

厭離娑婆 欣求極樂



自了法師 選編



愛不重不生娑婆。念不一不生極樂。此兩語。可謂刮翳眼之金錘。治膏肓之聖藥。凡有志於求生極樂者。宜以此書之於屋壁。銘之於肌膚。時時莊誦。念念提撕。於娑婆之愛。日務求其輕。極樂之念。日務求其一。輕之又輕之。以漸階乎無。一之又一之。以漸鄰乎極。果能如此。則此人雖未脫娑婆。不是娑婆之久客。雖未生極樂。已是極樂之嘉賓。臨終正念現前。往生極樂必矣。



# 目錄

## 壹、序分

厭離娑婆，欣求極樂——往生的要訣……………三

## 貳、正宗分

一、出離心是往生的必要條件……………三七

二、從總的方面串習出離心……………五七

三、怎樣才能保證臨終時順利往生到極樂世界……………八五

四、出離心和信願的關係……………九九

五、往生的最低條件是具有真信切願……………一一九

- 六、自己到底有沒有真正的信願行 ..... 一四一
- 七、愛不重不生娑婆（上） ..... 一五九
- 八、愛不重不生娑婆（下） ..... 一九一
- 九、時時憶念死亡無常 ..... 二一五
- 十、珍惜人身，掌握自心 ..... 二四一

### 參、流通分

- 一、信不信由你，名號功德不可思議，表法功德不可思議：二五一

# 壹、序分

須知入淨土之緣起，出娑婆之本末……凡夫生死，不可貪而不厭；彌陀淨土，不可輕而不欣。厭則娑婆永隔，欣則淨土常居。

——善導大師《般舟讚》



## 厭離娑婆，欣求極樂——往生的要訣

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，之後在心上牢牢地把握住，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」，其實就只是一兩句話，但它是最關鍵的，如果沒契合到它，那註定會失敗。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。比如說做人，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、厭爲主。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，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爲目的，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，對婆婆沒有厭離心，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，對淨土越來越欣求，對這個世界越來越覺得沒意思，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，對婆婆世界的心很輕，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，對於婆婆還是戀戀不捨。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，你的心一直趣往輪回裡的六個方向，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，就已經開啓了往生的門，已經念念跟阿

彌陀佛相合了。爲什麼呢？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、物等要越來越淡，對於阿彌陀佛，觀音、勢至、清淨海眾，西方聖境等，要有越來越強的嚮往心。在行爲上，就要盡量減少世間的事，把修淨業作爲第一大事，要有意識地去增加淨土資糧。怎麼來增加呢？那就要緣著淨土的依、正莊嚴，不斷地作十法行。凡是淨土方面的事，

要盡量多聽、多思維、多修持、多去增長資糧。這上面增加得越多，信願就越濃重，前往極樂世界的引力就會越來越強。

要注意的是，對於這些，自己必須有意識地去增長，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，還是在不斷地增長。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。比如，

有時候看往生的傳記。這樣看一個，心裡就隨喜、讚嘆一個，同時就引起了自己對淨土的希求心、嚮往心。或者繫統地學「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，比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，要有意識地訓練自己的身、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，身體一次次地禮拜西方、禮拜阿彌陀佛，口裡念彌陀的聖號。像這樣，要使得自己的心，盡可能地沉浸在淨土的氛圍裡，盡量讓自己的心不斷地轉起淨土情感。

這些自己都要有意識地去做。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。要以修淨土法爲主中之主，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，一心歸向西方便，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？諸如此類都要細細地檢查。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，必須天天排除輪回的掛念，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。比如，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，都交待好，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，根本不作死後的打算，那就非常危險。連這份心都沒有，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，要盡量地提，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，這樣才能心安理得地修行。）

那麼，怎樣才能做到每天都在修淨業的道上非常平穩地前進，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

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？還有沒有掛礙？如果心裡一點掛礙沒有，即使現在死了，也是一心唯一歸向淨土，這樣還算可以。如果心裡還有很多掛礙，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，那這些心裡的掛礙就成了你的「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，該交待的交待，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、厭作爲主要的往生竅門。你能領會欣、厭的內涵，就要有意識地在自己心上去實行，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，你心裡首先要做這工作，完成以後，每修一念都是淨土的因。這樣不斷地修持，它的勢力就越來越強，品位也會越來越高。

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，如果一個人在這兒住，根本不作離開的打算，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作長遠打算了。也因此，對於一切事情，他都會逐漸交待完。比如，自己房子裡的每一樣東西，他都會逐步地交待，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，會一直心心念念地嚮往。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，很輕快地就離開了。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，該交待的全部提前交待完，心裡也不再作什麼打算，一心就想去西方。這樣時機一到，馬上能走。如果你一直作百年、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

事都沒交待好，到時候慌里慌張的，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越來越嚮往、欣求，一心一意地往那兒去，唯一就是這個目標；對娑婆世界要越來越厭離，不斷地淡化它。所有事情都提前交待好，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

經再三作了交待。

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，娑婆的心卻極爲濃厚。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地生起，那就很危險了。我們平時都能看到，自己的心不斷地起起落落，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。比如你看電視的時候，兩只眼睛一直盯著，看了好幾個小時都不覺得累，還想接著看。看完了還回味，還不斷地談，腦子裡也不斷地在想。但對於西方根本沒有這麼濃的心，不是非常急切、迫不急待地想修，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，淨土的心越來越濃。這就表示，你已經跨過了貪戀世間的障礙。所以，這事僥幸不得，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地往西方走，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，要不斷地努力，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。爲什麼那些人生不到西方呢？這裡有非常決定的因素。因爲，他的心一直自甘陷溺，沒有真正從心底發起對婆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」。天天糊裡糊塗地念，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，越老越糊塗。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，越陷越深，越陷越重，這樣的話，淨土就離得越來越遠，也就越來越難往生。

原來一再說過，爲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，口裡卻不斷地說我要去西方，那完全全是自欺欺人。

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，到老了還是念念不忘兒子。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。比如，你一直恨某個人，一再地恨他，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，就一直在那種心，到臨終時還會更強。

大家現在就要開始注意，努力培養欣、厭。我們在坐的無非是兩種人，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作打算，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，一味地陷溺在世間假相裡，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，一心一意地念，就可以往生。

（選摘自智圓法師《名號如意寶》）

厭離娑婆，欣求極樂——往生的要訣



## 貳、正宗分

如此信已，則娑婆即自心所感之穢，而自心穢，理應厭離。極樂即自心所感之淨，而自心淨，理應欣求。厭穢須捨至究竟，方無可捨。欣淨須取至究竟，方無可取。

—— 蕩益大師 《佛說阿彌陀經要解》



# 一、出離心是往生的必要條件

## 【提要】

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，所有長遠的規劃都在西方淨土，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。

【提綱】

- (一) 出離心對於往生至關重要
- (二) 出離心的標準
- (三) 愛極樂勝過愛娑婆
- (四) 培養淨土情感
- (五) 念念不忘西方
- (六) 日日培養往生潛勢力

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。

爲什麼信、願、行不到量呢？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，該如何培養出離心呢？這不是口頭上說說就能有的，

而是必須通過長期的聞思，啓發清淨的智慧，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呢？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，真正看透輪回唯一是苦的自性，非常的可怕。另一方面要清楚地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，對於整個輪回不再抱有任何希望，徹底的厭離娑婆，並且會一心堅定地求生西方極樂世界。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，完全相信輪回純一是苦，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，一心想擺脫輪回，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、全力以赴地行持。像這樣，信、願、行就很徹底了。

蕩益大師在《彌陀要解》中也說到：「信願爲慧行，持名爲行行。得生不得生全由信願之有無，品位高下全由持名之深淺。故慧行爲前導，行行爲正修，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，對於整個三界輪回，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。畢竟作爲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，輪回世間和極樂淨土這二者之間，以淨土的心爲重。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。因爲平時都不能這樣把握住自己的心，到臨時更不可能把握好。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。

### (三) 愛極樂勝過愛娑婆

爲什麼要這樣想呢？因爲在世俗緣起上，對什麼看得越重，心傾向於那方面的力量就會越強，關鍵時刻就會發生作用。所以，你必須要一點一點地培養，一次又一次地引生出來，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瞭解，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，就要反復不

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，最後成爲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，不斷地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。

比如，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，可以隨心所欲地變大變小，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。深深地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「無有眾苦，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。要深深地相信這句名號，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，自己至誠懇切地祈禱，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，修得越多就越歡喜，越有把握。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，一喝就能遣除饑渴等無量過患，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地说各種法。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呢？

#### （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地稱嘆極樂淨土，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，通過不斷地薰習淨土經教，你心裡會對那個世界很熟悉，會逐漸地出生淨土情感。

### （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，所有長遠的規劃都在西方淨土，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。現在我們就要規劃自己的未來，也就是想：我該如何實現普賢行願呢？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，全力以赴地在信、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、各種的計劃等等。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；我對娑婆越是放得下，對極樂就越能提得起；我對這個世界的感情越淡，對極樂世界的感情就會越來越深。

### （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，要知道爲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，天天抱著僥幸心理，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。這樣一天天地空過，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会有果，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、回向

等的滋潤，蓮花會不斷地繁茂、鮮艷，這樣到臨終時才會順利登上九品蓮臺。

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，信心不斷地增長，已經到達毫無懷疑的地步。願力方面，也是通過不斷地串習、提升，已經有了極懇切的願。至於行持，更是依靠念念不斷地修淨業，對於每一個善法都非常認真地做回向，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，安然自在地利往生前到西方極

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。

（選摘自智圓法師《往生之路一》）

## 二、從總的方面串習出離心

### 【提要】

如果我明明有機會，也有能力修集往生極樂世界的清淨資糧，卻用大量的時間造輪轉生死的業，白白錯過了這麼好的機會，那麼往後我還要繼續在無量生世當中不斷地在輪回裡受奴役，我怎麼能這麼愚癡呢？如果連這樣一個易行道，迅速解脫生死輪回的出路都沒把握好，來世還在輪回裡漂泊，那我這輩子就真是白活了！這麼難得的因緣不好好珍惜，稀里糊塗地又混了一生，那實在是太顛倒了！我還是不是個有智慧、有取捨能力的人啊？

【提綱】

- (一) 逆境警策
- (二) 順境警策
- (三) 忙時警策
- (四) 閑時警策

今天我們從總的方面，也就是境界上的——逆境和順境，以及自己的時間情況——忙時和閑時，來講講該怎樣警策自己，串習出離心，培養信願行。

### （一） 逆境警策

什麼是逆境呢？比如說出現了病障、魔障，種種不如意的事等等。這時候我們就要提醒自己，我最終的歸宿是極樂世界，所以在輪回世間裡碰到的這些逆緣，反而成爲我往生極樂淨土的順緣。人處在順境當中，不容易生起求生淨土的心，現在我遇到了麻煩、不順心的事，正是促進自己增上信願，精進念佛的大好因緣，真是求之不得！

比如說生病了，你應該很歡喜，要知道，這又是在提醒自

己，抓緊時間準備往生資糧。如果沒生病，身體很好，很可能會把精力用在追求飲食、男女方面。現在病了，正好可以避免很多放逸、散亂的機會。並且可以這樣想：依靠世間的醫藥，雖然暫時能夠緩解病痛，但是沒辦法解決根本問題。因為這個身體就像毒瘡一樣，是百病的巢穴，無量眾苦的生處。只要還生在這個世間，就擺脫不了這樣的有漏色身。所以你要想，有這個身體太苦了，我今生結束後一定要從蓮花中化生，獲得無有眾苦的清虛之身！所以在生病的時候，要更懇切地發起求生極樂世界的願，一心歸命阿彌陀佛，並且要更加用心地念佛。即使是死緣現前，也不應恐懼不安，而應當歡喜，正好可以早點往生極樂世界！

如果是遇到其他一些不如意的事，就要想：只要還在這個娑

婆世界，就會時時刻刻被業和煩惱束縛，對於五濁惡世的眾生而言，依靠自力獲得解脫又是相當的難以成辦。但是只要對阿彌陀佛有信心，有求生極樂世界的願，再加上肯用功念佛，就很容易能夠往生極樂世界。往生之後，惑、業、苦等的一切過患就再不會現行了，從此永遠受用聖法樂。所以我一定要往生到極樂世界！像這樣，遇到一些逆境的時候，就要警策自己，增上求往生的切願。

比如說，自己經濟上遇到困難，可以想：在這個娑婆世界活得這麼艱難，連養活自己都有困難。收入這麼少，開銷又那麼多，生活、工作、人際交往等等各方面的事又是那麼的複雜。我一往生極樂世界，就沒這些事了，所以我今生一定要往生，要抓

緊時間念佛。

或者子女不聽話，發生家庭糾紛，就要想到，輪回裡的業緣太多，牽纏太多，自己的身心總是被束縛，始終無法獲得自在。而往生後就不再束縛了，最終心能得到究竟的自在，所以我必須要往生西方！

再比如有人罵自己，一想：唉！這是我往昔的惡業成熟了，這個五取蘊恆時被煩惱種子跟隨，隨時有可能現行，對治的力量又那麼薄弱，所以難免造作種種惡業。如果下一世沒有遇到佛法，很可能造下更嚴重的罪業，就會招致更多的痛苦。所以我此生結束後一定要往生西方極樂世界，徹底擺脫惑業的牽纏！

總之，所謂「人生不如意事，十有八九」，娑婆世界的事大

多是不盡人意的。在面對這些時，一方面不要像世俗人那樣，悶悶不樂，一籌莫展。甚至沒心思念佛，提不起修行等等。而是要以這些事來激勵自己，警策自己更加精進地修集往生資糧，爭取早日往生西方。另一方面對於世俗之事，自己的心不要太在意、太執著，否則只會給自己增加更多的痛苦。《羅狀元醒世詩》中說：「與其十事九如夢，不若三平兩滿休。」意思是說，與其在十件事中，有九件事做得非常成功、圓滿（其實也是像夢一樣本來不真實），不如基本能過得去就結束它。也就是在世間很多事上打妄想，都是像夢一樣，毫無意義。不如能放下就放下，踏踏實實地做好必須做的事，不要過於追求，要學會知足。

## （二）順境警策

在生活中遇到順境的時候，也要警策自己，不要被暫時的假相蒙蔽，忘記自己真正的歸宿。因為在順境當中，人的心容易迷失正念，不容易發起出離心。這時更需要提醒自己、不要迷失、不要忘記回歸極樂故鄉的路。其實這個世界上人們喜愛的所謂順境，都不過是一場鬧劇，到最後什麼也得不到。

比如現在擁有很多的財富，有好的房屋，或者具有較高的聲望、權力等等。這時要提醒自己，不要被暫時幻化一樣的安樂迷惑，這些只是世間的有漏福報，也是無常的，沒有什麼實在的意義。就像《羅狀元醒世詩》中講的那樣：「黃金不是千年業，紅日能消兩鬢霜，身後碑銘空自好，眼前傀儡為誰忙？」這就告訴我們，世間人用盡一生追逐的名和利，它們的真相到底是什麼。

先說所謂的「利」，當一個人擁有很多財富的時候，往往會認為自己已經實現了人生的價值，是非常成功的人。但是要知道，這些只不過暫時滿足一下你的感官和虛榮心而已，到頭來不過是一場空。你看這世界上曾經出現的無數富豪，現在不是一個個都死了嗎？他們的財產能留到幾時呢？同樣，你現在擁有再多的財富也不可能留存千年，隨著日子一天天過去，你只能慢慢地變老，一步步走向死亡。再說所謂的名譽、聲望等等。有一部分人對於財富不是很在意，唯一追求萬眾矚目，美名遠揚。但是，這些又有什麼實在的意義呢？不過是你死了以後，世人會在你的墓志銘或者功德碑上多刻幾行讚頌的文字而已，你自己又能得到什麼呢？所以說，現在這麼辛苦、這麼努力地把自己塑造成別人心中的完美形象，一輩子活在別人的舌尖上，又是何苦呢？總之，爲

了那些虛名假利，一生忙忙碌碌的，多麼不值得！

再比如，有的人對於名利等不是特別執著，就是對於親人、朋友等等特別的眷戀，怎麼也放不下。由於前世善緣的感召，或者遇到特別情投意合的人，心裡就想和他長相廝守，永不分離；或者特別喜歡家庭的溫暖，喜歡一家人在一起享受天倫之樂的感覺等等。諸如此類，自己的心如果沉溺在這些所謂的溫情、幸福裡面，往往極難拔出。這時就要想：這些暫時的業緣表面看起來十分悅意，讓人難捨難分，但是就是這些所謂的美好，會嚴重地障礙我生起出離心，實際上正是我往生淨土最大的障礙！所以我不能再貪執這些世間的眷屬，要想就想極樂世界的法友。就像《西齋淨土詩》中說的那樣：「同居善友應懷我，已築浮圖欠合

尖。」其中「浮圖」指佛塔。意思是說，我要常常想到西方的善友，想到他們應該會經常憶念我。很多道友已經往生到極樂世界了，他們正在那裡看著我，盼著我能早點過去。就像正在建一座塔，只剩塔的頂端還沒建好，完成這一點就可以竣工了。同樣，我的淨業資糧還差一點，只要我現在抓緊時間，更精進地念佛，很快就能完成往生極樂世界這件大事了。

另外，像是在學業上取得了成就、找到好的工作、和心愛的人結婚、事業有成、以及各種各樣的享樂等等，仔細想想哪有什麼真實的意義呢？不過是暫時欺騙感官、蒙蔽分別心的幻境，到頭來還是一場空。對後世和解脫絕對是有百害而無一利的。只是我們過去太愚癡，一直有一種虛妄的幻想，總以為在這些當中能

出現真實的安樂。所以我們總是對於學業、愛情、事業、財富、地位等等抱有很多的希望。你把希望寄托在這些虛幻、苦性的法上面最終絕對會落空。

像這樣，把整個娑婆世界的事全部觀察一遍，根本找不到一個安樂自性的法，人們再怎麼包裝、再怎麼吹捧，也改變不了它苦的自性。如果對於世人追逐的功名利祿、男歡女愛、聲色享受等等，你認為這些純粹就是苦，任何輪回的事物放在你面前，你都不要。就像當年釋迦佛要出家的時候，父王給他什麼，他都不喜歡，都不要，唯一選擇解脫之道。什麼時候你也生起這種決心，就說明你確實不貪戀輪回了。就像我們修苦諦時用的比喻那樣：有個小孩要吃糶粑，所以無論母親給他生蔓菁、熟蔓菁、乾

蔓菁等等，他都不要。因為無論做成什麼樣，都只是蔓菁，不是糝粬，所以他一直不想要。這意思是說，我們在面對輪回中的安樂時，就要作意：這是輪回，這也是輪回，統統是苦，所以我全都不要。像這樣的厭離心必須要有。

反過來說，極樂世界裡的一切都好。無論是地、水、花、樹、鳥、樓閣、虛空、光明、音聲等等，沒有一個不好的。因為那裡的一切都是從佛的妙心中變出來的，都能賜予極大的加持。打比方說極樂世界的鳥，它們都是阿彌陀佛的神力變現出來的，所以完全能夠相應你的心，演說各種微妙法義，開示萬法的真相。而且，隨著你修行境界的增上，它演說的法義也會越來越甚深。因為阿彌陀佛示現的任何一個方便都是可深可淺的，都有

外、內、密、極密的不同加持。你的心越清淨，得到的加持就越大。下至一滴水、一朵花都具有無限的功德，你通過任何一法都能入於最圓滿的境界當中。這一切絕對不會落空、不會欺騙你。所以說，極樂世界裡的一切都是極其不可思議的，一一都是圓明具德，與佛無二無別。就像在《往生論》中講的那樣，極樂國土中的一切都是第一義諦妙境界相。這些最終都可歸納在真實智慧無爲法身之中。也就是說，極樂世界裡的任何一法，都能使我最終現前究竟法身。這樣對於殊勝無比的極樂世界看清楚後，怎麼能不希求呢？

像這樣，對於娑婆世界和極樂世界的狀況作對比，一定要堅定厭離娑婆、欣求極樂的決心。一旦你有了這樣的決心，再遇到

任何順境都不會有二心了。也就是你心裡非常清楚，這個娑婆世界裡的一切順境都是魔障，耽著它們會障礙我往生。如果我的心被這些欺騙，就會失去究竟的利益。所以，娑婆世界上的一切事物都誘惑不了我，我鐵定了心要去極樂世界。

### （三）忙時警策

在忙碌的時候，首先要這樣想：我現在爲了生活，從早忙到晚。心識像被五馬分屍一樣，甚至已經分成了十幾、二十塊，不斷地在各種無意義的塵境中散亂。遇到這樣的境要說這樣的話，遇到那樣的境又必須那樣想，還要時刻不停地做各種各樣的事……所以一天下來，心累得不得了、散得不得了，連稍微平靜、稍稍安住一會兒的時間都沒有。是多麼可憐啊！其實，這就

