

朱子格言硬笔字帖

范芳 罗彩媚 胡开艳 编写



南平市农业学校

目 录

1. 朱熹简介.....	2
2. 学习篇	3
3. 道德篇	12
4. 行为习惯篇	20
5. 朱子家训.....	41
6. 朱熹诗选录.....	45
6. 朱子小故事	54

朱熹(农历 1130. 9. 15—1200. 4. 23)，字元晦，又字仲晦，号晦庵，晚称晦翁，谥文，世称朱文公。祖籍江南东路徽州府婺源县(今江西省婺源)，出生于南剑州尤溪(今属福建省尤溪县)。宋朝著名的理学家、思想家、哲学家、教育家、诗人，闽学派的代表人物，儒学集大成者，世尊称为朱子。朱熹是唯一非孔子亲传弟子而享祀孔庙，位列大成殿十二哲者中。朱熹是程颢、程颐的三传弟子李侗的学生，任江西南康、福建漳州知府、浙东巡抚，做官清正有为，振举书院建设。官拜焕章阁侍制兼侍讲，为宋宁宗皇帝讲学。

朱熹著述甚多，有《四书章句集注》《太极图说解》《通书解说》《周易读本》《楚辞集注》，后人辑有《朱子大全》《朱子集语象》等。其中《四书章句集注》成为钦定的教科书和科举考试的标准。

学习篇

立身以立学为先，立学以读书为本。

读书无疑者，须教有疑，有疑者，却要无疑到这里方是长进。

书不记，熟读可记；义不精，细思可精；惟有志不立，直是无着力处。

半亩方塘一鉴开，天
光云影共徘徊。问渠那得
清如许？为有源头活水
来。

少年易老学难成，一
寸光阴不可轻。未觉池塘
春草梦，阶前梧叶已秋声。

读书，始读，未知有
疑；其次，则渐渐有疑；
中则节节是疑。过了这一

番，疑渐渐释，以至融会
贯通，都无所疑，方始是
学。

凡读书，须要读得字
字响亮。不可误一字。不
可少一字。不可多一字。
不可倒一字。不可牵强暗
记。只是要多诵遍数，自
然上口，久远不忘。古人
云。读书千遍，其义自见。

看文字须大段精彩
看，耸起精神，竖起筋骨，
不要困，如有刀剑在后一
般。就一段中须要透，击
其首则尾应，击其尾则首
应，方始是。不可按册子
便在，掩了册子便忘。

学者须先立志。今日
所以悠悠者，只是把学问
不曾做一件事看，遇事则

且胡乱恁地打过了，此只是志不立。

读书有三到，谓心到，
眼到，口到

读书之法，在循序而
渐进，熟读而精思

读而未晓则思，思而
未晓则读。

举一而反三，闻一而
知十，及学者用功之深，

穷理之熟，然后能融会贯通，以至于此。

读书譬如饮食，从容咀嚼，其味必长；大嚼大咽，终不知味也。

读书之法，既先识得他外面一个皮壳了，又须识得他里面骨髓方好。

读书之法无他，惟是
笃志虚心，反复详玩，为
有功耳。

为学读书，须是耐心，
细意去理会，切不可粗心。
为数重物，包裹在里面，
无缘得见。必是今日去一
重，又见得一重。明日又
去一重，又见得一重。去

尽皮，方见肉。去尽肉，
方见骨。去尽骨，方见髓。

读书之法，在循序而
渐进，熟读而精思。

大抵为学，虽有聪明之
资，必须做迟钝工夫始得。
既是迟钝之资，却做聪明
底样功夫，如何得？

看文字须大段精彩
看，耸起精神，竖起筋骨，

不要困，如有刀剑在后一
般。就一段中须要透，击
其首则尾应，击其尾则首
应，方始是。不可按册子
便在，掩了册子便忘。

读书之法，在循序渐
进，熟读而精思。

道德篇

“问为学功夫，以何
为先？曰：亦不过如前所
说，专在人自立志。”

敬之一字，圣学之所
以成始而成终者也。为小
学者不由乎此，固无以涵
养本原，而谨夫洒扫应对
进退之节与夫六艺之教。
为大学者不由乎此，亦无

以开发聪明，进德修业，
而致夫明德新民之功也。

凡人之心，不存则亡，
而无不存不亡之时。故一
息之倾，不加提省之力，
则沦于亡而不自觉。天下
之事，不是则非，而无不
是不非之处。故一事之微，
不加精察之功，则陷于恶
而不自知。

