

dì zǐ guī 弟子规

pīn yīn dú běn jí yì jiě
(拼音读本及易解)

目录:

弟子规…………… 1

部分读音注释…………… 9

《弟子规》易解 …… 12



先師孔子行教像

奉
事
師
長



孝
養
父
母

dì zǐ guī
弟子规

zǒng xù
总叙

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

rù zé xiào
入则孝

fù mǔ hū yīng wù huǎn fù mǔ mìng xíng wù lǎn
父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒
fù mǔ jiào xū jìng tīng fù mǔ zé xū shùn chéng
父母教 须敬听 父母责 须顺承
dōng zé wēn xià zé jìng chén zé xǐng hūn zé dìng
冬则温 夏则清 晨则省 昏则定
chū bì gù fǎn bì miàn jū yǒu cháng yè wú biàn
出必告 反必面 居有常 业无变
shì suī xiǎo wù shàn wéi gǒu shàn wéi zǐ dào kuī
事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏
wù suī xiǎo wù sī cáng gǒu sī cáng qīn xīn shāng
物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤
qīn suǒ hào lì wèi jù qīn suǒ wù jǐn wèi qù
亲所好 力为具 亲所恶 谨为去

shēn yǒu shāng
身 有 伤

yí qīn yōu
贻 亲 忧

dé yǒu shāng
德 有 伤

yí qīn xiū
贻 亲 羞

qīn ài wǒ
亲 爱 我

xiào hé nán
孝 何 难

qīn zēng wǒ
亲 憎 我

xiào fāng xián
孝 方 贤

qīn yǒu guò
亲 有 过

jiàn shǐ gēng
谏 使 更

yí wú sè
怡 吾 色

róu wú shēng
柔 吾 声

jiàn bú rù
谏 不 入

yuè fù jiàn
悦 复 谏

háo qì suí
号 泣 随

tà wú yuàn
挹 无 怨

qīn yǒu jí
亲 有 疾

yào xiān cháng
药 先 尝

zhòu yè shì
昼 夜 侍

bù lí chuáng
不 离 床

sāng sān nián
丧 三 年

cháng bēi yè
常 悲 咽

jū chù biàn
居 处 变

jiǔ ròu jué
酒 肉 绝

sāng jìn lǐ
丧 尽 礼

jì jìn chéng
祭 尽 诚

shì sǐ zhě
事 死 者

rú shì shēng
如 事 生

chū zé dì
出 则 弟

xiōng dào yǒu
兄 道 友

dì dào gōng
弟 道 恭

xiōng dì mù
兄 弟 睦

xiào zài zhōng
孝 在 中

cái wù qīng
财 物 轻

yuàn hé shēng
怨 何 生

yán yǔ rěn
言 语 忍

fèn zì mǐn
忿 自 泯

huò yǐn shí
或 饮 食

huò zuò zǒu
或 坐 走

zhǎng zhě xiān
长 者 先

yòu zhě hòu
幼 者 后

zhǎng hū rén
长 呼 人

jí dài jiào
即 代 叫

rén bú zài
人 不 在

jǐ jí dào
己 即 到

chēng zūn zhǎng
称 尊 长

wù hū míng
勿 呼 名

duì zūn zhǎng
对 尊 长

wù xiàn néng
勿 见 能

lù yù zhǎng	jí qū yī	zhǎng wú yán	tuì gōng lì
路遇长	疾趋揖	长无言	退恭立
qí xià mǎ	chéng xià jū	guò yóu dài	bǎi bù yú
骑下马	乘下车	过犹待	百步余
zhǎng zhě lì	yòu wù zuò	zhǎng zhě zuò	mìng nǎi zuò
长者立	幼勿坐	长者坐	命乃坐
zūn zhǎng qián	shēng yào dī	dī bù wén	què fēi yí
尊长前	声要低	低不闻	却非宜
jìn bì qū	tuì bì chí	wèn qǐ duì	shì wù yí
进必趋	退必迟	问起对	视勿移
shì zhū fù	rú shì fù	shì zhū xiōng	rú shì xiōng
事诸父	如事父	事诸兄	如事兄

