

2024 年玄中寺冬月佛七开示

（二十七）

大家把自己的心念照顾好。

时间过得很快，明天上午我们就解七了，很多居士即将“下凡”。

“下凡”前，我有几个建议。第一个，对于学佛人很重要的一点——保持清晰。如果你是一个很清晰的人，说话、做事就会很准确、很正确。不要去找正确的办法，只要你是一个很清晰的人，你自然就会知道正确的办法。

所以，我们不应该做一个理论的修行人，也不应该做一个头脑的修行人，我们应该做一个清晰的修行人。

我们在社会层面、家庭层面要保持良好的语言、行为和心态。不要因为我们学佛了，

就让别人觉得——“哦，原来精神病不都住精神病院，也住寺院。”这样就不好了。

很多学佛的居士是理论的修行人，一说话就给人感觉很不正常；或者他按照自己的思维，把所学的东西强制性灌输在生活当中，让人觉得他与家庭、社会格格不入。这样他的家人也不会接受佛法。

所以，我们应该做一个很清晰的修行人，这样就会知道怎样说话、怎样行为。家人觉得我们有所改变，也会和我们一起修行、学习佛法。

第二个建议，我们应该发菩提心，这个很重要，因为我们是大乘佛子。在《入中论》（关于如何深入般若波罗蜜多的论典）当中，开篇就说到：“声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生。大悲心与无二慧，菩提心是佛子因。”《入菩

萨行论》云：“若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子。”我们要让菩提心变成我们内在的存在方式，如此一来，我们的行为和语言就会变得不一样。

什么是“菩提心”？“菩提心”其实就是“更好的自己”。什么是“发菩提心”？就是“发现更好的自己”。什么是“行持菩提心”？就是“利用更好的自己”。我们明明有那样的潜能、本事，却没有利用好，就像用一块如意宝去垫桌脚，这样就会很可惜！

所以，我们要不断地让菩提心变成内在存在的一种方式，把更好的自己完全地展现出来。

《华严经》云：“忘失菩提心，修诸善根，是名魔业。”从大乘的角度来说，如果我们不发菩提心，所谓的修善法也是魔业——这个

魔业是相对的、自私的。《入菩萨行论》云：

“发菩提心已，睡眠放逸时，功德亦不断，其量等虚空。”当我们发了菩提心的一刹那，菩提心就变成了我们内在的一种存在方式。此时我们再以这个身份去做任何事情，乃至于“睡眠放逸时，功德亦不断”，并且功德“等虚空”。这句偈颂赞叹了菩提心的功德。

当然，刚开始我们的菩提心是假装的、山寨版的，我们内心当中并没有真正把它发起来。

为什么要说“发起菩提心”呢？因为它有才能发，要是没有，怎么都发不出来。就像沙子里不可能榨出油，而黄豆里边本来是有油的，只需要一些合理的压榨，油就会出现。同样，只要用一些合理的次第和方式，菩提心就会出现。所以我们有菩提心，只是需要把它发

出来。

起初我们可能要假装一点，假装说好听的话、做调柔的行为。当我们的心变得越来越柔软以后，语言和行为就会自然符合于那颗柔软、觉醒的心，这个时候我们的身语意就纯和了。当我们的心很柔软时，我们既不会说很粗鲁的话，也不会做很粗重的行为去伤害众生。

无论学习哪个层面的教法，尽量把学到的东西用于生活当中。因为无论学习小乘还是大乘的教法，都是为了建立自己的思想架构。如果你有小乘的思想，你的语言和行为必定符合于小乘；如果你有大乘的思想，你的语言和行为就符合于大乘。

思想是语言和行为的来源。我们通过学习构建自己的思想，再把思想通过语言和行

为展现出来，这样我们的身语意就都改变了——这就叫修行。

我们在社会、家庭、好友当中，都应该有很清晰、很觉醒，并且具有菩提本质的一种姿态、一种状态、一种气场。那种气场展现出来，你的朋友自然会感觉你很不一样：“这是一个与众不同的人。”而不会觉得：“这是哪个医院出来的？”——其实不是，是寺院出来的。

所以大家回去以后，不要让别人觉得你是刚从精神病院里出来的，应该是从寺院当中出来的，具有寂静、温和的姿态。

在寺院当中常住的师父和居士，也是一样的。你的心应该变得柔软，语言和行为也应该是调柔的，不应该是躁动的。特别是常住的发心居士，不应该像一个保安一样——说话很冲、皱着眉头，再配一个警棍，那就更形象

