

中华文化经典导读

和諧家庭幸福人生

弟子規講解

杨淑芬 讲述

下册



《弟子规讲解》讲座已由辽宁教育电视台制作播出。



中国出版集团
中国对外翻译出版公司



中国教育学会
科研规划重点课题

《校园文明礼仪教育实验研究》总课题

《弟子规》德艺教学实验研究子课题

研究成果

您可曾想过，人生，如何能幸福快乐？家庭，如何能美满和谐？如何能拥有高尚的品德风范？如何能获得圆融的处世智慧？

《弟子规》——一部生活宝典，凝聚中华五千年文明智慧，奠定为人处事的德行根基，开启仁爱幸福的大门……

当您深入学习，真诚落实，人生幸福快乐——不再是梦。家庭和谐美满——不再遥远，更可拥有高尚的品德风范，获得圆融的处世智慧。

ISBN 978-7-5001-2242-5



9 787500 122425 >

中华文化经典导读

和諧家庭幸福人生

弟子規講解

杨淑芬 讲述

下册



《弟子规讲解》讲座已由辽宁教育电视台制作播出。



中国出版集团
中国对外翻译出版公司



目 录

上 册

第一章 总叙——家庭教育奠基幸福人生 (1)

家庭教育是一切教育的基础,《弟子规》集中国数千年家规、家训之大成,是教育子弟成人成才的最佳读物。

第二章 入则孝——孝是人道第一步 (33)

百善孝为先,行孝是做人的大根大本,此章从顺承亲言、晨昏定省等六个方面详细列举出为人子女应如何孝顺父母。

第一节 孝道的落实从与父母应对开始 (35)

第二节 孝敬父母就要令父母心安 (50)

第三节 谨小慎微,不辱双亲 (66)

第四节 善体亲意,竭诚孝亲 (88)

第五节 劝谏父母是为人子的责任 (111)

第六节 省病、治丧、丁忧 (126)

第七节 总结 (141)



第三章 出则弟——对兄弟姐妹和长辈之礼 …… (149)

兄弟姐妹，异体同根，要友爱相处；人的成长，离不开长辈的提携护佑，应对长辈感恩敬爱。此章讲述对诗兄弟姐妹和长辈的礼节。

- 第一节 兄弟相处之道 …… (151)
- 第二节 长幼有序 …… (158)
- 第三节 对待长辈之礼（一） …… (170)
- 第四节 对待长辈之礼（二） …… (183)
- 第五节 总结 …… (197)

第四章 谨——谨言慎行 自重自爱 …… (201)

谨身律己、自重自爱，是无愧亲恩的基本要求，此章教诲我们，如何养成良好的生活习惯和严谨的处世态度，作为德行修养的根基。

- 第一节 珍惜时光勤用功，培养生活好习惯 …… (203)
- 第二节 个人修养从穿衣戴帽做起 …… (219)
- 第三节 依循本分，物用有度 …… (235)

下 册

- 第四节 君子不重则不威 …… (259)
- 第五节 做事不慌不忙、有条不紊 …… (267)
- 第六节 访客、借物的礼节 …… (290)



第五章 信——诚信是为人之本 立业之基 …… (307)

诚实守信之人，会得到亲人朋友的信任与托付、仁人长者的指导与帮助；若没有信义，个人、团体均无法立足于世。

- 第一节 诚信首先表现在语言上 …… (309)
- 第二节 言语宜谨慎 …… (323)
- 第三节 见善思齐，见恶内省 …… (346)
- 第四节 轻淡物质追求，提升道德品位 …… (353)
- 第五节 对于批评与赞誉的态度 …… (361)
- 第六节 过而能改，善莫大焉 …… (368)

第六章 泛爱众——真诚爱心 共创和谐家园 …… (385)

爱与感恩是人生的真谛，一切圣贤的教诲，其核心即是仁慈博爱。让我们用真诚的爱心，创造美丽、和谐的家

园。

- 第一节 人是天地生，异体却同根 …… (387)
- 第二节 德行和才干是名望的基础 …… (394)
- 第三节 尊贤爱才，安分守己 …… (402)
- 第四节 隐恶扬善 …… (426)
- 第五节 宽以待人，知恩报恩 …… (441)
- 第六节 以德服人 …… (457)



第七章 亲仁——亲近仁者 获益无穷 (465)

