

2024 年玄中寺十月佛七开示

（一）

大家把自己的心念照顾好。

为什么要照顾自己的心念呢？因为对于普通的众生来说，我们根本就没有看到过自己的心到底是什么样子。它是黑的、白的？长的、方的？……这些我们都不知道，没有仔细地观察过。

但我们好像对这个心有一定的感觉、一定的感知。虽然我们看不到心念的本质，但是我们能感受到心念的作用。比如在我们伤心、痛苦、饥饿的时候，这些都是心念本质的作用。它不是心念，它只是心念的作用。

如果我们没有照顾好自己的心念，也就是说没有照顾好这个作用的话，就像没有打

好一辆车的方向盘一样，很有可能会造成一些交通事故，让自己给他人、还有一些公共设施造成损失。所以，照顾心念是所有修行的根本。

你要么看清心的本质，要么就照顾好自己心，慢慢地让这颗心听话。当这颗心听话了，你就会知道这颗心的运作过程。

如果是一个喜欢百合花的人，他看到百合花的时候立马就会产生喜欢，并且会一直沉溺在喜欢当中，进而想获得、想得到这朵百合花。我们普通人都是这样的状态。

如果一个懂得照顾自己心念的人，他就不一样了。他在看到百合花的第一念，他就知道他看到了百合花，他知道他想感受它、想触碰它、想得到它。当他深入心念，执取百合花的运作过程的时候，那么这个心就放

慢了。当心放慢了以后，突然间他就看到了心的本质——“无所住”。

所以，你要么能够直接看到心的本质，要么能够看到心的运作过程，从这个运作过程当中看到心的本质。

我们平时在行住坐卧当中，能够看护好自己的心，特别关键。佛法是一个心法，也是一个内道。佛法之所以称为“内道”，是因为在佛教当中，除了心以外，没有其他与心不一样的东西存在。如果我们认为在心之外还存在一个东西，存在一个我们能够取受、执取的东西，那我们都是外道徒，也不能称为真正的内道。

当然，从浅显易懂的角度来说，“内外道以皈依别”。你到底是外道还是内道呢？通过你是否皈依三宝来分别。

皈依三宝从表面上、从住持三宝方面来说，你也可以称为是一个内道徒。但是从具有三宝品质的角度来说，你不能够了解内在具有三宝的“觉而不迷”、“正而不邪”、“净而不染”的三种品质，也不能称为是一个真正的内道徒。

所以，佛教徒就是活在自己世界里的修行人。如果有一天，你知道这个世界只有你，或者只有不同的你，那么你的心就会自由。

我们的心是一个空间，什么空间？是允许或者承纳一切存在的空间。就像我们这个念佛堂是有一个空间的，这个空间特别奇妙。放一个人在里边，这个念佛堂的空间还是这个样子，不增也不减；放十个人在这个空间当中，也不增不减；放一百个人在这个念佛堂当中，这个空间同样是不增也不减；你放

一万个人……有人说：“一万个人放不下，空间不够大。”那不是空间不够大，是四面的墙不够大，和空间没有关系，空间永远是不增不减的。我们的心也是这样——不增不减。

我们的心就像电影的屏幕一样，看似那个屏幕上着火了，但是屏幕并没有被烧到；看似那个屏幕上发水了，但是我们的心并没有水。“好似有”叫“缘起”，“本质没有”叫“空性”。

你多去看自己的内在，才能看清它的本质；你能看清它的本质，才会知道自己是谁，你会自由、你会自在。

我们很多时候不自由、不自在、不开心，都源于一种迷惑或者不清晰。我们内心没有问题，问题在于不够清晰，如果我们足够清

晰，问题就会解决。

了解自己的心，它是一个空间，这很重要，这是佛教所有教理的根本。就是我们的心可以容纳一切，所有的一切，它是一切存在的基础——“心生则种种法生，心灭则种种法灭。”

我们晚上睡觉的时候，在睡过去的一刹那，我们的世界就消失了；在醒来的一刹那，我们的世界又出现了。所以，世界是我们心感知的存在，而不是真实的存在，这是佛教所有教理的根本。