是一種受苦的相，自己的心不由自主地隨著惑業的牽引，每天不得不做很多世間的事。這都是因為往昔的福德淺薄、惡業深重，所以今生只能不自在地受這些俗事的牽纏，必須得去打工、做很多無意義的事，才能賺點錢養活自己和家人，再辛苦、再無奈也必須去做。總而言之，就是因為實在沒辦法，才不得不每天做那些無意義的事。所以說，住在這個娑婆世界裡就像被關在監獄裡一樣，每天爲了生活做的那些瑣事，就像在監獄裡服勞役、受折磨。這樣想清楚之後，對於這個世界的態度只有一個，就是想要早點離開這裡。

然後要知道，在西方極樂世界沒有任何雜染的因緣，阿彌陀佛的願海具有極大的加持，能讓我擺脫一切的束縛。一生入那

裡，連一剎那的我和我所之心都不會生起，惑、業、苦就更不能現行了。從此之後，只會念念增長菩提善根、念念升進。所以說，一往生就登入不退轉地，能夠迅速圓成佛道，說的就是這個道理。換句話說，阿彌陀佛極其慈悲，他設置了無數的方便，使得任何人一往生到這個淨土裡面，整個身心相續完全被轉化，再不會有一剎那的染污因緣。在《往生論註》裡也講到，極樂國土是完全清淨的體性。就好比說人的身體是不淨的體性，所以無論多麼美味的食物進入人體都會變得不清淨。同樣，極樂世界已經成就了清淨的體性，眾生到那裡之後，無論之前造過多嚴重的惡業，都能徹底得到淨化，身心無不清淨，畢竟證得清淨平等無為法身。所以說，我們只要往生到極樂世界，就會立即轉染為淨、轉凡成聖。

這樣想了之後，自己的心就不要像從前那樣，糊里糊塗、渾渾噩噩，心裡一定要很清楚、很確定，自己這一生的目標唯一是往生極樂世界。所以平時無論有多忙，在做什麼，心一有空閑就趕緊念阿彌陀佛。這樣到你臨終的時候，阿彌陀佛就會來接你，你就能很順利地從這個牢獄中出去了。

那麼，怎樣讓自己在很忙的時候也能提起這種心念，抓緊一切時間，精進念佛呢？關鍵還是要憶念死亡無常。古時的世間賢人也說：「舉世盡從忙裡老，誰人肯向死前休？」這就講到，世間人很可憐，都是在忙忙碌碌中老去，沒有幾個人會想到死，知道要提早放下這些世間的事。所以說，提不起死亡無常的念頭，就決定會落在愚癡當中，從這裡就會發展出各種各樣的瑣事，產

生出無量無邊的苦、無窮無盡的輪回。因此一定要提醒自己時刻憶念死亡，這樣自己的心就會很清醒，知道必須要停止製造惑業因緣，也會有力量修集往生淨土的清淨資糧。

具體該怎麼憶念死亡，來止息世俗瑣事呢？《西齋淨土詩》中說：「在世更無清淨日，臨終那有出離時？」意思就是，如果你一直忙於世間瑣事，不斷地在煩惱和業裡面打滾，就只會時時增長染污，這樣下去，一輩子也沒有修清淨善法的機會，到臨終的時候又怎麼可能出離輪回呢？所以說，現在就要看破，就要放下，就要從那些世間瑣事當中盡量出離，只有這樣，輪回才會有終結的一天。雲峰禪師也說：「即今休去便休去，若覓了時無了時。」有的人會想，我現在太忙了，還有很多重要的事沒做，等

這些事都處理完了，不忙的時候再修行吧。但是世間的事沒完沒了，你如果不主動放下，這輩子都很難有不忙的時候。其實，娑婆世界的事都沒什麼大不了的，只是自己的心太執著，只要你心裡把這些都看破了，也就沒什麼事了，否則世間的事永遠不會結束。所以，你要一次性把輪回裡的事看透，都定性好，然後你的心要把這些全部放下，不要藕斷絲連、拖泥帶水的。而且現在就要想清楚，要不到臨終時就來不及了。

對於娑婆世界看破、放下以後，就要全心全意地準備往生極樂世界的清淨資糧。首先要在心裡看清楚這條路，完全確定下來，這一點十分關鍵。要知道，如果依靠自力修道，需要歷經很多生世才能斷除煩惱、出離輪回。但是，如果憑借佛力，你只要

對阿彌陀佛、對極樂世界具足信願，在這個基礎上一心持名，只要你的心能夠跟阿彌陀佛的大願相應，臨終時就能往生到極樂世界。那時，雖然你的業和煩惱還沒斷，但是依靠阿彌陀佛大願的攝持，一切的有漏法就再不會現行了，從此徹底解脫生死輪回。所以，對於我們大家來說，依靠阿彌陀佛的願力往生極樂世界，走這一條往生之路來實現解脫和成佛，是最現實的一件事。對此，每個人都必須在心裡完全確定下來。

確定目標之後，就要盡可能地一心念佛。截流大師在為大眾結期三年共修念佛作的開示中講過這樣一個比喻：「古時，有人落入上面被覆蓋的千尺枯井當中，在井口上卻只有一個很小的孔眼，他得到野狐傳他的秘訣，就是眼睛專注在那個孔眼上，一心

想著從那裡飛出去。這樣久久地注視，一心不散亂，結果孔沒變大，身體沒變小，任運地從孔眼中飛出。這就表示我們現在沉溺在輪回的深淵裡面，解脫出去的唯一希望就是專注一心地念阿彌陀佛，最終必定能夠出離。」因此，我們應當時時刻刻讓自己的心專注極樂世界，一心念阿彌陀佛。因為到臨終的時候，全憑這股念力跟阿彌陀佛相應，一相應就能在阿彌陀佛的攝持下，直接往生極樂世界了。

那麼，平時在面對這些世間雜事的時候該怎麼作意呢？那就是首先要認清輪回無實義的真相，有事情來了就隨緣應付一下，處理完了就不再去想它。在忙碌的時候，就要這樣想：我真可憐，從早到晚身不由己。就是因為被惑業的力量牽纏才這麼不自

在。而現在有一個絕好的機會可以永遠擺脫這些繫縛，因為我已經聽聞到了極樂淨土法門，只要具足信願，肯用功念佛，今生一結束，必定能往生極樂世界。如果我明明有機會，也有能力修集往生極樂世界的清淨資糧，卻用大量的時間造輪轉生死的業，白白錯過了這麼好的機會，那麼往後我還要繼續在無量生世當中不斷地在輪回裡受奴役，我怎麼能這麼愚癡呢？如果連這樣一個易行道，迅速解脫生死輪回的出路都沒把握好，來世還在輪回裡漂泊，那我這輩子就真是白活了！這麼難得的因緣不好好珍惜，稀里糊塗地又混了一生，那實在是太顛倒了！我還是不是個有智慧、有取捨能力的人啊？

#### （四）閑時警策

有空閑的時候就要盡量修行。可以這樣想：我真可憐！實在是個沒有福報的人！如果我宿世的善緣好，就可以在清淨的山林裡晝夜勤修了。但是現在被宿業所牽，每天只有這麼一點空閑的時間，那麼我一定要利用好這難得的空閑時光，把它用在修法上面。如果我把這僅有的時間都浪費了，用在做一些無意義的事情上，那實在是太不應該了！如果我連這點道心都沒有，還算什麼修行人啊？連這點精進都沒有，怎麼可能往生呢？像這樣警策自己之後就要提起珍惜之心，要告訴自己：我只有這幾個小時有空閑，能真正用來修法，所以這段時間比萬兩黃金還要珍貴。我絕對不能浪費時間放逸、散亂，一定要一門心思地修集淨業資糧！

如果你有這樣的決心，對時間這麼珍愛，那麼別人再怎麼勸

你去看電視、聊天、逛超市、上網娛樂，或者養鳥、遛狗、練操、聽戲、打麻將等等，無論過去你有多麼的喜歡，現在你會連名字都不願意聽到，會從心底深處生起厭離。你會覺得我怎麼能用萬兩黃金去換這些垃圾呢？

另外，有些人會幻想：我什麼時候能到山林裡閉關呢？其實這種想法未必現實，因為這樣的因緣十分難遇，而且你也未必會有長期閉關的福報。所以每天要把握好現有的時間。專門抽出一個小時或更多時間，不做別的事，一心一意地念佛，然後堅持下去，這就是你每天的閉關。

具體的做法是：你每天到了這個時候，就要堅決杜絕一切世間因緣。把門關起來，不跟任何人講話，把電話線拔掉、手機

關掉，而且要事先跟家人打好招呼，讓他們不要來打擾你。時間長了，家人也會習慣，這一、兩個小時也不會來打擾你了。然後，在這個時間當中，盡量讓自己的心不要散亂，一心專注地念佛。每一聲都從深信、切願裡發出，每一聲都發自內心地對阿彌陀佛祈禱，祈求大慈大悲的阿彌陀佛一定要接引我往生到極樂世界……像這樣一聲接著一聲、有質有量地修集淨業資糧。

總之，無論自己處在什麼情況下，一定不要忘记此生的歸宿是極樂世界。現在只是暫時被煩惱和業扣留在這個世間上，只要我今生好好念佛，臨終時阿彌陀佛一定會來接引我。所以我每一天、每個小時、甚至每一分鐘都不能忘記祈禱阿彌陀佛，一定不讓自己再輪回下去了，必須下定決心：今生就往生極樂世界！

然後從現在開始，珍惜每時每刻，用自己最大的心力積集往生淨土的清淨資糧！

（選摘自智圓法師《往生之路四》）



### 三、怎樣才能保證臨終時順利往生到極樂世界

#### 【提要】

怎樣才能有深重的信願呢？關鍵在於出離心。為什麼呢？要知道，信願不足的根本原因是耽著世間、愛重娑婆。因為越是耽著輪回世間的事、愛重娑婆世界的享樂，與它相反的心——看破世間，放下娑婆，希求極樂的心必然會越薄弱。因為欣樂和厭離是截然相反的心態，對輪回有欣樂之心就決定不會厭離；而生娑婆和生極樂也是完全相反的兩條路，只要對娑婆深深貪戀，就決定不會欣求極樂。相反，如果生起了真實無偽的出離心，不再貪戀輪回，那麼你所造的業決定不會再隨順輪回。

【提綱】

- (一) 業成熟果報的次第
- (二) 淨業成熟的情況
- (三) 淨業最重，決定往生
- (四) 重心修淨業
- (五) 信願深切，淨業則重
- (六) 信願深重的根本是出離心

## （一）業成熟果報的次第

我們都知道，來世去哪裡完全取決於自己的業，也就是依靠業的牽引決定來世的生處。從總體上看，造惡業會轉生三惡趣；造有漏善業會生到三善趣；修集淨業資糧可以往生到清淨佛土。我們從無始以來到今天為止，相續中已經積累了無量無邊的業。那麼，我們臨終的時候會受哪種業的牽引，下一世到底會在什麼地方受生呢？這就要看在臨終的時候，自相續中的哪種業先成熟。這個最先成熟的業就會牽引自己去相應的地方受生。那麼，臨終時哪種業會最先成熟呢？

《俱舍論》中這樣講到：在自相續中許許多多的業裡面，重業最先成熟；如果有些業輕重程度相等，就看臨終時哪種業現

前，這個業的果就會先成熟；如果幾種業在臨終同時現前，就看生前對哪種業串習的次數多，次數多的先成熟；如果有的業串習的力量也相同，就看造業的次序，哪種業先造，它的果會先成熟。

對於這個道理，古德曾經用一個比喻這樣解釋：在一個碼頭上只有一艘船，但是有很多人要過河。這時，如果來了一個大官，因為他的權勢大、力量大，所以一定是他最先上船渡河；如果來的人權力相同，就看誰離船最近，就先渡誰過去；如果他們離船一樣近，就看誰跟船老大比較熟悉，熟人先過；如果都是熟人，就看誰先打招呼，誰就先上船。

又好比說我要出門買衣服。但是服裝店很多，我到底去哪一

家呢？如果平時對於某一家店情有獨鐘，特別信任，就會毫不猶豫、不加選擇地直接去那家買；如果都差不多，就看哪一家店離自己住的地方比較近；如果都很近，就看平常習慣往哪個方向走；如果在同一個方向，同一條街上，就看當時遇到什麼緣，比如哪一家搞促銷，就會到那家去買。這樣就很清楚臨終時到底哪種業先成熟了。

## （二）淨業成熟的情況

我們臨終的目標唯一是往生極樂世界，那麼，臨終的時候，能不能保證自己相續中的淨業首先成熟呢？現在我們依靠這種規律，來觀察一下就會知道。

首先看看自己相續當中的淨業是不是最重，重於所有的輪回

染業？如果你淨業的成分非常大，平時根本不想輪回裡的事，心心念念唯一想著阿彌陀佛，想要往生極樂世界，又一直不斷地念佛，回向時心也很猛利，全部回向於往生極樂世界。這樣非常精勤地積集淨業資糧，到臨終的時候，必定已經形成強大的勢力，這樣就決定能夠往生。

如果自己的淨業不是最重的，平時造的淨業和染業的勢力均等、不相上下，那就要看臨終時哪種業先現前，也就是遇到的緣能夠把哪種業引發出來。如果當時能夠遇到善知識、善道友，在一旁提醒自己一定要往生，要憶念阿彌陀佛，並且給自己助念。依靠這種因緣，自己的心能夠轉到求生極樂淨土上面，能夠提起念佛的心。由於自己現前的心已經緣在淨土方面，一心念

佛，這樣也能往生。

如果臨終的時候，淨業和染業同時現前。比方說，道友們在助念，自己的家人在一旁哭哭啼啼，結果自己的心既想往生又放不下兒女，這兩種心同時現前。那麼就要看自己平時在哪方面串習得比較多一些。如果自己平時很多時間用在念佛方面，心裡想阿彌陀佛，想往生極樂世界的次數多一些，那麼，這時求往生的心就會先冒出來，能夠回轉心意，緣在念佛上面，從而實現往生。

如果平時串習的力量也是一樣的，就要看染業和淨業當中哪種業先造。但是這就很難把握了。

這樣分析完，一方面能清楚地知道，按照現在自己的真實狀

況，到底能不能往生？另一方面也會明白，該怎麼做才能保證自己臨終時能夠往生。下面我們把這個問題展開來具體講講。

### （三）淨業最重，決定往生

爲了能夠更有把握、更穩妥地往生到極樂世界，現在必須做好最充分的準備。古人也說：「欲得其中，必求其上，欲得其上，必求上上。」所以，我們要以最保險的方式去做，這樣往生的把握就大。最保險的就是從「重業」下手，讓自己相續當中的淨業成爲最重。這樣到臨終的時候，自己的心識才會被淨業的力量牽引，往生到極樂世界。徹悟大師曾經說過：「吾人生死關頭，唯二種力：一者心緒多端，重處偏墜，此心力也；二者如人負債，強者先牽，此業力也。」也很明確地指出由重業、強力牽

引心識的道理。

#### （四）重心修淨業

怎麼才能讓自己相續中的淨業成爲最重呢？首先要知道業的輕重依什麼來決定。對此，徹悟大師說：「業力最大，心力尤大，以業無自性，全依於心。心能造業，心能轉業，故心力唯重。業力唯強，乃能牽生。」意思是說，業沒有自性，它的強弱、輕重等完全由心決定。因爲心能造業，也能轉業，所以心的力量最重。以重心就能形成強大的業力，眾生就是被這種業的力量而牽引受生的。如果學過唯識的教法，就會很清楚這一點。這個世界上力量最大的莫過於心。所以在造業方面，心的力量越強，所集的業就會越重。

徹悟大師又說到：「若以重心，而修淨業，淨業則強。心重業強，唯西方是趨，則他日報終命盡，定往西方，不生余處矣。如大樹大牆，尋常向西而歪，他日若倒，決不向余處也。」意思就是，如果你以最殷重的心，來修集淨業，那麼淨業的力量就會很強，會成爲重業，必定趨向西方極樂世界。到臨終的時候，決定能夠往生西方淨土，而不會生到別的地方。這就像大樹或者圍牆，平時一直向西邊傾斜，等它倒下來的時候，也一定是倒向西邊。它的重心就在西方的緣故。這樣就知道，想讓自己的淨業成爲重業，平時心裡的重點就要落在西方淨土，對此念念不忘，到臨終時才会有強大的力量，牽引自己往生極樂世界。

（五）信願深切，淨業則重

具體該怎樣以重心修淨業呢？徹悟大師又說到：「何爲重心？我輩修習淨業，信貴於深，願貴於切。以信深願切故，一切邪說，莫能搖惑；一切境緣，莫能引轉。」這就是告訴我們，修習淨業的時候，要想讓它的力量最重，關鍵是信心要非常深厚，願力要至誠懇切。有了足夠程度的信願之心，那麼，無論是聽到一些非理邪說，還是遇到輪回當中各種的順緣、逆緣，自己的心都不會動搖，只會一心堅定的趨向西方。

這樣就知道，我們要在信願行的強度上用功，要讓自己內心深處真正對阿彌陀佛有強烈的信心，對往生有特別懇切的希求心，要讓這種力量完全勝過對娑婆世界的意樂。所以，首先要生起真實無偽的信願，然後每天不斷地加強它。能夠這樣做，讓自

己的心完全專注在這上面，那麼心的力量就會不斷地增強。通過幾年、十幾年成千上萬次的串習，你的信願就會達到強有力的程度。到臨終的時候，決定會成爲重業，牽引你往生到極樂世界。

### （六）信願深重的根本是出離心

怎樣才能有深重的信願呢？關鍵在於出離心。爲什麼呢？要知道，信願不足的根本原因是耽著世間，愛重娑婆。因爲越是耽著輪回世間的事、愛重娑婆世界的享樂，與它相反的心——看破世間，放下娑婆，希求極樂的心必然會越薄弱。因爲欣樂和厭離是截然相反的心態，對輪回有欣樂之心就決定不會厭離；而生娑婆和生極樂也是完全相反的兩條路，只要對娑婆深深貪戀，就決定不會欣求極樂。相反，如果生起了真實無偽的出離心，不再貪

戀輪回，那麼你所造的業決定不會再隨順輪回。這樣就遠離了往生的違品；再加上對淨土法門越來越深入地了解、串習，決定會生起真實到量的信願之心，也就具足了順緣。如此一來，念佛、修集淨業資糧就會很有力量，因為心的方向已經決定。這樣出離心越強，求往生的心就會越重，你所修集的淨業就會相應地成爲重業，到臨終時必定牽引你去極樂世界。

（選摘自智圓法師《往生之路五》）



## 四、出離心和信願的關係

### 【提要】

很多人都有這樣的心理：一方面想去極樂世界，認為那裡很好，我要往生；另一方面又很貪著娑婆世界，認為輪回世間的事也很好，也想占有。實際上，這是非常矛盾的想法。真正觀察下來，他的心多半是重於輪回世間，不是真正肯去極樂世界。這種情況是很難往生的。

這是為什麼呢？因為對於我們取相凡夫來說，一個分別心沒辦法走兩條路線，不可能既在娑婆又去極樂。

【提綱】

- (一) 造集染業的根源是沒有出離心
- (二) 厭離娑婆，欣求極樂就是出離心
- (三) 出離心的作用
- (四) 你能往生嗎
- (五) 念佛不得往生的根本原因
- (六) 重視往生，充分準備
- (七) 沒有出離心就不會重視往生
- (八) 一心決斷方能往生

## （一）造集染業的根源是沒有出離心

我們凡夫的心與生俱來會被世間的安樂吸引，會非常喜歡輪回中的享受。無論是在物質方面還是情感方面，都抱有無窮無盡的幻想、計劃，這樣就會造下各種各樣的生死染業。

爲什麼會這樣貪著、追求不捨呢？要知道，心有一種規律，就是對於安樂、有功德的事物會生歡喜心，進一步會去求取；對於痛苦、有過患的法會心生厭離，進而捨棄。我們把輪回看成了一個美好的樂園，認爲世間當中有真正的安樂、幸福，也就是認識上出了問題。那麼，遣除這種顛倒認識的方法唯一依靠出生正確的認識——看清輪回的真面目，確定輪回完全是苦海、火宅，根本沒有絲毫安樂可言。如果你在見解上能夠完全抉擇到量，心

態必定會隨之發生巨大的轉變。會從原來對輪回世間的滿腔熱情，變得索然無味，能夠非常乾脆地把輪回中的事全部放下。一心想要從輪回當中脫離出來，這就是出離心。有了這種心，決定不會再貪戀輪回，會極爲有力地遮止一切追求輪回的心，也就不會再造生死染業了。

## （二）厭離娑婆，欣求極樂就是出離心

對於這個問題，我們首先要知道解脫和往生的關係。所謂「解脫」，指的是從惑業苦的繫縛中脫出來。對於我們五濁惡世的眾生來說，依靠自力解決這些我執、煩惱是相當困難的。但是依靠阿彌陀佛大悲願海的加持，一往生到極樂世界，就能徹底解決這些輪回雜染法，從此只進不退，能夠很快成佛。所以說，往

生就是解脫，這兩者是一樣的。如此一來，我們就把一個寬泛的解脫主題，明確地定位在往生淨土上面。正所謂「一門即是普門」，往生極樂是一成一切成、一了一切了的捷徑。在這上面成功了，整個解脫成佛的大事都能圓滿成辦。所以，修淨土法門，最開始一定要認清往生就是解脫，自己的解脫大事就靠往生來成辦。對此心裡要完全確定，這一點相當重要。

