

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 generated 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.

《三字經》勤學持恆的啟示

課程：SICH3008

授課老師：上成下德法師

學生：張海楠

學號：2503183

日期：二零二六年四月八日

目次

- 壹 《三字經》有關勤學持恆的內容
- 貳 勤奮持恆的重要性
- 叁 具體實踐與方法

壹 《三字經》有關勤學持恆的內容

「口而誦，心而惟。朝于斯，夕于斯。

昔仲尼，師項橐。古聖賢，尚勤學。

趙中令，讀魯論。彼既仕，學且勤。

披蒲編，削竹簡。彼無書，且知勉。

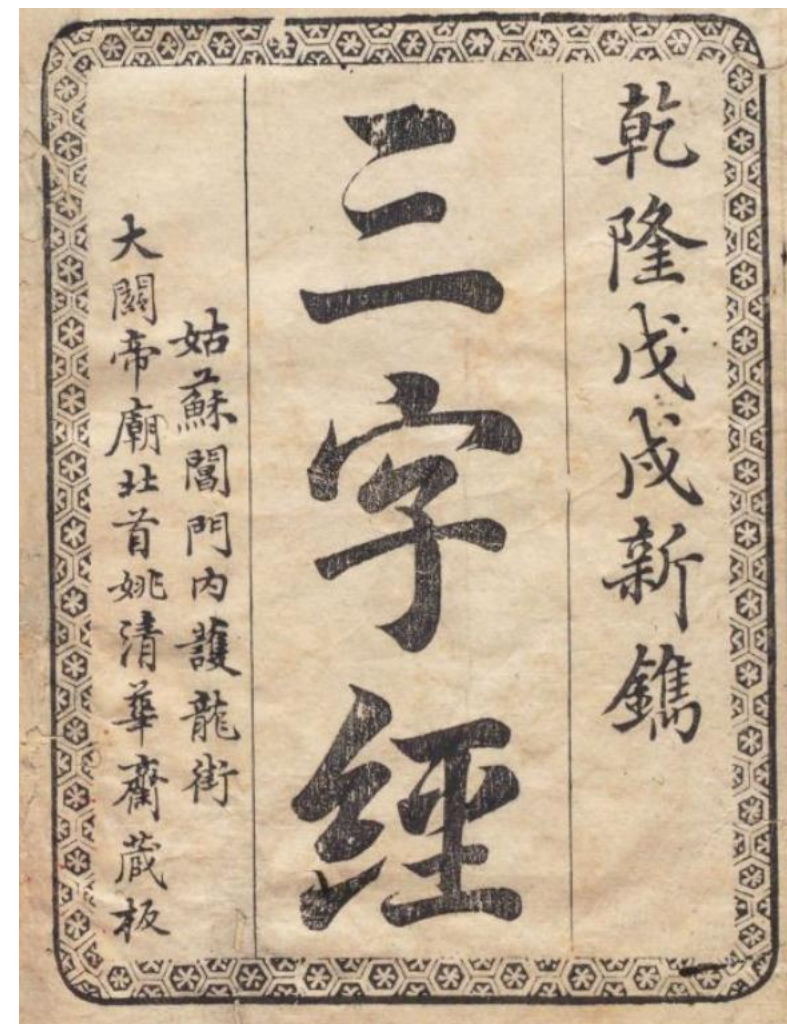
頭懸梁，錐刺股。彼不教，自勤苦。

如囊螢，如映雪。家雖貧，學不輟。

如負薪，如掛角。身雖勞，猶苦卓。

.....

