

## 2024 年玄中寺二月佛七开示（三）

大家把自己的心念照顾好。

今天是我们佛七的第六天，明天是第七天。明天和上一个佛七一样的，晚上的时候有一个蒙山。

上午的时候，有一个小解七，跟上一次一样，念一个小《净土文》，然后念个《普贤行愿品》。十点十五左右（上一次因为我有事没参加上）大概就是那个时间。上午解七，下午的时候把蒙山的台子搭一下，晚上做蒙山。

二月份就是这样一个共修的七天。这个佛七也不严格，我们平时上午有一个静坐，晚上有一个念佛还有静坐，每天都有一个共修的一个时间。

我们人的一生，怎么过都是过，好与坏没有太多的差别，最后都是尘归尘、土归土。

一个乞丐离开这个世间和一个国王离开这个世间是一样的，什么都带不走，都是空空而来，空空而去。唯一能够对我们起作用的，就是业。

业当中有善的业也有恶的业。善业和恶业会对我们起作用，会对我们做一些主宰。

如果我们平时经常念佛，而且在念佛的时候，是很“故意”地去念，是“真为生死”地去念。那“真为生死”这个“真”字，就很重要。是我们真的想离开这个轮回、这个世间。

当你真想离开这个世间的时候，发起一个念佛的心。那你念佛的时候，就会变得非常非常的“故意”。当你这样去“故意”念佛的时候，你的业在改变，你的业会加深。

为什么要加深这个业呢？因为这个业的成熟方式有几种：先造的，先成熟；后造的，后成熟；心念强的，先成熟，心念弱的，后成熟。

在我们佛教当中，为什么根本戒被称为重戒呢？因为要犯这个根本戒，它得是一个很故意、一个很强的心才能去做。针对我们那个很强的心，运作的力量也大。所以，根本戒是重戒。

而一些支分戒——我们无意地或者有意地做的一些支分戒，心力没有那么强也没有那么弱，比较容易忏悔。

我们并不知道现在为什么会有这样的一套思维或者想法，因为在去做这个业的时候，我们都是没有正念的。我们是无意识地吸收了一些东西，然后无意识地变成现在的这个状态。我们有自己的喜好、自己的偏执……等等。

修行的意思就是：你知道你有一些东西在运转，你变得很“故意”，把这个运转的方向进行改变。如果你不修行，不是“真为生死”想去解脱，你就会随顺以前的那个运转方式。

就像你没有了方向盘，那么车会开向什么地方？或者会滑向什么地方？你没有控制力，也不知道怎么去滑；如果你能把到方向盘，你可以让车向左或者向右，你会在那条道上，不会撞到，不会出一些事故。

意思就是：我们在趋入解脱的时候，我们的心是向往解脱的。当我们的心的向往解脱的，就会避免一些轮回的事情，这个就是真的。

我们不要去怕轮回。轮回它就是这样的，我们怕或者不怕，它都会存在。重要的是我们要出去，光怕是没用的。

“怕”的心理是：有的时候我们还想，但因为害怕所以放弃了。而想要出去的心理是：我们知道这个地方没有任何好处，没有任何我们要想要的东西，所以无所谓怕或者不怕，我们只是想出去。

