初學知要

貝原篤信編輯

中

20014
教科書文庫
2
110
30-1884
25003
00039

初學知要卷之中

貝原篤信編録

修身

案朱子以言忠信行篤敬懲忿窒慾遷善改過為修身之要

舜曰人心惟危道心惟微惟精惟一允執厥中（大禹謨）○篤信謹案是萬世心學之淵源只此十六字包盡於無窮道理宜乎為大聖授受之心法也

敬義

大戴禮曰武王踐祚三日召師尚父（大公望也）而問曰黄帝顓頊之道存乎師尚父曰在丹書王欲聞之則齋矣三日王端冕師尚父亦端冕奉書而入道書之言曰丹書曰敬勝怠者吉怠勝敬者滅義勝欲者從欲勝義者凶　易曰敬以直内義以方外（文言）朱子曰敬者守於此而不易之謂義施於彼而合宜之謂

又曰敬以直內義以方外八箇字一生用之不窮又曰此可以盡天下事　蔡虛齋曰直卽心無私方則事當理　眞西山曰武王之始踐祚也訪丹書於太公而太公所告不出敬與義之一言蓋敬則萬善俱立怠則萬善俱廢義則理爲之主欲則物爲之主吉凶存亡之所由分上古聖人已致謹於此矣武王聞之惕若戒懼而銘器物以自警焉其後孔子贊易於坤之六二曰敬以直內義以方外先儒釋之曰敬立而內直義形外方蓋敬則此心無私邪之累內之所以直也義則事事物物各當其分外之所以方也自黃帝而武王自武王而孔子其實一道敬

子路問君子子曰修己以敬（憲問）　孔子曰君子無不敬也敬身爲大身也者親之枝也敢不敬與不能敬其身是傷其親傷其親是傷其本傷其本枝從而亡　曲禮曰毋不敬儼若思安定辭安民哉　國語云愼德之守也　左傳臼季曰敬德之聚也能敬必有德　荀子曰凡百事之成也必在敬之其敗也必在慢之故敬勝怠則吉怠勝敬則滅　程子曰毋不敬可以對越上帝又曰敬勝百邪　朱子曰敬之一字萬善根本涵養省察格物致知種種功夫皆從此出又曰敬之一字聖學之所以成始而成終者也又曰凡事須是敬則能立纔有慢心事日趨於弊壞又曰拘迫則非敬也悠緩則非敬也（篤信曰要之在勿忘勿助長之間是居敬之節度也）　程子曰主一之謂敬無適之謂一（自是以下說敬之工夫）　又曰整齊嚴肅則心便一一則自無非僻之干矣（魏莊渠曰整齊嚴肅莫是先制於外否曰此正是由中而出吾心纔欲檢束四體便自竦然矣外既不敢妄動內亦不敢妄思交養之道也）　謝上蔡曰

敬是常惺惺法朱子曰惺惺乃心不昏昧之謂尹和靖曰敬其心收斂不容一物之謂尹氏曰只收斂身心便是主一且如人到神祠致敬時其心收斂更著不得毫釐事非主一而何朱子曰人常須收斂箇身心使精神常在這裏又曰心主這一事不爲他事攙亂便是不容一物朱子曰觀是數說足以見其用力之方矣又曰敬者主一無適之謂或問敬當何訓曰是不得而訓也惟畏庶幾近之又曰敬只是一箇畏字篤信曰合此數者而見之敬之意義始明備矣朱子畏字之訓是勉齋之說於敬字其意最爲精當學者當深味少儀曰執虛如執盈入虛如有人此復形容於敬心常存之言乃畏字之意也孫思邈亦曰愼以畏爲本篤信竊謂敬德之守乃持心執事之則也敬則心有主而事不苟是以心存而理得故敬貫於動靜一於內外戒愼恐懼者常時之敬謂之存養愼其獨者動時之敬謂之省察盧玉溪曰敬者定志慮攝精神而存養本心之道故爲聖學之始終胡敬齋曰古今聖賢說敬字曰欽曰寅曰恭曰畏曰翼曰戒懼曰戰兢曰齊莊字雖不同其實一也洪範貌曰恭是外面之敬也至曰恭作肅則心亦敬也內外一致也臨深淵履薄氷形容戒懼之意最切孔子言出門如見大賓使民如承大祭又畫出一箇敬底樣來與人做程子言整齊嚴肅是入敬處朱子曰畏字是敬之正意程子主一無適是就存主處說謝氏惺惺法是就敬之精明處說尹氏收斂身心不容毫髮事又以人到神明致敬爲喩卽是孔子見大賓承大祭之意形容得最親切朱子敬齋箴說得全備毫釐有差便流於禪定故有三綱淪九法斁之戒○篤信謹案堯典敘述帝德首言欽字最先次之以欽若昊天敬授人時且平秩南訛敬致分命和仲寅餞納日命鯀曰往欽哉命舜曰欽哉舜典稱舜德曰温恭命刑曰欽哉欽哉惟刑之恤哉命契曰敬敷五教命伯夷曰夙

夜惟寅又曰往欽哉又曰咨汝二十有二人欽哉以堯舜之大聖其修己教人之道以欽敬恭寅如此要之皆是敬字意而已湯王聖敬日躋文王敬止孔子曰修己以敬可見群聖人之心法不出于敬之一字也學者豈可不拳拳服膺之乎哉

仁

孔子曰夫仁者己欲立而立人己欲達而達人能近取譬可謂仁之方也已雍也　又曰君子無終食之間違仁造次必於是顛沛必於是里仁下同　又曰我未見好仁者惡不仁者好仁者無以尚之惡不仁者其爲仁矣不使不仁者加乎其身有能一日用其力於仁矣乎我未見力不足者蓋有之矣我未之見也　孟子曰人皆有不忍人之心　朱子曰仁者天地生物之心而人物之所得以爲心又曰天地以生物爲心而所生之物因各得夫

天地生物之心以爲心所以人皆有不忍人之心也又曰仁之爲道乃天地生物之心卽物而在又曰語心之德雖其總攝貫通無所不備然一言以蔽之則曰仁而已矣又曰人之爲心其德有四曰仁義禮智而仁無不包又曰誠能體而存之則衆善之源百行之本莫不在是此孔門之教所以必使學者汲汲於求仁也又曰百行萬善總于五常五常又總于仁所以孔孟只教人求仁求仁只是主敬求放心　程子曰天地之大德曰生天地絪縕萬物化醇生之謂性萬物之生意最可觀此元者善之長也斯所謂仁也人與天地一物也而人特自少之何邪又曰觀天地生物氣象又曰天地生物之氣象可見而不可言善觀於此者必知道也又曰醫書言手足痿痺爲不仁此言最善

