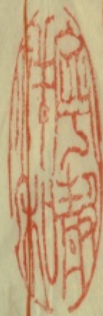


如何觀照



印心

相逢一笑

手付心印

壬午仲夏
恒志試筆



蘇州黃鉤鹿鶴銘字



目 錄

大愚阿闍黎.....	5
修行要訣.....	6
王驥陸阿闍黎.....	7
(二) 觀照方法：真心息妄十門.....	9
妙 訣.....	13
(三) 觀照釋疑.....	14
·覺後一刀兩斷，不得再拖尾.....	14
·忌失覺照.....	14
·明知之而力有不足，則有二法.....	15
·不是有心 不是無心 不是不見 不是不聞.....	16
(四) 觀照功夫：覺照過程者十.....	17
元音阿闍黎.....	18
(一) 觀照是正行，打坐是助行.....	19
(二) 觀照方法舉例.....	19
略 說.....	19
分 說.....	23
·念咒就是觀照啊.....	23
·念佛也是觀照.....	24
·大手印方法.....	26
·參 禪.....	27
·看念頭起處.....	28
·不 睬 它.....	30
·照 破.....	31
·脫 開.....	31
·凜然一覺.....	32
·保 任.....	33
·無二心（我們有工作，怎麼觀照法子呀？）.....	34
(三) 觀照釋疑.....	35
目的都是為了將妄念斬斷，不隨之流浪.....	35
觀照就是不隨念轉、不為境遷.....	35
只觀境，不觀心念，會隨念流轉.....	37
妄心 妄念 妄想.....	37
妄念勢強，覺而不能斷時.....	39
覺 轉 觀 照.....	39
念頭起處.....	40
看念頭起處與不睬它.....	41
不睬它：落空？.....	43
另一種看念頭起處.....	46
迴光返照（不住著哪一個點住哪一個竅）.....	46
觀心不著在心窩、頭部，也不著在丹田或腳下.....	47

不壓不隨.....	49
不以念治念.....	50
居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅.....	51
一念不生，很多人弄錯了.....	52
這個念頭不要起，不是這樣.....	54
無 念.....	54
識得不為冤，死水不藏龍.....	56
正念還是要有的，定慧等持.....	59
不是沒有孩子的空保，與大慧斥責的邪禪截然不同.....	60
(四) 觀照功夫.....	61
《心經》：觀自在.....	61
《圓覺經》：粗、細、微細、極微細四步.....	62
《恆河大手印》：三個層次.....	64
臨濟三玄三要.....	65
覺照 寂照 照寂.....	70
保任（淨念相繼）.....	71
還觀什麼照啊！.....	73
徐恆志阿闍黎開示.....	74
（一）觀心一法，是修心的要務.....	74
（二）觀心方法.....	74
·觀 心.....	74
·初學，觀相念佛念咒也可以.....	79
·觀空觀不起來，念咒念阿彌陀佛也可以.....	80
·參禪 修密 念佛.....	81
·迴光返照本來面目.....	83
（三）觀照釋疑.....	83
摘錄自《般若花·書簡節錄》.....	83
摘錄自《般若花·“三無漏學”略講》.....	86
摘錄自《般若花·學佛隨筆》.....	88
摘錄自《般若花·我的學佛因緣》.....	89
摘錄自《般若花·幻齋詩存》.....	89
摘錄自《幻齋心鴻》.....	90
·要悟在當下，修在當下，證在當下，用在當下.....	90
·“注意當下”即是叫您默契“無念時的光景”.....	91
·自性本來清淨，這些虛妄想就不用去理它.....	92
·觀念雙修.....	93
·亦可覺照中，提起一句洪名即觀即念.....	93
·與人講話時，照樣可以不失覺照.....	94
·真心不即不離見聞覺知.....	94
·練心之法.....	94
摘錄自《2000 年徐老於寓所幻齋對保定居士的開示》.....	95
·照住的時候就是起念也沒關係.....	95
·照 看.....	95
·念咒的時候呢，不要管前念已滅後念未生.....	96

·就不理當下就是呀.....	96
·不要作意保持一個什麼狀態？.....	99
(四) 觀照功夫.....	99
·一種妄心觀妄心，再後來真心觀妄心，最後真心觀真心.....	99
·覺照力量的進步層次.....	111
·階段和位次.....	111
齊志軍老師.....	113
（一）座下觀照是正行.....	113
修心密打坐是助行，座下觀照是正行。.....	113
（二）觀照方法.....	116
剛開始時如何覺照？.....	116
可以先持咒。.....	116
不睬它.....	117
不理睬、看念頭起處、念起即覺、斷、呬、停…….....	118
·學著放下，就是觀照！.....	119
這就是觀照.....	121
（三）觀照方法釋疑.....	122
觀照，即去掉莫妄想執著.....	122
不是壓念.....	123
不是沒有念頭.....	124
斷的是妄念.....	124
不是看念頭.....	125
不是去感覺.....	127
觀照不要用力.....	128
你跟它，是輪迴；它跟你，是妙用。.....	129
如果在語言裡糾纏不休，那是佛學.....	131
·參禪是提起話頭，我們的觀照是放下.....	133
·不是提起警覺看看有沒有觀照.....	133
·生活禪就是觀照 毋意毋必毋固毋我.....	134
·“於諸妄心亦不息滅”四句別解.....	134
·保什麼.....	135
·當下截斷妄想就是觀照.....	137
·觀照是妄消光，不是念消光.....	141
·“不睬它”是不跟它跑的意思.....	142
·不是看念頭，是看念頭起處.....	144
·做事時如何觀照？.....	148
（四）觀照功夫：觀照三步曲.....	150
三步曲.....	150
三部曲本是應問而講，不可立言。.....	152
三部曲之間如何跨越？.....	155
不隨念轉、不隨境遷.....	156
（1）正確理解不隨念轉、不隨境遷.....	156
（2）巧在“不理睬”.....	158
本來是佛，觀什麼照！.....	161

大愚阿闍黎



修行要訣

寂照照寂 切忌用力

成佛作祖 無他秘密

王驤陸阿闍黎



（一）觀心是正行

《王驤陸居士全集·佛說阿彌陀經經義略說》

法門無量，總不外乎正副二途。正者曰觀心，即反問自己，於一切所行處痛切警覺，是曰修行，言修於行也。副者曰取法，即藉法以為緣助，藉以淨心，至心淨則無所用之。然法門因緣，各各不同，必以當機為尚，有持佛號者，有入禪定者，有說理以破幻相者，有起三覺者，有以所逆之人事，用以反省者，此皆念佛法也，乃至讀經禮佛焚香供養，修一切善法，亦皆念佛也，以念念合乎佛心淨意，念念勿失覺照而已。

《王驤陸居士全集·引人入道法門》

十五 觀心一法乃入佛第一關鍵，其餘盡屬分外。為引入觀心之前方便法，所謂指月之指畢竟非月，正一時之借用而已，至觀心法實不可死執定法，當隨其機而引之。

《王驤陸居士全集·學佛最初之決定》

十二 問下座後，平日如何用功？

答：二六時中，無雜用心，方是真精進。無雜用心者，非不用心也，於無謂無益事，應時時凜覺。但人事往來，諸無謂酬應事，不能免也。惟接一切事時，常用智慧察照，了達一切性空，隨緣應付，心無懸戀，即不污染。

（二）觀照方法：真心息妄十門

《王驤陸居士全集·真心息妄法》

元知納禪師有真心息妄法十門，茲再伸其義。

第一門覺察。此功夫最為緊要，由未悟以至徹悟，由初地以至十地，無一事無一時不要凜覺。不但才起一念要覺察，即日常應付人事，應對萬機時，念念仍要覺察，覺察“動念即乖”。念念無住，不住妄，亦不住真，不住於覺察，更不住於不住。如是綿綿密密一、二十年，打成一片。初為有功用之覺察，進到無功用之覺察，遂至一切無所謂而未嘗離覺，六根無所依，即妄無所依，自入於大休歇時也。

第二門休歇。不是休歇了便一無所有，如癡如聾，正是隨起隨休，隨動隨歇，亦不住於休歇，以休歇亦法也，心也。此功夫，呆不得一點，休即休去，歇即歇了，此境實說不出，好比冷湫湫古廟香爐，但此還不免有著，不落對治壓制，即入沉空守寂，力量反不開展。此一二門功夫，當互相調劑去做，不可著實。

第三門泯心存境。心與境何可分乎，所云不顧外境，但自息心。即為有心可息，非境而何？若言無心可息，是本來無心，一落言詮，即又落境矣。何況有一泯一存之對，宛然有心有境，殊不乾淨。龐公云，但自無心於

萬物，何妨萬物常圍繞。此是無住心，故可接萬物而不染，此第三門之意也，學人不可分作兩截看。

第四門泯境存心。當知一著於法，其病與第三門等。當知心境內外，本自空寂。對境不必觀了才空，是本來空，用觀是初步對治法，以觀即立境立心，非究竟也。既知本來是空，又何妨與萬法為侶，與諸塵作對乎。但此亦用功時必經的過程，在初總不免倒東倒西，至徹悟後，自不會落於一邊。至云真心獨照，不是單有個真心去獨照，要親見實相後朗朗常見，惟有一真實。經云：無知覺明。以無知覺故，不立境，不立心；以明故，朗朗普照。真且不立，遑論乎妄，不泯而自泯，一了百了，更不必立泯存二見矣。

第五門泯心泯境。此法最險，容易落入死水坑中。人到無辦法時，往往求定不得，求寂不能，見此一條，必喜出望外，以為能如是即可成就。昔智隍枯坐二十年，即中此病，非玄策引之見六祖，便活不過來。不知“人牛俱不見”是要死透了。“正是月明時”要你看“正是”兩個字。在“俱不見”時，正“月明時”也。再活過來，參是什麼光景，不可忽略，進門就在此。

第六門存境存心。此存字勿作有字會，否則泯時會作無時矣。須知存乃暫時不廢幻有之意，泯為回復本來空寂之境，此心境各不相到，卻又往來聯繫，應各住各

位，心住於本來無生位，境住於本來不有位，以同屬幻有而有遂各住於幻有位。故法華經云：是法住法位，世間相常住。法位者，各有因緣而又同一性空為本位者也。以決定知其性空，故可接而不染，亦不畏其有礙，此門最可增長力量，方可下接四門矣。此法最上乘最圓滿，非真認得清，空得透，悟得徹，即不敢承當。但切忌重著存字而落法見。稍稍偏重，即落於有，遂失存心之義，斯又妄矣。

第七、八門內外全體全用。只是一條，是物我情忘之境。體用本不分，宇宙一切都不離我之自性。

第九門即體即用，無所分別。到功夫純熟時，打成一片矣。

第十門透出體用。心中更無內外體用之量，渾然一道清平，到事事無礙時矣。此功夫非可絲毫做作，亦無功夫可言，乃自然而致者矣。

以上十門，目的在藉以息妄。非到相當力量時，決無從著手。因地正者必從心地上下手，決不從妄心上下手，若從妄心下手，必至越轉越迷，輾轉成妄。此十門功夫，亦是釜底抽薪法，使妄心自然而化，而不會抽薪的人，總跳不出圈子去。

此十門乃不得已而強立，一著意即入圈套，不易擺脫。故宗門總無法以示人，只教伊自悟自覺。故曰：無

法向人說。又云：我不會佛法。經云：不應取法，不應取非法。是在活用。到大休歇時，更有何門可取乎。

論到入佛正宗，只有見性一門。不見性者，學法無益。學人不可妄認妄心為無，但切不可妄認妄心為實有。初學人，只是怕妄，是認為有也。若先見性，自然漸漸化除，切須先看“妄”究竟是何物？覺圓則妄盡，法空則見亡。惟佛一人居淨土者，言十地菩薩以下，皆不免於微細惑也。經云：無明者，非有實體。又道：心無形段，妄無處所。你在未見性前，自然處處畏縮。明白了，卻又怕什麼？

前者，我欲諸仁於此十門中，看哪一門與自己有緣，諸仁已上了當也。無怪又上了知納的當。老在此十門中翻身，出不出圈子。今天我又以文字圈子惑人，大膽的且進圈子來，再跳出去。倘有人問我，既要人跳出圈子去，何必立此圈子呢？我只可哈哈大笑，反問道，你即今立在哪裡？

妙 訣

《王驤陸居士全集·斷煩惱偈》

心本不有 煩惱何起
但此一轉 卽是妙訣

（三）觀照釋疑

·覺後一刀兩斷，不得再拖尾

《王驤陸居士全集*印心語錄》

有一毫恐怖，即是極大罣礙，即是修道人的恥辱。貴在時時察知，莫作等閒觀也。用功時無非攝心，但不可有一帶尾，病恨即從帶尾上變化發生，當謹記。如一善念起後如何，一惡念起後如何，一凜覺後如何，於寂然無念時又如何，覺後一刀兩斷，不得再拖尾。若再有所計，不歸入這本位去，覺亦為病，此便是帶尾，不就此截斷，又帶下去了。此是生死種子，嘗體會得麼？

·忌失覺照

《王驤陸居士全集*乙亥講演錄（正修分）》

此是修行者最大毛病，凡修行至數十年，不得絲毫受用者，正坐此病。蓋修在一時，而用在平日。覺照功夫，是修行人唯一目標，亦斷苦證真唯一方法。眾生顛倒苦惱，只因不覺，外物來誘，不問順逆，枉被流轉，若以慧力覺照，知其虛妄，內外雙空，不受搖惑，自然無喜無嗔，不造惡因，不起惡緣，不受苦果矣。覺照是因地先覺，覺在事前，故名大智覺，照是練習抵抗，諸境前來，得失利害之辨，於人天交戰時，能一決進退，不動

不搖，力自充足。

故無論何時何地何事，皆當警覺觀照，不宜忘卻。行者每分修時與平時為兩件事，以為平時行住坐臥，待人接物，都不是修，一誤也。

行人不知覺照即是對境練心，以不明心地法門，故不知用心方法，二誤也。

行人口說空，所作事業仍不能空，因不能覺照，無由證空，三誤也。

行人不知覺照是最要緊之用功法門，越多練越好，越逢刺激事，越可反證自己之定慧力。而彼但求福報，不能大受，不起大用，四誤也。忘失即是忘其所以，便是因循、不痛切，此所以明道多而修道少，修道多而證道少耳。

·明知之而力有不足，則有二法

《王驤陸居士全集·學佛最初之決定》

十四 問：平居習氣來時，如何制止？

答：習氣來時，只怕不覺，覺則未有不轉而空者。第遇極難排遣之事，明知之而力有不足，則有二法：一曰移化，把此心速移於他事而化之。二曰量果，言思量凡事必有其果。如是流浪深入，步步演進，必不堪收拾，則自然凜覺而止矣。

·不是有心 不是無心 不是不見 不是不聞

《王驤陸居士全集·悟心銘》

不是有心	不是無心	不是不見	不是不聞
了了覺知	不著見聞	蕩然無住	是名無心
心若無住	妄依何立	妄既不立	夙障自除
問心何來	因境而起	境亦不有	同屬幻影
妙用恆沙	盡是緣心	緣心息處	頓證無生
無生實相	非可眼見	杳杳冥冥	其中有精
證悟之者	名曰見性	是故無求	心自寧一
無心可惑	卽是大定	得大定者	無動無靜
無得無失	無喜無嗔	本位不移	起應萬機
不變隨緣	卽無生死	成佛要訣	如是而已

（四）觀照功夫：覺照過程者十

王驤陸居士《修心中心密證體啓用之過程》

二十三、上來各條，是明心性之真實相貌，與用功及常常保持之法。但覺一起，習氣即消，此中遲捷各有

不同。一為境，一為覺，此又有過程者十：

一境來而不覺；

二境來而再覺，惟起覺極費事；

三境來時起覺不難；

四境來即覺，略有先後；

五境覺同時並起，而有時忘失；

六同起而可以勿忘；

七覺先於境，但有時在後，或偶而竟回到忘失時；

八常覺不動；

九覺尚未淨；

十常寂而常覺照，並覺亦無住矣，此是力量真充足時。

元音阿闍黎



（一）觀照是正行，打坐是助行

元音老人《恆河大手印淺釋》

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。就像水桶有個漏洞，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。

（二）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，嗡嘛呢唄吽吽，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：“呸！”它用一字訣，它就是看見念頭起來，呸！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《恆河大手印淺釋》

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。正念就像衙門口的差人，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！妄念就像房間裡飛蕩的灰塵，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。

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。

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。

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《恆河大手印淺釋》

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。我們修心中心法，也是觀心。座上持咒、心念耳聞，念得字字清晰，聽得了了分明。……………我們修心中心法，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，這就壞在沒有恆心。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。

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》

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。

·參 禪

元音老人《恆河大手印淺釋》

昨天有人問我參禪的問題，他說他喜歡參禪，參究“念佛是誰？”，但總是提不起疑情。我對他說：參禪就要提起疑情，提不起疑情就糟糕了。

要麼換個方法：念頭來了，你就問它從何而來（並不是理睬念頭，而是窮追它的起處）？念頭息下去時，你就問它到什麼地方去（並不是留住念頭，而是看著它的滅處）？如貓捕鼠，貓伏在老鼠洞口，老鼠剛一冒頭，貓立即撲上去。老鼠喻妄念，你時時警覺如貓，妄念一露頭，立即追究它的來處。妄念息下，你就看著它的滅處。這就是參禪法門，目的也是使“念無連續”。

元音老人《1998年10月對保定弟子山東開示》

禪宗講“照顧話頭”，“照顧”就是看著，“話頭”，一念未起之前叫話頭，起念之後那就是話尾了。看著這一念未起之前，看著，要做功夫啊，要磨練啊！

·看念頭起處

元音老人《在海口開示》

弟子問：請師父開示觀心法要。

元音上師答曰：觀心最重要的是，你時時要看著念頭起處，也就是集中心力，看著一念未生時光景。念頭一起，你就看見，不跟著跑。念頭不動了，你就看著不動。如貓捕鼠地看著。

弟子問：貓鼠何喻？

師答曰：貓喻正念，鼠喻妄念。老鼠躲在洞裡，即妄念不生時；此時貓要看著，不能走開，看著這個心，就是正念。這正念不能沒有，正念沒有，就落於無記。

弟子曰：噢！正念沒有，就是無記。

師答曰：對！正念沒有，就是無記，所以，看著這個正念要有。你要集中心力，看著一念未生時光景，也就是時時看著念頭起處，念頭起起滅滅，都不睬它。看看、看看，久久、久久，忽的一下熟了，一脫脫開來，能看之心、所看之念都脫掉了，那時是真的脫落了，能所雙亡，打開本來，親見本性。

