

◆ 国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目的

儒学

经典文化教育读本

我爱《弟子规》

总主编 刘真灵



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目

儒学经典文化教育读本

我爱《弟子规》

总主编 刘真灵

中国海洋大学出版社

• 青岛 •

图书在版编目(CIP)数据

儒学经典文化教育读本/刘真灵总主编. —青岛:
中国海洋大学出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5670-1038-3

I. ① 儒 II. ① 刘 III. ① 儒学—中等专业学校—
教材 IV. ① B222. 05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 259574 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	pankeju@126.com	
订购电话	0532-82032573 (传真)	
策 划	高悦午	
责任编辑	潘克菊	电 话 0532-85902533
装帧设计	汇英文化传媒	
印 制	日照日报印务中心	
版 次	2016 年 1 月第 1 版	
印 次	2016 年 1 月第 1 次印刷	
成品尺寸	185 mm × 260 mm	
总 印 张	36	
总 字 数	526 千	
总 定 价	72.00 元(全三册)	

≡ 指导委员会 ≡

主 任 吕 郁

成 员 张怀金 郭和连 姚 勇 王桂英
尹天明 房友静 郭友琛 贾祥波

≡ 编 委 会 ≡

主 任 吕 郁

副 主 任 姚 勇 尹天明 贾祥波 刘真灵 孙贻峰
宋东阳

总 主 编 刘真灵

本册主编 孙贻峰

副 主 编 海 霞 薄克庆 姜召秀 张红艳 汤晓波
贾 艳

文化,于一个国家而言,是其灵魂。文化,于一所学校而言,是其品牌。学校应着力于校园文化的建构,不断充实发展内涵,以鲜明的文化特色来提高教育教学质量。

在全校师生的共同努力下,2013年4月11日,教育部、人力资源社会保障部、财政部正式确认邹城高级职业技术学校为第三批国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目学校。进入国家示范学校建设行列是我们共同的愿望,高质量建设好示范学校是我们的共同责任,打造好儒学校园文化是社会认同的特质符号。

“传承儒学文化,构建和谐校园”是我校建设国家中等职业教育改革发展示范学校确立的特色项目,该项目以“仁”为核心,以“中庸”为准绳,以“礼”为行为规范,以“修身、齐家、治国平天下”为宗旨,以“和”为理想目标。着力传承“尊老爱幼、父慈子孝、宽容谦和、博爱公正,积极进取、诚实守信、慎独知耻、礼貌好学、勇毅仁爱、敬业尚德、修身养性、见利思义、浩然之气、自强不息”等儒学精粹。

孔子说过:“人而不学,不知其可”;《诗经》有言:“人而无义,不死何为”。前句话是说一个不知、不愿、不会学习的人,不知道他(她)能干什么,或者说不知他靠什么在社会上立足;后句话是说,一个抛弃或背离了家庭伦理、社会伦理和种族文化伦理价值的人是没有脸面活在人世上的,或者说他(她)终将众叛亲离、为社会抛弃。

人是自然属性与社会属性的对立统一体,其存在既离不开物质,更离不开精神。基因有遗传,功仰父母;文明要承继,赖学以成。薄艺足以养身,有德方可立世。人性本有稳定的一面,道德便有普世的内涵,儒学文化作为一个民族特定的思想、精神和信仰的载体,它是千百年来无数先贤对社会与人生思想与实践的总结,汇集了我们民族独特的生存与发展经验和我们民族独特的价值理念和认知方式。

传统血脉不断,民族复兴尚可假以时日;文化启蒙不兴,道德重建不过纸上谈兵。儒学经典的价值对国家民族而言它提供了族类文明发展的特有范式和思想情感凝聚的灵魂与核心;对个人而言在于它最大限度地为我们提供了由自然人进身为社会人的基础、立己达人的路径和思想行为选择的参照;显然,这些看似“饥不可食、寒不可衣”的至理名言,

