

# 《往生要点开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

## 目录

一、要了解为何要往生极乐世界.....	2
二、往生极乐要有两大动力 .....	2
1.多了解娑婆世界的苦 .....	3
2.要知道极乐世界“乐”在哪里 .....	3
四、诽谤正法是往生最主要的障碍.....	5
五、配合念佛，平时该做些什么.....	6
1.分清“业果”，奉行十善 .....	7
2.明辨“十恶”，忏悔业障 .....	7
3.好好持戒.....	8
4.与利他心相应.....	8
1.从紧急关头的第一反应上看.....	8
2.从自我利益受损时的反应上看 .....	9
七、在助念中做总结分析，达到自利利他 .....	10
九、总结回向 .....	15

## 往生要点

2012年10月12日开示于念佛道场

我们念佛的目的，就是要往生极乐世界。如何把念佛的功夫达到《阿弥陀经》中说的“一心不乱”？我们为什么要往生？大家对此肯定都很感兴趣。如果我们一天共花五个小时念佛，你就要看一看，你的心相应了有几个小时。如果你这个准备工作没做好，可能你用了五个小时，却没有得到五个小时的成果。所以，我们就要去花一些功夫做这个准备工作。这个准备工作不能说到我们临终时再做，其实大家天天在这里修行，在这里练习，就是为了临终做准备。这个准备工作有很多种，最主要的有几点，今天给大家介绍一下。

### 一、要了解为何要往生极乐世界

首先谈一谈大家为什么要往生极乐世界。在座的各位都是念佛修行多年的，如果是别人这么问你的时候，你们会怎么样回答？（答：为了成佛。）那别人接着问你：“你为了成佛要往生极乐世界，那成佛和往生极乐世界有什么关系？”（答：度众生。）度众生是不是一定要成佛呢？然后别人接着问你：“什么叫度众生？”（答：答不上来。）如果你答不上来，人家就问你：“你不知道什么叫度众生，那你肯定也不知道什么叫成佛了；你不知道什么叫成佛，你肯定也不知道为什么要往生了。”

其实我问的问题，也不是很高深的问题。因为我们做任何事情都得有一个明确的目标，不管我们会不会说，但是我们心里得有这个想法。因为念佛主要是自己修行，能说的话对他人有帮助；不能说就帮助不了。但是自己如果想不通、不清楚，那自己就帮不了自己。在我们修行的时候，有很多问题要提前考虑。通过修行最后能往生极乐世界，可以说是每个念佛人这辈子要做的最关键的一件事情。对于这件事情，我们要好好地思考。思考的时候要靠什么呢？要靠去了解佛经，比如《佛说阿弥陀经》、《大势至菩萨念佛圆通章》、《无量寿经》、《普贤行愿品》，这些都是很重要的关于怎么修念佛的经典。我们要闻思修，要听闻佛说的佛经，然后思惟，然后把这些道理拿来修行。怎么样把这些道理归到一句佛号上面去，这是很重要的。

### 二、往生极乐要有两大动力

刚才问的“我们为什么要往生极乐世界”，实际上就是要讲到我们往生极乐世界的动力。印光大师讲过，念佛的人一定要有两个心态：一个是厌这个娑婆世界，

一个是欣乐极乐世界。一个“厌”，一个“欣”，能够成为我们往生极乐世界的坚强动力。

为什么要厌这个娑婆世界呢？这就谈到了“苦”。这边是苦，那边是乐。别人就问你了：“极乐世界到底乐在哪里？娑婆世界到底苦在哪里？”大家都知道娑婆世界很苦，苦在哪里？大家有想过吗？（答：生老病死、求不得、爱别离。）还有什么？（答：知道了。）我们在了解“苦”的时候，若别人问你，“如果没有生老病死的地方在娑婆世界有的话，那你还去不去极乐世界？没有‘求不得’、也没有‘爱别离’的时候，你还去不去极乐世界？”这个就要考虑了。考虑得越多，你去极乐世界的决心越大。

打个比方，现在大家都知道，不管念佛的还是不念佛的，大家一到了每年高考的时候，比如说自己的孙子、儿子要高考，好多人念佛就念得更虔诚了。为什么？保佑他考个好的大学。这个时候你心里是怎么想的？比如希望他能够考上一个省里最好的大学，这时你担心的是他考不上省里最好的大学。如果有一天，你突然听到有人对你说：“不用考省里的，我让他读全国最好的清华大学，免考了！”这下子你就不担心了。如果你是以这样的动力去念佛的话，你这佛也不念了，现在已经免考了，直接送过去就好了，这下阿弥陀佛可能你不去求了。这就是说，对于这个要求，你要求得越低，一旦你满足了，你就不会去求了。

## 1. 多了解娑婆世界的苦

所以我们对于娑婆世界的苦，还要多多地了解、彻底地了解，一旦了解了，到临终的时候，这些魔鬼、业障、还有你的冤亲债主现前，告诉你这个很快乐、那个很快乐的时候，他们就骗不了你，你就不会贪著，你会一心地求往生。那么对于极乐世界的乐，也得了解。在佛经当中都有讲，《阿弥陀经》里也有讲。苦有三种：苦苦、坏苦、行苦。平时我们知道的生老病死，就是苦苦；求不得、爱别离，这就是坏苦；但是真正最苦的是什么？是行苦。行苦我们很多人都不知道，生在苦中不知苦。这个苦其实是最厉害的，它会让我们根本就不觉得苦，然后让我们往生极乐世界的心慢慢地就退了。所以我们要去了解，到底怎么个苦。这样的话，这个动力就强了，对娑婆世界什么都不会贪恋了。

