

223832

五種遺規

中華書局印行



五種遺規

四部備要

子部

上海中華書局據通行本校刊

桐鄉 陸費逵 總勘
杭縣 高時顯 輯校
杭縣 吳汝霖 校
杭縣 丁輔之 監造

版權所有不許翻印

藏書五種敘

隆古之世人心醇厚習尚不紛上之所以爲教下之所以爲學者畢出於一途生其時者日聞正言觀正訓莫不各愛其身而恥爲不善貪王敗類自顧無所容其立法之善如此故其教之成處則爲忠信篤敬之體而出亦可以備天下國家之用及其衰也國異政家殊俗一切澆漓狡詭之風日昌日熾而靡所底止於是上之人方憂其弊欲以嚴刑峻法懲之而不能無他教化之未先而觀型之無自非一朝一夕之故其所由來漸矣故曰少成若天性習慣成自然不易之理也粵西陳榕門先生當代名儒作宦五十年憂國愛民朝野共戴公餘之暇著藏書五種一曰養蒙士二曰訓民俗三曰嚴圖範四曰儆官箴五曰戒胥吏勤搜博採凡典籍之垂訓名賢之格言及學士大夫婦人女子一言一行有關名教者莫不檢擇以標於簡編使人觸目警心誦之忘倦夫人雖至頑一日聞忠臣孝子義夫節婦之行莫不流連感嘆傳爲笑談何則天性之良未盡泯也故觀是書而不知勸者必非人情惜其書僅流行於吳越楚粵諸省而蜀以遼遠未及見自林君青山解組湖南攜有是書欲重刻播之而未果今林君已辭世矣其姪興宗方偕全人捐貲重刻以廣榕門先生之傳其意甚美而其裨益於人心風俗爲甚大固余之所有志而未逮者也敢辭固陋爰筆而爲之敘

乾隆三十七年十二月二十二日丹徒彭端淑書於錦江書院

重刷藏書五種序

歲戊子予主講斗山書院取陳文恭養正遺規之意定爲學規聞又擇其訓俗教女從政在官諸編中有關讀書作人之法者與諸生講習羣樂信而從之蓋謂精粗本末學者之要務盡是已一日有客自三邑來叩門求見予進之於澄心堂上詢其姓字曰彭某卽出一紙以示啓誦之則予趙玉衡師手書也言彭君之尊人國治先生方摹印陳文恭五種藏書以廣流傳乞予一言爲引予嘉其用意良厚又重以師命弗敢辭因徐謂彭君曰君亦知人心風俗之所以盛衰乎士者四民之首而人心風俗所視爲轉移者也當其盛也必有人焉言坊行表爲之倡道維持於其中及其衰也亦必有人焉口誦詩書身遵禮義使世人尤而效之而名教之閑遂迄於墮決而不可救止故予嘗謂人心之壞不壞於不識字不讀書之人而壞於士人則欲風俗之厚亦不厚於不識字不讀書之人而厚於士人何者士習不振則於非士者又何責也尊甫之意母亦有鑒於是乎彭君方起而對客有自旁詰之者曰是書誠善矣第惟士喻之士之數無幾而必專其責備恐亦難以返人心而維風俗也余曰如子言是宜謂天下無士可也既士矣將自責之不暇而又奚暇計人之賢否哉且今之士大約自視過高謂吾輩可談性理此外惟因果報應之說足以聳其聽聞耳夫彼固非不信因果者也彼謂士人取一矜博一策誠不偶然及徐而察其存心行事嘗有數世而盜名者甚至風流相尚朝朝然自目曰名士名士而踰檢蕩閑更爲惡夫惡婦所不屑爲則未嘗不竊竊焉疑之謂若是何以享榮名登高第耶所

