

無量壽經科註第四回學習班 林曉忠、劉衛星、賈書芬、
孫建華、楊書銘、董白軍 (第一四四集) 2015/6/16
香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0144

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，尊敬的諸位法師，尊敬的諸位大德同修，大家好，阿彌陀佛！慚愧學生林曉忠，今天向大家恭敬匯報的主題是「修行從細節做起」。

學生是四月六日來到報恩寺報到的，四月七日就是學習班的開班典禮，到今天才七天的時間。但是學生好像很多方面像換了樣似的，這樣的變化都是從生活中的細節中一點一滴學習到的，都是法師們的行持讓我改變的。學生是從塵世中來，被污染到很多不良的習慣，生活細節方面難免會做得不好，習氣很重，但來這裡學習就是要改變、就是來完善的。怎麼個改變法？怎麼個完善法？來這裡之前，學生以為就像在外面學習傳統文化一樣，過過幾天生活學習，改變一些樣子就是了。但到這裡幾天，發現這裡是另外一個世界，這裡的法師們和義工們簡直不是我們塵世中生活的人，這裡是阿彌陀佛的家，是極樂世界，這裡的人都是佛菩薩。學生沒來這裡時，身體很差，是帶病而來。來時帶了一大箱亂七八糟的衣物，生活細節都不太講究，禮節上也是很欠缺的，吃飯穿衣，行走置物，跟這裡相比簡直無法形容。但是七天後，同修都變了。

課程安排得很緊湊，每天都是三點半起床，生活的節奏都無有間隙，剛開始的兩天，學生都無法跟上步伐。在剛開始，課堂上播放了師父上人的一些開示，還沒有給我們上禮儀課、內務課，所以我們的生活規律簡直亂七八糟，但法師們卻不一樣。

第一點，我們到寺院看到的是大環境，每個地方，無論花草樹

木，無論椅桌、碗盆，無論是毛巾、鞋子，無論是衣物、紙巾，從大到小都物有定位，整整齐齊。

第二點是威儀。各位法師、義工，無論是行走說話還是行禮讓位，無論是手勢眼神還是合掌鞠躬，每一個細小的動作都無比完美。特別是每一位法師的臉都是微笑的、都是善意的，就是他們說的法喜充滿，這些都是內心世界的外在體現。

第三點就是印光法師所講的幫助眾生。開始三天我比較愚鈍，動作都會慢半拍，自己的事情總是做得一塌糊塗。可是每天中午回寮房時，卻發現我的被子、衣服、鞋襪、物件都疊得整整齐齊，有稜有角。物件擺放得整齊有序，簡直無法想像，非常人所能及也，這是我一開始的想法。

第四點，也是印光大師所講的照顧、關懷一切眾生。前面提到學生的身體跟常人相比總是差一點，經常失眠，法師知道後，對學生的關懷照顧無微不至。有一天，我將空杯子放在洗手間門口的櫃子上，然後上洗手間去了，出來發現杯子是滿的，裡面竟然就是我想要的糖鹽水。不可思議，是誰幫我做的，當然是法師。晚上回寮房，法師就在門口，拿了我的洗腳盆，裡面裝好了熱水。法師說：用熱水洗洗腳，好睡覺。很多類似這樣的事情，不可思議。他們處處為別人著想，念念都是在為別人著想。

第五點，那是第三天的事情，因為下課前我們學習了一些儀軌的內容，挪動了桌椅，桌椅當然就會移位了。下課了，大家都出去活動，曬曬太陽。恰巧我忘記帶水杯出去，就想回教室去拿。可是一回來，又讓我看到一幕，法師們在重新擺桌椅，有的拿著尺子，丈量桌椅間間距是否一致，不一致的重新擺放；有的法師拿了長繩子，在給全部桌子定位，看看所有桌子邊緣是否在一條直線上，不是親眼所見真的不可想像。同時還有幾位法師在擦桌椅、清理地

面，還有在幫大家加茶水的，法師們每一個動作、每一個行為都是為大家。

最後一點，就是今天中午上課前，我在曬太陽，無意中發現一樓的護花使者，也就是道場的後勤工作人員。大家知道她怎麼樣呵護花草的嗎？她拿著小鉗子在花叢裡小心的把雜物夾出來，拿著小毛刷在輕柔的給花朵、枝葉拂灰塵，拿著毛巾在慢慢的擦花盆上的污漬，澆水的時候都是那麼輕柔，噴灑時也是細緻輕微，怕傷到花木，真不可思議。還有很多很多。

他們為什麼要這樣完美的去做每一件事？他們的言行為什麼要這麼細緻認真？剛剛開始真有點不完全明白。但後面三、四天，我們學習了佛法，師父上人給我們開示，法師都教我們佛門禮儀，讓我知道什麼是佛教、為什麼要學佛、學佛要學什麼。特別是看了關於海賢老法師的《永思集》和光碟，我明白這都是在表法，這是佛法的表現，表法無論任何一件細小的事都做得完美無瑕。師父上人經常說，我們學佛要真正理解佛教，佛教不是宗教，更不是迷信，佛教是最圓滿的教育。佛教一切時一切處都在教導我們善的、充滿正能量的智慧，所以我們學佛的人都得一切時一切處去表法，表正能量的法。我們學佛的人修行得從生活細節做起，像海賢老法師那樣，像報恩寺、大士閣的法師們那樣，從花草樹木上的除塵去垢到生活的每個細小環節都要做得更好。

這些都是這七天來看到的部分細節內容。後面三天，我們也上了佛門禮儀的課，我已學會了疊被子、衣服、襪子等細節的內容。我來這兒，也是來學習修行的，從今往後，我得向各位法師學習。這就是我要做的開始，做個五好學生，修行從細節做起。以上是慚愧學生林曉忠粗淺的學習報告，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。慚愧學生林曉忠頂禮敬呈。

