

弟子规学习参考资料

弟子规详解

弟子规·余力学文

杨少松编

弟子规公益网

www.dizigui.cn

前言

《弟子规》是清朝康熙年间秀才李毓秀的著作，其内容根据《论语》、《孟子》、《礼记》等经典及传统家规内容编写而成，列述弟子在家、出外待人接物，与学习上应该恪守的守则规范，集孔孟圣贤道德教育的大成，被誉为“开蒙养正之最上乘”，是传统道德教育著作的纲领，成为有德有才之最佳读物。

弟子规学习参考资料系列之《弟子规详解》（杨少松编）将《弟子规》逐字、逐句进行注解，由于才疏学浅，难免会有错误或疏漏之处，祈望诸位仁者不吝赐教，以便进一步修订，成为学习《弟子规》的辅助资料。

提醒：《弟子规详解》之“余力学文”目前只供内部学习参考，内中字释、句解可能尚有欠缺之处，我们将不断更新，为读者提供完善的读本。

其他篇章也将陆续发布。

最新版本敬请浏览 www.dizigui.cn/book

更新日期：2019年4月23日

微信号：



杨学长微信号 yssyxy

弟子规公益网 www.dizigui.cn

Email: yss@dizigui.cn

目录

余力学文	1
不力行 但学文 长浮华 成何人	1
但力行 不学文 任己见 昧理真	2
读书法 有三到 心眼口 信皆要	3
方读此 勿慕彼 此未终 彼勿起	4
宽为限 紧用功 工夫到 滞塞通	5
心有疑 随札记 就人问 求确义	6
房室清 墙壁净	7
几案洁 笔砚正	7
墨磨偏 心不端	8
字不敬 心先病	9
列典籍 有定处 读看毕 还原处	10
虽有急 卷束齐 有缺坏 就补之	11
非圣书 屏勿视 蔽聪明 坏心志	13
勿自暴 勿自弃	14
圣与贤 可驯致	15

弟子规·余力学文

知行合一 成贤作圣

《弟子规》讲述七桩事“孝、弟、谨、信、爱众、亲仁、学文”，“余力学文”出自《论语》中的“行有余力，则以学文”，在力行“孝、弟、谨、信、爱众、亲仁”之后，还要学习文化知识。

《说文》“余，饶也。”余（餘）本义是饱足。引申为宽裕、多余。《说文》“力，筋也。像人筋之形。”本义是体力、力气。引申为努力、尽力。学（學）本义是学习，效法。《广雅》“学，识也。”《说文》“文，错画也。象交文。今字作纹。”作文化、知识解。

《弟子规·余力学文》篇告诉我们力行与学文要知行合一，两者是缺一不可的，如同自行车的两个轮子一样，同时转动才能前进。养正教育，除了养成良好的洒扫应对、待人接物方法之外，还应养成正确的读书方法与习惯，特别是童蒙阶段的孩子，通过读诵经典，不止能熟知圣贤的教诲，更重要的是培养了静定能力，定方能生慧。本篇还告诉我们，不懂就问是提升学问的重要途径，《论语·公冶长》：“敏而好学，不耻下问，是以谓之文也。”接着还讲到无论是书桌还是房间，都要保持整洁，还有对书本的爱护，是对圣贤教诲的恭敬，最后是对我们的勉励，要立志做圣贤，圣贤并非高不可攀，只要对自己不自暴自弃，循序渐进也是可以达到的。

不力行，但学文，长浮华，成何人

知行合一、以知促行、以行求知

“不力行，但学文，长浮华，成何人。”《说文》“力，筋也。像人筋之形。”本义是体力、力气。作努力、尽力解。《说文》“行，道也。”本义是道路。作行动、实施解。力行是竭力实践，勉力从事。学（學）本义是学习，效法。《说文》“文，错画也。象交文。今字作纹。”作文化、知识解。长（長）本义是两点距离大。作增长解。浮华是表面上的华丽或阔气，不务实际。《说文》“浮，汜也。”本义是漂浮。《说文》“华，荣也。”华（華）作浮华解。《说文》“成，就也。”本义是完成、成就。作成为解。何是什么。不去努力实践，只是学习文化知识，只会增加浮华不实，会变成什么人呢？

“不力行，但学文”只读不做，只能让自己华而不实，所谓“专业的高才生，生活的低能儿”，这是提醒我们要“知行合一”，学到的知识一定要切实应用到生活、工作、学习之中，而不是停留在书本层面，以知促行、以行求知，实践的前提是学文，只有明白了才能指导实践，而将所学的实践起来，对所学的知识会有更深的理解，又能更好的促进力行，知与行是相互促进的。《传习录·卷上》曰“知者行之始。行者知之成。圣学只一个功夫。知行不可分作两事。”

《礼记·中庸》曰“好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。”又曰“仁者人也。”仁是人之所以为人的道理，能否成为仁人君子，关键就在于力行。“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”学问的功夫到最后还是要笃行，笃行是切实的践行。《礼记·儒行》曰“笃行而不倦”，可见力行道理的重要，所谓实践出真知。

