

余治平 著



做人起步《弟子规》

脩礼立教以找回一种向善的生活方式



上海三联书店



做人起步《弟子規》



——
脩礼立教以找回一种向善的生活方式

余治平 著

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

做人起步《弟子规》:脩礼立教以找回一种向善的生活方式/
余治平著. —上海:上海三联书店, 2015. 7
ISBN 978-7-5426-5199-0

I. ①做… II. ①余… III. ①古汉语—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(2015)第 116223 号

做人起步《弟子规》

——脩礼立教以找回一种向善的生活方式

著 者 / 余治平

责任编辑 / 冯 静

装帧设计 / 汪要军

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 24175971

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2015 年 7 月第 1 版

印 次 / 2015 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

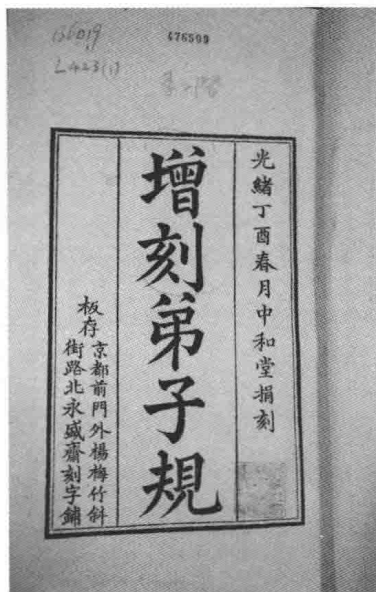
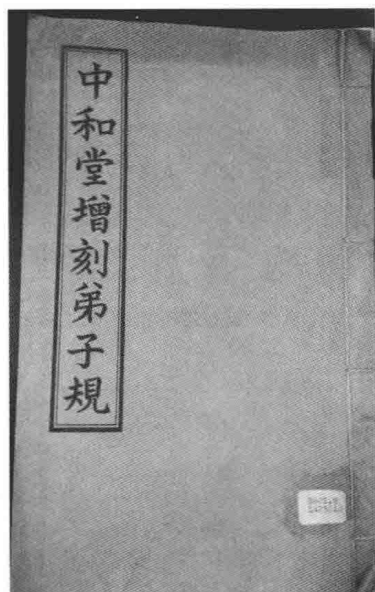
字 数 / 150 千字

