

淨明上師開示觀照 8

26-慈悲心和歡喜心是一體的

(1)

問：慈悲心要如何培養？

答：一開始指導大家打坐，就強調了微笑持咒，微笑持咒的密義就是在培養慈悲心。普賢菩薩十大行願中有一條：口常軟語。說話要柔軟，要慈悲。可以體會一下，持咒微笑的時候就是軟語的表現，就是慈悲的體現。

也有人曾經反駁說，打坐要微笑持咒不是作意嗎？因為慈悲心是要培養的，如果誰天生是慈悲的，那是古佛再來。六道眾生，絕大多數都表現為貪嗔癡慢疑，慈悲心是要逐步培養起來的。如果沒有配合打坐、沒有配合心念耳聞培養出來的笑臉，那是表裡不一的，就是“皮笑肉不笑”；但是通過實修實證表現出來的慈悲心和歡喜心，是自然流露的，這個需要培養。心表現出慈悲、柔軟的時候，可以發現心態是全體放下的，不是緊張的。

一直說全體放下、一切放下，沒幾個人能夠體會到這是什麼意思，覺得很難。今天大家來體會一下：首先是定，心不亂就是定，心清淨就是定，這個叫正定。接著是慧，定能生慧，這個慧是有力量的，能夠觀察一切、洞察一切、觀照一切，這就是觀照力的體現。然後口常軟

語——慈悲心的表現，就是全體放下，很自然的，一點都沒有造作。這些都屬於觀照的範圍，也是信、願、行的表現。

聞、思、修，信、願、行，戒、定、慧。戒表現在哪？心不亂就是戒，沒有執著就是戒，這叫心戒。所以座上心念耳聞，座下綿密觀照，持的就是心戒，起心動念都是無上清淨，這就是心戒的表現，這就是戒體。修印心宗受的是心戒，就是這個意思。元音師尊說過一句話：“于事無心，于心無礙。”在一切事境面前，都不往心裡去，當下就化空了。在自性上沒有一絲毫的牽掛和掛礙，念念都是無上清淨，這就是“于事無心，於心無礙”。

打七打到這個階段大家身心都是柔軟的，身心柔軟又是一切不住，這就是禪定。此時此刻，大家都在定中，沒有任何煩惱和牽掛。能夠認識到這個就是見性。所以見性是沒有境界的，要等待一個境界來見性，那是不可能的，有境界的永遠是生滅相。真心是了無所住的，無有住著、了無所得就建立在不起分別心上。要不起分別作意，一切放下。

(2)

問：下座感受到從未有過的開心，看什麼都開心，看誰都是菩薩，這是什麼情況？

答：下座很歡喜、很輕安，這恰恰就是在打七。這是十功德體現出來了，慈悲、善心、柔軟、解脫，還有覺受增長，這樣修行就很輕鬆了。佛法是讓一切眾生離苦得樂，這就是離苦得樂。其實本來就是如此的，放下了很多的執著，才能夠回到這個本

來當中，是自然的體現。

這就是根塵脫落，“根”是“根本”，自性根本跟凡塵世界一點關係都沒有了。觀照的時候就是根塵脫落，觀照的時候會發現，這個塵世的一切與我的自性毫無關係，完全是剝離的。

(3)

問：功夫到一定程度會自然而然體會到歡喜心，這種歡喜心是什麼情況？

答：我們所講的歡喜是等持歡喜，也叫平等的歡喜，是沒有帶任何欲望的，無求的歡喜。歡喜心是清淨心的一種表現。因為平時所講的歡喜都是有所得、有所求的，都帶有各種各樣的欲望。《金剛經》上講：“應無所住而生其心。”這是平等的歡喜。心清淨為什麼要住在心上呢？不住也是住，住也不住。所以說“三昧正受，受而不受”，所謂正受也就是不受，如果還有個不受在，還是受了，名相就是這麼說的。這個歡喜也叫法喜，那“法”指的是什麼？心行處滅。心行處滅就是心空不住，一切心行斷掉了，不住了，這就叫心行處滅。心空不住，自然法喜充滿，這種法喜是無憂無慮自然流露的。

不住，不僅是在修法上，還體現在各個方面。佛經說在在處處，也就是時時刻刻。不管在哪個空間、哪個時候，住也是用，不住也是用，住與不住皆是妙用。

27-由觀照進入覺照

(1)