“夫学问岂以他求，
不过欲明此理，而力行之
耳。”

“故圣贤教人，必以
穷理为先，而力行以终之。

日省其身，有则改之，
无则加勉。

圣人所说底话，光明正
大，守正直而佩仁义。人光明
磊落便是好人。

自古圣贤,皆以心地为
本。

人之操履无若诚实。

诚能体而存之,则众善
之源,百行之本

为学之道,莫先于穷理,
穷理之要,必在于读书,读
书之法,莫贵于循序而致精,
而精致之本,则又在于居敬
而持志。

涵养致知力行三者，
便是以涵养为首，致知次
之，力行又次之。

自修则人不得以非理
相加

大凡敦厚忠信，能攻吾
过者，益友也；其谄媚轻薄，
傲慢褻狎，导人为恶者，损
友也。

朋友，以义合者

思诚为修身之本，而
明善又为思诚之本。

自敬，则人敬之；自慢，
则人慢之。

《大学》之修身、齐
家、治国、平天下，基本只
是正心、诚意而已。

日省其身，有则改之，无
则加勉。

自修则人不得以非理
相加。

朋友，以义合者。

礼即理也。

涵养为首，致知次之，
力行又次之。

渐渐向里寻那精英
处。

大凡敦厚忠信，能攻

吾过者，益友也；其谄媚
轻薄，傲慢褻狎，导人为
恶者，损友也。

行为习惯篇

《朱子童蒙须知》

夫童蒙之学，始于衣
服冠履，次及言语步趋，
次及洒扫涓洁，次及读书
写文字，及有杂细事宜。
皆所当知。今逐目条列，
名曰童蒙须知。若其修身、
治心、事亲、接物、与夫

穷理尽性之要，自有圣贤
典训，昭然可考。当次第
晓达，兹不复详著云。

蒙养从入之门，则必
自易知而易从者始。故朱
子既尝编次小学。尤择其
切于日用，便于耳提面命
者。著为童蒙须知。使其
由是而循循焉。

凡一物一則，一事一
宜，虽至纤至悉，皆以闲
其放心，养其德性，为异
日进修上达之阶，即此而
在矣。吾愿为父兄者，毋
视为易知而教之不严。为
子弟者，更毋忽以为不足
知而听之藐藐也。

衣服冠履第一

大抵为人，先要身体
端整。自冠巾，衣服，鞋
袜，皆须收拾爱护，常令
洁净整齐。我先人常训子
弟云，男子有三紧。谓头
紧、腰紧、脚紧。头，谓
头巾。未冠者，总髻。腰，
谓以绦或带，束腰。脚，

谓鞋袜，此三者，要紧束，
不可宽慢。宽慢，则身体
放肆，不端严，为人所轻
贱矣。

凡着衣服，必先提整
衿领，结两衽，纽带，不
可令有阙落。饮食、照管，
勿令污坏；行路、看顾，
勿令泥渍。

凡脱衣服，必齐整摺
叠箱篋中。勿散乱顿放，
则不为尘埃杂秽所污。仍
易于寻取，不致散失。着
衣既久，则不免垢膩。须
要勤勤洗浣。破绽，则补
缀之。尽补缀无害，只要
完洁。

凡盥面，必以巾幌遮
护衣领，卷束两袖，勿令

有所湿。凡就劳役，必去
上笼衣服，只着短便，爱
护，勿使损污。凡日中所
着衣服，夜卧必更，则不
藏蚤虱，不即敝坏。苟能
如此，则不但威仪可法，
又可不费衣服。晏子一狐
裘三十年。虽意在以俭化
俗，亦其爱惜有道也，此
最节身之要毋忽。

语言步趋第二

凡为人子弟，须是常
低声下气，语言详缓，不
可高言喧闹，浮言戏笑。
父兄长上有所教督，但当
低首听受，不可妄大议论。
长上检责，或有过误，不
可便自分解，姑且隐默。
久，却徐徐细意条陈云，
此事恐是如此，向者当是

