

無量壽經科註第四回學習班 自了法師、張紅艷居士、張  
蓮芝居士、尚振川居士 (第一四五集) 2015/6/20  
香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0145

學生：心得報告。尊者師父上人慈悲，諸位善知識慈悲，阿彌陀佛。不肖弟子自了冒昧報告的題目是「急躁心乃修行人之大障」。

### 一、堅決不許打餓七

民國二十五年（一九三六年），有一位慧空法師給印光大師寫信，說他準備打餓七（即斷食），印光大師回信嚴厲告知，「靈巖山堅決不允許開此一法」。我們來看看這封短信，言簡意賅，《復慧空大師書》（摘自《文鈔續編卷上》）：「觀汝來書，係猶以宗門之知見為主，於淨土法門尚未全信，故只求相應，致起魔境。念佛法門，以信、願為先鋒，若無真信、切願，勿道不相應不能往生，即相應亦不能決定往生。一心不亂，念佛三昧，亦不易得。若有真信、切願，未得相應，亦可往生，況已相應乎。汝只知求相應，稍有相應氣分，便生歡喜讚歎之心，此亦是不相應之現象，由是故有怪相現。修行人，所最忌者，得少為足。得少為足，便生退惰，此必定之理也。祈但一心念，勿以不相應不得往生為疑懼。所有境界，皆不理會，也不問他好死壞死。除念佛之外，不使起第二念。如此，方可得決定往生之益。若怕死時種種不相宜之障礙，因打餓七，此事險極！吃飽飯，尚不能相應，到餓得要死的時候，還能相應麼？如必要打餓七，請下山到別處去打，靈巖決不許開此一法。汝完全是在妄想窠中求相應。若肯一切妄想通放下，當必病癒身安。即世壽已盡，亦當正念昭彰，隨佛往生。念佛的人，不得有來生後世的念頭。汝往生的心尚不專一，則決定不能不又在此世界受六

道之生矣。」

急著往生，於是故意不吃不喝，誠如印祖所說，吃飽飯念佛尚不能相應，等餓到奄奄一息的時候，還能相應嗎？還能保持正念嗎？佛號還提得起來嗎？真信切願是先鋒，求往生的願望要迫切、懇切，但不是急躁！急躁其實是一種貪心，貪快。所以印祖說：「急躁心，乃修行人之大障，能放下此心，則當體清涼矣。」（此句摘自《文鈔續編卷上·復念佛居士書》）

瑩珂法師三天三夜不吃不喝，拼命念佛，把阿彌陀佛念來了，曾經有人想學瑩珂法師。我們要明白，急於往生故意不吃飯，與瑩珂法師的不吃飯是兩碼事，二者有著本質的區別。瑩珂法師是生死心非常切，念念害怕墮入地獄，以求救的心態聲聲呼喚阿彌陀佛，這是真信切願。他不吃飯是自然而然的，不是有意裝出來的。念念就是求往生，沒有心情去吃飯了，全副精力就是求阿彌陀佛救他，除此之外沒有第二個念頭，而不是故意挨餓，更不是硬撐。前者是著急的心態故意餓肚子，誤以為這樣可以提前往生的時間，他缺乏一個必要的前提：真信切願。只看到瑩珂法師的表面，沒有看到他的實質。我們學習瑩珂法師，是要學習他的怖苦心，對地獄的痛苦產生強烈的恐怖，對六道輪迴產生強烈的厭離，拼命求阿彌陀佛救我，學習他的真信切願，這才是重點，而不是學習他不吃飯，功夫未到家而急於求成，強迫自己挨餓，結果是揠苗助長，弄巧成拙，求升反墜。

真要打餓七，不妨在心地上打，不要在身體上打。無意間看到來果禪師的一段開示，提供大家參考。「近有打餓七者，或七天不吃茶飯，或二七、三七、四七不吃茶飯，只是苦其身體，餓其體膚，無故把苦給肉殼吃作麼？若能吃，有身用；不吃，則身難用。久之傾倒無疑也。我人何不把我各人的心，餓他十天八天，三二十天

，能餓得心氣斷絕，不搖不動，鼻子喊心不應，耳朵喊心不聞，眼睛喊心不見，舌頭喊心不嘗，手足喊心不動，肉殼喊心不搖，若人能打這個餓七，無邊生死，被你打了；六道輪迴，被你打空。我還普勸天下人，在心上打餓七，不但把心餓透，連身也餓得不能動，虛空被你餓昏了，大地被你餓沉了，翻過身來，活過心來，佛祖見找害怕。讚歎曰：好大的本事，盡世間人，只知在身上打餓七，把身餓得要死，萬不料這位師父，在心上打餓七，這個七一打，有超佛超祖之力，故我佛祖尚需害怕！」（摘自《來果禪師語錄·參禪普說（五）打餓七》）

## 二、不得有求死之著心

有人寫信給印光大師，自稱「隨時隨地，得死便死」，好像很瀟灑。是的，如果已經取得往生的把握，生死自在了，那麼可以。否則，還是不要妄說大話，不可以有求死的執著心。聽聽大師怎麼回答他：「汝言『隨時隨地，得死便死』之話，亦是求生之本，亦是招魔之根。死固人所皆有，但不得有求死之著心，求速往生。唯在一心念佛。若不一心念佛，唯求速死，必定招起無量劫來怨家，令汝橫死。不但不得往生，待至將死，魔力已去，則苦不勝言，當生邪見，必致墮落。此執著心不可有，有即是病，不可不知…我等但老實念佛，只求臨終往生即已。至於現生之如何若何，一任其水到渠成，春來花放。倘先設一想念，則反成障礙。如斷其水源而欲渠成，正在嚴冬而欲花放。若能得者，便屬怪事。」（摘自《文鈔三編卷三·復唯佛居士書》）

