

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							

節制	飽くほど食うなかれ。酔うまで飲むなかれ。
沈黙	自他に益なきことを語るなかれ。駄弁を弄するなかれ。
規律	物はすべて所を定めて置くべし。仕事はすべて時を定めてなすべし。
決断	なすべきことをなさんと決心すべし。決心したることは必ず実行すべし。
節約	自他に益なきことに金銭を費やすなかれ。すなわち、浪費するなかれ。
勤勉	時間を空費するなかれ。つねに何か益あることに従うべし。無用の行いはすべて断つべし。
誠実	詐りを用いて人を害するなかれ。心事は無邪気に公正に保つべし。口に出だすこともまた然るべし。
正義	他人の利益を傷つけ、あるいは与うべきを与えずして人に損害を及ぼすべからず。
中庸	極端を避くべし。たとえ不法を受け、憤りに値すと思うとも、激怒を慎しむべし。
清潔	身体、衣服、住居に不潔を黙認すべからず。
平静	小事、日常茶飯事、または避けがたき出来事に平静を失うなかれ。
純潔	性交はもつばら健康ないし子孫のためにのみ行い、これに耽りて頭脳を鈍らせ、身体を弱め、または自他の平安ないし信用を傷つけるがごときことあるべからず。
謙讓	イエスおよびソクラテスに見習うべし。

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							

節制	飽くほど食うなかれ。酔うまで飲むなかれ。
沈黙	自他に益なきことを語るなかれ。駄弁を弄するなかれ。
規律	物はすべて所を定めて置くべし。仕事はすべて時を定めてなすべし。
決断	なすべきことをなさんと決心すべし。決心したることは必ず実行すべし。
節約	自他に益なきことに金銭を費やすなかれ。すなわち、浪費するなかれ。
勤勉	時間を空費するなかれ。つねに何か益あることに従うべし。無用の行いはすべて断つべし。
誠実	詐りを用いて人を害するなかれ。心事は無邪気に公正に保つべし。口に出だすこともまた然るべし。
正義	他人の利益を傷つけ、あるいは与うべきを与えずして人に損害を及ぼすべからず。
中庸	極端を避くべし。たとえ不法を受け、憤りに値すと思うとも、激怒を慎しむべし。
清潔	身体、衣服、住居に不潔を黙認すべからず。
平静	小事、日常茶飯事、または避けがたき出来事に平静を失うなかれ。
純潔	性交はもつばら健康ないし子孫のためにのみ行い、これに耽りて頭脳を鈍らせ、身体を弱め、または自他の平安ないし信用を傷つけるがごときことあるべからず。
謙讓	イエスおよびソクラテスに見習うべし。

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							

	日	月	火	水	木	金	土
節制							
沈黙							
規律							
決断							
節約							
勤勉							
誠実							
正義							
中庸							
清潔							
平静							
純潔							
謙讓							