怕是第一个阶段，第二个阶段就是想出去。

你为什么怕？——因为这个不好。你好了，就不怕了嘛！

所以，第二个阶段没有什么怕与不怕。你看到了这个轮回的真相，它是一个很无奈的、无尽的、恶性的循环，恶性的纠缠，你就想离开它。

当你想离开它的时候，很自然地就会放下一些轮回的事情。你的心念就变成了一个希望解脱的心念，你会在这个解脱的思维当中、解脱的心念当中流淌，过完这一生。

但你会有你的身份，可能是一个出家人或者是一个居士，你有你的工作、你的家庭、你的生活方式……但这不要紧，这些不同的生活方式，只是我们的一个生命形式而已。

就像不同的杯子里边都有不同的空间。杯子打碎以后，不同的空间其实都是一个空间。

如果这个生命形式特别适合于你修行，你就不需要去改变它；如果这个生命形式不利于

你修行，可能有一些会妨碍你修行，甚至让你沉溺于这个业当中的，你就需要做一些转变、做一些改变。

如果它无所谓，只是正常的一个生活、一个工作、一种生活方式，那你就应该把修行放在你的生活里边去。

你不只是一个单纯的、无意识的、随着业而轮回的众生或者人类，你是一个有意识的、想去解脱的，想去用这样的生命形式，让自己得到超脱的一个修行人。

我们会变成这样的一个人很有意识的、很故意的、很活着的人。只要任何事情，你变得很“故意”，那这个事情就会对你有一定的帮助。当然，如果这个“故意”是被强迫的、没有选择的，那这个是没有帮助的。

也就是说，有意识的迷失和没有意识的迷失没有区别。甚至，有意识的迷失业力更重。这

是佛陀说的，业力可能会更重。

我们变得很有意识，就会变得去选择什么是正确的、什么是错误的。

所以，我们要“真”。当我们真的想离开这个世界、离开这个轮回，就会知道，这个轮回最终无论如何都不会有实际的意义。我们要放弃，即使不愿意放手，那也是不可能的，这是必然的事情。

总有那么一天，我们会离开这里，我们需要一些方法让我们永久离开这种生命形式。我们现在选择的就是念佛。

其实念佛法门没有什么可说的，就是——念兹在兹，从朝至暮，从暮至朝，一句名号，不离于口，不离于心，念念相续，无有间断，身语义，无有疲厌……也不过就是这些而已。

让念佛，像我们的呼吸、我们的心跳一样——你在跟别人说话的时候，你的心脏不会停止；

你在跟别人说话的时候，你的呼吸不会停止；你在愤怒的时候，你的呼吸不会停止；你在欢乐的时候，你的心跳不会停止；你在睡觉的时候，你的呼吸和心跳都不会停止……

我们要把佛号念成这个样子，这是我们的需求、我们的目标。

有人说：“我在说话的时候，念不了佛呀！”

念佛，口称名号是一种念；心念，那也是一种念。心念佛，我们叫“忆佛”，也叫“祈祷”。

你在跟别人说话，虽然你在说话，声音无法念出来，但是那个“欲语千言却无一字出”的感觉，会在你心里边存在。那个感觉、那个存在，任何时候都不要放弃。

有很多人问：“到底什么算祈祷？我跟佛说一些话，这算不算祈祷？”

你跟佛说一些话，说一些你的小秘密，充其量那叫——如果你是在忏悔，那只是“忏悔”，或者你在说一些事情，那可能叫“祷告”，不一定叫“祈祷”。

“祈祷”是一种发生的事情，你做不了这个事。当你的心自然地进入两种状态，那就称为“祈祷”。

第一种状态就是很自然的感恩。当你处在很感恩的状态的时候，你的心会有两种态度：第一个，就是非常极其的柔软和温暖；第二个，你的心是极其打开的。

如果有机会，当你真的非常感恩谁的时候、当你生起那个感恩谁的心心的时候，看一下你的心，它一定具备这两种态度：第一个就是柔软，第二个就是敞开。

当你变得很柔软、很敞开、很真实的时候，那个就是与佛连接的“祈祷”。

你在沙漠当中走了三天三夜，无食无水。这时候突然出现一个人，给了你一些水、一些食物，你会发自内心的感动和感恩。那个时候，你的心变得非常的向往和敞开、变得非常的柔软、寂静，甚至感激的泪水会流出来……你会进入到那样一种状态，那个状态就叫“祈祷”。

我们在生死轮回当中，转生为蚂蚁的肢体对接起来，比须弥山还要高；在轮回当中受苦的时候，流的泪水比四大海洋还要多……但我们都没有解脱，我们依然作为一个生死凡夫在流转，还很自以为是、自觉不错。

我们就是这样的愚蠢。

而我们能在释迦牟尼佛的教法下有一些觉醒、有一些觉悟，能够听闻到阿弥陀佛为众生发下的四十八大愿，那是何等荣幸。

可以说，我们是“最后有者”。从此以后，今生了，一了百了；今生解，一解百解。再也不

需要用一個業力的身份，流转生死、流转轮回。

我們要經常這樣去想問題、去思維，生活中也去想，就會進入一種祈禱、一種感恩。這是第一種，不多說。

第二種，就是你變得非常非常無助，沒有任何辦法可以解決。面對生死、面對那些無盡的糾纏、面對很多很多的未知……你是非常非常無助的。甚至，你都不知道該怎麼辦——把腳抬起來，下一步邁到什麼地方你都不知道。

