

# 净明上师关于观照的系列开示

- (一) 主动观照 大机大用..... 3
- (二) 观照与打坐和发愿的联系..... 8
- (三) 观照与打长坐的联系..... 12
- (四) 一切放下，自然观照..... 17
- (五) 应机说观照..... 23
- (六) 观照发现习气 去执即成妙用..... 32
- (七) 观照就是心 时观照也是无心的..... 37
- (八) 观照不用力..... 39
- (九) 发愿是主动观照..... 44
- (十) 观照的多种方式..... 52

- (十一) 念念都在观照 就是念念都在打七 ..... 55
- (十二) 观照跟保任是一回事 ..... 58
- (十三) 能够体会到自性本来清净, 这就是观照 ..... 61
- (十四) 观照打成一片就是见性 ..... 62
- (十五) 呼吸也可以观照 ..... 64
- (十六) 你观照时候就是在承当, 它也是一体的 ..... 67
- (十七) 观照就是见性 ..... 68
- (十八) 观照就是认取, 同时又是观照也不可得 ..... 70
- (十九) 心空无住就是观照 ..... 72
- (二十) 心清静就是观照 ..... 73
- (二十一) 如果只是着在空上 那很快就流浪去了 ..... 75
- (二十二) 心里面平平淡淡, 清清楚楚, 就是观照 .. 77

## （一）主动观照 大机大用

**师兄 B:** 那这样讲，您说这个打坐磨刀、下座砍柴，这个会不会砍、会不会用就是会不会放下？

**师兄 D:** 这个是两问题。

**上师:** 那我们这个打坐这个又是从另外一个层次来讲，就是师兄说的，另外一回事。另外一回事是啥呢？采取的是主动的方式。刚才我们说的那些啥呢，相对来讲他是被动的，不是主动的。那砍柴是主动的，座上打坐，座下观照他是主动的观照，很自然的观照，很主动的观照，他不是被动的。刚才我们所讲的

那是被动的，但是被动的情况下呢，往往容易错过，错过什么呢？错过认取，错过承当。你不认取它，你是“佛”又怎么样，没有用啊。是“佛”还在流浪。那主动去认取是什么呢？主动的，表现出来就这样。因为什么呢？因为我们说座上翻种子，把你很多作意的东西都翻掉了，那在这个翻种子的过程当中呢，也能够自性流露。所以我们在座上入定了，定住了，一切不住了，这个就是自然流露。所以我们说这个座上要一切无求，不求开悟，不求入定，一切无求，一切无求的目的就是让你自性流露。所

以我们座下表现出来叫一切无心，一切无心就是自然流露啊，这是主动的。

**师兄 B:** 那还有一点，老师，您上次不是讲上座是磨刀，下座是砍柴，你说有的人是他不会砍，或者不愿意砍，磨得挺好不用。

**上师:** 是啊！不知道我们今天说的这个方法。

**师兄 B:** 就是这个意思。

**上师:** 就这个意思，你把他联系到一块就这个意思。他不用，他下座他继续去找事情做，找事，主动地找事情做，主动地去流浪了，而不是主动地去观照。

像有些人生意上、或者说这个情场上，或者说是这个交往上出现了问题，一下座我马上我要去找这个人来骂架，这是主动地流浪。

**师兄 D:** 从上师这样理解是，大机大用就是刚才讲的。

**上师:** 对，一理解就不是，本来就已经是大机大用了，但是你加上个理解，理解就作意了。

**师兄 D:** 他本来就是大机大用。

**上师:** 所以你想表现的是本来就是大机大用，但是你用词呢不恰当，你用到理解上，理解就不是了，理解就是装模作

样了。你表现出我们一看，这个人好庄严哪！装得好庄严哪，那个就是理解出来的，他不是自然流露。因为你这个自然流露跟这个他理解作意出来的表现是完全不一样的，他作意是故意造作出来的表现，他是表现得很严谨，装得很严谨，那他自然流露是意气风发，意气风发才是大机大用，没有什么任何障碍呀！

摘自：公历 2015 年 7 月 19 日（佛历 2559 年农历 6 月初四）海口开示

## （二）观照与打坐和发愿的联系

**G 师兄：**蔡老师，有时打坐四个小时，上午观照还可以，但下午就感觉心就有点跑了。

8

师：观照跟你打坐有关系，我们说座上打坐，下座观照，那是我多次跟大家讲的，两个半小时以内的打坐几乎是妄念纷飞，下座以后呢还是妄念纷飞，座上没有把这个种子翻完，下座他会接着翻，打了长坐之后，上四个小时，座上他没有种子翻了，而且是在这个心念耳闻上做功夫了，其实心念耳闻，座上心念耳闻，他就是在观照，只不过我们这



