

總結學佛心得分享

總結學佛心得分享

目錄

	<u>頁次</u>
1. 【信自己，本來是佛】佛就能幫助我們回歸自性……………	1
2. 講經說法/聽經聞法的目的是什麼？……………	1
3. 斷疑生信是什麼意思？……………	1
4. 我們未能證得又怎麼辦？……………	2
5. 念佛的祕訣：時時作臨終想（怎樣落實在生活中？）……………	5
6. 【那堪更欲之乎者。管取輪迴沒了時。】……………	8
7. 總結：學了一句阿彌陀佛……………	8

總結學佛心得分享

1. **【信自己，本來是佛】佛就能幫助我們回歸自性**

「何期自性，能生萬法」。這個萬法是全宇宙，整個宇宙。整個宇宙從哪裡來的？從我們起心動念來的。不起心、不動念我們就是佛，本來是佛。起心動念就變成凡夫，為什麼？起心動念是迷；不起心、不動念是覺，覺而不迷。我們要相信這個事實真相，佛就能幫助我們回歸自性，佛能夠幫助我們回頭是岸。我們沒有這個自信心，那就沒有成佛的因。佛教導我們，幫助我們回頭，這是緣。因是自己本有，緣是佛菩薩，有因有緣果報就現前，這個果報就是成佛。

[恭節錄自(C14)【信自己，本來是佛】佛就能幫助我們回歸自性《二零一四淨土大經科註》（第四集）2014/3/11]
https://www.youtube.com/watch?v=4T_MDq9G3AY

2. 講經說法/聽經聞法的目的是什麼？

是為了斷疑生信。

3. 斷疑生信是什麼意思？

i) 就是明心見性。此時清淨心現前。

ii) 對宇宙人生的真相澈底明瞭，不再有任何疑惑，此時，自性清淨心現前，這境界與六祖惠能大師所證入的境界相同。

iii) 那又是什麼意思？

就是親證盡虛空遍法界，一切萬法就是心。華嚴經上所說的，「唯心所現，唯識所變」。古大德所謂：心外無法，法外無心。

遍法界，虛空界，萬法一體，都是自性變現的，離開自性，無有一法可得。

4. 我們未能證得又怎麼辦？

i) 如果我們有高度的警覺性，你自然真的會放下萬緣，會把你非常寶貴的時間抓住，認真努力念佛求生淨土。

ii) 我們還要聽經，聽經是為什麼？幫助我破除迷惑，幫助我清醒過來，幫助我增長信心、增長願心，幫助我了解西方道路上的一切狀況。聽經是輔助，趕路要緊，一面趕路一面在聽介紹，這未嘗不是個好方法。真正搞清楚、搞明白了，這個介紹不要聽了，一直走就好了。走到了，不就都知道了嗎？這是真正聰明人。

講經說法目的是在斷疑生信，清淨信心現前了，不需要聽經，不需要去研究教，那就變成多餘的了；最重要是堅定信心，清淨信心。

所以世尊當年在世為大家講經說法四十九年，目的是什麼？目的是幫助大家「斷疑生信，破迷開悟」，是幫助這個。開悟了，信心生起來了，最重要的是修行，那真幹！持名念佛是行門，持名念佛的原理、原則是「真信切願，執持名號」。大勢至菩薩教導我們的是「淨念相繼」。「淨」，念要清淨，清淨就是不懷疑、不夾雜，這叫淨念，相繼是不間斷。我們念佛有沒有做到？

我們疑沒有斷！在日常生活當中，對自己、對家人親朋好友，對這個世間一切人事物的變化，特別是關注到未來，我們的疑惑不斷，念佛哪能沒有疑？念佛如果說沒有疑了，外面所有一切疑統統都斷了。這是真的，一點都不假。你看看古大德放下身心世界，提起正念，身心世界一切放下，他不疑了！有疑他能放得下嗎？他都搞清楚，都搞明白了。有些雖然沒有搞清楚，沒有搞明白，他也能放下，那個我們說他的善根、福德深厚，為什麼？

iii) 念佛這樁事情重要，往生西方淨土是百千萬劫難遭遇，我這次遇到了一定抓到，其他的不要了！

拋棄掉了，他不疑！念佛決定不夾雜妄想分別執著，這個念佛如法。所以佛號投向亂心，亂心自然就消失了。這個法子好！很有效。

iv) 諸位要認真去念，如理如法，我常常講三個月到六個月效果就很顯著。到顯著效果你自己發現到了，這裡面就產生法喜充滿，你就喜歡念了。開頭難，開頭怎麼樣？要把你煩惱習氣伏住，無始劫以來的煩惱習氣很嚴重！你如理如法，自自然然就伏住了。這裡頭最要緊的，我們平常常講「一門深入，長時薰修」，功夫決定不能間斷，決定不能夾雜，你愈念心愈清淨。你感覺到妄念少了，妄念少就是煩惱輕，智慧增長。以前看東西，聽人家講話聽不懂，聽不明白。現在愈來愈清楚，愈來愈明瞭，智慧增長，念佛功夫得力了。

v) 只要念到功夫成片往生就有把握，如果講到事一心、理一心，真的不是一般人能做到的。功夫成片，只要我們稍微努力一點，各個做得到，所以這個法門古大德說萬修萬人去。

念佛而不能夠往生，肯定念佛有懷疑、有夾雜、常常間斷。間斷很可怕，你一間斷煩惱就起現行，唯有功夫不間斷才能把煩惱控制住。這個煩惱不是滅斷，伏斷，你有能力控制住，心裡頭只有一句阿彌陀佛，煩惱不會現前。所謂的是心無

