

# 如何观照

锵锵茶馆 整理

# 如何观照

锵锵茶馆资料组 整理

锵锵茶馆 2022 年 6 月修订



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

# 前言

近年常见有心密初修同仁，对坐下观照无从下手。故由有心师兄从祖师文集中摘录了关于如何观照的开示，辑录成书。本书是在早年青岛王中师兄摘录整理的《如何观照》一书基础上，又进行了二次整理。

摘录内容选自三代祖师和 齐志军老师的相关开示，其中尤以师尊 元音老人《佛法修证心要》丛书《问答集》中关于观照的问答为选取重点，冀能针对学人之症结而药之。此外，本书还增录了祖师关于了义教义的部分开示，以期校正学人根本知见之偏狭；增加了如何应对世间诸事的祖师开示，以助学人理清本末，用功办道。

因此，本书内容非一时可阅尽，建议同仁读时不必求快，宜直心会取，切莫分析穷索。如此日渐熏修，加上每日心密打坐不辍，则般若慧观自然养成。

又，本书仅为初修心中心法的学人选录而成，只可权作一时之药，部分摘录文义可能并不完备，甚至有断章取义之嫌，读时如遇不明之处，还应直接查阅祖师原典。万不可阅而坚执之，甚至将观照沦为名相研究之学，如此则成本书之过也。

本书得以完稿，感谢刘旭峰、田竟人、谢桂明、毕楚  
昀、袁榕等师兄参与摘录整理与校对。如有核校意见，欢  
迎联系 [hongyanguo@163.com](mailto:hongyanguo@163.com) 批评指正，以匡不逮。

锵锵茶馆资料整理组 郭鸿雁 敬上

二〇一九年八月二十六日

# 目录

大愚阿闍黎 .....	1
修行要诀 .....	2
王骧陆阿闍黎 .....	3
一、观心是正行 .....	4
二、观照方法 .....	5
（一）、真心息妄十门 .....	5
（二）、妙诀 .....	8
三、观照释疑 .....	8
• 觉后一刀两段，不得再拖尾 .....	8
• 忌失觉照 .....	8
• 明知之而力有不足，则有二法 .....	9
四、观照功夫：觉照过程者十 .....	10
元音阿闍黎 .....	11
一、《问答集》选摘 .....	12
（一）、教理问答 .....	12
（二）、修法问答 .....	18
（三）、与修法相关的 .....	35
（四）、信函摘抄之“上师复函” .....	38
二、《略论明心见性》等文选摘 .....	50

心密三祖元音老人传略 .....	50
略论明心见性 .....	50
《碧岩录》讲座 .....	56
禅海微澜 .....	71
谈谈往生西方的关键问题 .....	79
消业往生与带业往生 .....	81
《解脱歌》浅释 .....	82
《悟心铭》浅释 .....	89
法身、报身、化身 .....	95
桥流水不流 .....	95
融禅净密于一体的心中心法 .....	98
学佛无难，但观自在 .....	98
耳根圆通法门 .....	103
传心中心法灌顶时之开示 .....	104
心中心密法打七开示 .....	106
学佛第一要知见正 .....	109
如何消除贪瞋痴慢疑 .....	111
三、《心经抉隐》选摘 .....	113
四、《大手印浅释》选摘 .....	122
五、《净土指归》选摘 .....	143
六、《楞严要解》选摘 .....	144

七、《中有成就秘笈》选摘 .....	153
<b>齐志军老师《心坛撷英》观照选摘 .....</b>	<b>157</b>
一、心密正行：座下观照 .....	157
（一）座下观照是正行 .....	157
（二）观照方法 .....	157
（三）别误解观照 .....	160
（四）心密观照三步曲 .....	168
二、明心见性 .....	179
（一）本来现成，更见何性 .....	179
（二）除习及保任 .....	183
（三）妙用 .....	187

# 大愚阿闍黎



| 心密初祖 大愚阿闍黎 |



# 修行要诀

寂照照寂 切忌用力  
成佛作祖 无他秘密

# 王骧陆阿闍黎



| 心密二祖 仁知阿闍黎 |

# 一、观心是正行

《王骧陆居士全集·佛说阿弥陀经经义略说》

法门无量，总不外乎正副二途。正者曰观心，即反问自己，于一切所行处痛切警觉，是曰修行，言修于行也。副者曰取法，即藉法以为缘助，藉以净心，至心净则无所用之。然法门因缘，各各不同，必以当机为尚，有持佛号者，有入禅定者，有说理以破幻相者，有起三觉者，有以所逆之人事，用以反省者，此皆念佛法也，乃至读经礼佛焚香供养，修一切善法，亦皆念佛也，以念念合乎佛心净意，念念勿失觉照而已。

《王骧陆居士全集·引人入道法门》

十五 观心一法乃入佛第一关键，其余尽属分外。为引入观心之前方便法，所谓指月之指毕竟非月，正一时之借用而已，至观心法实不可死执定法，当随其机而引之。

《王骧陆居士全集·学佛最初之决定》

十二 问下座后，平日如何用功？

答：二六时中，无杂用心，方是真精进。无杂用心者，非不用心也，于无谓无益事，应时时凛觉。但人事往来，诸无谓酬应事，不能免也。惟接一切事时，常用智慧察照，了达一切性空，随缘应付，心无悬念，即不污染。

## 二、观照方法

《王骧陆居士全集·真心息妄法》

### （一）、真心息妄十门

元知纳禅师有真心息妄法十门，兹再伸其义。

**第一门觉察。**此功夫最为紧要，由未悟以至彻悟，由初地以至十地，无一事无一时不要凛觉。不但才起一念要觉察，即日常应付人事，应对万机时，念念仍要觉察，觉察“动念即乖”。念念无住，不住妄，亦不住真，不住于觉察，更不住于不住。如是绵绵密密一、二十年，打成一片。初为有功用之觉察，进到无功用之觉察，遂至一切无所谓而未尝离觉，六根无所依，即妄无所依，自入于大休歇时也。

**第二门休歇。**不是休歇了便一无所有，如痴如聋，正是随起随休，随动随歇，亦不住于休歇，以休歇亦法也，心也。此功夫，呆不得一点，休即休去，歇即歇了，此境实说不出，好比冷湫湫古庙香炉，但此还不免有着，不落对治压制，即入沉空守寂，力量反不开展。此一二门功夫，当互相调剂去做，不可着实。

**第三门泯心存境。**心与境何可分乎，所云不顾外境，但自息心。即为有心可息，非境而何？若言无心可息，是本来无心，一落言诠，即又落境矣。何况有一泯一存之对，宛然有心有境，殊不干净。庞公云，但自无心于万物，何妨万物常围绕。此是无住心，故可接万物而不染，此第三门之意也，学人不可分作两截看。

**第四门泯境存心。**当知一着于法，其病与第三门等。当知心境内外，本自空寂。对境不必观了才空，是本来空，用观是初步对治法，以观即立境立心，非究竟也。既知本来是空，又何妨与万法为侣，与诸尘作对乎。但此亦用功时必经的过程，在初总不免倒东倒西，至彻悟后，自不会落于一边。至云真心独照，不是单有个真心去独照，要亲见实相后朗朗常见，惟有一真实。经云：无知觉明。以无知觉故，不立境，不立心；以明故，朗朗普照。真且不立，遑论乎妄，不泯而自泯，一了百了，更不必立泯存二见矣。

**第五门泯心泯境。**此法最险，容易落入死水坑中。人到无法时，往往求定不得，求寂不能，见此一条，必喜出望外，以为能如是即可成就。昔智隍枯坐二十年，即中此病，非玄策引之见六祖，便活不过来。不知“人牛俱不见”是要死透了。“正是月明时”要你看“正是”两个字。在“俱不见”时，正“月明时”也。再活过来，参是什么光景，不可忽略，进门就在此。

**第六门存境存心。**此存字勿作有字会，否则泯时会作无时矣。须知存乃暂时不废幻有之意，泯为回复本来空寂之境，此心境各不相到，却又往来联系，应各住各位，心住于本来无生位，境住于本来不有位，以同属幻有而有遂各住于幻有位。故法华经云：是法住法位，世间相常住。法位者，各有因缘而又同一性空为本位者也。以决定知其性空，故可接而不染，亦不畏其有碍，此门最可增长力量，方可下接四门矣。此法最上乘最圆满，非真认得清，空得透，悟得彻，即不敢承当。但切忌重着存字而落法见。稍稍偏重，即落于有，遂失存心之义，斯又妄矣。

**第七、八门内外全体全用。**只是一条，是物我情忘之境。体用本不分，宇宙一切都不离我之自性。

**第九门即体即用，无所分别。**到功夫纯熟时，打成一片矣。

**第十门透出体用。**心中更无内外体用之量，浑然一道清平，到事事无碍时矣。此功夫非可丝毫做作，亦无功夫可言，乃自然而致者矣。

以上十门，目的在借以息妄。非到相当力量时，决无从着手。因地正者必从心地上下手，决不从妄心上下手，若从妄心下手，必至越转越迷，辗转成妄。此十门功夫，亦是釜底抽薪法，使妄心自然而化，而不会抽薪的人，总跳不出圈子去。

此十门乃不得已而强立，一着意即入圈套，不易摆脱。故宗门总无法以示人，只教伊自悟自觉。故曰：无法向人说。又云：我不会佛法。经云：不应取法，不应取非法。是在活用。到大休歇时，更有何门可取乎。

论到入佛正宗，只有见性一门。不见性者，学法无益。学人不可妄认妄心为无，但切不可妄认妄心为实有。初学人，只是怕妄，是认为有也。若先见性，自然渐渐化除，切须先看“妄”究竟是何物？觉圆则妄尽，法空则见亡。惟佛一人居净土者，言十地菩萨以下，皆不免于微细惑也。经云：无明者，非有实体。又道：心无形段，妄无处所。你在未见性前，自然处处畏缩。明白了，却又怕什么？

前者，我欲诸仁于此十门中，看哪一门与自己有缘，诸仁已上了当也。无怪又上了知纳的当。老在此十门中翻身，出不出圈子。今天我又以文字圈子惑人，大胆的且进圈子来，再跳出去。倘有人问我，既要人跳出圈子去，何必立此圈子呢？我只可哈哈大笑，反问道，你即今立在哪里？

## （二）、妙诀

《王骧陆居士全集·断烦恼偈》

心本不有 烦恼何起

但此一转 即是妙诀

## 三、观照释疑

### · 觉后一刀两段，不得再拖尾

《王骧陆居士全集\*印心语录》

有一毫恐怖，即是极大挂碍，即是修道人的耻辱。贵在时时察知，莫作等闲观也。用功时无非摄心，但不可有一带尾，病恨即从带尾上变化发生，当谨记。如一善念起后如何，一恶念起后如何，一凛觉后如何，于寂然无念时又如何，觉后一刀两段，不得再拖尾。若再有所计，不归入这本位去，觉亦为病，此便是带尾，不就此截断，又带下去了。此是生死种子，尝体会得么？

### · 忌失觉照

《王骧陆居士全集\*乙亥讲演录（正修分）》

此是修行者最大毛病，凡修行至数十年，不得丝毫受用者，正坐此病。盖修在一时，而用在平日。觉照功夫，是修行人唯一目标，亦断苦证真唯一方法。众生颠倒苦恼，只因不觉，外物来诱，不问顺逆，枉被流转，若以慧力觉照，知其虚妄，内外双空，不受摇惑，自然无喜无嗔，不造恶因，不起恶缘，不受苦果矣。觉照是因地先觉，觉在事前，故名大智觉，照是练习抵抗，诸境前来，得失利害之辨，于人天交战时，能一决进退，不动不摇，力自充足。

