

中國經典



《孝經》、《易經》、《大學》、
《中庸》、《論語》、《孟子》
、《千字文》、
《三字經》、《弟子規》……等等。

讀經真輕鬆，每天十分鐘
每天讀經十分鐘，心情舒暢又輕鬆



《弟子規》簡介

《弟子規》（原名《訓蒙文》）是中國傳統的啟蒙教材之一，作者是清朝康熙年間的秀才李毓秀。後經賈存仁修訂改編而成為《弟子規》。其內容取自《論語·學而篇》中的第六條：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」核心思想是孝、悌、仁、愛。

《弟子規》是以三字一句，兩句一韻的文體方式編纂而成。然後再以《總敘》、《入則孝》、《出則弟》、《謹》、《信》、《汎愛眾》、《親仁》和《餘力學文》等部份來加以演述。列舉為人子弟在家、外出、待人接物、求學等應有的禮儀和規範，特別講求家庭教育和生活教育。

總敘

弟子規
泛愛眾

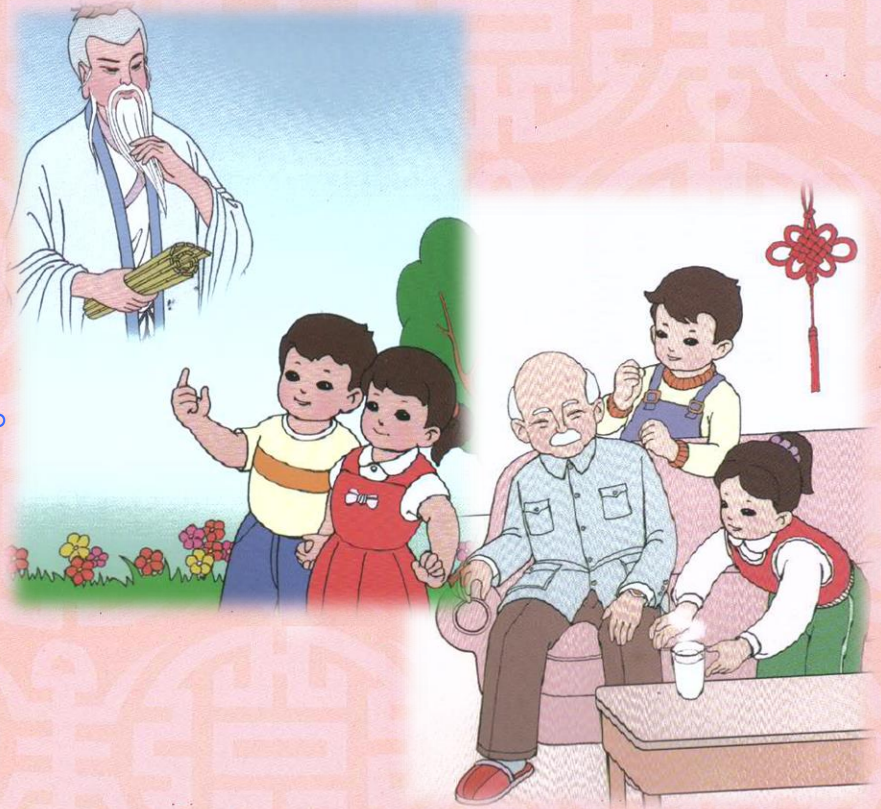
聖人訓
而親仁

首孝悌
有餘力

次謹信
則學文

釋義：

《弟子規》是依據中國古代聖人孔子的教誨而編成的生活規範。首先在日常生活中，其要求我們必須竭力孝順父母，及對兄弟姊妹友愛，落實「孝」、「悌」兩種美德。其次是要謹言慎行，流露出溫文的舉止，並且講求信用。對大眾要本着一顆仁愛的心去關愛每一個人，而且要親近品德高尚的人，向他們學習。餘下的時間和心力，則要努力讀書，求取知識。



《入則孝》·孝順篇

《入則孝》，「入」是指在家中，百行孝為先，孝是中國人最重視的傳統道德觀念，孝順父母是為人子女者首要學習的做人道理。

父母呼
父母教

應勿緩
須敬聽

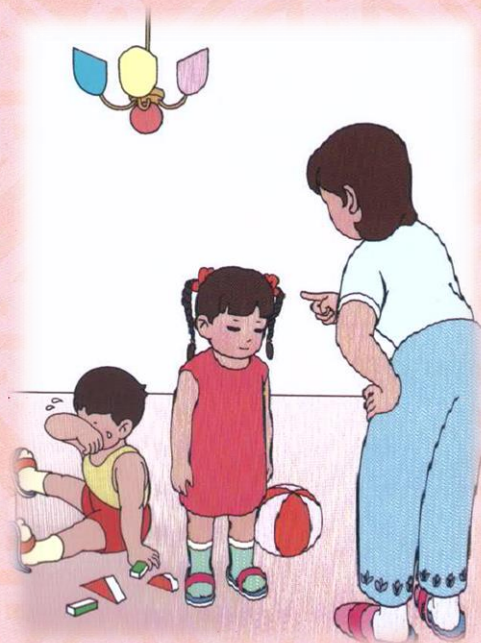
父母命
父母責

行勿懶
須順承



釋義：

聽到父母叫喚我們，要立刻回應，不可不瞅不睬，或反應遲緩。父母吩咐我們做事情，要歡喜代勞，不應偷懶。父母教導我們，應該恭敬地聆聽。父母批評我們，應順從接受。



冬則溫
出必告

夏則清
反必面

晨則省
居有常

昏則定
業無變

釋義：

嚴冬時要讓父母生活得溫暖，炎夏時則要讓他們清爽涼快。早上起床要向父母問安，晚上睡前亦要向他們道晚安。

出門前要先告知父母自己將要往哪裏去，回家後也要告訴父母一聲。居住處和工作也不宜經常變動，以免父母為此擔心。



事雖小
物雖小

勿擅為
勿私藏

苛擅為
苛私藏

子道虧
親心傷



釋義：

縱然是小事情，也應詢問一下父母意見，不要自把自為，否則就不算得上孝順父母。大家一起共用的物品不可私自收藏，否則就會傷了父母的心。

親所好 力為具 親所惡 謹為去

釋義：

父母所喜歡的事物，要盡力去完成。父母所討厭的事物，則要盡力去改掉和避免。



身有傷
親愛我

貽親憂
孝何難

德有傷
親憎我

貽親羞
孝方賢



釋義：

我們若生病或受傷，便會使父母憂心，所以必須好好愛惜身體。我們若品德有污點，便會使父母蒙羞，所以不要做損害道德的事。

當我父母親喜愛我們的時候，孝順是容易做到的事；可是當父母親氣惱我們，或者管教過於嚴厲的時候，我們也要一樣孝順，而且還要能夠自己反省檢點，體會父母的心意，努力改過遷善，這種孝順的行為才是最難能可貴的。

親有過
諫不入

諫使更
悅復諫

怡吾色
號泣隨

柔吾聲
撻無怨

釋義：

父母親有過錯的時候，應婉轉勸諫使他們改過向善，勸諫時態度要誠懇，語氣要溫和，並且和顏悅色。如果父母不聽規勸，要耐心等待，遇到適當時機，在父母情緒好轉或是高興的時候，再加以勸諫。如果父母仍然不接受，甚至生氣，此時即使痛哭流涕，也要懇求父母改過，縱然被責打，也無怨無悔，以免陷父母於不義，使父母一錯再錯，鑄成大錯。



