

弟子规



弟子规（全文）

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 挞无怨
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	勿轻誉
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

总叙

【导读】

弟子规原名《训蒙文》，是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、两句一韵编纂而成的。共分为五个部分加以阐述；具体列举了为人子弟在家、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》。

【原文】

dì zǐ guī	shèng rén xùn	shǒu xiào tì	cì jǐn xìn
弟子规	圣人训 ^①	首孝悌 ^②	次谨信 ^③
fàn ài zhòng	ér qīn rén	yǒu yú lì	zé xué wén
泛爱众	而亲仁	有余力	则学文

【注释】

- ①训：教导，教诲。
 ②悌：敬爱兄长为悌。
 ③信：言语真实，诚实。

【译文】

弟子就是学生，规是规范。《弟子规》是依据至圣先师孔子的教诲而编成的生活规范，它规定了学生主修的六门课和辅修的一门课。首先在日常生活中，要做到孝顺父母，友爱兄弟姐妹。其次在一切日常生活中行为要小心谨慎，言语要讲信用。和大众相处要平等博爱，并且亲近有仁德的人，向他学习，这些都是很重要非做不可的事。如果做了之后，还有多余的时间精力，就应该好好地学习“六艺”等其他有益的学问。

【拓展阅读】

孔子尽礼

孔子（前 551—前 479）春秋时期鲁国人，父母曾为生子而祷于尼丘山，出生时头顶又是凹下去的，故名丘，字仲尼。孔子是中国历史上伟大的思想家、教育家。孔子的弟子约有三千人，其中非常优秀的有七十二人。

孔子小时候就十分崇尚礼制，他聪明好学，富有模仿性，年仅五岁就能组织儿童模仿祭祀礼仪。这一切都和孔母早期教育分不开。孔母经常给孔子讲故事：从盘古开天辟地、女娲炼石补天，讲到天命玄鸟降而生商、姜嫄履大人之迹而有周，又讲了尧舜禅让，大禹治水，文王演《易》等许许多多的故事。一天，孔丘听母亲讲了周公吐哺、制礼作乐的故事，非常认真地攥着小拳头说：“周公太好了，娘，我长大了也要做周公那样的人！”

他曾到洛阳，在老子那儿问礼，后来在鲁国做司寇，代理着相国的职务，他服事君王，非常尽礼。上朝时，和上大夫交谈，态度中正自然；和下大夫交谈，态度和乐轻松。进入国君的宫门时，低头弯腰，态度恭敬；快到国君面前时，小步快行，态度端谨。走进周公的庙里，每一种事情的礼仪，都要向人询问。

有一次孔子同鲁国的君主在郊外祭祀后，鲁君违背礼制，没有将祭品分给大夫们共享，孔子觉得他们无礼，没等脱下礼帽来，就离开了鲁国，到别的地方去了。路过宋国时，他曾和弟子们在树底下习练礼节。

孔子在平常没有事的时候，他的容貌很舒畅，神色很愉快，外表虽然温和，却仍旧带着严肃；虽然威严，却不流于刚猛；虽然恭谨，心里仍是安泰的。他遇到放得不正当的座位，就不肯坐下；在有丧事的人旁边吃饭，从来不吃饱；在这一天里哭过，就不再唱歌。可见得圣人对于小小的事情，也是不肯苟且的。

一天，鲁国的乐师襄子来拜访孔子，孔子和他谈起了音乐。襄子善于弹琴，孔子想请他指导自己弹琴，襄子答应了。于是襄子就教孔子一支曲子，孔子很认真地学习。十天以后襄子觉得孔子弹得不错了，就对他说：“这支曲子你已经弹得很好了，再学一支吧！”“不，”孔子诚恳地

