淨空老和尚開示：

真正修行人，真正想在這一生求出離，出離六道輪迴，出離生死苦海，自了法師的這篇報告，要多看幾遍，要認真的學習，對我們修淨土有很大的利益。我對於這篇看得很重，不亞於海賢老和尚的表法。

無量壽經科註第四回學習班
自了法師學習報告
淨空老和尚講評

生死心切

蓮宗十二祖徹悟大師開示：
真為生死，發菩提心，以深信願，持佛名號。
若真為生死之心不發，一切開示皆為戲論。

佛陀教育基金會 印贈

——— 人人必讀 天天要看 ———

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

——恭錄自《印光大師文鈔三編卷四：靈巖山寺念誦儀規題辭》

無量壽經科註第四回學習班《生死心切》目錄

第八十三集 ……一
生死心不切，若真為生死之心不發，一切開示皆為戲論
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（一）

第八十四集 ……三三
凡修淨業，以決志求生西方為本
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（二）

第八十六集 ……五三
佛一邊念，生死愛根一邊長
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（三）

第八十九集 ……八九
重新認識淨土法門

第九十集……一二八
時時作臨終想
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（四）

第九十二集……一六九
念佛法門，首為凡夫

第九十三集……二〇〇
常念不絕，則得道捷
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（五）

第九十四集……二三二
日暮途遠

第九十五集……二六〇
攝耳諦聽

第九十九集……二八五
歷代祖師示真信切願
——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（六）
第一〇一集……三二四
是心是佛，是心作佛
第一〇三集……三四一
印光大師述《無量壽經》緣起
第一〇五集……三七〇
都攝六根，淨念相繼
第一一〇集……四一三
欲報親恩唯念佛——淺談祭祖最重要的內涵

第一四一集……四三六
不信佛、不信佛力——從占察懺現象引起的深刻反思
第一四五集……四七四
急躁心乃修行人之大障
第一六八集……五〇五
世間沒有雙全法——捨棄今生（一）
第一六九集……五三八
仗自力不能了生死——阿闍王子五百人的啟示
第一七一集……五七四
蓮池大師《七筆勾》——捨棄今生（二）
第一八九集……六一〇
不如及早念佛——楚石禪師《析善導和尚念佛偈》略釋
——捨棄今生（三）

第二〇六集……六五二
珍惜暇滿人身寶（上）智圓法師 講授
第二〇七集……六九九
珍惜暇滿人身寶（下）智圓法師 講授
第二〇九集……七三〇
厭離娑婆，欣求極樂之一——往生的要訣
第二一二集……七六七
厭離娑婆、欣求極樂之二
附錄（一）十念記數法……七九九
附錄（二）望江南（蓮華世界詩）……八〇二

無量壽經科註第四回學習班（第八十三集）

2014/9/23 澳洲淨宗學院 02-042-0083

學生：《無量壽經科註》學習班心得報告，釋自了。尊者師父上人慈悲、諸位同修慈悲，阿彌陀佛。不肖弟子冒昧報告的主題是：「**生死心不切，若真為生死之心不發，一切開示皆為戲論——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（一）**」

提綱。一、開頭。二、提出問題：（一）普遍現象：念佛功夫不得力。（二）根本原因：生死心不切。（三）生死心是入道基礎。三、分析問題：（一）生死事大。（二）

「死」字真正含義。（三）海賢老和尚榜樣。（四）古人修行榜樣。四、解決問題：（一）印光大師開示生死心切。（二）省庵大師開示生死苦。（三）佛經祖語示生死苦。（四）從比喻、故事體會生死心切。五結尾。

一、開頭。中峰禪師說，現在人參禪不靈驗的原因是不把生死無常當作一件大事。同理，念佛不靈驗的原因是不把生死當作一件大事，生死心不切。生死心不切是個大問題，但這個大問題大多數人都不重視。

二、提出問題。（一）普遍現象：念佛功夫不得力。念佛十年、二十年，功夫不得力，往生沒把握，什麼原因？打

個佛七，一開始好像念得不錯，貌似很精進，可是慢慢愈念愈枯燥無味，愈念愈不想念，念不下去，什麼原因？閉關念佛，剛開始凌晨三點鐘起床念佛，過幾天五點起床，再過一段時間八點起床，最後索性不起床睡大覺。大家不要笑，換成你你也可能也是這種狀態。大部分人都是這種狀態，念佛時不是打妄想，就是打瞌睡。明明知道淨土法門殊勝，知道名號功德不可思議，可是這一句佛號就是愈念愈沒味道，愈念愈沒動力，最後乾脆放棄，什麼原因？

（二）根本原因：生死心不切。以上問題，我們從歷代祖師大德的著作裡面去尋求原因，終於找到答案，根本的原因就是生死心不切。生死心不切，這是我們目前普遍存在的

嚴重的大問題，所以念佛多年，乃至念了一輩子，功夫不得力，往生沒把握。我們現在先不說往生沒有把握，我們連不墮三惡道的把握都沒有，對嗎？

（三）生死心是入道基礎。因此這篇報告把徹悟大師的一句話做為題目，**「若真為生死之心不發，一切開示皆為戲論」**。生死心不切，跟他說再多都是多餘，廢話。相反，真正生死心切，不需要開示，自然就會一句阿彌陀佛分秒必爭、日夜不斷，像海賢老和尚那樣。生死心是入道的基礎，仍然引用徹悟大師的原文，**「世間一切重苦，無過生死。生死不了，生死死生，生生死死。出一胞胎，入一胞胎；捨一皮袋，取一皮袋，苦已不堪。況輪迴未出，難免墮落。豬胞**

胎，狗胞胎，何所不鑽。驢皮袋，馬皮袋，何所不取。此個人身，最為難得，最易打失。一念之差，便入惡趣。三途易入而難出，地獄時長而苦重。七佛以來，猶為蟻子。八萬劫後，未脫鴿身。畜道時長已極，鬼獄時長尤倍。久經長劫，何了何休。萬苦交煎，無歸無救。每一言之，衣毛卓豎。時一念及，五內如焚。」印光大師評價徹悟大師的這段話說，**「此一段開示，精切之極，當熟讀之。」**

三、分析問題。（一）生死事大。蓮池大師年輕時便書寫**「生死事大」**四字放在書桌，策勵自己精進用功。如果我們覺得這四個字與自己無關，那麼對不起，你還是門外漢。真為生死的心沒有生起來，修行還沒入門，念佛也沒入門。

印光大師說，**「人生於世間，事事無不預為之計，唯有生死一事，反多置之不問。直待報終命盡，則隨業受報。不知此一念心識，又向何道中受生去也。人天是客居，三途是家鄉。三途一報百千劫，復生人天了無期。由是言之，則了生死之法，固不可不汲汲講求也。」**我這一生死了，死了往哪裡去？我能夠往哪裡去？這是我們每一個人的大事，叫生死大事。有沒有認真的、慎重的考慮過？來生，我有把握往哪裡去？是要繼續輪迴，還是要結束輪迴？古人常常提醒我們生死事大。生死事大，可是我們的現狀呢？世尊在《無量壽經》說的，**「世人共爭不急之務」**，我們整天忙著不急之務，本末倒置，對於與生死無關的事情爭先恐後，卻從來不

把生死當成一件重大的事，也不懼怕六道輪迴的苦，更不想想死後往哪一道去。偶爾有想一下，或者有時候看到身邊的親戚、朋友突然去世，暫時有一點觸動，但很快又被世間的不急之務淹沒了。嘴上雖然也念幾句佛，念後能不能往生？打一個大問號。

（二）「死」字的深刻含義。我們聽到鍋漏匠的故事，一句佛號，念累了就休息，休息好了再念。我們很羨慕，很嚮往過像他一樣的日子，古人描述的，**「百八輪珠六字經，消磨歲月度光陰」**，但真正去做的時候，我們做不到。剛開始很精進，慢慢就懈怠；懈怠，長時懈怠，最後一蹶不振。關於長時懈怠，印光大師有一段簡要的開示，**「汝之懈怠，**

由於不詳審未來之苦，倘能詳審以思，斷不至長時懈怠。」這是生死心不切，不詳細去思惟，如果不能往生，來世墮在三惡道的痛苦。所以印光大師教給我們念佛的祕訣，把「死」字貼在額頭上。

死，這個字有無窮、深刻的含義。古人說，「不見棺材不掉淚」，現在的人是見了棺材都不掉淚，不怕死，不害怕輪迴。我們同修經常去給別人助念，看到別人臨終痛苦的情形，常常有所警覺，暗下決心說，「這次回去我一定好好念佛，萬緣放下」。可是沒過幾天，原形畢露，該怎麼忙不急之務，還是怎麼忙不急之務。結果？死後該怎麼輪迴還是怎麼輪迴。所以祖師教我們用這個死字來提醒自己生死事大。

他老人家簡單扼要這樣開示，「欲心不貪外事，專念佛。不能專，要他專。不能念，要他念。不能一心，要他一心等。亦無奇特奧妙法則，但將一個死字貼到額顱上，掛到眉毛上。心常念曰：我某人，從無始來直至今生，所作惡業無量無邊。假使惡業有體相者，十方虛空不能容受。宿生何幸，今得人身，又聞佛法，若不一心念佛求生西方，一氣不來，定向地獄鑊湯、爐炭、劍樹、刀山裡受苦，不知經幾多劫。縱出地獄，復墮餓鬼，腹大如海，咽細如針，長劫饑虛，喉中火然，不聞漿水之名，難得暫時之飽。從餓鬼出，復為畜生，或供人騎乘，或充人庖廚。縱得為人，愚痴無知，以造業為德能，以修善為桎梏，不數十年，又復墮落。經塵點

劫，輪迴六道。雖欲出離，末由也已。能如是念，如上所求，當下成辦。」

（三）海賢老和尚榜樣。上面談到諦閑老法師的徒弟鍋漏匠，念佛往生的典型代表，宋朝的瑩珂法師、鍋漏匠，乃至最近的海賢老和尚，其實包括《淨土聖賢錄》裡面記載的所有往生的人，他們都有一個共同點，他們念佛之所以能成功，都隱含了一個很容易被忽略的大前提，什麼呢？生死心切！生死心很切，這是他們念佛成功的共同大前提。我們看海賢老和尚的光碟，看他一生的經歷，在在處處都透露出一個隱含的消息，他生死心很切。生死心很切，必定是求往生的心很切；求往生的心很切，必定是盼望自己能早一點往

生。這個世界苦不堪言，我要留在這裡幹什麼？最好是眼睛一閉，阿彌陀佛馬上接我走，一刻也不願意多停留，迫不及待。海賢老和尚就是這樣，這叫真信切願。

我們讀古人的詩就能體會到這種心情。比如，大家都很熟悉的中峰國師說，**「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲，哪堪更欲之乎者，管取輪迴沒了時。」**再比如日觀大師在《懷安養》這首詩裡說，**「夢中哭向佛，願早死便得，小小蓮華開，永超生死窟。」**意思是即使在夢裡，我也不斷在阿彌陀佛面前哭著祈求，願我早一點死，早一天離開娑婆世界，生到佛的座前。不必說更高的，只要我的一朵小小蓮花能夠開放，從此就超出了生死魔窟，得到永遠的解脫。這就說明，

他心中最大的願望是往生極樂世界，是真心的求願往生。

我們看兩段海賢老和尚的原話，「我現在一百多歲了，要往生到西方極樂世界去，**老佛爺（阿彌陀佛）是我老和尚的根啊！**我給老佛爺求過幾次，要跟他去，可老佛爺都沒叫我跟他去，說我修得好，再多活兩年，做個樣子給大家看」、「**我要趕緊念佛，求阿彌陀佛來接我**」。這些話大家不要輕視了。我們捫心自問，自己一輩子有幾次發自內心的想往生？又有幾聲佛號是在真信切願的攝持下念出來的？所以念佛不得往生是當前存在的一個很嚴峻的問題，也是很普遍的一個問題。印光大師說，「**往生者少，實由信願不真切之所致。信願若真切，即臨終始念，亦有得生之理。**」海賢

老和尚一生唯持六字洪名，時時刻刻、日日月月、年復一年不曾間斷。老人家為什麼能做到這樣？我們現在不要說一年從頭到尾念佛，我們就連念一天的阿彌陀佛都念不好，精神好的時候打妄想，精神不好的時候打瞌睡，念著念著不想念了，念不下去，是不是這樣？老人家為什麼能二十四小時這句佛號不間斷？原因就是老人家生死心很切。生死心很切，必然求往生心很切；求往生心很切，必然這句佛號晝夜不停，停不下來。

（四）古人修行榜樣。看看過去真心修行的人，晝夜精進。唐朝的懷玉法師，一生之中常坐不臥，誦《阿彌陀經》三十萬遍，每天念佛號五萬聲。寶相法師，每天誦《阿彌陀

經》七遍，念佛號六萬聲。道綽大師，每天念佛號七萬聲。宋朝的思照法師，每天四更時起床（凌晨一到三點）開始念佛，三十年如一日。蓮宗十一祖，清朝的省庵大師，自從他二十四歲受具足戒後，一生當中日中一食，夜不倒單。到晚年的時候，每天念佛號十萬聲。並且在會客室寫了一首《寸香齋銘》，**「尊客相逢，勿談世諦，寸香為期，唯道是語。不近人情，不拘俗禮，知我罪我，聽之而已。」**為什麼古人修行能夠日夜不停的用功，不休息？因為人家生死心很切，想到生死事大，想到無常迅速，一刻都不敢放鬆。我們想學鍋漏匠學不來，念佛堅持不下去，佛號常常中斷，原因就是生死心不切。

四、解決問題。

（一）印光大師開示生死心切。

一、如墮水火、如救頭燃以念佛，則無業魔不消矣。

二、欲求出苦之要，唯有念念畏死，及死而墮落三途惡道，則佛念自純，淨業自成。一切塵境，自不能奪其正念矣。

三、念佛要時常作將死、將墮地獄想，則不懇切亦自懇切，不相應亦自相應。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是隨緣消業第一妙法。

四、念佛心不歸一，由於生死心不切。若作將被水沖火燒，無所救援之想及將死、將墮地獄之想，則心自歸一，無須另求妙法。

五、念佛不昏即散，是以泛泛悠悠之心了事之現象。若能如墮水火、遇盜賊，以急求救援之心念，自無此種毛病。

六、禍害迫切，便能誠懇，優遊無事，便寬緩，此凡夫通病也。然當今之時，其世道局勢，有如安臥積薪之上，其下已發烈火，但未燒至其身，轉瞬則全體熾燃，遍界無逃避處。尚猶悠忽度日，不能專志求救於一句佛號，其知見之淺近甚矣。

從印祖自勵的楹聯，也能看到他老人家生死心很切。

一、「道業未成，敢使此心散亂。死期將至，力辭一切應酬」。

二、「虛度七十，來日無幾。如囚赴市，步步近死。謝絕一切，專修淨土。倘鑒愚誠，是真蓮友」。

三、「汝將死，快念佛，心不專一，決墮地獄，餓鬼畜生尚難求，勿妄想人天福果。汝將死，快念佛，志若真誠，便預蓮池，聲聞緣覺猶弗住，定克證等妙圓乘」。

（二）省庵大師開示生死苦。省庵大師的《勸發菩提

心文》，印光大師讚歎其「繼往聖，開來學，驚天地，動鬼神。果能依而行之，肯定能俯謝娑婆，高登極樂。」裡面有一段詳細描述生死苦的文字，這是我們生生世世在六道輪迴裡面的狀況：

「我與眾生，從曠劫來，常在生死，未得解脫。人間天上，此界他方，出沒萬端，升沉片刻。俄焉而天，俄焉而人，俄焉而地獄、畜生、餓鬼。黑門朝出而暮還，鐵窟暫離而又入。登刀山也，則舉體無完膚。攀劍樹也，則方寸皆割裂。熱鐵不除饑，吞之則肝腸盡爛。洋銅難療渴，飲之則骨肉都糜。利鋸解之，則斷而復續。巧風吹之，則死已還生。猛火城中，忍聽叫嗥之慘。煎熬盤裡，但聞苦痛之聲。冰凍

始凝，則狀似青蓮蕊結。血肉既裂，則身如紅藕華開。一夜死生，地下每經萬遍。一朝苦痛，人間已過百年。頻煩獄卒疲勞，誰信閻翁教誡。受時知苦，雖悔恨以何追？脫已還忘，其作業也如故。

鞭驢出血，誰知吾母之悲？牽豕就屠，焉識乃翁之痛？食其子而不知，文王尚爾。啖其親而未識，凡類皆然。當年恩愛，今作冤家。昔日寇仇，今成骨肉。昔為母而今為婦，舊是翁而新作夫。宿命知之，則可羞可恥。天眼視之，則可笑可憐。

糞穢叢中，十月包藏難過。膿血道裡，一時倒下可憐。

少也何知，東西莫辨。長而有識，貪欲便生。須臾而老病相尋，迅速而無常又至。風火交煎，神識於中潰亂。精血既竭，皮肉自外乾枯。無一毛而不被針鑽，有一竅而皆從刀割。龜之將烹，其脫殼也猶易。神之欲謝，其去體也倍難。心無常主，類商賈而處處奔馳。身無定形，似房屋而頻頻遷徙。大千塵點，難窮往返之身。四海波濤，孰計別離之淚？峨峨積骨，過彼崇山。莽莽橫屍，多於大地。向使不聞佛語，此事誰見誰聞？未睹佛經，此理焉知焉覺？其或依前貪戀，仍舊痴迷。只恐萬劫千生，一錯百錯。人身難得而易失，良時易往而難追。道路冥冥，別離長久，三途惡報，還自受之。痛不可言，誰當相代？興言及此，能不寒心？是

故宜應斷生死流，出愛欲海，自他兼濟，彼岸同登。曠劫殊勳，在此一舉。」

（三）佛經祖語示生死苦。無始劫以來，我們在生死輪迴當中受苦是無量的。按照《除憂經》所說的內容來思惟，能令心對輪迴生起極大的厭離，這是我們每一個人在輪迴中曾經受過的苦。**「數於地獄中，所飲諸烊銅，雖大海中水，非有爾許量。生諸犬豕中，所食諸不淨，其量極超過，須彌山王量。又於生死中，由離諸親友，所泣諸淚滴，非海能為器。由互相鬥諍，積所截頭首，如是高聳量，出過梵世間。為蟲極饑虛，所啖諸土糞，於大乳海中，充滿極高盛。」**

下面從祖師大德的詩也可以幫助我們激發生死心。元朝優曇大師，**「委骸回視積如山，別淚翻成四海瀾。世界到頭終有壞，人生彈指有何歡。成男作女經千遍，戴角披毛歷萬端。不向此生生淨土，投胎一錯悔時難。」**

省庵大師，**「一自娑婆繫業因，多生流轉實酸辛。須臾出屋又投屋，迅速捨身還受身。曾作王侯爭國邑，幾為螻蟻喪埃塵。這回若不思歸去，依舊從前受苦輪。」**

以上是佛經和祖師大德的開示，培養我們的生死心。下面從一個比喻和一個故事來體會生死心切的樣子。

（四）從比喻、故事體會生死心切。羅什大師有個至心喻，**「譬如有人，值遇惡賊，直來欲殺。其人勤走，渡河求免。爾時但念渡河方便。但有此念，更無他念。當念渡河，即是一念。此等十念，不雜餘念」**。這就是生死心切的樣子，但有此念，更無他念。海賢老和尚就是用這種心念佛，念念都是阿彌陀佛，所以他能成功。生死心很切的人，內心只有阿彌陀佛，沒有其他念頭。

舉一個例子體會生死心切的樣子。梁武帝請寶誌公禪師看戲。結束時梁武帝問禪師：今天戲演得好嗎？禪師答：我不知道。武帝又問：今天戲唱得好嗎？禪師答：我不知道。武帝十分奇怪，禪師明明坐在這兒看戲，怎麼會不知道？禪

師說：陛下，明天不妨再要這一班戲子來做戲，並選一已判死罪就要殺頭的罪犯，命他手捧一盤水，跪在戲台前看戲，並對他說：等戲好了，這盆水一滴都不灑出來，立刻賜你無罪；如果灑出，立刻綁去斬首。武帝雖不知用意，但還是照辦。

次日，罪犯看完戲，水一滴也不灑出來。寶誌公問罪犯：戲好看嗎？答：不知道。寶誌公又問：戲好聽嗎？答：不知道。寶誌公問：你跪在台前看戲、聽戲，怎麼會不知道？答：我心顧著這盆水都來不及，哪有心看戲、聽戲？武帝一聽，終於明白，心不在戲，對戲就會視而不見，聽而不聞。寶誌公心在生死大事，而不在戲，豈能知戲演的好壞？

如果我們心在生死大事，心在往生大事，那麼這句佛號自然就不會中斷，就算人家不讓你念，你心裡仍然綿綿密密，一聲接一聲。就像海賢老和尚，文革人家不准他念佛，他在心裡念，這句佛號從來不曾丟失過。

五、結尾。印光大師在普陀山法雨寺閉關三十多年，住藏經樓，把《大藏經》熟讀透了，總結出兩句話告訴我們，**「歸根結頂高深處，只在洪名一句中」**。歸根結頂高深處，只在洪名一句中，海賢老和尚把這一句洪名默默無聞執持了九十二年，自在往生。從海賢老和尚身上，我們是否應該好好反省一下我們的信願，求往生的信願？他老人家的真信切願是滿分，我呢？及格嗎？生死心不切，哪來的真信切願？

沒有真信切願，怎麼能往生？不論在家、出家，我們應該冷靜反省反省，我們遇到念佛法門的時候二十多歲，今年我們三十多歲、四十多歲、五十多歲了……多少年過去了，體力一天不如一天，我們卻仍然一事無成，道業上一事無成！忙忙碌碌一輩子，正像羅狀元《醒世詩》說的，「**辛苦到頭還辛苦，奔波一世枉奔波**」，古人也說，「**舉世盡從忙裡老，誰人肯向死前休**」。大多數人都是在忙忙碌碌中老去，沒有幾個人會想到死，知道要提早放下世間的事。再這樣下去，我臨終往哪裡去？真的像印光大師說的，「**決墮地獄，餓鬼畜生尚難求，勿妄想人天福果**」。無量劫以來的生死大事，不是靠晃晃悠悠唱幾句心不在焉的佛號就能解決，那叫杯水

車薪。我們的佛號常常夾雜，常常丟失，常常中斷。真正想在這一生往生的人，好好在信願上下功夫，在真信切願上下功夫。而強化信願，首先要生死心切，真為生死。

值此澳洲淨宗學院戒學研習班期間，摘錄蓮池大師的一段開示供養大家，共勉共進，**「戒定慧，即是念佛法門。何也？戒乃防非為義，若能一心念佛，諸惡不敢入，即戒也。定乃除散為義，若一心念佛，心不異緣，即定也。慧乃明照為義，若觀佛聲，字字分明，亦觀能念所念，皆不可得，即慧也。如是念佛，即是戒定慧也。」**蓮池大師的話。蓮池大師作過一幅念佛堂的對聯，印光大師說蓮池大師這幅對聯好極，但絕未見人用過，所以印光大師常常抄了送給人掛起

來。由大師之德，感人必深。上聯是**「主極樂六八大願之慈尊，絕限量壽命光明，不離當處」**，下聯：**「過娑婆萬兆佛邦之淨土，妙莊嚴樓台池沼，原是吾鄉」**。

最後，這篇報告其實不是我寫的，而是集合祖師大德關於生死心的法語，以報告的方式供養大眾，並啟請師父上人講解、開示。這些法語實在太重要了，針針見血，能夠幫助我們念佛。報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位同修批評指正，不吝賜教，望眾慈悲，布施歡喜。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈。

老法師：我們看了這一篇的報告。法師的德號不是自

了，如果是自了，他就不提出報告了。提出這個報告，真的是供養大眾，普度眾生，把現在修行人的毛病從根上挖出來了，說得一點都不錯。引用經典、古大德這些開示，有些我們讀過的，在這裡重複再溫習一遍。真的要溫習，為什麼？全忘掉了。沒有讀過這些經論的，今天在此地也能夠讀到了。佛在經中的開示，祖師大德為我們的提醒，人生第一樁大事，確實就是生死大事。可是人都迷惑了。過去的人對這樁事情警覺性比我們高，我們現在全忘掉了。為什麼會忘掉？每天忙著這個花花世界，把我們薰習迷惑到所以然的程度，對於真正大事忘得乾乾淨淨。雖有人提起來，一天提十幾遍也是枉然，為什麼？沒放在心上。可是關係很大，這一生不

能解決，來生必定沉淪，一沉淪非常可怕。

李老師在世，特別是晚年，非常慈悲，常常提醒我們，我們對這些事情耳熟，可是怎麼樣？沒有真正去做，人沒有辦法把緣斷掉。緣有善緣、有惡緣，我們有能力辨別善惡，遠離惡緣。但是善緣，特別是善緣能夠利益眾生，我們不能不做。沒有緣，決定不攀緣。雖有緣，我們盡心盡力，為苦難眾生做一點好事，決定不能放在心上。放在心上，與三空三昧不相應，變成什麼？變成人天福報。不放在心上，能相應，就是無作無願。無作無願不是說真的不做，是做了，作而無作，身做了，口做了，心沒做，心裡乾乾淨淨，一塵不染。為什麼？心是真心，所以行是正行，言是正語，三業都

得其正。正不要著正的相，不要有這個念頭，有念頭就又變成福報，沒有這個念頭是功德。功德跟福德差別在此地，心裡頭有念頭是福德，沒有念頭是功德。功德幫助我們了生死出三界，福德受人天福報。

佛這些開示我們都得搞清楚、搞明白，我們從早到晚起心動念、言語造作，是跟功德相應還是跟福德相應，這都是好的。如果跟惡業相應，跟貪瞋痴慢相應，跟自私自利相應，問題就嚴重了，那是什麼？那是造地獄三途業，非常可怕。為什麼？畢竟我們還沒有能力辨別真正的是非善惡。我們今天是非善惡是自己以為的，跟經教裡所說的相差很遠。這是什麼？我們不虛心，我們有傲慢，甚至於還有嫉妒，我

們並沒有依教奉行。佛的教誨，大根大本就是三皈、五戒、十善。大乘八萬細行都是從這個地方延伸出來的，小乘的三千威儀歸納起來就是三皈、五戒、十善，開合不同，開出來無量無邊的行門，歸納起來就這幾句。我們有沒有把它搞清楚、搞透徹，有沒有相應？這個很重要。

這個法師，我們看了這篇東西，他不是自了，他是來度眾生的，來廣度眾生。這篇東西，真正修行人，真正想在這一生求出離，出離六道輪迴，出離生死苦海，要多看幾遍，要認真的學習。我對於這篇看得很重，不亞於海賢老和尚的表法。所以我們感恩、感謝他。今天時間到了，我們就學習到此地。

無量壽經科註第四回學習班（第八十四集）

2014/9/25 澳洲淨宗學院 02-042-0084

學生：尊者師父上人慈悲，諸位同修慈悲，阿彌陀佛。不肖弟子釋自了冒昧報告的題目是：「**凡修淨業，以決志求生西方為本——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（二）**」

一、我們念佛是為了什麼？念佛的目的是什麼？

曾經有一位同修，念佛四天四夜沒睡覺，夜以繼日的念。後來人家問他，為什麼能如此精進？他說為了他女兒的戶口能遷入廣州。類似的例子很多，念佛求身體健康，求升

官發財，求世間福報，好一點的，求開悟，求功夫成片，求一心不亂。

我們念佛求什麼？印光大師斬釘截鐵的定論：「**凡修淨業，以決志求生西方為本。**」「**念佛根本道理，是要人生信發願，求生西方，了脫生死。不可只發求世間富樂，不求生西方。能一心念佛，求生西方，世間災難亦可消滅。非念佛不能消滅災難也。**」念佛，以求往生為根本。很多人念佛念了一輩子，卻還是懵懵懂懂。今天，請印光大師來給我們釐清這個問題。

二、下面是摘自《文鈔》的法語：

佛開念佛法門，唯期一切眾生現生即生淨土。使如來不開此法，則末法眾生，無一能了生死者。

須知佛法，法門無量，若欲以通身業力之凡夫，現生即得了生脫死，離此「信願念佛，求生西方」一法，佛也說不出第二個法門了。

外行人，多多以求悟，求得種種境界，而不以決定求生為事，即所謂「捨本逐末」也！

若或有生人天之念，則西方便無分矣。以生死心熟極，一絲毫力，可敵了生死心千鈞。

倘不求生西方，但求消災，及不失人身。猶如以無價之摩尼寶珠，換取一根糖吃。其人之愚痴可憐，不識好歹為最第一矣！

念佛一法，乃佛普度一切眾生之最大法門。若有危險，念之即可逢凶化吉。無事時念之，則可消災增福。然必須要求生西方，方為究竟大利益。

若不念佛求生西方，縱生到至極尊貴之非非想天，天福一盡，仍復輪迴六道。若具志誠懇切念佛，縱將墮阿鼻地獄，尚能蒙佛接引，往生西方。

現在浩劫當前，大家通要認真念佛，求生西方。切不可

求來生人天福報。縱得福報，也只暫時。福大則造業大，既造大業，必受大苦。若生西方，則永離眾苦，但受諸樂矣。

若有一念求來生人天福報之心，即修持精純，亦名「違背佛教」。雖種善根，而了生脫死，當在驢年。可不哀哉！

佛教人念佛求生西方，是為人現生了生死的。若求來生人天福報，即是違背佛教。如將一顆舉世無價之寶珠，換取一根糖吃，豈不可惜？愚人念佛，不求生西方，求來生人天福報，與此無異。

淨土法門，以真信切願念佛，決定求生西方為宗旨。若念佛人不願求生西方，即為違背佛教。譬如王子寄居他國，

不信自是王子，但願終日乞食，不至餓死，便為志得意滿。其知見之下劣，能不令人憐憫乎？

須生信、發願，求生西方，萬不可求來生福報。若求來生福報，即是破戒違法！以念佛法門，乃是教人求生西方的法門。汝既念佛，不求生西方，又要求來生，是不遵佛教。此是佛教人必定要依之法，汝不肯依，故名「破戒違法」。

欲生淨土，須先認清宗旨。普通修持，無不以開悟為希冀。而開悟一事，亦非易易。若知淨土宗旨，絕不預期開悟。若不注重信願，開悟亦難了脫。若能一心念佛，不悟亦可往生。

真能念佛，不求世間福報，而自得世間福報（如長壽無病，家門清泰，子孫發達，諸緣如意，萬事吉祥等）。若求世間福報，不肯迴向往生，則所得世間福報，反為下劣。而心不專一，往生便難決定矣！

當須發決定心，臨終定欲往生西方。且莫說碌碌庸人之身，不願更受。即為人天王身，及出家為僧，一聞千悟，得大總持，大弘法化，普利眾生之高僧身，亦視之若毒荼罪藪，決定不生一念欲受之心。如是決定，則己之信願行，方能感佛。佛之誓願，方能攝受。感應道交，蒙佛接引，直登九品，永出輪迴矣。

淨土法門，注重在信願。有不知者，或求人天福報，或求來生為僧，弘揚佛法，度脫眾生。此種心念，要丟得乾乾淨淨，若有一絲毫，便不能往生矣。往生，則超凡入聖，了生脫死。不往生，縱一生二生不迷，絕難永遠不迷。迷，則由有修持之福，而所造之業，為可懼耳。惡業既造，惡報自臨，求出三途，恐無其日。

念佛一法，要緊在有真信、切願。有真信、切願，縱未到一心不亂，亦可仗佛慈力，帶業往生。若無信、願，縱能心無妄念，亦只是人天福報。以與佛不相應故，固當注重於信願求生西方也。

只知念而不生信、發願，縱得一心，也未必得往生。果具真信、切願，雖未到一心不亂，亦可仗佛慈力往生。

縱能執持名號，只因不求出離，便成人天因果，受享痴福。因福造業，仍沉惡道。

以上法語，都摘錄自《印光大師文鈔》，印祖的開示，字字皆末法之津梁，言言為蓮宗之寶鑑。他老人家自己謙稱說：**「印光之《文鈔》，文雖拙樸，所述者皆佛祖成言，不過取其意而隨機變通說之，豈印光所杜撰乎哉？印光乃傳言譯語，令初機易於曉了耳。然雖為初機，即做到極處，亦不能捨此別修。以淨土一法，乃徹上徹下之法。」「印光學識**

褊淺，無大發揮。然能依之（指《文鈔》）而行，決定有益無損。決定能了生死於現生，侍彌陀於沒後。」

印光大師有一段經典的開示，我們應該牢牢的記住：

「佛唯欲眾生超凡入聖，了生脫死。然眾生根機不一，心願各別。或有眾生求福、求壽、求財、求子等，只要心誠求之，有求必應。此雖是世間法，然接引下根，漸種善根，故亦滿願。若論佛之本意，唯欲眾生一心念佛，求生西方，仗佛慈力，臨終接引往生西方。一得往生，便出三界輪迴之苦。從茲漸進，以致成佛。方為念佛究竟實義。」

三、這次淨宗學院舉辦戒學研習班，剛開始，部分人有

所動搖，對淨土的信心動搖了。確切的說，應該是我們原本對淨土的信心就不堅固。不是別人要動搖我們，而是我們本來對阿彌陀佛的信心就很脆弱，所以小風吹則小倒，大風吹則大倒。諸位是否記得，師父上人最近在《淨土大經科註》第一百零三集裡面講到：「我們在此地學戒律，戒律在這一句佛號之內，沒有在佛號之外」。

善導大師為了堅定我們對淨土法門的信心，在《觀經四帖疏》裡面說，就算**「十方諸佛，盡虛空遍法界，現身放光，勸捨淨土，為說殊勝妙法，亦不肯受」**。祖師這是肺腑之言，對我們真是「恨鐵不成鋼」，悲心切切。

印光大師在《文鈔》中多次、反覆強調，末法時期，想要當生了生脫死，只有一個法門，淨土。這是我們唯一的一條生路，所以行策大師才說：**「若不專念彼佛**（指阿彌陀佛）**，求生彼國**（指極樂世界）**，必至隨業流轉，受苦無量」**。所以蕅益大師才說出了前人所沒說過的一句話，**「隨順諸佛真實教誨，決志求生，更無疑惑」**。

蕅益大師五十歲那年，對他的門人成時法師說：「我往年念念想恢復比丘戒法，近年念念求生淨土」。成時法師不解，後來才知道，大師的意思是：我只有往生極樂世界之後，阿彌陀佛本願威神的力量加持我，我才有能力回來恢復戒律。在這個娑婆世界，看到出家人不守戒律，真是心有餘

而力不足啊，於是一意西馳！祖師一意西馳的舉動值得我們深思。這段記載，在《蕅益大師年譜》，弘一大師編的。

弘一大師，律宗大德，倓虛老法師曾經請他到青島湛山寺講戒律。弘一大師大概住了半年，臨走前給大眾最後一次開示，反覆勸人念佛。四眾弟子到山門給大師送駕，大師說有兩句話送給大家做臨別贈言，他掏出一個小紙條，上面寫著：**「乘此時機，最好念佛」**。這個經過在《影塵回憶錄》，非常感人。

海賢老和尚常常說：「**老佛爺（阿彌陀佛）是我老和尚的根啊！**」這句話是什麼意思呢？根，是命根，我們用印光

大師的一句話來詮釋這句話，更為易懂：「**將此一句佛號，當作本命元辰，誓求往生。縱令以死見逼，令其改轍，亦不可得。**」這就是「根」的意思，阿彌陀佛是我們的命根。

看看蓮池大師怎麼說：「**今人不肯念佛，只是輕視西方。不知生西方，乃是大德大福、大智大慧、大聖大賢的勾當。轉娑婆成淨土，不同小可因緣。汝但看此城中，一日一夜，死卻多少人？不要說生西方，即生天，千百人中尚無一個。其有自負修行者，只是不失人身而已。**」

「**其有自負修行者，只是不失人身而已**」，可不可怕？「**只是不失人身而已**」，這是實際情況，也是給我們敲響一

個警鐘。我們自詡為念佛人，最終能不能夠往生？

印光大師曾自稱，**「擬作粥飯自了僧，不做弘法利生夢」**。蕅益大師也有兩句，異曲同工：**「直待西方去復來，普與塵沙擊法鼓」**。其實，自了真的是自了嗎？祖師們並不是自了漢，他們的舉止值得我們深思！我們太多的人，自己沒有了，忙著去度眾生。《彌陀要解》一語道破，**「能自度即普利一切」**。海賢老和尚就是最好的例子，他這一往生，度無數的眾生。

四、弟子無修無行，怎麼會有心得？只是把祖師的開示搬出來，希望藉學習班這個平台，讓更多的同修，透過祖師

的開示，堅定念佛求往生的信願。**「凡修淨業，以決志求生西方為本」**，念佛，唯求往生！這條路對了，其他都不要求。海賢老和尚不是說嗎？「**什麼感應、稀奇，不要求，什麼都是自然才好。**」功夫成片也不要求，功夫成片是自然而然的，不是求來的。老人家說，「**念佛念到一定時候，不管什麼時候都在念佛**」，這不就是功夫成片嗎？功夫成片是自自然然的，不是造作出來的。

祖師，他們都是修行的過來人，他們的開示吐心吐膽、嘔心瀝血，句句力透紙背，沒有半個字廢話。千言萬語，無非是為了堅固我們求往生的信願，極樂世界非去不可！我們的信願，要堅固到**「風吹不入，雨打不濕，如銀牆鐵壁相**

似」，往生有望。

夏蓮居老居士說的**「欲得八風吹不動，須從一句定綱宗」**，一句就是一句阿彌陀佛，**「將一句阿彌陀佛，如靠一座須彌山一樣，無論遇到任何順逆苦樂的境界，絕不忘失這一句佛號，方為堅持正念」**。海賢老和尚做到了，海賢老和尚雖然不認識字，沒有文化，可是祖師大德的以上開示他都做到了，他求往生的信願無比堅固，天塌下來都不會動搖。你問他念佛的開示，他跟你說，沒什麼好開示的！他不會像印光大師一樣跟你長篇大論講大道理，可是，他本身就是一部活的《印光大師文鈔》，印光大師講的道理他都圓滿落實，所以他一句佛號念成功了。印祖開示我們，**「一句阿**

彌陀佛，只要念得熟，成佛尚有餘裕，不學他法，又有何憾？」海賢老和尚用他的一生，把這句話演繹得淋漓盡致。

夏蓮居老居士作過一幅輓聯，輓淨土宗第十三代祖師印光大師，他是會集秦、唐兩譯《阿彌陀經》經文。弟子以為，這幅輓聯拿來輓淨土宗第十四代祖師海賢大師，同樣適合。上聯：**「法音宣流**（秦譯）**，令得殊勝利益安樂**（唐譯）**」**；下聯：**「慈悲加佑**（唐譯）**，成就如是功德莊嚴**（秦譯）**」**。

做為一個出家人，我有義務也有責任，在結束之前，把印光大師在《文鈔》中，以各種方式重複多次的那句話再強

調一遍，提醒大家。當然，印祖的原話是文言文，弟子直接把它歸納、翻譯過來，這句話是：「末法時期，想要當生了生脫死，唯一只有一個法門，淨土。」我們的當急之務是念佛求往生，在這句佛號上狠下功夫。

最後，供養大家兩句詩，這兩句詩是省庵大師表達自己的話，也正是海賢老和尚的真實寫照：**「平生只有西歸願，肯為他緣負此心？」**

今天就報告到這裡，報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位同修批評指正，不吝賜教，望眾慈悲，布施歡喜。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈。

老法師：我們下面還有三十五分鐘，還有幾篇？還有兩篇。我想我們聽聽都得受用。自了師不是自了，他是幫助我們每個人自了來的。這個自了不是他一個人專用，我們人人都應該自了。其他的我就不多說了，再聽下面的。每個人的報告都好，這讓我生歡喜心。

無量壽經科註第四回學習班（第八十六集）

2014/9/30 澳洲淨宗學院 02-042-0086

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！不肖弟子釋自了冒昧報告的題目是：「**佛一邊念，生死愛根一邊長——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（三）**」。

一、開頭。印祖一錘定音：「**凡修淨業，以決志求生西方為本**」。請問，你下定決心求往生了嗎？如果現在問大家：「你願不願意往生？」大家會異口同聲：「願往生。」但是仔細觀察，我們大多數是「**口念彌陀，心戀娑婆**」。一

方面想去極樂世界；另一方面，娑婆世界的事這也放不下、那也放不下，這就往生不了，這不是下定決心求往生。真正下定決心求往生是什麼樣子？對娑婆世界完全放下，沒有絲毫貪戀，沒有絲毫捨不得，必然是海賢老和尚那個樣子，一句佛號分秒必爭，從來不曾丟失。我們才知道我們的差距有多大！願往生不是天天在佛前唱**「願生西方淨土中」**就叫願往生，這是口頭，內心呢？內心卻堅固的貪著輪迴裡的人、事、物，心甘情願沉溺在欲海當中，根本不願意出離。這是大部分人的通病，憨山大師有一帖對治此病的良藥，《示念佛切要》，今天我們一起來學習。

二、憨山大師簡介。憨山大師與蓮池大師、蕅益大師、

紫柏大師並稱為「明末四大高僧」，至今肉身不壞，與六祖惠能大師肉身同在廣東南華供奉。對憨山大師我們有點陌生，但是對於藕益大師我們就不陌生了。藕益大師二十四歲那年，一心想禮拜憨山大師為剃度恩師，但是當時憨山大師遠在廣東曹溪，緣不成熟，藕益大師只好在憨山大師的高徒雪嶺禪師座下剃度出家。藕益大師是什麼人？可想而知憨山大師非同凡響。憨山大師雖然不是淨宗的祖師，可是淨宗的十祖是他再來的。淨宗十祖截流大師的父親名全昌，乃宜興老儒，與憨山大師為友。憨山大師圓寂後三年，一天晚上，全昌夢見憨山進臥室，隨後，截流大師出世，由此全昌為兒子取名為夢憨。所以印光大師作的淨宗諸祖讚頌裡面說：

「憨山宿願尚未酬，故復示生作截流」。通常說的淨宗第十代祖師虞山普仁行策大師，即是截流大師。

三、憨山大師開示。（一）憨山大師《示念佛切要》，我們先把這篇開示從頭至尾讀一遍，再把重點的地方提一下。

「念佛求生淨土一門，元是要了生死大事，故云念佛了生死。今人發心因要了生死，方才肯念佛。只說佛可以了生死，若不知生死根株，畢竟向何處念。若念佛的心，斷不得生死根株，如何了得生死。

如何是生死根株？古人云：業不重不生娑婆，愛不斷不

生淨土。是知愛根乃生死之根株。以一切眾生，受生死之苦，皆愛欲之過也。推此愛根，不是今生有的，也不是一二三四生有的，乃自從無始最初有生死以來，生生世世，捨身受身，皆是愛欲流轉。直至今日，翻思從前，何曾有一念暫離此愛根耶。如此愛根種子，積劫深厚，故生死無窮。今日方才發心念佛，只望空求生西方，連愛是生死之根的名字也不知，何曾有一念斷著。既不知生死之根，則念佛一邊念，生死根只聽長，如此念佛，與生死兩不相關。這等任你如何念，念到臨命終時，只見生死愛根現前，那時方知佛全不得力，卻怨念佛無靈驗，悔之遲矣！

故勸今念佛的人，先要知愛是生死根本，而今念佛，念

念要斷這愛根。即日用現前，在家念佛，眼中見得兒女子孫，家緣財產，無一件不是愛的，則無一事無一念不是生死活計，如全身在火坑中一般。不知正念佛時，心中愛根未曾一念放得下，直如正念佛時，只說念不切，不知愛是主宰，念佛是皮面，如此佛只聽念，愛只聽長。且如兒女之情現前時，回光看看這一聲佛，果然敵得這愛麼？果然斷得這愛麼？若斷不得這愛，畢竟如何了得生死。以愛緣多生習熟，念佛才發心，甚生疏，又不切實，因此不得力。若目前愛境主張不得，則臨命終時畢竟主張不得。

故勸念佛人，第一要知為生死心切，要斷生死心切，要在生死根株上，念念斬斷，則念念是了生死之時也。何必待

到臘月三十日，方才了得，晚之晚矣！所謂目前都是生死事，目前了得生死空，如此念念真切，刀刀見血，這般用心，若不出生死，則諸佛墮妄語矣。故在家出家，但知生死心，便是出生死的時節也，豈更有別妙法哉。」

忠言逆耳，良藥苦口，祖師無限慈悲，讀到這樣的開示，我們如獲至寶。這篇開示叫「念佛切要」，名符其實，切中要害！大師確實是修行的過來人，直抉病源，語語痛快。這篇開示雖然篇幅不大，只有七百多字，可是它在淨宗中的分量絕對不輕！對於指導我們念佛，有切實下手處。

提請大家高度注意文中兩個地方。第一，**「空求生西**

方」。我們求往生只是嘴上說說，好像喊口號一樣，別人喊我也喊，但我們的求沒有內涵、沒有實質，所以大師不給我們留一點情面，說是**「空求」**，喊破喉嚨也枉然！回頭看看海賢老和尚，他的求是實實在在的！他是真真切切發自內心求阿彌陀佛趕緊接我走，所以他的佛號晝夜不停。我們現在，如果阿彌陀佛現在就來接我們去極樂世界，馬上就走的，大部分人當場嚇跑。我想往生，但不是現在。我還有這件事未做，還有那件事要辦……這種貪戀世間的心，就是我們往生最大的障礙。所以我們這種求往生是空的（空殼）、騙人的，騙人說要求往生，佛真正來接我又捨不得走。

第二個地方，**「愛是主宰，念佛是皮面」**。憨山大師

毫不留情揭穿我們，假念佛人！念佛只是門面功夫，所以佛號一邊念，生死的根一邊長，像兩條平行線，永遠不相交。現在被揭穿，還好過臨終時手忙腳亂才被揭穿！現在被揭穿，還來得及。自己根本沒有出離心，沒有真信切願，天天做的都是表面上的事，怎麼可能往生呢？祖師們都告訴我們，念佛法門是**「萬修萬人去」**，可是現今萬修只有二、三人去。問題出在哪裡？印祖一語道破：**「永明所謂萬修萬人去者，指信願具足者言也。」**真信切願，就萬修萬人去；信不真、願不切，就變成萬修二、三人去。

我們普遍存在的問題是信、願、行不到量。不能說不信，半信半疑；並不是沒有願，又願又要猶豫；也不是沒有

行，三天打魚兩天曬網。比如說，往生需要百分之百的信願，而我們只有百分之十的信和百分之十的願，這就往生不了。為什麼信、願、行不到量？根本原因就是沒有出離心。出離心就是**「厭離娑婆、欣求極樂」**的心，古人說的**「願離娑婆，如獄囚之冀出牢獄。願生極樂，如窮子之思歸故鄉」**，我們連一點樣子都沒有！出離心是信願的內涵。

憨山大師勸我們放下，言辭痛切，無非為了觸動我們。因為我們麻木不仁太久了！對生死的大事無動於衷。大家都會說，哎呀，放下真難啊，放不下、放不下。其實，哪有放不下的？而是我們捨不得放，捨不得放！想想看是不是？捨不得子女，子女的子女還是捨不得，樣樣要操心；捨不得你

銀行裡的存款；捨不得你名下的幾處房產；捨不得別人對你的恭敬讚歎……這些都是一條一條的繩索，把我們牢牢綁在六道輪迴裡面。捨不得放，那麼生死的根就繼續滋長，無量劫又無量劫，不知什麼時候才能出頭。我們對於愛的，牽腸掛肚；對於恨的，耿耿於懷，這怎麼能夠往生呢？所以佛在《四十二章經》感嘆：**「人繫於妻子舍宅，甚於牢獄。牢獄有散釋之期，妻子無遠離之念。」**一天二十四小時，我們回想一下，二十四小時裡面，我有多少時間心繫極樂？又有多少時間心繫娑婆？我們心繫娑婆的時間多，心繫極樂的時間少！少得可憐，微乎其微，二十四小時當中有十分鐘想往生嗎？這個比例太懸殊了！這是一天的狀況，如果天天都是這

樣，再這樣下去，年復一年，我們拿什麼去往生？才知道我們有多危險！海賢老和尚、師父上人都是時時刻刻想往生，那叫真信切願。

海賢老和尚常常告誡身邊人：「**好好念佛，成佛是大事，其他什麼都是假的。**」老和尚的話，如果你能引起共鳴，聽到他那樣說，心想：對啊，我就是這種心態，一切都是假的，只有念佛成佛才是真的。那是實實在在想到極樂世界去，迫不及待，那麼，你的求往生不是空求，不會落空；否則，趕緊加功用行。

下面十祖截流大師的一段開示與憨山大師的《示念佛切

要》不謀而合，如出一轍。上面印祖說過，「憨山示生作截流」，兩人是一不是二。

（二）截流大師《示丁耕野居士》。「譬如萬斛之舟，欲有所往，檣非不高也，舵非不正也，資具非不完備也，去志非不決也。乘風張帆，有瞬息千里之勢。倘若船頭一椿未曾拔卻，被一條纜索繫住。雖種種推排，其能有濟否？今時淨業人，有終日念佛，懺罪發願，而西方尚遙，往生弗保者。無他，愛椿未拔，情纜猶牢故也」。祖師舉個比喻：一艘船，萬事俱備要啟程，但船頭一樁被纜索繫住。這就好比念佛人啊，整天念佛，可是西方還很遙遠，往生沒有把握。什麼原因呢？愛樁未拔，情纜猶牢也，即是憨山大師前面說

的「生死愛根沒斷」，致命的障礙。截流大師接下來教我們對治的辦法：「若能將娑婆恩愛，視同嚼蠟，不管忙閒動靜、苦樂憂喜，靠著一句佛號，如須彌山相似。一切境緣無能搖動。或時自覺疲懈，惑習現前，便奮起一念，如倚天長劍，使煩惱魔軍，逃竄無地。亦如紅爐猛火，使無始情識，銷鑠無餘。此人雖現處五濁之鄉，已渾身坐在蓮華國裡，又何待彌陀授手、觀音勸駕，而始信其往生哉」。

我們念佛多少年了，往生有沒有把握？這件事不必問別人，問你自己！蕅益大師有一個衡量的標準：「世情淡一分，佛法自有一分得力。娑婆活計輕一分，生西方便有一分穩當。此事只問心，不必問知識也。知識亦勸淡世情，輕活

計，專修出要耳。」自己心裡要清楚，對這個世界消極，才能對西方淨土積極；對娑婆愈是放得下，對極樂就愈能提得起；對這個世界的感情愈淡，對極樂世界的感情就會愈來愈深。娑婆活計輕一分，生西方便有一分把握；娑婆活計輕十分，生西方便有十分把握。你才會發自內心的認同海賢老和尚說的那句話：「阿彌陀佛是我的根啊！」

憨山大師雖然不是淨宗的祖師，但是他對淨宗的貢獻不小。參禪大徹大悟，通宗通教，勸人念佛求往生。大師著作等身，清朝趙鈜居士從《憨山大師全集》中選錄出二十二篇開示習禪修淨學人的法語，編成一書《憨山大師淨宗法要》。一九五0年，這本書在香港大嶼山寶蓮寺的廢紙堆中

被人發現，於是印刷流通。我們再從《憨山大師淨宗法要》中摘錄三段供養大家參考：

（三）憨山大師《示淨心居士》。「修行第一要為生死心切。生死心不切，如何敢云念佛成片？且眾生無量劫來，念念妄想，情根固蔽。即今生出世，何曾一念痛為生死？曰用念念循情，未常返省。今欲以虛浮信心，就要斷多劫生死，所謂滴水救積薪之火，豈有是理哉？若果為生死心切，念念若救頭燃，只恐一失人身，百劫難復。要將此一聲佛咬定，定要敵過妄想，一切處念念現前，不被妄想遮障。如此下苦切工夫，久久純熟，自然相應，如此不求成片而自成一片矣。此事如人飲水，冷暖自知，告訴不得他人，全要自己

著力。若但將念佛做面皮，如此驢年無受用時（十二生肖中沒驢年，即盡未來際無受用時）。直須勇猛，更莫遲疑。」

（四）憨山大師《示修淨土法門》。「念佛必要為生死心切，先斷外緣，單提一念，以一句阿彌陀佛，以為命根，念念不忘，心心不斷，二六時中，行住坐臥，拈匙舉箸，折旋俯仰，動靜閒忙，於一切時，不愚不昧，並無異緣。如此用心，久久純熟，乃至夢中亦不忘失，寤寐一如，則工夫綿密，打成一片，是為得力時也。」

（五）憨山大師《示大凡禪人聽演楞嚴宗旨》。「從今將一往生平，馳逐攀緣妄想之心，一齊收攝放下。折合向一

句阿彌陀佛上，消歸自己本命元辰，念念不移，心心不斷。以前妄想，乃造生死之染因也，念佛一念，乃出生死之淨因也。果能將此淨念，薰前染污苦因，變而為淨土真因，則頓令無量劫來生死苦因苦果，變而為淨土樂因樂果矣」。

四、結尾。念佛並不是枯燥無味的，印光大師說：「**念佛之樂，唯真念佛者自知。**」念佛的樂趣，我們體會不到，海賢老和尚體會到了，愈念愈喜歡念。這一句佛號，老人家念了九十二年，自在往生。從老和尚身上，我們每一個自詡為念佛人的人，是時候在內心深處做一次徹底的自我反省，反省我們的信願，反省我們念佛的功夫。不要自欺欺人，不要裝模作樣，不要場面行持。這一句阿彌陀佛，我到底念得

怎麼樣？尤其我們出家同修，憨山大師的《夢遊集》裡面多次提醒出家人，**「三途地獄未是苦，向袈裟下失卻人身，始為苦也」**，我們就知道，這一生如果不往生，後果不堪設想！真是夏蓮居老居士說的，**「腳根無線似飄蓬，才出迷途又失踪」**。古人出家都是為生死大事，所謂**「大事未明，如喪考妣」**，如救頭燃，我們現在呢？把生死大事拋到九霄雲外。

五、附言。時光如梭，戒學研習班即將結束。這一次，我們在澳洲淨宗學院聚會；將來，我們在西方極樂世界聚會，那個會，叫蓮池海會。五十年後、一百年後的人們，回想公元二〇一四年的秋天，淨空老法師在澳洲圖文巴的這一

次講經盛會，就好像我們現在回想三千年前世尊在世講經法會一樣。

弟子笨拙，不懂用什麼詞句來形容師父上人，師父上人真是慈悲到了極處，念念希望眾生早一天成佛，不要再在六道裡面逗留。唯恐我們不能往生，還要再來輪迴受苦。上根的，像海賢老和尚那種根性，讓你一句佛號不拐彎，念到底；中根的，苦口婆心給你講道理，引導你生信、發願、念佛，爭取這一生能往生；下根的，業障太重、不願意念佛的，窮盡辦法、種種善巧方便誘導你，希望你五戒十善這一生先保住人身，來生、來來生接著再幹，遇緣念佛。最終總是要把我們都拽到極樂世界，不忍我們仍在六道輪迴裡面頭

出頭沒。

釋迦牟尼佛給我們表演一生教學，師父上人給我們重演一生教學。**「一代時教，浩若淵海。其究竟暢佛普度眾生之本懷者，唯淨土一法而已」**，講其他的法門，**「如來普度眾生之心，鬱而未暢」**，印光大師說的。釋迦牟尼佛給我們表演極暢本懷的淨土大法，師父上人給我們重演。世尊當年在世，王舍城有三分之一的人，知道釋迦牟尼佛這個人，並且現場聽過佛講經說法；有三分之一的人，聽說過釋迦牟尼佛這個人，但是一生沒有見過面，沒有現場聽過他講經；有三分之一的人，一生聽都沒聽說過釋迦牟尼佛這個人，不知道佛法。這樣你就知道你是何等的幸運！中國目前十四億人

口，你是哪一個三分之一？恐怕是三十分之一！師父上人現在在世，就像世尊當年在世一樣，而你來到他的身邊。

《釋迦譜》好像有一段公案，大概是這樣：釋提桓因請佛到忉利天宮說法。世尊爽快的答應了，他說：「走走走，我的四眾弟子大多數懈怠、懶散，不聽我講法，現在我就不告訴他們我去哪裡，也不帶侍者（就連他最貼身的阿難尊者也沒帶去），讓他們嘗嘗渴仰於法的滋味。」（渴仰於法是指對法的希求好像口渴了對水的希求一樣），於是世尊屈伸臂頃到了忉利天宮。世尊失蹤了三個月，在忉利天宮說法圓滿之後，回到世間就告訴大眾，不久他要入滅了。於是弟子們悔懼交至、痛苦不堪。從這個小故事，回頭對照我們自

己：是否跟世尊當年的弟子們一樣？師父上人接近九十高齡了，還天天苦口婆心、不厭其煩的給我們講解淨土大經，可是我們珍惜嗎？萬一有一天，師父上人突然示現無常，我們怎麼樣？是不是像世尊那些弟子一樣，後悔莫及？悲劇不會重演吧。我們都希望師父上人長久住世，沒錯，但是我們得拿出行動啊。大家記不記得李炳南老居士為什麼提前走了？沒有人依教奉行！所以想留住師父上人，我們要依教奉行，大家要發心，你也發心，他也發心，我也發心，聽者、聞者都發心，發心做什麼？發心做真念佛人！發心真求往生！師父上人講了一輩子，不就唯一希望我們都能往生成佛嗎？尤其是出家眾，要帶頭！帶頭念佛求往生。不要以為你還年

輕，要學些大經大論，要建個大廟，要幹一番大事業……你把這些事暫先放一放，先辦生死大事！因為無常不會等你準備好了才姍姍來遲，我能保證我一定能活到老嗎？無常突然到來，我死往哪裡去？也不要急著去講經，道業未成去講經，叫「相似利他」，不是真正利他。今生決定往生極樂世界，才不枉出家一回。

最後，以夏老居士的一首偈來結束今天的報告：**「若問如何出愛河，只有彌陀念得多。念熟方能登樂土，倘生不免墮娑婆。」**報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教，望眾慈悲，布施歡喜。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈，二　一四年九月二十七日。

老法師：我們剛才聽到自了師的報告，也看到文字了，確實給我們現前大眾，他是代佛、代表祖師大德給我們當頭棒喝。這一棒能不能打醒？希望有打醒的。當然不能打醒的還很多，由此可知，眾生的業障有多重。重要的是回過頭來看看自己，才真正得受用；如果不能回光返照，我們這一生往生淨土確實有問題。

我們在學習過程當中常常提到科學的成就，為什麼？它能幫助我們觀照，幫助我們看破、幫助我們放下。德國普朗克博士告訴我們，這是一生專門研究物質是什麼東西，這個謎被他揭穿了。他發現微中子，微中子擊破之後就沒有了，物質不見了；換句話說，微中子就是佛經上所說的極微色、

極微之微，這個東西不能再分了，再分就沒有了。他把這個找到了，分了物質沒有了，看見什麼？看見是念頭波動的現象。這才恍然大悟，物質從哪裡來的？物質從念頭來的，不是真的物質東西，是一個幻相、假相。真的，真的它根本不存在。

我們今天看到物質現象，那就是彌勒菩薩跟世尊對話上說的，佛問彌勒菩薩，凡夫心有所念，我們今天起個念頭，這個念頭是多少微細念頭組成的？我們才發現這個念頭，單獨一個念頭是決定不能夠想像的，你毫無感覺。彌勒菩薩回答（彌勒是唯識專家，用現在說是佛教心理學的專家），菩薩回答我們，「一彈指有三十二億百千念」，這是答覆念

頭。我們起心動念，一個念頭多少念？三十二億百千念，多長時間？一彈指。「念念成形」，形就是物質現象，「形皆有識」，每個微細的物質現象，就是科學說的微中子，佛法講的極微之微、極微色，它就是《心經》上所說的五蘊。我們念《心經》念了幾十年，根本就不懂得五蘊什麼意思，「觀自在菩薩，照見五蘊皆空」，五蘊是極微色，這個極微色由念頭產生的，而且存在。我們今天時間是用秒做單位，一秒鐘能彈幾次？有人告訴我，我以前是想著大概五次，我彈的差不多，有比我更年輕的，體力好的、力氣勇猛的，他可以彈七次。這個念頭一彈指三十二億百千念，三十二億乘百千，百千是十萬，三十二億乘十萬，三百二十兆，一彈

指，三百二十兆再乘七是一秒鐘，哪有這個東西存在！

所以普朗克下了一個結論，這個宇宙之間根本沒有物質這個東西存在，你們認為物質這個東西存在，完全看錯了。這個要跟《金剛經》一對，佛說的「凡所有相皆是虛妄」，普朗克證明了。假的，不是真的。「一切有為法如夢幻泡影」，都是《金剛經》上的話，你執著它，錯了；你分別它，錯了；你起心動念，也錯了。真正明白這個道理，了解事實真相，不把它放在心上了，破身見就不難了，身見是一切罪惡的根源。

了師報告裡面講的，煩惱的根源是愛，愛的根源是我。

這是什麼？唯識裡面講的第七識，第七識就是我見。根本沒有我，偏偏執著有個我，跟著我起來的，我愛、我慢、我癡，這就是貪瞋癡三個根，與生俱來的煩惱。從一念不覺，迷失了自性變成阿賴耶，阿賴耶就是這個東西組成的。阿賴耶的業相，含藏種子，從這裡變現出末那，末那就是四大煩惱常相隨，末那就這四個東西：我見、我愛、我慢、我癡。所以我們要曉得，我們如何對付貪，能把貪放下。貪的核心是愛，你看破這個東西了，曉得它是假的，你才能放下。愛是煩惱，不是好事，愛是六道輪迴的根本，這個東西不去掉不能出輪迴。傲慢，傲慢是瞋恚的根。懷疑是愚癡的根。

我們學習聖教，最重要是不能懷疑。可是我們今天懷疑

養成習慣，科學第一個講懷疑，頭一個就是教你懷疑，不知不覺染上嚴重的習氣。所以我們為什麼入不了聖教？就是疑沒有斷乾淨。我們信，百分之九十九信，還有一分懷疑，那一分可不能看輕它，這李老師常常告訴我們，那一分起作用，就把你全部功夫毀掉了。我們對聖教不疑，多難。古人容易。所以今天我們非常感嘆，為什麼這麼難？沒有紮根教育。紮根教育就是中國古人講求的，從胎教開始。懷孕的時候，母親眼不視惡色，耳不聞淫聲，口不出傲言，她就持戒了，為什麼？她能這樣做，她的胎兒正常。小孩生下來之後，張開眼睛他就看，他那個小耳朵就在聽，他就在那裡學習，父母要好好照顧他，負面的東西不能讓他看、不能讓他

聽，不可以讓他接觸到。要看多久？一直要看他到滿三歲，就是一千天，這叫紮根教育。所以小孩受這種教育，他三、四歲就有能力辨別是非邪正，邪的、不正的他會排斥，他會拒絕。所以古人有一個諺語講「三歲看八十」，他一生不會改變，根紮得深。

我們今天沒有這個根。沒有這個根，他學了佛、學了戒，到最後不能受持，來破戒犯規，這個我們要原諒他。為什麼？他沒根。好像建大樓一樣，是蓋好了，地基不穩固。《無量壽經》上佛慈悲，話說得多好：「先人不善，不識道德，無有語者，殊無怪也。」大慈大悲要原諒這些人，要勉勵他，最重要的，自己要做好榜樣給他看。像海賢老和尚，

一生做樣子給人看。他也是受阿彌陀佛囑咐的。我相信他的壽命也不過就是七、八十歲，他活到一百一十二歲，那是阿彌陀佛加持的，一定要等他表法。到最後表的是，拿到這個《僧讚僧》，那是什麼？那是挽救淨土。現在在這個時代，毀謗淨土的人、排斥淨土的人太多了，能量太大了，史無前例。有個法師送我四個字「大難大難」，跟我說的，我確實是如此。我也放四個字放當中，我把它連起來，「大難大忍」，要修忍辱波羅蜜，我能忍受，「大忍大難」，這兩個難字，一個是困難的難，一個是災難的難，我們才能度過，沒有忍辱波羅蜜就完了。不能起怨恨，要生憐憫心，他為什麼這麼做？我們傳統文化丟掉兩百年了，前一百年疏忽，還

有一點樣子，沒有人真幹了；最近這一百年，樣子都沒有了，這就多困難。所以我們總希望學佛的同修要做個好樣子，那就是真正護持佛法，讓社會大眾看到佛的形象。佛不在了，我們所表演的就代表佛的形象。是不是釋迦佛當年的形象？佛法興旺眾生有福，佛法衰了眾生可憐。我們到這個世間來了，得人身、聞佛法，又聞到淨宗，又遇到真正善知識，多麼幸運！

首先，我常常勸勉大家，要破身見，不要執著身，不要想我。為什麼？身見破了，邊見、見取、戒取、邪見都破了，才能證初果。沒有能證得的時候，初果以外沒入佛門，這個要知道。沒入佛門能有成就的，行，那就是阿彌陀佛無

盡的慈悲，給我們開這個念佛法門，沒有證聖果的人也能往生。如果說八萬四千法門，你不走斷煩惱、證菩提，你沒分，哪一個法門有帶業的？所以我到八十五歲，看看這不行了，哪個經論、哪個法門都救不了我，不能幫助我脫離輪迴，我回過頭來專弘《無量壽經》，專念阿彌陀佛，全放下了。你們不幹我幹，為什麼？我要想脫離六道輪迴，這個輪迴太苦了。我這個年齡，經過軍閥割據的戰爭、中日戰爭、第二次世界大戰，我親眼看到的，佛說的八苦、三苦一點都不錯。我的出離心比你們強，我受的苦太多了，出家也受苦。唯一的安慰，就是釋迦牟尼佛給我們做了榜樣。世尊當年在世，三衣一缽，樹下一宿，日中一食，我現在比他還強

一點，這值得安慰。想起世尊，我心裡就平了，他給我做了最好的榜樣，我們要向他學習。

一切稱心善緣不能有絲毫貪戀，要看破。一切惡緣，我們不願意遇到，遇到了，不生瞋恚。現實的社會，從早到晚我們六根接觸的人事物，我們在這修行，在這下功夫。修什麼功夫？根本的，這些東西全是假的，物質是假的、念頭是假的，沒有一樣是真的。你真看穿了，你就肯放下了，你不會再抓這個東西。抓這些東西幹什麼？抓這個東西就是六道輪迴。它製造六道輪迴的，它製造十法界的，我們想出離六道、出離十法界，這個東西要放下。怎麼放下？假的不是真的，一口氣不來，什麼東西是你的？我常常勸人，我們現在

穿的衣服是自己的，不穿的時候就不是我的；我住的這個房子，在這住的是我的，我離開這房子，房子不是我的；我身上裝的錢是我的，銀行錢不是我的。怎麼？很容易丟掉，不操心，沒有牽掛。佛來了要我走，馬上就跟他走了，什麼事都沒有。還有沒有牽掛？沒有了，這才能痛痛快快的走。所以不能不知道，不能不放下。祖師大德苦口婆心，我們感恩。社會上這些表演，無論正面、反面的我們都感恩，時時刻刻在提醒我。有緣就做，這個緣絕對是利正法久住，利益眾生的我們要做；沒有緣，不生念頭，隨緣不攀緣，我們才能得自在。所謂心安理得，道理搞清楚、搞明白了，心就安了，心安沒有念頭了。

無量壽經科註第四回學習班（第八十九集）

2014/10/6 澳洲淨宗學院 02-042-0089

學生：尊者師父上人慈悲，諸位善知識慈悲，阿彌陀佛！不肖弟子釋自了冒昧報告的題目是「**重新認識淨土法門**」。

一、開頭。

萬萬沒有想到，聽經十幾、二十幾年了，對淨土的信心仍是這般不堪一擊，「**真堪痛哭流涕，聲震大千。心片片裂，腸寸寸斷矣**」。這對我們真是冷水澆頭。弘法幾十年，

念佛人無數，究竟有幾個真的對阿彌陀佛的信心堅定不移？我們普遍的毛病，喜歡做表面文章，說一些沒用的廢話，耽誤自己，更耽誤別人的大事。我們暫且放慢腳步，先不要炫耀一天念佛號多少萬聲、多少個小時，這個時候很有必要來補補課，重新認識淨土法門。淨土的理論，是歷代傳法的祖師大德開示得不夠明白，還是師父上人講解得不夠透徹，還是我們自己業障太重不肯相信，為什麼有人說出來的話如此這般不相應，甚至背道而馳卻還洋洋得意？

這份報告，特地摘錄《印光大師文鈔》關於淨土法門的開示，整篇都是印祖的開示原文，不敢絲毫增減。如果這些開示不是很重要，對於堅定我們的信願，我們絕對不敢在此

浪費大家的時間。認真讀讀印祖的開示，讀一遍，即是得到大勢至菩薩一遍的加持；讀一遍，自己對淨土的信心堅固一遍。對淨土信心不堅固的，由此堅固起來，信心已經很堅固的，則愈加堅固。

淨土法門，一言以蔽之，印光大師常常說的：

「九界眾生離是門，上不能圓成佛道；十方諸佛捨此法，下不能普利群萌。」

「淨土法門，釋迦、彌陀之所建立也。文殊、普賢之所指歸也。馬鳴、龍樹之所弘揚也。匡廬、天台、清涼、永明、蓮池、蕅益之所發揮宣導，以普勸夫若聖若凡、或愚或

智也。

此諸菩薩大士，於千百年前，早已為吾遍研藏教，特地揀出此不斷惑業，得預補處，即此一生，定出樊籠，至圓至頓，至簡至易，統攝禪教律而高出禪教律，即淺即深，即權即實，殊特超越天然妙法也。吾信仰佛祖，以古為師，豈不如親近今時知識之為愈乎？

《華嚴》一經，王於三藏，末後一著，歸重願王。華藏海眾，悉證法身，咸求往生，企圓佛果。吾何人斯，敢不景從？捨爾狂心，力行斯道。功德利益，當自證知。何待遍參，方為知法哉？」

