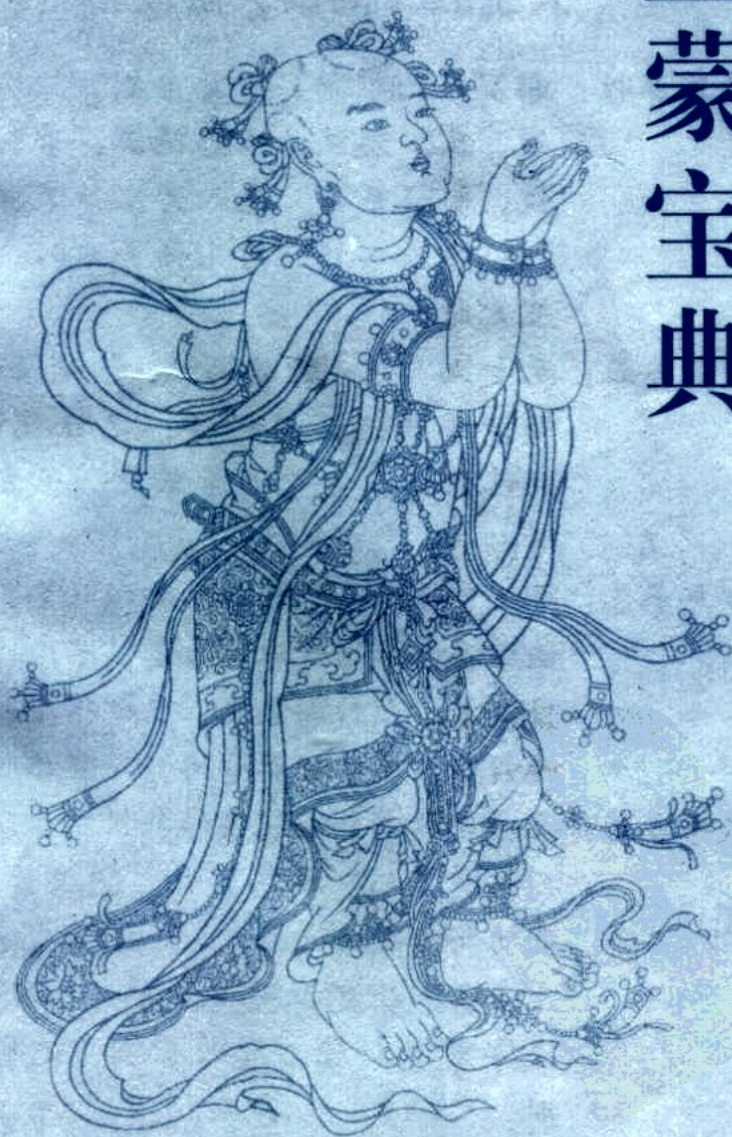


正蒙宝典



弘一佛堂 印行

正蒙宝典

三	字	经
百	家	姓
千	字	文
弟	子	规
名	贤	集
孝		经
朱	子治家格	言
了	凡	四
太	上	感
		应
		篇

266/4

在现代社会提倡读经之基本理论

王财贵博士

一、“经典”是智慧之结晶，所载为常理常道，其价值历久而弥新，任何一个文化系统皆有其永恒不朽之经典作为源头活水。“经典”不仅构成其民族之传统，而且提供给全人类以无限之启发。

二、中国儒释道三家之经典自古流传，为所有知识份子所必读，以搏成中国文化之特色，而且影响由东南亚而及于全世界。自从废除读诵传统经籍之后，长期以来，社会文化日渐没落；现今之中、青年一辈几乎完全不能阅读自己祖先的文献，何况上及“经典”？中国传统文化已面临断层之地步。倡导“读经风气”是想从根本处著手，以救助中国文化。