這樣觀察下來，「出離心」就是看到輪回過患，想要出離，知道解脫的利益，唯一希求。在這裡，把出離心的內涵配合在往生上：見到輪回的過患，就是認清娑婆世界純粹是苦，毫無安樂，從而徹底地厭離娑婆；既然往生就是解脫，那麼希求解脫就成了希求往生。所以說，出離心就是厭離娑婆，欣求極樂的心。

### （三）出離心的作用

有了真正的出離意樂——欣厭之心，就會像遊子想盡快回到家鄉那樣，一心期盼早日回歸極樂淨土。這樣你心上就會出現一個極大的轉變。原來對於娑婆世界非常愛重，對極樂世界則是無關緊要的態度。等到真正生出離心的時候，就會完全反過來，變成重視極樂世界，不在意娑婆世界。也就是心上的比重會變成對娑婆世界的心最多占百分之五，對極樂世界的心大於百分之九十五。如果這種心再進一步加強、加重，那麼你的心就可以全部從輪回當中抽出來，一心求生極樂世界。

所以要知道，有了真正厭離娑婆、欣求極樂的出離心，你的整個身心會完全被攝持住。你在行為上會唯一修集淨業。那時你

會從早到晚，心心念念就是阿彌陀佛，就是極樂世界。無論吃飯穿衣、工作生活，包括睡覺的時候也不會忘記念佛。而對於娑婆世界裡的一切都只是隨緣而過。打比方說，一個人要回家鄉，在路途當中暫時住在一個旅館裡面。他一心盼望的就是啓程的日子早日到來，我好趕緊回家，而對於這個旅館絕對不會作任何長久的打算。同樣，如果一心想要往生，暫時生活在娑婆世界的時候，能夠吃飽穿暖心裡就滿足了，不會把世間裡的任何事情當成重點來做，也不可能在這上面還有很多追求。

相反，如果你沒有出離心，只是在表面上信佛、念佛，對於娑婆世界的貪求仍然很多，心裡重視的還是輪回裡的事。那麼，必定是信心淺，願力弱，造下的染業重，淨業輕。往生極樂世界

就會成爲相當困難的事。

#### （四）你能往生嗎

我們現在觀察一下自己的心，到底是往生極樂世界的心重，還是繼續留在娑婆世界的力量大？

如果提到洋房車子、嬌妻美妾、升官發財、上網娛樂等五欲享受的時候，你心裡一點興趣也沒有，反而很想出離這些輪回裡的染法。那就說明你粘附在這個世界的心力量很小。如果一提到極樂世界，你心裡馬上生起特別強烈的歡喜心、希求心，就想立即往生到那裡，有很深重的信願。對比這兩種心，結果發現對娑婆世界的心遠遠沒有求往生的心重。你就可以確定自己基本能往生。因爲你心的重點就在極樂世界，在這股力量的牽引下，往生

的可能性就很大。

相反，如果一提到極樂世界，心裡一點觸動也沒有，念佛的時候也是散散亂亂、漫不經心地隨口溜下去，或者僅僅是趕速度、湊數字。表面上說我要修淨業、求往生。實際上想去極樂世界的心微乎其微，完全沒有力量。但是，對於娑婆世界就不是這樣了。錢財名利、感情子女、聲色享受……樣樣都貪。就連對幾件衣服、一點吃的東西，都有非常濃厚的興趣。像是每天非常精心地打扮自己，花很長時間布置房間，甚至買個東西也要精挑細選、費盡心思。至於聲色娛樂方面，那更是興致勃勃，玩得不亦樂乎。狂歡幾天幾夜都絲毫不會疲厭。如果你對輪回的事有這麼濃厚的興趣，對娑婆世界的貪心這麼重，那就很危險。這就意味

著你心上有無數根繩子緊緊地綁在娑婆世界，綁在你認為的美好事物上面。既然這個世界對你的吸引力這麼大，那麼你多半是要繼續留在輪回裡了。

### （五）念佛不得往生的根本原因

通過剛才的觀察，你屬於哪種情況呢？如果你對極樂世界的心很重，完全超過重視娑婆世界，很有把握往生，那就非常隨喜。但是，很多人會是後一種情況。雖然學了淨土經教，也在不斷地念佛，甚至學佛、念佛幾十年，可是按照上面說的標準觀察下來，還是存在很大問題。

仔細觀察就會發現，儘管自己每天口中念佛，也發願往生，做善法之後也會說迴向往生極樂世界。但是內心深處還是貪著輪

回，心仍然陷在娑婆世界當中。其實念念造的都是輪回的業，一生幾萬天累積下來，相續當中充滿了輪回業、惡趣業。所以在你業的賬本上，輪回的染業占了相當大的比例，相比來說，真正能往生的淨業就少得可憐。輪回方面的事情，只要粘上一點，十天、半個月心都下不來。無論是哪種五欲享受，一旦觸及，很快就圓滿了前行、正行、後行，而且數量多，持續的時間長，程度又特別的深。一遇到悅意的對境，不必刻意地作意，依靠無始以來的習氣，能夠任運地現起各種不清淨的心念，而且每一念都起得非常強。

但是，對於西方極樂世界，對於修習淨業資糧，說實話，心的力量是很薄弱的。你可以捫心自問，自己一輩子有幾次發自內

心地想往生？又有幾聲佛號是在真信切願的攝持下念出來的呢？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。

其實，念佛不難，一句佛號大家口頭上都能重複。但是，真正生起信願是相當不容易的，必須真正從心底深處生起非常猛利地求生西方極樂世界的心。而現在的人大多不重視培養出離心，所以真正的信願很難產生。

### （六）重視往生，充分準備

其實，我們一輩子修行，就是爲了臨終的時候能夠往生，從而徹底解決生死大事。所以，真正有心的人一定會把往生極樂世界作爲自己一生當中最重要的事，必定會提前準備妥當。就像我

們舉辦奧運會時那樣，七、八年前就開始準備了。因為非常重視這件事，所以方方面面都十分周到。這樣的結果必然會很圓滿。另外，你不要說我家人不信佛，很頑固，覺得談死亡很不吉利，到臨終時只會把我送到醫院等等。這些都不是最嚴重的問題。因為每個人都有智慧，如果你真正重視往生，肯定能想出解決的辦法，也必定可以擠出時間提前把這件事訓練好，絕對可以準備得非常完善。打比方說，有些女性特別在意自己的形象，無論生活、工作有多忙，家裡的事情再多，也絕對不會讓別人看到自己蓬頭垢面的樣子，必須花上幾個小時，從頭到腳打扮得非常好之後才出門。為此再辛苦也認為很值得。這就是因為她特別重視這件事。所以，關鍵就看你有沒有這個重視的心，是不是真的在意自己的生死大事。有了重視往生的心，一切都不成問題。

## （七）沒有出離心就不會重視往生

怎麼才能重視往生這件事呢？這就要看你心裡到底是想解脫還是想要繼續輪回？也就是有沒有厭離娑婆、欣求極樂的出離心。

如果沒有出離心，對輪回裡的事特別貪著，對於世間上的享樂是真心的喜歡。結果一有機會肯定會毫不猶豫地衝進去，絕對不會拖延。比如，今天幾點鐘有球賽，或者有歌舞節目、韓劇、美劇等等，那是半分鐘都不能耽誤的，馬上湊到電視機旁，看得津津有味。或者今天要到哪兒去旅遊、去玩耍，或者吃大餐等等，在這些方面也是特別的積極主動，會滿腔熱情地去做。

這樣下去，往生極樂世界的分量，在你心裡就會越來越輕，

求往生的心也會越來越淡。在一切事情當中，它已經排到了最後。儘管幾十年前就開始信佛、念佛，口口聲聲說要去極樂世界。然而事實上，這些早已成爲一種表面形式。念佛、修行成了一種簡單的敷衍，心裡沒有真實的求解脫心，沒有想往生的意樂。到最後，變成了每天例行公事一樣，應付著念完淨業功課就算完事。

在這幾十年當中，每次念佛都發不起真實求往生的心，沒有一天好好修持過淨業資糧。也沒想過要提前給家人交代好臨終助念的事。每天都在爲來世繼續流轉輪回增添因緣，對往生極樂世界完全沒有準備。這樣，到死亡現前的時候，措手不及、驚慌失措，不必說往生極樂世界，能不墮落惡趣就很不錯了。很多人看

到這種情況還怪阿彌陀佛：他一生精進修行，怎麼沒往生呢？這只是不懂道理的想法而已。自己根本沒有出離心，沒有信願，天天做的都是表面上的事，怎麼可能往生呢？

現在很多人身上普遍存在這個問題。因為沒有出離心，導致生不起真信切願，所以根本不重視往生這件事。反過來說，如果有出離心，那麼一定會把這件事看成重中之重。必定會把臨終時的一切事情提前準備妥當。

### （八）一心決斷方能往生

很多人都有這樣的心理：一方面想去極樂世界，認為那裡很好，我要往生；另一方面又很貪著娑婆世界，認為輪回世間的事也很好，也想占有。實際上，這是非常矛盾的想法。真正觀察下

來，他的心多半是重於輪回世間，不是真正肯去極樂世界。這種情況是很難往生的。

這是爲什麼呢？因爲對於我們取相凡夫來說，一個分別心沒辦法走兩條路線，不可能既在娑婆又去極樂。當然，已經成就的人，意識化現多少都可以。一個去極樂淨土，一個在娑婆世界也沒問題。但是我們只能選擇一條路，想要往生極樂世界，就必須捨棄輪回世間。

因此，你的心一定要有個決斷，不能模稜兩可，想要腳踏兩只船。必須要有徹底的出離心，就想從娑婆世界出去，往生到極樂世界，這樣才有希望往生。打比方說，如果覺得現在住的地方不好，想要搬到另一個地方去。那就一定要離開這裡，才能搬到

那邊。這樣，心裡必須是真正想去，才會毫不猶豫地搬過去，一旦心裡猶豫不決，搖擺不定，就不可能搬過去了。同樣，想去極樂世界的心必須非常的決定，不能有絲毫的遲疑、動搖，必須有這樣的決定求往生心才行。

所以我們要知道，雖然念佛法門是易行道，是每一個凡夫都能修成的。但是，要知道，如果你求生極樂世界的心，連吃一根冰淇淋的意樂都比不上，那也根本不可能往生。因為如果你吃一頓美食都是那麼的發自內心，那麼的真心實意，但是對極樂世界的心卻是那麼的輕，那麼的弱，顯然輪回染業的力量已經遠遠勝過了往生淨業的強度。如果你能夠興致勃勃地花上幾個小時去逛街、買衣服，卻從來沒有為臨終做過準備，顯然臨終時現前往生

助緣的希望非常渺茫。這一切都是沒有出離心導致的。所以說到底，念佛法門再容易，是仰仗他力的易行道，也不可能無條件往生。你必須努力培養出離心，才會有真正的信願，臨終時才會把握隨淨業的力量成功往生到極樂世界。

（選摘自智圓法師《往生之路五》）



## 五、往生的最低條件是具有真信切願

【提要】

善導大師在《般舟讚》裡講到：「須知入淨土之緣起，出娑婆之本末。」也就是說，我們要知道往生極樂淨土，出離娑婆穢土的根本因緣是什麼。大師又說：「凡夫生死不可貪而不厭，彌陀淨土不可輕而不欣。厭則娑婆永隔，欣則淨土常居。」意思就是，我們對於生死輪回不能有貪戀之心，否則就生不起厭離心，沒辦法從中解脫。而且心裡不可以不重視極樂淨土，否則就生不起欣求的意樂。如果能夠對娑婆世界生起厭離心，斷除貪戀輪回的心；並且對極樂國土生起欣求心，斷定求往生的心，那麼就可以永遠超出生死輪回，住於清淨佛土當中。

【提綱】

- (一) 愛著世間，無出離心
- (二) 心思散漫，修量太少
- (三) 斷定欣求往生之心
- (四) 根除貪戀輪回之心

往生的最低條件是具有真信切願。如果沒這個條件，想在一生順利往生極樂世界就很困難。也就是說，我們現在不是談很高的修證，就是著重在講能夠往生的最低條件。但這對很多人來說，仍然還沒達到。我們現在就把跟這個最低條件不符合的情況找出來，然後糾正過來，以免臨終時出錯。

### （一）愛著世間，無出離心

首先，最嚴重的問題，就是前幾堂課一再強調的出離心。

很多人內心當中非常貪著輪回裡的人、事、物等等，根本生不起出離心。也就是說，心已經深深地繫在現世法的淤泥裡面，生不起一念想要從中脫離出去的心。心甘情願地沉溺在這樣的欲海當中，根本不願意出離。對輪回世間是那麼的死心塌地。這完

全能夠證明自己跟三界的因緣非常深，尤其是轉生欲界的因緣相當深重。

即使依靠一些因緣偶爾生起一點出離心，比如三寶的加持，生活中遇到一些違緣、不如意的事等等。偶爾對娑婆世界產生一點厭離，想要出離輪回。但這種「出離心」根本不合格。凡夫的心很不穩定，遇到外緣很容易變化。遇到一些家庭、工作，或者自身出現的逆緣時，心裡對於一些人、事等等很失望，可能會一時衝動，在一種情緒的狀態下，想要解脫輪回，往生極樂世界。但是沒過幾天，事情有所好轉，或者那股失望勁過去了，也就慢慢淡忘了出離輪回這件事。又會滿腔熱情地一頭紮進世間法當中。因為根本沒有通過聞思對輪回、解脫產生過正確的了解，心

裡的樂顛倒執仍然存在，這根本不是真實的出離心。

還有一種情況就是，雖然通過聞思，對於娑婆世界和極樂世界的功德和過失，心裡有所了解。但是串習的力量不夠，不能持續地發生作用。比如在一天當中，做任何事情都以出離心來攝持，這一點根本做不到。甚至在一個小時當中將出離心貫徹起來，也做不到。這樣程度又輕，時間又這麼短暫，這種情況下，往生也很困難。

這樣看來，情況確實不容樂觀。前幾堂課我也再三強調過，信願的內涵就是出離心。如果沒有生起真實到量的出離心，根本不可能有真實的信願。對於這個問題，宋朝的知禮大師曾經非常明確地講到：「諸佛愍此眾生，以願行功，取清淨土，令起

欣慕，作受生因。以苦切言，說垢穢相，令其厭惡，成出離心。若非此心，不成始行。」意思就是，諸佛哀愍一切眾生的緣故，以大願大行的功德建立清淨佛土，使眾生生起欣慕嚮往。而且苦口婆心對眾生宣說輪回染污、痛苦的相，就是爲了讓眾生厭惡輪回，發起真實的出離心。因爲如果沒有出離心，就沒辦法真正行持往生淨土的清淨法行。大師又說：「故非厭離，捨此經由，不起欣求，生彼無分。」這就是告訴我們，如果沒有厭離生死輪回的出離心，捨棄這種心，根本不可能對清淨佛土生起欣求之心，也就不可能往生了。所以說，如果你心裡還存在前面講的那些情況，就要趕緊對治，盡快解決。否則就很難有希望在臨終時往生極樂世界。而且這裡已經講得很清楚了，生出離心的唯一方便就是看清輪回的染污相，對於輪回痛苦、染污等的真相心裡完全斷

定，才會生起真實求生極樂世界的切願。

所以，如果我們真想往生，現在要面對的第一關就是出離心。也就是目前要努力地發起、增長出離心。配合在往生極樂世界方面，就是一定要對於這個娑婆世界生起深深的厭離，對極樂世界生起深心的嚮往。有這樣真實到量的出離心，到臨終的時候，才能直接往生極樂世界。

## （二）心思散漫，修量太少

還有一種很嚴重的問題就是，修行的時間太短，修行的量太少。

現在的人往往認為自己修行很好，稍微做一點善法就覺得自

己很精進。但實際上這只是盲目樂觀而已。仔細觀察，大多數時間都用於忙碌世間瑣事，心完全散在欲塵當中。所以，現在的情況是很糟糕的。不說其他方面，像今天新一代的人，每天能堅持一堂功課都很困難。大家普遍比較喜歡聽法。因為聽法主要依靠他力來獲得了解，自己只要帶著耳朵就可以了。即使不是特別用心、專注，一堂課下來也會感覺懂得不少法義，感覺很不錯。但是，讓心真正安住下來，長時間地保持清淨，處在修法的狀態當中，就很困難了。甚至在一天當中，心很專注地念幾句佛號都做不到。這就是很多人身上有的嚴重的散亂病，心完全處在散漫當中。

這樣來看，按照臨終時的業力輕重作衡量，當然是很難往

生。因爲平生大部分的時間、精力都用在造輪回業上面。之前也說過，雖然可以帶業往生，但是必須在知道西方淨土，懂得念佛法門之後有悔悟之心。起碼心的方向已經轉變了，真心想改好，知道以念佛、往生爲重。這樣才有希望帶業往生。否則明明知道要念佛，內心就是絲毫不肯回轉。在一生幾萬天當中，分分秒秒、剎那不斷地造很多轉生輪回的業。這樣還想憑空往生，就很困難。所以這是很嚴重的問題，對此，大家必須引起警惕。

我們可以看看，過去真心修行的人，是怎樣斷除瑣事，晝夜精進的。比如唐朝的懷玉法師，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、三點）開始念佛，三十年如一日。清朝的省庵大師（蓮宗十一祖），自從他二十四歲受具足戒後，一生當中日中一食，夜不倒單。他把每天的日課分爲二十分，其中十分念佛，九分作觀，一分禮懺。到晚年的時候，每天念佛號十萬聲。

不僅過去的出家人是如此的精進，包括居士也非常精進地念佛。比如宋朝的王古居士，平生精勤念佛。手裡的念珠從來沒離開過。行住坐臥當中都是修淨土觀行，從未間斷。明朝的朱綱居士，每天念佛號三萬聲，十五年不間斷（之後就往生了）。宋朝的善女人陸氏，每天修完一會禮懺，就念佛號一萬聲。這樣修行了三十年。善女人陳氏，經常受持齋戒，並且以念誦、坐禪

爲樂。一生當中念誦《法華經》《金剛經》《阿彌陀經》各五千部，同時不間斷念佛。像這些古時的居士們，即使處在世俗生活裡面，但是他們心裡確實把念佛、往生看得非常重，完全做到了抓緊時間修淨業，一有機會就念佛。所以他們一生當中修行的時間也很多，淨業就很重。到臨終時都往生了（以上公案全部出自《淨土聖賢錄》）。

### （三）斷定欣求往生之心

我們都知道，作爲一個凡夫，現在唯一能用的就是現前這一念分別心。而一個分別心不可能走兩條路。如果同時想完成多個目標，用心不專的緣故，必定做不好。而且往生極樂和住留娑婆是直接相違的事，心只要傾向於輪回裡的事，就不可能真心想要

往生。所以在心上一一定要看準，也就是我們常常說的要定好目標。之後才能一心一意地修淨業。因為只有心的方向轉變了，臨終時的去向才會隨之發生改變。

相反，如果你連目標都確定不下來，沒有決定求往生的心，仍然是三心二意的，對於輪回戀戀不捨。那麼這一生成功往生極樂世界就基本不可能了。你口頭上再怎麼講，也跟你實際往生沒有太大關係。因為你連一個斷定要去的的心都沒有，那麼往生的因緣還是很遠的。最快也要等到來世，看看有沒有好的因緣，能夠促使你發起真正求往生的心。

其實，無論修什麼法，都必須有真實意樂，否則根本不會修成。這一點非常關鍵。如果你要修淨土法門，想往生西方極樂世

界，那就一定要有求往生的真實意樂。也就是你的心必須斷定下來，求生極樂淨土，這就叫做願。

《無量壽經》裡講到：「如是一心求淨方，決定往生極樂國。」這就是要我們知道，一心求生西方淨土，心裡對於這一點完全斷定下來，一心一意地來修，那麼就決定能夠往生極樂國土。善導大師造的《般舟讚》裡，每一句後面都是「無量樂」、「願往生」。這就很明顯，意思是說，對於我們普通大眾而言，往生極樂世界最基本的條件，就是要有這種心。也就是一想到極樂世界，就想到那裡有「無量樂」。自己心裡就很想過去，也就是「願往生」。但是，如果連這種心都沒有，沒有真正發起求往生的心。所謂的發願往生只是口頭上的空話，不是心裡的真實想

法。那麼，既然想去的心都不是真的，又怎麼可能真正往生呢？中峰大師在《懷淨土》當中也說：「要將穢土三千界，盡種西方九品蓮，仔細思量無別術，只消一個念頭堅。」意思是說，只要一心堅定地求生極樂世界，無論是什麼樣的人，必定都能往生。除此之外再沒有別的什麼更好的辦法了。

所以，這個道理已經說得很明白了，最終能不能往生極樂世界，就看你心裡是不是真的想去。如果你是真心想去，心裡對此會非常確定，絕對沒有猶豫。但是如果你只是口頭說要去，而心裡不想去，沒有下定決心。這樣又怎麼可能到極樂世界呢？再好比說，你不想買那座房子？你要是真想買，就一定會準備錢去買它，最後就能住進去。如果你心裡根本不想買，也就不可能籌

