

弟子規學習單

進階版



弟子規學習單

進階版

緣起

一個人的一生，往往不是輸在能力，而是敗在品格；不是困於環境，而是受限於觀念。許多看似複雜的人生問題，追根究柢，常常都與做人處事的根基有關，若能在成長之初，便建立正確的觀念與行為準則，人生的道路自然能走得更穩健、更長遠。

《弟子規》是一部奠定做人根基的重要經典，全篇以簡潔明確的文字，說明為人子弟在家庭、學校與社會中，應當具備的基本態度與行為準則。從孝親敬長、誠信待人，到謹言慎行、關懷眾人，這些看似平凡的提醒，其實正是培養良好品格的重要基礎。當一個人能在日常生活中實踐這些原則，不僅能建立融洽的人際關係，也能為自己的人生積累穩固的根基。

然而在今日的社會中，許多人關心的是成績、能力與競爭；卻較少從根本去培養一個人的品格與心性。事實上，一個人的思想會影響行為，行為形成習慣，習慣塑造性格，而性格往往決定人生的方向。若能從小培養尊重、誠信、負責與感恩的態度，不僅能讓個人在人生道路上更加穩定，也能讓整個社會更為和諧。

基於以上理念，天圓文化整理編製了〈弟子規學習單〉系列，依學習階段規劃為基礎版、進階版與高階版三個檔案，希望透過循序漸進的方式，引導學習者從理解經典開始，進一步觀察生活、反思言行，並在日常生活中逐步落實其中的精神。當經典不再只是文字，而能成為生活中的實踐，品格教育的力量才能真正長久地發揮。

為了讓更多人能方便使用這份資源，本系列學習單開放於天圓文化官方網站提供下載，讓家庭、學校與教育工作者都能依需要自由運用。我們相信，只要有人願意從生活中開始實踐良善的觀念與行為，這分影響便會一點一滴地擴散開來。

教育真正的力量，不在於改變別人，而在於喚醒自己。當一個人願意調整自己的觀念，修正自身的言行，生命自然會逐漸產生轉變；當愈來愈多人願意改正觀念、端正言行，讓善念落實於生活之中，家庭自然會更加和樂，社會也將漸漸走向安定與祥和。

願這套〈弟子規學習單〉，能成為陪伴孩子成長的一分助力，也讓經典所蘊含的智慧，在現代生活中繼續發揮深遠而持久的影響。

太陽盛德 筆於美國內華達州

二〇二六年三月吉時

弟子規學習單

進階版

教材總說明

《弟子規》是一部流傳已久的品德教育經典，內容以簡潔的文字說明做人處事的基本原則，提醒人們在家庭、學校與社會中應當具備的態度與行為準則。從孝親敬長、誠信待人，到謹言慎行、關懷眾人，這些看似平凡的提醒，其實正是建立良好品格的重要基礎。

為了讓學習者能循序漸進理解《弟子規》的精神，天圓文化特別整理編製〈弟子規學習單〉系列教材，依學習階段規劃為基礎版、進階版與高階版三冊，希望透過不同層次的學習設計，引導學習者逐步從理解經典，到觀察生活，再進一步思考社會現象，建立正確的價值觀與生活態度。

基礎版

基礎版以認識經典為學習重點，透過原文閱讀與簡單說明，幫助學習者理解《弟子規》的內容與基本精神，並在日常生活中開始覺察自己的言行舉止。

進階版

進階版在理解經典的基礎上，進一步引導學習者觀察生活情境與社會現象，透過思考與討論，培養表達能力與價值判斷能力，使經典的精神逐漸與生活連結。

高階版

高階版則透過新聞事件與社會案例，引導學習者從現實情境中思考行為與後果，並將事件與《弟子規》的教導互相對照，在觀察、分析與書寫反思的過程中，逐步建立成熟而穩定的價值觀。

整套〈弟子規學習單〉教材，希望透過閱讀、思考與反思的學習方式，讓經典不只停留在文字，而能真正落實於日常生活中。當一個人願意從自身修正觀念、端正言行，品格的力量便會逐漸累積，進而促進個人的成長，也為社會帶來更多正向的力量。

期望這套教材，能成為陪伴孩子成長的一分助力，也讓《弟子規》所蘊含的智慧，在現代生活中持續發揮溫暖而深遠的影響。

前言

前言重點：

- 1、經典與生活連結
- 2、開始培養思考能力

在學習的過程中，理解知識固然重要，但更重要的是學會思考自己的言行，並在生活中逐步建立正確的價值觀。當一個人能夠觀察、反思自己的行為並加以調整，品格的力量便會在日常生活中慢慢累積。

《弟子規》是一部流傳已久的德行教育經典，它以簡潔的文字，提醒人們在家庭、學校與社會中應當具備的基本態度與行為準則。從孝親敬長、誠信待人，到謹言慎行、關懷眾人，這些原則不僅適用於過去的社會，也同樣適用於現代生活。

〈弟子規學習單〉進階版，希望在基礎版的學習基礎上，引導學習者進一步觀察生活、思考現象。透過閱讀經典內容、分析社會事件與表達自身想法，學習者可以更深入理解《弟子規》所傳遞的智慧。

