

學生：厭離娑婆，欣求極樂之一——往生的要訣。自了法師編輯。

要訣的話沒有很多，關鍵要在寸心中有個領會。如果少說一點，但你能會得這個大義，也就足夠了。所以關鍵首先要心領神會，之後在心上牢牢的把握住，否則說再多也沒用。就像武術大師傳授絕招、醫生開藥方那樣，在要點上把握好，其他的自然水到渠成。同樣，在我們一生當中，無論是做人還是修行，關鍵就是要把握那麼幾句要訣，然後貫徹一生來實行，這樣就會得到大利益。

說到「要訣」，其實就只是一、二句話，但它是最關鍵的，如果沒契合到它，那注定會失敗。雖然平常談這談那，想很多，說很多，但自己心裡要曉得要訣最重要，然後要按這個去做。其實，人的一生不可能把握很多。要訣就那麼幾句話，關鍵要領會在自己心裡，這就管用了，一輩子得力就靠這幾個要點。就像法王說的：「難窮教理網邊際，當以訣要調自心。」所以，時時應當依訣要來修自心。譬如說做人，像《論語》裡講的，做人的根本在於仁德，而「仁」的根本就是孝、悌。所以，把握了孝、悌兩個字的內涵，也就把握了做人的心要。

那麼，對於往生淨土，它的要訣就是欣、厭。雖然只有兩個字，但我們要一直用心去體會它、貫徹它，能這麼做，就會一直歸向西方，臨終就會順利往生。如果不在這個要點上貫徹，那縱然說得天花亂墜，寫了多少本書，攝受多少個徒眾，做過多少場面上的事等等，也仍然不會往生。

所以，這事關鍵在於開竅。人不開竅的時候，心裡是一團渾，

一開竅馬上就通了。那麼，該從哪兒開竅呢？就要從欣、厭上開竅。有了欣、厭就表示有希望，沒有就很危險，很難往生。所以它就是訣竅，一開了竅，一方面對極樂淨土最喜歡，再沒有超過它的了；另一方面對娑婆世界一點不留戀，根本不想在這待，這時候，西方的門就開了。如果口裡說往生，但心裡一點不喜歡，對淨土沒有欣求，對世間也沒有厭離，那就根本往生不了，因為你不是真心想去。這就知道，修淨土法以欣、厭為主，這就是它的竅門。

對於老年人來說，就要把握最簡要的事，也就是要以生西為目標。人年老的時候，就不能再抓很多事了，因為年齡、身體、精力等方方面面都已經衰退了。這時候，就要把有限的光陰、有限的精力放在「刀刃」上，集中用在一個要點上。能這樣把有限的時間用在最關鍵的地方，那就是深明大義的人。

往生的竅妙，就在於欣、厭二字，或者說它的竅門是以欣、厭為主。這個竅一打開來，就直接通向淨土，這個竅沒打開，那還隔了萬重山。這樣我們要看到，該怎麼來打開往生的門呢？那就要看自己心上是不是真的有欣、厭的內涵。從真正有欣厭開始，就已經往淨土方面走了。如果還沒有欣厭，雖然也會念佛，但口不由衷。意思是不是以一心去西方為目的，所以念佛的作用就會轉到其他方面。

所以要時時檢查自心，如果對這事還沒感覺，對娑婆沒有厭離心，對極樂也沒有嚮往心，就表明淨土的門還沒開。如果心裡已經在發展欣、厭了，對淨土愈來愈欣求，對這個世界愈來愈覺得沒意思，就說明有希望。像這樣，關鍵要看你心上對這兩邊的重視程度。如果在淨土方面的心很重，對娑婆世界的心很輕，那就表明淨土的門正在打開。以這種推動力，就會直接往淨土去。如果心上沒出現這種勢力，或者一種決定趣向的動力，就不會往那邊走。

