

淨明上師開示觀照 6

17-思維定也是觀照

問：觀照和思維是什麼關係？

答：觀照是妙用，思維不思維都可以在觀照。思維也可以觀照，觀照也可以不思維。思維不一定是作意的，比如打坐的時候座上心念耳聞，同時八識田裡會冒出很多種子。有一些種子冒出來的時候，似乎是在想一些白天工作、生活中閃爍出來的念頭，往往這些事情白天無論如何想、作意、分別，都不能夠找到一個明確的答案，但是在打坐的過程當中，翻出了這些種子，不用去想，不經意中就解決了問題。這個不屬於妄想，屬於妙用。就像有位師兄，打坐翻出一大堆弘法利生的問題來，她也沒打妄想，自動翻出來的，不是有意去想的。咒也念得了了常知，也是心念耳聞，還能夠把問題給解決了。

思維定是清晰的，沒有迷進去，入迷就是陷得很深了。在交流的時候旁聽是最容易入思維定的，旁聽時在觀照，也在入定，同時又加入了一定的思維，是很清晰的，所以大家都在思維定中。不要怕思維，不可能完全離開思維的。思維定也是觀照，所以說：“慧能無伎倆，不斷百思想。”

18-覺在念前

(1)

問：如何能做到覺在念前？

答：打坐時體會到妄念紛飛，先由粗念到細念，由細念到微細念，再由微細念到微微細念，這些念頭都跑到哪裡去了？跑到念咒的“念”上去了。隨著持咒越來越深入，所有的一切生滅、念相都融入到咒語當中，這時候稱之為心念耳聞。偶爾還能夠看到妄念翻起，但翻起沒有表現得特別明顯的時候，我們已經能發現了，即在持咒的過程中，對妄念是一切不住的，但是又是可以觀察得到，這叫念頭起處。通過持咒就能夠體會到念頭起處，這就是元音師尊所講的“覺在念前”，在打坐的過程中就可以實證到。覺在念前就能夠發現念頭起處，能夠發現念頭起處，那告訴大家一個好消息，這就是我佛世尊所講的“一切眾生本來具足”。本來就是我們的覺性，這覺性是本來就具足的，人人都在本覺中。

打長坐的妙義就在這裡。下座啟用觀照，一切不住，不落在作意上，心空無比，一切都了無所得。因為座上翻種子已經翻完了，下座的時候心就是空靈無住的，什麼妄想執著都沒有，只要不去作意分別、流浪、執著，當下就是心空無住。

(2)

問：覺得有妄念，能不能看著這個念頭？

答：不要怕妄念起來，不要認為它是妄念。看著念頭就是壓念，不需要看，要看念頭起處，不是看念頭。這句話很微妙，看念頭起處，其實就是覺在知以前，先覺而後知；如果是先知而後覺，那就是看著念頭，先知後覺，覺反而起不來。念頭起處沒有前後，不落在前後上。所以說“前念已過，後念未起”，實

際上沒有前念，也沒有後念，這就是蕩然無住，一切不住就是“前念已過，後念未起”，這也就是念頭起處。

19-綿密觀照能製造時節因緣

問：禪宗的公案裡經常會說某位禪師碰到某件事情突然就開悟了，比如倒水或者聽到什麼聲響就開悟了，為什麼會這樣？

答：因為他是時刻觀照的，照到綿密之處，處處都是下手處。綿密觀照才會出現時節因緣。賣肉的掌櫃都能讓人開悟，公案中掌櫃來一句：“我這裡塊塊都是好肉。”那位禪師就言下大悟了。什麼時候都可以是時節因緣。

大愚祖師說過一句話：“拈花怎麼傳，不妨密且禪。”這就告訴我們方法了——密和禪的結合，打坐是“密”，觀照是“禪”。《圓覺經》上講座上培養奢摩他定，座下要培養三摩地定，座上和座下相結合，就可以親證禪定。禪定是二六時中都是覺照朗朗，所以叫“圓覺”。這要通過修行來印證佛經上所說的，這就叫以心印心。佛經上所說的都是真實不虛的，但是我們要通過修行來親證它。我們印證佛經所說都是真實不虛，這跟佛經印證我們真實不虛是一樣的，印心宗的宗旨就在這裡。