弟子問：觀心時看得太緊怎麼辦？

師答曰：不要怕。從前來果、虛雲禪師他們看話頭時，常常是拿著飯忘記吃的，他們才看得緊，執著得很呢！巡堂的僧人發現後，“啪”地一巴掌打過去，參禪人心一驚：哎呀！我的話頭給他打掉了。參禪人正看話頭，還沒恰到好處，功夫火候還不到，就被這一打驚住了。所以，坐禪時不能這樣亂打人。看話頭，看到恰到好處時，外面有個聲音，“嘩”地一激發，就打開了。

當然，用功要善於調整，鬆緊適度。如琴弦，太鬆即走調，甚至發不出聲音；太緊，弦要斷。故鬆緊適度，方能奏出優美的樂曲。我師傅相六公說，做功夫就像手裡握一隻鳥，握得太緊鳥要死，太鬆了鳥要飛走。要即

不捏死鳥，也不要讓它飛走，鬆緊適度。做功夫太緊了也不好，比如打坐不顧身體實際，加時、加座，太緊了身體吃不消，那時要生病的。身體吃得消，就加座加時，吃不消就放鬆點，總之要從實際出發。我們做功夫，無論上座修法，還是下座觀照，都要善於調和。

弟子問：師父，我觀心，見念頭來了，就叫它停下來。有時一停下來，什麼念頭也沒有了，這時怎樣做功夫？

師答曰：就看著它！什麼念頭也沒有時，就看著它！

弟子問：看那沒有念頭的嗎？

師答曰：對！能看的心不能沒有，所以要看著它。一直看到你功夫真正到家時，“口”（囗-勿+力）地脫開來，能看的心沒有了，那就好了。

元音老人《耳根圓通法門》

觀照就是迴光返照，向心內看，不是向外看，觀這一念不生處（念頭未起處）。念頭起來就看見，不理睬它，不隨之流浪。

·不 睬 它

元音老人《上海寓所隨緣開示（三）》

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。

元音老人《上海寓所隨緣開示（二十一）》

怎麼觀，就是念頭一起就看見，就是觀心，那個很便當，喔，一起念頭，看見了，不跟它跑。哎，念頭來了，我不睬它。這就是境界來了，你不要動心，不隨外境跑。

· 照 破

元音老人《恆河大手印淺釋》

念儘管起，但一起我就能看見它。一看見它，不理睬它，就照破了。照破就是毫不散亂，這才是真正修中之王。

· 脫 開

元音老人《上海寓所隨緣開示（二）》

我們修心中心法是，今天脫開，明天就脫不開，哎，什麼緣故？噢，還是妄念在動啊！努力修啊，時時在下

座時觀照啊，把這個境界脫開的時間（間隔）縮短。可能我們第一次見，打開來見，要隔幾個月才現一次，要把它縮短，縮到每個月見一次。半個月見一次，每週見一次，天天我能做到，靜中相繼要做到很不容易，是吧！還要動中（相繼），是吧。

元音老人《恆河大手印淺釋》

若不觀照，就不會能所雙亡，就不會脫開，所以一定要觀照。

·凜然一覺

元音老人《恆河大手印淺釋》

由張三聯想到李四，由李四聯想趙五，由趙五聯想到王六……妄念紛飛不停息，那就壞了。此時要凜然一覺，不去睬它，妄念就被斬斷了。

不管妄念是粗的或是細的，“均須起滅隨無而善護修。”妄念來了，你必須覺察到它，然後凜然一覺，不去理睬它、不跟著它跑，它自然就化於無形。這就叫“起滅隨無”，隨著你的覺醒而化空了念起念滅。如果你覺察不到或者不凜覺，妄念總是動個不停，念念相續，沒有間斷，那就成為輪迴的業因了。“善護修”就是好好地保護修正。保護什麼？修正什麼？保護靈明無住的真心，修正遷流不止的妄念。覺察到妄念，要立即凜覺，

立即“起滅隨無”，不要跟著走一段路才去凜覺。有的人，妄念起了他也知道，但他捨不得停下，他說：讓我再考慮考慮，先讓我想想再凜覺。你既然已經曉得是妄念了，幹嘛還想下去呢？這不是愚癡透頂嗎？這分明是隨著妄念遷流！不應該這樣，要趕快凜然一覺，起滅隨無。要時時地保護我們的真心，了了常知，無所住著，無所粘滯，這就是“善護修”。

·保 任

元音老人《佛法修證心要問答集》

問：現在保的程度比以前有進展，睡覺有時也能明明了了，騎摩托車也能保住，座上座下一樣。有時不保而自保，偶爾丟失一下，旋又覺起。今天轉入第二輪的第一座，定力不可同日而言，第一座止息幾分鐘。前幾天修六印有兩座身心皆空，止息有一個多鐘頭。

答：很好，再努力用功，不可怠忽。等你遇事無染，念起不隨，微細流注化去，即到家矣。

元音老人《心中心密法打七開示》

保護就是任何境界都不要粘上去，其要點在“內不隨念轉，外不為境遷”，時時保護這靈知之心，空靈無住。

保熟了，就放任其自由行動，隨它走東走西，都不

會犯它禾稼，這就達到無修無得無證的境界了。所以修法越放下越好，越著急越不行。

元音老人《恆河大手印淺釋》

我們在做保任功夫，即守護自心時，不要起任何對治、取捨、修正之心，時時處處放下一切，空靈無住，方與真心契合。這樣才能證成大道。

·無二心（我們有工作，怎麼觀照法子呀？）

元音老人《1995 年在河南鶴壁市青岩寺開示》

你們可能說，“哎呀，我們有工作，怎麼觀照法子呀？”有工作也好觀照，也就是無二心。就這個做事情的一心，無二心，做這個事情就這個事情，叫一心，第二個念頭沒有。做過等於是沒做過一樣。做的時候像是別人做一樣，做過以後毫無留戀，如沒做過一樣。

元音老人《成佛的訣竅》

做事時，就是做這個事的一個念頭，沒有第二個念頭起來，那麼這個就是保。所以保也要知道並不是看著什麼地方，住著某一個點。

（三）觀照釋疑

目的都是為了將妄念斬斷，不隨之流浪

元音老人《恆河大手印淺釋》

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《恆河大手印淺釋》

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。它是以見本性為宗，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》

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，也不是討厭它而捨離。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。

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、捨離它。

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《恆河大手印淺釋》

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，入於無為，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。

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》

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：叩誦法安吉祥！

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？

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，念頭來了不理睬他！仍只是看著。師父，是這樣嗎？

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？

簡單的說，就是念頭來了不理睬，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？

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？

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？

對！

7、弟子無始妄執深厚，雖知“不要著相”之理，然仍不自在。常於妄念流動時迴光再返照這“前念已斷、後年未起”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？

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

不睬它：落空？

元音老人《上海寓所隨緣開示（七）》

問：師父，一次下座之後呢，感到心裡邊挺空寂的，外邊的一些事物呢，好像離自個很遠似的，就是這個起的妄念，看得比較清楚，因為這是-----

那頂好嘛，起的妄念看得清楚，頂好嘛。就怕你起了妄念，看不見，跟著妄念跑。你妄念起了能看得清楚，你不跟它走，是做得好啊。看它一個個地過去，哎，頂好，你一個個地過去，我不睬你。像馬路上的行人，馬路上很多人，是吧，車水馬龍，很多，你不睬它，一個個地過去，你歸你自己，是蠻好嘛，這很好。

問：您說這是不是落了空寂了？

哎，這不是空寂啊，你知道嘛！你還空寂了？

問：我怕落空。

還怕，怕什麼，你落不了空。

問：這個時候是不是保任啊？

哎，這個時候正好嘛，就看著它，一個個地過去，哎，與我都不相干。你看，我本性不動，這些妄念呼呼地過去了，哎，真好。

所以我們經常這樣比方，在馬路上，我們南京路淮海路人多得不得了，是吧，他都過去了，你歸你，他歸他，都過去了，你沒有動，蠻好嘛，叫“青山本不動，白雲任去來”。你這些妄念，我讓你過去，呼，過去好了，不關我事，他過去，多好，所以這就是觀照。假如

不是這樣過去了，你拿住它了，哎，攀緣了，就壞了。噢，拉住它就壞了，就讓它，呼，過去。過去了，你沒睬它，什麼念頭不知道了。你起什麼念頭，哎，不知道了，我沒睬它，它過去了。無念無念，這就叫“無念”，不是一個念頭沒有，而是念頭起了我沒睬它，它過去了。

問：好多白天做不完的工作，晚上在想，哎呀，等會兒想，不想了，我打坐，打坐，哎，坐坐坐，它又出來了，就現在師父剛說了，頭燃在燒了。那個不管它了，那不就行了嘛。是的。

所以我們的習氣就是這樣：它也不停地在那裡轉，它沒有一分一秒停止的，這個習氣動慣了，動慣的時候，你叫我座下馬上就停止，剎車，不動，做不到。所以我們有句俗話啊叫作：“風停浪猶湧”哎，風停了，這個波浪還嘩啦嘩啦打，啊，我們這個心就像水啊，長江的水啊，是吧，長江的水，這個風鼓浪噢，起波浪，是吧。但是風沒有吹了，停止了。波浪一下子停不下來，還是要再動啊，再動啊，餘浪未息，還動。

動啊你動吧，我不睬你啊，要做功夫了。哎，所以不睬，就是觀照。不睬就是觀照。

阿彌陀佛，哈哈，哎

元音上師錄音開示

下座，哎，時時的覺。念頭一起，唉---，念頭來了，

不睬不睬，你讓它來，不是壓它不來。念頭儘管來，來了我不睬。要這樣子練就不理不睬的功夫。不要跟念頭跑，叫念起不隨。念頭起，讓它起，不隨，不跟你跑，是吧。念起不隨就是保護。哎，所以念起不隨，境來不染。境界來了我不跟你，儘管你儘管來。人的事情都很多的，是吧。這個事，那個事，那個事不知道有多少。我不為境界所拉著跑，這叫不為境遷，遷是拉著跑的，不為境遷就不隨境轉。

另一種看念頭起處

元音老人《佛法修證心要問答集》

三密相應的妙觀與某先生的觀心法門略有不同。三密之觀是：身（內空）、心（密空）、外界（外空）三空相應的見性保任法門，而某先生之觀心是未見性的覓心法門，所以不同。做時，後者雖能看見妄念起處，即便化空，但一不知真心是什麼？而前者已知真心，不再起疑，故不同。

迴光返照（不住著哪一個點住哪一個竅）

元音老人《成佛的訣竅》

問：什麼是迴光返照？

答：剛才我不是講了嗎，時時刻刻要照顧

話頭，就是迴光返照。什麼叫迴光返照呢？就不向外看了，向內看。看什麼？看念頭起處。念頭一起就看見，不跟它跑。不是看哪一個地方，剛才我不是講了，不住著哪一個點住哪一個竅，不守竅。不住著哪一個點，很輕鬆的，念頭一來：“噯！你來了，我不睬你。”叫迴光返照。這不向外看，這是什麼那是什麼，著相！見無所見，外面東西見無所見，儘管見沒見到什麼東西，念頭一起我就看見，看住我自己的念頭這叫迴光。光不往外，不往外看，往裡看，看什麼？看念頭起處，不是那個頭腦子，不是看我的心，不看。看念頭起處就是覺得：“噯，念頭起了。”這個意思就是把看外面的這個念頭歇下來，就是迴光返照。不是看著哪裡啊！看我的頭腦子，看我的心呀，看我的丹田啊，都不看都不看，很輕鬆自在的。念頭一起就知道，不跟念頭跑，這叫迴光返照；境界來了不跟境界跑，要拉回來，就叫迴光返照。

觀心不著在心窩、頭部，也不著在丹田或腳下

元音老人《佛法修證心要問答集》

問：《般若正觀法門》講觀的問題，要求從心窩處起觀，不取捨之，而避免某些學人因過於集中頭部引發高血壓之類病症。對嗎？

答：觀心是觀心念起處，不隨之流浪。即念起即覺，一覺即空。既不著在心窩、頭部，也不著在丹田或腳下。持咒也只是“心念耳聞”，不著處所，鬆緊須隨時調整，不可過緊或過鬆。

元音老人《恆河大手印淺釋》

觀心就是觀照，觀察它、照住它，這樣，念頭就不會亂起亂滅、遷流不息了。若不觀照，妄想紛飛、思慮萬千，你反而習以為常，不覺得亂，這怎麼能行啊？所以要警覺，要看好它。真心、妄心，你要弄清。觀照之心，還是妄心，因為這也是起心動念。沒有真心，就不會生起這個妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的時候，即正觀心的時候，不要分別它是真心、妄心。用到妄心不動的時候，能觀之心、所觀之念，就會一時脫落，那就“能所雙亡”了，能觀之心、所觀之念都沒有了。若不觀照，就不會能所雙亡，就不會脫開，所以一定要觀照。

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，聽得的了分明，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。我們修心中心法，也是觀心。座上持咒、心念耳聞，念得字字清晰，聽得了了分明。座下觀照，警覺念頭起處，如貓捕鼠。一起念就看見，不隨念轉、不為境遷。念起即知，就是禪宗所說的“識得”，識得不為冤啊！

不壓不隨

元音老人《佛法修證心要問答集》

問：“念起不隨”是否屬壓念？

答：不是。

問：請師父開示“念起不隨”與“毫無分別”？

答：“念起不隨”不是叫你做個呆子，連好壞、是非也不知道，而是了知，但不住著，這是第一步功夫。第二步功夫為“毫無分別”，是指善於分別客觀萬法，於第一義而不動。即知道是非、長短、得失，但心中不動，不被任何事物所影響與染汙。

元音老人《傳心中心法灌頂時之開示》

第三：念起即覺，不壓不隨。念頭來時，要能看見，如果看不見就跟著它跑了，一跟念跑，就妄念紛飛不能入定了。所以要念起即覺，既不隨之流浪，也不壓制不

起，只不理睬它，提起正念，一心持咒，妄念自然化去而安然入定。

不以念治念

元音老人《恆河大手印淺釋》

“即是不縱之使熾，亦不以念治念。”縱是放縱，放野馬，跟著念頭跑。使熾，就是使念頭熾然不停，由張三聯想到李四，由李四聯想到趙五……遷流不息。像大火燃燒，越燒越熾烈。放縱念頭熾然不停地相續，就是“縱之使熾”。我們不能“縱之使熾”，要趕快轉化它。怎樣轉？有兩個辦法，一個辦法，就是自己心裡想想看，“縱之使熾”有什麼後果？那將是不堪設想的！那是六道輪迴的業因，苦不堪言！趕快凜然一覺，使自性朗然現前。若妄念力強，凜覺也轉化不了，就用第二個辦法，趕快念佛或者趕快持咒，用佛念、正念代替妄念。這兩個辦法都是“不縱之使熾”，但切切不能“以念治念”。什麼叫以念治念呢？起一個妄念來壓原來的妄念：“噢，這個念頭是妄念，不好不好，趕快別動。”這就叫以念治念。為什麼以念治念不好呢？有兩個結果。一個是壓不住妄念，恰成“妄念遷流”；另一個是縱然你能夠治得一時，把念頭壓死了，就像“搬石壓草，石去草生”。念頭被壓死了之後，變得如土木金石一樣，

死掉了。這樣的“死定”是有時間性的，縱饒你能定幾百年，幾千年……待定力消退，妄念又來了，而且來勢更猛，六道輪迴依舊，還是不究竟。因此，我們不以念治念，不壓死念頭，我們是轉換，凜然一覺把它轉過來。力量不夠時，就持咒、念佛。

居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅

元音老人《佛法修證心要問答集》

問：平時用功無非是息妄顯真，但《圓覺經》說：“善男子，但諸菩薩及末世眾生，居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。”這似讓人無法把持。所以弟子在平時觀照和靜坐觀心時，總覺得左右不是，不能確定具體方法，又怕念起，又怕犯壓念的毛病。

答：讓你觀心，不隨念去，就是不起妄念。平時不故意起念頭，不向外攀緣，而當妄念起時也不執著妄念。念起即覺，不隨逐、不壓制。只是了了覺知，不起分別。這就是“於諸妄心亦不息滅”的用功方法。

元音老人《恆河大手印淺釋》

《圓覺經》云：“居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。”前半句就是教我們不滲漏，不放過妄念，凜然一覺使妄念不起。又恐我們錯誤理解，去做壓念不起的“死定”功夫，立即接上後半句“於諸妄心亦不息滅。”

也別把妄念消滅光。為什麼呢？為了起無邊妙用，度無量眾生啊！真心若能做主，言談話語、舉手投足、起心動念等，都是自性的妙用。五通仙人問佛：“如何是那一通？”他有五通，佛有六通，那一通是什麼呀？佛喊他的名字：“五通仙人！”他答應了一聲。佛說：“那一通，你問我。”一喊一應、一問一答，活脫脫地顯示出自性的妙用。這就是“那一通”——漏盡通。

一念不生，很多人弄錯了

元音老人《上海寓所隨緣開示（十七）》

“一念不生”，不是說一個念頭不起，而就是這樣子起，一起就沒有。有人弄錯了，很多人弄錯了，他說我們用功夫啊，我只能一分鐘不出念頭，坐在這裡，別動，一分鐘，嘩一個念頭來了，嘩一個念頭來了，我要把這個不生念頭的時間拉長哦，一分鐘，五分鐘，十分鐘，一小時，二十四小時不起念頭，哦，那我功夫就進步到家了，要死了。我說不是到家了，你死掉了，錯了，不對，不是這樣子。

你看六祖《壇經》說得很清爽。《壇經》說，有一個臥輪禪師，……………所以說我們“一念不生”者，不是一個念頭不起，不是死在那裡不動，而是說念起不住，念起不隨，念一起，過去了，如雁影過寒潭。這是我們

宗下說的，“雁影過寒潭”，大雁在上面飛，鳴---，下面這個水不動，是“止水”，就是寒潭，表示我們這個心是不動的，“雁影”表示妄念。呼，飛過去之後，這上面沒有影子，一點影子不要留。所以是，“一念不生”也不是說一個念頭不起呀。所以，如何是一念不生，怎麼樣叫一念不生啊，如趙州老和尚說“急水上打球子”。急水，這水嘩---，快得很，在上面打皮球，皮球停得下來嗎，停不下來啊。有僧問投子青：“急水上打球子，意旨如何？”投子青說是：“念念不停留”。所以就是，念念不停留，就是“一念不生”。

做功夫要做活了，不要做死了。所以《金剛經》說得最好，你看《金剛經》說的是：“應無所住而生其心”。你看，哎，心不是不生啊，要無所住啊，不要停留啊。我們人，壞就壞在停留，遇到事情攀緣不息，哎，就盯在這個上面想，哎哟，怎麼樣啊，怎麼樣啊，患得患失，就這樣，停留啊。

元音老人《解脫歌淺釋》

昨天在靈巖寺，有人問：“無念是不是由兩分鐘、而五分鐘、十分鐘，最後加長到二十四個鐘頭都不動？”不是！悟道應該是活潑潑的，應緣接物，無所住著。無念者，不是一個念頭不起，而是念起不隨，事來不住。一點不動，那就成了死屍，還有什麼用？！

