

# 《2013 年在某寺问答开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

问：婚姻不幸福，身体不好、心情不愉快、家庭不和睦，很痛苦，如何忏悔？

师长：身体不好是往昔杀业感的果，忏悔杀业。家庭不和睦，要忏悔往昔的邪淫业。邪淫，除了身体的行动，还有思想。思想也不能不贞洁，不能去想丈夫或妻子以外的那些异性、同性，不去想那些不好的事情。然后再念三十五佛、拜佛来忏悔，这些可以忏悔干净。还有到寺院里去扫地、扫厕所，这些都很好。

问：求见师长很困难，弟子该怎么办？比如说我见敏公上师难。

师长：这个你可以找客堂的师父帮你联系，求见敏公大宝恩师。然后你要自己净化业障，你就想：现在我求见困难，我要好好地净化业障，消除这种见师父难的障碍。

总的就是忏悔业障，忏悔业障以后，慢慢地，跟师父沟通的这种机会就会多了。以前，我们在亲近自己的老师的时候，经常会这样：老师说“你要这样做”，我们就那样做；让你不要走，你偏要走。比如说前辈子你这样做了，老师留你不要走，让你在这儿好好地呆着，去做该做的事情，你就不愿意，说“我非要走”，然后就把老师舍弃，去做一些非法的事情。这样就是一种业障，你做多了这样的事情，等下辈子——这辈子碰到老师的时候，可能就会遇到这样的情况，“老师我要见你”，那个侍者就会跟你说，“没时间，他身体不好，休息了。”而且也确实身体不好休息了，这和前面是有一定因果关系的，就是这样。

那么，你不要说，“哎，我现在怎么来得及呢？我忏悔也来不及。”来得及的。你接下来好好地做，不要等到下辈子，可能大宝恩师他显现出其他老师的样子，你就可以经常得到他的帮助，你有什么问题就可以问他。这样忏悔了，你下辈子当然更好了，这辈子也会有其他的因缘，你会感觉到：会改变的。

问：有很多老太太的手机铃声都是流行音乐，声音非常大，一下子响起来，让人吓一跳。

师长：我建议你们把手机的铃声改一改，比如说有电话打过来，这个铃声响起来的时候，你们可以把它设成“嗡嘛呢呗麦吽”“南无观世音菩萨”“皈依佛皈依法皈依僧”这些，这样就很好。你们如果年纪大不会弄的话，叫你们的女儿、儿子帮忙设一下，设好以后，经常听、经常听就很好。

问：我想出家，但是违缘重重，怎么办？

师长：你想出家，你认识到出家的好处，那就坚持嘛，那就去追求嘛！违缘嘛，这个没关系。即使就像某些人跟你说的“违缘重重、违缘重重”，那也没关系。你想从牢狱里逃出去，当然违缘重重了——这个人把你抓了，那个人把你抓了。你想跑是好事情，跑了就好了。只要成功了，那违缘重重也没关系。你不想跑的话，你呆在那里，成天吃得好、穿得好，给你捆得牢牢的，死了你还继续投胎转世、轮回。

没有违缘重重也没有什么好的，那本身就是一个大骗局、一个大违缘。所以你决定好的事情，你就去努力，困难就要去闯，这没有关系。

然后就是想出家的心就不要退。不管你在哪里出家，一般来说，这个环境，是自己前世就造下一些因缘，跟某个僧团有缘份。然后，你到了任何地方，如果外界对你有这种障碍啊什么的，你感觉不相应的话，要多调整自己。你想调整外界的话，这是不善巧的，就是没有智慧的。你调整外境，除非你的力量很强。如果你力量真的很强，连外界都能调整的话，那你肯定先把自己的心给调好了。心调好了，外界才会转。你连自己都调不了，你怎么能够调外界呢？所以，不管你能力强也好，能力弱也好，你想改变外境，你首先改变自己；你改变了自己，外界就会改变了。这两个是配套的，所以碰到一些什么困难时，多调整自己就好了。不要仅仅从结果上想：我要一个什么什么觉得适合我的环境。你觉得适合的环境并不代表真正你需要这样一个环境。有时候我们就需要一些觉得不适合我们的环境，然后来调整我们自己。真正什么是适合我们的、不适合我们的，我们不一定真正了解。比如说，是不是吃得好、穿得好，每个人都赞叹我们就是适合我们？可能我们有些时候喜欢这样的环境，但是这不适合我们。有时候，好像每个人都骂你，每个人都嘲笑你，每个人对你都很讨厌，我们不喜欢，但是可能这适合我们。“适合我们”和“我们喜欢”，不一定配套。我们所喜欢的，可能正好是我们不适合的，尤其是一个想出家的人，一个想远离这种欲望世界的人，这个尤其要注意。

