

Trinity Saint David

Student Name: Hainan Zhang	
Module Code: SICH3009 Module title: An Introduction to The Classic of Family Reverence	Student number: 2503183
For completion by marker: Comments:	
Marker's signature:	Date:
Provisional mark: NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI agenerated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]
2. [Prompt]
3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

(Delete or continue list as required)

I acknowledge the use of [AI Tool 2] [(AI Tool 2 url)] on [Date] to [Purpose my work (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]
2. [Prompt]
3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

孝子的心態——「謹」、「慎」

課程：SICH3009

授課老師：上成下德法師

學生：張海楠

學號：2503183

日期：二零二五年九月四日

目次

壹「謹」、「慎」的釋義

貳「謹」、「慎」的典範

參 體會與期許

壹

「謹」、「慎」的釋義

壹「謹」、「慎」的釋義

「謹，慎也。从言。堇聲。」¹

「慎，謹也。從心真聲。……未有不誠而能謹者。故其字从真。」²

1〔清〕段玉裁撰：《說文解字註》（北京：中華書局，2013年7月），3篇上，頁12。

2〔清〕段玉裁撰：《說文解字註》，10篇下，頁25。

《孝經》中有關「謹」、「慎」的經句

「在上不驕，高而不危；制節**謹**度，滿而不溢。」³

「用天之道，分地之利，**謹**身節用，以養父母，此庶人之孝也。」⁴

「修身**慎**行，恐辱先也。」⁵

3〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，（上海：上海古籍出版社，2009年4月），頁13。

4〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁25。

5〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁78。

壹「謹」、「慎」的釋義

「在上不驕，高而不危；制節謹度，滿而不溢。」⁶

「慎行禮法謂之『謹度』。」⁷

壹「謹」、「慎」的釋義

「用天之道，分地之利，謹身節用，以養父母，
此庶人之孝也。」⁸

壹「謹」、「慎」的釋義

「從善如登，從惡如崩。」⁹

「見善如不及，見不善如探湯。」¹⁰

⁹鄔國義、胡果文、李曉路撰：《國語譯注》（上海：上海古籍出版社，1994年12月），頁106。

¹⁰王財貴主編：《學庸論語》（上海：上海古籍出版社，2016年12月），頁153。

壹：「謹」、「慎」的釋義

「修身慎行，恐辱先也。」¹¹

「天子雖無上於天下，謹慎其行，恐辱先祖。」¹²

¹¹〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁78。

¹²〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁78。

壹「謹」、「慎」的釋義

「非先王之法服不敢服。非先王之法言不敢道。非先王之德行不敢行。」¹³

「為下不亂。」¹⁴

「當恭謹以奉上也。」¹⁵

13〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁16。

14〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁58。

15〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，頁58。

貳

「謹」、「慎」的典範

貳 榜樣典范（曾子）

「曾子有疾，召門弟子曰：啟予足！啟予手！《詩》云：戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。而今而後，吾知免夫！小子！」¹⁶