## 2. 要知道极乐世界“乐”在哪里

极乐世界“乐”在哪里，这个也要清楚知道。这属于往生极乐世界的动力，是我们要做的准备工作。了解之后，即使没人叫你念佛、没人约你念佛、没人劝你念佛，你自己整天也会不停地念佛。这个心有了，就是大德称之为“信愿行”的“信”。还要信什么呢？要信阿弥陀佛有这样的功德，他能够让我们离开痛苦。离开痛苦的

方式是什么？如果你不知道，你想去那儿的心就不会像知道的人那么强烈。比如你没有来这个念佛道场、对这里一无所知的时候，你想来的心就是很平淡的；别人给你介绍这个念佛道场的好，比如说阿弥陀佛像塑得好、场地很宽、念佛人多、有功夫的人也多，你一听，心里高兴了，就很想来，哪一天你一有空马上出来，再忙你也会挤出时间，跑到这里来念佛了。你如果一无所知的话，这个动力就没有。所以我们就要提前了解阿弥陀佛的功德在哪里。

这就要看佛经，在《无量寿经》里说，（往生）有上、中、下三辈九品。像有些人，念佛用了一些功夫的，然后往生极乐世界了，花开的时候，菩萨就现出来了——大势至菩萨、观音菩萨现出来给他讲法，他就听法。听法后有的证阿罗汉果，有的证菩萨果位。这就是阿弥陀佛利益众生的一种方式——给大家讲法，跟释迦佛一样。释迦佛来到娑婆世界怎么救度众生啊？就是讲法。阿弥陀佛也同样，在极乐世界天天不断地讲法。（释迦佛）在娑婆世界就那么短短的几十年，他30岁成道，80岁圆寂，说法49年，过去了，就没了。像我们现在听的法是佛的弟子一代一代这样传下来的，我们亲自见佛的福分没有，听不到佛给我们讲法。极乐世界好在哪里？你一旦生到极乐世界，阿弥陀佛就是我们的师父，天天给我们讲法。你什么时候都可以听法，不会想听法没人给你讲、听不到。这就是极乐世界很殊胜的一个原因——天天讲法。天天讲法有什么殊胜呢？就是天天增长我们的智慧。天天增长智慧有什么好处呢？天天能够对治我们的烦恼大病。对治我们的烦恼大病，我们根本就不会造恶业。根本不造恶业，我们就根本不会受苦了。我们就这样被阿弥陀佛救度了。不但是自己要成功，阿弥陀佛还教我们发菩提心、行菩萨行，然后就能够修菩萨道，这样就能够快速地成佛，然后回到娑婆世界度化一切众生。所以我们要了解极乐世界的殊胜、阿弥陀佛的殊胜。

### 三、念死无常和念佛功德，是增强念佛力量的关键

这是讲到“信”，信娑婆世界的苦，还有极乐世界的乐，还有阿弥陀佛的功德。在这前面还有什么准备工作呢？刚才我上来的时候，看到这里有一个公墓，这对于世间人来讲是很忌讳的，坐在这旁边很恐怖、毛骨悚然——“会不会有鬼？”对念佛的人来讲，是一个非常好的策励。印光大师说了，念佛人，要把这个“死”挂在额头上，就是天天要想到“死”。你看到别人的死，你不要想“那是他的事情，跟我没关系”。死，每个人都要面临的，这个“死”不是看着外边，应该往里边看。我们可以想想看，在座有小孩子，也有年纪大的，小孩子慢慢变大了，变老了，老了以后必然面对死亡。死了以后去哪里呢？这就不一样了，修行好的，去极乐世界了；造恶业的，就下地狱了。所以，如果我们不思考这个“死”的问题，那根本就不会考虑后世、下辈子去哪里，“还早着，我们先享受了再说。”我们想到死——可能我今天或者明天或者明年就没命了，那剩下的时间我干什么？赶快念佛啊！所以这

个“死”对于每个念佛人来说必须是念的。不但是要念，是天天要念；天天念，一天念一次还不够，一天至少要六次。这样你念佛的力量才强大。

否则，很多人——我看见在其他地方有念佛的，他才坐了半个多小时，念着念着头就挂下去了。问他念佛一天念多少，“我念好几万呢！”“你念的时候高兴不高兴啊？”“三宝加持不可思议啊！”问他什么不可思议，“我这个心醒过来的时候很高兴啊！”这简直就是没有用功在道上面。这是什么原因造成的呢？昏沉，就是对三宝的功德没有看到，对阿弥陀佛的信心没有真正生起。如果生起来了，那心里全是欢喜，他不会睡着的。

还有的人坐在那里念佛，这个念珠拨、拨、拨，觉得老拨不完。这是怎么回事？因为他拨呀、念呀的时候，心就跑掉了，这样念了一个小时，这一串还没念完。这就是妄想。妄想是怎么造成的呢？——没有念死。念了死他就不去想这些闲事了。

所以我们年纪大的也好，年纪轻的也好，不要说“没有精力去学那么多佛经，我就赶快念吧”，你如果好好地学一点、了解一点，把念死知道了，阿弥陀佛的功德知道了，在你真正念佛的时候，这力量可大了，要提起来你就提得起来，要放下你就放得下。否则，我们经常叫他念佛要提起来，他这个心不够；叫他放下，又放不开。搞得不上也不下，功夫上不去，一心也做不到，这是我们修行的毛病。找到毛病后，你要知道毛病是怎么产生的，然后找到医治它的办法。所以说，一句“阿弥陀佛”你要念好，怎么样去把这些配合的工作做好，这是很关键的。

#### 四、诽谤正法是往生最主要的障碍

我们在念佛的时候，刚才讲到，前面要念死无常，还要念阿弥陀佛的功德。假设你这两点做到了，你就会感觉很有力量，这是正面的力量。这样够不够呢？还不够。就好比我们在前进的道路上，你有一辆很好的车，现在马力很充足，是不是有了这样的车你就一定开得很快呢？还要注意前面有没有挡住你的东西，这叫作障碍。比如说一大堆木头、一大堆石头给你拦住了，路都没有了，你这车也就开不动了。

