

弟子规学习参考资料

弟子规详解

弟子规·谨

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“谨”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12月12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

谨	1
朝起早 夜眠迟 老易至 惜此时	2
晨必盥 兼漱口 便溺回 辄净手	3
冠必正 纽必结 袜与履 俱紧切	4
置冠服 有定位 勿乱顿 致污秽	5
衣贵洁 不贵华	6
上循分 下称家	7
对饮食 勿拣择 食适可 勿过则	8
年方少 勿饮酒 饮酒醉 最为丑	9
步从容 立端正	10
揖深圆 拜恭敬	11
勿践阈 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀	12
缓揭帘 勿有声	13
宽转弯 勿触棱	14
执虚器 如执盈	15
入虚室 如有人	16
事勿忙 忙多错	17
勿畏难 勿轻略	18
斗闹场 绝勿近	19
邪僻事 绝勿问	20
将入门 问孰存 将上堂 声必扬	21
人问谁 对以名 吾与我 不分明	22
用人物 须明求 倘不问 即为偷	22
借人物 及时还 后有急 借不难	23

弟子规·谨

谨慎恭敬 不畏困难 勇于创新

《弟子规·谨》列举生活起居、待人接物中应有的态度与方法，包含敬身、敬物、敬事、敬人四部分，立身处世要有严谨恭敬的态度。《说文》谨，慎也。慎重，谨慎，小心，恭敬。乃严整自饬之意，言语容易伤人贾祸，为最宜慎重者，故从言。

《弟子规》前面已经讲到的“入则孝”、“出则弟”，这是德行的基本，在这个基础之上教“谨”，是让我们养成良好的生活习惯，以及严谨恭敬的待人接物态度。

敬身是敬重自己，“敬也者，敬身为大。”要保护好自己的身体，从哪里做起呢？从良好的作息时间做起，“朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时。”接着是“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”要注重个人清洁卫生。《弟子规》还教穿衣要注意的事项“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切”。“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”是放置物品的方法，这是对物品的爱护。“衣贵洁，不贵华，上循分，下称家”是养成“俭”的态度。接着是饮食上应注意的“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则；年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑。”最后是教行走坐的具体方法，包含与人见面时应有的礼节，“步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬；勿践阼，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀。”

敬物是对物品恭敬心的体现，具体表现在“缓揭帘，勿有声，宽转弯，勿触棱；执虚器，如执盈，入虚室，如有人。”不仅是珍惜物品，延长物品的寿命，也是在保护自己的身体不受到伤害。

敬事是做事严谨的态度“事勿忙，忙多错，勿畏难，勿轻略；斗闹场，绝勿进，邪僻事，绝勿问。”教我们做事要镇定不慌张，面对生活、工作、学习上的困难，不要畏惧，深入经典从中找到智慧来应对。这里也提醒我们，不要去那些容易受到污染、诱惑的场所，是在保护自己身、心不受损。

敬人是待人接物中对人的恭敬心，包括入门上堂该有的礼节“将入门，问孰存，将上堂，声必扬；人问谁，对以名，吾与我，不分明。”从去拜访人家入门开始，到与人交流时言语的方法，都给我们指明了。敬人还包括与人交往常见的用物借物，“用人物，须明求，倘不问，即为偷；借人物，及时还，后有急，借不难。”

《弟子规·谨》列举这些生活中常见的场景，让我们养成谨慎恭敬的态度，进而扩展应用到一切场景中，这种谨慎恭敬的态度，是对自己、对他人、对事物的恭敬心，既是保护物品，更是保护自己的身心不受到伤害，唯有在这个基础之上，才能更好生活、工作，培养严谨细致、勇于创新的态度，更好的服务社会！

朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时 一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴

《弟子规》讲“朝起早，夜眠迟，老易至，惜此时”，字面的意思是：早上起身要早些，晚上睡觉要迟些，年老容易到来，爱惜当前的时间。背后的含义是珍惜时间。

《说文》“朝，旦也。”本义是早晨。《说文》“起，能立也。”本义是由躺而坐、由坐而立。引申为起立，站立，起床。《说文》“早，晨也。”本义是早晨。引申为起得早。《说文》“夜，舍也。天下休舍也。”本义是从天黑到天亮的时间。“昼夜”为白昼与夜晚。《说文》“瞑，翕目也。”眠（瞑）本义为闭上眼睛。引申为睡觉。《说文》“迟，徐行也。”迟（遲）本义为慢慢走。引申为缓慢，时间晚。

《说文》“老，考也。七十曰老。”本义为年老，年岁大的人。《说文》“易，蜥易也。”表示容易，做起来不费事。《说文》“至，鸟飞从高下至地也。”本义为到来，到达。《说文》“惜，痛也。”本义为哀痛，哀伤。引申为珍惜，爱惜。《说文》“此，止也”本义为踩，踏。引申为这，这里，此时。《说文》“时，四时也。”时（時）本义为季度，季节。引申为时间，及时，光阴。

曾国藩先生教育子孙要“早起”，“黎明即起，醒后勿沾恋。”“黎明”是天快亮或刚亮的时候，黎明时分就要起床。朱伯庐先生在《治家格言》中也教“黎明即起，洒扫庭除。”都是说起床要早些。

在落实“朝起早，夜眠迟”这一句时容易出现曲解，如晚上迟睡还对父母说《弟子规》教要“夜眠迟”，为自己的晚睡、熬夜寻找借口，在学习中要给予正确的引导。古时的生活环境与现在大不相同，古人的生活方式是“日出而作，日入而息”，因为那个时代没有电力，晚上无论是学习还是工作都是诸多不便。

现在的时代，有电力供应，为我们的学习、生活、工作带来极大的便利，所以晚上能够迟些睡觉，当然也不能太晚，最好能在 11 点前休息，幼童、小学生

更应在9点前入睡，保证有足够的睡眠时间，有利于身体的发育，这是落实“夜眠迟。”而“朝起早”也一样，每个人的身体条件与生活环境都不同，根据各自的条件早起，特别是对原先较晚起床的，更应循序渐进，逐步养成早起的习惯，让身体有适应的过程。

对晚上需要工作的大众，要自己调整好休息时间，懂得灵活落实“朝起早，夜眠迟”，按照字面的意思去落实，那“朝起早”怎么落实，刚下班才要睡觉，难道就要落实“朝起早”？一定要懂得变通，“朝起早，夜眠迟”是让我们懂得珍惜时间，用有限的时间来学习、生活与工作，而不是固执在字面之上。

践行社会主义核心价值观的敬业，就从珍惜时间做起，用有限的时间来学习、工作与生活，光阴如白驹过隙，转眼之间，就是一世，谚语也讲“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，我们当惜寸阴，“朝起早，夜眠迟”最为切要。

晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手

养卫生习惯，助洗心自新

《弟子规·谨》讲“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”，这是提醒我们要注重个人卫生，养成良好的卫生习惯。早晨起床后要洗脸，还要漱口（刷牙），大小便回来（后），立即洗净手。可见《弟子规》并不落后，在三百多年前就已经注重卫生了。

《说文》“晨，早昧爽也。”引申为早晨，清晨。《说文》“必，分极也。”本义是区分的标准。引申为必须，一定要。《说文》“盥，澡手也。从白水临皿。”本义洗手。泛指洗涤，盥洗，盥漱。《一切经音义》：凡洗物皆曰盥。《说文》“兼，并也。”本义为同时并有二禾。泛指还，同时，而且。《说文》“漱，盥口也。”本义为漱口，含水荡洗口腔。引申为洗漱。