学习之中要避免读死书的情况，知是一回事，行是一回事，知而不行，是为不知。学习《弟子规》也不例外，能背会讲，不是真懂，真读明白了，必定不会停留在书本上，而是能够落实到行动上。比如学了之后，不是用来要求自己，而是将所学道理用来衡量别人，觉得这条父母没做到，那条孩子没做到，统统都是看到别人的不是，学了不止不受益，而且徒增他人的烦恼，增加自己的傲慢。学习《弟子规》是用来自己做的，是用来修身的，不仅“学文”而且“力行”是学习《弟子规》能受益的方法。

但力行，不学文，任己见，昧理真

学用相长、知行合一

“但力行，不学文，任己见，昧理真。”《说文》“但，裼也。”只是、但是之意。《说文》“力，筋也。像人筋之形。”本义是体力、力气。作努力、尽力解。《说文》“行，道也。”本义是道路。作行动、实施解。力行是竭力实践，勉力从事。不，表否定。学（學）本义是学习，效法。《说文》“文，错画也。象交文。今字作纹。”作文化、知识解。《说文》“任，保也。”任凭、随便之意。《说文》“己，中宫也。”自己之意。《说文》“见，视也。”本义是看见。作见识、见解解。昧的本义是昏暗不明，愚昧之意。《说文》“理，治玉也。”道理之意。真是符合客观事实的，确实。如果只是努力实践，却没有学习文化，就会任凭自己的看法见解，会蒙昧不明真理。

“但力行，不学文，任己见，昧理真”告诉我们，只是埋头努力做事而不肯去学习，可能会固执己见，从而看不清事理，导致走弯路、走错路。俗话说“活

到老，学到老”，学习是一辈子的事情，不要以为自己的阅历和经验已经很丰富，但是这些阅历和经验一定就是正确的吗？不见得，还须通过不断的学习，修正自己错误的观点，这才是正确的人生态度。

《礼记·学记》说“学然后知不足”，经过学习才知道自己的不足，善学者是聪明人，懂得站在巨人的肩膀上比巨人还要高的道理，从经典中、从亲近仁者中汲取养分，成为自己生命中源源不断的能量。可见，“学文”与“力行”必须结合起来，缺一不可，如同单车的两个轮子一样，只有同时协作才能前进。

《论语集注》中洪氏曰：“未有余力而学文，则文灭其质；有余力而不学文，则质胜而野。”朱熹夫子自己也说“愚谓力行而不学文，则无以考圣贤之成法，识事理之当然，而所行或出于私意，非但失之于野而已。”都是讲“力行”与“学文”要并进，要结合起来，在学中做、做中学，将经典的教诲切实落实到生活、工作、学习之中，不断学文，不断力行，学用相长，知行合一。

读书法，有三到，心眼口，信皆要

提升专注力，增强记忆力，培养出定力

“读书法，有三到，心眼口，信皆要。”这是读书的具体方法。《说文》“读，诵书也。”读（讀）本义是读书、念书。《说文》“書，著也。”著于竹帛谓之书。书（書）本义是书写、记载。读书是阅读书籍，诵读书籍。法是方法。《说文》“到，至也。”本义是到达、达到。《说文》“心，人心也。”本义是心脏。《说文》“眼，目也。”本义是眼珠。《说文》“口，人所以言食也。”本义是口腔器官，嘴。《说文》“信，诚也。”本义是真心诚意。《说文》“皆，俱词也。”本义是都、全。《说文》“要，身中也，象人要自臼之形。”诵读书籍的方法要有三到，心到、眼到、口到，确实都是需要的。

“读书法，有三到，心眼口，信皆要。”是读书具体的方法，一定要做到三到，心到、眼到、口到确实是非常重要的，三到是让我们的心定在文字之上，才不会导致有口无心的状况，精神集中静定状态下，比较有摄受力，不易分心，容易记到心中。

读书除了三到之外，还要注意身正，坐姿若可以最好是将腰挺直，不要靠在椅背上，良好的坐姿能提升精神状态，有利于提升专注力。坐好之后，书也要正，将书籍摆正。接着心到，集中精神、全神贯注，将心定于文字之上。初学者最好用指读的方法，将手指指在文字的右方或下方（对应竖排或横排书籍），注意指字是用点的动作，像敲键盘的动作一样，点的力度不用太大，轻轻点碰即可。眼

睛跟随手指所点的文字上，如同相机对焦一样，眼看清楚，拍摄、冲洗出来的相片才清晰，这是眼到，让文字映到眼中。然后是口到，看着文字口念出声，朗读的时候要字正腔圆，切莫含糊不清。最后还要耳到，耳朵要清清楚楚听到所读的声音，这是摄心，容易记住所读的文字。

读好书是从拥有良好的读书方法开始的，两正是“身正，书正”，五到是“心到，指到，眼到，口到，耳到”，这是读书的要领，一个字一个字读诵，能提升专注力，增强记忆力，培养出定力。读书法不仅是用在读书之上，当形成习惯，内化为做事的态度，能力与效率也得到提升。