jīn
谨

zhāo qǐ zǎo	yè mián chí	lǎo yì zhì	xī cǐ shí
朝起早	夜眠迟	老易至	惜此时
chén bì guàn	jiān shù kǒu	biàn niào huí	zhé jìng shǒu
晨必盥	兼漱口	便溺回	辄净手
guān bì zhèng	niǔ bì jié	wà yǔ lǚ	jù jīn qiè
冠必正	纽必结	袜与履	俱紧切
zhì guān fú	yǒu dìng wèi	wù luàn dùn	zhì wū huì
置冠服	有定位	勿乱顿	致污秽
yī guì jié	bú guì huá	shàng xún fēn	xià chèn jiā
衣贵洁	不贵华	上循分	下称家
duì yǐn shí	wù jiǎn zé	shí shì kě	wù guò zé
对饮食	勿拣择	食适可	勿过则

nián fāng shào wù yǐn jiǔ yǐn jiǔ zuì zuì wéi chǒu
年 方 少 勿 饮 酒 饮 酒 醉 最 为 丑

bù cōng róng lì duān zhèng yī shēn yuán bài gōng jìng
步 从 容 立 端 正 揖 深 圆 拜 恭 敬

wù jiàn yù wù bō yǐ wù jī jù wù yáo bì
勿 践 阼 勿 跛 倚 勿 箕 踞 勿 摇 髀

huǎn jiē lián wù yǒu shēng kuān zhuǎn wān wù chù léng
缓 揭 帘 勿 有 声 宽 转 弯 勿 触 棱

zhí xū qì rú zhí yíng rù xū shì rú yǒu rén
执 虚 器 如 执 盈 入 虚 室 如 有 人

shì wù máng máng duō cuò wù wèi nán wù qīng lüè
事 勿 忙 忙 多 错 勿 畏 难 勿 轻 略

dòu nào chǎng jué wù jìn xié pì shì jué wù wèn
斗 闹 场 绝 勿 近 邪 僻 事 绝 勿 问

jiāng rù mén wèn shú cún jiāng shàng táng shēng bì yáng
将 入 门 问 孰 存 将 上 堂 声 必 扬

rén wèn shuí duì yǐ míng wú yǔ wǒ bù fēn míng
人 问 谁 对 以 名 吾 与 我 不 分 明

yòng rén wù xū míng qiú tǎng bú wèn jí wéi tōu
用 人 物 须 明 求 倘 不 问 即 为 偷

jiè rén wù jí shí huán hòu yǒu jí jiè bù nán
借 人 物 及 时 还 后 有 急 借 不 难

xìn
信

fán chū yán xìn wéi xiān zhà yǔ wàng xī kě yān
凡 出 言 信 为 先 诈 与 妄 奚 可 焉

huà shuō duō	bù rú shǎo	wéi qí shì	wù nìng qiǎo
话 说 多	不 如 少	惟 其 是	勿 佞 巧
jiān qiǎo yǔ	huì wū cí	shì jīng qì	qiè jiè zhī
奸 巧 语	秽 污 词	市 井 气	切 戒 之
jiàn wèi zhēn	wù qīng yán	zhī wèi dì	wù qīng chuán
见 未 真	勿 轻 言	知 未 的	勿 轻 传
shì fēi yí	wù qīng nuò	gǒu qīng nuò	jìn tuì cuò
事 非 宜	勿 轻 诺	苟 轻 诺	进 退 错
fán dào zì	zhòng qiè shū	wù jí jí	wù mó hū
凡 道 字	重 且 舒	勿 急 疾	勿 模 糊
bǐ shuō cháng	cǐ shuō duǎn	bù guān jǐ	mò xián guǎn
彼 说 长	此 说 短	不 关 己	莫 闲 管
jiàn rén shàn	jí sī qí	zòng qù yuǎn	yǐ jiàn jī
见 人 善	即 思 齐	纵 去 远	以 渐 跻
jiàn rén è	jí nèi xīng	yǒu zé gǎi	wú jiā jǐng
见 人 恶	即 内 省	有 则 改	无 加 警
wéi dé xué	wéi cái yì	bù rú rén	dāng zì lì
唯 德 学	唯 才 艺	不 如 人	当 自 砺
ruò yī fú	ruò yīn shí	bù rú rén	wù shēng qī
若 衣 服	若 饮 食	不 如 人	勿 生 戚
wén guò nù	wén yù lè	sǔn yǒu lái	yì yǒu què
闻 过 怒	闻 誉 乐	损 友 来	益 友 却
wén yù kǒng	wén guò xīn	zhí liàng shì	jiàn xiāng qīn
闻 誉 恐	闻 过 欣	直 谅 士	渐 相 亲
wú xīn fēi	míng wéi cuò	yǒu xīn fēi	míng wéi è
无 心 非	名 为 错	有 心 非	名 为 恶