## 三、不當剋期定欲即生

也有人跟印光大師發誓「決欲年內往生」，他給自己限定了往生的期限。大師回覆他：「所言『決欲年內往生』，此見不可執著。執則成病，或致魔事。念佛之人，當存即得往生之心。若未到報

滿，亦只可任緣。倘刻期欲生，若功夫成熟，則固無礙。否則只此求心，便成魔根。倘此妄念結成莫解之團，則險不可言。盡報投誠，乃吾人所應遵之道。滅壽取證，實戒經所深呵之言（《梵網經》後偈云「計我著相者，不能生是法。滅壽取證者，亦非下種處」）。但當盡敬盡誠求速生。不當刻期定欲即生。學道之人，心不可偏執。偏執或致喪心病狂，則不唯無益，而又害之矣。淨業若熟，今日即生更好。若未熟，即欲往生，便成揠苗助長。誠恐魔事一起，不但自己不能往生，且令無知咸退信心，謂念佛有損無益，某人即是殷鑑，則其害實非淺鮮。祈將決定剋期之心，改作唯願速生之心。即不生亦無所憾。但至誠至敬，以期盡報往生。則可無躁妄團結，致招魔事之禍。」（摘自《文鈔三編卷三·復唯佛居士書》）

#### 四、不得自殺以求往生

另外，更加不可以自殺以求往生。有人提出這個想法，印光大師呵斥他「此種邪見，自誤誤人，害豈有極。切勿說此話，免得無知受害」。大師說：「凡夫佛性，未曾親證，所有自性功德，均不得發現而受用，故一切隨業耳。現世之色身，名為報身，即前生所作善惡之果報也。念佛之人，不復作生死業，然宿業未盡，何能即得往生？若厭世心切，竭誠盡敬，專志念佛，求佛垂慈，早來接引，則亦有之。若自戕其生，以期往生，則便成枉死鬼矣。以彼功夫未到而自戕，當其正戕時，已經心失正念。況其戕之之苦，苦不可喻。心失正念，何能與佛相應，蒙佛接引也。」（摘自《文鈔續編卷上·復吳滄洲居士書三》）

#### 五、般舟三昧非今人所能行

外面有一些宣稱專修般舟三昧的道場，光著雙腳在地板上踞，雙手不停的前後擺動，節奏從慢轉快，又從快轉慢。中途可以休息，可坐可臥，晚上照樣睡覺。實際上他只是個般舟的形式，離佛經

上講的真正意義的般舟三昧距離還很遙遠，大家不要誤會。也許極少數的人真能做到般舟三昧，但般舟三昧的前提仍是真信切願，厭離娑婆、欣求極樂的心沒有生起來，跟著別人喊幾天佛號就堅持不下去。我們看看印祖怎麼說：「般舟三昧，非今人所能行。汝作此說，其好高務勝耶，抑真為生死耶。如真為生死，當依凡夫通行之法。若博地凡夫，妄擬效過量聖人所行之法，則必至著魔退道。且請息此念，庶可得益耳。」（摘自《文鈔三編卷一·復恆慚法師書二》）

「今人體質多單弱，不得妄效古人。人每每以好名而過為苦行，則反為於道於身，皆無所益。佛法真益，要在至誠中得。非做一場面，即能了事也。」（摘自《文鈔三編卷二·復周智茂居士書一》）

「汝是凡夫，不是聖人，睡何能免，食何能止。但不貪睡，不貪食，取其養息充饑即已。若如汝所說，仗神咒止睡，果真持咒有大靈感，或可不睡。汝初持之夜便不睡，乃是心切之極，已稍傷神，故不睡。若傷神久，則睡便不醒矣。初心人，每每以一時精進過度，後便退惰。」（摘自《文鈔三編卷四·復卓智立居士書七》）

「根敏道心雖切，恐規矩不洞，不解用功法則。祈教以量力而為，不可強勉強撐，以致心身受病，遂難親獲法利矣。聞某某不善用心，致吐血不止，因而反成廢弛。初學人皆須以此意告之。」（摘自《增廣文鈔卷一·與四明觀宗寺根祺師書》）

## 六、急欲見佛，多招魔事

急欲見佛見境界，一邊念佛一邊想著我怎麼還沒有見到阿彌陀佛、怎麼別人看見蓮花了我還沒看見、怎麼念這麼久還沒有功夫成片，這些著急的念頭統統要放下。下面摘錄印祖幾段相關開示：

「汝欲在靈巖閉關，真師已允許之，此再好莫有之機緣也。但

當通身放下，並將躁妄之急欲得益之心放下，則自可得益矣。否則或恐著魔。凡著魔者，皆由躁妄之心所致耳。」（摘自《文鈔三編卷一·復明道法師書》）

「如子憶母，無時或忘。念時固然是念，歇氣不念時，心中仍然是念。只求心佛相應（即心外無佛，佛外無心，全心是佛，全佛是心，心中除六字洪名之外，無有一切雜念，故名相應）。切勿起即欲見佛之心。但求佛號外，無二念而已。若不明理性，急欲見佛，多招魔事，不可不慎。」（摘自《文鈔三編卷一·復朱仲華居士書二》）

