



楊春霖
鄒政民

主
編

弟子規·朱子家訓
三字經·千字文

白話注譯



中国传统语言文化普及丛书

白话注译

弟子规

朱子家训

三字经

千字文

陈树雷 校勘

陕西人民出版社

中国传统语言文化普及丛书

白话注译

弟子规 朱子家训

三字经 千字文

陈树雷 白平易 注译

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

陕西省新华书店经销 国营五二三厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 4.75 印张 2 插页 83 千字

1988 年 10 月第 1 版 1991 年 8 月第 2 次印刷

印数：52001—70000

ISBN 7—224—01745—0/I·389

定价：2.05 元

目 录

1. 白话注译 弟子规…………… (1)
2. 白话注译 朱子家训…………… (41)
3. 白话注译 三字经…………… (65)
4. 白话注译 千字文…………… (106)

白话注译 弟子规

陈树雷 注译

前 言

《弟子规》原名《训蒙文》。作者系清初康熙年间山西绛州人李毓秀。李毓秀，字子潜，出身秀才。为了教育童蒙，使他们从小知书达理，他采用三字一句、合辙押韵、易记易诵的形式，精心编纂了总计一千零八十六字的《训蒙文》；后又经贾有仁修改，并改名为《弟子规》。全书分《总叙》、《入则孝，出则弟》、《谨而信》、《泛爱众，而亲仁》、《行有余力，则以学文》五大部分；基本上概括了封建时代统治阶级对接班人的全部道德、学问诸方面的基本要求。因此，此书一出，就受到了许多士大夫的赞扬：比如有人说它是一本“便于诵读讲解而皆切于实行”的开蒙养正的“最上乘”之作；是“童子知识初开”之时，最适宜用来“使蒙稚之民咸知大义”的教课书，“愿塾师尽心讲解”，务必教儿童从小“遵循弗忘”……清朝

的一些地方政府还曾正式命令所属地区的义学、私塾应将《弟子规》列为必读教材，从而使《弟子规》广为诵传，连作者李毓秀死后，也被列为山西绛州“先贤”之一，牌位竟然供在了“先贤祠”，受人们顶礼膜拜！至今，人们在批判继承前代童蒙教育丛书时，还以为《弟子规》自有其价值可鉴。因此，我将它进行了简译和注释，以求方家指正。

1988年1月29日于西安

(一) 总 序

弟子规，圣人训：
首孝弟，次谨信，
泛爱众，而亲仁，
有余力，则学文。①

译 文：

做学生的行为规范，
就是圣人的教训：
首要的是应当孝顺父母尊敬兄长，
其次是要谨慎诚恳地照礼的要求去行事，
还要广泛地爱人，
而且要亲近有“仁德”的人，
在此基础上有余力，
那就应当去精研典章文献。

注 释：

①弟子：汉代称太学生为弟子员；明清称县学生员为

弟子员；实际上弟子就是学生、徒弟的别称。规，指行为规范。圣人，这里指以孔子、孟子为代表的封建时代的“圣人”。《论语·学而》：“弟子入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文。”

（二）入则孝出则弟

父母呼，应勿缓，
父母命，行勿懒；
父母教，须敬听，
父母责，须顺承。①

译 文：

听见父母呼唤你，
要赶快答应不能迟缓，
父母教你干什么事，
行动不能慢懒，
父母教训你时，
必须要恭敬地听着，
父母斥责你时，
一定要顺从地接受。

注 释：

①此段根据《礼记·玉藻》中：“父命呼，唯而不诺，手执业则投之，食在口则吐之，走而不趋。”等说法而编写；

是说当子女的听到父母的呼唤，要马上恭恭敬敬地答应，要是手里正干着活儿就得立刻放下来，嘴里要是正在吃东西，也得赶快吐出来，快步向前去。

冬则温，夏则清，①
晨则省，昏则定。②
出必告，反必面，③
居有常，业无变。④
事虽小，勿擅为，⑤
苟擅为，子道亏。
物虽小，勿私藏，
苟私藏，亲心伤。⑥
亲所好，力为具，⑦
亲所恶，谨为去。⑧
身有伤，贻亲忧，⑨
德有伤，贻亲羞。⑩

