

往生四因引导·弥陀速道

——圣者法王如意宝 1993 年第一次极乐大法会开示

晋美彭措法王 开示

益西彭措堪布 译

第一因：数数作意净土庄严

西方极乐世界，是外器世间和内有情世间都极为清净的佛土。

一、依报庄严

器世间清净方面，譬如没有这个世界苦谛自性的土地、石头、高山、悬崖等任何不清净的相，也没有任何能发生苦的因。整个世界由七宝所成，脚踩在黄金宝地上会自然陷下四寸，抬起时又恢复如初，具有不可思议的安乐功德。所有泉流、池沼、七宝行树等都相续不断地宣流大乘法音，诸如此类有无量不可思议的功德庄严。

二、正报庄严

在极乐世界中央的菩提树前，有具足无量功德的阿弥陀佛，他寿命无量、光明无量、威德无量等，以三十二相八十随好而为庄严，功德无不圆满。阿弥陀佛有两大长子，一位名叫观世音，一位名叫大势至或金刚手。两位大菩萨站在阿

弥陀佛左右，周围由无量无数的比丘菩萨眷属海会所围绕。广说的话，比如用头发的尖端沾取大海水，这样一滴一滴来数，最终整个大海水滴的数量可以算得出来，然而阿弥陀佛初会眷属的数量，连十地大菩萨都算不出来。阿弥陀佛恒时为这无量无数的菩萨眷属众宣说深广妙法。

三、数数作意

心里要再再地作意以上极乐世界的依正功德庄严，让这一切在心前清晰地现出来。

四、祈请加持

之后，在心前观出来的西方净土主眷面前诚心祈请：

“我等从今乃至获得菩提果之间，以‘您悉知’的信心，一心祈请怙主阿弥陀佛和眷属菩萨众！请加持我等：

第一、息灭此生的八种怖畏、十六种怖畏等各种不想要的损害！

第二、临终时化身阿弥陀佛和眷属众前来接引，一刹那间化生到极乐世界的莲花中央，之后莲花立即开放，亲见阿弥陀佛！

第三、往生后阿弥陀佛把柔软的右手放到我的头顶上作加持，令我于如海的总持三摩地等获得自在，很快获得无上佛果！”

像这样，为了积集资粮，自己心里数数作意极乐世界的

依正功德庄严，就是往生四因中的第一因。

（念修《极乐愿文》中“奇哉！由此日落之方向……著三法衣金灿灿”）

第二因：多门修积善根资粮

往生极乐世界需要积集资粮和净除罪障，如果精勤积资净障，当然会往生极乐世界。积资净障的方法虽有很多种类，然而一切经教都将所有修积善根的方法摄在七支当中，同样，恰美仁波切在《极乐愿文》中也是以七支的门径宣说了积资净障的方法。

一、礼敬支

（一）礼敬方式

由第一因——数数作意极乐净土功德庄严后，接着在这个所观境前，观想自己的身体不是只有一个，而是幻变出百千万亿无量无数那么多，这无量无数的身体在同一时间整齐地合掌五体投地，这是身礼敬；同时口里念祈祷文祈请赞颂，这是语礼敬；心中随念极乐世界主尊阿弥陀佛及眷属菩萨海会的无量功德，这是意礼敬，要这样三门恭敬作礼。

（二）礼敬利益

这样礼敬有无量不可思议的功德利益。

比如，听闻极乐世界的功德、阿弥陀佛的名号后，心里对极乐世界阿弥陀佛生起信心，这样仅仅双手放在心间合掌

一次的功德，已经远远超过了每天不间断地以遍满整个三千大千世界的金银等七宝供养十方一切诸佛的功德。

而且，仅仅耳中听闻、心中忆念阿弥陀佛名号，就能不退转于菩提道，也就是从此不再受生恶趣和轮回，而进入大乘菩提道。

不仅如此，念阿弥陀佛名号的人，从今乃至生生世世中戒律清静，不受生下劣女身及屠夫等下劣种姓，生生世世生在具法家族、贵族、天王帝释和人间转轮王中，最终获得决定胜佛果。

再者，无论何人念阿弥陀佛的名号，都能息灭今生的水火难等八大怖畏、十六种怖畏，以及十八种横死等。

对阿弥陀佛以真实信心来顶礼，当然有无量不可思议的利益。仅仅缘着阿弥陀佛生起一次信心而合掌，就能获得以上种种功德利益，因此，首先以自己的身语意来敬礼极乐世界主尊阿弥陀佛和眷属海会！

（念修《极乐愿文》中“信敬作礼无远近……敬礼善逝阿弥陀”）

二、供养支

（一）实物供养

内心没有被悭吝、炫耀、骄慢等所染污，精勤地用水、花、灯、香、食子等五供或八供等，自己所拥有的上妙物品

来作供养。还要供养自己最珍爱的身体，身体所需的一切受用，以及三世积集的一切善根。

（二）意幻供养

除了实物以外，还要以自己的意，幻变出八吉祥、八瑞物、轮王七宝等一切人天的圆满资具来作供养。

（三）自成供养

还要用自己的心，摄取十方世界中自然形成的四大部洲、须弥山王、七金山、太阳、月亮，以及天界、龙界、人界无有主人摄持的上妙资具。

将这一切微妙供养物献给极乐圣众，祈请怙主阿弥陀佛和眷属海众，以大悲力接受我的供养！

（念修《极乐愿文》中“吾身资财及善根……为利我故悲纳受”）

三、忏悔支

（一）所忏罪业

要忏悔什么罪业呢？经中将所有不善业大略归摄为身语意的十种不善业。对于这一切罪业要取到心里作发露忏悔。

尤其是，《佛说无量寿经》中讲到，如果舍法罪和五无间罪这两种罪业没有清净，就不会往生到阿弥陀佛的极乐世界，因此，需要认真忏悔这两种罪。

首先，什么是舍法罪呢？对于如来宣说的圣法有邪见、不信而诽谤，就成了舍法罪。再者，依靠佛像、佛塔、佛殿等三宝所依发誓后违背的话，也成为舍法罪。

五无间罪，经中说是指杀今生的父亲、杀今生的母亲、杀阿罗汉、恶心出佛身血、破和合僧这五种。五无间罪，除了一两个人可能会造以外，多数人不会故意杀害自己今生的父母；杀阿罗汉的也很少见；也没有恶心出能仁王释迦佛色身血的；也没有真实的破和合僧，因为真实的破和合僧需要佛住世时才能造，现今佛不住世的缘故，也不会造。因此，我们大多数人都没有造过经中所讲的五无间罪。

需要如法忏悔五无间罪和舍法罪，还有诽谤菩萨罪、邪见罪，以及违犯外别解脱戒、内菩萨戒、密誓言戒等的一切自性罪和佛制罪。

（二）忏悔方法

要圆满具足四力，以此来如法忏悔。四力即是：

- 一、破恶力，对以上所讲的所有罪业生起猛利的追悔心；
- 二、恢复力，发誓未来纵遇命难也不再造这些罪业；
- 三、依止力，在面前虚空中观想的上师阿弥陀佛和菩萨海会面前祈祷，加持我和一切众生相续中的一切罪业刹那间无余清净！

四、对治力，尽力修持缘众生的悲心和缘三宝的信心所

摄的一切善法。

(念修《极乐愿文》中“父母为首我等众……加持净化我相续”)

四、随喜支

当见到或听到他人作种种善法时，如果能舍离嫉妒心，就像自己作了那个善法一样，发自内心地感到欢喜，那么自己也能同样获得福德。因此，要普遍随喜十方界一切圣者凡夫所修的所有善根。

(念修《极乐愿文》中“若闻他人行善时……此诸善行皆随喜”)

五、请转法轮支

祈请成道后还没有转法轮的佛以及上师善知识们，相应众生的根性意乐，相续不断地转妙法轮。

(念修《极乐愿文》中“十方无边世界中……请佛神通知此事”)

六、请住世支

当诸佛菩萨上师善知识们利生事业圆满，以及为了摧毁众生的常执等，而欲示现涅槃之时，自己至心劝请他们，为了众生暂时究竟的利乐，在佛刹极微尘数劫中久住世间。

(念修《极乐愿文》中“诸佛菩萨持教师……为利众生久住世”)

七、回向支

以这次作的善根为代表，过去、现在、未来三世修积的一切善根合而为一，回向给一切众生，往生到极乐世界后迅速获得无上佛果。

（念修《极乐愿文》中“以此为表三世善……成就具义妙人身”）

以上七支的文义要在心中明显地现出来，这样随文入观来积集资粮，就是往生四因中的第二因——由多门修积善根资粮。

第三因：发菩提心

一、祈请垂念

首先，观想十方诸佛、十地诸大菩萨摩诃萨，以及大金刚持上师等一切归依处，刹那间降临在自己面前的虚空中，祈请他们垂念自己。之后在他们面前归依和发菩提心。

（念一遍：祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我！）

二、归依

（一）归依必要

如《俱舍论》云：“近住余亦有，不受三归无。”如果没有归依三宝的话，则不生任何内道功德法。譬如，要在相续中取受八关斋戒，前提要受归依戒。

（二）归依涵义

如何归依呢？发誓从现在起乃至获得菩提果之间，唯一依止佛作为自己成佛道上的引导者，所修的唯一是佛法，助伴唯一是僧众而非其他世间大力天神外道等，以这样的三种发誓来归依三宝，就是因归依。之后，发誓为了利益众生，我依止这样的本师、法道、助伴作为方便，愿获得究竟佛果，即是果归依。

（三）正受归依

念修《入行论》中“乃至菩提果，归依诸如来，正法菩萨众，如是亦归依。”这样念三遍来发誓归依，最后一遍结束时作意自相续中获得了圆满的归依戒。

（四）归依学处

得到归依戒就正式入了佛门，也成为一切功德的基础。因此，应欢喜精勤修学对众生不害生悲、对三宝生信这样信悲双运的归依学处。

三、发心

（一）发心涵义

什么是发起殊胜菩提心呢？

心想：“由我来让一切有情获得佛果！”这是愿菩提心。

心想：“让一切有情成佛的话，必须有引导一切有情成佛的能力，而我现在没有，所以为了有这样的能力，我要修

成佛果！佛果也不是无因无缘就能得到的，因此为了获得佛果，我要圆满修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若这六度或三学！”这是行菩提心。

归纳而言，心想：“我要让一切有情获得佛果！”是愿菩提心；为此立誓修学六度等，是行菩提心。

（二）正受菩萨戒

按照仪轨发愿行菩提心而受菩萨戒时，心里要想：“如同往昔的一切诸佛，为了利益一切众生，首先发起誓愿成佛的菩提心，我也为了利益一切众生，首先发起誓愿成佛的菩提心；如同诸佛发菩提心后，按照修学的次第，修学六度万行等所有菩萨学处，我也按照次第精勤地修学种种菩萨学处。”

念修《入行论》中：“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处；如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。”念三遍来受菩萨戒。作意念完第一遍获得愿菩提心，念完第二遍获得行菩提心，念完第三遍菩萨戒在自相续中得以坚固。

四、结行令自他欢喜

（一）自生欢喜

思惟如今自己已经生于佛家族，并且获得了引导三界有情往生极乐世界的殊胜力量，因此自己该欢喜了！

(念修一遍：“今生吾获福……如是我何幸!”)

