

**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<sup>上</sup>淨<sub>下</sub>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

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？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，恐逢羅刹；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，天真的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。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。(原文在此未有節錄)

**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？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，待生日後再做考慮。」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，只不過是讓腳白白的疼痛而已。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。

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。

## **六、走出誤區。(原文在此未有節錄)**

## **七、抓緊念佛。(原文在此未有節錄)**

東抄抄，西摘摘，拼湊成這篇報告，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。

## 淨空老法師開示

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。

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。

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。