

## 如何觀照（十）

### ● 自性本來清淨，這些虛妄想就不用去理它

到真正見性以後，這些法門不再是主要的，而是要時時返觀自性，時時不忘記自己的觀照功夫。當一切法來的時候，要不取不捨，不去跟它流浪，又不要著意去掉它、討厭它。

一味不理它！你為什麼要理它呢？我們的本心，我們的佛性本來就是清淨的，這妄想它是一時現象，你一定要去掉它，那就是妄想上面又加妄想，也就不能清淨了。因此見性以後，我們只要明白自性本空，自性本來清淨，這些虛妄想就不用去理它，反正它是虛妄的。《金剛經》上講：“凡所有相，皆是虛妄”。跟下來馬上又講：“若見諸相非相，則見如來”。

如果知道一切相並不是真正的實相，也不去執著這許多相，就見到如來的本性了。因為即相可以見性，譬如金器雖妄，卻全體是金子。所以修行人，不管動靜忙閑，時時刻刻都要回光觀照，用照住（定）的功夫，進而達到照見（慧），因此心經上說“照見五蘊皆空”！

如果智金居士，你對這個觀心功夫注意的話，我的《般若花》裡有一篇文章“學般若，化二執”，你可以參考一下。

照，由體起用，一個照住，一個照見，能夠起妙用，就不被境界所轉。（答保定胡智金居士）

### ● 觀念雙修

近日既隨息念佛，又迴光返照心念，此即觀念雙修，並無不可，吾人妄心流浪，不用種種法對治，欲其安於一處，甚難，甚難。但須知念佛時能口念耳聽，清清楚楚，即寓有觀心作用，即念即觀，即觀即念，觀念合一，定慧雙融，貴在堅持勿見異思遷，勿得少為足，偶覺輕安，也勿自喜，為要。觀心、念佛《般若花》中都已詳說，不再一一。（答保定胡智金居士）

### ● 亦可覺照中，提起一句洪名即觀即念

此外凡修心密，已能由體啟用，覺照現前，亦可覺照中，提起一句洪名，即觀即念，觀念合一，心佛一如，逐步可以做到“恰恰念佛時，恰恰無佛念，無佛恰恰念，當念恰恰無”也，即證入“念而無念”“無念而念”之境也。利根之人至此必能恍然，禪淨無不圓融無礙，而證入自在之境。（答覆魏老）

### ● 與人講話時，照樣可以不失覺照

3、不過初學必先從坐中練習，才能逐步安定下來。否則平時不易覺照。

4、功夫成熟，與人講話時，照樣可以不失覺照。初學的人，與人談話過後，馬上顧到覺照，也是一樣的。（答南通王居士）

### ● 真心不即不離見聞覺知

蕭居士說，真心離見聞覺知（妄心）。此說似不全面，也可說“真心不離見聞覺知”，是不即不離。故祖師說：見色聞聲不

用聾。《楞嚴》說：“五蘊、六入、十二處、十八界，皆如來藏妙真如性。”六祖大師也說：“不離見聞緣，超然登佛地。”因見性明道後，雖無虛妄的六塵境界，但不無真知妙用，所謂從根本智起差別智也。（就蕭平實之著作答劉東亮居士書）

## ● 練心之法

練心之法：要在有礙中忍得過；於一切法取不捨，常與自己逆便是進功。有礙中忍得過是實際功夫，不是口頭活計，事上證得才能真得大自在。（《幻齋偶談》）

摘錄自《2000年徐老於寓所幻齋對保定居士的開示》

## ● 照住的時候就是起念也沒關係

劉居士：您說正照見的時候應該是一念不生的時候，有妄想的時候是不是算是照住？

徐老：照住的時候就是起念也沒關係，知道它就是妙用，所以妄想就是妙用了，只要不粘了，不粘。我們跟佛菩薩的界線就是，粘還是不粘就是一條界線。我們處處地方都粘了，色聲香味觸法都粘的。佛菩薩就是應無所住而生其心，應生無所住心，無所住還有心的，《金剛經》後面叫，首先講的“應無所住而生其心”嘛，後面就是講“應生無所住心”，生無所住的心，無所住什麼心啊，無所住不是沒有呀，還有心呢，這裡就是無所住的，無所住而有心，這就是清淨心，就是清淨之心嘛，所以這裡我們把它搞清楚，就容易體會到。