名狀仁者以天地萬物爲一體莫非己也認得爲己何所不至若不有諸己自不與己相干如手足不仁氣已不貫皆不屬己

蔡虛齋曰仁者以天地萬物爲一體一句亦當當一篇西銘

○問仁與心何異程子曰心譬如穀種生之性便是仁陽氣發處乃情也又曰滿腔子是惻隱之心又曰切脈最可觀仁又曰觀雞雛可以觀仁又曰仁之道要之只消道一公字公只是仁之理不可將公便喚做仁公而以人體之故爲仁只爲公則物我兼照故仁所以能恕所以能愛恕則仁之施愛則仁之用也　朱子曰公在仁之先愛恕在仁之後　問施與用如何分別朱子曰恕之所施其愛耳不恕則雖有愛而不能及人也○問仁伊川先生曰此在諸公自思之將聖賢所言仁處類聚觀之體認出來○游氏曰人而不仁則人心亡矣　王觀濤云人誰無心如何說人心亡蓋心如穀種仁則其生理也若穀種無生意不成穀種了便是穀種亡穀種已亡如何生枝葉○眞西山曰仁之一字見於經者自仲虺之誥始曰克寛克仁彰信兆民伊尹繼之曰民罔常懷懷于有仁前乎此者如虞書所謂好生之德安民則惠卽所謂仁而未有仁之名　吳臨川曰人之有仁如木之有本木有本幹枝所由生也人有仁萬善所由出也人而賊其仁猶木戕其本也木無本則其枝瘁而幹枯人不仁則其心死而身雖生也奚取○篤信竊謂仁者人心之生理萬善之根本故孔門之學以求仁爲要學者須要識得仁字當將孔孟程朱言仁處熟讀精玩而體認之

仁義　易説卦云立天之道曰陰與陽立地之道曰柔與剛立人之道曰仁與義　孟子曰仁人心也義人路也舍其路而不由放其心而不知求哀哉（告子）朱子曰仁者心之德愛之理義者心之制事之宜也又曰孔子只言仁以其專言者言之也故只言仁而仁義禮智皆在其中孟子兼言義以其偏言者言之也然亦不是於孔子所言之外添入一箇義字但於一理之中分別出來耳○篤信竊謂仁義者人道之大本猶天之有陰陽天無陰陽則造化之道熄矣人無仁義則倫理滅而人道絶矣與禽獸何異乎哉故曰立人之道曰仁與義

顔淵問仁子曰克己復禮爲仁一日克己復禮天下歸仁焉爲仁由己而由人乎哉顔淵曰請問其目子曰非禮勿視非禮勿聽非禮勿言非禮勿動顔淵曰回雖不敏請事斯語矣（顔淵）集註曰己謂身之私欲也禮者天理之節文也爲仁者所以全其心之德也又曰非禮者己之私也勿者禁止之辭　謝氏曰克己須從性偏難克處克將去　朱子曰古人爲學大率體察自家病痛就上面克治將去又曰克己固是學者急務又曰克己亦別無巧法譬如孤軍猝遇强敵只得盡力舍己向前而已尚何問哉　眞西山曰克己復禮仁之體也愛人利物仁之用也必有是體然後其用行焉故聖人論仁莫先於克己也　林希元曰視聽言動上若有一毫不當爲便是非禮便是己私○篤信竊謂耳目口體之欲皆因己身而有故身之私欲謂之己克己克身之私欲也不可把己字直訓爲私欲克己復禮是兩件工夫

朱子晩年之說如此克己而後又有復禮一層工夫譬如種五穀然雖既除去稂莠亦不可不加培養灌漑之巧不可謂克己則禮自復復禮者事事循節文也人身所爲之事只是視聽言動而已此四者皆有箇自然之天則而所當爲者卽是禮也故四勿者克己復禮之目也

仲弓問仁子曰出門如見大賓使民如承大祭己所不欲勿施於人（顔淵）朱子曰敬以持己（說上二句）恕以及物（說下一句）則私意無所容而心德全矣又曰克己復禮乾道也主敬行恕坤道也顔冉之學其高下淺深於此可見又曰克復乾道是一服藥打疊了這病敬恕坤道是服藥調護漸漸消磨了這病雖不曾著力去克己然養來養去私意自是著不得又曰告仲弓底是防賊工夫告顔子底是殺賊工夫聖人教人因其資之高下故不同二條在學者則當並行不悖（篤信謂克己復禮居敬行恕俱是爲仁之方也此二章是聖賢傳授之心法學者不可忽）

求放心　孟子曰仁人心也義人路也舍其路而弗由放其心而不知求哀哉人有雞犬放則知求之有放心而不知求學問之道無他求其放心而已矣（告子上）程子曰聖賢千言萬語只是欲人將已放之心約之使反復入身來自能尋向上去下學而上達也朱子曰聖賢千言萬語只要人不失其本心○程子曰心要在腔子裏（腔子猶言身子）朱子曰敬便在腔子裏○篤信案上文既言仁人心也而受之曰求放心故求放心者卽求仁心之放失者也苟非求仁心則雖求得其心復只存得一箇空腔子耳與

佛老之學何以異豈君子之所以爲心哉求仁則由義亦在其中矣故下文不復言義

擴充四端　孟子曰惻隱之心仁之端也羞惡之心義之端也辭讓之心禮之端也是非之心知之端也（端緒也此四者情也仁義禮智性也性在中而情感物而發猶物在中而緒見外也故曰四端）又曰凡有四端於我者知皆擴而充之矣若火之始然泉之始達（善端之發生日新不能自已）苟能充之足以保四海苟不充之不足以事父母（公孫丑）　朱子曰此心之量本足以包括天地兼利萬物只是人自不能充滿其量所以推不去又曰人之一心在外者要收入來如求放心章是也在內者又要推出去此章是也孟子一部書皆是此意