這個念頭不要起，不是這樣

元音老人《成佛的訣竅》

這保護也不是呆板的保，也不是“我看住，我不要說話，我要看住不要說話！”不是這樣子，保護是很活潑的，很瀟灑的，很輕鬆的，不是壓住念頭保：“噢，這個念頭不要起，不要起。”不是這樣。你讓它起，就是你起來，我不睬你，你念頭起來我不睬你，它就過去了。就像馬路上的行人，來來往往的人很多，你不睬他，他就過去了，你一睬他：噯！拉住了，噯！和他講話，那好他就不走了。所以我們保護是很活潑不是死死的，呆住的，壓住這念頭。

無 念

元音老人《耳根圓通法門》

念起不住，不隨之流浪不停，即為無念。不是壓念不起，亦不是將一念不生的時間拉長為無念。

元音老人《恆河大手印淺釋》

所謂“無念”，未必是一個念頭也不起。假如一個念頭也不起，那就變成土木金石了，那是斷滅、是無記，不是無念。無念者，念起不住也。僧問趙州：“初生孩子還具六識也無？”剛剛出生的嬰兒，什麼都不知道，

總不會對境生心，妄想紛飛吧！嬰兒是不是具有“眼耳鼻舌身意”六識呢？這實際上是以嬰兒作喻，問什麼是“無念”？趙州答：“急水上打球子。”僧又問投子：“急水上打球子，意旨如何？”投子答：“念念不停留”。在很急的流水上打球，球能停得住嗎？一下子就被沖跑了。“不停留”就是無住。可見念起無住就是無念，而不是一個念頭也沒有才叫無念。

元音老人《在鎮江開示》

人往往有這個誤解，以為是無念啊，我現在無念啊，不動啊，無念，一分鐘，哦，念頭又來了。哎呀，我這個無念只有一分鐘，要把這個無念的時間拉長啊，由一分鐘變五分鐘，五分鐘變成一小時，一小時變成二十四小時，二十四小時變成成年累月，都不動，不動，好，那都死掉了，這是誤解。所以我們學佛法是起妙用的，要打開智慧起妙用的，不是死在那裡不動的。所以無念，不是說一念不生啊，而是念起不隨。假如把我們的念都消光，那麼消光了，我真心也沒有了。為什麼啊？念是從真心來的。沒有真心，哪裡有念啊，你把念消光，真心也沒有了。就等於是水起波浪啊，波浪取消掉，波浪取消掉，水也沒有了，那不成了斷滅了嗎？所以，這是個誤解。我們明白，一念斷處，了了分明的是佛性，而

保護它，不住境界，保護它，不跟念頭跑。念頭儘管起，起，一起就消光。

要起妙用啊，我們學佛法，要起妙用啊，要做事情啊。社會上一切事情，都要我們來擔當，來做事情啊。所以佛法是入世的，不是出世的。要做大事，一切事情都能做。你念頭都不動了，不起念頭，死掉了，還做什麼事情啊？所以那是個誤解，就是我們做一切事情，就像是不是自己做，是別人做一樣。不住在這個事情上去了，自然我們這個靈妙真心發揮大用。我們一天到晚地，住在那個事境上，不停地想，不停地動，人家說“利令智昏”，是吧。就動得太多了，你糊裡糊塗嘍，什麼都不能做了。所以我們成就大事業，還是要起妙用。所以《金剛經》說“應無所住而生其心”。我們應物起用、應機起用、應一切事情隨緣起用，而不住著，心不停留在上面，做過就休。所以時時它心這樣靈活，靈妙，不然的話，心就呆滯了。

識得不為冤，死水不藏龍

元音老人《上海寓所隨緣開示（十八）》

有個梁山師徒對話的公案。梁山有一個徒弟，是種菜園子的，叫園頭，叫他種菜。他的師兄弟，就到園頭那兒說：師兄啊，你怎麼不去問問師父呢，你問問師父，

我們在邊上聽聽也好啊，得點益啊。叫我問，問什麼我都不知道怎麼問，問都不知怎麼問。你去問問，我們聽聽嘛，得點益處。

這個園頭，哈哈，我要麼不問，我一問，要把老和尚拉下來，拉下座來。

噢，你問呀。

等我高起興來再問。

一天，師父在上面說法呢，園頭高起興來了，問師父：“師父，家賊難防時如何？”那賊也是家裡的，家賊，不是外來的，外來的，一看，嗯，是外來的，注意他，來偷東西啊。自己人哎，防不勝防，家賊難防時如何？這意思就是說，起念頭啊，自己的習氣，念頭你要翻出來，啪，啪，啪，翻出來，念頭不都翻出來嗎？你坐在這裡，啪，一個念頭鑽進來了，這個難防，防不勝防啊。這個功夫怎麼做法，怎麼做啊？

師父說：“識得不為冤。”就是念頭來了，你看見它，知道來了，你就不冤枉了，就好，就不跟它走了嘛。念頭你看不見，跟它走了，就完了。所以我們做功夫就是，告訴大家，要時時保任，看住念頭起處啊，觀照啊，念頭一來，你看見啊，不要跟它跑啊，我們直說了，從前老禪師不直說，“識得不為冤。”就是來了看見它，就“識得不為冤”。

那徒弟厲害呀，追下去問，“識得之後如何？”識得了，識得知後怎麼樣，是吧。識得了怎麼樣，這是進一步功夫啊。

有個禪師呢講這個公案，就講到這裡“識得不為冤”時，下面參禪的一個和尚問，啊師父啊，我們這裡也有爭議，識得之後怎麼樣？他也問識得之後怎麼樣，識得之後怎麼樣？哈哈。

問：底下問了？

底下問了，問他，問他麼。你這師父答覆啊。師父答這個公案，答得驢頭不對馬嘴了。識得之後如何？“死水不藏龍”。這怎麼是死水不藏龍呢？！我認識它，怎麼是死水呢？！脫了一個環節了。

這個園頭問他師父，識得之後如何？梁山師父就不這樣說，梁山師父說：“貶向無生國裡”。貶向，趕出去，趕到不動不搖的地方去，無生國嘛，不生不滅的地方去，貶向無生國裡。

這園頭再問一句：“這就是安身立命處嗎？”這就是他的安身立命處嗎？就這樣貶到無生國裡，不動。這樣不動，不動，這樣子座下去，就對了嗎？這就是安身立命處嗎？你看這句話。

問：再繼續問他。

哎，立即問，安身立命處嗎？這師父說，“死水不藏

龍”。坐著不動，死水不藏龍，這才合拍。

他答識得後如何，他就說“死水不藏龍”，哎呦，哪能好接引人啊，哪能好接引人啊。所以現在，真是沒開眼睛的。啊，你怎麼接引人啊，所以，參禪完全要師父接引。這師父沒開眼啊，接引不了，怎麼接引啊？你不見他說死水不藏龍，怎麼叫死水不藏龍？我剛好認識它麼，正好，認識它你不要睬它，趕到無生國裡，這話對啊。趕到無生國裡，就坐著不動啊，看住它死在那裡啊？那才是死水不藏龍！要活潑潑。所以我們說，不是壓住念頭不起，在那不動，哎，要無所住，哎，念頭不是不起，無所住而生其心。

正念還是要有的，定慧等持

元音老人《恆河大手印淺釋》

“離沉、掉、無記，而令等、持、惺、寂”。

“離”，就是離開。“沉”，是昏沉、打瞌睡。懶牛上路睡事多，就像那懶牛，不上路睡事倒不來，一上路就瞌睡起來了。有的人不打坐還好，一打坐就昏沉，呼、呼地睡。“掉”，是掉舉、妄念多，坐在那裡七上八下地打妄想。這樣做功夫絕對不行。我們要做到不昏沉、不掉舉，但也不能落入無記。“無記”，就是連正念也沒有了，像塊木頭、石頭，這樣也不行。要了了分

明，正念昭昭。我們常說觀心、觀心，要觀住它，不能落入無記，正念還是要有的。“等”即平等。“持”即均持。“惺惺”就是觀、就是慧，“寂寂”就是止、就是定。所謂定慧等持，就是寂寂和惺惺均等，沒有偏高或偏低。不是惺惺多些、寂寂少些，或者寂寂多些、惺惺少些，而是等量、均持。既是了了分明，又是寂然不動；既是寂然不動，又是了了分明。定和慧一體，定中有慧，慧中有定。只有一體，才可能等持。

不是沒有孩子的空保，與大慧斥責的邪禪截然不同

元音老人《略論明心見性》

或問：“大慧杲禪師斥諸方靜坐觀心為默照邪禪。今子教人於直指見性後，綿密觀照，保護真心，豈不落入默照邪禪之列？”

答曰：大慧斥諸方為默照邪禪者，以諸方不知有——不識本性——只在那裡空坐，徒勞無益，更有落入死水、無記之虞，所以斥為邪禪。今我們大家先識本性，而後加以綿密保護，不是空保；是有主、知妙有的保，猶如有了孩子後加以養育的保，不是沒有孩子的空保。這和大慧斥責的邪禪截然不同，不可混為一談。

（四）觀照功夫

《心經》：觀自在

元音老人《心經抉隱》

若功夫未到這一步，那就還須時時觀照，使自性安住本位，不隨念轉，不隨境遷，這就叫做“觀自在”。

功夫再進一步，圓熟了，這“觀”也不要了，須捨棄掉。有個禪師說過：“無覺無照固是生死，有覺有照也是生死。”如果你癡迷糊塗，隨境遷移、流浪造業，當然是生死。為什麼有覺有照也是生死呢？因為執著在法見、法用上，還有法在，所以還有生死。不過這個生死進一步了，是變易生死。因此，功夫圓熟了，法也要捨掉。即使不觀照，也能牢牢地在本位上不動，這就是“自在”。

功夫再進一步，“自”也不要了。自性天真，本來如此，無須常常顧念它。比如，我叫什麼名字，並不需自己常常提醒，不提醒也不會忘掉。這時，自也不要了，佛性無時不在、無處不在，時時處處都在，這就是“在”。

更進一步，究竟到家，“在”也不要了，無在無不在。觸目遇緣，無非真心顯現；舉手投足，皆是佛性妙用。這樣就完全圓熟了。我們就是要這樣一步步地、時時刻刻地做功夫。

所以，觀自在菩薩的“觀自在”三個字，實實在在是我們修行人用功夫的典範。

《圓覺經》：粗、細、微細、極微細四步

元音老人《恆河大手印淺釋》

《圓覺經》是一連講了四句話：“居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅，住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。”這四句話是粗、細、微細、極微細四步功夫。粗，就是第一句話，“居一切時不起妄念”，在任何時候都不起妄念，不攀緣外境，這是粗粗地講，是初步用功。細，就是第二步，“於諸妄心亦不息滅”，為什麼不息滅呀？前面我們講過，是為了要起妙用，不能把妄念壓死了。但要不跟它跑、不放縱它，這就要掌握好分寸，比較細了。

第三步，“住妄想境不加了知”，住妄想境是什麼意思啊？就是在這個既不壓死、又不放縱的境界當中。其實，日月星辰、山河大地、人我眾生、花鳥魚蟲等等境界，都是“妄想境”，都是妄想所蘊積的。不是妄想蘊積，就沒有這些人我我的境界。因為我們不識得真如自性，無明妄動，追取境相，結果動出來這些境相。我們卻繼續認假作真，妄執妄取，這是多麼迷惑啊！因惑而造業，因業而受報，從無六道處動出六道輪迴，從

無痛苦處動出無邊苦海。你可能會說：“我覺得這些挺真實的，怎麼沒有覺出這是妄想境啊？”這就微細了。你的心粗，覺不到微細的境界，要作微細的功夫才行。微細的功夫怎麼作呀？“住妄想境不加了知”，在既不壓死妄想，又不放縱妄想的境界當中，不加了知。為什麼不加了知呢？因為一切有相的東西都是妄想境，也都是真心所顯現的。妄想境就是真心，真心就是妄想境。若無真心，哪來妄想境呢？就像無水便無波、無鏡便無影一樣。因此，就不要對這個妄想境分別取捨了，這就是“不加了知”。

第四步“於無了知不辨真實”。我們的心總是處在有與無、真與假等等相對之中，其實，這都是分別心在作怪。什麼有無真假等等，統統是戲論。說有是“增益謗”，它就是這樣，你再說個“有”，分明是“頭上安頭”，無端地“增益”它，那就等於是誹謗它。說無是“減損謗”，它本來就了不可得，何用減損？你再說個“無”，豈不是“減損謗”嗎？說即有即無是“相違謗”——自相矛盾。說非有非無是“戲論謗”。有、無、即有即無、非有非無，四句全是謗法！真假等相對法，亦復如是——也都是這樣。只有證得真如自性，才能離開種種相對。稍一走作，便落有無、真假等相對之中，這就極其微細了。“不辨真實”，不要去分別這個是真，

那個是假了。真就是假，假就是真，即真即假，即假即真，非真非假，非假非真，亦真亦假，亦假亦真。

《恆河大手印》：三個層次

元音老人《恆河大手印淺釋》

下面再將這三個修行層次講一遍：

妄念起來了，首先識得它，不跟它跑，妄念隨之而滅。但最初認識妄念的力量不夠，妄念雖然滅了，我們心中不無它的影相，還是有的。像遇到從前的熟人一樣，他雖然已離去，但是我們心中卻翻騰起來：這人多年不見了，他過去怎樣、現在如何。人雖離開，影子卻在。妄念雖滅，影相猶存也。此為力量不充之故！

其次，進一步認識妄念，曉得妄念必然自滅，力量較前充足了。但是，妄念的虛幻之相還在，而且停留一段時間才滅去，這如同“蛇結自解”一樣。蛇是不會自己打結的，你若給它打一個結，經過一段時間，它會自己解開。功夫到此，“舊識之人”離去，也不會心起翻騰了，比較以前，又進一步了。

再其次，認識到妄念無利無害，妄念起滅與我不相干。因為真心是不動不搖的，我的真心不因妄念起而損一分，不因妄念滅而增一分，真心無增無減，所以，妄念無利無害，任它隨起隨滅。認識到這一點最重要，做到這一

點最好、最妙。假如我們起了妄念之後，還在心裡盤旋，還丟不掉，還要再盤算盤算看，這是力量不充之故。很多人都是這樣，晚上做了個夢，醒過來還要再想想，這夢怎麼、怎麼樣，還要講給別人聽聽。假如我們能做到：知道這是個夢，不去管它，心裡一點影子也不留，這就有力量了。如遇舊識、蛇結自解、盜入空室，這是我們對妄念的看法和消滅妄念之力量的不同層次。

諸位能把妄念消滅在哪一層上，自己去考察考察看。

臨濟三玄三要

元音老人《禪海微瀾》

至於“三玄三要”更是臨濟公心詣。因他用心細密，親歷過來，說得清楚透徹。他說大凡演唱宗乘，一句中須具三玄，一玄門須具三要。這三玄三要，我們要細細參透，方知由初悟，漸臻圓滿的玄奧。但歷來諸方對這三玄三要究竟是哪三玄哪三要呢？各執一詞，爭論不息，相持不下。如古塔主、洪覺範、張無盡等，有的說是藉此為荼毒鼓聲，一死便休；有的說是截斷眾流，壁立萬仞，偷心全死而悟本來；有的說似清涼寂滅幢等。惟古塔主獨排眾議，謂臨濟公既說三玄，應還他三玄，怎可以一語而概之。乃採集言句表彰三玄，但於中又遺漏幾要，不無支離破碎之感。在此眾論紛紜，莫衷一是之際，

汾陽昭禪師乃以一偈而概之曰：“三玄三要事難分，得意忘言道易親；一句明明該萬象，重陽九月菊花新。”他是臨濟公第五代孫，他說難分，誰敢再分。以是三玄三要之詣，塵封高閣，絕無有再提起者。迨至清初天童密雲悟禪師的法嗣三峰禪師出世，進問乃師本宗初祖三玄三要的的旨，悟師以汾陽昭偈答之，三峰不肯，請師清楚明晰地指出三玄是哪三玄？而且一玄有三要，三玄就應有九要，九要又是哪九要？不可籠統顛預地說一句事難分而作罷。因此引起師弟不睦，更因此爭論。清雍正帝目為犯上，阻止三峰語錄流通，焚毀其書，致今日無從查閱此公如何申述三玄三要之玄旨，誠為莫大的憾事！於茲無可奈何之際，謹就諸先賢關於三玄三要之論述，擇其適合為近代人用功之軌範者略錄之於後：

臨濟公說“一句中具三玄”。在要弄清三玄之前，先要明白這一句是哪一句，不明白這一句又何從透三玄呢？原來這一句就是上面說的“赤肉團上有一無位真人，即今說法、聽法者是”。這一句最關緊要，是三玄三要的總綱。明白這一句，識得本來面目，才可往下談玄要——用功的過程。否則，如紙上談兵，空說無益。

所謂說法聽法的無位真人，即本來天真、不因造作、不用修成而無依倚的本色道人也。我們現在能說法聽法的不是四大色體，乃各人目前歷歷孤明而無形相的“靈

明妙覺”。我們會得這個“妙覺”，只為初悟，習氣未除，自救不了，需要歷境練心，上上升進方能與佛祖把手共行。所以臨濟公把這段歷進的途程分為三玄三要。

從這句說法聽法的無位真人上因各人的根基和所悟的深淺不同，分為三玄。是哪三玄呢？第一是體中玄，第二意中玄，第三是句中玄。蓋從悟得的妙體上發而為之的大意，由意產生妙用拈出而為言句。臨濟公於每一玄，各有一句說話，今為讀者易於明瞭契入起見，將三句提示，顛倒過來，由淺入深的從第三句中玄開始分段略說如後：

一、句中玄：“看取棚頭弄傀儡，抽牽全藉裡頭人。”

這句話就是說我們看木偶戲，木頭人會動，全靠人在裡面抽線。教我們由此明白我們之所以能言能行全是佛性的作用，離開佛性，這個色體就如木頭一樣，不能動彈，藉此提示而明悟本來。但這只是初悟，執著習氣猶在，故此時自救不了。但在悟後，只要不放逸，不得少為足，精勤綿密地做保任功夫，即能除盡習氣而了斷生死。故這裡就功夫上進的程式分為三要：

初要：初悟時脫離諸相，識得本真，是為句中玄初段。

中要：既識本真，習氣猶在，即當綿密保護，不可稍懈。

上要：以自己保自己，則有想像光影，思欲離之，但功力不夠，猶不能忘。此時任你保護嚴密，但有相而不能忘，所以臨濟公說自救不了。

二、意中玄：“妙解豈容無著問，漚和爭負截流機！”

