

## 2024 年玄中寺八月佛七开示

### （六）

大家照顾好自己的心念。

明天上午解七。和每个佛七一样，下午的时候我们放一个大蒙山，这个佛七就算是圆满了。

二十七号的时候想带大家出去走一走。本来春天的时候我就说得出去走一下，现在改成秋天了，去玩一玩，娱乐一下。

娱乐可以增长证悟。为什么？因为人在开心的时候，他的心里是放松的、是打开的。一个不放松的人不会笑。一个不放松的人，脑袋里经常想东西，他不会笑。有心的人才会计笑。

证悟的意思就是“无角度”，证悟的本质就是无角度。为什么？你有一个角度，你就有一个起点；你有一个起点，你就有一个终点，这样你就有了“二缘”，你就不符合《心经》里面说的“无智亦无得，以无所得故”。只有无角度——“以无所得故”，才能够生发般若波罗蜜多。

为什么有的时候我们把佛性的状态形容为一种狂喜，或者是一种喜悦？甚至我们把佛性形容为“极乐世界”？极乐世界也是一种佛性的意思。

所以，娱乐，从某些意义上它是一种放松。

佛涅槃以后，阿难还没有成道。在结集经典的时候，大迦叶就和阿难说：“你不能进去。”“为什么？”“因为你没有得阿罗

汉果，你没有资格结集经典。”

阿难跟佛很多年，给佛当侍者，他总是不着急，觉得：我是佛的侍者，我不着急的。后来佛陀圆寂了，他确实没着急，他没有开悟，也没有得阿罗汉果。

大迦叶不让他进七叶窟，他着急了——辗转反侧，夜不成眠，七日七夜打转转，也没有休息。后来特别累，“哎呀，就休息一下吧！”往床上这么一躺，开悟了。

所以，放松容易开悟，但放松不是努力得来的。你不能说：“我努力放松！”你努力怎么能放松呢？你努力了就没有办法放松，你只能怎么样？紧张。你努力紧张，紧张到尽头了，放松就发生了。

阿难证悟了，然后他到门口敲门：“我要进去。”大迦叶说：“那你进来吧！”他就用神通从钥匙孔钻进去了，去结集经典。

所以大家在玩的时候、娱乐的时候——我们东北有一句话叫做什么？玩儿的时候就好好玩，不要假掰掰的（不知道你们山西话怎么说，我们东北话就是“假掰掰”的）。

有的人就是这样的，玩的时候不好好玩，修行的时候也不好好修行。玩的时候想着：哎呀，我得回去修行；修行的时候想着：哎呀，我得出去玩一下——一辈子，玩也没玩明白，修也没修明白。

这个时代，很多人对任何东西都没有了兴趣，生命的活力没有了。你让他玩，“哎呀，没有兴趣，躺着吧！”去吃个饭，“哎呀，没有兴趣，歪着吧！”抱着一个手机，

好像是他的全世界，那个手机就是他的“本尊”。

如果我们每天要是像思念手机、拿着手机那样去观修本尊的话，都成了！全都是本尊成就——刹那不离，成天与“本尊之身”亲近。

早上醒来，先摸“本尊”，看一看“本尊”有没有给你发消息。也不知道你的手机里有没有阿弥陀佛的电话号码。

在没有这个“本尊”之前，我们早上起来先摸什么？先摸念珠。我们早年出家的时候没有手机，我记得在云居山的时候，整个云居山只有一部电话。这部电话没有线，是那种无线的，“蹦蹦蹦”一拨，打一分钟要一块钱。一个月只给我们二十九块钱，打一分钟要一块钱，买卫生纸的钱都没有了。

那个时候，早上起来，第一个念头就是念佛，马上起来盘腿子打坐。冷的时候就把被子披身上，然后念：“睡眠始寤，当愿众生，一切智觉，周顾十方。”（是不是这样念的？多少年前背过的，应该是这个，反正顺嘴就出来了，大概就是这个偈颂。）

以前早上听到钟声的时候，“闻钟声，烦恼轻，智慧长，菩提生”；现在“当——”“这么早打钟啊？啊？这么早吗？到点儿了吗？”我们是这个状态。

如果这么下去以后，这个时代会是什么样？佛法会是什么样？修行人会是什么样？那谁晓得。

所以大家出去玩一玩，后勤部准备一下，大寮包点包子，烩点土豆之类的……茶也带着。应该不太远，让他们找的一个大草坪，

费用我来出，你们玩儿就行了。带着你们的身体，还有“本尊”。

我觉得如果你们去玩了，“本尊”没带，你们那个心是放不下的。心会焦虑、焦躁不安，离开“本尊”半个小时、十几分钟——活不起了，都不行了！如果你们思念阿弥陀佛，真的能像思念这个手机“本尊”一样，我觉得全都成了！哪有一个不成的？