译文：

冬天学黄香用自己的身体暖温
父亲的被窝，
夏天象黄香一样用扇子给父亲
把席子扇凉。
早晨起床要向父母请安，
晚上要侍候父母睡下后方才离去。

出门去外时要禀告父母，
从外边回来时要到父母面前问安。
居住的处所要固定，
所从事的职业不要轻意变动。
即使是小事情，
也不要自作主张而要和父母商量，
如果擅自作主，
做儿子的礼数就有所亏损。
尽管东西小，
也不要私自拿去藏给自己，
如果私自给自己藏东西，
就会使父母感到伤心。
父母喜好的，
要想方设法给父母准备好，
父母厌恶的，
要很小心谨慎地去掉它。
要是使自己的身体有所损伤，
就会使父母为你忧虑。
要是自己的道德品质不好，
就会给父母丢脸。

注 释：

①清（读qīng），清凉之意。《礼记·曲礼》：“凡为人子之礼，冬温而夏清，昏定而晨省。”《二十四孝图》中有《扇枕温衾》：“后汉黄香，年九岁，失母，思慕惟

切，乡人称其孝，躬执勤苦，事父尽孝。夏天暑热，扇凉其枕簟（读 diàn）；冬天寒冷，以身暖其被席。太守刘护，表而异之。冬月温衾暖，炎天扇枕凉，儿童知子职，千古一黄香。”

②昏定晨省：又作晨昏定省，是说儿女要在黄昏时为父母安定床衽（即铺床展被），早晨起床后要向父母问安。

③告：禀告，告诉去什么地方，干什么去；面：当面，亲自到父母面前问安。《礼记·曲礼》：“夫为人子者，出必告，反必面，所游必有常，所习必有业。”

④常：固定。

⑤擅（读 shàn）：自作主张。

⑥《礼记·坊记》：“父母在，不敢有其身，不敢私其财，示民有上下也。”意谓：父母在世，做儿女的不能什么都独立自主，也不能为自己置私财私产，以表示有上辈和下辈的区别。

⑦好（读 hào）：喜好，喜爱。

⑧恶（读 wù）：讨厌，厌恶，憎恶。

⑨贻（读 yí）：遗留，留下。

⑩《孝经》：“身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也。立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”意谓：子女身上的每块皮肉每根毛发，都是得之于父母，不能随意毁坏和损伤，孝就从这里做起。做官去行先王之道，扬名后世，光宗耀祖，这才是孝的最终目标。

亲爱我，孝何难，
亲恶我，孝方贤。①
亲有过，谏使更，②

怡吾色，柔吾色。③
谏不入，悦复谏，
号泣随，挞无怨。④

译 文：

父母疼我爱我，
向他们行孝有什么难处呢？
父母如果讨厌我憎恶我，
在这种情况下还能做到孝敬
那才算是才德兼备的善良人。
父母有了过错，
做子女的要规劝他们改正，
但在规劝时要和颜悦色，
说话要有柔和的声音和不粗鲁的语气。
父母不听从你的规劝，
要耐心等待到父母高兴时再去规劝，
要是还不听从你的规劝
就可以哭叫着规劝，
父母生气了鞭挞你，
你也要毫无怨言。

注 释：

①贤：德才兼备之人，善良之人。

②谏（读jiàn）：直言规劝，多指下对上而言。更：改正，更换，易换之意。

③《礼记·内则》又教为子女的说：“父母有过，下气怡色柔声以谏。谏若不入，起敬起孝，说（读 yuè）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。”是说子女对父母的过错要采取和气柔声，甚至犯颜直谏，不怕鞭挞的态度，宁可反复规劝父母，也不要使父母的过失得罪了乡党州闾（《周礼》曰：“二十五家为闾，四闾为族，五族为党，五党为州，五州为乡也。”），但仍要对父母无限孝敬而不发怨言。

④《二十四孝图》之《孝感动天》载：“虞舜，瞽瞍（读 gǔ sǒu）之子，性至孝。父顽，母瞽（读 yín），弟象傲。舜耕于历山，有象为之耕，鸟为之耘，其孝感如此。帝尧闻之，事以九男，妻以二女，遂以天下让焉。队队春耕象，纷纷耘草禽。嗣尧登宝位，孝感动天心。”儒家经常拿舜对待不贤父母和傲弟的行动来教育后代，要以孝敬不违去对待父母至亲。又据《礼记·内则》记载说：“子之事亲也，三谏而不听，则号泣随之。”都要求子女对待父母要孝敬不二，诚心诚意。

