

2024 年玄中寺二月佛七开示（一）

大家把自己的心念照顾好。

无论我们修任何法门，都会面对一个非常实际的问题，就是我们需要面对一些情绪、各种烦恼、各种能够打扰到我们的一些事情……内在的贪、嗔、痴、慢、疑；外在的色、声、香、味、触。

具体呢，有一些是内心的情绪烦恼，有一些是家里面的事情，父母、孩子等等……我们都会很实际地面对这些问题。

如果我们不是一个修行人，可能我们有其他的方式解决。你遇到了一些烦心事，或者遇到了一些过不去的烦恼，你会找你的朋友、家人倾诉，希望通过这种方式，能够解决我们内在的打扰。但这种不能够从根本上解决。

修行人可能就会用一些自己学过的道理，或者一些修行法门去解决。不同的修行法门看待这些情绪的角度或者方式，是不一样的。

在共同乘，比如说小乘、别解脱乘当中，可能把烦恼、情绪视为敌人，要去对治它。有贪心、有瞋恨心等等这些心念的时候，你需要对治它，不能任它妄为。

到了大乘，可能会去转变它。共同的大乘，就转变我们不同的烦恼；不共大乘，可能就要去看清这些烦恼的本质。总之，跟它有一些交涉。

而且这个是非常实际的问题。你不能说：“这个烦恼是假的、虚妄的……”那个事实是事实，但对于我们来说，它不是事实。对于我们来说，我们就有这些东西，就必须面对它。

那么，用什么样的一个心态面对这些，比较恰当？或者说，我们一个念佛的、一个学习净土宗的人，如何去面对这些情绪，面对这些烦恼？

如果你能够知道，一个念佛的人如何面对这些问题，那么你基本上已经掌握了念佛的核心。

可能大家都去过海洋世界。在海洋世界或者海底世界里面，会做一个隧道，用玻璃还是用什么把它罩住。你从隧道中间走过去，能看到那个海底里面有不同的鱼，各种颜色的鱼，还有一些小鲨鱼等等的动物。

你隔着玻璃可以看到它，你可以欣赏它。但你们彼此没有什么交涉，你对它没有任何恐惧。你不会因为看到一条鲨鱼而害怕，甚至你有很刺激的想法，你伸手摸向玻璃，挑衅鲨鱼，

它也不会对你造成任何的影响，你内心也没有恐惧。

为什么你会有这样的看法呢？就是因为有一个玻璃罩隔着它。一个玻璃罩，让你改变了对于能够吃掉你的鲨鱼的看法。你没有了恐惧。

如果把你扔到海洋当中，你看到了鲨鱼，你会是什么想法？去摸一摸它？去欣赏它？那不可能的。你做的唯一的一件事情就是逃跑！

你所在的位置，改变了你对鲨鱼的看法。

或者我们坐船的时候。当你坐上一艘大游轮，渡过一片海洋的时候，你不会顾虑海洋当中，有什么能够吃掉你的大鱼、怪兽，或者能够淹没你的海浪……你没有这样的想法，也没有这样的顾虑。

你会站在甲板上看风景、喂海鸥，看碧水蓝天，你有一个很美丽的心情去欣赏这些，就

是因为你坐在船上。

这个比喻跟我们净土宗的判教，刚好很切合。

如果修持通途的法门、圣道门，需要你的努力，就相当于你要从此岸游到彼岸去——你要通过游，去渡过这一片海域。

你需要跟鲨鱼交涉，你需要具有能够跟鲨鱼搏斗的本领和能够游过这条海域的体力，这就很难。

不是没有人可以做到，只有很少人可以做到。但如果你坐船，那很多人都可以做到。

游泳需要一些技巧、技术，还要掌握很多本领——如何避免被鲨鱼吃掉，如何能够节省自己的体力游到对岸……

而坐船呢，只是上船，等待，然后下船，不需要考虑鲨鱼的问题。

所以，净土宗念佛的人，面对烦恼的态度是——“陌路行人”。

什么叫“陌路行人”呢？就是你走在路上的时候，看到了一个你根本不认识的人，你会不会和他说话？不会，你会低头走过。陌路行人，没有交涉，没有交谈。

如果我们看到一个人说：“欸？欸？欸？……”他也说：“欸？在哪里见过？”你说：“好像是在哪里见过！”两个人开始聊，聊半天，“啊，没见过！”

很多时候我们对烦恼都是这样的，你跟烦恼太熟悉了，来了以后就跟它们纠缠：某某人那天说了一句什么话，他不应该那样说。他那样说的时候，我应该这样反驳，但是我没有那

样反驳。如果下回碰到的话，我应该这样说，他应该那样说……我应该这样做，他应该那样做……我应该给他这样的眼神，他应该给我那样的眼神……如果他给我那样的眼神，我就应该抽他个大嘴巴……