在這個過程中，學習者不只是閱讀經典，更應思考：當面對不同情境時，應該如何選擇？自身的言行，是否符合經典所倡導的原則？

當一個人開始學會反思自己的行為，並願意調整自身的態度，品格教育才真正發揮力量。願每一位學習者，都能在閱讀與思考的過程中，逐漸建立穩定而正向的生活態度，使經典的智慧在生活中持續發揮影響。

使用說明

一、學習說明

重點：

- 1、觀察生活
- 2、思考行爲

《弟子規》是一部以品格教育為核心的重要經典。透過學習經典內容，學習者可以在日常生活中逐步建立尊重、誠信、負責與關懷他人的態度。

進階版學習單在基礎版「理解內容」的成果之上，進一步加入觀察與思考的練習。透過閱讀經典、分析社會事件與書寫感想，幫助學習者培養判斷能力與反思能力。

學習經典的目的，不只是理解文字內容，更重要的是在生活中觀察自己與社會，逐步建立正確的價值觀。當經典的精神能夠落實於日常，學習才真正產生長久的影響。

二、老師／家長使用說明

重點：

- 1、討論生活案例
- 2、鼓勵表達想法

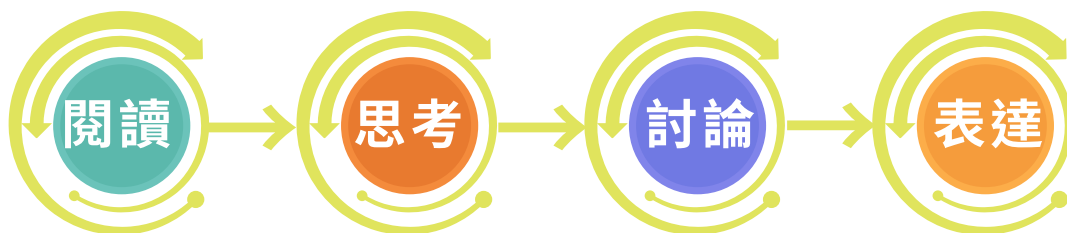
〈弟子規學習單〉基礎版主要以建立孩子對經典的認識為目標，建議老師或家長在陪伴孩子學習時，採取循序漸進的方式，引導孩子理解內容並連結生活。使用時可參考以下方式進行：

- 1、朗讀原文：帶領學習者朗讀《弟子規》原文，讓學習者熟悉經典語句。
- 2、理解內容：說明原文的基本涵義，並討論其在生活中的應用。
- 3、觀察事件：透過新聞事件或生活案例，引導學習者分析事件中的行為與價值判斷。
- 4、討論與分享：鼓勵學習者表達自己的想法，並與同學或家人交流觀點。

透過閱讀與討論，孩子可以在過程中逐漸培養思考能力與責任感。

三、學習單填寫方式

步驟：



進階版學習單除了閱讀與理解外，也鼓勵學習者進行觀察與書寫。填寫時可依以下步驟進行：

- 1、**閱讀原文與解釋**：先閱讀《弟子規》原文與相關解釋，理解內容所表達的意思。
- 2、**閱讀案例**：觀察學習單中提供的生活案例，瞭解事情的經過。
- 3、**思考相關議題**：分析事件中的行為是否符合《弟子規》所提醒的原則。
- 4、**書寫想法與反思**：將自己的觀察、想法與心得寫下來，並思考未來可以如何改進。

透過閱讀、觀察與書寫的過程，學習者可以逐步培養反思能力，使經典智慧能夠在生活中持續發揮影響力。

弟子規學習單

進階版

《弟子規》

姓名：

親愛的小朋友：

《弟子規》原名《訓蒙文》，根據孔門四教之首的德行教育入門，《論語·學而》第六條孔子曰：「弟子入則孝，出則弟，謹而信，泛愛眾，而親仁，行有餘力，則以學文。」的言語，以三字一句，兩句一韻的文體方式編撰而成。

在〈總敘〉為綱目下，分成〈入則孝〉、〈出則弟〉、〈謹〉、〈信〉、〈汎愛眾〉、〈親仁〉和〈餘力學文〉七大方向，列舉為人子弟在家、出外、待人接物、求學等應有的禮儀與規範，是一部非常好的經典，它的內容記錄著日常生活的道德規範，特別講求家庭教育，可以讓小朋友學會正確的待人處事的道理與方法。相信小朋友學習《弟子規》的精神與規範後，一定可以成為孝順父母、尊敬師長、友愛兄弟、人見人愛、懂事有禮的好孩子！

座號：

姓名：

原文

解釋

【總敘】

弟子規
首孝弟

聖人訓
次謹信

弟子規，是聖人的教誨。首先最重要的是要孝敬父母、友愛兄弟姊妹，其次做人處事要謹言慎行、講求信用。

汎愛眾
有餘力

而親仁
則學文

博愛大眾，親近有仁德的人。有多餘的時間和精力，學習有益的學問。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

