

2024 年玄中寺十月佛七开示

（七）

大家把自己的心念照顾好。

讲一个故事。古代有一位禅师叫古灵神赞。这位禅师是百丈怀海的法嗣——得法于百丈怀海，也就是在百丈怀海门下开的悟。

最初出家的时候，他先去了一个寺院，拜了一位师父，后来就外出参访，得益于百丈怀海禅师。开了悟以后，他为了报答师恩，又回到了他的剃度师那里。

刚回去的时候，他师父问他：“你参学多年，做何事业？”意思就是：你在外边参学了那么多年，你做了什么事？做了什么事？神赞禅师说：“没有什么事可做的，也

没做什么事业。”然后他师父就让神赞禅师当侍者侍奉他。

有一天，他师父在澡堂里洗澡，年纪大了够不到后背，或者是因为太胖了够不到后背（太胖是我加的），就让神赞禅师帮他搓背。神赞禅师搓背的时候，拍了拍他的背说：“哎呀，很好的佛堂，可惜佛不圣。”他师父回头看了他一眼，他又说：“哦，虽然佛不圣，但是可以放光。”

他师父觉得这个弟子参访回来以后怪怪的，但也没说什么。如果现在弟子出去参访回来，跟他的师父这般对答，那他的师父肯定跟他说：“说人话！”

有一天，这位师父在房间当中看书。以前的这些出家师父们都有阅藏的习惯，自己在寺院的藏经阁借一本藏经，晚上的时候点

个蜡烛，掌灯阅藏。（我们小时候出家也这样，但我当时不太识字，很多字不认识。）他师父在那看书，他正好从窗下经过，看到一只苍蝇一直在顶窗户纸（唐代期间窗户都是纸糊的）。神赞禅师看了以后，唉声叹气的，“唉！”他师父心想：这什么意思？我看个书，他“唉”什么？

神赞禅师作了首偈颂，他说：“空门不肯出，投窗也大痴。百年钻故纸，何日出头时？”意思是说：苍蝇啊，那么大个门，出去不是很简单吗？你不肯从大门出去，却一直在顶窗户纸，这也太愚痴了！就算你在这儿钻一百年，你也没有出头的日子，你也出不去。

他就借题发挥“讽刺”他师父（我猜测那个苍蝇不是文殊就是普贤的化身，要不怎

么就恰巧在他师父看书的时候，来了一只苍蝇在那儿顶窗户纸？）。他暗示他师父什么呢？“你不识真如本性，每天弄一些文字、白纸黑字，光是积攒一些知识，不去实修，不去把你了解的活进你的生活、活进你的思想、活进你的行为当中。你说是一个方向，做又是一个方向。修行人的虚伪，就是说的和做的有一定的距离。这样什么时候能出头呢？”

他师父一听：“你这说我呢？你到哪儿去？来，你过来。神赞，你这么多年参访，碰上哪个高人了？说话古里古怪、明嘲暗讽的。”

这个时候，神赞禅师看时机成熟了，就说：“师父，我离开你以后，在百丈禅师会下得一歇处，欲报师恩，今归于此。”就是

说：我离开你以后，到百丈怀海禅师处，在他座下开了悟，得了歇处。（百丈怀海禅师大家都知道，“马祖建丛林，百丈立清规”嘛！因常住于洪州百丈山而得名。）

你看，古人得见地、得好处叫“得歇处”，得什么“歇处”？得一个身心的歇处。我们现在的人都很疲惫，身体很疲惫，心灵也很疲惫，主要是心灵很疲惫。为什么？因为我们的脑袋里面天天想东想西，左边是水、右边是面，一晃悠就是“糊糊”。这脑袋里天天想东想西、想上想下，没有一个歇时。晚上睡觉都做乱七八糟的梦，没有一时一刻能够休息，没有能够歇下来的时候。

古人说“歇即菩提”，什么叫“歇即菩提”？你超越了你的思想就是菩提、就是觉。什么叫“超越思想”呢？就是你知道了思想

不是你，看到思想的才是你，你就超越它了，你就离开它了。

但我们一直认为思想是我们。如果思想游离得激烈一点，就会带动我们的情绪，这叫“粗烦恼”；如果思想细微一点，就会带动我们的执着，这叫“细烦恼”。

你总在这个思想上面徘徊、执着、游荡，却不能够反观一下、不能够“反闻闻自性”，这样你就看不到那个“看思想”的主人。

你的心认贼作父、认仆作主，所以你辛苦。就相当于你雇了个钟点工，结果他在床上睡觉，你来打扫房间，那你肯定辛苦啊！因为你搞错了嘛！人本来是用腿走路的，你却倒立用手走路，辛不辛苦？肯定辛苦！你不用做其他的，你只要倒过来，走路就很轻松了。