《说文》“便，安也。人有不便更之。”本义为妥帖，安适，简便。引申为尿、屎。《说文》“溺，水。”指小便。《说文》“回，转也。”本义为回旋，旋转。引申为返回。《说文》“辄，车两轮車兩轆也。”辄（辄）本义为车箱左右板上端向外翻出的部分。相当于立即，就。《说文》“灑，无污秽也。”净（淨），通“灑”。引申为洁净。《说文》“手，拳也。”本义为手掌。

“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”从小要引导孩子养成好习惯，落实这则，有许多细节需要留意，比如，洗手的时候，扭水龙头时不要一下子将水流开到最大，要控制水流不要过大，以能够洗净为宜，避免过度浪费，特别是在公众

场合，也要节约用水，这是从小就要引导、教会孩子的，保护地球母亲，人人都能做到，从洗手就能做得到，要珍惜福报。

“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”表面上是讲外在的卫生，将之深入理解，也是提醒我们要注重内心修养，外在的污垢通过盥洗便能干净，内心的污染也要扫除，通过深入经典，用经典来对照，找到不足之处，进而修正错误的想法与做法，这是放下习性，从而逐渐恢复本善。

“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”有助于养成良好的卫生习惯，有利于身体健康，身体健康也是孝顺，所谓“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”。落实“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手”不止养成良好的卫生习惯，也是孝道的落实，更是洗心自新！

冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切

气质修养

《弟子规·谨》讲“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切”这是讲穿戴注意事项。帽子要戴正，纽扣要扣(系)上，袜子和鞋子，要合脚绑紧。

《说文》“冠，弁冕之总名也。”“弁冕(biàn miǎn)古代男子所带的帽。本义为帽子。《说文》“必，分极也。”本义是区分的标准。引申为必须，一定要。《说文》“正，是(直)也。”本义为平正，不偏斜。《说文》“纽，系也。”纽(紐)本义为系可解的结。《说文》“结，缔也。”结(結)本义是用线、绳、草等长条物打结或编织。

《说文》“袜，足衣。”本义为袜子。《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》“履，足所依也。”本义为鞋。引申为穿鞋。《说文》“俱，皆也。”本义为共同，在一起。引申为皆，全，都。《说文》“紧，缠丝急也。”紧(緊)本义为缠丝急。《广雅》“紧，急也。”引申为系紧，扎紧，拉紧。《说文》“切，剗也。”本义用刀把物品分成若干部分。引申为切要，紧要，贴近，接近。

朱熹夫子所著的启蒙读物《童蒙须知》开篇就从衣服冠履开始，“大抵为人，先要身体端正。自冠巾，衣服，鞋袜，皆须收拾爱护，常令洁净整齐。我先人常训子弟云，男子有三紧。谓头紧腰紧脚紧。头，谓头巾。未冠者，总髻。腰，谓以条或带，束腰。脚，谓鞋，袜，此三者，要紧束，不可宽慢。宽慢，则身体放肆，不端严，为人所轻贱矣。”详细告诉我们从头到脚，帽子、衣裳、鞋袜穿戴

应注意的事项。

古人这些穿戴的礼仪规矩，是自重与对人的尊重。学习《弟子规》要与时俱进，“冠必正”是讲帽子要戴正，现在一般都不戴帽，我们可以引申为头发要干净、整齐。“冠必正”在一些行业，如执法等，仍然要注意帽子是否戴正，这也影响到自身形象。

“纽必结”也要与时俱进，现在的衣服，有纽结、有纽扣、有拉链，穿着的时候要注意扣好、拉好，衣领也要整齐，还要引导孩子佩戴红领巾要端正，良好的习惯是通过日常生活来形成的。这些穿衣戴帽的外在形象，能够影响到内心，比如我们在家看老师讲课视频的时候，穿戴整齐能起到约束的作用，能让自己提起警觉性与恭敬心，如同老师就在面前讲课一样，用这个心态来学习，效果会更好。

《论语·尧曰篇》曰“君子正其衣冠，尊其瞻视，俨然人望而畏之，斯不亦威而不猛乎？”是告诉我们端庄的衣冠能让人家起敬畏之心，《弟子规》“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切”也是告诉我们要重视仪容仪表，整洁、得体的衣着在人际关系中会留给人家稳重、端庄、高雅的印象，是一个人修养的体现。

置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽

管理衣物、珍惜物品

《弟子规·谨》讲“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”是讲安置衣服。放置帽子和衣服要有固定的地方，不要随意安放，以免因此弄脏。

《说文》“置，赦也。”本义为赦罪，释放。引申为搁放，安置，置放。《说文》“冠，弁冕之总名也。”“弁冕（biànmǐǎn）”古代男子所带的帽。本义为帽子。《说文》“服，用也。”本义为服从，从事。引申为服饰，衣服。《说文》中“有，不宜有也。”本义是具有，与“无”相对。《说文》“定，安也。”本义是安定、安稳。引申为固定，使安定。《说文》“位，中廷之左右谓之位。”本义位官吏在朝廷上站立的位置。引申为位置，所在的地方。

《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“亂，治也”乱（亂）本义为理丝。引申为混乱，随意。《说文》“顿，下首也。”顿（頓）本义为叩头，磕头。引申为安置，处理。《说文》“致，送诣也。”本义是送到。引申为导致，招来。《说文》“污，秽也。”本义是停积不流的水。引申为污秽，肮脏。《说文》“秽，芜也。从草，岁声。字亦作穉。”穉（穢）

本义是荒废，长满野草。表示肮脏，污秽。

朱熹夫子所著的启蒙读物《童蒙须知》中有“凡脱衣服，必齐整折叠箱篋中。勿散乱顿放，则不为尘埃杂秽所污。仍易于寻取，不致散失。”与《弟子规》中的“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”相应，都是引导从小就要养成安置衣服的好习惯。

“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”教我们要爱惜衣服，衣服让我们能够保暖遮羞，让我们穿着得体大方来工作、生活。所以放置要有定位，这是对衣服恭敬心的体现。这些衣服是由多道工序生产而成，再通过多次流通才到我们手中，中间有许多人付出了劳动，故此对衣物安放有定位，也是对劳动者的尊敬。

我们对衣物的爱惜，能够延长衣物的使用年限，这是勤俭节约的落实，唐代诗人李商隐先生所写的“历览前贤国与家，成由勤俭破由奢”就是提醒我们，无论是国家还是家庭的兴盛，勤俭是重要的原因，特别是在我们物质丰富时代，更应提醒自己，不忘勤俭节约，这是中华民族的传统美德，就从珍惜衣物开始，勤俭不是空话，通过每天对衣物放置的动作就能践行。

“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”也是教我们管理衣物的方法，从小养成“有定位”的态度对人生有非常重要的影响。“有定位”是对使用过的物品要及时放回原先的位置，对清洗、晾干之后的衣物要折叠整齐，依照类别分别安放在固定的位置，让我们下次需要使用时，能快速方便的获得，这个习惯让我们的思路清晰，能够节省大量的时间，提升做事效率，所以不要小看“置冠服，有定位”，这可是基础管理学，利益我们的终生。