自我評量：預期達到的目標

☆☆☆☆☆我會好好學習《弟子規》。

☆☆☆☆☆我了解《弟子規》的總敘內容。

☆☆☆☆☆我會將《弟子規》的內容落實在生活中。

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【入則孝】

父母呼 應勿緩
父母命 行勿懶

父母呼喚，應及時應答，不要拖延遲緩；
父母交代的事情，要立刻動身去做，
不可拖延或推辭偷懶。

父母教 須敬聽
父母責 須順承

父母的教誨，應該恭敬地聆聽；做錯了事，
受到父母的教育和責備時，應當虛心接受，
不可強詞奪理。

冬則溫 夏則清
晨則省 昏則定

冬天寒冷時提前為父母溫暖被窩，夏天酷熱
時提前幫父母把床鋪搨涼。早晨起床後，先
探望父母，向父母請安；晚上伺候父母就寢
後，才能入睡。

出必告 反必面
居有常 業無變

出門時告訴父母去向，返家後，面告父母報
平安。起居作息，要有規律；做事有常規，
不要任意改變毫無章法，以免父母憂慮。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：
請小朋友反省生活中的行爲，
有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【入則孝】

事雖小 勿擅為
苟擅為 子道虧

事情雖小，也不要擅自作主和行動。如果擅自行動造成錯誤，會讓父母擔憂，有失做子女的本分。

物雖小 勿私藏
苟私藏 親心傷

公物雖然小，也不要私自占為己有。如果私藏公物，有損品德，就會讓父母傷心。

親所好 力為具
親所惡 謹為去

父母喜歡的事情，應該全力去做；父母厭惡的事情，要小心謹慎不要去做（包括自己的壞習慣）。

身有傷 貽親憂
德有傷 貽親羞

當我們的身體受到傷害時，父母就會憂慮擔心；做出傷風敗德的事，父母親就會因此蒙受羞辱。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：

請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【入則孝】

親愛我 孝何難
親憎我 孝方賢

父母愛我們的時候，孝敬父母不是困難的事情；父母因某些因素不喜歡我們，或管教過於嚴厲的時候，孝敬父母才是難能可貴。

親有過 諫使更
怡吾色 柔吾聲

父母有過錯的時候，應小心勸導改過向善，勸導時要和顏悅色、態度誠懇。

諫不入 悅復諫
號泣隨 撻無怨

如果父母不高興時，不聽我們的規勸，就等到父母高興的時候，繼續規勸。父母不聽懇勸，我們雖難過地痛哭流涕，也要懇求父母改過，縱然遭遇到責打（非家暴），也無怨無悔，以免陷父母於不義，鑄成大錯。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【入則孝】

親有疾 藥先嘗
晝夜侍 不離床

父母親生病時，要替父母先嘗藥的冷熱，要晝夜服侍，不離開父母床前。

喪三年 常悲咽
居處變 酒肉絕

父母去世之後，守孝三年，經常追思、感懷父母的養育之恩。生活起居因此改變，戒酒戒肉。

喪盡禮 祭盡誠
事死者 如事生

辦理父母的喪事要合乎禮節，不可鋪張浪費，祭奠父母要誠心誠意。對待去世的父母，要像生前一樣恭敬。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「入則孝」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？
請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【出則弟】

兄道友 弟道恭
兄弟睦 孝在中

兄長要友愛弟妹，弟妹要恭敬兄長。兄弟姊妹能和睦相處，父母感到歡喜，孝道就在其中了。

財物輕 怨何生
言語忍 忿自泯

當我們輕財重義，怨恨就無從生起。言語上包容忍讓，忿怒自然就消失了。

或飲食 或坐走
長者先 幼者後

無論飲食用餐、就坐行走，應讓長者優先，年幼者在後。

長呼人 即代叫
人不在 己即到

長輩呼喚他人，晚輩應代為傳喚和轉告。如果那個人不在現場，則前去轉告長者。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【出則弟】

稱尊長
對尊長

勿呼名
勿現能

稱呼尊者長輩，不可以直呼姓名；在尊長面前要謙虛有禮，不可炫耀自己的才能。

路遇長
長無言

疾趨揖
退恭立

路上遇見長輩，應恭敬問好。長輩沒有說話時，應退後恭敬站立一旁，等待長輩離去。

騎下馬
過猶待

乘下車
百步余

騎馬或乘車時，遇見長輩應下馬或下車問候，等待長者離開百步之遠，才可繼續前行。

長者立
長者坐

幼勿坐
命乃坐

當長輩站立時，晚輩不可先行就坐。等待長輩坐定以後，吩咐坐下才可以坐。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【出則弟】

尊長前
低不聞
聲要低
卻非宜

在尊長面前說話，聲音氣息要低；但是若聲音太低而聽不清楚，也是不恰當的。

進必趨
問起對
退必遲
視勿移

尊長要我們到面前時，應快步向前；退回去時，稍慢一些才合禮節。長輩問話時，應當注視聆聽，不可以東張西望。

事諸父
事諸兄
如事父
如事兄

對待別人的父輩，要如同對待自己的父親一般孝敬；對待別人的兄長，如同對待自己的兄長一樣友愛。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「出則弟」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？
請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文		解釋
【謹】		
朝起早 老易至	夜眠遲 惜此時	早上要比長輩起得早，晚上要比長輩睡得晚。時光匆匆，人生易老，應當珍惜當下時光。
晨必盥 便溺回	兼漱口 輒淨手	早晨起床，務必洗臉梳妝、刷牙漱口，大小便後，一定要馬上把手清洗乾淨。
冠必正 襪與履	紐必結 俱緊切	穿戴儀容整潔，帽子要戴好，衣服鈕扣也要扣好；襪子和鞋子都要穿平整，鞋帶應繫緊，以免滑落。
置冠服 勿亂頓	有定位 致污穢	放置衣服、帽子時，要有固定的位置；衣物不要隨便亂堆放，避免造成髒亂。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【謹】

