

阿彌陀佛修法

一、宣讲阿弥陀佛修法的原因

在关于临终窍诀的开示中曾讲过，当我们活着时，需要作一个选择：是期望往生莲花生大师的刹土，还是往生阿弥陀佛的极乐世界……以便在中阴身或是临终时，能够一心一意地再三祈祷，往生至自己选择的清净刹土。这种十分确定的渴望往生之心非常重要，这就是讲阿弥陀佛修法的由来之一。

另外，阿弥陀佛修法对大多数人来说，原本就是非常重要的。已经证悟大圆满的人，或者是修持密法已臻很高境界的人，不一定需要修阿弥陀佛的修法，因为他们即生便可以成就，最晚在中阴之时也可以解脱，所以他们不会有来世，也就不需要选择往生的刹土。但对其他人来说，往生极乐世界却是相当重要的。

从佛教历史上来看，即使是达到很高境界的龙树菩萨，最终也是去了极乐世界；像法王如意宝那样的大圆满成就者，从表面上看，还

是选择去往极乐世界。当然，这只是劝勉后人要向往极乐世界的一种方便示现，对于法王如意宝等大成就者来说，去极乐世界或是其他地方都是一样，哪里有度化众生的事业，他们就会到哪里去，不会有这样的分别，但从表面上来看，是会有这样的选择。这也更突显了阿弥陀佛修法对一般修行人的重要性。

因为此修法既没有深奥的理论，也没有复杂的仪轨，简单易行、方便快捷，所以无论是藏地还是内地，在没有文化、连字也不认识的老婆婆、老爷爷当中，也出现了很多成功往生极乐世界的例子。他们在临终时，亲眼看到往生的前兆，因而对死亡毫无恐惧，高高兴兴地就去了西方极乐世界。这一切，都是因为此修法很简单、能修成的几率也很高的缘故。

虽然密宗的修法非常殊胜，修得好的可以即生成就，不需要再投生，从这个角度来说，密宗确实胜过往生极乐世界等修法；但即生成就首先需要上等根机，其次还需要很多复杂的生起次第、圆满次第的修法，而阿弥陀佛的修法就不需要这些，从这个角度来说，它比密宗的修法还要好。

密宗可以“即生成就”，即在几十年的时间当中就可以成佛，而往生极乐世界的修法也具有同样的能力。如果这一生当中念佛念得非常好，那么下一世就不会投生到别处，而将直接往生极乐世界。这种人一到极乐世界，即可花开见佛，成为一地菩萨，因为极乐世界中的所有众生，都是一地以上的菩萨。

但有一种情况也许是例外，就是在修持阿弥陀佛修法时，对阿弥陀佛和极乐世界有信心和渴望心，同时也抱持怀疑态度的那些人，他们虽然能够往生极乐，却会在莲花里待上五百年而不能出来，在此期间只能听到阿弥陀佛的声音，却不能见到佛陀。

对于这种人，有一种说法认为，他们很可能还没有登地，即不是一地以上的菩萨。因为一地菩萨在刹那间可以面见一百尊佛，而不会有这些障碍。

由此可见，除了上述这种人以外，正常往生极乐世界的人，都是一地以上的菩萨。

显宗的很多经典里也讲过，西方极乐世界一地以上的菩萨，如果愿意，七天之内便可以成佛；如果不愿意那么快成就佛果，而希望以菩萨的身份去度化众生，也可以在几百、几千甚至几亿个大劫当中都不成佛。这里所说的七天，是人间的的时间。

这样看来，如果一个人专心专意地念佛，几十年后死亡并立即往生极乐世界，就算加上在极乐世界的七天，也是在几十年的时间里便成佛了。虽然这不是即生成佛（从这个角度来讲，密宗的修法还是要快些），但往生极乐世界后可以如此快速地成就，则是不是即生也无太大差别了。因此阿弥陀佛的修法也能很快成就。

在八万四千法门当中，除了这两种修法以外，可以让一个普普通通的人，在几十年的过程当中，完完全全成佛的修法还有没有呢？答案是否定的。总而言之，一个是密宗，一个就是阿弥陀佛的修法，这两个是最关键的修法。西藏的其他显、密法要有很多，汉传佛教也有禅宗等法，虽然它们都各有千秋，但却没有一个能与大圆满以及阿弥陀佛的修法相比。

大圆满修法从时间上来说成就很快，但前面讲过这是有条件的：主要是对根机的要求；还要找到有证悟的上师，能如实地赐予灌顶并传授窍诀。在各方面的条件都圆满具足的情况下，才能够获得成就。

净土的修法则不需要那么多条件。对一个不十分精进、根机一般的人而言，净土修法比密宗的修法还要好。从这个角度来看，净土修

法非常重要。这是宣讲阿弥陀佛修法的另外一个原因。

二、阿弥陀佛修法的重要性

法王如意宝生前主持的最后一个法会是极乐法会。他当时给大家讲了三个要点，其中的一点就是：“所有的弟子都要修持往生极乐世界的法”，这是他老人家的遗教。不仅如此，他老人家生前也是在各地广泛宣讲极乐世界的功德，几十年来一直致力于弘扬往生极乐世界的法门。因为此法门三根普被，可以使很多人受益，我们因此也应该依教奉行。

现代社会中，人们的生活压力比较大，为了日常起居、工作等各项事物，整日都是匆匆忙忙，难得空闲。只有少数人，才能具备修持一个完整正规的生起次第和圆满次第的条件。为数众多的佛弟子虽然仍在坚持修行，可条件却极为有限，困难重重。所以，要是能在兼顾其他修法的同时，还修持往生极乐世界的修法，则成就的把握就更大。

我们学院的惯例也是这样。年纪比较大的人，其修行重点肯定是放在大圆满及其加行上，但同时也修净土法门。这是法王如意宝的规定，每个人都要从这两个方面入手。原因何在？就是考虑到万一在修持大圆满等密法方面收效甚微的话，还可以寄希望于往生极乐世界，因而有此要求。