“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”中只是讲对帽子和衣物的安置要有定位，我们学习一定要懂得举一反三，这样才是学活了，千万不要学死在字面字面之上，通过对“冠服”的定位习惯养成，要扩展到“一切物，有定位”，凡取用任何物品，用完之后都应放回原处，这叫“动物归原”，物归原处，这种习惯一生受用不尽。

衣贵洁，不贵华 是好家风

《弟子规》教“衣贵洁，不贵华”衣裳主要的是干净、整洁，而不重在华美之上。我们要知道衣服最重要的本质是保暖与遮羞，衣服绝对不是拿来炫耀，不是拿来满足虚荣心的，这是与我们日常生活息息相关的。

《说文》“衣，所以蔽体者也。上曰衣，下曰裳。”本义是上衣。泛指衣服。服指衣服，服装。衣服是衣裳服饰。《说文》“贵，物不贱也。”本义是物价高。贵（貴）引申为重要，表示重视，以……为贵。“洁”是“潔”的简化字，《说文》“潔，潔，滌也。”《广韵》“潔，清也。”本义是清洁、干净。干净、明亮之意。《说文》“不，鸟飞上翔不下来也。”引申为没有，表否定，不可也。《说文》“华，荣也。”华（華）本义为花朵。引申为华丽，奢华。

“衣贵洁，不贵华”也是对治虚荣心和攀比心，不是说穿价格昂贵的衣服就能获得别人的尊重，别人的一句赞美，或许只是出于礼貌而已。当一个人试图通过外表来吸引他人的目光，决定是缺乏自信的，而且外在的装饰是无止境的，不止浪费不少的时间来研究，也浪费了不少的金钱来购买，实在讲，就是为了满足自己的虚荣心，所以“衣贵洁，不贵华”养成穿着大方得体的习惯，有助于形成勤俭的家风。

《弟子规》讲“人所重，非貌高”，是让我们不要着重这些外表的，而是要注重内心的修养，真正的气质是由内到外的，气质是思想境界的外在表现，并非靠衣装来装扮，所以衣服只要整洁得体，穿出端庄来，穿出一身正气，穿出一身的气质，既是恭敬别人，也是恭敬自己，能让人对自己油然而敬。

“衣贵洁”也是告诉我们要爱护衣服，是自己内心恭敬心的体现，常清洗，保持衣服的整洁，《弟子规》也讲“置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽”，给衣服安个家，各种衣服分类安放，也是落实“衣贵洁”。特别是换季的时候，更应清洗干净，按不同类别装好安置，延长衣服的使用时间，勤俭就是从生活中做起。

《左传》曰“俭，德之共也；侈，恶之大也”，勤俭节约是中华民族的优秀美德，诸葛亮先生说过“静以修身，俭以美德”，勤俭节约这种美德不能丢失，特别是在这个时代，更应时时警惕，因为各种各样的诱惑实在是太大了，勤俭节约就从与我们息息相关的衣装开始落实，养成“衣贵洁”的生活态度，进而珍惜、节约一切物品，勤俭为持家之本是亘古不变的真理。

上循分，下称家 是本分是敬人

《弟子规·谨》讲穿衣要“上循分，下称家。”地位高(长辈)的要依循自己的身份，平常人要穿得与家境相符。这里的“上”与“下”人人都要根据自己的身份与场合来穿戴。

《说文》“上，高也。”本义是高处，上面。引申为尊长，长辈，地位高。《说文》“循，行顺也。”本义为顺着，沿着。引申为沿袭，依照，符合，遵从，遵循。《说文》“分，别也。”本义为整体分成几个部分。引申为本分，身分。《说文》“下，底也。”本义是下面，位置在下。引申为地位较低，下层。《说文》“称，铨也。”本义为衡量轻重。称（稱）引申为符合，相当，合适。《说文》：“家，居也。”本义为屋内，住所。指家庭。

《礼记·月令第六》中多处提到衣裳的礼节，比如“乃命司服，具饬衣裳，文绣有恒，制有小大，度有长短，衣服有量，必循其故，冠带有常”是讲衣裳要遵守定规，与“上循分，下称家”相符。

我们在践行《弟子规》所教的穿衣礼节，前面的“衣贵洁，不贵华”比较容易做得到，但往往疏忽了后面的“上循分，下称家”。大家学习了“衣贵洁，不贵华”，懂得了衣服的作用，懂得了要节约惜福，可是却又陷入了误区，没有根据自己的身份与场合穿着合适的衣服，导致失礼之事频频发生，因为要知道得体的衣服既是自重，也是尊重别人。

“上循分”是讲要适合自己的身份，比如学生平时所穿的校服，执法人员所穿的制服等等。“上循分”中的“上”也可理解为要根据年龄来选择合适的衣服，不如年纪大的长者就不要穿过于幼稚的衣服，这些都是“上循分”。“下称家”是讲要与场合相符，比如运动时就不要着正装，而参加重要的会议则要正装出席等等。

《弟子规》是生活的说明书，生活离不开衣食住行，可见“衣”的重要性，与我们是息息相关的，“上循分，下称家”就是讲随着身份与场合的变化要灵活着装，既是本分，也是敬人！

对饮食，勿拣择，食适可，勿过则 管住自己才能行稳致远

《弟子规》是生活说明书，涵盖了衣食住行等方面，饮食方面《弟子规·谨》讲“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则”，对饭菜不要挑选，吃饭要适可就好，不要过量。

《说文》“对，应无方也。”《广韵》“对，答也。”对（對）本义是应答。引申为面对、对待。《说文》“飲，飲也。”饮（飲）本义是喝。引申为饮料。《说文》

“食，一米也。”本义是饭，饭食。引申为食物。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《广雅》“揀，择也。”拣（揀）本义为挑选，选择。《说文》“择，束选也。”择（擇）本义为选取，挑选。拣择为挑选，挑拣。

《说文》“食，一米也。”本义是饭，饭食。引申为食物。《说文》“適，之也。”适（適）本义为往，到。引申为适当，正好，恰好。《说文》“可，肯也。”引申为同意，可以。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“过，度也。”过（過）本义是走过。引申为过分，过度，超过。《说文》“则，等画物也。”则（則）本义为准则、法则。

南宋学者、理学家朱熹所著的启蒙读物《童蒙须知》曰“凡饮食之物，勿争较多少美恶”与《弟子规》的“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则”相应，都是教我们对于饮食之物，不要执着于自己的喜好。《朱子论定程董学则》中也教饮食必节，曰“毋求饱。毋贪味。食必以时。毋耻恶食。非节。”《朱子治家格言》中有“一粥一饭，当思来处不易。半丝半粒，恒念物力维艰。”都是教饮食有度，从中也培养对食物的感恩心。

“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则”帮助我们养成健康的饮食观，对饭菜不可挑挑拣拣，养成不挑食、不偏食的习惯，才是良好的饮食习惯，均衡饮食有利于身体健康。无论吃什么东西，要吃得适当不可太过了，切莫暴饮暴食，以免给身体造成负担，拥有健康的身体才能更好的生活、工作与学习。《孝经》曰“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”，行孝不是要等事业有成才能做的，而是从小就可以的，引导孩子落实“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则”，养成良好的饮食习惯，就是践行孝道。

“对饮食，勿拣择，食适可，勿过则”是对饮食习惯的养成，从引导孩子不拣择饭菜，不让孩子爱怎么吃就怎么吃，也不要为孩子的喜爱而去迎合，这样能够控制减少骄横习性，逐渐养成健康饮食习惯。更重要的是，从管住自己的嘴巴开始，养成自我控能力和自我约束能力，管住自己才能行稳致远。