时候没有把他说成是观照，座上我们不提倡观照，那你座上心念耳闻已经是在观照，下座他还是这样。下座他就能够

把心念耳闻的这力量带到下座去，所以下座自然就在作观照，所以我们说座上和座下它是连在一起的，是打成一片的，座上修得咋样，座下他就会反映出来。座上是妄念纷飞，下座呢相应的就是烦恼不断。如果说是两个半小时以内的打坐，下座我们不说观照，因为这个时候说观照，大家往往是去看念头，因为座上还没有看够，下座接着看，他翻种子就是看念头，而这看念头不是观

照，看念头是执着念头，观照是放下一切执着，所以这个看念头他不是观照，他是执着，那么这个时候我们说，你下座呢你不用去持咒，也不要去做观照，直接发愿，就发我们的大愿：愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果。因为我们在发愿的时候，心是清淨的，心清淨就是观照，清淨心就是觉照心，所以借用发愿，我们就可以入观照，如果你念念都在发愿，相应的就是念念都在观照，这可以帮助我们座上的打坐，所以座下的发愿可以帮助座上的打坐，将来你这个座下自然的观照，自在的观

照，同样也能够帮助我们在座上能够轻而易举举证得能所双亡，所以我们说这个座上和座下的修行，它是相应的，大家

可以去实践。

摘自：净明上师2014年9月郑州印心精舍开示

### （三）观照与打长坐的联系

那为啥要强调打长坐呢，两小时不也很好吗？这就是我们反复强调的，两小时的打坐几乎都是妄念纷飞，谁都有这种感受，两小时的打坐，这个妄念还没有翻完，我们就下座了，下座以后还是妄念纷飞，那么说这两小时的打坐修了十几年的师兄，我跟他们交流还是妄念纷飞，没有体会过出现什么定，从来没有，所以说这两小时的打坐只是说，首先是在没有指导的情况下，我们说两小时的打坐那只能说是完成了任务，我们这一座打完了，今天这个任务完成了，只是

完成了修法的任务，当然这两小时的打坐也很不简单了，我们佛教有这么多宗门，很少有哪个宗门提倡，两个小时以上的打坐，我们现在所接触到的佛教，接触到的禅宗当中，他们的打坐最长不超过一个半小时，多数的寺院是主张是四十五分钟，打完四十五分钟就要下来跑香，跑半个小时之后再上座，接着再打四十五分钟，所以这个是目前，很多寺院主张的打坐就是这样，甚至绝大多数的寺院不主张打坐，认为打坐没有意义，所以说这两个小时的打坐，可以说是解决不了根本的问题，培养不出定力

来，培养不出定力来，下座我们就无法启用观照，因为下座以后心还是散乱的，还是妄念纷飞，所以还是要跟着妄念纷飞跑，所以有的师兄说，我不跟着妄念跑，我要看着它，这就变成了看念头了，把看念头当成观照，其实看念头不是观照，看念头是执着念头，跟我们所讲的观照不一样，观照是不执着一切念头。

那下座还是妄念纷飞的，我们如何去不执着它呢？没办法，因为我们这打坐没能把清净心打出来，心不清净所以下座体会不到观照，所以我们说这个三个小

时以上的打坐，它会出现境界，会出现舒服，欢喜，各种各样的妙乐，还会出现种种光明，种种风光，我们说出现这个境界了，座上出现境界了，下座了，他还是在这种境界当中，很享受，很舒服，很快乐，特别出现了轻安，身体都找不到了，这是轻安的表现，人好像法喜无边，这也是一种轻安的表现，我们说这些都不不可执着，因为它是暂时的风光，暂时出现的，它会消失，所以我们执着它就没有进步了，所以不能够执着，出现这些的时候能够帮助我们观照吗？下座，这人不是妄念纷飞的，而是

欢喜的，是快乐的，这欢喜和快乐我们不着，不去住着它，这当下心就是清淨的，所以这个可以帮助我们观照，我们一发现这个不可得，那个也不可得，这也不可得，当下我们的心就是清淨的，很容易就能够体会到清淨了，所以说清淨就是观照啊，所以说打长坐，就是帮助我们下座更容易得到观照。

摘自：净明上师 2014 年 9 月郑州印心精舍开示



#### (四) 一切放下，自然观照

**上师：**我们还有一个定力的培养，就是离不开座下的发愿和观照，这个发愿和观照，最直接的方法。为什么要说最直接的？因为大家都说：我不懂得观照啊！所以我们要告诉大家最直接的观照方法，最直接的观照方法是一点力都不用的。好多师兄说：不行啊，我这个观照不得力啊！那是要用力，要用力的观照叫作意观照，这个是很累的。因为老要提起一个观照来，老要提起来，提了提了又流浪去了，反复折腾了几次，他就感觉到很累了。所以说这个不得力啊