在一个民族的文化血脉传承中的作用从来不可或缺也无可替代,在目前这一价值追求多元、道德情感混乱、精神信仰危机的特定历史时期,对它的借鉴、利用和扬弃便显得弥足珍贵且适逢其时。

众所周知,作为中职学校由于受传统思想的影响,人们普遍对职业教育的偏见太深,特别是受中小学应试教育日益加剧的痼疾,以及市场经济唯利是图价值观的冲击,更由于教育产业化的严重恶果,急功近利,短视浮躁,追求办学行政化,利益市场化,造成教育公平严重失衡,学校教育与优秀传统文化断裂,学校价值取向日益演变为纯知识教育、纯技术训练。以至造成职业学校学生人格教育的空白和缺失。虽然国家政府增加教育投资,可能缓解规模上质量上的某些矛盾,然而,治标不治本。要治本,就一定要解决学校文化建设的问题。众多教育有识之士在建设校园文化中,儒家文化受到了空前的实实在在的重视。各地的儒学工作者也敏锐地捕捉到这个新的令人欣悦的动向,自觉积极地高举儒学的文化担当大旗。传承弘扬儒家文化,是历史的选择,是时代的选择。

为此,我们邹城高级职业技术学校,依托邹鲁文化圣地厚重的儒家文化资源优势,积极营造儒学校园文化氛围,通过开展“仁、义、礼、智、信、忠、孝、勤、公、省”为核心的人格教育和系列实践活动,万千学子具备了良好的行为规范,高雅的审美情趣,传统的道德操守及深邃的哲学思想。与此同时,学校重视文化品质和精神境界等非智力因素对中职生的影响,汲取传统文化中“天下为公”的理念,“位卑未敢忘忧国”的精神,“先天下之忧而忧”的胸怀,“宁为玉碎,不为瓦全”的风骨,“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”的操守,“己所不欲,勿施于人”的原则,“天行健,君子以自强不息”的意志……这些“宝贵的人生态度”,强化社会主义核心价值观的培养。

有益身心书常读,无益社群事莫做。从教人辨真伪、别善恶、识美丑、知荣辱;到立志求学时教人择善而从,见贤思齐;从走入社会时的洁身自好、敬业乐群到摄职从政后的兴利除弊、激浊扬清,以至于共建小康、同筑中国梦,传统道德教化覆盖了人生几乎每一阶段的方方面面。显然,明心启智、修身养性、传递价值、凝聚人心是儒学文化经典承负的主要社会功能。

个人要成才,社会要小康,和谐社会既然能让每个人受惠,那么克己习礼,自尊守法,自然应从每个人做起。

“法有可采,何论新旧,理有所长,不分中西”。我们邹城高级职业技术学校组织编撰《儒学文化经典教育读本》系列丛书,既不为趋风赶潮,亦算不上什么创新举措,不过欲借传统文化璀璨之光,济目下思想道德教育之困而已。而且儒学经典在中国传统文化中的位置及对中华文明的贡献早为历史验证,那么儒学经典学习和普及对目前中职学校学生的思想道德教育可能产生的积极功用,我们自然有理由报以良好的预期!

是为序。

吕 郁

亲爱的同学们,展现在你面前的《我爱〈弟子规〉》这本校本教材,书虽不厚,却感受着厚重的文化。

2012年4月邹城高级职业技术学校申报创建全国中等职业学校改革发展示范校,其中,特色项目建设申报,涉及传统文化方面的内容,而对中华优秀传统文化情有独钟的我听后欣喜。学校慎议后,决定由儒学文化研究室牵头组织编写儒学经典文化教育读本系列校本教材——本册便是其中一本。

在全校师生的共同努力下,2013年4月11日,教育部、人力资源社会保障部、财政部正式确认我校为第三批国家中等职业教育改革发展示范学校建设项目学校。作为特色项目“传承儒学文化,构建和谐校园”中的儒学经典文化教育读本系列校本教材的编写,应该围绕着中职学校学生的职业素养来进行。

