

2024 年玄中寺八月佛七开示

（一）

大家照顾好自己的心念。

时间过得很快，八月十五就过了。古人说：年怕中秋，月怕十五。为什么呢？过了中秋以后，离过年就不远了，很快了；过了十五以后，就到月底了。

去年我们一起过中秋的人，有的人不在了。“不在”的意思不是“死了”，是没在一起过中秋，没从一个角度看月亮，他在另外一个角度。这也代表一种无常。

去年你过中秋的时候，心情不一定愉悦；但今年你过中秋的时候，心情也许就愉悦了。所以人这一生，高兴也好、痛苦也好……就

像暴风雨一样，它来了，停了一段时间，走了，如此而已。没有任何东西能够留下，无论是事情、物品还是人，都一样。所以，我们在一起共修、共住的时候就要珍惜。

从无常的角度来说，今天我们见面，如果明天我就示现无常了，那今天晚上在座的人，就是我一生当中最后一次见的人。如果我今天晚上就走了，往生极乐世界了，我成为了一个菩萨，那么今天晚上，就是我最后一次以凡夫的身说凡夫的话、唠凡夫的嗑。

所以每一个时间段，无论你的内心当中是产生了焦虑，还是抗拒、还是快乐、还是痛苦……你要去珍惜它，它很有可能是最后一次。

如果你变成一个圣人，就没办法有焦虑了。从此你就不知道焦虑是什么，只能“装

作”焦虑。当你改变了对内心不同状态的看法的时候，那个状态就会消失。这个叫什么？——这个叫做“多角度思维的力量”。

我们在一起的时候，要珍惜共修的时间。我们从年初正月开始，每一个月都会有一个佛七。现在是八月份，第八个佛七。很多居士每个佛七都来，像交城的或者文水的，还有一些太原的居士，每个佛七都来。

其实当地的寺院是需要当地的居士去护持的。当然这种护持也不是强迫的，如果你觉得这是一个正法的道场，你要去护持，你要去弘扬，你要去宣传。如果它不是一个正法的道场，师父也不是一个正法的师父，那你可以悄悄地远离，但不要去诽谤。

我也希望我们的佛七就这样持续，每个月都有一个，当地的信众慢慢都来念佛。虽

不能够实现在玄中寺念佛，交城都能听到声音，但我们可以实现在念佛堂里念佛，院子里能听到声音。这是可以实现的。

在《法华经》里面说：“一称南无佛，皆共成佛道。”我们每天念的不只是“一称”，我们念好多。每一座下来，无论我们是默念的还是出声念的，都念好多。这是一个非常殊胜难得的因缘，不是说你开口就可以念，很多人没有这个机会。

我们晚上六点半起香，你听叫香一打，从慢到快，那意思就是：快来呀，快来呀，念佛了！你一听就知道：哦，要念佛了！你看你的心，动的念头都是那个念头。（但也不一定，早上下殿的时候，一打叫香——哦，吃饭了。）它会有一定的连接。

很有可能你在寺院里住，经常听到念佛

七前面叫香的声音。然后你去世了，没有人给你助念，突然间不晓得什么原因，你听到了“啪啪啪啪”的声音，立马就想起来：哦，念佛！——一下子就解脱了。

我说这个的意思就是：我们要运用色声香味触法，来提醒我们念佛。

我们学《无量寿经》的时候讲到念佛，要念“南无阿弥陀佛”，还有就是我们的心要总是向往极乐世界。我们走路的时候看到西方，单手合一下掌，或者是低一下头，或者向西方招手、举一下手，代表我们向阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨、清净大海众菩萨招手。就把这个修行贯穿到我们的生活当中去，时常都是这样的。

你出去散步看到落日了，向落日单手合掌——“心之所向，即是归处”，心总是向

那个方向努力，慢慢就训练心与法相应。

你所见到的色相、物质层面的东西；你所听到的声音；早上吃饭行堂的时候，你闻到了一些味道……当你闻到这个味道的时候，你想的第一个念头：要训练自己不是“好吃”。是什么？好香（开玩笑的，不是好香）。

无论你闻到什么味道，这个味道如果刺激到了你——“刺激到了你”的意思，大家能理解吧？就是让你能够觉察到了。平时你都会闻到味道，但这个味道力量不足以让你变得“清醒”，不足以让你变得“知道”。