現在很多人內心是盲目的，卻自以為一定能往生。其實這不一定。因為檢查你的心時，發現根本沒有欣、厭的內涵。提到淨土時並不是一心欣求，對於娑婆還是戀戀不捨。這上面心的濃度不成比例。對於娑婆世界的五欲、快樂，各種世間的享受，那是百分之百的追求，是非常濃重的貪求心；對於極樂世界的依、正莊嚴則沒有興趣，一副若無其事的樣子，好像根本沒這回事，一點點嚮往、希求的心都沒有，不是一心渴求，念念都想著那個目標，想著自己這一生一定要生到西方。其實這樣很危險，你的心當下是直接往娑婆世界趣向的。像我們學法相的時候講「六趣」。「趣」，指趣向，這是從因上說的，意思是因上有差別，趣向的地方就有差別。像這樣，你的心一直趣往輪迴裡的六個方向，又怎麼會去淨土呢？

所以要清楚，往生的竅門在哪裡？就在欣、厭上。欣、厭一起來，心就往西方去了，就已經開啟了往生的門，已經念念跟阿彌陀佛相合了。為什麼呢？要知道，阿彌陀佛的心願，唯一是救度生死中的眾生，如果你能一心向阿彌陀佛呼救，我要生到你的國土！那當然佛會垂下手來接引你。這在緣起上必須是兩相情願，不能只有彌陀單方面的願力。

像這樣，我們已經知道了欣、厭是主要，那每天就要在欣、厭上努力。娑婆世界的引力一定要少、要弱，極樂世界的引力一定要多、要強。也就是對於世間的人、事、物等要愈來愈淡，對於阿彌陀佛，觀音、勢至、清淨海眾，西方聖境等，要有愈來愈強的嚮往心。在行為上，就要盡量減少世間的事，把修淨業做為第一大事，要有意識的去增加淨土資糧。怎麼來增加呢？那就要緣著淨土的依、正莊嚴，不斷的做十法行。凡是淨土方面的事，要盡量多聽、多思惟、多修持、多去增長資糧。這上面增加得愈多，信願就愈濃重，前往極樂世界的引力就會愈來愈強。

要注意的是，對於這些，自己必須有意識的去增長，不能只是坐在這裡空想。事在人為，往生也是如此。凡是有志向，而且肯實幹的人，在他身上就天天有進步，天天在增長淨業資糧。這樣的話，最終必定會完成往生的大事。如果一點主動性都沒有，不知道在這上面努力的話，那就屬於在淨業上面消極、懈怠。但這種人，沒見他在世間的事上有多消極，還是在不斷的增長。這就必然要落生死了。

如果你的信願還不強，那就要多學習、多了解淨土方面的事，從多方面增長信願的資糧。這上有很多事情可以做。譬如，有時候看往生的傳記。這樣看一個，心裡就隨喜、讚歎一個，同時就引起了自己對淨土的希求心、嚮往心。或者系統的學「淨土五經一論」，多增長對極樂世界、對阿彌陀佛的認識，這樣就能加強淨土方面的信心，譬如對阿彌陀佛的信心、恭敬心，對極樂世界的希求心等等。

而且，要有意識的訓練自己的身、口、意，一直緣著西方淨土、阿彌陀佛去運轉。也就是要口口談西方、心心想西方、念念緣西方，身體一次次的禮拜西方、禮拜阿彌陀佛，口裡念彌陀的聖號。像這樣，要使得自己的心，盡可能的沉浸在淨土的氛圍裡，盡量讓自己的心不斷的轉起淨土情感。

這些自己都要有意識的去做。除了每天的定課以外，其他時間也要抓緊用在淨土上面。佛法裡也是有主次的。要以修淨土法為主中之主，重中之重，把這個重點突出再突出。不能以次破掉主，那樣就修不好。要把一切善法都配到這上面來，一心歸向西方，這就非常穩當。

白天要痛念世事無常，沒什麼意思。臨睡前就要反省：我心上還有沒有往生的障礙？還留戀世間嗎？對世間的事能一概放下嗎？

諸如此類都要細細的檢查。要這樣想：假使明早起不來了，那想一想，還有哪件事自己忘不了、甩不下？然後想：如果明天真的起不來，這一生不就完了嗎？還有什麼能抓得住呢？所以現在就要放。之後就想：既然如此，今晚就不去想這些世間的事了，死了就什麼都沒了。這樣今晚就把世間的事從心裡排除。