貳 榜樣典范（曾子）

「故君子一舉足而不敢忘父母，一出言而不敢忘父母。是故道而弗徑，舟而不游，不敢以先父母之遺體行為殆；一出言而不敢忘父母，是故惡言不出於口，忿言不及於身。」¹⁷

貳 榜樣典范（母親）

（1）對身體的謹慎

對父母的孝順與體諒

（2）對穿著的謹慎

對丈夫的義

（3）對工作的謹慎

對子女的愛

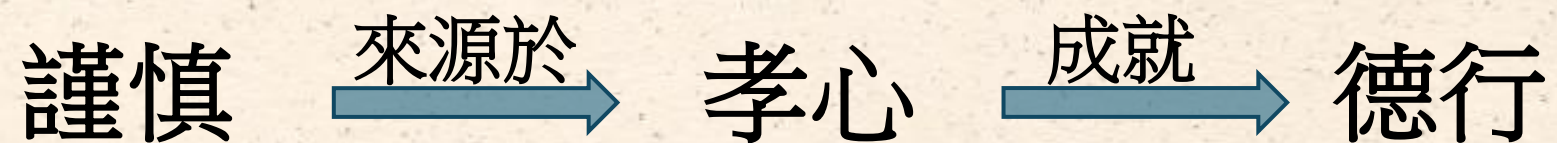
（4）對子女教育的謹慎

孝子的心境——「謹」、「慎」

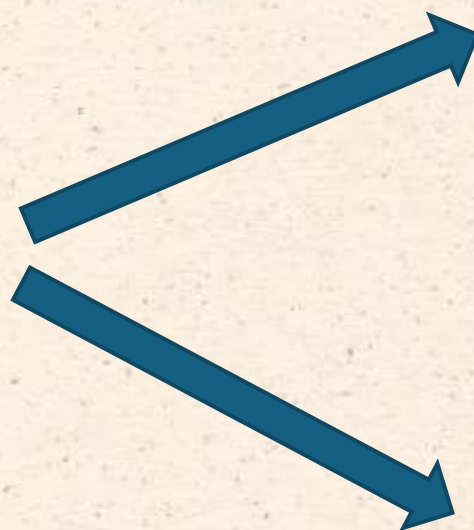
叁

體會與期許

叁 體會與期許



叁 體會與期許



觀照力

自我約束 自我規範

孝子的心境——「謹」、「慎」

叁 體會與期許

「見不善如探湯」 18



輕忽



謹慎

叁 體會與期許



慚愧 奮發 改過

德日進 過日少

參考文獻

一、古籍專書

〔唐〕李隆基注、〔宋〕邢昺疏：《孝經注疏》，上海：上海古籍出版社，2009年4月。

〔清〕段玉裁撰：《說文解字注》，北京：中華書局，2013年7月。

二、現代專書

王永輝，高尚舉輯校：《曾子輯校》，北京：中華書局，2017年12月。

王財貴主編：《學庸論語》，上海：上海古籍出版社，2016年12月。

鄔國義、胡果文、李曉路撰：《國語譯注》，上海：上海古籍出版社，1994年12月。

參考文獻

三、網路資料

〔清〕金蘭生輯錄：《格言聯璧》，見網址：

<https://book.hwadzan.org/books/mwyc/#p=121>，2025年9月2日瀏覽。

感恩聆聽 敬請指正

成長過程中，父母老師的重要指導與囑咐

一、父母方面

1. 尊敬長輩。兒時，家中只有海楠一個小孩，加上家人的寵愛，自己很任性、脾氣大。有兩次分別對爺爺和姥爺不恭敬，父母非常嚴肅地告訴我，這是不對的。在海楠的印象中，兒時父母嚴肅的批評很少。所以，對此印象很深，讓海楠懂得一定要對長輩恭敬。

2. 少年時，母親告訴海楠，「什麼都可以跟父母講，家永遠是你溫暖的港灣。」所以在成長過程中，遇到問題、面臨選擇時，海楠都會向父母老師請教、溝通，從中獲益很大。

3. 母親說，「你要記住，是父親的因緣你才接觸到傳統文化，是爸爸引導我們走上這條光明、覺悟的路。這分量很重。」

4. 母親說，「要好好珍惜在漢學院的學習機會。老師所教就好好落實，學院不允許的就不做，老實、聽話、真幹！純粹自己的發心。就算因犯錯被學院退回，也要反省自己，總結錯誤，再次報考。」

5. 母親說，「遇到困難不退縮，辦法總比問題多。遇到問題，跨過去了，就是進步。做事要有恆心，善始善終。」這是母親的言教，更是父母的身教。當海楠寫自考本科論文時，因為一些原因，不想繼續寫了，但媽媽鼓勵海楠堅持完成，並講述其中的道理。當完成論文並通過時，自己收穫的