有人会提出疑问：既然阿弥陀佛的修法如此殊胜，那为什么不仅修此法，还要修密法呢？

其原因主要有两个。第一个原因，是密法本身具有很多不可思议的功德。假使阿弥陀佛的法修得不很成功，那么密法的灌顶和传承也

会在我们心相续中播下极其殊胜的解脱的种子，其成熟只是早晚的问题：若不精进修行就会晚一些，但再晚在十六世之内也肯定会成佛。更确切地说，即使不修生起次第和圆满次第，只要不破密乘戒，成就的最终期限就不会超过十六世，这是密宗特有的功德。所以，我们不能因为阿弥陀佛修法的殊胜而放弃修习密法。第二个原因，是缺乏闻思有可能给修持净土法门、往生极乐世界带来不利的影晌。修持阿弥陀佛的修法，必须要有极其强烈的信心，这是往生极乐最关键的条伴。目前有些念佛的人不喜欢闻思，不曾学习佛法的许多重要内容。他们虽然在念佛过程中，对阿弥陀佛和极乐世界没有太大的怀疑，但在因果取舍等其他方面却会存在很多问题，出现问题以后，因为缺少闻思，就会因不知如何解决而备受其困扰，以致久久不能释怀。所以一定要闻思、要修密法，从净土法门和密法这两个方面来修行是最踏实的。

有些内地的法师提倡所谓的一门深入，也就是说，如果修净土，则其他任何法门都既不能看、也不能修。这样做行吗？当然，如果能非常认真地修持净土法门，这样也是可以的，但必须坚持一个原则，即千万不能认为，除了阿弥陀佛修法之外，其他所有的显、密法要都没有意思，而是应该在对所有佛法都具备信心的基础上，自己选择专修往生极乐的法门，这才是正确的态度。

尽管可以专修净土法门，可是我们好不容易来到人世间，得到如此暇满的人身，遇到了大圆满等非常殊胜的法，若仅仅因为执著“一门深入”，而对其他殊胜的法不看、不闻、不修，必将会是一大损失，确实非常可惜。所以对一般人而言，最好能够兼顾闻思和净土法门，这一点非常非常重要。

我的建议是：如果是年纪比较大、文化水准又偏低的人，修行重

点就要放在阿弥陀佛修法上，其他人若不具备时间等条件，也可以这样做；但只要有一点可能，还是应该尽量闻思、修学密法。这两种法都要修，这一点至关重要。

即便是修阿弥陀佛往生法，也要讲究方法，如理如法地修持。

怎样是如理如法地修持呢？

有两种方法：一种是密宗的阿弥陀佛修法；另一种是显宗的阿弥陀佛修法。

密宗阿弥陀佛的修法，是在显宗的基础上，加了一些简单的生起次第和圆满次第的窍诀。有了这些窍诀，就会修得更快，往生的时候也更容易，这是一个特点。另一个特点是，这种修法需要灌顶。而显宗的修法既不要求灌顶，也无须修生圆次第，所以比较简单。

这里再补充一下：对于很多老年人而言，现在修生起次第和圆满次第是既来不及也不能修了，而且因年老体衰，想修很多需要体力的法，如磕大头等，也不太现实；所以，作为老年人，其唯一的选择，就是净土法门，不需要考虑太多，只要认真地去修阿弥陀佛的修法就可以了。

那么他们还需要听其他的法吗？因为听法本身就有很大的功德，只要有闻法的机会，还是不要放过；而实修时只需修净土一法即可，不论是依显宗的方法还是密宗的方法都可以，自己得到哪一种修法的传承，就修哪一种往生极乐的法。

前面也讲过，很多现代人的工作、生活压力极大，想成就一个真正的生起次第或圆满次第修法，必然有一定的困难。因此我要再次强调：阿弥陀佛的修法，不但老年人需要，年轻人也同样需要。为什么呢？因为，人在一生当中，应当选择并确定一个自己以后要走的方向。这个方向是什么呢？就是往生西方极乐世界，这一点很重要。所以，

无论是老年人还是年轻人，大家都应当修持阿弥陀佛的修法。

以上简单地介绍了阿弥陀佛修法的重要性。

三、具体的修法

(一) 远离两种违缘

《佛说阿弥陀经》是往生净土最重要的一部经典，其中讲了往生极乐世界需要远离两个违缘，具足四个因素。

需要远离的两个违缘是什么呢？《佛说阿弥陀经》中讲到：第一是五无间罪；第二是谤法、舍法罪。除了这两种罪业以外，其他如杀、盗、淫、妄等等所有罪业，都不会障碍往生极乐世界。为什么呢？因为，这些罪业虽然也很严重，但我们对阿弥陀佛的信心和对极乐世界的向往之心，本身就具有很大的功德，以此功德就能消除这些罪障；而上面所说的两个违缘却是极其严重的罪业，必须通过其他方法才能忏悔清净。

一个违缘是谤法或舍法罪。它有很多种，其中最严重的，是指妄说不存在因果、轮回，无所谓善恶报应，也没有西方极乐世界等等。简单地说，就是认为佛教所讲的都是虚假的、欺骗人的。若这样想就是舍法，这样说就是谤法，这是最严重的。假如我们曾经有过这种想法或说法，就一定要励力忏悔，使其清净。

另外一个违缘是五无间罪。五无间罪虽然有五种，但其中恶意出

佛身血^①与破僧和合^②这两种，现在不会发生了。当前有可能违犯的，是弑父、弑母与杀死阿罗汉这三种罪业。

一般的人都很清楚，自己有没有故意杀死亲生父母（如果不是故意，就不是无间罪）。至于杀死阿罗汉的罪业，我们也可以通过推理得知：因为阿罗汉是人或天人的身份，如果没有杀死过人，就不可能杀死阿罗汉。

现在堕胎的事常有发生，于是有人会问：被堕胎的胎儿当中会不会有阿罗汉呢？这是不可能的。因为阿罗汉是在现世当中修出来的，他证悟之后，就不会再投生。这一点不像菩萨，胎儿当中可能会有菩萨，却不会有阿罗汉。因此可以排除因堕胎而杀死阿罗汉的可能性。

