

2024 年玄中寺十月佛七开示

（五）

大家把自己的心照顾好。

心也看不到，怎么照顾呢？如果照顾一个杯子，或者一个能看到、摸得到的东西，这都很好照顾。

就像养一盆花，你照顾好了，它就长得很好；照顾不好，没有在合适的时间浇水或者给它阳光，它就会死去。最后这盆花死了，你不会说这盆花没有长好，你会觉得是自己没有照顾好。

所以，轮回是你自己的事情，跟别人没有关系。就是你没照顾好自己，然后轮回了。

当你轮回在这个世间以后，你所感受的一切痛苦、快乐，都是基于这个轮回的。不要怪别人，是你没照顾好自己，所以来到了有喜有悲、有爱恨情仇、有生老病死、有怨憎会、有求不得、有五蕴炽盛的这么一个地方。

你来到这个地方最根本的原因，就是没有照顾好自己。没有照顾好自己什么？——没有照顾好自己的心。心不是看不到吗？怎么照顾啊？就是因为你看不到它，却希望看到它好像存在的样子，然后你就来到轮回了。

你坐在这儿，不需要问任何人，看一看自己的心就会知道，你的心是没有样子的。它像一个无尽的深渊，深不见底。就好像你看向了宇宙，没有边际，就是那个样子。

但我们很恐惧。佛经里面说，当一些小乘种姓的众生听闻到般若波罗蜜多空性的时候，吓得头都会裂开，或者捂着耳朵就逃跑了。为什么？恐惧呀！

我们为什么看不到自己的心，或者不能长时间看到它？因为我们也恐惧、我们也不敢，不敢放手。

你到太空当中，会抓住一个栏杆不放手。在陆地上的时候，你觉得必须踩到什么东西才不会掉下去。到了太空以后，你也会这样觉得，这个就是习气。而事实上，放手以后，你会飘浮在没有边际的太空当中，你不会掉下去，但你不敢。

所以，所有的修行只关乎“勇气”这两个字，不关乎其他的东西。如果你是个胆小鬼，那你就没有办法修行，你也没有办法回

到你本来的“家”。因为你进家门之前，不能带个“鬼”，不能带一个“胆小鬼”回家。

你来到一处悬崖边，下面是无尽的悬崖。你看过去的时候会发颤、发抖，会有一点恐惧。当你往里面看心的本质的时候，也像看无尽的深渊、无尽的悬崖一样。不用往外看，稍稍往里一看，你就看得到。

但你没有办法长时间看，因为你害怕、你不敢，你需要抓点什么东西。特别是你学过一些东西以后，你会说：“那样是不是就变成了‘无记’呀？或者变成其他什么……”所以你不敢，你不敢去直面你的本来面目。

为什么禅宗会说“竖起铁脊梁”？什么叫“铁脊梁”呢？就是你要有这个勇气，你要扛得起，就像出家人穿的这件衲衣一样。

以前，有一位十六岁就出家的小女孩，她是古代的一位女禅师，根机特别利，十六岁就开悟了。开悟以后，她就到了一个寺院当中参访一位禅师。这位禅师的悟境不如小女孩高，小女孩问了他一个关于机锋（禅机）上的问题（类似于“什么是佛”“万法归一，一归何处”这种机锋上的问题），这位禅师没能答得上来，小师父就说了：“你（汝）穿不起这件衲衣，应该把它转让给我。”

以前穿衲衣或者长褂的人，都是能够担得起如来家业、都是能够认识到自己是谁、都是拿掉了不属于自己的东西的这么一群人天师表、圣人子弟。现在的僧宝当中肯定也有这样的人。

所以我们应该尊重一切僧宝，不要用拙劣的眼睛看出家人的过失。在菩萨戒的根

本戒中也讲到“不说四众过”。出家人的形象住世的时候，代表佛法还存在。所以这件衲衣是我们出家人的事，用宗门话讲，是禅和子的事。

我就特别喜欢衲衣。以前的衲衣肯定是破了以后再补起来的，现在是故意补起来的。无论是破了以后补起来的，还是故意补起来的，那都是一种情怀。毕竟出家人叫“衲子”嘛！

“穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。无价珍，用无尽，利物应机终不吝。”就是要有这样的能力，有“利物应机终不吝”的这种担当、这种勇气。

修行就关乎这种勇气。无论我们是在家修行，还是出家修行，如果没有一点点勇气

是不行的。很多时候我们认为自己是自由的，其实我们只是胆小、没有勇气。但我们都把那种胆小、没有勇气认为是自由，就很有意思。

我们早上起不来上殿，会说：“我爱睡觉。”其实你可以直接说你不敢上殿，为什么？因为你在睡眠面前就是个胆小鬼，是一个懦夫。所以你应该说：“我不敢上殿。”不要说：“我起不来。”