二用，你不可能一心二用，又念佛又打妄想，這不能二用的。念佛的時候決定沒有妄想，妄想起來的時候，念佛一定破壞了，肯定的。

[恭節錄自《中峰三時繫念法事全集》(第五十二集)2003/7/4 (第1-3頁及第15-16頁)]

5. 念佛的祕訣：時時作臨終想（怎樣落實在生活中？）

i) 在日常生活當中，念念都要求生淨土，把它養成習慣，這問題就解決了，不養成習慣不行。

ii) 「死」字。警惕自己，死了怎麼辦？要不是阿彌陀佛來接引你，就到三途去了。

iii) 怎樣才如法？

就是海賢老和尚給我們做的樣子，一切時一切處這句佛號沒有丟掉，這就對了。

我念頭一起就是阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外沒有雜念，有事辦事，有人來向你請教，你可以勸導他念佛，勸他斷惡修善。完了，佛號就起來，未曾丟失一句，真念佛人。不是這樣念佛人，哪能沒有過失？

[恭節錄自(A11)「生死心不切」，最後還是隨業流轉

《二零一四淨土大經科註》(第一七九集) 2015/2/15]
<https://www.youtube.com/watch?v=sXCPqIXP8s4>

iv) 印光大師提倡的有效念佛往生方法

- 怎樣才在這一生當中把機會抓住？沒有別的，「放下」，真正能放得下。
- 放不下怎麼辦？

把「死」字貼在額頭，念念想我就要死了，你還有什麼放不下的？

「死」，我就要死了，這個方法非常好！

- 「死」，時時刻刻提醒自己，對世間名聞利養、五欲六塵，絲毫不沾染，徹底放下，一心念佛求生淨土，決定得生！
- 世間人念佛，為什麼還不能往生？沒有放下，依舊有留戀。
- 「放下」，不是教你在事上一切都放下、都不幹，一心到念佛堂去。

諺語常說「做一天和尚，撞一天鐘」，這就是說明我們本分的事情，我們活一天做一天，

雖然做，絕不執著，那就是放下。決定不留戀，保持心地清淨，這個重要，一絲毫不染著。

我今天應該做的事情統統做了，明天做不做？不要去想它，念念想阿彌陀佛來接引，念念希求往生極樂世界，這就對了。明天還沒走，明天再幹一天，我們也不是希求阿彌陀佛趕快來接我們，一切隨順，順其自然，一切都讓阿彌陀佛安排。阿彌陀佛還沒有來，意思就是說要我們多幹幾天，我們很認真、很努力在做，念念跟阿彌陀佛都相應。壽命還沒有盡的時候多幫助一些人，把這個法門盡心盡力介紹給大眾，推薦給大眾，我們今天幹的就是這個事情，除這個事情之外，世出世間一切法與我們毫不相干，這個作法就對了。

這個作法就是「常常把死字貼在額頭」，不是說死字貼在額頭，就什麼事情都不幹，那你完全錯解祖師的意思。這個字貼在額頭就是萬緣放下，放下一切妄想、分別、執著，念念為眾生，念念為佛法久住世間，我們全力以赴在做。

[恭節錄自(A19)印光大師提倡的有效念佛往生方法
《地藏菩薩本願經》(第四十五集) 1998/5]
<https://www.youtube.com/watch?v=RndeXGjY0NY>

6. 【那堪更欲之乎者。管取輪迴沒了時。】

『那堪更欲之乎者』，這句話就是給我們當頭一棒，不能再搞之乎者也了。之乎者也是什麼？讀經、研教，還留戀在這個地方，還不能放下，還不想馬上就去。

如果留戀在經教裡面，『管取輪迴沒了時』，你還是繼續要搞六道輪迴，沒完沒了。真的搞清楚、搞明白，要像蓮池大師一樣，「三藏十二部，讓給別人悟」。三藏十二部，要搞三藏十二部，那就是搞之乎者也，真的明白了，不再搞了，讓給別人悟。「八萬四千行，饒與他人行」。八萬四千法門，你們哪個喜歡，你們去搞去，我不搞了，我回過頭來。

[恭節錄自「發菩提心、一向專念、阿彌陀佛」學習資料(2022)之第十八品《中峰三時繫念法事全集》第四十七集(2003/7/2)(第29-30頁)]

7. 總結：學了一句阿彌陀佛

(1) 我們尊敬的淨公上人曾於講經時，總結了他學佛的心得如下：

“你要問我自己，我只有一句阿彌陀佛，其他的什麼都沒有。說我只會念佛，那就不得了，學了

六十年，就學了一句南無阿彌陀佛，我真正相信它，我真正不懷疑它。”

[恭節錄自 2012 年 8 月 25 日在香港佛陀教育協會講述《淨土大經科註》第四九〇集（檔名：02-037-0490）]