像這樣，必須天天排除輪迴的掛念，一聲號令馬上就趕赴西方。要天天做準備，做死的準備，做去的準備，時間一到馬上就走。譬如，一個人如果打算住在一個地方，那他就會住在那裡不動，因為他只做在那兒的打算。一旦打算離開，想從這兒趕緊走人，那就會把所有東西打包好。因為已經不想在這待了，只有這個心思。他每天都想，我一定要走、一定要走。然後把事情都準備好。屋子裡的東西都處理妥當，該送人的送人，該寄走的寄走，都交代好，全都事先做好準備。意思就是，一到那天就走，要培養這種心。

如果不在這上面著重訓練，整天在這個世界上鬼混，混來混去，根本不做死後的打算，那就非常危險。連這分心都沒有，往生就很困難了。相反，一旦你把世間的事從心裡清除乾淨，蕩然無存，從此沒有了娑婆世界的牽掛，這樣的話，阿彌陀佛的悲願就能填入你空靈的心地，淨土的正業也會開始修起，從而長養出淨土蓮胎。

總的來說，在這件事上，一心要存兩方面的打算：世間的事要全放，這方面要減之又減；往生的事要全提，那方面要加上再加。這就是關鍵。

要做到這一點，那現在就要念死。天天念死的話，到臨終時就從容鎮定，因為心態已經完全準備好了。所以，有智慧的人會深思熟慮，會從長計議，他的目光會很長遠，會提前做好準備。否則死亡一旦來臨，那時慌張、恐懼，最終很可能一失足成千古恨。人如果有智慧，就會把這件事看成人生的最大事情，其他都可以放下，

但在這上面絕對不能馬虎。世間法沒什麼利益，能放一分是一分。往生淨土最重要，能提一分是一分，要盡量的提，盡量多準備，在這件事上絕對不能失誤。（如果你還處在世間，有家庭、工作等，那應當心出離，身體仍要做事，並不是父母、兒女、妻子、工作等全部不管。該盡的本分都要盡好，這樣才能心安理得的修行。）

那麼，怎樣才能做到每天都在修淨業的道上非常平穩的前進，一心趣向西方呢？這就要念念提醒自己，把臨死那一天的事放在今天來做。天天都準備臨死的事，一到那天，就直接往生了。

這又該怎麼準備呢？你每天要想：生命是無常的，死亡很快來臨，所以我必須提前辦好。睡前要反省：我心裡還有什麼放不下嗎？還有沒有罣礙？如果心裡一點罣礙沒有，即使現在死了，也是一心唯一歸向淨土，這樣還算可以。如果心裡還有很多罣礙，還想著這件事沒做完，那件事沒了結，還有這個放不下，那個離不開等等，那這些心裡的罣礙就成了你的「生死冤家」，到臨終時就會來障礙你往生。所以，現在要提前辦好，不然一到那個時刻，很可能會出問題。

所謂「提前辦好」，當然一方面像前面說的，該交代的交代，該處理的處理，但更重要的，是要想：如果今晚就死了，明早起不來，那反正要死了，也沒什麼放不下的。家人的事都由各自的業來安排，我想管也管不了。再執著的東西到時候也帶不走，執著也沒用。像這樣，把世上的事一下子全放掉，心不要還掛在財物、兒女等上面，提前就全部了結。而且天天都要這麼了結。每天睡前都要想：如果明天起不來，也就這麼去了，再重要的事想管也管不著。這樣想了以後，當時就要讓自己的心不再被世間的事纏繞。不然的話，心裡始終放不下，到時候就很麻煩。

像這樣，平時想慣了，把心放得空空的，世間的事都能放下，

這樣的話，阿彌陀佛的悲心就能充實你空靈的心。如果你心頭想這想那，有各種的放不下，那阿彌陀佛的加持也很難入到你心裡。因為你的心已經被世間的事填滿了、搞亂了，七上八下，亂成一團，跟佛相合就很困難。這就非常危險。所以，我們要往生，一定要把握住「欣厭」二字。厭就是全部要放，欣就是全部提起。娑婆的事一概放盡，那淨土的事就能完全提起；一旦把娑婆的事全放掉，也就沒有了分心的事，你就能一心跟阿彌陀佛相應。這就是關鍵。

