

2024 年玄中寺八月佛七开示

（二）

大家照顾好自己的心念。

我们放松一点——放松，身体坐直。在我们的坐垫上，恒时应该有一个身体。

你平时在寺院里边或者家里边修行，到处都可以是你禅修的坐垫。比如说驾驶位、副驾驶或者后座，再或者小摩托也可以；或者你旅游的台阶上；或者你端着锅、拿着勺子炒菜，正在等菜熟的时候，你在的那个地方，都可以是你的禅修坐垫。你的蒲团不一定是你佛堂里面那个圆圆的垫子，或者是你觉得很舒适的床上。任何地方，你都把它变成自己的蒲团。

所以，这个蒲团上恒时应有身。大地各个角落、各个地方都是你的蒲团，你站在什么地方或者坐在什么地方，你必须要知道。

在这个身体当中恒时应该有一颗“心”。有人说：“我们都有心呐，我们如果没有心，不都成财神了吗？成比干了吗？或者成死人了吗？”

“有”和“知道有”是两回事。你从早上起来到现在，是否有一分钟或者几十秒去关注你的心、去知道你有一颗心呢？在你的身体里有一颗跳动的心、有一颗流动的心，你有关注过吗？

曾经有一个商人，他用很短的时间就赚了很多钱。当地的县衙就说：“你这个人肯定是做一些非法的生意，否则你怎么可能用这么短的时间赚这么多的钱？肯定是有问题

的。”查了一通以后，没有查出问题。县官就问他：“你以什么样的能力，可以在这么短的时间赚这么多钱呢？”

这个人说：“先不谈我赚钱或者我怎么赚钱的问题，我有一个你们谁也没有的能力。”县官问：“什么能力？”

商人说：“我专注一个事物，可以做到五分钟不分心，这五分钟之内，我的心全然地都会在这个事物之上。”

在场的所有人都说：“这多简单呐！这是能力吗？”然后他用了一种方式测试，没有人可以做到，基本上都是十几秒，心就不晓得跑到什么地方去了。

所以这个“专注”、这个“知道”很重要。如果从早到现在，你都没有专注超过一

分钟——我说的是“叠加”，因为你很难保持一直专注。你是活的，你的身体当中有一颗心，你很难保持这个状态，但偶尔你会看到。

如果你这样的“叠加”超过一分钟，一天二十四个小时你就只“活”了一分钟。这一分钟你是“活”的，这一分钟你是“人工智能”。

平时你就是“智能”，没有“人工”接手你，你只是非常机械化地运动：你吃饭、睡觉，你说话、行走、扫地、做事情，甚至你很机械化地去念“南无阿弥陀佛”。你的“人工”没有接手你，你的“人工”没有成功地接手你这个身体——你这个被进化得非常精密的“机器”，你只让它自然地运转。

“机器”是死的，所以如果你没有一分钟的

时间，那你也是“死”的。

阿弥陀佛叫无量寿，那释迦牟尼佛也可以叫无量寿，所有的佛都可以叫无量寿。为什么叫“无量寿”呢？无量寿代表的是“不死”的意思，他们都是“全活”的。我们说佛是“全觉”“全知”“全知觉”或者“全觉知”，那就是佛。

我们一分钟都没有，而佛就是“觉”。佛都谈不上“觉”多久了，他就是“觉”，他就是无量寿、就是无量光。

你看，《无量寿经》就叫《无量寿经》，它为什么不叫《无量光经》呢？我们解释“阿弥陀佛”的时候，经常会说：“‘阿弥陀佛’是无量光、无量寿的意思。”但我们念诵的经文叫《无量寿经》，不叫《无量光经》。为什么？它是一个长寿经、永生的经、永远

不灭的经，所以叫《无量寿经》。它是永远永远的经，能让你达到永远永远的一部经典。

虽然我们的“身”当中，都有一颗跳动或者感知的“心”，但我们不知道。我们应该不要那么紧张，应该放松一点，应该能看到自己有一颗这样的心，然后让这颗心放松。

“放松”不代表“瘫软”，一放松——啊！全部趴在坐垫上了。“放松”的意思是一个非常舒适的状态，或者说是让你身体上的每一个细胞都回到它自己的位置。如果谈心的“放松”，就是让心回到它的位置。

如果我们的“心”不能放松，我们怎么去念佛呢？怎么有正念去念佛呢？很难有正念去念佛。所以无论在什么地方，你都要关注到你的身体在那儿，你的身体里边有一颗灵活的、跳动的、流动的心。让你的心去放松，

然后去称念“南无阿弥陀佛”的名号。

你让它去称念——大家要记住这句话。我说的“你让它去称念”的意思，就是你故意地去念。你在故意地去念这个名号的时候，你就会是“活”的。

“故意”意味着你有一种意识，你自主地去做，而不是“智能”地去做。“智能”地做，是没有意识的。你故意去做，故意地坐在这个地方念：南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……

