



07973

楊氏塾訓卷之二

武林楊北坊思說甫纂輯

男楊廷筠仲堅甫校

攝生

素問曰。恬澹。虛無。真氣從之。精神內存。病安從來。是以志閑而少欲。心安而不懼。嗜欲不能勞其目。淫邪不能惑其心。所以能年皆度百歲而動作不衰者。以其德全不危也。

唐柳公年八十有強力。人問其術。對曰。平生未嘗以脾胃熟生物。暖冷物。以元氣佐喜怒。此亦可為座

右銘也

碎金錄曰。吾諦觀人世。評誣然。趣。死者。如百川東注也。其死所有二焉。觸名位之禍機。冒衽席之畏途。能不邇者。萬萬中或有一二。

紳言云。食色根於所性。媼殺謂之惡業。二者事本粗鄙。而關涉甚大。迹似淺近。而克治為難。儒曰。飲食男女為切要。從古聖賢自這裡做工。夫釋曰。若不斷媼及與殺。生出三界者。無有是處。玄曰。病從口入。禍從色敗。子若戒之。命同天在。究心三教。而不透此關。未有能得者也。况殺生恣味。好色喪真。機

東訊 卷之二

景泰 書館藏

三

元相因勢更助。疾縱慾體。察思補肥甘。多食氣昏。慾為魔祟。迷則同迷。能甘澹薄。慾火不然。常持淨戒。粗糲亦美。悟則同悟矣。

東坡居士在黃州。嘗書云。自今以往。蚤晚飲食。不過一爵一肉。有尊客則三之。可損不可增。召我者預。以此一曰安分以養福。二曰寬胃以養氣。三曰省費以養財。

斷際禪師曰。有識食。有智食。四大之身。饑瘡為患。隨順給養。不生貪著。謂之智食。恣情取味。妄生分別。唯求適口。不生厭離。謂之識食。視口食如塞饒瘡。自焚不生分別。

林氏塾訓

卷之二

二

范公質誠子曰。戒爾勿嗜酒。狂藥非佳味。能移謹厚性。化為凶險。顯古今傾敗者。歷歷皆可記。

經云。若常愁苦。愁遂增長。如人喜眠。眠則滋多。貪淫嗜酒。亦復如是。

伊川曰。吾受氣甚薄。三十而浸盛。四五十而後完。今生七十二年矣。校其筋骨。于盛年無損也。又曰。人待老而求保生。是猶貧而後畜積。雖勤亦無補矣。張思叔曰。先生豈以受氣之薄。而後為保生取。先生默然曰。吾以忘生。狗欲為深取。

東坡曰。范景仁平生不好佛。晚年清慎減節。嗜欲物。

不芥蒂於心。却是學佛作家。

學問全在精神。精神不足。未有能立者。蓋精者三五之萃。人之本。德之輿也。二氏合下。愛養完固。故其學易明易。成吾儒。忽此獨欠講明。

五臟之神。肝魂。肺魄。心神。腎精。脾意。若人恬憺。則神定。魂清。意安。魄寧。精不走失。若人躁競。則神疲。魄濁。意亂。魄散。精遂潰耗。夫人非不欲安而壽。而曰應。爾神稍疲倦。則三尸九虫作我。蝨賊。是以丹田之真。為其所擾。精進之士。先尸虫消絕。五臟之神各安其職。故度人經曰。五帝侍衛也。三尸乃人身

楊氏壘訓

卷之二

三

余所也

三部陰濁昏邪之氣。上尸壺踞居人頭。中尸壺踞居人腸。下尸彭蹻居人足。凡人嗜欲貪淫。種種不善。皆尸鬼所使。庚甲第曰。詣天曹言人罪過。毫髮不遺。欲人速死。彼則欣躍。古仙詩曰。窮盡世間無限法。除非丹藥斬三尸。

夫人之生。稟父精母血。成其軀殼。及乎年壯。與嗜欲俱。却將所受之精。流於愛河。慾海。喪之蚤者。不滿下壽。喪之遲者。不滿中壽。喪之晚者。不滿上壽。若欲身安壽永。唯當絕欲寶精。人之壽命。主乎精氣。猶燈之有油。如魚之有水。油枯燈滅。水涸魚亡。柰

何愚人以苦為樂見色棄生豈知精竭命亦隨逝
七魄在身使人昏淫三魂喜人為善本命曰魂神降
體其日能清淨身心不酒不色更衣焚香坐不睡
眠即得魂與魄合魂屬陽魄為陰陰陽相和道氣
內降命根堅固身體清安若以酒色昏亂形體魂
歸一見去身七步之遠穢惡衝射魂乃復去七魄
因魂不能來合則其陰氣愈盛鼓舞得志肆情恣
欲若三度昏亂魂不得合魄者則陽衰陰旺七魄
與陰鬼交通但思淫亂

李宜春曰精之在體在骨絡猶金之有液木之有脂

楊氏塾訓

卷之二

四

余有仙

因慾火下熾遂克化而為物莊子曰既已為物矣
欲復歸根不亦難乎善攝生者先除慾念

劉真人洛陽三年日唯觀空遺忘愛根纔動便誦曰
北都泉曲府中有萬鬼群但欲過人笑斷絕人命
門。

玄同子曰仙家只要留得精神則根本壯盛生氣日
茂若慾心不息靈根不固則精薄而元氣之生日
少漸漸竭盡以至於亡禪客曰若不斷媯慾而學
禪觀猶蒸砂為飯雖百千劫只名熟砂不得為飯
然此事須在清心絕念上下工夫宗鏡錄曰久種

善根深。逢塵不浸。不是塵不浸。自是我無心。此正所謂隨其心淨。則佛土淨。邪魔不入。慾火潛消。自在逍遙。與虛空等。方是絕慾。世人不知。隨起隨抑。傷損元和。或又以不泄為還精補腦。神氣已去。徒留敗滯之物。積于腰腎。致成奇病。何不昧哉。士子讀書作文。辛苦最宜節慾。蓋勞心而不節慾。則火動。火動則腎水日耗。水耗而火熾。則肺金受害。傳變為勞瘵。

關中隱士駱耕道常言。修養之士。宜書月令。置諸左

右。夏至宜節嗜慾。冬至宜禁嗜慾。蓋一陽初生。其

楊氏塾訓

卷之二

五

知

氣微矣。如草木萌生。易於傷伐。故當禁之。不特節也。且嗜慾四時皆損人。但冬夏兩至陰陽爭之時。猶損人耳。

清淨則內。腠閉。拒雖大風苛毒。弗之能害。

東垣云。主閉藏者腎也。司竦泄者肝也。二臟皆有相火。而其系上屬於心。心君火也。為物所感。則易動。心動則相火亦動。動則精自走。相火翕然而起。雖不交會。亦暗流而竦泄矣。所以聖賢只是教人收心養性。其旨深矣。