(二) 令他生喜

世间界的天龙八部人非人等，你们也欢喜吧！我为了无偏一切有情的义利要修成佛果，刚才已经在一切诸佛菩萨面前这样发誓承诺了，现在到了该度化你们的时候了，所以你们也应欢喜！如果你们在我成就无上菩提方面不作逆缘、成办顺缘的话，则自他双方都会从安乐入于安乐。这里令他欢喜的境主要是一切魔和鬼类，让他们欢喜。

(念修一遍：“今于怙主前……普愿皆欢喜!”)

第四因：回向发愿往生极乐

一、应发愿往生极乐世界

如果你们平时经常以信心祈祷阿弥陀佛、好好发往生极乐世界的愿，那么像极乐世界一样容易往生并且往生后利益那么大的，其他任何地方也没有。

《极乐愿文》中说：“遍摄八十四百千，俱胝那由他佛土，功德庄严一土圆，超逾十方诸刹界，愿我得生极乐土。”意思是，怙主阿弥陀佛往昔因地之时，发愿将八十四百千俱胝那由他佛土里的一切依正庄严总摄到一个佛土里，自己在这样的刹土中成佛，以极简易的方便摄受众生到这个刹土。如今阿弥陀佛已经成佛，大愿彻底现前，所成就的极乐世界圆满具足其余一切佛土的功德庄严，超胜十方一切佛土，因

此现在我们想往生的话，往生极乐世界比其他刹土都要容易。

二、往生极乐利益极大

有些刹土虽然容易往生，但利益不大。譬如，这个世界上的五台山、普陀山等，是不清净所化心前可见的刹土，但去了以后不会不生烦恼和苦。而在极乐世界根本不会生起身苦心忧、生老病死、贪嗔痴烦恼，连苦的名字都听不到。往生极乐世界后，纯一安乐，决定无苦。寿量方面，阿弥陀佛住世无量劫不涅槃，所谓“无量劫”，是指用多少个亿都根本无法衡量的超大数目。总之，自从往生到极乐世界之后，除了受用殊胜安乐之外，绝对不会再受苦了。

三、极乐世界容易往生

当然也有其他菩萨自己修成清净刹土的情况，但对于凡夫来说，根本不知道该怎么做，就算知道了也做不到。譬如，自己盖一个房子很困难，但是别人盖好的房子让你住，这就很容易了。同样，我们不需要修成一个新刹土，怙主阿弥陀佛无量劫前已经建好了刹土。就像世间说的，这是父亲的家，孩子当然可以直接住。

尤其是，释迦佛和阿弥陀佛二人因地之时，常常受生为国王和大臣等的关系，像这样生生世世不离，缘分很近的缘故，凡是释迦佛教法中的弟子发愿往生极乐世界的话，决定

能往生！

四、结劝勤修信愿行

因此，你们要发愿往生到具足依正功德庄严无比殊胜的极乐世界，这至关重要！平时也不要忘记！待在这里也好，回家也好，要承诺至少念满阿弥陀佛名号一百万遍，认认真真好好念！

（念修《极乐愿文》中“愿我与我结缘众……”到最后）

公元 1993 年，在喇荣道场山门口迎送班禅大师处，圣者法王如意宝亲自做维那师，带领数十万信众共同念修恰美仁波切所造《极乐愿文》期间，搭配此念修而作了言简意赅摄集关要的往生四因重要开示。

喇荣极乐小组依录音记录成藏文。

往生四因引导·弥陀速道

圣者法王如意宝 1993 年第一次极乐大法会开示讲记

晋美彭措法王 开示

益西彭措堪布 译讲

悲摄斗争浊秽土，五百誓愿如白莲，
仅闻尊名成不退，大悲导师我敬礼。

无欺三宝之自性，除恶趣怖大勇士，
接引净土胜导师，阿弥陀佛赐吉祥。

圣境五台山净土中，文殊智慧加持入心者，
晋美彭措足下诚祈祷，降临证悟意传求加持。

为利尽虚空界一切有情，当得永恒大乐的无上正等正觉佛果，是故听闻此正法后修持其义，如是作意而发殊胜菩提心，亦当无谬取舍一切闻法行为后谛听。

往生四因引导·弥陀速道

圣者法王如意宝 1993 年第一次极乐大法会开示

引导无量众生往生西方极乐世界，是大恩根本上师圣者

法王如意宝一生最大的心愿，也是最主要的伟大事业之一。为了让无量众生真实往生，从1993年开始，不间断地召开极乐大法会，安排大家依靠《极乐愿文》等修往生四因，念修阿弥陀佛圣号和心咒等。

公元1993年，圣者法王如意宝安排喇荣大道场第一次召开极乐大法会，地点就在喇荣道场的山门口还没进到大门那里，有几十万僧俗大众参与共修。当时，法会每天下午按照恰美仁波切所造的《极乐愿文》修往生四因，法王上师亲自做维那师，带领大众共同念修《极乐愿文》等。为了大家都能如法念修，法王一边以引导的方式，简明易懂地开示往生四因的具体修法，一边领众念修《极乐愿文》。

喇荣极乐小组按照当时的录音，原原本本地记录下来这篇开示，我最近也翻译成了中文。从今天开始，准备用三节课的时间，简单讲一下法王的这篇重要开示。

“往生四因”是数数作意净土庄严、多门积集善根资粮、发菩提心、回向发愿往生极乐世界。本师释迦佛在经中说，凡是具足往生四因的人，此生命终必定往生极乐世界。唐译《无量寿经》云：“阿难！若有众生，于他佛刹，发菩提心，专念无量寿佛，及恒种植众多善根，发菩提心回向愿生彼国，是人临命终时，无量寿佛与比丘众前后围绕，现其人前，即随如来，往生彼国，得不退转，当证无上正等菩提。”

“引导”指修往生四因的实修引导。比如，修第一因时如何作观，修第二因时每一支如何修，第三因如何发愿行菩提心受菩萨戒，第四因如何思惟来发起欣求极乐的求往生心等等。

“弥陀速道”，指按照此往生四因之道来修，会出现两种“迅速”的效果：第一、不耽延到来世，此生命终就往生到阿弥陀佛的极乐世界；第二、往生后不耽延，立即花开，亲见阿弥陀佛，得佛授记，迅速成佛，普度众生。也就是依照此引导如法而修，能够此生命终上品往生极乐世界。

第一因：数数作意净土庄严

“数数”是反复多次的意思。“作意”就是集中心力，让心前浮现出这样的画面。通过反复地忆念、思惟、作观，让自己心前现出西方极乐世界这个清净刹土里的种种功德庄严，就是往生极乐世界的第一个正因。

西方极乐世界，是外器世间和内有情世间都极为清净的佛土。

修这个因的时候，自己要面向西方端坐，心里这样想：就在我面前的西方，也就是太阳落山的方向，从这里越过百千俱胝那由他也就是无量无边那么多的世界，在比我们娑婆世界稍微高一点的位置，有阿弥陀佛的极乐世界。

总的要知道，这个世界依报外器世间和正报内有情世间

都极为清净，具足各种不可思议的功德庄严。

一、依报庄严

器世间清净方面，譬如没有这个世界苦谛自性的土地、石头、高山、悬崖等任何不清净的相，也没有任何能发生苦的因。整个世界由七宝所成，脚踩在黄金宝地上会自然陷下四寸，抬起时又恢复如初，具有不可思议的安乐功德。所有泉流、池沼、七宝行树等都相续不断地宣流大乘法音，诸如此类有无量不可思议的功德庄严。

第一步：观极乐世界的依报器世间庄严相。

在具体作观之前，首先要知道极乐世界的两个特点：第一、没有任何不清净相；第二、没有任何生苦之因。譬如，我们这个娑婆秽土，器世界的万事万物都是由烦恼和有漏业所成的苦谛自性。地面高低不平，地上都是泥土、碎石、沙子、垃圾等，还有陡峭高山，枯木杂乱地倒在山上，以及悬崖深谷，里面长满了荆棘杂草等。这些都是不清净不美观的相，还很难走，光脚踩在上面只会出生苦。总之，相是不清净的，作用也唯一生苦。

极乐世界的情形完全相反。具体如何呢？

(一) 大地庄严

心里要这样想：整个极乐世界由金、银、琉璃、玻璃、砗磲、赤珠、玛瑙七宝所成，这所有的宝物都放射出无量的

彩色光芒。极乐世界的大地由黄灿灿的真金合成，极为平坦宽广，没有一点凹凸不平的相。地面永远洁净，没有尘垢，恒时散发出无量的金色光芒和微妙芳香。大地的触感极其柔软，脚踩下去的时候顿时陷下四寸，就像踩在又软又有弹性的棉花上一样，脚抬起来的时候又会自动弹起来，恢复如初。所以走路无需勤作，毫不费力，而且脚踩在地上时会生起极殊胜的微妙安乐，以此安乐唯一增长菩提善根和觉证。像这样，有不可思议的安乐功德。