三、倡导“读经”的用意有二：第一、“经典”本来就是古文，读经可以训练古文基础。第二、直接研读“经典”，直接接触文化传统中之最高智慧。两件事一次完成。而有了古文基础，将有助于白话文写作；有了传统智慧，才有能力会通西洋。

四、现今国内的教育一时很难在体制上恢复“读经”之课程，故当先以“社会教育”的方式推广。

五、在社会中倡导“读经”的方式有三：第一、用“读经”的方式倡导，由名师宿儒讲授，此适用于成人。第二、用“读经会”的方式，即由若干有兴趣者自组读书会，而选用“经典”作为研读对象，此亦适用于成人。第三、提倡“儿童读经”，即一般家庭中由家长自行教导其小孩读经，或鼓励公寓大楼、社区邻里、文化社团、才艺教室等开办“儿童读经班”，而最好是学校中担任导师在一班上随机教学，或在团体活动成立读经项目或全校性利用适当时机一齐教学。

六、就成人之读经活动说，“经书”深奥难懂，一般人不敢尝试。其实越不读越难入门，而一切语文之学习，亦在由接触而熟悉。只要打开“读”的风气，常常去读，自然渐渐培养出能力，越读越懂。而社会中读经的人多，从小方面说，可以陶养个人心性气质；从大方面说，历史文化的传承就自在其中。

七、就儿童之读经活动说，“经书”更是难懂。但儿童之心智发展重点在于“记忆力”，而不在“理解力”，所以不要勉强要求理解，而应趁此时一面利用其记忆之强，记下一些文化中的精华作品，同时也训练了他的记忆能力。待其长大后，阅读能力自然增强，对本国文化也会有亲切之感，所记得

的文句不仅自己可以渐渐领略,如遇有人指教,更能触类旁通。众人之中,将可出现“为往圣继绝学”之人才。

八、由儿童之读经可以引起家庭接近经典之兴趣,若父母子女一起读经,更可增进亲子之祥和,是最好的亲子活动。

九、单从语文程度上说,儿童读经一年,可有高中文化程度;读经二年,可有大学文化程度;读经三年,可有大学中文系国文程度。至于人格之陶冶,气质之变化,其效能更不可测度。

儿童读经与潜能开发

留德医学博士·林助雄

近来，儿童读经风气渐开，参与者之中，不管是老师、家长或学生，都信誓旦旦、兴趣浓厚地为其效果庆贺，并努力地义务推广。儿童读经之成果，在推展者和参与者来讲，只要见到读经儿童之记忆力改善、行为转好、学校功课进步……等等初期现象，就算成功。我们认为，社会风气之改善，以及将来伦理道德之提升，将随著这些未来社会中坚的成长而自然地达成。今从脑的科学观点，就儿童读经如何透过潜能开发，成就上述种种温馨的成果，尝做说明，充为共襄盛举。

背书，若是为了应付考试或躲开师长的责骂，这种传统的教育方法则是在压榨学生的左脑，同时忽略了右脑的开发，对于一位正在学习、成长的小孩子来讲，实在是不理想。近些年来，由於人们越来越了解左右脑的功能，因此，在教学方面就出现更多以合乎人性，并具潜能开发价值的新观念、新做法来倡导，目的是要能达到左右脑平衡，藉以提升记忆力、理解力、创造力，期使人类的智能做最大的发挥。

儿童读经的方式，先不求理解，而只是背诵，表面上看来，还是左脑的训练而已，然而，就因为在背经的过程中，完全松懈、有趣，使脑波从 β 波转换至 α 波，也就是说，读经背经的小孩一而再、再而三地有机会舒解身心压力，并能在 α 波的脑与潜意识互动的过程中加强了创造力、灵感、注意力、判断力及记忆力。

儿童读经背经的过程类似念唱，眼睛看经典文字是透过视觉作用来刺激右脑，而念唱的律动也启动了右脑，至於仔细整理辨字以便记忆，则是左脑的工作，所以，整个读经的过程，恰好动用了左右脑的功能，使左右脑运作得以同步。根据研究，左右脑能有同步效用时，学习能力可增加2至5倍。

