

# 2024 年玄中寺冬月佛七开示

## （二十一）

大家把自己的心念照顾好。

今天第三个佛七就圆满了，后面还有一个七。我知道，无论佛七多么殊胜、功德多么不可思议、念佛多么好，对于有些人来说，无论我怎么讲都是没用的。

有句话说：“有些人即使看到释迦牟尼佛在天空上飞，也生不起信心。”这类人心如死水一般，只能等着臭或者干涸。说了也没用，没必要在一个“臭水坑”里边下功夫。

俗话说：死猪不怕开水烫。如果知道是一头死猪，还去用开水烫，倒开水的人就是笨蛋！没有意义，随他去就好。

当然了，我们在座的还都可以。我们能在念佛堂当中念佛、跟着打佛七，无论精进也好、不精进也罢，三个七合起来，也能圆满一个七。

有些人打了一辈子佛七，一个七也没能圆满，对自己没有严格的要求，就这样浑浑噩噩地过日子。这样的人，无论世出世间，做任何事情都不会成功——悠悠泛泛之辈！也挺“好”，每个人的选择不一样。

现在的年轻人就觉得悠悠泛泛也很好。确实很“好”，只要你自己感觉好就可以。因为每个人的人生都是自己的经验，无论以后出现什么样的结果，都是自己的选择，不要怨天尤人，也不要找各种借口。

我接触过很多人，有的人不会说，但是特别会做；有的人说得特别好，做起来却特

别差劲。

通过一个人的行为，能够真正看出他内心的本质。很多时候我不太看别人怎么说，但他都好意思说了，我也不好意思不信，所以我就随顺“信”。

我有自己的看法、有自己的风格，我知道这个人到底是什么样子——他的内心如何思维、有什么样的兴趣和思维走向，我也知道如何与他交往。因此，我没有必要过多地浪费自己的语言或者生命的能量，把自己的生命和能量放在更有意义的地方，那会更好。

关于修行，大家要有“自制力”。如果是十岁以下的小孩子，需要他制、他觉——他人告知、管控、教导。而我们都是成年人，一定是有自制力的，不需要那些。

如果我们的自制力特别差，就像没有长大的孩子一样——巨婴，无论从外在还是内在，我们都将一无所获。提高自制力，对我们的修行很有帮助。

无论是修行，还是世间的一些事情，自制力特别重要，它是我们成就的根本。

上殿时，看别人合掌，我们就合掌；别人放掌，我们就放掌。动作尽量统一，威仪方面需要注意。

受过五戒、菩萨戒的居士，搭缦衣时，钩环要放在锁骨的位置。如意钩上面的部分要高出肩膀，最后环在锁骨这个位置，不要扣在腋下。很多人的钩环扣到腋下或者胸口，感觉好像“胸中如意”。不要那样，放在锁骨这个位置才如意。

你要经常观察自己的威仪，合掌的时候当胸合掌。有的人合掌，手垂到肚脐那里，是要插前面人的后腰吗？有的人合掌抬很高，像跳大神一样的。其实胳膊不用架起来，很自然的合掌就可以。放掌的时候，两个手指相对，结弥陀印。

打坐的时候，弥陀印结在肚脐这个位置。绕佛的时候，弥陀印不要贴在肚脐上，要结在当胸（大概胃）的位置，弯曲胳膊肘，保持小臂是平的。有的人绕佛时，弥陀印结在肚脐那里，不知道的还以为怀孕了呢！

威仪方面我们要格外注意。站立时脖靠衣领，脚前八后二——前脚尖相距八寸，后脚跟相距两寸，这是比较正统的威仪。

念经时不要东张西望，可以闭眼，也可以睁眼，或者双目下垂，都可以。仔细念，

声音不要过高，也不要过低，听着维那师父和木鱼声念，要有节奏、有层次、有团队意识，不要抢拍。

前两天我们聊天，就聊到各个寺院都有那么一两个抢拍的人。上次我去云居山也是，上早殿，我旁边站着一个沙弥，念《大悲咒》时，我们还在念“南无”，他那边已经是“喝啰怛那，哆啰夜耶……”，这是干嘛呢？总是有那么一两个人，快那么一两句，每天动师父们的念头，不好。

自制力很重要，你把自己照顾好，天下就太平。我们在座的所有人，都把自己的职务、自己该做的事情做好，寺院就会正常运作——各安本位，其乐融融。不需要任何人管、不需要任何人说，做好你自己就好了。

为什么现在有这么多法律、这么多教条？就是因为你做不好自己，得强制性让你做好自己。

上殿时的这些威仪，我们要注意。而且在殿堂中，特别在大殿里，不能戴帽子。进了大殿以后，帽子要摘下来。大殿里有地热，没有那么冷。

拜佛的时候，每一拜拜下去，站直了以后再拜第二拜。而不是拜下去，刚起来探个头，就拜第二个。

现在的拜垫不知道什么时候流行的这么高。我们出家的时候，拜垫都是比较低的圆蒲团，或者打坐用的这种拜垫，没有高拜垫。可能现在的人越来越懒了。

我看到有一个道友，他弄了一个很高的拜垫拜佛，他说：“我要磕很多头。”我说：

“那你这个拜垫有点高。你要是每天用这么高的拜垫拜佛，我给你想一个办法，可能更快。”他说：“什么办法？”我说：“你杵在墙上磕，那不更快吗？‘咣咣咣……’一直磕。”

