

# 佛門禮儀-合掌(合十)

意義:不只是動作，更是由虔誠、謙虛，而一心一意以使身心合一。

作法:輕輕合起雙掌，手指及掌心併攏，手肘自然彎曲，貼於胸前。兩手掌相合，十指併攏，不可參差分離，或中空彎曲，這是表示統一圓滿。

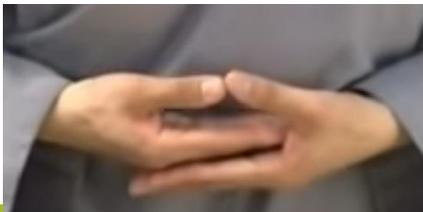


# 佛門禮儀-問訊

意義：表示謙虛、誠懇、恭敬。

方法：

- (1)虔誠的合掌，集中注意力，目光注視中指指尖，放鬆身心。
- (2)彎腰約90度、頸宜直、頭不可垂下。表示謙虛的、誠懇的問候、請示。
- (3)起來時、手結定印，即是以左手三指包右手三指（右內左外），兩大拇指指尖相觸，兩食指指尖相合、豎直。手掌像一朵含苞待放的蓮花。
- (4)經過心臟，表示你或佛菩薩在我的心中。
- (5)伸直腰，舉手到眉心，再放掌。
- (6)作用：表示把佛菩薩、法師供到頭頂、表示尊敬之極。



圖片來源:截取sophiewu27280110影片



向諸佛菩薩頂禮:合掌「一拜→起→再拜→起→三拜→問訊」



向宣公上人頂禮:合掌「一拜→起→再拜→起→三拜→問訊」

班長(隨堂老師)

口令:向法師、老師及長輩們行見面禮

→坐正(面向攝影機)→合掌→問訊

全體同學說:

「法師、老師、長輩們，阿彌陀佛」

口令:向全體同學行見面禮

→坐正(面向攝影機)→合掌→問訊

全體同學說:

「同學，阿彌陀佛」

# 第二堂課

- 複習及作業分享
- 唸(背)誦
- 上人法語
- 討論解說/演練活動
- 回家作業

弟<sup>カ、一</sup>子<sup>子</sup>規<sup>規</sup> 總<sup>總</sup>敘<sup>叙</sup>

弟<sup>カ、一</sup>子<sup>子</sup>規<sup>規</sup> 聖<sup>聖</sup>人<sup>人</sup>訓<sup>訓</sup>

首<sup>首</sup>孝<sup>孝</sup>弟<sup>弟</sup> 次<sup>次</sup>謹<sup>謹</sup>信<sup>信</sup>

汎<sup>汎</sup>愛<sup>愛</sup>眾<sup>眾</sup> 而<sup>而</sup>親<sup>親</sup>仁<sup>仁</sup>

有<sup>有</sup>餘<sup>餘</sup>力<sup>力</sup> 則<sup>則</sup>學<sup>學</sup>文<sup>文</sup>

弟子規者，弟子為學做人，待人處世之準繩也。

The *Standards for Students* are basic requisites for being a good person and guidelines for living in harmony with others.

總敘  
zǒng xù

Preface

弟子規 聖人訓 首孝弟 次謹信  
dì zǐ guī shèng rén xùn shǒu xiào tì cì jǐn xìn

These are the rules for being a student  
Handed down to us by Ancient Sages.  
First be filial to your own parents  
And respectful to all of your elders.

汎愛眾 而親仁 有餘力 則學文  
fàn ài zhòng ér qīn rén yǒu yú lì zé xué wén

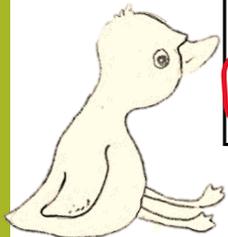
Be trustworthy, cautious and kind,  
And draw near to those who are good.  
Whatever time you have left  
Should be devoted to learning.



