

通往淨土的階梯

揚唐仁波切淨土開示集

佛陀教育基金會 印贈

序

大恩上師揚唐仁波切每次弘法，都是一貫以極為謙虛、低調的方式與有緣弟子結緣。雖然他擔負著重建西康多芒寺與錫金三座小佛寺的重責，但他從來沒有公開募款過，當他去世界各地弘法，白天去弟子家修經懺，累積建寺基金，晚上仍毫無疲憊地為弟子們講課，年邁的老上師就是如此利益有情。

仁波切在台灣的時候也是如此，一下飛機就馬不停蹄展開弘法活動，行程都排得滿滿的，連休息一、二天喘口氣的時間也很難抽出。不僅如此，對於絡繹不絕想要請問私人問題的信眾，仁波切再累也都來者不拒，反而若是聽見侍者為仁波切的身體著想而請信眾下次再來時，仁波切都會

斥責侍者說：「不要攔他們，讓他們進來！」總之，仁波切以修法、講課、加持等等來盡量滿足每一位眾生的需求。

關於這本淨土的開示《通往淨土的階梯》是一位跟隨上師多年的虔誠弟子，不願意透露姓名的他，在上師準備離台去機場送機時請示仁波切：「仁波切！能不能將您這次(2012年)來台有關淨土的開示全部打字成書，與人結緣？」仁波切當下立即應允，於是他將仁波切在台中全德以及台北五峰山、松德路道場中開示關於淨土的部分加以整理，並仔細潤飾，使得這本書讀起來相當通順，所以即使一般沒有什麼佛學基礎的人也能容易了解。

仁波切慈悲的開示既殊勝又簡單，人人都能做到，對現在工作忙碌、處在競爭激

烈、生活煩躁的人來說，是一本恰到好處的開示，所以我也非常隨喜讚歎這位居士的發心與付出。我相信無論是否見過仁波切，任何人只要閱讀這些開示的內容，都會得到尊貴上師的加持與祝福。

鄔金智美合十

2013/05/21

開示 (一)

極樂淨土是最易往生的淨土

比起其他淨土來，往生西方極樂世界算是相對的容易，因為它不需要修持像「生起次第」與「圓滿次第」等複雜的法門；您只要有一顆菩提心與對阿彌陀佛完全的信心，然後努力修持，並將所做功德發願迴向往生西方淨土，您便可以往生西方極樂世界。所以對一般人而言，修持「西方淨土法門」，是比較容易達致的。

想要往生西方淨土，需不斷做善業。而且無論您做了多少善業，都請記得將它作迴向。比如您唸了蓮師心咒或觀音六字大

明咒，便將此善業迴向給：「我等與一切有情皆能往生西方極樂世界」。關於這點，曾經有人問我：「我唸蓮師心咒，阿彌陀佛會不會不高興？我唸觀音菩薩心咒，阿彌陀佛會不會生氣？」這些人是真的不懂，所以這樣問是情有可原的。其實不用這麼擔心，無論持誦蓮師心咒、觀音心咒或各本尊咒語，您都可以迴向往生西方極樂世界。而且一定要這樣發願迴向，您才能往生西方極樂淨土！這是由於阿彌陀佛願力之故，他讓西方極樂世界成為最易往生的淨土。

佛說受持八次八關齋戒可生淨土

修持「八關齋戒」也可往生西方極樂世界，它是慈悲之佛陀特別為在家眾傳授的法門。因為它比較容易受持守護，故適合一般的在家修行人。這種法門在其他國家不很興盛，但台灣舉辦「八關齋戒」的道場很多，參加的人數亦不少，這是非常可喜的現象。佛經中說：若您一生能清淨守護「八關齋戒」八次，然後發願迴向往生西方淨土，您便可以往生西方極樂世界。這是佛陀親口所說的，所以我們可以盡力去圓滿它。

持咒念佛發音須準確

有關持咒方面，像觀音心咒、蓮師心咒、金剛薩埵心咒(六字短咒)等，這些是比較容易持誦的咒語，咒音也比較容易唸得準。台灣還有不少人唸大悲咒等，重要的是：咒音一定要唸得標準！曾經有人向我說他在唸百字明咒，我就請他唸一下，結果發現他發音果然很不準確。所以我的看法依然是：唸觀音心咒、蓮師心咒、金剛薩埵心咒比較簡單，其他的咒語就沒那麼重要了。

持咒誦經須要一門深入

關於誦經方面，例如《大解脫經》、《金剛經》、〈普賢行願品〉、〈普賢王如來祈願文〉等，這些是比較容易持誦的殊勝經典。《大解脫經》是釋迦牟尼佛將入涅槃時所講，台灣也有這本經書，可以好好拿來唸。您們只要用心持誦以上這些經咒就夠了，並不需要唸很多很多種的經文和咒語。

