

## 2024 年玄中寺十月佛七开示

### （九）

大家把自己的心念照顾好。

如果我们没有照顾好自己的心，一失正念，就会处在一种无明的状态。

“无明”的意思，就是不清晰。像我们说的“糊涂了”，一下子，这个头脑、思想就糊涂了。通过这样的一个浑浊的思想，立马就产生了贪、嗔、痴种种的烦恼或者妄想。

一旦我们发现：哦，我打妄想了。这个妄想就停止了。为什么？因为你一下子变得清晰了。你一清晰，就“拨云见日”了；你一混沌，乌云又遮住了。

所以修行，护我们这一念心很重要，这是所有修行的核心。

我们经常说一句话叫“自作自受”。这句话说得非常对。我们做任何事情都是给自己做，不是给别人做。无论是世间的工作，还是在寺院当中发心，都一样，都是给自己做。寺院提供一个平台，世间的公司也提供一个平台，各取所需。

你做的任何事情，好比一项运动，这个运动留下来的结果，就是所谓的“果报”。

“果报”只会在做这项“运动”的人身上实现。所以，“自作自受”说得特别的好。

如果我们能够把这四个字放在心里边，那么生活当中很多问题都会解决。

有的时候你觉得你发心做多了，或者别人说你好、说你不好。无论说你好、说你不好，你做多了、做少了，都是自作自受。你做的所有事情，都会转到你的身上、转到你

的心里。

我们会发现一个点，什么点呢？无论你觉得痛苦还是快乐，都是“觉得”，也就是你的感觉。所以当你觉得痛苦的时候，是你“里边”感觉到了痛苦，那说明是你自己的问题。如果你觉得快乐，也是你“里边”感受到了那个快乐，这也是你自己的问题。

但问题在于，我们总把那个原因、问题的出现点，归过到外面去——“我痛苦了是因为谁做了什么事，说了什么话，导致我如何……”你的病在里面，要在里面解决，它没有在外面。外面是不会到里面来的，外面只是一面镜子，它会让我们看到自己里面有这个东西。

这个东西哪里来的？就是我们“作”来的。我们做了很多关于苦、关于乐、关于无

聊的种种运动，这种运动的习性在我们内在存留。所以，当我们碰到与不同运动相合的东西时，内在就产生了苦、乐、无聊这三种状态。

我们照镜子的时候看到脸上有灰尘，那应该是擦镜子还是擦脸呢？肯定是擦脸，不是擦镜子，这我们都知道。但在生活当中面对苦乐的时候，我们从来没有解决过根源。

你脸上受伤了，然后你照镜子，“哦，我的左脸受了伤。”你照镜子的时候，用一个创口贴把镜子里的脸贴上了，你觉得：“哦，我的脸现在贴上创口贴了，不要紧了。”然后你离开了镜子。离开镜子以后，你觉得：“我好了，我没有问题了。”

就好比生活当中你面对一个让自己不舒服的人，你和他进行了一系列的操作以后，

你觉得你好了、舒服了，你解决他了、和他说明白了，然后你离开，觉得自己没问题了。过几天又碰到类似的事情和类似的人，你又有问题了。为什么？因为你又去“照镜子”了，你又去“照”不同的“镜子”，然后你发现：“哦，怎么脸上这个伤还在呢？”

但如果你照镜子的时候看到脸上有伤，你要把创口贴贴在自己的脸上，不要贴在镜子里的脸上。镜子只是让你看到你脸上有伤，它不是你伤的来源。你伤的来源是你的脸，你应该解决你的脸、处理你的脸，不应该处理镜子。

这就是佛教里面讲的“无明灭则行灭”。如果你的无明不灭，你只是一种敷衍，只是做一些表面的、不真实的东西，好似什么东西灭了。但只要那个因缘一存在，它又出现

了，因为那个根还在。

所以，如果我们有了“自作自受”的这个思想、这个理念，那我们所做的一切和任何人都没有关系，只是和自己有关系。

发心的时候，你也很快乐。你觉得这是给自己做的，无论多，无论少。如果你累了，那就少做一点。如果你不累，发心很广大，那就多做一点。

念佛也是一样的。你念佛不是给谁念，不是给常住念、给某个师父念，或者给一帮人念，你只是给自己念——给你自己的解脱念、给你自己的佛性念。你不会给任何人念。

学习佛法也是一样的。你不是给谁学，你只是给自己学。

所以，我们没有必要去装作很有信心。装作很有信心，就像给镜子上的自己贴创口

贴一样，或者给镜子上的自己化妆一样。你往镜子上面抹口红、画眼线是没用的。你觉得自己好像变美了，自己不一样了，其实别人看得很清楚，但你离开镜子以后，你就看不到自己。“对境修心”“对境练心”就是这个意思，你对照“境”以后，才能看到自己是什么状态。

