

如何觀照（七）

正念還是要有的，定慧等持

元音老人《恒河大手印淺釋》

“離沉、掉、無記，而令等、持、惺、寂”。 “離”，就是離開。 “沉”，是昏沉、打瞌睡。懶牛上路睡事多，就像那懶牛，不上路睡事倒不來，一上路就瞌睡起來了。有的人不打坐還好，一打坐就昏沉，呼、呼地睡。 “掉”，是掉舉、妄念多，坐在那裡七上八下地打妄想。這樣做功夫絕對不行。我們要做到不昏沉、不掉舉，但也不能落入無記。 “無記”，就是連正念也沒有了，像塊木頭、石頭，這樣也不行。要了了分明，正念昭昭。我們常說觀心、觀心，要觀住它，不能落入無記，正念還是要有的。 “等”即平等。 “持”即均持。 “惺惺”就是觀、就是慧， “寂寂”就是止、就是定。所謂定慧等持，就是寂寂和惺惺均等，沒有偏高或偏低。不是惺惺多些、寂寂少些，或者寂寂多些、惺惺少些，而是等量、均持。既是了了分明，又是寂然不動；既是寂然不動，又是了了分明。定和慧一體，定中有慧，慧中有定。只有一體，才可能等持。

不是沒有孩子的空保，與大慧斥責的邪禪截然不同

元音老人《略論明心見性》

或問：“大慧杲禪師斥諸方靜坐觀心為默照邪禪。今子教人於直指見性後，綿密觀照，保護真心，豈不落入默照邪禪之列？”

答曰：大慧斥諸方為默照邪禪者，以諸方不知有——不識本性——只在那裡空坐，徒勞無益，更有落入死水、無記之虞，所以斥為邪禪。今我們大家先識本性，而後加以綿密保護，不是空保；是有主、知妙有的保，猶如有了孩子後加以養育的保，不是沒有孩子的空保。這和大慧斥責的邪禪截然不同，不可混為一談。

觀照功夫

《心經》：觀自在

元音老人《心經抉隱》

若功夫未到這一步，那就還須時時觀照，使自性安住本位，不隨念轉，不隨境遷，這就叫做“觀自在”。功夫再進一步，圓熟了，這“觀”也不要了，須捨棄掉。有個禪師說過：“無覺無照固是生死，有覺有照也是生死。”如果你癡迷糊塗，隨境遷移、流浪造業，當然是生死。為什麼有覺有照也是生死呢？因為執著在法見、法用上，還有法在，所以還有生死。不過這個生死進一步了，是變易生死。因此，功夫圓熟了，法也要捨掉。即使不觀照，也能牢牢地在本位上不動，這就是“自在”。功夫再進一步，“自”也不要了。自性天真，本來如此，無須常常顧念它。比如，我叫什麼名字，並不需自己常常提醒，不提醒也不會忘掉。這時，自也不要了，佛性無時不在、無處不在，時時處處都在，這就是“在”。更進一步，究竟到家，“在”也不要了，無在無不在。觸目遇緣，無非真心顯現；舉手投足，

皆是佛性妙用。這樣就完全圓熟了。我們就是要這樣一步步地、時時刻刻地做功夫。

所以，觀自在菩薩的“觀自在”三個字，實實在在是我們修行人用功夫的典範。

《圓覺經》：粗、細、微細、極微細四步

元音老人《恒河大手印淺釋》

《圓覺經》是一連講了四句話：“居一切時不起妄念，于諸妄心亦不息滅，住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。”