(2)

i) 制心一處、無事不辦（一句阿彌陀佛念到底）

所以這些祖師大德到最後，一部《彌陀經》，一句南無阿彌陀佛，他成功了，他圓滿了。我們還要搞經教，為的是什麼？為的是你還沒有死心塌地相信，你還不肯死心塌地放下。

經教的目的，是讓你在這裡頭徹底覺悟，悟了之後，你要統統放下。

悟是看破，看破之後放下，一門深入，一句阿彌陀佛念到底，你成功了，不再搞六道輪迴。

這一首偈很重要，現在幾個人覺悟過來？幾個人能真放下？

[恭節錄自「發菩提心、一向專念、阿彌陀佛」學習資料(2022)之第十八品《中峰三時繫念法事全集》第四十七集(2003/7/2)]

ii) 世尊在《觀經》上跟我們講，這是淨土宗所依據

的理論，佛說了八個字，「是心是佛，是心作佛」。重要的是是心是佛，這就是理即佛。

淨土宗了不起，淨土宗著重在第二，第二句話是修德，第一句是性德，是心是佛是性德，是心作佛是修德。

怎麼修法？就是念這句阿彌陀佛。

[恭節錄自「發菩提心、一向專念、阿彌陀佛」學習資料(2022)之第十六品「阿彌陀佛名號功德不可思議」第25段：《二零一二淨土大經科註》第六四二集(2014/3/5)]

iii)這句佛號就圓滿了，圓滿了戒定慧，圓滿了六波羅蜜，圓滿了菩薩的萬行，圓滿了普賢的十大願王，都在這一句佛號當中，妙就妙在此地。所以直截了當，不必再用其他的法門，這就是不假，假是假借，什麼法門都不需要了。為什麼？全在其中，無論你講禪、講密、講教、講戒律，統統都在一句佛號當中，這一句佛號圓滿具足。所以不落階梯，階梯是一個層次一個層次，因戒得定，再開智慧，有層次的，這個沒有，圓修圓證。這句名號是圓修，往生極樂世界是圓證，圓滿證得，證得果位之高是你無法想像。往生到極樂世界，雖然極樂世界有三輩九品，但是統統都是阿惟越致菩薩，這就平等了。

[恭節錄自「發菩提心、一向專念、阿彌陀佛」學習資料(2022)]

之第十六品「阿彌陀佛名號功德不可思議」之第 6 段：《二零一二淨土大經科註》第六三六集（2014/2/26）]

iv) 於世出世間一切法都不懷疑，為什麼？世出世間一切法就是一法，這一法是什麼？

就是一句阿彌陀佛。一句阿彌陀佛全包了，你還分別它幹什麼？不要分別，不要執著，一句阿彌陀佛念到底，離一切惡，修一切善。這一切善是了不起的一切善，為什麼？是一切佛法，一切經教，一切諸佛德號，一切諸佛智慧功德，都在這一句阿彌陀佛當中。

[恭節錄自「發菩提心、一向專念、阿彌陀佛」學習資料(2022)之第十六品「阿彌陀佛名號功德不可思議」之第 29 段：《二零一二淨土大經科註》第六四二集（2014/3/5）]

v) 一切念頭都歸到阿彌陀佛，就是證佛法。

『不廢世法，而證佛法』，這一句話說得更透徹。世法裡樣樣做得圓滿，就是佛法，不是離開世法才修佛法的，世法佛法是一樁事。淨宗講出世間法，是講你的心念。心被染污就是世間法，心地清淨就是出世間法。「心淨則土淨」，如何把心淨化？這句「阿彌陀佛」就是淨化心地。一切妄想、執著、煩惱現前的時候，立刻回歸到一句「阿彌陀佛」，什麼事都沒有了。一切念頭都歸到阿彌陀佛，只想阿彌陀佛，不要再想其他的念頭。其

他的念頭，都是搞六道輪迴，唯有這一句阿彌陀佛，就是證佛法。「一念相應一念佛，念念相應念念佛」，這就是證佛法。佛法就是覺而不迷、正而不邪、淨而不染。

這個法門因為是從果上修，不是從因上修的，因果同時，修證同時。在一切世法裡都是佛法，沒有一法不是佛法。穿衣吃飯、言語造作、待人接物全都是佛法，全都是覺正淨。

[恭節錄自《無量壽經講記》第一冊，第128至129頁]

vi) 天親菩薩在《往生論》說：一切諸法都歸入一法句，一法句是什麼？清淨智慧無為法身，清淨法身就是阿彌陀佛與這個名號。

vii) 余下劣凡夫，安分守愚，平生所務，惟是南無阿彌陀佛六字。今老矣！倘有問者？必以此答。
蓮池大師

[恭節錄自《晚晴集講記》第70條]

(3) 怎樣老實念佛？

i) 念佛的心態：時時作臨終想

ii) 印光大師十念記數念佛法

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。

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，鼻也不他嗅，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。

[恭節錄自「自了法師：念佛的方法 — 攝耳諦聽」，《無量壽經科註》第四回學習班（第九十五集）2014/10/27]

iii) 「不怕念起，只怕覺遲」

- 我們用這方法，一定要「堅持不懈」，決定不懈怠。宗門大德常說，「不怕念起，只怕覺遲」。這兩句話我們用得上。不怕念起，念起就是住六塵境界，就住相，不怕念起，要覺得快，要轉得快，第一念起來是五欲六塵，第二念就是阿彌陀佛，這個轉得快，這叫真正會用功，這叫真正念佛人，他會念佛、他會用功，功夫得力了。
- 雖然如此，我們還是要至誠懇切求三寶加

