

2024 年玄中寺五月佛七开示

（四）

大家把自己的心念照顾好。

在《佛说阿弥陀经》里面讲到“执持名号”，这个“执持名号”的意思，就是特别特别想念佛。

“执”，体现了我们的一种心态。我们经常说“执着、执着”，这个“执”的意思就是心心念念。

“持”，就是把持不放，心心念念地去把持、去持守这个名号不放。

但这个名号无形无相，它不像一根棍子或者一根筷子，一个什么东西，你只要抓住它就可以。让你拿一根筷子拿一天，这就很

简单。它是一个物质对物质的状态——有触碰、有体积，你攥在手里边就可以。

但是名号不行，名号是心与心的对应。名号是一种声音，也是一种文字。这个文字以“声”的方式体现，就是“南无阿弥陀佛”。

心又是无形无相的，它不像手。你把手放在腿上，十分钟、二十分钟不动，能做到。为什么？它有形体，它可控。很简单，只要你不是个多动症的患者，基本上都可以做到。但心不行，心不是一个物质，也不是一个非物质，所以你控制不了它。

那在这个过程当中怎么用这个心去念佛呢？它的窍门、它的窍诀在什么地方呢？——就是让你的心保持自然的流动就可以了。

本身就没有一个物质，为什么要控制它？你给它注入一个名号，让它自然地、轻松地流动。如果它跑到别的地方去了，让它回来。你慢慢地在心里边修起一个轨道，这个轨道让心去行走。

我们的心，它的可塑性极强。比如说我从小不喜欢吃生姜，特别讨厌生姜。出家以后，我师父知道我不喜欢吃生姜，从此以后，凡是做菜都放生姜。下面条，生姜丝下面条。不喜欢吃苦瓜，就用苦瓜下面条。导致我现在就特别喜欢吃生姜，特别喜欢吃苦瓜。

所以我们这个心，它的可塑造性特别强，只要你懂得塑造它，你就可以把它塑造成佛。但你不要控制它，你只是塑造它。塑造和控制是不一样的。

“塑造”的意思，就是你保持一定的觉醒，让这个心回到它原来的样子。你只能给一个模具，让这个心进入你的模具，回归它本来的样子。

你控制不了的，因为它没有“形”。但有一种方式可以控制它，就是依托一个“形”。依托什么“形”？我们这句名号就是它的依托——南无阿弥陀佛。

我们的心就像一块黑板一样，在上面不断地写这六个字：南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……有些人静坐念佛的时候就观想这六个字，心像黑板一样，然后——“南、无、阿、弥、陀、佛”。

所以，我们静坐念佛的时候，不能快，就是“南无——阿弥陀佛、南无——阿弥陀佛……”大概就这个速度。全心全意地去投

入，最后把自己忘记、把黑板忘记、把文字忘记，只剩下声音。把声音忘记，只剩下感觉。把这感觉忘记，你就是……

所以，你要了解你心里的状态。了解了心里的状态，你就好去摆弄它，让它听话。或者我们拿念珠念佛的人，把这个念珠当做名号，当作一种心的依托。每拨一个珠子念一句佛、每拨一个珠子念一句佛……很专注，这样也可以。我们就要把这个名号执持住。

为什么要执持这个名号呢？为什么要念这个佛呢？我们想跟他在一起，所以要念他。

事实上我们本来就是跟他在一起的，只是我们忘记了。我们本来就是阿弥陀佛的一道光明，只是无法回头看到我们的来时之路。总往外看，看不到我们的源头，往里看，就可以看到。

事实上，我们就是阿弥陀佛的一道光明。我们无始劫轮回在这个世间很久很久，今生能遇到一个解脱法，那是千载难逢的一个机会、一个机缘，千千万万不能错过的。这种喜悦我们必须要有。

就好比你坐轮船的时候不小心掉在海里了。当你观望四周，发现没有人救你的时候，突然你的亲生父亲开着船来了，就那种喜悦。

或者我们听闻到这句名号，好像就是从自己的家乡收到了一封家书。我们的慈父给我们写了一封家书。什么家书？就是我们流浪生死很久，该回家了，不能在这个生死当中流浪了，应该认得归家路、认得来时路。

