

如何觀照（四）

觀照方法釋疑

目的都是為了將妄念斬斷，不隨之流浪

元音老人《恒河大手印淺釋》

淨土宗提佛號，禪宗起疑情，密宗持印咒，都是為了轉化妄念、保護真心。……念佛、參禪、修密，其目的都是為了將妄念斬斷，不隨之流浪。若無“滲漏之妄念”，就斷了“輪迴業因”。

觀照就是不隨念轉、不為境遷

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！

元音老人《在鎮江開示》

觀照，那就是最好的修法。保護觀照呢，八個字就可以概括，就是內“不隨念轉”，外“不隨境遷”。

元音老人《1994年在深圳開示》

下座時，一定要密密觀照。……我們解釋一下子：內，不隨念轉；外，不隨境遷。內，不隨念轉。妄念不是不起，讓它起來，不跟它轉。來了，不跟它流浪不息。一起，就卸掉。密宗有句很形象的話：“如水上畫圖”。一盆水來，我這麼一畫，畫過之後水就癒合了，沒痕跡了。念起即覺，不是不起念。練習不隨，不跟它跑，觀照。外，不隨境遷。境，是外面，管

它順境逆境，不動搖。因為順境也罷，逆境也罷，都是假相，風花水月，沒有真假。佛菩薩看見我們，就像我們看見猴子一樣。我們看猴子在撈水中月亮影子，被淹死了。那猴子算是動物裡面頂聰明的了，看見井裡有個圓圓亮亮的東西這麼好看，去撈撈看。它不知是影子，都淹死了。我們也是這樣子，世界上一切東西都是影子，不知道啊，去撈，撈死了。去搶這東西，你看，你殺我，我殺你，是吧，都死了。畢竟都隨業力，最後兩手空空走了。

元音老人《上海寓所隨緣開示（三）》

問：我們練心中心法，下座以後，平時這個心怎麼樣保持呢？
嗯，我們可以按禪宗那樣做，就是綿密觀照。因為心中心法是禪密，人說它是禪密，為什麼呢？因為它沒有有相的前行啊，加行啊，它一開始就是正行。它不要觀想，它就依靠一個咒、印，自己用功，加上佛的加持力量容易打開來見到本性。它是見本性為宗，所以它是與禪宗合拍，它是以禪為體。所以觀照呢，是用禪的辦法，就是有八個字可以包括這個觀照的用處，就是“不隨念轉、不為境遷”。

只觀境，不觀心念，會隨念流轉

元音老人《佛法修證心要問答集》

218 問：對下座的觀照功夫，其下手處，仍未明白。今觀照似有三種下手法，請師開示。

（一）直下觀照妄念，不取不捨照之。

(二) 觀照心念起處，念起即覺，不隨之攀緣流浪。

(三) 觀一切事物皆如夢幻泡影，皆屬無常幻化之物，應遠離貪著。

答：前兩種看起來似兩種，其實是一種。因能念起即覺，即直下觀照妄念，不然不能念起即覺。不隨念轉即是不取，念來只是不隨之轉，而不是壓它不起，也不是討厭它而舍離。故二種是一法也。第三種很好，除對妄念調治外，對事境須如此觀照。

219 問：弟子採用上面的第三種方法，這樣是否符合上師要求？

答：只觀境，不觀心念，會隨念流轉。(因為妄念在不對境時，還是流動不息，所謂“家賊難防”，不是不對境就一念不生了。) 仍是無用，必須雙照才行。

妄心 妄念 妄想

元音老人《橋流水不流》

妄心、妄念、妄想三個詞，說起來像是一個意思，但是其中大有分別。妄心是我們本真的心夾雜了無明。所以第八識是生滅與不生滅的和合體，因有無明在，粘著外境，如水起了波浪，變成了妄心了，這是個根本無明。妄心對境之後就動心起念，這叫妄念。妄念一起，愛的想取到它、佔有它；不愛的與我的心相違的就厭惡它、舍離它。心粘在境上不放，就成妄想。中國字很有道理，想是心上加個相字，色相粘在心上不去便成想了。念字也是：人二心之意，本來純真之心見境一動，第二

心起，便是念了。要除妄，心不要動！心不住在相上，妄想就沒有了。但不能壓念不起，壓是無效的。如搬石壓草，石去草又生起來了。即或壓死了，你倒變成土、木、金、石塊不能起妙用，還成什麼佛呢？所以要用活的轉化的方法，念一來，就覺而化之；如果妄念勢力強，就念佛或持咒，把心轉移到佛法上去了，就把妄念化掉了。如果念起不覺，跟著它跑，這就不對了。所以古德說：“不怕念起，只怕覺遲。”念儘管來，你來，我就把你轉掉，不讓你停留，不跟你跑，你有一百個念頭起，我有一百零一個轉，結果還是我勝。我超過你了，量變就成質變了！

妄念勢強，覺而不能斷時

元音老人《恒河大手印淺釋》

假如妄念勢強，覺而不能斷，就趕快念佛、持咒，或是提起話頭，問這妄念從何處來，而將妄念化掉。假如跟妄念跑了老遠才知道，那就遲了。這覺的速遲與除的快慢是用功的力量問題。