20-觀照可以破見惑和思惑

問：如何培養平等智？

答：把心放空就是平等，平等智就是這麼培養出來的。有了平等智，才會有妙觀察智。心不平等，帶有個人的意識去觀察，

那不叫妙觀察，叫分別作意。佛看一切眾生都是平等的，所以佛可以度一切眾生；如果佛的心是不平等的，他就度不了眾生。

自性是平等的，沒有分別的，見性不只是見自己的諸佛本性，也是見每一個人的諸佛本性。見性之人看每個人都是見性的，他可以看到每一個人的自性，看每一個人本性具足。他絕對不會認為這個人是凡夫，那個人是菩薩，那個人又是六道眾生，不會有這種分別。佛看一切眾生皆是佛，所以他自己才是佛。佛看每個人都是這樣，看一切眾生同樣是平等的。有人說看人是平等的可以接受，看一切眾生是平等的接受不了，這是還著眾生相。凡是還著眾生相的就是凡夫，這還有見惑在。還被相所迷惑就是見惑；還被思維、文字所迷惑就是思惑。惑就是迷失，就是惑問。當然也不要落在這個概念上認為見惑、思惑沒破就不是見性，這種概念還是知見，這個知見也要破。

要用什麼方法破？返聞聞自性就是方法，也就是觀照。回歸自性本位就是方法，要念念回歸自性本位。自性什麼時候迷惑過你？從來沒有迷惑過，這就是開悟，**開悟就是悟到自己從來不迷**。沒有什麼境界能夠迷惑我，這叫破見惑、思惑。悟到自己從來不迷，不是說昨天還迷，今天就悟了。小時候迷過嗎？在娘胎裡面迷過嗎？娘未生時迷過嗎？其實從來不迷。

所有的事情都是在心念清淨的時候才可以透得過去。持續地心念清淨之後，從內心深處翻出來的全是智慧種子，這些智慧種子可以了卻一切善惡諸緣。

21-返觀自照就是觀照

問：痛和觀照是什麼關係？

答：打七的階段最能夠體現出觀照，時時刻刻都在體現。觀照用到哪裡去了？師兄們說痛，手痛腳痛腰腿痛，觀照用在痛上了。但痛的程度不同：有人說很痛、很難受；有人說痛雖然在，但是感覺這個痛與我無關；還有的人說雖然也知道痛，但是發現痛的同時，還會有一種莫名其妙的歡喜，痛得很開心，痛得很快樂。

其實能夠知道痛，就是把觀照力用在了痛上。如果這個時候返觀回照，痛的是誰？這返觀自照就是觀照。觀照無論在任何一个境界，時時刻刻都能夠生起，而且生起觀照是很自然的，一點都不費力氣，這個是誰？喝茶的是誰？聽的是誰？落筆的是誰？低頭不語的又是誰？這都是在返觀自照。了了常知就是觀照，觀照的當下心是清淨的，同時又是活活潑潑的，一切不住又活活潑潑，不是死在那裡，所以觀照可以靈活起妙用。

22-觀照的當下要認取

問：觀照時要如何認取？

答：在觀照的當下要認取。認取是什麼呢？肯定自己，這就是觀照，把它認取下來，不要再去找觀照。認取到什麼程度名為自然觀照呢？不取不捨了，正在觀照，亦不認為是觀照，就是觀照也不可得，很自然了，這叫自然觀照。起心動念都沒有離

開它，一點都沒作意，很自然地就知道是觀照。

在打七的過程中，最容易生起自然觀照。大家下座後止語，不去攀緣，不流浪在物相上，也不流浪在一切境界上，朗朗清清，又是朗朗自照，這就是自然觀照。剛才讓大家去散步，要知道什麼叫散步，不是散心，心沒有散，只是散步。這散步正是觀照，左腳右腳，每一步都是踏踏實實的，每一步都是輕鬆自在的，每一個動作都是毫無執著的，這就是自然觀照。散步的時候就是儘量地讓自己體現出自然觀照，一點造作都沒有。能夠清清朗朗地認識到這是自然觀照，就能夠體會到觀照，時時刻刻、分分秒秒、在在處處都是自然流露，清淨佛性、本妙覺性會自然流露。流露在哪裡？就流露在觀照上，觀照就是清淨本來的自然流露，大家要認取它，不要再懷疑它。