故无论何时何地何事，皆当警觉观照，不宜忘却。行者每分修时与平时为两件事，以为平时行住坐卧，待人接物，都不是修，一误也。

行人不知觉照即是对境练心，以不明心地法门，故不知用心方法，二误也。

行人口说空，所作事业仍不能空，因不能觉照，无由证空，三误也。

行人不知觉照是最要紧之用功法门，越多练越好，越逢刺激事，越可反证自己之定慧力。而彼但求福报，不能大受，不起大用，四误也。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，修道多而证道少耳。

## · 明知之而力有不足，则有二法

《王骧陆居士全集·学佛最初之决定》

### 十四 问：平居习气来时，如何制止？



答：习气来时，只怕不觉，觉则未有不转而空者。第遇极难排遣之事，明知之而力有不足，则有二法：一曰移化，把此心速移于他事而化之。二曰量果，言思量凡事必有其果。如是流浪深入，步步演进，必不堪收拾，则自然凛觉而止矣。

## 四、观照功夫：觉照过程者十

王骧陆居士《修心中心密证体启用之过程》

二十三、上来各条，是明心性之真实相貌，与用功及常常保持之法。但觉照一起，习气即消，此中迟捷各有不同。一为境，一为觉，此又有过程者十：

一境来而不觉；

二境来而再觉，惟起觉极费事；

三境来时起觉不难；

四境来即觉，略有先后；

五境觉同时并起，而有时忘失；

六同起而可以勿忘；

七觉先于境，但有时在后，或偶而竟回到忘失时；

八常觉不动；

九觉尚未净；

十常寂而常觉照，并觉亦无住矣，此是力量真充足时。

# 元音阿闍黎



| 心密三祖 元音阿闍黎 |

# 一、《问答集》选摘

## （一）、教理问答

5 问：什么是无念？

答：无念不是压念不起，与死人相似，而是念起不随，念念不停留。尽管做一切事，心中不留丝毫痕迹，无一点执著。

6 问：什么是无住用心？

答：佛法不是消极厌世的，而是积极入世的，佛子故应身先大众干一切繁忙的工作，不可逃避现实，在工作时须应缘而作，心中不可存丝毫功德相。脑筋里没有一点东西，空空荡荡地就像没有做过一样才是无住用心。

你现在有妄心、妄想、妄念，赶快放下，不跟它走，把它都消光，没有东西再漏了叫无漏。所以应一切放手，一切不要执著。证到无漏时，十方圆明，道通具足，成就无畏妙德。

11 问：对各种境界不留痕迹的功夫是不是修行正路？

答：此不留痕迹的功夫正是修持正路。但于无住中仍要圆现大悲妙用，开显无量功德。

14 问：什么叫起疑情？

答：叫你死无葬身之地。

**15 问：悟个什么？**

答：三世诸佛也不识！还会么？

**16 问：什么是心中心法？**

答：全名是“心中心又心”，即假心，真心，真假心都不可得的心，即证悟妙心。

我们做功夫要不分别，意识不跟前五识跑，也不随内影尘转，离一切对待，当体圆现，正量分明，即是真现量境。

**30 问：“法性尽地”是什么意思？心密里如何讲即身成就？**

答：“法性尽地”即修到最后，非但无法可得，连所谓法性亦不可得；非但神通不可得，连佛亦不可得，方是即身成就。

**38 问：做功夫有什么诀窍？**

答：不要着神奇、玄妙，认识这一念不生，了了分明的灵知就是当人的本性。以平常心，处理一切事务而一丝不可得。

**39 问：道理说来说去是这么简单，可做起来总是走失？**

答：佛法本来就这么简单，没什么玄妙复杂。但多生积习，非一日可除，因这积习也非一生所积，故除起来也需长时期的精修磨炼。学人只需时时觉察，损之又损，自有水到渠成，圆证果地之日。

**40 问：怎么能迅速成就？**

答：一切众生本来是佛，还想成就个什么？一切无求无著，但息妄，莫求真，自然归家稳坐。

**45 问：**我想在师父出国前，与几位同修来拜见您，聆听教诲，可否？

答：一切无住，潇洒自在是大神用。佛法精华全具于此。此外有说，皆是魔说。不见云门大师说：“即此见闻非见闻，无余声色可呈君。”还有什么可说的呢？何必再徒劳往返，浪费精神？还是在家安养吧。

**46 问：**不动心，脑子是否会迟钝？

答：不会的，脑子反应反而快。不动心，不是说不起心用而是不执著假相，为它所转而已。我们知道一切事相都是假的，不动心，什么事情来了，一来马上就反应，更灵敏了。妄想多了反而会迟钝。我们做事情要善运正念，否则怎么做事？但做事时心不住相，随缘应付，没有杂念，清清楚楚，明明白白。

**47 问：**我有时会用经书上看到的知识来评判自己的情况，这对吗？

答：是有用的。可以将自己的言行与经书上的道理对照，检查自己有什么不对。寺院里早晚课的作用，就是教我们怎么做人，明白怎么修行。诵晚课是对照经文检查自己，这一天的行为做得对不对；早课是提醒自己，这一天的行为须按经文所说去做。

**49 问：**怎样理解无念为宗？

答：无是无一切妄念分别，念是念真如觉性。念真如即念本性，一念不生，了了分明，念念在本位上，保护它，时时刻刻见性，这是真用功。我们用功是灵活的，巧妙得很，不是死板的。

### 59 问：如何是戒？

答：戒者，戒你心不妄动而易于入定也，故最要紧的是心戒。心不为境界所动，于一切境，无染、无著是一切戒的根本。再由不动的妙心起饶益众生的大悲方便，处处摄受利济，方能具足一切戒的功德。

### 69 问：现在还没有见性，能不能起用？

答：一切起用都是我们佛性的作用，否则怎么会讲话，听话呢？这就是起用啊！我们在作用中不住相就是妙用。不是坐在那里不动，不起作用。要灵活，要认真做事而不着相，这就是起用。

### 79 问：动念是妙用吗？

答：是，动念都是妙用。具体说，动念不住相就是妙用；动念住相是妄想。“恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常用恰恰无。”这就是妙用。正用心时也无心可用，要“常用恰恰无”，动念不住相，那是海印放光。

83 问：弟子认为上座按师父要求的心念耳闻，尽量多加坐；下座观心。知行住坐卧，念佛持咒等都是自性所为，尽可能让真心常现，对吗？

答：对，又不对。对者，须努力用功修持，不可轻忽。不对者，在“尽可能让真心常现”一句，因为真心无隐藏，时时在你面门放光。你既知一切举措作用，皆是真心的妙用，它岂不是时时现前，还用什么“尽可能让真心常现”呢？！

**84 问：见性之后，最精进的用功就是时时刻刻不忘失本来吗？**

答：不对！本性不会失去的，只是你着相，被境迷了，就像太阳被乌云遮盖而不现一样。精进用功只是绵密保护。用功时如率兵攻敌，义无反顾；不用时则一切放下，视若无事，这叫真精进。

**85 问：不忘失本来，就是要在觉知上用功。做事时知是本性的妙用，无事时灵知觉性并不曾减少，自然就随时间因缘而成大道吗？**

答：不对！古人云：“但尽凡情，别无圣解”，你时时执在灵知性上，就是有所住着。须不着一切相，随缘起用才是。灵知觉性亦不可着。在觉知上用功更是大错。

**86 问：时时与自性相应，就是和上师相应。如法修行，上师、佛就在身边。这认识正确吗？**

答：对！

**87 问：要归无所得，一切皆了不可得。但是，空空然而有觉知的光景不是还在吗？若将此扫光，岂不断灭了？**

答：不是将此灵觉扫光，而是不住此灵觉。以不住故，即无能觉与所觉，故归无所得也。有个觉知的光景，早不是了，还说什么空空然！

**88 问：这个无相的性体，尽管无相，但可以于无念时体会到它。是吗？**

答：不对！不仅于无念时体会，更须于作用事相上体会。因作用与事相皆是自性的显现，相即性，性即相，不可分离。若仅于无念时体会，岂不落死水一潭么？！

念起不随是有点小成绩了，能受生自在了。但不算法身正位，一定要断思惑，才能到法身正位。到了法身正位还要向上，要离开这个位子，著在这个位子还不行。修禅人：“朗月当头时，尤其是阶下汉。”要月落时相见，才是全体圆明。

**113 问：憨山大师说：“生死昼夜，水流花谢。今日乃信鼻孔向下。”请解释。**

答：是说今日乃明本分事也。昔日为生死昼夜，水流花谢等梦幻事所迷。今日幸何如之，亲证本来面目，不费丝毫力，即是目前的自然景物也。本分事，本来如此，无有丝毫奇特，不用费心探索寻觅。故只需一切放下，愈用力愈不是，越轻松越好也。

**118 问：有时自己放空无念，脑子很清明；有时散步亦可自然放空，但一晃又没有了，不稳定。**

答：自然放空很好，没有就让它没有，自然不住，否则是死定。



## （二）、修法问答

30 问：打坐渐觉平淡，观照绵密些了。只习染很重，仍有走失的时候，是否需加功打坐？

答：打坐增加定力，确是不为境迁的要着。

34 问：自学佛后，一直喜看经书，若不看则有无所适从之感。请问师父如何对治？

答：可持咒、念佛，可怡养心性。无所事事即是真心显现，一有枯寂感即是妄情。持咒念佛皆是游如来寂灭海。虽持咒念佛，不作持咒念佛想。随你持什么咒，念什么佛皆无不可。

35 问：在什么地方修行好？

答：人都喜欢跑来跑去，这里跑跑那里跑跑，这里不好到那里，那里不好到这里，乱七八糟的。其实，处处都好，就是你的心不好。你心真清净了，处处都好。

38 问：碰到逆缘是避开还是一试？

答：避开，即不是好手，应随力应付。从前我师骧陆公说：“欲修最上乘，尘劳为资粮；冤家一齐到，庄严此道场。”

40 问：弟子已修法一年多了，虽然从理上明白了一些，但至今尚未亲证身心脱落之境。请问师父，若不亲证，是否遇境不动

心的力量会很差？亲证是否不太容易？若欲亲证是否主要靠打坐修法？

答：修行不只是打坐修法，更须在事上磨炼，不随境转，这样修行才能得力。但如在事上磨炼的定力不够，还须多打坐以增加定力，此法易亲证本来。

**41 问：有了是非，是解释还是不理睬？**

答：用功人无有是非。

**42 问：有时我坐在那里，不动的东西在动是怎么回事？**

答：是你的心动。

**43 问：平时可持咒吗？**

答：可以。走路可以持，睡觉也可以，持到睡着了，持熟了，睡梦中都在持咒，乃至大小便也可以持，但不要出声。

**69 问：由于工作关系，我每天只能打一座，行吗？**

答：下座观照就好。不好好观照，打两座也没有用。能观照就一定能成就。

**70 问：我觉得自己修行总在原地上打转，上不去。**

答：不要急，一急就坏了。没有什么上去下去，佛性本来不动。要放，但问耕耘，莫问收获。有个要求就坏了，要上去反而上不去了。

77 问：虽说水到渠成，但岁月不待人。请师开示在今后有限的岁月里如何用功？

答：在境上锻炼，一切无住，顺逆无拘，纵横自在，即能自由来去，变化自在，了分段生死了。再不然，多持慈氏咒或往生广咒即能往生净土。何忧之有！？

81 问：打七回来后，心境觉平淡了好多，只不过有些事仍粘着，其力未充，难于顿断。

答：人生如梦，一切皆空花水月，何有沾染？

164 问：上次打七，师尊开示，我心里十分明白。别人见光见境，我什么都没有，师尊说这最好。但我以为是鼓励我，我还是未达到师尊说的“什么都没有，才是最好的境界”的程度。