老法師：大家聽了林曉忠的報告，他這幾天很有進步。可是佛法的修學，最重要的是信願行。這都是生活細節上的，每個人都應該做到的，一般人沒有學過，散漫成了習慣，不知不覺，看到這些有儀規的法師們，跟自己的生活對照一下，就曉得他們比我們好。可是最重要的是對於經典上佛告訴我們的一些道理，這個要知道。佛所說的都是真話，什麼是真話？第一個，人生很苦。你承不承認？我們怎樣離苦得樂？這就要學佛。佛教是什麼？佛教是智慧的教育，佛教是倫理的教育，佛教是因果的教育，佛教是離苦得樂的教育。你要能把這一點抓到。我們想離苦，這個世界苦，到哪裡去？到極樂世界去。你要相信真有極樂世界，這不是假的。海賢老和尚到極樂世界去了，他在生前告訴我們，他跟阿彌陀佛常常見面，阿彌陀佛不是假的。我們相信他不曾打妄語，不會騙我們，他是真的。他憑什麼能見阿彌陀佛？憑著老實、聽話、真幹。如果我們學會老實、聽話、真幹，阿彌陀佛就會示現在你面前，一定會告訴你很多信息，幫助你用功，幫助你成就。自己要發大心，發菩提心，一向專念。

菩提心，第一個，真誠心，生活工作、待人接物我們用真誠。別人騙我，我對他還是用真誠，為什麼？我要作佛，我要往生極樂世界。極樂世界沒有一個人欺騙人的，我們不誠實極樂世界去不了，自自然然被淘汰掉了。所以要真誠、要清淨（心要清淨）、要平等、要不迷（覺就不迷，迷就不覺），然後再學著處事待人接物要用愛心，這慈悲心，樂意喜歡幫助別人、成就別人，能夠捨己為人。這樣才能夠接近菩薩道，才能在一生當中無論在修學、無論在淨業都會有幫助、都會提升，這一點不能不知道。表面上細節看到了

，還有很深廣的內涵一定要學習。

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，尊敬的各位法師，尊敬的各位大德同修，大家好，阿彌陀佛！慚愧學生劉衛星今天向大家恭敬匯報的主題是「佛法就是生活，佛號就是命根」。

甲、落實在生活、工作、處事待人接物中

在報恩講堂的學習，不知不覺中時間已經過了一半。剛來時的激動、好奇，隨著規律的作息已然消逝。每日的晨昏定省，伴隨著師父上人的慈悲教誨，法師們的威儀有則，一切都有條不紊的進行著。這樣的學習、生活有一種厚重的踏實感，放逸的心神漸漸收攝回來，雖然還會有些困頓，但比起沒來之前似乎心靈明亮了許多。聆聽師父上人的經教，常常會聽到老人家語重心長的勸我們，要把佛法落實在工作生活、處事待人接物之中。雖然常常聽，但是真正會把這些教誨踏踏實實的做到並不容易，不是不願意，而是不會做。雖然之前也學習過《一日常規》、《常禮舉要》，以及做過一些弘揚傳統文化的義務工作，但是大士閣報恩寺的年輕法師們卻真真切切的給我們補回了這一課。從法師們的言談舉止中也體會到那種自然流露發自心田的老實、聽話、真幹所帶來的安樂，讓人心生嚮往。這就是菩薩四德中的「柔和質直攝生德」，只有心靈清澈到極處，才会有那麼自然的微笑、關懷、問候，以及體貼入微的服務。內務、衛生、行持這些最容易忽略的地方，在這裡似乎都注入了新鮮的生命，再加上到處茂盛的植物，宛如置身於六塵宣揚妙法的極樂世界，只有美麗的心靈，才感得如此美麗的境緣。法師們一次又一次的耐心引導，一次又一次聲色柔和的溫馨提示，一點一滴的以身垂範，無不讓人對佛陀教誨生起無限信心。我雖然業障深重，但在這樣的環境，向善之心也不由得生發出來。原來佛法可以這麼生

動、這麼美。

乙、習勞知感恩

在這一週，我們布施組進行了為期五天的行堂，讓我們對這裡的生活又多了一點了解，也從中體會和學習到後勤法師們的生活工作的一些細節。我深深知道，在這樣莊嚴威儀的表象背後有著不為我們所知的艱辛，多年的修行，不知流過多少汗水，經過多少磨鍊。這些青澀莊嚴的臉龐，以及堅毅的目光，透露出為正法久住、為苦難眾生解脫、為恩師長久住世的擔當，感天動地，卻默默埋藏於心底。師父上人老人家的弟子不應該都是這樣嗎？行堂只是這裡生活、修行中的冰山一角，學習班的前期及結束，三根班、法師班，男眾、女眾，學生、義工，這裡分明是一所井然有序培養聖賢的大學，是西方極樂的接引站。身苦不是真苦，身累不是真累，只有不明理隨業流轉、追逐妄想輪轉六道才是真苦真累。短短幾天的習勞可能不及這裡正常學習勞作的十分之一，甚至百分之一。但我願意將這分感恩珍藏於內心，化為無盡的動力，在回歸自性、回歸極樂的道路上，勉勵自己不敢懈怠。不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？

丙、聽經明理的幸福

以前總聽老師們說聽經是需要福報的。的確，雖然聽經不曾間斷，然而真正的受用、法喜卻從未體會，更談不上劉素雲老師那樣的境界了。在開班典禮上，向館長分享，講到這一次的主要課程是師父上人老人家最新宣講的「四十八願」。館長也提到這一期的學員是很有福報的，因為這是師父上人老人家親自指示。雖然並不是透徹清晰的體會到，但總有一種莫名的期待。剛開始的幾天，昏沉掉舉很難過，一方面明明知道不恭敬，但總是不能自己；另一方面，雖然找方法對治，但也總不見效，甚至跪著都照睡不誤。法師們

也在幫助大家克服，清涼毛巾、紅茶、拜墊都用上了，才算緩和了一點。然而雖然業障深重，但總是可以靜下心來，堅持不懈，這樣，有時不經意的開示也就可以入心了。老人家幾乎每一集都講到二千二百四十兆分之一秒的宇宙人生真相、極樂世界的殊勝莊嚴、海賢老和尚的老實聽話，以及一句佛號的無量功德、承傳文化的迫切需要。就在昨天下午，師父老人家突然語重心長的說道：同學們，你們要是真信切願，求生西方極樂世界，好大的福氣。這一生，如果再次蹉跎，真是徒喚奈何？

