

淨明上師開示觀照 1

1-佛法不離世間覺

問：什麼是“佛法不離世間覺”？

答：佛法分為兩種：一種是世間的佛法，一種是出世間的佛法。佛法是在世間成就的，所以說“不離世間覺”，這個“覺”是什麼意思？就是不粘著世間的一切。世間法和出世間法的分界線在哪？就在作不作意、起不起分別心、動不動念。如果還用分別心、作意、動念來做功夫的話，永遠是世間法，不是出世間法，出世間法是一切不住的。所以要解脫，解脫包括不解脫在內，它是從不解脫走過來的，有這個修證的過程。

2-如是觀，如是照

問：什麼是觀照？

答：如是觀，如是照。觀一切虛幻不實、了不可得；照見自性，一覽無遺、無所住處，這就是觀照。什麼叫無所住處？對一切都不起作意分別就是無所住處。這世上的一切跟我們真的一點關係都沒有，但是一切的示現都是現實的，也是真實的，與我心又是同體的。這是能出能入、拿得起、放得下，而且即用即放、即放即用、不取不捨、不即不離。表現出來就是平等性、平常心，一切建立在平等性智上，才會成就一切。

3-用呼吸來體會自然觀照

(1)

問：如何去方便地體會清淨？

答：通過指示呼吸去認識知覺性、本性比較直接，也容易體會到，如果說得天花亂墜，會越聽越糊塗。

娘未生時本來具足，呼吸在娘胎裡面就有了。歷代祖師開示：“娘未生時如何？”娘未生我時，呼吸已經是本具的了，出世方為人。做人一輩子，到了今天這口氣有變化嗎？這個呼吸是本來具足的，同時又是清淨無比的，沒有任何一個念頭比得上它清淨，所以叫清淨無比、無比清淨。本來具足也叫本來使然，是本來作用出來的，能夠體會到這個就是無上觀照，也是自然觀照。呼吸就是自然觀照，呼吸本來就是清淨的，所以叫本來清淨、本來具足、本不生滅。

《四十二章經》中釋迦佛提問：“人命在幾間？”最後羅羅回答他：“呼吸間。”佛當下給他印證了：“汝得阿羅漢道”。當時的阿羅漢道就是大解脫。今天在座的你也可以體會呼吸是本來清淨的。

即使是生命結束的時候，呼吸仍然具足，因為性還在，呼吸性也叫知覺性，也就是本性，呼吸就是知覺性的作用。呼吸受什麼控制？受知覺性控制，你可以控制住不呼吸，就是知覺性在控制它。

(2)

問：感覺時時刻刻觀照一念不生很難，怎麼辦？

答：那就觀照念念皆生，不難吧？觀照是念念皆知，念念皆不住，不是什麼都不知道。也就是觀照自己念念皆清淨，沒有流浪、沒有執著、沒有妄念紛飛，這就是清淨。

可以體會一下，你的呼吸清淨嗎？你的呼吸有沒有執著、煩惱、妄念紛飛？這些都沒有，那就是本來清淨，本來清淨就是觀照。很多師兄說不會觀照，我才這麼提示。本來清淨就是觀照。什麼叫本來清淨？清淨也不可得就是本來清淨。用呼吸來講本來清淨是最恰當的，因為在娘胎裡面已經有呼吸了，娘未生我時本已具足。

4-長座的目的是在於觀照

(1)

問：體會到初禪定以後還需要打長坐嗎？

答：可以打長坐，但不是一直都強調打長坐的重要性了，而是把注意力轉到座下觀照了，因為打長坐已經不存在問題了。體會到打六個小時的長坐跟打十個小時是差不多的，也跟打十二、十三個小時沒太大區別。所以就不能夠光是在座上去要求，要給自己一個座下歷練的時機。

換一句話說，一天二十四小時都在打坐，能夠證明什麼呢？每天都這樣，不吃不喝，也不用度眾生了，頂多就是自了而已——阿羅漢，對大家起不到任何幫助作用。我們鼓勵大家打長坐，是因為大家不懂得打坐，不知道打長坐的奧秘在哪。既然