“一切是考验，看尔怎么办？靓面若不识，须再从头炼。”对着一个境界，就能看到你心的状态。

我们是把全世界管理好容易，还是把自己管理好容易呢？我们觉得都不太容易。其实相对来说，把自己管理好还是容易得多的。

你想要管理全世界，让全世界所有人的行为、思想都符合你的要求，那太难了。但是你可以让你的心、你的思想符合你的要求

的，变成你想要的样子，这个是相对容易的。

如果你的心和你的思想变成了你想要的样子，你能去掌控它，像掌控你的双手一样，那你会变得很愉悦。无论在什么地方、面对什么样的人，你都会变得很喜悦。你在什么地方用功都可以用得上。

但很多时候我们是在假装修行。“假装”的意思就是给别人看的一种修行，不是真实的修行。真实的修行是给自己看的，假的修行是给别人看的。《楞严经》里面说：“因地不真，果招纡曲。”你的心不是真的，最后的果报也不真。

我们所做的一切其实都关乎自己。《百业经》里面说：“纵使百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。”我们做了某一些业、某一些运动，即使经过了百千万年，



甚至多少劫的时间，只要与这个运动相反、能够化解这个运动的一些因缘还没出现，那么某些和这个运动相符合的因缘俱全的时候，这个果报就会在我们的身语意上实现。

贪嗔痴是我们自己的，我们自己应该解决它。佛陀制了那么多戒律，包括佛教传入我们中国后也制了很多清规戒律——一些随方的毗尼，也是为了规范我们的身语意。

在一个规范身语意的范围之内，我们的身语意就会如理如法。一个如理如法、有规则的身语意的运动，它产生的果报就会是正确的。

而那些不正确的身语意——比如小乘的身体的三种戒、语言的四种戒，如果是不正确的，就一定会产生不正确的果报；大乘制于心的贪嗔痴的三种戒，如果没防护好，依

然也会产生关于这方面的业。

所以，我们作为一个佛教徒，最基本的“自作自受”的观念应该在我们的心中扎根。遇到任何事情不要抱怨，你能遇到就是你该遇到的，去面对这个事实。

佛教里面讲的“清晰”是什么意思？就是永远看到事实。如何去修炼“清晰”呢？就是当你看到那个事实的时候，永远和事实保持一致、保持一个方向。

当我们和事实保持一个方向的时候，我们就能看到事实的本身，就能看到真理。就像佛陀开悟的时候，他没有解决死亡，他只是看到死亡事实上就是一个幻相——没有死亡，然后死亡就解决了。

生活当中，大家随便观察一下自己的心理状态，生烦恼的时候是突然间头脑迷惑了，

然后你就产生烦恼。如果你时刻保持非常清晰、清醒的状态，就好像穿着防弹衣一样，任何烦恼的子弹都打不进去。可能有撞击感，但是不会给你造成致命的伤害。所以，平时守护好我们的心很关键。

我们念佛的人怎么护心呢？就护这句名号——“南无阿弥陀佛”。这个名号叫“万德洪名”，也就是说，这个名号当中具备阿弥陀佛从因地到果地的所有功德。你在念这句名号的时候，就是在持守这些功德。

你说：“我没感受到我在持守这些功德啊！也没有在这个名号当中去展现这些功德呀！”确实是，你需要一个过程。

就好比 you 有一张卡，你要用这张卡才能刷卡或者到提款机提款。你念了一两句名号——虽具功德，但不管用。为什么不管用？

因为时机没到。你和它的时机没有到，就产生不了作用。

你在一个袋子当中放入水，另一个袋子当中放入面，然后把两个袋子放在一起。你说：“我在和面，和了很久，但怎么不成面呢？”那肯定不行。你得把袋子里的水放出来、面放出来，然后再去和，才能成为整块的面。但如果你不断地揉袋子，把袋子揉破了，这个时候水和面就可以相融了。

念佛也是一样的，有的人可能根机好，念个三年、五年就见佛了，“一了百了”了；有的人念个十年、二十年才见佛。古德传记当中，不同类型的都有。

有人说：“那我何必念佛呢？我去修一些其他的能够现见觉性的法门也是一样的呀！”其实你不知道，现见觉性的法门也是

一样。

你这句名号还能念住——“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”可以。而那个现见觉性的法门，给你一个窍诀，你还是见不到觉性当中的功德。

除非你能在这个觉性当中待很久，不动念头。这个觉性的状态如同沉入大海一般，才能够看到、才能够展现不同的功德。不是你能够安住觉性那么三秒、五秒、几分钟，就可以展现里面的功德——根本展现不出来。也不是“根本”，看个人根机。