元音老人《略論明心見性》 悟後之修，不可一概而論，須視學人妄習深淺，煩惱重輕而定。（一）習障淺者，不用對治，惟隨緣照察，念起即覺，覺即轉空。念念如是修習，自然漸得百千三昧。……（二）至於習染深厚，無明力大，於善惡順逆境界未免被動靜互換，心不恬淡者，則不無妄緣遣蕩、對治之功。對治法中，若掉舉盛者，則以相應之定功攝散；若昏沉盛

者，則以慧門觀空（至於用何種功夫為宜，請閱下章“十種修行法門”），務令定慧等持，動靜相亡，入于無為，方始究竟。

覺 轉 觀 照

元音老人《心中心密法打七開示》

念來即覺，覺即轉空。“轉”的意思，是看念頭來了，不睬，或用咒來轉……不跟它走就是轉。

元音老人《佛法修證心要問答集》

覺，警惕意。念起即覺，不可隨妄念跑。觀，看著。用正念看著妄念，妄念一起即覺而不跟妄念跑。照，如陽光、明燈朗照，不用觀而自朗照一切，了了分明而不著一相。

只怕覺遲

元音老人《佛法修證心要問答集》

213 問：有時在念頭上沒覺察，念尾巴上才知道。

答：這是覺遲了，力量不夠。要看話頭，念頭一來就化空它。如念頭轉了個圈才看見，那是看的話尾巴。所以禪家說：“不怕念起，只怕覺遲。”觀照的好處就是，念頭來了就知道，境界來了，有的覺照在前有的覺照在後。順境不易察覺，而惡境界卻易覺察。

念頭起處

元音老人《學佛第一要知見正》

不是念頭起處是佛性，更不是親見念頭起是佛性。是看到念頭起，不跟他跑，一念斷處了了分明的是佛性，這點不要弄錯。還有不著相的念頭是起妙用，著相的念頭是妄想造業，這裡須分別清楚，不可含糊。

看念頭起處與不睬它

元音老人《上海寓所隨緣開示（二十二）》

看念頭起處，不要跟念頭跑，這念頭一起，哦，不睬它，讓它過去。也不是壓住它不讓它動，啊，念頭不壓，讓你來，我不睬你，讓你過去。一起讓它過去，沒有了。一起它就過去，沒有了。不要在那裡，一起在那裡兜圈子，兜圈子不停，那就不行。所以在坐上念頭起了，讓它起我也不睬，咒一提就化掉了。下坐之後要看住念頭起，噫，你來了，不睬不睬，它就過去了。要做這功夫，就是行住坐臥都要做這個功夫。那麼你一天到晚沒有妄念啊，念頭一起，息掉了。在馬路上的行人很多，都過去了，你沒睬他，他也沒睬你，他就過去了。哎，這樣做這個功夫，觀住。觀不住，不妨念佛號、持咒，都可以。上師慈尊慈鑒：叩頌法安吉祥！

1、座下“看著心念起處，念頭起來就看見，不隨著跑”“也不壓它、去它”中的“心念起處”指哪裡呀？

（答覆）指心念未起處，故念頭一起即看見，否則，念起即看不見，跟著跑了一段才看見，那就晚了。但看著不是死壓著，

而是輕鬆地（似有似無地）照顧他，方無弊端。這還是一時之用，不是一貫地這樣看，等看熟了妄念隱退了，就不再看，看即多事了。

2、若妄念起處即指這空空然而明瞭的無處之處，亦是妄念依生之處。就是說，看著這個無處之處，念頭來了不睬他！仍只是看著。師父，是這樣嗎？

（答覆）起初是要這樣看，但久了即不消這樣看，而須放鬆，將看亦化去。

3、“念起不隨”如何做到呢？下面兩種觀法哪一個較好呢？

a.一直看著生起心念的無處之處，念頭一來，亦不理睬！

b.直接迴光返照當下心念，也就是直下看著妄念，一字一字從心中過去，如鏡照東西似的，而又不很著意於“看著”。是否這就是“念頭起來要知道”之意呢？

（答覆）簡單的說，就是念頭來了不睬，就像馬路上的來往行人，互不理睬，自然流行無阻，不是阻止他們不許通行。看者，即不理睬也，不是死死地盯著他也。

4、弟子每直下返照生起心念的無處之處時，念頭看不到了，直下似空明，亦即：雖然無念，但有知覺，因外界音聲，眼前之色，依然知道但不很著意。這與“前念已斷、後念未生”、中間的那段空靈，是同一無處之處嗎？

（答覆）體似一樣，但質有不同。你不很著意，還有念在。當妄念全消時是身、心、世界與虛空皆消殞的。

5、若已識得這“前念已斷、後念未生”之中見空靈乃我人亙古長存不變之本性，是否前面的觀照方法“看著心念起處，念起不隨之”就不須用了，至於境上不著相，不隨念地保護嗎？還是依然如前之觀照法？

（答覆）還是要用，因為習氣在，未能斷微細流注的妄念，還要綿密觀照，除盡微細流注，才能安坐家園。

6、“了了分明”是否是指雖無念但仍知覺不滅，雖知覺不滅然而無念？

（答覆）對！

7、弟子無始妄執深厚，雖知“不要著相”之理，然仍不自在。常于妄念流動時迴光再返照這“前念已斷、後念未起”之中間空明，這樣做對嗎？是否又住執於此呢？該如何做才對呢？

（答覆）不對！妄念斷處即自性空明，不須再起念觀照。

弟子金明九頂禮

1996