斯道妙理難解至於不可以言解，斯真妙矣。既妙至無可言解，則起念來問者，豈不錯乎？即善問如無著菩薩者，至此亦無能措詞。蓋無為法門，其初已悟截流之機——即識得本來入於正位，則群流——妄想——皆斷。漚和者乃水中之泡一起一滅和而成塊也，任你百千萬億有言說的問答漚塊，怎能負擔得起截斷眾流的大機大用？意思是任你百千問答，終歸有解，豈能如無解之妙解，一齊放下，無問無答當下即截斷眾流，而端坐證無為。這裡就功夫進度也分三要：

初要：接句中玄上要，因保任功夫綿密，能離卻想像光影，然猶有離在意中。

中要：功夫更加綿密，忘卻“離”字，遂入無為正位。身心輕安，受用無比。其始也返照之意多；今也變返照而為寂照，端拱無為，一無事道人而已。

上要：此時無所謂功夫，無功之功，其功甚大，即無為亦渾化其跡，無所謂無為矣。此時不求神通變化，而神通自來！到此地位已明兩玄六要，可以教化人天，

故臨濟公云：此句薦得可以為人天師。

三、體中玄：“三要印開朱點窄，未容擬議主賓分。”

此三要不是上面說的初、中、上三要，而是身、口、意三要。上面說的三要乃返本還原，自家大事了畢者；此三要乃印開心地——朱點——發百千萬陀羅尼，建立化門，起度生之妙用者。為度生故，身則外現威儀；口則隨機對答；意則智悲雙運。以此為印，開發心地，廣大無邊，凡一切料簡、與奪、權實、照用、賓主，不必擬議而自然歷歷分明。（試問：東西兩堂二僧同時出來下喝一聲，還分得出誰是主誰是賓否？）這裡也分三要：

初要：功夫妙到極處，則妙不能久炫其妙而返淡，此淡乃功夫妙到盡極處，返而為淡，不是未曾歷過意中之玄要而妄言淡者。淡如水，水無味，同愚人一樣，無識無知，穿衣吃飯而已。

中要：我們本體本來如此，今復如此，並無增加。斯理實非妙字能盡，惟淡字好，但大家一入淡則覺孤寂而飛走去，惟智者能安而樂之。淡雖無味，然無味中有一至味在。原來不是色、不是空、不是一、不是萬、不是凡、不是聖、不是境、不是物、不是有為、不是無為、不是亦不是，於行住坐臥，動靜酬酢往來之中而歷歷孤明，如朗月當頭，推之不去，攬之不來，總無絲毫接續斷滅，影響之相。

上要：至此難於開口措詞，世尊見文殊、迦葉白椎竟便下座，古來諸禪德至此便拂衣歸方丈。惟曹山禪師有一句話可用來明此上要。僧問曹山：“朗月當頭時如何？”山曰：“猶是階下漢。”僧曰：“請師接上階。”山曰：“月落時相見。”諸位讀者，月落後莫非即漆黑一團，不見光明了嗎？非也，這是功夫到究竟處，渾化相忘，毫無痕跡，猶如吾人在空氣中而忘其為空氣也。此時如有人進問一句：“月落後作麼生相見？”我即向他禮拜了退。

覺照 寂照 照寂

元音老人《恆河大手印淺釋》

我們先要覺照，慢慢地進而至於寂照。覺就是知覺，念起要知道，不跟它跑，這是有功之用。假如看見心念動了，放不下，自己定力不夠，不能止斷其連續，這不行，須趕緊假佛力加持，以斬斷之。念佛的人迅速提起阿彌陀佛聖號，將妄心住到佛號上去，妄念就不能持續了；持咒的人則將咒一提，妄念就被轉換了；參禪的人時刻照顧話頭，妄念自然不起。假如妄念起來也不知道，跟著念頭跑，那就完了。所以見道後，須綿密保護。保熟了就不要保了，可由覺照進而為寂照了。寂就是不動，不再用覺了，同時照也忘了，自然照而不著照，有個照

在還是有住，還是有功之用，無照無不照，這才進入無為。無功之用，其功甚大。到這裡，才能入不退轉地。

元音老人《恆河大手印淺釋》

我們前面講過覺照，時時要覺悟、警覺，不要跟境界跑。到後面覺也不要了，還有覺在，就是有作為。要無作為，才稱“無為”。功夫成熟了，不用提起覺照，自然覺照。不提覺照，就是寂；自然覺照，就是照。這就是“寂而恆照”。“照而恆寂”呢？儘管起妙用，本體仍是如如不動。功夫到這裡才算到家，還有覺照在，那就還沒到家。但也不是一下子就能這樣，總是要經過提起覺照的階段。要覺照、覺照、再覺照，把它照熟了，就像人在空氣中，忘記了還有空氣。“如入芝蘭之室，久聞不知其香”，渾化相忘了。

元音老人《佛法修證心要問答集》

問：“照而常寂，寂而常照”，究竟起念不起念？

答：照即是用，即是念念不停留。無念之可念，無起之可起，法爾顯現，自然應緣。

保任（淨念相繼）

元音老人《禪海微瀾》

“保任”功夫是由淺入深的兩步功夫，不是一回事。

“保”者，保護也；“任”者，放任也。做功夫先從保護下手，如嬰兒降生後，須妥善保養，以免夭折一樣。等有為的保護功夫做到圓滿，在日常動用中毫無走著時，才能進入“任”字功夫。任其自由行動，要坐便坐，要行便行，毫無拘束，方能進入無為正位。更向上，渾化其無為之跡，無所謂無為不無為，鎮日如癡如呆，饑來吃飯，睏來打眠，方得真實受用。

元音老人《略論明心見性》

關於“淨念相繼”一語，其中大有學問，它和禪宗悟後的保任功夫完全無異，它是念佛人修行進程的指標。茲不嫌辭費，略述於下：

蓋“淨念”二字非如一般人所想像的以清淨心念佛，即為淨念，而是念佛功純，能念之心與所念之佛，一時脫落，能所雙亡，空有皆泯之正念，始為淨念。

至於“相繼”，則又分靜中相繼、動中相繼與動靜一如等功夫深淺的差別。茲分析如下：

一、靜中相繼。念佛人念至能所雙亡，本性顯發時，為初顯淨念。嗣後，因無始曠劫著相習氣深厚，不能每坐皆顯，須隔數周、數月甚或一年再現，此全視行人的根基與修行的疏密而定。此時，行者須加勁精勤用功，使相隔時間漸漸縮短。由一年而數月，而一月，而數日，

最後座座皆現；此為靜中相繼，相當於禪宗的“保”字功夫的第一階段，是為理一心。

二、動中相繼。靜中能時時相繼，遇境緣動亂時，又復打失，不能稱為真相繼。須在日常動用中磨練，上而至於縱橫無礙，順逆無拘，如在靜中一樣，仍舊孤明歷歷，無有走著，方為動中相繼。但有時偶而忘卻，遇境而動，馬上即覺而歸空。此相當禪宗的“保”字功夫的第二階段功夫，是為事一心。

三、動靜一如。不管動中靜中，俱無走著，且無守住之心，純任自然。此相當禪宗的“任”字功夫的第一階段，是為理事一心。

四、相繼亦不可得，不守之心亦無，昔日所有玄妙奇特，一掃而空，鎮日如癡如呆，淡而無味，然無味中有至味在焉。此相當禪宗的“任”字功夫的第二階段，是為事事一心。斯真淨念相繼者也。

還觀什麼照啊！

元音老人《恆河大手印淺釋》

大手印最直捷，直指“融妄念為法身妙用”。你若能直下承當，那就是“一念越三祇”，就直下“熟識法身”了，這才真是無出無入的大定。這時候你就不怕妄

念了，妄念儘管起好了，這都是法身的妙用，只要不理不睬，不住境、不執著，時時處處這樣觀照，慢慢就熟識法身了。你可能會說：“咦！你怎麼還是講修行過程？這樣觀照並不是直捷熟識法身啊。”對！那是因為你沒有直下承當，我不得不這樣說。你若真的承當不疑，還觀什麼照啊！

徐恆志阿闍黎開示

（一）觀心一法，是修心的要務

《般若花·怎樣實踐佛法》

觀心一法，是修心的要務，一切大乘經典所說的，處處不離般若，正是處處不離觀照。由於我們平時不能一念迴光來返照自性，終於使妄念像脫韁之馬一般，奔馳不停。現在我們用自性來照於自心，是伐木斷根的根本辦法。所以《涅槃經》說：“能觀心性，名為上定。”

《大乘心地觀經》也說：“若能修習深妙觀，惑業苦果無由起。”

（二）觀心方法

·觀 心

《般若花·學般若 化二執》

這裡特將般若觀照法門的具體下手方法，作一歸納和介紹。

觀心方法的重點，是要隨時隨地迴光返照當下的心念。在初下手時，宜於靜中進行，先結跏趺坐，調整身、息，放捨萬緣，合目斷光，細細靜看（觀即是看）自己起心動念的情況，這時定覺妄念忽來忽去，生滅不停。我只是一味耐心觀照，了知“凡所有相，皆是虛妄”，不取 不捨。由於妄想分別被自心所照，便能湛寂不動，隨著觀力的深入，無不逐步消於無形。妄念再起則再觀，反覆用功，這樣每日至少坐一次，每次至少半小時至一小時，在靜中觀照純熟，妄念自能逐步稀少，同時覺照的力量，也便逐步增強，漸漸看到一念不生，心源空寂。這時雖寂寂無念，卻了了常知，就與般若自性相應。這是第一步，可說是由照而住的“照住”功夫，也即金剛經所說的：“應無所住而生其心”的“無住”功夫。

此後，不論行住坐臥，常常從這寂定的性體上起用觀照，妄念才現，立即察覺。用功日久，由於覺照時時現前，妄想執著起時，便能如片雪紅爐，頃刻消融。這時正是依圓覺自性之光明，照寂滅清淨之覺體。圓覺經說：“一切如來本起因地，皆依圓照清淨覺相，永斷無明，方成佛道。”可見徹證覺性，更無別法。這一階段的功夫，實際上正是心經所說“照見五蘊皆空”的“照

見”功夫，也即金剛經所說的“應無所住而生其心”的“生心”（生清淨之心）功夫。

這樣再繼續前進，漸漸體會到自性本來清淨，不必著意起照，入於忘照而終日未嘗離照的地步。圓覺經說：“有照有覺，俱名障礙，是故菩薩常覺不住，照與照者，同時寂滅。”功夫到這一層次，不觀而觀，心即非心，二執齊消，我法雙空，並空也空，證入‘終日無住，終日生心；終日生心，終日無住’的境界。

此外，做觀心功夫，必須與六度萬行緊密結合起來，與種種順逆境界的磨練結合起來，以堅強的毅力，與自己的煩惱習氣奮鬥，見為我執，解而空之，情為我愛，轉而疏之，在障礙中忍得住、透得過，逐步功行純熟，做到於一切法不取不捨，證入“知是空華，即無輪轉”（圓覺經）便能迅速與空有不二、寂照同時的實相境界相應。

《般若花。學佛是怎麼一回事》

觀心的方法，先要將一切萬緣放下，善事惡事，過去未來，都不思量。直下內觀自己當下心念，此時但見念頭憧憧往來，生滅不停，切勿執著它，也勿隨逐它，也勿著意遣除它，只管細細靜看（觀即是看）。妄念起時，一看即不知去向，但旋必又起，仍如是看，至念頭不起時，仍只看著（此時正是慧照），久久純熟，看到一念不

生，便證入空淨之境。此時眼前種種，都是客觀的真實（現量），明明了了，非不見聞（非空），然而寂寂然了無一念（非有），即此光景，正是自性的本來面目（注意：此時也沒有這段言語文字）。但貴在認得透，咬得實，常常與這真實相應，這樣就稱作見性（可見明心見性，是當然事、平常事，毫無奇特處）。

《般若花。怎樣實踐佛法》

觀心的方法，初下手時，是要隨時隨地放下一切妄想雜念，是、非、善惡都不思量，直下細細靜看自己當下的心念。這時但見念頭忽來忽去，幻生幻滅，切不可分別執著，也不可隨它流浪，又不可著意遣除，因妄念本空，原是無可遣除的。我們只要平心靜氣地細細看察，妄念被自心所照，當下便能湛寂不動，以至自然化於無形。但在初觀的時候，往往易於忘記，所以必須多練，每日至少須起觀數十次，自可逐步純熟。觀至中途往往一念起後，力量甚大，有盤桓三四日不去的情況，這正是習氣種子在內翻動。這時我只一味觀照，不去管它，毅力堅強，埋頭忍受，用“不取不捨”的辦法。用功久久，就會覺得妄念不流，心地空淨，寂照同時、靈光獨耀。

《般若花。靜坐入門》

這裡特介紹一種簡單、切要，便於下手的一乘觀心

方法。在初下手時，應先結跏趺坐，然後一切放下，連放下也放下，善事、惡事，都不思量，合起兩眼，細細返觀自己起心動念的情況。那時定覺妄念忽生忽滅，來去不停。我只一味耐心觀照，了知妄想無性，其本空，既不隨它流浪（不取），也不著意遣除（不捨）。這一妄念被自心所照，當下便能湛寂不動，以至自然化於無形；但其他念頭，必繼續生起，那時仍照前細細靜看。這樣，每日至少坐一次，每次至少坐半時至一小時，能多坐、久坐更好。久久觀照純熟，妄念自能逐步稀少（由慧資定），同時覺照的力量，也便逐步增強（由定發慧）。漸漸看到一念不生，心源空寂。這時，雖無著無住，卻了了覺知，便與般若自性相應。《華手經》說：“汝等觀是心，念念常生滅，如幻無所有，而得大果報。”

《般若花·心經的理論和實踐》

觀自在的"觀"字很重要，修心關鍵，在一"觀"字。此觀並非眼看觀，而是迴光返照，觀我非空非有，寂寂無念、了了常知的本來覺性，這是修心的總訣。所以《大乘本生心地觀經》說："須臾之間，攝念觀心，熏成無上大菩提種。"又說："能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。"

觀心法門在初下手時，必先放下一切妄想雜念、心身世界，直下迴光觀看自己當下心念，這時定覺妄念忽

生忽滅，賓士不停，要既不隨逐流浪，也不著意遣除，因妄念本空，原是無可遣除的。久觀純熟，妄念分別便能逐步歇落，達於空寂。這是慧以資定，《楞嚴經》所謂"生滅既滅，寂滅現前"。這時要繼續前進，時時處處從寂定的性體上，起觀照妙用，這是定以資慧，久久便能達到定慧一如、寂照不二的地步。所以《華手經》說："汝等觀是心，念念常生滅，如幻無所有，而獲大果報。"

“觀自在”便是常寂常照，了了見性，自在無礙的意思。

《幻齋心鴻》

“觀心”方法和要領，請參考您所印《般若花》43-45頁，其中有詳細、扼要的說明，可作參考。上座時打坐修定，下座時不是放鬆，要觀心，看生滅妄心，若看心無力，不能轉化，則念咒、打坐以作幫助。（平時不打坐，就觀心即可）打坐、觀心、念咒，隨宜而用，目的是一，即遣除妄想。（答哈爾濱楊振剛居士）

·初學，觀相念佛念咒也可以

摘錄自《2000年徐老於寓所幻齋對保定居士的開示》

趙居士：徐老師。剛初學的人可不可以像某居士說的那個，就是我特意找個什麼？

徐老：找個什麼？

胡居士：他的意思可能是說對於初學的人，為了對

治妄想煩惱，是不是要看住個什麼？

趙居士：對對對，有沒有那麼一個方便呀？

徐老：噯，可以呀。

趙居士：可以是吧，用功的時候用那個方便。

徐老：可以可以。

趙居士：慢慢、慢慢做這個扭轉。

徐老：噯，這就是有相，比如有種法門啦，比如准提法門，它先觀一個相，就頂上有兩寸光明，放光。

趙居士：就是持咒。

徐老：放光就綠的顏色，黃的顏色，放光以後慢慢光明擴大，這個都是有相的法，就是看一個東西，不是真的，假的，慢慢慢慢，這個光也放下了，顏色也放掉了，到無相境界。

·觀空觀不起來，念咒念阿彌陀佛也可以

劉居士：我們還想問一個問題，就是您說座下觀照的時候，是以觀空的辦法最好啊，還是不行的話持持咒好啊？或者是注意一下這個問題，您剛才說我念阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛……

徐老：這幾個沒有一定的，各人根性不同的，有些人應該從觀空下手，為什麼呢？我們凡夫都執有呀，都是煩惱多，觀空了把煩惱都空掉了，心身也空掉了。

劉居士：觀空。

徐老：從觀空下手，觀空以後再觀假、觀中，空、假、中，止觀，天臺智者大師講的。所以還是先從空下手的，那麼觀空更觀不起來，就可以念咒也可以，念阿彌陀佛也可以的。

·參禪 修密 念佛

摘錄自《般若花·怎樣實踐佛法》

1. 參禪

……參話頭並不是將話頭像念佛一樣，一句頂一句的念；也不是像猜謎語般，反覆思量蔔度，研究道理；也不能有想開悟、求智慧等念頭，總要將一切凡情聖解一刀兩斷！只是迴光返照，全神貫注在這疑念上，勿間勿斷，勿令馳散。妄想來時，由它來，不去理它，只以覺照的力量，釘住疑念。初參的時候，必定斷斷續續，忽生忽熟，漸漸參看純熟，功夫成片，不疑自疑，這時塵勞妄想，也就不息自息。這樣以長遠心，追逼到山窮水盡之處，一旦瓜熟蒂落，一念頓歇，便能親見湛然寂照的本性。然後從所悟的本體，起觀照的力用，在一切生活日用上，鍛煉打磨，能掃除一分習氣，便增加一分定慧；以消融一分境界，便獲得一分自在，這樣真可謂盡學佛的能事了。

2. 觀心（此處略——見前《般若花。怎樣實踐佛法》“觀心”內容）

3. 修密

……口持咒不停，手結印不散，意則一切不管，不取於相，念頭起時不去理它，一心只顧到持咒。這樣依法修持，因有咒印奉持，所以不落於空；因咒印沒有道理可說，所以也不著於有。不空不有，左右挾持著這個心，念起隨來隨掃，隨掃隨空，掃至無可再掃，自然就證入三昧。

4. 念佛

……假使不能做到無念，那末世間出世間的一切諸念，哪個念頭有比念佛的念頭更好的呢？這個道理不是很明顯嗎？何況一句佛號，隨時隨地，提起就是，一念提起，則一念是佛，念念提起，則念念是佛，古人所謂：

“佛號投於亂心，則亂心不得不佛。”這樣，由“執持名號”，而“一心不亂”，雖不求見性，卻暗合道妙。

論修持方法的統一性

我想把上面所說的參禪、觀心、修密、念佛四個修持方法的名稱來會通一下。在正“參”時，就寓有“觀”的作用；觀也就是“念”，因為觀外無念，念外無觀；至於觀、念和參又都是“修”，這四個動詞，無非都是能修的心。所謂“禪”是指真如“心”而言；真如心也就是“佛”；諸佛的三“密”，究竟不離於覺心，這四