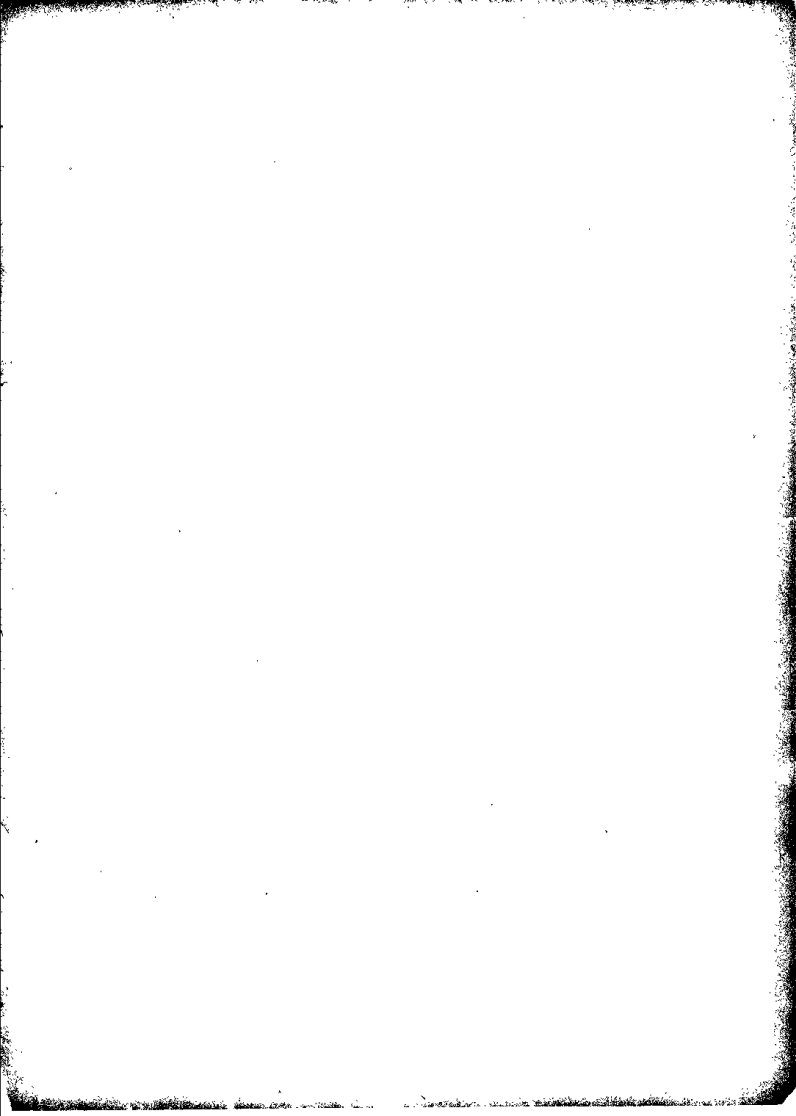
謂天道是耶非耶嗚呼挽回世道士之責也士而爲人所疑其又奚以勸人爲耶近日兗州太守陳蓮史先生文恭之嗣孫也突西領解專西庚辰獲會狀一人中三元爲世罕觀聞其家尤屢世替纓不絕亦可知理學名臣生膺顯仕而積善餘慶源遠流長所云因果報應誠理有固然者而究之文恭之意初非計及乎此也然則士之自立以爲斯人倡固有無庸外求者矣客默然無以應遂書以與彭君使歸而返命於其尊人并質之玉衡師以爲何如也

道光八年三月初六日中江李福源容海謹撰

養正遺規序

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爲蒙而君子之所以果行育德者於是乎在故蒙以養正是爲聖功義至深矣余每見當世所稱材子弟大都誇記誦詡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緊豈泉之咎哉汨泥揚波父兄之教不先子弟之率不謹也弘謀公餘考昔賢養正遺規擇其簡要可通行者釐爲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母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與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輶分路揚鱗循行風俗與有人材之責焉故敢勉竭愚忱具訓蒙士爲諸邑先其或以是爲迂爲固爲瑣屑而懸置焉余心滋感矣

乾隆四年三月既望桂林陳弘謀題於津門官舍



養正遺規目錄

桂林後學陳弘謀編輯

卷上

朱子曰鹿洞書院揭示

朱子滄洲精舍論學者

朱子童蒙須知

朱子論定程董學則

陳北溪小學詩禮

真西山教子齋規

方正學幼儀雜箴

高提學洞學十戒

卷下

顏氏家訓勉學篇

朱子讀書法

朱子治家格言

呂近溪小兒語

呂新吾續小兒語

陸桴亭論小學論讀書

養正遺規卷之上

桂林後學陳弘謀編輯

朱子白鹿洞書院揭示公名熹字元晦宋婺源人諡曰文獻和十哲

弘謀按學也者所以學爲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爲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弘謀輯養正規特編此爲開宗第一義使爲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爲人之始卽爲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兒時亦曉然所學爲何事

父子有親

君臣有義

夫婦有別

長幼有序

朋友有信

右五教之目亮雖使契爲司徒敬敷五教卽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

右爲學之序學問思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

熹竊觀古昔聖賢所以教人爲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記覽爲詞章以釣聲名取利祿而已也今人之爲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爲已淺矣而其爲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爲學之大端條列於右而揭之相關諸君其相與講明遵守而責之於身焉則夫思慮云爲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彼所爲規者必將取之固不得而略也諸君其亦念之哉