guò néng gǎi guī yú wú tǎng yǎn shì zēng yì gū
过 能 改 归 于 无 倘 掩 饰 增 一 辜

fàn ài zhòng
泛 爱 众

fán shì rén jiē xū ài tiān tóng fù dì tóng zài
凡 是 人 皆 须 爱 天 同 覆 地 同 载

xíng gāo zhě míng zì gāo rén suǒ zhòng fēi mào gāo
行 高 者 名 自 高 人 所 重 非 貌 高

cái dà zhě wàng zì dà rén suǒ fú fēi yán dà
才 大 者 望 自 大 人 所 服 非 言 大

jǐ yǒu néng wù zì sī rén suǒ néng wù qīng zī
己 有 能 勿 自 私 人 所 能 勿 轻 訾

wù chǎn fù wù jiāo pín wù yàn gù wù xǐ xīn
勿 谄 富 勿 骄 贫 勿 厌 故 勿 喜 新

rén bù xián wù shì jiǎo rén bù ān wù huà rǎo
人 不 闲 勿 事 搅 人 不 安 勿 话 扰

rén yǒu duǎn qiè mò jiē rén yǒu sī qiè mò shuō
人 有 短 切 莫 揭 人 有 私 切 莫 说

dào rén shàn jí shì shàn rén zhī zhī yù sī miǎn
道 人 善 即 是 善 人 知 之 愈 思 勉

yáng rén è jí shì è jí zhī shèn huò qiě zuò
扬 人 恶 即 是 恶 疾 之 甚 祸 且 作

shàn xiāng quàn dé jiē jiàn guò bù guī dào liǎng kuī
善 相 劝 德 皆 建 过 不 规 道 两 亏

fán qǔ yǔ guì fēn xiǎo yǔ yí duō qǔ yí shǎo
凡 取 与 贵 分 晓 与 宜 多 取 宜 少

jiāng jiā rén xiān wèn jǐ jǐ bú yù jí sù yǐ
将 加 人 先 问 己 己 不 欲 即 速 已

ēn yù bào yuàn yù wàng bào yuàn duǎn bào ēn cháng
恩 欲 报 怨 欲 忘 报 怨 短 报 恩 长

dài bì pú shēn guì duān suī guì duān cí ér kuān
待 婢 仆 身 贵 端 虽 贵 端 慈 而 宽

shì fú rén xīn bù rán lǐ fú rén fāng wú yán
势 服 人 心 不 然 理 服 人 方 无 言

qīn rén
亲 仁

tóng shì rén lèi bù qí liú sú zhòng rén zhě xī
同 是 人 类 不 齐 流 俗 众 仁 者 希

guǒ rén zhě rén duō wèi yán bú huì sè bú mèi
果 仁 者 人 多 畏 言 不 讳 色 不 媚

néng qīn rén wú xiàn hǎo dé rì jìn guò rì shǎo
能 亲 仁 无 限 好 德 日 进 过 日 少

bù qīn rén wú xiàn hài xiǎo rén jìn bǎi shì huài
不 亲 仁 无 限 害 小 人 进 百 事 坏

yú lì xué wén
余 力 学 文

bú lì xíng dàn xué wén zhǎng fú huá chéng hé rén
不 力 行 但 学 文 长 浮 华 成 何 人

dàn lì xíng bù xué wén rèn jǐ jiàn mèi lǐ zhēn
但 力 行 不 学 文 任 己 见 昧 理 真

dú shū fǎ yǒu sān dào xīn yǎn kǒu xìn jiē yào
读 书 法 有 三 到 心 眼 口 信 皆 要

fāng dú cǐ	wù mù bǐ	cǐ wèi zhōng	bǐ wù qǐ
方 读 此	勿 慕 彼	此 未 终	彼 勿 起
kuān wéi xiàn	jǐn yòng gōng	gōng fū dào	zhì sè tōng
宽 为 限	紧 用 功	工 夫 到	滞 塞 通
xīn yǒu yí	suí zhā jì	jiù rén wèn	qiú què yì
心 有 疑	随 札 记	就 人 问	求 确 义
fáng shì qīng	qiáng bì jìng	jī àn jié	bǐ yàn zhèng
房 室 清	墙 壁 净	几 案 洁	笔 砚 正
mò mó piān	xīn bù duān	zì bú jìng	xīn xiān bìng
墨 磨 偏	心 不 端	字 不 敬	心 先 病
liè diǎn jí	yǒu dìng chù	dú kàn bì	huán yuán chù
列 典 籍	有 定 处	读 看 毕	还 原 处
suī yǒu jí	juǎn shù qí	yǒu quē huài	jiù bǔ zhī
虽 有 急	卷 束 齐	有 缺 坏	就 补 之
fēi shèng shū	bǐng wù shì	bì cōng míng	huài xīn zhì
非 圣 书	屏 勿 视	蔽 聪 明	坏 心 志
wù zì bào	wù zì qì	shèng yǔ xián	kě xún zhì
勿 自 暴	勿 自 弃	圣 与 贤	可 驯 致