就是很累的一种表相，观照得很累啊。其实观照是最究竟最彻底的修行，它一点都不累，最轻松自在的就是观照。观照指的是一切放下，一切放下。那一切放下了还剩个什么在啊？大家可以现在体会，只剩一口气在了，就剩下这个呼吸在了。我们一切都放下了，一切佛法、一切执著、一切烦恼、一切事情，统统放下，就剩这个呼吸了。然后大家再体会一下，这个呼吸也要断了，也不可得了，一切都了不可得了，这时候的心是最清静的，最自然的，这个就是观照。所以观照就是一切放下，用不用力

啊？这观照需不需要用力啊？（弟子：不需要）很自然的，一点力气都不用。连观照都不可得了，还要用力吗？这呼吸马上就没了，还有观照在吗？没有了，观照也没了，所以一切放下，观照也不可得，这彻底就是观照了。所以我们祖师说“寂照照寂，切忌用力”，就是这个道理，观照是一点力量都不用的；“成佛做祖，无他秘密”，你每天24小时都是一切放下，你这一天就是在做佛。

所以我们说了，有事情做去做吧，做完一切放下，回归到自然观照当中。

自然观照就叫自觉，佛经上说自觉就是自然观照，观照就是觉嘛，自然地觉，自然观照，自觉，主动地一切放下，这个跟我们讲的根尘脱落也是相应的。根尘脱落，这个事境上的一切跟我们都没有关系，身心世界骤然化空，这就是根尘脱落。所以我们说一切放下与根尘脱落是相应的，你这个功夫做熟透了，直接就是根尘脱落。那座下用这个观照，它会不会翻种子呢？会。如果我们打坐的功夫不够的话，你用的时候呢，它会翻出很多种子来，因为你一切放下了，心门是打开的，种子会翻出来。如果我

们配合打长坐，在座上把种子翻完了、心空了，下座了直接就是观照。它都不用说我一切放下，一下座就是观照，这就是打长坐的本妙。打长坐就是翻种子，翻完它，翻透，翻到心空不住，下座直接就是观照，连你做事情都是在观照，这不是见性是什么？这就是见性啊！自觉就是见性啊，心清净就是见性，这个大家都要肯定下来。所以祖师大德的开示也是这样：当下一念清净心光即见法身佛，这就是见性。所以这时候大家的心是清净的，就是在见性当中。在这一场法会当中，人人都能够见性，这

个法会佛经上叫无遮法会，知道吗？什么叫无遮法会啊？就是在开法会的这时时刻刻，大家都在自性当中，这就是叫无遮法会，所以我们今天在这也开了一场无遮法会。有问题我们继续交流啊！听得清楚吧？

**弟子：**清楚。

**上师：**如果不清楚我们还可以继续交流。

公历 2016 年 6 月（佛历 2560 年农历四月）开示于南宁

## (五) 应机说观照

弟子 B：就是说二六时中打坐……

上师：我们现在先讲这个。

23

弟子 B：就像你去睡觉的时候打坐。

上师：睡觉不叫睡觉，叫睡觉（jue），还是那个字啊，睡觉跟睡觉（（jue）它可以转化。

弟子 B：是不是睡觉之前念咒语？

上师：那睡觉还是睡觉，念咒还是念咒。

弟子 B：以前我就试过，在睡觉时就念念念，就睡着了。这样做，行不行呢？

上师：行，比不做好，比不念好。这就跟我们说打坐，坐完了睡觉，道理是一

样的。打坐不是在持咒吗？之后时间到了，躺下睡觉，是一个道理。

**弟子 B:** 那上师怎么样让睡觉变成睡觉

24

(jue) 呢？

**上师:** 让睡觉变成睡觉(jue)有个过程，不是一下子能够做到的。我们说了这个晚上睡觉做梦，有梦境出现，那都是颠倒。

**弟子 C:** 上师，那睡着也可以念咒是怎么样一回事呢？

**上师:** 没有人说睡着了也可以念咒啊，那证明你没睡着，还在念咒。咒是意识作用，我们睡着的时候意识全部都放下



了。你看我们说眼耳鼻舌身意嘛，意识作用平时就是靠的是眼耳鼻舌身在起作用，意是配合，第六识是在配合前面五识的作用。睡觉的时候，前面五识都放下了，眼耳鼻舌身都放下了，第六意识在作用。那这个第六意识的作用，跟我们平时日常生活当中的作用是不一样的，这第六意识的作用就是翻种子。白天的时候，我们的第六意识为啥不翻种子呢？被前面的五识给压着，眼耳鼻舌身把它压住了，而且不停地往里面种种子。到了晚上的时候，眼耳鼻舌身意，前面的眼耳鼻舌身已经放下了，不起作

用了，这时候第六意识起作用了，所以第六意识翻出来的东西就是你白天所想的。我们说日有所思，夜有所梦，就是这个意思。

那怎么样才能够让这六识翻出来的都是我们的观照，都是我们的菩提自性呢？就看你白天这个座下是怎么修的。所以想要从睡觉变成睡觉(jue)，也不难，就隔着这么一层纸，就看我们平时白天是怎么修的。白天怎么修啊？我们是有方法的：心清净就是观照，如果心清净的话，直接就是观照了。心清净就是观照，所以，我们白天尽量地不

