

2024 年玄中寺五月佛七开示

（二）

大家把自己的心念照顾好。

修行人——什么叫修行人呢？就是“不修不行”的人。

为什么“不修不行”呢？这个“修”，不代表我们缺什么东西。“修”的意思是：本来我们是好的（它有这样一层深意），只是现在有一点不好了，所以要修一下。

就比如我们修车。为什么要修车呢？因为车本来是好的嘛！如果本来就是坏的，你就不会修它了。

所以，“修”的意思就是让它回到本来的那个样子，这就是“修”。你“修”了，

你就“行”了，你就是那个“行”的人。什么人？觉悟的人。

你不修就觉悟不了，车就跑不起来。虽然你是辆车，但没有油或者哪里出了问题，走不起来。所以，“修”就变成了一个必然的事情了。

在我们修的过程当中，不是填充，不是积累。如果我们整天都是一个积累的心，总是感觉自己差点什么……其实我们不差什么，只是需要把一些螺丝紧一紧、把一些灰尘打扫一下、把轮子校正一下而已。

我们不缺少什么东西，不要每天带着一种缺陷，为了填补自己而去修行。要每天带着一种调整的心态去修行。

什么叫调整？——就是你应该在你的位置，现在有点移位了，你需要调整一下，让自己回到那个位置。

为什么很多人在念佛的时候，突然感觉非常好，有身心寂静、杜绝尘埃般的感觉？为什么？——就是他触碰到了自己本来的位置。只是触碰，还没有回归，所以会有那种身心寂静般的感觉。但这不用执着，这也没什么，很多人天天都在那里边。

在憨山大师的传记里边讲到：他去一个地方，在一个山顶上住了一位老和尚，是一个修行人。他进到里边去以后，这位老和尚也不说话，他就在旁边坐下来了，一坐就坐到傍晚。在傍晚的时候，老和尚起来，弄一个小罐子，烧一点水，放几粒米，煮一点粥，自己就吃，吃完往那一放，也不跟他说话。

憨山大师也如是，拿个破瓦罐子盛一点米汤，喝完以后也是如是坐禅。

以前的禅和子们都这个德行，很拽，给人感觉都不近人情。所以，禅和子们都是祖师，不是菩萨。菩萨都看起来很俗，特别近人情，对众生慈悲。一位菩萨来了以后可能：“哦！来了，坐，吃点儿。”一位祖师来了就这个状态。

所以，你要做祖师还是做菩萨？菩萨显现上都是八面玲珑、慈悲为怀的；祖师们显现的行为都是别别愣愣、拽拽的感觉。

我这个是赞叹，不是诽谤，了解祖师们的人就会知道这是什么意思，这是禅和子们的一个特点。

去过禅宗道场的人就会知道，比如一个

游客或者一个居士问：“师父，请问这个寺院的卫生间在哪里呀？”一般禅和子都是这个态度（不理）。

你到了念佛的道场，你问：“师父，卫生间哪里？”“哎呀，我带你去，你哪里来的？带没带纸啊？方不方便呢？”菩萨道场的态度不一样。

所以这个老和尚也不理他，这两个人就这样过了七天七夜。老和尚看憨山大师是个修行人，很厉害，每天也不睡觉，就是坐。晚上的时候，这个老和尚会出去跑香。

什么叫“跑香”？像刚刚我们这样走，叫“行香”。以前不是用表计算时间，而是点一支香叫“行香”。

大家可能都不太了解行香，这个问题，我以后慢慢给大家灌输这种思想。行香，用现代话来说，是一个非常深的疗愈。

但是很多人对这个不了解，不了解行香的内涵。他就认为是走一走，其实不是，它是一种修行方式。你懂得，就特别会修行、特别相应，甚至你走七八个小时都会达到忘我的状态，不知道自己在走。