四月屬巳。五月屬午。火大旺。火旺則金衰。六月屬未。

土大旺。土旺則水衰。古人於夏獨宿淡味。兢兢業業。保養金水二臟。正嫌火土之旺。爾內經曰。冬不藏精者。春必病溫。十月屬庚。十一月屬子。火氣潛伏。閉藏以養其本。然之真。而為來春發生升動之本。此時恣欲戕賊。至春升之際。下無根本。陽氣輕浮。必有溫熱之病。此五個月。一年之虛耳。若上弦前下弦後。月廓月空。為一月之虛。風霧大雷虹電。暴寒暴熱。日月薄蝕。愁怒。驚悲。醉飽。勞倦。謀慮。動。動為一日之虛。若病患初退。瘡痍正作。尤不止一日之虛。與俗所謂注夏病。此四方之虛。亦宜暫遠。

楊氏壘說

卷之二

六

帷幕保全天和。前五個月宜出居於外。不見可欲。使心不亂也。

人從慾中生。死孰能無慾。但始則濃厚。次則淡薄。次則念頭雖起。過而不留。次則雖有念。如嚼蠟而無味。又次則無念。斯為工夫耳。古箴曰。不怕念起。只怕覺遲。仙人道士。非有靈積。精養炁。以成真。

尹真人曰。三慾者。食慾。睡慾。色慾。三慾之中。食慾為根。喫得飽。則昏睡多。起色心。止可喫。三二分飯氣。候自然順暢。饑生陽火。煉陰精。食飽傷神。氣不升。朝打坐。暮打坐。腹中常忍三分餓。

任恭惠曰不曉養生之術但中年因讀文選有所悟爾謂石韞玉以山輝水含珠而川媚也

黃魯直曰人生血氣未定時不知早服仲尼之戒故其壯也血氣當剛而不剛所以寒暑易浸耳學道以身為本不可不留意斯事也

韓魏公在相府時家有女樂二十餘輩及崔夫人亡一日盡厚遣之同列多勸且留以為暮年歡公曰所樂能幾何而常令人心勞歎若我簡靜之樂也識者以為過人遠矣心勞二字極有深意

陳忠肅公有斗餘酒量每飲不過五爵雖會親戚間

楊氏塾訓 卷之二

七

吉水楊殿興刊

有歡適不過太白滿引恐以長飲廢事每日有定課自鷄鳴而起終日寫閱不離小齋倦則就枕既寤即興不肯偃仰枕上每夜必置行燈於床側自提就案人或問公何不呼喚使者公曰起止不常若涉寒暑則必動其念此非可常之道偶吾性安之故不欲勞人也

明道先生語錄問神僊之說有諸曰若說白日飛昇之類則無若言居山林間保形鍊氣以延年益壽則有之譬如一爐火置之風中則易過置之密室則難過有此理也又問楊子言聖人不師僊厥術

異也。聖人能為此等事否？曰：此是天地間一賊。若非竊造化之機，安能延年？使聖人肯為，周孔為之矣。

蘇東坡龍虎鉛汞論：人生所以生死，未有不自坎離者。坎離交則生，分則死，必然之道也。離為心，坎為腎，心之所然，未有不正。雖桀跖亦然，其所以為桀跖者，以內輕而外重，故常行其所不然者。爾腎強而溢，則有欲念，雖堯顛亦然，其所以為堯顛者，以內重而外輕，故常行其所然者。爾由今觀之，心之性汰而正，腎之性淫而邪，水火之德固如是也。子

產曰：火烈人望而畏之，水弱人狎而玩之。達者未有不如此者也。龍水者，汞也，精也；血也，出於腎而肝臟之。坎之物也。虎火者，鉛也，氣也，力也，出於心而肺主之。離之物也。心動則氣隨之，而作腎溢，則精血隨之而流，如火之有烟焰，未有復反於心者也。世之不學道者，其龍常出於水，故龍飛而汞斬，其虎常出於火，故虎走而鉛枯。此生人之常理也。順此者死，逆此者僊。故真人之言曰：順行則為人，逆行則為道。又曰：五行真，倒術龍從火裏出，五行不順，行虎向水中生。有隱者教余曰：人能正坐瞑

目調息握固。心定息微。則徐閉之。達磨胎息法亦待其自止。忍卒不能到也。雖無所念。而卓然精明。毅然剛烈。如

火之不可犯。息極則小通之。微則復閉之。方其通時亦復

一息一息歸之。下丹田中也。為之推數。以多為賢。以久為功。不

過十日。則丹田濕而水上行。愈久愈溫。幾至如烹

上行之水。蕭然如雲。蒸于泥丸。蓋離者麗也。著物

而見火之性也。吾目引於色。耳引於聲。口引於味。

鼻引於香。火輒隨而麗之。今吾寂然無所引於外。

火無所麗。則將安往。水者其所妃也。勢必從之。坎

者陷也。物至則受。水之性也。而况其配乎。水火合

揚氏塾訓 卷之二 九

則火不炎。而水自上。則所謂龍從火裏出也。龍出

於火。則龍不飛。而汞不乾。旬日之外。腦滿而腰足

輕。方閉息時。常卷舌而上。以砥懸癰。雖不能到。而

意到焉。久則能也。如是不已。則汞下人口。方調息

時。則漱而烹之。須滿口而後嚥。若未滿且留。中候後次。仍以

空氣送至丹田。常以意養之。久則化而為鈆。此所

謂虎向水中生也。此論竒而通。妙而簡。決為可信

者。然吾有大患。平生發此志願。百十回矣。皆謬悠

無成。意此道非捐軀以赴之。剗心以受之。盡命以

守之。不能成也。吾今年已六十。名位破敗。兄弟隔

絕父子離散身居蠻夷北歸無日區區世味亦可
知矣若復謬悠于此真不如人矣故數日來別發
誓願譬如古人避難窮山或使絕域齧草嚼雪彼
何人哉已令造一禪榻兩大案明窓之下日專欲
治此并已作乾丞餅百枚自二月一日為首盡絕
人事饒則食餅不飲湯水不啗他物細嚼以致津
液或飲少酒而已午後畧睡一更卧三更乃起坐
以達旦有日采日有月采月餘時非數息煉陰則
行今所論龍虎訣爾如此百日或有所成不讀書
不著文且以時束起以待異日不遊山水除見道

人外不接客不會飲皆無益也深恐易流之性不
能終踐此言故先作書以報庶幾他日有慙於弟
而不敢變也此事大難不知其果能不慙否此書
既以自堅又欲以及弟也卷舌以砥懸癰近得此
法初甚秘惜云此禪家所得向上一路千金不傳
人之所見如此雖可笑然極有驗也但行之數日
間舌下筋微急痛當以漸馴致若舌尖果能及懸
癰則致華池之水莫捷於此也又言此法名洪鑪
上一點雪宜且秘之

