

戒子規

◎
◎

索达吉堪布仁波切 著解

廣東省出版集團
花城出版社

弟子规



索达吉堪布仁波切 著解

廣東省出版集團

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

弟子规讲解 / 索达吉堪布著. — 广州: 花城出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5360-5961-0

I. ①弟… II. ①索… III. ①汉语—古代—启蒙读物
②弟子规—研究 IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062107 号

责任编辑: 揭莉琳

技术编辑: 易 平

封面设计: 水 晶

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 杭州恒力通印务有限公司

(杭州市拱墅区庆隆工业园)

开 本 880 毫米×1230 毫米 32 开

印 张 8 1 插页

字 数 200,000 字

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 8 月第 2 次印刷

印 数 5,001—35,000 册

定 价 18.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 0836—8521372

目 录

前 言	1
-----------	---

《弟子规》	3
-------------	---

《弟子规讲解》

总叙：

入则孝：

第一课	8
-----------	---

第二课	21
-----------	----

第三课	33
-----------	----

第四课	45
-----------	----

出则弟：

第五课	58
-----------	----

第六课	69
-----------	----

第七课	81
-----------	----

谨：

第八课	93
-----------	----

第九课	105
-----------	-----

第十课	118
-----------	-----

第十一课	131
------------	-----

信：

第十二课	143
------------	-----

第十三课	154
------------	-----

第十四课	166
------------	-----

泛爱众：

第十五课	181
------------	-----

第十六课	194
------------	-----

第十七课	206
------------	-----

亲仁：

余力学文：

第十八课	220
------------	-----

第十九课	233
------------	-----

第二十课	246
------------	-----

思考题	260
-----------	-----



前言

《弟子规》是儒教的一部启蒙论典，它根据孔夫子的教诲编写而成，主要讲述了古圣先贤为人处世的规范。在古代，其影响之大、读诵之广，仅次于《三字经》，故此书之重要性，由此可见一斑。

今年，由于偶然的机会有，我拜读了这部论典，发现其中许多义理与佛教并不相违，尤其在塑造人格、培养德行方面，与《格言宝藏论》、《二规教言论》等佛典大有异曲同工之妙，堪为匡正人心、效仿圣贤的一部佳作。1988年，汉尼斯·阿尔文等75位诺贝尔奖获得者也在《巴黎宣言》中称：“如果人类要在21世纪生存下去，就必须回首2500多年前，从孔子那里寻找智慧。”鉴于此，我抽时间细细自学了一遍，并通过与佛教作对比的方式，为学院及菩提学会为主的四众道友们加以讲授，望大家一方面能了解并继承本民族的优良传统，同时，也能深深体会到佛教的不共殊胜。

尽管本书属于古人的蒙学读物，但放眼当今，即便是许多成年人，也因利欲熏心、舍本逐末，对此能真正行持的，可谓寥寥无几、屈指可数。因而，我这次发起号召：无论是大人还是孩子，都应将其悉心研读。尤其是大人学完之后，理应把这些道理教给孩子，以令其从小就树立起敦伦尽份、防邪存诚的观念。

此外，鉴于《弟子规》所规范的行为道德，在当前具有不可忽视的现实意义，我还将其翻译成藏文。希望在传统文化方面，彼此能互通有无、取长补短，让更多的人从中获得利益。

身为一名藏族人，语言表达上与汉族人相比，我原本就自愧

不如；再加上此次讲授《弟子规》，又完全是自学，根本没有传承；而且在传讲过程中，同时还在讲前行、净土、般若三部大论，故难免会有理解不到位之忧、班门弄斧之嫌。然即便如此，我还是鼓足勇气，把自己的一点陋见与大家分享。但愿通过我的抛砖引玉，能令每个人有所受益，哪怕只是一点点，我的一番心血也算没有白费了！

索达吉

2009年11月1日



弟子规

总叙

弟子规	圣人训	首孝悌	次谨信
泛爱众	而亲仁	有余力	则学文

入则孝

父母呼	应勿缓	父母命	行勿懒
父母教	须敬听	父母责	须顺承
冬则温	夏则清	晨则省	昏则定
出必告	反必面	居有常	业无变
事虽小	勿擅为	苟擅为	子道亏
物虽小	勿私藏	苟私藏	亲心伤
亲所好	力为具	亲所恶	谨为去
身有伤	贻亲忧	德有伤	贻亲羞
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
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

出 则 弟

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
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
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

谨

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
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
年方少	勿饮酒	饮酒醉	最为丑
步从容	立端正	揖深圆	拜恭敬

勿踐闕	勿跛倚	勿箕踞	勿搖髀
緩揭帘	勿有声	寬转弯	勿觸棱
執虛器	如執盈	入虛室	如有人
事勿忙	忙多錯	勿畏難	勿輕略
斗鬧場	絕勿近	邪僻事	絕勿問
將入門	問孰存	將上堂	聲必揚
人問誰	對以名	吾與我	不分明
用人物	須明求	倘不問	即為偷
借人物	及時還	后有急	借不難