「閉關修淨業，實為最善。但宜於信願一心處著力，不宜於見淨境見佛處著力。若不善用心，唯欲速見淨境。只此妄念固結不解，日深一日，唯此妄念，則必至宿生怨家為現淨境。待其見已，生大歡喜，則魔便入竅，不可救藥矣。當以此勸而告之。」摘自《文鈔三編卷一·復傳度和尚書》。

「汝妄想紛飛，尚欲急得一心不亂，此心即是著魔之本。故光謂淨土法門，重在信願。信願若真切，雖未得一心，亦可往生。若無信願，縱得一心，亦不能仗自力以了生脫死。故不令汝汲汲於求一心也。以汝之妄想紛飛，一求一心，定規著魔。」（摘自《文鈔三編卷三·復溫光燾居士書八》）

「凡修一切法門，總以至誠恭敬，求心與道合，心與佛合。不以見勝妙境界為事，即可不墮魔事。若以躁妄心，欲見勝妙境界，其心之冀望，如饑如渴，即墮魔之由。縱令不喪心病狂，亦幸耳。非所應也。」（摘自《文鈔三編補·復念佛居士書三》）

「凡念佛人，但宜至誠懇切，一心正念。絕不妄想見佛見境界之事。以心若歸一，見佛見境界，皆不至妄生歡喜。遂致得少為足，便成退惰。不見佛不見境界，亦了無所欠。心未歸一，急欲見佛

見境界。勿道所見是魔境，即真係佛境，以心妄生歡喜，即受損（謂生歡喜退悔）不受益矣。當以至誠念佛為事。勿存見佛見境界之心。倘正念佛時，或有忽現佛像及菩薩諸天等像。但心存正念，勿生取著，知所見之像，乃唯心所現。雖歷歷明明顯現，實非塊然一物，以心淨故，現此景象。如水清淨，月影便現，毫無奇特。了不生誇張歡喜之心，更加專一其心，認真念佛。能如此者，勿道佛境現有利益，即魔現亦有利益。何以故？以不取著，心能歸一。佛現則心更清淨。魔現則心以清淨不取著，魔無所擾，心益清淨，道業自進。」（摘自《文鈔三編卷二·復陳士牧居士書六》）

「譚碧雲之著急，不獨彼一人獨犯此病，一切學佛之人，多多皆犯此病，既有此病，不是招感魔境，便是未得謂得。須知心本是佛，由煩惱未除，枉作眾生，但能使煩惱消滅，本具佛性自然顯現。如磨鏡然，止期垢淨，勿慮無光。如醫目然，但能去翳，自復本明。若於垢未淨，翳未去時，即欲大發光明，曷可得乎。若發，便是妖魔所現，決非鏡目之真正光明也。凡初發心人，俱宜以此意告之。」（摘自《增廣文鈔卷一·復袁聞純居士書》）

### 七、往生之期，任緣遲早

最後，還是印光大師的話：「我輩所宜致力者，乃生真信，發切願，以志誠懇切持佛名號，求生西方。其往生之期，任緣遲早。不可預作一即得往生之心。恐此心固結，而心實未與佛相應，則必起魔事。」（摘自《文鈔三編卷二·復方聖照居士書七》）

吃多少、睡多少不要太過執著，應該致力的是真信切願。我們至今往生沒有把握，原因是信願不真、信願不足、信願不強烈，對這個客棧般的世間還有牽掛、還有留戀、還有捨不得、還覺得很精彩。拖泥帶水，藕斷絲連。古德比喻為「抱椿搖櫓」，意思是船上的纜繩綁在岸邊的木椿上，還搖櫓想開船前進，這絕不可能。一個

人的心被牢牢綁在娑婆世界的種種事上，還說去往生極樂世界，這是難以辦到的。我們要檢點自己，對娑婆世界的事物有一種貪著，就是有一根繩子把心綁在娑婆世界。現在貪心這麼強而且愈來愈發展、增上，吃的、穿的、用的，對物質、對人、對財富、對享受、對感情，每一樣都貪得無厭，日益發展，就像已經有無數根非常粗壯、有力的繩子把心綁在娑婆世界，而求生極樂世界的心非常微弱，時有時無，就像只有一根很細的線若有若無的連向淨土。對比正反兩方面，就知道往生方面的力量非常弱，往輪迴方面牽拉、下墮的力量非常強。這就是「抱樁搖櫓」，船很難開向極樂淨土。

強化信願、堅固信願，這才抓到了根本。道念重一分，則凡情輕一分，此必然之勢。古人說「作客娑婆」，我們只是娑婆世界的匆匆過客，下一站，要回歸極樂老家。

錯誤之處，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈。

老法師：感謝自了法師，在《文鈔》裡面抄了這麼多印祖精要的開示，供養大眾，功德不可思議。急躁是現代人的通病，修淨土的同學也在所不免，他看得很清楚、看得很明白。念佛為什麼沒有消息？念佛求生淨土，為什麼不能往生？這是現在人的通病，普遍到處都可以能看到。他這一份的報告，給我們一個很好的警告，我們要想真成就，必須要把印祖所指的這些弊病，要認真的去避免。

這個報告來得太遲了，沒有能讓開林法師認真去學習。開林法師就是打餓七，餓了二十多天，終於走了。能不能往生？有人說他往生極樂世界，我們聽到很歡喜，也不必去問他是真往生、是假往生。總而言之，這種方式不可取，這種方式是錯誤的。他也跟我有一段時期，毛病出在哪裡？不老實、不聽話、不真幹，問題出在這裡。國內同修有道場，想請法師去帶領，他有國內的身分，我就介