印 张 / 6.25

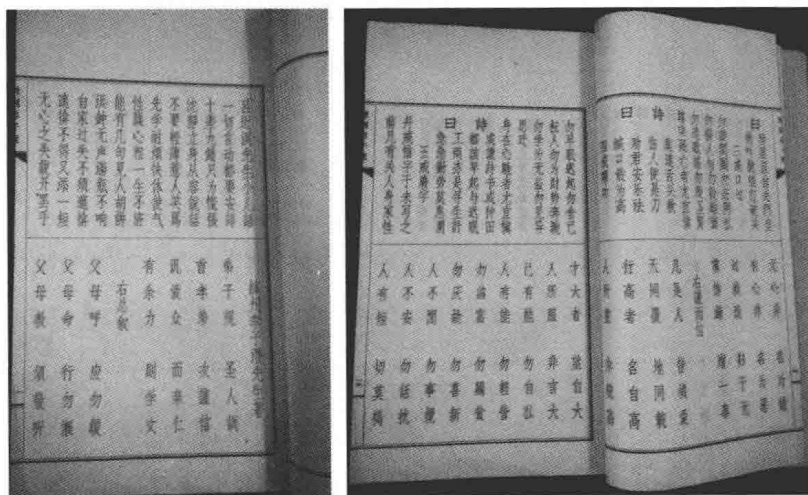
书 号 / ISBN 978-7-5426-5199-0/G · 1394

定 价 / 32.00 元

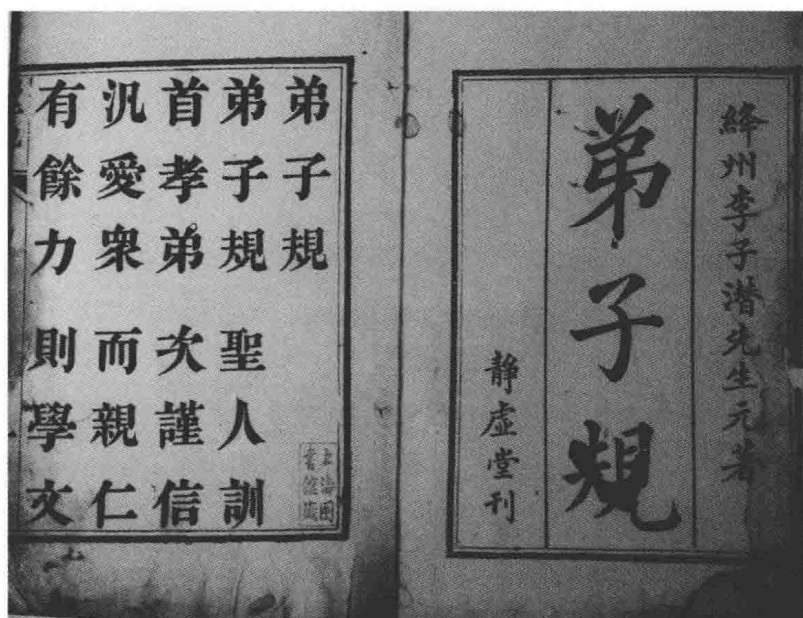
敬启读者,如发现本书有印订质量问题,请与印刷厂联系 021-66019858



光緒二十三年,《中和堂增刻弟子規》,简称《增刻弟子規》。上海社会科学院图书馆藏。



光绪二十三年,《增刻弟子规》之内页。上海社会科学院图书馆藏。



光绪年间,《弟子规》静虚堂刻本,简称“静虚堂本”。上海图书馆藏。

弟子規

弟子規

汎愛衆

右總叙

父母呼

父母教

冬則溫

出必告

聖人訓

而親仁

應勿緩

須敬聽

夏則清

反必面

首孝弟

有餘力

父母命

父母責

晨則省

居有常

次謹信

則學文

行勿懶

須順承

昏則定

業毋變

同治十二年,《弟子規》傳經堂藏書刻本,簡稱“清麓本”,收入《清麓叢書續編·蒙養書九種》。上海圖書館藏。

目录

引言 / 1

新校《弟子规》全文 / 17

总叙 / 23

0.1 弟子规,圣人训 / 23

0.2 首孝弟 / 25

0.3 次谨信 / 25

0.4 泛爱众 / 26

0.5 而亲仁 / 26

0.6 有余力,则学文 / 28

第一章 入则孝 / 29

1.1 父母呼,应勿缓 / 29

1.2 父母命,行勿懒 / 30

1.3 父母教,须敬听 / 31

1.4 父母责,须顺承 / 32

- 1.5 冬则温,夏则清 / 34
- 1.6 晨则省,昏则定 / 35
- 1.7 出必告,反必面 / 36
- 1.8 居有常,业无变 / 37
- 1.9.1 事虽小,勿擅为 / 39
- 1.9.2 苟擅为,子道亏 / 39
- 1.10.1 物虽小,勿私藏 / 40
- 1.10.2 苟私藏,亲心伤 / 40
- 1.11 亲所好,力为具 / 41
- 1.12 亲所恶,谨为去 / 42
- 1.13 身有伤,贻亲忧 / 44
- 1.14 德有伤,贻亲羞 / 45
- 1.15 亲爱我,孝何难 / 46
- 1.16 亲憎我,孝方贤 / 47
- 1.17.1 亲有过,谏使更 / 48
- 1.17.2 怡吾色,柔吾声 / 48
- 1.17.3 谏不入,悦复谏 / 50
- 1.17.4 号泣随,挹无怨 / 50
- 1.18 亲有疾,药先尝;昼夜侍,不离床 / 52
- 1.19 丧三年,常悲咽,居处变,酒肉绝 / 53
- 1.20.1 丧尽礼,祭尽诚 / 55
- 1.20.2 事死者,如事生 / 55

第二章 出则弟 / 57

- 2.1 兄道友,弟道恭 / 57
- 2.2 兄弟睦,孝在中 / 58
- 2.3 财物轻,怨何生 / 59
- 2.4 言语忍,忿自泯 / 61
- 2.5 或饮食,或坐走,长者先,幼者后 / 63
- 2.6 长呼人,即代叫;人不在,己即到 / 64
- 2.7 称尊长,勿呼名 / 65
- 2.8 对尊长,勿见能 / 66
- 2.9.1 路遇长,疾趋揖 / 67
- 2.9.2 长无言,退恭立 / 67
- 2.9.3 骑下马,乘下车 / 67
- 2.9.4 过犹待,百步余 / 67
- 2.10 长者立,幼勿坐;长者坐,命乃坐 / 69
- 2.11.1 尊长前,声要低,低不闻,却非宜 / 70
- 2.11.2 进必趋,退必迟 / 71
- 2.11.3 问起对,视勿移 / 73
- 2.12 事诸父,如事父 / 74
- 2.13 事诸兄,如事兄 / 75