丁、來佛三聖的感動

每晚的《來佛三聖永思集》，雖然只有一個小時，卻讓人期待、歡喜。時而為海賢老和尚的極具啟發的故事回味無窮，時而為海慶老和尚的行誼感動，時而為老德和尚的老實慚愧不已，時而為因緣生居士引經據典的詩文奮筆疾書。每一次到分享被迫暫停時，又是一陣欲言又止的期待。時而沉思，時而會心一笑，時而眼圈潮濕。這樣的學習，早已令自己將一天的疲倦忘卻，找回最初的純真。

戊、一句佛號，寧捨身命不放手。

海賢老和尚一次又一次的告訴大家，阿彌陀佛就是我老和尚的命根。老人家九十二年用一句佛號，拯救無量無邊眾生；師父老人家用六十多年，苦口婆心，天天教導，無非也是將這一句心法傳給我們這些沉淪苦海的眾生；除此之外，又有多少佛菩薩勸導、教化。如今，得聞如此殊勝大法，若不加勤苦加功用行，真是不能原諒自己了。就像師父老人家說，不知道，犯了錯，可以原諒；如今明理，知道了方向，再犯錯就說不過去了。因此，這句佛號真是寧捨身命都不該放手。

以上是慚愧學生劉衛星粗淺的學習報告，錯誤之處，請求尊敬的師父上人、尊敬的各位法師、各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。慚愧學生劉衛星頂禮敬呈。

老法師：前兩天，我收到來佛寺那邊送了一個播音機，內容是來佛寺那邊有同學被附體。附體的人有海賢老和尚，傳來的話我們聽了很受啟發，老和尚辛辛苦苦用一生九十二年為大家表法，幾個人看清楚了、幾個人看明白了？非常感嘆眾生難度，真難。老和尚到最後，表法的意思非常明朗清楚，告訴我們極樂世界真有，阿彌陀佛真有，極樂世界他見過多次，阿彌陀佛，他也見過多少次。我們在古書裡頭看到，我們淨宗初祖廬山遠公大師，我們相信《聖賢錄》裡頭記載的不會是騙人的，是真話，遠公在世見過三次極樂世界，見過三次。最後一次又見到了，他告訴大家，以前三次從來沒有告訴人，沒有跟人講過，這第四次的時候，極樂世界現前，他告訴大家，佛來接引我往生，跟大家告別。而且告訴大家，蓮社比他早往生的人都在，都跟阿彌陀佛在一起，在阿彌陀佛的身邊來迎接他。

我們有理由相信，海賢老和尚他住世的時間很長，前面二十年不算，從出家剃頭，師父傳他一句佛號，教他一直念下去，從這開始，足足九十二年。一句佛號九十二年不拐彎，信心十足，那是他對老師的信任，老師傳給他的還會有錯嗎？他真對得起老師，這一句佛號之外，心裡沒有任何妄想雜念，萬緣真的放下。所以我們估計他在二十五歲之前肯定就證得功夫成片，功夫成片也是一心不亂，剛剛證得。很多人在這個時候就見到阿彌陀佛，阿彌陀佛等於來給他授記、給他證明，告訴他，你的壽命還有多少年，壽命到的時候佛來接引你。你的心裡踏實了，極樂世界註冊了，有名字了，蓮花上有你的名號，我們相信阿彌陀佛大講堂裡頭也有你的座位。這

不是假的。賢公少年的時候吃盡苦頭，極樂世界真有怎麼不想去，念念想去。佛不答應，佛叫他住世表法。所以他那麼長的壽命，我覺得不是他自己的，是佛力加持的。他的壽命在一般來說也就是七老八十，你看海慶八十二歲走的，老德跟他的媽媽，他的媽媽八十六歲走的，也應該就是這樣的。他能活到一百一十二歲，表法，給這個時期、這個時代佛門弟子做個榜樣，無論在家出家，做出最好榜樣。他媽媽在家，媽媽沒出家。我們應當要向他學習。

最後，在這個階段裡面是非常明顯，他表的什麼法？為《無量壽經》做證明，這十幾、二十年來，海內外反對會集本，說會集是錯誤的，排斥會集本，他來表這個法。極力護法的宏琳法師真了不起。也正因為這個原因，宏琳法師蒐集資料編寫一部書，《若要佛法興，唯有僧讚僧》，編得好，很詳細，點點滴滴的資料都收在其中。我們非常感激，往後修淨土的同修都感激，他護持了夏蓮居老居士的會集本，護持了黃念祖老居士的註解。老居士有智慧，沒有用自己意思去註經，用自己意思人家反對、人家不承認，他也用會集，這就高明了。他用經來註經，引用了八十三種經論、一百一十種祖師大德的註疏來註這部經，字字句句它都有出處，誰說的、哪個經典上的，不是自己的，讓大家沒話好說。這是真實智慧，經是會集的，註也是會集的。

蓮公晚年往生之前，寫了一本《淨修捷要》，「五念簡課」，便利於末法這些眾生事務繁忙沒有時間做功課，把這個功課縮成最小、最簡單，不需要半個鐘點你的功課就做完了，三十二拜。蓮公晚年所作的，蓮公的著作，這就是他著作，代表他一生修學的成就。念公也是在晚年病重的時候為《淨修捷要》做個說明，《報恩談》。《報恩談》，像隨便談話，聽眾也不過就是五六個、七八個，他家小客廳裡頭，我看到他坐在椅子上，一個手拿著經本，這邊端

著茶碗，很瀟灑。那是他一生修行總結的報告，是他一生修行的心得，真了不起。把這一句佛號，包含一切諸佛菩薩的名號，包括十方三世一切諸佛如來所說的一切經，無論是宗門是教下、是顯教是密教、是大乘是小乘，統攝在一句名號中，這一句名號全包括了，一樣都沒有丟掉，不可思議。確實我們要把它看作寶。我給身邊同學說，我們淨宗三寶，第一個是《大乘無量壽經》，夏蓮老的會集本，這是根本。第二個寶就是黃念老的《淨修捷要報恩談》，給我們提供修行最好的方法、最理想的方法，時間少，文字少，把所有的一切都包含盡了，真難得。第三個，海賢老和尚的《永思集》，為我們作證轉。我們果然認真，每一天不離開這三種，這三寶，我們可以說沒有一個不往生，沒有一個不成佛，這個我們要懂。