答：如你明白一念清净心光是法身佛，即是大智慧人。没有见光、见境，的确是最好，不是鼓励。因为法身无相，只有离念的灵知，所以什么都没有是最好的。

171 问：没干活时还能看见念头，但在干活时心念像野马一样控制不住了，该怎么办？

答：干活时，心乱了就喊“断！”一分钟的功夫，以后再做事。在忘记照时，就喊“断！”断一下不妨碍工作，每日最好能喊“断”数十次，观照用熟了就可以了。

172 问：现在有时不像从前那样有个观照的心，是怎么回事？

答：从前观得生一点，用心提，现在观得熟一点，不用心提了。如果时常忘记，还是要用心提一些，要善调节。像我们念咒一样，生的时候用心念咒，要念得清楚；熟了，如不用心就油了，嘴里念，心里不念了。油了就不容易入定，身体化不空，咒与念头分开了，念头就流了。所以念咒时要听得清楚，摄住念头，慢一点没关系，到时自然脱掉。不要有个“要化空”的妄念，那就自然入定了。

**173 问：有时打坐观照时，有事要做，但就有股力量不让动，还是坐在那里。**

答：这是观照有了一定的定力。但事情来了还是要做，要活泼，不能死定在那里，动一下就出定了。人情味少了好，但事情还是要做的。

**174 问：座下感十分轻安，不觉有身，眼睛视力也提高了，头顶百会处有气向上冲顶之感。**

答：一切变化，均不要管它，随其自然，即无偏颇。修法时色身自有变化，但不可追求。

**178 问：修法至一阶段后，反复出现心似刀割，心情烦躁，着急之状况，该如何对治？**

答：八识种子在翻动，故有此感受。修行不是一帆风顺的，只要耐心闯过这波涛起伏的难关，就柳暗花明又一村了。又，难过时，出声持咒，容易渡过难关。

**179 问：我在修行中时常因身虚心烦而进进退退，是不是应坚持加坐？**

答：免不了的。功夫未到不动地，总是要发生进进退退的烦恼现象，因八识田种子被般若火薰起，翻腾而使然。种子翻腾起来很难受，觉得退了，站也不是，坐也不是，睡也不是。此时要顶得住，不被吓倒，要透得过，其实这是进步。可加修第三印，出声念咒。但如实在感到身体不支，也须稍放松，减少打坐的时间。修行如逆水行舟，不进则退，要抓紧用功啊！

**180 问：每次月经前几天明显感到心力不够，不像平时能观照住，想往外面跑。这次竟然想说是非，明明觉得不该这样，可控制不住自己，反被外境所转。实在惭愧，有负师父的教诲。**

答：这是生理的反映，不要紧，就到外面走走，散散心好了。女人到了更年期，生理反映特别强。尤其用功人种子翻腾厉害，就更不能做主了，过了这一阶段就不妨事了。观照要松紧适度，不可过紧。

**184 问：虽然加坐，烦恼似乎并未因此减少多少，而且经常心头发闷，厌人恨己，是否由于坐得太久了？**

答：打坐应该是一种享受，无半点烦恼，你倒烦闷欲绝，走到反面去了。似应调剂一下，去外面游山玩水，再来打坐吧。多和知友谈谈，交心也不失为一种调剂的好办法。应病与药，法无定法。总之打坐用功，应该是心态平静，安稳、舒适，而无烦恼。纵然种子翻腾，有进退失据之感，只要出声持咒一番，即能安然无恙。“厌人恨己”是你心量小的旧习翻出来之故，赶快呵斥自己，放下这一切不应有的恶习。

186 问：有次因一点小事和人家顶撞起来，当时我自知不好，但按捺不住。这都是我心量小，爱面子的结果。这又是修法的大忌，该怎么办？

答：这是观照不得力之故。人人都有爱面子的习气，其实这是最愚蠢的，就是为这莫须有的面子，把自己拉到生死之中去。要问怎么办？就是赶快放下。

187 问：除习气是否不能太着急，着急本身也是习气。

答：对！不能着急，你心空了，还有不好的行为吗？讲对治就落下乘了。当心动时，只“呸！”一声就完了。

188 问：只要时时心空净，做到“念起不随”就行了，其实也没有什么“习气”，是吗？

答：习气就是着境，随境转。能不随境转，则习气自除矣。

189 问：证悟本来后，最难的就是除习气，我一直以为自己能放下名利，可一听说可免费考读研究生，心就动了。好几天一上座就被“去，还是不去？”的念头困扰着。

答：这叫做“当断不断，反遭其乱”也。一切境界皆如空花水月，不可得。我们只游戏其间，不执不废。不做亦得，有什么放不下的？学佛就要潇洒自在，要坐就坐，要行就行，毫无拘束，方无碍也。

190 问：有时忍不住发怒怎么办？

答：发怒时持咒，念起不住，念起不执。

193 问：愚现在修法，以稳妥前进为原则，下座后注意饮食及休息充足，以为助力。此是否属身执？

答：修法本应注意保养色身，所谓借假修真，何有身执之嫌？

194 问：我这星期觉得障重，天天在修第二印，准备修一至两星期，可以吗？

答：可以。更重要的是要明白什么叫障重？“障”没有个东西，你把它拿出来看看。所以说障是虚幻的，还是心啊，是心着相了。还是心没死透，心死透了就有力量了。所以，月藏问文殊菩萨：“明知生死本空，为什么我偏偏受生死流转呢？”文殊菩萨说：“其力未充。”力量从何而来？关键在于心必须死透。如果真知道这世界上一切都是假的、空的，那自然就有力量。但是如心不清净，没死透，没有真正知道这本性是不垢不净、不生不灭的，则不行。所以还是理性认识不够。禅宗讲：大死之后才能大活。你死得不透，或半死半活，不行啊！所以我们一定不能着相啊！

195 问：如何保护？

答：开悟并不难，但要保护它却不易。不保护它就会跟着念头跑，杂念纷飞，乱七八糟的事全来了。所以必须绵密保护，才能将妄习消光。但护念不可死，更不可执著。只一觉，拉回来即可。这就是念起不随。外面的事情都是空花水月。《圆觉经》说：“知是空花，即无轮转。”缘起性空，知道一切都是假的，不跟妄念跑。一切随缘，因缘是这样，我们就这样做。尽管做事，一点不动心，为了众生做一切事而心不粘着。能时时这样做，不需几年，即“皮肤脱落尽，唯露一真实”，就能大放光明，神通显

现了，但也不能执著神通。识得本来后，还没有归宗，跟念头跑时，要像牧牛一样，用鞭子打它。哪个祖师不是这样做功夫的？我们修心中心法，打开了，见到本性，与一念不生了了分明时也没两样。但要亲证一回。噢！原来什么都没有，而了了分明。开悟是方便的，但要绵密保护，这不是一天两天的事。夹山和尚在船子和尚那儿开悟后，赶快到山上去保护十八年。识得本性后打坐与没有识得打坐是两样的，识得后打坐就是保护它了。念头来了不睬它，行住坐卧中，时刻保护，保护自己不要着相。

**196 问：**上座安心修法，下座绵密观照，时时让自性现前，如此用功下去，时节因缘到来，就不愁不开悟了。以上知见正确吗？

答：知见不错。

**197 问：**心中心法后半部如何修？

答：观念头起处，不跟念转，差别境当前也不为之心动。这就是禅宗保护本性的修法，这样修下去，也能了生死。

**200 问：**“念起不随”是否属压念？

答：不是。

**201 问：**刚见上师时，觉得自己本来是佛，因此于一击掌之刹那，便明了自性本空。但时间一长，烦恼又起来了。

答：可怜，出声持咒以转换吧。



**202 问：我在起念时，不知不觉就去压它，对吗？**

答：不能压念，尽管启用，但不跟它转，不睬它，这叫做“青山本不动，白云任去来。”坏不是坏在起念上，而是坏在跟念跑。不是压住不起念，而是念念不停留，这才是无念。六祖所谓“无念者于念而离念”。比量而现量，比量是知道，有分别，而现量不动。这与镜子照物还有些区别。镜子照物不管好坏，没有区别，而我们知道好坏、美丑，但心不动。功夫做到这里就行了。但非要见性不可，不见性做不到。所以说，活活泼泼地做很难啊。

**203 问：请师父开示“念起不随”与“毫无分别”？**

答：“念起不随”不是叫你做个呆子，连好坏、是非也不知道，而是了知，但不住着，这是第一步功夫。第二步功夫为“毫无分别”，是指善于分别客观万法，于第一义而不动。即知道是非、长短、得失，但心中不动，不被任何事物所影响与染污。

**204 问：弟子在下座观照时，有时没有一念，但一会儿就忘记，一忘就随妄想而去。**

答：正观时一念不生，知道这一念不生的灵知即是本性。一会儿就忘了，就赶紧拉回来，不要随念转。

**205 问：平时知道不要着相，可碰到事情又忘了。**

答：这有什么用？！这是你仅懂一点道理而未真实修炼的缘故。应该赶快改正，精勤修习，多多打坐，绵密观照才是。

206 问：请师父谈谈“时时观照”。

答：我们的念头多得不得了，刹那的念头很多。。。所以要时时观照，观照就是：念头一动就知道，不睬它，要观照念头的起处。

207 问：“安住保护”是否将此无念而知觉了然的灵明寂寂光景，常常在人事逢缘之境中相应相印，守之护之？或者才有念起，即迅速回光转而空之，与这空性相应呢？

答：对！在应缘接物时，只有当事的一念，无有第二念。做后毫不留念，如未做过一样。这是无住无著功夫。

208 问：若在闻声时，仅闻“闻声者谁”？有时似乎近似无念而空然，但有知觉的光景，可转而又失。是否要承当第一？如何承当？

答：问“闻声者是谁”是在未悟时用。如已悟这能闻声者即自己主人公，则不需问。但保护它不住声即得，更不需起念承当，起念承当则是头上安头了。

209 问：常于妄念流动时，回光返照“前念已断，后念未起”之中间空明。这样做好吗？

答：不对，妄念断处即自性空明，不需再起念观照。

210 问：因工作忙，有时观照力不足，便采用了大圆满中“断”念法，一天数十次，这样于颠倒中似较前有些把持力。

答：这种简易禅法于事忙人最适用。你能每天做数十次，日久功深，自然于不知不觉中打成一片，而归家稳坐矣。

211 问：座下“断”念法，即于事忙或心念外驰散乱之际喊一声“断”。

答：不一定喊“断”，一觉即行。

212 问：座下很少忘记保任，干活休息也一样。有时一想观音圣号或弥陀圣号，耳边自动响起念佛声，甚至流行歌曲也是一样。怎么办？

答：这耳边的一切音声，均不可睬它，任它自生自灭。

213 问：有时在念头上没觉察，念尾巴上才知道。

答：这是觉迟了，力量不够。要看话头，念头一来就化空它。如念头转了个圈才看见，那是看的话尾巴。所以禅家说：“不怕念起，只怕觉迟。”观照的好处就是，念头来了就知道，境界来了，有的觉照在前有的觉照在后。顺境不易察觉，而恶境界却易觉察。