了。

如果你的心很清晰、很清醒、很“在”的感觉，你会希望别人能够好、能够改变，那你的语言必定非常调柔，而不是用一种训斥的口吻。

即使佛法没有入我们的心，我们的心也必然是向往佛法的。我们先从身、语上面假装改变——装相，这样心会逐渐随之改变。这也是佛陀制定三乘戒律的原因。

改变不了心，就先改变身。我们常住的发心居士要显得调柔一点。比如在斋堂发心，后面进来人了，行堂的人要招呼一下。招呼的过程也要温和，不要那种——“说你呢，没听见啊？往这边坐！那个，起来！”这又不是“劳改队”，温和的状态是发自你内心的。看殿的居士也是一样的。

你能时刻照顾好自己的说话方式、行为方式和内在的存在方式，这才叫修行。而不是知道一大堆理论——什么是出离心、什么是菩提心……那是没用的。你应该把这些理论变成你自己的一种存在方式，这就叫“法入心”。

所以，无论在哪个堂口发心，客堂也好、斋堂也好、库房也好、殿堂也好……我们都要有一颗温和的心。

其实一个人的性格好不好，群居生活最能看得出来。每天很多人居住在一起，就能知道一个人的性格随不随和、调不调柔——这很明显，隐藏不住的。

而且常住居士的言谈举止，也代表了领众师父们的状态。很多居士来了以后，跟我们出家人接触得少，他们主要是和常住居士接

触。

如果常住的居士们一点都不慈悲，一点都体现不出修行人的柔和、慈悲、包容、智慧，那外来的居士肯定会这样说——“这个人是哪位师父的弟子？”“他是那位师父的弟子。”

“那肯定不行！那位师父只是空有其表。你看，这些弟子都没教育好，没有一点修行人该有的样子。”这样可能会直接影响那位师父弘法利生的事业。

这种情况哪个寺院都会有，以前我在宝莲寺的时候也是这样的。那时候刚刚起步，我“走南闯北”地招人，慢慢给寺院招募了很多发心的居士。但是因为一些居士的行为，把我靠语言、靠“颜值”辛辛苦苦打下的“地基”给毁坏了——招募来的居士，有些心量大的、不太在意的，就一直留下来；有些特别在意的

人就走了。还有一些人走了以后，给我发信息说：“师父，我感觉这个寺院也没有您说得那么好，也就那个样子。”等再开法会的时候，我给他发信息说：“你来开法会啊？”系统提示——你已不是对方好友。

这样的居士都不是奔着我的“颜值”来的，都是为法来的。你看，释迦牟尼佛“百劫修相好”——以福德资粮为因、以智慧资粮为缘，成就三十二相；以智慧资粮为因、以福德资粮为缘，成就三十二种法身功德，加起来一共有六十四种功德。所以颜值也很重要。

我认识一位师父，看到他就像看到愤怒本尊一样，连我都觉得很害怕。如果一位师父长得很吓人，那也很难摄受众生，除非是一些特殊根机的众生。

所以，常住的居士一定要记住：装！你装也得装出来，无论是为谁——为寺院、为师父们弘法利生的事业、为你自己的修行……虽然你的心没那么调柔，但是身、语必须要调柔一点。

但调柔也要掌握好尺度，不要让人感到很害怕。这是我给常住的发心居士，还有即将“下凡”的居士们的建议。

大家回去以后不要忘记念佛。念佛的三个层面很重要：第一个层面是“选择”；第二个层面是“决定”；第三个层面是“周遍”。

什么是“选择”呢？“选择”有点像净土宗的开悟。就是你了解自己是罪恶生死凡夫，常没常流转，未来定无有出离之期，唯有依靠阿弥陀佛的大愿为增上缘，方有度越生死的机会。当你深刻地了解这一点以后，你就会选

择适合你的法门——你会选择净土。所以第一个层面，我们在座的人基本上都是“选择”的。

第二个层面是“决定”。“决定”是什么？决定行门。就是你“一定”“只有”“唯一”通过阿弥陀佛的愿力得到解脱，没有第二条路可以走，没有其他佛可以救度，你也不需要其他佛的救度，只依靠阿弥陀佛，这叫“决定”。