而故意杀人的情形是很少的，因此如果没有杀过人，即可确定没有杀死过阿罗汉。通过如此观察，可以清楚地了知自己这一生当中是否造过五无间罪。那么我们上一世有没有造过五无间罪呢？

在上一世，我们应该是没有造过五无间罪的，即使造过也已经清净了。要是上一世造了五无间罪而没有忏悔清净，这一世就绝对不可能获得人身。因为造五无间罪的人在死亡的当下，可以不经过中阴而直接堕入无间地狱，不会有其他的投生机会。

将以上罪业都一一排除后，我们要特别留意的，就是谤法和舍法的罪过。

学佛以后我们肯定没有造过最严重的谤法或舍法罪，而以前是否

① 恶意出佛身血：此处所说的“佛”，是特指释迦牟尼佛等以教主身份出现的佛，而不包括其他佛的殊胜化身。

② 破僧和合：特指令僧众背离释迦牟尼佛，在佛与僧众之间搞分裂的行为，不包括破坏普通僧众之间团结的挑拨离间的行为。

造过就说不清了。对我们来说，最易造作的是较细微的谤（舍）法罪。

一种比较容易发生也比较危险的情况，是佛教内部不同教派之间相互诋毁。比如：学显宗的人认为密宗不是佛陀宣说的，是邪教，并数落密宗的种种不是；或者学密宗的人认为显宗低劣，修学显宗得不到佛的果位。还有学藏传佛教的人诽谤汉传佛教，学汉传佛教的人又诽谤藏传佛教。另外，因为藏传佛教内部有不同的教派和传承法脉，有些人就以世俗的浅陋眼光去看待这些教派，在这样的基础上，以贪、嗔、痴为起因，相互之间进行争论和诽谤。这些都是谤法或舍法。

佛陀在经中还讲到另一种更细微的谤法，即认为八万四千法门当中，有些法好，有些法不好，这样的分别念，也叫做谤（舍）法。

那么，应该如何看待各种不同的法门，八万四千法门是不是同一个层次呢？层次是不一样的，但层次的不同并不代表法的好坏。就像小乘的一切有部，虽然从层次的角度来说没有密宗的法高，但有些人只能用这样的法来度化，而不能以大圆满等其他方法去度化。对于这些人而言，一切有部的法就是最殊胜的。为了适应每个人的根机，就需要各种各样的法门。所以，对任何一种法，我们都不能轻视或诽谤。

这是比较细微也比较容易犯的谤法罪。

西藏有些学者，执持片面的门户之见，喜欢议论自他教派的长短；内地有些格鲁巴、宁玛巴的追随者，也爱谈论这种是非，这种人还不在少数。

现在几乎每个城市的佛教徒都分成了好几派，相互之间不能团结友爱，却喜欢去比较各自上师的好坏、传承的清净与否……很多人因此而受到不同程度的伤害，这就是谤法的罪过。所以上述这些行为是很危险的，我们绝对没有必要去争强好胜。

自己想修哪一个法就修哪一个法，无论是显宗还是密宗，汉传佛

教还是藏传佛教，宁玛巴还是格鲁巴，我们都可以从中作出选择，这是个人的自由。选择的时候，还是需要先观察，再修学。即使修不了其他的法，也绝不能对它们持有任何成见。

对所有佛法，我们都要有恭敬心；凡是修行人，就一定要团结。如果所有的修行人团结起来，定能成办广大的弘法利生事业。反之，经常进行无意义的争论，造成派系林立的局面，会使一些本来就很缺乏真实佛法的小城市更难受到珍贵的佛教教育，这都是自己造作违缘的结果。这种糟糕的情况在内地比较多。

我们一定要断除这些坏习气，虽说不一定要依止所有的上师，也不一定要修所有的法，自己选择一个法就可以了，但必须对所有的佛法都有恭敬心，对所有的上师和出家人也应如此，这是做一个佛教徒的最基本的原则。

很多地方的人做不到这一点，这和他们没有系统化地接受过这种珍贵的佛教教育有关。若没有受过这样的教育，就会以世俗的眼光去看佛法，而用世俗的眼光所能看到的，也是非常世俗的东西！

以上所讲，是非常细微、十分危险、也极易造作的罪业，可是这些罪障是可以清净的。以前法王如意宝广弘净土修法的时候，首先就要求我们通过简单的金刚萨埵修法——念诵十万遍的百字明，或念诵四十万遍的金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨埵吽”，来断除这些违缘。

断除这两个违缘是第一步，然后在违缘消失的前提下，再创造四个因素，即四个顺缘。

（二）往生极乐的四个因素（顺缘）

1. 观想净土和阿弥陀佛

观想极乐世界、阿弥陀佛及其眷属，这是第一个顺缘。观想的时

候，无须像密宗所要求的那样，一定要反复地看唐卡，直至观想得非常清楚为止。

此处的观想很简单。我们可以打个比方：如果一个人去过拉萨，另一个人没有去过。去过的人给没有去过的人讲述他的拉萨见闻，讲拉萨有大昭寺，大昭寺里面有释迦牟尼佛的像，这尊佛像是什么样子等等。那么没有去过拉萨的这个人，心里也就大致有个概念：“哦！原来拉萨是这样的。大昭寺是如此这般，寺庙里的释迦牟尼佛像是如此这般……”

同样，经书中也曾讲过：西方有一个极乐世界，极乐世界的环境是何等庄严；极乐世界当中有一尊佛叫做阿弥陀佛，阿弥陀佛的容貌、身色等又是何等庄严……虽然我们没有去过极乐世界，但在看了经书或听了关于极乐世界的介绍之后，就有了一些概念：原来极乐世界是这样的……如果心里能有这种概念，就足够了。

若是修持密宗阿弥陀佛的修法，则需要反复观看阿弥陀佛的唐卡，用正规的生起次第方法去修。不过显宗的经典中所讲的上述观想方法，也是简单而有效的，所以不需要观想得非常清楚。

