

蒙学《弟子规》教程

主编 徐亚莲 施秀红
副主编 林玲 朱江



弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信 泛爱众 而亲仁 有余力 则学文
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 夏则凊 晨则省 昏则定 出必告 反必面 居有常业 无怠慢
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 挢无怨 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 事死如生 生如事
兄 道义 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 长者命 乃坐
尊长前 声要低 低不闻 却非宜 近必趋 远必返 问起对 视勿移
事请父 如事父 事请兄 如事兄 朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时
晨必盥 漱漱口 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 上横分下 称家
对饮食 勿拣择 食适可 勿过则 年方少 勿饮酒 饮酒醉 最为害
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 扶虚器 如扶盈 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

用人物 须明求 倘不同 即为偷 借人物 用出言 信为 先 许与 要 莫可 再 活 说 多 巧 巧 语 秽 污 词 市 井 气 切 戒 之 见 未 真 勿 轻 信 勿 轻 诺 苟 轻 诺 进 退 错 几 道 字 彼 说 长 此 说 短 不 关 己 莫 因 管 见 人 喜 见 人 恶 即 内 省 有 则 改 无 如 警 唯 德 性 是 常 若 衣 履 若 饮食 不 知 人 勿 生 戚 闻 过 怒 闻 乐 乐 闻 怨 怨 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 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 夸 勿 沽 富 勿 骄 贫 勿 度 故 勿 喜 新 人 不 同 勿 事 撓 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 既是 恶 疾 之 甚 祸 且 作 善 相 劝 德 皆 建 过 不 规 过 而 规 道 两 守 凡 取 与 贵 分 晓 与 宜 多 取 宜 少 将 知 人 先 问 己 己 不 欲 即 速 已 思 欲 报 怨 欲 忘 报 怨 短 报 怨 长 待 知 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 善 仁 无 限 害 小 人 进 百 事 坏 不 力 行 但 学 文 长 浮 华 成 何 人 但 力 行 不 学 文 任 已 见 昧 理 真 读书 法 有 三 到 心 眼 口 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



南京市家庭教育立项课题研究成果

蒙学 《弟子规》 教程

主 编 徐亚莲 施秀红
副主编 林 玲 朱 江



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

蒙学《弟子规》教程 / 徐亚莲, 施秀红主编. —南京:
南京师范大学出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5651-0112-0/H·140

I. ①蒙… II. ①徐… ②施… III. ①汉语—古代—
启蒙读物 IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 044120 号

书 名 蒙学《弟子规》教程
主 编 徐亚莲 施秀红
副 主 编 林 玲 朱 江
责任编辑 张 莉
出版发行 南京师范大学出版社
地 址 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话 (025)83598077(传真) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址 <http://press.njnu.edu.cn>
E-mail nspzbb@njnu.edu.cn
印 刷 丹阳教育印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 12.25
字 数 182 千
版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5651-0112-0/H·140
定 价 25.00 元

出 版 人 闻玉银

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

《蒙学〈弟子规〉教程》

编委会名单

顾问 纪增龙 苏 郑 冯雯兰 贾 慧 缪建东

编委会主任 陈安国

编委会副主任 张世英 张西岭 张晓燕 祁 敏 严忠琴
陈建生 储 红

主 编 徐亚莲 施秀红

副 主 编 林 玲 朱 江

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 颖	叶海豹	华 萍	何 建	李玉生
李 洁	李传庚	吴青华	吴葆青	杨建芳
张红宁	张 江	张 杰	孟南奇	郑国辉
周小慧	赵铁军	徐国琴	殷 淘	夏明华
曹 云	黄 睿	盛文煊	谢朝镇	谢晓富
蔡 宁	魏国琴	戴坤星		

序

《弟子规》原名《训蒙文》，是古代蒙学教育的一本教材，和《三字经》、《百家姓》、《千字文》等一样影响了一代又一代的华夏子孙，在中华英才的孕育中起着无法估量的作用。

今天，南京市鼓楼区中央门街道社区儿童德育中心在区妇女联合会、关心下一代工作委员会、精神文明建设指导委员会办公室和教育部门的支持与指导下，开展了“从《弟子规》入手，学校、家庭、社区合作进行中华传统美德教育的研究”的课题研究，在深入解读《弟子规》的基础上，学校、家庭、社区联合起来，根据青少年的特点，组织青少年学《弟子规》、用《弟子规》，将教与学结合，将读书与活动结合，将理论和实践结合，将工作和研究结合，将传统美德教育和现代道德教育结合起来，产生了很好的教育效果。使青少年“与经典同行，与圣贤为友”，从世代相传、家喻户晓的启蒙读本中，学到为人的基本道德规范，学到前人的智慧，也使教育者，学校的老师、孩子的家长和社区的相关人士，在课题研究过程中和青少年共同成长。这既提升了学校德育工作水平，又促进了和谐的家庭关系和人际关系的建立，对社区的精神文明建设产生了巨大影响。这项研究是当前加强公民道德建设，特别是未成年人思想道德建设中非常有现实意义、有实用价值的一项探索。