dì zǐ guī kè wén zhōng
《弟子规》课文终

部分读音注释

◇「首孝弟 次谨信」：「弟」读音 tì，通「悌」；

◇「出必告 反必面」：「告」读音 gù 为古音，今音 gào；

◇「对尊长 勿见能」：「见」读音 xiàn，通「现」；

◇「骑下马 乘下车」：「车」读音 jū 为古音，今音 chē；

◇「老易至 惜此时」：「惜」读音 xī，另有读音 xí；

◇「便溺回 辄净手」：「溺」读音 niào，通「尿」，指小便；

◇「上循分 下称家」：「分」读音 fèn，指身份；「称」读音 chèn，意为相称；

◇「勿践阼 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀」：

「闕」读音 yù 第四声，意为门槛；「跛倚」读音 bǒ yǐ，「跛」是指一只脚斜站着；「跛倚」是指身子歪曲斜倚；「箕踞」读音 jī jù，是指坐着时双脚展开像簸箕或是虎踞的样子；「摇髀」，是指抖腿或摇臀，「髀」读音 bì，指大腿；

◇「人问谁 对以名」：「谁」读音 shuí，另有读音 shéi；

◇「知未的 勿轻传」：「的」读音 dì 第四声，意为真实、确实；

◇「勿急疾 勿模糊」：「糊」hū，另有读音 hú、hu；

◇「纵去远 以渐跻」：「跻」读音 jī，意为上升；

◇「行高者 名自高」：「行」读音为 xìng 第四声，意为德行；

◇「人所能 勿轻訾」:「訾」读音为 zī 第一声，意为口毁；

◇「非圣书 屏勿视」:「屏」读音 bǐng，通「摒」，意为放弃，除去；

◇「圣与贤 可驯致」:「驯」读音 xún 第二声，意为逐渐。

《弟子规》易解

【概述】《弟子规》原名《训蒙文》，为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，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”及朱熹《小学》中的文义，以三字一句，两句一韵编纂而成。这个《小学》是《三字经》中“唯学者，必有初，小学终，至四书”的《小学》，专门教导做人做事，洒扫应对，进退之礼和做人首要以“孝”为本。但这本书距离我们有数百年，内容当中有些用词与现在社会状况差距较大，所以清朝李毓秀重新以《小学》中的重点为基础，编写出《训蒙文》，具体列举出为人子弟在家、出外、

待人接物、求学等应有的礼仪与规范，特别讲求家庭教育与生活教育。后经清朝贾存仁修订改编，编成1080个字的《弟子规》，是启蒙养正、教育子弟“敦伦尽分、闲邪存诚”，养成忠厚家风的最佳读物。

总叙

弟子规 圣人训 首孝弟 次谨信
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

【易解】《弟子规》这本书，是依据至圣先师孔子的教诲而编成的生活规范。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言语行为中要小心谨慎，要讲信用。和大众相处时要平等博爱，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，就应该好好的学习六艺等其他有益的学问。

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

【易解】父母呼唤，应及时回答，不要慢吞吞的很久才应答，父母有事交代，要立刻动身去做，不可拖延或推辞偷懒。父母教导我们做人处事的道理，是为了我们好，应该恭敬的聆听。做错了事，父母责备教诫时，应当虚心接受，不可强词夺理，使父母亲生气、伤心。

（君子闻过则喜，小人闻过则怒。）

冬则温 夏则清 晨则省 昏则定
出必告 反必面 居有常 业无变

【易解】侍奉父母要用心体贴，在二十四孝故事里，九岁的黄香，为了让父亲安心睡眠，夏天睡前会帮父亲把床铺扇凉，冬天寒冷时会为父亲温暖被窝，实在值得我们学习。早晨起床之后，应该先探望父母，并向父母请安问好。下午回家之后，要将今天在外的情况告诉父母，向父母报平安，使老人家放心。外出离家时，须告诉父母要到哪里去，回家后还要当面禀报父母，让父母安心。平时生活起居，要保持正常有规律，做事有常规，不要任意改变，以免父母忧虑。