衣貴潔 不貴華
上循分 下稱家

穿著服裝重點在於整潔與否，不在華麗；要根據自己的身分，與家庭的情況相稱。

對飲食 勿揀擇
食適可 勿過則

日常飲食要注意營養均衡，不要挑食、不可偏食；三餐常吃八分飽避免過量，以免增加身體的負擔，危害健康。

年方少 勿飲酒
飲酒醉 最為醜

飲酒有害健康，青少年未成年不可以飲酒；成年人飲酒也不要過量。試看醉漢瘋言瘋語、醜態畢露，惹出多少是非？

步從容 立端正
揖深圓 拜恭敬

走路時步伐應當從容穩重，不慌不忙、不急不緩；站立時要端正有站相，須抬頭挺胸，精神飽滿，不可以彎腰駝背、垂頭喪氣。問候他人時，不論鞠躬或拱手都要真誠恭敬，不能敷衍了事。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文		解釋
【謹】		
勿踐闕 勿箕踞	勿跛倚 勿搖髀	進門時腳不可踩在門檻上，站立時身體也不要站得歪歪斜斜的。坐的時候不可以伸出兩腿，腿腳更不可以抖動，這些都是輕浮、傲慢的舉動，有失君子風範。
緩揭簾 寬轉彎	勿有聲 勿觸稜	進入房間時，不論是揭簾子或開門的動作，都要輕一點、慢一些，避免發出聲響。在室內行走或轉彎時要保持適當距離，小心不要撞到物品的稜角，以免受傷。
執虛器 入虛室	如執盈 如有人	拿東西時要注意，即使是拿著空的器具，也要像裡面裝滿東西一樣，小心謹慎以防跌倒或打破。進入無人的房間，也要像裡面有人在一樣，不可以隨便。
事勿忙 勿畏難	忙多錯 勿輕略	做事不要急急忙忙、慌慌張張，因為忙中容易出錯。不要畏苦怕難而猶豫退縮，也不可以草率，隨便應付了事。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【謹】

鬥鬧場 絕勿近
邪僻事 絕勿問

凡是容易發生爭吵打鬥的不良場所，如賭博、色情等是非之地，要勇於拒絕，不要接近，以免受到不良的影響。一些邪惡下流，荒誕不經的事也要謝絕，不聽、不看，不要好奇的去追問，以免污染了善良的心性。

將入門 問孰存
將上堂 聲必揚

將要入門之前，應先問：「有人在嗎？」不要冒冒失失就跑進去。進入客廳之前，應先提高聲音，讓屋內的人知道有人來了。

人問誰 對以名
吾與我 不分明

如果屋裡的人問：「是誰呀？」應該回答名字，而不是回答：「我！我！」讓人無法分辨是誰。

用人物 須明求
倘不問 即為偷

借用別人的物品，一定要事先講明，請求允許。如果沒有事先徵求同意，擅自取用就是偷竊的行為。

借人物 及時還
後有急 借不難

借來的物品，要愛惜使用，並準時歸還，以後若有急用，再借就不難。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「謹」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？
請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【信】

凡出言 信為先
詐與妄 奚可焉

開口說話，誠信為先，答應他人的事情，一定要遵守承諾，沒有能力做到的事不能隨便答應，至於欺騙或花言巧語，更不能使用！

話說多 不如少
惟其是 勿佞巧

話多不如話少，話少不如話好。說話要恰到好處，該說的就說，不該說的絕對不說。立身處世應該謹言慎行，談話內容要實事求是，不要花言巧語，好聽卻靠不住。

奸巧語 穢污詞
市井氣 切戒之

奸詐取巧的語言、下流骯髒的話語，以及街頭無賴粗俗的口氣，都要避免不去沾染。

見未真 勿輕言
知未的 勿輕傳

任何事情在沒有看到真相之前，不要輕易發表意見，對事情了解得不夠清楚明白時，不可以任意傳播，以免造成不良後果。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【信】

事非宜
苟輕諾

勿輕諾
進退錯

不合義理的事，不要輕易答應，如果輕易允諾，會造成做也不是，不做也不好，使自己進退兩難。

凡道字
勿急疾

重且舒
勿模糊

講話時要口齒清晰，咬字應該清楚；慢慢講不要太快，更不要模糊不清。

彼說長
不關己

此說短
莫閒管

遇到他人來說是非、道人長短，聽聽就算了，要有智慧判斷，不要受影響、不要介入是非，事不關己不必多管。

見人善
縱去遠

即思齊
以漸躋

看見他人的優點或善行義舉，要立刻想到學習看齊，縱然目前能力相差很多，也要下定決心努力，逐漸趕上。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【信】