親有疾 藥先嘗 晝夜侍 不離床



釋義：

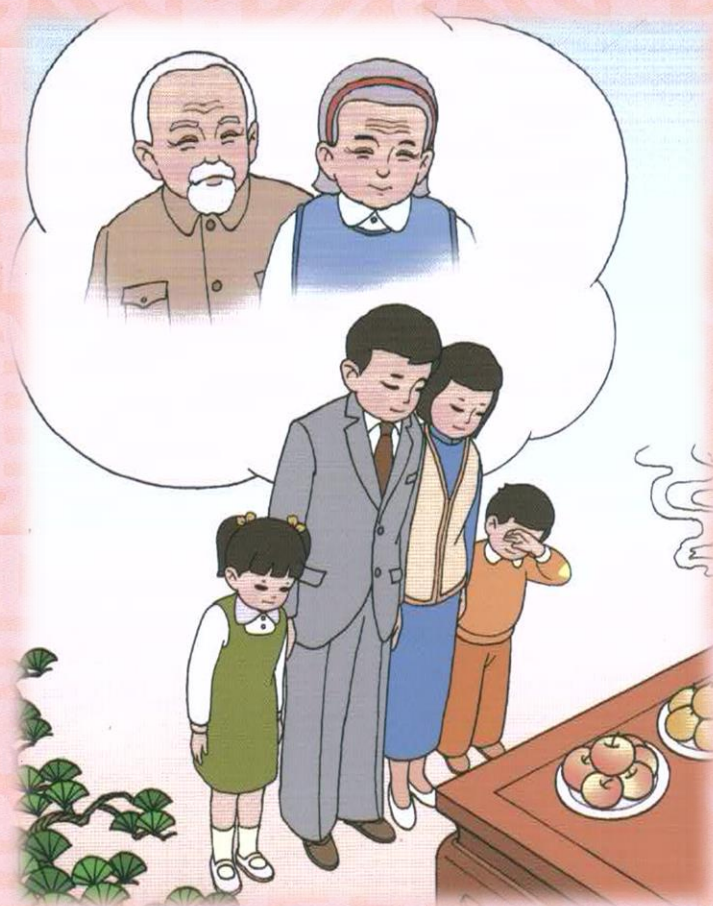
父母親生病時，子女應當盡心盡力的照顧。

喪三年 常悲咽 居處變 酒肉絕
喪盡禮 祭盡誠 事死者 如事生

釋義：

父母去世之後，守孝期間(古禮三年)，要常常追思、感懷父母教養的恩德。自己的生活起居必須調整改變，不能貪圖享受，應該戒絕酒肉。

辦理父母親的喪事要哀戚合乎禮節，才是真孝順。祭拜已經去世的父母時，應真心誠意，如同生前一樣恭敬。



《出則弟》·敬愛篇

《出則弟》，「弟」在古代與「悌」相通，是弟弟敬愛哥哥的意思。《出則弟》教導大家兄弟姊妹間應如何相處，以及後輩和長輩、師長相處時要注意的禮儀。

兄道友
財務輕

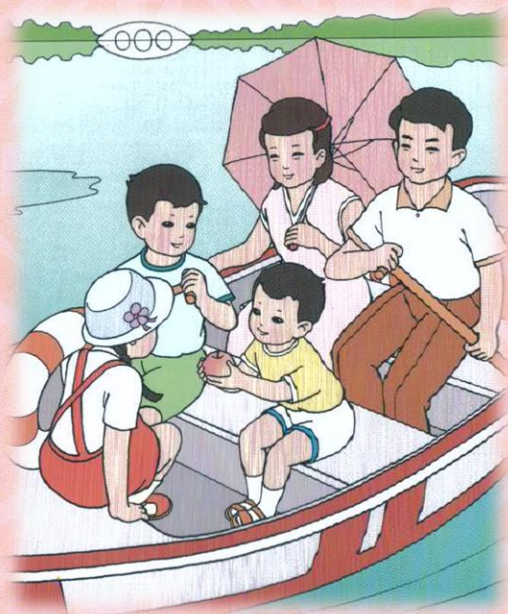
弟道恭
怨何生

兄弟睦
言語忍

孝在中
忿自泯

釋義：

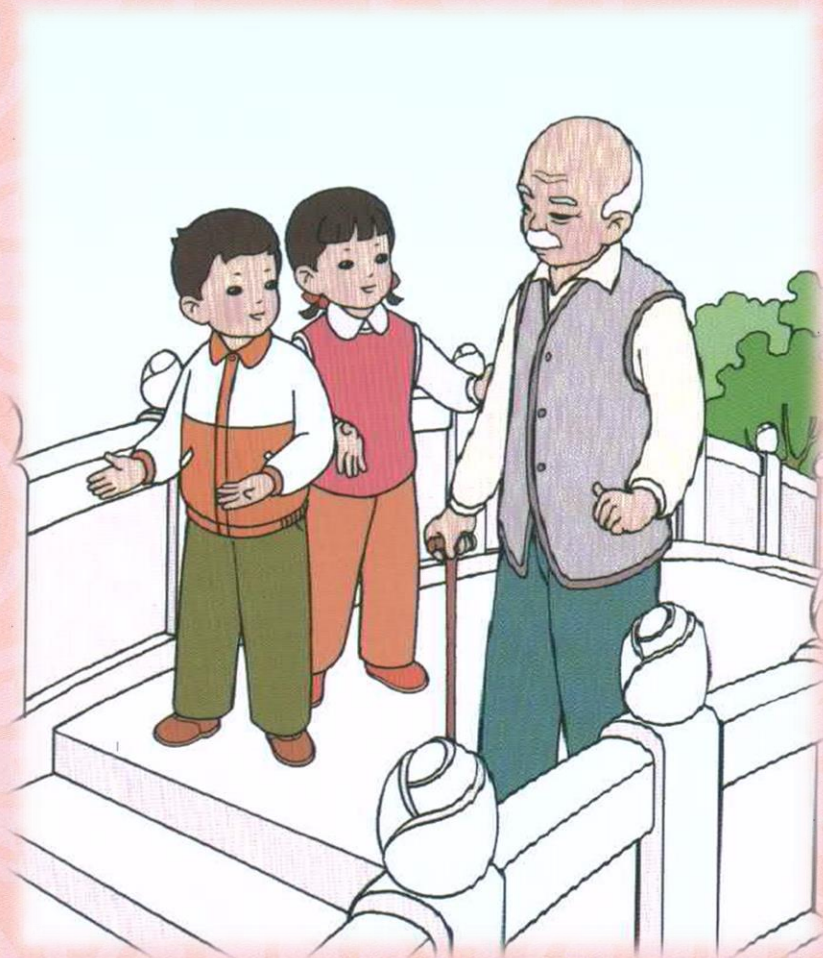
當兄長的要與弟弟友愛，
當弟弟的要對兄長恭敬；
兄弟和睦相處，父母心中
高興，也是其中的孝道。
與人相處，要看輕身外的
錢財物品，少計較，怨恨
就少了；言語上多包容忍
讓，多說好話，不必要的
衝突自然會消失。