方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起

读书做事皆须专注

“方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起。”《说文》“方，併船也。”本义是并行的两船，泛指并列。表示时间作正在、方才解。《说文》“读，诵书也。”读（讀）是照着文字念、读诵，阅读。《说文》“此，止也。”本义是踩。引申为这，与“彼”相对。《说文》“慕，习也。”本义是向往。《说文》“彼，往有所加也。”那的意思，与“此”相对。《说文》“未，味也。六月滋味也。”作否定副词相当于没有。《说文》“终，球丝也。”终（終）本义是把丝缠紧打结，引申为终结。《说文》“起，能立也。”本义是由躺而坐、由坐而立。引申为开始。正在读这本书，不要想那本，这本尚未结束（读完），不要开始读另一本。

“方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起。”是讲读书要专注，正在读某一本书时，心里就不要想着去读其他书，这本书没有读完之前，不要又开始读另一本书。贪多贪快是读书的大忌，同一时间，最好能专心只读一本书，切莫只读个开头或读几页，之后就将其放在一边而去读其他书了。只有专心致志才能将书读明白，才能体会到读书的乐趣。《格言联璧》中有“案上不可多书，心中不可少书。”书桌保持干净整洁，不要摆放太多物品，即使是书本也不宜太多，避免读书时的分神，能专心来读好书，读书还是一本一本读为好，才能读得专、读得精、读得明。

《学记》曰“杂施而不孙，则坏乱而不修”，贪多是求学问的忌讳，同时读一堆书，容易出现囫圇吞枣的情况，到头来，什么都得不到。读书最重要的是要精读，才能落实到生活之中，才能知行合一，才能成就学问、开启智慧。所以学人心中要有书，但是桌子上却不可有太多书。从童蒙阶段开始，就养成良好的读书习惯，有助于提升孩子的静定能力，读书是用来开启智慧的，不仅仅为长了些知识。再扩展，孩子的玩具也一样，玩完了一定要收纳归位，才能拿出其他的玩具，这些都是“方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起。”

《朱子语类》“读论语，如无孟子；读前一段，如无后一段。不然，方读此，又思彼，扰扰于中。这般人不惟无得于书，胸中如此，做事全做不得”与《弟子规》“方读此，勿慕彼，此未终，彼勿起”都是讲读书要专一，不要心有旁骛，专注的读书态度形成习惯，也会应用到做事之上，同一时间只用心做一件事，因为专注而能提升效率，专注也是成功的关键。

宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通 读书计划与态度

“宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通。”这是讲读书计划与执行力。《说文》“宽，屋宽大也。”宽（寬）本义是房屋宽敞。引申为放宽。《说文》“限，阻也。”本义是阻隔。期限之意。《说文》“紧，缠丝急也。”紧（緊）本义是将丝弦绷直。《说文》“功，以劳定国也。”本义是功绩。用力做功之意。《说文》“工，巧饰也，象人有规榘也。”本义是工匠的曲尺。引申为人行事合乎标准要求之称。《说文》“夫，丈夫也。”本义是成年男子的通称。工夫意为本领、用功致力的程度。《说文》“到，至也。”本义是到达。《说文》“滞，凝也。”本义是水凝结不流通。《说文》“塞，隔也。”本义是堵住。滞塞为阻滞、阻塞。《说文》“通，达也。”本义为到达、没有堵塞。读书计划的期限要宽松些，执行时要抓紧用功，只要功夫到家，阻塞也就贯通了。

《朱子语类》“读书不可不先立程限，政如农功，如农之有畔，为学亦然。今之始学者，不知此理，初时甚锐，渐渐懒去，终至都不理会了。此只是当初不立程限之故。”教读书学习一定要做好计划，否则容易荒废时日。详细的学习读书计划，有助于有条不紊的执行，能让人更有效地利用时间，但是假若没有考虑自己的实际情况而将计划安排太紧张，可能会导致自己逐渐失去信心，造成中途而废的情况，反而让自己失去信心，所以读书学习计划要合理，只有合理才会高效。

《弟子规》中“宽为限，紧用功，工夫到，滞塞通”是讲读书要有计划，制订的读书计划要宽松一些，自己要根据个人能力来制订读书学习计划，不要好高骛远，不要急于求成，因为学问是通过点点滴滴、日积月累而成的，决不是一蹴而成的，但是在学习过程中就应该抓紧用功，不要平日不读书、不学习，待到考试前才挑灯苦读，这样的态度或许能侥幸过关，但是过后这些知识也就忘记了，对自己是没有益处的，所以学习决不能松懈，贵在长时熏习，读书是系统工程，通过平时的累积沉淀，只要功夫到家，自然能豁然贯通，所谓“读书千遍，其义自见。”

心有疑，随札记，就人问，求确义

学问学问不懂就问

“心有疑，随札记，就人问，求确义。”这是治学的基本态度，不懂就问。《说文》“心，人心也。”本义是心脏。引申为内心。《说文》“疑，惑也。”本义是怀疑。《说文》“随，从也。”随（隨）本义是跟从。接着、随即之意。《说文》“札，牒也。”本义：古代用来写字的小木片。引申为书写、记下。《说文》“记，疏也。”本义是记住。《广雅》“记，书也。”记住、记载之意。札记是读书时摘记下来的要点或心得。《说文》“就，就高也。”本义是到高处。《广韵》“就，即也。”引申为立刻、马上。《说文》“人，天地之性最贵者也。”《说文》“问，讯也。”问（問）本义是问，询问。询问，向人请教之意。“求”为“裘”之古字，《说文》“裘，皮衣也。”引申为请求，寻求。《说文》“确，磬石也。”确（確）引申为确实、确切。《说文》“義，己之威仪也。”义（義）引申为正道。内心有疑惑就要随即记下来，马上向人请教以便求得确切的意义。

