

弟子规

蓝振强 郁正堂 主编



广西人民出版社

弟子规

《弟子规》是圣学的根基，也是做人的根基。

懂得做人，就能为自己奠定一生成就事业的基础！

主 编：蓝振强 郁正堂
副 主 编：赖永裕 杨嘉丽 蒙承陆
吴 睿 施居建 刘 伟
编委成员：蓝振强 郁正堂 赖永裕
李兵坚 杨嘉丽 苏福业
蒙承陆 吴 睿 施居建
刘 伟 梁 志 陈学东
梁文宇 赵彦鸿 谢崇明
欧 鋈



树立社会主义荣辱观

八 荣 八 耻

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻
以服务人民为荣，以背离人民为耻
以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻
以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻
以团结互助为荣，以损人利己为耻
以诚实守信为荣，以见利忘义为耻
以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻
以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻





前言



百年大计，教育为本；国家兴旺，匹夫有责。中华民族的伟大复兴要靠我们这一代及子孙后代的努力！“孝悌忠信，礼义廉耻”的中华传统美德教育，是为师者春风化雨的神圣社会职责。

方圆九州，泱泱大国，五千年的中国传统文化浩如烟海。中华儿女，用自己的勤劳和智慧，缔造了汉唐雄风，领世界风骚数千年。可惜到了近代却衰落了。从某种意义上说，近代中国的衰落源于中国五千年传统文化的断代。自清朝至今，中国传统文化已经断了好几代。一个民族的文化是一个民族的灵魂，一个民族的精神财富，一个民族屹立于世界民族之林的精神支柱。

一个人的思想决定一个人的命运，一个单位领导者的思想决定着一个单位的命运，一个民族的思想就会决定一个民族（国家）的命运！

可以说，近代中国的历史，是一百多年遭受西方列强蹂躏的屈辱史。中国社会几经沧桑，多少仁人志士，如洪秀全、林则徐、梁启超、康有为、孙中山、陈独秀、李大钊等，为了挽救中华民族的危机，挽救中华民族的悲惨命运，作出了种种的艰辛探索和实践。他们的探索和实践给以毛泽东为代表的中国共产党人提供了借鉴。以毛泽东为首的中国共产党人，在前人探索的基础上，把马克思列宁主义的普遍真理同中国五千年的民族文化和中国社会革命的具体实践相结合，开创了“农村包围城市，武装夺取政权”的革命道路，并最终夺取中国革命的胜利，挽救了中华民族。

一百多年来，探索挽救中华民族危机的革命实践，一再证明了：正确的行动必须要有正确的思想作为指导。正确的思想将使人们能够达到成功的彼岸。错误的思想将会导致错误的行动，其结果必败无疑。

新中国成立后，由于错误的思想指导，导致了“大跃进运动”、“文化大革命运动”的发生，特别是十年的“文革”浩劫。这场思想运动，导致了几代人的思想混乱。中国五千年的文化智慧不但没有得到重新复

兴和弘扬，还受到了严重的批判和破坏，知识分子受到严重的迫害和摧残。

十一届三中全会后，以邓小平为核心的第二代领导人，又开始了振兴中华民族的伟大探索。在总结前人经验的基础上，从“以阶级斗争为纲”转移到“以经济建设为中心”，实行改革开放路线，创造性地提出了“建设有中国特色社会主义道路”理论。在这一正确理论的指引下，中国解决了温饱问题，国富民强，国际地位和影响力日渐增强，中国正迈步走向文明富裕的康庄大道。中国改革开放近三十年来的经济快速发展，也一再证明：正确的行动必须要有正确的思想作为指导。正确的思想将使人们能够达到成功的彼岸。

