

【黄汉礼◎主编】

华藏

《弟子规》

践行教材

HUA ZANG
DI ZI GUI
JIAN XING JIAO CAI

华藏国学经典践行教育丛书



本书内容丰富，实用性强，既有理论，又有实际操作方法，老师、学生、家庭全方位参与，属综合性“立体”教材，可作为学校推行素质教育的参考书、德育老师的教学用书，或家长和学习辅导用书，亦可作为其他国学推广机构的参考用书。

全国城乡社区数字化教育(CCDT)培训推荐教材

【黄汉礼◎主编】

华藏

《弟子规》

HUA ZANG

DI ZI GUI

J I A N X I N G

J I A O C A I

践行教材



华藏国学经典践行教育丛书



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

华藏《弟子规》践行教材 / 黄汉礼主编. —北京: 中国财富出版社, 2016.1
(华藏国学经典践行教育丛书)

ISBN 978-7-5047-4499-9

I. ①华… II. ①黄… III. ①古汉语—启蒙读物 IV. ①H194.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第316462号

策划编辑 张彩霞
责任编辑 张彩霞

责任印制 方朋远
责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070
电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)
010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4499-9/H·0109

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15

版 次 2013年3月第1版

字 数 245千字

印 次 2016年1月第2次印刷

印 数 0001—5000册

定 价 29.80元

华藏国学经典践行教育丛书

编著委员会

编委主任 滕树琴

编 审 郭继承

主 编 黄汉礼

副 主 编 谭爱国 曹 琳

编 辑 张 广 王 冉 段 杰

丛书序

在知识经济时代，建设学习型社会、构建终身教育体系、孕育与营造全民参与的终身学习文化氛围，已经成为全体社会成员的法定权利和义务。学习将逐步从那种狭隘、功利的行为，转变为主动的、贯穿生命全过程的自觉意识和生活需求。知识增长和扩展的无限性，决定了“学无止境”将成为社会的基本生存状态和运行准则，开启着全民共建中华民族精神家园的新纪元。

中国优秀的传统文化是中华民族在数千年的政治、经济、文化不断发展的历史长河中，经过长期的孕育、积淀和演变，不断归纳、总结、吸收、融合多民族的文化精髓，形成了具有中华民族特色的思想体系、文化体系、学术体系。其内涵和外延相当丰富，是我们民族的血脉，为我们留下自立于世界文化之林的巨大精神财富；也是我国建设学习型社会，构建终身学习文化体系的历史渊源和重要组成部分。

在教育部教育管理信息中心和中国成人教育协会共同开展的全国城乡社区数字化教育（CCDT）培训项目中，社区与家庭“隔代教育”专业人才的培养，特别令人瞩目。在创新当代隔代教育工作体系中，不但需要引进、借鉴与吸收国外亲子教育和家庭教育的科研成果，而且还应该强调中国式隔代教育的思想性和文化性。其中，育人的科学性、中华传统文化的文化性、中国革命和爱国主义教育的思想性构成了三位一体的中国式“隔代教



育”的特色。这项教育培训工程，得到了国务院关心下一代工作委员会领导的关怀，得到中国下一代教育基金会设立的“大手拉小手”“五老（老干部、老战士、老专家、老教师、老模范）”专项基金的支持，并由北京东方妇女老年大学会同中国成人教育协会项目部组织实施。本教育培训工程探索通过社区隔代教育专业人才的培养，把社区教育、家庭教育、老年教育、从孩子抓起的素质教育以及终身学习等融为一体。其中也包含了博大精深的中华优秀传统文化的践行教育。

北京华藏图书馆是国内首家以弘扬中华优秀传统文化为主旨的公益图书馆。多年来，华藏国学教育不断深入大、中、小学进行践行教学，同时深入社区和企业进行传统文化践行的推广与传播，创造了扎实而活泼的“学、行、教”立体践行教学法，开发了《华藏国学经典践行教育丛书》，为“隔代教育”人才培养做了许多扎实而艰苦的探索与准备。该套以丛书形式编写的教材，根植于践行的社会实践，强调学以致用，除对国学经典原文的译释外，还充实了引申、导航、拓展、实操以及学习简报、践行心得等内容，倡导生动活泼快乐的学习，具备可操作性、可复制性、可持续性，值得关注和借鉴。