214 问：《般若正观法门》中讲观的问题，要求从心窝处起观，不取舍之，而避免某些学人因过于集中头部引发高血压之类病症。对吗？

答：观心是观心念起处，不随之流浪。即念起即觉，一觉即空。既不著在心窝、头部，也不著在丹田或脚下。持咒也只是“心念耳闻”，不著处所，松紧须随时调整，不可过紧或过松。

215 问：下座观照，应了了觉知。我起了什么念，应该清楚，是吗？

答：起念要知道，但不能跟它跑。不能记住这个念，念起即觉，一觉即空，像水上画图一样。

216 问：如何观心？

答：心者即念头，念头来了就化掉它，不跟它跑。起初是通过持咒化掉妄念，看见念头，念头就没有了。定力增强到一定程度时，念头来了不用化，自己就化了，直到寂而常照，照而常寂。了了分明即照，不动就是寂。起妙用时，应缘接物时就起念，不应缘时就没有念，这是最好的禅法。观心是佛法的根本法门。

217 问：“观自在”就是对事事物物不粘着，也不偏废，一切都是自自然然的。如雁过长空，不留痕迹，就这样老老实实地随缘度日就行了。这种理解对吗？另外，我与丈夫将在元月 27 日开始打七。

答：你的体会非常正确！就这样老老实实地随缘度日是了。所谓“随缘消旧业，更莫造新殃”！也就是“饥来吃饭，困来眠。”的一种绝学无为闲道人的平常心是也。

你们夫妇真是好样的！既能于理上醒悟，更不废事修。于此苦寒时节，不忘打七用功，将来定能证成大道，圆满菩提。

218 问：对下座的观照功夫，其下手处，仍未明白。今观照似有三种下手法，请师开示。(1)直下观照妄念，不取不舍照之。(2)观照心念起处，念起即觉，不随之攀缘流浪。(3)观一切事物皆如梦幻泡影，皆属无常幻化之物，应远离贪著。

答：前两种看起来似两种，其实是一种。因能念起即觉，即直下观照妄念，不然不能念起即觉。不随念转即是不取，念来只是不随之转，而不是压它不起，也不是讨厌它而舍离。故两种是一法也。第三种很好，除对妄念调治外，对事境须如此观照。

219 问：弟子采用上面的第三种方法，这样是否符合上师要求？

答：只观境，不观心念，会随念流转（因为妄念在不对境时，还是流动不息，所谓“家贼难防”，不是不对境就一念不生了）。仍是无用，必须双照才行。

220 问：有人说：念念不停留也是修行中的过程。但按师父的开示，念念不停留是本性的大机大用，请师父再为指点。

答：“念念不停留”，如还有个念念不停留在，就不究竟，仍要化去。我说的“念念不停留”是用，“当下即是空”，不需用心去化。

221 问：“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。无念之可念，无起之可起，法尔显现，自然应缘。

222 问：我们平时保的就是这个灵知吗？

答：对，就是保这个灵知，而不是保空，不是守住那个空境。念头来了不睬，不睬就是灵知。

223 问：我们做事时也要了了分明吗？

答：对啊！我们念咒时听得清清楚楚，也是了了分明，咒不清楚就不是了。不是除了这个之外还有个了了分明。到一定的时候，“啪！”一脱，脱的时候还是了了分明，什么都没有，唯一真性现前。

224 问：《六祖坛经》说：“善知识！又有人教坐，看心观静，不动不起，从此置功。迷人不会，便执成颠，如此者众。如是相教，故知大错。”这两点怎么矛盾了？

答：“看心观静，不动不起”，这是压念不起，故大错。现在叫你观照，是叫你看妄念的起处，不跟它跑，而不是压念不起，故不相同，没有矛盾。

225 问：平时用功无非是息妄显真，但《圆觉经》说：“善男子，但诸菩萨及末世众生，居一切时不起妄念，于诸妄心亦不熄灭。”这似让人无法把持。所以弟子在平时观照和静坐观心时，总觉得左右不是，不能确定具体方法，又怕念起，又怕犯压念的毛病。

答：让你观心，不随念去，就是不起妄念。平时不故意起念头，不向外攀缘，而当妄念起时也不执著妄念。念起即觉，不随逐、不压制。只是了了觉知，不起分别。这就是“于诸妄心亦不熄灭”的用功方法。

## 226 问：下座后，对境生心，为境界所转，当如何用功？

答：下座要时时观照。这个更难，因为人都是跟着境界跑。刚刚下座时还有个定境，知道看着自己不要乱动。可是，在事情上一做一滚，就忘记观照了，跟着境界跑了，与平时没打坐时一样的乱七八糟，这就不好。所以，我们上座的时候要死心塌地地心念耳闻，下座的时候要绵密观照，不要忘记。但是我们在境上也容易忘记，和几个朋友一谈心，什么事情一做，马上就乱了。念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。功夫到后面，观熟了，就不要观了，再观就多事了。所以，先下手要“观”，做到后面就不要“观”了，把这个“观”字忘掉才能进步，功夫才能上上升进。再更进一步，连“忘记”也没有了，那功夫就由“有为”进入到“无为”了。功夫就是要由“有为”渐渐地进入“无为”。无为一下子是做不到的，开始一定要有为地观，就是有心地做功夫。到了后来，无心做功夫，什么功夫都没有了，就更进一步了。

227 问：有人认为，心中心法下座后的观照没讲清楚，而台湾禅师来传的观照有下手处。他认为观照即是法法平等，不起分别。做任何事，均要清楚，每个细节都不忽略。在观照中，当下即了，要念念不停留，如有停留即有不清楚处，即是妄心。

答：真没讲清楚吗？如果初观心的人对样样事都清楚，这是观境而不是观心。观心者知境本虚而不将心循境；知心本空而不住心，心境两空，当下无念。正无念时也不执著于无念，而当念起时也不落于有念，有无皆消，当下灵觉。而此灵觉之性，非心非境，全体是空。正于空时，却又了了分明，全体是假。空假不二，更无分别取舍，正于此时，正观历然矣！这不是如实观照吗？难道要如此人所说，将吃东西的味道留在心中或将同房的淫乐长

期藏贮在心脑中，才是观照吗？假如这是观照，只是魔王的观照，是下地狱的观照。再说，讲这个观照已是多余，已是钝置了行人。本来大家都是佛，只要醒悟，这一念不生，了了分明的就是当人的佛性。起念就是妙用，用不着照空，才是真正的禅法。此人叫大家每个细节都不忽略，这是“不起分别”吗？这不是着相吗？细品食味与淫乐，还要将食品经过咽、喉、肠、胃的情形体会出来，这是“当下即了”吗？既要念念不停留，又叫人将淫欲念发展扩大到身体各部和一切生活中去，这不是自己打自己的耳光吗？魔王说法，就是这样矛盾百出。

认识本性是第一步，绵密保护是第二步，离开保护是第三步。因为保护也是执著，忘记保护不容易。要把忘记都忘记，这是第四步。

**229 问：能时时在观照之中，粗的妄念没有。细的妄念生起时，是不是不随之流转，而看得清清楚楚？**

答：观照还是多此一举，讲到做功夫当然可以。但到最后，是无功夫可做的。

**230 问：打坐念咒，身体不要化空，只要体认这了了分明的觉性，即是见性。**

答：这只是理解，不是亲证。

**233 问：理上明白缘起性空，色空不二，而心境没有消融，是否见性？**

答：没有见性。



235 问：当一个人见性时，是否要完全根尘脱落，都要爆炸吗？

答：心中心法做到一定时候，就会根尘脱落。但每个人并不完全一样，有的人不是爆炸。其实我们一念断处就是那个境界，只是力量不同，而证悟到的本性是一样的。无念时，身心世界都没有了，但有知觉在，这灵知就是本性。功夫到了，自然就到那个地方。

266 问：有时我这样观想：上师，本尊和我一体。

答：不要住相。

272 问：平常观照基本上不走着，有时不用观照，就在观照之中了。因深知一切境本来空寂，不用排除，这是不是已进入寂照之过程？

答：是的！

273 问：现在胆量大了，以前怕遇事，现在不怕事；人生在世，不可能没事。

答：不对！有什么事？有事就错了。于心无事，于事无心才对。

275 问：座下比前些日子稳定多了，能保得住，有时就没有了保的念头。但在恶环境下还有偶尔忘记保的时候。

答：做功夫就是这样，有进有退。等真正纯熟了，就不会丧失了。

276 问：保的阶段是去习气的过程。什么时候转入任的阶段呢？

答：须待在境上毫无走着，即顺逆无拘，纵横自在。真正做到了，不用转，自然任运逍遥！

277 问：座下保的情况，偶尔有走着的时候，半月前我的孩子把脸烧伤了，这时也没有把定力失掉，还能好好地照顾他。我觉得越在逆境中越能增长智慧，越是对我不好的人，就越是帮助我修行的人。

答：对！一切逆境均是助你上进的增上缘。但不可做逆顺想，对人也不可有好坏想，只是随顺而显。功夫未到究竟地，免不了有走着时，只要能随起随觉，不随之流浪忘返，亦无妨碍。时间久了，功夫增长，即无走着而打成一片矣。

281 问：我们一家三口很好，但有时生起出家的念头，感到整天为生活而忙碌，还不如把身心奉献给佛教。

答：假使有这个念头，就是心不空了，怎么成道？心真空了应该是尽管成天忙碌，也不觉忙碌才对！你们全家在修行，不是已出家了吗？还有什么出家？说来说去你还很着相。庞居士全家是怎么用功的！！！！

### （三）、与修法相关的

19 问：近来每觉世间苦多，工作事务繁忙，这或许是宿世欠人的。只是体障未除，每于病痛困扰之际，便思出家修道。

答：事务多正是锻炼你将妄习化尽的机会。你果真无心而应事，绝不会感觉疲劳。出家是出妄念缠缚的窠臼，不是离开家人。心若不净，即使离开家人，寺院里也麻烦得不得了。你能努力修法，将来一定有成就。

**21 问：躯体病痛丝丝显出，该如何进一步打破妄幻？**

答：这知痛的即是主人公。知痛的主人公自己不痛，但看着这疼痛的幻躯，即无事矣。

**26 问：一切都放下不管了，对小孩也不管，人家会说你这个人很自私。**

答：对小孩我们要尽责任教育他。有些子女就是不听父母的话，担心又有什么用呢？事情要做，但心不粘着，亦不要慌乱。“应无所住而生其心”，一位宁波居士打坐，定得很好，人家跑来告诉他：“你的小孩掉到水里了！”他不管，这就不对了。人事没尽，这不行。