紹他去，兩處道場，最後都受當地的居士嚴厲的批評，不能再住了。日本道場，有這個緣分來找我，我知道他過去在日本住過三年，在日本讀書，懂得一點日文，好事，這是緣好，我介紹他去，結果也是失敗。怎麼勸，聽話，他也都點頭，可是離開之後，他就不是這樣的了。人年歲也有四十多歲了，不是小孩了，怎麼好說？

這個時代，今天我看到一個信息，也是有同修對某個法師的批評。我為什麼不批評？我要看那個人，如果是真正老實、聽話、真幹，他做錯事情要勸導他、要指責他。如果他不是這樣的人，換句話說，在這個世間不孝父母、背師叛道，這是正常的，一點都不奇怪。為什麼原因？他小時候沒有扎到做人、古聖先賢教育的根。他根是什麼時候扎的？大學畢業之後，《弟子規》去念幾遍，好像是那麼回事情。中國古人扎根是在出生的時候，不是到十幾二十歲才來扎根，我們要明白這個道理。

我跟方東美先生、跟李炳南老居士，這兩個都是好老師，對學生愛護備至。都告訴我，不是老師不想教，是找不到學生。早些年，老師還住世的時候，我在國外弘法，就一個人，沒有助手。我求老師求了好幾遍，老師能不能培養幾個學生，讓我們在這個世間弘法有伴侶。最後一次老師跟我說，你替我找學生，我來教。以後我再不敢說話了，為什麼？我找不到，我自己能做到，我不能叫別人做到。這個裡頭的苦處我嘗盡了，老師知道。小時候沒有把根扎穩，尤其這個時代，這個時代古人講禮崩樂廢。我們這個時代，滿清末不少知識分子羨慕外國物質文明，認為中國積弱是中國傳統教育文化的錯誤，所以要把中國古聖先賢文化全部推翻，打倒孔家店，所造成的。滿清亡國之後，民國興起，一直到解放之前中國社會是混亂的，軍閥割據，中日戰爭，所以對於傳統文化沒有人能顧及到，傳統文化是在滑坡。到現在算是把這個滑坡讓它中止了，沒有

法子提升。為什麼不能提升？沒有人學文言文了，就無法提升。所以今天文字學比什麼都重要。

現在扎根扎兩個根，一個是倫理道德的根，天天要認真幹，要認真學習。不是只是念念這些書，念念沒用，要能把它落實到自己的生活，落實到自己的工作，以及處事待人接物，它才管用。真落實了，我相信你會勇往直前，你不會拐彎、不會墮落，原因是什麼？你得到法喜了。法喜太重要了，《論語》上第一句話就是法喜充滿，「學而時習之，不亦說乎」，那個悅就是喜悅、就是法喜。那是什麼？是聖賢人的享受，物質生活再欠缺，他歡喜心不衰。孔子學生裡頭，大家都知道的顏回，貧窮潦倒，但是人怎麼樣？你見到他，無論在什麼時候，只看到他快樂，沒有看到他悲哀，夫子對他很尊重。真有受用，這是我們講的什麼？精神生活充滿，物質欠缺不算什麼，最重要是精神。

佛陀當年在世，你問問哪個修行人他不快樂？不快樂，早就逃了、就走了，受不了了。世尊帶的這麼大的一個團體，日中一食，去托鉢，樹下一宿，全部財產就三衣一鉢，其樂無窮。今天如果我們過這種生活，誰肯來學佛？你就曉得他為什麼會變心。今天學佛跟世尊在世不一樣，世尊沒道場，晚上住哪裡？住樹下，樹下還規定只能住一晚上，不能住第二個晚上。為什麼？如果有大樹你很喜歡，你生貪心；不讓你有生貪戀的緣，把這個緣給你斷掉，第二天一定要換一個地方。佛真正知道人心無常，所以定出這些規矩，一生不建道場。我們現在深深體會不建道場的好處。建道場，人家來出家，為什麼？是為道場來出家的，不是為道，他所能感受到快樂的只有物質享受，他只能感受這個。為什麼？經典他入不進去，他會念，但不能解，深解就更談不上了，這個我們不可以不知道。

這裡面提到的，頭一個，打餓七，我們非常反對。第二段講到

般舟三昧，我遇到過，那般舟三昧是真的嗎？不是真的，閉關打般舟三昧，把他那個小門關上去之後，在裡面睡大覺你也不知道。般舟三昧一期三個月，不能睡覺，不能坐下來，只可以站著、走動，叫佛立三昧。印光大師講得好，不是平常人能打的。我們在《華嚴經》上看到，五十三參第一個善知識，德雲比丘，他就是般舟三昧。他是什麼個級別，你知道嗎？圓教初住菩薩，大徹大悟、明心見性之人，這個才有資格。惠能大師有資格，海賢老和尚有資格；有資格，沒有這樣做，為什麼？不能給大家做這個樣子，這是大慈大悲。《華嚴經》上，德雲比丘做這個例子給大家看，那是什麼？五十三參，五十三個修學的榜樣，告訴我們般舟三昧是什麼資格？證得初住菩薩，可以。般舟三昧，每天中午有人來供養，送一鉢飯，飯菜一鉢，日中一食，他沒有睡眠的，佛立三昧。絕不是標榜打這個般舟三昧目的在哪？目的是求恭敬、是求供養，那就大錯特錯了。人家那個目的是求往生極樂世界，一期九十天，一期不能成就，二期，再九十天。意念要強，信願要深，方向目標一致，決定不貪求人天福報，真放下了那才行。般舟是最嚴厲的考試，不是普通人能修的。印光大師一生沒修過，為什麼？他慈悲，絕不留下這個榜樣給後人。