當您們這樣修行二十、三十、四十年後，一定會累積一些善業；而在這過程中，您們也一定要將這些善業迴向：「願我等與一切有情眾生皆能往生西方淨土」。若您一生都這樣發願，直到臨終還

是這樣發願，那您一定會往生西方極樂世界。這個我可以當保證人。我雖然沒什麼神通，但這是佛陀親口所答應的事。只要您能到臨終都如是發願，那一定會往生西方極樂世界的。

若心清淨僅供養花一朵亦可生淨土

今天假如您以非常清淨的心，將身體轉向西方，接著雙手合掌，供養一朵花給阿彌陀佛，將花拋擲虛空，然後發願：「願我臨終能往生西方極樂世界」，那您一定會往生西方極樂世界，這也是佛陀親口所說的。佛陀在世時曾對侍者阿難說：「阿難，將您的身體轉向西方，然後對阿彌陀佛供養一朵花，並作發願迴向，如此您便

能往生西方淨土。」阿難也這樣照著做了，接著釋迦牟尼佛就講述《阿彌陀經》。所以我們以清淨心面向西方，供養阿彌陀佛一朵花，然後合掌發願「願我臨終能往生西方淨土」，必然可以往生西方極樂世界。

最簡單、最方便的供養方法

此外，平時在路旁、菜市場或商店等地方，當您眼睛看到漂亮花朵或其他美好事物，或耳朵聽到悅耳聲音，或鼻子聞到芳香味道等等，舉凡能讓您產生悅意覺受的任何東西，您都可以透過觀想而將它供養給阿彌陀佛。這是圓滿往生淨土資糧最好的方法；且不需花費金錢與時間，您就能

自然圓滿往生淨土的資糧，何樂而不為？

發願往生的地方唯獨西方淨土就夠了

在修行道上，我之前說過：不需要唸很多經、很多咒。理由是：我們唸很多經、很多咒，卻都唸不熟時，就不如把一部經、一個咒唸得很熟。譬如說《大解脫經》、〈普賢行願品〉等類的經典，我們終身只需要唸熟一兩部便可以；而咒語就在觀音六字大明咒與蓮師心咒等之中，選擇一個來持誦，然後終身如此修持下去。這要比持誦很多經咒更容易圓滿果位。假如您這裡唸一點、那裡唸一點，咒語唸了很多種，但每樣都唸不熟，那距離圓滿果位的目標便很遙遠。所以建議大家：從現在

開始到往生前，唸的經咒不要太多、太雜，應該盡量單純、專一。此外，迴向往生的地方也不需要太多，只要單獨迴向「往生西方淨土」就夠了。為什麼要您們迴向到阿彌陀佛淨土呢？因為那裡比較容易往生，希望您們牢牢記住這點。我一再地重複，主要就是這個原因。總結地說，唸的經咒只要一兩種就可以，迴向的淨土只要阿彌陀佛淨土就好，這非常重要。

印藏大德皆往生西方淨土

您們當知：印度八十四位大成就者，他們都是往生西方極樂世界；西藏很多高僧大德，也都是往生西方極樂世界。所以這

是一個非常殊勝的淨土。再說，一旦往生西方極樂世界之後，您便一切都圓滿了，從此直至成佛都不用轉換身體。而且您能隨意前往任何淨土，屆時再也沒有什麼法義需要對您講述了。因為當您往生極樂淨土而在蓮花中化生後，無論您要瞭解什麼法，或想修什麼法，都不需再問別人，您自然都能一一瞭解。當往生極樂世界後，連身上的三法衣也會自然具足，並能親聞阿彌陀佛為您說法，終致成就圓滿果位。所以這是最殊勝、最重要的法門，希望大家牢牢記住。

2012/12/2 開示於台中全德道場

開示(二)

修行的動力「轉心四思維」

我與您們這些弟子一樣，都需要好好反省、認清四個人生真相——暇滿人身難得、死亡無常、輪迴過患與因果不昧，這也就是「轉心四思維」。在座的所有人幾乎都具備了「八閒暇」與「十圓滿」的人身，我們應該好好把握這寶貴的人身。那麼要如何把握呢？首先，我們每天都應修持「轉心四思維」，這是修行動力的主要來源。如果您早上修了「轉心四思維」，那麼整天的心志便會很不一樣；您便知道不能耽著於眼前無意義之事，非精進修持

不可，於是修行變得很有力量。所以每日都應該努力觀修「轉心四思維」，這是非常重要的事。

將有限的生命做有意義的修行

我們當知：有生便會有死，生命是無常的。這在過去時代，也許沒那麼嚴峻，因為那時人類並沒有很多的災厄，疾病沒有很多，外緣的災難也少。可是，今天情況不一樣了，現在有很多以前沒有的疾病，各種天災人禍紛至沓來。我們的生命顯得很渺小，有如狂風暴雨中的一盞殘燈，隨時都會熄滅。我們今天還沒死，但無法保證明天不會死；我們今年還沒死，但無法確定明年不會死。我們的生命真是脆弱與