不僅僅是論文的通過，更是戰勝困難的信心。

6. 母親說，「無論遇到什麼事情，首先不要慌張，要冷靜。」

7. 靠山山倒，靠人人跑，人要自立自強。

8. 母親曾說：「當不在父母身邊時，我把老師當做自己的父母。」母親確實做到了愛師、敬師。母親經常告訴海楠：「要聽老師話。」

二、老師方面

1. 師長的教導：我什麼供養都不要，要的是大家好好念佛。我們極樂世界相見，這是真供養。

2. 師長的教導：「我們今天渴望的沒有別的，就是望的真正發大菩提心的，續佛慧命，弘法利生。」

3. 成德法師的教導：「久要不忘平生之言」。不要忘記自己的發心。

4. 成德法師的教導：「‘探理宜柔’，要放鬆。」因為海楠比較容易不放鬆，所以這點對自己來說很重要。

5. 羅星輝老師的教導：「‘愛出者愛返，福往者福來’。不要吝嗇自己對別人的幫助。」

6. 和羅老師的相處中，讓海楠突破面子，感受到：直接指出自己缺點的父母老師是真正愛自己、使自己成長的貴人。

成長過程中，父母身上值得學習的點

1. 孝順父母。媽媽對爺爺奶奶、姥姥姥爺很孝順，經常能體察到長輩們的心。怎樣做使他們更歡喜，長輩的喜好和需求是什麼，媽媽都清清楚楚，予以滿足，還經常聽長輩講心裡話。爸爸雖然沒這麼細心，但心裡也總惦記著父母。

2. 友愛姊妹。媽媽曾對海楠說：「我對姐姐，就像對媽媽一樣。對妹妹，就像對子女一樣」。有這樣的心境，媽媽和姐妹關係很好。

3. 尊師。媽媽將老師的教導看得很重，並反復學習。有幾次，媽媽吃飯時，接到師母的電話，約她散步，雖然媽媽沒吃完飯，也先陪師母散步。自己和弟弟心疼媽媽，表示可以告訴師母，自己還沒吃完飯，可是媽媽說：「假如這是自己的媽媽，我也會第一時間去陪她散步的。姥姥不在身邊，我把師母當成媽媽一樣對待。」

4. 好學且注重落實。媽媽接觸佛法與傳統文化後，見縫插針學習經典。有時看到媽媽都這麼努力學，自己十分慚愧，感到也要珍惜時間，好好學習。聽得媽媽分享把所學運用到生活工作中，得到實際利益，十分感佩，也給了自己落實經典的信心。

5. 心胸寬廣，不斤斤計較。父親在做生意初期，與家中一位長輩合作，後來長輩提出各自單幹，並且分錢時自己多取，父親對此並不計較。

6. 處事大方。母親經常告訴海楠：「給人要多，拿人少。」父母對親戚、朋友與生意夥伴，都是這樣做的。

7. 吃苦耐勞。父母在工作初期，很艱難。有次，父親為了給客戶送貨，在寒風中都要凍僵了。母親說，當時父親為了多賺些錢養家，白天工作，晚上坐火車去外地出差，第二天早晨到，接著忙一天，晚上再做火車回來，第三天白天也不在家多休息一會，接著上班。