或飲食 或坐走 長者先 幼者後

釋義：

進食的時候，做子女的應讓長輩先用；入坐時，應讓長輩先坐；走路時，應讓長輩先行，晚輩應跟在後面。



長人呼
稱尊長

即代叫
勿呼名

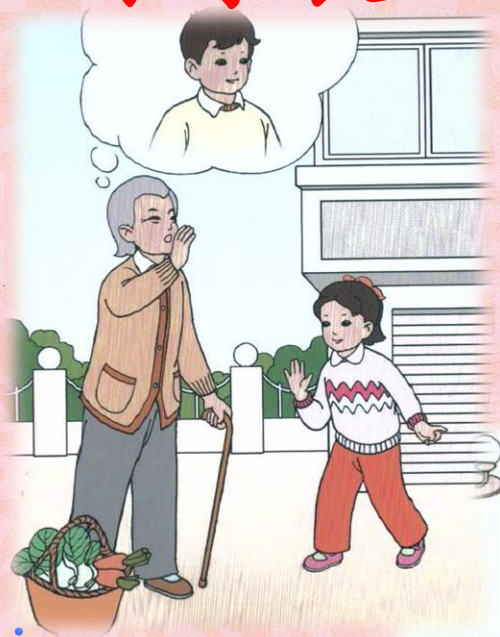
人不在
對尊長

己即到
勿見能

釋義：

長輩有事呼喚人，應該代為呼喚；如果那個人不在，應該主動請問長輩，是否有需要幫忙的事情。

稱呼長輩時，不可以直呼其名；在長輩面前，不要賣弄自己的才能。

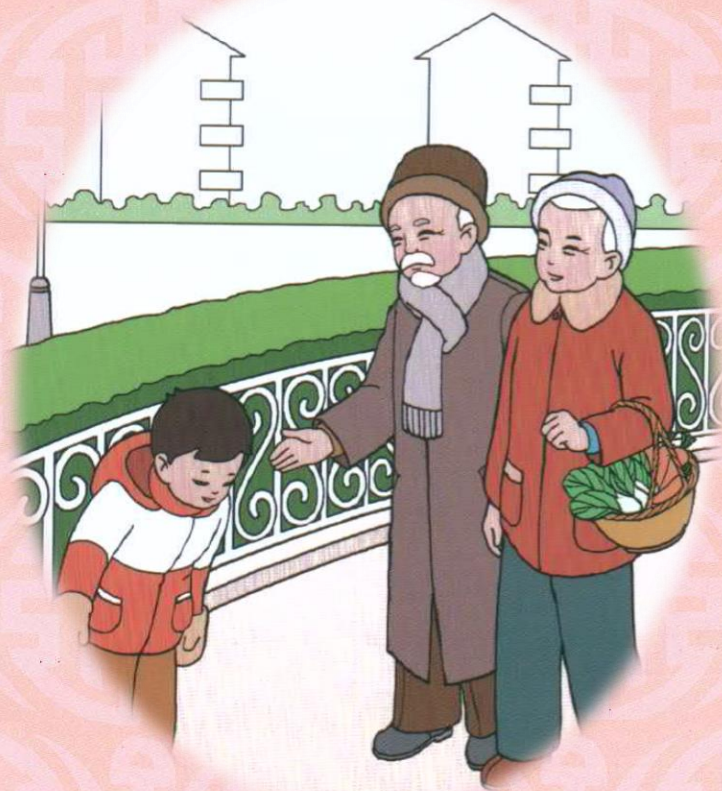


路遇長
騎下馬

疾趨揖
乘下車

長無言
過猶待

退恭立
百步餘



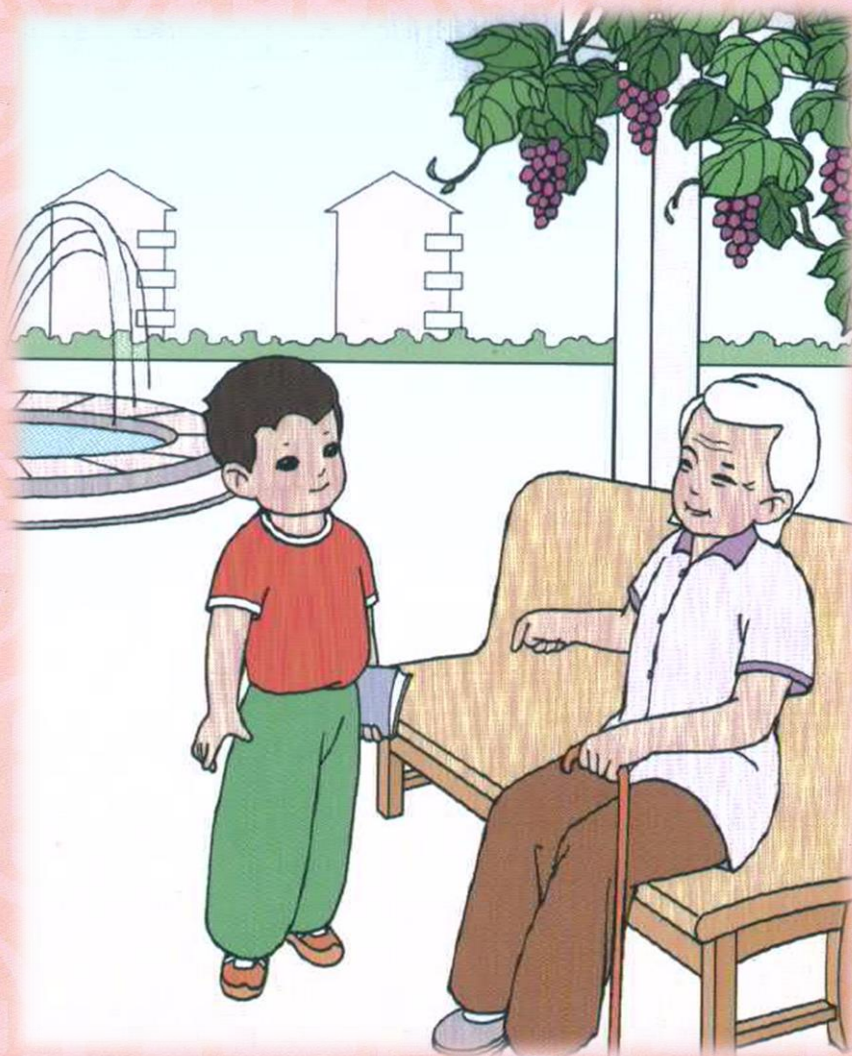
釋義：

路上遇到長輩，應該快速上前行禮問好；如果長輩沒和我們說話，就退在一旁恭敬地站着。遇到長輩時，如果自己是騎馬的，就應該下馬；如果自己是乘車的，就應該下車。要讓長輩先走，等長輩離我們百步遠後，再上馬或上車。