見人惡
有則改

即內省
無加警

看見別人的缺點或不良的行為，要反躬自省，檢討自己是否也有這些缺失；有則改之，無則加以警惕自己。

唯德學
不如人

唯才藝
當自礪

每一個人都應當重視自己的品德、學問，以及才能技藝的培養，如果感覺到有不如人的地方，應當自我惕勵、奮發圖強。

若衣服
不如人

若飲食
勿生感

至於外表穿著或者飲食，不如他人則不必放在心上，更沒有必要憂慮自卑。

聞過怒
損友來

聞譽樂
益友卻

如果一個人聽到別人說自己的缺失就生氣，聽到別人稱讚自己就歡喜，那麼壞朋友就容易來接近你，真正的良朋益友反而會逐漸疏遠退卻了。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【信】

聞譽恐
直諒士

聞過欣
漸相親

如果聽到他人的稱讚，不但沒有得意忘形，反而會自省，唯恐做得不夠好而繼續努力；當別人批評自己的缺失時，不但不生氣，還能歡喜接受，那麼正直誠信的人，就會漸漸喜歡和我們親近了。

無心非
有心非

名為錯
名為惡

無心之過稱為錯，若是明知故犯，有意犯錯，便是罪惡。

過能改
倘揜飾

歸於無
增一辜

知錯能改，是勇者的行為，錯誤自然慢慢的減少消失。如果為了面子死不認錯，還要去掩飾，那就是錯上加錯了。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「信」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？
請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【汎愛眾】

凡是人 皆須愛
天同覆 地同載

只要是人，就是同類，不分族群、人種、宗教信仰，皆須相親相愛。同是天地所生萬物滋長的，應該不分你我互助合作，才能維持這個共生共榮的生命共同體。

行高者 名自高
人所重 非貌高

德行高尚者，名望自然高超。大家所敬重的是他的德行，而不是外表容貌。

才大者 望自大
人所服 非言大

有才能的人，處事情的能力卓越，聲望自然不凡；然而人們之所以欣賞佩服，是他的處事能力，而不是因為他很會說大話。

己有能 勿自私
人所能 勿輕訾

當你有能力可以服務眾人的時候，不要自私自利，只考慮到自己，捨不得付出。對於他人的才華，應當要欣賞學習，而不是批評、忌妒，甚至毀謗。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【汎愛眾】

勿諂富 勿驕貧
勿厭故 勿喜新

不要去討好巴結富有的人，也不要窮人面前驕傲自大，或者輕視他們。不要喜新厭舊，對於老朋友要珍惜，不要貪戀新朋友或新事物。

人不閒 勿事攪
人不安 勿話擾

對於正在忙碌的人，不要去打擾他；當別人心情不好、身心欠安的時候，不要閒言閒語干擾他，增加他的煩惱與不安。

人有短 切莫揭
人有私 切莫說

別人的缺點，千萬不要去揭穿；對於他人的隱私，切忌去張揚。

道人善 即是善
人知之 愈思勉

讚美他人的善行就是行善。當對方聽到你的稱讚、肯定之後，必定會更加勉勵行善。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【汎愛眾】

揚人惡
疾之甚

即是惡
禍且作

張揚他人的過失或缺點，就等於是做了一件壞事。如果指責批評太過分了，還會給自己招來災禍。

善相勸
過不規

德皆建
道兩虧

朋友之間應該互相勸善規過，共同建立良好的品德修養。如果有錯不能互相規勸，那麼兩個人的品德都會有缺陷。

凡取與
與宜多

貴分曉
取宜少

財物的取得與給予，一定要分辨清楚明白，寧可多給別人，自己少拿一些，才能廣結善緣，與人和睦相處。

將加人
己不欲

先問己
即速已

事情要加到別人身上之前（要託人做事），先要反省，換位思考自己喜歡不喜歡這樣，如果連自己都不喜歡，就要立刻停止。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【汎愛眾】

恩欲報 怨欲忘
報怨短 報恩長

受人恩惠要時時想著報答，別人有對不起自己的事，應該寬大為懷把它忘掉。怨恨不平的事不要停留太久，過去就算了，不要老放在心上，讓自己苦惱；至於別人對我們的恩德，要感恩在心常記不忘，想辦法報答。

待婢僕 身貴端
雖貴端 慈而寬

對待家中的婢女與僕人，要注重自己的品行端正並以身作則，雖然品行端正很重要，但是仁慈寬大更可貴。

勢服人 心不然
理服人 方無言

如果仗勢強逼別人服從，對方難免口服心不服；唯有以理服人，別人才會心悅誠服沒有怨言。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「汎愛衆」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？
請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【親仁】

同是人 類不齊
流俗眾 仁者希

同樣是人，善惡邪正、心智高低卻是參差不齊。現今社會順著環境與潮流行事的人有增多趨勢，而仁慈博愛的人相對減少。

果仁者 人多畏
言不諱 色不媚

如果一位仁德的人出現，大家自然會敬畏他，因為他說話公正無私沒有隱瞞，也不刻意討好他人。

能親仁 無限好
德日進 過日少

能夠親近有仁德的人，並向他學習，人生將會無限的美好，因為他會使我們的德行一天比一天進步，過錯也隨之減少。

不親仁 無限害
小人進 百事壞

如果不肯親近仁人君子，就會有無窮的禍害到來，因為不肖的小人會趁虛而入，跑來親近我們，日積月累下言行舉止都會受影響，導致整個人生的失敗。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【餘力學文】