如果这时候有人从外边扔进念佛堂几个榴莲，你会立刻变得警醒。为什么？你闻到味道了，味觉中“味”的这种自性、觉性被激发了，你会立刻知道榴莲很香或者很臭（看个人）。

当你觉察到这一点的时候，第二个念头要怎么样？——念佛，“南无阿弥陀佛”。

当你觉察到你的这个念头再去念佛的时候，那才是“南无”的意思。因为“南无”是皈命的意思，什么意思？就是用你的生命力去念佛，而你的生命力恰恰就是觉醒、就是警觉。你没有警觉，你就看不到你的生命力。

你从早上到现在都没有被“激发”过，你没有被觉醒。你有被“激发”，但你没有发现。在早上行堂的时候，那个小饼很香，行菜的时候也很香，你只是闻到了香，你想吃。但你没有让你的这个“想吃”，或者让你能够闻到香的那个觉醒激发出来。你没有看到它。

你看到它，然后念：“南无阿弥陀佛、

南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”这样久而久之以后，生活当中无论以什么样的方式激发到你，你都会看到你那个被激发的生命力、被激发的觉性。然后你让它念佛，念“南无阿弥陀佛”。

当你听到打雷的声音——“哦！”一下子你的心的清醒被激发了，然后你念“南无阿弥陀佛”。或者你正在睡觉，突然间你的同僚回来了，“砰！”一关门，你一下子被惊醒了，你看到自己的心在扑腾扑腾地跳。然后你不要想：我骂他一顿，他怎么关门声音这么大！你应该想到：哦，南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……

善用激发、警醒觉性、持诵名号，这个是“无色声香味触法”的另外一层意思。

为什么叫“另外一层”呢？你看到的色

法——一朵花、一片云彩或者是一尊佛像等等，能够入你眼帘、能够刺激到你眼球的东西，所有物质层面的东西都可以叫“色法”。

它刺激到了你，然后你捕捉到了，被刺激到了，再用那个捕捉到的警醒、捕捉到的觉性去念佛，你的心就没有在那个色法上面了，所以它“无色”。

无声香味触法，亦复如是。当你听到了某一种声音，别人骂你“混蛋”。如果别人说普通的话，你不会觉得有什么。当他说了一些特别能够“抓”你耳朵的话，比如你从别人的房间路过，他们在说“张三、李四偷大米”的事情，你不会有什么感觉。但如果你叫果然或者叫张三，在你路过的时候听到他们在说“张三偷大米”“果然半夜偷吃苹果”，然后你会觉得：“哦？”它会让你变

得比平时更清醒、更警觉。

前天有一个居士问我说：“师父，什么叫警觉？”

我说：“太原有没有墓地？”他说：“有。”

我说：“今晚你去墓地待一晚上，你就知道什么叫警觉了，我就不需要跟你说了。”

如果大家不知道我说的那种激发——那种色声香味触法被激发的觉性，如果你体会不到的话，我建议你晚上的时候去秋容塔，一个人，不要拿手电筒。然后你会变得比平时更清醒、更警觉、更全方位、更专一。如果你要能到下边那个塔院儿有坟的地方，你可能念佛更专一。你躺在床上绝对没有那样的专一、没有那样的警觉。

所以修行不应该单方面停留在念佛堂，

也不应该单方面停留在你的禅修坐垫上。它应该停留在你的生活里边，它应该贯穿到你的生活里边，贯穿到你的行住坐卧、穿衣吃饭当中去。

你听到别人放屁的声音，你不要想：这个人怎么放屁了呢？你应该想：哦，我听到他放屁了，我听到的声音跟平时不一样。然后你用你这个“知道”的心去念“南无阿弥陀佛”。

你见色不着色，警醒于色去念“南无阿弥陀佛”——无色。你闻声不着声，警醒于声去念“南无阿弥陀佛”——无声。香、味、触、法，亦复如是。

所以修行就是在生活当中打磨我们这颗心，那才会有意思。我们在念佛堂当中这样念，就是要去训练我们打磨的力量和打磨的

技巧。

在念佛堂当中念佛、打佛七，这属于密集性的修行。密集性的修行很容易让我们提升，就是我们经常说的“加功进步”。就像很多居士说的“加行”一样，加上才行，加不上就不行，必须要“加行”。把什么加上？把以前你不具备的那个力量、那个心加上。而我们现在的修行就是很造作，这个跟我们的文化有关系。

金矿为什么叫金矿？因为里面有金子，才叫“金矿”。金矿是需要开采的，你去开采然后能够得到金矿。但金矿不是开采的产物，它得本来有金子才能叫“金矿”。开采是让你得到金子，不是让你创造金子。开采是创造不了金子的，如果开采能够创造金子，你随便哪里挖都可以挖的出来，那得有才行。