勤有功，戲無益。戒之哉，宜勉力。」¹



圖片來源：<https://old.shuge.org/ebook/san-zi-jing/>，2026年4月6日瀏覽。

¹〔宋〕王應麟撰著、因緣生校集：《聖學根之根·三字經》（北京：團結出版社，2016年）。
4

勤奮

有恆

貳 勤奮持恆的重要性

一、勤奮有恆的前提

二、勤奮有恆的重要性

一、勤奮有恆的前提：方向正確

方向一錯，越是堅持、越是勤奮，反而離正道越遠。

無益於身心的事情

電子遊戲

消磨意志、放縱煩惱



擇**善**而固執之

幫助成就學業道業的事情

德行學問日益增長

二、勤奮有恆的重要性



勤奮和有恆有多重要？

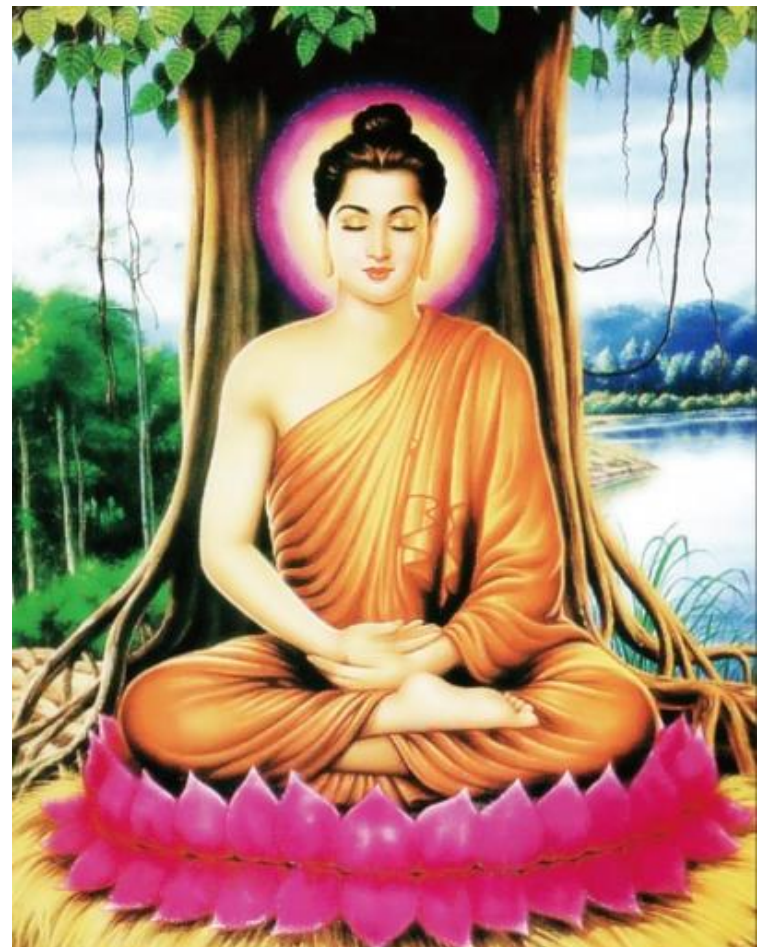
精進

「若欲求除滅，無量諸過惡，
當於佛法中，勇猛常精進。

.....

如鑽燧求火，未出而數息，
火勢隨止滅，懈怠者亦然。」²

——《大方廣佛華嚴經》

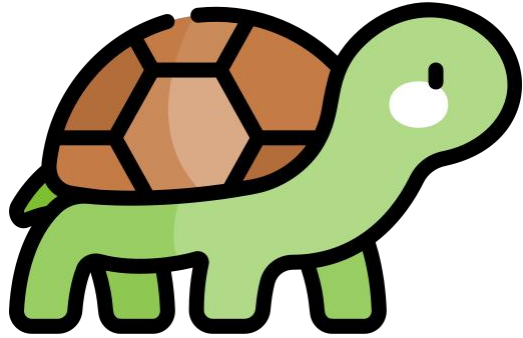


「我們聽經有沒有好處？有好處，這個好處就是熏習，一遍一遍的熏習，你才能真覺悟。我們像一根木頭掉在水裡，在水裡泡了幾千年，濕透了，今天拿出來用一支火柴去把它點燃，能不能點燃？點不燃。不要緊，再點一支，點上一萬支，點上十萬支，點上一百萬支，點燃了。這叫什麼？長時熏修，肯定它會燃的，木頭怎麼會不燃？水裡面泡久了，就是習氣太深、習氣太重，經雖然是聽明白，回不了頭來，一轉眼老毛病又發了，就這麼個道理，怎麼點都點不燃。這就說明長時熏修的必要。」³

——恭錄自《淨土大經解演義（第四六八集）》

「騏驥一躍，不能十步；
駑馬十駕，功在不捨。
鍤而舍之，朽木不折；
鍤而不捨，金石可鏤。」⁴
——《荀子·勸學》





「小烏龜精神」

——慢慢走，不要停。

道業、學業成就的先決條件
有恆與勤奮



落實方法與感悟

一、可能面臨的挑戰

二、落實的方法與感悟

一、面臨的挑戰

逆境

沒有老師、書籍等教育資源
家庭經濟貧乏
缺少足夠的時間等

順境

舒適的環境、好的老師、豐富的教學資源、父母支持護念
但容易懈怠懶散

二、落實的方法與感悟



1. 念恩

本師恩

父母恩

師長恩

施主恩

.....