大士閣這個學習班的活動，它一屆是一個月，一個月一屆，很難得。參加這裡面的同學都非常好，非常難得，希望大家認真努力的學習。

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，尊敬的各位法師，尊敬的各位大德同修，大家好，阿彌陀佛！慚愧學生賈書芬今天向大家恭敬匯報的內容是：

甲、一張白紙

學生來到雞足山大士閣學習，將近半個月了。由於習慣的問題，一週之前感覺時間過得還比較慢；一週之後，由於心穩定下來，踏實了很多，也清淨了很多，不知不覺轉眼已經兩週了。回想這兩週收穫之大，真的是受益匪淺。從學習整理內務到每天堅持整理，每天六小時的聽經，課餘時間，每天還要完成一萬聲佛號，聽賢公和尚的光碟及《永思集》有聲書，到晚上的小組分享。今天又增加了習勞課，生活既充實又歡喜。當然疲勞困倦是在所難免的，每晚分享結束後就趕快洗漱睡覺。不過準確的說，應該是法喜更多，每

天都有新的收穫，尤其對整理內務感觸愈來愈深。尊敬的師父上人常常教導我們，佛法不離世間法。正像賢公和尚說的那樣，搬柴運水，皆是修行，修行就是在生活的點點滴滴之中。剛開始疊被子，我覺得差不多就行了，形狀有了，被罩的格子對齊，床單鋪平整，心理上把它當作一項工作來完成。後來邊做好像悟到了些什麼，這不就是修行嗎？心淨則國土淨。館長把這個課堂、院子精心打理得像個花園，到處是蓮花朵朵。走廊裡吊著的、供桌上擺著的，寮房櫃檯上、窗台上、洗漱間等，裝點得這麼多的花，讓人賞心悅目，溫馨得像是在家裡一樣。難道這不都是修行嗎？這不就是極樂世界嗎？一想到這兒，我再疊被子、整理衣服的時候，心裡充滿了感激之情，不再敷衍了事，而是按照法師教的，先把被子鋪平，分三折，將兩邊的壟折出來，中間的壟寬一些，兩片折疊起來，格子對齊，把每個角拉直對齊。表面在整理內務，其實這不就是在整理自己的心地嗎？掃塵除垢，佛陀讓周利槃陀伽掃除內心的污垢。我雖不敢跟周利槃陀伽相比，但我的業障更深重，做事粗心毛躁，這不正是我要對治的毛病習氣嗎？說來也巧，佛菩薩加持，就知道我的內務整理不過關，今天的習勞課正好安排我整理同修們的被褥。感恩法師們的安排。

記得我在來雞足山大士閣之前，佛友跟我道別，並叮囑我：去了，妳就當自己是一張白紙，一切從頭學起。我明白，她在點我放下我執。是啊，師父上人一再教誡我們，放下萬緣，放下妄想分別執著，怎麼才能放下？是在日常生活當中，六根對六塵不起心不動念、不分別不執著，這回該認真幹了。說實話，我除了在家裡，還真沒給別人整理過內務。法師們分配我去整理被褥、擦床頭及衣櫃等，還告訴教我如何整理，以及要達到什麼標準。分配完畢，我就上來下去忙個不停，擦床頭、擦床邊、整理被子、把床單的格子對

齊，勞動真的快樂。它不但使我鍛鍊了身體，更讓我懂得了感恩。我才幹了一天，而年輕的法師們天天如此，他們不怕髒、不怕苦、不怕累，實在太值得我學習了。他們謙卑、恭敬、端莊、輕盈，他們的威儀時刻在影響著我，真是榜樣的力量不可思議，我心裡充滿了感恩和動力。

乙、折疊海青

這幾天比較適應了，早晨及午休都不用喊起床，就能主動醒來疊被子、整理內務，精神也充足多了。每天早晨拜佛後，法師都會教我們疊海青，一步一步的耐心的教大家。我因為以前學過一點，感覺自己能疊好，便不認真聽了，而且很快的把海青疊好。雖然跟標準有點出入，但還說得過去。等第三天時，我突然意識到自己這不就是傲慢嗎？我是來學習的，要放下妄想、分別、執著，而我所做的卻是嚴重的我執，於是我又想起我是一張白紙，是來學習的，應該要謙虛卑下才能學到知識。印光大師告誡我們：「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」。於是到第三天再學疊海青時，學生就開始跟著法師一個步驟一個步驟的練習，直到把海青疊成又平又正的合格的長方形為止。疊海青也是在磨鍊我自私自利、貢高我慢的習氣，浮躁的心怎能修成功？佛法不離世間法，老法師就是讓我們在六根對六塵境界的生活中修，在生活中歷練自己，逆境不起瞋恨，順境不起貪戀，把自己的習氣一點點磨光、磨平。顆粒飽滿的穀穗永遠是把頭沉甸甸的往下低，低處有道。

丙、克服昏沉

由於在家很少定下來聽老法師講經，所以來到學習班一聽經就昏沉。哪怕早齋半小時聽經也會瞌睡，有時同桌同修看我實在瞌睡得厲害就把清涼油遞給我擦一擦，但效果還是不好。包括上午誦經也會昏沉，自己真的都有點無奈了。在晚上小組分享時，我向法師

請教如何對治昏沉？法師說可能那是我們的真誠心、恭敬心不夠。他說館長說過，我們念佛就應該信佛，有事求佛菩薩加持，讓我們在聽經的時候能生起一顆真誠心、恭敬心、清淨心來聽。第二天，我就按法師說的，師父上人一開始講，我就在心裡恭請南無本師釋迦牟尼佛、南無阿彌陀佛、上淨下空老法師慈悲加持，慚愧學生及在場的所有法師、所有同修都能用一顆真誠心、恭敬心、清淨心聽經聞法，並在心裡默默頂禮三拜。太不可思議了，我上午整整兩個小時、下午兩個小時都坐得直直的，沒有一點睏意，也不累，清清楚楚的聆聽老法師講經，法喜充滿。晚上在分享時，同修也有同感，特別歡喜。我在心裡感恩佛菩薩慈悲，感恩師父上人慈悲，真是佛滿眾生願。

