

如何觀照（一）

大愚阿闍黎

修行要訣

1940 年大愚法師給長女儀莊留詩一首

寂照照寂 切忌用力

成佛作祖 無他秘密

王驤陸阿闍黎

觀心是正行

《王驤陸居士全集·佛說阿彌陀經經義略說》

法門無量，總不外乎正副二途。正者曰觀心，即反問自己，於一切所行處痛切警覺，是曰修行，言修於行也。副者曰取法，即藉法以為緣助，藉以淨心，至心淨則無所用之。然法門因緣，各各不同，必以當機為尚，有持佛號者，有入禪定者，有說理以破幻相者，有起三覺者，有以所逆之人事，用以反省者，此皆念佛法也，乃至讀經禮佛焚香供養，修一切善法，亦皆念佛也，以念念合乎佛心淨意，念念勿失覺照而已。

《王驤陸居士全集·引人入道法門》

十五 觀心一法乃入佛第一關鍵，其餘盡屬分外。為引入觀心之前方便法，所謂指月之指畢竟非月，正一時之借用而已，至觀心法實不可死執定法，當隨其機而引之。

《王驥陸居士全集·學佛最初之決定》

十二 問下座後，平日如何用功？

答：二六時中，無雜用心，方是真精進。無雜用心者，非不用心也，於無謂無益事，應時時凜覺。但人事往來，諸無謂酬應事，不能免也。惟接一切事時，常用智慧察照，了達一切性空，隨緣應付，心無懸戀，即不污染。

觀照方法：真心息妄法十門

《王驥陸居士全集·真心息妄法》

元知納禪師有真心息妄法十門，茲再伸其義。

第一門覺察。此功夫最為緊要，由未悟以至徹悟，由初地以至十地，無一事無一時不要凜覺。不但才起一念要覺察，即日常應付人事，應對萬機時，念念仍要覺察，覺察“動念即乖”。念念無住，不住妄，亦不住真，不住於覺察，更不住於不住。如是綿綿密密一、二十年，打成一片。初為有功用之覺察，進到無功用之覺察，遂至一切無所謂而未嘗離覺，六根無所依，即妄無所依，自入於大休歇時也。

第二門休歇。不是休歇了便一無所有，如癡如聾，正是隨起隨休，隨動隨歇，亦不住於休歇，以休歇亦法也，心也。此功夫，呆不得一點，休即休去，歇即歇了，此境實說不出，好比冷湫湫古廟香爐，但此還不免有著，不落對治壓制，即入沉空守寂，力量反不開展。此一二門功夫，當互相調劑去做，不可著實。

第三門泯心存境。心與境何可分乎，所云不顧外境，但自息心。即為有心可息，非境而何？若言無心可息，是本來無心，一落言詮，即又落境矣。何況有一泯一存之對，宛然有心有境，殊不乾淨。龐公云：但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。此是無住心，故可接萬物而不染，此第三門之意也，學人不可分作兩截看。

第四門泯境存心。當知一著於法，其病與第三門等。當知心境內外，本自空寂。對境不必觀了才空，是本來空，用觀是初步對治法，以觀即立境立心，非究竟也。既知本來是空，又何妨與萬法為侶，與諸塵作對乎。但此亦用功時必經的過程，在初總不免倒東倒西，至徹悟後，自不會落於一邊。至云真心獨照，不是單有個真心去獨照，要親見實相後朗朗常見，惟有一真實。經云：無知覺明。以無知覺故，不立境，不立心；以明故，朗朗普照。真且不立，遑論乎妄，不泯而自泯，一了百了，更不必立泯存二見矣。

第五門泯心泯境。此法最險，容易落入死水坑中。人到無辦法時，往往求定不得，求寂不能，見此一條，必喜出望外，以為能如是即可成就。昔智隍枯坐二十年，即中此病，非玄策引之見六祖，便活不過來。不知“人牛俱不見”是要死透了。“正是月明時”要你看“正是”兩個字。在“俱不見”時，正“月明時”也。再活過來，參是什麼光景，不可忽略，進門就在此。

第六門存境存心。此存字勿作有字會，否則泯時會作無時矣。須知存乃暫時不廢幻有之意，泯為回復本來空寂之境，此心境

各不相到，卻又往來聯繫，應各住各位，心住於本來無生位，境住於本來不有位，以同屬幻有而有遂各住於幻有位。故法華經云：是法住法位，世間相常住。法位者，各有因緣而又同一性空為本位者也。以決定知其性空，故可接而不染，亦不畏其有礙，此門最可增長力量，方可下接四門矣。此法最上乘最圓滿，非真認得清，空得透，悟得徹，即不敢承當。但切忌重著存字而落法見。稍稍偏重，即落於有，遂失存心之義，斯又妄矣。

第七、八門內外全體全用。只是一條，是物我情忘之境。體用本不分，宇宙一切都不離我之自性。

第九門即體即用，無所分別。到功夫純熟時，打成一片矣。

第十門透出體用。心中更無內外體用之量，渾然一道清平，到事事無礙時矣。此功夫非可絲毫做作，亦無功夫可言，乃自然而致者矣。

以上十門，目的在藉以息妄。非到相當力量時，決無從著手。因地正者必從心地上下手，決不從妄心上下手，若從妄心下手，必至越轉越迷，輾轉成妄。此十門功夫，亦是釜底抽薪法，使妄心自然而化，而不會抽薪的人，總跳不出圈子去。

