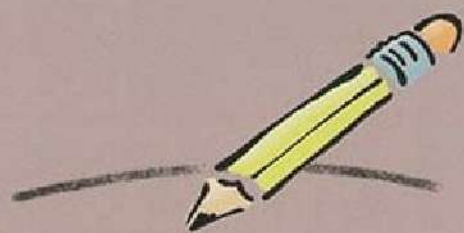


# 弟子規

【心得分享】





儒之根弟子規道之

根感應篇佛之根十善業

若能具足三根世出世法隨

學一門取法先德勤策

己躬無有不成者





為佛弟子當行

孝道孝乃人之本心

若無孝行他善雖多

皆偽必不成德譬如木

失其根本也若行

孝道修德易成



孝親尊師為德行學問之大根大本，  
所謂君子務本、本立而道生，願四眾  
同倫共勉之！

恆懺念西沙門

釋悟牟敬識

## ◎總敘

弟子規 聖人訓 首孝弟 次謹信 汎愛眾 而親仁 有餘力 則學文

## ◎入則孝

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 父母呼 | 應勿緩 | 父母命 | 行勿懶 | 父母教 | 須敬聽 | 父母責 | 須順承 |
| 冬則溫 | 夏則清 | 晨則省 | 昏則定 | 出必告 | 反必面 | 居有常 | 業無變 |
| 事雖小 | 勿擅爲 | 苟擅爲 | 子道虧 | 物雖小 | 勿私藏 | 苟私藏 | 親心傷 |
| 親所好 | 力爲具 | 親所惡 | 謹爲去 | 身有傷 | 貽親憂 | 德有傷 | 貽親羞 |
| 親愛我 | 孝何難 | 親憎我 | 孝方賢 | 親有過 | 諫使更 | 怡吾色 | 柔吾聲 |
| 諫不入 | 悅復諫 | 號泣隨 | 撻無怨 | 親有疾 | 藥先嘗 | 晝夜侍 | 不離床 |
| 喪三年 | 常悲咽 | 居處變 | 酒肉絕 | 喪盡禮 | 祭盡誠 | 事死者 | 如事生 |



## ◎出則弟

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 兄道友 | 弟道恭 | 兄弟睦 | 孝在中 | 財物輕 | 怨何生 | 言語忍 | 忿自泯 |
| 或飲食 | 或坐走 | 長者先 | 幼者後 | 長呼人 | 即代叫 | 人不在 | 己即到 |
| 稱尊長 | 勿呼名 | 對尊長 | 勿見能 | 路遇長 | 疾趨揖 | 長無言 | 退恭立 |
| 騎下馬 | 乘下車 | 過猶待 | 百步餘 | 長者立 | 幼勿坐 | 長者坐 | 命乃坐 |
| 尊長前 | 聲要低 | 低不聞 | 卻非宜 | 進必趨 | 退必遲 | 問起對 | 視勿移 |
| 事諸父 | 如事父 | 事諸兄 | 如事兄 |     |     |     |     |

## ◎謹

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 朝起早 | 夜眠遲 | 老易至 | 惜此時 | 晨必盥 | 兼漱口 | 便溺回 | 輒淨手 |
| 冠必正 | 紐必結 | 襪與履 | 俱緊切 | 置冠服 | 有定位 | 勿亂頓 | 致污穢 |
| 衣貴潔 | 不貴華 | 上循分 | 下稱家 | 對飲食 | 勿揀擇 | 食適可 | 勿過則 |



|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 年方少 | 勿飲酒 | 飲酒醉 | 最爲醜 | 步從容 | 立端正 | 揖深圓 | 拜恭敬 |
| 勿踐闕 | 勿跛倚 | 勿箕踞 | 勿搖髀 | 緩揭簾 | 勿有聲 | 寬轉彎 | 勿觸棱 |
| 執虛器 | 如執盈 | 入虛室 | 如有人 | 事勿忙 | 忙多錯 | 勿畏難 | 勿輕略 |
| 鬥鬧場 | 絕勿近 | 邪僻事 | 絕勿問 | 將入門 | 問孰存 | 將上堂 | 聲必揚 |
| 人問誰 | 對以名 | 吾與我 | 不分明 | 用人物 | 須明求 | 倘不問 | 即爲偷 |
| 借人物 | 及時還 | 後有急 | 借不難 |     |     |     |     |

## ◎信

|     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 凡出言 | 信爲先 | 詐與妄 | 奚可焉 | 話說多 | 不如少 | 惟其是 | 勿佞巧 |
| 奸巧語 | 穢污詞 | 市井氣 | 切戒之 | 見未真 | 勿輕言 | 知未的 | 勿輕傳 |
| 事非宜 | 勿輕諾 | 苟輕諾 | 進退錯 | 凡道字 | 重且舒 | 勿急疾 | 勿模糊 |
| 彼說長 | 此說短 | 不關己 | 莫閒管 | 見人善 | 即思齊 | 縱去遠 | 以漸躋 |
| 見人惡 | 即內省 | 有則改 | 無加警 | 唯德學 | 唯才藝 | 不如人 | 當自礪 |



若衣服 若飲食 不如人 勿生感 聞過怒 聞譽樂 損友來 益友卻  
聞譽恐 聞過欣 直諒士 漸相親 無心非 名爲錯 有心非 名爲惡  
過能改 歸於無 倘揜飾 增一辜

### ◎汎愛衆

凡是人 皆須愛 天同覆 地同載 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 勿輕訾  
勿諂富 勿驕貧 勿厭故 勿喜新 人不閒 勿事攪 人不安 勿話擾  
人有短 切莫揭 人有私 切莫說 道人善 即是善 人知之 愈思勉  
揚人惡 即是惡 疾之甚 禍且作 善相勸 德皆建 過不規 道兩虧  
凡取與 貴分曉 與宜多 取宜少 將加人 先問己 己不欲 即速已  
恩欲報 怨欲忘 報怨短 報恩長 待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而寬  
勢服人 心不然 理服人 方無言

## ◎親仁

同是人 類不齊 流俗眾 仁者希 果仁者 人多畏 言不諱 色不媚  
能親仁 無限好 德日進 過日少 不親仁 無限害 小人進 百事壞

## ◎餘力學文

不力行 但學文 長浮華 成何人 但力行 不學文 任己見 昧理眞  
讀書法 有三到 心眼口 信皆要 方讀此 勿慕彼 此未終 彼勿起  
寬爲限 緊用功 工夫到 滯塞通 心有疑 隨札記 就人問 求確義  
房室清 牆壁淨 几案潔 筆硯正 墨磨偏 心不端 字不敬 心先病  
列典籍 有定處 讀看畢 還原處 雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之  
非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志 勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致





## (一)自我期許

蘇格拉底是一位體格強壯又有智慧的大哲學家、教育家。有一天，他的一位弟子從遠道來向他請教問題，請求老師爲他解答疑惑，但蘇格拉底正眼也不看他一眼，照樣看他的書，最後蘇格拉底經不起弟子再三請求，才慢慢抬起頭看著弟子問道：「你真的想知道答案嗎？」弟子趕緊說：「當然啦！不然我怎麼會大老遠跑來請教最有智慧的老師呢？」蘇格拉底見他這麼誠懇，就接著問：「你相信我嗎？」弟子立刻說：「當然相信，不然怎會留在這裡不走呢！」「你跟我來」，蘇格拉底帶弟子來到花園的一個大水缸前，對弟子說：「你的答案就在水缸裡，你現在趕快去看！」弟子很驚訝地說：「答案怎會在水缸裡？」蘇格拉底不耐煩說：「你不相信我，就不要來問我問題，相信我，就趕快仔細看。」弟子只好半信半疑低頭去看水缸，說時遲那時快，這位體格健壯的蘇格拉底，以迅雷不及掩耳的速度，用他那雙大手按住弟子的頭，深深地往水缸裡壓下去，弟子使



命掙扎，直到快沒氣才鬆手，弟子趕緊抬起頭喘氣，正要大聲質問老師，還沒張嘴又被壓下水缸，快窒息時才鬆手，這次弟子學乖了往後跳一大步，確認遠離老師的勢力範圍，才敢大聲質問：「老師，您太過份了，我如此誠懇，專程從遠地來向您請教，又如此相信您，您爲什麼要陷害我……」只見蘇格拉底慢條斯理地說：「親愛的弟子，你有沒有想過，不論你的問題有多麼挑戰，如果你渴求解決問題的心，就如同剛剛在水缸下一般渴求空氣，那天下將沒有你克服不了的問題啊！」

摘錄：脫穎而出

發心之初賢希聖保永  
成佛有餘心！



## (二) 孝心

我們班有個大塊頭李娟娟，我們私下都叫她寶島沈殿霞，同學常同她開玩笑，但也不敢太過份，因她媽媽是二年九班的導師，免得惹火燒身。

學校舉行拔河比賽時，娟娟是我們崇拜的偶像，天之嬌女，尤其在午飯時，大家自動把便當好吃的送給她，她都照單全收，真是揚眉吐氣，此其時也。

「預備！啣！」體育老師一聲令下，我們與九班啦啦隊，立刻尖叫「加油！加油！」這是今年拔河比賽冠軍爭霸戰，連校長都親臨現場觀戰。

我們可愛極了的娟娟，把大繩一頭圍在腰上，雙腳斜撐著地，真是穩如磐石，雖然九班在她導師（娟娟的媽媽）喊叫指揮下，有節奏的用力拉，也不見半點進展，相反地那個繩中央的紅布條卻慢慢向我們班移，九班導師又急又氣，拼命揮動紅旗，披頭散髮，聲嘶力竭。而我們的導師，卻把皮包像鏈球般甩，正在緊要關頭，繩子突然一鬆，九班同學人仰馬翻，大

家只見娟娟哭著跑回教室。

「怎麼啦！娟娟！」大家圍著她問長問短。

「我媽好可憐，我從來沒有看過她那個樣子，我好難過……」我們班就在這場親情倫理的感人場面下，向二年九班俯首稱臣了。

摘錄：聯合報叢書極短篇

爲人母又爲人子女的我們，可留意到，不經意的一眼神、一舉止，是彼此的傷害還是愛的傳遞呢？是否醒察自己的言行舉止中，已昭告您的起心動念，您真正認識您自己嗎？





## 弟子規心得分享 第1篇

人生＝選擇。當選擇了起點，也就決定了終點。

上了弟子規之後，發覺日常生活，言行舉止，在小細節上，常犯很多錯。從小未接受聖賢人的教誨，以致教導小孩，也無所依據，無法以身作則，小孩有犯錯，總是怒責，很少檢討，大人本身是否也有不是之處，今後定謹守弟子規，努力學習，以作兒女的榜樣，感恩師父、老師用心良苦，讓我們大眾有此因緣，得以接受聖人的教誨！

現在只要有空，就背誦弟子規，一天至少背誦五次以上，現已全部會背。所以在任何時間地點、做任何事、依照弟子規、都能得心應手，事事如意。以此謹言慎行，祈望在學佛之路上，能有所助益，進而做到「學為人師、行為世範」，累積往生西方極樂世界的資糧，此生一定要能了生死出三界。再次感恩師父們的用心良苦，阿彌陀佛！





## 弟子規心得分享 第2篇

第三次上弟子規，在寫心得報告前，把所有的筆記，重新看過，再次深入了解每句經文所指的意趣！老師深入淺出的詮釋，再廣泛延伸其意思，令我們知道更如何運用在日常生活中，而不是只就經文，作狹義的解釋，不會活用。譬如：「父母呼……」，延伸廣泛指一切眾生呼。「出必告、反必面」延伸到公司、機關外出時，須交代清楚。「事死者、如事生」延伸應時時提起祖師大德的教誨，不忘其恩德。諸如種種……。

面對經文，一條條檢視發現：有些有去做，但做的不徹底，會忘記，都是犯錯後才想起，警覺性不夠，隨順舊習。譬如：

(1)「言語忍、忿自泯」：有位客人，試穿很多衣服，長達兩小時多，其中有件七分褲，叫我做記號要修改；穿又脫，脫又穿，重覆四到五次，

每一天都是新的一天，也都是成功的一天！





商討要改的部份，到最後結帳時告訴我：「她不要那件！」，當時，我忍不住脫口說出，「你若不要，早點決定，浪費彼此太多時間！」說完後，就後悔。

(2)「置冠服、有定位、勿亂頓、致污穢」：有時早上起床，上班來不及了，被子、衣服沒時間整理，匆匆忙忙趕快走。

(3)「緩揭簾、勿有聲」：有時開冰箱，手拿太多食物，無法把冰箱輕輕關上，會發出大聲關門聲。

但也有做到一些，譬如：

(1)「寬轉彎、勿觸棱」：八年前，一個下雨天的晚上，騎摩托車，經過土城海霸王附近，當時捷運藍線正在施工，路彎彎曲曲，又碰到三叉路口，自以為目測好距離，可以穿越馬路，哪知後面一輛休旅車撞上來，整個人騰空飛起，撞到路樹跌落人行步道，右大腿骨折，受盡折磨！所以，現在騎車都是慢慢的，保持距離，不與人爭道。



(2)「晨則省、昏則定」：因為不與父親、養母同住，現在都盡量抽空回去探親，拉近彼此距離，順便知道他們的近況，有什麼需要幫忙的。

(3)「親所好、力爲具、親所惡、謹爲去」：以前每逢母親節都會送禮，但養母常常都不歡喜，譬如：送按摩棒、養生保健食品如納豆、酵素、精油等，會拿來還我，覺得很無奈！送紅包她不要，最後只好問她：「妳喜歡什麼？」，她要「白蘭氏雞精」！心想那是殺生的食品，怎麼辦？朋友告訴我，迴向給那隻雞。百般無奈只好送，心裏很不安！

(4)「恩欲報、怨欲忘、報怨短、報恩長」：八年前出車禍時，同學高玉華，當時在中華電信上班，離我住的地方很近。聞訊後，每天中午都會帶她煮的食物給我吃。假日，也會帶她一兒一女來看我，怕我無聊。又要她老公帶我去看中醫。種種恩德，感念在心！去年她從中華電信退休後，轉到南山人壽上班。今年四月要我幫她，因為它差少許業績就升襄理。雖然心中很排斥保險，而且剛從亞東醫院拿到健康檢查報告都通過，實在很

從容、色調習自己，在任何時候，都雲和顏悅色，柔聲細語。



不想投保。但想到她的恩惠，就保了。哪知道這次美國AIG金融風暴，牽扯到南山人壽，很多人贖回保單，但我並未這樣做，當作是報恩。

雖然上了三次弟子規，但總覺得自己不是很會活用，還不是很熟，也沒有很嚴格要求自己，所以改的慢。最後仍要感恩常住師父、老師們辛苦的教誨，希望自己「勿自暴、勿自棄、聖與賢、可馴致」。



原諒別人最快樂。原諒他人時，當下心裡的煩苦也同時消失了。



## 弟子規心得分享 第3篇

最近一次和母親在電話中交談時，母親語重心長地告訴我：「你是最讓我放心的孩子！」頓時心裡所湧現的心情五味雜陳，打從很小的時候，家裡的狀況百出，經常衝擊著幼小心靈的我，常常無法安心讀書，也因此養成了自己獨立的個性。縱然遇到人生中的難關時，從不會向父母、兄姊訴苦，一個人堅強地撐過去。如今換來了父母的安心，感到很安慰！父母一輩子非常辛苦，哥哥、姊姊總是令他們擔憂，鞭策自己在修行道上好好用心，以期將來報答父母之深恩。

哥哥、姊姊長期以來，總是父母掛心的對象。因此在我能力範圍內，不時投以關心與實質上的接濟，希望能令父母少操心，並在適合的時機勸慰他們。至於效果如何，也只能隨緣而已。

「心美」看什麼都順眼。





對年老者要恭敬，對年少者要禮讓。

因為先生長期忙於事務，常奔波於海峽兩岸，感念他的辛勞，更感念他對於學佛的我之護持，家中大大小小的切與公司的事務，盡我所能，期許能讓他無後顧之憂；另一方面更鞭策自己認真修正自己，能影響他於無形，真正覺醒！對於自己身負多重角色，念茲在茲，雖然不免有些時候會勞累一點，但有能力，有機緣服務他人，絕對不抱怨。反而心存感恩，而得心應手。

記得婆婆曾經有一回去做牙齒根管治療，不小心把治療的針嚙下去，牙科診所的醫師急忙將她送到署立新莊醫院，接到通知，趕了過去。到了醫院只見到那位牙醫師一臉的懺悔與惶恐，連聲道歉！都說不出話來，我對他說：「您別難過，事情既已發生，想辦法處理就好，我相信沒有任何一個醫生會故意或願意犯這樣的錯。」，他對於我的反應感到錯愕！對著陪我一同前往的友人說：「學佛的人，果真不一樣。」（因為我當時穿著學會的制服）；接著牙醫師表明說醫藥費他負擔；我說：「台灣諺語常

說：花錢消災，我們自己付就好了。」語畢。見他知道我們全然原諒他的那種神情，那時心中的舒坦難以形容！或許經過這一次，他以後會更小心，更有愛心與勇氣去面對他的病患；並且我也告訴婆婆，妳可能是過去世欠人家的，就當還債想，甚至感謝他來消你的業，這樣會好得更快。因為住院的那幾天，照了好幾次的X光，爲了是要了解那根針有沒有順利通過腸胃排泄出來，否則後果不堪設想！我和大姑也好幾次在婆婆的排泄物中找尋針的踪跡，也許是發乎善的原因，終於心頭大患解除了，婆婆最後也順利的出院了。

在實踐弟子規的過程中，會發現到一個很妙的現象，當我們實踐愈多、愈深入，就會想把它做得更善、更圓滿、就像念佛一樣，愈念愈法喜。







## 弟子規心得分享 第4篇

改變別人，不如先改變自己。

上了三次的弟子規之後，深刻體會到聖賢的教誨，是要不斷地薰修，才能潛移默化，才有那麼一點觀照的能力，以前很容易和同修嘔氣，現在比較不會了，因為簡老師也提到，當你要生一個人的氣時，要不斷地想對方的優點，而且想起「怨欲忘、報怨短、報恩長」的教誨，如此才能把即將爆發的火藥捻熄。

上課時，老師也探討到搭車時年輕人不讓座的現象，剛巧有一天也聽到鄰居一位長者在抱怨，她手骨折，包了繃帶上了公車沒人讓座，而且看到另一位腳受傷的人也很邁力的站立著，車上有座位的人都無動於衷，所以這位長者就很大聲的喝斥全車的人，為什麼對斷手斷腳的人視若無睹，沒人懂得要讓座；所以之後我搭公車時，就會很注重這件事，碰到類似情



形，雖然自己沒有位子坐，但我都會鼓起勇氣，請人讓座給需要的人（例如老弱或孕婦），讓自己能盡量落實「長者立、幼勿坐或弱者立、強者勿坐」的教誨。

因為一再誘導孫子要學弟子規，現在孫子碰到吃飯時間或走路時，已經不再像從前那樣爭先恐後，也不像以前那樣沒大沒小了，她反而會把弟子規中的「或飲食、或坐走、長者先、幼者後」琅琅上口呢！

弟子規真的是在家、出外、待人接物應該遵守的一種規範，想要克服煩惱習氣，這的確是一帖良藥，希望自己能努力再努力檢點自己的缺點，如此才不會辜負老師辛苦的蒐集相關資料及授課的辛勞，再此也感恩會長的用心，安排及鞭策；同時也要感謝護法提供這麼殊勝的學習環境，阿彌陀佛！





## 弟子規心得分享 第5篇

總共上了三次的課，現在總算更清楚學弟子規的好處，簡老師很用心舉了許多相關的例子，讓我們更能體會如何下手去落實，這種年紀還能上課，真是很幸福，可是一想到要寫心得報告就很頭痛，因為自己沒讀什麼書，不知道要寫什麼。只知道同修說我不再像以前那麼霸道，講話比較「怡吾色、柔吾聲」，以前因為有雞婆的個性，碰到與人意見不合時，總是得理不饒人，講話像機關槍在掃射一樣，很容易得罪人，現在比較能「言語忍、忿自泯」，不再與人正面衝突；相信也比較有人緣了。從前愛漂亮，喜歡在換季時買一堆衣服。現在因為來學會穿制服，一方面也會想到「衣貴潔、不貴華」所以不再買什麼衣服了。

總之，現在接受了聖賢教誨，加上師父在講經時不斷地勸勉開示，自

己的煩惱習氣毛病，雖然不能完全改過來，但已不知不覺在修正，也讓身邊的人感受到自己的改變，所以要感謝的人實在太多了，包括會長、法師、老師、護法及各位同修的勸勉，謝謝各位大德，阿彌陀佛！

以平常心看事待人，自然生活從容。





## 弟子規心得分享

## 第6篇

這是末學第三梯次的弟子規心得分享，再次感恩師父讓我們有這個機緣，可以重溫聖賢的教育，也感恩老師每堂課，孜孜不倦的為我們講解弟子規的內容，以及各位護法大德的發心，讓我們能心無旁騖專心學習。

每一次上課總感到做事容易處人難，尤其在職場上，只要用點心就可以把工作做好，但跟同事之間的相處，卻沒有想像中容易，可能一個不小心講錯了一句話，或者傳錯一個消息，就會給當事者帶來煩惱，更甚者，現今網路的發達，交談的媒介已由電腦代替，不須要開口，只要動動小手，就可以同時跟很多人交換消息，謠言傳播之快，超乎想像。深深感到「話說多、不如少」，但真的很難，尤其有時話都已經到了嘴邊，還要努力的吞下，真的是忍得都快得內傷，但是還是要忍，不然就辜負老師的教

導，不過；我還是會在內心嘀咕一番，唉！真是習氣難改。

我的工作跟上層主管接觸的很頻繁，所以知道的內幕也比他人多點，尤其是上層主管間的角力鬥爭，常是看在眼裡，點滴在心頭，所以更加小心言語，曾經有位高階主管，便是在耳語流傳中，丟了工作，流言起始點，卻是他本人平常就守不住口，縱然能力再好，也抵不過人言。末學也曾經被請入會議室當證人，真的很為難，因為維護哪一方都不行，不懂的是，年長我那麼多歲，書讀的也比我多，見識更比我廣的人，為何做出來的行為，卻是比小學生還不如，可能是利字當頭人自迷吧。枉費公司每年花了那麼多錢替他們上專業訓練的課，我常想還不如讓他們聽一堂弟子規！會比較有省思的空間。人不學不知道，智慧不是隨著年齡的增長而成正比，一言以興邦，一言以喪邦，在現實生活中，常有人表演給我們看，所以更加感恩佛陀諄諄教誨，在此與大眾共勉之。







## 弟子規心得分享 第7篇

這次是第三次在學會學習弟子規的課程，第一次是陳老師教導，接著是藍老師，這次是簡老師。每個老師上的課都各有特色，但是共同點都是很用心，無論是備課內容、講課的方法，都讓末學感動萬分，尤其是每次講課當中分享的故事或本身的經歷，常引起同修的啜泣聲和共鳴。

對照弟子規的經文和日常生活的落實，似乎做到了「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中」，這是我過去這些年來渴望改善的行持，也是母親生前所期盼的，現在我終於做到了，除了妹妹自己的改變，加上我不時主動的關懷，終於讓她感動了，這當中的變化，父親看在眼裡，也終於放心了。

