

淨明上師開示觀照 3

7-觀照是由止語開始培養的

(1)

問：止語和觀照是什麼關係？

答：止語是有功德的，觀照一定要止語，觀照是由止語開始培養的。絕大多數師兄們能體會到觀照，但是沒有辦法時時刻刻去觀照。為什麼呢？因為嘴巴閒不住、管不住，老要說話。一說話意識就流浪出去了，這就叫失照，失照直接影響到打坐。

打長坐的目的就在於座下觀照，如果座下失照的話，那打長坐就沒有意義了，每一座培養出來的定力，下座就歸零了。打長坐休息的時間要充分一些，休息如何能夠充分呢？其實心不外馳、不流浪，身心就是一種休息的狀態，也是一種觀照的狀態。所以要止語，止語才知道如何下手去做觀照。

(2)

問：下座以後如何去用功？

答：下座誰會做功夫、誰不會做功夫是一目了然的。座下做功夫就是座上用功的自然流露，也是自然寫照。有些師兄下座以後一句話不說，看到任何人也形同未見，自己一個人獨來獨往，可以看得出他是在做功夫的；有一些師兄下座以後就找人聊天；還有一些師兄不是很完全、很主動地做功夫。所以要掛“止語”

牌，止語跟觀照是相輔相成的，也可以說因為止語所以觀照，或者因為觀照所以止語。特別是打這麼長時間的長坐、休息得這麼好、吃得也這麼好，下座之後若能主動地用功，親證本來是在分分秒秒中的。要主動地做功夫，不是被動地做，被人盯著要求止語就是被動的。

8-觀照必須配合長座

(1)

問：觀照就是用自性去覺知，這也就是打七，這樣理解對嗎？

答：這個理解沒有錯，但是還要用功，跟祖師所講的不相應。這是什麼原因呢？為什麼要停留在理解上呢？因為打坐的功夫不夠，功夫、定力還沒有真正培養出來，座下還要用理解來認識它，這就很費勁。座上心念耳聞，座下很自然地就是綿密觀照，綿密就是不會出現間斷，出現間斷是作意了。不作意的觀照就是自然的觀照，它是不會間斷的，也不需要力量。

能夠體會到座上心念耳聞，下座就能夠觀照，很自然地就是在觀照。我們講的是觀照，不是講見性。有的師兄總要在理論上去理解它、去分析它、去明白它，甚至就連下座觀照，也要去提起它，這個提起是用功了。需要提起的觀照實際上是執著，執著觀照是一種執著，不是觀照。一有提起、一有執著，執著觀照就已經變成失照了。觀照是自然而然的，如何才能自然而然地觀照？一切不住、一切放下、了了常知、清淨無比，這就是觀照，不需要用理解去體會它。

大愚祖師說了：“寂照照寂，切忌用力，成佛作祖，無他秘密。”就是說觀照是不需要用力的。觀照本來就是一切放下，還要去用力，那怎麼是觀照？

觀照需要配合座上，要座上座下一起來。如果沒有打坐的經歷，跟任何一位師兄談觀照都是很難相應的，因為無論用任何一種直接、簡單、自在的方法去提示，他總要用分別意識來明白，這就無法相應了。即使當下能夠體會到那也是一瞬間，一過去，他就滿大街找“我的清淨跑哪去了”，他就開始作意了。所以還是要用打坐翻種子去認識它。

(2)

問：了了覺知就是知道也很自在，但不是時時刻刻都這樣，這樣算不算走失？

答：你老是要去找覺知之後還有什麼光景，這就起分別了、中斷了。反反復復，不是賓中主就是主中賓，來來去去老在對治中，老粘在事境上，是什麼原因呢？就是種子沒有翻透，還是要回歸到打坐上來。把坐打透了，微細流注打掉了，末那識打死了，翻不起身來了，再回頭看一看怎麼樣。所以要來打七才有這個機會，否則疑根斷不了。疑根斷不了是什麼原因？微細流注看不到，還不知道無明在哪，怎麼能夠破無明？看不到微細流注就只能妄想了。

還是要回到打坐上，這是唯一快速成就的途徑。用別的方法也可以，但是時間很漫長。過去禪宗歷代祖師們沒有這個結印持咒的方法，參禪就要綿密提起，四十年才能夠打成一片。

(3)

