

《弟子規》功過格 （本功過格共一百條，每做到一條得一分，總計一百分為滿分）

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
入則孝： 19則	父母呼 應勿緩	父母叫喚我們，一聽到就立刻回答，不要慢吞吞的很久才答應。							
	父母命 行勿懶	父母有事要我去做，要趕快行動，不要藉故拖延，或者懶得去做。代父母勞苦，是為人子女所當為。							
	父母教 須敬聽	父母要我學好而教導我時，必須恭敬的將話聽到心裡，不可隨便。							
	父母責 須順承	父母責罵我，態度要順從接受，不可頂嘴，讓他們傷心。							
	冬則溫 夏則清	侍奉父母要用心體貼，時時關心父母身體的狀況。天寒時留意父母暖和嗎？天熱時關心父母涼爽嗎？							
	晨則省 昏則定	早晚要跟父母請安。早上問他們睡得好嗎？晚上將父母床鋪整理舒適，使父母睡得安穩。（不同住則電話問候）							
	出必告 反必面	外出時要向父母稟告去處及何時返家。回家後也要立刻告訴父母：「我回來了」，讓父母安心，免去牽掛。							
	居有常 業無變	日常作息規律正常，職業不任意變換。因為子女的身心健康及生活安定，就是父母最大的期望。							
	事雖小 勿擅為 苟擅為 子道虧	事情雖然很小，也不擅自作主，而不稟告父母。若任意而為，不肯聽父母勸告，會容易出錯。因此而讓父母擔心，有損為人子女的本分，使孝道有虧失。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
入則孝：19則	物雖小 勿私藏 苟私藏 親心傷	東西雖小，也不可瞞著父母，偷偷私藏起來，只供自己使用。如果私藏自用，父母心裡一定十分難過！							
	親所好 力為具	父母喜好的東西或想要我去做的事，應盡力準備齊全或去做好。							
	親所惡 謹為去	父母厭惡的事物要小心排除，避免去做（含自己的壞習慣）。							
	身有傷 貽親憂	若身體受傷害或病痛，會給父母帶來憂愁。所以要照顧好自己的身體。							
	德有傷 貽親羞	注意言行，培養品德修養。不做缺德違法的事，使父母蒙羞。							
	親愛我 孝何難 親憎我 孝方賢	父母疼愛我，行孝並不困難。但若父母生我的氣或討厭我時，卻還能夠用心盡孝，那才算是難能可貴啊！							
	親有過 諫使更 怡吾色 柔吾聲 諫不入 悅復諫 號泣隨 撻無怨	父母有過錯時，要耐心勸他們改正。勸諫時和顏悅色，柔聲細語，絕不可板起面孔來或聲色俱厲。若父母不接受，等父母心情好時再試一試。若父母仍固執不聽，甚至就跪下來哭諫，動之以情，使父母覺悟。即使遭到父母打罵，也毫無怨言。							
	親有疾 藥先嘗 晝夜侍 不離床	關心父母病情，看病用藥要謹慎小心，以免因誤診或用錯藥而危及父母。早晚盡心照顧，隨侍在父母叫得到的地方。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
入則孝：19則	喪三年 常悲咽 居處變 酒肉絕	古人為父母守喪三年，今人雖無此禮，也該常以悲痛的心情感懷過世父母的慈愛，提醒牢記平日的教誨。住處改為簡樸，戒除酒肉和歡慶逸樂，以表敬意與哀思。							
	喪盡禮 祭盡誠 事死者 如事生	要依禮節辦理父母的喪事，並用至誠的心祭祀父母，宛如父母在世一樣盡孝，不可敷衍馬虎或為面子鋪張浪費。							
出則弟：14則	兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中	做兄姐的能愛護弟妹；做弟妹的能尊敬兄姐，就能和睦而減少衝突。家和萬事興，父母看了歡喜，就是盡孝道。							
	財物輕 怨何生	當兄弟姐妹懂得重視同胞的情義超過財物，並把身外所用的錢財物品，看輕點少計較，彼此就不會為了爭取財物而產生怨恨。							