內心當中，你可能有千言萬語要跟佛菩薩去說，但是你却一個字也說不出來。你卡在一個非常非常無助而又嚮往的狀態，這個也叫“祈禱”。

如果你變得非常“有助”，或者你覺得你還挺好、還挺可以，那麼都不能叫祈禱，你進入不了那個狀態。

所以，祈禱無法“做”，你只能“進入”！

当你进入那个祈祷的状态，它就会一直跟着你——即使你在说话的时候、你在睡觉的时候，甚至你在愤怒的时候……那个祈祷，如果你懂得，它都不会离开你。

我们念佛的心就是这样的，能用口念的时候就用口念，称颂佛的名号；不能的时候，要“心念”。我们要做佛陀欢喜的事情，任何佛陀欢喜的事情我们都要做。

我们念佛的人，千万不要念到最后变得冰冰凉凉、冰冰冷冷的——就是一句名号，其他的都无所谓。可能很多念佛的人就这样了。

如果你是一个“真”的念佛人，真的受益了，不是“想”。如果是想象的受益“把佛念住了”——你不会有随之而来的功德，那只是暂时的一种敷衍、一种娱乐。

如果你念佛念的“真实的无量光、无量寿”“摄取不舍”了，那就好比靠近了火，一定会

有温热的感觉。随之你心当中的那个温暖、那个寂静、那个功德、那个对善法的好要是必然会出现的。如果没出现，你就得观察一下你的问题了。这点我反反复复地提到过。

如果你只是“我就是把这个名号抱住了”，这还有可能是一种“自力”的心态。

你必须了解佛的愿力“不可思议”，要把自己全方位的“交给”佛，去很滋养的、很滋润的、很润滑的称这句名号。被阿弥陀佛的光明摄受——“摄取不舍”。

如果你会被阿弥陀佛的光明摄受、摄取不舍，你应该会变成光明——你应该会有温暖，你应该会被照亮。无论大小的光，你都会被照亮，而不是变得无所谓。

我们念佛的人，不是什么都不知道，我们会知道一些东西。既然我们变得知道了一些佛法，就应该在具有的基础之上完成我们的修行法门。

这点我会反反复复地提到，它很重要！

我们玄中寺出去的人，不要一句话挂在嘴边：“念佛就可以了，其他不重要。”这不是我们的教法，这也不是佛的教法。佛不会这样去宣扬教法，祖师们也不会这样宣扬教法。

真谈重要不重要的话，可能连修行都不重要，因为我们本来就是佛。但现在我们不是了，那就什么都变得很重要。

针对于你自己，什么最重要是你自己的事情，不要去宣扬，不要把那个事实变成一种想象。事实如果变成想象，会是有害的。

像现在很多人讲所谓的“心性”（顺便提两句），不是反对这个事情。

为什么很多人讲心性，都是胡扯、没什么意义呢？即使他讲的对，也是没有意义的。除非这个人有真正能够现见心性的正量。在他去讲心性的时候，可以直接传递心性的热度、传递心性

的温度；如果单单只是讲心性的理论，那这就是末法开始了。

现在的人看几本书、看几本教言都会讲，那也不难。学过“中观”、学过“般若波罗蜜多”的人都能讲。你让我讲，我也会讲。《六祖坛经》也好、究竟一乘的《宝性论》也好、三论的《中论》《百论》《十二门论》也好、《四百论》也好……文字上面的东西，它不难。天天讲心性来娱乐大家，没有意义。

你让所有的人变成一种“想象”——何其自性？本自具足。何其自性？能生万法。何其自性？本无生灭……听起来很舒服。一个大嘴巴过去，还具不具足万法？针扎到你身上的时候疼不疼？吃到好吃的东西的时候香不香？别人说你不好的时候，你是烦恼还是高兴？