其实，单从左右脑平衡的目的来讲，儿童除了读经之外，就是读其它的东西也会有效果，只要把握住轻松并有韵律感地重覆念唱即可，然而，一再重复的念唱，即使没有刻意去理解，所读唱过之内容不只是会存入大脑记忆，它更会烙印在潜意识里，而潜意识的妙用就是无需经过意志的运作，能直接地、默默地、自然地影响了人类的思维与行为，所以儿童读经，选择古圣先贤的智慧精华是正确的，因为假以时日，有读经的人多少会受到经典

的潜移默化、陶冶性情。

多让左右脑平衡、多处在 α 波下,会增进脑力开发,(包括记忆力、注意力、理解力和创造力等。)也就是让潜能更有机会发挥,所以儿童读经是被肯定的。至於透过经典潜移默化,使心性向善向上的边际效用,基於此,应重视并共同来推展儿童读经。

二十一世纪将是智慧的世纪,无论人工智慧的科技产品,或是人脑智慧的开发,都将极为兴盛,但是对人类来讲,是福是祸都还难以断言,因为人性若不能向善,即使拥有尖端科技与人脑智慧,只会将犯罪升级,因此,未雨绸缪之计是:我们应正视看似不起眼的儿童读经。

目 录

三字经	(1)
百家姓	(9)
千字文	(13)
弟子规	(20)
名贤集	(28)
孝经	(41)
朱子治家格言	(56)
了凡四训	(60)
太上感应篇	(119)

sān zì jīng
三 字 经

rén zhī chū 人之初	xìng běn shàn 性本善	xìng xiāng jìn 性相近	xí xiāng yuǎn 习相远
gōu bú jiào 苟不教	xìng nǎi qiān 性乃迁	jiào zhī dào 教之道	guì yǐ zhuān 贵以专
xī mèng mǔ 昔孟母	zé lín chù 择邻处	zǐ bù xué 子不学	duàn jī zhī 断机杼
dòu yān shān 窦燕山	yǒu yì fāng 有义方	jiào wǔ zǐ 教五子	nǎng jù yáng 名俱扬
yǎng bú jiào 养不教	fù zhī guò 父之过	jiào bù yán 教不严	shī zhī duò 师之惰
zǐ bù xué 子不学	fēi suǒ yí 非所宜	yòu bù xué 幼不学	lǎo hé wéi 老何为
yù bù zhuó 玉不琢	bù chéng qì 不成器	rén bù xué 人不学	bù zhī yì 不知义
wéi rén zǐ 为人子	fāng shǎo shí 方少时	qīn shī yǒu 亲师友	xí lǐ yì 习礼仪
xiāng jiǔ líng 香九龄	néng wēn xí 能温席	xiào yú qīn 孝于亲	suǒ dāng zhī 所当执
róng sì suì 融四岁	néng ràng lì 能让梨	tì yú zhǎng 弟于长	yí xiān zhī 宜先知
shǒu xiào dì 首孝悌	cì jiàn wén 次见闻	zhī mǒu shù 知某数	shí mǒu wén 识某文

