

《如何念佛修行》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

目录

一、介绍《西方要诀》念佛修行方法，提高“信”的层次.....	2
1.长时修.....	3
2.恭敬修.....	3
(1) 恭敬有缘的圣人，行住坐卧都要想着西方.....	3
(2) 恭敬有缘的佛像和经教	4
(3) 恭敬有缘的善知识	4
(4) 恭敬同缘的同学	5
(5) 恭敬三宝	5
3.无间修.....	6
4.无余修.....	7
二、如何做到《西方要诀》中的修行方法.....	8
三、要分清楚怎样做才能令亡者真正受益.....	9
四、答疑解惑.....	10
五、回向	17

如何念佛修行

宗宙法师

(2016年1月10日)

助念功德很大。助念的意思就是帮助临终的人提起正念。念佛的人一辈子修行，到了临终是最关键的时候，如果我们自己功夫不够，就需要有人来帮助我们提正念。提起正念，乃至十念，就可以决定往生。助念是帮助别人往生极乐世界的一个方法。大家做助念工作，相当于是帮助别人往生极乐世界，将来自己也有福报，往生的时候希望就大了，这是很好的事情。当然，帮助别人的事我们要做，但是对于自己来讲，主要还是靠自己。就像吃饭一样，自己吃饭的能力快没有的时候需要别人帮助，如果有能力就自己吃，才是好事情。如果我们能够一辈子用功修行、念佛，临终的时候不需要别人帮助，自己也决定能够往生，这是最好的。这要靠我们活着的时候，平时好好地用功。

一、介绍《西方要诀》念佛修行方法，提高“信”的层次

今天给大家谈一谈怎么样修行念佛。玄奘大师，俗称唐僧，大家都知道。玄奘大师是发愿往生兜率弥勒净土的。他的大弟子窥基大师著了一篇文章，叫作《西方要诀》，教大家如何念佛，今天给大家介绍一下。

为什么介绍大德所说的念佛、修行的方法？因为这位大德是依据经典来讲的，不是自己想出来的。修行的方法要有依据，佛说的方法我们依之去修，就能得生极乐世界。如果不是依佛说的方法，希望就很小，很可能走错路。哪些是错路？就是三恶道，以及在生死里轮回。在座（平时）参加助念的，如果我们自己用的功夫深了，再去给别人助念时作用也会更大。所以，今天给大家介绍一下《西方要诀》。

怎么样来念佛？念佛如何念？我们都知道念佛要做到“信、愿、行”。“信”，平时我们都已经在念佛，都想往生，如果别人问我们，“你们想不想往生极乐世界？”大部分人肯定都是想的。但是到底有多想？举个例子：如果别人问你想不想去北京，你是想还是不想？如果你去一趟北京，可以白白得到一百万块钱，你想不想？你不要说“我们念佛的不要钱”，念佛的拿这个钱可以放生。如果你现在想放一万条生命，需要一百万块钱，有一个人告诉你，“如果现在你去北京，我就给你一百万块钱”，你肯定会说“想”。如果再接着跟你说，你如果想去，要做很多很多事情，比如每天你不能睡觉，要不断地念经，一直念好几个月。再问你还不不想，可能有的人说“我做不到，我不想了”。如果条件更高一点，比如说要你好多天不能吃晚饭，好多天也不能干坏事，可能有的人就更不想了。

“想”，有很多不同的层次，一个“想”字表达的是不一样的程度。我们要达到什么样的“想”，才叫“很想很想”？“我非去不可了，不管面临什么样的困难，我都必须去！”这样的“想”是我们修行要达到的一个标准，也就是“信”。“我信西方有极乐世界，我也想去西方极乐世界！”但是你有多信？有多想？这要靠我们去修行。

修，比如今天问你念了几年佛，你可能说“我念佛十年了”。十年之前和现在，你内心是更想往生极乐世界，还是没有原来那样想往生极乐世界？应该经常这样问一下自己。今天讲如何修，就包括了我们将如何把原来的只是一点点的想，变成以后非常非常的想，最后变成非去不可的想。

1. 长时修

一者，长时修。首从初发心，乃至菩提，恒作净因，终无退转。

（《西方要诀释疑通规》）

《西方要诀》介绍了四种修行方法^①，第一点，就是要长时地修行。修念佛要怎么长时？比如说从我们开始知道有极乐世界起，一直念佛、一直修，修到什么时候？有的人问：“如果我要完成一万句佛号，我每天念十句佛号，那么念一千次就可以完成了。是不是念完一万句佛号以后，就可以闲下来什么都不做？”这样就不是长时的。长时，是从我们最初开始念佛，持续地天天念。一天当中还要分成几个时间段，比如分成六次，早上起来也念，晚上睡觉前也念，中午还分成几次念，以后慢慢晚上睡觉的时候，梦里也在念，这样长时地念。念的时间一直要长到什么时候？一直到临终，一直到往生极乐世界，一直到成佛，这样称之为“长时念”。所以我们要长时地念，经常要提醒自己一直要修。一直要修，表示我们发的是长远的心，不是临时、短短的心。大家都知道，我们开始修行、念佛，如果没有定一个长远的目标，中间就会中断。这是第一点。

2. 恭敬修

第二点是恭敬修，什么叫恭敬修？^②

（1）恭敬有缘的圣人，行住坐卧都要想着西方

一恭敬有缘圣人。谓行住坐卧，不背西方；涕唾便利，不向西方也。

（《西方要诀释疑通规》）

^① 净土法门的四种修行方法：一、长时修；二、恭敬修；三、无间修；四者、无余修。（详见《西方要诀释疑通规》[大慈恩寺沙门基撰]第十四，简略地说明净土法门修业的方法仪轨）