偶尔遗忘。或曰，当是偶
尔思省未至。若尔，则无
伤忤，事理自明。至于朋
友分上，亦当如此。

凡闻人所为不善，下
至婢仆违过，宜且包藏，
不应便尔声言。当相告语，
使其知改。

凡行步趋踰，须是端
正，不可疾走跳踰。若父

母长上有所唤召，却当疾走而前，不可舒缓。

洒扫涓洁第三

凡为人子弟，当洒扫居处之地，拂拭几案，当令洁净。文字笔砚，凡百器用，皆当严肃整齐，顿放有常处。取用既毕。复置元所。父兄长上坐起处，文字纸扎之属，或有散乱，

当加意整齐，不可辄自取
用，凡借人文字，皆置簿
抄录主名，及时取还。窗
壁，几案，文字间，不可
书字。前辈云，坏笔，污
墨，瘰子弟职。书几书砚，
自黥其面。此为最不雅洁。
切宜深戒。

读书写文字第四

凡读书，须整顿几案。

令洁净端正。将书册整齐

顿放。正身体，对书册，详

缓看字，仔细分明读之。

须要读得字字响亮。不可

误一字。不可少一字。不

可多一字。不可倒一字。

不可牵强暗记。只是要多

诵遍数，自然上口，久远

不忘。古人云。读书千遍，

其义自见。谓熟读，则不
待解说，自晓其义也。余
尝谓读书有三到。谓心到、
眼到、口到。心不在此，
则眼不看仔细。心眼既不
专一，却只漫浪诵读，决
不能记。记，亦不能久也。
三到之法，心到最急。心
既到矣，眼口岂不到乎。

凡书册，须要爱护，
不可损污绉摺。济阳江禄，
书读未完，虽有急速，必
待掩束整齐，然后起。此
最为可法。

凡写文字，须高执墨
锭，端正研磨，勿使墨汁
污手。高执笔。双钩，端
楷书字，不得令手揩着豪。

凡写字。未问写得工
拙如何，且要一笔一画，
严正分明，不可潦草。

凡写文字。须要仔细看本。
不可差讹。

杂细事宜第五

凡子弟。须要早起晏
眠。

凡喧闹争斗之处，不
可近。无益之事，不可为。

凡饮食有则食之，无
则不可思索。但粥饭充饥，
不可阙。

凡向火，勿迫近火旁。
不惟举止不佳，且防焚爇
衣服。

凡相揖必折腰。

凡对父母长上朋友，
必称名。

凡称呼长上。不可以
字，必云某丈。如弟行者，
则云某姓某丈。

凡出外，及归，必于
长上前作揖。虽暂出，亦
然。

凡饮食于长上之前，
必轻嚼缓咽，不可闻饮食
之声。

凡饮食之物，勿争较
多少美恶。

凡侍长者之侧，必正
立拱手。有所问，则必诚
实对。言不可忘。

凡开门揭帘，须徐徐
轻手，不可令震惊声响。

凡众坐，必敛身，勿
广占坐席。

凡侍长上出行，必居
路之右。住，必居左。

凡饮酒，不可令至醉。

凡如厕，必去外衣。

下，必盥手。

凡夜行，必以灯烛，
无烛，则止。

凡待婢仆，必端严，
勿得与之嬉笑。执器皿，
必端严，惟恐有失。

凡危险不可近。

凡道路遇长者，必正
立拱手。疾趋而揖。

凡夜卧，必用枕。勿
以寝衣覆首。

凡饮食举匙，必置箸。
举箸，必置匙。食已，则
置匙箸于案。

杂细事宜，品目甚多。
姑举其略。然大概具矣。

凡此五篇，若能遵守不违，
自不失为谨愿之士。必又
能读圣贤之书，恢大此心，
进德修业，入于大贤君子
之域，无不可者。汝曹宜
勉之。

《朱子家训》

君之所贵者，仁也。

臣之所贵者，忠也。父之

所贵者，慈也。子之所贵

者，孝也。兄之所贵者，

友也。弟之所贵者，恭也。

夫之所贵者，和也。妇之

所贵者，柔也。事师长贵

乎礼也，交朋友贵乎信也。

见老者，敬之；见幼者，

爱之。有德者，年虽下于
我，我必尊之；不肖者，
年虽高于我，我必远之。
慎勿谈人之短，切莫矜己
之长。仇者以义解之，怨
者以直报之，随所遇而安
之。人有小过，含容而忍
之；人大过，以理而谕
之。勿以善小而不为，勿
以恶小而为之。人有恶，

