

淨明上師開示觀照 4

11-座上不需要觀照

(1)

問：今天後面一座幾乎都在觀照中，比較少持咒，這樣對不對？

答：要繼續持咒，座上不觀照，觀照是座下的事。觀照也不需要用力，越沒力的時候觀照就越透徹，不需要力量。只要在觀照上用力了，就是執著，執著觀照了。

持咒就是了了常知，觀照也是了知一切，兩者是一不是二。在持咒上再來一個“是不是在觀照”就起第二念了，第二念就是分別心，不需要去起第二念。於第一義而不動，第一義都不住，何況第二念？

(2)

問：座上座下的知道是如何體現的？

答：座上講“聞”，什麼是“聞”呢？知道就是“聞”。持咒你知道嗎？這就是了了常知。下座以後知道在哪？一切不住也是知道。雖然是一切不住了，但是還是了了常知，這就是觀照，也叫自然觀照。不需要起一個觀照的意去執著它。

12-座上座下會相互影響

問：為什麼感覺打坐老上不去？

答：心散亂了，這就是上不去的原因。攀緣心是一匹野馬，不把它管住它就跑了，要處處攝心，把自己的心管住。下座以後

也要用，不是一下座就算完成任務了，怎麼做都可以了。下座馬上放野馬去就完了，這是徹底歸零了，不是不住相的歸零，是歸到沒有中去了。

座上有沒有培養出定力來，下座看應用得怎麼樣就知道了。座上出現的境界都是虛幻不可得的，座下的一舉一動、起心動念、行為舉止，都能夠表現出座上的狀態。同時，座下觀照得力，座上就容易培養定力，關鍵在座下看你用得怎麼樣。為什麼打坐上不去？因為下座流浪去了，座上翻了很多種子，下座拼命地往裡面塞種子，塞煩惱種子。座上翻出很多種子來，本來這個對培養定力有好處，但是座下二十一個小時，拼命地往裡面塞種子，這三個小時能夠抵得過二十一個小時嗎？抵不過。

13-做好旁觀者和當局者

(1)

問：觀照的功夫要如何做起？

答：要分幾步來走：首先是做旁觀者，看一切事境都是旁觀者，這叫旁觀者清。第二步就是當局者，相對於別的事境你是旁觀者，但自己的事還是當局者，所以既是旁觀者，又是當局者。

這就是禪宗所講的賓中主，賓就是旁觀，主就是主人，觀察別人的同時也在觀察自己，這就是賓中主。做功夫如果從旁觀者角度來講是賓中賓，對自己來講是賓中主。賓中主、賓中賓都是被動的，所以叫被動觀照。要先從賓中賓、賓中主來做，雖然是被動的，但還有一絲毫的主動在裡面，這樣下手相對比

較容易。

(2)

問：下座以後別人在說什麼自己並不在意，這是觀照嗎？

答：別人講話是在幫助我們做觀照，這就是旁觀者，不取不捨，沒有住在上面，也沒離開他們，沒有參與進去，也沒有離開這個場所，這就是旁觀者的心態。那麼該開口的時候就是當局者，什麼叫當局者？無論別人說什麼，都沒有住在上面，都無所謂，“了了常知，一切不住”就是當局者的表現。旁觀者是冷眼旁觀、淡漠情義，連人情都不講，一切都淡掉了。你們在探討什麼、做什麼、執著什麼跟我沒有關係，就是古人說的一句話：“各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜。”這兩種都是觀照的功夫，沒有什麼情義可說，君子之交淡如水，這本身就是一種修行。

(3)

問：如何在人群中觀照？

答：要學會時時刻刻旁觀，其實觀照就是個旁觀的心態。觀一切相如同虛空，並無實義，了不可得——這就是旁觀。在人群中能夠旁觀是最勝義的，觀察每一個人心態，了了常知，自己沒有投進去，不會混到其中，不會粘著，別人說什麼又是了了常知的，就能夠觀遍世間相，每個人的喜怒哀樂都能夠觀察到。為什麼古代的大德說在鬧市當中閉關？大隱隱於市——不是隱於山，是隱於市。在鬧市當中閉關，這才見功夫、見真實。

每一座下來，師兄們在院子裡面各說各的，可以在人群當

中穿梭，可以聽聞他們在說什麼，但是不粘著上去，依舊是在自行其道，自己做自己的功夫，借助鬧市來做功夫是最上乘的觀修法。每個人的心態、在探討什麼，都了了常知，但是沒有住在上面。既沒有投入到大眾當中，同時又沒有遠離他們，這才叫微妙。微妙身心就是在大眾當中培養的。如何培養？於此境中毫不粘著就是培養。在大眾當中親證本來，力量是最大的，因為借助了大眾的力量來親證。如果自己一個人去修證的話，沒有大眾的因緣，即便是證了，頂多就是個三果阿羅漢，連四果阿羅漢都不是，因為四果阿羅漢是在大眾當中培養出來的，他是不離大眾的。