問：為什麼今天感覺座上四個小時過得非常快？

答：因為昨天坐過八小時一座了，今天就感覺這三座四小時像秋風掃落葉一樣過去了，特別快。其實一直都在定中，上座好像沒多大一會，時間就到了。

為什麼昨天晚上沒跟大家交流？因為大家八個小時剛下座，無論是休息還是不做任何事情，基本上都能夠如如觀照，心中是空空蕩蕩的，沒有任何掛礙，這個時候直接就是觀照了。叫大家不要說話，不說話就是體會自己的觀照，一說話又錯過了。當然要是會觀照的話，無論你怎麼說話，也是在觀照當中。如果觀照平時沒有掌握好，那麼這八個小時一座下來，正好就是觀照。所以打長坐下座以後要多行觀照、常行觀照，儘量不說話，不做別的事情。八小時下來，直接就是心空不住，大家要多體會，這是承當的大好時機，不要錯過。

9-觀照有個熟練的過程

(1)

問：要怎麼去降服這個妄念？要有個過程是吧？

答：是的，修行有個漫長的過程，不能夠勉強自己馬上能夠回歸本位，還有個過程。在善知識的開示下，你可以馬上回歸本位。一回到自己的房間又開始顛倒夢想，想要回歸本位就沒那麼容易了，還是要慢慢培養。不要一回去就覺得找不到本位了，又開始慌張、生氣、悲哀了，煩惱和顛倒又起來了，不要勉強

自己。回歸不了本位就發願，發了願馬上又可以回歸本位了，願力的作用是很大的。

(2)

問：做事的時候觀照就中斷了怎麼辦？

答：中斷就是有事情來忙去了，跟事情跑了，全身心都在事境上了。座下要配合得很融洽需要一個過程，不是說打長坐之後，下座自然地就可以配合得很融洽，這個還是要通過培養的。

剛開始還沒熟透，雖然能夠體會到自然觀照了，但是會出現中斷，不能夠持續。為了讓它持續下去，要借助發願。到觀照熟透了，不需要起心動念都能夠觀照了，做什麼事情都是在觀照，這有個熟練的過程。

熟透了就不會走失。會走失就是失照了，又胡思亂想去了。這個熟透就是念念當自覺，做任何事情的時候都離不開念念當知，念念當知就是念念當自覺，這就是觀照什麼時候都在，所謂的“打成一片”。

(3)

問：我現在做觀照是有觀照在，這樣對嗎？

答：觀照開始是會出現有為的階段，最終會成為無為，總要有生起，有生起才會有圓滿。從有為過渡到無為就是修行之路。到了無為階段是很微妙的。怎麼去體會微妙呢？不要從意識來反映，不要作意。用什麼方式呢？用發覺，發覺叫發明心地，也叫發現。你的呼吸需不需要作意？它是不是綿綿密密的？這就叫發覺，從始至終都是如此自然地體現，願力要跟它合為一

體，觀照要跟它合為一體，這是自然的，不是造作的。

10-觀照不能有住著

(1)

問：現在樂於觀照，對修法沒興趣。如果感覺觀照不得力的話，我就打打坐，觀照得力就觀照，可以嗎？

答：觀照不需要力。你那是妄想得力、執著得力，已經執著了，那不是觀照。觀照是一切放下，一切了不可得、了無所得，這自然就是觀照。觀照是無求的，你說我要觀照，那已經著相了，觀照是不需要用力的，執著需要用力，執著觀照還是執著，不是觀照。會放下就會觀照，一切不住便是觀照。為什麼要打坐呢？因為不懂得什麼是一切不住，什麼都要住，那就要打坐。

(2)

問：觀照就是每一個當下都了了分明，對嗎？

答：還有了了分明在嗎？那還是在影子上，還在捕風捉影。這還不是觀照，還是在起分別，分別一個了了分明的、能知的是觀照。觀照是無分別念了，這就是“說時已遲”，這個“遲”是什麼意思？已經粘著在上面了，所以叫“遲”。別把這個錯認為是在觀照了，認為要了了分明才是觀照——這就是著在相上了。

你說的叫了了分明，我們所講的叫了了常知。但是這個並不可得，要化空，分明也不可得，清淨也不可得，空也不可得，不是落在什麼境界上。前提是一切不住、一念不生，一念不生

是不起心動念叫一念不生，跟不粘著是一回事。即用即捨，也就是化空，用完了就放下了，直接就化空了，不要有所住。如果認為要努力一下，念念都在了了分明、念念都在清清楚楚、念念都在清清淨淨，這些都是有住著。