無助，死亡隨時會發生，所以我們要好好反省並珍惜這有限的生命。

人生非常有限，即使您有幸沒遇到任何劫難，到八、九十歲時也要死亡。在座各位看起來大概是四十歲左右，所以歲月也只剩下一半而已。死後您可能會投胎到地獄、餓鬼、旁生等處去了，所以必須好好利用此生有限的時光。特別像我已八十四歲了，距離死亡已時日無多；因此，我對自己有一個要求，對您們也同樣有一個期望，那就是：在死亡之前一定要做有意義的修行！

無人不懼死亡應及早準備

幾乎所有人都害怕死亡。我曾看過一些人，嘴巴說：「我不怕死，人死了有什麼關係？」在他們說這些話時，好像英雄一般；但是當死亡真正來臨時，他們卻比一般人還要驚恐。西方還有些人說：「沒有輪迴、沒有因果業報、死亡沒有關係！」但是一旦面臨死亡時，我可以從面貌表情，看得出他們是驚惶萬狀的，所以沒有人是不怕死的。

死亡非常殘忍，當它來臨時，包括我們的身體、親戚朋友以及各種受用物，全都必須放棄。假如您是一位上師，您一個侍

者也無法帶走，只能孤伶伶地獨自走向死亡；如果您是位高權重的政府官員，您一樣帶不走一個手下；如果您是一位富甲天下的商人，您仍無法帶走一個僕從。除了善業、惡業之外，您沒有一絲一毫可以帶走的東西。這就是死亡的本質！因此我們現在必須先做好死前的準備工作。

善業是死亡道上最好的的口糧

死亡時我們需要有一些食物當口糧，不然我們會很無助；而死亡道上最好的口糧便是善業。在死亡路上，善業對我們會有很大的幫助。所以，一定要好好修行、累積善業。假如您唸了蓮師心咒、觀音六字

大明咒，或持守過「八關齋戒」等等，這些善業您帶得走，而且對您會有很大的幫助。善業絕不會成熟於石頭、水、或火之上，釋迦牟尼佛說過：「善業只會成熟於造業者身上。」反之，若此生您作惡多端，造了很多很大的惡業，那即使是釋迦牟尼佛的手，也無法將之洗淨。它將在死亡時被您一併帶走。

憶念三寶的重要性

最起碼的修行是：每天早上起床與晚上就寢前，憶念三寶。當然如果您能時時刻刻憶念三寶，那是最好的；若做不到，最少每天早晚要各憶念三寶一次，請求三寶加持。如果能這樣不斷的串習，當我們遇

到地震或其他災難發生時，便會瞬間生起對三寶依怙之心；您會自然祈請上師、三寶、蓮師、或阿彌陀佛的加持護佑，讓您化險為夷。當您習慣這樣祈請後，若在夢中遇到非常恐怖的情境，您也馬上就會想到祈請上師、三寶、蓮師、阿彌陀佛等，您便一點畏懼也沒有了。更重要的是：當死亡來臨時，尤其遇到中陰身的恐怖景象時，您便會自然想起上師、三寶、蓮師、阿彌陀佛等。因為當時只有意識而無身體，這時的轉變非常容易。若能想到阿彌陀佛，您當下很容易就解脫了。這在佛經裡面講得非常清楚，所以從現在開始，我們要做如上的串習修持，這是非常重要的

事。

每日睡前發願練習往生西方極樂

還有，每天晚上就寢時，在將要入睡
前，您需觀想死亡即將來臨，並立下「死
後一定要往生西方極樂世界」的堅定決
心；同時觀想阿彌陀佛的淨土，並且想著
「阿彌陀佛也知道我要去他的淨土」，然
後向阿彌陀佛祈請、發願，這樣夢中便會
去到西方極樂淨土。如此不斷練習，等到
真正死亡到來時，因平常不斷練習之故，
屆時便會自然想起：「我要趕緊向阿彌陀
佛祈請，我要請求阿彌陀佛護佑我，讓我
順利往生西方極樂淨土」。如果您能做這
樣的祈求，便很容易往生到西方極樂世界

去。所以從現在開始，要不斷地做此練習。這種練習並沒有很難，不像「生圓次第」及「大圓滿」的修法那麼複雜。只要您有心，便可以做得到。

任何善業都要發願迴向往生極樂淨土

平時當您做了身、語、意的善業，一定要記得做發願迴向。發願迴向，若要排除自己而只為其他眾生，這對大部分人來說，可能比較難。所以您們可以將自己也包括在內，而將一切身、語、意之功德做如下迴向：「我等與一切有情眾生皆能往生西方極樂世界」。不斷地這樣發願迴向，非常重要。而所謂的善業是指：像持誦觀音六字大明咒、蓮師心咒、受持「八

