

（一） 主动观照 大机大用	2
（二） 观照与打坐和发愿的联系	7
（三） 观照与打长坐的联系	11
（四） 一切放下，自然观照	16
（五） 应机说观照	21
（六） 观照发现习气 去执即成妙用.....	29
（七） 观照就是心 观照也是无心	33

（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。

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
去作观照，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，心是清净的，心清
净就是观照，清净心就是觉照心，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
上能够轻而易举证得能所双亡，所以我们说
这个座上 and 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，这当下心就是清净的，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净的，很容易就

能够体会到清净了，所以说清净就是观照
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。

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(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

示

（七）观照就是心 观照也是无心

66 问：这个观照是意在观照，还是心在观照？

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

可得，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》