玩儿的事就是这样的。什么叫“虚伪”？虚伪的意思就是把“玩”都说得这么有道理，虚伪极致——那就是“凡所有相，皆是虚妄”。

明天解七的流程和平时是一样的。我们继续（延续昨天的话题）讨论关于“三宝”的问题。得讲完呐，不能留到九月的佛七呀，万一有些人没了呢？（别害怕，不一定是你。）

“三宝”的宝，为什么叫“宝”呢？我们讲了第一个是稀有，第二个就是清净。这个“宝”特别清净，就像我们说纯金，特别精纯，没有一点杂质，这是一层意思。

佛法僧也是一样的，非常纯净，没有一点点的染污。这个纯净的意思不是相对于“不干净”讲的，它是连“干净”和“不干净”都远离的，最纯净、绝对的纯净。

你看那个纯金，把它扔到粪坑当中，无论扔多久，把它拿出来，你去检测的时候它依然是纯金。它不会因为在粪坑里很久很久，就变得不是纯金了。

同样的，我们的佛性、我们“三宝”的品质在我们心当中——你不要认为你的心轮回了很久，你的心有很多奇思妙想的东西，很染污，你就觉得你染污了佛性——你自大



了，你自以为是了，你染污不了佛性。佛性是最干净、最清净的。

所以，大家不要自轻凌。什么叫“自轻凌”？自我轻蔑自己：我不行了，我好罪业。

你最大的罪业就是你认为你罪业。你会认为一尊佛有罪业，你是不是很罪业？永远要看到自己内在“太阳升起”的地方，看到众生“太阳升起”的地方，那才会有希望。

所以，我们的佛性、“三宝”的品质，很清净无染，这是第二种。

我不能讲得太广，不然时间是不够的。如果有机会的话我们可以学习一部很短的经，专门赞叹三宝功德的一部经典。以前我每天念一遍，现在没有念了。

第三个品质是势力。什么叫“势力”？它具有遣除烦恼的力量。你看这个“宝”，它会遣除贫穷，让所有人都觉得很羡慕。再穷的人给他一个宝珠，他也会变得很富有。所以我们本身具备的三种品质，它具有什么呢？具有遣除烦恼的力量。

所有人都可以成佛，为什么？第一，你本来具备三种品质——佛的品质；其二，你这个品质之上的染污烦恼，都是可以被净除的；其三，你掌握了净除这些烦恼的方法；其四，就是你一定可以成佛。通过这四点 and 前面的三点，得出一个结果——就是你可以成佛。

《楞严经》里面说：“不住名客，住名主人。”那个“客尘”指的是我们的烦恼都可以离开——十年前有的烦恼，你现在没有；

你昨天有的，今天没有；你觉得今天非常烦，有可能睡一觉，明天你就非常欢喜；或者你今天认为非常烦的事，恰恰就成了你明天特别高兴的事……我们要知道自己有成佛的潜质、有那个力量，这个宝会有这样的一个势力。

第四个是庄严。宝贝在世间都是庄严的，你戴一个金戒指、金耳环、钻石戒指、项链……它是一种装饰，一种外在的庄严。我们内在最庄严的就是三宝的品质，就是那个“觉”、那个“正”、那个“净”，不是你穿了件很好看的衣服。