我们以前磕头就把自己的卧具铺在地上拜，没有这么高的拜垫。云居山有一个老和尚，他就用卧具来拜佛，拜了几遍《华严经》，一字一拜。他的卧具在跪的地方有两个洞，磕头的地方也有一个洞，很精进。

还有的人喜欢磕长头。在五台山塔院寺前有很多磕长头的人，也把拜垫前面翘起来一块儿，为什么？省力呀！那把拜垫杵墙上磕，不是更快吗？

拜佛是什么意思？为什么拜佛要五体投地呢？就是代表我们绝对臣服于真理！翘起

一块儿的意思，就是你对真理还不太服呗？

所以，我们要留心注意这些威仪。正规军出身，就要有正规的行为、举止、言谈。包括师父们怎么拿法器——对口的引磬、照面的铛子、平胸的铪子、捧月的手鼓……这些威仪做好了以后，看起来就比较正规、比较正统。

大家上殿时要留心注意，那是一堂佛事，也是一次修行。一个人，你看他上一堂殿、过一次堂，就能知道他内心守不守得住自己，就很清楚他会不会用功、懂不懂用功——细小处见真章。所以，威仪方面大家要注意。

还有一个佛七，有些居士第四个佛七不一定有时间参加，但如果有时间就尽量参加。我不说最后一个佛七有多大的功德，但是结束肯定有纪念品（师父笑）。说功德已经没

有用，只能拿点实际的——辈子的纪念品。

如果家里没有什么事，你就把最后一个佛七打完，七天嘛，眼睛一闭一睁——结束了。你看，我们这三个佛七多快，感觉一晃就过去了。

主要是我们的团队不是很给力，如果给力一点，就打七个佛七了。等以后我们把团队整合，能盯得住，每年冬季佛七就按照古代的规矩，从十月十五起七，连着打七个七，四十九天。

其实打佛七还是连续打比较受益。我不知道你们是什么状态。比如像我，第一个七就是迷迷糊糊的；第二个七开始，心越来越静、越来越好；到了第三个七，更好了；到第四个七，我想会更好。

我去年也是第四个七比较受益。前面三个七，有点迷迷糊糊的，也不错，但是不如后边好。如果打第五、第六、第七个七，就更相应了。

你的心沉下来，一天“嗖”一下就过去了。如果你的心沉不下来，你不愿意——“唉，又起香了。”往念佛堂走的时候，唉声叹气，像往刑场走一样。

但无论怎么样，只要能来到念佛堂当中念佛，这也是我们宿世的因缘，非常殊胜，值得随喜赞叹。但既然我们来到这里念佛了，就要有虔诚心。大家想一想，必定有一天，我们会离开这里，离开的时候就要靠阿弥陀佛——我们唯一的救怙主。所以，我们虔诚地呼唤、念诵是非常有必要的。如果有时间，我们尽量把第四个佛七也打圆满。

还有一个建议：有些居士不要总盯着我，这是没用的。一个师父存在的意义就是一个表示，或者说他作为一个开启的钥匙，并不是特别重要——特别是这个人、这个肉体，他不重要。所以，不需要把心思都放在我身上。

有些居士特别有意思。他坐在那开始翻他的“垃圾箱”——过去哪一年的什么事儿、现在的什么事儿、未来的什么事儿……使劲翻。翻完了，过去的好说，未来的给自己编了一大堆故事。你编故事就编吧，别把我编进去呀！把我编成他未来故事的主人公，一顿写、一顿说。

未来的“主人公”演得不太好，他自己就各种想象，觉得：“我是不是哪里做的不好呀？哪里做的不对呀？师父对我有什么看

法呀？”——不好意思，我没那个心情，我根本想不到，你知道吗？

“哎呀，你看我给师父发信息，师父怎么不回呢？”——大姐，那个时候我正在睡觉呢！大半夜的哪有时间啊？你不需要那么多想象。而且我对你的过去、你的未来没有兴趣，我只对你现在念不念佛感兴趣。

所以，没必要自己在那编故事，想这个、想那个的。你应该把你的“偷心”全部死尽，然后念佛才能相应。

“啊！师父，我的过去虽然没有你，但是未来一定要有你！”——你放我一马吧！我们的未来应该有阿弥陀佛，不是有谁谁谁，这个没有意义的。

“师父，你生气了？”——我是受气包吗？我天天生气。我要是每天动不动就生气，

那我现在不得胀得特别大？得给地球胀爆  
喽！

要不就发很长的信息，核心思想就是：  
师父，我想你了。你想我，你表示啊！银行  
卡号你们都知道（众笑）。一说就是：“师  
父，我给你发信息都一个多月了，你也没回，  
没有反应。”你发个红包试试，看我有没有  
反应。