去胡思乱想，尽量地一切放下。“那不行噢！”有的师兄说，“我还要工作啊，还要做事啊！”没关系，该工作工作，该做事做事，因为这个工作和做事肯定总要放下的，不是什么时候都绑得紧紧的，总要放下的，一放下我们就一切放下，维护我们的自心清净，回到自性清净上面，而不是回到无明当中。那如果说我们不能够体会到这个自心清净怎么办呢？我们还有方法：发愿，时时刻刻发愿。因为发愿不妨碍你做事，也不妨碍你工作。除非是当老师啊，我们这里有几位师兄是当老师的，那他要讲

课，没办法，不可能在讲课中或者课堂上发愿是吧？所以，平常人，除了老师之外，除了讲课之外，平时是可以发愿的，时时刻刻发愿，因为发愿的当下我们的心是清净的，这也是培养心清净的一种方法。那还有师兄说：“我念佛、持咒可不可以啊？”可以，当然可以嘛，交替地进行。因为总是念佛持咒它会变成口头禅了，总是发愿也会变成口头禅，所以我们可以交替进行。还有就是也可以用彻却法，念一声“断！”断的这当下前念已过，后念未起，当下这个心是清净的，了了常知，荡然无住，这

也是观照。借用一个“断”字，我们这个叫彻却法，来起观。

所以观照的方式是很多的，只是看我们愿不愿意去用它。发愿也可以，持咒也可以，念佛也可以，彻却法也可以，还有一切放下也可以，方法很多。在心清净的情况下，我们当下便是觉者，这个跟开悟见性是一样的，跟佛菩萨也是一样的，这个是不用怀疑的。心清净就是解脱，你心清净的时候有烦恼吗？没有烦恼，没有烦恼就是解脱。有师兄说：“我不能够时时刻刻没有烦恼啊！”没关系嘛，你一天能够解脱一次

那也不得了啊。如果我们持续地发愿、持续地观照、持续地念佛、持咒和彻却，那不就是解脱的更多次了。所以方法都摆在大家这里，就看我们自己愿不愿意去用。

**弟子 A:** 那上师就是说要把握当下。

**上师:** 嗯，就是把握当下。当下一念清净心光即见法身佛，这个是见性的道理，见性的标准就是这样，当下一念清净心光即见法身佛，这是见性啊，所以观照就是见性，观照打成一片就是彻底的见性。

**弟子 A:** 这个跟心地法眼见性是一样的。

上师：一样的。

弟子 A：跟当下见性都是一样的。

上师：一样的。

摘自：公历 2016 年 6 月（佛历 2560 年  
农历四月）南宁开示

## （六）观照发现习气 去执即成妙用

**上师：**而我们的习气是导致欲望的生起，这个叫习气。它跟烦恼，跟执着没有直接的联系。为什么说它没有直接的联系呢？他不一定表现出他是在执着，也不一定表现出他是在烦恼；也可以表现是执着，也可以表现是烦恼。但是他不是时时刻刻表现出是在烦恼。

好比我们现在看到这一盘葡萄，有时候会欣赏它的美丽，噢，这东西还是挺新鲜挺漂亮的嘛。但你并没有生起执着和烦恼，只是欣赏它，或者会冒出一个念头说，肯定很好吃吧，有想吃的意识，



这就是习气，这个跟烦恼没有关系啊。但是我们平时发现的只是烦恼，所以这个都跟观照有关系。观照是可以发现习气的，那有一点，他不会跟着烦恼跑，才能够发现习气。

所以历代祖师跟我们讲什么叫习气的时候，他说，能够发现习气是建立在见地上，不是在知见上。也就是说，噢，你知道如何观照了，或者说见性了，你才能够发现习气。那平时我们所讲的习气，实际上指的是烦恼，并不是指习气。因为观照、见性，你还没有办法去亲证它，所以只能够说是，哎呀，这个人习

气好重哦。一表达，实际上一听起来就是烦恼，并非习气。

**师兄 B:** 哦！那我这是混淆了。把习气和烦恼混在一起了，我习气这么重啊！

**尼师父:** 不可能没有习气，人人都有习气，就看我们执不执着。

**上师:** 对。所以什么叫习气啊？习气也叫五盖：财色名食睡五盖，这就是习气。

**尼师父:** 但是我们也要去五盖啊？

**上师:** 它是习气，财色名食睡啊。不是去，是要善用它，善用它就成了妙用。

**尼师父:** 去除五盖就是转过来善用它。

**上师:** 对，转过来善用它，而不是说把

它去掉。你要说去掉，我们讲财色名食睡，首先是财，你看到财，你起心动念了，怎么办哪？我们一看到财，首先是分别执着，贪求它，这个叫作执着。如果看到钱财，首先说，噢，这个东西不可执着，它就是一种妙用了。