事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏
物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤

【易解】纵然是小事，也不要任性，擅自作主，而不向父母禀告。如果任性而为，容易出错，就有损为人子女的本分，因此让父母担心，是不孝的行为。公物虽小，也不可以私自收藏占为己有。如果私藏，品德就有缺失，父母亲知道了一定很伤心。

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

【易解】父母亲所喜爱的东西，应该尽力去准备；父母所厌恶的事物，要小心谨慎的去除（包含自己的坏习惯）。要爱

护自己的身体，不要使身体轻易受到伤害，让父母亲忧虑。（《孝经》子曰：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”）。要注重自己的品德修养，不可以做出伤风败德的事，使父母亲蒙受耻辱。当父母亲喜爱我们的时候，孝顺是很容易的事；当父母亲不喜欢我们，或者管教过于严厉的时候，我们一样孝顺，而且还能够自己反省检点，体会父母的心意，努力改过并且做得更好，这种孝顺的行为最是难能可贵。

亲有过 谏使更 怡吾色 柔吾声
谏不入 悦复谏 号泣随 挹无怨

【易解】父母亲有过错的时候，应小心劝导改过向善，劝导时态度要诚恳，声音必须柔和，并且和颜悦色，（《论语》子

夏问孝。子曰：“色难。”）。如果父母不听规劝，要耐心等待，一有适当时机，例如父母情绪好转或是高兴的时候，再继续劝导；如果父母仍然不接受，甚至生气，此时我们虽难过得痛哭流涕，也要恳求父母改过，纵然遭遇到责打，也无怨无悔，以免陷父母于不义，使父母一错再错，铸成大错。

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

【易解】父母亲生病时，子女应当尽心尽力的照顾，一旦病情沉重时，更要昼夜服侍，不可以随便离开。父母去世之后，守孝期间（古礼三年），要常常追思、感

怀父母教养的恩德。自己的生活起居必须调整改变，不能贪图享受，应该戒绝酒肉（请参考《地藏菩萨本愿经》，孝子应如何给往生者修福）。办理父母亲的丧事要哀戚合乎礼节，不可草率马虎，也不可以为了面子铺张浪费，才是真孝顺。

（《论语》：生，事之以礼，死，葬之以礼，祭之以礼。）

祭拜时应诚心诚意，对待已经去世的父母，要如同生前一样恭敬。

（《论语》：祭如在，祭神如神在。）

出则弟

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中
财物轻 怨何生 言语忍 忿自泯

【易解】当哥哥姐姐的要友爱弟妹，

作弟妹的要懂得恭敬兄姐，兄弟姐妹能和睦相处，一家人和乐融融，父母自然欢喜，孝道就在其中了。与人相处不斤斤计较财物，怨恨就无从生起。言语能够包容忍让，多说好话，不说坏话，忍住气话，不必要的冲突、怨恨的事情自然消失不生。

（言语为福祸之门。孔门四科有：德行、言语、政事、文学。可见言语之重要。）

或饮食 或坐走 长者先 幼者后
长呼人 即代叫 人不在 己即到

【易解】良好的生活教育，要从小培养；不论用餐就座或行走，都应该谦虚礼让，长幼有序，让年长者优先，年幼者在后。长辈有事呼唤人，应代为传唤，如果那个人不在，自己应该主动去询问是什么

事？可以帮忙就帮忙，不能帮忙时则代为转告。

（孙中山先生说：“人生以服务为目的，不以夺取为目的。”青少年守则明言：助人为快乐之本。）

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

【易解】称呼长辈，不可以直呼姓名，在长辈面前，要谦虚有礼，不可以炫耀自己的才能；路上遇见长辈，应向前问好，长辈没有事时，即恭敬退后站立一旁，等待长辈离去。古礼：不论骑马或乘车，路上遇见长辈均应下马或下车问候，并等到长者离去稍远，约百步之后，才可以离开。

现解：不论骑车或乘车，路上遇见长辈，若方便停车，应下车问候，并询问是否需要搭便车。若长辈要离去，则目视长辈离去约百步之遥，才可以离开。这是敬老尊贤的表现。

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

【易解】与长辈同处，长辈站立时，晚辈应该陪着站立，不可以自行就坐，长辈坐定以后，吩咐坐下才可以坐。与尊长交谈，声音要柔和适中，回答的音量太小让人听不清楚，也是不恰当的。有事要到尊长面前，应快步向前；退回去时，必须稍慢一些才合乎礼节。当长辈问话时，应