# 「弟子規矩我會做」力行表

家事部份：有做到的請把號碼圈起來！

|   |            |    |              |
|---|------------|----|--------------|
| 1 | 按摩捶背       | 10 | 盛飯洗碗         |
| 2 | 擺收碗筷       | 11 | 掃地拖地         |
| 3 | 收拾房間       | 12 | 洗腳           |
| 4 | 衣服書包外套疊掛整齊 | 13 | 洗菜           |
| 5 | 洗茶杯        | 14 | 洗米煮飯         |
| 6 | 澆花         | 15 | 照顧弟妹(讀繪本...) |
| 7 | 晾衣疊衣       | 16 | 清洗浴廁         |
| 8 | 擦桌櫃        | 17 | 其他：打電話       |
| 9 | 端茶倒水       |    |              |



# 入則孝 (一一)

父呼

應勿緩

父命

行勿懶

父教

須敬聽

父責

須順承

孝順子弟，善體親心，勞而不怨。

A filial child is considerate of his or her parents  
and enthusiastically helps with the household chores.

第一章 入則孝

dì yī zhāng rù zé xiào

Chapter 1

On Being Filial at Home

父母呼 應勿緩 父母命 行勿懶

fù mǔ hū yīng wù huǎn fù mǔ mìng xíng wù lǎn

When your mother or father is calling,  
Do not be slow to respond.  
When your parents tell you to do something,  
Do not be lazy or sulky.

父母教 須敬聽 父母責 須順承

fù mǔ jiāo xū jìng tīng fù mǔ zé xū shùn chéng

When your parents need to instruct you,  
You should listen with patient respect.  
Whenever your parents must scold you,  
Accept it with faithful compliance.

# 解<sub>レ</sub>說<sub>ル</sub>

- 父母呼喚，應及時回答，不要慢吞吞的很久才應答。
- 父母有事交代，要立刻動身去做，不可拖延或推辭偷懶。
- 父母教導我們做人處事的道理，是為了我們好，應該恭敬的聆聽。
- 做錯了事，父母責備教誡時，應當虛心接受，不可強詞奪理，使父母親生氣、傷心。（君子聞過則喜，小人聞過則怒。）

# 連<sup>カニマ</sup>連<sup>カニマ</sup>看<sup>クマ</sup>1

父<sup>ヒ</sup>母<sup>ハハ</sup>呼<sup>コフ</sup>

應<sup>オウ</sup>勿<sup>ズ</sup>緩<sup>クハヤム</sup>

父<sup>ヒ</sup>母<sup>ハハ</sup>命<sup>イノチ</sup>

行<sup>ユク</sup>勿<sup>ズ</sup>懶<sup>カサマ</sup>

父<sup>ヒ</sup>母<sup>ハハ</sup>教<sup>シユ</sup>

須<sup>ス</sup>順<sup>コトワ</sup>承<sup>コトウ</sup>

父<sup>ヒ</sup>母<sup>ハハ</sup>責<sup>アヒ</sup>

須<sup>ス</sup>敬<sup>コトウ</sup>聽<sup>ク</sup>

# 連<sub>カニ</sub>連<sub>カニ</sub>看<sub>クマ</sub>1

父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>呼<sub>フ</sub> ————— 應<sub>オウ</sub>勿<sub>ム</sub>緩<sub>クワン</sub>

父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>命<sub>メイ</sub> ————— 行<sub>コウ</sub>勿<sub>ム</sub>懶<sub>ラン</sub>

父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>教<sub>コウ</sub> ~~————— 須<sub>ス</sub>順<sub>ジュン</sub>承<sub>テイ</sub>~~

父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>責<sub>ツク</sub> ~~————— 須<sub>ス</sub>敬<sub>ケイ</sub>聽<sub>テイ</sub>~~

# 連<sub>カ一マ</sub>連<sub>カ一マ</sub>看<sub>マ</sub>2

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>モ、マ</sub>呼<sub>フ</sub>

應<sub>オ</sub>勿<sub>マ</sub>緩<sub>フ、マ</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>モ、マ</sub>命<sub>ノ</sub>