你有这样的分别，就不要去谈这些东西。不要多谈，多谈是没意义的。

为什么以前人讲这些东西呢？以前人的根基高。他不是理论，他是边讲的时候，很多人就会契入、就会证悟。因为他讲的是一个心的事实，很多人就会直接证悟。那可以多讲一些。

现在的人呐，本身就很迷茫，他就想找一个非常好的借口：不要执着，要放下、平等、清静、无为，要自在、洒脱、逍遥……现在的人呐，唯一的痛苦就是太逍遥、太自由了！这是他唯一的痛苦。还讲自由、逍遥，那就变成了一种放纵。

如果我们放纵多了，大限到来的时候，那可不是闹着玩儿的！所有的业都会找到我们的头上，都会堆积在那个地方。

佛经里面说：“你离开这个地方的时候，在没离开之前没人找你。当你想离开这儿并且永久都不回来了，所有的债主都会来找你的。”

为什么我们说临终的时候很痛苦，或者说很多业现前呢？是因为你要离开这儿了嘛！那

债主都要来讨个债嘛！

但我们真实念佛的人、安全念佛的人，不去讲那些没有用的，平等、清净的。

那些好不好呢？——好。如果你真正能够去感受到，或者能契入到那个状态，那是真的佛。我们念的这个佛，还不是真的佛。能契入那个状态是真的佛（我说的是真正能契入）；如果你不能够契入，只是口头上，那谁都会讲。

现在一打开视频老多讲心性的了，而且爱看这些的人也特别多，因为他会反复娱乐自己。但真正境界现前的时候，这个娱乐好不好使？——不好使！还得念这句名号，可能更直接、更贴切一点。

所以，不是不讲，别娱乐自己啊！不要讲的很平等，但做的时候，又平等不了，那就没意义了。

如果真正能平等——你看，古人、那些大德

们也讲，他们确确实实能够示现那种不可思议的境界。而我们现在的人，可能只会讲，示现不了，那就是空口说白话，就没有实际的意义了。

然后，所有人都迷惑在这种空口说白话当中。一谈念佛，就说：“啊！这个执着。‘自性弥陀、唯心净土’。”

谈自性，还谈什么弥陀？谈唯心，还谈什么净土？——没有必要谈的。

所以，我们念佛的人，贵在老实。你的心是不是佛又能怎么样？反正现在你不是，那你老实念就可以了。

前两天有一个居士给我发信息，说他学了什么了解诸法平等。

我问他：“你吃土和吃饭是不是一个味道？如果不是一个味道，你别跟我谈平等；如果是一个味道的话，那你吃一碗土看一看。”

光了解是一点用没有的，你要把你了解的展现出来才可以。也不是说我们了解这些心性的东西是为了破自己的执着，去做一些违背戒律的事情。

就像我们说的那个石家庄的居士，他认识云居山的一位师父，学禅宗的，带着他天天吃吃喝喝、玩玩乐乐，跟他说要破这种执着。

其实破执着和吃喝这些东西没有任何的逻辑关系。吃喝不是破执着，是破戒！这是两回事儿。破戒和破执着，它不是一回事儿。

大家要做一个有正见的居士。我建议大家在一个很深厚的佛法基础之上、在戒定慧之上，好好地、老实实在地念佛。得一个人身不容易，不要成功的在我们手上把自己给搞砸了，没有意义的。

所以，关于心性这个问题，好多人也问，都问我为什么不讲这些高深的？——不会。

很多人给我提问题，提一些心性的问题，我都不懂，也看不懂。文字特别难，意义也特别深远，我自己没有觉受，也不是很会讲，也看不懂。

但是你让我念念佛，讲讲佛的愿力，照本宣科还能讲一点。我自己也没有那个境界，让我去破执着，我也破不了。让我破戒的话，我要是狠把心，应该没问题。但让我破执着，确实很难做到。所以只能按照这种方式，给大家讲一讲。

在修行过程当中，我们是一个很普通的人——世间，我们是很普通的人；出世间，我们也是很普通的人。在我们的位置上，做好这件普通的事儿就可以了。这是给大家的一个小小的建议。

我们直接回向就可以了。

（2024 年 3 月 30 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）