出于鼓励社会方方面面共同为全民学习添砖加瓦，是为序。

全国城乡社区数字化教育项目管理办公室

吴氏

2012年11月25日

前 言

《弟子规》作为一部童蒙养正的经典，虽然只有短短的千余字，但言简意丰，精要地为我们指出了为人子弟应秉行的待人接物等礼仪规范。待人上指出了人人应遵循父子有亲、长幼有序、朋友有信、泛爱亲仁等伦常道德；接物上提示我们要落实饮食有节、穿衣有时、起居有常、行动有则的规范。

《华藏〈弟子规〉践行教材》是华藏培训教师在带领大家一起学习《弟子规》的过程中，组织有志之士共同编著的一份具有鲜明华藏“立体”学习模式特点的教材。全书共29课，学习内容包括“解字、释义、引申、导行、范例、每周学礼、拓展训练”七个部分，构成了从释义到践行的完整教学环节，每周上一课，系一年的课程。

本书内容丰富，实用性强，既有理论，又有实际操作方法，老师、学生、家庭全方位参与，属综合性“立体”教材，可作为学校推行素质教育的参考书、德育老师的教学用书，或家长和学习生的学习辅导用书，亦可作为其他国学推广机构的参考用书。《大学》云：日日新，又日新。对于文化典籍，我们应该抱着不断完善的态度，力图让其成为提升人格和德行的有益参考。我们的做法也只是一种尝试，欢迎朋友们的批评和指教。

由于《弟子规》是古代作品，书中部分内容难免带有历史的局限性，不合当今时宜，在编写过程中，我们都进行了说明和辨析，在批

判继承中更加有助于我们理解现代文化，使其起到“保持民族性，体现时代性”的引导作用，传承中华文化。

由于编者水平有限，疏漏错误之处在所难免，细心的读者若发现错谬，恳请联系编者，以便及时更正。

北京华藏图书馆

2012年9月

独特的《弟子规》学习方法

——华藏“学、行、教”立体学习法

《弟子规》原名《训蒙文》，作者李毓（yù）秀是清朝康熙年间的秀才。内容以孔子《论语·学而篇》第六条“弟子入则孝，出则弟（tì），谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为纲目，分为七个部分，具体列举出了为人子弟在家、出外、待人接物及学习上应该恪守的礼仪与规范，特别强调“孝”是人之本分，行之本源。“弟子”，指学生、晚辈。学问是没有止境的，“三人行，必有我师”。“规”就是规范、道理。《弟子规》就是为人子弟做人应依循的道理、应遵守的行为规范。人的生命过程应是一个不断学习的过程，所以我们每个人都是弟子，都应该学习《弟子规》、践行《弟子规》。

北京华藏图书馆在学、行《弟子规》的过程中，经过不断地摸索和实践，初步总结出一套扎实渐进、令大众颇多受用的学、行模式和方法，我们姑且把这种方法称之为华藏“学行教”立体学习法，这种方法也可在学习其他国学经典时作参考。

一、学

《弟子规》虽然只有短短的千余字，但却几乎涵括了一个人行、住、坐、卧等基本礼仪和规范。然而现今的教育体系并没有使这个童蒙养正的教育得到普遍传播，因此普及推广这种根本教育，需要从最基础的学习开始。我们自2008年3月15日开始举办《弟子规》学习活动，每周六上午学习约两个半小时，每次根据内容学习二至四句经文。通过不断累积和完善，总结出一套扎实而活泼的《弟子规》共学方法。现将方法简要介绍如下：

1. 行礼（5分钟）

每次学习前所有同学列队向至圣先师——孔子像三鞠躬，此举是为了收敛

身心，诚意正心，培养尊师向学之心。感念师恩，德泽后人。

2. 温故（10 分钟）

主持人领众温习上期学习内容。“温故而知新。”