常人志性不定，易受外界环境的影响，能亲近有德行、有学问的仁人长者和善良的朋友，对一个人一生的成长尤为重要。

第八章 余力学文——德才兼备 志在圣贤 (483)

读书志在圣贤，济世利人。我们要努力学习，不断的提升自己的德行和才干，以期达到回报社会、服务人群的目的。

第一节 圣贤的教诲是用来做的 (485)

第二节 读书的方法 (492)

第三节 读书志在圣贤 (500)



第四节 君子不重则不威

上一节我们学习了“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”，我们继续来学习“步从容，立端正。揖深圆，拜恭敬。勿践阼，勿跛倚。勿箕踞，勿摇髀”。那么这个“勿跛(bì)倚”，也有人读“勿跛(bǒ)倚”，因为这个音，古音今音有所不同，但是它的意思都一样，所以我们不必要在这里起一些争议。因为有时候，国内的读音跟海外有一些音也有所不同，读音虽然不同，它的意思还是一样的。

【步从容 立端正】

“步从容，立端正”，《弟子规》告诉我们，我们走路的时候，应该要从容不迫，态度神情，还有我们的仪态，应该要以自然为好。“立端正”，“立”就是指的站立，站立一定要站着正，站得稳。所以我记得小时候，父母常告诉我：“站要有站相，坐要有坐样。”站要站得好，坐姿态也要坐得好。假如我们坐得弯腰驼背，那么对我们的身体来讲，有很大的不好。

怎么说呢？假如我们在发育的时候，在成长的年龄阶段，如果你没有挺直地站好，都有可能很小就养成了弯腰驼背的习惯。所以每一次我在上课的时候，虽然短短的四十分钟，但是我都要求每一个孩子，在这一节当中，每一个人他的坐姿都能坐得端正。能端正，我们的精神就容易



集中。假如我们坐得很随意，坐得感觉很舒服，我们的背，一直往后缩，那么缩到最后，就很容易打瞌睡。

在学习的过程当中，上课如果精神不济，那么就非常影响学习的效果。所以有很多家长，他感觉孩子在学校学得不好，一定还要在家里，再为他请家教来补习，希望他能学得更好。殊不知，有时候是因为孩子他不懂得上课的要领，上课要坐得正，坐得正，精神很容易就提起来。老师要经常提醒学生。

有时候，我在上课的时候，看到孩子就越来越弯下腰了，拱起了腰，那么我就会说道：“外面有一只鸵鸟飞进来了，飞到哪一个小朋友身上，是男生他叫鸵哥，是女生那么叫鸵姐。”小朋友有时候一时意会不到，我就说：“鸵鸟，我们听它的声音，鸵，就是驼背，把它的意思想成驼背。当你肩膀上有东西重压，我们很自然就会驼下来。”所以我就以鸵鸟来形容班上的小朋友，谁驼背了，我就讲鸵鸟飞进来了，班上呈现有太多的鸵哥、鸵姐、鸵妹、鸵弟。结果小朋友一听到我这样讲，每一个小朋友就会抬头挺胸，微笑着注视着我讲话。

那么为什么我们要提醒呢？因为一个人坐着听课的时候，听听听，不管是陶醉也好，或者他跑神了也好，身体就很容易成为弯腰或者拱形。所以我们对于孩子他的坐姿，老师要注意。孩子回到家里以后，他在课桌前，我们看着他写作业，要特别提醒他，坐姿不好就会影响你握笔，写作业。我们看到很多孩子，他写字的姿势非常地不好，往往头就歪一边，而且歪得很厉害。那么字，写字本子甚至都还歪斜，最后干脆就歪一边。也有很多成年人，也有这



样的习惯。

那么这个习惯一旦养成以后，要改回来就很困难。所以孩子有时候因为姿态的不正，就很容易引起近视眼。所以小时候，家里的子弟，他的坐姿我们要注意，那么大人的坐姿同样也要注意。大人站姿，我们更要做很好的榜样。我们也看过很多人到了中年以后，就开始驼背了，然后小腹就微微地出来。假如我们一不注意，中年人的水桶肚，这个汽油桶，这样的情形，这样的身材，都有可能提早出现。所以我们站一定要缩小腹，站要站好，坐也一定要坐好。