那么世界是什么样子的呢？世界就是你感觉的样子。如果你把你的心念照顾好，你的心念当中所产生的都是智慧、福德，都是喜悦、开心，那么你感知的世界也是这样子。如果你没有照顾好自己心念，你的心中呈

现的都是贪、嗔、痴、慢、疑、嫉等等的作用，那么你感知的世界也是这样的，和世界、人、事、物没有关系，和你感知的方式有关系。

所以，我们的痛苦和哪个人、哪件事情、哪个物没有关系，和我们看待人、事、物的方式有关系，而这个方式恰巧就是我们心的感知方式。

为什么佛陀首先要讲戒呢？戒就能规范你的感知方式。有一部论典叫《中观四百论》，里面说：“尸罗生善趣，正见得涅槃。”“尸罗”指的是戒和清凉，它可以得人天的果报。为什么？因为通过持戒规范了你的感知方式，所以感得的果报就变成了人天，是很愉悦的地方和很愉悦的感受。如果你没有这样的规范，即使把你放到天堂，你犹在地狱。

佛陀首先要说戒，说了戒以后，你的感知方式规范了，再说“正见得涅槃”。“正见”的意思就是告诉你，你所有的感知都是“应无所住”，所有的感知都是“好似存在”。

就像我们睁开眼睛，世界出现了，然后我们在感知世界。我们永远在感知世界，从来没有感知过“感知”——感知世界的那个“感知”。如果我们感知世界的“感知”是虚幻的，那就说明我们感知的世界也是虚幻的。你只能在这个地方，感受到你内在的所有。

所以，不能向外看，要向内看。要去看你的“看”，才能看清本质。

佛陀在最后说“正见得涅槃”。“正见”的意思就是与事实相符的思想，或者我们佛教徒说的“见解”或者“见地”。那个“地”

就是谛实的意思——真实。“见地”的意思就是“看见真实”，与真实相符就叫“见地”，或者叫“正见”，或者像世间人所说，是正确的思维、正确的思想。

当我们的身语意通过戒进行规范以后，如果是个利根器的人，可以直接得正见；如果不是利根器的人，通过佛陀的教言，从身语意的轨范当中也能够见到。

我们这个心的本质是一种虚幻的、无所住的心。《金刚经》里面说：“应无所住，而生其心。”从教理上来说，“应无所住”指的是佛陀二转法轮的思想，“而生其心”指的是三转法轮佛性、如来藏的思想；从实修、实证的角度来说，“应无所住，而生其心”，生的是什麼心呢？生的就是“无所住”心。

一个能够真正契入到无所住的正念之心的人，或者是内在有所证悟的人，他的身语意是非常、绝对、很准确地符合于佛陀所制的三乘戒律的，而不是像那些所谓“证悟”了，看起来却颠三倒四的人。那种颠三倒四的是神经病，不是神。神的行为，就像我们称佛陀为“大神”、“大仙人”一样，他的行为是极其轨范的，没有任何的瑕疵。

我们了解到自己的心念是最重要的，但现在很难照顾到自己的心念。原因之一，我们可能没有真正学习过两大理论：第一大理论是心本质的理论；第二大理论是心运作过程的理论。两大理论都没有学习过，也没有依止过善知识进行了解或者修持。当然，这两大理论有教理的学习，也有实修窍诀的修习。

如果这些我们都没有学过，“照顾好我们的心念”有的时候就会无从下手。我们只能“说”这个文字——“照顾好我们的心念”。但很不一样、很幸运的一点是，我们可以称诵佛菩萨们的名号，我们可以打佛七。“打佛七”的意思就是“暂时离开”。

我们平时就是不知道什么叫“暂时离开”，所以我们的心的一个非常混沌的状态。我们要去练习或者习惯这种“暂时离开”的力量，所以打佛七很重要。

以前的人打佛七是因为平时用功也都很精进，平时在行住坐卧当中，自己的心念把持得很好。他要通过反复地练习、反复地修持、反复地用功……如果是一个念佛的人，在生活当中他有自己紧密的功课，把自己的心也看护得很好。但是必定还有一些外缘，

