

淨空老法師倡印  
釋自了法師恭敬整理

# 日暮途遠

無量壽經科註第四回學習班心得報告



真信有彌陀極樂真願  
往生一心專念阿彌陀佛  
決定得生極樂淨土萬  
修萬人去也

淨土時年八十六





無量壽經科註第四回學習班心得報告

# 日暮途遠

淨空老法師倡印

釋自了法師恭敬整理



# 目錄

一、日暮途遠	釋自了法師
二、淨空老法師評語	淨空老法師
	三七





# 日暮途遠

淨空老法師倡印

釋自了法師恭敬整理

尊敬的師父上人：

弟子自了報告的題目是「日暮途遠」。古時候沒有車，出門都靠步行，要去一個地方，走了一天，眼看太陽下山天色已晚，而離目的地還很遠，心裡著急。印光大師常常引用這個成語，比喻老年人時日無多，而往生還沒把握。

印光大師對老年人有一篇專題開示：《示周余志蓮女居士法語》。這篇法語表面是給周老居士的開示，實際上普遍適合我們每一個人。雖然是對老年人的開示，但同樣適合年輕人，因為「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人」，無常說來就來，沒有哪一位年輕人有把握保證自己一定能夠活到老。我們每一個人，都是日暮途遠：時間不多了，但是生死大事沒有辦妥。

下面一起聽聽印祖開示的原文：

「汝已七十多歲，不久就要死了。現在就要把一切事，通安頓好。心裡頭除過念佛外，別無一件事掛牽，則臨終時，方可無罣無礙。若現在還是樣樣放不下，看不開，則臨命終時，所有貪戀衣服、首飾、房屋、子孫之心通通現前，如何能夠往生西方。既不能生西方，則汝一生守節念佛，及所作種種有益之事，完全成了福報了。汝現在尚無智慧，雖常精勤念佛，心中尚不決定求生西方。到了來生享福的時候，決定被福所迷，

便要造諸惡業。既造惡業，必定就要墮於地獄、餓鬼、畜生中受苦了。此種大苦，皆是現世念佛，不知決定求生西方之所感召的。光憐憫汝，恐汝後來或成此種景況，故預為汝設法。汝若肯依我所說，就不會因福得禍。現在雖很強健，就要做就要死了想。凡現在要穿的衣服，留到穿。凡綢緞皮襖等貴重衣服，均分與孫媳等。首飾、臂釧、耳墜及金、銀、翡翠等，通通救濟災民，以此功德，迴向往生。若心中見識小，捨不得賑

災，亦須分與女兒、孫媳、孫女等。自己身邊，決不可留此種令人起貪戀的東西。所有存款，為防養老者，亦須交與孫子。即田地契誌等，亦須交代的乾乾淨淨。汝心裡除念佛外，不使有一點別的念頭。連汝這個身子，也不預計死後作什麼樣（怎麼樣）安頓。連孫子重孫等，都要當做素不相識之人，不管他們長長短短。只管念我的佛，一心盼著佛來接引我往生西方。汝能照我所說的做，一切事通通放下，到了臨命終時，自然

感佛親垂接引，往生西方。若是仍舊貪戀一切好東西，及銀錢、地畝、房屋、首飾、衣服及女兒、孫、曾等，則萬萬也不會生西方了。西方既不生，則下世決有痴福可享。因享福而造業，定規一氣不來，墮落三途。由惡業障蔽故，心識不明，縱有活佛來救汝，也救不得了，豈不可憐可憫乎哉。願汝信我所說，則實為莫大之幸。」

前些天有位女居士告訴我，古代的婦女到了四十五歲就要做壽衣，準備後事。她說她快

四十五歲了，也準備做一套壽衣。世間人會覺得不吉祥，但這對修行人是很好的方式：提醒自己無常迅速，生死事大。《淨土聖賢錄》有這麼一個人：吳秉信，他特地做了一個棺木，每天晚上睡在棺木中，以這種方式提醒自己時時作臨終想。南宋高宗紹興年間，吳秉信在朝廷任官。因為與秦檜意見相違，被貶斥為平民。於是回到故鄉，在州城的南邊建築一間小屋，日夜寂然地靜坐修行。叫人做一個棺木，夜裡則在棺木中睡