神赞禅师在百丈怀海禅师座下得了一个歇处（心安处）以后，想去指点他师父，所以他回来了，“欲报师恩，今归于此”。他师父一听，“哦！这是好事啊！”赶快吩咐大寮设斋做饭，供养神赞禅师，请他升座讲法。

现在可能就不一样。现在他师父能找一大帮人给他打出去，肯定不是升座，有可能是抬出去。以前的人还是以法为重的。

神赞禅师升座以后说：“菩提自性本自圆成的，莫要外求，但能息虑忘缘，便可识之本性、见之本性，名天人师、佛。”他师父一听，立马开悟了。

你看，从这个故事当中可以知道：我们的人身很难得，我们的人身和其他动物的身体唯一不一样的地方，就是我们可以是一个

“佛堂”，里边可以有佛，这个佛可以放光。我们可以让它是个“佛堂”，但是小狗、小猫没有这个选择。

所以，人身最难得处就是——你可以自由地选择。你可以选择自己是一个佛堂，里边有佛，佛可以说法、可以放光。这就是我们人身最难得的地方，也是与其他众生不一样的地方。

但我们却没有让自己的身体变成佛堂，反而让它变成一个“屠宰场”。我们用这个身体造业、杀害众生、吃父母众生的肉等等，让我们的身体变成了众生的“坟墓”，没有变成供佛的佛堂。

很多人说：“师父，你最近看起来瘦了，减肥了吗？”我说：“NoNoNo，不是，我是在装修‘佛堂’。我这个‘佛堂’四十多年了，

有点凹凸不平，不该出来的地方都出来了，所以需要重新装修一下。”

我们也要装修自己的“佛堂”，即我们的身体。我们沐浴的时候也需要念佛、念大悲咒，清净我们的“佛堂”；我们保持觉醒，就是让“佛堂”里边的佛放光；我们念“南无阿弥陀佛”，就是让“佛堂”里的佛说法。说什么法？说：“如是我闻。一时佛在舍卫国。祇树给孤独园。与大比丘僧。千二百五十人俱。皆是大阿罗汉……”

你念经、念佛的时候，不就是“佛堂”里的佛在说法吗？说什么法？——说无量光、无量寿的法。所以，你保持觉醒、保持清醒去念“南无阿弥陀佛”，这就是你“佛堂”里的佛在说法；你去念《阿弥陀经》，这也是你“佛堂”里的佛在说法。你可以去

读《金刚经》、读《楞严经》，读你喜欢的经典、咒语、名号——佛可以说很多法。

只要你保持足够的清醒，那个佛就是睁开眼睛的。不要让你的佛睡着了，要把它“开光”。“开光”是拿个镜子照一照吗？不是那个意思，是让佛醒过来。

一位圣人见到一尊佛像的时候，这尊佛像就被开光了。为什么？因为一位圣人见到佛像的时候，他在内心当中很直接地把佛像当作真佛一样。当他的觉性和这尊佛像进行一定的连接以后，这个佛像就被加持了、就被睁开了智慧的双眼，它就被开光了——它和佛是一样的。我们为什么要把佛像拿到那些具有修行的圣人面前去开光、加持呢？也有这个原因。

所以，这个公案也好、故事也好，它告诉我们有三点要做。第一，我们需要有一个佛堂。如果你是一个在家的居士或者出家的师父，你可以有一个很简单的佛堂。当然这个佛堂是简单还是华丽，看你自己的喜好和经济情况而定。

但佛堂一定要干净、整洁，不要弄得乱七八糟的。乱七八糟的佛堂，佛是不会来的，因为这代表你的恭敬心。

你请别人吃饭，你（用轻蔑的语气）跟他说：“明天吃饭啊？”你这是问句啊！别人肯定不去。你很虔诚地邀请，他也许就去了。如果他去的时候，锅碗瓢盆乱七八糟，还不如喂狗的，他会吃吗？不会吃。