这样的观想说起来简单，可却是经常要做的功课，最好能昼夜不间断地观想西方极乐世界和阿弥陀佛，即在每一刹那的每一个念头中都不离开观想。显然，我们大多数人现在肯定做不到“念念不忘”，但也应当日夜精进，尽量做到使正念随时不离自心。

具体的观想方法，可参阅《大藏经》中有关极乐世界的描述，例如：净土宗所推广的《净土五经》，特别是《佛说阿弥陀经》；以及藏传佛教中恰美仁波切所撰写的《极乐愿文》；还有拉喇曲智仁波切所著的《极乐愿文大疏》（堪布索达吉已经将其翻译成汉文）。在这些经论中，非常清晰地描述了西方极乐世界的环境和阿弥陀佛及其眷属

的庄严。看了这些经论以后，对极乐世界有了大概的印象，即应时刻不忘地去观想净土。这是第一个因素。

2. 积累资粮

这里所讲的积累资粮的方法，主要是指七支供。在“上师瑜伽”与“菩萨戒”的开示中，也曾经讲过七支供，和这里要讲的基本上是一样的。唯一不同的是：以前所讲的供养对境，是十方三世的佛菩萨和金刚上师；而极乐世界修法中七支供的供养对境，则是阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨，以及住于阿弥陀佛净土当中的诸大菩萨。除了这点差别以外，磕头与供养等的观想方法都是一模一样的，这里就没有必要再重复。如果还有什么疑问，大家可以去看《极乐愿文大疏》，里面讲得非常清楚和透彻。这就是积累资粮的方法。

其实，积累资粮还有很多方法，比如守戒、放生、布施、念咒等等。尤其是在佛陀诞辰日、转法轮日、涅槃日等佛教节日里，守戒、放生或做其他善行，其功德更是会呈十亿倍地增长；而日食、月食出现的时候，也是非常重要的行善修法之机。

当月食出现时，从开始到完全恢复通常会持续三到五个小时，我们在此之前就需作好修法准备。此时睡觉是不重要的，半夜三更也要起来修法念经。如果没有什么固定的本尊修法，就修金刚萨埵，励力忏悔，或是念阿弥陀佛心咒等等，这一点非常重要。前两天曾出现过一次月食，但我们当时没有留意，又错过了一次机会，实在很可惜。

为了避免错过这些行善修法的良好时机，你们以后就要养成看历书的习惯。大家可以去买一本由西藏藏医院天文历算研究所计算出来的历书，然后学一下藏文从一到十的十个数字：1（）、2（）、3（）、4（）、5（）、6（）、7（）、8（）、9（）、0（），藏文数字和阿拉伯数字的排列方式一样，如11（）、23（）、

999(999) 等，所以学起来很简单。学完以后，就可以找到佛教节日所对应的公历日期了。

西藏的正统历书认为佛陀涅槃至今已有一千九百多年了，而内地或其他地方的佛历却只有两千五百多年，但年代有多久远，是学术界要研究的问题，对我们的修行并不重要。以我们的立场而言，最重要的就是准确地认定每年的佛教重要节日，以便利用最佳时辰来修行。

为什么月食和日食是非常重要的修法时机呢？从世俗人的角度来看，所谓的太阳和月亮，只不过是普通的恒星和卫星，月亮因地球引力而围绕其旋转，地球又围绕着太阳旋转；但从《时轮金刚》的观点来看，就没有那么简单了。

“临终窍诀”里面讲过，中阴身的时候，神识已经脱离了气脉明点，即使有些神识可以在中阴的境界中待上十几年或更长的时间，但由于没有红、白明点，所以他们从来看不见外面的日、月。

这就说明，外在的日月，是人体内在气脉明点的一种投影，就像人照镜子，镜子里的人并不是真正存在，只是人的影子而已。同样的，其他星球的运行，也是内在气脉明点运行规律的一种外在反映。

修气脉明点达到一定境界的人，完全可以通过自己的呼吸来推测什么时候月盈或月亏。也就是说，如果他们想知道月相的盈亏，根本不需要看历书，仅仅通过自己的呼吸即可观察出来。由此可见，外在星体的运行与内在气脉明点的变化，关系极其密切。

有些人看到藏历有时有两个十五日，有时又没有十五日等现象时，觉得很奇怪。实际上这种根据人的呼吸，即依据内在因缘——业气和智慧气的次数，与外在因缘——月球在轨道上的运行速度，而推算出来的历书，有着非常强的逻辑。

《时轮金刚》通过内在气脉明点的变化规律，来推算出外在日月星

辰的运行方式，而我们根据外在星象的变化，就可以反推出内在气脉明点的状况。因此，若能在出现日食、月食或每月的十五、三十等日子，即气脉明点运行的某些特殊阶段精进修行的话，其效果一定会非同寻常。

为什么在此期间会有显著的效果呢？藏密认为，我们每个人每天的呼吸次数是两万一千六百次（每分钟十五次），其中的绝大多数都是业气（不清净、起杂念的因素），智慧气（跟业气的定义相反）的成分很少。但在这些特殊的日子，多数的业气就变成了智慧气，这就是在这些时候修行会有很大功德的原因。

有时在我们这个半球看不见月食，而在地球的另一面可以看到，但看到与否并无大碍，只要在出现日食或月食的日子里，无论是念经、放生或做任何善行，都会有非常大的功德，这是特殊的积累资粮的方法。

但净土修法中的积累资粮，用的是窍诀性的方法。窍诀是什么呢？就是七支供。也许由于我们天天在念七支供，司空见惯了，觉得好像没有什么了不起，但实际上却不应该这样轻视七支供，因为它是整个大乘显宗和密宗最殊胜的积累资粮的方法。

当然，积累资粮的方法还有供曼荼罗等等，这里就不再多讲了。这是第二个往生极乐世界的因素。

3. 发菩提心

我们需要反躬自问：自己往生极乐世界的目的是什么呢？如果是由于娑婆世界当中充满了痛苦，比如人有生、老、病、死等八种痛苦，其他五道众生也有各自的苦处，特别是三恶道，就更是苦不堪言，连学法修行的机会都没有，因此希望能逃离娑婆世界，早日到极乐世界去享受，这就不是大乘菩萨的行为，更不是大乘菩萨的修法。所以不能有这样的念头，而要发菩提心。