須<sub>ト</sub>敬<sub>ヒ、マ</sub>聽<sub>ク</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>モ、マ</sub>教<sub>ヒ</sub>

須<sub>ト</sub>順<sub>フ、マ</sub>承<sub>ヘ</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>モ、マ</sub>責<sub>ヒ</sub>

行<sub>ト</sub>勿<sub>マ</sub>懶<sub>カ、マ</sub>

# 連<sub>カ一マ</sub>連<sub>カ一マ</sub>看<sub>カ一マ</sub>2

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>ハ、マ</sub>呼<sub>フ、マ</sub> ————— 應<sub>オ、マ</sub>勿<sub>マ、マ</sub>緩<sub>フ、マ</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>ハ、マ</sub>命<sub>ノ、マ</sub> 須<sub>ス、マ</sub>敬<sub>ヒ、マ</sub>聽<sub>ク、マ</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>ハ、マ</sub>教<sub>ノ、マ</sub> 須<sub>ス、マ</sub>順<sub>フ、マ</sub>承<sub>ヘ、マ</sub>

父<sub>フ、マ</sub>母<sub>ハ、マ</sub>責<sub>ツ、マ</sub> 行<sub>ス、マ</sub>勿<sub>マ、マ</sub>懶<sub>カ、マ</sub>

# 排出正確的順序1

( )

1父<sub>ㄉㄨˋ</sub>母<sub>ㄇㄨˋ</sub>責<sub>ㄗㄞˋ</sub>    2父<sub>ㄉㄨˋ</sub>母<sub>ㄇㄨˋ</sub>教<sub>ㄐㄧㄠˋ</sub>    3父<sub>ㄉㄨˋ</sub>母<sub>ㄇㄨˋ</sub>命<sub>ㄇㄧㄥˋ</sub>

4父<sub>ㄉㄨˋ</sub>母<sub>ㄇㄨˋ</sub>呼<sub>ㄏㄨ</sub>    5應<sub>ㄩㄥ</sub>勿<sub>ㄨˋ</sub>緩<sub>ㄏㄨㄢˋ</sub>    6須<sub>ㄒㄩ</sub>順<sub>ㄕㄨㄣˋ</sub>承<sub>ㄔㄨㄥ</sub>

7行<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>勿<sub>ㄨˋ</sub>懶<sub>ㄌㄢˋ</sub>    8須<sub>ㄒㄩ</sub>敬<sub>ㄐㄩㄥˋ</sub>聽<sub>ㄊㄩㄥ</sub>

# 排出正確的順序1

( 4 5 3 7 2 8 1 6 )

1父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>責<sub>ア</sub> 2父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>教<sub>ウ</sub> 3父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>命<sub>ノ</sub>

4父<sub>フ</sub>母<sub>モ</sub>呼<sub>フ</sub> 5應<sub>ウ</sub>勿<sub>ク</sub>緩<sub>ク</sub> 6須<sub>ク</sub>順<sub>ラ</sub>承<sub>ヘ</sub>

7行<sub>フ</sub>勿<sub>ク</sub>懶<sub>カ</sub> 8須<sub>ク</sub>敬<sub>フ</sub>聽<sub>ク</sub>

# 排出正確的順序2

( )

- 1 父<sub>ニ</sub> 母<sub>ニ</sub> 命<sub>ヲ</sub>    2 父<sub>ニ</sub> 母<sub>ニ</sub> 教<sub>ヲ</sub>    3 父<sub>ニ</sub> 母<sub>ニ</sub> 責<sub>ヲ</sub>  
4 父<sub>ニ</sub> 母<sub>ニ</sub> 呼<sub>フ</sub>    5 行<sub>フ</sub> 勿<sub>ク</sub> 懶<sub>カ</sub>    6 須<sub>ク</sub> 順<sub>ニ</sub> 承<sub>ル</sub>  
7 應<sub>ズ</sub> 勿<sub>ク</sub> 緩<sub>カ</sub>    8 須<sub>ク</sub> 敬<sub>ニ</sub> 聽<sub>ク</sub>

