

2024 年玄中寺冬月佛七开示

（十八）

大家把自己的心念照顾好。

佛法特别好，就是有点问题，什么问题呢？说的太复杂了，致使很多人对佛教、对宗教、对修行有不同的看法。

来这里打佛七，有的人是自由的，想去哪里就去哪里；有的人上欺下瞒，偷跑出来打一个佛七，不敢和家人、朋友讲。为什么？怕他们知道你来寺院（或者去某个修行场所），会觉得你的脑袋出了问题。

他们会觉得你有问题，要么是心灵上受了创伤，要么是身体上得了不治之症，反正你的身心肯定出了些问题。

我们只是不甘于生命的表面，想更进一步了解生命的深度，怎么就是有病了呢？

那些穿着特定制服研究一朵花的人，我们称为“生物学家”；那些挖土、挖石头的人，是“地质学家”；那些用刀在木头上雕来雕去的人，是“手艺人”“能工巧匠”。

我们对生命——这个唯一属于自己的东西不了解，想深入了解它、讨论它、体会它，怎么就是有病了呢？那没病应该是什么样子呢？

我们出家人穿这身衣服，让人感觉很“异样”。出家人自己也有这种想法，出了寺院以后就换身衣服。难道穿着三世诸佛的衣服很丢脸吗？

世间当兵的人，保卫国家、保卫人民，穿军装会感觉是一种荣耀。我们穿这身衣服

很丢脸吗？是做了什么见不得人的事，才换得三世诸佛的衣服吗？

穿这身衣服代表着：我的内心向往真理，虽然内心还没达到，但我表面先达到。这不行吗？“黄金白玉非为贵，惟有袈裟披最难！”这是顺治皇帝说的。

现在人的思想观念确实有点问题，但也是佛教内部所谓的一些“佛教徒”的诡异行为（用“诡异”这个词一点不过分），导致了别人有这种误解。

其实修行不是什么宗教的事。一谈“修行”就觉得很宗教，但修房子、修车就觉得很正常。

车坏了，不修行不行？不修不行，就叫“修行”；房子漏了，不修行不行？不行，不修就会漏雨，所以叫“修行”——修了才

能行，不修怎么行？

我们用自己的方式看待事物、用自己的思维说话、用自己的头脑想象任何人，然后把它固定。所以我们的生命非常片面、不完整。那怎么办呢？——修一修，让它完整。只是这样而已。

修行说的那么复杂干嘛？说白了，终有一天你会离开这儿，现在你所拥有的一切都带不走——无论你认为多好、多舍不得、多放不下、多想不开……没用，全都得扔下。你只能带走心和心上面沾染的业，其他什么都带不走，包括你自己的身体。

这是一个事实，不是宗教。不用逃避，这是所有人、所有生命都会发生的一个事实。无论你现在迷惑什么，它都会离你而去。

当你离开这个地方时，有两条路可以选择。第一条路，继续这样无奈的生存方式，甚至比现在更糟糕。

——也许几万年吃不上一顿饭，这是“饿鬼”。

——也许天天被人洗“热油澡”，洗得连肉都不剩，只剩骨头；天天被大铁锤“按摩”，还包吃包住，好几个大劫都不用付钱……这是“地狱”。

——要么就只能用四条腿走路，被人天天喊“宝宝”“儿子”。其实你不会说话，只会“汪汪”或者“喵喵”，而且必须有人天天看着，不然你就吃屎……这是“旁生”。

当然，我们还可以选择天、人、阿修罗，或者极乐世界——这是第二条路，解脱的路。

你会选择哪条路？是转生六道还是解脱？如果你能自主，但凡清醒一点，肯定选解脱呀！

但我们把佛法学复杂了。怎么学复杂了？学出离心，天天讨论出离心——“怎么出离？这么出离、那么出离……轮回这么苦、那么苦……”

现在这个时代，你能感受多少苦？念佛堂当中，冷了，穿棉袄、开地热；热了，开风扇、开空调。你坐在舒适的坐垫上修轮回痛苦，甚至每天还要纠结吃饭是吃七分饱还是八分饱，哪儿苦？