## ● 照看

蘇居士：觀照，怎麼觀照法？我一說看到要觀照…

徐老：觀照就是什麼呢，好比我看一個東西。我看，這是觀照，但是我看了以後迴光返照，看裡邊不是看外面的，看裡邊的，裡邊的影像，大大小小變化，不去理它，還是看這個影像，影像看著、看著都是空的，都是沒有的，這個就叫照見，照見五蘊皆空嘛，就是照見。照見以後就五蘊皆空，這個空不是沒有，它還是了了分明，叫妙有。我們見到妙有境界，妙有就是真空，真空就是妙有，一回事。

## ● 念咒的時候呢，不要管前念已滅後念未生

劉居士：哦，觀不起來的，念咒。

徐老：念咒的時候呢，不要管前念已滅後念未生。

劉居士：哦，不要管這個。

徐老：（如果管這個），這樣子呢，念咒的力量就分散了，這還是要一門深入。

## ● 就不理當下就是呀

劉居士：自己做一念不生的功夫。

徐老：噯，做一念不生，一念不生到妄心歇下來。“妄心不歇，歇即菩提。”歇下來就是菩提。

劉居士：徐老師，您看做一念不生的功夫，我是平常不想事，這樣對呀。還是象您昨天說的那個不理？

徐老：不理是習氣來的時候不理。

劉居士：習氣來的時候不理呀。

徐老：習氣來的時候不理，不理它就歇即菩提了嘛。

劉居士：只是一念不生的功夫怎麼做呢。

徐老：做一念不生的功夫，你念來不隨，念起不隨。

劉居士：哦，不取不捨啊。

徐老：不取不捨，對，就是不取不捨。

劉居士：那麼徐老您說說這個情況，您平時也說吧，您比方我現在做到不理了，我要不理了，那是個什麼樣的了？那心態調整什麼樣的了？

徐老：你講吧。

胡居士對劉居士：讓您自己參，呵呵。

徐老：那是什麼境界。

劉居士：讓我個人說吧，如果要是一念不生的話，如果知道那個念頭來了，馬上做到不理，那我個人覺察，就應該又回到本位上去了。

徐老：道理講的是對的，但是這些都是分別心。

劉居士：是呀，哦。

徐老：實際上你見到本來的時候呀，沒有話。有許多人啊，什麼叫自性本來面目，這什麼是本來面目？因為萬法不離自性，全相即性，心相不二，所以這個拿茶杯、講話，都是本來面目，

一切法皆是佛法，“青青翠竹皆是般若，鬱鬱黃花無非法身。”  
就是這個道理，萬事萬物都是佛性。

劉居士：徐老，您剛才說我，如果不理了，我現在有個念頭來我馬上不理它了，我認為不理以後就回到本來上去了，這是理上的認知。

徐老：噯！你真正做功夫的時候呀，習氣妄想都沒有，都掃掉了，都歇下來。

劉居士：回到本來上去這想法也沒有。

徐老：回到本來，你一切分別心都沒有。

劉居士：不理就是對了。

徐老：就不理，對。

劉居士：就不理了。

徐老：就不理當下就是呀。

劉居士：不理了。

徐老：當下就是。

劉居士：當下就是了，明白了嗎？不理了，當下就是，不用再回到一個什麼地方去了？

胡居士：回到法位呀。就是不理了，當下現成。

徐老：噯。

劉居士：不理了，當下解脫。

徐老：所以古人講：“不用求真，唯須息見。”不要求真心，把妄心歇下來就是這個，就這個。

劉居士：哦，不要，不要再找了。

徐老：只要把妄心歇下來，就是這個。

● 不要作意保持一個什麼狀態？

劉居士：不要作意保持一個什麼狀態？

徐老：不要作意，不是方便就是相嘛，凡所有相皆是虛妄。

劉居士：對了。不要作意，一作意又不是了。

徐老：這個，我也是在心地上做功夫，講也講不清楚。