我们修行也亦复如是。当然避免不了我们“人为的努力”和“自然的流动”。“人为的努力”是必然要做的，但最后我们要变成“自然的流动”。这个怎么区分呢？

这个区分很关键，说来就话长了。我们小的时候，学习雷锋做好事，扶老奶奶过马路，我们都学习过这个。很多小朋友或者老师就会说：“哎呀，你要是扶老奶奶过马路，你就一天都会很高兴。”然后这个小孩子最后知道了：哦，扶老奶奶过马路，一天都会很高兴！

他为了高兴，天天在马路边等着，看有没有老奶奶过马路——如果有老奶奶过马路，无论她过不过，我都得给她扶过去，因为我能高兴。如果是老爷爷过的话，那不扶，因为老师没说，老师说扶老奶奶过马路才能

高兴。

你看一看，这个逻辑是什么意思？人为努力。但凡为了快乐而扶老奶奶过马路的人，都不会快乐。即使过了马路，老奶奶跟你说：“小伙子，谢谢你啊！你再给我扶过去吧，我本来不想过的。”你可能会快乐一会儿，但这个快乐非常假装、非常表面。

真正扶老奶奶过马路的人，他就是很深入的单纯的帮助、单纯的扶老奶奶过马路，然后那个快乐自然就发生。

所以如果你跟我说：“怎么才能快乐？”那我会跟你说：“你去玩儿，你就会快乐。”然后你为了快乐去玩，最后你不会快乐。即使你快乐了，也是人为的、很表面的。

因为你为了达到快乐去玩，你玩的就不

会很深入。任何的快乐都来源于深入，不是来源于你知道一个结果，然后用这个结果框自己。像做一个生意一样，我知道这个结果，我去买卖它，然后我变得是那个结果。

所以，你要想得到非常深入的快乐，或者说你想得到快乐，你就深入地玩，快乐自然发生，这个就是“自然的流动”。你为了快乐而去玩，就是“人为的努力”。

“人为的努力”都是肤浅的、都是会退的；而自然发生的，都是很深入的、很流动的、很充实的、很圆满的。

你看我们念佛，很奇怪吧？有的人念佛，一段时间就会觉得：哎呀师父，我念的好，我念的不好；我念的进去，念不进去；我念的住，我念不住；我念的清静，念的不清静；我念的一心，念的不一心；我念的乱，念的

不乱……为什么？因为我们知道的太多了。

你首先知道了一个念佛，然后你知道了念佛可以念的清净、念的不清净，你也知道了念佛有一心不乱、念佛有念的住不住、念佛有这样、那样。你还听了很多人跟你讲：

“啊，我念佛都精神病了。”或者“我念佛都忘我了，我坐在这儿念佛都去极乐世界了……”“我有什么境界了……”跟你说了很多。

你知道了这些，这些东西就变成了你的障碍。什么障碍？所知障！彻底障碍了你。为什么？你无法深入念佛，你总想为了达到某一个目标去念，然后你无法深入。当你真正没有任何目标，很深入念佛的时候，该发生的就会发生，这个就叫“往生”。

所以，净土法门为什么叫做“欲生我国，

至心信乐，乃至十念，若不生者，不取正觉”呢？为什么最后是佛说“你不生者，我不取正觉”呢？那也就是说：你要深入去念佛，生不生那是佛的事儿，不是你为了一个“生”去造作。

生不生都跟你没什么关系。难道是因为你念佛创造了一个“生”吗？如果你通过念佛创造了一个“生”，那你的这个“生”就是有为法，你“生”了也得下来。

应该是通过念佛，你发现了你本来就在佛的愿力当中，从来没离开过。你本来就是“生”的，你本来就是被佛的愿力摄持的。“若不生者，不取正觉”，然后佛成了正觉。所以当他成正觉那一刹那，你就在阿弥陀佛的愿生大海当中，从未离开过。

你知道了“清净”这个名词，然后你念

佛念着：“哎呀，我怎么打妄想了，我不清净了。”——你用你知道的那个名词来框自己。

你知道了“一心”，然后你念佛的时候：“哎呀，我想别的事情了，我没有一心。”——你用你知道的那个东西去框自己。

你把这些你知道的全放下，你去很深入地念，不要有任何目的。你把所有的目的都放下，把所有的想法全部通通交给佛。告诉自己“若不生者，不取正觉”以后，然后在那儿念：“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”想其他的，来吧！不想其他的，也来吧！