也许有人会提出疑问：我们不是发菩提心，要在娑婆世界当中度化众生吗？那为什么还要到极乐世界去呢？

法王如意宝曾多次讲过这个问题：如今在末法时代，很多人想在修行上有出色的结果是很难的，所以就需要先往生极乐世界。正如前面所讲，往生极乐世界以后，立刻就是登地菩萨了。以菩萨超强殊胜的能力，即可自由自在地度化众生。因为在登地之后的一刹那（大约几秒钟，还不是最小的时间单位），就可以成熟一百个人的善根，也就是可以让一百个人入门，而每天则能度化成千上万的人。从那时起，才算得上是真正地度化众生。

即使我们现在有不造作的强烈的菩提心，这也只是很好的发心而已，毕竟能力有限，还是不能真正地、广泛地度化众生。要想早日具备度化众生的能力，首先就要往生极乐世界。

法王如意宝在最后的教言当中也讲过：我圆寂之后，如果有自由的话，不会立即回到娑婆世界，也不会到其他地方去，而是首先去往极乐世界，在极乐世界获得了广大的度生能力之后，就立即回到娑婆世界来度化众生（见附录 2）。

菩萨在极乐世界当中获得成就之后，绝不可能为了自己的幸福而继续待在那里。因为菩萨肩负着度化众生的重任，那就是他的工作。这种使命感，会激励他立即回来度化众生，到那个时候，其度化众生的能力与现在相比，就有着天地之别了。

由此可见，若想度化众生，往生极乐世界就是最好的方法之一。从表面上看，一方面发心度化众生，另一方面自己却要去极乐世界，二者似乎有点儿矛盾。但经过上面的观察即可了知，类似“为了度化一切众生，我要发誓成佛；为了快速成佛，我首先要去极乐世界修行”的这种发心，和菩提心是不矛盾的。

如果不发菩提心，这个修法就不会成为大乘的法，所以务必要发菩提心。发菩提心的修法，我们已经完整地讲过，这里就不再重复。这是第三个因素。

4. 回向和发愿

该如何回向和发愿呢？在每一次打坐、放生等善事结束之际，就应当将这些善业进行回向。普通的回向方法以前也讲过，即“诸佛菩萨如何回向，我亦如何回向”。如果要往生极乐世界，就需要在此基础上再加入“愿以此善根，往生极乐刹”的心愿，这是回向的方法。

其次，每次发愿的时候，也要加入“愿我能往生极乐世界”的心愿。

发愿与回向的差别是：发愿时有无善业可以依托。比如说，在做完善事之后发心——以做此事的善根，我想怎样怎样，这叫做回向。其特点是，发愿之前做了善业，可以说依靠我们的善根而发愿，即是回向。那么什么是发愿呢？无论有没有行善，心里所发的一切愿望，都叫做发愿。其特点是，发愿之前不一定有善行。如果我们能时常发愿：“愿我能够往生极乐世界！”那么死亡之后，就能立即往生，所以平时最好能常常这样发愿。

今后，我们无论是回向或是发愿时，一定要在普通的发愿和回向的基础上，加入一个往生极乐世界的愿望，每次都要加，这点非常非常重要。

这是第四个往生极乐世界的因素。

以上四个因缘，在恰美仁波切的《极乐愿文》当中讲得非常完整，你们修这个法的时候，如果时间充裕，最好能常念《极乐愿文》。念诵时，不能只念仪轨而不作思维、观想，因为仪轨是为了方便观想而造的，二者皆不能忽略。

我们在走路、坐车等日常生活中，随时随地都要这样发心，并观想阿弥陀佛，祈祷阿弥陀佛。要祈请阿弥陀佛加持自己，于临终之时能够立即往生西方极乐世界。然后念诵阿弥陀佛的圣号“南无阿弥陀佛”（南无，音 n ā m ó，是顶礼的意思），另外也可以念诵阿弥陀佛的心咒“唵阿弥德瓦阿依斯德吽舍”，或是念诵“顶礼供养皈依出有坏善逝应供正等觉阿弥陀佛”等等。念诵这些圣号和心咒要达到一百万遍，藏地很早以前就有这样的规矩。

只要能避免两个违缘，同时又能具备四个条件，就可以往生极乐世界，这是有佛陀教证的。只要能这样照着去做，就可以保证，此人必定能往生极乐世界。

以上是往生极乐世界四种顺缘的修法。

四、遣除疑惑

有人会怀疑：仅仅有信心和渴望心能否往生极乐世界呢？好像在内地也有关于带业往生的争论。那么究竟能不能这样往生呢？

麦彭仁波切和很多高僧大德用了大量教证来证明：只要有信心和对极乐世界的向往之心，普通人也可以往生极乐世界。

为什么这么方便、容易呢？比如说：显宗在一地之前的资粮道和加行道中，需要花费很长的时间；即使是密宗，也需要花费一段时间。但这个修法却什么也不需要，只要有一种对阿弥陀佛的信心，以及对极乐世界的强烈希求和渴望之心，就一定可以往生。这似乎也太不可思议了！为什么呢？

当然，如果只靠我们自己的修行，自然很难。若仅靠自力，则无论是显宗还是密宗行者，在一地之前都会经历很多磨炼。但往生极乐

世界却不是完全依靠自己的能力，而主要是依靠阿弥陀佛的愿力。

佛陀的愿力是不可思议的。因为佛陀在三个无数大劫当中积累了众多资粮，再将这一切善根回向于成就自己的心愿，所以，佛经中所讲的四种不可思议之一，即是佛陀的愿力不可思议。

也就是说，修持净土法门之所以可以如此轻松地往生极乐，并不全是依靠我们自身的功德，其中的绝大多数功德都是由阿弥陀佛的愿力所致。当然，仅仅依靠阿弥陀佛的愿力，自己不修也不行，只有将二者结合起来，才能往生极乐世界，对此不需要有丝毫的怀疑。