本師恩

「世世生生，隨逐於我，心無暫捨。」⁵

⁵〔清〕省庵大師撰，《勸發菩提心文》，見華藏淨宗弘化網（<https://www.hwadzan.com/>），2026年4月6日瀏覽。

「吾於五濁惡世，教化如是剛彊眾生，令心調伏，捨邪歸正。十有一二，尚惡習在。吾亦分身千百億，廣設方便。……其有未調伏者，隨業報應。若墮惡趣，受大苦時，汝當憶念吾在忉利天宮，殷勤付囑。令娑婆世界，至彌勒出世已來眾生，悉使解脫，永離諸苦，遇佛授記。」⁶

「爾時，諸世界分身地藏菩薩，共復一形，涕淚哀戀，白其佛言：『我從久遠劫來，蒙佛接引，使獲不可思議神力，具大智慧。我所分身，遍滿百千萬億恒河沙世界。每一世界，化百千萬億身。每一身，度百千萬億人，令歸敬三寶，永離生死，至涅槃樂。但於佛法中，所為善事，一毛一滷，一沙一塵，或毫髮許，我漸度脫，使獲大利。唯願世尊不以後世惡業眾生為慮。』如是三白佛言：『唯願世尊不以後世惡業眾生為慮。』」⁷

6 《地藏菩薩本願經》，見CBETA電子佛典集成 (<https://tripitaka.cbeta.org/>)，2026年4月6日瀏覽。

7 《地藏菩薩本願經》，見CBETA電子佛典集成 (<https://tripitaka.cbeta.org/>)，2026年4月6日瀏覽。

父母恩

「哀哀父母，生我劬勞。十月三年，懷胎乳哺，推乾去濕，咽苦吐甘，才得成人。」⁸

「親所好，力為具，親所惡，謹為去。」⁹

⁸〔清〕省庵大師撰，《勸發菩提心文》，見華藏淨宗弘化網（<https://www.hwadzan.com/>），2026年4月6日瀏覽。

⁹〔清〕李毓秀撰著、因緣生校集：《聖學根之根·弟子規》（北京：團結出版社，2016年）。

師長恩

「父母雖能生育我身，若無世間師長，
則不知禮義。若無出世師長，則不解佛法。」¹⁰

施主恩

「彼則竭力躬耕，尚難糊口。
我則安坐受食，猶不稱心。
彼則紡織不已，猶自艱難。
我則安服有餘，寧知愛惜。」¹¹

¹¹〔清〕省庵大師撰，《勸發菩提心文》，見華藏淨宗弘化網（<https://www.hwadzan.com/>），2026年4月6日瀏覽。

2. 不要急於求成

只問耕耘，不問收穫。

3. 做記錄與請人監督

26.3.24
讀《新概念四》第2、19課，1遍

3月25日 11:40

Lesson 2.m4a
2.9M

敬請指正

3月24日复习诵读《新概念4》46课

7. 以下為本週自習計劃的完成情況，敬向老師報告。

2026	拜禮	起床	早餐	上午課前	上午課后	中餐	午休	下午課前	下午課后	晚餐	睡前	每日500声
3.9		✓	✓	✓			✓			✓	✓	✓
3.10		✓	✓	✓								
3.11		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.13		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
3.14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

听英文	
3.9	✓
3.10	✓
3.11	✓
3.12	✓
3.13	✓
3.14	✓

畫句讀《孝經註疏》（2頁）✓

閱讀講記✓

準備筆試✓

誦讀《孝經》、閱讀講記 未完全完成

2026.04	起床	早餐	上午課前	上午課后	中餐	午休	下午課前	下午課后	晚餐	睡前
3.30	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.1	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		✓
4		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



感恩大家 敬請施教

參考文獻

〔戰國〕荀卿撰著，〔唐〕楊倞注、耿芸標校：《荀子》，上海：上海古籍出版社，2014 年。

〔宋〕王應麟撰著，因緣生校集：《聖學根之根·三字經》，北京：團結出版社，2016 年。

〔清〕李毓秀撰著，因緣生校集：《聖學根之根·弟子規》，北京：團結出版社，2016 年。

華藏淨宗弘化網 (<https://www.hwadzan.com/>)，2026年4月6日瀏覽。

CBETA電子佛典集成 (<https://tripitaka.cbeta.org/>)，2026年4月6日瀏覽。

FLATICON (<https://www.flaticon.com/free-icon>)，2026年4月6日瀏覽。