

## 如何觀照（九）

### 觀照方法釋疑

#### 摘錄自《般若花·書簡節錄》

手書敬悉。所詢各點略陳愚見如下，未知當否：

一、仁者說：‘有妄念時好觀，無妄念時難觀。’當知無妄念時，虛明自照，正是般若放光。此時雖不起分別，而能微妙觀察一切事物，這正是妙觀察智的初步功能，與第六識的分別計度不同。此重在實證，非思量分別所能解了。

二、仁者說：‘心安住於空性，不起第二念。’如此豈不成為斷滅？六祖說：‘無相者於相而離相；無念者於念而無念。’又說：‘惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。’故拙賦觀心詩有云：‘卻喜心君招撫後，紛紛流寇作良民。’

三、所說：‘無有分別即是止，沒有觀。’應知無分別時，不是木石一般，當下空空寂寂（止），而又了了分明（觀），寂照同時，止觀雙融。於此若不證知，不得名為見性。

四、一般說來，由於凡夫心亂，故先修止，由寂定本體起用觀照，故次修觀。功夫純熟，便止觀雙運，定慧等持。但學人根性不一，法亦無定，如學禪、參話頭，是以極強的慧力照顧參究，圓教行人修觀心法門，下手時迴光返照現前心念，不取不捨，當下寂然，這些都是由觀入止，以慧助

定，再由定發慧，最後定慧交資，寂照現前。（答遼寧曲居士）

二、壇經說：‘若只百物不思，念盡除卻是為大錯。’這是說壓制念頭、不會起用之過。六祖指出：‘于諸境上心不染曰無念；于自念上常離諸境，不於境上生心。’這種無念境界，也可說是‘正念’，修至定慧圓明時，自然體用如如了。

三、觀心時提起正念，返照憧憧往來的生滅心，不隨逐、不執著、不排遣，知妄心本空，何須著意於取捨，總是不理。如小兒久哭無味，自然停哭。觀心一法，正如伐木斷根。經云：‘能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。’因此佛法的根本在心，行法的根本在觀。

四、觀心與參禪下手方便，有所不同，但開正知見、悟本心性則一。六祖對惠明說：‘汝若返照，密在汝邊。’故觀心、參禪又都不離返照。仁者果能一念不生，而了了分明，正是本體現前。（答保定胡居士）

理雖如此，更要由解起行，由行而悟，由悟而證，不斷以般若（無分別智）觀照，或念佛、念咒，二六時中念起即覺，覺之即空；雖然，心空不動，但靈明遍照，了了不昧，於一切境、一切事，照樣應付，照樣處理，但心不粘滯，灑脫自在。在方法上，特別要常常與自己習氣奮鬥，常常與自己逆，在有障礙中忍得過，就能較快清除積垢，這正是宗下

的保任和牧牛功夫。果能諸妄消落。自然心寶常現。（答安徽鄧金祥居士）

我們修心的主要目的是息妄念、去執著，但因多生貪著、污染，非一時可清，故人人都須經歷一個翻騰、清掃過程；特別修心中心密法，功夫加深，習氣被迫翻出的力量也愈大，翻到一定階段，定慧力逐步增長，無始習染便逐步鬆動、轉化。遇到世間之事，也不是不想，唯應以智慧照察，事來便應，事去便空，不留滯、不粘著。如經所說："應無所住而生其心。"（答保定劉居士）

台宗以四觀釋"化法"四教：如來對藏教根性人，使修"析空觀"；對通教根性人使修"體空觀"；對別教根性人使修"次第三觀"；對圓教根性人使修"一心三觀"。當修一心三觀時，行起解絕，唯迴光直照此湛寂圓明之心，更直照去，則即空、即假、即中，圓融三觀一時現前，不勞次第安排，所謂舉一即三，言三即一；非一非三，而三而一，故名為不思議妙觀。果能如此，便與諸佛菩薩、諸大祖師一鼻孔出氣矣。（答上海李老居士）

### 摘錄自《般若花·“三無漏學”略講》

（二）“三學”與止觀的關係定慧（戒在其中）即止觀，也即寂照；可以說：止觀是因地下手方便，定慧和寂照是功效

和結果。實際上因果不二，始終一如，三者是統一的。止觀法門是超生死、證菩提的要法，一切大小乘佛法離不開戒定慧，即離不開止觀。所謂止，就是止息妄念；所謂觀，就是觀照自性。通過止觀徹證不生不滅，不來不去的常住真心。

### （三）關於止觀的實踐

……到了智者大師，傳慧思大師三種止觀：說了不定止觀，即《六妙門》，或次第相生，或方便對治，無有定法；漸次止觀，即《釋禪波羅密次第法門》，初持戒，次修禪定，後漸修實相，次第而入；圓頓止觀，即《摩訶止觀》，初後不二，行解俱頓。另外，還為其俗兄陳（金+鹹）講了《小止觀》。……所謂“一心三觀”，舉一即三，言三即一。寂然無念是空觀（體真止）；明明了了是假觀；（方便隨緣止。知空非空。隨緣利生。）寂寂無念，而又了了常知，寂照同時，不落二邊，就是中道第一義觀（息二邊分別止）《小止觀》 在最後一章裡，已闡述了這三種觀法。……

一般說來，在修系緣上，或修數息、隨息，或隨習氣以“五停心觀”對治，調停粗重習氣的基礎上，應時時刻刻迴光返照，注意察看當下心念，不隨不遣，不取不捨，日久功深，妄想自能逐步歇下，而本具智光同時逐步發露，空寂靈明的無念心體，便清楚現前。觀世音菩薩修耳根圓通中所謂“生滅既滅，寂滅現前。”黃檗禪師《傳心法要》也說：“但直下無心，本體自現。”

