退可式，将有立乎圣贤之域。

行：步履欲重，容止欲舒，周旋迟速，与仁义俱。行不畔乎仁

义，是为恒途。

寝：形倦于昼，夜以息之。宁心定气，勿妄有思。偃勿如伏，仰勿如尸。安养厥德，万化之基。

揖：张拱而前，肃以纾敬。上手宜徐，视瞻必定。勿游以傲，勿佻以轻。远耻辱于人，动必以正。

拜：古拜有九，今存其一。数之多寡，尊卑以秩。宜多而寡，倨以取祸。宜寡而多，为谄为阿。以礼制事，不爽其宜。

食：珍腴之惭，不若藜藿之甘。万钟之尸居，不若釜庾之有为。苟无待于富贵，夫孰得而贫贱之。噫！

饮：酒之为患，俾谨者荒，俾庄者狂，俾贵者贱，而存者亡。有家有国，尚慎其防。

言：发乎口，为臧为否。加乎人，为喜为嗔。用乎世，为成为败。传乎书，为贤为愚。呜呼，其发也可不慎乎！

动：吾形也人，吾性也天。不天之祗，而人之随。徇人而忘反，不弃其天，而沦于禽兽也几希。

笑：中之喜笑，勿启齿。见其异，勿侮以戏。内既病乎德，外为祸阶。抵掌绝缨，匪优则俳。

喜：得乎道而喜，其喜曷已。得乎欲而喜，悲可立俟。惟道之务，惟欲之去，颜孟之乐，反身则至。

怒：世人于怒，伤暴与遽。切齿攘袂，不审厥虑。圣贤不然，以道为度。揆道酬物，己则无与。暴遽是惩，圣贤是师。颜之好学，自此而推。

忧：惰学与德，汝日戚戚。忧为有益，名位不光。惟日忧伤，汝志则荒。弃其所当忧，而忧其不必忧。世之人皆然，汝孰忧哉？勉于自修。

好：物有可好，汝勿好之。德有可好，汝则效之。贱物而贵德，孰谓道远，将允蹈之。

恶：见人不善，莫不知恶。己有不善，安之不顾。人之恶恶，

心与汝同。汝恶不改，人宁汝容。恶己所可恶，德乃自新。己无不善，斯能恶人。

取：非吾义，锱铢勿视。义之得，千驷无愧。物有多寡，义无不存。畏非义如毒螫，养气之门。

与：有以处己，有以处人。彼受为义，吾施为仁。义之不图，陷人为利。私惠虽劳，非仁者事。当其可与，万金与之。义所不宜，豪发拒之。

诵：诵其言，思其义。存诸心，见乎事。以敬畜德，以静养志。日化岁加，山立川驶。圣德卓然，焉敢不至。

书：德有余者，其艺必精。艺本于德，无为而名。惟艺之务，德则不至。苟极其精，世不之贵。汝书不美，自视不善。德不若人，乃不知忧。先乎其大，后乎其细。大或可传，人不汝弃。

童子礼

明·屠羲时

【题解】屠羲时，明代安徽宣城人，曾任浙江提学副使，余者不详。本文选自《五种遗规·养正遗规》。

弘谋按：童子之礼，集中前编已载之矣。兹篇自饮食坐卧，以及待人接物，皆有法度。比前诸条，更为切近，童子所不可一日无者也。其所定仪节，悉本诸礼经，非同臆说，童子循而习之，其心安焉。所以检束身心者在此，所以引之于爱亲敬长者，亦即在此矣。

《易》曰：“以养正，圣功也。”养正莫先于礼。盖人之自失其正，以自外于圣人之途者，率以童幼之年，不闻礼教。则耳目手

足，无所持循；作止语默，无所检束。及其既长，沿习偷安，徇情任气，如已决之水，不可堤防；已放之条，不可盘郁，何所不至哉！是故朱子《小学》，必先洒扫、应对之节。程子谓即此便可达天德，信非诬也。世之父兄，既以姑息为恩，而为之师者，日役役焉以课程为急。故一切礼教，废搁不讲，童蒙何赖焉？兹本《曲礼》《内则》《少仪》《弟子职》诸篇，附诸儒训蒙要语，辑为《童子礼》。

晨兴，即当盥栉以饰容仪。凡盥面，必以巾帨遮护衣领、卷束两袖，勿令沾湿。栉发，必使光整，勿散乱，但须敦尚朴雅，不得为市井浮薄之态。

凡着衣，常加爱护。饮食须照管，勿令点污；行路须看顾，勿令泥渍。遇服役，必去上服，只着短衣，以便作事。有垢、破，必洗浣、补缀，以求完洁。整衣欲直，结束欲紧，毋使偏斜宽缓。上自总髻，下及鞋履，加意修饰，令与“礼容”称。其燕居盛暑时，尤宜矜持，不得袒衣露体。

凡叉手之法，以左手紧把右手大拇指，左手小指向右手腕，右手四指皆直。以左手大指向上，以右手掩其胸。手不可太着胸，须令稍离方寸。

凡揖时，稍阔其足，则立稳。须直其膝、曲其身、低其首，眼看自己鞋头，两手圆拱而下。凡与尊者揖，举手至眼而下；与长者揖，举手至口而下；与平交者揖，举手当心而下。手随身起，叉于当胸。