（二）其余庄严

观出大地之后，还要观地面上的庄严相。

这样想：极乐世界的大地上，处处都有大大小小的七宝池。七宝池中充满了八功德水，水里没有沉淀和渣滓，清澈透明，可以一眼见到池底宝沙。水流动的不急不缓，随着水波荡漾，相续不断地自然发出演说大乘法门的微妙音声。

接着要想：每一个水池的周围都有很多众宝合成的如意树，一排一排地交错开来，美妙庄严，让人心生欢喜。每一棵宝树的四面都垂着枝条，枝条上有七宝妙叶，每一片叶子都由众宝作为映饰。妙珍珠织成的罗网覆盖在树上，从下到上有七层。当微风徐徐吹动时，每一棵宝树上的枝条、树叶、装饰、罗网，全部发出无量的微妙法音，宣演大乘妙法。宝树的上方有各种奇妙可爱的灵鸟不断地鸣叫，他们在空中旋

转飞舞，发出悦耳动听的声音，随着听者的根机意乐宣演各种大乘深广妙法。

之后想：这些七宝行树的周围，由妙宝栏楯周匝围绕，还有各种各样的宫殿、楼阁，都由众宝合成，放射出无量光芒。在极乐世界的地上、水里，到处都有众宝合成的莲花。每一朵花都有百千亿花叶，每一片花叶都有无量妙色，整朵都是光明灿烂的，炽盛晃耀。

以上是大略的情形，实际上极乐世界具有无量不可思议的功德庄严。具体的功德庄严之相、清净法身体性、无漏安乐作用等，《无量寿经》《阿弥陀经》《观经》《往生论》等中有详细描述，可以细致学习以便作观。还可以看一些极乐世界庄严彩图、3D动画等，边看边观，也很有帮助。

像这样，大致观出极乐世界器界的总体形相后，接下来进入第二步：观极乐世界的正报佛菩萨圣众海会。

二、正报庄严

在极乐世界中央的菩提树前，有具足无量功德的阿弥陀佛，他寿命无量、光明无量、威德无量等，以三十二相八十随好而为庄严，功德无不圆满。阿弥陀佛有两大长子，一位名叫观世音，一位名叫大势至或金刚手。两位大菩萨站在阿弥陀佛左右，周围由无量无数的比丘菩萨眷属海会所围绕。广说的话，比如用头发的尖端沾取大海水，这样一滴一滴来

数，最终整个大海水滴的数量可以算得出来，然而阿弥陀佛初会眷属的数量，连十地大菩萨都算不出来。阿弥陀佛恒时为这无量无数的菩萨眷属众宣说深广妙法。

（一）主尊阿弥陀佛

首先这样观：极乐世界的中央有一棵非常高的菩提树，以种种珍宝、锦缎、妙叶、果实而为严饰，其微妙庄严的情形超出分别心所能衡量的范畴。

其次要知道：菩提树的前面，安住着极乐世界的主尊怙主阿弥陀佛。由于阿弥陀佛光明无量，普照十方世界无有障碍，所以叫做“无量光佛”；由于阿弥陀佛的寿命以及极乐世界人民的寿命都是无量无边阿僧祇劫，所以称为“无量寿佛”。此外还有威德无量、智慧无量、辩才无量、眷属无量等，具足无量不可思议的功德。

接下来正式观阿弥陀佛的庄严身相：阿弥陀佛的本体是自己的根本上师，他的身色是红色的，就像太阳光照在红宝石山上一样威光炽然。顶上有无见顶相，两脚掌有凸起的千辐轮相，从上到下圆满具足三十二相，以指甲铜色等八十种随形好而为严饰，表征内在的断证功德无不圆满。阿弥陀佛有一面，两只手臂，手结定印，定印上持着充满甘露的钵，身上穿着比丘三法衣现出家相，双足结金刚跏趺坐，端坐在莲花月轮宝座上。宝座后面是菩提树，阿弥陀佛的背部倚靠

着菩提树而住，他的大悲之眼，现今正观照着我们。

（二）二大胁侍菩萨

之后观阿弥陀佛的两大长子菩萨：

阿弥陀佛的右边，站立着观世音菩萨。他身色洁白，一面二臂，右手在髀骨处结施依印，左手在心间持白莲花茎。顶部肉髻上戴有天冠，天冠里有一尊站立的化身阿弥陀佛，除了无见顶相不如阿弥陀佛以外，其余的相好都跟佛一样。身上有圆满的报身服饰。

阿弥陀佛的左边，站立着大势至菩萨，他的名字也叫金刚手菩萨。身色青蓝，一面二臂，右手在髀骨处结施依印，左手在心间持着以金刚杵为严饰的莲花。顶部肉髻上有盛满光明的宝瓶，光明中普现诸佛的事业，除了无见顶相不如阿弥陀佛以外，其余相好都跟佛一样。身上有圆满的报身服饰。

（三）眷属菩萨海会

之后观极乐圣众海会：在西方三圣的周围，围绕着无量无数的菩萨眷属海会。他们都是紫磨真金色身，具足三十二相八十随好，身上穿着三法衣，全部现为出家比丘形相，金灿灿的极为明耀。

有人会想：极乐世界到底有多少菩萨圣众呢？

不必说总的极乐世界圣众数量，仅仅是阿弥陀佛最初成佛之时，第一会的弟子众数量也是不可计数的。《无量寿经》

中举了一个譬喻，大海深广无量，一个人把一根毛发分成一百份，取其中的一份毛沾取一滴海水，所沾取的一滴水跟整个大海的水量相比实在差得太远了，用语言、数字等根本没办法说。像目犍连这样具大神通的阿罗汉，集中百千万亿无量无数那么多，请他们在百千万亿那由他劫当中，共同计算阿弥陀佛初会的眷属菩萨众，然而他们所统计出的数量就像一滴水，不知道的数量如同大海水量。不仅如此，就连十地大菩萨都算不出阿弥陀佛初会眷属的数量到底有多少。

到现今为止，阿弥陀佛成佛已经有十个大劫了，这十劫以来，分分秒秒都有不可计数的众生往生到极乐世界。所以，如果要计算在这十个大劫里往生菩萨的数量，那更是不可说不可说无量无边。虽然极乐世界的菩萨众无量无数，而且每一秒里都有他方世界的众生新往生过去，但极乐世界始终像虚空一样开阔广大，没有丝毫拥挤、狭窄之相。怙主阿弥陀佛恒时为这些无量无数的极乐圣众眷属海会，宣说深广大乘妙法。

三、数数作意

心里要再再地作意以上极乐世界的依正功德庄严，让这一切在心前清晰地现出来。

这是第一因的修法要求。

修的方式是“心里再再地作意”，作意的内容是“以上

极乐世界的依正功德庄严”。也就是按照上面所讲的，对于极乐世界的器世界功德庄严相，以及西方三圣和菩萨圣众海会的功德庄严相，自己的心不外散不打妄想，很专注地、反复多次地这样来观。

达到的量是“让这一切在心前清晰地现出来”，让极乐世界器情庄严的相，不是笼统大概、模模糊糊的，而是像见到眼前的事物那样，在心前清晰地现出来。就像曾经见过的地方、自己很熟悉的人，稍微一作意就能在心前清晰地现出来那样，我们虽然没有现量见过极乐世界，但通过文字描述、图片唐卡等，经过多次地作意，专注地去观，也可以在心前清晰地现出来。

四、祈请加持

之后，在心前观出来的西方净土主眷面前诚心祈请：

“我等从今乃至获得菩提果之间，以‘您悉知’的信心，一心祈请怙主阿弥陀佛和眷属菩萨众！请加持我等：

第一、息灭此生的八种怖畏、十六种怖畏等各种不想要的损害！

第二、临终时化身阿弥陀佛和眷属众前来接引，一刹那间化生到极乐世界的莲花中央，之后莲花立即开放，亲见阿弥陀佛！

第三、往生后阿弥陀佛把柔软的右手放到我的头顶上作

加持，令我于如海的总持三摩地等获得自在，很快获得无上佛果！”

依靠反复作意，心前现出极乐世界的依正庄严后，在怙主阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨和清净大海众菩萨面前，一心一意地虔诚祈请。心里这样说：

“我和一切有情，从今天起乃至获得无上佛果之间，以‘一切苦乐您悉知’的信心，一心祈请怙主阿弥陀佛和眷属菩萨众！祈请圣众慈悲垂念，加持我和一切有情：

第一、今生在世的时候，能远离一切狮难、象难、火难、水难、怨敌难、蛇难、牢狱难、非人难等八种怖畏、十六种怖畏等，一切不悦意、不想要的灾难都能自然息灭，身心安乐，直至命终！

第二、临终的时候，化身阿弥陀佛和眷属菩萨众现在我的面前，来接引我往生；我跟随西方圣众，一刹那间就在极乐世界的七宝池莲花中央化生，一往生，莲花就立即开放，当即面见相好庄严观无厌足的怙主阿弥陀佛！

第三、往生后，阿弥陀佛以百福所成、如象鼻般修长柔软的右手，慈悲为我摩顶加持，赐予我成佛的授记，加持我于如海的总持、三摩地等无量功德方面获得自在，令我迅速成就无上佛果！”

像这样，为了积集资粮，自己心里数数作意极乐世界的

依正功德庄严，就是往生四因中的第一因。

（念修《极乐愿文》中“奇哉！由此日落之方向……著三法衣金灿灿”）

法王作了这样的引导后，就带领大众念修《极乐愿文》。从“奇哉！由此日落之方向”开始，念到“著三法衣金灿灿”暂停，之后作下一个引导。

我们念修时也可以这样来，也就是先按照引导作观，然后随文入观地念修一遍这几颂。

第二因：多门修积善根资粮

往生极乐世界需要积集资粮和净除罪障，如果精勤积资净障，当然会往生极乐世界。积资净障的方法虽有很多种类，然而一切经教都将所有修积善根的方法摄在七支当中，同样，恰美仁波切在《极乐愿文》中也是以七支的门径宣说了积资净障的方法。