能站好，能坐好，我们就很容易端心正意，不论是我们读书或者做事，学习都很容易得到专注，专注我们所学习的，就很容易融会贯通。所以一定要告诉学生，在我们发育这个阶段，姿势如果不正，如果不好，将来发育也会随着会有歪斜。这样将来就没有办法长得英姿，长得端正。这一些道理，一定要分析给孩子听。每一个孩子都希望他长大，长得帅；女生也希望她长得美。所以这一些道理，老师、家长都要透过学生在学习的时候，要特别来强调。一次讲，不够；两次，提醒；再三我们都要提醒。因为我们看到很多孩子，在年轻的时候，就感受他有微微的驼背，那么再大一点的，我们也看到，颈椎就长了骨刺，这些都是属于在发育的时候，我们没有特别地注意，才会造成将来的遗憾。

【揖深圆 拜恭敬】

那么“揖深圆，拜恭敬”，所指的是礼节。这个“揖”在过去，人见面都有打躬作揖这样的一个姿势。那么“深



圆”，因为以前的袖子都比较长，所以我们在作揖的时候，也要深，也要圆，这个深还有圆，敬礼腰也要弯下去。所以我们在做这个动作的时候，也要告诉学生，很重要的一点，就是一定要发自内心的真诚，跟对方打招呼，而不是只有形式，头顶低下去很快就起来。是缓缓的，真诚的，从容的，不急躁的，这样跟对方行礼，这样能赢得对方，也能产生非常好的好感。

因为人与人之间，我们的礼敬，对方可以感受到。那么假如我们这个礼节是流于形式，是很匆忙的，是不恭敬的，是很急切的，对方也能知道你是在装模作样，根本没有发自内心的真诚，那么这样这个礼节也是徒劳无功。

那么人与人之间的礼节，它的建立，是真诚地发自对对方的恭敬，而不是一种做给人看的。一定是这个深圆，这个圆，就我们举起了这个手势，一定是很自然的，而不是造作的、很快的，这个都不好。

那么我们跟人假如说有时候，是用敬礼的，有时候是用握手的。那么握手礼，我们目光也要注视着，与我们握手的这一位朋友或者长者。我们千万不要握着手，眼睛看着另外一位，这也是非常不礼貌的。我们跟哪一位握手，眼睛一定要注视着对方，这样才代表我们跟对方是真诚的，透过握手之礼，彼此达到一时的这种交流和拉近了我们的距离。

那么这个“拜恭敬”，“拜”就是我们在做礼拜。什么礼拜呢？譬如我们有参加追思礼拜，或者说有祭典的时候，这个祭拜的礼节，我们一定要很真诚很真诚。做出来的动作，是让人感受到，你这时候的心，是真诚地对这些亡者，



过世的人，一种尊敬一种礼节的体现。所以“揖深圆，拜恭敬”，这样的礼节，虽然在过去打躬作揖，我们现在没有这样的礼仪。但是我们现在的社交礼仪，我们也要特别重视我们的态度，是不是发自内心的真诚？因为流于形式的这样的一个礼节，会让人感受到你那一份额的礼，是虚伪的，是造作的，这样不是很好的礼节。

【勿践阼 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀】

我们接着往下看，“勿践阼，勿跛倚。勿箕踞，勿摇髀”，“践阼”，“践”就是踏，“阼”就是门槛。“勿践阼，勿跛倚”，这个“跛倚”，我们刚刚提到，可以读成“跛(bì)倚”。“跛倚”就是“跛”，我们说人站不稳称为“跛”，有的残疾人两只脚不同等，所以就有高低。这个“跛倚”就是代表着我们站没有站相，喜欢靠在墙壁歪一边，身体歪一边，两只脚也交叉。这样的动作都是极其不雅，尤其是年轻人更不应该有这些动作。

那么在过去，房舍，每一间房门都是用木头制门，所以都有一个高高的门槛。那么门槛，从小父母都会教我们，不可以踏门槛，应该要跨过去。因为我也是生长在农村，所以当时的门槛也都不低，不像现代的建筑只有一点点，一定要跨过去。我记得小时候有时候会站在上面，奶奶一定会说：“这样不好，尤其是女生，更不可以有这些动作。”那么我们有时候也会调皮，站上去然后跳下来，这个都是很粗俗的，而且也是很不好的习惯。所以当时被制止几次以后，印象非常地深刻，从此以后就不再犯了。

