

各位好，這次有幸來禪三，是我有生以來第一次，相信今生也忘記不了。

在第二天晚上，我請法師開示，問及：『我在打坐時，身體為何發臭?』法師告知叫我用佛法。在第三天早上，我在打坐時，只是告知自己，自己心身不清淨罷了!

在午飯前拜佛，我自己知道今生由小到大，做了很多不該做的事情；『上不孝順父母，在家我一個人最大』。

從小我甚麼家務也不會做，來到禪三，自己學做東西，自己照顧自己，也是我人生第一次。想起這事來我拜佛時覺得很慚愧，對不起所有人，求佛原諒。

在拜佛時，我大哭了一場，這是我四十年來也沒哭過的。

在這多謝法師，各位同修，我讀書不多，文化不通的話，請原諒!