持，怎麼個至誠懇切法？諸位要曉得，還是念頭轉得快，那就是至誠懇切，念頭轉慢了，誠意就沒有，懇切也沒有。

- 至誠懇切不在其他，就在念頭轉得快，你念頭轉得快，阿彌陀佛與十方一切諸佛如來一定照顧你，能感得諸佛護念，放光加被，我們得的助力就大。
- 念佛功夫為什麼不得力，沒有真看破，沒有真放下，心還住在六塵上，念阿彌陀佛那怎麼會得力？怎麼會有感應？那不可能的。

[恭節錄自《金剛般若研習報告》(第 32 集)檔名：9-23-032]

iv) 事來便做，事了即念。

學佛心得分享文檔內所表之義理

學佛心得分享文檔內所表之義理

目錄

	<u>頁次</u>
(一) 大乘佛法覺迷的定義	1
(二) 學佛就是改心	
(甲) 凡夫念念為自己，佛菩薩念念為眾生	2
(乙) 恭敬心	4
(三) 放下	6
(四) 念佛	
(甲) 念佛一定要心裡真正有佛	10
(乙) 念佛：一切人事物都是阿彌陀佛...	11
(丙) 把一切念頭轉成阿彌陀佛	13
(丁) 淨業在哪裡修？	15
(五) 會念佛	17
(六) 精進才會有成就	18

(一)大乘佛法覺迷的定義

1. 覺就是正法，迷就是邪法，佛法大乘裡面講覺迷，定義在此地。覺的人一定大慈大悲。大勢至菩薩代表智慧、代表覺，觀世音代表行為，覺悟的行為就是大慈大悲，對世間萬事萬物沒有不愛的。那個愛是真愛，不是感情的愛，是真實智慧的愛，這個愛就是本經所講的三種真實。真實之利，真實之利是無盡的愛心，平等的愛心，所以他才能做出我們講犧牲奉獻，在他哪有犧牲奉獻這個念頭？他全做到了，念頭都沒有，多乾淨！
2. 你說為什麼？一體，宇宙跟我是一體，淨土、穢土是一體，善緣、惡緣是一體，這個叫你真正明白了。明白，不知不覺、自自然然在日常生活當中就起作用。所以悟入這個境界，悟入境界就證果，也是自然的，也不是有意要去做的，有意就錯了，有意你的心就不清淨。

[(D31)認識一合相，淨土穢土，善緣惡緣，平等一體
淨土大經解演義（第四五〇集）2011/6/12]

(二)學佛就是改心

(甲) 凡夫念念為自己，佛菩薩念念為眾生

1. 阿彌陀佛是什麼心？四十八願一切都是為眾生，阿彌陀佛決定沒有一個念頭是為自己的，之所以成佛、所以成菩薩，道理就在此地。念念為自己是六道輪迴的心，念念為眾生是菩薩為度世之心，我們要走哪一條路？真正為自己想，為自己無量無邊的利益著想，要放棄六道輪迴。(二〇一二淨土大經科註 (第255集) 2013/4/8)
2. 修學就是生活，生活裡頭轉境界，就是轉變我們的觀念。過去生活是以自己為中心，以自己為主，這是迷惑。覺悟之後，這個觀念轉變了，是一切眾生為中心，自己不是主，虛空法界是主。這個想法完全轉變，你的心量自然就拓開了；以自己為主，念念為自己，那個心量很小；現在以虛空法界一切眾生為主，這個心量就擴大了。「心包太虛，量周沙界」是我們本心。(早餐開示 1999/2/19)
3. 我們的心，原本的心量就是這麼大，包虛空法界。學佛，說老實話，只是過去李老師常講的「改心」。改心這兩個字不好懂，怎麼改心？心怎麼改法？實際上，他老人家講的改心，就是改變我們的觀念，這個大家就好

懂。念念為自己，以自己為中心，這個觀念錯誤；念念為法界，念念為眾生，這個觀念正確。（早餐開示 1999/2/19）

4. 所以學佛最大的一個障礙，是怎樣突破自私自利。沒有學佛時候，起心動念為自己、為自己家庭，這是凡夫，六道凡夫，脫離不了六道輪迴。學佛之後，把這個念頭改過來，起心動念想著一切眾生的幸福，起心動念、言語造作都為一切眾生修福。修福不是我自己享福，修福讓一切眾生享福，不分國家，不分國土、不分族類、不分宗教，一切都不分別，平等看待，普遍的利益，這是佛弟子。（佛說十善業道經（第95集）2000/10/27）
5. 明白之後，我在這個世間對一切人事物，我自自然然會做到犧牲奉獻捨己為人，念念為眾生，行行為眾生。起心動念一舉一動都是為了利益一切眾生，這叫什麼？叫行菩薩道，行佛道，成佛之道如是。

過去幫助別人是有條件的，現在幫助別人無條件，為什麼？過去我自私自利沒有離掉，名聞利養、五欲六塵我都沒有捨掉、沒有放下掉，所以要談條件；現在我萬緣放下，知道遍法界虛空界跟我的關係，我清楚、我明白了。所以我犧牲奉獻是我的義務，是我應