	言語忍 忿自泯	講話勿太衝動，傷感情的話能忍住不說，衝突怨恨就會消失無蹤。							
	或飲食 或坐走 長者先 幼者後	吃飯、行走、入座都要禮讓長者，謹記長幼有序的禮節。							
	長呼人 即代叫 人不在 己即到	長輩叫喚找人時，立刻幫忙代為尋找。找不到人，則馬上回報長輩。更進一步請問長輩，有沒有需要幫忙的事情。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
出則弟：14則	稱尊長 勿呼名 對尊長 勿見能	對長輩要有禮貌，不可直呼長輩名字。長輩見多識廣，要多聽他們說話。不要誇耀自己才能，學習謙虛恭敬。							
	路遇長 疾趨揖 長無言 退恭立	遇到長輩，迅速上前鞠躬問好。長輩沒有和你說話時，就退在旁邊恭敬站立，勿多嘴。以細膩禮節調理身心，才更顯現大方安詳的氣度。							
	騎下馬 乘下車 過猶待 百步餘	長者離去，要目送到看不見長輩身影後才離開，以表內心對長者的尊重。從小處養成謙卑心理，才能克制浮動情緒和滔滔私欲。							
	長者立 幼勿坐 長者坐 命乃坐	若長輩站著，晚輩就不該坐著。長輩坐下時，我們也不能就跟著坐下，要等到長輩招呼我們坐下，我們才能就坐。							
	尊長前 聲要低 低不聞 卻非宜	在長輩面前，不可放肆而大呼小叫，聲音要放低。但回答長輩詢問時，聲音低到聽不清楚，那也不適當，應和顏悅色，聲音柔和清楚。							
	進必趨 退必遲	見尊長時，快步走向前。告退時，放慢腳步。態度認真而恭敬。							
	問起對 視勿移	長輩問話時，要站起來恭敬回答。眼睛要看著長輩，勿左右飄移。							
	事諸父 如事父	對待所有的長輩，都要像對待自己的父母一樣尊敬。							
	事諸兄 如事兄	對待同輩比我年長者，都要像對自己的兄姐一樣友愛。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
謹：22則	朝起早 夜眠遲 老易至 惜此時	早上要早起，晚上不要熬夜太晚睡。光陰易逝，要格外珍惜眼前寶貴時光。認真努力修行，不要浪費時間在世樂上。							
	晨必盥 兼漱口 便溺回 輒淨手	早晨起來洗臉刷牙，不僅保持臉部及口腔清潔，更使精神煥發，有個好的開始。上完廁所，把手洗乾淨，講求衛生。							
	冠必正 紐必結 襪與履 俱緊切	出門時帽子戴正、鈕扣扣好、鞋襪貼切、鞋帶繫緊。服裝儀容整齊，不僅端正自己的身心，也是禮貌，不會讓人起反感。							
	置冠服 有定位 勿亂頓 致污穢	所有衣物要放固定位置，保持潔淨，不可亂丟，造成髒亂。養成「物歸原處」的好習慣，不僅要用時容易找到，且不會沾到污穢。							
	衣貴潔 不貴華 上循分 下稱家	穿著注重整潔端莊，不必講究昂貴、名牌、華麗。打扮應考量自己的身份及場合，更要衡量家中經濟狀況，才是持家之道。							
	對飲食 勿揀擇 食適可 勿過則	吃東西時不可挑三揀四，要注意營養均衡。吃八分飽即可，不要過量或暴飲暴食，以免增加身體的負擔。							
	年方少 勿飲酒 飲酒醉 最為醜	喝酒對身體不好，且酒醉易失態或衝動犯錯。酒後開車更易造成不幸或遺憾的事故。所以從小就應避免養成喝酒的習慣。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
謹： 22 則	步從容 立端正	走路留意四周，步伐從容不迫，是安定身心的好方法。站立端正，抬頭挺胸，顯現出朝氣蓬勃氣象，更有益健康。							
	揖深圓 拜恭敬	姿勢正確如法，可培養恭敬心，所以行禮致意，鞠躬要九十度，顯示表裡如一的真誠態度。禮拜他人時，態度要恭敬，不能敷衍了事。							