^② 恭敬修有五种：一恭敬有缘圣人；二敬有缘像教；三者，敬有缘善知识；四者敬同缘伴；五敬三宝。（详见《西方要诀释疑通规》[大慈恩寺沙门基撰]第十四，简略地说明净土法门修业的方法仪轨）

我们的恭敬心表达在什么地方？因为我们经常想往生西方极乐世界，因为西方极乐世界有阿弥陀佛，我们坐也好、走也好、站也好，经常想着不要离开阿弥陀佛。如果背对着西方，就怕自己有不恭敬阿弥陀佛的意思。

（2）恭敬有缘的佛像和经教

二敬有缘像教。谓造西方弥陀像变，不能广作，但作一佛二菩萨，亦得；教者，弥陀经等，五色袋盛，自读教他。此之经像，安置室中，六时礼忏，华香供养，特生尊重。

（《西方要诀释疑通规》）

比如我们看见阿弥陀佛的像，要很恭敬，就像见到阿弥陀佛一样。家里如果有条件的，要造一尊阿弥陀佛的像供着，作为我们恭敬的对象。就好比我们经常出门、出差，离爸爸妈妈太远了，我们就会在手机里或者在其他地方存一张（他们的）相片。为什么？因为我们想念他们，想念时就拿出来看看，看一看时就想起了爸爸妈妈的样子——由于看到相片就想起了爸爸妈妈。同样，我们想阿弥陀佛，就造一尊佛像，以便于我们去恭敬、去想。如果有条件，再加上观音菩萨、大势至菩萨（像）则更好。

经教是什么？就是《阿弥陀经》等。家里要供一本《阿弥陀经》或者《无量寿经》、《观无量寿经》，这代表法宝。这是恭敬佛像、经书，这是最少的。准备好了经书，就用一个五色的袋子装起来。

经书准备好以后，能够念的，要念一念。经书除了供奉，还是用来念的；不仅仅是念，念完以后还要想想所说的是什么意思；想了意思以后，思惟这是否有道理；有道理的话，你就要依教奉行。比如，经书上叫我们不要干坏事，我们就少干坏事；叫我们要干好事，我们就要多干好事，这样就得到了经的好处。在你们设的佛堂里安置了佛像、经书后，就要进行供养，比如香、花、灯。在佛像、经书面前修忏悔、供养、念佛。

（3）恭敬有缘的善知识

三者，敬有缘善知识。谓宣净土教者，若千由旬，十由旬已来，并须敬重，亲近供养。别学之者，总起敬心。与己不同，但知深敬也。若生轻慢，得罪无穷。故须总敬，即除行障。

（《西方要诀释疑通规》）

这里的善知识特别指讲说净土教法的善知识。如果他从远处来，或者就在近处，要去亲近、供养。亲近的目的是什么？他可以告诉我们怎么样往生极乐世界，怎么样去修行念佛，有这样的益处。我们也就不会盲修瞎练。善知识有的是出家的，有

的是在家的，如果这个善知识不是讲净土法门的，总的来说也要恭敬。不能说这个善知识不是讲净土的，就不去恭敬他，这样就会有轻慢的罪。轻慢会使我们的智慧、福报减少，对我们的修行产生障碍。只要我们不对他轻慢，就没有障碍。

这是指有缘的（善知识），你如果听说了，可以去作这样的恭敬供养。如果他不是真正的善知识，说的是相似的佛法——看起来像，但实际上不是，就不要去对他作亲近。

（4）恭敬同缘的同学

四者敬同缘伴。谓同修业者，自虽障重独业不成，要藉良朋，方能作行。扶危救厄，助力相资，同伴善缘，深相保重。

（《西方要决释疑通规》）

第四是恭敬同缘的、有缘分的同学。同学是什么？就是一同修行、一同学习净土教法的。因为大家在一起，有着同样的修行方法，容易互相鼓励、互相提醒。比如我们念佛，不会发生“今天我们念了一万遍，明天就不想念了，后天又念几遍”；大家一起念，比如规定每天要念一千遍，坐在这里定时去念，有同学一起修就不容易中断，有这样的益处。

“同学”是指好的同学。不好的同学是干什么的？比如说拉我们去打麻将的、拉我们去钓鱼的、拉我们去杀鸡的等等，这些不是好同学。

（5）恭敬三宝

五敬三宝。同体别相，并合深敬，不能具录。为浅行者，不果依修，住持三宝者，与今浅识人，作大因缘。今粗料简：言佛宝者，谓雕檀绣绮，素质金容，镂玉图缯，磨石削土，此之灵像，特可尊承，暂尔观形，罪消增福；若生少慢，长恶善亡。但想尊容，当见真佛。言法宝者，三乘教旨，法界所流，名句所诠，能生解缘，故须珍仰，以发慧基。抄写尊经，恒安净室，箱函盛贮，并合严敬。读诵之时，身手清洁。言僧宝者，圣僧菩萨。破戒之流，等心起敬，勿生慢想。