忠恕（論語）　曾子曰夫子之道忠恕而已矣（里仁）　子貢問曰有一言而可以終身行之者乎子曰其恕乎己所不欲勿施於人（衛靈公）　中庸曰忠恕違道不遠施諸己不願亦勿施於人　朱子曰盡己之心爲忠推己及人爲恕施諸己而不願亦勿施於人忠恕之事也　候師聖曰無恕不見得忠無忠做恕不出來誠有是心之謂忠見之功用之謂恕　問忠恕之別朱子曰猶形影也無忠則不能爲恕矣

先立其大者　孟子曰此（耳目心三者）天之所與我者先立乎其大者（大者指心）則其小者不能奪也（小者指耳目）此爲大人而已矣（告子）　朱子曰此三者皆天所以與我者而心爲大若能有以立之則事無不思而耳目之欲不能奪之矣此所以爲大人也　荀子曰耳目鼻口形能各有接而不相能也夫是之謂天官心居中虛以治

五官（指耳目鼻口形五者） 夫是之謂天君聖人清其天君正其天官（五官也）

事天 仲虺之誥曰欽崇天道永保天命說命曰明王奉若天道泰誓曰惟天地萬物之父母易說卦傳曰乾天也故稱乎父坤地也故稱乎母○孔子曰仁人之事親也如事天（所以致其敬也）事天也如事親（所以致其愛也 王石梁曰此二句非聖人不能言）是故孝子成身（禮記哀公問） 馬氏曰孝者仁之始仁者孝之終親則邇不嫌乎無愛嫌於無敬而已故事親如事天所以致其敬也天則遠不嫌乎無敬嫌於無愛而已故事天如事親所以致其愛也愛與敬兩得之而後孝子之行全故曰成身者言其德之不虧也○孟子曰存其心養其性所以事天也（盡心上） 朱子曰存謂操而不舍養謂順而不害事則奉承而不違也 胡敬齋曰天與人以心性存養心性便所以事天如君與臣以職事條舉職事便所以事君 眞西山曰夫父兮生我母兮育我此所謂子之天地也大哉乾元萬物資始至哉坤元萬物資生此所謂人之父母也事父母之道無他全其所以與我者而已○曾子曰樹木以時伐焉禽獸以時殺焉夫子曰（引孔子之言以爲證）斷一樹殺一獸不以其時非孝也（祭義） 眞西山曰仁孝同源故孝必仁而仁必孝木不妄伐獸不妄殺此仁也亦孝也○朱子曰見古聖賢朝夕只見那天在眼前（篤信謹案古聖賢畏天奉若之事一一於尚書最可見）明太祖曰夫動天地感鬼神惟誠與敬耳人莫以天之高遠鬼神幽隱而有忽心然天雖高所鑒甚邇鬼神雖幽所臨則顯能知天人之理不二則吾心之誠敬自不容於少忽矣○薛文清曰天地者吾父母也凡有所行則

知順吾父母之命而已遑恤其他又曰敬天之心瞬息不敢怠又曰敬天當自敬吾心始不能敬其心而謂能敬天者妄也○篤信竊案君子一生之立心全在事天地蓋能事父母為孝能事天地為仁夫以天地為大父母而事之以萬物為一體而愛之張子西銘所以發明此道理也宜玩味而體認之或問儒者一生之事業平日之工夫何事也予答之曰事天而已請問事天之道曰仁而已為仁之道奈何曰有體用之別存心養性者所以仁之體立也愛育人物者所以仁之用行也是皆為仁之事而所以事天也篤信嘗竊著事天地説曰天地者萬物之父母生民之本也豈啻稟氣之初資其始生之功而已耶有生之後覆載生育之恩亦係乎此也欲報之德奈其罔極何生民不可不思仰其恩祇畏而奉若之豈可忘其本負其德而忽畧之乎哉故君子終身之工夫啻在事天地而盡其道而已矣是張子西銘之意學者之最所當知也事天地之道如何曰在承順于其心而不違也天地之心如何曰生而已易曰天地之大德曰生天地之道無他唯以生物為心而已觀夫造化生育之理貫徹于古今流行于四時而頃刻之間未曾止息其生物之理無窮於此乎可見所謂天地之心也其所生之人亦各得天地生物之心以為心所謂仁也所以人皆有不忍人之心孟子曰存其心養其性所以事天也天賦人以心性故存養於吾心性便所以事天也譬如君授臣以職事能修舉其職事則是所以能事君也人之事天地亦然能順承其所授而不違所以事之

也順承而不違之道如何曰天地能生於物然不能自成又必借人力之裁成輔相而後成之故事天地者愛育天地所生養之人物而不害是承順之之道而乃所謂仁也孔子曰斷一樹殺一獸不以其時非孝也是謂事天不孝也可見仁孝一理故曰仁人之事親也如事天事天如事親是故孝子成身是行仁者所以事天地而爲孝也行仁有本有序孟子曰親親而仁民仁民而愛物葢以親親爲本而後及民與物其本可務而其序不可紊夫存養於心性而愛育於人物是即行仁之事而君子所以事天地之道也

存誠　易乾文言曰閑邪存誠　中庸曰誠者天之道也誠之者人之道也又曰誠者物之終始不誠無物是故君子誠之爲貴朱子中庸章句曰誠者眞實無妄之謂○篤信竊謂誠者實理之自然不假修爲所謂天之道也誠之者用力而要誠之之謂所謂人之道也要誠之即忠信不欺之謂故程子曰無妄之謂誠不欺其次也案大甲下伊尹曰鬼神無常享享于克誠六經言誠始于此

忠信　論語曰主忠信　易文言曰忠信所以進德也　程伯子曰發己自盡爲忠循物無違謂信　程叔子曰盡己之謂忠以實之謂信又曰忠信者以人言之要之則實理又曰人道唯在忠信不誠則無物　眞西山曰論語只言忠信子思孟子言誠程子於此合忠信與誠言之葢誠指全體言忠信指人用力處言盡得忠信即是誠　陳氏曰主與賓對主常在屋裏主忠信