你能够在哪里住下来的话，当然这要看你的因缘。但是，你首先要抱着一种态度，就是你找定了目标要去做的话，这就值得你去努力，勇敢地去面对。而且要决断，你都四十多了，要赶快抓紧时间，也没有这个资本让你走弯路了。像年轻点，二十几岁，他抉择错了，可以再回头，再重新来。四十多岁，折腾不了几年了。你用几年做个决定，再用几年来验证你这个决定是对还是错，这样你晃眼已经快五十五了。如果你一旦搞错了，或者没抓紧的话，又过了几年马上六十了，那时候就没精力了。所以要赶快决断，不能这么拖下去了。

问：对学法没有希求心，学了以后对于离开书本定义外的问题回答不出来。怎样才能去掉这个障碍？

师长：首先要把定义熟悉，掌握了定义以后，就把这个定义拿去与书本以外的这些观点对比，看这个观点是否符合这个定义。如果不符合的话，那就看：是这个观点不正确，还是自己对这个定义的意思理解歪曲了？如果定义是正确的，观点也符合这个定义的话，那这两个一定是能够配合得上的；如果配合不上，要么是你对这个定义理解错了，要么是这个观点不符合这个定义。

比如你学了这个法以后，你知道，凡是人，都是会死的、是无常的。如果有一个人他是不会死的、也不会坏的，那你就判断：要么是这个定义有问题，要么他还是一定会死的。然后你就得出一个结论：凡是在轮回当中的这些有情，他肯定、总

要有这个“死无常”的。这样去思考，慢慢、慢慢地这个障碍就去除了。学习的时候首先要对它的定义、它的分类，还有它的同义词，这些都要学和记，记忆是很重要的。

问：如何更好地去防护别人的心？

师长：要更好地防护别人的心，你用“自他相换”嘛。你就设身处地地想：如果我处于他那个位置、那种情况的话，我会有什么感受？我会怎么办？然后你就会想到：如果是我的话，我会怎么怎么样……

多换位思考，你就能防护别人的心。比如你自己不喜欢的东西，一般别人也不喜欢，那你不喜欢的东西，不要给别人就好了。

问：母亲经常说自己快要死了，她怕临死前把握不住正法，到不了极乐世界。用什么方法能最快到达极乐世界？做子女的如何帮助她？

师长：她如果怕自己临死前把握不住的话，你要帮助她，就是对念死无常的这个界限要把握住。念死无常，她得到的这个感受，不是说怕死——并不仅仅是怕死，是怕死的时候没有作好准备。这样的话，就是要告诉她，去看什么是往生极乐世界的正因。《无量寿经》、《观无量寿经》，还有《阿弥陀经》上面讲的，要有哪些条件，要把这些条件记住；哪些是阻碍的因缘，也要把握住，赶快把它忏悔。以前做了的赶快忏悔，没有做到的赶快做。

如何最快到达？你首先要了解、要去学习，把去极乐世界的几个主要因素要把握住，然后就是多去忏悔业障，还有在三宝面前培福。做子女的最好的帮忙办法，就是告诉他这些方法。他没有办法、他不懂，你就自己看，看了以后就念给他听、告诉他，反复地说。不管他听进去多少，我们都尽力去做。就比如一个人有老年痴呆症，他每天都忘，那你每天把念珠给他，“快念佛，阿弥陀佛！阿弥陀佛！”然后你要教她拜佛，每天早上、晚上要拜。你自己多花点力气去提醒她，帮她提正念。