你在内心里编剧本，你是主人公，最后其实你成功地变成一个受害者，而被你伤害的那个人，他可能根本就不知道。

你希望用情绪解决那个问题，甚至有的时候，你希望用你的情绪伤害到别人——这是不可能的。

你自己吃的毒药不可能药到任何人，唯一的受害者是自己。

如果你不跟这些烦恼交涉，比如我坐在这个地方，我想到了那天那个人说了我什么话，然后我说：“OK，他说了什么话。”就结束。

你不应该说：“他说了什么话，他不应该说那样的话，他怎么可以说那样的话呢……”我们进行了一些交涉，最后的东西我们就无法控制。

陌路行人切莫见，只是低头向前看。

路上的人你不会去多看的呀，只是低头向前看、向前走。你不要理他，就没有事。

我们作为一个净土宗的念佛人，面对情绪烦恼的时候，就是这个态度。大家记住，就是这个态度。什么态度？——爱谁谁！

我不认识你，我不跟你交涉，我只是看到你。如果你的力量更强，连看都不看，你只是走路。

你在海底世界能够很愉悦地欣赏鲨鱼，是因为有那么一个玻璃罩。

什么是我们的“玻璃罩”？就是一句“南无阿弥陀佛”的名号。

所以你没有任何恐惧，面对这个鲨鱼，你还能去欣赏它。

烦恼来了以后，“OK，南无阿弥陀佛！”——把它罩住，把你罩住。

你向前走，它向哪里游，那就无所谓了。前边有不同的鲨鱼、不同的风景，你继续一直向前走，让这些不同的鲨鱼、不同的鱼、不同的风景路过……

这句名号，就是我们的保护罩。这句名号，就是我们渡过海洋的那艘游轮、大船。

你得会用这艘船。你有你的角度，你有你看待这些烦恼的方式，你懂得如何去面对它。

如果你是一个修习通途法门、修习圣道门的行人，你应该有你的态度，你应该有你面对烦恼的方式；如果你是一个修习净土法门的人，你也应该有你面对烦恼的方式和态度。

你要知道如何面对它，你才能变成一个像那样的修行人，而不是你面对它的时候，脑子里一团浆糊，不知道该怎么做。

你应该把那艘“船”开起来，你应该用这句名号做“隔离”。

所以，当我们看到内心有一些东西出现来打扰我们的时候，我们必须把名号“提”起来——“南无阿弥陀佛！”

如果我们最初没有发现，这个情绪已经“打扰”到我们几分钟了，我们才发现，这个时候，也是把名号“提”起来。

但不要追悔，不要想：“哦，刚刚怎么被情绪打扰了？”——这样的想法都不要有。

我们的人生只有前进，没有后退。后退只是一种想象，所以没必要后悔。既然没有后退，你为什么要后悔呢？

你就应该向前看，你不要被过去打扰，也不要被未来的憧憬打扰。

未来会是什么样子，完全取决于现在，未来是现在的延伸。你现在能念好、念住，那未来也是这样。

我们修习不同的法门，这时候一定会很实际地面对这些问题。那你面对的态度，就会产生不一样的结果。

净土行人就是“陌路之见”，以“陌路行人”的方式去对待烦恼。不要理它，我只是念佛，让它路过。

当实际（情绪）在你心当中产生了，而你并没有看到这个“路人”，那么当你觉察到的时候，立马把它“隔离”——就是念这句名号。

如果你马上看到了这个“路人”，也是念这句名号。

你应该像船一样的，不断地行走。你应该像在海底世界去参观一样的，不断地行走。不要停留。

不要跟这些情绪、打扰你的东西进行交涉。把这个名号当如意宝一样，蕴含在我们心中。

总有一天，我们会结束自己的生命。总会有那么一天的，而且这个是一定会发生的。

到那个时候，我们现在所谓的——你很执着、你很在意、你很放不下、你很牵挂的……所有的事，都是一无是处的，都是没有任何意义的。

你无论能放下或者不能放下，无论你牵挂还是不牵挂，无论你想还是不想，他都会离你而去……

我们这一生的一切，都没有任何意义。唯一有用的，能够在我们生命的长河当中起到作用的，就是善法。

眷属、受用、亲友、美貌、韶华、才华、高贵的种姓……在离开这个世界那一刻，都要舍弃。那个时候，能够帮助我们的只有善法和善法的结果——只有正法能够帮助我们。

既然如此，我们现在为什么不去修持呢？我们不应该去准备一些，对我们有用的东西吗？

所以，我们净土宗的行人，应该有一个正确的修行态度，正确的面对烦恼的态度。这样，我们念佛的心、修行的心，才能自在。

（2024 年 3 月 25 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）