不力行 但學文
長浮華 成何人

不能身體力行孝、弟、謹、信、汎愛眾、親仁這些本分，而只會讀書，即使有些知識，也只是增長自己浮華不實的習氣，變成一個不切實際的人，如此讀書又有何用？

但力行 不學文
任己見 昧理真

如果只是一味地做，不肯讀書學習，就容易依著自己的偏見做事，蒙蔽了真理，也是不對的。

讀書法 有三到
心眼口 信皆要

讀書的方法要注重三到：心到、眼到、口到，三者缺一不可，能深入理解書本，培養專注力，如此方能收到事半功倍的效果。

方讀此 勿慕彼
此未終 彼勿起

研究學問要專一、專精才能深入，不能這本書才開始讀沒多久，又想要讀其它的書，這樣永遠也定不下心；必須把這本書讀完，才能讀另外一本。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行爲，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【餘力學文】

寬為限
功到

緊用功
滯塞通

在訂定讀書計畫的時候，不妨寬鬆一些；實際執行時，就要加緊用功、嚴格執行，不可以懈怠偷懶。日積月累功夫深了，原先窒礙不通、困頓疑惑之處，自然而然都迎刃而解了。

心有疑
就人問

隨札記
求確義

求學當中，心裡有疑問，應隨時筆記，一有機會，就向良師益友請教，務必確實明白它的真義。

房室清
几案潔

牆壁淨
筆硯正

書房要整理清潔，牆壁要保持乾淨。讀書時，書桌上筆墨紙硯等文具要放置整齊，不得凌亂，觸目所及皆是井井有條，才能靜下心來讀書。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【餘力學文】

墨磨偏
字不敬

心不端
心先病

古人使用毛筆寫字，寫字前先要磨墨，如果心不在焉，墨就會磨偏了；寫出來的字如果歪歪斜斜，就表示你浮躁不安，心定不下來。

列典籍
讀看畢

有定處
還原處

書籍課本應分類並排列整齊，放在固定的位置。讀誦完畢須歸還原處，這樣下次才找得到。

雖有急
有缺壞

卷束齊
就補之

雖有急事，也要把書本收好再離開，書本是智慧的結晶，有缺損就要修補，保持完整（古人一書難求，故有修補之舉）。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

原文

解釋

【餘力學文】

非聖書
蔽聰明

屏勿視
壞心志

不是傳述聖賢言行的著作，以及有害身心健康的不良書刊，都應該摒棄不要看，以免身心受到污染、智慧遭受蒙蔽，心志變得不健康。

勿自暴
聖與賢

勿自棄
可馴致

遇到困難或挫折的時候，不要自暴自棄，也不必憤世嫉俗，看什麼都不順眼，應該發憤向上努力學習。聖賢境界雖高，循序漸進地努力，也是可以達到目標的。

完成教學日期：

完成背誦日期：

通過認證：

家長簽章：

生活省思：請小朋友反省生活中的行為，有沒有符合上述的規範，請舉例說明。

有做到的，請用色鉛筆畫出來

弟子規學習單

進階版

「親仁」與「餘力學文」已經完成教學及背誦，小朋友們在家有確實做到《弟子規》的規範嗎？請家長寫出這段時間小朋友的表現喔！

弟子規學習單

進階版

座號：

姓名：

親愛的小朋友們：

經過這段時間的《弟子規》教導，老師和爸媽諄諄的叮嚀，相信小朋友們一定也感覺到自己這段時間來的進步與正向的改變。現在請小朋友好好想想這段時間，自己的各項表現，好的繼續保持下去；不好的，趕緊改過，讓自己成為一個品學兼優的好孩子喔！

請小朋友把這段時間的表現用文字寫出來：

親愛的家長：您好！

經過這段時間《弟子規》教學，並要求孩子將《弟子規》的精神、教義落實在生活中，相信孩子在家裡的表現也有著實的進步，感恩家長協助配合老師的教學，讓我們的孩子成為一個「有品、有德」的好孩子。煩請家長將孩子這段時間的改變，寫出實際的例子，讓我們一同來肯定與鼓勵孩子的進步吧！

家長簽章：

關於 天圓文化

天圓文化機構座落於美國拉斯維加斯，是一所無任何宗教背景的身心靈整合與成長推廣機構。服務範圍包括人生探詢、情緒控管、關係疏導、心靈輔導、靈性探索、藝術推廣、興趣培養、團體培訓及社交訓練等等，以期塑造身、心、靈三者合一的健康生活，致力宣揚樂觀積極、正向思維的正能量人生。