問：如何從觀照進入覺照？

答：凡夫的注意力是分散的，分散就沒有定力，定力都流失出去了。所以首先通過字字分明，把分散的力量重新集中起來，培養注意力，然後再把注意力的力量發揚光大。發揚光大就是所謂的從粗住、細住、微細住到微細流注的過程，把**注意力變成定力、觀照力、覺照力、攝受力**。目前整個道場大部分人是處在定力和觀照力之間，定力有了，大家可以打長坐了，還需要轉化為座下的觀照力。大家會不會觀照？會不會流浪？其實誰流浪誰觀照是一目了然的。

等觀照有把握了，能夠應用得很熟練了，就會出現時時刻刻都能入定，在哪都可以入定，在哪都可以出定，觀照的功夫很快就要打成一片了。觀照功夫打成一片之後，就出現覺照了。大放光明是在覺照培養出來之後，開始培養後得智——也就是五智——佛的五種智慧，五智的應用就是五明六通，這些都離不開前面的鋪墊。

止語觀照是很關鍵的，不是讓別人督促我們止語，而是自己能夠止語、能夠觀照。止語才能夠觀照，不止語就流浪。剛才師兄老問什麼是禪定，我就提示一下怎麼入禪定：站在那裡一切放下，全身心一切放下，馬上就體會到禪定了。

覺照是圓滿的，覺照無邊。其實覺照和觀照是一回事：覺照包含了一切觀照，**觀照是覺照的入門**。打七階段已經過去一半了，接下來就是指導大家如何進入時時刻刻的觀照

了，大家想要配合的話，首先要止語。有一句話叫“沉默是金”，沉默為什麼是金？因為是無上福報。“沉默是金”是道家文化講的，其實跟止語觀照是一樣的，這個“金”指的是金貴，什麼東西都比不上沉默金貴。

(2)

問：觀照的功夫分幾個階段？

答：過程會分三個階段，第一個階段叫**觀心**，第二個階段叫**觀照**，第三個階段叫**覺照**。

觀心就是剛剛培養注意力的時候，注意力也就是用心處。如何去用心，心力從哪裡生起，怎麼去用，這時候叫觀心。這時候就要強調用力，元音師尊在文集裡面也是這麼寫的，剛開始要特別用力，否則就流浪去了。這個特別用力就是觀心。

打坐時身體某個地方痛的時候，注意力就在那裡。而且一旦痛得激烈的時候，全身心的注意力都在那裡。最開始培養的是注意力，所以手痛的時候特別容易培養注意力。持咒時，剛開始要求注意力放在咒上，但總容易跟念頭跑，這個時候手痛、身體痛，注意力自然而然就在痛處，痛得越厲害，對痛點就越敏感。打坐的第一個階段就是通過手痛、身體痛、腳痛來培養注意力。

注意力培養起來之後，注意力自然而然會轉移到念咒上來。所以打坐的時候要知道咒在，“可以痛都不管”就是通過前一段時間的打坐中的痛培養起注意力。注意力培養起來之後，開始把力放到持咒上，但是咒語是似有似無的，不是一直都是那

麼清晰。其實這個過程不要求咒要字字分明、清清楚楚，而是只要知道咒在就可以。

隨著打坐的時間加長，會發現咒語會越來越親切。所有的妄想執著，或者說妄念紛紛已經放下了許多，妄念都變得微細了，唯有持的咒語越來越親切，而且持咒速度會相應地加快。咒相當清晰，很親切，並不是字字分明，而是一直都能夠跟在咒上。知道咒在的力量隨之也跟著增長，這個階段叫作心念耳聞。

座上心念耳聞，下座自己的一舉一動、起心動念都能觀察得到，或者說是覺察得到。在覺察到這一切的同時，心是明朗的、清淨的，這個時候叫作觀照，自然而然就可以觀照。不是提“我要觀照了”才進入觀照，而是自然而然就表現出來了，清晰明朗、清淨平等。這個階段培養的是觀照力。

觀照本身就是帶有願力的，它能夠持續。觀照力培養起來了，能夠座上座下自然觀照，這個階段又叫作座上座下打成一片。回過頭來觀照就變得更自然更自在了，可以無時無刻都在顯現、都在流露，這個階段的力量叫作覺照力，也就是禪宗有一些祖師說的“**覺照無邊，覺照圓明**”。這就印證了諸佛菩薩的開示，自性是本來具足的。在修證的整個過程中，每一步都能夠顯現出來，整個過程都能夠知道、都能夠經歷。先從注意力下手，之後到觀照力，最後到覺照力。