对于我们念佛人，在修行的路上，最主要的障碍是什么？在《观无量寿经》里有讲，只要临终能够回心转念，五逆十恶都可以往生的<sup>①</sup>，这也是阿弥陀佛的愿；而《无量寿经》里讲，“唯除五逆诽谤正法”<sup>②</sup>。诽谤正法，就成为了往生的障碍。所以说诽谤正法是每个念佛人、每个想往生的人的一个最大障碍。

为什么是最大的障碍呢？我们知道，念佛法门是释迦牟尼佛对众生——尤其是对末法众生的一个良药，它就是一个正法。法是什么作用呢？是救度我们出生死苦

---

<sup>①</sup> 《佛说观无量寿佛经》：或有众生作不善业五逆十恶。具诸不善。如此愚人以恶业故。应堕恶道经历多劫受苦无穷。如此愚人临命终时。遇善知识种种安慰为说妙法教令念佛。彼人苦逼不遑念佛。善友告言。汝若不能念彼佛者。应称归命无量寿佛。如是至心令声不绝。具足十念称南无阿弥陀佛。称佛名故。于念念中。除八十亿劫生死之罪。命终之时见金莲花犹如日轮住其人前。如一念顷即得往生极乐世界。

<sup>②</sup> 《佛说无量寿经》：诸有众生闻其名号。信心欢喜乃至一念。至心回向愿生彼国。即得往生住不退转。唯除五逆诽谤正法。

海的一个大舟，也是救治我们烦恼、生死大病的一个良药。如果你不靠着这个念佛法门，就很难出生死。同样，除了念佛法门以外，还有很多很多的正法，比如禅宗、天台宗、法相宗、律宗、密宗、各种各样的宗。大乘八宗，从印度一直流传到中国，流传了已经好几千年，每一个法门、每一个宗，它的每一句话、佛经里的每一个字，都是佛菩萨慈悲给我们开的一个良药。它可以根据不同的人、不同的特点，救治他们的烦恼大病。什么叫诽谤正法？比如你说：“这个法不需要，咱们就把它先放在一边儿，不要了。现在末法时代，什么都不要了，光念佛就可以了。”你这么说的时侯，赞叹念佛是很好，但是八万四千法门，每一个法门针对不同的根器，有不同的对治。如果把其中一个丢掉了，那一部分众生就失去了解脱的机会。所以这就成为一个很大的罪，障碍我们往生。佛经里在讲到这个的时候，（佛陀）是非常痛心地说：“谁谁谁，诽谤了正法，多少多少劫在地狱里受苦都不能出来，不能往生。”我们念佛人，首先要知道念佛的动力是什么，还要知道念佛的障碍是什么。我们对所遇到的人应该大力地赞叹和提倡念佛，这是很对的。但是，你千万要注意，不要劝别人“只要念佛，其他都可以不要了”，这两个话有区别的。念佛很好，我们应该去念佛，这个我们大家都要提倡，但是你不要说“禅宗你不要去修”。禅宗也是佛传的法门，就像佛给大家的药一样，你不要说“我们只要这个药，其他的药不要”。对于个人来讲，我们可以现在只修念佛法门，到了极乐世界再多多地修。但是对于其他的众生，可能他会先由禅宗或天台宗或其他的宗而进门，然后再转到净土，这就是佛的善巧方便。所以我们在初学的时候，尤其要注意不要造下谤法的业障。否则，在你临终的时候，这就成为一个很大的障碍，这就很麻烦。

平时我们的功夫可能用了一些，好不容易上去一点，突然你又觉得一段时间这功夫又退了，这个你要检查是否哪里做错了。如果你做的全是对的，那你的功夫肯定会越来越好；如果你一会儿好、一会儿不好，可能就是一会儿做对了、一会儿做错了；如果你是越来越差了，那就糟糕了，可能做错的越来越多了。我们在念佛的时候要这么检查自己：最近功夫是高了还是低了？

## 五、配合念佛，平时该做些什么

平时在三宝面前还要配合着做很多的事情，才能够积聚往生的资粮。《阿弥陀经》说：“不可以少善根福德因缘，得生彼国。”并不是说，我们除了念佛，什么事情都不干。如果你真做到整天都在念佛，什么都不干，那当然很好，其他的也真的就不用去干了。可是我们除了念佛，同时还在干很多事情，比如说吃饭、大小便、洗脸、刷牙、带孩子、上学、上班等等。既然你还在做这么多事情，每一件事情都会对我们的往生、对我们念佛的功夫形成一种影响——要么是正面的影响，要么是负面的影响。

我们真正在佛堂中，坐下来念也好、走着念也好，这个时候叫作正修的念佛；没有在佛堂里、没有这样端端正正坐着、没有拿着念珠大声念佛的时候——你在干其他事情的时候，叫座下的时候。其实我们真正算一下，二十四小时中，还是座下的功夫用得更多一些。

## 1. 分清“业果”，奉行十善

那么座下应该怎么用功呢？要把“业果”搞清楚，把“皈依”搞清楚。在下座时，要恭敬三宝、孝顺师长，要积集这些资粮，要发出离心，如果这些你做不到，更谈不上发菩提心了，往生下品都没份，那怎么办呢？所以在座下的时候，你必须要按照“业果”去做。业果是怎么分呢？十恶业道、十善业道。人家都说“十恶不赦”的人是最坏的人，“十善”就是佛弟子的行为准则，恶是决定不能做的，善是要做的。如果你念佛的功夫很好的时候，自然而然地就会符合十善，自然而然地就远离十恶。