# 排出正確的順序2

( 4 7 1 5 2 8 3 6 )

1 父<sub>フ</sub> 母<sub>モ</sub> 命<sub>メイ</sub>    2 父<sub>フ</sub> 母<sub>モ</sub> 教<sub>カウ</sub>    3 父<sub>フ</sub> 母<sub>モ</sub> 責<sub>アセ</sub>

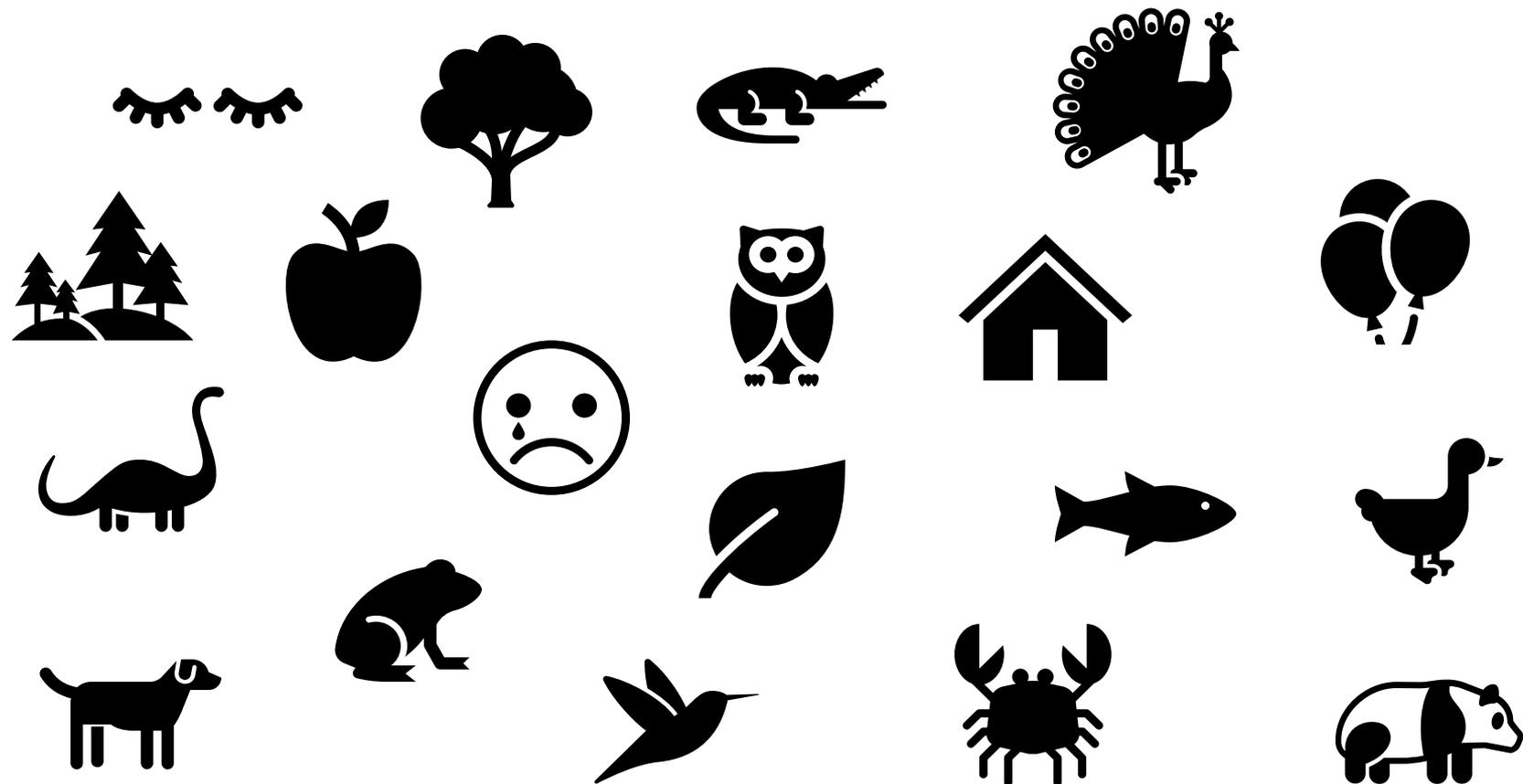
4 父<sub>フ</sub> 母<sub>モ</sub> 呼<sub>コフ</sub>    5 行<sub>コト</sub> 勿<sub>ナク</sub> 懶<sub>カサ</sub>    6 須<sub>ス</sub> 順<sub>スル</sub> 承<sub>ウケル</sub>

