

《走近佛教》

[佛教](#)源远流长，博大精深。

佛教传入中国两千多年，

已与中国文化融为一体。

而我们却对佛教一无所知，

甚至有着种种的误解和偏见。

你知道佛教怎样看待世界和人生吗？

你知道世界上为什么有这么多人信仰佛教吗？

你想知道自己的人生和未来吗？

你想获得人生真实的快乐和幸福吗？

你并不一定要信仰佛教，

但却不能不了解佛教！

好，就让我们一起

——走近佛教吧！

前 言

在人心浮躁的现代社会，能够捧读一本介绍佛教的书，真正稀有难得，真正值得恭喜。

的确，物质世界充满诱惑，让人眼花缭乱，谁还有空关注玄虚的精神问题呢？处于这急功近利的时代，如果还谈信仰、谈精神追求，八成要被人耻笑。

两千多年来，佛教伴随着人类社会的发展，曲曲折折地流传至今，似乎渐渐淡出人们的生活。一般人对佛教的认知来源，仅限于神话故事和道听途说。因此，大致的印象无非是：愚昧迷信，逃避现实。

尽管有诸多不利因素，佛教还是含蓄地展示着它海纳百川的魅力：喜欢文学的人发现它有磅礴的文学经典，爱好哲学的人发现它有完备的哲学体系，注重修养的人发现它提供了周详的行为规范……

事实上，佛教揭示了宇宙人生的实相，帮助我们认清什么是愚痴、什么是智慧，什么是真实、什么是虚妄。

佛最大的愿望是拔除众生的苦恼，给予众生快乐，所以佛教为我们提供了快乐的源泉。

但我们的认知往往正好相反，比如说：“佛教提倡行善积德，这我还是赞成的，进一步了解一下或许有好处。但是，切莫过于投入，如果因为信佛而放弃人生的快乐，那就太不划算了……”

佛不会强行改变一个人，只要你愿意，这种意见可以保留到你放弃它为止。

在深入学习的过程中，你会慢慢静下心来，开始观察自己的内心世界。你会发现：当初烦躁、刻薄、傲慢、愤世嫉俗的心越来越淡了，安稳、宽容、谦卑、欢喜的心不知不觉生起来了。渐渐地，周围的人和事也变得可敬可爱了。

这时，你会深切体会到佛的慈悲和伟大，此前对佛教的成见自然也就冰消瓦解了。

当然，即使一个久闻佛法的人，也未必毫无困扰，比如：置身纷纷扰扰的现代社会，求道之心瞬间即逝，贪欲之念暗潮汹涌，安逸的生活方式实在难以舍弃，心地的清净实在难以达成，恶行背后的苦果实在不敢想象。[因果](#)法则昭昭分明，[轮回](#)之路凶险异常，修行证道遥遥无期——我还有希望吗？

当你有缘拜读[净土](#)经典和善导大师的诠释，终于体会到“佛恩浩荡”的真正含义，你的精神世界无疑会提升到更高的层面。经典里的语言已不仅仅是你的座右铭，而当下成为你的直接经验。你深知：任何状况都不能障碍佛的救度！佛的誓

愿因众生的愚恶而发起，佛的慈悲因众生的痛苦而存在。众生若是回心向佛，则慈舟能济，苦海得离。

“南无[阿弥陀佛](#)！我并非无药可救！”

环顾四周，太多的人像我们当初一样苦闷，困惑无从解答，痛苦无法摆脱，心灵不堪重负，茫茫然然，空度人生。

人身实在难得，佛法实在不可不听闻！

感叹之余，我们将比较适合现代人的教法、章节编辑到一起，以便大家不花太多时间就能了解佛教，多一些对人生的思考，多一些对自我的反省，最终找到心灵的归宿。

南无[阿弥陀佛](#)！

编者 谨序

2007年3月12日

目 录

第一章 认识生命

一、生死与无常

二、死后的世界

三、面对死亡

第二章 人生实相

一、孤独的心灵

二、脆弱的生命

三、后生一大事

第三章 娑婆世界

一、物质的泛滥

二、精神的荒芜

三、诸受皆苦

第四章 认识佛教

一、佛陀应世

二、一代时教

三、三藏典籍

四、佛法传播

第五章 佛法概要

一、三世因果

(一) 业与业力

(二) 业因果报

(三) 三世因果

(四) 业果可转

二、六道轮回

(一) 心识不灭

(二) 善与恶

(三) 六道轮回

(四) 轮回的证据

(五) 地狱是必堕之处

(六) 人身难得

三、生死解脱

(一) 四圣谛

(二) 观照无常

(三) 生死解脱

第六章 佛法实践

一、扫除成见

(一) 学佛的目的

(二) 学佛并非消极逃世

(三) 任何人都可以找到适合自己的法门

二、破疑生信

三、好的开端

(一) 启发自己

(二) 简单仪轨

(三) 三皈

(四) 五戒

(五) 一门深入

四、选择教法

(一) 时代因缘

(二) 圣道难证

(三) 净土易往

第七章 净土法门

一、超世弘愿

二、依正庄严

三、名号意义

四、一者深信自是凡夫

五、二者深信乘愿必生

六、弥陀大悲于苦者

七、安心念佛

八、时不我待

第八章 善待人生

一、敦伦尽分

二、苦乐随缘

三、感念佛恩

第九章 终极关怀

一、临终关怀

（一）此生的结束

（二）临终关怀

（三）助念

二、帮助亡者

（一）中阴身

（二）超荐

后 记

参考资料

第一章 认识生命

一、生死与无常

二、死后的世界

三、面对死亡

人类一开始便陷入智慧与愚昧矛盾冲突的困扰中。无限的未知领域，如同宇宙空间那隐藏着无穷奥秘的黑暗，紧紧包围着人类。无论文明如何进步，人类总有解不完的宇宙之谜。

在所有的宇宙之谜中，最难解，最恼人，对个人和社会最急迫的，是关于人类自身之谜：

我是谁？人生的目的是什么？安身立命之处何在？

人一死，是永灭，还是有来生后世？

如果人死后不再继续某种“生活”，那么，生前的善恶还有多少意义？

如果有生之前、死之后的世界，那么，生从何来，死向何去？

……

一、生死与无常

对生死问题的解答，关系到每个人最切身、最根本的利益。因为我们从一生下来就注定要死亡，在死亡面前，世间的一切幸福和欢乐都成为虚饰。

当我们静下心来关注这一事实的时候，我们的人生似乎陷入无底的黑暗之中。

我们在此世间一切的恐惧，都源自对死亡的恐惧。所有的人，无论他承认与否，都必然对此怀有直觉。从面对危险时的不安全感，到怕墓地、怕尸体的心理，每个人都不难体察自己意识深处盘踞的对死亡的畏惧。

古今中外不少哲人都曾指出：

死亡恐惧是人类普遍存在的、永恒的焦虑。

为什么我们会生活在对死亡的恐惧中呢？因为我们的本能欲望是要活着，而死亡终将结束我们所熟悉的一切！死亡到来时，我们将被投入一无所知的深渊里。

也许还有更可怕的事情：

我们会不知道自己到底是谁！

平时，我们执著自己特殊的、独立的身份：我的姓名、我的地位、我的生平、我的家人、我的朋友、我的工作、我的财产、我的知识、我的技能……把安全建立在这些脆弱而短暂的支持之上。然而，死亡顷刻间就将所有的一切一扫而光！我们所面对的，将只是赤裸裸的自己，一个自己也不认识的人，一个令自己焦躁的陌生人——平时我们总以琐碎的杂务填满每一时刻，以保证自己不会单独面对这位陌生人。

原来，我们生活在一个虚拟的身份之下，一个浪漫的童话世界里。被激情所陶醉，我们过于着迷建造房子的快感，竟把生活的房子建在沙上！

我们悉心包装自己，尽量把每一件事情都维持得安全可靠。为此，我们花费了一生的心血。直到有一天，重病或灾难将我们惊醒，即将来临的死亡粉碎了我们的幻想，并把我们逐出隐藏的地方。

一般人的心态是享受人生，尽量忘记死。

然而，死却不会忘记我们，且会突然袭击我们。

或许有人说：“人人都会死，死不是什么大不了的事，死最自然不过了，我不会有什么问题的。”

从远处眺望死而说死不可怕，正如在动物园眺望笼中的老虎，因为它不会加害我们。可是，如果我们在山中突然碰到老虎，那会是什么样的情景？

即将真正面临自己的死，犹如在山中突然碰到老虎一样，只一见，便双腿瘫软了。

当今世界，自然灾害、战争、盗贼、车祸以及各种顽症比比皆是，我们每天都能听到死亡的消息。

[释迦牟尼佛](#)告诉我们：

人命在呼吸间。

意思是说：人的生命是短暂的、脆弱的，一气不来，便属隔世。

这就是佛在经中一再提到的“无常”。

佛曾问弟子：“人命有多长？”

一个弟子回答：“人命在数日间。”

佛摇头说：“你没有悟道。”

第二个弟子回答：“人命在饭食间。”

佛还是摇头说：“你也没悟道。”

第三个弟子回答：“人命在呼吸间。”

佛说：“善哉善哉！你悟道了。”

二、死后的世界

我们生下来便踏上了向死亡行进的路途，陷入与自然、社会的种种矛盾冲突中，急匆匆追名逐利，最后筋疲力尽而不见有何成就，眼前危机重重，未来也不知何去何从，心跟着形体的变化而迁流不息，这样日复一日，糊里糊涂地度过每一天。

很多人意识到自己的迷惘，开始探索来生的可能性，试图了解生命的整体意义。

的确，如果我们真的就像自己所说的那么务实，为什么不严肃地反问自己：

我真实的未来到底在哪里？

关于死后有无续存的问题，尽管大多数人回避它、不承认思考过它，它也必然在我们的潜意识中萦绕。对这个问题的解答，要比生活状况的改善、科学技术的发展等现实问题更为现实、更为重要，因为它是我们决定人生态度、人生目标，建立人生观、价值观的基石。

自古以来，对生死之谜的解答主要由各种宗教来提供。作为人类伟大的精神传统，所有的宗教都清楚地告诉我们：死亡并非终点！并以此唤醒人们对未来世的憧憬，赋予生活神圣、终极的意义。

然而，随着自然科学的突飞猛进，宇宙之谜一个个被揭开，科学知识的普及，使不少人相信生死之谜已被揭破。于是，宗教贬值，信仰转移于科学与金钱，确认死后永灭的人越来越多。

其实，只要冷静考察自然科学对人类自身认识的程度，便无理由妄称生死之谜已被揭破，无理由对死后续存与否的问题做出决断。“人死永灭”只是一句尚不究竟的哲学推论，确认其为真理，同样具有信仰主义的性质，无充足理由奉为科学结论。近代、现代的科学巨匠几乎无不承认科学对人类自身认识的肤浅，他们对死后有无续存的问题一直持审慎态度。

最具挑战性的，是古籍记载、民间流传的一些与生死、“灵魂”有关的趣闻，诸如记忆前世、濒（bīn，临近）死体验、神识脱体（神识：灵妙不可思议的心识）等现象。这些现象遍布世界，超越时域，并不因科学进步和人们不相信它而绝迹，总还时有发生，似乎在向我们透露生死之谜的某种信息。

平生否定有死后世界的德国哲学家叔本华，在受临终之苦折磨的时候，叫着：“啊！上帝呀，我的上帝！”

看护他的医生问道：“先生，在你的哲学中也有上帝吗？”

“亲受痛苦的境遇，即使哲学上没有上帝，也束手无策。如果病能痊愈，我将从事完全不同的研究。”他这样说着而死去。

法国著名无神论者华帝尔，临终时痛苦地挣扎着，最后凝视一处说：“瞧！那边有恶魔，要来带我。啊！看到地狱了，好恐怖啊！谁啊！救救我吧！”这样绝望地叫着死去。

作恶众生认为“死是痛苦的结束”“没有死后的世界”。但临终时，心中的黑暗扩大，必能看到黑暗的彼处有地狱之火，先前那种逞强的心顿时被一吹而散，口中还会发出凄厉的惨叫。

弗里德里希·尼采生于 1844 年，是 19 世纪德国的哲学家。他的一句著名格言是“上帝死了”。他认为：人类如同其他动植物一样，在选择、竞争、进化的过程中优胜劣汰，优胜者是一种“超人”。超人的道德水准、人格力量、奋斗精神是其他人类所望尘莫及的。只有突破宗教的束缚，才能完成自然选择的伟大使命。一切宗教都应当失去主导地位，它们的教义使人在自然选择中因软弱无能而终受淘汰。

尼采的主业是教师，他被任命为巴塞尔大学教授时才 25 岁。

他后来患了精神分裂症，受尽折磨，苦不堪言。1900 年病死。

三、面对死亡

死亡是个大迷雾，因为我们不知道什么时候死，不知道死后会怎样。但有一点可以确定：在地球的任何地方，死神都能找到我们。

对于死亡，我们在犯同一个错误：我们会觉得死亡离我们很遥远。然而，我们不是经常听到别人突然去世的消息吗？他们像我们一样，视生命的延续为理所当然之事。

实际上，我们的身体有可能突然垮下去而不能运转，我们甚至不必生病也会死。

我们以不知何时会死为借口，来延迟对死亡的正视。然而，我们越是不愿正视，就越对它无知，恐惧的阴影就越萦绕于脑际。

如果想挣脱死亡的宰制，绝不能采取回避的方式。拒绝正视死亡的结果，将毁掉我们这一生和未来的生生世世。

大多数人只是在临终那一刻才开始珍惜生命，这是多么令人悲伤的事情啊！那些相信自己有充足时间的人，最后时刻才准备死亡，然后他们懊恼不已——这不是已经太晚了吗？

就在此时，我们需要清醒一下，严肃地问自己：

如果我今晚就死去，那该怎么办？

面对无常，有一种策略是及时行乐——享尽荣华才不枉此生。这种自私和短视的做法只会加速消耗我们有限的福报，使结局变得更加悲惨。

多数人采取较为理智的抗争方式，诸如：“肉体虽死，灵魂不灭”的观念，永生于天国的神教信仰，长生不老的追求，家族的传宗接代，以及立功、立德、立言而流芳百世，期待精神的永垂不朽，乃至“生则乐生，死则安死”的自然主义达观态度。这些方法虽然不能彻底摆脱死亡的威胁，却使人多少变得从容了。

现代科学使人类充满了以自己的理性揭破所有宇宙之谜的信心，生前死后的问题已不被多数人所关注，似乎成为无关紧要、滞碍社会进步的玄虚问题。但从一些人类学家的眼光来看，通过科技途径征服自然，还是一种出于潜意识深处的抗拒死亡[命运](#)的“移情”手段。科学从物质方面对人类自身的研究由细胞深入到基因，蛋白质合成、试管婴儿、器官移植、克隆技术等现代成果，无不是对生死之谜的探索。

西方一些人类学家、心理学家认为：人类的一切文化活动，实质上都是为了逃避死亡的宿命，都是对死亡威胁的抗争。

在世界各地，很多国家设立专门机构，从事生命轮回、濒死经验等现象的研究，并把它们列入心灵学、超心理学等研究课题。研究者注意到：接近死亡，可以带来真正的觉醒和生命观的改变。经历濒死体验的人，对死亡的恐惧会降低，能比较谦卑地接受死亡；追求物质的兴趣会减低，更加相信生命的精神层面；相信死亡是生命过程的延伸，也容易接受来世的信仰。

在日常生活中，我们可能会碰到亲友或邻人亡故，这极易触发我们对钟爱自己的长辈终将死去的忧虑，由此联想到自己亦将必死，进而引向对人生意义的思考。

事实上，能够从内心深处体会生命无常的真义，是觉悟人生、寻求解脱的第一步。

依据佛陀的智慧，我们可以利用生命来为死亡未雨绸缪，不必等到受绝症的冲击时才去观察我们的人生，也不必等到死亡来临时还茫然面对未知。此时此地我们就开始寻找生命的意义，心平气和地把每一秒钟当成改变命运和准备死亡的契机，从正面跟死亡接手，揭开它的神秘面纱，熟悉它，随时想到它。正如一位[法师](#)所说的那样：

既然不知死亡在哪里等着我们，那就让我们处处等待死亡。

乔达弥是生活在佛陀时代的富家少妇。她的儿子一岁左右就病逝了，她伤心欲绝，抱着小尸体在街上奔走，碰到人就问是否有人可以让她儿子复活。有些人不理睬她，有些人认为她发疯了。最后，一位智者告诉她：世界上只有佛陀一人能够为她施行奇迹。

她就去找佛陀，把儿子的尸体放在佛陀面前，说出整个过程。

佛陀慈悲地听着，然后轻声说：“若要医治这个孩子，需要芥子，你到城中要四五粒回来。不过，这种芥子一定得向没有死过亲人的人家去要。”

乔达弥立刻动身往城里去。她对第一户人家说：“佛陀要我向一户没有死过亲人的人家要几粒芥子。”

“我们家已经有好多人过世了。”那家人回答。

她又走向第二家，得到的是同样的回答。她又走向第三家、第四家，向全城的人家去要芥子。

最后她终于发现：佛陀的要求是无法办到的。

她犹如从梦中惊醒，把孩子的尸体抱到墓地，做最后的道别，然后回到佛陀身边。

“你带回芥子了吗？”佛陀问道。

“没有。”她说，“我开始了解您的教法。悲伤让我盲目，我以为只有我一个人受到死亡的折磨。请您开示死亡和死后的真相，我身上是否有什么东西是不死的？”

佛陀慈悲地开示说：“如果你想了解生死的真义，就必须经常如此反省：宇宙间只有一个永不改变的法则，那就是一切都在改变，一切都是无常。你儿子的死，帮助你了解我们所在的轮回世界是无法忍受的苦海。脱离生死轮回的方法只有一个，那就是解脱之道。”

乔达弥顶礼佛足，终其一生追随佛陀。

百年三万六千五百日，

其实不过弹指一挥间。

第二章 人生实相

一、孤独的心灵

二、脆弱的生命

三、后生一大事

[佛经](#)中有一段譬喻，为我们揭示人生是什么：

在一个寂寞的秋日黄昏，无尽广阔的荒野中，有一位旅人步履蹒跚地赶着路。突然，旅人发现薄暗的野道中散落着一块块白白的东西，定睛一看，原来是人的白骨。

旅人正在疑惑之际，忽然从前方传来惊人的咆哮声，一只老虎紧逼而来。

看到老虎，旅人顿时明白了白骨的原因，立刻向来时的道路拔腿逃跑。

但显然是迷失了方向，旅人竟跑到断崖绝壁之上，他看来是毫无办法了。

幸好崖上有一棵松树，并且从树枝上垂下一条藤蔓，伸向崖底。于是，旅人便毫不犹豫，抓着藤蔓垂下去，可谓九死一生。

老虎见好不容易即将入口的食物居然逃离，懊恼万分，在崖上狂吼着。

“好感谢啊！幸亏这藤蔓的庇护，终于救了宝贵的一命！”旅人暂时安心了。

但是，当他朝脚下一看时，不禁“啊”了一声。

原来，脚下竟然是波涛汹涌、底不可测的深海！海面上怒浪澎湃，在那波浪间还有三条毒龙，它们正张开大嘴等待着他的堕落。旅人不知不觉全身战栗起来。

但更恐怖的是，在赖以生存的藤蔓的根接处，出现了一白、一黑两只老鼠，它们正在交互地啃着藤蔓！

旅人拼命地摇动藤蔓，想赶走老鼠，可是老鼠一点儿也没有逃开的意思。

在旅人摇动藤蔓时，树枝上的蜂巢滴下蜂蜜。

旅人将蜂蜜舔到嘴里：“多么令人陶醉啊！”

他竟然忘记了自己正身处恐怖境地。

一、孤独的心灵

这段譬喻意味着什么呢？

释迦牟尼佛开示这愚痴的旅人之相，便是指我们的人生实相。

旅人：这旅人即是指我们自己。

荒野：无尽而寂寞的荒野譬喻我们无尽寂寞的人生。

我们从生下来时，就成为这旅人而作人生之旅了。

既是旅人，应知目的地。如今，我们是以何目的而出生到这人间的呢？

如若不知，则不能不说就和这愚痴的旅人一样了。

秋日黄昏：秋天的黄昏是譬喻人生的孤寂感。

何故我们的人生就像秋天的孤寂？因为我们是独自一人来世间旅行，虽说有亲属、朋友、同事，但并不能互相倾吐心中的一切，我们找不到真正彼此理解的心灵之友，即使是夫妇，也未必能互相理解心中之事。

人生的孤寂，原因就在这心灵的孤独。难道你未曾有过孤独的感伤吗？

白骨：路边的白骨是指在我们人生的旅途中，所见亲属、朋友等的死亡。

我们活到现在，应该看到过很多白骨。我们有何想法？有何感触？难道我们一点也没有注意到紧逼而来的“无常之虎”吗？

老虎：饥饿的老虎所譬喻的即是我们自己的死亡。

此世间的一切事物都是无常的，因此，我们非死不可。死，对我们来说是最恐怖的事，所以，释迦牟尼佛以恐怖的老虎作譬喻。

现在，这无常之虎猛然向我们逼来。但由于我们感觉它太恐怖、太不吉利，平时根本不想去思考这个问题。

作为旅人的我们，本能地与死亡抗争，一有病就到医院，以药物跟死亡搏斗。但是，死亡似乎是不可逾越的，我们终将败在死亡手中。

我们看到佛教经常提到死亡的事，心里可能会感到阴森森的，甚至产生厌恶之感。其实，这是我们对佛教完全误解了。

我们平生虽然忘记死、逃避死，但是，死必然会到来。所以，这种心态并不能解决问题。

唯有与死正面对决，并最终找到问题的答案，才能得到绝对的幸福。

因为这个原因，佛教才提到死的事。

二、脆弱的生命

松树：崖顶的松树是指金钱、财产、名誉、地位等等。

这些东西即使再多，在死亡的面前也仍是无力的。即使像那样有着辉煌成就的秦始皇、汉高祖，在其临终时也不免感到“啊！人生犹如梦中之梦”而寂寞地死去。

我们现在能握着金钱、财产、名誉、地位而含笑地迎接死亡吗？

那是不可能的，因为濒临死亡时，一物也带不走。

藤蔓：藤蔓所譬喻的是“还不会，还不会，我还不会死”的那种心情。我们以为还有 20 年、30 年的寿命可以依恃。

但即使我们还有 20 年、30 年的寿命，那又会怎样呢？想想便知：已过去的 20 年、30 年，也不过是“啊”的一声之间便如梦幻般地消逝了。

以后的日子同样是“啊”的一声之间便会过去的！

老鼠：交互啃食着藤蔓的白老鼠和黑老鼠是指白天和晚上。

白老鼠和黑老鼠在一刻不休地缩短着我们的寿命。所谓：活了今天一天，便是死了今天一天。无论在我们忙碌的时候，还是在我们休息的时候，时钟总在一如既往地为我们的生命进行着倒计时。