「尊長前、勿呼名」，以前妹妹的小孩，偶爾會直呼妹妹的名字，當



我聽到時，我就會把這句經文念出來提醒他們，幾次之後，這個習慣便改掉了。「將入門、問孰存」，將進入到另一個房間時，甚或如廁時，會輕輕敲門示意，不僅尊重房裡的人，也尊重另一度空間的存在。「鬥鬧場、絕勿近」，這句應是這幾年做得最徹底的，因為每天不是工作下班，就是假日共修，連百貨公司都不曾去過了。「話說多、不如少、見未真、勿輕言」，知道了言多必失的可怕，連電話都少打了，自然造口業的機率也降低了。

「見人善、即思齊、見人惡、即內省、有則改、無加警」，上課當中，同修的心得分享和授課老師的故事分享，都是見賢思齊的好模範和提醒。譬如曾經有位同修提到，跟自己先生嘔氣，忽然想到自己不如一張廣告單便放下了堅持，而自己何嘗不也常爲了小事跟家人生悶氣，於是豁然開朗，果真是退一步，海闊天空哪！



## 弟子規心得分享 第8篇

學習要有『小鳥初飛』的精神，不怕跌倒，不怕失敗，直到學成爲止。

感謝上淨下空老法師和會長爲了我們的修學，大力提倡「弟子規」，讓我們末法時期的弟子有緣從根基親近聖賢教誨，一點一滴去體會做人的味道、檢視日常生活中自己有意無意的缺失，使我們在「修行」上，真正有修正自己行爲細膩的依據。也感謝簡老師深入淺出、精闢幽默的講解，使我每週四都很期待去上課，坐在教室裡，聽著老師費心準備的發人深省的故事和道理，真是如沐春風、增長智慧啊！而簡老師端莊的舉止，也令我心嚮往之。

當課程講到「入則孝」這一章時，老師講了許多父母養育、愛護子女感人的故事，大家都爲之動容、不禁落淚。俗話說：「養兒方知父母恩」，雖然我自己沒有子女，可是住在一起的妹妹，去年九月生了個女兒，從出生第一天起看著她的成長，和父母日以繼夜的照料，又回想起自己從小到大，父



母除了讓我們溫飽，還絞盡腦汁教育我們，糾正我們各種壞習慣，所費盡的體力心思，真是「恩重難報」啊！而長大到現在，爲人子女的我們又忙於工作，爲父母做的實在太少了啊！真該好好依據這章的教誨起而力行才是。

「弟子規」是我待人處世和生活起居的最好依據，除了可以檢視過失，生活中遇到困難、疑惑，也可以從中找到答案。前一陣子因爲自己的疏失，引起朋友的誤會和責難，甚至失去了寶貴的友誼。當我陷於自責和責怪他人的混亂之中時，課程上到「信」這一章，就「見未真、勿輕言、知未的、勿輕傳」一節；簡老師也解說了「謹」的重要和溝通的真諦，講到「聞譽恐、聞過欣」，告誡我們：「別人的錯也是對、自己的對也是錯」，勉勵我們修行人要放下貢高我慢，別人不論如何做、如何說，都是對自己有益的，應當感恩才是。否則與人爭是非對錯，只有爭到三惡道去！念頭這樣一轉，紛擾的心總算有了定見：只要真心懺悔自己的過失不再犯，從經驗中學習教訓，其它一切都應該隨緣、應該放下了。

臉上常保持笑容，不但可以表露愉悅，還可以縮短人際間的距離。





恒以漸愧水，洗滌懶怠心。

「弟子規」講到人與人的關係，無不是從尊重、敬愛、仁慈談起，這些看似表面的規範，無不在彰顯性德的光輝，幫助我們心地柔軟、人際和諧，成為能夠受教的法器。也難怪師長大力提倡「弟子規」，作為我們學佛入門的基礎，真是用心良苦啊！

每每讀誦「弟子規」，總覺得自己渾身是過，距離聖賢的境界何其遙遠。誠如經文最後所勉勵的：「勿自暴、勿自棄、聖與賢、可馴致」，相信只要不放棄，只要一步一步懇切去做，總有一天能夠成為一位照顧好自己，也照亮了別人的菩薩！

弟子才疏學淺，一點學習心得懇請會長、老師和諸位大德指正、指導。感恩！

阿彌陀佛！





## 弟子規心得分享 第9篇

感恩常住、師父及老師們的教導，末學雖然年近五十，以前也沒學過弟子規。經過上課之後，才知道生活上有許多行為舉止、言語，總是粗心大意而且又漫不經心的。時時刻刻都在干擾別人而不知，真的沒有受過教育，以前所受的都是技術知識上。

弟子規總敘：「弟子規、聖人訓、首孝弟、謹而信」，尤其是「入則孝、出則弟」，而在生活上只是做的很粗淺，回首這四十幾年歲月，以「身有傷、貽親憂、德有傷、貽親羞」，這一條有落實在生活舉止行為上，比較沒有讓父母操心。前幾年讓父母操心，「居有常、業無變」，工作事業上一直不順利。

出則弟方面：「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中、財物輕、怨何

師長的责任，只是教導，實踐的道路，必須自己走。





賢人爭不是，愚人才爭理。

生、言語忍、忿自泯」。曾經有深刻體會，前幾年兄弟曾經爲了家庭金錢財物上，而產生了口角。那段日子家庭兄弟們彼此之間都過得不是很好，這一條僅犯在此。

謹而信方面：「步從容、立端正」。在居家樓上樓下，穿著拖鞋走路太大聲。「緩揭簾、勿有聲」，居家鐵門能輕輕關上，勿大聲。「執虛器、如執盈」、「寬轉彎、勿觸棱」半夜三、四點工作時，而沒有遵守。「入虛室、如有人」進入兒女房間而不尊重他們，不習慣敲門。「事勿忙、忙多錯」有一次上完「華嚴經」課，而匆匆忙忙，就隨便在鞋櫃上拿雙居士鞋，結果回到家才知穿錯。「凡道字、重且舒、勿急疾、勿模糊」。這一條是我要好好學習。

「汎愛眾、而親仁、有餘力、則學文」。這是我一生學習之大方向。幸好末學修學佛法，能親近淨空老和尚及師父，而能在道業上向上提昇，希望年年改過自己的言語行爲，將弟子規逐漸落實在生活上。







## 弟子規心得分享

### 第10篇

感謝聶師父開「弟子規」這門課，讓末學有機會學習世間法做「人」的道理。簡老師每一堂課諄諄教誨，舉了許許多多感人肺腑的故事，令在場的師兄姐聞之紅了眼眶。其中令末學印象最深的是一位癌症的母親，不忍讓女兒知道她將隨時離去，強忍淚水及身體的病痛寫了七十二封信，請她的家人在她女兒每年重要的日子寄給她，這位女兒埋怨她母親不在身邊，沒幫她過生日，當她知道事情真相，投入阿公懷裡放聲大哭。末學從事教育工作，影印這份資料讓小四小朋友及家人共讀，孩子們從中去體會珍惜親人，莫待「子欲養而親不在」的遺憾。父母健在要好好奉養，三福第一條「孝養父母……」百善孝為先，教育學生們同時督促自己，隨時反省哪些地方做得不周詳。

把貪念的念頭轉為敬和，把敬和的念頭做順事。



能「捨」才能認清自己。

末學在學校提倡班級讀經多年，小朋友們弟子規琅琅上口，從來沒有注意到自己不會背。在學會上弟子規的課程後，強迫自己去讀、去背之後，一舉數得，當學生犯錯時，那一部分第幾條舉出來，學生啞口無言，其他學生也會有所警惕，幫忙勸誡。不用像往昔搬出一堆大道理，苦口婆心說了老半天，還要來得有效果。

有幸從師姊處拿到「弟子規簡易功過格」，共一百條一百分，很懺悔多處做得不盡理想，人做成功，學佛成佛亦不難，莫怪曾子「吾日三省吾身」，精進再精進，除了老實念佛，普賢十願要落實在日常生活中，往生西方極樂世界才有希望。最後感謝簡老師，這十幾堂課，令末學如沐春風及獲益良多。





### (三) 兩兄弟

如今他倆都已作古了，他們是手足兄弟，一個是畫家，一個當醫生。畫家被認為頗有天才，他自命不凡，暴躁易怒，而且虛榮心極強，因而對他的兄長頗為輕蔑，視他為市儈之徒，心地狹窄，俗不可耐。但他卻一文錢也賺不著，如非他的乃兄暗中支持，他早就餓斃了。奇怪的是他不時舉行畫展，但每次只能售出兩張，從未超過此數。

最後，醫生終於發現他的弟弟並非天才，至多不過是一個二流畫家而已，經過那麼多無謂犧牲之後，心中自然不是味道，但他對此事祕而不宣。後來這位醫生不幸病死了，將他所有的一切都留給了弟弟，這位畫家在醫生的屋中，發現了過去二十五年以來，由一個不知名的人所購去的全部畫作。起初他不明白這到底是怎麼一回事，但經一番思索之後，他終於恍然大悟，原來是他那狡猾的哥哥想在他身上做一筆大大投機生意！

摘錄：聯合報叢書極短篇





外面的境界，是內心的反射；  
生活在感恩的世界裡，清淨無  
爲布施，真正有福啊！當我們  
兩袖清風時，是否常自視清高  
呢？視而不見別人的付出呢？



## 弟子規心得分享 第11篇

首先，感恩聿師父讓弟子有機會上弟子規。老法師說：十善業道經展開，就是弟子規，可見得弟子規多麼重要。弟子規中「首孝弟、次謹信、汎愛眾、而親仁。」少成若天性，習慣成自然。雖然小時候我沒學弟子規，但是現在慢慢薰習，學一樣做一樣，爲時不晚。像在學會當義工時，要把同修們當作自己的兄弟姊妹去服務，（事實上，眾生是我們過去父母，未來的諸佛，怎麼可以輕慢他們），家庭教育是一切教育的根本，弟子規就像一面鏡子，拿來反省自己，落實到家庭。

最近簡老師講到餘力學文單元，她說力行、學文要並重，猶如學佛要解行並重。另外她又講到有時去聿師父寮房或門口，聿師父的寮房一塵不染、整整齊齊，令我這個大而化之，求方便，東西不歸回原處的人深深感

信佛而不去學佛就是迷信，拜佛而不去學佛就是愚行。



時間可以造就人格，可以成就事業，也可以累積功德。

到懺悔。學佛修行一定要從日常生活點點滴滴去修正我們的錯誤，才能為人演說，蔡老師說過，演得愈好，周遭的親友對佛法愈有信心，肯來學佛，這也是自利利他。

現在世間災難頻繁，乃是眾生業力所感，老法師說過；眾生做惡，是我個人修行不好，不能為人做表率，所謂「學為人師，行為世範」，希望這一生不是玩弄佛法，要真幹。總而言之，弟子規一定要落實在日常生活中，而不要出了門口，拋到腦後。







## 弟子規心得分享 第12篇

在未學弟子規之前，本以為這是教導孩童的一本書，等到看了之後，開始發現無論大人小孩、男女老幼，是每個人都必須學習最基本的為人處世、同時也是最重要一本書，更體驗到我們古代聖賢人的智慧，並進而感受到今日社會人心的淪喪。

孝是做人的根本，所以是首孝悌，然而究竟有多少人真正懂得，並且確實做到。很多人以為孝順，只要三餐飲食能供養父母，就已經盡到孝道了。就以「父母呼、應勿緩、父母責、須順承」來說，不知道有多少孩子，能做到？現在很多父母孝順孩子，而不是孩子孝順父母，更有人棄養父母，真是亂了。記得小時候，父母教導我們外出時要告知去處，回家時要告知回來了，學了弟子規「出必告、反必面」之後，才知原來這是聖賢

愛與感恩，必須從生活做起。

教誨，也是孝順的一種。

今日社會，有些人父母去世，出殯時，不但鑼鼓喧天鋪排場面，甚至演歌仔戲助興，也有過沒幾天，就把喪事忘了，看不到「喪三年、常悲咽、居處變、酒肉絕、喪盡禮、祭盡誠」之事。

弟子規可說是一面照妖鏡，照出社會的病症來，而且是很嚴重的病了，這能怪誰呢？只能說「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」，我今有幸能學習弟子規，可說是百千萬劫難遭遇，而遇到了，除了感謝師父慈悲安排這課程，讓我們有機會受教學習，真是功德無量，同時也感謝老師認真努力，盡心盡力奉獻，爲了讓我們聽課，加深學習印象，常舉了很多歷史人物故事，頗爲活潑生動，受益良多，真是功德無量，謹此致無上敬意和謝意。爲了挽救社會，有必要將弟子規推廣到每個家庭。



懺悔是心靈的告白，也可以說是精神污染的大掃除。





## 弟子規心得分享 第13篇

上了十五堂弟子規課程，簡老師講了那麼多從古至今孝親感人故事，值得我去學習。慶幸父母健在，今後要更孝順父母、公公，注意他們生活的小細節，多關心、多問候。父母的老手更盼望我們去牽。

教養兒女總希望他們把書讀好，卻忽略了生活教育。上弟子規後，發現以前為孩子做太多。過份的關心和擔心，剝奪了太多他們學習的機會和應負的責任，家事都我一個人承擔，如同簡老師說的：「專業的高材生，生活的低能兒」，身為高中老師的女兒家事做不來。

「行有不得，反求諸己」，調整自己的腳步，以身作則。多鼓勵少批評。趁著暑假到來，開始指導孩子做家事，學習弟子規。最近發現先生樓下辦公室整齊多了。前天從學會回家，看到外面曬了三雙很乾淨的布鞋。

信心、毅力、勇氣三者具備，則天下沒有做不成的事。





每天感恩父母，不要做辜負父母的事。

心裡很感動，知道他把爬山穿的鞋子洗了。大兒子也變得很有禮貌，每次請我幫忙都會說聲「謝謝」。

有一次背弟子規，請兒子幫忙看是否有背錯，兒子說弟子規是拿來做的，不是拿來背的，學習弟子規要落實在生活上。





## 弟子規心得分享 第14篇

首先要感謝常住，為幫助末法學人，在道上有所成就，開出「弟子規」這門課程，也感恩老師們辛勞的教學，以下是末學在學習這門功課的自我反省檢討及心得報告。

### (1) 入則孝

已改進：①對於父母的呼喚及所交待之事不敢怠慢，如未完成，末學會先提出說明解釋，擇期而行。

②處理父母所交待的事，也較能適切的詢問，不任意做主。

③較能心平氣和去配合父母做些末學自認無意義又費神費時的事，而末學極欲要做的，要學的，卻遙不可及。何時能完成呢？

為人處事要小心、細心，但不細小心眼。



「福」來自一顆懂得布施的心。

待改進：①家父擔憂末學邊開車邊吃東西危險，而且吃完東西又要剔牙，也礙觀瞻，我想除非精神不繼，藉吃東西來提神，否則此點不難改進的。

②作息不定，晚睡傷身，太瘦，父母爲此擔憂，家母常爲末學進補，我當努力調節身心，生理時鐘，一來爲盡孝道，二來爲完成道業。

③自尊自大，父母兄弟姐妹們，均要配合末學每年掌四次大廚的素食大餐（生日及節日），不得吃葷腥。若家母不在，家父亦要遷就於末學，只煮素，不煮葷。此點末學不願意改，因素食長養慈悲、健康、衛生，而生日更應戒殺祈福才是，況且末學也怕葷腥之物。

④遇有動物屍骸在門口，或家中，我要求家父清理。在剛學佛時，滿腔熱血，過巷子口有貓被車輾斃，我鼓起勇氣，套了



好幾層塑膠袋，來到現場準備收屍，但慘不忍睹，我折返了數次，最後請求家母代為處理，我想我是沒有慈悲心的，更糟的是，自己不敢做的，不願意做的，推給父母來完成，是大不孝。

⑤對於家父初患糖尿病時，末學熱心的教導此病的資訊、常識，及患此病後果的可怕。但不能讓家父體會慢性病的可怕，以致於末學軟硬兼施，未能奏效，且讓家父感受到病人是沒有自尊的，這是末學犯了很大的過惡。隨著家父糖尿病併發症一一出現，家父也較能配合醫療，但他還是一個不可愛的病人，永遠拒絕他有幫助的機會，而只能自怨自艾，沒有神仙可以救他，或許我應該多用心來照顧他，以減少他的不適及讓他開心。

省思：父母疼我愛我，而自己過惡尚且如此之多，如果父母憎我將不成人樣？！

做好事不能少我一個，做壞事不能多我一個。



常能反省自己而無過失，即是解脫又自在。

(2) 出則弟

已改進：①兄弟姐妹相處融洽，如有意見不合，都能溝通，互相體諒，這也是從小父母一直教誨我們至今。

②更能注意長輩們的需求及感受，而給予協助。

待改進：①應隨時注意父母及長輩身體的狀況，像家父有重聽，應耐心多說幾遍，且要注意調和自己的聲色。

(3) 謹

已改進：①不再追逐時髦，衣著簡單樸素大方，該扣上的扣子都會扣上。

②對喜歡的零嘴不再貪愛。

待改進：①末學是朝起晚，夜眠深，目前正努力調整作息，改進中。

②飲食時間不定，量不定，以致於不是過餓，就是太飽，有吃零食的習慣。

③應隨時注意行住坐臥的儀容，一來攝心，二來有益身心。

④走路時，拿東西，放東西，有時還會東撞西碰的，顯示出自  
己的漫不經心。

#### (4) 信

已改進：①未學佛前，言談間常起唐突，驚人之語，令人不知所措，未  
給人轉寰的餘地，現在較能控制自我情緒，不說傷人的話。  
心得：①善解人意，少說廢話。

待改進：①在道場中，未學尚有閒話，當改之。  
②對於聽來的話語，只要不利於人的，到此結束，不傳、不說。

②對於朋友的聊天電話，應該注意禮節，不可太過急躁回絕，  
應再多注意技巧性的結束。

(5) 汎愛眾：優點，亦是缺點：未學對於周遭的人事物如有缺失不圓滿之  
處，（自認為，不一定正確），總是忍不住要提出來，以利他  
人。

成功是優點的發揮，失敗是缺點的累積。





雜亂的土地，長不出優良的作物，紛亂的心田，開不出智慧的花朵。

待改進：①做早晚課，或者是聽經時，未能專心，妄想紛飛。

②喜作計劃，想看什麼書；眼看此書，心想下一部書；並喜好買書，但都束之樓閣，未能有始有終。貪。

③一忙，使家裡及佛堂塵埃積厚，實在慘不忍睹，我也體會到，當我的佛堂很髒時，表示我修學佛法上是懈怠的、散漫的，因為我把世俗之事擺在第一，佛法第二。

④末學的字是龍飛鳳舞，拜賜讀小學不寫作業，到校臨時抱佛腳而促成的，及長，末學想字醜有何不妥，學佛後，很羨慕別人能寫一手好字，末學現在自我要求，隨時字寫得端正即可，我應時時提醒自己才是。

⑤末學在做家事時，常自問，「你是否看到自己心中的污垢？已去除了？」，我應努力自我發現過惡，也懇求善知識及善友的規勸及告知，唯有知過才能改過。

省思：「不力行、但學文……」，「但力行、不學文……」，這深深警惕末學，修習世出世間法，均要以理導行，解行相應，不迷信，不顛倒，通達情理，對是非曲折，要清清楚楚，明明白白，學爲人師，行爲世範，才不枉「學佛」。

心得：綜觀「弟子規」，末學認爲「孝道」是最難做的，且現代人盡孝比古人來得不容易及辛苦，因爲古人的生活環境簡單、樸實，步調緩慢，個人及父母間，他們是處在一種均等的張力下共同生活。反觀處在e世代的今人，是過著緊張、不安、壓力的生活，而自己的父母，是處在農業時代的思想、生活步調，這兩者的差距，應該如何去調整呢！調整好才能做到盡孝。不過舜及光目女的例子，末學大膽假設，舜處在家人要置他於死地的環境中，在短短三年就感化家人，而光目女在母親生前未能感化母親，而致母親墮地獄，爲什麼呢？我想舜盡孝的真誠心，自始至終保持

未經反省的人生，是沒有價值的。





願是成功的起點，人生最難的就在願，也就是希望。

著，而光目女的真誠心未完全在母親生前顯發，以致於這使我體會到今人盡孝道，應該培養真誠心，才能突破時空，調和差距，而減少阻礙，而盡孝道。

期許：①對自：希望下次再上「弟子規」時，毛病習氣能改三分之一以上。

②社會風氣敗壞，有待佛子們盡心盡力推動「聖賢教育」，以匡正社會風氣，三位授課的老師，應朝向種子老師方向，互相觀摩切磋，在授課的內容編排及上課的技巧不斷去磨練，以待他們培養更多的授課老師，不僅學會內可以對外授課，進一步到外去開課，來帶動大家一起學聖賢教育的風氣，因人能弘道，非道弘人。







## 弟子規心得分享 第15篇

感恩師父爲我們開「弟子規」的課，感恩簡老師用心的教導，辛苦的蒐集資料，讓我們上課時，增加了許多感動，也受益良多。

由「弟子規」讓我喚起了兒時的記憶，在父母老師的教導之下，還有當時社會環境善良，雖然身處貧困的生活中，在當時只有看歌仔戲（沒電視），但是它也正在教育我們忠孝節義之事，使我們的心中確立了方向，將來長大一定要孝順父母，報效國家，而這個方向應該是對的。

父親的諄諄教誨，言猶在耳，父親說「吃得苦中苦，方爲人上人」，雖然當時的環境不好，可是卻讓我們練得一身不怕吃苦的功夫，真的感謝惡緣，讓我們在逆境成長，如今父母都往生了，「子欲養而親不待」，希望父母健在的要好好孝順父母，不要讓它成爲憾事。

人往往不是沒有力量去做事，而是不肯去做。



「路」必須去走方能到達，「事」必須去做才能完成，「苦」必須去受才可消除。

現在的孩子，已經沒有方向感了，不知道自己將來要做什麼，所以「弟子規」是現代人不可缺的一門功課，它可以啟發每個人的智慧。

它可以讓大家知道，做人一定要孝順父母。

它可以讓大家得到，宇宙人生的真相。

它可以讓大家悟到，命由我造，福自己求。只有自己才能解救自己的困境。

如果每個人都能學好「弟子規」，我們這個社會自然會和諧，破除邪惡、散亂、貪婪的惡習，感恩耆師父大力的推廣「弟子規」，讓教育的力量，轉化人心，從孝道做起，打好根基並且提升境界。







## 弟子規心得分享 第16篇

首先感恩常住法師，慈悲堅持開弟子規課程，讓我有機會再次接受弟子規經文的教誨，反省自己落實了多少。記得媽媽跌倒骨折開刀兩次臥床後，接來同住以便照顧。兩年多來，雖不能時時承歡膝下，但能天天看到媽媽心裡踏實很多，隨時注意媽媽三餐吃了什麼、喝了什麼、有吃飽嗎？卡路里夠嗎？大便形狀顏色如何？睡得好嗎？翻身按摩夠嗎？天天都在檢討改進。有時半夜三點被外勞喚醒，在半睡半醒中聽媽媽講夢中的情境，雖無里頭又好笑，有時又有驚醒的夢境，讓其心神不寧睡不著。當下勸媽媽：「師父常說，我們的身體是借用的，一百年夠長吧！最後還是要離開，所以都是假的，唯有西方極樂世界阿彌陀佛才是真的」。既然身體都是假的，驚嚇的夢境當然也是假的，別跟著夢境繞，心情受影響而睡不著，心常念著佛祖才是真的啊！不要把佛祖給忘記了，趕緊念「南無阿彌