阿弥陀佛的极乐世界是极其清净庄严的佛土，不是善根微少、福德浅薄的众生能够往生的。如释迦佛在《阿弥陀经》中所说：“舍利弗！不可以少善根福德因缘得生彼国。”因此，为了往生极乐世界，需要经由积集善根资粮来具足顺缘，以及净除罪障来消除违品。在具足信愿的基础上精勤地积资净障，当然能够实现所愿而往生到极乐世界。

如何修积善根资粮呢？虽然修积善根的种类有很多，但

所有经教中都说，大乘七支修法摄尽了一切修积善根的扼要。同样，本部《极乐愿文》里也是依靠七支修法来积资净障，以此来修第二个往生正因。七支即是礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请住世支和回向支。下面讲具体的修法引导。

一、礼敬支

（一）礼敬方式

由第一因——数数作意极乐净土功德庄严后，接着在这个所观境前，观想自己的身体不是只有一个，而是幻变出百千万亿无量无数那么多，这无量无数的身体在同一时间整齐地合掌五体投地，这是身礼敬；同时口里念祈祷文祈请赞颂，这是语礼敬；心中随念极乐世界主尊阿弥陀佛及眷属菩萨海会的无量功德，这是意礼敬，要这样三门恭敬作礼。

首先修礼敬支。修的时候不能只是坐在垫子上观想顶礼，而是要站起来，面朝西方，身体端直，真实向西方圣众磕头作顶礼。

1. 所礼之境

依靠修第一因，已经观出了极乐世界的依正庄严。现在自己心前的虚空中，中央是本体为根本上师的怙主阿弥陀佛，由观音势至二大菩萨和无量极乐圣众眷属海会所围绕，这是所礼敬的境。

2. 能礼之身

用来修礼敬的身体不是只有现在的这么一个身体，而是观想从自己现在的这个身体里，幻变出很多个一模一样的身体，有百千万亿无量无数那么多，密密麻麻地充满整个大地。这无量无数的身体一排一排、一列一列，站得端正整齐，与自己这个身体动作一致，一起修礼敬，这是能礼敬的身。

3. 身礼敬

这所有的身体，在同一时间，就像训练整齐的队伍一样，步调一致地首先在头顶合掌，其次在喉间合掌，然后在心间合掌，之后五体投地磕头。随即站起来，还是跟前面一样，次第三合掌后磕头。这样反复作礼就是身礼敬。

4. 语礼敬

无量无数的身体在磕头的同时，口中同时整齐地念礼敬句。比如念《极乐愿文》中礼敬支的这些偈颂，或者念阿弥陀佛名号“顶礼供养归依世尊、应供、正等正觉怙主阿弥陀佛”或“南无阿弥陀佛”等来祈请赞颂。这样边磕头边念，就是语礼敬。

5. 意礼敬

这样口念身礼的同时，心不外散，不打妄想，不起贪嗔等的烦恼，一心忆念极乐世界的主尊阿弥陀佛和眷属菩萨海会的无量功德，对于阿弥陀佛和极乐圣众的功德生起信心和

恭敬心。这样身礼口念的同时，意住在随念功德而起信敬的状态中，就是意礼敬。

总之，要这样身语意三门具足恭敬，如法地修礼敬。

（二）礼敬利益

这样礼敬有无量不可思议的功德利益。

这样身体合掌、磕头，口里念阿弥陀佛名号，心里生信心恭敬，三门恭敬如法作礼有无量无边不可思议的功德利益。下面分别来认识：

比如，听闻极乐世界的功德、阿弥陀佛的名号后，心里对极乐世界阿弥陀佛生起信心，这样仅仅双手放在心间合掌一次的功德，已经远远超过了每天不间断地以遍满整个三千大千世界的金银等七宝供养十方一切诸佛的功德。

这是身礼敬中合掌的功德利益。

对比来看：一个非常富裕的人，用黄金、白银、珍珠等极贵重的七宝，把三千大千世界里的每一个地方都铺满，之后用这么多的珍宝，来供养十方世界的一切诸佛。而且不止一天，是一年三百六十五天，天天不间断，年年如此。这样他所获得的福德善根当然非常不可思议！

相比来说，现在我们听到《阿弥陀经》《无量寿经》等中对极乐世界功德庄严的描述，对极乐世界、阿弥陀佛有了一些了解，知道阿弥陀佛的四十八大愿，尤其是已经成就了

这样不可思议的极乐世界，以此心里对阿弥陀佛生起了很大的信心、欢喜心、敬仰心，比如想“极乐世界这么殊胜，阿弥陀佛太了不起了！”这就是生起了清净信，由信心引发，双手在心间合掌。仅仅这么合掌一次，生起的善根福德，已经远远超过了前者！

而且，仅仅耳中听闻、心中忆念阿弥陀佛名号，就能不退转于菩提道，也就是从此不再受生恶趣和轮回，而进入大乘菩提道。

不仅如此，念阿弥陀佛名号的人，从今乃至生生世世中戒律清净，不受生下劣女身及屠夫等下劣种姓，生生世世生在具法家族、贵族、天王帝释和人间转轮王中，最终获得决定胜佛果。

再者，无论何人念阿弥陀佛的名号，都能息灭今生的水火难等八大怖畏、十六种怖畏，以及十八种横死等。

这是语礼敬中，口念阿弥陀佛名号的功德利益。

1. 得不退转

仅仅耳朵里听到阿弥陀佛的名号，心里想一想阿弥陀佛的名号，生起深信心的话，这个人从此时起就进入了大乘菩提道，不再受生恶趣和轮回，并且不退转于无上菩提。连耳闻忆念弥陀名号都有这么大的利益，何况口中不断地称念弥陀名号呢？

2.持戒清净

念阿弥陀佛名号的人，从这一世开始乃至生生世世当中，都能戒律清净，常修梵行，连微细的犯戒罪恶都不会沾染，因为得到了阿弥陀佛大愿神力加持的缘故。

弥陀第三十六大愿中说：“设我得佛，十方无量不可思议诸佛世界诸菩萨众，闻我名字，寿终之后，常修梵行，至成佛道。若不尔者，不取正觉。”

3.不受女身

念阿弥陀佛名号的人，从这一世起乃至生生世世中，不再以业力受生为下劣的女身。

弥陀第三十五大愿中说：“设我得佛，十方无量不可思议诸佛世界，其有女人，闻我名字，欢喜信乐，发菩提心，厌恶女身，寿终之后，复为女像者，不取正觉。”

4.种姓高贵

念阿弥陀佛名号的人，从这一世开始乃至生生世世中，永远不生在屠夫、盗贼等下贱造罪的家庭里，常常生在尊贵之家。比如修行佛法的国王家、大臣家，父母都是修行者的家庭，或者转生为天王帝释，以及人间的转轮王等等。这样每一生都不中断修行，很快就能顺利获得决定胜佛果。

弥陀第四十三大愿中说：“设我得佛，他方国土诸菩萨众，闻我名字，寿终之后，生尊贵家，若不尔者，不取正觉。”

5.不受灾横

比如一个人罪业很重，注定这一生要遭受地震、火灾、洪水、台风、车祸、绝症等各种各样的灾难，然而如果他肯念阿弥陀佛名号，依靠持名的力量，今生这一切八种怖畏、十六种怖畏等的灾难都能息灭，而且不会遭受任何横死，一生平安直至命终。

对阿弥陀佛以真实信心来顶礼，当然有无量不可思议的利益。

这是讲意礼敬，也就是生起真实信心的功德利益。

就像前面讲生信合掌、闻名生信时所说的那样，对阿弥陀佛生一次真实信心，所得的善根就超胜恒常作广大供养，而且能得不退转等，当然有无量不可思议的功德利益。

仅仅缘着阿弥陀佛生起一次信心而合掌，就能获得以上种种功德利益。因此，首先以自己的身语意来敬礼极乐世界主尊阿弥陀佛和眷属海会！

只是缘着阿弥陀佛生起一次信心，双手合掌、念名号等，就能获得以上所说的那么多那么大的功德利益，何况每磕一个头都合掌三次，至少念一遍名号，心里一直在起信心，所以礼拜一次的功德利益都是极其不可思议的！

因此，大家要发起精勤，按照前面所讲的那样，观想自己化身无数，身语意具足恭敬，来礼拜极乐世界的主尊阿弥

陀佛和眷属海会。这样反复多次地磕头修礼敬。

（念修《极乐愿文》中“信敬作礼无远近……敬礼善逝阿弥陀”）

按照前面讲的，身体顶礼的同时，口里念《极乐愿文》中的从“信敬作礼无远近”到“敬礼善逝阿弥陀”这些偈颂来修礼敬支。

二、供养支

（一）实物供养

内心没有被悭吝、炫耀、骄傲等所染污，精勤地用水、灯、香、花、食子五供或八供等，自己所拥有的上妙物品来作供养。还要供养自己最珍爱的身体，身体所需的一切受用，以及三世积集的一切善根。

修完礼敬支后，接下来修供养支。第一个是实物供养。

1. 供养境

可以请一尊如法制作并且开过光的极乐世界依正庄严图，或者西方三圣像，或者阿弥陀佛像，安放在佛堂里作为供养境。

2. 供养心

供养的动机是为了自他往生极乐世界，不能为了发财得世间福报等来供养。

而且，供养心不能被悭吝等所染污，比如明明有钱，却

吝啬舍不得买好供品，只用便宜或免费的东西作供养，也不能为了在道友面前炫耀自己来供养，也不能有认为自己作的供养最如法这种骄慢心。总之，要以虔诚、恭敬、清净的心作供养。

3. 供养物

(1) 上妙供品

有了清净心后，在西方圣境的佛像或唐卡面前，摆上干净、妙好的供品作供养。比如可以供七杯水，点七盏灯，燃一炷香，献一束花，供上新鲜的水果糕点等，这就是五供。有条件还可以供乐器、香水、彩色绸布、曼扎等。

要注意，供品本身和盛供品的容器都要干净，要排列整齐，而且在经济条件允许的范围内要供养最好的，至少不能比自己受用的差。

还要精勤地作供养。比如每天以《极乐愿文》为日课，修一次往生四因，就可以每天供一次。又比如天降月共修八天，每天修四座，就可以供四次水、灯、香等，供品数量也可以适当增加，在特殊的日子依阿弥陀佛要多修积善根。比如法王安排极乐法会共修期间，各处经堂旁边的供灯房里，每座都供 3000 杯水、3000 盏灯。