年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑

保护身心健康

《弟子规·谨》讲“年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑。”年纪幼小，不要喝酒，喝酒醉了，最为出丑。《颜氏家训·教子》曰“教儿婴孩”，要重视婴孩时期习惯的养成。《礼记·学记》中“禁于未发之谓豫”，禁于未发，懂得防微杜渐，

这是预防法，在没有发生之前先教给正确的态度，所谓“少成若天性，习惯成自然”，《弟子规》就是预防法践行读本。

《说文》“年，谷熟也。”本义是谷物成熟。禾谷成熟一次称为一年，引申为年纪，岁数。《说文》“方，併船也。”本义是并行的两船，泛指并列。引申为正在，正当，正好，刚刚，才，方才。《说文》“少，不多也。”本义是不多。引申为年纪轻，年轻人。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“飲，飲也。”饮（飲）本义是喝。《说文》“酒，就也。所以就人性之善恶。”用米、麦或水果等发酵酿制而成，内含酒精的刺激性饮料。

《说文》“飲，飲也。”饮（飲）本义是喝。《说文》“酒，就也。所以就人性之善恶。”用米、麦或水果等发酵酿制而成，内含酒精的刺激性饮料。《说文》“醉，酒卒也。各卒其度量，不至于乱也。一曰酒溃也。”“酒”为会意字，“酉”表示酒，“卒”表示终结。本以为醉酒。引申为饮酒过量，神志不清。《说文》“最，犯而取也。”表示程度达到顶点。《说文》“为，母猴也。”为（爲）引申为认为，认做，当做。《说文》“醜，可恶也。本义为貌丑，丑陋。

“年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑”教孩童不可饮酒，不要养成喝酒的习惯，这是“慎于始”，酒精对神经中枢会有麻痹作用，孩童的身体处于发育阶段，无论是生理还是心理都未成熟，“勿饮酒”是起到保护的作用，不做危害身心健康的一切事情。

“年方少，勿饮酒”对成年人也有警示，饮酒也要懂得节制。《左传·庄公二十二年》曰“酒以成礼，不继以淫，义也。”告诉我们酒是礼节，表的是对人的礼貌，但是切莫过量放纵，以免失礼，过量的饮酒还影响到自控能力，言行不受控制，容易丧失理智做出危害自己或他人的行为，《史记·滑稽列传》曰“酒极则乱，乐极则悲，万事尽然”要节制，这是人人都要警觉的。

落实“勿饮酒”不能走向误区，以为是教任何时候、任何人都不能饮酒。古人知道饮酒能养生，但懂得要节制，老年人或调理身体需要，可适量饮酒，能够舒筋活血，这是对身体有益的。

步从容，立端正

“步从容”从容的是心，“立端正”端正的也是心

《弟子规·谨》“步从容，立端正”讲行走时应当不慌不忙，站立的姿势应当挺直。《说文》“步，行也。”本义是行走。《说文》“从，相听也。”从（從）本

以为随行。引申为跟从。形容举动舒缓。《说文》“容，盛也。”本义是盛纳。引申为相貌，容止。从（從）“从容”是不慌不忙、行止舒缓。《说文》“立，亘也。”“亘”音 shù，古同“树”，本义是笔直的站立。《说文》“端，直也。”本义是站得直，端正，正直。《说文》“正，是（直）也。”本义为平正，不偏斜。

在没有学《弟子规》之前，相信诸位已经知道“站有站相，坐有坐相”，这是传统的家规之一，许多人没有学《弟子规》，可是这一条都做得很好，因为从小家中的长辈就教会了，可见《弟子规》无论是古时，还是现在，都一样能够应用到生活之中的。

人们的举止仪态是内在修养的体现，气质是透过言行举止呈现出来的，无论是走路还是站立，良好的仪态留给人家的是大方高雅，既是自重也是敬人，“步从容，立端正”讲走路时脚步要不慌不乱，养成从容不迫的态度，站立的时候要像一棵树一样挺拔端正，《论语·学而篇》曰“君子不重则不威”这种端肃的仪态能受人敬重。

“步从容”从容的是心，“立端正”端正的也是心。古人对走路从速度上可以分为步、行、趋、走、奔等几种方式，落实“步从容”要懂得灵活，比如在人流大的场所，可就不要慢吞吞了，那既影响到自己，也可能造成别人的不便，再来，遇到紧急情况，那也要懂得灵活运用，切莫停留在字面之上，该趋就趋，该奔就奔，不要耽误事情。“步从容，立端正”重要的是养不慌不忙、沉着镇定的态度，就算是趋、奔，外在脚步是快了，但是内心却依然保持着从容、镇静，这是落实“步从容，立端正”的义理。

揖深圆，拜恭敬

谦恭礼让

《弟子规·谨》讲“揖深圆，拜恭敬。”这是待人接物中行礼应有的态度。作揖时手要拱、腰要弯，行礼要有恭敬心。无论是对人行礼，还是祭拜行礼，行礼动作都要到位，表现出谦恭礼让的态度。

《说文》“揖，攘也。”本义是拱手行礼。作揖是古礼。《说文》“深，深水。”本义为水面到水底距离大。引申为程度深。《说文》“圆，圜全也。”圆（圓）本义为圆形。引申为形状像圆圈。《说文》引扬雄说：“拜从两手下。”表示双手作揖，或下拜，表示敬意的一种礼节。《说文》“恭，肃也。”本义是恭敬，谦逊有礼。《说文》“敬，肃也。”本义是恭敬。恭在外表，敬存内心。

“揖深圆，拜恭敬。”是我们日常生活中处处能用到的，落实“揖深圆”要知道作揖是古礼，表的是对人恭敬的仪式，执礼人双手抱拳，朝受礼人先高拱，后下拜。“鞠躬”也是古礼，表的是弯腰行礼，双手自然下垂，腰尽量九十度弯下，稍停片刻再起身，动作要缓慢些。

在不同的场合、面对不同的大众，弯腰的角度可以是15度、30度，要灵活运用。我们在路上遇到朋友，也要视环境来确定鞠躬时弯腰深度，以免给周围的大众造成不便，这个时候稍微弯腰就好。无论是作揖礼还是鞠躬礼，一切的礼仪都是表对人的恭敬，行礼是内心对人恭敬的表现，内心真的对人谦恭礼让最为重要，而不是只注重外在的这个礼仪动作之上，即使逢人都是90度鞠躬，可是对人却丝毫没有敬意，只是例行完事，或者是为了自己的私欲而行礼，这种流于形式的态度，相信对方也能感觉到的。《大学》讲的“诚于中，形于外”，是告诉我们内心真诚，通过外在的行为就能看得出来。

《养正遗规·吕新吾社学要略》中“作揖要舒徐深圆，不可浅遽。侍立要庄严静定，不可跛欹。起拜要身手相随，不可失节。”与《弟子规》的“揖深圆，拜恭敬”相应，都是教要用诚敬心来行礼，无论是作揖、鞠躬、握手还是微笑点头，不止要动作到位，更要注重内心恭敬的态度，这样的仪态将内心真诚、恭敬表现出来，自然优雅大方，令人敬重。

