

# 《2016 重阳节对老居士学修问题的开示》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

（内部整理资料 仅供学习参考）

## 2016 重阳节对老居士学修问题的开示

(2016 年 10 月 9 日上宗下宙法师于上虞多宝讲寺)

缘起：重阳节，一位老居士提问，说平时念的都是师长传的功课，现在年纪大了，往生功课应该怎么安排。另外，她说平时是念六字大明咒的，观想的也是观世音菩萨，而净土念佛堂是念“阿弥陀佛”，她也不想改，不知道如何取舍。

很多老居士都有同样的困惑，针对这个普遍性的问题，师长作了专门的开示。

(小标题为编者所加)

### 一、修法和所学的是配套的，不会因修的人变老而改换

这个问题，其实在不同的场合、不同的时间和地点，我已经给大家说过，可能没有作为一个专题去说。我们的修行不分年轻的修行法和年老的修行法，基本上，从我们开始修的时候起，修着修着人都会变老，不会因为变老了以后，你修的办法就要改一个。只是说，有些居士在开始修的时候已经老了，那么就要选择对他特别有针对性的（修法）。一般如果我们从中年或者青年就开始修的，这在佛教里面讲是最好的，因为你修了一辈子，当然，你要修得好。如果修得不好，比如念经两个小时，打了两个小时的瞌睡，或者打了两个小时妄想，这都不叫修。修的办法跟你原来学的那一套完全配套。

### 二、老居士平时念惯的佛号，不要随便更改

尤其像净土里面，分两种，一种是观想念佛的，一种是持名念佛的。现在由于大家观想的力量比较弱，所以通常是持名念佛。持名念佛又分六字洪名和四字洪名，但念的时候强调要专一，但这个专一是有前提的。如果在座的从皈依开始到现在一直都在念佛，这样的话，要问说平时主要念什么，那肯定就是念佛，而且你念惯了四个字的，也不要改成六个字；念惯六个字的，也不要改成四个字，甚至你的腔调也不要随便改，这个你完全可以作主。

可是这里有一个问题，当你从一群人中到另外一个地方——又一群人中的时候，这群人和那群人肯定有很多规矩不一样。如果你要参加一群人的念佛，那你肯定要入乡随俗，因为你要从一群人那里得到一起念佛的好处。而你自己回家后，肯定是用你自己习惯多年的那种办法，比如刚才说的，有的老人念六字大明咒，念了一千万或者几百万，这个时候六字大明咒对他来讲，就是他主要应该去念的，其他的，不要随便去改，也不要随便去换。反过来也一样，念惯佛号，念了几百万了，也不要听说哪个咒语更殊胜，就赶快去变换。这是指主体部分。

### 三、学习窥基大师的念佛方法，积聚往生福德资粮

往生不可以少福德因缘资粮，“不可以少善根福德因缘得生彼国”，所以我们正行念佛是一种福德资粮和智慧资粮；但是你要往生极乐世界的话，有很多很多的准备工作要去做，这个准备工作，一个人做和一群人做，力量就不一样了。所以在做准备工作这一块，按照净土宗的这些大德（说的去做）。

#### 1. 长时修

窥基大师，是玄奘大师的上首弟子，他说：念佛怎么念呢？第一个要长时间地念，就是长期地念，不是说我念一天，念一年就完了。长期，可能大家都能做到，你们在座的可能有念了几十年的。

#### 2. 无间修

第二个是要无间地念，就是不停地念。怎么的不停法呢？就是一年当中，你不是念一个月、停十一个月；一个月当中，你不是念一个星期、停三个星期；一个星期当中，你不是念一天、停六天；一天当中，你不是念一分钟、停二十四个小时。我们如何在长时的前提下一一我念是念了好多年了，但是这一年当中，是不是没有间断呢？这个就要去思考。一天当中，我们常常说“我专心念佛了，那我就什么也不去学、不去修了”，可是这当中你是不是在无间地念呢？没有，你还去买菜，还要去带小孩，还要去跟人吵架嘛。你还会因为买菜的时候，小贩骗你，把一块钱的菜卖两块，你就要跟他吵。你干了很多这些吵架的事情、起烦恼的事情，当听到有一个办法可以让你少起烦恼，结果你说“我不要”。为什么？“我专心地念佛了。”这是自相矛盾的。如果一天当中，我们没办法做到二十四小时都在念，那怎么办？你把它切割，比如分成六次，每一次你用一个小时或者半个小时念“南无阿弥陀佛”，这样的话，你可以说你一天当中，没有间断的有六次。分成六次有什么好处呢？我们的心是这样的，比如说念了半个小时的佛，前面做准备的时候，我想着要念佛；念完佛，有半个小时我还在想着“我刚才在念佛”，还有个习惯性。你把它一段一段地分开后，功夫就容易串起来。主要目的，就是为了串起来。这是无间修。