上張安道養生訣論每夜以子後

三更三四點披衣

起只床上面東若南盤足叩齒三十六通握固

以兩被坐亦可握指第三或第四閉息閉息是道家要

慮掃滅塵想使心澄湛諸念不起內觀五臟肺白

肝青脾黃心赤腎黑常求五臟六腑之形狀

次想心為炎火光明洞徹下入丹田中待復滿氣

極至此方為息即徐出氣不得令惟出入均調即以舌接唇齒

內外漱鍊精液若有鼻液亦須漱使不嫌其鹹煉

也未得燕復前法閉息內觀納心丹田調息漱津

皆依前法如此者三津液滿口即低頭燕下以氣

送入丹田須用意精猛令津與氣谷谷然有聲徑

入丹田又依前法為之凡九閉息三燕津而止然

後以左右手熱摩兩脚心此湧泉穴上及臍下

腰脊間皆令熱徹徐徐磨之使微汗出次以兩手

磨熨眼面耳項皆令極熱仍案捉鼻梁左右五七

下梳頭百餘梳而卧熟寢至明

右其法至簡易在常久不廢而有深功且試行一

二十日精神自己不同覺臍實熱腰却輕快久亦

不已去僂不速但當習閉息使漸能持久以脉候

之五至為一息近來閉得漸久每閉百二十至而

開蓋已閉得二十餘息也又不可強閉多時使氣

開蓋已閉得二十餘息也又不可強閉多時使氣

錯亂或奔突而出反為之害慎之慎之又須常節
晚食令腹中寬虛氣得回轉晝日無事亦時閉目
內觀漱鍊津液燕之摩慰耳目以助真氣蓋清淨
專一即易見功矣神僊至術有不可學者一念躁
二陰險三貪慾公雅量清德無此三疾竊謂可學
故獻其區區篤信力行他日相見復陳其妙者文
章書口訣多枝辭隱語卒不見下手徑路今且直
指精要可謂至言不煩長生之根本也幸深加寶
秘勿使庸妄窺之以泄至道也

中和集曰壬子地癸乃天地玄精玄氣節之於外則

楊氏壘訓 卷之二

十一

成人益之於內則成丹世人不知生男生女實由
命分中得不由人力若不斷淫絕欲自為脩養直
待精華耗竭早至夭亡大可惜也又豈知寡欲而
得男貴而壽多欲而得男濁而夭亡

孫明復云人亦天地一物耳饒食渴飲無休時若非
道義充其腹何異鳥獸安鬚眉

清虛夫人食雄鷄語人曰雄鷄骨強肌溢亡陽故也
線鷄則不然君子可以知惜精保身之術矣

薛文清曰酒色之類使人志氣昏酣荒耗傷生敗德
莫此為甚俗以為樂余不知果何樂也惟心清欲

寡則氣平體胖樂可知矣。

陽明先生曰絕飲酒薄滋味則氣自清寡思慮屏嗜
欲則精自明定心氣少眠睡則神自澄

楊氏

在

卷之二

十三

居處

人家造室太。大者必凶。昔智襄子為美室。士茁曰。嵩山峻原。不生草木。松柏之下。厥土不肥。今土未勝。臣懼其不安人也。室成三年。而智氏亡。居室太壯麗。命之曰木妖。

文中子之服儉以絜。無長物焉。綺羅錦綉不入於室。曰。君子非黃白不御。婦人則有青碧。

王文正公不置田宅。曰。子孫當各自立。何必田宅置之。徒使爭財為不義耳。公奉身至薄。所居甚陋。真宗嘗欲治之。公以先人舊廬懇辭而止。

楊氏塾訓 卷之二

十四

李文靖公為相。治居第於封丘門內。廳事前僅容旋馬。或言其太隘。公笑曰。居第當傳子孫。此為宰相廳。事誠隘。為太祝奉禮廳。事已寬矣。

范文正公在杭州。子弟以公有退志。乘間請治第洛陽。營園圃。以為供老之地。公曰。人苟有道義之樂。形體可外。况居室哉。吾今年踰六十。在世且無幾。乃謀樹第治圃。顧何待而居乎。吾之所患。在位高而艱退。不患退而無居也。且西都士大夫園林相望。為主入者。莫得常遊。而誰獨障吾遊者。豈必有諸已而後為樂耶。俸賜之餘。宜以賙宗族。若曾遵

吾言母以為慮

橫渠先生曰嘗有欲為范文正公買綠野堂者公不

肯曰在唐如晉公者是可尊也一旦取其物而有

之如何得安寧使弊壞及他人有之已則不可取

也不但景仰晉公不敢儼然倨其故室感慨廢興亦自不忍

慶士魏野贈寇公詩曰有官居鼎鼐無地起樓臺及

上即位北使賜宴兩府預坐北使應視坐中問譯

者曰誰是無地起樓臺相公坐中無荅丁謂令譯

者謂曰朝廷初即位南方須大臣鎮撫寇公暫撫

南夏不久即還世傳某公好後至鄧州花燭滴淚成堆晚有播遷之禍及觀其自處

楊氏塾記 卷之二

十五

樓臺無地

楊尚書公致仕歸長安舊居為鄰里侵佔為隣所佔就妙子

弟欲詣府訴其事以狀白公公批紙尾云四隣侵

我我從伊畢竟須思未有時試上含光殿基望穉

風穉草正離離處之若戲更妙子弟不敢復言

李文靖公頗通釋典尤厭榮利世務罕以嬰心其自

奉甚薄所居陋巷廳事無重門其偏下已甚頽垣

壞壁公不以屑慮堂前花欄壞妻戒守舍者勿葺

以試公公朝夕見之經月終不言妻以語公公笑

謂其弟維曰豈可以此動吾一念執家人勸治居

賜不可違也。乃簪一朶。平生衣取蔽寒。食取充腹。亦不敢服垢敝。以矯俗干名。但順吾性而已。

李若谷為長社令。日懸百錢於壁。用盡即止。東坡謫齊安。日用不過百五十。以竹筒貯。不盡者待賓客。與李公擇書云。口腹之欲。何窮之有。每加節儉。亦是惜福延壽之道。

范忠宣公鎮平。生自奉養。無重肉。不擇滋味。麤糲。每退食。自公易衣短褐。率以為常。自少至老。自小官至大官。如一親族子弟。有請教者。公曰。唯儉可以助廉。唯恕可以成德。

張莊簡公性素清約。見風俗奢靡。益崇節儉。以率子孫。書屏間曰。客至留饌。儉約適情。銷隨有而設。酒隨量而傾。雖新親不擡飯。雖大賓不宰牲。匪直戒奢侈。而可久。亦將免煩勞。以安生。