“心有疑，随札记，就人问，求确义”是重要的读书方法，培养严谨的治学态度。《论语·为政》曰“知之为知之，不知为不知，是知也。”这是踏实认真的求学态度，也是讲不要不懂装懂，不懂的就要向他人请教，以获得正确的意思。读书最忌猜测，对有疑惑的地方不是“求确义”，而是猜，可能、也许是这样，又或者面对疑惑，怕麻烦，找借口而直接忽略过去，这种态度对自己没有任何益处。《论语·公冶长》曰“敏而好学，不耻下问。”求学路上遇到困惑，一定要放下自己面子，虚心向他人请教，“闻道有先后，术业有专攻”，无论是学习传统文化还是专业知识都是如此，心中有疑惑要懂得向他人请教。

“心有疑，随札记，就人问，求确义”从小便要引导孩子，不懂就问，面对孩子的询问，有些问题可能暂时无法即刻回答，可以与孩子说明，自己去寻找答案之后再回答孩子，这也是为孩子做出榜样，不要不懂装懂，而是要不懂好问。在给孩子解答互动的时候，还需要耐心，不要用大人的思维来代替孩子思考问题，比如孩子问数学题，对大人来说可能即刻就能作答，而对孩子来说，当前的思维能力还比较有限，无论是思路还是运算速度，一定要有耐心来引导，不要将孩子的好问给扼杀了。

《荀子·儒效》曰“知而好问，然后能才。”都是告诉我们好问的重要性，是成功与否的关键，对于真理的探索，千万不要有疑不问或者是不懂装懂，一定要明明白白，道理的明白是落实的前提。学问，是又学又问；学问，是学会发问。学问学问，不懂就问。

房室清，墙壁净

保持房间整洁干净

“房室清，墙壁净”是保持房间整洁干净。《说文》“房，室在旁也。”本义是正室左右的住室。引申为房屋。《说文》“室，实也。”本义是内室。房间、内室之意。“房室”为房间之意。《说文》“清，朗也，澄水之貌。”本义为澄澈纯净。引申为洁净、干净。《说文》“墙，垣蔽也。”墙（牆）本义用砖、石等砌成，可作间隔或屏障的建筑。《说文》“壁，垣也。”本义是墙壁。“墙壁”院子或房屋的四围。用砖石或木板等砌成，垂直于地面。《说文》“灑，无污秽也。”净（淨），通“灑”。引申为洁净。房间要洁净，墙壁要干净。

良好的环境更能适合居住、读书，不是说房屋要宽大才是良好，而是要保持房屋干净卫生。“房室清，墙壁净”说房室要打扫干净，无论是厅堂还是房间、卧室都要打扫清洁，而且墙壁也要保持干净。干净、清爽的读书环境能让人的心定下来，心定则能将书读到心中，孩子做作业时，也能让孩子较为专注，提升学习效率。所以，房间以简洁为宜。

朱熹夫子所编《童蒙须知》中就有“凡为人子弟，当洒扫居处之地。”可见，夫子不止教人读书，而且也教孩子要多习劳，从哪里做起，就从打扫房屋卫生开始，习劳能锻炼孩子做事能力，所谓态度决定一切，古人说“一室之不治，何以天下家国为？”从小立下大志是没错的，但是远大的理想也是从当下做起的，童蒙阶段培养孩子洒扫应对、待人接物的方法尤为重要。荀子《劝学篇》中也有“故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”不要将孩子能胜任的家务给包办了，更有甚者连孩子每天的书包、衣服都替为整理好，这绝对不是为孩子着想。故此，要让孩子完成能胜任的事情，当然，整个流程、具体方法都要指导孩子，不是说让孩子做就不管了，毕竟孩子的生活阅历、做事能力有限，需要大人的详细引导，并且与孩子不断交流、完善、改进方法。这是“蒙以养正圣功也！”

几案洁，笔砚正

良好的读书环境：书桌干净笔砚摆正

“几案洁，笔砚正”是书桌要干净，笔砚要摆正。《说文》“几，坐所以凭也。”几（幾）本义是席地而坐时有靠背的坐具。矮小的桌子。《说文》“案，几属。”本义是木制的盛食物的矮脚托盘。长方形的桌子。“几案”是案桌，泛指桌子。“洁”是“潔”的简化字，《说文》“潔，潔，灑也。”《广韵》“潔，清也。”本

义是清洁、干净。干净、明亮之意。《说文》“筆，秦谓之筆。”本义毛笔。笔（筆）是书写的工具。《说文》“砚，石滑也。”砚（硯）是砚台，磨墨的用具，通常用石头制成。《说文》“正，是（直）也。”不偏斜之意。书桌要 擦拭干净，毛笔、砚台等要摆得端正。