勿践阼，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀 行坐显修养

《弟子规·谨》为我们指出生活中该注意的事项。“勿践阼，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀”是行路端坐应注意的细节。进门时脚不要踩踏在门槛上。站立时身体不要歪倒斜靠在墙边。坐的时候两条腿不可像畚箕一样敞着，更不可随意摇抖双腿。

《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“践，履也。”“践”的本义是踩、践踏。《说文》“阼，门楣也。”本义为门槛。《说文》“跛，行不正也。”本义是腿或脚有毛病，单脚站着。音为bì时指歪斜、偏倚，偏用一只脚站着。《说文》“倚，依也。”本义是紧靠。“跛倚”是站立歪斜不正，依靠于物。

《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“箕，簸也。”本义是簸箕，扬米去糠的器具。《说文》“踞，蹲也。”本义是蹲坐。“箕踞”两腿舒展而坐，形如畚箕，是一种随意不拘礼节的坐法。《说

文》“摇，动也。”本义是摇动、摆动。《说文》“髀，股也。”股骨、大腿。

《论语·乡党》曰“立不中门，行不履闾。”《礼记·曲礼》曰“游毋倨，立毋跛，坐毋箕，寝毋伏。”《礼记·曲礼》曰“不践闾。”这些经典的句子与《弟子规》中“勿践闾，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀”相应，都是日常生活中具体的指导。“勿践闾”是入门时不要踩踏在门坎上，这是对主人的恭敬。古时有些场所的门槛高而窄，踩踏在上面容易跌倒，所以也是保护自己。现在门槛可能高度不大，甚至没有，容易疏忽了这个礼节，要知道古人这些礼节是培养自己的恭敬心，还是从小要引导孩子不要踩门槛。再来，也可以理解为不要站在门中间，这样会给他人的通行造成不便，容易出现安全事故。

“勿箕踞，勿摇髀”是坐姿，不要将两腿张得太大，非常不雅观，更不要翘脚，不要抖脚，“摇髀”是生活中容易出现的，一坐下，不由自主的就抖起脚来，显得心浮气躁，不仅影响到自身稳重，留给人家的是轻浮的感觉，这样的习惯一定要戒除。

修养就是从生活中这些细节呈现出来的，修养不是讲出来的，而是真的做出来，能将教诲用在自己身上，用来指导自己的生活、工作与学习。切莫疏忽《弟子规》中的教诲，这些礼节都是让自己端庄，提升修养的。

缓揭帘，勿有声

养爱敬存心

《弟子规·谨》讲的是在生活中应当注意的事项。“缓揭帘，勿有声”是缓慢揭开帘子，不要让它发出声音。

《说文》“缓，𦏧也。”缓（𦏧）本义为宽绰，宽松。引申为慢，不急。作“绰”解，缓慢、迟缓之意。《说文》“揭，高举也。”本义为高举。引申为掀开，揭开。

《说文》“簾，堂簾也。”帘（簾）本义为门帘。泛指用布、竹、苇等做的遮蔽门窗的东西。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“有，不宜有也。”本义是具有，与“无”相对。《说文》“声，音也。”声（聲）本义是声音，声响。

“缓揭帘”是进出房间的时候，掀起或放下门帘的时候要轻缓些。假若动作过猛，帘子摆动太大可能会伤害到他人，“缓”是提醒动作要缓慢些、要轻些，或者揭开时让他人先通过，举手之劳的行为体现的是自己的修养。

“缓揭帘，勿有声”提醒我们“揭”的动作要缓慢，不要太粗暴，这也是对物品的爱护，过大的用力容易损坏门帘，动作轻些就能延长物品的寿命。

“勿有声”是结果，原因在于“缓揭帘”，不要发出太大的声音，是不要惊吓到周围的大众。这里的“帘”可以是门帘、窗帘，现在门帘使用少，更多的是铁门、木门，这种材质更容易发出巨响，更加要留意开、关门的动作，以免突然的声音惊吓到他人。“帘”还可以扩展到窗户、抽屉、柜子、椅子等等，比如椅子，我们是双手搬移，而不是拉开，拉的动作容易使凳脚与地板产生摩擦而发出刺耳的声音，也容易造成凳脚的损坏，还会磨花地板，这些都是我们要留意的。

《童蒙须知》又称《训学斋规》，为南宋学者、理学家朱熹所著的启蒙读物，内中“杂细事宜第五”讲“凡开门揭帘，须徐徐轻手，不可令震惊声响”与《弟子规》“缓揭帘，勿有声”相应，都是教动作要轻些，不要发出声音让人受惊。

“缓揭帘，勿有声”这个动作讲不要影响到他人，比如进入图书馆等场所，需要言语时一定要留意音量的大小，以免干扰到周围的读者，还有使用电子设备时，最好是使用耳机，这样不会打扰到他人的学习。

良好的习惯是从生活中养成的，一举一动都是修养的体现，“缓揭帘，勿有声”这种细致的态度，体现出内心的安详，用谨慎、专注的态度来生活、工作与学习，往往能够事半功倍，也是爱敬存心的养成！

宽转弯，勿触棱

养谨慎认真态度，保护身体不受伤

《弟子规·谨》中讲“宽转弯，勿触棱”，这也是日常生活常常遇到的。拐弯时离棱角距离要大些，不要碰到棱角。

《说文》“宽，屋宽大也。”宽（寬）本义是房屋宽敞。引申为宽转，宽敞有余地。《说文》“转，运也。”转（轉）本义为转运。引申为转弯，改变方向。《说文》“弯，持弓关矢也。”弯（彎）本义为拉弓。引申为拐弯，转方向。“转弯”为拐弯，转变方向。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“触，牴也。”触（觸）本义为以角撞物。引申为撞，碰，碰到。《说文》“棱，枒也。”指棱角，不同方向的两个平面相连接的部分。

“宽转弯，勿触棱”告诉我们，走路拐弯的时候，与棱角的距离要大一些，这样不容易撞到棱角，也能够看清路况，避免自己或他人受伤。因为离棱角角度

太小，拐弯时彼此无法见到对方，容易撞在一起，致自己或他人受到伤害。这句“宽转弯，勿触棱”是在保护身体不受伤的。

“宽转弯，勿触棱”这里的“棱”不止是墙角，还是桌角、床角、柱子等等，提醒经过的时候，与棱角的角度要大些，棱角比较锋利，碰上轻则疼痛，重则头破血流，所以拐弯的时候要养成谨慎的态度，身体不受伤，也是践行孝道。特别是踩单车、开汽车时更应留意，拐弯时应减速并留意路面情况，确保安全再通过。

践行“宽转弯，勿触棱”能养成谨慎的态度，不止是减少意外的发生，而且也是恭敬心的培养，比如自己的不小心而撞到柜子或椅子等家具，容易造成家具等翻倒，从而让家具受到损坏，缩短使用寿命，这也是我们所要警觉的。还有孩子撞到桌子，要引导不能去埋怨桌子挡路，不能说是桌子撞到自己，而是要反省自己，是自己没有用心留意，才撞上的，是不是要向桌子道歉呢？抓住这些机会，引导孩子养成谨慎认真的态度，懂得敢于承担责任，懂得知过改过。