念佛的“念”，就是“人工”。念出这个佛，是你故意地念，是用你的“人工”去掌控你的“智能”。

现在很多人说“人工智能”，其实拿我们的身体和心来说，心就是“人工”，心和

身体的自然运作就是一种“智能”。但很多时候我们都是“智能化”的，我们没有“人工”。我们从小就被设定各种模式，当与这个模式相反的事情出现的时候，这个模式就会爆发。

从小别人在你的大脑当中输入：“坏人”是不好的，如果别人说你是坏人的时候，你应该产生不好的情绪。“好人”是一种赞美，别人说你是好人的时候，你应该产生欢乐的情绪。从小你就这样被设定好了。

当你长大以后，别人说你是坏人，然后你就启动了从小被设定的模式，产生了不好的情绪。别人说你是好人，你立马又启动了被设定的“好人是赞美”的模式，然后你为之欢喜。

你就像一个傻子一样，被人操控了。你

就像一个没有主人的机器，完全被设定：按“前进”开关就前进，按“停止”开关就停止。重要的是你还自以为是，把这个模式当做极其正确的。

其实是谁伤害到了你呢？不就是你无意识的模式设置吗？谁给你设置的？你的父母。当然你的父母也是“智能”的，你的父母也是被人设置的，他们被人设置了，他们再设置你。你的家人、老师、朋友、社会、你听到的一切……都在给你设置一种模式，通过这种模式就可以操控你。

所以大家要看一看佛经，你去读《法华经》《无量寿经》《楞严经》《般若经》，你会发现佛的智慧非常的不一樣。为什么？佛的智慧是探索的，他不是“告诉”你，他是让你去发现是不是这样的，他没有告诉你

一个结果是什么样的。

如果佛陀的教育和经典是“告诉”你一种结果，这种结果就代表你不是本能的发现，也就是说它不是你本能的事实。所以佛陀是基于事实、基于真实说法，而不是基于创造、基于目标说法。

我们看佛经就会知道，佛说“苦”，那就是真实的；佛说“业障”，不是为了报应那个人，他指的是业本身就具有障、具有报的真实情况。佛陀只想告诉我们这个真实。

所以当你坐在这个地方，你要把身体坐直，然后你要放松。你不要欺骗自己，你也不要敷衍自己，你问一问自己：“我想要什么？”你不要说：“我知道，我想要解脱，我想要往生极乐世界，我想要成佛。”——那都是你的脑袋告诉你的，那都是以目标为

导向的。

佛陀告诉我们的经典、告诉我们的方法，是以我们生命的本质为导向的，不是以目标为导向的。

你不要先知道一个目标——“我想要那样！”你就问问你自己：“我坐在这个地方，我想干什么？”你只有一个想法，你想干什么？你想得劲儿、你想快乐，这是我们所有人唯一非常自然的想法。哪怕你眨一下眼睛，哪怕你伸一下手、你晃一下身体，甚至你去骂人，都是为了快乐。你的本质就是快乐，你表达不出任何别的东西。

在别人骂你的时候，你为什么会痛苦呢？因为你的本质是快乐的，而那个辱骂恰恰与你的快乐产生了对冲，所以你才痛苦。你要还击，你要维护你对快乐的向往、对自

由的向往，所以你会去反击、去反唇相讥。

佛陀知道我们内在的本质就是为了快乐，要不然极乐世界为什么叫“极乐世界”呢？我也总会问自己这个问题：为什么阿弥陀佛的世界叫“极乐世界”？就不能叫点别的吗？叫些其他更高级的名字，叫云悠、叫山谷、叫雪庐，这多优雅呀！怎么就叫“极乐”这么“俗”的名字呢？（阿弥陀佛！不俗，“极乐”也是很好的，它只是翻译的不一样。）

在我们这个世界，可能把“极乐”扭曲成不像样子了。但为什么佛会说它是“极乐世界”呢？它是基于我们内在本质的向往。我们内在本质的向往，就是我们生命所向。或者说，我们心之所向即是快乐。

而不是说你设定了一个快乐的目标，你

要达成它，那样你就会变得非常困难。只要你以目标为导向，你的所作所为都不是自然的，都是人为的。是人为的，你就会有一些疲劳、会有一些疲倦；如果是自然的，你的身体可能疲倦了，但你的心又总是会那么向往。

就像那些喜欢打麻将的人，连打几天几夜，身体受不了了，眼睛都睁不开了，还在小缝里看应该出哪张牌。后来实在受不了了，带着那种依依不舍的心躺下，睡上三个小时，还能坚持三天。

修行，你要去发现它。别人骂你的时候，你不要马上去反驳骂别人；别人说你不好的时候，你不要去反驳。你要看到你反驳的那个力量来源于什么——来源于向往极乐！所以你才会去反驳别人。但如果你反驳了，那