(2) 我执所依

还要在怙主阿弥陀佛主眷面前诚心诚意地想：“我把自

己最爱惜的身体供养给您，从此尽力用这个身体去修持、弘扬净土法门！我把自己拥有的一切受用都供养给您，从此尽力用这些作善法修积往生资粮！我把自己过去、现在、未来修积的一切善根都供养给您，愿这些善根成为自他一切众生往生极乐世界的正因！”

（二）意幻供养

除了实物以外，还要以自己的意，幻变出八吉祥、八瑞物、轮王七宝等一切人天的圆满资具来作供养。

修意幻供养时，用自己的心观想虚空中，出现白银镜、奶酪、牛黄、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、黄丹、白芥子这八瑞物，以及宝瓶、宝盖、双鱼、莲花、白螺、吉祥结、尊胜幢、法轮这八吉祥，还有金轮宝、神珠宝、玉女宝、主藏臣宝、白象宝、紺马宝、将军宝这轮王七宝，包括人间天界各种各样的美妙物品，每一种都有无量无边那么多，遍满整个虚空，全部供养给阿弥陀佛和极乐圣众。

此外，还可以买八吉祥、八瑞物的模型，或者印有八吉祥、八瑞物、轮王七宝等的彩图，供在阿弥陀佛圣像等前，心中作意这就是真实的八吉祥等来作供养。

（三）自成供养

还要用自己的心，摄取十方世界中自然形成的四大部洲、须弥山王、七金山、太阳、月亮，以及天界、龙界、人

界无有主人摄持的上妙资具。将这一切微妙供养物献给极乐圣众，祈请怙主阿弥陀佛和眷属海众，以大悲力接受我的供养！

十方世界中有很多美妙庄严的无主物，这些都是天然的供品，可以用心摄取过来作供养。

比如用心来缘取：地球上各地的黄金矿山、长满名贵树木的原始森林、清澈见底的湖泊瀑布、自然美景、奇珍异宝等。地球以外，其他星球上的各种自然风光。还有纯金、白银、琉璃、红宝石组成的须弥山王，它周围是散发出金色光芒的七重金山，山下面有遍满了优钵罗花的香水海，旁边有太阳和月亮。再者，从四天王天到他化自在天之间有各种天界妙物，龙宫里也有各种罕见的宝物。在这个小世界以外还有无量无数的世界，里面有各种超出想象的无主妙物。以上这些无主人的实物都可以成为供品，现在用自己的心把这一切上妙供品都摄取过来，就像用心摄取面前的七杯水那样。

然后心想：“以上的实物供养、意幻供养、自成供养，祈请阿弥陀佛和极乐圣众以大慈悲力全部接受！”之后作意阿弥陀佛和眷属菩萨们欢喜接受了自己的所有供养。

除了座上修以外，日常生活中，凡是见到悦意的事物，比如壮丽的山河、美丽的花草、庄严的建筑、商店里的各种好物品、新鲜的蔬菜水果、美味佳肴等，都要用自己的心摄

取过来供养给阿弥陀佛主尊眷属，同时心想：“愿以此供养善根，令自他一切众生往生极乐世界！”这么说的话，随时随地都能积集往生资粮。

（念修《极乐愿文》中“吾身资财及善根……为利我故悲纳受”）

一开始不熟练时，可以先按以上的引导观修一遍，再念供养支的文句。等到熟练后，入座前就摆好供品，入座念修到礼敬支时站起来磕头，之后坐下来面朝西方，随着文句边念边修这三种供养。

三、忏悔支

（一）所忏罪业

要忏悔什么罪业呢？经中将所有不善业大略归摄为身语意的十种不善业。对于这一切罪业要取到心里作发露忏悔。

自相续中的所有罪业都要作如法忏悔。有哪些罪业呢？佛经中把所有的不善业，从粗分明显、成为罪恶根本的方面，按造业工具身语意三门摄为十种不善业，比如《正法念处经》中就是这样归摄的。

因此，自己从无始以来，由烦恼所引发，凡是身体做过的杀生、偷盗、邪淫，口里说过的妄语、离间语、粗恶语、绮语，心里起过的贪欲、害心、邪见，方式包括亲自作、让

别人作、见到别人作自己欢喜支持，这一切罪业全都要一一发露忏悔。

尤其是，《佛说无量寿经》中讲到，如果舍法罪和五无间罪这两种罪业没有清净，就不会往生到阿弥陀佛的极乐世界，因此，需要认真忏悔这两种罪。

释迦佛在《无量寿经》中讲到，阿弥陀佛因地时所发的第十八大愿：“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。”可见往生极乐世界最大的障碍就是舍法罪和五无间罪，相续中有这两种罪业的话，此生命终就不会直接往生极乐世界。必须如法忏悔清净，相续中没有了这两种罪业，而且具足信愿行，才能得阿弥陀佛接引而实现此生命终就往生极乐世界的愿望。

因此，我们每个人都要重点反省检查这两种罪业，如果有，一定要认真忏悔清净。

首先，什么是舍法罪呢？对于如来宣说的圣法有邪见、不信而诽谤，就成了舍法罪。再者，依靠佛像、佛塔、佛殿等三宝所依发誓后违背的话，也成为舍法罪。

舍法罪有几种情况：

1. 邪见诽谤

比如，断定地认为佛菩萨、极乐世界、六道轮回、地狱

天堂、非人鬼怪等，都是编出来的神话故事。或者心里确定，人死后有中阴有来世、善有善报、恶有恶报、靠布施才能得财富等，都是骗人行善的迷信说法。诸如此类，只要心里真是这么认为的，断定无疑，就是起了邪见，无论口里说还是没说，都属于诽谤，是舍法罪。

如果学佛前是坚定的唯物主义者，就容易造这类舍法罪，需要好好地反省检查，发露忏悔。

2. 宗派偏袒

学佛后一知半解，诋毁其他宗派的佛法，下至认为一字一句的佛法不合理、妄加评判等，都是舍法罪。

比如，认为除了自己学的宗派外，其他个别佛法宗派不是佛说的，是后人编造的，心里排斥。或者认为小乘法下劣，大乘显教法很低，密法是邪教等。或者认为只该念一句佛号，其他佛法都不要学。或者跟别人说，应该只学某某法师讲的法，其他法师讲的通通不要学，等等。再者，对别人闻思修正法直接间接造成干扰，以及诽谤讲法者，都属于舍法罪。

现今是斗争坚固时期，学佛人当中，除了极少数从一开始学佛就培养好了“一切圣教无违”的正见，而且时时保持正知正念的人之外，几乎所有学佛人都有意无意直接间接造过不少这类罪，所以要好好地反省检查，发露忏悔。

3. 违背三宝前立誓

再者，以三宝、三宝所依等作证来赌咒发誓，结果违背了所发的誓，也属于舍法罪。这类罪业，在某些特殊情况下容易造，所以要回忆检查，如果造过要好好发露忏悔。

五无间罪，经中说是指杀今生的父亲、杀今生的母亲、杀阿罗汉、恶心出佛身血、破和合僧这五种。五无间罪，除了一两个人可能会造以外，多数人不会故意杀害自己今生的父母；杀阿罗汉的也很少见；也没有恶心出能仁王释迦佛色身血的；也没有真实的破和合僧，因为真实的破和合僧需要佛住世时才能造，现今佛不住世的缘故，也不会造。因此，我们大多数人都没有造过经中所讲的五无间罪。

五无间罪，指故意杀死今生的父亲、故意杀死今生的母亲、故意杀死无学道圣者阿罗汉、以害心想杀佛而导致佛色身出血、破和合僧。这五种罪中，造下任何一种都是无间罪。

一般情况下，无间罪不容易造。也就是，除了极个别人以外，故意杀死自己今生父母的人极少。再说，现在世界上连阿罗汉都很少，杀死阿罗汉几乎不可能。再者，由于释迦佛已经涅槃，所以不存在恶心出佛色身血的情况。破和合僧指破法轮僧，释迦佛在世时才有法轮僧，所以也不存在造这种情况。像这样，多数人今生没造过无间罪。

需要如法忏悔五无间罪和舍法罪，还有诽谤菩萨罪、邪见罪，以及违犯外别解脱戒、内菩萨戒、密誓言戒等的一切

自性罪和佛制罪。

如果造过舍法罪和无间罪，一定要如法忏悔，直到彻底清净，这两类是往生极乐世界的最大障碍。

此外，近五无间罪、诽谤发了世俗菩提心的人、对不可思议因果起邪见等，都是非常重的罪，而且容易造，所以要仔细反省检查，如果造过，要如法发露忏悔。

另外，受过三乘戒，也就是别解脱戒、菩萨戒、密咒誓言戒者，也要仔细检查自己是否造过根本罪或支分罪，如果造了，要如法发露忏悔。

（二）忏悔方法

要圆满具足四力，以此来如法忏悔。四力即是：

一、破恶力，对以上所讲的所有罪业生起猛利的追悔心；

二、恢复力，发誓未来纵遇命难也不再造这些罪业；

三、依止力，在面前虚空中观想的上师阿弥陀佛和菩萨海会面前祈祷，加持我和一切众生相续中的一切罪业刹那间无余清净！

四、对治力，尽力修持缘众生的悲心和缘三宝的信心所摄的一切善法。

佛经中说，具足四力则是如法忏悔，由此一切罪业都能清净。

修的时候，按照第一因，自己面前虚空中，安住着本体

为根本上师的怙主阿弥陀佛和眷属菩萨海会，在他们面前如法忏悔。

第一、破恶力：对于前面所讲的十不善业、舍法罪、无间罪等所有的自性罪和佛制罪，一条一条细致地反省检查。凡是发现自己造过的罪，具体什么时间、什么地点、怎么造的等等，都要在怙主阿弥陀佛和极乐圣众面前坦白地发露陈述，不能掩盖事实包庇自己。然后对这个罪业，生起猛利的惭耻心、怖畏心、恐惧心，由此生起大追悔心，认识到太不应该了，特别后悔那么做。凡是能想起来的每一个罪业，都要这样彻底发露并且生起猛利追悔心，回忆不起来的也作意绝不覆藏并生起追悔心，这就是破恶力。