此十門乃不得已而強立，一著意即入圈套，不易擺脫。故宗門總無法以示人，只教伊自悟自覺。故曰：無法向人說。又云：我不會佛法。經云：不應取法，不應取非法。是在活用。到大休歇時，更有何門可取乎。

論到入佛正宗，只有見性一門。不見性者，學法無益。學人不可妄認妄心為無，但切不可妄認妄心為實有。初學人，只是怕妄，是認為有也。若先見性，自然漸漸化除，切須先看“妄”究竟是何物？覺圓則妄盡，法空則見亡。惟佛一人居淨土者，言十地菩薩以下，皆不免於微細惑也。經云：無明者，非有實體。又道：心無形段，妄無處所。你在未見性前，自然處處畏縮。明白了，卻又怕什麼？

前者，我欲諸仁於此十門中，看哪一門與自己有緣，諸仁已上了當也。無怪又上了知納的當。老在此十門中翻身，出不出圈子。今天我又以文字圈子惑人，大膽的且進圈子來，再跳出去。倘有人問我，既要人跳出圈子去，何必立此圈子呢？我只可哈哈大笑，反問道，你即今立在哪裡？

妙訣

《王驥陸居士全集·斷煩惱偈》

心本不有 煩惱何起
但此一轉 即是妙訣

如何觀照（二）

觀照注意事項

· 覺後一刀兩段，不得再拖尾

《王驥陸居士全集*印心語錄》

有一毫恐怖，即是極大掛礙，即是修道人的恥辱。貴在時時察知，莫作等閒觀也。用功時無非攝心，但不可有一帶尾，病根即從帶尾上變化發生，當謹記。如一善念起後如何，一惡念起後如何，一凜覺後如何，於寂然無念時又如何，覺後一刀兩段，不得再拖尾。若再有所計，不歸入這本位去，覺亦為病，此便是帶尾，不就此截斷，又帶下去了。此是生死種子，嘗體會得麼？

· 忌失覺照

《王驥陸居士全集*乙亥講演錄（正修分）》

此是修行者最大毛病，凡修行至數十年，不得絲毫受用者，正坐此病。蓋修在一時，而用在平日。**覺照功夫，是修行人唯一目標，亦斷苦證真唯一方法。**眾生顛倒苦惱，只因不覺，外物來誘，不問順逆，枉被流轉，若以慧力覺照，知其虛妄，內外雙空，不受搖惑，自然無喜無嗔，不造惡因，不起惡緣，不受苦果矣。覺照是因地先覺，覺在事前，故名大智覺，照是練習抵抗，諸境前來，得失利害之辨，於人天交戰時，能一決進退，不動不搖，力自充足。

故無論何時何地何事，皆當警覺觀照，不宜忘卻。行者每分修時與平時為兩件事，以為平時行住坐臥，待人接物，都不是修，**一誤也。**

行人不知覺照即是對境練心，以不明心地法門，故不知用心方法，**二誤也。**

行人口說空，所作事業仍不能空，因不能覺照，無由證空，**三誤也。**

行人不知覺照是最要緊之用功法門，越多練越好，越逢刺激事，越可反證自己之定慧力。而彼但求福報，不能大受，不起大用，**四誤也。**忘失即是忘其所以，便是因循、不痛切，此所以明道多而修道少，修道多而證道少耳。

· 明知之而力有不足，則有二法

《王驥陸居士全集·學佛最初之決定》

十四 問：平居習氣來時，如何制止？

答：習氣來時，只怕不覺，覺則未有不轉而空者。若遇極難排遣之事，明知之而力有不足，則有二法：一曰移化，把此心速移於他事而化之。二曰量果，言思量凡事必有其果。如是流浪深入，步步演進，必不堪收拾，則自然凜覺而止矣。

· 不是有心 不是無心 不是不見 不是不聞

《王驥陸居士全集· 悟心銘》

不是有心 不是無心 不是不見 不是不聞
了了覺知 不著見聞 蕩然無住 是名無心
心若無住 妄依何立 妄既不立 夙障自除
問心何來 因境而起 境亦不有 同屬幻影
妙用恒沙 盡是緣心 緣心息處 頓證無生
無生實相 非可眼見 杳杳冥冥 其中有精
證悟之者 名曰見性 是故無求 心自寧一
無心可惑 即是大定 得大定者 無動無靜
無得無失 無喜無瞋 本位不移 起應萬機
不變隨緣 即無生死 成佛要訣 如是而已

觀照功夫：覺照過程者十

王驥陸居士《修中心密證體啟用之過程》

二十三、上來各條，是明心性之真實相貌，與用功及常常保持之法。但覺照一起，習氣即消，此中遲捷各有不同。一為境，一為覺，此又有過程者十：

一境來而不覺；

二境來而再覺，惟起覺極費事；

三境來時起覺不難；

四境來即覺，略有先後；

五境覺同時並起，而有時忘失；

六同起而可以勿忘；

七覺先於境，但有時在後，或偶而竟回到忘失時；

八常覺不動；

九覺尚未淨；

十常寂而常覺照，並覺亦無住矣，此是力量真充足時。