你无时无刻都在躲避苦，根本体会不到轮回之苦。其实不用体会，你一定会离开的。如果不选择出离，你必定还会无奈地回到这个地方。

所以，面前这两条路，你选哪个？选解脱就是“出离”。

有的人说：“我没有出离心呐！”你怎么可能没有出离心呢？水往身上泼，你躲不躲？你立刻会很自然地躲开。为什么？你有很自然的远离痛苦、躲避痛苦的心，那就是你的“出离”，只不过是你没发现而已。

所有的生命都会很自然地避苦求乐。假如面前有一条解脱道，你选不选？肯定会选，选解脱就是“出离”。

所以，当我们选解脱时，就把轮回“打个包”扔掉。轮回就是这个样子，偶尔烦恼，偶尔快乐——无所谓，反正都得走。

有人说：“反正都得死，那我多睡一会儿。”“生时何必久睡，死后自会长眠”，有那个时间，你可以多做一点有意义的事。

没有离开这个世界之前，你会感受一切的。

你选择出离，就是出离心；你想去极乐世界，就是希求解脱的心；你看到别人还在轮回中沉浮，教他出离、去极乐世界，这不就是菩提心吗？

我们学了一点佛法，天天问：“没有菩提心能不能往生？没有出离心能不能往生？”我们只是学了点名词，真的知道什么是出离心、什么是菩提心吗？

说的太复杂，就把佛法变成了一个宗教体系。其实简而言之就是：这里不好，你想去一个好的地方，看到那些还不知道有好地方的人，你想帮助他也去那个好的地方，这不就是出离心、菩提心吗？如此而已，没有那么复杂。

你成了佛，到了极乐世界，难道会天天在七宝池里自己乐呵不利益众生吗？——不可能！你在见到阿弥陀佛的那一刹那，什么心都会具备的。

你在这里，想去那里，念佛！OK！就是这么简单。

接下来怎么办？你还没死，离死还有一段时间呢，怎么办？尽量让自己过得好一点，因为就剩下两件事要做了：一个是身体上的事情，一个是心灵上的事情。

身体不舒服，能治就治，治不了就挺着，多锻炼，注意饮食。身体的状态，就是你吃了什么东西，就会变成什么东西，所以饮食上要注意些。平常做一点运动，身体也能有保障，死之前你会活得好一点。

心灵上面，不要天天跟自己对抗、跟自己过不去、跟自己想不通，拿把“刀”扎自己……把头脑梳理得清晰一点，心灵就快乐了。

如果烦恼了，能想明白就想，想不明白就别想；能解决的就解决，解决不了就不解决。只有两条路，不用对抗。

你会烦恼是因为你有不正确的思维和不正确的行为，把不正确的思维和行为解决掉就可以了，不要解决“果”。把烦恼的“因”——不正确的思维和行为解决了，烦恼不就没有了嘛！

善调你的身，做一些运动平衡它，你就会舒适；善调你的思维，捋顺它、平衡它，你就会愉悦。所以，把你的身心照顾好，每天念“南无阿弥陀佛”等着，念佛待死。

这边生命一结束，那边“花开见佛悟无生”。变成菩萨以后，随便折腾！想怎么利益众生就怎么利益，想去哪儿利益就去哪儿利益，想化身什么就化身什么……不就这点事情而已吗？

从古至今，佛教被说的太复杂了！各种经、各种论、各种大德开示……其实就说这点事儿。难道你还能活一亿年？怎么活不都得离开？离开，你不得选个好地方？选择好地方，不得选择极乐世界？选择极乐世界，你不得念阿弥陀佛？——没有其他办法。

省庵大师有偈颂云：“佛教原开无量门，就中念佛最为尊。都融妄念归真念，总摄诸根在一根。不用三祇修福慧，但将六字出乾坤。如来金口无虚语，历历明文尚具存。”说的多清楚！虽然佛教开无量的法门，但此

