

2024 年玄中寺十月佛七开示

（十四）

大家把自己的心念照顾好。

讲几句。我的“讲几句”，是真的只讲几句。以前我的一位老师，他每次说：“我只讲一件事。”结果下面又分了八件小事。一讲，多则三四个小时，少则也是一两个小时。最后，我的同学们都“奄奄一息”了。

第二个佛七今天就结束了。时间过得很快，去年这个时候下着大雪，感觉好像刚打完去年的四个佛七，转眼今年的四个佛七已经打完两个了。

打佛七，一个七、一个七地打，效果不好，要连起来，三个、四个、七个……这样打比较好。现在我们的因缘有限，只能打四

个佛七。如果以后因缘成熟，整个冬天都打佛七，连打七个，效果会更好。

只要你的心能沉下来，与名号相应，能够闻到一点阿弥陀佛愿力的“味道”，你每天都会沉浸在法喜当中，不会觉得无聊。

“这是第几个七呀？”每天数着日子过，“第五天了，唉……”不会这样的，会很快乐。这也得看道心，我们能来这个地方修行，肯定都是道心驱遣的。

在一个寺院当中，上殿、过堂、念佛、出坡……出坡是集体劳作，是为了和合大众，共修和打佛七也是如此。

以前的客堂有知客师父和照客师父，现在我们有知客师父，还有两名辅助的居士。在客堂发心的居士要有慈悲心，外寺的师父来了要恭敬，要打问讯“阿弥陀佛”，和蔼、

调柔地给师父们挂单，填写资料。居士来了也是一样。

道场是无遮的，所有正常的修行人都可以来修行。发心道友要照顾好，要让师父和居士们宾至如归。

挂单以后，送单、安单，告诉他们寺院的作息时间，在什么地方打开水，斋堂在哪儿、厕所在哪儿……以前在丛林里边，照客师父都会照顾到这一点。

我对此很有感触。一九九九年我和师父上云居山，那个时候我还小，比丘和沙弥不住在一起，所以我师父住在一个地方，我住在另外一个地方。我清楚地记得，当时的照客师父叫圆智，比我大几岁，现在人在普陀山，我们将近二十多年没有见过。

他把我送到寮房里，然后提一壶开水对我说：“先用着，需要什么就找我。”他领着我熟悉寺院，为我指明大殿在哪儿、斋堂在哪儿、厕所在哪儿，告诉我寺院的作息时间……令人感觉很亲切、心里很温暖。

我们寺院也是一样的。挂单离开以后，被子、床单由发心居士洗干净。发心的居士也要照顾好刚来寺院的居士，尤其是年纪大的或者是不太方便的居士，尽量给予方便、给予慈悲。

这种慈悲是发自内心的、真诚的，不是谄媚、虚假的，要像接引一个众生来极乐世界一样，把自己当作大势至菩萨、观世音菩萨或者清净大海众菩萨，这样去发心。

居士们需要什么，就到客堂询问，在常住允许的情况下，客堂尽量满足，给予方便。

再和他们讲一讲寺院的规矩，比如进入念佛堂要随众念佛等等。

我们去其他寺院参学也是一样的，要有—双“好眼睛”、“好耳朵”，去看、去听好的方面，不要总盯着不好的方面。

以前的出家人走江湖，到处参学、参访善知识，就像我经常引用的：“游江海，涉山川，寻师访道为参禅，自从认得曹溪路，了知生死不相关。”修行人到处参学，都是为了了脱生死。