個名詞，無非都是所修的心。這樣說來，四種名稱，意義上沒有不同，名以表實，實際上豈非一樣。

·迴光返照本來面目

座下呢，有兩種功夫：一種功夫呢，座下不能起觀照的話，還是念咒，“嗡吧啦吧啦……”好比念六字大明，念“阿彌陀佛”一樣的，持咒不斷。還有一種呢，能夠觀照的話，有一個妄想脫落的時間，那麼起觀、迴光返照一下看自己的本來面目，明白這個了了分明，一念不生的就是我的本體，以後就行住坐臥觀照這個東西，隨時觀，多觀，越多觀越好，最好是常寂常照，一方面寂然不動，一方面照，觀照分明，常寂常照以後呀，那麼這個心越來越定，定慧俱足，定幫助慧，慧幫助定，這就是保任，這是座下的保任功夫。

（三）觀照釋疑

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，念盡除卻是为大錯。’這是說壓制念頭、不會起用之過。六祖指出：‘於諸境上心不染曰無念；於自念上常離諸境，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，在修繫緣上，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。

●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皈五戒。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驤陸師通信，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）

·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，時時刻刻都要迴光觀照，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》）

·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。還是像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。

（四）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於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，妄想在後面。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。

劉居士：徐老師，比方說我現在要學習觀心了，我看著自己的心，就在靜悄悄的時候，我看著自己的心。看著自己的這個起心動念，比如我看見念頭起來了，在這種情況下我念頭起來了，那我怎麼去處理它。如果念頭現在起來了，我怎麼處理這個念頭？

徐老：不取不捨嘛，當下就是不取不捨，不去理它，不取不捨就四個字，不理就兩個字。你越理它越多，我自己有體會的，有時候妄想習氣來了，抗戰的時候我在重慶，家裡在寧波，我去信寄出去一兩個月，有時還寄不到，心裡很罣礙，哎呀，這信到沒到，心裡很罣礙，那麼妄想起來的時候呀你讓它起來，吃飯儘管吃飯、辦公儘管辦公，也不要住著它，一住它就不行，你越是住它越是厲害，不住它，不睬。不睬很重要，一個是我用“不睬”的功夫，一個是用“不取”的功夫，不去理你，一個是它要你分別，叫你掛心呀要寫信呀，就是不

寫，讓它去！這樣子呢，鬥爭以後，慢慢、慢慢、慢慢妄想就少下去了，最多的時候經過八九天呀，八九天它不跑的，你也打不掉它，它也打不掉你，對治呀，對治八九天呀，慢慢才歇下來，那是不容易的呀，所以學佛也要有勇氣的呀。

劉居士：徐老師，比如我現在正在想一個事，正在考慮一個問題，我突然想起來了，我這是打妄想，突然想起來這是在打妄想，那麼在這種情況下，如果我要是不捨它，我又不想辦法切斷它，那我是不是會繼續想下去呀？

徐老：不會的。你想事，這個時候想起來了，要想切斷它，這是什麼東西，因為“要想切斷它”（這個念頭）還是你的妄想。你妄想上面加上妄想，妄想只會多不會少的。不理，辦法最好，不理會，我不來理你，我不來干擾你，也不跟你流轉，這時候，你到一定的時間，可能有時候三天兩天，有時候半天，有時候兩個小時。各人習氣不同啊，過去他習氣深，越是不動，越是習氣越深的人時間越長，習氣少的人一下子就過去了。你只要不理它，最好的辦法就是不理。你越理它，你理它本來就是妄想，妄想加上妄想，永遠搞不清楚，所以我剛剛講了，佛教裡邊呀，把不取不捨做為最高的法門。我們這裡倒沒有什麼稀奇的，《六祖壇經》裡有“不取不捨”

四個字，你去看。不取不捨很大的法門啊，妄想只有這個辦法，我自己最清楚，不取不捨就解決問題，你要隨它、取它永遠解決不了問題，越想越多。

劉居士：徐老的意思就是要不取不捨呀，那妄想就成為什麼樣的了？

胡居士：要是不取不捨呢，妄想會怎麼樣子了？

徐老：不取不捨。

劉居士：不取不捨會到什麼程度？

徐老：自然下去，它不要你去加功的，它自然下去。

你不去取它，你也不去捨它。一捨它就不行，我跟你講，修行的人用一個不取辦法，不取它，但（你想）最好是妄想趕快甩掉它，不行吧？你越耍掉它，它越來啦，你越是要耍掉它，它越多，越是要取它當然越多。但耍掉它也是越多，最好的就是不理，不理它，所以我最後用“不理”兩個字，“不理”兩個字比不取不捨還要好。

劉居士：徐老師，您說不理它，它就沒了，是不是？

徐老：它自然沒有了，自然沒有，並不是你加工叫它沒有，它自然沒有了。

劉居士：它自然沒有了，您假如說我不理它了，它自然就沒有了，沒有了我的心是成了什麼樣的了？

徐老：你迴光返照下看看成什麼樣的？應無所住而

生其心嘛，你而生其心，心生出來了嘛，你不取不捨就應無所住了，應無所住、不生一念，妄想一念不生，一念不生清淨心就出來了嘛，你煩惱沒有，清淨、菩提馬上來了。妄想歇掉當下就是菩提，當下就是。所以這裡說方便也是很方便，這樣你就見到本性了，如果你不會的話，將來還是搞不清。

胡居士：我現在平時我就那麼做的，平時你看我也沒念頭，心中沒念頭，但是很清楚明白。我就保持這個心態，但念一來凜覺了，不理它。

徐老：不理它。

胡居士：而且我這時候。

徐老：你沒有念頭時怎麼用功呀？念頭沒有？

胡居士：念頭沒有。

徐老：念來的時候就是不睬它。

胡居士：念來不睬。

徐老：你沒有念的時候怎麼用功呀？

胡居士：沒有的時候，我感到這個時候說話、做事、走路一切作用，這個東西都是很清楚、合一的，這個就是佛性。

徐老：這時候就是照，……[此段錄音不清晰，編者]照就是這個東西。

胡居士：那麼這個很安祥的。

徐老：安祥呢，安祥就是照，不安祥就是煩惱，就是這個分別。

胡居士：我就是凜覺妄念，沒妄念我就這樣平平淡淡、自自然然。

徐老：對不對，用妄想來考驗，妄想顛倒把它離剝了。不放掉，就是妄想，它妄想沒有，但是照樣起用，照樣吃茶，照樣可以穿衣吃飯，就是妙用，就是照，對的。

胡居士：對的啊。我想這個東西，現在要這樣就作用反而感到挺簡單的啊？

徐老：停止懷疑，你現在懷疑的話你又沒見到性。

胡居士：是吧。

徐老：明明見到你還不相信它。

胡居士：對對對。

徐老：這很重要。

胡居士：而且我經常出現這種狀況。

徐老：對，也是你用功多年了，觀照的力量起來了。

胡居士：是，是呀。

徐老：好的。

胡居士：比方我喝水，用杯子來喝，我也知道就是這個東西。

徐老：下一步呢，就是在各種境界上磨練。磨練你

的習氣，但這個時間不要懷疑。因為懷疑的話永遠見不到性。很重要！這很重要！你要自信啊。

胡居士：現在我在您這兒房間呆，現在沒有念了，一個念也沒有。一念不生但很清楚明白。

徐老：一念不生、靈知了了。妄念不起了，一念不生，但是靈知了了，這靈知不是識知，識知也不行，分別心就不對。靈知，靈知就是離念的叫靈知。

胡居士：離念的，不是木頭、石頭。

徐老：不是木頭、石頭，對，不是木石。

胡居士：沒有起念，但是它能用，都能起作用。

徐老：就這樣，這就叫妙用呀，不然變妄用了，是虛妄了。

曹居士：要出現那個境界我就去去去，可能那個去也是執著吧？

徐老：哎！對呀！

胡居士：師父說不取不捨。

上海胡居士：我們要不睬它！不取不捨，不理它！

徐老：就不理它很好的，這是修行的妙法。別管它，這“不理”兩個字很好的，這是修行的妙法。“不理”兩個字，修行的妙法。

上海胡居士：因為你不理它了，你執著了。

徐老：魔又來了。

上海胡居士：它不死心的，這個魔又來了，你不要它了。

徐老：要它也不好，不要它也不好。

上海胡居士：所以剛才師父講的不取不捨。

徐老：不取不捨。這個《六祖壇經》裡也有不取不捨這句話，還有《金剛經》，大家有空的時候多念念。

·覺照力量的進步層次

《般若花。怎樣實踐佛法》

修一切法門，離不開覺照，因心和境相接時，不照就不轉，不轉就不空，不空就不定，不定就不慧。在掃除習氣過程中，覺照力量的進步，可分為下列幾個層次：一、心起在前，覺照在後，且必須竭力提起；二、雖覺照在起心之後，但提起可不甚費力；三、起心時就能覺照，但還是略有先後；四、起心時，覺照也同時而起；五、覺照在前，心念在後，但也有時忘照；六、覺照能時時在前，但還是顧及覺照；（以上在用功地）七、不知有照，卻未離照，明知有境，本來無礙；八、入於常寂常照的地步。我們可以考問自己，究竟到了那一種境界。

·階段和位次

《般若花。怎樣實踐佛法》

關於覺性顯發的過程，假使用教理來說明其位次，

那末各經所說，各有廣略開合的不同。像《仁王般若經》說五十一位；《瓔珞經》加上“等覺”說五十二位；《楞嚴經》加三漸次、乾慧地及暖、頂、忍、世第一等位，共說六十位；《大日經》則依十住心而說十位，及說十地的十位。天臺智者大師，將流入此土的一代化導眾生的佛法，根據時機說教的深淺，釋成藏、通、別、圓四教。……

此外，我們再把念佛九品往生的情況來說明一下。凡具足真信切願，但念時仍散亂的，是下品下生；念時散亂漸少的，是下品中生；念時便不散亂的，是下品上生；以上雖還沒有斷見思惑，但能生安養的同居土（極樂四土都是清淨的），一得往生，就是位不退。（其他的教相中，必須斷見惑，才談得到位不退。）若能在一切時，念念相續，不散亂、不昏沉，在事上念到一心不亂的，便同斷見思惑的羅漢，是中輩三品生，生安養的方便土。若能體究到萬法皆如，心佛不二，在理上念到一心不亂的，便同破無明惑的大士，是上輩三品生，生安養的實報和寂光土。

齊志軍老師



（一）座下觀照是正行

《心壇擷英》

修心密打坐是助行，座下觀照是正行。

問：老師，我在座下應如何修呢？看經誦咒？

答：修心密，打坐是助行，座下觀照是正行。

灌頂法會答疑

我是說，因為你有事了，才需要觀照。沒事，沒事本身就是觀照，還觀什麼照！

有事，整天打妄想……對，不跟它妄想跑！不讓它支配你，就是觀照。沒事，觀照，那觀照豈非也成了妄想了，這個妄想的名字叫“觀照”。所以我不直接回答你的問題，因為你提的問題前提，跟我的見解不一樣，我就沒那前提，我不認為那是一件事，不那麼認為。我認為我們的事太多了，多出六道輪迴來了，本就沒有六道輪迴，都是我們多事多出來的，現在多事多的還少，再“加”一件名字叫觀照的妄想。多少人在這裡誤解觀照，不是一個兩個，要把觀照當個好東西。任何好東西壞東西，都是妄想！非得超越這個，才起個名叫“解脫”。所以我不直接回答，就是因為這個前提我不認可，我不認可沒事找個事——這個事是最好的事，它的名字叫

“觀照”，我不認可這個。事更多了。一開始就沒說過觀照的事，那時候，就是老是讓人“只管打坐”，別的一概不理了，它起妄想也不理，正好是觀照，就不說觀照的事了，這是真觀照。到後來不行呀，兩小時打完坐，二十二個小時放野馬，那你抵不過呀，習氣太重呀。告

訴你呀，“觀照是正行”，比打坐都重要！這來了，為什麼呢？因為他愛打妄想啊。這，成了正行了。

所以像這樣，這都是方便說。其實呀，老人的代表作應該是《略論明心見性》。也就是說文章很多，但其中有代表作，主要的，應該是《略論明心見性》。《略論明心見性》裡，有一句就是第一義的話，最關鍵的，最後揭謎底的告訴你的話，《略論明心見性》裡這句話是怎麼說的？誰知道，我聽聽，最關鍵的一句就這一句話。（一師兄說：“惟此一事實，餘二則非真”）《略論明心見性》有這話嗎？沒有這話吧，這不在《略論明心見性》裡吧。《略論明心見性》是說給沒有見性的人聽的，說給沒有開悟的人聽的。只有一句話是說給開悟人聽的，就這一句，乾脆給你說最後的：“阿誰見余開口來！”就這一句話是第一義。事太多了，多事，本來我們就多事，多出六道輪迴來了，再去多事呀？

我不是說不讓你幹事，而是不要當回事，幹了等於沒幹。別整天拿著這個當事，好像緊巴巴的，沒意思，那不是解脫道。就是做事再忙我也沒幹，那才是解脫道。像百丈禪師做的事情最多，但是他說他是個閒人，他說：“幸為福田衣下僧，乾坤贏得一閒人”，那是他寫的詩。他是最忙的人，“一日不作，一日不食”就是他，他說他是一個閒人。要是不這樣的話，就不是解脫道了。

（二）觀照方法

《心壇擷英》

剛開始時如何覺照？

問：剛開始時如何覺照？

答：同是“覺照”一詞，各宗的修法側重面有所不同。修行貴在一門深入。您修的什麼法，請教本門的善知識最為穩妥。若將別宗的修法混合進來，有時候“醍醐反成毒藥”。比如：“持執名號，不雜他課”與“念佛一聲，挑水三擔”就不能混在一塊修。若問心有旁騖，恐不能一門深入。然而，祖師觀當機眾生之機緣，又何止是融合。所以，若剛剛上路，急宜一門深入；若已能觀機逗教，融合自是無妨。

可以先持咒。

問：好像老人說下座後持咒也可以，沒有再詳細說。

答：哦！座下觀照是正行。若還不能觀照，當然可以先持咒。

問：打坐了之後，才逐漸曉得觀照真是重要。

答：所以，座下的正行並非持咒啊！

問：持咒可以化妄念，對笨人是不是很有效？

答：妄念即菩提，化它幹啥？

問：是的，不睬它，就是菩提。

答：你不被它所害，它必為你所用。

問：是的，道理明白。

答：扔了這個道理，看是什麼？

問：這個！

答：那麼，凜然一覺，“這個”會現前嗎？

問：圓明朗照！

答：既然已知什麼是觀照，就別再座下持咒了。

不睬它

甲：如何觀照？

答：不睬它！

乙：後學在此請教：不睬它，難道讓他放野馬嗎？

答：“不管它”是當時針對他的情況講的。因為他正在“觀照”這個名相上念念不停地思維，“不管它！”當下就截斷了他的念念相續。

丙：覺起無念，何為觀？

答：“別睬它”，便是觀。若睬，念念相續了也。

不理睬、看念頭起處、念起即覺、斷、呬、停……

問：請教齊老師：“念起即覺”與“不隨念轉，不為境遷”的關係？

答：一個事情，兩種說法。只要照著做，就會知道：原來果然是同一回事！若不實施，入海算沙無益。

問：論直下無心和不理睬：直下無心屬無為法；不理睬屬有為法。

答：對於已知心外無法，但不明“心也不可得”者，就向他說：直下無心！對於隨妄念跑也不自知，甚至拿佛法的名相用己意測度者，就向他說：別理睬這些了！

若不面對這兩種人，還是忘了這兩個詞好。

問：老師好，請問“呬”和“不理睬”真的一樣沒有層次區別嗎？

答：慢說這兩個，即使那個“念頭起處”，也都一樣。都是為了不跟妄念跑。問的心態不同，所說的言教也不同。

問：《碧岩錄》舉：僧問趙州：“，至道無難，唯嫌揀擇”，才有語言是揀擇，和尚如何為人？”州云：“何不引盡這語。”僧云：“某甲只念到這裡。”州云：“只這‘至道無難，唯嫌揀擇’。”讀到這裡，忽然就想起老師的一句話：“停！這就是觀照。”哈哈！

答：其實本不曾停，只是當下停止虛妄相想。比如，某演員排練電視劇進入了角色，以至於到了忘我的境界。忽然，導演大喝一聲“停！”，那演員會怎麼樣？

《2005年7月傳法灌頂開示》

·學著放下，就是觀照！

問：那麼下座的時候，我們在這個行住坐臥中，要怎樣觀照這顆心呢，然後才能夠.....？

答：行了，你要這麼樣問觀照，我就這樣答你："把觀照忘掉！"觀照不是這樣，不是行住坐臥中再找個事幹幹，那不是觀照，什麼是觀照？不理它，不管它，別沒事找事，這樣才是正行觀照。

"觀照"這個名相，若說具體含義，《佛學大辭典》裡有，要查好長時間，都是些文縷縷的話。這些話都是指導修行的，而證果的人不是這樣。證果的人，活著的時候，他說他是活死人，他儘管忙得團團轉也是沒幹什麼事，原本就是不生不滅呀。我們不是這樣的人，就向這樣的人學習；我們達不到這樣的境界，就向這樣的境界學習。正行觀照就是這麼回事。

正行觀照是沒事，凡是要找事，甚至起個名字叫"觀照"，找個"觀照"的事，那你就別觀照了。放下吧，一切

放下，就是觀照！放不下，學著放下，就是觀照！沒別的啦，再沒別的啦。

問：不是說如果妄念短，可以持咒把它截掉，把它轉掉嗎？

答：哦，是有這樣的法門，但是心密的正行觀照不這樣。這種法門你也可以學，只要你對機就可以學。心密所說的觀照，是不隨妄念轉，不跟著妄念跑，不去注意妄念的長短。分別這個妄念長，那個妄念短，這不正是隨妄念跑麼！

我們先要明白什麼是佛法。明白是明白了，可還做不到，"識得不為冤"，做到不就成了嗎？做不到不要緊，學著做，這就是我們修心密的正行觀照，就這麼簡單。學著誰做呀，學著那些證道的證果的人做，他啥樣我學啥樣，做不到就學著做呀。我們沒有證果，但我們向證果的人看齊。要從學習開始，心密的正行觀照就是從學習開始的。

問：老師，那樣要保任是吧？

答：保任，是啥時候妄念起（還包括求取誤解後的"明心見性"），啥時候把它糾正過來。"哎呀，我又起妄念，又起了凡聖分別之念，嗨，不對，不能起這個念"。這叫保任也可以，叫觀照更好。