7 應<sub>オウ</sub> 勿<sub>ナク</sub> 緩<sub>カサ</sub>

8 須<sub>ス</sub> 敬<sub>カウ</sub> 聽<sub>ク</sub>

分組背誦

完成的同學可以告訴老師想劃掉哪些圖案(最多劃3個,最少劃1個),最後畫到哭臉的就輸囉。



一切教不離開孝，  
離了孝，也就沒有教。  
天地間無量無邊的課，  
總起來，就是這一門課。  
這一門課，  
也就包涵了無量無邊的課。  
把這一門課修學圓滿了，  
其他的課都會圓滿了。

宣化上人 法語



## 想一想(一)

- 小朋友你們知道自己今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?

## 想一想(二)

- 小朋友你們知道自己今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?
- 小朋友你們知道爸爸媽媽今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?

## 想一想(三)

- 小朋友你們知道自己今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?
- 小朋友你們知道爸爸媽媽今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?
- 小朋友你們知道阿公阿嬤今年幾歲嗎?生日是哪一天呢?

# 想一想(四)

110

119

113



# 向<sub>ト一、尤</sub>、歷<sub>カ、一</sub>、史<sub>尸</sub>、人<sub>目、レ</sub>、物<sub>×、</sub>、學<sub>ト、世</sub>、孝<sub>ト一、么</sub>、順<sub>尸、レ、</sub>

《論語·里仁》孔子說：「父母之年，不可不知也。一則一喜，一則以懼。」

- 為人子女的，應該隨時記得父母的年齡，於是一方面為他們愈來愈高壽而喜悅，一方面為他們愈來愈衰老也愈接近死亡而畏懼，這是孝子微妙而矛盾的心情；正因為有這樣的心情，才會更加珍惜能和父母在一起的時光，恪<sub>マ</sub>盡為人子女的孝道。
- 韓伯俞泣杖，正是孔子這一段話最好的詮釋。這個故事記載於西漢劉向《說苑·建本》。

《孔子家語·卷四·六本》：「小撻<sub>ト</sub>則待過，大杖則逃走。」

- 舊時認為子女受到父母懲罰時，輕打就忍受過去，**重打就逃走**，**以免受傷而陷父母於不慈不義**，這是為人子女的孝順態度。

# 向<sub>ト一、尤</sub>歷<sub>カ、一</sub>史<sub>尸</sub>人<sub>目、レ</sub>物<sub>×</sub>學<sub>ト一、世</sub>孝<sub>ト一、么</sub>順<sub>尸、レ</sub>

- 韓伯俞，西漢梁州人，是一個至孝的人。他母親家教很嚴，每次伯俞有點小過失，母親都會用柺杖打他，雖然很痛，而他總是跪著甘心無怨地受杖，從無不悅之色。
- 有一天，韓伯俞做錯事，母親又拿柺杖打他，他卻大哭起來。
- 母親驚異地問：「以前打你，你都沒有哭過，今天為什麼大哭呢？」
- 韓伯俞流著眼淚說：「母親您有所不知，以前兒子有了過失，您打我，我覺得很痛，知道母親年輕有力氣，身體還是健壯的。可是今天母親打我的力氣卻小得使我感覺不到痛了，我從而知道母親已經年老力衰了。我們母子能在一起的時日，恐怕也就日漸減少了，所以我忍不住悲從中來！」

