

# 弟子規

郭益銘老師整理

謹



第十二次宣講弟子規學習教材



## 謹<sup>1</sup>

### 經文

◎朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時<sup>2</sup>

### 淺註

1.謹：《說文解字》：「慎也。」即謹言慎行，一言興邦，一言喪邦。

【按】：

(1)此為經營幸福人生之基本能力，經文中包括：自制力、獨立生活的能力、做事的能力。

(2)日常生活小行為→習慣→性格→命運。

(3)命運改變由養成良好生活習慣做起。

2.朝起早，夜眠遲，老易至，惜此時：此即盡量利用時間之意。

【按】：

(1)謹慎的第一步→珍惜光陰：勿把有盡當無窮，勿把無常當成恆常。

(2)人生常犯的錯覺-明天再做，明天還有明天。

(3)把握時間充實自己：窮則獨善其身，達則兼善天下。

(4)看看古聖先賢與我們：伊庵權禪師、蓮池大師、我們。

### 經文

◎晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手<sup>1</sup>

◎冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切<sup>2</sup>

### 淺註

1.晨必盥，兼漱口，便溺回，輒淨手：此皆為日常生活習慣。

【按】：若按修行人的思維，則不僅止於此。

(1)洗臉：湯之盤銘「苟日新，日日新，又日新」。

(2)淨手：清除外在污垢，內心呢？

(3)刷牙漱口：時時想到要清淨口業。

(4)便溺：要觀想如棄捐煩惱。

2.冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切：《說文解字》：「冠，綦<sup>音眷</sup>也，所以綦髮，弁冕之總名也；紐，系也，一曰結而可解；結，締也。」

【按】：

- (1)儀容端莊的重要：公開場合儀容端莊是尊重自己，也是尊重別人。
- (2)晉靈公派鉏麇刺殺趙宣子之事。
- (3)《無量壽經》：「善護身業，不失律儀。」
- (4)菩薩成佛前，需先用百劫修相好，以攝受眾生。

## 經文

◎置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢<sup>1</sup>

◎衣貴潔，不貴華，上循分，下稱家<sup>2</sup>

## 淺註

1.置冠服，有定位，勿亂頓，致污穢：養成衣物歸原位的習慣，衣物亂擺，容易弄髒、毀損。

【按】：

- (1)衣服物品擺放整潔，有助於保持心平氣和，若小處亂，大處更亂。
- (2)對桌椅、服飾的禮敬諸佛：「勿亂頓，致污穢」。

2.衣貴潔，不貴華，上循分，下稱家：上循份，對外遵循身份；下稱家：對內適當家裡環境。

【按】：

- (1)衣服講究整潔，不重昂貴、名牌、華麗。
- (2)切莫迷惑於名牌：長養虛榮心。
- (3)由儉入奢易，由奢入儉難。

## 經文

◎對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則<sup>1</sup>

◎年方少，勿飲酒，飲酒醉，最為醜<sup>2</sup>

## 淺註

1.對飲食，勿揀擇，食適可，勿過則：揀擇：挑食，此為分別心；過則：無節制、過量，此為貪愛。

【按】：

(1)「揀擇、過則」從生理上來說，飲食不均，營養不均。

(2)從人際關係角度講：不受歡迎。

(3)從惜福的角度：有得選，是因為還有得吃。

(4)食存五觀：一、計功多少，量彼來處。二、忖己德行，全缺應供。三、防心離過，貪等為宗。四、正事良藥，為療形枯。五、為成道業，應受此食。

(5)亦勿矯枉過正，人家供養，當歡喜受之，可轉供他人；或受食作為辦道資糧，再將之回向即可。

2.年方少，勿飲酒，飲酒醉，最為醜：飲酒醉醜態橫生，且容易釀成悲劇。

【按】：

(1)《戰國策·魏策》：「儀狄作酒，禹飲而甘之，遂疏儀狄，而絕旨酒。曰：『後世必有以酒亡其國者。』」

(2)酒戒為五戒中之遮戒，預防避免犯其他四重戒。

(3)修行的醉：昏昧、不覺。

◎步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬<sup>1</sup>

◎勿踐闖，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀<sup>2</sup>

## 淺註

1.步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬：揖，拱手行禮；拜，叩拜；以步立揖拜為例，說明威儀。類似佛門中之四威儀：行如風、立如松、坐如鐘、臥如弓。

【按】：《淨業三福》：「受持三皈，具足眾戒，不犯威儀。」威儀要有

第一福作基礎，並且要求自己，不看別人。

2.勿踐闕，勿跛倚，勿箕踞，勿搖髀：舉出四項負面的行為；踐闕，踏門檻，將損壞門檻、弄髒進門者衣服下襬；跛倚：一隻腳斜站<sup>三七步</sup>；箕踞：坐著兩腳張開向畚箕；搖髀：翹腳抖腿。