比如需要工作，在寺院当中需要发心、看殿，需要做一些劳作等等。为了能给这些用功极其精进的人创造一个加功进步的机会，所以才打佛七的。以前是这样的。

现在打佛七是怎么样？是放逸一年了，为了今年能给自己有个圆满的收官，欺骗一下自己、安慰一下自己，去打个佛七、坐两支香，或者怎么样……跟以前的打佛七是不一样的。

以前的人为什么一打七就得利益呢？要么见光、要么见瑞、要么就开悟呢？因为他平时功夫已经用在那儿了，这百尺竿头，就差更进一筹了。

所以“修道如登百尺竿，下来容易上去难。”（我老是说“上来容易下去难”，不知道为什么，可能是不是就是这样的，上来

非常容易，下去非常难，那得看是什么东西。)

“百尺竿头须进步，十方世界是全身。”所以他们在一年当中，心都用在修道上面了。

其实在寺院常住的居士，如果你会用功的话就会很容易相应。我经常想，能来打佛七，这是非常大的福报。在一年当中你给自己一个空间，哪怕三天、五天、一天，或者一个七，如果可以的话，最好就是四个七。你把自己“丢”在这个地方，就好比暂时离开了地球。你把玄中寺当作阿弥陀佛手里的那朵莲花，不小心掉在地球上，恰巧被你碰到了，你钻进了这朵莲花当中，和地球、和世间的一切做了一个隔离。

当你从莲花瓣里往外看的时候，你能看到世间种种的一切。但你可以对自己说：“我在这个地方待一天，或者待七天，或者待一

个月，世间的种种事，等我在这里‘度假’以后回去再说。”这是我们的一个“暂时隔离”。

你把自己丢在玄中寺的莲花里边，常住和寺院方面会照顾好你的一切。如果你不太挑剔的话，至少你有一个地方睡觉，云板一响，你就能吃饭，早上板一响，你就起床。

“板响云堂赴供，钟鸣上殿讽经，般般如意，种种现成。”就差我们这颗心向上一着。

所以在念佛的时候，你要“掉进”这个念佛堂，把自己“丢进”念佛堂。不要说你“进”，你要“丢”进来。你进了这个念佛堂，跨进这个门，就相当于进入六字名号的闭关房是一样的。

这个时候你要做两件事，第一件事：把名号的每一句念好，念清楚、听清楚。如果

你没有分心的事，没有一些妄想，那是最好的。但是有妄想也不要紧，对于我们念佛的人，不在乎有没有妄想。为什么？因为你进到念佛堂，妄想是世间的事，而你念佛是出世间的事。

即使你现在不能够通过念佛完全摆脱那些妄想、那些分别、那些世间的事，但是你可以暂时把它们摆脱。等你从玄中寺的“莲花”里走出去了，你再去处理那些世间的事情。你进了念佛堂，就是一个看客了，就是娑婆世界的一个观望者，所以念佛堂是娑婆世界的“观众席”。而你走出了念佛堂，是娑婆世界的舞台，需要你表演。

现在你恰巧很幸运、很有福报，不用那么辛苦。你可以来到观众席，坐在那个地方，很悠哉地看一看那个贪、嗔、痴、慢、疑，

那些所有让你焦虑的过去，让你反反复复也想不明白、放不下的过去，和你一直在想，又不知道怎么能完成的未来，还有你根本看不清楚的当下……这些到底是什么东西？你可以有这么一个空间去看一看。

所以，我们进了念佛堂以后，第一个要做的事情就是专注于名号；第二个要做的事情就是不要理会你心里的那些想象。

有人说：“师父，我念佛会有各种妄想。”有各种妄想就有各种妄想呗！你念佛就好了。“那该怎么办呢？”这个就像说：“黑暗怎么办？”黑暗只能开灯啊，开灯就没有黑暗了。你念佛的话自然就没有妄想了。