课题研究的成果之一《蒙学〈弟子规〉教程》，按照《弟子规》内容的顺序，设计了由学校与家庭、社区配合组织青少年诵读经典原文、释意原文、拓展学习、运用实践的课程，指导青少年学习《弟子规》，并在实际生活中加以运用。这既遵循儿童认知的特点，又符合循序渐进的学习基本规律；既对经典本义作了诠释，又相应地拓宽了学习领域；既考虑学知识，又引导见行动；既可供学校、家庭和社区进行《弟子规》教学与开展相应的学习活动时参考，又为青少年自学提供帮助。这样的设计，充分体现了科学性、实用性、创新性。本书的面世，将会在推进学校、家庭、社区进行有效的传统美德教育中发挥积极的推进作用。我们殷切希望大家读好这本书，用好这本书，发挥她在育

人成才中应有的作用。

2004 年中共中央国务院发布了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，进一步明确了新时期的德育工作应着重弘扬优秀的传统文化。时至今日，如何把中华民族的宝贵精神财富继承下来，并加以发扬光大，如何把传统美德教育和现代道德教育结合起来的问题，仍是每一个关心未成年人成长的人们探索的热门话题。此教程不能说是问题的唯一答案，但不失为问题的一种解法。我们倡导本课题的研究者勇于探索的精神、自觉承担社会责任的态度、脚踏实地的研究作风、志同道合的合作精神。我们期望有更多的人，加入到研究行列中，以科学的态度，创新的精神，从实际出发，从多条渠道，用多种方法，探索适合时代精神、行之有效的德育工作之路，促进青少年健康成长，加速我国和谐社会的建设。

中国儿童少年基金会副理事长

程淑琴

目 录

序	(1)
导 言	(1)
第一章 总 叙	(3)
第二章 入 则 孝	(13)
第一讲 态 度	(18)
第二讲 关 心	(20)
第三讲 礼 貌	(21)
第四讲 尊 重	(23)
第五讲 去 私	(24)
第六讲 争 气	(25)
第七讲 宽 容	(27)
第八讲 直 谏	(29)
第九讲 侍 疾	(31)
第十讲 守 孝	(32)
第十一讲 章节回顾	(34)
第三章 出 则 悌	(41)
第一讲 友 爱	(45)
第二讲 处 事	(47)
第三讲 礼 让	(49)
第四讲 主 动	(51)

第五讲 尊 长	(53)
第六讲 和 睦	(56)
第七讲 章节回顾	(57)
第四章 谨	(65)
第一讲 惜 时	(69)
第二讲 仪 表	(72)
第三讲 饮 食	(75)
第四讲 举 止	(77)
第五讲 进 门	(79)
第六讲 做 事	(81)
第七讲 借 物	(84)
第八讲 章节回顾	(85)
第五章 信	(91)
第一讲 说话原则	(95)
第二讲 处事原则	(97)
第三讲 见贤思齐	(100)
第四讲 以诚交友	(102)
第五讲 有过则改	(104)
第六讲 章节回顾	(106)
第六章 泛 爱 众	(111)
第一讲 大 爱	(115)
第二讲 谦 逊	(117)
第三讲 厚 道	(119)
第四讲 体 谅	(120)
第五讲 正 直	(123)

第六讲 廉 洁·····	(125)
第七讲 宽 容·····	(128)
第八讲 平 等·····	(130)
第九讲 章节回顾·····	(132)
第七章 亲 仁 ·····	(137)
第一讲 仁德之人·····	(140)
第二讲 亲仁的益处·····	(142)
第三讲 章节回顾·····	(144)
第八章 余力学文 ·····	(151)
第一讲 学 与 做 ·····	(155)
第二讲 读 书 法 ·····	(157)
第三讲 工夫与好问·····	(159)
第四讲 学习习惯·····	(160)
第五讲 读书和立志·····	(163)
第六讲 章节回顾·····	(164)
附 录	
试论蒙学《弟子规》今学 —— 利用国学进行传统美德教育的新思考 ·····	(175)
后 记 ·····	(185)