創始人 太陽盛德

天圓文化機構創辦人、全球超級生命密碼系統精神導師，主修電機工程，現旅居美國。自幼喜學宗教真理，十四歲由耶教入門，開始數十年的心靈追尋之旅，涉獵深及佛、道、儒、耶、密。二〇〇五年奇遇恩師Friend G，開啟了靈性管道，超越身心靈疆界藩籬，靈性次第從此突破性地躍升。歷年來在世界各地舉辦無數次巡迴演講、音樂饗宴，及各類主題研討，皆獲廣大迴響。從外在談吐、儀態、氣質的培養，至內在心靈層次的跨升，一步步為人們建立起優雅的處世哲學，演出魅力十足的藝術人生。在各領域著有數十本排行榜暢銷書，並翻譯成多國語言，讀者遍布全球，無數人因此提升心靈素質，扭轉了命運，是位深受敬重與信賴的國際知名身心靈導師。多年來創作無數膾炙人口的正能量歌曲，透過旋律與文字，將「愛與感恩」的人生藝術傳遞給眾人，協助世人回歸身、心、靈的安逸，幫助憂鬱者走出情緒的幽谷，體會藝術人生，素有「音樂卡內基」之稱。歌曲受到各大電視臺青睞，得收錄戲劇片頭、片尾曲，廣受好評；並且創辦歌手、演員研討會，除了將藝術與生活完美融合外，更期望藉此培養未來的星光焦點。二〇二一至二〇二三年間，提出「以正能量協助憂鬱症患者獲得改善」的觀點，連續三年被提名諾貝爾和平獎，並獲得美國國會議員Susie Lee、美國國會議員Ted Lieu、內華達州前州長Steve Sisolak及內華達州議員Rochelle T. Nguyen等人頒發榮譽獎狀，恭賀讚賞太陽盛德導師的成就。

Certificates 2022



Certificates 2023



關於 《超級生命密碼》

豐盛的祝福，道出浩瀚星空的殷殷期許，引領你拾起宇宙能量，改變生命地圖，承運光的祝福，啟動生命奇蹟與豐富活力。在你開啟本書密碼的同時，永恆生命的智慧與寧靜即將一一展開；活用並持有本書能量，生命即已圓滿，輕鬆擁有密碼之妙，解開自身所有的難題，揭開生命祕密，即得重生樂趣。二〇一〇年十月出版至今，已熱銷百萬冊，曾榮登博客來網路書局百大暢銷書排行榜第九名，全球讀者因此書而受益已不計其數！欲瞭解更多詳情，請點閱：www.SuperLifeCode.com

「超級生命密碼叢書系列」簡介

已發行的中文叢書有《超級生命密碼》、《超級健康密碼》、《超級生活密碼》、《千年之約》、《幸福跟著來》、《太陽心語第一集》、《太陽心語第二集》、《太陽心語第三集》、《豐盛的光》、《太陽心語第四集》、《因為有太陽》、《源來，富有可以很簡單》、《超級因果密碼》、《德香女人花》、《千年之約二》、《向憂鬱說NO》、《超級修行密碼》、《超級富足密碼》、《天地侍者福滿天》、《超級生命密碼精裝版》、《生命遊戰》、《繪福》、《德財慶豐年》、《生命之光》、《歡天喜地》、《富足 你也可以》、《怡然富足最吉運》、《擁抱幸福13 招》、《超級智勝密碼上冊》、《超級智勝密碼下冊》、《

YQ：21世紀創造成就的重要籌碼》、《超級昌盛密碼》、《福星高照》、《那一夜 我們說的祕密》、《妙機答錄精紀》、《幸福工廠》、《認識豐盛的自己》、《撥轉人生算盤》、《突破心靈圓富足》、《我的人生我做主》、《生命 可以不一樣》、《人生 到底要怎樣》、《能量密碼聖經》、《彩繪人生的祕密》、《潤的神祕作用力》、《成就密碼聖經》、《豐盛入場券：笑納天地的禮物》、《玄妙人生幸福開》、《心花飄香招財寶》、《婚姻密碼聖經》、《財富密碼聖經》、《富足操盤手》、《旗開德勝得金光》、《福命自己造》、《奪標列車》、《主宰人生獲福全》、《人際密碼聖經》、《福報深深》、《星空傳奇》、《天賜幸福》、《宇宙密碼聖經》、《天機方程式》、《福氣聚寶盆》、《鄰家大男孩：太陽盛德傳奇錄》、《福慧密碼聖經》、《點燃心燈得富足》、《黃金奪標》、《道在心間福自來》、《奪標123 上冊》、《奪標123 下冊》、《財斗納福耀風水》、《德富心法傳家寶》、《來自星空的福緣》、《一生得意福滿袋》、《圓滿紅塵不是夢》、《擁抱成就吉祥光》、《邀你幸福》、《幸福祕法》及《醫者匠心》等七十九本暢銷巨作。

叢書系列外文譯著已陸續出版了《超級生命密碼_簡體版》、《超級生命密碼_英文版》、《超級生命密碼_西班牙文版》、《源來，富有可以很簡單_英文版》、《德香女人花_簡體版》、《向憂鬱說NO_英文版》、《千年之約一_英文版》等，而《超級生命密碼》英文譯本榮獲美國南加州中醫協會指定為選讀教材。

配合著作同步發行一系列趨吉牌卡：〈太陽趨吉卡〉、〈豐盛趨吉卡〉、〈富有趨吉卡〉、〈德香趨吉卡〉、〈幸福趨吉卡〉、〈修行趨吉卡〉、〈富足趨吉卡〉、〈生命趨吉卡〉、〈健康趨吉卡〉、〈生活趨吉卡〉、〈解憂趨吉卡〉、〈奪標趨吉卡〉及〈奪標123趨吉卡〉等十三種趨吉牌卡。