但是，从哲学的角度看：社会意识一般总是落后于社会存在，中国社会现今的思想道德水平还是远远落后于中国现今经济的发展，而且思想道德水平有不断滑坡之势。

今天我们所处的时代，是物质文明高度发达的时代，物质极大丰富，人们生活水平不断提高。可是只要我们冷静地观察，就会发现当今具有较高的日常物质供需享受和便利的人们，内在精神并没有得到多大的提升，人们思想道德日渐滑坡，内心缺乏安全感，人与人之间越来越冷漠，自私、金钱至上、唯利是图，不讲诚信，贪官污吏前“腐”后继，不以为戒。欺骗、盗窃、抢劫、交通事故等频频发生。在大中小学校中，不喜欢读书学习的学生有增无减，他们缺乏信仰，爱国之心淡薄、胸无大志、社会责任感不强、不知礼义、不守社会公德……究其原因，在很大程度上是因为他们从小没有真正接受过德教（“孝悌忠信，礼义廉耻”），没有接受过圣贤的教诲，因此不懂得如何做人，如何处事。

正是在人们思想道德日渐滑落这样的历史背景下，胡锦涛总书记高瞻远瞩，从中华民族伟大复兴的大局出发，提出了社会主义荣辱观——“八荣八耻”。为加强公民道德建设指明了方向，吹响了号角。“八荣八耻”的提出，对复兴中华五千年传统文化，构建和谐社会，加强青少年德行教育，提高整个中华民族素质，推动和谐社会建设，有着很深远的历史意义。

如今，复兴中华五千年传统文化，构建和谐社会，提倡“八德”教育，这股浪潮正席卷中国神州大地。许多有识之士深知，复兴中华五千年传统文化，构建和谐社会这个重任，应落在我们新一代青少年身上！

近几年来，我一直都在积极地学习和研究中国传统文化。深感中国



传统文化对提升自己人生智慧、道德水平和人格魅力具有强大的推动力，更重要的是对德育教育工作有现实指导意义！责任的承担是成长的开始，十几年德育教育工作实践，使自己深感“复兴中华五千年文化，构建和谐社会，提倡‘八德’教育”责任的重大。但自己能力、精力、时间有限，我真诚地希望有更多的社会各界有识人士加入到德育教育工作行列中来。

子女成人成才和人生幸福，是天下父母的共同心愿，是家庭和谐发展必不可少的组成部分。每个人的一生中，没有任何的成功，能弥补婚姻、家庭教育的失败，没有幸福的家庭生活，就不可能拥有真正快乐与光明的远景。但如何让子女成人成才、人生幸福，是每个家长不可回避的难题。其实每个家长都曾是成功的教育者，你教会了孩子说话、走路。如果你也用教小孩说话和走路时的心态与方法来教育孩子读书做人，充满信心热情，不断鼓励，持之以恒，以身作则，相信你一定会成功。



“父亲如山，母亲如水，山清水秀，出秀人。”成功的家庭教育往往不是严肃的告诫、喋喋的训导，也不是成套的理论、成体系的课程。家庭教育的成就过程，就在我们不经意的点点滴滴的话语和行动中，看似随意却传递着丰富意识和情感的表达。要让孩子具有备优良的思想道德品质，父母的“教”是次要的，“做”才是主要的，“随风潜入夜，润物细无声”。

《弟子规》是中国古圣先贤对做人道德和人们日常行为规范的总结，是待人处世的道理、具体方法，良好的生活习惯是优良性格养成的起点。

“少成若天性，习惯成自然。”“播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”一个人有道德才能高尚，有教养才能文明，有礼貌才能成功。

中国文化经典是人类德行智慧的源泉，是民族文化精髓的结晶，是人们安身立命的终极之地与为人处世的价值依据。《弟子规》正是这样的一部经典。诵读经典可以将智慧和德行融为一体，通过“口而诵、心而惟，朝于斯、夕于斯”来完成个人道德文化的积累和提升。