8. 做事踏實、專注、有恆，善始善終。父母工作二十多年都是圍繞一件事在做，將事做好、做精，得到業內的認可。

9. 誠實守信，父母因此得到朋友和生意伙伴的信任。

10. 樂於助人。父母對需要幫助的親戚，都予以不求回報的幫助。母親在家鄉發生水災時，也與舅舅帶著物資前往一線獻出自己的一份綿薄之力。

11. 儉樸。媽媽很少給自己花錢買衣服。十年來，手機都是用親戚們淘汰下來的。但當幫助別人或是布施時，卻從不吝嗇。

父親大事年表

1976 年 1 歲

2 月出生於河北省廊坊市香河縣孫營莊村。父親做會計工作，母親是莊稼人。家中無其他兄弟姐妹。

1984 年 9 歲

就讀小學。



1990 年 15 歲

就讀初中。

（兒時照片）

1993 年——1996 年 18 歲——21 歲

當兵。榮獲獎章。

1996 年 21 歲

參加工作。

1997 年 22 歲

賣塑料薄膜。

冬，為送一卷塑料薄膜，騎電動車，從廊坊市香河縣送貨至北京通縣，途中凍得停車在路邊踹樹，以緩解凍僵的雙

腿。

在工作中，認識做傢具零售工作的穆俊偉（後來的妻子）。後與穆俊偉成為同事關係，共同做傢具零售工作。此時，攤位僅 50 平方米。

2000 年 25 歲

5 月與妻子結婚。

2001 年 26 歲

8 月女兒張海楠出生。



（圖為 給女兒過生日）

2007 年 32 歲

企業規模逐漸擴大，攤位擴至 2000 平方米。

2008 年 33 歲

本年起，陸續於中秋節、春節舉行答謝員工及家屬的晚宴活動，旨在營造“家文化”的企業文化，內容包括：晚宴，給員工的父母發紅包，表演節目等。



（左四為父親，左五為母親）



（此圖為公司野營拓展訓練活動，講話者為父親）



（一排左三為父親）

與朋友高建元、虔鵬合作「北方物流公司」，性質為庫房租賃。（具體時間不詳）

2009 年 34 歲

兒子張雲海出生。

2011 年 36 歲

企業規模逐漸擴大，攤位擴至約 10000 平方米，公司理念：旨在為更多人提供優質、綠色、環保的辦公家具，能為更多需要辦公家具的人服務。

父親做生意一直秉持「有一分錢，做半分錢的事」，不貸款，不冒風險，誠信、踏實地幹。

2015 年 40 歲

7 月 11 日，意外落水，享年 40 歲。

妻子第一時間聯繫河北邢臺淨土寺助念團。通過助念，頭頂溫熱，天空出現瑞相。

喪禮時，從本地與全國各地前來送行的親人朋友，約上千人。

十年間，專程從外地趕來祭奠父親的朋友絡繹不絕，清明時默默祭掃，知道姓名的有：

王紹岩，來自山東（連續三年）；

段接印、呂剛強，來自河南鄭州；

許良穀，來自蘇州；

左伯揚、彭健、彭樹坤、葉志偉、李顯提、劉銳深，來自廣東。

十年間，廣東的彭樹坤每年中秋給爺爺奶奶寄來月餅，劉瑞新夫婦、張立勇、楊曉東、路秀華每年過年前來看望爺爺奶奶。

感恩十年來紀念父親、關心我們的叔叔阿姨，同時父親的德行與為人，一直是女兒、兒子心中的榜樣。

《道德經》有云：「死而不亡者壽」。父親雖然往生了，但他活在我們的心中。

母親大事年表

1979 年 1 歲

5 月出生於河北省廊坊市香河縣紅廟村。祖上穆維為清朝官員。高祖母常救濟窮苦鄉鄰。父親為電工，母親為莊稼人，家中排行第二，上有姐姐。

1983 年 5 歲

三妹出生。

1985 年 7 歲

四妹出生。



（二排左一為母親，右一為母親大姐
一排左一為三妹，右一為四妹）

1987 年 9 歲

就讀小學。

1993 年 15 歲

就讀初中。

1996 年 18 歲

就讀高中一年級。

1997 年 19 歲

參加工作，先後在北京市通州區、廊坊市香河縣某傢具廠工作。

後，自己做傢具零售工作，攤位僅 50 平方米，在工作中認識張國永（後來的丈夫）。後，與張國永成為同事關係。

2000 年 22 歲

5 月與丈夫結婚。

2001 年 23 歲

8 月女兒張海楠出生。生產時，胎兒臍帶繞頸，醫生建議剖腹產，因恐懼哭著喊：「我不要生了！」終母女平安。

2009 年 30 歲

兒子張云海出生。兒子出生後，把更多的精力放在家庭上，工作方面僅負責財務等重要工作。

2013 年 35 歲

女兒到北京上初中，堅持自己開車接送女兒，往返約花費四小時。在路程中，與女兒談心，有時悄悄錄音，回家後通過聽錄音，思考如何引導、教育女兒。

為讓女兒養成愛閱讀的好習慣，多次週末帶其前往王府

井書店看書，早去晚歸。

2014 年 36 歲

接觸佛法與傳統文化，接觸上淨下空老法師的經教。

2015 年 37 歲

7 月 11 日，丈夫因溺水往生，第一時間聯繫河北邢臺淨土寺助念團，通過助念，丈夫臨終頭頂溫熱，天空出現瑞相。同時感受到人生無常，錢財名利皆虛妄，唯念佛求生淨土是真的，升起對極樂世界的真實信心。

