

陳文恭公五種遺規

原序

天下有真教術斯有真人材教術之端自閭巷始人材之成自兒童始大易以山下出泉其象為蒙而君子之所以果行育德者於是乎在故蒙以養正是為聖功義至深矣余每見當世所稱材子弟大都誇記誦誦詞章而德行根本之地鮮過而問焉夫在山泉水清出山泉水濁繫宣泉之咎哉汨泥揚波父兄之教不先子弟之率不謹也宏謀公餘考昔賢養正遺規擇其簡要可通行者釐為二卷篇帙無多本末略備用以流布鄉塾俾父兄師長以是教其子弟毋輕小節毋驚速成循循規矩雖蒙養之事而凡所以篤倫理砥躬行興道藝者悉已引其端由是以之於大學之塗庶幾源潔流清於世教不無少助乎欽惟

聖天子昌明理學文治日新備員圻輔分路揚鑣循行風俗與有人材之責焉故敢勉竭愚忱具訓蒙士為郡邑先其或以是為迂為固為瑣屑而懲置焉余心滋戚矣  
乾隆四年三月既望桂林陳宏謀題於津門官舍

養正遺規摘鈔目錄

朱子白鹿洞書院揭示

朱子滄洲精舍諭學者

朱子童蒙須知

朱子論定程董學則

方正學幼儀雜箴

程端禮朱子讀書法

呂近溪小宛語

呂新吾續小宛語

陸稼亭論小學 論讀書

諸儒論小學

屠提學童子禮

呂新吾社學要畧

陸清獻公示子弟帖

唐冀修父師善誘法

補鈔

程端禮讀書日程述語

高提學洞學十戒

朱栢廬治家格言

朱子白鹿洞書院揭示

公名熹字元晦宋婺源人諡文獻配祀十哲

宏謀按學也者所以學為人也天下無倫外之人故自無倫外之學朱子首列五教所以揭明學之本指而因及為學之序自修身以至處事接物之要則學之大綱畢舉徹上徹下更無餘事矣宏謀輯養正規特編此為開宗第一義使為父兄者共明乎此則教子弟得所嚮方自孩提以來就其所知愛親敬長告以此為人之始即為學之基切勿以世俗讀書取科名之說汨亂其良知庶耳所習聞究時亦曉然所學為何事父子有親君臣有義夫婦有別長幼有序朋友有信

右五教之目堯舜使契為司徒敬敷五教即此是也學者學此而已而其所以學之之序亦有五焉其別如左

博學之 審問之 慎思之 明辨之 篤行之

右為學之序學思問辨四者所以窮理也若夫篤行之事則自修身以至於處事接物亦各有要其別如左

言忠信行篤敬

懲忿窒慾遷善改過

右修身之要

正其誼不謀其利。明其道不計其功。

右處事之要。

己所不欲勿施於人。行有不得反求諸己。

右接物之要。

熹觀竊古昔聖賢所以教人為學之意莫非使之講明義理以修其身然後推以及人非徒欲其務已覽為詞章以釣聲名取利祿而已也今人之為學者則既反是矣然聖賢所以教人之法具存於經有志之士固當熟讀深思而問辨之苟知其理之當然而責其身以必然則夫規矩禁防之具豈待他人設之而後有所持循哉近世於學有規其待學者為已淺矣而其為法又未必古人之意也故今不復以施於此堂而特取凡聖賢所以教人為學之大端條列如右而揭之楮間諸君其相與講明遵守而責之於身焉則夫思慮云為之際其所以戒謹而恐懼者必有嚴於彼者矣其有不然而或出於此言之所棄則所謂規者必將取之固不得而略也諸君其亦念之哉。

朱子滄洲精舍諭學者

宏謀按學莫先於立志。固人盡知之。但世人所謂立志。志科名耳。志利祿耳。每子弟發蒙即便以此相誘。故所誇材雋。不過泛濫於記誦詞章。而不復知孝弟忠信為何事。朱子論學者所云志不立之病。卻在貪利祿不貪道義。要作貴人。不要作好人。教後生須

將此路頭先與他指點明白方得逆還向聖賢一路上去故是編既示以學之綱即不可不正其志所嚮否則志非其志學亦非其學矣

書不記熟讀可記義不精細思可精為有志不立直是無着力處只如而今貪利祿而不貪道義要作貴人而不要作好人皆是志不立之病直須反復思量究見病痛起處勇猛奮躍不伏作此等人一躍躍出見得聖賢所說十言萬語都無一事不是實語方始立得此志就此積累工夫逆還向上去大有事在諸君勉旃不是小事