彻悟禅师，他是净土宗的第十二祖——红螺资福彻公大师（祖庭在北京，有机会大家也可以去朝拜。现在并不是宗教活动场所，

应该是文旅方面的一个地方）。

彻悟禅师说：“故乡一别久经秋，切切归心不暂留。”什么叫“故乡一别”？本来我们就是佛，极乐世界就是我们的故乡。但是我们离开故乡太久太久了，在这个轮回当中摸爬滚打太久太久了，从来没有想过解脱，突然间收到一封家书：“我希望你能回家。”

我们轮回过多少个春秋了呢？不知道。知道以后，我们要“切切归心不暂留”。

谁给我们的家书？就是佛菩萨们、我们的慈父阿弥陀佛。家书是谁送来的？释迦牟尼佛送来的。

“我念弥陀佛念我，天真父子两相投”。在我们念佛的时候，佛也念我，佛就和我们的慈父一样的，天天盼望着这个游子归家。

但是我们就是很愚痴。有的人活了一辈子，乱七八糟的事还是看不开，什么都看不开。一点点小的事情也要分个你我他，打个你死我活，一点意思都没有。这个世间的戏演得太久了，好的、坏的，你的、我的、他的……

轮回这个观念如果能够真正进入你的头脑，那你就记住一点：你在轮回当中什么都做过，上至梵天、下至无间地狱的众生，反反复复做过多少次？无数次！

无论现在你是什么低微的身份，不需要自卑；无论是多么高贵的身份，也不需要炫耀。因为你都做过，但你依然在这个地方没有出去。就好比你做了一个泥土的牢笼和一个金子的牢笼，没有任何区别，都是牢狱，你没有出去。所以叫做“久经秋”。

你有一个“归心不暂留”。切莫停留了，此生你再不解脱就没有机会了——无始沉沦，了无出期，感受《无量寿经》里面讲的五烧、五痛。我们每天都在读，里面讲得很清楚。

这个时代你能遇到佛法、遇到阿弥陀佛的法门，以我们这个年龄，还执着什么？又有什么可执着的？又有什么看不开的呢？

说实话，除了别人用拳头打你会伤害到你，其他的伤害，都是你的思维做了加工以后，自己伤害自己而已。这就是我们所谓的“自作自受”，就是“业”。“业”的意思，就是“自作自受”。

所以，我们应该放下这个，应该归心似箭、念念弥陀。父亲特别想我们回家，我们也特别想回家，然后，我们和父亲相视。

当我们的心去向极乐世界的时候，每念一句佛都会离极乐世界更近一步。我们的生命在流动，我们在念佛，代表越流动离故乡就越近，离阿弥陀佛的手、离极乐世界越近。

所以，我念弥陀，佛也念我。“天真父子两相投”，我们本来就是天真父子，我们出于阿弥陀佛的光明，最后也要回去，自然在一起。

彻悟禅师是个很有智慧的人，他的智慧是高远的。他是禅宗开了悟的人，后来归心净土，一心念佛。

他说：“说着莲邦两泪垂，阎浮苦趣实堪悲。世间出世思惟遍，不念弥陀更念谁。”这是出自一位禅师、一位开了悟的人、一位智慧高远的人之口。

“莲邦”就指极乐世界。一提到极乐世界，禅师就流泪，为什么？特别向往故乡，离开故乡太久了，太想念自己的慈父阿弥陀佛了！为什么想念呢？在这个流浪的过程当中吃尽了苦头。为什么叫“吃尽苦头”？“阎浮苦趣实堪悲”，“阎浮提”——娑婆世界，种种的痛苦都特别的多。

学过一点经论的人都会知道，地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦，在世间人们所经历的各种各样的痛苦——爱别离、求不得、怨憎会、生老病死、不欲临、五蕴炽盛、苦苦、坏苦、行苦、无量诸苦等等，各种各样的纠缠。这样的苦都没让我们转身，我们还希望在这里面找到一点快乐，但那是不可能的。

佛经里面说了：“三界无安，犹如火宅。”火宅当中哪有安乐的地方？不得被烤成小乳猪啊！怎么可能有安乐的地方？

“不净粪中无妙香，三界之中无安乐”。所以彻悟禅师说，这个阎浮苦趣是非常悲哀的一个地方，还看不清吗？

我们在座的，但凡有一点生活经历的人，去想一想我们这一辈子经历的事情、经历的人。不要说年纪稍微大一点的人，就像我这个年龄，有的时候我都比较看得开。

现在谁说我两句，我都懒得回嘴。我觉得没意义，谁愿意说啥就说啥呗！反正都得死，都得进那小坛子或者小盒子。所以有的时候，一想到要进那个小盒子就不想再说话了，没有意义，都没有分对错的想法。