二、印光大師開示

（一）世尊出世。

大覺世尊，愍諸眾生，迷本妙心，輪迴生死。示生世間，成等正覺，隨眾生機，說種種法。雖大小權實不同，偏圓頓漸各異，要皆為令眾生，開示悟入佛之知見，究竟成佛而已。

然眾生根有大小，迷有淺深，不能直下暢佛本懷。又為末世眾生，業障深厚，智慧淺薄，壽命短促，知識稀少，匪仗佛力，決難了脫。於是特開一總攝初中後法，普被上中下根之淨土法門，俾彼已證法身者，速成佛道，未斷煩惑者，

亦出輪迴。

其為利益，超出一代時教之上。以一則專仗自力，一則兼仗佛力。譬如跛夫，盡日只行數里，若乘轉輪聖王輪寶，一日即可遍達四洲。故得九界同歸，十方共讚，千經俱闡，萬論均宣。以其為十方三世一切諸佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門故也。

（二）特開淨土。

設如來不開此法，則末世眾生，誰能斷煩惑以了生死，出五濁以超三界乎？淨土一法，須另具隻眼，不得以常途教義相例。使如來不開此法，則末世眾生之了生死者，不可得

而見之矣。佛法，法門無量，若欲以通身業力之凡夫，現生即得了生脫死，離此「信願念佛，求生西方」一法，佛也說不出第二個法門了。

吾人一念心性，直下與釋迦、彌陀無二無別。而釋迦、彌陀，已成佛道於塵點劫前，又復數數示生，數數示滅，以行化導，欲令吾人，繼其芳蹤。而吾人以煩惱惑業，無力斷除，直至今日，尚在生死輪迴中，頭出頭沒，渺不知其何所底止。縱令往劫曾聞佛法，依教修行，但以自力劣弱，不能斷惑，依舊常沉溺於生死苦海中，莫之能出。靜言思之，能不愧死！釋迦、彌陀有鑑於此，特開一信願念佛法門，令其仗佛慈力，橫超三界。俾上中下根，同得往生西方，可謂真

慈大悲，至極無加矣。

（三）暢佛本懷。

溯自大教東來，遠公首開蓮社，一倡百和，無不率從，暢佛之本懷，唯此法為最。自茲厥後，代有高人，續焰傳燈，光騰中外，迄至於今，宗風不墜。而天台宗之智者大師，賢首宗之清涼國師，慈恩宗之窺基法師，禪宗之百丈禪師，律宗之大智律師，莫不釋經著論，普勸修持，其事蹟具載於《淨土聖賢錄》。是知禪、教、律諸知識，悉隨華藏海會之班，一致進行，求生極樂，況末法根機淺薄者乎！

始自阿含，以迄般若，莫不曲順根性，而為宣說，令其

漸次增進，就路還家。佛之本懷，祕而不宣，迨至法華會上，開權顯實，開跡顯本。人天權小，皆是一乘。客作賤人，實長者子。普授三根之記，大暢出世本懷。與最初華嚴，始終互映。可謂一大事因緣，全體咐囑，了無餘蘊矣。

又以末世眾生，根機陋劣，斷惑證真，實乏其人，以故特開淨土一門，俾上中下根，若聖若凡，同於現生，出此娑婆，生彼極樂，以漸證夫無量光壽。其深慈大悲，實屬至極無加矣。

大矣哉，淨土法門之為教也。是心作佛，是心是佛，直指人心者，猶當遜其奇特。即念念佛，即念成佛，歷劫修證

者，益宜挹其高風。普被上中下根，統攝律教禪宗。如時雨之潤物，如大海之納川。偏圓頓漸一切法，無不從此法界流，大小權實一切行，無不還歸此法界。不斷惑業，得預補處，即此一生，圓滿菩提。九界眾生離是門，上不能圓成佛道，十方諸佛捨此法，下不能普利群萌。

是以華嚴海眾，盡遵十大願王。法華一稱，悉證諸法實相。最勝方便之行，馬鳴示於《起信》。易行疾至之道，龍樹闡於《婆沙》。釋迦後身之智者，說《十疑論》而專志西方。彌陀示現之永明，著《四料簡》而終身念佛。

匯三乘五性，總證真常。導上聖下凡，同登彼岸。故得

九界咸歸，十方共讚，千經並闡，萬論均宣。誠可謂一代時教之極談，一乘無上之大教也。

（四）三根普被。

如來聖教，法門無量，隨依一法，以菩提心修持，皆可以了生死，成佛道。然於修而未證之前，大有難易疾遲之別。

求其至圓至頓，最簡最易，契理契機，即修即性，三根普被，利鈍全收，為律、教、禪、密諸宗之歸宿，作人、天、凡、聖證真之捷徑者，無如「信願念佛，求生西方」一法也。

淨土法門，乃一代時教契理契機之特別法。下自五逆十惡，上至等覺菩薩，皆當修習，皆可即生超凡入聖。其餘所有一切高深玄妙之法，多是契理，而絕不能普契上、中、下三根之機。我等從無始來，以至今生，尚在輪迴中流轉。皆因夙生，或以愚而不敢承當，或以狂而絕不信受之所致也。

（五）帶業往生。

佛愍眾生無力斷惑，難了生死，故特開一「仗佛慈力，帶業往生」之橫超法門。一切法門，非斷盡煩惑，不能出離生死。唯茲淨土，但具真信、切願，即可入佛封疆。

念佛一法，重在佛慈加被，雖屬具足惑業之凡夫，亦可

承佛慈力，帶業往生。餘一切法，則絕無此義。末世眾生，不依淨土，修餘法門，但得人天福報，及作未來得度之因緣而已。以無力斷惑，則生死根尚在，何能不發生死之苗芽乎哉？

末世眾生，欲於現生了生脫死，若不念佛，求生西方，決定做不到。何以故？以無力斷惑故。念佛求生西方，仗佛慈力，未斷惑者，亦可往生。既往生已，惑業苦三，悉皆消滅。喻如片雪當於大冶洪爐之上，未至而化。以西方乃佛菩薩境界，凡夫到此，凡念不期斷而自斷。

佛法，法門無量，通須做到業盡情空，方可了生脫死。

否則縱有所得，依舊不奈生死何。若在今時，恐舉世亦難得一二做到業盡情空地位。唯有念佛一法，若具真信、切願、志誠念佛，求生西方，縱有通身業力，皆可仗佛慈力，往生西方，所謂帶業往生者。一生西方，則了生脫死，超凡入聖矣。

佛法法門無量，所有一切法門，同須斷盡煩惑，方可了生脫死，煩惑若有絲毫未盡，仍然莫出輪迴。唯念佛一法，全仗佛力，若具真信切願，決定可以仗佛慈力，帶業往生。較彼一切法門，其難易相差奚啻天淵懸殊。吾人既無斷盡煩惑之道力，若不以念佛求生西方，為自利利他之專注大事，則塵沙劫又塵沙劫，仍在六道輪迴中。

（六）全仗佛力。

學佛之人，當具擇法眼，佛法，法法都好，然須知有自力、佛力之不同。自力了生死，非宿根深厚者不能，末世眾生何能企及？末世眾生，不仗佛力，決難現生了脫生死。念佛了生死，全仗佛力，由自己真信、切願念佛之力，感佛垂慈接引，故能帶業往生也。譬如渡海，仗自力如飛渡，仗佛力如駕慈航。飛渡難免墮落之虞，駕慈航決定有到彼岸的日子。末世之人不依此修，則雖是修行，亦可憐也，以不知仗佛力，而偏欲仗自力，則恐永無出生死之日矣。

吾人從往劫來，固有種善根之時，但以未遇仗佛力即生

了脫之法門，故致仍然在六道輪迴中，不能自出也。末世眾生，欲了生死，不修此法，泛修其他仗自力之法門，則但可作未來得度之因，斷難獲現生了脫之果矣。淨土法門超勝一切法門者，在仗佛力，其餘諸法門，皆仗自力，自力何可與佛力並論乎？此修淨土法門之最要一關也。多劫不能成佛，由修自力法門故。須知淨土法門，縱臨終始聞，能生信願而念，即可往生西方，了生脫死。況未至臨終，即已預修乎！

近有一種專逞口解脫者，指念佛者為腐敗待死，祈勿被此種邪說所惑。當今之世，縱是已成正覺之古佛示現，決不另於敦倫盡分，及注重淨土法門外，別有所提倡也。使達摩大師現於此時，亦當以仗佛力法門而為訓導。依餘法門，仗

自力斷惑證真，了生脫死，多多皆是但植福慧善根，不得高預聖流。王十朋、蘇東坡、黃庭堅、曾魯公等，皆是前生錚錚出眾之高僧，而此生已不如前生，來生又不知如何結局。思及此，可為痛哭流涕長太息，若不發憤專修，仗佛慈力，往生淨土一法者，非夫也。

念佛一法，至極穩當，小慧之流，每棄佛力而修仗自力之法，非愚即狂，莫由挽救。吾人但當深信佛言，固守淨宗之旨，當不至流入邪外，及以意見明瞭為親證也。近有高明真切用功，流入偏知謬見，貢高我慢，藐視念佛者，亦復不少。此等皆因不自量，而妄以己之能了知，為能證得也。豈知坯器未火，經雨即化為塵土耳？

近人多好立異，不肯做老實工夫，故有學禪宗、相宗、密宗者。此三法門均不可思議，然均屬自力。密宗雖有現身成佛之義，而現身成者究有幾人？莫道學密之人不能現身成佛，即傳密宗之活佛，也不是現身成佛之人。汝等且莫隨此各法門知識轉，則現生便可出此五濁，登彼九品，為彌陀之弟子，作海會之良朋矣。

設如來不開此法，則末世眾生，誰能斷煩惑以了生死，出五濁以超三界乎？良以一切法門，皆須依戒定慧之道力，斷貪瞋痴之煩惑。若到定慧力深，煩惑淨盡，方有了生死分。倘煩惑斷而未盡，任汝有大智慧、有大辯才、有大神通，能知過去未來，要去就去，要來就來，亦不能了。況其

下焉者乎？仗自力了生死之難，真難如登天矣。

切勿因讀大乘經，或遇宗、教、密等等知識，喜其法門廣大深妙，與其開示親切高妙，遂捨淨土而修其他法門。則不至徒有種了生死之因，決難即生得了生死之果矣。何以故？以一切法門皆須自力修持到業盡情空時，方可了生死。否則任汝功夫深，見地高，功德大，倘有一絲一毫煩惱未盡，則仍舊仍是輪迴中人。既在輪迴中，則從迷入悟者甚少，從迷入迷者甚多，又不知還能遇佛法否？即遇佛法，不遇淨土之法，則仍舊出苦無期。仗自力則舉世難得一二，仗佛力則萬不漏一。淨土法門，以自己之信願持名感佛，佛則以誓願攝受，譬如乘輪渡海，非己力之所可比也。

五祖戒禪師（五祖寺名，師戒禪師為五祖寺住持，故稱五祖戒），於宋初名喧宇宙，門庭高峻，若龍門然，死後為蘇東坡（有事蹟可證）。東坡以前世慧力，其文字見地俱不平常，而復不拘小節，其守杭時，尚常邀妓自娛，可知戒師並初果尚未能證。何以故？以初果得道共戒，（自然而然）任運不會犯戒。若不出家，亦娶妻室，縱以殺身之威脅之，令犯邪淫，寧肯就死，決不肯犯。禪者若知此義，何敢藐視淨土，高推禪宗，讓愚夫愚婦仗佛力以往生，自己甘處輪迴，不願出離乎？印光說此者，恐汝不知所以然，被禪者所屈，而捨佛力以仗自力，致了生死於驢年（盡未來際亦無驢年）。

修持法門，有二種不同，若仗自力修戒定慧，以迄斷惑證真，了生脫死者，名為通途法門；若具真信切願，持佛名號，以期仗佛慈力，往生西方者，名為特別法門。通途全仗自力，特別則自力、佛力兼而有之。即有深修定慧斷惑之功，而無真信切願念佛求生，亦屬自力。今以喻明，通途如畫山水，必一筆一畫而漸成；特別如照山水，雖數十重蓊蔚峰巒，一照俱了。又通途如步行登程，強者日不過百十里；特別如乘轉輪聖王輪寶，一日即可遍達四大部洲。

夫明心見性，乃大徹大悟也。若最上上根，即悟即證，則可即了。否則縱悉知未來如圓澤者，尚不免重複受生耳。至於五祖戒再作東坡，草堂清復為魯公，尚未至甚。而海印

信為朱防禦女，已屬不堪。雁蕩僧為秦檜，則誠堪憐憫矣。甚矣，自力斷惑證真了生脫死之難也。一切法門，皆須以戒定慧之道力，斷貪瞋痴之煩惱，煩惱斷盡，方可出三界了生死。在昔頗有此種人，而今則恐全世界也無一二人可得也。是以愈向後，愈宜專修淨業也。

三、結尾。

佛念眾生，比眾生念佛，當切百千萬倍。今有淨土一法，如仍不肯修，其辜負佛天之恩德也大矣。諸位既具有信心，當依光所說之淨土法門而修。須知此法，乃諸佛、諸祖、諸大善知識之所弘揚者，光不過承諸佛、諸祖、諸大善

知識之語意而傳述之。切勿謂汝何人斯，遂敢令人捨佛所說之禪、教、密法門，而專依汝所說而修乎？若作此議，則為不依佛教。以光之所說，乃十方三世諸佛同說者，何可以光之不才而遂不信從乎（光是印光大師自稱）。

以上都是摘錄印光大師的原文，我們沒聽過的，重新認識淨土法門；曾聽過的，加深認識。雖然有一部分人隨波逐流，對淨土的信心輕輕易易就動搖，自己善根淺薄不願意念佛，還振振有詞拿祖師的開示來做理由。比如蕅益大師，大師是五十九歲走的，你要看他老人家晚年，五十歲以後的所作所為，而不是搬他三十幾歲、四十幾歲的著作來充當你的論據。這些人正像印祖說的**「業深障重，未應解脫」**。但是

我們堅信，也肯定有一部分人，對淨土的信心真的是「風吹不動，雨打不濕」，多年來對淨土的信心有增無減，外面大風大雨的時候，正是這些人對淨土的信心愈加堅固的時候。

劉素雲老師說的一點沒錯，「正修是念佛，助修也是念佛」，真信切願的人，必然正修、助修都是阿彌陀佛，海賢老和尚就給我們示範這個榜樣。信不真、願不切的人，喜歡搞一點別的，喜歡夾雜，就把他夾雜的東西美其名曰助修。佛要救你，你不願被救還自以為是。有人請教蓮池大師：**「人不信淨土，恐只是本來福薄？」**大師答：**「此言甚是。」**我們的信到底有幾分？善導大師說過兩句話，**「唯有徑路修行，但念阿彌陀佛」**。憨山大師補充了兩句，**「此外**

別求，皆為邪見邪行矣」。連起來，**「唯有徑路修行，但念阿彌陀佛，此外別求，皆為邪見邪行矣」**。這樣的話，我們知道了也不敢說，說了別人會說我們狂妄，幸好古人早就給我們道破了。

不肖弟子報告至此，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：我們聽了自了師這份報告，這份報告應當單獨流通。像黃念祖居士《淨修捷要報恩談》，《淨修捷要》是他的老師夏蓮居老居士作的，《報恩談》是他的講解，也就是他的註解。這份資料一共有四個光碟，經裡面是三十二

拜，每一拜都有很深的義理在其中。這個小冊子、跟自了法師這篇文章，多多的念一些，你的信心就堅固了，你就不會動搖了。你不堅固，很容易動搖，這個我們能夠理解，一點都不稀奇。為什麼？一切諸佛都說這個法門叫難信之法，你怎麼會那麼容易就相信？所以不能相信、半信半疑是正常的。如果真相信，那是非常人，那不是平常人，古人說的，大智慧人、大福德人他才能信能願，能信能願自然他就持名。不但凡夫難信，二乘難信、三乘菩薩難信，誰能相信？上上根人。上上根是什麼人？是明心見性的法身菩薩，他們深信不疑。沒有明心見性，不相信，我們都能夠承認的，是真的不是假的。

我們能相信這個法門，難！我學佛到今年六十三年，前面三十年都不相信，我不毀謗，都是佛說的。我不願意修這個法門，好高騖遠，對大經大論迷在裡頭，認為這個太簡單、太容易了，我怎麼會學這個法門？我跟諸位報告過，老師勸我，我都沒接受，陽奉陰違。我能相信這個法門，得力於《華嚴》、《法華》、《楞嚴》，講這三部經才真正把淨宗搞明白了。年輕學教，我們崇拜的偶像是誰？文殊、普賢。《華嚴》到末後，文殊、普賢怎麼成就的？念佛往生淨土成就的。再看看他的得意門生，一定是傳他法的，這個人就是善財童子，五十三參裡頭第一參德雲比丘，修般舟三昧，專修念佛法門。給他開示，講了二十一門的念佛法門，

二十一門，二十一不是數字，是密宗的表法，而且表圓滿；換句話說，這一門就是十方三世一切如來圓滿的法門，總持的法門。我們才明白，先入為主，第一個。最後一參，這一頭一尾最重要了，最後一參普賢菩薩十大願王導歸極樂，這還有什麼話說？我從這個地方深信不疑，才接受了。

《楞嚴經》我講過七遍，二十五圓通最後是兩個特別法門，不是一個。我過去也聽過別人講《楞嚴》，都講一個特別，「觀世音菩薩耳根圓通章」，沒有想到大勢至也是特別法門。它按排列順序，大勢至菩薩是七大裡面，地水火風空見識，是見大，大勢至菩薩代表。識大是彌勒菩薩代表，他應該排名在彌勒的前面，彌勒在他後面。最後第二十五是觀

世音菩薩代表的，這特別的。他兩個順序顛倒了，彌勒擺在他前面，第二十三，大勢至擺在第二十四，這是一個位次的差別，很多人疏忽了，沒有發覺。我們發現了，發現還有人提問，才把我問出來；要沒有人提問，我還是囫圇吞棗下去，沒有真正注意到。

這個問我的人是個日本的法師，他在台灣大學，學校聘請他做客座教授，台大的幾個學生帶他來看我。問我學經教學什麼？我說學《楞嚴》。修什麼法門？修淨土法門。他冷笑一聲，淨土與《楞嚴》有什麼關係？一般人都認為《楞嚴》與密有關係、與禪有關係，不知道與淨土有什麼關係。他冷笑諷刺我，你修念佛法門，研究《楞嚴經》，好像是錯

了。我的反應很快，當時立刻我就想起二十五圓通，我就問他，觀音、勢至跟淨土有什麼關係？我這一問他臉變色了。西方三聖，你看當中是阿彌陀佛，那就是觀音、勢至，觀音、勢至是《楞嚴經》二十五圓通裡頭兩個特別法門。所以參學有好處，有人問的時候，不問不知道，一問就知道了，馬上就想起來，我就能回答他。回答他，他啞口無言。所以真的是千經萬論處處指歸。

夏老的《淨修捷要》寫得好，簡單明瞭，斬釘截鐵，讓你信心十足。三十二拜，特別是第十三拜，這個小冊子我們多印，這四個光碟我們大量流通。了師這篇的報告，完全是印光大師的開示，他完全抄在此地，這份東西加上《淨修捷

要報恩談》，堅定淨土的信心。你要真的把它念明白了，把它的義理想清楚了，你這一生不會改變方向，那就恭喜你，你這一生決定得生淨土。生淨土就是成佛，一生成佛，不要等來生。淨土是無量壽，我們往生的時候，到西方極樂世界，這個無量壽是有量的無量壽。怎麼是有量？彌陀本願加持，只加持到法身菩薩，成佛還要你自己修行。修什麼？無始無明的習氣沒斷。

我們在大經裡面看到，阿羅漢見思煩惱斷了，見思習氣沒斷。他在阿羅漢的果位上修什麼？斷習氣。見思煩惱習氣斷了，他就不是阿羅漢，他提升了，辟支佛。辟支佛是見思煩惱連習氣都斷了，他修什麼？他斷塵沙煩惱。塵沙煩惱斷

盡，他是菩薩，十法界裡面的菩薩。菩薩在這個位次上修什麼？斷塵沙煩惱的習氣。塵沙煩惱習氣斷盡，他就成佛了，十法界的佛，天台大師說相似即佛，不是真的。為什麼叫相似？真的假的是論心，用真心是真佛，用妄心是相似佛。妄心修到最好就是十法界的佛，你怎麼去看，像佛；換句話說，佛的經教他完全落實，但是他還是用第八識。第八識用得純正，一點都沒有用偏邪，就是這個位次。

在這個位次他修什麼？他破無明，就是根本無明。根本無明斷了，根本無明是什麼？起心動念。他在這個境界裡頭，眼見色看得清清楚楚，不起心不動念，耳聞聲不起心不動念，練這個本事。我們能不能做到？做不到。為什麼？起

心動念我們不曉得，起心動念太微細了。彌勒菩薩告訴我們，念頭的生滅，一秒鐘二千一百兆次，你怎麼能掌握到？所以無明難斷。什麼人斷無明？法身菩薩斷無明。無明斷了，我們知道他還有習氣，於是才搞清楚、搞明白，四十一位法身大士，這實報土裡頭四十一個階級從哪來的？無始無明習氣厚薄不一樣。習氣厚的在下面，十住位，十住、十行；習氣薄的，十地；快要斷盡了，佛在經上常講的，什麼樣的菩薩？八地以上，快要斷盡了。用什麼方法斷？沒有方法。為什麼？有方法你起心動念了，你沒有起心動念，有什麼方法。四十一位法身大士統統都不起心不動念，我們知道，不起心不動念是平等的，平等裡面有習氣，帶的習氣厚薄不一

樣。等覺菩薩是最後一品無明習氣，這品無明習氣斷掉了，他就離開實報土，實報土不見了。所以，凡所有相，皆是虛妄，沒有說實報土例外，這是我們要留意的。

統統斷盡了，無明習氣斷盡了，他提升了，妙覺如來，等覺上面妙覺，妙覺上面沒有了。所以妙覺是無上菩提，沒有在他上面的，他是最高的，他是法身，圓滿法身。法身佛，融入常寂光，法身佛在常寂光淨土。常寂光裡面沒有現象，沒有物質現象，沒有精神現象，也沒有自然現象，常寂光在哪裡？無處不在，無時不在，它是一切法的本體。我們常常學經教用電視屏幕做比喻，屏幕就是常寂光，統統融在裡頭。實報土以下一直到我們凡聖同居土那是什麼？電視上

的頻道。我們電視打開，一片光明沒有現相，你按上鍵鈕的時候，相就現出來，那就現實報土、現方便土、現同居土。

所以惠能大師說得好，「何期自性，能生萬法」，萬法包括世出世間一切法，從哪來的？自性，自性就是真心、就是本性，自性變現的。既然是自性變現的，遍法界虛空界跟自己一體，這個概念，學大乘的必須要有。我們修行最後的目標，怎樣證得，現在是知道，沒有辦法證實，怎麼樣證實？用放下證實。你知道這個事情這是看破，看破是智慧，不得實用，得不到受用，要放下才得受用。你看，你能放下起心動念、放下分別執著，就是妙覺如來。

無明放下了，就是不起心不動念放下了，無始無明習氣在，這個東西沒有辦法放下，要多長時間？三個阿僧祇劫。所以，三大阿僧祇劫不是講別的，是講你破無明、證法身到常寂光，要經過三個阿僧祇劫。因為他那個習氣，實在講它什麼都不妨礙，你的神通道力，你到遍法界去供佛修福，教化眾生，一點妨礙都沒有，跟法身佛沒有兩樣，就是不能契入常寂光。就這一樣不行，其他的沒有兩樣，跟法身佛沒有兩樣。所以在實報土也要待三大阿僧祇劫，阿彌陀佛沒有辦法幫助你馬上就回歸常寂光，這個做不到，你要在極樂世界待三大阿僧祇劫。三大阿僧祇劫之後，那真的無量壽，有量的無量壽立刻轉入真正的無量壽。所以那個有量的無量壽，

我們也可以說它是真的無量壽。

你想極樂世界能不去嗎？要靠自己去修證，真的，無量劫還要加上無量劫，時間太長了。沒有證得法身之前有退轉，有進有退，進得少退得多。哪能生生世世都得人身、都遇佛法？不可能。人間壽命短，天上壽命長，餓鬼、地獄壽命也長。畜生要論次數，墮畜生道，墮一個狗的畜生，這狗身，要輪多少次？幾百次、幾千次，那個麻煩可大了。要論次數的，一、二百次那是最少的了。所以惡道不能去，太恐怖了。

要能脫離輪迴，確實，諸佛菩薩慈悲到極處，阿彌陀佛

建立了極樂淨土，來幫助我們解決這個問題，十方一切諸佛讚歎。佛佛道同，阿彌陀佛建立極樂世界，咱們釋迦牟尼佛為什麼不建一個？佛跟我們眾生想法不一樣，眾生好高騖遠，你做，我做得比你更好，他爭；佛沒有，佛只要有一尊佛做，好，我這個眾生統統送給你，我度不了的話，都勸他到你那去，你度就是我度。佛佛道同，他沒有分別，不會說居功，我不如你，你比我殊勝，沒有這個念頭。有這個念頭就煩惱起來了，那就墮落到六道裡去。這個觀念是真的，所以我們要知道，別人他度眾生一些環境比我好，勸他到那邊去，這是對的，自他不二，自他是一，各人緣不同。阿彌陀佛已經發這個心了，十方佛讚，西方極樂世界誰建的？一切

諸佛共同建的。我們今天念一句佛號，就是在極樂世界貼了一片金，莊嚴佛國土我們就有份。你念得愈多，你在西方極樂世界貢獻就愈大。別的東西它都不要，它就要佛號，聲聲佛號，至誠恭敬，在西方極樂世界貼金放光。這是真正覺悟了，真正明白了，一即一切，一切即一，這是《華嚴經》上說的。

所以，這兩篇東西把它印成小冊子。黃念祖四片光碟，不多，四片光碟，講得非常好，跟印光大師講的完全一樣。我們要多聽，有時間多聽聽你就明白了。當作課程，我主張還是海賢老和尚這片光碟，真幹，他教我們真幹。《淨修捷要》裡頭，那真的是認識淨土，印光大師的開示太好了。

無量壽經科註第四回學習班（第九十集）

2014/10/9 澳洲淨宗學院 02-042-0090

學生：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：「**時時作臨終想——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（四）**」

一、念佛祕訣

生死心不切，大家都很著急，不少人在問：怎樣才能生死心切呢？如何對治生死心不切？

我們曾經在歷代祖師大德的著作裡面去尋找，尋找念佛

的祕訣，最後發現六個字：時時作臨終想。歷代祖師傳給我們念佛的祕訣，就這六個字：時時作臨終想。濃縮起來就一個字：死。

對於「死」這個話題大家不要忌諱，有人談死色變，我們往往該忌的東西不忌，不該忌的東西去忌。古人說：**「現在即須畏懼死亡，臨終時則無所畏懼；我等相反，現在無所畏，臨終時唯以手抓胸」**，手忙腳亂。

大家都羨慕海賢老和尚念佛的功夫，他念佛的功夫怎麼成就的？每一時、每一刻都當成今生最後一刻，拼命念佛。

生死心不切，從哪裡下手？

從痛念無常下手，時時作臨終想。

宋朝草庵禪師寫了一篇《念佛訣》，簡單扼要，不到三百字。這篇開示很短，但可以說是歷代祖師開示念佛祕訣的經典代表作，對指導我們念佛非常寶貴。草庵禪師在《淨土聖賢錄》榜上有名，往生極樂世界。

《念佛訣》：**「阿彌陀佛，誰不能念？而偏難念；西方極樂世界，誰不願生？而罕得生者，蓋念佛之人未得訣耳。教念佛而使之真切者，其唯「死」之一字乎？**

「死」之一字在念頭上，境緣自然冷淡，情愛亦自輕微。名利勢豪，向此處俱用不得；見聞知解，到此時也行不得。四大各離，將何所靠？孤魂無主，安得自由？此時不見彌陀，恐逢羅剎；不生淨土，恐入驢胎。

莫視此事為緩！明日之事，今日不知。莫將此事為輕！錯過今生，沉淪永劫。

是一切事，無如生死大事，則事事皆不切之事。於一切時，總作臨命終時，即時時皆念佛之時。如是念佛，斯為切心。如是切心，方生淨土。

須下「死功夫」，才成淨業。常念「死時節」，方肯切

心。此乃成佛之階梯，是誠念佛之妙訣也。

二、且不死心

且不死心，就是認為自己暫且不會死的心，這是我們普遍的心態。大家雖然都意識到自己終究難免一死，每一個人都知道自己總有一天會死，生命是很短暫的念頭和想法大家都有，但是卻在每一個日子裡，天真地認為「死神不會在今天降臨」，就這樣直至命歸黃泉的那一刻，都執持著自己萬壽無疆的念頭。

我們不是認為自己不會死，而是總認為：還早、還早，

還沒有輪到我死，我今天不會死，今年也應該不會死。這是我們內在、隱形的心理狀態。所以，念佛修行的大事一拖再拖，今天等明天，今年等明年，總認為還有時間、還有時間，而往往，在這個等的過程，無常突然到來。死亡從來不會跟我們提前預約，回想一下親朋好友，不少人都在認為「我還不會死」的心態中死去，身邊的例子比比皆是。

有一位老人，生病臥床，那天要求她兒子燉一碗燕窩給她吃。吃完之後，她跟兒子說：「我還不會死，我不會那麼快死」，然後她兒子就去上班了。結果在去上班的路上，就接到電話說母親已經斷氣。

生生世世，我們多是久住惡道，假使少部分時間偶爾來一下善道，也多是投生在不能修行的地方，縱然難得有一次得到能夠修行的人身，但是沒有如理修持正法，原因就是這個「且不死心」。總是想著「我還不會死」，因此修行不精進，這種狀態害了我們一生又一生。

有一位藏傳佛教公認的大成就者，一位康巴的修行人特地前來拜訪，請求傳法，成就者什麼也沒傳。經過再三請求，成就者拉著他的手誠懇地說：「我也會死，你也會死！我也會死，你也會死！我也會死，你也會死！」這樣重複三遍，並告訴修行人：「上師的訣竅沒有別的，我也發誓沒有比這更殊勝的訣竅了。」康巴人聽完後，依此教言精進修

持，終獲成就。

人家說「某人得了癌症，快要死了」——其實每個人都要死，我們沒有一個不死的，只不過是遲早而已。古人告訴我們：**「晨不念死，則晝空過；晚不念死，則夜空過。」**以念死來策勵我們趕緊念佛，時時作臨終想。

三、死期不定

《集法句經》云：「上午所見多人之中，便有下午不見而亡者；下午所見多人之中，便有次日上午不見者。」生命非常脆弱，就像泡泡，隨時可能破掉。我們看小孩子吹的泡

泡，它就算平平穩穩在空中飛，說不定什麼時候碰到障礙物就破掉了。而我們的現狀，古人舉了一個比喻：譬如從險峻的高峰墜地，在下墮空中的過程，我們還快快樂樂，若無其事，不知道趕緊念佛，隨時啪的一聲墜地，終將粉身碎骨。

我們自從受生之後，就像待宰的羔羊被牽往屠宰場一樣，剎那剎那地被牽引到死亡面前。與上個月相比，這個月更接近死亡；與昨天相比，今天更接近死亡；與白天相比，夜晚更接近死亡；與上一剎那相比，這一剎那更接近死亡。

死亡並非像你臆想的那樣緩慢而充滿規律，它所出現的方式、因緣及時間永遠是無法確定的。由於死期的不定，你

又怎能保證明年、明天或下一時刻，自己不是在惡道中輾轉呻吟？所以死亡不會等待誰浪費了大量時間，還能輕鬆充分地做好迎接它的準備後，姍姍來遲。故當你看到死亡的迅猛與怖畏後，要放下對世間的追逐與執著，努力修行以圖改變命運啊！

現在車禍的發生率極高，我能保證自己出門不遇上車禍嗎？無法保證。幾年前有位父親去接放學的兒子。兒子剛出校門，見到父親就高興地跑過去。這時突然來了一輛卡車把孩子撞飛，當場死亡。父親被突如其來的慘禍驚呆了，哭著朝孩子跑過去，剛好一輛轎車從他後面開來，把他當場壓死。孩子的母親聽到丈夫和兒子雙雙斃命街頭，無法接受，

在絕望中服毒自殺。家裡的祖母一天中失去了兒子、兒媳、孫子，心臟病發，也在搶救無效中死去。

再想想，我能保證在哪種威儀中不死呢？走著會死，站著會死，坐著會死，睡著會死，口裡吃東西時會死，大笑時會死。有人走著，突然倒在地上，就再沒有站起來。有人在月台上站著，被擠到鐵軌上壓死。有人吃東西一口堵在喉嚨裡噎死。還有個清朝官員私吞賑災銀兩，前一刻還睡著，突然坐起來，口吐鮮血而死。往昔我們造了那麼多業，怎麼能保證下一刻決定不死呢？

黃檗禪師說：**「我且問爾，忽然臨命終時，爾將何抵敵**

生死？須是閒時辦得下，忙時得用，多少省力。休待臨渴掘井，做手腳不迭，前路茫茫，胡鑽亂撞。苦哉苦哉。」

在面對死亡時，我有什麼把握呢？按照多數人目前的情況來看，死後不墮三惡趣的把握都沒有！但是，只要一心靠定阿彌陀佛，就可以在臨終往生淨土，徹底脫離輪迴苦海。所以，早一天念佛，在死時就能多一分把握。

四、今日必死

死無定期，即在今日以後，百年以前，死亡已定，而在此中間時段，死亡何日來臨亦無固定日期，即今日死或不

死，皆無法決定。譬如，有一猛利無比的大敵人，從今日起至某日間，知其決定會來殺害我，然而不知何日到來，必須日日對彼謹慎防備，我們對死亡的態度也應當如此：日日謹慎防備。所以古人教我們，把一向「今日不死」的心態，轉變為「今日必死」的心態。每一天都當作生命的最後一天，在生命的最後一天我們應該幹什麼？當然是連命都不要地念阿彌陀佛，求生淨土，哪裡還會去忙毫不相關的世間俗事？果真發起「今日必死」的心，日日如是，念佛功夫自然得力，像海賢老和尚一樣。

《竹窗隨筆》中有一則公案：一位僧人，常年患肺結核，卻未生起必死之念。若對其提及死亡，便會不悅。時蓮

池大師命人轉告，望其速速籌備後事，一心正念。彼卻言：「男子生病，最忌生日前死去，待生日後再作考慮。」當月十七號為其生日，豈料十六號便猝然而逝。此僧死前數日，仍執著今日不死，故未籌備後世之事，下場極為可悲。

五、痛念無常

古人教我們，無常不但要念，而且要痛念！你思惟無常，思惟到有一種痛感，這種痛感策勵我們去念佛。無常隨時會來，來了我不念佛、不往生，我到哪裡去？一旦真的能夠痛念無常，我們的念佛沒有問題，個個功夫得力。我們深有體會：沒有無常心而繞佛，只不過是讓腳白白地疼痛而

已。念佛念不下去，提起無常，無常是一種源源不斷的原動力，推動我們拼命念佛，一刻都不敢放鬆。我們念佛懈怠、懶散，晃晃悠悠，原因是沒有如救頭燃的緊迫感，總以為時間還很多很多。

舉兩個無常的例子：

（一）這是我很多年前在雜誌看到的一則真人真事，但印象還很深刻：二戰期間，有一對夫婦逃難，跑了一天很累，來到河邊，兩人想洗洗臉、喝口水再繼續跑。兩人在岸邊同時趴下身體捧起河水來洗臉，抬起來的時候，丈夫的頭瞬間不見了！因為當時炮火連天，子彈飛行的速度非常快，

當丈夫抬起頭的一瞬間，正好一個彈片飛過去，把他的頭削掉。妻子當場發瘋。這就是無常！沒有料到的。

（二）《明宮史》裡記載：明朝天啟六年五月初六，北京西南王恭廠一帶，發生了一起破壞慘重的災難。這天早上，天色皎潔，忽然空中響聲如吼，從東北方逐漸傳到京城的西南角。隨之灰氣湧起，屋宇動盪。忽然空中一聲巨響，好像天崩塌下來一樣，四周頓時一片漆黑，像亂絲、像五色、像靈芝形狀的煙氣沖天而起，很久才散去。東自順成門大街，北至刑部大街，長約三、四里，周圍十三里，上萬間房屋和兩萬多人都變成粉碎狀，瓦礫、人頭、手臂、大腿、鼻子、耳朵等紛紛從空中落下。一瞬間大街上的碎屍堆積如

山，散發出濃烈的血腥味和焦臭味。不但人員傷亡慘重，包括驢馬雞犬都同時斃命。在紫禁城裡施工的兩千多名工匠，從高高的腳手架上被巨大的響聲震落，絕大多數工人被摔成肉餅。成片的樹木被連根拔起，飛落到遠處。石駙馬大街有一尊五千斤重的大石獅子莫名其妙地飛出順成門外。象來街的皇家象苑房全部倒塌，成群的大象受驚而出，四處狂奔。有個坐著八抬大轎的女人，正好趕上這場劫難，轎子被砸壞放在大街中央，裡面的女人和八名轎夫全都不見了。有個人正跟六個人講話，突然他的頭顱不翼而飛，身體撲倒在地，旁邊的六個人卻安然無恙。

我們總是覺得，無常是別人的事，不會發生在我身上。

錯了！無常發生在他身上，也同樣會發生在我身上。我們常常給別人助念，有沒有想過，不定哪一天，會是別人給我助念；我們常常給別人寫牌位，有沒有想過，不定哪一天，就輪到別人給我寫牌位，我變成「已故的某某人」。佛經說**「火燒頭燃，尚可暫置，無常盛火，應速除滅」**。

蓮池大師《竹窗隨筆》中有一則故事：說有一個老人死後見到閻王，責怪閻王不早告知其死訊。閻王回答說：「我早告知過了！你的眼睛視力漸漸模糊，這是一次告知。你的耳朵漸漸聽不清了，這是二次告知。你的口齒漸漸損壞，這是三次告知。你全身一天天的衰弱……告知你很多次了。」這是針對老年人說的，一個少年也責怪閻王：「我眼睛明

辨、耳朵靈敏、口齒利索、身體強健，閻王為什麼不早告知我呢？」閻王回答說：「也有告知你的，你自己沒有察覺罷了。東邊鄰居有四、五十歲就死亡的人吧？西邊鄰居有三、二十歲就死亡的人吧？還有不到十歲，以及幼童嬰兒而夭折的吧？這不是告知嗎？」良馬看見鞭影就前行；一定等到錐刺入皮膚的，那是懶怠的劣馬了。後悔感嘆就來不及了！

海賢老和尚往生前一天下午，還和弟子們一起在菜地裡幹活，與平時沒有兩樣，沒有人會想到他要走了。這是給我們上了一節生動、深刻的無常課，示現無常，我們看懂了嗎？

六、走出誤區

很多很多的同修說，太忙沒時間念佛，等老了、退休了再念。這是無常心沒有生起來。這種想法非常危險！天如禪師《淨土或問》中詳細解答這個問題。

「問曰：一生造惡，臨終念佛，帶業得生，又無退轉。此彌陀願力，誠乎不可思議矣！然則我於生前且做世間事業，直待臨終，然後念佛，可乎？

答曰：苦哉苦哉，何等愚謬之言也！砒霜酖酒，毒中之毒。今汝此言，毒於砒霜酖酒者也。非特誤賺自己，又且誤賺天下曰僧曰俗善男信女，皆此言也。

向所謂逆惡凡夫臨終念佛者，乃是宿有善根福德因緣，方遇知識，方得念佛。此等僥倖，萬萬人中無一個半個。汝將謂人人臨終有此僥倖哉？豈不見《群疑論》云，世間有十種人臨終不得念佛：

一者善友未必相遇，故無勸念之理；二者業苦纏身，不遑念佛；三者或偏風失語，不能稱佛；四者狂亂失心，注想難成；五者或遭水火，不暇至誠；六者遭遇豺狼，無復善友；七者臨終惡友壞彼信心；八者飽食過度，昏迷致死；九者軍陣鬥戰，奄忽而亡；十者忽墜高巖，傷壞性命。

如此等十種之事，皆是尋常耳聞眼見，不論僧俗男女，

人皆有之。或宿業所招，現業所感，忽爾現前，不容迴避。爾又不是神通聖人，有宿命通，能知臨終有業無業。又不是有他心、天眼，能知臨終好死惡死。

如上十種惡緣，忽然遭著一種，便休了也；便做手腳不得了也；便有知識、活佛圍繞，救爾不得了也；便須隨業受報，向三途八難中受苦受罪，到那時要聞佛名不得了也。

直饒爾無此惡緣，只是好病而死，亦未免風刀解體、四大分離，如生龜脫筒、螃蟹落湯，痛苦逼迫，怕怖憧惶，念佛不得了也。

更饒爾無病而死，又或世緣未了，世念未休，貪生怖

死，擾亂胸懷；若是俗人，又兼家私未明，後事未辦，妻啼子哭，百種憂煎，念佛不得了也。

更饒爾未死以前，只有些少病痛在身，忍疼忍苦，叫喚呻吟，問藥求醫，祈禱懺悔，雜念紛飛，念佛不得了也。

更饒爾未病以前，只是年紀老大，衰相現前，困頓龍鍾，愁嘆憂惱，只向個衰老身上左安右排，念佛不得了也。

更饒爾未老以前，正是少壯之日，正好念佛之時，稍或狂心未歇，俗務相關，東攀西緣，胡思亂想，業識茫茫，念佛不得了也。

更饒爾清閒自在，有志修行，稍於世相之中照不破，放不下，把不定，坐不斷，忽有些子境界現前，一個主人隨他顛倒，念佛不得了也。

爾看他老病之時，少壯清閒之日，稍有一事掛心，早是念佛不得，況待臨終時哉？何況爾更道「且做世間事業」，爾真癡人，說此癡話，敢保爾錯用身心了也！

且世間事業，如夢如幻，如影如響，哪一件有實效？哪一件替得生死？縱饒廣造伽藍，多增常住，攀求名位，交結官豪，爾將謂多做好事，殊不知犯了如來「不體道本、廣造伽藍」等戒。豈不見道：「有為之功，多諸過咎，天堂未

就，地獄先成，生死未明，皆成苦本。眼光落地，受苦之時，方知平生所作，盡是枷上添枷，鎖上添鎖，鑊湯下增柴炭，劍樹上助刀槍。袈裟下失卻人身，萬劫難復。鐵漢聞之，也須淚落！」祖師如此苦口勸人，曾許爾且做事業，待臨終方念佛乎？

又不見死心禪師道：「世間之人財寶如山，妻妾滿前，日夜歡樂。他豈不要長生在世？爭奈前程有限，暗裡相催。符到奉行，不容住滯。閻羅老子不順人情，無常鬼王有何面目？且據諸人眼裡親見，耳裡親聞，前街後巷，親情眷屬、朋友兄弟、強壯後生，死卻多少？世人多云：「待老來方念佛。」好教爾知黃泉路上無老少，能有幾人待得老到？少年

夭死者多矣！」死心如此苦口勸人，曾許爾且做事業，待臨終方念佛乎？

當思人生在世，能有幾時？石火電光，眨眼便過。趁此未老未病之前，抖擻身心，撥棄世事。得一日光景，念一日佛名。得一時工夫，修一時淨業。由他臨命終時好死惡死，我之盤纏預辦了也，我之前程穩穩當當了也。若不如此，後悔難追。思之思之！

問曰：上文所云抖擻身心，撥棄世事。今世網中人，間有境緣順便、身意安閒者，則可依此而行。其有世事不容撥棄者，又當何以教之？

答曰：世網中人，若是痛念無常，用心真切者，不問苦樂逆順、靜鬧閑忙，一任公私幹辦、迎賓待客，萬緣交擾，八面應酬，與他念佛兩不相妨。不見古人道：「朝也阿彌陀，暮也阿彌陀，假饒忙似箭，不離阿彌陀。」又云：「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛。」

其有世緣稍重，力量稍輕者，亦須忙裡偷閒，鬧中取靜。每日或念三萬聲、一萬聲、三千聲、一千聲，定為日課，不容一日放過。

又有冗忙之極，頃刻無閑者，每日晨朝，必須十念。積久功成，亦不虛棄。

念佛之外，或念經、禮佛，或懺悔、發願，種種結緣，種種作福，隨力布施，修諸善功以助之。凡一毫之善，皆須回向西方。如此用功，非唯決定往生，亦且增高品位矣。」

七、抓緊念佛

《入胎經》說：人壽一百歲之中，有一半時間是被睡眠睡掉，最初十年幼稚無知（沒有修行的意樂），最後二十年衰老無力（沒有修行的精力），中間二十年又因愁嘆苦憂和瞋恚等煩惱耗去許多時間，從身體所產生的種種疾病，又耗去了一部分光陰。七除八扣，真正能修行的時間少之又少。古人說：假如一個人的壽命是六十年，這六十年中，除去飲

食、睡眠、疾病，其餘能修行的時間，尚且不到五年。就說這五年吧，我們都用在念佛嗎？聲聲佛號都是真信切願嗎？

明代一元大師曾作詩云：**「西方急急早修持，生死無常不可期，窗外日光彈指過，為人能有幾多時。」**時時作臨終想。

東抄抄，西摘摘，拼拼湊湊成這篇報告，不過這篇報告正是在廣釋印光大師的一個字：「死」字，這個字含義無窮。報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教，望眾慈悲，布施歡喜。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈。

老法師：自了法師這篇報告，是提醒我們對於求生淨土要早做準備。特別是在現代這個時代，我們看到媒體的報導，電視的播放、還有網路，我是不接觸，但是能夠體會得到。昨天晚上我看了一片光碟，是香港一次講座裡面錄下來的，節目做得非常好，宣揚傳統文化。當中插了一些新聞報告，我看到之後很有感觸，這些新聞報告實際上是提醒我們，社會的動亂會造成嚴重的災難。心地稍微清淨的人都能看得很清楚，確實跟古大德所說的，「人命在呼吸之間」。我們有沒有這個高度的警覺心？很少人有。

我每天念佛、拜佛、繞佛，每個念頭都是求阿彌陀佛來接引我往生。我自己相信，我總有一天會見到阿彌陀佛，他

帶我到極樂世界。為什麼？我天天念他。我對於現前這個世界，多災多難，度過了八十多年，沒有絲毫眷戀。為什麼還有些事情我要做？那是隨緣，「隨緣消舊業，莫更造新殃」。是有助於正法久住，有助於接引大眾，特別是淨宗法門，我遇到了，我會做；我沒有遇到，我不會去找。我所找的，就是求阿彌陀佛早一天來接引我，其他的都沒有放在心上。所以同學們對於我，也別想著我會能住多久。這個事情很多人問我，我說我不知道，我沒有神通，阿彌陀佛知道。不定什麼時候，阿彌陀佛就帶我走了，我毫無留戀、毫無牽掛，這真的。為什麼？這幾十年在大乘經論裡面，完全明白了，這個世間萬事萬物都是假相，根本不存在。

彌勒菩薩說得最清楚，所有的現象都是在高頻率振動之下產生的幻相。物質現象、精神現象都不離一念不覺，一念不覺就是動相，一念不覺就是阿賴耶。自性裡頭有沒有一念不覺？沒有，一念不覺是假的，不是真的。可是迷失了自性之後，他把這個東西當作真的。如果真正知道那是假的，我們的心就定了。定是什麼意思？身心世界徹底放下了，這就定了。不但世間法放下，佛法也放下了，《金剛經》大家念得多，《金剛經》上就有，「法尚應捨，何況非法」，非法是世間法，法就是佛法。為什麼？佛法是因緣生，佛法是假的，佛法是從迷失自性而建立的，幫助眾生回頭是岸，眾生只要真的一回頭，就沒有佛法了。如果再念著佛法，又迷

了，被佛法迷了，那就錯誤了。自性清淨心中一法不立，沒有一法，這才叫清淨。

但是自性是我們無法想像的微妙境界，它雖然一法不立，它又能現一切法。怎麼現的？感應，眾生有感，自性是自然有應。為什麼會有感應？因為真妄是一體，真心跟妄心是一個心。真心不動，妄心動，所以一念不覺就是妄心動了，這個現象在佛法裡叫它做根本無明。根本無明就是一念不覺，通常我們在學習課堂裡面，常常說的起心動念就是的。但是起心動念這句話很不好懂，真正懂得的人真的是不多，因為這個起心動念是極其微細，依彌勒菩薩的說法，高頻率所產生的現象。這個現象有精神現象、有物質現象，頻

率多高？一秒鐘二千一百兆次，一秒鐘。我們今天看的電視，數碼電視，最先進的電視，一秒鐘是一百次，頻率生滅是一百次。我們實際這個現象裡面是一秒鐘二千一百兆次的生滅，你怎麼會知道？它就在現前，包括我們身體，一切現象都是在這個頻率所產生的，根本它就不存在。

《金剛經》上說三心不可得，那心就是念頭，前念過去了，不可得；現念，說現在，現在過去了，不可得；未來的還沒來。過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，三心不可得，這說真話，這是事實真相。所以修行修什麼？八萬四千法門都是佛的方便，黃葉止啼而已，不是究竟法。究竟法，必須是把眾生欲望的目的都滿足了，不是究竟法。究竟法，必須

要放下。般若講得簡單、講得徹底、講得圓滿，一切都是誘導我們回歸自性的。真正回歸自性了，佛教導我們的目的達到了。自性什麼樣子？《般若經》上所說的，不可得，如果有所得，那就錯誤了。為什麼無所得？一切法、一切現象是自性變的，你真的回歸自性，你知道整個宇宙是你自性變的。

因此我們現在還沒有覺悟，還迷在六道裡頭，六道裡面一切的因果，自己要完全負責任。有沒有天堂？有。天堂從哪來的？自己的業識變現的。有沒有地獄？有，也是自己業力變現的。上帝有沒有？有，自己業識變的，統統離不開業識。能現能生是自性，惠能大師講得好，「何期自性能生萬

法」，遍法界虛空界，就是十法界依正莊嚴，全是自性所生所現。自性所生所現，實際上是一真法界，我們叫真，只有這一個是真的。其他的都是假的，十法界是假的，六道是假的，夢幻泡影。為什麼會有假的？假是通過阿賴耶，阿賴耶會變，自性它能現，能生能現，阿賴耶能變，把它變成十法界，把一真法界變成十法界，把一真法界變成六道輪迴，與任何一個人不相干，自己變的。

我們自己在日常生活當中，面對著人事物，這是我們境界，起心動念太重要了。要用什麼樣的心來對待？《無量壽經》的經題上告訴我們，清清楚楚、明明白白，清淨心、平等心、正覺心（覺悟的心），清淨平等覺，你完全生活在真

相裡頭，這個真相就是實報莊嚴土，實報莊嚴土自然現前。你起心動念了，降了一級。住在一真法界裡面，就是實報土法身大士，統統是明心見性，統統是不退菩薩，阿惟越致菩薩。如果起心動念，就降一級了，降一級變成什麼？三乘菩薩。三乘菩薩住哪裡？住十法界裡面菩薩法界、佛法界，住這兩個地方，比我們高。我們為什麼？我們不但有分別而且還執著，起心動念、分別執著全有，全有在哪裡？在六道輪迴。

六道輪迴墮進去容易，出來好難。今天我們遇到佛法了，佛法有無量法門，只有一門能幫助我們，在這一生當中脫離六道輪迴，回歸實報土。往生到極樂世界，就回歸實報

土，這法門不可思議。雖然說法門平等無有高下，為什麼？門門都能通達實報土，無量法門，門門都通達。問題有的路好走，有的路不好走，這一點要知道。淨土法門不靠自己，完全靠阿彌陀佛，所以叫他力法門，完全依靠阿彌陀佛。只要你真正相信，沒有絲毫懷疑，絲毫懷疑會障礙你不能往生，要真信、要切願，我的願真實，我不想住這個世界，我也不想住十法界，我一心一意就想求生極樂世界，親近阿彌陀佛，就這一念，除這一念沒有第二念。這能不能往生？決定得生。你在這世間還有別的念頭，還有其他的放不下的，你這一生的往生未必能實現。那要怎樣讓我們這一生能往生？這一份報告提出來了，常常想到人命無常，我能知道我

明天還在世間嗎？明年還在世間嗎？所以還常常為明天想、為明年想，還往後十年想、二十年想。這是什麼？這作夢，夢幻泡影。

不能沒有這個想，這個想是替別人想，不是替自己，這很重要。我這一口氣還沒斷，我替別人想，對他們有好處，絕不是對我自己想。我們現在想，想的就是十年，現在先從道德講堂辦起；希望三年之後，提升到多元文化論壇；再有個三年，我們可以正式辦一個研究院，培養師資。準備什麼？準備辦大學。這是早年張其昀先生在台灣所做的這個例子，我看到了很佩服。他辦這個文化大學，文化大學的前身是學院，我在那個學院教過四年，我到美國去了。他的這個

學院的老師，是他早年辦的研究所，研究所拿到博士、碩士學位，之後建文化學院，他們畢業就就業了，到學校教書。現在這個學校，從學院正式成為大學了。我們是看到他這個成就，所以我想到我們要辦研究所，將來研究所畢業的學生，我們建宗教大學。所以有很多人問，宗教大學打算什麼時候啟動？十年以後，我們這一個階段一個階段，真正做好確實是能夠兌現的。我能不能看得見，我不想這個。

這個想法你們大家覺得有道理、覺得可行，應該好好努力，這是一樁好事。我們的目的就是佛陀所說的，幫助一切眾生離苦得樂，為這個。佛法要興旺，傳統文化要振興，需要安定的社會，動亂的社會不容易實現，一定要社會安定。

道德講堂跟多元文化論壇，可以幫助這個世界化解衝突，恢復安定和諧，能做到這一點。有這個基礎，這樣的環境，中國傳統文化跟大乘佛法，乃至於所有宗教，所有傳統好的文化，都能夠發揚光大，所以這是一樁好事。可是我們自己念念求生淨土，對這個事情不是想我要把它做到，我才不想這些事情，想這個累死人，想這個生煩惱，我不生煩惱。諸位一定要懂得，這篇東西多看，多看幾遍，認真學習，對我們修淨土有很大的利益。

無量壽經科註第四回學習班（第九十二集）

2014/10/14 澳洲淨宗學院 02-042-0092

學生：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：**「念佛法門，首為凡夫」**

一、元曉法師開示

黃念老的《大經科註》，前面「教起因緣」有這麼一句話，元曉師云：「四十八願，先為凡夫，兼為三乘聖人」。可見淨土之妙，首為凡夫得度也。到後面正釋四十八願的時

候，四十八願的第一願「國無惡道願」、第二願「不墮惡趣願」。黃念老又說「國中無有三惡道願。此正表彌陀大悲心切，故首兩願唯願眾生無苦。三惡道乃苦中之極也。」「此章大願，攝二殊勝。一者，惡趣眾生，亦得往生極樂，不復更墮惡道，表彌陀悲心無盡，度化無餘也。二者，凡往生者，悉皆作佛，究竟菩提。由此可見彌陀本心，念念願一切眾生成佛，而此願既已成就，足證彌陀智慧功德、威神力用不可思議。」

我們是業障深重的博地凡夫。阿彌陀佛發四十八願，為誰發的？為我們發的！阿彌陀佛開淨土法門，為誰開的？為我們開的！阿彌陀佛建極樂世界，為誰建的？為我們建的！

阿彌陀佛的所作所為，無不是為了救度我們凡夫，凡夫！我們要直下承當啊。

元曉法師說「四十八願，先為凡夫，兼為三乘聖人」，不是空洞理論，不是紙上談兵，相反，恰恰是對淨土深廣無邊的理論透徹之後，才說得出這樣的話。淨土法門，**「廣說之，雖三藏十二部之玄言，五宗諸祖師之妙義，亦詮不盡。縱饒盡大地眾生，同成正覺，出廣長舌，以神通力，智慧力，塵說剎說，熾然說，無間說，又豈能盡？良以淨土本不思議故也。」**

今天，我們嘗試著用印光大師的話，來詮釋元曉法師

「四十八願，先為凡夫，兼為三乘聖人」這句話的內涵。下面把每一段話在《印光大師文鈔》中的出處做為小標題，方便有興趣的同修查閱。（註：《文鈔》總共七冊：增廣上下冊、續編上下冊、三編上下冊、三篇補）

二、印光大師開示

（一）《嘉興真如寺開念佛堂專修淨業緣起疏》

佛法深廣，猶如大海，雖法身大士，尚不能窮源徹底，況博地凡夫乎。然如來以大慈悲，欲令一切若聖若凡，同於現生，出離生死，特開一「信願念佛，求生淨土」法門。如跛足懦夫，終日難行數里，若乘轉輪聖王輪寶，不須崇朝，

即可遍達四大部洲，二者遲速，天淵懸殊。凡夫未斷惑業，固無了生死分，若以信願念佛，感佛慈悲攝受，即於現生，往生淨土，超凡入聖，登不退地。較彼唯仗自力，修戒定慧，以期業盡情空，了生脫死者，殆非譬喻言說所能形容也。由是歷代緇素高人，無不以此自行化他，以其為入道之要門，成佛之捷徑故也。

（二）《淨土釋疑序》

佛法深廣，猶如大海，博地凡夫，孰能窮源徹底，一口吸盡。雖然，倘能生正信心，自可隨己分量，各得其益。譬如修羅香象，及諸蚊虻，飲於大海，各取飽腹而已。如來

出世，隨順眾生，為其說法，各令得益，亦復如是。而末世眾生，業障深厚，善根淺薄，心智狹劣，壽命短促。加以知識希少，魔外縱橫。修餘法門，欲於現生斷惑證真，了生脫死，誠為甚難稀有之事。

唯淨土一法，專仗佛力。以故不論斷證，唯恃信願。信願若具，雖罪大惡極，將墮阿鼻地獄之流，尚可以仗十念之力，徑蒙佛慈，接引往生。噫。如來大慈普度，一物不遺。唯此一法，最為周摯。由是西天東土，菩薩祖師，高僧鉅儒，莫不以此自利利他。

（三）《棲真常住長年念佛序》

念佛法門，其來尚矣。以吾人一念心性，猶如虛空，常恆不變，雖常不變，而復念念隨緣。不隨佛界之緣，便隨九界之緣，不隨三乘之緣，便隨六道之緣，不隨人天之緣，便隨三途之緣。由其緣之染淨不同，致其報之苦樂迥異，雖於本體了無改變，而其相用固已天淵懸殊矣。譬如虛空，日照則明，雲屯則暗，雖虛空之本體，不因雲日而為增減，而其顯現障蔽之相，固不可以同年而語也。

如來以是義故，普令眾生緣念於佛，故曰「若眾生心，憶佛念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠」。又曰諸佛如來，是法界身，入一切眾生心想中，是故汝等心想佛時，此心即是三十二相，八十隨形好，是心作佛，是心是佛，諸佛

正遍知海，從心想生。夫隨佛界之緣，則是心作佛，是心是佛矣，若隨眾生各界之緣，則是心作眾生，是心是眾生矣。了此而不念佛者，未之有也。

念佛一法，乃以如來萬德洪名為緣，即此萬德洪名，乃如來果地所證之無上覺道。由其以果地覺，為因地心，故得因該果海，果徹因源。如染香人，身有香氣，如蜾蠃之祝螟蛉，久則化之。即生作佛，轉凡成聖，其功能力用，超過一代時教一切法門之上。以一切法門，皆仗自力，斷惑證真，方得了生脫死。念佛法門，自力佛力，二皆具足。故得已斷惑業者，速證法身，具足惑業者，帶業往生。

其法極其平常，雖愚夫愚婦，亦能得其利益，而復極其玄妙，縱等覺菩薩，不能出其範圍。故無一人不堪修，亦無一人不能修。下手易而成功高，用力少而得效速，實為如來一代時教中之特別法門，固不可以通途教理而為論判也。末法眾生，福薄慧淺，障厚業深，不修此法，欲仗自力斷惑證真，以了生死，則萬難萬難。

（四）《歸宗精舍同修淨業序》

如來一代時教，所說一切法門，雖則大小不同，權實各異，無非欲令眾生斷惑證真，了生脫死，圓彰本有，直成佛道而已。但以眾生根機不一，故致如來隨順機宜，作偏圓頓

漸，種種說耳。

然眾生輪轉生死，久經長劫，惑業深厚，障蔽妙明，非宿根成熟者，欲於一生取辦，實乏其人。既不能一生取辦，則再一受生，其迷而退者，萬有十千，悟而進者，億無三四。仗自力修戒定慧，以斷煩惑而證涅槃，其難如是。致如來普度眾生之懷，鬱而不暢，眾生速出生死之道，塞而罔通。

然如來大慈，必欲令一切眾生，同於現生了生脫死，超凡入聖，遂開一「信願念佛，求生西方」之淨土法門，無論上中下根，悉令現生度脫，乃以己信願念佛，感佛慈悲攝

受，感應道交，故獲斯益。其有已斷煩惑者，即可頓證法身，速成佛道，縱令惑業深厚者，亦可仗佛慈力，帶業往生。以故《華嚴》證齊諸佛之等覺菩薩，尚須以十大願王，導歸極樂。《觀經》將墮阿鼻之逆惡罪人，猶得以十稱洪名，預諸末品。三根普被，利鈍全收，盡法界一切眾生，但有信願，無一不被其澤，其圓頓直捷，超出一切法門之上。

末世眾生，欲了生死，不修此法，泛修其他仗自力之法門，則但可作未來得度之因，斷難獲現生了脫之果矣。

（五）《橫超蓮社緣起序》

《法華經》云，三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可

怖畏。況當此互相鬥爭，弱肉強食，殺人之法，無奇不有，而復種種天災，頻相見告之時乎。有智識者，因茲提倡淨土法門，以期一切同倫，同得出此三界，登彼九蓮也。若論豎出，非力修戒定慧道，斷盡煩惑不可。倘煩惑稍有未盡，則三界依舊莫出。況末世眾生，善根淺薄，壽命短促，修者縱有億億，出者難得一二。以其唯仗自力，是故難得實益。若論橫超，但依淨土法門，生信發願，念佛名號，求生西方。兼以敦篤倫常，恪盡己分，諸惡莫作，眾善奉行，則萬不漏一，咸得往生。既往生已，則了生脫死，超凡入聖，永離眾苦，但受諸樂矣。功夫成熟者，固登上品，臨終方念者，亦預末流。此則全仗佛力，其利益與唯仗自力者，天淵懸殊。

（六）《示淨土法門及對治瞋恚等義》

如來出世，原為令諸眾生，斷惑證真，了生脫死，直下成佛而已。但以眾生根性不等，以故如來曲順機宜，為說一切大小權實，偏圓頓漸等法。法雖種種不一，皆為成熟眾生善根，令其究竟成佛耳。然斷惑證真，了生脫死，豈易言哉。若非宿種今熟，及法身示現二種人。縱有修持，亦非即生，及一生二生所能頓了。根機鈍者，則久經長劫，尚難了脫，以其唯仗自力故也。

如來憫念眾生自力了脫之難，於是特開一「信願念佛，求生西方極樂世界」之淨土法門。但具真信切願，持佛名

號。雖五逆十惡，將墮阿鼻地獄之極重罪人，尚得往生。況諸惡莫作，眾善奉行之善人乎。況受持三歸，具足眾戒之佛弟子乎。

淨土法門，三根普被。正接上上根器，旁引中下之流。愚人每每闢為淺近小乘，總因未閱大乘經論，未親具眼通人。以己顛倒執著之心，測度如來原始要終之道。如盲睹日，如聾聽雷。彼固不見不聞，宜其妄相評論也。

須知信願念佛一法，乃如來普度眾生，徹底悲心之所宣說。唯觀音、勢至，文殊、普賢等菩薩，能究竟擔荷。彼見愚夫愚婦，皆能念佛，便目之為淺近小乘。是何異見小星懸

空而小天，小蟲行陸而小地耶。

若於此法，能生信向，即是多劫深種善根。若能以深信願持佛名號，都攝六根，淨念相繼。則即凡夫心，成如來藏。如染香人，身有香氣。現在與佛氣分相接，臨終有不感應道交，蒙佛接引者乎。

（七）《淨土十要序》

如來一代所說一切法門，雖則大，小，頓，漸不同，權，實，偏，圓各異，無非令一切眾生，就路還家，復本心性而已。然此諸法，皆須自力修持，斷惑證真，了生脫死，絕無他力攝持，令其決於現生入聖超凡，成就所願也。唯淨

土法門，仗佛誓願攝受之力，自己信願念佛之誠，無論證悟與否，乃至煩惑絲毫未斷者，均可仗佛慈力，即於現生，往生西方。既得往生，則已證悟者，直登上品。未斷惑者，亦預聖流。

是知淨土法門，廣大無外，如天普蓋，似地均擎，統攝群機，了無遺物。誠可謂十方三世一切諸佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門。三根普被，利鈍全收。上之則等覺菩薩，不能超出其外。下之則逆惡凡夫，亦可預入其中。暢如來出世之本懷，開眾生歸元之正路。故得九界同歸，十方共讚，千經俱闡，萬論均宣也。

而況時值末法，人根陋劣，捨此別修，不但具縛凡夫，莫由出離生死，即十地聖人，亦難圓滿菩提。以故文殊、普賢、馬鳴、龍樹、遠公、智者、清涼、永明，悉皆發金剛心，為之宏贊。以期六道、三乘，同得橫超三界，復本心性也。

（八）《無量壽經頌序》

淨土法門，其大無外。全事即理，全修即性。行極平常，益極殊勝。良由以果地覺，為因地心，故得因該果海，果徹因源。一切法門，無不從此法界流。一切行門，無不還歸此法界。三根普被，利鈍全收。等覺菩薩，不能超出其

外。逆惡罪人，亦可預入其中。統攝律、教、禪、密之宗，貫通權、實、頓、漸之教。於一代時教中，獨為特別法門，其修證因果，不得以通途教義相繩。

古今多有深入經藏，徹悟自心，於此法門，不生信向者，以死執仗自力通途之教義，論仗佛力特別之因果之所致也。使知此義，則其信向修持之心，佛也不能阻止矣。以此法門，乃十方三世一切諸佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門。故得九界同歸，十方共讚，千經併闡，萬論均宣也。

溯此法之發起，實在於華嚴末會。善財遍參知識，至普

賢菩薩所，蒙普賢威神加被，所證與普賢等，與諸佛等，是為等覺菩薩。普賢乃為稱讚如來勝妙功德，勸進善財，及華藏海眾，同以十大願王功德，迴向往生西方極樂世界，以期圓滿佛果。以華藏海眾，皆十住、十行、十迴向、十地、等覺，四十一位法身大士，已遍遊塵剎佛國。其彌陀誓願，極樂境緣，往生因果，一一悉知，故不須說。

然華嚴會上，絕無凡夫二乘，及權位菩薩。故雖大弘此法，而凡小莫由稟承。乃於方等會上，普為一切人天凡聖，說《無量壽經》，發明彌陀往昔因行果德，極樂境緣種種勝妙，行人修證品位因果。此經乃說華嚴末後歸宗之一著，說時雖在方等，教義實屬華嚴。華嚴唯局法身大士，此經遍攝

九界聖凡。即以華嚴論，尚屬特別，況餘時乎。使如來不開此法，則末法眾生，無一能了生死者。

（九）《滬西念佛社緣起》

大覺世尊，調御眾生，隨機說法。雖大小偏圓不同，權實頓漸各異。要皆為令眾生親證即心本具之真如佛性而已。

然此佛性，即心本具。非從外來，不自他得。如取家寶，受用現成。故其證也，乃極易事。無奈眾生久居生死，迷惑甚深。喻如寶鏡歷劫蒙塵，欲令即復本體，徹現照天照地之光明，固非一日二日揩磨之功所能得也。

如來悲心真切，知眾生自力親證之難。縱有修持，以煩惑未斷，再一受生，不免復迷。從茲墮落者多，超升者少。於是特開信願念佛法門。俾彼已證法身者，速成佛道。未斷煩惑者，亦出輪迴。較彼唯仗自力修戒定慧，以迄了生脫死超凡入聖者，其難易蓋天淵懸殊也。以一則專仗自力。一則兼仗佛力。譬如跛夫盡日只行數里。若乘轉輪聖王輪寶，一日即可遍達四洲。故得九界咸歸，十方共讚，千經俱闡，萬論均宣。以其為十方三世一切諸佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門故也。

溯自大教東來，遠公首創蓮社，當時高僧鉅儒之與會者，凡百二十三人。自茲厥後，所有律教禪密，莫不以求生

淨土為返本還元之末後一著。以故蓮風扇於中外，法利遍及古今。

三、結尾

元曉法師說得沒錯，淨土法門本來就是為我們開的，專門就是為我們開的。我們對淨土的信心不夠堅固、願力不夠懇切，不要害怕，只要對阿彌陀佛有堅定不移的信念，內心求阿彌陀佛一定要救我，你就有救，就會得救。哪怕我們目前信、願還不夠，有沒有辦法補足？有！什麼辦法？聽經，而且要反覆地聽。為什麼要反覆？聽一遍，你的信願堅固一遍；聽十遍，你的信願堅固十遍；聽一百遍、一千遍，你的

信願堅固一百遍、一千遍。你對淨土的信願會愈來愈堅固。這是古人教給我們的學習方法！孔子乃生知之聖，讀《易》尚至韋編三絕。將編書之熟皮繩，磨斷過三次，可以知讀之遍數不可計也。**吾人能以孔子之恆而讀佛經、持佛名，必能以佛之言之德，薰己之業識心，成如來之智慧藏也。**

我們現在生在人道，頭腦也還清醒，懂得向阿彌陀佛求救，求阿彌陀佛救我不要墮地獄，求阿彌陀佛救我往生極樂世界。如果不能往生，將來萬一墮在三惡道，諸位要明白，那時連求救的能力都沒有啊！因為心識散亂愚痴不堪能。

只要對阿彌陀佛有堅決靠定的信念，儘管這個信念現在

很薄弱，阿彌陀佛一定會幫助你，攝受你，加持你。只要有感，一定會有應。玄奘大師翻譯的《彌陀經》（即《稱讚淨土佛攝受經》）裡面有八個字，羅什大師的譯本沒有的：**慈悲加佑，令心不亂**。