我們自己要成就，念念還要幫助後人成就，這是慈悲心。所以節錄印祖《文鈔》這麼多的段落，節錄得真好，希望同學們將印光大師這些開示要多念幾遍，要認真學習。別人標新立異，不要放在心上，也不要批評，批評怎麼樣？跟人結怨。學佛第一個，希望一生能化解冤結，不結怨，我這一生是走這個路子。你走錯了，你會回頭，勸你會感激，我會勸你；如果一勸就瞪眼、就不高興，我尊重你，我就不說你，不提，決定不跟眾生結冤仇。為什麼？冤仇結下去，生生世世沒完沒了，真苦，雙方都苦，所以冤家宜解不宜結。

。他修持有不對，也會對佛教有影響，那是他的事情，我們何必去批評他？何必去干涉他？他是一個可造的人材，真是聽話、真幹，你不幫助他，對不起他，你錯了。如果他的目的是求名聞利養，他對這個迷得很深，嚴重的貪戀、情執，我們怎麼樣？我們往生極樂世界以後再來度他，那就行了。再來的時候，菩薩應化，就沒有問題。

現在在這個世間，記住，不跟一切眾生結冤仇。勸人，講經教學勸人最好，為什麼？這是經典，這是祖師的教誨，這個大家沒話說，不是自己的，這樣就好。不責備人，責備沒有效果就不可以責備；責備能收到效果，你就一定要做。自己衡量，收不到效果，別說，看到什麼都好，阿彌陀佛，不批評也不讚歎，就是一句阿彌陀佛。好，我們看底下還有同學的報告。

學生：第二屆《淨土大經科註》學習班心得報告。尊敬的師父上人，尊敬的上印下信法師，尊敬的館長，尊敬的各位法師，尊敬的各位同修，大家好，阿彌陀佛。慚愧學生張紅艷，今天向大家恭敬匯報的主題是「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。

#### 甲、對人的恭敬

來到大士閣（報恩寺）轉眼三週過去了，最讓人回味無窮的，最震撼人心的，最多、最濃、最美的是諸位法師和諸位義工菩薩們對我們的關懷與愛。他們在不同的崗位，扮演著不同的角色，存心與目標卻是一致的。最大化的利益這些苦難眾生，同時也演繹了法師們、義工們對師父上人的恭敬，對兩位大家長的恭敬，他們老實、聽話、真幹，才有了我們眼前這一幕幕感人的場景，也最直截了當的表達了兩位大家長對師父老人家的恭敬。讓幹啥就幹啥，讓怎麼幹就怎麼幹，沒有半點自己的主張，上做得好，下學得好，師父老人家是多麼的欣慰！這才是真佛弟子。真正在承傳著海賢老和尚

的六和道場，百忍家風。這是對海賢老和尚的恭敬。每當我們想要什麼或是需要什麼，沒等表達，剛動了個念頭，他們就知道了，總能滿大家的願，真是太神奇了。相比之下，自己羞愧萬分，起床都得法師們提醒，差距之大，最根本的原因是對人的恭敬心。其實，在法師們眼裡充滿著對每個人的恭敬之心，哪裡還有什麼善人惡人之分，對我們每一位學員都像對自己的父母一樣，照顧得無微不至，同時也教給了我們，佛法在待人處世中怎樣落實。

尊敬的兩位大家長，法師們和義工們有今天，都是您們以身作則，日夜操勞的結果；是您們的智慧、汗水與淚水的結晶。想當初，一個孩子就足以讓全家人焦頭爛額、措手不及了。如今，您們日夜陪伴著這麼多的孩子，一個個教得這麼好，叫人無不讚歎。成功的背後，您們的付出，我們做家長的心中有數！聽法師們的心得匯報，他們是多麼不忍心看著您們為了他們操勞而日漸衰老，其實我們又何嘗忍心？法師們都發心好好成長，承當家業，為您們分擔。通過這次學習，我也放下了很多，雖不是塊玉材，就是塊石頭，我也願做一顆對大眾有利的石頭，準備讓您們對我這塊石頭也雕琢雕琢，看有啥用沒有，也就沒有白來人間一趟。二十幾天來，雖然沒見過您們幾次，但我知道您們時刻沒有離開過我們，沒離開過這些苦難的眾生。您們辛苦了！

### 乙、對事的恭敬

當學生在填寫報名表的時候，就已經感受到了您們嚴謹的處事態度。報到前的電話溫馨提示，帶什麼衣服，報到時的接待入住，學習期間的課程安排，隨時的一些小小調整，一切都是那麼的親切自然、祥和，近乎完美。想想如果我們每個家庭、每個企業、每個政府部門都能這樣盡心盡力的去做事，和諧社會就在眼前。感恩您們給我們做了最精彩的表演！

### 丙、對物品的恭敬

道場的區域規畫，整體布局、擺設，物品的陳列，無一不展現著它們的生機。就像劉衛星學長分享的，無一不賦予了它們生命。整個道場莊嚴肅穆，各個部門配合得天衣無縫，一切的一切都是井然有序，順理成章。我們學習起來，緊張又不失愉悅，嚴謹又不失活潑。三週來，師父上人天天苦口婆心教導我們，這是真的不是假的，知道真相了，真的搞明白了，對這個世界還有什麼好留戀的？佛不說假話，佛不會騙人。海賢老和尚做到了，老實、聽話、真幹，一句佛號不拐彎，成就了。法師們、義工們分分秒秒在身邊做給我們看，我再不做點啥，就真的說不過去了。整個道場，大家無不讚歎海賢老和尚的成就得益於對母親的恭敬，遵循母親教誨，一輩子寬厚待人不造業；得益於對傳戒恩師的恭敬，一句佛號九十二年沒拐彎。從此擴展到了對一切人、事、物的恭敬。老和尚成就了，成為了佛門榜樣。大士閣、報恩寺是學得盡善盡美！學生在這裡，看到了文化的復興、佛法的興盛不再是夢，找到了努力的方向目標。願我們一句佛號同歸淨土法門，願我們一句佛號同歸極樂，願我們一句佛號同證菩提。阿彌陀佛！