以前，虚云老和尚在南华寺住的时候，他从南华寺走到云门寺用一上午。你想一想：对于我们来说一天也走不到，他一上午就走到，为什么？

出了南华寺山门，他把自己的心念一举，用我们专业的话就是“把功夫一举”，忘了自己了，健步如飞。别人看到就像骑个小摩托似的，“骑着我心爱的小摩托”的感觉一

样，很快就到云门寺了。

所以，行香是一种修行方式。只不过是现在，这个传统大家不了解，年轻一代的出家师父们也不了解，现在学佛的居士可能也不是很了解。

这个老和尚就行香，憨山大师跟着在后面走，除了下雨以外都是行香的。有一次，憨山大师自己去行香，突然间万籁俱寂，一下站在那个地方，进入了一种空无寂静的状态，山河大地都泯灭了，是那样的一个境界，就不知所措。

回来以后就很欢喜，就问这个老和尚说：“我今天行香的时候，走着走着突然间进入一个境界……”然后给老和尚描述了一番。

这个老和尚说：“我在此山居住三十年，除了下雨没办法出去行香以外，这三十年当中，我每次行香都是这个境界。”憨山大师觉得：“哦，这是个高人！”

所以，你有一些小感应，这都不算什么，也不用太欢喜；没有小感应，也不用太沮丧。你没有感应很正常，你又没有用功，你又没有努力。你要有了什么小感应，你就赶快感恩吧！凭你的这份努力，有点感应，绝对是佛菩萨给你的。

我们在用功过程当中，苦行是必然的，不要想着自己会舒舒服服地成就。苦行有很多种，你看现在我们修行，我们在念佛堂当中，提前一个小时除湿、开窗户、开门……

昨天有居士问我：“师父，你那儿佛七热不热？”我说：“还行。”他说：“你们

好精进啊！”我说：“你不要这样说，你这样说对我来讲是一种侮辱。”

为什么？我们现在这种佛七，比我们出家那个时候的放香还要轻松，能理解吗？我们平时放香什么概念？啥也不干了，早上也不坐了，晚上也不坐了，晚上还上个皈依殿，也就是一天啥也不干。

我们出家那个时候，放香是干嘛呢？放香只是一上午不用干活，但是一天四个小时的坐香是必须得坐的，四个小时坐香，三个小时上殿。

我们这儿晚殿多长时间？四十分钟。我们这儿早上几点上殿？五点。

我们那时是三点半起床，四点十五上殿，每一堂殿最少都是一个小时十五分钟。除去

早晚两堂殿，过堂那是必然的，再加上一天四支香，也就将近四个小时的时间，这是不断的，这叫“放香”。只是什么叫“放香”？不干活了，上午一上午不干活了，下午一下午不干活了。

因为以前的丛林分堂里和堂外，什么叫堂里和堂外呢？就是无论念佛堂还是禅堂，住禅堂、住念佛堂的人专心念佛、专心坐禅，不需要干活，外寮有一部分人护持。所以，以前的念佛堂还有禅堂里面，一天最少是七支香，我们叫“长香”，叫“七支香”。

什么叫“七支香”呢？早板香，早四支香、早六支香；午板香，午四支香，这就是五支香了；加上晚上的养息香跟晚四支香，这就是七支香了。除去早殿前的小香，这些都不算，一共是七支香。

那也就是每天早上起来，一直到晚上睡觉打完钟、打完养息板，都是在坐香，都是在念佛。这个是坐香的七支香，行香还有七支香。那也就是一天念佛堂当中或者禅堂当中，每天是十四支香。

我们这个念佛七就像闹笑话一样的，比放香还简单，所以不存在什么苦行。我们就是闹闹笑话、装装样子，不得已而为之，装装样子而已。所以，大家出去不要吹牛，低调。

虽然现在很多也不像以前那个样子了。像我们这样每个月打一个佛七，很多我的道友问我，我说：“来我们寺院玩儿吧。”他说：“你那叫玩儿吗？”我说：“怎么不叫玩儿呀？”他说：“你那儿每个月都打佛七，我可不去，你来我这儿玩吧，我这没佛七。”

可能他们觉得打佛七已经很精进了，这个时代也确实是这样。

所以以后如果我们玄中寺住的人多了，我们也分成堂里和堂外。堂里的人就每天念佛，什么也不用做。甚至最后如果年纪大了，早晚殿也不用上，就念佛。堂外的人就护持这个寺院。

然后堂外的人每天念个三支香、四支香，堂里的人成天念，都念到极乐世界去。最后走的时候坐一排走，一起走，那就更好了。要真坐一排走几个的话，玄中寺就出名了，正常走就行。