朱熹夫子编的《童蒙须知》中“凡为人子弟，当洒扫居处之地，拂拭几案，当令洁净。文字笔砚，凡百器用，皆当严肃整齐，顿放有常处。”告诉我们从小要学会打扫卫生，保持书桌的干净，笔砚等文具也要摆放整齐、定位。这些“小事”童蒙阶段就要教给孩子，让孩子 学会动手劳作，即使一开始没法做到干净，依然要给予鼓励与肯定，并告诉孩子改进的方法，以便做得更好，切莫以孩子做得不干净为由而拒绝让孩子劳作。此时否定孩子，可能会否定孩子一世，日后再让孩子劳作就难了，所谓习惯成自然，什么都给家人包办了，这是家长要慎重的。

《童蒙须知》还说“凡读书，须整顿几案，令洁净端正，将书册整齐顿放。”这是说读书的时候，要先整理书桌，保持书桌的洁净，除了书本及台灯、用笔之外，尽量不摆放物品，保持视线范围内的简洁，有益于提升定力，以能有效的读书、写作业。特别是这句“将书册整齐顿放”是说“书正”，之前我们讲过读经要“两正五到”，“五到”是“心到，指到，眼到，口到，耳到”这是读书的要领，所读的字句更加容易入心。“两正”是“身正，书正”，不止要坐得端正，经书也要摆放端正。整洁明亮、井井有条的环境与良好的读书习惯会影响学习的兴趣与效果。

墨磨偏，心不端

端正身心养专注力

“墨磨偏，心不端。”这是讲端正身心来做事。《说文》“墨，书墨也。”本义是书画所用的黑色颜料。“礪”今规范为“磨”，《说文》“礪，石磴也。”本义是石磨。引申为摩擦。《说文》“偏，颇也。”本义是不正、倾斜。《说文》“心，人心也。在身之中，象形。”本义是心脏。引申为内心、思想。《说文》“不，鸟飞上翔不下来也。”引申为没有，表否定。《说文》“端，直也。”本义是站得直。端正、正直之意。墨磨歪了，是心不端正。

“墨磨偏，心不端”古时写字时要磨墨，使用毛笔沾墨汁来写字，这也是童蒙阶段就教会孩子的基本功夫，磨墨的时候墨条磨偏了，墨汁可能会洒出来，既是浪费，又容易染污桌子、纸张等，磨偏的原因之一是心不在焉，手上虽然拿着墨条磨墨，但是心早已飞出去，关注点不在磨墨之上，导致注意力不集中而容易

出意外。

现在这个时代，更多人使用的是硬笔，那是不是“墨磨偏，心不端”就用不上了？“墨磨偏，心不端”讲的是磨墨要专心，通过磨墨来锻炼自己的专注能力，那现在我们需要“专注力”吗？恰恰相反，这是最需要的。许多孩子由于家长的“爱护”欠缺劳作上的引导，做事的专注能力极差，自然也影响到学习，上课心中常开小差，自然无法听懂、听全老师所讲的，导致作业无法认真完成，这种恶性循环容易造成孩子的厌学。故此，不要小看“墨磨偏，心不端”这6个字，是锻炼专注力的好方法。

落实“墨磨偏，心不端”要灵活，并非一定要让孩子去练习磨墨，即使是使用墨汁，也要避免墨汁四处飞洒，以免染污纸张、洒到自己或他人身上。再来，使用铅笔或圆珠笔等时，也要注意，不要拿着笔对人指指点点，尖锐的笔尖可能会造成自己或他人受伤，使用完毕安放要有定位，避免滚下掉到地上造成笔头损坏，也是爱惜物品。

朱熹夫子所编的《童蒙须知》中有“凡写文字，须高执墨锭，端正研磨，勿使墨汁污手”也是告诉我们磨墨时要用心避免弄脏手。“墨磨偏，心不端”是从磨墨这个行为，引导学习、做事要有恭敬心，才能端正身心来完成，修养无小事，一定是从生活中养成的。

字不敬，心先病

恭敬书写字如其人

“字不敬，心先病。”这是讲写字心态要恭敬端正，若是写字不恭敬，那是心先有病，心态不端正。《说文》“字，乳也。”本义是生孩子，引申为文字。人生子曰字；字，乳也；文字，记录语言的符号。《说文》“不，鸟飞上翔不下来也。”引申为没有，表否定。《说文》“敬，肃也。”本义是恭敬。恭在外表，敬存内心。《说文》“心，人心也。在身之中，象形。”本义是心脏。引申为内心、思想。《说文》“先，前进也。”本义是前进。引申为次序或时间在前。《说文》“病，疾加也。”本义是病严重了。引申为生病。

“字不敬，心先病”是讲写字时要有心存恭敬的态度，才能端正身心，一心一意将心定在写字之上，若是心存杂念，心浮气躁，导致无法专心致志，字就容易写得潦草。有人说现在是科技时代，大部分都是通过电脑、手机等来输入文字，基本都不用写字了，那是不是就不要练习写字呢？要知道书法具有教育意义与作用，所以学校仍要求学生写字要认真端正，确实，即使不说书法的教育意义，一