長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐

釋義：

長輩站着，晚輩不可以坐下；
長輩坐下後，招呼晚輩坐下，
晚輩才可以坐下。



尊長前
進必趨

聲要低
退必遲

低不聞
問起對

卻非宜
視勿移

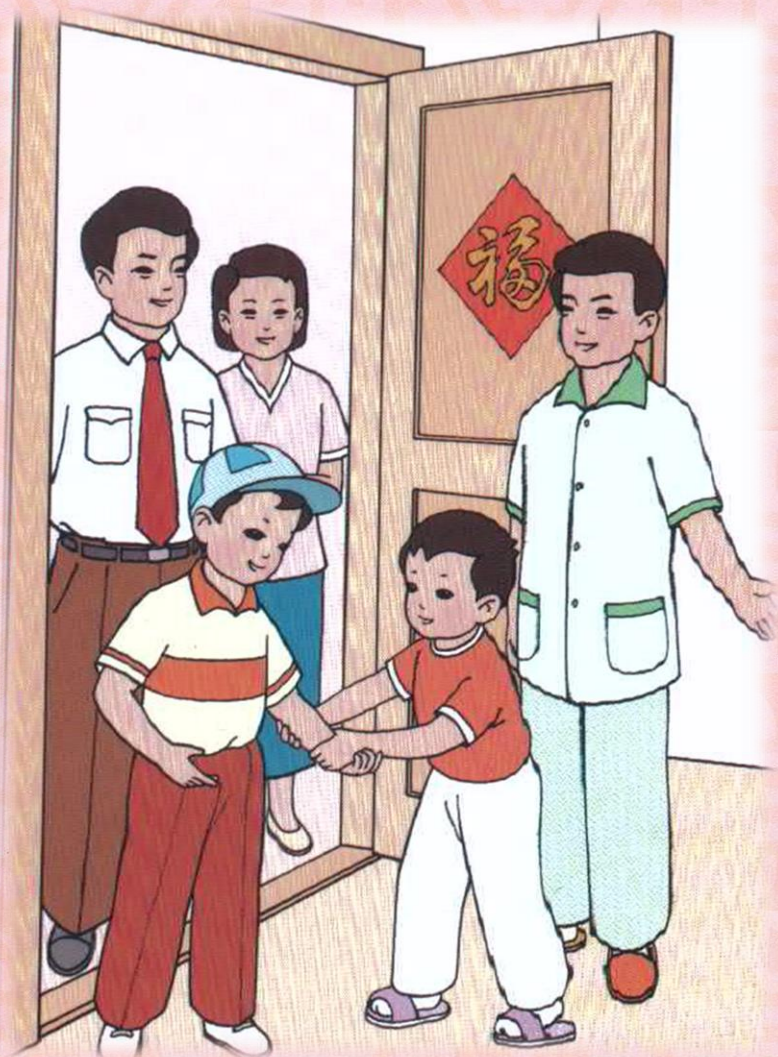


釋義：

在長輩面前說話，要輕聲細語，但聲音也不能太輕；聲音輕得讓人聽不清楚，那也是不合適的。去見長輩的時候，要快步上前，告辭問話時，要起身回答，雙眼看着長輩，不要東張西望。