第二、恢复力：生起追悔心后，在阿弥陀佛主眷面前发誓不再造罪，就是恢复力。这又有上中下三品。下品发誓断除罪业中的一部分，以杀生为例，如果做不到彻底不杀生，就针对能做到的发誓，比如发誓：“我纵遇命难也不杀人、天人、狮子、老虎、大象……”中品发誓尽力断除罪业，比如发誓：“我过去杀了很多苍蝇蚊子等，往后小心谨慎，尽力不杀任何众生！”上品发誓彻底断除全分罪业，比如发誓：“从今往后，无论给我多少好处，或者我不杀那个众生就会死掉，我都绝对不再杀任何一个众生！”对于十不善等的每一种罪业，都要一一具体地立誓断除，根据自身情况选择上

中下任何一品，都能做到上品就最好了。

第三、依止力：猛利祈祷怙主阿弥陀佛和眷属菩萨海会，这样说：“请加持我和一切众生，心相续中从无始到今天所造的一切罪业，当下刹那间无余清净！”之后观想面前的阿弥陀佛说：“你们所造的罪业皆已清净！”同时阿弥陀佛身中放光，令我等的罪业全部清净。

第四、对治力：总体上，修任何身语意的善法都成为恶业的对治力。特别而言，善的关键不在身语而在于心，心的善法中，缘众生最好的心是悲心，缘三宝最好的心是信心，这两种心是最根本的对治力修法，因此要尽力把自心调整到信心和悲心的状态。比如缘三宝总集的上师金刚萨埵生起猛利信心，缘一切罪苦有情生起大悲心，在这样信悲双运的状态中，为了所有众生净除舍法和无间罪为主的一切罪业，而念修 40 万遍金刚萨埵心咒等。

（念修《极乐愿文》中“父母为首我等众……加持净化我相续”）

按照以上的引导，边思惟边念忏悔支的这些偈颂。

四、随喜支

当见到或听到他人作种种善法时，如果能舍离嫉妒心，就像自己作了那个善法一样，发自内心地感到欢喜，那么自己也能同样获得福德。因此，要普遍随喜十法界一切圣者凡

夫所修的所有善根。

首先要想，自己曾经见过或听说过的别人所作的善法，对此生起欢喜心。比如听说某道场的僧众，每天都精进地闻思显密经论，还一起念修《极乐愿文》《普贤行愿品》，念阿弥陀佛名号和心咒等。想到这些善法的功德利益那么大，出自天然无私的善心就感到特别欢喜，就像自己做了那些善法一样特别开心。这样随念功德而生欢喜心就是“随喜”，虽然没做什么，但以这个欢喜心就能同样获得福德。

如果对于某些人，比如自己讨厌的人、竞争者，他们做的善法生不起欢喜，反而很嫉妒，那就要想方设法把心态调整好，要达到对任何人作了因上的善法、获得果上的安乐都不再嫉妒，唯一心生欢喜。

之后拓展开来，普遍缘想十方三世的一切佛、菩萨、缘觉、声闻、天人、人、非天、旁生、饿鬼、地狱有情，他们所作的一切有漏无漏的善根，随着想到这些善根，就由衷地生起广大的欢喜心。

（念修《极乐愿文》中“若闻他人行善时……此诸善行皆随喜”）

随喜心修好后，每次念这几颂时，就随着文句相应地起随喜心，这就是随喜支的修法。

五、请转法轮支

祈请成道后还没有转法轮的佛以及上师善知识们，相应众生的根性意乐，相续不断地转妙法轮。

这样思惟：十方世界中，当下就有很多成就无上菩提、还没有转法轮的诸佛，以及诸菩萨、上师善知识等有能力转法轮而没有说法的人。现在自己立即变化出无量无数的身体，出现在他们每一位面前，每一个身体都长跪合掌，手持黄金法轮、右旋海螺等缘起物，至诚恳切地祈请说：“请您相应我等众生的根机意乐，不间断地转深广妙法轮！”

（念修《极乐愿文》中“十方无边世界中……请佛神通知此事”）

按以上的引导，口里念这一颂，心里劝请十方诸佛等转妙法轮。

六、请住世支

当诸佛菩萨上师善知识们利生事业圆满，以及为了摧毁众生的常执等，而欲示现涅槃之时，自己至心劝请他们，为了众生暂时究竟的利乐，在佛刹极微尘数劫中久住世间。

这样思惟：十方一切佛菩萨、持教上师善知识们，在今生色身的利生事业圆满，以及为了破除众生对世间常有和如来常住不灭的颠倒执著等，想要示现涅槃时，自己当即变化出无量无数的身体出现在他们面前，每一个身体都手持吉祥缘起物恭敬合掌，至诚劝请说：“请您为了我等一切众生的

究竟利益和暂时安乐，在佛刹极微尘数那么多劫中安住世间、不入涅槃！”

（念修《极乐愿文》中“诸佛菩萨持教师……为利众生久住世”）

按以上引导，边念这一颂，边劝请诸佛菩萨善知识们长久住世。

七、回向支

以这次作的善根为代表，过去、现在、未来三世修积的一切善根合而为一，回向给一切众生，往生到极乐世界后迅速获得无上佛果。

所回向的善根是，以这次修礼敬到请久住世的善根为代表，自己过去、现在、未来三世修积的所有善根，将这所有善根全部以心摄集为一。回向给谁呢？全部回向给一切众生。要达到什么目的呢？让一切众生凭借这些善根的力量，此生命终无碍往生极乐世界，之后迅速成佛！

（念修《极乐愿文》中“以此为表三世善……成就具义妙人身”）

这样边思惟边念这几颂，来作究竟和暂时的回向。

以上七支的文义要在心中明显地现出来，这样随文入观来积集资粮，就是往生四因中的第二因——由多门修积善根资粮。

在念文句时，心中要清晰明了地现出从礼敬支到回向支这七支的意义。这样边念边作相应的思惟，以此来修积资粮、净除罪障，就是修往生四因中的第二因。

第三因：发菩提心

此处第三个往生正因——发菩提心的引导，是按照寂天菩萨所造《入菩萨行论》中发菩提心受菩萨戒的仪轨来作的。也就是，在念修完《极乐愿文》中的七支修法后，接着按照以下的引导发菩提心。

一、祈请垂念

首先，观想十方诸佛、十地诸大菩萨摩诃萨，以及大金刚持上师等一切归依处，刹那间降临在自己面前的虚空中，祈请他们垂念自己。之后在他们面前归依和发菩提心。（念一遍：祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我！）

首先观想：本师释迦佛、怙主阿弥陀佛等十方世界的一切诸佛，观世音菩萨、大势至菩萨、文殊菩萨、普贤菩萨等安住十地的诸大菩萨摩诃萨，以及法王如意宝等大金刚持上师这浩瀚无边的一切归依处，一刹那间降临在自己面前的虚空中。然后自己双手合掌，诚心祈请他们垂念，同时念一遍这一句。

之后，依圣众海会为归依境和随学处，来作归依和发菩提心。

二、归依

（一）归依必要

如《俱舍论》云：“近住余亦有，不受三归无。”如果没有归依三宝的话，则不生任何内道功德法。譬如，要在相续中取受八关斋戒，前提要受归依戒。

为什么首先要归依呢？《俱舍论》中说：在家出家的戒律谁都可以受，但是没有归依的人是不能受任何戒的。《俱舍释》中也说：“受归依者，是受一切律仪之门。”要知道，内外道是以归依来区分的，如果首先没有归依三宝，就不可能出生内道戒定慧所摄的任何功德。比如，一个人想受八关斋戒的话，前提就是要受归依戒。同样，受菩萨戒前也要先归依。

（二）归依涵义

如何归依呢？发誓从现在起乃至获得菩提果之间，唯一依止佛作为自己成佛道上的引导者，所修的唯一是佛法，助伴唯一是僧众而非其他世间大力天神外道等，以这样的三种发誓来归依三宝，就是因归依。之后，发誓为了利益众生，我依止这样的本师、法道、助伴作为方便，愿获得究竟佛果，即是果归依。

归依的自体是誓愿，也就是心里立下誓愿归投依靠三宝。

首先是因归依，心想：“我发誓从今天起直到成就无上佛果之间，唯一依止诸佛作为成佛道上的引导者，绝不依止其他外道为师；我唯一修能寂灭一切苦和苦因的佛法，绝不修其他邪法；所依止的助伴唯一是贤圣僧众，绝不依止世间大力天神外道等。”这样立下三种誓愿来归依三宝，就是因归依。

接着发誓：“我为了利益一切众生，依止这样的本师为导师、这样的法道为道路、这样的僧众为助伴，唯一愿求获得无上究竟的佛果！”这样发誓在自相续中成就三宝，就是果归依。

了解归依的必要和涵义后，下面正式受归依戒。

（三）正受归依

念修《入行论》中“乃至菩提果，归依诸如来，正法菩萨众，如是亦归依。”这样念三遍来发誓归依，最后一遍结束时作意自相续中获得了圆满的归依戒。

一边按以上的引导发誓，一边念三遍这一颂来发誓归依。念完第三遍时，作意自相续中生起了圆满的归依戒。

（四）归依学处

得到归依戒就正式入了佛门，也成为一切功德的基础。

因此，应欢喜精勤修学对众生不害生悲、对三宝生信这样信悲双运的归依学处。

得到归依戒后，自己就正式入了佛门，成为内道佛弟子；而且，依靠归依能坚固希求涅槃的意乐，这是一切戒律的依处，由戒而能出生一切功德，诸如此类有很多利益，因此，应当以欢喜心精勤修学归依学处，守护好归依戒。

归依学处有很多，法王以摄要的方式讲到两条：一、不害一切众生，对一切众生修悲心；二、常常随念佛法僧三宝的功德，对三宝修信心。自心有了信悲双运的内涵，一切归依学处都含摄其中。