**31 问：房内有蝎子，蜈蚣等毒虫，该如何对付？**

答：一般你不理它，它不会蜇你。

**34 问：祈求恩师嘱咐我几句话，以作为座右铭。**

答：心空无住，任运逍遥。但尽凡情，不求圣解。

**35 问：弟子从内心到行为，无论有什么不对之处，都望师父狠狠批评，不然我这个障深慧浅的凡夫，何日才能亲证菩提呢？**

答：菩提在你面前还不认识吗？这问话的是谁？不是菩提又是什么？！

**36 问：愿能得上师照片一张，作为后愚增上缘。**

答：学佛修行是心行的事，不可在色相上追求。若要观相，观观音大菩萨或阿弥陀佛可也。

**37 问：明眼善知识也会有偏爱心，对非常有缘的弟子，会很器重、偏爱、加持是吗？**

答：阿弥陀佛！本不应有偏爱之心，一切众生都同样具有佛性，故皆平等无异。但因宿根略有差别，宿缘亦不无深浅，故无形中使他人看来有些微的不同对待之见。这都是当人的分别劣见所致，此诚无可奈何之事也。我们修法，只要心空，不要分别对谁亲疏，则心无挂碍，功夫易于上进，道业有成。否则人我是非丛生，对修法无益，成道无望矣。

**38 问：听师兄讲，我们能亲近师父并得以心密大法修习，是二千五百年前与师父一起在文佛尊处听闻讲法，并承事于佛，由此殊胜因缘才有今日之胜缘，是吗？**

答：既已知道宿世有胜缘，还要讲什么细节？这不是著相吗？须知一切皆空无自性，讲什么过、现、未三际与东西南北中啊！！

**48 问：生活中出现的种种障碍，怎么处理？**

答：这都是磨炼你的定力，磨炼你成道的增上缘。不要怕，一切唯心造，心空障消。心若着相，障永远消不掉。动心就造业，所以一动心就要忏悔，心空净就好。

#### **49 问：学佛的人如何搞好人际关系？**

答：修法心空，人际关系如何搞不好？人际关系搞不好都是自己执著不舍，主观太深之故。

#### **50 问：未彻悟前如何应缘、待人接物？**

答：一切无住，心不随境转即是。

**51 问：未彻悟前，是否一切不管，待定慧力充足后再随缘应化，对境炼心？**

答：不对！现在即须对境炼心，在炼心的过程中增长定慧力。

### **（四）、信函摘抄之“上师复函”**

观，看着。用正念看着妄念，妄念一起即觉而不跟妄念跑。照，如阳光、明灯朗照，不用观而自朗照一切，了了分明而不着一相。

你说因出门，做功夫时有间断，这是你把做功夫看成定式了，以为在座上结印、持咒才叫做功夫，下座走路、做事就不是做功夫了。这是大错！须知真正做功夫，是在座下日常动用中。我们应

缘接物，在紧张、纷忙中，尽管身、手、头、目等均劳而心不动摇，不随物转，只了了应付，无得无失，无瞋无爱，镇日心中空荡荡的，才是真做功夫。偶一失照，心中有物，即是间断；否则不名间断。等到功夫圆熟，还要扫除悟迹，掀翻窠臼，无悟、无得；无佛、无众生。一切不有而妙用无穷；一切不得而神通无量，这才是广大无边，甚深玄妙三昧。

我们做功夫就是先从悟自本心，见自本性下手，然后绵密观照，不使心中存一毫法见、物见、佛见，整日空荡无依，随缘穿衣吃饭，把历劫所养习气消磨尽竟，自然放大光明，朗照十方世界，无有剩余，正不需修什么虹光法。。。我劝你们还是依照禅宗的修法，用开悟、保任而圆证的进修方法较为稳妥。

你说做功时没有什么感觉，总觉平静、平淡，这是最好的感觉。因为一有什么玄妙的境界，都是你心中的幻想。要一点境界也没有，从而忽地一声将内而身心、外而世界一齐化空。正与么时而灵觉了了，无能知所知，无能思所思，才是你的本来面目。

你又说，做功夫不能打成一片，这是你功夫未圆熟所致。只要在一切境界中不断地锻炼下去，不久自会水到渠成。你现在功夫已有相当基础，再精勤修炼下去，我想不久你就会桶底脱落了。望你好自为之！

“万物本自闲，唯人自扰！”又道：“是法住法位，各不相涉！”一切事物本不干扰我们，都是我们自己妄心乱动，取境着相，才烦恼重重。你看电视时，心一空，就不为境扰，这时你的身心就和电视不相干涉了。所以教你们时时要觉照，就是这个意思。你

现在会用了，我很欣慰！还要加功，做到任何时、处都一样，不为境扰。而后觉照亦不要，仍然心空如洗，空亦不可得，方可放手。

所谓“当下”者，即一切妄念断而了了分明之时也。这“了了分明”即当人佛性。

平时行、住、坐、卧都要照顾“当下”，不能随念转，跟境界跑。

你能时时观照，保护本来，不随境流浪，这是真用功。反之，虽然每日打坐，念佛，下座后即忘其所以，妄念乱动，随境流转，那不过是表面用功，实际无甚收益。

不要着光明，你只空心，心净光明自生。因本性是光明体，你现在光明少，是心不净故。心果真一无所着，不求光明，光明自大放也。

真入定是对境不惑，死定有什么用？

忘记不是坏事，我们做什么等于不做。为什么要耿耿于怀记住它呢？古德云：终年吃饭不曾咬着一粒米，就是叫我们须心空无住也。

有时迷，只要勤加警惕，在事境中不断地磨炼，即能将迷情化去。至于中阴如何，完全根据你在世的功夫而定。现在如能不迷，则中阴亦能做主；现在如不能做主，则中阴即会昏迷。到那时，只能请道友帮助提醒，唤醒迷梦，方得解脱。

修道人功夫略有三种深浅：

(1) 妄念随起随觉，不跟它流浪往返。临命终时，纵有中阴，亦能所向自在。其不觉者可无论矣。

(2) 任何时、处、爱、恶俱亡，则可变化自在。

(3) 喜、怒、哀、乐，微细流注断绝，则与果佛同步，究竟自在矣。

仁者于此三种境界中自揣在何次第中，努力向前，自能究竟自在。

阅读来信，颇为欣慰！在座上发现了这么多美、丑境界，均不为之心动，好的不喜，恶的不厌，真是难能可贵的。但所差的就是一声“”！卒地折，爆地断，内而身心，外而世界，一时爆破，一切有相无相，非有、非无相，非非无相，均不可得，不可得亦不可得，则本来面目历然现前，一生参学事毕矣。

下座时，一如座上，应缘接物，无取无舍。做事时，“于事无心”；事毕后，“于心无事”。古德云：“终年吃饭，不曾咬着一粒米；终年着衣，不曾挂着一根纱。”即此之谓也。如稍有停住、留恋，须随时照破，不令住着，此即“牧牛行”也。俟野



牛性死，无有走着，照亦不用，镇曰“饥来吃饭，困来睡！”一无事道人也。

做功夫有三难：(1)识得本性咬定难；(2)识得后保任不忘难（识得后要精于保护，勤除习气）；(3)不死守保任难（做功夫人常因勤于保护故，死于空里不能起用。故须一面无住，一面又须随缘起用也）。

“妄念顿消融，方明色与空。

欲识本来面，青山白云中。”

“本来面”不在别处，只息下心来看一念不生时，无心可心，无念可念时是什么光景？这还是仁者本来面目否？这是千钧一发之机，稍纵即逝，稍停机伫思，即被它影子惑矣。

其实这无念之现量光景，即大家求见的本来面目。病在大家不识，因其既无玄妙，又无奇特而轻易滑过，易向别处求取。以致唐丧光阴，终不见道，良可慨也！

修法要功力上上升进，须注意下列事项：

(6)时时观照，最为重要。下座后，将座中定境，推在动中用。尽管应付一切事务而心不动，犹如他人在做一样。随缘起用而不粘，此即《金刚经》所说：“应无所住而生其心也”。“应”，即应酬万缘而无所住，则寂灭真心跃然现前矣。

声、色、货、利等演变得眼花缭乱的迷人事境，看来似乎是魔军万千，把人团团围住，使人不能不无动于衷，而随之流连忘返。但苟能认知这一切物境皆是空花水月，不可得，不可求，一放一切放，则不消费力，当下即归家稳坐，逍遥自在，乐享太平。《圆觉经》云：“知是空花，即无轮转。”又云：“知幻即离，不假方便。离幻即觉，亦无渐次。”修道亦何难哉?!故庞婆云：“易易易，百草头上西来意!”也。但因积习深厚，非一时能了，故须时时处处绵密观照，与著相妄习斗争，除尽现业流识，方能安居。其始也，难免失照，着境恋情。但只要提高警惕，以“如履薄冰”之心，不懈地斗争下去，渐渐即能纯熟。于一切境界中，不忘觉照；再由觉照进而为寂照；更进而化去寂照之迹，无所谓照不照，镇日如痴如呆，则受用无穷矣。仁者其勉之哉!!!

来信说：“于理已明，于事常常忘失”，此正是我人学佛的难处。以多生历劫，执著习深，一时难化，故须觉察，损之又损，方臻圆熟，非一日之功也。

至于说“事业心强，在人事上极易起分别心”。此常人之说。若依佛说“应无所住而生其心”，事业心强正是利乐众生的必要条件。若无此心，则趋于消极，独善其身矣。“而生其心”正是生此事业心也。唯欲无住而生心，不可住事而生分别心，毫厘有差，天地悬隔矣。

习气来时，欲转不能，可假咒力转之。着力提起神咒，任何顽固的妄习，皆能瞬间化空。当然，因定力深浅的不同，转化的速度也不同。但不必懊丧后悔，只与伊斗争过去，自有水到渠成之日。

修法以不见一切景相最相应。以凡所有相皆是虚妄，为幻相所着，则永无见性之日矣。

修学佛法，本为了生死。开悟——见性，只是了生死的先驱。前人说：“悟后真修”以悟后方识“真”和“假”，从而保护本性，不为假相所迷。此即宗下说的“保任功夫”，亦即教下说的“除思惑。”思惑除尽，对境不迷，则生死了矣。此就禅宗说，净土则不需如此，念佛功夫扎实，临终有佛接引生西，则生死了矣。

修法不懈，故证得顺逆无碍，纵横自在，实堪庆幸！修法学道就是为了了生死，超轮回。而生死即是对境生心粘着而有，能对境不生爱瞋、取舍之心，则生死无处着脚矣。所谓明心见性，即识得心本无生，性本天真。即一切事物生起之大能量——根本，也就是一念断处了了分明之灵知，而一切事物皆是它的影子。我们只要识得此理，在见相时，不着假相，而知是性的显现，即亲见本性矣。既见性，则须于事上透得过，于一切事当前毫不动情，方为真悟。今阁下能于顺境不喜，逆境不恼，可喜可贺！

“远处相亲近处稀”，只须时时用功，我们虽千万里相隔，亦朝朝觐面相呈；反之，虽日日见面，亦远隔天涯矣。

下座观心，即集中心力，看一念未起时光景，妄念才生，即便觉除。你只看着它，久久，能看的正念与所看的妄念，一齐化去，则亲见本来矣。

修此法以易于成就故，须善根福德全备者方克承当。

一年容易，又属无常，年龄的帽子又加了一重，我们的幻化生命就又短了一截了。这在变者看来，是不容欢乐的，但在我们修行的人看来，是无忧无虑的。因为我们根本没有生死，在此世界、他世界头出头没，不过是幻化游戏而已。