該要做的，我要不這樣做對不起自己，觀念轉變了。(大方廣佛華嚴經(第1200集)2003/12/25)

6. 佛法裡面講「積功累德」，不在事相上，在心上，你的心量大，什麼叫心量大？念念為社會，念念為眾生，這個心量就大；念念為自己，念念為我的家庭，為我的小團體，為我小道場，這個功德就小。這就是佛講的「依報隨著正報轉」，正報是什麼？正報是心。一切萬法唯心所現，唯識所變，所以心能轉境界，心能轉萬法。學佛從哪裡學？就學佛菩薩的存心，學佛菩薩的知見，學佛菩薩的行誼。(太上感應篇(第3集)1999/5/15)

[(D24)學佛就是改心

師父說 | 401 學佛就是改心 | 淨空老法師]

(乙) 恭敬心

1. 用功，心態至少要佔百分之九十，你的方法頂多只佔百分之十。
2. 我在《內典研學綱領》裡面講過，真誠恭敬重要！印光大師講得好，「一分誠敬得一分利益，二分誠敬得二分利益，十分誠敬得十分利益」。

3. 我們舉起這一聲佛號有口無心，沒有恭敬心，你怎麼會有成就！

4. 恭敬心之養成，不僅僅是在念佛的時候。

(i) 念佛的時候我有恭敬心，不念佛的時候沒有恭敬心，你那個恭敬心是假的不是真的。

(ii) 為什麼？一即一切，一切即一，你要是對佛恭敬，你也會對一切眾生恭敬。

甚至於你能對於一切蚊蟲螞蟻都恭敬，你看到它們一定合掌：螞蟻菩薩、蒼蠅菩薩。你的誠敬心生起來了。你還達不到這個，你的恭敬心沒有生起來。起心動念煩惱作主，至誠恭敬發不出來！

(iii) 不但對一切動物，對一切植物亦復如是，你在任何地方看到花草，乃至於任何一切物品都恭敬。桌子擦得乾乾淨淨，擺得整整齊齊，對它的恭敬。從這些地方才能真正看出你對佛有沒有恭敬，只對佛恭敬，對其他的不

恭敬，假的，不是真的。為什麼？「一切眾生皆是過去父母，未來諸佛」。《華嚴經》上講得更好，「情與無情，同圓種智」，無情是植物、是礦物，你對植物、對礦物統統有恭敬心。所以，首先要學「敬」，普賢菩薩十大願王頭一句「禮敬諸佛」，我們缺乏的是這個。

[中峰三時繫念法事全集（第五十二集）2003/7/4]

(三)放下

1. 佛法裡面講功夫，什麼叫功夫？放下就是功夫，你放不下，哪來的功夫？絕對不是說你拜多少佛，念多少部經，念多少萬聲佛號，與這個都不相干，這都是表面功夫。
2. 什麼叫會用功？

會用功是時時刻刻在放下，這叫會用功。用這句佛號把所有一切雜念，善念也好，不善念也好，統統把它打掉，心裡就留這句佛號，不留雜念，不留就是放下了。這種人可喜，這種人，我們知道他早晚必定成就。

為什麼？他功夫真的得力，這念佛，他會念。口念阿彌陀佛，雜念還很多，不會念，那個念了沒用的，古大德所謂「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然」。念佛，這大家都知道，善導大師說萬修萬人去，為什麼喊破喉嚨也枉然？不會念！念佛往生條件我們明白了，條件不是念佛多少會往生的，念得再多，心散亂，也不能往生。

3. 真正往生的條件是心淨則國土淨，什麼叫清淨？最低的清淨是不執著，不再執著，這是下品的清淨；中品的清淨，不分別了；上品的清淨是大徹大悟，明心見性。

[(D29)為什麼「口念彌陀心散亂，喊破喉嚨也枉然」？
淨土大經解演義（第一八九集）2010/11/8]

4. 念佛同修要記住，世出世間拉拉雜雜的東西都是障礙，統統要放下。放不下，放不下也要放下；不放下就是障礙，障礙這一生往生，那個麻煩就大，那你就不是經上講的善男子善女人，善男子那個善的標準是萬緣放下。（阿彌陀經疏鈔演義（第269集）1984/12）

我們自己要肯定自己是凡夫，無始劫以來的煩惱習氣沒斷，這是實話。在這個境界裡面，我們想自己功夫得力，只有一個方法，

依教奉行。佛教我們放下；放不下，放不下也得放下，這就是克服自己的煩惱習氣，這叫真修。如果還是依舊隨順自己煩惱習氣，那你就沒辦法了，你的功夫決定不會進步；不但不會進步，你還會退步。所以要想功夫進步，克服自己的煩惱習氣，把你的嗜好捨掉，把你的貪愛捨掉。(大乘無量壽經(第56集) 1999/7/10)