手好字首先留给人家是良好的印象，所谓“字如其人”。

通过书法的练习，无论是毛笔也好，硬笔也好，写字之前都要将心定下来，让自己的精神集中，一笔一画的书写，能保持工整，既是恭敬心的体现，也能锻炼自己的耐力、专注力。著名书法家柳公权云：“心正则笔正。”只有端正心态，才能用好笔写好字。《童子礼》曰“凡写字，未问工拙，切要专心把笔，务求字画严整。”也是告诉我们要专心正意，用心拿好笔，这是写字应有的心态，进而要敬字，当内心有恭敬的态度，自然不会轻易潦草，写字不敬字那是心已经得病了。

可见写字也能培养静定专注能力，如同弹琴一样，只有心静方能弹得好，写字也是如此，做人、做事也是如此，在练习写字中提升自己的修养，所谓见字如见人。

列典籍，有定处，读看毕，还原处 心存恭敬动物归原

“列典籍，有定处，读看毕，还原处。”这是讲陈列（摆放）书籍要有固定的地方，阅读完毕之后必须放回到原来的地方。

《说文》“列，分解也。”本义是分解。引申为摆放、排列。《说文》“典，五帝之书也。”《尔雅·释言》“典，经也。”本义是重要的典籍。《说文》“籍，簿书也。”本义是户口册。引申为书册。“典籍”记载古代典章制度的重要图书，泛指图书。

《说文》“有，不宜有也。”本义是具有、持有，与“无”相对。《说文》“定，安也。”本义是安定、安稳。引申为固定。处的异体字是“處、処”。《说文》“処，止也。得几而止。”本义是中止、止息。引申为地方。

《说文》“读，诵书也。”读（讀）本义是读书、念书。《说文》“看，睠（望）也。”本义是用手在额遮目而远望。引申为看书、阅读。《说文》“畢（毕），田网也。”引申为完结。

《说文》“還（还），复也。”本义是返回。《说文》“羸（原），水泉本也。”本义是水源。引申为最初的。处的异体字是“處、処”。《说文》“処，止也。得几而止。”本义是中止、止息。引申为地方。

书籍是文化智慧的载体，比如我们读四书五经，看到经本、拿起经本，如同先贤就在眼前一样，用这种恭敬之心来读诵，这是与古圣先贤对话的途径，故此要心怀恭敬之心，无论是读诵还是安放。“列典籍，有定处，读看毕，还原处”是爱护书本，这也是被我们所疏忽的，因为现在这个时代，获得书籍的途径非常之广，而且非常方便，这是古人所无法想象的，但不能因为容易获得而失去对书籍的爱护，对人、对物的恭敬心是亘古不变的。

生活就是教育，培养孩子的恭敬心，不是嘴上说的，而是从生活中的这些“小事”引导起，引导孩子善待书籍、善待一切物品，动物一定归原。“列典籍，有定处，读看毕，还原处”是孩子能够独立完成的，父母要及早引导孩子“动物归原”，比如引导孩子将图书分类摆放，并尽可能让孩子独立完成，让孩子思考如何摆放比较整齐、容易取用，培养了孩子的动手能力与思维能力，逐渐引导孩子扩展到对一切物品，比如玩具，每次玩完之后要引导孩子将玩具整理好再放回原来的地方，从小养成做事的态度，规范自己的行为。

朱熹夫子编撰的《童蒙须知》曰“文字笔砚，凡百器用，皆当严肃整齐，顿放有常处，取用既毕，复置元所。”《弟子规》中“列典籍，有定处，读看毕，还原处”与之相应，物品安放要有定位，使用之后要放回原来的位置。这种良好的习惯是对书籍恭敬心的体现，对书籍的恭敬心不是对着书本说要恭敬，而是落实出来，要“列典籍，有定处”，体现在如何善待，看完一本书以后，要放回原来的地方，以便以后容易找到，这是给书籍“安个家”，也是安了自己的心。

“列典籍，有定处，读看毕，还原处。”虽然只是说到对书籍要“还原处”，学习要举一反三，对学习用品、资料文件，日常生活、工作中使用的物品，使用完毕都要养成摆放回原处的习惯，日后自己或者他人需要使用，就能够快速的获得，不会为找一本书或其他物品而浪费许多的时间。同时也是保持居家简洁整齐的好习惯，杂乱无章的读书环境，难以让我们安静、专心的读书，生活环境也是如此，凌乱无章的环境，容易让自己心烦意乱，家居收纳整理就从“列典籍，有定处，读看毕，还原处”开始！“

虽有急，卷束齐，有缺坏，就补之 爱惜图书

“虽有急，卷束齐，有缺坏，就补之”，这里还是接着上面的“典籍”，应当爱惜书本，即使有紧急的事，也要将书卷绑得整齐，有破损要即刻修补好。

《说文》“雖，似蜥蜴而大。”虽（雖）本义是似蜥蜴的大动物。引申为即使、

纵然。《说文》中“有，不宜有也。”本义是具有，与“无”相对。《说文》“急，褊也。”本义为狭窄。引申为紧急。《说文》“卷，郤（膝）曲也。”引申为书卷，古时书籍写在卷帛或纸上，捲起来收藏，通称书籍为“卷”。《说文》“齊，禾麦吐穗上平也。”齐（齊）本义为禾麦吐穗上平整。