对又怎么样？错又怎么样？从轮回的角度，哪有什么对错。你能看到的，都是你的无明让你看到的；你能接受的，也都是你的无明让你接受的。

只要你的心不转成智慧，那你所依的依托就是虚假的，你所做的一切都是假的，没有真实的东西。所以，彻悟禅师才说：“阎浮苦趣实堪悲。”

那怎么办？怎么解脱？他观察——“世出世间思维遍”。彻悟禅师是很有学问的一个人，他是对世间的学问、出世间的经论、教理通宗、通教的人。看彻悟禅师的语录你们就会知道，很了不得的一个人，很有文采、又很有智慧，对教理又很通达。这样的一位禅师，也是开了悟的人。

他依靠他的智慧，对于各种各样的修行法门——世间各种各样的学说和出世间的修行法门，他自己说“世出世间思维遍”。最后得到一个什么结果？“不念弥陀更念谁。”不念佛你念谁呀？谁也救不了你，只有阿弥陀佛可以。

我们凭什么解脱？就凭这句名号。把这句名号抱住了，就是我们的般若船、就是我们的解脱舟、就是我们的引路灯，即是暗夜明月。

所以，把这个名号当成我们最亲的、最执着的东西，当如意宝一样的把它守护。不是我们有一个什么宝贝是如意宝，这个名号才是如意宝，我们叫“名号如意宝”。

你们看《无量寿经》里面形容极乐世界的那种美妙，我曾经看过一些清代的饰品（那

种金银做的饰品），非常精致，看起来有一种灵魂在那。然后再去对比极乐世界讲的七宝树那种感觉，我就——“哎呀！看不着！还得过几年。”就是觉得那个地方太好、太美妙了。

有那么一个很深的向往，你的心就是愉悦的。你每天无论遇到什么事，晚上一想：“去茄子的！反正都要去极乐世界了！”一下子你就看开了。我们的心就是这样的，“一句名号可作大舟”，当我们的轮回舟航一样。

学佛的人，第一，不能太自以为是。还是要按照佛陀基本的教言去行持，尽量做一个好人。但有的人性格本身就那样子了，努力做，即使做不了，不要灰心。以前做过，现在做不了也很正常。但念佛不能放弃，阿弥陀佛什么人都救。

有人说：“阿弥陀佛专救恶人。”有的学说这样说，我倒不太同意这种观点。

因为你要说阿弥陀佛专门救恶人的话，那不就像诽谤阿弥陀佛一样？说他不行，悲心不平等。但也可以从赞叹的角度来说，赞叹阿弥陀佛的悲心特别炽盛，也可以。

无论怎么样，我们能闻到这个法门真的是不容易。我们有那么多的解脱法可以闻到，但是无从下手，没有用。

我在这里给你讲：“万法是平等的、空性的。”对你有用吗？你见到阎王，阎王抓你的时候，你说：“等会儿，你告诉我，哪个是我你再抓我。此发甲是我？色蕴是我？无眼耳鼻舌身意……”“咔嚓——”铁链子就给你套上。不套你的眼耳鼻舌身意，套你这个身体就行了。

所以，那些知识进入你的头脑以后，你不能超越头脑层面的知识，就无法悟道。悟道一定是超越你的头脑思维的。

只有两种方式可以悟道。第一种方式，用尽你的思维，剩下来的东西就是道；第二种呢，就是直接超越，不用思维，直接入道。两种人都可以。

我们念佛的人，通过这句名号入道，为什么？“当信是称赞不可思议功德”，你就不用思维，把这句名号持住就决定往生。所以叫做“不念弥陀更念谁”。

彻悟禅师的偈颂说得特别好，大家有机会看一看，像说出了修行的次第一样——“故乡一别久经秋，切切归心不暂留。我念弥陀佛念我，天真父子两相投。说是莲邦两泪垂，阎浮苦趣实堪悲。世间出世思惟遍，不念弥

陀更念谁。”

坐几分钟。

（2024 年 6 月 24 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）