欣當他人，即是莊嚴自己。





多造福，就可增無量的福報。

陀佛、或南無觀世音菩薩〉能淨念相繼，自然心淨無妄念。一會兒看媽媽口中念念有詞〈南無阿彌陀佛……〉再過一會兒媽媽說：「你師父說得對，只要念〈南無阿彌陀佛〉驚嚇的夢境，妄念就沒了」。果真相信當依教奉行，如此縱有夢境，能有佛號相隨，亦自然祥和一覺天亮。今有媽媽的相伴，歷事練心是我一生中最大的福報，俗語說：「家有一老，如有一寶」，果真如此。對照弟子規經文中「父母呼，應勿緩。父母命，行勿懶。父母教，須敬聽。父母責，須順承。」我落實了嗎？時時提醒自己有恭敬、謙卑嗎？尚須努力改進勿讓習氣作祟，淪為「子欲養而親不在」的遺憾。

記得南部姊夫姊姊北上來家裡看媽媽時，空閒中跟姊姊溝通師父說在親人往生時，為人子女者希望能為往生者，一天要讀誦阿彌陀經三到十遍，一天三千聲佛號，回向給亡者，助其往生西方極樂世界，姊姊聽後欣然接受，那該如何念？姊夫就有不同意見，一會說道教儀式較簡單不用如此麻煩，一會該如何做，誰又不該如何做……以自我的意見要來影響姊姊

和我，當下我即告之不要拿一支尺這邊量一下，那邊量一下，應該量的是我們自己，別的我不知道，我只知道能為媽媽做些什麼，出家師父講的話一定有他的道理在，照做就對了。一會兒氣氛頓時寧靜，姊夫姊姊便告退一起回南部，接下來連續三天，我一直覺得很後悔自己不該講那些話，把氣氛弄僵了，深切反省懺悔趕緊打電話給姊夫、姊姊說：「對不起，那天不該講那些話傷害到你們，自己也難過了好幾天。」姊姊反而說：「你那天講得沒錯，不用自責」，讓我聽後覺得窩心，雖然放心不少，但仍覺得沒有做到弟子規中教誨〈怡吾色、柔吾聲〉，可見自己煩惱習氣甚重，稍一不慎隨順習氣，辦事傷人又傷己得不償失。弟子規經文中要學習的實在很多，沒做到的也很多，須在日常生活中去落實的亦很多，唯有謹記經文中教誨，師父的告誡，時時檢視自己身、口、意有傷人嗎？日日反省慎勿放逸。

再次感恩師父慈悲開弟子規的課程，陳老師的用心，找了很多資料，並舉了很多故事，無不為充實授課內容費盡心思，無限感恩。



生活有朝氣，活得暢暢快快，工作講求效率，做得踏踏實實。





## 弟子規心得分享 第17篇

土地是人耕出來的，有第一年的播種，才有第二年的收成。

雖然師父及老師一再交待，心得報告不用寫一些客套話，但我心中由衷地感恩與歡喜。沒有接受教誨，人生真的不知何去何從。

上第一期弟子規時，非常法喜，逢人就推薦弟子規，自己沒努力去實行，親友看不見你的改變，只是聽聽作罷。真是慚愧。還好，師父打鐵趁熱，開了第二期，此次的薰陶讓我認真地思考，上了這些課程做到了嗎？總不能光說不練啊！幸好，又上了第三次的弟子規。我徹底總檢查自己的行為與過失，努力修正不好的行為。隨著第三期課程的結束，將是我落實在生活上的開始。

「親所好、力爲具、親所惡、謹爲去。」在飲食方面，我是輕淡主義者，手藝也差，所以婆婆會唸我不會做菜，把她的兒子、孫子養得瘦巴



巴。聽得我又羞又惱。現在我會收起個人的自尊心，努力學習做好本分的事，並委婉告知老人家一些健康觀念。我也感謝她不會要求我煮葷食。

「喪盡禮、祭盡誠、事死者、如事生。」：一年的節日拜拜含祖父、公公忌日，要拜十一到十二次，心裡覺得很麻煩，學了弟子規以後，才省悟自己的不孝，祖宗雖遠，遺蔭庇祐著子孫，我們哪能不飲水思源，感恩圖報呢？從此再也不敢輕慢，每次必以恭敬的心來祭祖。

在教育子女方面，每個小孩根性不同，教導的方式，也有所差異，但自認為沒有智慧，無法做到「言語忍，忿自泯」。現在了解，唯有自己先做好，才能去要求別人，所謂上行下效。孩子也在改變中。而在閱讀方面，正鞭策自己做到「方讀此、勿慕彼、此未終、彼勿起」。否則家中擺置的書太多，無法「寬為限、緊用功」，更別想「功夫到、滯塞通」了。



人生能被人需要，能夠有份功能，為人付出，才是最幸福的人生。



## 弟子規心得分享 第18篇

好快！第三次的學習將告一段落了，依稀記得第一次的心得報告，中期許儘量做到書中的教誨，然而屈服於現實環境中的無奈，第三次的上課是在打瞌睡中度過，像過一個荒唐暑假的小孩，突然面臨開學要繳作業時的窘境，心中充滿了對常住師父、老師及護法的愧疚與懊惱。偶而在難得的清醒時刻，聆聽一句話一個公案，也觸動著內心深處而感動莫名，與現今所處人事物環境中對照，再次提醒自己，願忠於做一位佛弟子的情操，忠於誠實面對自己，樂於做好原本好的自己。以下是這段荒謬時段學習的檢討與省思。

### 〈入則孝〉

失：因工作繁忙疏於對父母的嘘寒問暖，也未盡到照顧之職，像以前常開



車陪母親買菜但現在心有餘力不足，母親常爲了讓我多睡，或著我有其他的安排，就自行去市場買菜，而母親有慢性關節炎，拖著滿菜籃的菜行走好長一段路，媽媽總是安慰我，這是運動沒有關係啦！有多少次父親不預期要我開車，帶他到巷子口去理髮，我總說「改天，如何呢！」我正急著要出門呢（車停在停車場）！對於父親苦口婆心健康觀念的疏導，我也失去耐心勸導，任其父親我行我素，我漸漸麻木，只能盡例行公事，每天要吃的藥準備好在桌上，固定哄父親到醫院拿藥做檢查，但我卻必須很有耐心跟客戶賣觀念。心中默許一星期帶雙親出去兜風，至少二星期或者一個月一次也好，我也黃牛了。

進：對於雙親兄長多年前錯誤的決定，導致家人人心惶惶無所適從，我也較能坦然面對，這不是我要的人生劇本，我要安撫家人的情緒外，還要理出一條正確可行的路走，並接受家人的質疑及外在風雨的考驗；在討論事情上就事解決，避免言語上的傷害，引導雙親看到事情因





要批評別人時，先想想 ON OK OK 你對不對。

果，安慰他們不要怨天尤人要寬心，但雙親只有曇花一現的認同與舒坦。

### 〈出則弟〉

對冤親債主、他們的雙親及家人應有的照顧、禮數不失，並樂於提供協助。

### 〈謹〉

失：①作息不正常忽略作健康管理；對周遭的人事物反應遲鈍（可能心不在焉）有失進退，像上次清理師父的小佛桌時，太粗心不慎折損佛像，及後續的處理不盡完善，真是抱歉。

②平日自顧不暇，任意使家中積滿塵埃，有勞父母親打掃，但母親年老體衰，也只能蜻蜓點水，所以颱風天是我打掃的好時光。

### 〈謹〉

感想：這幾年的磨練，使我對人生有更深的體會，人與人交往貴在【信】，

深厚感情的建立，也在相處當中，由【信】一點一滴中去堆砌，它不僅是言之有信，更是心靈深處，人與人、人與萬物中的一道曙光，天地因它運行無礙，【五倫十義】如溫煦的太陽令人舒暢，給人帶來依靠安全快樂的泉源。反之，如黑夜的幽靈將無所依附。

失：①對於有承諾但不急之事，往往以【利】先行取代之。

②佛堂的執事，因工作忙而顧此失彼，清理鞋櫃時有股難聞氣味，當維持一週一次的清理，對大眾至感抱歉。

進：①他人失信我時，弟問我：「爲什麼您那麼相信別人？」我說：「如果我不信任他們，我如何把事託付出去呢？那是我沒有經驗，來不及反應做適時的處理吧！」不埋怨，只有自我反省檢討，每個人都

是生命中的貴人去看待，相信下次我會做得更好的。

②感謝公司主管不斷把我的缺失，耳提面命的糾正，把思想的小狐狸揪出來，但事事講求效率的主管，對事我認同，但對人，我則注重





歡喜心是一種涵養，能令周圍的人都有如沐春風的喜悅感。

人與人之間的情義、道義、恩義，那不是以利字來衡量的。如沒有受聖教的薰染，在這洪流中，一不小心就隨波逐流了。

### 〈汎愛眾〉

感想：今年過年前，在公車上上來一位婉約菩薩，手提竹籃裡面放些糖果，坐靠門邊第一個座位，對著每位下車乘客釋出善意，說祝福話並給糖果，還抽證嚴上人的籤語。在這世風日下，讓人感覺好溫馨啊！好新鮮！我坐在她後面，深怕她比我早下車就輪不到我了，我拍拍她，向她表示我也可以參加嗎？她很歡喜，我也歡喜並趕緊把買來供佛的一束花，轉送給她，她也回送我一顆裝飾很莊嚴的蘋果來供佛，並互留電話。母親節那天，她邀我參加全球的浴佛節，就在我家附近的慈濟園區，第一次參加這麼氣勢磅礴的浴佛，也令我感動萬分；暑假我帶姪女參加慈濟的少年成長營，晨曦中的陽光，傳來輕脆歡樂的歌聲，是件令人开心的事了；在我的親朋好友中，



我也耳聞對慈濟負面的評斷，人多是非多，每個人的領受不同，就會影響所做的結果，目前是一個國際化多元化，生命共同體的時代，眼光要放遠去領受不同層面的人事物，並肯定每個階層對社會所做的貢獻。佛法要興盛，唯僧讚僧，證嚴上人說：「慈濟不是公益團體，它肩負佛陀的使命，但因緣如此，眾生需要，只有咬緊牙關去做了。」我思索著整個宗教（佛教非宗教暫含其內比喻之），就像一個龐大的僧團，我們講經說法代表是頭，有些代表的是香積組，有些是庶務組、關懷組，他們各佔身體不同部位各職其事，無非是要利樂有情吧！唯有心量的擴大，如海納百川，佛教是覺悟的教育，唯有自己覺悟了落實了，才能自他兩利。

失：對於冤親債主所做的一切，心中尚未真正完全放下。

### 〈親仁〉

失：做早課，一天打魚十日曬網，很少在讀經書，接受佛菩薩教誨，修行

你若失去了財產，你已失去了一點點；你若失去勇敢，你就失去了一切！



功夫一落千丈。

〈餘力學文〉

失：喜好堆積，蒐集資訊，不用者居多，反而浪費更多時間去整理，現改以能消化、共用資源為主，避免無謂浪費。事務多，學習的專注力變差。喜好高談闊論，說得多、計畫多，做得少（執行力不夠）。使得我深深體會到，佛法再好，道場再殊勝，只因自己因循怠惰，實在是暴殄天物。罪過！期待家中的麻煩事，在今年至明年能否順利解決，在職場重新自我定位，希望就像那隻海豚，每天超越自己一點點，再回首來時路時，已跨越一大步，盼望明年能收到自己送給自己的生日禮物喔！



太陽光大，父母恩大，君子量大，小人氣大。





## 弟子規心得分享 第19篇

每上一次弟子規的課，都有新的感觸，尤其一年多前，自己車禍受傷，體悟到無常的可怕，也感受到病痛的折磨，要提起正念是很困難的事。自己的父親也念佛多年，可是最近病情嚴重時，問他老人家是否有提起佛號？他也是說：「忘了！」可見病苦時，佛號是很難提得起的，這給我很大的警惕作用。

家父這段住院的日子，讓我想起弟子規有句：「兄弟睦、孝在中」的訓誨。由於時代的變遷，現在的年輕人大部分都到大陸發展，老人家生病唯有靠尚留在台灣的兒女一肩扛起責任。自從學了弟子規之後，深深感受到「兄弟本是同根生，同氣連枝各自榮，一回相見一回老，能得幾時爲兄弟」的道理。因爲娘家的弟弟們都在大陸工作，所以父親住院的日子，我

幸福不在得到多，而在計較少。





◎一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。

與妹妹盡心盡力的輪流照顧，並時常在父親的耳畔告訴他，這世間太苦了，極樂世界才是我們真正的家鄉，一定要提起正念，要念佛，不斷的念佛，生西方才有希望。

記得多年前，家母生病期間，自己一方面因為未接受聖賢的教誨，一方面因為貪念作祟，總是以要照顧生計為理由，每天忙於賺世間財，對母親臨終前的照料未能盡到兒女應盡的責任。現在回想起來，真是慚愧後悔萬分，也印證了，「樹欲靜，風不止！子欲養而親不在」的遺憾。

自己的身體狀況也不很好，幸虧住板橋的妹妹能體諒我的狀況，父親出院後，接到她那邊居住照顧，妹婿每天陪父親念佛，妹妹悉心照料父親的生活起居及回醫院的複診，父親看在眼裡，感受在心裡，常對我們留在台灣的姊妹說：「姐妹能和睦相處、彼此幫忙，這是他最大的安慰」，這也就是應證了：「兄（姐）道友、弟（妹）睦、孝在中」的訓誨！

這輩子能遇到淨土法門，能來學會念佛，在學會又承蒙師父安排及三

位弟子規老師的教導，讓我對於爲人處事方面有了更正確的觀念，不像以前總憑著自己的習氣想法做事情，實在感恩萬分，並鞭策自己對其他的教誨，能逐漸檢視改正，方不負師長的恩德。



路是人走出來的，千里之行的器，必須從第一步開始。



## 弟子規心得分享

### 第20篇

只要找到路，不怕路遙遠。

接觸了弟子規，才知原來學習做人處事有次第的，過去總以為只要多看好書、好的經典，多聽善知識所說的，就可以修正自己的行為，改變自己的個性，殊不知孝弟謹信都沒有做好，是要如何落實善知識所說、書上所寫的呢？更別說要契入聖人的境界與真正的仁慈博愛了。總是看得多、聽得多，但境緣現前時，真的會用的卻很少，所以學佛總不得力。

讀到「親所好、力爲具、親所惡、謹爲去」時就感慚愧，過去總覺自己對別人很好，很能適時地給予人幫助。現在了解，其實那都只是在「不妨礙自己」的前題下，所表現出來所謂的善行。自己連父母親人都沒有能夠好好地去了解他們的需要，適時地給予配合、幫忙，甚至修正自己的言行使家人彼此更融洽，那如何能做到對眾生真正的慈悲呢？當念到「言語



忍、忿自泯」時，讓我想到憨山大師醒世歌的一段話：「是非不必爭人我，彼此何須論短長」這句話。使我更了解家人的不和，也總在是非對錯上爭得面紅耳赤時產生。常覺對方執著，不明事理，其實真正執著的是自己，弟子現在慢慢體會到學習忍讓與包容，除了不會造成紛爭與怨懟外，其實自己的心沒有大風大浪，得到了清淨，才是最大的受益者，真的是如「上淨下空老和尚所說：『利他才是真正的利己。』」

學習的過程中慢慢地體悟到，真的，修行最大的敵人是自己，要改變的更只有自己，而非一味的想指正別人。光是「聞譽恐、聞過欣」這句就很難，需要很努力地去做，但總難相應，一種耳根的堅固執著，障礙了自己。不過我相信只要精進努力，「勿自暴、勿自棄、聖與賢、可馴致。」



過去現在，就會後悔過去。



## 弟子規心得分享 第21篇

能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。

感恩常住、感恩三寶、感恩老師！人不學不知道，自從學習弟子規，才知道修行不容易，要保持更難。起心動念、言語造作，善少惡多。面對境界仍然是貪、瞋、癡、慢，四相具足。

聖賢教育薰習很重要，弟子規重覆的聽，多少也起了一些作用。面對境界、業障現前時，自己也學會去轉境界，危機即是轉機。每當一有境界，就會想起經典的教誨，會去對照、思惟，別人錯也是對。自己對也是錯。「原諒別人，就是在幫助自己。」可是說時容易，做時難。所以，克難，就要從難克處，克將去。從我們認為最難處去下手，我們就像一顆有刺的球，身上長滿了刺。（言語造作）刺傷別人，自己都不知覺。每當善知識在磨練我們時，只覺得自己很痛、很難受，有時還會埋怨、抱怨、等

……真是不讀書之過。當時還未真正體會，看不懂善知識是在磨練與考驗我們。所以，修行是需要磨練的，磨練久了，我們的刺球就會平滑，才會圓滿。

境界來磨，就像竹子一樣，我們必須要一節一節突破。突破一節，上面還有一節，要一直突破到頂點，才能圓滿成佛！

在難中自救，在難中救人。





#### (四) 愛因斯坦——加大垃圾桶

愛因斯坦是廿世紀最偉大的人物之一，發明相對論的愛因斯坦，在受美國普林斯敦大學的教授聘書之後，欣然前往報到。

愛因斯坦報到的第一天，就有專人爲他服務，引導他參觀他的辦公室，愛因斯坦看到寬大的辦公室，像小孩子一樣十分地高興，服務人員週到地問他，辦公室內還缺少什麼設備，如有需要可以馬上補齊。

愛因斯坦仔細檢視了一下辦公室內設備，深覺十分滿意他轉向服務人員：「一切都很齊全啊！我還需要大量的紙張以及粉筆，方便我的演算，對了！還要一個加大的垃圾桶！」服務人員納悶地問：「加大的垃圾桶？有什麼特別的用處嗎？」

愛因斯坦笑了笑，「是的，垃圾桶越大越好，因爲只有這樣，我才能把我所有的錯誤，丟到那裡去！」

摘錄：學習，讓你活出自己

偉大的人物，並不會懼怕犯錯，反而用更積極的態度去面對錯誤，正如愛因斯坦要求一個特大的垃圾桶，來裝自己所有的錯誤一般。那您呢？



## 弟子規心得分享 第22篇

懈怠的人，一定會墮落的。

上了三遍「弟子規」課程，了解到教育孩子，培養家庭和樂的氣氛不是很困難之事。首先是身教重於言教，把所學的落實在生活上。

我的公公時常對人誇讚我這媳婦很孝順。學了「弟子規」發現自己做得不夠好。現在對公公更加的關心。常常問他需要哪些東西，或主動爲他購買一些衣物和他喜歡吃的東西；做到「親所好、力爲具」，也時常打電話問候他。回到鄉下主動的打掃環境、煮飯，陪公公吃飯、閒聊。以前先生很少跟公公說話，今年的過年也看到他們父子在談話，內心好開心。

學了「弟子規」後，把家裡整理的更乾淨，整齊，如拖鞋排好，棉被摺好，把家具洗乾淨排好，做到「置冠服、有定位、勿亂頓、致污穢」。先生自己樓下的辦公室也整理得很乾淨，把舊的又壞的鐵櫃換新，把平常



用不到的東西放到地下室。又加上他自己創意的裝飾，讓朋友來都讚嘆，「哇，不一樣。」

我出門會告知先生我去哪裡，以前他回來是他看我，我看他，不說一句話，現在我會說：「我回來了」，「做到出必告、反必面」，對待先生的態度是「親友過、諫使更、怡吾色、柔吾聲」。以前大家都說：我先生很兇，現在的他是對任何人都很客氣，改掉以前很多壞習氣，又更加關懷兒女。今年的過年，小兒子收了紅包主動匯了三仟元給展望會，去年就開始做，這是他的心願。又為他的機車壞掉的外殼，買新的回家自己裝。大兒子、先生兩人都幫忙拆裝，同心協力，花了兩個多小時完成任務，表現出「父子有親」的一面。

小時候，開始對大哥都直接叫名字。學了「弟子規」，了解到這是不對的。去年的中秋節大哥到我家來，我改口稱他大哥，他還楞了一下說：「喔！」好像不太習慣，我說：現在學弟子規，『稱尊長、勿呼名』，以



後我都稱你『大哥』。現在我弟弟也都稱呼我『大姊』，不再叫我名字了。

雖然上課即將結束，但對於「弟子規」的學習，讀誦要繼續保持下去，經文的內容要真正的去落實在生活上。更重要的是要把「弟子規」介紹給有緣人，讓每個家庭都能和樂的生活，社會更加的祥和。



要使人相信你，不在於言詞的巧辯，而在於行為的實踐。



## 弟子規心得分享 第23篇

我進入淨宗學會，已經快半年，學到很多的規矩，感恩師父的教導，老師教弟子規，我受益良多。我活到六十多歲才有緣了解弟子規。師父有交代，早晚要讀誦弟子規，過去我到親戚朋友家，都要購買一些禮物去拜訪。但是現在，我都帶弟子規去拜訪，也幫我省下不少錢，而弟子規其中的道理，又有益於我的親朋好友。

我每日收看蔡禮旭老師在電視講解弟子規。許多人我請他們收看之後，也都感覺老師說得很有道理。像我的媳婦在懷孕時，我也希望她能夠每日閱讀弟子規，作為孫子的胎教。而我自己有一次感冒的時候，因為吃藥而晚上覺得不舒服，所以睡不著，但是我這時拿起弟子規，愈讀心理愈法喜，就像古書說「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋」一樣，我也有

批評別人時，先想想 @ U OK 你美無缺。





「活到老、學到老」的感覺。

過去，出門時候，從來都沒有跟父母親報告。自從讀了弟子規之後，我覺得這是一件非常重要的事，雖然現在父母親都不在人世了，但是我現在出門或是回到家，都會和佛祖和祖先回報，這一點我現在持續都在做。

師父有宣布要去大陸放生，我聽了心裡很歡喜，我本來不喜歡出國遊玩，而且我同修一開始也不贊成，但是後來有一次忽然覺得，去放生是一件很好的事情，所以也去報名參加。報名之後，雖然現在還沒出發，但是現在心理已經感到非常的法喜。

感恩師父和老師的教導，現在孫子已經出生，我願孫子以後說的第一句話是「阿彌陀佛，弟子規」。



土地是人耕出來的，有第一年的播種，才有第二年的收成。



## 弟子規心得分享 第24篇

學弟子規之後，在修行及生活上改變了很多，尤其是口業，「善護口業、不譏他過」，「不關己，莫閒管」，以前愛說話造口業真的很懺悔，現在已經改過了。

尤其是忍辱，忍辱在六波羅蜜很重要，忍波羅蜜要在逆境裡修，磨練把習氣、錯誤的行為改正過來。這一年來，自己體會真修行是忍，做什麼都要忍，要放下自私自利，師父把佛堂的水果交給我管理，有幾次不想管，想想叫別人做也是有因果，如果只為自己好就太自私了，還是自己做吧！