是以忠信常爲吾心之主　胡文定公曰立心以忠信不欺爲主本　陳選曰不欺即忠信之謂人無實心言行雖善終非聖賢之徒故立心必以是爲主爲本　薛文清曰人無忠信不可立於世

誠意　大學曰所謂誠其意者毋自欺也如惡惡臭如好好色此之謂自謙故君子必愼其獨也　朱子曰誠其意者自修之首也　大學章句云自欺云者知爲善以去惡而心之所發有未實也　朱子曰自欺是半知半不知底人知道善我所當爲卻又不十分去爲善知道惡不可爲卻又自家舍他不得這便是自欺　邵子曰人之神即天地之神人之自欺所以欺天地也不可謹乎○篤信曰勿自欺是誠意之工夫自家已曉得善惡又復自家瞞昧是自欺自了如惡惡臭三句正形容毋自欺光景自謙者自欺之反也蓋好善如好好色惡惡如惡惡臭而令心快足是自慊也自欺與自謙是善惡邪正君子小人之所由分之幾也

愼獨 大學　朱子曰獨者人所不知而己所獨知之地也　張居正曰欺曰自欺慊曰自慊是意之實與不實人不及知我心裏獨自知此處雖甚隱微卻是善惡之所由分不可不謹○篤信竊謂心中善惡之念方動是獨知之地也欲毋自欺而自慊者須於此處愼之是誠意工夫下手用功處蓋誠意之工夫在毋自欺毋自欺則意誠矣用毋自欺之功處常在所獨知處故以愼獨爲歸著之工夫愼者審善惡之幾而不苟也

正心　大學曰身有所忿懥則不得其正有所恐懼則不得其正有所好樂則不得其正有所憂患則不得其正　朱子曰心之所以繫於物者有三事未來先有箇期待之心或正應事時意有偏重或事已應過又留在心下不能忘　林希元曰三者有一焉是所謂有所皆是爲心之累而所以心不得其正也　困知記曰詳有所二字只是說人情偏處蓋人之常情有多喜者有多怒者有多懼者有多憂者但一處偏重便常有此一物橫在胸中未免礙却正當道理此存養省察之功所以不可須臾忽也　盧一誠曰誠意之後已是當喜當怒當懼當憂但少密察工夫○篤信竊謂四者心之用而不可無者也然有所偏重則心即爲所累而喜怒憂懼不能得其正有所是有那一件事在心裏執滯理或雖當怒却又怒的過了橫在胸中彼爲主於內心反爲他動便是有所忿懥以下三句都是此意蓋人之本心未發也自是虛明平直如鑑之空如衡之平以爲一身之主是心之本體固無不正之可議矣而事物之來心爲之動喜怒憂懼隨感而應當喜而喜當怒而怒當憂懼而憂懼恰好則止更無過當偏重如此方得本心之正亦其用之不可無者也中庸所謂喜怒哀樂發而中節者也如顏子不遷怒亦是如此

謙　書曰滿招損謙受益大禹謨　易曰謙亨天道下濟而光明地道卑而上行天道虧盈而益謙地道變盈而流謙鬼神害盈而福謙人道惡盈而好謙謙尊而光卑不可踰君子之終也○家語子路曰敢問持滿有道乎子曰聰明睿智守之以愚功被天下

守之以讓勇力振世守之以怯富有四海守之以謙此所謂損之又損之之道也○程子曰謙者人之至德他卦皆有悔凶吝唯謙卦未嘗有 薛文清曰持己得一敬字接物得一謙字敬以持己謙以接人可以寡過矣

言忠信行篤敬 論語

子張問行子曰言忠信行篤敬雖蠻貊之邦行矣言不忠信行不篤敬雖州里行乎哉立則見其參於前也在輿則見其倚於衡也夫然後行子張書諸紳 衛靈公 朱子註云其者指忠信篤敬而言其於忠信篤敬念念不忘隨其所在常若有見雖欲頃刻離之而不可得然後一言一行自然不離於忠信篤敬而蠻貊可行也○篤信竊謂聖賢說求道之工夫無切乎是學者之於求道須要如此 上繫辭第九章曰言行君子之樞機樞機之發榮辱之主也言行君子之所以動天地也可不慎乎中庸曰庸德之行庸言之謹有所不足不敢不勉有餘不敢盡言顧行行顧言君子胡不慥慥爾 朱子曰庸平常也謹之至則言顧行矣行之力則行顧言矣慥慥篤實貌○篤信竊謂人身所爲雖多端要之不過言行二者而已故修身之道須於言行上誠之敬之

懲忿窒慾

易曰山下有澤損君子以懲忿窒慾 本義曰君子修身所當損者莫切於此 朱子曰懲者懲於今而戒於後窒者遏絶之使不行又曰降下山以塞其澤便是此象 蔡節齋曰山下之澤潤上行而水漸減損之象也懲止也忿則陵物慾則溺己二者皆當損 建安丘氏曰忿慾者吾身愛惡之私皆所當損也 程子曰忿慾忍與不忍便見有德無德又曰人之情易發而難制者惟怒爲甚第能於怒時遽忘其怒而觀理之

是非亦可見外誘之不足惡而於道亦思過半矣　許平仲曰須於盛怒時堅忍不動俟心平審而應之庶幾無失篤信謂方盛怒時愼而勿妄與簡發言妄之則必有悔　○程子曰人之爲不善慾誘之也然則何以窒其怒曰思而已矣學者莫貴於思惟思而能窒慾　朱子曰思可以勝慾　○篤信謹案忿屬陽怒之發猶火之燃然故人之情易發而難制者莫如忿懲者治其怒而令不發也懲之之方忍之於微則易制但於怒時先定其心氣之不平而後須見理之當否而詳處之如其心爲怒所擾以不平之心處事則其所言所行不過者益寡矣慾屬陰慾之溺人也猶水之能溺人而不能出焉人之情易溺者無如私慾窒止其私慾而令不再萌也制之之方在窒其源窒其源則微而易克要之治二者之工夫只在克念而堅忍而已夫忿慾者吾身愛惡之私而七情之中害己傷人者無甚於是故聖人特言之凡人之爲不善皆忿慾之所爲也故學者修身所當損者莫切於此

遷善改過　易曰風雷益君子見善則遷有過則改　程子曰見善能遷則可以盡天下之善有過能改則無過矣益於人者莫大於是又曰知過而能改聞善而能用克己以從義其剛明者乎　洪覺山曰見善則遷有過則改可謂大勇　朱子曰遷善當如風之速改過當如雷之猛又曰改過貴勇而防患貴怯　眞西山曰天下之至迅疾者莫如風雷故聖人以此爲遷善改過之象此即過勿憚改之意也　呂東萊曰損益二象最切學者損無如忿慾益無如遷改篤信案遷善自家既有粗是處見有他之善强於我則速遷之而欲