## 2. 明辨“十恶”，忏悔业障

如果你的功夫还没到，尤其你在座下的时候，就一定要谨慎了。可能你会造很多恶业，造了恶业，就把你往生的路给堵起来了。所以，忏悔业障是很重要的。我们在忏悔业障的时候，首先得知道：什么是业障？它障碍什么？做了什么事情是一种业障？如果这个都不知道，那可能就是好事做了也不知道，坏事做了也不知道。因为你不知道，那么做了坏事也不知道忏悔，明天还会继续做，那就是“愈趋愈下”，越来越糟糕。

十恶大家都知道，身的三个：杀生、偷盗、邪淫；口的四个：妄语、恶语、两舌、绮语；意的三个：贪、嗔、痴。把十恶、十善了解之后，我们每天要检查：我在没有念佛的时候，身、口、意做了哪些方面的行为？是恶的还是善的？如果是善的，那我就好好的回向（往生）极乐世界；如果是恶的，那就要忏悔，否则就会障碍我们往生。

在每天的修行当中，我们最容易犯的就是口业。我们没有念佛的时候，嘴巴一停下来，很容易就去说别人的过失。你如果是出于好心而说，那是帮助人；如果你是出于无聊、出于生气去说别人的过失，这就是恶业了。在这个世间上，很多人都在说一些骗人的话、挑拨离间的话，还有骂人的话。在我们修行人当中，尤其是居士、念佛人，如果你在这个团体里面说了一句属于恶业的话语，这个果报就更大了。为什么？因为你说的对象，也是个念佛人，也是居士，这个果报就说一般人要大。再加上你自己也是念佛人，也是居士，本身你做了一件坏事，比一般人做坏事力量更大，那么两个很大的力量加在一起，就成倍地增长。这个时候忏悔起来，就要花



更大的力气。这就是我们在修行中，尤其要好好守护的。如果你不守护，它会一天一天地增长，最后就把你拖到地狱里去了。

刚才讲过，我们做了这些十恶、五逆，通过好好忏悔、念佛，这些业障就能够消除，不障碍往生。那么谤法的业障可以障碍往生，这是指什么呢？是指（对于）谤法的业障，你在往生之前一直没有作忏悔，你不知道这是个错误，一直继续做，这就是障碍。如果你回心转意了，好好忏悔了，它就不成为障碍了。所以我们要想：怎么样把念佛的这些障碍都消除掉？怎么样把这些念佛的资粮快速地积累？这样就可以很好地达到我们的目标——往生极乐世界。

### 3. 好好持戒

我们一定要注意，念佛往生，在末法时代，尤其戒律是很重要的。经上说，中品往生要持八关斋戒。你持了一天八关斋戒，能够发愿、回向往生，就可以得到中品生。如果你发菩提心了，读诵大乘经典了，可以得到上品生。现在很多人就诽谤大乘，说这个经不是佛说的、那个经不是佛说的，这些都是障碍往生的。

### 4. 与利他心相应

像你们年轻的出家众，不但要念一句佛号，而且念一句佛号的时候，还要把这个动机调整为利益众生。不要光想着自己，“我念佛，我往生”，你要想着，“我好好地念佛，还要好好地传念佛法门”。好好地把这种念佛的功夫教给那些不信佛的、不想往生的人，要让他们也知道，这才有好处，这才跟菩提心有些相应。菩提心不是说你从这里死了然后往生到极乐世界时再去练，菩提心的种子是你在这里就开始培养，你到了那边，自然而然地就根据你的种性变成大乘或是小乘。所以，在这里我们不要好像无所事事地等着，等着不一定说我们就是有保证。我们要现在就努力，这样才对得起自己这个暇满人身。你越是平时作准备、越是紧张，临终越是安定、越是不着急；现在你不慌不忙，一点也不着急，临终就是手忙脚乱。这就是我们和世间人的不一样，要多从这方面去观察。

## 六、如何测验我们念佛的功夫

### 1. 从紧急关头的第一反应上看

平时我们要做锻炼、做准备，怎么准备呢？比如说念佛的人要考验一下自己的功夫怎么样，经常从碰到的一些灾难上可以检查自己。比如在遇到地震、火灾、水灾、战争、交通事故等紧急的关头，你要检查当时你的第一个反应是不是念佛。如果不是念佛的话，那就表示你的功夫还差。因为人的生命结束，有时候是自然而然的、寿终正寝，但很多时候也可能是突如其来的，你根本就没有思想准备。如果你

平时是经常练习的，碰到什么情况马上念佛，这就会使你在碰到任何情况，比如说突然结束生命的时候，也能够念佛。这个大家要自己去考验了，像有的人突然碰到一个可怕的东西，（脑子里）跳出来的是什么？“妈呀！”“天哪！”这就不行了。你如果跳出来是“阿弥陀佛”，哪怕是嘴巴上跳出来，那都已经很好。念佛人要这样去检查自己的功夫。

## 2. 从自我利益受损时的反应上看

再进一层的检查功夫，怎么检查呢？就是在这种利害关头，比如别人来骂你的时候，你是不是能控制住你的嘴巴，念出一句“阿弥陀佛”？有时候念佛念得好好的，别人突然骂你：“你这个人太坏了，是个大坏蛋！”“你这个人是个大笨蛋，一天到晚念佛，念什么？有什么意思？你整天念佛，还不如帮我干一点什么——炒菜、买菜等等……”这时如果你控制得住你的嘴巴，还是“阿弥陀佛”、“阿弥陀佛”地念，这就说明你有功夫了。这个“阿弥陀佛”是靠什么念的？靠你的心控制你的嘴巴。如果你跟他吵起架来，就表示你的心控制不住你的嘴巴了，佛已经不在你的心里了。佛随时都在我们的顶上安住，佛的无量光是遍照十方世界、没有障碍的，但是你不忆念佛的时候，佛的加持你就得不到。我们在跟人吵架的时候，心里肯定是没有去忆念佛，这个时候自己就知道应该忏悔了。如果一个念佛人还跟人家吵架，吵完了还要说他不对，还要找人评理，这就是功夫太差太差了。