覺。每到天亮時，就叫童子敲叩棺木並唱曰：「吳信叟，歸去來，三界無安不可住，西方淨土有蓮胎，歸去來！」吳秉信一聽到童子唱歌，即起來習禪課誦。經過很長一段時間後，秦檜死去，因此又被朝廷召為禮部侍郎，不久後又出任常州的知府。紹興二十六年，被召回京城，經過蕭山驛站的旅舍時，吳秉信靜坐休息，才過一會兒，即叫他的家人仔細靜聽，大家都聽到天樂之聲。吳秉信即說：「在清淨法界的本性中，因為



失念而來到此世間，金台既然已經到了，我也該走了！」說完之後即安然往生。

我們老年同修們該好好考慮自己的生死大事了，時間過得很快，說不定這幾年就有無常到來。到了死時有沒有下落呢？是該好好想一想！如果平常沒有靠定阿彌陀佛，沒有訓練，死的時候一無主張，這樣還是要再輪迴。如果惡業發動，墮了三惡趣，那更是千萬劫在惡道受苦！看看自己所在的城市，這一天一夜裡死掉多少人，

不要說生西方，就連生天，百千人當中沒有一個。再說修行人不求生西方的話，又有多少人了生脫死！現在你已經有把握了嗎？準備在臨終怎麼來通過。

人生大部分的時間已經空過了，是該好好算一筆帳了！在這一生，修行有多大的進步，煩惱減了多少，業障又消了多少。以五年來計算，以前的五年有多少進步，往後就只剩下一個五年或者兩個五年，而且精力愈來愈衰弱，老年的苦會

愈來愈多、愈來愈重。如果不抓緊這段時間，盡全力積好往生資糧，這一錯恐怕就成千錯萬錯了！

好好想想，到臨死的一刻，自己有沒有生死自在的境界。再想想，現在生一場大病，能不能心裡不亂呢？生大病時，心裡都做不了主，慌亂、迷惑，何況死亡呢？臨終四大分解，就好像活牛剝皮，不是大修行者，哪裡能輕鬆度過呢？再想一想，這一生敢保證只有善業沒有惡業

嗎？就看平日裡，心裡想的、口裡說的、身上做的，造了多少業，臨終如果惡業發動，就會把心拉向三惡趣。這一投下去，那是千生萬劫也難以解脫。墮在惡趣受苦報時還會引惡心，舊的業沒有報完，又加上新的業，這樣就是無窮無盡地輪轉，怎麼得了呢！經上講：「七佛以來，猶為蟻子；八萬大劫未脫鴿身。」墮落成螞蟻之後，一直到七尊佛出世以來，都一直是螞蟻。《大智度論》：「佛言：汝觀此鴿宿世因緣，幾世作鴿？」

舍利弗從三昧起，白佛言：是鴿八萬大劫中常作鴿身。┌輪迴轉生為鴿子，八萬大劫都超脫不了。一想到這些，身上汗毛都會豎起來，怎麼還不著急呢？

在臨死的時候，親父親母救不得你，兒女代替不得你，你眼睛看看周圍，有誰可以做依靠呢？能靠得上誰呢？只有阿彌陀佛能救度你、能攝受你、能保護你、能成就你。這不是很明白嗎？生死大事誰都依靠不上，只有靠阿彌陀佛，

往生極樂世界。這一點抉擇清楚了，就要一心一意地念佛求生淨土。對我們來說，再沒有第二條路了！再沒有第二個可依靠處了！切切要趁著現在眼睛還看得見，腳還能夠走，還有精力，身體還健康的時候，身心依靠阿彌陀佛，向佛求哀乞憐，從早到晚，向佛誠懇祈禱，不可以片刻放捨。

如果對這個法門不珍重，靠不定、靠不穩，那就不免糊裡糊塗錯過去了。從早到晚，隨隨便

便，無所事事，晃晃悠悠，幾年一晃就過去了，到後面疾病纏身，臥床不起，口裡想念也念不出，心裡想緣也緣不了，這個時候再後悔已經晚了，機會錯過去了。常常要想我剩下來的時間不多了，就像風中的殘燭，隨時都會熄滅；又像草上的露水，太陽一出來就會蒸發；又像水上的泡沫，風一吹就破滅；又像石火電光，一閃而過。這樣一個虛假的身體，到了垂暮之年，隨時都會滅掉，不是在早上，就是在晚上，不可不著急。

