

一、功課記錄表使用方法

一個圓圈可以代表修了一壇法、念了一部經、念咒一串珠（108遍）。如果每日修習超過一壇法、一部經、一串珠，也可以在橫線上填寫相應遍數。例如你每日都修兩壇或三壇法，一個圓圈也可以代表修了兩壇或三壇法；例如每日都念三部或七部經，一個圓圈也可以代表念了三部或七部經；例如每日持咒十串珠（1080遍），一個圓圈可以代表念咒十串珠（1080遍）；以此類推。

二、持咒、念經時間估算

1. 大白蓮花童子心咒（師尊心咒）
 - a 長咒（十七個字），十串珠約20至40分鐘。
每日念十串珠（1080遍），兩年七個月即可念滿一百萬遍。
 - b 短咒（八個字），十串珠約15至30分鐘。
每日念十串珠（1080遍），兩年七個月即可念滿一百萬遍。
2. 《高王觀世音經》（518字），一遍約2至5分鐘。
每日念七遍，五個月即念滿一千遍。
精進的話，每日念五至八小時，四天至八天即念滿一千遍。
3. 《真實佛法息災賜福經》（1825字），一遍約4至15分鐘。
每日念一遍，兩年九個月即可念滿一千遍。
每日念三遍，十一個月即可念滿一千遍。

三、專心

持咒可以散念、正念誦。

「散念」雖然也是修行方法之一，但散念效力較弱。

「正念誦」比較正式，也精神易集中，功德利益較大。

四、戒律

「戒律」有防非止惡的功德，只有守戒你的修法才能夠相應。

真佛宗的弟子除了要守五戒，還應守二個戒，一個是事部戒，即「事師法五十頌」，即如何承事上師，再來就是「密教十四大戒」，屬行部戒。

五、實修

「道在聖傳修在己，德由人積命由天。」

師父引進門，修行在個人。雖得受明師一指，還得自悟，得道不修道，如入寶山空手而返。世間上沒有天然釋迦，自然彌陀。佛皆是由人而修成，而每個人命運各不同，有天壽、窮通、貧富、貴賤、賢愚之別，這皆是個人累世帶來的因果業力不同。行者最重要的是當下知命立命了命，要做到一日一修，自然能改變命運。

*更多彩色的功課記錄表可以上網下載，請搜索「彩色真佛宗功課記錄表」。