三、发心

（一）发心涵义

什么是发起殊胜菩提心呢？

心想：“由我来让一切有情获得佛果！”这是愿菩提心。

心想：“让一切有情成佛的话，必须有引导一切有情成佛的能力，而我现在没有，所以为了有这样的能力，我要修成佛果！佛果也不是无因无缘就能得到的，因此为了获得佛果，我要圆满修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若这六度或三学！”这是行菩提心。

归纳而言，心想：“我要让一切有情获得佛果！”是愿菩提心；为此立誓修学六度等，是行菩提心。

什么是缘殊胜菩提发心呢？发心的本体，需要具足悲心为利他和智慧求佛果这两分德相。发心的分类，由意乐和加行分为愿菩提心和行菩提心两类。

1.愿菩提心

诚心立誓：“愿一切有情都能脱离苦因苦果得到圆满正等觉佛的果位，而且要由我一人来成办这件事！”

2.行菩提心

这样思惟：“让一切有情成佛的话，必须有引导一切有情成佛的能力，但我现在还没有这样的能力，只有圆满正等觉佛才有，所以，为了具有引导一切有情成佛的能力，我一定要修成无上佛果！怎样才能获得佛果呢？必须圆满修学六度等无量菩萨行才能获得。”因此立誓：“为了获得佛果，我要圆满修学布施到般若之间的六波罗蜜多或戒定慧三学！”这样立誓行菩萨道，就是行菩提心。

3.归摄

简要言之，愿菩提心就是在心里发愿：“我要让一切有情获得佛果！”行菩提心就是为了实现这个誓愿而立誓修学六度等。

了解菩提心的涵义后，接下来正式受菩萨戒。

（二）正受菩萨戒

按照仪轨发愿行菩提心而受菩萨戒时，心里要想：“如

同往昔的一切诸佛，为了利益一切众生，首先发起誓愿成佛的菩提心，我也为了利益一切众生，首先发起誓愿成佛的菩提心；如同诸佛发菩提心后，按照修学的次第，修学六度万行等所有菩萨学处，我也按照次第精勤地修学种种菩萨学处。”

这里讲的是受菩萨戒仪轨文两颂的涵义。依仪轨正式受菩萨戒时，就是按这里所讲的，随学十方一切诸佛，来发起愿行二种菩提心，而得受菩萨戒。

念修《入行论》中：“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处；如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。”念三遍来受菩萨戒。作意念完第一遍获得愿菩提心，念完第二遍获得行菩提心，念完第三遍菩萨戒在自相续中得以坚固。

念三遍这两颂来受菩萨戒。念的时候要注意两点：

第一、随着文句起相应的誓愿心，这样才能得戒，文句的涵义如上所说。

第二、作意得戒，也就是念完第一遍时，作意自相续中生起了愿菩提心；念完第二遍时，作意自相续中生起了行菩提心；念完第三遍时，作意菩萨戒在自相续中坚固而住。

四、结行令自他欢喜

（一）自生欢喜

思惟如今自己已经生于佛家族,并且获得了引导三界有情往生极乐世界的殊胜力量,因此自己该欢喜了!(念修一遍:“今生吾获福……如是我何幸!”)

这样思惟:“今生我以善因缘获得了暇满人身,现在又发了菩提心受了菩萨戒,由此生在了如来家族中,成为佛的心子,还获得了能引导一切众生往生极乐世界的殊胜力量,有了这么殊胜的善缘,真的太欢喜了!”边思惟边念这三颂。

这是修自随喜,也就是对于自己发菩提心受菩萨戒这件事再再地生欢喜心,由此能够滋润菩提善根,使得菩提心不退而增长。

(二) 令他生喜

世间界的天龙八部人非人等,你们也欢喜吧!我为了无偏一切有情的义利要修成佛果,刚才已经在一切诸佛菩萨面前这样发誓承诺了,现在到了该度化你们的时候了,所以你们也应欢喜!如果你们在我成就无上菩提方面不作逆缘、成办顺缘的话,则自他双方都会从安乐入于安乐。这里令他欢喜的境主要是一切魔和鬼类,让他们欢喜。(念修一遍:“今于怙主前……普愿皆欢喜!”)

这是劝一切魔和鬼类生欢喜心,他们欢喜的话,就不会对自己修行无上菩提作障碍,还能帮忙成办顺缘。

心里这样说:“世间界的一切天龙八部人非人等,你们

也应该欢喜了！因为我刚才已经在一切诸佛菩萨上师面前发誓承诺，为了利益一切有情，誓愿修成无上佛果，按照誓愿，现在到了为了度化你们而精进修行的时候了，所以你们也应该生起大欢喜心！这样的话，在我为了成就无上菩提而修行期间，如果你们能做到不制造逆缘、成办顺缘的话，那么咱们自他双方都会从安乐走向安乐！”

这样边思惟边念一遍这一颂。

第四因：回向发愿往生极乐

以上修往生三因——数数作意净土庄严、多门修积善根资粮以及发菩提心所获得的一切善根，都要用猛利的求往生愿来摄持回向，让它成熟在自他往生极乐世界方面，这样发愿回向就是第四因的修法。

修这一因，关键在于真正发起往生极乐世界的愿，心里真的决定要去，建立起了这个目标，这也是往生四因中能决定往生的最根本因素。也就是说，四因中，修第一因数数作意净土庄严，主要是为了引生信心，以及为第二因作资粮田；修第二因多门修积善根资粮，是为了有足够的善根资粮来实现往生愿；修第三因发菩提心，是为了能够上品往生；而真正决定能否往生的就是这第四因，只有心里真正发起了往生的愿，此生命终才能往生，因此，这一因至关重要！

一、应发愿往生极乐世界

如果你们平时经常以信心祈祷阿弥陀佛、好好发往生极乐世界的愿，那么像极乐世界一样容易往生并且往生后利益那么大的，其他任何地方也没有。

法王为我们做了最好的选择，那就是让我们去极乐世界。原因有二：第一、容易往生；第二、往生后利益极大。除了极乐世界以外，十方世界中再也找不到同时满足这两个条件的地方了。

怎样才能往生到极乐世界呢？法王说平时要做到两点：

第一、祈祷弥陀：经常忆念阿弥陀佛的不可思议功德生起信心，在信心的状态下祈祷，比如一边念弥陀名号，一边祈求阿弥陀佛加持自他一切有情无碍往生极乐世界。

第二、发往生愿：通过思惟轮回苦、生死漫长等生起厌离娑婆的心，思惟极乐世界功德庄严等生起欣求极乐的心，有了厌离娑婆、欣求极乐这两个心，就形成了具相的往生愿。

为什么极乐世界容易往生，而且往生后利益极大，超出其他佛土呢？这是由于阿弥陀佛成就了不共的大愿。

《极乐愿文》中说：“遍摄八十四百千，俱胝那由他佛土，功德庄严一土圆，超逾十方诸刹界，愿我得生极乐土。”意思是，怙主阿弥陀佛往昔因地之时，发愿将八十四百千俱胝那由他佛土里的一切依正庄严总摄到一个佛土里，自己在这样的刹土中成佛，以极简易的方便摄受众生到这个刹土。

如今阿弥陀佛已经成佛，大愿彻底现前，所成就的极乐世界圆满具足其余一切佛土的功德庄严，超胜十方一切佛土，因此现在我们想往生的话，往生极乐世界比其他刹土都要容易。

（一）因地所发大愿

阿弥陀佛因地做法藏菩萨时，发愿给法界众生建造十方世界中的第一佛土。也就是，他当时以广阔的天眼，亲见到了八十四百千俱胝那由他佛土的情形后，通过细致地观察、比较、辨别，发愿将这一切佛土里最精妙、最殊胜的地方，全部融合在一个佛土里实现，自己就在这个佛土里成佛。而且发愿，将来众生以信愿持名等最简单易行的方法，就能生到这个佛土而迅速成佛。

（二）大愿彻底实现

法藏菩萨发了大愿以后，经过无量劫的修行，终于福慧资粮圆满成就了无上佛果，这就是现今的怙主阿弥陀佛。阿弥陀佛成佛时，因地发下的所有大愿都彻底实现了，如愿成就了第一佛土，也就是现今的西方极乐世界。

1. 超胜十方

阿弥陀佛成佛时，法界中顿时出现了圆满具足十方所有佛土功德庄严的极乐世界，而且超胜十方一切佛土。正如《无量寿经》所说：“微妙绮丽，清净庄严，超逾十方一切世界。”

2. 容易往生

弥陀大愿彻底实现了的缘故，十方世界里的任何众生想去的话，以求往生的切愿作为根本条件，就能得阿弥陀佛接引而往生过去。这比去其他任何清净佛土都容易得多，是普通凡夫都能做到的。

二、往生极乐利益极大

这要由对比来认识。要看到，同样是容易去的刹土，去其他任何地方都比不上去极乐世界得到的利益大。

有些刹土虽然容易往生，但利益不大。譬如，这个世界上的五台山、普陀山等，是不清净所化心前可见的刹土，但一般人去了以后不会不生烦恼和苦。

有些佛菩萨住持的刹土，虽然凡夫容易去，但一般人去了以后得到的利益不大，跟自己目前的状况差不多，还是有烦恼有苦。

举例来说，我们地球上有一些大菩萨所在的神山，比如山西五台山是文殊菩萨的道场，浙江普陀山是观世音菩萨的道场，像这些地方普通凡夫容易去，坐飞机、高铁、长途客车等就过去了。但去了之后，普通凡夫不会有很大变化，心相续中还是有我执烦恼，身体还是要感受冷热病痛等的各种苦。即使在那里买了房子长期居住，自己不特意精进修行的话，也还是个苦海里的凡夫，还是要面对生老病死，遇到境

缘仍然起贪嗔痴等的烦恼，不会有本质性的变化。

而在极乐世界根本不会生起身苦心忧、生老病死、贪嗔痴烦恼，连苦的名字都听不到，往生极乐世界后，纯一安乐，决定无苦。寿量方面，阿弥陀佛住世无量劫不涅槃，所谓“无量劫”，是指用多少个亿都根本无法衡量的超大数目。总之，自从往生到极乐世界之后，除了受用殊胜安乐之外，绝对不会再受苦了。