yī ér shí 一而十	shí ér bǎi 十而百	bǎi ér qiān 百而千	qiān ér wàn 千而万
sān cái zhě 三才者	tiān dì rén 天地人	sān guāng zhě 三光者	rì yuè xīng 日月星
sān gāng zhě 三纲者	jūn chén yì 君臣义	fù zǐ qīn 父子亲	fū fù shùn 夫妇顺
yuē chūn xià 曰春夏	yuē qiū dōng 曰秋冬	cǐ sì shí 此四时	yùn bù qióng 运不穷
yuē nán běi 曰南北	yuē xī dōng 曰西东	cǐ sì fāng 此四方	ying hū zhong 应乎中
yuē shuǐ huǒ 曰水火	mù jīn tǔ 木金土	cǐ wǔ xíng 此五行	běn hū shù 本乎数
yuē rén yì 曰仁义	lǐ zhì xìn 礼智信	cǐ wǔ cháng 此五常	bù róng wèn 不容紊
dào liáng shù 稻粱菽	mài shù jì 麦黍稷	cǐ liù gǔ 此六谷	rén suǒ shí 人所食
mǎ niú yáng 马牛羊	jī quǎn shì 鸡犬豕	cǐ liù chù 此六畜	rén suǒ sì 人所饲
yuē xǐ nù 曰喜怒	yuē āi jù 曰哀惧	ài wù yù 爱恶欲	qī qíng jù 七情具
páo tǔ gé 匏土革	mù shí jīn 木石金	sī yú zhú 丝与竹	nǎi bā yīn 乃八音
gāo zēng zǔ 高曾祖	fù ér shēn 父而身	shēn ér zǐ 身而子	zǐ ér sūn 子而孙
zì zǐ sūn 自子孙	zhì xuán zēng 至玄曾	nǎi jiǔ zú 乃九族	rén zhī lún 人之伦