#### 3. 恭敬修

第三个是恭敬修，就是我们在念佛的时候，不能麻木地念。什么叫麻木地念呢？比如你正在念“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”，走着走着，突然看见一幅佛像掉在地下，而你仍然念着“南无阿弥陀佛”，不管不顾。如果“南无阿弥陀佛”的佛像掉在地下，那我们应该恭敬修嘛！看到“南无阿弥陀佛”的佛像，我们就应该生起这样的想法：阿弥陀佛的像代表了阿弥陀佛，所以我应该捡起来放在干

净的地方，恭敬起来。你以这样恭敬的心去专心念，这个时候你的心就充满了什么？——看到了阿弥陀佛的功德，然后有了恭敬心。有了恭敬心，我们的这些坏的心就生不起来了。所以我们用这种办法是很重要的。同样，除了恭敬阿弥陀佛的像，还要恭敬什么？诸如《阿弥陀经》等经书。还要恭敬在说《阿弥陀经》这些法的法师，恭敬正在念《阿弥陀经》的这些僧人、居士。这叫恭敬三宝的代表。恭敬三宝的代表，就是恭敬了三宝。恭敬了三宝有什么好处呢？我们的智慧就开发了，福报就增长了，所以恭敬修是很重要的。

#### 4. 无余修

这三个做到了以后，最重要的就是不杂地修了。这个时候，前边的我们做到了，后面就可以做到其他什么都不想、什么都不做，一心就专注在佛号上。如果前边的都做不到，我们仅仅说“一心地专注在佛号上”，这是很难做到的。

#### 四、一切准备工作，离不开一个关键：修皈依的心

所以这就说明，我们在修，是怎样修？要先了解。我们了解完了以后，要时时地去想起来，比如检查：我现在是不是这样修了？修完以后，每天要检查：今天我如法地这样做了，效果如何？我没有如法做的时候，效果又如何？两个要对比。今年我如法地做，效果如何？今年我没有如法做，效果又如何？这样去对比的话，我们就会感觉到：我是不是真正在念佛了？真正在念佛了，我们的心里面就会想到佛的功德，会想到佛对我们的恩德，还会想到佛所说的法对我们的恩德等等。刚才的主题就说明什么呢？这些准备工作做了不会白做。

可能你觉得“我按照这个去做的话，那就白做了”，所以有刚才这一问“那我们临终的时候如何修”。临终的时候，我们按照前面学过的、准备好的，然后目标很明确地就这么去修。虽然你念的是六字大明咒，只要你对阿弥陀佛有信心，对极乐世界有信心，你就可以发愿：往生极乐世界吧！这样就是有信心，想去，发愿了，然后就干什么？念佛，念了以后回向往生极乐世界。那么所做的这一套是配套的，念六字大明咒的人也是一样的。最关键的是我们要把这个信心修出来，然后才会有这个皈依的心。有了信心，你知道他能救你，你知道这里有苦，他能救，这样你一心地求救，这就是最重要的——皈依的心。我们念的“南无”，就是这个意思。如果没有这个心，只有“南无”这个字，这是口头的。所以我们修“南无阿弥陀佛”，主要在两个上面用功：一个在“南无”，一个在“阿弥陀佛”。“阿弥陀佛”是我们皈依的对象，“南无”是我们的心对他的感觉——求救，知道他能救，我们有苦要他救。要他救，他能救，我向他求救，这三个是很重要的。不管你修什么、念什么、做什么，这个目的应该是一样的，不会离开这个原则。如果我们离开了，没有这个原则，那你不管做什么，都很难说可以得到你理想中的结果——能生

极乐世界。因为大家年纪大，要反复地重复、反复地讨论、反复地说、反复地互相提醒，这样就记住了。记住了，才可以说按照这个去修行。

## 五、真正有了信、愿，行必然会跟上

对大家来讲最关键的，刚才说了，是皈依的心；然后我们还要发愿，要对这个极乐世界、要去的地方，有很好的了解。如果不了解，我们这个心就很难真正的发起来。

举个例子：现在你们都在念佛，念观音菩萨也好，念六字大明咒也好，那我问你们：想不想去极乐世界？（答：想！）你们基本上都想的。那我再问：你们有多想？想到什么程度？打个比方，你们想不想到多宝讲寺来？（答：想。）在你们想的当中，是不是在多宝寺待得越久越好？问题是，在座的各位，你们每天都来多宝寺吗？如果你每天来的话，你能够整天都待在这里吗？不能嘛。所以说当我问你们想不想来多宝寺的时候，你们说想；当我再问“你想不想整天待在多宝寺”的时候，你也说想；可是当我再问“你一天具体几个小时待在多宝寺”的时候，不一定嘛，问题在哪里呢？就是说“想”和“非常想”，和“想了我一定要做到”是不一样的。再打个比方，比如今天你们已经来到这里，这个想法已经变成现实了；可是如果你来之前你家里人跟你吵，说“你今天出门我就跟你吵，我跟你打架”，那你肯定不会来。当然，有的人说“我还是会来的”，可是你来了以后，回去怎么办呢？所以你就要作思想斗争。你思想斗斗斗，说“我一定要去、一定要去”，然后你就来了。那就说明，你想来到这里的这个想法，和你嘴巴上说一说“我想”，是不一样的。