最终，藤蔓必定要被咬断，那便是——死。

一只狐狸看到葡萄园里结满了果实，想到园中美餐一顿。可是它太胖了，钻不进栅栏。

于是，它三天三夜不饮不食，使身体消瘦下去。

它终于钻进去了！饱餐一顿，心满意足。

可是，当它要离开的时候，又钻不出来了！

无奈，它只好故技重演，三天三夜不饮不食。

结果，它出来的时候，肚子还是跟进去时一样。

人生何尝不是如此？赤裸裸地诞生，最后又孑然而去，没有人能带走自己一生苦苦经营的财富与盛名。

三、后生一大事

人生谁都是过客，
相守百年也是梦。
世上万般带不去，
一双空手见阎罗。

作为旅人的我们，此时唯有堕入深不见底的毒龙深海。因为，在我们死后，必定有“后生一大事”。

深海：深海所譬喻的便是地狱。

堕入地狱，必须承受“八万劫（jié，极久远的时间）中大苦恼”，这件事情便称为“后生一大事”。

一堕地狱八万劫，
再得人身复几时？

毒龙：三条毒龙，分别指我们心中的贪欲、嗔怒（嗔：chēn，生气）、愚痴。产生地狱之苦的，正是这三条毒龙。

由于贪欲之故，在我们心中不知累积了多少对非分之财色名利怀有居心的杀、盗、淫之罪。

由于嗔怒之故，在我们心中不知累积了多少对同事、对同行，乃至对朋友、对亲人“愿他快死”的心杀之罪。

由于愚痴之故，在我们心中不知累积了多少对自己不幸的愤懑、对他人幸福的嫉妒之罪。

我们的心是恐怖之心。

善因善果、恶因恶果、自因自果的因果法则是不会有丝毫差错的。由自己所不断造作的罪恶所生出的地狱，最后还是由自己堕入。

教我们解决此后生大事的，便是佛教。

但作为旅人的我们，忘记了逼在足下的后生大事，此心完全被蜂蜜所夺。

蜂蜜：蜂蜜是指人的五欲——财欲、色欲、名誉欲、食欲、睡眠欲。

日复一日，我们不断所想、不断所求的，无非是为了这五欲的满足。

然而，不断地舔着蜂蜜，不知不觉地堕落下去，岂不是太愚痴了吗？

我们能肯定自己不是这样的旅人吗？

释迦牟尼佛在此开示我们人生的真实之相，并且向我们说明解决之道。

来吧！

莫让死看到我们的背后，从正面跟它对决！

唯有解决死，才能真正得到人生绝对的幸福。

开启佛教通往幸福之门的，是我们自己啊！

人生难得今已得，

佛法难闻今已闻。

此身不向今生度，

更待何生度此身！

有一个恶人，命终堕入地狱。

地狱之王问他：“你是三位天使召来的吧？”

恶人回答：“我从没见过天使。”

地狱之王说：“难道你没见过鸡皮鹤发的老人吗？你为何不早思量‘我将来也会变成这个样子’？还有第二天使——面目憔悴的病人，你为何没想到自己也会

生病？还有第三天使——形如枯木的死人，你为何不早思量‘我不久难免也会这样’？”

罪人回答：“我是见过，但那时骄纵放逸，没好好想过这个问题。”

地狱之王说：“如今你当明白：你纵情为恶，应该自受恶报，此非父母、兄弟、祖先、天公之过，而是你自己不自检束的结果。”罪人无话可说，只好随狱卒而去。

老、病、死对我们来说是最痛苦的事，即使学佛也避免不了。但痛苦之中又有积极的一面，那就是让我们警惕无常。因此，释迦牟尼佛将其比喻为天使。

第三章 娑婆世界

一、物质的泛滥

二、精神的荒芜

三、诸受皆苦

从空间上看，宇宙是没有边际的。

从时间上看，宇宙是前前无始、后后无终的。

佛将银河系称为一个小世界，一千个小世界组成一个小千世界，一千个小千世界组成一个中千世界，一千个中千世界组成一个大千世界，人们常将大千世界称作“三千大千世界”。

宇宙由无数个大千世界组成，所有的大千世界都在成、住、坏、空的过程当中迁流变幻、循环不息，没有片刻的静止。

每个大千世界过去、现在、未来时时有佛出世，教化着那里的众生。

我们所在的大千世界称做“娑婆世界”。

一、物质的泛滥

西方 16 世纪以来的科技革命，使宗教信仰普遍淡化，宗教失去了几千年来独宰人心的力量，科学代之而起，成为左右一切的新权威。人类认识的主攻方向，转为通过以观察、分析、比较、归纳、实验等精密科学方法，从物质方面穷研宇宙，力图征服自然，以增加物质财富。

正因如此，人类的社会活动无不是以物质利益为目的，人与人、民族与民族、国家与国家为了争夺有限的资源，彼此不容，争斗不止，世界充满血腥气息。

当然，我们不得不承认，几百年来，在科学技术武装之下的人类可谓节节获胜，战果辉煌：生产力得到飞速发展，生活水平得到显著改善，人类似乎已经摆脱了自然的威逼。人们一改历来对自然力量的敬畏姿态，而成了自然的主人、改造自然的能者。于是，人们开始惊叹战胜自然的伟大壮举，到处都是对物质文明的赞美之声。

有识之士呼吁保护环境，提醒人们：“地球只有一个！”但人们陶醉在喜悦的气氛当中，不喜欢这些危机意识。

终于，在短短的几十年之后，人类赖以生存的自然资源惨遭破坏，大气、水源污染严重，大片绿洲变成沙漠，大量物种濒临灭绝。

在这个一切被经济利益所驱动的时代，速成和高效成为时尚，人为的因素渗透到一切领域，为我们的生存带来了隐患。化肥、农药、色素、防腐剂、生长激素、工业废料越来越多地注入我们的食物中，毒化着我们的身体。

对医疗手段的过分依赖，又使我们逐步丧失了先天的机体调节能力。20 世纪 80 年代，医学界曾乐观地宣布：人类将在 21 世纪之前彻底消灭传染病。然而，事态的发展完全出乎人们的预料，据医学资料统计，迄今为止，细菌、病毒对各类抗生素均有产生抗体的纪录，而且它们的基因变异速度日益加快——这意味着将来的某一天，炎症有可能无药可治。

更令人担忧的是，古老的瘟疫，如霍乱、白喉、鼠疫、登革热等死灰复燃，新的瘟神，如艾滋病、莱姆病、军团病、汉塔病、拉沙热、怖露厉等，在世界各地像狂风暴雨般向人类袭来。

1981年6月5日，8名同性恋者死于一种可传染的皮肤癌。美国官方公布这种怪病的正式名称：获得性免疫缺陷综合症，简称艾滋病。艾滋病犹如一场新的瘟疫在全球蔓延，到2005年，感染总数已达4030万人，其中2500万人丧生，每天有8000人死于艾滋病。据研究报告称，未来25年内，将有1.2亿人死于艾滋病。

疟疾是地球上发生最频繁的传染病，全球每年有5亿宗病例，导致超过100万人死亡。世界卫生组织指出，疟疾平均每30秒钟杀死一个5岁以下的儿童。

登革热是仅次于疟疾的第二大传染病，200年来已造成数百万人死亡。时至今日，全球每年约有5000万宗登革热个案，其中2.4万人发病致死，20亿人受到感染登革热的威胁。

近年来，各种新命名的传染病层出不穷：疯牛病、禽流感、非典……

二、精神的荒芜

现代社会迷恋财富、权力和年轻的激情，提倡机伶而非智慧，颂扬人类才智中最为肤浅、粗糙和最没有用的层面。现代文明利用一切媒体，从每一个角度袭击我们，在我们周围建立起无法攻破的沉溺环境。声称尊崇生命，实际上是让生命贫瘠得毫无意义可言。虽然不停地喊着让我们幸福，但实际上却阻碍了通往真正喜悦的道路。物质利益的诱惑和无处不在的竞争让我们失去了内心的安宁，我们拼命地贪求、执著，沉溺于物欲的陷阱，贪婪的心越来越难以满足，最终沦为金钱的奴隶，完全变成消费机器。

迷惑在虚幻的希望和野心中，我们梦想着成功的快乐。但实际上，冷酷的现实使我们日益被骄傲、怨恨、嫉妒、恐惧、纷乱、空虚、焦虑的情绪所吞噬。尽管

倦意不分白天黑夜地缠绕着我们，但我们还是执著地追赶着现代化的节奏，生活不再幽雅、恬静。白天，我们用一种伪装的洒脱和自信向人们展示一个“完美”的自己，但晚间独处的时候，我们的内心却经常是黑暗和烦恼不堪的。

我们一向耽于往外求取，以至于无法悉心观察自己的内心世界，无法接触到自己的内心生命。我们回避精神世界的深层涵义，否定具有永恒、神圣意义的每个观念。我们所受的教育几乎都在告诉我们：除了五官所能认知的世界之外，其他一切都是不真实的。

幻想与现实的差距使很多人迷失了方向，成为文明社会的叛逆者。在世界各地，吸毒、酗酒、[色情](#)、暴力、诈骗、青少年犯罪成为严重的社会问题，媒体对各类事件的报道越来越多。

我们感慨世风日下，我们痛恨人心叵测，我们用怀疑的目光审视着周围的人，不断加固着心理防线。我们无力帮助别人，也不期待别人的帮助，只要不被陷害就很满足了。

我们如同匍匐在无边无际的沙漠里，几乎饥渴而死。现代文明所给我们的，却是一杯盐水，让我们变得更加饥渴。我们的心彻底混乱了，甚至不相信真理确实存在。

我们被各种各样的感觉所迷惑，因此无止境地迷失在轮回流转中。

洛克菲勒 43 岁创建了标准石油公司，成为石油大王。10 年后，紧张的工作和长期失眠破坏了他的健康。“他看起来像个木乃伊”，这是给他写传记的约翰·温克勒透露的。

他患了奇怪的消化病症，头发全部掉光，只得戴上假发。他双肩下垂，走路摇摆，挺不起腰，俨然一个垂死的老人。

他每周收入 100 万美元，但医生只准他吃饼干、喝酸奶，只需几美元就够了。

他一生为钱而疯狂，甚至不择手段。53岁那年，因为浪费了150美元的保险费，他失魂落魄地躺倒了。医生告诉他：“必须在金钱和退休之间作出选择。”

在这生死关头，他终于醒悟过来，放弃了对金钱的执著——金钱没有带给他快乐，却夺去了他宝贵的时间。他跳出了金钱的圈套，终于有时间自我反省了。

他开始了另一种生活，捐助一家即将关闭的学校，捐助黑人大学基金会，捐助医学专家史泰尔博士，使他完成自己的研究，更积极成立了国际性的洛克菲勒基金会，致力于消灭世界各地的疾病和文盲。

他完全改变了，变得十分快乐，以至于后来在事业遭受挫折的时候仍能安然入睡。

他健康地活到98岁。

三、诸受皆苦

一个人诞生，烦恼就跟着一起诞生。在这苦多乐少的世界里，在这变幻无常的世事中，荣华景象犹如梦幻，痛苦和烦恼伴随着短暂的欢乐而出现。

释迦牟尼佛称这个世界是“娑婆世界”。“娑婆”是“堪忍”的意思，就是说：这个世界的苦难令人无法忍受，可是众生偏偏执著不舍。

佛又将此时的娑婆世界称为“五浊恶世”，说我们这个世界灾难频繁、邪恶猖獗、迷信泛滥、烦恼炽盛、生命短促。

生活在这个世界上，我们试图拥有永恒的快乐，时时处处爱惜自我：贪财为了受用，贪色为了欲乐，贪名为了荣耀，贪吃为了滋养，贪睡为了安逸。但是，这个身体就像一个肥皂泡，任凭怎样去保养它，也终难保全。而财、色、名、食、睡这五欲之乐，犹如手搔疥疮，正搔之时痒得快活，搔过之后痛苦即至。

佛经中说，贪求爱欲而不知足者，有如举着火把逆风而行，必然会烧到自己。

经中还有一个比喻：贪恋世间财色，如同无知小儿贪吃刀锋之蜜，不足一餐之美，却有割舌之患。

人生八苦

生苦 出生时的痛苦

老苦 年老体弱的痛苦

病苦 患病时的痛苦

死苦 死亡时的痛苦

爱别离苦 与所爱的人或物分离的痛苦

怨憎会苦 与仇人见面的痛苦

求不得苦 所求不遂的痛苦

五阴炽盛苦 烦恼强盛、盖覆真性的痛苦

由于万物生灭无常的本性，轮回过程中的生老病死苦、求不得苦、爱别离苦、怨憎会苦、五阴炽盛苦（五阴：构成人身的物质和精神要素。即：色，身体；受，感受；想，想象；行，起心；识，认知。五阴又名五蕴，能够障蔽真性，使人生起烦恼）等等诸苦，确实是生命中的根本缺憾。

所以，如实认知宇宙和生命的奥秘，掌握超越生死轮回之道，变生死流转、诸苦交攻的残缺生命为永恒幸福、绝对自由的圆满生命，是人生的奋斗目标和终极归宿。

然而，我们沉沦于生死的境界当中，哪里有超越和解脱的智慧？身在苦中，我们只会长叹一声：“哎，听天由命吧！”

仔细捉摸，这样一句平常的轻叹，似乎在暗示着什么。在我们心灵深处，似乎潜藏着某种特别的东西。朦胧之中，我们或许相信宇宙间有更高智慧，或有公平主宰。但是因为世事的纠缠，我们内心亟待解决的问题，却一再搁置下来。

有一家人，过着平静的生活。一天，突然有位衣着华丽的美人来访。主人问道：“您是哪一位？”

美人回答说：“我是给予人们**富贵**的财神。”

主人很高兴地将她请进屋里，殷勤地款待她。

不一会儿，敲门声又响起来了。主人看时，却是一位衣衫褴褛的丑女人。她说：“我是使人贫穷的瘟神。”主人十分惊恐，想把她赶走。

丑女人告诉他：“刚才来的财神是我的姐姐，我们姐妹从未分开过。把我赶走，姐姐也会离开的。”

果然，她走了之后，美丽的财神也消失了。

有生就有死，有幸福就有灾祸。人们只知道追求快乐，不知道快乐的背后隐藏着痛苦。

第四章 认识佛教

一、佛陀应世

二、一代时教

三、三藏典籍

四、佛法传播

人能生存在这个世界着实不易：生活压力无处不在，灾难打击不期而至，自心的堕落令人厌烦……

然而，似乎又不得不随波逐流。

“难道就这样一直到老？能否摆脱苦恼？如何找到光明？”

这些疑问促使我们去揭示命运，出离痛苦，超越自我。

当我们在这个污染的世界试图寻觅一方洁净的精神家园时，我们最终会走近佛教。

一、佛陀应世

很久很久以前，迦叶佛在我们这个世界教化众生。有一位生生世世一直在追求真理的护明菩萨，他悲天悯人，刻苦精进，经过漫长时劫的修行，功德即将圆满。

护明菩萨观察世间生老病死，诸苦逼迫，众生造种种恶业，受种种恶果，无法解脱，就发大誓愿，下生人间，向众生示现成佛之道。

菩萨投生到迦毗（pí）罗卫国，取名乔达摩·悉达多，父亲是净饭王，母亲是摩耶王后。

悉达多太子生长在王宫，享尽人间快乐。

长大后的太子观察众生的生老病死，感叹世间苦痛，起慈悲之心，经常于树下结坐冥思，试图解开生死的玄妙。

为了寻求解除苦恼的方法，太子于 19 岁时悄然离开王宫，出家求道。

太子首先参访当时最杰出的精神导师们，并掌握了他们的教义和修法。但他发现，这些教义无法引导他达到究竟解脱。最后，他决意凭借内力，自求解脱。

悉达多太子来到伽耶（qié yē）城外的的尼连禅河边，独自于树下结座，示现极苦之行，日食一麻一麦。

六年之后，消瘦不堪的太子放弃苦行，在尼连禅河里洗去积垢，接受牧女供养的乳糜，恢复了气力，来到一棵枝叶茂盛的菩提树下，面向东方，结吉祥草为座，发大誓愿：“不证菩提（正觉），不起此座！”

太子于菩提座上出入禅定，圆证神通，降伏魔怨，放大光明，目睹明星，豁然大悟，彻证无上正等正觉，成为自觉、觉他、觉行圆满的佛陀。

从此以后，太子就以释迦牟尼佛、世尊（被世人尊重）、如来（乘如实道，来成正觉）、天人师（一切天、人的导师）等十种尊号闻名于世。

世尊观察十方世界，喟然慨叹：

奇哉，奇哉！

一切众生皆具如来智慧德相，

唯以妄想执著，不能证得。

意思是：世间一切生命，本体都无比奇妙，都具有佛的智慧与功德，只是因为众生抱持自己的虚妄想象，以为真实，所以不能亲身证得。

世尊的开示道破了宇宙的玄妙，也道尽了宇宙的玄妙。这是十方如来的心髓，是一切佛法的源泉，一切经论、一切法门莫不以此为根本，莫不由此推演而成。

世尊共说法 49 年，难以计数的众生因听闻了他的教法而从苦恼中解脱出来，获得永久的快乐。

世尊在 80 岁时，观察世间度缘已尽，教化之事已毕，就舍弃肉身，在拘尸那城外的双树林示现涅槃（niè pán，超越生死，常住法身），回到原来不生不灭、永恒、快乐、寂静的境界。

二、一代时教

佛教自世尊创始以来，历经两千五百多年，一直影响着东方人的精神生活。它涉及哲学、科学、文学、艺术、教育学、心理学、伦理道德等诸多方面，对中国文化产生了深远的影响。我们所熟知的古典名著，比如《西游记》《红楼梦》等，无一不是植根于佛教土壤；“不可思议”“皆大欢喜”等很多常用词汇都源自佛教典籍；作为幸福吉祥的象征，很多家庭都供奉[观世音菩萨](#)；进入寺院，尽管人们不一定信仰佛教，但大都会做庄严的礼拜。

可是，我们并不一定真正了解佛教。我们会想：烧香[拜佛](#)不就是为了祈求平安吗？信佛不就是为了有个精神寄托吗？佛所说的那些不可思议的事情，我们没必要反对它，仅此而已……总之，很少有人想真正加入佛教的行列，因为一般人脑

海中的佛教人物形象，多半被文学作品肆意歪曲，比如唐僧的懦弱迂腐，又如法海的不近人情，还有，贾宝玉因家道败落才遁入空门……

《现代汉语词典》对“宗教”一词作了这样的解释：“一种社会意识形态，是对客观世界的一种虚幻、歪曲的反映，要求人们信仰上帝、神道、精灵、因果报应等，把希望寄托于所谓天国或来世，从精神上解除人们的武装。在阶级社会里，剥削阶级利用它来麻醉人民，以维护其统治。”

所有这些，使我们这一代人对佛教产生了负面印象：消极、愚昧、另类、不合时宜。

当我们突破种种成见，庆幸自己由迷入悟，并热心向朋友们宣说心得的时候，一些朋友却以为我们误入歧途，走到了消极避世的极端。他们对佛教并不一定了解多少，但却有很多见解，比如：

“在科技发达的今天，提倡佛教是一种落伍的迷信思想，只有那些悲观逃世的人才遁入空门。”

“佛教大谈玄妙高深的理论，不能与实际人生相结合，空谈无补。”

“好人没得好报，恶人却福寿双全。所以，因果报应并不可信，其实质就是宿命论，无非是劝人为善而已。”

“人死如灯灭，一了百了，不可能有轮回，不可能有天堂、地狱，不可能有极乐世界。而且，生前死后都是渺茫之事，享受现实人生才是最重要的。”

总之，人们对佛教误解最深的，莫过于“迷信”二字。

世人迷信的对象大多是神祇（qí，地神），又因为佛教并不否认神祇的存在，这很自然地使“佛教迷信”几乎成为定论。

佛告诉我们，宇宙间一切事物的发生、发展和变化都遵循着一定的自然法则，这便是因缘生法：一切事物必须由适当的因（内在因素）配合适当的缘（外在条

件），才能出现种种不同的形态，进而在不同的时间与空间里发展、变化乃至消亡。缘聚则生，缘散则灭。任何一种事物都和它周围的事物相互联系，相互影响，相互依存，不可能脱离整体而独存。宇宙间的一切万物皆是众生的共业所感，绝不是由所谓全知全能的神所创造和主宰的。

佛还告诉我们，佛性人人皆有，而且人人具足，不因为是圣人而有所增加，也不因为是凡夫而有所减少。只要依法修行，人人皆可成佛。佛并不主宰任何事情，只是告诉我们解脱的方法。

世尊在住世的时候就告诫弟子不得迷信：

不得事余道，不得拜于天，

不得祠神鬼，不得视吉良日。

佛教并不是否定神的存在，而是否定神的全能，只是把他们当做众生的一种而已。尔今，就连西方学术界也将佛教认定为无神论的信仰。

爱因斯坦说：“如果有一个能够应付现代科学需求，又能与科学共依共存的宗教，那必定是佛教。”

佛教是世尊的言教。信仰佛教即是以佛为真理，以佛为依靠，为导师，为榜样，为助缘，最终成为同样福德圆满、智慧圆满的佛。

信仰佛教可以使我们破除迷惑，走上正途。对于这一点，只有真正入门的人才能有亲身体会。如果对佛教只是道听途说、一知半解便妄下结论，则无异于坐井观天。

佛法从世尊的大悲智海中流露出来，是在空却了对观察主体、被观察对象的执著的情况下所证得的。因此，不因时间、空间的变化而有所变动。

佛法是为救拔一切众生的苦厄（è，灾难）而建立的，它普遍适用于整个[法界](#)（宇宙），对任何一种众生都不存在偏见。人类能从佛法中获得利益，其他众生也能从佛法中获得利益；善人在佛法中成就，恶人同样能在佛法中解脱。

简单地说，佛法解说了下面这些内容：

- （一）宇宙万物如何生灭；
- （二）生命如何变现，如何轮转；
- （三）众生苦恼的来源及如何摆脱苦恼；
- （四）众生如何通过修习正法离苦得乐；
- （五）诸佛菩萨如何于恶世之中普度众生。

近年，世界各地出现了不少自称与佛教有关的教派、法门或功法，即所谓“附佛外道”。他们打着佛教的旗号，用似是而非的言说歪曲教义，混淆了人们的视听，损害了佛教形象，对社会也没起到好的作用。很多善良的人，由于一时的心理需求，慌不择路，误入歧途，最终不能自拔。

所以，最起码，了解一下佛教也是对自己的一种保护。尤其是作为生活在东方佛教文化圈内的人，如果对佛教一无所知，实为一大憾事。

三、三藏典籍

世尊的弟子把世尊 49 年所宣讲的佛法记录下来，就是我们所见到的佛经。

佛教三藏教典博大精深，阐明宇宙万法的真谛，指示修行的正道。

三藏是指经藏、律藏、论藏。经藏收录了佛的言教，律藏收录了佛教[戒律](#)，论藏收录了历代祖师大德的论疏。《中华大藏经》共有二万余卷，容量之大，足以让任何天才学者穷经皓首。