同学们,一个人的行为反映他的素养,决定了自己在将来的社会中能否立于不败之地。因此,一个彬彬有礼、谦虚谨慎的人将受到社会的尊敬,并在竞争激烈的社会中脱颖而出。怎样才能成为一个彬彬有礼、谦虚谨慎的人呢?《弟子规》为我们提供了修炼自身行为的方式方法,是我们每个同学规范自己行为、提高自身修养的智慧宝典。《弟子规》可以帮助我们建立正确的人生观、价值观,养成良好的生活和行为习惯,培养敦厚善良的心性。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,是教育子弟敦伦、尽份、防邪、存诚,养成忠厚家风的最佳读物。

要学我们就真学,要做我们就真做;要学我们就要下功夫学,要做我们就全力去做。对《弟子规》的学,当以诵读为主,与行动结合,通过阅读、背诵、实践来感悟《弟子规》的真谛,力行《弟子规》的要求,不断规范自己的行为,努力提高自己的修养。

学会做人,学会做事,学好技能,这是我们职业教育的责任与使命,我们要扎实推进全体同学学习践行《弟子规》活动,实施“文化育人、技能育人、管理育人、感情育人”四位一体的全面育人工程。

相信通过对本教材的学习,我们全体同学的精神面貌会焕然一新,成为守规范、爱学习、懂礼貌、积极上进的优秀学生,为自己一生的成功奠定坚实的基础。同学们,让我们行动起来,同读同诵学习践行《弟子规》!

刘真灵

弟子规	1
我爱《弟子规》	5
☒ 第一篇 总 叙	9
第一课	11
☒ 第二篇 入则孝	15
第二课	17
第三课	20
第四课	23
第五课	28
第六课	32
☒ 第三篇 出则悌	37
第七课	39
第八课	42
第九课	45
第十课	49
☒ 第四篇 谨	53
第十一课	55
第十二课	59
第十三课	62

第十四课	65
第十五课	69
☒ 第五篇 信	73
第十六课	75
第十七课	78
第十八课	82
第十九课	85
第二十课	88
第二十一课	91
☒ 第六篇 泛爱众	95
第二十二课	97
第二十三课	101
第二十四课	104
第二十五课	108
第二十六课	111
☒ 第七篇 亲 仁	113
第二十七课	115
☒ 第八篇 余力学文	119
第二十八课	121
第二十九课	124
第三十课	129
☒ 附 录	134
《弟子规》阅读检测真题	134
《弟子规》践行检测真题一	142
《弟子规》践行检测真题二	144
《弟子规》践行检测真题三	148
儒学经典文化积淀测试试题	152



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

出则悌

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
勿践阼	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	唯其是	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

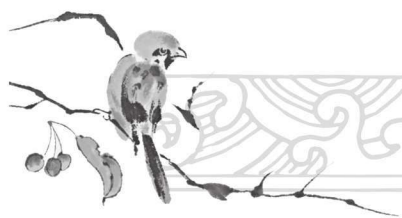
亲 仁

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



我爱《弟子规》

结合当今我国教育现状,重新审视中国的传统文化意义重大。《弟子规》是中国传统文化的一部分,符合《国家中长期教育改革发展规划纲要》中“德育为先”的教育观点,符合职业教育的德育为首的教学目标,是职业教育中技能教育的基本保障;是现阶段我国独生子女教育的比较好的教材之一,它分别从感恩、有爱、规范、诚信、善待、勤奋等方面论述了中华民族的传统家训、家规、家教,被誉为“人生第一规”,讲解做人的根本!特别是在当今职业学校快速发展的今天,大力推行《弟子规》教育意义非凡。

一、学习《弟子规》的意义

孔子主张,德行排在第一位,其次才是政事(工作的技能、谋生技巧)教育,并且这个次序是不能更改的。作为现阶段的职业学校,最重要的是德行教育,而《弟子规》这本书对人的言行、礼仪提出了准则,讲了人的基本规范。由此,在职业教育中进行《弟子规》教育具有非常重要的意义。