凡下拜之法，一揖少退，再一揖，即俯伏。以两手齐按地，先跪左足，次屈右足，顿首至地，即起。先起右足，以双手齐按膝上，次起左足，仍一揖而后拜。其仪度以详缓为敬，不可急迫。

低头拱手，稳下双膝。腰当直竖，不可蹲踞，以致恭敬。

凡立，须拱手正身，双足相并。必须所立方位，不得歪斜。若身与墙壁相近，虽困倦，不得倚靠。

凡坐，须定身端坐，敛足拱手。不得偃仰倾斜，倚靠几席。如

与人同坐，尤当敛身庄肃，毋得横臂，至有妨碍。

凡走，两手笼于袖内，缓步徐行。举足不可太阔，毋得左右摇摆，致动衣裙。目须常顾其足，恐有差误。登高必用双手提衣，以防倾跌。其掉臂跳足，为轻浮，常宜收敛。

凡童子常当缄口静默，不得轻忽出言。或有所言，必须声气低平，不得喧聒。所言之事，须真实有据，不得虚诞。亦不得亢傲訾人，及轻议人物长短。如市井鄙俚、戏谑无益之谈，尤宜禁绝。

凡视听，须收敛精神，常使耳目专一。目看书，则一意在书，不可侧视他所。耳听父母训诫、与先生讲论，则一意承受，不可杂听他言。其非看书、听讲时，亦当凝视收听，毋使此心外驰。

凡饮食，须要敛身离案，毋令太逼。从容举箸，以次着于盘中，毋致急遽，将肴蔬拨乱。咀嚼毋使有声，亦不得恣所嗜好，贪求多食。安放碗箸，俱当加意照顾，毋使失误堕地。非节假及尊长命，不得饮酒；饮，亦不过三爵。

以上初检束身心之礼。

以木盘置水，左手持之，右手以竹木之枝轻洒堂中。先洒远于尊长之所，请尊长就止其地，然后以次遍洒。毕，方取帚于箕上，两手捧之。至当扫之处，一手执帚，一袖遮帚，徐步却行，不使尘及于尊长之侧。扫毕，敛尘于箕，出弃他所。

凡尊长呼召，即当随声而应，不可缓慢。坐，则起；食在口，则吐。地相远，则趋而近其前。有问，则随事实对，且掩其口。然须听尊长所问，辞毕方对，毋先从中错乱。对讫，俟尊长有命，乃复原位。

凡见尊长，不命之进不敢进；不命之退不敢退。进时当鞠躬低首，疾趋而前。其立处，不得逼近尊长，须相离三四尺，然后拜揖。退时亦疾趋而出，须从旁路行，毋背尊长。且当频加回顾，恐更有所命。如与同列共进，尤须以齿为序。进则鱼贯而上，毋得越次紊乱。退则席卷而下，毋得先出偷安。

夏月侍父母，常须挥扇于其侧，以清炎暑及驱逐蝇蚊。冬月，则审察衣被之厚薄，炉火之多寡，时为增益。并候视窗户罅隙，使不为风寒所侵。务期父母安乐方已。

十岁以上，侵晨先父母起。梳洗毕，诣父母榻前，问夜来安否。如父母已起，则就房先作揖，后致问。问毕，仍一揖退。昏时，候父母将寝，则拂席整衾以待。已寝，则下帐闭户而后息。

家庭之间，出入之节最所当谨。如出赴书堂，必向父母兄姊之间肃揖告出。午膳与散学时，入必以次肃揖，然后食息。其在书堂时，或因父母呼唤有所出入，则必请问先生，许出方出，不得自专。至入书堂，虽非作揖常期，亦必肃揖，始可就坐。

凡进饌于尊长，先将几案拂拭，然后双手捧食器置于其上。器具必干洁，肴蔬必序列。视尊长所嗜好而频食者，移近其前。尊长命之息，则退立于傍。食毕，则进而撤之。如命之侍食，则揖而就席。食必随尊长所向，未食不敢先食，将毕则急毕之。俟其置食器于案，亦随置之。

凡侍坐尊长，目则常敬候颜色，耳则常敬听言论，有所命则起立。尊长有倦色，则请退。有请与尊长独语，则屏身于他所。

侍尊长行，必居其后。不可相远，恐有所问。有问，则稍进于左右，以便应对。目之瞻视，必随尊长所向。有所登陟，则先后扶持之。与之携手而行，则以两手捧而就之。遇人于途，一揖即别，不得舍尊长而与之言。

凡遇尊长于道，趋进肃揖。与之言则对，命之退，则揖别而行。如尊长乘车马，则趋避之。或名分相悬，不为已下车马者，则拱立道旁，以俟其过。

凡尊长有所事，不必待其出命，即当趋就其旁，致敬服役。如将坐，则为之正席、拂尘。如侍射与投壶，则为拾矢、授矢。如盥洗，则为之捧盘、持帨。夜有所往，则为之秉烛前导。如此之类，不可尽举，但当正容专志，毋使怠慢差错。