我们现在所看到的佛经是从梵文（梵，fàn，古代印度）翻译过来的。中国的译经工作从东汉开始，到了隋唐时期，政府专门设立译场，人员多达数千，职位

包括主译、证义、证文、书字、笔受、缀文、参译、刊定、润文、梵吹等，分别负责宣读、翻译、记录、校对、调理语法、润色辞句等工作。每一部经典在翻译过程中都几经考订，即使一音之微也辨之至切。

从以上的介绍我们可以得出结论：佛经翻译工作是极为严谨的，因此就保证了汉文佛经的品质。

四、佛法传播

世尊应化之时，佛教流行于中印度恒河流域。

印度孔雀王朝时期，在连年征战中杀戮甚众的阿育王遇沙门说法，心生悔悟，[皈依](#)（皈 guī，身心归向）佛教，奉佛教为国教，广建寺塔，并向境外大力推行，东至缅甸，南至斯里兰卡，西至叙利亚、埃及等地，使佛教逐渐成为世界性宗教。

佛教在亚洲，按传播路线可分为南传佛教和北传佛教。向南最先传入斯里兰卡，随后传入缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等国；向北由帕米尔高原传入中国，随后传入朝鲜、日本、越南等国。南传佛教以小乘为主，北传佛教以大乘为主。

“乘”是运载的意思。小乘是指按照佛的言教修行，着眼于自身解脱的修行方法。大乘是指修菩萨行，致力于一切众生解脱的修行方法。大乘可以比喻为以大船运载众生度过苦海，到达彼岸。

19世纪末，西方世界开始对东方宗教产生兴趣，佛教在欧洲、美洲、大洋洲得到了广泛传播。

在漫长的传播过程中，佛教完全以一种和平的方式赢得人心，总是以榜样的方式来弘扬，而不是强迫信仰。佛教的教义使现代医学、哲学、心理学、生态学等广泛领域受益匪浅，却并不强求享受这一精神财富的人们皈依佛门。

一天，一只海蛙造访一只终生没有离开水井的老蛙。

“你是从哪里来的？”老井蛙问。

“来自大海。”海蛙回答。

“你的海有多大？”

“大得很。”

“你是说像我的井四分之一大？”

“太多了。”

“太多了？你是说像我的井二分之一大？”

“不！太多了。”

“像……我的井这么大？”

“不能相比。”

“绝不可能！我要亲自去看看。”

它们一起出发。

当老井蛙看到大海时，竟吓得脑袋爆炸。

我们把生命造作成黑暗狭小的笼子，却又把它当成整个宇宙。我们被关在这个笼子里，很少有人能够想象外面世界的存在，很少有人初闻广大的佛法而不怀疑。

第五章 佛法概要

一、三世因果

二、六道轮回

三、生死解脱

一、三世因果

“三世”即过去、现在、未来；“因果”即种因必结果。“因果”又称为“业因果报”，“业”即行为。

如果想揭示众生千差万别的生存境界，研究推动生命进程的直接动力，必须先了解众生的行为——业。业，有时候看起来很细微，但却是众生生存境界的决定因素。

我们此生的习惯和遭遇，皆是过去业因的果报显现。在承受果报的同时，又种下新的业。生命就是这种生灭流转、循环不息的业因与果报的相续。

（一）业与业力

“业”的意思是“造作”，即我们的一切身心活动，包括每做一件事（身业），每说一句话（口业），每动一个念头（意业）。

就行为的主体而论，业可分为两种：

个业：个人的业。

共业：众生共同造作的业，如家庭的业、国家的业、人类的业等。

众生如果有类似的业，他们四周将会有有一个共同的世界景象，我们可称之为“业的景象”。譬如，人类有基本的共业，所以都生而为人；而人们生活在同一个国家、同一座城市甚至同一个家庭，这说明他们有更为相近的共业。

不过，即使生长在同一个家庭，每个人也都有各自的习性、思维方式和生活方式，因为每个人都有不同的成长经历，每个人都生活在自己独特的个人世界里，这就是如上所说的个业。

众生所认知的，是自己的业的景象，我们只能觉察自己的宇宙，而一只昆虫也许会把一块石头看成一座高山。

就行为的性质而论，业可分为四种：

善业：利益自他，导致善果的行为。

恶业：为害自他，导致恶果的行为。

无记业：非善非恶的行为。

解脱业：超越善恶系缚，导致生死解脱的行为。

我们来此世间一遭，最终能带去的，并不是令我们亟亟奔走的身外之物，而是一张业的成绩单。所谓：

一旦无常到，方知梦里人。

万般带不去，唯有业随身。

任何业因都有牵引未来果报的力量。善业有生乐果的力量，恶业有生苦果的力量，这就是业力。

通常情况下，业的果报并不一定马上呈现。这使得人们觉察不到业力的存在，行善或致中悔，为恶无所顾忌。长期的熏习、强化，使得恶业越来越强大。经言：

业力甚大，能敌须弥，

能深巨海，能障圣道。

（须弥：须弥山，小世界中心的妙高山）

其实，即使再小的业力，都会对我们产生巨大影响，使我们沉沦生死。就像潜藏在地下小小的种子，可以长成参天大树。祖师偈（jì，颂，复述法义的韵文）

言：

一念一时所造业，

足系六道滞三途。

（六道：地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人、天）

意思是说，我们不经意间所造的业，它的力量足以牵引我们继续轮回，而且通常滞留在地狱、饿鬼、畜生这三种痛苦的境界——三途。

众生就这样受制于自己的业力而轮回不息，直到再没有任何业力种子为止。

一位大富长者娶了四位太太。大太太年老色衰，长者对她感情冷淡。最让长者欢心的是年轻娇美的四太太，长者对她体贴入微，两人总是形影不离。

无奈的是，巨大的财富并不能让长者逃脱死神和病魔的手掌，他终于一病不起。

临命终时，长者将四位太太叫到身边，问道：“我已经不行了，黄泉路上会很寂寞。你们谁愿与我结伴而行？”

四太太回答：“我还年轻，美好的人生正等着我去享受呢。”

三太太回答：“我也还年轻，我可以改嫁。”

二太太回答：“我只能略尽情谊，送你到坟地，因为家中有很多事情要处理，未成年的儿女还需要照顾。”

大太太回答：“虽然你平日薄情寡义，我仍愿与你携手同行。”遂与长者相拥而逝。

世尊用这个比喻告诉我们：每个人的一生都拥有四个“太太”：

四太太：青春。我们拼了命也要留住青春，可它却像小鸟一样溜掉，永不回头。

三太太：财物。身外的一切财物终会“改嫁”他人，若要紧抓不放，必定徒劳无功。

二太太：亲友。当有一天我们跟这个世界说再见时，亲友也只能送我们到墓地，掉几滴伤感的眼泪，然后又要投身社会，为生活而忙碌。

大太太：业力。“万般带不去，唯有业随身”，一切的善恶种子将如实地投入来生。

（二）业因果报

我们身、口、意的一切行为（因），在外部条件（缘）成熟的时候，都将产生相应的结果（果）。即使最细微的一个念头，都孕育着它的后果。随着业因的性质和分量，必定有恰如其分的结果在后面。概括地说，善有善报，恶有恶报，“种瓜得瓜，种豆得豆”，有果必有因，同类相应，绝不会有因无果、有果无因，也不会种善因得恶果、种恶因得善果。

经中说：

富贵者从**布施**中来。

贫穷者从**悭贪**中来。

长寿者从**慈悲**中来。

短命者从**杀生**中来。

……（悭 qiān，吝啬）

业因果报的法则是不可避免、真实不虚的。我们只需回顾自己的生活，就能看清行为的后果：当我们恼怒或伤害别人时，就会留下痛苦的记忆和自我厌恶的阴影，这些记忆和阴影当下就成为业报的一部分；而且，将来某一天，我们必然会经验到自己的行为对别人所产生的影响以及在别人心中所生起的感觉，一切都将反弹到自己身上。

如果能够反省自己的行为，我们就会发现，我们一直重复着同样的模式：

每当做错了事，就会导致痛苦；每当做对了事，就会产生快乐。

每当伤害别人时，其实是在伤害自己；每当带给别人快乐时，就是在培育自己的快乐。

因果规律还有另一个特性：我们所种植的业力种子，不会因时间久远而枯萎。在我们承受果报之前，它的力量是不会消失的。所谓：

一切众生所作业，

纵经百劫亦不亡。

因缘和合于一时，

果报随应自当受。

业因不一定马上呈现果报，但只要有适当的外部条件，它们终将成熟。

因果规律是客观存在的，并不是佛所规定或制造的，佛只不过把它揭示出来而已。

不管信与不信，我们都生活于因果规律之中。

从前，有五个人在离城不远的树林里修行，其中一位老师父能知前生后世，他的弟子是个七八岁的小沙弥。

那位老师父得知小沙弥的寿命只有七天了，就慈悲地对小沙弥说：“你的双亲很想念你，你可以回去探望他们，七天之后再回来。”小沙弥高兴地辞别了师父。

小沙弥走到半路，突然下起了大雨，看到雨水快要流进一个蚂蚁窝时，他急忙用土把水堵住，使蚂蚁幸免于难。

第八天清晨，小沙弥回到师父那里。老师父见小沙弥平安地回来了，非常惊奇，就入定观察，才知道小沙弥因为救了蚂蚁而延长了寿命。

（三）三世因果

任何事件都是许多业因成熟之后凝聚在一起的复杂集合体。通常，或许因为时间太久，在承受果报的时候，我们会忘记自己曾做了些什么，而无法将因与果联系在一起，因此断定事情是偶然发生的；而当我们看到好人遭殃、恶人得福，就更容易对因果规律产生怀疑。这都是由于不明白因果贯通三世的道理。

我们的行为常常会延后呈现它的果报，甚至会延续到后世。因此，果报的显现分为：

现报：现生受报。

生报：来生受报。

后报：第三生乃至百千万生之后受报。

古德说：“善恶到头终有报，只争来早与来迟。”

为什么恶人会获福报？这是因为他过去世培植了深厚的善根，现生又因缘成熟，所以享受福报。如果他今生不做恶事，福报就会更大。至于他今生所种的恶因，也绝不会自行消灭，将来因缘会遇时，必定要遭受应得的恶报。

反之，善人遭受恶报，是由于他过去所造的罪业深重，现生正逢因缘成熟，所以先受恶报。如果他今生不行善，果报将会更重。

我们的生活状况皆是过去业因的果报呈现；而我们现前身、口、意时时造作的业因，必然会牵引未来应受的果报，绝不会有丝毫的差错。

佛说：“现在的你，是过去的你所造的；未来的你，是现在的你所造的。”即：

欲知前世因，今生受者是；

欲知来世果，今生作者是。

我们要想探索前世的因行，只需观察当下的状况就能明了；而要想预见未来的前景，只需观察当下的行为就能知道。

由此可见，人生的苦乐，国家的贫富，世运的盛衰，都是由业力所召感，如佛所说：

自作自受，共作共受。

除了业因果报的理论之外，还有什么能够如此圆满地解释人与人之间的巨大差异呢？由于相同的共业，我们出生在同一个世界、同一个国家、同一座城市；而由于个业的差异，即使生活在相同的环境里，我们还是有不同的性格、倾向、天赋和命运。

现代社会不接受三世因果的道理，如果有人谈来生果报，会让人觉得那便是妨碍社会进步。人们只看到眼前利益，想象只有这一生这么多了，认为今生的恶行会随着生命的结束而一笔勾销，因此疯狂追逐物质利益，完全不考虑行为后果。

更严重的是，这种可怕的影响力绝不止于个人层面，它蔓延到整个地球，产生了极具毁灭性的物质主义。人们的目光短浅到只注意今生，自私得足以毁灭未来。近代以来，紧跟在科技发展、财富剧增后面的，是道德退化、环境污染。

正如一位环保人士所说的：“我们正在铲除、毒害、摧毁地球上的一切生命系统，我们正在透支我们的子孙无法偿付的支票，我们的作为好像我们就是地球上的最后一代。”

释迦牟尼佛住世时，一位名叫弗迦沙的商人在进罗阅城的时候被一头母牛触死。牛的主人怕它会带来更多的麻烦，就匆忙把它卖了。

买牛的人牵着牛回家，半路上到河边给牛饮水，哪知它突然兽性大发，凶残地将新主人触死了。他的家人勃然大怒，将牛杀死，挑到集市上卖。

一个农夫买下了牛头，用绳子系着牛角要担回家。半路上坐在树底下休息，将牛头挂在树上，哪知系牛头的绳子突然断裂，牛头掉落下来，可怜的农夫当场被牛角刺死。

一头牛一天之中竟然害死三个人！全城的人都纷纷议论这件不寻常的事。

消息传到国王耳中，他也觉得不可思议，就去请教佛陀。

佛陀开示了其中的因缘：

在过去世中，有三个商人相约到外地做生意，为了省钱，决定不住旅店，就到一位老妇人家借住，并约定付给租金。

但到了第二天，这三个商人趁着老妇人外出，竟偷偷溜走了。老妇人回家发觉此事，非常愤怒，追上去向他们索要租金。

三个商人见老妇人年老可欺，不仅赖帐不还，还用恶言侮辱她。

老妇人无可奈何，愤怒地诅咒说：“你们这些无赖，欺负我年老孤单，以后一定会有报应的！今生我奈何不了你们，来生我一定要你们以命偿还！”

那头凶牛就是老妇人的后世，而同日被牛触死的三个人就是欺负老妇人的那三个商人。

（四）业果可转

人们常说的“命运”，实际上就是业因果报。

我们的身体本来就是一种果报，所以叫“报身”。相貌的美丑、寿命的长短、前途的好坏等属于正报；物质生活的优劣、亲属的尊卑等属于依报。这些都是我们过去所种业因的显现，并不是外来的，全是自作自受。

因果规律活泼泼贯穿于一切事理，绝不是庸俗的宿命论。现在是过去的果，同时又是未来的因，业因既然随时变迁，果报自然也随时转变。我们可以凭后天的努力或借助诸佛菩萨的大悲愿力来弥补先天的缺憾。依佛法修行，可转变乃至消灭已造业因的恶报。

1. 根据因果法则的“果须众缘”的原理，从过去的因，到现在的果，中间尚须具备许多外缘，若外缘不具备，果报便不能显现。如果远离恶缘，合集善缘，或另造强大的善因，则能阻碍恶果的出生，以此转移业报。

2. 依佛法的智慧观察，究竟而言，业既然凭借众缘而生，则本无自性，如同梦幻，当体无常，当体即空，空必能转。没有常一不变的造业者、受报者及业因、业果。

3. 业由心造，可由心转。业力虽大，但不及心力之大。心具有创造一切、消融一切的神奇能力。佛法提供了大量对治业障（累世恶业，障碍正道）的方法：礼佛、供佛、拜忏（礼拜佛、法、僧，[忏悔](#)罪业）、观空（观照诸法空相）、塑画佛像、读诵经典等，对所犯过错深自忏悔，以实际行动证明已痛改前非。

4. 历劫修行的诸佛菩萨，积聚了能消灭众生业力的无量功德，且已发愿救度众生。众生依愿奉行，以诸佛菩萨的加持为强大增上缘，可以转移、消除已作的

恶业果报。《佛说观无量寿佛经》说：重罪恶人至心称念南无阿弥陀佛名号十声，于念念中灭八十亿劫生死之罪。

简而言之，已造之业可以转变，业力可以摆脱，这是佛法因果定律的真谛所在。

据此，我们可以在知命、安命的基础上，随宜择法，积极修持，掌握自己的未来，改变自己的命运。我们完全可以决定自己的行为方式和动机。

袁了凡，明朝人，少年时被云南孔先生用《皇极数》推算一生运程：功名止于贡生，某年任知县，历时三年半，寿五十三，无子嗣（sì，子孙）。赶考名次、所得廩米（廩，lǐn，粮仓。廩米，官府所发粮食补助）数目都一一预示。

此后二十余年间，赶考名次、所得廩米等一一印证，袁先生因而确信：命由前定，妄想追求徒劳无益。

一次，袁先生偶然拜访南京栖霞山云谷禅师，与其对坐三天三夜。闻禅师开示，方知命由心造，可由心转，因果可以改变，未来可以把握。从此振作，发心改过，随缘济世，广积阴德。孔先生的预言也从此不灵：进士及第，官居高位，子孙兴旺，寿过六十九而犹康健。

袁先生集一生心得写成《了凡四训》，成为指导后人修身立命的经典之作。

二、六道轮回

众生的存在，是因果相续、无穷无尽的流通过程。人必有前生后世，死后必受生前行为的规定，轮回于迷惑世界之中，继续无常的生命。

（一）心识不灭

心识，也可称之为性灵或神识，它通过我们的大脑、眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，感知外界事物、维持自身生命，作种种分别、取舍、认知、记忆、情感、思量、我执、存储业因等身心活动，并依据自我的心理趣向，做出善、恶或非善非恶的行为。

心识不但给物质身体赋予了感情色彩，还不断地以心力执著着身体，维持着生命体的独特形态与结构。

心识是真正的生命之源，生命体要依赖它的活动而成立。

生命从心识而来。当细胞离散、身体坏灭的时候，生命力却仍然存在，因为心识不会随身体的散灭而消失。

不仅如此，构成身体的物质同样也没有亡失。从败坏的身体解放出来的物质，能以全新的组合形式营造出新的物体。

由此看来，身体的败坏并不代表生命的消亡，相反，却给生命带来更多的活动机会，因为生命可以摆脱原来衰弱不堪的旧身体，投向新的生命体。

转生时，根据每个人的身口意行为，恶众生投入恶的境界，遭受自己所播种的苦难；善众生则转入善的境界，去开拓更丰富的生命内涵。

因此，死亡实际上是生命延续过程中不可缺少的一部分。死亡是生的开始，是生的本身。宇宙间一切正在生灭不停的心与物都是如此。

退休女工玛利亚的故事在美国流传很广，是典型的“处于生死之间”的经历。

1975年，当她到西雅图探望朋友的时候，心脏病不幸发作。在治疗的过程中，突然病况转危，停止了呼吸。急救人员把她从死亡线上抢救回来以后，她把自己停止呼吸之后的奇怪经历，告诉了社会工作者夏普女士。

玛利亚指着天花板说，她曾待在那里看医疗人员抢救她。她详细准确地说出了房间里当时在场的人，以及他们所站的位置，他们做过什么，讲过什么。

玛利亚后来飘到病房外面，在医院大楼附近飘移。有趣的是，她在大楼某处三楼窗台上，看见一只穿旧了的深蓝色网球鞋，左边小脚趾处已经磨损。她当时对这只鞋注视了一阵。

夏普女士是一位有过生死之间奇妙体验的有心人，听了玛利亚的陈述，她决定马上去验证最后一个情节是否属实。她开始在医院大楼一间房一间房地搜寻，在三楼第四个房间里，她把脸贴在窗玻璃上往下看。她看见了那只鞋：深蓝色，陈旧，但看不出小脚趾那一边是否磨损，因为那一边是朝外的，只有从外面朝里才能看见。当她最终将那只鞋拿在手里时，发现玛利亚的描述完全是正确的。

玛利亚出院时，把这只鞋送给夏普女士以作纪念。

（二）善与恶

众生的生存境界既然是由其行为的善恶来决定，那么，什么是善，什么是恶？

善与恶，大体各归纳为十种：杀生、偷盗、[邪淫](#)、妄语、两舌、恶口、绮（qǐ）语、贪欲、嗔恚（huì）、愚痴，是名十恶业。

反之则是十善业。

十恶业

杀生 杀害众生

偷盗 偷窃、营私、诈骗、抢劫

邪淫 不符合社会伦理的性关系

妄语 说谎骗人

两舌 挑拨离间

恶口 粗言恶语

绮语 不实、无义、戏笑、哗众、杂秽、痴狂之语

贪欲 贪得无厌

嗔恚 愤怒、恼恨

愚痴 不信因果和轮回，抱持邪见、恶见

十恶之中，杀生、偷盗、邪淫为身恶；妄语、两舌、恶口、绮语为口恶；贪、嗔、痴为意恶。

值得注意的是，在言行上表现出来是造业，私下所产生的意念同样是造业。

比如，我们或许有过这样的念头：“这人太可恶了，恨不能杀了他！”一念生起的当下，杀生罪业已经成立。

于身、口、意三业中，佛法尤其重视意业的清净，所谓“自净其意”。因为贪、嗔、痴是身业和口业之本，能毒害我们的身命与慧命，故称“三毒”。心怀贪、嗔、痴，则能引发杀害、盗窃、邪淫等行为，并常常说出欺骗、粗恶、挑拨、诽谤等负面语言。这些行为、语言无疑会对他人造成伤害，表面上看畅快了我们狭隘的心灵，但根据因果原理，最终被伤害的，还是我们自己。

贪、嗔、痴三毒也是种族战争、宗教冲突、资源掠夺、腐化堕落等全球性问题的根源：贪欲的盛行使地球资源惨遭掠夺，嗔恚的盛行引发永无休止的战争，愚痴则用不真实的信念与政治思想支撑着贪、嗔二毒，使其合法化。

有效治理世间一切问题的关键所在是我们的内心——我们每个人都能直接抵达的地方。

一位武士疑惑于天堂、地狱之说，特向白隐禅师请教：“真的有天堂和地狱吗？”

白隐禅师问他：“你是做什么的？”

“我是一名武士。”武士颇为自豪地回答。

“你是一名武士！”白隐禅师叫道，“什么样的主人会要你做他的门客？看你的面孔！犹如乞丐。”

武士听了非常愤怒，按住剑柄，作势欲拔。

“哦！你有一把剑，但是你的武器也太钝了，根本砍不下我的脑袋。”白隐禅师毫不在意地说。

武士被激得当真拔出剑来。

“地狱之门由此打开。”白隐禅师缓缓地说。

武士心中一震，当下心有所悟。感佩之余，收剑入鞘，向白隐禅师深深鞠了一躬。

“天堂之门由此敞开。”白隐禅师欣然笑道。

（三）六道轮回

生命不因死亡的降临而消失，而是会受业力的牵引，投生到地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人、天等六种境界中继续生活。如此循环往复，有如回旋的车轮，流转不息，这就是佛所说的“六道轮回”。

世间众生因无明（无有智慧，不明真实）遮蔽，依妄心对尘境生出种种分别而造十恶，又因根性善良、遵从礼教而行十善。所有的善恶业因都潜藏在心识中，即使生命完结，不灭的心识也能带着善恶业种投入到下一期生死。

