

夙興夜寐箴

部	子	部	
類	儒	家	類
番号	3-51		
冊数	1-1		

561
209
1



御製夙興夜寐箴序

夙興夜寐箴南塘陳栢所撰而  
先正文純公李滉所進聖學十

圖中一也其目有七曰夙寤曰

晨興曰讀書曰應事曰日乾曰

夕惕曰兼夙夜自鷄鳴而寤至

日夕乾乾次序正正條理方方  
晝夜早暮之際表裏動靜之工  
具在於一篇廿六句之中可見  
其人學問之篤實而造詣之精  
密也昔年故相盧守愼爲湖西  
伯時分作八章逐章註解奉獻

我

聖祖伊時

手書嘉賞

命芸館

而印進猗歟盛哉而我東文獻

殊甚踈濶今則只有寫本而無

印本可勝惜哉日予無睡而講

是書興慨于中作其序文曰今

復印事若偶然而意實繼述予  
曰此有勗元良者何則于今予  
之講此書不過中夜無眠心慮  
憧憧故其欲寓心於此而意爾  
元良所重主鬯鷄鳴問寢乃世  
子之道蒼蠅月光卽賢辟之戒

可不重歟可不重歟鷄鳴而寤  
四字其有興感者鄒聖豈不云  
乎鷄鳴而起孳孳爲善者舜之  
徒也鷄鳴而起孳孳爲惡者跖  
之徒也此正一念操舍之間聖  
狂判焉者也可不懼哉可不懼

哉若戒乎此勿貳勿參宜乎玩  
味貞則復元一句又有興感者  
此可見自元而貞復以爲元自  
春而冬復以爲春不已不息之  
妙也此非至誠而何噫！天人  
一也其若自強不息不失時分



其可謂體 天其工焉在卽一  
敬也誠也敬也前已詳論今何  
架壘雖然誠字敬字於東於西  
無處不可于少于長無時不宜  
於戲元良焉敢忽也焉敢忽也  
且不特體我今日之教宜遵昔

年命印之盛意思之及此  
予心怵然吁嗟小子其宜益勉  
歲柔兆攝提格陽至之月己亥  
靜夜呼寫

通訓大夫行弘文館校理知  
製教兼經筵侍讀官春

秋館記注官校書館校理中  
學教授漢學教授世子侍講

院文學臣黃景源奉

教謹書

御製夙興夜寐箴序

五

# 夙興夜寐箴圖

鷄鳴而寤  
思慮漸馳  
盡於其間  
潛以整之  
或省舊愆  
或紬新得  
次第條理  
瞭然默識

本既立矣  
味爽乃興  
盥櫛衣冠  
端坐欽形  
提撮此心  
傲如出日  
嚴肅整齊  
虛明靜一

養以夜氣  
貞則復元

夙寤

晨興

乃啓方冊  
對越聖賢  
夫子在坐  
顏曾後先  
聖師所言  
親切敬聽  
弟子問辨  
反覆參訂

事至斯應  
則驗于焉  
明命赫然  
常目在之  
事應既已  
我則如故  
方寸湛然  
疑神息慮

讀書

應事

敬

念茲在茲  
日夕乾乾

日乾

夕惕

無夙夜

動靜循環  
惟心是監  
靜存動察  
勿貳勿空  
讀書之餘  
間以游泳  
發舒精神  
休養情性

日暮人倦  
昏氣易乘  
齋莊整齊  
振拔精明  
夜久斯寢  
齊手欽足  
不神思惟  
心神焉宿

御製圖下小識

此圖載於聖學十圖中而本箴  
既令印進序文亦舉其目故仍  
命置諸箴上以便參考而先正  
箴下小序既載於十圖中今不  
添錄於此

夙興夜寐箴

天台南塘陳先生之所作也先生諱栢

字茂卿金華魯齋王先生

諱栢字會之

以為

此箴甚切得受用以教上蔡書院諸生  
使之入寫一本置座右

雞鳴而寤思慮漸馳盍於其間澹以整之  
或省舊愆或紬新得次第條理瞭然默識  
寤形神始開而覺也思慮謀皆心之  
動也盍何不也澹恬靜也整頓而齊之

也省視己也愆過也省愆即夫子所謂  
能見其過而內自訟者也紬抽繭絲也  
如絲有端緒尋求其端緒而紬繹之也  
得求而獲之之辭蓋得見義理之當然  
及其所以然也紬得即夫子所謂知新  
子夏所謂日知其所以也凡事不躐  
等節者謂之次第凡物不紊脉絡者謂  
之條理瞭目明貌默識不言而心解也  
○右第一章言夜將朝而寢已覺則身



雖未與物接而心不能不動故君子於此整齊其思慮之走作者使夜氣之生無所壞害而於昔所失則悔悟而知改今所有則尋繹而加察莫不循其序析其義蓋有言意之所不能及者而森然於不覩不聞之中如向親則知其當孝向君則知其當忠是也非嘗從事於明德之功者其孰能與於此哉孟子曰雞鳴而起孳孳為善程子曰未接物時只