fù zǐ ēn
父子恩

zhǎng yòu xù
长幼序

cǐ shí yì
此十义

fán xùn méng
凡训蒙

wéi xué zhě
为学者

lún yǔ zhě
论语者

mèng zǐ zhě
孟子者

zuò zhōng yōng
作中庸

zuò dà xué
作大学

xiào jīng tōng
孝经通

shī shū yì
诗书易

yǒu lián shān
有连山

yǒu diǎn mò
有典谟

fū fù cóng
夫妇从

yǒu yǔ péng
友与朋

rén suǒ tóng
人所同

xū jiǎng jiù
须讲究

bì yǒu chū
必有初

èr shí piān
二十篇

qī piān zhǐ
七篇止

zǐ sī bǐ
子思笔

nǎi zēng zǐ
乃曾子

sì shū shú
四书熟

lǐ chūn qiū
礼春秋

yǒu guī cáng
有归藏

yǒu xùn gào
有训诰

xiōng zé yǒu
兄则友

jūn zé jìng
君则敬

xiáng xùn gǔ
详训诂

xiǎo xué zhōng
小学终

qún dì zǐ
群弟子

jiǎng dào dé
讲道德

zhōng bù piān
中不偏

zì xiū qí
自修齐

rú liù jīng
如六经

hào liù jīng
号六经

yǒu zhōu yì
有周易

yǒu shì mìng
有誓命

shū zhī ào
书之奥

dì zé gōng
弟则恭

chén zé zhōng
臣则忠

míng jù dòu
明句读

zhì sì shū
至四书

jì shàn yán
记善言

shuō rén yì
说仁义

yōng bù yì
庸不易

zhì píng zhì
至平治

shǐ kě dú
始可读

dāng jiǎng qiú
当讲求

sān yì xiáng
三易详

shū zhī ào
书之奥

wǒ zhōu gōng

我周公

dà xiǎo dài

大小戴

yuē guó fēng

曰国风

shī jì wáng

诗既亡

sān zhuàn zhě

三传者

jīng jì míng

经既明

wǔ zǐ zhě

五子者

jīng zǐ tōng

经子通

zì xī nóng

自羲农

táng yǒu yú

唐有虞

xià yǒu yǔ

夏有禹

xià chuán zǐ

夏传子

tāng fá xià

汤伐夏

zuò zhōu lǐ

作周礼

zhù lǐ jì

注礼记

yuē yǎ sòng

曰雅颂

chūn qiū zuò

春秋作

yǒu gōng yáng

有公羊

fāng dú zǐ

方读子

yǒu xún yáng

有荀扬

dú zhū shǐ

读诸史

zhì huáng dì

至黄帝

hào èr dì

号二帝

shāng yǒu tāng

商有汤

jiā tiān xià

家天下

guó hào shāng

国号商

zhù liù guān

著六官

shù shèng yán

述圣言

hào sì shī

号四诗

yù bāo biǎn

寓褒贬

yǒu zuǒ shì

有左氏

cuō qí yào

撮其要

wén zhōng zǐ

文中子

kǎo shì xì

考世系

hào sān huáng

号三皇

xiāng yì xùn

相揖逊

zhōu wén wǔ

周文武

sì bǎi zǎi

四百载

liù bǎi zǎi

六百载

chún zhì tǐ

存治体

lǐ yuè bèi

礼乐备

dāng fēng yǒng

当讽咏

bié shàn è

别善恶

yǒu gǔ liáng

有谷梁

jì qí shì

记其事

jí lǎo zhuāng

及老庄

zhī zhōng shǐ

知终始

jiū shàng shì

居上世

chéng shèng shì

称盛世

chéng sān wáng

称三王

qiān xià shè

迁夏社

zhì zhōu wáng

至纣亡

zhōu wǔ wáng

周武王

zhōu zhé dōng

周辙东

shǐ chūn qiū

始春秋

yíng qín shì

嬴秦氏

gāo zǔ xīng

高祖兴

guāng wǔ xīng

光武兴

wèi shǔ wú

魏蜀吴

sòng qí jì

宋齐继

běi yuán wèi

北元魏

dài zhì suí

迨至隋

táng gāo zǔ

唐高祖

èr shí chuán

二十传

liángtáng jìn

梁唐晋

shǐ zhū zhòu

始诛纣

wánggāng zhūi

王纲坠

zhōngzhàn guó

终战国

shǐ jiān bìng

始兼并

hàn yè jiàn

汉业建

wéi dōng hàn

为东汉

zhēng hàn dīng

争汉鼎

liángchénchéng

梁陈承

fēn dōng xī

分东西

yī tǔ yǔ

一土宇

qǐ yì shī

起义师

sān bǎi zǎi

三百载

jí hàn zhōu

及汉周

bā bǎi zǎi

八百载

chéng gān gē

逞干戈

wǔ bà qiáng

五霸强

chuán èr shì

传二世

zhì xiào píng

至孝平

sì bǎi nián

四百年

hào sān guó

号三国

wéi nán cháo

为南朝

yǔ wén zhōu

宇文周

bú zài chuán

不再传

chú suí luàn

除隋乱

