

## 第十讲 了脱生死之道

我们上一讲已经说了人的死亡的整个过程，然后我们接下来说一下在佛法的经验中，如何进行解脱。我们要从两个方面去说，一个是藏密的方法，一个是汉地的方法。

藏密的修行法中，对于临终的解脱，用的是颇瓦法，也有叫作“破瓦法”。这个修行的方法，简单的说，就是在自己的地光明升起的时候，用念力将自己的整个心射向虚空，与佛的光明融合在一起，只要修成功，那么在离世时地光明升起那一刻，立即就

可以证悟永恒。颇瓦法，有基本的颇瓦法和传统的颇瓦法。基本的颇瓦法可以任何人都修，在《西藏生死书》中有很详细的记录。主要就是在活着的时候，不断去观想自己的意识射入本觉的虚空之中，和佛的光明融合的这个过程，以便在自己死亡过程中，

能当下做出这样的念想，  
于是真正解脱。但是，  
这是有风险的，因为没  
有人能保证我们死亡时  
四大分解的恐惧下能保  
持平稳的心来修这个法。  
传统的颇瓦法，修行的  
精度更深一些，而且一  
定要有真正证悟的上师  
带领来修证。修证的过  
程中，因为颇瓦法的力

量所致，头骨会裂开，  
能在头皮上插入一根草，  
很多时候藏地将这个现象作为颇瓦法修成的标志，而且在最终死亡的过程中，比较厉害的修行人将自己的心念射向虚空时，人们会看到一块头骨被冲出来。

为什么修传统破瓦法的

时候，一定要上师引导呢？因为如果自己在没离世的时候就真正做出颇瓦法的行为，人就会因灵魂离体而提前死亡，这是很危险的。而且，就算是在自己已经修证到头皮可以插草的情况下，也不能保证在死亡过程中我们能克服恐惧而静下心来修持这个方

法。所以在死亡过程中，除了已经大圆满修成的修行人，还有对颇瓦法运用自如的中等修行人，可以不需要人引领，一般都需要由一个有经验的上师在死亡的时候带领自己修颇瓦法，以确保在死亡过程中他的心识真正随心念射入佛的光明中融合。

那么我们说一下，通常在藏地，修证颇瓦法的时候，观想的空中的佛的光明化身，就是我们非常熟悉的无量寿佛，也就是阿弥陀佛。在汉地，我们有非常广大深远的净土宗流传，也就是阿弥陀佛修法，也就是念阿弥陀佛往生西方



极乐世界，其实是和藏地颇瓦法的原理一致的。净土宗的修法人人可学，人人可传，容易入门，难以精通，可以说是渡化众生脱离苦海的最厉害法门，无上密法。因为净土宗普被三根，不论上根，中根，还是下根人，通过修阿弥陀佛法门，都可以解脱，因

此我们要非常重视净土宗的修法，特别是家中有年纪大的长者，一定要修净土法门，这样能确保离世的时候能往生极乐，脱离六道轮回的苦海。因此我们在未来几节课当中，会非常重点学习净土宗，并希望大家将学习的体会，心得，经验，分享给越来

越多的身边的人。因为阿弥陀佛修法，对于我们脱离生死，太重要太重要了。可以说到现在为止没有一个法门能达到净土法门的这种高度，第一普被三根，第二人人可学，人人可传。

我先介绍一下净土法门的由来，这个要从法藏

比丘说起。法藏比丘在成佛的前一世，他是妙喜国的国王，叫作世饶王。他当国王的时候非常喜欢听经说法，悟性也非常高，后来他放弃了国王的地位，潜心修行，出家为僧，法号为法藏。他认为人在世间，苦海无边，于是他决定要帮助芸芸众生脱离苦

海。他感到众生的苦是来自自己的内心世界和外部的世界，来自内心世界的苦是因为众生的贪欲恶欲所致，来自外部世界的苦是由于我们所生存的这个世界本身就是“秽土”，还有六道轮回之苦。他想，如果要有一个没有任何痛苦的世界该多好呀，在那

个世界里人们的心里没有任何贪欲恶欲，众生的心灵就像泉水一样纯洁，这样每个人的内心就会没有痛苦，痛苦的最重要的来源之一内心的痛苦就不存在了。痛苦还有一个来源就是来自外部世界的，他想，如果在外部环境上再有一个没有四季、寒暑、