以上是慚愧學生張紅艷粗淺的心得報告，錯誤之處，請求尊敬的師父上人，尊敬的上印下信法師，尊敬的館長，尊敬的諸位法師，尊敬的各位同修，慈悲批評指正，學生樂意接受，阿彌陀佛！恭祝尊敬的師父上人，法體安康，六時吉祥，法喜充滿，光壽無量。慚愧學生張紅艷頂禮敬呈。

老法師：張紅艷的報告，就是講印光大師兩句話學習的心得，印祖這兩句話就是「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。誠敬對人、對事、對萬物，學佛從這裡下手，沒有誠敬就什麼都得不到，佛菩薩來教你也沒用。我們自己想學，從哪裡學？從誠敬

，誠敬是我們修學成果的關鍵，決定不能疏忽。李老師早年對我們學生就講一個字，誠，真誠到極處。你將來學術的成就、事業的成就、道業的成就，都在一個誠字上，沒有誠敬就沒有成就。所以今天找個誠敬的人也不容易。紅艷在此地勸導我們，我們要學誠敬，要把印祖這兩句話刻骨銘心，念念不忘，我們都會有成就。好，再看底下一位。

學生：第二屆《淨土大經科註》學習班心得報告。尊敬的師父上人，尊敬的上印下信法師，尊敬的館長，尊敬的各位法師，尊敬的各位同修，大家好，阿彌陀佛。慚愧學生張蓮芝，今天向大家恭敬匯報的主題是「三個根在生活學習中的落實」。

學生有幸參加大士閣第二屆《淨土大經科註》學習班的學習，二十多天飛快過去了。在這二十幾天裡，學生除了感動還是感動。法師們天天為我們忙碌的身影，柔聲細語的問候、關懷，耐心周到的照顧我們每位學員的生活起居，無不讓慚愧學生深受感動。羞愧難當之餘，學生也從中受到了很大的啟迪。學生來此學習的目的，是想學習三個根怎樣落實在生活中。在此學生找到了落腳點，不再感覺這三個根是漂浮的了。

甲、平平淡淡才是真

在緊張而有條不紊的學習生活中，學生看著法師們的一舉一動，太驚羨了。彷彿走入了佛陀在世時的僧團，學生就暗下決心要向他們學習，哪怕學不像，學到一點也滿足。首先學習法師們的說話，柔和輕語。學生說話是大嗓門，而且從來不分場合，遇事就哇啦哇啦大喊一通，也不管別人接受與否。現在看到、聽到法師們對我們，無論我們做錯了什麼、說錯了什麼，從沒大聲喊過，也沒嚴厲批評過，而且總是溫和的安慰我們，善巧方便提示我們，好像做錯的是他們而不是我們，這真讓學生羞愧不已。學生也學著小聲說話

，看到了什麼事也不說，趕緊懺悔自己毛病習氣又犯了，告誡自己別人沒事，是自己錯了，又想找事了等等，諸如此類。慚愧學生這二十天來，在口業上少造了不少惡業，受益頗多。

看到法師們走路拐彎都是走直角，很威儀，學生也跟著學。法師們嚴格遵守著每天的作息時間，按時喊我們起床、上課、過齋等。學生是個很隨便、太不守規矩的人，為了克服自己的這些毛病習氣，嚴加要求自己嚴格遵守作息時間。到點了，手中再忙活，也要放下，從沒遲到過。吃飯時，法師告訴我們要慢慢吃，也教了過堂的威儀，學生把自己吃飯快的毛病改過來了，而且也用心去觀照自己過堂時的威儀。上課坐姿要直，學生也在這二十幾天中學會了挺直腰板聽課、挺直腰板過堂。雖然剛開始腰酸背痛，但習慣之後感到很輕鬆、自在。在整理內務疊被子、衣服時，學生會仔細觀看法師們所講的每一個細節，認真去落實。尤其是疊被子，是需要掌握技巧的，不知竅門往往忙活得渾身是汗，也疊不出效果來。而看法師們疊被子，那雙手就像變魔術似的，左擺右握的，一會就把被子疊成了豆腐塊，可羨慕了。學生雖然達不到要求，但用心疊過之後，還是很有成就感的。整理衣服，也讓學生感受到了法師們的心是那麼的清淨無染。對衣服那麼細小的紋都不放過，那種心該是真誠恭敬到極處了，學生真是慚愧的無地自容。

師父上人總是不厭其煩的教導我們，要對一切人事物恭敬真誠。一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益，而自己就是不知恭敬心如何發，到處去向人討教，怎樣才能有恭敬心？這哪是向外求的事！全在自己的這片用心。難怪總感覺這個道場的磁場氛圍與別的道場不同，就是在點點滴滴、平平淡淡之中顯露真心。