问：如何修能够更好地为他人着想？

师长：如何修的话，要从两个方面：一个是多提高为别人着想的角度和能力，还有一个就是什么叫真正为自己好。这个要多思考，所以，出离心是基础，你多多地思考三恶道的苦，然后要思惟轮回的苦。你真正了解轮回的苦的时候，才真正有能力自利，什么叫真正的自利才把握得住。否则的话，你即使尽力地为别人着想，你所想到的也仅仅是：他怎么没饭吃、他怎么没衣服穿、他怎么没面子啊？你光从这些方面去考虑，从自利方面不能真正地了解的话，在利他的时候，也就是很小的一点点。

问：如何合理安排时间？培福的时候，念咒提不起来，脑子一片空白。该怎么做？

师长：安排时间的话，你把时间分成正修和未修中间。正修中间，比如说念经的时候、打坐的时候，还有观修的时候。你把时间分配好，比如说现在你在修“无常”，那你就以这个作为主修；其他的是未修中间，在未修中间，你安排好，比如说培福的时候，你主要就是培福。

培福有一个要点。比如你去大寮干活，整个过程你都是念咒念咒，那当然是很困难的；首先，培福的话你就得掌握：在开始的时候你要了解你去到大寮做事有什么好处、能得到什么福报。比如你就思考供僧的功德、承事僧众的功德、供养僧众吃饭的功德、福报。然后你就想：我将来可以得到离开饥馑劫的这种果报——将来有饭吃、不愁饿肚子；供养僧众吃饭可以使我力气大，现在我力气小，将来有力气大的果报。

想到这些功德之后，培福的过程中你就专专心心地做。什么是应该注意的，比如干净的和脏的要分开，那你就靠提正念。你要分辨：这东西是脏的，那东西是干净的；这是抹布，那是拖布；这是铲子，那是什么，不能混淆起来。这个过程就要提正念。

然后主要是观察自己的学处。比如说培福的时候要讲因果，僧众的东西，你有的时候不能去尝、不能自己先去吃，还要公平等等。各种各样的要求要回忆，主要是提这些正念，而不是说主要是念咒。念咒可以在简单的劳动的时候，比如劈柴的时候、扫地的时候，做这些不复杂的、重复的动作时，你可以多多地念咒。

在结束的时候，要好好地、充满欢喜地回向。要高高兴兴的，不是说“今天我累了，累得够呛”，然后你就苦苦恼恼的，没有回向。这样的话，那你今天辛苦的劳动付出了以后，很可惜——你没有得到一个增长广大的机会。要好好地让前面这些所付出的，得到一个最大化，那就是回向。这要靠欢喜。

培福，是属于未修中间。在未修中间，你要结合正修，比如说现在你是念死无常、念死无常，你整天想着：我要生起念死无常的心。那你今天培的福，除了回向未来不堕三恶道、成就佛陀果位；别别的，你也可以把你今天所有烧饭的功德，回向你能够生起“念死无常”的这些证量。这样的话，正修、未修就配合起来了。虽然你在培福的时候没有正修，但是它对正修有一种帮助的力量。这样去安排时间，就抓住了重点和主题，这样去培福是比较好的。

问：吃饭供养和衣服、家具、汽车等供养，念的供养偈一样吗？

师长：总的可以念一样的，别别的，比如有不同作用的东西，它有不同的果报。你也可以根据自己的意愿，编成不同的发愿文。

比如说你现在供一个一百平米的房子给佛住，你可以观想，将来就会有一个天宫那样漂亮的宫殿给你自己住，这是果报。你就这样把它观想得很漂亮。

供汽车的话——佛教里面，轮王有一种宝叫骏马宝、大象宝，它可以飞得很快，骑上去，很快就可以绕地球一周。这样的话，你现在新的汽车买来了，你就把佛像请进去供养一下，念念咒，你就观想，将来你的果报就是有这些骏马宝、白象宝驮着你飞。可以这样（观想）来供养。