以上是慚愧學生賈書芬粗淺的心得報告，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，久住世間，光壽無量。慚愧學生賈書芬頂禮敬呈。

老法師：賈書芬的報告，提醒了我們一樁事情，就是當我們遇到困難的時候，真誠心祈求三寶加持，真管用。她得到的感應，我見過很多，從我們年輕時候學教、學講、上課、靜坐，這些經驗非常豐富。所以心要真誠，自己業障很重，精神提不起來是業障重，得佛力加持，業障就消除掉，祕訣就是真誠心。如果心不夠真誠，還有妄念、還有雜念，這個感應就差；沒有雜念、沒有妄想，用這個真誠心非常有效。她用得有效果，每個人都會有效果。當我們在用功的時候，遇到這些障礙，這個方法是很好的方法，也是過去祖師大德傳下來的方法，好。

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，尊敬的各位法師，尊敬的各位大德同修，大家好，阿彌陀佛

！慚愧學生孫建華今天向大家恭敬匯報的主題是「老實聽話守規矩，修心換心去極樂」。

轉眼間，第二屆《淨土大經科註》學習班的學習生活已經過了兩週了，今天，又到了寫心得報告的時間。坐在教室裡，我在想，這一週是怎麼過來的，體會最深的是什麼？說真的，一下子好像有千般滋味湧上心頭，又好像什麼都說不出來。這一週生活作息是嚴格按照道場規定來執行的，每天三點半起床禮佛，早齋後就投入到緊張的學習中去，中午午休一會兒，一直持續到晚上十點打板熄燈。參加學習之前，在我的生命中還沒有如此專注的投入到一項事情中去，每天不停歇的重複再重複的做。想起以前學生時代，最緊張的莫過於參加高考，也沒有像這般專心。而以前所做的種種，因為不明理，沒有遇到佛法，所想、所追求、所努力達到的無非都是世間的貪瞋痴，自己並沒有得到幸福。此刻所做的是為了洗脫塵垢，求得究竟安樂，這就是海賢老和尚說的，「世上無難事，只怕心不專」。法師們都安排了教我們怎樣去做，一門深入，長時薰修，老老實實、歡歡喜喜去做就成了。

這一週，大家將行住坐臥四威儀，將穿衣吃飯、疊被子、整理內務落實貫穿於生活、學習中。我的體會是小事情體現大智慧。這些我們每天必做的事情，我以前沒有認認真真的對待過。心總是很急躁，吃飯吃得很快，無形中就吃多了；走路走得很急，只想著趕自己的事兒。在家裡，也沒有把被子、衣物平平展展、仔仔細細的舒展開、撫平耐心的整理好。由此覺察自己做事全憑習氣，從沒有一顆恭敬感恩的心，對人事物處處起好惡分別。老法師說對一切人事物都恭敬，看一切都是阿彌陀佛。學佛不受益就是沒有落實到生活中，時時處處都是在修行，修正自己的言語、行為、心念，這樣才能與佛相應。

在這一週，我體會深的還是我與身體的共處不和諧，心裡的翻騰和起起伏伏。老法師在講經中說過，現在的人兩個人都和諧不了，甚至自己跟自己都生氣，和諧不了。我就是這樣，因為痔瘡一直不見好，它就像一根刺，時時扎著、刺著，讓我難受著。其實輔導員們對我關懷備至，無微不至的照顧，該吃的藥、該想的辦法都用了，並時時提醒我念佛，求佛加持。可是聽課時坐立不安和上衛生間時的艱難，還是讓我的內心翻騰不已。剛開始著急上火，手指腫起了一個膿包。現在慢慢學著把在意身體疼痛難受的心平靜下來，安於當下。明瞭因果就知道一切皆是自己所作，應當承受。雖然看不透，可一定是我傷害殺害了與我有緣的眾生，讓他們遭受極大痛苦，而我現在只是嘗受了一點點的苦報而已。夏蓮老曾說過，每個人都有一本因果帳，誰也不知道下一頁翻開的是什麼。所以修行要趁早，要抓住當下的每分每秒。

那天看了向館長關於蒼老居士往生的開示後，讓我感動不已，並深感慚愧。館長說，這個世上假的東西要放下，身心不論做什麼，不要在意，心靠在阿彌陀佛上，我的心在極樂世界，當下就是淨土。是啊，念佛就是修心，就是轉心轉念。我沒有發出生死心切的心，真誠懺悔的心生不起來，我很在意難受，沒有忍耐力，遇境逢緣就隨境轉了。像海慶老和尚他老人家在世時，沒有人瞧得起他，被人欺、被人辱，受盡磨難，沒有人關心他、在意他，而他有這樣堅定的信念，所以才能成就如此的功德。這樣的修行示現，讓我感到高山仰止。老人家為什麼能成佛？一輩子老實做人，真幹、真念佛，真誠對待一切眾生，忍辱修到圓滿。我為什麼還是六道凡夫？還是因為心念不專，迷得太深，苦得不夠，沒有真真切切的體會到死生事大、輪迴路險，唯有靠阿彌陀佛才能得度。厭離娑婆，欣求極樂，就應該聽佛的話、聽師父上人的諄諄教誨，老老實實的落實

到自己的生活待人接物中，當下每一處心中時時刻刻憶念著阿彌陀佛不敢忘失。這就是這幾天聽老法師講經時的體會，師父上人時時都在提醒，最後就是落實到一句佛號上，這就是我必須要去做的，歷事鍊心。

以上是慚愧學生孫建華粗淺的心得報告，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，久住世間，光壽無量。慚愧學生孫建華頂禮敬呈。

老法師：建華的報告，在大士閣這一段時間能有所覺悟，這個很難得，能不能成就，完全在看自己能不能堅持。末後這一句話「歷事鍊心」，這是古今中外一切修行人能成就的祕訣，就這一句。所以修行離不開事，世出世間一切事我們都要去經歷、都要去隨緣，在這個裡頭鍊心。鍊什麼心？鍊不起心、不動念，這最高的，如果對於一切事都不起心動念就成佛了。六根在六塵境界上，起心動念就是阿賴耶識，一念不覺而有無明。什麼叫無明？無明就是不明真相，把事實真相看錯了，以為是真的，不知道這是假的。佛與大菩薩他們很厲害，他們知道十法界依正莊嚴都不是真的，全是假的。所以他們確確實實在一切時一切處、一切緣事之中，都能做到不起心不動念、不分別不執著，法身菩薩。在這個時候，也就是我們常常說的完全用真心，佛菩薩對一切眾生用的心是真心，不是妄心，絕對不是阿賴耶，阿賴耶裡頭有妄想、有念頭，他沒有，他心地清淨。那個心就是《無量壽經》上所說的，「清淨平等覺」，覺而不迷，用這個心。我們學佛練功夫就練這個。