關齋戒」等。所有這些善業都不要讓它流向別的地方，只迴向給「我等與一切有情眾生皆能往生西方極樂世界」。做這樣的發願迴向是非常殊勝的，因為阿彌陀佛曾發特別願，讓他的淨土非常容易往生。所以您們無論造了什麼善業，都要發願迴向「往生阿彌陀佛淨土」，這非常重要。

顯宗的淨觀法門

此外，修持顯宗淨觀法門也會有幫助。例如當我要朝東方走時，便觀想我要到東方現喜剎土；當我要朝南方走時，就觀想我要到寶生佛淨土；當我要朝西方走時，就觀想我要到西方阿彌陀佛淨土；當我要朝北方走時，便觀想我要到不空成就佛淨

土。作如是觀修也可排除往生淨土的障礙，屆時有助於往生西方極樂淨土。這是透過顯宗淨觀所做的觀修。

密宗的淨觀法門

至於密咒乘的淨觀就更重要了。無論您住在台灣、美國或泥伯爾，您都要將該地觀想為極樂世界。無論這裡的房子、山河大地，全都是西方極樂世界之真實物；這裡所有的人、動物與眾生，也全都是佛、菩薩。自己要完完全全做這樣的認定，並一再做這樣的觀修。我們凡夫因為無明業障的覆蔽，以致無法看到真實淨土；但您必須確信並斷定這裡就是淨土，然後依著這樣的斷定去觀修。假如您沒有做這樣的

觀修，真正的淨土便不會顯現。這好比一面被灰塵蒙蔽的鏡子，如果不把灰塵擦拭掉，鏡子裡的影像就永遠顯現不出來。同理，如果您不做淨觀的修持，那本然的淨土也不會顯現出來。所以從現在開始，要做「我們所處的世界便是淨土」的觀修，這是非常重要的。

發願祈請時須無有絲毫懷疑

再者，您無論修淨觀、祈請上師、三寶加持，或發願迴向往生西方淨土等，您都絕對不能「三心二意」或有任何懷疑；若有二心或懷疑，最後您便無法成就所願；您的淨觀修不成，同時極樂世界也去不了。假如您心中產生這樣的疑問：這世界

真的是清淨的嗎？還是不清淨的呢？一有這樣的疑問，便難以修成。要完完全全的認定、確信這裡就是極樂淨土，這裡的眾生就是佛、菩薩！當您在祈請上師、三寶加持時，也要對上師、三寶具足完全的信心，一點懷疑都不能有。所以蓮花生大師在祈請文中曾說：「要在沒有絲毫懷疑的心境下做祈禱」。同樣地，在修淨觀時也不可以有一絲的懷疑。

請把握時間修行

在座大部分是上班族，無論是在公家機關、私人機構，或自由行業，您們都非常忙碌，只有早晚與星期假日可資利用。我希望大家不要把時間浪費在無意義的玩

樂上，要好好把握住上班前、下班後，與星期假日的有限時間，努力修持前面所說的這些教授。把此生的時間作最有意義的運用，這樣才能對得起寶貴的暇滿人生。這是我對大家的殷切期望。最後祝福大家健康、平安。

2012/12/12 開示於五峰山道場

開示(三)

倡議實修阿彌陀佛法門

前幾次已和大家講過一些有關阿彌陀佛淨土的修法，今天還是要說這個法門。因為如果您們修的是這一世沒辦法成就的法，那對您的意義便不大；而假如您們一心一意修阿彌陀佛法，好好憶念阿彌陀佛與極樂世界，那麼大約三到五年，您們便一定會獲得成就。今天是針對初學者講解，建議您們修阿彌陀佛法。就初學者言，這是一個非常非常重要的法門。

往生淨土四因

要往生西方淨土有四個因：一是明觀福田；二是積資淨障；三是發清淨願；四是發菩提心。

一、**明觀福田**：所謂「明觀福田」是指清晰觀想極樂世界的意思。極樂世界是一個不可思議的世界，它並非我們常人心識所能想像、臆測。這個淨土廣袤無垠，平坦如手掌；大地由各種珍寶所成；質感輕柔，腳踏其上，柔軟如棉；踩時微陷，移開如初，感覺輕盈舒適；無高山峻嶺，無深谷溝壑，但有珠寶所形成的小山丘；山丘上佈滿由各種珠寶所造就的樹林，樹上棲息共命之鳥，能發出美妙悅耳之樂音；

另有八功德水，澄淨甘美，可長養諸根。這寬廣地面的中央，有棵高大茂密的菩提樹，樹下有高廣座，中央為阿彌陀佛；右脅侍為觀世音菩薩，左脅侍為大勢至菩薩，四周則圍滿大阿羅漢與眾比丘。

此淨土的清淨水、小山丘與發出悅耳音聲的鳥類等存在物，在欲界三十三天中也有，但內涵完全不同；存在於三十三天者，完全無法與極樂世界相比。極樂世界的八功德水，當我們喝下時，在相續中自然會生起菩提心、慈悲心及各種禪定力；而各種鳥類所發出的和雅之音，都是在演說各種佛法。