就是任何东西都可以观察到我们的起心动念。习气不可怕，可怕是跟习气转。财色名食睡有什么好可怕的，你被它转了就可怕了。

**尼师父：**但是又有习气重习气轻这种说法。

**上师：**所谓的轻重是方便说，程度上不

同，方便说。

**尼师父：**重的容易粘着，容易执着。

摘自：公历 2015 年 10 月 2 日海口开

36

示

## (七) 观照就是心 时观照也是无心的

**66 问：**这个观照是意在观照，还是心在观照？

37

**答：**观照就是心，我们所讲的这个心就是时时刻刻能够了然觉知，这就是我们的心，不需要作意。你所讲的意那叫作意，它不需要作意。

**问：**那这种观照好像从头上往下面去的。

**答：**遍布虚空，周身遍体都能够觉察得到。

**问：**虽然看不到，但是老感觉这个心好像没有，不是用这个心一样。

**答：**是啊，观照也是无心的嘛。心也不可，观照也是无心的。

**问：**也不是这个意。

**答：**你自己就把自己的问题给答了，自问自答。所以说观照它不需要作意的，你承当下来，它就很自然。而且你会发现这个观照，我们从来就没有忘失过，谁都没有失去过观照。

**摘自：净明上师《如何修证心中心法》**

## (八) 观照不用力

**上师：**座上打坐你是没什么问题了，那么你这个打坐之后下座怎么去用它。

39

**师兄：**就是容易散，观照的时候不得力。

**上师：**观照要用力吗？

**师兄：**也不用力，有时候……

**上师：**那怎么还用不得力这个词。

**师兄：**就是有些时候已经跑了，自己才知道。

**上师：**知道了又怎么样呢。

**师兄：**也不咋的。

**上师：**也不咋的是怎么说？

**师兄：**知道了马上凛然一觉，好像又提

回来。

**上师：**还要提回来，提回来什么？

**师兄：**就是总是在有意无意之间就……

40

**上师：**我想问你到底提了什么东西。

**师兄：**就是又把一个东西拿过来。

**上师：**那这个又是执着啦。

**师兄：**是啊。

**上师：**那这个跟观照没有关系啊。

**师兄：**是啊。

**上师：**你只是左手拿了个烦恼，右手又拿了个清净，那还是拿着，这都是执着啊。不是执着烦恼就是执着清净，那还是执着啊，这跟观照没有关系啊，所以



难怪你说观照不得力。你拿着它怎么会是嘛，你拿着它嘛，肯定是要用力嘛。观照需要拿着吗？

**师兄：**是不需要的，但是自己就有意无意就把它拿着。

**上师：**那为什么要拿着呢，你有意无意都是作意，为什么要拿着呢？

**师兄：**其实也拿不了什么这样子。

**上师：**那你为什么说不得力呢？你要说观照不得力这个词啊，用在别的地方的师兄那边，就别的老师传下来的师兄那边，这个词他们用得上。因为他们多是作意观照，用力观照，观不到所以说我

观照不得力。但在我们这一脉，应该不存在观照得不得力这个说法。我问你，你呼吸得力吗？你为啥不说，哎呀，我呼吸不得力啊。因为在我们这一脉来讲，自性本来具足，这自性是本来具足的。自性本来清静，这清静不是造作出来的，本来具足，本自清静。这跟六祖所讲的是一样的，如如不动，无所从来。这个自性不是选出来的，而是本来就具足的。所以你看我们说打坐，打坐，时时刻刻，念念当中都是心念耳闻。心念耳闻用不用力啊，心念耳闻当然要用。持咒，耳闻要用，持咒要用嘛，

耳闻要用力嘛。念念之后能够打成一片了就不用力了。持咒耳闻都不用力了，但是咒一直都在。这个咒跟什么东西同在啊？跟觉知同在，那觉知就是定啊。

43

摘自：公众号印心道场 2015-07-28 刊发 净明上师应机开示

## (九) 发愿是主动观照

**师兄 B:** 还有一个，就是说这个自然观照，打成一片，是不是要打成一片以后就可以根尘脱落。

44

**上师:** 打成一片就是根尘脱落。

**尼师父:** 就是老师刚才所说的无明核子。

**上师:** 对，只要无明核子还在他是很难打成一片的，要破掉它。那我们说，《圆觉经》上说嘛，每一个人本具两种根本：第一个，无始无明，就我们所讲的无明核子；第二个，清静元体，本妙觉性，那就是诸佛自性，这是两种根本。两种

根本它是一体的，两种根本实际上是一体的，但是在我们现在所表现出来是两种，不是一体。当你证到它是一体的时候，就是根尘脱落了，这叫亲证本来。哦，原来无明核子、元清净体它是一体的，从来就没有存在迷惑。