我們練的方法很特別，跟八萬四千法門不一樣，八萬四千說起來比我們這困難，我們比它容易。我們的心就是一句阿彌陀佛，念頭才動，「阿彌陀佛」，皈依阿彌陀佛去了，念頭才起，「阿彌陀

佛」，全是阿彌陀佛。這是什麼個法門？這是阿彌陀佛的法門，阿彌陀佛教我們念阿彌陀佛往生到極樂世界，換一個地方修行。極樂世界環境好，沒有任何一物是讓你生煩惱的，這個好！也沒有一樁事情是叫你心裡起貪戀的，沒有，都沒有。阿彌陀佛講經不中斷，你看經上說的，阿彌陀佛在做什麼？「今現在說法」。所以我們想應該是事實真相，往生到極樂世界，花開見佛，進入阿彌陀佛的大講堂，那有你的座位、有你的名字，你坐上去之後在那聽經。什麼時候離開？你聽經證得究竟圓滿，你就離開了；換句話說，沒有成佛你不離開座位。極樂世界，是金剛不壞身，是法性身，那個身體不需要吃飯、不需要喝水，沒有這些麻煩；也不需要睡眠，無量壽，他都是清醒的，它沒有夜晚。所以那裡一堂課就叫你成佛，不成佛你不會起座、你不會離開講堂，離開講堂的人都是成佛的人。到哪裡去找這個地方？世尊為我們介紹，這個地方在極樂世界，真有。

八萬四千法門難修，他沒依靠，完全靠自己。這個法門專靠阿彌陀佛，靠定了你就成就了，不能不相信，不能不接受，不能不真幹。往生成佛才有能力度一切眾生，沒有往生成佛，我們能力都是有限的、有侷限的。所以這個事我們不能不知道，應該要努力歷事鍊心。無論是好事壞事都是在鍊心，好事練什麼？練不貪，壞事練不瞋，都是大恩大德。不能說這個人對我好我要報恩，那個人對我不好我要報怨，錯了。恩要報，怨也要用恩去報，這就對了。為什麼？他幫我們提升了。正面提升，反面也提升，都幫我們提升，把我們貪瞋痴慢、七情五欲淘汰掉了。經要聽，不聽不明瞭，不知道為什麼要放下。傷害我們的人還要感恩，因為他把我那點瞋恚不見了，這功德很難得。然後在境緣裡頭如如不動，順境善緣沒有貪戀，心是平等的，逆境惡緣也如如不動，完全是用清淨平等覺來示現。

，一切處一切時都是清淨平等覺。清淨平等覺就是彌陀加持，這真修行。那什麼儀規那都是樣子、形式，章嘉大師早年教給我，佛法重實質不重形式。我們在境緣裡頭不起心、不動念、不分別、不執著，這是真的，真修。你修什麼？就修這個，這四句。開始從不執著下手，這是最低層的，執著是凡夫。不執著是阿羅漢，就提升了。再放下，不分別；再放下，不起心不動念，一步一步往上提升，充滿了感恩。

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！慚愧學生楊書銘今天向大家恭敬匯報的主題是「不再做六道輪迴的主人」。

還記得在報恩講堂恭聽師父上人講經的過程中，曾聽老人家開示說，你自己就是六道輪迴的主人。學生當下就覺得，既然我是主人，我就有權力、有能力捨棄六道輪迴。這一段時間以來，學生在密集的聆聽師父上人經教期間，聽到老人家說得最多的是：念頭、無常、看破、放下、心裡裝阿彌陀佛，其他什麼都不要裝。學生就將對這幾點粗淺的理解匯報如下：

甲、念頭

在恭聽師父上人宣講的二零一四《淨土大經科註》，第一百八十集當中，老人家曾經開示道：物質是什麼？物質是意念波動產生的幻相，物質是從念頭來的。同樣的，德國科學家普朗克，他是愛因斯坦的老師，他用科學的手段為我們證明最小的物質是微中子，把微中子再分開，物質就沒有了，科學家發現是念頭在那裡以極快的速度在波動。由此，這些最尖端的科學家證實了這個世界根本就沒有物質，也因此科學家將研究方向從物質轉移到念頭上來。曾經也聽師父上人在講席當中提到過，二十一世紀的科學是生命的科學

，科學界都在研究生命是從哪裡來的、人死後要到哪裡去的這一問題。

同時就在一百八十集當中，學生有幸學習了天文學的知識。現將黃念老的開示摘錄如下，「現代天文學家已初步發現宇宙中世界無量。人現皆知太陽及九大行星等，稱為太陽系。地球即太陽系中之一員，繞日運行。現知太陽不但自轉，且亦繞銀河星雲之中心（初步假定為黑洞，黑洞者，天體之一）運行，約二萬萬年繞行一周。太陽是銀河星雲中之一顆恆星，銀河星雲約有一千億個恆星。宇宙中有無數之星雲。星雲本身亦在運動，銀河亦只是宇宙更大天體中之一員。如是輾轉擴大，不可窮盡。當前天文學上之發現，已初步證實經云之世界無量。至於三千大千世界，乃一佛所化之境。佛無量，故世界無量」。

當學生看完這段開示之後，第一感覺是要崩潰了。就在當晚小組分享中，學生提到宇宙太大了，簡直無法想像，人類都不能用渺小二字來形容時，當時輔導員就講到，宇宙再大，可還是由我們自己的念頭變現出來的。是啊，世尊在三千年前就告訴弟子們，「一切法從心想生」。就在分享報告的當下，學生就覺得宇宙是那麼的不可思議，佛法是那麼的不可思議。要想通達明瞭這一切的不可思議就要儘快的找到真實的自己。此時，學生覺得，覺得自己迷失了很久很久，就在這虛妄不實的世界流浪了不知道多少億劫的時間。也就在分享的當下，學生才深刻體會到，師父老人家不厭其煩的告訴我們，極樂世界才是我們的老家，阿彌陀佛是我們的大悲慈父。阿彌陀佛！