信

凡出言	信為先	詐與妄	奚可焉
話說多	不如少	惟其是	勿佞巧
奸巧語	穢污詞	市井氣	切戒之
見未真	勿輕言	知未的	勿輕傳
事非宜	勿輕諾	苟輕諾	進退錯
凡道字	重且舒	勿急疾	勿模糊
彼說長	此說短	不關己	莫閑管
見人善	即思齊	縱去遠	以漸躋
見人惡	即內省	有則改	無加警
唯德學	唯才藝	不如人	當自砥
若衣服	若飲食	不如人	勿生戚

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

泛 爱 众

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
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	勿事挽	人不安	勿话扰
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
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
待婢仆	身贵端	虽贵端	慈而宽
势服人	心不然	理服人	方无言

亲 仁

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

余 力 学 文

不力行	但学文	长浮华	成何人
但力行	不学文	任己见	昧理真
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
房室清	墙壁净	几案洁	笔砚正
墨磨偏	心不端	字不敬	心先病
列典籍	有定处	读看毕	还原处
虽有急	卷束齐	有缺坏	就补之
非圣书	屏勿视	蔽聪明	坏心志
勿自暴	勿自弃	圣与贤	可驯致

弟子规讲解

清·李毓秀 撰
索达吉堪布 讲解

祈禱本師釋迦牟尼佛：

釀吉欽布奏旦涅咪揚	大悲攝受具淨濁世刹
宗內門蘭欽波鄂嘉達	爾後發下五百廣大愿
巴嘎達鄂灿吐謝莫到	贊如白蓮聞名不退轉
敦巴特吉堅拉夏擦漏	恭敬頂禮本師大悲尊

祈禱上師法王如意寶：

涅慶日俄再愛香克恩	自大圣境五台山
加華頭吉新拉意拉悶	文殊加持入心間
晉美彭措夏拉所瓦得	祈禱晉美彭措足
共機多巴破瓦新吉羅	證悟意傳求加持

為度化一切眾生，請大家發無上殊勝的菩提心！

第一課

從今天（2009年3月17日）開始，給大家講一下《弟子規》。

《弟子規》是我自學的，沒有傳承，但感覺內容非常好，就自己學了一遍，也給部分孩子傳了一遍。它講的雖然不是佛教道理，但與佛教並不相違，而且，即使是學佛的人，也可依此來完善人格，所以了解這部論典很有必要。尤其是漢地許多孩子，從小沒有受這方面教

育，甚至老师对此也非常陌生，所以希望通过这次的共同学习，很多学校也能开这门课，让大家了解古德先贤的做人道理。

在传讲的过程中，我会借用佛教故事或其他教言在字面上作简单解释，以便于“文殊小学”为主的出家、在家的小道友们学习；同时，也会引用顺便想到的佛教公案、教证，来印证《弟子规》的内容。

你们应该清楚，古人特别重视《弟子规》，汉族子弟的启蒙教育多开始于这本书。但在六七十年代，传统文化被“革”了“命”，以致后来成长起来的一代，都没有接受这种理念。我曾问过许多年轻的校长、老师，但回答全部是“没有学过”，这不能不说是一种遗憾。孔孟思想中虽没有佛教的因果正理，更没有大乘菩提心、空性及光明如来藏的甚深教言，但在为人处世、接人待物方面，许多地方很值得借鉴。现在的社会，怎么样孝顺父母、怎么样诚实守信……不要说孩子，就连为人师表的老师也不太懂。所以我们有必要提醒世人：这么好的传统文化，理应值得接受，而不要抛弃。这次学完《弟子规》后，希望你们有能力、能发心的，今后结合佛教教理尽力引导世人，让他们从小养成良好的道德习惯。

可能有人会想：“《弟子规》是小孩子学的，我现在都是大人了，没有必要学这个。”这种想法不正确。虽然你不是小孩子，但古代小孩所受的教育、所具有的德行，我们这些成年人，乃至出家人都不见得有。如果没有的话，那就应该学，诚如《戒律花鬘论》所言：“不知理，六十岁也孩童。”尽管你在年龄上已经成人了，但如果德育上一片空白，那就是“孩童”，就该接受这种教育。尤其现在很多学校只重视分数，德育方面却没有引起重视，这样培养出来的人才，即使拥有高超的智慧，但没有德行的话，那他的智慧依靠什么而成长？这是个大问题。

还有些人想：“我们作为出家人，学《弟子规》根本没用，因为

它是世间人的童蒙教育，而我已经看破世间了，再学这个岂不是多此一举？”这种观念也不对。出家人若不懂得基本的做人规范，那在僧众群体中也好，发心利他的过程中也罢，连人都做不好的话，还想要成佛利益众生，恐怕更是遥不可及。