我們聽一段印光大師的自述：「**光宿業深重，雖則五十餘年虛預僧倫，一切諸法，皆無所知。雖常念佛，以業重故，其心與佛，未嘗相應。然信佛無虛願，當不棄我，故其志願，任誰莫轉。**」印祖當然這是謙虛，他老人家早得念佛三昧了。也是示現，給我們打一支強心針。「**佛無虛願，當不棄我**」，阿彌陀佛的四十八願，真實不虛，願願都是為了我們業障凡夫，只要你不捨棄阿彌陀佛，阿彌陀佛不會捨棄

你，不會捨棄任何一個眾生。那麼麻煩的是，有些人剛強難化又剛愎自用，**「西方有路少人登，把手牽他行不得」**啊。

念佛的道路，坎坷曲折，儘管屢戰屢敗，但是你要屢敗屢戰！不管怎樣的艱難困苦，千萬不要半途而廢，不要半途而廢！要堅持到底！對阿彌陀佛的信念絲毫不要動搖。不要因為碰到一點點的逆境，就改變方向、改變路線。阿彌陀佛這條光明大道，儘管一直走下去，阿彌陀佛絕對不會讓你失望，最終都會把你帶到極樂世界。其他都是小路、彎路，有危險又浪費時間。

這一句阿彌陀佛是大總持法門，這句話不是我們「王婆

賣瓜，自賣自誇」自己憑空捏造出來的。一部《印光大師文鈔》，就是在廣釋這句話；一部《淨土大經科註》，也是在廣釋這句話；一部《大藏經》，更是在廣釋這句話。祖師早早就說過：**「淨土法門，乃十方三世一切諸佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門。一代時教，皆念佛法門之註腳也！」**一代時教，皆念佛法門之註腳也！如果不相信，捨棄總持法門而去修學註腳法門，非愚即狂吧。

報告至此，報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教，望眾慈悲，布施歡喜。阿彌陀佛。不肖弟子釋自了叩呈。

老法師：了師的報告確實苦口婆心，幫助我們信心不堅，在菩提道上各人遇緣不同，遇緣能保持不變，這種人很少；多半都是遇了緣他就亂了，不是走彎路，就是走邪路了。所以念佛的人多，往生的人少，少到不成比例。早年我在台中蓮社，李老師常說，他不說別人，說我們蓮社的蓮友，一萬個念佛人，真正能往生的三、五人而已。我那個時候聽到覺得很不錯了，一萬人當中有三、五個往生，台中蓮社那個時候有二十多萬人，就算三個人，十萬人就有三十個人，二十萬人就有六十個人，不少了，很可觀了。為什麼不能像祖師說的萬修萬人去？祖師說出這句話肯定是事實，不是隨便說的。一萬個人只三個，我們很難入圍，萬修萬人

去，我們個個都成就了。祕訣在哪裡？就是在六根接觸六塵境界，不分別、不執著、不起心、不動念，堅持到底，不被外面環境干擾，不受外面環境影響，我們就成功了，這才是真正一向專念。發菩提心，薄益大師解釋得非常之好，只要有信有願，那就是無上菩提心。我們對於念佛法門絲毫懷疑沒有，有堅定的願心，我這一生決定要到極樂世界去，這個世界一切人事物跟我沒關係，不要放在心上就行了。了師對印光大師的《文鈔》念得很熟，在《文鈔》裡面節錄這麼多的祖師開示，時時刻刻都在勉勵我們，我們還要受外頭環境影響，怎麼對得起祖師大德？

為什麼不能放下？自然是自己業障習氣太重，讀經太

少。我們相信一般人學的經論很多，學得很雜，學得很亂，功夫不得力，遠遠不如一門深入，長時薰修，那種人功夫容易得力。為什麼不能相信這一部經，一門深入？這就是煩惱重，智慧少。智慧是從清淨心裡面生出來的，不是廣學多聞得來的，這個諸位一定要知道。廣學多聞只增長知識，知識多了變成所知障，它障礙你的悟門，你沒有辦法開智慧。釋迦牟尼佛學了十二年，做樣子給我們看的，印度所有宗教、所有學派他都去學過，都經歷過，那是什麼？增長知識，堵塞悟門，所以十二年他放棄了。十九歲放棄王位，王位的繼承權放棄了，放棄宮廷裡面榮華富貴的生活，那叫放下煩惱障；三十歲把所學的東西統統放下，叫放下所知障。你看，

煩惱、所知二障放下了，他開悟了。做的這個樣子，我們有沒有看清楚，有沒有看明白？要想明心見性，要想大徹大悟，世尊這個榜樣比什麼都好。這二障是先放下煩惱還是先放下所知？這個不定，哪一種障礙重，你就先放下哪一種。世尊是生在國王這個家庭，煩惱的薰染很嚴重，先放這個。我們一般人過的是平常人的生活，如果不追求物欲的享受，那就煩惱障輕；我們受環境的薰染，所知障這個東西重。總而言之，二障統統放下了，智慧就現前了。智慧能解決問題，解決什麼問題？斷疑生信，堅固願心，這一句佛號念到底就成功了。

所以了師這個報告，我們把它多看幾遍，記在心上。接

受祖師大德的開導，深深相信自己，相信阿彌陀佛，自己心裡面有佛，阿彌陀佛決定不會把我們遺棄，這個信心就建立了。

無量壽經科註第四回學習班（第九十三集）

2014/10/16 澳洲淨宗學院 02-042-0093

學生：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：「**常念不絕，則得道捷——從海賢老和尚反省我們求往生的信願（五）**」

海賢老和尚，一句阿彌陀佛刻骨銘心，根深蒂固，年年、月月、日日、分分、秒秒，從來不曾丟失。相反，我們這一句佛號常常丟失，常常中斷。有時一丟丟好幾個小時，有時一連幾天都提不起佛號，把它忘得一乾二淨。

一、念老釋「常念不絕」

「常念不絕。則得道捷。我法如是。作如是說。如來所行。亦應隨行。種修福善。求生淨剎。」右經八句，實為全經之總結，淨宗修行之綱要。世尊此會所說之長行，於此告終。故知此八句，實為淨宗之末後句，全經之結束語也。此八句理事齊彰，正助並顯。如來祕藏，和盤托出。首云「常念不絕」者，「常念」首指常念本經。……究竟所指，則在常念此一句名號也。「不絕」者，淨念相繼也。行人果能真實發心，老實念佛，唯此一句，念念相繼。則必定「如染香人，身有香氣」。臨命終時，佛來接引。慈悲加佑，令心不亂。決定往生，逕登不退。圓生四土，究竟涅槃。故佛慈示

「常念不絕，則得道捷」。「捷」者迅速捷疾也。又如捷徑，指徑路也。是謂持名一法，乃修行之徑路，老實持名則得道迅速也。蓋以信願持名之法，心作心是，果覺因心，故得道捷。因唯此持名念佛之法，是彌陀大願之本，最易下手，最易成就，故稱易行法，號徑中徑也。

念老這段話說得太好了！把佛的本意挖掘出來。常念不絕，指常念《無量壽經》，更指常念阿彌陀佛。這一句佛號，要常念不絕；求往生的心，要常念不絕。

二、夢中及臨終常念不絕

（一）紫柏大師示夢中念佛不斷

紫柏大師與蓮池大師、藕益大師、憨山大師被後人尊為「明末四大高僧」。

有位出家人參訪紫柏大師，**師問曰：「汝出家為甚麼？」曰：「為求出苦。」師曰：「以何法而求出苦？」曰：「我資鈍，但念佛。」師曰：「汝念佛常間斷否？」曰：「合眼睡時便忘了。」師震威呵曰：「合眼便忘，如此念佛，念一萬年也沒幹！汝自今而後，直須睡夢中念佛不斷，方有出苦分。若睡夢中不能念佛，忘記了。一開眼時，痛哭起來，直向佛前叩頭流血，或念千聲，或念萬聲，盡自家力量，便**

罷。如此做了三、二十番，自然大昏睡中，佛即不斷矣。且世上念佛的人，或三、二十年，或盡形壽念佛，及到臨時，卻又無用。此是生前睡夢中不曾有念頭故也。人生如覺，人死如夢。所以夢中念得佛人，臨死自然不亂也。」

紫柏大師教導我們：睡覺時佛號就忘了，這樣子念佛念一萬年也不能往生。必須睡夢中念佛不斷，才有出苦的希望。我們才知道問題有多嚴重！不要說睡夢中佛號斷了，我們連清醒時佛號也常常中斷。世間人念佛念了一輩子，到臨終提不起佛號，這是睡夢中不曾念佛的緣故。人活著時如覺醒，死去時如睡夢。所以夢中能念得佛的人，臨死自然不亂。

這句佛號要常念不絕，不僅是平時覺醒的時候，連睡夢中時也要常念不絕。試問，我們每天早晨醒來第一個念頭是不是阿彌陀佛？所以睡覺時開著念佛機有一個好處：半夜醒來，提醒自己念佛。聽說功夫成片的人，他的睡眠很少，並且他睡覺時佛號也是綿綿密密一句接一句，似睡非睡。

我們平心靜氣地想一想：我夜眠睡夢中，做得了主嗎？在歡笑驚怖時，能不為夢境所動而佛念現前嗎？假如做不得主，那麼，等臘月三十日（喻臨終）到來，妻子繞榻，疾病昏迷，風刀解體，痛苦迫切，再加上生前經過的事件，與死後未了的牽纏，一一都湧上心來，又怎能做得主而念佛求生西方呢？須知白天能做得主了，於夢中則一半主也做不得；

夢中能做得主了，死時一半主也做不得！因為夢中是半昏迷而死時是大昏迷呀！

同修們親見很多念佛多年的人，臨終為病苦所惱，不能念佛，甚至不願聆聞佛聲；或想念親人，不願憶佛念佛；或昏迷不醒，不能念佛聞佛。不是懷念世緣，便是留戀家財；不是落得個病苦難當，便是昏迷不醒。所謂往生西方者，不知到什麼地方流浪生死去了。

（二）臨終彌陀「慈悲加佑，令心不亂」

宋代靈芝法師說：**「凡人臨終，識神無主。善惡業種，無不發現。或起惡念，或起邪見，或生繫戀，或發猖狂。惡**

相非一，皆名顛倒。」意即，凡夫臨終時心做不得主，識田中的善惡業習種子，紛紛現行。有的起惡念，有的起邪見，罵佛謗法，有的對眷屬、財物生起貪戀，有的心神發狂……種種惡相，都是顛倒。平生造重罪的人，以惡業力，臨終見到種種恐怖惡相，身體寒毛豎起，手腳亂動，大小便失禁，手抓虛空，兩眼翻白，口吐白沫等。而且四大分解，苦極深重，如活牛剝皮、生龜脫殼（烏龜放在熱水中煎煮而脫掉外殼）。在這種情形下，有幾人能心無顛倒、正念分明呢？為此，阿彌陀佛施大慈悲，在眾生臨終困難之際，以佛力加持眾生，令其心不顛倒，且與大眾現前圍繞，使他心得安慰，在歡喜中往生極樂。

佛在《稱讚淨土佛攝受經》中說：**「臨命終時，無量壽佛，與其無量聲聞弟子、菩薩眾俱，前後圍繞，來住其前，慈悲加佑，令心不亂。」**從「慈悲加佑，令心不亂」這一句看出，一般凡夫臨終全仗佛力加持，令心不亂，正念分明。

《圓中鈔》中說：「娑婆世界的眾生雖能念佛，但浩浩蕩蕩的見思煩惱實未伏斷，而能做到臨終心不顛倒，本非自力所能安住，全仗彌陀拔濟，雖本非正念而能生起正念，故能心不顛倒，隨即往生。」

《悲華經》中說得更詳，阿彌陀佛說：**「臨終之際，我與大眾圍繞，現在往生者心前，其人見我前來接引，內心歡**

喜。彼時，我入無翳三昧，以三昧力，在其前為說妙法。以聞法故，立斷一切苦惱，心生大歡喜，而得寶寘三昧，以此三昧之力，令心住於正念及無生法忍，命終之後，必生我國。」所以，只有具特殊修行的人，能憑自力在臨終時心不顛倒、正念分明、如入禪定。但這是業重凡夫無法企及的，因為白天做不得主，夢中就做不得主；夢中做不得主，病中就做不得主；病中做不得主，死時更做不得主，因為死時的痛苦最深重。然而，依仗佛的願力殊勝加持，淨業行人能在臨終，心識清明、安詳，無有顛倒、錯亂，不經中陰，無間就化生在極樂世界的蓮花中。修淨土的人有多安樂！生時安樂，死時還安樂，不必要經過中陰。修得好，提前預知時

至，坐著甚至站著往生。以這個原因，普賢大士帶領華藏海眾發願：**「願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂剎。」**

三、佛號中斷的原因

人人都會說「一句佛號念到底」，可是真正去念的時候，偏偏念不到底，常常中斷，還沒到底就斷了。

（一）情執

我們的佛號，往往被情執打斷，不能常念不絕。對人固然有情執，對事、對物也有情執。

行策大師說：「倘若娑婆事業，在在縈懷，一暴十寒，心不專篤。遇五欲時，如膠如漆。遭逢逆境，結怨銜恨。而欲命終，彼佛接引，又必不可得之數，豈非難事？

由此觀之，淨土法門，藥也；娑婆貪愛，忌也。眾生業病，教奉醫王，甫服其藥，復飽食其忌，可乎？及乎臨欲命終，重處偏墜，淨因微弱，難脫苦輪，翻謂醫王誤人，佛法無驗。悲夫！若輩顛倒極矣。曷不思匡廬法社十八高賢，暨百二十三人，俱留瑞應，具載方策。古今日月，古今山河，彼既丈夫，我豈不爾？當知不爾者，只是重處放捨不下故也。」

「吾觀今之富貴利達者，或貪粗惡聲色，不知苦本；或著蝸角勳名，不悟虛幻；或復愛殖貨利，會計經營。現在碌碌一生，將來隨業流轉。彼佛剎中，依正莊嚴，無量勝妙樂事，不聞不知，從生至死，未曾發一念嚮往之心。反不如窮愚困厄之夫，多能念佛，從冥入明，轉生勝處也。

故今敬勸諸友，既各標名蓮社，便是火宅優曇。必也具真實願，發忻厭心，視三界如牢獄，視家園如桎梏，視聲色如鴆毒，視名利如韁鎖，視數十年窮通際遇如同昨夢，視娑婆一期報命如在逆旅，信宿捨離，惟以歸家為務。如意亦得，不如意亦得，捨得寸陰，一心念佛。果能如是，若不生淨土者，諸佛皆成誑語矣，願共勉之！」

（二）外緣

我們的佛號，往往被外緣打斷，不能常念不絕。以前有一位居士，他真是個大好人，組織很多念佛團，勸很多人念佛。可是他自己沒有時間念佛，每天都有人請他去布置道場、請他去關懷病人、請他去弘法利生……整天東奔西跑，外緣非常多，常常忙到連睡覺的時間都沒有。那時有人敬告他「你再不靜下來念佛，你會死得很難看！」等到他想拒絕外緣，關門靜修的時候，根本沒辦法靜下來！有一次他生病，心想正好趁養病的時間在家裡安靜幾天念佛，沒料電話從早到晚不停地響，把電話關掉，卻馬上有人敲門來找他，絡繹不絕。外緣到了拒絕不掉的地步。最後，他在外出途中

一次意外突然死去，死的時候身邊一個親人或道友都沒有，死後隨即被送到醫院太平間冷凍。等他的親人趕到的時候，打開蒙在他臉上的紗布，正應了之前別人提醒他的那句話「死得很難看」……這給我們一個深刻的前車之鑑，希望我們不要重蹈覆轍。很多人忙忙碌碌，什麼才是我今生最大最重要的事情？自己心裡要主次分明。上根人固然能夠在一切外緣境界中常念不絕，可我們是下根人，想要成就，心必須要狠，暫先隔絕外緣。沒有外緣最好，不要主動去攀緣，外緣一旦沾染，弄到你無法擺脫，因此《西方確指》云：**只「強順人情，勉就世故」八個字，誤卻你一生大事。道業未成，無常至速！急宜斂跡韜光，一心向道，不得再誤！**

省庵大師在世有一位茅靜遠居士，他是一般人所讚歎的「大慈善家」，省庵大師寫了一封信勸他念佛。《與茅靜遠居士書》：

「足下造橋事畢，可謂莫大之功。然居士之心好善無倦，一善甫完，復作一善。美則美矣，其如生死大事何？苟不以生死大事為急，而孳孳為善，所作善事如須彌山，皆生死業緣，有何了日？善事彌多，生死彌廣，一念愛心，萬劫纏縛，可不懼耶！

居士世間公案久已參透，西方淨業久已修習，然而生死心不切，家緣撇不下，人情謝不去，念佛心不專，何也？將

名根不斷耶？抑愛念牽纏耶？於此二者，宜加審察。苟不把家緣世事一刀斬斷，六字洪名盡力提起，欲望娑婆之脫，安養之生，難矣。不生安養而欲脫生死，不脫生死而欲免墮落，抑又難矣。縱一生、兩生不失人身，濟得甚麼事？

嗟乎！居士慧心如此明利，家緣如此豐足，繼嗣如此賢能，事事適意，尚不能放下萬緣，一心念佛。為天負人耶？為人負天耶？不以念佛為急，而以世間小善為急；不以生死大事為先，而以人天福報為先，是不知先後也。

居士今日要務，唯當謝絕人事，一心念佛。加以齋戒二字，尤為盡美。大抵西方佛國，非悠悠散善所能致。萬劫生

死，非因循怠惰所能脫。無常迅速，旦暮即至，安得不為之早辦耶！」

（三）妄想

我們的佛號，往往被妄想打斷，不能常念不絕。「人在世間，不能超凡入聖、了生脫死者，皆由妄念所致。今於念佛時，即作已死未往生想。於念念中，所有世間一切情念，悉皆置之度外。除一句佛號外，無有一念可得。何以能令如此？以我已死矣，所有一切妄念，皆用不著。能如是念，必有大益！」印光大師說的。

「倘平日有過頭妄想，欲得神通，得名譽，得緣法，得

道等。如是完全以妄想為自己本心，越精進勇猛，此種妄想，越多越大。若不覺照，永息此妄，則後來還會著魔發狂，豈但妄想而已乎！固宜汲汲息此過頭妄想也。」

「凡有忿怒、淫欲、好勝、賭氣等念，偶爾萌動，即作念云：『我念佛人，何可起此種心念乎？』念起即息，久則凡一切勞神損身之念，皆無由而起。終日由佛不思議功德，加持身心，敢保不須十日，即見大效。若只偶爾念一句、二句，便欲見效，則是自欺欺人。」

蓮池大師曰：「妄念是病，念佛是藥。久病非片劑所能療，積妄非暫念所能除，其理一也。莫管他妄念紛飛，只貴

在念佛精切。字字分明，句句接續，極力執持，方有趨向分。所謂真積力久，而一旦豁然，喻如磨杵作針、鍊鐵作鋼者，定不誣也。入道多門，唯此一門最為捷徑。不可忽，不可忽！」

（四）喜怒

我們的佛號，往往被喜怒打斷，不能常念不絕。再看一段紫柏大師的開示：

「念佛法門，最為簡便。但如今念佛之人，都無定志。所以千百人念佛，無有一兩人成就者。

這一句佛，一切菩薩、一切天、一切人，若生西方者，莫不因此這一句阿彌陀佛，而度苦海。

然念佛心真不真，勘驗關頭，直在歡喜、煩惱兩處取證，其真假之心，歷然可辨。大抵真心念佛人，於歡喜、煩惱中，必然念念不間斷。是以煩惱也動他不得，歡喜也動他不得。煩惱、歡喜既不能動，死生境上自然不驚怖。今人念佛，些小喜怒到前，阿彌陀佛便撇在腦後，如何能得念佛靈驗？

若依我念佛，果能於愛憎關頭不昧此句阿彌陀佛，而現在不得受用、臨終不得往生，我舌根必然破爛。你若不依我

法行，則念佛無有靈驗，過仍在汝，與我無干。」

四、常念不絕即是「如子憶母」

印光大師開示：

大勢至菩薩，以「如子憶母」為喻。子心中只念其母，其餘之境，皆非己心中事，故能感應道交。

譬如小兒念母，一日之中，無時不想念其母也。縱睡眠、洗澡、抽解之時，豈能令心中完全忘卻念佛之事？既記得無礙，則心中默念亦無礙也。

修習淨土，隨分隨力。豈必屏除萬緣，方能修持乎？譬如孝子思慈親，淫人思美女，雖日用百忙中，此一念固無時或忘也。修淨土人，亦復如是。任憑日用紛繁，決不許忘其佛念，則得其要矣。

五、小結

果真生死心切，唯恐墮入三途惡道，受苦無量求出無期，必然這句佛號常念不絕；

果真痛念無常，如救頭燃，時時作臨終想，必然這句佛號常念不絕；

果真真信切願，念念求生淨土，一刻都不願停留，必然這句佛號常念不絕。

相反，這句佛號還常常中斷，常常忘記，我們的信願出了問題，要在真信切願上再下功夫。果真常念不絕，必然則得道捷，像海賢老和尚一樣。

最後，供養大家蓮池大師一段話：**「古人教親近明師，求善知識，而善知識，實無口傳心授祕密法門，只替人解粘去縛，便是祕密。今但『執持名號，一心不亂』，此八個字，即是解粘去縛祕密法門，即是出生死堂堂大路。朝念暮念，行念坐念，念念相續，自成三昧，莫更他求也。」**

報告至此，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。二〇一四年十月十五日。

老法師：我們同學們，大家都看到、都聽到自了師的這份報告，回頭想一想，我們是不是他報告裡面所提到的，二六時中這句佛號常常丟失？有的時候真的，一丟幾個小時，一丟十幾二十個小時，平常事。淨宗法門無比殊勝，這「無比殊勝」這句話，我們是不是真的明白了？如果真明白了，我想這句佛號二六時中不會丟失，像古大德所說的，晚上作夢也念佛。為什麼會丟失？說個實實在在的話，對於這個法門一知半解，這就需要教了。

夏蓮居老居士何必要給這個經再做一個會集本，有沒有必要？如果我們學佛的人，把這部經都徹底搞清楚、搞明白了，那是個什麼現象？信心堅定，願心不移。蕅益大師告訴我們，信願就是往生淨土第一個條件，有信有願就決定得生；至於佛號功夫的深淺，那是往生到極樂世界品位不一樣。可見得念佛人最重要的，真信切願，我們這裡出了問題。蓮公老和尚為我們做這個會集本，目的是什麼？目的是把極樂世界、娑婆世界這兩個世界都講清楚、講明白、講透徹，讓我們自己好好冷靜去思惟、去選擇。

娑婆世界，尤其生在我們今天的社會，整個地球動亂不安。這一次的動亂，在這個世間歷史上從來沒有發現過的，

亂到極處了。人活在世間，貧富貴賤哪個人不苦？貧窮人苦，富貴的人更苦，還值得留戀嗎？極樂世界之樂，我們天天讀經聽說了，為什麼不肯下定決心要去？半信半疑：真的嗎？真的是經上所說的嗎？真有嗎？問題出在這裡。為什麼？我們雖然聽經，念經念得很多，我們的懷疑沒斷。真的，有人一輩子，到臨死都斷不了，臨死到了念阿彌陀佛，佛真有嗎？真來接引我嗎？還有這個疑惑。所以信這個字難，大難大難！

我跟諸位提到過，我出家兩年以後才受戒，我一生隨緣，受戒的緣成熟了。受完戒之後，回到台中拜老師，謝謝老師的栽培。老師在慈光圖書館，我到圖書館去，我在大門

外，他在裡面，看到了，他就用手指著我：「你，你要信佛！」這句話講了十幾遍。怎麼我學佛七年，出家了，出家就教佛學院，佛學院已經教了兩年，現在受了戒來看老師，老師怎麼叫我說叫我信佛？我迷惑，不知所云。走到裡面去，老師叫我坐下來，告訴我，我的話你聽懂了沒有？我說沒有聽懂，想不通。老師就告訴我：有老和尚到臨終還不相信！是事實，不是假的，說明信真難。淨土宗，信是根本，三資糧是第一個，沒有信，後頭就沒有了，哪來的願行？願就是求生淨土，行就是老實念佛。這句佛號老是丟失，就是信願出了問題。

我們真有福氣、真有善根、真有好的緣分，為什麼？讓

我們看到這樣的文字，聽到這樣的聲音，不容易！這是我們的善友、善知識，時時刻刻有人在提醒我們。我們這第四回的學習採取這個方式，學習班，學習班怎麼落實？怎麼真幹？真幹裡頭有許許多多的問題出現，這些問題如何解決？如何幫助我們不走彎路、不走邪徑？這就是真正的福報，這就是彌陀的加持。同學當中確實有心得，他們的心得給我們分享。他得到受用，他不自私自利，把這個受用提出來給我們大家分享，這個功德才圓滿、才究竟。總是希望將來我們在阿彌陀佛世界，極樂世界上我們能再聚會在一堂，在阿彌陀佛大講堂成就我們的道業。

所以真清楚了，他就徹底放下；放下功夫才得力，不放

下功夫不得力。我們看到很難過，只能在經文上苦口婆心的勸導大家。同學當中有聽明白了、有聽懂了，提出來的心得報告，增長我們的信心，堅定我們的願心，這句佛號常使不絕、常念不絕，這一生往生不退成佛就靠得住了。

所以，我們每一次的這些報告，學習報告，都留在檔案裡面，我們要挑選，選出最重要的印成一冊，常常提供同學們做參考，這很有必要。到今年年底，一年有一冊。第四回，因為講經的時間只有一半，以前四個小時，現在是兩個小時，這部經學習圓滿要兩年。這個進度沒有關係，最重要的是堅定信願，這句佛號要學到一切時、一切處像海賢老和尚一樣不曾丟失。世間事，乃至於佛事，我常說，都隨緣。

有緣，看看這個事於正法、於眾生有真正的利益，要做，不能不做，不做沒有慈悲心。做，妨不妨礙念佛？不妨礙。需要思考的，把佛號放下，做完之後我佛號又提起來，這就對了，這就不算丟失。事情愈少愈好，多一事不如少一事，少一事不如無事，別去找事。

今天我們住在圖文巴，圖文巴這個緣好像是成熟了，再加一把勁，他們能上軌道，那就是團結宗教。團結宗教的意義在哪裡？用宗教教育這個能力幫助這個社會化解衝突，促進安定和平，唯有安定和平的社會，才能夠成就佛法；社會動亂，佛法不能夠紮根。我們今天比不上古人，原因在哪裡？第一個原因，古時候社會安定，社會安定，人心安定，

容易成就；現在社會不安，亂了，我們心跟著亂，成就很難。所以，能幫助這個社會安定和諧，這個要做，這是自利利他，自利是幫助佛法的建立、成長，利他是希望大家都能離苦得樂，回歸到安定和諧。要珍惜我們的緣分，我們遇到災難、遇到疑惑、遇到衝擊，你看，就有人提醒我們，這都是佛力加持、彌陀的加持。我們永遠要感恩，感恩世尊，感恩彌陀，感恩十方諸佛，感恩一切善友。

無量壽經科註第四回學習班（第九十四集）

2014/10/18 澳洲淨宗學院 02-042-0094

學生：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：**日暮途遠**。

古人有個成語，日暮途遠。古時候沒有車，出門都靠步行，要去一個地方，走了一天，眼看太陽下山天色已晚，而離目的地還很遠，心裡著急。印光大師常常引用這個成語，比喻老年人時日無多，而往生還沒把握。

印光大師對老年人有一篇專題開示：《示周余志蓮女居

士法語》。這篇法語表面是給周老居士的開示，實際上普遍適合我們每一個人。雖然是對老年人的開示，但同樣適合年輕人，因為「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人」，無常說來就來，沒有哪一位年輕人有把握保證自己一定能夠活到老。我們每一個人，都是日暮途遠：時間不多了，但是生死大事沒有辦妥。

下面一起聽聽印祖開示的原文：

「汝已七十多歲，不久就要死了。現在就要把一切事，通安頓好。心裡頭除過念佛外，別無一件事掛牽，則臨終時，方可無罣無礙。若現在還是樣樣放不下，看不開，則臨

命終時，所有貪戀衣服，首飾，房屋，子孫之心，通通現前，如何能夠往生西方。既不能生西方，則汝一生守節念佛，及所作種種有益之事，完全成了福報了。

汝現在尚無智慧，雖常精勤念佛，心中尚不決定求生西方。到了來生享福的時候，決定被福所迷，便要造諸惡業。既造惡業，必定就要墮於地獄，餓鬼，畜生中受苦了。此種大苦，皆是現世念佛，不知決定求生西方之所感召的。光憐憫汝，恐汝後來或成此種景況，故預為汝設法。汝若肯依我所說，就不會因福得禍。

現在雖很強健，就要做就要死了想。凡現在要穿的衣

服，留到穿。凡綢緞皮襖等貴重衣服，均分與孫媳等。首飾，臂釧，耳墜及金，銀，翡翠等，通通救濟災民，以此功德，回向往生。若心中見識小，捨不得賑災，亦須分與女兒，孫媳，孫女等。自己身邊，決不可留此種令人起貪戀的東西。所有存款，為防養老者，亦須交與孫子。即田地契誌等，亦須交代的乾乾淨淨。

汝心裡除念佛外，不使有一點別的念頭。連汝這個身子，也不預計死後作只麼樣安頓。連孫子重孫等，都要當做素不相識之人，不管他們長長短短。只管念我的佛，一心盼著佛來接引我往生西方。汝能照我所說的做，一切事通通放下，到了臨命終時，自然感佛親垂接引，往生西方。

若是仍舊貪戀一切好東西，及銀錢，地畝，房屋，首飾，衣服，及女兒，孫，曾等，則萬萬也不會生西方了。西方既不生，則下世決有痴福可享。因享福而造業，定規一氣不來，墮落三途。由惡業障蔽故，心識不明，縱有活佛來救汝，也救不得了，豈不可憐可憫乎哉。

願汝信我所說，則實為莫大之幸。」

前些天有位女居士告訴我，古代的婦女，到了四十五歲就要做壽衣，準備後事。她說她快四十五歲了，也準備做一套壽衣。世間人會覺得不吉祥，但這對修行人是很好的方式：提醒自己無常迅速，生死事大。《淨土聖賢錄》有這麼

一個人：吳秉信，他特地做了一個棺木，每天晚上睡在棺木中，以這種方式提醒自己時時作臨終想。南宋高宗紹興年間，吳秉信在朝廷任官。因為與秦檜意見相違，被貶斥為平民。於是回到故鄉在州城的南邊建築一間小屋，日夜寂然地靜坐修行。叫人做一個棺木，夜裡則在棺木中睡覺。每到天亮時，就叫童子敲叩棺木並唱曰：「吳信叟，歸去來，三界無安不可住，西方淨土有蓮胎，歸去來！」吳秉信一聽到童子唱歌，即起來習禪課誦。經過很長一段時間後，秦檜死去，因此又被朝廷召為「禮部侍郎」，不久後又出任常州的知府。紹興二十六年，被召回京城，經過蕭山驛站的旅舍時，吳秉信靜坐休息，才過一會兒，即叫他的家人仔細靜

聽，大家都聽到天樂之聲。吳秉信即說：「在清淨法界的本性中，因為失念而來到此世間，金台既然已經到了，我也該走了！」說完之後即安然往生。

我們老年同修們該好好考慮自己的生死大事了！時間過得很快，說不定這幾年就有無常到來。到了死時有沒有下落呢？是該好好想一想啊！

如果平常沒有靠定阿彌陀佛，沒有訓練，死的時候一無主張，這樣還是要再輪迴。如果惡業發動，墮了三惡趣，那更是千萬劫在惡道受苦啊！

看看自己所在的城市，這一天一夜裡死掉多少人，不要說生西方，就連生天，百千人當中沒有一個。再說修行人裡不求生西方的話，又有多少人了生脫死。現在你已經有把握了嗎？準備在臨終怎麼來通過。

人生大部分的時間已經空過了，是該好好算一筆帳了！在這一生，修行有多大的進步，煩惱減了多少，業障又消了多少。以五年來計算，以前的五年有多少進步，往後就只剩下一個五年或者兩個五年，而且精力愈來愈衰弱，老年的苦會愈來愈多、愈來愈重。如果不抓緊這段時間，盡全力積好往生資糧，這一錯恐怕就成千錯萬錯了！

好好想想，到臨死的一刻，自己有沒有生死自在的境界。再想想，現在生一場大病，能不能心裡不亂呢？生大病時，心裡都做不了主，慌亂、迷惑，何況死亡呢？臨終四大分解，就好像活牛剝皮，不是大修行人，哪裡能輕鬆度過呢？再想一想，這一生敢保證只有善業，沒有惡業嗎？就看平日裡，心裡想的、口裡說的、身上做的，造了多少業，臨終如果惡業發動，就會把心拉向三惡趣。這一投下去，那是千生萬劫也難以解脫。墮在惡趣受苦報時還會引惡心，舊的業沒有報完，又加上新的業，這樣就是無窮無盡地輪轉，怎麼得了呢！經上講：**「七佛以來，猶是蟻子；八萬劫來，未脫鴿身。」**就是墮落成螞蟻之後，一直到七尊佛出世以來，

都一直是螞蟻。還有投了鴿子的身體，八萬劫都超脫不了。一想到這些，身上汗毛都會豎起來，怎麼還不著急呢？

在臨死的時候，親父親母救不得你，兒女代替不得你，你眼睛看看周圍，有誰可以做依靠呢？能靠得上誰呢？只有阿彌陀佛能救度你、能攝受你、能保護你、能成就你。這不是很明白嗎？生死大事誰都依靠不上，只有靠阿彌陀佛，往生極樂世界。這一點抉擇清楚了，就要一心一意地念佛求生淨土。對我們來說，再沒有第二條路了！再沒有第二個可依靠處了！切切要趁著現在眼睛還看得見，腳還能夠走，還有精力，身體還健康的時候，身心依靠阿彌陀佛，向佛求哀乞憐，從早到晚，向佛誠懇祈禱，不可以片刻放捨。

如果對這個法門不珍重，靠不定、靠不穩，那就不免糊裡糊塗錯過去了。從早到晚，隨隨便便，無所事事，晃晃悠悠，幾年一晃就過去了，到後面疾病纏身，臥床不起，口裡想念也念不出，心裡想緣也緣不了，這個時候再後悔，已經晚了，機會錯過去了。

常常要想我剩下來的時間不多了，就像風中的殘燭，隨時都會熄滅；又好像草上的露水，太陽一出，就會蒸發掉；又像水上的泡沫，風一吹就破滅；又像石火電光，一閃而過。這樣一個虛假的身體，到了垂暮之年，隨時都會滅掉，不是在早上，就是在晚上，不可不著急啊！

人生最多只有百年，現在已經到了晚年，就應當放開心量、看破世間，就像一場戲劇，哪裡有真實呢？演戲的時候，台上有各種表演，這裡面哪一點是真的？全都是假的！我們在人生之中，就是演一場戲，夫妻的戲、母子的戲、各種家庭事業的戲，已經到了晚年，應該知道這人生的種種都是演戲，沒有真實，所以不要執著。

晚年的時間不多，也就只有三、五年了，這三、五年怎麼度過呢？就以一聲阿彌陀佛來消遣光陰。以極樂世界做為我的故鄉。我現在念佛，日後就往生到西方，這是何等的幸運，何等的幸福。這麼一想，要常常生歡喜心，不要生煩惱。

如果遇到不如意的事心裡起煩惱時，要立即把心轉在一聲佛號上，快快地提起來、念起來，再回光返照這麼想：我是阿彌陀佛世界裡的人，怎麼能跟世間人一般見識？這樣就回瞋作喜，還是阿彌陀佛！阿彌陀佛！高高興興地念。世間事不要多理會，不要爭個你長我短。像這樣就是智慧中人啊！這是自己得安樂，自己得自在。

現在兒女不孝順的多。如果在家裡有兒女對你不好，有時受媳婦的罵，或者住的房子很差，要幹很多家務，這些都不要太在意。要一心念阿彌陀佛，其他不要去想它。你想得很多，只會愈想愈生氣，愈想愈委屈。要想心裡不苦，就要一心想阿彌陀佛、念阿彌陀佛，這樣想、這樣念，就會愈念

愈歡喜。知道這個道理之後，心就要一直靠著這句佛號不離開。

只要你心裡有佛，一切就都會變好。在小屋子裡念佛，這個屋子念得香光莊嚴，就成了極好的屋子。做家務時邊做邊念，做事也變得非常安樂。所以只要一心念佛，其他不想，人生的小苦就會脫掉，不但這點小苦脫掉，連生死的大苦也能脫掉。到了臨終，阿彌陀佛接你去極樂世界，那有多好！所以真能放開，一心念佛，不要等往生之後，現在就能時時享受安樂。

民國浙江慈溪有個老婦女，家裡窮苦，兒子又不孝順。

有一天她被兒子罵了，心裡難受，就找附近的出家師父訴苦。

師父說：「妳知道自己身上有苦，為什麼不把苦賣掉？」

她問：「怎麼能賣掉呢？」

師父說：「妳專心念阿彌陀佛求生西方，臨終佛接妳到西方，就斷了一切苦，以後只受安樂，這就是把苦賣掉了。」

老人說：「我們母子倆住同一間房子，裡面既有床，又有灶，床下還有豬圈，這麼邋遢，怎麼能念佛？」

師父說：「這都沒關係，妳只管常念不斷，有空就到廟裡來拜佛。」

這以後老人就依教奉行，一心求脫苦，念佛從不間斷。

三年過了，在她臨終前幾個月，她對兒子說：幾月幾號我要生西方，你不要外出，給我料理後事，也算盡兒子的孝道。她兒子根本不信。過了一段時間，再次提起時，兒子還是不信。

到了臨終前幾天，她兒子忽然聞到奇異的香氣，到處找也不知道從哪裡傳來，這才相信母親說的是實語。到這一

天，他在家守候，只見母親沐浴更衣，端坐著念佛往生了。

像這位老人家裡窮苦，兒子忤逆不孝，照一般，晚年是很苦的。但她因為自己苦，而一心想脫苦，就一心靠阿彌陀佛，結果這一切苦都解脫掉了。

老人家們，只要一心一意地念這句佛，什麼時候都不忘掉佛，那就算在家裡做一些事，也不會覺得苦。我們在念佛的時候心裡歡喜了，幹什麼都是歡喜的！見什麼人都是歡喜的！日日夜夜，有哪一樣不歡喜呢？所以晚年要想安樂，就不能離開這句佛。一離開佛，心裡起無明煩惱，就又落到苦裡去了。

如果能這樣專一、能這樣堅持念，也用不了太長時間，就可以做到邊做事邊念佛不斷。做到了之後，心裡的苦就會愈來愈小，一定會愈來愈安樂。

所以要好好想一想，是不是一句佛號安度晚年？現在我們講老年問題怎麼解決？在一句阿彌陀佛裡解決。現在的老人普遍孤獨，如果能把心思放在阿彌陀佛上，自己的心和佛心相應，就能去苦、消愁。兒女不如意，怎麼能做到不苦惱呢？就是念阿彌陀佛，佛念得熟了，世間事不會想它，心裡就不苦。不念阿彌陀佛，沒有一個寄託，心總是緣在這上面，那就會很苦。所以要把心換過來，不斷地念佛，這樣念得好，有佛的加持進入心裡，心情會很好，心裡會有寄託。

很多長年念佛的老人耳聰目明，思惟清晰，而且人生有希望，不會對死絕望。所以這是大安樂法門！一想到臨終有阿彌陀佛接引，一想到由自己的勤修一定能往生。這個時候會信心充滿，歡喜充滿！

人的晚年心裡沒有了憂苦，身上雖然難免有一些病苦，但有這句佛號在心，就好得多了。能念阿彌陀佛，就有前途有希望。沒有念佛，各方面的苦都難以避免，尤其是老年孤苦寂寞，絕望恐懼，怎麼面對？怎麼解決？

現在這個社會跟過去不一樣。過去還有幾代同堂。這個時代，老人愈來愈孤獨。子女不孝順的多，和老人共處交流

的都很少。但是我們有一句佛號就不怕，因為我們念念在佛，這些就都不是問題，老人的孤獨是因為自己想不開，沒有寄託，又看到兒女不孝順、不交流，自己的心沒地方放。但能把心思放在佛上，一心一意地依靠佛，佛不會嫌棄我們。自己的心會放得開、會開朗、會歡喜。這個歡喜不必要外在的條件，佛號常常持在心裡，這就是歡喜靈丹。有人晚年念佛得到了幾十年得不到的安樂。這不是孝子所能給予的，不是吃好東西能得到的，也不是穿衣服、住好房子能得到的。世間的一切樂都比不上的。所以要做有智慧的老人，把心放在阿彌陀佛上，就一切問題都能解決。

還有，老年人可能會面臨各種各樣的慢性病，老年痴呆

啊，腦中風啊，提前怎麼預防？還是一心一意地念阿彌陀佛，祈禱阿彌陀佛，求佛保佑你、加被你。一心投靠的話，自己的晚年順利得多。阿彌陀佛慈悲，臨終都能讓你正念分明，當然臨終之前也能幫你避免這些問題。但你自己要肯這樣來做。

所以年老了就不要再管世間閒事。印祖開示說：「**凡家中家計，並兒孫之事，皆當置之度外。譬如我於六十後就死了，那兒孫還不是一樣做人？我今只管念佛了生死，他們既不能替我了生死，我豈可因他們誤我的大事？能如此設想，自然就會一心念佛了。**」

唐朝白居易有幾句詩這樣說：「**余年七十一、不復事吟哦。看經費眼力，作福畏奔波。**（我已經七十一歲了，不再作詩。眼睛不好，看經很吃力。作福德也害怕來回奔波，這個衰弱的身體折騰不起了。）**何以度心眼，一聲阿彌陀。**（這老年的心怎麼來度過呢？把心寄託在什麼上呢？就是一句阿彌陀佛。）**行也阿彌陀，坐也阿彌陀。縱饒忙似箭，不廢阿彌陀。**（走也是阿彌陀佛，坐也是阿彌陀佛，就算非常忙，也不丟掉這句阿彌陀佛。）**日暮而途遠，吾生已蹉跎。旦夕清淨心，但念阿彌陀。**（已經快天黑了，解脫的路還很長遠，而我這一生已經錯過了。我現在從早到晚，就是以清淨心只念阿彌陀佛。）」

這個佛號是不可思議的如意寶，一切世間和出世間的利益都可以成辦，它能解世間的厄難、能解毒、能治病，還能解生死苦，把人從生死輪迴中救拔出來，轉凡成聖。所以一切的事情都能用這句佛號來解決，關鍵我們要有真實的信心。

為什麼要講這些呢？因為老年人容易遇到病苦、遇到一些意外，這時候的第一個反應應當是提起佛號。比如遇到危難怎麼辦？就是放下萬緣，一心一意念阿彌陀佛，求佛慈悲接引自己往生。這一點，平時就要訓練純熟。

一般人對於名號的功德認識不深，往往會迷信外在的藥

物、醫療等科學技術。他不知道佛號有極其不可思議的力量。在一切不可思議中，以阿彌陀佛的力量最不可思議，而佛號就是佛果地的境界，所以應該對阿彌陀佛的名號生起極大的信心，用歡喜心和虔誠心來持念。信心圓滿的話，得到的加持也圓滿，而且極其不可思議。

像現在人知道有錢可以買車買房，可以過好日子，就對錢非常有信心，拼命地賺錢。我們不要相信錢，要相信佛號不可思議的作用，真正有信心的話，決定會全心地投入、全心地依靠，全力地持念。這樣決定得到真實不虛的利益，即生解脫的利益。這是最簡單、最容易、最方便了，不需要任何外在條件。誰只有肯持就會得到不可思議的利益。這麼不

可思議的佛號，這是方便到極點，是阿彌陀佛用來救度一切眾生的無上妙寶。關鍵是能不能對這句名號生決定的信心，能不能持之以恆地持念。如果能，那就一切都變得順利了，再加上有往生的決定誓願，就決定能往生西方。

我們老人家們已經這麼大年紀，沒有很多時間了。這僅有的一點時間一定要用好，如果自己心裡相信阿彌陀佛，一心想去極樂世界，又能從早到晚把時間用在念佛上，那就一定能往生。如果這段時間不用好，只是東奔西跑，什麼都搞一搞，這樣心不專一，沒有固定的方向，到了臨終心裡慌亂無主，那就危險了。

所以不管怎樣，年紀大了最好以西方為歸宿。在人間就只剩下幾年了，一定要分清主次，要把往生淨土做為修行的重點，而且要讓這個重點突出再突出。這樣一心投入在念佛上，讓念佛的念力一再地加強，最後就是一門心思唯一念阿彌陀佛，唯一趣向極樂世界，這樣就一定得佛接引，往生西方。

海賢老和尚告訴我們「**世上無難事，只怕心不專**」；佛說「**制心一處，無事不辦**」。印光大師更直截地告訴我們：「**一心念佛，無事不辦**」。

今天就報告至此。報告過程恐有錯誤，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，二零一四年十月十七日。

老法師：自了師這篇報告，要把它單獨印出來流通，翻成外國文，普遍的這些老人院、醫院裡邊，我們都多多的要送一些，是真的，不是假的。我昨天收到一封老朋友的信，我這個朋友大我一歲，今年八十九了，身體不很好。告訴我，前一段時期住在老人院，晚上起來跌倒了就爬不起來，一直到第二天，還算不錯，身上受傷了，頭腦很清楚，到第二天早晨，整理房間的人進來才發現了他。所以老人真苦！要碰到兒女不孝更傷心，心情怎麼會好？所以這種開示對他們來說，非常迫切的需要。真能夠相信有佛，相信有極樂世

界，相信有阿彌陀佛，一直念下去，他身心就平和。我們知道境隨心轉，一切法從心想生，只要念頭一正，對他身體健康大有幫助。我們在此地，醫院跟我們的關係很好，此地有個安寧中心，這中心跟我們也是有十幾年的關係。我們幫助他，在財力上幫助他，精神上也幫助他，類似這些開示，無論是今人、古人，我們把它蒐集起來，印成小冊子，我相信能提醒很多念佛人，老年人會讓他安心。

無量壽經科註第四回學習班（第九十五集）

2014/10/27 香港佛陀教育協會 02-042-0095

學生：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：「**攝耳諦聽**」。

上次談了念佛的祕訣：時時作臨終想；接下來應該談談念佛的方法。有些人念佛的時候，專心在字上，精力集中在腦海裡要清晰地浮現「阿彌陀佛」這四個字。

念佛的方法，我們請民國三位大德來開示，他們都是念佛的過來人：夏蓮居老居士、律航老法師、印光大師。律航

老法師是夏老的學生，是我們的大恩人，他把《無量壽經》會集本從大陸帶到台灣，李老居士遇到了後來交給師父上人，我們今天才能看到。

祖師大德教給我們念佛的方法是：攝耳諦聽，即是聽聲音，用耳朵認認真真地聽自己念佛的聲音。

一、夏蓮居老居士《聽佛軒記》

（一）原文

法門無量，要在明心，功高易進，無如念佛。此方真教體，清淨在音聞。欲成三昧，先修耳根。一切時中，佛號歷

然。聲不越窮，耳聽常滿。隨緣自在，聞性內熏。思專想寂，滯情融朗。佛是本覺，念是始覺。以念啟聞，以聞修念。聞即是念，念成於聞。有念必聞，無聞非念。有念念息，無聞聞盡。從聞入流，返聞自性。但能聲聲喚醒自己，即是念念常覺。但能不隨顛倒，即是翻破無明。初則背塵向覺，繼則始覺合本，久則始本相泯，自然能所兩忘。

（二）略釋

引用夏老居士《淨語》的原文，連貫起來，略釋他上面的《聽佛軒記》，即是用夏老的話來解釋他自己的話：

「此方真教體，大要在心聽。圓通先從耳根證。念來字

句用心聽，自喚自醒還自應。妄想千般都莫管，聲聲佛號要分明。一句六字真經，循環莫教暫停。無論苦樂動靜，耳邊歷歷佛聲。防被境緣牽轉，如護生鳥風燈。互融互攝以心聽，聽久轉凡能入聖。聞熏聞修聞自性，一根還原諸根淨。聽時更比念時真。都攝六根學勢至，返聞自性奉觀音。自呼自醒還自知，念佛見佛成佛時。聲合乎心，心應乎聲。心聲相依，妄念自清。始覺究竟即本覺。果能心口，字字相應，淨宗功夫，十得八九。果能念到，心境如一，方知真空，不離妙有。一聲佛號一聲心，念念彌陀攝六根。字句分明耳應口，凡情消處見慈尊。此是蓮宗真途徑，純以音聲續慧命。」

二、律航老法師《並耳念佛法》

念佛宗旨，本為攝心專注一境，令散亂心，漸成片段，乃至一心不亂。若欲達此目的，必須將阿彌陀佛四字宏名，字字都念的清清楚楚，聽的明明白白，但耳根對聲塵，須由聽力強銳，方能格外清晰。

並耳者，即合併兩個耳根的聽力，用在一個耳根上，試看古人射箭，今人放槍，當他瞄準時，皆閉一眼，用一眼，視力格外分明，而聽力亦復如是。

律航初學此法時，先將右耳聽力作意並在左耳，聽一百聲；再將左耳聽力並在右耳，聽一百聲；然後兩耳平均聽一百聲。或者攝心記數，初三聲注入左耳，次三聲注入右耳，

再四聲二耳一起聽，共為十聲。

如是循環練習，不過一月，大見功效，一往妄念紛馳，現因聽力特別增強，漸受約束，偶起妄念，隨即覺知，日久自成習慣，不必作意並耳，而自然並耳矣！

經云：「此方真教體，清淨在音聞。」則持名念佛者，誠不可不加強聽力。

三、印光大師開示都攝六根

（一）「都攝六根，淨念相繼」乃以彼背覺合塵之生滅，轉而為背塵合覺之生滅，以期證於不生不滅之真如佛性

也。今人若不「都攝六根，淨念相繼」念佛，絕無實證之希望。

（二）攝心念佛，為決定不易之道。而攝心之法，唯反聞最為第一。

（三）念佛下手，最要莫過於聽。聽則心沉而一，所謂「都攝六根，淨念相繼」者。

（四）當時常自念自聽！大勢至菩薩「都攝六根，淨念相繼」，即注重於聽之一法耳。

（五）念佛之要，在「都攝六根，淨念相繼」。欲都攝

六根，只長聽自念之佛聲，則得之矣。

（六）念佛之法，各隨機宜，不可執定。然於一切法中，擇其最要者，莫過於攝耳諦聽。

（七）都攝六根，淨念相繼。心念、耳聽，字字句句，念得分明，聽得分明，便是往生正因。

（八）都攝六根而念，為淨念。念佛時，常聽自己念佛音聲，即是都攝六根之下手處，切須注意！

（九）聽即都攝六根之法。此法無論上、中、下根人，用之皆有益而無弊。凡一切人皆以諦聽告之。

（十）念佛一法，理極高深，事甚平常。欲求心佛相應，第一是志誠懇切；第二是聽，反聞念佛聲。誠、聽兼到，昏散自除。

（十一）攝心方法，種種不一。隨其人之根器用之，自得其益。若夫最為切要之法，總不過大勢至「都攝六根，淨念相繼」八字。

（十二）念佛要心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清楚。從朝至暮念，從朝至暮聽。比貪多貪快，而含糊不清，功效懸殊也。

（十三）念佛之時，必須攝耳諦聽，一字一句，勿令空

過。久而久之，身心歸一。聽之一法，實念佛要法，無論何人，均有利無弊，功德甚深。

（十四）《楞嚴經．大勢至圓通章》云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，即是攝耳諦聽之法。當依此而念，不至仍舊妄想紛飛耳。

（十五）所言心、口、耳悉令清楚者，即都攝六根之法則也。心，即意根。口，即舌根。心、口念而耳聽，眼鼻決不至向外馳求，身亦不至倨傲放肆。今人念佛，多多都是不肯認真，故無效耳。

（十六）須心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清

楚。即默念，亦須常聽。以心一起念，即有聲相。自己之耳，聽自己心中之聲，固明明了了也。

（十七）無論聲默，均須攝耳諦聽。能常聽見念佛的聲，則心自歸一。此法最穩當。無論上、中、下根，均可得益，絕無受病之虞。

（十八）都攝六根，入手在聽。無論大聲念、小聲念，不開口心中默念，均須字字句句聽得清楚，此念佛之祕訣也。信願行三，為淨土綱要；都攝六根，為念佛祕訣。知此二者，更不須再問人矣！

（十九）念佛之要，在於都攝六根。當念佛時，攝耳諦

聽，即是攝六根之下手處。能志心諦聽，與不聽而散念，其功德大相懸殊。此法無論上、中、下根人皆可用，皆可得益，有利無弊，宜令一切人皆依此修。

（二十）當念佛時，或聲或默，均須攝耳諦聽。不令一字一句，滑口念過。大勢至菩薩所謂「都攝六根，淨念相繼」者，即此隨念隨聽之一法也。果依此說，決定往生。若或討巧，定成大拙。自誤誤人，害豈有極！

（二十一）須知都攝，注重在聽。即心中默念，也要聽。以心中起念，即有聲相。自己耳，聽自己心中之聲，仍是明明了了。果能字字句句，聽得清楚，則六根通歸於一。

較彼修別種觀法，為最穩當、最省力、最契理契機也。

（二十二）念佛法門，以信願行三法為宗。念佛之要，在於都攝六根，淨念相繼。欲都攝六根、淨念相繼，無論行住坐臥，常念佛號，或聲或默，皆須聽己念佛之聲。倘能如是，則業消智朗，障盡福崇，凡所作為，皆悉順遂。

（二十三）吾人果能具真信切願，如子憶母，都攝六根，淨念相繼而念。即是以勢至「反念念自性」、觀音「反聞聞自性」，兩重工夫，融於一心，念如來萬德洪名。久而久之，則即眾生業識心，成如來祕密藏，所謂「以果地覺，為因地心」，故得「因該果海，果徹因源」也。

（二十四）念佛必須攝心，念從心起，聲從口出，皆須字字句句，分明了了。又須攝耳諦聽，字字句句，納於心中。耳根一攝，諸根無由外馳，庶可速至一心不亂。大勢至所謂「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」者，即此是也；文殊所謂「反聞聞自性，性成無上道」者，亦即此是也。

（二十五）念時須心中念得清楚，口中念得清楚，耳中聽得清楚。即不開口，心中默念，亦須字字句句，聽得清楚。以心一起念，即有聲相。自己之耳，聽自己心中之聲，仍是明明朗朗。能常聽得清楚，則心歸一處，神不外馳。故眼也不他視，鼻也不他顧，身也不放逸，故名「都攝六

根」。如此念佛，名為「淨念」。以攝心於佛號，則雜念雖尚未全無，然已輕減多多矣。若能常常相繼，便可淺得一心不亂，深則得念佛三昧矣。

（二十六）無論行、住、坐、臥、聲、默，都要字字句句，心中、口中念得清楚，耳中聽得清楚。默念不開口，心中仍有聲，自己的耳，聽自己心裡的聲，與開口朗念無異。此為念佛最切要之妙法，且不吃力。《楞嚴經》大勢至菩薩云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」。耳能聽得明白，則六根都攝無遺矣！如此而念，名為「淨念」。淨念能常相繼，則可得念佛三昧矣。

（二十七）欲攝妄念，第一要心存恭敬，常若身在佛前，不敢起別種念想。第二要字字句句，心裡念得清清楚楚，口裡念得清清楚楚，則妄想自漸漸消滅矣。即默念，也要聽。以心一起念，即有聲。自己的耳，聽自己心裡的聲，仍然明明了了。

《楞嚴經》大勢至菩薩云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，注重在聽。六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意。心，即意根；口，即舌根；聽，即耳根。心念、口念、耳聽，此三根一攝，眼也不會東張西望，鼻也不會聞別的氣味，身也不敢放逸懈怠，故名「都攝六根」。都攝六根而念，自無污雜妄念，故名「淨念」。淨念，必須

要常常相續不斷，故名「淨念相繼」。能淨念相繼，久而久之，則得念佛三昧。此「都攝六根，淨念相繼」，為得三昧之第一妙法。故云：「得三摩地，斯為第一」。「三摩地」，即三昧之別名。如此念之，決有淨念常存、妄念全無之一日。

（二十八）都攝六根，淨念相繼，久而久之，即眾生業識心，成如來祕密藏。則由三昧寶，證實相寶，方知此寶，遍滿法界，復以此寶，普施一切。

攝耳諦聽，並不只是印光大師提倡，古來大德都是這樣教人。隨舉一例，薄益大師，我們看《彌陀要解》幾段話：

「唯以信願執持名號，則一一聲悉具多善根福德」、「信願行三，聲聲圓具，所以名多善根福德因緣」、「所持之名號，真實不可思議。能持之心性，亦真實不可思議。持一聲，則一聲不可思議。持十百千萬無量無數聲，聲聲皆不可思議也。」、「只此信願，莊嚴一聲阿彌陀佛，轉劫濁為清淨海會，轉見濁為無量光，轉煩惱濁為常寂光，轉眾生濁為蓮華化生，轉命濁為無量壽」。祖師這裡都用「聲」：一聲阿彌陀佛、聲聲阿彌陀佛，他不用「句」，通常我們說一句阿彌陀佛。大師的措辭不是無的放矢，不是隨隨便便，這是有他含藏的意思：提醒我們念佛的方法：聽聲音！攝耳諦聽。

今天就報告到這裡。報告過程恐有錯誤，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：我們聽了自了法師的報告，也看到這篇的文字，確實是他對我們大家，最好的供養。他這些年來修行，沒有白費功夫，沒有浪費光陰，確實有心得，這是我們應該向他學習的。為什麼他有成就？我們的成就比不上他，原因何在？經論上說的，祖師大德教導我們的，他認真去做了，確實是一門深入長時薰修，他做到了。我們懂得，也會說，但是自己沒有做到。所以他確確實實是給我們心得報告，這篇東西對念佛人，尤其是念佛功夫不得力的人，長時間的念

佛，念了幾年，念了幾十年，功夫依然不得力，原因在哪裡？聽了這份報告我們就明白了，我們的念佛不如法。

他舉出這三個例子，夏蓮居老居士、律航老法師，《楞嚴經》上所說的法門，《印光大師文鈔》，他用的功夫最深，他的根柢，是從《文鈔》上奠定的。印光大師一生教人，他就記得很清楚，重要的開示，他隨手可以拈來，所以一門深入，長時薰修，讀書千遍，其義自見。我們知道，沒真幹，尤其是念佛。念佛最重要的，佛在經典上告訴我們，念從心生，念佛這個念頭從心生的，從口裡頭念出來，從耳朵聽進去，這樣就能夠攝心。許多人念佛時間很長，不能攝心，就是雜念很多，用念佛的方法雜念去除不掉，於是怎麼

樣？另外想別的辦法，覺得自己業障很重，去尋找其他的方法消業障。殊不知，念佛是最好消業障的方法，我們不懂這個方法，或者聽了不相信這個方法。為什麼不相信？我們學習的時候功夫不夠，不是幾句就能攝心，要養成習慣才能攝心。還沒有養成習慣就想換別的方法，這就壞了，而不能夠一個方法堅持到底。這裡說的三個人，夏蓮老、律航、印祖，隨便哪個人的方法都行，都把這個重點說到了。他今天在此地提醒我們，把這些重要的開示都寫在此地，我們多看看、多念念，自己再試試看。

我們最大的障礙就是世緣放不下，這才是真正功夫不得力，真正原因所在。我們對於這六根對六塵境界，太在意

了，不肯放下，不知道六根六塵六識，都是虛妄不實，都應該放下。尤其是年歲大的人，中國古人是以六十歲為老人，六十是花甲老人了，六十一甲子。李老師以前常常告訴我們，人到六十歲就要為來生打算，為什麼？這一生差不多過完了。六十是人生的冬天，六十到八十，人生的冬天。把人生分為春夏秋冬，從你出生到二十歲，春天，這二十年；二十到四十，夏天，成長了，成熟了；四十到六十，秋天，該收斂了；六十到八十，冬天，要準備走路了，換句話說，聰明人要準備來生。人死了並不是就了了，有來生，六十歲以後認真為來生著想。

念佛法門就是為來生，來生到哪裡去？心裡面嚮往的是

西方極樂世界。怎麼去？信願持名，真信切願沒問題，問題在持名。持名，印祖說得好，能不能往生全在信願之有無，可見得真信切願，是能不能往生最重要的關鍵。真信切願的人，肯定把世法佛法都放下了，像《金剛經》上所說的，「法尚應捨，何況非法」，得放乾淨，然後修一向專念。

他這篇東西完全著重在念的方法，這個念怎樣消業障。攝心就是業障消了，業障沒有消，你一面念佛，還是一面有妄想雜念，妄想雜念很多，止不住，這就是業障現前。業障現前有沒有方法對付？念佛是最好的方法，那就是消業障最好的方法。注重這個念是心生，口念耳聽。特別把這個心放在耳上，耳聽，為什麼？你專心在聽著，聽自己念佛的聲

音，不是聽外頭的，容易攝心。不出聲念，我們心裡默念，有沒有聲音？有，別人聽不到，自己清楚。還是要聽別人聽不到自己起心動念那個音聲，這樣它都攝六根，為什麼？眼不是不看，耳不是不聽，眼也看，耳也聽，沒有放在心上。心裡面，心裡頭專聽自己念佛的佛號，這重要，一切時一切處都要這樣用功。

這樣用功，我在此地特別給諸位聲明，你在走路的時候，在外面走路，不可以，你要注意交通狀況，你這樣下去，車撞到你你還不曉得，那就錯了，這時要注意路況。尤其如果是自己駕車，駕車的時候決定不能用這個功夫，用這個功夫會出車禍。什麼時候？在你平常繞佛的時候，佛堂用

這個功夫；你自己家裡院子裡，用這個功夫，清淨場所用這個功夫就對了。特別是早起，睡覺之前，用這個功夫最好。

這是我們非常感謝，感謝他提供我們這份資料，幫助我們知道念佛方法、念佛的祕訣。念佛真消業障，比什麼方法都快，你要用上你就知道了。我們自己功夫得力了，就要勸告別人，自利利他，自他是一不是二，能接受的人就要幫助他。這份資料，我們可以多印一些放在二樓，跟人家結緣的那些文件裡面。

無量壽經科註第四回學習班（第九十九集）

2014/11/10 香港佛陀教育協會 02-042-0099

老法師：我們在這一生難得得人身，聞佛法，這個緣太殊勝了，可以說是無比的殊勝。最重要的，我們在這一生當中抓緊這個機會，要往生極樂世界。不生極樂世界就大錯大錯了，不管你得什麼利益，六道輪迴跑不掉；不能脫離六道輪迴，肯定在三惡道的時間長，三善道的時間短，這是決定逃不過的。一般世人懵懵懂懂，他沒搞清楚，我們把它搞清楚、搞明白了。

這一句佛號，底下一句是求生淨土，阿彌陀佛，求生淨

土；阿彌陀佛，求生淨土，就對了。這一句佛號無所不包，你們聽了戒律，自己多歡喜，一句佛號裡頭，三聚淨戒圓滿在裡頭。為什麼？這一句佛號叫你得清淨心、得平等心。戒律的目的是什麼？就是得清淨心。它要那麼麻煩才能得到，我們一句佛號就得到，比它高明太多了。學教，這一句佛號是一切教的大總持法門，不但世尊一代時教，十方三世一切諸佛所說的經教全在這一句佛號裡頭。所以這句佛號，你往生極樂世界什麼都通了，根本就不需要學的，全通了，何況阿彌陀佛在極樂世界講經教學沒有中斷，「今現在說法」。說什麼法？你想聽什麼法，聽到就說這個法，妙不可言。「佛以一音而說法，眾生隨類各得解」，我想聽《金剛經》，

聽阿彌陀佛講的就是《金剛經》；你想聽《華嚴》，你聽的就是《華嚴》，一點都沒有錯，妙極了！

那個地方無量壽，那個地方沒有白天晚上，人的精神飽滿，不會疲倦，你說這多好，不需要飲食，我們這個地方生活上帶來這些困擾，極樂世界完全沒有。你想到十方世界去參學，本身在極樂世界阿彌陀佛大講堂沒動，佛也沒動，我們也沒動，在聽經。那辦事呢？佛以無量無邊的分身到十方世界去接引往生的眾生，這是他的本願，他一定要去接引，分身去的，本身在講堂沒動。同學們呢？本身在講堂也沒動，有能力像阿彌陀佛一樣，分身到十方世界。彌陀分身到十方世界是接引往生的，我們分身到十方世界是修福修慧，

供佛、供僧是修福，聽經聞法是修慧，福慧雙修。能分無量身，同時親近無量諸佛如來，聽到諸佛所說的一切經，真有受用。這個好事我們現在沾到邊了，一步跨進去就得到。不肯念佛的人他沒搞清楚，真搞清楚，哪有不念佛的道理？哪有不求生的道理？念念求生淨土！像海賢老和尚，念念求往生，佛把他留在世間是為表法。為什麼？就是為我們現在學的這個法，懷疑的人太多了，不相信的人太多了，表這個法，讓我們真正相信，決定不再動搖。海賢住世這些年功德無量，沒有比這個更好了。

在這個世間沒有緣就算了，沒有緣絕不攀緣；有緣，隨緣幫助苦難眾生，也是幫助正法久住。正法能久住，這個世

間一定是太平盛世，世出世間法都能建立，如果是亂世就不行。在過去，我們不能說沒有疑惑，雖然有很堅定的信心，別人不相信，我相信，可是沒有領導人。要有大智慧、大福德的國家領導人出現，我們信心就足了。難得我們遇到了，今天習主席就是這個人，這是上天派下來的，來救這些苦難眾生的（不僅是中國，全世界），來復興人性的教育，中國傳統教育。這世界上有許多族群，他們老祖宗傳下來的，宗教傳下來的，你細心去體會，你用恭敬心去觀察，平等心去觀察，都是好東西。不是好東西，怎麼能傳那麼多年？早就被淘汰掉了。能傳到今天的，我們都不敢輕視，為什麼？它有這麼長的生命力，它一定有道理，沒有道理早就給人丟掉

了，都是好東西。如何把它整合成為一體，文化大匯合、大圓融，這個好！唯有文化圓融，文化融合在一體，這個世界上永遠沒有鬥爭，永遠沒有戰爭，太平盛世。天天都是太平盛世，地球就是極樂世界、就是天堂。我們遇到這個緣，隨緣，也盡心盡力去做，但是我們把所做的這些功德，統統迴向求生淨土。我對這個世間，人間、天上什麼都不要，我只要求往生極樂世界，這就對了，點點滴滴幹這一樁事情。好，我們現在開始。

學生：不肖弟子自了冒昧報告的題目是：歷代祖師示真信切願—從海賢老和尚反省我們求往生的信願（六）

印光大師說：「凡夫若無信願感佛，縱修其餘一切勝行，並持名勝行，亦不能往生。是以信願最為要緊。蕅益大師云：『得生與否，全由信願之有無；品位高下，全由持名之深淺』，乃千佛出世不易之鐵案也。能信得及，許汝西方有分。」可見信願最重要，每尊佛出世，必定開示真信切願，或言傳，或身教。因此恭錄祖師關於真信切願的開示如下：

甲、印光大師總示真信切願

一、念佛了生死，全仗佛力。由自己真信切願念佛之力，感佛垂慈接引，故能帶業往生也。

二、居士既深信念佛，若未參承淨業知識，又不廣閱淨土經論，則真信切願從何而生？縱能執持名號，只因不求出離，便成人天因果，受享痴福，因福造業，仍沉惡道。

三、念佛法門，注重信願。有信願，未得一心，亦可往生。得一心，若無信願，亦不得往生。世人多多注重一心，不注重信願，已是失其扼要。

四、信願為前導，念佛為正修。有以專求一心，不講信願。及注重開悟，不求往生者。皆不知念佛之宗旨者。棄佛力以仗自力，忽佛智而矜己智。其自誤誤人也，大矣！

五、往生淨土，固貴久修。然其所重，在乎決定不易之

志願耳！彼終身念佛，心常冀人天福報者，縱令精進，因其心願尚戀此娑婆，何得有生極樂之望乎？固知信願，實為吾人生西方大根據也。

六、念佛一法，要緊在有真信切願。有真信切願，縱未到一心不亂，亦可仗佛慈力，帶業往生。若無信願，縱能心無妄念，亦只是人天福報。以與佛不相應故，固當注重於信願求生西方也。真有信願，妄當自已。（註：已是停止之意。很多同修說念佛總是妄想紛飛，原因在此：信願不真。真有信願，妄想自然停止。）

七、淨土法門，以信願行三法為宗。有信願，無論行之

多少、淺深，皆得往生。無信願，即到能所兩忘、根塵迥脫之地步，亦難往生。以真證到能所兩忘、根塵迥脫之實理，便可自力了生死，則不必論。若但有工夫見此理，尚未實證，若無信願，亦難往生。

八、往生全仗信願真切。若先有怕不能往生之疑，則不能往生矣。萬不可卑劣自居，謂「我業重，恐不能生」。若作此想念，則決定不能生矣。何也？以心無真信、切願，無由感佛故也。

乙、歷代祖師分示真信

一、正面勸信

（一）善導大師《觀經四帖疏》：言深心者，即是深信之心也。亦有二種：一者決定深信自身現是罪惡生死凡夫，曠劫以來常沒常流轉，無有出離之緣；二者決定深信彼阿彌陀佛四十八願，攝受眾生，無疑無慮，乘彼願力，定得往生。

（二）善導大師《觀經四帖疏》：深信者，仰願一切行者等，一心唯信佛語，不顧身命，決定依行。佛遣行者即行，佛遣去處即去，是名隨順佛教，是名隨順佛意，是名隨順佛願，是名真佛弟子。

（三）蕅益大師《彌陀要解》六信：信自者，信我現前一念之心，本非肉團，亦非緣影；豎無初後，橫絕邊涯；終日隨緣，終日不變。十方虛空微塵國土，元我一念心中所現物。我雖昏迷倒惑，苟一念回心，決定得生自心本具極樂，更無疑慮。是名信自。信他者，信釋迦如來決無誑語，彌陀世尊決無虛願，六方諸佛廣長舌決無二言。隨順諸佛真實教誨，決志求生，更無疑惑。是名信他。信因者，深信散亂稱名，猶為成佛種子，況一心不亂，安得不生淨土？是名信因。信果者，深信淨土，諸善聚會，皆從念佛三昧得生。如種瓜得瓜，種豆得豆，亦如影必隨形，響必應聲，決無虛棄。是名信果。信事者，深信只今現前一念不可盡故，依心