你有一颗参学的心，你的心是柔软的、打开的，可能到某个地方参学，某个人随便说了一句话，你的心就得了个歇处、得了好处，这辈子都受益。

什么叫窍诀？“窍诀”的意思就是：当你听到某句话或者看到某一段文字，能让你

的心进入一个不同的状态，这就叫窍诀。

我们念佛人的窍诀就是“南无阿弥陀佛”这六个字。因为这一念，会让我们进入不同的状态，所以，六字洪名特别重要。

善导和尚专门对六字洪名作了解释：它具备了深心、至诚心和回向发愿心，也具备了信、愿、行三心。所以，称诵六字洪名能让我们的心进入一个状态，它就是我们的窍诀。

我们参学时也是这样。到了念佛堂也好、禅堂也好，都会有止静、开静，这个很关键。不是敲三下木鱼“嘣嘣嘣”就是止静，再敲一下“嘣”就是开静，不单单指这个。

在禅堂当中，一天有“四止四开”，也有“三止三开”，每个宗派制度不同。钟板止静的时候，如果有天人在天上飞，听到钟

板止静的声音，他都要停止飞行。

为什么？这相当于“楞严大定”一般，大家必须得停止。“止观”，止了才能观，观了才能发挥。

所以，在止静的时候，任何人都不能动，不能有声响。要想包腿或者做其他的，止完静，三槌木鱼敲完以后，这是可以做的。但在敲木鱼的时候，大家要静止。

三槌木鱼代表什么？代表在四十分钟或者一须臾间，止息我们的三界烦恼、妄想分别。《妙法莲华经》云：“若人静坐一须臾。胜造恒沙七宝塔。宝塔终需化为尘。一念净心成正觉。”有人说“一须臾”是十五分钟，有人说是一小时、四十五分钟，总之表示“一会儿”。

三槌木鱼一敲，一须臾间，止静，大家的心全部息下来，关门止静。

以前都是“嘣、嘣、嘣”敲三下木鱼，门“咣”一下关上。我们这个地方是先关了门，再止静，都可以。“关门”就是关了我们的六根门头，“止静”就是止息了我们的三界分别。我们处在这种状态当中，用功修行。

开静又称为“观”，木鱼“嘣”一声“打开”，开悟了。在云居山的历史上，有一个朝代，开静时，一槌木鱼下去，有三十六位修行人全部开悟。

所以，佛堂里的法器，不是随便使用的。你看，咱们这个木鱼，它只在止静、开静时使用，不可以用作其他，也不可以和其他混淆。比如说没有某个法器，拿这个木鱼充当

一下，那不行。它就是用作止静、开静，非常纯粹。

我们不要小瞧信念。你看，慧命香牌上供着“南无阿弥陀佛”的名号，这相当于供着极乐世界一样。它的背面写着“大众慧命在汝一人，汝若不顾罪归汝身”，上一支香，就代表我们的慧命香。所以，慧命香一般是可以断的。

比如我们明天休息一天，不念佛，也要上一支慧命香作为一种代表。上了香，极乐世界的菩萨们、诸天护法、天龙八部就会知道，虽然休息，但香没断，代表打七还得继续。这是我们的一种情怀、一种信念，而这种信念是不能断的。

如果在家里自己静坐念佛，我鼓励大家出声念，“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”

这样念是可以的。但是共修的时候不要念出声，因为共修是集体修，念出声音会影响到别人，所以静坐的时候就不要念出声。如果你是金刚持，自己内在能听到，别人听不到，这样是可以的。

念佛出声非常关键。大家边行香边唱诵，要把声音念出来、喊出来，但也不必歇斯底里喊得像杀猪一般。声音不但要出来，还要柔和、真诚，像在呼唤阿弥陀佛一样。

那天维那师父提议，大殿起香时用话筒领念一下，再由师父们、居士们集体念，其实这是比较好的。如果出现念乱的情况，拿话筒的维那师父或者其他师父，再提一下音调，不要念乱。居士们念的时候，要顺着木鱼、法器的声音，这样听起来会比较和谐。维那师父不累，大众也发心念，这样比较和

合、比较好。

特殊法会的时候，大家不会念，找几个师父拿话筒领众，这也可以。平时，像这两天，我们都是这样念的，很好，也没有那么辛苦。

但在念佛堂念佛时，就要出声念，声音要浑厚，因为念诵可以打通我们的气脉。其实唱诵很重要。

今天中午我躺了一会儿，大概有十五分钟，刚躺下就睡着了（没心没肺的人，睡眠质量都高）。睡着以后，我做了一个梦，梦见我师父来了，站在我背后念了一个咒语。

他念咒语的声音特别大，在梦里就把我震醒了（梦里睡觉被震醒，其实现实中我还没有醒过来）。我就爬起来站在那，他一念这个咒语，我就被震得晃晃悠悠的，站不稳。

刚站稳，他又念咒语，我又一个趔趄，就这种感觉。

我在梦里想：我师父不是念佛的吗？怎么还偷偷念咒呢？等我醒了以后，得查查他念的什么咒。就这样在梦里正打妄想呢，他的声音越来越大，把我震得东晃西晃的，他就笑着扶着我，这么一扶，我一下子就醒了。