如果有怀疑，能否往生极乐呢？佛经里讲过，若有人认为：“这样轻轻松松、简简单单，就能往生极乐世界吗？也许能吧……”这种人还是可以往生极乐世界。前面也讲了，这样往生后，在五百年中，他们都将待在莲花里，不能出来。虽然可以听见阿弥陀佛说法的声音，却不能见到阿弥陀佛，由于无法见佛，以致证悟和获得广大神通等等的时间都将推迟。无论如何，我们最好不要有这样的怀疑，信心最为重要。

麦彭仁波切也讲过，虽然往生净土的条件有四个，即净土四因，但其中最重要的只有两个：第一是对阿弥陀佛的信心（第一因）；第二是对极乐世界的渴望之心（第四因）。如果能具备这两个条件，往生就没有什么问题。

在对阿弥陀佛的信心当中，包含了信任的成分，所谓信任，就是类似“依靠阿弥陀佛的愿力，我肯定能够往生极乐世界”之类的信念。

信心有三种：清净信、胜解信和现求信。其中的现求信，就是指渴望之心。所以，作为第二个条件的渴望心，即强烈渴望往生极乐世界，希望变得像阿弥陀佛一样的希求心，也应当属于信心的范畴。

如果对阿弥陀佛根本没有信心，就很难往生，因此最首要的，就

是对阿弥陀佛的信心。麦彭仁波切还说过，若能具备这两个条件，却不具备其他条件，也能够往生极乐世界。那么，这是否意味着不需要积累资粮了呢？

麦彭仁波切就此告诉我们：积累资粮是肯定需要的，但以对阿弥陀佛的强烈信心和对往生的热切渴望，就可以积累无以数计的资粮，即使没有专门去修七支供等法也无妨，因为这两个因素其实已经包含了积累资粮。

菩提心也是不可缺少的。为了使这个修法成为大乘佛法，且往生极乐世界之后，能继续做菩萨，就需要有菩提心。但如果没有菩提心，也不曾专修七支供等，而只具备前面两个条件，也是可以往生的。

这时有人又会生起怀疑：哪怕是刚刚入门的人，也可以具备这两个条件，难道往生这么容易吗？有些学者也有这样的看法。但麦彭仁波切等很多诸佛菩萨的化身，已经用大量的教证证明，在这种条件下往生极乐世界，是绝对没有问题的。

这里再次强调一下：通过这个修法往生极乐世界，不是完全依靠自己的能力。如果只靠自力，当然不可能这么容易往生，但凭借阿弥陀佛不可思议的愿力，加上自己个人的努力，绝对能够往生极乐世界。

五、珍惜暇满人身，力争往生极乐

虽然密宗的修法很容易成就，但阿弥陀佛的修法更容易成就。由此可知，能否解脱其实都掌握在自己手中；解脱是自己可以把握，可以轻轻松松做到的。

现在我们获得了来之不易的人身，但要知道，并不是所有的人身都很难得。很多人除了生活方式不同以外，其生存的终极意义跟其他

动物没有什么两样，这样的人身并不难得。而像我们这样的，可以自由选择解脱，并有修法机会的暇满人身却真的是很难得。只有以此暇满人身，才可以得到如此殊胜珍贵的佛法教育，所以我们一定要珍惜这次机会。

在修加行和大圆满法的同时，一定要安排阿弥陀佛修法的功课。老年人最关键的功课，就是阿弥陀佛的修法，其他法也可以修，但只需适当安排一些时间就可以了；而比较年轻的人，则在修菩提心等加行的同时，也需要每天单独抽出一段时间（半小时或一小时皆可），来修阿弥陀佛的修法。如果暂时做不到，也要每天坚持念诵阿弥陀佛心咒和名号，并观想阿弥陀佛。

此外，修法时间也应这样安排：白天修极乐四因；晚上睡觉时，要修“临终窍诀”所讲五力之一的引发力，即在入睡时，要至真至诚地发心——“我一定要往生极乐世界！我一定要见到阿弥陀佛！”

作为凡夫，这样去想有用吗？以前也讲过，引发力的力量是不可思议的。通过引发力的作用，晚上做梦的时候都会梦见阿弥陀佛。虽然这只是一种虚幻的梦境，但至少能够说明，自己对净土的修法有了一定的串习，在阿赖耶识中已经播下了比较好的种子。如果继续修行，临终之时就可以见到阿弥陀佛。

一些念佛念得好的人并不是在中阴身的时候才能见到阿弥陀佛，也不是像“临终窍诀”所讲的，会在中阴身的时候见到那些寂静本尊或忿怒本尊；而是在呼吸即将停止、人还没有死亡的时候，在其面前的虚空中，就会显现阿弥陀佛，然后他就高高兴兴地往生了。

大家肯定也听说过，很多藏地或内地的老婆婆在临终时，会兴奋地说“阿弥陀佛来迎接我了！”“我看见阿弥陀佛了！”等等，还会出现很多佛经中所讲的往生瑞相。很多人都是这样，在没有丝毫痛苦的

情况下，轻轻松松地走了。平时也许有人会装模作样，但临终的时候是装不出来的。这些都是非常真实的往生事例，不是像造物主之类的神秘之说，而是我们通过努力可以真实体会到的。

当然，如果你始终什么法也不修，这些感应肯定就很神秘，而且永远也无法体会；如果你能接受此修法，并且亲自去实践，就会感受到佛法的力量，体会到佛所说的一切真实不虚，对此就再也不会会有神秘感了。所以，阿弥陀佛的修法极为重要，在修其他法的同时，一定要修阿弥陀佛修法。

特别是我们，如果选择修往生极乐世界的阿弥陀佛修法，也许会更容易一些，因为法王如意宝这么多年一直在弘扬此法。往昔很多了不起的高僧大德也曾预言过，与法王如意宝接触过的所有人，都可以往生极乐世界（当然自己也要努力）。本来阿弥陀佛的愿力就不可思议，加上法王如意宝的接引和自己的信心，往生极乐世界应该不会有太大问题。

