

## 如何觀照（十一）

### 觀照功夫

- 一種妄心觀妄心，再後來真心觀妄心，最後真心觀真心

《2000年徐老於寓所幻齋對保定居士的開示》

劉居士：徐老師，您簡單的說說，這個初學的人，修心中心法修的時間比較短的人，觀照的要領怎麼做呀？怎麼觀照？

徐老：觀照呀，這個話只能用言語講出來，不一定講你針對性的。總的來講，觀心，比如這個茶杯，我迴光返照，本來我看茶杯，現在眼睛閉起來，看自心，所以觀心有兩種，觀真心、觀妄心，分兩個方面。觀妄心，就是妄想生生滅滅，眼睛閉起來生生滅滅很多，妄想很多，這是觀妄心。觀真心，妄想歇下來以後，由智慧迴光返照，這叫觀真心。那麼大多數的人都是觀妄心下手的，都是妄心生滅，不去理它，慢慢慢慢它妄心由多到少，由從有相到無相，到最後呢，了了分明而一念不生，一念不生、了了分明，這個境界就是觀真心了，妄心歇下來了，真心現出來了，這個境界也叫清靜心，什麼時候出來呢，你無所住的時候清淨心就出來了，所以無住生心，生的就是清淨心，假如有住生心的話就是妄想顛倒。

觀的時候有兩種，一種觀的時候呢，它不是眼睛看的，用智慧迴光返照，觀自己妄想生生滅滅，到後來呢，它這妄想生滅心歇下來了，就是照了，照見五蘊皆空，照見。照見的時候呢妄想不起，生心、起心動念沒有了，到最後這個時候觀的是真心觀心。所以觀心有兩種：一種妄心觀妄心，再後來真心觀

妄心，最後真心觀真心，都是自性三昧，這就是應無所住而生其心的境界，到這個境界時，無實無虛、無來無去，清淨自性很清楚的現前，所以這個觀心的境界是很容易誤會，為什麼誤會呢？哎呀，一觀心呀，好像我就迴光返照看見心就是真心，實際上觀心的心不是真心，被心所觀的心，能觀的心都不是真心，到真心現前的時候，妄想脫落，這個是真心，但是妄想脫落不是簡單的，有時候覺得你好像妄想脫落了，實際上還沒有脫落，還有這個境界，總的來講，觀心反反覆覆的觀，一天要觀，《般若花》裡有的，觀數十次。我以前觀心，就從觀心下手，一天觀心，以前沒有事情的時候，觀、觀，沒有起念的時候什麼境界，等下妄想來了，就停下來，回去再起觀，重新起觀，起心動念，起觀，起觀還是觀的妄想，越觀越清楚，那麼妄想越來越少越來越少，到後來呢~不觀而觀，心即非心，不觀而觀！它自然觀，你用不著起心動念，起心動念還是妄想麼，不觀而觀，心即非心，過去心不可得現在心不可得未來心不可得，心就不是心，講到心講到觀都是善巧方便，這時無所謂觀無所謂心，但是呢，觀心清清楚楚，這樣。所以這個觀心的法門呀，講起來就是般若波羅密多，就是般若、智慧，智慧觀，觀，一切佛法不離開觀心，禪宗的也是觀心，六祖也有觀心的文字，六祖呀，六祖的《壇經》裡面有觀心的法門，禪宗也講觀心，止觀也講觀心，天台宗講止觀就是觀心，淨土宗也講觀心，印光法師不是講，即念即觀，即觀即念，觀，也不離開觀。所以觀心是佛法裡的大法門，很大的法門，很殊勝的法門，當