初學知要　卷中

至十分是處也其工夫輕改過者自家之所行全不善而要改之也其工夫重○書曰改過不吝仲虺之誥

○自此以下特言改過子曰過則勿憚改學而又曰過而不改是謂過矣衛靈公朱子曰自治不勇則惡日長故有過則當速改不可畏懼而苟安也又曰過而能改則復於無過唯不改則其過遂成而將不及改○篤信竊謂過者無心而悖道之謂惡者有心而悖理之謂苟過而不改則其過遂成而歸於惡耳人非聖人誰無過過而能改則復於無過子貢曰君子之過也如日月之食焉過也人皆見之更也人皆仰之　子貢曰小人之過也必文並子張　左傳曰人誰無過過而能改善莫大焉　孔子曰能補過者君子也左傳國語季文子曰過而能改者民之上也　孟子曰古之君子過則改之今之君子過則順之離婁又曰子路人告之以有過則喜公孫丑上朱子集註曰喜其得聞而改之其勇於自修如此　程子曰子路人告之以有過則喜亦可謂百世之師矣張南軒曰聞過

則喜非能克其驕吝者不能驕則自以為善而惡人議己吝則安其故常而不能從人子路用力於克己其功深矣陳新安曰程子深贊子路欲學者師之以修身補過也　韓退之曰人患不知其過既知之不能改是無勇也　周子曰仲由喜聞過令名無窮焉今人有過不喜人規如護疾而忌醫寧滅其身而無悟也噫又曰人之生不幸而不聞過聞過則可賢　朱子曰苟欲聞過但當一一容受不當復計其虛實則事無大小人皆樂告而無隱情矣若切切計較必與辨爭恐非告以有過則喜之意也　眞西山曰過雖聖賢不能無蓋過者過誤之謂也知其為過而速改之則無過矣成湯之聖猶且改過不吝顏子之賢猶曰不貳過以此可見雖聖賢必以改過為貴若知其為過不肯速改則是文過遂非而流

於惡矣○國語曰夜而計過無憾而後卽安　省心錄曰晝之所爲夜必思之有善則樂有過則懼君子哉　薛敬軒曰余每夜就枕必思一日所行之事所行合理則恬然安寢或有不合則展轉不能寢思有以更其失○篤信竊謂人心蔽固則不能知過苟知之明則能改是以貴能知其過也知過而後能改之不吝所謂有不善未曾不知知之未曾復行也能知其過者知也能改其過者勇也能改而歸無過者仁也改過之一事而三德備矣

寡慾　孟子曰養心莫善於寡欲　盡心下　集註慾如口鼻耳目四肢之慾雖人之所不能無然多而不節未有不失其本心者學者所當深戒也

不遠復　復之初九曰不遠復無祇悔元吉子曰顏氏之子其殆庶幾乎有不善未嘗不知知之未嘗復行也　繫辭下○朱子曰庶幾近意言近道也　復之初九象曰不遠之復以修身也　程子曰不遠而復者君子所以修其身之道也學問之道無他知其不善則速改以從善而已　朱子曰劉屏山先生病時熹以童子侍疾一日請問入道次第先生曰吾於易得入德之門焉所謂不遠復者乃吾之三字符也汝尚勉之　雙峯饒氏曰人之一心善端縣縣本自相續念慮之間雖或小有所差而其慊然不自安之意已萌於中是則天地生物之心之所呈露而孟子之所謂怵惕惻隱之心者也人唯省察克治之功不加雖有爲善之幾而無反善之實是以縱欲妄行而其悔至于不可追也善用力者誠

能因是心之萌而速反之使不底于悔焉則人欲去而天理還矣此不遠之復以修身也○篤信竊謂知不善而不復行是所謂不貳過也不善卽過也不遠復是就心上說過未遠而速改之所謂不遠復也無祇悔是在事上說知心之過而速改則不形於事此無祇悔也元吉卽從無祇悔得之有不善未嘗不知非至明不能察其機也知之未嘗復行非至健不能致其決也故唯顏子能之而凡學者亦不可不勉焉

禮樂　曲禮曰道德仁義非禮不成教訓正俗非禮不備分爭辨訟非禮不決君臣上下父子兄弟非禮不定宦學事師非禮不親班朝治軍涖官行法非禮威嚴不行禱祠祭祀供給鬼神非禮不誠不莊是以君子恭敬撙節退讓以明禮鸚鵡能言不離飛鳥猩猩能言不離禽獸今人而無禮雖能言不亦禽獸之心乎夫唯禽獸無禮故父子聚麀是故聖人作爲禮以教人使人以有禮知自別於禽獸人有禮則安無禮則危故曰禮者不可不學也　孟僖子曰禮人之幹也無禮無以立左傳　不讓則不和左傳○樂記曰君子姦聲亂色不留聰明淫樂慝禮不接心術惰慢邪辟之氣不設於身體使耳目鼻口心知百體皆繇順正以行其義又曰禮樂不可斯須去身致樂以治心則易直子諒之心油然生矣易直子諒之心生則樂樂則安致禮以治躬則莊敬莊敬則嚴威中心斯須不和不樂而鄙詐之心入之矣外貌斯須不莊不敬而易慢之心入之矣　疏意曰斯須暫時也到則窮極其理平易正直慈愛純良總言其和也　朱子曰

子諒韓詩外傳作慈良字則無可疑又曰聖賢之教無一言一句不是入德門戶如所謂禮樂不可斯須去身尤親切眞當佩服　薛文清曰人有斯須之不敬則怠慢之心生而非禮矣有斯須之不和則乖戾之心生而非樂矣故曰禮樂不可斯須去身○篤信竊謂君子以禮樂治身故曰禮樂不可斯須去身夫恭敬之心禮之本也威儀撙節禮之文也和樂之心樂之本也歌舞八音樂之文也無本則不立無文則不行然則此所謂禮樂者兼本末而云歟

公　程子曰有分毫私便不是王者事　又曰仁之道要之只消道一公字又云雖公天下事若用私意爲之便是私　有人說無心程子曰無心便不是只當云無私心　劉行簡曰天下之事下合人心上合天意中合大道者惟有一言曰公而已矣