所以我们现在虽然这个“阼”，就是门槛，已经没有了，但是有一些礼节，我们也必须要知道。譬如说现在的



建筑，在入门之前有一块垫布，这个垫布就是让我们把鞋子上面残留的泥土、灰，我们先在外头先踏一踏，踏完了以后我们再入门，这样就不会把脏的泥土带到家里头来。所以“践阼”虽然没有，现代的家庭对于入门的卫生健康概念，我们也应该要稍微理解一下。

那么存留在现在还有门槛的有寺院，还有古代留下来的一些建筑，它还有比较高的门槛。假如我们有机会带我们的子弟出门游玩，可以借这个机会来告诉他们，什么是门槛，让他们也能了解古代的门槛都相当地高，都一定是跨过去的。没有说从上面踏着，然后再下来。

那么“勿跛倚”，更应该告诉子弟们，站一定要有站姿。我们不管怎样，不能图着舒服，所以经常往墙壁一靠。那么有的人他没有往墙壁靠，特别喜欢靠着别人。在周遭的生活当中，我们也看到很多年轻的同学，会彼此互相靠来靠去，这样也不好。为什么不好呢？因为青少年就好比旭日东升一样，前途是一片光芒，而我们的身体，我们一切的行为，更应该要注重有精神，有力量，能站得稳，坐得好，坐得正，都是年轻人应该要养成的良好习惯。

我们千万不要觉得，啊，我要展现一下我的风格。年轻人有时候，他会特别想要创新，标新立异，这个实在是不好。尤其有时候有一些孩子，他站的时候特别喜欢把两只手握在胸前，然后歪歪地看着你，或者把两只手就放在口袋里，叉腰。那么假如我在课堂上，下课时间，如果有看到孩子这样，或者孩子在家里，我们看到，都要告诉他：“这样的姿势很不雅，而且很容易令人讨厌，生起反感。”那么有时候孩子没有察觉，所以我在课堂上讲到这



里，我都会做出来给他们看，他们看了都哈哈大笑，原来老师的动作这么丑，这么难看。我说你们笑我，其实你们做出来的动作，也是一样地难看，那么小朋友看到老师做出这些不雅的动作以后，他们印象就会很深刻，有这样的行为就会改正过来。

我们再往下看，“勿箕踞，勿摇髀”。这个“箕踞”的意思，就好像畚箕一样，“勿”就是不可以，我们坐姿一定要把两只脚放正，放好。尤其是女生，小女生两只脚不能张得开开的，就像畚箕一样，这个是很不雅的。那么假如，我们把它跷起来，跷起二郎腿，两条腿交叉着也是不好看的，也是极其不雅的。

那么这个“勿摇髀”，摇髀是什么意思呢？就是两条腿在那里抖，还摇，抖得很厉害。有一些人更喜欢把腿跷起来，交叉，摇得更大了。那么在家里，谁会看得最清楚？就是我们的孩子。当孩子学习到《弟子规》以后，都会纷纷地向我反应，他说：“老师，我们回去可以看到爸爸摇髀，摇得很厉害。”

有一次，我在国外讲《弟子规》，有一个小朋友他很好奇，当时才六岁。他非常地好奇，很希望能明白“摇髀”的意思，那么我就做给他看。摇髀就是这样的，脚跷起来以后在那里抖；或者脚没有跷起来，两条腿也在那里抖，都是属于摇髀，“髀”是指腿。那么这个孩子他回到家里以后，就看到父亲有这个习惯。他就很聪明，然后悄悄地告诉爸爸说：“爸爸我告诉你，《弟子规》里头这一句说‘勿摇髀’，你都一直摇，不好看。”结果爸爸也非常高兴，因为孩子虽然这么小，指出父亲的缺点，但是做父亲的，还



是觉得很高兴地接受，因为孩子确实是非常地真诚，把父亲多年的毛病讲出来，希望父亲能戒掉。

那么我们都晓得，有时候人坐着坐着，不经意两条腿就抖了起来。那么我们来分析一下，为什么会抖呢？而抖了以后，对别人有什么影响呢？假如我们坐在一个公共的座位上面，因为每一个座位，都是联靠在同一排的铁杆上面，一个人抖，全排的八个人都会受到波及，也会摇。那么假如两个学生有一个抖，只要他的身体有碰到桌子，这个桌子也会随之而摇。所以当我们做每一件事情的时候，不要小看这一桩事情只有自己而已，往往受到我们波及、连累的有不少人。所以我们当坐在公共的椅子上面，假如我们个人有这样的毛病习惯，也会影响到周遭的人，但是我们往往却没有这一份体察之心，往往没有。