不是“意意思思”的——今天阿弥陀佛救吧，明天观音菩萨救一下，后天“阿门”救一下，大后天穆罕默德救一下……阿弥陀佛是你唯一的救度，是你心中的无上至宝、无上至尊。

当然，我们也平等恭敬十方一切诸佛，但是从解脱、从个人的情感方面来讲，我们的“决定”就是——依佛靠佛，但念弥陀、出离

生死。

这个层面，有些居士可以“决定”，有些居士就不一定，“三心二意”的，今天搞一棒子、明天搞一锤子的——“这里有佛七，我去打一打。”“那里有地藏七，我去打一打。”“这边有楞严七，我去打一打。”“那个教堂祈祷主，我过去看一看、唱一唱。”……这样的居士很难“决定”。

第三个层面最难，“周遍”。什么叫“周遍”？我们念佛的人，唯一的实修、唯一的窍诀就是守住名号、执持名号。执持名号以后，我们要达到“念念不舍”的状态，“念念不舍”就是周遍。

那怎么做到“念念不舍”呢？可以从三个方面来训练：身体方面、语言方面和心意方面。最重要的就是心意方面，就是你的心先做到

念念不舍，但嘴上不一定一直念。

我有时会在佛堂放一尊小佛像或者小水晶球之类的东西训练自己。比如说我即将要接待，接待的时间大概有两个小时，这两个小时我会与人说话，没办法念佛。虽然我嘴上没有办法念佛，但是我从佛堂出去之前就会告诉自己：一会儿无论和任何人说话、喝茶、聊天，我的心都放在这尊小佛像上，或者放在这个水晶球上。它是我心系的地方、绑住我心的地方。

虽然我下楼去接待了，我坐在那里和人说话，但我的心一直在“心系的地方”。有的时候我会忘记，忘记了就提醒自己回去。久而久之，这个状态稳定了，自然就不忘了。这是我们训练心的一种方式。

身体也一样。为什么念佛的时候要慢慢走呢？因为你要把佛号与你的身体相融。刚开始的时候，你应该通过慢慢走的方式把佛号与自己的身体相融。最后，无论你做任何动作，甚至跑跳时都可以念佛。

包括你做生活的各种劳作，打扫卫生、收拾房间等等，或者做你的工作——只要你不是在用心、用嘴的情况下，无论做什么工作，佛号都能融入其中。比如在大寮发心做馒头、做包子、炒菜等等，一切行为都可以把名号融入当中。但是你要先从比较简单的动作开始训练。

这是从身体方面训练我们“周遍”的力度。无论在什么地方，我们都有训练自己的方式。

语言就更不用说了。你不与人说话时就可以念佛，无论是金刚持、小声念、默念、出

声念都可以。

但最重要的是心，你的心要一直想。什么时候你的心会一直想呢？就是对某件事情特别感兴趣的时候。

佛经里也有这样的比喻：男女相恋，当男子尚未见到女子时，心里就一直想着、惦念着，无论他去哪儿，总是感觉有个事放不下，就是这么一个状态。

这其实就是蕡益大师在“四门趋入”当中讲的“系缘门”，礼拜、忏悔、称名、系缘。

“系缘门”是把心绑在极乐世界、绑在阿弥陀佛的身上。大家回家以后也要这样，出门工作时，先在佛前念几句佛号，然后把自己的心绑在家里的阿弥陀佛像上。

当然了，当你做一些特殊的工作时，千万要注意。比如你是老师，在上课时突然说：“阿

弥陀佛！”这不太合适。孩子们会感到困惑：

“咦，怎么回事？”

或者在开会时领导让你发言，你第一句就说：“大家阿弥陀佛！”这也不妥当。如果你变得不够清晰，可能会犯这样的错误。

你可以采用一些方法，将这个名号周遍在你的身语意三个方面中。首先你必须让心周遍，其次是语言和身体。这样不断的训练，表示你向往佛、向往极乐世界的心很迫切。

你的一生实际上就是身语意三个方面的流动。所以，如果你能将名号周遍你的身语意过完这一生，那么你往生极乐世界是必保的。你不仅能往生极乐世界，甚至可能今生就展现出很多阿弥陀佛的功德。这些实际上也是我师父教我的一些窍诀和方法。

我师父说，他在开门的时候，因为身体的行为（动作），有时会忘记念佛。这时他会回到床上坐下，念几句佛号后再起身去开门。经过这样反复的训练，他在一切动作当中都能念佛。

我们也要这样训练自己。当然前提是要是对修行有兴趣，并且想要成为一个真正的修行人。

选择、决定、周遍，这是我们修行净土宗的关键。

有人问：“师父，这是谁给您传承的？”这是我总结的，我把师父给我的教授进行了总结，否则你们可能听不明白或者记不住。我没有给大家兜圈子，做这个总结就是为了方便大家记忆，让你们知道如何去做，并将这些教诲融入到你们的生活、周遍在你们的身