家具也一样，就是（观想）宫殿里的各种装饰品。主要是实设意显——实际的东西和观想两个结合起来，福报是最好的。

问：如何能坚定自己的发心，让发心不退，请谈谈自己的经验。

师长：谈谈我自己的经验吗？我自己没什么经验，我好像没这方面的（经验）。总的来说，要不退的话，你首先目标要明确，什么叫目标很明确呢？就是“我非要做到这个事情不可，因为这个事情对我太重要了”。你这样想的话，一开始就会很坚定；然后中间碰到困难的话，就不容易退。一般容易退的话——你一碰到困难就退，或者别人一说就退，是因为你一开始就没有一种明确的动机觉得好像你这件事情非做不可。可做可不做的的话，等你开始做的时候，突然一下子你就不做了。你开始想好了，“这个事情我是必须做的”，那么碰到什么问题的话，一般不会退。

问：躺在床上看佛教故事是否如法？

师长：如果你是一个健康的人的话，就不要躺在床上看佛教故事，这样不恭敬。不恭敬法的话，将来智慧会衰损，福报容易失掉。

如果你是一个病人，爬不起来，只能躺在床上，你又迫切地希望看看佛教故事、看看佛像，这样的话，佛菩萨慈悲，你的过失应该会比较小。

问：以前做过大的功德，不知道回向，现在回向有效吗？

师长：有效的。就是你想起来了，这个回向可以转变的，还是有作用的。你的心不断地扩大，经常地回向，都可以把以前的那些功德、善根转了的。

问：对日常的事情常常丢三落四，记性不好，刚刚发生的事情、对别人交待的事，就忘记了。请问如何对治？

师长：这个就是要提正知正念。学戒律就是这样的，学了戒律以后，“正知正念不放逸”<sup>①</sup>，经常知道什么事情该做，什么事情不该做。如果你经常丢三落四——论典里面讲，如果你自认为在修行，但是记性越来越不好，忘念极大，这个也忘了、那个也忘了，这样可能已经走入错路了。

一个修行好的人，他的正知正念一定是提得很好的。对日常生活的事情，你要首先归类。像一些生活的杂事，你养成习惯性就好了，不用动脑筋了。比如说几点钟该吃饭，几点钟上厕所，几点钟穿衣服，几点钟睡觉，几点钟干什么……你基本

<sup>①</sup>《律海十門》高洁大行因相门第二，成就律仪戒之方法，丙九：三时正知正念不放逸，“不入于恶众善皆举”。

上有个大概的规律。那这些杂事的话不用去考虑了，你只须考虑什么？——这个事情，戒律里面该怎么做。比如吃饭的时候，你的眼睛应该要往哪里放，你的嘴巴不要说话，你的手、你的身体应该怎么样。所以说出家的戒律，叫作具足戒、大戒。它就很全面，断很多很多细的过患。你看出家人吃饭跟在家人就不一样，他知道动作应该怎么做，时间应该怎么掌握，还有处所——在哪里吃，还有什么东西该吃、什么东西不该吃。这个就有很多很多的讲究。出家人吃饭本身就是一个修行，有很多很多的要求在里面。

问：如何判断是不是真正了解一个定义？

师长：能区别这个定义和与它相似的定义，那就表示你真正解了。就比如你认识这位师父，你同时还认识另外一个师父，她们两位长得非常像，她们衣服穿得一样，外貌很像。如果你真正认识这位师父，当两个人站在一起的话，你一下子就辨别出来了。如果你辨不出来，表示没有真正认识。两个人很像，有共同点——一个头、两个耳朵，外面的衣服也一样。要能够辨别她们的区别点——细微的区别，这样的话，你就可以很准确的抓住它。学习佛法的定义也是一样的，你抓住它、了解它，只有了解它的这些差别，你才能真正了解它的自性。不然的话，你就是说，“哦，都差不多，都差不多。”差不多，就是一个东西，就没有真正地理解。所以说从区别上就可以看得出，你对这个定义是不是真正了解。

那么我们在家居士的话，要学习日常生活中自己的戒律，还有皈依学处、十善业道，把这些了解了，把它们分门别类地放进去。这样的话，就可以对治丢三落四。经常想：现在我在干什么？我应不应该干这个事情？干完了以后再总结：我现在犯戒了没？然后就是昨天说过的，前面的必须要看。比如今天有人叫你出门干什么事情，你首先看这事情是好事情还是坏事情，坏事情就不要去干了；好事情的话就去干。干一件好事情还要注意哪些，比如说跟谁谁谁一起，要注意什么，这些都要提前地去思考。