所以，从各方面考虑之后，我觉得即使在成年人中、居士团体中，乃至出家僧团中，学习《弟子规》都有必要，一个人学和不学肯定有很大差别。

当然，我们也不能把《弟子规》看作所有教育的顶巅，有了它一切具足、没有它一切不成，这是不对的。虽然它在教导人生哲理、规范世俗行为上是一部好论典，但与佛教胜义、世俗的真理相比，还是有一定距离，这方面务必要一分为二地分析。否则，特别喜好孔孟思想的个别人觉得：“《弟子规》是一切学问之最，只要懂得孔子的思想就可以，学佛没有什么。”把孔子与释迦牟尼佛相提并论，我觉得这是一大错误！

我看过不少儒家先贤的书，如《三字经》、《千字文》、《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》……里面对今生的做人讲得很好，可却没有涉及业因果、前后世的甚深道理，更未触及佛教所揭示的一切万法真理。因此，如果有人说孔子与释迦牟尼佛一样，我们可以跟他辩论：不说特别深奥的道理，单单是前后世或六道轮回的存在，儒教传统思想中有没有提到？大家不妨观察一下。我详详细细地翻过很多书，觉得儒家注重的是今世，来世几乎很少提及，更不要说揭示心性本体，让人明心见性了。因此，对它太重视了恐怕也不行，只能说：在世俗方面，它是很好的教言。

关于汉地三教，总体而言，儒教是入世的，引导人做慈善、重孝道；道教是出世的，思想偏重于远离红尘、与世隔绝；而佛教是以出世的心态做入世的事情，远离一切尘染的同时获得解脱。因此，佛教

的思想包含道教和儒教，通达了佛经论典之后，看道教会一目了然，看儒教也同样如此。现在有些学者也认为：“儒教治世，道教修身，佛教治心。”可见，真正能对治内心烦恼的，唯一在佛教中有。当然，这样的认识，出家人一般都具足，而有些在家人的分寸稍需调整。

接下来讲《弟子规》：

作者：李毓秀

《弟子规》，是清朝康熙年间的秀才李毓秀所作。他祖籍山西，是清初著名的学者、教育家。这部论典最初叫《训蒙文》，后经贾有仁先生修订，改名为《弟子规》，一直流传至今，对人类文明起了很大作用。

我在自学的过程中，觉得作者相当了不起。他用的语言很简练，但所讲述的道理很甚深，除了字面的内容以外，背后还隐藏着深奥的教言，所以我们每个人都应该学。

释题：弟子规

所谓“弟子”，狭义是指父母的孩子、老师的学生。广义来讲，所有的人均可称为弟子，我们佛教徒是三宝弟子、上师的弟子，非佛教徒则是老师的弟子，人人都应活到老、学到老，所以永远是“弟子”。而弟子在日常生活中的行为规范，就叫做“规”。因此，不管大人还是小孩，要想做一个合格的弟子，就应当学习这部论典。

总叙

“总叙”，相当于佛教论典中的立誓句。在下面两偈中，可以涵摄整部论典的内容。

学《弟子规》其实很简单，它只有九十个颂词，三字一句、两句

一韵，读起来特别顺口，所以我要求智悲学校的学生早上读诵。对小孩子而言，可能有些内容懂，有些不一定懂，但只要慢慢记在心中，长大后这些道理就会随口而出，很容易运用于日常生活中。不管佛教理论还是世间格言，只要用得上，对自己心行起到断恶修善的作用，就是善法。心善则善、心恶则恶，所以，本论也是诸佛菩萨的一种加持。

弟子规 圣人训
首孝悌 次谨信
泛爱众 而亲仁
有余力 则学文

“弟子规，圣人训”：《弟子规》这部论典是圣人的教诲。所谓“圣人”，狭义上指儒教的创始者——孔老夫子；广义上，所有的古德圣贤、高僧大德皆可包括其中。

在汉地，孔子的思想虽一度被当作批斗对象，但随着历史长河的流淌，现在很多仁人志士都想恢复这一传统文化。在国外，很多人也对孔子思想给予了高度重视。早在 1988 年，七十五位诺贝尔奖获得者发表了联合宣言：“如果人类要在 21 世纪生存下去，就必须回到 2500 年前，去吸取孔子的智慧！”英国汤恩比博士也说：“要解决 21 世纪的社会问题，一定要借助孔孟学说和大乘佛教。”

由此可见，现代人类非常需要圣者的语言，此外，凡夫的语言表面上再吸引人，也不适合去看、去学。记得《弟子规》的后面说：“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志。”意思是，不是圣者的教言，千万不要看，看了只会遮蔽了你的聪明，教坏你的心志。的确，杂书看多了，流行歌曲听多了，思想就会被染污，从此之后，对“圣人训”根本不感兴趣。因此，我们该学的，就是圣人的教言。而这部《弟子规》，