我们把自认为的选择当作自由，其实那不是自由。自由是想做什么就做什么，想不做什么就不做什么。或者我们的自由是随顺一种法的规律而转，所有的行为都符合于道，以道的力量来带动我们的行为，这也是一种自由。

有一个特别害怕妻子的丈夫，妻子有点胖，丈夫有点瘦弱，妻子经常欺负她的丈夫。

妻子规定丈夫：“你必须每天按时回家，如果超过了这个时间，你会知道我的厉害。”

有一天丈夫回家晚了，他就偷偷地溜进了屋，被他妻子发现后，他就钻到床底下不出来。妻子拿着擀面杖说：“你出来啊！不要像一只胆小的老鼠一样躲在床底下。”但她的丈夫不这么认为，他躺在床上大喊：“我是这个家里唯一的男人，我是有自由的！我想出去就出去，不想出去就不出去，现在我不想出去！”这就是我们所谓的“自由”。

我们现在也一样，哪有自由？随便一件事情就会把我们牵扯进去——一首歌、一曲音乐、一个人、一篇文章，别人的一句话、一个眼神、一个行为……就把我们的自由限制了。我们没有勇气面对这些，直接被扳倒。

我们就是缺少一些做自己的勇气。那个勇气、那个觉醒只有自己能够发现、能够知道，所以如果你有勇气往里面看，你就要一直那样往里看，然后就能够看到本来属于你自己的样子。

有一个学生找到一位老师，这个学生对老师说：“我终于发现了，世界上是没有佛的。”这位老师就说：“啊？但是我的内在告诉我佛是存在的，我能感知到佛的存在呀！”学生说：“我有很多的教证、理证能说明没有佛。”老师说：“那你说一说、论一论。”

这个学生就从头到尾、从前到后，讲了很多关于“佛不存在”的理论。老师说：“哎呀，听你这么一说，佛确实是不存在的。你的这些理论逻辑、语言表达都是非常符合实

际的，但是我的内在却能感受到佛。”

这个学生很纳闷。于是这位老师就问他：“你学了这么多的理论来证明佛不存在，那我请问你，你自己真的相信佛不存在吗？”

（当然，他所说的“佛”，不一定是指释迦牟尼佛的这种形象，可能是指内在的一种觉醒。）

没等这个学生说话，老师又说：“我可以让你看到内在的佛，你信不信？你想不想看到？”这个学生刚想说“想”，还没等他开口，老师就朝着他的胸口踹了一脚。结果这个学生在三个小时内都处于一种迷迷糊糊觉醒的状态当中。

等他真正清醒过来以后，他沉浸 in 一种无法言说的喜悦和“只有自己”的这种赤裸裸的状态当中。于是他匍匐在地，给这位老

师进行顶礼。

在佛教当中有个词叫“法喜”，我们都听过。现代版的翻译叫什么？“狂喜”，或者叫“喜悦”“根本的爱”等等，总之就是被翻译成了很多名词。我们佛教比较传统的叫法就是“法喜”。

有人说：“我来念经，就觉得很法喜。”或者“我来打一个佛七，就很法喜。”或者“我这支香坐的非常静，佛号绵绵不断，很法喜。”但是我们并没有真正去深入地了解过法喜。如果你了解过，你可以随时坐在这个地方体会到法喜。

什么叫“法喜”呢？离开了不属于你的东西，就叫“法喜”。你坐在那里念佛，念得非常清净，绵绵密密，名号一句接着一句——“啊！”就觉得好欢喜。为什么？你离

开了不属于你的妄想分别，会感觉到干干净净、清清凉凉，所以你会觉得有法喜。因为你触碰到了那个“干净”，或者是你接近了那个“干净”、你接近了那个法。

“法”是什么？正而不邪。什么叫“正”？“正”的意思就是你本来的样子。你本来属于什么样子，那就是“正”；你本来不属于的样子，那就是“邪”。所以你接近了自己本来的样子，就会觉得很舒适、很法喜。