执虚器，如执盈 养认真谨慎的习惯

《弟子规·谨》中讲“执虚器，如执盈”从学端拿物品培养恭敬、谨慎的态度。拿空的器皿，如同拿着满的一样。

《说文》“執，捕罪人也。”执（執）本义为拘捕、捉拿。引申为拿，持，握。《说文》“虚，大丘也。”“虚”通“墟”。本义为大土山。《尔雅》引申为空虚，空着。“虚，空也。”《说文》“器，皿也。”本义为器具。《说文》“如，从随也。”本义是遵从，依照。引申为如同，好像。《说文》“執，捕罪人也。”执（執）本义为拘捕、捉拿。引申为拿，持，握。《说文》“盈，满器也。”引申为充满，盈满。

《礼记·少仪》曰“执虚如执盈。”《童蒙须知》有“执器皿，必端严，惟恐有失。”与《弟子规·谨》中“执虚器，如执盈”相应，都是教拿着、端着器皿走路的时候，一定要小心翼翼，尤其是器皿装满东西时，更应小心，比如装满液体的器皿，更应提防不让溢出。再来，拿着空器皿的时候，要有如同装满东西一样，用这种心态拿着，以防疏忽而撞到其他物品或滑落而打烂。大家想想，是不是收、洗盘碗的时候更容易打烂。

“执虚器，如执盈”中的“器”是器皿，可以是杯子、盘碗、箱子等等，若

是疏忽大意，容易造成器皿及内中东西受到损坏，而且也容易让人受伤，如被玻璃片划到等等，既是浪费物品，也是伤害自己，所以从小要养成谨慎的习惯。比如，端盘碗的时候，先摸摸盘碗温度是否烫手，看看是否装得太满，然后才小心端起，最好是再给些言语来提醒，比如端汤就说“汤来了”，以提醒附近的人，不要碰撞到，这是对器皿、对自己、对他人的保护。

“执虚器，如执盈”的“器”也可以是我们日常生活中使用的手机、U盘等等，提醒我们使用手机要小心，以防滑落而导致屏幕破裂，甚至整机报废，更为重要的是，手机中有用的信息，也无法恢复，给生活、工作带来极大的烦恼。

《弟子规》内中所列出的事项，确实是不分时空的，“执虚器，如执盈”无论是装满的还是空的器皿，亦或是物品，都要有小心谨慎的态度来端着、搬移、使用，在生活中养成谨慎的态度，也有助于养成认真学习、严谨工作的习惯。

入虚室，如有人

做表里如一有修养的人

《弟子规·谨》中讲“入虚室，如有人。”到别人家一定要谨慎行事，既是尊重他人也是尊重自己。进入空房，如同有人一样。

《说文》“入，内也。”本义为进来、进去，由外到内。《说文》“虚，大丘也。”“虚”通“墟”。本义为大土山。《尔雅》引申为空虚，空着。“虚，空也。”《说文》“室，实也。”本义为内室。古人房屋，前面的大厅叫堂，后面中间叫室，室的東西兩間叫房。现可指房屋、房间，卧室。《说文》“如，从随也。”本义是遵从，依照。引申为如同，好像。《说文》“有，不宜有也。”本义是具有，与“无”相对。《说文》“人，天地之性最贵者也。”本义为能制造工具改造自然并使用语言的高等动物。

《礼记·少仪》曰“入虚如有人。”与《弟子规》“入虚室，如有人”相应。进到没有人的房子或房间时，也要像屋里有人一样。前往拜访人家时，在大门口要先敲门或按门铃，即使大门开着，也切莫非请自入，一定要经人同意才可进入。再来，进入别人家中，假若主人暂时离开，让自己独处，未经同意，不该随便打开抽屉、翻阅文件等等，应当如有人在屋里一样的恭敬心，养成“慎独”的态度非常重要。《礼记·大学》曰“此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。”有修养的人绝对不会因为别人看不见，就做不该做的事情，时时会遵循道义。

所谓习惯成自然，好习惯要从小培养，“入虚室，如有人”是孩子从小便能落实的，切莫随便进入人家的房间，更加不能因为房中无人而放肆，随意去翻动屋里的物品。未经主人邀请，更加不要进入卧室，以免主人有贵重物品不见了，产生误会，有口难辩，这也是保护自己。当养成不乱翻别人物品的好习惯，在工作中独自在别人办公室时，自然也不会去翻阅人家的文件资料，这种品德更容易得到客户的肯定、同事的亲近、领导的器重，有助于事业的发展。

《孟子·离娄章句下》曰“君子有终身之忧，无一朝之患也。”《弟子规》中的句子是我们终生都要践行的，时时提醒自己要遵循教诲来生活、来工作，所谓“活到老，学到老。”这句“入虚室，如有人”也不例外，是我们终生要恪守的，通过践行学会管理自己，管住自己的心，懂得谨慎行事，既是尊重他人，也是保护自己，同时也培养了慎独的功夫，做表里如一有品德、有修养的人。

事勿忙，忙多错

有条不紊、沉着冷静

《弟子规·谨》中讲“事勿忙，忙多错。”是讲做事要有条不紊、沉着冷静。做事情不要急忙，匆忙大多会（容易）出错。

《说文》“事，职也。”泛指事情、做事。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《集韵·唐韵》“忙，心迫也。”本义为内心慌急不安。引申为匆忙，急迫，慌忙。《说文》“多，重也。”本义为多数，数量大。《说文》“错，金涂也。今所谓镀金。俗字作镀。”本义是用金涂饰。错（錯）引申为错误，过失，差错。

事情太多、急着做完、做事没条理、心情焦躁等等都容易导致出现“忙”的情况，“忙”表现在内心，是心中急促、烦恼不断。内心的慌忙，自己的判断能力自然就下降，平时轻而易举的事情在慌张心态下，也可能出错，所以做事要保持有条有理、从容淡定的心态。

“事勿忙，忙多错。”讲慌乱容易出错，“错”是果，“忙”是因，所以要不让“忙”起来。根据事情的大小难易，制订出计划，并针对具体的事情做出解决方案。《处世》有“万事尽从忙里错，一心须向静中安。”只有事先做好计划，做事过程出现的任何状况，才能从容应对，不容易出现慌慌张张的状态。俗话也讲“忙中有错”，越忙越容易出错，即使是再多的事情，也要“此未终，彼勿起”，一件件来处理，避免出现慌乱。

“事勿忙，忙多错。”提醒我们，做事要先计划。比如孩子的书包问题，前天晚上要根据第二天的课程准备好课本及练习册、文具等物品，并检查妥当，第二天早上自然不会出现手忙脚乱，忘记带这、带那的事情。

“事勿忙，忙多错。”做事要有条理。比如孩子做作业，要引导孩子准备作业登记本，将每天的作业一项项记录起来，完成一个项目就做个标记，比如打个勾，直观呈现作业完成情况，这样不会出现漏做的情况，减少因没做作业、没带作业受到的批评，避免给学习带来烦恼。这种有条有理的做事态度利益孩子的终生。

通过日常生活做事习惯的养成，能够避免“忙”、“错”的出现，从而不给生活、工作带来烦恼，因为心中不“忙”，能够有条不紊的做事，养成沉着冷静的心态，提升做事的效率。

勿畏难，勿轻略 是平常心是诚敬心

《弟子规·谨》中讲“勿畏难，勿轻略。”遇到事情不要畏苦怕难，也不可轻视忽略、草率应对。

《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“畏，恶也。”可畏也，因可怕而厌恶、害怕。《广雅·释诂二》“畏，惧也。”《广雅·释诂四》“畏，恐也。”本义是害怕。难（難）是困难，做起来不容易，感到困难。“畏难”为畏惧艰难，害怕困难。《说文》“轻，轻车也。”轻（輕）引申为轻重之轻，轻视、不重视之意。《说文》“略，经略土地也。”本义为封疆土地。引申为省略，忽略，略去。“轻略”为轻忽，粗略。