（《西方要决释疑通规》）

恭敬三宝对于我们来讲非常重要。大家都知道，“皈依三宝”的“三宝”，就是佛宝、法宝、僧宝。恭敬三宝体现在哪里？就是恭敬三宝的代表。

佛宝的代表是佛像，不管是铜做的也好，纸画的也好，都要一样地恭敬，像佛一样地看待。

法宝的代表就是说法的声音，纸质的书可以作为其代表。现在很多人在抄《般若经》、《弥陀经》，抄经就是恭敬法宝。有的人抄完以后就扔掉或者烧掉，还有

的人说人死了要抄一点经给他用用，抄完之后就烧掉，这样是不对的。为什么不对？因为经书是用来恭敬的，不是用来烧的。烧了以后亡人得不到任何好处，反而增加了过失，这过失是我们烧经的人造下的。如果要对亡人有好处，就要按照佛说的方法去做。什么方法？自己为亡人念诵佛号、念诵经典，再者请别人为他念诵经典；并且为他抄写尊经，抄好之后供在寺院或供在自家佛堂，这样才能令他得到真正的好处。如果把经拿去烧，就有很大的过失。

平时我们对经书要恭敬，看经书时手要保持干净，不能拿了鞋子、袜子后又去拿经书。还有的人一边吃饭，一边看经书，有的则躺着看经书，这些都是对经书法宝不恭敬的样子。如果我们不恭敬法宝，就会让我们的智慧变得越来越少，越来越笨。有的人修了好几年，记忆力越来越差，这样是没修好。修得好的人年纪再大，记忆力也不会变得越来越差。当然，对于同一个人来讲，年纪大的时候比年纪小的时候记忆力会差一些。但是，如果我们没有做好恭敬法宝，记忆力会衰退得很厉害。反过来，恭敬法宝做好了，记忆力会慢慢地变好。

恭敬僧宝，不管是一个圣者菩萨，还是一个凡夫的出家人，只要对他恭敬，就会得到福报。这是恭敬三宝。我们恭敬地去做、恭敬地去想，就叫恭敬地修。

我们念佛的时候，恭敬地念佛和不恭敬地念佛的差别是有的。如果平时经常恭敬三宝，你开始念佛时，恭敬三宝的心就影响着你念佛；如果平时经常不恭敬三宝，念佛的时候也会被影响，有时候影响得我们哪怕在念佛，都不恭敬三宝。这就看我们平时是不是经常练习恭敬、不恭敬。我们恭敬地去念佛，能得到什么好处？容易得到感应，得到佛菩萨不可思议的加持。如果佛菩萨对我们的加持，我们能够得到的话，我们的心就会慢慢地从不想往生极乐世界变成想往生极乐世界，从不相信阿弥陀佛的功德，变成相信阿弥陀佛的功德。有这样的差别。

有的人说：“为什么我念了很多年，一点感应也没有？”一点感应也没有的因，一种是我们根本就没去检查感应在哪里；还有一种确实是没有感应，但原因不是佛错了，也不是念佛有什么不对，而是我们做的很多事都不如法。现在比较容易做得不如法的，就是不恭敬。我们可以想一想、回忆回忆，如果我们把不恭敬都改掉了，念佛的功夫会提高得很快。

以上这五点“恭敬修”里面的：恭敬有缘的圣人，恭敬佛像、经教，恭敬有缘的善知识，恭敬同缘的同学，恭敬三宝。一共五个方面，合起来叫作“恭敬修”。

3. 无间修

三者，无间修。谓常念佛，作往生心，于一切时，心恒想巧。譬若有人被他抄掠，身为下贱，备受艰辛，忽思父母，欲走归国，行装未办，由在他乡，日夜思惟，苦不堪忍，无时暂舍，不念耶娘。为计既成，便归得达，亲近父母，纵任欢娱。行者亦然，往因烦恼，坏乱善心，福智珍财，

并皆散失，久流生死，制不自由，恒与魔王，而作仆使，驱驰六道，苦切身心。今遇善缘，忽闻弥陀慈父，不违弘愿，济拔群生，日夜惊忙，发心愿往，所以精勤不倦，当念佛恩，报尽为期，心恒计念。

（《西方要决释疑通规》）

第三是无间修，不间断。“常念佛，作往生心”，心里面要经常想，尽量做到不间断。什么是不间断？譬如有人被抓到牢里关起来，很苦，他想到爸爸妈妈，想到在家里的快乐，就想要早点回家。他虽然人被关起来，但心不在牢房里，他不想待在这里，他想回到家里。这样的想法他不会仅仅是早上起来想一想，然后睡着后醒过来还是觉得这里很好玩，想着明天就在这里住下来，去买电视、买沙发放在牢房里。不会这样。因为他想着早点出去，想着爸爸妈妈。这样的想法他是常常地想、不间断地想，这比喻念佛。念佛，我们要知道苦，如果我们不知道苦，没有想脱离苦的想法，虽然嘴里是在念着佛号，但是可能对于我们的发脾气、贪心一点办法也没有。这就是因为我们想往生极乐世界、害怕娑婆的苦的这种心的力量不大的缘故。要观察娑婆世界的苦，观察以后我们的这种心就容易生起来，就不会像我们现在那样贪恋娑婆。如果贪恋娑婆，将来就很难往生。往生极乐世界主要是要想这里的苦、极乐的好。

4. 无余修

四者，无余修。谓专求极乐，礼念弥陀，但诸余业行，不令杂起。所作之业，日别须修，念佛读经，不留余课耳。

（《西方要决释疑通规》）

无余修，就是不杂修。如果我们做到了前三个，对前三个不怀疑、有信心了，长时地修、恭敬地修、无间地修，有了这三个条件、这三个前提，再“无余修”，就是专修，专心地想往生极乐世界，专心地念阿弥陀佛，其他的都不会夹杂了，不会一下做这个、一下做那个。