當您往生極樂世界時，您會在蓮花中化

生。初誕生之時，身上便著三法衣，且自己能知道如何修行，從初地菩薩到十地菩薩的修行法門，您都完全瞭解；不像娑婆世界的小孩是在父母不淨行後所誕生者，生下之後什麼都不懂。當您誕生淨土蓮花中之後，身上會顯現類似於三十二相與八十隨行好的莊嚴，與登地的菩薩差不多一樣。而且一誕生在極樂世界，就馬上可親覲阿彌陀佛、觀世音菩薩、與大勢至菩薩等聖尊，並親聞他們說法。再者，因具有不忘總持的緣故，所以在極樂世界聽聞佛法，會終身不忘；不像我們這世界，今天學、明天忘，今年學、明年忘。西方極樂世界阿彌陀佛所具的殊勝功德，並非

凡夫心識所能了知，也非世俗言語所能表述。

「明觀福田」之義是要我們將極樂世界觀想得非常清晰。西藏有關淨土的唐卡，有些畫得很清楚，可以拿來作為觀想依據。您要將它觀想得很清楚明確，就像您是台北人，當您閉上眼睛時，可以把整個台北想得清清楚楚一樣。您能把西方極樂世界觀想得像台北人想像台北城一樣清晰，便是「明觀福田」的意思。這是往生西方極樂世界的第一個因。

二、積資淨障：意即累積資糧與淨除罪障。「累積資糧」，綜合來說是指：如頂禮、繞佛、繞塔、朝聖等身的善業；持誦〈觀

音心咒〉、〈蓮師心咒〉、〈普賢行願品〉等口的善業；以及慈悲心，對上師、三寶的信心等意的善業。舉凡世間一切您所造的大小善業，您都做發願迴向：「我等與一切有情眾生能誕生於阿彌陀佛座前」。

「供養」是「積資」的重要方法，但要在自己能力所及的範圍內做。譬如供燈，若您能力許可，供很多盞是可以的；但若您能力有限，就只供一盞便好。或點一炷香，供一朵花，供一杯水等都很好。若溪邊水清澈澄淨，那就杓取溪邊水做供養，功德也都很大。一定要做自己能力許可的供養，這很重要。

您也可透過觀想來做供養，當我們在外

面行走、逛街或進入商店時，若看到非常清淨的水、漂亮的花朵、悅意的森林、優雅的女孩、帥氣的男孩、各種穿戴的美麗飾品、珠寶店裡亮麗高貴的金銀財寶等等，舉凡您眼睛看到美好的事物、耳朵聽到美妙的樂音、嘴巴嚐到可口的美食、鼻子聞到芬芳的味道、身體碰觸舒適的物品等等，這些都可以用來供養阿彌陀佛。供養物不一定要用錢買，只要您感覺悅意的東西，都可以用觀想法將它供養給阿彌陀佛。若您沒有很多供養物，便可用這種方式來「積資」。這樣的觀想供養，和真實供養的功德是完全一樣的。這種累積資糧的方法，也是非常殊勝的。

還有，當您看到或聽到別人造了任何善業，您便生起歡喜心去讚嘆、隨喜他的功德。當您看到別人福報很大，您便想到他過去累積如此多的福德因緣，所以今天有如此大福報；而且今生他還在不斷地累積善業，您完完全全對他隨喜、讚嘆。這種隨喜功德也是非常不可思議的。您還可請求阿彌陀佛幫忙解除人道眾生的生老病死之苦、旁生道眾生的恐懼被吞噬之苦、餓鬼道眾生的飢渴之苦、地獄道眾生的大寒大熱之苦。亦即對六道眾生的所有苦厄，心想口道：「阿彌陀佛！請以您的智慧眼觀察，並垂顧六道眾生之苦，然後幫忙根除他們的痛苦及痛苦之因。」這樣累

積資糧的功德也是很大。

累積善業之法，還可以面向西方，然後手中拿著花、香或米等，灑向空中來供養阿彌陀佛，然後發願「當我臨終時，一定要往生西方淨土，也希望所有眾生都能往生西方淨土」。佛經上說，這也是往生西方極樂世界之因。

當您累積了這些善業功德，您一定要記得，將此功德完全迴向給「我等一切有情眾生都能往生西方淨土」，並請阿彌陀佛垂顧且滿我所願。如此將善業做發願迴向，也是非常重要的。

所謂「淨除罪障」，是指我們無始以來到現在，曾經做過不計其數的大小惡業；

這麼多惡業，我要在阿彌陀佛面前完完全全的發露懺悔，並立誓以後絕不再造此等惡業；請求阿彌陀佛作擔保，同時幫我將這些罪障消除淨盡。這樣觀修便能淨除我們的罪障。最後還可向阿彌陀佛祈請：「我為了度化無邊眾生，請求讓我的色身壽命能夠延長住世，好讓我有更多時間去利益一切眾生。」如此祈願也有很大的功德。