有的人，见即证；有的人，见也证不了。这个全凭福报。

可能有的人在这个觉性当中几十年也没证，功德也没有展现。他有没有功夫用呢？有。他可能在觉性当中入定很久，但是他的

功德也没有展现出来，就差那么向上一着。所以，他们会遍访善知识为他们指导，也不是那么容易。

你想安住于觉性，首先认识觉性就很难；然后你在觉性当中安住，那就更难，甚至有的人连三秒、五秒都安住不了。先不提安住难，就说认识都很难。

但我们念这句名号就很简单，“南无阿弥陀佛”就念出来了，可你能念出觉性吗？这个不行。

念名号也有两种根机，有的人念十句、八句就可以了。你看，憨山大师在没有进入禅宗之前就念佛，还没念多久，西方三圣就现前了，他的根机就不一样。

大家可能会觉得：“我修持觉性的法门会更快。”其实是一样的。而且你还不一定

见得到觉性，你只不过是坐在那觉得：“哇，挺好！”到底是不是还不好说。

为什么以前开悟的人得找一个已经开悟的人印证呢？因为不确定是不是开悟，所以得找个人印证一下。那个（已开悟的）禅师会说：“如是，如是。”“哦，是这样的。”然后再进山修行。

虚云老和尚在五十六岁开悟，真正出来弘法利生是一百岁以后，他保任了那么多年。

有一天，我听慧通老和尚亲口说（因为他见过来果禅师）：“来果禅师发愿：三年不说话，三年不倒单，三年开悟。”结果他真的三年就开悟了。开悟以后不久就接众、利益众生。在这个过程当中，来果禅师经常说一句话：“哎呀，总感觉这个功夫没到家！”意思就是说：我的悟境没有悟透。

为什么？接众早，不像虚云老和尚，将近一百岁的时候才出来弘法利生。两人悟境不一样，悟的深度不一样，展现的功德也不一样。虚云老和尚一百岁以后，又长了一口新牙，可见他展现的功德也是不一样的。

我们念佛也是一样，不要看别人说这个、说那个的。有一些居士说：“我这个念得怎么好、怎么好……”有可能是真的，也有可能是一时幻象，这不好说。念得好不好，听他说是没用的，你得去看。

在《经观庄严论》当中讲了大乘菩萨证悟的“相”有几种。佛陀也给我们宣讲了一些关于如何去看修行证悟“相”的方面的规范。

比如说，一个人对三宝特别有恭敬心，对于佛的教言特别重视，对戒律持守得特别



精严、清净，对众生的慈悲心、对轮回的出离心特别强烈，就能看出来他的内在是不是像他所说的那个样子。

所以，你很难辨别一个人说得是否真实，但你看他怎么做就能看出来，从他的细小之处就看得出来。有的人可能连一些粗大的烦恼都断不了、对治不了，那么他内在的所谓的“修行境界”就很难了。

比如一个人说自己的功德很大，但是他嗔恨心很重，性格很刚强，那怎么体现他内在的慈悲心呢？怎么能体现他内在念佛与佛相应呢？很难。或者一个出家人连最粗大的戒都守持不住，内在能有什么样的功德呢？也很难。

所以，修行最后落在什么地方？落在自己身上。不要轻易相信谁说了什么，你要看

你内在的状态是什么，你的所言所行和所思所想，是不是符合于佛陀的教言。

如果符合于佛陀的教言，那就是正确的；如果不符合于佛陀的教言，无论展现什么样的状态，都有可能是错误的。这就是佛陀留给我们的一些标准。

所以我们做任何事情，那都不是一个工作。比如我们上殿是个工作吗？不是；发心是个工作吗？不是。发心就是给自己培植功德。上殿也好、念佛也好、给常住发心也好，都是给自己培植功德、培植福报、积累资粮。这个就是“自作自受”的理念，是我们佛教徒最基本的一个理念。

当你遇到一些问题的时候，看一看你的心能不能拿出你知道的佛法去应对。如果你天天“阿弥陀佛”念着，或者像我们这样已

经换了一身衣服了，好像更接近解脱了。那你想，你换了一身衣服，更接近于解脱了，可能你做的内在的东西就要比普通入更多一点。

如果我们面对一些问题的时候，内在没有任何变化，和一个普通的世间人一模一样，或者有的时候甚至还不如一个普通的世间人——你的嘴，你管不住，喜欢说是非；你的身体，你管不住，喜欢散乱；你的心，你也管不住，总是妄念纷飞。你知道的那点佛法，在你内心当中半点没用上。

就像冷水泡石头，纵经百千劫亦无所获，都是表面的，石头拿出来，风一吹，一下就干了，渗透不进去。

我们应该变成一块海绵，放到水当中，一下子就把水吸满。我们的心应该变得很柔

软，佛法的东西进到心里面，心一下子就吸满了。

在生活或者境遇当中，你遇到问题的时候，应对这些问题的方式都是与佛陀的教言相应的，这个时候你才能称为一个佛教徒，而不是穿着外衣的骗子、“披着羊皮的狼”。要么，你做羊；要么，你做狼。披着羊皮的狼就不是很好，不够真实。

把了解的概念变成经验，这就是实修。把你所了解的做深度思维，当你思维到一定深度的时候，它就会进入你的内在，变成你的一部分，在你面对烦恼、面对境界的时候就可以运用。那个时候你才能称为一个佛教徒。

坐五分钟。

（2024 年 11 月 24 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）