当你很深入地念的时候，那个“清净”、那个“一心”、那个“不乱”、那个“住”，它会自然的发生。它不是通过你念，去创造了一个“发生”。

凡是创造出来的东西，都是很暂时的有为法，很肤浅的，无法永久。凡是自然流动的，就是你本有的东西，它会长久、会不一样。

所以我们可以知道那些，但我们不要被那些框住。这也是我们经常说的：不要学这个、学那个，你要很深入地做自己，然后该发生的，在你内心当中就会发生。

你老是通过知道一些或者学一些，然后用那个标准来框自己，自己达到的时候，“哎呀，特别高兴！”自己达不到的时候，“哎呀，特别难过！”

很多人修轮回痛苦，要观修轮回痛苦。然后他就知道轮回是苦的，他就在那各种琢磨“苦”：我怎么苦？我要是坐在这儿笑了，我就是罪人，因为我笑了，笑代表着快乐。

轮回苦不是让你去做的，是让你发现轮回的本质就是苦的。不是你故意在那愁眉苦脸的、抹眼泪的苦。

佛陀问目犍连的时候说的是：“此是苦，汝当知。”“此”是什么意思？“此”就是轮回的本质就是这个，“你知道吗？你观察观察，你思维思维，你去了解一下。”佛陀没有说：“目犍连，此是苦，你创造一下；此是苦，你做一点。”佛陀从没有这样说。“汝当知”——你去知道它，你去知道那个“此是苦”的本质、“此是苦”的事实，佛陀是这个意思。

我们念佛的人也是一样。最初你做一点人为的努力——你知道自己想去极乐世界，然后念佛，从此以后就不要用你知道的名词框自己，你要很深入地去念。当你很深入地

去念的时候，你所知道的名词背后的任何意义都会出现，该出现的都会出现，或者以不同的方式在你内心当中出现。

包括往生也是一样。我们去念了，佛就说：“你肯定生，若不生的话，那我都不能成佛。”阿弥陀佛在那供着呢，我们大家都知道。这个名号我们能听到，那证明阿弥陀佛已经成佛，他是必然会接引我们的。

所以我们要注意两点：第一点，把我们修行的心带进生活、带进色声香味触法，但不要去关注色声香味触法。用色声香味触法作为提醒我们觉性的警钟或者闹钟，当我们看到那个警醒，就让它念佛，我们应该训练自己的心。

第二点，你要从“人为的努力”变成“自然的流动”。“人为的努力”指的是你想达

到某一个目标，你做了一些努力。“自然的流动”的意思是：你很深入那个方法、你很深入那个事情，该出现的自然就会出现。

如果用念佛来说，就是：你想达到往生，然后你去念佛，这就是一个“人为的努力”。从某些意义上来说，还有点自力的味道。什么叫“自然的流动”呢？你念你的佛，往生佛给你承包，“若不生者，不取正觉”。这个是“自然的流动”，更有一点他力的味道。

但这纯属我个人观点，不代表绝对正确。所以如果有不同观点的人想去跟我探讨或者辩论，大可不必。为什么不必呢？即使我说的不对了，我也不会改。（开玩笑的，不能，都不对了，肯定得改的，对吧？）但是我经过深思熟虑以后，我们的心总是能够向往佛，那就是好的，那就是对的。这两点，给大家

做了这样的一个分析。

八月十五一过，天气就会慢慢变凉。这两天有点热，比去年天气要热一点。去年八月十五，我们在外面拜愿的时候，我记得我穿着比较厚的衣服，今年都没有穿。但也会凉，特别是腿脚不太好的，你们衣服早晚都要加上。如果床有点凉、有点潮，电热毯或者什么东西就用上。

我希望你们有任何情绪、问题，不要憋在心里边，也不要跟别人发泄。你要跟别人聊，把它聊开、把它解决。你也可以跟我说，但跟我说没用，因为我解决不了任何人的问题，但我可以制造某一种氛围让你自己解决。我不能够给你解决问题，任何人解决不了你的问题，你必须自己能够打开。你自己不要戳伤自己，就没有问题。

希望你们在这个地方常住的居士，能够高高兴兴地居住，然后快快乐乐地念佛，最后圆圆满满地往生。这就是我们一生的追求、一生的目标。

我们坐几分钟。

（2024 年 9 月 18 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）