三、發清淨願：意即發起清淨的願望。我們可以誦〈極樂願文〉來發願，〈極樂世界願文〉有長的與短的兩種，您們都可以唸。如果您們有時間就唸長的，沒時間就唸短的（此處仁波切所說的極樂願文，長的是指洽美仁波切所造的〈極樂願

文)，短的是白玉天法取藏者明就多傑所造的〈極樂願文〉)。要經常唸發願文，這非常重要；尤其是去朝聖時，在世尊誕生地的藍毘尼園、世尊成道的菩提迦耶金剛座前等八大聖地，或印度其他成就者的聖地，在這些地方發願最為殊勝，您所發的願將更容易成就。

還有，若知道自己得了不治之病，自己時日已無多，此時發清淨願亦甚為重要。或生命已到臨終關頭，發願讓自己及一切有情眾生都能往生西方極樂世界，亦甚為殊勝。尤其當我們快要斷氣時，若能完全憶念阿彌陀佛及其淨土，並生起往生西方世界的堅定意志，那您一定會往生西方極

樂世界，這我可以保證。如果您在憶念阿彌陀佛的情況下往生，那任何人都無法將您帶到其他地方去，您絕對會往生到西方極樂世界。

四、發菩提心：能否成佛，端視有無菩提心；如果沒有菩提心，便無法成佛。菩提心可分為「勝義菩提心」與「世俗菩提心」。「勝義菩提心」指在大圓滿中去認識自己的本覺，也就是所謂的「rig pa」。因為今天是針對初學者作開示，故「勝義菩提心」的部分暫時不表。

就初學者言，您們只需知道「世俗菩提心」；而「世俗菩提心」又可分為「願菩提心」與「行菩提心」。先說「願菩提心」：

普天下一切眾生皆曾做過我們的父母，對我們恩德非常重大，這些父母今日卻淪落在六道中輪迴受苦；而今天我自己有幸能生為人身，又遇上佛法，所以我一定要想法子讓這些曾經是我父母的普天下眾生都能成佛。當您發起這樣的願，便是「願菩提心」。

簡單的說，所謂「願菩提心」，就是對一切有情眾生產生慈悲之心，希望這些眾生都能健康、長壽與快樂，進一步則希望他們能慢慢走入佛門，依怙上師如法修持，最後都能往生西方極樂世界，而得到永恆的喜樂自在。如此發願便是「願菩提心」。

「行菩提心」是指：我想要利益眾生，不只是在心裡發願而已，而且透過身、口、意去實踐、完成它。例如斷除身體上的殺、盜、淫三惡業；言語上的妄語、兩舌、惡口、綺語四惡業；心上的貪、瞋、痴或邪見等三惡業。這些消極面的不傷害眾生之事，我要具體力行。就積極面言，我要讓各種利益眾生的善業不斷增長；包括六度萬行，我都要勇猛的實踐。這便是「行菩提心」。

簡單而言，菩提心也可說是能「將心比心」之心。譬如當您被荊棘刺傷或火苗燙傷，您會感覺痛苦，不喜歡這種事情發生在自己身上；同樣地，別人也不喜歡這些

事情發生在他身上。於是您將心比心，實際地讓這些事情不要發生在別人身上，這便是菩提心。同理，您喜歡得到安樂，別人也喜歡得到安樂；於是您將心比心，實際地去做一些會帶給別人安樂之事，這也是菩提心。所以如果您懂得「將心比心」，那菩提心的意涵便思過半了。

因為菩提心是成佛的根本，所以我們要常常發這樣的願：「希望我與一切有情相續中皆能生起菩提心」，或者「我的相續中能生起菩提心，且能利益無邊無盡的眾生」。若能如是發願，長保利益眾生之心，這便是往生西方極樂世界的第四個因。

以上簡略地對大家講解往生西方極樂

世界的四個因。就初學者言，這是最簡單而必要的法門；其實對所有修行人來說，這仍是最重要的法門；同時這又是我們顯宗殊勝的法門。因此，希望大家從現在到往生期間，都能好好發大心修持這個法門，去圓滿極樂世界的四個因。大家如果能這樣精進修持下去，那麼此生結束時，便一定可以往生西方極樂世界，這是我可以擔保的。其實修持這個法門並不難，只要您們有心，就一定可以修成。因此我希望您們好好地去修持它，最終都能往生到西方極樂世界，這樣才不辜負此生所獲得的寶貴人身。這是我對大家殷切的期盼。