弟子規說到五倫關係，夫婦這一倫一直沒做好，我和先生四十幾年來一直很少說話。直到去年因先生年紀大了，有病行動不方便，每天到佛堂

以平常心看事待人，自然生活從容。





用慈悲心來制止瞋恚心（發脾氣）。

（星期一除外）把義工做好，回來要照顧他的生活起居，刚开始心不甘、情不願，回想起三十幾年前，爲了他差一點就把五歲小孩毒死，自己也跟著走。這個怨恨在心裡四十幾年，總是沒法子放下。直到上了弟子規及每天聽老和尚說的十善業道經，知道這是過去世所造的不善業，這一世所受的果報，現在心裡怨恨也就慢慢放下了。開始每天看到他把大小便弄得到處都是，心裡真的很不高興，心不甘情不願的打掃，但是每當打掃後轉個身一想，剛才爲什麼又生氣，心裡很難過，自己哭了，爲什麼？經上所說的一句都做不到，爲什麼會這麼難；什麼時候才能做到，這樣一次又一次的失敗，經還是一遍又一遍的聽，已經一年了，現在終於可以做到不生氣、不怨恨、心平氣和的做，經上說：「自己先要知道外境沒錯，是自己的想法、念頭錯了。」希望哪一天能做到沒有自己的想法、看法，把所學的落實在生活上，能做得很圓滿。







## 弟子規心得分享 第25篇

感恩三寶！感恩常住師父！感恩陳老師！阿彌陀佛！

家庭是一切修學的根本處，教學要由自己做起。爲人父母的一切心行直接影響後代子孫。學習弟子規後，常以此來提醒自己與反省自己。老菩薩由三兄弟輪流奉侍照顧，經常相互往返探親。每於大哥、二哥家離開時，兄嫂皆於門口目視揮手。而兄姐要離開自家時，都說：「老人家在家，不要送。」我與同修即立於門口，示意大不相同。爾後二人必定親送兄姐至樓下門口，目送轎車遠去才返。真是慚愧，更感恩師長的教誨。

晚上去聽經時，老菩薩頻頻來看看我們回來了沒有，所以返家時必定向前稟報，令其安心。孩子們要出門或返家，也必定會告知我們，並向失聰的婆婆微笑揮手致意。在家也會主動幫忙端奉水果、點心、茶水及服

愛與感恩心，能洗淨心中的煩惱。



大錯誤容易反省，小習氣不易除掉。

侍婆婆。曾經詢問孩子：「爸媽年紀大時，你們工作也忙碌，如何安置父母？」孩子竟不思索的回答：「我會像阿公阿婆一樣的方式照顧你們。」

佛法的修學與弟子規的學習，真的很重要。觀察周邊親友都在示現因果教育給我們學習。自己唯有認真努力學習，才能教導下一代，才不愧對聖賢與師長的教誨！

願大家道心堅定，道業增長，同生極樂國！

感恩父母生育之恩、養育之恩、教育之恩！

感恩常住師父！感恩護法大德！感恩陳老師！阿彌陀佛！





## 弟子規心得分享

### 第26篇

放眼今天的社會如此混亂，就不難知道品德教育的迫切與重要，而要改變這樣的環境，當然要從個人做起。個人的品德提升一分，和人與人的關係也會和諧一分，如此推己及人，向同心圓一樣，往外一直擴大，社會便會祥和起來。所謂「言教不如身教」，父母是孩子第一個最重要的老師，會深深影響孩子的人格發展，所以父母要以身作則。

非常感恩師父開了「弟子規」第二梯次的班，讓弟子有機會再度與同修一起薰習，在上課中去發掘自己必須再努力，再改進的地方，進一步在日常生活去實踐。而且只要依理性去學習「弟子規」，相信必定可以提升我們的境界。

佛法修學是在於存心，所以師父常提醒大眾要照顧好自己的起心動

清淨的愛心，是心靈真正的故鄉。





不斷發揮生命功能，才是活著的人生。

念、言語造作；而弟子規等同一面鏡子，能讓我們檢視自己，在造作的當下是佛還是魔？弟子慚愧！過失時而有之，當下照見時，心理實實在在對自己很苛責、很生氣，會告訴自己「不可再犯」！

無論學佛學儒，每天反省、懺悔的工夫是非常有必要的，正所謂「有則改之，無則嘉勉」。在此，也感恩陳老師無怨無悔的教導與付出。最後願大家同生極樂國。





## 弟子規心得分享

### 第27篇

弟子規所教導我們的是生活禮節及待人處事的方法，我學習了書中所教導的孝悌，即是仁義之道，不但幫助我侍奉公婆更加用心，在平常和鄰居的相處上也以仁相待。修習弟子規，幫助我處事更加圓滿，不僅將弟子規謹記在心，也會時常反省是否有做不周到的事。

「入則孝、出則弟」，是從小就知曉的道理，我也懂得孝順父母是為最重要之事，我都有盡心盡力做到做子女、媳婦應該盡的孝道，但隨著老師學習弟子規後，弟子規中所教我們該如何孝順父母，我才發現原來我做得到還不夠周到，「身有傷、貽親憂」原來照顧好自己的身體也是孝順的一種，而我卻常因照顧孩子而忽略自己的健康，雖然是為孩子付出，但是傷了身體，操心的還是長輩，所以老師講的道理，讓我明白要更加珍惜自己

把禮當下，就是用心。



凡事以清涼領受，就能親見心地風光。

的健康，才能盡心盡力孝順他們。近來，在讀「汎愛眾」時，常想到那些因爲天災人禍或是戰爭飢荒而受苦的人們，更加使我心中難受，人飢己飢、人溺己溺，我將他們的苦感同身受，希望能幫助他們，「己有能、勿自私」，如果我能夠出一分心力，伸出援手幫助他們，那這世界將因爲這小小的動作變得更好。

這是弟子規所教我的，要能「孝弟、要守謹信、要能愛人、要修習知識」，學習弟子規讓我受益良多。我深深期許自己要謹記這些教誨，不忘做人的初衷，只要不斷落實弟子規的規範，就一定會有莫大的迴響。







## 弟子規心得分享 第28篇

上淨下空老和尚開示，弟子規爲世間法之共同基礎，其重要性就如同十善業道經，爲出世間法之共同基礎一樣。我們一般在家人學佛，如直接從大乘佛法切入，可能只有少數善根、福德、因緣特別深厚者能得利益、能夠成就，對多數大眾而言，可能多爲業障所惑，只是修些小福小善，蹉跎一生而已。究其原因，是沒有將學佛之基礎打好，如同蓋房子要先打地基，地基穩固，往上蓋的樓層才能堅固不搖，因此，學佛如不先學做人，要想把佛學好，是不可能的任務。要學做人，則須先從弟子規學起。

學習弟子規，應該如何下手呢？悟聿師父開示：「要先從熟讀下手。」所謂「讀書千遍，其意自見」，在時常讀誦過程中逐漸明瞭經典字句之含義。老法師也開示我們，「經典之每一字句皆含無量義」，依個人解入之

敬重別人，也要分內與外。對外敬重，對內敬重。



心要純誠厚德，不要在表面能說善道。

深度，經義之體會也不相同。最後要進一步真正落實在日常生活中，才能獲得利益。悟峯師父多次提醒我們學習共修，要深思「鴨子向老鷹學飛的故事」。老法師也強調：「我勝過你們的地方，就在於能去落實」，這對我們在家學佛之同修來說，是非常寶貴的啓示。

我們同修大家一起學習弟子規，可能會有一項重要的因素，值得思惟改正，就是檢視自己學習弟子規之存心，自己是真心想學？想改變自己？想利益別人？或只是被迫參加，敷衍了事而已？善導祖師云：「一切從真實心中作」。老法師也常開示我們：「要以真誠心來待人處事。」由此可知，心不真誠，是得不到真實利益的。







## 弟子規心得分享 第29篇

首先要感恩悟峯法師用心的大力提倡，及陳老師詳細的講解，才讓我們有緣學習到「弟子規」。同時自己每天晚上，也會看蔡禮旭老師在電視上的講課，這使得近七十五歲的我想起，從小學一直到初二，因為日據時代，所以接受了七年多的日本教育，當時學校有一門功課叫「修身」，其內容跟「弟子規」差不多，都是教導為人子弟所應學的禮儀跟規矩，在當時日本老師的教導也特別嚴格。

記得小學四年級，因為遷居，必須轉校，但父母不識字，只好自己拿著成績單，在朋友的陪同下去學校辦手續。當走到了校長室門口，因為一時緊張，我只在門口敬個禮就走進去了，結果走沒幾步，就被一位老師叫住，他說：「你要進來，必須在門口詢問，請問可以進去嗎？等有人答

○說好話如吐蓮花，○說壞話如吐毒蛇。





最有力量的菩薩，就是我們的手腦。

應，你才可以進來，現在你退回去，重來一次。」當我重新來過，走到了校長面前，校長又再次叮嚀以後要注意規矩。這次的教訓，可真讓我刻骨銘心，畢生難忘。

再者，凡是在學校裡遇到老師，一定要立正敬禮、九十度鞠躬，同時早上要說：「老師，早安！」中午要說：「老師，午安！」。這是每個同學必須做到的，確實是一個很好的示範。

不過，很可惜的，光復以後，學校似乎就沒在那麼重視這些基礎教育。漸漸地，那些好的禮儀、規矩、就看不到有人在教，有人在做了，自己不知不覺中退步了，直到今天又看到「弟子規」。這不僅讓我回憶起學生時代所受的教育，同時也深感自己還有很多欠缺、沒做到的地方，往後要更加努力學習才是。

那麼，再反觀現代的學生，目無尊長、不敬老師、不孝父母、不守規矩，看看自己的孫子也是如此，很難調教。不過這也不能怪他們，因為他

們沒學過「弟子規」，從小沒人告訴他們這些禮節規範。因此，深深期盼我們的教育部能正視這個問題，能將「弟子規」納入小學課程，讓每個孩子從小就能學習做人的基本禮儀跟規範，奠定一個完整人格的基礎，這樣才是走向個人幸福、家庭美滿、社會安定、國家太平的一條康莊大道。



培菓昨日好興壞，把握今日。



## 弟子規心得分享 第30篇

末學戰戰兢兢提起筆來，再次寫這份弟子規心得分享，覺得自己年歲已大，實有力不從心之感。退休二十年了，「寫字」已離我很遙遠，許多字還要去查字典，實在壓力不小。但不可否認，師父的安排，末學學到很多，這兩年來，自己的改變，只有心裡明白，且只能意會，不能言傳。

在這次學習中，末學學到了一件事，「弟子規」也可以說是世間法的「戒律」，從「入則孝，出則弟」至「謹、信、汎愛眾……」等等的教誨，均與佛法的「五戒、十善」相輔相成，但不管是儒道的戒律或佛法的戒律，都應以「身體力行」為最根本。末學已是「耳順」之年，回想這一生，好像總是被生活的無奈追著跑，造了多少的惡業而不自知，如今終於覺悟【知錯了！】師父說：「知錯，悔改、為時不晚」，這句話讓末學倍



增信心。

「弟子規」中有一段，「人有短，切莫揭，人有私，切莫說」這句話，讓末學感觸良多。記得三十幾年前，有一天，末學下班回家告訴同修：「我們同事說，他看到同事男女二人出差，不只一次，從同一間飯店走出來，他們都是已婚之人，必有不軌。」同修立刻說：「妳看到他們在床上做那事嗎？」我說：「沒有。」同修說：「沒有就不是事實！即使你看到了，也不可對第二人說！以後不要說別人的壞事，我不想聽！」末學當場楞住了，半天說不出一句話。說實在，女人十分饒舌，同修天生口業清淨，不多話，更不愛說是非，對我而言，他亦師亦友，教導末學很多，難怪他學佛很晚，但是，一下子就走上正道，末學很慚愧！

最近末學又得到一個教訓。通常女人跟朋友聊天，最常說的事，總是家人、先生、小孩。但是不知不覺中，常會將家人的一些故事或小秘密說了出來，或許我們覺得那不過是一件小事，或是一件光榮的事，值得與大



人與人之間應互相善待，時時警覺自己，習有一份修養。

家分享，但是公開的結果，卻傷了親情。末學的犬子，今年已三十五歲，我們母子以前常無話不談，但是近半年來，他卻很少與我聊天，有一天兒子對末學說道：「媽！不是我不再告訴妳一些私事，而是你若不知道就不會去講，那樣對媽和我都好！」末學驚覺到，一定是自己在與人言談中，說了一些他不希望讓外人知道的事。末學十分羞愧，還是一再的犯老毛病，難怪師父要我們「禁語」，不只在學會，在日常生活中亦應如是。想起雪公說：「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許你法身活。」所謂「是非只爲多開口，煩惱因爲強出頭」。自己應當謹記，一起念頭，即念佛。

很多事情，並非一定是父母教育兒女，有時兒女亦能教育父母，若是我們能將「弟子規」與「佛法」應用在人、事、物上，則萬事萬物都是使自己覺悟的引線，就像老和尚說的「懂麼」？「會麼」？今後必當謹言慎行，非正語不說、非正道不聽！末學謹記師父教誨，將【禁語】列爲學佛

第一條目標，定要培養清淨心，才能生智慧。願佛力加持，自己能斷一切惡、修一切善。願師父身體健康、福壽綿延，帶領香光同修早日同登極樂國，阿彌陀佛！

人生最大的成就是從失敗中站起來。





## (五)海明威——遵守諾言，做個有修養的人

有一種拍賣會的特色，就是不看樣品，大家來碰碰運氣。

主持拍賣的商人，是以惡作劇聞名的，所以當拍賣一個密封的大木箱時，在場的人都肯定箱裡裝滿了石頭，然而，萊德勒卻開價三十美元，拍賣商隨即喊道：「賣了！」

打開木箱，意外是戰時重慶極珍貴的兩箱威士忌酒，於是眾人喧嘩了起來，有人要出價三十美元買一瓶，卻被萊德勒回絕了，因他即將被調走，正打算開一個告別酒會。當時在重慶的美國著名作家海明威，對萊德勒說：「聽說你有兩箱醉人的美酒，我買六瓶要多少錢？」

萊德勒婉言拒絕了，後來想了一想，說：「好吧！我用六瓶酒換你六堂課教我寫作，如何？」

海明威扮了個鬼臉，笑道：「老兄，我是花了好幾年工夫才學會幹這行的！你這要價可真夠高啊！好吧，成交！」

如願以償的萊德勒，興奮地遞上了六瓶威士忌。

接著的五天裡，海明威不失信用地給萊德勒上了五堂課。萊德勒很爲自己的成功得意，他以六瓶酒能得到美國最出名作家的指點，還真是畢生的光榮呢！

海明威眨眨眼說：「你真是個精明的生意人，我想知道，其餘的酒你喝了幾瓶？」萊德勒說：「沒有，一瓶也還沒有喝，我打算留著開告別酒會用呢！」

海明威有事要遠行，萊德勒陪他去機場，海明威笑著說：「好吧！我就給你上第六堂課。」他說：「在描寫別人前，首先自己成爲一個有修養的人……」海明威接著說：「一定要有同情心、千萬別譏笑不幸的人。」

萊德勒說：「這與寫小說有什麼相干？」

海明威一字一字地說：「這與你的生活是息——息——相——關——的。」

在登機前，海明威突然轉過身來對萊德勒大聲地說：「朋友你在爲告別酒會發請柬前，最好把酒抽樣檢查一下，再見。朋友！」



回去後，萊德勒打開一瓶一瓶的酒，竟然發現那裡面裝的全是茶，他明白，海明威早就知道了實情，卻隻字未提，也沒有譏笑他，依然遵守諾言教他寫作之約，這時他才悟出海明威要他做個有修養的人的涵義。

——  
被人疼愛的人，顯得快樂；懂得愛人的人，渾身更是散發出和煦的光和熱，有一種迷人的風采，特殊的吸引力，格外美麗。相對地，苛薄的人，常看到別人的缺點，成天挑剔、抱怨，臉上不知不覺也帶著這種表情，成了一副苛薄嘴臉舉動、神情就已令人退避三舍，更不要說開口說話了。愛，是除了敬重自己之外，還有對別人的關懷。從愛出發，把心找回來，在出發前，先清楚自己目前的方向，尊重自己，關懷他人。

摘錄：學習，讓你活出自己



## 弟子規心得分享 第31篇

師父：阿彌陀佛！

如蔡禮旭教授小學生，小朋友回答說：「弟子規連三歲小孩都知道，有什麼好學」，現在學習起來，才感覺到爲時已晚，可能連八十歲的老人都可能做不到，如此的聖賢教育，無怪乎爲中華文化四千五百年的根本學問，對於家庭的和諧，淨化社會風氣，孝順父母，尊親師長，有著莫大的助益。如弟子規「信」篇所言：「見人善、即思齊、縱去遠、以漸躋、唯德學、唯才藝、不如人、當自礪」，從當下覺悟開始做起，我想對未來一生，將會有無窮盡的影響，如果有顯著的改變，都應當感謝師父開設「弟子規」的課程，安排優秀老師，爲期三個月免費提供場地與教學，若是此生沒福報，定難有如此殊勝因緣來到香光淨宗學會，接受聖賢的教誨，除了感恩，就是感謝。以下所言，是弟子的求學心得與感受：

凡孝順及時，行善也及時。



嫌貨才是買貨人。

一、在「出必告、反必面、居有常、業無變」：除囑咐自己小孩外出、回家必須稟報父母，也要求自己向太太告之，以身教代替言教，在生活起居、飲食習慣，保持規律，勿熬夜，睡眠充足，以應付隔日工作與挑戰。

二、在「事雖小、勿擅爲、苟擅爲、子道虧」：古人所謂：「不以善小而不爲、惡小而爲之」，舉凡抽菸、打牌、喝酒的惡習，絕不去做，心中常保存好心、行好事、說好話。師父常說：「佛法重實質，不重形式，要落實於生活上」，最近作了幾件有意義的事，就是在工作崗位上找出方法與引用條文，細心發覺問題，幫助很多學生申請到急難救助金及獎助學金，解決生活上陷入困境的家庭，度過一時經濟難關，得以安心向學。

三、在「財物輕、怨何生、言語忍、忿自泯」：對人世間財物、金錢看法，比較淡泊，對傷感情及無意義的話比較能控制不說，減少不少無



謂的煩惱。

四、在「事勿忙、忙多錯、勿畏難、勿輕略」：六個月前爲學習佛法，放棄主管職務，而選擇現在管理學生獎助學金的工作，前任長官都咸認，我無法勝任此一職務，因爲業管都是與財物和金錢發放有關工作，一不小心，帳目如有錯誤，自己可要負責理賠；對於作業系統操作不了解的地方，亦經常請教他人，並以重複學習與檢查減少錯誤，藉由弟子規學習與體認，幾個月下來，到目前一切工作都還算順利，遊刃有餘，一切感謝阿彌陀佛加持。

五、在「衣貴潔、不貴華、上循分、下稱家」：一年來再也沒買新衣服，只把舊衣服洗乾淨，當作平日上班穿著，所謂「境緣無美醜、只有分別心」，只要自己感覺穿著舒適整齊就可以，而且隨時保持「冠必正、紐必結、襪與履、俱緊切」，端莊大方，贏得他人尊敬。

六、在「恩欲報、怨欲忘、報怨短、報恩長」：體會出人生往往因順境而

凡夫只看別人外在的污點，卻看不到自己的垃圾。





停頓，逆境而進步，當被人罵，被人騙，不但不生氣，還要感激，因為他都是為我好，但願念念活在感恩之中。

以上所說，僅是我對弟子規中，少部份體會出的地方，談不上做得  
到，仍有絕大部分須待努力精進學習。



道德是提昇自我的明燈，不該拿來丟別人鞭子。



## 弟子規心得分享 第32篇

「學然後知不足，知不足，而後能自反也。」學弟子規課程，及多次聽蔡禮旭老師光碟課後，愈學愈覺得自己過失須改進之處愈多。

學弟子規前認為自己對父母已盡孝道，因從小在生活上、學業、成家及工作自覺皆未令父母操心，開始工作後每月並以金錢供養；父親往生後，為避免母親驟離相處三十幾年的老伴，因難過而生活頓失重心，兄弟姐妹輪流多陪伴她。但前幾年母親因膽囊、膀胱及膝蓋等並多次開刀，之後因膝蓋走路疼痛而少出門，且未有正信精神信仰，多數時間皆躺在床上不喜歡活動，遂終日鬱鬱寡歡，經醫師診斷為憂鬱症而再多次住院治療，然病情時好時壞，情緒甚不穩定，令吾等當兒女的擔憂難過。因未有智慧及真誠孝心，只勸其不要往壞處想，請母親自己要振作起來，甚至以不耐

即用心，不要操心、煩心。



煩或責怪的口氣對待，導致更鬱卒，而身心情況愈來愈糟，終至病情加重，而須有人二十四小時照料生活起居。古人謂久病無孝子，正是指出我等不孝的心行。

體認到母親得憂鬱症，我等當兒女們的要負責任，自己除做到物質供養外，在母親正常健康時尚稱孝順，而身心生病時，則未能真誠體諒安慰母親的心情，及關懷她健康，甚且偶起不敬之心，真是懺悔未盡孝道。弟子規「親有過、諫使更、怡吾色、柔吾聲」及「親憎我、孝方賢」之教誨沒做到。

知道自己錯了，除轉變自己對母親態度，願耐心傾聽母親的訴說病苦，並多關懷安慰她，包容偶爾發性子摔東西的行爲，不再心生嫌棄。並發心爲患重病的母親誦地藏經四十九部、放生及印經，回向其冤親債主，以消除業障，感恩佛菩薩慈悲，之後病情漸漸好轉，生活上也漸能自理，最後身心已恢復到患病前慈母關心兒孫的情況。



很遺憾因未能早接觸聖賢教育，而未能做到孝悌，讓母親多受幾年苦，用弟子規對照心行有如照妖鏡，見到自己之前諸多過失，且正勇猛精進往三惡道而不自知；所幸能及時遇到師長們教導及佛菩薩的加持，得聞聖教而明理，並止住大不孝等心行，解救我們一家遠離罪惡三途。

不孝不敬之行爲雖不再犯，但懺悔於母親情緒不穩罵人摔物時，不耐煩之心仍偶爾會生起；對照弟子規教導，諸多身口之惡行爲已改正，但心中不良念頭習氣仍未能斷除。所謂一真一切真、一假一切假，感恩母親示現生病之行，讓我覺知自己未有真誠孝心，其他言行當然不具真誠心。冰凍三尺非一日之寒，習氣的養成非一朝一夕，要改亦必經一番努力方能改正過失，惟有耐性去轉化習氣。

感恩常住師父慈悲，開設此課程，也感恩三位弟子規老師熱誠準備充實的教材並認真授課，讓同修們得知做人本份及奠定學佛基礎。弟子既知是非善惡邪正之標準，決定要學習弟子規的訓誨，努力落實於生活工作待