錢買它，更不可能搬進去住了。

那麼，導致沒辦法下定決心，一心希求往生的障礙是什麼呢？

#### （四）根除貪戀輪回之心

如果不具備出離心，不認為有漏法都是純一的苦性，就會仍然非常貪戀輪回，愛重娑婆世界。這樣一來，只要遇到世間的悅意事物，你的魂就會被它勾走，心立即就會陷入其中。但是，這個世界上的新鮮事物層出不窮，生活之中處處都有引誘你的境界出現。而你對於輪回的苦了解得又不夠深刻，沒有斷除對世間的貪愛，那麼你的心自然不會有對治貪著世間的力量。這樣的結果就是，一出現什麼新鮮的景象，你的心上會被牽進去。然後

隨之就會產生很多新的計劃，新的追求。認為我要擁有這樣的東西，以那種方式來生活等等。

其實，追求那些新鮮事物，無非是消磨光陰和精力而已。它只能騙到一些愚蠢的人，根本騙不了有智慧的人。雖然這個時代變化得非常快，各種事物都在不斷地翻新。但是，實際上就那麼一點東西，本質都是一樣的，根本不值得去追求。打比方說，有的年輕人喜歡買衣服。只要出現新的流行款式，再貴也要買到。雖然未必特別適合自己，但是心裡就是喜歡。這就是典型的貪心。其實，這是很簡單的道理。稍微有點智慧，就能一眼看穿：再怎麼款式新穎，穿上後顯得氣質優雅的衣服，不過就是幾塊布裁出來的；再往下看就是一堆線：繼續觀察一下，只有一些線的

微塵；再往下看就什麼都沒有了。這一點你看穿了，所有的衣服，對你就沒有誘惑力了。管它有千般花樣、萬種款式，再怎麼推陳出新，變換花樣，你心裡也很清楚，就那麼一回事。

像這樣，其它什麼飲食、電器、手機、電腦、歌曲、影視、房子、車子等等都是一樣的，本質極其簡單。只是現在的人太愚癡、太迷惑，不斷地被這些新鮮的境緣所誘騙，每一次出現都想得到它。因此，人們就在這毫無實義當中，消耗了時間和精力，浪費了暇滿人身。到頭來還要繼續輪回，沒辦法往生。所以說，具有看破的智慧非常緊要。因為只有對輪回毫不貪戀的出離心，才能使你成爲一個純粹的解脫道行者，才能不把精力分散到各種無意義的世間雜事裡面，也才有希望成辦往生的清淨資糧。

我們的精力、時間都很有有限，世間上的事情又有那麼多，這樣就必須把握好最重要的事。很多人只知道小事、輪回裡的事很重要，不知道什麼是大義。這就是見識太短淺的表現。如果你心裡能夠確定往生、解脫是大義，然後把主要精力用在成辦淨業資糧上面，最終一定會凝結成一股巨大的力量，牽引你成功往生。而且，當你真正上路了，做這件事比做世間的事要容易。因為你只要有心發起信願，有口能夠念佛，不必要外在各種複雜的東西，就可以修行。而且時時刻刻、在在處處都可以修。

所以說，這事不在於修法有多難，而是在於你的心不能斷定下來？如果你的心磨磨蹭蹭、狐疑不信，那確實是非常難的。如果你真正能夠鐵下這份心來，一切就不難了。因為人一旦心死

了，就會有很大的力量。也就是輪回的心死了，往生的心就能真正決定、痛切了，這樣修淨業的力量就會很大。

善導大師在《般舟讚》裡講到：「須知入淨土之緣起，出娑婆之本末。」也就是說，我們要知道往生極樂淨土，出離娑婆穢土的根本因緣是什麼。大師又說：「凡夫生死不可貪而不厭，彌陀淨土不可輕而不欣。厭則娑婆永隔，欣則淨土常居。」意思就是，我們對於生死輪回不能有貪戀之心，否則就生不起厭離心，沒辦法從中解脫。而且心裡不可以不重視極樂淨土，否則就生不起欣求的意樂。如果能夠對娑婆世界生起厭離心，斷除貪戀輪回的心；並且對極樂國土生起欣求心，斷定求往生的心，那麼就可以永遠超出生死輪回，住於清淨佛土當中。

總而言之，我們現在講的就是普通大眾真正踏上淨業修行之路的最低條件。那就是對於世間法要逐步擺脫，對於往生之道要節節推進。這樣才能有一個切實的修行。否則，天天做口頭文章，紙上談兵，落到實處的時候，一點修行也沒有，一點淨業的內涵都沒有，這樣怎麼可能往生？淨業的內涵就是在信願的基礎上一心念佛，這才是往生的正因。跟它相違的貪戀輪回的心，散亂放逸的心，精力分散、不夠專心等等，都要徹底斷除。所以，每個人在這些方面都要警醒，頭腦要冷靜。現在就要開始改掉自己心上的毛病，這是最重要的。我們說一千道一萬，都是希望你能夠把自己的心改好，能夠稍微有一些轉入到修行當中，這樣往生、解脫才有希望。否則說得再好，自己做不到也沒有大的意義。所以最遲也要從現在開始，以智慧看破世間的享樂，確定好

目標——往生極樂世界，之後一心一意、全力以赴地修集淨業資糧。只要肯在這方面下大的功夫，即生往生就很有希望了。

（選摘自智圓法師《往生之路七》）



## 六、自己到底有沒有真正的信願行

### 【提要】

宋朝的知禮大師曾經非常明確地講到：「諸佛愍此衆生，以願行功，取清淨土，令起欣慕，作受生因。以苦切言，說垢穢相，令其厭惡，成出離心。若非此心，不成始行。」意思就是，諸佛哀愍一切衆生的緣故，以大願大行的功德建立清淨佛土，使衆生生起欣慕嚮往。而且苦口婆心對衆生宣說輪回染污、痛苦的相，就是為了讓衆生厭惡輪回，發起真實的出離心。因為如果沒有出離心，就沒辦法真正行持往生淨土的清淨法行。

大師又說：「故非厭離，捨此經由，不起欣求，生彼無分。」

這就是告訴我們，如果沒有厭離生死輪回的出離心，捨棄這種心，根本不可能對清淨佛土生起欣求之心，也就不可能往生了。

【提綱】

- (一) 願往生的真實體現
- (二) 信願不真，淨業成為另案辦理
- (三) 信願真切，相續不斷勤修淨業

六、自己到底有沒有真正的信願行

往生的根本就是信願行，這一點已經強調過無數次，大家對此也非常熟悉了。但是說實話，信願行看起來很簡單，其實很多人是根本沒有的。下面我們就來觀察一下，看看自己到底有沒有真正的信願行，每天是不是真的在修集往生正因。

### （一）願往生的真實體現

我在前面也講過，在行門方面，無論修持哪種法門，都必須具足信願才能往生。而信是發起願的前導，所以，往生的根本就在於願，也就是誓願往生極樂世界的真實意樂。

如果我現在問大家：「你願不願意往生？」相信很多人一定會說：「願往生。」並且認為自己已經具足信願行了。但是如果仔細觀察每個人日常的心態和行爲，很多人都是不願往生，信願

行並不真實。爲什麼這麼說呢？其實，觀察一個人是不是真的願往生，不是看他口頭上怎麼說，關鍵是看他有沒有那種決定往生的心。到底有沒有真實願往生的心呢？這一點從每個人的行爲當中都能體現出來。

對於這個問題，我們先看世間法的例子，就會很好理解了。比如我現在問：你喜不喜歡自己目前的工作？這件事你自己有自知自明，喜不喜歡是你自己心裡的事，如果心裡明明不喜歡，也不可能強硬地把自己的心定性爲喜歡。而且，喜歡或者不喜歡都會有相應的表現。比如你每天上班，都是不情願的態度，做事時也是很勉強，應付完了就可以，不會非常積極主動地去做。如果有這些表現，那就說明你對自己的工作是不喜歡的。再比方

說，一個男人對於兩個女人都說「我愛你」，那麼他到底真心愛哪一個呢？這就要看他遇到具體事情時的表現了。結果發現一出現什麼事情，他的心全在A上面，根本不在乎B。這就很明顯，他說愛B顯然是假的。

同樣，「願不願往生」也是你心裡的事。它也有很多具體的表現：

首先，如果真心願往生，必定會盼著自己能早一點往生。我們讀古人的詩，就能體會到這種心情。比如中峰國師在《淨土詩》中說：「便就今朝成佛去，樂邦化主已嫌遲，哪堪更欲之乎者，管取輪回沒了時。」意思是說，如果我今天離開這個娑婆世界，到極樂世界成佛去，那麼蓮邦的化主阿彌陀佛都還嫌我來遲

了。我現在哪裡還想再「之乎者也」，做那些無實義的事，這樣管取輪回沒有了結的時候。可見他是一心想早點去淨土，根本不會在輪回裡面作一絲一毫的打算，不想沾染任何生死的因緣。所以，真正願往生的人，對於輪回裡的事會發自內心地厭離，一點都不想沾染。

日觀大師也在《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，我也不斷地在阿彌陀佛面前哭著祈求，願我能早一點死，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，是真心地願往生。

另外，只要把經營娑婆世界和經營極樂淨土的時間和心力放在一起做個比較，就能很明顯地看出來了。在時間方面，就看當你有空閑的時候，會去做什麼？如果你是真心願往生，一有時間你就會投入到修集淨業當中，會把空閑的時間全部用來禮佛、念佛、看淨土方面的書等等，會非常主動地修集往生資糧。如果你不是這樣做的，而是把閑暇時光都用來逛街、跟人聊天、看電視、看報紙、上網等等的世間法上面，不到每天固定念經做功課的時間，對往生的事就絲毫不提、不做。這就說明你口裡說的「願往生」絕對是假的。

或者在心力方面，就看你平時的心都用在哪裡？如果你的心一有空閑，就想我臨終的時候要怎麼往生？就去主動地思維阿彌

陀佛的功德、極樂世界的莊嚴、輪回世間的過患，或者觀想佛身、作意佛的相好光明，或者自然湧現出求生極樂的心、祈禱阿彌陀佛的心等等，就說明是真心願往生。如果你平時沒事的時候就喜歡打妄想，想著怎麼吃喝、怎麼穿著打扮，或者想家人、想戀人，想怎麼過節、怎麼娛樂等等，總之把無窮無盡的心念、妄想全部投入到輪回裡面，這些世間的念頭不必怎麼勤作自然就冒出來。這就說明求生淨土的願根本不真實。

要知道，求生淨土的願就像囚犯想從監獄裡出來，回到家鄉那樣。心心念念當中唯一想著這件事，一有時間就會爲此做準備，怎麼可能還想著在監獄裡面多做些什麼呢？所以說，如果有以上所說的那些反方面的表現，就完全能夠證明自己不是真心願

往生。

## （二）信願不真，淨業成為另案辦理

所以，現在很多人的真實情況是，心裡根本沒有真實的信願。口裡回答的所謂「願往生」只是另案辦理，不是日常相續的信願。其他世間方面的事都可以作為一個重點、一個主題去用心地完成，唯獨在往生淨土方面，在對待淨業修行的時候，就變成了一個不得不應付的任務。這個問題非常糟糕，所以每個人都要對照自己的心來做具體的反省，以便盡早發現問題，不至於發展到更嚴重的程度。

我們先看世間的例子，比如說很多人每周都要參加公司裡的例行會議。自己心裡根本不想去開會，但是每個職員必須要去，

所以不得不坐在那裡應付一下，把時間混過去就可以了。再比方說，一個學生喜歡學物理，不喜歡學政治。對於聽政治課心裡根本沒興趣，只是實在沒辦法，曠課要扣學分，才不得不去聽課。下課之後連書都不想碰一下。那麼對他來說，上政治課就成了另案辦理，雖然人坐在教室裡，但是所講的內容一點也不會入心。而對於物理課就不是這樣了。因為他是發自內心地喜歡，所以只要有物理課，他是非上不可的，而且會相續不斷地在物理方面投入。聽課的時候也會非常用心，這種歡喜的意樂也是相續不斷的。

其實，無論對於什麼事，只要真心喜歡，都不需要什麼強迫，那是必做不可的。比如你吃飯是必吃不可的；你喜歡的衣服

是必穿不可的；你喜歡上網也是必上不可的；你喜歡看什麼韓劇也是必看不可的；你喜歡享受什麼五欲，那些東西一現前，你也是必受用不可的，你喜歡錢，只要有賺錢的機會，也是必賺不可的……對於這些真心喜歡的事物，你絕對不會拖延，不會放給別人，是一定要去做。而且，對於真心願意做的事，必定會相續不斷地去做。這一點每個人也都能體會得到。比如，喜歡踢球的人，一有機會就會去踢；喜歡上網的人，一有空閑、機會，就會去上等等。在這些方面都會相續不斷地做。

像這樣，對於世間的事心裡有非做不可的意樂，具有相續不斷的行為，已經成爲心中的真實功課。那是真正願意做，所以每天都會真心地爲此付出，每天都會牢記不忘。然而唯獨淨業成了

另案辦理，並不是非做不可，更不是相續不斷。心裡不會認為這是意義最大的事，也不會爲了修淨業去盡量爭取時間。這就可見往生淨土這件事在你心裡的地位有多低，你自認爲的信願有多麼不真實。

### （三）信願真切，相續不斷勤修淨業

相反，如果有了真實的信願，那樣就會像前面所說的做世間事那樣，會有具體的表現。那是非做不可、相續不斷的，它會成爲你心中的真實功課。也就是在你心裡，修集往生資糧成爲最重。你每天必須要修淨業，而且是有時間就修。

我們知道，信願的內涵就是「厭離娑婆，欣求極樂」的心。當你心裡真正有了厭離娑婆的心，輪回的因緣就會被拒之門外；

當你真正生起了欣求極樂的心，必定會積極主動地修集淨業資糧。也就是會把原來精勤於輪回的工作轉成淨業的工作。凡是能往生的事，都會非常努力地行持，整天都在淨業的十法行上用功。因為心裡最想去的就是極樂世界，最喜歡的就是修集淨業。所以只要有一點助緣都會去主動修集，有一點時間都會非常珍惜，分分秒秒都會投入到這方面。

其實，真心修行的人，或者說一心緣在正法上的人，他的見解、行爲跟世間人都不一樣。比如，真心念佛的人，時時刻刻都在念佛，真心持咒的人，在在處處都不離持咒。因為他已經把名號或咒語看成如意寶了，有非常珍惜的心。這樣之後就不會去管別人怎麼想、怎麼看。走在路上也要念佛，坐在車裡也要念佛，

一切時處都是念珠不離手、佛號不離口。當你有了這樣非修不可的真實意樂之後，必定能發出相續不斷的淨業修行，這樣才會有希望在這一生結束後就立即往生極樂世界。

總的來說，現在非常普遍的現象就是，一些念佛人，雖然念佛、念佛很多年，但是他的氣氛是不能往生的。雖然他口裡念佛，天天做功德，做各種這樣的善事等等，但是真正去觀察他的心態，就會發現根本沒有決定要去西方的心。在做這些事情的時候，心裡對於輪回生不起厭離心，這樣就只能落在世間法的範疇當中了。最後的結果是，這樣的人死的時候沒有什麼往生的相。

所以，說到底，我這樣反反覆覆地強調，就是希望能夠給大家敲一記警鐘，讓每個人都能趁早反省改過，不要盲目樂觀。要

趕緊發現問題，解決問題。要清楚地知道，只有心裡真正具備了信願行的內涵，才有即生往生的希望。否則只是種一個遠因而已。

其實，這個問題很嚴重，也很危險。而且我想很多人心裡都會存在這些問題。如果你的心裡有這些問題，連最起碼的欣厭之心都沒有，就連一個看戲的人今天必須出這個家門，到戲院去看戲的心都沒有，那是不行的。因為如果你連決定要往生西方的心都沒有，阿彌陀佛也不可能勉強拉你去極樂世界。這樣一來，口裡再怎麼說「願往生」也都是假的，是不能往生的。如果沒有真實想往生的心，還是想呆在輪回裡，那麼一生的念佛、修行暫時都只能成爲人天乘的資糧，而不是往生極樂淨土的因。所以大家

在這個關鍵性的問題上一定不能糊塗，要看清自己的真實狀況，然後盡最大的努力在培養信願上用功，從而生起真正「願往生」的心。當你心裡真的有了這種求往生的意樂，所做的善法功德、念佛修行等才會成爲真正的往生資糧。

（選摘自智圓法師《往生之路八》）



## 七、愛不重不生娑婆（上）

### 【提要】

宋朝的善月大師說：修淨土法門的人很多，但是能通曉往生的竅訣並實際去做的人很少；口中講淨土的人很多，但是能找到其中關要的人很少。很多念佛人都不知道在往生方面有「自障自蔽」這種問題。其實這就是最關鍵的問題。說到「自障」，再沒有比對於輪回的愛執更嚴重的往生障礙。而「自蔽」就是指對於極樂世界、阿彌陀佛等心存懷疑。如果能夠把這懷疑和愛執之心斷除，那麼即生往生西方就不是什麼難事了。這裡講得非常清楚，如果心裡還存有往生的違品——貪愛世間的心，以及懷疑之心，那是根本不可能往生的。

【提綱】

- (一) 家庭愛染，生死因緣
- (二) 智慧觀察，斬斷愛根
- (三) 遠離染情，心地清淨
- (四) 遠離貪愛，淨念一心

《徑中徑又徑》：「柏庭法師曰：修淨業者常多，得其門而徑造者無幾；談淨土者常多，得其要而直指者或寡矣。未聞有以自障自蔽爲說者，自障者莫若愛，自蔽者莫若疑。但使疑愛二心，了無障礙，則淨土一門未始間隔。」

宋朝的善月大師說：修淨土法門的人很多，但是能通曉往生的竅訣並實際去做的人很少；口中講淨土的人很多，但是能找到其中關要的人很少。很多念佛人都不知道在往生方面有「自障自蔽」這種問題。其實這就是最關鍵的問題。說到「自障」，再沒有比對於輪回的愛執更嚴重的往生障礙。而「自蔽」就是指對於極樂世界、阿彌陀佛等心存懷疑。如果能夠把這懷疑和愛執之心斷除，那麼即生往生西方就不是什麼難事了。這裡講得非常清

楚，如果心裡還存有往生的違品——貪愛世間的心，以及懷疑之心，那是根本不可能往生的。

之後大師又說：「無爲子十疑論序曰：『愛不重，不生娑婆；念不一，不生極樂。』」 「無爲子」指宋朝開悟的大居士楊傑，他在爲智者大師的《淨土十疑論》所作的序言當中，講到「愛不重不生娑婆；念不一不生極樂。」這句話非常重要。我們如果看過後代大德，包括一些淨土祖師的教言開示，就能發現處處都會提到這句話。可見對於往生來說，這個問題相當關鍵。也就是要想真正修集往生資糧，必須斷除對於世間的貪愛。我們下面就對於這個道理簡單講講，希望大家都能斷除往生方面的「自我障蔽」，修集清淨的往生資糧，踏上真正的往生之路。

## （一）家庭愛染，生死因緣

現在的人經常會說「家庭是道場，生活作佛事」等等，但是這也要辨別清楚，所謂「道場」必須是修持出世間的清淨法業，積累往生資糧的道場，而不是增長輪回愛染，堅固生死根源的地方。只是現在很多人沒有智慧，沒有以正見去仔細地分析、辨別這件事，認為我們是在共同修集往生資糧，實際上完全是在積聚輪回的因緣。

爲什麼這麼說呢？要知道，居士處在家庭裡面，大多是糾纏在世間法當中。在家庭裡常常會增長輪回的因，增長愛執之心，跟往生西方直接相違。稍一放鬆正念，就會以我執煩惱來互相面對。這一點大家都有自知之明，自己觀察一下就會知道。

就像《楞嚴經》中所說：「汝愛我心，我憐汝色，以是因緣經百千劫常在纏縛。」家人彼此之間往往是世俗的情愛，再加上各種家庭瑣事的糾纏，都成爲輪回法，成爲繫縛的因。要知道，所謂好的關係有兩種：一種是互相策勵，在出世間的解脫法方面作真實的饒益，這種關係可以讓自己都往生清淨佛土，都能得到解脫。一種就是互相增長愛戀，我對你好，你對我好，彼此增長世俗情執。這種關係會使你的心深陷在輪回裡面，實際上就是繫縛輪回的因，完全不隨順解脫，不是往生西方的因。

只要你去觀察，就會發現，在家庭裡面，所謂的夫妻之情、母子之愛，都是貪執輪回的心。比如認爲世間家庭的氛圍，合家

團圓的快樂，一家人在一起安穩舒適地過日子等等非常美好、幸福。在這些方面你的心非常重視，或者羨慕不已，或者沉浸其中，或者小心翼翼地守護……其實這些都是煩惱，都是苦。