事諸父 如事父 事諸兄 如事兄



釋義：

對待叔伯等長輩，要像對待自己的父親一樣恭敬；對待堂兄、表兄，要像對待自己的親兄弟一樣敬重。

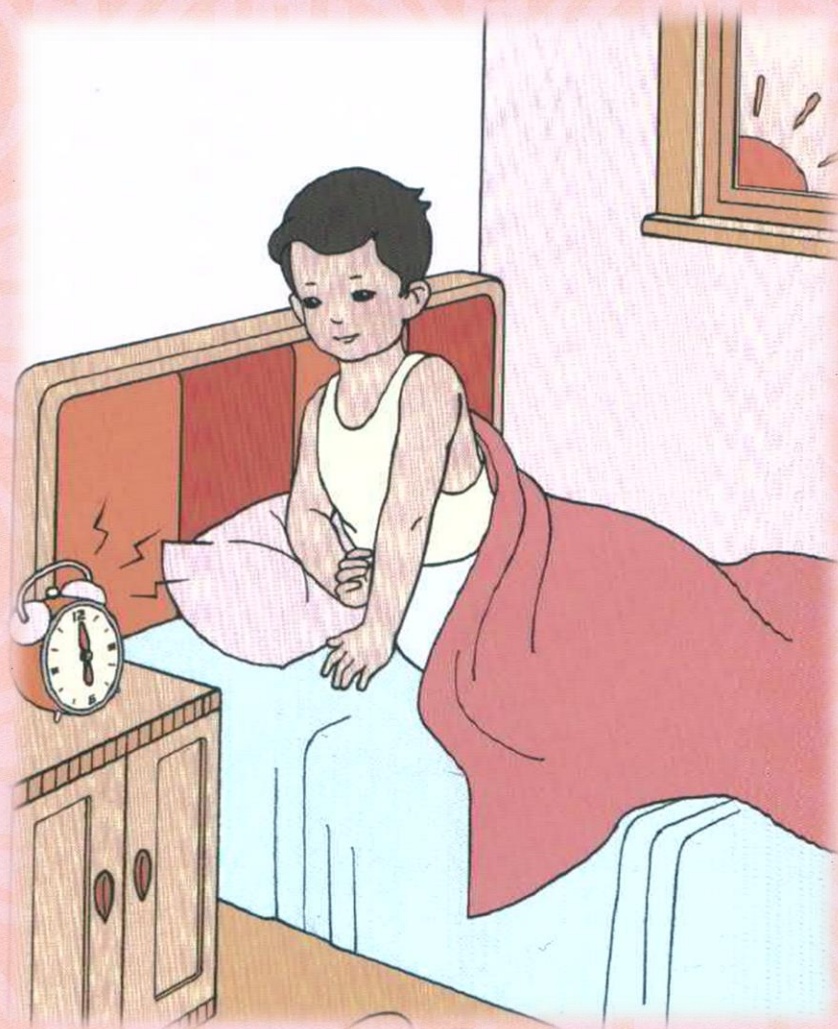
《謹而信》·生活篇

《謹而信》強調在日常生活中，不論事無大小，言談舉止，都要非常謹慎，待人處事誠實，做個言而有信的人。

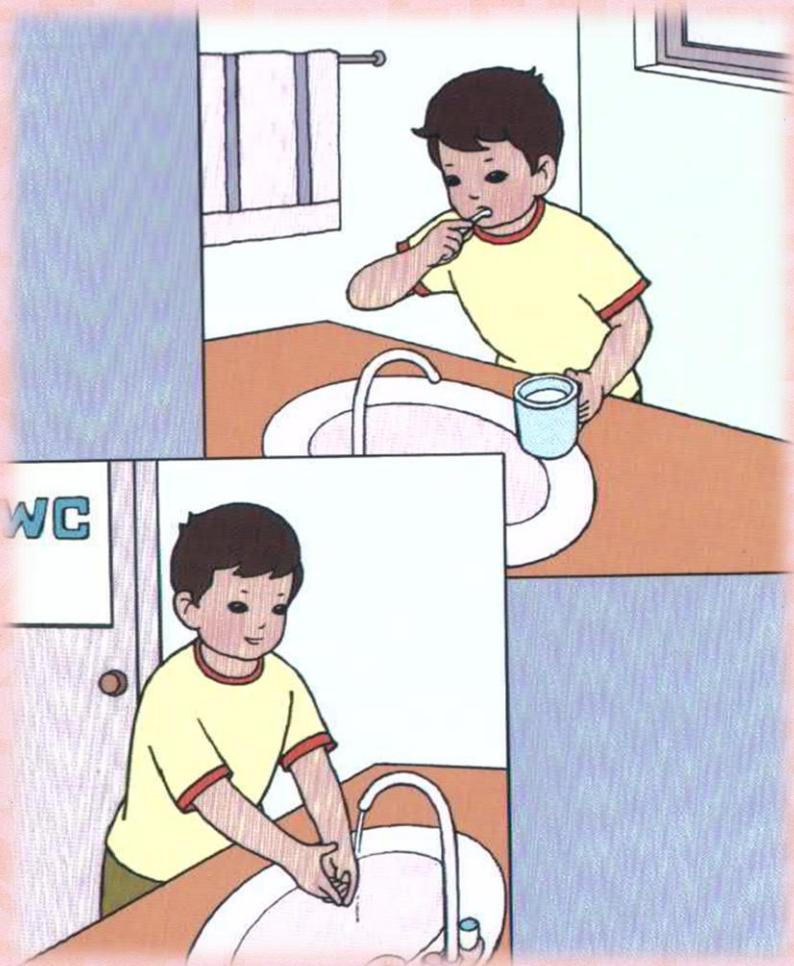
朝起早 夜眠遲 老易至 惜此時

釋義：

清晨要早起，晚上要遲睡。人的一
生很短，轉眼就老了，所以我們應
該珍惜時間，抓緊時間學習。



晨必盥 兼漱口 便溺回 輒淨手



釋義：

清晨起牀後，一定要洗臉洗手，還要刷牙漱口；每次大小便後，都要把手洗乾淨。

冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切
置冠服 有定位 勿亂頓 致污穢

釋義：

出門時，帽子要戴端正，紐扣要扣好，襪子和鞋子也都要穿得服帖，鞋帶要繫緊。帽子和衣服要放置在固定的地方，不能隨便亂扔，以免把衣服、帽子弄髒。



衣貴潔 不貴華 上循分 下稱家

釋義：

衣服最重要是整潔乾淨，而不是華貴漂亮；見長輩時，服裝要符合自己的身分，平常居家服裝要與自己的家境相稱。



對飲食
年方少

勿揀擇
勿飲酒

食適可
飲酒醉

勿過則
最為醜



釋義：

對於飲食，不可挑挑
揀揀；進餐時要適可
而止，不要吃過飽。
年紀還小時，不能喝
酒，喝醉酒的樣子最
難看。



步從容
勿踐闕

立端正
勿跛倚

揖深圓
勿箕踞

拜恭敬
勿搖髀

釋義：

走路時腳步要從容不迫，站立時姿勢要端正；行禮時要把身子深深地彎下，跪拜時要恭敬真誠。進門時不要把腳踩在門檻上，站立時身子不要傾斜；就座時兩腿不要叉開或伸出，也不要不停地搖晃雙腿。



緩揭簾
執虛器

勿有聲
如執盈

寬轉彎
入虛室

勿觸棱
如有人



釋義：

進門時要慢慢地揭簾子，盡量不發出聲音；走路轉彎時與桌角要保持適當的距離，避免碰到桌角而傷了身體。

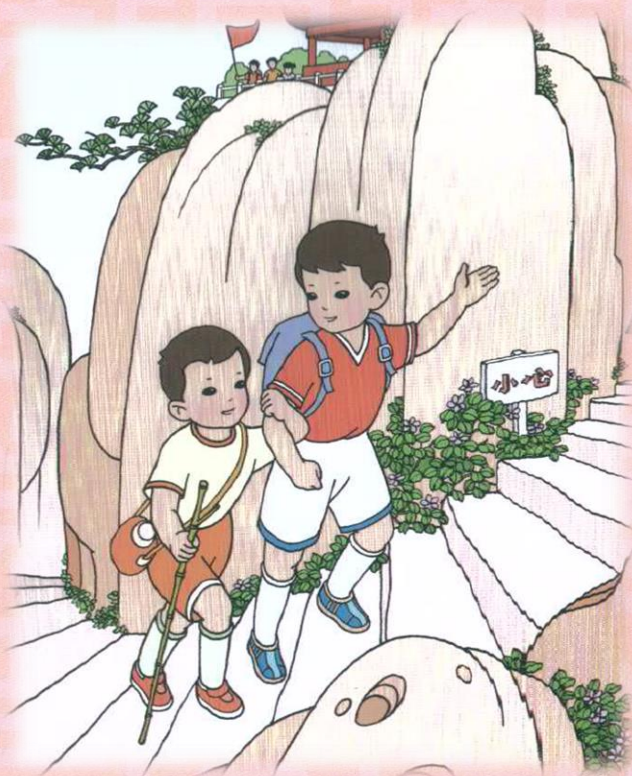
拿着空的器具時要像拿着盛滿東西的器具那樣小心；進入沒有人的屋子時要像進到有人的屋子那樣。

事勿忙 忙多錯 勿畏難 勿輕略



釋義：

做事情不要慌張，忙亂時最容易出錯；做事時不要害怕困難，也不要輕率地對待事情。



鬥鬧場 絕勿近 邪僻事 絕勿問

釋義：

凡是打架鬧事的場合，絕對不要去靠近；凡是不正當的事情，絕對不要過問，也不能參與其中。



將入門 問孰存 將上堂 聲必揚
人問誰 對以名 吾與我 不分明



釋義：

進入別人的家門時，首先要問「屋裏有人嗎？」；走進正屋時，要大聲地與主人打招呼。如果屋裏的人問：「是誰呀？」應報上自己的名字；如果說：「是我」，主人會不清楚來的究竟是誰。