这里有很多人理解错了，还没有做到前三点，就说“（除了念佛号），我什么都不做了”，见到释迦佛也不拜，见到药师佛也不拜，说“我要无余修，我要不夹杂”，经书也不念，什么都不做，但是同时还把心拴在世间的利益、名利上面，追求这些无常的东西，还喜欢吵架，喜欢打麻将，喜欢干坏事。如果还在干这些事情，那我们怎么能把其他的经书放下，怎么能把其他的佛放下？因此这是有前提的，不能理解错了。念一切经、一切佛号，凡是一切善法，都是帮助我们生起善心、帮助我们往生极乐世界的办法。我们现在不能先把这些（世间的名利）放下，去搞一些坏事情，还说“这是大德们告诉我们的，我们只要专门地去念佛就好了”，这是理解错了！你还没有到那个时候，就这样“专门”地去做，是不科学、不合理的。修

行要有正确的方式，还要有正确的次第，在什么时候该干什么，就干什么，这样比较合适。

如果前面三个做到了，就应该“专求极乐、礼念弥陀”，不要一下改成禅，一下改成教；一下改成这样、改成那样，东换西换的。在心已经非常专注、非常决定的时候，你一天之中也几乎不会把心散在其他上面。

二、如何做到《西方要诀》中的修行方法

这四点就是可以往生极乐世界的正确方法。如果我们做到了这四点，可以正确地生起念佛要达到的心。我们在修的时候，第一是经常要发心，长时修，要经常念诵，一直到“菩提”、一直到成佛，都要皈依三宝——佛陀、正法、僧宝，要这样去发愿、去念。

第二是恭敬修。我们要想恭敬三宝，得有一个方法。比如现在你要去恭敬佛像，你得先去想三宝对我们有什么好。就像原先我们对爸爸妈妈，可能他们对我们再好，我们都觉得好像本来就应该是这样的。但是我们去学校后，老师教我们：一个孝顺的人应该怎样去忆念爸爸妈妈的恩德，他们对我们是怎样怎样的好，为我们受了多少苦，给了我们多少好处。我们的心就想到：原来他们给了我这样的恩德！我们就会觉得应该要知恩。知恩以后，你念到他们对自己这样好，就想“我要报恩”。“他们对我有恩”的想法有了之后，你的恭敬心就会出来了。比如平时爸爸妈妈骂你一句，你就想：怎么那么啰嗦？但如果你有了念恩的想法，他们骂你的时候你就会体会到：原来他们是多么关心我！同样，我们念佛如果有了念恩的心，知道阿弥陀佛是怎样的悲心要救我们的苦，释迦佛是怎样的悲心给我们讲了净土法门，我们是多么感动！然后我们对佛像就会恭敬了，因为念到恩了。这个要去想、去思考。

第三是无间修。要做到无间修，要多观苦；多观了苦，你就会有害怕；有害怕就会有需要——需要脱苦。否则就会变成没有需要的念佛，想起来就念，想不起来就不念，也没有什么逼迫的感觉。念佛主要是有一种逼迫的感觉，被什么逼迫？被苦逼迫。

苦的特点就是被逼迫。这大家都知道，很简单，就是你想这样，但是不由自主，由不得你，这就叫作被逼迫。犯人就是明显的被逼迫，想要自由但没有自由。你们经常去放生也知道，那些鱼、被杀的动物，都是被逼迫的、没有自主的。我们就要经常想，我们实际上很多事情都是不能自主的，我们也不能确定哪一天就会变成菜市场里的鱼一样，被抓来杀，这是不确定的。譬如我们上车的时候不能确定在路上会不会出危险；我们在家里坐得很安稳的时候，也不能确定是不是会地震；我们坐飞机、坐船都一样，很难百分之百确定一点都不出意外。不能确定，这是不自在的苦。

第四是无余修。要分清楚到底在什么时候可以做到无余地修、没有间杂地修，要把握好时间。

我们念佛、念阿弥陀佛，如果（能按前面说的）这样去做，就很好。我们也可以告诉别人应该这样念，这样可以使临终的障碍比较小。平时做好了准备，临终肯定会比没有做准备的人更轻松、更好。你去帮助别人时也知道，应该怎样去抓住要点。

三、要分清楚怎样做才能令亡者真正受益

大家经常做助念，这是一件很好的事情，有很大的功德，但是助念的方式、方法要正确，要尽量做对亡者有利益的事情，没有利益的事情不能做。比如刚才说的恭敬法宝，凡是经文都要恭敬，这是佛说的。既然我们是佛弟子，做什么事情都要以佛说的作为主要标准、主要依据，才会有好的结果。比如烧纸钱，这些就不是佛教里的东西，烧纸钱对亡人没有什么好处。

以前在印度，有个大德去一个外道的地方，看到外道把河里面的水往一个地方浇，大德就问：“你浇水做什么？”他说他在给亡人浇水，这样亡人就可以生到天上去。大德就说：“你在这里浇水，亡人凭什么往生到天上去？”这完全是不相干的事情。烧纸钱也差不多，你在这里烧纸钱，纸做的钱明明不是钱，我们自己都知道这不是钱，还跟亡者说“这就是钱”。也不知道是谁告诉我们死人是用这个“钱”的，这个说法非常有问题。你自己都不相信它是钱，还有纸折的东西、玩具等等，这有点自己骗自己的样子。我们觉得对死人应该要以一个诚实的心态：（确实）是好东西，那我给你。如果不是好东西，还去骗他，他又不是小孩子。中阴很聪明的，是骗不了的。

比如念经是对亡人有好处的，这是佛说的。他是正确的，也是有道理的。因为你念了佛经，你自己生起了功德，亡者因为跟你有因缘、跟你有共业，你所修的他就能得到好处。而且有些亡人，在死后进入中有的阶段时，他可以了解你在做什么。如果你在念经，他也可以了解，他可以很确切地知道他已经得到功德了。佛经这样说的原因是：你这样念了，可以改变他的业力，增加他的善法，所以对他往生是有帮助的。