《法華經》中說：「諸苦所因，貪欲爲本，」一切苦的出生之處就是貪欲，以它爲根，就會出生無數的憂苦。我們都是欲界的眾生，與生俱來就有對世間的貪愛，一旦增長這種貪愛，隨之而來的一定是痛苦。比如在得不到滿足的時候，或者出現一些變故的時候，就會產生極大的苦惱。而且這種貪愛會不斷地潛滋暗長，它也是十二緣起裡能生支的第一個，有了愛就會取後有的生死，之後就是數不盡的輪回，說不完的苦。中峰國師在《淨土詩》中也說：「塵沙劫又塵沙劫，數盡塵沙劫

未休，當念只因情未撇，無邊生死自羈留。」眾生在生死之中經歷了無數大劫，數盡了塵沙，也算不清到底經歷了多少劫的生死。這都是由於一個「情」字，心裡一直放不下，以至於把自己纏縛在輪回當中。

《涅槃經》中說：「居家迫迮猶如牢獄，一切煩惱由之而生。」這一點稍加觀察就能很明顯地發現。處在家庭裡面，如果和家人往昔有善緣，彼此的感情很好，很甜蜜，很恩愛，這樣就會增長貪染，互為流轉生死的增上緣。其中一個人一旦離開，其他人就會非常痛苦，甚至沒有勇氣繼續活下去。如果相互之間的緣分不是很好，經常發生摩擦、衝突，像冤家一樣，彼此怨恨；或者常年冷戰、形同陌路……總之，處在家庭裡面，彼此間都是

以我執、煩惱來用事，在在處處不是生貪就是生嗔。

另外，爲了這個家，每天必須忙碌各種瑣事，很少有時時間修集善法，甚至連十善業的內涵都很難具足。因爲行持十善業道必須有一種斷惡之心，要堅持這種原則。但是一旦陷在家庭的欲坑當中，陷入各種世俗法裡面，就連行持十善業都有困難。因爲如果顧及一個小家的利益，爲別人考慮的心就會很少，這樣發生利益衝突的時候，往往會造下嚴重的惡業。比如作爲一個母親，如果用心有偏差，認爲我的孩子什麼都好，無論他要什麼我都給，就有可能造下殺生等的惡業。而且，當自己的孩子和別人的孩子發生矛盾時，她處理起來很可能不合乎正理。明明是自己孩子的錯，但是完全看不到。只是一味地縱容，甚至將來孩子長大後會

犯下大錯。所以，一旦人的心被愛蒙蔽住了，雖然想利益自己的家人，但是往往會害了他，也害了自己。正所謂「慈悲多禍害，方便出下流」。沒有以智慧攝持的所謂「慈悲」、「方便」，非但不成爲善法，反而會成爲惡趣的因。

所以，如果不能以智慧攝持，讓家人都隨順解脫，那麼家庭就像一個枷鎖一樣，會捆住一個人的心。連起碼的十善業道都守不好，更不可能往生西方了。因爲往生極樂世界的要求更高，必須徹底放下對整個三界的貪愛。如果連小小的家庭都看不破，心完全落在欲界裡面，又怎麼可能往生淨土呢？

因此，這些方面都值得我們警醒。很多人說是學佛，但其實最多只是做一點人天善法。有些人甚至連人天善法也修不起來，

所謂的學佛，對他來說只是一種消遣，一種高檔、時尚的生活。這樣，滿腦子都是家庭、工作，心完全被各種的男歡女愛、親人之間的感情、五欲的享受等等所吸引。想從這些當中出離，把它們視爲苦的心根本沒有。對於清淨佛國的事基本無動於衷。像這樣貪愛世間，完全不具備欣厭的內涵，在願上面一點也不符合條件，是不可能往生的。

## （二）智慧觀察，斬斷愛根

對於在家的男女修行人來說，必須要有看破世間的智慧，這一點至關重要。否則，就像前面所說，根本遮止不了造集轉生惡趣的業，更沒辦法修集往生資糧。如果能夠看破、放下這一切，盡量減少心上的貪愛，讓自己的心跟世間的染污法脫離關係，就

不會被毒害到了。

《徑中徑又徑》<sup>1</sup>裡講到：修行不得力的根本，在於沒有斷掉對世間法的貪愛。由於愛的牽纏，就會妄念紛飛；喜歡因愛而生，厭惡、恐懼也同樣由愛而起。這樣就算平時好像能看得破，好像能一心念佛，但是到了臨終的關鍵時刻也難免動心，導致淨業難成，不得往生。所以，現在必須咬緊牙關，以堅忍的力量，斬斷愛的繩索。對自己所貪愛的一切，要時時以智慧觀察清楚，最開始要強制性地斷除愛執，這樣到最後自然能夠遠離貪染。

1 《徑中徑又徑·斷愛門》：「執持觀想之功，未嘗無懃懃懇懇者，而於世緣未能割斷，愛情牽曳，即妄念紛飛。有所好樂，固為愛；念憶憂患恐懼，亦由愛而生。心不能正，職此之由，縱有平時覷破，而臨事難免動心，以致淨功無成，良可嘆惜。必有堅忍之力，斫斷愛繩，時時體察，由強制而至於自然。其庶幾乎，輯斷愛門。」

這裡講得很清楚，就是要通過智慧觀察，清楚地認識到世間的真相，才能斷除愛執。其實很多人很難發現這一點。會覺得自己的家庭很好，對此很自豪，很陶醉，喜歡這種安逸的家庭生活。但是，這些家的歡樂到底是什麼體性？是清淨的出世間法嗎？是覺悟的法嗎？是真正的安樂嗎？這些方面必須要靜下心來，好好想一想。心裡看清楚後，就不會再迷惑了。

佛在《楞伽經》裡說：「復次大慧！菩薩爲求出離生死……觀諸世間無一可樂：妻子眷屬如枷鎖想，宮殿臺觀如牢獄想，觀諸珍寶如糞聚想……」

我們具體來看，首先說眷屬如枷鎖：俗話說：「夫妻是緣，善緣惡緣無緣不聚；兒女是債，討債還債無債不來。」其實夫妻

之間就是以彼此的業力牽纏，暫時聚合在一起。因緣一盡就必須分開。所以短暫的相聚也沒什麼大的意義。如果對此非常耽著，會成爲繫縛生死最大的障礙。蓮池大師在《雲棲詩偈》<sup>1</sup>裡也講到這個道理，大意是說：夫妻恩愛，鸞鳳和鳴，纏纏綿綿不知哪日能結束。活著的時候好像可以長相廝守，但是到緣盡的時候也不得不各自分開。彼此情意纏綿，互相繫縛，如同披上了沉重的枷鎖一般。願能看破將自己纏縛在生死之中的冤家，趕緊尋找出離之道，以此將這關係最密切的因緣從自己的心上抹去，不再牽纏。

兒女就是債主，無非是由於過去世有債務關係，今生才投生

1 《雲棲詩偈》：「鳳侶鸞儔，恩愛牽纏何日休。活鬼喬相守，緣盡還分首。嗟！爲你兩綢繆，披枷帶杻。覷破冤家各自尋門走，因此把魚水夫妻一筆勾。」

爲兒女。普庵祖師也說：「眷屬猶如夢，非冤不遇逢，如今兒女者，皆再來祖宗。」印光大師也說：「……以彼此有負欠故，致所生兒女種種不一。有還債者，有討債者，有報德者，有報怨者。」所以，父母和兒女之間的關係不出這四種：討債、還債、報恩、報怨。我們都看過很多這方面的因果實錄，都很清楚，很多今世的兒女是前世自己所殺的人。由於前世欠了他的錢和命，所以今生他投生爲自己的子女來討債。而且，父母往往會特別疼愛這種來討債的兒女。這就是業緣，它會像枷鎖一樣緊緊地束縛住自己。所以一定要以智慧看清楚，就會知道這些根本不值得貪著。

而且，家宅就像監獄：一旦結婚成家，就不再自由，就要

被鎖在這個監獄裡面，一鎖就是幾十年。即使是兩口之家，都會有很多很多的事，非常不自在！一般人只要被關在這裡面，就只能不斷地增長煩惱和業。那是很危險的。自己也會發現身心越來越沉重，越來越不安樂，煩惱越來越多，善心越來越少了。

再說，財物、珍寶就像糞堆。大多數人都希望財富越多越好，認為錢財當然是多多益善。但是實際上，錢財越多，麻煩就越多，人就越操心。就拿有車來說，這方面很多人都有體會。沒車的時候覺得有車很好，既方便又體面。但實際上，有車之後麻煩更多。俗話說「買車容易養車難」，有車之後不得不面臨很多問題：每個月的油費，每年的保險費，維修保養費、停車費、養路費、過橋費……在北方，冬天租的車庫比人住的房子都貴。而

且，稍微碰到點事，就得跟保安、交警打交道，徒增困擾、浪費時間。另外，在城市裡遇到高峰期堵車，一堵就是幾個小時，比走路用的時候還多。原本以為有車方便，結果更耽誤事。再說，本以為有車很體面，但是看到身邊的朋友不斷地換車，自己卻一輛車開了幾年，會感覺很沒面子。換車吧，錢不夠；不換呢，心裡難受；乾脆賣了吧，面子上更掛不住……總之有車之後，數不盡的麻煩、苦惱就會一直緊密相隨，擺脫不掉。

像這樣，夫妻、兒女、家庭、財物等等，都是苦的法、苦的自性。其他世間的事與此類似，詳細觀察就能發現根本沒有什麼安樂。看清楚世間苦的本性，就能很有力量地制伏貪愛之心。但是要想真正從根斬斷必須要有看透萬法真相的空性智慧。幽溪大

師在《淨土法語》<sup>1</sup>中說到：「制止境緣的牽纏，不是讓我們把世間所有的事物全部扔掉、燒光，也不是閉著眼睛不看。當你知道一切所愛的事物原本無有，只是自己的錯覺認為它有，所以錯覺在的時候才有這些假相，錯覺消失，就都蕩然無存。這樣以智慧認識到萬法沒有什麼實法可得，心裡自然不會有執著。」

### （三）遠離染情，心地清淨

我們如果真想往生極樂世界，真想修淨業，就應該讓自己的心一天比一天清淨。這樣才能跟阿彌陀佛相應，才能有清淨佛土的氣氛。

1 《淨土法語》：「或曰杜境有道乎？曰：余所謂杜境者，非屏除萬有也，亦非閉目不觀也。將即境以了其虛，會本以空其末也。正以萬法本自不有，有之者情，故情在物在。情空物空。」

具體來說，就是要逐漸跟輪回脫離關係，一心跟極樂世界建立關係；逐漸跟世間俗人脫離關係，一心跟阿彌陀佛建立關係；逐漸跟世俗的染污緣脫離關係，一心跟淨土的清淨緣建立關係。也就是念念緣阿彌陀佛，緣西方三聖、清淨海會；心裡想的都是極樂國土；薰的都是淨土氣氛。一心一意就要往生到那裡。這樣一來，自然能夠把娑婆世界的事看淡，至於世間的享樂、世俗的關係等等，也不會特別執著。因為那時候心會很警醒，知道輪回裡的法會牽連自己，會障礙往生。

就拿人與人之間的關係來說，只要跟一個人建立起密切的世俗關係，比如成爲朋友。那麼你的心就會被一個人牽住。因爲既然有關係了，彼此之間就要有來往，這樣方方面面都會有影響，

就要有業力上的合作等等。反過來說，如果你跟一個人結了很深的怨，比如爲了爭名奪利而變成了仇敵，或者良心上欠了很多的債，那麼這些惡業也會牽著你，障礙往生。也就是在輪回方面有一點造作，就必然會有一種業，把你的心往輪回的方向牽引。

既然如此，想讓自己的心念念緣淨土，一心修淨業，就必須斷除對輪回的愛，這樣才能斷除輪回的因緣。如果不能斷除貪愛之心，它的勢力就會越來越大，就會成爲你難以拔除的樁子。一旦這個樁子深陷在輪回的沙灘裡面，就會使你千生萬世沉陷輪回，無有出期。

《楞嚴經》中講到：「純情即沉，」「純想即飛。」這裡「情」就是指愛，也就是我們對於世俗諸法的愛。這種貪愛之心

就是生死因緣，愛一生，必然會下沉，會下墮。我們觀察一下就知道，其實每個人陷在情愛裡的時候，心都是往下沉的，而且很難拔出來。經中又講到：由於愛染就會發起妄情，情在身體裡面積聚起來，就會出生愛水。比如心裡想美食的時候就會出口水；意念所愛的故人，或者想起他的種種可愛之處，或者哀其亡故心中不忍，就會流眼淚；貪財之心生起的時候，由於心裡發出貪愛之水，在身體上就會顯現出皮膚光潤之相等。總之，雖然愛有差別，但是積聚於內，而表現在外的方式是一樣的，都是以濕潤為性。濕潤則自然無法上升，必定下墜。

相反，如果愛很輕，比方說思想家，由於他們一心探求真理，心處在寧靜的想當中，很少去緣世間的欲塵，這樣生起的世

俗情愛就很少，心就比較清淨單純。再比如修行人心裡常常觀想清淨的法，自然就不跟情粘在一起。比如觀想佛菩薩、清淨佛土，緣正法作意等等，心當下就是往上飛的。這些你只要觀察一下，就能體會到。對此，經中說到：如果眾生心裡希求勝妙境界等，發生仰慕渴求，就會出生想念，想念不斷地積聚，就會出生殊勝之氣。比如持清淨戒，就會全身輕快清淨；持咒、結印的時候，心會顧盼雄毅，無所畏懼；希求脫離人間欲塵，生入天界，就會夢到自己在虛空當中飛行；心裡憶念佛國淨土就能在夢裡，或者在禪觀當中見到清淨佛土；想親近善知識，自然會輕視身命發起承事。總之，雖然想有差別，但是輕揚、上舉的性是一樣的。所以會飛升，不會下沉，自然超越世俗染情。

經中又說到：如果只有想，沒有情，死後必定生到天上。如果在此基礎之上，也就是念想專一，一心作觀，再加上修福德、智慧，發清淨願，那麼臨終之時自然心智開明，面見十方諸佛，可以隨願往生清淨佛土。如果想和情均等，那麼不會上升也不會下沉，會轉生爲人。其中想稍微多些，就會成爲聰明的人，情多就會成爲愚者。如果情多想少，就必定要墮在三惡趣裡面了。其中六分情四分想，會墮爲旁生；七分情三分想，會成爲餓鬼；再往下，九分情一分想，就會墮在地獄裡面。如果只有情，沒有想，就會沉入無間地獄。

這樣我們就很清楚，情越多，愛越重，在輪回裡陷得就越深；想越多，念越專一，上升的位次就越高。往生極樂正是憑借

「一念」來成辦的。這就是「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。」的涵義。

#### （四）遠離貪愛，淨念一心

阿彌陀佛因地時發願說：「我作佛時，十方無央數世界諸天人民，聞我名號……益作諸善，一心繫念於我，雖止於一晝夜不絕，亦必生我刹。不得是願終不作佛。」《往生論》中也說：「心常作願，一心專念，畢竟往生安樂國土。」很明顯，往生的關鍵就在於「一心」。那麼，為什麼大多數人不能達到一心呢？要知道，它的障礙就是「愛」，如果沒有遠離貪愛，就不可能真正做到淨念相繼、一心繫念阿彌陀佛。

幽溪大師說<sup>1</sup>：心裡對於世間的事物無法捨棄，就是因為愛；對於世間的想法不能捨棄，也是因為愛。心裡只要有愛執，淨念就無法專一；到了臨終，如果因為愛的障礙，有一念不能歸在一心念佛上，就不得往生。這裡講得非常清楚。我們必須把自己的心上的這個愛對治掉，否則必定會受它的牽制，把自己鎖在輪回裡面，百千萬劫無有出期。

首先我們要仔細觀察，自己的心都愛執哪些事物？一般來說，最明顯的就是人與人之間的愛。像是夫妻、母子、兄弟、朋友等等。還有對於世間的學問、技藝、事業、名利等的愛著，以及貪愛各種的飲食、衣服、房產、錢財、娛樂、玩物等等，無論

1 《淨土法語》：「有一物之不忘，愛也；有一念之不遺，愛也。有一愛之存於懷，則念不一。有一念之不歸於一，則不得生。」

是依報、正報、輕物、重物，愛執的心是厚還是薄，總之統統都是愛，都是往生的障礙。

找出了自己所愛執的事物之後，就要看清楚貪戀它們的過患，這樣心裡才能放下它，才有希望往生極樂世界。具體來說，那些事物剛一出現，你的心就會陷在裡面，這就是下沉的狀態。哪怕只是一件衣服，當你愛著它的時候，你的心都是往下墜的。這方面看看自己的行為就會知道，當你擁有一件好衣服的時候，是不是會在鏡子前左看看、右看看，陶醉不已呢？這些行為就是愛的表現，就是煩惱。或者當你看電視的時候，自己的心是不是直接就粘在那上面了？看到別人有很多錢的時候，心裡是不是一直釘在那裡，拔不出來？最明顯的就是，當你愛上一個人的時

候，無論是哪種愛，心都是黏黏糊糊的，找不到一點清淨的狀態，是不是？……總之，只要內心陷在貪愛當中，就遠離了出世間解脫道的內涵，就不會有清淨的修法。這些都是往生的障礙。

而且要看到，貪著這些事物會在心裡種下很多染污種子，會造下各種像垃圾一樣的雜染業。心上薰習的氣氛跟淨土完全不相應，這種狀況，往生的希望就很渺茫了。要知道，極樂世界是完全清淨的國土，只有清淨的業才能相應，才能成功往生。我們緣阿彌陀佛、極樂世界起信心，這是清淨的信心；我們發願往生到那裡，這是清淨的願；在信願的基礎上持念萬德洪名，是清淨的行。這些清淨的法都是往生淨土的因，所以叫做淨業資糧。但是，如果自己的心一直不肯改，不斷地加重對世間的貪愛，每天

造下的都是一些轉生輪回的業，甚至是墮入惡趣的黑業，那就很糟糕了。

所以，在這些方面每個人都要很清楚，如果自己的心明明對於世間法非常愛執，還認為自己念佛念得很好，那只是自己騙自己而已。實際上你念佛是假的，造業是真的，結果必然是沒辦法往生。在這些方面必須要警醒。如果你的心能夠有一點覺悟，能夠認識到愛執世間的危害性，就要像《了凡四訓》中所說：「從前種種，譬如昨日死，從後種種，譬如今日生。」也就是從此之後要洗心革面，痛改前非。雖然，我們現在還是凡夫，做不到聖者、成就者那麼好，但是，起碼要有一個跟過去不一樣的決斷。那就是要真正願意斷除心上的貪愛。這樣之後才有出離的希望。

對此，幽溪大師在《淨土法語》裡講了一個非常好的方法。大師說：「『愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。』此兩語，可謂刮翳眼之金鉗，治膏肓之聖藥。凡有志於求生極樂者，宜以此書之於屋壁，銘之於肌膚，時時莊誦，念念提斯。」意思就是，「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。」這兩句話就像除去無明眩翳的金針，救治生死絕症的靈藥一樣。凡是想往生極樂世界的人，都應該將這句話寫在牆壁上，刻在肌膚裡，時時誦持，念念不忘，銘記於心。

大師又說：「於娑婆之愛，日求其輕；極樂之念，日求其一。輕之又輕之以漸階乎無；一之又一之以漸鄰乎極。」也就是之後要每天都力求減輕對娑婆世界的貪愛，每天都力求使自己一

心專注於極樂世界。這樣來讓貪愛娑婆的心減輕再減輕，以長期逐漸地努力，最終達到對娑婆世界完全沒有貪愛；相反的方面，讓緣念極樂的心專一再專一，以長期不懈地精進，逐漸專一繫念極樂淨土，最終徹底達到一心。

「果能如此，則此人雖未脫娑婆，不是娑婆之久客。雖未生極樂，已是極樂之嘉賓。臨終正念現前，往生極樂必矣。」誰能這樣做，那麼雖然他暫時留在娑婆世界，但是決定不會住很長時間；雖然還沒生到極樂淨土，但是已經是極樂世界的人了。到臨終的時候必定會正念現前，順利往生極樂世界。這也就說明他的往生資糧已經積聚到量了。

（選摘自智圓法師《往生之路九》）

七、愛不重不生娑婆（上）



## 八、愛不重不生娑婆（下）

### 【提要】

憨山大師在《示念佛切要》中引用這句話之後，解釋說：愛是生死的根本，它不是從今生才有，也不是只串習了一、兩生。無始以來，在輪回之中不斷地生生死死，就是因為有愛。到今天為止，想想過去，有哪一念暫時脫離了愛執之心呢？因此要知道，正是由於多生累劫以來，把愛執之心積聚得極其深厚，才導致輪回無窮無盡。現在雖然發心念佛，求生極樂，但是如果連愛是生死的根本都不知道，不去斷除它，那麼就會有一邊念佛，一邊增長生死因緣的狀況出現。這樣再怎麼念佛，也跟了脫生死毫