為什麼在出家僧眾當中說這個話呢？因為出家僧眾有威儀，一般師兄們不會主動地來跟你攀緣，在人群當中自行其道相當方便。

(4)

問：如何把座下功夫做得更徹底？

答：其實聽人家說話也是做功夫，這個功夫人人都會用，但是沒有說破就不知道怎麼用。在在處處都是了了常知、一切不住。

“在在處處”是指在任何地方、在任何時間、在做任何事。大家在一起喝茶聊天，我就坐在那裡，我也不說話，但也是了了常知、一切不住，這就是觀照，在在處處皆可以觀照。心不亂就是定，也是入定，入的是出入大定、生死大定、金剛大定。這個定和打長坐培養出來的念念不住聯合在一起用，本來就是不住，本來就是一切放下，功夫就做得很徹底了。

“旁觀者清”，做一個旁觀者；“當局者覺”，不是迷。說而不住，別人把老天說破了也不住，把地說穿了也不住，一切不住。

(5)

問：衝動的時候做不到觀照，怎麼辦？

答：衝動的時候你知道，就是觀照。念念清淨、念念當自覺、念念不住、念念本空，這些都是觀照。有時候要發火，知道自己要發火，而且還知道這個發火很可笑，故意要去發火。然後火是發出去了，心裡面是高興的，發現我還會煩惱、我還會發火，感覺太有意思了，這也是一種觀照。

14-功夫細主要體現在座下

問：功夫做得細是如何體現的？

答：現在很多人的狀況是沒有一刻停留，停留的時間太少。一下座就去找飯碗去了，吃撐了又開始昏沉了。板子一打就上座，因為休息不夠，頭還是昏昏的。一下座了又找飯碗去，每天就是這種迴圈。其實打坐不是在比誰坐的時間長，而是看誰的功夫做得細。做功夫細主要體現在座下。座下一切行為舉止有沒有落在執著上，有沒有落在攀緣上，有沒有落在隨境上。雖然沒有攀緣，但是別人來找我去玩，就跟著去了，這叫隨緣。功夫做得細的，就是時時刻刻一切不住，時時刻刻心都不亂。

座下怎麼做功夫？首先心要空，看一切事、一切境界皆了不可得，一切都不可執著，“我”也不可得，心空空蕩蕩的，

看到師兄跟沒見到一樣，視若未見。同時要明，就是一切都沒錯過，雖然是空、不執著，但也沒錯過，一切都明明了了、明明白白，“一切”是對自己身心的一切，不是對境界的一切。對待一切事情要圓融，什麼叫圓融？都能夠處理得好就叫圓融，這是智慧的體現。另外就是遇事不驚、不亂、不怖。定就是心不亂，心不亂就是定。遇到事情心不要亂，沒什麼事情是大事，唯有生死是大事，生死大事也了不可得，這就沒有事了，本來無事。這些叫作空明智定。

善心，雖然是目空一切，但“不是有心，不是無心”，心地還要善良，這叫善心。柔軟就是慈悲，遇到事情還是要慈悲，等持地去對待。一切不住的同時，又是法喜充滿，樂於助人，要為大家服務，不是死氣沉沉的。不要認為自己修得好，每天都在入定，什麼都沒看到，運水搬柴的事都跟我沒關係，要什麼都做，樂於做事。要行菩薩道，菩薩道就是利益群生，誰有事情需要幫助的，要樂於去幫助他。

空、明、智、定、善心、柔軟、喜樂、解脫，這些事項都能夠如理如法地完成方能解脫。解脫是在利益一切大眾的同時，還要一切相不住，能夠常常在定中。解脫就是身心自在，身心自在的人是無所不能的，什麼都可以，什麼都無所謂。同時，可以和一切人、一切相、一切事物相應，這叫境界相應。這樣方能夠體現出禪定的功夫，在做任何事情的時候都是禪定的，而不是什麼都不做叫禪定。

除了打坐之外，座下要用它，能夠起妙用了才是有本事。

能坐四個小時，座下至少也要能夠用四個小時。那你有沒有用啊？偶爾也用一用，用的是其中的一小部分，大部分的功用還沒體現出來。越用才能越通達，越用才能越自在，不用就統統歸零了，每天打坐都歸零了。今天打了四個小時，下座不用了流浪去了，歸零了，明天再打四個小時，下座以後又流浪去了，又歸零了。每天打坐每天歸零，到後面就開始責怪人了，不是怪人就是怪自己：怪別人就說他講的這些東西我做不到，好像跟自己沒關係；怪自己就是認為自己根器差。所以要趕緊去用，撿到寶了就得用，不用明天又歸零了。