烧纸钱完全是我们自己想像出来的、没有依据的。可是在很多地方因为有这样的习俗，有这样的传统，有时我们会因为人情，不得不去做这些事情，好像我们不做，别人就会笑话我们，说我们不孝顺等等。但这和佛法是没有关系的，这叫人情世故。就像你去参加一个宴席，人家说“喝酒喝酒”，你不喝好像不好意思，就喝了，但不能说喝了就变成一个好事情。喝了，是因为你没办法阻止人情世故。所以不能因为大家都烧纸钱，你也烧，就觉得这是对的。最后要不要去烧，是由你自己

决定。但这个事情是对还是不对、有意义还是没意义，从理论上分析起来是这样的，你能不能做到是另外一回事。

今天给大家谈了如何念佛，以及怎样做对亡者是有利益的、怎样做对亡者是没利益的，这些要分清楚。我们可以不断地学习、总结。

我觉得助念对大家来讲应该是一个很好的演习，人生要经历死亡，亲身的经历一般的人只会经历一次，但是你去助念的时候可以模拟一下，这样就会有经验。你可以观察这个人走的时候会有什么样的反应，什么是他最容易贪恋的。比如亲人、钱财，以及他的身体，他放不下的主要是这三个方面。我们看多了以后，就知道如果遇到这样的情况，我们怎样去帮助他消除障碍，将来我们自己也会有应对的措施。就像演习一样，我们会增加一些经验，自己也会提前把该放下的就放下，该做计划的就做计划。这是对别人有利益，也对自己有利益。当然我们也应该不断地学习，到底怎么做对他才是最好，通过不断的总结，这都可以不断地提高。

总之，学习是很必要的。在正确的思想指导下去做正确的行为，得到很可喜的结果。希望大家听了今天的这些道理，能够记住，能够想一想，然后能够运用，这样就很好。

四、答疑解惑

问题 1：以前造了一些恶业，现在闻法后又造了一些善业，两者能不能抵消，或者罪障得以减轻？造了恶业就一定要去受报吗？

宗宙法师：（以前）造了恶业，现在如果造了善业，（那以前的恶业）不一定就不感果了，但是也不一定说一定感果。现在造的善业和以前造的恶业没有必然的联系性。如果你以前杀过鸡，现在你造不杀鸡的业，这两个（业）能不能抵消？如果你为了忏悔前面杀鸡的恶业，发愿说“我做错了，以后我再也不杀鸡了”，现在你碰到有人送了一只鸡给你吃，你说“我不杀，我把它放了”，这样一个不杀生的业，是可以对治前面你杀鸡的恶业的，可以把你以前杀鸡的恶业之果报消除。因为你是带着忏悔、对治的心态，这样是可以的。如果说你以前杀鸡，现在别人给你一百块钱，你拿去布施给乞丐，这两个事情没有任何联系，那前面杀鸡的恶业是不会消除的。

佛教说善业、恶业抵消的情况，是指你必须要有针对性地去做这个事情。比如忏悔前面（的恶业），对治了，才可以抵消。这和外道的不一样，外道说“你以前杀鸡了，现在你相信我的宗教，你好好地去祷告，你的罪全部都没有了”。佛教不是这样的。

有时候我们说“皈依可以消除以前的恶业”，指的是这种情况：比如你以前是杀鸡的，现在皈依了，你想“以后我再也不杀鸡了，我好好地皈依佛陀，好好地皈

依三宝”，通过皈依念佛，也可以消除以前杀鸡的恶业。这两个看起来不是一个业，但是因为心里有这样的想法——不做这样的恶业了，所以就消除了。

杀鸡的这个恶业有三种果报：一异熟的果报，就是下三恶道。如果你对治了，比如你念佛念得好、念得清净，那下三恶道的（果报）就可以对治了。二等流果，比如你将来短命、多病，这要看你（对治）的力量大不大。如果你修得很好，这也可以对治。三增上果，比如外界的吃的东西没有什么力效，吃了没什么用；药也没什么效用。这也要看你（对治）的力量有多大，如果很大，这些苦的果报都可以不受。

但是有一种果是没办法对治的——你杀生的习气造下了，本来这个时间你可以用来干好事，但你用来干坏事了，这个（时间）是追不回来的。还有你的身体可能会头痛等等，这些就不一定能够消除。但（如果你已经用了前面说的方法去对治），对于你要下三恶道的果，已经是消除了，所以说恶业是可以干净的，这已经算干净了。

问题 2：为什么要回向？做了善业自然有福报，回向会有什么作用？

宇宙法师：回向，就是把我们的善根、我们的福报回向。如果不回向有没有果报？有果报，但是果报会变成什么样子？例如今天别人送你一只鸡，你决定不杀它，有的人就说：“我不求什么果报，我为什么要回向？”你不求什么果报的时候，它会根据自己的规律去感果。像我们一般的人，通常的情况下，不杀生的果报会使我们投生到人天，获得一个人天身。如果你回向了，它的果报不仅仅是得生人天，可能会变大，回向有增长福报的作用。譬如我们想往生极乐世界，如果我们没有把功德回向往生极乐世界，这些功德很有可能就仅仅成为投生人天的福报。