则掩之；人有善，则扬之。

处世无私仇，治家无私法。

勿损人而利己，勿妒贤而

嫉能。勿称忿而报横逆，

勿非礼而害物命。见不义

之财勿取，遇合理之事则

从。诗书不可不读，礼义

不可不知。子孙不可不教，

童仆不可不恤。斯文不可

不敬，患难不可不扶。守

我之分者，礼也；听我之
命者，天也。人能如是，
天必相之。此乃日用常行
之道，若衣服之于身体，
饮食之于口腹，不可一日
无也，可不慎哉！（录自
《紫阳朱氏宗谱》）

朱熹诗选录

观书有感二首

其一

半亩方塘一鉴开，天光云
影共徘徊。问渠那得清如
许？为有源头活水来。

其二

昨夜江边春水生，朦朧巨
舰一毛轻。向来枉费推移
力，此日中流自在行。

春日

胜日寻芳泗水滨，无边光
景一时新。等闲识得东风
面，万紫千红总是春。

偶成

少年易老学难成，一寸光
阴不可轻。未觉池塘春草
梦，阶前梧叶已秋声。

水口行舟

昨夜扁舟雨一蓑，满江风
浪夜如何？今朝试卷孤蓬
看？依旧青山绿水多。

九曲棹歌

武夷山上有仙灵，山下寒
流曲曲清。欲识个中奇绝
处，棹歌闲听两三声。

其一

一曲溪边上钓船，幔亭峰
影蘸晴川。虹桥一断无消
息，万壑千岩锁翠烟。

其二

二曲亭亭玉女峰，插花临
水为谁容。道人不作阳台
梦，兴入前山翠几重。

其三

三曲君看驾壑船，不知停
棹几何年。桑田海水兮如
许，泡沫风灯敢自怜。

其四

四曲东西两石岩，岩花垂
露碧毵。金鸡叫罢无人见，
月满空山水满潭。

其五

五曲山高云气深，长时烟
雨暗平林。林间有客无人
识，矣乃声中万古心。

其六

六曲苍屏绕碧湾，茆茨终
日掩柴关。客来倚棹岩花
落，猿鸟不惊春意闲。

其七

七曲移舟上碧滩，隐屏仙
掌更回看。却怜昨夜峰头
雨，添得飞泉几道寒。

其八

八曲风烟势欲开，鼓楼岩
下水萦回。莫言此地无佳
景，自是游人不上来。

其九

九曲将穷眼豁然，桑麻雨
露见平川。渔郎更觅桃源
路，除是人间别有天。

偶题

门外青山翠紫堆，幅巾终
日面崔嵬。只看云断成飞
雨，不道云从底处来。

偶题

擘开苍峡吼奔雷，万斛飞
泉涌出来。断梗枯槎无泊
处，一川寒碧自萦回。

偶题

步随流水觅溪源，行到源
头却惘然。始信真源行不
到，倚筇随处弄潺湲。

朱熹的故事

1. 孩提问天

朱熹出身于儒学世家，他的父亲朱松对朱熹的教育十分认真。《宋史》本传说：“熹幼颖悟，甫能言，父指天示之曰：‘天也’，熹问曰：‘天上何物’？”这个传说，说明朱熹自幼就是一个具有强烈求知欲望的人。

由于朱松是在二程理学思想教育下成长起来的儒生，他对儿子的要求自然是按照儒家学做圣贤的目标去实行。据《朱子年谱》中记载，朱熹在10岁时就“立志圣贤之学”，每天如痴如迷地攻读《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》。

他自己回忆说：“某十岁时，读《孟子》，至圣人与我同类者，喜不可言”。从此，便立志要做圣人。以后他又教育学生说：“凡人须以圣人为己任”。

2. 连环巧问

朱熹自幼受教于父，聪明过人，想象力强。四岁时，其父朱松指日示曰：“此日也。”朱熹问：“日何所附？”朱松回答说：“附于天？”朱熹又追问道：“天何所附？”一席话问的朱松惊讶不已。

3. 鹅湖论学

在南宋的理学家之中，陆九渊也是名气很大的人物。陆九渊与朱熹同时，小于朱熹9岁。二人在治学目标上基本一致，而其思想方法和认识途径却大不相同。

从哲学观点上讲，朱、陆两家是南宋时期唯心主义理学内部的两个不同学派，由于观点不同，两家在学术问题上进行了长期的争辩。朱陆二人的辩论方式，主要是通过书信的往来进行交锋，然而鹅湖之会却是一次例外。