啊！

人生最多只有百年，現在已經到了晚年，就應當放開心量、看破世間，就像一場戲劇，哪裡有真實呢？演戲的時候，台上有各種表演，這裡面哪一點是真的？全都是假的！我們在人生之中就是演一場戲，夫妻的戲、母子的戲、各種家庭事業的戲，已經到了晚年，應該知道這人生的種種都是演戲，沒有真實，所以不要執著。

晚年的時間不多，也就只有三、五年了，這



三、五年怎麼度過呢？就以一聲阿彌陀佛來消遣光陰，以極樂世界做為我的故鄉。我現在念佛，日後就往生到西方，這是何等的幸運，何等的幸福！這麼一想，要常常生歡喜心，不要生煩惱。

如果遇到不如意的事，心裡起煩惱時，要立即把心轉在一聲佛號上，快快地提起來、念起來，再回光返照這麼想：我是阿彌陀佛世界裡的人，怎麼能跟世間人一般見識？這樣就回瞋作喜，還是阿彌陀佛！阿彌陀佛！高高興興地念。

世間事不要多理會，不要爭個你長我短。像這樣就是智慧中人啊！這是自己得安樂，自己得自在。

現在兒女不孝順的多。如果在家裡有兒女對你不好，有時受媳婦的罵，或者住的房子很差，要幹很多家務，這些都不要太在意。要一心念阿彌陀佛，其他不要去想它。你想得很多，只會愈想愈生氣，愈想愈委屈。要想心裡不苦，就要一心想阿彌陀佛、念阿彌陀佛，這樣想、這樣念，

就會愈念愈歡喜。知道這個道理之後，心就要一直靠著這句佛號不離開。

只要你心裡有佛，一切就都會變好。在小屋子裡念佛，這個屋子念得香光莊嚴，就成了極好的屋子。做家務時邊做邊念，做事也變得非常安樂。所以只要一心念佛，其他不想，人生的小苦就會脫掉，不但這點小苦脫掉，連生死的大苦也能脫掉。到了臨終，阿彌陀佛接你去極樂世界，那有多好！所以真能放開，一心念佛，不要等往

生之後，現在就能時時享受安樂。

民國浙江慈溪有個老婦女，家裡窮苦，兒子又不孝順。有一天她被兒子罵了，心裡難受，就找附近的出家師父訴苦。師父說：「妳知道自己身上有苦，為什麼不把苦賣掉？」她問：「怎麼能賣掉呢？」師父說：「妳專心念阿彌陀佛求生西方，臨終佛接妳到西方，就斷了一切苦，以後只受安樂，這就是把苦賣掉了。」老人說：「我們母子倆住同一間房子，裡面既有床，又有灶，

床下還有豬圈，這麼邈遠，怎麼能念佛？」師父說：「這都沒關係，妳只管常念不斷，有空就到廟裡來拜佛。」這以後老人就依教奉行，一心求脫苦，念佛從不間斷。三年過了，在她臨終前幾個月，她對兒子說：幾月幾號我要生西方，你不要外出，給我料理後事，也算盡兒子的孝道。她兒子根本不信。過了一段時間，再次提起時，兒子還是不信。到了臨終前幾天，她兒子忽然聞到奇異的香氣，到處找也不知道從哪裡傳來，這才

相信母親說的是實語。到這一天，他在家守候，只見母親沐浴更衣，端坐著念佛往生了。像這位老人家裡窮苦，兒子忤逆不孝，照一般，晚年是很苦的。但她因為自己苦，而一心想脫苦，就一心靠阿彌陀佛，結果這一切苦都解脫了。

老人家們，只要一心一意念這句佛，什麼時候都不忘掉佛，那就算在家裡做一些事，也不會覺得苦。我們在念佛的時候心裡歡喜了，幹什麼都是歡喜的！見什麼人都是歡喜的！日日夜夜，