王公曾與孫冲同榜。冲子京謂公。公留吃飯。飭子弟云。已留孫京吃飯。安排饅頭。饅頭時為盛饌矣。公飭安排。則非家常飯。可知韓公億與李公若谷同遊汝州。趙太守請李為門客。尤敬待韓。每韓至。令設猪肉。李常簡戲云。久思肉味。請兄早訪。太守禮門客。雖猪肉亦不常設。古人節儉若此。今以饅頭

猪肉為粗食。恒用何哉。唐高錢侍郎。兄弟三人。俱居清列。非速客。不二羹。歲夕飯。惟食菟。所以簪纓濟濟。顯融久長。杜祁公為相。食于家。一麪一飯。天性清儉。在官不然。官燭。油燈一炷。熒然欲滅。對客清譚而已。故年逾八旬。壽考終吉。李德裕奢侈。一杯羹。費錢三萬。晚有南荒之謫。寇萊公少年富貴。不點油燈。夜宴劇飲。燭淚成堆。晚有南遷之禍。人皆以為奢報信矣。豈惟臣哉。天寶中。貴戚相競。進食珍羞。畢集。失國出奔。至咸陽日中。未食。楊國忠市胡餅。民獻糲飯。雜以麥豆。皇孫手掬未飽。而

楊氏壘

訓

卷之二

六

泣。天子不能無暴殄之報。而况吾人乎。

司馬溫公言。其先公為群牧判官。客至未嘗不置酒。或三行或五行。不過七行。酒沽於市。果止棗栗。柿。肴止脯醢菜羹。器用瓦漆。當時士大夫家。皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士大夫家。酒非內法。果非遠方。珍異食非殂品。器皿非滿案。不敢作會。嘗數日營聚。然後發書。風俗頽弊如是。公在洛。文潞公范忠宣公約為真率會。脫粟一飯。酒數行。詩云。隨家所有。自可樂。為具更微。誰笑貧。惜福養財。有補風化不小。可作廳事門榜。

必力。其為惡也亦必力。若夫終日詭詭者為善為惡。必見其不終耳。

胡公安國仕止久速。由道據義。行心之所安。其欲出也。非由勸勉。其欲去也。不可挽留。朱震被召。問出處之宜。公曰。子發學易二十年。至有成說。則此事當素定矣。其謂世間惟講學論政。則當切切詢究。若夫去就語默之幾。如人飲食。饒飽寒溫。必自斟酌。不決諸人。亦非人所能決也。某之出處。自崇寧以來。皆內斷於心。雖游定夫。謝顯道諸夫人。行亦不以此謀之。而後亦少悔矣。浮世利名。真如蟻螻。

楊氏塾訓 卷之二

十九

過前何足道哉

馬伸學于程頤。勇於為善。每曰。吾志在行道。以富貴為心。則為富貴所累。以妻子為念。則為妻子所奪。道不可行也。

孫思邈曰。膽欲大而心欲小。智欲圓而行欲方。

嗜學 附諸儒

公明宣學於曾子三年不讀書曾子曰宣而居參之門三年不學何也公明宣曰安敢不學宣見夫子居庭親在叱咤之聲未嘗至於犬馬宣說之學而未能宣見夫子之應賓客恭儉而不懈惰宣說之學而未能宣見夫子之居朝廷嚴臨下而不毀傷宣說之學而未能宣說此三者學而未能宣安敢不學而居夫子之門乎

夏吳勝黃霸既久繫霸欲泛勝愛尚書勝辭以罪死霸曰朝聞道夕死可矣勝賢其言遂授之繫再更

楊氏塾訓 卷之二

二

冬講論不怠

李固少好學常改姓杖策驅驢負笈從師不遠二

究覽墳籍為世大儒每到太學密入公府定省父

母不令同業諸生知其為郃子也彼有馮藉父兄者何啻千里

初孫權謂呂蒙曰卿今當塗掌事不可不學蒙辭以

軍中多務權曰孤豈欲卿治經為博士邪但當涉

獵見往事耳卿言効務孰若孤孤常讀書自以為

大有所益蒙乃始就學及魯肅過潯陽與蒙論議

大驚曰卿今者才畧非復吳下阿蒙蒙曰士別三

日即更刮目相待大兄何見事之晚乎肅遂拜蒙

母結交而別

自五代以來。文體卑弱。搜刻駢偶。毆陽修於是。獨為古文。然力不足以變士習。繼遊隨州。得唐韓愈遺藁於廢書簾中。讀而心慕之。苦心探賸。至忘寢食。遂以文章名冠天下。

唐李文公問蘗山禪師曰。如何是黑風吹船。飄落鬼國。師曰。李翱小子。問此何為。文公怫然怒。形於色。師笑曰。發此瞋恚心。便是黑風吹船。飄落鬼國也。

瀛溪曰。仲由喜聞過。令名無窮焉。今人有過不責。入規如護疾而忌醫。寧滅其身而無悟也。噫。

楊氏塾

訓 卷之二

三

明道先生曰。聖賢千言萬語。只是欲人將已放之心。約之使反復入身來。自然尋向上去。下學而上達也。

伊川先生曰。只整齊嚴肅。則心便一。一則自無非僻之干。

伊川先生甚愛表記。君子莊敬日彊。安肆日偷之語。蓋常人之情。纔放肆。則日就曠蕩。自檢束。則日就規矩。

人於外物奉身者。事事要好。只有自家一箇身與心。都不要好。苟得外物好時。却不知道自家身與心。

已自先不好了也。

顏氏曰：人生會當有業。農民則計量稼穡，商賈則討論貨賄，工巧則致精器用，伎藝則沉思法術，武夫則慣習弓馬，文士則講論經書。多見士大夫耽涉農商，羞務工伎，射既不能，穿劄筆則纔記姓名，醉飽無事，以此終年。或回家世餘緒，得一階半級，便自以為足。及有凶吉大事，議論得失，蒙然張口，如坐雲霧。公私燕集，談古賦詩，塞默低頭，欠伸而已。有識旁觀，代其入地。何惜數年勤學，長受一生愧辱哉！

楊氏雜

詠 卷之二

三

積財千萬，不如薄伎在身。伎之易習而可貴者，莫如讀書。世人不問賢愚，皆欲識人之多，見事之廣，而不肯讀書。是猶求飽而懶營饌，欲暖而惰裁衣也。孝友先生朱仁軌隱居養親，嘗誨子弟曰：終身讓路，不枉百步。終身讓畔，不失一段。豈惟不枉，不失更有進處。