搭起愛的橋樑

享譽國際的身心靈導師太陽盛德，面對世界災難頻傳紛擾不斷，身處動盪中的人心焦慮不安，在在令其感到不忍！慈悲為懷的導師以傳播大愛為使命，經常以諸多主題赴全球各地巡迴演講，向世人傳達天地真理及修身立德的重要，引導更多善良的有緣人感受宇宙天地對人類的愛與期盼，獲得扭轉人生的關鍵之鑰，走向美好的幸福之路。

二〇一五年太陽盛德導師在全球巡迴演講造成轟動，盛況空前，座無虛席，廣大讀者、學員透過導師淺顯、幽默的引導，幫助眾人擺脫煩惱及遺憾，受益者無數。由於讀者、學員們的熱誠邀請，古道熱腸的導師允諾，如世界各地有一定人數，欲邀請導師前往當地舉辦講座，在時間允許下，導師樂意竭盡所能接受邀約，造福更多有緣人。欲邀約或瞭解導師巡迴行程和講座詳情，歡迎世界各地有緣的朋友自行與各地區的聯絡人聯繫，別再因猶豫而錯失圓滿自己的良機。

天圓文化官網：

- 台灣：www.RichestLife.com
- 新馬：sg.RichestLife.com
- 美國：www.RichestLife-usa.com

QQ：2668450597

Facebook：超級生命密碼 SuperLifeCode

<https://www.facebook.com/SuperLifeCode/>

天圓文化全球聯絡資訊：<https://www.RichestLife.com/contact-us/>



結緣書籍下載：

《療癒泉力》 太陽盛德 著

一本使百萬讀者受惠的著作，你閱讀過了嗎？就在此刻，讓宇宙祝福叩你的心門，讓寶貴能量填滿你的心房，讓你的命運因此改寫！

《助的祕密》 太陽盛德 著

如果你允許這些文字進入你的心，如果你的心因此打開，你會聽見你靈魂的回音。真心誠意地發起「推送祝福行動」，由衷地祝福你我的每天都是好日子，每一個時刻都幸福喜樂，豐盛富足。

《奪標》 太陽盛德 著

太陽盛德導師送給全球青少年愛的期許，帶領你提升自身的配備，補足人生關鍵學分，掌握先機，開啟奪標連連、精彩不留白的人生！

《千年之約一》、《千年之約二》——《超級生命密碼》讀者感悟實錄

這些年來，由於《超級生命密碼》讓世界各地的朋友抓住幸福，緊握成功的真諦，因此一篇篇感人肺腑的真實故事分享，似雪片般飛來。為饗讀者，特另集結成一二冊，讓有緣的你，立刻下載，全書擁有！

《翻轉人生 就從這裡啟程》 太陽盛德 著

帶你全面認識「超級生命密碼系統」，揭示它的緣起、運作與價值，說明為何能幫助你找回方向、掌握能量、轉化思維。書中呈現完整學習資源與生態，並收錄全球學員真實回饋，陪伴你開啟生命的轉變。

《三世因果知多少》上、中、下冊 太陽盛德 著

你的一念，足以改寫三世因果。太陽盛德導師帶你深入理解因果法則，上冊引領你回顧過去的善惡，理解今日困境的緣起；中冊幫你察覺當下挑戰與安排，找到成長的方向；下冊啟發你規劃未來善行，逐步鋪就光明坦途。每一次閱讀，都是點亮生命的光，照亮自己，也溫暖世界。

免費ebook下載網址：

www.RichestLife.com/download/

結緣書轉印網頁：

- 台灣地區: Print.RichestLife.com
- 新馬地區: Printsg.RichestLife.com



鴻福齊天簡易法

太陽盛德導師之前在南加州希爾頓大飯店，舉辦歲末「鴻福齊天」講座。會中所提到的各項微言大義，令在座的每位人士都有著莫大的收穫，深深感受到在導師的指引下，大夥兒輕鬆運用自身本具的能力，即可達到邀福納祥的效果，不須再汲汲營營向外追求。

導師教你如何利用最簡單的方法，享有你所渴求的財富、升遷、愛情、婚姻、好運……無數個豐富的人生從此不求自得。為饗讀者及全球各界人士，特在此公開「鴻福齊天簡易法」與大眾分享結緣，但願有緣的你也能夠因此受益無窮，願你珍惜！

歡迎下載MP3聆聽或製成CD廣傳世界，功德無量，必可蒙天地祝福！

免費下載網址：Luck.RichestLife.com

• 全球共修暨菁英會資訊鏈接：www.meet.RichestLife.com



天圓行天下APP

這個應用程式是開放給有緣的朋友，只要您對生命的探討、靈命的提升有興趣，都可以透過「天圓行天下」快速、輕鬆地探訪來自太陽盛德導師的理念與指導，其中如Facebook、YouTube等各種平臺及多樣性的活動、講座等等，都彙整在這APP應用程式當中，讓我們更方便地運用與分享，進而回歸身、心、靈的平衡，扭轉命運，尋得幸福富有的人生。



支持蘋果iOS版或安卓Android下載



Android 最低版本需求4.1 以上

天圓文化社群平臺：



生命精彩
從此開始



知己知彼
抓住幸福



天圓文化
官方網站



超級生命密碼
FB 粉絲專頁



超級生命密碼
Line 粉絲專頁