	勿踐闕 勿跛倚	勿踩踏門檻。站立端正，勿斜靠牆壁，給人輕浮隨便的印象。							
	勿箕踞 勿搖髀	坐有坐相，不能把腿叉開、搖晃大腿或抖腳，而有礙觀瞻。							
	緩揭簾 勿有聲	開關門或揭簾動作要輕緩，儘量勿發出聲響，以免吵到別人。							
	寬轉彎 勿觸稜	轉角處要小心慢行，保持較寬距離，才不會碰到棱角而受傷。							
	執虛器 如執盈	拿空容器，要像拿盛滿的時候一般小心謹慎，以防意外。							
	入虛室 如有人	進入無人房間，也要像有人在一樣，不隨便放肆或亂翻物品。							
	事勿忙 忙多錯	做事須事先有規畫，按部就班去做，才不會慌張失措而錯誤百出。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
謹： 22則	勿畏難 勿輕略	遇事勿怕困難而猶豫退縮，只要有心，難的也會變容易。但也勿以為容易，就輕率隨便地應付了事。							
	鬥鬧場 絕勿近	凡易打鬥鬧事的不良場所，如賭場、舞廳、色情KTV等，勿靠近逗留，應迅速遠離，以免惹上無妄之災。							
	邪僻事 絕勿問	一些邪惡下流，荒誕不經的事，應該謝絕，不聽、不看，更不必好奇去探問，以免污染善良的心性及清淨心。							
	將入門 問孰存 將上堂 聲必揚 人問誰 對以名 吾與我 不分明	要進別人的房間前須先敲門，並提高聲音問：「有人在嗎？」不能冒失闖入；進廳堂前，要出一點聲音，讓裡頭的人有警戒，知道有人要進來。若對方詢問是誰，要直接講自己名字；如果只答：「我」，對方還是不能確認我是誰。							
	用人物 須明求 倘不問 即為偷	借用別人的物品，一定要經過對方同意；若未經允許就擅自取用，等於是偷竊的行為。							
	借人物 及時還 後有急 借不難	借東西，要愛惜使用並準時歸還。果能如此守時守信，以後有急用，別人一定會樂意再借給你。							
信： 15則	凡出言 信為先 詐與妄 奚可焉	做人要講究信用，答應的事要信守承諾。沒有能力做到的事，勿隨便答應。更不可存心不正，想以不實的內容欺騙人。							
	話說多 不如少 惟其是 勿佞巧	多話不如少話。要說真話，不要歪曲事實。不花言巧語、油腔滑調，就不會滋長好名好利的諂媚習性。一個人常保持少說話、說真話的習慣，內心就能常保清淨。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
信： 15則	奸巧語 穢污詞 市井氣 切戒之	用尖酸刻薄話指責對方，用罵人的髒話詛咒人，或流氓無賴的語氣等，絕對要避免，不要學也不要說。							
	見未真 勿輕言	事情真相未明之前，不輕易發表意見或任意評論。							
	知未的 勿輕傳	對事情了解不夠清楚時，不隨便傳播，以免造成不良後果。							
	事非宜 勿輕諾 苟輕諾 進退錯	若認為事情不妥當或不合義理，就不要輕易答應。否則到時做不到，會使自己陷入進退兩難的局面。							
	凡道字 重且舒 勿急疾 勿模糊	言語是表達內心的意思，表達要清楚並說重點。咬字含糊不清或斷句不正確，容易讓人會錯意。說得太快會讓人聽不懂，故說話速度要適中，不疾不徐。尤其不可搶話插嘴，這是尊重別人的基本禮貌。							
	彼說長 此說短 不關己 莫閒管	他人來說長道短，如與自己無關就沒有立場講話，不必多管閒事。更不要加入談論是非，以免損害自己品德。							
	見人善 即思齊 縱去遠 以漸躋	見到別人行善，要馬上想到去學習看齊。即使現在還不能做得那麼好，只要有心肯做，就會逐漸趕上。							
	見人惡 即內省 有則改 無加警	見到別人造惡，要馬上檢討自己是否也有這些過錯。若有，就要立刻改掉；若無，則提高警覺，避免犯同樣的過錯。							