“勿畏难，勿轻略。”当遇到困难的时候，不要觉得事情特别困难，就起了害怕之心，觉得自己无法完成，打了退堂鼓。这种畏首畏尾、缩手缩脚的态度是要否定的。在陪伴孩子成长路上，要通过生活、学习中的细节来引导孩子“勿畏难，勿轻略”的心态。如孩子遇到不会做的题目，要及时指导孩子，切记不是将答案直接告诉孩子，而是要将思路、步骤讲清楚，为什么要这样解答。也不要将工作中的负面情绪带到家里来，对孩子帮忙的请求不可置之不理，或者是带着情绪来与孩子互动，这都容易让孩子恐惧、误会，日后有问题也不敢前来请教了，从而将难题放到一边，或者随便作答，容易形成“畏难、轻略”的学习态度。

相比“勿畏难”，“勿轻略”更是容易出现，无论是考试还是作业，因为“轻

略”而出现的错误最多，不是这个知识点不懂，而是粗心大意造成的，以为这些都很简单，闭着眼睛都能答对，这种轻视的态度最容易导致出错，根本的原因在于漫不经心，欠缺诚敬的态度。

“勿畏难，勿轻略。”是重要的人生态度，无论事情是“难”还是“易”，都要保持用平常心来应对，切莫因为自己以为“难”而放弃，否定自己的能力，也勿以为“易”而轻视，通过生活中的细节养成面对事情，既不害怕，也不轻视的心态，始终保持诚敬心来应对，必有成就。

斗闹场，绝勿近 护住身心健康

《弟子规·谨》中讲“斗闹场，绝勿近。”争斗喧闹的场所，绝对不要接近。

《说文》“鬥，两士相对，兵杖在后，象门之形。”斗（鬥）本义为对打。引申为争斗，相争，相斗。《说文》“鬧，不静也。”闹（鬧）本义为嘈杂，喧闹。《说文》“場，祭神道也。”本义为祭神的场地。引申为场所，处所。《说文》“绝，断丝也。”绝（絕）本义为把丝弄断。引申为断绝。用在“勿”否定词前作绝对解。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“近，附也。”本义为走近、接近。

教育慎于始，从小要引导孩子不去那些容易引起争斗的地方，打架斗殴容易被伤害到，而且因为孩子身心尚幼，鉴别是非善恶的能力有限，对别人的诱惑难以抗拒，容易被人所利用，也容易染污心灵，故此，这里用到“绝”，没有商量的余地，绝对不能进入，远离这些是非之地。《论语·颜渊》曰“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”保护孩子不被染污，护住身心的健康。

《童蒙须知》又称《训学斋规》，为南宋学者、理学家朱熹所著的启蒙读物，“杂细事宜第五”有“凡喧哄争斗之处，不可近。无益之事，不可为。”与《弟子规》的“斗闹场，绝勿近”相应。都是讲容易发生争斗的场所不要接近。当孩子从小养成是非判断能力，能降低受到不良信息的诱惑，自然也能感得益友来到身边。

“斗闹场，绝勿近。”“场”是场所，随着科技的发展，“斗闹场”是无处不在，这是我们所要警觉的，我们要善用科技带来的便利，而不要成为科技的奴隶，只有护住身心的健康，才能更好的生活、工作与学习。

邪僻事，绝勿问

时时要有警觉心

《弟子规·谨》中讲“邪僻事，绝勿问。”对那些不正当的事情，绝对不要去打听、过问。

《说文》“邪，琅邪郡。”从邑，牙声。本义为郡名。引申为不正当，邪恶，妖异怪诞。《说文》：“僻，避也。”《集韵·昔韵》“僻，邪也。”引申为邪恶不正，奇异不常见。《说文》“事，职也。”泛指事情、做事。《说文》“绝，断丝也。”绝（絕）本义为把丝弄断。引申为断绝。用在“勿”否定词前作绝对解。《说文》“勿，州里所建旗。”表劝阻和禁止，引申为不要，不可以，禁止。《说文》“问，讯也。”问（問）本义为询问、过问。

“邪僻事，绝勿问”是保护内心的清静，不受到外界不善信息的染污，对不正当的事情一定要断绝，做到不听不闻、不好奇追问。孩子的身心处于发育阶段，一定要减少不良信息对心灵的污染。比如暴力、色情等方面的书籍、视频等，这是提醒家长要有高度的警觉性，要注意引导，对孩子阅读的书籍，家长要先把关，最好是先行阅读，确认内容健康才给孩子阅读，让孩子懂得哪些书是可以阅读的，哪些是绝对不能看的，从小懂得掌握准则，与人相处时就懂得分寸，不会乱看影响身心健康的读本，也不会去参与这方面的谈论，所以家长要有高度的警觉性，《论语·述而》曰“子不语怪力乱神。”践行这句“邪僻事，绝勿问”提升孩子远离染污的能力，护住身心的健康。

随着科技的发展，网络为我们的学习与工作、生活带来极大的便利，我们要善于使用，当然，网络上也有不良的信息，比如我们在搜索资料的时候，可能会出现一些不善的信息，要引导孩子不主动去点击浏览，对那些主动弹出来的不良信息，绝对要即时关闭，不要好奇去点击与阅读，从而避免受到污染。

世间的事情并非每一件都值得去亲身经历，有些事情可能一次就足以身败名裂，有些可能一次就染上无法自拔，不要让为时已晚的遗憾发生，就要懂得管住自己、珍惜自己。“邪僻事，绝勿问”不止是孩子要养成的习惯，成年人也当如此，能够提升自控能力，护住身心不受伤害，拥有健康的身心，也是践行孝道，让自己更好的学习、生活与工作。

将入门，问孰存，将上堂，声必扬

拜访的礼节

《弟子规·谨》“将入门，问孰存，将上堂，声必扬。”《说文》“将，帅也。”将（將）作副词时为将要、就要。《说文》“入，内也。”本义是进来、进去，从外面进到里面。《说文》“門，闻也。”门（門）本义是双扉门。《说文》“问，讯也。”问（問）本义为询问、过问。《说文》“孰，食饪也。”本义是熟，煮熟。引申为谁，哪个。《说文》“存，恤问也。”本义是生存，活着，存在。《说文》“将，帅也。”将（將）作副词时为将要、就要。《说文》“上，高也。”本义是高处，上面。引申为登。《说文》“堂，殿也。”本义是殿堂。引申为前室正厅，厅堂。《说文》中“声，音也。”本义是声音。《说文》“必，分极也。”本义是区分的标准。引申为必须，一定要。《说文》“扬，飞举也。”扬（揚）本义是高举。引申为提高声音。将要进门的时候，要询问谁在，将要登上厅堂时，声音要提高些。

古时候一般进入大门之后，还要走过院子，才能到达厅堂。我们去拜访人家，将要进大门的时候，应该先询问谁在，比如“请问有人在家吗？”将要进入厅堂的时候，声音要提高些，让室内的人知道有人来。《礼记·曲礼上》云“将上堂，声必扬。户外有二屨，言闻则入，言不闻则不入。将入户，视必下”这与“将入门，问孰存，将上堂，声必扬”是对应的。