中最简单、最容易的，就是念佛。

为什么“最为尊”？你所有的妄念就归一念，念什么？念“南无阿弥陀佛”。所有的根，都归为一根，归什么？就我们这一根。

“不用三祇修福慧”，如果你通过自力——难行道的法门成佛，要经过三大阿僧祇劫。大家要知道，净土法门是不用经历三大阿僧祇劫的，不要听不了解教理的人胡说八道。

净土法门是“果”，“以果地觉，为因地心”。它是一个以果而修的法门，怎么可能需要三大阿僧祇劫呢？省庵大师说的很清楚，“不用三祇修福慧”，只需怎么做？特别简单，“但将六字出乾坤”，就六个字——“南无阿弥陀佛”！

修行就是把这六个字，活进你的生活、

活进行住坐卧。你就过平凡的日子，把这六个字念好。

这是佛陀在经典上亲口讲的，“如来金口无虚语，历历明文尚具存”，文字我们都能看得到。祖师们多有智慧，一下子就说的很清楚。我们念佛的人，潜藏出离心、菩提心，不要把它们说的太过于复杂，其实就这么简单而已。

如果你是一个在家居士，就把日子过好、把家庭照顾好。你必须很明确地知道自己有一天会离开，所以要对身边的人付出真心，用行动来诠释所修行的教法。

不用天天“叭叭”地跟人说，轮到自己做时啥也不是，这样没有人会听你的。不学佛的时候，感觉你是一个正常人，学了佛以后，一说话——精神病！听不懂。别人说：

“哎呀，你说的我听不懂。”“你福报浅，业障重！”这样不好，这不是弘扬佛教，是毁灭佛教。

学佛教，就是把你的现状过好，然后把修行活进你的生活。慢慢的你所有的行为就都符合于佛陀的教言——无论你的身体、语言还是心，都符合于佛教。

像古代的黄打铁，“叮叮当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。”如果当时来了一位祖师或者法师，把复杂的道理对黄打铁一讲——铁打不下去了。

他什么都不知道自己，但他能够很自然地切身体会到苦。“苦怎么办呢？”“我想出离。”“怎么出离？”“念‘南无阿弥陀佛’。”他就知道这些。

如果你对他说：“你念佛干嘛？”“去极乐世界。”“极乐世界？你能去吗？你有深信吗？你有切愿吗？你的深信是怎么信的？你信自？信他？信事？信理？信因？信果？……”完了！他也不信了。

讲复杂了，需得什么根机说什么话。让你去学黄打铁，你学不来——但凡是学，都是虚假的、虚伪的。为什么？他天生就是那个样子，可你不是那个样子，学不来，你只需在自己的基础之上好好修行。

就像《影尘回忆录》里的那位晒蜡法师，他很老实。别人说：“你这个蜡烛都受潮了。”“那怎么办呢？”“你拿去晒一晒吧！”他一晒，蜡烛全晒化了。

你说：“这老法师这么老实，我也学他吧！”结果你把蜡烛晒化了，你这叫“毁坏

常住物”！所以，那是学来的吗？那是真实的他自己，学不来。

打下单叫香的时候，居士们下地穿鞋，我看到有的女居士穿带金边的粉色袜子，就想：我要是学她，也穿双带金边的粉色小袜子，也穿件领口有一圈圈小花的线衣……你会觉得：这位师父是不是精神不好？

女性选择这种品质的东西，源于她的天性，男性学不了。所以，我们只能在各自的位置上做好自己的本分事。不要去装——学就是装，装就是虚伪。

你要了解自身的情况，把修行安排得更符合于自身情况。每天行住坐卧，亦复如是。

那如何把这句名号活进你的生活呢？引用善导大师最精彩的一段话：“一心专念，弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念

不舍者，是名正定之业，顺彼佛愿故。”特别好，一句话就搞定！

行住坐卧，念念不舍，一心专念，弥陀名号，把这句“南无阿弥陀佛”的名号念住！早上起来一睁眼就念“南无阿弥陀佛”，或默念、或出声念；如果默念、出声念都不方便，就系念，“系念彼国”——心里总想着。

比如，我在和别人谈话、聊天，没有办法念佛。但是我在聊天时，我那颗心总感觉有件事儿牵挂着——这个叫“系念”。

好比你家里正烧着水，这时你出门碰到个熟人，他不停地和你聊天，你就会焦躁不安：“这会儿水烧开了扑出来，着火了怎么办？”虽然身在和他说话，但是心却在家里。所以，“身在娑婆，心在极乐”就是这个意思。