善恶的轻重，是根据造业的心力加以判断的：

以十足的勇气和力量造作业因，则为上品。

以中庸的心态造作业因，则为中品。

以懈怠、被动、不甚要紧的心态造作业因，则为下品。

大体上说，依据作善、作恶的心力品位，可以招感六道的苦乐果报：

上品十善感天道，中品十善感人道，下品十善感修罗道。这三种境界合称三善道。

上品十恶感地狱道，中品十恶感饿鬼道，下品十恶感畜生道。这三种境界合称三恶道。

1. 天道：生活快乐，寿命绵长，衣食、宫殿皆是自然化成；天眼通（能见一切众生、事物，能见自他来生境界），天耳通（能闻一切音声，能懂一切语言），他心通（能知众生心中所想、品行善恶），神足通（随意变现，无远不至，不受时空障碍），宿命通（能知自他过去多生多世所行之事）；随心所欲，逍遥自在。

转生天道之因：勤行十善，孝养父母，广行布施，作大福田；皈依正法，信佛因果，斋僧（设食以供僧众）供佛（设香、花、果蔬供养佛陀），修塔造庵，转诵大乘，庄严佛像等。

2. 人道：苦多乐少，烦恼炽盛；有复杂的思维活动，善于发明创造；有较强的意志力，有能力造作善恶业因，有寻求解脱的内心需要。

转生人道之因：孝养父母，心行公道，恭敬三宝（佛、法、僧），严持五戒（戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒）。

3. 阿修罗道：虽有天福，神通自在，却多怀诈伪，骄傲嗔嫉，常好斗争，面目丑陋，受劳不息。

转生阿修罗道之因：以不净心修十善业，不能忍辱，争强好胜，生性易怒。

4. 畜生道：生性愚钝，常怀惊畏，或被驱使，或相吞啖（dàn，吃）。

转生畜生道之因：贪食酒肉，寻欢作乐；借债不还，偷骗他人；恼害众生，毁辱他人；生性邪僻，愚痴难化。

5. 饿鬼道：依他为食，饥渴逼迫，形容鄙恶，虚怯（qiè，胆小；害怕）多畏，孤寒凄苦，终日迷乱。

转生饿鬼道之因：悭贪嫉妒，邪佞（nìng，惯用花言巧语谄媚人）谄（chǎn，谄媚）曲，背公取私，不济乞化，只图自己饱暖，不惜他人饿冻。

6. 地狱道：身受极刑，心受剧苦。或猛火烧炙（zhì，烤），或严寒相逼，或刀斫（zhuó，用刀斧砍）锯解，或铁床灼身，或镬（huò，锅）汤煎煮，或众相残杀……死而复生，欲出无期。

转生地狱道之因：不信因果，杀害众生；遵命[邪教](#)，蛊惑人心；五逆十恶，诽谤正法（五逆：杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧）。

（四）轮回的证据

我们往往对死后的生命保留着模棱两可的观念，拒绝对轮回进行深入的关注。我们也许有充足的理由这样做，因为没有证据的东西很难令人相信。我们会说：“如果有前世的话，为什么我们都不记得？”

应该承认，发生在我们身上的往事是不可能一一记得的。三岁以前的事我们一件也记不起来，我们甚至会忘记昨天所发生的事，尽管当时都那么鲜活，但记忆几乎完全消失，就好像未曾发生过一般。如果连几天前所做、所想的事都不记得，我们有可能记忆前世吗？

即使没有所谓的“具体证据”在，我们不妨这样简单地问自己：为什么有亿万人，包括很多伟大的圣哲、天才都相信轮回？难道他们都是傻瓜吗？如果不以否定的信念限制自己，至少不反对轮回的存在，难道不是更合理些吗？万一我们死后发现果然有轮回，我们该怎样处理这个状况呢？

在美洲大陆被“发现”以前，有哪个欧洲人相信美洲的存在呢？即使在它被发现之后，人们还在争论它是否存在。

我们傲慢地只相信“眼见为实”，岂不知我们所看到的，是我们自己的业力所提供的景象。我们往往认为在此认知范围之外，不可能有其他的任何存在方式，这种狭隘的生命观使我们不能接受、也无法严肃思考轮回的可能性。

幸好，轮回并不是完全不可知：人类积累了大量文献，讨论那些自称能记忆前世者的证词；世界各地有很多非常动人的濒死经验的见证人，他们绝大多数都确信死后还有生命的继续；从事佛法修行的人，当接触到浩瀚和不容置疑的心性时，生死轮回的教法就成了真实的体验。

1956年出生于土耳其亚达那的男孩伊士迈记忆前生的奇闻，曾一度轰动世界。

事件的经过大略是：当伊士迈一岁半时，一天忽然以大人的口吻对父亲说：“我不愿再在这个家住下去了，我要回去和我的子女们团聚。”他自称是两年前被人杀害、家住一公里以外的五十岁的男子阿比，并说出阿比被害的情况及原配妻子、第二个妻子、一儿一女的名字，一再恳求回到儿女们身边。其父怒叱而不许。嗣后，每当父母喊他“伊士迈”时，他拒不应声，只有叫他“阿比”，他才答应。

他表现出阿比嗜酒的习惯，常瞒着父母偷喝“辣忌”酒。一次，被其叔父马哈默特撞见，受到斥责。他顶撞说：“小子！你在我果园当园工时，曾偷喝我的辣忌酒，被我发觉，我默不作声。如今竟忘恩负义，胆敢骂我，连畜生也不如！”马哈默特被揭出隐私，终于折服。

一天，伊士迈见到一个卖冰淇淋的小贩，以大人的口吻与其打招呼，道出那人从前卖西瓜、蔬菜，自称曾为那人行过割礼。那人惊愕之余，不得不承认他是阿比再世。

伊士迈对阿比遗族的眷恋之情与日俱增，常就在寝时梦呓般呼唤阿比子女的名字；有好吃的东西，便要求父亲送给阿比的妻儿。

伊士迈3岁时，双亲带他去阿比家。他从未去过那个地方，却领头在前面走。同行者故意指示错路，伊士迈不予理睬，径自走到阿比家。看到阿比的妻子，他跑过去喊她的名字，拥抱她，淌着眼泪（这情景拍有照片）。他向阿比的亲属一一问安，领着人们观看阿比被杀害的马厩和阿比的墓地。他能说出只有阿比本人

知道、别人不可能向他灌输的知识，还能说出与阿比有借贷关系的人。他走路时经常围着一条围巾，当地人无此习惯，这是阿比生前爱好的独特服饰。

1962年，伊士迈6岁时，印度拉查斯坦大学教授、超心理学家巴奈尔吉博士专程赴亚达那，实地调查了阿比再世的情况，并印行了调查报告。

（五）地狱是必堕之处

《观经》云：

以恶业故，应堕地狱，
命欲终时，地狱众火，一时俱至。

这即是“火车来现”：将堕地狱的众生，在临终时会看到载着地狱之火的车向自己逼来。

火车来现和此后的地狱之苦，都是由众生各自的业力所产生，所谓：
虽无工匠，制造火车，
自己制造，自己乘往。

当我们用佛教的善恶标准评价自己的行为，禁不住会惊出一身冷汗。以前很多自以为是的行为，竟然全是恶业：我们每天要吃饭，使无数众生付出生命，如此犯下杀生之罪；我们曾经因不理解父母的管教而嗔恨父母，如此犯下五逆之罪；我们曾经因不了解佛法而肆意歪曲，如此犯下谤法之罪；我们曾经有意无意将公共用品挪为己用，如此犯下偷盗之罪；我们为了立足社会，也许还要逢场作戏，如此即是妄语、绮语……再搜寻一下自己妄念纷陈的大脑，可曾有一秒钟离开过贪嗔痴？

[地藏菩萨](#)说：

我观是阎浮众生，
举止动念，无不是罪。

（阎浮：阎浮提，地球）

别看平时所犯多为小恶，小恶聚集可充塞虚空。

我们此前对自己有一个共同的评价：我是好人。可是，认真反省自身，还要到哪里去找五逆十恶之人呢？在佛法这面高悬的明镜之下，我们真的是无地自容了。

可见，此生若不觉醒，地狱之苦终难逃脱。

世尊在经中提醒我们：

一切众生，必堕无间。

“无间”是指受苦无有间歇的意思。无间地狱也叫阿鼻地狱，是最残酷的地狱。

那么，地狱中是哪种程度之苦呢？

世尊对请教此事的弟子们说：“早晨、中午、晚上各受一百支枪所刺，骨肉碎裂，那样的苦，你们以为如何？”

弟子们回答：“仅仅受一枪所刺，其苦已难想象了。”

世尊捡起一块小石头，告诉大家：“每日受三百枪所刺之苦，若比喻为这小石头，则真正受地狱之苦，便犹如喜马拉雅山那么大了。”

大多数众生在堕入地狱、身受极苦之时，才后悔在人世间未曾用心听闻佛法，犹如善导大师的偈语所述：

一入地狱受长苦，

始忆人间善知识。

（善知识：引导众生入菩提之道的人）

佛的弟弟难陀出家之后，仍一心想回家与爱妻聚首。于是，佛便带他到天上。只见天女纯洁艳丽，光彩照人。

佛问：“你的妻子能比得上这些天女吗？”

难陀答道：“不可为比。”

佛带难陀遍游天界，忽然发现一座宫殿有很多天女，却无天子。难陀就问：“为什么宫中没有天子？”

天女答道：“佛的弟弟难陀因出家功德，命终生此天宫。”

鉴于天上之乐，难陀不再留恋人间荣华，一心持戒修行，求生天上。

佛为使难陀生起出离六道之心，又带他到镬汤地狱。镬汤地狱里沸汤煮人，惨不忍睹。其中有一锅汤热气腾腾，却没煮人。难陀奇怪，询问狱卒。

狱卒答道：“佛弟难陀以出家功德，得生天上；但又因贪恋五欲，天福享尽之后，堕此地狱。我们烧开了锅正等着他呢。”

难陀这才明白，不了生死终不得究竟安乐，于是祈求佛陀慈悲救度。

（六）人身难得

毋庸讳言，天道的生活比人道要快乐得多。但佛告诉我们，人的生命价值是无限可贵的。

为什么？因为人具有觉察力和智慧，具有解脱生死的潜质。同时，人生无处不在的苦，可以激励我们提升自己的精神境界。每一种痛苦、悲伤、损失和挫折，都有它真实而戏剧性的目的：唤醒我们皈依真理，强迫我们超越轮回。

如果错过这一生的机会，必然要经过无比漫长的时间才能重获人身。

佛向我们作了“盲龟浮木”的比喻：

大地悉成大海，有一块中间有孔的木头，“漂流海浪，随风东西”，有一只盲龟，每隔一百年才会从深深的海底游出水面一次。

佛告诉我们，得一次人身，比那只盲龟浮上来时刚好把头钻进木孔里还要困难。

人身难得，佛法难逢。而今既得人身，又遇佛法，这殊胜之缘很可能于百千万年中只此短暂的一瞬，如果再错过了，那将是最大的遗憾。

因此，任何人如果真的爱惜自己，就应善于保护自己，在年轻时、壮年时或老年时对生死有一次觉悟。

一天，佛陀在莲花池畔驻足，凝望着澄澈的池水，看到了地狱景象：有无数的众生在血池里沉浮哀嚎。

佛陀不禁怜悯他们的无知和罪业，发出悲叹。

这时，佛陀特别注意到一位叫健达多的人，他在过去生中杀人放火，无恶不作。

为了将他从地狱中解救出来，佛陀遍察他宿世的因缘，但几乎找不到任何善业，最终只发现他的一次微小善行。

原来，那是在久远劫之前，当健达多走在路上的时候，有一只小蜘蛛也在路上爬行，健达多本想一脚踩死它，当他刚要举足时，心中忽然生起一个善念：小蜘蛛也不犯我，不如放它一条生路吧。

就这样，善念一起，小蜘蛛就从他的脚下死里逃生了。

当佛陀观察到这个善因缘后，就抓起银色的蜘蛛丝，徐徐放到地狱里。

健达多在黝黑的地狱中，抬头看到空中有一丝亮光向他头顶缓缓降下，如获至宝，赶紧抓住蜘蛛丝，奋力往上爬。

等他爬到中途稍事休息时，才发现下面有无数的地狱众生也正攀在蜘蛛丝上。

健达多心中充满了惊慌和愤怒，向下方呵斥道：“喂！这条蜘蛛丝是我发现的，是属于我的。你们这么多人一起上来，万一断了怎么办？全都给我下去！”

当这呵斥声还在空中回荡时，蜘蛛丝突然从健达多手中断落，他又回到地狱之底。

三、生死解脱

众生在苦海中漂泊，生生死死，死死生生，找不到永恒安乐的归宿。

为此，佛一再提醒我们：若想实现圆满的生命，必须了脱生死。

“了脱生死”有“了彻生死的真实面目”和“了结被动的生死流转”两方面含义。

（一）四圣谛

作为佛教无量法门的理论基础，四圣谛是佛所宣说的四条真实不虚的真理：

1. 苦谛：这个世间众苦充满。生老病死是苦，求不得是苦，爱别离是苦，怨憎会是苦，烦恼炽盛是苦，失荣受辱是苦……不离执著的人生是一切皆苦的。我们若不知道自己的恶劣处境，便不会思量去改善并彻底摆脱它。就好像一个病人，如果不觉知自己的病情，便没有被治愈的可能了。

2. 集谛：人生之苦是如何产生的呢？那无疑是由充满我们心中的烦恼而起的，而烦恼又是由无明和业集起的。我们看不清事物的真相，起贪嗔痴，行杀盗淫，聚集了苦因，所以要承受苦果。

3. 灭谛：一切苦恼皆可熄灭，六道轮回是可以超越的，灭苦永乐的境界是存在的。众生若能消除种种过失，积极乐观地修行解脱之法，舍弃一切执著，必能像佛、菩萨、圣人一样，灭尽人生的苦恼，证得寂静安乐的境界——涅槃。

4. 道谛：欲入灭苦的境地，必须修行正道。“道”是导致自由快乐、无限解脱的法门。修道是证果的唯一方法。若想达到寂灭涅槃之果，必须力行止息苦恼的无上法门，努力不懈，精进不止。

了解了四圣谛的真义之后，众生方可知苦、断集、慕灭、修道，以至证得圣果，永住于解脱之中。

释迦牟尼佛在舍卫国的时候，有四位新学比丘在树下讨论一个话题：

世间万事，何者可乐？

一个说：“仲春之时，百花齐放，游戏原野，此最为乐。”

一个说：“宗亲宴会，[音乐](#)歌舞，情意绵绵，此最为乐。”

一个说：“车马服饰，出入显贵，行人瞩目，此最为乐。”

一个说：“娇妻美妾，熏香芬馥，恣意纵情，此最为乐。”

佛陀听了这番议论，慈悲地劝诫道：“你们所议论的，皆非永久安乐之法。春暖花开，秋冬必然衰败；宗亲欢聚，终要生离死别；财宝车马，实为五家共有（《大宝积经》云：一切财物都是天灾、人祸、盗贼、官府和败家子这五家所共有的）；妻妾美色，可谓爱憎之本。贪欲导致忧虑、怖畏；若无贪欲，则能无忧无虑。凡夫处世，结怨招祸，痛苦万端，莫不皆由贪欲所起啊！”

四位新学比丘闻说此义，心开意解，惭愧悔过，舍弃贪欲，一心求道。

（二）观照无常

苦谛揭示了人生一切皆苦的实相。为什么一切皆苦？因为有无常的存在。

人类历史为无常提供了大量证据。千百年来，无数王国兴起又衰落，无数繁荣景象烟消云散，无数风云人物英年早逝，战争、瘟疫、灾难遍布整个世界。然而，现在看起来，这些改变都只不过是南柯一梦。

当我们深深观照的时候，就可以发现：没有哪一样东西是恒常的，即使最微细的毛发也在改变。

科学家告诉我们：整个宇宙每时每刻都处于活动、变化的过程中。在微观世界里，旧粒子不断毁灭，新粒子不断产生，质量变成能量，能量变成质量，稍纵即逝的形状突然出现又突然消失，如此永无尽期。

除了这种变化之外，我们周围还有什么呢？屋内的光线，窗外的树叶，路上的行人，季节，天气，时间……哪一样不正在改变呢？

还有我们自己，我们过去所做的一切，今天看来不都是一场梦吗？我们身上的细胞正在死亡，我们的身体正在衰老，甚至我们脸上的表情也一直在改变。我们今天神清气爽，那是因为一切都很顺利；明天很可能就垂头丧气了。

环境是无常的，我们那随环境而转的心也是无常的，它就像梦那么空幻，那么短暂。看看我们的念头：过去的一念已经过去，未来的一念还没生起，即使是当下这一念，也立刻变成过去了。

我们从中发现宇宙的基本特性：一切都是无常的，一切都没有任何持久、稳定和本自具足的存在，这就是佛所说的“空”。

当我们认真观察自己和周遭的事物时，就会发现：从前我们认为是如此坚固、稳定和持久的东西，只不过是梦幻泡影而已。

这不只是理论，而是时时可以感受到、甚至亲眼看到的事实。

为什么一切皆无常？因为万事万物的生存和发展都离不开外部条件，缘聚而生，缘散而灭，一切都是因缘的集合，一切都相互依赖，一切都在变迁，没有常住的事物。所以，变易、无常是天地间永不动摇的真理。

我们在生死轮回中，有无限的痛苦和迷惘，最主要的原因是我们忽视无常的真相。我们渴望一切都恒常不变，认为恒常可以提供安全。这种以假当真的错误认知，构建出生命脆弱的基础。尽管再多的事实不断地向我们揭示真理，为了维持我们的伪装，我们还是宁愿不可救药地继续浮夸下去。

为了震撼天真、懒惰、自满的人，佛陀向我们示现灭度，告诉我们死亡是生命无可避免的事实，以此唤醒我们了悟无常。

每当我们听到山川大地的声音，听到潮起潮落的声音，或听到自己的呼吸声，宛如听到无常的声音，这些改变都是我们活生生地在和无常接触，它们都是无常的脉搏，催促我们放下执著，回到真理。

因此，让我们在生活中当下就面对这些改变！这才是为死亡而准备的真正妙方。生命中也许充满着痛苦和难题，但这些都是成长的契机，可以帮助我们在感情上接受无常。如果我们的不能接受万物的变动不居，我们便无法从改变中学习。

体会无常可以让我们慢慢解脱错误的恒常观和盲目的执著。执著背后的动机也许并不坏，希望快乐也并没有错。但我们执著的东西本质上是执著不了的，放下执著才是通往真正自由的道路。我们可以在放下的同时发展出温和而不可动摇的沉着，与此同时，信心、喜悦、慈悲也会从心灵的深处自然反射出来。

当我们进一步观照一切事物“空”的本质，我们绝不会感到失落和痛苦。相反，它会唤醒我们的慈悲心，使我们对于一切事物和众生越来越乐于布施，我们再也不必保护和伪装自己了。

开始体会无常和“空”也许是一件痛苦的事，因为这种经验是如此生疏。但在不断的反省之后，我们的心就会逐渐改变，放下就会变得越来越自然，越来越容易。接着，我们看待一切事物的方式就会改变。随着每一次的改变，我们会有些许体悟，生活的观点也会越来越深刻，而日渐淡化的习气也不会像过去那样产生大的影响了。

当我们发现自己能够放下过去的方式时，我们的视野将越来越宽，喜悦将油然而生。因为我们有了新的力量和信心，再也不受习气左右了，我们因能够改变而越来越自在了。

有个人养了一千头牛，每天杀一头出卖，已经杀了五百头。剩下的牛不知道死期将近，还在跳腾嬉戏。

佛陀刚巧路过这里，非常悲悯它们，就对身边的弟子们说：“这些牛真是愚痴，就要大难临头了，还在游戏！”

注目了一会儿，佛陀又慨叹道：“不但牛这样，人也是如此。被牵往屠市的牛，步步近死；人活一日，犹如牛走一步，日日近死，大限将至，为何不及早觉悟呢？”

（三）生死解脱

一切众生皆有生死，生死即无常。天道生活虽然快乐无忧，但寿命终尽难免堕落。因此，若不能了脱生死，无论生于哪一道，都逃脱不了无常之苦。

无常道出一切皆不真实和持久，它唤醒我们的恐惧，又驱使我们去问这样的问题：

如果一切皆会改变，那什么才是确切真实的？

在我身上有没有死后还继续存在、永恒的东西？

怎样从生死烦恼中解脱出来？

当我们持续对“无常”进行观察和思维，渐渐放下执著时，我们将发现自身当中有无法用语言描述的“某种东西”，我们将瞥见隐藏在无常背后的广大涵义，我们似乎进入另一片自由天空。我们开始相信：我们确实拥有不可摧毁、不会死亡的“某种东西”。

那就是我们人人天生具备的佛性。

如我们所知，释迦牟尼佛在菩提树下成道时，第一句话就说：一切众生都具有佛的智慧和功德，但因为妄想执著，不能证得。

佛性即一切众生本具的觉悟之性，有此觉性即有成佛的可能性。

佛性存在于我们心中，它是心的本性，它永远不会变化，永远不受死亡所触及。它是万事万物的本质。它光明灿烂，全然开放，无边无际，自然得不受任何污染，深奥得让我们探不到底。

不论我们是哪一道众生，我们总有佛性。我们的佛性既不需要从外面寻求，也不是以前没有、现在要从内心生出来。我们的佛性与诸佛的佛性相同，总是圆满具足，我们的愚痴不会使佛性受到污染，诸佛的智慧也不能使佛性更加圆满。

佛性是如此的不可思议，以至于我们找不到任何文字去描述它。但有的时候，我们还是会瞥见它：当我们看到太阳从东方冉冉升起，当我们徜徉在宁静清澈的

大自然中，或当我们欣赏一首优美动听的曲子，都可能让我们瞥见佛性的存在。这些光明、安详、喜悦的时刻奇妙得令人终生难忘。

释迦牟尼佛告诉我们：佛性是每一个生命体与生俱来所本有的，一切众生皆可成佛。

虽然我们的佛性就像任何一位佛陀的佛性那么好，我们却从未看出来，因为它被我们的凡夫心包得密不透风，犹如澄净的天空被厚厚的乌云所遮蔽。

凡夫心即佛所说的“妄想执著”的心。妄想从分别而生，执著由贪爱而起。

世间事物原来都是平等的，因为众生用分别心去比较衡量，就生起大小、高低、长短、好坏、美丑等相对观念，有利的就极力争取，不利的就排斥抵制。

执著则是从自己的身体开始，产生“我”和“我所有”的概念，以及对五欲（财、色、名、食、睡）的贪爱。这五欲迷惑了心志，障蔽了原有的佛性光明，而自己却浑然不觉，枉受轮回。

世间的差别，是由心的看法不同而引起的。同样一颗心，若扰乱则成为烦恼，若治理则成为菩提。

我们的心是多么有可塑性！如果加以训练，它什么事都办得到。

事实上，它早已“训练有素”了：在生死轮回的竞技场中，我们的心被训练去贪婪、嫉妒、忧伤和绝望。它焦虑不安，疑神疑鬼，反复无常，忙碌而混乱，无法保持片刻宁静，一旦面对刺激，就暴跳如雷。我们甚至被训练成了烦恼专家，我们不必努力激发，这些负面情绪就会自动生起。