## 乙、守規矩才能守住心

這二十幾天的學習，學生最大的受益是心收斂了很多，不再放



逸了，也定了很多，散心雜話似乎也離我很遙遠了。清爽、自在、輕鬆愉快是我每天的精神狀態。每天按時作息，心不外馳，這就是守規矩、守戒。因為按時作息，就不會因遲到而給別人造成煩惱，這就是不惱害眾生，就是不殺生；因為按時作息，晚上熄燈後就不會佔用別人的時間與空間，就是不偷盜；又因為心不外馳，就不會有邪思雜念讓你去想、去說，更不會想喝點酒，五戒就在按時作息中守住了。只要每天心都在道上，十善還難做到嗎？學佛人不畏因果就不算學佛人，誰還敢違背造作？《感應篇》也做到了。法師們就像我們的父母一樣無微不至的關懷照顧我們，義工菩薩們在背後默默的奉獻著，同修們的互相鼓勵與關懷，這不都是我們要報答的恩德嗎？只要我們好好聽話，老老實實去做每一件事，懷著感恩的心去對待每一位為我付出的人，努力認真的學習，不浪費每一天，就是在孝養父母、奉事師長，那《弟子規》不也就落實了嗎？正如師父上人說的，一即一切，一切即一，只要我們守住規矩，守住這顆心，一切的根就全扎上了，多輕鬆、多快樂！

### 丙、結語

學習班的學習快要結束了，而心中的感恩之情卻愈來愈濃，語言無法表達。以後無論走到哪兒，都不會忘記在這找到的那顆心，不會忘失學到的一點一滴，以此做為我往生極樂世界的動力。努力改正自己，真正把根扎牢、扎穩，精進不懈，早日完成往生極樂的大事，以回報恩師上人、回報上印下信法師、回報向館長的大恩大德，回報諸位法師的大恩大德，回報義工菩薩的大恩大德，回報諸位同修的大恩大德，回報一切眾生的大恩大德。

以上是慚愧學生張蓮芝粗淺的學習報告，錯誤之處請求尊敬的師父上人、諸位法師、諸位大德同修慈悲批評指正。學生樂意接受，至誠頂禮感恩，阿彌陀佛。恭祝尊敬的師父上人，法體安康，六

時吉祥，法喜充滿，光壽無量。慚愧學生張蓮芝頂禮敬呈。

老法師：張蓮芝的報告，很好。學習班短短的一個月，很難得。在這一個月當中，住在僧團裡面，看到僧團裡面的日常生活，引起很大的鼓勵，《弟子規》、《感應篇》、《十善業》完全能夠落實在生活、落實在工作、落實到處事待人接物。更重要的，這個班結束了，你們回去之後，依舊要落實在家庭、在事業（公司行號）、在日常生活當中、在社會上處事待人接物，做出佛弟子的好榜樣。別人有看到了，感動，會問你，你在哪裡學的？你可以告訴他，在大士閣學習班學的。你也可以勸導你的朋友、家人，如果有機會，都到這邊來住一個月，這一個月當中認真的懺悔，改過自新，做一個真正的佛弟子，功德無量，好事情，好。

學生：大士閣第二屆《淨土大經科註》學習班心得報告。尊敬的師父上人，尊敬的諸位法師，尊敬的諸位大德同修，大家好，阿彌陀佛。慚愧學生尚振川參加大士閣第二屆《淨土大經科註》學習班即將結業，現將近月餘的心得恭敬向大家匯報如下：

#### 甲、感恩

##### 甲一、感恩師父上人的諄諄教誨

師父老人家已年近九旬，除參加國際大會，會見世界友人和參學同修外，每天講經四小時，風雨無阻，敦倫盡分。他老人家希望世界和平、風調雨順、國泰民安。建國君民，教學為先；禮義之邦，教學為先；極樂世界，教學為先，遂苦口婆心的每天都教誨大家，期望天下每個眾生都能做到孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平。這次學習班每天都集中聽師父上人講經，每天都被師父上人博大的胸懷所感動著。

甲二、感恩上印下信法師、向館長為我們創造了這麼殊勝的學習平台

上印下信法師和向館長為落實師父上人的教誨和傳承師父上人法脈，除舉辦三根班和培養年輕法師外，還在百忙之中舉辦《淨土大經科註》學習班，大士閣、報恩寺就像兩所大學，和一般大學教人知識不一樣，這兩所大學是教人智慧，培養聖賢的殿堂。兩位大家長完全稟承老祖宗和師父上人的教學理念，「教之道，貴以專」，「一門深入，長時薰修」，把儒教經典《弟子規》、道教經典《太上感應篇》和佛教經典《佛說十善業道經》不折不扣的落實在生活和學習中。道場不但環境優美，而且各種規章制度井然有序，讓人有賓至如歸之感。

### 甲三、感恩各位法師完美表法

來到道場後，跟各位法師學到了很多，疊被子、疊衣服、走路、坐姿、記筆記、習勞、過堂、行堂、佛門禮儀、佛門四威儀等等。各位法師不僅給我們講得清清楚楚、明明白白，更重要的是他們每樣都做到了，處處給我們做表率，時時給我們做榜樣。更加讓我們感恩的是各位法師對我們無微不至的照顧，每天晚上都給我們準備好洗腳盆、洗腳水，每天都幫我們疊被子、整理內務，每頓飯都做得香甜可口。更有一次，我的一雙襪子沒來得及洗，第二天才發現是後勤組的法師已幫我洗好，疊得四四方方放在我的床頭櫃裡了，諸如此類的事情不勝枚舉。