作意觀照實際上就是觀心。到了觀照這一步偶爾要用一下力，多數時間是不需要的，很自然很隨和。那到了覺照的時候，

就不存在用力不用力的問題了，用力不用力都沒離開它，功用上已經熟透了。

覺照力培養起來之後，在在處處跟大家交流、做任何事情都能夠觀察到大家的內心，能夠應大家的修證相應地做交流。這個過程培養的是攝受力，攝受力建立起來了，道場自然而然就形成了，道場也就是壇城。你東邊坐著誰，西邊坐著誰，南邊坐著誰，北邊坐著誰，不是自然的壇城嗎？你自己的壇城自然就形成了。一旦形成壇城之後，就要供壇城，把這些功德回向給諸佛菩薩。這是諸佛菩薩的力量，這樣加持力就會更大，加持力實際上就是攝受力的表現。

先從簡單的做起，不要從複雜的下手。所有的這些複雜的壇城，都是由最簡單的打坐培養起來的。沒有這些簡單的打坐和方法，就不會有後面的證果。最終的修證都沒有離開剛開始的初級修行。傳法老師在整個過程中，根據每個人不同的情況、不同的階段，相應地做指導，為大家排憂解惑。在指導大家的過程中，老師自己也是不斷地在修證。

28-下手、應手、了手

問：可以講一下做功夫的過程嗎？

答：你的心清淨了，才可以覺察到每個人的心都是清淨的。這也是印證佛說的——一切眾生本具如來智慧德相。

清淨的程度有當下清淨和念念清淨的差別。體會到當下清淨，這就是得清淨心，見清淨本來。念念清淨是親證清淨本來，

時時刻刻都是清淨的，這時候就告訴你清淨也不可得，它是綿密的。

這時候就要起妙用了。祖師大德開示：“恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，用時恰恰無。”能夠體會到當下清淨，叫作下手處。念念清淨，那叫應手，得心應手。念念都清淨，時時刻刻都在清淨當中，不可一世，意氣風發，這就是得心應手的表現。能夠起萬般妙用，即用即捨，不即不離，這叫了手。

29-默照、觀照、覺照

問：請問默照、觀照和覺照有什麼區別？

答：默照禪目光在一米之內，它是作意的觀照；我們打坐培養出來的，座上奢摩他定、座下三昧耶定，眼光是看三米到八米之間的範圍，是帶有法喜的；還有一種叫覺照，覺照的定力是向上的，覺照的時候頭是微微抬起來的。古話說“離頭三尺有神明”，這就是看著神明，就是看離頭三尺的那個位置，差不多兩米五的距離。有人這麼觀照是有真功夫的，這也是自然的，因為定力是向上的。

以前一位廣西的師兄住在普渡寺，沒人跟他講話，他每天就是看著牆或者木瓜樹，“嘿嘿”發笑，其樂融融。有時又自言自語說幾句，很歡喜的樣子。那是定相，旁邊的人看他，認為這個人瘋了。其實他是禪定功夫好才會出現這樣的定相。

30-觀照和三身成就

問：什麼是法身、報身、化身成就？

答：能夠體會剎那間的觀照，就能夠體會到連成一片的觀照，因為這是個開始。“一念清淨心光即法身佛”，法身佛就是當下這一念清淨，能夠認識到這個就是見法身佛，見法身佛也是成佛，成因地佛；然後是“一念無分別心光即報身佛”，報身佛是時時刻刻都在觀照，時時刻刻沒有分別，觀照是念念都清淨無比，這就是見報身佛；“一念無差別心光即化身佛”，就是無論跟哪一位交流都一視同仁，視一切眾生如同己身，這就是無差別智，體現出來就是成就化身佛。

31-寂照照寂，切忌用力

問：大愚祖師說的“寂照照寂，切忌用力。成佛作祖，無他秘密”是什麼意思？

答：“寂照”是方法，“照寂”是這方法也不可得。“寂照”就是觀照，還有觀照在，還是個方法；觀照也不可得，就叫“照寂”。“寂照照寂，切忌用力”講的就是要平和自然，不要作意，作意就要用力。很多人說“觀照不得力”，就是他的觀照要用到力。

“寂照照寂”是功夫成片了，而且無功夫可做。觀照是做功夫，但還達不到“寂照照寂”。這個話說起來是很輕巧、很容易，但是意義很深刻，其實不容易。

“寂照照寂”，念頭起處便是寂滅處。有念無念皆了知，不是沒有念頭，有念無念也都是用。《圓覺經》上講：“居一切時不起妄念，于諸妄心亦不息滅。”這就是有念無念皆了知。