第三章 谨 / 77

- 3.1.1 朝起早,夜眠迟 / 77
- 3.1.2 老易至,惜此时 / 77

- 3.2.1 晨必盥，兼漱口 / 79
- 3.2.2 便溺回，辄净手 / 79
- 3.3.1 冠必正，纽必结 / 80
- 3.3.2 袜与履，俱紧切 / 80
- 3.4 置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽 / 82
- 3.5.1 衣贵洁，不贵华 / 84
- 3.5.2 上循分，下称家 / 84
- 3.6 对饮食，勿拣择 / 85
- 3.7 食适可，勿过则 / 87
- 3.8 年方少，勿饮酒 / 88
- 3.9 饮酒醉，最为丑 / 89
- 3.10.1 步从容 / 91
- 3.10.2 立端正 / 91
- 3.10.3 揖深圆 / 91
- 3.10.4 拜恭敬 / 91
- 3.11 勿践阈，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀 / 93
- 3.12 缓揭帘，勿有声 / 94
- 3.13 宽转弯，勿触棱 / 95
- 3.14.1 执虚器，如执盈 / 97
- 3.14.2 入虚室，如有人 / 97
- 3.15 事勿忙，忙多错 / 98
- 3.16.1 勿畏难 / 100
- 3.16.2 勿轻略 / 100

- 3.17 斗闹场,绝勿近 / 101
- 3.18 邪僻事,绝勿问 / 102
- 3.19.1 将入门,问孰存 / 103
- 3.19.2 将上堂,声必扬 / 104
- 3.19.3 人问谁,对以名;吾与我,不分明 / 106
- 3.20 用人物,须明求;倘不问,即为偷 / 107
- 3.21 借人物,及时还;后有急,借不难 / 108

第四章 信 / 110

- 4.1 凡出言,信为先;诈与妄,奚可焉 / 110
- 4.2 话说多,不如少;惟其是,勿佞巧 / 111
- 4.3 刻薄语,秽污词,市井气,切戒之 / 113
- 4.4.1 见未真,勿轻言 / 115
- 4.4.2 知未的,勿轻传 / 115
- 4.5 事非宜,勿轻诺;苟轻诺,进退错 / 116
- 4.6 凡道字,重且舒,勿急疾,勿模糊 / 117
- 4.7 彼说长,此说短,不关己,莫闲管 / 119
- 4.8 见人善,即思齐;纵去远,以渐跻 / 120
- 4.9 见人恶,即内省;有则改,无加警 / 121
- 4.10 唯德学,唯才艺,不如人,当自砺 / 122
- 4.11 若衣服,若饮食,不如人,勿生戚 / 123
- 4.12 闻过怒,闻誉乐,损友来,益友却 / 125
- 4.13 闻誉恐,闻过欣,直谅士,渐相亲 / 126

4. 14. 1 无心非,名为错 / 127

4. 14. 2 有心非,名为恶 / 127

4. 15. 1 过能改,归于无 / 128

4. 15. 2 倘掩饰,增一辜 / 128

第五章 泛爱众 / 130

5. 1 凡是人,皆须爱;天同覆,地同载 / 130

5. 2. 1 行高者,名自高 / 131

5. 2. 2 人所重,非貌高 / 131

5. 3. 1 才大者,望自大 / 133

5. 3. 2 人所服,非言大 / 133

5. 4. 1 己有能,勿自私 / 134

5. 4. 2 人所能,勿轻訾 / 136

5. 5 勿谄富,勿骄贫 / 137

5. 6 勿厌故,勿喜新 / 138

5. 7 人不闲,勿事搅 / 139

5. 8 人不安,勿话扰 / 140

5. 9. 1 人有短,切莫揭 / 142

5. 9. 2 人有私,切莫说 / 142

5. 10 道人善,即是善;人知之,愈思勉 / 143

5. 11 扬人恶,既是恶;疾之甚,祸且作 / 145

5. 12. 1 善相劝,德皆建 / 147

5. 12. 2 过不规,道两亏 / 147

- 5. 13. 1 凡取与,贵分晓 / 148
- 5. 13. 2 与宜多,取宜少 / 148
- 5. 14. 1 将加人,先问己 / 149
- 5. 14. 2 己不欲,即速已 / 149
- 5. 15. 1 恩欲报,怨欲忘 / 151
- 5. 15. 2 报怨短,报恩长 / 151
- 5. 16. 1 待婢仆,身贵端 / 153
- 5. 16. 2 虽贵端,慈而宽 / 153
- 5. 17. 1 势服人,心不然 / 155
- 5. 17. 2 理服人,方无言 / 155