然到最高境界，不觀而觀啦。你用不著成心去觀就在觀照中，你就寂而常照，寂然不動，這時候觀照分明，到這個境界，得到很大的受用，但這以前經過很大的翻動，習氣翻出來，妄想翻動出來，這都是進步的現象，以後慢慢慢慢消下來，所以我可以跟各位講一講，就是這個修行的艱苦呀，憨山大師在《禪門日誦》裡面有段話，這段話很重要，我向大家來簡單來供養各位。他這麼說呀：修行，不管你念阿彌陀佛也好，修禪宗也好，修止觀也好，是嗎？修行到功夫得力的時候，妄想都大量的翻出來，所以說力量很大非比尋常，這是憨山大師講的，力量很大，不是一般的力量，他有煩惱歇不下去，沒辦法控制它，這時候呢，你就是要用大忍耐力、大精進力、大勇猛力，他講三個力量，大精進，大勇猛，大忍耐，還有三句話，“切不可被它籠罩”，習氣出來的時候不可被它籠罩，罩住了。“切不可被它調弄”，你不可哎呀，今天這個事情好像很重要，實際不是重要，重要不重要你自己懂的，你說它大事就是大事，你說小事就是小事，但是這個時候你習氣來了，很小的事情當它大事，大得不得了，這個事情好像一定要解決，所以就不要被它調弄了，你被它調弄就你上它的當。“切不可當作實事”，當作它實事情，這是假的，夢幻泡影呀！你當它真，習氣翻出來了，他講的三句話“切不可被它調弄，切不可當作實事，切不可被它籠罩”，要用什麼呢？要用精進勇猛之力，好比我拿一把刀呀，魔佛皆揮，魔來也斬，佛來也斬，魔佛皆揮，什麼境界來都放下，都斬斷，要經過這樣子，艱苦奮鬥慢慢歇下去，

歇下去以後呀，慢慢清楚，清楚以後，最後，勝利了，你鬥爭過去，勝利了，無量輕安，無量自在。《禪門日誦》裡有，憨山大師講的一段話，叫“禪宗法要”，這開示，好得很。在這裡，這個時候你不要生歡喜心，你一生歡喜心歡喜魔又來了，這個功夫得力的時候，這時候還不能相差一點點，相差一點點就上當，所以修行的人呀一定要善持于金剛持地就是這個道理，你不去理它就不動啦。哎呀，我習氣多得不得了，我這法不修了，越修越亂，不修不修了，其實這是越修越進步哇，他這不知這是進步呀。所以一定要參訪良師益友呀，好的朋友、好的師父，多參訪參訪，很重要！不然的話，他不能出來呀，轉不過身來就拉倒了，生死就不能了了，這是憨山大師一段話，我供養給各位。

劉居士：徐老師，您的《般若花》上吧，提到這個問題。

徐老：我講一下，你這個照住跟照見呀，我在《般若花》上這個“破二執”這個地方有的。

劉居士：就照見和照住的區別？

徐老：這區別，寫得很詳細的，你再看一看，好嗎？

胡居士：《學般若、化二執》是這篇文章嗎？

徐老：對。什麼叫照住？什麼叫照見？照住跟照見不同的，先照住，住了以後，才能照見呀，你住也沒有住怎麼見呢，沒有開智慧呀，可以供參考，參考參考。

劉居士：您老在觀心的那一段當中，提到這麼一個問題，您說觀照的人吧，這個妄念起來不理它，它自然就過去了，有

個人叫我問問這個問題，就是那個妄念吧，妄想起來不理它，但是又想知道這個妄念起來是不是要時時刻刻光是那麼盯住，你要不盯住妄念起來也不知道哇？

上海胡居士：這講到智慧的問題。

劉居士：是吧，是不是總得盯住這個心看著它呀，你不看著它，那它起來就不知道？

徐老：定慧呀大定大慧，小定小慧。開悟一樣，開悟也不是一次的，大悟一十八，小悟無數次，所以禪宗上也講。這個有時候看到妄念起來了，其實他已經有定力了，如不修的人，沒有定力看也看不到，一天到晚起妄想，自己不知道。當你看到哎呀妄想起來了，這已經有定力了，慧照的力量還沒有。所以被它調弄，被它牽著跑，隨它流轉。要等這地方有定慧力的話，妄想起來就能不理它。能夠把握住，不理！不理的時候它妄想又來了，好比與我相對的，一個一個賊進來了，你要不搭理他，他也不能劫東西。我觀照，看到一個一個賊進來了。但是你還沒有力量打出他，這就是觀照跟習氣相對治的時候，這個我在《學佛除習氣的過程》這篇文章裡邊有的，叫“照”的過程。有七八個照，最剛開始時候的是不知道照，一天到晚起妄想，後來起妄想怎麼呢，妄想起了很久以後，哎呀，我這會馬上回來，馬上回來再觀照，已經很遲了。再後來呢妄想起來了，觀照也跟著一起來。再後來，觀照在前面，妄想後面。再下去呢，觀照，一天到晚觀照，寂而常照吧，一天到晚觀照，

妄想無影無蹤了。這是起觀、觀心的過程，這個在《除習氣的過程》裡面有這篇，《般若花》裡都有的。