3. 每期学礼（10 分钟）

将《弟子规》里面涉及的礼仪结合现实生活，分类成礼，主持人领众每周学习一个主题，并请同学模拟演习，有情趣，有察省，有受用。

4. 诵读《弟子规》全文（15 分钟）

大家一起来平心静气诵读，历练一种不急不缓、安定徐为的气度和沉稳、从容的心理素质，从中体会读书乐趣。

5. 轮读本期教材（20 分钟）

轮读教材，体解文意。每人一段，使每个人都能够平等参与。

6. 写心得（35 分钟）

止语，围绕本期学习主题，结合自身理解和践行，每人精要写出学习心得。此举可以在短时间内训练思维，提高语言文字组织能力。

7. 演讲分享（55 分钟）

每位同学根据自己的心得体会，轮流上台做 3~5 分钟的分享演讲。演讲前先要向大家鞠躬致意，背诵本期学习的经文。此举可锻炼大家的当众讲话和语言表达能力。背诵经文是为了促使大家在极短的时间内强化记忆，可提高记忆力和定力。而每个人在分享的同时，由于其知识面、社会背景、工作生活环境的不同，其针对此学习主题进行分享的角度、层面也各有不同，这样“一”与“多”的交换，拓宽了眼界，开阔了心胸，使大家对经文理解得更通透。别人的学行分享也是对自己的策勉。



8. 学唱孝亲励志歌曲（5 分钟）

熏染孝心，砥砺壮志。也充分体现了学习的确是一种享受，轻松而优雅。

二、行

经过第一轮的基础学习，参与学习的同学对《弟子规》几乎都能熟读成诵，都能理解文意，也会有一些感触。但学习知识本身不是目的，目的是学以致用，所以一定要将所学内容与日常生活结合起来，融会贯通，运用自如，才能真正成为一个有修养的人。因此，就必须学通、学透《弟子规》。

以下学习方法是第一轮学习的基础上，以行、用为主线的深化学习。

1. 探索用《弟子规》里的智慧开解现实生活中的问题

大家提出学习、工作、家庭、生活中遇到的问题和困惑，例如：如何让每一天过得安然自在，如何使家庭和乐，怎样做一个孝顺的子女、合格的家长，怎样做一个好领导（员工）等，确定不同主题，然后大家一起从《弟子规》中找寻答案。每期研讨、解决一个问题。如同把脉诊病，因病与药，力行与否就是肯否服药的问题。同学之间互相监督策勉。

2. 情境演习

找出《弟子规》里可演练的情境部分，在情境中感受和体会《弟子规》里的教诲。当然这只是导引，情境不仅仅是在图书馆或共学的场所，更多是在家庭、工作单位及社会上每一个与人相处的地方。力行生活化才是真正落实圣贤教诲。

3. 分享德育故事

每人每期轮流给大家分享一个德育故事，准备的过程就是学行圣贤教诲的过程。把一个故事讲得绘声绘色，感人动心，就是在教。全员参与，对德育故事进行剖析，从典范中发现力行点。

三、教

经过以上“学、行”两个阶段的学习，在理论和实践上都进行了相应的储备，初步具备了言传身教的能力，言传是基础，身教是关键。

我们很多人都是多重身份，父母、子女、领导、朋友，我们把不同身份应存的心、应说的话、应做的事、应改的习气做出样子给孩子看、给家人看，这样才能打动人，才有折服力，这个过程就是“德皆建”的过程，也是一个言传身教的过程。

我们在学、行的同时也逐步到社区、学校等地方进行推广实践，并不断总结经验，相信经过踏实的积累，会逐步形成一套独具特色、真实受用的教育推广模式。

四、小结

华藏在学习《弟子规》的过程中，初步总结出来的“学、行、教”立体式学习法，也可以尝试用于学习其他经典。“学、行、教”三者之间是相互交融的，学的同时，就在行、教，学多少，就可以行、教多少，同时也是为以后更好地行、教打下坚实的基础；行的同时，既是对学习的深化、巩固，也是为了有的放矢地教学；教，则是对自己的深度检验，教学相长。所以，“学、行、教”三者之间又是相资相助、相得益彰的关系，不可偏废。

为什么学（行、教），学（行、教）什么，怎么学（行、教），这是贯穿“学、行、教”各个环节的一条主线，从外行契入内修，内修又坚实外行，达到内外和谐，表里如一，最终是让每个人自性本善的德能显发出来，所言所行皆顺于道德。这样才能真正实现自己自在、与人欢喜、社会和谐的学习目的。