一切都是如何训练的问题。如果把心致力于解脱，加上必要的耐心、纪律和正确的方法，久而久之，我们的心将解开它自己的结，从而变得自然、柔软、宽容。如此一来，我们的心就会恢复它本有的喜悦和清明。

任何人只要从愚痴中觉醒，去掉妄想执著，体悟佛性，打开自己广大的智慧宝藏，都可以成为佛陀。

米拉日巴被认为是[西藏](#)最伟大的修行者、诗人和圣人，他的传记令人深受感动。

年轻时代的米拉日巴接受巫术的训练，报复心驱使他以巫术杀死很多人。但由于他的幡然悔悟，再加他的[上师](#)给他的严酷考验，使他得以净化一切坏的行为。他继续修行，终于开悟，成为多少世纪以来几百万人的明灯。

西藏人说：“坏行为有一项好处，那就是能够被净化。”

因此，永远都有希望。

第六章 佛法实践

佛法在世间流布，根本目的是要救度众生，使众生能够得到真实利益。如果脱离了实践，只能给众生一个言辞的说教，或是一个美妙的向往，而不考虑众生能否依教奉行、获得解脱，那样的佛法就成为戏论了。

一、扫除成见

（一）学佛的目的

我们来此世间，应该抱着什么样的目的？导师们告诉我们同一件事：了脱生死，达到圆满的生命境界。如果来此世间做了一百件事，唯独这件事没有做，那等于空来一趟。只知道追求欲望的满足，对自身的存在缺乏理性的审视，不谋求超越，被佛看作是做人的耻辱，斥之为“与畜生同死，自投黑暗”。

佛教常说“生死事大”，强调生死问题是做人应予以严肃对待的头等大事。

人生于世，诸苦逼迫，死而转生，生必有死。《[无量寿经](#)》说：“独生独死，独去独来。”我们在生死苦海中沉浮飘泊，孤苦凄惶，纵然有所作为、有幸福快乐，也难免被无常的铁轮所碾碎，找不到真正能够安身立命的归宿。这对于一个认真对待生命的人来说，无疑是极为可悲的事。

我们能够学佛、念佛，这是非常值得赞叹的事情，不管我们最初是以祈求平安和现世利益为目的，还是以学术研究为目的，或者是为了涵养身心，提升人格，甚或是因为好奇心的驱使，带着批评、审视的目光乃至迷信的思想开始学佛。但是，佛法并不是附属于世俗生活的，更非纸上谈兵。学佛的唯一目的应当是：了断自己旷劫以来的六道轮回之苦，然后以成佛之身倒驾慈航，引渡茫茫苦海中的芸芸众生。

简单地说就是：学佛成佛，念佛成佛，并使所有的众生皆能学佛成佛，念佛成佛。

学佛的人如果置生死大事于不顾，则是偏离了方向。

（二）学佛并非消极逃世

看破红尘、消极逃世绝非学佛的正途。如果修学佛法要离开大众，逃避现实，或者不问世事，闭目塞听，那都违背了佛陀的初衷。我们的烦恼从内心而起，无时不在，无处不现，无法逃避。

学佛的人认识到世事的虚幻多变，以尊贵的佛法为皈依处，心中有佛的光明照耀，当下就能自在安稳。既能投身到烦烦恼恼的生活当中，同时也能安住于解脱之道。

学佛的人远避声色货利，不似世人心无厌足，这也会令一般人产生想法，认为佛教不适合充满竞争和机遇的现代社会。

实际上，为众生服务是佛教的基本精神。世尊曾说：“我不入地狱，谁入地狱？不惟入地狱，且常住地狱；不惟常住地狱，且庄严地狱。”地藏菩萨也有“众生度尽，方证菩提，地狱未空，誓不成佛”的誓言。这都是佛教“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”的入世精神的写照。佛弟子遵循佛的教导，以报恩之心无私地为大众服务，以良好的品行带动社会风气。

世人所说的积极进取，不外是名利上的争逐。有谁想到牺牲自我、从事普度众生的工作呢？

（三）任何人都可以找到适合自己的法门

在社会上，人们或为生计奔忙，或执一己之见，因而无缘信受佛法。即使那些景仰佛法的人，心中也有很多顾虑。比如：

古来高僧大德苦行苦修才有所成就，我能行吗？

学佛需要清心寡欲，我放不下怎么办？

实际上，佛法是不会对任何人设置障碍的，有能力的人可以学佛，没有能力的人同样可以学佛。有的法门是为那些能够苦行苦修、根机猛利的人设立的，有的法门则是为那些不能精进苦修、摆脱不了世间烦恼的人所设立的。

在八万四千法门（众生有八万四千烦恼，佛设八万四千法门对治）当中，有的难行、艰苦，有的则易行、安乐。

再者，我们并不是先把自己改造好以后再开始学佛。所谓“就路还家”，任何状况都可以作为学佛的起点。

和我们以前相信的任何事情一样，信佛是自然流畅的，不必等待某种特殊机缘，只需多多听闻，多多拜读，多多体会。

二、破疑生信

若人种善根，疑则花不开。

信心清净者，花开即见佛。

疑是离间之毒，是损伤慧命之刀。它使我们无法接触到宽广而高贵的真理。

信是人生益友，是旅途资粮。它能消灭贪欲、傲慢和恐惧，能使人常有在佛前之念，常有被佛拥抱之念，使人感到与佛同在，与佛同行，与佛同住。

在现代生活中，我们变得越来越“精明”，甚至有些神经质，以至于把怀疑本身当做真理。在我们眼里，一切都不可信，一切都没有希望，一切都不能遵循。我们盲目地怀疑一切，好让别人把我们当成有智慧的人。随时指出什么是错的，而不去问什么是对的，而且还不假思索地嘲讽传统的精神理念，否定以善意或平常心所完成的事情。

我们错把自己所掌握的知识当成真理，如果听到陌生的说法，那一定要打个问号。岂不知，人类的认识能力是微不足道的，我们所观察的范围，在宇宙当中仅是一粒微尘而已。

佛法是万物本具的真实，并非佛所创造，只是佛通过修证将其揭示出来而已。任何人都可以通过如法修行去证明它，犹如自然科学中的法则，可以重复验证。

佛说：

我所说法，唯信能入。

什么是信？

信就是相信佛的智慧，而非相信自己的智慧。相信佛所说的话，才能契入佛法。

佛法之宏深，非凡夫智慧所能测度。我们首先要多多听闻，从中获得信心。

对于听闻佛的教法而信心深厚的人来说，喜悦之心自然生起。

入此境地，当不再进入迷惑世界。

三、好的开端

（一）启发自己

学佛是通往觉悟的唯一道路。因此，必须虔诚、恭敬、严谨。

而从另一个侧面看，学佛又像一门艺术，我们应该灵巧地启发自己进入祥和、喜悦的气氛之中。

我们可以从大自然中获得灵感：初升的红日，潺潺的溪流，浩瀚的天空，静谧的月色，拂面的海风……所有一切美好的景色都能在我们心中唤醒另一片天空；我们可以找一些令自己神采飞扬的音乐，用来敞开自己的心胸；我们可以将一些令自己感动的诗偈或教法带在身边，随时提升自己的境界；我们也可以倾听一位[法师](#)的开示，或听听神圣的唱诵；我们还可以在房间里点燃一炷香，摆放一束花，供奉一尊佛像或几本经书，简单而庄严。这样，我们的房间就会变得温馨而神圣。我们就像会晤老朋友一样，喜悦而快乐地融入佛法之中。

（二）简单仪轨

佛堂：选择一间净室，于正位摆放佛像，时常礼拜。佛前一杯净水，每日更换。

若无条件，可不设佛堂，暂以佛经代替佛像礼拜即可。

佛像：愿生极乐世界的净土行人，专供阿弥陀佛一佛。朝夕瞻礼阿弥陀佛，表达景仰、归命、亲近、思念、感激之情。

正信的佛弟子，不供奉玉皇大帝、财神等，更不供奉大仙。他们和我们一样，也是六道众生，也需要佛陀的救拔。

佛珠：手持佛珠，称一声或数声佛号，拇指数一粒珠，用以记数，达成相续念佛（也可用计数器计数）。

顶礼：亦称“和南”“头面接足礼”。众生恶业深重，须要顶礼弥陀，祈求垂慈接引。

顶礼之时，五体（两肘、两膝、前额）投地，双手于头的两侧掌心向上接住佛的两足（象征佛的福德和智慧）。

具体步骤如下：

1. 合掌（十指并拢，掌心微空，置于胸前）。

2. 躬身，左掌不动，右掌掌心向下按于拜垫中央，双膝跪下，左掌掌心向下按放左前方，右掌移至右前方，左右掌与肩同宽，额触垫上两掌间。

3. 两掌外翻，掌心向上（接佛足），稍停片刻。

4. 两手曲指内转，仍按于原处。头离拜垫，右掌掌心向下撑于拜垫中央，左掌立胸前，起身，合掌。

5. 重复以上动作。礼拜结束时合掌曲躬，结印问讯（弯腰近九十度，手由合掌放至腹前结弥陀印——两掌掌心向上，指尖相对，右掌置左掌上，拇指相抵，余四指相叠——回复直立时，两手食指、拇指相抵，举至齐眉，尔后合掌当胸）。

动作宜平和、舒缓。

可以边礼拜边称念南无阿弥陀佛。

平时如果未曾留心上述仪轨，单以至诚恭敬心而礼敬、称念，亦无不可。

（三）三皈

成为佛教弟子的第一步就是皈依三宝。

“皈”是归投、归向。“依”是依止、依托。

“三宝”即佛宝、法宝、僧宝。“宝”是稀有难得、尊贵无上之意。

佛圆满觉悟了宇宙人生的真理，是众生的导师、慈父，所以称为宝。

法有让我们离苦得乐、转凡成圣的功能，所以称为宝。

僧有舍家弃欲、奉献佛教的恩德，所以称为宝。

三皈依

三宝 住持三宝 自性三宝

佛 十方一切诸佛 自性之觉

法 佛所讲的经典 自性之正

僧 传持佛法的僧团 自性之净

如同一个人堕落在波涛汹涌的大海当中，濒临灭顶之灾，忽然发现一艘大船，于是奋力呼喊求救，当即遇救登船，获得新生。

人在世间，烦恼重重，若肯发心皈依三宝，则苦海可出，生死可了。

选择佛教作为终身信仰之后，可以请一位法师主持一个皈依仪式。庄重的仪式能够坚定我们的信心，升华我们的人格。

过去，有一位忉（dāo）利天（第二层天）的天子，天福享尽，七天之后就要死了。昔日的欢乐都离他而去，美丽的天女不再亲近他了，本来熠熠发光的身体现在变得毫无气色，腋下散发出汗臭，污秽不堪。

当他得知自己将要投入猪胎，就躺在地上哀伤流泪。

天主得知此事，指示他诚心皈依三宝，教他口念：

皈依佛，两足尊。

皈依法，离欲尊。

皈依僧，众中尊。

他便照着天主的指示，皈依了三宝。

七天的时限一到，他便死了。

天主很想知道这位天子死后生到何处，就遍观天上地下，但怎么也没发现他的下落，于是只好去请教佛陀。

佛陀告诉他：“你们天人只能看到下面，看不到上面。那位天子由于皈依三宝的缘故，转堕为升，已生在兜率天（第四层天）了。”

（四）五戒

五戒是佛教的根本戒律。五戒即：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

五 戒

不杀生 不杀害有情众生

不偷盗 不盗取他人财物

不邪淫 不发生违背社会伦理的性关系

不妄语 不妄造虚言、隐瞒事实

不饮酒 不喝酒

众生和我们一样，都珍爱自己的生命。剥夺众生的生存权，无疑是残忍的行为。而且，众生被杀害时要遭受极大的痛苦，其亲眷也会凄然悲恸。根据因果法则，杀生种下身遭痛苦、亲眷悲恸之因，所以当持不杀生戒。

贪取非分之财是可耻的行为。世人谋生不易，一旦失窃，就会遭受损失，生大苦恼。根据因果法则，偷盗种下未来贫贱、身心烦恼之因，所以当持不偷盗戒。

邪淫上逆天理，下乱人伦，自为衣冠禽兽，他人名节破损。根据因果法则，邪淫种下遭人凌辱、家眷不贞之因，所以当持不邪淫戒。

口是心非，欺骗他人，不但会失去他人的信任，更会使善良的众生受到伤害。根据因果法则，妄语种下口舌不灵、受人弊弃之因，所以当持不妄语戒。

饮酒过量会使人神智不清，不仅失态于人前，更能生起邪念恶行，久而久之，身体受损，恶名流布。根据因果法则，饮酒种下愚痴之因，所以当持不饮酒戒。

世尊之所以告诫我们要以戒为师，正是因为我们五浊恶世众生身常为恶，口常言恶，意常念恶，自己却全然不知，急急趋向恶道，甚为可怜。

戒律可以调伏我们的恶念，增长我们的信心，减少我们的烦恼，使我们厌舍恶行，专心办道，使佛教具有长久的生命力。

受戒要审慎郑重，受戒后要谨守勿犯。如果难以全持五戒，可部分受持。

（五）一门深入

在探索过各种传统行法之后，应选择某一特定法门，千万不要陷入“购物心态”：从一种教法到另一种教法，从一位师父到另一位师父，到处选购，不肯一

心一意地修持任何一种法门。这样一来，在继续寻找的同时，寻找本身就成为固执的观念，使自己变成一位修行的观光客，忙得团团转，却没有一点成绩。

专修一种法门并不是要限制我们，而是修行实践的必然要求。虽说门门皆入涅槃城，然而就近入城之时，只能选其一门。我们应以全副身心遵行这种教法，同时以开放、恭敬的态度对待其他一切法门。

鼯鼠学会了五种本领：会飞，会跑，会游泳，会打洞，会爬树。

但它这些本领一样也没学精：会飞，但飞得不高；会跑，但跑得不快；会游泳，但游得不远；会打洞，但打得不深；会爬树，但爬不到树顶。

名义上它学会了五种本领，用起来却一样也不中用。

四、选择教法

释迦牟尼佛 49 年说法，对应千差万别的众生根机。有人天法，有小乘法，有大乘法，有自力苦修之法，有佛力救度之法，八万四千法门可谓异彩纷呈。

祖师大德为了使我们更加方便地学习和行持，结合时代因缘和众生根机，特别推崇某些经典和论释，整理出区别于其他法门的纲宗和教判（教相判释，将各种教法分门别类）体系，以突显本宗特色，激励弟子安心起行。在历史长河中，各宗各派经历着各自的兴衰演变，其中生命力比较旺盛的是禅、密、净三宗。

禅宗、[密宗](#)等多靠自力在此秽土断惑证真，因此归入圣道门。

净土宗依靠佛力[往生](#)（前往净土，获得新生）西方净土成佛，因此又称为净土门。

[净宗教判](#)

净土门 易行道，以信愿行、靠他力救度的特别法门

圣道门 难行道，以戒定慧、靠自力修行的通途法门

众生根机的差别，决定了法门的多样性，这也恰好说明佛法严密性的一面。但是，如此众多的法门，要如何选择呢？

选择法门除了必须有经典依据、祖师传承之外，一定要教契时机，即必须要适合自己的根机、程度、环境和时代。修行某种法门，如果没有合乎经教的现实体验，得不到安心之乐，实则是法不契机（契合根机）。

经言：

牛饮水成乳，蛇饮水成毒。

智学证涅槃，愚学增生死。

现代人需要的教法，必须避免教条、排他性和复杂的形而上学，当下就能了解，简单而又深入，而且在日常生活中随时随地都可修持。

（一）时代因缘

在选择法门之前，首先应了解我们所处的时代环境和自身根机。

1. 时

世尊在诸多经典中预示佛法流传的三个时期：正法时期、像法时期、末法时期。

正法时期：佛灭度后 500 年间，有教，有行，有证。

像法时期：佛灭度 500 年后、1000 年间，有教，有行，无证。

末法时期：佛灭度 1500 百年后、10000 年间，有教，无行，无证。

现在已入末法千余年，众生去佛遥远，无真实的修行与证果，所以靠自力修行的圣道门日渐衰微。

2. 处

我们生活在娑婆世界。娑婆世界本为秽土，又时逢末法、浊世，国土危脆，灾难频生；众生深陷贪嗔痴烦恼之中，心身交瘁。只有少数人踏上精神之路，周遭没有人支持他们的选择。要想净心修习甚不容易，能够用来修持的时间很少，传

法的善知识也很难找到，处处都是退转之缘。在此恶世之中，纵然已证菩萨位，若是未至不退转地，也会因一念之差而落入恶业罗网，以至于前功尽废。所以，依自力修行是否能够证得道果，实在是未知之数。

3. 机

末法众生，皆是业障深重、根机下劣之人。经言：释迦本师于娑婆世界人寿百岁示现成佛，其间众生“悉是他方诸佛世界之所摒（bǐng，除去；放弃）弃，以重业故”，“断诸善根，离善知识，常怀嗔恚，悉皆充满娑婆世界”，“专行恶业，如是众生，诸佛世界所不容受”，“是一千四佛所舍弃者，所谓众生厚重烦恼”。末法众生积习如山，心动如猿，意志薄弱，欲靠自力圆修戒定慧甚难，佛言“重于举三千大千世界”。

释迦牟尼佛在世的时候，众生天性淳厚，根机猛利，十人修行，九人成道。到了后来，业障逐渐增加，根机逐渐陋劣，在隋唐时代，尚有人仗自力了脱生死，现在已没有了。

（二）圣道难证

圣道即此土入圣之道。根机猛利的众生听闻正法，发起出离六道之心，抛弃自我知见，止息一切欲念，勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，远离颠倒，严持戒律，断恶修善，努力精进，返妄归真，深入正定，不再做能起染污束缚之业，消灭再生于六道之因，以智慧剑断烦恼根，心自然与真实相应，最终必能摆脱世间法的束缚，证得超越生灭的寂静涅槃。

圣道修行最基本的原则是戒定慧三学：

戒：恪守佛所制定的各种戒律，小罪亦见其可畏而不犯。

定：心的统一。远离爱欲与不善，逐渐趋入心的安定，寂然不动。

慧：了解并遵循四真谛，观察思维，证得与真实相应的智慧。

自力修行的道路是极其艰难的。经中比喻说：修道的人像一头牛，背负着很重的东西，走在泥沼当中，虽然身体已经很疲倦了，但仍不敢左顾右盼或稍停片刻，一定要不停地努力，等到从沼泽走出之后，才可安心休息。

圣道八万四千法门是佛观机而说的，除了密宗兼以佛力而外，皆仗自力，若有一丝烦恼未断，则生死即不能免。在无量法门的修习过程中，若无明师指点，若无真实持戒，若不熟悉解脱方法，难免迷失、堕落。即使生生不退，也要经过漫长得不可想象的时间方能断惑证真。正如一位尊者所说：“不要有证悟的希望，却要一辈子修行。”这对于鞭策修菩萨行的人下恒久不懈的决心来说，具有积极的意义，但对普通人而言，却是“佛道悬远，闻者生畏”了。

很多人自身烦恼未断，欲于五浊恶世救助众生。其发心难能可贵，但其想法却是不切实际的。

桃水禅师名闻全国，曾在各地教过无数禅者。在他所主持的禅院里，有些学生因为不能忍受艰辛的课程，往往半途而废，但慕名而来的信徒却越来越多，法席非常兴旺。而这些却非桃水禅师所喜所愿，于是，他辞去了教席，向学生们告别后不知去向。

三年后，一位学生发现他在一座桥下和乞丐们生活在一起。这位学生立即恳求桃水禅师为他开示。

“如果你能像我一样在这儿过上两三天的时间，我也许可以教你。”桃水禅师说道。

于是，这名学生扮成乞丐模样，与桃水禅师共度了一天的乞丐生活。

第二天，乞丐群中死了一人。桃水禅师和这名学生于午夜时分将尸体搬到山前埋葬。事毕，仍旧回到桥下的栖身之处。

桃水禅师倒身便睡，但这名学生却始终不能入眠。天亮之后，桃水禅师对他说：“今天不必出去乞食了，我们那位死了的同伴还剩一些食物。”

然而，这名学生却一口也吃不下。桃水禅师说：“我曾说过你无法跟我学习的。”学生垂首无语。

桃水禅师挥挥手说：“你走吧！不要再烦我了。”

那名学生只好向桃水禅师拜别，黯然而去。

（三）净土易往

净土法门是世尊无问自说的他力易行之法，以信顺弥陀救度、称念弥陀名号为要。念佛人即使烦恼丝毫未断，只要信靠阿弥陀佛，一向专念弥陀名号，终将蒙佛接引，[往生](#)净土，成就佛道。

念佛往生是净土法门的主旨，也是一代佛教的主旨。净土三经皆说念佛往生之事：《无量寿经》有“乃至十念，若不生者，不取正觉”的誓愿，《观经》有“持是语者，即是持无量寿佛名”的付嘱，《[阿弥陀经](#)》有“闻说阿弥陀佛，执持名号”的明示。

念佛法门无不可行之时，无不能行之人，因此普应群机，无论上中下根，皆可修学；世尊亲口劝导，十方诸佛证诚护念。末法时代，单靠自力修行，很少有人证得果位，唯依念佛法门，仗阿弥陀佛本愿力往生西方，才可度脱生死。《无量寿经》说：末法万年之后，佛经渐渐流失，释迦牟尼佛哀悯邪恶炽盛的灭法时期众生，特留此经，住世百年。若有众生听闻、拜读了这部经典，“随意所愿，皆可得度”。

利根之人修习任一法门皆可得益。钝根之人则宜选修净土门。

世尊应化之时，众生亲闻佛法，自力修行容易成就。佛灭后两千五百年之今日，众生心力微弱，又不能见佛闻法，则应依止他力救度的净土门。

我们也可观察现实状况，依圣道开悟者，如凤毛麟角；依净土往生者，如经中所言：多如疾雨。

生值末法，万不可自恃才高，轻视净土法门，岂不知连智慧化身的[文殊菩萨](#)尚都发愿往生极乐世界。文殊菩萨发愿偈云：

愿我命终时，尽除诸障碍。

面见阿弥陀，往生安乐刹。

[印光大师](#)开示说：“佛法法门无量，无论大小权实一切法门，均须以戒定慧断贪嗔痴，令其净尽无余，方可了生脱死。此则难如登天，非吾辈具缚（烦恼）凡夫所能希冀。若以真信切愿念佛求生西方，则无论功夫深浅，功德大小，皆可仗佛慈力往生西方。此如坐火轮船过海，但肯上船，即可到于彼岸，乃属船力，非自己本事。信愿念佛求生西方亦然，完全是佛力，不是自己道力。然一生西方，则生死已了，烦恼不生，已与在此地久用功、断烦恼净尽了生死者相同。”