不相干。雖然一生念佛，但是到臨終的時候，心中現前的卻是對於生死的貪愛執著。那時候才知道自己平生的念佛、修行等絲毫不得力，但是後悔已經來不及了。

【提綱】

- (一) 家庭恩愛，臨終障緣
- (二) 平時離愛，臨終無憂
- (三) 專心繫念，成熟淨業

上堂課我們講到，必須斷除對於輪回的愛執，才能修集真正的往生資糧。並且以《楞嚴經》中的教理對於「愛不重不生娑婆，念不一不生極樂。」作了詳細的解釋，知道往生的根本爲什麼是「輕愛」和「一念」。古德也說，這兩句是往生淨土最真切的教誡。我們今天再來繼續講講這個問題。

憨山大師在《示念佛切要》<sup>1</sup>中引用這句話之後，解釋：愛是生死的根本，它不是從今生才有，也不是只串習了一、兩生。

1 《憨山老人夢遊集·示念佛切要》：「古人雲：『業不重不生娑婆，愛不斷不生淨土。』是知愛根乃生死之根株。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。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。」

無始以來，在輪回之中不斷地生生死死，就是因爲有愛。到今天爲止，想想過去，有哪一念暫時脫離了愛執之心呢？因此要知道，正是由於多生累劫以來，把愛執之心積聚得極其深厚，才導致輪回無窮無盡。現在雖然發心念佛，求生極樂，但是如果連愛是生死的根本都不知道，不去斷除它，那麼就會有一邊念佛，一邊增長生死因緣的狀況出現。這樣再怎麼念佛，也跟了脫生死毫不相干。雖然一生念佛，但是到臨終的時候，心中現前的卻是對於生死的貪愛執著。那時候才知道自己平生的念佛、修行等絲毫不得力，但是後悔已經來不及了。

這裡講得很清楚，一邊念佛，一邊增長生死因緣，明顯是沒修到往生資糧。結果到臨終的時候，由於愛根未斷，就會現前對

世間的貪愛執著。我們前面也講過，臨終的時候如果淨業沒有成熟，則必定不得往生。所以，在這個重要的問題上，大家一定不能輕視。

那麼，對於臨終來說，哪種愛執會成爲往生的最大障礙呢？

### （一）家庭恩愛，臨終障緣

按照現在大多數人的狀況來看，臨終時最大的往生障礙，很可能是家庭。

一切因緣法本來沒有自性，往什麼方向發展，最後的結果是好是壞，就看你能不能把握好。家庭也是一樣。如果你在這上面沒有調配好，就會受到它的牽連，往輪回的方向走，這樣家就會

成爲往生的障緣。如果你能夠調配好，以智慧控制，讓整個家庭在隨順正理的軌道上運行，就會成爲往生的助緣。而是否能夠把握好，關鍵在於自己的心。但是，我們很多人由於心沒有力量，只能任憑貪愛煩惱的擺布，結果自己的心就會隨家庭而轉，所愛的人就會成爲往生極樂的最大障礙。

爲什麼會這樣呢？對你來說，關係最密切的就是家庭成員，無論是否天天在一起，他們都是你最牽掛的人。所以，到臨終的時候，你不會牽掛鄰居，也不會牽掛單位裡的同事，更不可能牽掛什麼陌生人。你最牽掛的無非就是我的丈夫、我的孩子、我的財產……就是圍繞在你身邊的這些人和事。只要有一個放不下，就會纏縛住你的心，就會導致無法正念往生。

這一點你觀察一下現在的情況就很清楚。比如說你出門在外，那麼你的心會常常想起什麼？會想鄰居嗎？會想那座城市裡的什麼建築、公園嗎？顯然是不會的。你只會想自己的家，想自己的家人。尤其是發生地震、火災等的時候，你第一個念頭肯定不是想周圍的飯店、超市怎麼樣了，或者鄰居家會不會有事，肯定是不假思索地給自己的家人打電話，心裡最在乎的是自己家裡的人。

平時，他們稍微有一點什麼事，馬上就會牽住你的心，你會因此心亂得非常厲害。比如家人得個感冒，你都會心痛不已；孩子咳嗽幾聲，你就會覺得自己的心好像揪在一起了。如果條件允許，會趕緊送到醫院，想盡一切辦法幫他減輕痛苦，一心盼望他

能快快痊癒。但是，如果不是自己的家人生病，就會沒什麼感覺。比如，自己周圍的其他人已經病入膏肓，每天都痛苦萬分，自己的心也很可能無動於衷。或者，當看到醫院裡其他病人的時候，哪怕是癌症患者，自己的心也可能會很麻木，覺得反正跟自己沒關係，根本懶得去想他們。偶爾造作地想想病人真可憐哪，自己也覺得挺假的，完全沒有擔心自己家人的那種感覺。

如果你一個人在異國他鄉，每到過年過節的時候就會想家，想念自己的親人。正所謂「每逢佳節倍思親」。會想到，如果自己現在和家人在一起，合家團圓，那是多麼美滿幸福。如今一個人孤孤單單，舉目無親。心裡會自然湧現無盡的傷感。這就是由於過去那種情執的積累，遇到這種境緣，在這個時刻，就會不由

自主地現出來。曾經的感情有多深，這時思念的痛就會有多強。這就是情感的執著引生的痛苦。

所以，心上的因果果是絲毫不會有差錯的。你最割捨不下的就是那些最親的家人。因為感情上的牽纏最多，由於過去的愛執，自然會去想他。而你不會去想陌生人或者仇人，因為對他們從來沒有愛執過。

既然愛執是如此的深，那麼到臨終的時候，頓然之間就要全部捨棄，你又怎麼能忍？你心裡一定會割捨不下，這是心的必然規律。大家都看過很多愛情方面的電視、電影，戀人在分別的時候都是很難受的。傷心欲絕，痛徹心扉。我們觀察自己或者身邊人的經歷也能發現這一點。比如自己要到遠方上學，必須離別

家鄉，離開親人；畢業的時候要離開關係非常好的朋友、同學；或者跟相愛的人分居兩地，偶爾才能見面；或者要去異國他鄉工作等等。總之在短暫離別的時候，都會出生強烈的愛別離苦。尤其在車站、機場就能看到，親人或者戀人分開的時候，大家都會哭，都特別的難捨難分，心裡特別痛苦。這就是因為彼此的心和心已經纏繞在一起了，就不想分開。愛得越深，就越是難以割捨。

以此類比臨終時的狀況，那時已經到了生死關頭，要永遠的訣別。那不是一年半載見不到，而是長劫都不會再相見了。你想想看，在這種時刻，人的心怎麼可能不留戀？想到從此之後再也見不到了，肯定是不願意離開。看看現在的狀況就知道，比如自

己最愛的人平時在外地工作，只有過年的時候才能回到家鄉，合家團圓。剛回來的時候很開心，想到幾天後就要離開，當時可能不會特別難過。但是到了臨別之時，眷戀的心自然就現起了，那時會難以抑制地生起愛戀，特別不想跟他分開，是不是？或者自己平時認為不是很執著的家人，突然之間去世了，你心裡也會非常難受，很長一段時間走不出那種痛苦的狀態，對不對？可能自己也覺得奇怪，我平時不是很貪戀他，為什麼離別會這麼難過？這就是由於心底還深深地埋藏著愛種子。只是平時沒發現，甚至還會認為天天在一起生活挺煩的。但是一旦要面臨離別，在那個關鍵時刻，愛戀的心必定會顯發出來。所以，讓你現在想想臨終時的情況，你可能會覺得自己不會眷戀什麼人，應該能往生。但是，如果現在沒有以對治法斷除愛執，到時候愛戀之心必然會現

行。那時候，所愛的家人就會成爲你往生的最大障緣。因爲自己的心絲毫沒有對治的力量，所以不得不在貪愛煩惱、輪回染業的牽引下繼續流轉生死，無法順利往生。

## （二）平時離愛，臨終無憂

因此，現在就要盡快解決自己心上的問題，不要讓愛執再加深了。如果不去對治，愛執必定會在心裡不斷地增長。這樣發展下去，情越來越厚，越來越濃。在你心裡，家人的感情成爲最重，淨業的勢力就很微弱了。到了臨終那一刻，你的心沒有時間作太多的選擇，不是此就是彼。如果你的心一直這麼戀著家庭，心裡就難以割捨。哪裡還會存著一份心去求生西方呢？

徹悟大師說：「當萬緣放下，一念單提。」要想成功往生，

臨終的時候，就必須把世俗萬緣全部放下，只有這樣，一念阿彌陀佛才能提得起來，才能直接跟佛相應。否則，你的心如果放不下這些感情，已經緊緊地被纏縛住了，哪裡還能騰出一心，求生西方呢？想想看，平時都沒辦法斷掉執著，臨終的時候，你有能力一個反彈就超越這些情執嗎？平時都沒辦法一心念佛、求往生，臨終的時候，能拿得出那種真信切願嗎？一般人沒那麼大的根器，是根本做不到的。

所以，平時就要把這些處理好，臨終的時候才能沒有後患，才能自在往生。因此，現在就要把世間的感情看清楚，想明白，這樣才會往好的方向轉。世俗的情能夠淡一分，往生的心才會深一分，往生的把握才會增一分。

具體來說，首先最好能夠把對家人的世俗感情，轉化成法上的情義，不要以世俗的感情來打交道。否則在一起的時間越長，纏繞在心上的情就是越難以割捨。

而且要訓練自己的心，讓自己平時跟家人分別的時候就沒有貪戀。比如說，跟家人在一起幾十年，今天突然要離開一個月，看看你能不能斷然就走。如果你的心能夠不生眷戀，毫不猶豫地離開家人，臨終的時候才有可能發起直接求往生的心。如果你現在都是猶豫豫，難捨難分的，分開一個月都不願意，那麼，到臨終的時候能不憂惱，能斷然放下嗎？

這個問題大家現在就可以想想，如果此時此刻讓你做選擇，是馬上往生極樂世界，還是留下來陪家人。可能很多人會選擇後

者。會認為我的兒子還沒結婚，或者孫子還沒考大學，還有什麼事沒交代好……總之，心裡會想：往生雖然很好，但是我現在還不能走。要等到什麼什麼事都做完了再往生淨土。所以現在最好還是在這兒待著，跟我的丈夫、兒女們在一起，同時我還能好好念佛。或者乾脆認為現在的生活挺好的，最好來世再做人，一家人繼續到一起，永遠不分開更好……如果你的心裡有這種想法，就說明心裡的貪戀執著太嚴重了。這樣往生的希望就會很渺茫。當然，如果你選擇前者，願意現在就往生，心裡能脫開這世界上的一切。無論是什麼人、事、物等等，全部能夠放下。管它家裡怎麼樣，孩子怎麼樣等等，我一切都不管了，就是一心念佛，趕緊求往生。這說明你的出離心還算可以，還有點往生的把握。（當然，這並不是叫你忽視現前的責任和義務。）

另外，可以看看自己平時念佛的時候，能不能把這些世俗的感情全部放下。平時能放得下，到臨終的時候才有希望放下。

比方說，作爲一個女人，最難放下的就是自己的兒女，心裡對於這方面的執著最重。那麼就要從這裡下手，首先心裡要明白，貪著兒女就是我往生的最大障礙。然後就要在這方面訓練，一點點地放開。比如，原來自己的孩子稍微有點什麼事，就執著得不得了。心馬上無法安住了。那個時候根本念不了佛，只能是動動嘴巴。甚至連嘴上也不念了，直接就衝出去了。後來能夠做到像對別人的孩子那樣，不那麼貪著。無論發生什麼事，都能一心念佛，以佛法的智慧來處理問題。這樣就很好，對此看得越來越淡，越來越想得開，就說明你的修行有進步。所以，要經常訓

練自己的心，如果你能夠讓念佛的心超過念兒女的心，那麼臨終的時候就會比較有把握往生。但是如果念兒女的心超過了念佛的心，就很麻煩了。

憨山大師也說<sup>1</sup>：如果念佛的時候，放不下心中的愛執。這樣愛是心裡的主宰，念佛只是表面形式。結果只能是佛號在一邊念著，愛執在心裡增長。所以，你現在就要觀察自己，比如兒女

1 《憨山老人夢遊集·示念佛切要》：「……不知正念佛時，心中愛根未曾一念放得下。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，回光看看者一聲佛，果能敵得者愛麼？果能斷得者愛麼？若斷不得者愛，畢竟如何了得生死？以愛緣多生習熟，念佛才發心，甚生疎，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。如此念念真切，刀刀見血。若不出生死，則諸佛墮妄語矣。故在家出家，但知生死心，便知了生死的時節也，豈更有別妙法哉！」

的情現前的時候，看看口裡念的這句佛能不能敵得過愛？如果斷不了這個愛，那又怎麼可能了斷生死呢？要知道，自己心中的愛已經串習得非常純熟了，而念佛才剛剛開始，很生疏，心又不夠懇切，就很難得力。如果現在貪愛的境現前時，自己的心做不了主，那麼臨終時必定做不了主。所以，勸現在的念佛人，首先一定要知道生死大事要緊，要發起懇切了脫生死的心。要在生死的根源上念念斬斷，那麼每一念就都是了生死的時節！這樣，念念真切，刀刀見血，就一定能出離生死。所以，無論是在家人還是出家人，要知道生死心是自己內心的種種愛，這樣就知道了生死是念念在生死的根源——愛上截斷。除此之外，哪有別的妙法？

幽溪大師也說：「欲輕其愛者，莫若一其心。」要想減輕對

娑婆世界的愛，沒有比一心念佛更好的了，也就是讓自己念佛的心盡量純熟專一，來使貪愛世間的心逐漸淡薄。古德在詩裡也說：「求生清泰法何饒，善導遺風最可標，一念單提家不遠，萬緣俱絕路非迢。」意思是說，往生極樂世界的法門哪裡需要很多呢？善導大師的方法堪為最好的模範。也就是只要肯一心持名，萬緣放下，那麼極樂故鄉離自己就不再遙遠了。

### （三）專心繫念，成熟淨業

現在大多數人，對於極樂世界不是心心念念地嚮往。也很少有人肯下功夫，讓自己念佛的心達到念念相續。結果就是，對娑婆世界和極樂世界的心一厚一薄，一重一輕，在用心的程度上相

差太懸殊。因此，現在要做的，就是把自己的心扭轉到極樂世界方面。換句話說，就是要把自己對於娑婆世界綿綿不絕的愛，換成對極樂世界念念希求的心。

幽溪大師在《淨土法語》裡也講到：「能輕娑婆之愛，未必能一極樂之念。能一淨土之念，必能輕娑婆之愛。」也就是，能夠減輕對於娑婆世界的愛執，未必能夠一心繫念極樂世界。但是，只要能夠使求生極樂淨土的心達到專一，則必定能減輕對娑婆世界的愛執。

要想讓自己一心求生極樂世界，就要在這方面多串習。也就是要多看極樂世界方面的書，多了解西方淨土的功德莊嚴，多想西方的依正妙相等。正所謂「熟處轉生，生處轉熟」。你要讓

自己的心，逐漸對於輪回疏遠，讓愛執娑婆的心不像過去那麼濃厚。並且要讓自己的心，常常緣在極樂世界上面，對這些越來越熟，薰習地越來越深，這樣欣求極樂的心自然會變得越來越重。這樣，西方淨土的習氣就會逐漸成熟，自己的氣氛會跟極樂世界越來越相應。也就是說，要讓自己心上墮入輪回的力量和往生淨土的力量此消彼長。一旦往生的勢力強過輪回的力量，你就有把握往生了。

我們都學過十二緣起，在流轉輪回方面解釋，它的根本就是愛取有。其實這個道理在往生淨土方面也是一樣的。其中「愛」就是指愛西方淨土裡的一切。如果再再加強這種對極樂國土的信心、好樂心，就會發展為心心修淨業，念念求往生，唯一「取」

清淨的善法。這樣你的心裡就會出現「有」。也就是已經有了決定往生西方的淨業勢力。這樣在世的時候就可以得到授記，決定能往生極樂世界。

俗話說，「萬事開頭難」，剛開始串習淨業確實比較難。但只要肯精勤地努力，等到淨土方面的力量逐漸加強到量，就會變得很容易。那時，你的心自然會跟娑婆世界很疏遠，跟極樂世界很親近。所以，大家趁著現在還年輕，有因緣、有精力的時候，就要在這上面用功，在往生正因上加強，把自己規範在修淨業的軌道上面。

（選摘自智圓法師《往生之路十》）



## 九、時時憶念死亡無常

### 【提要】

如果阿彌陀佛現在就來接我去極樂世界，那麼我要不要直接跟阿彌陀佛走？

如果心裡沒有任何牽掛，能夠毫不猶豫地發起立即動身去極樂世界的心，那說明你的出離心還可以。

如果自己還下不了這個決心，不想立即往生極樂世界，那就很危險了。說明你的出離心遠遠不夠，你還很留戀這個世間，你的心還是深深地紮在輪回裡面。而這種貪戀世間的心，就是你往生最大的障礙。

【提綱】

- (一) 日落時警策
- (二) 睡時警策
- (三) 晨起警策
- (四) 食時警策
- (五) 出門警策
- (六) 憶念無常，早日念佛

如果我們想在臨終時順利地往生，那就必須在平時做好充分的準備，也就是要時時提起往生極樂世界的心。能提起這種心的關鍵，總的來說就是時時憶念死亡無常。

因為當你念死的時候，想到現在就要死了，就會覺得現在世間的一切事毫無意義，你就能提起馬上求生極樂世界的心。因為極樂世界就是在死那一刻去的。所以你不必想別的，應當時刻憶念死亡無常，這樣會非常得力。印光大師曾經說過：要想不貪戀五欲，專注一心地念佛，也沒什麼奇特奧妙的方法，「但將一個死字，貼在額顱上，掛在眉毛上」，心自然能夠懇切，能夠與佛相應。

我們可以這樣想：生命是無常的，有可能今天就會死，說不

定此刻就會死，而輪回又相當的可怕，死的時候我只有西方極樂世界可以去，那裡才是我真正的歸宿。所以我不能再掉以輕心，一定要提起信願，祈禱阿彌陀佛，臨終時一定要往生到極樂世界。應當這樣時時來訓練自己。

其實這個訓練也很簡單，並不複雜，就是要時時提起這個去極樂世界的念頭。因為到臨終的時候，憑的就是一念對阿彌陀佛的信心和求生極樂世界的切願，有了這一念的信願之心，就能和阿彌陀佛相應，就會得到救度。否則到時候提不起這一念信願，就很難順利往生。所以說，不是到臨終的時候才想起我要死了，那時候恐怕已經來不及了。所以現在就要常常想到死，常常想死的時候我該怎麼辦？這樣一提起死，就能看清楚娑婆世界的事完

全沒意義，全部可以放下，我就是要去極樂世界。

你常常這樣串習，到臨終的時候自然會生起求往生的心，不會想別的。所以說，從現在起就要時時警策自己，憶念死亡。這就是開始在為臨終做準備，只要平時訓練好了，到臨終時馬上就能生起求往生的心。

那麼，具體該怎麼隨時警策自己呢？那就是利用日常生活中的每一個階段，來串習相應的心念。今天我們就簡單講講，在日常生活中警策自心，以憶念死亡為主，讓自己時時提起出離心——厭離娑婆，欣求極樂的方法。

## （一）日落時警策

當太陽從東方升起的時候，你會覺得今天還有很長一段時間，能做很多的事。等到黃昏的時候，太陽向西方下落，你就會意識到這一天快結束了。這個時候，人們就會覺得，就像這西沉的太陽一樣，自己的生命最終也會完全隱沒。所以每當見到日落的時候，就應當想到無常，想到一定要往生西方極樂世界。

《西齋淨土詩》中也說到：「每到黃昏增善念，遙隨白日下長天。」意思就是，每當見到黃昏的景象，就會增加我的善念，會想到：人生短暫，雖然現在我還活著，但是這一世的境相很快就消失，死亡很可能突然降臨。遠遠地看著太陽沉下，消失在遼闊的天際，想想自己往後的日子越來越少了，一定要為死亡做好準備。像這樣，每次見到日落的時候，應當警策自己，抓緊時

間修集往生極樂世界的資糧。

## （二）睡時警策

雪峰禪師說：「一盞孤燈照夜臺，上床脫了襪和鞋，三魂七魄夢中去，未委明朝來不來。」這就是告訴我們，人的生命是無常的，今天晚上脫了腳上的鞋襪，不知道有多少人會死在床上。所以，每晚臨睡時要這樣想：很多人都是沒得什麼病，在沉睡中死的。如果我今天晚上一氣上不來，在睡覺時死了怎麼辦？這是很危險的。所以我一定要一心專注在阿彌陀佛上，專注在極樂世界上。

另外，這時還要觀察自己的心，可以這樣想：如果我今晚就死了，那麼我對這娑婆世界的人和事還有牽掛嗎？如果有重要的心事，就應當設法放下，因為人有心事就死得不自在。如果有人

事糾纏，就要及早解決，不然到臨終的時候，牽纏在心裡就麻煩了。如果對這世俗中的父母、兒女、嬌妻、財產等等這些放不下，那麼你的心就會被這些牽住、綁牢，就往生不了。所以要把這些全部看破，不再執著，心裡才會輕鬆。這樣心事了了，萬緣放下，就可以直接去極樂世界了。