有哪一樣不歡喜呢？所以晚年要想安樂，就不能離開這句佛。一離開佛，心裡起無明煩惱，就又落到苦裡去了。如果能這樣專一、能這樣堅持念，也用不了太長時間，就可以做到邊做事邊念佛不斷。做到了之後，心裡的苦就會愈來愈小，一定會愈來愈安樂。

所以，要好好想一想，是不是一句佛號安度晚年？現在我們講老年問題怎麼解決？在一句阿彌陀佛裡解決。現在的老人普遍孤獨，如果能把

心思放在阿彌陀佛上，自己的心和佛心相應，就能去苦、消愁。兒女不如意，怎麼能做到不苦惱呢？就是念阿彌陀佛，佛念得熟了，世間事不會想它，心裡就不苦。不念阿彌陀佛，沒有一個寄託，心總是緣在這上面，那就會很苦。所以要把心換過來，不斷地念佛，這樣念得好，有佛的加持進入心裡，心情會很好，心裡會有寄託。

很多長年念佛的老人耳聰目明，思惟清晰，而且人生有希望，不會對死絕望。所以，這是大



安樂法門！一想到臨終有阿彌陀佛接引，一想到由自己的勤修一定能往生，這個時候會信心充滿，歡喜充滿！

人的晚年心裡沒有了憂苦，身上雖然難免有一些病痛，但有這句佛號在心，就好得多了。能念阿彌陀佛，就有前途有希望。沒有念佛，各方面的苦都難以避免，尤其是老年孤苦寂寞，絕望恐懼，怎麼面對？怎麼解決？現在這個社會跟過去不一樣，過去還有幾代同堂，這個時代老人愈

來愈孤獨，子女不孝順的多，和老人共處交流的  
都很少。但是我們有一句佛號就不怕，因為我們  
念念在佛，這些就都不是問題。老人的孤獨是因  
為自己想不開，沒有寄託，又看到兒女不孝順、  
不交流，自己的心沒地方放。但能把心思放在佛  
上，一心一意依靠佛，佛不會嫌棄我們，自己的  
心會放得開、會開朗、會歡喜。這個歡喜不必要  
外在的條件，佛號常常持在心裡，這就是歡喜靈  
丹。有人晚年念佛得到幾十年得不到的安樂，這

不是孝子所能給予的，不是吃好東西能得到，也不是穿好衣服、住好房子能得到的，世間的一切樂都比不上的。所以要做有智慧的老人，把心放在阿彌陀佛上，就一切問題都能解決。

還有，老年人可能會面臨各種各樣的慢性病，老年痴呆、腦中風，提前怎麼預防？還是一心一意念阿彌陀佛，祈禱阿彌陀佛，求佛保佑你、加被你。一心投靠的話，自己的晚年順利得多。阿彌陀佛慈悲，臨終都能讓你正念分明，當

然臨終之前也能幫你避免這些問題。但你自己要肯這樣來做。

所以，年老了就不要再管世間閒事。印祖開示說：「凡家中家計，並兒孫之事，皆當置之度外。譬如我於六十後就死了，那兒孫還不是一樣做人？我今只管念佛了生死，他們既不能替我了生死，我豈可因他們誤我的大事？能如此設想，自然就會一心念佛了。」

唐朝白居易有幾句詩這樣說：「余年

七十一，不復事吟哦，看經費眼力，作福畏奔波。（我已經七十一歲了，不再作詩。眼睛不好，看經很吃力。作福德也害怕來回奔波，這個衰弱的身體折騰不起了。）何以度心眼，一聲阿彌陀。（這老年的心怎麼來度過？把心寄託在什麼上面呢？就是一句阿彌陀佛。）行也阿彌陀，坐也阿彌陀，縱饒忙似箭，不廢阿彌陀。（走也是阿彌陀佛，坐也是阿彌陀佛，就算非常忙，也不丟掉這句阿彌陀佛。）日暮而途遠，吾生已蹉

陀。旦夕清淨心，但念阿彌陀。（已經快天黑了，解脫的路還很長遠，而我這一生已經錯過了。我現在從早到晚，就是以清淨心只念阿彌陀佛。）」

這個佛號是不可思議的如意寶，一切世間和出世間的利益都可以成辦，它能解世間的厄難、能解毒、能治病，還能解生死苦，把人從生死輪迴中救拔出來，轉凡成聖。所以一切的事情都能用這句佛號來解決，關鍵在我們要有真實的信