醒了以后，我马上拿手机查到底是什么咒语。我只记住几个字，其中有三个字是连着念的，“吽！吽！吽！”——这三个“吽”字，念的声音特别大，我记得最清楚。我记着前面还有几个字，但后面的就没记住。

我给我师父发了条信息，详细描述了这个梦，他说：“其实念诵还是要出声，出声可以震动我们的气脉。”

所以，下午我过来坐香，就没有昏沉，感觉神清气爽、身心通透。晚上坐香，他没再“震”我，我就感觉身心不太通透。

我们念佛的时候，还是要出声，发自真诚心去呼唤阿弥陀佛。“如母忆子，子若逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时……”我们像孩子意念母亲一样，去念、去呼唤这句名号，阿弥陀佛会亲耳听到，会和我们相应。所以古人说：“大念见大佛，小念见小佛。”

不要总去在意如何让心专注。念佛的人不在意专不专注，只在意把自己“扔”给阿弥陀佛、“丢”给阿弥陀佛。当你把自己“丢”给阿弥陀佛以后，就没有你了。没有你就万事大吉了！我们之所以痛苦、轮回、转世，就是因为有“我”存在——有我执在。

龙树菩萨有一部论典，叫《中观宝鬘论》，其中有个偈颂：“乃至有蕴执，尔时有我执，有我执造业，从业复受生。”有我执就会造业，从这个业开始轮转不息，在轮回当中不得出离。

念佛法门，就是没有“我”的法门，就是把自己“丢”给阿弥陀佛的法门。我们不在意自己专不专注、清不清净、散不散乱，只关注把名号念清楚、听清楚——字字清晰，句句明了。剩下的全部交给阿弥陀佛。

好比走进一间暗室，你不需要关注暗室有多黑，只需去摸灯，把灯一开，黑暗自除。这是念佛法门的一个特点，你把自己“丢”给名号就可以了。

当你真正理解什么叫“把自己丢给名号”的时候，再念佛感觉就不一样了，你就无所

谓专注不专注了——专注，你很开心；不专注，你也很开心。因为你把自己“丢”了出去、没有了自我。

你要在名号上下功夫，而不是在自己的心上下功夫，不用使这个劲儿，只需念清楚、听清楚，只在名号上下功夫。

很多人念佛是在自己的心上下功夫，那都是“自娱自乐”。有人说：“我这支香念得特别好。”我问：“怎么特别好啊？”他说：“念得很清净。”我说：“那完了！如果你每一句名号都念得特别清晰，那就很好。”

我们就坐在这，在一句名号上念清晰：“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”如此而已。“千万句如一句时，何愁不见弥陀面。”

不是念一个小时、一天，或者念几十分钟，你只念这一句。念这一句时，你就是这“一念”，这“一念”，你就是佛！

所以，念佛成佛，念佛即佛，念佛之心即是佛心。

念佛的人需要树立知见，这很重要。我们在念佛堂中念佛，也要把持好这样的知见。这是后两个佛七需要大家努力的。

打佛七谁都会累，但我们这个佛七相对来讲并不累。对我来说，没有任何累的感觉。可能有人会觉得：你当然不累，啥都不干！那我还要做什么呢？我不知道还要干什么，而且晚上我还要讲开示。

有人说：“讲开示对你来说，还不是手拿把掐的？”那你试试呗？你也“掐”一下？不是那么容易的。

我得琢磨、得思考，不能胡说八道。平时大家念佛、打坐的过程当中，我得去观察：你们打坐时想什么呢？干什么呢？是哪个地方遇到坎儿了，还是哪个脉不通了？……我得琢磨，很分心。你看，我年轻的时候头发有这么白吗？一运气，把头发烧白了，所以也不是那么容易的。

但如果在佛法的修行上面累一点，就能消除身体的障碍。我们从来没有在善法方面累过，但是在很多无意义的世间法上面，我们不仅累过，甚至还愿意忍耐。比如熬夜看韩剧、熬夜打麻将、熬夜聊天等等。