说：“我刚会弹，对旋律还不熟悉，让我再练几天吧。”说着，孔子又专心致志地练了起来。

几天后，襄子又说：“你对这支曲子的旋律已经很熟，可以学别的曲子了。”孔子仍然不同意，说道：“虽然旋律弹熟了，但我还不太清楚这支曲子的意思，让我再琢磨几天吧。”这样，孔子又练了起来。过了几天，襄子又催孔子学习新的曲子。孔子说：“我现在知道这支曲子的意思了，但我还不知道它的作者是谁，再给我几天时间，让我想想好吗？”襄子被孔子认真学习的态度感动了，就不再勉强他。又过了几天，孔子兴奋地跑到襄子那里，告诉他：“这支曲子的意思很深，作曲的人一定有远大的理想，除了周文王还能是谁呢？”襄子惊叹道：“你说得一点儿不错，我学这首曲子的时候，我的老师好像说过，这首曲子是周文王作的，叫《文王操》。”

孔子一生酷爱音乐，喜爱歌唱，且精通琴艺乐理。他不仅会弹琴，而且会作曲，音乐水平很高。古代流传下来的诗歌有三千多首，他晚年整理古代诗歌，取其精华，选了三百零五首，都能一首一首地弹唱出来，编成了《诗》，后人称为《诗经》。他一生完成了《诗》《书》《礼》《乐》《易》《春秋》等六部经典的编修工作。孔子以这些经典为教材，精心传授学生，培养了大量的卓越人才。

孔子在中国五千年的历史上，对华夏民族的性格、气质产生了很大影响，几千年来影响着中国人，特别是影响着中国的知识分子，他的思想体现在：

1. 与人为善

孔子创立了以“仁”为核心的儒家学说，他自己也是一个很善良的人，富有同情心，乐于助人，待人真诚、宽厚。“己所不欲，勿施于人”“君子成人之美，不成人之恶”“躬自厚而薄责于人”等，都是他的做人准则。孔子不仅自己如此，他的学生们也深受影响。有一次，颜回跟孔子到北方去游玩，同子路、子贡辩论着各人的志愿，颜回说：“我愿意遇见一个贤明的君王，帮他助理一切政事，教化做父亲的教训子女要有义方、做母亲的要慈爱、做哥哥的要友爱、做弟弟的要恭谨、做儿子的要孝顺，并用礼乐去化导人民，叫百姓们不用修理城郭，也不必掘深沟池，家里的人没有离散的愁恨，过了千百年也没有战争的患难，这样说来，那么子路的勇敢，没有地方可用了；子贡的口才，也没有地方可施了。”

孔子听了他的一番话，很佩服地说：“颜回的道德是何等的完美啊！不费钱财，不害百姓，不劳口舌，颜家的儿子具备了这几种美德。”因此，孔子和他的学生终生倡导用礼法而非暴力治理国家。

2. 发愤忘食，乐以忘忧

孔子六十三岁时，曾这样形容自己“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。当时孔子已带领弟子周游列国九个年头，他的宗旨是倡导“五伦”——君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友各守本分，建立国家社会秩序。施行仁政，以德服民。历尽艰辛，不仅未得到诸侯的任用，还险些丧命，但孔子并不灰心，仍然乐观向上，坚持自己的理想，甚至是明知其不可为而为之。

3. 安贫乐道

孔子曰：“不义而富且贵，于我如浮云”，在孔子心目中，行义是人生的最高价值，在贫富与道义发生矛盾时，他宁可受穷也不会放弃道义。但他的安贫乐道并不能看作是不求富贵，只求维护道。孔子也曾说：“富与贵，人之所欲也；不以其道，得之不处也。”

4. 学而不厌，诲人不倦

孔子以好学著称，对于各种知识都表现出浓厚的兴趣，因此他多才多艺，知识渊博，在当时是出了名的，被当成无所不知的圣人，但孔子自己不这样认为，孔子曰：“圣则吾不能，吾学不厌，而教不倦也”。孔子学无常师，谁有知识，谁那里有他所不知道的东西，他就拜谁为师，因此说“三人行，必有我师焉”。

5. 直道而行

孔子生性正直，又主张直道而行，《史记》载孔子三十多岁时曾问礼于老子，临别时老子赠言：“吾闻富贵者送人以财，仁人者送人以言。吾不能富贵，窃仁人之号，送子以言。”曰：“聪明深察而近于死者，好议人者也。博辩广大危其身者，发人之恶者也。为人子者毋以有己，为人臣者毋以有己。”这是老子对孔子善意的提醒，应学会韬光养晦。同时指出孔子看问题太深刻，讲话太尖锐，伤害了一些有地位的人，给自己带来很大的危险。