“弟子规，圣人训，首孝悌，次谨信，泛爱众，而亲仁，有余力，则学文”这是成人成才的规律。“物有本末，事有终始，知所先后，

则近道矣。”如果你按这个规律去做，孩子一定会成人成才、人生幸福。

“一家仁，一国兴仁；一家让，一国兴让。”每一个父母养育的是自己的孩子，所有的父母养育的就是我们的民族。家庭是社会的细胞，没有家庭的和谐哪来社会的和谐，“天下兴亡，我的责任”。

愿天下的父母负起责任来，愿所有子女成人成才、人生幸福。

蓝振强

二〇〇九年八月于广西机电工程学校

目
录

第一部分	《弟子规》	原文	
第二部分	《弟子规》	原文及解说	
第一篇	总叙	7	
第二篇	入则孝	8	
第三篇	出则弟	14	
第四篇	谨	17	
第五篇	信	23	
第六篇	泛爱众	28	
第七篇	亲仁	32	
第八篇	余力学文	33	
第三部分	国学大师杨淑芬老师宣讲《弟子规》		
第一讲	总叙	38	
第二讲	入则孝	43	
第三讲	出则弟	58	
第四讲	谨	67	
第五讲	信	88	
第六讲	泛爱众	104	
第七讲	亲仁	121	
第八讲	余力学文	124	
第九讲	命自我作 福自我求	135	

第一部分

孝养父母 奉侍师长 读书千遍
其义自见 落实生活 确实做到

《弟子规》 原文

总 叙



弟子规 圣人训 首孝弟 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
勿践阈	勿跛倚	勿箕踞	勿摇髀
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
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

信

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
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
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
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	勿事搅	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



第二部分

《弟子规》原文及解说

第一篇 ◎ 总叙 zǒng xù



弟子规就是作为学生、晚辈应该具有的规矩，就如我们开车的要遵守交通规则，搞施工的要遵循施工规范一样的。该书原名《训蒙文》，为清朝康熙年间秀才李毓秀所作。其内容采用《论语》学而篇第六条：‘弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。’的文义以三字一句，两句一韵编纂而成，分为五个部分加以演述；具体列举出为人子弟在家、出外、待人接物、求学应有的礼仪与规范，特别讲求家庭教育与生活教育。后经清朝贾存仁修订改编，并改名为《弟子规》，是启蒙养正，教育子弟敦伦尽份防邪存诚，养成忠厚家风的最佳读物。同时弟子规也是父母长辈的行为准则，只有自己以身作则，才能教好下一代。

我们国家的领导人江泽民提倡以德治国，胡锦涛总书记提倡“八荣八耻”，加强青少年德育教育，促进社会和谐，《弟子规》就是最好的教材。学校教育的目的培养德智体全面发展社会主义建设人才。在人生舞台上，德智体是一盘棋，而德行教育是这一盘棋中最重要的一步棋，是做人的根基。学校教育应当把德育教育放在首位。做人——做事——生存——发展是我个人在教育实践中贯彻的一个整体思路。德行教育我认为最好从学习《弟子规》开始，将《弟子规》中的每一句、每一字落实到日常生活当中，做人就做成了。

现在的教育，往往只着重知识和技能的传授，却疏忽了道德教育，《弟子规》正好弥补这方面的缺憾。一个人如果只有才华，而无好的品德，就像花瓶的花，看起来很漂亮，但因为无根，过不了几天就坏，所以必须采用《弟子规》扎德育之根。

dì zǐ guī	shèng rén xùn	shǒu xiào dì	cì jǐn xìn
弟子规	圣人训	首孝弟	次谨信
fàn ài zhòng	ér qīn rén	yǒu yú lì	zé xué wén
泛爱众	而亲仁	有余力	则学文

《弟子规》是依据中国古代伟大的思想家、教育家孔子的教诲而编成的生活行为规范，它集中体现了中华民族两千多年来形成的传统美德，是确立一个人从小如何做人做事的基本准则。