— 目 录 —

第一章 总叙	1
--------------	---

第1课	3
-----------	---

弟子规 圣人训 首孝弟 次谨信

泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

第二章 入则孝	7
---------------	---

第2课	9
-----------	---

父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒

父母教 须敬听 父母责 须顺承

第3课	14
-----------	----

冬则温 夏则清 晨则省 昏则定

出必告 反必面 居有常 业无变

第4课	19
-----------	----

事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏

物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤

第5课	23
-----------	----

亲所好 力为具 亲所恶 谨为去

身有伤 贻亲忧 德有伤 贻亲羞

第6课	28
-----------	----



亲爱我 孝何难 亲憎我 孝方贤
亲有过 谏使更 怡吾色 柔吾声
谏不入 悦复谏 号泣随 挹无怨

第7课 34

亲有疾 药先尝 昼夜侍 不离床
丧三年 常悲咽 居处变 酒肉绝
丧尽礼 祭尽诚 事死者 如事生

第三章 出则弟 39

第8课 41

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中
财物轻 怨何生 言语忍 忿自泯
或饮食 或坐走 长者先 幼者后

第9课 48

长呼人 即代叫 人不在 己即到
称尊长 勿呼名 对尊长 勿见能
路遇长 疾趋揖 长无言 退恭立
骑下马 乘下车 过犹待 百步余

第10课 55

长者立 幼勿坐 长者坐 命乃坐
尊长前 声要低 低不闻 却非宜
进必趋 退必迟 问起对 视勿移
事诸父 如事父 事诸兄 如事兄

第四章 谨 61

第11课 63

朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时



晨必盥 兼漱口 便溺回 辄净手

冠必正 纽必结 袜与履 俱紧切

第12课 70

置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽

衣贵洁 不贵华 上循分 下称家

对饮食 勿拣择 食适可 勿过则

第13课 76

年方少 勿饮酒 饮酒醉 最为丑

步从容 立端正 揖深圆 拜恭敬

勿践阈 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀

第14课 82

缓揭帘 勿有声 宽转弯 勿触棱

执虚器 如执盈 入虚室 如有人

事勿忙 忙多错 勿畏难 勿轻略

斗闹场 绝勿近 邪僻事 绝勿问

第15课 89

将入门 问孰存 将上堂 声必扬

人问谁 对以名 吾与我 不分明

用人物 须明求 倘不问 即为偷

借人物 及时还 后有急 借不难

第五章 信 97

第16课 99

凡出言 信为先 诈与妄 奚可焉

话说多 不如少 惟其是 勿佞巧

奸巧语 秽污词 市井气 切戒之

第17课 106

见未真 勿轻言 知未的 勿轻传
 事非宜 勿轻诺 苟轻诺 进退错
 凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊
 彼说长 此说短 不关己 莫闲管

第 18 课 113

见人善 即思齐 纵去远 以渐跻
 见人恶 即内省 有则改 无加警
 唯德学 唯才艺 不如人 当自砺
 若衣服 若饮食 不如人 勿生戚

第 19 课 120

闻过怒 闻誉乐 损友来 益友却
 闻誉恐 闻过欣 直谅士 渐相亲
 无心非 名为错 有心非 名为恶
 过能改 归于无 倘掩饰 增一辜

第六章 泛爱众 129

第 20 课 131

凡是人 皆须爱 天同覆 地同载
 行高者 名自高 人所重 非貌高
 才大者 望自大 人所服 非言大

第 21 课 137

己有能 勿自私 人所能 勿轻訾
 勿谄富 勿骄贫 勿厌故 勿喜新
 人不闲 勿事搅 人不安 勿话扰

第 22 课 143

人有短 切莫揭 人有私 切莫说
 道人善 即是善 人知之 愈思勉



扬人恶 即是恶 疾之甚 祸且作
善相劝 德皆建 过不规 道两亏

第23课 150

凡取与 贵分晓 与宜多 取宜少
将加人 先问己 己不欲 即速已
恩欲报 怨欲忘 报怨短 报恩长

第24课 155

待婢仆 身贵端 虽贵端 慈而宽
势服人 心不然 理服人 方无言

第七章 亲仁 161

第25课 163

同是人 类不齐 流俗众 仁者希
果仁者 人多畏 言不讳 色不媚
能亲仁 无限好 德日进 过日少
不亲仁 无限害 小人进 百事坏

第八章 余力学文 169

第26课 171

不力行 但学文 长浮华 成何人
但力行 不学文 任己见 昧理真

第27课 176

读书法 有三到 心眼口 信皆要
方读此 勿慕彼 此未终 彼勿起
宽为限 紧用功 工夫到 滞塞通
心有疑 随札记 就人问 求确义

第28课 183