亲有疾，药先尝，①

昼夜侍，不离床。

丧三年，常悲咽，②

居处辨，酒肉绝。

丧尽礼，祭尽诚，

事死者，如事生。③

译 文：

父母有病服药时，
子女要仿效汉文帝代父母先尝药汤，
要不分黑明昼夜地守侍在父母床前。
父母不幸死了要守丧三年，
在守丧期间应经常有悲泣的样子，
不在守丧期间夫妻同房，
也不喝酒不吃肉。
办丧事时要竭尽礼节，
祭祀时要诚心诚意——
对待死去的父母如同对待活着的父母
一样。

注 释：

①《礼记·曲礼》说：“君有疾饮药，臣先尝之；亲有疾饮药，子先尝之。医不三世，不服其药。”是恐药有不测，臣子先代君父尝试，表示忠心不贰。《二十四孝图》说：“前汉文帝，名恒，高祖第三子，初封代王。生母薄太后，帝奉养无怠。母常病，三年，帝目不交睫，衣不解带；汤药，非口亲尝，弗进。仁孝闻天下。仁孝临天下，巍巍冠百王。莫庭事贤母，汤药必亲尝。”

②《礼记·曾子问》：“曾子问曰：‘三年之丧吊乎？’子曰：‘三年之丧，练不群立，不旅行，君子礼以师情。三年之丧之而吊哭，不亦虚乎。’”是说在按礼为父母守孝的三年期间，头一周不能和大伙儿在一起，不能和人一起活动，要按照礼的要求穿着孝衣，表示哀悼；而在三

年守孝期间再去吊唁别人，不就是虚假的了么。《论语·学而》也说：“三年（即指守孝三年）无改于父之道，可谓孝矣。”

③《中庸》：“事死如事生，事亡如事存，孝之至也。”

《论语·为政》：“生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。”都是说当子女的对待父母，无论是活着还是死后，必须按照礼的要求诚心如一地加以事奉，不可稍可怠慢。

兄道友，弟道恭，①

兄弟睦，孝在中。②

财物轻，怨何生，

言语忍，忿自泯。③

译 文：

做哥哥的对弟弟要有友爱之道，
而做弟弟的对哥哥辈要有恭敬之道，
兄弟之间相处和睦，
孝道就包含在和睦相处之中了。
弟兄之间把财物看得轻点，
那互相怨恨从何处能够产生呢？
言语之间互相忍让一些，
忿恨就会自然消失了。

注 释：

①道：即方法，规律。

②《礼记·祭礼》：“一出言而不敢忘父母，是故恶言不出于口，忿言不反于身，不辱其身，不羞其亲，可谓孝矣。”是说兄弟之间，一说话就想到都是同一父母所生，这样就不会用恶言秽语互相对骂，这样自己本身不被侮辱，父母也不会受到辱没，这样可以说就是尽了孝道。

③泯（读 mǐn）：消失、丧失、泯灭。

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。①
路遇长，疾趋揖，②
长无言，退恭立。
骑下马，乘下车，
过犹待，百步余。
长者立，幼勿坐，③
长者坐，命乃坐。
尊长前，声要低，
低不闻，却非宜。④
进必趋，退必迟，
问起对，视勿移。⑤

译 文：

与长辈在一块吃喝或坐走，
都应该让年龄大的在前而自己在后。
遇到长辈呼叫人，
要马上帮着他去叫，
如果被呼叫的人不在时，
自己就迅速地回到长者面前告诉他。
对待长辈不能直呼其名字，
对尊敬的长辈，
在他们面前不要故意显示自己的才能。
要是在路上碰见长辈，
就马上迎上前去作揖行礼，
长辈不说话时，
自己就后退而恭恭敬敬地站在一旁，
如果自己骑着马遇到长辈，
就要立即从马上下来，
坐着车遇到长辈，
也要立即从车上下来，
等待长辈从你面前经过后，
还须目送一百多步后再起身。
遇到长辈站着的时候，
当小辈的不能先坐下，
要等长辈坐下，
命令你坐下时你再坐下。
在长辈面前不要大声说话，