**尼师父：**就不像我们现在还有疑惑，有时候清净有时候不清净了。

**上师：**凡圣同居土，这也叫六趣杂居地。你在这六趣杂居地当中，做佛菩萨，没有那么容易。我们这娑婆世界叫六趣杂居地，六趣就是六道众生，六趣。六趣杂居地，都居住在一起，都互相影响。

**尼师父：**那为什么上次老师说弟子，说打坐座上那时候好像都是那个咒，也没感觉难受，也很舒服，就是不想坐，这个是不是也是无明核子啊，

**上师：**啊，就是无明核子。

**尼师父：**那老师那次又说你是座下观照的功夫，然后打坐不是问题。

**上师：**是啊，无明核子出现了。你看我们不是说嘛，愿力，发愿，座下发愿。座上不需要你发愿，座上只管持咒，座下发愿，就是说你这个座下没有透过去啊，各种事境当中你没有透过去啊。

**尼师父：**是啊，弟子原来就以为要在座

上去拼命地透过去。

**上师：**啊，不是，座上打坐是肯定是要的，发愿很重要，发愿在什么时候发？座下。座下发愿嘛，没有说座上发愿啊。你看你下座的时候，念念都在愿力当中，这不也是观照吗？

47

**尼师父：**是啊，那更加清静。

**上师：**是啊，观照跟愿力它是相辅相成，它就是一体的，也就是观照我是带有愿力在的，因为有愿力在，所以观照就在。因为我们说观照，当下一念清静，谁都可以体会到。但是它不能够持续下去啊，你要把这个清静心持续下去，没有

愿力怎么行啊。所以我们靠发愿来持续地观照，所以说发愿是主动的观照。

你念起不随，事情来了你不跟它跑，那

48

个叫被动观照。发愿是主动观照，因为你能够把你的清净心持续下去，能够让它恒持不断，所以说这个发愿是座下体现出来。座上你只管打坐，心念耳闻，不要去管这个发愿。但是，你心念耳闻并不是说你就没有观照哦，你本来在心念耳闻，念到极点清净的时候就是观照，所以清净就是观照。在你持咒的过程当中，观照是自然生起的，这里面自然就带有愿力，只不过没有像座下这么



体现出来。

**尼师父：**要提起发这个愿。

**上师：**座上它就是在用，用你的愿力，愿力也是定力之一嘛。下座是用你座上培养出来的清净心。为什么呢，种子翻完了，心空了，下座自然就不住了，这就是清净心。清净心表现出来了，那你要让它持续下去，这就是靠发愿来让它持续下去。

**尼师父：**弟子是说有时候感觉到不清净了才去发。

**上师：**唉，那不是，慢了一步，慢了半拍嘛。

**尼师父：**心清净的时候就不想发。

**上师：**慢了半拍嘛，事情来了，转不动了你才去发愿。

**尼师父：**是啊，好像别人跟你有什么矛盾的时候，你那时候心在动了，不清净了，你才赶快去发愿。

**上师：**那你那观照出现中断了，那就会没有力量。所以这样的话我们修行的时间，这个过程它就会延长。本来说是克期取证，短时间内要证道，结果因为你这个观照不能够连成一片，经常出现中断。

**尼师父：**是，一时清净，一时糊涂。

**上师：**啊，对，那你这个凡圣同居土就呆得太久了，哈哈哈。

摘自：公历 2015 年 9 月 6 日海口开示 

## (十) 观照的多种方式

**上师：**所以观照的方式是很多的，只是看我们愿不愿意去用它。发愿也可以，持咒也可以，念佛也可以，彻却法也可以，还有一切放下也可以，方法很多。在心清净的情况下，我们当下便是觉者，这个跟开悟见性是一样的，跟佛菩萨也是一样的，这个是不用怀疑的。心清净就是解脱，你心清净的时候有烦恼吗？没有烦恼，没有烦恼就是解脱。有师兄说：“我不能够时时刻刻没有烦恼啊！”没关系嘛，你一天能够解脱一次那也不得了啊。如果我们持续地发愿、