考验的方法还有，比如说你面临涨工资、分房子等等，给你一些待遇，突然人家又不给你，那个时候你的心是不是很平静，是不是还能够念“阿弥陀佛”？如果你的心平静不了，去跟人家去争，“这是我的，这是我应该得到的”，这样的话，就表示这是你往生的障碍，这就是你的挂碍。挂碍是什么意思？你的心被这个物质牵缚住了。本来物质是不能障碍你的心的，可是你的心会被物质牵引了去。我们的心应该被极乐世界和阿弥陀佛牵引过去，这样的念佛就容易成功。我们要想做到那样，还是归到刚才说的，平时要牢牢记住极乐世界的功德，阿弥陀佛的功德。你想，现在我们享受的一些什么金银财宝、高楼大厦、豪华汽车、美满家庭，比起极乐世界这些庄严的果德，怎么比得上？如果我们连这个都放不下，你还想得到什么极乐世界的清净庄严？

平时要多跟自己作思想斗争，祖师大德不是说了很多念佛用功的方法吗？就是在念佛的时候，怎么样用佛号来对治这些烦恼，怎么样去跟它们作斗争。这是念佛人用的这种“斗争”方式，我们要有这样的力量。这样你念佛念了以后，就会感觉到心越来越柔软、越来越自在。否则，别人一说你，你就生气，别人对不起你了，你也心里不平衡，这些统统都是念佛功夫还不够，还不够相应。

## 七、在助念中做总结分析，达到自利利他

假设你做助念的话，就多注意总结、分析。比如你给一个人送往生的时候，你要好好观察他的这种表情、他对这个世界的贪著程度，还有他走的时候是恐怖还是安祥，这就是对我们的一个警惕。这样你就知道人走的时候，有哪些关键点是放不下的。这就是现身说法。假设他走得很好，你就看他平时对一些念佛的基本的怎么去做，总结他平时是怎么用功的。如果一个人走得很困难、很糟糕，你就观察他是不是对一些事放不下。这个你就可以活学活用。助念既是利他，又是自利，我们已经准备了无数次，真正轮到我们自己的时候，我们就很有经验了。所以佛经里是总结了：人走的时候，最贪图的不外乎三个：一个是亲戚朋友，一个是财物，还有一个就是你的身体。那我们平时就看一看佛教的一切法，是不是正好对治我们的贪著的？比如叫大家布施、给钱，这就是对治我们对财物的贪心；叫大家好好持戒，就是对治对这些亲友、对自己的贪著；叫大家念死无常，这是对治我们对自身的贪著。这些就是靠我们在平时多去练习、多去观察，助念的时候，尤其是一个很好的学习锻炼的机会，不要认为是他的事情，跟我们没关系。也许今天是他，明天就轮到我们的了。像我们在座的各位，可以确定的是，过了一百年，我们就再也不能在这里碰面了，那就得下辈子了。不管在座的各位活多久，一百年总归是活不了。那么一百年后我们会在哪里碰面呢？就不知道了。同样，你去助念的时候要经常提醒自己：无常就要到来了。这样的话你的功夫就容易上去。

## 八、提问环节

问题 1：我们一天念佛要念六次？一次我们要念多少时间？

宇宙法师：初学的人就念短一点。

问：最少多长时间？

宇宙法师：最少 5 分钟、10 分钟，然后慢慢地加长。比如刚皈依的人，每天“尽形寿皈依佛，尽形寿皈依法，尽形寿皈依僧”要念六次。念的时候要知道刚才说的道理——佛有什么功德。比如阿弥陀佛，他的身有什么功德，他的语有什么功德，他的意有什么功德，他的事业是什么功德，这都要去了解。一天你专专心心地念 5-10 分钟，以后你的功夫深了的时候，就可以加长到 20 分钟、30 分钟。如果再加长，慢慢的六次就可以连起来，一整天都能够在这个状态当中的时候，这个功夫就深了。所以我们先由浅入深，由短变长，这个标准就是很专心地去念。

问题 2：现在流传一种法门，也说是净土法门，说什么只要念一句“阿弥陀佛”，其他什么都不要，而且，我们功课本的赞佛偈“阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦”，他们把这个偈子也改了。但是凭我个人的想法，这些赞佛偈是从古大德流传下来的，我们是不能任意的随意去改的，但是我不敢乱加评论，因为他们也

是出家师父。他们说发愿什么的都不要，只要念一句阿弥陀佛，临终就可以往生。刚才根据师父的开示，去极乐世界的要求，十恶都不能做，还要念无常，念阿弥陀佛的功德，要这些做好了才能够往生西方极乐世界。是不是一念阿弥陀佛就能往生西方极乐世界，其他什么都不要？我就产生了这样一个困惑，请师父慈悲开示。

宇宙法师：你这样去思考，是很应该的。不要说这个末法时代，就是在正法时代，佛出世的时候，也有很多外道，有96种之多，每一种都有他的徒众、他的道，很多还有神通，也很会讲道理。他们说：世界是这样的，断烦恼是这样的，出生死是这样的。佛当时收了很多外道的徒弟，把他们转化过来，当时佛告诉大家：对于佛说的每一句话，你们要好好地思考，要像一个炼金子的人一样，好好地烧、去炼。因为真金不怕火炼，假的一炼，就会现出原形。在正法时代，佛自己说的话，他都不叫大家去盲从，为的就是让大家不要正邪不分、上当受骗。现在末法时代，那就更不用说了，“邪师说法，如恒河沙”，在《楞严经》里也这么说。什么是正法，什么是邪法，我们自己就要仔细地去思考，不要碰到什么马上就跟着去听了。在我们智慧不是那么强有力的时候，碰到一些新生的事物，我们要持一种谨慎的态度：经过这些祖师大德一代一代的流传，这个大德是可靠的，我们对他有信心的，这样他定下来的规矩，我们就不要随便去改变，至少我们不会走错。这是一种可靠的方法。就像现在有一些新出的药，过个5年、10年，又把它给销毁了，为什么？严重的副作用出来了。现在这个时代，好像经常发生这种事情，连佛法也经常有很多人去发明创造，搞出很多奇奇怪怪的东西。这些东西，有点像把我们的法身慧命拿去做试验品，有些危险。我们没必要去冒这个险，我们就依据老的传统这么走下去，还比较保险。