程明道曰：新法之行，乃吾黨激成之。當時自愧不能以誠感上心，遂致今日之禍，豈可獨罪王安石也。卒年五十四，明道資性過人，充養有道，和粹之氣溢於面背。門人交友，送之歲久，未嘗見其忿厲之容。遇事優為，雖倉卒不動聲色。自十五六時，與弟

蘇東坡擷菜詩云。繩束霜露滿東園。蘆服生兒芥有孫。我與何曾同一飽。不知何苦食鷄豚。

寇萊公初為樞密直學士。賞賜金帛甚厚。乳母泣曰。太夫人不幸時。家貧求一緡作衾。祿不可得。豈知今日富貴哉。公聞之慟哭。盡散金帛。終身不蓄財產。後雖出入將相。所得俸祿。惟務施與。公外奢內儉。無聲色之娛。寢處一青幃。二十餘年。時時有破壞。益命補葺。或以公孫弘事斬之。笑荅曰。彼詐我誠。雖敬何憂。且不忍處之久。而以敵復棄也。斬者愧之。笑見蓋本日斬

楊氏塾記 卷之二

二十三

古人自奉簡約。類非後人所能及。如飲食高下。固自有制度。諸侯無故不殺牛。大夫無故不殺羊。士無故不殺犬豕。此猶是極盛時制度也。大抵古人得食肉者至少。如食肉之祿。米皆與焉。肉食者謀之。肉食者無墨。此言貴者方得食也。莊子九方甄相子綦之子。剛而驚之於齊。適當渠公之街。然身食肉而終。班超者。虎頭燕額。食肉相也。以此知古人以食肉為貴。食肉為難得。比之後人。簡約甚矣。古人飲食皆有制度。故富者無芬華。貧者無慕效風俗。如何不醜。美人材如何不成立。

王沂公留同年子喫飯。飯後合中送數軸簡紙。開者

皆是他人書簡後截下紙其儉德如此。

胡文定公曰人須是一切世味淡薄方好。不要有富貴相。孟子謂堂高數仞食前方丈侍妾數百人我得志不為學者須先除去此等常自激昂便不到得墜墮常愛諸葛孔明當漢末躬耕南陽不求聞達後來雖應劉先主之聘宰割山河三分天下身都將相手握重兵亦何求不得何欲不遂乃與後主言成都有一桑八百株薄田十五頃子孫衣食自有餘饒臣身在外別無調度不別治生以長尺寸若死之日不使廩有餘粟庫有餘財以負陛下及

楊氏塾

訓 卷之二

二五

卒果如其言如此輩人真可謂大丈夫矣。

汪信民嘗言人嘗咬得菜根則百事可做。胡康侯聞之擊節嘆賞。

檢身

荀子曰：人有三不祥。幼而不肯事長，賤而不肯事貴，不肖而^善不肯事賢。是人之三不祥也。

無用之辨，不急之察，棄而不治。若夫君臣之義，父子之親，夫婦之別，則日切磋而不舍也。

陶侃為廣州刺史，在州無事，輒朝運百甓於齋外。莫運於齋內，人問其故，荅曰：吾方致力中原，過爾優逸，恐不堪事。其勵志勤力，皆此類也。後為荊州刺史，侃性聰敏，勤於吏職，恭而近禮，愛好人倫。終日歛膝危坐，聞外多事，千緒萬端，固有遺漏，遠近書

楊氏塾

訓

卷之二

三五

疏莫不手荅，筆翰如流，未嘗壅滯，引接踈遠，門無停容。常語人曰：大禹聖人，乃寸惜陰。至於衆人，當惜分陰，豈可逸遊荒醉，生無益於時，死無聞於後，是自棄也。諸叅佐或以譚戲廢事者，乃命取其酒器，痛薄之，具悉投之於江。吏將則加鞭朴，曰：樗蒲者，牧猪奴戲耳。老莊浮華，非先生之法言，不可行也。君子當正其衣冠，攝其威儀，何有亂頭養望，自謂弘達耶。江左放達之餘，乃有謹禮勤事若士，行

中流不深，市俗者耶。

張思叔座右銘曰：凡語必忠信，凡行必篤敬，飲食必

慎節字畫必楷正容貌必端莊衣冠必肅整少履
必安詳居處必正靜作事必謀始出言必顧行常
德必固持然諾必重應見善如己出見惡如己病
凡此十四者我皆未深省書此當座隅朝夕視為
警

伊川先生言人有三不幸少年登高科一不幸廢父
兄之勢為美官二不幸有高才能文章三不幸也
呂榮公嘗言後生初學且須理會氣象氣象好時百
事自當氣象者辭令容止輕重疾徐足以見之矣
不惟君子小人於此焉分亦貴賤夭壽之所由定

楊氏塾

訓

卷之二

二十六

也

恩讎分明此四字非有道者之言也無好人三字非
有德者之言也後生戒之

張無垢先生曰操守欲正器局欲大識見欲遠三者
有一便可立身兼之者極難雖然有識見者自別
當以識見為先

劉忠定公見溫公問盡心行己之要可以終身行之
者公曰其誠乎劉公問行之何先公曰自不妄語
始劉公初甚易之及退而自隳枯日之所行與凡
所言自相掣肘矛盾者多矣力行七年而後成自

此言行一致表裏相應遇事坦然常有餘裕

孔戡於為義

但有願惜便不從為義

若嗜欲不顧前後於利與祿則畏避退

怯如懦夫然

司馬溫公我歲曰誠實以啓人之信我樂易以使人之親我虛己以聽人之教我恭己以取人之敬我自檢以杜人之譏我自反以息人之罪我容忍以受人之欺我勤儉以補人之侵我警悟以脫人之陷我奮發以破人之量我遜言以免人之詈我危行以銷人之鄙我定靜以處人之擾我從容以待人之迫我游藝以備人之棄我勵操以去人之汙

楊氏塾

訓

卷之二

二十七

我直道以伸人之屈我洞澈以解人之疑我量力以濟人之求我盡心以報人之任我救端切須弗始於我凡事無但知私於我聖賢每存心於無我天下之事盡其在我

寇萊公六悔銘曰官行私曲失時悔富不儉用貧時悔藝不少學過時悔見事不學用時悔醉發狂言醒時悔安不將息病時悔

宋太宗嘗謂宰相曰流俗有言人生如病瘡於大寒大熱中過歲寒暑迭變不覺漸成衰老苟不競為善事虛度流年良可惜也

伊川云以富貴驕人固非美事以學問驕人害亦不細此真格言也予聞尹彥明從學於伊川聞見日新謝顯道謂之曰公既有所聞正如服烏頭苟無以制之則藥發而患生矣顯道之言誠可為淺露者之戒。