5. 放下了你問題才能解決，放不下你的問題永遠不能解決，放不下你生生世世還要搞六道輪迴。你要是果然放下了，你這一生就永脫輪迴，這個身在世間，那就像古德所講的「最後身」，我在六道搞輪迴，這一次是最後一次，這個話是真的不是假的。(大方廣佛華嚴經(第270集) 2000/2/29)
6. 《般若經》上告訴我們，「一切法無所有，畢竟空，不可得」。這句話教我們幹什麼？徹底放下，你有一樁放不下，那就是你六道輪迴生死的根沒斷，是往生極樂世界的障礙，只要有一條根就把你拴住了，極樂世界就去不了，徹底放下。放下不在事上，在心上，為什麼？事是生滅的，是假的，沒關係，心上不能有。往生是心去往生，不是身，身不會去往生的，最後連身都不要了，身外之物放得乾乾淨淨，往生才有指望。真正想往

生的人，這個道理不能不懂，這樁事情不能不認真放下。要知道再小的一樁事情，放不下就去不了，這不能不知道。(二〇一四淨土大經科註(第275集)2015/11/6)

7. 事上和光同塵，你會把事情做得更圓滿、更善巧，心裡痕跡都不著，這是佛法真實智慧。如果說事相上放下，那釋迦牟尼佛何必到這個世間來？不用來了！他到這個世間來，為我們示現八相成道，為我們示現講經教學四十九年，他事照做，心裡痕跡都不著。(淨土大經解演義(第459集)2011/6/19)
8. 不是說不要放在事上，事照幹，特別是為大眾服務的事情，為利益眾生的事情，我們要多做，要真幹。不要放在心上，事情做完了，不管善跟惡，都不放在心上，這叫放下，比什麼都重要。心裡面只放阿彌陀佛，除阿彌陀佛，什麼都不要，這叫真修行，這叫真有道。

什麼時候放下？當下就放下，根本不要把它放在心上，才有跟阿彌陀佛感應的條件。那一邊是通的，沒有障礙，障礙在自己，不能不知道。(餐後開示2019/3/3)

[(E03)放不下也得放下——世出世法 統統放下

(四)念佛

(甲)念佛一定要心裡真正有佛

1. 修行，心是主宰，不在形式，在心，心裡真正有佛。心裡沒有佛，天天拜佛沒用；心裡沒有佛，天天念佛也沒用，古人講的「喊破喉嚨也枉然」。心裡真有，沒有拜佛，也沒有念佛，他是真佛，這個要知道。(二〇一二淨土大經科註(第456集)2013/9/28)
2. 念佛是心裡真的有佛，叫做念佛。不是掛在口上，掛在口上，有口無心，沒有用處的，那個不能往生，也得不到佛菩薩加持護念。心上真有，口上沒有，不要緊！(繫念法事講話(第1集)1994/6)
3. 「心裡有佛」，不是指心裡有這個佛號，心裡要有佛心、要有佛願、要有佛的行持，那才叫真的有佛了。光有這句名號，沒有佛的願、沒有佛的心、沒有佛的行，那這個力量還是很薄弱，往生未必可靠。心裡確確實實有佛的願、佛的心、佛的行持，你就決定得

生！（彌陀要解演義（第10集）1995/1）

4. 你真正能夠深信深願，你的信願都深，信願都大，信願都強，用這種信心、願力來念這一句阿彌陀佛，持佛名號。心裡有佛，口裡有佛，念念不捨阿彌陀佛，這就李老師常說的，把阿彌陀佛放在心上。把自己這個心換成阿彌陀佛，你就對了，你的問題就解決。早年我在台中跟李老師學教，李老師常常教導我們要換心，換心的意思就是心裡這些拉拉雜雜的東西都把它清除掉，統統換成阿彌陀佛，這叫換心。為什麼？心一換了，一切都換了。我們所謂是起心動念、一切行為，言語、行為都是心在那裡支配它，在指揮它，我們心是阿彌陀佛，那就全變成阿彌陀佛。言語變成阿彌陀佛，行為變成阿彌陀佛，這樣才必定生淨土，像阿彌陀佛一樣慈悲，廣度眾生。（淨土大經解演義（第533集）2011/8/11）

[(E08)念佛一定要心裡真正有佛—心中有佛，老實念去
師父說 | 206 念佛一定要心裡真正有佛—心中有佛 老實念去 | 淨空老法師]

（乙）念佛：一切人事物都是阿彌陀佛

1. 一切諸佛菩薩在哪裡？一切人都是諸佛菩

薩，一切事也是諸佛菩薩，一切物都是諸佛菩薩。人裡頭有善人、有惡人，善人幫助你不起貪愛，惡人幫助你不起瞋恚。自然環境也幫助你，好的環境你也不貪愛，不好的環境你也不討厭。山河大地，一切眾生，全是佛菩薩，可惜你不認識。這是「大方廣佛華嚴」，這是善財童子五十三參。你要會了，你很快就成佛了，不需要三大阿僧祇劫；不會的人，才要三大阿僧祇劫；會的人，即身成佛。

2. 善財，我在前面跟諸位報告，他修的是念佛法門，念阿彌陀佛，求生淨土。他是怎麼念佛的？所有一切眾生個個都是阿彌陀佛，他是這個念佛法。只有自己一個是凡夫，自己一個是學生，一切人、一切事、一切物統統是阿彌陀佛示現的，統統就是阿彌陀佛。念佛，你看那個念，念是「今心」，心上只有阿彌陀佛，個個都是阿彌陀佛，人家是這個念佛法。不是我們念佛，我們念佛，阿彌陀佛，這後面阿彌陀佛像，這才是阿彌陀佛，那個不是的，所以我們念佛很難往生。他那個念佛，決定往生，上上品往生。盡虛空、遍法界皆是阿彌陀佛。