或者可以這樣觀察：如果阿彌陀佛現在就來接我去極樂世界，那麼我要不要直接跟阿彌陀佛走？如果心裡沒有任何牽掛，能夠毫不猶豫地發起立即動身去極樂世界的心，那說明你的出離心還可以。如果自己還下不了這個決心，不想立即往生極樂世界，那就很危險了。說明你的出離心遠遠不夠，你還很留戀這個世間，你的心還是深深地繫在輪回裡面。而這種貪戀世間的心，

就是你往生最大的障礙。

那麼，該怎麼解決呢？首先你一定要多了解因果，了解輪回中的種種苦，這樣你才能看清楚這個世間的過患。否則在你的心裡，世間是安樂的，是美好的，這樣就會成爲你心心念念留戀、貪執、放不下的地方，那就很危險。所以，你現在一定要反過來看清楚這一切的真相，要認識到家庭就是火宅，妻子是冤家，兒女是債主……看清楚後，還要隨時提起正念。以免明天晚上睡前還跟今天晚上一樣，有那麼多放不下的事。

所以平常就要警惕自己的心，對這個世間一定要逐漸地看淡、看破。我們都看過很多往生方面的傳記，有些往生的人，在世的時候是沒有文化的普通人。但是他們比一般人有智慧，知道

對世間的耽著是往生極樂世界最大的障礙，所以他對世間上的人和事都能看得破，放得下。比如一個女人，最難放下的就是兒女，但這些成功往生的人到最後都能放下，因為她知道貪著兒女障礙往生，所以平時就能想清楚、看得破，這就是有智慧的表現。但是一般人對這個世間的貪戀太深，所以到緊要關頭就放不下，就沒辦法往生。所以，如果自己也有這個問題，對世間有看不破、放不下的事，那就必須提前解決，否則到臨終的時候就會障礙你往生。

另外，也可以通過夢境來檢查自己的習氣。也就是說，每天早上醒來的時候，要檢查一下自己有沒有做跟往生極樂世界有關的夢。如果夢見阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩等等，或者夢見

蓮花，這說明淨土的習氣已經很好。無論是夢到什麼與淨土相關的境相，你都要策勵自己更加精進，希望能得到更好的，這樣品位就可以升高。要這樣提醒自己不斷地進步。但是，如果夢到的都是娑婆世界的事，都是輪回世間的境相，就表明貪戀娑婆的心還很強。這樣就不行，說明淨土的習氣還差得遠。如果一年三百六十五天，沒有幾次能夢到有關淨土的境相，那你想想看，自己是真正想往生極樂世界的人嗎？這樣就必須策勵自己，一定要加緊用功。

### （三）晨起警策

通過晚上臨睡時的觀察，如果發現自己心上存在不能往生的因素，就要警策自己好好修行。否則一天天這樣過去，不去解決，這些問題不會無緣無故的消失，始終會留在你的心裡，障礙

你往生。

所以要策勵自己，每天都實實在在地修集往生資糧，要在這方面下功夫。好比說農民，每天一早起來就要去種田，他知道在農忙的幾個月裡，一天不工作都不行，必須有這麼多的勞作，才會有收成。我們積累往生資糧也是這樣，必須每天腳踏實地的在信願行方面努力。如果每天都不用功，到臨終的時候也很難順利往生極樂世界。

《西齋淨土詩》中說：「須臾入海還飛上，頃刻升天又落西。」意思是說，太陽在很短的時間裡從海中升起，像一只金鳥一樣飛上天空，很快又落到了西方。這是告訴我們時間過得非常快，大好的時光瞬息之間就流逝了。所以一定要抓緊時間，投入

到淨業的修持當中。

很多人對於世間法方面非常勤快，一點也不拖延，凡是五欲受用方面，絕對是刻不容緩，馬上就要去享用。但是對於佛法上的事總是推到一邊，今天推明天，明天推後天，這樣因循度日，最終必定道業難成。因為成辦往生極樂世界的資糧靠的就是你這一生的努力。你要是不努力，一天天就這麼過去了。像這樣，很快一周、一月、一年就過去了。我們都能想到，一年到底有多長，想想去年好像就在昨天，再想想未來，也就只有幾十個這樣的日子，然後就結束了。而在這每一天裡面，你人生日歷上記下的淨業功課都是零蛋，這樣下去，到臨終的時候怎麼辦？最起碼你每天要在自己人生的日歷上寫下一半的淨業功課，這樣一生幾

萬天下來，才不會覺得自己這輩子白活了。到臨終的時候才會有把握往生極樂世界，否則其他世間的事做得再多能有什麼用呢？

所以，一定要在這上面辨別清楚，要說服自己的心，這關係到未來生生世世的苦樂、關係到你的生死大事。這個問題一方面你要認識到，做世間的事都是在給自己制造苦因，就像吃毒藥一樣。你越貪著，做得越多，沉溺輪回的因就越多，前面等待自己的就只有漫無邊際的苦，不知道哪一天能結束。另一方面你要清楚地知道，如果能夠修持淨業資糧，哪怕念一聲佛號都有無量的價值。因為最有意義的事莫過於成功往生到西方極樂世界。一往生就徹底了結了無量劫的惑業牽纏、無量劫的苦。所以我這一生最重要的事，就是衝出生死輪回，進入極樂世界。

另外，我們要看清楚這個世間的真相。《淨土詩》中說：「此界猶如魚少水，微生物只似燕巢檐。」意思就是，這個世界上的人，就像一條魚放在少得可憐的水裡那樣，不可能活很長時間。而我們在世間做的那些小小的生計，就像燕子在屋檐下搭的巢一樣。幾個月後燕子就必須得飛走，所以巢搭得再好也沒什麼大的意義。

這就是告訴我們生命短暫，沒必要對這個世界上的事做很多長久的打算。尤其是我們要認識到，依靠暫時的因緣活在這個世界上，就像一只燕子偶爾停留在屋檐下那樣。所做的一切維持生活的就緒就像搭巢一樣，能維持生命就可以了，沒必要在世間的事業上花那麼多的心思，浪費那麼多的精力。

當今時代的人，由於從小薰習了很多錯誤的觀念，把自己看得過重，也把這個世界看得過於有意義。認為隨著科技的發展，這個世界越來越美好，有必要做各種各樣的事來實現人生的價值。其實，這些都只不過是非理作意而已。就像詩中所說那樣，整個世界就是這麼一回事，只是暫時停留的地方。自己就像是待了一個巢穴裡的燕子一樣，很快就會死亡。只是凡夫人的心很小，又把這些世間的事看得太大，結果這些世間瑣事就把你的心完全占據了。其實把目光放長遠一點，就知道做很多世間上的事沒多大意義，到頭來也不過如此。這樣想了之後，就要下定決心，我一定要往生到極樂世界，這才是真正有意義的大事，才能讓我的生命得到真正的升華，獲得真正的自在。所以我絕不留戀這個巢穴一般的世界！

這樣想清楚之後，就要抓緊時間，勤修淨業。每天早上都要這樣來提起正知正念，警策自己在這一天當中，其他的瑣事盡量能減則減，一定要精勤成辦淨業，積聚往生資糧。

#### （四）食時警策

每天吃飯的時候要想：生入極樂世界是多麼的逍遙自在，有阿彌陀佛福德力的蔭庇，一切的受用應有盡有。比如想要受用飲食，自己面前就自然現前七寶所成的鉢，裡面自然盛滿百味清淨妙食，全部隨心顯現，完全不需要勞作。不必使用牙齒、舌頭等，僅僅依靠見色、聞香、意識領略便受用完畢，自然飽足。而且能夠使身心柔軟，不會產生染著心。並且享用之後會自然化去，再想吃的時候還會再次出現。所以說，阿彌陀佛是多麼的慈

悲，把我們攝受到極樂世界之後，我們就可以全身心地投入到修法當中，再不必有任何的勞作，不會再制造任何的苦因。用現在的話來講，就是實現了真正的全自動化，一切都是阿彌陀佛妙心的顯現，這多好啊！

再想想看，我們現在爲了吃一頓飯，又是買，又是洗，還要做各種加工，加起來要花費好幾個小時。而且我們現在吃的東西，雖然只是素食，但也會間接傷害生命，更何況很多人還不是完全吃素，那會造下更多的染污業因。還有，依靠這個不清淨的色身，再如何色香味俱全的美食入口之後就變了樣，只要一經牙齒咀嚼，再被唾液濕潤之後，就會像嘔吐物一樣，到最後只能成爲最令人厭惡的屎尿。

更可悲的是，在我們這個世界裡面，尤其是南瞻部洲的人類，整天忙忙碌碌，日日夜夜奔波勞累，不過就是爲了養家糊口而已。就像《羅狀元醒世詩》中說的那樣：「辛苦到頭還辛苦，奔波一世枉奔波。」在這個欲界裡投胎，無非是爲了飲食、男女這兩件事，就把人忙得團團轉，一生的精力都搭進去了。想到在這個娑婆世界過日子實在是沒意義，我一定要早一點去極樂世界。否則到了來世，如果還生在人間（這還算是比較幸運了），生在這個地球上，就一定受這個世界共業的影響。到時候還要再過一次這樣無意義的人生，就像再進一次監獄那樣，又要服幾十年的徒刑。

想想看，你來世一出生，這一世幾十年學的知識全忘了，還

得從頭學習、讀書。從幾歲開始至少要讀十幾年，結果學成個近視眼，身心已經是未老先衰了。畢業後到了二十多歲，就要開始工作。按現在這種情形看來，那時社會、經濟的發展只會是越來越快，競爭會更加的激烈，生存在這個世界上要面臨的壓力也會越來越多。每天爲了忙生活從早到晚的奔波，一周下來已經累得筋疲力盡。但是由於自己的心非常的浮躁、錯亂，盡管很想放鬆，調節身心，但只能依靠歌舞、上網、抽煙、喝酒等的染污事來麻痹自己的神經，實際上根本得不到真正的休息。很快又要成家，婚後的壓力更大。緊張的工作、沉重的房貸，加上贍養老人，沒有一定的經濟基礎都不敢養小孩……在各種壓力和無奈下很快就到晚年了。那時孤單寂寞，在病苦和老苦的折磨下很快就死了。不得不繼續下一輪的辛苦和奔波……

你設身處地的想一想，就會明白，來這人間到底有什麼意思呢？所以要立誓，我以後再不要由業力的驅使投生到這個輪回裡面了，我一定要往生到極樂世界。到了那裡，一切的辛苦、無意義就徹底結束了，到時候再回來，那就是聖者再來，再不會被這些塵勞繫縛、拖累了。所以，能早就盡量早點去，現世就生到極樂世界，不要拖到來世。

另外，正在端起碗吃飯的時候，也要作無常想。也就是提醒自己，今天我還活著，還在吃飯，確實不容易。畢竟這世界上的死緣太多，活到今天還沒死算是很幸運了。所以我一定要利用好這一天來修集往生資糧。現在我生在人間，對於解脫輪回來說，可以算是真正的大好時光。因為如果生在欲界天，那裡太享樂

了；住在色界、無色界的禪定當中，也根本沒辦法修法；如果墮落下界三惡趣，更是每天在痛苦中煎熬，也不能修法。如今，我往昔的善業現前，投生爲人，才有了這樣一種相對安定的心境。那麼我一定要把時間用在修法上，才對得起這一天。否則就是浪費人生，那是何等的愚癡啊！

像這樣，每頓吃飯的時候都要提起正念，想到輪回無意義，我一定要把握好今生這次機會，往生到極樂世界。從而讓自己的心轉到修集往生資糧的意樂上。

### （五）出門警策

出門的時候也要警策自己，無論遇到怎樣的順逆境界就要作無常想、作苦想，再再地發起希求往生之心。

日觀大師在《懷瞻養》中說：「如今不作輪回夢，只走人間這一遭。」這就是告訴我們，出門的時候要想，不斷地下這樣的決心：我今生一定要從輪回中出去，從今往後，再不作輪回大夢了。我已經輪轉無數次了，太冤枉！我過去是太沒志氣、太沒出息，才一直輪轉到現在。現在我一定要精進修集往生的資糧，讓此身成爲我的最後身，在人間就走這最後一回了。一定要這樣想。

《西齋淨土詩》中也說到：「客路玲瑯無一好，人生惆悵不多時。」意思是說，如今我孤獨一人漂泊在這輪回當中，找不到一件好事，樣樣難、樣樣苦。這樣的人生只會讓人感到失望、傷感。所以我要早日回到極樂世界，那才是我真正的家鄉。那裡有我的慈父阿彌陀佛，有無量無邊的菩薩大眾，回到極樂世界才是

真正的實現法界大團圓。因為在消盡輪回迷夢般的客塵後，就會回歸到本來法界之中，那時與十方諸佛同心同德，再不會有一剎那的分離。

這樣想了之後，就要提醒自己，雖然我現在寄居在輪回裡面，還沉溺在迷夢當中，但是我一定要從這裡出去。所以無論如何都不要被輪回暫時的幻境欺騙，不要忘記自己回歸極樂故鄉的路。又想到如今在這世間當中，到處都是散亂的因緣，所以我一定要防護自己的心，安住在念佛的正念當中。

### （六）憶念無常，早日念佛

每個人都應當加入到念佛共修的行列當中。而且，這件事不能拖，越早越好，越早越有把握。要知道，死亡並不是遙遠的

事，雖然我們都會說「生命在呼吸之間」，但是，你有沒有考慮過自己哪一天會死呢？其實，死亡的人當中並不都是年邁的老人，或者終年臥病在床的人。有些人年紀輕輕，也沒什麼病，就突然死了；有些人突然得了某種絕症，很快就死了；有些人發生一些車禍等的意外事故而死；有些人在災難中死去……在種種的死緣當中，你能保證自己不會遇到嗎？如果你現在已經是個老人，那就不要再妄想還會在世間住多長時間，老人本來時間就不多，有什麼理由不抓緊時間念佛呢？如果你是個年輕人，認為未來至少能活三、四十年，但你怎麼能保證未來，甚至是今天不會遇到疾病、災難、意外事故等的死緣呢？你知不知道很多人剛一出生就死了，又有很多人剛學會走路就死了。俗話說：「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人。」所以，無論你現在處在哪種年齡

段，都有可能很快死亡就降臨。在面對死亡時，你有什麼把握呢？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，只要你一心靠定阿彌陀佛，就可以在這一生的臨終直接往生淨土，徹底脫離輪回苦海。所以，每個人從現在起就要開始念佛，早一天念佛，在死時就能多一分把握。

（選摘自智圓法師《往生之路二、三》）

## 十、珍惜人身，掌握自心

### 【提要】

憨山大師也說：如果念佛的時候，放不下心中的愛執。這樣愛是心裡的主宰，念佛只是表面形式。結果只能是佛號在一邊念著，愛執在心裡增長。所以，你現在就要觀察自己，比如兒女的情現前的時候，看看口裡念的這句佛能不能敵得過愛？如果斷不了這個愛，那又怎麼可能了斷生死呢？要知道，自己心中的愛已經串習得非常純熟了，而念佛才剛剛開始，很生疏，心又不夠懇切，就很難得力。如果現在貪愛的境現前時，自己的心做不了

主，那麼臨終時必定做不了主。所以，勸現在的念佛人，首先一定要知道生死大事要緊，要發起懇切了脫生死的心。要在生死的根源上念念斬斷，那麼每一念就都是了生死的時節！這樣，念念真切，刀刀見血，就一定能出離生死。所以，無論是在家人還是出家人，要知道生死心是自己內心的種種愛，這樣就知道了生死是念念在生死的根源——愛上截斷。除此之外，哪有別的妙法？

你可以這樣跟自己的心商量：我已經得到了這麼珍貴的人身，不應該隨隨便便浪費掉。如果我這一生能夠把握好，臨終時成功往生到極樂世界，那麼我的生死大事就徹底解決了；如果沒有用好，浪費在造輪回業上面，就會墮入惡趣裡面，千生萬劫無有出期。既然我明白這些道理，爲什麼還要自己害自己呢？

這樣想清楚之後，每一天都要把自己的心安排好，分分秒秒都要自尊自重。首先要反省自己在世間法方面，還會執著哪些事，還有什麼看不破、放不下的？這方面每一個人都要有自知之明。不要認爲自己很不錯，心裡什麼都不執著。如果你的心真的像自己想象的那麼好，肯定早就解脫了。其實每個人心上都有薄弱之處，這些必須要認識清楚。認識之後就要告訴自己：這是我

的缺點，我必須盡快解決這個問題。然後毫不姑息地用對治法把它除掉。這是很智慧的選擇。否則一直不去管它，那些惡習慣就會像滾雪球一樣不斷地增長，等它發展到不可收拾的局面時，再想解決就來不及了，根本沒辦法再逆轉過來。一方面因為它的勢力太強，自己已經沒有能力去對治了；另一方面心已經非常麻木，很難再提起心力去解決它。所以，真正有智慧的人，不會等到事情發展到很嚴重的地步再做補救。明白這些是苦因之後，就會提早解決。

比如你喜歡上網，喜歡看電影、電視、新聞，喜歡奧運會、世界杯，喜歡看小說、雜誌、報紙，或者喜歡逛街、購物、美容、化妝、看電影、聽音樂，或者喜歡旅遊、健身、練瑜伽、

保養身體、養寵物等等，總之，凡是貪著世間的習氣，你都要在自己的心上發現。然後把它們看成毒藥一樣，堅決地斷除。如果你不以斬草除根的方式把這些輪回的習慣徹底斷掉，心裡稍有放鬆，一旦溜上去，幾次之後習氣又會現行，甚至更加嚴重。這樣反反覆覆，時間長了就再沒辦法控制了。像這樣，你要盡早把一切往生的違緣都從自己心裡清除出去。同時不斷地積聚往生順緣，這樣每天就是真正地在珍惜人身。

現在的人最大的問題，就是心已經被五欲六塵攪亂了，搞糊了，連個起碼的理智都沒有。很多人的心已經麻木到從來不會想這些生死大事。但是在世間法方面是很會打算的。像是搞吃、搞喝、做很多世間的娛樂，對於這些染污的事很會設計、創造，有

很多的靈感。唯獨在這件最關鍵的大事上面，顯得非常無能。就連沉靜下來，向內觀察自己的心都很困難。在解脫、覺悟方面，一點主動性、獨立性都沒有。這都是在很多人身上能夠發現的問題。現在的這些因緣造就了這一代的人。隨著共業的潮流，想問題、做事情都處在顛倒的狀況當中。像這樣，在世間迷亂方面薰習、培養得多了，就會對這些輪回方面的事非常擅長，而在相反的方面——解脫、覺悟等方面就會非常的無能。

我們現在應該清醒過來，不要再繼續害自己，不要再隨波逐流、醉生夢死了。應該真正開始安排自己的生命，好好管理自己的心了。對於自己的心，如果你不去管理，它就會胡作非爲，把你拉到惡趣裡面；如果你能夠好好地管理住它，最後你就能很好

地駕馭它，成功地往生極樂世界。要知道，能夠真正在自己心上去修的人，才叫做修行人，叫做道人，除此之外的都是俗人。我們要做的就是自己內心的事，要清除心上的過失，積聚心上的功德，讓心得到覺悟。這一點心裡一定要非常明確。

（選摘自智圓法師《往生之路六》）



## 參、流通分

這個法門是萬修萬人去的法門，一個都不漏。為什麼最後漏了你不能往生？是因為臨命終時對這個世間放不下，你還留戀，不是阿彌陀佛不接你，是你貪戀這個世間。所以我們有生之年最重要的一樁大事，就要把這個世間捨棄得乾乾淨淨，一絲毫的貪戀都沒有。

——淨空老法師《二〇一四淨土大經科註（第三十三集）》



# 一、信不信由你，名號功德不可思議， 表法功德不可思議

尊敬的師父上人慈悲，各位善知識慈悲。不肖弟子善慧，鬥膽嘗試著遞上這篇所謂的心得報告，報告的題目是《信不信由你，名號功德不可思議，表法功德不可思議》，望師父上人指正。

## 一、名號功德不可思議

名號功德不思議，彰顯彌陀本願力。

苦樂動靜不暫捨，今生決定作佛去。

一句阿彌陀佛誰不會念，三歲小孩都會念，可八十老翁念不

好。夏蓮公曰：「舉來便會何曾會，看去似知實未知，」什麼原因造成的？原因不外乎兩大類，一種是對名號的功德不認識，另一種是對名號的不思議功德有懷疑。弟子覺得第一種不認識是愚癡，第二種懷疑是傲慢。他們不知道釋迦牟尼佛三千年前出現在世間，就是來講名號的功德。此話怎講，善導大師說：「如來所以興出世，唯說彌陀本願海。」「唯」是唯一，也就是說，每尊佛出現世間，唯一的理由就是來宣揚彌陀的本願，彌陀的一乘本願海就是信願持名。《無量壽經》四十八願裡第十七願說得清清楚楚，「十方世界，無數諸佛，若不共稱歎我名，說我功德國土之善者，不取正覺」。我們恍然大悟，原來歷代的祖師大德來到這個世間，也是來宣講名號的功德，我們最尊敬的師父上人來到這個世間還是來宣講名號的功德。有人說他老人家也講了很多