或問迂叟子能無心乎迂叟曰不能若夫回心則庶幾矣何謂回心曰去惡而從善捨非而從人或知之而不能徙以為如制悍馬如斡礪石之難也靜而思之在我而已如轉戶樞何難之有。

趙清獻公子生曰所為事夜必衣冠焚香拜手告於

楊氏熟訓

卷之二

二十六

天意不可告者則不敢為也

司馬溫公有言吾無過人者但子生所為未嘗有不可對人言者耳。

范文正公曰吾遇夜就寢即自計一日食飲奉養之費及所為之事果自奉之費與所為之事相稱則寤鼻熟寐或不然則終夕不能安眠明日必求所以稱之者。

韓魏公常言保初節易保晚節難在北門九日燕諸曾詩有曰莫羞老圃穠容淡要看寒花晚節香。

張子韶曰今人寡言者雖善惡未可知然使其為善

願聞汝南周啟願論學遂厭科舉之習慨然有求道之志自秦漢以來未有臻斯理者

伊川嘗言農夫祁寒暑雨深耕易耨播種五穀吾得而食之百工技藝作為器物吾得而用之介冑之士披堅執銳以守土宇吾得而安之無功澤及人而浪度歲月晏然為天地間一蠢唯綴緝聖人遺書庶幾有補耳於是著易春繩傳平生誨人不倦故學者出其門最多淵源所漸皆為名士

召河南慶士尹焯至京師賜號和靖處士遣還尹焯洛人師事程頤紹聖初嘗應舉發策語不善焯曰

楊氏 註 卷之二

三九

噫尚可以干祿乎執不對而出告頤曰焯不復應進士舉矣頤曰子有母在焯歸告其母陳母曰吾知汝以善養不知汝以祿養願聞之曰賢哉母也於是終身不就舉聚徒洛中非弔喪問疾不出戶士大夫宗仰之

邵雍河南人少時自雄其才慷慨欲樹功業於書無所不讀始為學即堅苦刻厲寒不爐暑不扇夜不就枕席者數年已而歎曰昔人尚友千世而吾獨未及四方於是踰河汾涉淮漢周流齊魯宋鄭之墟久之幡然來歸曰道在是矣遂不復出初北海

李之才受易於河南穆脩，脩受於种放，放受於陳搏，源流最遠。之才遂授雍以河圖洛書、伏羲六十四卦圖象。雍由是探賾索隱，妙悟神契，洞徹蘊奧，汪洋浩博。多其所自得者，及其學益老，德益邵，玩心高明，以觀夫天地之運化，陰陽之消長，遠而古今世變微，而飛走草木之性情，深造曲暢，庶幾所謂不惑，而非依倣象類，億則屢中者，遂衍伏羲先天之旨，著書十餘萬言。然世之知其道者鮮矣。初至洛，蓬篚環堵，不救風雨，躬樵爨以事親。雖子居屢空，而怡然有所甚樂。人莫能窺也。及富弼司馬

光呂公著諸賢退居洛者，雅敬雍，恒相從遊焉。程顥嘗與雍議論終日，退而歎曰：堯夫內聖外王之學也。雍知慮絕人，遇事能前知。程頤嘗曰：其心虛明，自能知之。及疾病危篤，時司馬光、張載、程顥、程頤晨夕候之。既卒，顥為銘墓，稱雍之道純一不雜，就其所至，可謂安且誠矣。著皇極經世書，觀物內外篇、漁樵問對傳於世。

朱熹既博求之經傳，復徧交當世有識之士。及舉進士，為泉州同安主簿，罷歸。聞延平李侗學於羅從彥，得伊洛之正，遂徒步往從之。故其學以窮理致

知反躬踐實而主於居敬嘗謂聖賢道統之傳散在方冊聖經之旨不明而道統之傳始晦於是竭盡精力研窮聖賢之經而注釋之紹興末以輔臣薦召不起帝初即位即上封事而言金人於我有不共戴天之讐不可和也明矣願斷以義理之公閉關絕約任賢使能立綱紀厲風俗數年之後國富兵強視吾力之強弱觀彼釁之淺深徐起而圖之

熹登第五十年仕於外者僅九老立朝纔四十六日家故貧少依父友劉子羽寓建之崇安後徙建陽

楊氏塾訓卷之二

三十一

之考亭諸生自遠至者豆飯藜羹率與之共往往稱貸於人以給用非其道義則一介不取也時攻偽學日急士之繩趨尺步稍以傷自名者無所容其身從遊之士特立不顧者屏伏丘壑依阿異懦者更名他師過門不入而熹日與諸生講學不休或勸其謝遣生徒者笑而不荅已未寢疾諸生惟葉賀孫蔡沈只尺在側辛酉改大學誠意章此為熹絕筆甲子疾且革正坐整衣冠就枕而卒于正寢年七十一是日大風拔木洪水崩山諸生近者奔訃遠者為位而哭蔡沈主喪役黃幹主喪禮

熹所著有易本義啓蒙著卦考誤詩集傳大學中庸章句或問論語孟子集註太極圖通書西銘解楚辭集註辨證韓文考異所編次有論孟集議孟子指要中庸輯畧孝經刊誤小學書通鑑綱目宋名臣言行錄家禮近思錄河南程氏遺書伊洛淵源錄儀禮經傳通解黃幹曰由孔子而後曾子子思得其微至孟子而始著由孟子而後周程張子繼其絕至熹而始著衆以為知言

熹與項平父書云子靜專尊德性而熹平日所論道問學為多是以彼之學者多持守可觀而看義理

不詳熹自覺於義理不敢亂說而緊要為已多不得力又常反身用力去短集長庶幾不墮一邊耳又與呂祖謙書云子靜好處自不可掩覆可敬服也

黃幹初見熹夜不設榻不解帶熹語人曰直卿志堅思苦與之處甚有益因妻以女及熹病革以深衣及所著書授幹與之訣曰吾道之托在此吾無憾矣

李方子端謹純篤初見熹熹謂曰觀子為人自是寡過但寬大中要規矩和緩中要果決方子遂以果

名其齋。居家竟日危坐。未嘗傾側對賓客。一語不
妄發。嘗曰。吾於問學。雖未能周盡。然幸於大本有
見處。此心常覺泰然。不為物欲所潰耳。

張栻以古聖賢自期。作希賢錄。天性表裏洞然。勇於
從義。無毫髮滯吝。每進對。必自明於心。不以人主
意悅。輒有所隨順。帝常言。仗節死義之臣。難得。栻
對。當於犯顏敢諫中求之。若平時不能犯顏敢諫。
他日何望其仗節死義。帝又言。難得辦事之臣。栻
對。陛下當求曉事之臣。不當求辦事之臣。若但求
辦事之臣。則他日敗陛下事者。未必非此人也。栻

聞道甚早。朱熹嘗言己之學。乃銖積寸累而成。如
敬夫。則以大本卓然。先有見者也。栻所著論語。孟
子說。太極圖說。洙泗言仁。諸葛武侯傳。經世紀年
行于世。栻嘗言曰。學莫先於義利之辨。義者本心
之當為。非有為而為之也。有為而為。則皆人欲非
天理矣。學者稱為南軒先生。

