

## 如何觀照（二）

元音阿闍黎

觀照是正行，打坐是助行

元音老人《恒河大手印淺釋》

我們修心中心法強調“觀照是正行，打坐是助行”，就是為了突出觀照的作用，妄念來了要看見它，立即凜然一覺，不睬念頭。若看不見它，分明是跟著妄念跑了，這就是“滲漏”。這些滲漏的妄念都是六道輪迴的業因。跟著念頭跑，必然隨境轉。著境之後就造業，造業之後就受報，以致六道輪迴無有出期。就象水桶有個漏洞，自性妙用之水全被漏光，便墮落成六道凡夫了。墮落是業果，滲漏就是業因。

觀照方法舉例

略說

元音老人《上海寓所隨緣開示（三）》

內不隨念轉。因為我們妄念是裡面跳出來的，我們打起坐來，坐在那兒，不對外了，這個念頭，刷刷刷，不停地出來，是吧，念頭一來，把咒一提，唵嘛呢唄吽吽，咒就切斷妄念。其實，念佛也是這個作用，念佛一天要念十萬八千遍，還是起這個作

用。這念頭來了，阿彌陀佛，阿彌陀佛，不是念頭切斷了嗎？把念頭切斷了，是吧，念佛也是起這個作用。所以內不隨念轉，念頭一來，我就看見，也就是禪宗所說的“不怕念起，只怕覺遲”，念頭起了，你沒知道，不知道，不覺，跟著念頭轉了，噢，轉了幾個圈才知道，那太遲了。它一冒頭，你就看見，哎，不睬它！說起來這是禪宗辦法，也是密宗的辦法，密宗大手印，大手印就是這樣說，大圓滿也這樣說，念頭起來的時候啊，我們用一字訣，就是：“呬！”它用一字訣，它就是看見念頭起來，呬！不跟念頭跑。就像水上畫圖一樣，拿盆水來，拿根筷子這麼畫畫，畫過了之後，這個水就沒痕跡了嘛，像水上畫圖，念頭一起，就消掉，沒有痕跡，這是密宗的辦法，不是也等於禪宗的辦法嘛，是吧。所以禪、密的辦法其實是一樣啊，到家都是一樣啊。內不隨念轉，還要外不為境遷。……你不要動心，這個境界現前，讓它現前，你不睬它，不跟念頭跑就是。所以我們下座用功啊，就是這麼樣子觀照，既是禪，也是密，都是一樣。

### 元音老人《在海口開示》

弟子問：“斷”念法，不是跟觀心一樣嗎？

師曰：不錯。“斷”了，你就看著它，這就是觀心。這時一個念頭不起，你看著它。你一天“斷”30回或40回，很好啊！

“斷”念法就是斬斷妄念，使它不能連續。念佛、持咒為了什麼？“阿彌陀佛……”、“嗡，伯啦伯啦……”這麼念著，究

竟是為了什麼？就是把你的念頭斬斷。你如果一心念佛、持咒，妄念就沒有了。所以，念佛持咒就是把你的念頭斬斷，叫你的妄念不連續。

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

大手印的方法是，當妄念一起，就“呸”地一聲，將妄念喝斷，從而保護真心。但我們也可以用別的方法，比如念佛、持咒等。當妄念起時，就念阿彌陀佛，或持一句咒語，不跟妄念走，將妄念轉化，同樣可以保護真心。更或當妄念起時，**凜然一覺**，一切化空，妄念也就歇下來了。“觀照”有兩層意思：一個是妄念來了你要知道，一個就是**凜然一覺**。有一個比喻叫“**如貓捕鼠**”，就是把妄念比作老鼠。要有貓那樣的警覺性，老鼠一露頭，立即就發現了。這在禪宗裡叫“**照顧話頭**”，照顧就是看好它。這種“看好”之念是正念，做功夫正念不可失。正念就象衙門口的差人，擋住閒雜人等，不許進去。正念是佛性的妙用。如果失去正念，要麼是覺察不到妄念紛飛，要麼是做死定功夫，變成土木金石。這是做功夫時的兩條岔路。因此，**禪宗要提起疑情，淨土宗要執持佛號，密宗要持咒結印，大手印要我們“不離自然本體以觀照之”**。其實我們修一切法，就是練就“**不理睬**”的功夫。念頭不是不來，不是不起。儘管來，儘管起，不理睬它，它自然就化除了。念佛也好，持咒也好，參禪也好，都要念頭來了不擒不縱。其實念頭是擒不住、壓不了的，它會來的，正如古德所說：**風停浪猶湧**。念佛的人，念

頭來了，不理睬它，把佛號提起；參禪的人，念頭來了，不理睬它，把話頭提起；修密的人，念頭來了，不理睬它，把咒語提起。一心照顧佛號，一心照顧話頭，一心照顧咒語，妄念就自然轉化掉了。對於念頭，不是不讓它起，也不是放任自流，而是轉化掉，這是活的，不是死的。上次提到臥輪禪師的偈：“臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長”，那是壓念不起，是死的，不行！要不擒不縱——不理睬它才行。……妄念一起，就看見它，不跟它跑、不理睬它，它馬上就轉空了，了不可得。行住坐臥都如此，你看不出他做功夫，其實他時時處處都在做功夫，這是心地功夫，稱之為“行道之始覺光明”。為什麼說是“光明”？念頭一起，就能看見，若不是光明你怎麼能照見它呢？有人說：“我念佛念得不好，念了很久，還是有很多妄念。”要我說，你念得很不錯，妄念起了，你能照見，這就是始覺光明啊！妄念就象房間裡飛蕩的灰塵，沒有光明你看不見。如果透進一線陽光，你就會發現，灰塵原來這麼多啊！所以，打坐時、念佛時照見妄念，是好事而不是壞事，這是始覺光明，開始覺悟了。進一步就是不跟妄念跑，不理不睬，全神貫注地念佛或持咒，心念耳聞，聽得清清楚楚，妄念自然就息下來了。這就是“行道之始覺光明”。