极乐世界完全不同。凡夫不但容易去，比如临终时得阿弥陀佛接引，这边刚一舍寿，那边就从极乐世界的莲花中化生出来了，比坐飞机还快，而且往生到了极乐世界以后就彻底不一样了，从此永远不再受身心忧苦，唯一受用无漏喜乐。如《阿弥陀经》中说：“其国众生，无有众苦，但受诸乐，故名极乐。”

（一）决定无苦

1. 无老衰身苦

首先，身体彻底换掉了。所有往生者到极乐世界的方式都是自然化生，得到的都是“清虚之身，无极之体”。这不是有漏取蕴身，不是血肉之躯，所以没有生苦。这个身体具有金刚那罗延的力量，不需要靠饮食来养活，也没有任何衰损变易，永无疲劳，所以没有病苦、老苦。寿命无量，所以没有死苦。像这样，根本不会有身苦。

2. 无烦恼心忧

其次，心彻底发生了变化。虽然在娑婆世界还是个念念不离我执、内心充满烦恼的凡夫，但一往生到极乐世界，得到弥陀愿海神力的加持，从此心就再也不会起一刹那计执我和我所的念头。弥陀第十大愿说：“设我得佛，国中天人若起想念贪计身者，不取正觉。”意思是凡是往生者，都再也不起我见了。不起我见，当然不会现行任何贪嗔痴等的烦恼，也不会造任何有漏业。像这样，根本不会有心忧。

3. 无苦难之名

极乐世界连恶趣、苦难的名字都听不到，连苦的名字都没有，何况事实呢？《佛说阿弥陀经》中说：“其佛国土，尚无恶道之名，何况有实。”《无量寿经》中也说：“无有三途苦难之名，但有自然快乐之音。”

（二）纯一安乐

从有境方面来看，虽然现在的身心是个有漏取蕴，唯一是苦因，从中只会出生各种苦，但到了极乐世界以后，自己的身心相续得弥陀愿海神力的加持就彻底发生了转化，完全成了乐因，从中只会不断地出生无量清净喜乐。弥陀第三十九大愿说：“设我得佛，国中天人所受快乐，不如漏尽比丘者，不取正觉。”

再从境上来看，极乐世界的万物都是从弥陀妙心中流现

出来的清净色法，所以，当自己的根接触到任何境时，就是在接触阿弥陀佛的无漏智慧，也因此只会出生无漏的殊胜喜乐。也就是在受用乐的同时，不会生丝毫染著心，更没有任何放逸散乱等的过失，唯一引生无量的清净法行和清净智慧。

（三）寿命无量

从增上缘来看，阿弥陀佛成就了无有限量的寿命，在无量无边阿僧祇劫里住持极乐世界，也就是用多少个亿都无法衡量的极为漫长的时间里不入涅槃，所以，往生到极乐世界以后，永远有佛可依。

再看自身方面，我们往生到极乐世界后，得弥陀愿海神力的加持，自己的寿命也成了无量，这样就能连续不断地修行，持续增长菩提善根而一生成佛。

总之，自从生到了极乐世界，就真正实现离苦得乐了，绝对不会再受丝毫忧苦，唯一受用极胜妙的清净法喜乐，而且是恒时受用法乐，时时增长菩提善根，不会因死亡而中断，直至成佛。这样了解了极乐世界的情况以后，我们应该生起极大的欢喜，立下坚定的誓愿，此生命终一定要生到极乐世界！

三、极乐世界容易往生

这里也要由对比来认识，同样是清净刹土，去极乐世界

是最容易、最有缘分的。

当然也有其他菩萨自己修成清净刹土的情况，但对于凡夫来说，根本不知道该怎么做，就算知道了也做不到。譬如，自己盖一个房子很困难，但是别人盖好的房子让你住，这就很容易了。同样，我们不需要修成一个新刹土，怙主阿弥陀佛无量劫前已经建好了刹土。就像世间说的，这是父亲的家，孩子当然可以直接住。

《现观庄严论》讲到正等加行中的清净刹土加行，八地菩萨以自力严净佛土，自己修成清净刹土，但这对于凡夫来说，根本不知道该怎么修，即使知道了方法，也不是凡夫地位能够修成的。而往生西方极乐世界并不是这个意思，不需要我们自己发愿、住真实智慧、修积无量福慧资粮去严净佛土等，才能受用净土的功德庄严；而是怙主阿弥陀佛已经建好了极乐世界，我们直接过去就可以了。

譬如一个人没房子住，他要自己盖房子就很困难。因为要打地基，买材料，一块砖一块砖垒上去，之后还要铺地板、装修、置办家具等等才能住，这个过程需要花费很多人力财力等，一般人根本盖不起。但如果是别人已经盖好的房子，现成的高楼大厦、公寓小区，这就容易了，直接搬过去就可以住。当然，如果是陌生人的房子，房间再多也不会免费让我们住，然而如果是自己父亲的房产，我们作为孩子当然可

以直接去住。

同样，阿弥陀佛就跟我们的父亲一样，他一开始就是为了下至普通凡夫都能受用殊胜净土，才发愿要建一个极其殊胜又很容易去的极乐世界；现在极乐世界建好了，阿弥陀佛就借助十方诸佛的广长舌通知我们快过去，不要继续在秽土里受苦了，赶紧来极乐世界；而且去的方法也讲得清清楚楚，只要具足信愿行，或者修好了往生四因，这边娑婆的寿量一到，阿弥陀佛就立即过来把我们接过去，就是这么直接，没有任何困难。

尤其是，释迦佛和阿弥陀佛二人因地之时，常常受生为国王和大臣等的关系，像这样生生世世不离，缘分很近的缘故，凡是释迦佛教法中的弟子发愿往生极乐世界的话，决定能往生！

总体上，阿弥陀佛是十方世界所有众生的总怙主，他摄受任何众生往生极乐世界；特别来说，我们作为释迦佛教法下的弟子只要自己愿意，会比其他地方的众生更容易去阿弥陀佛的极乐世界，因为两位导师佛的缘分非常近。

比如《悲华经》里讲到，阿弥陀佛因地做无诤念转轮王时，释迦佛是他的大臣宝海梵志，当时就是宝海梵志劝化无诤念转轮王发起了无上菩提心。不仅如此，两人因地生生世世不分离，经常一起行菩萨道等，缘分非常近。

因此，凡是释迦佛的弟子，如果想往生阿弥陀佛的极乐世界，那是一定能往生的！譬如两位上师关系很好，其中一位上师建了一个大道场，总的当然所有想求法的人都可以去，但如果另一位上师的弟子们想去的话，会比其他人更容易。

四、结劝勤修信愿行

因此，你们要发愿往生到具足依正功德庄严无比殊胜的极乐世界，这至关重要！平时也不要忘记！待在这里也好，回家也好，要承诺至少念满阿弥陀佛名号一百万遍，认认真真好好念！

前面讲完了极乐世界容易往生，而且往生后利益极大，这里法王最后劝导大家一定要发愿往生，并且以窍诀的方式指出了修往生正因的两个关键。

（一）修往生愿

1. 培养切愿

首先要依靠闻思净土经教，认识极乐世界的依正功德庄严，至少对于往生极乐世界的殊胜性和自己一定能往生这两点生起确信。之后，就要在“求往生的切愿”上用功，从心底深处建立起往生愿，心彻底定下来去极乐世界，没有犹豫不决、可去可不去的心态等。“至关重要”的意思是，有了真正的往生愿，就一定会往生。

2. 串习愿心

这是“平时也不要忘记”的第一层涵义。意思是平时要一直串习想往生极乐世界的愿心，达到纯熟，做到无论出现什么突发状况，也不会忘失求生极乐世界的愿。哪怕身上病得再重，或者出现大的名利享乐，或者遇到大地震等，都不忘失要去极乐世界的猛利愿。

3. 万善同归

这是“平时也不要忘记”的第二层涵义。也就是平时无论闻思什么经论，修哪种前行正行大小显密修法，比如修莲师、修文殊、修度母等，或者建造三宝所依、朝圣、弘法利生等，凡是善法，全部回向往生极乐世界。也就是以往生愿来摄持一切善根，让这一切全部成为往生资粮。

（二）念百万佛号

无论是在殊胜道场参加共修，还是回到自己家里念修，都要认认真真好好念佛。起码一生之中念满阿弥陀佛名号一百万遍，最好每年念一百万遍弥陀名号。

“认认真真好好念”的意思是，每一句都以至诚恳切的心祈祷阿弥陀佛来念，都要在往生愿的摄持下，为了自他往生极乐世界来念。这样念的话，自然能净除罪障、圆满善根资粮。比如释迦佛在《观无量寿经》中说：至心称念“南无阿弥陀佛”，每念一句都能灭除八十亿劫生死重罪。

这次不少道友参加了第十一届百万佛号共修，也就是发愿从今年 2023 年天降日到明年 2024 年天降日之间，念满一百万遍“南无阿弥陀佛”，也有一些人以随喜参与的方式发愿念十万遍、五十万遍等，还有不少人新发愿终生念一个亿的弥陀名号，这些都非常好，非常随喜赞叹！

今后大家就按照自己发愿的那样，每天坚持念一定数量的佛号。如果一段时间生重病没有念，过后要尽快补上；或者哪天比较忙怕没时间念的话，可以提前念。总之，我们每个人都要按法王的指示，平时精勤修往生愿，每天认认真真地好好念佛，这一生结束就顺利往生到极乐世界面见阿弥陀佛和法王如意宝等！

（念修《极乐愿文》中“愿我与我结缘众……”到最后）

念修《极乐愿文》中最后的发愿回向部分，随着念文句思惟意义来发起愿往生的心，以此愿心回向，令一切善根成为自他上品往生极乐世界的正因。

公元 1993 年，在喇荣道场山门口迎送班禅大师处，圣者法王如意宝亲自做维那师，带领数十万信众共同念修恰美仁波切所造《极乐愿文》期间，搭配此念修而作了言简意赅摄集关要的往生四因重要开示。

喇荣极乐小组依录音记录成藏文。