按心密说来，妄念起处，犹如水上绘图，一笔起处，绝无痕迹。行者应于妄念起处，熟识本来。五祖云：“真见性人，抡刀上阵，亦是见性。”即此意也。

最后，再为你介绍一则公案，助君明悟释疑。昔真净禅师与徒共阅《楞严经》次，至释迦佛云：“我若按指，海印放光！”徒问师曰：“释迦佛意旨如何？”师曰：“释迦佛好吃三十棒！”徒曰：“佛有何过错？”师曰：“要按指作么！？”（意即海印——真如佛性——无时不放光，不管按指不按指也。）徒曰：“虽然如是，争奈偶一举心，妄念纷飞！”师厉声喝曰：“亦是海印放光！”徒于喝下大悟。曰：“啊！我几十年在这里错过！”

你看，古人悟道如何痛快便捷，还会为妄念牵绕，境相转夺否？因一切境相，妄念皆真心也。在一切境相妄念中，只见真心，即不见境相妄念矣。不见境相妄念而非无境相妄念，则一切境相妄念皆化妙用矣。仁者能于此妙悟否？

至于“儿女情重”，是你的多生积习。只要看破世上所有的一切，不论夫妇、母子，均是一场春梦。心不恋着，就化为乌有了。

来信收悉。所言甚是，开悟见性，即在前念已断，后念未起的刹那上会取。但这只是认识，还要在境上着力打磨，将着相取境的旧习气一扫而光。不问顺境、逆境均无动于衷，处处时时只见性不见相，更进而性亦不可得，整日如痴如呆，方能究竟。

来信所说，甚合道妙，读之不胜欣悦！唯“平常心是道”慎勿错会。以“平常心”不是我人平常执相之心，乃平而不曲，常而不暂之意。凡夫见色闻声，常为境转，心生波动，故曲而不平。初入道人，功夫未落堂，有时空，有时不空，故暂而不常。真用功人，时时观照，常常省察，直至纯熟，浑化相忘。既无能观、亦无所观；既无平曲，亦无暂常，斯为真平常心矣。由此平常心，日用随缘，一切照旧，既不现神异之迹，亦不著奇特妙用，所谓“依然还是旧时人，不是旧时行履处”。则真到家矣。

“定中打开”是指修法得定，从而打开智慧。既开，亲自证知一切皆幻，无可执取。故在日常生活中随缘放旷，任运逍遥、安乐自在也。

古来大德证知此真心不在别处，即在日常应用中，故随众起倒，和光同俗而不立异，亦不求玄奇而夸赞自己。此所以有“平常心是道”之名言也。

那么，究竟什么是真消息呢？处顺逆境而不染；用心时而无心可用；既无秽，亦无净；能入佛，又能入魔——逆行，方是到家的真消息。你时时要用这把尺子衡量自己，要一一真能做到，不可马虎，轻易放过。故曰：“有道无道，自己知道”也。

千万不可见别人放光、爆炸或发一些神通而动摇自己的脚跟，去求玄奇，在自己清净无染的光明佛性上，著一些粪秽，那样，最终非但不能成佛，反有成魔的危险。切记！切记！

由于我执的减轻，对事境的看法起了很大的变化，那是很自然的。你现在对最亲爱的人也减轻了恋着之心，那是很大的进步。但减轻了恋着之心，并不是不关心他，而是不恋着，不恋着而关心，方是正行，望你努力为之。

看了你的来信，内心颇为欣慰！你在短暂的修学过程中能把这人间至深的，为害至烈的祸根——儿女情怀，像驱散乌云一般地渐渐由浓而淡地吹散了。尽管现在尚未彻底除尽，但正当青春时期的你，能这样毅然断然地割断这凡夫的生死命根，这是多么不易，多么难能可贵！

我们要修道有成就，本应在各种复杂的环境中锻炼自己，不为任何境界所左右，二六时中，常令心空净如洗，才有念起，即便凛觉。更不能触景伤情，凄怆烦恼，如斯学习，虽暂时不无凡情萦怀，但总有一日，境空情亡，玄机妙用彻现当前。

人有利钝，法无高下。究竟与否，全看修的人能否通身放下，丝毫无著。假如时时在计算得失，念念不忘名利，任你最高妙的无法之法，也不究竟。你要真究竟，是无修、无得、无证。假如某先生还有法在，也不究竟。

学佛贵心悟，时时处处彻见自性，不为事、物、境所牵流。此是诞生王子，将来必定贵为天子成佛。其假法修者，皆落二落三，属外围功勋位。任你神通再大，也不过是王、侯之位，焉能升为天子！

因一切事、物、境皆我灵妙真心的妙用显现，故眼见一切事物时，只见本性，不为影像所扰。时时如是观照，此真用功者也。功夫纯熟时，脱落观照，则归家稳坐矣。

不明此理，在功勋位上着眼，任你修什么法，任你怎样勤苦用功，因有法在，将来也不免俯首称臣，真是冤枉也。悲矣！

功夫用到进不能进，退不能退，正是好消息到来的时节。这个知进而不能退的是谁？当下回首一鉴，则百媚生矣！

古德到此，比喻为“狗子舔油铛”，盖欲舔不得，欲舍不能，是进退不能时节也。此时只需将此不知如何是好的急切烦躁之心，息下一观，则狗、铛皆空，进退乌有，当下偃旗息鼓，庆快清平矣！

望好自努力用功，时时保护本来，不让其黏染物境，即能打成一片。苟不如斯，打七亦成徒劳矣。

关于平常心是道。本来即此知冷知暖、知饥知渴之灵知之心，即是我人的本来面目。既不用向外追取，更不可著半点神奇。寻常日用随缘起倒，无取无舍、无嗔无爱。古人所以说：“穿衣吃饭即是！”但稍一着境，有所留住，便又成“举心动念便非”矣！

来函说“目前可否暂居此境，待力量充足再去之。”这岂不成了“有所留住”。心有所住，便成妄想，养妄想而成道，犹如煮沙而望成饭，何可得哉！

目前力量不足，可勤于观照，不令有所住着，整日寂寂惺惺，惺惺寂寂。切不可放逸，住于安适之境而沉于隐妄幽境，直至最终的失败！

能悟为悟道之端，果能随解悟而力矫黏着物境之妄情，时时处处着力观照，才有念起，即便觉察，不只在口头、文字上用功，久久便能达到来函所说“分别心歇，大道现前”之境。

佛说一切法，为度一切心。法法皆幻，故说法本无法。又说法法平等，无有高下。而今人妄生分别，说此好彼坏，喜此厌彼，皆心不平等故。你处当然也不例外。

有厌烦即有喜悦，都是相对的妄相。我们应该既无喜悦也无厌烦。赵州云：“‘佛’之一字，吾不喜闻。”尚为诸禅德呵斥，何况厌烦文字耶？

未能透过“清闲”这一关。关于此点，只要知道着清闲亦是病，不去著它。眼下虽不能一时除尽，但努力做去，久久自然能消尽，不必急在一时。如不知是病，以为清妙，则内守幽闲、坠入迷惘矣。昔药山坐石次，其师石头问：“你做什么？”药山曰：“什么也不为。”头曰：“什么也不为，莫非闲坐么？”山曰：“闲坐即为也。”头曰：“如是，如是。”你看他师徒对话，可见落在清闲处，即非是矣。

“外境来时，感觉灵敏，念起即觉，但想要去掉却难。”此语矛盾，果能念起即觉，还要去个什么？《圆觉经》云：“知幻即离，离幻即觉。”既然妄念起时已经觉了，妄念即化于无形，根



本没有东西了，还要除个什么？如果说，妄念起时虽已知道，但还在头脑里盘旋不去，那你根本未觉，还是着在相上。那就要禅锤打死这着境的妄心。你如用“忘”字得法，大可用之。

授课应该备课。但不要执著，穿衣吃饭，无取无舍，一种本怀自尽，即是大道。遇不平常处，凛觉而化之。此等工夫，原不是一蹴而就的，须经千锤百炼才行。你还年轻，只要努力向这个目标奋斗，自有水到渠成之日，望你好自努力。

功夫做到空沉死寂；讲课、写文章时脑子也不好使了。这些是你将有一个飞跃进步的前奏。不要害怕，尽力同它磨蹭过去，自然获得“柳暗花明又一村”的美妙风光。

## 二、《略论明心见性》等文选摘

### 心密三祖元音老人传略

又一日打坐中见一老太太安坐在盘龙椅上，旁立一童子，召余曰：“来来来，我有一卷《心经》传授与你。”余应曰：“这卷无字《心经》深妙难思，您老怎么传授？”老太太乃下座，余亦礼拜而退。

### 略论明心见性

苟能警悟，一切声、色、货、利，皆如空花水月，不可求、不可得，从而彻底放舍、无住，则当下即可返璞归真，归家稳坐，毫无难处。谚云：“放下屠刀，立地成佛！”只要我们肯放，成佛也是本分事，因我们本具这种资粮。

尤有进者，佛教是教育人们明白真理，舍弃妄见，改恶向善，去邪归正，改造人类的大教；是使人们从迷梦中觉醒，不贪着、不自私，尽一己之力为大众服务，为群生谋福利——普利群生的善法；更是使众生去惑证真，卸下重担(心中所粘附的事物)，生活得轻松愉快，有意义、有价值，得真实受用的妙法。

《金刚经》云：“若见诸相非相，即见如来！”我人果能彻究斯理，于日常生活中，即相而见性，任何尘缘境相，不作尘缘境相会，则当下超越诸有，逍遥于三界外矣！

彻悟心性，一法不立，无佛无众生，整日如痴如呆，任运随缘，皆是佛事。所谓嬉笑怒骂、警欬掉臂，皆是海印放光；穿衣吃饭、运水搬柴，无非神通妙用！其间无所取舍，无所倚重，故谓之归无所得也。

才有所重，便障自悟门，故宗下大德，皆善为人解粘去缚，即令学人放下重担，打开悟门也，如马祖见有人堕在前答“即心即佛”处，故于有僧更问“如何是佛”时，又答“非心非佛！”临济祖师恐人落在“赤肉团上无位真人”上，当有僧更问“如何是赤肉团上无位真人”时，托开其僧云：“无位真人值什么干屎橛？”又如第四节所述第二则公案，灵训于言下有省时进问云：

“如何保任？”归宗云：“一翳在目，空花乱坠！”这些例子都很好说明真性是无所住、一物不立的。所以我们要彻底悟真心，既不能着佛求，更不能着神通玄妙！

赵州云：“佛之一字，吾不喜闻！”

真觉禅师与侍者同阅《楞严经》次，至“我若按指，海印发光”处，侍者问云：此意作么生？师云：释迦老子好与三十棒！侍者云：有何过患，要吃三十棒？师云：要按指作么？！侍者云：争奈暂时举心，尘劳先起！师大喝云：亦是海印发光！侍者大悟云：啊！多年来只以心起便是尘劳妄念，不知原是海印发光！