能念出声时就要把它念出来——“南无阿弥陀佛！”不能念出声就系念。印光大师说过：“从朝至暮，一句佛号，不令间断。或小声念，或默念。”从于心，发于口，度于耳，“字字清晰，句句明了”。修行就是如此。

如果你是一个居士，每天应该完成自己的功课，这样持续一辈子，最后翻开功课本一看：“哦，我一辈子念了一个亿‘南无阿弥陀佛’，《阿弥陀经》念了几千遍或几万遍，《普贤行愿品》念了多少万……”

出家人也一样。现在出家人多有福报啊！衣来伸手、饭来张口，尤其像我这种生活“不能自理”的。所以我每天活在感恩当中，觉得自己老幸福了。

作为出家人，如果你有能力，就多去劝导别人念佛，选择极乐世界、选择解脱；如果你没有能力，就每天发愿：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”

安安稳稳地过日子，在寺院当中发一点心，做一个“自愿者”，做自己的本分事，让自己的心有一个歇处，也能了却此生，不留遗憾。若于袈裟下失却人身，那岂不愧对此生？

有能力的时候多去帮助、利益众生，发善愿，能做一点是一点；没有能力的时候，就安心修行，等待“龙天推出”。我有个道友，一见面就说：“哎呀，我天天等着‘龙天推出’，但也不‘推’我呀，弄得我都‘出’不来了。”

修行人贵在安分守己、不离当下。心每天在法乐上面，那真的不一样。那种法喜是遍布全身的，而且是持续的。

不像你在其他方面感受的喜悦——喝一杯好茶的喜悦，或者看一部好电影的欢喜……完全不一样。它是内在的，是很不一样的感觉。

你看，修行就这点事情，并不复杂。说的复杂，把大家都搞糊涂了。其实所有的修行整合起来就是：

“有一天你会离开这里，然后你会去一个地方。来吧，选择一个你要去的地方。”

“那我想去极乐世界。”

“好吧，那你去极乐世界。”

“怎么去？”

“信愿持名，念‘南无阿弥陀佛’等着，念佛待死，临终的时候就往生，‘莫讶一声超十地’！”

余生好好过日子，有能力就帮助众生，没能力就自己修行。身体不好，多锻炼；心情不好，整理自己的思维——就这点事情而已，没有那么复杂。

如果想学习经典，就好好深入学习一部经典或者论典。每天给自己固定功课——磕多少头、念多少经、念多少佛号、打几座……给自己规定利益众生的方式，比如：“我每天要对众生微笑三次。”（不要笑得太吓人，要微笑，不要邪魅的笑。）或者不带有任何利益之心，做点力所能及的事情。比如本来这个事情不需要你做，但你发菩提心去做，去积累这种功德。

如菩萨一般，行六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧；做菩萨四摄法——布施、爱语、利行、同事。布施一句善语，与别人一起做或者教他人做……在生活当中随时随地都可以积累功德。

点滴之处可见我们内心的状态，点滴之处培值功德、福报。修行就是这样过日子，把你的所学融入生活当中。

你最根本的修行就是这句“南无阿弥陀佛”的名号，把它念住、守住！《阿弥陀经》里面讲到“执持名号”，“执”就是抓住它——不放下、不放弃！

以前我们为了防止自己说废话，把枣核含在嘴里一整天。含着枣核就知道不能说废话，一想说就会念佛，“南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……”久而久之

就相应了，这句佛号在心里面就“滚动”起来了。

做才是得到，不做就得不到；修才行，不修就不行，所以叫“修行”。这不单单是宗教的事情。

大家记住：我们修行人只是不甘心浮于生命的表面，想更深入地了解自己的生命到底是什么样子、它最深的维度是什么。所以，我们修行人是真正的“生命科学家”。

谁都会离开这个世界，而我们念佛的人最终离开这个世界时，内心只持有一种想法：哪里都不去，就去极乐世界！

如果你在临终时，甚至连佛号都念不了，不要紧！你心里想着“我就往西边去”——照样往生！

有一个很好的比喻，我师父经常讲给我

听……明天再讲。

坐几分钟。

（2024 年 12 月 4 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）