那么“勿箕踞”，我对于小女生，我都会特别地交代她们：女子着装，裙子不宜太短，最好都要能过膝盖。因为你一个不小心，穿过膝上面的裙子，当你坐下来的时候，你的大腿假如没有注意，没有并拢，都是非常不雅的。那么我也经常把这个动作告诉孩子们，这个动作因为你的不雅就会显现自己不够端庄。一个女生从小不端庄，对她往后的人生，对她的幸福有很大的影响。因为一个女子一定要端身，一定要有正念，在我们的形象，我们的仪表上面，都一定要予人端正的感觉。要严肃对待自己，别人才会敬重你。假如我们的穿着太短了，又不重视自己的肢体、姿态、坐姿、站姿，我们将来吃亏会很大。尤其是箕踞，一个不小心坐得不好，都有可能让我们的大腿显露出来，是极其不雅的。



所以这一条，特别告诉我们，我们的仪容，我们的仪态，我们的姿态，都要特别地谨慎小心。从站姿，从坐姿，还有我们跨过门槛，站也不要歪斜，像这些都是非常重要的。在日常生活当中，我们都要特别对自己的仪容要警示一番，不要让自己很不好的形象，每天在日常生活当中就这样原形毕露，这样不好。

这一节我们就先学习到这里，谢谢！

第五节 做事不慌不忙、有条不紊

上一节我们学习了“步从容，立端正。揖深圆，拜恭敬。勿践阼，勿跛倚。勿箕踞，勿摇髀”。这一些内容告诉我们，一个人的仪态非常地重要，人的言行举止都可以从行住坐卧当中来体现。

那么孩子在小的时候，父母就要教导他，走路要有走路的气质，要有他的威仪，坐一定要有坐姿、坐相。这个习惯能从小养成，那么他将来的气质也都会非常地优雅。我们今天在社会上看到很多温文儒雅之人，他们的动作、他们的行走，都有一定的内涵跟气质。所以这一些良好的姿态、举止，从小我们在家里，就要把我们的子女教导好。最重要的是做父母做长辈的，一定要以身作则，做给他们看，让他们有很好的学习榜样。

【缓揭帘 勿有声 宽转弯 勿触棱】

接下来我们再看下一则“缓揭帘，勿有声。宽转弯，勿触棱”。这一条跟我们家居，日常生活非常贴近，基本上



我们几乎天天都会遇到这些事情。假如稍有不注意，也会去撞了，会撞到墙，撞到桌子，撞到一些角。那么在过去，房间跟房间有时候不是用门来做隔断，是用帘子，这个帘子它中间有空隙，所以人从这一边也能看到对面。那么我们进出的话，这个帘子就会有声音，所以这里告诉我们，缓，缓就是慢，慢慢地揭开帘子，然后声音才不会太大。假如我们拨动很大，就会让后面跟进的人，会打到他。尤其冬天有很多门，它有装了一些防寒风的条，这些可以遮挡风的。假如我们进出太快，动作也比较粗鲁，没有看到后面还有人，我们推出去，或者说大一点的拨动，那么后面进来的就会打到他。

在现在生活里头，帘子可能有一些家里比较少见，但是还有一些比较传统的住宅，仍然保持有这些帘子。那么不管怎样，这一条，我们学了以后，一定要懂得举一反三。没有这些帘，但是我们现在的家庭都有窗户，窗户多半都有窗帘，浴室里头有浴帘。而这一些帘子，很多有直式的，有横式的，然后也有挂环的。所以帘子，它的装饰，它的推拉，也有不同的形式，但是假如我们动作很粗鲁，就很容易把窗帘拉坏了。

我相信有很多人都有这样的经验，有时候拉窗帘用力太猛，可能就把挂钩拉下来。那么假如是拉绳的，也有可能拉的不对劲打结了，然后让帘子没有办法舒缓地，能很通畅地这样关起来，或者拉开。所以我们学了这一条，一定要记得，在家里做事，做家事，包括推开窗门，也都不宜动作粗鲁。因为我们太用力，有可能就发出很大的声响。那么我们在推拉窗帘，假如不注意，也很可能把这个拉帘