所現十方世界亦不可盡；實有極樂國在十萬億土外，最極清淨莊嚴，不同莊生寓言。是名信事。信理者，深信十萬億土，實不出我今現前介爾一念心外，以吾現前一念心性實無外故；又深信西方依正主伴，皆吾現前一念心中所現影。全事即理，全妄即真，全修即性，全他即自。我心遍故，佛心亦遍，一切眾生心性亦遍。譬如一室千燈，光光互遍，重重交攝，不相妨礙。是名信理。

（四）截流大師《淨土警語》三種真信：所謂真信者，第一要信得心、佛、眾生三無差別。我是未成之佛，彌陀是已成之佛，覺性無二。我雖昏迷倒惑，覺性未曾失。我雖積劫輪轉，覺性未曾動。故曰莫輕未悟，一念回光，便同本

得也。

次要信得我是理性佛、名字佛，彌陀是究竟佛，性雖無二，位乃天淵。若不專念彼佛，求生彼國，必至隨業流轉，受苦無量。所謂法身流轉五道，不名為佛，名為眾生矣。

次要信得我雖障深業重，久居苦域，是彌陀心內之眾生；彌陀雖萬德莊嚴，遠在十萬億剎之外，是我心內之佛。既是心性無二，自然感應道交。我之苦切必能感，佛之慈悲必能應，如磁石吸鐵，無可疑者。

（五）徹悟大師《徹悟禪師語錄》：知小而不知大、見近而不見遠者，此眾生之常分也。如阿彌陀佛，於諸眾生，

有大恩德，眾生不知也……若以眾多觀之，佛則普為一切眾生也；若以一人觀之，佛則專為我一人也。稱性大願，為我發也；長劫大行，為我修也。四土為我嚴淨也，三身為我圓滿也。以至頭頭現身接引，處處顯示瑞應，總皆為我也。我造業時，佛則警覺我；我受苦時，佛則拔濟我；我歸命時，佛則攝受我；我修行時，佛則加被我。佛之所以種種為我者，不過欲我念佛也，欲我往生也，欲我永脫眾苦、廣受法樂也，欲我輾轉化度一切眾生，直至一生成佛而後已也。噫！佛之深恩重德，非父母所可比，雖天地不足以喻其高厚矣。非聞開示，安知此意？不讀佛經，安曉此理？今而後，已知之矣，唯有竭力精修，盡報歸誠，拼命念佛而已，復何

言哉！

（六）徹悟大師《語錄》：若正修淨業時，倘達摩大師忽現在前，乃曰：「吾有直指人心、見性成佛之禪，汝但捨置念佛，吾即以此禪授汝。」但當向祖師作禮，謂「我先已受釋迦如來念佛法門，發願受持，終身不易。祖師雖有深妙禪道，吾則不敢自違本誓也。」縱或釋迦如來忽爾現身，謂曰：「吾先說念佛法門，特一時方便耳。今更有殊勝法門，超於彼者。汝當且置念佛，吾即為說勝法。」亦只可向佛稽首陳白：「我先稟受世尊淨業法門，發願一息尚存，決不更張。如來雖有勝法，吾則不敢自違本願也。」雖佛祖現身，尚不改其所信，況魔王外道，虛妄邪說，豈足以搖惑之耶？

能如是信，其信可謂深矣。

（七）徹悟大師將真信具體列為十種：一信生必有死（普天之下，從古至今，曾無一人逃得）。二信人命無常（出息雖存，入息難保，一息不來，即為後世）。三信輪迴路險（一念之差，便墮惡趣。得人身如爪上土，失人身者如大地土）。四信苦趣時長（三途一報五千劫，再出頭來是幾時）。五信佛語不虛（此日月輪，可令墮落，妙高山王，可使傾動，諸佛所言，無有異也）。六信實有淨土（如今娑婆無異，的的現有）。七信願生即生（已今當願，已今當生，經有明文，豈欺我哉）。八信生即不退（境勝緣強，退心不起）。九信一生成佛（壽命無量，何事不辦）。十信法本唯

心（唯心有具造二義，如上諸法，皆我心具，皆我心造）。信佛語故，則造後四；不信佛語，但造前四。故深信佛言，即深信自心也。修淨業者，能具此十種信心，其樂土之生，如操左券而取故物，夫何難之有？（註：古代契約分為左右兩聯，雙方各執其一，左券即左聯，常用為索償的憑證。操左券比喻成功有把握。）

二、反面勸信

（一）截流大師《淨土警語》：苟無真信，雖念佛持齋，放生修福，只是世間善人，報生善處受樂。當受樂時即造業，既造業已必墮苦。正眼觀之，較他一闡提、旃陀羅

輩，僅差一步耳！（註：闡提，斷善根無信仰的人。旃陀羅，以屠殺為業的人。）

（二）蓮池大師《彌陀疏鈔》：明智者當為世人決疑起信，在在處處，弘讚流通，即是代諸佛出廣長舌，即是報佛深恩。如其違背聖言，故為魔說，其為罪也，何可言盡！今以喻明：於此有人，日出萬言，以謗萬佛，積滿千歲，是人罪業，無量無邊；而復有人出一惡言，撥無淨土，阻人念佛，是人罪業，過於前人百千萬倍，乃至無算。何以故？微塵諸佛，讚歎西方，惟欲人人成佛；汝獨生謗，即是遍謗微塵如來，陷害眾生，常沉苦海，不得成佛。故罪如是，其慎辭哉！

（三）蓮池大師《彌陀疏鈔》歸納十種難信。唯有狐疑是棄材，疑根未斷，即是罪本。凡夫眾生對淨宗的懷疑，不出狂妄與愚痴二端。如下：

㈠現居娑婆穢土，習久心安，乍聞西方極樂世界清淨莊嚴，疑無此事。

㈡縱信有極樂世界，又疑十方佛剎皆可往生，何必一定要往生極樂淨土？

㈢縱信應當往生西方淨土，又疑娑婆世界離西方淨土有十萬億剎土之遙，如此極遠何能得到？

㈣縱信距離不是障礙，又疑博地凡夫罪障深重，云何業障未除而得往生彼國？

㈤縱信帶業能生，又疑生到西方淨土，必有奇妙法門，多種功行，云何但持名號，遂得往生？

㈥縱信持名得生，又疑執持名號，必須多歷年劫，才能成就，云何一日七日，便得往生彼國？

㈦縱信七日得生，又疑七趣受生，不離胎卵濕化，云何淨土諸往生者悉是蓮華化生？

㈧縱信蓮華化生，又疑初心入道，多遇逆緣退轉，云何

一生彼國，便得入不退轉位？

㈨縱信一得往生便入不退轉位，又疑淨宗念佛法門主要是接引鈍機眾生，上智利根不必往生彼國。

㈩縱信上根利智亦應求生極樂淨土，又疑其他經典，或說有佛，或說無佛，或有淨土，或無淨土，狐疑不決。

上述十種難信，前八種屬愚人高推聖境而不敢信，第九種是狂者蔑視西方而不屑信，第十種雙兼狂愚二病。可見凡夫眾生迷惑顛倒，觸途成滯，對淨宗不可思議圓頓大法，疑網重重，乃是眾生業力所障。吾人應深自檢省，盡捐狂愚二

弊，虔誠篤信。

（四）蕅益大師《靈峰宗論》：今念佛求生淨土，正返迷歸悟，至圓至頓，概以夢幻掃之，可乎哉？今人於夢幻妻子家緣不能當下割捨，夢幻功名富貴不能當下遠離，夢幻苦樂寒暑不能當下覷破，乃至夢幻詩文機鋒轉語不能當下唾棄，獨於夢幻西方則不求生，亦大惑矣。夫依對待而論，娑婆活計，添夢者也；求生淨土，醒夢者也，不可不求生也。依絕待而論，惑業感於三界，惡夢也；念佛生於淨土，好夢也，亦不可不求生也。苟深思此理，淨土之生，萬牛莫挽矣。

（五）印光大師《文鈔》：至於修行淨土，有決定不疑之理，何必要問他人之效驗？縱舉世之人皆無效驗，亦不生一念疑心，以佛祖誠言可憑故。若問他人效驗，便是信佛言未極。而以人言為定，便是偷心，便不濟事。英烈漢子，斷不至捨佛言而取信人言。自己中心無主，專欲以效驗、人言為前途導師，可不哀哉！

丙、歷代祖師分示切願

一、徹悟大師《語錄》：若赤熱鐵輪旋轉頂上，不以此苦，退失往生之願；若輪王勝妙五欲現前，亦不以此樂，退失往生之願。此逆順至極，尚不改所願，況世間小小逆順境

界，豈能引轉哉？能如是願，其願可謂切矣。

二、蕅益大師《靈峰宗論》：佛祖聖賢，未有不以逆境為大爐韝者。佛四聖諦，苦諦居初，又稱八苦為八師。苟稍存喜順惡逆之情，終與夏草同腐而已，安能如松柏之亭亭霜雪間哉！美玉不琢不成器，頑金不鍛不致精。鐘不擊不鳴，刀不磨不利。豈有天生彌勒，自然釋迦？欲為聖賢佛祖，必受惡罵如飲甘露，遇橫逆如獲至寶，方名素患難行乎患難，方可於穢土植淨土因，方如蓮出淤泥，超登不退。倘無事則駕言念佛求生淨土，一遇不如意，輒悔慍咨嗟，吾恐三昧不成，生西未保。（註：倘若在平日無事時就高談闊論念佛求生淨土，一遇到不如意事，當即就後悔、惱怒、怨恨，我恐

怕其人念佛三昧不能成就，往生西方也沒有保證。）須於此十大礙行（註：此略），一一自驗，果於病時、難時，乃至被抑時，唯增念佛心，明苦空觀，不尤不怨，庶蓮蕚日滋，稱三昧寶王矣（註：念佛三昧又稱寶王三昧）。

三、徹悟大師《語錄》：如此信已，願樂自切。以彼土之樂，回觀娑婆之苦，厭離自深，如離廁坑，如出牢獄；以娑婆之苦，遙觀彼土之樂，欣樂自切，如歸故鄉，如奔寶所。總之如渴思飲，如飢思食，如病苦之思良藥，如嬰兒之思慈母，如避怨家之持刀相迫，如墮水火而急求救援。果能如此懇切，一切境緣，莫能引轉矣。

丁、信願行三而一

一、徹悟大師《語錄》：聞佛法已難，況聞彌陀名號，淨土法門尤難。何幸而得難得之人身。何幸而聞難聞之佛法。聞之而猶不肯信，不深為可惜也哉。不信姑置。即如信者，信而不願，猶不信也。願而無行，猶弗願也。行而不猛，猶弗行也。行之所以不猛，由願不切。願之所以不切，由信不真。總之生真信難。信果真矣，願自能切。願果切矣，行自能猛。真切信願，加以勇猛力行，決定得生淨土，決定得見彌陀，決定證三不退，決定一生補佛。既得生淨土矣，曠大劫來生死業根，則從此永斷。既一生補佛矣，至極尊貴無上妙覺，則便得圓成。此一念真信所關係者，豈淺

淺哉。苟非障道緣薄，生死業輕，久種善根，宿因深厚者，何以能爾。然吾人無量劫來，業力輕重，善根深淺，皆莫得而知。但業力由心轉變，善根在人栽培。是故宏法者，不得不善巧方便，懇切開示。而學道者，不可不竭力奮勉，勇往直前。但一言入耳，一念動心，皆可轉變業力，皆能栽培善根。雖聞種種緊要開示，都無一言所入。雖遭種種逆順境界，曾無一念奮發。是為真業力深重。真善根輕鮮。則亦莫可如何也矣。

二、徹悟大師《語錄》：一句阿彌陀佛，是阿伽陀藥，無病不療；是如意珠王，無願不滿；是生死苦海之慈航，無苦不度；是無明長夜之慧燈，無暗不破。但得一歷耳根，便

為有緣；但能一念信心，便可相應。信心果真，願不期發而自發。只將此信願二法，常存在心。如忠臣之奉明君密旨，孝子之受慈父嚴命，憶念不忘，作為第一件要事。不論所處境界，靜鬧閑忙，多念少念，總皆為往生正因。只恐介在勤怠間耳。吾人曠大劫來，久在輪迴，豈永不發出離之心，修向道之行耶。皆廢於因循，敗於怠惰，所以常在生死，受大苦惱。今聞持名簡要法門，若仍因循故轍，安於覆敗，可謂第一等無血性漢子矣。

三、印光大師《文鈔》：念佛有信願，決定會臨終往生西方；無信願，則只得人天福報而已。有信無願不名「真信」；有願無信不名「真願」。信、願二法，如車之二輪，

鳥之兩翼，缺一不可。

戊、諸祖自述流露真信切願

一、蕅益大師《自像贊》

（一）不參禪，不學教，彌陀一句真心要。不談玄，不說妙，數珠一串真風調。由他譏，任他笑，念不沉兮亦不掉。晝夜稱名誓弗忘，專待慈尊光裡召。懸知蓮萼已標名，請君同上慈悲造。

（二）願大不遺塵界，膽小怕墮地獄。見人嬉笑滿容，禮佛悲哀痛哭。終日輪串數珠，唯恐萬聲未足。縱有一隙獨

明，且無片長可錄。只圖下品蓮生，便是終身定局。豈敢大言欺世，致使法門受辱。

二、省庵大師《偶成四首》

百八輪珠六字經，消磨歲月度光陰。平生只有西歸願，肯為他緣負此心？

三、徹悟大師《念佛偈》

（一）猛切持名如救頭，娑婆那更可遲留，即今撒手便歸去，已較前賢輸一籌。

（二）劃斷塵緣百不思，通身著力念阿彌，娑婆深厭輪迴苦，早向花池占一枝。

（三）自憐身作太平僧，了生脫死卻未曾，但願名標蓮蕊裡，不須高列上傳燈。（傳燈指《傳燈錄》，禪宗語要。）

（四）話到無常只自悲，百年彈指欲何為。惟求慈父垂哀憫，小小蓮花與一枝。

己、說明

這份報告，十二祖徹悟大師的法語居多，主要摘自《徹

悟禪師語錄》（也稱《夢東語錄》）。印光大師評價說「**《徹悟語錄》，洵為淨宗最要開示，倘在蕅益老人前，決定選入《十要》。**」（註：指蕅益大師編的《淨土十要》，印祖評為淨宗至要之書）

淨宗歷代祖師，並非都是著作等身。有的祖師沒著作，如承遠、少康、省常；也有的祖師少著作，如法照、截流、省庵、徹悟。印光大師曾就此答覆云：「**徹祖、省祖之少著作，亦各人之心願耳。其道德之優劣，固不以著作之多少為定。古今有法身示現，但少數言句，無所著作者，多多也。何得在此處生疑？須知吾人欲了生死，實不在多。只一真信切願，念佛求生西方足矣。縱饒讀盡《大藏》，亦不過為成**

就此事而已。」

這份報告，可以說是用歷代祖師的法語，來詮釋海賢老和尚一生表法的內涵，他沒有著作，但是他表演給我們看了——真信切願。他老人家說，「**我要趕緊念佛，求阿彌陀佛來接我**」、「我現在一百多歲啦，要往生到西方極樂世界去，**老佛爺（阿彌陀佛）是我老和尚的根啊！**我給老佛爺求過幾次，要跟他去」……這些都是真信切願的自然流露，這些話我們可曾發自內心的說出過？

芸芸念佛人，普遍功夫不得力，這是我們不得不面對、不得不檢討、不得不反省的問題，無法迴避。原因很多，五

花八門，總的來說，不外乎信願出了大問題！信不真、願不切，所以「萬修萬人去」變成「萬修二三人去」。那麼，信願的內涵是厭離心，厭離娑婆才會欣求極樂。大部分人覺得這個世間還不錯，日子過得很美滿，對六道輪迴不畏懼，對極樂世界不嚮往，古人說的「口念彌陀，心戀娑婆」，因此念了二、三十年還沒消沒息。

報告至此，報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教。阿彌陀佛。

老法師：自了師這一份的報告，我們聽到了，也看到了，他給我們提供最好的警惕。我們今天確實有問題，最嚴

重的問題就是我們對於淨土信願的不足。因為信願不足，所以常常受到世出世間一切法的干擾，用心不能專一，疑慮就更多、更深、更嚴重，它確確實實是會妨礙我們這一生往生淨土。自了師他對淨宗的根紮得好，這麼多年來，他主要是一部《印光大師文鈔》，這部《文鈔》他念得熟透了，總念了幾十遍，這是他深信切願的根本。今天念佛同學，無論在家出家，《印光大師文鈔》偶然翻個幾頁，幾個人認真去學習？真正認真學習，往生淨土就肯定了，為什麼？真信切願一定能生得出來。印祖在世的時候，因為方言（口音）的關係，他在晚年住在南方時間多，南方人聽不懂，所以他一生用文字弘法。他講經別人聽不懂，要翻譯很麻煩，所以用文

字、用書信。這就是祖師往生之前也就編了《文鈔》，現在有《續編》有三篇，內容非常豐富，每一篇都是勸人修學淨土最緊要的開示。

我在初學佛的時候，跟懺雲法師住茅蓬半年，那個時候他叫我讀《印光大師文鈔》，讀《阿彌陀經》三個註解：蓮池大師的《疏鈔》、藕益大師的《要解》、幽溪大師的《圓中鈔》，我那半年的時間就學這些東西。只是叫我自己看，沒有講給我聽。要我把三個註解做一個科會，就是把經裡面這個科整理出來畫成一張表解，把經文再繫進去，這叫科會，這是我以前沒有見過的。自己把這三個註解的科會做成之後非常歡喜，真正體會到佛經文字之美。從科會才能看出

來，看出什麼？這個文章不能加一個字，也不能少一個字，加一個字是廢話，可以刪掉的，少一個字它就斷了，就連不起來了，這就是中國古人標準裡頭最好的文章。以後我們看到《華嚴經》，清涼大師的科判，那麼大的經，還有六百卷《大般若》，古人都用表解把它會成科會本，我們從這個地方學習了用科會來看文學。在台中，李老師每個星期有一堂古文，我們學的《古文觀止》，老師教我們練習做科判。因為《古文觀止》文字少，很容易做，經文字太長。發現古文裡頭，現在人的文章不能比，現在這些文章，你去做科判做不成，古人的文章篇篇都可以，它有章法結構、思想體系，從科判上全能看到。所以科判就是註解經的，就是經註，那

是提要，重點的提要，講義那是詳細的說明。

自了師有這麼深的根，他對於淨宗的信願，我們在他的報告、在他的文字當中可以非常明顯的看得出來，他是我們的好榜樣，我們要向他學習。祖師大德這些語錄，是修學淨土人紮根（紮信願根）的依據。經文字太深，不一定看得懂，祖師的開示淺，從這上紮根，然後再去讀經，對於經裡頭字字句句會生出感恩的心，你才曉得字字句句是真實教誨。

無量壽經科註第四回學習班（第一〇一集）

2014/11/15 香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0101

學生：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「**是心是佛，是心作佛**」。

念老謂「**是心是佛，是心作佛**」為淨宗第一義諦。

十二祖徹悟大師曰：「**《觀經》『是心作佛，是心是佛』二語，不唯是《觀經》一經綱宗法要，實是釋迦如來一代時教大法綱宗；不唯釋迦一佛法藏綱宗，實是十方三世一切諸佛法藏綱宗。此宗既透，何宗不透？此法既明，何法不**

明？所謂學雖不多，可齊上賢也。」下面摘錄印光大師若干段相關法語，因稍深奧難懂，祈請師父上人講解。

一、印光大師開示念佛

（一）眾生者，未悟之佛。佛者，已悟之眾生。其心性本體，平等一如，無二無別。其苦樂受用，天地懸殊者，由稱性順修，背性逆修之所致也。其理甚深，不易宣說。欲不費詞，姑以喻明。諸佛致極修德，徹證性德。譬如大圓寶鏡，其體是銅。知有光明，日事揩磨。施功不已，塵盡光發。高臺卓豎，有形斯映。大而天地，小而塵毛，森羅萬象，炳然齊現。正當萬象齊現之時，而復空洞虛豁，了無一

物。諸佛之心，亦復如是。斷盡煩惱惑業，圓彰智慧德相。盡來際以安住寂光，常享法樂。度九界以出離生死，同證涅槃。眾生全迷性德，毫無修德。譬如寶鏡蒙塵，不但毫無光明，即銅體亦被鏽遮，而不復現。眾生之心，亦復如是。若知即此銅體不現之廢鏡，具有照天照地之光明。從茲不肯廢棄，日事揩磨。初則略露銅質，次則漸發光明。倘能極力盡磨，一旦塵垢淨盡，自然遇形斯映，照天照地矣。然此光明，鏡本自具，非從外來，非從磨得。然不磨則亦無由而得也。眾生背塵合覺，返妄歸真，亦復如是。漸斷煩惑，漸增智慧。迨至功圓行滿，則斷無可斷，證無可證。圓滿菩提，歸無所得。神通智慧，功德相好，與彼十方三世一切諸佛，

了無異致。然雖如是，但復本有，別無新得。若唯任性德，不起修德，則盡未來際，常受生死輪迴之苦，永無復本還元之日矣。吾輩既為佛子，當行佛行。縱不能豁破無明，頓復性體，以直趣妙覺果海。豈可不圓發三心，篤修淨業，以期斷煩惑於此身，託心識於蓮邦，為彌陀之弟子，作大士之良朋，安住寂滅，游泳佛國，上求佛道，下化眾生乎？倘不自奮勉，高推聖境，自處凡愚。畏半生修持之勤勞，甘永劫沉淪之酸楚。迷衣珠而弗珍，登寶山而空歸。以具無量功德智慧神通相好之妙真如性，枉受無量生死輪迴煩惱業果之幻妄極苦。豈非喪心病狂，惡升樂墜。生作行肉走屍，死與草木同腐。三世諸佛，稱為「可憐愍者」。凡我同倫，各宜

努力。

（二）念佛之心為佛因，則近之即得往生西方，遠之畢竟圓成佛道。

（三）佛之心，如出礦之金。吾人之心，如在礦之金。雖有金之體性，了無金之功能。是以自心是佛，更須要認真念佛，求生西方。

（四）證佛果者，亦不過徹底究竟證其在凡夫地本具心性功德力用，親得全體受用而已，實未加一絲毫於其初也。

（五）佛憫眾生迷昧自心，教令念佛求生西方者，以最

愛惜眾生之本有佛性，恐其永遠迷失，故令生信發願，念佛求生西方，庶可親證此本具佛性。

（六）須知由其心即是佛，故佛教人念佛。若心完全與佛不相符合，如冰不可入爐烹煉。唯其心之本體，與佛無二，故佛令人念佛。以佛威德神力之智慧火，烹煉凡夫夾雜煩惱惑業之佛心。

（七）此之佛性，在凡不減，在聖不增。佛以究竟證故，常享常樂我淨之法樂。眾生以徹底迷故，恆受生死輪迴之妄苦。譬如大圓寶鏡，經劫蒙塵，雖有照天照地之光，莫由發現而得受用。

（八）當思我與如來，同一心性。彼何以惑業淨盡，福慧圓滿，安住寂光，常享法樂乎？我何以起貪瞋痴，造殺盜淫，輪迴六道，莫由出離乎？心性是一，苦樂天淵。若猶以佛性功德，獨讓如來親得受用者，尚得名為大丈夫哉？

（九）能知自心原是佛心，則知佛光即是心光。而此心光，寂照圓融。寂而常照，故為「無量光」。照而常寂，故為「無量壽」。無量光壽之理體，固一切人之所同具。無量光壽之實證，須待往生西方，面見彌陀，蒙佛授記，圓滿菩提以後，方能徹得。此《華嚴》歸宗，以十大願王，導歸極樂之深旨也。

（十）大矣哉吾心本具之道，妙矣哉吾心固有之法。寂照不二，真俗圓融。離念離情，不生不滅。謂之為有而不有，不有而有。謂之為空而不空，不空而空。生佛皆由此出，聖凡俱莫能名。類明鏡之了無一物，而復胡來漢現。猶太虛之遠離諸相，不妨日照雲屯。正所謂實際理地，不受一塵。本覺心中，圓具諸法。乃如來所證之無上覺道，亦眾生所迷之常住真心。

（十一）煩惱是妄，何可云不能斷乎？所言不能斷者，乃係真性。真性在未證前，隨惡緣則成煩惱，而仍不變。隨善緣淨緣而成菩提，亦不變。譬如真金打做馬桶夜壺，雖曰盛糞，而金性仍然不變。打做佛像菩薩像，雖極其貴重，而

金性仍然不變。世間人各具佛性，而常造惡業，如以金做馬桶夜壺，太不知自重了。若知此義，誰肯常作馬桶夜壺之下作東西乎？然人爭著做馬桶夜壺。百千萬億中，或有不肯作馬桶夜壺，一意要作佛像菩薩像，連天帝大王之像亦不肯作者，蓋甚少甚少也！

（十二）有血性漢子，決不肯令本具之真如佛性，背悟淨緣，隨迷染緣，長劫輪迴於六道之中，而莫之能出也。

（十三）人皆可以為堯舜，人皆可以作佛。彼既丈夫我亦爾，不應自輕而退屈。庶可不辜負即心本具之佛性，及即生了脫之大法也！

祖師的文字，法味濃濃，讓人讀了一遍，還想再讀第二遍、再讀第三遍，忍不住反覆閱讀，這是大師的攝受力。展開《文鈔》，靜靜看幾個小時，那是什麼？那是法界淨宗初祖大勢至菩薩對你直接的加持、給你殊勝的灌頂。然後呢？照著去做，儘管不能一下子做到，但是我們朝這個方向努力，最後決定念佛成佛。

二、蓮池大師普勸念佛

念佛法門，不論男女僧俗，不論貴賤賢愚，但一心不亂，隨其功行大小，九品往生。故知世間無有一人不堪念佛。若人富貴，受用現成，正好念佛。若人貧窮，家小累

少，正好念佛。若人有子，宗祀得託，正好念佛。若人無子，孤身自由，正好念佛。若人子孝，安受供養，正好念佛。若人子逆，免生恩愛，正好念佛。若人無病，趁身康健，正好念佛。若人有病，切近無常，正好念佛。若人年老，光景無多，正好念佛。若人年少，精神清利，正好念佛。若人處閒，心無事擾，正好念佛。若人處忙，忙裡偷閒，正好念佛。若人出家，逍遙物外，正好念佛。若人在家，知是火宅，正好念佛。若人聰明，通曉淨土，正好念佛。若人愚魯，別無所能，正好念佛。若人持律，律是佛制，正好念佛。若人看經，經是佛說，正好念佛。若人參禪，禪是佛心，正好念佛。若人悟道，悟須佛證，正好念

佛。普勸諸人，火急念佛。九品往生，華開見佛。見佛聞法，究竟成佛。始知自心，本來是佛。

三、善導大師讚歎念佛

《觀經》最後釋迦牟尼佛讚歎念佛人，說：「**若念佛者，當知此人，則是人中芬陀利華。**」芬陀利華就是大白蓮花，所謂「千葉白蓮」，非常殊勝、尊貴、稀有。《涅槃經》讚歎釋迦牟尼佛稱為「大芬陀利」，而釋迦牟尼佛把這種尊貴的比喻用在念佛人身上。善導大師解釋說：「**若念佛者，即是人中好人，人中妙好人，人中上上人，人中稀有人，人中最勝人也。**」大師用五種讚譽來說明念佛人，我們

聽了信心倍增，沒有比真正念佛求往生更殊勝的了。

報告至此。報告過程恐有錯誤，懇請師父上人及諸位善知識批評指正，不吝賜教。阿彌陀佛。

老法師：自了師這一篇報告完全是祖師的開示，是念佛最重要的開示，要常讀，常常放在心上。我們念佛功夫不得力，常常被外面環境干擾，這些開示如果記在心上，會起作用。祖師這些開示都是幫助我們看破實相，實相看破了，我們在境緣當中心得自在，不會受它干擾；不受干擾，功夫才能得力，由於功夫得力，就能法喜充滿。

這裡頭有幫助看破的、有幫助放下的。首先舉的是《觀經》上的，《觀經》上這兩句話，是淨宗念佛成佛的理論依據。為什麼要念佛？念佛為什麼能成佛？這就說了，「是心是佛」，這個心就是佛，佛就是心。但是我們現在迷了，迷了怎麼樣？還要用這個心去作佛。用什麼方法？念佛。理明白了，你心裡面常常想佛就是佛，想菩薩就是菩薩，想羅漢就是羅漢。現在人想什麼？頭一個是想錢，貪無止境，除了錢之外什麼都不知道。這是餓鬼道，是心作餓鬼，他不知道。瞋恚心重、傲慢心重、嫉妒心重，那是地獄道。愚痴、懷疑，沒有智慧，畜生道。三惡道的業因、習氣我們要知道，我們在日常生活當中千千萬萬要留意，這三種惡念不能

有。我們想在這一生當中脫離六道輪迴，如果這些習氣要常在，那對我們是嚴重障礙，要把它捨掉。

真能捨掉，首先知道它是假的，它不是真的。《金剛經》是最好教我們識別真妄，「凡所有相，皆是虛妄」，包括實報土。實報土也不是真的，說它作一真法界，那是跟十法界比較，十法界有生滅的現象，它沒有生滅。雖沒有生滅，它有隱現，有時候現、有時候隱，就沒有了，它有隱現。現不能說它有，隱不能說它無，這才是它的真相，完全是自性本具。本具什麼？本具全宇宙。全宇宙我們無法理解，為什麼？沒見到，我們只看全宇宙裡頭的一個小點，太渺小了。想一想這地球，在整個太空裡頭非常渺小。但是我

們的心量變現出來的是圓滿的宇宙，佛經上講遍法界虛空界，十方一切諸佛剎土都在其中，是我們自己心現的，是我們自己識變的，心現識變。轉識成智之後，只有心現，沒有識變，那就是實報土。無始無明習氣斷乾淨，實報土沒有了，融入常寂光。

常寂光遇到緣它就現，它又能現，這個是自性。祖師大德明心見性之後，為我們透了一點信息，我們有智慧、有福報，聽到這個教誨、這種開示，沒有懷疑，完全接受，做為我們自己修行觀照的基礎。「凡所有相，皆是虛妄」，「一切有為法，如夢幻泡影」，這才徹底放下。然後提起這一句佛號，為什麼？到阿彌陀佛極樂世界去，圓滿的成就在極樂

世界。先取極樂世界，然後在極樂世界究竟圓滿成就，這就對了。

自了法師對於《印光大師文鈔》下了很深的功夫，這是他在這一生修行之所以得力之處，我們一般人比不上他，因為功夫不夠深。他真的是一門深入，長時薰修；讀書千遍，其義自見，對了。今天他所提出來的這些，確實幫助我們放下、幫助我們看破，祖師的文字有一定的深度，愈讀愈歡喜，愈讀愈能夠體悟，遍遍都有悟處。難得從祖師那麼豐富著作裡頭，拈這幾篇來供養我們大眾，我們大眾歡喜讚歎，感謝他。好，今天我們就學到此地。

無量壽經科註第四回學習班（第一〇三集）

2014/11/20 香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0103

學生：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「印光大師述《無量壽經》緣起」。

一、總述：說時雖在方等，教義實屬華嚴

淨土一宗，肇自普賢。震旦遠公續法源，中外廣流傳。遍令聖凡，現在證涅槃。《華嚴經》末後，普賢菩薩以十大願王導歸西方，此釋迦佛法中最初首倡也。（小乘見思惑盡便了生死，證真諦涅槃，故以了生死為證涅槃。大乘成佛，

方為究竟涅槃。不可謂此涅槃，為佛之究竟涅槃也。）念佛求生西方一法，乃華嚴一生成佛之末後一著。實十方三世諸佛因中自利、果上利他之最勝方便也。彼妄謂淨土法門，為權漸小乘者。皆毀謗《華嚴》，及謗佛、謗法、謗僧之極重罪人也！

溯此法之發起，實在於華嚴末會。善財遍參知識，至普賢菩薩所，蒙普賢威神加被，所證與普賢等，與諸佛等，是為等覺菩薩。普賢乃為稱讚如來勝妙功德，勸進善財，及華藏海眾，同以十大願王功德，迴向往生西方極樂世界，以期圓滿佛果。以華藏海眾，皆十住、十行、十迴向、十地、等覺，四十一位法身大士，已遍遊塵剎佛國。其彌陀誓願，極

樂境緣，往生因果，一一悉知，故不須說。

然華嚴會上，絕無凡夫二乘，及權位菩薩。故雖大弘此法，而凡小莫由稟承。乃於方等會上，普為一切人天凡聖，說《無量壽經》，發明彌陀往昔因行果德，極樂境緣種種勝妙，行人修證品位因果。此經乃說《華嚴》末後歸宗之一著，說時雖在方等，教義實屬華嚴。華嚴唯侷法身大士，此經遍攝九界聖凡。即以華嚴論，尚屬特別，況余時乎！使如來不開此法，則末法眾生，無一能了生死者。

二、分述：

甲、稱性極談，如來正說

淨土法門，其大無外。全事即理，全修即性。行極平常，益極殊勝。良由以果地覺，為因地心，故得因該果海，果徹因源。一切法門，無不從此法界流。一切行門，無不還歸此法界。三根普被，利鈍全收。等覺菩薩，不能超出其外。逆惡罪人，亦可預入其中。統攝律、教、禪、密之宗，貫通權、實、頓、漸之教。於一代時教中，獨為特別法門，其修證因果，不得以通途教義相繩。古今多有深入經藏，徹悟自心，於此法門，不生信向者，以死執仗自力通途之教義，論仗佛力特別之因果之所致也。使知此義，則其信向修持之心，佛也不能阻止矣！以此法門，乃十方三世一切諸

佛，上成佛道，下化眾生，成始成終之總持法門。故得九界同歸，十方共讚，千經並闡，萬論均宣也。

乙、三根普被，聖凡齊收

生死，吾人第一大事也。淨土法門，了生死無上妙法也。一代時教，浩若淵海。其究竟暢佛普度眾生之本懷者，唯淨土一法而已。以下凡信願念佛，即可帶業往生。上聖若肯迴向，速得圓成覺道。仗佛慈力，與唯仗自力，其難易固日劫相倍。

淨土一法，為一切諸法之所歸趣。以故華嚴證齊諸佛之等覺菩薩，尚須以十大願王，迴向往生。則文殊、普賢、馬

鳴、龍樹、智者、慈恩、清涼、永明等，自行化他，同歸淨土者有由來矣。知此，則唯執自力，不仗佛力者，可以怵然驚，憬然悟。以期現生即得出此娑婆，生彼極樂。與觀音勢至等諸上善人，俱會一處。常時親炙阿彌陀佛，以冀證無生忍，圓滿菩提而後已也。吾言不足信，請質之普賢菩薩，自可無疑矣！

丙、他力妙法，善護行人

多劫不能成佛，由修自力法門故。淨土法門，超勝一切法門者，在仗佛力。其餘諸法門，皆仗自力。自力何可與佛力並論乎？此修淨土法門之最要一關也！

末世之人，不依此修，則雖是修行，亦可憐也！以不知仗佛力，而偏欲仗自力，則恐永無出生死之日矣！

倘不於此法認真修持，而於如來所說一切諸法中，隨修一法，或兼修各法，欲了生死，勿道即生不能了，或經百千萬生及百千萬劫，尚不能了者，多多也。何以故？以念佛求生西方一法，專仗佛力。自己但具真信切願，持佛聖號。則於臨命終時，決定蒙佛接引，往生西方。其餘一切法門，必須修到業盡情空之時，方可了脫生死。否則，任汝功夫深，功德大，煩惱若有一絲一毫未盡，則仍然不能出離六道輪迴之外。以自力了生死，比仗佛力了生死，其難易奚啻天淵懸殊也！

丁、暗合道妙，巧入無生

淨土之為教也，肇始於彌陀導師，演暢於釋迦世尊。十方諸佛，出廣長舌以讚揚。兩土聖賢，發金剛心而流布。總而論之，一代時教，百千法門，無非令人由文字般若而起觀照般若，由觀照般若而證實相般若。既證實相般若，則心淨土淨，情空境空。如一月普印於千江，若萬籟咸鳴於一風。光明壽命，橫遍豎窮。直與彌陀世尊，同一廣大悠久。如是則何經非淨土之經？何行非淨土之行？約而言之，唯淨土三經，專明其致。大啟願輪，深明緣起，其唯《無量壽經》。

如來於一代通途教理以外，所立之特別法門。如阿伽陀

藥，萬病總治。故無論業之輕重，惑之厚薄。但能信願念佛，無一不獲往生。如摩尼珠，隨意雨寶。故但能都攝六根，淨念相繼。待至業盡情空，心佛雙亡時。則一切法門，河沙妙義，無不融會貫通於自心矣。淨土法門，其妙如是。其有欲上薦先亡，下濟群品。令一切人，不廢本分職業，各得現生出離生死輪迴者，可不汲汲從事於此法門乎哉！

戊、大聖垂慈，特留此經

佛在摩竭提國，靈鷲山中，說阿彌陀佛，最初因地，棄國出家，發四十八願。又復久經長劫，依願修行。迨至福慧圓滿，得成佛道。所感之世界莊嚴，妙莫能名。十方諸佛咸

讚歎。十方菩薩，與迴小向大之二乘，具足惑業之凡夫，咸得往生，等蒙攝受。是為《無量壽經》。

九界眾生，捨此則上無以圓成佛道。十方諸佛，離此則下無以普度群萌。若如來不開此法，則末法芸芸眾生，誰能出離苦海乎？是知釋迦彌陀，乘大願輪，興慈運悲，度脫眾生。一則示居穢土，以穢以苦，折伏而發遣。一則示居淨土，以淨以樂，攝受而鈞陶。

俾讀者各各執持名號，咸歸一心。迴出塵世，倏登極樂。以法藏之願輪，攝取眾生。仗淨土之境緣，直趨佛果。

三、結語

以上內容是摘錄散布在印祖《文鈔》中不同地方，與《無量壽經》有關的若干段落，按照念老《大經解》「教起因緣」的五個小標題順序排列，取題名「印光大師述《無量壽經》緣起」。這份報告，其實是會集，並非《文鈔》中有一成文為「述《無量壽經》緣起」。全文都是印祖的原話，實無一字弟子臆造。

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：難得自了法師，為我們提供這一份寶貴的資料。他說得很清楚，都是印光大師所說的，但是不是在一起說的，是印光大師所說的這些話，把它聚集在一起，這也是會集。會集得很忠實，自己沒有加自己的意思進去，沒有改動一個字，這就是忠於會集，像夏蓮居會集《無量壽經》一樣，這也是我們值得宣揚的。

《無量壽經》的緣起，得到印祖這份資料，我們就更清楚、更容易明白了，它幫助我們重新認識淨土法門。在我們學習佛法過程當中，不能不學這門課，不能不用這個方法幫助我們在一生當中了生死出三界。為什麼？除了這一法，之外再沒有一法能幫助我們一生成就的。這句是老實話，是一

切諸佛所說之法，我們永遠要記住，要依教奉行。這一法得來不容易，佛在《無量壽經》上給我們講得非常詳細，四十八願是怎麼來的。了解事實真相之後，我們才會把這個法門當作珍寶，不敢遺失，它能救我們法身慧命。

不但十法界、六道輪迴是假的，佛在《般若經》上把它比作我們的夢境，一場夢。作夢的時候有，醒來的時候沒有了，「覺後空空無大千」。不但六道是假的，十法界也不是真的，跟六道一樣。不一樣的地方，六道裡頭造的業很重，所以有惡報，四聖法界造的業輕，沒有這麼重，換句話說，那是世尊的淨土，六道是世尊的穢土。我們要超越，不但要超越六道，還要超越十法界。通途法門，八萬四千法門，要

想超越十法界，往生到華藏世界，《華嚴經》上所說的，要經歷，用大乘來說，十信、十住，上面還有十行、十迴向、十地、等覺、妙覺，五十二個位次。前面五十一個都是因地菩薩，最後一個是佛果，妙覺。要多長的時間？確實是無量劫，無量劫才能夠大徹大悟，超越十法界。超越十法界之後，還要三大阿僧祇劫，才能超越四十一個菩薩階位，這是《華嚴》圓教初住到等覺。然後你才能夠圓滿回歸常寂光，證得妙覺的果位，太難了！

這個法門教我們當生成就，就在這一生當中圓滿證得，而且方法太簡單了，所以讓權教菩薩都不敢相信，聲聞、緣覺就不必再說了。權教是別教三賢，別教的十住、十行、十

迴向，沒見性，他們居住在四聖法界，在那邊修行。必須要破一品無明、證一分法身，才能夠往生到實報土。到實報土之後，三個阿僧祇劫，所以常說的三大阿僧祇劫不是對普通人說的，對誰說的？對別教初地以上說的。權教等覺成佛，實際上他的果位等於圓教二行位的菩薩，十住、十行，第二行位的菩薩，你就知道多難。這個法門太奇特，彌陀所成就的，諸佛如來為我們介紹的，我們相信佛沒有妄語，佛的話句句是實話，希望我們在這個地方建立信心。

信為道元功德母，淨土三資糧，信擺在第一，有信你就能成就；沒有信心，還有懷疑，很難往生。為什麼念佛人多，往生的人少？唐朝初年，善導大師在世給我們透的信

息，這個法門萬修萬人去，一個都不漏。為什麼現在一萬個念佛人，能夠往生的只有幾個？六十年前，李老師告訴我們，他說台中蓮社的蓮友，台中蓮社是他老人家創辦的，蓮友裡面同學一萬人當中往生不過是三、五個人。六十年之後的今天，我們可以說一萬個人當中真正往生只有一、二個。這什麼原因？信出了問題，雖然有願，想去，他有懷疑，對於淨宗的真相不明瞭。

淨宗的典籍，能把極樂世界講清楚、講明白，容易讓現在人聽得懂的，只有夏蓮公的會集本、黃念老的集註。但是現在，這個社會上依舊有不少人說這經是假的，這是偽造的。有影響，早年依照這個本子學習的，現在換了，不敢依

照這個學了。這些人能不能往生？很難，他造的有很重的業。什麼業？我們自己捨棄這個本子，會不會影響別人？如果別人看到我們放棄了，跟著也放棄了，我們自己不能往生，豈不是害了他也不能往生。這是什麼？斷人法身慧命。這個果報在無間地獄，是多麼可怕的事情。好在現在科技發達，我們一心一意深入這部集註，希望把它講清楚、講明白，讓大家都能夠生起信心，不再懷疑。

非常難得，彌陀慈悲，囑咐海賢老和尚住世表法。若不是這個緣故，海賢老和尚念佛往生，他要是我壽命不要了，他的壽命我相信也不過是七老八十，正常的，不可能有一百一十二歲，那是阿彌陀佛給他的。他要不要壽命，他二十五

歲以前決定可以往生。我們看到一個例子，諦閑老和尚的一個徒弟鍋漏匠，念佛三年站著往生。那是什麼？那是，我深信不疑，他還有壽命他不要了，他求著阿彌陀佛跟他走了。這是《淨土聖賢錄》、《往生傳》裡頭，絕大多數三年往生，都是還有餘壽不要了，提前走了。

海賢老和尚有這個本事，有這個條件。我們相信他，他二十歲出家，師父教他一句佛號念到底，還說，明白了不要亂說，不能說。那個明白是什麼？開悟，你念到理一心就開悟了。他都記住。所以他要是捨壽的話，應該在二十五歲這個階段。我相信這個階段就受佛囑咐，佛來獎勵他，修得很好，在這個世間多住幾年，做個好榜樣，做個學佛的好榜

樣，做個念佛的好榜樣，他真做到了。在這個基礎上再努力，像這樣的人，五年他可以把一句佛號甚至於連夢中都念佛，他有這個功夫；再念個五年，事一心不亂可以達到。事一心不亂什麼境界？把見思煩惱斷掉了，見思煩惱斷掉等於阿羅漢，就是事一心，往生極樂世界生方便有餘土。再過個五年，或者假設再長一點，十年，肯定到理一心。理一心就是師父告訴他的，你明白了可不能說。所以我的看法是，事一心他應該在三十前後證得，理一心最遲也是四十前後就證得。一句佛號能明心見性，明心見性是大徹大悟，世出世間法全部通達了，得大自在！

住在人間表法，一直到他看到一本書，《若要佛法興，

唯有僧讚僧》，宏琳法師編輯的。這部書的內容就是弘揚正法，向大家詳細說明，夏蓮公的會集本是真的，把會經這樁事情講得清清楚楚、明明白白。經不是不能會集，最早翻譯的時候就有會集，他都給你舉出來，在《大藏經》裡頭，你去看，哪有不能會集的道理！會集是有問題，有很多把原來的經文字改動了，這是會集最大的顧忌。有沒有？有，連王龍舒的有，魏默深的本子也有。這個本子沒有，因為夏老知道，別人批評會集本都抓這些弱點。所以他的經會成之後，經過六、七年的時間，十次校對、修訂，讓這部經上每個字都是原譯本的經文、原譯本用的字，一個字沒有改。這是最忠實的會集，所以字字句句是真經，讓我們對經產生信心，

不要再懷疑。第二個表法，是幫助黃念祖老居士的註解，他也是會集的，集註。用了八十三種經論、一百一十種祖師大德的註疏，來註解這部經，沒有錯誤，非常不容易。

我們一般人有經驗，知道有這樁事情，全心全意為佛法，有佛菩薩加持，有不思議的感應。我們相信這些加持感應，夏蓮老有，黃念祖老居士也有，我們這些年學習經教有時候也有。都說明諸佛菩薩慈悲到極處，特別憐憫現在動亂的社會，眾生苦不堪言，佛菩薩哪能不救護？救護必須要現身說法，有這些人真正發心，真正做出犧牲奉獻，佛菩薩就加持。海賢老和尚的壽命就延長了，一直延長到他看到這本書，拿著這本書照相。他身邊同修們告訴我們，老和尚一生

不拒絕別人跟他照相，不拒絕，但是沒有主動要求的。唯獨這一次主動的，穿袍搭衣主動要求大家給他照相，這就一次。三天之後他自在往生了，沒有生病。一切眾生生老病死苦，他老人家老，不苦，沒有病，沒有病苦，也沒有死苦，這我非常羨慕的。他臨走的那天，他是晚上走的，白天還幹了一天活，這是表什麼法？表有生，沒有老病死苦。念佛人好！說走就走了。白天還在菜園裡面整地、平土、拔草、澆水，幹了一整天。大眾看到他，黃昏了，天黑：可以收工了，明天再做。他告訴大家：做完了我就不做了。這話裡頭有話，他做完了，晚上就走了，再也不做了。

念佛，來佛寺三個都是這樣走得自在，沒有病苦、沒有

老苦、沒有死苦，說走就走。頭一個走的他媽媽，第二個海慶，他是第三個。走得這麼自在，走得這麼瀟灑，清清楚楚、明明白白，阿彌陀佛接引他往生了。這個事是真的不是假的，他告訴一個老同參，在家居士，老居士，告訴他，這兩天阿彌陀佛來了，告訴我，帶我到極樂世界去了。他給我們證明這些事情我們要記住，決定沒有迷信，他頭腦清楚，他不是糊塗人。第一個告訴我們，極樂世界真有；第二個告訴我們，阿彌陀佛真有，彌陀四十八願接引眾生是真的不是假的。

他一生多次見佛，多次見到極樂世界。我們在典籍裡頭，只看到東晉初祖遠公大師，他在世的時候四次見到。海

賢老和尚念佛九十二年，我估計他，見極樂世界、見阿彌陀佛決定不會少過十次。證得理一心，想佛佛就現前。佛在哪裡？遍法界虛空界無處不在、無時不在，他是常寂光。所以跟佛見面，這《楞嚴》上所說的，「當處出生，隨處滅盡」，沒有來去。在那個境界裡頭沒有時間、沒有空間，統統是當處，你想見，佛就現身，想看極樂世界，極樂世界在你面前，不想看就沒有了。沒有來去，只有隱現，它所現的是實報土。不但能見佛，十方諸佛剎土凡聖依正莊嚴想見統統見到。所以，他住哪裡？他住極樂世界，人在我們這個世界，他所住的是極樂世界，他知道，別人不知道，他不宣說沒人知道。用這種方法為我們做示現，增長我們的信心，加

強我們的願心，讓我們好好的向他學習，這句佛號一切時一切處都不能夠丟失。

自了師今天這份報告非常有價值，我們要將它單獨流通，供養我們淨宗同學。這裡頭字字句句印祖說的，說得非常清楚，會集得很好。常常想到「人身難得，佛法難聞」，不要以為今天這個好像很容易得到的，「百千萬劫難遭遇」，我們過去世所修的善根福德因緣，才見到、才遇到。特別是遇到海賢老和尚給我們做表法，你看清楚、看明白了，不能不相信。相信了，就照他的模式真幹，希望我們每個人這一生當中都能圓滿成就，一定要學老和尚，老和尚就是給我們做這個榜樣。

我們接觸的外緣，有順有逆、有善有惡，順逆是環境，順境不生貪戀，逆境不起怨恨，用平等心看待。善緣、惡緣是人事環境，也不能執著。善緣我們有報恩心，沒有情執，要有情執就麻煩了，就不能往生。惡緣，遇到都是找麻煩的，毀謗你的、陷害你的，甚至於想殺你的，我們要幫助他懺悔業障，我們念佛要給他迴向，冤家宜解不宜結。會有這麼大的怨恨，這一生並不相識，不認識，沒有遇到過，那總是過去生中造的業。我們要相信人有輪迴、有三世，過去生中的冤親債主，這一生他對我們起很多惡意、很多障礙，我們要感恩他，不要把這些事情放在心上，修忍辱波羅蜜。海賢老和尚的忍辱功夫第一，這要向他學習，能忍，能忍心就

安了。

釋迦牟尼佛在世跟我們講忍辱仙人的故事，那是他過去生中遇到的。歌利王將他凌遲處死，這是辱裡頭最嚴重的，沒有比這個更重的侮辱，忍辱仙人臨死的時候告訴歌利王，我將來成佛第一個度你。釋迦牟尼佛成佛了，第一個得度的憍陳如尊者，憍陳如尊者就是以前的那個歌利王，佛說話算話。他為什麼？佛沒有怨恨，佛感恩，讓釋迦牟尼佛提前成佛了。怎麼提前的？忍辱波羅蜜圓滿。賢劫千佛，釋迦牟尼佛本來排列是第五尊的，結果他第四個成佛了。原本第四個是彌勒菩薩，他是第五，因為忍辱仙人這個功德，讓他提前成佛，彌勒菩薩變成他的後補佛。這是世尊為我們表法，讓

我們在這裡醒悟過來，隨喜功德不可思議。

我們要學普賢十願，禮敬平等的，善人、惡人都要禮敬，為什麼？他本來是佛。植物、動物要禮敬，山河大地要禮敬，無不敬。佛這樣教我們，儒家的禮也教我們，你看《禮記》第一篇，「曲禮曰，毋不敬」。我們佛門，打開拜懺的懺儀，第一句話，「一切恭敬」、「一心頂禮」，就這個意思。恩怨平等，統統是成就我們。順境、善緣成就我們斷貪瞋痴慢，逆境、惡緣也是幫助我們斷貪瞋痴慢的，不在境界裡頭鍛鍊，你怎麼知道你的心清淨平等了？一定要在境界裡頭去練，練到真正不起心不動念、不分別不執著，功德圓滿了。所以，順逆境緣都是我們的恩人，如果我們還有怨恨、

還有貪戀，錯了，我們就墮落了。統統是佛菩薩示現表演來考我們，我們經過這些考試，關關通過，就成就圓滿功德。所以，一切眾生都是恩人，有恩於我，有德於我，我怎麼可以怨恨？

你要把理想通，如果有這個煩惱習氣重，天天想一遍，你煩惱就會減輕，智慧會增長。境界現前如如不動，生起感恩的心，絕不會有貪瞋痴慢，決定不會有報復，這就對了。宇宙跟自己一體，千萬記住，害別人就是害自己，敬別人就是敬自己，成就別人就是成就自己，這就對了。

無量壽經科註第四回學習班（第一〇五集）

2014/12/2 香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0105

學生：尊者師父上人慈悲、諸位善知識慈悲，阿彌陀佛。弟子之前寫過一篇報告「攝耳諦聽」，表達得不夠充分，今天這篇做為補充，題目是「**都攝六根，淨念相繼**」。

甲、理論

（一）大勢至菩薩所傳：都攝六根，淨念相繼

《念佛圓通章》最後，大勢至菩薩總結性的回答：「**佛問圓通，我無選擇，都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為**

第一。」印祖解釋說，這是大勢至菩薩用來教化九法界一切眾生的方法，實在是三根普被，有利無弊。**「都攝六根，淨念相繼」，為得三昧之第一妙法。如此念之，決有淨念常存、妄念全無之一日。淨念若能常常相繼，便可淺得一心不亂，深則得念佛三昧矣。**印祖曾經作過一首《大勢至菩薩像讚》：**「如子憶母勤念佛，都攝六根耳聽著。若依大士此開示，因心各得契果覺。」**這首讚把念佛最切要之妙法和盤托出，毫無保留。

（二）印光大師所傳：十念記數，攝耳諦聽

一、印光大師原話

《文鈔》中有五段話，這五段話不是一起出現，但是把它們擺在一起連貫起來看，有內在的關聯。

第一，**都攝六根，淨念相繼乃以彼背覺合塵之生滅，轉而為背塵合覺之生滅，以期證於不生不滅之真如佛性也。今人若不都攝六根，淨念相繼念佛，絕無實證之希望！**

第二，**大勢至謂「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。」利根則不須論。若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難！**

第三，**光**（自稱）**近來得一攝心念佛方法**（指十念記數

法），若已成片，固不須此；若未成片，此法實易為力。都攝六根，淨念相繼，當以此為前方便。

第四，《楞嚴經・大勢至圓通章》云：「都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一」，即是攝耳諦聽之法。當依此而念，不至仍舊妄想紛飛耳。

第五，當念佛時，或聲或默，均須攝耳諦聽。不令一字一句滑口念過。大勢至菩薩所謂都攝六根，淨念相繼者，即此隨念隨聽之一法也。果依此說，決定往生。若或討巧，定成大拙。自誤誤人，害豈有極！

二、解讀印光大師的話（對照一）

第一，這一段是講都攝六根念佛的重要性，為什麼要都攝六根？因為末法的我們如果不都攝六根，淨念相繼念佛，絕對沒有實證的希望。印祖用雙重否定的語氣，並且加了一個「**絕**」字，絕對，斬釘截鐵，意即必須都攝六根，淨念相繼念佛，才能實證。

那麼，如何才能都攝六根，淨念相繼？第二，印祖謙虛，把他自己與我們列在一起，像我們這樣的鈍根，捨棄十念記數法，而要都攝六根，淨念相繼，則大難大難！用重複的語氣「**大難！大難！**」有很大的難度，幾乎不可能。意即

我們想要都攝六根，淨念相繼，不用十念記數法就做不到，能夠做得到的、能夠下手的，只有用十念記數法。這個十念記數法不是古人提倡的十念，而是印祖發明的十念，後面再談。

第三，十念記數法是都攝六根，淨念相繼的前方便。如果你已經功夫成片，固然不須此法；如果你功夫還未成片，那麼這個方法實在容易得力，你不妨試一試。

第四，都攝六根，淨念相繼，即是攝耳諦聽之法。自己的耳朵，認認真真聽自己念佛的聲音。**都攝六根，入手在聽，聽即都攝六根之法。此法無論上、中、下根人，用之皆**

有益而無弊，凡一切人皆以諦聽告之。

第五，大勢至菩薩「都攝六根，淨念相繼」即是隨念隨聽，依此開示去念佛，決定往生。印祖為什麼來這個世間？《大勢至菩薩念佛圓通章》說得很清楚：「**今於此界，攝念佛人，歸於淨土**」。按理來說，念佛人歸於淨土是必然的，理所當然，何必還要麻煩大勢至菩薩來攝呢？原因是萬修萬人去變成萬修二、三人去，念佛人不能歸淨土的太多太多。因此，大勢至菩薩來到世間，告訴我們念佛的方法。

三、歸納

以上印祖五段開示，可以寫成一個簡單的公式：

都攝六根＝十念記數＋攝耳諦聽。

這個公式是印光大師傳給我們念佛的方法：以十念記數法為基礎，再加上攝耳諦聽，保證能夠都攝六根。都攝六根，淨念相繼是得念佛三昧的第一妙法。他老人家這樣教我們，他自己也是這樣念。祖師絕對不會教給我們做不到的方法。再濃縮，簡單來說，念佛就兩個要點，一個**數**，一個**聽**，人人都能做到，不識字的人也能做到。那麼問題來了，一些人試驗之後說：我也十念記數，我也攝耳諦聽，可我怎麼不都攝六根，我還是妄念紛飛？理論弄通了，下面談談

實踐。

乙、實踐

（一）十念記數法

「如或猶湧妄波，即用十念記數，則全心力量，施於一聲佛號，雖欲起妄，力不暇及。此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談及。以人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。印光以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗，非率爾臆說。願與天下後世鈍根者共之，令萬修萬人去耳。」

印祖的十念記數法知名度很廣，基本上念佛的人都知道

三三四，得到受用的人很多，得不到受用的人也很多。因此我們有必要把十念記數法的要點再重溫一遍。

一、「**所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十、三十。**」十句、十句為一個單位記。

二、「**隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五、從六至十。若又費力，當從一至三、從四至六、從七至十，作三氣念。**」通常所說的三三四或五五，心裡記數記得清清楚楚。

三、「**念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。**」阿、彌、陀、佛這四個字，字字句句都要落實三個清清楚楚。如果用十念記數法收不到效果，那麼就是這三個清楚落實不到位，要麼是數得不夠清楚，要麼是聽得不夠清楚。當然，你不要急，夏老教導我們，「**磨杵作針，豈是暫磨之力？功夫用軟磨**」，不要念幾天不見效就放棄，滴水穿石不是滴幾滴石頭就穿了，「**功夫用至省力處正是得力處**」。

四、「**此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異。晨朝十念，盡一口氣為一念，不論佛數多少；此以一句佛為一念。彼唯晨朝十念則可，若二十、三十，則傷氣成病；此**

則念一句佛，心知一句，念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記。」就算每天念佛十萬聲，也是十句十句數。

五、「**須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法。但當仰信佛言，切勿以己見不及，遂生疑惑，致多劫善根，由茲中喪，不能究竟親獲實益，為可哀也！**」這個十念記數法雖是印光大師發明的，但是它有依據，印祖自己透露這是借用佛所說的五停心觀中的數息觀來數佛，所以他說「但當仰信佛言」，這個十念記數法也等同佛說。

（二）攝耳諦聽

「念佛時，常聽自己念佛音聲，即是都攝六根之下手處」，類似這樣關於都攝六根的開示，在《文鈔》中出現了太多次。這是祖師的慈悲，重要的問題必須多次重複，不重複引不起我們的重視。大勢至菩薩講的都攝六根，即是攝耳諦聽，原來如此！大勢至菩薩沒有細講，印祖把它詳詳細細講清楚了，原本以為都攝六根高不可攀、望塵莫及，但是印祖把切實下手的地方給我們道破了。攝耳諦聽，這個人人都可以做到，就是**自念自聽、隨念隨聽**，用自己的耳朵認認真真聽自己念佛的聲音。**世之舉重物者，尚須以聲相助，況欲攝心以證三昧者乎？「聞性本具圓通常，動靜寤寐總昭彰。若能返聞聞自性，娑婆當處即寂光。」**

楞嚴會上文殊菩薩揀選圓通，說「此方真教體，清淨在音聞」，夏老居士直接解釋為「此方真教體，大要在心聽」。「念來字句用心聽，自喚自醒還自應」、「互融互攝以心聽，聽久轉凡能入聖」，用心聽就是用耳聽。欲修念佛三昧，先修耳根，耳根一攝，諸根無由外馳，庶可速至一心不亂，即是以大勢至都攝六根之法門，修觀世音返聞自性之功夫。

念佛之人不知攝心，愈念愈生妄想；若能攝心，方可謂為真念佛人。攝心念佛，為決定不易之道，而攝心之法，唯反聞最為第一。念佛之時，必須攝耳諦聽，一字一句，勿令空過，久而久之，身心歸一。聽之一法，實念佛要法，無論

何人，均有利無弊，功德甚深。

「**欲都攝六根，只長聽自念之佛聲，則得之矣。**」自念自聽，就能都攝六根，有這麼神奇嗎？有人打個問號。聽自己念佛的聲音，其他的都聽不見，不可能吧？舉個大家熟悉的例子，從這個例子去體會，就明白可能。在一個很熱鬧的場合，朋友聚在一起說說笑笑，這時你的手機突然響了，你接起電話，精神全部集中在聽電話對方說什麼，這個時候在你身邊吵吵鬧鬧的聲音你是不是聽不見？因為你的聽力全神貫注在聽電話對方。同樣道理，當你的聽力全神貫注在聽自己念佛的聲音上時，外界的音聲是不是聽不見？那麼，還能聽見外界的聲音，說明我們聽自己念佛的聲音還聽得不夠

專注，不夠集中精神。夏老說，「**千萬句如一句時，何愁不見彌陀面**」。聽千句、萬句佛號，如同聽一句時聽得真真切切。

那麼，如何加強聽力呢？

（三）並耳念佛法：十念記數與攝耳諦聽的結合

印光大師的十念記數法和攝耳諦聽，實踐起來還是有點生疏，不懂得如何去聽自己的念佛聲。阿彌陀佛真是慈悲，有感必有應。當年我在《淨土聖賢錄》看到律航老法師的並耳念佛法，感覺就像在沙漠中找到了水，如獲至寶。

律老的並耳念佛法把印祖的十念記數法與攝耳諦聽結合起來，具體化、明確化，讓我們更容易落實。律老是軍人出身，半路出家，念佛二十多年，預知時至，自在往生。他教我們的方法是並耳，即是把兩個耳根的聽力集中用在一個耳根上。依據是射擊瞄準的時候閉一眼、睜一眼，以加強視力，那麼聽力亦復如是。攝耳諦聽，如果你覺得兩耳同時諦聽有困難，那麼不妨試試律老的辦法，用一個耳朵專注去聽。先將右耳聽力作意並在左耳，聽一百聲；再將左耳聽力並在右耳，聽一百聲；然後兩耳平均聽一百聲（註：不管百聲、千聲，都要十句十句記）。或者攝心記數，初三聲注入左耳，次三聲注入右耳，再四聲二耳一起聽，共為十聲。循

環練習，日久自成習慣。自己念佛的聲音是什麼樣，可以從這個動作體會一下：你口裡出聲念佛，用雙手捂住耳朵，這時你所聽到的聲音就是你自己的聲音。聲音往裡聽，向內聽，注意力向內，不要向外聽，不要聽外面的，叫反聞。

有人問我念佛怎樣念才能攝心？我說用耳朵念，左耳念累了用右耳，右耳念累了用左耳，意思是用耳朵聽，兩隻耳朵輪流聽。我本人長期是獨耳聽，尤其是在嘈雜的場合，獨耳更能專注。因為我是左撇子，習慣了用左耳念佛，默念默聽。左撇的人左邊器官比較伶俐，右撇的人右邊器官比較伶俐。

（四）聲默俱聽

需要說明的是，攝耳諦聽並不是念出聲才能聽得見，出聲、默念都要攝耳諦聽。剛開始學攝耳諦聽不習慣，不能一下子默念，先出聲念，聽自己念佛的聲音。起初會覺得彆扭，正聽反聽就是無從下手，你可以借助ＭＰ３，錄你自己念佛的聲音（五五或三三四），單獨念佛、拜佛、繞佛的時候，把耳機插在耳朵上，可以插一耳，也可以插兩耳，用這種方法反覆聽自己念佛的聲音。聽一段時間比較適應了，就不用ＭＰ３。從出聲慢慢過度到默念，最終以金剛念、默念為主，才不至傷氣致病。

我們看印祖的幾段相關開示：

一、禮拜不須出聲，但心裡念。繞念當出聲，不可音聲太大，以免傷氣。坐念不昏沉則默念，昏沉則朗念。

二、念佛須音聲高低適中，緩急合宜。若高聲如趕賊之猛烈，始則心火上炎，或至吐血，以成不治之病。

三、若朗念無礙者，宜於特行念佛儀軌時朗念。然只可聽其自然，不可過為大聲。過為大聲，或致傷氣受病。

四、念佛宜小聲念念，默念念，不可一味大聲著力念，否則必致受病。當靜心淨念，勿著急念。念佛要拼命念，但

不要拼命喊。有人一進念佛堂就大聲唱喊，他覺得那樣心情很舒暢，喊完出來喉嚨又痛又傷氣。人體本身是個音箱，除非你懂點聲樂，你懂得胸腔共鳴、腹腔共鳴等等。我見過唱歌的人，他用頭腔共鳴，唱歌的聲音從頭腔發出來。你會運用丹田氣（剛出生的嬰兒，他夜晚哭喊幾個小時聲音都不會啞，因為他用丹田氣，不是用喉嚨），你怎麼喊都不會累、不會啞，那可以，否則要學著小聲念、金剛念、默念，這樣才不會傷氣。

特別要提出來的，如果你是閉關靜修或是打精進佛七，整天念佛，天天念佛，譬如現在流行十天念百萬佛號，那麼你更要學會金剛念、默念。「**除特行念佛外，若終日常念，**

固宜小聲念、金剛念、默念。以朗聲常念，必至於傷氣。未證法身，必須調停得中，方可唯益無損耳。」這個很重要，如果你整天念佛，那麼用你平時說話的聲音念已經太大聲了。**「念佛隨各人氣力大小，而為大聲、小聲。然出聲念久傷氣，故又須靜坐默念。無論大聲、小聲、默念，總要自己聽自己之佛聲。默念中亦仍有聲，故亦須聽。能常聽，心自歸一。此念佛最妙之法也。」**

有人說我出聲才會念，默念不會念，這個不算會念佛。請問，臨終四大分離，痛苦不堪的時候，你能出聲念嗎？還唱得出來嗎？我們平時就要培養默念的習慣，任何場合、任何時候都可以默念，默默念、默默聽。有人念佛時喜歡閉起

眼睛，在腦海中想阿彌陀佛四個字。我們應該把注意力集中在聽。印祖說：「**念佛閉目，易入昏沉，若不善用心，或有魔境。但眼皮垂簾（即所謂如佛像之目然），則心便沉潛不浮動，亦不生頭火**」、「**合目亦是致病之本，以後但不他視，切勿合目。平常念佛，決不可過為太急，急則傷氣，傷氣則或致震動。亦不可過慢，過慢氣接不住，亦致傷氣。**」

有人問我，大眾念佛堂播哪個佛號好？我認為，播淨空老法師念佛的佛號最好，這個佛號最攝心。有快念、有慢念，繞佛用慢念，大家跟隨老法師的聲音一字一步，專注聽老法師的佛號，也可以跟著念；靜坐用快念，攝耳諦聽。念佛沒必要唱念，印祖自己說，「**光絕未學唱念**」。現在外

面有很多聲調的佛號，有的把阿彌陀佛當成歌曲，唱得很動聽、很抒情，但這個與了生死沒有關係，因為他不是真信切願。念佛的關鍵是攝心，不是動聽。

有些人喜歡熱鬧，一群人到處跑道場，打佛七、辦法會，大家在一起念他能念，回到家讓他自己念他念不下去。這個不是真念佛人。他的心靜不下來，喜歡一群人湊在一起，做場面行持，像小孩子過家家一樣，出了念佛堂不會念。這樣念佛能不能往生？自己要多多想一想。真會念佛的人，他不單是大眾在一起能念，自己獨處的時候也能念；真會念佛的人，他不單順境能念，逆境更能念。像祖師說的，平時沒事就雄心壯志、高談闊論念佛求生淨土，一遇到不順

心的事就把阿彌陀佛拋到九霄雲外，我們大多如此。

丙、結語

古人云：「三十年聞水聲，不轉意根，當證觀音圓通。」憨山大師修行的時候，溪上有獨木橋，大師日日坐立其上。初則水聲宛然，久之動念即聞，不動即不聞。一日坐橋上，忽然忘身，則音聲寂然。自此眾響皆寂，不復為擾矣。那一年大師三十歲。

印光大師說：吾人果能具真信切願，如子憶母，都攝六根，淨念相繼而念，即是以勢至「反念念自性」、觀音「反聞聞自性」兩重功夫融於一心，念如來萬德洪名。久而久

之，則即眾生業識心成如來祕密藏，所謂「以果地覺，為因地心」，故得「因該果海，果徹因源」也。大勢至菩薩傳的念佛祕訣，簡簡單單只八個字，「**都攝六根，淨念相繼**」。印光大師把落實這八個字的方法跟我們講清楚了，人人可以做到，就兩個關鍵，一個數，一個聽。數，十句十句數；聽，專專注注聽。不管數還是聽，都必須清清楚楚。力極功純，久久純純熟。若只偶爾念一句兩句便欲見效，則是自欺欺人。或是數得不夠清晰，或是聽得不夠清晰、不夠專注，所以無濟於事。

按照祖師的教導去做，久了就像師父上人所說的，**只聽見自己念佛的聲音，外面任何的聲音都聽不見**，應該慢慢

就能品嘗到念佛的樂趣。像印祖所說的「**都攝六根，淨念相繼。反念念自性，性成無上道。其為樂也，莫能喻焉**」、「**念佛之樂，唯真念佛者自知**」。海賢老和尚、歷代念佛的諸位大善知識，他們的佛號為什麼晝夜不間斷？因為人家早已嘗到念佛的樂趣，欲罷不能。

這份報告供養初學的同修做為參考。我們功夫還不得力的都屬於初學，功夫已經得力的，自然沒必要再去數佛號了，心裡佛號不會斷，記數、掐珠這些都只是形式。印祖一生極力提倡十念記數法，晚年卻自述「**今老矣……念佛不記數，以記數費力故**」，這顯然是他老人家念佛功夫已經純熟。