导 言

《弟子规》的作者李毓秀，字子潜，清代山西绛州人。原本他只是一个小小的秀才，但因撰著了《弟子规》，死后他的牌位也被供奉在绛州先贤祠。

古代主张“蒙以养正”，强调当儿童智慧刚萌发之时，应及时予以教育，使之健康成长。因此，古代小学教育又称为“蒙学”，顾名思义即启蒙之学。它既是学校教育，也是家庭教育，或是教化民众的社会教育。中国传统“蒙学”教材的经典代表有《三字经》、《百家姓》、《千字文》等。《弟子规》原名《训蒙文》，依据至圣先师孔子《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”的文义，以三字一句，两句一韵的方式编纂而成，是中国传统“蒙学”教材的经典代表之一。全书句式整齐和谐，韵律优美，朗朗上口，易读易记，很适合少年儿童阅读。它以深入浅出的方式，先后有序地向学童们讲解了孝敬父母、关爱兄弟、诚实守信、为人处世、读书求学等方面的基本规范。青少年如果能从世代相传、家喻户晓的启蒙读本中，学到为人的准则，学到前人的智慧，那么，就能丰富自己的人生，提升自己的基本道德修养。

因此，《弟子规》可以说是一个人如何做人做事的入门教材。《弟子规》中的“弟子”并非只指小孩子，其中对立身处世的要求也是很多成年人所未能做到的。所以，不论是幼儿、小学或中学的孩子，甚至成人，都有学习的必要。

本教材遵循儿童学习的基本规律，按照《弟子规》内容的顺序，分章设讲，每讲设计了经典原文、释义、拓展学习、运用四部分，每章附有进行《弟子规》教学活动的参考方案。因此，本教材可指导青少年循序渐进地学习《弟子规》，并在实际生活中加以运用，做到爱他人、爱家乡、爱社会、爱祖国，也爱自己，最终实现思想道德的升华。因此，它既可为学校、家庭和社区开展相应的教育活动提供参考，也可为青少年自学提供帮助。

在具体进行教学实施中，学校、家庭、社区要根据各自不同的特点，指导青少年学习和开展教学活动。

在学校教育中,因现代学生的学习内容毕竟与古代不同,不可能撇下文化课,因此《弟子规》的教育,应作为德育的一个部分来进行。合理利用时间,如晨会时间、中午的部分时间、班队会课时间等等,从点开始,逐步深入,“以点带面”,让学生懂其意,明其理,达到人格升华的目的。同时,要通过家长学校的教学活动,帮助家长进行《弟子规》的学习,以正确把握《弟子规》的内涵和指导孩子学习《弟子规》的方法。

在家庭教育中,父母要在正确把握《弟子规》的内涵、改变自身观念的前提下,与学校配合,与老师进行沟通,互通信息,根据自己孩子的特点,指导《弟子规》的强化学习。重点放在结合日常生活指导孩子从点滴的日常行为规范做起,将认识转化为行动。

社区要根据现在国内很多城市已经开展的“国学进社区”的活动经验,把此项教育活动放在青少年教育活动的重要位置,与社区的精神文明建设,构建和谐社区结合起来。一是要配合学校搞好教育活动,可以请学校的老师来社区讲解《弟子规》,邀请社区内的家长、孩子共同参与学习;二是组织综合性的系列学习活动,请社区内的孩子、家长、老师参加,例如诵读、讲故事、演讲等;三是创设体验教育的途径,帮助青少年在实践中提高认识。还有一些教育的方法,可以在具体的实践中去慢慢摸索。

从《公民道德建设实施纲要》到《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,进一步明确了新时期德育工作的重点是弘扬优秀的传统文化。《弟子规》是儒家经典读物,里面有很多传统美德可供我们今天使用。我们建议学校、家庭、社区,将它作为青少年学习传统文化的启蒙教材,和社会主义荣辱观教育结合起来,使青少年在初步掌握《弟子规》内容的基础上,不断加深理解。小公民要认真学习《弟子规》,吸取精华,去其糟粕,逐步树立现代道德观念,不断提高道德修养。让从《弟子规》入手的传统美德教育,在文明社会风尚的形成中,在提高全民素质的精神文明的建设中,在加速我国和谐社会建设的进程中发挥应有的促进作用。