你看，佛就穿一件破衣服，一件染色衣，往身上一搭。他为什么那么庄严？因为它具备三种庄严的品质。不仅具备，还将它无余地展现出来。我们会觉得很有那种凝聚的力

量，“天上天下无如佛，十方世界亦无比”，是这样的一种品质。

如果我们想庄严自己，要从内往外地庄严。一具尸体，怎么化妆，你都不会喜欢。一具尸体，浓妆艳抹，给她穿上旗袍，开叉开到胳肢窝，你也不喜欢。

你要庄严，就要庄严“活”的东西。“活”的东西是什么？就是你的觉性。你要“活”，就是你真正的庄严。

觉性就是我们真正的庄严，内在的三种品质就是我们真正的庄严。三宝为什么叫“宝”呢？它有庄严的意思。这是第四个。

第五个是最胜。你看那个如意宝，或者是极乐世界的如意树，你祈祷什么它就掉什么。如意宝也一样，它就像阿拉丁神灯一样

的，它会满足我们所有的愿望。把它供在一个胜幢上面，然后去祈祷它、供奉它，它就会满足我们的愿望。

同样，三宝也具备这样最胜的功德。最胜也有前面讲的能够获得福德、净除烦恼这样的一种功用和意义。就好比我们供的佛像，你去礼拜他，就会增长功德、消除罪业。

我们在礼佛的时候，有人说：“礼佛一拜，罪灭河沙；念佛一声，增福无量。”其实它本质的意思就是：只要你发现你内在的本性是清净的，河沙罪业，立马消除——“千年暗室，一灯即明”。不会因为这个房间已经黑暗了一千年、一万年，你点起灯，它要隔很久才能亮起来，或者有一点点亮。你点了灯，一万年以后这个房间才会亮，不会的。

我们念佛的人，为什么要强调“带业往生”呢？为什么是“他力”呢？这就是佛的愿力，他是一种不可思议的愿力。你念佛，在临终的时候，阿弥陀佛来接引你，当你见到佛的时候，内心生起一刹那见佛的欢喜心，你所有的罪业立马就会消除。你很难想象那种欢喜是什么样的。

大家有没有真正地欢喜过？我不知道你们有没有，估计我们这些成年人都不会有了。从小到大，我们成功地从“咧着嘴”变成了“皱着眉头”的状态。

我们在小的时候总能看到自己是“咧着嘴”的，是笑的，所有的小孩都是笑的。现在我们所有人都是这样的——（师父皱着眉头）“啊……我活不起了，我明天就快没了……”

你所有的笑都带有一点虚假，你眼神当中没有任何的宁静和透彻。一笑——“嘻！我儿子还没考上大学呢！”一笑——“哎，不行，房贷没还呢！”一笑——“诶呀，我老公在外面干嘛呢？”等等。

你没有笑容，你的笑容都是虚假的，带着某一种东西。只有小孩子的笑容才是傻乐，没有任何原因。可能前一刹那他还哭呢，给他一个大苹果，立马就会转变成笑容。那个是很纯洁的状态，很纯净的笑容。

所以，当你进入一种非常喜悦、非常开心的状态的时候，你会发现一点：你的心是流动的，而且极其的宁静。可能很多人已经很多年没有过开心的宁静的状态了，为什么？被太多的世俗牵扯过了。

你没有去接近大自然；你没有看过早晨三点钟的天空；你没有仔细听过森林当中鸟儿歌唱的声音；你也没有听过风吹过树木的响动。你变成一个非常非常死的“活人”，像一个机器一样，每天如是，直到终老。你失去了——当然不仅是你，是我们失去了本有的品质，就是快乐、喜悦没有了。

我们应该把自己该有的品质、快乐让它回来，去笑一笑。所以你看，很多修行人，他坐在那儿，没事自己就笑（当然了，你正常一点啊，你也不要搞得不正常，那也不好。）

至少我们的笑容、喜悦是很真挚的。你不要让别人看起来很吓人。有的人笑得很吓人，我看着感觉：我去！我是不是见到鬼了？



我们是“人笑”，不是“鬼笑”。什么叫“人笑”呢？人笑是活着的笑，鬼笑是死的笑，也就是虚假的笑。

经常接触接触能让你笑的人，能让你不知道为什么笑的人，那个人就应该是你的善知识，就应该是你的佛。

所以，三宝的品质就有这种最胜，超出世间一切珍宝，有这样的一种功德，所以叫最胜。

最后一种功德叫不变。至纯的珍宝就是不变的，它本来就是这个样子的，不会改变。同样，我们内在三宝的品质也不会改变。它不是通过什么因缘而生的，它本来就是这个样子，没有改变。

如果它是通过某一种因缘而生的，那它可能会改变，但它不是，它是天然的——本

来自性天然佛。它上面没有任何东西，它就是那个样子的，你不需要对它做任何手脚，不需要加一点什么，也不需要少一点什么。

“君不见：绝学无为闲道人，不除妄想不求真；无明实性即佛性，幻化空身即法身；法身觉了无一物，本源自性天真佛”——我们本来的品质，就是“天真佛”。因为它具备世间宝的六种特点，所以把我们内在的三种品质叫“三宝”。

基础知识大家也需要了解一下，这属于基础知识。为什么称为“宝”？你告诉他：“是因为稀有、清净、具有势力、很庄严、很殊胜、不变化，具有宝的六种特点。所以我们说‘佛法僧’叫‘三宝’”。