吃的好不好看脸色，修行好不好看烦恼，烦恼看不到，就看佛堂！看一个人对佛有没有

有虔诚心，看他的内心是不是把佛放在第一位，一看佛堂就知道了。还有些人的佛堂，脏乱的都能写字，也不知道佛会不会去。

所以，你需要有一个佛堂，这个佛堂是你在娑婆世界中与极乐世界的交接处。

你忙碌了一天以后，下班回去先沐浴，然后换上衣服进入你的佛堂，就相当于进入了极乐世界的“中转站”。所以，你的佛堂里不能有其他的东西。你进了佛堂，就意味着你要作意：我从迈进佛堂的那一刻起，所有关于娑婆世界的东西和思想都先放一放。

佛堂就相当于娑婆世界的观众席。到了佛堂，你就是娑婆世界的观众，就不要再参与那个戏剧。无论是思想层面的，还是物质层面的，都不要参与。你只是观望。

你内在可以有很多妄想，但你这个时候应该是观望你的妄想。不要去跟它演戏，不要去跟它游离，你应该去观望它。你是观众，你在你与极乐世界的中转站——佛堂当中，它是你我的一个灵智空间，你唯独自我的一个空间。

那是一个娑婆世界的“观众席”。你把娑婆世界中一些工作的烦恼、家庭的烦恼，先都放在佛堂外边，然后你进入佛堂。它（烦恼）可以有，你控制不了；可以想、可以看它，但不要参与它。

怎么才能不参与呢？只有做到一点你才能不参与，就是——保持清醒！你参与你所有思想的时候，都是你被它直接带入，你忘记了。所以意识到，就马上回来。

痛苦是过去和未来，解药就在当下。当下你保持清醒，关于过去和未来的苦就会终结。

你进入观众席以后，应该去外在的佛堂上香、供水或者供灯，打理好。为什么很多出家人的佛堂不让别人进呢？因为他需要这个佛堂当中只有佛与他，他与佛面对面，不能有其他任何人和任何的气息。

所以，很多出家师父特殊修行的佛堂，不让别人进。即使是有人打扫的时候，他也要先做一些法、做一些结界，把它解开。然后打扫完事以后，他再作意重新结界。或者他结几层界，那就看这个修行人的证量了。

你进入娑婆世界物质的佛堂，坐在了佛堂的垫子上以后，你要记住第二点——第二个佛堂就是你身体的“佛堂”。

你身体的“佛堂”里需要有灯。什么是“灯”？睁开你的双眼，保持你的觉醒——就相当于给你身体里面的佛供灯；你保持觉醒，呼吸——就相当于给佛上香；你保持清醒，咽口水——就相当于给佛供水。

你不要离开这个内在的佛堂，即使你离开了，也千万不要离开那个物质的佛堂，这是你的极限。

你应该有两个佛堂：一个是外在物质层面的；一个是内在身体灵知层面的。你要习惯把自己当作一个“佛堂”，里面有一尊佛。

第三点要做的就是：让你的佛说法。说什么法？说无量光、无量寿的法，也就是念“南无阿弥陀佛”。

所以，你坐在这个地方念“南无阿弥陀佛”，就是说法。当然，这里面还有更深邃的一些要点、诀窍，但这里没有太多必要去讲。

你就让你的佛一句一句地说法。说的是什么法？摄取众生的法。为什么？“光明遍照，十方世界，念佛众生，摄取不舍。”你念这句名号，无论从物理层面，还是从十二光层面来说，这句名号的声音都可以遍布三千大千世界，所有诸佛都赞叹，“说诚实言”。

所以，你坐在这个地方让它说法，本身就是在利益众生，本身就是发大菩提心。但你要清楚是这样的，你要保持恒时清醒。

我们坐在玄中寺的念佛堂当中，物质的念佛堂我们有了，而且这是持名念佛发源地的持名念佛堂，我们坐在这个地方持名念佛。

我们每个人坐在这个地方、坐在座位上，都应该是一个“佛堂”，我们要把自己变成一个移动的“佛堂”。希望以后所有从玄中寺出去的师父们和居士们，全部都是移动的“佛堂”，到哪里都可以说法，到哪里都可以放光，这是最美妙的一件事情！