二、無常

世事無常。也就是在報恩講堂學習的期間，學生對無常的理解愈加深刻了，無常似乎就從來沒有離開過我們。譬如我們定好一個

計畫要幹什麼事情，可是就有可能因為一件小事而改變，或者放棄我們已經定好的計畫。細細的想來，這種變化我們每天都能遇到，似乎這些無常變化影響不到我們什麼，所以也就不能引起我們的警覺。學生在這裡想分享的是自己身邊生命無常的兩則實例。

學生是從事中央電視台廣告銷售業務的，從業時間十二年。學生曾經有個同事，跟我在一起工作有兩年的時間，她叫雷蕾，是個女孩，比我小一歲。因為她要更快更好的發展，跳槽到另一家每年都被評為中央電視台優秀廣告代理公司，在全國媒體代理中都赫赫有名的公司上班。然而就在二〇一三年，她在公司的銷售業績突破一個多億，在公司銷售業績第一名，那一年她賺到很多很多錢。可是就在下半年，我聽其他同事跟我說，她已經死了。學生聽到這個消息是多麼的驚訝！那一年她才三十四歲，有一個孩子，父母健在，就在一次檢查中檢查出胃癌晚期。她那麼努力，不就在無常大鬼來索命的時候一切都變得毫無意義。也就是這一個實例，讓我萌生了退出廣告圈的念頭。

在去年上半年，又一重磅炸彈襲擊了我。我現在的同事、好朋友，也是個女孩，她很出眾，嘴巴很會說話。有一天她問我：楊哥，在哪裡學習？我說：幹嘛，妳也想學佛？她說：等我出院，我也去跟你學習。我問她：妳怎麼了，怎麼還去醫院住著去了。她告訴我：檢查出來的是腦瘤。就在我聽到這句話的時候，我渾身已經麻木了。後來我去醫院看她，她跟我說：醫生告訴她，她這種瘤子，只能開刀、化療，然後再開刀、再化療，直到死去。她在北京天壇醫院，那是全國最好的腦腫瘤醫院。她告訴我說：這要不是找關係，要等到半年以後才能住院。她才三十五歲，有一個四歲的兒子，同時我還得知，就在她病房的同一層有十幾個病房，住的都是跟她年齡相仿的。

因為這兩個實例，學生進行了深刻的反思。反思十幾年來，都說了什麼？都做了什麼？拿著十善業一對比，才知道自己這十幾年來的言行沒有一個跟十善業相應，不由得心生恐慌，無常大鬼來索命的時候一定不會通知我。這不都是因果報應嗎？不是不報，時候未到，時候一到一定要報。所以學生就在去年十月份毫不猶豫的離開廣告圈。我的離開，有太多的人不解，但是我知道，是我重新抉擇的時候了，誰知道，下一個是不是我就躺在病床上，或者毫無知覺的情況下被無常大鬼抓走。學生也藉此殊勝的因緣，代兩位同事一併懺悔，從事廣告行業期間所犯下的殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋、痴等所有惡業，向所有因廣告傳媒傳播有悖倫理道德和不良思想而受害的家庭，及一切有緣眾生，說一聲：我們錯了，對不起！學生今後的工作安排，就是在傳統文化與佛法的修學道路上做好一名合格的義工。阿彌陀佛！

三、看破放下

記得有一次聽師父上人在講席中開示道：整個宇宙就是動畫，而且每一個畫面過去之後，它就沒有了，整個宇宙都是假的，都是念頭變現的。學生當時就想到自己的身體就像一個放映機，自己的念頭就是要播放的內容，它以每秒鐘二千二百四十兆次生滅的速度，在演繹著我們的人生，我們的六道輪迴和整個宇宙的萬法。然而就在這樣一個自我演繹的超級大片當中，我卻深陷在其中而不自知，不知道這所有的一切都跟自己有著絕對的關係。家庭不和諧自己要負全部的責任，社會動亂自己要負全部的責任，經濟蕭條自己要負全部責任，世界各地的災難、貧窮、飢餓等等，凡是我接觸到的、看到的一切，我都要負全部責任，因為這些都因自己的一念不覺而起。學生要懺悔，向一切被自己怨恨惱怒煩、貪瞋痴慢疑這些不善念頭而傷害的親人、朋友、及一切有緣眾生說聲對不起，我錯了

。師父老人家說，念阿彌陀佛是最好的懺悔，它可以把罪根都給你拔掉。現在學生深知念佛時就是懺悔的含義。海賢老和尚說，「好好念佛，其他啥都是假的」。尊敬的師父上人在講席中開示道：看破是明瞭，放下是功夫。學生一定在今後日常生活中，常常觀想「凡所有相，皆是虛妄」的宇宙人生真相，在六根接觸六塵的境界中鍛鍊自己放下的功夫。阿彌陀佛！

因為欠缺恭敬心，心浮氣躁，沒有能夠認真的恭聽師父上人的教誨，所以此篇心得報告一定錯誤百出。慚愧學生懇切請求各位法師、仁者多多原諒。以上是慚愧學生楊書銘粗淺的心得報告，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。慚愧學生楊書銘頂禮敬呈。

老法師：楊書銘同學的報告內容很好。運用現代的科學把宇宙的真相看清楚了，這叫看破。看破之後肯定放下，如果看破之後還沒有放下，換句話說，你沒有真看破，真看破哪有不放下的道理？放下，你的功夫就不斷的提升，好事情，所以你要加努力。你現在看破，沒有徹底看破，要在日常生活當中常作如是觀。海賢老和尚一句話很不錯，好好念佛，成佛是真的，其他全是假的。常常把這句話放在心上，我們就能夠提升。後面還有一位。

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！慚愧學生董自軍，今天向大家恭敬匯報的主題是「看破、放下、老實、真幹」。