诸位请看，此等直指开示，多么痛快，多么清晰，又多么便捷！闻者于言下悟去，能不庆快生平，欢喜无量哉！关于妄念和放光——即妙用之别，原来在于日用、应缘、接物时粘着不粘着。若粘着，海印发光即变成尘劳妄念；若不粘着，尘劳妄念即是海印发光。六祖云：“若于转处不留情，繁兴永处那伽定。”憨山大师释云：“所言转识成智者，别无妙术。但于日用念念流转处，若留情念系着，即智成识；若念念转处，心无系着，不结情根，即识成智。则一切时中常居那伽大定矣！”又憨山大师梦升兜率，弥勒为说唯识曰：“分别是识，无分别是智。依识染，依智净。染有生死，净无诸佛。”这些言句，何等简练明畅，如倾甘露于焦渴喉中。吾人得闻，幸何如之！不于当下拨开迷雾，明见佛性，于日用中保任圆成，还疑个什么呢？

如以为显发神通，才算大用现前，那未免太执相，太狭隘了。须知宗下所谓大机大用，乃指胸襟磊落，意气风发，慷慨激昂，豪迈不群的处世为人的风格；不受一切受，遇事不粘，明见机先

的作风，所谓“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”，不是什么显发神通不显发神通。如说神通，难道穿衣吃饭、发明创造，不是神通吗？如说不是，为什么庞居士说“神通与妙用，运水与搬柴”哩！可见你轻视日常运用不是神通，乃是你着相求神奇、好玄妙的劣根性在作怪！换一句话说，你的心根本不曾空，不曾见性，还是着相以求。这样下去，即便发了神通，亦成魔道，因粘着未断在。

达摩大师云：迷时色摄识，悟时识摄色；但得本，不愁末。直指见性，如自真肯不疑，必然通身放下，寓定于慧，于日用中死心帖帖地毫无粘滞。纵或习染深厚，一时不能净尽，遇个别境界尚有起心动念处，但前念才起，后念即觉，不至徘徊不去，流连忘返。再经绵密打磨，不断锤炼，必然“皮肤脱落尽，唯露一真实”，不愁不神通大发。至于将信将疑、犹豫不决者，又当别论矣。

综上所述，我人于不思善、不思恶——前念已断，后念未起时，虽空寂无念，而非如木石，蓦然回首，荐取此了了灵知即本来面目；既无有乱，亦无有定，随缘应用，毫无粘滞，即为明心见性。

我人能于日用中，透过相见性，不为相所转；识得一切事物、任何相用俱是性的显现、心的妙用，只利物之用，而不为物所用，即为明心见性。古德云：拈一根草，即丈六金身，即是悟后的注脚，切不可作奇特玄妙想。因奇特玄妙本身即是妄想，非但障自悟门，不得明心见性，而且有入魔之虞。须知一切神通玄妙，均

以明心见性为基础。只要于悟后，勤除五盖，即财、色、名、食、睡，不受一切受，自然水到渠成，六通齐发。有如大鹏一翅数万里，全仗脚下一点劲，如脚不点地一下，亦无由飞起。

如或不然，经此番叙述，仍不敢咬定，不肯承当，又想明心见性者则莫如习密，由密过渡到禅，比较省力稳当。

是以悟后，常须照察，不可玩忽，妄念忽起，或一凛觉，或提佛念，以至无为，方始究竟。

又云：“见色闻声时但伊么(即见色闻声，但如明镜照物，风过树时，不作他想)，着衣吃饭时但伊么，屙屎放尿时但伊么，对人接物时但伊么，乃至行、住、坐、卧，或语或默，或喜或怒，一切时中，一一如是；似虚舟驾浪，随高随下，而念念不住；如流水转山，遇曲遇直，而心心无知。今日腾腾任运，明日任运腾腾，随顺众缘，无障无碍。质直无伪，视听寻常，则绝一尘而作对，何劳遣荡之功；无一念而生情，不假忘缘之力矣。”

但彻底克实讲来这都是钝置众生的废话，不值一提，多此一举。以一切众生本来是佛，不用修，不用证，本自妙用无边、神通无碍，但自任运穿衣吃饭、应缘接物，无取无舍、无著无求，即如如佛。

临济祖师云：你目前历历的勿一个形段孤明(即眼前有一个无形无相，而了然如空，历历无间断的绝对无偶的虚明)是活佛活祖。又云：你一念清净心光，是法身佛；一念无分别心光，是报身佛；一念无差别心光，是化身佛。又云：山僧见处与释迦不别，每日

多般用处，欠少什么？六道神光(即六根作用)未曾间歇，非佛而何？

故我人但时时心空，于一切事物无取无舍，不动情想，尽管应缘接物，不见有心起应，事完之后，更渺无用心痕迹。所以终日动而未尝动，镇日起念而一念未起。懒融禅师无心颂云：“恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常用恰恰无。”诚乃最好之无心写照也。

复次，做无念功夫，也不是把前念断、后念未起的真空无念时间逐渐延长为进步，譬如今日无念只一分钟，慢慢延长为五分钟、十分钟，乃至一小时或二十四小时为成功。须知无念是活泼泼的，不是呆板如木石一块。僧问赵州：如何是无念？州云：急水上打球子！后人下语云：念念不停留！所谓无念不是一念不生为无念，而是随起随息，无丝毫住相痕迹。故如上所述，正起念应缘时，亦不见念起，既无起又焉有灭？无生灭，故云无念。于不应缘接物时，虽一念不生，也只如虎尾春冰，遇缘即起，非如木石死寂无知也。

故吾人只要平日锻炼功深，心若太虚，不上它机境的当，时时处处心空无住，应机自然敏捷。任何言句、公案，寓目即知其落处。

雾失楼台，绿漫溪渡，桃源不离寻常处！

境无好恶心有别，任运休将知见树！

桥跃长虹，鱼传尺素，风光本自无穷数！

随缘放旷任沉浮，甘作春泥群芳护。

写至此，不觉哈哈大笑！忽听有人说道：笑什么，不怕开了口合不拢嘴吗？余振威喝曰：阿谁见余开口来！正是：

说尽云山海月情，

唇吻未动心勿行。

玉兔怀胎蚌含月，

泥牛入海木龙吟！

## 《碧岩录》讲座

我们心密的修法虽和禅宗有些不同，但它讲的佛法大意与所证境界完全和禅宗一模一样。修到最后，咒也不要念，观也不要观，什么也不要做，就是这么宽宽坦坦、现现成成，一种平怀，泯然自尽，寒来穿衣、饥来吃饭而已。

所以说学道是“难、难、难”，难得很啊！其实难吗？不难，为什么？因为我们本来是佛，不是把凡夫变成佛。你只要不迷于假的外境，心常凛觉，意常无守，你就成佛了！

你们不要着在相上，离开相见，事事物物就是大道，有什么难的？所以我们学佛成道不难，不要怕，因为我们本来是佛！只要你放下，不着相，这了了分明的一念清净灵光不是佛是什么？所以这佛性不在别处，就在诸位面前放光啊！但是，庞居士与庞婆两个人一个说难，一个说易，还有所住，未曾究竟。因为我们的真智是一法不立，一丝不挂的。说难不对，说易也不对。所以他们的女儿庞灵照说：“也不难，也不易，饥来吃饭困来眠！”就是扫去这难易之迹，归于无住。你肚子饿了吃饭，困来睡觉就是了。放任自在，安然受用，才是天真佛啊！

只要我们吃饭时不作吃饭想——终日吃饭没有咬着一粒米；睡觉时不作睡觉想，尽管睡得呼呼响，还是了了分明，不是幻梦颠倒就是了。这事只有自己知道，所以说“如人饮水，冷暖自知”，“有道无道，自己知道”。

泯绝功过，处处自在才是佛，处处拘谨了，着相了，那你自讨苦吃，不是佛！

当修法修到相当时刻，忽然卒地折、爆地断，打开本来时，内而身心，外而世界，一齐消殒无余，哪里有圣人——佛、菩萨？又哪里有凡夫——张三李四？虽然一切没有，但非同木石，而了了分明。这知道没有的是谁？就是达摩祖师当时指点梁武帝见道的“廓然无圣”的妙明真心啊！假如我们着相，心中存有圣凡见，就不能见道，要离相离见才能见道。



正当打开时，是无所见、无所闻、无所住，一物都没有的历历孤明！这是最要紧的千钧一发时机！学者如不瞥地，错过这段光景，那就白费功夫了！所以我们说，尽管你前后际断——就是前念已断，后念未起的真空刹那——也不一定见性，为什么？当这时如果你不认识，错过了这段光景，岂不前功尽弃？如果在这时候一把抓住它……噯！你们要问抓什么东西？用手拿住它吗？不是的，这里没有手，也没有东西，抓个什么？这个抓是当这瞥然即逝的千钧一发时机，灵光一瞥而神会醒悟的意思。这在宗下，叫“囫”的一声，转过身来，觊体承当，就是认识本性开悟了。千万别以为有一个东西，被擒住了，抓住了，那就错会了。

因为有佛、菩萨的伟大慈悲力量加被，只要深信不怠，天天朝于兹、夕于兹，流连于兹、颠沛于兹，不断地前进，自有水到渠成之日。假如疑疑惑惑地在这里猜疑，我能行吗？佛菩萨会加被我吗？恐怕业障重不成功吧？……那就坏了！因为一疑惑力量就不足了，修起来就打“格顿”，不能奋勇地一往直前、奋斗到底完成艰巨伟大的任务。只要我们信心足，不怕路远险阻，把全身力量扑上去奋力前进，就一定能排除艰难证成大道！

一面上座养定，一面在日常事务中磨炼培养，既不住空，也不住有，一切随缘，任何工作都能做，虽做而不着做，毫无爱恶之心。宗下所谓：“于心无事，于事无心！”终日忙碌，而心中无事；心中无事，而不妨终日忙碌是也。假如做事时被事做了去，那就不行，要赶快拉回来，放下来，勤于觉照，精于锻炼；假如自觉力量不够，那就要多打坐。为什么呢？因为打坐能培养定力，

使你在境界之中有主宰，有力量。你不打坐，定力不够，在境界中锻炼的时候，一浑就浑掉了，被境界拖着走了，落于悟后迷，就不行了，这是最重要的关键。

傅大士《传心颂》云：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似。”你看说得多明白清楚，从这里悟去，多庆快。再向别处去寻，找到弥勒佛降生，也无有是处。

这妙明真心原本昭昭灵灵，不是起心动念有意地去昭昭灵灵。假使有一点着意就不对了，比如明境高悬，自然朗照，不是用力不用力，有意不有意而照。只在你自然而然，不费丝毫力，现现成成，任运而用，既不住执它，也不认着它便是。不是硬要把这昭昭灵灵打杀、磨灭才是。而且这昭昭灵灵任你怎样用力打，用力磨，也打杀不得，磨灭不得，而且愈打磨愈昭昭灵灵，更不是离此昭昭灵灵别求一个道理才是。

最后，雪窦恐人迷恋祖师，依倚祖师，不自省，不自立，着在这里，便如灵龟曳尾，自扫行迹一般，更出方便为人，顾视左右问道：“这里还有祖师么？”自应云：“有！”更自云：“唤来与老僧洗脚！”雪窦禅师为什么这样毁损祖师威光呢？因妙明真心是无师智、无依倚、无所知、无名貌，你唤作什么？一有所立，一有所著，早磋过了也。