部分信件答疑

這就是觀照

·如何是座下觀照？

答：通俗地說，觀照就是：不隨著內心的貪欲而胡為，不隨著境遇的順逆而動心。做不到，時時提醒自己學著做，就是觀照。

·常常忘失，一警覺，很快便可“安住”。

答：“警覺”就是觀照。

·跟著妄念跑了也不知道。

答：所以要做醒。

·西方心理學有的和祖師開示是相通的，比如煩惱來時，如果就事論事，冤冤相報，那是解脫不出來的，只有跳出來，不理睬，才解得開。

答：跳出來不理睬，就是觀照。

·怎樣是觀照？有時煩惱起時，用一句佛號壓回去，算是觀照嗎？

答：應該算是觀照。

·還需要怎樣做？

答：把“還需要怎樣”也用一句佛號壓回去。

·遇事容易緊張持什麼咒可對治？

答：持這個咒吧：“隨他緊張去！別睬他！”

·是不是觀心就是：念頭來了不理？還有，那個能知道念頭來不來的，該怎麼辦？到底該怎樣觀心？

答：目前，嘎然截斷“到底該怎樣觀心”就是觀心。

·斷=觀照？，觀照=放下？

答：斷！

·原來聽您講的觀照的功夫我一直沒能理解。

答：當下停止理解，便是觀照。

·如果連這種知見也無，是不是也就是無心而心，無聞而聞？

答：哎呀！念念相續。停！即是觀照。

·如果走路時起了走路的一念就是走作？

答：不好好走路，起念做麼！

·今又有這許多煩人瑣事，勞煩恩師，心實難安，只有勇猛精進。

答：能通體放下，便是勇猛。

（上述觀照方法，有警覺、不睬它、念佛、持咒、停、斷……編者注）

（三）觀照方法釋疑

《心壇擷英》

觀照，即去掉莫妄想執著

問：老師，您好！近來塵事擾人，有點煩，心亂。

答：白雲漫青山，青山依然在。青山自青山，豈受白雲礙！

問：修，進步不進步不管他，我今後只管按步驟做就是。我以前把靜作為進步的標準了。

答：其實只有一個標準——去掉妄想執著。

問：平時觀照妄念來時，朗然“一覺”將其化空。

答：恰好。

問：而獨存此“一覺知”時，這“一覺”時而“覺”所見，時而“覺”所聞，時而“覺”受，應如何安置這“一覺”呢？也就是說：妄念來時這“一覺”可以覺之，將其化空，可妄念走後如何放此“一覺”？

答：何必續貂。

不是壓念

問：斷念和壓念之別？能比喻一下嗎？

答：且把妄執妄念比作野草。為了不讓它生長，有的人搬塊石頭壓上（喻壓念），有的人把草連根剷除（喻斷念）。

搬石頭壓草的人追求看不見草（他認為不起念頭就是無念），縱然修成，也是無用。看那廣袤的大戈壁，不見一草，那還屬於“因緣所生法”，只是目前“緣盡法還滅”，主要是不具外緣——缺水。一旦天降甘霖，不用你去種，草就自己長出來了——遇緣即發。即使不

遇緣，無草也無苗——死寂一片，不能起無量無邊的妙用。

斬斷草根的人，見草即知根，斬斷草根後，把草擺在那裡曬，他不怕見草（有念即無念），曬乾了還可以當柴燒，正好派上用場（妄念即菩提）。因為沒石頭，可以種禾苗，妙用可起矣！

不是沒有念頭

問：比如現正上網，動念才能做事，此時如何斷？

答：如果壓念不起，那就無法上網了。

問：老師我常常有一念不起的時候，該怎麼用功？

答：哈哈！我不會要你延長這個“一念不起”的時間。有念即是無念，才是真無念。

斷的是妄念

問：事務繁忙時，就用“斷”字；賦閑在家就念咒，居然發現經常忘事以至於無所事事，工作中經常失誤。

答：“斷”是斷那屬於“貪、嗔、癡、慢、疑、惡見”的妄念，不是斷工作呀。並非事務繁忙時斷，而是妄想紛飛時斷。

問：我的工作屬決策性，不知思考工作是否也屬“妄念”？

答：思考工作並不屬於“貪、嗔、癡、慢、疑、惡見”，當然不屬於妄念。

問：修行人平時保護真心，會不會影響工作？

答：不會。如果影響工作，那是誤解了這個“保護”真心。不隨妄念跑，便是保護真心。若能不隨妄念跑，還會提高工作效率呢。

問：怎麼處理工作認真與不執著之間的關係？

答：工作認真並非執著。我們不執著的是貪、嗔、癡、慢、疑、惡見。工作並不是貪、嗔、癡、慢、疑、惡見呀。

問：是不是妄想堅固了，就成了器世間？

答：哈哈！你真善思維。

問：哦，不該思維，還是不對？

答：哦！不是不該思維，是不粘著思維。

不是看念頭

問：老師，我觀照用正念，看著我的念頭，念頭起，不睬它，看住這不動。

答：誰讓你“看著念頭”了？

問：老師，請您答覆一下我的問題。老人《略論明心見性》說：“做無念功夫，也不是把前念斷、後念未起的真空無念時間逐漸延長為進步，譬如今日無念只一

分鐘，慢慢延長為五分鐘、十分鐘，乃至一小時或二十四小時為成功。須知無念是活潑潑的，不是呆板如木石一塊。僧問趙州：如何是無念？州云：急水上打球子！後人下語云：念念不停留！所謂無念不是一念不生為無念，而是隨起隨息，無絲毫住相痕跡。”

這裡的“前念斷、後念未起的真空”指的是“念頭起處”嗎？這裡說“無念是活潑潑的”，“看念頭起處”觀照如何活潑潑的？

答：那就從“看念頭”說起吧：

“看念頭”的說法可能源自於天臺宗的“一念三千”，定中起一念，觀此念具足三千法，這是“摩訶止觀”的修法。現在就連天臺宗本宗也無法修“摩訶止觀”，而是“教宗天臺，行在彌陀”，改念佛了。

今人想蘊熾盛，若去附會“看念頭”，第一不在定中，第二無智力觀出具足三千法。那麼，看念頭就成了妄念相續，與天臺宗的“摩訶止觀”毫不相干了。

“看念頭”的說法還可能源自於禪宗的“看話頭”，“看話頭”須提起疑情，全身心聚焦到一句無意味的話頭上，久久，久久，突然脫落，本來一段真光朗然現前，謂之“破參”。現在禪宗也很少有人鍥而不捨地參話頭了。聽禪宗師父所講的內容，大多是在講教，更多的是在啟蒙。

今人提不起疑情，若將“看話頭”演繹成“看念頭”，冤死大慧，栽贓禪宗！

卻頗有樂“看念頭”不疲者，將做白日夢說成是修行。這樣的人來問老人，老人就依他的性情，指導他“看念頭的起處”，其目的是使他脫開妄念相續。與“不睬它”異曲同工。對妄念相續較鬆動些的，老人直接說“不睬它”；對妄念相續成習性者，老人叫他看個起處（轉移他牢固的思路）。這本就是因人施教、應病與藥。奈後人無端起諍何！

不是去感覺

問：現在，即使歇下，也總不是那種當時的了了分明感覺，仿佛而已，這可怎麼辦？

答：歇即菩提。感覺屬於受蘊。為山對仰山（慧寂）說：寂子，莫入蘊界！

問：在無事時，可以讓清淨不生一念，並“呆”在那個境界裡一會，感覺感覺。

答：哈哈！感覺即不得。

問：我斷掉妄念以後在這個相對的空白期都是體會自己的存在。體會能夠感覺的這個就是自己。

答：這哪是“斷掉妄念以後”啊，看：“體會自己的存在，體會能夠感覺的這個就是自己”，這是斷掉妄念了麼？其實是換了換妄念的內容而已。

問：您曾這麼說：沒事就不要去覺那個“清淨”。是否是這個意思，有事時觀照，沒事就不要觀照。

答：哦！是他把覺那個“清淨”當成個事做，我才說，沒事就不要去覺那個“清淨”。我並沒有定義“有事、沒事”的概念。

觀照不要用力

問：日常時，怎樣才能提起觀照？我怎麼總覺得很費力，因覺其費事，一懶惰也就不觀不照了。有何善巧嗎？

答：別跟著妄念跑，不費力呀。

問：我覺得妄念來時一覺即了，用力就不是覺了。這不是可以用力的事，對不對？

答：對呀！“寂照照寂，切忌用力”嘛。

問：老師好，我在看元音老人講法的光碟時，聽到這樣一段：“憨山大師說，我們念佛持咒的時候，要像推重車上山一樣”，我先前又看到大愚法師的修行要訣：“寂照照寂，切忌用力。”兩者在是否用力或者說如何用力方面，似乎有矛盾之處，這兩處到底說的是什麼？

答：憨山大師說的是念佛，大愚阿闍黎說的是觀照。又豈止這兩種，方便有多門，乃至八萬四千法門，豈能千篇一律。比如淨土宗“精勤念佛”與禪宗“念佛一聲，挑水三擔”又怎能強求一律。眾生煩惱如病（八萬四千煩惱）各有不同，佛法如藥（八萬四千法門）也各有不同。

問：在實際持咒、結印、觀照的時候到底如何做才算如法？

答：若學憨山大師念佛，便用力追頂；若是心密觀照，便切忌用力。

你跟它，是輪迴；它跟你，是妙用。

問：在聊天室，要不是老師制止我的意識糾纏（有位師兄稱為“糾禪”），我還要夜行下去。為改掉過去的缺點，做一下決心。、莫妄想！不作為座右銘，作為生死貼。天天頂在腦門上。

答：你那樣思維沒有毛病，但你不能叫它牽著你走。

若它不是主人公，而你是主人公，那麼，它將是你最銳利的武器。你的思維優於別人，你的武器便比別人更銳利。然而，它若牽著你走，便會害了你的法身慧命，所謂“傷鋒犯手”，便是喻此。善能分別諸法相，於第一義而不動。

問：若不覺得是妄念，也不跟著嗎？

答：你跟它，是輪迴；它跟你，是妙用。他跟你，就不是妄念。

問：可以理解為，跟與不跟自己做得主。即非妄念嗎？

答：你若真能做得主，它為你所用，不是妙用麼？

問：我想請問齊老師，悟後起用或者平時於座下綿密觀照待人接物，也是用此念頭辦事。瀟灑起用和隨妄念執著流浪的區別何在？

答：你這不已經把區別說出來了麼。

問：念頭著與不著，如何是其分界？

答：“分界”是著？還是不著？

問：自己如何體察？

答：現在知道什麼是隨念轉了吧。

問：一念生時，隨之而行事，我如何知其是應起之念還是妄生之念？

答：可曾聽說過“終日吃飯沒咬住一粒米”麼？何曾有念生！又何曾行什麼事！

問：末學的工作是新聞編輯，在編寫文字等需要高度的集中思考工作時，該如何觀照呢？

答：粗妄想就是“貪、嗔、癡、慢、疑”。思考工作不屬於妄想。

問：我在用腦工作時，該如何用心？

答：專心寫公文，心無旁騖，也未離觀心。倒是寫公文時，心有旁騖，再起一“觀心”之念，不名觀心。

問：在工作時是否可以念咒，是否存在一心二用，反而不好？

答：若一心二用，便不好。若心無旁騖，便是無上大密咒。

問：請問做事時（如看書，看電視）如何觀照？

答：做事，事是境；看書，書是境；看電視，電視是境。觀照就是不隨念轉、不為境遷。“不為境遷”並非不做事、並非不看書、並非不看電視，只是不要被這些境牽著鼻子走就是了。

問：請問我在聚精會神看書時是不是隨念轉了？

答：不是。不聚精會神才是隨念轉呢。

《2005年7月傳法灌頂開示》

如果在語言裡糾纏不休，那是佛學

問：我們是初學者，想問齊老師，什麼叫做迴光返照？什麼叫作明心見性？

答：你說的迴光返照，就是我們剛才說的觀照啊。

觀照，就是覺察到，"噢，這不是妄念嗎？"就迴光返照，不能跟它跑。這就是說的正行觀照，這不是理論，是實行的。

明心見性，要從你現在的理解來講，還沒法涵蓋，還沒有意會。以後你明白了，那就能講了，任何語言都能用。如果你誤解了，哪怕是用"明心見性"這個詞，它也不是見性了。心光發露了見真，那是沒有纏縛的心態，是解脫了的心態，這就是明心見性。

見性是心明眼亮，觀照是真實修行，不在於詞，應該得意忘言。意思明白了，把明心見性的詞給忘了，把迴光返照的詞給忘了，也不要緊。只要實行，只要實證。打個比方，比方說開車，上駕校學習的時候把那個駕駛員守則背得滾瓜爛熟，開車熟練了，把那些條文的詞語忘掉了，融化到動作裡了，萬里行車無事故。這就叫依義不依語、得義忘言，把語言忘掉不要緊，掌握實義才是最重要的。

如果在語言裡糾纏不休，也可能會找到嚴格的定義，但那是佛學，或者叫佛教哲學，那不是佛法，不是解脫道。

《2010年1月青島主七答疑摘要》

·參禪是提起話頭，我們的觀照是放下

學人：老師，就是說的那個念佛的人切忌死氣，修禪的人切忌不要飄氣，學密的人切忌妖氣，對這幾個是怎麼理解？

齊老師：這是有可能的。它那個是糾偏用的，有可能產生另一個弊端，但是你可以防止它。

你知道吧？參禪是提起話頭，我們的觀照是放下，我們的觀照和參禪正好相反。

學人：什麼意思？

齊老師：方法不同啊。但是目標是相同的，因為都歸到明心見性、開悟這一塊了。

·不是提起警覺看看有沒有觀照

學人：師父，觀照是不是好像體會它？

齊老師：這個思路是把觀照當作個事，整天提起這個事來。其實這是一個誤解，觀照是沒事。什麼時候發現有事，什麼時候觀照。但是呢，有事也發現不了，跟著妄想跑了也不知道，這需要提起警覺。不是提起警覺看看有沒有觀照！跟著跑了，停，斷，不能跟它跑，這就是觀照。

·生活禪就是觀照 毋意毋必毋固毋我

在這兒講觀照多難哪，說不清楚。在石家莊講觀照，一句話也就說完了，人人都懂：什麼叫觀照？生活禪就是觀照！就這麼簡單，他們懂生活禪啊。

學人：唉對呀，生活禪就是觀照。

齊老師：生活禪就是觀照。淨慧法師宣傳生活禪啊，確實是個新思路。為什麼呢？要是還是老思路參話頭，現代人都提不起疑情了，你讓他放下還不好辦呢，你讓他提起疑情更難。

我在另一個地方講觀照，也很容易，山東曲阜，有個國學班要灌頂，講觀照：什麼叫觀照？八個字就是觀照：毋意、毋必、毋固、毋我。他們都懂。

·“於諸妄心亦不息滅”四句別解

學人：老師，《圓覺經》裡邊兒有一個是“居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。”它那個“妄念”跟“妄心”有什麼區別？

齊老師：你認為它是一回事兒也行啊。你要把差別都找出來，研究佛學也可以，也不是不行。你說的那經文有四句呢，這才兩句。

學人：“住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。”

齊老師：你對這四句，是不是都能夠有所相應啊？

我聽聽。

學人：我就是保的時候，不去理睬個什麼東西妄念，就那樣一直地.....

齊老師：我這不是正解啊，先說不是正解，簡單地串通一下。

"居一切時不起妄念"，如果理解為指不起妄念，那可能就是誤解了。你別誤解啊，"於諸妄心亦不息滅"。

"亦不息滅"，那不住妄想境了嗎？"住妄想境不加了知"。"不加了知"是什麼呢，換句話說就是"不跟它跑"，不去弄清它是啥意思，你弄清它是啥意思就開始行動了。你說，那是真心還是妄心？"於無了知不辨真實"，你別操心啦。

再返回來，"不辨真實"，那就叫"不起妄念"。你別去消滅它，消滅不了，你沒法息滅它，"亦不息滅".....後一句救前一句的。

這不正好是我們說的觀照嘛。

·保什麼

學人：如果"保"的話，怎麼下手比較好？

齊老師：保任什麼？我打個比方吧："哦，我的孩子怎麼養？" "那我先看看你的孩子。"

學人：保的就是老人講的"一念不生了了靈知"。

齊老師：是理論上知道了，還是真的體驗到了？

學人：體驗到了。

齊老師：體驗到了，當然是保任它。

你所謂你體驗到的這個靈知，無夢無想時，它在不在？

學人：一直在。

齊老師：你說說它在的證據。你證明瞭它在，這叫踏實了。要不然，一直在這疑著。

你不找證據，我給你找個證據吧。你叫什麼名字？"XXX"。你跑到石頭那兒，"XXX，XXX，起來，起來。"那個石頭會不會起來？不會吧。你正睡著了，無夢也無想，"XXX，起來"，拍你一下，你起來了吧。它怎麼會不在呢？它不是斷滅啊。先從這個角度認識。我這也是方便說。

就是保這個。有相的色身不是我，那個才是我，那個常樂我淨的我、法身的我。還在輪迴嗎？那個我從來就不存在輪迴，它就沒變過。你要想脫輪迴苦海，那個我它本來不在苦海裡，所以叫"本來是佛"。那是你修來的嗎？根本不是，本來是佛。

學人：老是著相。

齊老師：習慣了。一著相，就拉回來，這就叫保。

沒法直指嗎？這就是直指啊。但是管用嗎？所以就

費費勁吧，別怕吃苦，打打坐啊，拿這個辛苦換來的，他還腳跟點地，踏實些。

學人：老師，如果是沒證到佛性的話，到凡聖同居土去啊？

齊老師：我問你現在在哪裡？你不在釋迦牟尼佛的凡聖同居土裡嗎？

部分信件答疑

·當下截斷妄想就是觀照

·有時候我遇事大笑的時候，自己突然警覺問自己：自己為什麼會發笑？

答：這跟觀照不相干！恰恰相反，當下截斷這種妄想才是觀照。

·我明明知道這是不對的，可是怎麼也控制不住，整天都六神無主，煩悶極了，我該採取什麼辦法解決這個問題？

答：既知不對，便不睬它，不去控制它。它來了便知，知了便不睬，這就是正行——觀照。

·觀心是不是觀肉團上的心？是不是第八意識？

答：哦！心密講的觀心（觀照），是指的不跟妄念跑。也就是發覺隨著妄念跑，立即警覺，不跟它跑。

·有妄念時，提起咒語截斷它，繼續觀念起處嗎？

答：其實，觀念頭起處也是為了截斷它。

·修行不力有點急躁，請老師指點該如何座下觀照？

答：當下斷掉這個急躁，哪怕只有一秒清淨也好。這就是觀照。

·座下若持咒，如何持最好？

答：起妄念時，提起咒語截斷它，這樣最好。

·假如座下喜歡，相繼持咒可以嗎？

答：好了。有法說觀照了：截斷這個“喜歡”，就是觀照，不管你用什麼方法。

·下座後就不知如何做到念起不隨？常常萬念紛飛，又不像座上有個心繫之處持咒。

答：也可以發現『隨』就持咒，不論用什麼方法，以『不隨』為目的。

·我們該怎樣面對夫妻生活？心裡是反感這個的，我覺得這也不對，是要做到不喜也不煩才對嗎？

答：不喜不煩固然好，但要忘掉不喜不煩則更好。

·意識道靈明不昧，但在事境之中雜思亂想還是滾滾向前，凜覺之後，這一凜覺是否也是妄想呢？

答：哈哈！同是“凜覺”一詞，竟能理解得全然不同。所說的“凜覺”其實是截斷妄想，竟能理解成“也是妄想”。

·齊老師，凜然一覺就是觀心吧？

答：若發現著相的習氣泛起，此時急須凜然一覺，不跟著相跑。是不是叫做“觀心”並不重要。重要的是實行，而不是名相。

·我所不解的是“凜覺”，既然事後也可認之而承當，那凜覺究竟起什麼作用呢？如預先知道這個境界就是自性現前，自然出定認取就是了，為什麼一定要“一把擒住”打破定境才能得見？