子絕四毋意毋必毋固毋我（論語子罕）　朱子曰絕無之盡者毋史記作無是也意私意也必期必也固執滯也我私己也四者相爲終始起於意遂於必留於固而成於我也蓋意必常在事前固我常在事後至於我又生意則物欲牽引循環不窮矣又曰意是始我是終必固在中間

已成　盧氏曰意必固我只是一箇私心但以事前事後觀之則有四箇名目　張子曰四者有一焉則與天地不相似○篤信竊謂聖人無私自無四者之累在學者須要去得盡

不愧屋漏（大雅抑篇）　朱子曰屋漏室西北隅也又曰是深密之地光所漏入也（四書備考曰不愧屋漏猶曰不欺暗室）　陳北溪曰屋漏人不至之地

須是戒懼方無愧怍君子不待於動而應事接物方始敬○中庸曰君子之所不可及者其惟人之所不見乎　程子曰學自不欺闇室始　劉子曰獨立不慚影獨寢不愧衾　薛文清曰大丈夫心事當如青天白日使人得而見之可也

悔　武王席右銘曰無行可悔　賈誼曰前事之不忘後事之師也　程子曰罪己責躬不可無亦不當長留在心胸爲悔　薛文清曰蓋常留在心作悔則心體爲所累而不能舒泰也又曰有悔思有以補其過則無悔矣○篤信竊謂悔者有過失而自追咎之謂是將趨善之機也人知過而有悔則可改過而遷善故人苟有過則不可無悔無悔則不能改過然作事能愼于始熟思審處則庶乎寡過是所以無行可悔也故人之言行能愼于始則無悔於終

動心忍性　孟子曰動心忍性增益其所不能 告子下　朱子曰動其仁義禮智之心忍其聲色臭味之性又曰向見李先生說若大段排遣不去只思古人所遭患難有大不可堪者持以自比則亦可以少安矣始者甚卑其說以爲何至如此後來臨事卻覺有得力處不可忽○篤信竊謂動心者謂發起於良心也與四十不動心語意自不同忍性者謂不縱於耳目口體生質之情欲也蓋人心多蔽于宴安惟窮則思思則良心竦然而動矣人性多縱於逸豫惟困則憂憂則情欲氣質淡然而忍矣如是磨練人情閲歷世故則聞見倍廣知慧倍生才能不覺其日益此皆由窮困而得之是居困厄處逆境之益也學者之處患難

困厄也動心忍性進德長智之地不可空放過

知言養氣　孟子曰我知言我善養吾浩然之氣 公孫丑　集註曰浩然盛大流行之貌○篤信竊案集註所謂盛大言其體之至大而無外流行言其用之至剛而不息也卽孟子下文所謂與至大至剛同吾氣卽天地之氣而所以充滿其身者也苟失其養則餒乏而不充乎體大凡人之所以動其心者有二焉在理不明與氣不充而已蓋理不明則心有所疑不能不動矣氣不充則心有所懼亦不能不動矣故知言則其智足以明道義養氣則其氣足以配道義而心自然不動且人之氣常舒暢則剛強而足有爲矣屈縮則衰弱而不足有爲矣然則人當要養氣

氣節　子曰志士仁人無求生以害仁有殺身以成仁 衛靈公　又曰志士不忘在溝壑勇士不忘喪其元 孟子滕文公下　集註曰志士固窮常念死無棺槨棄溝壑而不恨勇士輕生常念戰鬭而死喪其首而不顧也　朱子曰學者須常以志士不忘在溝壑爲念則道義重而計較死生之念輕○孟子曰魚我所欲也熊掌亦我所欲也二者不可得兼舍魚而取熊掌者也生亦我所欲也義亦我所欲也二者不可得兼舍生而取義者也生亦我所欲所欲有甚於生者故不爲苟得也死亦我所惡所惡有甚於死者故患有所不辟也又曰行一不義殺一不辜而得天下皆不爲也　程子曰人必有仁義之心然後有仁義之氣又曰善學者臨死生而色不變疾痛慘戚而心不動由養之有素也非一朝一夕之力也　馬援曰丈夫爲志窮當益堅老當益壯 後漢書

遜志齋曰人有殺身而徇君親者非不愛身也愛其身甚而欲納之禮義也

自省　論語子曰見賢思齊焉見不賢而内自省也〔里仁○集註曰思齊者冀己亦有是善内自省者恐己亦有是惡○篤信編謂老子曰善人者不善人之師不善人者善人之資亦此意蓋其善者從之可為師見其不善者則反身改之足以為資矣〕曾子曰吾日三省吾身○周武王鑑銘曰見爾前慮爾後　眞西山曰鑑雖甚明見面而不見背猶吾一心有所明亦有所蔽患常伏於照察所不及過常生於意慮所不周故雖聖人懍乎隱憂　朱子曰人不自知其病者是未嘗去體察警省也　程子曰外面事不患不知只患不見自己○篤信曰靜而不省則不能察其心之存否動而不省則不能辨其理之當否省之義大乎哉

儉約　子曰禮與其奢也寧儉〔儉非纖嗇乃朴實懇誠之謂〕又曰以約失之者鮮矣〔里仁〕　朱子曰凡人須要撿束令入規矩準繩便有所據守方少過失〔篤信謹案約與放相反蓋人言行有過失者皆由放肆也約之一字眞為守身之實以此制情以此制用〕

○易節象曰天地節而四時成節以制度不傷財不害民程傳曰人欲之無窮也苟非節以制度則侈肆至於傷財害民矣

程子曰人情纔放肆則日就曠蕩自撿束則日就規矩○管子曰人惰而侈則貧力而儉則富　司馬温公訓儉文曰夫儉則寡欲君子寡欲則不役於物可以直道而行小人寡欲則能謹身節用遠罪豐家侈則多欲君子多欲則貪慕富貴枉道速禍小人多欲則多求妄用敗家喪身又曰古人以儉為美德今人以儉相詬病嘻異哉近世風俗尤為侈靡走卒類士服農夫躡