平时要修一个真正的生起次第和圆满次第非常难，但再难我们也要修，不能说因为难就不修了；不过能修到什么程度却很难预料。而阿弥陀佛的修法简单易行，成功率也很高，因此，我们一定要修阿弥陀佛的修法，绝不能忽略这一点。

附录 1

受戒行善的殊胜日

慈诚罗珠

藏历是根据密续《时轮金刚》中所说的星象规律与天文历算法推算出来的结论。千百年来事实证明，无论是藏历的日食、月食日，以及每月望日与晦日的确定，其精确度都不同程度地高于其他历算方式所得出的结果。

因此，如果想在殊胜日行持各种善法，最好能依照藏历来执行。

每个月都有一些殊胜的日子，如初八、初十、十五、二十五、三十等等。而在一年中又有四个月有极其殊胜的节日：藏历正月上弦的初一至十五为神变节。藏历四月初七为释迦牟尼佛诞辰日，四月十五日为释迦牟尼佛的成道日与涅槃日。因此，该月就汇集了三个节日。藏历的六月初四为释迦牟尼佛初转法轮日，六月十五日又为佛陀入胎日。因此，该月又汇集了两个节日。藏历的九月二十二日为释迦牟尼佛天降日。因为认定方式的不同，而使这些节日的具体时间会有少许差别，但其中最可靠的，就是以上结果。

据经书记载，在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在几大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。也就是说，仅仅念诵一遍咒语，就能得到念诵十亿遍的功德，其他所有善法也可依此类推。

因此，请大家千万不要错过这些大好时机。能够尽己所能地在这些节日中食素、戒杀、放生等等，是十分重要的。

有一点需要说明的是：在藏历中，时常会有缺日或者闰日的现象，这是由月球在轨道上运行速度的快慢所导致的，自有其存在的道理与必要；否则，就会出现十五的时候月亮不圆，或者初一的时候反而月光皎洁的情况。

守戒的时候如果遇到缺日，则可以将守戒日提前一天。比如说，如果某月没有三十，则可以在二十九日守戒。如果遇到闰日，则只需守持第一天即可。比如说，如果某月有两个三十，则只需在第一个三十日守戒。

附录 2

法王如意宝的遗言

慈诚罗珠由录音整理

你们要经常思维：这次我们有幸获得了非常难得的人身；不仅是得到了人身，而且还值遇了真正的善知识；不但是遇到了善知识，而且善知识还为我们宣讲了断恶行善的方法。虽然你们听不懂所有的内容，但却要把握其中的主要精神，并且去身体力行。比如，当一位法师在宣说一个深广法要时，闻法者不一定需要听懂全部内容，但却要掌握其中对自己有利的东西。

这次为了参加极乐法会，各地来了很多僧俗信众。所有人的共同目的，就是为了自己、亲友以及所有的有缘众生现世能够长寿、健康，具足圆满的幸福，并在后世往生西方极乐世界。大家一致认为，参加这次极乐法会，就能达到这一目的，实现这一心愿。

今天是极乐大法会的第六天，会期只剩下明后两天。在这两天当中，大家必须认定今生具体要修什么法，并发誓修持。其实，对自己真正有益的法，主要就是祈祷阿弥陀佛的修法，你们平常也要祈祷阿弥陀佛，并发愿往生极乐世界。因为在任何地方，都没有像极乐世界一样极易往生、又具有超胜功德的刹土了。

《极乐愿文》云：“八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹，功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，无上殊胜极乐刹。”也就是说，阿弥陀佛在行菩萨道时，曾将千百万净土的功德汇集一处，并发愿：我成佛时的

净土，将成为这样的净土。如今，阿弥陀佛的心愿已经实现了，只要我们发愿，就肯定比其他任何刹土都更容易往生。有些刹土虽然可以往生，但功德却不是很大。比如说，人间的五台山、普陀山，虽然也是刹土，但却是为凡夫众生而现前的，所以相对来说没有太大功德。往生极乐世界，不但身无疾病、心无痛苦，而且没有生老病死的折磨，以及贪嗔痴等烦恼；唯有快乐，寿命也很长。《极乐愿文》中也说过：“彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃。”总之，往生极乐世界之后，就只有快乐而没有痛苦。

大菩萨在修行时，可以创立自己的净土，但我们现在却很难做到这一点。比如说，新建一栋楼是很难的，但使用别人已经建成的房屋却很容易。同样，目前我们不必创建新的净土，因为阿弥陀佛经过无数劫的集资净障，已经建成了这样的净土，我们只需直接往生就行了。阿弥陀佛和释迦牟尼佛在学道的时候，曾多次转世为关系亲密的国王和王子，因此，任何释迦牟尼佛教法下的众生，都能往生极乐世界。你们千万不要放弃这种发愿，平时也不要忘记这一点。无论住在学院也好，还是回家也好，都要努力地念诵阿弥陀佛圣号。这是我要讲的第一点。

第二点，是受持不杀生的戒，这是最重要的。什么是戒律呢？戒律有很多种，包括比丘戒、沙弥戒、居士戒以及皈依戒，哪怕受持其中的一条戒也可以。仅仅受持不杀生这一条戒，其功德也是不可思议的，所以大家一定要重视不杀生的这条戒，千万不要杀生。明白吗？

现在出现了很多前所未有的罪行，在末法时期魔障危害极其猖獗的时候，所有人都会造作各种各样的罪业，其中杀生的罪业更是不可思议。如今的喇荣佛学院，拥有着在智慧、持戒、利他事业以及成就等各方面都无比圆满的堪布和活佛，这并不是我的浮夸之谈，他们在

利益众生的时候，主要就是动员大家发愿往生西方极乐世界以及断除杀生的罪业。

这次也有一些村落发愿不杀生等等，这虽然也是不可思议的善业，但与学院的有些堪布、活佛所做的善业相比，我们的善业是微不足道的。即便如此，我们大家同心协力所造的善业却是不可分割的，尤其是放生的善业。