用人物 須明求 倘不問 即為偷
借人物 及時還 後有急 借不難

釋義：

使用別人的物品，必須當面明確地提出請求；如果不聲不響地拿來使用，這就是偷竊的行為。

借用別人的東西後，要按約定時間及時歸還；這樣以後如果還有急用，再借也就不難了。



凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉
說話多 不如少 惟其是 勿佞巧

釋義：

一個人說話，最要緊的是誠實講信用；說謊話、亂說話，怎麼行呢？

多說話不如少說話，說話一定要有道理，千萬不要花言巧語，以免遭人討厭。



奸巧語 穢污詞 市井氣 切戒之



釋義：

奸邪巧辯的話、下流骯髒的話，街頭粗俗的市儈習氣，都要避免沾染。

見未真
事非宜

勿輕言
勿輕諾

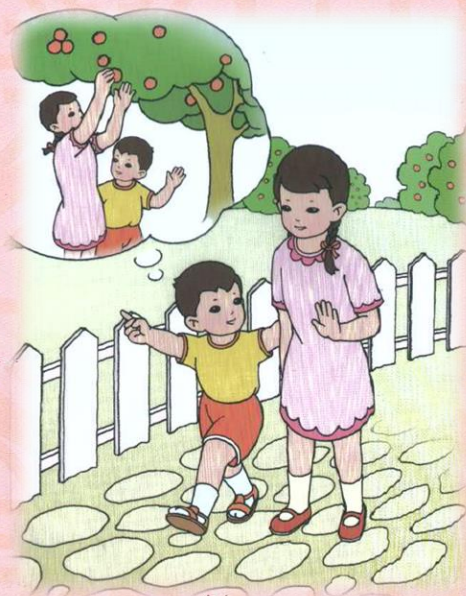
知未的
苟輕諾

勿輕傳
進退錯



釋義：

對於自己沒有觀察真切的事，不要輕易亂說；對於自己沒有明確了解的事，不要隨便傳播。不合適的事情，不要輕易答應：如果輕易答應，就會使自己進退兩難。



凡道字
彼說長

重且舒
此說短

勿急疾
不關己

勿模糊
莫閒管

釋義：

說話吐字，發音要重，速度要慢，說話不要急急忙忙，以至於含糊不清。聽到別人說是非自己不要介入，不關自己的事，不要多管。

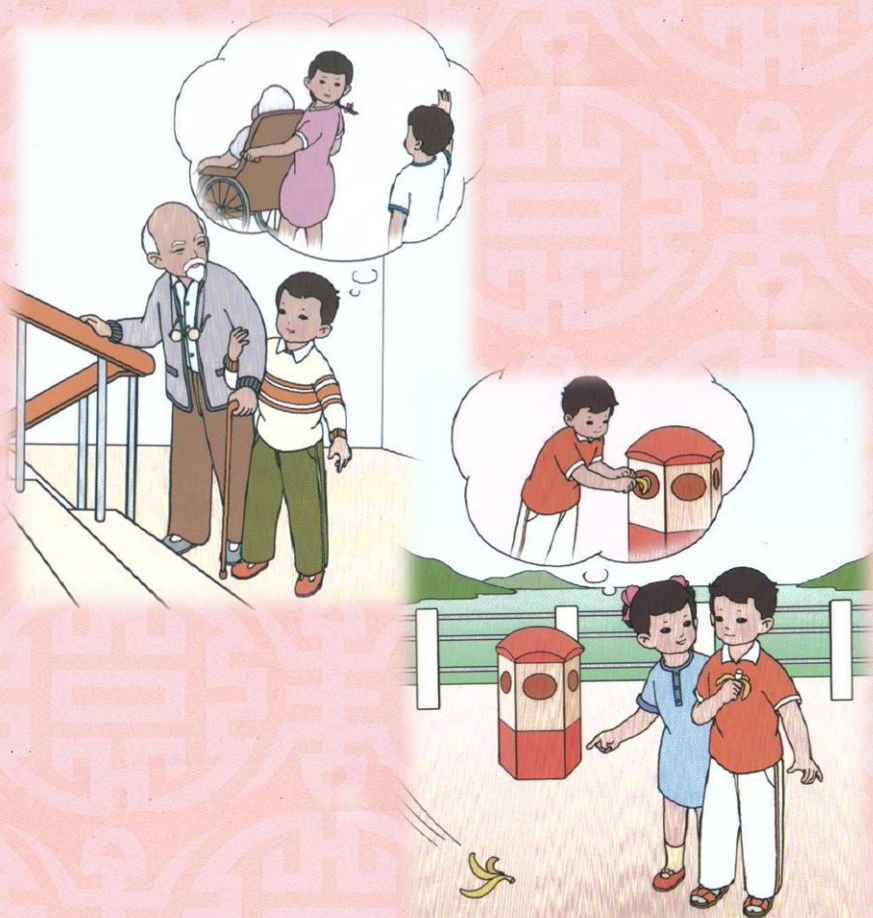


見人善
見人惡

即思齊
即內省

縱去遠
有則改

以漸躋
無加警



釋義：

看到別人身上好的品質，就要向他學習，即使同別人相差很遠，但只要努力，總會慢慢趕上來的。

看到別人有壞的行為，就要自我反省。如果自己也有這些行為，就要加以改正；如果自己沒做過這樣的錯事，也要提醒自己不要犯錯。

惟德學
若衣服

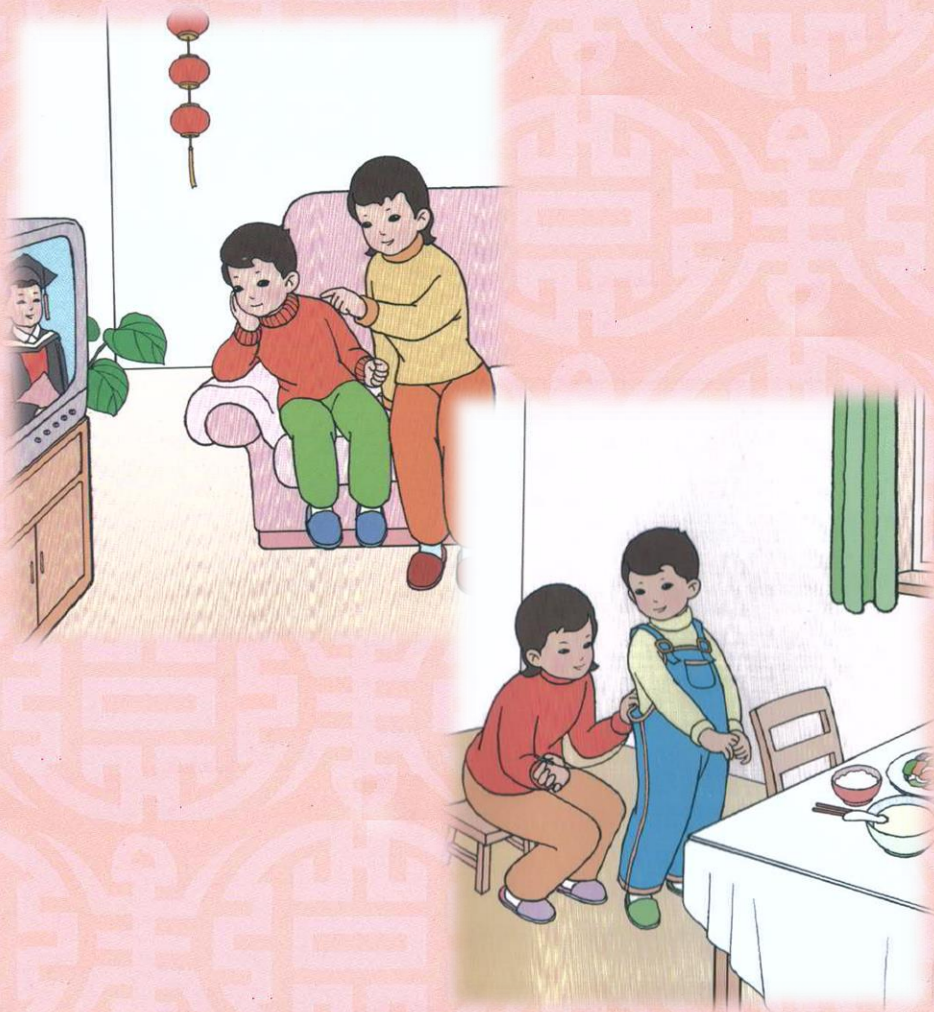
惟才藝
若飲食

不如人
不如人

當自礪
勿生戚

釋義：

當自己的品德學問、才能技藝不如別人時，就應磨礪自己，奮發圖強。至於穿的衣服和吃的飲食不如別人，則不用擔心和鬱悶。



聞過怒
聞譽恐

聞譽樂
聞過欣

損友來
直諒士

益友卻
漸相親

釋義：

如果聽到別人說自己的過錯就惱羞成怒，聽到別人說自己的好話就高興的話，壞的朋友就容易接近你，而對你有幫助的人就會離你遠去。如果聽到好話就感到惶恐不安，聽到別人指出缺點就欣然接受，那麼，正直誠實的朋友就越來越親近你。



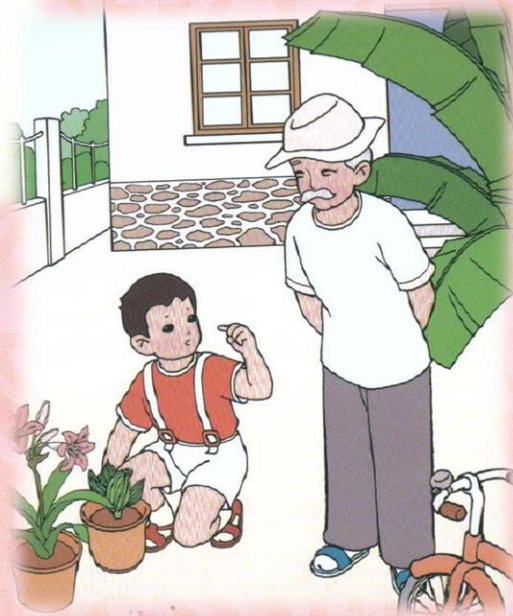
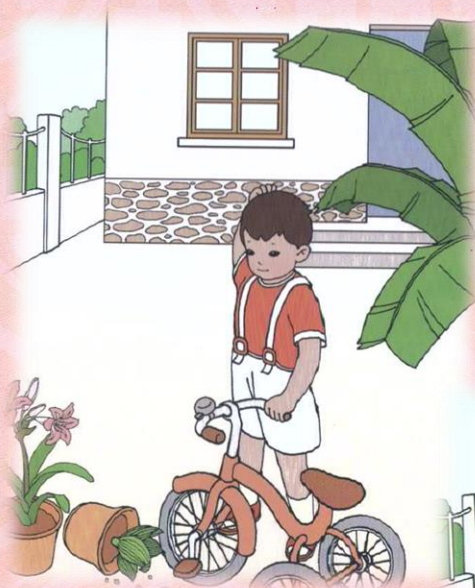
無心非 名為錯
過能改 歸於無