朱子滄洲精舍論學者

弘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卽便以此相誘故所講材德不過泛濫於記誦詞章而不復知孝弟忠信爲何事朱子論學者所云志不立之病却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進運向聖賢一路上去故是編既示以學之綱卽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惟有志不立直是無著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

見得聖賢所說千言萬語都無一事不是實語方始立得此志就此積累工夫進向上去大有事在諸君勉旃不是小事

朱子童蒙須知序

夫童蒙之學始於衣服冠履次及言語步趨次及灑掃涓潔次及讀書寫文字沒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

弘謀按前二篇為學者定其綱宗端所祈禱而蒙養從入之門則必自易知而易從者始故朱子既著編次小學尤擇其切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襪履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脚謂腳履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紐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頭放則不為塵埃雜穢所汚仍易於尋取不致散失著衣既久則

不免垢膩須要勤勤洗滌破綻則補綴之儘補綴無害只要完潔

凡盥面必以巾悅庭護衣領卷束兩袖勿令有所礙凡就勢役必去上籠衣服只著短便愛護勿使損汚凡日中所著衣服夜臥必更則不藏蚤虱不即敝壞苟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勤身之要毋忽

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喧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辯姑且隱默久却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省未至若爾則無傷忤事理自明至於朋友分上亦當如此

凡聞人所為不善下至婢僕違逆宜且包藏不應便爾聲言當相告語使其知改

凡行步趨馳須是端正不可疾走跳躑若父母長上有所喚召却當疾走而前不可舒緩

灑掃涓潔第三

凡為人子弟當灑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頭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懸壁几案文字硯不可書字前輩云壞筆汚墨壞子弟職書凡書硯自隸其面此為最不雅潔切宜戒

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子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誦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却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繡指齊陽江祿書讀未完雖有急速必待掩束整齊然後起此最爲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間寫得工拙如何且要一筆一畫嚴正分明不可潦草

凡寫文字須要子細看本不可差訛

雜細事宜第五

凡子弟須要早起晏眠

凡諸賢爭鬪之處不可近無益之事不可爲謂如博戲賭博等事

凡飲食有則食之無則不可思索但粥飯充饑不可

凡向火勿迫近火旁不惟舉止不佳且防焚髮衣服

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

姓某文

按釋名弟訓弟謂相次弟也某丈者如云張丈李丈某姓某丈者如云張三丈李四丈

云注

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

不可忘

凡開門揭簾須徐徐輕手不可令震驚聲響

凡衆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

凡夜行必以燈燭無燭則止

凡侍婢僕必端嚴勿得與之嬉笑執器匱必端嚴惟

恐有失

凡危險不可近

凡道路遇長者必正立拱手疾趨而揖

凡夜臥必用枕勿以寢衣覆首

凡飲食舉匙必置筯舉筯必置匙食已則置匙筯於

案

雜細事宜品目甚多姑舉其略然大概具矣凡此

五篇若能遵守不違自不失爲謹愿之士必又能

讀聖賢之書懷大此心進德修業入於大賢君子

之域無不可者故曹宜勉之

朱子論定程董學則理名端蒙字正思號名純字叔仲俱江西德興人

弘謀按童蒙須知爲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

鄉塾黨庠胥可通行故朱子嘗以爲有古人

小學之遺意焉父兄教之於家師長教之於

整內外夾持。循循規矩。非僻之心。復何自入哉。

凡學於此者。必嚴期望之儀。

其日昧爽。值日一人。主擊板。始擊。咸起。盥漱。總橫衣冠。再擊。皆著深衣。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。會議會食。會茶。亦擊板如前。朝揖。會議。以深衣。或涼衫。餘以道服。藉子。

居處必恭。

居有常處。序坐以齒。凡坐。必直身正體。母箕踞。傾倚。交臂。搖足。寢必後長者。既寢。勿言。當書。勿寢。

步立必正。

行必徐立必拱。必後長者。母背所尊。母踐闕。母跛倚。

視聽必端。

母淫視。母傾聽。

言語必謹。

致詳審。重然諾。肅聲氣。母輕。母美。母戲謔。誦諱。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。

母為諸異。華靡。母致垢敝。簡率。雖燕處。不得褻袒。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。及己有急幹。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。記過數。過數已足。而未成誦。必短成誦。過數未足。雖已成誦。必滿過數。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。勿軟傾。