1.《弟子规》符合“德育为先”的教育观点

在《国家中长期教育改革发展规划纲要》中提出,中国教育发展战略要坚持“德育为先”。把社会主义核心价值体系融入国民教育全过程。引导学生形成正确的世界观、人生观、价值观;加强理想信念教育,加强民族精神和时代精神教育,增强学生爱国情感和改革创新精神;加强社会主义荣辱观教育,培养学生团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗的良好品质,其实要达到以上教育目的,必须把德育放在首位,《弟子规》就是优秀的教材。

2.《弟子规》符合职业教育的教学目标

作为职业教育的教学目标应该是:以就业为导向,培训学生良好的道德品质和吃苦耐劳精神。从目前了解企业招工情况看,他们的首要条件必须是守纪律的,听话的,能吃苦的,有合作精神的,有号召力的。所有这些我们的职业学校都没有教或没有重点教,如何让我们的学生去适应社会需要呢?为此,我们应该从《弟子规》中寻找智慧,它能教我

们做人做事的基本道理。

3.《弟子规》是技能教育的基本保障

职业学校的教学重点是放在学生学技能上,而从学生的就业实践情况分析看,就业单位普遍反映学生就业能力差,究其原因不是表现在技能差、学习慢,而是表现在孝心、礼仪、礼貌、德行、不吃苦等道德品质方面,所以,职业教育应重视德行教育。

4.《弟子规》是教育中职生的比较好的教材之一

现在中职生多是独生子女,说话做事从不考虑父母、教师及他人的感受,不懂得倾听父母的心声,在家多是自我为中心,特别需要加强对孝,悌,谨,信,亲仁这些美德的学习,所以,培养学生“人见人爱”的社会人际关系非常重要,《弟子规》就是这样一部书。

二、《弟子规》溯源

中华民族有着悠久的历史,中华文化博大精深,堪称人类智慧菁华。作为优秀传统文化经典的《弟子规》,正像一位历史巨人,向后世子孙娓娓讲述着祖先源远流长的文明。

《弟子规》的纲目渊源,很容易追溯到《论语·学而》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。”

我们追本溯源,《弟子规》可以一直上溯到《礼记》。

周公制礼做乐,立君臣之道,以德治国,教化天下,不仅使周朝绵延八百年不衰,更自周公后礼乐大兴,后人得以定尊卑,明天理、人理、物理,从此天下教育有了参证准绳,孔老夫子以及夫子之后的历代尊儒尚儒者,树立了学圣希贤的行持规范,更为当今伦理德行教育奠定了坚实的基石。

孔老夫子当年最仰慕的人,是圣哲周公,所以孔老夫子述而不作,以古圣先贤行谊为范,删述六经:《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》,其中的《礼记》,充分论述了礼的本质,以及礼的运用,字里行间,都折射着先哲的人文关怀,时时处处蕴含着祖先的深厚恩德。

其实,我们现在学习的《弟子规》中的许多内容源于《礼记》。例如:

《礼记·曲礼上》中说:“凡为人子之礼,冬温而夏清”;“为人子者,出必告,反必面,所游必有常,所习必有业。”这与《弟子规》的“冬则温,夏则清”;“居有常,业无变”相应。

《礼记·内则》里说:“父母有过,下气怡色,柔声以谏,谏若不入,起敬起孝;说则复谏,不说,与其得罪于乡党州闾,宁孰谏。父母怒,不说,而挞之流血,不敢疾怨,起敬起孝。”这与《弟子规》的“亲有过,谏使更”;“谏不入,悦复谏;号泣随,挞无怨”相应。