	唯德學 唯才藝 不如人 當自礪	重視自己的品德、學問和才能的培養。如覺得有不如人的地方，應當自我惕勵，奮發圖強，努力求進步。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
信： 15 則	若衣服 若飲食 不如人 勿生感	如果是外在的穿著、飲食等物質上的享受比不上別人，不必為了滿足虛榮心而感到自卑，或因此而心懷憂感。							
	聞過怒 聞譽樂 損友來 益友卻	聽到別人對自己批評就生氣，稱讚就高興的人，只會吸引諂媚浮誇的損友。良師益友則不敢恭維，會敬而遠之，這樣就交不到真心的朋友了。							
	聞譽恐 聞過欣 直諒士 漸相親	聽到別人的稱讚，不但不得得意忘形，反而會自省，唯恐自己沒有人說的那麼好，徒有虛名；當聽到別人批評自己的過錯，不但不生氣，反而欣喜有改正的機會。這樣，正直誠信的道德人士，就會逐漸喜歡和自己親近了。							
	無心非 名為錯 有心非 名為惡 過能改 歸於無 倘揜飾 增一辜	不是故意去犯的過失稱為「錯」；明知故犯，有意犯錯便是「罪惡」。知錯能改是勇者的行為，錯誤自然慢慢的減少消失了；如果為了面子死不認錯，還要去掩飾，那就是錯上加錯，罪加一等了。							
汎愛眾： 17 則	凡是人 皆須愛 天同覆 地同載	所有眾生，我們都要愛護不傷害，學天地的平等庇護。天覆蓋著萬物，給予滋潤；地承載著萬物，使其生長。							
	行高者 名自高 人所重 非貌高	有崇高的理想及道德的人，名望自然就高。大家敬重的是他的品德修養而非外貌。故應修身培德，追求完美品格。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
汎愛眾： 17則	才大者 望自大 人所服 非言大	有才能的人，處理事情的能力卓越，聲望自然不凡。然而人所佩服的是他的處事能力，並非因為他很會說大話。							
	己有能 勿自私	當有能力服務眾人時，勿自私自利，只考慮到自己，捨不得付出。							
	人所能 勿輕訾	別人有才幹，應欣賞稱讚。不該隨意批評，吹毛求疵。							
	勿諂富 勿驕貧	不討好巴結富有的人，也不看輕或瞧不起貧苦人。不論貧或富，只是生活條件不同而已，都要學習禮節，充實各項才能，發揮人我一體的仁心，才能營造「貧而樂，富而好禮」的幸福社會！							
	勿厭故 勿喜新	物質、人情皆有新舊。喜新厭舊，就會造成澆薄寡恩的風氣。應多加珍惜故人舊物，勿因交新朋友就疏遠老朋友，或因新事物而厭棄舊事物。							
	人不閒 勿事攪 人不安 勿話擾	別人正在忙，不要去打攪。當別人心情不好或身心欠安時，就該察言觀色，體貼對方不再多話，以免火上加油，讓人更心煩。							
	人有短 切莫揭 人有私 切莫說	不要惡意去揭發別人的缺點和短處。切忌去張揚他人的隱私。否則，有傷厚道，會損及陰德，帶來禍害。							
	道人善 即是善 人知之 愈思勉	宣揚別人善行，聞者會見賢思齊，等於自己做件好事。被讚美的人也會愈發積極行善，風俗自然就變得更純樸善良！							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
汎愛眾： 17則	揚人惡 即是惡 疾之甚 禍且作	到處說別人的過失或缺點，就是行惡事。若講得太過分，還會給自己招來災禍。故應謹言慎行，不到處說人閒話。養成隱惡揚善的習慣，不僅可避開禍害，更有助於風氣的敦厚。							
	善相勸 德皆建 過不規 道兩虧	朋友間互相勸勉向善能提昇德行；若朋友犯錯卻姑息他，就失掉「以友輔仁」的道義，兩個人的品德都會有缺陷。應誠心誠意提出勸告並善加誘導。							
	凡取與 貴分曉 與宜多 取宜少	財物的取得與給予，要清楚明白。對人要慷慨；取別人財物，則應少取一些。若能捨得布施，就能減輕吝嗇心態。以歡喜心嘉惠大眾，才能廣結善緣，與人和睦相處。							