心。

為什麼要講這些？因為老年人容易遇到病苦、遇到一些意外，這時候的第一個反應應當是提起佛號。比如遇到危難怎麼辦？就是放下萬緣，一心一意念阿彌陀佛，求佛慈悲接引自己往生。這一點，平時就要訓練純熟。

一般人對於名號的功德認識不深，往往會迷信外在的藥物、醫療等科學技術。他不知道佛號有極其不可思議的力量。在一切不可思議中，以

阿彌陀佛的力量最不可思議，而佛號就是佛果地的境界，所以應該對阿彌陀佛的名號生起極大的信心，用歡喜心和虔誠心來持念。信心圓滿的話，得到的加持也圓滿，而且極其不可思議。

像現在人知道有錢可以買車買房，可以過好日子，就對錢非常有信心，拼命賺錢。我們不要相信錢，要相信佛號不可思議的作用，真正有信心的話，決定會全心投入、全心依靠、全力支持，這樣決定得到真實不虛的利益、即生解脫的



利益。這是最簡單、最容易、最方便，不需要任何外在條件，誰只要肯持就會得到不可思議的利益。這麼不可思議的佛號，這是方便到極點，是阿彌陀佛用來救度一切眾生的無上妙寶。關鍵是不能對這句名號生決定的信心，能不能持之以恆持念。如果能，那就一切都變得順利，再加上有往生的決定誓願，就決定能往生西方。

我們老人家們已經這麼大年紀，沒有很多時間了。這僅有的一點時間一定要用好，如果自己

心裡相信阿彌陀佛，一心想去極樂世界，又能從早到晚把時間用在念佛上，那就一定能往生。如果這段時間不用好，只是東奔西跑，什麼都搞一搞，這樣心不專一，沒有固定的方向，到了臨終心裡慌亂無主，那就危險了。

所以不管怎樣，年紀大了最好以西方為歸宿。在人間就剩下幾年，一定要分清主次，要把往生淨土做為修行的重點，而且要讓這個重點突出再突出。這樣一心投入在念佛上，讓念佛的

念力一再加強，最後就是一門心思唯一念阿彌陀佛，唯一趣向極樂世界，這樣就一定得佛接引，往生西方。

海賢老和尚告訴我們「世上無難事，只怕心不專」；佛說「制心一處，無事不辦」；印光大師更直截地告訴我們：「一心念佛，無事不辦」。

不肖弟子 釋自了 叩呈

二〇一四年十月十七日

注：本文中「該好好考慮自己的生死大事……一定得佛接引，往生西方。」這段文字摘自益西彭措堪布的《勸老人一心念佛求生淨土》一文。

## 淨空老法師評語

自了師這篇報告，要把它單獨印出來流通，翻成外國文，普遍的這些老人院、醫院，我們要多多的送一些。我昨天收到一封老朋友的信，我這個朋友大我一歲，今年八十九歲，身體不是很好。告訴我，前一段時期住在老人院，晚上起來跌倒就爬不起來，還算不錯，身上受傷了，頭腦很清楚，一直到第二天早晨，整理房間的人進來才發現他。老人真苦！要是碰到兒女不孝更傷

心，心情怎麼會好？所以，這種開示對他們來說非常迫切的需要。真能夠相信有佛，相信有極樂世界，相信有阿彌陀佛，一直念下去，他身心就平和。我們知道，境隨心轉，一切法從心想生，只要念頭一正，對他身體健康大有幫助。類似這些開示，無論是今人、古人，我們把它蒐集起來，印成小冊子，我相信能提醒很多念佛人，老年人會讓他安心。



漸：鷄皮鶴髮看：行步  
龍鍾假饒金玉滿堂豈  
免衰殘老病任汝千般快  
樂無常終是到來唯有  
徑路修行但念  
阿彌陀佛

恭錄三祖勸世偈與辰因倫共

勉之

淨空





# 轉心隨境

淨室時年七十有九



華藏淨宗學會

THE CORPORATION

REPUBLIC OF HWA DZAN SOCIETY

本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。

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

Printed in Taiwan

HZ59-03-01