刚才我说的这个原则，就是说要根据佛说的正法去做，才是往生极乐世界的方法。不是佛经里讲的、没有道理的，这是怎么修也修不出来的。不能说仅仅凭嘴巴念一句“阿弥陀佛”就能往生，佛经里没有这么说过。如果这样的话，像现在很多外道也在念《金刚经》、《心经》，也在念“南无阿弥陀佛”，但是他的心里把阿弥陀佛看成是耶稣，看成和他们的上帝是一模一样的人，以这种想法，根本没办法往生到极乐世界，只能“往生”到他的教主那里去，（和佛教）完全是背道而驰的。

对内道和外道、佛弟子和非佛弟子，我们一定要分清楚。否则就好像很盲目地开着车，你不能说你开车就一定能到北京，你要开对方向。如果没有方向，开几百年也都到不了北京。尤其是念佛，这是一个很慎重的事情，别看这好像很简单，其实有很深很深的道理，有很多很多的细节在背后。

像现在还有一些错误的知见，说什么只要念佛，你尽管去干什么坏事都没事。本来佛的意思是说，你干了什么坏事，你好好地忏悔了，念佛也可以往生。现在的人倒过来了：“你只要念佛好了，什么坏事都可以干，干完了再念两句佛号不就完了么！”这很颠倒嘛！这样就是知见错了，整个都错了。就好像别人跟你讲：“有

一种毒药吃了会死人的，但是医院里可以开刀给你做手术，你就好了。”那你不能说“反正医院里能开刀，咱们就随便吃吧”，没有人会那么傻。

我们念赞佛偈也是非常重要的，在七支供里面，供养诸佛，就有一个口的供养——赞叹诸佛。你赞叹了佛以后，这个口业把你以前谤佛、骂人等等这些恶业就净化了，这是很殊胜的一个方便。赞叹佛，你的心里就想着佛的功德；你不去赞叹佛、不去念，这资粮就很难积累圆满。这些都是祖师们定的很好的一个方便，我们不要随便去诽谤，去把它丢掉。凡是能帮助我们往生的，都应该把它抓住，然后好好地护持，好好地弘扬。

末法时代，本来大家智慧就不够，本来正法就少，邪法多，我们如果不好好去护持的话，就越来越糟糕了。如果我们把该留的丢掉，把该丢掉的——坏的、错的，又搞出一个来，搞到最后就越来越糟糕。希望大家要好好地发菩提心，要好好地护持正法，再把功德回向往生极乐世界。

问题 3：念佛能够往生，是念四字好还是六字好？

宗宙法师：六字、四字，就是指“南无阿弥陀佛”和“阿弥陀佛”吧？都是念佛、念佛号嘛！如果你还没有定下来念哪个的时候呢，一般推荐念“南无阿弥陀佛”，因为“南无”带有一个“皈依”的意思。仅仅念“阿弥陀佛”，不一定带着皈依求救的意思。初学的这样念六字更好，如果已经念熟了的，那当然也不一定要去改。在集体念佛的时候，大家如何念，那么我们也如何念，随众嘛！对于个人来讲，如果要选择的话，还是选择加“南无”两个字比较好。

问题：某寺的念佛团，有两个联社合起来发心带头念佛，但是在运行的过程中会产生一些意见的分歧，或者出现一些矛盾。请师父开示，居士应该保持一个什么样的心态来化解这些矛盾，使大家做到团结？

宗宙法师：对于这个问题，就是刚才我的观点：如果我们碰到问题，用“南无阿弥陀佛”来解决的话，这就是一个好办法。不然的话，就不是真正在念佛了，念的是世间的烦恼。娑婆世界之所以叫作有诤，就是有斗争嘛。人跟人有意见不同的斗争，有利益的斗争，有各种各样的斗争。这个斗争一定是两边一起去争，才争得起来；如果只有一边，是争不起来的。那就是说，凡是发生吵架、斗争，一定是两边都有责任，一个人是不会造成这样的。在念佛的人中，我提议在碰到问题的时候，就念“南无阿弥陀佛”，把问题就解决了。

举个例子，有一次，有两个信佛的人，其中一人正在大声地责备另一人：“你这个人怎么回事，这件事情你怎么搞得这么糟糕？你把这个事情都搞砸了！”连续质问了三句之后，另一个学佛人怎么回答？他说：“南无阿弥陀佛。”这下子那个责备人的人挺尴尬的，也挺佩服的，“你这人还挺厉害的啊！”他也念一句“南无阿弥陀佛”，好了，解决了。如果这个事情跟着他去吵，那肯定不是这个结果。后

来这句回答就成为那个人群中一个很经典的公案，碰到什么问题，“南无阿弥陀佛”，这样大家都没事了。

“南无阿弥陀佛”，这个涵义太广太广了。你可以说，这个人的心里一直在念“南无阿弥陀佛”，你去骂他，他跟你一句“南无阿弥陀佛”，表示他没有生气；也可以表示“这件事情我错了，‘南无阿弥陀佛’”。我们出家人经常是，碰面打招呼，“南无阿弥陀佛”；接电话了，“南无阿弥陀佛”。这是什么意思啊？这“南无阿弥陀佛”意思很多。但是在化解问题的时候，关键是我们提起了这句佛号，就有了正念，那些妄想、意见自然而然就消散于无形之中了。没有正念的时候，就会辗转增上，这个说一句、那个说一句，其实都是心里在作怪，好像对方不对，他要伤害我。只要你能够把这个佛号心里想、嘴巴念，那就在生活的境界中锻炼念佛的功夫，这其实蛮需要的。