《说文》中“有，不宜有也。”本义是具有，与“无”相对。《说文》“缺，器破也。”本义为器具破损不完整。引申为破损。《说文》“坏，败也。”坏（壞）本义为墙壁倒塌。引申为损毁。《说文》“就，就高也。”本义是到高处。《广韵》“就，即也。”引申为立刻、马上。《说文》“補，完衣也。”补（補）本义为将破损的衣服缝缀好。引申为修补。《说文》“之，出也。”这里作代词，代替上述的“典籍”。

“虽有急，卷束齐”讲要珍惜书本，在读书期间，纵然临时有紧急的事情要去办，古时书籍是写在卷帛或纸上，平时是捲起来利于收藏，所以暂时不读也要将书卷绑得整齐。现代印刷术发达，多采用机器印书，人们获得书籍比古时要便捷许多，但是我们对书本的恭敬心却不能因为容易获得而减少，半途暂停阅读时，可夹上书签，合上书本，方便回来后继续阅读，若是离开时间较长，要将书本摆放回原处。朱熹夫子编撰的《童蒙须知》中有“书读未完，虽有急速，必待掩束整齐，然后起，此最为可法”与“虽有急，卷束齐”相对应。

“有缺坏，就补之”讲要保护书本，发现图书有缺损，要即刻修补好，这是对书本的恭敬心，也是提醒我们，翻书的时候要轻些，以免用力过猛撕烂纸张，要小心而不让书本破损，也不要再在书上胡乱画写，特别要注意的是，饮食时更要注意护好书本，以免茶水染污纸张，可能会留下无法去除的斑迹。特别是宣纸线装版本，因为纸张较薄，更应小心翻阅才是，这是对书本的爱护。朱熹夫子编撰的《童蒙须知》中有“凡书册，须要爱护，不可损污纒折”与“有缺坏，就补之”相对应。

珍惜、爱护书本是不分对象的，无论是自己的书本，还是向他人或图书馆借阅的，都应该存恭敬之心，好好阅读，好好存放。《颜氏家训·治家篇》有“借人典籍，皆须爱护，先有缺坏，就为科治，此亦士大夫百行之一也。”告诉我们借了别人的书本，也应该爱护，发现原来就有缺坏，要主动给予修补好，这也是美德之一。

非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志 养成“好读书，读好书”的习惯

“非圣书，屏勿视，蔽聪明，坏心志”这是防患于未然，从小养成“好读书，读好书”的习惯。

《说文》“非，违也。”本义是违背，引申为不是。圣（聖）在《说文》中“圣，通也。”本义为通达事理。具有最（极）高智慧和道德的。《说文》“書，著也。”著于竹帛谓之书。书（書）本义是书写、记载。

《说文》“屏，屏蔽也。”本义是照壁，引申为遮挡、避开。“勿”表示劝阻和禁止是不可之意，不要、不可之意。《说文》“视，瞻也。”视（視）本义为看。

《说文》“蔽，蔽蔽小草也。”本义为小草，引申为蒙蔽、遮蔽。《广雅》“蔽，障也，隐也。”《说文》“聪，察也。”聪（聰）本义为听力好。引申为听觉灵敏。《说文》“明，照也。”本义为明亮。引申为视力好，目光敏锐。聪明为耳目敏捷，天资高，记忆和理解力强。

《说文》“坏，败也。”坏（壞）本义为墙壁倒塌。引申为损毁。《说文》“心，人心也。在身之中，象形。”本义是心脏。引申为内心、思想。《说文》“志，意也。”本义为志气、意愿。心志为心思毅力、志气。

不是圣贤的书籍，对身心健康没有帮助的图书，应该避而不看，因为会蒙蔽我们的聪明才智，败坏心志。《朱子论定程董学则》讲“非圣贤之书，勿读。无益之文，勿观。”教我们要读诵经典，对那些无益甚至是有损的图书，应当不去阅读，特别是童蒙阶段的孩子，心智尚未成熟，是非对错还没有形成标准，为人父母、老师更应引导孩子，哪些书是能读的，哪些是这个阶段不能读的，让孩子懂得判断，对那些无益的图书自然能懂得不传、不读，以免受到负面的影响。家长一定要有这份警觉性，要知道在一碗清水中滴入一滴墨，将水染黑很容易，但是要让水恢复清静是非常困难的，所以“非圣书，屏勿视”是防患于未然，保持孩子纯净纯善的心灵。

《汉书·传·扬雄传上》中有“非圣哲之书不好也”与“非圣书，屏勿视”相对应。“非圣书，屏勿视”是提醒我们，在这个信息时代，不止是获取信息非常便捷，甚至许多信息是主动推送到手机、电脑之上，更是考验自己的甄别能力，以免影响自己的修学心境，本来就已经是定力不足，若是时时接触阅读那些蒙蔽我们心智的信息，容易让我们忘记初衷，而被习性所牵引，断送学习圣贤教诲，实在可惜。