有心非 名為惡
倘掩飾 增一辜

釋義：

無意中做了不好的事情就叫「錯」；存心做不好的事情就叫「惡」。

有了過錯能夠改正，就等於沒有做過錯事；假如犯了錯卻加以掩飾，那就等於錯上加錯。



《泛愛眾》·博愛篇

《泛愛眾》教導我們要做一個有愛心的人，不只愛自己的家人和親人，即使是奴僕，甚至仇人，也要以愛為本，以禮相待。

凡是人 皆須愛 天同覆 地同載
行高者 名自高 人所重 非貌高



釋義：

世間所有的人都必須和睦相處，互相愛護，因為大家都生活在同一片藍天下，同一塊土地上。

品行高尚的人，聲望自然會高；人們敬重一個人，不是看他有沒有好看的相貌。



才大者 望自大 人所服 非言大
己有能 勿自私 人所能 勿輕訾



釋義：

才幹出眾的人，名望自然就高；人們真心佩服一個人，並不是看他會不會說大話，而是看他能否做實事。

自己有才能，不能只為自己謀私利；別人有才能，也不能輕視別人甚至詆毀別人。

勿諂富
人不聞

勿驕貧
勿事攪

勿厭故
人不安

勿喜新
勿話擾

釋義：

不要曲意逢迎有錢財的人，
不要對貧苦的人驕橫無禮；
不要厭棄故舊老友，不要只
喜歡新結交的朋友。

別人忙得沒有空閒的時候，
就不要找事打攪他；別人身
心不舒服，就不要閒言碎語
干擾他。



人有短 切莫揭 人有私 切莫說
道人善 即是善 人知之 愈思勉

釋義：

發現了別人的短處，千萬不要揭穿；發現了別人的隱私，千萬不要肆意宣揚。

稱讚別人的美德，本身就是一種美德；因為別人知道你在宣揚他的美德，就會更加勉勵自己行善。



揚人惡 即是惡 疾之甚 禍且作
善相勸 德悃建 過不規 道兩虧

釋義：

宣揚別人的短處，就是做壞事；如果批評得太過分，還會給自己帶來災禍。

朋友間相互勉勵行善，雙方的品德就會共同發展完善；朋友有過不去規勸，雙方的品德就會受到損害。



凡取與
將加人

貴分曉
先問己

與宜多
己不欲

取宜少
即速已



釋義：

拿別人的物品和給別人物品，
一輕一重要處理妥當；給別人
物品時要慷慨多予，取用他人
的物品時就應少一點。

要求別人去做的事，首先要問
問自己願不願意做；如果自己
也不願做，就應該馬上停止。



恩欲報 怨欲忘 抱怨短 報恩長



釋義：

得了恩惠，應設法去報答；與別人結的怨恨，要設法忘卻；埋怨之心越短越好，報恩才是長久之事。

待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而寬
勢服人 心不然 理服人 方無言

釋義：

對待家中的婢女和僕人，要注意自身品行的端正；雖然品行端正很重要，但仁慈寬厚更為可貴。

如果仗勢逼迫別人服從，別人表面上服從，心裏卻不以為然！只有以理服人，別人才沒有怨言。



《親仁》·親賢篇

《親仁》所指的是多些親近有德行，有學問的人。我們多跟有仁德的人相處，自然會受他們影響，以他們為榜樣，將來也會成為一個有德行又有學問的人。

同是人 類不齊 流俗眾 仁者希
果仁者 人多畏 言不諱 色不媚



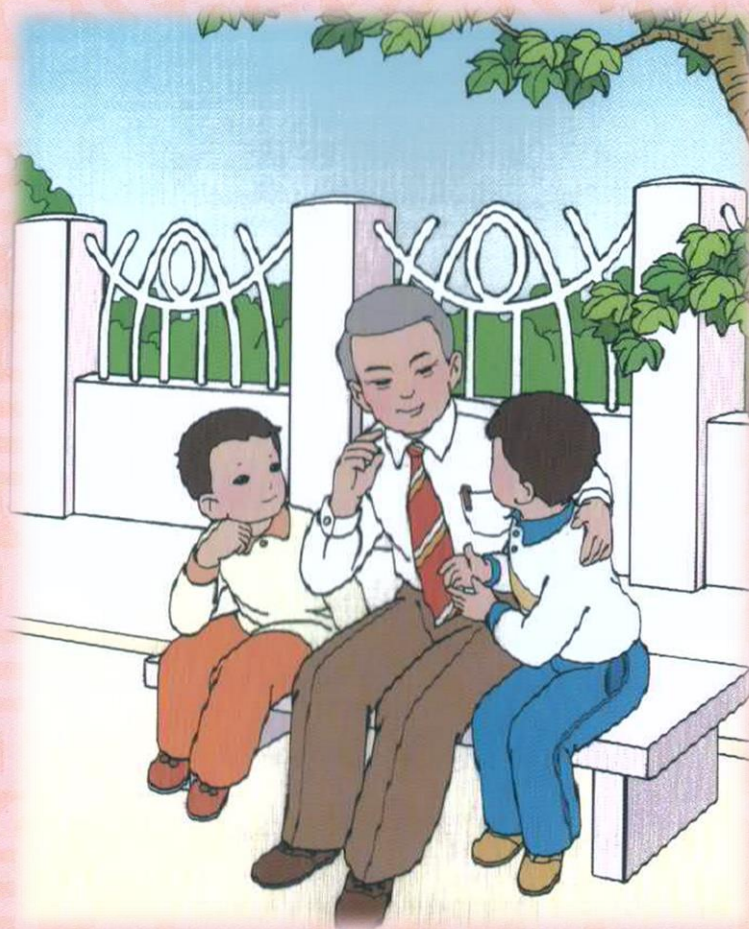
釋義：

人有善惡邪正之分，參差不齊。大部分人都很普遍，真正仁慈博愛的人很稀少。如果有真正仁德的人出現，大家自然敬畏他。因為仁者說話公正無私，臉色也不會諂媚討好。

能親仁 無限好 德日進 過日少
不親仁 無限害 小人進 百事壞

釋義：

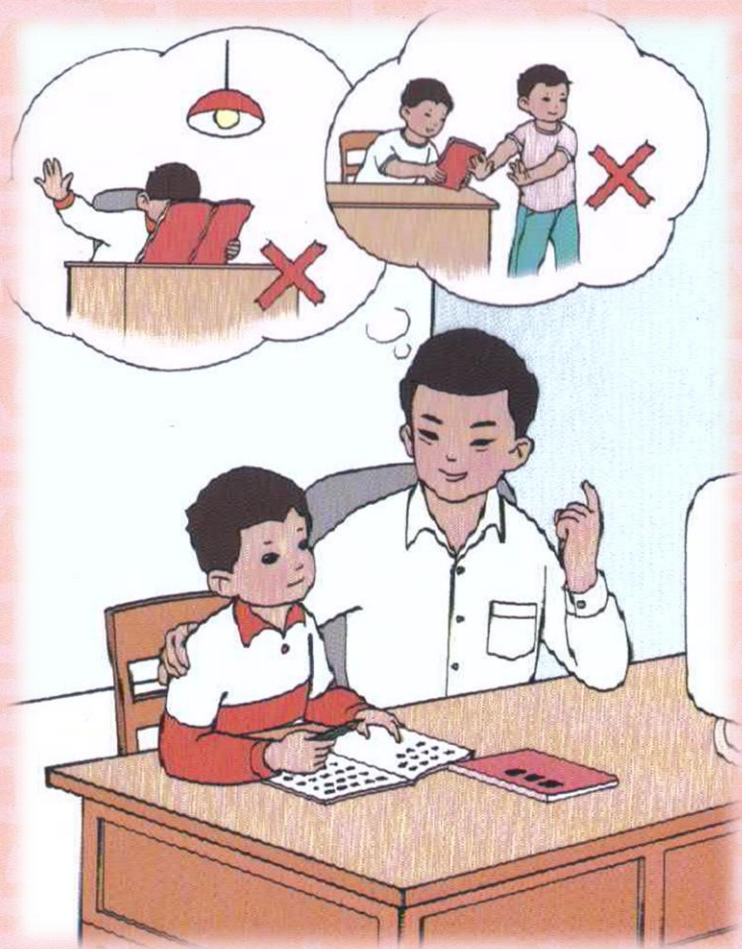
能夠親近仁者，德行會一天比一天好，過錯會日益減少。不親近仁者，會有很多害處，小人也會乘虛而入，各種事情都會弄得一塌糊塗。