宋孝宗淳熙二年（1175年），为了调和朱陆之分歧，由另一位著名学者吕祖谦发起，邀请了朱熹和陆九渊、陆九龄兄弟共四五人在信州鹅湖寺（今江西铅山县境内）集会，讨论的主要问题是“为学之方”。这便是中国学术史上有名的“鹅湖之会”。

鹅湖之会5年过后（1180年），陆九渊来到白鹿洞书院拜访朱熹，请为其兄陆九龄撰写墓志铭，二人一见如故，十分友善，并且表现了互相仰慕之情。

朱熹不仅接受了陆的请求，同时还邀请陆九渊为书院师生讲学，陆也欣然同意，他的题目是讲解《论语》“君子喻于义，小人喻于利”章，听者深受感动，给师生们留下了良好印象。这件事说明朱、陆的观点虽有分歧，但他们在学术交往和待人处事的态度上都具有宽豁大度的君子之风。

4. 朱张会讲

张栻，字敬夫，师从胡宏，学有专长，自成一派，号称湖湘学派，朱熹对他早有敬仰之心。朱熹和张栻进行了一次中国学术史、教育史上最著名的会讲——朱张会讲，开创了会讲之先河。两人的讨论从太极之理上展开并最终趋于一致。

朱、张会讲于岳麓书院，从各地赶来听者达数千人。在岳麓书院讲堂，朱熹手书“忠孝廉节”四个大字，后被书院奉为校训。在经过两个月的岳麓讲学后，朱熹在张栻的陪同下游览南岳衡山。在一路的游览中，眼前的无边风景，不时牵动他们的诗兴，他们一边游览一边唱酬。

几天里，他们共得诗一百四十九篇，合编为《南岳唱酬集》。下了衡山，从岳宫到楮州一百八十里，朱熹和张栻就还有争议的问题进行了临别前的讨论。两人朝夕在船中，讨论《中庸》之义三天三夜未曾合眼。朱熹与张栻分手后，携弟子范念德、林择之东归，一路轮流更换唱和。

5. 追索其诗

朱熹有足疾，曾有一个江湖郎中来为他治疗。针灸以后，老夫子感到腿脚轻便了不少。朱十分高兴，重金酬谢的同时，还送给这个道人一首诗：“好多年走路靠一根瘦竹撑动，想不到针灸还真有神奇之功。”

扔开拐杖出门儿童看了发笑，这难道就是从前匍匐而行的老翁？”道人拿了朱熹手书的诗章，就离去了。没几天，朱熹足疾重新发作，且比没针灸前更厉害了。

急忙派人去追寻道人，已不知道逃到那里去了。朱叹息道：“我不是想惩罚他，只是想追回赠的那首诗，唯恐他拿去招摇撞骗，误了别人的治疗。”

6. 丧父

在朱熹十四岁的那年，他的父亲就因为心中积压已久的郁闷在一场疾病之中去世了。他的父亲在临死之前最放心不下的还是尚且年幼的朱熹了，于是他把他亲手托付给自己的好友刘子羽，刘子羽是朱熹父亲早年在朝廷之中志同道合的好朋友，两人都支持抗金。

朱熹的义父一直以来都是对他很好，并没有因为他是养子而对他有半分见外的地方，还专门为朱熹母子又添置了几间新房子，还时刻教导朱熹为人处世的道理。在此期间他还拜自己父亲当年的三位好友为师。

7. 体察民情

公元 1167 年秋天，福建崇安发生大水灾，朝廷派他前往视察灾情，他曾遍访于崇安各山谷之间。由于灾情严重，粮食无收，地方官不认真救济，到次年青黄不接之时，就在崇安发生了饥民暴动。这时，朱熹与知县诸葛廷瑞共同发起，要求地方豪富，用藏粟赈救饥民。

他又请求朝廷以“六百斛赈济”，这才平息了饥民的暴动。由此，朱熹便想出了建立“社仓”的办法，并建议朝廷广为推行，作为解决农民在青黄不接之时的口粮问题的机构。他规定“社仓”的任务，是在青黄不接之时贷谷给农民，一般取息 20%。