這份報告匯報的是念佛的方法，最根本的，不能忘記，是真信切願！想辦法讓自己生死心切，想辦法讓自己厭離娑婆、欣求極樂，真信切願才能生得起來，這是往生的決定因素。

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：我們聽了自了法師的報告，也看到了文字，這一篇報告不僅是對初學，對老修都管用。為什麼？我們到處都能看到，念佛幾十年的，功夫都不得力。什麼原因，這報告都說出來了，很有價值。自了師是個念佛人，他從念佛經

驗裡面體會到祖師大德的開示，真的落實了。最後把所有念佛人的毛病從根上給我們說出來了，那就是生死心不切，放不下，這是功夫不得力的大根大本。所以必須要看破這個世界，這世界還值得人留戀嗎？真正搞清楚、搞明白了，尤其在大經裡頭，《無量壽經》，世尊將兩個世界做了很詳細的比較，極樂真樂，娑婆真苦，不是假的。你要都搞清楚、搞明白了，你選哪一個？你不能兩個都要，你只能選一個。真正發心選一個，我選極樂世界，我把這個世界全放下了，功夫自然得力；對這個世間還有牽掛、還要操心，錯了。我這麼大年歲了，你要問我，我跟海賢老和尚一樣，我不怕死，我很想死，為什麼？到極樂世界去，這個世間沒有絲毫留

戀。活一天，像他老人家講的，我們要對得起世尊、要對得起阿彌陀佛，表個法給別人看看，做一個學佛的好榜樣、念佛的好榜樣。什麼都不要放在心上，我們的緣分成熟了，佛菩薩來接引我們往生，問你還有沒有什麼事情沒有交代的？沒了；還有什麼需要處理的？沒了，什麼事都沒有，說走就走，這才能走得了。世間統統放下，就都攝六根。日常生活當中我也勸過大家，眼見色看得清楚，耳聞聲聽得清楚，六根起的作用清清楚楚，根塵識都清楚。這是什麼？這是自性本具的般若智慧，本具的德能相好；要緊是什麼？不起心不動念。看得清楚，聽得清楚，接觸得清楚，沒有起心動念，這是佛的境界，那就是你成佛了。起心動念是無明煩惱，不

起心不動念無明煩惱沒有了，不就是佛了嗎？至少都是法身大士，大徹大悟、明心見性的境界。這個難，為什麼？起心動念我們自己不知道，你無從下手。

這個事實真相我們現在都明白了，我們的明白是聽說的，聽佛說的，聽科學家說的。微細的念頭，頻率之快我們無法捕捉，現在科學家用最高的、最新的儀器也測不到。像彌勒菩薩給我們說，一彈指三十二億百千念。一秒鐘可以彈七次，乘七，三七二十一，二千一百兆分之一秒，也就是一秒鐘生滅多少次？二千一百兆次。這個事實就擺在我們面前，一天到晚沒間斷，誰發現過？誰會在這上面有個概念？大乘經上告訴我們，什麼人？八地以上。在西方極樂世界實

報莊嚴土四十一位法身大士，十住、十行、十迴向、十地，十地是第八地以上，八地、九地、十地、等覺、妙覺這五個位次，對於一秒鐘二千一百兆的頻率他看得清清楚楚，這事實真相親眼看到，一點都不假。我們這眼睛不靈，我們眼睛能看到一個概念，至少是二分之一秒，有個概念，很模糊的概念。這個東西我們可以做實驗，我們用電影放映機（我過去玩過這個東西，所以有經驗），老式的電影是動畫，放映機開關的速度，一秒鐘二十四次。也就是說，一秒鐘我們二十四張幻燈片打在銀幕上，你有個概念，用一秒鐘。如果減少一半，半秒鐘，就十二張，十二張有沒有概念？有個概念，非常模糊，好像有人，有樹木花草，有山，有房屋。有

沒有看清楚？沒看清楚，有這麼一個模糊概念。如果是放一張，二十四分之一秒，我們用這個電影的底片，把二十三張抹黑，統統是沒有光的畫面，黑的，只留一張，那就是二十四分之一秒，放在銀幕上，我們有沒有看到？有。看到什麼？光閃一下，光裡頭有什麼不知道，只看到光閃一下。現在事實真相擺在面前，一秒鐘二千一百兆次的生滅，我們一點感覺都沒有。科學家用儀器偵測出來，佛法是用禪定功夫，那真是上上禪定，八地菩薩證得。在他那個境界裡，看二千一百兆分之一秒，看得清清楚楚，像我們拿著文件在面前看一樣，看得清清楚楚。這是諸法實相，一切法的真相。

所以我們要想功夫得力，不管修哪個法門，八萬四千法

門、無量法門，最重要的是看破、放下。早年我初學佛的時候章嘉大師教我的。看破是明瞭，放下是功夫。你放下多少，你能看到多少成的真相；你完全沒有看破，那你全迷了，你把這個世間常常當真的。我們現在了解，這大乘經上這麼多年來，天天讀誦有這個概念，凡所有相皆是虛妄。為什麼是虛妄？就是每一秒鐘它生滅二千一百兆次，哪一次是真的？沒有一次是真的。一個畫面，就是它存在的時間，就是二千一百兆分之一秒。一秒鐘它變換的次數，這麼高的頻率，一秒鐘二千一百兆，我們無法想像。我們想一想有個概念，一秒鐘，很快。一秒鐘這個概念，細念，微細的念頭，有二千一百兆次。彌勒菩薩是等覺菩薩，古佛再來，他看得

清楚，我們看不清楚，為什麼？他心不動，道理在此地。為什麼不動能看見？因為不動能生。我們心是動的，心動就不能生。六祖大師講得多好，「何期自性，能生萬法」。自性為什麼能生萬法？不動，不動就能生。動就不能生，動就染污、就不平，所以它不生。要知道自性本定，這是真的，不是假的。我們現在全是假的，真的不知道，統統搞的是假的，這叫可憐憫者。真的，跟諸佛如來沒有兩樣。

所以佛法成佛不難，不認識字也能成佛，不學經教也能成佛。成佛就叫你放下，徹底放下就成佛了，放得不徹底的是菩薩、是聲聞、是緣覺。《華嚴經》上給我們列出修行人的品位，五十一個階級，這菩薩。五十一個階級怎麼分的？

放下多少來分的，放下愈少地位愈低，放下愈多地位就愈高。好像念書一樣，從小學一年級念到五十一年級，畢業。在佛法的是這五十個，十信好比小學，十住好比中學，十迴向好比大學，十地好比研究所，它一個一個往上升的。他放得多，徹底放下就成佛，妙覺位，那到頂了，無上菩提。無上菩提就是徹底放下，放下虛妄，真實圓滿現前，真實是常寂光。淨土四土，常寂光土徹底放下了，實報莊嚴土無明放下了，也就是講不起心不動念了。為什麼還有那麼多階級？無始無明習氣沒放下。習氣沒有法子的，沒有任何修行的方法能夠叫它放下，怎麼辦？時間長了，隨它去，自然沒有了。要多長的時間？三個阿僧祇劫。三大阿僧祇劫是對法身

大士說的，不是對我們說，我們是無量劫，三個阿僧祇劫是有期限的。在實報土裡，無始無明斷掉了生實報莊嚴土，在那個地方要住三個阿僧祇劫就沒有了，習氣沒有了。

習氣沒有了常寂光現前，實報土不見了，所以實報土也不是真的，這個要知道。那極樂世界不是真的，你要認為極樂世界是真的，你回不了常寂光，你不能成無上正等正覺。極樂世界的殊勝，就叫一真法界。為什麼？它那個境界裡頭有隱有現，沒有生滅。我們這些有生滅，一彈指三十二億百千念。極樂世界沒有，沒有這個現象，這個要知道，所以極樂世界是無量壽。有生有滅就有生死，極樂世界沒有，人，身的相

貌，活一萬年、活十萬年、活百萬年、活千萬年相貌不變，永遠年輕，不會老，到等覺菩薩的時候，三大阿僧祇劫都不老，面孔都是年輕人，這個時候叫有量的無量。無始無明習氣斷乾淨了，真的無量，無量的無量。所以極樂世界有量的無量跟無量的無量它是結合在一起的，這跟十方世界不一樣，極樂殊勝在此地；最殊勝的，生凡聖同居土也作阿惟越致菩薩，這十方世界裡沒有的，只有極樂世界有。

阿彌陀佛歡迎我們去，釋迦牟尼佛跟十方如來勸導我們去。我們真相信，我們真想去，真佛弟子。我們還有猶豫，還有懷疑，還不想去，甚至於對這個世間還有所貪戀，這不是真學佛，真學佛對這個世間決定沒有貪戀。在這個世間隨

緣不攀緣，遇到有這個緣，對眾生有利益的事情應該去做，沒有這個緣不要去找，去找你就用錯了心。為什麼？隨緣不造業，攀緣造業，好事造的善業，惡事造的惡業，惡業招感的三惡道，善事感應的三善道，出不了六道輪迴，這個不能不知道。

我們平常修行的功夫就是放下，也就是這份報告所說的核心的一句，「都攝六根，淨念相繼」。都攝六根，六根不起作用，眼有見，沒有妄想分別執著，這就對了。妄想剛才說了，難，它頻率太高了，我們概念都沒有。我們從分別、執著下手，見色聞聲不分別、不執著就好，不執著清淨心現前，不分別平等心現前，這個就決定得生。我們經題上「清

淨平等覺」，修因就這三樁事情。我們的心一年比一年清淨，一月比一月清淨，功夫得力了，決定往生。要還有染污，就不能出離輪迴；那就是淨宗有方法，除了淨土之外，八萬四千法門，你心不清淨，你出不去。淨宗全憑阿彌陀佛的願力加持，帶業往生，但是帶舊業不帶現行。臨命終時對這個世間還有貪戀，還不能放下，佛沒辦法。所以念佛的人很多，往生的人不多。往生的人真放下，真放下決定得生，最後一念是阿彌陀佛。我們平常念佛像練兵一樣，最後一念是打仗，關鍵在最後。養成念佛的習慣，一切時、一切處佛號不中斷就好，到臨命終時，第一個念頭阿彌陀佛。平常念，提醒自己，無論一切時、一切處，念頭不生則已，一生

就是阿彌陀佛，這人功夫成片，功夫得力了。如果那個念頭還有貪瞋痴慢，還有是非人我，還有七情五欲，這個要高度警覺，怎麼還這些念頭出來？這些念頭出來不得了，這是六道輪迴的念頭。都攝六根意思在此地。

最容易修的是淨土法門，跟八萬四千法門比較，但是這個法門最難相信。蕅益大師給我們講得好，真信切願，決定得生。我們有沒有真信？還想著明天的事情，還想著明年的事情，不想走，這不是真信，這不是切願。真想走的人，真有切願，念念都想走。什麼時候走？最好現在就走，我念念就等阿彌陀佛，等他來，這個才叫真信切願。我對這個世間，阿彌陀佛還沒有來接我，世間人太苦、太艱難，有這個

緣，我們要來幫助他。幫助他怎麼樣？不放在心上。幫助他放在心上麻煩大了，我心被染污了，清淨心沒有了，平等心沒有了。不放在心上，心地清淨，心地平等，清淨心、平等心幹一切事情不造業。不可以染著，比什麼都重要。

自了法師今天提出來的是他修學的心得，給我們會有很大的幫助。我們自己練成功夫了才能夠教別人，自己有把握，真正有把握，教人斬釘截鐵，沒有絲毫疑惑。確實來佛寺的三聖，我把海賢老和尚的媽媽都算進去。媽媽老居士，你看她八十六歲往生，往生之前親自下廚房包餃子，大家吃完之後，腿一盤坐在椅子上，告訴大家我走了，就真走了。你看多自在，在家念佛，預知時至，知道自己什麼時候走，

真的清清楚楚、明明白白。八十六歲沒有老苦、沒有病苦、沒有死苦，這是真功夫，這真對得起佛菩薩，為世間人做最好的表法。她能做到，說明每一個人都能做到，只要你徹底放下。佛度有緣人，不相信，還有懷疑的，放不下的，這都是緣還不足。真放下，為什麼？假的。海賢老和尚說：好好念佛，成佛是真的，其他全是假的。這跟我們說真話，這叫看破，真正看破。看破不是不幹了，看破幹不放在心上，不幹也不放在心上，這叫得大自在。

無量壽經科註第四回學習班（第一一〇集）

2014/12/13 香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0110

學生：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「**欲報親恩唯念佛——淺談祭祖最重要的內涵**」。

一、親在，勸其念佛；親死，迴向其往生。

印光大師在《佛教以孝為本論》中談到，佛教之孝，「**以成道利生為最上報恩之事。且不僅報答多生之父母，並當報答無量劫來四生六道中一切父母。不僅於父母生前而當孝敬，且當度脫父母之靈識，使其永出苦輪，常住正覺。經**

云：供養父母功德，與供養一生補處菩薩功德等。親在，則善巧勸諭，令其持齋念佛求生西方。親歿，則以己讀誦修持功德，常時至誠為親迴向。令其永出五濁，長辭六趣。忍證無生，地登不退。盡來際以度脫眾生，令自他以共成覺道。如是乃為不與世共之大孝也」。

二、母當望子，子應濟母。

佛經說：**我觀大地，難得一人不曾在這塊土地上受過無量生死**。因為轉生無始，就有無量生世，無始至今，我們受生的身體無量無邊，上至梵天下至地獄，未曾取受過的身體一個也沒有；受生的地方無量無邊，十方世界的每個角落我

們都曾投生過；自己生生世世的父母、妻兒等也是無量無邊，眾生無不做過自己的親人。

佛在《梵網經》中說：「**一切男子是我父，一切女人是我母，我生生無不從之受生。故六道眾生，皆是我父母。**」《心地觀經》中也說：**無始以來，一切眾生輪轉五道，經歷百千劫，在多生之中，互為父母。以互為父母之故，一切男子即慈父，一切女人即悲母，往昔生生世世中有大恩德故，與現在父母的恩德平等無別。**每一位眾生都曾經做過自己的母親。不僅做過，而且做過無數次。她們都像今生的母親一樣，為了養育我們，曾經不顧惜身命，全心全意，但是我們把她們當初對我們的恩德忘得乾乾淨淨。在無盡的過去生

中，生養過自己的母親多得可以充滿虛空。每一生喝過的母奶足以匯成無盡的海洋；每一生讓母親傷心流下的淚水聚成四大洋；每一生母親給過的衣食堆滿大地；每一生母親為我們做過的事，記錄成書，高過須彌山；每一生為養育我們所造下的罪業，足以讓母親在惡趣中感受無量的苦惱。因此《心地觀經．報恩品》說：**善男子、善女人，為了報答母恩，一劫中每日三時割取自己的身肉供養父母，還不能報答一日之恩。**

《廣論》中有個生動的比喻：在生死輪迴之中，自己累世的母親正處在極悲慘、恐怖的境地，她們因無明障蔽而被煩惱魔擾亂，失去了正念，心識狂亂、兩眼失明，又沒有善

知識引導，在輪迴崎嶇的山路上瘋狂的一顛一跛，走向惡趣險崖。眼看母親一步步跑向深淵，做為孩子能忍心坐視不管嗎？母親若不祈望自己的孩子救她，又能指望誰來救她呢？母當望子，子應濟母，理所當然。如果子不救母，誰來救母？所以，孩子應當義不容辭從險難中救度母親。

三、眾生愈醜惡，愈是自己未孝他們的最好證明。

藏地當代兩位最偉大的法王，晉美彭措法王和阿秋法王，密宗的大善知識，他們的遺教都指歸極樂世界，可見淨土法門確確實實是一切法門的歸宿。晉美彭措法王一生中的最大心願，也是最主要的事業，就是引導無邊無際的苦難眾

生往生極樂世界。他老人家經常說：「我今生中最大的願望，就是將凡與我結下仇緣或親緣的所有眾生都引到極樂世界。雖然有東方現喜剎土、鄔金銅色吉祥山剎土等許許多多清淨剎土，可是像極樂世界那樣功德圓滿，又極易往生的淨剎卻絕無僅有，而且往生後可以成就一切所願，無勤度化一切有情……」法王時常宣講極樂世界的功德，不僅自己發願往生極樂世界，並且勸無量有情發願往生。他曾在極樂法會上意味深長的對信眾們講：「你們一生中所造的惡業不少，今生更應求生西方極樂世界，永脫苦難，凡與我結過緣的人，因信願不足或業障過重，今生未能如願往生，無論下一世你們轉生到哪一道中，我都將化身到你們身邊，度化你

們，直到你們往生極樂世界為止。」聽到法王的教言，在場的幾十萬弟子無不落淚。法王還曾經開玩笑的對弟子們說：**「我會在極樂世界沏好奶茶等著你們。」**

我們讀一段阿秋法王的開示：**佛陀以其遍知的智慧向我們證明並指出——一切眾生都曾經做過我們的父母，可悲的是眾生們出於對兒女（即我們）的疼愛而造下種種惡業，而輾轉於輪迴之中；更可悲的是我們竟然對於眾生由我們而生的痛苦視而不見；最可悲的是，甚至在成佛這件事情上，修行者還要在自己與眾生之間，分一個孰先孰後！**

由於自己有一顆高高低低的心，故難將一切攝為自己悲

心利用的物件。因為在生生世世的養育過程裡，我們的父母為了兒女一念的歡喜做下永溺惡道的行為。他們以非理造業的方式滋養了我們，使我們有餘力去接觸善知識並親近善法。所以，我們會一世比一世善良並前進，有更好到最好的善樂機會接近成佛。而他們卻由於惡因的積累，會不斷遭遇惡緣，然後使得他們一世比一世糟糕，乃至墮入魔道。所以，當我們現見諸多惡人，並伺察他們的過失時，應當先生起無量無邊的慚愧與痛苦——「你是為了我才變成今天這副模樣的，我的爸爸媽媽！」而且，眾生愈是醜惡，便愈是自己未孝、未利益他們的最好證明。所以，我們見眾生的過失，是對自己過失的最大提醒。眾生是為了我們，才變得這

般失損，我們又有什麼資格去追譴與聲討眾生的過失？由此，我們應當明瞭，讓眾生成佛，並非自己無限高尚，這只不過是在做一件早該做好的分內的事情而已！

四、我雖不見不聞，彼必求拯求濟。

淨土宗第十一代祖師省庵大師《勸發菩提心文》講眾生恩：「我與眾生，從曠劫來，世世生生互為父母，彼此有恩，今雖隔世昏迷，互不相識，以理推之，豈無報效？今之披毛戴角，安知非昔為其子乎？今之蠕動蜎飛，安知不曾為我父乎？每見幼離父母，長而容貌都忘，何況宿世親緣，今則張王難記。彼其號呼於地獄之下，宛轉於餓鬼之中，苦痛

誰知？饑虛安訴？我雖不見不聞，彼必求拯求濟，非經不能陳此事，非佛不能道此言。彼邪見人，何足以知此？是故菩薩觀於螻蟻，皆是過去父母、未來諸佛，常思利益，念報其恩。」

佛在《梵網經》、《悲華經》、《地藏經》、《阿含經》、《大日經》、《心地觀經》等經典中，明確揭示了眾生無始以來互為親人的事實。前世父母輾轉變成各種各樣的眾生相，但我們卻舉目是親不識親。現在他們正在地獄的烈火裡焚燒慘叫，在餓鬼界中輾轉呻吟，這樣的苦痛有誰知道？他們的飢餓向誰訴說？雖然我們看不見、聽不到，但他們一定在急切的求救！既然他們是有恩於我的父母，我是他

們的孩子，怎麼能在他們無依無靠的時候置之不理？

五、代宿世父母念佛，念念中先免其八十億劫生死重罪。

周安士居士《西歸直指》述報恩法門：「修淨土者，靜想吾一生以來，受恩最深者，莫如父母。自十月懷胎，三年乳哺，以及教訓養育，此恩此德，何能上報。又念吾從無量劫來，托生之數，不可窮盡。則父母之恩未報者，亦不可窮盡。此無量宿世父母，現今必有在地獄中，燒煮屠割者；必有在餓鬼中，饑火焦燃者；必有在畜生中，負重牽犁者。吾若不信有此，是猶母雞被殺，而小雞不信也。吾若不思救

度，猶小雞雖見母殺，而不知所以救度也。興言及此，便當涕淚悲泣，舉身投地，代為宿世今生父母，及受恩師長眷屬，發菩提心，至心稱念聖號若干聲。念念中先免其八十億劫生死重罪，俟我往生之後，回入娑婆，然後盡行度脫。若有至親骨肉，新遭喪亡者，亦迴向在內。」

六、念佛一念間斷，便是地獄業也。

天如禪師《淨土或問》示念佛報恩：「（父母）**如今或在三途受罪受苦，望你救他，望你度他。你**（念佛）**卻念念間斷，淨土不成。淨土不成，自救不了，如何救他？既不能相救，你是忘恩負義，大不孝人。經云：不孝之罪，當墮地**

獄。然則一念間斷之心，便是地獄業也。」

七、使吾親之名，標於西方寶蓮之上。

印光大師開示父母喪事：世人每每所行之孝，皆是為親加罪過。（生則殺生以養，死則殺生以祭，及待吊者，只顧悅人之耳目口腹，不計累親負罪於九泉，可不哀哉。）其行流俗以為孝，實大不孝之孝！此孝於己於親，均無所益。但博無知俗人之稱美虛譽耳。

古者喪禮絕不葷酒。隋煬帝為太子時，其母死，不敢喫肉，偷令用竹筒裝肉，以蠟封口，用包袱裹而進之。可見喪中用肉，古儒者如此之嚴，雖為太子尚恐人知，作此種辦

法。今人自己也喫肉，且以肉享賓客，賓客皆不知喪是何事，居然飲酒食肉，當作一場熱鬧開心事辦。其於先王禮法，全體違背，而只知其要人誇美。如欲避用素係為省錢之嫌，宜標示大義，而特提出若干錢以作公益，則人自不至以省錢怪也。

人子於親，當令神識得所。今之為人子者，多多皆是以落井下石為孝。如其不肯下石，似乎羞慚無顏見人一樣，愈下的石多愈自為得意。可憐父母一生為兒女，及至其死，又藉此喪事殺諸生命以祭其靈，以宴其賓，以自食啖。尚揚揚得意曰，我於我親喪，殺了幾隻豬，買了幾多雞鴨魚蝦以宴賓客，我父母生我一番，我也可謂盡心焉耳矣。而不知因

親喪殺生，令親受殺報，凡眼不見，謂為行孝；天眼視之，比殺親為更可憐憫！何以故，以所殺生多，令親與自己及賓客，生生世世相為酬償，可不哀哉。成家之子，不借重債，況欲行孝，而借性命之債乎？

世間人，唯知在軀殼上、儀式上注意，至於心識、利益二方面，則置之不究。或有似欲利益者，實則但是為世人耳目做事，不是為亡靈靈魂上做事也！今人多好名作傳作記，此皆虛華。但竭力修持，俾親未往生則立即往生。已往生則高增品位。方為人子盡心於親之要務。餘皆世俗耳目中之熱鬧而已！今人多好虛名，不務實行，每每訃啟粉飾得極好極好，冀人觀之以為榮。而不肯認真念佛，令親真得了生脫死

超凡入聖之實益。並現在眷屬亦皆各各種臨終往生之因。豈非好名而惡實哉！俾彼得以往生，實為大孝。須知了生死一事，非同小可。大禹大聖人也，尚不能令其父不為黃熊。緬想及此，吾人真有莫大之幸。

念先人之苦節，當力行其佛化，令一切人悉得了生脫死之利益。俾吾親之名，標於西方寶蓮之上。比此間碑銘之虛榮，當天地懸殊也。孝親者，當務其大者。其小者可行可止，不必專以此為志事也。自己以志誠心念佛，則比請酒肉僧念經拜懺功德大多。念佛是人生一件最要事，非因親喪方念，平時便不念。親喪乃係為親起見，實即以親死，引汝等同證永劫不死之一大事也，當知感恩。能認真念佛，即為

報恩！念經、拜懺、做水陸，光絕不肯一語提倡。以難得如法，只張羅場面而已。做佛事，當以念佛為第一，餘皆場面好看而已。至於死後，只可念佛。切勿做水陸、念經、拜懺。以此等事，皆是做場面耳！虛張聲勢，殊少實益。又喪中一概不可用酒肉。六道眾生皆是我父母。而殺而食者，即殺我父母。

八、一切皆成佛。

蕅益大師二十三歲時所發的四十八願，前兩願就是報父母恩的大願：「第一願，我本發心，上報慈父鍾之鳳生恩，願三寶力，令我無始慈父，咸生淨土，速證菩提，令聞我名

者，亦報父恩。第二願，我本發心，上報悲母金大蓮養育恩，願三寶力，令我無始悲母，咸生淨土，速證菩提，令聞我名者，亦報母恩。」印光大師曰：「**成就親往生，即是成就親作佛。凡作佛者，必度無量無邊眾生。世間盡孝之事，尚有大於此乎？」**一切眾生都是我們過去生生世世的父母，一切眾生都是我們過去生生世世的祖先。祭祖最重要的內涵就是法藏比丘發的那個願：「**一切皆成佛**」。天上飛的、地上爬的、水裡游的，地獄、餓鬼，四恩三有，法界眾生，統統回到極樂世界，不退成佛。祭祖最殊勝的方式就是念佛，代歷代祖先求生淨土。自己先練就往生的本領，成就往生的弘願，再回頭振拔這些處在水深火熱之中迫切待救的曾大恩

於我們的親人。「**佛云生死如紅日，升落輾轉無盡期**」，古人把六道輪迴比喻為苦輪，普令自、他同出苦輪，最容易又最有效，並且唯一的辦法就是念佛，認真念佛，即是真實報恩。這是我們每一個為人子女責無旁貸、刻不容緩的事情，眾生都是我們多生多世的父親、母親。因此，夏老居士說，「**欲報親恩惟念佛，幾回西望淚沾衣**」。因為我們本來是佛，所以佛教我們念佛。如果我們本來不是佛，佛不會做徒勞無功之事。

這份報告，基本上都是祖師大德的開示，必要的地方弟子用簡單的語言連貫、過渡，沒有摻雜自己的意思。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：自了師這一份的報告，完全用祖師大德的開示提醒我們，我們很感謝他。我們自己冷靜想一想，經典、祖師大德所說的話，句句都是真實話。我們這一生得人身，最難得的又遇到佛法，還遇到淨宗，如果這一生自己不能成就，報恩全落空了。所以自己認真念佛往生淨土，才真正能報生生世世父母祖宗之恩，才有能力幫助他們離究竟苦得究竟樂。離究竟苦就是脫離六道輪迴，得究竟樂就是往生極樂世界。這個緣分無比殊勝莊嚴，不是容易得來的。我們相信佛在大乘經上所說的，每個念佛往生的人，過去生生世世無量劫來，曾經供養過無量諸佛如來，這一生當中又遇到這樣

的勝緣，得到無量諸佛加持，你才能夠信願持名。分分秒秒不曾丟失才能做到。於是我們把經論、祖師大德的教誨，冷靜細心跟自己一生修持對照一下，我們的慚愧心生起來了。原因在哪裡？依據經典上的教誨，我們在過去生中，供養諸佛如來那個功德還不夠。所以我們有沒有得佛加持，得佛力加持？加持，可是自己的煩惱習氣太重，信願持名常常中斷，甚至於在拜佛、繞佛，煩惱習氣還是現前，有雜念、有妄想。這個內在的原因是我們過去修行時間不夠長，外在的原因是我們遇到亂世，外面善緣少，太少了，惡緣太多，對我們修持功夫有極大的干擾能量。我們自己沒有能看破，沒有能放下，這一生遇到這樣殊勝的法緣，能不能往生還是個

未知數。

了師這篇的報告提供給我們，我們應當常常多讀幾遍，幫助我們懺除業障，幫助我們發起真正的信願，真實的信願。向海賢老和尚學習，向海慶老和尚學習，這兩位是距離我們最近的好榜樣。我們這一生要努力，要真正覺悟，這一生當中決定要往生極樂世界，不然的話三途有分，而且三途裡面肯定地獄有分的成分最大，如果我們怕地獄苦，就得認真學習，這一生我們有機會永遠超越，不要把這個機會喪失掉了。學，學放下，放下萬緣。賢公老和尚常說：「好好念佛，成佛是真的，其他都是假的」。假的就應該放下，真的就要分秒必爭。時時刻刻要把佛號提起來，丟失了不怕，一

覺悟馬上找回來，跟打仗一樣，我們丟失就失敗了，我們撿回來就追上了，不斷的在這上下功夫。我們相信有個一年、二年，非常認真來做這樁事情，一定會能做好。念佛不能再丟失了，常常想到這個世界苦，這個世間苦，災難太多。如何化解災難？祖師大德都告訴我們，念佛可以化解災難。個人的災難是病痛，大家共同的災難就是地球上許許多多的天災人禍，每個人都想遠離，遠離的方法，老實念佛就對了。

了師這篇文章我們要常常溫習，裡面所說的全是經論，全是祖師大德的教誨，好，我們要認真受持。

「不信佛、不信佛力」
——從占察懺現象引起的深刻反思
無量壽經科註第四回學習班（第一四一集）

學生：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：「**不信佛、不信佛力——從占察懺現象引起的深刻反思**」

一、忘記祖師的教誨

念佛人拜占察懺，美其名曰「正助雙修」，實則卻是喧賓奪主，把占察懺做為每天定課，把念佛求往生拋卻腦後。

正修未曾真正下過一番功夫，而一再強調助修，這不是主次顛倒嗎？阿彌陀佛尚未真實念，卻說佛號不靈、不能消業，殊不知，是自己念得不如理、不如法。

這個現象，是一大批念佛人的縮影：念佛念不下去，就改變路線，改變方向。太多人這樣做，雖然他不一定是拜占察懺，但是他想別的辦法，甚至有的淨土道場，看大眾普遍念佛念不下去，就想辦法讓大眾學點別的、幹點別的。這些，都沒有找到問題的根本原因，根本原因是厭離心、生死心、出離心不切，這才是真正需要下功夫的地方。用生死心切念佛，用真信切願念佛，用「**願離娑婆，如獄囚之冀出牢獄；願生極樂，如窮子之思歸故鄉**」的心念佛，功夫自然得力

，業障自然消掉。

有人說，占察懺是某某法師弘揚的。言下之意，聽某某法師的不會錯。這些人忘了，忘了善導大師的諄諄教誨：大師開示專修淨土，恐怕我們心志不定，被其他法門之師所奪。於是假設初、二、三、四果聖人，及住、行、向、地、等覺菩薩，乃至十方諸佛，盡虛空，遍法界，現身放光，勸你捨棄淨土，給你說殊勝妙法，大師說你都不肯接受！因為最初發願專修淨土，不敢違其所願。印光大師評說：「**善導和尚，早知後人者（這）山看見那山高，渺無定見，故作此說。以死盡輾轉企慕之狂妄偷心。**」我們是否落在「**這山看見那山高**」的行列裡面？

徹悟大師也說：「若正修淨業時，倘達摩大師，忽現在前，乃曰：『吾有直指人心、見性成佛之禪，汝但捨置念佛，吾即以此禪授汝。』但當向祖師作禮，謂：『我先已受釋迦如來念佛法門，發願受持，終身不易。祖師雖有深妙禪道，吾則不敢自違本誓也。』縱或釋迦如來，忽爾現身，謂曰：『吾先說念佛法門，特一時方便耳。今更有殊勝法門，超於彼者。汝當且置念佛。吾即為說勝法。』亦只可向佛稽首陳白：『我先稟受世尊淨業法門，發願一息尚存，決不更張。如來雖有勝法，吾則不敢自違本願也。』雖佛祖現身，尚不改其所信。況魔王外道，虛妄邪說，豈足以搖惑之耶？能如是信，其信可謂深矣。」

念佛人內心要清楚，就算是釋迦牟尼佛來到面前勸你有更殊勝的法門，你都婉言謝絕，這才是對淨土堅固不動的信心，怎麼人家運用一點世智辯聰就輕輕易易把你十幾年的念佛動搖了呢？

我們的信念要堅定到，就算是師父上人告訴你，還有更好的法門，你都不要，你就是一句佛號念到底，純而不雜，這才是真信。當然這是假設。

占察懺風波值得我們反思，至少反映出一個問題：大家不信佛、不信佛力。（這二個佛字都是指阿彌陀佛）。這個問題真夠嚴重！不單是搞占察懺的念佛人存在這個問題，不搞占察懺的念佛人也普遍存在這個問題。

二、不信佛

不相信阿彌陀佛。我們通常不相信阿彌陀佛，而是相信自己，相信自己的煩惱。從什麼地方看出來？從關鍵時刻看出來。關鍵時刻，比如生病的時候、臨終的時候，這句佛號能不能派上用場？悠閒自得之時自己彷彿念佛念得很不錯，可是到了緊要關頭，便迅速還原成一個標準凡夫，把阿彌陀佛當成透明，把阿彌陀佛置之度外，也不念佛，也不求佛。這是不信佛的表現。

古德都說消業障最好的方法是念阿彌陀佛，可是我們念了很久並不見效。我們念的方法有問題！那要怎麼念呢？

（一）以怖苦心念佛

印光大師是念佛的過來人、念佛的專家，我們不得不來聆聽老人家的開示。大師說：「**念佛要時常作將死，將墮地獄想。則不懇切亦自懇切，不相應亦自相應。以怖苦心念佛，即是出苦第一妙法，亦是隨緣消業第一妙法。**」這段話有個要點：以怖苦心念佛，則是消除業障的第一妙法。「**以怖苦心念佛**」，請問我們做到了嗎？佛尚未真實念、還沒認真念，就說念佛不能消業障。真正用怖苦心來念佛，業障消得乾乾淨淨。「**一聲阿彌陀佛，能除八十億劫生死重罪**」，這一聲，是用怖苦心念出來的，不是嘴皮唱唱而已。這是我們的著力點：怖苦心！第一妙法。

佛說「**無苦無出離**」，對地獄、對六道輪回的苦產生恐

怖感，我不抓緊念佛就極有可能墮入地獄受苦、長劫輪回，這種恐懼地獄、恐懼六道的心，叫怖苦心。地獄有多苦呢？我們無法想像，經論中舉了一個譬喻，每天以三百根尖銳的長矛，連續不斷地猛利地刺穿身體，所產生的痛苦，相比地獄的微苦，無法比喻其少分。因為怖苦，所以拼命地念佛求出離。瑩珂法師是最好的例子，自古很多修行人，因為害怕墮入地獄，所以他不分晝夜地拼命修行。用強烈的怖苦心、出離心來念佛，你功夫就得力了，還擔心業障消不掉嗎？這是我們普遍缺乏的，急需用力。

（二）如救頭燃地念佛

印光大師又說過：「**如墮水火、如救頭燃以念佛，則無**

業魔不消矣。」好像被大水沖、被大火燒求救般迫切，好像頭髮著火了要趕緊撲滅般緊急地念阿彌陀佛，那麼「**無業魔不消**」，沒有業障、魔障消不掉的，雙重否定即肯定，所有業障、魔障都消掉了。如果晃晃悠悠、心不在焉喊幾聲，肯定無濟於事。著力點是「**如墮水火、如救頭燃**」的心情。祖師的開示我們不是字面上念念就過去了，而是要去做，去落實，內心真正生起「**如墮水火、如救頭燃**」的感覺，這種感覺推動我們念佛。

那麼，怎樣才能如救頭燃？痛念無常。《無常經》說「**未曾有一事，不被無常吞**」，這個「吞」字非常生動，我們每一個人，終究會被無常吞沒，說不定什麼時候，死亡就來

了。親戚朋友當中，常常有人出乎意料地突然死亡，毫無準備。新聞中這樣的實例更是比比皆是。無常隨時都會到來，它發生在別人身上，也同樣可能發生在我身上。我們每天、每小時、每分鐘甚至每秒鐘都在面臨死亡。全世界平均每秒鐘死亡的人數是一點八人，每分鐘死亡的人數是一百零八人，每小時死亡的人數是六千四百八十人。這些死亡的人不分國家，不分地區，不分民族，不分男女，不分老少。我們隨時都有可能是這個數字裡面的一員，也許是你，也許是我。

死亡並非像我們臆想的那樣緩慢而充滿規律，它所出現的方式、因緣及時間永遠無法確定。由於死期的不定，我們又怎能保證明年、明天或下一時刻自己不是在惡道中輾轉呻

吟？死亡不會等待我們浪費了大量時間，還輕鬆充分地做好迎接它的準備之後才姍姍來遲，因此當我們看到死亡的迅猛與怖畏後，要放下對世間的追逐與執著，與無常賽跑，抓緊念佛。應該認真、慎重地考慮一下生死大事。古人常說「**明天與後世不知道哪一個先來**」。《因緣品》云：「**明日死誰知，今日當精進。彼死主大軍，豈是汝親戚？**」我明天會不會死？不知道。沒有把握。所以今天應該精進念佛。閻羅王難道是你的親戚？難道他已經答應你「放心，今天你不會死，明天也不會死，等你退休了、老了，到八九十歲的時候，我再來接你」？我們隨時都有死亡的可能，分分秒秒都應該拿來念佛求往生。如此念佛，無業不消。

因此，祖師的話一對照，就清楚不是阿彌陀佛不能消業障，而是我們念佛的方法、心態不正確。真信佛，就靠倒阿彌陀佛，印光大師早就說：「**吾人但以淨土法門為一座大須彌山，全身靠倒，庶幾不被一切知識所奪，而現生可以了脫矣。否則隨風倒浪，了無已時。哀哉！**」全身靠倒、通身靠倒，你敢嗎？真信就敢，假信就不敢。全身靠倒阿彌陀佛，則不會被一切善知識所轉，那麼現生可以了生脫死，否則隨波逐流，見異思遷，結果是隨業流轉，出苦無期。

截流大師也說：「**靠著一句佛號，如須彌山相似，一切境緣，無能搖動。**」上面說了，風平浪靜的時候貌似很信佛，可是在千鈞一髮之際，對阿彌陀佛的信心就煙消雲散，早

把阿彌陀佛忘了，這個不是真信。

三、不信佛力

因為不相信阿彌陀佛，自然地連帶不相信阿彌陀佛的力量。把阿彌陀佛當成普通凡夫，小看阿彌陀佛的力量。以凡夫的心理測度阿彌陀佛的慈力。

看看印光大師怎麼說：「既知娑婆是苦，極樂是樂。應發切實誓願，願離娑婆苦，願得極樂樂。其願之切，當如墮廁坑之急求出離，又如繫牢獄之切念家鄉。己力不能自出，必求有大勢力者提拔令出。娑婆世界，一切衆生，於逆順境，起貪瞋癡，造殺盜淫，穢汙本有妙覺明心，乃無底之廁坑。既造惡業，必受惡報。久經長劫，輪回六道，乃不赦之牢

獄。阿彌陀佛於往劫中，發四十八願，度脫衆生。有一願云，若有衆生聞我名號，求生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。阿彌陀佛誓願度生。若衆生不求接引，佛亦無可奈何。倘志心稱名，誓求出離娑婆者，無一不蒙垂慈攝受也。阿彌陀佛有大勢力，能拔娑婆無底廁坑不赦牢獄之人，直下出離其中，悉皆安置于極樂本有家鄉，令其入佛境界，同佛受用也。」

這段話有二個關鍵：「**己力不能自出，必求有大勢力者提拔令出**」、「**阿彌陀佛有大勢力**」。這些話我們應該牢牢記住，自己沒本事，必須求助「**有大勢力者**」，誰呢？阿彌陀佛。

淨土法門是全仗佛力、專仗佛力，這兩個詞，是印光大師第一個提出來的，大師之前的大德，也有這個意思，但沒有說得這麼清晰、肯定並且反覆強調直至讓我們刻骨銘心，一般都說「二力法門」。全仗佛力、專仗佛力，關鍵字眼是「全」和「專」，大師用這二個字，把阿彌陀佛的力量提到最高點，強調淨土法門是全部仰仗阿彌陀佛的力量、專門仰仗阿彌陀佛的力量。

那是不是淨宗不要自力呢？不是。淨宗的自力很特別，「**念佛了生死，全仗佛力。由自己真信切願念佛之力，感佛垂慈接引，故能帶業往生也。**」淨宗的自力就是真信切願。信一分，就仗一分佛力；信十分，就仗十分佛力；信百分，

就仗百分佛力。不信，就不仗佛力；全信，就全仗佛力。

印光大師說：「**好高務勝者，每每侈談自力，藐視佛力。不知從生至死，無一事不仗人力，而不以為恥，何獨於了生死一大事，並佛力亦不願受，喪心病狂，一至於此。淨宗行者，所當切戒。**」

業力與佛力的關係，印光大師舉過兩個比喻，一個是洪爐點雪，一個是船載重石。「**阿彌陀佛萬德洪名，如大冶洪爐；吾人多生罪業，如空中片雪。業力凡夫，由念佛故，業便消滅；如片雪近於洪爐，即便了不可得。**」這個比喻說得再清楚不過了：再大再重的業力，都只是片雪，阿彌陀佛是大火爐，片雪接近火爐，馬上融化。印光大師是淨土法門的

權威，他說得這麼斬釘截鐵：再深重的罪業，「由念佛故，業便消滅」。

另外一個船載重石的比喻也鏗鏘有力：「吾人在生死輪回中久經長劫，所造惡業，無量無邊。若仗自己修持之力，欲得滅盡煩惱惑業，以了生脫死，其難愈於登天！若能信佛所說之『淨土法門』，以真信切願，念阿彌陀佛名號，求生西方，無論業力大、業力小，皆可仗佛慈力，往生西方。譬如一顆沙子，入水即沉，縱有數千萬斤石，裝於大火輪船中，即可不沉而運於他處，以隨意使用也。石喻衆生之業力深重，大火輪喻彌陀之慈力廣大。若不念佛，仗自己修持之力，欲了生死，須到業盡情空地位方可。否則，縱令煩惱惑業

斷得只有一絲毫，亦不能了，喻如極小之沙子，亦必沉于水中，決不能自己出於水外。」

淨土法門為什麼超勝一切法門？原因在全仗佛力，這是淨土法門最特別的地方。其餘一切法門，都仗自力。發心弘揚淨宗的同修，應該把這一點大聲疾呼，大家對阿彌陀佛的信心會油然而生。印祖說：「淨土法門，乃佛法中之特別法門，其利益與普通法門，大不相同。古今多有依普通法門，論淨土法門，由茲自誤誤人，而又自謂宏法利生者，不勝其多。其最初錯點，在不察佛力與自力之大小難易。以仗佛力之法門，硬引仗自力之法門，而欲平論，致有此失。使知佛力不可思議，不能以具縛凡夫修持之力，相為平論，則凡一

切疑惑不信之心，化為烏有。」

不信佛力，這個問題怎麼解決？印光大師有答：「**念佛時，毫無感應。係不知佛力，心不懇切。不知佛力，由未深研淨土經論故也。**」「**深研淨土經論**」，才會知道阿彌陀佛的力量多麼不可思議。所以印光大師定的道場規約，雖不講經，「**以免招搖擾亂正念之嫌**」，但「**堂中日日常講**」，講念佛的開示，勸信、勸願、勸行。那麼，我們的辦法是聽經，多聽、反覆聽，自然會堅信佛力、強化信願。

四、不夾雜

《竹窗隨筆》中有一篇《念佛不專一》，蓮池大師這樣說：「我以前在某寺參學，有一天聽該寺的方丈對大眾說：

『中元日當作盂蘭盆齋。』我以為一定是設齋供眾。但到了中元節，並沒有設供，只是領眾念佛三天而已。又聽說從前某寺的當家師遭官府拘捕，寺中首座集眾舉行佛事祈求救護。大眾以為一定要誦經持咒，結果也只是教人高聲念佛而已。這二件事皆迥然出於常情意料之外，頗有大人處事風格，值得學習和效法。

今有許多念佛的人，名為專修淨土，可是為了祈求增長壽命，便誦《藥師經》；為解罪愆，就拜《梁皇懺》；為了救濟厄難，則持《消災咒》；為求智慧，便念《觀音文》。把一向以來所念的佛號置之不顧，以為念佛無濟於事。為何不想一想《阿彌陀經》中說：『**彼佛壽命無量**』，何況人間

百年壽命呢？又《觀無量壽經》中說：『至心稱念阿彌陀佛，於念念中，能除八十億劫生死之罪』，何況目前的罪垢和厄難有不能消除的嗎？又《無量壽經》中佛說：『**我以智慧光，廣照無央界**。』念佛的人，阿彌陀佛常以智慧光明照觸其身，何況普通的聰明才智呢？一句佛號如阿伽陀藥，能治一切疾病。但如果三心二意，不肯信服，則縱有神聖工巧之妙術，對你也是無可奈何。」蓮池大師給念佛的人照了一張大合影，生動逼真。

覺明妙行菩薩這段話大家早都耳熟能詳：「**大凡修淨土人，最忌是夾雜。何謂夾雜？即是又諷經，又持咒，又做會，又好說些沒要緊的禪，又要談些吉凶禍福、見神見鬼的話**

，卻是夾雜也。既夾雜，則心不專一。心不專一，則見佛往生難矣。卻不空費了一生的事？你如今一概莫做，只緊緊持一句阿彌陀佛，期生極樂。日久功成，方不錯卻。」重點是「一概莫做，只緊緊持一句阿彌陀佛，期生極樂」，我們做得到嗎？

五、不學戒不等於不持戒

我們的專業是淨土法門，我們的戒律是信願持名。有人疑惑：「佛制比丘，五夏以前，專精戒律；五夏以後，方許聽教參禪」，就念一句阿彌陀佛，不學戒律，行嗎？離我們最近的兩位祖師，用行動回答你了：印光大師，從二十一歲出家到八十歲往生，念了一輩子的阿彌陀佛，沒有學戒律；

海賢大師，從二十歲出家，到一百一十二歲往生，念了一輩子的阿彌陀佛，沒有學戒律。但是，沒有學戒不等於不持戒！戒有定共戒、道共戒，他念佛得到清淨心了，定共戒，清淨心怎麼會做錯事情？他開悟了，開悟是道共戒。他的起心動念和戒律自然相應。這一句阿彌陀佛念好了，自然持戒圓滿。

「**五夏以前，專精戒律；五夏以後，方許聽教參禪**」講的是通途法門，即是普通法門，但淨土是特別法門，特別的法門註定不走普通的路線。看看印祖下面這段話：「**修持法門有二種不同，若仗自力修戒定慧，以迄斷惑證真，了生脫死者，名為通途法門。若具真信切願持佛名號，以期仗佛慈**

力往生西方者，名為特別法門。通途全仗自力，特別則自力佛力兼而有之。」很明顯的對比：依自力修戒、修定、修慧，這是普通法門；依真信切願，念佛求生淨土，這是特別法門。

六、念佛的目的是求往生

占察懺能吸引一大群人，還暴露了一個嚴肅的問題：多數念佛的人信願不真，用現代的話說叫動機不純。念佛為了什麼？這個問題印光大師反覆強調，念佛的目的是求往生，這是動機純正。念佛的人不求往生，而是求世間福報。占察懺之所以吸引人，因為聽說它無論什麼事都能占察，家庭、事業、財富等等一切大事小事都能占察，這正中了一部分人

的心理，把地藏菩薩當成算命先生。好一點的說，占一占往生有沒有把握？這個難道要占嗎？要問自己有沒有真信切願！自己心裡有底。蕅益大師更是開出了一個衡量的標準：「**世情淡一分，佛法自有一分得力；娑婆活計輕一分，生西方便有一分穩當。此事只問心，不必問知識也。知識亦勸淡世情、輕活計、專修出要耳。**」

「**一門深入，長期熏修**」，從理論上說，這個門任何一門都可以行得通；但從實踐中談，這個門只能是淨土法門。為什麼？因為你想今生就了生死、成佛道，只有這個門。印光大師說：「**修行唯隨己身分而立功課，非可執一以論。但決定不可不依信願念佛，回向往生一法耳。一門深入，萬善**

圓修均可。若棄捨淨土，於別種法門一門深入，並萬善圓修，均不可！以仗自力，決難現生了脫故也。」

七、結語

占察懺是地藏菩薩代佛所說，我們決不會批評、謗謗。弘法的法師利生心切，普勸淨宗同修兼修占察行法，我們隨喜他的功德，可是我們有權不照單全收！我們學善財童子，五十三位大善知識給他介紹不同的法門，他堅守一句阿彌陀佛，雷打不動。真下定決心求往生的人，他們會本能地自覺謝絕占察懺，因為他們內心「**一向專念阿彌陀**佛」的信念早已根深蒂固，不容許任何人來破壞；因為真念佛人都心照不宣：一句阿彌陀佛，已綽綽有餘！不僅占察懺是夾雜，這一

句阿彌陀佛以外都是夾雜。念阿彌陀佛，直達西方極樂世界，這條康莊大道，我們不掉頭、不拐彎、不捨近求遠。

「**不信佛、不信佛力**」是普遍的通病，我們應該整頓信心。若真信，必定真願；真願，必定真行；真行，功夫自然得力。最後，供養大家一段印祖的教言：

「**若於此法（註：指淨土法門）能生信心，雖是業力凡夫，即可現生了生脫死，超凡入聖。倘不于此法認真修持，而於如來所說一切諸法中，隨修一法，或兼修各法，欲了生死，勿道即生不能了，或經百千萬生及百千萬劫，尚不能了者，多多也！**

何以故？以念佛求生西方一法，專仗佛力。自己但具真

信切願，持佛聖號。則于臨命終時，決定蒙佛接引，往生西方。其餘一切法門，必須修到業盡情空之時，方可了脫生死。否則任汝工夫深，功德大，煩惱若有一絲一毫未盡，則仍然不能出離六道輪回之外。以自力了生死，比仗佛力了生死，其難易奚啻天淵懸殊也。

汝幸宿有善根，於此法門能生信心。然須立深重誓，決不隨其餘經典、知識、言教，舍此法門，另修他法。庶可不負此宿根與現緣也。若讀諸大乘經，見其義理深奧，或親近禪、教、律、密各宗知識，聞其所說親切，遂視念佛為平常，視彼為奇特，捨此修彼，則如稚子捨父母，重病棄良醫，欲得成人愈病，何可得乎！」

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二〇一五年四月九日

老法師：你們諸位同修聽了這份報告，有什麼看法？有什麼想法？這是我提出來的，念佛的人多，往生的人少。六十年前，我在台中跟李老師學教，老師告訴我，他舉蓮社的例子，都是他的弟子，跟他一起念佛的，那個時候，台中蓮社蓮友有二十萬人，老師告訴我，一萬個人當中真正能往生的三五個而已，還不錯，還有三五個往生了；不能往生的，這是指念佛人，有九千九百九十多個。一萬個人才只三個

到五個，多說五個，少說三個。為什麼原因？自了法師這篇報告說清楚了、說明白了。

我們學佛為什麼？你為什麼要學佛？求升官發財、求佛菩薩保佑的佔絕大多數。老修行的人，身體不好了還去求醫，求醫對不對？我們不能說不對。你要問我，我不求醫，我求阿彌陀佛，我求往生。很多同修來找我，看到我身體不好了，找醫生來看，也開藥方，我也照吃，這是什麼？隨緣。我心裡只有阿彌陀佛，沒有這些醫生，也沒有醫藥，隨緣。這又為什麼？我學佛學了這麼多年，我知道阿彌陀佛的心，我也知道本師釋迦牟尼佛的用心。佛心、菩薩心，無非是幫助眾生離苦得樂。離苦要知道，要離究竟苦；得樂也要知道

，要得究竟樂。究竟苦是什麼？六道輪迴是究竟苦，你能不能出離？這是真的，不是假的。究竟樂是極樂世界，極樂世界真的是究竟樂。究竟樂第一樂，無量壽，我們在這個世間壽命太短了，一百歲也是短命，怎麼能跟無量壽比！

這一生沒有遇到佛法那就不必說了，遇到佛法，沒搞清楚的人太多太多，十個有九個沒搞清楚；不止，一萬個可能有九千九百個沒搞清楚。真正搞清楚，我相信他只有一個目標、一個方向，這一個方向，西方極樂世界；一個目標，親近阿彌陀佛。好老師！出世法裡頭第一老師。怎麼知道？十方諸佛讚歎，你聽到了沒有？「**光中極尊，佛中之王**」，這第一老師。這個話不是凡夫說的，諸佛如來說的；不是一個

佛讚歎，沒有一尊佛不讚歎。我們有這麼好的運氣，遇到一切諸佛當中第一佛，這多難得，你要是不相信把他捨棄了，再去找別人，那就真錯了！

我們找釋迦牟尼佛，釋迦牟尼佛教我們念佛求生淨土。我是一九七七年第一次到香港來講經，當時有一些法師，他們不念阿彌陀佛，他們念本師釋迦牟尼佛。跟本師很親，釋迦牟尼佛，阿彌陀佛是外人，疏遠一點，跟本師很親。來跟我談，也希望我念本師釋迦牟尼佛。我說我念阿彌陀佛是釋迦牟尼佛教的，我要不念那就違背了本師的意思。是他教我的，那還能錯嗎？念了這麼多年，實在講，業障很深，罪孽很深。為什麼？到現在還沒有功夫成片。可是信心、願心決

定有，決定不會改。到八十五歲，把一切經教，這是生平最喜歡的，統統放下，專講《無量壽經》，專念阿彌陀佛。恆順眾生，隨喜功德，跟我專念阿彌陀佛不相違背，是一不是二，我的方向目標堅定。不隨喜，別人不高興，生煩惱；隨喜他就高興，他不生煩惱，這也好。

自了法師很難得，從出家專修《印光大師文鈔》，他對於這部《文鈔》很熟悉，許多重要的段落他都能背誦。近印光法師的弟子，祖師不在了，私淑弟子，他做得比我好。我在台中，前後跟李老師十年，第五年的時候老師告訴我，我的能力只能教你五年，往後他給我介紹一個老師，他的師父印光大師，印光大師已經往生了，李老師將一部《印光大師

文鈔》給我。我沒有專修，這是自了法師比我強的地方。我對於大乘經教還很貪戀，特別是《楞嚴》、《法華》、《華嚴》，都是我嚮往的。《楞嚴》是我跟李老師學的，前後講過七遍；《法華經》我講過一遍大意，「法華經大意」，不到一百個小時。在《華嚴》上用的時間最多，第一次講《華嚴》沒有錄音，那時候不是錄像，錄音都沒有；第二次講的時候有錄音，後面還有錄像，我記得好像是講了四千多個小時，講到「初住品」，全經大概是五分之一，四千多個小時。像我那樣講，我講得很詳細，聽的人有受用。這一部從頭到尾認真講一遍要兩萬個小時，大學裡面的課程，有哪一門課程能相比？兩個小時是一個學分，一萬個學分。八十五歲

，我放棄了，為什麼？求生極樂世界要緊，天天念著求阿彌陀佛來接我往生，我沒有其他念頭。對於經教的愛好沒有減少，怎麼辦？往生到極樂世界再學，現在暫時統統放下，我走的是這個路子。到極樂世界阿彌陀佛教我，十方諸佛如來教我，我爭取的就是這樁事情。

除這個之外，我牽掛的還有一樁事情，中國傳統文化，老祖宗留下來的《四庫全書》、《四庫薈要》，以及唐太宗在這個書裡頭節錄精華，編成治國的寶典，《群書治要》。民國初年，學術界有一些長老也是受《群書治要》的影響，用這個方法，《群書治要》的方法，將《四庫全書》編了一套《治要》，我們看到了，印了一萬套，這個東西不會失傳

了，這是《四庫》的一把鑰匙。我們現在想辦學，辦什麼學？不是普通學校，是特別學校。特別在哪裡？特別就是專學文字學，專學《群書治要》、《國學治要》，我們的教科書就這麼簡單。目的希望培養能夠讀《四庫全書》的專家學者，他們在基礎上奠定之後，在《四庫》裡頭選一門，下十年工夫，他就變成這一門的專家，世界第一。能有二十、三十個人就是二、三十部，這樣的人一經通一切經通。

雖然一切經通，我們要提倡一經通，一經通方能一切經通，這通什麼？得定。這些理念方法都是戒律、規矩，要守規矩，一經通一切經通，他得定，他開智慧。所以古聖先賢裡面開悟了，大徹大悟的人不多，大悟的人不少，小悟的人

更多。小悟管用，我給同學說我是小悟，管用在哪裡？這麼多年來，我在國際上講經教學，遇到不少政要，遇到不少教授、專家學者，他們學的東西我沒學過，可是談話我們談得很投緣，他問我的問題幾乎我都能解答，沒學過。小悟，不是大悟，大悟是菩薩，徹悟是成佛，小悟是阿羅漢以下。

要想悟，有祕訣，這祕訣是什麼？我自己的經驗，放下自己，佛法講無我，《金剛經》上說「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相」，要把這個放下。無我當然就沒有煩惱習氣，就沒有名聞利養、五欲六塵，這個東西要放下。為什麼？它是障礙，它甚至於能障礙你念佛的信心、願心，都是因為沒有放下；為什麼不能放下？沒看破。我們是從佛法經

典得來的，這些知識得來的，得來什麼？海賢老和尚說的，什麼都是假的，沒有一樣是真的，假的放在心上錯了！真的就是一句阿彌陀佛，這個要放在心上，除這之外什麼都不放在心上。這個世間人人是好人，事事是好事，你多自在。所以自了師這份報告，真正想求往生的人要多看幾遍。

「急躁心乃修行人之大障」

學無量壽經科註第四回學習班（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，便成擾苗助長。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，光著雙腳在地板上踩，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，不可強勉硬撐，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。當以此勖而告之。」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．復溫光熹居士書八》）

「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（謂生歡喜退惰）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，枉作衆生，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「**抱樁搖櫓**」，意思是船上的纜繩綁在岸邊的木樁上，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「**抱椿搖櫓**」，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，滿清末年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。到現在習主席有遠見，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，去托缽，樹下一宿，全部財產就三衣一缽，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，送一缽飯，飯菜一缽，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。

「世間沒有雙全法」──捨棄今生（一）

無量壽經科註第四回學習班（第一六八集）

2015-09-19 講於香港佛陀教育基金會 檔名：02-042-00168

學生：尊者師父上人慈悲、諸位善知識慈悲，阿彌陀佛。慚愧弟子自了冒昧報告的題目是：「**世間沒有雙全法──捨棄今生（一）**」

常常說念佛要萬緣放下、萬緣放下，萬緣放下如果聽不懂，古大德換了一個詞比較易懂，叫捨棄今生。

一、兩個著名公案

〈一〉阿底峽尊者在印藏弘法事業圓滿，即將示現圓寂之時，有一位弟子請教尊者：「上師圓寂後，我將閉關修行。」上師並不滿意。弟子又說：「那講經說法呢？」上師仍不滿意。弟子再問：「我一邊說法一邊修行如何？」上師仍如前面一樣否定。「那麼，弟子應當如何行事？」尊者回答說：「**捨棄今生！**」指捨棄貪執此生的心。

〈二〉一位僧人正在轉繞寺院，種敦巴尊者語重心長地說：「你這樣轉繞當然令人高興，但若能獨自修習某一法門則更加令人開心。」僧人心想：也許頂禮可以討得歡心吧？於是，就開始頂禮。誰知，尊者仍然如前面一樣地勸誡。僧人又嘗試了念誦及觀修，得到的仍是同一答案。他無計可施

，只得詢問道：「那麼，我該如何是好呢？」尊者毋庸置疑地回答：「**捨棄今生！捨棄今生！！捨棄今生！**」

修行人有無所得，先看他有無捨現世心，有則入於修行人的行列。所以法本無過，而過在於行人之能否轉變其心。捨現世心，並不是徒具外形，而是重在內心，內心所應捨的，總而言之，不過世間八風而已。世間八風總攝為名聞、衣、食三者，亦非必須遠拒，不過心不應貪執追逐而已。

二、為何要捨棄今生

〈一〉如同雜毒的美味般，乍一品嚐，香甜爽口，但緊接著便是毒性入身的痛苦。同樣，本質上是苦諦的所謂今生圓滿，表面上看來似有安樂可享，但實際上若貪著這虛幻不

實的假相，結果只能是備受欺誑以至摧毀清淨善根。因為它就像一副漂亮的金手銬，雖然看起來金光閃閃，但若戴上去，便會被緊緊束縛，無有半點自由。在這個世間不知有多少人被巨額的財富、顯赫的名聲等一副副光亮的「金手銬」所緊緊束縛，從而令自己的心不能與真正的安樂之因——正法相應。它又像具有魔力的迷幻藥，服用之後，便被其支配得顛顛倒倒，無有半點智慧。放眼世間，凡是極其熱衷今生圓滿的人，心中除圍繞名利所轉動之外，又怎會有清淨的世間智慧？

如同芭蕉樹，外表看起來碩大、堅實，但稍經剖析，便空空如也。同樣，無智之人，將希望寄託於表面上似有安樂

的所謂今生圓滿之上，便如同水中撈月般，畢竟無有實義可得。此今生圓滿的欺誑性還在於如同鹽水，看起來好像能解渴，但其實越喝越渴，永遠無有滿足之時。

如是便知：世間法是痛苦的本性，所以要厭離。

〈二〉從另外一個角度講，之所以要捨棄今生，是因為貪著今生是解脫道的最大障礙，也是一切罪業的來源。

1、貪著今生是解脫道的最大障礙

若專注於今生圓滿的追求，則勢必會將絕大部分的時間、精力用於功名利祿、榮華富貴等的求取中，這樣又能有多少時間用來修行？即使稍有時間可以支配，但由於心早已被雜染的世法所束縛，又怎能與解脫道相應？因為脫離以出離

心攝持的任何身心所作，皆不可能積聚與解脫道相應的善根。並且，若僅貪戀今生，則包括後世獲得人天安樂的善根都不會有。所以，被今生圓滿所束縛的人身是可憐之至的無暇人身，無有希望解脫，叫作「**息滅解脫燈**」。

華智仁波切云：「今生世間的一切瑣事，將導致現在與將來無法從輪迴的痛苦中解脫，所以應該斬斷今生的繩索，修持後世的菩提。今生的父母、親友、財產受用皆要如唾液般捨棄，衣服、飲食等應當隨遇而安，知足少欲，唯一修持妙法。」

2、貪著今生是一切罪業的源泉

為今生圓滿而求取的人，任何罪業都會毫無顧忌的去造

作。如為獲取物質財富，在強烈貪心的驅動下，會千方百計乃至不擇手段地將他人的錢財攫取到自己的囊中。在此過程中，不要說造下綺語、妄語等惡業，甚至於不惜將自己擁有財富的快樂建立在他人傾家蕩產的極度痛苦的基礎之上。若求取不到，便大動瞋心，以至想方設法欲將障礙剷除。同樣，為了名聲、地位及男女感情等，身口意三門亦全部圍繞罪業而轉。所以，若沉醉於追求今世圓滿，則舉心動念無不是罪，結局只有墮入三惡趣。所以應看破今生、厭離今生而少欲知足。

古德說：「使我們今生、來世蒙受痛苦的一切禍根，就是對今生的貪執，所以必須削減對今生的貪執，如果喪心病

狂地追求今世的安樂，其心就絕對不會快樂，即使忙忙碌碌、東奔西跑、疲憊不堪也於事無補。甚至痛苦、罪業、惡言也會不約而同地降臨。因此，應當將氾濫成災的貪欲之念驅之門外，如果能將貪念趕盡殺絕的話，幸福安樂的生活將從此拉開帷幕。

因此，若想讓今生來世都獲得快樂，至少應從心底生起什麼也不貪求、什麼也不蓄積的心念。不欲獲得是最殊勝的獲得，不念名聲是最殊勝的名聲，不趨讚譽是最殊勝的讚譽，不求眷屬是最殊勝的眷屬。如果誠心想修法，就必須讓心依於貧窮，貧窮乃至死亡。一旦生出此種念頭，則無論天、魔、人都不能侵犯，如果不遺餘力地算計今生，則只能自取

其辱，不但自己品嘗自己釀成的苦酒，還要承受他人的譏諷，來世還須奔赴惡趣去感受無邊無際的痛苦。」

三、世間沒有雙全法

世間法、出世間法不可兼得。捨棄今生，包括今生的財富、名聲、地位、家庭、事業、情感等。總之凡屬於今生的一切圓滿，都須要從心裡割捨，否則便無法通過修習佛法而驅入解脫正道，古人云：「**世上哪有雙全法，不負如來不負卿**？」既要學佛修行又要追求世間八法的打算，只能說是妄想而已，做為佛子，當繫念我佛昔日為尋求真理救度眾生而辭親割愛、捨棄一切世間圓滿毅然出家修行的功德。

要求往生，必須捨棄今生；要往生極樂世界，必須放下

娑婆世界。魚與熊掌不可能兼得，放不下娑婆就決定生不到極樂。我遇到一些人，大概因為我專修念佛的緣故，大家可能為了安慰我、迎合我？都跟我表態：「師父，我什麼都不要，我就是一心念佛求往生。」話是說得很響亮，真的，說起念佛的道理他比講經的法師還滔滔不絕。可是觀察他的行為，怎麼對娑婆世界戀戀不捨？整天圍繞著今生的一切在團團轉，哪裡有顧及來生的頭面？哪裡有一點要往生的氣質？那是假話！千次萬次說求往生，沒有一次是發自內心的真求。所以後來再有人跟我說他決志求生，嗯，我跟他笑笑，我不輕信。

「極樂世界很美好，我也想去，什麼時候求呢？等快要

死時再求，現在且先忙碌世間的事業」，這是很多人的想法和做法。極樂世界是要，但是是將來、很久以後的事，目前呢？目前先擁有娑婆，這是普遍的心理。這樣能不能往生？非常危險！這個不是真信切願。真信切願是什麼樣？現在就求往生！念念求往生！你能知道你什麼時候臨終嗎？無常說來就來，從不預告。你能保證你臨終時一定清醒嗎？所以，不能等到臨終再放下、不能等到臨終再求往生。

有人說，謝總的父親一生沒念佛，只是臨終前念了兩個小時，就往生了，我也學他等到臨終再念。說這樣的樺恩是大言不慚，自不量力。古人說「此等僥倖，萬萬人中無一個半個」，你只看到他終念兩個小時，你怎麼知道他過去世與

淨土有多深厚的因緣？因此，謝總的父親不是我們的榜樣，我們學不來，有此想法的人還是不要投機取巧，到頭來弄巧成拙。

如今有些人覺得，修法不需要絲毫苦行，不需要放下，在成辦今生俗事，享受幸福、快樂、名譽的同時，也能修成正法。其實，怎麼會有如此兩全其美的好事呢？對每個人來說，出世間法好的，世間法肯定不好；世間法好的，出世間法肯定不好。自以為二者兼而有之的那些人，只是世間法比較突出而已！凡是想世出世間法一舉兩得的人，就好像認為有兩個尖端的針可以縫紉；或者水火可以放在同一容器內；以及可同時乘騎向上向下行馳的兩匹馬一樣，顯而易見，這

種情況是根本不可能實現的。

清朝有個百不管老太太，杭州人。她曾經到孝慈庵請問道源和尚說：「要修什麼法門，就能這輩子一定脫離苦海呢？」和尚說：「沒有比念佛法門更好的了。然而念佛不難，而難在能持久不斷的念下去。持久念不難，而難在能一心不亂。如果妳能夠一切都不管，很專心的持佛名號，很至誠的發願求往生的話。臨終的時候，阿彌陀佛就會來接引妳，那時妳就能夠脫離苦海了。」老太太很歡喜的拜謝。

回去之後，她就把家事都委託給兒子和媳婦。她自己闢了一間佛堂，專心在裏面修行。一年多之後，又來問和尚說：「自從蒙您的開示之後，弟子就捨棄了家務事，專心念佛

。我自問自己，也可以算得上是持久而不懈怠了，但是卻很苦惱沒有辦法一心。師父您是不是有什麼方法，可以教我的呢？」

和尚回答說：「妳雖然拋卻了家務事，可是仍然心頭牽掛著兒孫等眷屬。如果這個愛根不拔去的話，如何能夠一心不亂呢？妳現在要加緊用功，先把對眷屬的愛根拔掉，將一切都放下，然後就能夠得到一心了。」

老太太歎息道：「師父您說的對極了。我雖然身體不管事，心裏頭卻不能不管事。從今以後，我當真要百不管了。」

於是她就更加精進，當愛心偶然起來的時候，她就默念百不管這三個字，來把愛念驅除。有時候家人向她請問家務

事，她也用這三個字來回絕。於是「百不管」的名號，就在親戚朋友間流傳開來了。

這樣又過了一年多。有一天，她到庵裏去向和尚道謝說：「師父您真的沒有欺騙我，弟子過幾天就要西行了。」數日之後，她就無疾而終了。這是嘉慶初年的事。

世出世間法不能兩全的公案很多。往昔所有的成就者，都是將今生的瑣事拋於腦後，歷經苦行、精進修持而獲得了成就。沒有任何一個人，是在成辦現世俗事的同時，順便修行而成就的。

四、六祖的「佛法不離世間覺」

有人會問：「世出世間法不能兼得，那怎麼理解六祖的

『佛法不離世間覺』呢？」

其實，這句話可以從兩方面解釋：對上等修行人而言，他們獲得成就，並具有極高境界，雖已看破一切，但因悲心推動，還會以世間法度化眾生，這是菩薩的不離世間法；而我們凡夫人修行，因為不能純粹地修出世間法，所以在做中下等修行時，仍可以兼顧一部分世間法，盡管不一定能即生成就，但也會為來世積累資糧。

五、貪著今生非行者

古德說「**貪著今生非行者**」，貪戀、執著今生的人不是修行人。衡量一個人是不是修行人，看他內心是否放下對今生一切事物的貪著？他所作所為是為今生還是為來生、為生

生世世考慮？如果沒有為未來生生世世的利益去努力奮鬥，那就不是修行人了。

有人請教阿底峽尊者：「如果以貪著此生的幸福安樂、恭敬利養等念頭行世的人們，其後果將如何呢？」「將僅僅獲得此等後果。」「那麼來世又將如何呢？」「將深墮地獄、餓鬼及旁生三惡趣。」