答：隨著妄念跑時，才需要“凜覺”，“凜覺”是不隨念轉的手段。若真無事，又何必多出“凜覺”一事；若真無事，哪有什麼定境供人打破啊！

·煩惱，不知是該去斷呢？還是去明瞭？

答：哦？你所說的“明瞭”不就是斷麼？

·我受法一年了，進步不少。我還是懈怠心很強。

答：哈哈！（一）如何是“進步”？（二）什麼叫“懈怠”？

·進步就是煩惱比以前少了。懈怠：就是時時不能看住念頭不跑掉。

答：進步——突然明白煩惱即菩提；懈怠——“看住念頭不跑掉”是誰告訴你的？

·有時覺得煩惱來了，能看到，一下子就能轉過來了。有時就隨著妄念走了。

答：能“轉過來”的，當然還會轉回去。

·懈怠就是著境了，跟妄念走。

答：不跟它走，不就行了麼。

·所以還要精勤打坐，綿密觀照了，對吧！

答：不就是為了不跟它走麼。

·“好”和“不好”都是概念想法，停下思維就是了。

答：停下思維後如何？

·無論如何都是思維中的概念，應停止。

答：“停止”就是沒有思維中的概念麼？

·止。

答：其實，止並不是消滅它，而是不跟它跑。

·對，止，就是不理睬，包括“止”的本身。

答：其實，止沒有本身，久久不跟它跑，它就不會為害了。

·自覺日常生活不是放逸，警覺性也比較高。也經常體會到無罣礙的自在樂。但維持不了多久。請問這是必經之路嗎？我繼續如此下去，能否突破呢？

答：原來都是這個“無罣礙的自在樂”給鬧的。

·現在確比前些日子好些了，不過依然很煩，也不知道是為什麼？

答：知道煩麼？這個“知道”會煩麼？知道煩，再去想為什麼煩，那就煩上加煩了。

·而最近對什麼事都不感興趣，今天想了半下午。

答：落入想蘊了！

·問自己活在世上到底想要什麼？

答：再加上個“怎麼回事”，頭頭相加，怎有了期？

·老師，現在我……………（此處省略若干句——編者注）我東一句西一句的說了這些，還請您給指正。

答：其實你並沒有東一句西一句，只有一句——著相！

·座下都是只要有時間就持咒。

答：先持咒也行。

·現在想說說我對念起不隨和壓念不起的理解……

答：哈哈！理解又來了。

·觀照是妄消光，不是念消光

·功夫的確是要做到妄念消光的地步吧？

答：是妄消光，不是念消光。若無妄，念是妙用。

·有的時候我肚子餓想吃飯，這個念頭算不算妄念呢？

答：哈哈！這樣的問題虧你能想得出來。我們所說的妄念，主要是指貪嗔癡慢疑。

·我想著“如何幫助眾生”豈不是跟著妄念跑？

答：“如何幫助眾生”屬於“貪嗔癡慢疑”嗎？

·有時想著三寶上師的功德,這也是妄念嗎?

答：哈哈！你這個問題才是妄念呢。

·今晨弟子於佛前念佛時，本來是在念佛號，後來卻發現怎麼變成了念六字大明咒，這是什麼原因呢？它究竟是如何轉換的？是不是當時處於無記狀態？

答：這本是極為常見的現象。那三個問號才是後起的妄念，並且念念相續。我們說“不隨念轉”，要先知道什麼是妄念，才能不隨它轉啊。

·“不睬它”是不跟它跑的意思

·老人的著述中多次提到“念頭一起就看見，看見後不睬它，不跟它跑”。

答：這是心密的正行——觀照。

·“不睬它”是離開念頭的意思嗎？

答：“不睬它”是不跟它跑的意思。

·疑問：當知道念頭起來時，不理睬。如何不理？

答：不壓不隨，就是不理。

·如不理，心用在何處？

答：恰恰用心時，恰恰無心用。

·如何作到念頭是念頭，我是我？

答：不睬念頭即得，就別再多出個“我是我”了。

·如何對境不動念？

答：無心恰恰用，常用恰恰無。

·我最近被惡念所擾，越想壓越壓不住，我很怕造業，怕愧對佛菩薩的恩德，越怕越會起惡念。很難過。我每天都要念佛懺悔。您有什麼好的辦法能夠幫我對治嗎？

答：有好的辦法：不跟它跑，不要睬它！

·上座心念馳騁得很厲害，我攝不住他們，像決堤一樣往外湧，稍擋一下而已。

答：別擋！不理它就是。且看古人問答：“突然傾湫倒嶽時如何？”“闍黎，莫教濕著老僧的袈裟角！”

·今日上班遇到一些不順心的事，要是在以前肯定是氣得不行，現在趕緊一念回轉，不跟它跑。可是當時心裡老覺得有個陰影……

答：那就把它忘了吧。

·有的時候我會將病當做我修行的動力，但好多時敵不過感受就煩的不行。

答：念頭負面並不要緊，只要不跟著負面念頭跑就行。這麼著：任你念頭正負，我就是不理睬！

·最近心情很煩躁不安，好像不是以前的我，憂愁苦悶，有時候不知如何度過難關。弟子愚癡沒有智慧，不能突破。

答：若任他煩躁，不怕愚癡，不執智慧，不求突破，可能會好些。

·後學行的是老人教導的方法“念來不睬”，也是向您參學洞山無寒暑處時，悟到的闍黎不死，何來寒殺熱殺，也就是本來不來不去，不動不搖，所顯現的一切都是應緣而生的假象，睬個什麼呢。

答：你這麼說，就已經睬過了。

·不是看念頭，是看念頭起處

·保護念頭在現實生活中如何做？

答：誰要您保護念頭啊！

·隨念頭跑是染，看念就是定嗎？

答：看什麼念？觀照是不睬它，“看”就是跟它跑。

·座下看住念頭緊緊盯住，不起妄念，或不隨念漂流。是這樣的嗎？

答：是不隨念漂流。

·什麼是觀什麼是照？是盯住念頭，看它起落。還是念起不隨？如果是念起不隨，這時又覺得在內守悠閒。如果連悠閒也不要管，這時又感到心無所處，心中空寂。怎樣才好呢？

答：不是盯住念頭看它起落，而是念起不隨。無量劫來著相慣了，現在稍有點兒相應，心中空寂，這樣不好麼？

·我現在觀照時，注意力老是好找一個所緣之物，一起觀就往頭部或心臟部位跑。怎麼改正？

答：觀照三步都是不攀緣，往哪裡找所緣之物！

·這是以前學般若正觀落下的習慣，我一觀心，念頭就往心臟跑，然後在那裡看著念頭。

答：也不能看念頭。心密的正行“觀照”並非用真心看念頭啊。

·記的有人說老注意頭部或心臟不好，實在不行，您幫我把所緣之物換一個？

答：把那個什麼“觀照三步”忘掉吧。下面的話您別不在意，何憾斯言：

一物也不緣！什麼時候發覺又要緣物，便立即放下，就是觀照，再無其他觀照。緣物正是昧卻佛性，六道輪迴就是如此緣出來的！至要！至要！

·可不可以說，看到越來越多念頭的時候，也是進步的時候呢？

答：為了說明心密觀照不是看念頭，老人從兩個角度講過：一個是“看念頭的起處”——這就不是看念頭了。一個是“不跟著念頭跑”——這就不是消滅念頭了。不看它、不滅它，它便不能危害，直接說便是“不理睬它”。一旦打開本來，所有的念頭都是妙用，不用看也妙，不用滅也無。判斷進步是看妄執有沒有鬆動，煩惱

有沒有減輕，而不在於念頭的多少。

· “念頭起處” “不容易理解，是不是各種妄念的開頭？

答：念頭起自那一念不生、了了分明的靈知之性。

· 老師：夏安！弟子研讀老人經典：“在一念斷處迴光返照，這是什麼？一肯肯定，這就是見性，就是學人的無上福報！”弟子對此毫不懷疑，只是何為“一念斷處”，弟子對此拿捏不准。

答：“一念斷處”既稱“斷”，還有拿捏的餘地麼！即此“一肯肯定”，也不是字面意思，唯證乃知。依文解義，三世佛冤。

· 有師解為：前念已滅後念未生時的中間階段為“一念斷處”，如流水間的空隙處，在此用功返照即可本性現前。弟子對此有疑，弟子不疑如此用功返照可以見性，弟子只疑“一念斷處”的定義。世人念念如流水相繼不斷，前念旋滅後念即生，若強取前念後念間的空白為一念斷處，以此為見性之機，弟子以為不妥，既修行不易，又誤導學人的用功方向，學人會以為要見性必須先求個前念已滅後念不生，必努力強壓念頭不起，若如此，與外道的一念不生又有何異？

答：哦！這個確實無法強取，也並非“努力強壓念頭不起”所能凜。

·莫說修成一念不生極為不易，縱使修成一念不生再在此處返照而得以見性，又怎能說不是走了冤枉路？

答：哈哈！經云"三大阿僧祇劫"，冤枉嗎？

·老人曾有公案定論：時時處處海印放光。弟子深以為是！既時時處處海印放光，還求他個一念不生處體認做什麼？

答：奈他不知處處海印放光何！

·雜念叢生處亦是海印放光處。所以弟子以為，古來祖師及老人所說的"一念斷處"，並非有師所解的"前念已滅後念未生處"，而是"念念不斷時的迴光返照處"--雜念叢生時，提起疑情：起念的是什麼？迴光一照截斷妄念，妄念斷而覺性不斷，在此處體認即可真性現前。這才符合老人所說的"一念斷處迴光返照"，如此才是正確用功。

答：對！

·弟子對"何為一念斷處"的困惑由來已久，以己推人，想必有不少學人與弟子有同樣的疑問，必成為修行途中的一大阻礙，弟子今日鬥膽將自己對該問題反覆思考的觀點呈現於師，懇請老師對此做個結論，以絕弟子及廣大學人之疑。

答：結論你已做出，莫疑你的這一段話："雜念叢生處亦是海印放光處。所以弟子以為，古來祖師及老人所說的"一念斷處"，並非有師所解的"前念已滅後念未生處

"，而是"念念不斷時的迴光返照處"--雜念叢生時，提起疑情：起念的是什麼？迴光一照截斷妄念，妄念斷而覺性不斷，在此處體認即可真性現前。這才符合老人所說的"一念斷處迴光返照"，如此才是正確用功。"

·做事時如何觀照？

·我如果專心做事，就一點兒也覺照不起來，如果想試著覺照呢，就總覺得做事不專心，幹不好。

答：覺照是不睬妄念，怎會影響專心做事？

·想看書的時候，怎麼達到“置心一處”呢？

答：若看書時不看書，而去做看書想，那還怎麼看書啊！不做看書想，只管看書，正是置心一處。

·我去商場買衣服時，這時候該如何用心啊？比較，挑選？不比較，不挑選？

答：若能於心無事、於事無心，“比較、挑選”也同寒潭月影、靜夜鐘聲，隨扣擊以無虧、觸波瀾而不散。若不能於心無事、於事無心，“不比較、不挑選”也難逃耿耿於懷。

·只是念覺較遲，比如說有同事當面說我做事時這不對、那不對，心裡第一念生起的感覺是極不舒服，想回他幾句（也許這就是業力），第二念才是我不應這樣，還是不怎麼自然。弟子想只要這樣不斷覺下去，一定能有

所獲。

答：對！“不斷覺下去”即心密之正行——觀照。

·讀書講究思維比較，讀書時如何起觀照用？讀書時應如何修？

答：古禪師擺脫了理論的葛藤，真實地體現了佛法。古禪師云：“終日吃飯未咬著一粒米，終日穿衣未掛著一絲紗。”況讀書乎！

·老師，有時會突然冒出一些，行善做好事的念頭，是否也不去睬它？

答：不睬不等於不做。

·老師，走在路上，看到身邊有一乞丐向別人行乞，不給，無慈悲心，主動走過去給，是否攀緣？

答：給未必是攀緣，不給未必不攀緣。

·老師，請您針對學生個人，給學生開示一下，學生應該如何看待“功德”與“罪障”一事？

答：停止你這些不著邊際的妄想，便是功德。否則便是罪障。

·老師您看這樣子對不對：事照做，只是知道妄念來了的時候“斷”一下，沒有察覺就不用無時無刻老提著觀照的念頭？（我這樣子做了弄得頭很脹）

答：“老提著觀照觀照”正是妄念啊！不跟妄念跑就是別提著什麼。

·對世間之事，應付？不應付？

答：您說的“應付”即是有所住，您說的“不應付”應該是“應無所住”。

·請教齊老師：“應無所住而生其心”我不太理解。

答：應——不逃避。無所住——不粘著。

而生其心——“諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。”其心是什麼心啊？“是故，須菩提，菩薩應離一切相發阿耨多羅三藐三菩提心，不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應生無所住心。”其心就是無所住心。

·沒做事時，把心放空？

答：我覺得這個“把心放空”就是做事，並非沒做事。你說呢？

（四）觀照功夫：觀照三步曲

《心壇擷英》

三步曲

問：後學修《六字大明咒》有一段時間，也是一門深入，平時妄念來了馬上用咒號轉。

答：妄念來了，不要睬它，謂之觀照，號稱正行。

問：可有時覺得越轉越亂。

答：妄念原本就亂，你再去轉，豈不更亂！

問：這該如何是好？

答：那我就多扯點葛藤吧——觀照三步曲：

初：不隨念轉，不為境遷。

修心密，觀照是正行，六印一咒是助行。“不隨念轉，不為境遷”即是觀照，這並非用真心看妄念，而是沒有能觀所觀。無觀之觀，才是真觀。真能“不隨念轉，不為境遷”，即是果地境界，現在做不到而學著做，故稱“從果地修起”。妄想執著習慣了，熟啊；不隨念轉，不為境遷，還沒有習慣，生啊。久久這樣做去，熟處轉生，生處轉熟，必有剎那脫落之時，那時如冷灰爆豆，朗然現前矣！

中：凜然一覺，朗然現前。

脫落之後，可能妄執的習氣仍在。習氣反撲時，如同烏雲蔽日，急需“凜然一覺，朗然現前”。現前的是什麼？即是這個罽子上眾說紛紜的離念靈知。任你橫說豎說，都說不到它，它是離念的，不落語言，不犯思維。他是靈明的，非同木石。它不是光影、不是概念，言語道斷、心行路絕，唯證乃知。無以名之，強名曰：離念靈知。離念靈知現前，自是“不隨念轉，不為境遷”。

後：本來是佛，觀什麼照！

這才是真觀照！初、中都是學觀照。此後，離念靈知也不可得，開悟見性也成剩語。你若說他見性，他可能會說：“見即是性，更見什麼性！”你若說他這話立了個“見”，他不跟你爭。因他是應你的話說了一句，他是為你說，他自己那裡連“見”也無。頂多可能回你一句類似於“老僧今日輸卻一半”的話。罕遇穿耳客，多逢刻舟人，欲不“輸卻一半”也得乎！

三部曲本是應問而講，不可立言。

問：藏密的說法：外，不起凡夫所顯之迷亂，及前後三世所起之分別，頓然沉住。內，不起任何本尊觀，及善分別等，坦寂而住。密，不起任何一切觀心、作意之分別，即於自體上寂照，而住於本然。

答：哦！那麼，外、內、密都是觀照，正好契合“觀照三步”。

問：藏密的話語，很難懂啊

甲：是翻譯的不同

答：適合修藏密的人能懂就行。

問：請問老師見性前和見性後應怎樣用功夫？

答：若已切實體驗到離念靈知之性，發覺念起，一看起處，便朗然現前了。

這就叫“凜然一覺、朗然現前”，“凜然一覺”與“看起處”其實是同一回事。一開始學觀照就是“不隨念轉，不為境遷”。當然，這要能察覺到隨念轉才行。若跟著念頭跑也察覺不到，那就只好先在座下持咒了。上述這些都不是真正的觀照，真正的觀照是——“本來是佛，觀什麼照！”

問：念頭的起處還有處嗎？ 明月高照。

答：若如此，觀照就是：走作時，凜然一覺，使之朗然現前。

問：月落時相見吧……

答：那麼，觀照就是：“本來是佛，觀什麼照！”

問：這句“本來是佛，觀什麼照！”是到家人話。到家的人看來是廢話，未到家的人很容易中毒呀。

答：既未到家，那就只管學著“不隨念轉，不為境遷”吧。

問題如下：（下文分段解答）

問：1、您的舊貼有關觀照三部曲的“不隨念轉、不被境遷”，沒有必要改成“別隨念轉、別被境遷”吧？

答：最好是把這些文字都忘了，而實行之。

問：2、“不隨念轉”是個概括的方法吧？具體來講入手方法卻有很多種，比如大手印的“呬”、參禪的“參

話頭”、念佛、我們所說的“不理睬”等，這些都是入門方便法吧？

答：對！這些都是不隨念轉的方法。

問：3、“凜然一覺，朗然現前”，這個方法與“脫開法”、“看念頭起處”都是同一法門不同表述吧？這個程度，應該是見性後才採取的吧？沒有見性（自然不會知道朗然現前）

答：對！是同一件事的不同表述。“沒有見性自然不會知道朗然現前”莫如說“若真朗然現前，是名見性”。

問：4、觀照三部曲，是否可以相比：“觀自在”、“觀”、無觀之觀？第二部、第三步就是寂照、照寂？

答：閑名果然滿五湖。

問：5、“不隨念轉”和“念起即覺”的“念”都是指“妄念”，正念還要“觀照”嗎？

答：正念即無念。正念便是觀照。

問：6、延長無念之觀的觀照方法，適合哪種情形的人？這種方法的弊端是什麼？

答：已經落在境界裡了。

問：7、老人在《略論明心見性》講，“念念不停留”的有念之觀的方法，是不是指第三步？保任的“任”是不是第三步？

答：“念念不停留”與“有念之觀”弄在一起，怎麼那麼彆扭啊！

問：8、三部曲並不是現在每個人必然經過的過程，就像修法次第。是吧？

答：三部曲本是應問而講。能用便用，不可立言。

問：感想嘛，不名運糞入，只名運糞出。

答：哈哈！卻恰恰是運糞入。

三部曲之間如何跨越？

問：心密三步曲的第二步與第三步之間如何跨越？

答：沒有跨越。若有跨越，便到不了第三步。

問：是不是就這麼一覺下去，其它不管。

答：這樣說也行。

問：老師，應該是沒有界限的吧？

答：若說有，第三步也不徹了。若說沒有，又談何二三！

問：就像三關一樣，是嗎？

答：哎呀！別粘這些理論了。

問：似乎第一步和第二步，這兩者是同時的。

答：三者也同時。

問：三？另一個是誰？

答：另一個是“本來是佛，觀什麼照！”