当专注聆听，眼睛不可以东张西望，左顾右盼。

事诸父 如事父 事诸兄 如事兄

【易解】对待叔叔、伯伯等尊长，要如同对待自己的父亲一般孝顺恭敬；对待同族的兄长，如堂兄姐、表兄姐，要如同对待自己的兄长一样友爱尊敬。

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

【易解】为人子应早起，把握光阴及时努力。若经常晚睡、甚至熬夜，不但对身体健康不好，也影响白天正常的作息。岁月不待人，青春要珍惜。（少壮不努力，

老大徒悲伤。)

早晨起床后，必须先洗脸、刷牙、漱口使精神清爽，让一天有一个好的开始。大小便后，一定要洗手，养成良好的卫生习惯，才能确保健康。(防止肠病毒，要学会洗手，手心、手背、指缝间都要仔细搓洗)

(陶渊明诗：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。)

冠必正 纽必结 袜与履 俱紧切
置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽

【易解】要注重服装仪容的整齐清洁，戴帽子要戴端正，衣服扣子要扣好，袜子穿平整，鞋带应系紧，否则容易被绊倒，一切穿着以稳重端庄为宜。回家后衣、帽、

鞋、袜都要放置定位，避免造成脏乱，要用的时候又要找半天。

（大处着眼，小处着手，养成良好的生活习惯，是成功的一半。）

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

【易解】穿衣服需注重整洁，不必讲究昂贵、名牌、华丽。穿着应考量自己的身份及场合，更要衡量家中的经济状况，才是持家之道。（不要为了面子，更不要让虚荣心作主，无谓的开销就是浪费。）

日常饮食要注意营养均衡，多吃蔬菜水果，少吃肉，不要挑食，不可以偏食，三餐常吃八分饱，避免过量，以免增加身

体的负担，危害健康。

饮酒有害健康，要守法，青少年未成年不可以饮酒。成年人饮酒也不要过量，试看醉汉疯言疯语，丑态毕露，会惹出多少是非？

（《论语》：食不厌精，脍不厌细。夫子劝勉我们：食物不要过分讲求精美，烹调不要过分要求细致。）

老子说：圣人为腹不为目。饮食是为了吃饱肚子，不是为了满足口目。当今的文明病例如：癌症、糖尿病…等多为营养过多，与营养失衡所造成。应该注意到那些过分加工、太精致的食品，都含有化学添加物，有害健康，不宜食用。

步从容 立端正 揖深圆 拜恭敬

勿践阼 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀

【易解】走路时步伐应当从容稳重，不慌不忙，不急不缓；站立时要端正有站相，须抬头挺胸，精神饱满，不可以弯腰驼背，垂头丧气。（立如松，行如风，坐如钟，卧如弓。）问候他人时，不论鞠躬或拱手都要真诚恭敬，不能敷衍了事。进门时脚不要踩在门槛上，站立时身体也不要站得歪歪斜斜的，坐的时候不可以伸出两腿，腿更不可以抖动，这些都是很轻浮、傲慢的举动，有失君子风范。

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

【易解】进入房间时，不论揭帘子、开门的动作都要轻一点、慢一些，避免发出声响。在室内行走或转弯时，应小心不要撞到物品的棱角，以免受伤。拿东西时要注意，即使是拿着空的器具，也要像里面装满东西一样，小心谨慎以防跌倒或打破。进入无人的房间，也要像有人在一，不可以随便。

做事不要急急忙忙、慌慌张张，因为忙中容易出错，不要畏苦怕难而犹豫退缩，也不可以草率，随便应付了事。

凡是容易发生争吵打斗的不良场所，如赌博、色情等是非之地，要勇于拒绝，不要接近，以免受到不良的影响。一些邪恶下流，荒诞不经的事也要谢绝，不听、不看，不要好奇的去追问，以免污染了善

良的心性。

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

【易解】将要入门之前，应先问：“有人在吗？”不要冒冒失失就跑进去。进入客厅之前，应先提高声音，让屋内的人，知道有人来了。如果屋里的人问：“是谁呀？”应该回答名字，而不是：“我！我！”让人无法分辨我是谁？

借用别人的物品，一定要事先讲明，请求允许。如果没有事先征求同意，擅自取用就是偷窃的行为。借来的物品，要爱惜使用，并准时归还，以后若有急用，再

借就不难。（所谓：好借好还，再借不难。）

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

【易解】开口说话，诚信为先，答应他人的事情，一定要遵守承诺，没有能力做到的事不能随便答应，至于欺骗或花言巧语，更不能使用！（《论语》：与朋友交，言而有信。信近于义，言可复也。注：复者实践也，约定的事情要合乎义理才能实践。）