[(E13)念佛：一切人、事、物都是阿彌陀佛
善財童子參學報告（十一）（第三集）1999/11/4]

(丙) 把一切念頭轉成阿彌陀佛

1. 意念主宰一切，這是經教裡佛常講「一切法從心想生」，我們的念頭善，沒有一樣不善，我們的念頭不善，就沒有一樣是善的。轉變從哪裡？從自己的念頭轉起，不在外面，所以佛法稱為內學，經典稱為內典，它從內到外，不是從外到內，這個道理我們要懂得。在日常生活當中最重要，要把惡念轉變成善念，把邪念轉變成正念，把染的念頭轉變成淨念，這是真正在修行，真正在做功夫。如果是真的把一切念頭都轉成阿彌陀佛，阿彌陀佛是善中之善，沒有比這個念頭更善，這一念能叫凡夫在一生當中證得圓滿的成就。(無量壽經菁華 (第4集) 2009/12/22)
2. 真正的功夫、真正的修行在哪裡做？就是六根接觸六塵境界裡面用功夫，我們用念佛的功夫，這個方法好。念頭才動：「阿彌陀佛」，轉了，轉成阿彌陀佛，這個裡面戒、定、慧三學同時具足。你能夠轉，你就守法，這是持戒。見到外面境界，順心的起了貪愛，貪心才動：「阿彌陀佛」，轉過來了，這就是持戒。(地藏菩薩本願經 (第3集) 1998/5)
3. 見到不如意的環境，心裡不高興，「阿彌陀

佛」，也轉過來。你能轉得過來，接受佛的教誨，佛教我們這麼做，我們就這樣做，這是「持戒」。轉過來之後，對於一切境界不再理會，回過頭來念佛，這是修「定」。一心稱念阿彌陀佛，「慧」在其中。所以不曉得淨宗修學的殊勝，戒、定、慧三學一念完成，圓滿具足。(地藏菩薩本願經(第3集)1998/5)

4. 我們很想學在一切法裡頭不分別、不執著、不打妄想，我們做不到。這個法門好，這個法門殊勝，好在哪裡？當我們六根接觸六塵境界，才起心動念的時候，我們就知道我們起心動念，這叫覺；古人所謂「不怕念起，只怕覺遲」，我們分別執著妄想這個念頭起來不怕，為什麼不怕？無始劫以來的習氣，我們曉得習氣又起來了。怕的什麼？怕念遲、怕覺遲。什麼是覺？阿彌陀佛就是覺。這個法門好，這個法門妙！把所有一切分別執著妄想統統轉變成阿彌陀佛。(阿彌陀經疏鈔演義(第125集)1984/12)

5. 真正念佛功夫就在最後一念。平常我們念佛，像打仗一樣，平常訓練，往生是上戰場。全在最後一念，最後一念有把握、有保證，那就全在平常用功，功夫得力。我們起心動念，這一個惡的念頭才起，一句阿彌陀佛把它壓住、控制住，要轉得快。一念善念起來，

也要轉成阿彌陀佛，為什麼？惡念是三惡道，善念是三善道，統統出不了六道輪迴。所以是無論善念惡念、淨念染念，只要念頭起來，第二個念頭是阿彌陀佛，覺得快。（二〇一二淨土大經科註（第 165 集）2013/2/6）

6. 古德教人「不怕念起，只怕覺遲」，不能讓念頭相續，只可以讓阿彌陀佛這個念頭相續，不能叫其他的相續，這比什麼都重要。這個道理、事實真相認識清楚，在日常生活當中最可貴的就是能轉，轉得快，不讓念頭相續，要讓阿彌陀佛這句佛號念念相續，這就成功了。（二〇一二淨土大經科註（第 165 集）2013/2/6）

[(E06) 把一切念頭轉成阿彌陀佛

師父說 | 182 把一切念頭轉成阿彌陀佛 | 淨空老法師]

（丁）淨業在哪裡修？

1. 淨業在哪裡修？就在日常生活當中。生活起居、工作、處事待人接物，在這斷一切惡、修一切善都不著相，斷惡不著斷惡的相，修善不著修善的相。就像菩薩一樣，作而無作，無作而作，非常精進努力在做，心地乾乾淨淨一塵不染，這叫淨業，這個與淨土完全相應。

2. 為什麼我們做不到，這麼難？難在哪裡？這個要知道，難在我們把現前的現象都當真，就難在這裡。不知道「凡所有相皆是虛妄」，如果你要知道「凡所有相皆是虛妄」，很容易放下。六百卷《大般若》講什麼？就講十二個字，「一切法無所有，畢竟空，不可得」，你還有什麼好執著的？還有什麼好分別的？它真有，你分別執著還可以說得過去，沒有！實際上就像我們電視屏幕上的現象一樣，這整個宇宙現象實際上就是這樣，確實不可得。特別是彌勒菩薩跟我們講的諸法實相、真相，真相是什麼？剎那生滅。
3. 佛這句話就講到位了，「凡所有相皆是虛妄」，教我們不要執著、不要分別，分別執著錯了。一有分別心，心就不清淨了；一有執著心，被染污了，這我們不能夠不知道。
4. 所以大乘教裡頭說得好，「心，造罪之源，成佛之本」，造五逆十惡墮阿鼻地獄是它，造西方極樂世界成佛、成菩薩也是它。這就是覺跟迷，心要是覺悟，就成佛、成菩薩；心要是迷了，你就造三途罪業。萬法皆空，要記住，名聞利養是空的，五欲六塵是空的，再說得貼切一點，自私自利是空的，自私自利是妄想、是分別執著，自性清淨心裡頭沒有這個東西。