	將加人 先問己 己不欲 即速已	要加諸別人身上的事或言語，都要在之前先問問自己是不是喜歡？若自己不喜歡別人這樣對我，就要立刻停止。有修養的君子應培養同理心，以恕道待人，並以悲憫的心看待對方，才能淡化怨恨，超脫自我。							
	恩欲報 怨欲忘 報怨短 報恩長	受人恩惠要謹記在心，等待機會回報；不小心和人結了怨仇，應求他人諒解，儘早忘掉仇恨。報怨之心，停留的時間越短越好；但是報答恩情的心意，卻要長存不忘。							
	待婢僕 身貴端 雖貴端 慈而寬	對待替我們服務的人，要注意我們本身的言行要端正莊重，不可輕浮隨便。雖然自身端正很重要，還要記得待人仁慈寬厚，不要擺出一副高高在上的樣子。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
汎愛眾	勢服人 心不然 理服人 方無言	權勢可以迫使人服從，雖然表面上不敢反抗，心中卻不以為然；惟有以道理感化對方，才能讓人心悅誠服而沒有怨言。							
親仁：3則	同是人類不齊 流俗眾 仁者希	同樣是人，善惡邪正及心智高低卻是良莠不齊。跟著潮流走的俗人多，品德高尚並仁慈博愛的人稀少。							
	果仁者 人多畏 言不諱 色不媚	果真是有仁德的人，人們自然敬畏他。因為他不怕說真話，不會故意隱諱扭曲事實。也不會虛偽逢迎，說好聽的話討好別人。他做人做事正直坦誠、公正無私，不會不分是非黑白，所以才會得到大家敬重。							
	能親仁 無限好 德日進 過日少 不親仁 無限害 小人進 百事壞	能親近有仁德的人向他學習，就會得到無限的好處；因為他會使我的德行日日進步，過失相對逐日減少。若因自卑或自大而不肯親近仁人君子，就會有無窮的禍害；因為不肖的小人會趁虛而入親近我們。日積月累，我們的言行思想舉止都會受到不良的影響，甚至使整個人生走入錯誤的方向。							
餘力學文：10則	不力行 但學文 長浮華 成何人	若不積極去落實所學，只是在學問上研究、探求，最容易養成虛幻浮華的習性，變成一個不切實際的人。							
	但力行 不學文 任己見 昧理真	若只一味去做，對於學問卻不肯研求，就易執著自己看法，而無法契合真理。《弟子規》把禮的內容具體化，只要依教奉行兼學經典及生活知識，就能擁有高遠的智慧和實踐的勇氣。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
餘力學文：10則	讀書法有三到 心眼口信皆要	讀書的方法，必須把注意力集中到三點：到心、到眼、到口。要相信聖賢人的教誨，依教奉行，這都是很重要的。							
	方讀此勿慕彼 此未終彼勿起	念書時應專心於眼前正在讀的書，不要這本書才看沒多久，又欣羨、改讀其他本書。這表示心定不下來。而且會因為分心，永遠不會有成就。所以必須把這本書讀完，才能讀另外一本書。							
	寬為限緊用功 工夫到滯塞通	擬訂讀書計畫，要有比較寬裕的期限。但也不能因為時間寬裕，就等期限快到了才開始讀，充促之下反而無法完成。故一規畫好，就趕緊用功。遇到滯塞難通之處，更要勤奮研究。功夫深了，自然就能融會貫通。							
	心有疑隨札記 就人問求確義	求學當中，心中若有疑問，要隨手記錄下來。一有機會就向別人請教，務必要明白正確的道理。							
	房室清牆壁淨 几案潔筆硯正	房間要整理清潔，牆壁要保持乾淨。書桌上的書本、文具放置整齊端正，不得凌亂。在觸目所及皆是井井有條的整潔環境中，才能靜下心來專心學習。							
	墨磨偏心不端 字不敬心先病	古人用毛筆寫字，若心不在焉，墨條就會磨偏。若寫字時態度不恭敬，隨便敷衍，字跡就會潦草，顯現這個人心緒浮動，急躁不安。字就代表一個人，所以寫字要一筆一劃端端正正，勿歪斜潦草。							