阴雨的变化，永远是那么的凉爽舒适，心地清淨平等，也没有轮回的世界，众生永远生活在这样一个极乐世界里该多好呀。从此他发下大愿，一定要成就这样一个世界。要知道他这愿力的力量是宇宙中任何一种力量都无法比拟的，这愿力的力量是宇宙中

最大的力量。经过劫数的努力，他的无边愿力终于帮助他成就了这一宇宙中最理想的世界——西方极乐世界，从此成为了十方一切诸佛都共口赞誉的阿弥陀佛。众生通过念佛一心来到西方极乐世界，在西方极乐世界，没有恶道，与诸大菩萨如观音菩萨、



普贤菩萨、文殊菩萨、  
大势至菩萨等俱会一处，  
能够听受佛法，而且寿  
命没有穷尽，还可以知  
道各处其他众生的心念  
和命运，得到与佛无二  
的智慧。这就是法藏比  
丘的故事，当中我们要  
理解，真正的大愿的愿  
力，只要真实不假，都  
会得到天地护佑，佛菩

萨加持，天龙八部神鬼守护，在法藏比丘修证的过程中，他发了四十八个大愿，如果其中有一个大愿的愿力不真，他誓不成佛。因为他一切愿心都是真实不假，出自最真诚的本心，因此，他最终成就佛身，号阿弥陀佛，也叫作无量光无量寿佛。他的佛

国，称为西方极乐净土，我们会不断对阿弥陀佛以及极乐净土作非常详细的讲解。

今天我们要讲的，是他四十八大愿中，对我们最重要最有意义的三个大愿，第十八，第十九，第二十大愿，这三个大愿，就是摄受众生往生

西方极乐世界的三个大愿，所以称之为“摄生三愿”。之所以这样讲，是因为这三条愿里都有四个字：“欲生我国”。也就是说，你要往生我的净土，你要愿意往生的话，我怎么保证你的利益。其他四十五大愿，都是说往生后的好处。

我们今天主要解释这三大愿。这三条愿是一个非常完整的系统，让你万不漏一，一个都不漏。如果分析起来，这三条愿有两个类别：一个叫当机愿，一个叫结缘愿。所谓当机愿，就是说你今生听到这个愿，符合这个愿的内容的话，你今生就可以解脱了。所

谓结缘愿，就是说今生还没有解脱的人，阿弥陀佛绝对不会放弃他，你只要听到了阿弥陀佛的名字，比如为了发财念一句阿弥陀佛，或者到庙里拜拜，求身体好，也没想要往生西方极乐世界，这样的人，阿弥陀佛说：“你第二生、第三生、生生世世，我

都会跟着你，一直把你  
跟到西方极乐世界！”

你这辈子只要念过一声  
佛，烧过一炷香，合过  
一次掌，磕过一次头，  
通通算是跟阿弥陀佛结  
了个缘，这叫作结缘愿，  
这条愿就是第二十愿。

第二十愿文说：“设我  
得佛，十方众生，闻我  
名号，系念我国，植诸

德本，至心回向，欲生我国，不果遂者，不取正觉。”什么意思呢？

“闻我名号，系念我国”，就是听到南无阿弥陀佛，知道了有西方极乐世界。

“植诸德本”也就是种诸善根的意思，修行种种的善事功德。“植”就像种树一样，“本”就像种子一样，就是种植善根，



根已经种下去了，但还没有发展起来，因为他还没有求生西方极乐世界，等到来生，阿弥陀佛会用愿力加持他，迟早会让他发愿求往生——“至心回向，欲生我国”。等到他这个心发起来了，不再是简单的“闻我名号，植诸德本”，而是把心发到“至心回

向，欲生我国”，那时候就必然满他的愿——  
“不果遂者，不取正觉”。

所以这条愿叫作“系念果遂愿”，就是说，只要闻过阿弥陀佛名号，念过阿弥陀佛名号，想过西方极乐世界，这一生即使漏掉了，来生一定把你救到西方极乐世界。这是结缘愿，是在

后面作保障的。

那另外两条愿就更快了，不能等到下一生了，叫当机愿，就是第十八愿和第十九愿。为什么有两条愿？因为一个叫真实愿，一个叫方便愿。

真实就是阿弥陀佛的本怀，是没有隐瞒的，这

是第十八愿。愿文说：  
“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。”“设我得  
佛”，我如果成佛的话。  
“十方众生”“至心信乐，  
欲生我国”，相信我，  
你依靠我，你真实相信  
不要怀疑，愿意往生我