甲、看破

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」、「一切有為法，如

夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。以前對這兩句經文不是很清楚，參加學習班，聽師父上人這幾天講經才略懂一些。原來世界上根本就不存在物質，它是二千二百四十兆分之一秒頻率的生滅現象，是不斷之無，就連我們的身體也是如此，生不帶來，死不帶去。這麼多年來，我們為了滿足它的欲望造了多少身口意三業，每當想到這裡，就不免追悔莫及，慚愧不已。況萬法皆空，只有因果不空。被我們殺害、傷害及惱怒的眾生也不會放過我們，將是我們往生的障礙。如此種種真是愚痴至極，好在現在我們聽經聞法，每天都給他們皈依、迴向，願彼此解冤釋結，往生淨土。

乙、放下

通過恭聽師父上人宣講「四十八願」，知道娑婆世界苦及極樂世界美妙莊嚴，明白了十法界是我們的妄想分別執著變現出來的。當我們有妄想分別時四聖法界現前，當我們執著時六道就現前；反之，當我們放下執著（即見思煩惱）時六道就不見了，當再放下無明煩惱（即妄想）時一真法界現前，我們就成為法身大士，經三大阿僧祇劫，無始無明習氣斷盡時就融入常寂光，證得圓滿的佛果。所以我們要在待人處事接物過程中，練習不斷的放下我知我見、放下妄想分別執著。

丙、老實

善導大師說，四十八願中有五願是最真實的，是四十八願的核心。它們是第十二「定成正覺願」、第十三「光明無量願」、第十五「壽命無量願」、第十七「諸佛稱歎願」，和第十八「十念必生願」。告訴我們，只要去了西方極樂世界必定成佛。如何去？師父上人告訴我們，依照夏蓮居老居士的《無量壽經》會集本，黃念祖居士的《淨土大經科註》修行，以賢公和尚為榜樣，就一定能當生成就。具體方法，把《無量壽經》讀一千遍，把《淨土大經科註》

讀三十遍，每天至少看三遍「賢公和尚佛門榜樣」光碟，每天至少念一萬聲佛號，堅持一年，你就能拿到往生西方的把握。經教是斷疑生信的，如果毫不懷疑，就學賢公和尚，一句佛號念到底。當念到功夫成片時，阿彌陀佛就會來給你授記，告訴你，還有多長壽命，到你壽命到時他就會來接你，給你增加信心。如果你要求壽命不要了，馬上接你走，阿彌陀佛慈悲，也會滿你的願，答應過幾天來接你，如宋朝的瑩珂法師。佛是真語者、實語者、如語者、不妄語者，我們要老實聽話，相信佛的人有大福報。

丁、真幹

佛是老師，教我們如何成佛的方法。感恩上印下信法師，感恩館長，為我們提供了這樣一次學習如何把佛法落實到生活中的機會。下面學生就把學習的感受和體會向大家匯報如下：

丁一、內務整理

剛上內務課時，學生因有二十多年的軍旅生活經歷，有點不屑一顧，所以也沒認真聽，結果後來在整理內務時有些浮躁。法師發現後就幫我一起把被子和衣服疊好。法師說：我們不是為整理內務而整理，而是通過這一過程學會感恩和恭敬，並使我們這顆浮躁的心沉澱下來。我一邊整理，一邊體會學習，真的不急躁了，生起了恭敬心和感恩心，被子和衣服好像也聽話了。在聽師父上人講經時講到我們真誠、恭敬的對待一切人事物，體會就更深刻了。現在我每天除做完自己的事，有時還幫生病的同學做點事。享受到了寧靜和付出的快樂。

丁二、行堂

我是參加第二組行堂的。參加之前我認為行堂就是打飯，通過法師講解，我才知道其中的道理，原來寺院時時處處都是教學、都是修行、都是表法。帶領我的法師才十九歲，但他的威儀莊嚴，體

貼入微，給我留下了深刻印象。每次我打菜的時候，他都會幫我把桶提到齋堂，我一打完，他就會把桶接過去，怕累著我。每當發現我有操作不當的時候都能及時真誠的幫我指出來，發現我有一點進步時就會及時肯定和鼓勵，就像一位資深教練。一次行堂時，一位女同修指示要稀一點的，但桶裡全是稠的，我回來向他說明時，他就提著另一桶去行了。還有一次，薑湯行完了，我在行鹹菜，一位同修示意還要薑湯，我搖了下頭，回來向法師詢問，他二話沒說，就提起薑湯去行了。我感覺他們在行菩薩道，一切為過堂人員著想，而我只是完成任務而已，慚愧之心油然而生。

通過二十天的學習和生活，我終於認識到學佛就是把佛陀的教誨落實到生活中，落實到平常處事待人接物中。師父上人在講經中多次說，我們一定要用真心對待一切人事物，不怕吃虧，別人要的我不要，別人不要的我要，與任何人事物不對立。一切隨緣不攀緣，遇到真正能利益大眾的事要隨緣做，但不要放在心上，一切時一切處，心裡只有一句阿彌陀佛，決定能當生成就。又說真正的修行是在六根接觸六塵境界時不起心不動念、不分別不執著，如果做不到就用阿彌陀佛代替一切念，當第一念起來時，第二念馬上就念阿彌陀佛，這是最好的修行下手處。我逐漸在使用這種方法，確實妄念少了許多。學生一定老實、聽話、真幹，認真落實師父上人的教導，爭取做一名好學生。

賢公說，好好念佛，成佛是真的，其他都是假的。師父上人說，看破是明瞭，放下是功夫。我們現在既然明瞭了宇宙人生的真相，就一定要在放下上下功夫，一定把生死當成頭等大事。一生靠定阿彌陀佛，珍惜這次機會，深信切願，老實念佛求生淨土。最後，以一首偈結束今天的報告，「彌陀慈父，恩德無極，吾輩佛子，當何以報」。以上是慚愧學生董自軍的匯報，其中一定有不妥之處

，請各位法師、大德批評指正，學生樂意接受。恭祝尊敬的師父上人：法體安康，法喜充滿，六時吉祥，光壽無量。慚愧學生董自軍頂禮敬呈。

老法師：董自軍的報告也非常好，特別是末後這一段。既然看破就一定要放下，真正放下了，距離一心不亂就很接近。得到一心就會開悟，世法佛法真的一切通達明瞭，才可以幫助一切苦難眾生。今天時間到了，我們就學習到此地。