这都是没有意义的事情，大家不用去做。  
你有发信息的时间、有表达的时间，念念阿  
弥陀佛——坐那念个五分钟、十分钟，哪怕  
虔诚地合掌念十句，功德也是无量的。

修行人一定要记住：你只需要对自己负  
责，把你自己的看护好，不用在意别人怎么看  
你。你应该在意你的经验——你的经验是否  
与佛法相应、是否与菩提心相应、是否与出

离心相应、是否与对三宝的信心相应，这个是你应该看护的。

老看着我干嘛呢？我这大半夜睡觉呢！不要最后你发信息发到我把你拉黑。我没拉黑过几个人，其中一个是天天跟我说离了我就活不了的一个男的，还有一个是不知道啥情况，就天天让我救她的一个女的。没必要啊！谁离开谁都能活。但是没有阿弥陀佛，我们是解脱不了的。

仔细思维一下，我们能学佛、念佛是何等因缘呢？“不可以少善根福德因缘，得生彼国。”而且能在这样的一个祖庭当中念佛，我们应该充满着无限的欢喜！

哪有那么多苦？所有的苦都和你的过去有关系——你总是翻过去的事儿，要不就和你对未来的幻想有关系。如果你当下就念佛，

哪有苦存在？当下有苦吗？苦从哪里来？从不合理的思维来。你没有思维，哪有苦？

为什么我们要把这个名号念清楚呢？你念清楚、听清楚，哪有苦？你就在那儿琢磨、想，想好的还行，还在那编故事，故事的主人公好几个，其中你是受伤者，把我也编进去了，出场费都没给我。

这样做没意义！放自己一马，也放我一马，安心修行。按照佛陀的经典、祖师大德的论典，你好好修行，多好、多快乐的事情！到点吃饭、到点睡觉、到点念佛，开开心心，高高兴兴！

就像古人形容自己的生活，“千峰顶上一茅屋，老僧半间云半间。昨夜云随风雨去，到头不似老僧闲。”你看，人家这生活过的！谁与我同坐呀？——清风、明月、我，多好！

我们现在过的不就是这样的日子吗？上殿、过堂、念佛、睡觉。从整个世间来讲，出家人的生活都属于上流社会的生活了。所以，我们要把心用在修行上面。

认识我比较久的居士都了解我的性格，一些刚认识我的居士不了解，但慢慢也就了解了。很多事情，我并不在意。

就像前一段时间，有一个居士给我发信息说：“师父，我向你忏悔！”“为什么？”“我对你生邪见了。”你对我生邪见，不用跟我说，那是你的事儿。你对我生邪见了，我又不知道，你忏悔是你自己的事情。而且我告诉你，你没有对我生邪见，你是对你刻画的那个“我”生邪见了，跟我没有关系。你好好对着镜子，给自己磕几个头就好了。要好好处理自己的内在。

修行人就是要把自己内在处理好。外在会发生什么事情，一个人下一秒会说什么话、会做什么事，我们都不知道。但是内在会发生什么事情，我们必须要知道。修行不就是为了得到自我的掌控、做自己的主人吗？我们把自己处理好了，就不会影响到任何人。

如果我们的内在处理不好，需要外在的一些好的因缘帮助的时候，就去亲近善知识、善道友、善道场，这样会让我们变得更好。

亲近善友特别重要。出家这些年，我对这一点特别有感触。很多时候，一个人本来有非常好的思想、知见，就因为接触了一两个恶友，或者被很不好的语言引导，内心一下子就改变了，以至于改变了人生方向，使自己的一生都失去了光明。

古人说：“生我者父母，成我者朋友，

亲附善友，如雾露中行，虽不湿衣，时时有润。”生我们的是父母，能成就我们的是朋友，因为和朋友在一起的时间更长。如果你“亲附善友”，就像在雾和露当中行走一样，虽然衣服没有湿，但是有湿润的感觉，你会受到好的影响。但如果你亲近恶友，思想就会潜移默化地被染污。

古人说：“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。”你的心是根本。用我的话翻译就是——你发霉的思想，一定有长毛的行为！所以，从一个人的行为，就能看出他的思想是什么走向。

我们的思想在潜移默化中发霉了，自己却不知道，久而久之，“长毛”的行为就出现了，这是最可怕的。所以，佛经当中再再提到远离恶友、恶知识，甚至有专门的经典

和论典解释这个问题。

所以，第一，我们要注意自己的威仪，要有自制力，这是修行的根本。第二，我们关注的应该是佛法和自己的修行，而不是关注一个人、关注一位师父。第三，我们要亲近善知识、善道友。通过善知识、善道友这面“镜子”，可以改变我们的一些不良行为和习气，让我们的心与法更相应。

念《净土文》，然后回向。

（2024 年 12 月 7 日 果然师父开示于玄中寺念佛堂）