朱子童蒙須知有序

夫童蒙之學始於衣服冠履次及言語步趨次及洒掃涓潔次及讀書寫文字及有雜細事宜皆所當知今逐目條列名曰童蒙須知若其修身治心事親接物與夫窮理盡性之要自有聖賢典訓昭然可考當次第曉達茲不復詳著云

宏謀按前二篇為學者定其綱端宗所祈嚮而蒙養從入之門則必自易知而易從者始故朱子既嘗編次小學尤擇其功於日用便於耳提面命者著為童蒙須知使其由是而循循焉凡一物一則一事一宜雖至纖至悉皆以閑其放心養其德性為異日進修上達之階即此而在矣吾願為父兄者毋視為易知而教之不嚴為子弟者更毋忽以為不足知而聽之藐藐也

衣服冠履第一

大抵為人先要身體端整。自冠巾衣服鞵靴皆須收拾愛護。常令潔淨整齊。我先人常訓子弟云。男子有三緊。謂頭緊。腰緊。腳緊。頭謂頭巾。未冠者總髻。腰謂以條或帶束腰。腳謂鞵靴。此三者要緊束。不可寬慢。寬慢則身體放肆不端嚴。為人所輕賤矣。凡著衣服必先提整衿領。結兩衽。祖帶不可令有闕落。飲食照管。勿令污壞。行路看顧。勿令泥漬。凡脫衣服必齊整摺疊箱篋中。勿散亂頓放。則不為塵埃雜穢所污。仍易於尋取。不致散失。著衣既久。則不免垢膩。須要勤勤洗浣。破綻則補綴之。儘補綴無害。只要完潔。凡盥面必以巾悅遮護衣領。卷束兩袖。勿令有所濕。凡就勞役必去上籠衣服。只著短便。愛護勿使損污。凡日中所著衣服。夜卧必更。則不藏蚤蟲。不即敝壞。句能如此。則不但威儀可法。又可不費衣服。晏子一狐裘三十年。雖意在以儉化俗。亦其愛惜有道也。此最飭身之要。毋忽。

語言步趨第二

凡為人子弟。須是常低聲下氣。語言詳緩。不可高言諠闐。浮言戲笑。父兄長上有所教督。但當低首聽受。不可妄大議論。長上檢責。或有過誤。不可便自分解。姑且隱默。又卻徐徐細意條陳。云此事恐是如此。向者當是偶爾遺忘。或曰當是偶爾思慮不至。若爾則無傷忤。事理自明。至於朋友分上。亦當如此。凡間人所為不善。下至婢僕違過。宜且包藏。不應便爾聲言。當相告語。使其知改。凡行步趨踰。須是端正。不可疾走跳躑。若父母長上有所喚召。卻當疾走而前。不可舒緩。

洒掃清潔第三

凡為人子弟當洒掃居處之地拂拭几案當令潔淨文字筆硯凡百器用皆當嚴肅整齊頓放有常處取用既畢復置元所父兄長上坐起處文字紙劄之屬或有散亂當加意整齊不可輒自取用凡借人文字皆置簿鈔錄主名及時取還牕壁几案文字間不可書字前輩云壞筆汚墨源子弟職書几書硯自黥其面此為最不雅潔切宜深戒

讀書寫文字第四

凡讀書須整頓几案令潔淨端正將書冊整齊頓放正身體對書冊詳緩看字字細分明讀之須要讀得字字響亮不可誤一字不可少一字不可多一字不可倒一字不可牽強暗記只是要多誦遍數自然上口久遠不忘古人云讀書千遍其義自見謂熟讀則不待解說自曉其義也余嘗謂讀書有三到謂心到眼到口到心不在此則眼不看字細心眼既不專一卻只漫浪誦讀決不能記記亦不能久也三到之法心到最急心既到矣眼口豈不到乎凡書冊須要愛護不可損污綿摺濟陽江錄書讀未完雖有急速必待捲束整齊然後起此最為可法凡寫文字須高執墨錠端正研磨勿使墨汁汚手高執筆雙鉤端楷書字不得令手指著毫凡寫字未問寫得工拙如何且要一筆一畫嚴正分明不可潦草凡寫文字須要字細看本不可差訛