7 月——8 月，丈夫中陰身時，每逢農曆初九、十九、廿九，前往邢臺淨土寺參加中陰身助念活動。

為丈夫恭誦《地藏經》，求得感應。

丈夫去世後，處理公司善後工作、安慰公婆、照顧孩子，十分辛苦，但都自己一人扛下。同時，第一時間向同事詢問丈夫生前是否有貸款。丈夫生前無貸款，只有一位生意合作夥伴（彭樹坤）自願提供三百萬（無借條），請幫忙賣貨。母親第一時間退還，彭樹坤說此事不急，母親幾個月後退還，張立勇（丈夫的朋友）評此事：「當世少有」。

同年起，在家帶兒子跟著陳大惠老師視頻課程學習傳統文化，偶爾聽上淨下空老法師講經。同時需抽時間處理工作事務。

8 月，給婆婆過生日。

2016 年 38 歲

3 月，女兒停學回到家中，一起學習傳統文化。

8 月，給婆婆過生日。

2017 年 39 歲

6 月，因公公總擔心自己的工作，與公公商量，策劃轉讓傢具零售事業，轉為庫房租賃。

8 月，給婆婆過生日。

10 月——11 月先後送兒子、女兒前往婁底家塾讀書。
夜深人靜之時，不免思念兒女。

2018 年 40 歲

4 月，香河中泰辦公家具有限公司註銷。（2019 年底，受新冠疫情影響，傢具生意整體走下坡路。感歎：孝順父母帶來吉祥。如果當時沒有轉讓，現在可能很艱難。）

7 月，丈夫往生三週年紀念日，公公于丈夫墓前講：「請你安心，穆僅待我和你媽如同親生父母。你放心吧。」

8 月，給婆婆過生日。

（照片為生日時合影。

左一為母親。）



2019 年 41 歲

在家鄉開和豐源生活館，出售有機健康的食品與生活用品。組織員工讀誦《弟子規》，學習蔡禮旭老師的《細講弟子規》、《了凡四訓講記》。

處理土地事務，體會「靠山山倒，靠水水流，靠人人跑。做人處事要自強不息」。（具體時間不詳）

2020 年 42 歲

8 月，給婆婆過生日。

2021 年 43 歲

處理土地事務。體會「不是自己的一分也不能拿，如果拿了，之後也要翻倍還」。

本年起，堅持自己開車從縣城給生活在老家的公婆送飲用水（約每月 2 次），持續三年。

8 月，給婆婆過生日。

2022 年 44 歲

8 月，給婆婆過生日。

2023 年 45 歲

發願誦讀《了凡四訓》300 遍，於生活工作中，多有受益。

8 月 19 日，給婆婆過生日。



9 月，邀公婆來婁底共住，並在婁底附近遊玩。



12 月，處理土地事務。

2024 年 46 歲

帶婆婆前往北京同仁醫院治療白內障，先後六次，婆婆的眼睛恢復健康，同時公婆很受感動。

本年起，應老師要求，2/3 的時間到湖南婁底陪讀，1/3

的時間在家中陪伴父母公婆，處理工作事務。

6 月，陪公婆前往河北省秦皇島旅遊。



8 月，陪兒子前往泰國清邁、中國雲南遊學。

9 月，邀公婆來婁底共住。

2025 年 47 歲

本年，陪孩子一起學習《資治通鑒》，背誦《千字文》、《朱子治家格言》、《文昌帝君陰騭文》、《太上感應篇》、《達摩祖師二入四行觀》、《永嘉證道歌》、《解脫歌》、《修行要訣》、《悟心銘》、《般若偈》，讀誦《重訂增廣》、《息心銘》、《信心銘》