如果你不把自己的心提前處理好，那在往生上就有很多障礙；如果你的心全都處理好了，就念念都能全心跟佛相應，這樣發出的力量是百分之百的。如果有非常多的世間心思，左纏右繞，這裡也貪，那裡也搞，搞得自心好像被無數根繩子纏住了，這就非常危險。到臨終時，你被哪一根繩子牽住，都有可能落入生死，那就沒辦法往生。

所以我一再強調，修持的要訣，就要以往生為主要目的。而且要減掉一切不必要的世間外緣，心上放得乾乾淨淨。之後一心提起阿彌陀佛。這樣的話，要以欣、厭做為主要的往生竅門。你能領會欣、厭的內涵，就要有意識的在自己心上去實行，而不只是聽個理論。這樣在自心上檢點，看是不是厭得徹底、欣得徹底，天天把心地打掃乾淨，那往生自然千穩百當了。也就是說，你心裡首先要做這個工作，完成以後，每修一念都是淨土的因。這樣不斷的修持，它的勢力就愈來愈強，品位也會愈來愈高。

既然我們已經決定了要去西方，那就要把欣、厭二字常常放在心上衡量。要在當下的身上下檢查，不要到臨終的時候才來幹。打比方說，如果一個人想在這兒住，根本不做離開的打算，那他會想，在這個地方生存的話，就要有很多因緣。這樣所有的事情都圍繞著住在這裡來安排。一旦生了厭離，他想，我要離開這裡，到另一

個地方去。起了這個心以後，他的心就完全轉向要去的那個地方。這時候，對於住在這裡的事就不做長遠打算了。也因此，對於一切事情，他都會逐漸交代完。比如，自己房子裡的每一樣東西，他都會逐步的交代，或者寄走或者給別人，一點一滴全都會處理。對於要去的那個地方，會一直心心念念的嚮往。只是時機還沒到，時機一到，明早就可以走。因為沒有任何負擔，所以走的時候拎個包，很輕快的就離開了。不會說到要走的時候還在想：我還沒安排完，這個東西還不曉得怎麼賣，那套房子還沒想好要給誰，還有好幾件事沒處理完……這樣心裡還有牽掛，就走不了了。如果所有的事都打點好，心裡也做好準備了，而且事務上的糾纏全都處理完畢，這樣時候一到，那就立即出發。絕對會離開，而且會到達他的嚮往之地。

懂了這個例子，就知道我們該怎麼去西方。這在原理上一模一樣。你已經打算去西方了，那麼，對於這個世界上的事，該交代的全部提前交代完，心裡也不再做什麼打算，一心就想去西方。這樣時機一到，馬上能走。如果你一直做百年、千年的打算，想著我這一生要營辦這個事業，要得到那種享受，要學到這個知識，要搞出那個名堂等等，那就根本沒有欣、厭，也就不可能離開這裡去西方了。

老年人尤其要注意這一點，如果你心裡沒有準備好，那就非常危險。其實，臨終的時候就是一念，而這一念之差就決定了你的去向，這是非常快的。如果你事先什麼心理準備都沒有，什麼事都沒交代好，到時候慌裡慌張的，要往生就很困難。

再重複一遍，淨土修持的要訣就是欣、厭二字。也就是對極樂世界要愈來愈嚮往、欣求，一心一意的往那兒去，唯一就是這個目標；對娑婆世界要愈來愈厭離，不斷的淡化它。所有事情都提前交



代好，每天都要做好準備。

反面也要知道，不能到臨終時再準備，那時就來不及了。已經是六、七十歲的人了，那是非常快的。無常這事不會給你提前打招呼，它來的時候，忽然一天就現前了。大家都知道，老來的事說不準，有時候摔一跤就死了，有時候站在那裡，一下子中風或者腦溢血就過去了，有人是一睡不起，老死在床上……很多情況是你想不到的。所以每一天都要做準備。這是最關鍵的事情，已經再三做了交代。