liáng miè zhī

梁灭之

chéng wǔ dài

称五代

zuì cháng jiǔ

最长久

shàng yóu shuì

尚游说

qī xióng chū

七雄出

chǔ hàn zhēng

楚汉争

wángmǎngcuàn

王莽篡

zhōng yú xiàn

终于献

qī liǎng jìn

迄两晋

dù jīn líng

都金陵

yǔ gāo qí

与高齐

shī tǒng xù

失统绪

chuàng guó jī

创国基

guó nǎi gǎi

国乃改

jiē yǒu yóu

皆有由

yán sòng xīng

炎宋兴

liáo yú jīn

辽与金

yú tú guāng

舆图广

tài zǔ xīng

太祖兴

dài chéng zǔ

迨成祖

yān huò hòu

淹祸后

qīng shùn zhì

清顺治

lì dài shǐ

历代史

dú shǐ zhě

读史者

kǒu ér sòng

口而诵

xī zhōng ní

昔仲尼

zhào zhōng lìng

赵中令

pī pú biān

披蒲编

shòu zhōu chán

受周禅

jiē chēng dì

皆称帝

chāo qián dài

超前代

guó dà míng

国大明

qiān yān jīng

迁燕京

kòu nèi hòng

寇内讧

jù shén jīng

据神京

quán zài zī

全在兹

kǎo shí lù

考实录

xīn ér wéi

心而惟

shī xiàng tuó

师项橐

dú lǔ lún

读鲁论

xiāo zhú jiǎn

削竹简

shí bā chuán

十八传

yuán miè jīn

元灭金

jiǔ shí nián

九十年

hào hóng wǔ

号洪武

shí liù shì

十六世

chuāng nì biàn

闯逆变

zhì shí chuán

至十传

zǎi zhì luàn

载治乱

tōng gǔ jīn

通古今

zhāo yú sī

朝于斯

gǔ shèng xián

古圣贤

bǐ jì shì

彼既仕

bǐ wú shū

彼无书

nán běi hùn

南北混

jué sòng shì

绝宋世

guó zuò fèi

国祚废

dū jīn líng

都金陵

zhì chóng zhèn

至崇祯

shén qì zhōng

神器终

xuān tǒng xùn

宣统逊

zhī xìng shuāi

知兴衰

ruò qīn mù

若亲眼

xī yú sī

夕于斯

shàn qín xué

尚勤学

xué qiè qín

学且勤

qiè zhī miǎn

且知勉

tóu xuánliáng 头悬梁	zhuī cì gǔ 锥刺股	bǐ bú jiào 彼不教	zì qín kǔ 自勤苦
rú náng yíng 如囊萤	rú yìng xuě 如映雪	jiā sūn pín 家虽贫	xué bú chuò 学不辍
rú fù xīn 如负薪	rú guà jué 如挂角	shēn sūn láo 身虽劳	yóu kǔ zhuō 犹苦卓
sū lǎo quán 苏老泉	èr shí qī 二十七	shǐ fā fèi 始发愤	dú shū jí 读书籍
bǐ jì lǎo 彼既老	yóu huǐ chí 犹悔迟	ěr xiǎo shēng 尔小生	yí zǎo sī 宜早思
ruò liáng hào 若梁灝	bā shí èr 八十二	dùn dà tíng 对大廷	kuí duō shì 魁多士
bǐ jì chéng 彼既成	zhòng chēng yì 众称异	ěr xiǎo shēng 尔小生	yí lì zhì 宜立志
yíng bā suì 莹八岁	néng yǒng shī 能咏诗	mì qī suì 泌七岁	néng fù qí 能赋棋
bǐ yǐng wù 彼颖悟	rén chēng qí 人称奇	ěr yòu xué 尔幼学	dāng xiào zhī 当效之
cài wén jī 蔡文姬	néng biàn qín 能辨琴	xiè dào yùn 谢道韞	néng yǒng yín 能咏吟
bǐ nǚ zǐ 彼女子	qiè cōng mǐn 且聪敏	ěr nán zǐ 尔男子	dāng zì jǐng 当自警
táng liú yàn 唐刘晏	fāng qī suì 方七岁	jǔ shén tóng 举神童	zuò zhèng zì 作正字
bǐ suī yòu 彼虽幼	shēn yǐ shì 身已仕	ěr yòu xué 尔幼学	miǎn ér zhì 勉而致

yǒu wéi zhě
有为者

yì ruò shì
亦若是

quǎn shǒu yè
犬守夜

jī sī chén
鸡司晨

gōu bù xué
苟不学

hé wéi rén
曷为人

cán tǔ sī
蚕吐丝

fēng niàng mì
蜂酿蜜

rén bù xué
人不学

bù rú wù
不如物

yòu ér xué
幼而学

zhuàng ér xíng
壮而行

shàng zhì jūn
上致君

xià zé mǐn
下泽民

yáng míng shēng
扬名声

xiǎn fù mǔ
显父母

guāng yú qián
光于前

yù yú hòu
裕于后

rén yí zǐ
人遗子

jīn mǎn yíng
金满赢

wǒ jiāo zǐ
我教子

wéi yī jīng
惟一经

qín yǒu gōng
勤有功

xì wú yì
戏无益

jiè zhī zāi
戒之哉

yí miǎn lì
宜勉力

sān zì jīng
●三字经

zhōng
终