所以，回向和不回向的差别在于：回向了，你的福报会增上、会扩大，不会流失；没有回向，它有可能被我们的后悔、发脾气所摧毁。比如你今天做了一个不杀鸡的善业，回去你的家里人骂你一顿：“你这个傻瓜，别人给你一只鸡，你为什么不杀呢？你杀了的话，我们今天就有肉吃了。”你很生气：“我做好事，还被骂，以后再也不做不杀鸡的事情了。”你就后悔了。本来你不杀鸡，你高高兴兴的：“今天我做了一件好事，我是个好人的，我不杀鸡！”现在你这个心没有了，不高兴了，你前面善业的果报被你消除了。如果你（做了善业马上）回向了就不会被消除。所以回向与不回向的区别在于：回向会使它（果报）变得更大，不回向它就有可能被摧毁。这是两个主要的区别。

问题 3：念佛，是念一句佛号就可以了，还是需要念经？

宇宙法师：念经是需要的。念一句佛号就可以了，那是有前提的。刚才说过，在修行的功夫没有到达一定的境界时，你念一句佛号，有时候仅仅是念名字而已，所能包括的范围很狭窄。通过念经，可以指导我们怎样正确地去念佛、正确地去修

行。比如《阿弥陀经》讲了很多极乐世界的好、阿弥陀佛的好，我们没有念此经的时候，心里想不出阿弥陀佛到底好在哪里、极乐世界到底好在哪里。

你会说：“我一心地念就好了，我想他干什么？”但是我们要知道，就如你念你的爸爸、念你的妈妈，或者念你最亲近的人的时候，为什么他会让你那么高兴、那么想念、那么想亲近呢？因为通常你是念他好的方面。你念他好的方面越多，他对你正面的影响就越多，也真正的有力量。念经就是让我们多去念佛功德的方面。如果你不去念佛功德的方面，你说你很喜欢念佛、你很爱念佛，其实你并不了解阿弥陀佛，也不了解好在哪里。就像你跟一个人在一起，你只知道他的名字、只认识他的样子，其他的你一无所知，你说你认识这个人、了解这个人，“我跟这个人很熟”，这是一句空话。你说跟阿弥陀佛很熟，有多熟？光是名字很熟，这是不够的。

问题 4：不是不要执著吗？为什么还要记下善恶业？

宇宙法师：“不执著”，是要不执著，《金刚经》说：“不应住声香味触法生心。应生无所住心。……是故佛说菩萨心不应住色布施。”不著是不著，行善是要行的。这个“不著”和做不做善业、记不记善业是不一样的。这个“不执著”不要变成“不一定干这个，也不一定干那个”。这不叫不执著，这叫优柔寡断、是非不分、莫名其妙。不执著的意思，是在这个上面都没有执著有自性或常或断、或增或减等等。不能理解为：不执著就是随便怎么样都可以——做好的也可以、做坏的也可以，或者记也可以、不记也可以。

记是为了让我们知道我们到底做了多少善业、多少恶业，记下来以后督促自己。比如说今天我们做的恶业多了，要好好地忏悔；做的善业多了，就好好地随喜，是这样一个修行的方式。

问题 5：孩子有性格暴躁，经常骂人，经常跟父母吵架，怎样处理？

宇宙法师：孩子的性格暴躁，要分析他性格暴躁是天生的，还是后天的。如果天生的性格暴躁，比较难处理；如果是慢慢地才变得暴躁，他一定是受到外界的影响。不管是先天的还是后天的，都要从两方面着手：一个是叫他多去放生，培养他的慈悲心；还有一个要教他孝顺父母。

孝顺父母怎么教？要言传身教，先要告诉他孝顺父母的经典，《三字经》、《孝经》，还有给他讲孝顺的故事，然后要做给他看。比如你要检查，你自己对父母有没有暴躁、有没有吵架、有没有顶嘴等等。自己去检查一下，肯定会有，那么回忆一下你在孩子面前是不是这样做过？如果做过，你要再带着他好好地去向父母道歉。要教他学，学什么？平时要用很好的态度跟爸爸妈妈说话，如果用不好的态度说了的话，要向爸爸妈妈道歉。道歉也是要教的，不然他怎么去学习对爸爸妈妈孝顺、恭敬？

很多的父母不知不觉中就把孩子教成一个喜欢骂人的人，因为父母经常在吵架，吵架的时候就是在教孩子，“来来来，告诉你怎么骂人，怎么难听就怎么骂”。所以如果实在忍不住要吵架，先把孩子拉开再吵，不要让他听到。这是对治的办法。

还有一个是放生。因为他经常放生的人，会充满了慈悲心，充满了欢喜，这是对治瞋恨心的。经常放生的人通常脾气会比较好。你自己去体会一下，放生的时候你的心是非常柔和的。经常放生的人不会从对一条鱼、对一只鸡很慈悲，突然变成一个对亲人开口骂的人，很难突然变成那个样子。

这是几个主要需要做的。当然如果你自己碰到这样的孩子，就要多念佛、多忏悔，多看自己哪里做得不对，尤其是对父母。对父母孝顺，经常供养他们，比如钱等等。虽然你工作了，可能父母比你还有钱，但是供养父母是你报恩的一个想法。有的人说“我每个月给爸爸妈妈一百块钱，他每个月给我一万块钱，我不需要给了。”这不是需要不需要，父母没什么需要，是我们需要。你如果想发财，你去供养爸爸妈妈是很快的一个办法。因为佛经里面讲了，爸爸妈妈是我们最大的福田，和佛一样大。为什么？你供养爸爸妈妈一百块钱，和你亲自供养佛一百块钱的福报是一样大的，而且会感现报——现报就是这一生就可以感果的。我们想要做好，想要有一个孝顺的子女，自己要多从这些方面去努力、去做。