第六章 亲仁 / 157

- 6. 1. 1 同是人,类不齐 / 157
- 6. 1. 2 流俗众,仁者希 / 157
- 6. 2. 1 果仁者,人多畏 / 158
- 6. 2. 2 言不讳,色不媚 / 158
- 6. 3. 1 能亲仁,无限好 / 160
- 6. 3. 2 德日进,过日少 / 160
- 6. 4. 1 不亲仁,无限害 / 161
- 6. 4. 2 小人进,百事坏 / 161

第七章 学文 / 163

- 7. 1. 1 不力行,但学文,长浮华,成何人 / 163

- 7.1.2 但力行,不学文,任己见,昧理真 / 164
- 7.2 读书法,有三到:心眼口,信皆要 / 166
 - 7.2.1 方读此,勿慕彼,此未终,彼勿起 / 167
 - 7.2.2 宽为限,紧用功 / 169
 - 7.2.3 工夫到,滞塞通 / 171
 - 7.2.4 心有疑,随札记,就人问,求确义 / 172
- 7.3.1 房室清 / 174
- 7.3.2 墙壁净 / 174
- 7.3.3 几案洁 / 174
- 7.3.4 笔砚正 / 174
- 7.4.1 墨磨偏,心不端 / 176
- 7.4.2 字不敬,心先病 / 177
- 7.5.1 列典籍,有定处 / 178
- 7.5.2 读看毕,还原处 / 178
- 7.5.3 虽有急,卷束齐 / 180
- 7.5.4 有缺坏,就补之 / 180
- 7.6 非圣书,屏勿视,敝聪明,坏心志 / 181
- 7.7 勿自暴,勿自弃,圣与贤,可驯致 / 183

主要参考文献 / 185

人,仅仅活着,是不能成其为人的。人经由“礼”而变得文明,人只在“教”上安身立命。假如没有礼乐教化,即便一口气在喘,靠食物营养维持着生命体征,仍只是禽兽而已。《礼记·中庸》有曰:“天命之谓性,率性之谓道,修道之谓教。”生来与俱、先天所有、上苍直接给予人而不加任何文饰、不需任何伪装就可以自然呈现与暴露出来的机能或性质,是人的本能;率性而起,不假思索,无所顾忌,不敬不畏,无知无识,直接被人的本能所支配而行事,为所欲为,放任不羁,最容易通达于人的本体;而如果主动为人的本体立心、赋形、寓意,对人的本体作必要的规范约束、理想塑建和价值引导,治身正性,节欲守伦,律己修道,行仁义,积善德,才能够成就并彰显出人之为人的文明蕴涵与礼教特征。

仅有“性”、只有“道”,还不是人,有“教”,才能成人。任性而为、得道达体都没有礼教化成来得重要。于是,“教”之有无,关涉人之为人的根本。人活一辈子,不论事功有与无,不论成就

大与小,做人最重要。虽然未必“人品好就什么都好”,但做人差劲,真的会一败涂地,满盘皆输。因而,修炼好人品,一辈子都受益;而做不好人,才是人生最大的失败。

教子孙如何赚钱、如何发达、如何显赫,不如教子孙如何做
人。古谚曰:“遗子黄金满赢,不如教子一经。”《弟子规》之所以
堪称古代中国礼法训导与道德教育的一部优秀经典,重要原因
之一就是它能够把我们引领上一条人之为人的道路。从日用
常行开始,紧扣生活细节,规范言语举止,奉劝人们一心向善,
以一种有仁有义、有伦有序的方式存在于世,教导人们努力做
一个孝亲悌友的人,做一个正直有爱的人,做一个诚实可靠
的人,做一个有敬畏有信念的人,做一个有操守有品节的人,做
一个有本领而对社会有用的人,这些无疑都应该是《弟子规》一
书的基本创作目标。

—

今天的我们其实都生活在一个急功近利的时代里。借助
于武装到牙齿的现代化工具,人类打开欲望,放纵自己,为所欲
为,几乎不加任何限制和约束。对自然,没有敬畏,一味开发、利
用与征服,根本就没有收敛过;对他人,不是充满冷漠,就是怀有
敌意,整天嘴上喊着超越自我,心里却只想着怎样战胜对手。

一进入现代社会,就有人公开给我们灌输:如何走向成功,
如何追名逐利,如何钻营取巧,如何通过最少的投资成本而获