110



119



113



# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>厂、メ、モ</sub>動<sub>カ、メ、ム</sub>(一一)

(一) 父母呼應勿緩，父母命行勿懶

1. 學生表演：

- 當父母親叫我們的時候，我都怎麼回答？

# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>ル、セ</sub>動<sub>カ、ム</sub>(一一)

(一) 父母呼應勿緩，父母命行勿懶

1. 學生表演：

● 當父母親叫我們的時候，我都怎麼回答？

……(安靜無聲)

等一下

做什麼

很煩耶

我很忙耶,別一直叫我

幹嘛

# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>ル、セ</sub>動<sub>カ、ム</sub>(一)

(一) 父母呼應勿緩，父母命行勿懶

1. 學生表演：

當父母親叫我們的時候，回答「幹嘛、做什麼、很煩耶」這些字眼。

2. 引導學生：

- 「這樣有沒有禮貌？」
- 「如果你是父母，你聽了高不高興？」

# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>一、ヒ</sub>動<sub>カ、ム</sub>(一一)

(一) 父母呼應勿緩，父母命行勿懶

講解:

(1) 當父母親叫我們的時候要馬上向前說:

「\_\_\_\_\_，請問您有什麼事？」

(2) 父母親交代完後要說:「是的，我馬上去做。」接著立刻去做，不可以拖拖拉拉或偷懶。

(3) 做完後再問父母一次:「請問還有事嗎？」

# 演<sub>カマ</sub>練<sub>カマ</sub>活<sub>カマ</sub>動<sub>カマ</sub>(一一)

(一) 父母呼應勿緩，父母命行勿懶

1. 學生表演：

- 當父母親叫我們的時候，回答「幹嘛、做什麼、很煩耶」這些字眼。

2. 引導學生：

- 「這樣有沒有禮貌？」、「如果你是父母，你聽了高不高興？」

3. 老師講解：

(1) 告訴學生當父母親叫我們的時候要馬上向前 說：「\_\_\_\_\_」，請問您有什麼事？」

(2) 父母親交代完後要說：「是的，我馬上去做。」接著立刻去做，不可以拖拖拉拉或偷懶。

(3) 做完後再問一次：「請問還有事嗎？」

# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>レ、モ</sub>動<sub>カ、ム</sub>(二<sub>ル</sub>)

## (二)父母教需敬聽，父母責需順承

- 1. 老師提問

「父母親罵我們是為了什麼？」

「有沒有可能父母親責備我們是為了好玩？」

「你最近常因為什麼事被父母親責備？」

請學生回答:\_\_\_\_\_

- 2. 引導學生

「父母親這樣的責備是在怕什麼？」、「是希望我們可以有怎麼樣的表現？」

請學生回答:\_\_\_\_\_

- 3. 當我們做錯事，長輩(包括父母親和老師)責備教誡時，我們通常有什麼回應?

- 4. 老師講解:

當父母親責備我們的時候要說:「\_\_\_\_\_」

# 演練活動(二)

## (二)父母教需敬聽，父母責需順承

### • 1.老師提問

「父母親罵我們是為了什麼？」

「有沒有可能父母親責備我們是為了好玩？」

「你最近常因為什麼事被父母親責備？」

- 學生可能回答：「玩完玩具不收，東西亂丟」、「電腦玩太久」、「作業沒寫完」、「飯前沒有洗手」

### • 2.引導學生

「父母親這樣的責備是在怕什麼？」、「是希望我們可以有怎麼樣的表現？」

- 學生可能的回答：「東西亂丟下次找不到」、「怕我們近視或是功課退步」、「作業寫太晚,隔天起不來」、「怕我們生病」

# 演<sub>一、マ</sub>練<sub>カ、マ</sub>活<sub>厂、ミ</sub>動<sub>カ、ム</sub>(二<sub>ル、</sub>)

## (二)父母教需敬聽，父母責需順承

- 3.當我們做錯事，長輩(包括父母親和老師)責備教誡時，我們通常有什麼回應?