语意之中过完此生，之后就是“故乡风月”。

因此，无论我们身处何时何地，都不要忘记念佛。我们净土宗的核心就是“执持名号”——“但凭六字出乾坤”！

明天的安排大致是这样的：早上起香以后，我们直接就解七。首先我们唱诵《莲池赞》，像起七时一样，接下来诵读《阿弥陀经》，之后我们念诵《赞佛偈》，然后就是念佛。

念佛时就不绕佛了，念诵十句或八句佛号后就转板念四字佛号，和上殿一样，维那师父敲大磬，然后转身收板。收板后念跪文——“南无观世音菩萨、大势至菩萨和清净大海众菩萨”，接着念《小净土文》，然后是《普贤行愿品》。念完《普贤行愿品》后，引磬起身，三皈依。三皈依结束后，对面站立，念诵“佛七功德殊胜行”，最后以“愿以此功

德……”结束。大致的流程就是这样。

明天早上八点解七的时候，在寺院的人都要到。“编筐窝篓全在收口”，即使有人中间断了没参加或者怎么样，最后的回向、解七大家都要到场。

解完七以后，给大家发一些纪念品。谈不上加持，因为我这个人没有加持，但发点纪念品是可以的。纪念品是一个小杯子、一串念珠，念珠是无患子的。无患子是唯一有佛经记载的念珠（《佛说木患子经》），送给大家留个纪念。

无患子手串，只要在座的或者来参加过佛七的人都有。杯子就不是了，至少得参加过一个佛七（圆满七天）的人才会有。杯子上面写了五个字，正面写的是“故意的”，反面写的是“如愿”（字是我写的，写的不好）。

什么意思呢？如果你这辈子能够“故意的”去做任何事情，你都会“如愿”。为什么？因为你想变成什么样，只要“故意的”去打造它，就会如愿、成功。这也是我们所有教法的修行核心。

希望以后你们用这个杯子喝水的时候，一看到“故意的”，马上保持内在的觉醒、清醒。你看到的不应该是一个杯子，你看到的应该是自己觉醒的心，这是一个提醒。

一个杯子，一辈子“故意的”——如果你能一辈子“故意的”，所有的“愿”都会“如”，包括往生极乐世界。

这只是一个纪念，不存在什么实际的意义。明天东西会抬到门口。念珠只要是来参加过佛七的人都会有，代领也可以。师父们的念珠是用袋子装的，比居士们的要长。居士们的

是小手串，戴手腕上面的。至于杯子，只要圆满七天的人——无论是叠加的还是连续的，就可以领杯子。如果不够，不要“故意的”偷偷领，这样不好。

明天解了七以后，我们十点上四圣供，感恩佛菩萨加持佛七圆满。其实一开始打佛七的时候，我就每天修法、每天观修，祈祷佛七期间不要出现违缘，尤其不要出现扰乱秩序的人。因为以前我在很多地方打过禅七、佛七，都有这类人出现。我希望我们这里不要有，大家正常地念佛，这样比较好。

所以，感恩四圣、感恩护法神的保佑；感恩常住的成就；感恩护持佛七的各个部门的居士们，特别是大寮的居士们；感恩出家师父们，尤其表扬我们的维那师父，到今年这个七结束，他一共领了十三个七，下一个七可能会

念《无量寿经》，一年十四个七，都由他领着念。一般人的气息等各方面，不一定能够承受得了，所以这也是一种发心。还有僧值师父、典座师父都很辛苦。

没有这些外在、内在的因缘，我们想打一个圆满的佛七很不容易。所以，感恩龙天护法、感恩常住，特别感恩大和尚成就，不然我们也没有机会和平台做佛七。

明天上完四圣供后，下午两点师父们要诵戒。诵完戒以后，居士们要发心去摆蒙山。明天蒙山结束后才算是圆满。一年了，把那些“阿飘”们，还有家里去世的亲人，名字都写一写，明晚做蒙山超度一下，或布施一下饮食，这就算圆满了。

明天晚殿大家都要去。晚殿只是一个皈依殿，重要的是我们上完皈依殿以后要去礼

祖，到祖师菩萨那报告一下：“弟子佛七前来的，现在佛七结束了，跟您说一声。”如果大和尚在家的话，还要去方丈室销生死假。

明天是农历十五，早上要礼祖，还有吉祥位的回向，就是这样的一个流程。

我们回向。

（2024 年 12 月 14 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）