再说我们学习净土法门的人，无所谓妄想。我们学习净土法门的重点是“信愿持名”，执持名号。我们没有想断妄想的心。

所以，从某些意义上说，净土法门的修行比较高级，只有可念的佛，并没有可断的东西。没有可断的妄想、烦恼，只有可念的阿弥陀佛的名号，无量光、无量寿的名号。

所以第一，我们把心念照顾好。如果你不懂得照顾心念的方式，你就照顾好你的名号，照顾好“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”

什么叫照顾好这个名号？当你念这句“南无阿弥陀佛”的时候，就相当于你把自己丢进了这个名号的闭关中心。

从外在来说，玄中寺有可能是阿弥陀佛在极乐世界扔下来的一朵莲花；从内在来说，你听闻到这句名号就是阿弥陀佛接引你的那朵莲花——所以，你永远在这朵莲花当中。你不是看到阿弥陀佛的手心里面托了一朵莲

花吗？那朵莲花就是我们的闭关房，和我们的念佛堂是一样的。

每一次在打佛七之前，虽然我们不会什么观想，特别是对于我来说，我这个人粗，更不会什么观想，但是第一个念头，肯定是先把念佛堂想象成阿弥陀佛的那朵莲花。

有人问：“我们念佛之前要做什么观想吗？”其他的我不太会做，但是当我坐在这个地方的时候，首先想到的就是我坐在阿弥陀佛手中的那朵莲花里面，然后坐在那里念佛。

如果我的妄想特别多，我就会把这朵莲花观想成四瓣（有的时候会观想成六瓣，看状态），妄想比较多的时候，我就观想把这朵莲花闭合；如果我特别清醒，念得特别好，我就观想把这朵莲花打开，坐在一朵打开的

莲花里念。

那是不是一定要观想呢？没必要。看你个人情况，你想观想就想，不想观想就不想。想也好、不想也好，都是在表达我们要把自己的心专注一处的意义。

所以，我们照顾好这个名号，就是照顾好“南无阿弥陀佛”，把它念清楚、听清楚，这是第一件事情。

第二件要做的事情就是，你不需要在意那些妄念纷飞的思想，因为那些思想是念佛堂以外的事情。你进了念佛堂，能够照顾好这个名号，你就可以看到这些妄想。当你看到这些妄想的时候，这是一个“善境界”。为什么？因为平时你不是“观众”，你是“主演”，并且有可能你主演个受害者。现在你通过念佛，坐在了观众席，能够看到了，那

说明你在进步了。

所以，念佛的时候如果出现这些妄想，当你纯熟以后你可以不理它。如果你不纯熟，就跟自己说：“世间的事情，等出去念佛堂的这朵莲花以后再想。现在在这朵莲花里边就先不要想。”然后念“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”

我们念佛有那个步伐，大家要跟上。我观察到很多人，一些居士也好、师父也好，他们跟不上那个步伐，我也不太知道为什么。是频率不行吗？还是协调不好呢？或者很难？我觉得没有什么，并不是很难（当然，如果“我觉得”，那肯定就是我说的对，因为“我觉得”最大嘛！），就是一句四步，你跟上这个节奏，然后大家一起念，要出声地念。

念佛就是要用你最虔诚的心，用语言表达，用最专注的思想——这就达到了身语意三业纯和的状态。

我们在这个地方打佛七时间过得很快呀！去年我们说打完佛七以后，今年又开始打四个佛七了。打完这四个佛七，今年我们一共打了十三个佛七了。然后十二月份的佛七，我们可能会念七天的《无量寿经》，代表我们一年十四次佛七就圆满了（但和我的预期有点不一样，因为我想的是十五个。后来又算了一下，是我算错了，应该是十四个）。

今天是佛七的第一天，我希望大家来到这个地方，无论是一天、两天，还是一座、两座，你把自己“丢”在这儿——打板了，就上殿；敲云板了，就吃饭；敲钟了，就睡觉。受了八关斋戒，功德也无量。

尽量止语念佛，暂时把自己从娑婆世界“丢”到玄中寺的这朵“莲花”里面，你看一看，这几天你会变成什么样子，你的生命会有什么样的蜕变，会有什么样的升华。

坐五分钟。

（2024 年 11 月 15 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）