所以修行用功，苦行是必然的。苦行有内、外两种苦行。这个外苦行，就比如现在你很热，但你知道无始劫到现在，你为了世间的生活经历过很多苦行——你吃过儿女的

苦，吃过感情的苦，吃过工作的苦，吃过生活的苦……你吃过所有的苦，但你没有吃过修行的苦。你吃的那些苦都是轮回的苦，一点意义都不会有。

但你为了修行，你吃一点苦，那是不一样的。比如我们这里很热，然后你坚持念佛，这种热绝对就可以消除你八热地狱的痛苦。如果我们冬天打佛七很冷，你忍受一点，这个冷就可以消除你八寒地狱的痛苦。所以外在的苦，我们也要吃。

我们在这个地方吃的一般、住的也一般，比较简陋，不像有的念佛的地方，标间，两个人一间，或者怎么样的。有一次我在天津打禅七，那是我这些年打过最舒服的一次禅七，我一个人一个房间，还能洗澡，那是最舒服的一次禅七。

以前我们打禅七都大广单，什么叫大广单呢？就是一睡，四五十个人睡在一起，你没有自己自由的活动。然后七十天不准洗澡、不准刷牙、不准换衣服、不准脱袜子、不准脱衣服，只能打呼噜。就很麻烦。

现在的生活都过得很好了，虽然我们可能在可能有一点生活不方便。有人说：“哎呀，不行了，我去玄中寺打佛七，晚上睡不着。”

睡眠乃是愚痴因。如果你在家里面睡不着，那叫失眠。你在玄中寺睡不着的话，那就是洗涤愚痴，你就净除愚痴的业障，是不一样的。

所以你到了玄中寺——到了寺院，不只是玄中寺，到其他任何寺院，你得找苦头吃，那个业就会消除。你把最好的地方给别人住，你把最好吃的给别人吃，很难吃的你自己吃，

什么活累你干什么……可以消除你的业，为大众服务。

因为在生活当中，能看出一个人是不是与佛菩萨相应的。我们念佛的人口称阿弥陀佛的名号，我们用南无、用皈依、用感恩的心去称念“南无阿弥陀佛”的名号，那我们的心的心也要学习阿弥陀佛的无量慈悲。

我们在学习《无量寿经》时讲到，阿弥陀佛没有欲觉、嗔觉、害觉、欲想、嗔想、害想，身心寂静调柔，不说妄言、不说恶语。

在生活当中，我们内心要学习阿弥陀佛的慈悲，然后口称阿弥陀佛的名号。但慈悲也不是让你干什么就干什么，慈悲也要加有智慧，如果不加有智慧的慈悲——“方便出下流，慈悲出祸害”，就变成了祸害了。

我这些年就是老祸害自己，觉得自己这些年很辛苦，弄了一身病，为什么？说话说的太多。所以以后我准备止语，断绝一切接待！（开玩笑的啊。）

我们学习阿弥陀佛的这种精神，面对众生的慈悲。在你那样去学习的时候，可能你的口里面没有念“南无阿弥陀佛”这句名号，但你的心在学习佛的慈悲，也是忆佛，也是一种念佛。能口称名号的时候称名号，不能称名号的时候就忆念佛陀。

你像佛一般生活，你每天早上起来跟自己说：“今天我要学习阿弥陀佛。”学习什么？“学习他微笑，我今天只学他的微笑。”

所以你见着谁都微笑，不要邪笑啊，不要笑得很吓人。有的人微笑很吓人，不要吓唬人，特别不要吓唬小孩子。要发自内心地

去做、去学习。

所以，外在的苦我们要修，我们要去忍受。最重要的苦是什么？内在的苦。内在的苦是什么？就是去除我们的自私心，这是最苦的，就像剮我们的肉一样。

举一个简单的例子：比如在座有五十个人，然后我们发五十件衣服，发到你时候，衣服上面有个小洞洞，你就想换一件。但是如果你换了，那个洞洞就是别人的了，你就在那儿纠结：“换还是不换？不换有个洞，换感觉自己不够菩萨，哎呀……”你就纠结。你不换，你就是菩萨；换了，就变成了一个很自私的人。