青少年是人生观、世界观、价值观形成的重要阶段。做一个对社会有用的人，首先在日常生活中，要做到孝顺父母，友爱兄弟姊妹。其次在一切日常生活言语行为中要小心谨慎，要讲信用。要有一颗慈悲的爱心，对一切人事物都平等博爱，善待天地万物，自觉保护生态环境，要主动亲近有仁德的人，向他学习，这些都是很重要非做不可的事，最后再利用剩余的时间和精力，来好好的努力学习其他有益的学问、包括自然科学。

第二篇 ◎ 入则孝 rù zé xiào

百善孝为先。

本篇中心讲“孝”。“孝”是“善事父母”，是“立人之本”。孝，使家庭凝聚。家，是社会的细胞，家庭的巩固是整个社会稳定的基础。“家，乃国之本”。子孝双亲乐，家和万事兴。一个不孝父母的人，何以爱人民？何以爱祖国？培养青少年以爱国主义为中心的民族精神，要从爱父母、爱家庭做起，逐步树立“以服务人民为荣，以背离人民为耻”，“以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻”的荣辱观。

本篇重点说的是，子女在家对待父母呼唤、教导、训责时的态度；与父母相处时的礼仪；避免做出让父母担忧、伤心的事情以及父母有病、有过错甚至去世时表示孝敬的行为规范。

fù mǔ hū
父母呼

yìng wù huǎn
应勿缓

fù mǔ mìng
父母命

xíng wù lǎn
行勿懒

fù mǔ jiào
父母教

xū jìng tīng
须敬听

fù mǔ zé
父母责

xū shùn chéng
须顺承

【明理】

父母对子女的爱，是神圣的，她给予了你生命；父母对子女的爱，是永恒的，“春蚕到死丝方尽”；父母对子女的爱，是无私的，不求回报，为子女可以牺牲自己的一切。所以，孝敬父母成为几千年来人们所



奉行的一条道德准则。

父母是子女在这个世界上最亲的亲人，是子女人生的第一任教师。他们的呼唤是亲人的心声，亲情的纽带，是关切，是慈爱；父母让子女做的事常常是对子女身心有益的，所以子女要遵从父母的教诲；父母对子女的教导，从根本上是为了子女好，所以要恭敬，认真听从。

孝敬父母是中华民族的传统美德。叫应呼唤、听从训导是子女日常生活中容易忽视的事，但这是“孝”的起点。

有的人以“时代不同了”、“我们有代沟”等理由作为不顺从父母教导的借口，这是错误的。要弥合代沟、缓解冲突，父母固然有他们的责任，但作为子女，应该首先从自己做起，理解父母。理解是沟通的桥梁。每位父母都有爱子的殷殷之心，尽管方式不尽相同，但父母对子女的恩德是深厚的。随着时代的进步，子女孝敬父母的方式、方法也会有改变，但中国几千年文化孕育的孝敬父母的美德是永恒的。



【导行】

1. 当父母叫你时，不管在什么情况下，都应该马上答应。
2. 父母有事要你去做时，应该答应并立即去做。如果你正在学习或暂时不能离开，要向父母说明情况。
3. 父母吩咐你做的事，一定要认真地去做，而且要做好，同时要把做的结果及时向父母禀报。
4. 父母教诲你时，一定要认真地听，不要做其他的事，并且要有回应。
5. 父母在责备训导你时，不要顶撞，要检查自己，虚心接受，并且要给父母一个承诺。
6. 如果父母责备训导与事实有出入或方式不妥，要先耐心地听父母说完，然后再心平气和地解释。

dōng zé wēn

冬则温

xià zé jìng

夏则清

chén zé xǐng

晨则省

hūn zé dìng

昏则定

chū bì gào

出必告

fǎn bì miàn

反必面

jū yǒu cháng

居有常

yè wú biàn

业无变

【明理】

从子女有了生命那天开始，父母就对子女百般呵护，衣食住行照顾