几案必整齊。

位置有倫。簡牘不亂。書篋衣笥。必謹局輪。

堂室必潔淨。

逐日。值日再擊板如前。以水灑堂上。良久。以帚掃去塵埃。以巾拭拭几案。其餘悉令肅儉。掃拭之。別有汚穢。悉令掃除。不拘早晚。

相呼必以齒。

年長倍者。以文。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。

擇謹厲勤力者。莊以臨之。恕以待之。有小過者。訶之。其則白於師長。懲之不悛。衆寡師長。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。而所以訓導整齊之者。莫不有法。而況家塾黨庠。循序之間乎。彼學者。所以入孝出弟。行謹言信。羣居終日。德進業修。而暴慢放肆之氣。不設於身。離者。由此故也。番陽程端蒙與其友生董銖。共爲此書。將以教其鄉人子弟。而作新之。蓋有古人士學之遺意矣。余以爲凡爲庠序之師者。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。淳熙十四年丁未十一月甲子。新安朱熹書。

陳北溪小學詩禮

朱子名淳。字安。晚號龍溪。入

弘謀按小學之概。已於前二書見之。北溪陳

氏復輯曲禮少儀內則諸書。擇其要且切者。集爲五言。次以韻語。俾童子時時誦誦。而服習焉。題之曰小學詩禮。蓋歌詠所以養性情。而步趨因以謹儀節。過庭之訓。始於兼之。

事親

凡子事父母。難鳴威。望。敬。梅。總冠紳履。以適父母所。

其二

及所聲氣怡煥。寒問其衣。疾痛敬抑搔。出入敬扶持。

其三

將坐請何向。長者席少者執牀。與執金篋枕簟灑掃室及堂。

其四

長者必奉水。少者必奉漿。進盥請沃盥。盥卒授以巾。

其五

問所欲而進。甘飴滑以瀹。柔色以溫之。必嘗而後退。

其六

養則致其樂。居則致其敬。昏定而晨省。冬溫而夏凊。

其七

三日則具沐。五日則請浴。燂音滌。潘米汁。請噴音梅也。

其八

其有不安節。行不能正履。飲酒不變貌。食肉不變味。

其九

立不敢中門。行不敢中道。坐不敢中席。居不敢主室。

其十

父召唯無諾。父呼走不趨。叶離。食在口則吐。手執業則投。

其十一

父立則視足。父坐則視膝。應對言視面。立視前三尺。

其十二

父母或有過。柔聲以諫之。三諫而不聽。則號泣而隨。

其十三

父在不遠遊。所遊必有常。出不敢易方。復不敢過時。

其十四

舟焉而不避。道焉而不徑。身者父母體。行之敢不敬。

事長

君子容舒遲。見尊者趨。足重而手恭。聲靜而氣肅。

其二

始見於君子。辭曰。願聞名。童子曰。聽事。不敢與並行。

其三

尊年不敢問。長賜不敢辭。燕見不將命。道不請所之。

其四

年倍事以父。年長事以兄。父之齒隨行。兄之齒雁行。

其五

見父之執者。不問不敢對。不謂進不進。不謂退不退。

其六

侍坐於長者。必安執而顏。有問讓而對。不及毋僂言。

其七

君子問更端。則必起而對。欠伸揖也。杖屨侍坐。可請退。

其八

侍飲於長者。酒進則拜受。未釀音同不虛口也。不敢飲。未辯

其九

侍燕於君子。先飯而後己。小飯而亟之。毋嘗骨則齒。

其十

從長上邱陵。必向長所視。羣居有五。人長者席必異。

男女

男正位乎外。女正位乎內。男女無相瀆。天地之大義。

其二

男十年出外。就傳學。書記。學樂。學射。御。學禮。學孝弟。

其三

女十年不出。姆教婉婉。從執麻治絲。繡。觀察納酒漿。

其四

女子不出門。出門必擁蔽。夜行必以燭。無燭則必止。

其五

男女不雜坐。嫂叔不通問。內言不出閭。外言不入閭。

其六

男不言內事。女不言外事。非祭不交爵。非喪不受器。

其七

姑姊妹女子。已嫁而反室。弗與同席坐。弗與同器食。

其八

取妻不同姓。寡子弗與友。主人若不在。不入其門戶。

其九

婦人伏於人。無所敢自逮。令不出閭門。惟酒食是議。

其十

迎客不出門。送客不下堂。見卑不踰闕。弔喪不出疆。

其十一

婦人不二斬。斬衰也烈女不二夫。一與之齊者。終身不改乎。

雜儀

喜怒必中節。周旋必中禮。淫惡不接心。情慢不設體。

其十二

目不視惡色。耳不聽惡聲。非法不敢道。非德不敢行。

其十三

執虛如執盈。入虛如有人。使民如承祭。出門如見賓。

其十四

並坐不橫肘。共飯不擇手。揖人必違位。尊前不叱狗。

其十五

入國不敢馳。入里必致式。入戶必奉扇。入門不踐閭。

其六

入境必問禁，入國必問俗，入門必問諱，與人不問欲。