中国的弥陀净土信仰始于西晋。东晋慧远大师（334—416，雁门楼烦人）于庐山东林寺首倡莲社，组成中国佛教史上第一个弥陀信仰教团，对后世净土法门的弘扬产生了巨大影响。

净土宗的创立者，是唐朝善导大师（613—681，唐初临淄人，所著《观经四帖疏》《往生礼赞》《法事赞》《观念法门》《般舟赞》建立了净土宗完备的教义体系）。大师继承龙树（佛灭后 700 年生于南天竺，中国大乘八宗共祖）、天亲（佛灭后九百年生于北天竺，所著《往生论》成为净土宗正依祖典）、昙鸾（476—542，北魏雁门人，所著《往生论注》成为中国净土宗的奠基祖典）、道绰（562—645，隋唐汶水人，昙鸾大师的私淑弟子，善导大师的亲教师。分判一代佛法为圣道、净土二门，著《安乐集》专弘净土）的净土他力果教理念，融汇自己净业修持的证悟，集成了以“他力本愿”为核心的净土思想体系，成为净土

教义的集大成者。其净土思想具有平民性、超越性的特色，把一度曲高和寡的殿堂佛教普及到社会现实当中，使凡夫众生也能得到人生利益。由净土信仰所衍生的诚信、谦卑、报恩、安贫乐道、向往光明等世界观和人生观，对中国人的精神生活产生了深远影响，对安定社会人心发挥了巨大作用。更重要的是，大师所提倡的“凡夫念佛，往生成佛”的理论，极大地鼓舞了广大信众，以至于当时的长安城出现“家家弥陀佛，户户观世音”的盛况。

法无高下，应机则妙；药无贵贱，对症则良。然，处是娑婆，时是末法，机是愚恶，八万四千法门中，堪应此处、此时、此机的，唯有称名念佛一法。

元照律师，宋代高僧，广研《法华》义理、南山律学，发大誓愿：于娑婆秽土五浊恶世作世间导师，令一切众生入于佛道。后来读到《高僧传》中慧布禅师传记，慧布禅师说：“西方国土虽然清静，但却非我所愿。假使生在净土莲花中受乐，何如在娑婆世界三途极苦之处救度众生！”这更坚定了他当初的想法。所以，在此后很长一段时间里，他对净土法门毫无兴趣。不仅如此，见到别人念佛求生极乐世界，他还毁谤、轻视。

直到有一天，他身染重病，神志不清，非常痛苦，这才意识到多年来的愿心虽然广大，但自己的能力无法胜任，不禁感伤流泪，深深自责。

后来，他拜读智者大师的《净土十疑论》，论中说：“初心菩萨，未得无生忍，要须常不离佛。”又引《大智度论》说：“具缚凡夫，有大悲心，愿生恶世，救苦众生，无有是处。譬如婴儿，不得离父母；又如弱羽，只可传枝。”大意是：具足烦恼的凡夫，虽然有大悲心，发愿在娑婆世界救度苦难众生，但这是不可能做到的。就像婴儿不能离开父母，又像幼鸟不能展翅高飞，只能从一根树枝跳到另一根树枝。

读到这段文，元照律师幡然悔悟，将平生所学全部放弃，专研净土教理，尽其余生，二十多年没再改转。

尤其是当他读到善导大师的“专杂二行得失之文”：

诸方道俗，解行不同，专杂有异。

但使专意作者，十即十生；

修杂不至心者，千中无一。

从此专心一意于六字名号，彻底归命阿弥陀佛，并将净土教法辗转相传，化导众生，普令一切众生专修念佛，同生极乐。

应当发愿愿往生，客路溪山任彼恋。

自是不归归便得，故乡风月有谁争？

第七章 净土法门

一、超世弘愿

二、依正庄严

三、名号意义

四、一者深信自是凡夫

五、二者深信乘愿必生

六、弥陀大悲于苦者

七、安心念佛

八、时不我待

一、超世弘愿

众生的烦恼习气根深蒂固，又负荷着无始以来如山的罪业，积累着日益加重的迷惑，纵有佛性之宝，亦不易将之开显出来，于生死海中头出头没，于解脱路上，一再退堕。

睹见人间此种情形的阿弥陀佛，悲悯苦难和恐惧的众生，于很久以前示现菩萨之道，发下深重誓愿。

在久远的过去，阿弥陀佛前生曾做过国王，当时有佛住世，号“世自在王佛”。国王听了佛所宣讲的无上妙法，放弃王位，发心出家，号法藏比丘。

心量广大的法藏比丘为使十方众生出离生死苦海，向世自在王佛表露了建立清净国土的雄心壮志。世自在王佛应法藏比丘的心愿，为他广说诸佛国土的情状及众生的生存境界。

法藏比丘闻佛所说，经过五劫思维，超发无上殊胜的四十八愿。

在四十八愿中，最伟大、与我们关系最密切的，是第十八愿：

设我得佛，十方众生，

至心信乐，欲生我国，乃至十念。

若不生者，不取正觉。

唯除五逆，诽谤正法。

意即：

若我法藏成佛之时，十方世界任何众生，只要真心欢喜信受我的救度，欲生我国，从而一生称念我的名号，乃至有的众生在生命的最后时刻才闻信我的救度，仅仅称名十声，我必使他往生。若众生念佛不得往生，我誓不成佛！

（“唯除五逆，诽谤正法”：“犯五逆和谤法罪的众生除外”。这两种极重罪业，未造众生，佛抑止而言造即不救；已造众生，若肯回心，佛还会慈悲救度）

第十八愿称为“念佛往生愿”，被尊为“本愿之王”，是四十八愿的核心，是阿弥陀佛主动、平等、无条件救度凡夫众生的一大创举。其伟大之处在于：以无力修行的罪业众生为首要的救度对象，众生不论智愚、善恶，皆可乘此愿王念佛

往生，纵是不懂佛理的愚夫愚妇，只要一向念佛，即潜通佛智、暗合道妙，乘此大愿，必得往生。

谛闲老法师在金山住了好些年。有一天，从家乡来了一位老乡，是他小时候的玩伴。这人是个手艺人，俗语讲“锅漏匠”，也就是盘儿、碟儿、碗儿、瓷器摔坏了可以拿铜子补好再使用的人。

这铜碗的手艺人找他说要出家，要认他做师父。谛老法师说：“你不行！都四十多了，没念过书，学经教自然是学不了；苦行你又受不了，你出家不是找麻烦吗？”劝他多次。他坚持非出家不可。

谛老不得已，说：“你一定要出家，就得听我的话。”

他说：“那当然！我认你做师父，你的话我一定听。”

谛老说：“你这么大岁数了，现学经教也来不及，你就直接修行。你出家以后也不要受戒，我给你找个小庙，你就老实念佛，不要出庙门。”

谛老接着说：“南方宁波信佛的人很多，差不多每个乡村都有小庙，都有人信佛、拜佛。我给你找个小庙，在里面什么都不需要，你只需念一句南无阿弥陀佛。念累了，你就休息；休息好了，就再念。黑夜、白天不间断地念，什么事也别管，到时候吃两顿饭，我给你找好功德主。”

谛老就托人办妥这件事。一个小庙一个人住着，每天有老太婆到时候来给煮两顿饭，他就不做买卖了。听谛老法师告诉他这个修法，心想：准是好道；这道一修，准能得好处。他也不知道将来会得什么好处。

他听谛老的话，只要睡醒，就念佛，哪儿也不去。他从前做手艺挑东西，双腿有劲儿，就绕着佛念；累了，就坐着念。谛老法师也不知他念得怎么样。

就这样念了三四年。

有一天，他告诉煮饭的老太太：“明天你不用给我煮饭了，我不吃午饭了。”他说当地有两个亲戚朋友，他想出去看看。

回来后，他对老太太说：“你明天早晨不用来煮饭了。”老太太以为又有人请他吃饭。

第二天，老太太惦记师父，到吃饭的时候就去小庙看他回来没有。小庙贫穷，不怕偷盗，虽有门也没关。老太太到门口就问：“师父吃饭回来了？”里面没人答应。走进屋，看见他在床铺下边站着，脸朝窗外，手上拿着数珠。老太太仔细一看，师父已经死了！站着死的，念佛站着死的！

等谛老得到消息坐船赶来，他那样直直地站着都两三天了。

谛老说：“不错呀！你这出家没白出，比那当大法师、当方丈住持的高明得多了，像你这样的成就不多呀！”很赞叹他。

念佛法门，人人都能行，也不用把教理弄明白，只要肯念，不怀疑，不夹杂，不间断，准能往生佛国！（倓 tán 虚法师佛七开示）

二、依正庄严

法藏比丘在佛前发起超世弘愿之后，用不可思议兆载永劫的时间累世修行，一向专志，勇猛精进，一一梵行皆回向十方众生，令所有众生功德成就。

十劫之前，当为我们十方众生往生的功德全部修行圆满之后，法藏比丘达成了志愿，成就了佛果，成就了万德洪名，成就了庄严的极乐国土。

《阿弥陀经》言：

从是西方，过十万亿佛土，

有世界，名曰极乐；

其土有佛，号阿弥陀，今现在说法。

这里的“西方”寓为回归，因为在我们看来，西方是太阳和月亮沉没的方位，以此比喻极乐世界是我们生命的归宿。

西方极乐世界是阿弥陀佛慈悲愿力所显现的世界，是没有生灭的无为界。净土三部经——《佛说无量寿经》（《大经》）、《佛说观无量寿经》（《观经》）、《佛说阿弥陀经》（《小经》）对极乐世界有详细的描述：

极乐世界广大庄严，地势平坦，大地由柔软的黄金合成，又被无数宝物所装饰，香洁光明，微妙奇丽。

极乐世界气候温和，没有四季寒暑，清爽舒适，令人心旷神怡。

极乐世界随处可见宫殿、楼观、讲堂、精舍，或在地上，或在空中，全由众宝自然而成，又由各色宝珠和宝铃交错覆盖，富丽堂皇，穷微极妙。

极乐世界处处分布着美丽的七宝池，大如湖泊，池底铺着金沙，池边是宝物所庄严的阶道，池中盈满味如甘露的八功德水。水面上开着各色大如车轮的莲花，光艳夺目，微妙香洁。他方世界若有一人念佛，七宝池中就会长出一朵莲花，其人往生极乐后，就会在此莲花中化生。

阶道四周，有行行香气芬馥的宝树，树上弥覆着众宝罗网。人们所欲了解的十方佛国景象，都能在宝树间映现，就像照镜子一样清晰。微风吹来，宝树及宝网发出微妙之音，如百千天乐同时演奏，令人自然生起念佛、念法、念僧之心。

林间栖息着种类繁多的鸟儿，色彩斑斓，奇妙可爱，用各自的声音宣讲人们心中所欲了解的佛法，令人生起欢喜踊跃的念佛之心。

极乐世界时常天乐鸣空，曲音和雅，人们听到这美妙的声音，生起无上的菩提之心。

天空中徐徐飘下奇异的花朵，日夜不停。这些花朵色彩艳丽，香气扑鼻，使人增长不可思议殊胜功德。每天清晨，人们用花篮盛着美丽的花朵，顷刻间抵达他方无量世界，供养那里的佛陀。

极乐世界是一个远离黑暗的世界，大地、楼阁、众生、莲花……一切万物皆放光明，无需日月照耀；极乐世界还是一个远离污秽的世界，万物皆由无量宝香合成，散发着芬芳的气息，香气普熏十方世界。

极乐世界处处可见巨大的宝莲花，阿弥陀佛及观世音菩萨、大势至菩萨端坐其上，为人们宣说微妙的佛法。人们为能够亲闻佛法而欢喜。

极乐世界人人 的身形样貌都跟阿弥陀佛一样，真金色身，金刚不坏，寿命无量，光明无量，智慧通达，辩才无碍，六通具足，“能于掌中持一切世界”；随意闻法，随意观察他方世界，随意前往他方世界弘法度众。

衣服、饮食、用具应念即至，想要穿衣则“应法妙服自然在身”，想要吃饭则“百味饮食自然盈满”。一切美景虽然令人心身适悦，却不生贪著之心。

极乐世界不但没有恶事，连恶名都听不到。人们与诸大菩萨时常聚会，无有一切身心忧苦，唯有无量清净喜乐。

1994年夏天，邱永长夫妇带着六岁的孙子信璋到邻居家念佛。信璋念得很大声，很认真。稚气的念佛声令在座的大众很是感动。

过了一会儿，信璋忽然告诉奶奶说：“阿嬷（台语），我有看到阿弥陀佛在金色的房子里面讲经。”

奶奶说：“小孩子不可说谎。”

信璋说：“阿嬷，我没有说谎，我真的看见阿弥陀佛。”

回家以后，信璋又告诉奶奶说：“我们在念佛时，我看见阿弥陀佛在金色的房子里讲经，阿弥陀佛的莲花很大朵，观世音菩萨、大势至菩萨的莲花较小朵；还

看见金色的鸟、金色的树，房子也是金色的。”又说：“阿弥陀佛那里的地上没有泥土，地上全部都是金色的，到处都金光闪闪，很漂亮。”

奶奶因初学佛，又不认识字，没有读过经，听信璋说得那么认真，就问邱居士说：“我们信璋说他在念佛时看到极乐世界、[西方三圣](#)，那里的房子、树和鸟儿全部都是金色的，是真的吗？”

邱居士回答说：“《阿弥陀经》里说：极乐世界，黄金为地；宫殿楼阁，七宝庄严；行树罗列，众宝所成；鸟声和雅，宣畅妙法……”听完邱居士介绍后，奶奶才相信信璋所说的全是真的。

三、名号意义

《观经》中说，五逆十恶的众生一生造恶，不具善根，直至临终方遇善知识说法，教令念佛，然而被痛苦所逼，心中已不能忆念佛名，只是在慌乱中随口至心称念南无阿弥陀佛十声，因为念佛的缘故，即时乘坐金莲花，于一念顷往生极乐世界。

一个毫无修行的恶人，仅仅称念十声佛号就能往生极乐世界成佛！古今很多大德对此产生各种各样的揣测，致使在“凡夫恶人念佛能否往生”的问题上众说纷纭。

往生与否，一般人往往依众生的自身素质来判断，很少考虑到六字名号的作用。岂不知，一句看似平常的南无阿弥陀佛，正是净土宗他力救度的核心。

著疏楷定古今的善导大师解释南无阿弥陀佛六字名号说：

言“南无”者，

即是归命，亦是发愿回向之义。

言“阿弥陀佛”者，

即是其行。

以斯义故，必得往生。

“归命”：信顺释迦、弥陀二尊之敕（chì，诏令）命，愿生安乐净土。（信、愿）

“即是其行”：十方众生的往生因行，已由阿弥陀佛修行成就。（行）

可知：一句南无阿弥陀佛，具足信、愿、行！

阿弥陀佛在因地以不可思议的悲智，将五劫思惟、兆载修行的功德收摄于南无阿弥陀佛六字之中，回向给十方众生，作为十方众生的往生资粮。因此，南无阿弥陀佛六字洪名即是阿弥陀佛悲愿的载体，也是阿弥陀佛智慧和功德的全部。称念南无阿弥陀佛，即是与阿弥陀佛的悲愿相应，即可获得阿弥陀佛所回施的无上功德。

譬如乘船过海，但能上船，即是“归命”；启航之后，船的速度即是乘客的速度，所谓“即是其行”。

念佛之人，但能尽形寿（尽这一世的身形和寿命）称念南无阿弥陀佛，即是乘上阿弥陀佛普度众生的大愿船，则能安安稳稳到达彼岸。《观经》云：

光明遍照十方世界，

念佛众生摄取不舍。

若有人闻说阿弥陀佛不可思议功德，欢喜踊跃，至心称念，深信不懈，于现在身受无比乐。

若有人听闻南无阿弥陀佛名号功德而信此教法、念此名号，阿弥陀佛就会常住其顶，时时守护；十方诸佛也会不请自来，日夜相随，护念行者，直至成佛。

称念南无阿弥陀佛，可除去无量无边生死之罪。即使由于宿世的怨业，今生聋盲、愚痴，甚或生为狂恶之徒，他若能随顺善知识开示而称念南无阿弥陀佛名号，则于一声声中除去无量无边生死之罪，于名号光明中蒙受解脱。

若有人称念南无阿弥陀佛，往生信心不动摇，在他临命终时，阿弥陀佛与许多圣众就会显现在他面前，他的心就不会颠倒慌乱，从而于一刹那间往生极乐世界。

在此世间，没有任何事情比念佛能带给人更大的利益。无论什么人，听闻南无阿弥陀佛名号，发起信乐欲生之心，声声称名，他已获得无上大利。

若有人在寿命即将结束之时听闻弥陀名号，发心往生，纵使他仅仅称名一声，也决定往生！故善导大师称念佛为往生“正定之业”。

世尊在经中盛赞阿弥陀佛名号功德：

阿弥陀佛名号，

具足无量无边、不可思议、

甚深秘密、殊胜微妙无上功德。

所以者何？

“阿弥陀”三字中，

有十方三世一切诸佛，

一切诸菩萨、声闻阿罗汉，

一切诸经、陀罗尼神咒无量行法。

是故彼佛名号，

即是为无上真实至极大乘之法，

即是为无上殊胜清净了义妙行，

即是为无上最胜微妙陀罗尼。

而说偈曰：

阿字十方三世佛，

弥字一切诸菩萨，

陀字八万诸圣教。

三字之中是具足。

故知：

八万四千法门，六字全收。

一句弥陀，是佛王，是[法王](#)，是咒王，是功德之王。

专念南无阿弥陀佛一佛名号，即是总念总持诸佛、诸菩萨、诸经咒、诸行门，十方诸佛自然护念，观世音、大势至及诸多菩萨欢喜影护。

因此，但念南无阿弥陀佛一佛，十方诸佛、诸大菩萨、诸多行门自在其中，不必改口称念其他诸佛菩萨，不必改修其他经咒、行法。

韩有才是一位中学教师，家住江苏省高淳县凤山乡东村。他的母亲和弟弟均为三宝弟子，他本人不信佛，但也不排斥诽谤。1991年41岁的他，被胃癌折磨致生命将近结束，幡然醒悟。

莲友劝他念佛，他当即接受：“要么不信，信就不疑。”于是开始专心念佛。

农历十二月十二日二十二时，卧床多日的韩有才突然要起来，家人不知何故，他说：“佛来了，躺着不尊敬。”并问：“你们没看见吗？”

五分钟后，韩有才安然逝去。

四、一者深信自是凡夫

善导大师是净土宗的开宗祖师，公认为阿弥陀佛的化身。在《观经四帖疏》中，大师对净土信心的阐释，渗透着净业行人特有的宗教情怀：

一者决定深信：

自身现是罪恶生死凡夫，

旷劫以来，常没常流转，

无有出离之缘。

无始劫来，我们在六道之中随业流转，久而久之，习非成是，长醉不醒，被地狱、饿鬼、畜生之苦所煎熬，如佛所说“受苦无穷，无有出期”。

今世幸得人身，可谓千载难逢。但是，品尝着生活的甜蜜，我们竟忘记了轮回的存在，大好光阴在身边白白流走。

更糟的是，我们始终抱持着一个错觉：我心地这么善良，没做过什么坏事。

事实上，我们正是由恶业所感而来此浊恶的世间，执著着自我的利益，抱持着自我的见解，无时无刻不在造作罪业。纵能值遇戒定慧正法，也因智慧暗钝、意志不坚而一再退转堕落。

业因果报，毫厘不爽。佛在《无量寿经》中说：

今世为恶，福德尽灭，

寿命终尽，诸恶绕归。

归到哪里？我们无不是以地狱为故乡啊！

在此，大师对自己及众生的身心予以深刻观照：虽然具足佛性，但无明厚重，举心动念无非罪恶，纵发清心，犹如画水，障深慧浅，自力怯弱，故而沉沦生死，无缘出离。

深证三昧的善导大师严峻地把自己定位为罪恶生死凡夫，这对于我们这些骄傲的人来说，不啻当头一棒。

有别于圣道行人的大丈夫气概，[净宗](#)行人首先要面对现实状况，深切体会到自身的无奈：想靠自己的力量超越生死，没有丝毫的希望。这样才能真心仰靠阿弥陀佛，所谓“彻底放下，通身靠倒”。

不了解自己的危险处境，就无法真正对阿弥陀佛产生信靠之心。

有一位富有的妇人，为人亲切，贤淑而谦虚，深受众人的爱戴。

她家有个聪明能干的女佣。一天，女佣心想：我家主人是个深得好评的人，她到底是真的心地善良呢，还是好的环境所使然？

女佣决定试一试。第二天，女佣迟迟不起床，直到将近中午才露面。主人很不高兴地责怪她：“为什么这么晚才起来？”

第三天，女佣照样晚起。主人更加生气，拿起棍子就打。

这件事被大家知道了，那位妇人失去了以往的声望。

顺境中我们能保持亲切、谦虚、平静，还能随缘行善；逆境中我们是否还能继续保持平静心与善行呢？

五、二者深信乘愿必生

既然从自身找不到出离之缘，那就把我们的目光转向阿弥陀佛，看阿弥陀佛有没有救度众生的愿心和能力。对此，善导大师阐释了第二种“决定深信”：

二者决定深信：

彼阿弥陀佛四十八愿，摄受众生；

无疑无虑，乘彼愿力，定得往生。

相信阿弥陀佛的伟大誓愿已经实现，相信“称念我的名号，你若不往生，我誓不成佛”的第十八愿专为我等而发；放心大胆，正念直来，“无疑无虑，乘彼愿力”。即使此前罪业再大，即使内心烦恼再多，阿弥陀佛的救度永不改变，念佛一定能够往生成佛！所谓：

念佛即是乘佛愿，

乘佛愿者得往生。

善导大师以“念佛决定往生”启发我们的信心，勉励我们“作得生想”，可谓深契弥陀愿心。

印光大师承善导大师法脉，也有“未出娑婆，已非娑婆之久客；未生极乐，即是极乐之嘉宾”的开示。

譬如有人年轻时造下极重恶业，多年后命终堕入地狱。那么，他的地狱之果是在他当初实施恶业的时候就决定下来了，甚至在他生起恶念的那一刻就决定下来了。

同理，净业行人的往生，并非决定于临终那一时刻，而是决定于他平时是否信愿念佛。也可以说，在他闻信弥陀救度、发心尽此一生称念佛名的那一刻就决定下来了。

安风光居士信佛多年，起初没有正信六字洪名，从1997年以来，经净宗法师开示，转入一向专称。

由于工作繁忙，身体状况欠佳，2001年生病住院，医生诊断为恶性脑瘤。2002年5月1日病情恶化，又得了心肌梗塞。

患病期间，安居士多次聆听法师开示的善导大师净土思想，深深认识到自己就是罪恶生死凡夫，深深认识到阿弥陀佛的大慈大悲，专持南无阿弥陀佛六字洪名，专靠阿弥陀佛慈悲救度，行住坐卧念念不离，以念佛为乐，吃饭时也不由自主念出佛号来，睡梦中也常大声念佛，病痛也因念佛而减轻。