现在社会上很多人合不来，斗来斗去、闹来闹去，是利益冲突造成的；念佛人，利益的冲突会少一点，知见的冲突会多一点。总觉得“我做的才是三宝的事，我做的才是佛弟子做的，我做的才是对的”，别人也以为他这样是对的，这样弄来弄去，就弄得很复杂。这个没关系，从自己身上找责任，慢慢地就化解了。

总的来说，真正的念佛，要去思考自己念佛的动机。比如说“我到这里的目的是什么？我是来念佛，还是来教育别人的？”等等，这些就是怎么去用心的一个问题，简单的一句话也解决不了，关键是看自己怎么去实践。实践了一次，你尝到甜头了，就会很高兴，下次再试验，第三次、第四次，经验多了，你就成了个大修行人了，可以去化解别人的矛盾了。这就是念佛的好处。实际上，刚才的这些问题，大家如果好好地、用心地去念佛，就能够解决的。

问题 4：假如我们已经对念佛有决定的信心，而且觉得自己念佛可以往生西方极乐世界，那么我们是否不管以各种方式来念佛都可以往生西方极乐世界？

宗宙法师：你说的方式，是指那种念的字数不一样，还是说用心的方式？

居士：是念四字或者念六字。

宗宙法师：念四字或者念六字，都是可以往生的。但是前面说的“预知时至”是难以知道的，没有这个功夫的人，你说“我已经能够决定往生了”，这倒是难做到的。因为以前在《净土圣贤录》里面，记载了很多预知时至的故事，一些居士或出家众，他预知时至了，一般《净土圣贤录》里是说：某一天他梦到阿弥陀佛跟他说，你什么时候要走了。在以前的时候，在那些人身上，用这样的方式是可以确认的。因为那个时候的人的心，是真正用在道上的，他不会随便地被外境转，然后从他心里反应出来的梦相，也是比较正确的。现在的人妄想太多，对五欲的贪著太重，梦里的东西经常都是些假的，比如梦里有人跟他说“明天这里有一千块钱你去捡”，这种梦经常有。到底有没有一千块钱？不知道；到底你捡到那个钱是好事还是坏事？也不知道。有时候梦里佛跟你说“你明天要往生了”，这也不知道（真假）。这要

看个人平时的心清不清净，才能判断他这个预知时至的真相可靠不可靠。如果这些没有，那就要用佛经的道理来衡量：你做的这些事情，是不是跟往生有违背？还有你做的那些事情，是不是已经具足了往生的资粮？

我们只问耕耘，不问收获，你把佛告诉你做的去做了，只要你尽力了就行了，如果你不能往生，那就不能；如果你能往生，那你就不用担心。不能说我们想一个办法，先保证能往生了，然后我就不按这个做了，另外去想一个办法。这是一种冒险的事情。我们还是要多作准备，作充分的准备，把一切该做的都尽量做到，这样的话，在真正临终的时候可以说有点把握。这样就没有遗憾和后悔，不要到临死的时候才发现没准备好。就像我们赶飞机，你说“反正是坐飞机，临时去买票嘛”，或者是三点钟的飞机，你说“我两点半才出发”，到时万一赶不及了，谁也没法给你打保票，你早点作准备比较好。

问题 5：我们这里经常有念佛七，请问念佛七、放焰口和三时系念的功德是不是一样的？这是第一个问题。第二个问题是，我们修净土法门的，是做三时系念更好，还是放焰口好？请法师开示。

宗宙法师：三时系念和放焰口，凡是祖师大德从佛传下来的的这些法门，都是有它不同的作用的。也不能这样单纯地比较它——这个功德大或那个功德大，而是要看这个法对什么众生有意义。对于某类众生来说是合适的，就是最好的。

第二个问题，念佛应该做哪个？——都可以做，只要我们不夹杂。所谓不夹杂，并不是说什么都不做就叫不夹杂，而是说我们做的时候都要想到“普皆回向”，都要回向到极乐世界。我们有时候不能单纯地从做、不做这个事情来判断，应该想众生需不需要这个。比如说众生需要大家念个焰口，他需要帮助、需要超度，那么做一部焰口就很好；如果众生需要三时系念，那给他做做三时系念，也是需要的。当然，如果不会做，像年纪大的，也没必要专门去学这些。年纪大的人，好不容易把念佛赞偈学会了，发愿文学会了，记住都不容易，再又学一个新的，反而弄得新的学不来，旧的又忘了，真的就划不来了。如果他只会念佛，你就叫他好好念佛回向就行了。这个因人而异，能学会的、有这个发心的人，那么他学一学，给别人念一念再回向，这也是很好的。其他的法门也是一样，比如《药师经》、《普门品》，这些念了都可以回向往生，都有帮助的。有精力、有能力的话，你就去念一念，回向往生，或者是为现世的一些人做一做，这也是很好。这就是看具体的情况，具体地去分析。

总而言之，念佛的人，相对于世间一般不信佛的人，一定要做得比他们更好，要让他们觉得念佛的人对自己的利益是能放下的，对别人的利益是更关心的。不要让他们感觉到：这些念佛的人，好像是只管自己的，比我还自私。那就糟糕了，那他就不想念佛了。他看见你们这群念佛的人，什么事情都是为别人着想，什么事情都比他高尚，他就高兴了：念佛确实是好，你看，像这群人念着念着，越念越好，