雜細事宜第五

凡子弟須要早起晏眠。凡誼鬭爭鬪之處不可近。無益之事不可為。謂如賭博籠養打聽凡飲食有則食之。無則不可思索。但粥飯充饑不可闕。凡向火勿迫近火旁。不惟舉止不佳。且防焚熱衣服。凡相揖必折腰。凡對父母長上朋友必稱名。凡稱呼長上不可以字。必云某丈。如弟兄者則云某姓某丈。

按釋名弟訓第謂相次第也。某丈者如云張丈。李丈。某姓某丈者如云張三丈。李四丈。舊注云。

凡出外及歸。必於長上前作揖。雖暫出亦然。凡飲食於長上之前。必輕嚼緩嚥。不可聞飲食之聲。凡飲食之物。勿爭較多少美惡。凡侍長者之側。必正立拱手。有所問則必誠實對言。不可妄語。凡開門揭簾。須徐徐輕手。不可令震驚聲響。凡臥坐必斂身。勿廣占坐席。凡侍長上出行。必居路之右。住必居左。凡飲酒不可令至醉。凡如廁必去外衣。下必盥手。凡夜行必以鐙燭。無燭則止。凡侍婢僕必端嚴。勿得與之嬉笑。執器皿必端嚴。惟恐有失。凡危險不可近。凡道路遇長者。必正立拱手。疾趨而揖。凡夜卧必用枕。勿以寢衣覆首。凡飲食舉匙必置筯。必置匙。食已則置匙。助於案。

雜細事宜。品目甚多。姑舉其略。然大概具矣。凡此五編。若能遵守不違。自不失為謹愿之士。必又能讀聖賢之書。懷大此心。進德修業。入於大賢君子之域。無不可者。汝曹宜勉之。

朱子論定程董學則

程名端蒙字正思。董名銘字叔仲。俱江西德興人。

宏謀按董蒙須知為父兄者。所以教其子弟也。程董學則則自十年出就外傳以上事。

凡鄉塾黨序皆可通行故朱子嘗以為有古人小學之遺意焉父兄教之於家師長教之於塾內外夾持循循規矩非僻之心復何自入哉。

凡學於此者必嚴朔望之儀

其日昧爽值日一人主擊板始擊咸起盥漱總櫛衣冠再擊以告深夜或涼衫升堂師長率弟子詣先聖像前再拜焚香訖又再拜退師長西南嚮立諸生之長者率以次東北嚮再拜師長立而扶之長者一人前致辭訖又再拜師長入於室諸生以次環立再拜退各就案謹晨昏之令