## 分說

### · 念咒就是觀照啊

## 元音老人《上海寓所隨緣開示（七）》

問：上座時候就不要觀照了噢？

上座時候，念咒就是觀照啊，哎，就是觀照，耳根觀，那持咒就是觀照。下座之後，要不忘觀照，要看住。一切境界來了，不要跟它跑，不要忘記，是吧。一個境界來，哎，開心啊，跟這跑了，是吧。假的，不要動啊。念頭起了，哎，念頭來了，我不睬你啊，是吧。所以念頭來了，我不睬它，把它化空。念頭勢力強，化不空，要持咒，用咒來化空。它勢力不強，念頭一來——哎，不動，它就不動了，蠻好，是吧。

## 元音老人《佛法修證心要問答集》

67 問：觀心與持咒有無差別？

答：觀心等於持咒。觀心是自力，持咒是他力。

198 問：關於“心念耳聞”，我感覺若注意“耳聞”，又注意“心念”，心易亂，究竟如何是好？

答：耳聞是能聞之性，而不是注意耳朵。所以耳聞心念咒之聲，則妄念不起矣。

201 問：剛見上師時，覺得自己本來是佛，因此於一擊掌之剎那，便明瞭自性本空。但時間一長，煩惱又起來了。

答：可憐，出聲持咒以轉換吧。

## · 念佛也是觀照

## 元音老人《恒河大手印淺釋》

念佛也是觀照、也是止觀，“阿彌陀佛，阿彌陀佛…” ，行人的思想被佛號攝住，思想不動了，這就是止。自己念、自己聽，聽得了了分明，這就是觀。縱然不出聲，心念阿彌陀佛，也聽得清清楚楚，這就是照。照顧佛號、不雜用心，是止；照見佛號、明明歷歷，是觀。觀心，不是觀肉團心，而是觀心念。我們修中心法，也是觀心。座上持咒、心念耳聞，念得字字清晰，聽得了了分明。……………我們修中心法，有的人每天坐兩個小時，還覺得難過，勉強坐幾天，就堅持不下去了，這就壞在沒有恒心。於是，就改為散心念佛了，嘴裡“阿彌陀佛、阿彌陀佛……”，心裡卻是妄想紛飛，這樣行嗎？這等於沒有念佛，不行的！佛者，覺也。念佛，就是念念在覺，這是念佛的真諦。不明白這個真諦，迷迷糊糊地念佛，那等於沒有念佛。我的師父（王驤陸上師）從前講過，假如念佛的人很多年不得妙用、不得力量，那就趕快改修密宗，待修密得了相應、得了三昧之後，再回過頭來念佛，就知道念佛的落處了。所以，我們學佛的人，要識得妄念的來處，於妄念歇處認取真心，這最重要。認取真心之後，“則自然而住”。無住之住，叫自然而住。自自然然、平平穩穩，惺惺寂寂、寂寂惺惺，不再被境界所動搖，不再為妄念所困擾。這樣學佛，才是真正得力。不然的話，都是錯用功。

元音老人《中有成就秘笈》

淨土宗的“般舟三昧”，“念佛三昧”就是禪觀。《觀無量壽佛經》中就講了十六種觀的方法：觀太陽、觀淨土聖境、觀阿彌陀佛等等，其中最容易的念佛觀是第十六觀。就是耳根要聽著自己念佛的聲音，字字分明。

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

觀照就是不隨念轉、不為境遷，以使自性秒秒不離，這就是為了護持相續啊！修淨土也是如此，大勢至菩薩教我們念佛方法：“都攝六根，淨念相繼”。相繼就是相續；淨念，是指念佛功夫純熟，能念之心與所念之佛一時脫落，無能無所、無淨無穢，天真佛性朗然現前，這才堪稱“淨念”。有的人弄錯了，以為能夠連續不斷地念“南無阿彌陀佛”就是淨念相繼了，其實差得很遠。須知“口念彌陀心散亂，喊破喉嚨亦枉然”啊！淨土宗不是要求低，而是要求很高。現在有的人偷懶，不肯用功，馬馬虎虎地念幾句佛號不“至心”，等於沒念，就幻想生西。若不能生，那是阿彌陀佛的過錯。還指示別人，不需要一心不亂。唉，一個豎窮三際、橫亙十方、三根普被、利鈍全收的大好淨土宗，被他誤解成這個樣子，怎不令人痛心之至？

### · 大手印方法

### 元音老人《佛法修證心要問答集》

210 問：因工作忙，有時觀照力不足，便採用了大圓滿中“斷”念法，一天數十次，這樣於顛倒中似較前有些把持力。

答：這種簡易禪法於事忙人最適用。你能每天做數十次，日久功深，自然於不知不覺中打成一片，而歸家穩坐矣。

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（八）》

問：上師，這個念起不隨的時候呢，就是看住它，還是上師原來教我這個喊一聲“斷”，這種方法？

哎，那就是你在百忙當中做這個事情，蠻好。忙的時候，這個事那個事，多的時候，哎，斷！把它停一停，冷靜一下。

問：喊出來嗎？

你喊出來也好，不喊出來也好，隨便你了。不喊出來，你心裡也是說的，哎，斷！斷了，噢，你作個意嘛，噢，這是百忙當中做的功夫。你看我忙的要死，這個事，那個事多的，哎，斷！把它冷靜一下，哦，把它切斷一下。哎呀，不是這樣，你的妄念頭連續不斷地那麼連著，就壞了。