当我们深刻地了解内在这三种品质的时候，会生起一种慢，什么“慢”？——佛慢。

“佛慢”和“我慢”是有区别的。有人把“佛慢”体现得像“我慢”一样的。我见过很多这样的人，这样的居士也好、这样的出家人也好，包括我在内，都是这样的。把那个“佛慢”理解成“我慢”了，就觉得自己：哦！我就是佛。

前几天网上传了一个视频，大家看到过没有？在应县木塔，一个女人爬到佛像上面去了。别人抓她，她就说：“哪有我？哪有我？哪有我？……”给她抓起来了，有“我”了。这个不能叫“佛慢”。

所以，什么叫“佛慢”？佛慢的意思就是真的知道自己是谁；什么叫“我慢”？就是不知道自己是谁。

你真的知道自己具备这三种品质，你没有任何的虚假构造，你也不是因为经典当中

说了就这样承认。你甚至说：“何止呢？我的佛性何止这三种品质呢？更高的品质都有。”这个也是虚假的，这个也是一种迷信。如果你觉得“我们不可能具备这三种品质”，那这个也是迷信。真正的信，就是与事实相符，就叫“信”。

所以，你只需具备不多不少、刚刚好的这三种品质。你通过学习经典，非常了解也可以；或者是通过自己的修证，能感受到你内在的这三种品质，也可以。

如果你能够通过修证，内在感受到这三种品质，就叫“自皈依佛”；如果你感受不到，你通过学习而了解到三种品质的殊胜，你对三种品质生起向往，那叫“皈依”。这种形象的三宝和我们内在的三宝就是这样的一个关系。

《金刚经》里边说“信心清净，则生实相”。为什么讲“信心清净，则生实相”呢？因为实相是没有办法用语言去说的，它是离文字相，它是“言语道断，心行处灭”“但有言说，都无实义”。它是一个状态，所以它没有办法说。既然它没有办法说，那这个实相怎么得到呢？信心清净就可以生实相。

怎么样算“信心清净”呢？去对给你宣说实相的人，或者佛，或者经典产生信心——那个人站立的时候，你就站立；那个人需要的时候，你就服务。那个人是实相的代表，就像佛，他觉悟了，他是实相的代表。

所以，我们对佛越恭敬的时候，代表我们的心越贴近实相。因为佛是我们内在实相的化现，化现成外在这样的一个形象，让我们靠近它。

还有一种方式是最能够贴近实相的，是什么？大家知道吗？就是持戒。戒律是佛才能说的，只有佛的智慧才能制戒。所以“戒”就是代表佛智慧的一种象征。只要我们持戒，就是在以我们的方式能够接近佛性的最好的方式。为什么入道之基先要清净戒律、深信因果、决定行门呢？也是这个原因。

这样，我们就了解了自己内在的品质和三宝外在形象的关系。

当我们了解这些以后，应该深入内心去观察。我们对自己内心的这种品质越了解的时候，越会对外在的佛法僧产生极大的恭敬与供养之心，这就完全不一样了。而且那种心是非常至诚的、非常真诚的。甚至每次看到佛像的时候，我们都会有一种感动，每次看到经典的时候，也都会有一种感动。就是

非常自然的，像你困了会打哈欠一样，很自然。那个时候，我们可以真正称为一个修行人。

所以，你看一个人，虽然看不到他的内心，但你可以看他的外相。

在《大乘庄严经论》当中讲到，一位菩萨，他的外相可以凸显他的内心。如果他对三宝、对佛特别特别恭敬，他对于法、对于经典、对于所有的教言特别地恭敬，他对出家人也特别地恭敬，他特别去守护一位出家人清净的幢相，那说明他内在是有获得的；如果没有，对佛法僧不在意，对于佛制的戒律也不在意，对众生也没有慈悲心，那他无论外在显现得怎么样精进行持，都证明不了什么。因为那个该出现的结果没有出现。

所以，我们要反复地深入自己的内心，去找到那个该属于我们自己的品质。一个是向内找，一个是向外恭敬。你对外在的三宝越恭敬的时候，你越会回到内在的三宝，它们之间的关系就是这样的。

我们作为一个佛教徒，无论出家人还是居士，要恭敬所有的三宝。不是只恭敬你的师父、我的师父，那没有意义。我们要恭敬所有的僧、所有的佛和所有的法，才能堪称一个“三宝弟子”。

回向。

（2024 年 9 月 23 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）