經文		簡譯（父母延伸包括師長）	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
餘力學文： 10則	列典籍 有定處 讀看畢 還原處 雖有急 卷束齊 有缺壞 就補之	所有書籍要分類並排列整齊，放在固定的位置。書看完要放回原位。即使臨時有事要離開，也要把書籍文具先行收好。書本是智慧的結晶，有破損要盡快修補好，保持完整。養成愛惜、保護書本的好習慣。							
	非聖書 屏勿視 蔽聰明 壞心志	要讀聖賢書，不看有害身心健康的色情暴力書刊，以免身心受到污染。因不良書裡不正當的事理，會混淆、影響一個人正確的價值觀，矇蔽智慧，敗壞心志趣向。							
每日踐行計分：									
結勸	勿自暴 勿自棄 聖與賢 可馴致	「舜何人也，予何人也，有為者，亦若是。」聖賢的境界並不是堯舜的專利，只要我們愛惜光陰，虛心開卷，從中學習聖賢仁義之道。遇到挫折更要避免自暴自棄，應勇於擔當，依照聖賢教誨去做，只要肯真幹，定可成為品德高尚受人尊重的人。							

受 持 心 法	<p>1.本功過格使「諸惡莫作，眾善奉行」的教義更具體化及條目化，可作為日常修身寡過的行動指南。每晚逐條對照，是否與聖賢教誨相應？</p> <p>2.檢討每日言行，一一打V或X，誠實記錄。</p> <p>3.若未發生或見別人為，則反觀自省。並比照如真發生或己為，誠懇記錄之——有則改，無加警。</p> <p>4.淨公老和尚說，天天發現自己過失，天天能改正自己的過失，三年就成君子，七年就成賢人，九年就成聖人。天天讀聖賢書是接受聖賢教誨，天天看別人錯誤是提醒自己，都是老師。聖賢、君子是教出來的，學出來的，人人都有分，只要你肯幹。</p>
反省 改進	<p>本欄為助學人將平日所易犯毛病，記錄下來，時時提醒，自我鞭策，以達身心清淨之效。</p>
老 師 評 語	

弟子規功過格

敬贈者——香光淨宗學會

電話：(02) 八五一—0九五五

傳真：(02) 八五一—0九五三

地址：新北市三重區中興北街179號1樓

網址：www.hsiangkuan.org

E-mail：hsiangkuan@hsiangkuan.org

淨空法師
影音網站

淨空法師專輯網站

<http://www.amtb.org.tw>

淨空法師專輯簡體網站

<http://www.amtb.cn>

淨空法師英文網站

<http://www.chinkung.org>

排版承印——昱盛印刷事業有限公司

電話：(04) 二三一三八三七八

地址：台中市西屯區永輝路八十三號

中華民國一〇六年

佛曆二五六一年

十月恭印壹萬本結緣

版權開放，歡迎翻印，上傳網路，功德無量，免費結緣，敬請愛護珍惜。