大家都已經能夠如法地、一動不動地打長坐了，那麼要把修行的重點放到座下觀照，把座上培養的定力用到座下的時時刻刻，那打長坐才有意義，座上座下才能夠打成一片。

(2)

問：為什麼說不要打死座？

答：打死座就沒時間啟用，一天打十多個小時有什麼用？關鍵是下座以後沒有時間啟用，下座除了吃飯就是睡覺了。一般說打四個小時、六個小時以上都叫長座，哪怕坐八個小時、十個小時也沒關係，還有時間下來用一用。坐十二個小時、十四個小時乃至十八個小時，那有什麼用呢？去跟石頭、木頭比誰坐的時間長，那有什麼用？

可以今天打十二個小時，停個兩、三天再打一次，不用連續打。有的地方每天這樣打十小時以上，這樣有什麼用？連下座啟用的機會都沒有。可以打長坐，打長坐的目的是什麼？培養定力，定力用來幹嘛？下座要去用它，這是目的。如果不用，坐那麼長時間幹嘛？

(3)

問：打坐修行的重點是什麼？

答：有的人修行進入了誤區，認為只要管好座上打坐，不用管座下。**其實座下是最重要的**，打長坐是翻種子，座下觀照才是真修真行。種子翻得差不多了，座下就輕鬆多了。但是要觀照，修行不是光打坐，不只是打多少個小時的問題。座下不修、不

觀照，還像以前那樣去顛倒、去流浪，座就白打了。打坐耗時間、耗精力，也相當於耗金錢，下座又忘記去做觀照了，顛倒妄想去了，迷失流浪去了，那叫失照，成了“散財童子”。

(4)

問：目前打長坐沒有問題了，下一步的要點是什麼？

答：要多體會下座觀照。其實打坐上了四小時以上，打坐已經不存在問題，問題就是下座如何觀照，主要是講座下的功夫了。

如何外不住相、內不亂心，下座觀照是關鍵。下座觀照後，座上會翻出更微細的種子。沒有必要天天都打長坐，那樣功夫再好頂多就是死在座上了，座下得不到運用。打長坐可以打，但不是每天打，沒有必要。重要的是座下如何觀照，如何在各種緣分當中透過去，不是追求死定。沒有必要每天打長坐打十幾個小時，我並不讚歎，我讚歎的是座下會觀照的。

座下要去用才會累積出各種經驗來，主要是座下在各種事境中要透過去。座上沒什麼東西可透的，座上就是翻種子，翻種子也能翻得很透，但是這個透在座下要表現出來，要能夠化空、能夠遇境不亂。座下念念不住，一切境界不隨，該做什麼就是份內事，把它做完，其他的事情少攀緣。

(5)

問：做事的時候會有粘著怎麼辦？

答：這個問題在哪呢？不能夠化空。念念當化空。一切事境出現了，本性是空的，要培養化空的力量，化空要徹底。念念皆

能化空，放大起來就是事事皆能化空，每一種境界都能夠化空，你就不會有粘著，不會有停留了。

打了那麼多長坐了，座下要用這個力量，這力量就是化空，了不可得便是化空。這是要用的，你不用它，它自動歸零。比如每天都磨一把很鋒利的刀，磨完就把刀扔到一邊去，明天接著再磨，那磨刀有什麼用呢？你用它，它會累積力量，雖然這個力量是無相的。

這個刀是用來幹什麼的？斬斷煩惱——斷念，化空就是斷念。要把煩惱斬斷，把疑根斬斷，就要用它。無過去、現在、未來，名為當下，這是很徹底的放下，這就是斷念。你要用，不用它還是歸零。不能座上刀磨得很鋒利了，下座還在粘著上。這個斷一切念，並不妨礙你做事，可以端茶，可以做飯，什麼事都可以做，但都可以做到不粘著，這就是啟用。