2012/12/15 開示於松德路道場

極樂願文

洽美仁波切 造 / 索達吉堪布 譯

此乃我所修持法 思維饒益多眾生
手雖痛卻勤書寫 若有欲抄者應借
無有勝此之功德 無有更深之教言
乃是吾之根本法 精進修持勿捨棄
此屬顯宗法要故 未得傳承亦可誦

欸瑪伙

自此日落之方向 越過無數眾世界
稍許上方聖境處 即是清淨極樂剎
我等肉眼雖未見 自心卻應明然觀
彼剎阿彌陀佛尊 紅蓮寶色光耀眼

無見頂相足輪等 三十二相八十好
一面二臂定持鉢 著三法衣跏趺坐
千瓣蓮花月墊上 身背依靠菩提樹
慈悲慧眼遙視我 右側觀世音菩薩
身白左手持白蓮 左側大勢至菩薩
身藍左持金剛蓮 右手施依印向吾
三大主尊如山王 巍然明然坦然住
大乘比丘十千億 身皆金色相好飾
著三法衣黃燦燦 敬禮遠近無別故
我以三門敬頂禮 法身無量光部主
右手放光化觀音 復化百俱胝觀音
左手放光化度母 復化百俱胝度母

心間放光化蓮師 復化百俱胝蓮師
頂禮法身阿彌陀 佛於晝夜六時中
慈眸恆視諸有情 諸眾心中所生起
任何分別皆明知 諸眾口中所言語
永無混雜一一聞 頂禮遍知無量光
除造捨法無間罪 諸誠信您發願者
如願往生極樂刹 佛臨中陰引彼刹
頂禮導師無量光 您之壽量無數劫
不趣涅槃現住世 一心恭敬祈禱您
除非異熟業果外 壽盡亦可享百歲
遣除一切諸橫死 頂禮怙主無量壽
無數廣大三千界 遍滿珍寶做布施

不如聽聞極樂刹 阿彌陀佛名號後
以信合掌福德大 是故敬禮無量光
誰聞阿彌陀佛號 表裡如一自深心
僅生一次誠信心 彼不退轉菩提道
頂禮怙主無量光 聞佛阿彌陀名號
乃至未獲菩提間 不轉女身轉貴族
生生世世具淨戒 頂禮善逝無量光
吾身受用及善根 一切真實之供品
意幻七寶瑞相物 本成三千世界中
十億日月洲須彌 天人龍之諸受用
意幻供養無量光 為利我故悲納受
父母為主吾等眾 從無始時至今生

殺生偷盜非梵行	發露懺悔身三罪
妄語離間綺惡語	發露懺悔語四罪
貪心害心與邪見	發露懺悔意三罪
殺師父母阿羅漢	惡心損害佛身體
發露懺悔無間罪	殺害比丘與沙彌
污泥毀像塔寺等	發露懺悔近無間
三寶殿經所依等	以彼作證違誓等
發露懺悔捨法罪	較殺三界有情重
誹謗諸菩薩之罪	發露懺悔無義罪
聞善功德惡過患	地獄痛苦壽量等
認為不實僅說法	此罪重於五無間
發露懺悔無解罪	十三僧殘四他勝

墮罪惡作向彼悔	發露懺悔五墮罪
四惡法罪十八墮	發露懺破菩薩戒
十四根本八粗支	發露懺破誓言罪
未受戒律造惡業	非梵行及飲酒等
一切自性之罪過	發露懺悔未知罪
雖受皈戒灌頂等	不知守戒護誓言
發露懺悔佛制罪	若無悔心懺不淨
昔所造罪如腹毒	以大慚畏悔懺罪
後無戒心罪不淨	發誓此後遇命難
亦不造作不善業	阿彌陀佛及佛子
加持淨化我相續	聽聞他人行善時
若捨嫉妒不喜心	誠心歡悅作隨喜

佛說同獲彼福德 故於聖者及凡夫
所作諸善皆隨喜 於發無上菩提心
廣利有情皆隨喜 斷十不善行十善
救護他命發布施 守持戒律說實語
化怨言語直柔和 少欲言說具義語
修持慈悲行正法 於彼善法皆隨喜
十方浩瀚世界中 圓滿正覺後不久
我於彼等前祈請 迅速廣傳妙法輪
佛以神通知彼義 於佛菩薩持教師
諸欲涅槃彼等前 祈請住世不涅槃
以此為主三世善 回向一切諸有情
願皆速得無上果 根除三界之輪迴

願善我今速成熟 遣除十八種橫死
身康力壯韶華豐 如夏恆河無盡財
無魔怨害享正法 如法成就諸所願
弘法利生大益成 使此人身具意義
與我結緣眾 願臨命終時
化身無量光 比丘僧眷繞
親臨吾等前 見彼心歡悅
無有死亡苦 願八大菩薩
神力臨空中 指示極樂道
接引往生也 惡趣苦難忍
人天樂無常 願生畏彼心
無始至今生 漫長漂輪迴