第一章 总 叙



大家都来学 天正

讲到中国固有的道德，中国人至今不能忘记的，首是
忠孝，次是仁爱，其次是信义，其次是和平。

——孙中山《三民主义之民族主义》



教学目的

根据国家培养青少年全面素质发展的总体要求,针对目前青少年道德现状和对弘扬传统美德认识不足的情况,通过组织学习《弟子规》的总叙部分,让青少年认识学习《弟子规》的重要性,提高学习的自觉性,初步了解德育的要旨,明确德育与智育的关系,从而明确学习《弟子规》所要达到的目标。



教学内容

(一)经典原文

dì zǐ guī	shèng rén xùn	shǒu xiào tì	cì jǐn xìn
弟子规	圣人训	首孝悌	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

(二)注释

弟子规:弟子,泛指学生;规,规范。

圣人训:圣人,这里指孔子;训,教诲。

首:首先、第一。

孝悌:孝,孝顺;悌,友爱。

次:其次、第二。

谨:谨慎、小心。

信:信用。

泛:广泛。

众:众人、大众。

而:并且。

亲仁:亲,亲近;仁,有仁德的人。

余力:多余的精力。

则学文:则,就;文,学问,这里泛指“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)、“四书五经”等经典。

（三）解说

学生的生活规范，是依据孔子的教诲而提出来的。首先要做到孝顺父母、友爱兄弟；其次，在日常生活中行为要小心谨慎，说话要讲信用。以广博的胸怀去热爱大家，并且要亲近有仁德的人，即品德高尚的人。有多余的时间和精力，就学习“六艺”等文化知识。

《总叙》主要讲了三层意思：

其一，肯定作为一个学生必须遵守一定的规范。同时说明规范的标准是依据孔子的教诲，也就是流传了几千年，已被人们普遍认可的中华传统美德。

其二，这里用简洁的语言阐述了一个人对长辈、平辈、他人应有的态度，为人的道德规范。①对长辈要有孝心，对平辈要有爱心，对他人要有诚心，对自己要小心，也就是要有责任心。②这里提出了在社会交往中的原则：一要有博爱之心，不搞任人唯亲，不搞小圈圈，不仅要有亲朋好友中的小爱，而且要有面对社会的大爱。二要有交往原则，择友要有标准。作为孩子因为分析能力不是很强，必须择善而交，因为“近朱者赤，近墨者黑”。三要有诚信，既诚实又讲信用。

其三，这里提出了“学文”，虽然说的是“有余力”，但说明到清代，人们对一个人的全面素质有了新的认识。“学文”也是一个人不可缺少的。这里的“文”，根据古代人的学习主要是从学“四书五经”等典籍中识字和学做人的道理，因此，可理解成是学经书，学“六艺”。



教学重点、难点

（一）教学要点

1. 明确以德为先是为人的立身之本。
2. 了解《弟子规》宣传的中华传统美德的基本道德标准：“谨信”是修身的基本点；“孝悌”是齐家的根本；要“泛爱众，而亲仁”，有宽广的胸怀，有是非观点，才能成就事业、平天下。
3. 明确“有余力，则学文”，一个人必须提高全面素质，不仅有德还要



有才。

（二）教学重点

1. 学习《弟子规》的必要性。
2. 熟记《弟子规》的基本观点。

（三）教学难点

《总叙》主要是提出观点,比较抽象,不易理解。可以通过回顾历史,明确学习《弟子规》的重要性,从而增强学习的自觉性。



博爱 蓝天白云



教学实施

（一）学校

1. 学校老师利用语文课或开讲座,指导学生学习《总叙》,从字、词、句的解释,到理解文意,明确学习总叙的意义。
2. 利用班队活动组织主题活动,如朗诵或背诵比赛、中国古代贤人(从孔子开始)的道德故事会、学习《弟子规》意义的讨论会或辩论会等。

(二) 家庭

1. 指导孩子看有关中华传统美德的书,和孩子共读共讲相关的故事。
2. 和孩子一起讨论:一个人应该具备怎样的基本品质? 古人和今人的看法有什么不同处? 我们应该怎么做?

(三) 社区

1. 组织社区学习《弟子规》的系列活动,如背诵比赛、演讲比赛、故事大赛等,由辖区内的中小学、幼儿园配合,以家庭为单位参赛。
2. 开展《弟子规》学习进楼栋活动,凡有未成年人的楼栋,将有关的家庭组织起来,家中组织学,楼栋内组织相应的交流活动和实践活动。

(杨建芳)



梦中的家园 方婕