離愛就不生苦，離慾就不生惱。



人處事中，扮演好自己五倫的角色，持續增長孝悌之心及多關懷幫助他人，惟有認真依教奉行，止惡修善，老實念佛，同生極樂，才不辜負浩大之佛恩、師恩。

南無阿彌陀佛！



有緣講別人，無緣講自己。



## 弟子規心得分享 第33篇

三次弟子規學習之後，深深體會到師父所說弟子規不是用來讀、背的，而是要實地落實，它是聖賢之教育，往生成佛的基礎，是我們日常生活中待人處世，言語行為之準繩。

學習後，說話曉得更加謹慎，開口之前會先想一想，說出口的話是否真實，不因道聽塗說而影響別人對事對物的感覺與判斷，不因未求證的訊息傳達於人而損傷他人的名譽與商譽，希望這一點能落實在「見未真、勿輕言、知未的、勿輕傳」這一句，另外對於他人的要求，都能確定自己能力所及才答應，不再因為礙於情面而不好意思拒絕，亦是落實「事非宜、勿輕諾、苟輕諾、進退錯」，如果大家都能重視誠信，社會上這會減少許多謠言，或不實的廣告，社會風氣會更健康，更平和。

生信已有數十年，慧命師承永懷不忘。





時間可以累積學業，也可以累積功德。

真希望能夠提升自己的忍辱功夫，早日真正做到「善護口業，不譏他過」，使自己能盡最大的努力修好弟子規、十善業，累積往生的福德資糧，同時可以防止辛苦修來的一點福報，從說話不慎中流失掉，也可避免因口過而招來麻煩和災禍，又在「步從容、立端正、事勿忙、忙多錯」這方面來學，也提醒要多改進，因在幾次趕路中，因步伐太快而摔倒造成很多不便，所以現在我都告訴自己不急、不急不差那兩分鐘，走路繞佛亦時常提醒要抬頭挺胸，有時因事太忙而出錯，現在也告訴自己，靜下心來念佛再繼續，好像慢慢也有所改變，以上乃是弟子的一點心得，再次感謝師父、老師們用心與教導，阿彌陀佛。





## 弟子規心得分享

### 第34篇

由於過去沒有受過良好教育，導致於不少習氣需要改進，所幸學會再次開辦弟子規這門課程，讓我能夠多次反觀對照。

我發現自己對待父母親真的很粗心大意，現在在路上看到親子間一起出遊，我都會留意他們彼此的互動，記得有一次在公車上剛好看到一個畫面，一位長者要過馬路，就看到他的孫子，小心扶著他過馬路，讓我為之動容，想到自己以前跟父母走在一起，就跟不懂事的小孩一樣，總是一馬當先走在前面，沒有留意父母安全，父母有事呼喚妹妹，妹妹不在，我也不會主動詢問及幫忙，晚上回到家換下衣服沒有定位造成髒亂，要用時又找半天，開門走路都會發出很大的聲音，總之跟弟子規逐一對照，發現自己的生活習慣很差。感恩三寶加持，讓弟子遇到了良師益友，讓自己在菩提道路上能夠做中學、學中覺。



站在半路，比走到目標，更辛苦。





## 學習心得分享 第35篇

對自己要有自信，對他人要能信任。

首先感恩常住法師慈悲，堅持開弟子規的課程，讓眾蓮友和我有機會再次接受弟子規的薰陶，從經文開頭「聖人訓、首孝弟」，告訴我們「孝」的重要性，尤以「父母呼、應勿緩、父母命、行勿懶、父母教、須敬聽、父母責、須順承」，經文中的涵義感受最深，時時刻刻提醒自己，徹底做到了嗎？要時時修正不良習氣外，更應抱持恭敬謙卑的心，來奉侍媽媽，讓她晚年歡心、高興，能有媽媽健在，是我一生中最大的福氣，師父常在講經中追思慈母……令人動容，古聖先賢亦云：「百善孝為先」，無不在提醒後人「孝」的重要，藍老師亦舉例：「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」，亦在告訴我，「孝」要即時把握當下的道理。能有聖賢書，善知識的教誨，讓處在末法時期的我，有幸遵循不致迷失，常人說：「家和萬



事興」，家族中若又能做到「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中」，那是更圓滿難得，這是既爲人弟亦爲人兄的我，更要學習的地方。

經文中的善知識不勝枚舉，自己檢視一下是否做到了？深覺慚愧，連基本的「房室清、牆壁淨、几案潔、筆硯正」，都落實的不夠徹底，自知習氣甚有待努力，古人云：「三日不讀書，面目可憎」，「懈怠是墮落的開始」，精進才能免於墮落，希望能藉著每日讀誦一遍，來提醒自己修正習氣，力行落實。

感恩師父慈悲開弟子規的課程，藍老師的用心，找了很多資料，並舉了很多故事，無不充實授課內容費盡心思，尤以清朝林則徐的十無益：

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1 不孝父母、奉神無益 | 2 兄弟不合、交友無益 |
| 3 存心不善、風水無益 | 4 行止不端、讀書無益 |
| 5 心高氣傲、博學無益 | 6 做事乖張、聰明無益 |
| 7 時運不通、妄求無益 | 8 不惜元氣、服藥無益 |

記錯生出懺悔心，才能清淨無煩惱。



心若正則行必端。

9 妄取人財、布施無益

10 淫惡肆欲、陰鷲無益

期教化後世令人欽佩，看了令人歡喜將之護貝，裱框釘掛，隨時讀誦受益良多，今當謹記依教奉行，謹遵師父的教誨，抱持恭敬、謙卑的心，將所學落實在生活中，讓學習更爲圓滿。

再次感恩常住法師的慈悲及藍老師的用心！





## 學習心得分享 第36篇

自從上完弟子規一系列課程之後，從過去迷迷糊糊的我；變成現在孜孜矻矻的我，在這本小小的書籍當中，竟然蘊藏著許多不可限量的道理，重要問題是，弟子將所學融入生活做到哪些？

### 第一單元「入則孝」：

從前對婆婆所交代的事，並沒有盡心盡力去做好，只是表面上敷衍過去，學了弟子規後，將婆婆交代的事，當聖旨盡全力去做好，到市場看到婆婆喜歡吃的東西，會經常買回家孝敬婆婆。

### 第二單元「出則弟」：「長者立、幼勿坐、長者坐、命乃坐」

以前這單元都做不好，也不知道自己有錯，學了弟子規後，看到左右鄰居比自己年長者會主動打招呼，長輩問話時會馬上起立回話，回想以前

同行，不如同命。





多一分清淨心，就少一分污染心。

真是阿彌陀佛，好像屁股釘在椅子上，也不會起立居然坐著回話。

### 第三單元「謹」：「步從容、立端正」

以前弟子急性子，做任何事情都快、快、快，常常造成孩子緊張，而且神經兮兮而不自知，學了弟子規後，生活步調緩慢了許多，有時間就念佛和聽經，久了心比較靜，沒想到孩子的心也跟著靜下來，而且好好用功讀書，不再心浮氣躁。

### 第四單元「信」：

沒把握的事謹慎的說；沒發生的事不要胡說；做不到的事，別隨便說；傷害人的事，絕不能說，弟子將此名言謹記在心，原本以為將弟子規融入生活並不困難，著手之後才發現，自己習氣太重，必須比別人多下一些功夫，並且好像永遠無法臻於完善。





## 學習心得分享 第37篇

再次上弟子規與第一次不同；第一次寫心得報告時，才發覺不知道要寫什麼？因為只是聽，也不熟「文章內容」，雖然大概知道，卻又不是很清楚？所以也沒實際去實踐。這次就試著去背，才發現當遇到了境界時，弟子規的字句會跳出來，警告你不能這樣做。譬如：

一、財物輕、怨何生、言語忍、忿自泯：當客人看衣服，不買、不滿意退貨，試穿長達幾小時不買，現在都比較能控制自己不生氣，只要客人高興就好了。

二、置冠服、有定位、勿亂頓、致污穢：因為長期做生意忙碌，沒時間打掃家裡，總是亂糟糟！但現在改了，都盡量收拾整齊清潔。

三、凡道字、重且舒、勿急疾、勿模糊：雖然每天有定課，但可以利用

對於孩子來說，如營養股重時，如營養股重時。



看他人的成功，猶如自己的成就，就是菩薩。

用時間不多，以致於養成念佛、念經的速度都很快，而不分明！現在都放慢速度，字字看的清楚。

四、方讀此、勿慕彼、此爲終、彼勿起：前幾年想退休，開始注重理財，常常一邊看股市現場，一邊又看別的書或雜誌，一心好幾用，養成壞習慣。但自從參加學會後，都放下了。因爲發現自己念佛沒功夫，好多的佛書，DVD、CD，沒看也沒聽，所以把第四台停掉，晚上不再看電視，漸漸做到「非聖書、屏勿視、蔽聰明、壞心志。」

最後，還是很感謝悟峯師父的堅持，與老師的辛苦，讓末學有機會再次深入弟子規，了解其重要性，來修正自己身、語、意的行爲，感恩再感恩！







## 學習心得分享 第38篇

弟子從小沒受過教育，不懂得如何孝順父母、待人接物，弟子從入學會後，接受弟子規的課程，以及在家裡反覆看蔡老師的教導，才懂得修正自己過去錯誤的想法，也能及時彌補過去不懂孝養父母的過錯，現在心安定很多，不會再時常心慌慌的，而對佛力佛號的功德，對淨土法門的信心，頃刻間，心境安定，法喜充滿前所未有，生活中也比較能夠察覺到自己的起心、動念。

因此對師父及藍老師，充滿了感恩之心。



「慷慨」是超過自己能力的施與。



## 學習心得分享 第39篇

弟子規第二次上課時即將結束。感恩常住師父的用心，更感恩藍老師生動的講演，讓我們這一班可愛的同學，個個聽得法喜充滿，其中讓我印象深刻的一句話是：「別人的錯就是我的錯，別人錯的也是對的，自己對的也是錯的」，就是勉勵大家不要有分別心，要做到謙卑尊人。

當然所學習的教誨，必須透過解行相應，才能得真實受益，所謂【學中做，做中學】，學習弟子規後，最喜歡做的動作，就是鞠躬問好，重陽節鄉下廟會返鄉幫忙，看到廟口幾個長輩在閒聊，上前鞠躬問候大家好，表哥說你要選議員，大家哄堂大笑，所謂禮多人不怪，就是學習弟子規的好處。

俗話說：「家家有本難念的經」，每個家庭頭痛的是，如何教育好下

一代，學了弟子規後，了解現在每個家庭都需要的法寶，就是弟子規。所以有機緣絕不放過介紹，弟子規結緣課本跟 DVD 錄影帶，記得有一次坐計程車，把弟子規好處向朋友介紹，司機聽了也頻頻點頭說好，這個社會太亂了，希望我們到處去宣揚，弘揚倫理道德淨化人心。



弟子規的制，也會使人變強而有力。





## 學習心得分享 第40篇

話要講行恰到好處，多一句，少一句都不好。

透過弟子規的學習，感到非常受用，在日常生活中能依著弟子規的教誨落實，改掉壞習慣，糾正不雅觀的舉止，在食衣住行上，處處養成合宜正確的儀態，這可是處世的無價之寶。我上了第二次弟子規真有不同感想，更加了解自己做得不夠好，家人的錯都是我的錯，知道稱讚以德行，來消長傲慢；二位孫女一位孫子，都來上弟子規，我在家會應用弟子規的教導，落實在生活，有時候孫女和孫子爭吵玩具時，我會給他們說：「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中」、「用人物、須明求、倘不問、即爲偷。」當我念出以上的句子，他們就安靜平和下來，知道讀經班老師教過了；自從我上了弟子規之後，也常提醒我兒子，要把下一代教育好，「孝養父母，奉事師長，學爲人師，行爲示範」，只說必須說的話，只買需要

的，不買想要的，教育要以身作則。上了這個紮根教育非常受用。感恩師父給我們這個機會，感恩藍老師辛勤的教導。

受教育不多的我，好加在（台語意），遇到善知識、好老師及好同參道友，我一定要用依教奉行來感恩，精進不止。

同學們，大家要有信心同生極樂國。阿彌陀佛！

感恩常住師父，阿彌陀佛！





## (六)理直氣和，是廣結善緣的基礎態度

「小姐！你過來！你過來！」顧客高聲喊，指著面前的杯子，滿臉冰霜地說：「看看！你們的牛奶是壞的，把我一杯紅茶都糟蹋了。」

「真對不起！」服務小姐賠不是，笑道：「我立刻給您換一杯。」

小姐把新紅茶及新鮮的檸檬和牛乳，輕輕放在顧客面前，又輕聲地說：「我是不是能建議您，如果放檸檬就不要加牛奶，因為有時候檸檬酸會造成牛奶結塊。」

顧客的臉，一下子紅了，匆匆喝完茶，走出去。

有人笑問服務小姐：「明明是他土，你為什麼不直說呢？他那麼粗魯地叫你，你為什麼不還以一點顏色？」

「正因為他粗魯，所以要用婉轉的方式對待；正因為道理一說就明白，所以用不著大聲！」



小姐說：「理不直的人，常用氣壯來壓人，理直的人，要用氣和來交朋友！」

日常生活待人處事中，我們是否常常喜歡與人辯解真相，而未留轉圜餘地給他人呢？北平商界有句格言：「買賣不成仁義在。」服務的目的就在於「服務」，所以遇有爭辯，應保持理性溝通，才是待人之道。

摘錄：學習，讓你活出自己



## 學習心得分享 第41篇

任何挫折、困難，對有志學習的人而言，正是磨練的好機會。

沒上弟子規以前，我常常很好奇湊熱鬧，對別人的是非長短都很感興趣，經常隨便播送臨時聽來的馬路消息，不但攪亂別人，也損害自己的德行。師父說我們學佛的人，要常常讀弟子規和十善業道經，要融入我們的日常生活中，時時刻刻提醒自己，不要損害別人，要養成辨別是非好壞的觀念，把精神用在自身改過遷善，現在我已漸漸改掉不好的行為，除上班公事以外，我會禁語，心常念佛，睡覺前也會反省自己，檢討自己的缺點，努力學習趕上別人的優點。





## 學習心得分享 第42篇

感謝師父慈悲讓我們有這個機緣，可以重溫聖賢的教育，也感恩藍老師每堂課，孜孜不倦的爲我們講解弟子規的內容，以及各位護法大德的發心，能讓我們心無旁騖專心學習。這是我第二次弟子規的薰習，反覆的研讀下，不得不讚歎古人之賢明，爲我們後世子孫留下了這麼寶貴的東西。可惜現今的社會，真正懂得珍惜的又有幾人呢？就拿生活上的小細節來說，我記得年幼時，長輩們總是教我們見到人要問好，有客人來家裡作客，要打招呼。吃飯時，如果大人沒就座，小朋友不能圍在飯桌旁邊，諸如此類等等看似很簡單，但以現在年輕人做不到的卻佔多數，我們上一代的長輩沒有受教育的很多，可是做人處事的態度，卻是現在很多高知識份子也比不上，長輩們常常說「人在做，天在看」。在他們的心中，【會做



人」比會唸書更重要多了。

說來慚愧，弟子個人目前對於弟子規中的教誨，真正做到的只用三根手指頭可數的出來，在此跟大眾分享一個小故事。有一次，我正好要去一個飯店用餐，要通往這飯店的大廳有兩個入口，一個是正門，另一個可由側門進入，但如果要由側門進入，必須通過麵包店，因為這個側門算是麵包店的門口，爲了方便，很多人常由側門進入飯店大廳（我也是其中一員），只是那次，一個突發的小事件，讓我有小體悟，那天，我如同以往由側門進入飯店大廳，走在我前頭的是三個日本人，同樣的他們也是由側門進入，但是情況卻有所不同，只見這三個年輕人，先是站在入口，輕輕的一鞠躬，同時用日本話大聲的講「對不起，打擾了」，頓時，店裡的目光同時集中在他們身上，可是對他們而言，做完這個動作，他們依然很自在的往前走，並不太在意他人的目光，我們常譏諷日本人「有禮無體」，但捫心自問，我們不如他們的也很多，印光大師開示中，常提醒我們：

我相信自己有無限的能力，做什麼事都會成功。

「只看好樣子，不看壞樣子」，對我們學佛人，真是非常好的榜樣。

拉拉雜雜說了那麼多，希望從今以後，無論順境或逆境，都能以平常心看待，在順境裡沒有歡喜心，逆境裡不生煩惱，歷事練心成就道業，早日同生西方。阿彌陀佛！

有多少力量就做多少事，切莫懈怠，無時莫會懈怠。



## 學習心得分享 第43篇

稻穗結得越飽滿，越會往下垂，一個人越有成就，越有謙沖的胸襟。

自從開始上「弟子規」的第一堂課，在與古人教誨相遇時，心中起了很大的衝擊，一來感嘆世風日下，人心不古，二來自覺與「它」相見恨晚。但是與其長呼短歎，不如【起而行】。記得課堂上老師曾提起一段話，令我印象深刻【修行對自己要趕盡殺絕、對別人要厚道三分；自己以身作則，先做到】，沒錯！就是要有這樣的骨氣。記得上第一堂課的當晚，馬上打電話回娘家給父母請安，話家常，因為在這之前不常打電話回去，每每母親打來給我訴苦說長道短，那時她已積壓了一堆垃圾！後來改變方式，主動打掃（打電話）之後，她心中的垃圾反而減量了，真是有意思。家裡的成員，包括外籍勞工共有十人之多，再加上公司股東及員工，日常生活中要應對相對的也很多，但是最感謝的也是他們，提供了我們學習的



機會，讓我學以致用，甚至讓我了解到自己做到的是那麼有限，沒有做到的那麼多！學佛人無非是希聖希賢，每當踏出一小步時，離聖賢的距離也就越靠近了！所以不能輕視自己的一小步，而吝於跨出，反而要勇敢而理智的跨出去！

最後非常感謝成就上課因緣的諸善人及一切，阿彌陀佛！



不要小看自己，因為人有無限的可能。



## 學習心得分享 第44篇

想到要寫心得報告壓力就很大，因為在廚房拿菜刀很簡單，可是坐在書桌前拿筆寫字就哈欠連連，但不寫會被開除資格，所以只好硬著頭皮下筆，如果寫不好，請師父不要見笑。

自從學了弟子規，改變了很多不好的習慣及想法，「父母呼、應勿緩」，所以公公交代的事，不再像以前一樣拖拖拉拉，遲遲不去處理。因為跟母親的緣比較不好，但有一句「親憎我、孝方賢」，現在知道以前的觀念是錯誤的，所以現在仍會定期去探望在養老中心的母親，而且也知道「財物輕、怨何生」，所以不再和兄弟們計較。





## 學習心得分享 第45篇

「話說多、不如少」，弟子沒讀弟子規以前比較愛說話，讀弟子規後學習時時要【內省，觀照自己的內心】，只說必須說的話，不說多餘的話，謹言慎行，守好自己的身口意三業，並進而盡量做到阿彌陀佛的聖號不離口，「德日進、過日少」，道業增長，邁向成佛之路。

「喪盡禮、祭盡誠、事死者、如事生」，每次祭拜祖先都很慎重誠心誠意的做，一方面是教孩子們要盡孝道，慎終追遠，帶著孩子們恭恭敬敬的讀經，以利益往生者，也給孩子們種一點善根，並進而和我一樣早一點踏上學佛之路。

「言語忍、忿自泯」，與兄弟姊妹相處，盡量在言語上能夠包容忍讓，多說好話不說壞話，忍住氣話，和顏悅色，時時歡顏對高齡的母親，

能關心別人，愛護別人者，即是福中人。





並用功念佛往西方極樂世界。

「恩欲報、怨欲忘、抱怨短、報恩長」，受人恩惠要時時想著報答，別人對不起自己的事，要寬大為懷把它忘掉，念念要活在感恩的世界裡，這樣的心境，才能轉惡為善，轉迷為悟，轉凡為聖，看一切人都是菩薩，只有我一個人是凡夫，這樣才能不懈怠。



少慾少煩惱，安穩最大利。



## 學習心得分享 第46篇

記得小時候從長輩口中，有聽過三字經中「人之初、性本善」，再下去的經文就不清楚了。而弟子規好像一點印象都沒有，長大了也沒機會接觸，後來佛堂有課本、CD，跟大家結緣流通，也都沒用心看過，直到師父推動弟子規的課程，又請三位老師為大家講解說明，我才真正認識了弟子規。

弟子規不祇是兒童的教材，也是教育為人父母、成年人寶貴的教材呢！它是一面鏡子，裡面內容都是用來檢點對照我們日常生活，待人處世接物的道理，例如：在三重師父常提醒我們關門及做任何事都要輕一點，現在才知道是「緩揭簾，勿有聲」，只要有決心改過，抱持著學一分改一分做一分，總會滿分吧！再此真的感恩師父的教誨，謝謝！阿彌陀佛。



用愛自己的心去愛別人。



## 學習心得分享 第47篇

感恩常住師父慈悲，開設弟子規課程，感謝藍老師熱誠用心教學，傳授做一個好人的道理及方法，奠定同修們的學佛基礎。學弟子規後，一則以憂、一則以喜，憂的是，累積多年的惡念惡行，照因果論，來生決定墮三惡道；喜的是，幸能聞聖賢之教誨及淨土法門，懂是非善惡之標準。立志將此教誨，努力落實於生活工作待人處世中，然後老實念佛求生淨土。

不良習氣的養成非一朝一夕，要改正必經一番努力方能轉變。自幼兄弟姊妹以名字相稱，已改為不呼名，雖然微不足道，但也費了一番心力來改變，才知道慎於始的重要。其中要緊的是，提昇手足間的悌道，忠於事，關懷及包容他人等等，雖未做的理想，但跟以前比較是進步不少。師父領進門，修行在個人。誠如師長所言，弟子規是要一輩子學習和落實



的。願能長時薰修，隨時檢點自己的心性，隨時順經典教誨，惡習要悔改，堅定耐心地修正心性，「熟處轉生，生處轉熟」後，方能改惡為善。

知過改過，知恩報恩，弟子唯有努力落實經典教誨於生活工作中，終生依教奉行，止惡為善，老實念佛同生淨土。才不辜負佛恩、師恩、父母恩、護法恩。阿彌陀佛。



你要先愛別人，別人才會愛你。



## 學習心得分享 第48篇

吃苦了苦，苦盡甘來，享福了福，福盡悲來。

當我尚未上弟子規之前，只覺得內容亦值得學習，因我有孫子要幫助教導，但是等到正式上課以後，聽聞老師的仔細講解及諸多經歷，才恍然大悟，它並非只有小孩必須學習的，更是大人可以應用在日常生活中的點點滴滴大小事上，倘若人人學習而能實踐，則我們的社會，更能祥和快樂相安無事。

現在的社會物慾橫流，大家向著金錢看齊，一昧的追求物質享受，而在學校的教育裡，弟子規這樣重要的課程，卻被忽視真叫人痛心。

在這班學習當中，幫助我解決許多生活中的問題，因我的瑣碎事情太多，常使我無法定下心來，但學習了弟子規後，已能定下心，而且能警覺反省自己的過錯，更能待己以嚴，寬以待人，學到禮貌，孝道等等……好

多！好多！總之，並非三言兩語說的完。

總而言之，學習弟子規對我受益良多，並以十二萬分感恩師父及老師的辛苦教導。



忍一時之氣免百口之憂。





## 學習心得分享 第49篇

恒心就如滴水穿石，再大的困難與阻礙也能衝破。

時間過得真快，弟子規課程即將結束，這次是第三次弟子規授課，最重要是教我們一定要去落實「用人物、須明求、倘不問、即爲偷」，之前在公司，有時因工作忙碌，向同事借用物品，先拿來用，再告知，這是不對，因未先徵求同意，擅自取用就是偷竊的行爲，今後凡借用物品，務必徵求對方同意，才敢取來用。