5. 能大師所說的「能生萬法，本自具足」，互隱互顯，我們就像在看電影一樣，也就像作夢一樣，這些境界剎那不住，所以它是假的。我們把這個都搞清楚、都搞明白，學佛求什麼？就是求覺悟，就是求把這個事實真相搞清楚、搞明白，沒有別的。
6. 真修行人，真修淨土的人，常常要記住經題上的「清淨平等覺」。我們現在所要求的是第一個功夫，每天要認真反省，我清淨了沒有？心淨則佛土淨。我在生活當中清淨了沒有？我在工作當中清淨了沒有？我在處事待人接物、起心動念之處清淨了沒有？什麼叫清淨心？初學的人心裡只有阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外什麼都沒有，就叫清淨。淨宗的清淨，我們不能不曉得。

[(D11)生活處世不著相，心地清淨念念佛
淨土大經解演義（第二一五集）2010/12/6]

(五)會念佛

1. 念佛確實不需要真正把見思煩惱放下，因為見思煩惱放下跟一般修行功夫沒有兩樣，淨宗所謂帶業往生是帶著煩惱你得念佛三昧。可是有個條件要記住，大家都疏忽了，

你要有能力把煩惱伏住。所以他講伏煩惱，不是斷煩惱，伏煩惱是念佛功夫得力。所以念佛怎麼個念法一定要知道。

2. 宗門說的這句話跟淨宗沒有兩樣，叫「不怕念起，只怕覺遲」，念頭起，不管你這個念是善念、是惡念，不要管，念頭一起就錯了。你看善惡不是二邊嗎？不管它是善是惡，念頭才起，第二念就是南無阿彌陀佛，就把它換過來，這叫會念佛。不會念佛的人，一面念佛一面還起妄念，那叫不會念佛。這就說明什麼？你壓不住。你的佛號能把煩惱壓住，這叫功夫成片，這叫得清淨心。為什麼？心裡起心動念全是阿彌陀佛，除阿彌陀佛之外，確實沒有一個雜念，這叫功夫成片，這叫念佛三昧，這個境界裡就有小通發現。這個功夫愈得力，我不念佛的時候妄念也不起來，念頭不是沒有，有，還是你這個功力把它壓住。

[(D16)會念佛與不會念佛
淨土大經解演義（第一九九集）2010/11/19]

(六)精進才會成就

1. 你所依據修行的理論不錯，方法不錯，愈精

進愈快樂，就像普賢菩薩一樣無有疲厭，沒有疲勞，沒有厭倦，這人生多自在、多快樂！精進當中得來的。不精進就懈怠，懈怠就懶惰，修行功夫不得力，煩惱也多，苦難也多，於是就對佛法產生懷疑，信心就動搖了，退轉了，墮落了，這些毛病都發生在不精進。（普賢行願品的啟示（第3集）1992/3）

2. 懈怠放逸，菩薩就退轉了。我們在經上看到，到什麼時候才不退？八地才不退，七地以前都是進進退退，只要懈怠放逸馬上就退轉，永遠保持精進。菩薩修行六個原則裡面，有布施、持戒、忍辱、精進；精進，精是純而不雜，進是進步。可見得精進兩個字，就說明了「一門深入，長時薰修」，這就叫做精進。要勤修，決定不能夠懈怠，認真努力，克服自己的煩惱，克服自己的習氣。（大乘無量壽經（第40集）1999/3/6）
3. 一定要勇猛精進，佛法裡面菩薩唯一的善根就是精進，一懈怠就沒有法子不墮落；古人所謂「逆水行舟，不進則退」，你要不精進，你決定退轉；你想保留在那個地步，保不住的，決定退轉。所以精進是菩薩唯一善根。真精進，一定知道克服自己的習氣毛病，最重要的放逸、懶惰，這個毛病是與生俱來的，不是學得的，多生多劫的習氣，一定要

改過來，要奮發自強。(大方廣佛華嚴經(第507集) 2001/12/3)

4. 勤就是六度裡頭的精進波羅蜜，我常常講好學。修行證果的人，功夫得力的人，功夫成就的人，沒有什麼了不起，他勤。換句話說，功夫不得力，功夫不能成片，什麼原因？懈怠，懶散。你要不能改過來，生生世世都不能成就，這是真的，不是假的。世出世法不管大小，事業的大小，成就都在「勤」。勤勞的人，必定有成就。(大方廣佛華嚴經(第1109集) 2003/10/10)

[(D22)精進才會有成就—精進修行 法喜充滿
師父說 | 385 精進才會有成就—精進修行 法喜充滿 | 淨空
老法師]