常日擊板如前再擊諸生升堂序立俟師長出戶立定皆揖次分兩序相揖而退至夜將寢擊板會揖如朝禮會講會食會茶亦擊板如前朝揖會講以深衣或涼衫餘以道服褶子居處必恭

居有常處序坐以齒凡坐必直身正體毋箕踞傾倚父經搖足寢必後長者既寢勿言當畫步立必正

行必徐立必拱必後長者毋背所尊毋踐閭毋跛倚

視聽必端

毋淫視毋傾聽

言語必謹

致詳審量然諸肅聲無母輕母誕母戲謔諠譁母論及鄉里人物長短及市井鄙俚無益之談容貌必莊

必端嚴凝重母輕易放肆母粗豪狠傲母輕有喜怒。

衣冠必整

母為詭異華麗母致垢敝簡率雖燕處不得裸袒露頂雖盛暑不得輒去鞋襪。

飲食必節

母求飽母貪味食必以時母恥惡食非節假及尊命不得飲酒飲不過三爵勿至醉。

出入必省

非尊長呼喚師長使令及已有急幹不得輒出學門出必告反必面出。不易方。入不踰期。

讀書必專一

必正心肅容記遍數遍數已足而未成誦必須成誦。遍數未足雖已成誦必滿遍數一書已

熟方讀一書母務泛觀母務強記非聖賢之書勿讀無益之文勿觀。

寫字必楷敬

勿草勿欹傾。

几案必整齊

位置有倫間帙不亂書篋衣笥必謹局鑰。

堂室必潔淨

逐日值日。再擊板如前。以水洒堂上良久。以帚掃去塵埃。以巾拭几案。其餘悉令齋僕掃拭之。別有污穢。悉令掃除。不拘早晚。

相呼必以齒

年長倍者以丈。十年長者以兄。年相若以字。勿以爾汝書問稱謂。亦如之。

接見必有定

凡客請見。師長坐定。值日擊板。諸生如其服升堂序揖立侍。師長命之退。則退。若客於諸生中有自欲相見者。則見師長。畢就其位見之。非其類者。勿與親狎。

修業有餘功遊藝以適性

彈琴習射投壺。各有儀矩。非時勿弄。博奕鄙事。不宜親學。

使人莊以恕而必專所聽

擇謹愿勤力者。莊以臨之。恕以待之。有小過者呵之。甚則白於師長。懲之不悛。眾黨師長遣之。不許直行己意。苟日從事於斯。而不敢忽。則入德之方。庶乎其近之矣。道不遠人。理不外事。故古人之教者。自其能食能言。而其所以訓導整齊之者。莫不有法。而況家塾黨庠術序之間乎。彼學者所以入孝出弟。行謹言信。群居終日。德進業修。而暴慢放肆之氣。不設於身體者。由此故也。番陽程端蒙與其友生董銖共為此書。將以教其鄉人子弟。而作新之。

蓋有古人小學之遺意焉。余以為凡為庠序之師者，能以是而率其徒，則所謂成人有德，小子有造者，將復見於今日矣。於以助成后王降德之意，豈不美哉。宣統十四年丁未十一月甲子新安朱熹書。

方正學幼儀雜箴

道之於事無乎不在。古之人自少至長，於其所在皆致謹焉，而不敢忽。故行跪揖拜飲食言動有其則，喜怒憂惡憂樂取予有其度。或銘於盤盂，或書於紳笏，所以養其心志，約其形體者，至詳密矣。其進於道也，宣不易哉。後世教無其法，學失其本，學者汨於名教之慕利祿之誘，內無所養，外無所約，而人之成德者難矣。予病乎此也。蓋久欲自其近而易行者學焉，而未能因列所當勉之自為箴，揭於左右，以攻己闕。由于近而至予遠，蓋始諸此，非謂足以盡乎自修之事也。方孝孺序。

宏謀按為學之有箴義，取乎刺病。凡以觸目警心也。觸吾目者，陳義不必高，警吾心者，為失不在大。書曰：不矜細行，終累大德。成人猶將慎之，況小子乎。正學先生書此自警，而題之曰幼儀雜箴，由日用之節以及念慮之微，辨理欲消長之萌，推榮辱吉凶之應，何其言之多慄慄也。惟予小子不聰敬止，尚其以是為苦口藥石哉。

坐維坐容，背欲直，貌端壯，手拱臆仰，為驕俯為戚，毋箕，以踞，款以側，堅靜若山，乃恒德。立足之比也。如植，手之恭也。如翼，其中也。敬而外也。直不為物遷進退可式，將有立乎聖賢