### 四、念佛與業觀

現在特別須要提出的，持名念佛與止觀是完全可以一致的。因為一句佛號驀直念去，雜念不起便是止；一句佛號。心念耳聽，明明歷歷便是觀。

### 摘錄自《般若花·學佛隨筆》

●嘗聞師言：世間無論千萬最大事，都抵不過一個死；千萬個死，抵不過我一修；千萬個修，抵不過我一覺。覺則心空，此是最上福德，輕重利害，不可比擬。當知眾苦只緣不覺，極樂無過明心，每於妄念習氣堅固纏縛時，三致意焉。

●善乎梁任公之言曰：“種種煩惱皆我煉心之處；種種危險皆我煉膽之處；種種艱巨皆我煉智煉力之處，隨處皆我之學校也。”故修大定大慧者，不慕山林，不厭塵俗，工作生活，一切照舊，但心已出難，種種境界，無所粘著，喜怒哀樂不動於心。大心居士，當從這裡下手。融一分境界，證一分本智，消一分妄念，得一分法身。在煩惱日用處煉出，更為得力也。

●初學佛法，固須文字般若，以起觀照，而達實相。迨漸入漸深，則能觀能照者，亦覺其為妄心，何況文字。

●古德云：“罪性本空，放下便了”，是重在“放下”二字。“放下”者，慧照觀空，知一切本空，不被流轉，自然漸歸消釋。

●淨宗念佛，不起雜念即是止；字字分明即是觀。禪宗參話頭，不可用心意識參，即是止；不可墮在無事甲裡，即是觀。豈有一法能出止觀之外？蓋止觀者本性之寂照也。

●觀行每用意識者，乃用其了別之功能，而除其攀緣之過咎也，念佛亦然，持名功深，循流溯源，從用入體，不期然而轉識成智矣。方便善巧，孰逾於此。

### 摘錄自《般若花·我的學佛因緣》

於是從二十五歲那年一月一日開始，下定決心，正式學習佛法，永不退墮，並到能海上師處去受了三歸五戒。從此日日靜坐習定。收攝自心。同時，得友人介紹與正在天津弘法的王驥陸師通信，他指示我以般若要旨，並函授觀心方法：

“常在未起念前及一念甫去時起觀。觀我本來相貌，即此‘非空非有，寂寂然，圓明普照，非不見聞，然而無念’由觀力強，定力自得，定慧交資，則寂光現前”我起初覺得難以措手，因為惑業紛然，所謂“本來相貌”，實無從觀起。但實際上，此法是仗文字以起觀照。而引發實相。經我專勤如理作意：參研觀照，一面在人事日用處，刻苦砥礪，時時與煩惱習氣周旋，這樣兩年之後，自覺病況大轉，心境比前明朗，與前判若兩人。

## 摘錄自《般若花·幻齋詩存》

觀心

(一九四六年冬)

(一)

慚愧凡夫業力牽，升沉六道事堪憐！

迴光照處根塵寂，一角青山證道緣。

(二)

剎那分別魔軍熾，直下觀心業識清。

且道當前何所似，非空非有一孤明。

(三)

無明忽起急留神，三毒牽纏眾苦因。

卻喜心君招撫後，紛紛流寇作良民。

(四)

何須捨妄與求真，歇下狂心識主人。

生死涅槃同一夢，山河大地法王身。

## 摘錄自《幻齋心鴻》

●要悟在當下，修在當下，證在當下，用在當下

觀心即是修心，兩者不別，知“三心”不可得，當下見性！

我們修心地法門，要悟在當下，修在當下，證在當下，用在當下，時時返照，刻刻用功，五蘊若空，苦厄頓消。（答西安劉志強居士）

●“注意當下”即是叫您默契“無念時的光景”

觀心，是學佛之重要法門，在拙作《學佛是怎麼一回事》中有“觀心”一節，文雖不多，但是觀心的要領，依之實踐，能有具體的下手方法。今再略告觀心方法，(具體請多參究《般若花》，與“人事磨練”一節一起看)觀心先看自己妄念即迴光返照，不取不捨，既不隨它流轉，也不著意遣除，每日起觀數十次，漸漸純熟，妄念也漸漸息下。如此繼續用功，雖然無念或少念，但繼續返觀，此時即由“觀妄”，漸漸轉向“觀真(觀自己真心)”，觀到一念不生，“心空及第歸”。

這時雖一念不起，但見聞覺知，了了分明，並不斷滅。此時即是動靜不二，定慧雙修，如明鏡照物，雖鏡體寂然，而諸影了了分明，前者即體、即空、即靜，後者即用、即慧、即動，故觀心的人最後悟心時，體用不二、定慧圓融，動靜一如。據仁者所說是體用、動靜、定慧都未圓融無礙，未能悟入不二法門，也即沒有明自本心，見自本性，故有種種障礙、疑問，如云：“內觀與心上不著一物，沒有形成統一。”所謂“注意當下”即是叫您默契“無念時的光景”，否則始終是“識神”用事，安能修悟自性？故參禪必須起疑情，而且必須在“話之頭”上起疑，以一念轉萬念，若落入話尾，早已起種種分別，即不能起“參話頭”作用。……仁者說：老是在觀照上“通不過”，其實可先以念佛息其妄念；妄念息處，而了了分明，靈光獨耀即是觀照，也即



是“平常心”，請仁者試從這裡下手，或可有所把握。（答  
崔博居士）