這四句話是粗、細、微細、極微細四步功夫。粗，就是第一

句話，“居一切時不起妄念”，在任何時候都不起妄念，不攀緣外境，這是粗粗地講，是初步用功。細，就是第二步，

“于諸妄心亦不息滅”，為什麼不息滅呀？前面我們講過，是為了要起妙用，不能把妄念壓死了。但要不跟它跑、不放縱它，這就要掌握好分寸，比較細了。第三步，“住妄想境

不加了知”，住妄想境是什麼意思啊？就是在這個既不壓

死、又不放縱的境界當中。其實，日月星辰、山河大地、人我眾生、花鳥魚蟲等等境界，都是“妄想境”，都是妄想所蘊積的。不是妄想蘊積，就沒有這些人人我我的境界。因為

我們不識得真如自性，無明妄動，追取境相，結果動出來這些境相。我們卻繼續認假作真，妄執妄取，這是多麼迷惑

啊！困惑而造業，因業而受報，從無六道處動出六道輪迴，

從無痛苦處動出無邊苦海。你可能會說：“我覺得這些挺真

實的，怎麼沒有覺出這是妄想境啊？”這就微細了。你的心粗，覺不到微細的境界，要作微細的功夫才行。微細的功夫怎麼作呀？“住妄想境不加了知”，在既不壓死妄想，又不放縱妄想的境界當中，不加了知。為什麼不加了知呢？因為一切有相的東西都是妄想境，也都是真心所顯現的。妄想境就是真心，真心就是妄想境。若無真心，哪來妄想境呢？就像無水便無波、無鏡便無影一樣。因此，就不要對這個妄想境分別取捨了，這就是“不加了知”。第四步“於無了知不辨真實”。我們的心總是處在有與無、真與假等等相對之中，其實，這都是分別心在作怪。什麼有無真假等等，統統是戲論。說有是“增益謗”，它就是這樣，你再說個“有”，分明是“頭上安頭”，無端地“增益”它，那就等於是誹謗它。說無是“減損謗”，它本來就了不可得，何用減損？你再說個“無”，豈不是“減損謗”嗎？說即有即無是“相違謗”——自相矛盾。說非有非無是“戲論謗”。有、無、即有即無、非有非無，四句全是謗法！真假等相對法，亦復如是——也都是這樣。只有證得真如自性，才能離開種種相對。稍一走作，便落有無、真假等相對之中，這就極其微細了。“不辨真實”，不要去分別這個是真，那個是假了。真就是假，假就是真，即真即假，即假即真，非真非假，非假非真，亦真亦假，亦假亦真。

《恒河大手印》：三個層次

元音老人《恒河大手印淺釋》

下面再將這三個修行層次講一遍：

妄念起來了，首先識得它，不跟它跑，妄念隨之而滅。但最初認識妄念的力量不夠，妄念雖然滅了，我們心中不無它的影相，還是有的。像遇到從前的熟人一樣，他雖然已離去，但是我們心中卻翻騰起來：這人多年不見了，他過去怎樣、現在如何。人雖離開，影子卻在。妄念雖滅，影相猶存也。此為力量不充之故！其次，進一步認識妄念，曉得妄念必然自滅，力量較前充足了。但是，妄念的虛幻之相還在，而且停留一段時間才滅去，這如同“蛇結自解”一樣。蛇是不會自己打結的，你若給它打一個結，經過一段時間，它會自己解開。功夫到此，“舊識之人”離去，也不會心起翻騰了，比較以前，又進一步了。再其次，認識到妄念無利無害，妄念起滅與我不相干。因為真心是不動不搖的，我的真心不因妄念起而損一分，不因妄念滅而增一分，真心無增無減，所以，妄念無利無害，任它隨起隨滅。認識到這一點最重要，做到這一點最好、最妙。假如我們起了妄念之後，還在心裡盤旋，還丟不掉，還要再盤算盤算看，這是力量不充之故。很多人都是這樣，晚上做了個夢，醒過來還要再想想，這夢怎麼、怎麼樣，還要講給別人聽聽。假如我們能做到：知道這是個夢，不去管它，心裡一點影子也不留，這就有力量了。如遇舊識、蛇結自解、盜入空室，這是我們對妄念的看法和消滅妄念之力量的不同層次。諸位能把妄念消滅在哪一層上，自己去考察考察看。