持续地观照、持续地念佛、持咒和彻却，那不就是解脱的更多次了。所以方法都摆在大家这里，就看我们自己愿不愿意去用。

**弟子 A:** 那上师就是说要把握当下。

**上师:** 嗯，就是把握当下。当下一念清净心光即见法身佛，这个是见性的道理，见性的标准就是这样，当下一念清净心光即见法身佛，这是见性啊，所以观照就是见性，观照打成一片就是彻底的见性。

**弟子 A:** 这个跟心地法眼见性是一样的。

**上师:** 一样的。

弟子 A：跟当下见性都是一样的。

上师：一样的。

摘自：公历 2016 年 6 月（佛历 2560 年

54

农历四月）南宁开示

## （十一）念念都在观照 就是念念都在

### 打七

55

**47 问：**您这样一讲，觉得观照比打坐还重要。

**答：**是啊。我们所讲的打七，就是打掉第七识，观照就是打掉第七识。如果时时刻刻都在观照的话，念念都在观照，这就是念念都在打七，这是最究竟的打七。

**问：**这是平时哦？

**答：**那现在也一样啊。

**问：**太受用了！

**答：**你现在不是在打七吗？念念都在观

照，念念都在打七。

**答：**什么叫念念观照？一切不可得，一切都了不可得，一切本来清净，一切都不是障碍，自然它就是观照。

56

**问：**那这样说观照就可以超越所有的定相了？

**答：**我们这个观照是本具的，本来就有的，本来就具足的。是因为迷失已久，所以认识不到它，用不起来。那我们通过打坐，打掉一切执着，打掉一切作意，打掉分别妄想。你只要打掉分别妄想，这观照它就自然流露出来了。所以说观照，它是不需要作意的，它是自



然流露的，因为它本来就有。

摘自：净明上师《如何修证心中心法》

## （十二）观照跟保任是一回事

在这个定力现前的时候，出现了定境，我们要把这个觉承当下来。下座观照的时候可以用凛然一觉，这凛然一觉，也就是我们所讲的立断。你也可以念一声断，也可以不用念一声断，都可以。凛然一觉，我们当下就回归到自性清净上。所以元音上师当年给我们开示：一念不生时，了了分明的灵知，即当人的本来面目。它这个前提就是念一声断，立断，前念已过后念未起，一念不生时，了了分明的灵知即当人的本来面目。在这个打七的过程当中，很容易出现这一念

不生，很容易体会到了了分明的灵知。那么这个时候，我们要把它给认取下来，把真心认取下来。这个认取真心也是很重要的，因为你只有把真心认取下来之后啊，才可以在这个基础上去做保任的工夫。因为我们认取下来的真心，这个时候我们管它叫素法身，很容易被环境所转，很容易被要念所牵，很容易流浪，很容易迷失，所以我们要保护它，保护这个素法身。怎样保护素法身，我们上师是教了方法的：外不被境界所转，内不被要念所牵。这个就是保任的方法，其实这也是观照的方法。 观照

也是如此，保任也是如此，所以观照跟保任是一回事。

摘自：净明上师《如何修证心中心法》

(十三)能够体会到自性本来清净,这就

## 是观照

像我们所讲的观照,六根都可以用作

61

观照,我们说六根互用,它也是观照。

因为六根本身就是同体,所以用眼睛可

以做观照,用耳闻也可以做观照,身口

意都可以做观照,就说清净便是观照。

我们的自性本来是清净的,所以你能够

体会到自性本来清净,这就是观照。

摘自:净明上师《如何修证心中心法》

#### (十四) 观照打成一片就是见性

那这个跟见性它又是同一回事啊，自性本来清静，你能够觉察得到，能够观察得到，这就是观照。只不过我们这个观照，有时候是一刹那能够回光返照，之后它会出现忘失，时间会短暂。那随着你这个功夫的深入，这个观照它会越来越清晰，越来越明显，越来越能够连成一片，连成一片的观照就是见性。所以我们说观照打成一片它就是见性，至于说有没有出现我们所讲的爆炸，我们不用存在一个等待的心态，不需要等待，时节因缘它是自然而然的，一切无求，

它自然会显现, 是吧? 这个问题就这么回答你了。

摘自: 净明上师《如何修证心中心法》

## (十五) 呼吸也可以观照

**65 问：**老师，我平常的时候用这个微笑来观照，觉得很好。

64

**答：**好啊，呼吸也可以观照啊，我们说六根互用嘛。我经常提示师兄，你这呼吸有没有烦恼啊？师兄们说呼吸没有烦恼；呼吸有没有执着啊？呼吸没有执着；那呼吸有没有妄想啊？呼吸也没有妄想。那没有烦恼，没有执着，没有妄想，这不就是本来清净嘛，本来清净就是观照啊！所以我们在这个打七开始的时候，也跟大家说，我们这个清净心是本来就具足的，它不是修证出来的。所



谓的修，是放下我们的一切执着，一切攀缘心，一切烦恼，放下就是。把这些放下，我们的清净心就自然显现了。它不是你修出来的，而是本来就有的，通过打坐我们就能够发现。你说这个呼吸是不是本来就有的？还没出娘胎呼吸就已经具足了。所以我们说，这也是娘未生时就已经本具的，不是说生出来之后才有了呼吸，本来就有呼吸。如果说胎儿在母体里面他没有呼吸，那就是胎死腹中，是个死胎，只要是活胎，他都是有呼吸的，这个呼吸是本来就有的。所以，我们也管这个呼吸叫作