问题 6：我们抄好佛经以后，要怎么处理比较好？

宇宙法师：如果你家里有佛堂，最好的处理办法就是你把抄好的佛经用漂亮的布、好的布包好，然后供在佛像面前，每天礼拜、供养，拿来念也可以。

如果你抄的量很大、很多，而且你想生起更大的功德，你可以送到寺院里，去装到佛像里面、装到佛塔里面，这也是可以的。但是如果装到佛像、供到佛塔里去，要求就比较严格，不能随随便便。譬如：字迹不能潦草，抄经要楷书，工工整整、一笔一画地抄，不能抄错，涂涂划划是不行的；抄经之前还要漱口、要洗手、要穿干净的衣服，点起香，恭恭敬敬地抄；抄的时候要很专心很专心。这样抄出来的经很有加持力，装到佛像里去，福报是很大的。

问题 7：我现在还是放不下吃蛋。

宇宙法师：你现在放不下，慢慢地放下，不要勉强。

我到某地去，他们都有分给我一个鸡蛋。

宇宙法师：你刚才的问题是说你放不下，你放不下和别人给你是两回事。别人给你，如果你放得下，你也不会吃；你放不下，别人不给你，你也会吃。

我是想请问一下，可以吃还是不可以吃？

宇宙法师：可不可以，是有个前提的。如果你的前提是“要是吃了就不能皈依，我就不皈依”，那么答案肯定是可以皈依的。但是如果你说：“是不是因为我皈依后还可以吃蛋，所以（吃蛋）就是一个好事情？”不是的，佛陀是慈悲的，即使干再大的坏事的人，如果他皈依了，以后慢慢就容易回头了。慢慢地变好，这样的情况是可以的。但不是因为他慢慢地会变好，所以他做的这件事情就是好的。这不一样。这表现了佛陀的慈悲和智慧，但不代表说：因为皈依的人可以吃蛋，所以吃蛋也是理所当然的。不是这样的。如果你现在做不到（不吃蛋），可以慢慢地把一些重要的、要做的事情先做起来。

问题 8：皈依之后必须要做的事情是什么？

宇宙法师：皈依之后最必须要做的是做什么？不能皈依天魔外道、外道典籍、外道邪众。比如你皈依佛教以后又去皈依其它教（非佛教），和他们一起做礼忏等等，这些是必定不能做的。还有一个是不能把所有的神、土地公、鬼，混在一起供，“只要谁让我消灾免难，我就都供他，我就皈依他”，这也是不行的，这样也会把我们从佛弟子，变成一个非佛弟子。这两点你如果做到了，你佛弟子的身份是不会失去的。这是最重要的两点。

还有主要的一点：凡是信佛以后，我们就不能再去伤害众生了。因为伤害众生是违背慈悲心的。佛法就是从慈悲（心）出来的，和大悲是相应的。佛菩萨都是大悲的，他看着一切众生，都要生起让他们成佛的心。这些众生以前都是我们的父母，就不忍心去伤害他们。所以我们也要向佛菩萨学习。我们去伤害了众生，第一个受苦的是我们自己，会障碍我们生到天上、生到极乐世界，所以不能去伤害众生。由不能伤害众生，又分出了很多种。譬如你去杀人是伤害众生，偷东西也是伤害众生，邪淫也是伤害众生，骗人也是伤害众生，凡是恶业都会伤害到众生。所以，不能伤害众生，因为（最终）伤害的是你自己。

最主要的，就是要做到刚才说的两点：不能去皈依天魔外道；也不能认为其他的宗教跟佛教都是一模一样的，这样的想法不能有。尤其是想要往生极乐世界的人，如果平时你专心得连其他佛都不念了，你还怎么去皈依其他天魔、鬼、神？皈依三宝也是要专心的。只能皈依三宝，不能皈依其他的天魔外道，这是三宝弟子要遵守的。

问题 9：在我们这里，有很多大大小小的神明或者神子，作为一个正信的三宝弟子，应该如何对待这些不属于佛教的神明？应该礼拜他们或供养他们吗？应该抱以什么态度或者观点？我们这里斋天是很普遍的。

宇宙法师：作为三宝弟子，我们就把他当朋友一样看待。朋友的意思就是像医生，或者是一个公路上的警察，我们跟他打打招呼，搞好关系，有需要帮助时可以帮帮忙，以这样的心态去对待。不要把他当菩萨、当佛一样供养、恭敬就可以。比

如以前传统每家有个灶神，灶神是做什么？传说每到一定的时候，他要去上报天上：这家人干了什么好事、坏事。有的人说要给他点吃的，他上去才会说好话，所以才供他吃的。我们的心态就是跟他做个好朋友，你如果把他当佛一样供，就不是佛弟子了，失去佛弟子的身份了，这是吃了大亏。

有的神明，可能暂时可以帮我们解决一些现在的问题；皈依佛不仅仅是解决现在一点吃穿的问题，至少是解决我们下辈子下三恶道的问题，解决的不是一个级别的问题。所以有主要和次要之分，这是不一样的。至于说你们能不能做到，别人反对，是另外一回事。你如果暂时没办法做到，但是你心里要知道这是该做的还是不该做的、是对的还是不对的。大家可以去了解经书上是怎么说的，为什么不能这样做，可以慢慢地了解。不一定因为某位师父这样说，就一定要那样做，可以多思考。

如果你自己做得了主，就不要去拜。如果你家里有个习俗，每年过年都要去拜天，你一家人都在拜，你在里面点点头、合合掌，不要起皈依的心，这问题不大。供天，如果你自己可以作主，就不要做；你做不了主，和着大家一起做个样子也可以。