現在對很多人來說，發起求往生的心還是很難。因為人的心不堅定，這就成了障礙。就好像心頭有很多座山，對事物的貪戀是一座山，對兒女的貪戀又是一座山，還有各種貪戀名利、富貴、享受等等，這些都是障礙。一旦越過了這些山，往生就有希望了。

所以，欣厭是往生的關鍵。具足了欣厭，就表示已經脫離了娑婆的事，一心往西方去了。這就表示，心上已經調準了。不然的話，凡夫的心始終飄來飄去，即使念了很多聲佛號，但一遇到世間境界，馬上又轉到生死裡去了，這就很難有保障。

我們的問題就在這裡：平時念佛很難提起懇切的心，口裡剛剛念完，等會兒一碰到世間的事，馬上又入到紅塵裡去了。有這種忽上忽下的情況。這樣檢查起來，淨土的心非常薄弱，娑婆的心卻極為濃厚。關鍵問題還是欣、厭不具足。

現在一定要重視欣、厭之心的培養。如果這種心不能有力的生起，那就很危險了。我們平時都能看到，自己的心不斷的起起落落，大多都圍繞在世間法上，很少起念緣著西方、緣著阿彌陀佛。比較心力的差別就很明顯。譬如你看電視的時候，兩隻眼睛一直盯著，看了好幾個小時都不覺得累，還想接著看。看完了還回味，還不斷的談，腦子裡也不斷的在想。但對於西方根本沒有這麼濃的心，

不是非常急切、迫不急待的想修，也不會念佛的時候一心投入，念完了還回味不已。從這裡足以看出，流轉娑婆的因緣非常充分。如果能反過來，對世間的事一點興趣沒有，心根本不放在那裡，天天都緣西方，淨土的心愈來愈濃。這就表示，你已經跨過了貪戀世間的障礙。所以，這事僥倖不得，你的心沒成熟，還不具足欣、厭的內涵，往生就很難。

念十念當然最容易，但真正發起求往生的心就比較困難。因為業障很重，對這個世界的貪戀、欲望很多，這些都是一重一重的障礙。需要自己下一番功夫，非常努力，才能逐漸把它們清除。心如果轉不過來，在傾向上就不會一念接一念堅定的往西方走，這就是內在最大的往生障礙。這個不清除的話，往生就不會順利，這個一旦清除，往生就十分容易。所以，每個人都要在自心上下手，要在自心上清除障礙，不要一點欣、厭之心都沒有，還整天妄想著臨終能往生。

修淨土法，關鍵要看臨終那一念，逢的機會好，就很容易往生。而一般的人，不是在臨終時才聽說有淨土，而是幾十年前就知道了，屬於早熟的機。但他的心一直很疲軟，這就非常危險，很可能成了一個「老油條」。我們要非常注意自己的心。剛學佛的時候，人往往容易出現善心，但時間久了，很可能被習氣所困，而發不起心力來，這就很危險。有的人說，我已經修了二十年。但看他的心一點起色也沒有，是那種灰溜溜的、懈怠、不振作的心態。這就很糟糕。最後連一點勇悍心都提不起來，這樣怎麼能往生呢？

所以要曉得，自己心上還存在很大的問題。一直深陷在紅塵裡，不肯出來，而對於清淨佛土，對於殊勝的往生大事，欣求的心就非常薄。因此，在這上要趕緊栽培，要不斷的努力，盡量減少負面的染污緣，不然就非常危險。你看，這世上有多少人陷溺生死，有

幾個最終歸往西方呢？這麼想一想就不寒而慄。為什麼那些人生不到西方呢？這裡有非常決定的因素。因為，他的心一直自甘陷溺，沒有真正從心底發起對娑婆的厭離和對極樂的欣求，以這種心怎麼可能生西方呢？或者說，西方淨土哪裡是憑這種心就能往生？所以，奉勸大家及早修行，不要繼續醉生夢死。