貪著今生，貪著今生暫時的利益，就不是修行人，其他的都無法衡量自己是否是修行人。認為自己皈依時間長，學佛時間長，已經成為老居士、老菩薩了。沒有用！自己學佛、修行的目的是什麼？行住坐臥的過程中，腦海裡主要想的是什麼？大部分的精力、注意力放在哪裡？是放在獲得今生

暫時的利益上，還是完全為了後世以及生生世世的利益、為了往生淨土不退成佛？這就是標準。拿這些標準來衡量自己，才能分辨自己，認定自己。

我們打從內心最深處，慎重地省思這一生的境況。無始以來的輪迴，直到現在還沒有終止，雖然流轉生死無數次，多生多劫經歷種種苦樂，我們卻始終沒有從中獲得絲毫利益。雖然現在我們獲得這麼難得的閑暇和幸運，可是，直到目前都是這樣，空洞而無意義的虛擲生命。「**信願持名，求生淨土**」，才是盡未來世安樂之本。

你看起來很精明能幹，不過，只要還執迷現世表相的兒戲，就是傻瓜！我們會束手無策地，突然被恐怖的死神吞沒

，毫無希望，無法苟延殘喘。這將會發生在我們身上。

六、幾年前、幾年後如是，臨終仍如是

今年我們有一位同修去世，意料之外卻又是意料之中。他是殘疾人，曾經動了九次大手術，失敗，一半的器官歪掉，口斜眼歪。醫生不抱希望，讓他回家，他也知道自己日子不多，有人介紹他念佛，沒料這一念八年，他竟然奇蹟般地活下來，念佛把身體念好了，於是開始懈怠，最近六年不願意念了，尤其生命最後那段日子，聽力、視力都基本上失去，身體疼痛，心也散亂，佛號完全提不起來。走時死不瞑目，肚皮發熱。不到四十歲。

幾年前，他看到我的牆上貼著一張字「**棄絕一切今生的**

希望和念頭，唯求往生」，他很誠懇地勸導我說「師父，你不要這麼悲觀，不要這麼消極－－－－－－」，在他認為、一般世間人也這麼認為，「棄絕一切今生的希望和念頭」是悲觀、消極、厭世的心態，他不知道，這話是祖師大德的智慧，偉大的瑪爾巴尊者對他內心最器重的弟子密勒日巴的訓示「棄絕一切今生的希望和念頭，專心精進修行」。

瑪爾巴尊者送別密勒日巴，臨走囑咐他：「孩子啊，除了究竟成佛之外，任何事都不能算作最上的供養、究竟的報恩和真實的利他事業。如果沒有成就，縱然長壽百歲，也不過是活著多造一點罪業而已。所以你要捨棄今生一切的貪著和對塵世的愛戀；莫與那些兢兢於世間俗務的人來往，莫談

無意思的閒話，要一心努力修行啊！」密勒日巴捨棄今生苦行的故事影響了一代又一代的修行人。

修行人和世間人的心態總是有根本的區別。祖師說「平生只有西歸願，肯為他緣負此心」的大智大慧，世間人無法理解。這位殘疾的同修，幾年前從他每次發給我的資訊，能明顯感覺到他世間心不死。世間心不死，道心不活。雖然他身體已經不行了，但是對這個世間還抱有很多幻想，充滿憧憬，覺得這個世間很美好，每次勸他念佛了生死，他總會扯回世間話題，說一些冠冕堂皇的貌似修行的世間話。

是的，他還年輕，如果他不生病的話，他會跟一般的世間人愛好輪迴，熱衷於輪迴的事業，他不會心甘情願地過這

種念佛聽經的枯燥日子。當時從他發的資訊我知道他照這樣下去沒救了——不能往生。嘴上說求往生，內心深深陷在今生的泥潭中拔不出來，口是心非。這個身體終歸要死，遲早的事，身體死了神識往哪裡去？這才重要。他早就知道自己在等死，醫生已經給他判刑，但是死到臨頭還不緊不慢的。最終就是蘇東坡大學士臨終的悲劇：「**西方是有，但我使不上力**」。

這位同修走了之後我常常想起他，警策自己念佛，否則他的今天就是我的明天。幾年前已經明擺著無可救藥了〈指道業上無可救藥，不是身體上〉，幾年中他仍是老樣子不肯拼博一番，所以結果也明擺著：該怎麼輪迴還是怎麼輪迴。

幾年前如是，幾年後亦復如是，臨終仍如是。這是我跟大家匯報的重點！

幾年前往生沒有把握，幾年後仍然沒有把握，臨終的時候還是沒把握。多少人在這種模式中死去？太多了！我們大部分人現在就處於這種狀態：往生沒把握的狀態、日暮途遠的狀態、甚至也是無可救藥的狀態，剩下的時間不多，要不要拼一拼？無量劫就拼這麼一回！今天我沒把握往生，到臨終的時候，是否依然沒有把握？但願不要如此。

多問問自己：照我今天的狀態，我能往生嗎？這一天空過了，天天如此，這一年便空過了；這一年空過了，年年如此，這一生便空過。空過的定義是什麼？沒有取得往生的把

握，就叫空過。上半生，已經空過了；下半生，我們仍然要空過嗎？之前十年，已經空過了；接下來十年，我們仍然要空過嗎？過去的一年，已經空過了；接下來的一年，我們仍然要空過嗎？空過的結果太可怕：隨業流轉，受苦無量。

每天晚上睡覺之前，都要反問自己：今天我有沒有求往生的念頭？今天我動過求往生的念頭嗎？我們常常太忙，忙得把生死大事、往生大事徹底忘卻。我們習慣於沉浸在各式各樣的以今生為主題的一系列瑣事中來消磨時間，習慣於用各式各樣的與生死無關的不急之務來掩蓋念佛求往生的大事。糊糊塗塗地活著，不知活著幹什麼；糊糊塗塗地死去，不知死後去哪裡。從古至今多少人這樣走過？無數。

七、二者必取其一

我們冷靜思考一下，在世間上只有兩條道路可供選擇：一條是沉沒在輪迴的生死苦海之中，在這條路上我們已經經歷了無數次生生死死的轉換；另一條道路就是從六道輪迴中脫離出來的解脫之道。除了這兩條道路之外，再也沒有第三條道路可供人選擇。夏蓮居老居士說得很清楚：「**不念彌陀念六趣，非歸淨土歸娑婆，兩條道路分明甚，背佛趨魔奈爾何？**」不是極樂，就是娑婆，兩條道路任君自選。

學佛不是遊戲遊戲、消遣消遣，求求福報，拜拜平安，搞一點慈善，就叫學佛；不是敲鑼打鼓吹笛子，鬧鬧哄哄作佛事，爭著當功德主去拈香，就叫學佛。那差得太遠了。捨

棄今生是修行人的第一關，釋迦牟尼佛首先為我們做出榜樣。回顧古往今來所有前輩大德的事蹟，就會發現他們都是沿著同一條足跡走過的。我們應當對此審慎思惟，如果能捨棄今生，則絕對不可能不幸福。反之，如果不能看破今生，而企圖得到幸福快樂，簡直是癡心妄想！

所以，無論如何都應將未能捨棄今生之念，視為擦屁股的石頭（以前用石頭、木片、竹片擦屁股一樣）一般，刻不容緩地將其拋棄。

省庵祖師說得真乾脆：「**盡掃萬緣如涕唾，憑將四字作資糧**。」今生的一切美好，都如同擦鼻涕、吐口水一樣毫不猶豫地拋棄，阿彌陀佛保送你永脫輪迴，不退成佛。

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。

慚愧弟子釋自了叩呈二〇一五年九月十三日

老法師：自了法師這一篇報告，告訴我們，是真誠的奉勸，讓我們大家個自自了，很難得。自了實在說並不難，就在放下，為什麼放不下？章嘉大師告訴我，沒看破，真看破了，哪有不放下的道理？看破是什麼樣子？看破是對於事實真相完全了解，明白了，明白了解又是什麼樣子？全是假的。《金剛經》上說得好「**凡所有相，皆是虛妄**」，世出世間法能得到嗎？世間法得不到。現在量子力學家為我們

證明了，所有物質現象，精神現象，就是念頭，全都是在二千二百四十兆分之一秒的波動所產生的幻相。這些幻相實際上存在的時間，要記住是二千二百四十兆分之一秒，也就是說明一秒鐘，無論是物質、是念頭，都已經發生過二千二百四十兆次。假的。「**凡所有相，皆是虛妄**」，「**一切法畢竟空，無所有，不可得**」，佛給我們說得這麼清楚、這麼明白，這些經文我們都能記住，也都能夠念得出來，事實怎麼樣？事實我們對這個沒放下。

老師告訴我，我也常常在告訴大家，真正修行，看破放下在哪裡？在生活當中，在工作當中，在處事待人接物當中。放下什麼？總而言之，大乘經教上教我們，放下起心動念

，你就是佛。眼見色，耳聞聲，見色聞聲清清楚楚明明了了，那是自性般若的照見。我們是照見了，但是無量劫來的煩惱習氣沒丟掉，所以雖然照見，那裡頭有妄想、分別、執著，這就錯了，這就是搞輪迴了。要知道起心動念、分別、執著，就是搞輪迴。六根在六塵境界裡面要練，練不起心不動念，不分別不執著。這裡面有三個層次：不起心不動念是佛；有起心動念，沒有分別執著是菩薩；還有分別，沒有執著，那是阿羅漢，所以說阿羅漢看破了，小悟，他不執著，習氣沒斷，能夠脫離六道輪迴，出不了十法界。

我們用什麼方法來做這個功夫？這是淨宗無比殊勝，我們用一句佛號，見色，阿彌陀佛，聞聲，阿彌陀佛，鼻聞香

，阿彌陀佛，舌嘗味，阿彌陀佛，什麼都是阿彌陀佛，這是淨宗法門。一切歸阿彌陀佛，最後結果什麼？最後是往生極樂世界，到了最後阿彌陀佛來接你。八萬四千法門，這個方法最簡單、最清楚、最有效果，一切眾生遇到了都有把握。如果我們念佛，沒有能夠把妄想、分別、執著念掉，那不叫念佛。為什麼？念佛的效果沒收到。至少我們從最下面開始，要把執著放下，不執著了，就是自了在此地。

這個報告裡面所說的，把六道輪迴放下，把生死心放下，這個很重要，也就是他這裡講的捨棄今生，要把這個放下。再提升到第二級，不分別，不分別就是菩薩，不執著是阿羅漢，不分別就是菩薩，向上升一級了，大悟，阿羅漢是小

悟，大悟。最後提升到不起心不動念，徹悟，大徹大悟，明心見性，這叫真念佛，這叫真功夫。一定要把這一句阿彌陀佛，緊緊的抱住，決定不放鬆。

初學的時候，也許有很多老同修，雖是學佛很久了，不得力。怎麼不得力？佛號常常斷掉，常常念念念念忘記掉了，這就不得力。要向海賢老和尚學習，一句佛號九十二年不拐彎，九十二年未曾丟失，所以你看他往生多自在。九十二年當中見過極樂世界，見過阿彌陀佛，不止一次，很多次。信心十足，毫無懷疑。他是老實人，他不會欺騙我們。他所表的法我們要相信，我們要能接受，我們就有福報了。這是在我們這個時代，夏蓮老為我們會集大經，黃念祖老居士給

我們做集註，海賢老和尚給我們做榜樣，修學的榜樣。

在世間，老和尚在世間，行世間法又不離出世間法，兩者兼而得之。他怎麼兼而得之？念佛往生絕不放鬆，這個念頭要讓它永遠相續，世間事情是虛幻的，不是真實的，過眼雲煙，不放在心上，這就對了。阿彌陀佛放在心上，其他的統統不放在心上，法喜充滿，快樂無比。年歲大了，往生極樂世界愈來愈近了，愈來愈歡喜。世緣要看淡，要全部放下，不要再管了，心上不裝這些事情，有很好，沒有也很好，沒有一樣不好。

自了法師這份報告，我們可以放在網路上，希望同學們多多看幾遍，認真來學習。看破放下，功夫才能得力，看破

幫助你放下，放下幫助你再看破，這是早年章嘉大師教給我的。

仗自力不能了生死
——阿闍王子五百人的啟示
無量壽經科註第四回學習班　自了法師（第一六九集）

2015/9/22 香港佛陀教育協會　檔名：02-042-0169

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。慚愧弟子自了冒昧報告的題目是：「**仗自力不能了生死——阿闍王子五百人的啓示**」。

《無量壽經》有一段插曲，耐人尋味。在第十品，阿闍王子與五百大長者「**無數劫來，供養四百億佛**」，一尊佛出

世要三大阿僧祇劫，四百億佛，那是無量劫，而他們發願「**令我等作佛時，皆如阿彌陀佛**」，說明他們還沒有成佛。我們不禁會想：無量劫修行至今還沒有成佛，什麼原因？問題出在哪裡？他們修的什麼法門？含義很深，我們試著用印光大師的話來闡述。

一、修行的目的

「**修行用功，原為了生死耳。倘用功而生死不能了，猶不肯依能了者而為之，豈非擔麻棄金，自貽其咎乎？參禪縱能大徹大悟，如五祖戒、草堂青、真如喆、斷崖義，尚不能了。而再一受生，反致迷失，較前為遠不能及，況吾儕乎。**」

首先，我們明確修行的目的是什麼？如果你只是為了求

點福報，種點善根，這一生死後到哪裡去你毫不在乎，那另當別論。佛教我們修行是為了了生脫死。既然為了生死，就得尋求了生死的辦法。一切的宗教當中，只有佛教有辦法了生死，其他宗教最多升天，福盡墮落，出不了六道。佛教當中，八萬四千法門，門門都可以了生死，但是需要很長的時間，甚至論劫，不是一生能夠成辦的。業力凡夫在這短短的一生中鐵定能夠了生死的，唯一只有淨土法門，就是信願持名，求生淨土，再也沒有第二個法門了。

修行用功，原本就是為了了生死，「倘用功而生死不能了」，這是因為修的仗自力法門，「猶不肯依能了者而為之」，仍不肯依仗佛力的法門來修，那麼損失就太大了，擔麻

棄金。這個損失，是失去了生脫死的機會，失去往生成佛的機會。「**末世衆生，捨此一法，欲出生死，萬無一得**」，末法衆生捨棄淨土法門，想要出離生死苦海，沒有人做得到，一萬人當中沒一個人做得到，萬分之一的比例都達不到。淨宗成佛分兩個階段，第一個階段是往生到極樂世界，生死了了，第二個階段是在極樂世界不退成佛。

二、啓示一：仗自力多劫不能成佛

（一）普通法門全仗自力

「**多劫不能成佛，由修自力法門故。須知淨土法門，縱臨終始聞，能生信願而念，即可往生西方，了生脫死。況未至臨終，即已預修乎。**」阿闍王子五百人修行多劫不能成佛

的原因，就是他們無量劫以來修的都是自力法門。

印光大師《文鈔》百萬餘字，我們把書合起來，回想一下這百萬餘字裡面，大師說得最多、反覆強調，讓我們刻骨銘心的是什麼話？全仗佛力！就這四個字。一切法門，都是普通法門，因為它全仗自力修行；而淨土法門，它是無量無邊法門當中唯一一個特別法門，它之所以特別，之所以殊勝超絕，之所以獨一無二，之所以絕無僅有，之所以空前絕後，因為它全仗佛力修行，全仗阿彌陀佛的願力。普通法門和特別法門，仗自力和仗佛力，形成鮮明的對比。於是我們體會到阿闍王子為代表的這個團體，為何至今還沒成佛。這段插曲不可走馬觀花，它有很深的表法用意。

本經第四十一品，彌勒菩薩感嘆說，「**不求佛剎，何免輪迴**」，有兩層意思：第一，不求生淨土，何免輪迴？第二，不仗佛力，何免輪迴？不仰仗佛力，注定要再來輪迴。

印光大師說：「大家要曉得，仗自力修持，自有何種力？但是無始以來的業力。所以萬劫千生，難得解脫。仗阿彌陀佛的弘誓大願力，自然一生成辦。人身難得，佛法難聞，既到寶山，切莫空手而回也。」

「淨土法門，仗佛慈力，其餘法門，皆須己力。一為通途教理，如世之士人，由資格而為官。一為特別教理，如世之王子，一墮地即為一切臣宰所恭敬。二種法門，不可並論，而具足惑業之凡夫，可不慎所擇哉。」

（二）五位大德作證自力不能了生死

我們請了五位證人，這五位大德在《文鈔》中反覆出現，他們給大家證明：仗自力不能了生死。分別是：五祖戒、草堂清、真如喆、海印信、秦檜。他們都是參禪的，參禪屬於自力法門。

下面摘自印光大師給五台山廣慧和尚的一封長信，《致廣慧和尚書》，這封信是印光大師往生前十個月所寫，信中再次詳論淨土法門的殊勝，奉勸廣慧和尚輟參念佛，殷殷期望五台山能建成淨土道場。老人剖心瀝血，雖拯溺救焚，也不能喻其痛切。讀來催人淚下。

「參禪一事，非小根行人所做得到。即做到大徹大悟地

位，而煩惱未能斷盡，生死仍舊莫出。現在人且勿論，即如宋之五祖戒（五祖，寺名，師戒禪師住五祖寺，故名五祖戒）、草堂清、真如喆，其所悟處，名震海內。而五祖戒後身為蘇東坡。東坡聰明蓋世，而不拘小節，妓館淫坊，亦常出入。可知五祖戒悟處雖高，尚未證得初果之道，以初果得道共戒，任運不犯戒（任運者，自然而然也）。未證初果者，要常常覺照，方可不犯。初果則自然而然不至犯戒。如耕地，凡所耕處，蟲離四寸，道力使然。若不出家，亦復娶妻。而雖以要命之威力脅之，令行邪淫，寧肯捨命，終不依從。東坡既曾出入淫坊，則知五祖戒尚未得初果之道力，說什麼了生死乎？

真如喆後身，生大富貴處，一生多受憂苦。既知其生大富貴處，又不明指為誰者，得非宋之欽宗乎？金兵相逼，徽宗禪（音繕，傳也）位於太子，始末二年，遂被金兵擄徽欽二宗去，均向金稱臣，死於五國城。以真如喆之悟處，生於皇宮之大富貴處，此之富貴，也是虛名，一生多受憂苦，乃是實事。以大國皇帝，被金擄去為金臣，可憐到萬分了。

草堂清後身作曾公亮，五十歲拜相，封魯國公。然於佛法亦甚疏遠，未及東坡之通暢矣。

海印信，亦宋時宗門大老，常受朱防禦（防禦武官名）家供養。一日，朱家見信老入內室，適生一女，令人往海印寺探，則即於女生時圓寂。此語杭州全城皆知。至滿月日，

圓照本禪師，往朱防禦家，令將女兒抱來，女兒一見圓照即笑。圓照呼曰：『信長老，錯了也』。女孩遂一慟而絕。死雖死矣，還要受生，但不知又生何處。

秦檜，前生乃雁蕩山僧，以前生之修持，為宋朝之宰相，受金人之賄賂，事事均為金謀，殺金人所怕之岳飛。凡不與伊同謀者，或貶謫，或誅戮。卒至死後永墮地獄，百姓恨無由消，遂以麵作兩條（秦檜與夫人）共炸而食之，名之為『油炸檜』。又鑄鐵像，跪於岳墳前，凡拜岳墳者，皆持木板痛打，又向其頭其身尿以洩恨。後有姓秦的，作浙江巡撫，謂鐵人於岳墳前被人尿，污穢岳墳，投之西湖，俾岳墳常得清淨。自後西湖水臭，不堪食用。常見湖中漂幾死屍，及

去打撈，又沉下去。因茲出示，多來船舫，圍而打之，則是鐵鑄之秦檜，與其夫人，並金兀朮。知其罪業深重，仍令安置墳前，被人打尿。光於民國十年，至岳墳，仍舊尿得污皂不堪。

夫以五祖戒、草堂清、真如喆之道德，尚不能了生死。而為大文宗，為宰相，已遠不如前生。至喆老為皇帝，而為臣於虜廷，則可憐極矣！秦檜之結果，令人膽寒而心痛。以多年禪定工夫，後世得為宰相。一被金人之賄賂所迷，直成香臭、好歹、忠奸不知之痴呆漢。及至打尿其像，炸食其身，千百年來，尚無更改。參禪人以宗自雄，不肯仗佛力以了生死者，倘一念此結果，能不自反曰『仗自力與仗佛力相差

懸遠，曷若專修淨業，以祈現生了脫之為愈乎』。宋朝大名鼎鼎之宗匠，來生尚退步於前生，再一來生，又不知作何行狀乎。」

「五祖戒，乃非常之人，為雲門偃之法孫，為宋大覺璉國師之法祖。門庭高峻，若龍門然，學者每每望崖而退。在當時之聲望，何等赫然，而只一見惑，尚未曾斷，說什了生脫死，超凡入聖乎哉？戒公後身為東坡，乃緇素通知，守杭時，尚不拒妓女來往。可知仍是具縛凡夫，連須陀洹之初果，尚未曾得。今人誰有五祖戒之道力，猶欲仗自力以了生死？」

「依餘法門，仗自力斷惑證真，了生脫死，多多皆是但

植福慧善根，不得高預聖流。王十朋、蘇東坡、黃庭堅、曾魯公等，皆是前生錚錚出衆之高僧。而此生已不如前生，來生又不知如何結局？思及此，可為痛哭流涕長太息。若不發憤專修，仗佛慈力，往生淨土一法者，非夫也！」不是大丈夫。

（三）參禪一法，非現今人所宜學

我受戒時候的開堂和尚，他目前在傳戒這個領域小有名氣，到處請他去傳戒，這位法師是禪宗溈仰宗傳人，在戒場時給戒子們開示，鼓勵大家參禪，一直強調禪宗多好，不立文字、直指人心，還帶大家坐香、跑香，言語間能聽出他對淨土的排斥。很可惜！他沒有遇到印光大師這些開示。禪宗

是很好，可我們不是那種根性，高攀不起。」修持法門，固無高下，禪律密淨，皆是了生死之大法。然末世衆生分上論，則非修淨土法門，決難現生了脫。以餘法門，皆仗自力。淨土法門，兼仗佛力。佛力自力，奚啻天淵懸殊。不知此義，妄效大力量人之修法，殊難得其實益。」

印光大師還說：「參禪一法，非現今人所宜學。縱學亦只成文字知見，決不能頓明自心，親見自性。何以故？一則無善知識提持決擇，二則學者不知禪之所以。名為參禪，實為誤會。」

「今之欲親近善知識者，須先知禪淨之所以。否則，十有八九，由善知識破壞淨土善根，尚自囂囂得意，謂得正法

，良可痛嘆。」

「末世人根陋劣，知識希少。若不仗佛慈力，專修淨業。但承自力，參叩禪宗。不第明心見性，斷惑證真者，罕有其人。而以幻為真，以迷為悟，著魔發狂者，實繁有徒矣。所以永明、蓮池等，觀時之機，極力主張淨土法門也。」

（四）禪宗祖師弘揚淨土

淨土法門是禪宗十二祖馬鳴菩薩、十四祖龍樹菩薩千百年前就為我們選定的，馬鳴菩薩在《起信論》中開示：淨土法門是最勝方便之行；龍樹菩薩在《婆沙論》中闡述：淨土法門是易行速歸之道。

中國淨土宗的歷史，以永明大師做為里程碑來看，永明

大師之前的禪宗善知識，大多密修淨土，但未廣顯傳述。等到永明大師，以古佛身，乘願出世，才顯垂言教，著書傳揚。永明大師之後，「其後諸宗師，皆明垂言教，偏讚此法。如長蘆賾、天衣懷、圓照本、大通本、中峰本、天如則、楚石琦、空谷隆等諸大祖師，雖宏禪宗，偏讚淨土。至蓮池大師參笑巖大悟之後，則置彼而取此。以淨業若成，禪宗自得。喻已浴大海者，必用百川水。身到含元殿，不須問長安。自後薄益、截流、省庵、夢東等諸大祖師，莫不皆然。蓋以因時制宜，法須逗機。若不如是，則衆生不能得度矣。」

難道這麼多位大祖師都不如你嗎？法不契機，如藥不對症。

（五）印祖臨濟正宗出家卻專修淨土

印光大師的剃度恩師道純和尚是參禪的，周圍的善知識和師兄弟都是參禪，可是印光大師任何人勸他都不肯，而是堅定不移專修淨土，一生就是一句阿彌陀佛，純而不雜。這個很值得我們深思。

大師自述說：「**臨濟正宗出家。然光以淨土法門為宗，不以禪宗為主。**」

「**不慧**（印祖謙稱）**二十一歲，辭親出家。亦可謂發心真而立行猛矣。至今五十三歲，若宗若教，毫無所得。徒負親恩，空為佛子。所幸者淨土一法，於出家學彌陀經時，已生信心。實未蒙一知識開示。以當時業師，與諸知識，皆主

參究。所有開示，皆破淨土。吾則自量己力，不隨人轉。雖佛祖現身，猶不改作，況知識所說乎。」

「出家為僧，專修淨業。先師以參究提命，則曰『弟子無此善根，願專念佛，以期帶業往生耳』。六十年來，悠悠虛度，今已八十，尚未心佛相應。若或專仗自力，則其自誤，何堪設想。然以六十年之閱歷，及詳察自他之善根。仗佛力者，尚不易即證三昧，仗自力者，誰是超過五祖戒、草堂清、真如喆以上之人？」

（六）禪宗傳法只一歷代源流而已

現在有不少禪宗的傳人，禪宗臨濟正宗第幾十代傳人、曹洞正宗第幾十代傳人等等，這是什麼意思？是不是這些人

就能了生脫死、超越輪迴了？來聽聽印光大師怎麼說：「**蓮宗九祖，非各宗之一一親傳，乃後人擇其宏淨功深者而稱之，實則尚不止九、十也。光出家後，發願不收徒眾，不作住持，不作講師，亦不接人之法。當唐宋時，尚有傳佛心印之法。今則只一歷代源流而已。名之為法，亦太可憐，淨宗絕無此事。**」這樣就很明白了，現今的傳法、傳人，只是「**一歷代源流而已。名之為法，亦太可憐**」，有名無實。傳佛心印之法，在唐朝、宋朝的時候還有，唐宋以後就沒有了，現在更不必論。

因此，很抱歉的通知你：走參禪的路，意味著你得準備再來，再來輪迴！不是乘願再來。

（七）永明大師《四料簡》

有人會反問：「難道你沒有聽永明延壽大師說過『**有禪有淨土，猶如戴角虎**』嗎？那可是阿彌陀佛！」好吧，我們不得不把永明大師的《四料簡》搬出來，這是印光大師數十年所痛心疾首的：太多人把永明大師的意思完全曲解了。「**永明料簡訓釋處，須仔細參詳。若不如是信向，便成虛文。此不慧數十年痛心疾首者，於此以發揮之。萬不可以今人所說為的，致辜負永明大慈悲心也。**」

永明延壽大師這個「戴角虎」，我們要看看他的時代背景。他為什麼講這句話？因為當時禪風很盛，大家都學禪，他看到學禪不能成就，但又不能說，說出來人家不服，就順

著他，禪好，很好，如果再加上淨就更好，是這個意思。叫學禪的人再加淨，不是叫學淨的人加禪，別搞錯了。因為什麼？他念佛，將來禪不能成就，淨這邊可以成就，說話用意在此地。為什麼我們不需要學禪？釋迦牟尼佛《大集經》上告訴我們，「**若人但念阿彌陀，是名無上深妙禪**」。下面是印祖對《四料簡》的解釋，多少人誤會了。

「永明禪師，為修行人確示要道，開出《四料簡》。此永明《四料簡》，乃大藏之綱宗，修持之龜鑑。先須認准如何是禪？如何是淨？如何是有？如何是無？然後逐文分剖，則知字字的當，無一字能移易。

禪者，即吾人本具之真如佛性，即父母未生前本來面目

，即無能無所即寂即照之離念靈知，所謂純真心體也。淨土者，即信願持名，求生西方（非偏指唯心淨土，自性彌陀）。有禪者，即參究力極，念寂情亡，徹見本來面目，明心見性。有淨土者，即真實發心，生信發願，持佛名號，求生西方。禪與淨土，是約教約理。有禪有淨土，是約機約修。一理一事。理雖如是，須如理起行，行極證理。務使實有諸己也。倘參禪未悟，或悟而未徹，皆不得名為『有禪』。倘念佛而無信願，或有信願而不真切，悠悠忽忽，敷衍故事，或行雖精進，而因地不真，心戀塵境，乃至求來生富貴，生天求樂，皆不得名為『有淨土』。

1、『有禪有淨土，猶如戴角虎，現世為人師，來生作

佛祖』者。其人徹悟禪宗，明心見性，又復深入經藏，備知如來權實法門。而於諸法之中，惟以信願念佛一法，自利利他。其人有大智慧，有大辯才，邪魔外道，聞而喪膽，如虎之戴角。有來學者，隨機說法。應以禪淨雙修接者，即以禪淨雙修接之。應以專修淨土接者，即以專修淨土接之。無論上中下根，無一不被其澤。豈非人天導師歟。至臨命終時，蒙佛接引，往生上品。一彈指頃，花開見佛，證無生忍。即最下證圓初住，能現身百界作佛，故曰『來生作佛祖』。

2、『無禪有淨土，萬修萬人去，若得見彌陀，何愁不開悟』者。其人雖未明心見性，卻是決志淨土，求生西方，志誠念佛，感應道交，定蒙攝受。力修者，固得往生。即五

逆十惡，臨終十念，亦皆蒙佛化身前來接引。非萬修萬人去乎。既生西方，見佛聞法，雖有遲速，然已高預聖流，竟不退轉，漸證聖果。則其開悟，可不待言。故謂若得見彌陀，何愁不開悟。

3、『有禪無淨土，十人九蹉路，陰境若現前，瞥爾隨他去』者。其人雖略識心性，而見思未盡。直須磨厲淨盡，至於無餘，則生死方可出離。若一毫未斷，六道輪迴，依然難逃。生死海深，菩提路遠，即便命終，歸途莫測。十人之中，九人如是。故曰十人九蹉路。蹉者，蹉跎，即俗所謂耽擱也。陰境者，中陰身境，即臨命終時，現生及歷劫善惡業力所現之境。眨眼之間，隨其業力，便爾受生，一毫不能自

作主宰。如人負債，強者先牽，心緒多端，重處偏墜。故曰陰境若現前，瞥爾隨他去。

4、『無禪無淨土，鐵床並銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙』者。其人既未徹悟，又不求生淨土，悠悠泛泛，修諸法門（非指埋頭造惡不修行者）。既不能定慧均等，斷惑證真。又不能仗佛慈力，帶業往生。以畢生修持功德，感來生人天福報。現生既無正智，來生即隨福轉。享福愈大，惡業愈多。既造惡業，難逃果報。一息不來，即墮地獄，償其夙債。所謂鐵床並銅柱是也。如是造業之人，譬如慧日，盲者不見。雖有諸佛菩薩垂以慈悲，以彼惡業障故，不能獲益，永劫受苦。故曰沒個人依怙。

夫一切法門，專仗自力。淨土法門，專仗佛力。一切法門，惑業淨盡，方可了生死。淨土法門，帶業往生，即預聖流。又佛在世時，衆生色心業勝，依仗自力，或可證道。今當末世，根劣障重，知識稀少，若捨淨土，無由解脫。永明禪師恐世不知，故特舉料簡以示來茲。誠迷津之寶筏，昏衢之明燈也。」

（八）「禪淨雙修」究實是「無禪無淨土」

有些道場聲稱禪淨雙修，真能做到嗎？印光大師說話從不模棱兩可，從不閃爍其詞，老人家自述「**光非禪客，絕不以禪學教人**」，從不教人禪淨雙修，只教人專修淨土。禪淨雙修不是末法凡夫能做到的。

「淨土法門，以信願念佛求生西方為宗旨。世人每每以此為平常無奇，遂以宗門參究之法為殊勝，而注重於開悟，不注重信願求生。美其名，曰禪淨雙修，究其實，則完全是無禪無淨土。何以言之？不到大徹大悟，不名有禪。今之參禪者，誰是真到大徹大悟地位？由注重於參，遂將西方依正莊嚴，通通會歸自心，則信願求生之念毫無。雖名之曰念佛，實則與念佛之道相反。或又高張其辭曰念實相佛。實相，雖為諸法之本，凡夫業障深重，何能做到？弄到歸宗，禪也靠不住，淨也靠不住。仗自力，即到大徹大悟地位，以惑業未斷，不能了生死。未悟到大徹者，更不須論。仗佛力，須具真信、切願，念佛求生西方，方可。以一向以西方淨土，

無量壽，無量光，一一通會歸自心。而自心只是徒執其名，未證其實。西方之佛，無感不能有應。自心之佛，在因無有威德。世之好高務勝者，每每皆成弄巧成拙，求升反墜。而知識欲人以圓融見稱，亦絕不肯作如是說。致如來以大慈悲心，欲令一切衆生，現生即了生死，而依舊不能了。此生既不能了，將來或可能了，而塵沙劫又塵沙劫，仍在輪迴六道中者，當居多數也。」

（九）禪宗是自力法門的代表

法門平等，無有高下。佛法，法法都好，但是有自力、佛力之不同。禪宗是一切自力法門的代表，參禪今生不能了脫，其他法門更不必說了。「末法衆生，根機淺薄，匪仗佛

力，決難了脫。是以必須抱定信願念佛，求生淨土一門，方可出此五濁，登彼九蓮。倘妄自尊大，欲仗修自力了生死之禪、教、密種種法門，則多分有因無果。何以故？以縱能徹悟自心，深入經藏，而煩惑不斷得淨盡，決無了生死分。況未能徹悟，與未能深入者乎！」

三、啓示二：坯器未火，經雨則化

阿闍王子五百人無數劫供養四百億佛，培此善根，實屬不易。這又給我們一個重要啟示：努力讓宿世辛辛苦苦培植的這分善根，決定在今生開花、結果，一生成辦。

「往劫若不種善根，佛之名字亦難聞。若不認真修持，則成登寶山而空手回耳，其辜負佛恩，與己靈也，大矣。」

「吾人從往劫來，固有種善根之時。但以未遇仗佛力即生了脫之法門，故致仍然在六道輪迴中，不能自出也。」

「宿生培此慧根，固不容易。倘不於此專精致力，以期親證。則如坯器未火，經雨則化。光陰短促，人命幾何。一氣不來，即屬後世。未證道人，從悟入迷者，萬有十千。從悟增悟者，億無一二。忍令無上法器之坯，經再生之雨，而復為塵土乎哉。」「坯器未火，經雨則化」是個比喻，製作陶瓷，陶坯成形之後還未經過火燒定形，如果遇到風吹雨淋，又還原成泥土，前功盡棄，比喻還在生死中。

那麼，今生肯定結果的辦法，只有一個。

四、啓示三：不依淨土，決定無由了脫。

「末世衆生，不依淨土，修餘法門。但得人天福報，及作未來得度之因緣而已。以無力斷惑，則生死根尚在，何能不發生死之苗芽乎哉。」

「末世衆生，根機陋劣，不依淨土法門，決定無由了脫。一班好高務勝者，多多越分自命，覺得禪教之理性淵深，遂不以淨土為事。從茲棄佛力而仗自力，弄到結局時，皆成種遠因而了不得其實益耳。」

「末世之人，不依此修，則雖是修行，亦可憐也。以不知仗佛力，而偏欲仗自力，則恐永無出生死之日矣。」末法衆生修行，不依淨土法門，則雖是修行，也屬「可憐憫者」，因為不知道仗佛力，偏偏要仗自力，仗自力今生出不了輪

迴，「**既在輪迴中，則從迷入悟者甚少，從迷入迷者甚多。又不知還能遇佛法否？即遇佛法，不遇淨土之法，則仍舊出苦無期！**」

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。慚愧弟子釋自了叩呈。

老法師：我們聽了，也看到這篇文字報告，自了法師，我希望他這一生真的自了了，往生極樂世界，親近阿彌陀佛，決定有分。他非常慈悲、非常難得，為當代，特別是念佛人，提出懇切的警告，念佛人多，往生的不多！早年我在台中親近李老師，李老師在台中建了一個佛教蓮社，我去跟

他學習那個時候，蓮社正好紀念十週年紀念，蓮社在我認識十年前他建的。這十年有多少蓮友？分散在全台灣，大概有二十萬人。真不少，一般出家人的道場都不能跟他相比，那個時候還沒有佛光山。老師告訴我，我們的蓮友，他不說別人，我們蓮社蓮友，一萬個人當中真正能往生的也不過是三個、五個而已。三、五個就不得了了！就算三個，一萬人當中三個，十萬就三十個，二十萬就六十個，六十個往生還得了！可是實際上不成比例。什麼原因？自了法師在這次報告全給我們說出來了，難得！

我們聽了報告，最重要的是要回光返照，自己能夠檢點自己，我學佛這麼多年，念佛這麼多年了，往生有沒有把握

？講真話，不要客氣、不要騙人，沒把握。我們年輕時候向老和尚請教，念佛老和尚請教，我們就是請教這個問題，您老人家念佛，現在往生有沒有把握？包括懺雲法師，說真話，沒有把握。我們知道他說的是實話。為什麼沒有把握？世間有許許多多拉拉雜雜的東西沒放下。他每天在想什麼、在念什麼，偶爾念幾句佛號，絕大多數的時間是在搞一些不相干的事情，六道輪迴的事情。這個可怕！幾個人能把六道輪迴放下？關鍵就在此地。

念佛人，我常常勸大家，我們得到海賢老和尚的信息，我非常歡喜，這是在這個時代，給我們念佛求生淨土最佳的榜樣，是真心求生淨土。真心是從哪裡說？在六道這邊真放

下了，活在這個世間是表法，做好榜樣給別人看。做什麼榜樣？萬緣放下，信願持名。《無量壽經》佛教給我們，一向專念阿彌陀佛。發菩提心，有一樁事情，六道裡有一樁事情，沒放下，那個發菩提心是假的。菩提是覺悟，真的覺悟，徹底覺悟了，不但六道是假的，十法界也是假的。諸佛如來的四土，常寂光土那個不必說，那不生不滅的，純真無妄，關鍵在哪裡？在下面三土，凡聖同居是六道，四聖法界是方便土，這都是假的，沒有一樣是真的，徹底放下，我們跟實報土就建立關係了。信願持名，三輩往生說，發菩提心，一向專念阿彌陀佛。發菩提心是看破，一向專念是放下，把六道放下了，把十法界放下了，邊都不沾，一心嚮往極樂世界

，親近阿彌陀佛，功夫就得力，往生就有指望。千萬不要被名聞利養、五欲六塵誘惑，在七情五欲裡頭如如不動，這句佛號不受影響，未曾丟失，西方才有指望。

我們學經教目的是什麼？幫助我們看破，幫助我們放下。《無量壽經》裡頭把極樂世界講得清清楚楚、明明白白，讓我們嚮往，讓我們真的發心想去。這個世界，你們每天在媒體、在報紙上都看到了，值不值得留戀？不值得。我們在這個世界留一天，盡一點綿薄的力量，求社會安定，求世界和平，這是我們報答眾生恩，父母恩、眾生恩。應當把全副精神提起來，信願持名，求生淨土，就對了。我們也不辜負自了法師給我們的開示，非常有價值的開示，對我們有幫助。

「蓮池大師《七筆勾》」——捨棄今生（二）

無量壽經科註第四回學習班（第一七一集）

2015-09-29 講於香港佛陀教育基金會 檔名：02-042-00171

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。慚愧弟子自了冒昧報告的題目是：「**蓮池大師《七筆勾》——捨棄今生（二）**」

導讀

捨棄今生的內容，我們選取蓮池大師的《七筆勾》做為代表。這《七筆勾》用簡短的語言，把人間百態刻畫得入木

三分。勾是一筆勾銷的意思，將世人特別耽著的父母、夫妻、兒孫、功名、田園、文章、宴遊一一一筆勾銷。這七筆就是七條繩索，生生世世把我們牢牢的繫縛在六道輪迴裡面，只要還有一條沒解開，就往生不了。

一、五色金章一筆勾

「恩重山丘，五鼎三牲未足酬。親得離塵垢，子道方成就。嗟，出世大因由，凡情怎剖，孝子賢孫，好向真空究，因此把五色金章一筆勾。」

「恩重山丘」，父母恩重如山，昊天罔極。「五鼎三牲」，古時候隆重的祭祀，這裡不是指祭祀，而是用五鼎三牲比喻竭盡人世間最奢華的物質享受來孝敬雙親，「未足酬」

，也不能報答父母的深恩。世間人想孝敬父母，卻不懂得孝敬的方式，往往南轅北轍，以肉食供養父母，以為是盡孝。殊不知，這種孝是「**落井下石之孝**」，那不是孝親，是害親！害父母生生世世被殺，以償受我孝養的怨債。

那麼怎樣才能夠報答父母的恩德呢？「**親得離塵垢，子道方成就**」，只有幫助父母脫離生死輪迴，為人兒女的孝道才算圓滿。天地父母，均不能令我們出生死輪迴，唯有阿彌陀佛，能令我們出生死輪迴。

「嗟，出世大因由，凡情怎剖」。唉！超凡入聖的大事因緣，凡夫的淺陋知見怎能理解？燕雀安知鴻鵠之志？

「孝子賢孫，好向真空究」。印光大師說：成就父母往

生，即是成就父母作佛。凡是作佛的，必然度無量無邊的眾生。世間盡孝之事，還有比這個更大的嗎？能夠幫助父母往生極樂世界，永遠離苦得樂，才是真正的大孝！

人生必有死，死而不得往生，則未來之苦，說不能盡。父母如果未能往生，墮落的佔絕大多數。即使一生、二生不墮落，終必有墮落三途惡道之日。大禹，是大聖人，可是他也無法救他父親鯀的神識，化為黃能（音乃，平聲，三足鱉也）入於羽淵。想到這裡，勸親念佛求生西方之心，油然而生。否則便是忤逆不孝。因為不顧父母的神識墮落，這個罪比殺父母還重！夏老居士說「**欲報親恩唯念佛**」。

孝子賢孫們，應當竭盡全力努力修持淨業，來救度父母

出離六道輪迴。豈可將此一番大利益事讓給別人，自己和父母甘心在六道輪迴中，頭出頭沒，永無解脫之日呢？

「因此把五色金章一筆勾」。「五色金章」代指家世譜牒，暗喻門第高貴。世間人總想出人頭地，你能夠超越六道輪迴，那才是真正的出人頭地！幹一番豐功偉業，就算光宗耀祖也不能幫助父母解決生死大事。因此，要把顯親揚名、光宗耀祖這些淺陋情見盡盡情情一筆勾銷。

二、魚水夫妻一筆勾

「鳳侶鸞儔，恩愛牽纏何日休？活鬼兩相守，緣盡還分手。嗟，為你兩綢繆，披枷帶杻，覷破冤家，各自尋門走，因此把魚水夫妻一筆勾。」

「鳳侶鸞儔」，鳳和鸞皆為傳說中的神鳥。侶、儔意為伴侶、配偶。夫妻像鸞鳳一樣親密無間，「恩愛牽纏何日休」，恩恩愛愛的牽纏什麼時候才能停止？牽纏了一輩子又一輩子，無數輩子又無數輩子，至今沒有休止，還要再這樣沒完沒了的牽纏下去嗎？「活鬼兩相守」，像活鬼一樣喬裝假扮，互相廝守，彼此貪愛對方。「緣盡還分手」，任你再如膠似漆，緣分盡的時候，也不得不分道揚鑣，各自隨業流轉。可以同時死，但不能同處去。

古人說：「夫妻本是同林鳥，大難來時各分飛。」《無量壽經》這段話很多人引起共鳴：「**人在愛欲之中，獨生獨死，獨去獨來，苦樂自當，無有代者。善惡變化，追逐所生**

，道路不同，會見無期。」所以，佛勸我們**「何不於強健時，努力修善，欲何待乎？」**

有些人做一世的夫妻還做不夠，發願要生生世世結為夫妻。發這樣的願，注定得再來輪迴，可是再來就沒那麼幸運還能得人身了，恐怕不在人道。有些新聞報導人獸戀情，人和狗、海豚、牛、馬等等戀愛，這是很明顯的輪迴例子，前世感情太好，今世一個墮在畜生道。

《長恨歌》是唐代詩人白居易的一首長篇敘事詩，形象的敘述了唐玄宗與楊貴妃的愛情悲劇，揭示情愛壞苦。唐玄宗被迫賜死楊貴妃，肝腸寸斷，痛不欲生。據說，七月七日夜裡，兩人曾在長生殿發誓：願生生世世為夫妻，說完，手

抓著手哭泣。詩歌最後：「七月七日長生殿，夜半無人私語時，在天願作比翼鳥，在地願為連理枝。天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期」。發這個願，是輪迴的願，就無休止的再來輪迴。

「嗟，為你兩綢繆」，唉！和你兩相纏綿、情深意長，「披枷帶杻」是比喻，牽腸掛肚的情執就像枷鎖等刑具，把人束縛在六道輪迴中，不得自在，不得解脫。所以佛在《四十二章經》說：「**人繫於妻子舍宅，甚於牢獄；牢獄有散釋之期，妻子無遠離之念。**」人被妻子、兒女、房屋、舍宅等東西所束縛，比坐牢還慘。坐牢有釋放的日期，妻、子等沒有遠離的念頭。

魏斯醫生的催眠報告，有一個案例，是巴勒斯坦古國時代發生的事。那時居住在巴勒斯坦的早期基督徒，經常遭受羅馬士兵的肆意欺凌。女孩叫瑪莉安，她父親叫伊禮，正值壯年。士兵們想出慘無人道的把戲取樂。起初，他們用繩索捆住伊禮的腳踝，一位士兵捉住繩子另一頭騎到馬背上，策馬向前，把他拖在地上走。過了幾乎是無止境永遠熬不完的片刻，馬停下來。她父親已經遍體鱗傷血肉模糊了，不過，總算通過這種酷刑的考驗死裡逃生。面無人色的女兒，猶能聽到士兵們獰笑歡呼的聲音。

可是他們意猶未盡，不肯甘休。兩個士兵撿起繩子另一頭捆住各自的胸部，拼命活蹦亂跳，好像他們就如同馬匹般

的矯健。父親被拖在地上顛簸前進，頭部撞到了一塊大石頭。這致命的一擊，使他奄奄一息不省人事。士兵們將他拋在飛揚的塵土中，揚長而去。對士兵們來說，這些毫無意義的舉止只不過是一場遊戲。她流下了怨恨和痛苦摻雜的眼淚，坐在沾滿血跡的泥地上，上身不斷的前後搖晃，父親的頭顱就擱在她的膝蓋上。他已經再也無法說話了，鮮血從嘴角潺潺流下。當他每一次喘著要多吸點空氣時，喉嚨都發出咯咯的聲音，死亡已經非常接近了，他兩眼的光芒如日薄西山，趨向生命的盡頭。

「我愛你，爸爸」，她輕輕的對他說道，悲傷的看著他那昏暗的眼睛，「我會永遠永遠的愛你。」他那神志不清的

雙眼在瞑目之前，回過頭來眨了一下，表示完全明白女兒的心意。直到夕陽西下，她都像推搖籃似的繼續來回搖晃著上半身，親戚和其他村民輕輕的將他的屍體搬離她的身上，以便準備後事。在她的心靈裡她依然看到父親的雙眼，她確信父親了解自己的心願。

就這一句「我愛你，爸爸，我會永遠永遠的愛你」埋下愛的種子，兩人分別輪迴了幾千年後，這一世結為情侶。當然他們還有其他世相遇的故事。憨山大師說：愛是生死輪迴的根本。這個愛根，不是今生才有的，也不是一二三四生有的，而是自從無始最初有生死以來，生生世世，捨身受身，都是愛欲流轉。直至今日，反思從前，何曾有一念暫離這個

愛根呢？如此愛根種子，積劫深厚，所以生死無窮無盡。

這本書的名字叫《真愛永恆——靈魂伴侶的重聚之旅》，世間所謂的真愛永恆，意味著輪迴永恆，你看透了嗎？還有一篇叫《爸爸，我愛你愛了四萬年》，輪迴幾千年、幾萬年、幾億年，那並非都在人道過日子啊，在三惡道受苦的他沒催眠出來。

父女、母子轉為夫妻，這一類輪迴的鬧劇上演了太多太多。情執放不下，就繼續輪迴。《楞嚴經》佛說：「**汝負我命，我還汝債，以是因緣，經百千劫，常在生死；汝愛我心，我憐汝色，以是因緣，經百千劫，常在纏縛。**」在輪迴中，我愛你，你愛我，我牽掛你，你牽掛我，結果就是我綁你

、你綁我，互相緊緊綁在輪迴裡面，生生世世不得出離，「生死不休，惡道不絕」。

「覷破冤家」，覷破即看破，要看破夫妻、情侶，往往是前世冤家來討債、還債而已。有些情侶，雙方在一起很痛苦，想分開卻又分不開，互相折磨、煎熬，這是典型的討債型，你欠他的。覺悟的人，「各自尋門走」，各自都要尋找出路，決定念佛求生西方，是了生脫死，最為正大光明之路。

「因此把魚水夫妻一筆勾」，魚離開水就活不了，魚水夫妻指親密無間。有一個成語叫「相濡以沫」，意思是，水乾涸了，魚吐沫互相潤濕。比喻一同在困難的處境裡，用微

薄的力量互相幫助。通常用這個詞形容老人們的愛情，老年人固然不像年輕人轟轟烈烈，可是他們可以幾十年相濡以沫，並且這種感情歷來被世人所讚頌。世間人總認為情愈濃愈好，很不忍心告訴你：相濡以沫，注定再來輪迴。老夫老妻間那一分內心的牽掛放不下，就得再來輪迴。因此蓮池大師奉勸大家，把如同魚水一般難分難捨的夫妻情愛瀟瀟灑灑一筆勾銷。

必須聲明，不是勸你離婚，而是，從心裡放下，從心裡捨棄今生。事上隨緣，該做的事還去做。

三、桂子蘭孫一筆勾

「身似瘡疣，莫為兒孫作遠憂。憶昔燕山竇，今日還在

否？嗤，畢竟有時休，總歸無後，誰識當人，萬古常如舊，因此把桂子蘭孫一筆勾。」

「身似瘡疣」，瘡，瘡毒。疣，贅瘤。這個幻身，如瘡毒贅瘤，使自己受苦，身是苦本。印光大師說：「攬地水火風之身，乃筋骨血肉之聚。方生即滅，才榮便悴。衆骨支撐，如以木為屋。一皮包裹，猶以泥糊壁。裡面盡屎尿膿血，外頭生垢汗髮毛。蛆蟲棋布，蚤蝨星羅。假名為人，實我焉在？而且以眼耳鼻舌身意之閑傢具，奔馳於色聲香味觸法之荊棘林。由是起貪瞋痴之無明，滅戒定慧之正智。五蘊本空，誰肯一照？六塵無性，人皆認真。致令萬苦俱集，一靈永昧者，幻身與妄心也。……若論幻身，則生同傀儡，死作塵

土。妄心，則隨境生滅，毫無實義。又何必留鳥跡於空中，繫清風於江上也哉？」

「莫為兒孫作遠憂」，人生世間，千思萬算，種種作為。究到極處，不過是為了養身口、遺子孫而已。可是，身則粗布亦可遮體，何必綾羅綢緞？口則菜羹盡可過飯，何必魚肉海味？子孫則或讀書、或耕田、或做生意，自可養身，何必富有百萬？

況且從古至今，最擅於為子孫謀萬世之富貴的人，莫過於秦始皇。秦始皇吞併六國，焚書坑儒，收集天下兵器以鑄大鐘，無非欲愚弱其民，使老百姓不能起事造反。誰知陳涉一起，群雄並作。一統之後，不上十二、三年，便致身死國

滅，子孫盡遭屠戮。直同斬草除根，沒有剩餘。由此看來，欲令子孫得到長久安樂的，反而讓子孫速得死亡。

漢獻帝時，曹操為丞相，專其威權。凡所作為，無非是削弱君王的勢力、加重自己的權力，目的是想等到自身一死，兒子便可以做皇帝。沒料等到自己去世，曹丕篡位。而且屍猶未殮，曹丕即移曹操的嬪妾，納於己宮。死後永墮惡道，歷千四百餘年，至清乾隆間，蘇州有人殺豬出其肺肝，上有「曹操」二字。鄰有一人見之，生大恐怖，隨即出家，法名佛安。一心念佛，遂得往生西方，事載《淨土聖賢錄》。

曹操費盡心機，為子孫謀。雖做皇帝，只得四十五年，國便滅亡。而且日與西蜀、東吳互相征伐，哪裡有過一日

的安樂啊？自此以後，若兩晉宋齊梁陳隋，及五代之梁唐晉漢周，都不久長。就中唯東晉最久，僅一百零三年。其他或二、三年，或八、九年，一、二十年，四、五十年，即便滅亡。此乃正統。其餘竊據偽國，其數更多，其年更促。推究他們的初心，無非欲留給子孫以富貴尊榮。深究他們的實效，反而令子孫遭劫受戮，滅門絕戶。且貴為天子，富有四海，尚且不能令子孫世受其福。況區區凡夫，從無量劫來，所作惡業，厚逾大地，深逾大海。可保家道常興，有福無殃也？

世間人一輩子都是在為兒孫操心，忙完兒子，忙孫子。富人有富人的忙法，窮人有窮人的忙法，各自忙得樂此不疲

，「累念積慮，為心走使」，就是從來不為自己的來生做打算。

「憶昔燕山竇，今日還在否？」從前燕山人（今河北省）竇禹鈞費盡心機，教成五子，名揚天下，今日什麼也不存在！

「嗟，畢竟有時休，總歸無後」，唉，世間一切都是無常的，聚際必散，積際必盡，生際必死，高際必墮。

「誰識當人，萬古常如舊」，有誰識得當人自性？在凡不減，在聖不增，亙古亙今，常自如如。印光大師說：「譬如真金打做馬桶夜壺，雖日盛糞，而金性仍然不變。打做佛像菩薩像，雖極其貴重，而金性仍然不變。世間人各具佛性

，而常造惡業，如以金做馬桶夜壺，太不知自重了。若知此義，誰肯常作馬桶夜壺之下作東西乎？然人爭著做馬桶夜壺。百千萬億中，或有不肯作馬桶夜壺，一意要作佛像菩薩像，連天帝大王之像亦不肯作者，蓋甚少甚少也！」

「兒孫自有兒孫福，莫為兒孫作馬牛」，你還是操心一下自己的生死大事吧。子女與父母無非是債權人與債務人的關係，應該徹底捨棄今生的所謂天倫之樂，尋求解脫。

「因此把桂子蘭孫一筆勾」，「桂子蘭孫」指攀桂折蘭即考取功名科第的子孫，即世人所言有出息的、爭氣的後代。因此，要把兒孫攀宮折桂、封相拜侯的想法徹徹底底一筆勾銷。

四、富貴功名一筆勾

「獨佔鰲頭，謾說男兒得意秋，金印懸如斗，聲勢非常久。嗟，多少枉馳求，童顏皓首，夢覺黃粱，一笑無何有。因此把富貴功名一筆勾。」

「獨佔鰲頭」，科舉時代中狀元稱獨佔鰲頭。十載寒窗，一舉成名。「謾說男兒得意秋」，金榜題名，高中魁首，這是男兒最得意的時候了吧。「金印懸如斗」，金印，官印。如斗，謂官印之大。官愈大其印愈大。「聲勢非常久」，雖然擁有斗大的金印，做很大的官，可這聲名威勢是不能長久的。古人說：「**縱使英雄功蓋世，只留白骨掩荒丘。**」

「嗟，多少枉馳求，童顏皓首」，唉！世上有多少追名

逐利的夢中過客，徒勞的向外馳求，年紀不大卻白了頭髮，為追逐功名耗費心力。「夢覺黃粱，一笑無何有」，唐代小說中有著名的「黃粱夢」：有一盧姓書生，欲進京考取功名，途經邯鄲時很是疲倦而欲作休息。身旁有一老翁洗好了黃粱米正欲煮飯，見其疲累便將枕頭借給書生，書生頭靠枕頭很快入睡進入夢境。他夢見自己金榜題名，高中進士，並且娶妻生子，很快又官至宰相，仕途亨通，整整歷經四十年的富貴功名，顯赫一時。最後因犯罪而將被斬首時，他猛然驚醒，回頭一看，身旁老翁的黃粱飯尚未煮熟。老翁見他醒來便說：「四十年的功名富貴，很是暢快吧！」盧生心想：「他怎會了知我的夢境？想必是神仙來度化我。」於是便捨棄

功名，隨老翁遁世修道。正夢之時真真切切、樣樣實有，但驚醒時，一切皆歸空無。現實人生亦如同四十載的夢中生涯般，其實都是暫時的迷亂顯現，毫無實義。

印光大師說：「**切不可求人天福報。凡夫有福，必造殺業，既造殺業，難逃殺報。況有福之人，不止造一殺業。然則求福之人，乃為自他求禍也。學佛之人，不可不知此義。**」

「因此把富貴功名一筆勾」，因此，要把貪求功名利祿的思想痛痛快快一筆勾銷。

五、家舍田園一筆勾

「**富比王侯，你道歡時我道愁，求者多生受，得者憂傾**

覆。啖，淡飯勝珍饈，衲衣如繡，天地吾廬，大廈何須搆。因此把家舍田園一筆勾。」

「富比王侯，你道歡時我道愁」，榮華富貴、金玉滿堂，可與王侯相比，世間人引以為豪，有說不盡的歡樂喜悅，在修行人看來卻是無盡的憂愁。世間人認為物質豐裕的生活，才是人生幸福安樂的基礎，這種對幸福的理解實在太一廂情願了，仔細觀察每個貪求物質享受者的內心，都會發現其中飽含的痛苦。古人說，有一頭羊就有一頭羊的痛苦，甚至有一條茶葉就有一條茶葉的痛苦。這些物質世界五光十色的欲妙享受，非但不是幸福的源泉，相反正是痛苦的根源。龍樹菩薩說：「**積財守財增財皆為苦，應知財為無邊禍根源。**」

「求者多生受，得者憂傾覆」，這兩句話唯妙唯肖，大家都深有體會。絞盡腦汁、不擇手段拼命賺錢，賺到之後又患得患失，坐立不安，憂心忡忡。無也憂，有也憂，「**無田憂田，無宅憂宅，眷屬財物，有無同憂**」。古人說「**豈知住世金銀寶，借汝權看數十年**」，再多的金山銀山，銀行裡存再多的錢，暫時借你保管而已。一個人就算擁有整個地球的財物，臨終兩腳一伸，一分都帶不走。「**萬般將不去，唯有業隨身**」。

「嗑，淡飯勝珍饈，衲衣如繡」，唉，粗茶淡飯勝過山珍海味，出家人樸素破舊的衲衣勝過金裝玉裹，少欲知足，無憂無慮。

「天地吾廬，大廈何須搆」，盡天地間的高厚廣遠，無非是我安居的茅廬，何必建造高廣的華堂豪宅？蓮池大師說「**草食勝空腹，茅堂過露居，人生解知足，煩惱一時除**」，以野草為食勝過空腹，以茅蓬為屋勝過露宿，人生若懂得知足少欲，所有煩惱將一掃而光。大梅禪師也是「**一池荷葉衣無盡，數樹松花食有餘**」。一池的荷葉，足夠做衣服，還嫌多；樹上的松花，全當食物還綽綽有餘。

聰明不能敵業，富貴豈免輪迴？生死到來，一無所靠。唯有阿彌陀佛，可以依靠。可惜世間人知道的甚少，知而真信實念的更少。

「因此把家舍田園一筆勾」，因此，要把處心積慮廣置

家產的念頭乾乾脆脆一筆勾銷。

六、蓋世文章一筆勾

「學海長流，文陣光芒射斗牛。百藝叢中走，斗酒詩千首。嗏，錦繡滿胸頭，何須誇口，生死跟前，半時難相救。因此把蓋世文章一筆勾。」

「學海長流，文陣光芒射斗牛。」學海，比喻學識淵博。文陣，猶言文壇，文場，因其角逐爭競，互不相讓，故稱之為陣。斗牛，二十八宿中的斗宿和牛宿。此處代指天空，雲霄。學識淵博深廣如海，文章氣魄光芒萬丈。

「百藝叢中走，斗酒詩千首」，才華蓋世，身懷百藝，文字功夫上的各種技能，如詩、詞、歌、賦、書、贊、銘、

記等各種文學體裁樣樣精通。斗酒詩千首，喝完一斗酒即可作出千首詩。唐李白有「斗酒詩百篇」之譽，唐王績被世人稱為「斗酒學士」，均指天才橫溢，能詩善文。

「嗦，錦繡滿胸頭，何須誇口」，唉！縱然才華蓋世，滿腹經綸，又有什麼值得誇耀和驕傲的？

「生死跟前，半時難相救」，要知道無常到來的時候，文字功夫救不了你。印光大師說：「**一息不來，即屬後世。此時縱才高八斗，學富五車，亦無用處。若不及早修持淨業，待到此時，方知虛受此生。枉將宿生所種善根，盡消耗於之乎者也中矣。可不哀哉。**」

蘇東坡為唐宋八大家之一，宋代文學最高成就的代表。

每到一處，必隨身攜帶一軸阿彌陀佛聖像，並說：「這是我往生西方的公據。」臨終時，呼吸微弱，惟琳長老前來提醒他提起正念。他無奈答道：「我也知道西方極樂，可是用不上勁啊。」友人也鼓勵他：「先生一生都在為此努力，此時更須著力啊！」蘇東坡應聲道：「著力即差。」說完，奄然而逝，世壽六十六歲。生死沒了。

世間修身立業，以至為聖為賢，若比往生西方，了生脫死之業，則小乎小矣。此身不向今生度，更待何生度此身？「因此把蓋世文章一筆勾」，因此，要把創作出蓋世文章流傳萬古的思想簡簡單單一筆勾銷。

七、風月情懷一筆勾

「夏賞春遊，歌舞場中樂事稠，煙雨迷花柳，棋酒娛親友。嗟！眼底逞風流，苦歸身後，可惜光陰，懨儸空回首。因此把風月情懷一筆勾。」

「夏賞春遊，歌舞場中樂事稠」，夏日觀賞風景，春天到戶外踏青，歌舞聲色場中意興濃密。「煙雨迷花柳，棋酒娛親友」，煙花巷尋花問柳迷失了多少浪蕩子。親朋歡聚，酒席會上書畫琴棋。

「嗟！眼底逞風流，苦歸身後」，唉！可誰知風流一時，苦歸身後。《地獄門前——與李真刑前對話實錄》一書中有這樣一段話（李真為原河北省國稅局局長）：

在獄中，李真對記者說：「送我上斷頭台的也是她（指

其情婦），她若不穿上千元一件的服裝，不用數百元的化妝品，不為掙不到錢發牢騷，我也不會犯這麼大的事。」

這位銀鐺入獄者在臨刑前對記者這樣悔恨：「刀不架到脖子上，就沒有切膚之痛。說實在的，我是從被判死刑後，才知道古人那些警示是多麼精闢，多麼重要。前段時間看書，還看到了一句話，也是警示好色之徒的，讓人毛骨悚然：『羅襪一彎，金蓮三寸，是砌墳時破土的鐵鋤。』想一想這幾年來，我與她的交往，還真是這麼一回事。我每滿足她一分心願，就等於讓她給我掘了一鍬墳土。我好像看到了，她一鍬一鍬的鏟起，漫天飛揚……她是誰，她為什麼這麼心狠？她笑著，但手裡的鏟子沒停過。現在我看清了，她就是秋

蓉，那個送我下墓穴的女人呀……唉！過去的山盟海誓哪兒去了？過去的似水柔情哪兒去了？……過去的一切，難道過去的一切都是假的？」

以上是一位死刑犯臨刑前的幡然悔悟，李真為了博取情婦的歡顏，逐漸使欲望膨脹到無法控制的地步，為追逐情欲付出了沉重的代價直至喪身，有理智的人難道不應該從這個活生生的劣性事例中吸取教訓嗎？

「**可惜光陰，懨儸空回首**」，懨儸，羞慚。白白浪費了寶貴光陰，老來羞愧後悔，可惜晚了。古人說「**地獄盡頭成隊入，西方無個肯修行**」。

「因此把風月情懷一筆勾」，因此應及早回頭，改往修

來，洗心易行，把那尋愛追歡的風月情懷徹徹底底一筆勾銷。

結語

印光大師說：「**縱令大孝尊親，極世間之孝養。富貴學問蓋世，亦幻夢中所現之虛華幻相。至現過之後，又有何實跡可得哉？則凡功名也，兒女也，學問也，名譽也，究於生死分上，了不相干耳。**」古人說：「**死死生生復死，來來去去還來**」。我們已經在六道裡混了無量劫又無量劫，還要繼續混下去嗎？修行人要有志氣，從內心與六道輪迴來個一刀兩斷。「**如今不做輪迴夢，只走人間這一遭。**」

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。慚愧弟子釋自了叩呈。

老法師：自了法師的報告，我們聽到了，這篇文字也看到了。蓮池大師《七筆勾》，學佛的同學大多數都知道，認真去念一遍，發心想學習恐怕很少。自了法師在此地提醒我們，這些事情都在眼前，講得踏踏實實，句句都是真話。不信，如果你犯了，後果如同這篇文字所說的，你逃不過，逃不過六道輪迴，逃不過三途苦報。因果太可怕了！真正相信這個事情，是有福的人，是有智慧的人。這個事情都在眼前，都在我們身邊，我們想一想，把早年的事情，我這個年歲了，想想我們二、三十歲的時候，在那個時候生活當中追求

名利、追求物質享受的人，今天何在？有到臨死的時候才回頭，來不及了。還有死了以後才回頭，這很難得，死了以後才知道做錯，活的時候不知道，來向我懺悔，來向我感恩。死了以後怎麼知道？他託夢給別人，給他的朋友，給他非常可信賴的朋友，讓他把信息傳給我。我們看到怵目驚心，回頭想一想，自己往生有沒有把握？這一口氣還沒斷，回頭還來得及，到這一口氣斷了，回頭來不及了，那個時候怎麼辦？

自了法師，我稱一句，不是讚歎，菩薩再來，來幹什麼？來救度這些苦難的同修，在救度這些自以為是的人，他現在還不知道。這篇文章解釋得好，這七樁事情都講清楚、都

講明白了，趕快回頭！沒有聽懂的，這篇文章我希望他讀個三十遍、讀個五十遍、讀個一百遍，你遍遍感觸不一樣，對你非常有加持力。

不如及早念佛

——楚石禪師《析善導和尚念佛偈》略釋」

——捨棄今生（三）

無量壽經科註第四回學習班　自了法師（第一八九集）

2015/12/10 香港佛陀教育協會 檔名：02-042-0189

學生：「捨棄今生之三」。尊者師父上人慈悲，諸位善知識慈悲，阿彌陀佛。慚愧弟子自了冒昧報告的題目是：「不如及早念佛——楚石禪師《析善導和尚念佛偈》略釋」。

善導大師有一首「念佛偈」婦孺皆知，八句話。楚石禪

師用八首詩解釋這八句話，每首也都是八句。我們嘗試來略釋這八首詩（選自《西齋淨土詩》）。

一、簡介：善導、楚石皆為彌陀再來

梵琦禪師，字楚石，明朝人。參禪取得很高成就，蓮池大師認為「**本朝第一流宗師，無尚於楚石矣**」。蕅益大師則在《靈峰宗論》中評稱，「**禪宗自楚石大師後，未聞其人也**」。後歸心淨土。建一石屋，取名「西齋」，自號西齋老人，專修淨業。作淨土詩若干首，以普勸念佛求生淨土，故稱《西齋淨土詩》。七十五歲往生，火化後牙齒、舌頭和念珠毫無損壞。

《西齋淨土詩》被蕅益大師選入《淨土十要》。印光大

師一生對《淨土十要》推崇備至：「**《淨土十要》，為淨土法門最要之書。乃蕅益大師以金剛眼，於闡揚淨土諸書中，選其契理契機，至極無加者。字字皆末法之津梁，言言為蓮宗之寶鑑。痛哭流涕，剖心瀝血，稱性發揮，隨機指示。雖拯溺救焚，不能喻其痛切也！捨此則正信無由生，邪見無由殄也。**」

蕅益大師親自給《西齋淨土詩》作了一首贊：「**稽首楚石大導師，即是阿彌陀正覺，以茲微妙勝伽陀，令我讀誦當參學。一讀二讀塵念消，三讀四讀染情薄，讀至十百千萬遍，此身已向蓮華托……**」開頭兩句一語道破，楚石禪師是阿彌陀佛再來。眾所周知，善導大師也是阿彌陀佛再來。那麼

，善導大師的原偈和楚石禪師這八首解釋的詩，九首全盤等同阿彌陀佛親作。

二、正釋：一首偈和八首詩

善導大師原偈：**漸漸雞皮鶴髮，看看行步龍鍾。假饒金玉滿堂，難免衰殘老病。任你千般快樂，無常終是到來。唯有徑路修行，但念阿彌陀佛。**

楚石禪師析八首：

（一）漸漸雞皮鶴髮，精神未免枯竭。可憐老眼昏花，恰似浮雲籠月。妄想隨時出生，貪心何日休歇。不如及早念佛，苦海從今超越。

【略釋】

「**漸漸雞皮鶴髮，精神未免枯竭**」，我們慢慢變老，皮膚像雞皮般粗糙發皺，頭髮像白鶴羽毛般蒼白稀疏。精神枯竭，體力衰弱。

「**可憐老眼昏花，恰似浮雲籠月**」，可憐老來眼花，看東西模糊朦朧，好像浮雲籠罩著明月。眼不明、耳不聰，諸根衰退。

「**妄想隨時出生，貪心何日休歇**」，心識散亂，隨時隨地妄想紛飛，貪戀世間的心到哪一天才能休止？想求解脫就要放下世間貪著，這是沒有任何商量餘地的。一生最重大的事就是要從輪迴解脫，這比世間任何事都重要。

因此奉勸一句，「**不如及早念佛，苦海從今超越**」。

佛在《修行道地經》中說：「我見自己從無量劫來往返生死，其間的屍骨堆積起來，超過須彌山，腦髓塗在地上，可以塗遍三千大千世界，流過的血多於古今以來從天降下的雨水。要想免除這樣的生死過患，就應當晝夜精進，求無為涅槃法。」省庵大師云：「**生死海深，非念佛莫能濟度。菩提路遠，非淨土孰可依憑。**」