願生厭離心
受生老病死
人天之安樂
願毫無貪求
無常如夢幻
故鄉屬地宅
願知不成實
如罪犯脫獄
趨往極樂剎
如鷲脫網羅
無量世界剎
詣至極樂國

設使人轉人
濁世違緣多
猶如雜毒食
食財親友朋
願毫無貪戀
猶如夢境宅
無解輪迴海
願義無反顧
願斷諸貪執
向西方空中
瞬間便越過
願面見彼剎

住世無量光
四生中最勝
願得化身生
願獲相隨好
於五百年中
聽聞佛語聲
延誤見佛顏
往生花即開
以福力神變
不可思供雲
爾時願如來
得菩提授記

淨除諸罪障
蓮花蕊中生
剎那身圓滿
因疑不往生
雖具樂受用
然花不綻放
願我無此過
願見無量光
手掌中放出
願供佛眷屬
展右手摸頂
聞深廣法後

願熟解自續
觀音大勢至
每日中十方
供養無量光
願承侍彼等
以無礙神變
現喜具德剎
不動寶生佛
求灌頂加持
傍晚無艱難
普陀楊柳宮
十億化身剎

願佛二長子
加持並攝受
無量佛菩薩
蒞觀彼剎時
獲得法甘露
願上午前赴
妙圓密嚴剎
不空毗盧佛
授戒做廣供
返回極樂國
烏金妙拂洲
願見觀世音

度母金剛手	蓮師等十億
奉如海供品	求灌頂深教
速直返自剎	願天眼明見
生前友侍徒	加持並護佑
亡時接彼剎	賢劫一大劫
極樂剎一日	無數劫無死
願恆住彼剎	彌勒至勝解
賢劫諸佛陀	降臨此剎時
以神變詣此	供佛聞正法
爾後願無礙	返回極樂剎
八百一十萬俱胝	那由他佛之佛剎
功德莊嚴皆合一	願生勝過諸剎土

無上殊勝極樂剎	珍寶大地平如掌
寬敞明亮光閃閃	壓陷抬返富彈性
願生輕滑舒適剎	眾寶所成如意樹
樹葉錦緞珍果飾	彼上幻鳥出妙音
鳴唱深廣之法音	願生極為稀有剎
眾具八支香水河	如是甘露諸浴池
七寶階梯寶磚圍	芳香蓮花具果實
蓮花散射無量光	光端嚴飾化身佛
願生極其稀奇剎	無八無暇惡趣聲
病魔煩惱三五毒	願敵貧乏戰爭等
彼剎未聞諸痛苦	願生極其安樂剎
無有女人無胎生	皆由蓮花苞中生

諸身無別金黃色 頂髻等相隨好飾
五眼五通悉具足 願生無量功德剎
自然眾寶無量宮 所欲受用意念生
無勤任運所需成 無有你我無我執
所欲供雲手掌生 行持無上大乘法
願生諸樂之源剎 香風普降妙花雨
諸樹河蓮中恆生 悅意色聲香味觸
受用以及供雲聚 雖無女人眾化身
供養天女恆時供 欲安住時無量宮
欲睡眠時妙寶床 具眾錦緞被墊枕
鳥樹河流樂器等 欲聞時出妙法音
不欲之時即不聞 彼等甘露池溪流

冷暖適度隨所欲 願生如意所成剎
彼剎阿彌陀佛尊 住無數劫不涅槃
願於此間承侍彼 一旦佛陀趣涅槃
二恆河沙數劫中 教法住世之時期
不離補處觀世音 願於期間持正法
黃昏法沒次黎明 觀音現前成正覺
爾後彼佛名號為 勝光妙聚王如來
願供奉彼聞正法 壽量六百六十萬
俱胝那由他劫久 願恆恭敬承侍彼
以不忘總持持法 涅槃之後彼教法
住世六億三十萬 俱胝劫間持正法
願恆不離大勢至 大勢至現前成佛

爾後彼佛名號為	堅德寶聚王如來
壽量教法等觀音	願於期間恆承侍
供品供養持諸法	願我壽命盡立即
於彼剎或他淨剎	獲得無上正等覺
成佛後如無量光	僅聞名號熟解眾
化身無數引眾生	無勤任運利有情
善逝壽量及福德	德智威光皆無量
法身無量光佛陀	壽智無量出有壞
何人持誦您名號	除非往昔業異熟
水火毒刃夜羅剎	佛說諸畏皆可救
我持佛號頂禮您	祈救一切怖畏苦
吉祥圓滿祈加持	願以佛所獲三身

法性不變真實諦 僧眾不退之加持
成就所發之大願 頂禮三寶

迭雅他 班雜知雅阿瓦波達尼梭哈
頂禮三寶

頂禮增倍咒

南無曼足西日耶 南無速西日耶
南無烏達瑪西日耶 梭哈

簡淨土祈請文

敏珠多杰 造 / 鄔金智美堪布 譯

欸瑪伙

奇哉

稀有無量光佛尊	右為大悲觀世音
左為大勢至菩薩	無量佛菩薩圍繞
彼有無量勝安樂	其名極樂世界剎
願我於此命終即	中間不為他趣阻
生彼親見彌陀面	如是我發此祈願
十方諸佛菩薩眾	加持無礙令成就

迭雅他 班雜知雅阿瓦波達尼耶梭
哈