絲屢　譚子曰夫一人知儉則一家富王者知儉則天下富蓋奢者三歳之計一歳之用奢者富不足儉者貧有餘奢者心常貧儉者心常富○篤信嘗著尚儉論曰儉約者人君治世之大用而大臣經國之要務也非儉約則不能守身保家厚親救乏治國安民故自天子以至庶人不可不行之何也儉約則用之有節制而財恒豐矣財之豐歉是家之盛衰民之休戚俗之貪廉兵之強弱世之治亂繫焉不可忽諸古昔聖賢雖尊為天子富有四海皆自俸以儉約而後取財於民也薄施恵於人也厚矣是以撫民者節用於内而樹徳於外古者冢宰制國用必於歳之抄量入以為出毎歳所入均折為四而用其三毎年餘其一則三年而餘三又足一歳之用矣故三年耕必有一年之食所謂裁省冗費禁止奢華常須稍存贏餘以備不虞也是古人制財用之道而萬世不可易之良法也苟循守此法則天下之人家富財足可以助廉養徳賑貧窮行禮義豈亦有貪求侵奪之患乎衆人之情好奢靡惡儉朴是以世變之所趨大抵自儉而奢自簡質而華飾凡飲食衣服居室以至器用之末莫不然且太平日久則人情驕怠而不知艱難是以奢侈淫泆之風俗日盛月昌是人情時變之所致而人欲之使然也蓋人欲無窮財産有限以有限財産而徇無窮人欲苟不節之以制度則必傷財財傷則用不足其末必至於不顧禮義不知廉恥貪利害民其弊不可救擧又豈可敢得賙窮賑貧養老恤孤乎故財用竭盡則不足于自俸何有餘于施人乎夫禮義廉恥生於富足

貪汚浸奪起於貧困富足生於儉約貧困起於奢侈是以君子常以反約還朴爲務而不畏愚人之誹笑獨行其志而已矣愚人不知此理以儉約爲鄙吝極口爲譏誚是所謂君子之所爲小人誠不知也曾子曰國奢則示之以儉古昔齊國之俗奢侈之甚晏子矯之以弊裘雖非中行亦足以矯時勵俗也張莊簡見風俗奢靡益崇節儉以率子孫是皆可以爲法也近世時俗尤爲奢靡而用度無節是以志淫好辟流蕩忘反習慣不察不從俗浮湛與時俛仰者鮮矣雖至於貧困窮苦然不知自儉可勝歎哉方此時君子雖不能禁豈敢忍隨俗助非乎必不可無守己勵人之工夫易小過象曰用過乎儉言用度常過乎儉則反得中也苟有志之士當自倖儉薄而矯勵於時俗之昏迷不可徒畏愚者之誹笑而隨時世之俗習是得小過之義也

進德修業 易曰忠信所以進德也修辭立誠所以居業也○篤信竊謂進德者體之所以立也居業者用之所以行也學以忠信爲主是進德之事敏事愼言是修業之事

存養省察 中庸曰道也者不可須臾離也可離非道也是故君子戒愼乎其所不睹恐懼乎其所不聞莫見乎隱莫顯乎微故君子愼其獨也 明道曰若不能存養只是說話 眞西山曰學問之道有三存養也省察也克治也是三者不容有缺也○篤信案程朱之前無存養省察之名存養二字二程子始言之是本乎孟子存心養性之言省察二字出于楚辭九章朱子取之爲動時工夫之名存養是存心養性而常常順天理之事中

庸所謂戒愼恐懼卽是存養工夫自至靜之中至應事接物之時皆須用此工夫貫動靜通無事有事所以存天理之本然也是平生之工夫戒愼恐懼便是敬所謂畏字之意故註亦以敬畏釋之程子所謂涵養須用敬便是也省察是一念初動之時中心幾微之際惟非天理則人欲不可不審是以省察其理與欲而不放過也克治是旣省察了後知其爲人欲則須克治之省察克治二者乃中庸所謂愼獨之事所以遏人欲於將萌也存養者如平日飮食攝養也省察者如診脈察症而知病之所在也克治者如服藥去病也朱子曰敬只是養底功夫克己是去病亦此意凡此三者功不可闕中庸此兩節自修之工夫日用之心法爲極精密學者所當用心也

去人欲存天理 朱子曰孔子所謂克己復禮中庸所謂致中和尊德性道問學大學所謂明明德書曰人心惟危道心惟微惟精惟一允執厥中聖賢千言萬語只是敎人明天理滅人欲

程子曰人雖不能無欲然當有以制之無以制之而惟欲之從則人道廢而入於禽獸矣以道制欲則能順命（蝃蝀之詩註程子曰命正理也）

薛文清曰人心一見之頃不在天理便在人欲未有不在天理人欲而中立者也○篤信案天理人欲之說本出于樂記學者平生守心之工夫全在此二端是克己復禮之事也中庸戒懼愼獨工夫亦是而已或曰去人欲則天理自存不要用兩層工夫非也旣去人欲又須加存天理之工夫天理雖人心固有然不操而存之則亡是儒佛之所由分譬諸雖病痾旣去亦不

可不加調養之功如舜去四凶而後舉十六相克己而後又復
禮是朱子晩年之定說也
主靜　周子曰主靜立人極（本註曰無欲故靜）　眞西山曰要人靜定其
心自做主宰　朱子曰明道教人靜坐李先生亦教人靜坐始
學工夫須是靜坐則本原定又曰不必盡日讀書或靜坐存養
皆是用功處又曰讀書閒暇且靜坐教他心平氣定見得道理
漸次分明　朱子答張元德書曰明道教人靜坐蓋爲是時諸
人相從只在學中無甚外事故教之如此今若無事固是只得
靜坐若特地將靜坐做一件工夫則卻是釋子坐禪矣但只著
一敬字通貫動靜自無間斷不須如此分別也　薛文淸曰學
以靜爲本又曰常沈靜則含蓄義理深而應事有力〇篤信竊

謂靜坐之說自二程子始孔孟未嘗說蓋初學之時思慮煩擾
心志難定故暫令之收拾此心耳是應病之藥蓋靜是動之本
動是靜之發故先靜而後動則心有定主其應事也有力而不
亂伊川易傳曰不翕聚則不能發散亦此意此非偏靜而似坐
禪入定之法若將靜坐別爲一件之工夫則與坐禪何異不如
用敬之無弊也
養生　太公金匱曰日愼一日壽終無殃　沈氏曰多慾則傷生
王昭素曰養身莫若寡慾　莊子說庖丁之解牛曰彼節者
有間而刀刃者無厚以無厚入有間恢恢乎其於游刃必有餘
地矣是以十九年而刀刃若新發於硎（恢恢大貌）莊子曰能尊生者
雖富貴不以養傷身雖貧賤不以利累形　嵇康養生論曰夫