的净土。“乃至十念”的意思就是说，就你的根机、能力，能念多少念多少，一辈子专念阿弥陀佛，哪怕临终只念十声、三五声，都算“乃至十念”。“若不生者，不取正觉”，这样如果你不往生，我就不成佛。阿弥陀佛保证我们这辈子决定往生。“若不生

者”四个字，特别干脆，没有任何含糊。这是当生得利益。这样的人，是跟阿弥陀佛因缘非常成熟的，一听到这句名号，就“至心信乐”，不怀疑，也没有绕弯子，这种人还是不多的。这条愿叫“念佛往生愿”，是真实愿。

还有一种人不是这样，他是靠修行种种功德回向求生西方极乐世界，没有专修念佛，这就是第十九愿的根机，这种人就再给他发一条愿。

“设我得佛，十方众生，发菩提心，修诸功德，至心发愿，欲生我国，临寿终时，假令不与大众围绕，现其人前者，

不取正觉。”这条愿叫“临终来迎愿”。阿弥陀佛说他成佛的时候，这些众生发菩提心、修诸功德，这是一般通途大乘法门的修行方法，但是要想成佛，谈何容易？太难了。就把他的“发菩提心，修诸功德”回转过来。“至心发愿，欲生我国”，要想成佛



的话，到极乐世界来，  
保证能成佛的，所以他也发愿求生西方极乐世界。但毕竟他还没有完全专修念佛，不是完全仰靠佛的愿力，而是靠自己的种种善事功德回向，他心中不是很有把握。阿弥陀佛就说：

“你不用担心，即使这样，你临终的时候我一

定现前来接引你。既然讲到临终接引，当然也是这一生的事情，不会等到第二生。所以，如果发了菩提心，修诸功德，又至心发愿求生西方极乐世界，也百分之百往生，没有任何疑问。所以，这条也是当机愿。

所以我们看一下，这三

条大愿自成系统，一点儿遗漏都没有。你真实念佛，一向专念，根机成熟，今生保证你往生。即使没有专修念佛，你诸行回向，至心发愿，欲生我国，也保证临终来迎接你，肯定往生。即使求人间福报、不求往生的，念了一声佛，下一生还要让你来往生。

**“不果遂者，不取正觉”，  
不达到这个结果，不圆  
满佛的本心、本怀、愿  
望，他绝不成佛，这就  
是阿弥陀佛的慈悲大愿。  
我们在世和已经圆寂的  
很多高僧大德，之前不  
论是修禅宗还是密法，  
后来都转为弘扬并专修  
阿弥陀佛，因为只有这  
一法，可以普渡广大各**

种根性的众生。禅宗和密宗都只能渡化很高根性的人这辈子成就，大部分人如果这辈子没有成就，还是不免轮回。但是如果当中有阿弥陀佛佛法结合，就能保证临终的时候，接引到阿弥陀佛佛国，继续修行直至证果，这个过程中不会受到六道轮回之苦，

所以是非常殊胜的。藏地大德，慈诚罗珠堪布说，藏密开始修之后，能保证你十七世内一定成就，也就是说可能还会转世十六次，但是阿弥陀佛修法中，上品上生的人，在临终见佛的时候，七天内就成佛了。对比起来，阿弥陀佛修法不一定比密法要慢，

所以我们要非常重视，而且对于没有接触过佛法的老人们，只要教念一句阿弥陀佛，就能够修下去，这是方便易学，但并不是说，念阿弥陀佛就这么简单。南无阿弥陀佛，译为无量光，无量寿，是一句无上密语。它的密意，可以涵盖般若波罗蜜多心经一

切内涵和外延，再扩张下去，它的密意涵盖三藏十二部大经所有一切内容，以及八十卷华严经的一切内容和密意，所以一句阿弥陀佛，看似简单，其义深远。

我们今天就对阿弥陀佛简单介绍到这里，后面的课程，还会根据阿弥



陀佛的四十八大愿，阿  
弥陀佛佛国的殊胜景像，  
以及往生阿弥陀佛净土  
的九个品位进行详细介  
绍。

非常感恩大家！