几年前，我梦到了托嘎如意宝，他在梦中向我宣讲了放生的功德，并赞叹了放生。我把这件事告诉大家之后，因为是佛菩萨加持语的缘故，堪布、活佛们像得到甘露一般感到无比高兴，之后便开始动员大家断除杀生。

迄今为止，我们所放的生命已经达到了数亿个。慈诚罗珠前几天给我打来电话说，好像仅仅今年放的一种大约一卡长的鱼类（泥鳅），数量都已经将近一亿条，放完以后他就要回来。先后几年所放的数量加起来，已经有好几个亿。

目前有些地方的屠宰场，因为没有太大利润，也应该关闭。无论如何，希望大家能努力地去戒杀放生。

善男信女们，此生是唯一的机会，你们千万不要杀生！人生是很短暂的，我们不会长久地住在人间。死亡的时候，就像佛经（《教王经》）中所说的：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”走的时候，即使是再富有的人，也不能带走一针一线；即使是管辖上万村寨的官员，也无法带走一个侍者，只有独自一人两手空空地上路。经过中阴身的艰险，在阎王前清算善恶后，绝大多数的人只有堕入恶趣，很难投生善趣。请你们反省一下，自己究竟造了多少能得解脱的善业？造了多少堕入恶趣的罪业？我们所造的大多数业，都是堕入恶趣的因。其中堕入地狱的因，就是嗔恨心和

剥夺他众的生命。

其实我们每个人即使完全戒除杀生，也能照常存活。比如，学院现在所有法会的食物，已经完全改变为素食，却没有遇到任何生活困难。各个地方的很多施主听说后，也时常前来供养酸奶、素斋。以前很多僧人非常盼望能够吃到酸奶，有些尼姑甚至将所有的糌粑都拿去换酸奶，最后虽然吃到了酸奶，回家时却没有维生的糌粑了。自从吃素以后，因为有很多酸奶吃，大家吃酸奶的愿望也就不太迫切了。这就是布施和持戒的回报，也是断除杀生和荤食的功德所感。你们如果能够戒杀，在生活上也不会有困难的。尤其是不要杀害无辜的野生动物，政府也在号召大家保护并禁止杀害野生动物。所以，大家一定要尽力发誓戒除杀生。这是我要讲的第二点。

第三点，是要以善心去对待所有众生，善良的心是无与伦比的。所谓善心的最低要求，是做一个好心肠的人，善良地去对待每个众生，不做杀生、偷盗等伤害众生的行为。你们一定要努力地去培植善心，一切正法都可以包含在善心当中。这是我要讲的第三点。

我今天给你们讲了三个要点：第一点，是为了自他一切众生而往生极乐世界，哪怕念一句玛尼，也要为此回向。往生还要具备发菩提心等其他因素，但这些要素在这个发愿回向当中已经包含了。第二点，是尽量受持自己所能守护的戒律，如果不能做到太多，也要受持不杀生这一条戒。第三点，是随时随地地发善心。善心既可以解释为信心和慈悲心，也可以解释为世人所说的好心。即使在平时，你们也要努力地行善。

因为前世的因缘，而使我们能在此生聚集在同一个地方；不但是聚集在同一个地方，而且也共同参加了同一个法会。就我个人而言，虽然有些上师说我能活到九十五岁，但这是不了义的，不要说九十五

岁，我今年刚七十出头，就已经感到体力衰竭了，所以肯定不会住世很久。多病是死亡的前兆，我十分清楚自己能活多久，也就只有像一只衰老绵羊的生命一般长短。

这次我们的相聚，也许是最后一次。但愿不是，这样我们就有可能还会见面。明年，也即猴年的猴月初十，是莲花生大师走遍雪域的纪念日，我们会举行简单的仪式来庆祝这个节日，但只能由常住学院的人参加，如果规模太大，政府也不会批准。另外，在持明大法会、金刚萨埵法会期间，我们也有可能见面，但愿此生能够再三地重逢。

但也许我会去世，死后我会不会回来呢？在我死了以后，你们会认为有转世活佛，也许连怀胎期尚未经过，就会去寻找、辨认我的转世。但是，如果我有自由的话，以我的愿力决不会马上回到这个世间，而准备在死后立即前往西方极乐世界。在那里目睹阿弥陀佛的金颜，聆听阿弥陀佛的法音，他将如同莲花般细腻的右手放在我的头顶，使我得到获证菩提的授记、自在慧眼和神通，度化众生的能力也不会像此生一般微弱。

当我像《普贤行愿品》“我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏”一偈中所说的一般，获得了无量功德，当我在世俗红尘中获得了方便、智慧、精进、禅定与神变的时候，我永远都不会放弃度化全世界的众生，特别是其中的雪域众生，尤其是我生长的故土——色达的众生。除非是我堕入恶趣而失去了自由，如果能往生到净土，我在任何时候也不会忘记诸位同乡和亲人，你们也要努力地行善，我们双方都要努力。俗话说：“众人抬木负担轻”，所以你们也要加倍地努力。

我说这些话绝不包含任何自私的成分，我弘法事业中的大多数，也绝对没有什么自私心，不是为了贪图名声，因为我在很多国家中已

经享有了足够的声望，很多人也将我视为当之无愧的上师，但我本人却并没有什么可以享有更高名声的功德；就财产而言，在我妹妹的后事处理完以后，即使一无所剩，也立即会有人供养衣食，但事实上也不会有这样的情况发生。我们两人（指上师本人与门措空行母）除了行动不便需要一些侍者之外，即使不做任何事情，在明年春天之前也不会有任何生活上的困难，所以绝对没有对财产的希求。以前有时在看到一些东西，比如玩具等等后，偶尔在一两天之内会有点儿兴趣，但现在连这种感觉都消失了。因为不缺钱财，所以没有贪欲心。当然，如果因为缺钱而整天吃不上饭的话，也有可能产生欲望。如果有欲望，又何必向这么多的僧众撒谎呢？即使全世界的财产现在可以任我挑选，我也不会有一点儿占有欲。因此，你们以后不要拿很多的财物来跟我结缘，没有任何必要。我只希望你们能努力地行善，并劝勉他人行善。