同样的，极乐世界，我问你们想去吗，你们都说想。可是如果我跟你说：如果想的话，你要拿出行动来，比如每天你要念十万遍佛号。这样的话，你们还想不想？听听，声音就很少了嘛。十万遍，代表什么？白天黑夜加起来，睡觉要少，吃饭要少，上厕所、玩、打电脑都要少，你享受的时间全部拿出来，而且不是说一天就完事了。所以说这个想，和付出的行动，两个是配套的。反过来，当你非常非常想的时候，很多行动就跟上去了。而我们现在不要强迫自己一定要做到多少多少，现在关键是修什么？先把这个“想”修出来。修“想”就是什么？信愿行的愿。你要非常想，不是说拼命地喊“我想、我想”，而是说你看到极乐世界非常非常好、非常非常妙，“阿弥陀佛”非常非常有殊胜的功德。这样的话，你去思考的时候，你对阿弥陀佛和极乐世界认识得越多，功德看得越多，你这个“想”，就会越来越想、越来越想；想着想着，你的行动就越来越多、越来越多。所以归结起来就是说，我们先要去了解到底阿弥陀佛有多大的功德，极乐世界有多好。这些在哪里有说呢？在《阿弥陀经》、《无量寿经》里，所以对这些经典要了解。了解，不能自己胡思乱想地去了解，要根据佛说的道理去了解，那么就要学习这些经典。然后起行动的时候，就要培福。培福要找准福田，哪里有好的福田，就去哪里培福。按照

佛的教诲去做的僧团，就是最大的福田。所以我们应该找这样的僧团去培福、去开智慧。听经，然后去一起念佛，这样我们的想法就容易实现。这就是刚才讲的，如果你这样去修了，那到临终，你该做的肯定都做了，就不用担心了。

## 六、平时要念死无常

我们为什么临终会有障碍、会害怕、会苦恼呢？佛经里说了，《阿弥陀经》，还有净土宗的大德印光大师都说了，就是由于我们平时没有念死。平时我们以为我们要活很久，然后对三种东西很贪著：第一个，对我们的财产；第二个，对我们的亲人；第三个，对我们自己的身体。你不想跟这些东西分开，可是死的时候强迫你分开了，所以这个时候，心里的痛比身还要痛。平时我们就要训练：死，要来的，这些肯定要分开的。然后你想，还不如早点做好思想准备。你做好了准备，在真正分开的时候，你的痛苦就会比那些不做思想准备的人少很多。所以到时候你的心就会比较安定，因为你做好准备工作了。这和你们去赶飞机、赶火车一样，你不做准备工作，临时手忙脚乱，然后不走也得走，什么东西也来不及带，逼着你走。如果你做好了准备工作，就不会那样慌里慌张的，所以就是强调我们平时要做好准备工作，该怎么修就怎么修。

所修的这些仪轨，如果你觉得年纪大了，体力不够，精神不够，就把它减少，抓质量。你念一个小时的经，一定要起码有半个小时以上是能够专心的，这才有用。不要听说谁念了4个小时，你就说“我也行，我也去念”，这样不行，你追求的是一个数字。我们要追求质量，尤其老居士，你可以减少（念的种类），比如念的东西不要花样太多，但是次数你要放多一点，不要一次性念很久，然后在那里打瞌睡，这是最不好的。这几点，讲是讲过了，希望你们复习复习，经常按照这个办法去锻炼；锻炼了有收获的话，就记下来；记下来你就会感到高兴；高兴了，就成为你的动力了。

## 七、向后辈分享经验

最后送你们一句祝福，祝福你们老年人：老有所为，老有所愿，发挥老年人的长处！希望你们能传递一生的经验、智慧，经验你们是最丰富的。古时的传统，每家会留一个“家训”，就是留给子孙后代最重要的一个教训，比如说不能干坏事、多干好事。也希望下次见到你们的时候，你们可以做出几条家训给我看一下，对你们的后人，你最希望他们做什么、不要做什么，把你们这一生的经验传递给他。比如你这辈子吃了什么亏，做了什么不好的事情，你想：孩子，你们再也不要做了！如果你做了什么好的事情，得到什么感应了，你也要告诉他：孩子，你继续接着做！这样就可以影响一代又一代的人，我们也可以从你们这里得到很多经验，去推广。以后我们在微信上发布：这是多宝讲寺老居士的家训集萃、精华。对大家都是

有利益嘛！对你们来说也是说法的功德，凭着这个功德，你们回向往生极乐世界，就很棒。

祝你们一切吉祥，身体健康、长寿！阿弥陀佛。