的經論，但會聽的人知道，老人家無論講哪一部經，那都是指路牌，一部經講完，決定把你導歸到信願持名這條路上。可見古德所說「千經萬論共指，無量法門咸歸」，一點都沒有錯。

離我們最近的十四代祖師，賢公大師更是將名號的功德詮釋得淋漓盡致，告訴我們名號的功德有多大，「一句阿彌陀佛能作佛」，而且是當生成佛。嚇死人的成就，簡單到使人不敢相信的成就。誰效法，誰成佛，真的嚇死人。上根的人看懂了，照著做，成佛了。下根的人沒看懂，但也依樣照做，也成佛了，你說是不是嚇死人。

所以師父上人講經時說「名號的功德，千佛萬佛出世，說上千劫萬劫也說不盡」。有人聽了這話有懷疑，說世尊四十九年就

講圓滿了，也沒用千劫萬劫呀？那你是不懂，世尊四十九年所講的一切法，足夠我們這個時代的眾生用了，再講多了，我們也接受不了。你不知道「隨眾生心，應所知量」這句話嗎？所以對名號的功德不能懷疑，不要錯誤的認為，釋迦世尊、歷代祖師、以及我們最尊敬的師父上人對名號功德的讚歎，你覺得是讚譽之詞，那你就完全錯了。他們字字是真言，句句是誠實語，個個悲心切切。

我們相信佛有究竟圓滿的智慧，他老人家大慈大悲，一定會用究竟圓滿的方法來幫助我們脫離苦海，令一切眾生得究竟圓滿的利益。《無量壽經》上說「惠予眾生真實之利」，弟子覺得就是「念佛成佛」，這句佛號確實超過一切世間諸所有法，一切諸

佛菩薩，祖師大德，所住導師之行，就是勸導一切眾生「信願持名，求生淨土」。

我們難信能信，那是大智慧，難行能行那是大福德。師父上人說：「世出世間一切法當中阿彌陀佛的能量最大，無論遇到什麼樣的磨難、業障，阿彌陀佛都能消，如果這句佛號都消不了的業障，名號以外你想找任何一法去消，那就笨到所以然處了，因為阿彌陀佛得到十方諸佛的肯定和讚歎，稱他為『光中極尊，佛中之王』也就是說這一句阿彌陀佛，得十方一切諸佛的加持，這句名號集中了十方三世一切諸佛的能量，你說什麼樣的業障消不了，還要去找其他的經，其他的咒嗎？你相信了，統統不用，一句阿彌陀佛全部解決掉，連作佛都能，其他的不是雞毛蒜皮的小

事。」

師父上人說：「一句阿彌陀佛，具足世出世間一切法，具足世出世間一切功德，具足一切諸佛菩薩名號，一切諸佛所修、所學、所教、所證，皆不出此一句名號。」那我們就明白了，「拜梁皇懺是一功德，名號裡有。拜萬佛懺是一功德，名號裡有，拜占察懺是一功德，名號裡有，拜觀音懺、水陸懺、等等功德，名號裡全部具足」，那有人懷疑說，真的具足嗎？你有什麼根據，我們這些年聽師父上人講經，老人家告訴我們，「阿彌陀佛是我們自性的德號，就是我們的真心、本性」。六祖能大師見性時說：「何期自性，本自具足。」具足什麼？當然是世出世間一切功德法。「何期自性，能生萬法」，當然能出生世出世間一切功

德法，聽了這話還用搞別的吗？不用了，一句名號：

但只老實念，不必問如何。

一生不拐彎，肯定見彌陀。

圓證三不退，當生就成佛。

你若不相信，今生又蹉跎。

六道三途苦，永遠受折磨。

勸君聽佛語，信願念彌陀。

遠離究竟苦，永享究竟樂。

分身度眾生，願同出愛河。

印祖告訴我們：「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。」所以他老人家說：「不能念，要他

念；不能專，要他專；不能一心，要他一心；不能相繼，要他相繼。」這一生就成了，這就是念佛的祕訣，對這句名號認可了，理解了，那名號不可思議的功德利益你也得到了。幹嘛不幹呢？

師父上人說「這一句佛號是大圓滿、大總持法門。至心念一句阿彌陀佛，可獲得無量無邊的功德福德，能消無量無邊的罪業，能增無量無邊的福慧，更有無量無邊的好處，稱說不盡」。可是當今有許許多多的淨業學人，對名號的功德了解得不透徹，甚至有疑惑，總覺得念一句佛號心裡不托底，不穩當。心裡總有個萬一怎樣怎樣，所以我們有必要把名號的功德端出來學習，斷疑生信。佛菩薩自然知道末法眾生的業障之所在，隨心現量，「鍋漏匠、修無法師、具行和尚、劉素青老菩薩，特別是來佛三

聖」，他們把名號的功德表演得淋漓盡致。爲大勢至菩薩說的，「不假方便，自得心開」，「憶佛、念佛、現前當來必定見佛」做了證轉。讓末法有緣眾生看了他們的表演，對信願持名死心塌地，對名號的不思議功德，徹底相信。真正承認，一句阿彌陀佛三根普被、利鈍全收，一句阿彌陀佛，阿伽陀藥，萬病總治。我們看懂了，心服口服，才真正知道佛菩薩對我們恩德無極，我們可以大聲地說出「我今生一定能作佛」。

## 二、表法功德不可思議

諸君還要再猶豫，我卻彌陀直念去。

三藏經典請他悟，我要速登三摩地。

弟子專聽師父上人的經教十年，師父講經時說：「你一生遇

到信願持名的淨土法門，你就是中了特獎。」弟子理解就是這個人具足了作佛的條件。一件好事、兩件好事被我們遇到還可以用幸運來解釋，如果五件、八件乃至更多的好事都讓我一個人遇到，那就不能單單用幸運來說話了。第一個幸運，得人身（難如須彌穿針），第二個幸運，生到南瞻部洲（四大洲中佛法最興盛地區）。第三個幸運，生到中國（南瞻部洲佛法最興盛的地區），第四個幸運，生到中原，（中國佛法最興盛的地區）。第五個幸運，遇到大乘佛法，（百千萬劫難遭遇）。第六個幸運，遇到淨土法門，（無量劫稀有難逢之一日）。第七個幸運，遇到夏蓮公的會集本，（值斯經者，隨意所願，皆可得度）。第八個幸運，遇到黃念老的集註（啓信生願千古第一註解）。第九個幸運，遇到師父上人的經教，（喚醒善根，引發福德之第一稀有增

上緣)。第十個幸運，遇到賢公的證轉，（手把手教你作佛）。十個幸運說起來容易，細心校量，若不是具足深厚的善根福德，怎麼可能遇到。缺一個幸運往生淨土都不可靠。真是「若不往昔修福慧，十番幸運你不能遇」。可是遇到之後你能不能認識，能不能珍惜，能不能肯幹，這才是問題之根本。

說實話，這些緣任何一個都是無量劫才能遇到一次，我們今生有幸全遇到了，不是中了特獎嗎？這裡表法的任何一個人都不是凡夫，難道這麼明顯的表法，我們還看不明白嗎？

首先來認識夏蓮公，我們靜下心來想想，什麼樣的智慧能會集佛經，且每一字、每一句都是原譯本上的原文，沒有改一個字，沒有添一個字，且會集得義理這麼圓滿，文句這麼流暢，使

每一個讀誦會集本的人都法喜充滿，普通人怎麼可能做得到。弟子拜讀過《蓮公大士淨語》。他老人家如果不是佛菩薩再來，怎麼能寫得出來，不是真正的過來人，又怎知個中滋味。他自己也說過：「濁世無如念佛好，此生端為大經來。」師父上人肯定他是菩薩再來，末法九千年眾生，全靠會集本而得度脫。弟子是這樣認識夏蓮公的：

菩薩應世愍眾生，五種原譯集大成。

一生讀誦不間斷，娑婆印壞淨土成。

再來認識黃念老，那就更不可思議了，六年時間給這部大經註解得這麼清楚、明白、透徹、圓滿、用了八十三種經論，一百一十種祖師大德的註疏，共一百九十三種，以經註經，要

不是真實的智慧，怎麼想得出來。回過頭來再想一想，註經所用的這些經論，統統看一遍，六年也不一定看完，況且還要在這些經論當中，精揀出最恰當的經句來詮釋經文，而且又正是經文的本意，能讓讀過這部集註的所有眾生各得其所，凡夫怎麼可能做得到。冷靜想想我們就會從心底認可了，弟子對念老的認識是：

**老病殘軀為眾生，真實智慧註大經。**

**啟信生願最稀有，保你作佛在今生。**

回過頭來認識師父上人，隨便舉一個例子，師父講經時說「釋迦牟尼佛要不是究竟圓滿的智慧，說不出這部究竟圓滿的大經」。究竟圓滿的智慧，就是指妙覺佛果，那好了，師父上人要

不是究竟圓滿的智慧，怎麼可能把這部究竟圓滿的大經講解得這麼清楚，這麼透徹，這麼明白，這麼圓滿。使每一個聽他老人家講經的人對自己今生往生淨土充滿信心。套用印祖讚歎蕩益大師的話來認識師父上人，「即使是古佛再來，講《無量壽經》，也不能超過師父上之上」。回憶回憶師父上人的足跡，看看師父一生的行持，談談他老人家的豐功偉績，仰慕仰慕老人家的德行，有佛法以來千古第一人。「他是釋迦應世，他是接引導師，常寂光裡振錫杖，披弘誓鎧擊法鼓，淨空所以興出世，唯說《大乘無量壽》」。惠予眾生真實之利弘揚淨土，開化顯示真實之際暢演大經」。老人家一生教學的理念「一門深入，長時薰修」「讀書千遍，其義自見」，成就了無數的人今生往生淨土。大慈菩薩說「你一生能幫助成千上萬的人往生淨土，那你就阿彌陀

佛」。師父幫助不止成千上萬的人往生淨土，包括我們這些當生的這一批人，那你說師父是什麼人？師父一生的事蹟、功夫、德行、境界，唯佛與佛乃能知，「聲聞億劫思師智，盡其神力莫能測」，你說師父是什麼人？倡印《大藏經》上萬套，人類文化的瑰寶《四庫全書》《四庫薈要》，分送世界名牌大學及國家圖書館，全世界推廣《群書治要》，你說師父是什麼人？在廬江湯池做《弟子規》實驗基地，證明人是教得好的，繼而把傳統文化影響到全世界，在新加坡團結宗教，開有宗教史以來之先河，在圖文巴打造和諧城市，創人類史之先河。在當今世界上，什麼人能做得到，你說師父是什麼人？在馬來西亞、香港、印尼等許多國家和地區建漢學院，在斯里蘭卡建佛學院，還要在歐洲、澳洲等地建宗教大學，提出「眾神一體，宗教一家」超智慧的理念。每

一個宗教聽到都接受，都歡喜，你說師父是什麼人？聯合國裡做報告，開佛教史出家人之先河，許多國家的領導人及政界要員，以親近師父上人爲榮，許多高僧大德對師父上人讚歎備至。我們這些淨業學人更是以能親眼見一見師父做爲這一生中最大的幸事。你說師父是什麼人？這還不能細說，你想想放眼世界，有哪一個人能跟師父相比。弟子不是崇拜，說的是心裡話，是事實真相。目的只有一個，讓全體淨業學人，對師父的經教生萬分的信心，得萬分的利益，獲圓滿的成就。弟子覺得師父上人是我往生淨土的第一增上緣，也可以說是唯一的增上緣。爲什麼說是唯一的增上緣？你想想要不是師父佛眼圓明，我們怎能認識夏蓮公的會集本，怎能認識黃念老的千古集註，誰又知道「佛門榜樣，賢公和尚」。所以我說他是唯一的增上緣。總之一句話，「若不往

昔修福慧，於此明師你不能遇」。弟子對師父上人的認識是：

九界導師釋淨空，應化娑婆救眾生。  
我輩凡夫善福厚，得遇千古一聖僧。  
廣為眾生開法藏，百千萬劫難相逢。  
講經教學六十載，一人推動佛法興。  
德牟天地貫古今，一生弘專演大經。  
釋迦彌陀再應世，我們弟子皆認同。  
導師教誨不走樣，一個不漏全往生。

賢公的表演就更直接了，如果你不認識字，文化程度也不夠，或者是沒有固定的時間誦經，聽經，亦或是讀經有障礙，聽經也聽不懂，沒關係，乾脆，就老實、聽話、真幹，一句佛號念

到底，一生不拐彎，這一生也能成佛。太簡單了，太不可思議了，這等於是手把手來教我們作佛。我們末法眾生想一生成佛，賢公給我們表演得最圓滿，弟子對賢公的認識是：

要想作佛學賢公，一句彌陀不放鬆。

行住坐臥不暫捨，信願具足在念中。

但使一生常不退，臨終彌陀遠相迎。

淨念相繼大功德，圓證不退把佛成。

淨土四傑聯手來救度我輩眾生，我們沒有理由懈怠，沒有理由拐彎，沒有理由說我不能往生。從夏蓮公應世，到黃念老、到賢公、再到我們師父上人。這些佛菩薩，爲我們今生作佛早已做好鋪墊，我們看懂了，看明白了，今生就等著作佛吧。

佛菩薩到這個世間幹什麼來了？我們到這個世間又是幹什麼來了？夏蓮公把自己來到這個世間的目的說出來了，「濁世無如念佛好，此生端爲大經來」。就是爲會集這部大經而來。套用他老人家的話，用在念老身上，「濁世無如念佛好，此生端爲集註來」。就是爲註解大經而來。用在師父上人身上，「濁世無如念佛好，此生端爲弘揚來」。就是爲弘揚這部大經而來。用在賢公身上，「濁世無如念佛好，此生端爲做樣來」。就是爲大經殊勝的利益作證轉而來。用在我們自己身上，「濁世無如念佛好，此生端爲作佛來」。我們真有善根，真有福德，才會遇到這些無比殊勝稀有難逢的增上緣。我們不用自己摸索著修，賢公用九十二年的時間，告訴我們作佛最簡單，最快速的方法。我們師父上人辛辛苦苦搞了六十多年，他

老人家把如來的真實義搞清楚，搞明白了，和盤托出給我們。我們只要全盤接受就可以了，那你就是大智慧，大福報之人。如果我們自己搞，不一定有那麼長的壽命，不一定有那麼大的智慧，可能這一生又白過了。

這些佛菩薩的表法，弟子不敢說自己看明白了，但是我真知道自己太幸運了，所有幸運的事都讓我遇到了，那只有一個理由能解釋，「我今生作佛的緣成熟了」。弟子生性愚鈍，但我有個笨法，我就像過去拿著票進電影院看電影，要對號入座一樣。我拿著作佛的票對號，能度末法九千年眾生的會集本，我學佛遇到的第一部經就是。《無量壽經》的千古第一集註，我又有幸遇到；賢公的表法我又看到；師父上人的經教我又得到。所以我每

天讀夏蓮公的會集本；看念老的集註；聽師父上人講經；學賢公和尚念佛。我堅信師父上人不會騙我，我讀會集本、看集註、聽講經，是憶佛，學賢公是念佛，大勢至菩薩說，「憶佛，念佛，現前當來必定見佛」。所以弟子對上號了，七寶池裡有我的蓮花，阿彌陀佛的大講堂裡有我的座位。不是我狂妄，是聽師父講經，師父幫我對上的號。我自己是這麼想的，如果我們今生不能作佛，這些佛菩薩包括師父上人他們不是白來了，佛菩薩有究竟圓滿的智慧，他們怎能做徒勞無益的事呢？所以我敢說「濁世無如念佛好，此生端爲作佛來」。那你呢？佛菩薩的表法這麼明顯，我這樣給你分析，如果你還說那我也不行，那你來生只好再去輪迴了，三思，再思。

諸位同修須聽清，四傑聯手度眾生。  
表法功德不思議，信願持名學賢公。  
無論苦樂與動靜，佛號循環莫暫停。  
妄念紛飛皆莫管，耳根佛聲要分明。  
三年五載定乾坤，今生真不虛此行。  
往生西方圓佛道，文殊普賢拜下風。  
萬信萬修萬人去，圓證不退把佛成。  
信真願切大菩提，凡夫此心與佛同。  
諸位同仁當立志，我們極樂定相逢。

弟子障深慧淺，報告裡面多數都是引用師父上人講經時說的話，少部分是自己打的妄想，一定會有錯誤之處，祈望師父上

人，及諸位善知識批評斧正。

不肖弟子善慧頂禮叩呈

二〇一五年十二月三日

老法師：善慧的報告，如同他的名號一樣，善慧。這篇報告很能夠啟發人，對於有一些學佛懈怠，遇到瓶頸的人會很有幫助。說得是沒錯，毛病有沒有？有。病在哪裡？不著相就是真的，著了文字相，著了言說相，就不善了，善與不善在這個地方。完全鼓勵自己，幫助別人，這個善。大乘教裡最寶貴的是教我們，「離一切相，即一切法」，那這個功德就圓滿了。

到這個世間來，確實是有任務的，有使命的，無論什麼人，無論你是什麼身分，男女老少、出家在家，各種不同的行業。覺悟了，大家走的是一條路；如果不覺悟，各人走各人的路，完全不相同。覺悟的，走這一條路是什麼？往生極樂世界成佛的道路。這條道路走到盡頭，「法尚應捨，何況非法」，心地乾淨。我常勸大家，心裡只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外，乾乾淨淨，一塵不染，世出世間一切法都不能放在心上。爲什麼？「凡所有相，皆是虛妄」，沒有一樣是真的。只有阿彌陀佛是真的，阿彌陀佛是法性的名號。我們終極的目標，是希望明心見性，是希望證入常寂光。這個名號回歸常寂光，它就是常寂光，常寂光就是無量壽，無量壽就是常寂光，是一不是二，再也不分什麼叫光、什麼叫壽，一體了。

所以同學們，我們互相勉勵。這個報告要多看，有好處，可是別著相，他所說的這些相全是假相，這個道理要懂，我們要得真實利益。

世界亂了，佛法也亂了，不容易，很難。我這兩天，有同學送來索達吉堪布他的一些資料，我看了之後，我總結一句話。我看到習主席在世界各國的講演，中國有救了，世界有救了。我看完索達吉堪布的這些資料，我知道佛教有救了。他很年輕，還不到六十歲。那是個再來人，不是普通人，許許多多的地方我不如他。佛教有救了，我救不了佛教，他能救。因為原先我常常想著，心裡也很痛苦，佛法衰微到這種程度，藏傳還有人，南傳的還有人，漢傳沒人了，老一代都去世之後，後繼無人，我常常為

這個憂心。我一看到他的五明佛學院，漢傳的出家在家人有一千多人，有救了。這次他來訪問，我非常歡喜，我要勸他告訴他的學生，把漢傳大乘八個宗復興起來，他的佛學院有很好的基礎教育。就是勸大家發心學《華嚴》，把賢首宗復興起來；學《法華》，把天臺宗復興起來；學三論，把三論宗復興起來；學法相唯識，把法相唯識宗帶起來，大乘八個宗都有繼承人。這個好事，無量無邊的功德。發這個心，一切諸佛菩薩都會加持他，都會保佑他，中國大乘佛法就能興旺起來，這個希望就在堪布身上。我們全心全力來做護法，來從旁協助他，幫助他。

過年，大家都知道，我都九十歲了。給諸位所示現的，人生苦短，九十年一彈指，唯一的期望就是往生極樂世界。索達吉堪

布他所學的也是回歸極樂世界，到極樂世界大家聚在一起，淨密是一家，一個方向、一個目標，都是阿彌陀佛的弟子。一定要僧讚僧，佛法興，要互相讚歎，要互相尊重，要互相學習。好，今天時間到了，我們就學習到此地。

歸去來魔鄉不可停曠  
劫來流轉六道盡皆經  
到處無餘樂唯聞愁歎  
聲畢此生平後入彼涅槃城



癸酉元日

釋淨古書

普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者迴向偈曰

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

\*\*\*\*\*

公元二〇一六年六月 恭印參仟冊

# 厭離娑婆 欣求極樂

印贈者：香港佛陀教育協會

地址：香港九龍尖沙咀漢口道39-41號麥仕雍中心9字樓

辦公室：香港大埔汀角路57號太平工業中心第1座25D室

電話：(852) 2314-7099

傳真：(852) 2314-1929

電郵：ambhk1@budaedu.org.hk

協會網址：www.ambhk.com

www.amb.tw

淨空老法師

專集網址：www.hwadzan.com

www.chinkung.org

承印者：世樺國際股份有限公司 (〇二) 二二四六九九二八

\*\*\*\*\*

《著作權聲明》

本著作採用

台灣 3.0 版創用

CC「姓名標示

非商業性」

禁止改作」條

文，免費結緣

，禁止販售。

使用者按本會

之方式表彰來

源後，歡迎

翻印流通，散

布、傳輸；但

不得有任何商

業行為，亦不

得變更、轉變  
或修改內容。

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>



This book is for free distribution. It is not for sale.