人一不注意，很容易就沒有自知自明，不曉得在自心上改過。放眼看去，很多人已經成了「老油條」。天天糊裡糊塗的念，但內心一直陷在五欲的泥潭裡，一點不肯出離。這不是自欺嗎？口口聲聲說要去西方，心心念念都沉溺在娑婆的五欲裡，這樣怎麼可能生西呢？所以，都是在騙自己、害自己，是在辜負佛、辜負自己的人身而已。像有些老居士，認為自己一生修行，也做了很多福業。但老了只是天天守著電視機，心每天就陷溺在世間法裡，愈老愈糊塗。最後就這樣一命嗚呼，不曉得到哪兒去了。這都是生前騙自己招來的下場。

我們不能自欺，一定要檢查：我是真心想去淨土，還是甘願陷溺在紅塵裡？如果一邊想著飲食、男女、歌舞、聲色，對這些貪戀不已，一邊卻幻想著臨終能生到西方，那只是自己在做白日夢，哪有這樣兩全其美的事？放不下娑婆就決定生不到極樂。其實，現在很多人心裡就是這麼打算的。他想：我既要享受世間五欲，還要順利往生西方，如果不能往生，那就是佛不靈驗。但要知道，如果心一直陷在五欲的泥潭裡，愈陷愈深，愈陷愈重，這樣的話，淨土就離得愈來愈遠，也就愈來愈難往生。

原來一再說過，為什麼很多人念佛不能往生？根本原因就是貪戀紅塵。這種修持叫做「抱樁搖櫓」。就像繩子還繫在樁子上，那不管怎麼搖槳，船也前進不了半步。同樣，心一直繫在娑婆世界裡，那再怎麼念佛，也很難即生往生西方。這就表明，欣、厭是一個

大的關口，心裡如果不具足欣、厭，內在最貪的是世間五欲，一點都不願出離，口裡卻不斷的說我要去西方，那完全是自欺欺人。

要知道，一般人在逆境裡容易修，在順境中就很難。尤其世間的一切都圓滿，家庭很美滿，兒女也聽話，福報很好，有各種享受等等，這時候出離就非常困難了。因為他心裡認為，極樂世界就在人間，還要到哪兒去？其實就是迷戀紅塵，放不下世間而已。這樣，平時都像喝醉了酒似的，一直陶醉在世間快樂裡，等到了臨終，怎麼會有出離的力量呢？那時就會戀戀不捨。如果夫妻感情好，那到時候你就捨不得。你不會說：「我要去西方」，只會說：「我們來世還做夫妻！」如果兒女孝順，自己一生對兒女都是貪愛心，那到時候也很難放下。一般來說，女人最愛執兒子，到老了還是念念不忘兒子。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。譬如，你一直恨某個人，一再的恨他，後來忽然間就變得很喜歡這個人，這可能嗎？絕對不可能。這就說明，必須提前在心態上做轉換，轉不過來的話，就一直是那種心，到臨終時還會更強。

大家現在就要開始注意，努力培養欣、厭。我們在座的無非是兩種人，一種人命不好，一種人命好。命不好的會想：「我很可憐，現在世間的一切都不求了，一心就去西方。」這種人反而因為苦而得到大利益。還有一種人命很好，他就一直說：「我很好啊，很幸福，學佛以後更好了。世間真好，天天都很快樂。」結果他每天都為著今世的快樂而做打算，天天都在品味人間快樂的美酒。這就

糟糕了，因為一點出離心也沒有，在他心目中，現前就是極樂世界，哪裡還需要去十萬億佛土之外呢？像這樣，一味的陷溺在世間假相裡，怎麼會有欣求極樂的力量？臨終的時候直接往娑婆世界裡陷落，阿彌陀佛就只能空手而返了。

這些都是不好聽的話，是在給大家敲警鐘。老人家們尤其要警惕，天天要想到人命無常，說不定今天就會死，所以每天都要做往生的準備。就是每天要有「打好包直接去極樂世界」這樣的心態。心裡一直要想：我今天盡一切努力，準備好往生的資糧。如果錯過了這次機會，那就犯了最大的錯誤，所以我要盡量努力。一天活著，就修一天淨業，天天都要提起求往生的心。這樣再念阿彌陀佛，一心一意的念，就可以往生。