其七

臨喪則不笑，臨祭則不惰，當食則不數，讓食則不唾。

其八

君子正衣冠，儼然尊瞻視，卽之容也，溫聽之言也。廣義：西山教子齋規，公名德秀，字希元，宋淮城人。

弘謀按：養正之方，最小時爲尤要。古人重胎教，自婦人妊子之時，謹寢食，肅視聽，夜則令誓誦詩，道正事，凡以慎所感，謂感於善則善爲生子計也。今人縱不能盡然，乃至既生之後，曲意撫摩，積四五歲，仍然姑息，恣其所爲，應詞反笑，逮於既長，養成驕惰，雖欲禁防，不可得已。西山先生教子齋規，乃是於最少小時，撮其大綱，分爲八則，簡而要切，而該允父兄所宜教書座右，時加訓飭者。

一曰學禮

凡爲人要識道理，識禮數，在家庭事父母，入書院事先生，並要恭敬順從，遵依教誨，與之言則應，教之事則行，毋得怠慢，自任己意。

二曰學生

定身端坐，齊肅斂手，毋得伏案靠背，偃仰傾側。

三曰學行

籠袖徐行，毋得掉臂跳足。

四曰學立

拱手正身，毋得跛倚欹斜。

五曰學言

棲實話事，毋得妄誕，低細出聲，毋得叫喚。

六曰學揖

低頭屈腰，出聲收手，毋得輕率慢易。

七曰學誦

專心看字，斷句慢讀，須要字字分明，毋得目視東西，手弄他物。

八曰學書

聚志把筆，字要齊整圓淨，毋得輕易懶塗。

方正學幼儀雜錄：公名孝，字希真，明江寧人。官翰林學士，南齊書，自少至長，於其所在，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，喜怒哀惡憂樂，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，至詳盡矣。其進於道也，豈不易哉！後世教無其法，學失其本，學者汨於名勢之慕利祿之誘，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，因列所當勉之目，爲箴揭於左右，以攻之，自修之事也。方孝孺序。

弘謀按：爲學之有箴義，取乎刺病，凡以觸目警心也。觸吾目者，陳義不必高，警吾心者，爲失不在大，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，而題之曰幼儀雜錄，自日用之節，以及念慮之微，辨理欲消長之萌，推吉凶榮辱之應，何其言之慄慄也。維予小子，不聰敬止，尚其以是爲苦口藥石哉。

坐

維坐容，背欲直，親端莊，手拱臆，仰爲驕，俯爲戚，母箕

以騷歌以側。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。直不爲物遷進退可式。將有立乎聖賢之域。

行

步履欲重。容止欲舒。周旋遲速。與仁義俱。行不畔乎仁義。是爲恒德。

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。肅以舒敬。上手宜徐。視瞻必定。勿辭以傲。勿僇以輕。遠恥辱於人。勦必以正。

拜

古拜有九。今存其一。數之多寡。卑以秩。宜多而寡。倨以取禍。宜寡而多。爲諂爲阿。以禮制事。不爽其宜。

食

珍腴之態。不若藜藿之甘。萬鍾之尸居。不若釜庾之有爲。苟無待於富貴。夫孰得而貧賤之嘆。

飲

酒之爲患。憚謹者荒。憚莊者任。憚貴者賤。而存者亡。有家有國。尚慎其防。

言

發乎口。爲誠爲否。加乎人。爲喜爲嗔。用乎世。爲成爲敗。傳乎書。爲賢爲愚。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。勿啓齒。見其異。勿侮。以戲。內既病乎德。外爲禍階。抵掌絕纓。匪優則俳。

喜

得乎道而喜。其喜易已。得乎欲而喜。悲可立俟。惟道之務。惟欲之去。顏孟之樂。反身則至。

怒

世人於怒。傷暴與遽。切齒攘袂。不審厥處。聖賢不然。以道爲度。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。憂爲有益。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。將九蹈之。

惡

見人不善。莫不知惡。己有不善。安之不顧。人之惡惡。心與汝同。汝惡不改。人寧汝容。惡己所可惡。德乃自新。己無不善。斯能惡人。

取

非吾義。錦錄勿視。義之得。千鈞無愧。物有多寡。義無不存。畏非義如毒螫。養氣之門。

與

有以處己。有以處人。彼受爲義。吾施爲仁。義之不圖。陷人爲利。私惠雖勞。非仁者事。當其可與。萬金與之。義所不宜。豪髮拒之。