问题 10：我们家里拜祖宗，烧纸钱去拜，这样合不合适？

宇宙法师：不需要这样做，这样做对祖宗没有什么好处。你如果把买纸钱的钱，用来为祖宗塑一尊佛像、印一部经书，在寺院里做功德，这是真正有功德的事。纸钱烧了对祖宗来说，是白白地浪费了钱。比如说祖宗留下一万块钱，说“孩子你给我好好地做功德”，如果你把这一万块钱拿去烧了纸钱，他什么也没拿到，他会说：“这个孩子不孝顺，把我的钱给浪费了！”

居士：一向都做这个程序，一下子不烧纸钱拜了，请问师父要怎么做？

宇宙法师：如果你可以做得了主，直接就不做；如果你做不了主，比如家里会说你，你就慢慢地改变。比如一段时间减少一点，去做一点别的，等他慢慢地接受了就没事了。

居士：如果突然间没做了，后面会不会有什么不好的结果？

宇宙法师：这不会的，跟刚才说的是一样的道理。

居士：祖宗会不会不高兴？

宇宙法师：祖宗如果知道，会很高兴。因为我们做的事情是好事情，以前做的是没有意义的，现在变成做好事了，自然而然全都是往好的方面发展。比如说你把这个事情改为定期念佛、给他抄经、给他拜佛，如果祖宗知道了，一定是高兴的。

如果祖宗不知道，你烧不烧纸钱他也不知道；知道的话，你在为他做好的事情，他就高兴了。

问题 11：我原先身体是不好的，自从皈依三宝后，身体逐渐变好。但是我在堂上念《地藏经》，有一次那本书整页字都看不见了，是什么原因呢？

宇宙法师：书突然看不见了，不一定代表是好现象，也不一定代表是坏现象，原因很复杂。单是听你这么一说，我也不能确定它是怎么回事。但是不管是怎么回事，不外乎两种结果：一个是往好的方面发展，一个是往不好的方面发展。我们要确保它不要往坏的方面发展，而往好的方面发展，这就是对的。

你碰到这样的事情的时候，心里不要想着“字不见了多好，再来一次”，也不要想着“这是不是佛菩萨显灵了”，这些想法都不要有。应该像一件平淡的事情一样去处理。比如一个陌生的人来了，看见了，又走过去了，这样平淡地处理比较好。你这样处理，如果它是好的现象，会变得越来越好，会以其他好的方式出现；如果它是不好的，也不会因此再加深了。我觉得这样处理比较好一点。

问题 12：学法或者是闻思修都去修一点，这边也修一点，那边也学一点，这会有冲突吗？

宇宙法师：冲突不是冲突在各大教派，而是在于这个人有没有智慧去融会贯通。例如现在整个市区有那么多医院、那么多医生，每一个医生治病可能都有不同的思路。如果对医院和医生来说，实质上是没有什么冲突的，他们都能把人的病治好。但是如果一个病人，同一个病，在同一个时间找了十几个医生，一起按照不同的方法给他治，一定会出大问题。除非他们会诊，会诊还有个带头的来拍板，到底用谁的方案才可以。如果一个病人自己又不懂，医生找了一大堆，医生肯定是说：“你来看我，我就按我的方法告诉你，你去吃药好了。”结果，病人这个药也吃、那个药也吃，吃来吃去就吃坏了。吃坏的原因在于病人自己。

通常而言，我们自己很难有这个智慧：这个病在这个时候我找这个医生吃一点药，我知道什么时候该停了，又去找另外一个。这是很难把握的。所以保险起见，还是找医生之前先去分析。把市里所有的好医生都分析一下，看哪个比较适合我，能看好我的病。找两三个先试验试验，试好了，找准了，以后就一直跟着看，这样保险一点。比如说这个医生治这个病比较擅长，你就跟着他看，以后其他的病看谁擅长的，你再去找另外的。至少不同的时间段、不同的病要区别对待。如果混成一堆，就像你说的，会“冲突”。

五、回向

回向的意思大家都了解，是为了让善根增长，不要把善根、福报流失了。先要回顾一下我们积累的善根。从开始坐下来，从你们开始为了来听讲关于佛法的道理，做了一些准备工作，你们从家里走到这里，在这里念佛、听讲，我们的身体做了什么业？从家里坐车或坐其他交通工具来到这个地方，这段时间里的身业是为了去听一些佛法的道理，这是一个善业。现在听的时候坐在这里，没有干其他坏事，也是身的善业；口，我们没有去说一些闲话，也没有骗人，也没有说一些挑拨离间的话，也没有骂人，在说话的时候，有些人问了一些关于佛法的问题，这也可以称之为语的善业；思想，我们在座的这段时间，总归是想着一些三宝的事情，还有关于怎么样做好的事情，我们的思想是跟善相应的，跟恶不相应，心跟慈悲是相应的，跟嗔恨不相应，这些是我们思想方面的善业。所以这样看起来，在这个时间段里，大部分来说，大的方向上说，我们是造了善业。

善业有了，这个善业会感果，我们要回向到什么地方？我们希望它感什么果？比如我们念佛的人希望能够往生极乐世界、希望成佛，希望我们能够多一些修行佛法的顺缘、多碰到好的善知识、多碰到培福的机会、多碰到忏悔业障的机会，能够更好地修行。最终的目的就是早日成佛，帮助其他的众生。这是我们要回向的地方。现前的比如家里亲戚朋友身体不好，自己有什么不顺利等等，回向能够顺利，不好的事情消除，就这样想。

想了以后我们一起念回向偈：

愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了；

普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。