安居士常开导妻子：“好景不常在，鲜花不常开，人活世间不也是这样吗？我们快念佛，好回家呀！”

临终前，他对妻子说：“西方极乐世界是咱家乡，我就跟阿弥陀佛走。专念这句名号，平生活着就决定往生！我天天念佛，阿弥陀佛都知道。”

安居士家墙上挂着阿弥陀佛接引像，下面贴有“光明遍照十方世界，念佛众生摄取不舍”以及第十八愿愿文。安居士经常坐在沙发上对着佛像念佛，也时常念这些经文，流着泪自言自语地说：“我心里就想阿弥陀佛了。我得救了，心灵上

有了依靠。在这个世间，虽然我有病痛折磨，谁让我宿世造业啊？”说着，流下忏悔的泪水，“阿弥陀佛呼唤我回家，我赶快回家吧！”

自从病重以来，安居士心不离佛号、佛号不离心。妻子喂他吃饭，他每咽下一口，必然要念一句南无阿弥陀佛，然后再吃下一口。因为语言功能有障碍，发声费力，又不清晰。

妻子说：“你这样念佛，我听着很吃力，喂饭也慢，吃饭时在心里念佛也是一样的。”

他说：“我不念出声来，决不吃下一口！”这样，吃一顿饭往往需要一个小时，妻子也就陪他念佛一个小时。

5月6日17点30分，安居士两眼注视佛像，在众莲友的佛号声中往生西方极乐世界。

六、弥陀大悲于苦者

善导大师的两种决定深信，是对净土宗信心的定义，是检验我们是否真正契入净土门的试金石。

若认为“我很贤善，我是上根利器，我功夫了得，我有能力解脱生死”，甚至认为“我就是普度众生的菩萨”，这是不具第一种深信，会把自己阻挡在净土门之外。

若认为“我业深障重，心又散乱不净，又持不好戒，又没有智慧，这样念佛能往生吗？”不理睬阿弥陀佛的悲心，对往生毫无把握，则是不具第二种深信，往生大事也因信心的缺失而难以达成。

应知，法藏菩萨五劫思惟所发大愿，正是以我等业障深重、散乱不净、道心肤浅、卑劣无智之人为救度正机。《观经》中，五逆十恶之人慌乱中念佛尚得往生，我们哪有念佛而不能往生之理？

古德开示说：“不是将我们的心修清净了以后再念佛往生。常能念佛，则罪业自然消灭。生为凡夫，怎么可能心无散乱呢？所谓‘将心修清净之后才能往生’，绝没有这样的道理。虽不能清净此心，但能念佛，皆得往生，这正体现阿弥陀佛本愿救度的可贵。”

无论我们是哪种根性的人，如何往生无需计度，只管念佛！所谓“念佛是我的事，往生是佛的事”。以我们当下的身份，尽形寿信愿念佛，即已达到往生标准！

譬如父母有很多儿女，如果哪个孩子生了病，父母就格外关心他，这不是父母的心不平等。

佛的慈悲亦然：平等对待一切众生，“无缘大慈（于一切众生，无论有缘无缘，皆平等救度），同体大悲（观一切众生与己身同体，而生起平等、绝对的悲心）”，而对于罪业深重者、放逸懈怠者、无知而烦恼者不仅不会遗弃，反而会倍加怜爱。善导大师说：

诸佛大悲于苦者，
心偏愍念常没众生。

犹如“溺水之人急须偏救”，恶业众生若无弥陀救度，无疑将直入地狱。

阿弥陀佛深知我心之卑劣，一肩挑起我们所有的罪业（“荷负群生，为之重担”），将所有功德用名号的方式无条件、无保留地惠赐给我们，以名号引导我们，以光明调熟我们，念念不舍，甚于父母思念丢失的幼子，主动而来，不讲条件，不因祈求拜托。我们生在阿弥陀佛的光明愿海中，只要突破小我的情见，一念回光，如实接纳第十八愿的真实义，着眼阿弥陀佛同体大悲和威神愿力的层面，不因自身罪业深重而丧失往生信心，单只一向口称佛名，发起“无疑无虑，乘彼愿力，称佛名号，必定往生”之心，即与阿弥陀佛绝对的普救愿力[感应](#)道交，即可

就路还家，业事成办。父子相逢，悲喜交集。多劫穷子，骤然富贵，现前当来获大安乐。

如此，我们便时时刻刻生活在阿弥陀佛的大悲关爱中，时时刻刻浸润在阿弥陀佛的无碍光明中。

欢喜时，“南无阿弥陀佛”；

无欢喜时，也“南无阿弥陀佛”。

心净时，“南无阿弥陀佛”；

心不净时，也“南无阿弥陀佛”。

“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”

我心虽不清净，但六字名号是法界中最清净的，犹如莲花，出污泥而不染。

当内科住院医师的第一年，有一夜，我在加护病房值班时，急诊室送上来一位心肌梗塞病人，呼吸停止，昏迷不醒，面孔、舌头都已紫黑，心电图和验血报告显示心脏已有很严重的破坏。依主任的经验，比他轻微的梗塞都难以救活，因此示意患者家属要有心理准备。

我依例一面念佛一面插管急救。点滴药物已用，但血压完全量不到，患者仍昏迷，不能自己呼吸。

患者的妻子哀伤地说：“人家说天公疼憨人，天公怎么没疼我？医师，请您尽量救，即使救起来是植物人，我也愿意照顾他！”

我感觉她确有一种憨厚的诚恳，就劝她说：“人在大难之中，要发大愿、念佛，才能突破。”

她说：“大愿怎么发？”

我说：“凭您的虔诚自己发。”

她不假思索地说：“从现在起，我们夫妇长素念佛。他是老师，好起来能弘扬佛法。”

我给她和几个孩子一人一串念珠，说：“今夜在加护病房外，你们干着急也没用，不如安下焦急的心，一人念一万声阿弥陀佛，求佛加被。佛力不可思议。为他念佛，假如他寿命已终，也可往生极乐。”

那夜，我们三位医师望着心电图监视器调整药物，从晚上七八点到凌晨三点多。一位医师感叹说：“我们三人守了一夜，只守了一个血压量不到的人！”

然而，到了四五点，病人的血压奇迹般地回升了，人也渐渐清醒。我赶紧打开加护病房门告诉他的家人。门一开，全家一排人念佛，至诚恳切的面孔令我感动得含泪。

他醒来后，还足足三天须依靠呼吸机才能呼吸，但他却能念佛。他除了心肌梗塞，还有不轻的肺结核，然而，他竟活生生走路出院了！

每一位医师看了心电图、验血报告，再看看他的恢复，都觉得不可思议。（郭惠珍医师讲述）

七、安心念佛

有人误解：“念佛只为往生，若想消业障、求智慧、愈疾病、解灾难，还要靠别的法门。”

岂不知，六字名号含具阿弥陀佛因地所修的无上功德，若想灭罪增福，一切无过于称名念佛。所谓：

念佛一声，罪灭河沙；

礼佛一拜，福增无量。

念佛的利益不可称计，总之：身有佛光，心多欢喜；转恶成善，至德具足；知恩报恩，常行大悲；诸佛称赞，菩萨围绕；善神守护，众生敬畏；灭罪消业，重

障转轻；化解冤业，离诸灾厄；逢凶化吉，遇难呈祥；辅助医药，增福延寿；益智开慧，身心如意；现世安稳，临终往生。

念佛人被诸佛菩萨层层围绕，因而能逢凶化吉。在日常生活中，更是冥冥中受佛护持而未能觉察。

一句佛号，成佛有余，何况世间福乐？因此，凡求子嗣、延寿命、愈疾病、解灾难、取功名、安家宅、谋职业、益资财、度怨亲、荐先亡，皆可以念佛为之，不需夹杂其他行法。

印光大师说：“须知真能念佛，不求世间福报，而自得世间福报，如长寿无病、家门清泰、子孙发达、诸缘如意、万事吉祥等。若求世间福报，不肯回向往生，所得世间福报反为下劣。而心不专一，往生便难决定矣。”

称名念佛是佛法当中最不拘形式的法门，一切条件下皆可修习。养成习惯，想起来就念，念念相续（若事务繁忙，不得不处理，处理完再念佛，此亦名为“相续”），行住坐卧口不离佛。不能大声就小声，不能出声就默念。心知：弥陀本愿，真实不虚，乘彼愿力，定得往生！

初念的人不免忘失，感觉心中没有着落，可在日常行住坐卧念佛的同时，自定早晚功课（以下仅供参考）：

（一）每日早晚梳洗完毕，燃香，顶礼佛像。（若受条件限制，简单地向西合掌鞠躬也可）

（二）念“南无西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”，随即念诵南无阿弥陀佛，或万声，或千声，或百声，或一炷香，或十口气（一句顶一句，以气为度，尽十口气而念）。姿势或行、或跪、或坐、或立皆可。

（三）顶礼而退。（或合掌鞠躬而退）

如果感觉过于简单，可在念佛前加念《阿弥陀经》一卷或《赞佛偈》一遍：

弥陀身色如金山，相好光明照十方。

唯有念佛蒙光摄，当知本愿最为强。

六方如来舒舌证，专称名号至西方。

到彼华开闻妙法，十地愿行自然彰。

末后可加念《回向偈》一遍：

愿以此功德，

平等施一切。

同发菩提心，

往生安乐国。

罗佛恩居士，成都人，今年 27 岁，2001 年 9 月远渡重洋，到南非的约翰内斯堡打工。

离家时，信佛的母亲给了他一张阿弥陀佛的小佛卡，千叮咛万嘱咐要他出门时一定随身携带，回来时再恭敬地摆在桌上。这样，老人家每天念佛时，即使孩子身在天涯海角，都会有所[感应](#)，都能得到阿弥陀佛的护佑……

就为了慈母的爱心，以前从不信佛的罗居士把佛卡放进随身携带的皮夹里，每晚回到宿舍就把皮夹张开立着，放在睡觉时头顶的木箱上。每当他打开皮夹，都会依母亲所教，对着佛像恭恭敬敬念三声南无阿弥陀佛。

那年的 12 月 25 日，适逢圣诞假期，大伙儿起哄要去旅游。罗居士心想：总不能将来回乡时说起南非，居然什么地方都没去过。也就跟着去了。于是，一部 8 人座的厢型车，硬生生挤进 15 个人，在高速路上飞驰。

然而，就在一个大下坡路段，正听着前座兴奋地喊着车速“170、180、200、205……”，刹那间乐极生悲，失控的车子像个铁桶一样，死命往前翻滚了两三百公尺……，全车 15 个人，除了罗居士奇迹般逃过一劫，其余 14 个人无一生还。

事后他回忆当时的情景：“一切发生得太快，就像小时候用棉线绑着石头在头顶上呼呼地转，一圈又一圈，越转越快，突然间线断了，石头飞得不知去向，脑子里一片空白。只记得意识到危险的那一瞬间，仿佛喊了一声‘妈呀！’这时候，一道金光出现，自己完全被金光包住，人好像没有任何重量，也没有任何恐惧……”

论当时车祸的严重性，理应全部罹难，无一幸免，何以罗居士独免死难，且身无重伤？大家议论纷纷，都认为他身上所带的阿弥陀佛佛光摄护，也是他对母有孝、对佛有敬。一时间，好多南非的华人都在找佛卡，想带在身上蒙佛护佑，出入平安。

现在，笃信佛教的罗居士有空总会到南非中国佛寺去当义工。每次见到华人，他总是双手递上一张佛卡，不断重复着他亲身经历的大难不死的故事。

八、时不我待

我们往往会有这样的想法：我现在没空，等退休以后再念佛吧。

应知，念佛并不一定要闭门静修，重点在于心态的转变。因此，一切时处皆可为之，不拘环境，不拘形式，不妨碍任何事情。

再者，我们在世间所从事的一切活动，最终所求的，无不是一个目的，那就是离苦得乐。然而，我们摆脱痛苦了吗？我们的快乐能持久吗？

万事万物虚幻多变的本质，使我们无法在世间找到永恒的快乐。

无常的讯息也应令我们惊觉：生命在呼吸间，一旦业障现前，我们将失去这既得人身又遇佛法的无上稀有的机会，那无疑是人生最大的遗憾。

佛法的存在，并不在于改变我们的信仰，而是向我们指出通往真实、快乐与安详之路，惠予我们真实的利益。

念佛人身体力行佛陀的教诲，能够化苦恼为快乐，化束缚为解脱，体验从未有过的清凉感觉。

所以，每一位念佛人对佛法都有相见恨晚的感觉，而且对自己以前的行为无不深具悔意：“如果早一天接受佛法，这一生能避免多少错误啊！”

尚未实践佛法的人，不妨借自己几天时间，体会一下另一种人生观、价值观，感受一下念佛的心情，不久你就会面貌一新。

黄打铁是宋朝潭州人，打铁为生，每打铁时，念佛不绝于口。

妻曰：“打铁本辛苦，再加念佛，岂不更苦？”

黄答：“此法极好，往日炉边觉火热，念佛则不热；打铁觉臂酸，念佛则不酸。”

一日无疾，托邻人写颂云：

叮叮当当，久炼成钢。

太平将近，我往西方。

执锤立化，面不改容，异香芬郁，天乐鸣空，众所共闻。其颂盛传于湖南，人多念佛。

按：

别无他能，只是念佛，一锤一佛，念佛不辍。

留偈立化，面不改容，异香芬郁，天乐鸣空。

念佛作务，两不相妨，士农工商，皆可模仿。

但愿如是，依样行持，寻奇觅巧，将成虚度。

世出世间思惟遍，不念弥陀更念谁？

第八章 善待人生

佛法使我们的内心开放，改变了我们的价值观，赋予我们全新的生活观念。

一、敦伦尽分

一个信愿念佛的三宝弟子，怎样在世间生活？

作为一个平凡的人，我们首先应该尽到自己的本分。如果因为学佛而对社会、对家庭不能尽到责任，甚至成为一个不被大众所接受的人，这样的学佛就失败了。

印光大师再三告诫：

学佛之人，敦伦尽分。

我们生活在此世间，依赖很多因缘：劳动者的辛勤工作使我们衣食无缺，良好的社会保障使我们安居乐业，更有父母的养育，老师的教导，亲友的帮助，甚至包括大地、阳光、空气……世上的一切都是我们的恩惠者。

我们亏欠世间太多，如果不知报恩和回馈的话，就会成为负债之人。由此，佛陀教诲我们要“上报四重恩”。四重恩即：国土恩、父母恩、众生恩、三宝恩。热爱国家、孝养父母、帮助众生、护持三宝是佛弟子的本分。

“爱国爱教”是佛教的优良传统。如果没有安定和乐的环境，没有信仰自由的政策，佛教也就难以存在了。所以，我们要用实际行动报效国家，谨守国家法律，把自己的工作做好，把自己的家庭安置好，不仅如此，还要主动为国家分忧解难，积极参与救灾扶贫工作，为社会增加一份祥和、安宁。

为人应孝顺父母。父母为养育我们而一生勤苦，为我们的成长而终日不安。所以，对于父亲的慈恩和母亲的悲恩，无论如何也报答不完。佛说：

经于一劫，

每日三时割自身肉以养父母，

而未能报一日之恩。

众生是我们的大施主，是我们的身命得以延续的依靠。我们应将爱心施予一切众生。作为凡夫，我们自己没有力量，但我们有阿弥陀佛的慈悲救度，往生大事

得以解决，人生之路快乐无忧，更可以将幸福传播给周围的人，让大家一起分享佛的慈悲，以报恩的心情回馈社会，忘我地为众生服务。

能踏上[解脱之路](#)，当然要感谢三宝的加持。佛法传承至今，数不清的前辈为此呕心沥血，舍身舍命。所以，佛教的一切事业都应悉心拥护。佛的教导应尽量遵循，即使未正式受戒，也要随分力行戒善，敦伦尽分，闲邪存诚，[诸恶莫作](#)，[众善奉行](#)，并自信教人信，使一切众生皆能趋向解脱之路。

二、苦乐随缘

生活在此世间，必然要面对痛苦，生命中的逆境人人都不可避免。

发生在我们身上的一切，都反映着过去的业。如果能认知这一点，每当我们遭遇痛苦和困难时，就不会把它们看成失败或灾祸，也不会看成一种处罚而自怨自艾，而是把痛苦看成过去业报的完成，正如西藏谚语所说的：“痛苦是扫除一切恶业的扫把。”我们甚至还会感谢一个恶业正要结束。

究竟而言，生命中的逆境，都是在教我们无常的道理，让我们更接近真理。当我们从高处掉下来时，只会落到真理的地面。

听闻佛法会让我们对此有所了解：从高处掉下来绝不会是灾祸，而是内心皈依处的发现。

困难与障碍如果能够适当加以了解和利用，可以变成出乎意料的力量源泉。从历代祖师的传记中，我们会发现：如果没有困难与障碍的激励，就找不到超越的力量。

对于念佛人来说，困苦和忧患正是生起厌离娑婆、欣慕极乐之心的增上缘。凡夫若无逆境的逼迫，如何能发愿往生净土？

在过度复杂的现代社会里，我们必须工作谋生，不可能隐居深山，但也不可以全然被世间的杂务所缠缚，以至于对生命的深层意义毫无认识。我们要避免沉溺于生活的享受中，避免让外界的活动过分地分散自己，应尽量让生活越来越简单。

我们来此世间，只是匆匆过客而已，暂时住在此生和此身。这副肉身，连同一切身外之物，就像行李一样，无一物为“我所有”，一切皆随因缘而来，暂时代为保管而已。如果我们像往常那样继续埋头于物欲的追逐和外在环境的改善，那就会失去人生目标，六神无主。试想，出门旅游，有谁愿意带着沉重的行李？而住进旅店的人，如果他神志正常的话，会重新装修房间吗？

与佛法的真实利益相比，世间的荣华富贵是何其虚幻不实！念佛人领受诸佛菩萨的呵护，因此不会羡慕世人的荣华。无论生活状况如何，他都会常怀珍惜和感恩之念，愉快地面对社会，不再批评和审视别人，世事在他心中也不再灰暗，平淡的日子也很快乐，粗茶淡饭也很甘甜。

教育家夏丏尊拜访弘一大师的时候，恰逢大师在吃饭。夏先生见他只吃一道咸菜，很不忍心，问道：“只吃咸菜不是太咸了吗？”

弘一大师回答：“咸有咸的味道。”

过了一会儿，弘一大师吃完饭，倒了一杯白开水喝。夏先生又皱着眉头说：“难道没有茶叶吗？大师每天都喝这样淡淡的开水吗？”

弘一大师笑道：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

三、感念佛恩

很久很久以来，我们不闻正法，颠倒迷惑，因惑造业，因业受苦，沉沦生死，备受煎熬。

万幸的是，大慈大悲的阿弥陀佛没有舍弃我们，为我们发下深重誓愿：“若不能救你，我誓不成佛！”并将累劫修行的一切功德纳于名号之中，回向给我们，让我们易闻，易称，易往。

十劫以来，阿弥陀佛一直站在觉悟的彼岸呼唤我们。但我们不知佛心，因执著而痛苦，自负深重罪业，迷雾重重，身心俱劳，如何理会佛的声音？因此，佛亲下苦海，垂手深渊，设法救度。

佛的慈悲是彻底的。佛的慈是“无缘大慈”，十方一切众生皆是佛施予快乐的对象；佛的悲是“同体大悲”，佛与众生同病同苦。所以，佛不会因为众生有罪而弃置不顾，或给予惩罚。即使众生疑惑佛、诽谤佛，佛仍会怜悯他，并设法救度他，使他解脱，给他快乐。众生的罪业深重无底，佛的慈悲也深广无边。佛说：“你的烦恼就是我的烦恼，你的快乐就是我的快乐。”

佛是一切众生的慈父，佛爱一切众生，犹如爱其独子，片刻不忘守护、养育和救度。如婴儿需要父母，众生皆须依赖佛的慈悲。众生若无佛的慈悲，就不能得救。

佛的智慧之光遍满一切处，常住而不灭。若众生心想佛时，佛即入众生心中，给予光明，给予智慧。唯依佛的智慧，众生才能出离生死。若众生希望得到菩提，无论如何都得依靠佛力才行。不依佛力而欲证菩提，并非常人所能做到。

佛无碍地行走于十方世界，普洒甘露，为众生堵塞恶道之门。因此，于一切世间，再也没有比念佛更好的善行。遍阅三藏教典之所得，无非一心皈依阿弥陀佛，于心中忆念佛心，于口中称念佛名。

念佛人深感“世间虚假，唯佛是真”，虚假不可安住，佛号可以安住。

念佛人沐浴在佛光之中，同时能随顺世缘，不因念佛妨碍世事，更不因世事妨碍念佛，一边念佛一边工作，一边工作一边念佛。

念佛人对死亡不再恐惧。因有佛的誓愿保证，无常的讯息转为归乡的喜悦。“如果今晚就死去，我一定会往生极乐！南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”他为往生已定而开怀畅念。

念佛人虽也有烦恼，妄念难断，但会因此感念佛恩，精勤念佛，心知烦恼妄念中更要乘托佛愿，庆喜弥陀五劫思惟所发念佛往生之愿，令我等根机愚劣之博地凡夫，单只称名、愿生，即可乘愿往生，“不断烦恼得涅槃分”。

念佛人感慨此生不能事事尽如人意，深知一切苦厄皆是“自因自果”，进而厌离娑婆，欣慕极乐，励心克己，老实念佛。幸有弥陀慈父不舍一人之救度，方可离此苦海火宅。劫后余生，父子重逢，大悲宏恩，粉身难报。

念佛人深知尘缘因能满足一时的欲望而使人忘佛、忘六道之苦，因此常能自我惕励，耻于放任懈怠，勇于向善向净，生命不息，念佛不止。

此界一人念佛名，西方便有一莲生。

但使一生常不退，此花还到此间迎。

第九章 终极关怀

太多的迷障，让我们忘记自己正在迈向死亡。

关怀临终者，可以让我们悲切地觉察到：不仅他们会死，我们自己也会死。

当我们知道自己和众生一起正迈向死亡时，就会产生一种几乎心碎的脆弱感，感受到每一时刻、每个众生都是那么珍贵。

一、临终关怀

我们在有生之年幸遇佛法，走上念佛的道路，对生死大事不再担忧，人生之旅才真正有了意义。

但还有太多的人，比如我们的父母兄弟、亲朋好友、左邻右舍，平生无缘得遇佛法，即使有所接触，也难以生信，一期人生将成虚度。对于他们，我们可以在

其临终的特殊时刻，用我们的爱心来传达佛的洪恩，使之也能信心开发，往生极乐。

尽管会很生疏，还是让我们试着了解精神层面的知识，并对临终者提供最大的帮助。

（一）此生的结束

生命结束时，生理上要经历“四大分离”（四大：地、水、火、风，代表一切物质的坚、湿、暖、动四性）的苦楚，全身有如重物压迫，意识暗昧，手足抽搐，忽冷忽热，气喘身颤，唾液干涸，筋疲力尽，容颜消失，眼不能视，耳不能闻，口不能言，犹如百千把剑割裂身体。