值得一提的是，孔子身材高大，约两米左右，人们都叫他“长人”，少年时就体魄强健，他曾为救一玩伴而将公牛搏败，力大无比，这和他注意体育锻炼是分不开的。他喜欢爬山，曾“登泰山而小天下”；喜爱射

箭和驾车，将“射”“御”列入“六艺”之中教诲弟子。可见孔子的体育教育除了能强身健体，还能陶冶性情，这是和礼乐的美育教育结合在一起的。

总而言之，作为中国古代最伟大的思想家、教育家，孔子的教育思想在各个领域，尤其是“终生教育”领域的贡献是难以磨灭的。他一生抱着追求真理和培育真才的愿望，在自由讲学的长期实践中总结出一整套的教育经验，给我们留下了一份极其珍贵的文化遗产，对于发展我们的教育事业，无疑有着非常重大的现实意义。

孔子将美育思想和道德观念密切结合，使“美”也成为“德”的一部分。他所说的“美”实际也包含了我们现在所讲的心灵美、语言美、行为美、环境美。例如，“智、仁、勇”结合心灵美，“诗教”结合语言美，“文质彬彬”结合行为美，“席不正不坐”结合环境美，这种把美的观点与道德观点连为一体的教育实践，对现在仍具有重大的指导作用。

孔子曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”，这就是说，我十五岁立志修学，开始探究宇宙人生的真相，三十岁能遵循礼法而有所立，在道德学问上有所成就，并能学以致用，四十岁就不再受外境迷惑，经历和观察了不同人事的因果，而能真正守住善道，五十岁彻悟宇宙人生的真相，六十岁能平等地对待大家的意见，乃至一切动物、植物等，七十岁就连坏的念头都不起，随心所欲而又能不逾越道德礼制的范畴。这是孔子对自己一生各阶段的总结。

孔子讲学

孔子是我国古代著名的教育家、思想家。相传，他最早创办私塾，招收学生。孔子有三千学生，著名的有七十二人。孔子教学生，以儒家典籍《诗》《书》《礼》《易》等为教材；以文、行、忠、信（即历代的文献、社会经验、对待别人要忠、与人交往要信）四项为课目，开设了六门课程，分别是：礼仪、音乐、射箭、驾车、书法和数学这六艺。教学的次第是：德行、言语、政事、文学，培养了许许多多人才。作为我国历史上最早创办私学的教育家，孔子留下许多宝贵的教学经验，对今天的教育者来说仍具有积极的借鉴意义。

其中“礼”也叫“礼法”或“礼制”。礼在古代主要有五种，即吉礼

(祭祀天地人)、凶礼(丧葬)、宾礼(诸侯朝见天子)、军礼(军中的礼节)、嘉礼(婚礼、冠礼),其中含有一些正确处理人际关系的智慧。我国素来就有“礼仪之邦”的称号,从一个国家到一个家庭,上上下下都特别注重礼节。在举行各种礼仪的时候,一般都要演奏音乐,这些音乐都是与各种礼仪相配的。礼乐制度是中国古代社会重要的上层建筑之一,在人们的社会活动中起着重要的作用。

【赏析】

近年来,《弟子规》受到社会各方面的重视,究其原因应该是在优越条件成长起来的孩子们在进入社会层面后,由于从小生活在父母的过度宠爱和呵护下,少了一些对社会规范的敬畏,因而出现了很多因为不懂规矩而造成的过错、违法甚至犯罪行为。而《弟子规》正是一个有着明确行为规范的小册子。俗话说“没有规矩不成方圆”,我们现代社会很多问题都是因为不懂规矩而造成的,因此《弟子规》就成了培养人们尊重规矩、遵守规矩、在社会公认的规范下健康发展的良好资源。

随着时代的变迁,生活场景与规范也有了变化,因此,我们在学习《弟子规》时,不能照本宣科,要结合实际活学活用;更要做到“去粗取精”,结合时代特点去创造性地学习和应用。

【实践训练】

《弟子规》主要讲述在家、外出、待人、接物与学习上应该恪守的守则规范,谈谈你对学习《弟子规》的想法。