天如禪師有言：「**人生能有幾時？電光眨眼便過！趁未老未病，抖身心，撥世事；得一日光景，念一日佛名；得一時工夫，修一時淨業；由他命終，我之盤纏預辦，前程穩當了也。若不如此，後悔難追！**」

（二）看看行步龍鍾，首腹猶如簸舂。涉遠奈何力倦，

登高徒自情濃。出門途路千里，拄杖雲山萬重。不如及早念佛，速瞻寶座慈容。

【略釋】

「**看看行步龍鍾，首腹猶如簸舂**」，看看行路的步履已經老態龍鍾，彎著背頭接近腹部的形狀就如同舂穀簸糠。

「**涉遠奈何力倦，登高徒自情濃**」，走遠一點的路無奈體力疲倦，登上高山則獨自感慨萬千。

「**出門途路千里，拄杖雲山萬重**」，出門遠途行走千里，拄著拐杖穿越白雲高山不知幾萬重。

蓮池大師云：「**佛言人命無常，促於呼吸，少年亦爾，何況老乎？我今殷勤來相警策，當觀此身目暗耳聾，髮白面**

皺，背傴腰曲，骨痛盤攣，步履龍鍾，精神昏塞，譬如夕陽西照，光景須臾。衰草迎秋，凋零頃刻。此身不久，前路茫茫，未知所往，何不猛省無常，戰兢惕勵。」

因此奉勸一句，「不如及早念佛，速瞻寶座慈容」。

（三）假饒金玉滿堂，珠翠綺羅豔妝。花下時時歌舞，樽前日日杯觴。尋思無限活計，畢竟難逃死王。不如及早念佛，臨終定往西方。

【略釋】

「假饒金玉滿堂，珠翠綺羅豔妝」，假使讓你金玉滿堂，裝飾著珍珠、翡翠、絲綢等豔妝，榮華富貴。

「花下時時歌舞，樽前日日杯觴」，花前月下時時載歌

載舞，金樽酒瓶天天開懷暢飲。這是純屬浪費人生的行為。可曾為來生做過打算？

「**尋思無限活計，畢竟難逃死王**」，絞盡腦汁經營無限的娑婆事業，為千年萬年計，最終也難免一死。《解憂書》說：「**地上或天間，有生然不死，此事汝豈見，豈聞或生疑**。」不論地上或天上，能夠生而不死的事，你可曾見過、聽過或疑惑過？

面對死亡，誰都逃脫不了。《教授勝光大王經》說：「譬如，若有四座巨大的鐵山，每一座都是堅硬穩固，已成就牢固結實，沒有絲毫破裂和損壞，鐵山的內外都極其堅硬，通體堅實嚴密。當這四座鐵山從四方觸天磨地滾壓過來，所

有草木、樹幹和枝葉，都被研磨粉碎，而且具有生命活著的一切有情，也都被壓成齏粉。在這大災難來臨之時，並不是依靠快速奔跑便能逃脫，也不是依靠勢力、錢財、物質、咒術和藥物等所能迴避。」佛說：「大王！同樣，當四種大怖畏來臨時，不是依靠快速奔跑能夠從中逃脫，也不是依靠勢力、錢財、物質、咒術、藥物等所能迴避。這四大怖畏是什麼？就是老、病、死、衰。大王，老會摧壞強壯，病能毀壞健康，衰能毀壞一切圓滿豐饒，死則毀壞命根。」

因此奉勸一句，「**不如及早念佛，臨終定往西方**」。

（四）難免衰殘老病，休誇氣力強盛。朱顏能得幾時，白髮忽然滿鏡。有限光陰盡來，無常殺鬼催併。不如及早念

佛，悟取彌陀自性。

【略釋】

「**難免衰殘老病，休誇氣力強盛**」，衰殘老病是避免不了的，無須再自誇氣力多麼強盛。

「**朱顏能得幾時，白髮忽然滿鏡**」，紅潤的氣色能夠再保持多久？某一天照鏡子，忽然發現已是白髮婆娑。

「**有限光陰盡來，無常殺鬼催併**」，有限光陰，每個人的壽命不但沒有絲毫可增加，而且不間斷減少。《入胎經》說，自從第一夜進入母胎之後，從此就剎那不停的奔向死亡。又說，如果能夠好好保養這個身體，就可以活到一百歲或者再多一點（這是佛陀時代的情況，現今時代惡濁，縱然精

心保養也只能活到七十歲或者稍多）。此生的壽命多半已經銷盡，剩下的壽命即便一剎那也不可能增添，但壽命的損減卻周遍於白天黑夜一切時間，每時每刻都在不斷的減少，從未間斷。因此《入行論》說：「**晝夜無暫停，此壽恆損減，亦無餘可添，我何能不死。**」

《集法句經》有幾個比喻。當年，世尊在舍衛城乞食遊行時，見到一位織布者很快就織完了一匹布，於是說道：「**譬如舒經織，隨所入緯線，速窮緯邊際，諸人命亦爾。**」譬如織布，先織經線，經線織好後，隨即織入緯線，這樣很快就會織完所有緯線。同樣，人壽也是如此，日月如梭，很快就會結束此生。「**如諸定被殺，隨其步步行，速至殺者前，**

諸人命亦爾。」就像決定被宰殺的牲畜，隨著牠一步步往前走，很快就會來到屠夫的面前，人的壽命也是如此。「**猶如瀑流水，流去無能返，如是人壽去，亦定不回還**。」猶如瀑布的流水，已經流逝的不可能再返回，同樣，人的壽命皆如白駒過隙一去不復返。

縱然能活到一百歲，也不應認為有閒暇修行。《入胎經》說，人壽一百歲之中，有一半時間是被睡眠覆蓋，前十年幼稚無知（沒有修法的意樂），最後二十年衰老無力（沒有修法的精力），中間又因愁嘆苦憂和瞋恚等煩惱耗去許多時間，從身體所產生的種種疾病，又耗去一部分光陰。因此真正能夠修行的時間實在很少。所以古德說：「**活在人間六十**

年當中，除去飲食、睡眠和疾病，其餘能夠修行的時間尚且不到五年。」

「無常殺鬼」，馬鳴菩薩致國王迦尼迦的書信中說：「沒有悲憫心的死主，毫無情義的殺害我們，如果想到死主現在正前來殺害自己，智者誰會放逸而行？死主所射的猛箭非常勇暴，而且絲毫不差，所以乃至死主的猛箭沒有發射之前，應當勤修自利。死主和誰都不是親人，所以絕不講情面，而且他從不事先預約便忽然降臨，因此不要想推遲到明天或後天再修行，應當立即修習正法。如果說今天先做其他事，明後天再修行，這樣說的人就不是賢人，因為如此拖延，則當你哪一天死亡時，一定會在第二天留下無法完成的修行。」

因此奉勸一句，「**不如及早念佛，悟取彌陀自性**」。

（五）任你千般快樂，饒君萬種方略。何由永固此身，謾說長生妙藥。非久形神脫離，爭容頃刻停泊。不如及早念佛，淨土方為安樂。

【略釋】

「**任你千般快樂，饒君萬種方略**」，千般、萬種都泛指很多，縱使你有各種各樣的快樂、方法和策略。

「**何由永固此身，謾說長生妙藥**」，哪有辦法可以讓這個色身永遠堅固？不要說有什麼長生不死的妙藥。

「**非久形神脫離，爭容頃刻停泊**」，不久身體和神識脫離，一刻都不容許停留，人命在呼吸間。蓮池大師說：「**今**

人念佛再不肯真切加功，只是不曾深思諦信。不要說不信淨土，只如世尊說『人命在呼吸間』，這一句話，於義理不是難解說。你們眼裡親見，耳裡親聞，經過許多榜樣。如今要你信得這句話，早是不能勾也。你若真實信得這句話，則念佛法門，不必要我費盡力氣，千叮萬囑。爾自如水赴壑，萬牛不能挽矣！即如前日津送亡僧時，你們睹此榜樣，當愀然不樂，痛相警策道：『大衆！我與你但今日送某僧，明日送某僧，不知不覺輪到自身，此時悔恨無及。須疾忙念佛，時刻不要放過方好。』我見你們自家也說可惜，對人也說可惜。及乎堂中估唱，依然言笑自如。你只不信人命在呼吸間也。」

一九九一年的海灣戰爭，大規模的空襲和經常的轟炸，使許多平民喪身於戰火。伊拉克首都巴格達有一個避難所，名叫阿瑪利亞。當時一旦有炮轟，或者扔炸彈、導彈的時候，只有老人、婦女和兒童才可以躲到裡面。不幸的是一九九一年二月十三日這一天，當時有一千二百個難民躲在裡面，最後只有十四人倖存。這些人進來目的都是避難，結果適得其反。美國政府說，之所以轟炸這裡，是因為他們認為這裡是一個軍事大本營。

這個避難所其實很堅固，牆壁、屋頂都有二米多厚，但導彈的威力無堅不摧，二米厚的房頂一下子穿進來，根本擋不住。房頂有一個個的手印，因為被炸的時候，很多人還躺

在床上，導彈的衝擊力太大，他們被沖上房頂，屍體發現的時候，他們的手還有身體全都是黏在房頂的。

避難所的每一扇門都有五噸重，導彈炸下來之後，門就自動關閉，所以在裡面的人根本沒有可能打開五噸重的門，尤其裡面都是老人、婦女和兒童。外面的人為了救裡面的人，只能通過一些被炸開的洞向裡面沖水。問題是，當時避難所裡面全都是火，水遇到火，所有的水都變成滾開的水，因此我們能夠想像當時的慘狀，裡面的人或是被炸死，或是被火燒死，或是被煙薰死，很多人甚至是被開水燙死的。

在牆上可以看到一個很明顯的婦女的印記，當時爆炸發生的時候，她本能的抱住自己的孩子，但是爆炸的衝擊力太

大，把婦女連同她的孩子貼到了牆上。

我們從照片可以看到，事後死難者的遺體被抬出來，其實已經稱不上遺體，很多只是殘缺的一條腿、一條胳膊，慘不忍睹。避難所的牆壁上掛著死難者的照片，有幾個月的、幾歲的、有十幾歲的，看起來活潑可愛。無常往往始料不及，「**孤墳多是少年人**」。

新聞天天在演繹無常，歷史本身就是一部無常史。《因緣品》云：「**明日死誰知，今日當精進。彼死主大軍，豈是汝親戚？**」師子峰如如和尚云：「**虛浮如水上泡，須臾不久，危脆似草頭露，倏忽便無。長年者不過六七十皆亡，短命者大都三二十而早夭。況乎獸殘蟲蟄，猝不及防；屋壓車傷

，痛何能救。坑坎丘陵之厄，到處堪虞；刀兵水火之災，何時蔑有。今日不知明日事，上床別了下床鞋。幾多一息不來，便覺千秋永別。」

因此奉勸一句，「不如及早念佛，淨土方為安樂」。

（六）無常終是到來，三界衆生可哀。如入寶山相似，自甘空手而回。彌陀全體呈露，淨土隨方展開。不如及早念佛，轉身得坐蓮台。

【略釋】

「無常終是到來」，無常總會來的，措手不及，不可躲避，不存僥倖。

「三界衆生可哀」，可哀在哪裡？不懂得搶在無常到來

之前取得往生的把握。

義大利的古城龐貝，一千九百多年前是世界上最美麗繁華的城市之一。西元七十九年八月二十四日，古代世界最為嚴重的天災向龐貝襲來。離城約十公里的沉睡八百年的維蘇威火山突然爆發，天崩地裂，猝不及防。在短短十八小時內，共噴發出超過一百億噸的浮石、岩石和火山灰，毫不猶豫將整個龐貝及其居民掩埋起來，最深處竟達十九米！

龐貝遭掩埋遺忘長達一千五百多年，直到一五九四年在挖掘水道時才意外重現了慌亂的末日景象。火山灰如同「時間膠囊」般密封了整座城市，千餘年後挖掘出來，竟然神殿、街道、店鋪、庭院、雕塑一應俱全。不僅如此，街石間的

車轍水溝、麵包房裡的種種器皿、私宅中的詭異祕室……全都表明人們只是剛剛離開，立即就要回來。無常迅速。

罹難者的屍身已朽，只留下被火山灰包覆的身形。考古學家將石膏漿灌進已經乾枯的屍體空殼，製成和真人一樣形狀的石膏像，再現了遇難者最後一刻絕望和痛苦的表情，他們的恐懼都栩栩如生：或兩手抱頭，蜷縮一團；或手掩臉部，僕倒在地；或懷抱嬰兒，母子同難；或手攥錢袋，倉皇逃跑；還有掙不脫枷鎖，死在鐵鍊上的奴隸角鬥士……近郊一座別墅裡，主人和奴隸十八人躲入地窖，結果同歸於盡，慘不忍睹。

「盡情享受生活吧，明天是捉摸不定的。」龐貝城出土

的一隻銀制飲杯上刻著這樣的話，相信刻這句話的人並不知道死亡在即。在一幅壁畫裡，挖掘人員發現了一句鐫刻的銘文：「世上沒有任何東西可以永恆。」這句銘文無意間透露了無常的真諦。

《無常經》佛說：「生者皆歸死，容顏盡變衰。強力病所侵，無能免斯者。假使妙高山，劫盡皆壞散。大海深無底，亦復皆枯竭。大地及日月，時至皆歸盡。未曾有一事，不被無常吞。」又說：「上至非想處，下至轉輪王。七寶鎮隨身，千子常圍繞。如其壽命盡，須臾不暫停。還漂死海中，隨緣受衆苦。循環三界內，猶如汲井輪。亦如蠶作繭，吐絲還自纏。無上諸世尊，獨覺聲聞衆。尚捨無常身，何況於凡

夫。父母及妻子，兄弟並眷屬。目觀生死隔，云何不愁歎。」所以佛勸諸人：「**共捨無常處，當行不死門。**」

龐貝為什麼會遭遇這樣大的不幸？

龐貝遺跡充分反映出羅馬帝國自上而下的驕奢淫靡之風，龐貝明顯有兩多，妓院多、酒店多，堪稱酒色之都。這說明那時羅馬人沉溺酒色，道德敗壞。只有二萬人的龐貝竟有一百多家酒吧，二十五家不同檔次的妓院，出土的牆上至今仍充斥著各種不堪入目的春畫。據悉，當時羅馬帝國臣民的習俗可以隨意找妓女或本家女奴發洩，而自家夫妻所用之床的功能是「好好睡覺」。

上層統治階級在飲食方面已到了窮凶極惡的地步。他們

有一道飯後點心，是醃製過的、帶甜酸味的海鱔。捕到海鱔後，要用新宰殺的奴隸肉餵養幾天，貴族們認為這種吃過人肉的海鱔味道最美。

龐貝遺址真實的保留著災難來臨前龐貝人的樣子。龐貝城擁有能容納兩萬觀眾的競技場，這說明龐貝人會在一個時刻傾城而出。他們以摧殘他人生命為樂趣，競技場並不是比賽「競技」，而是觀看不死不休的血腥格鬥。當時血腥刺激成了整個城市的重要生活項目，大部分的格鬥士是由戰俘、罪犯或奴隸來擔任。這一鬥獸場內的浴血奮戰，不但有猛獸之間的撕殺，更有奴隸與餓獸的搏殺以及奴隸和奴隸、俘虜與俘虜之間的較量，均以毀滅對方生命為結局。那種揪人心

肺、充滿血腥味的格鬥，那種野獸嚎叫、奴隸哭喊，餓獸一條條撕扯吞噬角鬥士時的悽慘場面，引發龐貝人的不是絲毫同情而是狂叫和興奮。

龐貝向後人哭訴著慘痛的教訓：殺生和邪淫導致滅頂之災。一夜之間沉入海底的具有高度文明的亞特蘭提斯和地中海古城，也是紙醉金迷、道德敗壞之地。

「**如入寶山相似，自甘空手而回**」，得人身、聞佛法、遇到淨宗，就如同進入寶山的中心一樣，卻心甘情願一無所得，空手出來，仍舊輪迴。真悲哀！

「**彌陀全體呈露，淨土隨方展開**」，用什麼方法達到這種境界？持名念佛。印光大師教導我們：「**四種念佛，唯持**

名最為契機。持至一心不亂，實相妙理，全體顯露。西方妙境，徹底圓彰。即持名而親證實相，不作觀而徹見西方。持名一法，乃入道之玄門，成佛之捷徑。」

因此奉勸一句，「**不如及早念佛，轉身得坐蓮台**」。師父上人常講：「生到極樂世界，花開見佛，我們是坐著蓮花去的，蓮花在七寶池當中開了，我們就出來了，這一出來就見佛。佛在哪裡？佛在講堂講經，我們看到佛了，佛也看到我們了。拜佛之後，看看旁邊有座位，座位上有自己的名字，你不會搞錯，你就坐在你座位上去，聽經聞法。什麼時候離開講堂？在講堂裡聽法愈聽愈歡喜，愈聽愈捨不得離開，一定是大徹大悟，明心見性，見性成佛，這個時候你才會離

開，沒有大徹大悟你不會離開的。」這是前人所沒講過的。我們要爭取的，是爭取坐上阿彌陀佛的紫金蓮台，爭取阿彌陀佛的大講堂有我的一個座位，其他的，世間的一切人、事、物，都不值得去爭。為什麼？六道輪迴是一個大騙局，我們都被騙了。

（七）唯有徑路修行，實從自心發生。不離如今正念，頓除歷劫無明。癡人尚自執著，濁染何由廓清。不如及早念佛，菩提道果圓成。

【略釋】

「唯有徑路修行，實從自心發生」，只有一條成佛的最捷徑：信願持名，求生淨土。我堅定不移求往生的信念真實

發自內心，不是人云亦云，也不是鸚鵡學舌。

「**不離如今正念，頓除歷劫無明**」，正念指阿彌陀佛，不離不棄這一聲阿彌陀佛，可以頓時消除歷劫的無明。蓮池大師言：「**越三祇於一念，齊諸聖於片言。**」

「**癡人尚自執著，濁染何由廓清**」，愚痴的人還在執著假相，濁惡的染污怎能澄清？

因此奉勸一句，「**不如及早念佛，菩提道果圓成**」。

（八）但念阿彌陀佛，此心念念是佛。佛外更無別心，心外更無別佛。吹開萬里白雲，湧出一輪紅日。寶樹華池現前，語言文字難述。

【略釋】

最後這八句昇華、壓軸。「**但念阿彌陀佛**」，但念，專念。徹悟大師念佛偈云：「**說著蓮邦雨淚垂，閻浮苦趣實堪悲，世間出世思惟遍，不念彌陀更念誰**。」世間、出世間都觀察、思惟透了，不念阿彌陀佛還能念誰？只有阿彌陀佛能救我們離究竟苦、得究竟樂。沒有第二個人了。

「**此心念念是佛**」，眾生本來是佛，佛憐憫眾生迷昧自心，恐其永遠迷失，所以教令念佛求生西方，才能親證本具佛性。念念阿彌陀佛，念念求生淨土。

「**佛外更無別心，心外更無別佛**」，佛外無心，心外無佛。「**是心是佛，是心作佛**」，是淨宗最高的理論、最高的指導原則。不僅是釋迦一佛法藏綱宗，實是十方三世一切諸

佛法藏綱宗。

「**吹開萬里白雲，湧出一輪紅日**」，這是比喻。萬里白雲比喻妄想執著，一輪紅日比喻本具佛性。放下妄想執著，本具佛性現前。

「**寶樹華池現前，語言文字難述**」，寶樹、華池借代極樂世界，極樂風光現在眼前，美輪美奐，世間的語言文字實在描述不出來。我們現在是見不到，果真見到了，必定是樂不思蜀，在這個世間一刻都不願意逗留。

三、歸納：憶念無常對念佛人至關重要

以上九首詩的主題就兩個字：無常。憶念無常是開啟一切修行之門的前行、前提。念佛也不例外。念佛人總是苦惱

佛號要拼命念拼不起來、要叫它不中斷卻常常斷了，原因就在這裡：沒有無常的觀念。印光大師本身憶念無常達到最高境界，歸結出一個字：死。我們今天對這個字無動於衷，念佛沒有動力。重讀印光大師的書信，大師常常自稱「**光旦暮人耳**」（旦暮是早晨和傍晚，比喻短暫的時間）、「**光朝不保夕**」，這是修行人功夫達到爐火純青的真實感受。我們的頭腦必須很清醒，不但老年人朝不保夕，年輕人也朝不保夕！任何人既是無常的旁觀者，又是當局者。隨時都有可能死，這聲佛號敢不牢牢鎖定嗎？生死大事敢不提前預辦嗎？

修行人應當實修捨棄今生的主因，那是什麼？就是憶念死亡無常。博朵瓦尊者云：「不憶念無常的一切修法，都好

似冰上的建築，悠閒自得之時自己彷彿也如假包換似的具有空性等的境界，可是一旦到了緊要關頭，便徹底崩潰；如果生起無常之心，則修行不會退轉；如果未生起無常之心，則一切的努力都會付諸東流。」

夏沃瓦也抽薪止沸的指出：「能迫不及待的觀修無常之人，都是探詢到法之根本的明智之士，而觀修空性只不過是漂在口頭上的浮誇之舉。相比而言，就顯得極不深入扎實。」

香怎耶巴說：「如果上午沒有生起無常之念，中午貪圖今世的念頭就會抬頭；如果中午沒有生起無常之念，晚上就會被貪圖今世的念頭所俘虜。如果邁入貪圖今世的軌道，則無論如何努力，也不能趨往正法。」

如果相續中真正生起了無常觀，那麼就一定能夠徹底捨棄對今生世間一切事物的貪執，就像嘔吐症患者不願取油食一樣。

如來芽尊者也不止一次的說過：「我無論看見世間如何高貴、如何權威、如何富裕、如何俊美之人，也不會生起羨慕之心，而注重前輩高僧大德的事蹟，這就是因為自己的相續中生起了少許無常觀的緣故。我除了無常以外也再沒有其他更殊勝的教言傳授給別人。」

世尊曾說：「**若多修無常，已供養諸佛；若多修無常，得諸佛安慰；若多修無常，得諸佛授記；若多修無常，得諸佛加持。**」《毗奈耶經》中說：「對我眷屬中如妙瓶般的舍

利子及目犍連等百名比丘供齋供物，不如剎那念有為法無常更勝。」

觀修無常是生起厭離心不可或缺的條件，因此一切修法中首先修無常觀，這是所有經續竅訣中異口同聲的觀點。律部中也記載了在走廊中描畫白骨等憶念死亡的方式。

四、結語：漸次殺吾類，汝豈不見乎

最後，用寂天菩薩的兩首偈來結束今天的報告。

「云何猶不知，身陷惑網者，必囚生死獄，正入死神口。」為什麼至今還不省悟，被煩惱巨網纏縛的人，一定會被生死輪迴的牢獄所囚，也正處在死神口裡。死神時刻都在準備將每個人的生命奪走，我們還有什麼理由懶散放逸？

「**漸次殺吾類，汝豈不見乎？然樂睡眠者，如牛見屠夫**。」死神在不斷的奪走同類的生命，難道你沒看見嗎？但是懈怠懶散的人對此竟麻木不仁，就像牛看見同類被屠夫牽去宰殺卻如不見不聞一樣。犛牛特別愚笨，即使看見屠夫拿著刀子將同伴拉去宰殺，牠也毫無反應，仍悠然的吃草，或木然的站著不動，好像這一切不會降臨在自己頭上一般，等到屠夫來宰殺牠時，牠才會流下大顆大顆的淚珠，渾身顫慄。人也如此，平時眼睜睜看著身邊的親戚朋友一個個被死主吞噬，自己卻毫無所動，不知尋求出離，反而苟且偷安，優哉游哉，囫圇一世。這樣與愚痴的犛牛又有何區別？

桑頗瓦格西是久負盛名的大成就者，平時一旦聽到有人

死亡的消息，他就會八方奔相走告：「有人死了啊！」還有一位喜頓大師，每當聽到有人去世的消息，便會感慨的說道：「這就是最高深的法啊！」又說：「於我而言，最深奧的引導就是看到以及聽到死亡的消息。」

身邊的同修陸續離去，有的墮在地獄求救於師父上人，感恩這些善知識的示現，他們先走一步，一個個活生生的例子，給我們敲響警鐘：修行不能等待，因為無常不會等我們。趁這口氣還未斷，不如及早放下，不如及早念佛，不如及早求生淨土，不如及早辦妥生死大事。不要等到死後墮在地獄才來哀求超度。他們也曾經和我們一樣，自詡為念佛人，自認為修得很不錯，天真的誤會還有很多時間，盲目的樂觀

能夠往生。理論上大家都知道臨終要見到阿彌陀佛才能跟他走，可是有幾個人臨終時能夠清醒？且不說臨終，就說睡覺作夢，我們連在夢境裡都主宰不了，隨夢境轉，臨終能夠主宰嗎？能夠保證不會糊裡糊塗被冤親債主拉跑嗎？

古德教導我們：「應當反覆考慮如果我今晚死掉該怎麼辦，從而對明日之後的事情漠不關心。」一心念佛。你我遲早要面對無常、面對生死，不如及早回頭，求佛救我！

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。慚愧弟子釋自了叩呈。

老法師：釋自了這篇報告很值得我們警惕，說的都是真

話。羅馬下面的龐貝城，我去過了兩次，確實是叫人感慨無窮。火山是突發的，那個地方的火山距離這個城只有五公里，火山灰落下來之後，這個城就被活埋掉了。是突發的，所以裡面的人驚慌失措，我們從他的遺體上可以看得出來。

今天這個地球，災難不是突發的，不是沒有原因爆發的。佛經上常告訴我們，一切法從心想生，是眾生累積的善惡業之所感。災難能不能化解？答案是肯定的，問題是我們相不相信、肯不肯幹？真正相信，真正肯幹，確實能化解。今天這個世界，我們只要很冷靜的聽聽外面這些人，大人小孩、男人女人，你去留意觀察他，他想什麼、他說什麼、他幹什麼，你就明白了。如果他所想的、所說的、所幹的是負面

的，那就感召來災難。如果所想的、所說的都是正面的，與五倫五常四維八德相應，與三皈五戒十善業道相應，好，他們這些人能夠化解災難，會帶給世界安定和諧。

現在讓我們感覺到的，是人心不善達到極處了，中國古人講的惡貫滿盈，這怎麼辦？惡貫滿盈就會感來大災難。佛在經上告訴我們，五毒所感的就是災難。貪心，這個念頭、行為感來的是水災，人在貪欲的時候會流口水，海嘯、洪水暴發是屬於這一類。火災，瞋恚來的，瞋恚感應火災，火災是包括地球上的火燒山，大面積的，很可怕。愚痴，所感應的是風災，颱風、颶風、龍捲風，時有所聞。傲慢，感應的是地震。懷疑，所感應的是山崩地陷，這個地突然陷下去，

這個事情也常有。我們能夠把貪、瞋、痴、慢、疑這五毒斷掉，地球上這五種災難就沒有了。

我們要相信宗教上所說的。宗教是智慧，不是迷信。每個宗教的創始人，我們感觸到的都是佛菩薩的化身，所以宗教是一家，宗教是可以團結的。宗教出現在世間幹什麼的？是來救人的，都是聖人，像大乘經上所說的，應以什麼身得度就現什麼身。在中國，現聖賢身。在印度，現佛菩薩的身。在歐洲，那個時候沒有交通設施、沒有資訊，所以佛菩薩是恆順眾生、隨喜功德，做種種示現。我們今天細細看他們的經典，經典上所講的大同小異，看出諸佛菩薩的慈悲，我們恍然大悟，所以宗教要團結。

宗教是人類不能缺少的，英國湯恩比博士說得很好，人類的歷史是先有宗教，後有文明。文明從哪裡來的？從宗教延伸出來的。沒有宗教的文明，它傳世不會超過兩百年，它就沒有了。中國的宗教就是儒釋道，根深蒂固。所以外國這些哲學家、歷史學家都認為，拯救現前的這個世界、這個社會只有中國傳統的文化：孔孟學說跟大乘佛法。提醒我們。

這兩篇文章可以放在我們這一次冬至祭祖特刊上，很有價值。現在誤會傳統文化的人很多。這兩篇文章很好，希望能多有一些人認識、認知。我們在這段時段當中，把傳統文化復興起來，要做出來，不做出來沒人相信；真正做出來，大家就相信了，會產生一定的影響。

無量壽經科註第四回學習班（第二〇六集）

2016/3/2 澳洲淨宗學院 02-042-0206

學生：【摘錄分享】

導讀：《大經科註》第十一品解釋「**諸難**」：指八難，謂見佛聞法有障難。又名八無暇，謂無有閑暇以修道業也。我們關注一下「**八無暇**」這個詞。常常聽說人身難得，到底人身有多難得到？我們今生得到這個人身，並不是像天上掉下餡餅那樣無緣無故，而是，這個人身是我們生生世世勤勤苦苦修行賺得來的，比世間人賺個一百億、一千億付出還艱難。具足八暇、十圓滿的人身才是能夠修行的人身，簡稱暇

滿。古德常道「**暇滿人身寶，難得而易失，得已應善修，莫令空無果**」。學習人身難得對念佛人有什麼好處？古人說「**殷重修習暇滿，其餘一切善法，都會由此引生**」，善法譬如念佛，內心真正生起人身難得的感受，自然不願意浪費生命，爭分奪秒的念佛求往生。暇滿人身是道前基礎，培養出離心的第一步。謹此摘錄智圓法師的《珍惜暇滿》供養大家。

珍惜暇滿人身寶（上） 智圓法師 講授

一、暇滿的體性

暇是閒暇。脫離了八種無暇，就是所謂的有暇。八無暇包括地獄、餓鬼、傍生、長壽天這四種人類之外的無暇，和

生為邊地沒有開化的野蠻人、持邪見者、無佛出世、根不具足這四種人類中的無暇。這八種都不具足修持善法的因緣，所以是無暇之處。具體來說，生在三惡趣，極難生起修法的心，即使生起一點，也被痛苦逼迫，不能趣入修行，所以，地獄、餓鬼、傍生這三種都不具足修善法的因緣，是無暇之處。長壽天就是壽命很長的天人。其中，無想天這種天人除了在最初受生和最後死亡的時候生起心念之外，其他時間心和心所根本不現行，所以沒有善根修解脫道。欲界天恆時處在五欲當中散亂，生不起修法的善心，也是無暇。人類當中，如果生在沒有四眾佛弟子存在的邊地；或者生在佛不出世的時代；或者自身根不具足，是痴呆、啞巴等等，都不可能

了解佛法。（也就是說，在無佛出世的時代，沒有佛說法，就見不到佛法；在沒有四眾弟子的地方，得不到人傳授，也不知道佛法；自己的六根有殘障，也不能領受佛法。）除此之外，自己持有邪見，認為沒有前後世、沒有因果、沒有三寶，雖然有正法住世，也不能信解。

以上這八類，落在其中的一種當中，就沒有因緣修法。遠離這八種無暇，就是具有閒暇。

接下來，「滿」是修法的因緣圓滿，包括自己方面的五種和他人方面的五種，總共十種。先說自己方面的五種圓滿：

一、得人身：就是沒有生在三惡趣或者阿修羅界、天界

等的生處，有幸生在人道，得到了人的身體。

二、生中土：就是沒有生在邊地等其他地方，而是生在佛法興盛的中土。

三、根具足：在中土的人類當中，也有痴呆、喑啞等等，而自己生性不是呆啞，諸根俱全。

四、業未倒：縱然諸根的功德都具足了，但如果業顛倒——捨棄善法、執持惡法，也沒有因緣修道，但自己在造業方面沒有顛倒善惡。

五、信聖教：聖教就是佛所傳的教法——經、律、論三藏。內心相信這是世間和出世間一切白法的依處或者出生之處，叫做「信聖教」。

他人方面的五圓滿是：

一、佛出世：如果佛沒有出世，即使得到人身，也是處在無佛出世的時代，無緣修法。而現在釋迦佛經過三大阿僧祇劫圓滿福慧二種資糧，在印度金剛座現前正等覺而成佛，而且在這個世間應化。這是得到第一種圓滿。

二、說正法：有些佛雖然化身出現在世間，但不說法，因此也無緣修法。現在釋迦佛出世時，圓滿宣說了一切世間和出世間的正法。這是得到第二種圓滿。

三、聖教住世：雖然佛宣說了正法，但如果生在正法隱沒的時期，也見不到佛的教法。而現在生在佛的末法時代，世間還有佛法存在。這是得到第三種圓滿。

四、趣入聖教有正軌：正法雖然住世，但如果沒有能趣入正法真實義的正確軌道，也得不到佛法的真實密義。現在遇到了各位菩薩、祖師開顯佛語密義的論釋、教言、修行引導。這是得到第四種圓滿。

五、師等助緣具足：「師」是指善知識，「等」是指提供自己修法助緣的施主、護持自己修道的同行善友、便於修法的處所、設施等等。如果不具足這些助緣，也難以修法。而現在基本具足了這些助緣。這是得到第五種圓滿。

以上講的八暇十滿，歸納起來，就是「暇」和「滿」兩方面。「暇」是指遠離修法的違緣；「滿」是指具足修法的順緣。

二、暇滿難得之相

（一）以因難得

單單生在善趣，也要以持戒等修一種清淨善法做為因，而得到具足八暇十滿的人身寶，就更需要以圓滿的善法做為因，也就是需要以清淨戒做根本、以布施等做助伴、以清淨發願做結合等，要修積很多善根。意思是說，單單得一個人身或者天身，至少需要以一種清淨善法作因，純是惡法做為因，當然感不到善趣的果。特別的觀察，在善趣當中，具足「八暇十滿」這十八種善果的人身是殊勝微妙的身，它之所以遠離種種修法違緣和具足自他方面的種種順緣，不是沒有

因緣、僥倖現前的，每一個都是從各自相應的因緣感得。所以，暇滿人身的因是很多的善根，既要具有清淨戒這一根本，又要修布施、供養、恭敬、慈、悲、喜、捨、聞、思、修等等做為輔助，不然怎麼能在這個身上現前種種修法的順緣呢？而且，前世要以清淨的發願攝持善根，專門在成就自己修法的方面迴向，譬如常見的發願：「**獲得人身、住在中國、童真入道、正信出家、常遇明師**」等等，總的就是發願自己來世得到暇滿人身。只有結合清淨的發願，才能攝持住這種種善根因緣，特定的往獲得暇滿人身的方面成熟果報。

認識了暇滿的因之後，接下來就觀察它的難得，也就是觀察修積這樣的因緣是非常困難的。

我們從正反兩方面思惟：正面思惟修積成就暇滿的善因極為難得；反面思惟造集失壞人身的業因極為容易，而且數量極多。譬如在地獄、餓鬼、傍生這三種惡趣當中，見不到眾生在造作能得安樂的善法，不必說清淨的善法，連混雜煩惱的不清淨善法也看不到。（譬如在傍生界，有多少畜生在守持五戒呢？有多少畜生在修上供下施等的資糧呢？在地獄界和餓鬼界裡，有幾個眾生剎那生起了善心呢？幾乎看不到。）又譬如在阿修羅界和天界當中，有多少眾生守持戒律、行持十善業呢？阿修羅成天鬥爭、嫉妒，欲天心都散在五欲當中，上界天住在定中不動念，又有多少善念生起呢？人類當中，在無佛出世的時代、在邊地不開化的人群當中、在持

邪見者和痴呆、聾啞人的心裡，有多少善念生起呢？在這些無暇之處沒有修做善法的因緣，所以善法極其稀少，幾乎是零。

再說，在佛法興盛的中土，人們平時都在做很多善法嗎？譬如在中國十多億人當中，修持善法的人是很少見的，很難見到人們每天精勤的行善。再看這些行善的人，也只能做一些夾雜著煩惱和不善業的善法（也就是大多數人在行善時，帶有貪、瞋、嫉妒、傲慢的心，帶有攀緣的心、顯示自己的心，帶有追求現世福報的心、求名求利的心）。真正做到了清淨善法的人非常少見。

這樣在因上很難修積清淨的白法，果上當然非常難得到

暇滿的人身。就像春天在田地裡播的種子非常少，秋天所收的果實自然是很稀少的。

再從反面觀察，眾生處處造集的是失壞人身的因。譬如在三惡趣眾生的心裡，剎那剎那現行的是瞋恚、慳貪、愚痴等的煩惱，造集的是殺、盜、淫等的惡業。這其中的每一個剎那都是在造惡趣的業因。在阿修羅界和欲天，也只是增長嫉妒、鬥爭和貪欲。再看人類的造業狀況，大多數人多數時間都在造集不善業等的惡法，所以多數是往惡趣裡走。而且，對於菩薩起瞋恚心，每一剎那都會感得長劫住在無間地獄，像這樣緣著善知識、緣著佛法僧三寶所造的深重惡業數量非常多，而這其中的每一個業都是長劫沉溺惡趣的因。而且

自己識田裡還有往昔多生造下的很多惡業，這些業沒有感果、又沒有修對治加以摧壞，合算起來，需要很多劫住在惡趣當中。這些衡量就知道，得人身是非常難得的。

總之，在獲得暇滿人身的期間，能遠離一分一分的修法違緣，能具足一分一分的修法順緣，其中的任何一點都是以修善法做為因而感得的。所以，這實際是由無量劫來精勤修善所感得的無上如意寶。

（二）以喻難得

1、豪華客機

譬如造一架大型的豪華客機，需要全球幾千家工廠、幾十萬人為它生產各種精密配件，最後裝配組裝完成。生產這

樣一架豪華客機是非常難的，因為需要集聚數以萬計的因緣，龐大數目配件的設計、選材、製造、完裝、整合，是極其複雜、精細的大工程。我們的暇滿人身就像這樣難得，因為這個人身寶上每一分珍貴的修法因緣都來之不易。

2、盲龜值木

譬如整個三千大千世界的區域變成了茫茫大海，在遼闊的海面上漂浮著一根帶有孔洞的木頭，被四面的海風不停的吹動，在海面上漂蕩不已。深海的底下有一隻瞎了眼睛的盲龜，每隔一百年浮上海面一次，牠的頭部剛好鑽入木頭孔洞的機率實在是太小了。原因：如果木頭停在一個地方不動，還有鑽進孔洞的可能性，但木頭被四面的海風不停的吹動、

漂蕩；如果是面積很狹小的海面，也有鑽進孔洞的可能性，但海面是像三千大千世界的區域一樣廣大；如果在木頭上有很多孔洞，也有鑽入的可能性，但只有一個孔洞；如果盲龜眼睛能看得見，也有可能鑽入，但盲龜的兩眼瞎了，根本看不見木頭和木頭上的孔洞在哪裡；如果盲龜頻頻的浮出海面，也有可能鑽入，但盲龜要過一百年（三萬六千多天）才浮上來一次。所以，盲龜的脖子極難剛好鑽進這根木頭的孔洞，得到暇滿人身寶就像這樣難得。

這個比喻裡說的種種事表示什麼？和三千大千世界同等大的海洋表示眾生受生的三界這個極廣大的區域；海面上木頭的孔洞，是指得到有閒暇、修法條件圓滿的人身；四面的

海風不停的吹動，比喻心中邪分別的業風不停的吹動；瞎了眼的盲龜，比喻無明深重的眾生，不知道什麼應取、什麼應捨，沒有打開明辨取捨的慧眼；深深的海底，比喻受報漫長、難以超升的惡趣；每一百年浮上海面一次，比喻在長劫受報之後，終於得到了一次善趣之身；又下落海底，比喻得一般人身之後又墮入惡趣。

總的意思是說：由於沒有開啟慧眼，不知道何取何捨，恆時都在隨邪分別的業風漂蕩，而且一旦陷入深深的惡趣就長劫難出，即使再生到善趣，也脫離不開無明和邪分別的狀態，導致在三界六道廣大無邊的生處當中，極難得到暇滿人身。

3、線入針孔

就像有人站在須彌山的山頂上放下一根線，有人站在須彌山的山下拿著針迎接，又有極猛的風吹著線，線極難入在針孔裡，暇滿人身寶比這還要難得。

4、鼓面撒豆

就像天空當中密密麻麻的降下豆子，這些豆子要能停留在鼓面上極難。絕大多數都落在鼓的外面，即使有少許豆子落在鼓面上，也立即彈起，掉在外面。得暇滿人身寶就像這樣困難。

整個三有生處就像一個很大的區域，其中只有落在很小的人類的鼓面上才得到這個最妙的暇滿人身。但是無數欲界

、色界、無色界的天人死後像豆子一樣從天上紛紛掉落，怎麼也落不到這個暇滿人身寶的鼓面上面。他們中的大多數都掉到鼓的外面去了。所以，諸天最希願的就是死後能生在人間做人。天人們對即將死去的天人，都這樣祝願說：「希願你生在安樂趣中。」（安樂趣就是指人。）可是，大多數天人死後沒有福氣生到人間，都掉到惡趣深淵裡去了。

（三）以數量難得

在眾多的有情種類當中，得暇滿人身的比例是極小的。經上說，地獄裡的眾生就像大地上的微塵那麼多，餓鬼就像彌滿虛空的暴風雪的雪粒那麼多，傍生就像酒糟那麼多。相比於惡趣眾生，善趣人天的數量就像指甲上的塵土那樣少。

又說，六道各種種類的有情和上上相比，下下的有情像大地上的微塵那樣多；和下下相比，上上的有情像指甲上的微塵那麼多。

有人會問：為什麼下下的有情數量這麼多呢？這要看到在因上，有情造惡業的極多，造善業的極少；而造惡業的人當中，造深重惡業的人極多，造輕微惡業的人極少。所以就像走在非常光滑的冰面上，很容易就滑倒在地一樣。

所以在無數種的有情當中，得到暇滿人身是極其罕見的。帕當巴尊者說：「總體上看諸多的有情身時，幾乎沒有得人身的。各別的看單個有情身時，他得人身也只是有可能性。」意思就是，把這無量無數的有情的身放在一起看，清一

色的都是非人類的身，幾乎見不到出現一個人。而針對每一個有情來看，看看你、我、他能不能得人身，也只是有一點可能性。

一蹉百蹉

有人會想：受惡趣苦，只要消盡了往昔的惡業，就還可以生安樂善趣。所以不難脫離。其實，生在惡趣當中，正受苦時，時時刻刻都是生惡念、造惡業，所以從惡趣死後還需要轉惡趣，非常難解脫。

古人說：「**今生若不修，一蹉是百蹉**。（今生不修的話，就會一錯而連著一百生錯過。）」這個人身最難得到又最容易失去，一念之差就落入惡趣，三途進去容易出來難。「

七佛以來，猶為蟻子。八萬劫後，未脫鴿身。（就是佛經上說，有一些螞蟻一直到七佛過後，還是做螞蟻。有些鴿子經過八萬劫還沒脫掉鴿子的身。）」所以我們得人身很難，遇佛法更難，遇到即生成就的法門能夠信受更是難中之難。如果這一生錯過，失了人身，哪一天能再得人身呢？又哪一天能再遇佛法呢？又哪一天遇到即生成就的法門而且信受呢？這何止是錯過百生，是錯過千生、萬生乃至無窮生啊！

我們去觀察自身暇滿的每個方面，都是由前世的善業因緣來的，要有清淨戒、清淨善法、清淨願，非常不容易！譬如，坐在這裡看一本經書，安心的坐上三個小時，不受打擾，那就是莫大的清福！身心是健康的，不瞎也不痴呆，看書

時沒有邪見障在心裡，又有清淨的善願，願意學法，這樣念念心緣於法，世上有幾個人有這樣的福呢！

從這裡去體會，哪點不是前世的善根因緣所感的呢？這樣去算，才相信以無量劫來的因緣才造就了暇滿人身寶，要沒有無量的善業因緣不可能出現這麼好、這麼圓滿的身。

譬如，現在教一個小學生，哪怕教會他寫一個字都要好多天，何況真正讓他去行善、去持戒、去發願、去長年這樣做？這要積聚多少因緣才能讓他自願這樣做啊！而這樣所做到的是非常稀有、珍貴的善根，我們今天學法的福分，就是由這樣的善根感得的。所以現在哪怕有兩分鐘學佛法的安閒，也都是珍貴的福報。

也許你認為兩分鐘的安閒不算什麼，我要問你：以眾生墮在地獄中的處境來說，他在億萬年當中能出現這樣的兩分鐘安閒嗎？像人間坐在這裡安心的聽佛法，他多少億年也夢不到。又譬如一隻黃牛，在牠一輩子十來年裡，出現過一剎那這樣的福報嗎？牠能享受到這樣的清福嗎？牠前世沒有種這樣的因，只有在勞苦中度過一生。又譬如地球上不信佛的人，在商界、政界、學界、演藝界的人，誰有這樣的兩分鐘呢？這才理解順治皇帝的出家詩：「**百年三萬六千日，不及僧家半日閒**。」這個「**僧家半日閒**」是皇帝身上求之不得的，所以他羨慕這樣的清福，他求不到一天安閒無事。這樣才知道，我們身上擁有的是修法的清福啊！

北俱盧洲、天上的人有福報，但不是暇滿，修不了佛法。整個北俱盧洲人的福報，加起來比不上我們現在一天聞思修的福報大。人間一億個比爾．蓋茨的福報也比不上我們半天學法的福。這才知道暇滿的珍貴。這才知道有半天的聽法、學法，是所有的北俱盧洲人、所有的欲界天、一億個比爾．蓋茨都得不到的。好好想一想，為什麼我們會把這麼寶貴的時間白白的浪費掉？像把如意寶隨隨便便扔掉一樣，用它去搞貪瞋痴。把一億兩黃金買不來的暇滿時光，拼命在手機上「嘩啦、嘩啦」的打發掉，這是糊塗到何等的地步！真正懂了人身難得還會問：今天該不該上網打遊戲、該不該看電視、該不該上飯店、該不該參加聚會、該不該旅遊、該不該

裝修、該不該逛超市、該不該花幾個小時去美容、該不該花半天包餃子、該不該去種花、養魚、該不該彈琴、練功，這些統統都沒有了。所以了解了人生的珍貴，即使用億萬美鈔跟你換一寸光陰，你也不會換。你有這種珍惜暇滿的觀念，給你一萬輛小車換你三分鐘，你也不換。如果有人說：你今天浪費三分鐘不學佛法，就給你一億美鈔。你會拒絕說：我不要！

古人就是這樣，他不願意把寶貴的人身用在無意義的事上。像卡拉貢穹格西要出山洞，有一叢荊棘擋住了洞。他正想去砍時，轉念一想：暇滿這麼難得，怎麼能浪費！所以，珍惜暇滿的人哪怕用億兩黃金去買他向無意義的事走一步，

他都不願意。倒添一萬塊錢拉他出去吃飯，他也不要去。不用說二、三個小時逛超市，就是超市的老闆把整個超市給他端過來，他都不看一眼。就算半壁江山送給他，他都不要，何況區區的五欲。這時，讓他浪費時間是一萬匹馬也拉不動的，肯定像錐子插入地中一樣，沒有人能把他從修法當中拉出來。像古德，皇帝請他做國師，他寧可斷頭也不去。這個道比去皇宮受賞都看得重，比當國師都看得重。所謂的世間娛樂，上網、看電視、打手機、看報紙這些，都只是糊塗人才會做的。

接下來我們再觀察一下「**遇佛出世難**」。

譬如從毘婆尸佛開始，先後有尸棄佛、毘舍浮佛出世。

然後在無數劫中無佛出世。成劫過去之後，到了住劫的第九小劫，人壽六萬歲時，拘留孫佛出世；人壽四萬歲時，拘那含牟尼佛出世；人壽減到二萬歲時，迦葉佛出世；人壽一百歲時，釋迦牟尼佛出世。釋迦佛滅度已經近三千年，時值末法，鬥諍堅固，到下尊彌勒佛出世，還有五十六億七千萬年。

彌勒佛以後有四個小劫，沒有佛出世，到減劫的第十五個小劫中，有九百九十四尊佛相續出世，然後又有四個小劫沒有佛出世。到第二十小劫時，人壽八萬四千歲時，樓至佛出世。然後水火風災前後出現，世界已壞，是二十小劫的空劫。不知道什麼時候佛會出現在世間。所以說佛出世難遇。我們在遇到時怎麼能不珍惜呢？如果這一回錯過，生在無佛

出世的時代，那是億億年的長夜黑暗，連佛經的一個字都看不到。現在我們遇到了這樣寶貴的佛法，怎麼能不珍惜呢？怎麼能不晝夜勤學呢？

像剛才舉例那樣，對自己所擁有的十種圓滿，每一個都應當這樣想：「稀有啊！人身是這樣難得，絕大多數的芸芸眾生只得到三惡趣和天人、阿修羅的身，我這次得人身實在是稀有啊！」又想：「稀有啊！佛陀出世極難值遇，大多數時間都沒有佛出世，而我竟然生在釋迦佛出世的時代遇到了佛的正法，實在是稀有啊！」又想：「稀有啊！能行正道斷惡行善，實在太難，現在人間大多數的人都執持惡法、捨棄善法，而我這一生竟然能業不顛倒，一向斷惡行善，實在是

稀有啊！」又想：「稀有啊！我竟然遇上能趣入無上妙法的正軌，那麼多人都沒有機會趣入佛法，即使信了佛也不知道怎麼趣入修證佛法，而我竟然能趣入，實在稀有啊！」像這樣，每一條上都看到有極多數量的眾生不具足，而自己竟然具足了這項功德，所以不應當虛度。

像這樣一一的思惟，八暇十滿中具備一項也非常難，而自己已經全部具足。自己竟然得到這樣殊勝的修法所依，這不是曇花一現嗎？要想到：像這樣殊勝的人身寶，過去難以得到，將來也難以得到，所以這一次務必要用它來成辦大義。

如果得到人身寶的今生這段時間，沒有用它修持菩提，將來斷斷不可能再得這樣的人身，決定漂泊在無邊的輪迴苦

海中。宿世多少積資淨障才成就的這個人身寶，不能散亂在世間現世的瑣事上，唯一要修持菩提，這一點極其重要。寂天菩薩說：「**由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。**」

金厄瓦格西是我們修行人的榜樣。他徹底捨棄了睡眠，一生精進持誦不動佛的心咒，到他圓寂時念到了九億。他的上師大瑜伽師對他說：「法子啊！有時要調調身體。不調身的話，有四大衰退的危險性。」他說：「是這樣的！但一思惟起暇滿難得，就沒有睡覺的空閒。」要像這樣下至一剎那、一彈指的光陰都不浪費。

三、思惟獲得暇滿能攝取大義

（一）什麼不是攝取大義

世間人都把人生的意義錯誤的建立在獲取心外的五欲等法上，其實這最多是小義，不是什麼大義。所謂攝取大義，就是像人在寶山當中用手去攝取珍寶一樣，用這個暇滿身去攝取解脫、成佛的大義。

遊山玩水，腳走走、眼看看，上黃山覽勝，去長江暢遊，看所謂的壯麗山河、看所謂的小橋人家，這並不是攝取大義。

收集郵票、古董，學習電腦、設計程式，把房屋裝飾得

富麗堂皇，擺滿一屋豪華家具、高檔電器，這也不是攝取大義！

掌握很多現代知識、技能，這也不是攝取大義。

擁有財團企業、億萬資產，這也不是攝取大義。

擅長琴棋書畫，練就一身功夫，這也不是攝取大義。

儀表堂堂、口若懸河、談古論今、能歌善舞，得到億萬觀眾的喜愛，也不是攝取大義。

仕途中直步青雲，當選為國會議員、首相、總統，這也不是攝取大義。

世間的科學家、哲學家取得種種成果，這也不是攝取大義。商業巨頭成就種種事業，這也不是攝取大義。所有的外

道仙人的修行，哪怕修到非想非非想天，也不是攝取了大義。他們都用錯了人生。

所有運動會中的蹦蹦跳跳，所有世間的影視、小說創作，只是無意義的浪費人生。多少演唱會、運動會、搞多少科技發明，都不是攝取大義。

生產多少套服裝、多少輛汽車，建設多少城市廣場、立交橋、地鐵、高速公路，放多少衛星上天、開多少太空船登月，都只是人生小義。

世間所謂經濟界、政治界、科學界、文藝界、體育界，在那些領域得到名聲、地位、成就、事業，都不是攝取大義。沒必要把大量的時間花費在這上面，即使用盡了一生的

心血，也不如學習佛法一個偈頌的利益。凡是障礙善用暇滿的那些東西都要撥開，才能成就生命的大義！

（二）什麼才是攝取大義

道理是簡單而明瞭的。用我們的暇滿來聞、思、修正法，就是攝取大義，修好自己的心，覺悟自己的心，再幫助他人覺悟，就是攝取大義，其他都是虛假的。

這個身成了修持菩提的所依，這就是極大的意義。具體一點說，只有在這個身上才能發起普厭三界的出離心、受別解脫戒、修行解脫道。只有這個身才能發成佛度眾生的菩提心，才能受菩薩戒、修持六度萬行。只有這個身才能深入般若、明心見性、光明大圓滿等，才最容易發起信願行，往生

淨土。

所以，我們這次獲得暇滿人身寶就真正成為修持大菩提的所依，在這時候應當日夜不斷的修菩提，就像商人進了寶洲，要攝取如意寶一樣。假使我們忘掉了「人身義大」，在捨棄了修菩提之後，去做現世世間的事業、去做世間的學問、技藝、去享受五欲，用在看電影、電視、娛樂、體育、上網這些上，那就是把無價的如意寶變成成辦三惡趣等輪迴苦的所依，這有多麼不合理！

所以，暇滿人身不應當變成造集輪迴業因、更不應當變成造集惡趣苦因的所依，而需要盡量讓它成為成就菩提的所依。

（三）暇滿義大的比喻

1、如意寶

譬如，轉輪王有如意寶，在人民缺糧食時，轉輪王就齋戒沐浴，換上潔淨的衣服，對如意寶祈禱：在我的國境內降下糧食吧！國境中就降下了糧食雨。人民缺衣服時，他就祈禱：在我的國境內降下衣服吧！全國就降下了衣服雨。而我們的暇滿人身是十萬倍超勝它的如意寶，能成滿無量無邊的功德。我們現在已經擁有了最殊勝的如意寶。

為什麼是最殊勝的如意寶呢？因為可以如意的從這個身心上湧現無量無邊的功德，湧現一切現時和究竟的利益安樂，這哪裡是轉輪王的如意寶可比的呢？

常常要自己慶幸：我自己就是最珍貴的如意寶啊！我今生終於得到最殊勝的如意寶了！三惡趣、天人、阿修羅，都沒有我這樣的人身寶！我的人身寶能流現無量無邊的微妙功德，能成辦一切暫時和究竟的利益。我要珍惜啊！萬萬不能糟蹋！

2、曇花一現

據說曇花是三千年一開，當佛出現在世間，曇花就盛開了，所以很難遇到。我們得暇滿人身，就是「曇花一現」。無量世以來都沒有開花，今生終於迎來了生命的花季，開得這麼妙好！在自己的暇滿身上終於開啟了覺悟，日夜不斷的放出佛性的妙香，擁有了生命本有的尊貴。

螞蟻、蚊蟲並不像我們的心，能開智慧之花、福德之花、願力之花，能散發廣大事業的芳香。這是我們暇滿的人身上才能開花、才能覺悟，才能發出功德妙香。心有厚重的業障、報障、煩惱障，就不是開花的形態。地上的豬、馬、牛、羊，都是沒有開花的生命，地獄、餓鬼道裡無數的可憐眾生更是長劫在惑業的纏縛中，枉受辛苦。他們身上發不出覺悟之光，發不起厭捨輪迴、欣求涅槃的心，發不起成佛、度眾生的心，開啟不了觀見實相的智慧，不能自在的從自己心中散發無量菩提行的妙香，所以都是沒有開花的形態。而我們是曇花盛開了！

3、最富有的人

看看，我們才是三界中最富有的人，我們由前世的辛勤努力，以極多的善業、願力因緣，終於成就了具足暇滿的人身寶，擁有了行持一切佛法的所依。

4、登上法界機場

在遼闊的太空當中，有一個人間的小小洲島，其他眾生都不斷的受生在小島之外的區域，極難生在這個人間的寶洲上，而這個寶洲的中心有一個翱翔法界的機場。我們幸運的生在了人間寶洲，又進入了暇滿的機場，坐在即將起飛的飛機上。如果這時候不向上起飛，反而跑到機場外去追求五欲，那就太可惜了！其他眾生是沒辦法踏上這個機場坐上飛機直接起飛，而我們已經有了這個機遇，這時不起飛更待何時

。古人說：「**此身不向今生度，更向何生度此身。**」

反面的比喻：

1、王子

就像一個王子本來要做統理天下的事，他忘失了自己的身分，走出皇宮去販毒、偷盜、賽馬、玩鳥。很多人得到了暇滿人身，不去成辦菩提，日夜聞思修聖法。卻去上網、打牌、旅遊、看電視、逛商場，做這些毫無意義的事，就像這位痴迷的王子一樣。

2、金器裝糞

這個具有了暇滿種種功德的清淨身心，就像用很多珍寶裝飾的金器。外在緣染污境界，內在起非理作意，生起一個

個染污念頭，就是在暇滿的金器裡不斷的裝糞。這樣做就是無意義的浪費暇滿，非常愚痴！

舉一個例子，我們看一小時電視劇，裡面有漂亮的男女，出現一個畫面，就會起一個貪心，這是欲界眾生難以避免的。因為眼睛盯著畫面，緣的是可愛的異性，心裡有非理作意，三緣聚合，沒有不生貪心的。只不過一般人沒有自知之明，不認識什麼是貪心，其實是心裡生起了好感，就已經墮在貪煩惱當中了。按這樣計算，一秒鐘出現三十個畫面，一小時有一半生貪的畫面，就生起（$\frac{1}{2}\times30\times60\times60=$）五萬四千個貪念，也就造下了五萬四千個惡趣業因。如果看了二十年電視，那就生了一百萬以上的貪瞋念頭，造下了一百

萬以上的惡趣業因。可憐，以大好的人身寶在自己八識田裡薰入了無數惡趣業因，一旦薰入就很難再洗乾淨。薰一次，就是中一次毒，身心就受一次損害，就會變現惡趣極為漫長、難忍的果報。這就是用金器裝糞的極愚痴行為。

所以，像世間影視、網路、書籍裡不清淨的境界，一次、二次接觸，就生起很多世間念頭；三次、四次接觸，就加重貪瞋煩惱；十次、百次、千萬次接觸，這個身就已經在地獄裡報到了！

這個具有大義的人身，過去即使是一個上午無意義的空過了，也應當生起懊悔之心。像現在這個身很快就會失去，所以唯一要用來成辦究竟的義利，除此之外的一切無意義空

耗都是非常不應該的。大家如果有道心，就應當常常按這樣想。不然，連修暇滿的氣味也沒有。

從前伊庵權禪師，每天到了晚上，一定會流淚說：「今天又這麼空過了，不知來日功夫如何。」他老人家在大眾當中，從不和別人交談一句。蓮池大師說：「我早晨見日出就回憶起伊庵禪師這句話。我說：現在又換一天了。昨天已成空過，不知今日功夫如何。但我只是嘆息，並沒有流淚，就此知道自己的道心遠遠不如古人。怎麼不慚愧呢？怎麼不應當自勉呢？」

宋朝的時候，大愚、慈明等六、七個人結伴參訪汾陽禪師。當時趕上寒冬，河東的天氣非常寒冷。大家都怕寒苦，

只有慈明志在道業，晝夜不懈怠。每當夜深昏昏欲睡的時候，他就用錐子刺自己的大腿，難過的說：「古人為生死廢寢忘食，我是何等人呀！竟這樣放逸。生無益於當時，死無聞於後世，我是自暴自棄！」慈明禪師就這樣通宵坐著不睡，後來得到大成就。

我們要學古德，對自己虛度人生常常心生慚愧。這樣常念暇滿難得、義大，就能捨棄世間現世的無義之事，一心修持菩提，自己這個人身寶就真正成了修菩提的所依。

老法師：我們看了自了法師這篇報告很受感動。我們這一天是不是也空過了？天天都空過了，將來的結局，一定要

記住，是三惡道，而且是三惡道裡頭的地獄道。我很感恩，這些年來，有幾位同修把這個事實真相告訴我。在世的時候，我們是好朋友，也互相在一起勉勵，走了以後，他託夢、他附體，跟我聯繫，把他過世的狀況說出來給我聽，來警惕我，也來勉勵我。

我這個年齡，我常常勉勵大家，在這個大時代，是地球上過去所沒有見過的混亂，災變異常。我們有幸，像他說的，八種暇滿我們得到了。真的是稀有難逢，在這個大時代，我們遇到究竟圓滿的法門，穩當、快速、容易，它不難，人人可以修，人人可以成就，信願持名求生淨土的法門。尤其難得，海賢老和尚給我們做出最好的修行榜樣，萬緣放下，

一心專念阿彌陀佛，九十二年不拐彎。九十二年，一句接著一句，大概除了吃飯睡覺之外，佛號不間斷，信願求生不間斷。多長的時間成就？最短的時間，一天能成就，三天能成就，七天能成就，最長的三年能成就。我們看得很多、聽得很多，我們要急起直追。這樣的人生真正有意義、有價值，是名符其實的大成就。

這篇文章，希望我們真正想在這一生當中成就，往生淨土，親近阿彌陀佛，這篇文章最好每天要看一遍。看看別人，想想自己，奮發努力，要求自己這一生當中圓滿成就。只要這一句佛號不間斷就行了，不許這佛號斷掉。這樁事情，說起來容易，做起來很難，不是真信真願做不到，真信真願

，還要真行，真行就是真念佛。一定要知道，這世間是假的，不但地球是假的，太陽系是假的，銀河系是假的，遍法界虛空界都不是真的，唯心所現，唯識所變。心是真的，真心，沒有起心沒有動念、沒有分別沒有執著，要用這個心。知道妄心是假的，妄心就是起心動念、分別執著，這是阿賴耶識，假的，不是真的。能夠放下假的，提起真實，這一生真正就有成就了。古德這四句話：「**暇滿人身寶，難得而易失，得已應善修，莫令空無果**」。一定要往生，一定要親近阿彌陀佛，這就對了。好，今天時間差不多了，我們就學習到此地。

無量壽經科註第四回學習班（第二〇七集）

自了法師、妙音

2016/3/5 澳洲淨宗學院 02-042-0207

學生：【摘錄分享】

珍惜暇滿人身寶（下）智圓法師講授

學習暇滿之後，最重大的一個問題，就是自己對時間要有新的規畫。現代人的生活迷亂、混亂、黑白顛倒、沒有規律。自由的思想造成了很多人的生活習慣已經混亂。這實際是在大大的浪費暇滿。

古代修行人的道心好，連睡眠都不願意。他有很強的心求解脫、求明心見性、要辦生死大事，所以全力以赴的修道。他們得成就，就是因為把全身心都投入在修行當中。

最嚴格的要求是二六時中念念在道，不雜用心，這才是真正善用了暇滿。因此連睡眠都要減少，乃至最終消除。想一想連自己身體最基本的睡眠都要拋棄，何況其他身外之物：車啊、房啊、娛樂啊、逛街啊，這些就不用提了。

但我們現在暫時還做不到這樣，也應當盡量減少。從起碼的要求上說，對自己的時間要有合理的規範，日常的工作、修行要有規律，要保證每天有一定的時間，身心能安定的緣在法上，這才有每天僅有的一點暇滿。如果身心一直散亂

在非佛法的境緣上，收不住心，那就是把自己弄成「無暇」了。

為了保證這一點，要從原來時間上沒規律，轉變成時間安排有規律；從原來外緣很多，變成外緣很少；從原來生活要求很高，變成生活簡單。散亂的境緣和行為一定要去除，行為上一定要有規律。

過去行為上是隨意的，現在要約束自己，有明確的計畫。規定好一天當中應該做什麼，什麼時間該做什麼事。通過這種方式把自己從不符合暇滿要求的方向上拉回到本位，讓身心真正成為修道的所依。如果心是紊亂的、混亂的，那就不可能靠它來修法。只有身安穩下來、心安靜下來，這個身

才成為修道的所依，才是擁有了暇滿，在這個暇滿人身寶上才能修道。

世俗化吞噬了暇滿

生活在世間的修行人很容易被世俗化，對世間種種社會活動、行為、生活方式，沒有足夠的智慧辨別、揀擇，很容易受社會和周圍環境的影響，逐漸世俗化。不知不覺就以世俗化把自己的道心和修行腐蝕、弱化。這就是溫柔的魔眾，讓自己的道心疲軟下來，趴在輪迴裡再也不願出離。

有一個比喻這樣說：把一隻青蛙放在涼水鍋裡，慢慢的燒水，這隻青蛙感覺很舒服，不知不覺中就在裡面被煮死了

。如果把青蛙放進開水鍋裡，牠會立即蹦出來，保全自己的性命。

世俗化給人的假相是：這是有益的，這是給人安樂的，這是正常的，不但沒問題，還是很好的。所以這種溫柔的魔最難提防。實際上，自己已經陷入了迷亂，被樂的假相騙住了，在耽著它的滋味的同時，已經在加深樂執，和厭離、出離的心態完全相反。這種樂執一旦加深，就讓心麻木、壞死，而無心修道了。

「天人」的無暇

天人就是迷在五欲享受當中，使一切的時光都成為無暇

。想一想，天人的壽命是人壽命的幾千、幾萬、幾億倍，為什麼說他是無暇呢？他有很多時間，又不需要工作，怎麼是無暇呢？其實他的心已經被五欲這個溫柔的魔王俘虜了，根本沒有心思修道。明眼人看他就是惡趣的候選人，他的享樂、他的花天酒地，就是他落入惡趣深淵的前奏。現在這個時代，欲塵這樣豐富，有點福報的人都墮在「天人」的無暇當中，毫不自覺。

我們定義：看電視就是無暇，進入超市就是無暇，進入高級餐館就是無暇，進入娛樂中心、歌舞場所全部都是無暇，進入風景區跟天人進歡喜園一樣，也是無暇，鑽到娛樂片、暴力片裡也是無暇，進入現在都市就是無暇，跟天人進天

宮一樣。

我本人的看法是，對現代修行人來說，認識天人的無暇非常重要。天人的一生都成了虛度、成了無暇，他修道最大的違緣其實就是五欲。反觀我們有點福報，看電視、逛超市、享美食、買時裝、打扮、旅遊，就是把自己的人生弄成無暇了。這樣再有時間、再有福報，也是無暇，因為你的時間都耗在享受上。心沒有入在佛法當中，就是無暇。

細算暇滿

從微細角度來說，在某一段時間裡，不修法，這段時間就是無暇。仔細檢視自己的人生有幾分上閒暇呢？大多數都

成了無暇！沒福報的人整天要去工廠打工，實際是無暇。有錢的人享受，又是天人無暇。

很多時間裡，有暇、無暇是由自己決定的。很多時候，害自己的凶手就是自己！我們本來福薄業重，生在這個艱難的時代，每天要付出八小時的勞作來謀生。有福報的話，就不用這麼幹了，而僅剩的一點閒暇，也被自己無謂的浪費掉了。

如果我們不改變自己，我們還有解脫的希望嗎？是不是下惡趣有分呢？目前已經是跑在暇滿的邊上去了。

牛馬等旁生的無暇，一生中一秒鐘的閒暇都沒有。但人搞不好，就會把自己搞成和旁生一樣。旁生為什麼一秒鐘閒

暇都沒有呢？因為牠的心沒辦法依於正法，整天負重勞作。如果我們人也是這樣，把僅有的一點閒暇都弄得沒有，那不是跟旁生一樣嗎？

就看自己怎麼做、怎麼抉擇，是把自己人生搞成暇滿人生？還是自己把自己搞成無暇人生？是用人身修菩提，還是用人身造惡業，把自己扔進輪迴？何去何從，請自己定吧！如果有自由的時間，又遇到了佛法，還不把時間用在修學佛法上，那就是「自作孽，不可活」啊！

古今對照看暇滿

古人為了辦道不跟別人說雜話、不串門，因為一說話就

動心，「**瞥爾一念，即墮無明**」。所以為了養道，多年不出山、不出門。現在時常在超市裡逛，是什麼修行？古人不說話，現在拿個手機整天東拉西扯，又是什麼修行？龐居士萬貫家財沉入湘江，現在成天想著賺錢，又是什麼修行？龍舒先生是國學進士，精通六經，認為這都是業習，一拋而淨，現在還有興趣研究這、研究那，又是什麼修行？曇鸞大師燒毀仙經，歸心西方無量壽，現在練功打拳、醫卜算命、星象風水、哲學物理、網路論壇，又是什麼修行？最基本的八關齋戒都要求遠離歌舞娼妓，學佛多年還追明星，一集一集的看影片，又是什麼修行？所以，智者應高處著眼，以古德為榜樣，不能隨便效仿現在放逸的世俗人。

戒旅遊

常見有人談旅遊的必要。比如：要感受大自然的神聖了！大好河山要遊歷遊歷，開拓心胸、眼界，增長見識了！身心得到放鬆，更有利於以後的學習工作了！

哪曾想過，這只是在換一種苦。學苦諦時講過，這就像擔子壓在一肩上，時間長了又換到另一肩上。原先待在家裡、單位裡，現在換成兩隻腳不停的走，眼睛東張西望，看到這裡有新鮮的畫面，那裡有什麼景象，這時候是邊看邊生起了苦、空、無常想嗎？想到了無我、如夢如幻嗎？靜時都不見有，動時怎麼會有呢？不是虛度時光嗎？實際上，這跟解

脫沒有直接關係，跟成佛度眾生沒有直接關係。如果有關係，不如生天好了，天界的景色比這裡好多了。但天天看天色天景，也不會解脫，何況人間的三山五嶽！

講出離心時，曾經講過所有的輪迴盛事都是欺誑人的，不說看這山山水水，就算家住在頤和園，在皇宮裡享樂，問你是不是修行人？要不要厭捨這些？要不要把它看成火宅？既然是火宅，為什麼還為它耗費錢財、時間、精力？旅遊的動機就是你喜愛輪迴。喜愛輪迴的結果就是增長對輪迴的愛著，直接是出離心的違品，所以，對修行是不利的。