以蕞爾之軀攻之者非一塗易竭之身而内外受敵身非木石其能久乎　華佗謂人體欲得勞動但不當使極耳動搖則穀氣得銷血脉流通病不得生譬猶戸樞終不朽也古之仙者爲導引之事熊經鴟顧引挽要體動諸關節以求難老　張文潛藥戒曰天下之理其初有甚快於予心者其末必有傷求無傷於終者則初無望於快吾心　善誘文曰快心事過必爲殃又曰一時快意事過傷身　伊川曰吾以忘生徇慾爲深恥　邵子曰與其病後能服藥不若病前能自防又曰人之精神貴藏而用之苟衒於外則鮮有不敗者如利刃物來則劃之若恃刃之利而求劃乎物則刃與物俱傷矣　西疇常言曰節食則無疾擇言則無禍禍之生匪降自天皆自其口○張來曰食少即藏氣流通而少疾　古語曰常作病想又曰安樂常思病苦時焦弱侯曰令人十二時中寢食之外皆徇外事無一時調氣治身安得而不爲疾邪○篤信曰養生之術不用多言只是節飲食寡嗜慾正七情防六氣平心和氣寡言省事愼起居時動靜如此而已

樂　易曰樂天知命故不憂　子曰知者樂仁者壽（雍也）又曰仁者不憂（子罕）又曰樂以忘憂（述而）樂記曰君子樂得其道小人樂得其欲以道制欲則樂而不亂以欲忘道則惑而不樂（篤信竊謂耳目口體之所欲各有當然之則所謂道也其所欲合道則皆足以爲樂苟循耳目口體之所欲而失其道則惑亂而不能樂也）中庸曰君子素其位而行不願乎其外素富貴行乎富貴素乎貧賤行乎貧賤素乎夷狄行乎夷狄素乎患難行乎患難君子無入

而不自得焉（自得言足乎己）　春秋繁露曰天之生人也利以養其體
義以養其心心不得義不能樂體不得利不能安義者心之養
也利者體之養也體莫貴於心故養莫重於義（利者謂衣食之類）　程
子曰順理則裕從欲惟危又曰君子循理故常舒泰小人役於
物故多憂戚又曰學者不可拘迫拘迫則難久　司馬溫公曰
傳曰張而不弛文武弗能也弛而不張文武弗為也一張一弛
文武之道也君子學道從政勤學罷倦必從容宴息以養志游
神故可久也　東坡曰君子可以寓意於物而不可以留意於
物寓意於物雖微物足以為樂雖尤物不足以為病留意於物
雖微物足以為病雖尤物不足以為樂（篤信曰尤物謂酒食貨財之類也）　方
孝孺曰心誠有可樂雖微物皆足娯乎心其中無可樂者雖至

可樂之物亦適以增其累　白居易醉吟先生傳云吾生天地
間才與行不逮於古人遠矣而富於黔婁壽於顏回飽於伯夷
樂於榮啟期健於衛叔寶幸甚幸甚餘何求哉　文苑英華虔
州食堂記云處廣厦宜念巣居露寢者食兼味宜念餬口甑塵
者夏清涼宜念曝日而耕者冬溫燠宜念卒歲無衣者　省心
録曰知足則樂務貪必憂　許魯齋曰安處善樂循理世間安
樂無如此者　遜志齋曰善愛其身者能使百年為千載○論
語曾點言志集註云曾點之學蓋有以見夫人欲盡處天理流
行隨處充滿無少欠闕故其動靜之際從容如此而其所言志
則又不過即其所居之位樂其日用之常初無舍己為人之意
朱子曰日用之間莫非天理在在處處莫非可樂　伊川先

生歸自涪州氣貌容色髭髮皆勝平昔門人問何以得此先生
曰學之力也　陳茂卿曰讀書之餘閒以游泳發舒精神休養
情性○篤信曰學者固當勉強而不懈又須寛舒心志愛養精
神如此則無局促之態而有從容之象二者當並行而不相悖
此君子一張一弛之道也竊謂君子之心人欲淨盡天理流行
居常處變從容洒落故雖入貧賤患難之中不能改其樂又況
於富貴順適之時乎是所謂君子無入而不自得焉也蓋君子
之心固有本然之樂而無一物之累然後萬物皆可以為樂是
非待夫物而後為樂物至乎前而皆足以資吾樂也內焉則詩
書禮樂飲食衣服外焉則山水風月花木蟲魚亦皆可以資其
樂顧所資其樂無窮而其所樂亦無盡是豈可不自得乎君子

之所樂如此則豈又知手舞之足之蹈之哉
知命　子曰不知命無以為君子也堯曰　程子曰知命者知有命
而信之也人不知命則見害必避見利必趨何以為君子　胡
氏曰一定而不可易者命也人不知命常求其所不可得避其
所不可免斯所以徒喪所守為小人○子曰不怨天不尤人憲問
又曰死生有命富貴在天顏淵○集註曰命稟於有生之初非今所能移天莫之為而為非我所能
必但當順受而已　孟子曰莫非命也順受其正集註云人物之生吉凶禍福皆天所命然
惟莫之致而至者乃為正命故君子修身以俟之所以順受乎此也是故知命者不立乎巖墻之
下盡其道而死者正命也桎梏死者非正命也　荀子曰自知
者不怨人知命者不怨天　程子曰人之於患難只有一箇處
置盡人謀之後卻須泰然處之有人遇一事則心心念念不肯

捨畢竟何益若不會處置了放下便是無義無命也　胡氏曰
在己者有義在天者有命修其在己者而聽之在天　胡文恭
曰富貴貧賤莫不有命士人當修身俟時無爲造物所嗤　袁
采曰富貴自有定分奔趨而得者不過一二奔趨而不得者益
千萬人世人終以一二者之故至於勞心費力老死無成者多
矣不知他人奔趨而得亦其定分中所有者若定分中所有雖
不奔趨遲以歲月亦終必得　莊子曰得而不喜失而不憂知
分之無常也○篤信竊謂學者之於患難只以義處置了而後
須放下是盡人事而後委天命也學者須守處置放下之二事
此外復何思何憂乎

初學知要巻之中　終