### 甲四、感恩各位同修的勇猛精進

這次來參加第二屆《淨土大經科註》學習班的學員總共六十餘人，其中有年滿七旬的老菩薩，也有剛過二十歲的年輕人。大家不論男女老少，均珍惜這次難得的集中學習的機會，早上三點半起床，整理內務、讀經、禮佛、聽經、討論，大家都法喜充滿，一天學習既緊張又有收穫，雖辛苦但卻很值得，所謂辛苦並收穫著。

### 乙、收穫

本次學習班收穫頗豐，擷以下幾點向尊敬的師父上人、尊敬的上印下信法師、尊敬的向館長、尊敬的各位法師和同修匯報如下：

### 乙一、西方極樂世界才是我的家

學生以前工作、生活沒有目標，渾渾噩噩，不知來這世間是為了什麼？也不知將來要去哪裡？像斷了線的風箏，東西亂飛，漫無邊際。通過學習班的學習才明白，現在的一切均是夢境，西方極樂世界才是我的家，阿彌陀佛慈父才是我真正的皈依處，要儘快放下世間的貪瞋痴慢疑，趕快投入阿彌陀佛慈父的懷抱。所以學生堅定了往生的信念，並把它做為今生最崇高和唯一的目標和方向。

### 乙二、佛法不離世間法，生活工作就是修行

學生以前錯誤認為佛法是大經大論、談玄說妙，修行人就要不食人間煙火，認為佛法和世間法水火難容。通過這次學習才糾正了以上錯誤知見，原來佛法和世間法是不二法門。生活就是修行，修行就是生活，完全明白了修行的契入點和落腳處，為以後在家修行指明了方向。

### 乙三、修行要發勇猛心

「人有旦夕禍福，月有陰晴圓缺」，雖然經常見到周圍有人死亡，但總以為那只是別人的事，與自己相去甚遠，遂修行念佛晃晃悠悠，根本發不起勇猛心。通過近一個月的學習才明白生命其實非常脆弱，就像泡泡。我們一出生後，就像要被屠宰的羔羊，時時被牽向屠宰場。所以要時時作臨終想，轉今日不死為今日必死的心態，下死功夫，分分秒秒的念佛，發起勇猛精進之心，念念求生極樂。

### 乙四、發心乃諸善中王，持名是萬行之首

蕩益大師說過，能否往生，全看信願之有無，所以發心至關重要。發心是什麼？發心就是今生一定要往生西方極樂世界。菩提心

發了，接下來該怎麼辦？「萬古是非渾短夢，一句彌陀作大舟」，所以接下來就是執持名號了。末法眾生妄想、分別、執著等，障深慧淺，整天胡思亂想黃粱美夢。所以必須執持阿彌陀佛佛號，以一念代萬念，念佛是因，成佛是果，執持一句佛號，放下萬緣，將來必定往生極樂世界，在極樂世界聽經聞法，修福修慧，必能當生成佛。

### 丙、目標

#### 丙一、往生西方是今生最終目標

學生一定按師父上人的修學理念，一部大經，夏蓮居老居士會集的《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》；一部黃念祖老居士的《科註》；一句佛號，一門深入，長時薰修，放下世間萬緣，爭取早日往生西方極樂世界。

#### 丙二、報師恩，為弘揚傳統文化盡職盡責

師父上人每天講經中都講到傳統文化的重要性，為報師恩，學生發願在未往生之前，一定稟承師志。學生是學醫出身，為弘揚祖國傳統中醫中藥盡職盡責，也希望能得到師父上人、上印下信法師、向館長和各位法師的指導和幫助。

以上是慚愧學生尚振川粗淺的學習報告，請求尊敬的師父上人、諸位同修大德慈悲批評指正，學生樂意接受，至誠頂禮感恩，阿彌陀佛。恭祝尊敬的師父上人，法體安康，六時吉祥，法喜充滿，光壽無量。慚愧學生尚振川頂禮敬呈。

老法師：振川同學的報告，讓我們深深感覺，你參加這次學習班沒有白來，真的如你所說的，你受益很多。感恩是人生的美德，也是自性的良知，很不容易發起來。能在這短短的一屆學習當中，把內心感恩的心啟發出來，這是好事情，希望要用這個心對一切人事物。從感恩的心，會生起真誠的菩提心。把儒釋道這三個根深深

落實在生活，我們這一生會得到幸福美滿；落實到工作，落實到處事待人接物，人生幸福美滿就從這來的。自己做到，再去影響別人，這叫做身行言教，這就是接引眾生，這就是幫助大眾。尤其是導歸極樂，無上菩提一生圓滿成就。

看到你這個報告，我們最近不少同學在學習黃念祖老居士的《淨修捷要報恩談》，這本書是黃念老一生學佛最後的心得報告，非常完美，對於釋迦牟尼佛一生所修、所行、所教導的，全在其中，無論是大乘小乘、宗門教下、顯教密教，全在這裡面。這部書如果你多學幾遍，學熟了，你對於佛法、對於淨宗自自然然生起深信切願，老實念佛，往生淨土。你不會再有疑惑，你有任何疑難的問題，《報恩談》都為你解決了，不可多得的好書，我們認為是我們淨宗的三寶。淨宗三寶，第一個是《無量壽經》，夏蓮老的《無量壽經》，包括黃念老的集註，就是註解；我們第二個寶，就是《淨修捷要報恩談》；第三個寶，就是《來佛三聖永思集》，他為我們做證明，證明極樂世界真有，阿彌陀佛真有，信願持名、往生不退成佛是真的不是假的，老和尚為我們作證轉，讓我們的信心堅固，願心堅定。保持你們在學習班裡面修學的心態，永遠不變，沒有一個不成就。好，今天時間到了，我們就學習到此地。