據說虛雲老和尚有一次從安徽黃山去南京毗盧寺掛單。早晨揹著簡單的行囊出發。在他感到天色不早時，就睜開眼

睛往前看，發現已經到了南京城的城門。再往前走，又一抬頭，到了毗盧寺的山門。他從早上出發到太陽快落山，整整一天，吃沒吃過中飯，他不知道；過了幾條河、過沒過，他也不知道；鞋子走掉了，光著腳，他也不知道。虛老是這樣用功。為了了生死，什麼都不顧，哪有心思看山看水！

戒看報紙

在城市裡，人們在上班路上或者地鐵月台上，花一塊多錢買一份晨報。其實裡面綺語連篇，但大家都愛看。

現在一種論調是人要了解世界、了解時事，了解國際、國內、周圍發生的事情，說這樣能增長知識，開拓見解。很

多都是似是而非的話。

什麼叫做開拓見解呢？就是如實的了知真相，開正知見。世間寫的東西大多是邪知邪見。世間講新聞的人有他的一套評論、一套見解，他的這套見解不知不覺就滲透到你的內心。雖然裡面也會有一些世間善法，但這是極少的。大多數是講怎麼享受、怎麼消費、怎麼娛樂、怎麼競爭，談這個世界的男歡女愛、你爭我奪。

像這些國論、鬥爭論、享樂論、金錢論，都是綺語。在世間言論中，不會談輪迴，不會開示世間的苦、空、無常、無我，不會警戒人們造惡的後果，不會揭示我執和煩惱是苦的根源。

我們並非不要拓開見識。從哪裡拓開見識？只有皈依三寶，眼睛看經書法語；耳朵聽佛菩薩成就者的話；心裡緣輪迴的苦、空、無常、無我，涅槃的常樂我淨；想自己怎麼發大願、修佛法、度眾生，要緣這些。這些佛法在世間領域裡怎麼有呢？基本上都是顛倒說，你怎麼能在裡面開正知見呢？所以，世間的報紙、電視、書籍都沒必要看。

戒上網

相對於看電視、打電話，更嚴重的是上網問題。年輕人晚上或者週末上網，二、三個小時隨隨便便就被用掉。很多人剎不住車，直到深夜、凌晨，還在網上打遊戲、看新聞、

建博客、發帖子、看電影、瞎聊天，耗費了大量的寶貴時光。

網路內容的欲塵太豐富，引得心直接從眼睛、耳朵兩道根門出去，進入欲塵的王國。人的心不到幾分鐘就痴迷起來，無法自控的跟著欲塵的影子轉。算一算在上網的幾小時裡，受了多少染污？網路內容的吸引力強，人的注意力高度集中，它就像吸精氣鬼一樣，把人的精氣神很快吸掉。這樣只要上了幾年網，暇滿人身就毀了一半。

戒世間活動

平時不能跑親戚、找朋友、搞世間活動，要盡量少打電話，修行人以正法為業，以正法為生命，不能混同於世俗人。

有人說：這樣做不合群，會被人嘲笑、冷落、拋棄的。嘲笑沒什麼關係，因為你最後成辦的是解脫輪迴，成佛度化無量無邊的眾生。因果律不會因為嘲笑而顛倒。你在積功累德，人天擁護，無數的佛菩薩歡喜，你成就佛陀的事業，利益無量無邊的眾生，即使被一萬個人同時嘲笑，也不應該放棄。

譬如你出發去寶山取寶，很多窮光蛋嘲笑你的行為，你會不會放棄取寶呢？不會的，你只會付之一笑。一大群人沉浸在吸毒的快樂當中，而你不吸毒，他們嘲笑你，你會怎麼樣？也是付之一笑。因為是非、利害你看得清楚。

設想一下，你如果跟世間人同流合污，結局是什麼？為

了不被嘲笑，隨順他們，他們做什麼，你也做什麼。拉你喝酒，你就喝酒；拉你唱歌跳舞，你就跟著唱歌跳舞。結局是什麼？是不斷在生死中流轉，喪失了成佛度眾生的大義。怎麼能因為瘋狂者、迷亂者的嘲笑而放棄成佛度眾生的大業呢？

我們佛弟子皈依了三寶，是以佛菩薩的教言為準繩的，按佛菩薩的教言去行事，佛菩薩告訴我們什麼應做、什麼不應做，是應當遵循的。這樣想清楚，自己的心就安了。

戒娛樂器具

家裡有電視機、電腦、攝像機、照相機等等，就像酒鬼身邊有了酒，獵人身邊有了槍，餓鬼身邊有了美味一樣，看

到手就發癢，心就按捺不住。所以都是障道的冤家，一律要清除乾淨，不能留在屋裡。

有人說：這樣我的生活就沒情趣、沒品味了。

不會的。修出離心、菩提心、無二慧是生活最高的品味，是往佛菩薩的品位上靠。拍拍照、看看電視，這是庸俗世間的一點樂趣，品味是非常低的。想一想，古今大修行人的關房裡有什麼照相機、電視機，沒有一例是以現代生活方式而成就的。

外物本來虛假不實。佛法是喚你回頭、不要迷在幻化的客塵裡虛生浪死。你倒抱著假相不放，還美其名曰「時尚」、「有品味」、「有情趣」，多半是給「自我」銬上幾副「

美麗」的鐐銬，愈銬愈脫不開。

一天之中哪怕在佛法上花一小時，也能得到千萬年的利益。《賢愚經》上講，稍微對三寶做供養，就得到人天九十一劫的圓滿，何況是緣著正法殷重的聞思修，利益更加不可思議。這一生能努力的修積往生資糧，臨終就往生極樂世界了。耗那麼多時間、精力做世間法，不如做出世間法的億億分之一；無量劫追求世間法，不如一天一個小時花在佛法上的意義大。

你在佛法上得到的是永恆的樂。利用這個人身，能把無量劫要受的苦徹底消盡，能得到盡未來際永不退失的安樂，能徹底顯發佛性功德，能得到無窮無盡的法樂受用，再幫助

盡虛空界的眾生脫離輪迴，這樣大的義利是在你這個人身上就能實現的，而且是一生就能成就的。為什麼這麼糊塗，把一切暫時、究竟利樂所依的如意寶，用來造集三惡趣的業因？為什麼用無價的金器使勁的裝糞呢？有人善用人身成了佛、菩薩、往生了極樂世界；有人用人身造業，使自己淪為旁生、餓鬼、地獄眾生。這就是珍不珍惜人身的兩種結局。

我們要去掉虛假的生活，由一整套假相包裝起來的所謂「現代」方式要盡情拋掉，拋掉了就回歸到了道上，回歸到了法上，就返樸歸真，回到了本心，也就能與道相親，道心純厚。修道人不能做到少欲，不能樂在道中，就是沒有道心！儒者求道尚且「**食無求飽，居無求安**」。禪者用功，連自

己都要忘掉，其他哪裡是究竟法呢？如果不能少欲還說「珍惜暇滿」，那就成了自欺欺人。因為任貪欲膨脹，大量的時間都被耗在裡面，還說什麼珍惜暇滿呢？

很多人大多數時間用在賺錢、追求享受上。他對生活的要求降不下，吃穿用度降不下。能降下來，也不至於這麼累。像眼鏡，普通的一百塊就能配，非要配上千塊的；手機，兩百塊的就能用，非要買三、五千塊的；衣服，幾十塊就能穿，非要買上千塊的名牌。什麼都追求高檔、時尚，當然就成了金錢的奴隸，不得不辛苦勞作了。其實，儉樸的生活才省心、才安樂。

撿回浪費的時間

就是把以往浪費的時間撿回來。佛法並沒有古今之別，只是人的生活方式有不同。如果我們能迷途知返，採取與道相應的方式，就能節省大量的時間。

所以大家從今天開始，要重新安排自己的人生，把不該浪費的時間都撿回來，把浪費人生的事都杜絕掉，把時間盡可能用在佛道上。這樣才能依止人身修道，贏得人身的大義。

暇滿本來是用來攝取大義的，其他與道不相干的都要放下。心只能緣一種，要麼緣法，要麼緣非法，凡是緣非法的都是浪費生命。一切跟修道無關的，能減少的就減少，能放

下的就放下。一定要做智慧的安排，對自己的人生負責。要想辦法節省時間，攝取佛法的大義。

我們修行淺的人，白天在外奔波，做不得主。重點要把握住一天的早晨、夜晚和節假日這些時間，這些時間不能再錯過了。對外，要禁止夜晚出去活動、接觸世間人；對內，要禁止看電視、上網、打電話閒聊等等，這才有時間上的保障。

不改掉看電視、打電話、上網、閒聊的放逸惡行，就只有淪為無暇的人生了。是有暇還是無暇，全看你自己。喜歡看電視、打電話、上網，就是無暇之人，因為心都被攪亂了，怎麼聞思修佛法呢？連佛法最起碼的功德也難以生起。一

般人看電視、打電話、上網、購物時興致勃勃，做功課卻無精打采，馬虎了事。精氣神早被欲塵吸光了，馬馬虎虎念一下，打個哈欠就睡覺了。

作「吞噬暇滿的惡魔」想

舉兩個例子：

譬如，看到街上、地鐵月台上賣報紙，就像見到魔鬼一樣，不要碰它。要這樣想：報紙讓我散亂、讓我生種種不清淨的分別，把我拉向輪迴、拉向惡趣。它就是張牙舞爪的魔鬼，吞噬我人身的精華！

又譬如，進入一家大型超市，商品琳琅滿目。馬上警惕

：這是魔宮，一進去就被吃掉二、三個小時的暇滿，不能進去。自己的生活能簡化，就可以少進甚至不進大超市。我們修道的人，粗衣淡飯隨緣過。養活自己用得了多少？不應該被五欲所累。像穿的幾身衣服，好好的洗，好好的穿，二三年都不用換，哪裡要經常逛時裝專賣店呢？像這樣舉一反三，對種種世間五欲都作「吞噬暇滿的惡魔」想。

即生成就的所依

在《虛空珍寶經》裡，佛說：「內心分別沒有摧滅，就是散亂者，沒有閒暇。內心分別寂滅之後，自性安住，稱為閒暇。如此了知心的自性之後，心和真實義相應，稱為圓滿

。」

大家都希求即生成就，即生成就的前提就是遠離無暇。什麼是無暇？眼耳等六識入在六塵境界裡流蕩，就是無暇。上等人寂滅虛妄分別，自性安住，叫做「暇」。依止寂止之後，以勝觀智慧照見真實而證悟，叫做「滿」。以這個為所依，止觀雙運，就能即生得大成就。唐代趙州禪師說：「**老僧四十年不雜用心，除二時粥飯，是雜用心處。**」覺明妙行菩薩說：「**少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活。**」中等人應當放下萬緣，念念緣在法上。最下等也應當為了修道，戒掉上網、聊天、電話、電視、旅遊、串門、請客吃飯這些毫無實義的事情，盡可能的利用時間修法。如

果連這個最起碼的要求都做不到，那就不是修道人了。因為你連修道的所依——暇滿都不具足，怎麼能修道呢？

學習「暇滿」這種前行修法，對念佛人很有助益。淨宗第十二祖徹悟大師曾開示：「世之最可珍重者，莫過精神；世之最可愛惜者，莫過光陰。一念淨，即佛界緣起；一念染，即九界生因，凡動一念，即十界種子，可不珍重乎？是日已過，命亦隨減，一寸時光，即一寸命光，可不愛惜乎？苟知精神之可珍重，則不浪用，則念念執持佛名。光陰不虛度，則刻刻薰修淨業。……如是珍重，如是愛惜，則心專而佛易感，行勤而業易精。果得真生淨土，親見彌陀，時承開示，面奉慈音，妙悟自心，深證法界，延一念為長劫，促長劫

為一念，念劫圓融，得大自在。得非自食其珍重愛惜之報乎？」

老法師：我們聽了自了法師的這篇報告，最近這段時間，同學們有一些都在談暇滿的問題，好，好事情！這樁事情一定要知道、一定要清楚，對我們這一生求生淨土有很大的幫助。裡面所舉的這些例子，現在人的通病。凡是一切誘惑，讓我們身心不安的，都是魔。魔在哪裡？魔在我們的四周，魔從來沒有離開過我們，跟佛一樣。但是世間人愚痴，敵不過誘惑，所以在日常生活當中，親近魔多，親近佛的人很少，他不知道佛法裡頭有真樂。學佛學什麼？就是學法喜充

滿，就是學常生歡喜心。沒有得到法喜不是學佛。心裡面還有所攀緣，那是名字學佛，有名無實，他的歸宿，善的、好的，天道，天道跟魔在一起，阿修羅道，羅剎道，這個裡面特別多。所以智圓法師講授的「**珍惜暇滿人身寶**」，這上下兩篇我們要多看看、要多聽聽，然後認真反省，有則改之，無則加勉。

這一生如果不能往生極樂世界，那就大錯特錯了！三途一墮五千劫。得人身，遇到佛法，這個機緣太難得了！開經偈上所說，「**百千萬劫難遭遇**」，這個話是真話、是實話，一絲毫誇張都沒有。我們要想成就，就在這一生。一定要知道什麼是真的、什麼是假的，叫知有無。真的我們要緊緊抓

牢，假的要放下，我們這一生才有救。自己救自己都救不了，怎麼能救人？連儒家都懂得這個道理，所以說，「**自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本**」。這句話說得重，不從自己下手就錯了。學佛度眾生，頭一個度自己這個眾生，自己這個眾生得度了，你就有能力度其他的眾生，比什麼都重要。

無量壽經科註第四回學習班（第二〇九集）

2016/3/10 澳洲淨宗學院 02-042-0209

學生：厭離娑婆，欣求極樂之一——往生的要訣。自了法師編輯。

要訣的話沒有很多，關鍵要在寸心中有個領會。如果少說一點，但你能會得這個大義，也就足夠了。所以關鍵首先要心領神會，之後在心上牢牢的把握住，否則說再多也沒用。就像武術大師傳授絕招、醫生開藥方那樣，在要點上把握好，其他的自然水到渠成。同樣，在我們一生當中，無論是做人還是修行，關鍵就是要把握那麼幾句要訣，然後貫徹一

生來實行，這樣就會得到大利益。

說到「要訣」，其實就只是一、二句話，但它是最關鍵的，如果沒契合到它，那注定會失敗。雖然平常談這談那，想很多，說很多，但自己心裡要曉得要訣最重要，然後要按這個去做。其實，人的一生不可能把握很多。要訣就那麼幾句話，關鍵要領會在自己心裡，這就管用了，一輩子得力就靠這幾個要點。就像法王說的：「**難窮教理網邊際，當以訣要調自心**。」所以，時時應當依訣要來修自心。譬如說做人，像《論語》裡講的，做人的根本在於仁德，而「仁」的根本就是孝、悌。所以，把握了孝、悌兩個字的內涵，也就把握了做人的心要。

那麼，對於往生淨土，它的要訣就是欣、厭。雖然只有兩個字，但我們要一直用心去體會它、貫徹它，能這麼做，就會一直歸向西方，臨終就會順利往生。如果不在這個要點上貫徹，那縱然說得天花亂墜，寫了多少本書，攝受多少個徒眾，做過多少場面上的事等等，也仍然不會往生。

所以，這事關鍵在於開竅。人不開竅的時候，心裡是一團渾，一開竅馬上就通了。那麼，該從哪兒開竅呢？就要從欣、厭上開竅。有了欣、厭就表示有希望，沒有就很危險，很難往生。所以它就是訣竅，一開了竅，一方面對極樂淨土最喜歡，再沒有超過它的了；另一方面對娑婆世界一點不留戀，根本不想在這待，這時候，西方的門就開了。如果口裡

說往生，但心裡一點不喜歡，對淨土沒有欣求，對世間也沒有厭離，那就根本往生不了，因為你不是真心想去。這就知道，修淨土法以欣、厭為主，這就是它的竅門。

對於老年人來說，就要把握最簡要的事，也就是要以生西為目標。人年老的時候，就不能再抓很多事了，因為年齡、身體、精力等方方面面都已經衰退了。這時候，就要把有限的光陰、有限的精力放在「刀刃」上，集中用在一個要點上。能這樣把有限的時間用在最關鍵的地方，那就是深明大義的人。

往生的竅妙，就在於欣、厭二字，或者說它的竅門是以欣、厭為主。這個竅一打開來，就直接通向淨土，這個竅沒

打開，那還隔了萬重山。這樣我們要看到，該怎麼來打開往生的門呢？那就要看自己心上是不是真的有欣、厭的內涵。從真正有欣厭開始，就已經往淨土方面走了。如果還沒有欣厭，雖然也會念佛，但口不由衷。意思是不是以一心去西方為目的，所以念佛的作用就會轉到其他方面。

所以要時時檢查自心，如果對這事還沒感覺，對娑婆沒有厭離心，對極樂也沒有嚮往心，就表明淨土的門還沒開。如果心裡已經在發展欣、厭了，對淨土愈來愈欣求，對這個世界愈來愈覺得沒意思，就說明有希望。像這樣，關鍵要看你心上對這兩邊的重視程度。如果在淨土方面的心很重，對娑婆世界的心很輕，那就表明淨土的門正在打開。以這種推

動力，就會直接往淨土去。如果心上沒出現這種勢力，或者一種決定趣向的動力，就不會往那邊走。

現在很多人內心是盲目的，卻自以為一定能往生。其實這不一定。因為檢查你的心時，發現根本沒有欣、厭的內涵。提到淨土時並不是一心欣求，對於娑婆還是戀戀不捨。這上面心的濃度不成比例。對於娑婆世界的五欲、快樂，各種世間的享受，那是百分之百的追求，是非常濃重的貪求心；對於極樂世界的依、正莊嚴則沒有興趣，一副若無其事的樣子，好像根本沒這回事，一點點嚮往、希求的心都沒有，不是一心渴求，念念都想著那個目標，想著自己這一生一定要生到西方。其實這樣很危險，你的心當下是直接往娑婆世界

趣向的。像我們學法相的時候講「六趣」。「趣」，指趣向，這是從因上說的，意思是因上有差別，趣向的地方就有差別。像這樣，你的心一直趣往輪迴裡的六個方向，又怎麼會去淨土呢？

所以要清楚，往生的竅門在哪裡？就在欣、厭上。欣、厭一起來，心就往西方去了，就已經開啟了往生的門，已經念念跟阿彌陀佛相合了。為什麼呢？要知道，阿彌陀佛的心願，唯一是救度生死中的眾生，如果你能一心向阿彌陀佛呼救，我要生到你的國土！那當然佛會垂下手來接引你。這在緣起上必須是兩相情願，不能只有彌陀單方面的願力。

像這樣，我們已經知道了欣、厭是主要，那每天就要在

欣、厭上努力。娑婆世界的引力一定要少、要弱，極樂世界的引力一定要多、要強。也就是對於世間的人、事、物等要愈來愈淡，對於阿彌陀佛，觀音、勢至、清淨海眾，西方聖境等，要有愈來愈強的嚮往心。在行為上，就要盡量減少世間的事，把修淨業做為第一大事，要有意識的去增加淨土資糧。怎麼來增加呢？那就要緣著淨土的依、正莊嚴，不斷的做十法行。凡是淨土方面的事，要盡量多聽、多思惟、多修持、多去增長資糧。這上面增加得愈多，信願就愈濃重，前往極樂世界的引力就會愈來愈強。

要注意的是，對於這些，自己必須有意識的去增長，不能只是坐在這裡空想。事在人為，往生也是如此。凡是有志

向，而且肯實幹的人，在他身上就天天有進步，天天在增長淨業資糧。這樣的話，最終必定會完成往生的大事。如果一點主動性都沒有，不知道在這上面努力的話，那就屬於在淨業上面消極、懈怠。但這種人，沒見他在世間的事上有多消極，還是在不斷的增長。這就必然要落生死了。

如果你的信願還不強，那就要多學習、多了解淨土方面的事，從多方面增長信願的資糧。這上有很多事情可以做。譬如，有時候看往生的傳記。這樣看一個，心裡就隨喜、讚歎一個，同時就引起了自己對淨土的希求心、嚮往心。或者系統的學「淨土五經一論」，多增長對極樂世界、對阿彌陀佛的認識，這樣就能加強淨土方面的信心，譬如對阿彌陀佛

的信心、恭敬心，對極樂世界的希求心等等。

而且，要有意識的訓練自己的身、口、意，一直緣著西方淨土、阿彌陀佛去運轉。也就是要口口談西方、心心想西方、念念緣西方，身體一次次的禮拜西方、禮拜阿彌陀佛，口裡念彌陀的聖號。像這樣，要使得自己的心，盡可能的沉浸在淨土的氛圍裡，盡量讓自己的心不斷的轉起淨土情感。

這些自己都要有意識的去做。除了每天的定課以外，其他時間也要抓緊用在淨土上面。佛法裡也是有主次的。要以修淨土法為主中之主，重中之重，把這個重點突出再突出。不能以次破掉主，那樣就修不好。要把一切善法都配到這上面來，一心歸向西方，這就非常穩當。

白天要痛念世事無常，沒什麼意思。臨睡前就要反省：我心上還有沒有往生的障礙？還留戀世間嗎？對世間的事能一概放下嗎？諸如此類都要細細的檢查。要這樣想：假使明早起不來了，那想一想，還有哪件事自己忘不了、甩不下？然後想：如果明天真的起不來，這一生不就完了嗎？還有什麼能抓得住呢？所以現在就要放。之後就想：既然如此，今晚就不去想這些世間的事了，死了就什麼都沒了。這樣今晚就把世間的事從心裡排除。

像這樣，必須天天排除輪迴的掛念，一聲號令馬上就趕赴西方。要天天做準備，做死的準備，做去的準備，時間一到馬上就走。譬如，一個人如果打算住在一個地方，那他就

會住在那裡不動，因為他只做在那兒的打算。一旦打算離開，想從這兒趕緊走人，那就會把所有東西打包好。因為已經不想在這待了，只有這個心思。他每天都想，我一定要走、一定要走。然後把事情都準備好。屋子裡的東西都處理妥當，該送人的送人，該寄走的寄走，都交代好，全都事先做好準備。意思就是，一到那天就走，要培養這種心。

如果不在這上面著重訓練，整天在這個世界上鬼混，混來混去，根本不做死後的打算，那就非常危險。連這分心都沒有，往生就很困難了。相反，一旦你把世間的事從心裡清除乾淨，蕩然無存，從此沒有了娑婆世界的牽掛，這樣的話，阿彌陀佛的悲願就能填入你空靈的心地，淨土的正業也會

開始修起，從而長養出淨土蓮胎。

總的來說，在這件事上，一心要存兩方面的打算：世間的事要全放，這方面要減之又減；往生的事要全提，那方面要加上再加。這就是關鍵。

要做到這一點，那現在就要念死。天天念死的話，到臨終時就從容鎮定，因為心態已經完全準備好了。所以，有智慧的人會深思熟慮，會從長計議，他的目光會很長遠，會提前做好準備。否則死亡一旦來臨，那時慌張、恐懼，最終很可能一失足成千古恨。人如果有智慧，就會把這件事看成人生最大的事情，其他都可以放下，但在這上面絕對不能馬虎。世間法沒什麼利益，能放一分是一分。往生淨土最重要，

能提一分是一分，要盡量的提，盡量多準備，在這件事上絕對不能失誤。（如果你還處在世間，有家庭、工作等，那應當心出離，身體仍要做事，並不是父母、兒女、妻子、工作等全部不管。該盡的本分都要盡好，這樣才能心安理得的修行。）

那麼，怎樣才能做到每天都在修淨業的道上非常平穩的前進，一心趣向西方呢？這就要念念提醒自己，把臨死那一天的事放在今天來做。天天都準備臨死的事，一到那天，就直接往生了。

這又該怎麼準備呢？你每天要想：生命是無常的，死亡很快來臨，所以我必須提前辦好。睡前要反省：我心裡還有

什麼放不下嗎？還有沒有罣礙？如果心裡一點罣礙沒有，即使現在死了，也是一心唯一歸向淨土，這樣還算可以。如果心裡還有很多罣礙，還想著這件事沒做完，那件事沒了結，還有這個放不下，那個離不開等等，那這些心裡的罣礙就成了你的「**生死冤家**」，到臨終時就會來障礙你往生。所以，現在要提前辦好，不然一到那個時刻，很可能會出問題。

所謂「**提前辦好**」，當然一方面像前面說的，該交代的交代，該處理的處理，但更重要的，是要想：如果今晚就死了，明早起不來，那反正要死了，也沒什麼放不下的。家人的事都由各自的業來安排，我想管也管不了。再執著的東西到時候也帶不走，執著也沒用。像這樣，把世上的事一下子

全放掉，心不要還掛在財物、兒女等上面，提前就全部了結。而且天天都要這麼了結。每天睡前都要想：如果明天起不來，也就這麼去了，再重要的事想管也管不著。這樣想了以後，當時就要讓自己的心不再被世間的事纏繞。不然的話，心裡始終放不下，到時候就很麻煩。

像這樣，平時想慣了，把心放得空空的，世間的事都能放下，這樣的話，阿彌陀佛的悲心就能充實你空靈的心。如果你心頭想這想那，有各種的放不下，那阿彌陀佛的加持也很難入到你心裡。因為你的心已經被世間的事填滿了、搞亂了，七上八下，亂成一團，跟佛相合就很困難。這就非常危險。所以，我們要往生，一定要把握住「欣厭」二字。厭就

是全部要放，欣就是全部提起。娑婆的事一概放盡，那淨土的事就能完全提起；一旦把娑婆的事全放掉，也就沒有了分心的事，你就能一心跟阿彌陀佛相應。這就是關鍵。

如果你不把自己的心提前處理好，那在往生上就有很多障礙；如果你的心全都處理好了，就念念都能全心跟佛相應，這樣發出的力量是百分之百的。如果有非常多的世間心思，左纏右繞，這裡也貪，那裡也搞，搞得自心好像被無數根繩子纏住了，這就非常危險。到臨終時，你被哪一根繩子牽住，都有可能落入生死，那就沒辦法往生。

所以我一再強調，修持的要訣，就要以往生為主要目的。而且要減掉一切不必要的世間外緣，心上放得乾乾淨淨。

之後一心提起阿彌陀佛。這樣的話，要以欣、厭做為主要的往生竅門。你能領會欣、厭的內涵，就要有意識的在自己心上去實行，而不只是聽個理論。這樣在自心上檢點，看是不是厭得徹底、欣得徹底，天天把心地打掃乾淨，那往生自然千穩百當了。也就是說，你心裡首先要做這個工作，完成以後，每修一念都是淨土的因。這樣不斷的修持，它的勢力就愈來愈強，品位也會愈來愈高。

既然我們已經決定了要去西方，那就要把欣、厭二字常常放在心上衡量。要在當下的身心上檢查，不要到臨終的時候才來幹。打比方說，如果一個人想在這兒住，根本不做離開的打算，那他會想，在這個地方生存的話，就要有很多因

緣。這樣所有的事情都圍繞著住在這裡來安排。一旦生了厭離，他想，我要離開這裡，到另一個地方去。起了這個心以後，他的心就完全轉向要去的那個地方。這時候，對於住在這裡的事就不做長遠打算了。也因此，對於一切事情，他都會逐漸交代完。比如，自己房子裡的每一樣東西，他都會逐步的交代，或者寄走或者給別人，一點一滴全都會處理。對於要去的那個地方，會一直心心念念的嚮往。只是時機還沒到，時機一到，明早就可以走。因為沒有任何負擔，所以走的時候拎個包，很輕快的就離開了。不會說到要走的時候還在想：我還沒安排完，這個東西還不曉得怎麼賣，那套房子還沒想好要給誰，還有好幾件事沒處理完……這樣心裡還有

牽掛，就走不了了。如果所有的事都打點好，心裡也做好準備了，而且事務上的糾纏全都處理完畢，這樣時候一到，那就立即出發。絕對會離開，而且會到達他的嚮往之地。

懂了這個例子，就知道我們該怎麼去西方。這在原理上一模一樣。你已經打算去西方了，那麼，對於這個世界上的事，該交代的全部提前交代完，心裡也不再做什麼打算，一心就想去西方。這樣時機一到，馬上能走。如果你一直做百年、千年的打算，想著我這一生要營辦這個事業，要得到那種享受，要學到這個知識，要搞出那個名堂等等，那就根本沒有欣、厭，也就不可能離開這裡去西方了。

老年人尤其要注意這一點，如果你心裡沒有準備好，那

就非常危險。其實，臨終的時候就是一念，而這一念之差就決定了你的去向，這是非常快的。如果你事先什麼心理準備都沒有，什麼事都沒交代好，到時候慌裡慌張的，要往生就很困難。

再重複一遍，淨土修持的要訣就是欣、厭二字。也就是對極樂世界要愈來愈嚮往、欣求，一心一意的往那兒去，唯一就是這個目標；對娑婆世界要愈來愈厭離，不斷的淡化它。所有事情都提前交代好，每天都要做好準備。

反面也要知道，不能到臨終時再準備，那時就來不及了。已經是六、七十歲的人了，那是非常快的。無常這事不會給你提前打招呼，它來的時候，忽然一天就現前了。大家都

知道，老來的事說不準，有時候摔一跤就死了，有時候站在那裡，一下子中風或者腦溢血就過去了，有人是一睡不起，老死在床上……很多情況是你想不到的。所以每一天都要做準備。這是最關鍵的事情，已經再三做了交代。

現在對很多人來說，發起求往生的心還是很難。因為人的心不堅定，這就成了障礙。就好像心頭有很多座山，對事物的貪戀是一座山，對兒女的貪戀又是一座山，還有各種貪戀名利、富貴、享受等等，這些都是障礙。一旦越過了這些山，往生就有希望了。

所以，欣厭是往生的關鍵。具足了欣厭，就表示已經脫離了娑婆的事，一心往西方去了。這就表示，心上已經調準

了。不然的話，凡夫的心始終飄來飄去，即使念了很多聲佛號，但一遇到世間境界，馬上又轉到生死裡去了，這就很難有保障。

我們的問題就在這裡：平時念佛很難提起懇切的心，口裡剛剛念完，等會兒一碰到世間的事，馬上又入到紅塵裡去了。有這種忽上忽下的情況。這樣檢查起來，淨土的心非常薄弱，娑婆的心卻極為濃厚。關鍵問題還是欣、厭不具足。

現在一定要重視欣、厭之心的培養。如果這種心不能有力的生起，那就很危險了。我們平時都能看到，自己的心不斷的起起落落，大多都圍繞在世間法上，很少起念緣著西方、緣著阿彌陀佛。比較心力的差別就很明顯。譬如你看電視

的時候，兩隻眼睛一直盯著，看了好幾個小時都不覺得累，還想接著看。看完了還回味，還不斷的談，腦子裡也不斷的在想。但對於西方根本沒有這麼濃的心，不是非常急切、迫不急待的想修，也不會念佛的時候一心投入，念完了還回味不已。從這裡足以看出，流轉娑婆的因緣非常充分。如果能反過來，對世間的事一點興趣沒有，心根本不放在那裡，天天都緣西方，淨土的心愈來愈濃。這就表示，你已經跨過了貪戀世間的障礙。所以，這事僥倖不得，你的心沒成熟，還不具足欣、厭的內涵，往生就很難。

念十念當然最容易，但真正發起求往生的心就比較困難。因為業障很重，對這個世界的貪戀、欲望很多，這些都是

一重一重的障礙。需要自己下一番功夫，非常努力，才能逐漸把它們清除。心如果轉不過來，在傾向上就不會一念接一念堅定的往西方走，這就是內在最大的往生障礙。這個不清除的話，往生就不會順利，這個一旦清除，往生就十分容易。所以，每個人都要在自心上下手，要在自心上清除障礙，不要一點欣、厭之心都沒有，還整天妄想著臨終能往生。

修淨土法，關鍵要看臨終那一念，逢的機會好，就很容易往生。而一般的人，不是在臨終時才聽說有淨土，而是幾十年前就知道了，屬於早熟的機。但他的心一直很疲軟，這就非常危險，很可能成了一個「老油條」。我們要非常注意自己的心。剛學佛的時候，人往往容易出現善心，但時間久

了，很可能被習氣所困，而發不起心力來，這就很危險。有的人說，我已經修了二十年。但看他的心一點起色也沒有，是那種灰溜溜的、懈怠、不振作的心態。這就很糟糕。最後連一點勇悍心都提不起來，這樣怎麼能往生呢？

所以要曉得，自己心上還存在很大的問題。一直深陷在紅塵裡，不肯出來，而對於清淨佛土，對於殊勝的往生大事，欣求的心就非常薄。因此，在這上要趕緊栽培，要不斷的努力，盡量減少負面的染污緣，不然就非常危險。你看，這世上有多少人陷溺生死，有幾個最終歸往西方呢？這麼想一想就不寒而慄。為什麼那些人生不到西方呢？這裡有非常決定的因素。因為，他的心一直自甘陷溺，沒有真正從心底發

起對娑婆的厭離和對極樂的欣求，以這種心怎麼可能生西方呢？或者說，西方淨土哪裡是憑這種心就能往生？所以，奉勸大家及早修行，不要繼續醉生夢死。

人一不注意，很容易就沒有自知自明，不曉得在自心上改過。放眼看去，很多人已經成了「老油條」。天天糊裡糊塗的念，但內心一直陷在五欲的泥潭裡，一點不肯出離。這不是自欺嗎？口口聲聲說要去西方，心心念念都沉溺在娑婆的五欲裡，這樣怎麼可能生西呢？所以，都是在騙自己、害自己，是在辜負佛、辜負自己的人身而已。像有些老居士，認為自己一生修行，也做了很多福業。但老了只是天天守著電視機，心每天就陷溺在世間法裡，愈老愈糊塗。最後就這

樣一命嗚呼，不曉得到哪兒去了。這都是生前騙自己招來的下場。

我們不能自欺，一定要檢查：我是真心想去淨土，還是甘願陷溺在紅塵裡？如果一邊想著飲食、男女、歌舞、聲色，對這些貪戀不已，一邊卻幻想著臨終能生到西方，那只是自己在做白日夢，哪有這樣兩全其美的事？放不下娑婆就決定生不到極樂。其實，現在很多人心裡就是這麼打算的。他想：我既要享受世間五欲，還要順利往生西方，如果不能往生，那就是佛不靈驗。但要知道，如果心一直陷在五欲的泥潭裡，愈陷愈深，愈陷愈重，這樣的話，淨土就離得愈來愈遠，也就愈來愈難往生。

原來一再說過，為什麼很多人念佛不能往生？根本原因就是貪戀紅塵。這種修持叫做「**抱樁搖櫓**」。就像繩子還繫在樁子上，那不管怎麼搖槳，船也前進不了半步。同樣，心一直繫在娑婆世界裡，那再怎麼念佛，也很難即生往生西方。這就表明，欣、厭是一個大的關口，心裡如果不具足欣、厭，內在最貪的是世間五欲，一點都不願出離，口裡卻不斷的說我要去西方，那完全是自欺欺人。

要知道，一般人在逆境裡容易修，在順境中就很難。尤其世間的一切都圓滿，家庭很美滿，兒女也聽話，福報很好，有各種享受等等，這時候出離就非常困難了。因為他心裡認為，極樂世界就在人間，還要到哪兒去？其實就是迷戀紅

塵，放不下世間而已。這樣，平時都像喝醉了酒似的，一直陶醉在世間快樂裡，等到了臨終，怎麼會有出離的力量呢？那時就會戀戀不捨。如果夫妻感情好，那到時候你就捨不得。你不會說：「我要去西方」，只會說：「我們來世還做夫妻！」如果兒女孝順，自己一生對兒女都是貪愛心，那到時候也很難放下。一般來說，女人最愛執兒子，到老了還是念念想著兒子。如果兒子很孝順，那她臨死的時候也會想：「我捨不得兒子！」或者認為這個世界這麼美好，就會發願來世還要在這裡。像這樣，哪裡會有厭離娑婆、欣求極樂的力量？相反，如果人生很苦，那就容易生厭離，使得他根本不留戀世間，一心要到佛國去。

人的心就是這樣。你不要以為，現在對世間非常喜歡、非常留戀，到臨終時會忽然起一種生西方的心，這是很渺茫的。譬如，你一直恨某個人，一再的恨他，後來忽然間就變得很喜歡這個人，這可能嗎？絕對不可能。這就說明，必須提前在心態上做轉換，轉不過來的話，就一直是那種心，到臨終時還會更強。

大家現在就要開始注意，努力培養欣、厭。我們在座的無非是兩種人，一種人命不好，一種人命好。命不好的會想：「我很可憐，現在世間的一切都不求了，一心就去西方。」這種人反而因為苦而得到大利益。還有一種人命很好，他就一直說：「我很好啊，很幸福，學佛以後更好了。世間真

好，天天都很快樂。」結果他每天都為著今世的快樂而做打算，天天都在品味人間快樂的美酒。這就糟糕了，因為一點出離心也沒有，在他心目中，現前就是極樂世界，哪裡還需要去十萬億佛土之外呢？像這樣，一味的陷溺在世間假相裡，怎麼會有欣求極樂的力量？臨終的時候直接往娑婆世界裡陷落，阿彌陀佛就只能空手而返了。

這些都是不好聽的話，是在給大家敲警鐘。老人家們尤其要警惕，天天要想到人命無常，說不定今天就會死，所以每天都要做往生的準備。就是每天要有「打好包直接去極樂世界」這樣的心態。心裡一直要想：我今天盡一切努力，準備好往生的資糧。如果錯過了這次機會，那就犯了最大的錯

誤，所以我要盡量努力。一天活著，就修一天淨業，天天都要提起求往生的心。這樣再念阿彌陀佛，一心一意的念，就可以往生。

以上選摘自智圓法師《**名號如意寶**》。

不論在哪種情況下，心裡都要警醒自己：我人生最大的目標就是去極樂世界。時時不要忘記。這一點非常關鍵。由此一來，所有長遠的規畫都在西方淨土，而不是在娑婆世界。雖然暫時由業力還在這裡居留，但不會再為這個世界做很多長久的打算，這種心態很重要。

老法師：我們讀了自了法師這篇報告，他所說的話句句

都是老實話，是真話，不是假話。我對於他說老人，天天要把包打好準備就走，我覺得這句話有問題，為什麼？那個包還留戀到，還想帶去。應該怎麼樣？沒有包，哪有什麼包？隨時可以走，什麼都不帶，輕輕鬆鬆，一樣都沒有。極樂世界樣樣現成，你帶包去幹什麼？那只是累贅，用不著。這個要知道，要放得乾乾淨淨。這個很難，難在哪裡？你也說得很清楚，煩惱習氣太重。要怎麼樣連這個小包都丟掉？那就是對諸法實相要有相當的認識。佛在一切經論，時時刻刻提醒我們、告訴我們，這個世界上沒有一樣東西是真的，包括我們自己身體都要丟掉，你還要帶什麼去？只要有帶一點東西去的那個念頭就是障礙，就去不了。

所以還不能徹底放下，怎麼辦？讀《無量壽經》、讀《淨修捷要報恩談》，這兩樣東西可以幫助你，對於一切現象看得更清楚、更真實，看清楚了，全是假的。「**凡所有相，皆是虛妄**」，物質的現象是虛妄，假的；念頭的現象也是假的，也是虛妄；自然現象也不是真的，沒有一樣是真的。所以《般若經》上告訴我們一句話，「**一切法無所有，畢竟空，不可得**」。要帶什麼？只帶一顆真誠的念佛心、恭敬的念佛心、感恩的念佛心，往生極樂世界，除此之外，其他的都沒有。極樂世界有沒有？極樂世界也沒有。沒有，為什麼我們要去？我們的問題沒解決，到極樂世界把最後的問題解決掉。所以我們不能帶東西到極樂世界，帶東西去是累贅，是

去不了。你心裡所想的不能放下，極樂世界去不了，極樂世界要清淨心、要平等心、要覺悟的心。清淨心，凡聖同居土，我們這穢土，它那淨土，不一樣；平等心生方便有餘土；覺，生實報莊嚴土。經題上清淨平等覺，現在就要用清淨平等覺生活、工作、處事待人接物，用清淨平等覺心，這是什麼？真心，這叫一切法「**皆從真實心中作**」，就這個意思。

為什麼這個世間放不下？不知道它是假的，以為是真的。假到什麼程度？就像我們現在看電視，電視裡的東西，哪一樣你能拿來享受？一樣都得不到，按鈕一關，全沒有了，十法界依正莊嚴確實如是。凡夫的可憐，不知道妄念前念滅後念生，一個接著一個，它永遠不中斷，把這個當作真的，

不知道它是虛妄的，不知道是假的。真正知道徹底是虛妄，徹底是假的，沒有一樣是真的，我們這個心才叫真定了，不再有這些影響，真放下了。所以通達明瞭諸法實相，是學佛的第一義，學佛就學這個。連佛法都是假的，所以說「**法尚應捨，何況非法**」。法是什麼？法是敲門磚，法是個工具，幫你證得清淨平等覺的工具，清淨平等覺現前，法就不要了。門敲開了，敲門磚就不要了，就扔掉了，進門不帶敲門磚。往生淨土，除阿彌陀佛之外，其他的佛法都要放下，你要不放下準找麻煩，通不過那邊海關檢查。你還帶的有東西，這個東西就染污極樂世界，那還行嗎？不可以的。所以徹底放下。自了法師這篇東西要多看，給我們最好的忠告。

無量壽經科註第四回學習班（第二一二集）

自了法師、玄道

2016/4/16 香港佛陀教育協會 02-042-0212

學生：厭離娑婆、欣求極樂之二一。自了法師編輯。

一、出離心是往生的必要條件

出離心就是「厭離娑婆，欣求極樂」，這是往生的必要條件，也是基本條件。

（一）出離心對於往生至關重要

當今時代，大多數念佛人普遍存在的問題是信、願、行

不到量。不能說不信，但是這個信心不夠圓滿；也不是沒有願，但是這個願力不夠堅定；也不是沒有行，而是不能精進。

為什麼信願行不到量？根本原因就是沒有出離心。有了出離心，就自然能夠厭離娑婆、欣求極樂，這樣在信願行上面都能達到徹底。

那麼，該如何培養出離心？這不是口頭上說說就能有的，而是必須通過長期的聞思，啟發清淨的智慧，從而在見解上獲得決定。有了這個定解，心就會發生猛利的變動，從這裡就會產生出強大的信、願、行。

具體該怎樣產生定解？這裡必須要把握好兩個要點，一個是要認識苦諦，另一個就是要認識極樂世界不可思議的功

德莊嚴。也就是，一方面一定要看到娑婆世界的苦，真正看透輪迴唯一是苦的自性，非常的可怕；另一方面要清楚的認識到極樂世界具有無比殊勝的功德，是真實安樂的體性。

這樣生起了正確的認識後，對於整個輪迴不再抱有任何希望，徹底的厭離娑婆，並且會一心堅定的求生西方極樂世界。內心裡面發生了這樣的轉變，自然就會出生到量的信願行。也就是說，這時的信達到了圓滿，完全相信輪迴純一是苦，相信彌陀願海就是那樣不可思議，阿彌陀佛決定能救拔我出離生死苦海，由此對阿彌陀佛生起無比的信心；這時的願也達到了堅定，心中沒有一絲一毫的猶豫，一心想要擺脫輪迴，唯一希求往生極樂，再沒有其他的想法；這時的行也

具足了精進，在信、願的推動下，會實實在在、全力以赴的行持。像這樣，信願行就很徹底了。

蕅益大師在《彌陀要解》中也說到：「**信願為慧行，持名為行行。得生與否，全由信願之有無，品位高下，全由持名之深淺。故慧行為前導，行行為正修，如目足並運也。**」說的就是這個道理。

我們都看過很多有關往生淨土方面的傳記，能很明顯的發現，凡是往生的人都具足真實、到量的信願，沒有一個例外。而生起到量的信願，必須在關鍵的要點上下功夫，也就是要在你的心裡聚集好它的因——出離心。否則，雖然不能說信願行完全沒有，但是達不到量，不合標準，也不會有大

的作用。這就好比我們要生火，首先必須把燃料放好，各方面的因緣集聚完備，溫度達到一定程度時，才會燃燒起來。如果溫度不夠，各方面的條件不圓滿，始終是無法點燃的。

（二）出離心的標準

關於出離心的標準，高一點來說，就是對於娑婆世界、對於整個三界輪迴，下至一剎那的羨慕心、希求心也沒有。但是這對於現在大多數人來說，一剎那不離開求解脫的心，這太高了，做不到。有時候遇到一些悅意的對境，很可能會忘失正念，這也情有可原。畢竟做為末法時代的凡夫眾生，很難出生強大的對治力量。

所以，我們不從高處談，就只從最基本的來說。也就是

大多數人不一定有因緣出家，或者離開維持生活的正常工作，去深山裡閉關修行。但從最低程度來講，一定要有出離的想法，也就是在自己的心裡，輪迴世間和極樂淨土這二者之間，以淨土的心為重。這就是出離心的基本條件。如果連這種最起碼的心態都沒有，那就很危險。因為平時都不能這樣把握住自己的心，到臨終時更不可能把握好。所以，每個人都要辨別清楚，在心上做出正確的取捨，否則一輩子渾渾噩噩，到時候耽誤的是自己。

（二）愛極樂勝過愛娑婆

因為在世俗緣起上，對什麼看得愈重，心傾向於那方面的力量就會愈強，關鍵時刻就會發生作用。所以，你必須要

一點一點的培養，一次又一次的引生出來，這樣經過幾百次、上千次的引發，重於淨土的心就加強到量了。

引生這種心態的前提，首先就是對於西方淨土有足夠的了解，這一點必須要學好《無量壽經》。否則把根本的經放在一邊，談很多這樣那樣的修法、標準，雖然能說一點，但是你的心裡沒有因，根本不了解彌陀願海的殊勝，不了解極樂世界的功德莊嚴，也不可能真心信樂西方淨土。這樣了解之後，就要反覆不斷的薰習，讓這種力量不斷的加強。從最開始的很陌生，變得非常熟悉，一想起來就有一種很殷重的心，最後成為你心中念念不忘的事。

其他方面以此類推，就是要時時處處在心裡對比娑婆世

界和極樂淨土，不斷的加強對極樂世界的情感，要超過對娑婆世界一切事物的愛重。

可以這樣想：一往生到西方淨土就能和那麼多的大菩薩在一起，時時刻刻處在佛菩薩的海會當中，那會受多大的加持啊！在這個世界裡，雖然有聖人，但我們遇到聖者的機會寥若晨星。而在極樂世界，像文殊、普賢這樣的補處大菩薩，有無量無邊阿僧祇那麼多。阿彌陀佛如今已成佛十劫，每一剎那從十方無數世界中往生的人有多少，何況十個大劫合起來，已經成就了無數的補處菩薩。那是一股無比巨大的力量。所以但願我能早日處於佛菩薩的壇城之中，永不離開。

再譬如，愛淨土的樓閣勝過愛自己的房屋。心心念念就

想早一點進入西方淨土的七寶樓閣之中，不像現在住的土木建築，那裡具足無量的莊嚴，可以隨心所欲的變大變小，在任何一個角落都能看到十方世界，見到各種的景象後，自然會引發悲心、精進等各種功德。

同樣，愛淨土的蓮花勝過愛自己的財產。深深的盼望著早一天從七寶池的蓮花中出生，不是在這個世界從母胎裡出生。從蓮花中化生出來，就是清虛微妙之身，自然具足一切相好莊嚴，從此之後「**無有衆苦，但受諸樂**」，那有多好啊！

並且，愛阿彌陀佛的名號勝過愛自己的名譽。不要天天念著自己，要念就念阿彌陀佛。念得破除無明，念得心中萬德莊嚴……阿彌陀佛的名號確實是聞名十方。要深深的相信

這句名號超過世間的一切名號。

還有，愛淨業勝過愛自己的職業。世間的各種職業，像是教書、行醫、經商等等，究竟來說都是一些無意義的事。但是我們修淨業，修的就是和阿彌陀佛相應的業，是獲得彌陀願海巨大加持的業。因為我們相信阿彌陀佛的大悲願海已經成就，知道阿彌陀佛的法界身、光明身周遍一切時處，自己至誠懇切的祈禱，念念投入阿彌陀佛的懷抱，阿彌陀佛決定當下就攝持你。所以說，修持往生西方淨土的業實在是太好了，太有價值了，這跟每天做世間的行業完全不同。所起的每一念信願，念的每一聲佛號都不會空耗，修得愈多就愈歡喜，愈有把握。如果能一天到晚念著「阿彌陀佛、阿彌陀

佛……」，沐浴在佛光當中，這的確是人生中最幸運的事。誰能夠有因緣、有福報修這樣的淨業，那麼他就是世界上最幸福的人。

另外，愛功德水勝過愛自己的飲食。在《稱讚淨土佛攝受經》中講到，極樂世界的八功德水，澄淨、清冷、甘美、輕軟、潤澤、安和，一喝就能遣除飢渴等無量過患，而且還會增長種種菩提善根，有這樣不可思議的功德。我們想想看，到了極樂世界天天可以喝這麼殊勝的八功德水。這個世界的飲食哪裡好呢？相比之下，實在是百千萬億不及一分。

還有，愛光明勝過愛自己的衣服。如果現在修得好，修得很清淨，你在念佛的時候，也可以直接得到佛光加被。如

果你的業障太重，就不會有什麼感受。只要生入西方淨土，時時都會沐浴在阿彌陀佛的光明之中。只要蒙受佛光照觸，就像大願中所說那樣，當下就能身心柔軟，破除無明，開智慧眼。

而且，愛共命鳥勝過愛自己的寵物。不像這個世界的鳥，那裡的共命鳥都是佛的智慧所變現的，能夠隨眾生的心自在的說各種法。像這樣可以從各方面舉例。

總之，要這樣想：具足一切善妙功德，極其殊勝的極樂世界，是由法藏菩薩的大願、大智慧、大慈悲、無量菩薩行等攝集而成。淨土的一塵一毛，圓明具德，都是美妙無比，無一不是從佛的大願海中流現，極其不可思議。只要往生到

西方淨土，從此之後，我的眼耳鼻舌身都能觸到阿彌陀佛無漏智慧變現的妙物，完全處在加持的海洋當中。不像我們這個世界完全是由煩惱、有漏業形成，周遍是苦。只要稍微想一想，就知道極樂世界無數倍的勝過這個世界，下至一個微塵都遠遠勝過娑婆世界最好的事物，所以我不愛娑婆，就愛極樂世界。除非智力不正常，或者有極大的修行能力，否則有心識的人誰會不想往生？

（四）培養淨土情感

發出離心，厭離娑婆，欣求極樂，簡單來說就是培養淨土情感。雖然你還沒有去過極樂世界，但是釋迦佛在經教中做了很多如實的介紹，祖師大德們也是再再的稱歎極樂淨土

，你也看過一些像《淨土聖賢錄》這樣講述很多人真實往生的記錄。諸如此類，通過不斷的薰習淨土經教，你心裡會對那個世界很熟悉，會逐漸的出生淨土情感。

（五）念念不忘西方

確定完修行方向，培養好淨土情感後，還需要隨時警策。也就是不論在哪種情況下，心裡都要警醒自己，我人生最大的目標就是去極樂世界。時時不要忘記。這一點非常關鍵。由此一來，所有長遠的規畫都在西方淨土，而不是在娑婆世界。雖然暫時由業力還在這裡居留，但不會再為這個世界做很多長久的打算，這種心態很重要。

我們就是要去西方極樂世界，所以娑婆世界的事都是次

要的。現在我們就要規畫自己的未來，也就是想，我該如何實現普賢行願？那麼，我要選擇的就是往生到極樂世界，獲得阿彌陀佛願海的加被，由此來成辦一切出世間的功德。所以我現在要每天抓緊時間，全力以赴的在信、願、行上面下功夫，否則到時候去西方的考試通不過，就去不了了。當然暫時在這個世界上還有家庭、工作，各種世間的瑣事，但這些都不是重點。萬不得已必須得應酬，或者說以業力所牽一定要完成的事，也就隨緣做一點。但是心裡不會想，我在娑婆世界還要發展幾十年的事業，還有各種的夢想、各種的計畫等等；也不會去大搞吃喝玩樂，做很多無意義的瑣事，不願意在這上面再花費什麼時間。因為自己的心已經不在這上

面了，對於一切世間的事能減則減，能無則無，是這種態度。

這樣之後，你的心已經在極樂世界，你跟別人已經不一樣了。他們會覺得，這個人很怪，大家喜歡的他都不喜歡，他怎麼這樣消極？當然，別人看不懂你也很正常，畢竟他們沒有求生西方的心。但你自己心裡要清楚，我就是要對這個世界消極，才能對西方淨土有百分之百的積極；我對娑婆愈是放得下，對極樂就愈能提得起；我對這個世界的感情愈淡，對極樂世界的感情就會愈來愈深。

（六）日日培養往生潛勢力

我們日常的時候就要培養往生的潛勢力。這股勢力它會潛滋暗長，到臨終時就像離弦之箭一樣，會直接射入西方。

所以我們現在就要積聚這種潛勢力。俗話說「功夫不負有心人」，世界上一切事業的成功都是如此。我們只是看到射箭錦標賽上的賽手一箭射中靶心的成功，要知道為此他平時經歷了多少次的苦練，流了多少汗水，做了多少努力。同樣，正所謂「**冰凍三尺，非一日之寒**」，往生西方也不是單憑臨終那天就能成辦的事。

如果平時一點準備都沒有，天天抱著僥倖心理，夢想著到臨終的時候突然超越自己，具足信願，就順利往生了，這樣一天一天的空過，完全沒有在培養信願上下過功夫，到時候慌慌張張的，極有可能一敗塗地。一切事情都要有因才會有果，不是到往生的時候才突然出現一朵蓮花，而是在你生

起真信、切願的時候蓮花出生，經過平時不斷增長信、願，再加上持名、修法、迴向等的滋潤，蓮花會不斷的繁茂、鮮豔，這樣到臨終時才會順利登上九品蓮台。

如果平時能準備好，不忘記自己的方向，能夠有意識的在這方面積聚因緣，讓信、願從猶豫不決轉為毫不動搖，行持從薄弱逐漸到達穩固，這樣的人臨終時就會有十足的把握。因為那時這種往生的潛勢力已經相當成熟了。首先說信心，經過成千上萬次的積累，信心不斷的增長，已經到達毫無懷疑的地步；願力方面，也是通過不斷的串習、提升，已經有了極懇切的願；至於行持，更是依靠念念不斷的修淨業，對於每一個善法都非常認真的做迴向，這方面也齊備了。像

這樣，往生的資糧已經修集圓滿，所以到了那一天必然能夠穩穩當當、安然自在的順利往生到西方極樂世界。

因此，有智慧的人應當提前做好充分的準備，這是每一個想對自己負責任的人都必須去做的事。

以上選摘自智圓法師《**往生之路一**》。

老法師：自了法師今天為我們提出智圓大師的說法，我們聽了之後很受啟發。人無量劫來，在生死輪迴當中討生活，輪迴就決定免不了冤冤相報，沒完沒了。再回頭看看自己，這一次到人間來，幾十年了，一彈指就過去，往下到哪裡去？繼續搞輪迴，還是永遠脫離輪迴？起這個念頭叫正念，

這個念頭之外叫邪念。正念裡面第一念就是念佛求生淨土。這個緣不容易遇到，真正是「**百千萬劫難遭遇**」。這一句話不是形容詞，完全是事實真相。佛法，淨土法門就是當生成就的大法，超過八萬四千法門，超過無量法門，我們有幸遇到了。依照世尊在大乘經裡頭常說的，凡是有緣遇到淨宗，這個人過去生中都是曾經供養過無量諸佛如來，這一生當中得諸佛如來的加持，你才有機會遇到。遇到了好！可是雖然是好，我們的大環境看看，大環境是什麼？法弱魔強。你能夠敵得過現在這些妖魔鬼怪的誘惑嗎？這個就是經教裡常說的七情五欲。

過去確實沒有這麼大的干擾，我們學佛六十年了，想

想前面一半，最前面三十年有誘惑，不是很嚴重，最後這個三十年太可怕了！科學愈來愈進步，誘惑的力量愈來愈大。三十年前，我們也曾經看到廣告，廣告不是很多，而且一般廣告裡面內容都不很過分，雖有誘惑，不過分。譬如衣著，那個時候女孩子上街上，穿著都很整齊，暴露沒有那麼多。現在不一樣了，現在幾乎變成地獄了！地獄什麼樣子？地獄人不穿衣服，裸體的，你們看看地獄變相圖就知道了。過分的暴露自己的身體，跟地獄很接近。沒有造罪業，街上走一趟，不知道造多少罪業，讓人看了起心動念，這就是造業。多少人受害你完全不知不覺，還以為自己挺美的。現在的人，學佛的人也不例外，沒有這種定功，沒有這種高度警覺心

，見色、聞聲，對外面的接觸你能不動心嗎？這個果是什麼？是三途、是地獄，六道裡頭人天沒分，多可怕！今天給你講正法、給你講因果，沒人相信，反過頭他指著你，你迷信，你怎麼迷到這個程度？幾個人能真正相信？那是善根深厚的人，法緣很殊勝的人。遇到正法，遇到善知識，遇到好的同參道友，難，真難！

六十五年前，我跟方東美先生學哲學，老師曾經跟我說，現代的學生，學校，六十五年前的學校，在中國，一甲子之前，學校的先生不像先生，學生不像學生，說過這個話。那個時候我很年輕，我聽了這個話不懂，聽不懂，為什麼老師說出這個話？十幾、二十年之後才恍然大悟，明白了，不

是老師不願意教，老師都願意教，老師巴不得學生都超過自己，那是什麼？老師的榮耀。老師為什麼不成老師、不像老師？找不到真正想學的學生，所以他要想教也沒法子教。那怎麼辦？上課只有敷衍。學生不認真學習，學生進了大學等著拿文憑，要這個文憑在社會上找一份好工作，目的在此地；老師教書是為生活費，它是職業，他不上課他就沒有收入，他就沒法子生活。教育淪落成這個樣子，讓人悲傷。

現在這一眨眼六十五年過去了，今天的學校跟六十五年前比差遠了。六十五年前，大學裡頭還有不少知名的老教授，真有學問、有德行。現在這些人過世了，沒了，他們的學生在，有一些我也熟悉，很難得。他們這一代再下一代，沒

了。在我這個地方，學文字學的有八個同學，我派他們到台灣親近這些文字學的專家。這些老師教了很高興，愈教愈歡喜。為什麼？這些學生肯學。他在學校教書不這麼賣力，為什麼？學生不肯學。遇到八個愛學的學生，如獲至寶。

我們希望漢學要興旺起來，這是大事，這不是小事。漢字要傳下去，文言文要傳下去。就像瑞典的漢學家，歐洲人，他的中文名字叫高本漢，告訴我們，漢字不能改，文言不能廢，經書必須讀。我看到他的書本上這些句子非常受感動，我們要幫助社會、要幫助國家，把中國傳統文化興旺起來。所以對年輕人我就很留意，真正肯吃苦，不求個人名聞利養，樣樣能放得下，我們來救漢學，我們來承受漢學，把它

發揚光大，留傳給後世。這一生只希望做個小學老師、中學老師，在中小學裡頭教漢字、教文言文。這個工作在社會上沒什麼地位，這是什麼人？聖人、賢人，聖賢事業。孔子當年在世的時候，社會沒地位，也不富有，生活勉強能過去。這幾個年輕人發願學孔子。孔子做了最偉大的事業，是承傳了文化，集大成。

中國傳統文化有文字記載的可以上溯到伏羲氏，從伏羲到孔子大概有兩千多年，孔子一生的事業就是將兩千多年的歷史文化重新做一番整理，成為六經。經，聖人所說的，聖人所制定的。聖人的標準，用佛家的話來說，就是大徹大悟、明心見性。我們相信伏羲、神農、黃帝、堯舜禹湯、文武

周公，這些都是大聖大賢。大聖，明心見性了，所以他們說了很多東西，跟佛經上講的一樣。佛經，是釋迦牟尼佛大徹大悟之後，從自性裡面流出來的經文。中國古聖先賢也不例外，也是從自性當中流出來的，所以他們是同一個級別。自性當中流出來的，那是真實智慧，是真理，是不能改變的，是精華，沒有糟粕，大聖。大賢，菩薩，跟菩薩同一個階級的。中國人講君子，可以說跟阿羅漢、辟支佛是一個等級。中國自古以來，從伏羲說就五千年，有文字記載，這五千年的文化是聖賢文化，是大乘佛教的文化。大乘佛教從印度傳過來之後，到中國來跟中國的儒道融成一體，把儒跟道也提升了。我們才真正體會到無師自通，這些人無師自通。

黃帝以後中國有教育了，這黃帝提倡的。教育的權責，權力、責任，不是國家掌管，是國家指導，每一個家庭掌管。為什麼？孩子「**性相近，習相遠**」，從性上說，每一個孩子都是聖人，人人可以為堯舜；大乘經上，一切眾生本來是佛，人人都應該成佛。為什麼你成不了佛，墮落成凡夫？是沒人教你。所以教育太重要了！印度佛菩薩的教育，中國聖賢君子的教育。佛法重視開悟，因戒得定，因定開慧。定，有大定、有小定，千差萬別；悟，有大悟、有小悟，也有不同。

賢人、君子的著作留傳下來的不少，《四庫全書》都是，篇篇都是。裡面有沒有糟粕？有，很少，而且不嚴重。

至於經，四庫是經、史、子、集，經裡頭沒有糟粕。為什麼？自性流出來的，聖人。賢人，他的功夫還不到家，沒有圓滿，或許有錯誤，錯誤不多。再下一級，小悟的，得小定，開小悟的，所謂叫「**讀書千遍，其義自見**」，念一千遍的，他有悟處，他講出來的東西可能有錯誤；如果讀兩千遍，他講出來的東西，他就有深度、有廣度，他講得深；如果他讀三千遍、讀四千遍、讀五千遍，大徹大悟，那完全從自性流的智慧，沒有煩惱習氣在裡頭，他的東西就是真理，不一樣。我們明白這個道理，所以經重視，經書不能不讀。代表儒家的四書，這四書五經是儒家的根本，聖人傳下來，歷代賢人、君子給我們做註解，都是寶。

中國人不容易，中國人是世間最有福報的人。為什麼？這麼多古聖先賢的，它留下來了。外國有沒有？我們相信有，但是怎麼樣？沒有留下來。為什麼不能留下來？他們的文字跟中國不一樣，中國文字是超越時間、空間，他們的文字是受時空的限制；他們是表音的，中國文字是表意的，中國文字不需要耳聽，眼看就懂意思，他們眼看不行，一定要讀出聲音。這是老祖宗上古時代就發明了。這個發明是全世界人類歷史裡頭，任何發明都比不上中國文字的發明，太偉大，太高明了！能夠把古今打通，古人東西現在我們完全看得懂，完全能體會，古學今用，能解決我們今天社會各式各樣的問題。外國沒有，外國如果想他們古聖先賢那些東西要留

傳於千年萬世，那個方法只有把它翻成中文，像大乘經。印度的大乘經幾乎全部到中國來了，來幹什麼？來翻成中國文言文。翻得很成功，兩千年來，兩千年前翻的，現在我們讀起來沒問題，再傳兩千年也沒問題，甚至傳兩萬年也不成問題，這個載具好。

所以中國的文字是一盞明燈，光明遍照。如果中國文字要改了，文言文斷絕了，那是整個宇宙的黑暗，不堪設想。中國這一部《四庫全書》能救國家、能救民族、能救全世界。所以我們感到文字學、音韻、訓詁重要，要讓小朋友從小就學起，鼓勵他、勉勵他發大心，做聖人、做賢人、做君子，承傳千萬年的傳統文化，讓這一支永遠不衰。這是大事業

，比什麼事業都偉大。學作佛，學作菩薩，學作聖賢，向孔子、孟子、老莊看齊。

關於自己，終極的目標，要把佛法介紹給他，講真的不是假的，那就是我們無意於娑婆，我們一心歸淨土。到淨土幹什麼？成佛。那個地方是修行成佛的好環境，沒有任何障礙；在這個地方修行難，叫法弱魔強。在極樂世界只有諸佛菩薩，沒有妖魔鬼怪，個個人都是幫助你的，勉勵你的，協助你。所以到極樂世界成佛之後，像阿彌陀佛一樣，普度遍法界虛空界苦難眾生，個個圓成佛道，我們的願就滿了。

厭離娑婆，欣求極樂，是真話不是假話，但是也不能死在這兩句話下，這世間不管了，這也不行，這個世間還是要

管。管我們應該管的，那就是傳統文化，它與我們佛教有關係。為什麼？我們的《大藏經》，中文的《大藏經》全是漢字文言文寫的，漢字文言文不通，《大藏經》不能理解、不能深入，它是工具。所以這個工具我們一定要努力把它照顧好，把它傳下去。

附錄（一）十念記數法

恭錄自《印光法師文鈔》　印光法師

至於念佛，心難歸一。當攝心切念，自能歸一。攝心之法，莫先於至誠懇切。心不至誠，欲攝莫由。既至誠已，猶未純一，當攝耳諦聽。無論出聲默念，皆須念從心起，聲從口出，音從耳入。（默念雖不動口、然意地之中、亦仍有口念之相。）心口念得清清楚楚，耳根聽得清清楚楚，如是攝心，妄念自息矣。如或猶湧妄波，即用十念記數，則全心力量，施於一聲佛號，雖欲起妄，力不暇及。此攝心念佛之究竟妙法，在昔宏淨土者，尚未談及。以人根尚利，不須如此，便能歸一故耳。（印光）以心難制伏，方識此法之妙。蓋屢試屢驗，非率爾臆說。願與天下後世鈍根者共之，令萬

修萬人去耳。所謂十念記數者，當念佛時，從一句至十句，須念得分明，仍須記得分明。至十句已，又須從一句至十句念，不可二十三十。隨念隨記，不可掐珠，唯憑心記。若十句直記為難，或分為兩氣，則從一至五，從六至十。若又費力，當從一至三，從四至六，從七至十，作三氣念。念得清楚，記得清楚，聽得清楚，妄念無處著腳，一心不亂，久當自得耳。須知此之十念，與晨朝十念，攝妄則同，用功大異。晨朝十念，儘一口氣為一念，不論佛數多少。此以一句佛為一念，彼唯晨朝十念則可，若二十三十，則傷氣成病。此則念一句佛，心知一句。念十句佛，心知十句。從一至十，從一至十，縱日念數萬，皆如是記。不但去妄，最能養神。隨快隨慢，了無滯礙。從朝至暮，無不相宜。較彼掐珠記數者，利益

天殊。彼則身勞而神動，此則身逸而心安。但作事時，或難記數，則懇切直念。作事既了，仍復攝心記數。則憧憧往來者，朋從於專注一境之佛號中矣。大勢至謂都攝六根，淨念相繼，得三摩地，斯為第一。利根則不須論，若吾輩之鈍根，捨此十念記數之法，欲都攝六根，淨念相繼，大難大難。又須知此攝心念佛之法，乃即淺即深，即小即大之不思議法。但當仰信佛言，切勿以己見不及，遂生疑惑，致多劫善根，由茲中喪，不能究竟親獲實益，為可哀也。掐珠念佛，唯宜行住二時。若靜坐養神，由手動故，神不能安，久則受病。此十念記數，行住坐臥皆無不宜。臥時只宜默念，不可出聲。若出聲，一則不恭，二則傷氣，切記切記。

附錄（二）望江南（蓮華世界詩）

恭錄自《淨土十要》元 白雲大師

娑婆苦。身世一浮萍。蚊蚋睫中爭小利。
蝸牛角上竊虛名。一點氣難平。
人我盛。日夜長無明。地獄盡頭成隊入。
西方無箇肯修行。空死復空生。
娑婆苦。光影急如流。寵辱悲歡何日了。
是非人我幾時休。生死路悠悠。
三界裏。水面一浮漚。縱使英雄功蓋世。
祇留白骨掩荒坵。何似早回頭。

聲明啟事

《生死心切》共有三種版本：25開大字體版、25開一般字體版、32開大字體版，已於二〇一四年十二月排版完竣流通。並備妥免費下載印刷檔案PDF格式。

⊙歡迎索取檔案翻印流通，請勿擅改內容，功德無量⊙

E-mail：mei192@yahoo.com.tw 將儘速為您回覆

生死心切（增訂版）功德主名錄

八三、〇〇〇元：「林淑瑛、賴朱罔市、賴俊哲、黃素齡、賴澍鈞、吳宜家、吳冠伶、往生者吳澄岩、往生者吳碧霞、往生者吳博容、往生者林元全、往生者林卓玉蘭、往生者賴文慶、往生者黃文華、往生者黃江梅及吳氏、林氏、賴氏、黃氏歷代祖先暨其冤親債主。」

願以此功德普皆迴向，從初禮拜乃至隨順所有功德，皆悉迴向盡法界、虛空界一切眾生。

願令眾生，常得安樂，無諸病苦。欲行惡法，皆悉不成。所修善業，皆速成就。

關閉一切諸惡趣門，開示人天涅槃正路。

以上計新台幣：八三、〇〇〇元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五六一年／西元二〇一七年十二月

恭印：一〇〇〇本　流水號：15557　書號：CH869-57

生死心切（增訂版）

發行人：簡豐文
出版者：財團法人佛陀教育基金會
地　址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓
網　址：www.budaedu.org
E-mail：budaedu@budaedu.org
電　話：（〇二）二三九五—一一九八　**傳　真**：（〇二）二三九一—三四一五
劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會　**郵局劃撥帳號**：〇七六九四九七九
銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）
銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

（一）親臨本會三樓講堂。（二）利用傳真：（02）23965959
（三）撥打電話：（02）23951198 分機：11、12
（四）網　址：**http://www.budaedu.org/books/**。（五）寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通—

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。
※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262
　台北商業技術學院→253、297、237　仁愛路二段→253、297 開南商工→208
　仁愛路、杭州南路(紹興街)口→630、270、263、245、621、651、37、261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

印光大師開示：

佛開念佛法門，唯期一切眾生現生即生淨土。使如來不開此法，則末法眾生，無一能了生死者。須知佛法，法門無量，若欲以通身業力之凡夫，現生即得了生脫死，離此「信願念佛，求生西方」一法，佛也說不出第二個法門了。