那我也要去念佛。所以你在念佛的时候就要想，如果别人知道你是个念佛人，你就应该给他更多的利益，要做得更好，更关心他、更忍让他，这样你就自然而然地在度众生、在利益众生。这是很关键的。包括一些其他的佛事，就像刚才说的，不要诽谤那些祖师大德定的仪轨，在别人需要的时候你就做，你们是在一个团体里嘛。如果大家都认为没必要做，那大家协商解决，就不做。这也不是有一个固定的答案，这要看你们，怎么样合适你们这群人，就怎么去决定。这群人的决定，就代表了这群人的福报：好的决定出来了，就表示这群人有福报；坏的决定出来了，就表示这群人没福报。这就要靠大家一起努力了。

问题 6：这里送往生的时候，有烧纸钱、烧经文的。

宗宙法师：像这样的话，大家应该好好地劝一劝，这些事情做了很失福报。这个很不该做，做了以后对大家的福报就严重地损害了，对佛教也严重地损害了。

问题 7：有一些事情，我们觉得不该做的，但是有个寺庙让我们去做，又不得不去做了。

宗宙法师：以后碰到这一类的事情，你们首先自己要知道，这些事情是该做还是不该做。不该做的，即使是师父们叫你去做，也不要去做。不做呢，也不要去看“这师父真是不好”。你既不说他，也不按他的做，这就可以了。你去说他，到时候又变得好像是不恭敬三宝，被那些不信佛的人看到、听到，“你看，他们这些佛教徒，自己都说自己的僧人不好。可想而知那是确实不好，你们不要去信佛。”“你看，居士在说出家人不好，出家人又说居士不好，他们都不好。”到最后人家不愿意去信佛了。在不信佛的人面前，我们居士也不说出家人不好，出家人也不说居士不好，咱们就说什么事情不该做，这就可以了。

像现在社会上，居士还是很有力量的，我们还是可以做很多事情。首先从自身做起，要做得让亲戚朋友们感觉到念佛好。念佛的人什么好？行为好、心态好，他做的事情好，人生过得有意义。当别人产生这种感觉时，他离信佛也就不远了，这就是我们做了一件好事情。不要弄得他觉得你这个人真不好，然后顺便又带上“都是因为他信佛了，所以不好”。这就是说，我们要善巧、要方便，多去学佛在行菩萨道时怎么做的，就会开智慧。

## 九、总结回向

今天有缘跟大家见面，祝愿大家念佛的功夫越来越深入，早日得到“一心不乱”，能够顺利地往生极乐世界，将来早日返回娑婆度化众生。现前的，对自己的亲戚朋友不要说：“我才不管他们呢，将来从极乐世界回来再说吧！”现在你有能力、有因缘，能帮他一点，你就告诉他一点。比如叫他少干点坏事，对三宝要恭敬



一点；如果结婚、办酒席的时候，千万不要去杀活的动物等等。这些就是利益众生，随便说两句话（就可以帮到），这个要去做一做。不要说“我什么都不管，我先自己往生了再说”，这样就不好。我们念佛的人要“慈悲为怀”，慈悲充满我们的心嘛，这样念佛就容易跟阿弥陀佛的慈悲的心肠相应。

希望我们把这个功德好好地回向。对于这念佛人，回向是非常重要的。我们在做功德之前，是发愿，比如（念佛之前）你发愿往生极乐世界；发愿之后你念佛，念佛就成为一个发愿的行动；行动之后还要回向，就把你念佛的功德全部回到你的发愿上去，这样你就可以满愿，“所求满愿”。你不回向的话，这个功德就可能会被两种心态给毁了：一种是瞋恨心，比如你才念完佛，还没有回向，突然一个人骂你了，你这瞋恨心一起，好了，你刚才做的这些功德、善根就被摧毁了；还有一种是邪见，有的人念了一年的佛，“唉，我怎么还没有一心不乱啊？”这下子他不愿意念佛了。他认为白念了，这个邪见就把他前面念了一年的佛号的善根给销毁了。所以要回向。如果回向之后，就不能销毁了——邪见也不能销毁，瞋恚也不能销毁。所以对念佛的人来说，回向是必要的环节。

有的人说什么“你不要著相，不要回向，什么都不要”。可是，你一定不要回向，这就是一种著相。你不著相的话，那么回向也好，不回向也好，都不著相。你坚持要不回向，这就是你说的著相。所以，有的人说得是高明，什么都不要，结果做起来还是被烦恼控制。我们就不要听信他们的歪理，我们就是要好好地回向。不管你做了什么好事情，都要好好地回向。包括你供养三宝，像吃饭之前，或者摆朵花在这里，你念了佛之后，就诚心诚意地供养。极乐世界的菩萨们还要做供养，他们为什么要做供养呢？要积集福德资粮。你想，他们生到极乐世界了还要供养，那我们还没生极乐世界，不是更要供养吗？所以就是要准备花、水、香、灯……都要作很好的供养。供养之后好好回向，这样往生的资粮才充足。当你念完经、念完佛、听完经、或者给别人讲佛法之后，都要好好地做回向，这是我们用暇满人身换来的一个很好的善根，要好好地回向、殷重地回向。这是人生最重要的事情。

下面我们回向什么呢？要回向往生极乐世界；要回向我们以前在三宝面前造的恶业能够消除，临终无障碍。还要回向我们生到极乐世界的时候，要像普贤菩萨一样成为如来的长子。要有大菩提心，要有承担责任的心——承担正法。很多人现在看起来年纪大了，老太太了；没关系，你生到极乐世界是莲花化生，那就是青少年，然后就可以住持正法，这是很好的。所以，我们念回向偈时就回向往生极乐世界、所有的众生能够离苦得乐。

回向偈：

愿以此功德，庄严佛净土；  
上报四重恩，下济三途苦；  
若有见闻者，悉发菩提心；  
尽此一报身，同生极乐国。