「緩揭簾、勿有聲」，無論是拉窗簾或是開關門，如果太用力，就會發出很大聲音，它教導我們開關門，只要細心專心把門把轉到底，再輕輕放下聲音就很小，有改善許多，在公司裡也教導同事開關門之方法，同事很配合聲音就很小。

「言語忍、忿自泯」，在公司常接到客戶抱怨產品品質問題，有時客戶言語很不好，我已能很客氣接受，但還沒做到的，要好好的去實踐落實。





## 學習心得分享 第50篇

這是我第二次上弟子規的心得報告，而且這次的感觸比上一次更深。因為身體力行，要自己先做到，才能教導別人。能說不能行也等於枉然。而且落實在現實生活中，比上次更多。

像是弟子規中的「出必告、反必面」，悟聿師父在開示中說過：「今天大家不管在佛堂裡或職場上擔任執事，把師父或公司所交代的事情完成之後，要請示師父或是向上級報告，這樣做得是否妥當！」因為凡是順著人家的意，也不易起爭執跟糾紛，弟子是從事業務的工作，每當自己要出公司跑業務時，會先跟主管說一聲。走之前，也先鞠躬代表基本的禮貌，再來跟通訊處的總監鞠躬報備一聲，我要出去跑業務了。一日復一日，總監在我主管面前說我很有禮貌，在公司之中自然就成了佳話。其他人也跟著學習，在佛堂裡，自己若有不合規矩的地方，師父與護七馬上會當面開

多一次原諒別人，就是造一次福，把量放大，福就大。





無欲、無求則力量不盡。

導跟修正，我內心真的非常感恩。人家就是爲了你好才指正你，而且我想  
到弟子規中的「言語忍、忿自泯」，都是自己的錯，因爲弟子習氣太重，  
別人一糾正我就趕快改過，一切得成於忍的功夫，而且現在喜歡別人當面  
指正我的缺點與做不好的地方，有過才能改；相對的喜歡聽甜言蜜語的  
話，只會增加自己傲慢心。

我家是三兄弟住在一起，弟子過去很愚痴，從前常跟大哥鬥嘴打架，  
已是家常便飯。可是學了弟子規中的「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在  
中」，媽媽交代大哥做的事情，都會賴給我做，現在都會欣然接受，半點  
也不怨天尤人。自己有時要出門時，都會走到大哥旁說：「哥，我要出門  
了。」日子久了以後，兄弟之間的情感，由反目成仇轉變成互助的好兄弟。

經歷第二次弟子規的薰習，讓弟子行爲不佳之處轉變過來，內心由衷  
的感謝師父跟老師的開導，無畏的付出心力，而且香光淨宗學會蓮友互相  
扶持，希望大家都能往西方極樂，阿彌陀佛！





## (七) 因材施教，標準自是不同

有一位在森林修行的人，非常地純淨虔誠，每天只是在大樹下思維，冥想，打坐。

一天，他打坐感到昏沈，就起身在林間散步，偶然走到一個蓮花池畔，看到蓮花正在盛開，十分美麗。

修行人心裡升起了一個念頭，如果摘一朵放在身邊，聞著蓮花的芬芳，精神一定會好得多呀！

於是他彎下身來，在池邊摘了一朵，正要離去時，聽到一個低沈而巨大的聲音說：「是誰？竟敢偷採我的蓮花！」

修行人環顧四周，什麼也看不到，只好對著虛空間說：「你是誰？怎麼說蓮花是你的呢？」

「我是蓮花池神，這森林裡的蓮花都是我的，枉費你是個修行人，偷



採了我的蓮花，心裡起了貪念不知道反省、檢討、慚愧，還敢問這蓮花是不是我的？」空中的聲音說。

修行人的內心升起了深深的慚愧，向空中頂禮懺悔，這時候有一個人走到池邊自言自語：「看這蓮花開得多肥，我該採去山下販賣，賣點錢，看能不能把昨天賭博輸的錢贏回來？」說著就跳進蓮花池，踩過來踩過去，把整池蓮花摘個精光，蓮葉全被踐踏得不成樣子，池底的污泥也翻了起來，然後他捧著一大束蓮花，大笑揚長而去了。

修行人，期待著蓮花神會現身制止，但是池畔一片靜默。

他充滿疑惑地對著虛空問道：「蓮花池神呀！我只不過謙卑虔誠地採了一朵蓮花，你就嚴厲地斥責我，剛剛那個人採了所有的蓮花，毀了整蓮花池，你怎麼一句話也不說呢？」

空中蓮花池神說：「你本來是修行人，就像一匹白布，一點點的污點就很明顯，所以我才提醒你，趕快去除污濁的地方，回復純淨。那個人本

來是個惡棍，就像一塊抹布，再髒再黑也無謂，我也幫不上忙，只能任他自己去承受惡業，所以才保持沈默。」

歡喜有人還願意指點我們的缺點，表示看得起我們，願意花精神指正我們；找到自己的盲點了嗎？祇要時時保持愉悅、感恩的心接受指正，是不是不用花力氣，就輕易得到修身的指南針囉！

摘錄：學習，讓你活出自己





## 學習心得分享 第51篇

只有道德，和能具有道德的人格才更有尊嚴的。

淨空老和尚及悟峯師父於講經開示時一再強調：「學習佛法即是重視實質，不重視形式」，所以本次弟子心得分享，要以實際例子作為報告，其用意幫助弟子能以身作則，身體力行，進而改善家庭和諧，淨化社會風氣。師父用心教導，香光弟子莫不感恩在心。學習弟子規課程，對弟子最大改變及影響舉例如下：

一、三年前對岳母稱呼常常羞澀不敢以母親（台語用「媽」用語）相稱，對同修亦以「您媽」等用語，對長輩未能發自內心的恭敬，感到非常慚愧。直到學習弟子規，就叫的自然親切多，感情也變得非常融洽。因此教人莫自高，當以灑掃應對開始。印證印光祖師說：「一分誠敬，得一分利益；十分誠敬，得十分利益」。

二、面對弟弟，以弟子規說：「財物輕、怨何生、言語忍、忿自泯」來處置，弟弟目前育有兩個孩子，卻不工作，常抽煙、吃檳榔，沒地方住（暫住我家），生活糜爛，伸手跟別人要錢，嚴重影響家裡生活，小孩子也不斷埋怨。弟子以前常起煩惱心，後來藉由弟子規的學習，改變我與同修（再看蔡老師的錄影帶）的觀念，知道從因果關係看來，都是無始劫自己所造成，現在明瞭因果，自然能看得破，放得下，堅定不移，以淨土持名念佛，一句「阿彌陀佛聖號」，能消除無量無邊罪業，發願往生極樂世界。





## 學習心得分享 第52篇

善於利用時間的人，將擁有更多的財富。

開了第三次弟子規課程，其真正的用意何在呢？乃是期望個個皆能身體力行，落實於日常生活中，才是最大的目的與成效，豈不是嗎？

「出必告、反必面」，身教重於言教，我們家做到了。

「用人物、須明求、倘不問、即爲偷」。弟子規的經文不厭其煩，日一遍又一遍的朗讀，與聽蔡禮旭老師的課，起初孩子感到很訝異，而現在也感化了。我兒子有一天拿了三年前的錢（三千元）給我，說這些錢要還爸爸的，莫名其妙，問明原因，她說她小學時，你們把錢放在信封內，我擅自取用，拿去購買漫畫書籍，都沒被察覺，還很信任我，現在明白了道理，不告而取謂之偷，內心忐忑不安，所以不打自招，如今不欠你們了。

「入虛室、如有人」，感觸也很深刻，事情是這樣的，我們經常往返



淡水，在返回途中有一次因內急，就到附近的便利商店上洗手間。按規矩敲了三下門，再等一等，再敲三下，沒回應就把門打開，沒想到裡面冒出了一個壯漢，當時嚇了一跳，脫口而出，念了阿彌陀佛。很感嘆？為何那麼不懂禮貌，更深深的感到弟子規的重要性，很慶幸也很感恩常住法師慈悲諄諄教誨，真是法喜充滿，這可說是我們學員最大福分。要是人人都能有機會學習弟子規，就可以減少很多磨擦與衝突。



有願就有力，有心就有福！



## 學習心得分享 第53篇

培養好自己的氣質，不要爭面子，爭來虛假的，養來才真的。

弟子在家學佛多年，回想起來亦無所獲，只有「慚愧」二字。就如雪公所說的：「世人消遣佛法而已」，只是對學佛有興趣罷了。一方面因緣一直不具足，直到孩子大學畢業，可以獨立，父母責任告一階段，可交差了。這時才有時間出來念佛共修。同修方面，只要我沒受騙上當，他倒不會干涉我參加什麼活動，所以我有相當自主活動空間。另一方面自己也覺得在家修行，始終無法得利，盲修瞎練而已，就生起出外找道場修行念頭，念頭才起，早上去買早餐時，賣早餐的張師兄看到我，劈頭第一句話就問我：「要不要來香光淨宗學會念佛？」把睡眠惺忪的我嚇醒了，頓時心頭一震，佛菩薩效率怎麼這麼高？連路邊賣早餐的都知道，我昨晚正心想找佛堂。好吧！即是佛菩薩有求必應的安排，就乖乖來到香光淨宗學會



修行，可是佛菩薩爲何安排我，到遠在三重的香光淨宗學會？而不安排離永和家或台北辦公室地點更近、更方便的道場呢？我心中一直有個疑問？

等到進入香光半年後，才恍然大悟，佛菩薩真是大慈大悲，深知我的毛病習氣，等到進入香光道場，好在哪裡？第一、香光道場肅靜莊嚴，何以見得？偶爾難免習性難改，還會忘記禁語，久而久之，看到每位蓮友都非常謹守「禁語」及認真念佛，始知這個道場並非是讓我沒事做爲消遣玩玩，而是要來玩真的了。向來調皮嘻笑的半調子，這回可踢到鐵板了。話說回來，雖然時常被師父或蓮友糾正，不但不會生氣煩惱，反而心生歡喜感恩，因爲我知道，在這個虛情假意的世界，能找到如此真誠的師父，及切磋砥礪的同參道友。這也是香光第二殊勝處。第三、香光舉辦的課程，除悟峯法師所講的「無量壽經」、「十善業道經」、「阿難問事佛吉凶經」外，還有多位老師精心傳授的佛學基礎課程，有「常禮舉要」、「弟子規」、「學佛行儀」，將來還有「論語」、「孝經」等課程。我來香光

有願就有力，有心就有福！





不到一年，當上過「常禮舉要」及「弟子規」兩課程，就明白為何佛菩薩安排我來香光淨宗學會了，正是因為這裡，才是如理如法的修行道場，既有真心幫助眾生念佛求生西方的師父，帶領我離苦得樂，又有一心念佛的菩薩大德陪我一起真修實幹，都是我無數劫來稀有難逢的善知識啊！除了上述教育課程，另還有放生、捐血、助念及三時繫念等助行。再者，香光常住師父及義工菩薩，對蓮友的食衣住行的照顧，可說是無微不至，令人感動不已。所以我確信這是佛菩薩的安排，因為能找到如此殊勝道場，只有佛菩薩才有能力辦到呀！

講了半天殊勝的因緣，回歸正傳，弟子規的心得報告，佛菩薩知道我學佛多年不得力的原因，就是沒有打好地基，而香光的弟子規課程，就是在補救這一點，要我學習正確的處事待人態度。簡而言之，弟子規就是教導我們如何孝親尊師，如何做人做事，這是往生極樂世界三資糧中「行」的必要基礎。所謂「做得到」才是「真知道」，弟子規都做到，你才真知

道如何做人，人若做不好，怎能奢談學佛呢？故弟子規做不到，念佛再多也不得力的原因在此。瞭解原因後，就要修行驗證囉！結果最明顯的是，與家人關係的改善，本來脾氣暴躁，愛生氣罵人的同修，居然會在今年情人節體貼的跟我說，等他退休要陪我念佛（但一再強調一星期只一次），雖然他開的是遠期空頭支票，也頗令人心慰。因為他向來只相信科學不相信宗教，認為很多戰爭是宗教引起的，宗教都是在騙人的。居然家中最剛強難化的人想來念佛了，聽說的人都說不可能，一定是在作夢。希望他能兌現他的承諾，證明我不是在作夢。其次改善的是我女兒，她們在家長期跟我吃素，小女兒在外住校亦常吃素，不再吃肉了。同修在家只好少數服從多數跟著我們吃素，但允許他在旁邊開個罐頭吃，非常感恩他們能成全我吃素沒障礙，亦不須煮食葷腥給他們吃。學物理的小女兒爲了幫助我學佛，在課業繁忙的大四時，故意去選修一門佛學課程（金剛經語錄六祖惠能傳），並跟我說：「教授以心得報告來代替期中考試，她怕她不會





節制和勤勞是人類兩位真正的學生。

寫，還向我求救，要我捉刀」，向來對功課無用武之地的我，終於有機會揚眉吐氣了，洋洋灑灑e-mail了一篇報告給她，誰知道？她拿到班上上學期最高96分，我想我那篇報告居功不小吧？可是她竟然告訴我，她沒等我的報告，早就交走了她的報告，我才曉得她是要我學佛，不可以人云亦云，自己要會思考，所以騙我幫她寫心得報告。因她用心是善的，所以我不僅未罵她，反而很高興，一定是佛菩薩要她來監督我，看我有沒有用心在學佛。現在她回家時，我終於也有同參道友可以切磋了。不像以前她老是跟她爸討論數學物理，我在旁邊如鴨子聽雷，一句也聽不懂。至於母親方面，以往嫌她嘮叨，與她頂嘴，也因應用弟子規的「父母教、須敬聽、父母責、須順承」等教訓，覺得母親越來越高興，還跟我說她朋友、同學都很羨慕她的女兒，能常陪在身邊陪她、孝順她，所以我的親身體驗結果：弟子規確實是有效的，只要我們肯落實於日常生活中及待人處事上。即淨空師父常勉勵我們的那句「要真幹！」







## 學習心得分享 第54篇

過去以爲弟子規只是治家格言而已，上過課後，才知道小小一本弟子規，卻是一部豐富的性德規範，感恩師父！感恩藍老師的用心，蒐集資料與舉例講解。

家庭教育是人生首站的教育點，而性德教育是一切教育的根本，爲人父母，是要擔負重任。自己是從嚴厲的家教中成長，父親是公務員，一板一眼，對子女沒有獎勵與讚美，只有嚴教，自己排行老大，下有弟妹三人，當有糾紛時或犯錯時，父母一致說：「大的先打」，自己從不曾想過爲什麼，只知道自己沒管好弟妹。自己爲人父母後，對子女管教也是嚴多於愛。記得孩子上大學後，回來說：「媽媽，我發現很多同學對父母親講電話都很不禮貌……，謝謝爸爸媽媽，我覺得自己很幸福」。聽後，感到



很溫馨也很寒心。

溫馨是，孩子終於了解父母嚴教的後面，有著暖暖的愛，就如自己感恩父母的嚴教一樣。寒心的是，今人皆提倡愛的教育，長幼如朋友，後面蘊藏著危機，卻無法預估。「父母教、須敬聽，父母責、須順承」，子女能接受父母的教誨，在人生的學習上，會有莫大的助力。記得懷孕初期回娘家，父親用機車載我去搭公車，在沒什麼車輛的鄉下公路上，以時速15公里騎行，我是含著淚，抱著嚴父這般暖暖的愛，感懷至今。

弟子規對為人處事的分析極細微，可時時用來檢束自己，警惕自己，從因緣果報中反省自己。記得有一次在處理事情時，受人責難與考驗時，自己一轉身碰損了手上的器皿，當下震驚不已，知道自己錯了，因自己內心起了無明怨氣之故。另外一次是母親託人送來的絲瓜，五條中的四條因過老而不能食用，內心起了嘀咕，一刀下去，指頭立見傷口，當下懺悔不已，知道自己心念錯了。弟子規中的「恩欲報、怨欲忘」沒做到，真的是

很慚愧。

弟子規與佛法修學是相輔相成，一切眾生雖各有因緣不同，但弟子規是後天教育的根本，人人認真學習，除了讓聖賢教誨能代代相承外，對於個人在學佛道業上，也必能更認真的依教奉行，願以此與大眾共勉之。阿彌陀佛！





愛一個原本怨恨的人，就愛善在因。



## 學習心得分享 第55篇

感恩常住師父及老師開弟子規的課程。這幾個月來所受的教導，讓我懂得重新做人，更加體會到人生的光明面與希望。心裡頭非常的踏實並慶幸，此生還能親近佛法與善知識，我必須努力向上，斷惡修善。在課堂上聽老師講故事時，我都深受感動並懺悔自己以往的所作所爲，尤其講到「入則孝」這段經文，我更是聽得慚愧的抬不起頭。因爲我沒有做到「親愛我，孝何難，親憎我，孝方賢」，原以爲自己不頂撞公婆，做好自己應該做的事情就是盡本分，然而學了弟子規後，才知道這種心態是對長輩不孝順，因爲缺少了恭敬心，所以從現在起，我要真心懺悔改過。

其次在教育小孩方面，我要摒棄功利主義的思想，重視孩子的生活教育。畢竟小孩子要先學老實再學靈活。以弟子規做爲傳家寶。管教好自己

的小孩，行有餘力再推廣至親朋好友。

最後，我要再次感謝藍老師努力地付出，盡心盡力講完這一學期的課程。辛苦了！我們真的受益良多。在此我還要感謝我的同修，由於他的循循善誘，讓我這塊頑石點頭，總之所有的感動不如化為行動，老實修行做到利人利己。阿彌陀佛！



人知福、惜福、再造福。



## 學習心得分享 第56篇

以誠待人，則人人可親，人人可愛。

感謝悟峯法師還有兩位師父，這麼用心來教導我們，我心中覺得很懺悔，常常給法師操心，今起要做個香光的好同修。弟子懺悔頂禮。感恩藍老師辛苦教學，當我還沒學弟子規之前，確實不知道弟子規有那麼好的聖賢教誨，現在已學了弟子規就要去落實，成為家庭教育，有一次我拿飯菜到桌上要用餐時，孫子就馬上起來說：「阿嬤這裡給您坐」，我說：「阿翔你已懂得，或飲食、或坐走、長者先、幼者後、長者呼、即代叫、人不在，已即到」。謝謝你，翔翔說：「不客氣。」

有一次，我到美容院洗頭，看到兩位小朋友在吵架，他母親叫得很生氣，我勸他：「不要讓你母親生氣，那是不孝子，你們要學弟子規裡有一段，「兄道友、弟道恭、兄弟睦、孝在中、財物輕……」。兄弟姐妹能和



睦相處，一家人和樂融融，當父母也要無怨無悔的教導孩子」。當小朋友聽了，馬上立刻跟母親說：「對不起！」



言語是一切行業的根本。



## 學習心得分享 第57篇

時時存好心，日日是好日。

近來參加香光學會，所舉辦弟子規之教學，不管是個人知識的成長，或是言行舉止的修正，均有很大的幫助及改善，感受甚多。在弟子規上課期間，將所學到的、聽到的，一有機會就現學現賣，教化子孫，將兒子、孫子當作教學的對象，告訴他們很多好的習慣和態度，必須從小就養成，對人要有禮貌，敬老尊賢，待人處事、應對進退，要有分寸等……否則長大後，要教或要改進，就比較困難，必須花更多時間及代價。

所謂「養不教，父之過」，每個人如果從小都能好好的教導他，並將好的習慣牢牢的紮根在孩子的心靈，並陪伴他成長，及感化他身邊周圍的人，社會一定更祥和。

經過這段時間，老師的教導及指正，使得我深深感覺，凡是以身作

則，身體力行，言行一致，才能感染旁邊最親近的人，進而達到人人心純念善的最高境界。阿彌陀佛！。



不爭不言，福祿無疆。





## 學習心得分享 第58篇

很感謝師父開設「弟子規」的課程，讓我們有學習聖賢教育的機會，同時也感謝藍老師用心地教導我們。

聖賢教育是一切教育的根本，它著重在一個人品格與倫理道理的培養；而「弟子規」更是不容忽略的紮根教育，是人生德學的基礎，對每個人一生的幸福美滿，影響甚大。人生半百，才接觸到「弟子規」，內心感觸很深刻。真所謂是：「人不學，不知道」，就如此迷迷糊糊地過了大半輩子，今天有幸，遇到這個因緣，只有亡羊補牢了。

從「弟子規」的學習，使我深深感覺到：人與人之間，要懂得和睦相處互相尊重，以及用【身教】影響、感動別人的道理，而在學習過程當中，發覺自己的心，好像變得柔軟了，也就是較能夠去體恤並感恩他人，

這是值得高興的一件事。

至於學習一點小小的成果是：一、上電梯時，我會對鄰居說：「請問你上幾樓？」當然得到回應，與蔡老師的感覺是一樣的。二、「出必告、反必面」，出外返家時，已做到告知家人「我回來了！」三、「身有傷、貽親憂」，以往是晚睡晚起，現已改成早睡早起好習慣，每日一早步行至中正紀念堂運動，做外丹功，保健身體，身輕（神清）又氣爽。四、「親所好、力爲具」母親年紀大了，感到孤獨，希望子女常回去看她，於是我們每星期抽空回鄉下一趟，陪她談談心，她高興得有如小孩。五、「彼說長、此說短」，遇到別人來說是非，目前我的態度是聽聽就算了，默然或微笑以對，一切法各有因緣，又與己何干呢？

「弟子規」要學習的還很多，期許自己一步一步把它落實在生活中提升自己，也能感化身邊的人，相信它對我們的助益是無限的深遠。



勿以善小而不為，勿以惡小而為之。





## 學習心得分享 第59篇

一個人只要有慚愧羞恥的心，自然不敢做管理敗德的事。

弟子很有福報，可以進來香光學會學習「弟子規」，才知道古聖先賢的智慧和它的重要性。現在我用弟子規，教導我們的孫子，成為有禮貌的小孩，以下是我使用的例子：

一、「出必告、反必面」：現在孫子出門前會說：「阿嬤，阿彌陀佛！我要出去，再見！」回到家會說：「阿嬤，阿彌陀佛！我回來了。」在路上或使用電梯時，遇到長輩都會問好。

二、「步從容」：以前小朋友常常會跑跑跳跳的，我都沒有特別在意，現在只要他們在跑跳，我都會說：「步從容」提醒他們，他們會從原本的跑跳改用走的。

除了以上的例子，我認為在生活要做到孝敬父母，友愛兄弟姊妹；



很可惜，我自己的雙親及一位兄長往生，我要把握當下，多和其他兄弟姊妹聯繫，把握此生機緣。阿彌陀佛！

心不專，念不一，做事就難以成就。



## 學習心得分享 第60篇

內能自謙就是功，外能禮讓就是德。

感恩三寶！感恩常住師父！感恩藍老師！

感恩常住師父安排此課程。雖然經歷聖賢教育——弟子規三次洗禮，業障深重的我，到底做了幾成？檢討起來就很心虛，答不出來，真令人懺悔。辜負常住師父的一片苦心。感恩藍老師百忙中，蒐集甚多的故事及個人領悟，與同修分享，令我受益良多。