个力量就消失了。

我去一个商场买东西，看到三个人，其中有一个瞪了我一眼。我就想：他敢瞪我？！我就说：“你瞅啥？”大家都知道的，他肯定说：“我瞅你咋地！”。然后我这个时候心里不舒服，因为他侵犯了我，他竟然敢说我，他还瞪我。我不能内耗，我必须对自己好，然后我扇了他个大嘴巴，最后他们三个人给我一顿圈儿踢。

你觉得这样的人聪明吗？这样的人是向往极乐的人吗？一个向往极乐的人，他知道什么是真正对自己好的。他不会因为任何人一个眼光或者言语去改变他向乐的心，没有任何人可以阻挡他对自由的向往。

所以佛陀为什么会跟我们说“你不要贪图暂时的快乐”？佛是不是反对这个暂时的

快乐呢？不是。因为佛陀看到你的本质，你的本质是向往无量的快乐、向往永恒的快乐。但如果你要是用暂时的快乐取替你对永恒的向往，你就会迷失在这个里边，你那个向往永恒快乐的力量就展现不出来。所以佛陀说：“那个世界叫极乐世界。”——直接给你干到顶峰了，极乐了，没有其他地方。

你这样去观察的时候，你会发现你生活当中的所作所为、一切的一切都是为了向往极乐。但这个时候你要做一点约束，什么约束呢？这就是戒律。你不能因为别人骂你一句，他对抗了你向乐的心，然后你就骂他。你骂他，相当于把你真实向乐的心释放掉了。

就好比说，我虽然扇了他个嘴巴，解了当时我那个心的内耗，但是我被圈儿踢了。我遭到了更大的对抗、更大的痛苦，这不是

一个真正对自己好的人在做的事情。

所以我想说的是，你们有时间多看看佛经，你们读一读。你反复读《无量寿经》，它不是在说一个神话，或在说一个什么事情。或者你读《地藏经》，它不是在说一个神话，不是那样的，它在说一个事实。事实是什么样子，佛就这样说的。

佛不是在编造一个故事，或者编造一个场景，或者要建造一个什么场景，他没有这个乐趣。佛陀只是把一个事实告诉我们，所以佛是“述而不作”。佛只是传播真理，他不会创造真理。他是发现真理，真理不是他创造的，是他发现的。

所以我们的修行也应该——我说的是“应该”，不一定所有人都可以做到，但以下两种做到哪个都可以。

第一种，以目标为导向。你设定了某一个目标，你想完成它，这是人为的修行，这个也很好。基本上所有的人都是以目标为导向的，普通人都是这样的，没有高级兴趣的人都是以目标为导向。

就像很多人修出离心，修到一定程度以后，那个出离心变得很真实。它就从以目标为导向变成了以生命流动为导向，或者以生命所向为导向。我们现在基本上都是以目标为导向的。

第二种，以生命走向、以生命的所向为导向。这个就变得非常自然，你变得非常愿意做，而没有对自己有一种强迫。这种是你充满着强大的喜悦，你在去表达你的生命所向。这一种，修行起来就很自在。

很多人问：“修行怎么样才算上了路

呢？”修行上路，就是从以目标为导向最后走到了以生命为导向，这个时候你的修行算是平稳上路了。你变得非常自然地修行，而没有一丝一毫的强迫或者对抗。你从早上起来到晚上睡觉，你的心都在这个地方，非常自然、非常专注，每天都是法喜充满。

不像现在我们这样的，想着哪怕是几分钟都要逃出去躲一躲。上厕所三分钟，你至少得拖个五分钟或者十分钟，才回念佛堂念佛。以目标为导向的状态就是这样——没办法，必须得做。为什么？为了那个目标。

这个目标有很多种情况，规矩的约束、不得已而为之等等。最好的目标就是：我知道修行是好的，虽然我现在没办法做到，但还是要做的。所以今天上厕所的时候，我就少上一分钟，突破自己。这也可以。

慢慢的修行成熟了，你就变成了以生命为导向。你就变得非常自然，然后你坐在这个地方，你很放松。你念佛的时候也很放松，状态非常好，就像喝的刚刚好的感觉，一种“微醺”的状态。

所以你看那些修行人，都像喝多了一样，在一种自然的喜悦当中沉溺、沉迷，充满着喜悦、充满着光明、充满着活力。这是我们一个修行人最后该有的样子。你不要作为一个修行人，眼看到最后活没力气、死没勇气，这就没有意义了。

有的时候我在想：每个人的脑袋像个药罐子一样，各种你知道的东西就像那个药，然后你的思想开始运作、熬药，在里面熬，一直熬。熬最苦的药，然后自己喝，你每天都这样。

所以没有人伤害你，就是你自己熬药自己喝。这个药可以很苦，也可以治病，那就看你会不会熬、你熬的是什么药。你熬的是治病的药呢？还是毁灭你的药？那就要看自己的智慧、自己的分寸了。

所以，我们慢慢地从以目标为导向，变成很自然的以心之所向为导向。那个时候我们就变成了一个入道的修行人。

我们坐几分钟。

（2024 年 9 月 19 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）