这就可以不向豪民高利贷粮，若发生小饥，息利可以减半，若发生大饥、则可免除利息。当然设立社仓的最大好处可以防止农民暴动。为此，朱熹于公元 1171 年在其家乡首创“五夫社仓”，作为试点，并上疏朝廷，建议按其办法在全国范围推行。

由于此法对官僚地主和高利贷者不利，因而未能广为推行，只有极少地方，如福建建阳和浙江金华等地实行了这个措施。

8. 幼时聪慧

他出生在当时的一个权贵家庭之中，他的祖辈世代为官，经过这么多代的积累，朱家也是算得上是当地的头等大户了。朱熹生下来就是极不平凡，他出生的时候，他的右眼角就是有着七颗痣，让人觉得神奇的是，这七颗痣居然还排列城北斗卫星之状，为此朱熹看起来极不平凡。

他的父亲还专门请了当地最好的算命先生来为朱熹看一下这眼角的痣到底的是怎么回事，没想到算命先生却是告诉他，这些痣排列整齐，这个少年将来一定不凡。后来果然也是如算命先生所料，他表现的极其的聪明，在几岁时就是能够通读儒家经典了。

关于他四岁的时候还有一个小故事，那时候他的父亲带着年仅四岁的他在院子里面看星星，父亲用手指着天空教朱熹一颗颗的认这是什么星，那是什么星。

可是朱熹却是突然间问自己的父亲说天地的外面到底又是什么事物了，父亲不能回答，这一问也是让他的父亲很吃惊，觉得他不是一个寻常的孩子。

9. 朱熹和郑樵

朱熹到同安县赴任的时候，路过夹漈草堂，于是下马前去拜访郑樵。郑樵有礼的将朱熹迎了进门，然后断出一碟姜和一碟盐招待。朱熹的书童见了当时就不高兴了，但主人说话他就没有插嘴。

朱熹将自己前阵子写好的手稿拿出来，递给郑樵，并请求郑樵给予指正。郑樵恭敬的接过手稿，将其放在桌上，然后点燃了一支香。香烟袅袅，屋内顿时一阵芬芳。

恰巧这个时候，窗外吹进来一阵风，将桌上的手稿吹的一页页的翻了篇。郑樵这个时候却像是春风醉人一样，站在原地动也不动。

过了好一会儿才回过神，将手稿还给了朱熹。郑樵与朱熹彻夜交谈，一共谈了三天三夜，朱熹收获良多。临走之前，为了表示感谢，专门写了一副对联“云初会梧竹，山斗盛文章”，赠给了郑樵。

朱熹和书童出了门，书童就不满的对朱熹说：“那老头子看上去也不是什么贤人呢，对待相公也颇无礼了些。不说拿出好酒好菜，但也不能只拿一碟姜和一碟盐对付呀！”

朱熹笑着说：“盐从海来，姜长于山中，有山有海，是尽了大礼了！”

书童又接着说：“可是相公这么郑重的请求他，他却连手稿都不看一下。”

朱熹解释道：“风吹动手稿的时候，他就已经在看了，并且看完了。再说他特意点燃香，已经是对我的大尊重了！并且之后他给我提了不少的好意见，让我收获良多。”

书童仍然有些不满，说：“可是您大老远来看他，客人出门他却不来送一送。”

朱熹笑着说：“他送到草堂门口，就已尽礼了。一寸光阴一寸金，我们做学问的人，每分钟时间都很宝贵啊。”

正说着，草丛里飞出了一只五彩雄鸡，主仆两人不禁转头看去。正看见郑樵还站在门前，手里还拿着一本书。朱熹转头对书童说：“你看，他还在门口站着，送客不忘读书，真是个贤人啊。”

10. 朱熹与女儿

宋代大理学家朱熹任秘阁修撰时，一次去看女儿、女婿，不巧女婿沈蔡外出，女儿便留父亲吃饭。进餐时，女儿望着桌上的葱汤麦饭，眼噙愧泪。女儿的心思，难得慈父有空来看望自己，然而又于夫君性情中人，不愿为三斗米而折腰而家境贫寒，而父亲到来却没有办法能让老人家吃上一餐像样的饭！朱熹早就看了出来，他严肃地对女儿说：“俭朴度日，是我们一家的好家风。”饭后，他题了一首诗留给女儿、女婿。葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫谓此中滋味薄，前村还有未炊时。沈蔡归来，见岳父如此崇尚俭朴，便把这首诗贴在壁间，当做座右铭。