行步履欲動舉止欲舒周旋運通與仁義俱行不畔乎仁義是為恒途

寢形倦於晝夜以息之。寧心定氣勿妄有思。偃勿如伏。仰勿如尸。安養厥德。萬化之基。

揖張拱而前。肅以紆敬。上手宜徐視瞻。必定勿游。以傲勿佻。以輕遠恥辱於人。動必以正。

古拜有九。今存其一。數之多寡。尊卑以秩。宜多而寡。倨以取禍。宜寡而多。為諂。為阿。以禮

制事。不爽其宜。

食珍腴之慙。不若藜藿之甘。萬鍾之尸居。不若釜庾之有為。苟無待於富貴。夫孰得而貪饕。

飲酒之為患。俚謹者荒。俚壯者狂。俚貴者賤。而存者亡。有國有家。尚慎其防。

言發乎口。為臧為否。加乎人。為喜為嗔。用乎世。為成為敗。傳乎書。為賢為愚。嗚呼。其發也可

不慎乎。

動吾形也。人吾性也。天不天之祇。而人之隨。徇人而忘反。不棄其天。而淪於禽獸也。幾希。

笑中之喜。笑勿故齒。見其異。勿侮以戲。內既病乎德。外為禍階。抵掌絕纓。匪優則俳。

喜得乎道而喜。其喜曷已。得乎欲而喜。悲可立候。惟道之務。惟欲之去。顏孟之樂。反身則至。

怒世人於怒。傷暴興遽切。齒攘袂。不審厥慮。聖賢不然。以道為度。揆道酬物。已則無與。暴遽

是懲。聖賢是師。顏之好學。自此而推。

憂情學與德。汝日戚戚。憂為有益。名位不光。惟日憂傷。汝志則荒。棄其所當憂。而憂其不必

憂。世之人皆然。汝孰憂哉。勉於自修。

好物有可好汝勿好之德有可好汝則效之賤物而貴德孰謂道遠將允蹈之

惡見人不善莫不知惡已有不善安之不顧人之惡惡心與汝同汝惡不改人寧汝容惡已

所可惡德乃日新已無不善斯能惡人

取非吾義錙銖勿視義之得于駟無愧物有多寡義無不存畏非義如毒螫養氣之門

與有以處已有以處人彼受為義吾施為仁義之不圖陷人為利私惠雖勢非仁者事當其

可與萬金與之義所不宜毫髮拒之

誦誦其言思其義存諸心見乎事以敬畜德以靜養志日化歲如山立川駛聖德卓然不羈

書德有餘者其藝必精藝本於德無為而名惟藝之務德則不至苟極其精世不之貴汝書

不美自視不善德不若人乃不知憂先乎其大後乎其細大或可傳人不汝棄

朱子讀書法

四明程氏輯程名端禮號畏齋

端禮竊聞之朱子曰為學之道莫先於窮理窮理之要必在乎讀書讀書之法莫貴乎循序

而致精而致精之本則又在於居敬而持志此不易之理也其門人與私淑之徒曾萃朱子

平日之訓而節序其要定為讀書法六條如左

宏謀按朱子自定讀書之法一曰循序漸進二曰熟讀精思二者固盡其要而此六條

者則後人集其說而推明之者也考慶源輔氏先以居敬持志次及循序漸進而江東

書院講義則先之循序漸進而以居敬持志終焉夫居敬持志固循序致精之本但在初

學似難遠責。使然莫若先引朱子之所自定。然後進之。虛心涵泳。切已體察。著緊用力。而終之以居敬持志。則由是以漸進於大學。於為學之序。似較順。故是編采程氏所輯。而輔氏之說。則俟善學者參觀而自喻之。

### 循序漸進

朱子曰。以二書言之。則通一書而後及一書。以一書言之。篇章句字。首尾次第。亦各有序。而不可亂。量力所至。而謹守之。字求其訓。句索其旨。未得乎前。不敢求乎後。朱通乎此。不敢志乎彼。如是。則志定理明。而無疏易陵亂之患矣。若奔程趁限。一向趨著了。則看猶不看也。近方覺此病痛。不是小事。元來道學不明。不是上面欠工夫。乃是下面無限脚。其循序漸進之說如此。

### 熟讀精思

朱子曰。荀子說誦數以貫之。見得古人誦書。亦記偏數。乃知橫渠教人讀書。必須成誦。真道學第一義。偏數已足。而未成誦。必欲成誦。偏數未足。雖已成誦。必滿遍數。但百遍時。自是強五十遍。二百遍時。自是強一百遍。今人所以記不得。說不去。心下若存若亡。皆是不精不熟。所以不如古人。學者觀書。讀得正。文記得註。解成誦精熟。註中訓釋文意。事物名件。發明相穿紐處。一一認得。如自做出底一般。方能玩味反覆向上。有通透處。其熟讀精思之學如此。

### 虛心涵泳

朱子曰：「莊子說吾與之虛而委蛇，既虛了，又要隨他曲折出。讀書須是虛心，方得聖賢說一字是一字。自家只平著心去秤停他，都使不得一毫杜撰。今人讀書多是心下先有箇意思，卻將聖賢古語來湊，有不合便穿鑿之使合。如何能見得聖賢本意？其虛心涵泳之說如此切已體察。」

朱子曰：「入道之門是將自身入那道理中去，漸漸相親，與己為一。而今人道在這裡，自家在外，元不相干。學者讀書要須將聖賢言語體之於身，如克己復禮如出門，如見大賓等事，須就自家身上體察，找實能克己復禮主敬行恕否？件件如此，方有益。其切已體察之說如此著緊用力。」

朱子曰：「寬著期限，緊著課程，為學要剛毅果決，悠悠不濟事。且如發憤忘食，樂以忘憂，是甚麼精神？甚麼筋骨？今之學者，全不曾發憤，直要抖擻精神，如救火治病，然如撐上水船，一篙不放緩，其著緊用力之說如此。」

### 居敬持志

朱子曰：「程先生云：『涵養須用敬，進學則在致知。』此最精要。方無事時敬以自持，心不可放入無何有之鄉，須是收斂在此。及應事時敬於應事，讀書時敬於讀書，便自然該貫動靜，心無不在。今書者說書多是捻合來說，卻不詳密，活熟此病，不是說書上病，乃是心上病。蓋心不專靜純一，故思慮不精明，須要養得虛明專靜，使道理從裏面流出，方好。其居敬持志如此。」