主於敬便是為善又學者所宜深省也  
本既立矣昧爽乃興盥櫛衣冠端坐斂形  
提掇此心倣如出日嚴肅整齊虛明靜一  
本即上章所謂默識者也昧爽欲明未  
明之際也盥洗手不言盥洗面省文也  
櫛理髮也衣衣之冠冠之也坐指跪足  
而言故欲其不偏形舉一身而言故欲  
其不放提掇猶言點檢照顧倣如初出  
貌嚴肅整齊如正衣冠尊瞻視頭容直

目容端之類申上三四句之意虛明靜  
一乃寂然不昧澹然無欲之象申上五  
六句之意○右第二章言本立而夙興  
焉制之於外以安其內存之於內以達  
于外而精粗一致本末兼舉矣

乃啓方冊對越聖賢夫子在坐顏曾後先  
聖師所言親切教聽弟子問辨及覆參訂  
乃者始辭啓開也木版曰方竹簡曰冊

或作冊以象聯方一而巳古者以記言

事越於也聖大而化之之謂賢才德出  
衆之稱夫子孔子諱丘字仲尼顏顏回  
字子淵曾曾參字子輿皆孔子高弟也  
聖師指如夫子之聖弟子謂如顏曾之  
賢參攷訂評議也○右第三章專舉讀  
書之法而言始發古書惕然如嚴師之  
臨上親友之與處謹受其開示之訓而  
惟欲其體認詳辨其論難之辭而不明  
則不措斯豈記問口耳者之所及哉朱

子曰讀書須以主敬為先方可就此田  
地上推求義理見諸行事陳氏曰就聖  
賢言語實處為準則於幽閒靜一之中  
虛心詳玩隨章逐句一一實下講明功  
夫果實有得則是非邪正大分已明而  
胸中權度稍定然後及於應接事物更  
相證訂則其裁處剖決方中節而不至  
於差謬矣今觀此章專以講讀為功上  
本內外之既攝下起事物之當應其為

立言蓋亦有序讀者詳之

事至斯應則驗子為明命赫然常目在之  
事應既已我則如故方寸湛然凝神息慮  
動靜循環惟心是監靜存動察勿貳勿參  
應酬驗證為亦事也自我所作而言命  
猶令也乃天之所以命我而至善之所  
存也赫赫然明貌一作赫赫然目在如物  
在前恐人偷去也故即第二章虛明靜  
一之體也方寸指人身之所主即心也

心之形體圓外竅中其方以寸蓋言其  
至小也湛然水淨貌凝聚也神即精神  
之神精陰而神陽精屬靜神屬動此獨  
言神者以見動者難攝也循環如循於  
環之无端也監視也存者恐其亡察者  
恐其謬勿禁止辭勿貳三者此心主此  
一事則更不貳以第貳事三以第三事  
程子所謂主一之謂敬也○右第四章  
言事物之來感而遂通即物觀理隨事

度宜以昔講明之知證今作為之迹而  
无所違焉則天之所以與我之明者无  
不明矣猶恐一瞬之頃或為事物遮障  
故提撕顧諟不少放過此動而省察也  
雖然心之為物不活則滯故應接之後  
事物已過心或與之俱往或為其所縛  
則所應雖當其情已勝而此心之用復  
失其正矣其何以為將來酬酢之地哉  
必其一物才過真體依前聚之妙用放



退閑思如明鏡止水无毫釐查滓之痕  
有虛明靜一之象雖鬼神有不得窺其  
際者此靜而存養也夫兼體用該動靜  
如環无端反覆无時者此心之為也故  
能為一身主宰而寂而理之體无不立  
感而理之用无不達矣惟其不能不誘  
於氣亦將體死用亂而无以加存省之  
功故須用敬為一心主宰使不昧於虛  
空不用之處不雜於幾微運行之時專

一在此靡他其適而知覺卓然於內外  
始終之間不失其守无少差謬此存養  
省察之功所以益密而无間斷者歟是  
以子思於中庸首發戒懼謹獨之訓而  
程子拈出一箇敬字以當之可謂約而  
盡矣學者其可不盡心於斯乎

讀書之餘間以游泳菽舒精神休養情性  
餘猶暇也間猶迭也浮水曰游潛水曰  
泳以言其玩適之意舒伸也休息也命

之具於心曰性性之發於外曰情○右  
第五章因上章動靜无違而言講讀之  
暇亦當優游涵泳以展其氣而順其理  
无局促之態有從容之象此君子張弛  
之道也程子曰學者不可拘迫拘迫則  
難久朱子曰不要苦着力苦着力便不  
是又曰不必盡日讀書或靜坐存養皆

是用功處

朱子曰不可終日思量文字  
恐成硬將心去馳逐了亦須

空間少頃養精神又來看又曰讀書閒  
暇且靜坐教他心平氣定見得道理漸

明分 輔氏曰常玩物理以養性且如六  
藝之游皆理所寓而心所收者也心莊  
則體舒心肆則體躁斯亦豈外於敬乎  
惟夫學為為己之學者能知其味也  
日莫入倦昏氣易乘齊莊正齊振拔精明  
莫嚮晦也倦疲乘加也齊以言其心莊  
以言其容正齊以言其儀皆所以振拔  
者也精明指心之虛靈不昧而言○右  
第六章上言為學功夫既備矣此又以