《則學文》·學習篇

《餘力學文》是要我們學會待人接物的道理之後，利用剩餘的時間來學習文化知識，充實自己，成為一個有內涵，有學識的人。

不力行 但學文 長浮華 成何人
但力行 不學文 任己見 昧理真



釋義：

不能身體力行，只是一味讀書，這樣即使有知識，也只是增長浮華不實的習性，怎能成為真正有用的人呢？

相反，如果只是一味力行，而不讀書學習，就容易按着自己的偏見做事，從而蒙蔽了真理。

讀書法 有三到 心眼口 信皆要
方讀此 勿慕彼 此未終 彼勿起

釋義：

讀書的方法，講究三到：心到，用心地想；眼到，仔細地看；口到，朗聲地讀。這三條確實都很重要。

正在讀一本書，不要又想看另一本書；這本書沒有讀完，不要開始讀另外一本書。



寬為限
心有疑

緊用功
隨札記

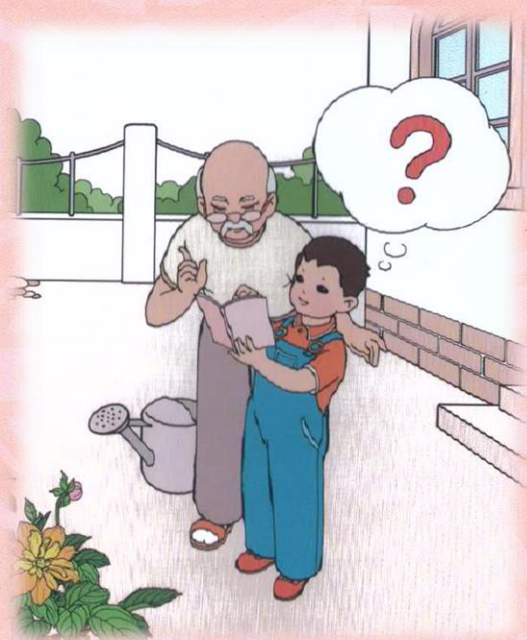
工夫到
就人問

滯塞通
求確義

釋義：

學習的計劃時間限度要放寬一些，一旦學習時就要抓緊時間；只要花時間、精力認真讀書，不懂的地方自然會融會貫通。

對書本中的知識有疑問，應隨時記錄下來，有機會就找人詢問、請教，以求得準確的理解。



房室清
墨磨偏

牆壁淨
心不端

几案潔
字不敬

筆硯正
心先病

釋義：

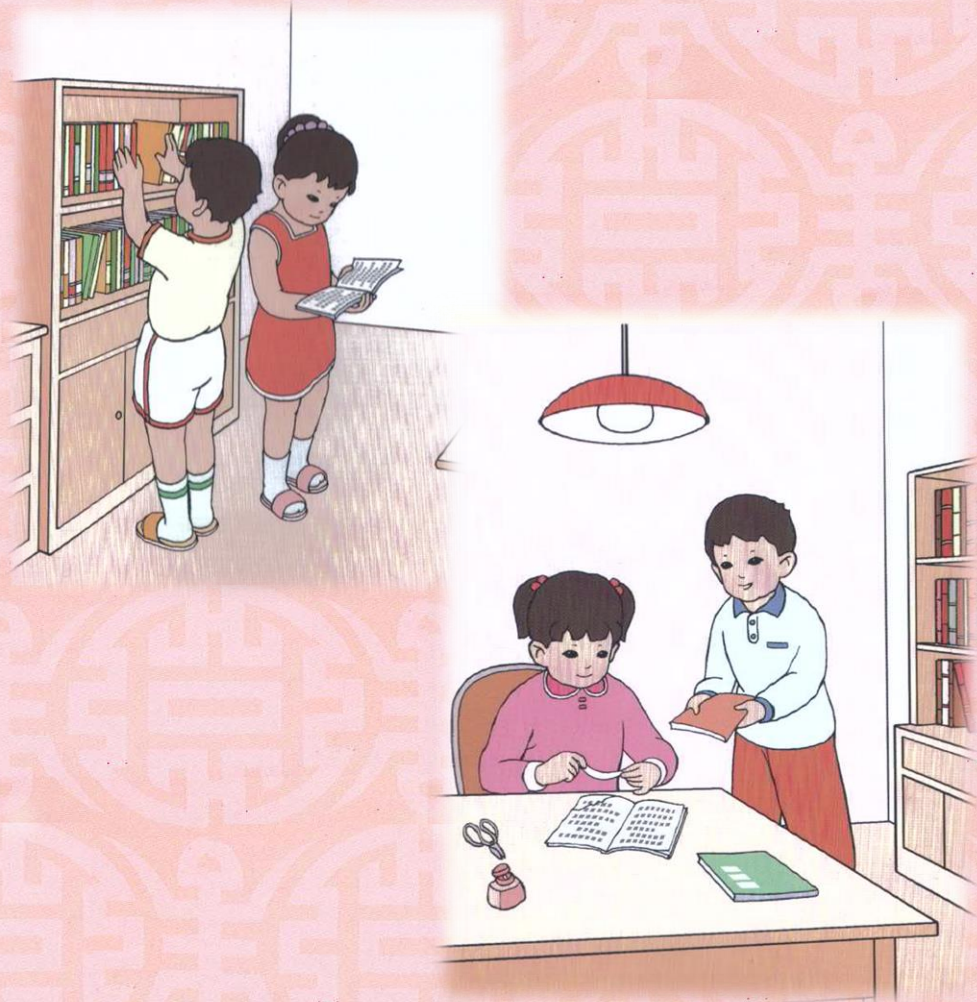
書房要清潔，牆壁要乾淨，書桌要整潔，文具要擺放得整齊。磨墨時，如果態度不端正，墨條就容易磨偏了；如果心不在焉，字就不容易寫端正。



列典籍 有定處 讀看畢 還原處
雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之

釋義：

存放重要的書籍，要有固定的位置；讀完一本書，一定要放回原處。看書的時候若遇到急事，不能繼續看書了，也應把書整理好；如果發現書本有缺損，應立即修補完整。



非聖書
勿自暴

屏勿視
勿自棄

敝聰明
聖與賢

壞心志
可馴致



釋義：

不是傳述聖賢言行的著作，
應該摒棄不要看，以免智
慧受到蒙蔽，心志受到污
染。遇到困難和挫折時，
不要自暴自棄，聖賢的境
界雖然高，但是只要我們
持之以恆，也是可以達到
的。



恭喜完成學習 《弟子規》

用心學習中國經典，實踐聖賢寶訓

終生受益

讀經十分鐘，心情舒暢又輕鬆