老師在各座的講演中，不厭其煩的強調家庭教育的重要——是一切修學的根基，父母身教勝於言教。為人父母者，要記住您們一切心行，將影響後代子孫。

常住師父近日一再強調禁語的重要，弟子感同身受，在道場任何規定均應視為戒條，身為弟子理當遵守，絲毫不能打折扣。如能老實做到「謹

信篇」，不就完成了大半了嗎！因此，善學也很重要！

體會到一個團體要更祥和，關鍵在於成員能否知禮而相互尊重，「禮讓」、「謙讓」、「忍讓」，以慈悲感恩的胸襟，互相包容接納別人，時時要感念常住師父們的用心，護法、義工們的發心，在自己崗位上，盡心盡力扮好自己的角色，如理如法修行。

日前與同修因事拜訪昔日老蓮友，將告辭時，告訴他送到門口即可，老蓮友堅持要送到停車場，待我開車離開後再走回家。由於他的良好心行，子女們亦進退有禮。學過三次弟子規，兄長到訪，曾只送到門口的我，汗顏不已。有道是「知恥近乎勇，應見人善、即思齊」，勇於改過才是。

如聽到同事說自己的缺失不至於動怒，但難免有些不快，聽到同事稱讚，不致於洋洋得意，但內心難免高興幾天。這種習氣讓自己的修學有限，此壞習氣應該徹底拔除的。有位師姐心得分享云：「看人家錯就是自





多做多得，少做多失

己錯，改掉自己習氣，心要轉，在學中做，做中學」，也願自己能做個不鏽鋼鍋，不要做不沾鍋（薄薄一層不堪磨），在修行道上精進努力。

最後，謹以印祖文鈔（復安徽萬安校長書一段話）：「盡性學佛，方能盡倫學孔，盡倫學孔，方能盡性學佛。」儒佛二教合則雙美，離之兩傷，兩者兼具，往生成佛才能究竟而互勉。阿彌陀佛！



## (八)學習不專注，很難有大成就

草原上，住著一頭驢子和一隻兔子。

驢子年紀大了，經驗也跟著多了，懂得很多事情，牠說：「我知道樹葉爲什麼會從樹上掉下來，也知道蜘蛛如何織網，還有天空爲什麼是藍色的。」

兔子年紀很輕，很想學習，牠說：「我想學會所有的事情。」

「好啊！我可以把所有我知道的統統都告訴你，」老驢子說：「真的很多很多喔！」

小兔子興奮地在草地上跑著、跳著。

不過老驢說：「你必須乖乖坐好、仔細聽，這樣我才能教你。」

小兔子滿口答應了。老驢開始說了：「首先，我來告訴你，天空爲什麼是藍色的。」

「好耶！」小兔子說。



但是，老驢才說沒多久，小兔子卻急著想知道土地爲什麼是褐色的。不等老驢把話說完，小兔子又注意到路旁黃色的小花，紅色的莓果，還有白色的蝴蝶。老驢有點懊惱地坐下來，邊嚼著青草，邊等著、等著、等著。

小兔子終於回來了。「我知道莓果爲什麼是紅色的喔，」小兔子很興奮地說：「你想知道嗎？」

「我老早就知道了，」老驢說：「聽著，我現在要睡覺了。」

可是，「我還沒有學到天空爲什麼是藍色的呀！」小兔子說：「我真的好想知道耶。明天，我可以再回來上課嗎？」

「好吧，明天我將把所有我知道的全部都教你。」老驢說：「真的很多很多喔！」

隔天，老驢又開始告訴小兔子，天空爲什麼是藍色的。

但是，老驢才沒說多久，小兔子卻對太陽、星星和月亮好奇起來了，不等老驢把話說完，小兔子早已經一蹦一蹦跳地去追一朵朵白雲了。

小兔子終於回來了，牠急著宣佈牠的新發現。



「我老早就知道了，」老驢說：「聽著，我現在要睡覺了。」可是，「我還沒有學到天空爲什麼是藍色的呀！」小兔子說。老驢允諾次日再告訴小兔子，天空爲什麼是藍色的。但是隔天小兔子跳上了山坡，嘰嘰咕咕地學著小鳥唱歌去了。老驢真的很懊惱，邊嚼著青草，邊等著、等著、等著。

小兔子始終沒有回來了。小兔子是個過動兒，腦袋瓜裝了太多的「興趣」，什麼都想知道，最後反而失去了重點，「天空爲什麼是藍色的。」牠一直到最後還沒有聽老驢說清楚，從牠的故事，預感牠這樣的學習態度，必然是一事無成。那我們修學態度，是否也像小兔子呢？常迷思在境緣叢林中，而忘記人生最重要努力的方向呢？

摘錄：學習，讓你活出自己



## 學習心得分享 第61篇

微笑能解決問題，皺眉會緊鎖問題。

初學佛時，不懂原則綱領，以為跑道場誦經拜佛就是學佛，而且可以消災免難，弟子真是愚痴！境界來時，煩惱一起現行，總感覺修行很不得力，更別談要廣度眾生了。

有一次助念，看見是淺灰色上衣，很令人歡喜，詢問之下，就來到香光，好感恩師姐詳細說明。也由於同修的鼓勵和支持，同修說：因緣殊勝，香光的師姐，氣質不同於其他道場，要把握機緣進香光就對了！

進入香光，就排上弟子規的課程，真是令人無比開心，因為做人真的很難，也怪自己障深慧淺，所以非常感恩師父的用心，讓我們都有學弟子規的機會。

第一次上課時戰戰兢兢，不敢分心懈怠，每一堂課都提醒自己，一定

要專心聽課！好喜歡老師講課的氣氛，能感受到是那麼真誠懇切，曾幾次還看到老師講課時，會感動到流淚這般情景，彷彿又被帶回學生時代，幸福滿滿。可是回到現前，只覺歲月不饒人，人生真的很無常，老師們都這麼地用心，肯花費精神和時間，爲我們準備豐富的資料，讓我們在學習上，感到很充實很受用，只是在生活上要確實做到，還有待加強！

有一天弟子的女兒問說：「桌上爲何那麼多書？」自己很得意地說：「要博覽群書，多看多吸收。」此時孩子說：「方讀此、勿慕彼、此未終、彼勿起。」

師父不是說要專精修學，一門深入嗎！那還未專精前博覽群書，不會不分心呢？爲此，弟子很慚愧，上課不夠用心，沒有真正落實，於是告誡自己一定要專精一門。



有願不身體力行，如耕而不播種子。





## 學習心得分享 第62篇

首先很感謝會長悟峯師父大慈大悲，爲了幫助四眾同修打好學佛基礎，兩度敦請熱心又有修持的師姐，來幫我們上弟子規的課，還請陳德旺老師，幫我們講授常禮舉要的課，峯師父真是用心良苦，其目的只有一個，就是希望四眾弟子們，大家都能精進修行，老實念佛，將來都能同登西方淨土。

我們也很感謝藍老師，她竭盡所能的教導我們弟子規，她除引用蔡禮旭老師講課內容，也常舉例中國歷代有德行的人，他們在做人事處事、待人接物方面都有很好的修行，能做到弟子規所教導的。此外老師也補充很多她人生的閱歷，並用明倫月刊，師長期勉的話，以及社會上很多的真實案例，老師也常常利用峯師父的教誨，提醒同修們一定要認真努力學習。很感恩峯師父的慈悲，也感謝藍老師的認真教學，更感謝大護法提供這麼好

的修行場所。謹將學習弟子規的心得概述如下：

壹、弟子規是清康熙年間秀才李毓秀以《論語》「學而篇」，「弟子入則孝、出則弟、謹而信、汎愛眾、而親仁、行有餘力則學文」為中心，分為五個部分，具體列述弟子在家，出外待人接物與學習上應該嚴格遵守的規範。後經修訂改編並改名為弟子規。

貳、學了弟子規，才知道這部書確實很重要，是每個人都應該要認真學習，並落實在日常生活中。每個小孩從小就應該教他們學習，由於父母的一言一語都是兒女學習的榜樣，因此我們大人更應該趕緊學好弟子規，落實於生活中，俾作為兒女，部屬的楷模。尤其我們這一輩的人，即使我們的父母，甚至我們的爺爺奶奶，他們大概也沒學過弟子規，正如無量壽經所說的：「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」因此我覺得我們更應該儘早努力學習弟子規，落實在日常生活中，陪兒孫學習成長，如果每個孩子都能接受聖賢教育，他們懂得

待人處事解、包容、感恩……在行好事中過好時光。





人生沒有所有權，只有生命的使用權。

孝順父母，尊敬師長，友愛兄弟姊妹與人相處，講求信義，謙卑忍讓，和睦合作，這樣從家庭到社會到國家，一定興旺安定祥和。

參、弟子規裡頭，我認為最重要的還是五倫的關係，就是父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信，分別說明如下：

一、父子有親（父慈子孝）：父子有親，親就是愛，就是孝。教育的目標，就是希望能保持父子親愛關係到終身，到慎終追遠。除了教育之外，大概也沒有其他方法，父母對兒女一定要慈愛，要好，好把兒女養大，並讓他們接受聖賢教育，兒女對父母應該感恩父母生育養育的大恩大德，要懂得孝養父母。

二、君臣有義（君仁臣忠）：孟子曰：「君之視臣如手足，則臣視君如腹心；君之視臣如犬馬，則臣視君如國人；君之視臣如土芥，則臣視君如寇讎。」足見君之事臣以仁，則臣視君以忠，具體來說，義是道義。領導人應以仁慈善待屬下，被領導人應以忠義誠



實，竭其所能爲領導人效力。

三、夫婦有別（夫婦各有不同的職責）：丈夫要以情義對待妻子，妻子則以順從爲美德，兩人相敬如賓家庭和諧，這才是真正的齊家之道。夫婦共組成一個家庭，而家庭有兩大任務，第一是賺錢養家活口，第二是教養下一代。在古時候，丈夫要勤奮工作負責家庭生計，太太要負責相夫教子。目前社會雖然講究男女平等，但家庭兩大任務不能偏廢。尤其教養子女的重任，絕對不是隨便丟給父母、丟給保母，甚至丟給佣人，父母和孩子一、兩星期難得見一次面，這樣孩子如何教育的好，親情又如何能建立起來？

四、長幼有序（兄友弟恭）：長幼有序是指兄弟出生時的順序，所以幼對長要知道尊敬，長對幼要懂得愛護。兄友弟恭，所以長幼有序是很重要的，只要能遵守這個道理，家庭傳統就不會被破壞，家和萬事興，家和是社會安定，世界和平的根本。

做人要有踏實感，不要只有成就感。



五、朋友有信（朋友要講求信義）：中國自古有云：「四海之內皆兄弟也」。朋友是五倫之一，是道義相交，生死共患難，互相扶持，這是朋友的信義，人與人之間應互相包容、信賴、互助合作，這樣社會才能和諧安樂進步。

肆、個人認為五倫關係中，以夫妻關係這一倫最重要。因為一個家庭就好像一個社會細胞，一個社會就好像一個器官，如果每個家庭都很健康，社會這個器官就健康。夫妻是五倫中最重要的一環，有了夫妻才有子女，接著產生父子關係，兄弟關係，把孩子好好扶養長大，並施以聖賢教育，待學業有成，學有專精後，到社會上去做好，對孩子一生人格成長非常重要，也直接間接的影響到社會國家的長久治安。

目前五倫關係確實已經偏離了正確的軌道，所以大家要齊心協力，趕快將五倫大道扭轉回正道上，否則偏離越久，就越難挽回。以當今社會來看，真的是父不父，子不子，老師不像老師，學生不像學生，國家領導者



更是上樑不正下樑歪，這是很嚴重的社會問題，目前社會風氣敗壞到極點，一旦不能及時挽回，這個世界就會動亂不安，人類終將嚐到嚴重後果，那就是世界末日到了。

我覺得今天我們有機會學習聖賢教育，更幸運的是我們有緣學佛，能認識淨土法門，就應該把握機會，認真努力學好弟子規，效法古聖賢的精神，落實在日常生活處事待人上面。要做兒女的楷模，首先要把自己家庭都帶好，進而影響改善社會風氣，期盼能做到淨空老和尚說的「學爲人師，行爲世範」。尤其學佛弟子，每一天有空要多聽經，以增長智慧，更重要的是，佛法重實質不重形式，故要用清淨心老實念佛，要一門深入長時薰修，才容易修行得力。我覺得我們深爲佛教弟子有機會學習聖賢教育「弟子規」，就應該從本身家庭做起，依照佛陀教誨和聖賢教育，認真努力去工作，才有可能慢慢導正社會成風氣，期盼重新恢復公平正義，祥和溫暖的社會。







## 學習心得分享 第63篇

學看好人，自己要先做好人。

自從上了弟子規課程之後，才知道末學人生的大半輩子，都在隨順煩惱習氣，師父開示時常講：「弟子規沒落實在日常生活上，光念佛，就像花瓶裡的花沒有根，沒幾天就枯謝了」。

弟子規講究的做人要從基本紮根，末學從未接觸過聖賢教育，煩惱習氣深重，也不懂教導孩子，過去只知責罵或溺愛，從不知應以身作則，就像「父母呼、應勿緩、父母命、行勿懶」，「置冠服、有定位」，這些日常起居生活，都未做到。而今接受弟子規教育之後，我就跟兒子講，過去沒有教你做人的基礎，是我們做父母的疏忽，而今我們會以聖賢教誨以身作則，落實在生活上，做給你看，而你學了以後，換你做給下一代看。如果每個家庭都能從小落實弟子規，而擴大到社區，進而到鄉鎮，這樣就能

像中國的湯池鎮了。

在此衷心的感恩大護法啓建香光淨宗學會，讓所有的學員都能像個大家庭，更感恩三位常住師父無怨無悔辛苦的督導我們，感恩教課的藍老師，辛苦又細心的教導，讓我們領悟到父母管教，小杖則受，大杖則走的道理，以及利刃割體痕易合，惡語傷人恨難消，要把怒轉成恕，做人不能有驕奢淫逸。這些日常生活的大道理。在上完弟子規之後，末學會遵從師父及老師的教誨，依教奉行，發願把蔡禮旭老師講解弟子規的原文聽40遍，以作為末學在家，出外待人接物與學習上，應該恪遵的守則規範。



在利他中才能利己，才能安心柔軟。



## 學習心得分享 第64篇

首先感恩師父，費盡心力，延攬聘請師資來教導我們這一群蓮友，讓我們從不懂什麼叫「弟子規」，到現在個個都提升生活規律及智慧，也感恩老師絞盡腦汁找資料，並將身邊所遇到的人、事、物，提供我們參考與認知，進而教我們該怎麼做與應對。

話說弟子規的「首孝弟」，讓我學會怎樣去做才對，古人言：「新來新娘，月內細子」，也是課堂上老師講的：「教兒嬰孩、教婦初來」。當我孫子七、八個月大時，這時候是看到什麼東西就要去拿或玩，不可以玩的東西時，我就趕緊呵斥他，不聽時，就用細細的竹子打他一、兩下，他就乖乖放下來，而持之以恆，久而久之，他習慣了就知道什麼東西不能去碰。



至於媳婦呢？在她嫁過來時，適逢我在上「弟子規」之時，而我會機會教育，也感恩媳婦她都有在聽，因吃飯時，盛飯、夾菜、種種都會以我爲先，過馬路她會來牽我，我也會成全她的孝心，這都是上「弟子規」學到的，如果沒學「弟子規」，就不會去運用。因爲我會覺得不是七老八老，爲什麼要人家牽，再者，女兒也常開車載我到佛堂，下課也要來接我，我覺得這是到「香光」共修所得到的幸福。還有我小叔，三不五時或颱風來時，都會打電話來問安，我會向他說：「謝謝，感恩」，而小叔的回答是，又不是外人怎講得那麼客氣，我就跟他說，我在佛堂學「弟子規」教的。藍老師教我們，越是親近的人越要有禮，夫妻之間要「相敬如賓」，而我會常提醒一對兒女們，要他們經營家庭，要以以上二點爲原則：孝是德之根本，修學基礎學三福，待人依六和，處世修六度，樣樣都要依教奉行，加上老實念佛，就會與佛、菩薩有感應。

我很慶幸有因緣進入「香光」，讓我學到很多很多，又看到師兄、師

智慧是從生活、人事的磨練而得來。



寧可布施五分鐘等人，勿欠人一分鐘。

姐們一團和氣、溫馨，真是溫暖的大家庭。這不都是師父的教導與督促嗎？師父最不喜歡聽恭維的話，可是事實是如此。總而言之，沒有認真念佛，是不能到西方去，又對不起很多付出的人。感恩、謝謝、阿彌陀佛！願大家福慧雙修。願師父法體健康！祝老師身體健康！





## 學習心得分享 第65篇

記得有一次悟峯師父在開示時提到，有位大陸的胡居士，在生活上總以《弟子規》為依據，任何問題都從《弟子規》裡找答案。末學聽了非常佩服，也很受鼓舞，勉勵自己今後也應向胡居士學習，以《弟子規》檢點自己的思想行為，好好落實做一個善人的基礎，造就自己成為學佛的法器。

佛法是「知難行易」之法，末學認為《弟子規》也是。每每學習《弟子規》，總不免要感嘆自己活到三、四十歲才有機緣接觸到它，雖是聽聞了善法，往往因為許多壞習氣已養成、煩惱習氣深重，想要真正「知」入其中的道理，並不簡單，也因此在身口意上的修正，總是費力卻效果有限。若是童蒙時期就能養成，少成若天性，自己不知可以比現在善良多少啊！

時間，是成就一切的資本。





《弟子規》一開頭「總敘」，就說明了做人處世的輕重緩急：「首孝弟。次謹信。汎愛眾。而親仁。有餘力。則學文」，即提示了做人應先把敦倫盡分做好，最後行有餘力，才考慮自己的技藝或事業。然而現今的社會卻是顛倒的，總是最看重一個人的學業、事業，卻忽略了德行上的修為，以及人與人之間的關係。末學感到自己深受其害，也認為這是現今許多社會問題，甚至精神疾病的重大原因。末學從小到大，學業成績優異，畢業後在工作上也頗受肯定，一直以來對於「優秀」之名生貪愛，也不免總是受著「競爭心」和「得失心」的折磨。常常在追逐事業成就的壓力下，親情、友情等等都被拋諸腦後，而口雖說修行是人生第一等大事，然而在心中真正的分量還是遠不及日日薰染的名聞利養……。心中困擾著急，但要突破這至少養成了三、四十年的纏縛，卻感覺到非常困難！

展開《弟子規》才發現：原來孔老夫子早就把做人的綱要講出來了！這半年以來，我開始試著多和家人相處，前不久也搬回婆家，希望能對公

婆稍盡一點棉薄的孝心；另一方面則試著控制自己在事業上的貪婪，希望不要再沈溺其中，而把自己弄得忙盲茫，錯失今生得人身、聞佛法、往生淨土的大好良緣。

誠摯感謝上淨下空老法師和聿師父大力提倡《弟子規》，我們末法眾生有階梯，可以腳踏實地學習聖賢教誨，也非常感謝藍老師親切用心的指導！我們皆當認真努力學習，才能報答您們恩情於萬一！阿彌陀佛！







## 學習心得分享 第66篇

人生「惜福」，才能「幸福」。

以前一直以爲「弟子規」是教導孩童的一本書，等到看了以後，才發現這是不分老幼大小每一人都必須學習的一門基本課程，透由字義，更讓我們體驗到古代聖賢人的智慧。現今世間災難頻繁，社會道德，日益淪喪，更讓人覺得基本教育的重要性。我們大家必須來重視它，並大力推廣它，尤其是身爲佛弟子，更要從本身做起，做個好的影響眾，在此特別感恩師父的慈悲及用心，爲我們的修學，大力提倡弟子規，使我們有幸得以接受聖賢教誨。同時也要感謝藍老師深入淺出，精闢幽默講解，也很費心爲我們準備許多發人深省的故事和道理，很受感動，受益良多。

弟子規—首孝弟，上了課才知這「孝」跟實際生活的「孝」有很大的不同，回想起過去在侍奉父母親時，一直以爲我已經很孝順了，其實不



然，做到的盡是表面上，而不是發至內心的誠敬，慚愧。感恩父母依然包容我的過錯。現在從孩子身上看見自己的影子，只怪自己善根少，福德薄，他很乖，但態度上老覺得他對我不夠恭敬的，學了「弟子規」知道是自己造成，如今接受教化，要修正的地方很多，父母恩重如山，難以報答，唯有在學佛的道業上，真正用心下功夫才是。

「弟子規」是一本待人處世和生活規範最好依止的方向書，除了可檢視過失，生活中遇到困難問題，也可從中找到答案。之前因為自己言行態度粗心大意及漫不經心，造成周遭朋友很大困擾，甚至與朋友間的關係，降至冰點。當下我很自責和懊悔，就在這當中，課程上到「信」這一篇，其中「見未真、勿輕言、知未的、勿輕傳、事非宜、勿輕諾、苟輕諾、進退錯」一節，老師的解說讓我了解到謹言的重要；口為禍福之門；一句話的好壞均會影響很大，對於不合法及損害別人的事，絕不做；即是好事，也應衡量自己的時間、能力，隨喜讚歎、婉言推辭。很多時候站在他人立

煩惱從心起，也當從心消除。



天堂、地獄就在一念心。

場著想，就無有所謂的「人我是非之爭」，念頭一轉，即可放下。聖賢的境界雖高，只要按部就班，循序漸進，人人都可到達，故應將「弟子規」當成內省的鏡子，努力認真修學。





## 學習心得分享 第67篇

弟子規最主要教導我們生活規範，我還沒有上弟子規之前，有很多不好的行為，後來我在日常生活當中，依照弟子規規範，讓我改掉一些不好習慣，糾正不雅觀的舉止。以下是我上弟子規之後行為改正：

1、「緩揭簾、勿有聲」，之前我在家開門或關門，進出都很大聲。現在沒有聽到聲音，會輕輕開門及關門。

2、在香積煮飯的時候，這段「事勿忙、忙多錯、勿畏難、勿輕略」的經文，就會提醒做事的方針，執事前一天，我會把東西先準備好，免得當天手忙腳亂。

3、「彼說長、此說短、不關己、莫閒管」這是在日常生活最不好的行為，一般的人很會說別人的是非，尤其是親戚之間最多是非，現

熱心易發，恆心難持。





不辭勞苦的付出，就是「慈悲」。

在我發現這種行為是損害自己的德行及造口業。有時我會先檢討自己（反求諸己）這種行為，不要以這種行為去對別人，目前不關自己的事不會去多問，這樣心中無罣礙，得到清淨心，也美化了我的生活空間。

弟子很感謝學會上弟子規的課程，讓我學習很多，人要活到老學到老，秉持不斷學習的精神。





## 學習心得分享 第68篇

感謝 師父繼續開辦「弟子規」課程，感謝老師在百忙中抽空來教導弟子眾等，感恩不盡！

「弟子規」看似簡單的小事，其實乃平常生活之規範與法則，師父常告誡弟子等「弟子規」實是行門中之「行門」；就是說要我們如何落實在日常生活當中。

孝弟忠信：孝要向古聖先賢舜帝及閔子騫學習，他們的孝是「親憎我，孝方賢」，不但盡到了孝，而且也做到了「悌」，對兄弟友愛有加。還有宗聖曾子的「一日三省吾身」。更是我們後世為弟子的要多多學習的。學習「弟子規」就是要落實「孝養父母，奉事師長，慈心不殺，修十善業」。以此為學佛成佛的最基礎教育，因為「弟子規」裡所教的，就是