日既嚮晦則雖強有力者不能无其體  
之疲體少疲則氣便沈矣學者於此尤  
警惕焉檢其內外提起此心則此心常  
活而不為灰木之歸矣上蔡先生謂敬  
是常惺惺法蓋此章喚醒之義也

夜久斯寢齊手歛足不作思惟心神歸宿  
寢寐也齊歛恭重之餘也即寢不尸之  
意惟亦思也歸宿猶言安定也○右第  
七章承上章言夜深而後寐寐所以休

息則恐其易於放肆也故雖舒布其筋  
骸之束而猶不失其恭重之容蓋以惰  
慢之氣不敢須臾設於身體也既使身  
體不慢而又不為胡思閒想所引去然  
後吾之心神得以安定而无所放矣但  
上章欲其振拔故以氣之靜者言此章  
欲其歸宥故以氣之動者言言亦各有  
攸當也朱子曰魂與魄交而成寐心在  
其間依舊能思慮所以做出夢若心神

安定則夢寐亦不至顛倒讀此章者宜  
相參玩或疑易稱嚮晦入宴息與此兩  
章義似相戾殊不知起居隨時以適其  
宜非故聽其昏惰而莫之檢也此君子  
有警覺收斂之功也又疑周公坐以待  
朝孔子終夜不寢何也此聖人救時拯  
世之心也

養以夜氣貞則復元念茲在茲日夕乾乾  
夜氣見孟子貞元天之德也天有四德

舉首尾以該之茲揔指上文而言乾乾  
自彊不息之義○右第八章亦承上章  
言此心雖存或時出入而夜間所息其  
氣清明故學者當因其所息以養其所  
存使神清氣定而朝晝之所為不得而  
害之則此心常存無一息之間斷如天  
之德生而成成而又生生成不窮也章  
末特致警勉之辭其為學者丁寧反覆  
之意益深切矣程子曰有天德便可語



王道其要只在謹獨張子曰言有教動  
有法晝有為宵有得瞬有養息有存朱  
子曰天地生物以四時運動春生夏長  
固是不息雖秋冬凋落生意未嘗不在  
其中學者常喚令此心不死則日有進  
今先生之論其有得於三夫子之心者  
至矣謹按一篇綱領專在於敬敬者一  
而已矣澹整者所以一手此心之方萌  
也默識者將以察夫此心之既萌而一

之也嚴肅整齊外之一也虛明靜一內之一也而啓方冊對聖賢者一之在於讀書也事至以下動時一也事應以下靜時一也存之察之之云蓋以申明此心動靜之一而勿貳參者特又狀此一之體用也然恐至拘迫則游泳以安其一慮入昏倦則振拔以守其一而無偏滯滲漏之患也日莫而既警矣夜寐則可以罷休而猶莫敢怠焉齊斂手足以

一乎外不作思惟以一乎內夫豈一毫  
一息之不一哉率之養以夜氣云者蓋  
本孟子良心之說而於此約而言之其  
喫緊為人明示之切而一之義盡矣復  
以貞則復元日夕乾乾為言者終欲體  
天德之所以一而一之也夫一在天曰  
誠在人曰敬蓋天地之間惟天理為一  
若所謂誠者天之道也有生之類惟聖  
人之心為一若所謂誠者聖人之本也

天與聖人豈有間哉至於衆人始有不  
能一而一之者若所謂敬者人事之本  
也故學者體天之誠以求至於聖人之  
誠則亦惟用力於敬而已敬者何一也  
內而一念之一亦敬也外而一視之一  
一聽之一亦敬也一言之一一行之一  
亦敬也至於靜中有物則一者亦敬也  
是其內外動靜之精粗雖有不同然其  
義之所歸則未始不在於一也先生作

箴以箴學者自夙興至於夜寐自夜寐  
復至夙興功夫有倫警省有要使无時  
无處而不力於一則一者此箴之旨也  
玩此箴者須將記之母不敬易之敬以  
直内程門敬字之法朱子畏字之說以  
參之則一之為義可知也竊觀通書曰  
聖可學乎曰可有要乎曰有請問焉曰  
一為要一者無欲也無欲則靜虛動直  
靜虛則明明則通動直則公公則溥明

通公溥庶矣乎故愚讀此箴而未嘗不  
反覆於斯云

隆慶二年十二月日印

昔居海中竊見陳栢夙興夜寐箴  
愛其辭旨簡切而患无以發其用意  
微處輒掇取先儒成說疏諸逐條下  
復與知舊刪補略盡蓋以是箴雖其  
規模之小若不充於帝王之道至其  
工程之密實有係於聖賢之學食芹

而羨欲以為獻者久矣今謹繕寫成冊隨疏投進庶幾備乙夜之

覽以冀萬一之效伏願

殿下赦其僭而矜其愚臣不勝幸甚

忠清道觀察使盧守慎上疏極論人君為治必先立志且

進是書

上下手札嘉賞命校書館印出右其疏中

一款并附

夙興夜寐箴

十三