「又不是我弄的!」

「妹妹也有錯，為什麼每次都罵我?」

「我又不是故意的，你幹嘛那麼兇!」

「剛才已經講過好幾次了，到底煩不煩哪!」

「等一下再做又不會怎樣!」

- 4.老師講解:

當父母親責備我們的時候要說:「對不起，我錯了，謝謝\_\_\_\_\_告訴我。」

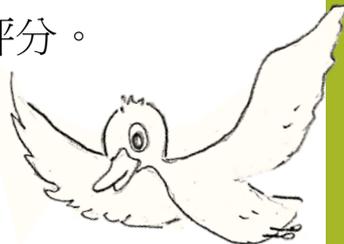
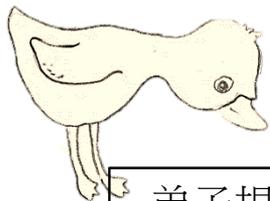
# 「弟子規我會做」力行表

家事部份：有做到的請把號碼圈起來！

|   |            |    |              |
|---|------------|----|--------------|
| 1 | 按摩捶背       | 10 | 盛飯洗碗         |
| 2 | 擺收碗筷       | 11 | 掃地拖地         |
| 3 | 收拾房間       | 12 | 洗腳           |
| 4 | 衣服書包外套疊掛整齊 | 13 | 洗菜           |
| 5 | 洗茶杯        | 14 | 洗米煮飯         |
| 6 | 澆花         | 15 | 照顧弟妹(讀繪本...) |
| 7 | 晾衣疊衣       | 16 | 清洗浴廁         |
| 8 | 擦桌櫃        | 17 | 其他：          |
| 9 | 端茶倒水       |    |              |

本週家庭作業（躬行實踐）

- 當長輩（包括父母親和老師）叫我們的時候，無論正在做什麼，都應該放下，馬上向前說：「\_\_\_\_，請問您有什麼事？」
- 每一次當我們做錯事，長輩（包括父母親和老師）責備教誡時，不可以頂嘴或狡辯，要馬上低頭認錯，說：「對不起，我錯了，謝謝\_\_\_\_告訴我。」
- 當孩子忘記沒有照著回答時，請家長不厭其煩地提醒教導孩子。
- 請家長每天以孩子的品性表現作評分。



弟子規部分：躬行實踐程度以代碼填入(1.做到 2.偶爾做到 3.未做到 4.沒有這種情境)

| 項目               | 落實情形    | 5/28(六) | 5/29(日) | 5/30(一) | 5/31(二) | 5/2(三) | 5/2(四) | 5/3(五) |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|
| *<br>入<br>則<br>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 |         |         |         |         |        |        |        |

本學堂之弟子規教案係參考以下資料彙編而成：

- 1. 弟子規淺釋-孫果秀註釋
- 2. 桃園孔廟弟子規教案全集
- 3. 弟子規簡說-明倫電子叢書
- 4. 細講《弟子規》蔡禮旭老師主講
- 5. 弟子規-法界佛教總會印行
- 6. 上人開示-彌陀聖寺FB、法界學堂網頁



向諸佛菩薩頂禮:合掌「一拜→起→再拜→起→三拜→問訊」



向宣公上人頂禮:合掌「一拜→起→再拜→起→三拜→問訊」

班長(隨堂老師)

口令:向法師、老師及長輩們再見禮

→坐正(面向攝影機)→合掌→問訊

全體同學說:

「謝謝法師、老師、長輩們，阿彌陀佛」

口令:向全體同學行再見禮

→坐正(面向攝影機)→合掌→問訊

全體同學說:

「謝謝同學，阿彌陀佛」

# 下課

今天我們先學習到這裡，  
祝福大家法喜充滿！

別忘了回家作業—實踐弟子規  
下次上課請同學分享