

淨明上師開示觀照 2

5-觀照的方法

(1)

問：觀照的方法包括哪些？

答：觀照包括一切方法：念佛也行；持咒也行；一切不住也行；念念不住也行；或者是凜然一覺也行；或者念個“斷”——徹卻法也行。這些都是觀照的方法，總的來講就是一切不住。“斷”是斷掉這個“斷”，本來就沒什麼好斷的，生起個“斷”來是借這個“斷”來斷一切，不是斷掉什麼東西，所以終究要回歸到一切不住。

上述這些是對治法，對治法我們也用。還有一個就是發願，發願是主動觀照。被動觀照和主動觀照可以交替著用。

(2)

問：座下用持咒的方法來觀照，可以不？

答：持咒跟自然觀照還是有點距離的，能自然觀照就不需要持咒了。佛號也好、咒語也好，都是用來對治妄念的；若無妄念，心自寧一，會發現持咒是多餘的。佛用不用持咒？佛不用持咒，自然觀照也不用持咒。自覺就是佛，覺悟就是佛，觀照就是覺悟了。

(3)

問：關注和觀照有什麼區別？

答：關注是知道念起念落，世俗叫作關注。觀照和關注是有一定的區別的，關注是執著的，而觀照是沒有執著的。如果帶著執著心去觀照的，那還是執著，不是觀照。觀照是自然而然的，是本來如此的，也是本來具足的。

有些師兄說：“我這個觀照老跑，不得力。”跑的是境界，不是觀照，觀照不需要任何力量。相反，把一切都放下，包括這個力量也放下，清淨本來就會自然而然地流露出來。它的體現就是靈明不昧，同時又是赤裸裸、一絲不掛的，沒有什麼東西能遮擋它。所以佛教上作究竟開示的法會叫無遮法會，因為自性的光明沒有什麼東西能夠擋得住。只要不作意、不執著，不帶有任何知見去對待它，就自然而然地體現出來了。

每天按部就班地打長坐，下座的這一剎那，不要去找任何一件事情來執著，也不要攀緣。從下座的這一刻開始，就開始體會，也是在體現、體照這個清淨本懷。這一刻心是清淨、無所住、無所求的，那麼觀照就從這一刻開始，一切都是本來無求、本來無住、本不作意的。一旦想起要去做什麼事情，自然流露就帶上了作意的色彩，起分別了。

如果觀照能夠時刻打成一片的話，那麼它帶有這種分別的色彩也是暫時的。這種暫時的分別、作意就是妙用，該妙用還是會起妙用的。用完了就放下，不去執著它，既沒有落在動相上，也沒有落在靜相上，這叫“動靜二相，了然不生”。該怎麼做就怎麼做，該放下就放下，該拿起就拿起。就像人走路一

樣，走路就是一種修行，不停地在拿起放下。拿起的目的就是為了放下，放下的目的又是為了更好地把它拿起來，這就叫妙用。妙用是無窮無盡沒有休止的。

除了打坐之外還要用，不能光磨刀不砍柴。下座就是要用座上培養出來的功夫，這個叫功用。下座要起功用、起妙用，儘管去用它，不要一下座就完完全全跟著事境跑了，那打坐就沒有任何意義了。座上的目的很明確，就是培養定力，不是培養動力。下座就是直接啟用座上的定力，所以古德說：“行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然。”一舉一動都是禪，說話也是禪。說話要有說話的意義，少說廢話，要交流的是心得體會，這樣對自己的修行能夠起到幫助，能夠激發大家的願力。

(4)

問：剎那間的清淨和觀照是不是一樣的？

答：佛和歷代祖師都說：“每一個人一天二十四小時中至少有兩秒鐘在做佛。”就是剎那間。修行人出現的次數就更多了，它跟觀照唯一的區別就在於沒有連成片，觀照是連成片的，這個是沒有連成片的。

在共修道場，這種現象一天中會出現很多次，因為共修是有力量的，這個力量可以幫助我們剋期取證。共修的時候，第一是體會修證的過程，跟歷代祖師的開示很容易達成相應。第二是出現定境的次數會多，而且時間會加長，觀照不像以前那樣不容易提起來，而是很自然就起來了。

在共修道場大家修得很相應，所修學的過程也相似，這叫“道合”，就是“志同道合”這個詞。大家志向是一樣的，以解脫、了生死為目的，有共同的願望才会有共同的相應點。還有一個成語“物以類聚，人與群分”也是這個意思，每天跟什麼人在一起，就會有不同的果報出現。

6-作意觀照和自然觀照

(1)

問：我以前守意做功夫的方法是在壓念？

答：守意做功夫就叫壓念，看著念頭守著意，你以前喜歡這麼做功夫。壓念不起主要是指作意，最大的作意就是壓念不起。為什麼要壓念呢？因為不明究竟，得不到方法，所以要去壓念。在生活上表現出來的壓念，就是頑空、斷滅。著在空上了，而且這個空是斷滅空，說話都可以看得出來在著斷滅空。