话多不如话少，话少不如话好。说话要恰到好处，该说的就说，不该说的绝对不说，立身处世应该谨言慎行，谈话内容

要实事求是，所谓：“词，达而已矣！”；不要花言巧语，好听却靠不住。奸诈取巧的语言，下流肮脏的话，以及街头无赖粗俗的口气，都要避免不去沾染。

（《论语》子曰：君子欲讷于言，而敏于行。）

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

【易解】任何事情在没有看到真相之前，不要轻易发表意见，对事情了解得不够清楚明白时，不可以任意传播，以免造成不良后果。（谣言止于智者，不要被谣言所利用。）

不合义理的事，不要轻易答应，如果轻易允诺，会造成做也不是，不做也不好，使自己进退两难。

讲话时要口齿清晰，咬字应该清楚，慢慢讲，不要太快，更不要模糊不清。遇到他人来说是是非非，听听就算了，要有智慧判断，不要受影响，不要介入是非，事不关己不必多管。

见人善 即思齐 纵去远 以渐跻
见人恶 即内省 有则改 无加警

【易解】看见他人的优点或善行义举，要立刻想到学习看齐，纵然目前能力相差很多，也要下定决心，逐渐赶上。

看见别人的缺点或不良的行为，要反躬自省，检讨自己是否也有这些缺失，有

则改之，无则加勉。（见贤思齐焉，见不贤而内自省也。）

（子曰：三人行。必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。）

唯德学 唯才艺 不如人 当自砺
若衣服 若饮食 不如人 勿生戚

【易解】每一个人都应当重视自己的品德、学问和才能技艺的培养，如果感觉到有不如人的地方，应当自我警惕，勉励自己要奋发图强。至于外表穿着，或者饮食不如他人，则不必放在心上，更没有必要忧虑自卑。

（《论语》：颜回居陋巷，一簞食、一瓢饮，人不堪其忧，回也不改其乐。）

（君子忧道不忧贫）

闻过怒 闻誉乐 损友来 益友却
闻誉恐 闻过欣 直谅士 渐相亲

【易解】如果一个人听到别人说自己的缺失就生气，听到别人称赞自己就欢喜，那么坏朋友就会来接近你，真正的良朋益友反而逐渐疏远退却了。

反之，如果听到他人的称赞，不但没有得意忘形，反而会自省，唯恐做得不够好，继续努力；当别人批评自己的缺失时，不但不生气，还能欢喜接受，那么正直诚信的人，就会渐渐喜欢和我们亲近了。

（人以群分，物以类聚。同声相应，同气相求。）

无心非 名为错 有心非 名为恶
过能改 归于无 倘掩饰 增一辜

【易解】无心之过称为错，若是明知故犯，有意犯错便是罪恶。知错能改，是勇者的行为，错误自然慢慢的减少消失。如果为了面子，死不认错，还要去掩饰，那就是错上加错了。（子曰：知过能改，善莫大焉！又曰：知耻近乎勇。）

泛爱众

凡是人 皆须爱 天同覆 地同载

【易解】只要是人，就是同类，不分族群、人种、宗教信仰，皆须相亲相爱。同是天地所生万物滋长的，应该不分你我，互助合作，才能维持这个共生共荣的生命共同体。

（孙中山先生说：“物种以竞争为目的。人类以互助合作为目的。”）

行高者 名自高 人所重 非貌高
才大者 望自大 人所服 非言大

【易解】德行高尚者，名望自然高超。大家所敬重的是他的德行，不是外表容貌。有才能的人，处理事情的能力卓越，声望自然不凡，然而人们之所以欣赏佩服，是他的处事能力，而不是因为他很会说大话。

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

【易解】当你有能力可以为众人服务的时候，不要自私自利，只考虑到自己，舍不得付出。对于他人的才华，应当学习欣赏赞叹，而不是批评、嫉妒、毁谤。不要去讨好巴结富有的人，也不要穷人在人面

前骄傲自大，或者轻视他们。不要喜新厌旧，对于老朋友要珍惜，不要贪恋新朋友或新事物。对于正在忙碌的人，不要去打扰他，当别人心情不好，身心欠安的时候，不要闲言闲语干扰他，增加他的烦恼与不安。