临终者心理上要经历复杂的意识活动。首先是“全景式回顾”：“一生善恶，俱时顿现”，生命中的一切逐一浮现。

而且，不仅看到一生的事件细节，还会看到自己的行为所产生的后果，经受自己带给别人的一切感觉。

当临终者看见自己的一生重演时，会遭遇类似的问题：

你这辈子做了些什么？

你为别人做了些什么？

所有这些，都突显一个事实：

死亡是面对面接触自己的时刻。在死亡时，无法逃避自己的真面目。

在此时刻，善业众生自忆先前所做令人喜悦的善事，陷入幸福的回忆中，无极苦逼迫于身，坦然而终。恶业众生对自己所经验到的许多事情感到羞耻，觉得那些似乎不是自己做的，生起恼恨、恐惧之心，众苦逼迫，犹如生龟脱壳，感觉天地崩溃，看到离奇幻相，听到古怪声音。

（二）临终关怀

生命留给临终者的，是深度的恐惧：恐惧离开所爱的人，恐惧尊严荡然无存，恐惧要依赖别人，恐惧此生毫无意义，恐惧因愈来愈强的痛而失去控制，最大的恐惧就是对恐惧本身的恐惧，越逃避，它就变得越强大。

临终者正在丧失他的一切：他的亲情，他的财产，他的身体，他的心。我们在生命里可能经验到的一切损失，当死亡来到时，全都汇集到一起。因此，临终者怎么可能不悲伤、痛苦、愤怒呢？

因此，我们要再三向他肯定：不论他感觉如何，不论他有多么挫折和失望，这都是正常的。

我们可以直接把自己放在临终者的立场上。想象躺在床上的人就是我们自己，正在面临死亡，痛苦而孤独，然后问自己：

我们最需要什么？

最希望眼前的亲友给我们什么？

我们将发现，临终者所要的，正是我们想要的：被真正地爱和接受。

临终者期待被看成正常人而非病人，只要触摸他的手，注视他的眼睛，轻轻替他按摩，或以相同的律动与他一起呼吸，就可以给他极大的安慰。

应该仁慈善巧地告知临终者：他正在接近死亡。临终者从直觉上知道自己已为时不多，却仍然依赖别人来告诉他。如果家人不告诉他的话，他也许会认为那是因为家人无法面对那个消息，然后，他也不会提起这个主题。这种缺乏坦诚的状况，只会使他感到更孤独，更焦虑。

让临终者把他真正想说的话说出来，温暖地鼓励他尽可能自由地表达对临终和死亡的想法。这种坦诚、不退缩地披露情绪是非常重要的，可以让临终者顺利转化心境，接受生命，好好地面对死亡。

临终者常常会为一些未完成的事焦虑，对过去的所作所为不能释怀。如果我们不能帮助他处理未完成的心事，他就不可能全然放下，就会紧紧抓住生命，害怕去世。

首先亲友必须学会放下，学会放下临终者。如果我们攀援着临终者，就会让他头痛不已，让他很难安详地去世。

临终者必须从他所爱的人那里听到两个明确的口头保证：

第一，允许他去世。

第二，他死后，亲人们会过得很好，没必要担心。

我们坐在所爱的人床边，用柔和的语气告诉他：“你将要过世，死亡是正常的事。我们希望你可以留下来，但我们不要你再受更多的苦。我们相处的日子，我们将永远珍惜。现在请不要再执著生命，放下，我们完全诚恳地允许你去世。”

有些家庭拒绝让他们的亲人离开，认为那样才是对亲人的爱。让我们想象自己就是在生命边缘的亲人，想象自己站在即将远航的邮船甲板上，所有的亲友都在岸上挥手道别，船已经离岸，除了离开之外，我们别无选择。此刻，我们希望亲友如何向我们说再见呢？

尽力帮助临终者解脱对一切财物、朋友和亲人的执著，让他清楚交待如何分配财产，把每一件事情都安排清楚，这样才可以真正放下。

临终者最后的念头对未来会产生巨大的影响，在死亡的那一刻，心是完全不设防的，很容易被情绪所主宰。而最后一个念头或情绪会被极端放大，淹没整个认知。

在诸苦交集的关头，素无宗教信仰的人难免会慌乱痛苦，生起恐怖、焦虑、贪恋、嗔恼等恶念，从而转生恶的境界。

因此，四周的环境非常重要，一定要宁静和谐。在可能的情况下，让临终者在家里过世，因为家是人们觉得最舒适的地方。在临终者能看见的地方挂一张佛像，使他眼中见佛，心中有佛。

如果是在医院里，有很多方法可以提供帮助：带来一张佛像，摆一束鲜花，打开念佛机，建立一个温馨的氛围。

亲友应提起正面的情绪和神圣的感觉，如爱、慈悲和恭敬，尽量放下攀援、欲望和执著。痛苦和悲伤将会破坏祥和的气氛，使临终者失去死亡时刻的平静。保持自然，保持我们平常的样子，单纯而平等地跟他沟通，让他感到我们真的关心和接受他。提醒临终者：他一生中有很多做得好的事情，让他觉得生命是建设性和快乐的，将注意力集中在他的美德上。

当我们眼睁睁看着所爱的人离开人间，强忍悲痛不哭出来是很困难的。所以，亲友要提前把执著和悲伤处理掉：一起哭出来，表达出对临终者的爱，说再见，在死亡时刻真正来临前完成这个过程。

在临终者断气的一刻，不要过度表露悲伤，因为临终者的意识在那一刻特别脆弱。亲友在临终者床边的啜泣，对他而言，犹如雷声和冰雹。

年老的苏格兰妇女玛琪在丈夫不省人事、接近死亡的时候来到医院。玛琪伤心欲绝，因为她没有机会与丈夫道别，她觉得太迟了。

医院的工作人员鼓励她说，虽然病人看起来没有反应，但他可能还可以听到她说话。许多人虽然丧失意识，但事实上知觉作用仍然存在。他们鼓励玛琪花些时间陪丈夫，告诉他心里想说的话。

玛琪没有想过要做什么，但还是接受了建议，告诉丈夫过去相处的一切美好回忆；她多么想他，多么爱她。

最后，她对丈夫说：“没有你，我会很难过，但我不想看到你继续受苦，因此，你应该放下了。”

一说完这句话，她的丈夫发出一声长叹，安详地过世了。

（三）助念

我们眼前的人正经历着可怕的痛苦，我们几乎不能提供任何帮助，不知该怎么做才好。此时，应把我们的心整个开放给临终者，为他的痛苦生起慈悲心，为他启请阿弥陀佛的神圣力量，称念南无阿弥陀佛六字名号。

阿弥陀佛会慈悲地出现在临终者上方，以爱心凝视他，以光明加持他，净化他过去的罪业，减轻他目前的痛苦。

把阿弥陀佛的无量愿力、极乐世界的清净庄严在临终者耳边述说一遍，使之生起往生西方的正信，告诉他：“娑婆世界犹如火宅，没有什么好留恋的。你若称念阿弥陀佛的名号，愿生西方净土，到了临终的时候，阿弥陀佛就会手持莲台出现在你面前，迎接你往生西方。你以前即使有再大的过失，也不要放在心上，阿弥陀佛不会舍弃任何一位众生。只要一心念佛，决定能够往生西方极乐世界。”

由亲友组成助念团，分班助念，使临终者随念，如果六字、四字圣号难以提起，随念一个“佛”字即可；如果连“佛”字也提不起来，心中知道有佛即可。经中说：“临终不能观及念，但作生意知有佛，是人命终得往生。”

让临终者安详地死去，死后不要让身体受到干扰，让他的心保持宁静，持续助念到最后时刻（断气后八小时）。

通常情况下，临终者往往担心念佛功夫不够，把握不住自己。阿弥陀佛怜悯他颠倒散乱之苦，慈悲现身，垂手接引。临终者见佛显现，被佛光注照，身心安稳，如入禅定，自见坐金莲花，受生七宝池（极乐世界的水池，以黄金等众宝合成）。

阿弥陀佛对众生的临终关怀，可谓周全之至！

多数人在昏迷的状况下去世，但他们还是会敏锐地觉察周遭事物。因此，不断地对昏迷者讲话是很重要的。首先对他表达明确的关怀，赞美他的善行，然后为他助念。

一个人在临终时看见地狱，因自己念佛、大家助念，地狱消灭，得到往生，这是我的一个老朋友的弟弟的真实情况。

我的这个朋友姓王，江苏有名的中医，也是一位很虔诚的佛教徒。他的弟弟是个阔公子，生活放荡，青年得病，临终时也是地狱相现了，十分恐怖，哀求他哥哥救济。

哥哥说：“赶紧念佛！”并请多人一齐助念。病人自己也念。他在母亲逝世时曾念过佛，这个时候，地狱都看见了，还能说不信？转眼那油锅里头就是自己啦！想不想躲开？所以，这时念佛那就真诚了。

弟弟念了一阵之后就说：“好了，地狱没有了，佛来接了。”就走了。

这是二三十年之内的真事。（黄念祖居士《大经白话解》）

二、帮助亡者

由于缺乏对生命的了解，我们会认为对亡者再也不能提供任何帮助，这种信念只能加深我们的痛苦和孤独。其实，生死之间并无任何区隔，慈悲心的力量和温暖可以伸展到任何境界中。

（一）中阴身

临终者断气大约八小时后，身体完全冷却，神识逸出体外，如释重负，但所见光明渐渐消失，神志也变得昏沉迷糊。在三日半之中，忽可出现一刹那的清醒，不知自己已经死去，呼唤家人的名字，寻求家人的帮助。或可寻见家人，如在梦中；对家人说话，却见他们视若无睹，想尽办法还是不能引起他们的注意，内心甚感悲哀、愤怒、挫败，“犹如鱼在热砂中受苦”。

当发现自己没有身影、在镜子里没有反射、在地上留不下足迹时，他才终于了解自己已经过世。

承认已经去世所带来的惊吓，足以令他昏厥过去。

三日半后，神识依我执和习气生成酷似前生的身形。因为处于死亡到转生之间，所以称为中阴身。

中阴身与生前形貌相同，身体完好（即使生前有残缺），身高如孩童，以气味为食，四大细微，非肉眼所能见。

由意识所化的中阴身能知他人心中所想，有前知回忆及明白事理的特能，从前各生的经历在此时能随意活现于目前；中阴身耳根灵敏，虽游荡于远地，一闻召唤，必立即前来；中阴身有不可思议的通灵，能见到肉眼所见不到的事物，还能遥见其所应去处，随意往来于宇宙空间，无影无碍，欲往何处，随念即至；中阴身具通力，墙壁、高山均能通过。

中阴身有两种心理倾向：

一、飘忽不定，孤寂凄苦。

二、“依于[淫欲](#)倒心”。

中阴身不属于任何一道，当因缘成熟时，就会以各种方式转生。

中阴身形成之时，习气的种子苏醒过来，顿觉清明，感觉“如同天和地又分开了”，此后进入七七四十九天的中阴幻境。

中阴身会重演生前的一切经验，重新经历很久以前的生活细节，再度造访所曾游历的地方，甚至包括“仅仅吐过一口痰的地方”。

中阴身每过七天要被迫再次经历死亡时的痛苦经验。一切都在快速进行，前世的恶业以非常集中而混乱的方式出现。

在中阴境界里，中阴身因不能宽恕自己，而在心中呈现审判的景象：善心化成白色的守护神，重述前世的善行，为自己辩护；恶心化成黑色的司恶神，数记前世的恶行，提出控诉；业的镜子为审判的最终结果提供证据。

在第一个七天，有两种平行的光明化现，一种是色彩明亮的佛光，另一种是色彩暗淡的轮回之光，认证前者则入佛土，认证后者则入轮回。通常，中阴身惧怕灿烂的智慧之光，而由习气邀集来的轮回之光却使他感到温暖。

当业力的狂风吹起时，眼前会突然出现各种可怕的亮光、幻影、声音，又见生前所杀害的众生前来索命（这些都是生前业力的显现）。中阴身在恐怖的黑暗中逃避，却被贪、嗔、痴化现的一白、一红、一黑三个深渊挡住去路。中阴身又饥又渴，苦不堪言，被恐惧所征服，到处寻找避难所。

事已至此，中阴身完全成为无主游魂，投生欲望不可抑制，但四面袭来的乌云、密雾、雷电、骤雨、猛火、恶兽、魔鬼使他到处逃窜，他孤苦无依，肝胆俱裂。

同时，越来越强烈的六道之光前来勾摄。中阴身被自身业力牵引，应生何道，即随彼道之光而去，毫无选择余地，于天、人、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱各处分别见宫殿、集市、战场、石窟、荒野、铁城等景象。

极善之人生天界，极恶之人堕地狱，没有等待因缘的必要，所以不入中阴境界。

信心深厚的念佛人，临终之时阿弥陀佛慈悲加佑，心中欢喜踊跃，顷刻间往生净土，也没有中阴身的过程。

赖朝河于 1956 年出生于台湾南投县信义乡，1977 年，在马祖服兵役时担任弹药士，整日与炮弹为伍。一天，在清点炮弹时，一颗硫磺弹爆炸，他的整个脸部及正面身体被灼伤，倒在地上打滚。连上兄弟急忙为他冲水，送往医院急救。

赖朝河疼痛难忍，旋即昏迷，不久神识出窍，浮在身体上方，看到医护人员为他冲洗伤口，看到自己的身体被包得像木乃伊。此时，既没有疼痛，也没有喜乐

哀伤，一切似乎平常，那个木乃伊仿佛跟自己毫无关系。而每个来看他的弟兄他都清楚地知道。他来去自如，没有空间的隔阂；能透视桌面、墙壁，隔壁手术室的医师正在为病人做手术，他看得一清二楚，楼上楼下无有一物不在他的视线之内；而营区的长官及弟兄只要谈论与他有关的事情，他就马上到场，听到他们所谈的内容；每天有弟兄轮流照料他，他都看在眼里。

外岛的医院设备简陋，曾有医官建议送他回台湾治疗，但别的医官持反对意见，认为以他的状况撑不到台湾——每次医官讨论救治方案，他都在场，也很清楚讨论的结果。

一星期之后，院方将他送回台北三军总医院治疗。

台北与马祖虽然相隔遥远，但马祖营区的官兵只要一聊到他的名字，他的神识就马上到场，似乎没有距离。有一次，营区弟兄正在包粽子，有位同胞提起：“这些粽子包好，要送几个给赖朝河吃。”他马上到场，听到并看到。

这期间，医院有陌生医生来会诊，讨论他的伤势，他都亲自参与，只是无法表达意见。以致他苏醒后能熟悉地叫出所有参与治疗的医生的名字。

曾经有两三次，他处于虚空当中，眼前的世界空无一物，没有肉体的包袱。那种特殊的感觉有说不出的舒服、自在，让他永生难忘。

又有一次，他突然闻到一阵清香，连续三天，这阵清香一直弥漫在他四周。

二十几天后，神识不知不觉回入躯体，知觉开始恢复，他感觉全身疼痛。

经过一次又一次的整形手术，赖朝河才恢复到现在的样子。

出事的时候，军方封锁消息，但母子连心，赖朝河的母亲似乎知道儿子出了事，心如刀绞，一直要求大儿子赖明喜去打听弟弟的消息，又去求见赖朝河的一位早年出家的伯父。伯父告知：“回家念佛自然就会逢凶化吉。”回家后她便虔诚念佛，祈求阿弥陀佛救救她的儿子。

赖朝河因不愿让家人操心，一直不敢回家，也没和家里通信；大哥联络他的过程也困难重重，等联络上时，部队已迁回台湾，而他也已经出院，重返部队。兄弟相见，恍如隔世。

赖朝河日后才知道，当时连续三天所闻到的香味，是母亲念佛时所供的檀香。
(《慧净法师演讲集》)

(二) 超荐

诚如前面所介绍的，中阴身敏锐的觉察力使他特别容易接受眷属的帮助，因为没有肉身的束缚，他的心会变得很容易被引导。只要把善念导向他，就有很大的利益。

帮助亡者最有利的的时间，是在受生中阴的 49 天内，尤其是前 21 天。在前三个星期内，亡者和生前的关联比较强，比较能接受家人的帮助。

最有效的[超度](#)方法是称诵南无阿弥陀佛。我们用真爱和诚意为亲人祈祷。如同火会燃烧、水能止渴，阿弥陀佛一有人启请，就会立刻出现。

当南无阿弥陀佛的声音响起时，从阿弥陀佛身上所发出的巨大的光，将洒遍亡者的身心，使他得到彻底净化，把他从混乱和痛苦中解脱出来，施给他深度、持久的安详，并迎接他往生西方极乐世界。

每当想到过世的亲人，每当他的名字被提到时，我们就把爱心送给他，称念南无阿弥陀佛。称念多少，随个人所愿。

亡者的神识能够清楚地感知我们的思想、念头，可以毫无障碍地了解我们向他开示的教义，甚至不同的语言也不能构成隔阂。因此，开示的人应专心一意，而不只是照本宣科，这一点非常重要。同时，亡者是活在实际的经验里，比起我们，更有能力了解真理。

对亡者的帮助，并不限于死后 49 天。帮助过世的人，任何时候都不嫌晚。我们要帮助的人即使已经过世 100 年，为他念佛超荐仍然是有益的。

我母亲受旧式儒学教育，又崇尚唯物主义，一生否定“死后世界”，当然谈不上任何宗教信仰。

我学佛后，知道人死不灭，有三世因果、六道轮回，有阿弥陀佛极乐世界，便很想劝母亲也能信佛念佛，永脱轮回之苦。但母亲每次见我要说，便立即摆手道：“子不语怪力乱神！”

母亲年近 85 岁，早已偏瘫，又身患多种疾病，可谓生死大事迫在眉睫，而她一生所学知见又是如此坚固，我只好在心里默求：“母亲临终时，我一定要在她身边，趁她神识离体，看得见自己躺在下面时，再给她讲佛法，她就相信了。”

1996 年 9 月，我本来准备出国度假，已在北京机场检好票，出关时，却因护照上的一点儿问题必须回户口所在地贵阳签证。就这样因缘巧合，回到母亲身边，满了我所许下的心愿。

返回贵阳的第二天黄昏，母亲突发心脏病，不停地喘息、痉挛，整个人紫胀变形，嘴唇突出，痛苦到仿佛眼珠都要鼓出来。抢救的医生和我们姐弟几个围绕在她身旁，眼睁睁看着她痛苦不堪地挣扎到第二天上午。

我跪在母亲身旁，一直用手摸着她的脉搏，在母亲脉搏试不到的时候，我仿佛听到她说：“咦，我在哪儿？”

我赶紧对她说：“妈！您是否看见您自己已躺在床上了？您现在应该承认：人死是不灭的。”

我告诉她：“您目前的这个阶段叫中阴身，这是得救的最后机会了。在面临生死大关时，即使再怎么舍不得亲人也要舍，茫茫生死海中，只剩下自己在轮回道上孤独无助，没有出头之日。西方极乐世界是阿弥陀佛愿力所建，阿弥陀佛发下

四十八大愿，接引众生到他那儿去成佛，永免轮回之苦，那里才是众生真正的家。到了极乐世界，会得到阿弥陀佛的最高智慧，您每分每秒都能看得见我们，还能把我们一个个救到身边，永远不分离。我们这里几十年，在西方极乐世界不过一瞬间，您就放心跟阿弥陀佛去吧！”

我请来莲友高举佛像称念佛号。念着念着，躺在床上早已停止呼吸的母亲仿佛慢慢听懂了我的话，那临终挣扎变形、痛苦不堪的面容变得十分安详，就像在宁静的梦境中熟睡一般。

我的住处有一本《中阴身救度法》，我准备回去拿，便交待家人不要动母亲的身体，免得八小时内神识还在，母亲会痛。可等我匆匆赶回时，家人已按照民间习俗为母亲穿好衣服，移动身体，未到八小时即送到殡仪馆，放入冷冻棺中，等待海外的亲友前来吊唁。

虽经这一番折腾，躺在棺中的母亲面容仍很安详，只是眉尖微皱，不像先时那么舒展平坦了。

五天后开棺火化，母亲遗体柔软如婴儿。

由于我对阿弥陀佛救度众生的真相不了解，几年来一直不敢判断母亲是否已经往生，只是认定她至少已升天了。后来在一篇文章中看到，当中阴身离体的那一瞬间，早已等待在旁的佛是“唎”地一下放光直射中阴身，可见佛度众生是如何地急切！

幸闻善导大师的净土教义之后，这才了解到，原来我们的往生是阿弥陀佛十劫以前早已证得的果，是不论我们信疑都已成就的事实。每个众生，缘熟就得度。

我母亲一生并未信佛念佛，只是中阴身时才听到一次开示，便显现如此瑞相，往生净土。

想到就在我撰写这篇文章的此刻，母亲正和阿弥陀佛在一起；而不久的将来，我自己往生时，即能再与母亲团聚，永不分离，一起广度众生，我的心里有一种扎扎实实的安慰。

南无阿弥陀佛！（贵阳王通玖记述 2000 年 12 月）

印光大师言：

帮助一个人念佛，

即是帮助一个人成佛，

其功德何可思议！

后 记

感谢你从头到尾看完这本小书。如果与佛有缘，你一定会接纳阿弥陀佛为你成就的南无阿弥陀佛六字洪名无上大宝，而成为一个欢喜的念佛人。

经中讲，念佛人是“人中芬陀利花”，善导大师赞为“妙上好人”。能在此生遇到佛法，信佛念佛，这是一件非常幸运的事。昙鸾祖师言：

同一念佛无别道，

远通四海皆兄弟。

我们很高兴又多了一位念佛兄弟。

如果你能从这本书中得到利益，请将此书推荐给你的亲友、同事、有缘人，让他们共沾法益。善导大师言：

自信教人信，难中转更难。

大悲传普化，真成报佛恩。

作为凡夫的我们，只能自己念佛、劝人念佛，来报答阿弥陀佛救度我们的恩德于万一。

或许你缘还未熟，暂时不能理解书中所讲，但佛教的无常观、轮回观对你多少有所启发吧。请你一定记住：佛无妄语，因果轮回真实不虚。

当用尽世间的一切办法不能解决所遇到的问题，请不妨称念南无阿弥陀佛，祈求阿弥陀佛的帮助，特别是在我们自己或亲人的生死关头。

苦海无边，回头是岸。阿弥陀佛永远慈悲垂手等着你！

敬请常念：

南 无 阿 弥 陀 佛

nā mó ā mí tuó fó

www.fojiaowang.com.cn

觉悟佛教网整理发布