呂祖謙學以關洛為宗。旁稽載籍。心平氣和。不立崖
異。一時英偉之士。皆歸心焉。少下急。一日誦孔子
言。躬自厚而薄責於人。忽覺平時忿懣。渙然冰釋。
朱熹嘗言學如伯恭。方是能變化氣質。其所講書。

將以開物成務。既卧病。而任重道遠之志不棄。居家之改。皆可為後世法。年四十五而卒。著讀書記大事記。皆未成書。考定古周易書說。聞範官歲辦志錄。皇朝文鑑行於世。學者稱為東萊先生。

許衡河內人。幼端慤。與群兒嬉戲。即畫坐作進退周旋之節。群兒不敢犯。年七八歲。受學於鄉師。過目輒不忘。一日問其師曰。讀書欲何為。師曰。應舉取第耳。曰。如此而已乎。師大奇之。謂衡父母曰。此兒穎悟非常。他日必有過人者。吾不能為之師。固辭而去。聞姚樞以道學自任。乃詣蘇門。見之。樞授以

楊氏塾

訓

卷之二

三十四

大舍

伊川易傳晦菴四書集註。或問及小學書。衡讀之。深有默契於中。遂手寫而還。謂學者曰。昔所授受。殊孟浪也。今始聞進學之序。若必欲相從。當悉去前日所學章句之習。從事於小學。洒掃應對。以為進德之基。不然。當求他師。衆皆曰。惟先生命。遂悉取向來簡秩焚之。使無小大。皆自小學入。衡亦旦夕精誦不輟。篤志力行。以身先之。雖隆冬盛夏。不廢也。諸生出入。惴栗惟謹。客至則懽然迎接。使之惻然動念。漸濡善意而去。嘗與其子書曰。小學四書。吾敬信如神明。能明此。他書雖不治可也。既而

移家蘇門。依姚樞。以便講習。

許衡言。人心猶印板然。板本不羞。雖摹千萬紙。皆不差。本既羞矣。摹之於紙。無不差者。

楊氏塾

訓

卷之二

三十五

大余合

謹禮

曲禮曰凡為人子之禮冬溫而夏清昏定而晨省出必告反必面所遊必有常所習必有業恒言不稱老

禮記曰孝子之有深愛者必有和氣有和氣者必有愉色有愉色者必有婉容孝子如執玉如奉盈洞洞屬屬然如弗勝如將失之嚴威儼恪非所以事親也

曲禮曰凡為人子者居不主奧坐不中席行不中道立不中門食饗不為騾祭祀不為尺聽於無聲視

楊氏塾訓

卷之二

三六

明志二

於無形不登高不臨深不苟訾不苟笑

禮記曰父母在不敢有其身不敢私其財示民有上下也父母在饋獻不及車馬示民不敢專也

內則曰子婦孝者敬者父母舅姑之命勿逆勿怠若飲食之雖不耆必嘗而待加之衣服雖不欲必服而待加之事人代之已雖不欲姑與之而姑使之而後復之

子婦無私貨無私畜無私器不敢私假不敢私與婦或賜之飲食衣服布帛佩悅菹蘭則受而獻諸舅姑舅姑受之則喜如新受賜若反賜之則辭不得

命如更受賜藏以待之。婦若有私親兄弟將與之則必復請其故賜而後與之。

曲禮曰：父命呼，唯而不諾，手執業則投之，食在口則吐之，走而不趨，親老，出，不易方，復，不過時，親癢，色容不盛，此孝子之疏節也。父沒而不能讀父之書，手澤存焉爾。母沒而杯圈不能飲焉，口澤之氣存焉爾。

內則曰：父母有婢子，若庶子庶孫，甚愛之，雖父母沒，沒身敬之，不衰。子有二妾，父母愛一人焉，子愛一人焉，由衣服飲食由執事，毋敢視父母所愛，雖父

楊氏塾訓

卷之三

三五

母沒不衰

子甚宜其妻，父母不悅，出，子不宜其妻。父母曰：是善事我，子行夫婦之禮焉。沒身不衰。

曾子曰：孝子之養老也，樂其心，不違其志，樂其耳目，安其寢處，以其飲食忠，養之是故父母之所愛亦愛之，父母之所敬亦敬之。至於犬馬，蓋然而況於人乎？

適子庶子，祇事宗子宗婦，雖貴富，不敢以貴富入宗子之家，雖衆車徒舍於外，以寡約入，不敢以貴富加於父兄宗族。

曲禮曰子之事親也三諫而不聽則號泣而隨之
父母有疾冠者不櫛行不翔言不惰琴瑟不御食肉
不至變味飲酒不至變貌笑不至矧怒不至詈疾
止復故

內則曰父母雖沒將為善思貽父母令名必果將為
不善思貽父母羞辱必不果

祭義曰霜露既降君子履之必有悽愴之心非其寒
之謂也春雨露既濡君子履之必有怵惕之心如
將見之

祭統曰夫祭也者必夫婦親之所以備外內之官也

楊氏塾訓

卷之三

三

官備則具備

祭義曰致齊於內散齊於外齊之日思其居處思其
笑語思其志意思其所樂思其所者齊三日乃見
其所為齊者祭之日入室儼然必有見乎其位周
還出戶肅然必有聞乎其容聲出戶而聽愴然必
有聞乎其歎息之聲是故先王之孝也色不忘乎
目聲不絕乎耳心志嗜欲不忘乎心致愛則存致
慤則著著存不忘乎心夫安得敬乎

曲禮曰君子雖貧不粥祭器雖寒不衣祭服為宮室
不斬於丘木

王制曰大夫祭器不假。祭器未成，不造燕器。

孔子謂曾子曰：「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也。夫孝始於事親，中於事君，終於立身。愛親者不敢惡於人，敬親者不敢慢於人。」

孔子曰：「五刑之屬三千，而罪莫大於不孝。」

士昏禮曰：「父醮子，命之曰：『往迎爾相，承我宗事，勗帥以敬。先妣之嗣，若則有常。』」子曰：「諾唯恐弗堪，不敢忘命。」父送女，命之曰：「戒之，戒之。夙夜無違命，毋施衿結帨，曰：『勉之，敬之。夙夜無違宮事。』庶母及門內。」

楊氏塾訓

卷之二

三九

內

施肇申之，以父母之命，命之曰：「敬恭聽宗爾父母之言，夙夜無愆，視諸衿鞶。」

禮記曰：「夫昏禮，萬世之始也。取於異姓，所以附遠，厚別也。幣必誠，辭無不腆，告之以直信，信事人也。信婦德也。壹與之齊，終身不改，故夫死不嫁。男女有別，然後父子親。父子親，然後義生。義生，然後禮作。禮作，然後萬物安。無別無義，禽獸之道也。」