（礼运大同篇：力恶其不出于身也，不必为己。）

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

【易解】别人的缺点，不要去揭穿，对于他人的隐私，切忌去张扬。赞美他人的善行就是行善。当对方听到你的称赞之

后，必定会更加勉励行善。张扬他人的过失或缺点，就是作了一件坏事。如果指责批评太过分了，还会给自己招来灾祸。朋友之间应该互相规过劝善，共同建立良好的品德修养。如果有错不能互相规劝，两个人的品德都会有缺陷。

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

【易解】财物的取得与给予，一定要分辨清楚明白，宁可多给别人，自己少拿一些，才能广结善缘，与人和睦相处。

事情要加到别人身上之前（要托人做事），先要反省问问自己：“如果换作是我，我愿意吗？”，如果连自己都不喜欢，就要

立刻停止。

（《论语》子曰：己所不欲，勿施于人。要设身处地为别人着想。）

受人恩惠要时时想着报答，别人有对不起自己的事，应该宽大为怀把它忘掉，怨恨不平的事不要停留太久，过去就算了，“不要老放在心上，处罚自己，苦恼自己！”至于别人对我们的恩德，要感恩在心常记不忘，常思报答。

待婢仆 身贵端 虽贵端 慈而宽
势服人 心不然 理服人 方无言

【易解】对待家中的婢女与仆人，要注重自己的品行端正并以身作则，虽然品行端正很重要，但是仁慈宽大更可贵，如果仗势强迫别人服从，对方难免口服心不

服。唯有以理服人，别人才会心悦诚服没有怨言。

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

【易解】同样是人，善恶邪正，心智高低却是良莠不齐。受社会潮流风气影响的人多，仁慈博爱的人少，如果有一位仁德的人出现，大家自然敬畏他，因为他说话公正无私没有隐瞒，又不讨好他人。所以大家才会起敬畏之心。

能够亲近有仁德的人，向他学习，真是再好不过了，因为他会使我们的德行一

天比一天进步，过错也跟着减少。如果不肯亲近仁人君子，就会有无穷的祸害，因为不肖的小人会趁虚而入，跑来亲近我们，日积月累，我们的言行举止都会受影响，导致整个人生的失败。（近朱者赤，近墨者黑。）

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

【易解】不能身体力行孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁这些本分，一味死读书，纵然有些知识，也只是增长自己浮华不实的习气，变成一个不切实际的人，如此读书又有何用？反之，如果只是一味的做，不肯读书学习，就容易依着自己的偏见做事，

蒙蔽了真理，也是不对的。

（《论语》子曰：学而不思则罔，思而不学则殆。）

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 功夫到 滞塞通
心有疑 随札记 就人问 求确义

【易解】读书的方法要注重三到，眼到、口到、心到。三者缺一不可，这样才能收到事半功倍的效果。研究学问，要专一，要专精才能深入，不能这本书才开始读没多久，又欣羡其他的书，想看其他的书，这样永远也定不下心，必须把这本书读完，才能读另外一本。

在制定读书计划的时候，不妨宽松一

些,实际执行时,就要加紧用功,严格执行,不可以懈怠偷懒,日积月累功夫深了,原先窒碍不通,困顿疑惑之处自然而然都迎刃而解了。(《大学章句》:至于用力之久,而一旦豁然贯通焉,则众物之表里精粗,无不到,而吾心之全体大用,无不明矣。)

求学当中,心里有疑问,应随时笔记,一有机会,就向良师益友请教,务必确实明白它的真义。(不耻下问)

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

【易解】书房要整理清洁，墙壁要保持干净，读书时，书桌上笔墨纸砚等文具要放置整齐，不得凌乱，触目所及皆是井井有条，才能静下心来读书。古人写字使用毛笔，写字前先要磨墨，如果心不在焉，墨就会磨偏了，写出来的字如果歪歪斜斜，就表示你浮躁不安，心定不下来。

书籍课本应分类，排列整齐，放在固定的位置，读诵完毕须归还原处。

虽有急事，也要把书本收好再离开，书本是智慧的结晶，有缺损就要修补，保持完整。（古人一书难求，故有修补之举。）

不是传述圣贤言行的著作，以及有害身心健康的不良书刊，都应该摒弃不要看，以免身心受到污染，智慧遭受蒙蔽，心志变得不健康。遇到困难或挫折的时候，不

要自暴自弃，也不必愤世嫉俗，看什么都不顺眼，应该发愤向上努力学习，圣贤境界虽高，循序渐进，也是可以达到的。

（孟子曰：舜何人也，予何人也，有为者亦若是！）

（唐诗：劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花空折枝。）

《弟子规》易解终