以上選摘自智圓法師《名號如意寶》。

不論在哪種情況下，心裡都要警醒自己：我人生最大的目標就是去極樂世界。時時不要忘記。這一點非常關鍵。由此一來，所有長遠的規畫都在西方淨土，而不是在娑婆世界。雖然暫時由業力還在這裡居留，但不會再為這個世界做很多長久的打算，這種心態很重要。

老法師：我們讀了自了法師這篇報告，他所說的話句句都是老實話，是真話，不是假話。我對於他說老人，天天要把包打好準備就走，我覺得這句話有問題，為什麼？那個包還留戀到，還想帶去。應該怎麼樣？沒有包，哪有什麼包？隨時可以走，什麼都不帶，輕輕鬆鬆，一樣都沒有。極樂世界樣樣現成，你帶包去幹什麼？那只是累贅，用不著。這個要知道，要放得乾乾淨淨。這個很難，難在哪裡？你也說得很清楚，煩惱習氣太重。要怎麼樣連這個小包都丟掉？那就是對諸法實相要有相當的認識。佛在一切經論，時時刻刻提醒我們、告訴我們，這個世界上沒有一樣東西是真的，包括我

們自己身體都要丟掉，你還要帶什麼去？只要有帶一點東西去的那個念頭就是障礙，就去不了。

所以還不能徹底放下，怎麼辦？讀《無量壽經》、讀《淨修捷要報恩談》，這兩樣東西可以幫助你，對於一切現象看得更清楚、更真實，看清楚了，全是假的。「凡所有相，皆是虛妄」，物質的現象是虛妄，假的；念頭的現象也是假的，也是虛妄；自然現象也不是真的，沒有一樣是真的。所以《般若經》上告訴我們一句話，「一切法無所有，畢竟空，不可得」。要帶什麼？只帶一顆真誠的念佛心、恭敬的念佛心、感恩的念佛心，往生極樂世界，除此之外，其他的都沒有。極樂世界有沒有？極樂世界也沒有。沒有，為什麼我們要去？我們的問題沒解決，到極樂世界把最後的問題解決掉。所以我們不能帶東西到極樂世界，帶東西去是累贅，是去不了。你心裡所想的不能放下，極樂世界去不了，極樂世界要清淨心、要平等心、要覺悟的心。清淨心，凡聖同居土，我們這穢土，它那淨土，不一樣；平等心生方便有餘土；覺，生實報莊嚴土。經題上清淨平等覺，現在就要用清淨平等覺生活、工作、處事待人接物，用清淨平等覺心，這是什麼？真心，這叫一切法「皆從真實心中作」，就這個意思。

為什麼這個世間放不下？不知道它是假的，以為是真的。假到什麼程度？就像我們現在看電視，電視裡的東西，哪一樣你能拿來享受？一樣都得不到，按鈕一關，全沒有了，十法界依正莊嚴確實如是。凡夫的可憐，不知道妄念前念滅後念生，一個接著一個，它永遠不中斷，把這個當作真的，不知道它是虛妄的，不知道是假的。真正知道徹底是虛妄，徹底是假的，沒有一樣是真的，我們這個心才叫真定了，不再有這些影響，真放下了。所以通達明瞭諸法實相，是學佛的第一義，學佛就學這個。連佛法都是假的，所以說「

法尚應捨，何況非法」。法是什麼？法是敲門磚，法是個工具，幫你證得清淨平等覺的工具，清淨平等覺現前，法就不要了。門敲開了，敲門磚就不要了，就扔掉了，進門不帶敲門磚。往生淨土，除阿彌陀佛之外，其他的佛法都要放下，你要不放下準找麻煩，通不過那邊海關檢查。你還帶的有東西，這個東西就染污極樂世界，那還行嗎？不可以的。所以徹底放下。自了法師這篇東西要多看，給我們最好的忠告。