如果一動不動地打長坐，培養的就是座下自然觀照，不需要作意、守意、壓念。座上要求比較嚴格，座下的功用就輕鬆自在了。你以前打坐，第一，動來動去老換腿，第二，時間也沒坐夠，這樣只能夠下座後老盯著念頭，不讓它動念。座下壓念不起、守意，這樣做功夫就累了，不是自然觀照。作意觀照就是執著觀照，當說觀照也不可得時，馬上就落空了，就更不知道怎麼去做功夫了。自然觀照是觀照也不可得，很自然的，照不照都無所謂，這個要靠“座下打坐”來培養力量。時時刻刻，自自然然，毫無造作，沒有執著，更無攀緣。

(2)

問：打長坐之後自然而然就可以觀照，沒打長坐的人很難自然觀照，是吧？

答：沒打長坐要作意觀照，就是認為自己在觀照，這樣很容易壓念不起。作意觀照主要是針對不打長坐和根本不打坐的人，他們要用作意去對治妄心、妄念、妄想，覺得“我一切不住了，什麼念頭來了我都不理睬了”，這是一種對治方式。

採用作意方法就要等待因緣時節才可以超越。禪宗公案裡絕大多數的大德也不講打坐，但是他們根器特別俐落，不打長坐也能夠自然觀照。他們是以作意觀照作為起修，最後成就了還是祖師，也能夠自然觀照。但要有一個契機，這個契機就是因緣時節或者是機鋒。

像馬祖道一禪師也是打長坐，經常在大石頭上一坐就是一整天，但是他沒有人指導。有機會打長坐，沒有人指導，沒有明眼人點破，這也是一種過失、錯過。所以馬祖道一禪師在打長坐的時候，懷讓禪師就在他身邊磨磚作鏡，這就是在指導他。

(3)

問：如何通過觀照把“我”打掉？

答：“我”是對境而生，因我而境，因境而我，這就是對治。所以還是要靠打坐把“我”給打掉，先是各種事境來了不管它，只管持咒，最終“我”也不可得，在座下就用得起來了。如果不是通過打坐的方法把“固我執”打掉，下座念念當中皆是

“我”，那只能夠用對治的方法。對治的方法不宜長時間用，長時間用就是頭上安頭了，會感覺很累。我們說一切放下，他會來加上一句“我一切放下”，總要有一點粘著在，做不到不粘著，因為害怕沒有立足點了。通過意識形態去做觀照，總是會力不從心，這就是作意觀照。

這麼多年以來也跟不少佛教界的大德交流過觀照，之前有位在寺院裡指導大家參禪的師父來喝茶，我跟他交流觀照。他說過去十三年都是提起的觀照，就是我們所講的作意觀照，時時刻刻不能走失，總有一個觀照在，總有一個“我”在做觀照。他說：“一放下就偏空了，不願意放下，老是把它提著，怕落空了。”他說，“師父也沒叫他放下，就一直這麼提著，提著也挺清淨的，也可以其他相都不住。”我問他：“用這個方法累不累？”他說：“經常感覺到很累，一累就要放鬆，一放鬆又怕偏空，所以老要這麼提著。”

我就跟他講自然觀照，一切放下依然是了了常知、了了常覺，這就是自然觀照，是很自在的。印心宗的修行就可以自然觀照，不需要借助外力。後來他也求印心宗的法了，因為他要尋找不需要提起就能夠自然觀照的方法。他之前的長坐相當於默照禪，既不念佛也不持咒，也沒有去參念佛是誰，乾坐在那，雖然也會翻種子，但是那種翻種子幾乎沒什麼力量。

(4)

問：印心宗的自然觀照和外面流行的保持覺念的修法有什麼區

別？

答：他們的修法是作意的，因為他們沒有打坐這個過程，時時要停留在覺上，就是提示自己要遠離外境，跟印心宗不一樣。目的是一樣的，但過程不同。只要不強調打坐，不講翻種子的話，都必須用那個方法，不管是東南亞還是東北亞都一樣的。

打坐也叫“打消妄念，坐見本性”，妄念起時，正是妄念消時，這就是打消妄念。種子起來的時候正是種子消失的時候，這就是打掉妄念。他們的方法沒有經過這個過程，那就要守著自己的意識，不能跟意識跑了。這種守時間會很漫長，他不斷地守著，不斷還要去否定它，修的過程就很漫長，也很不容易，沒有多少人能堅持下去。很長時間也看不到結果，不是三、五年就會有個什麼結果，這就是作意跟不作意的區別。

我們講的都是很自然的，打坐到一個相應點，座下就會有相應的情況出現，這跟座上是相應的。座上的功夫怎麼做下座就怎麼做，境界相應。沒有打坐這一關那就叫死守，他不死守的話就要流浪、造業。那種方法是比較古老的方法，從印度教裡面就有了一一叫作意守。

(5)

問：平時覺得有些念頭不太對，經常會這樣去觀察，這樣算不算觀照？

答：這個叫對治，不叫觀照，觀照是一切皆不可得，就是六祖所講的“本來無一物，何處惹塵埃”。心是清淨的，這就是觀

照，觀照自己的清淨本來就叫觀照，而不是找自己的毛病叫觀照。下座以後不要急著去忙別的事，手腳要輕，不要去找東西，也不要攀緣，不要忙著去跟別人講話，什麼都不住，直心清淨，這就是觀照。