这个时候你的心就很纠结，你非常想做菩萨，但是自私的心又不允许。这个时候你就要忍耐，多思维菩萨，多思维你不是穿了

一件衣服，你是穿了一层慈悲的铠甲，那个洞对你来说就是你的炫耀，是这件衣服最大的庄严。你有这样的思想的时候，自私就可以涤尽、荡尽。这就是面对自私的一个苦行，这个苦行最难了。

还有一个苦行是什么？你每一个心念都能念佛，这是最难的苦行。

大家都知道，坐在这念着佛——“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……我姥姥去哪儿了？我妈昨天晚上吃饭没有？”念着念着佛就——“哎呀哎呀，临了别误了飞机……”你有好多好多能剥离当下念佛心的思想，你根本就控制不了。所以，跑了拽、拽了跑，跑了拽、拽了跑……反反复复的，就像过年关的感觉是一样的。

这个是最大的苦行，必须攥紧拳头、咬紧牙关，把念珠捏碎了，不能让自己的心念跑来跑去。特别是最初用功的时候，这个心念跑来跑去很正常，你都念不住一分钟。

我敢保证，我们在座的能念住一分钟的人不多，据我观察不多；能念个十句、八句、不跑的，有几个；念得迷迷糊糊的，一大帮；念得有一个、没一个的，就很多了。有的念：“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛——”到“极乐世界”去了，就这样。

所以，外在的苦行要去修，内在针对自己自私的苦行、调伏自己内心的苦行，也要修。

当你去改变那个看法的时候、改变那件事情的看法的时候，这件事就变成了一种修行。

就像我刚刚讲的发衣服的事情一样，你改变了那个对衣服的看法，你改变了那个对衣服上有个洞的看法。你本来认为那个洞是一个缺失、是一个缺陷。但是因为你菩萨的心，那个洞变成你最炫耀的地方，那个洞变成你的功德，那你会觉得穿上这件衣服是不一样的。

在寺院当中，你去做那些苦的事情、累的事情，你的心态是一种修行的心态，它会增长功德；你什么事情都投机取巧，它不会有功德，它只会消耗你的一些福报。到底是功德还是福报呢？就在你的一念心，一念的喜悦、欲求之心很重要。

外在的苦行我们到寺院要修，然后我们言谈举止要慈悲、和雅。不要吵吵巴火的，特别老多跟我来的东北的居士，说话就跟打

架似的。

好好说话，不会说话就不要说话。说话得慈悲、温柔，像我这样的，跟我学习说话。我很少吵吵把火的，也有，很少。如果你没看到过的话，你可以惹一惹我（开玩笑的）。我说话也不够慈悲，我也是一个急性子，就需要温柔一点。

但是你那个温柔也不要做作，不要一说话别人骨头都酥了，那也没必要，就很自然、很平和就好了。

外在这些，你要去改变，你去打造，把你自己的打造的像一个正常人，温文尔雅的菩萨。把内心也打造成菩萨，一个非常有专注力的菩萨。内在的苦行也要去修，内在的慈悲、仁慈、智慧要去培养。

特别我们念佛的人，就是把这句名号默默的执持，给它持住。“执持名号”，这个“执”就是抓住不放的意思，抓住它不要放开，就是这个意思。

我们重要的是做到能够执持名号。当我们真正能执持名号的时候，自然那个慈悲、智慧就会进入我们的内心。

这是佛陀曾经讲过的：如果我们真的跟名号能相应、跟阿弥陀佛的名号相应，那名号当中会具备无量的功德，会进入我们内心。

如果一个人的语言、行为没有改变，那就只能证明他和名号没有相应。他只是念念佛而已，只是每天很无奈地念念佛而已，并没有真正与名号的功德相应。

那怎么样去与这个名号功德相应呢？下回分解。

坐几分钟。

（2024 年 6 月 22 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）