这一句应用到现代，能适应吗？若是想上门去拜访人家，最好是提前一些询问对方是否方便，比如通过电话等方式问到“明天晚上去拜访您，请问方便吗？”等等，不要唐突到访而给人家造成不便，这是落实“将入门，问孰存”，要咨询人家是否方便。这既是对他人的尊重，也不会因为人家不在而白跑一趟。

现在我们居住环境与古时有所不同，大部分是公寓，到了人家门口，还是要先敲门或者按门铃、对讲，即使大门是半掩或敞开，也不可直接进入，而是要提高些音量询问，“请问有人在家吗？我可以进来吗？”或者是“陈叔叔，您好！我是陈小贤，可以进来吗？”这既是对他人的尊重，也避免出现尴尬的情景。

又如我们去拜访他人时看到房门半掩或未经他人允许，而直接推门而进，若刚好人家正在接待重要的客人，又或者在商谈机密的事情，这时我们突然的出现，可能会中断人家的谈话，耽误了事情，还可能把人家吓了一跳，也留给别人不好的印象，所以即使是很熟悉的朋友，也应当注意礼的存在，尊重别人才能得到别人的尊重。

人问谁,对以名,吾与我,不分明

应答礼节

《弟子规·谨》“人问谁,对以名,吾与我,不分明。”这是应答礼仪,人家问你是谁,要回答报上自己的姓名,用“吾”或“我”来回答,是无法区分清楚的。

《说文》“人,天地之性最贵者也。”《说文》“问,讯也。”本义为询问、过问。《说文》:“誰,何也。”谁(誰)本义是哪个,代词。对(對)本义为应答。《说文》“以,用也。”《说文》“名,自命也。”本义为自己报出姓名,名字。

《说文》中“吾,我自称也。”本义是我、自己的意思。《说文》“与,党与也。”与(與)作介词,作“跟,和”解。《说文》“我,施身自谓也。”第一人称代词,说话人自称。作自己解。不,表否定。《说文》“分,别也。”本义是分开。作辨别,区分解。《说文》“明(𠄎),照也。”本义为明亮。分明是明确、清楚的意思。

“人问谁,对以名,吾与我,不分明”是人际交往中应当留意的,清晰回答人家的问题,屋里的人问自己是谁,要报上自己的姓名,即使关系再好,也不要说“是我”。打电话时也一样,毕竟所处的环境不同,对方有时是无法判断得出我们的真实身份,所以也要清楚回答自己的名字,这才是礼节,礼是自己对人恭敬心的体现。包含我们主动打电话时,在确认对方的身份之后,要先报告出自己的姓名,“您好,我是杨小贤,请问您现在方便说话吗?”时时为人着想,也从打电话之中可以落实。

“通名”从古至今都是见面后相互通报姓名的礼节,不止“人问谁”要“对以名”,更是要主动报上姓名,主动介绍自己,而不是让对方揣测,交往时应当清清楚楚告知对方自己的身份,这是基本的礼貌,自报家门是与人方便的礼貌行为,无论是上门还是打电话都不要让对方猜测,从而避免尴尬与误会。

用人物,须明求,倘不问,即为偷

借物礼节

《弟子规·谨》“用人物,须明求,倘不问,即为偷”讲使用别人的东西,必须要明讲索取,假如不经过询问而自取,那就是与偷盗一样。

《说文》“用,可施行也。”本义为使用,采用。《说文》“人,天地之性最

贵者也。”《说文》“物，万物也。”引申为具体的物品。《广韵·虞韵》“须，意所欲也。”《说文》“须，面毛也。”须（須）引申为必定，应当。《说文》“明，照也。”本义为明亮，清晰明亮。引申为清楚，明白。《说文》“求”为“裘”之古文。本义为皮衣。引申为请求。

《集韵》“倘，止貌。”作连词表示假设关系，假如，假若，如果。《说文》“不，鸟飞上翔不下来也。”引申为没有，表否定，不可也。《说文》“问，讯也。”问（問）本义为询问、过问。《说文》“即，就食也。”引申为就是。《说文》“为，母猴也。”为（爲）引申为认为，认做，当做。“偷”同“媮”，《说文》“媮，巧黠也。”表示窃取，盗窃。

“用人物”，在日常生活彼此借用物品是常见的，但是，借有借的“礼”，大家都知道礼是对人的尊重，那就是要先“明求”，说明需要借用的原因，大概什么时间可以归还，并且要得到主人的同意之后，才能使用。比如向同学借笔，“贤贤，我的笔坏了，向你借一支笔，下午放学后归还，请问可以借给我吗？”说明原因、归还时间，让对方判断，能否借出，这是对人的尊重，也是礼节。

另一种情况是不问擅取，还是向同学借笔，如果同学刚好不在，事先也没有询问过对方，自己直接拿来使用，这样就是“倘不问，即为偷”，一定要养成征求对方同意之后再取用的习惯，假若主人自己要使用，而找不到会被耽误，自己留给他人的是“偷”的印象，甚至自己会被误解为“小偷”，而被到处宣扬，会影响自己在同学间的信用的。

借人物，及时还，后有急，借不难

借物态度

《弟子规·谨》云“借人物，及时还，后有急，借不难”是讲向他人借用物品，使用好了之后要及时归还，日后还有需要，再次借用就不会有困难。

《说文》“借，假也。”本义是借，借进，借出。《说文》“人，天地之性最贵者也。”《说文》“物，万物也。”引申为具体的物品。《说文》“及，逮也。”本义是追赶上，抓住。引申为趁着，及时。《说文》“时，四时也。”本义为季度，季节。作副词用，表示时间，及时。及时作立刻，马上解。《说文》“還，复也。”還（还）本义是返回。返回原处。《尔雅·释言》“还，返也。”引申为恢复，复原，归还。

《说文》“后，迟也。”后（後）为后面，将来。《说文》中“有，不宜有也。”

本义是具有，与“无”相对。《说文》中“急，徧也。”引申为着急，急需。《说文》“借，假也。”本义是借，借进，借出。《说文》“不，鸟飞上翔不下來也。”引申为没有、不会，表否定。难（難）是困难，做起来不容易，感到困难，不容易。

俗话说“好借好还，再借不难”，借别人的东西要及时归还，以后要再借的时候也就不困难了，与《弟子规》“借人物，及时还，后有急，借不难”是一样的意思。有些版本的《弟子规》“后有急，借不难”作“人借物，有勿慳”，人家来向自己借东西，自己有就不要吝啬，要借给人家才是。

这句“借人物，及时还，后有急，借不难”也是信用，自己能及时按约定的时间归还对方，留在人家的心中是自己有信，因为有信用，日后假若再借用会变得容易。明朝的宋濂很喜欢读书，有一次向人家借书，并约定时间归还，到了约定日期，刚好下起大雪，主人心想宋濂不可能来了，但是宋濂却还是冒着大雪赶来还书，这份信用让主人非常感动，告诉宋濂日后可随时来看书，也不会限定归还时间。

宋濂的故事告诉我们，信用是做出来的，而且人人都能践行，这与年龄是无关的，要赢得人家的信任，一定是从自己日常生活的待人接物开始的，自己的态度决定了人家对我们的态度！

感谢阅读！

弟子规公益网 <http://www.dizigui.cn>