你在世间法上做再多的功夫，都是增长身体、语言和心灵的障碍。但是你在佛法上面修行，任何一个痛点都是福报。而且福报大了，身体就会舒适。

“福德引身适，智巧令心安。”福德大，身体就会舒适；智慧巧妙，心里会安宁。虚云老和尚也曾说：“愈辛苦处，愈觉心安。”

可我们只要在修行上吃一点苦，心就不安。不放香时，早上顶着点起床；放了香，如登欢喜地一般，三点就醒了。我们的心态就是这样。

后两个七我们共同努力。大家记住：无论如何，这两个七都要打完。所以，你们把心放在这吧，不要想着：哎呀，地球毁灭了就不打了，可能只有这个办法。

我告诉你们：即使明天是世界末日，今晚清风明月之下，我们依然要歌咏“南无阿弥陀佛”！这是必然的事情。

所以，不要总幻想出现什么事中断打七——没有这个可能。只有前进，没有后退！

这是最基本的，做什么就要像什么。

文革以后，宗教政策刚开放时，中央统战部给佛教界提出一个建议。什么建议呢？——僧像僧，庙像庙。

那时很多出家人就奇怪：“什么叫‘僧像僧，庙像庙’啊？僧不就是僧，庙不就是庙吗？”但现在来看，政府还是有远见的。观察当今，确实僧不像僧，庙不像庙！

现在就是这个样子：出家人穿的不像出家人，思想不像、行为不像、语言也不像；庙也不像庙，搞得像花园、园林、网红打卡地一样。这就导致我们很难与修行相应。

所以，修行还得是“深山藏古寺”的感觉。“山门以耆旧为庄严，丛林以无事为兴盛”，这样比较好。

出家人更是如此。出家人本身就有点“烟霞气”，而非“市井气”。如果没有烟霞气，并非肩挑明月、两袖清风，怎么像一位出家人呢？往那儿一站，很俗气；一说话，很俗气。这如何摄众呢？不能像高峰孤鹰，起码也得说得过去吧！

如果我们的内心总在道上面，也能去除世间的一些习气，身语意自然会流露烟霞气的韵味。在烟霞气之上，用功修行，就会很不一样。

所以，政府给所有宗教界提出了一些要求：第一个，政治上要靠得住；第二个，学识上要有造诣；第三个，品德上要能服众。三个要求结合起来就是：爱国、爱教。总结和指导得非常精髓。

其一，“政治上靠得住”，就是我们要爱国。爱国是中国人最应有的基本思想，这是刻在骨子里的思想。“上报四重恩”里就有报国土恩。

我们世代都生存在这片土地之上，如果我们不爱这片土地、不爱这个国家，“何面目以对天地、终受罚于鬼神。”这个道理在《楞严经》中也提到过。

所以，绝对不可以做损害国家利益、违法乱纪的事情，在意识形态上面，绝不可以有任何的错乱。对于国家的法律、国家的政策，绝不可以违犯，一定要遵守！遵守这些也是在保护我们这样的团队能合理的发展，所以在政治上面要靠得住。

其二，“学识上要有造诣”，就是我们作为一位出家人（当然不仅针对佛教，是针

对所有宗教），在学识以及在佛法的理解上面，无论选择哪一种法门，至少也要精通一种法门。

古代人一部经能学几十遍，一辈子学一部经；现代人什么都会，什么都不行。问什么都能说一点，但没有一处精通，这也不好。得有造诣，得有深入的了解、深入的思考，能够触类旁通，“温故而知新，可以为师矣”。这个也很重要。

其三，“品德能够服众”。对于领众的人，比如出家人住持佛教，如果行为、语言不能端正，怎么能服众呢？说一套做一套，别人能信服你吗？不可能的。菩萨“四摄法”当中也有布施、爱语、利行、同事。带领大众一起去做，还要比别人做得更好，你才能服众，所说的话，别人才会听。

所以，政府对于宗教界的三个指导，非常全面、非常核心。而我们作为佛教徒也应该遵守。爱国、爱教，这是必不可动摇的信念。

只有在一个安定的国家、安定的团体，以及正确的意识形态之下，我们的修行才不会出现违缘。我们在寺院当中，衣来伸手，饭来张口，到点睡觉，到点打板吃饭，到点念佛……每天如是。