等一会你散乱了，开了静出去转一圈、聊聊天以后，又开始妄念纷飞。你就觉得又拿起不属于你的东西了，你分不开它了，所以你的法喜就不存在了。

但事实上，无论你分开的时候、不分开的时候，你都属于你自己。但我们不知道这一点，所以就会迷失在这些妄想分别当中一

直流转。在《楞严经》里面也讲到：“一切众生，从无始来，生死相续，皆由不知常住真心，性净明体，用诸妄想，此想不真，故有轮转。”就这样不断地、反反复复地流转。

我们活在一个非常虚假的世界当中，非常不觉醒、非常虚假。我们没有真正地看过自己的内心，没有面对过它。很多人是不敢面对，或者只是一种敷衍的面对。

有时候我们对这个世间产生厌离，是因为这个世间很苦。至于更高级的厌离，比如说菩萨的厌离，菩萨觉得这个世间很假、彼此都很假，所以他很厌离。

我们就被圈在这个虚假当中，还觉得自己很自由。我们就像被圈养的法斗，虽然可以在院子里面跑来跑去，但是有限制。法斗却认为自己很自在，有小玩偶、有小水塘，

还有自己吃饭的碗，还有主人糊弄它，给它塑料做的骨头，它还叼着到处跑。我们就类似这样的法斗。

法斗在叼着那块塑料骨头的时候知不知道那是假的呢？我经常会在它叼着的时候观察它的眼神，我想：它知不知道这个骨头是假的呢？如果它不知道的话，它不就是傻吗？如果它知道的话，它是不是在陪主人演戏呢？所以，我们要做那个知道的人去演这场戏，我们只能让自己的心做它自己。

在这个轮回当中，只要你认识到“你的心是自己”，就叫“开悟”。但是不是认识到“你的心是自己”以后，你的身体和语言就会有什么变化呢？这就无所谓了。

语言是能量层面的东西，它可以满足大乘菩萨的闻法要求。你可以用你的语言来满

足所有菩萨的闻法要求，它属于报身层面；你的身体是一种物质，它在这个世间就必定要适应这个世间、适合这个世间，所以它是属于化身层面的。

但你的心可以和佛的本质一样，你的身、语可以变成众生需要的样子，前提是你是心是清醒的。如果你的心不够清醒、不够觉醒，那是不行的。

现在很多佛教徒也这样。有很多人给我发信息说：“师父，我看你们玄中寺打佛七了，哎呀，我特别有信心，也想打佛七。”我说：“太好了，你要能来打佛七的话，我很高兴。”其实我知道他来不了。然后他说：“师父，我这两天工作有点忙，走不开。”我说：“好的。”

过了几天，我在朋友圈看到他出去旅游了。然后我给他发信息说：“前两天我说‘你能来玄中寺打佛七，我很高兴’，不好意思，这个是假的。我撒谎了，我忏悔，出家人不打诳语。”

我知道自己活得很虚假，我也知道别人说了很多假话，但是彼此在这个世间又不能太戳破。毕竟还有几十年的时间，彼此还要好好地交流、好好地一起玩耍。太真实了，就不适合玩耍了。

在《经观庄严论》里边有一个偈颂特别好，说：“观法如知幻，观生如入苑，若成若不成，惑苦皆无怖。”意思是说，菩萨若了知到一切法都是虚假的、像梦一样、像幻化一样以后，他就会知道这是一场戏。

“若成若不成”——他在这个轮回当中利益众生的时候，他成功或者不成功、相应或者不相应、感受到苦或者感受不到苦……呈现出种种的状态，他都没有畏惧。因为他知道这是一场梦、一场戏，只要那边说“咔”，他就会“卸妆”，换下一场。

我们已经被“丢”到这个轮回当中了，怎么“丢”来的呢？一定是有原因，就是我们肯定喜欢这里。

佛教里面说，我们是因为“业”而轮转到这个轮回当中的。那到底是怎样的“业”呢？说白了，就是你做了一些关于轮回的事，所以你又来到了这里。

“业”就是行动、就是运动。当你做了一些关于轮回的运动，那么你就一定会在轮回当中继续运动。而且你是怎么做轮回的运

动呢？你不知道，所以你就没有自由地来到这个地方，继续运动。

你要怎么出去呢？佛已经说了很多的法门，这些法门都和一件事有关，就是必须要是“故意”的。“故意”的意思就是我们佛教里面讲的“正念”“正知”“正觉”。

你想出去，然后做了一些关于出去的运动，这些运动是什么？就是业。我们可以称它为“善业”，或者称它为“法门”。当你“故意”有正知、有觉醒地去做一些运动的时候，你离出去的门就近了，因为你的心是在那儿的。

就像从现在开始一直到晚上，维那师父喊：“养息！”你回哪儿？你回房间，因为你知道你的房间在哪儿。然后你在这儿，从现在开始，每一分、每一秒都是流向你的房

间的。

所以，如果你现在想去极乐世界，你心之所向就是解脱。不要去找不能解脱的理由，“哎呀，我解脱不了，我解脱不了……”其实你是胆小鬼，你是胆小，不是你解脱不了。

你就是无意识地做了一些轮回的运动，才到轮回里边的。现在你遇到了八万四千种运动、八万四千种法门，你要“故意”地去做一个关于解脱的运动，比如说念“南无阿弥陀佛”。

然后，因为你做了这个关于去往极乐世界的运动，生命终结以后，你一定可以往生极乐世界，不可能去往其他地方——心之所向，定是归处！而且是很自然的归处。

当然了，这里面也有“停滞”的一些问题。关于这些问题，后面再慢慢地分析。

坐五分钟。

（2024 年 11 月 19 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）