問：如果是同時，老師為何分為兩次？

答：“凜然一覺，朗然現前”時自會“不隨念轉，不為境遷”。

不隨念轉、不隨境遷

（1）正確理解不隨念轉、不隨境遷

問：請教齊老師，“念起即覺”與“不隨念轉，不為境遷”的關係？

答：一個事情，兩種說法。只要照著做，就會知道：原來果然是同一回事！若不實施，入海算沙無益。

問：齊老師曾經說過這樣的意思，用中心法來明心見性就像殺雞用牛刀。我知道中心法三密加持力量很大，確實比較容易打開本來。但明心見性後，主要是座下觀照，又如何體現中心法的特別威力？請齊老師明示。

答：說“特別威力”莫如說“直接”。

直接，就是直接向證果的人看齊。還沒有斷盡惑業，就直接學斷盡惑業者，就像小孩學著做大人的事一樣。

先不說“凜然一覺，朗然現前”和“本來是佛，觀什麼照”，即此“不隨念轉，不為境遷”就已經是果地的境界了。

圭峰宗密禪師說：“一切眾生，無不具有覺性，靈明空寂，與佛無殊。但以無始劫來，未曾了悟，妄執身為我相，故生愛惡等情。隨情造業，隨業受報。生老病死，長劫輪迴。然身中覺性，未曾生死，如夢被驅役，而身本安閒；如水作冰，而濕性不易。若能悟此性，即是法身，本自無生，何有依託？靈靈不昧，了了常知，無所從來，亦無所去。然多生妄執，習以性成，喜怒哀樂，微細流注。真理雖然頓達，此情難以卒除。須常覺察，損之又損，如風頓止，波浪漸停。豈可一生所修，便同諸佛力用？但可以空寂為自體，勿認色身；以靈知為自心，勿認妄念。妄念若起，都不隨之。即臨命終時，自然業不能繫。雖有中陰，所向自由，天上人間，隨意寄託。若愛惡之念已泯，即不受分段之身，自能易短為長，易粗為妙。若微細流注，一切寂滅，唯圓覺大智朗然獨存，即隨機應現千百億化身，度有緣眾生，名之為佛。”

禪師說了悟後的三個階段：①妄念若起，都不隨之。即臨命終時，自然業不能繫。雖有中陰，所向自由，天上人間，隨意寄託。②若愛惡之念已泯，即不受分段之身，自能易短為長，易粗為妙。③若微細流注，一切寂滅，唯圓覺大智朗然獨存，即隨機應現千百億化身，度有緣眾生，名之為佛。

後兩個階段在八地以上，先不說後兩個階段，只說①吧。若真能“以空寂為自體，勿認色身；以靈知為自心，勿認妄念。妄念若起，都不隨之”，就已經“業不能繫”了，“業不能繫”即打破了六道輪迴的怪圈、跳出輪迴了，這不就是成道麼！

所以，我們說“不隨念轉，不為境遷”並不是要求你立即做到，而是學著做，是努力的方向，號稱正行。一旦能做到，你就成道了。看，這不是很直接麼！無須欲鉤牽，直接奔果地，大丈夫曷當如斯乎！

（2）巧在“不理睬”

問：我覺得自己以前的觀照不準確。不是說去觀腦子裡某一個點的念頭起處，這樣頭上安頭，而是念頭一來（不管它從哪來），看見，一聲“不睬它”，一下斷開。立時通身放下，了了分明，心裡清清楚楚。一會兒，念頭又來，再一喝“不睬它”。這樣才是觀照，對嗎？請老師指正。

答：觀念頭起處並非頭上安頭。只是你原先說的不是起處啊：“座下就觀腦裡的念頭”，念頭並不等於“起處”啊。

問：老師，我的意思是我以前觀念頭就注意腦袋裡，看著某一點，當它是起處，起來就覺。

答：這更不相干。所以我才說：把“觀！”換成“不睬它！”

問：但願從此鑊子上再沒有與修法無關的煩惱妄語。

答：關於與修法無關的煩惱妄語，最好的辦法就是不睬他——別跟他的貼。

問：白浪滔天時如何？

答：拋向無生國裡！

問：要怎樣，才能把的住？

答：不要怎樣，才能把得住。

問：打坐時才發現，如驚濤駭浪一般洶湧澎湃。

答：風停浪猶湧！別睬它！別跟著它跑！ -

問：口頭禪、狂禪、和真正的禪有什麼不同呢？

答：哈哈！待你把“口頭禪、狂禪、真正的禪……”全拋向東洋大海，就明白了。

凜然一覺，朗然現前

問：凜然一覺，很好做。但感覺不到朗然現前。是不是爆炸後，才會有朗然現前？

答：若如是，即使爆炸，也不會有朗然現前。

問：朗然，我覺得又生出事端。這個詞語容易誤導問，以為有個光明。實際上我覺得還就是：一念不生，了了分明。

答：哈哈！你不說“朗然”，卻來了個“了了分明”。

問：我嘴上說說，到那時心裡可沒有呀。我也明白您的朗然了。

答：“本來是佛，觀什麼照！”是真朗然。

問：凜然一覺，朗然現前。我有兩種認識，也分別進行了兩種做法：平時生活儘管做自己的，凜覺，覺後就放，一會再覺。如此反覆鍛煉凜覺的次數；這是強調次數，不強調時間延續的做法；還有一種做法，朗然現前，然後努力持續這種狀態，不染一物。這是鍛煉時間延續的辦法。目前，我認為，後一種做下去，才能“打成一片”，所以保持高度的警覺性，所以近期鍛煉這種。

答：對你來說，兩種都很好，第二種更好。但並不是所有的人都這樣。有一事相問：你這麼做，會影響工作嗎？

問：第一種常用在動腦的工作時候，第二種常用在不動腦的走路、空坐、空閒時候。尤其第二種，力量較大些，在座上也是盡力這樣做的，在座下偶爾也能做事時也這樣，感覺做事不像自己做的似的，濛濛的，但多數不行會影響工作，說明力量還不夠。既然這樣正確，以後我堅持這樣做下去。

答：應該是：不但不影響工作，而且會無形中提高工作效率，因為工作時打妄想少了，“置心一處，無事不辦”嘛。

本來是佛，觀什麼照！

甲：觀照的關鍵是什麼？怎麼才能看到妄念起來？

乙：分兩步：像老人所說，心不隨境轉，因為所有境相皆不真，要離相離境；破能念、能觀。念起無住，其念亦空，境上無我，其境亦空。

答：還有第三步——掃掉前兩步的痕跡。

乙：第三步：真發慈悲菩提心。

答：第二步還有這個在：“念起無住，其念亦空，境上無我，其境亦空。”

到了第三步才可能如此：

之乎者也！衲僧鼻孔大頭朝下，若也不信，問取東村王大姐！（這是宗下的）

“飯千億三世諸佛，不如飯一無念、無住、無修、無證之者。”（這是教下的）

問：平常心是道，這種修法程度是不是就是“本來是佛，觀什麼照！”？

答：“平常心是道”並不是修行方法，而是真心現前的直接表述。“本來是佛，觀什麼照”是從“觀照”的角度講的，當然也是真心現前的直接表述。

問：我理解觀照就是有為法，還不能撒手。

答：“本來是佛，觀什麼照！”是有為法嗎？

問：哈哈，我終於現在被您捅透了。如果觀照的是這個，是沒事找事，白臉塗白粉呀（騎驢找驢）。

答：沒事別找事，是真觀照。

問：“本來是佛，觀什麼照”，某某師兄對此問題的批判已很久了，若不親證，他會永遠陷在自己的意識情解中。這位師兄 90 年代就已得中心心灌頂，可至今仍未打滿一千座。若能勸他，倒是祈盼他遠離網路，一切放下，如法修行，早日親證本來！

答：“四依”裡有“依了義，不依不了義”。老人所說的“本來是佛，觀什麼照”才是了義的。

不了義也須說，“應病與藥”嘛，“隨眾生心，應所知量”嘛。古德云“孤峰頂上草裡坐”，孤峰頂上——了義，草裡坐——不了義。像那德山，若非“草裡坐”，怎會引出岩頭的“不會末後句”。然而，德山畢竟是“孤峰頂上”人，也能引出岩頭如是說“且喜堂頭老漢會末後句了也”。岩頭沒別的可耍了，情急之下，帶了個“只得三年活”的尾巴，卻引得後世諸多執著神通（預測）

者的許多聒躁。若說預測的能力，誰能比得過天人，然而，天人解脫了麼？天人不在六道輪迴裡了麼？

再舉一例：老人既說“一念不生了了分明的靈知之性”，也說“有什麼靈知不靈知的！”後句才是了義呀！

問：請教老師 “本來是佛，觀什麼照！” 1、這一步是不是指捨棄觀照，已經超越觀照啦，即使寂照照寂也越過。2、要到這個階段，是不是必須能時時觀照純熟後才涉及這更高一步，是不是如果連觀照還生疏就不可能直接越過到達這個階段？3、這一步，是不是八地菩薩階段？

答：圓悟云：若不到事事無礙，根本沒資格談禪。

（下文分段解答——編者注）

問1、這一步是不是指捨棄觀照，已經超越觀照啦，即使寂照照寂也越過。

答：其實這不是“步”，連捨棄、超越也無。

問2、要到這個階段，是不是必須能時時觀照純熟後才涉及這更高一步，是不是如果連觀照還生疏就不可能直接越過到達這個階段？

答：這裡沒有階段，也沒有到達。

問3、這一步，是不是八地菩薩階段？

答：有什麼地不地的！

君不見，絕學無為閑道人，不除妄想不求真……

《2010年1月青島主七答疑摘要》

學人：師父，座下的時候，不起妄念的時候，心一直這樣空蕩著，就可以了，是吧？

齊老師：要是不起妄念，你管它幹什麼呀！

學人：一開始起妄念。

齊老師：一念接一念，並且他不知道，是要警覺，要發現，不能跟著他跑。

學人：現在能發覺了，哎呀……

齊老師：發覺了，斷它！斷、斷、斷！

學人：呸。

齊老師：這也是辦法，念佛也是辦法，追頂念也是辦法……你無論用啥方法，只要你斷了不跟它跑就可以了。這才第一步啊。

你知道嘛，一旦你已經到體驗了，就是說認靈知不認妄念，還要啥去對治妄念幹什麼呀。一機靈，就回到靈知那兒了呀。這還不到底呢。

妄念不為害了，它起了就是沒起！到那個時候，說第三步了呀。妄想紛飛就是沒起念，不到這兒不算究竟！但你不能說那就是凡夫的妄想紛飛。你還不能說是，你還不能說不是。

學人：那多少個可以這樣繼續的。

齊老師：現在都能，都是不肯。不肯，只好給你個方便。

你說我那個總是認妄念不認靈知，那只好做第一步：不要跟妄念跑。不要跟妄想跑呀，那是小孩科呀，不要跟妄想跑是小兒科。

那還用跟它跑呀，跑什麼啊，它都不是東西，我跟它幹啥！一機靈，靈知現前了，妄想它就是亂，它有什麼危害啊？它有就是沒有！它能害著你啊？誰去斷它幹啥呀！這不就這意思嘛，斷它不多事嗎？斷它幹啥？它跟本就作不了主，那以前它老是作主，老是跟它跑，現在它跑它的，它總作不了主。到這兒，還沒有到最後。

哎呀，有些是意在言外的，要是說，有可能會誤解。說多了。所以最後只能這麼說"本來是佛，觀什麼照！"，就這麼說話，這樣才是真觀照。前頭什麼"不隨念轉不隨境遷"呀，什麼"凜然一覺朗然現前"啊，那些都是方便說，全都是方便說。

學人：但我們可以借用一下。

齊老師：那你沒法不那樣說啊，他不到那兒。實際上越是究竟越是容易，他都是不肯，不肯。

學人：有時候斷了，那個"本來是佛".....

齊老師：那是烘托啊，不能記那個詞呀。一記那個詞，它可能醍醐反成毒藥。你知道了義不能建立，了義

不能誹謗，它是意在言外。所以有時候就是教外別傳，不說話了，拈花一笑就傳給你佛的心印了。

部分信件答疑

·請指點座下觀照的要點。

答：簡說三步：

一、不隨念轉，不為境遷。

二、凜然一覺，朗然現前。

三、本來是佛，觀什麼照！（三最究竟）

·元音上師在《心中心密法打七的開示》中說：“下座後觀照，觀一念未生之前的那個東西，那個自己的真心，觀在自己本位上不動的那個東西，這是下座的功夫。”但是，下座後如何觀照，如何觀前念已過、後念未起的那個東西，具體怎樣行持？怎樣入手？

答：老人書中，凡講到修行的，幾乎全是講的觀照，並非只有這一段。總結老人所講，觀照可分三步，今簡說之：一、不隨念轉，不為境遷。二、凜然一覺，朗然現前。（什麼現前？就是您剛才說的那個東西現前。您既有此問題在，就是還沒體驗過。那不是理論，不能從思維中得，也不能從他人口中得。若未體驗到，不要著急，切忌用力，先行第一步“不隨念轉，不為境遷”吧。）三、本來是佛，觀什麼照！（若能在此言下薦取，前兩步都不要了，見性開悟已是剩語。若不能，還須踏踏實

實，從前頭修起。）

·前一段在網上看到您發的一個帖子，關於“觀照三步曲”。我覺得自己應該屬於“初：不隨念轉，不為境遷”的階段，（初和中是按脫落劃分的嗎？）

答：若未脫落，無法“朗然現前”，自然還在“初”的階段。

若能直契“後”，前兩個階段都不要了。

若“初”也不能契，最適合念佛生西。念佛就是最高、最好的法門。

·其中“這並非用真心看妄念，而是沒有能觀所觀。無觀之觀，才是真觀”這幾句我不是很明白。

答：妄念來了，不是看住它，而是不睬它。

·這和“中：凜然一覺，朗然現前”有什麼區別嗎？微細之處很難掌握。希望您能再給我開示。

答：區別在於：知不知道現前的是什麼。

·本無真妄。觀、照、辨都是頭上安頭，本來無一物，何處惹塵埃。

答：離卻這些名相，道一句來。

·說了就不是，只好左顧而言他^{^-^}，一定要道一道，那就說：未曾離！

答：是啊！還是未曾離卻這些名相。

·奈何？

答：放不下，擔起去。

·放下個什麼？！

答：這一句最好！

·今讀老師的觀照三步曲，我與老人的有關開示對照，特請示老師。老人說：“貓喻正念，鼠喻妄念。老鼠躲在洞裡，即妄念不生時，此時貓要看著，不能走開，看著這個心，就是正念。這正念不能沒有，正念沒有，就落於無記……”老師說：“不隨念轉，不為境遷”即是觀照，這並非用真心看妄念，而是沒有能觀所觀。無觀之觀，才是真觀。

·1. 兩段話似有矛盾，應該怎麼看？

答：“不隨念轉，不為境遷”就是正念啊。

·2. 初修之時，妄念來了不知不覺，不用心看著發現不了呀！

答：那就需要用心看著。

·3. 觀熟了之後，到了果地，是否平時並無雜念生起，須用時才起妙用？

答：哈哈！果地無觀也無熟。“妙用”也是因地語。

·謝謝老師指點。為而不著是無為，念而不住為正念。老師所指“‘妙用’也是因地語”，果地莫非無妙用？西方淨土不正是阿彌陀佛的真心妙用嗎？

答：你不是剛說過“為而不著”嗎？阿彌陀佛何曾

著過一絲絲！

·在觀照三部曲中，如何理解“無觀之觀，才是真觀”？能說得明白點嗎？

答：勉強說個“無觀之觀，才是真觀”，腳下已是草深數丈，豈能再說！必是越說越糊塗。

·老師曾經在網上寫過“觀照三部曲”，想必是靈丹妙藥。晚輩當細細品味，學以致用，知行合於一矣。

答：“觀照三部曲”正是戲論！然而，若聽者對機，也有一時之用。

·“保任”的功夫能否驗證？

答：當然能驗證。驗證就是看“著相習氣”的淡化程度。

·似乎曾經和您說過習氣事，記得當時您沒有回答！

答：因為久久會突然消失，回答反而會增加粘著。

編者後記

【觀照的資料，彙集並不全面】他們談修行時處處繞“心”而談，處處不離觀照，如何彙集？考慮到編輯目的是方便大家實修指引，而不是搞資料大全，所以這裡只是儘量把代表性說法收集起來。這裡頂多算個指路牌，可以查閱原書資料，至少那樣能明白當時對機說法的上下文，不像這裡只好斷章取句了。

【觀照的方法，編排有點重複】比如持咒念佛參禪，這手段不同還好分類排序，而有的是略微差別描述角度不同，比如“看念頭起處”、“照顧話頭”、“脫

開”、“照破”、“凜然一覺”。即使“觀照”這個說法，也有“觀心”“迴光返照”“覺照”等不同描述。還有的是從反面角度否定式描述：“不跟它跑”，“不睬它”，“不隨念轉，不為境遷”，“不壓不隨”、“不以念治念”……將來還一定會有人“創新”新詞。像是說“吃飯”，有不同的吃法叫法，千描萬述總不如親自吃一口，自己心知肚明，口味對機就好。觀照方法一併羅列，供選用，不能全吃。

【觀照的釋疑，排序有些分散】這部分資料是針對有毛病的地方進行校正。一個人不可能把這些羅列的毛病都犯吧，所以挑揀對照自己的毛病，有病改之，無病恭喜，沒病別亂吃藥，也別搞什麼研究琢磨咬文嚼字去爭辯，觀照可不是嘴皮子功夫。

【觀照的功夫，階段分法不一】祖師對觀照功夫過程，雖然有二分三分四分等等說法不同，實際是同一段路的角度不同。就像從北京到南京那段鐵路，你分七段八段九段的也有自己的角度。這像路碑，鼓勵行者的，不必要再互相比較搞成學問。

【如何觀照，彙編成書弊端】斷章未必取義，花多又易迷眼。觀照與文字無關，觀照文字立在哪裡？立在不立裡。

看取拈花微笑客，莫學邯鄲學步人。

（編輯錯誤之處或者建議，請發送到電子郵箱 ziliaozhengli@163.com）

編者