你在家里边，进入你的佛堂，上好香，打扫得干干净净。佛堂不需要太大，可以简单地供一尊佛像。如果你要培植福报，你就供上琳琅满目的自己喜欢的供品，比如你的礼服等等，只要是你想供的供品都可以。如果你喜欢清清爽爽、简简单单的，那你就简单地供一点。

总之，你是一个居士、一个佛教徒，应该把佛放在第一位。因为最终只有他才能救度你，他才是你唯一的皈处、唯一的怙主。

然后，你在你的佛堂——无论是在物质的佛堂，还是在你身体的“佛堂”当中，待一个小时或者两个小时，自己要立下誓言：我在这一个小时当中不起坐、不离开这个佛堂，我只做一个“观众”。无论有怎样的思想、烦恼、妄念召唤我，我都要保持极度清醒。我要把我“丢”进这个佛堂、“丢”进阿弥陀佛的愿海当中不出来。我只做一个“观望者”，有什么事等我出了佛堂再说。

这一个七结束了，下一个七我们要给自己立下一个誓言：我下一个七要做到什么，哪怕一分钟的拖拉我都不要做。

所以，真正的精进是斩断内心的放逸，并不是身体层面的，是心里对于善法的向往层面的。你先有一个誓言，然后在一个七当中你做到了。你想达到自由，你必须自律。

你做到了，然后你起身以后走出你的佛堂，像一位菩萨的化身一样在人间利益众生。你给你的妻子、丈夫做饭，保持微笑。但是不要太瘆人，你尽量正常。如果你平时很严肃，突然一下笑得很瘆人，家里人会觉得：这肯定是什么事儿，是不是暴风雨之前的宁静？

或者你平时根本就不做饭的，走出了佛堂，你化身成一位“菩萨”，做了一顿饭。你的家人回来以后都不敢问，也不敢吃，以为是“大郎，该吃药了……”或者以为“吃完饭，离婚协议会不会上桌呢？”总之弄得 very 恐惧。

所以，改变也是很自然地流动出来的。你内在是一位菩萨，好似你从佛堂里出来了，变成一个化身。先从你的家里开始做，不要

老在那说：“为了度化天边无边无际的……”——天边的全度，身边的一个都不能度。也就是说，我们要发愿去度具体的众生，不要度抽象的众生。无边的众生谁都能度，因为不用管到底是谁，就是无边。具体的一个众生很重要。

所以，你一方面要发愿度化天边无边无际的众生，另一方面要从你身边的这个具体众生开始。不要度“概念”，你那个度“概念”的心，它不是菩提心，那是在佛面前瞎白话。

有人说：“那大德们都是这样教的。”大德不是瞎白话，但你是瞎白话。大德一发菩提心的时候，他的所缘是所有具体的众生。我们的所缘就是个“概念”。

你把这个“概念”拉到你身边——你的孩子、你的丈夫、你的妻子、你的父母、你的朋友、你的同事……这个时候开始，以他作为代表，代表天边无边无际的众生。这才是大德们真正教我们的发菩提心的方式。

但不要转变得太快，否则家人可能不适应你是位“菩萨”。所以你作为一位“菩萨”，必须“装”得更像以前的你自己，慢慢度化你的家人。

所以，这三点很重要：你需要有一个干净的佛堂；你需要一个内在也很干净的“佛堂”；然后你让你的“佛堂”说法。

出了你的佛堂以后，你像一位化身的菩萨来到人间，去帮助应该帮助的众生。你的行为应该如理如法，不应该去伤害众生，要去做恒顺众生、礼赞诸佛等等，以十大愿王、

菩萨四摄六度法、四弘誓愿为主的一些菩萨行为。

我们的修行也不过如此。你觉得累了，你就到你的佛堂里，把你觉得累的思想丢到门外，进入你的佛堂，让自己的疲劳心性在你的佛堂当中休息，休息在“南无阿弥陀佛”的无量光、无量寿当中。我们就这样不断地修行、不断地进步。

明天第一个七就结束了。我们明天休息一天，因为很多山下的居士要回家，我们常住的居士也要洗洗衣服，或者搞点什么事情放逸一下。

后天开始，还是八点，我们继续起第二个七，开始第二个七。等一下回向的时候，前面加一个《小净土文》，然后再念《普贤行愿品》就可以。

我们直接回向。

（2024 年 11 月 21 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）