本来事，天生就在做的事情。人能够呼吸这也是最大的神通，最大的神通也是呼吸，没有了呼吸，你再怎么神通也用不出来。

摘自：净明上师《如何修证心中心法》

(十六) 你观照时候就是在承当，它也  
是一体的

**问：**老师，我觉得观照跟那个承当是  
应该是平衡的。

**答：**它也是一体的。

**问：**观照越多承当越有力量？

**答：**你观照时候就是在承当，它也是一体的。

**摘自：**净明上师《如何修证心中心法》

## (十七) 观照就是见性

**64 问：**老师，您说这个观照本身就见性，观照打成一片也是见性？

68

**答：**对啊。我们说如何叫见性啊？当下一念清净心光即见法身佛，这是不是见性啊！那当下一念清净心光就是观照啊，观照就是见性啊！当然，我们讲观照是不作意的啊，起了分别、作意那不叫观照，我们管它还是叫作意，还是执着。所以我们所讲的观照它是不起分别作意，自然而然能够体现出来，所以我们用一个很好听的名字，叫自然观照，也叫自在观照。那我们

通过打长坐再来讲这个话呢，大家就很容易接受了。因为在我们这个长坐的过程当中，它已经体现出来了，只不过给大家把它点破而已。

摘自：净明上师《如何修证心中心法》

## (十八) 观照就是认取，同时又是观照 也不可

70

**76 问：**所谓的认取除了脱落这叫认取，那其它见性能叫认取吗？

**答：**观照就是认取啊。观照这个认取尤其重要，因为观照它是成佛的根本，见性之门。

**问：**老师，认取这个问题就是观照吧？因为你知道是怎么回事，自然就观照了。

**答：**是啊，它是一回事啊。

**问：**你认取这个了，它就是观照，它本来就这样。

**答:**是啊,同时又是观照也不可得,这个就真的认取下来了,观照也不可得。

**问:**当你这种所谓的脱开了,好像这个  
是……

**答:**认取下来了,脱开也不可得。

**问:**脱开就是观照,见就是性。

**答:**见就是性。

摘自:净明上师《如何修证心中心法》

## （十九）心空无住就是观照

如果是四小时一座打坐，因为我们打长座，坐到四个小时以上，都能够体会到心是比较空寂，心中没有什么挂碍，也没有立什么相，所以这心空无住，下座直接就是观照了，心空无住就是观照，所以四个小时以上的打坐，好多师兄都不知道说啥了，心空无住，什么都不可得。那趁着这个心空无住，正好做功夫。所以我们说观照是跟打坐相结合的。

摘自：净明上师海口开示（5）



## （二十）心清静就是观照

**尼师父甲：**弟子就是不会观照，怎么都提不起来。

73

**上师：**观照有很多入处。

**尼师父甲：**最多就是知道，做这个事的时候专注一些。

**上师：**简单说，心清静，就是观照。跟你专注没有关系，专注你心不清静怎么叫观照呢，那叫执着。但是你因为在做事情不能不执着啊，像刚才师兄说的，我要做一件事情，还要把它做好，那就专注。那你专注完了，总要放下，那你这一放下就是观照，一放下心就清静，

当下觉，当下清静，这就是观照。

摘自：净明上师海口开示（5）

(二十一) 如果只是着在空上 那很快  
就流浪去了

**尼师父甲：**我好像都流浪去了，或者就觉得好像什么都没有。

**上师：**你为什么流浪呢？因为你着在空上，着在空上，觉得这很没意思，就流浪去了。

**尼师父甲：**可能是吧。

**上师：**我们说空灵无住，空，但是不住，一切不住，了了常知，这就是观照，你如果只是着在一个空上，那他很快就流浪去了，因为空昧嘛，空昧不觉，会让人感到恐惧。

尼师父乙：感觉心无所依了。

尼师父甲：或者就赶快把咒提起来

上师：你怕出现这个空昧不觉。

尼师父甲：自然那个咒子就出来了或者就  
就又妄想去了。

上师：这个时候持咒，持咒还可以说得  
上观照，但是打妄想，就不是了。

摘自：净明上师海口开示（5）

(二十二)心里面平平淡淡，清清净净，

## 就是观照

我们打座不只是说这四个小时在用功，77  
下座我们一举一动也是在修行。座上座下它是互相影响的，所以我们座上是佛菩萨，下座就是烦恼众生。那么它这个是互相抵消的，所以说下座呢，也是一种修行。所以说下座我们要观照啊，不要流浪。你下座流浪去了，那你这一座的功夫就白费了，没有用。所以我们元音上师打个比喻，打座就是磨刀，磨刀干什么？下座砍柴，砍柴就是观照啊！所以说下座要观照啊！那如何名为观照

啊？心不外弛、不攀缘、不住相、不跟着念头跑，心里面平平淡淡，清清净净，这就是观照啊！说起来，大家一听起来，哎，就这么简单！

## 一明上师开示摘录