5 月，叔公（丈夫的叔叔）去世，回家奔喪。

6 月，丈夫往生十週年，與兒子、女兒與家族親人前往祭奠。

7 月，邀公婆到湖北利川共住，並前往當地多個景點遊

玩。

8 月，給婆婆過生日。

父母親的恩德、優點、批評、教誨、恩德

父母親：

1. 吃苦耐勞。父母創業初期，非常艱苦，有時冬天很早就起床，坐公交車談業務。盤點貨物有時到凌晨。
2. 踏實本分。有儲蓄的美德。父母有多大能力，做多大事，不借貸。
3. 樂於助人。父母對於需要幫助的親戚都予以不求回報的幫助。
4. 誠實。
5. 有恆心。父母親：二十年專注做一件事，做好做精。
6. 重情重義。無論是對家人還是朋友、同事都如此。
7. 知恩報恩。父親工作後，對兒時關照自己的阿姨很好。母親也會把幫助自己的人放在心上、掛在嘴邊。

父親：

8. 擔當，有責任感。父親辛苦工作，為了給家人、自己和弟弟創造更好的生活環境。
9. 父親的工作壓力從不會帶到家庭，這是父親往生後，父親的同事告訴海楠的。
10. 父親的教導：「要尊敬長輩，不能對長輩無禮。」
11. 處事要大方。

12. 父親告訴我：人生無常，錢財名利乃身外之物，都是假的，帶不走，能帶走的只有業。
13. 因為父親的指引，讓我走上修行求解脫的路，這是父親送給我的禮物，也是父親給我最後的教導。是我無法不珍惜的。
14. 在我兒時，生病高燒不退，父親著急得在醫院門外踹樹。

母親：

15. 孝順父母。聽長輩講心裡話，照顧長輩的感受。媽媽真心地孝順公婆，雖然爸爸往生了，但我和弟弟還是有一個溫暖、和諧的家。感恩媽媽。
16. 尊敬老師。反復聽老師的教導。把老師當成父母來恭敬、孝順。跟老師講真心話，不隱瞞和保留。
17. 友愛姊妹。媽媽對姐妹很關心，關係也處得很好。
18. 恭敬三寶。護持三寶。
19. 愛學習，注重落實。在沒有學傳統文化之前，也會看企業管理和心靈提升的書籍。在婁底陪讀時，也抓緊一切時間。媽媽說：「我之所以喜歡學習經典和歷史，是因為聖賢的智慧在生活工作中很好用。」

20. 儉樸：近十年，都是用親戚淘汰的舊手機，也基本沒自己買過新衣服，但在布施、行善，以及與親戚交往時卻毫不吝嗇。
21. 在來福州前，媽媽囑咐我要聽老師話，多付出、多奉獻。
22. 來福州當天，媽媽五點半起床，為我準備路上吃的中晚餐，蒸板栗、山藥、炒菜等。
23. 在自己狀態不佳，提不起正念時，媽媽總會給予我智慧與力量。
24. 今年五月媽媽提醒海楠要尊敬老師，不能忘記老師的恩德。
25. 媽媽提醒海楠要不忘自己的發心，當我們不要去注重外在的東西（外表、穿著等）是對自己的一種護念和保護。
26. 媽媽提醒自己要聽老師的教導，多幹活、多奉獻。
27. 媽媽在我生病時，帶我去醫院、幫我熬小米粥，我想媽媽一定很心疼。
28. 2015-2017 年，媽媽要處理很多工作上的新挑戰，同時還帶著海楠和弟弟在家學習傳統文化，當時我們都沒有察覺，媽媽除了帶我們還處理很多工作事務，媽媽辛苦了。
29. 媽媽告訴自己：扎根很重要。
30. 媽媽告訴自己：身份證要保管好，錢不能亂放。

31. 媽媽告訴自己：遇到困難不退縮，辦法總比問題多。

這種身教也在潛移默化地影響著海楠。

32. 男女大防，要謹慎。

33. 要「老實、聽話、真幹」。