以后如果寺院有机会，把房间弄得更好些，居士们可以两人住一个标间，那就更好、更美妙了！念佛就不是念到九点，得念到十二点了。

我们以前打禅七，都是晚上十一点四十五分开静，十二点止大静休息，早上四点开静坐香，每天都是这样。

现在我们没到九点就休息，也不算辛苦。即使辛苦，也要忍一忍。要把佛法上面的忍耐当作一种喜悦，世间法上面的忍耐当作一种耻辱。

如果你把佛法上的忍耐当成一种耻辱去逃避，那怎么修行？没有办法修行。不付出一点努力，你是转变不了的。你需要转变，需要一些自主的努力。

现代人不讲究苦行。我特别敬佩我的师父，他就是特别能苦行的修行人。比如他说：“我要在一座上念完一百零八遍《阿弥陀经》。”在这期间，无论如何他都不会起身，即使腿断了都不会起来。他就是这样的性格，才能有此番成就。

换做是我说要念一百零八遍《阿弥陀经》，念十遍以后，我得找各种借口说服自

己起来，然后再坐下接着念。

所以，没有成就，区别就在这里——没有坚定的誓言。

但我们做其他事可能就有坚定的誓言。比如打游戏，不打通关，绝不罢休！三十五集电视剧，今晚不看完，绝不睡觉！对毫无意义的事情誓言特别多，对有意义的事情却没有誓言。为什么？这就是缺乏福报的体现。

如果一个人缺乏福报，你仔细观察，他一定是在没意义的事情上下很多功夫，在有意义的事情上不下功夫。对于好的语言、好的思想，均不入耳；对完全没有道理、完全没有意义，还掺杂连蒙带骗、忽悠的语言，一听：“唉，对呀！”好，OK！——他就适合这种“福报”。这就是一种缺乏福报的体现。

佛陀也曾讲过，如何辨别一个人是否有福报，可以从这些方面分析。

面对有意义的修持和有意义的思想见解，有的人特别没有福报。比如说，我给三个人同时讲一个问题，讲到关键时刻，前面这个人咳嗽了一声，致使后面那两个人没能听到，这就说明他们缺乏福报。

以前求学时，有一位同学跟我说：“我求这部经典很久了，终于要讲了，终于能听了，太好啦！”结果他在讲经前一天病倒了，被送进医院。这就是缺乏福报啊！很奇怪吧！

还有一种情况：不做善法的时候活蹦乱跳，一做善法，这里不舒服、那里不舒服……这不就是缺乏福报的体现吗？

所以，平时多忏悔、多积累福报，特别关键。

对于行堂、在大寮的发心工作，我知道大家非常辛苦（我不是在说好听的话，是发自内心地表达）。昨天晚上，我躺在床上就想：这么多居士们发心，我现在休息了，但很有可能居士们还在发心，准备明天一早的饭菜。所以，我作为一位出家人是很感恩你们的。

我每天供灯、念经或者供香，都会给你们回向、祈祷。你们能这般发心、念佛，如果不往生极乐世界，岂不是天理难容！阿弥陀佛都不能同意，这是不可能的事。

另外，我们行堂的时候，菜盆尽量让师父们看得到里面（因为桌子高），不要给师父们惊喜，像拆盲盒一样，弄得师父们每天吃饭都带着惊奇——“下一道菜是什么？看不到，盲盒，来吧！”“要不要呢？赌一把

吧！”（众笑）要让他们看到是什么菜，不要去猜，这样想吃就吃，不想吃就不吃。

打菜第一勺，一定要少一点，如果不够，他的碗不会拿回来，你可以再接着续，这是过堂方面要注意的事。

其实做任何一件小事，都能看出一个人的心理状态。如果你的心在道上面，上殿敲法器、念经都不会出错，速度和轻重会很温和，让人听起来感觉很舒服，这些都能看出一个人的心境如何。

所以，平时要把我们的心调整到最佳的状态，这是我们修行人该有的品质，这很重要。

今天第二个七结束了。明天放香一天，后天十五，正常起香，再进行安排。

先念一遍《小净土文》，再回向。

（2024 年 11 月 29 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）