◎緩揭簾，勿有聲<sup>1</sup>，寬轉彎，勿觸稜<sup>2</sup>

◎執虛器，如執盈<sup>3</sup>，入虛室，如有人<sup>4</sup>

### 淺註

1.緩揭簾，勿有聲：緩，心平氣和、慢慢地做，緩揭門簾，免得發出噪音。

【按】：

(1)可衍伸至看電視、聽音響、開關門、上廁所。

(2)猶如章嘉大師之行持，似佛經上所說：「那伽常在定，無有不定時」。

(3)關鍵是柔軟心，細心替人想。

(4)真正修行人不急躁，急也不會更快。

2.寬轉彎，勿觸稜：寬，留餘地、空間；稜，桌角、路死角；走路、騎車、開車轉彎要小心。

【按】：

(1)勿觸別人的禁忌<sup>稜</sup>，寬轉彎，從「逆鱗」得到啟示。

(2)留給別人一點空間，俗云：「窮寇莫追，遁詞莫攻。」

3.執虛器，如執盈：拿空杯容器，宛如呈滿，緩緩拿，不要隨手擺動。

【按】：做事謹慎，勿粗心草率，猶如《無量壽經》中之善護三業。

4.入虛室，如有人：入無人之房間，亦若有人在內，若非必要則避嫌勿入。

【按】：同理於「瓜田不繫履，李下不整冠」。

◎事勿忙，忙多錯<sup>1</sup>，勿畏難，勿輕略<sup>2</sup>

◎鬥鬪場，絕勿近<sup>3</sup>，邪僻事，絕勿問<sup>4</sup>

### 淺註

1.事勿忙，忙多錯：忙=心+亡；處理事情要保持冷靜，當下只有一件事。

【按】：

(1)正確地選擇，積極地努力：分清緩急輕重，人生的優先序：從帶得走、別人拿不走的事情先努力。

(2)睡前省思：把明天要做的事欲先記錄下，然後放鬆心情睡覺。

(3)身可以忙，心不能忙，在紛亂的環境中要懂得歷事煉心。

2.勿畏難，勿輕略：不要畏懼困難，亦不因為事小而輕視忽略。

【按】：

(1)《三字經》：「玉不琢，不成器。」

(2)《禮記·中庸》：「人一能之，己百之；人十能之，己千之。」

(3)常對自己說：「不用怕，只是要對的事，先做再說，先求有再求好。」

(4)難易從分別來：一切法心想生，信心決定一切，難與易是二法，佛法是不二法。

(5)修行的過程：逆境(沒有福報)/順境(福報現前)、初學/老修，難/易。

(6)保持初發心不退，成佛有餘。

3.鬥鬧場，絕勿近：古代：競技熱鬧場所；現代：不正當場所；絕勿近可遠離災難、禍害。

【按】：

(1)現今娛樂是壞苦，引起煩惱，像吸毒。

(2)遠離不好的人事物，避免雜染，以防外緣勾引內在煩惱。

(3)《無量壽經》：「善護意業，清淨無染。」

4.邪僻事，絕勿問：邪僻事，偏激、偏頗之事，諸如：怪力亂神、佛菩薩轉世、神通、奇特的感應。

【按】：避免好奇心、懷疑夾雜，以常保清淨心。

◎將入門，問孰存<sup>1</sup>，將上堂，聲必揚<sup>2</sup>

◎人問誰，對以名，吾與我，不分明<sup>3</sup>

### 淺註

1.將入門，問孰存：入門前先敲門，問是否有人，不論長幼，彼此尊重。

2.將上堂，聲必揚：堂：辦公室或廳堂；拉高或放大聲音，使堂內大眾了解有人到訪。

3.人問誰，對以名，吾與我，不分明：此為沒見到面時之回話禮節，包括答應門鈴、電話等，甚至包括學生寄信給老師時，亦應具明畢業年度。

◎用人物，須明求，倘不問，即為偷<sup>1</sup>

◎借人物，及時還，後有急，借不難<sup>2</sup>

### 淺註

1.用人物，須明求，倘不問，即為偷：物有主，則要用前要先問主人，先問再拿，切莫先拿再問。

【按】：

(1)五戒中盜戒：不與取，未經他人同意，把他人的東西占為已有，甚至移動位置都算偷盜。

(2)廣義：佔別人便宜的心念，泛指一切物質、時間、勞務工作等。

2.借人物，及時還，後有急，借不難：借用時須講明歸期，歸期至一定要還，若有困難則要誠懇說明。

【按】：

(1)有借有還，再借不難。

(2)別人借時，要借則當成是送的，不要主動開口要，以保友情。

### 結語

1.事相上的謹：在生活上謹守《弟子規》細則，並從事相上的落實，逐步內化至內心，求其內外合一。

2.修行人的謹要外離「名聞利養、五欲六塵」，內捨「自私自利、貪瞋癡慢」。

3.修行要時時保持覺知，惡念一起，當下轉換成淨念，此即不怕念起，只怕覺遲。

4.念佛人尤須謹記：「須臾背念佛之心，剎那即結業之所。」





## 財團法人台南市國學書院傳統文化基金會

電話 / 062993626 地址 / 台南市安平區華平路33號2樓  
網址 / <http://sctc.amtbtn.org> 信箱 / [amtbtn8@amtbtn.org](mailto:amtbtn8@amtbtn.org)