《礼记·问丧》里说:“哭泣无时,服勤三年,思慕之心,孝子之志也,人情之实也。”这与《弟子规》的“丧三年,常悲咽,居处变,酒肉绝”相应。

《礼记·祭义》中说:“事死者,如事生……”这与《弟子规》的“丧尽礼,祭尽诚;事死者,如事生”相应。

《礼记·曲礼上》中说:“立必正方,不倾听。”这与《弟子规》的“步从容,立端正”相应。

毋庸置疑,《弟子规》与《礼记》是同本一源,是我们儒家圣哲人,代代承传下来的生

活规则，它们的本质都是一个恭敬。诚如历代先贤对《礼记》的注解中所说：“礼者，理也”；“礼者，履也”。是说礼是一种成文的规则，是让我们去履行实践的，也就是让我们拿来做的。

《礼记·曲礼上》开篇第一句话：“毋不敬。”而整本《弟子规》句句通人的心性，孝也好，敬也好，都无非是讲人的心境，所以《弟子规》从头至尾讲的是孝敬、有礼。小而言之，是我们建立人和的立身处世态度，大而言之，是社会和谐的基础。

《弟子规》说：“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒。父母教，须敬听；父母责，须顺承。”从孝敬自己的父母开始，以孝道为原点，进而做到“长者先，幼者后”；“尊长前，声要低”尊敬所有的师长，……再把仁爱之心，推及到万事万物，达到“泛爱众”。正所谓：“亲亲而仁民，仁民而爱物。”人与人要和谐，人与自然也要和谐，整个世界都要和谐，和谐来自我们礼敬的心。中华民族几千年来被誉为礼义之邦，那是内在和谐的外在体现。

当我们按照《弟子规》做到了孝顺父母，友爱兄弟姐妹，那么在一切日常言语行为中，自然会小心谨慎，讲信修睦，和大众相处时平等、博爱，时时亲近有仁德的人，向他们学习，这些做人方面的应对进退都学到、做好了，有多余的时间才去学习其他有益的学问。

所以《弟子规》是拿来做的，不是拿来背的，要解行相应。“不力行，但学文；长浮华，成何人”，“但力行，不学文；任己见，昧理真”，所谓“学而时习之，不亦说乎？”学一句，做一句，做到了，才能够更深刻地感受老祖宗留给我们的智慧有多么深远，才能够体会祖宗的深恩厚泽，进而圆满自己的学业、事业、家业、道业。

时至今日，已经有越来越多的人认识到中国传统文化的历久弥新，它是我们人生幸福的金钥匙。1988年，75位诺贝尔奖得主在巴黎发表联合宣言说，21世纪的人类要生存，必须从2000多年前的中国孔老夫子那里汲取智慧；20世纪70年代，英国著名的历史哲学家汤恩比博士说，要解决21世纪的人类的社会问题，只有孔孟学说和大乘佛法。

这些世界顶尖级的人物，懂得我们中华先祖留下的文化是安身立命、修身、齐家、治国、平天下的智慧与大道，而我们却弃之已久，惭愧之至。

中华民族，古来崇尚教育，并坚信教育应从幼儿开始，教育孩子“如何做人，如何做好自己的本分，一切从落实《弟子规》开始”。当今大德仁人，也一再呼吁要树立“学为人师，行为世范”的人生理念，做社会大众的示范。

因此，《弟子规》是儒学根本，要承传先志，继往开来，就要从《弟子规》做起，其他经典是枝叶花果，扎根的教育要做好。

让我们以诚敬的心在生活中学《弟子规》，做《弟子规》，演绎《弟子规》，真正的学习是力行，教育的本质是以身作则，正己化人是圆满的教育，所谓“赞天地之化育”，效法天地之德以教化天下民众，唯此，才可以承继弘扬祖宗的智慧德能，才无愧于圣贤弟子、炎黄子孙，无愧于与天地并称之为三才。

人无伦外之人，学无伦外之学。伦理道德能够规范成文，流传至今，使得我们乃至后世子子孙孙言而有则，行而有法，动而有道，这是中华之幸，万世生民之幸！

今以溯源《弟子规》为缘，感念祖恩，愿我辈学子仁人，勿负圣哲先贤苦心，尽发殷重