打七是剋期取證，剋期取證就是大家集中一個時間段來共修，目的就是在短短的幾周內能夠體會到自性流露、自然觀照，能夠承當自己的本來面目。這就是我們的本來面目，大家都要承當，都要認取它。印心宗最大的特點就是先認取真心，認取我們的本來面目，承當下來之後，深入經藏，去開發一切佛經的妙用，開發一切佛法的妙用。如果修了這麼多年，打了這麼多年的七，承當不了自性流露，承當不了自然觀照，那還要繼續迷惑、迷失，這樣的話修行就漫長了。

23-見清淨心就是見佛

(1)

問：觀照和見性是什麼關係？

答：觀照就是見性，觀照就是回歸清淨心，能夠體會到心是清淨的，就是見性，這就是“當下一念清淨心光即法身佛”。見清淨心就是見佛，見佛就是見性，這個一定要肯定下來，不能懷疑它。一日當中，有幾分肯定，就會有幾分成就，時時肯定，就是時時都在見性中。

打七是剋期取證，就是讓人人都能夠當下見性，見性就是證得佛性。座下要發大願，心量要大，座上更容易體會到自性是法喜充滿的。在整個打七的過程中，首先要肯定我們的清淨佛性，再加上大願，按照這個打七的進度，大家在功夫上會越來越熟透。

只有掌握了這個方法，以後才是在果地上修行。因地上修行是找方法、找方式，包括聽大德講座，從佛經上面去找理論。當你認清楚歸家之路，能夠認清觀照就叫歸家之路，這就是果地上的修行了。

(2)

問：一點妄念都沒有才叫觀照，是嗎？

答：佛說一瞬間有十萬八千念，那怎麼解釋？這是佛說的，佛的境界，妄念恰恰是妙用。什麼叫佛？念念不住便是佛，不住就沒有生滅了，有住著那就是凡夫。做功夫要朝這個方向來做才究竟，要承當自己，否則你打多少個七都沒有用，都是錯過。打七就如同坐火箭，但是如果不敢承當，火箭也是白坐。不敢認取、不敢承當，永遠是白坐，坐十次火箭飛來飛去有什麼用？

沒有目的、沒有目標，就沒有結果。

24-座下化空

(1)

問：座上每一座都很好，都容易化空，座下為什麼不容易化空？

答：座下也會化空，不執著就化空了。不執著，座下一切本空，這就是化空。你座下有執著，老要看人家在幹什麼，要找人跟你講話，這就有執著了，座上跟座下成兩碼事了，這怎麼化空？有“我”在，便有是非在；同樣，有“人”在，也有是非在。

(2)

問：有時表現出來忘性特別大，一轉頭就忘了剛才要幹什麼。這是怎麼回事？

答：這是化空了。化空了沒關係，知道該做什麼再做也來得及。挺好的，這是定相出來了，但是還不能爐火純青。爐火純青是定和慧互相作用，該定就定，該慧就慧，都是自然流露。忘性大就是化空了，有這個階段，沒關係。化空了怎麼樣才能夠從空裡面出來知道嗎？發願，發願就從空裡面出來了。

(3)

問：最近很多次吃飯忘拿碗了，洗衣服不知道洗了幾遍，這是怎麼回事？

答：挺好，這是定相的表現，這叫心空不住，儘量心空不住就行了。本來就是如此的，誰天生就會拿碗的？這都是後天形成的，現在是在回歸本來的過程中，表現出很多的回歸先

天狀態的現象。有時候在洗手，抬頭看鏡子會問：“這是誰？怎麼那麼熟悉？”這並不是一種不好的現象，都是定的表現、定的自然流露。不存在“是不是傻了”，不要起這些疑問，要直心承當。