

釋自了法師心得報告：
時時作臨終想 —
從海賢老和尚反省我們求往生的信願(四)

恭節錄自^上淨^下空老法師講述之
《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
檔名：02-042-0090

一、念佛祕訣

1. 生死心不切，大家都著急，不少人在問：怎樣才能生死心切？如何對治生死心不切？
2. 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。
3. 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。
4. 生死心不切，從哪裡下手？從痛念無常下手，時時作臨終想。
5. 《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。

6. 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。
7. 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。
8. 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

1. 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。
2. 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。

3. 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。
4. 成就者拉著他的手誠懇的說：「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。
5. 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。

四、今日必死

1. 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？當然是連命都不要的念阿彌陀佛，求生淨土，哪裡還會去忙毫不相關的世間俗事？

2. 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。

五、痛念無常

1. 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。
2. 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。
3. 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。

淨空老法師開示

1. 自了法師這篇報告，是提醒我們對於求生淨土要早做準備。
2. 「人命在呼吸之間」。我們有沒有這個高度的警覺心？很少人有。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

7. 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」。
8. 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。
9. 往生到極樂世界，就回歸實報土，這法門不可思議。
10. 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。

11. 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。