勿自暴，勿自弃 懂得自爱不弃自己

“勿自暴，勿自弃”，这是圣贤对我们的勉励，要懂得自爱，不可糟蹋自己，不可放弃自己。

“勿”表示劝阻和禁止是不要、不可之意。《说文》“自，鼻也。”本义为鼻子。引申为自己。《说文》“暴，晞也。”本义为晒。引申为糟蹋。《说文》“弃，捐也。”弃（棄）本义为扔掉。引申为放弃。

“自暴自弃”指不求上进，甘心落后，自弃是自己放弃自己。《孟子·离娄上》：“自暴者，不可与有言也；自弃者，不可与有为也。言非礼义，谓之自暴也；吾身不能居仁由义，谓之自弃也。仁，人之安宅也；义，人之正路也。旷安宅而弗居，舍正路而不由，哀哉！”言语不合礼义是自暴，行为违背仁义是放弃自己，这是告诉我们，面对困难与挫折，不要轻易说“不会、不行”，不为自己找任何借口，让自己害怕、逃避，即使失败也不能有一蹶不振的态度，这种自甘堕落的态度往往把失败归结于自身，要让这种负面信息离开自己。而是不管遇到任何境况，都不轻易放弃自己，要勇敢地面对，想尽一切方法来应对。

“勿自暴，勿自弃”永不放弃的态度，自小便能引导孩子，做事要有恒心，遇到困难，要懂得思考，确实无法解决的，可以请求他人的帮助，这也是提醒为人父母要有耐心来引导孩子，要时时提醒自己是孩子终生的老师，毕竟孩子的智力尚浅，对许多问题还是欠缺解决的方法与经验，需要父母一步步的指引，这也是不让孩子丢失信心的关键。

我们现在学习《弟子规》也是如此，不要遇到逆境，就退失信心，也不愤世嫉俗，看什么都不顺眼。《论语·子罕》：子曰：“譬如为山，未成一簣；止，吾止也；譬如平地，虽覆一簣，进，吾往也。”学问是通过日积月累而成的，决不是一朝一夕就能完成的，俗话说“活到老，学到老”，学习是一辈子的事情，学习也不只是读书，生活、工作中无不是学习，无不是学问，所谓“见人善，即思齐”用心观察身边的一切人、一切事，无不是我们的老师，都是自己上进的源泉。

“勿自暴，勿自弃”勉励我们遇到各种失败或挫折的时候，绝不轻易放弃，而是要发奋图强，只要不自暴自弃，一定能有方法来解决问题，获得最后的胜利。

圣与贤，可驯致

读书志在圣贤

“圣与贤，可驯致”，圣贤的境界，循序渐进也能到达。《说文》“聖，通也。”引申为通达事理。《说文》“与，党与也。”《说文》“与，赐予也。”与（與）本义为给予，赐予。作介词为和、跟、及。《说文》“贤，多才也。”贤（賢）本义是多财，引申为有才德的人。《说文》“可，肯也。”引申为同意，可以。焉表感叹，等于“呢”，“啊”。《说文》“驯，马训也。”驯（馴）本义是马驯服。引申为循序渐进。《说文》“致，送诣也。”本义是送到。引申为到达。“驯致”逐渐达到之意。

《朱子治家格言》曰“读书志在圣贤”，告诉我们，读书的目标是什么？学贤人，学圣人，读书是为求学问，求学问的目的是为了明理，能为社会做出贡献，以圣贤为榜样和最高目标，并非是为求圣贤的名。

圣贤是圣人和贤人的合称，亦泛称道德才智杰出者。圣贤不是高高在上的，而是每个有心人都能达到的，在不同的时空做好自己的本分，在每个角色演好自己，如同舜王一样，将孝道做到极致，做好为人子女的本分，就是圣贤。《孟子·告子章句下》云“人皆可以为尧舜”，每个人都可以做得到的，《孟子·告子章句下》曰“尧舜之道，孝弟而已矣。子服尧之服，诵尧之言，行尧之行，是尧而已矣。”孝弟做到圆满，敦伦尽分，与舜王一样都是圣贤。

读书要务实，不要将“读书志在圣贤”成为口号，立志而无实行，便是空愿。《弟子规》讲的“不力行，但学文，长浮华，成何人；但力行，不学文，任己见，昧理真。”道理都知道，一定要行动起来，离圣贤的目标才会越来越近，读书最能得到受益的方法就是要“知行合一。”《礼记·中庸》曰“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”无论是专业知识，还是圣贤经典，到最后都是要坚定的“笃行”，这是“学问思辨，身体力行。”

《弟子规》最后也勉励我们“勿自暴，勿自弃，圣与贤，可驯致”，圣与贤是我们学习的目标，而经典就如同一把钥匙一样，是开启自性、智慧的钥匙，只有将所读的、所学的用到自己的生活、工作、学习之中，解行并进，知行合一，是获得成功的重要方法。

感谢阅读！

弟子规公益网 <http://www.dizigui.cn>