取婦之家，三日不舉樂，思嗣親也。

昏禮不賀人之序也。

內則曰：「禮始於謹，夫婦為宮室，辨內外，男子居外，女。」

子居內深宮固門閨寺守之男不入女不出男女不同梳样不敢懸於夫之櫛梳不敢藏於夫之篋笥不敢共漏浴夫不在斂枕篋簟席褥噐而藏之少事長賤事貴咸如之雖婢妾衣服飲食必後長者妻不在妾御莫敢當夕

男不言內女不言外非祭非喪不相授噐其相授則女授以篋其無篋則皆坐奠之而後取之外內不共井不共漏浴不通寢席不通乞假男女不通衣裳男子入內不嘯不指夜行以燭無燭則止女子出門必擁蔽其面夜行以燭無燭則止道路男子

楊氏壘訓

卷之二

甲

由右女子由左

孔子曰婦人伏於人也。是故無專制之義。有三從之道。在家從父。適人從夫。夫死從子。無所敢自遂也。教令不出閨門。事在饋食之間而已矣。是故女及日乎。閨門之內。不百里而奔喪。事無擅為。行無獨成。叅知而後動。可驗而後言。晝不遊庭。夜行以火。所以正婦德也。女有五不取。逆家子不取。亂家子不取。世有刑人不取。世有惡疾不取。喪父長子不取。婦有七去。不順父母去。無子去。淫去。妬去。有惡疾去。多言去。竊盜去。有三不去。有所取無所歸不

去與更三年喪不去前貧賤後富貴不去凡此聖人所以順男女之際重婚姻之始也

曲禮曰寡婦之子非有見焉弗與為友

曲禮曰見父之執不謂之進不敢進不謂之退不敢退不問不敢對

年長以倍則父事之十年以長則兄事之五年以長則肩隨之

謀於長者必操几杖以從之長者問不辭讓而對非禮也

從於先生不越路而與人言遭先生於道趨而進正

楊氏塾訓

卷之二

聖

立拱手先生與之言則對不與之言則趨而退從長者而上丘陵則必鄉長者所視

長者與之提携則兩手奉長者之手負劔辟呬詔之則掩口而對

凡為長者糞之禮必加帚於箕上以袂拘而退其塵不及長者以箕自鄉而扱之

將即席容母怍兩手摳衣去齊尺衣毋撥足毋蹶先生書策琴瑟在前坐而遷之戒勿越坐必安執兩

頰長者不及母僂言正爾容聽必恭毋勦說毋雷同必則古昔稱先王

侍坐於先生先生問焉終則對請業則起請益則起
尊客之前不叱狗讓食不唾侍坐於君子君子欠伸
撰杖履視日蚤莫侍坐者請坐矣

長者賜少者賤者不敢辭

少儀曰尊長於已踰等不敢問其年燕見不將命遇
於道見則面不請所之侍坐弗使不執琴瑟不畫
地手無容不翼也寢則坐而將命侍射則約矢侍
投則擁矢勝則洗而以請

王制曰父之齒隨行兄之齒鴈行朋友不相踰輕任
并重任分頒白者不提挈君子耆老不徒行庶人

楊氏塾訓 卷之二

三

耆老不徒食

曲禮曰君子不盡人之歡不竭人之忠以全交也

大丈夫相見雖貴賤不敵主人敬客則先拜客客敬
主人則先拜主人

禮記曰事親有隱而無犯左右就養無方服勤至死
致喪三年事君有犯而無隱左右就養有方服勤
至死方喪三年事師無犯無隱左右就養無方服
勤至死心喪三年

樂共子曰民生於三事之如一父生之師教之君食
之非父不生非食不長非教不知生之族也故一

事之唯其所在則致死焉報生以死報賜以力人之道也

曲禮曰母不敬儼若思安定辭安民執教不可長欲不可從志不可滿樂不可極賢者狎而敬之畏而愛之愛而知其惡憎而知其善積而能散安安而能遷臨財母苟淫臨難母苟免狠母求勝分母求多疑事母質直而勿有

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由順正以行其義

楊氏雜訓

卷之二

三

曲禮曰母側聽母數應母淫視母怠荒遊母倨立母跛坐母箕寢母伏斂髮母髻冠母免勞母袒暑母褰裳

登城不指城上不呼將適舍求母固將上堂聲必揚戶外有二屨言聞則入言不聞則不入將入戶視必下入戶奉扃視瞻母回戶開亦開戶闔亦闔有後入者闔而勿遂母踐屨母踏席摠衣趨隅必慎唯諾

禮記曰君子之容舒遲見所尊者齊遯足容重手容恭目容端口容止聲容靜頭容直氣容肅立容德

色容莊

曲禮曰坐如尺立如齊

曲禮曰凡視上於面則傲下於帶則憂傾則姦

士相見禮曰與君言言使臣與大人言言事君與老

者言言使弟子與幼者言言孝弟於父兄與衆言

言忠信慈祥與居官者言言忠信

曲禮曰並坐不橫肱授立不跪授坐不立

入國不馳入里必式

少儀曰執虛如執盈入虛如有人

禮記曰古之君子必佩玉右徵角左宮羽趨以采齊

揚氏塾訓

卷之

記

前必明志

行以肆夏周還中規折還中矩進則揖之退則揚

之然後玉鏘鳴也故君子在車則聞鸞和之聲行

則鳴佩玉是以非辟之心無自入也

士冠禮始加祝曰令月吉日始加元服棄爾幼志順

爾成德壽考維祺介爾景福再加曰吉月令辰乃

申爾服敬爾威儀淑慎爾德眉壽萬年永受胡福

三加曰以歲之正以月之令咸加爾服兄弟具在

以成厥德黃耆無疆受天之慶

曲禮曰為人子者父母存冠衣不純素孤子當室冠

衣不純采

禮記曰童子不裘不帛不屨絢

曲禮曰共食不飽共飯不擇手毋搏飯毋放飯毋流
歎毋啗食毋切齒骨毋反魚肉毋投與狗骨毋固
獲毋揚飯飯黍毋以著毋還羹毋絮羹毋刺齒毋
歡醢客絮羹主人辭不能烹客歡醢主人辭以甕
濡肉齒決乾肉不齒決毋嘍炙

少儀曰侍燕於君子則先飯而後已毋放飯毋流歎
小飯而亟之數噍毋為口容

樂記曰黍豕為酒非以為禍也而獄訟益繁則酒之
流生禍也是故先王因為酒禮一獻之禮賓主百

楊氏塾訓

卷五

也拜終日飲酒而不得醉焉此先王之所以備酒