增一分感恩心，即減一分猜疑心。



沒有人扯後腿，練不出腿勁。

如何待人接物，師父常說：「做人都不合格，如何成佛？」

「弟子規」如果能夠熟讀，不但對自身做人有所助益，還能對下一代的教育有所幫助，尤以對幼小的孩童，可以從根本教起，日常生活衣食住行，待人接物，禮敬尊長，與人和平相處，勤儉惜物，見賢思齊，孩子是未來社會的主人翁，從小就學好了「弟子規」，長大成人後，一定是位君子無疑。所以「弟子規」是我們人人都應該踏踏實實學好的課程。

說了這麼多學習「弟子規」的好處，總結一句，就是師父教誨我們的：要把弟子規落實在日常生活當中要能「真幹」。

感恩師父 感恩授課林老師







## 學習心得分享 第69篇

感恩師父，開弟子規的課程，讓我們有機會，接受弟子規的薰陶，弟子規開頭告訴我們「孝」的重要性，對於自己未能如理如法做到，也感到很懺悔，由於末學同修，這一年來，身體不適，進出醫院數次，在這期間，有想離開佛堂，感謝李師姐及莊師姐，她們的鼓勵與安慰。三月時，回婆婆家，同修與婆婆發生口角，從此未曾回去，經過數次溝通，都不接受，經文：「親愛我，孝何難，親憎我，孝方賢」，我一直反省自己，未能將「弟子規」落實在生活當中，又沒做好橋樑，真是懺悔，每當上課時，總是抱著「歉疚」的心，對不起師父與老師，知道自己錯了，下定決心，上完弟子規的課後，自己一個人，回去探望婆婆，傾聽婆婆的訴說病苦，並多關懷她，婆婆說每日念「阿彌陀佛」的佛號，有三萬句。

心中有清流，行中有和風。



做愈多，體會愈多，智慧愈多。

中秋過後，小叔忽然間輕微癱瘓，急送醫院，檢查這二個星期，都是由同修日夜照顧，經文：「兄道友，弟道恭，兄弟睦，孝在中」，檢查報告出來，是水中毒，每天一個人所需要水份在2000cc~3000cc之間，喝太多也不行，身上的礦質也會流失。出院療養，婆婆很高興，她說：都是「阿彌陀佛」的保佑，同修很辛苦，婆婆也不再生氣，兄弟姊妹和睦相處，一家人和樂融融，父母自然歡喜，孝道就在其中了。

再次感謝師父的慈悲，感謝林老師的教導，林老師的教學方法能讓學生耳目一新，林老師認真授課。來香光學會，讓我學習很多，尤其在婆媳間。目前我還處於名聞利養，五欲六塵的苦海中，香光學會，是一盞明燈，引導我走向健康慈悲的人生，認真依教奉行，止惡修善，老實念佛，同生極樂國。阿彌陀佛！







## 學習心得分享 第70篇

這次是弟子第二次上弟子規，第一次是藍老師上的，這次是林老師上的；不同老師教弟子規感覺不一樣，但都很精采。讓弟子體會到，人各有所長，只要願意發揮，都可以做到圓滿。

有一次上課，老師準備了好幾篇有關忍耐的故事，其中有一篇是「德川忍耐」，內容是這樣的：日本幕府時代，有三位將軍，織田信長、豐田秀吉和德川家康，性格都不相同，都想爭取天下。

當時的幕府將軍，曾經問他們三位同一個問題，若面對一隻不啼的杜鵑鳥，該怎麼辦？織田的反應是「不叫就殺掉」，豐田的說法是「設法讓牠叫」，德川的做法是「等待牠啼叫」。當我聽到「等待牠啼叫」，內心笑得很開心，覺得這句話很有意思，非常有法味。有一天晚上聽CD（心

人生的價值，在於真誠的愛人與被愛。





一個人要先點亮自己的心光，才能引發別人。

靈相契的聲音），聽到第八首修行道，唱到有一段「佛陀千萬劫等待眾生回歸的到來 苦苦的沒離開 慈心直到現在」。那時聽到覺得很震撼，佛陀對我們都「千萬劫等待」，我怎麼可以對人沒有耐心呢？唉！真是慚愧……。

上到謹「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，老師舉了《曾文正公嘉言集》：要看一個家庭會不會興盛，就看他的子弟是不是晏起（晚起）。我就把這段想成，要看一個人會不會成佛，就看他是不是晏起，內心告訴自己要做到「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，雖然難！我想只要我有心，我應該可以辦到，我一定要加油！

九月十二日一上課，老師就講昨天義工會議提到，一位蓮友在念佛堂不服從護七指導，調頭就離開。老師就告訴我們說：「家有家規，學校有校規，班有班規」，問了鄔師兄說：「鄔師兄，風紀股長是做什麼的」？鄔師兄就立刻站起來回答說：「糾正學生不對行為」，這時老師就點點頭

請鄔師兄坐下。這時我馬上想到原來護七就是風紀股長，原來香光不是道場是學校，原來悟峯師父是在辦教育……。

非常感恩！師父一路來的堅持！讓弟子今天才有學校讀，能來完成今生的道業……。謝謝師父的慈悲！



肯付出就是造福，不執著就是智慧。



## 學習心得分享 第71篇

○說好話、心想好事、身行好事。

「弟子規」這個名字好像很熟悉，在未進學會前，聽老和尚講經當中，一再反覆講弟子規、十善業、太上感應篇，是修學的根，做人之本。學習弟子規，第一條入則孝：「父母教，須敬聽，父母責，須順承」，每每讀到這段，回想過往，數度哽咽，因為在還未學佛，學習聖賢教誨前，尤其是在母親講話，教導當中，總是喜歡頂嘴、辯解，現在想想總是悔不當初，也時時提醒自己，對長輩「須敬聽，須順承」尤其是對父母、善師，古聖先賢亦云：「百善孝為先」。

學聖賢教誨，老師在課堂上，常常引用古人，特別值得末學警惕與效法，其中一則是周朝閔子騫，受到繼母百般凌辱、受苦、受餓、受凍，忍人所不能忍，依舊存著孝敬之心，而不至於繼母，兩個弟弟，被父親趕出



家門，更不會讓弟弟變成孤兒，也終於感動繼母，反省、懺悔（包容可以治瞋怒、貪欲），讓這個家庭不會破散。

真正落實，徹底做到，這是學習弟子規，佛法的目的與目標。感謝善知識、善師（常住師父），給我們修學的環境，往生西方淨土的橋樑與資糧。

阿彌陀佛！





## 學習心得分享 第72篇

君子如水，隨方就圓，無處不自在。

弟子規的要義是要我們從小在生活當中，培養良好的生活教育，不論用餐，就座或行走，都應該謙虛禮讓，長幼有序，讓年長者優先，年幼者在後。「養不教，父之過」，父母是孩子的第一個老師，大人有責任樹立好榜樣，身體力行，做給孩子看。遺憾的是，現代家庭功能不彰，道德倫理日趨式微，有多少父母會真正隨時注意到自己言行舉止，是否傳承給孩子正確的價值觀？不可諱言，甚至包括自己在內也沒這種觀念。

何其幸運來到香光淨宗學會，參加弟子規的課程，讓我從頭學起，這本書360句共1080個字的內涵，是依據至聖先師孔子的教誨，從論語學而篇第六條的文義上而編成的日常生活規範。弟子規告訴我們在家要孝順父母，友愛兄弟姊妹。在外謹言慎行，要講信用。與人相處要平等博

愛，親近有仁德的人，也就是親近善知識，向他學習。以上都是日常生活起居，必須要做到的事，做到之後，再將全部精力好好去修學念佛法門，以便求生西方淨土。

以孝親而言：因我雙親已故，有「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」之嘆！回想以前只略盡微薄養父母之身。在養父母之心也只做到一點點。有時候順從母意辦事或自己搞笑逗母親歡心而已。但多多少少均會讓父母擔心學業或事業，真是慚愧。在奉養父母之志方面，現在更須加強努力，將在香光聽經及師父們所教誨的，一點一滴的真義銘記在心。因修行有如「逆水行舟，不進則退」，須時時力求改進，以念佛求生西方做到之後，才可算略報父母恩、師長恩之圓滿，也是我最大的心願，但現還在努力當中。

弟子於此頂禮感恩師父們、老師、護法義工們的辛勞！我定會加倍努力痛改前非。行有不得，反求諸己，遇到事情先冷靜且反躬自省，再用弟





子規去對照，然後理性的處理。將弟子規好好落實在生活當中，努力不懈的念佛求生西方！這才不會愧對師父、老師、護法們的教誨，而空過一生。



人人心安，自然平安。



## 學習心得分享 第73篇

這是我第二次上課，以前都認為自己是個及格的人，可是上了弟子規，才知道：不經一事，不長一智。以前都沒人教，就像一個天真無知的小孩，我現在是香積組，進入香積才知大家都是默默的付出，如法會前要忙，法會完要清洗廚房及法會的物品。讓我體會道場如大家庭，兄道友，弟道恭的和樂與恭敬。如我有事要與人換日期，每一個人都是笑臉說：「若有事不用換，我們來做就好」。讓我看到大家忙得快樂，忙得不爭你我多少。這讓我想起公公生前說的話，一個快樂的人，不是因為他擁有的多，是因為他計較的少。在香積組讓我看到這一面，這也是我要學習的目標。



人生 = 選擇。當選擇了起點，也就決定了終點。



## 學習心得分享 第74篇

每一天都是新的一天，也都是成功的一天！

這輩子唯一做對的事就是進入佛門成為佛弟子，感謝護法提供優質的環境，讓我們安心聞法念佛。感恩師父安排弟子規課程，讓弟子再次接受聖賢教誨，薰習做人的道理。感謝林老師盡心盡力的安排課程，以活潑多元化提供豐富的資料，教授我們禮儀孝敬規範，幫我們奠定良好的品格基礎。

回想這50多年來的行為，如同行屍走肉般，心裡沒有孝心，沒有感恩心，沒有慚愧心，總是自以為是，自私自利，傲慢又冷漠，懵懵懂懂的過生活，毫無目標，過著愚痴無意義的人生。

很慶幸就在九月開義工會會議時，慈善組林師兄報告，同彖師父緬甸善行之事，細說師父見當地居民的貧窮，生活之困苦而難過得幾日沈默寡



言，一時哽咽語塞，師父慈悲的德行，就像活菩薩示現，令弟子動容，頓時豁然明白，融會貫通，原來弟子所欠缺的是慈悲心、柔軟心和真誠心。原來自認爲是孝順，只不過是每個月寄錢回去而已，並沒有做到養父母之心，養父母之身，養父母之志。原沒有盡到孝順父母，也就無法如理如法的對師父「揖深圓、拜恭敬」，心裡明明就是讚歎三位師父，然而就是無法誠於中，行於外。

如今終於一一明白過來了，學弟子規，學習古聖先賢的德行，就是要跟阿彌陀佛同心同德，讓自己做一個有慈悲心，有真誠、清淨、平等覺之菩提心。就這麼一念間，改變了弟子的思考模式；當面對逆境惡緣來時，內心馬上觀想自己就是慈悲的佛菩薩，內心即刻平靜下來，不再像以前只是用力的忍，和把脾氣壓下來而已，真正體悟到「心是佛；心作佛」這句話，真是法喜充滿，同時在修行道上又提昇了一層。

弟子聽聞佛法學弟子規，已遲二十幾年，如今只感受到「子欲養而親

執行才是一切成功的根本所在。



不待」的痛，師父說：「一人得道，九祖升天」，弟子將牢記於心，精進修行，今生非得往生不可，以報答父母恩。

林老師說學弟子規不但要爲人演說，而且要身體力行，教兒教女先教己，當我們教孩子時，常常是說得頭頭是道，自己又做到了多少呢？既然我們的言談舉止都是孩子模仿的對象，我卻錯失了25年的好榜樣，很懺悔，對不起孩子，然逝者不可追，從現在起，起心動念，言語造作，在工作及處事待人接物上，都要與弟子規相應。觀照自己是否像個修道人，別再讓自己「爲時已晚」的空餘恨，希望藉著懺悔改過往昔習氣，靠著感恩之心化爲內心助力，勇猛精進，一門深入，長期薰修，培養謙恭、清淨心、修持身心、自利利他成菩提道。再次感恩師父鞭策，感恩護法善行，感恩老師無私奉獻，阿彌陀佛！



要從聲、色調習自己，在任何時候，都要和顏悅色，柔聲細語。





## 學習心得分享 第75篇

感恩淨空老和尚提倡的紮根教育及三位師父用心的推廣，開授弟子規這門課。讓我有機會在學習過程中，發現自己的缺失。進而從反省慚愧、懺悔、感恩中，調整自己的腳步，進而省視自己日常生活中的一言一行，能謹言慎行。

「父母教，須敬聽，父母責，須順承」，年輕時的我，總認為時代變了，文盲父母的想法是老古板，總是跟父母唱反調，及至婚後，自己生兒育女，養兒方知父母恩，才深刻體會到父母當時愛護我的心。而我當時是那樣的不懂事。今年以來，公公及父親接連生病，公公元旦急診檢查出大腸癌第三期，三月開刀治療，至今病情已大致穩定。父親卻在六月底及九月底二次急性心肌梗塞，住進加護病房。「親有疾，藥先嘗，晝夜侍，不

原諒別人最快樂。原諒他人時，當下心裡的煩苦也同時消失了。





「心美」看什麼都順眼。

離床」，心疼父親，請假照顧父親的過程中，想起自己真是不孝，總是忙碌為藉口，過年過節才回去探視，深感慚愧。當下決定，不管我有多忙，每個月我至少要抽出二天假日，回去陪伴父母。做人處事方面，也要以父母之心為心。

在職場這許多年，深深覺得，只說必須說的話，不說一句多餘的話、批評話、風涼話及傷人話，就能與人少結怨氣。「見未真，勿輕言，知未的，勿輕傳」，善護口業，口為禍福之門。話要經一番考慮再說。做不到的事別隨便說，傷害人的事絕不能說。不怕念起，只怕覺遲。深深的反省自己，檢視自己的過錯，今後更當謹慎言行，善護身口意三業。

能得人身，聞佛法，學習聖賢的教誨，是多麼的難得，「孫子算經」一書中有記載「個、十、百、千、萬、億、兆、垓、秭、穰、溝、澗、正、載、極、恆河沙、阿僧祇、那由他、不可思議、無量、大數」。終於懂了佛經裏常出現的恆河沙、阿僧祇、那由他的數是有多大了。能身為人又能學佛的我，是多麼幸福，我怎能不好好把握。感恩！阿彌陀佛！





## 學習心得分享 第76篇

感恩學會提供弟子規第二次學習，心有所感，用多少年養成的壞習慣，還得用相同，甚至更長時間來改過，覺得生活才剛開始，一眨眼二十年功夫，過去種種歷歷在目，越是檢討自己，好像缺點越來越多，真是上樑不正下樑歪，沒有做好榜樣讓孩子學，接受聖賢教育真的很重要，也許自己是因循苟且而不自知，只看到別人過不知道自己過，以前總覺得隨性開心就好，沒有恆心毅力做好任何事。

我是需要信解才會去力行，根器較鈍吧！感覺活得越久越一事無成，人生不如意十之八九，得意忘了失意時，失意才想得得意時，在順境太久較不易成長。六祖云：若真修道人，不見世間過。現在才略有所悟，自己一向不是聽話的人，想想自己惡心所力量強過善心所，薰習時間太短，才會

對年老者要恭敬，對年少者要禮敬。





講好話、存好心、常懷感激心。

叛逆不聽話，回想以前婆婆的種種叮嚀，不聽老人言吃虧在眼前，真慚愧，她一直把我當女兒看待而不自知，常常任性而為，一路走來，身邊有好多老師貴人自己卻麻木不仁，不懂得收心確實反省改過。力行對我是首要課題，相由心生，境隨心轉，而我心隨境轉時間長，心變環境跟著變，真的要知足常樂才行。

這次上課老師很用心加入易解、補充、影片及個人從事教學上的經驗分享，讓人印象深刻，真的，得聽話守規矩才行。衣貴潔，不貴華，上循分，下稱家。現在終於對衣物不那麼講究及浪費金錢，對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則。飲食方面較不易挑食，對於改過總是進得少退得多，我想下一步更認真努力確實做到比較重要。再次的感謝同學的經驗分享，期待第三期弟子規的開課，謝謝大家，阿彌陀佛！







## 學習心得分享 第77篇

「弟子規，聖人訓，首孝弟，次謹信，汎愛眾，而親仁，有餘力，則學文」弟子規總訓，有如人生道路的指示燈，指導人生旅途的正確方向，舉凡待人接物，生活起居，爲人處世，是啓蒙養正，教化子孫的最佳準則，得其落實在生活當中，則能傳承子孝孫賢，敬親尊長的敦厚家風，促進家庭和諧，進而淨化社會風氣，創造人間淨土。

「朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時」，人生苦短，稍縱即逝，末學近花甲之年，當體認無常如影隨形，不可再悠悠散散，睡到自然醒，當惜此時身體尙稱強健，努力修善，精進念佛，儲存往生資糧，莫蹉跎。

「凡是人，皆須愛，天同覆，地同載」，九月份隨同師父至緬甸考察，如非親眼目睹，實在無法想像災民的生活，竟是如此困苦，明年三月

改變別人，不如先改變自己。



改變別人，不如先改變自己。

師父將帶領蓮友前往齋僧、布施、賑災，希望蓮友能以愛親人之心而愛他人，熱烈響應本次善行，落實師父教誨「救苦救難是佛弟子的責任」，「但願眾生得離苦，不為自身求安樂」，依教奉行，聽經聞法才是真受用。

在此，特別感謝師父慈悲開辦聖賢教育課程，讓末學端正身、口、意有所依止，更感謝林老師費心準備資料，用心傳授，感恩！阿彌陀佛！



## (九) 知名企業家，成功的經驗

有一位非常有名的國際知名企業家，也是一位國際顧問，應邀到一個小鎮去講課，分享他成功的經驗，當下立刻全鎮轟動，很快的報名人數就擠滿了全鎮最大的集會中心，想像一下，像巨蛋一樣的場地，擠滿了滿山滿谷的人海。當天到了現場，場地的佈置很特別，除了講台，還有一個很大的鐵球懸空掛著。所有的觀眾看到了這個鐵球都很納悶，但又很好奇，覺得這個企業家、國際顧問真是與眾不同，每個都期待著今日的課程，一定精彩無比。

課程準時開始，只見這位企業家、國際顧問的人影出現在鐵球旁，可是出現後甚麼話都沒有說，向大家深深一鞠躬後，拿起放在大大的鐵球旁邊一個小小的鐵鎚，用這個比手臂還細小的鐵鎚往鐵球上用力「咚」的一聲打下去，鐵球當然紋風不動，而顧問打完這一下，也只是放下鐵鎚很有禮貌的再向大家鞠躬就下台去了，大家很好奇，這到底在幹麼？真新鮮。





這個別出心裁的開場，讓觀眾更興奮，大家大聲鼓掌，同時滿心地期待著下面的課程開始。

沒想到，五分鐘過後，顧問再度拿起鐵鎚用力地「咣」的一聲敲了鐵球一下，就又一鞠躬下台去，大家更好奇了，直喊著「哇！這是在做什麼？」然後，繼續鼓掌後等待，又過了五分鐘，顧問又出來了，老樣子，還是什麼都沒說，重複前面的動作拿起鐵鎚用力地「咣」的一聲敲了鐵球一下，然後一鞠躬下台去了。之後的每五分鐘，顧問還是什麼都沒有說，只是很有禮貌很虔誠地重覆著鞠躬撻鐵球，放下鐵鎚再鞠躬下台的動作。原本好奇很興奮的觀眾，開始有少部分的人按捺不住地鼓譟起來，開始有人不耐煩的說：「搞什麼嘛！這未免也太大牌了吧！」但大部份的人還是靜心等待，這個享譽國際的企業家到底要分享什麼精彩內容給大家，再過一陣子，依然不見顧問有任何不同的變化，還是那樣一而再，再而三重覆著同樣的動作，只是不管人群如何鼓譟與騷動，他都不受影響，依舊虔誠地做著同樣的動作。

這時，已經開始有人受不了這情形而紛紛離場了。時間一分一秒地過去，人群也慢慢地散去，人愈走愈多，從一開始小部份人離開，到走了十分之一、九分之一、八分之一、五分之一、三分之一、走了一半；而且，開始有人猜到這位國際顧問想做的事情，他們嘲笑著：「幹麼？想用小小的鐵鎚敲動這大鐵球啊？別作夢了。」

隨著謾罵與嘲笑的人愈來愈多，離開的人群中還有人開始恨恨地發出噓聲，並且丟香蕉皮、汽水罐：場面一片混亂，遍地狼籍。不變的只是這位國際顧問每隔五分鐘固定的出現與重複的動作，就這樣經過了一整天，太陽下山了，人也走得差不多了，剩下三三兩兩的人群，就在黃昏將盡，這個從一開始就不曾停止槌鐵球的顧問，當再度準時出現全力一擊時，就在他這已經不知是第幾次，虔誠地盡全力用小鐵鎚「咚」的一聲敲下去時，突然，不可思議的這個鐵球開始動了起來，慢慢地，一下、兩下、三下，鐵球的擺幅愈來愈大，愈來愈大，到最後是大幅度的擺動，而且發出轟隆轟隆的聲音響徹雲霄，聲響之大，大概全鎮的人即使回到家中都可以



清楚聽到。

這時候，這位成功的企業家暨國際顧問才出來，向留下來的人，語重心長地說道：「所有的人都很好奇我是如何成功的，然而當我真心想分享，卻很少有人願意相信，我的成功沒有捷徑，就是不斷地重複做簡單而正確的事情，做到成功為止！」

知道不等於做到，學習不等於學會，只有真正將所學運用到生活上的，才能改變自己的人生，唯有在人生的這場大戲上，願意入戲而不只是看戲的人，才有可能當上自己人生的最佳主角。

修行沒有撇步，關鍵要一門深入、老實薰修。

摘錄：脫穎而出





# 南無阿彌陀佛

## 回向偈

願以此功德  
莊嚴佛淨土  
上報四重恩  
下濟三途苦  
若有見聞者  
悉發菩提心  
盡此一報身  
同生極樂國

## 弟子規心得分享

印贈者—香光淨宗學會

電話：(〇二)八五一—〇九五五

傳真：(〇二)八五一—〇九五三

地址：新北市三重區中興北街179號1樓

網址：[www.hsiangkuan.org](http://www.hsiangkuan.org)

E-mail：[hsiangkuan@sparqnet.net](mailto:hsiangkuan@sparqnet.net)

淨空法師  
影音網址

淨空法師專集網站 <http://www.amtb.org.tw>

淨空法師專集簡體網站 <http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站 <http://www.chinkung.org>

排版承印—和裕出版社

電話：(〇六)二四五四〇二三—七

中華民國一百年 九月恭印一仟本結緣  
佛曆二五五五年

【免費結緣，敬請愛護珍惜】

真誠 清淨 平等 正覺 慈悲



看破 放下 自在 隨緣 念佛