我们修行人应从此公案中吸取教训，初须知有，更须绵密保护，此是初善；次须放任，不守住它，此是中善；末后连不守之心也无，此是后善。望诸仁珍重！

讲是讲过了，但禅不在语言文字里，诸位还须透过义理名相，直会自心始得。

禅者之心如能做到时时平直无曲，处处相应不断，那当体呈现的光明与自在的妙用，也就是道了。这样也将就说得过去，但非宗门的正说。

但此道又在何处？是否可以通过某种方法去证取？因此赵州又问：“还可趣向否？”南泉答道：“拟向即乖！”意思说，如意有拟议，心有趣向，即与道相背，怎能悟道？

可惜许多学佛修法人，都落在拟议趣向上。看经听法时，认为有实法可得；修法用功时，又以为有圣境可取。纷纷为趣向忙碌，徒自辛劳，宁不冤苦？！其实，道本现成，不属修证，而且人人不二，就看你迷不迷于色相。

大道虚廓，宛如虚空，一法不立，一丝不挂，了了分明，妙用无边。有知则头上安头，面目全非；无知则如木石，不起妙用。就宗说来，不属知，乃官不容针；不属不知，系私通车马。既知与不知俱无立脚处，还说什么道不道、佛不佛与是非得失呢？

我们学佛修法的人，也应如此。以理明心，以心显理，时时处处以平常心而应缘，那么道即在其中矣。

我们学佛的人心量要大，才能于事无住，安然入道。假如心量狭窄，就常与事物黏缠不清，放不下空不掉，与道就不相应了。为人的心量如何，对修道的成败大有讲究。有很多没有修法的人，他们也不知道信佛，平时就是心情豪放，慷慨激昂，乐善好施，不造诸恶，到了临命终时，同样也能预知时至，清清楚楚地安排后事，潇潇洒洒地走了。反过来，有些信佛修法的人，要死时，非但不能预知时至，反而痛哭流涕，悲伤得舍不得走。这是什么缘故呢？因为前者心量广大，慷慨豪放，提得起，放得下，虽不信佛，但与道契合，如止水生光，心明慧生，故能预知时至；而后者心量狭窄，处处计较，事事摆在心上放不下，虽然信佛、念佛、持斋打坐，但心不明慧不生，如何能预知时至而潇洒往生呢？心量狭窄的人，临死预知时至也不能，遑论了道成佛！所以说“乾坤窄，日月星辰一时黑”，一切都完了。

盖学人心量狭窄，就事事摆在心里，牢不可拔，任你怎样棒喝与其撒困也无济于事。譬如我们说业障本来空，你们在禅堂里似乎承当认可“业障本如空花水月，非为实有”，心里轻松了。但是有些人出了禅堂遇到一些不如意的事，心里不免又变得沉重起来，觉得业障重了。这就是住在相上的心太厉害，执著心太重了。

我们学佛的人，一切不执著，心空无住，心量不求广阔而自广阔，不求开悟见性而自开悟见性。这样才能当得起向上宗乘的

大事。否则呢，总是记言记语，求玄求妙，把事情摆在心里，放不开，那怎么打得开这玄关识锁，见到本性呢？所以圆悟勤祖师说，你心量一狭窄，虽有祖师在你面前棒喝交驰也无用。因为你执著太深，纠缠过甚，祖师也无能为力了。

我们修任何宗法，净土也罢，禅宗也罢，密宗也罢，都要一切放下。不放下，法修不成。

放下一切，一心用功，才能有所成就，不是什么投机取巧可以得逞的。

你们今后不必问人家打开本来是什么境界。阿弥陀佛！这无知之灵知，无法描绘，怎么向你道？纵或遇到明眼人，也不过旁敲侧击，烘云托月，以心印心。你心未明，说也不会。宗下所谓：“路逢剑客须呈剑，不是诗人莫献诗。”假如说你见到什么，那你见鬼，不是见道。《金刚经》说得很明白：“凡所有相，皆是虚妄。”见佛见光都不是，凡所有见，皆非真见。《楞严经》说得更清楚：“见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。”有所见的都不是。所以你们今后不要向别人打听，还是自己用功，打开本来，自证自知，才不为别人所瞒。打开之后，向过来人印证倒是可以的。在此之前打听别人最坏：一、看人家有什么境界，从而衡量人家是不是开悟，妄下定论。二、妄长知见，以为开悟是某种境界，自己也想于此得个消息。此见一起，非但不得消息，反而定也不能入。因为要得消息的这一念，即是妄心，妄心纷起，还能入定吗？三、人家有境界了，我怎么没有？衷心忧急，坐不安席；或自甘卑劣，不思上进，忧伤悲叹，用功无力；更或嫉妒人家，中伤别人，那就更不好了。

圆悟勤最后垂示道：

“道个佛字，拖泥带水；道个禅字，满面惭愧。”

说一个佛字，已经污染了，因为它是一法不立、一丝不挂的，哪有佛菩萨的名字。所以在禅堂内道个佛字，要挑三担水打扫禅堂。说一个禅字也就为禅所缚，本来面目清虚廓彻、无得无失，哪有这些闲名。你如有所得，有个禅在，那你该满脸惭愧才是。为什么？因为你还没有真正空净，还有一物当前，不能与道相应。真正到家的人整日如痴如呆，没有佛，没有禅，连个没有也没有，只是饥来吃饭困来眠。如果还有一个佛、禅在，就必须把它打扫干净，方为绝学无为闲道人。佛既不可得，禅也无有，还有什么过去、现在、未来与东方、南方、西方、北方？真正彻悟空净了，时间与空间皆是虚语。我们前次谈到一个公案，一个说行道中有佛最亲切，一个说无佛最亲切。其实，有佛无佛都不对，还着在佛之有无间，不无落处。如果你有个念头：“我修禅，证道，打开本来见到自性了”，那你该多么羞惭、无地自容啊！

《信心铭》云：“至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。”这就毫无遮掩明白地告诉我们，要证悟至高无上的大道没有什么难处，只要我们在日常动用中不去分别挑选，不要爱憎取舍，直心而应，无所住着，大道就在目前了。赵州和尚寻常用这两句开示大众，指示大家直下见道。由此看来，学道很便当，没有难处。只要我们勇于牺牲世间的虚名假利，放舍贪恋幻境的旧习，当下脱体现成。因为我们本来是佛，只为迷于色相，恋着尘境，掩盖了本性的光明与神用而沦为凡夫，所以不需用力寻取，更不要向外追求。

一切众生本来是佛，苦不自知，向前趣境，造业受报，枉受六道轮回生死之苦，宁不冤屈？假如我们在日用中，不去拣择分别，也不爱憎取舍，一切贪恋执著的心都放下，随缘穿衣，任运吃饭，心里空荡荡的，净裸裸的，一法也不立，那你就是一尊活佛。所以说，修道没有难处。

修道既如是容易，为什么大家又说难呢？盖难在不肯放也！

故我们用功的诀窍，就在一切放下，无所住着。因此僧璨大师开头就说：“至道无难，唯嫌拣择。”假如我们时时刻刻把这两句话八个字蕴育在胸中，处处提高警惕，不事分别取舍，成道就无难了。反之，如果畏难不前，或别求玄妙，就难上加难了。庞居士讲：“难、难、难，十担麻油树上摊！”盖形容不知诀窍修道之难和不肯死心塌地勇猛精进也。庞婆接云：“易、易、易，百草头上西来意。”一切事事物物都是真心妙用，现现成成，俯拾即是，容易得很，有什么难处？

修道就是闹革命，是革自己的命，不是革他人的命。要把自己执著物欲的命革掉。王阳明先生说“格物致知”，就是格除物欲之私而致良知——显发真心。学道人之所以不肯革自己的命，袒护执著心，关键在于放不下。你执住不放，保得住吗？人总是要死的，现在不放，最后还是要放下。与其最后舍不得放而不得不放，做个守财鬼，倒不如聪明些当下一切放下，做个超脱生死的道人了。更有愚痴透顶的人把生前的爱物存放在棺材里，这有何用，能带走吗？徒然引起宵小覬覦财物、掘坟盗墓的盗窃丑行而已。这些愚痴的举动，说来真令人可悲可笑。我们现在应有智慧，及早一切放下，乐得逍遥自在，何必自寻烦恼，粘着不下，而落个六道轮回、生死不了的冤鬼呢？

不可拣择或住在什么境界上，如见光、见佛，或似有一物在前，推也推不开，离也离不去等等。这些境界，不管怎么好，都是假相，总是阴境，不可着取。真境界是无境界的境界，落个无境界，还是拣择住着。真正证道的人是无境界可得，无话可说的。

对修行人说来搞小聪明，更是大忌。因为一搞小聪明，便不能死心塌地地老实修行，而想搞花招，找窍门，虚应故事了，甚至于未得谓得，不是谓是，从而葬送了自己悟道的光明前程。修行人用功多年而不能证道的，毛病即在于此。

昔孔子问道于老子，老子说：“掊击尔智！”不也是教孔子放舍世智辩聪，才可以入道吗？所以要入道，一定要否定“明白”，心中放教空荡荡底，般若大智才能生起。修心到家的人，不与世争，镇日如痴如呆，哪会说长道短，故大师说：“老僧不在明白里。”

这是说起初用功要时时处处观照自己的本性，要住本位而不移；功夫渐熟，“观”不要了，“自”在本位不动摇；更进一步，“自”也不要了，自他合为一体，“自”自然化去；最后，功夫转深，化一为零，无在无不在，“在”也无处立脚了。

看公案犹如照镜子，看看自己的功夫到了什么地步，和古人是否有出入，如有偏差，好及时纠正；如功夫未到，看不懂，也



无关紧要，只要照公案的指示摆正路线，对准方向，将来功夫一到，自然契合，而不致误入歧途。

(一)悟道没有什么难处，只要确认一切物境，宛如空花水月，不可得，无可取，心中放教空荡荡地，无丝毫沾染住着，切莫爱憎取舍。

(二)做功夫要能收能放，日常动用更要灵活运用，不要呆板；时时反省，处处返照。

(三)见道后要绵密保任，不要荒废。但做保任功夫，也不可有所住，不能为保任而保，要灵活，似保非保，保任圆熟，保既无有，任也不见。如灵训参归宗，悟道后，问归宗：“如何保任？”宗云：“一翳在目，空华乱坠。”就是说，有个保任在，犹如翳在目，就非是了。

(四)虽然无知，不是落于无记，死在那里不动。如园头问梁山：“家贼难防时如何？”山云：“识得不为冤！”头进问云：“识得后如何？”山云：“贬向无生国里。”头更进问云：“莫非这就是安身立命处么？”山云：“死水不藏龙！”死在那里不动就完蛋了。

修道人计较净尽，无不返璞归真，纯任自然。所以道：“天际日上月下，槛前山深水寒。”天上的太阳升起，月亮便西沉了；门外的山愈高深，水便格外寒冷。这种毫无造作，纯系自然的景象，正是修道人心空无住、随缘起居的无作妙用。圆悟道：“修道人怎么始得平稳去？风来树动，浪来船高；春生夏长，秋收冬藏，一种平怀，泯然自尽。”不也就是纯任自然，无所造作吗？！

修道人到这里随你唤天作地，唤地作天，也言端语端，无所不是了。

单靠打坐是除不尽习气的，一定要在种种顺的逆的境界中磨炼，习气才可以除尽。而且单靠打坐，把心坐死，入灭尽定，非但不能成佛，落入土、木、金、石倒有份在！

佛者，觉也。须觉破一切事物，皆如梦幻泡影，了不可得。觉有照意，要时时用心观照，不可疏忽。我们平时说话、走路、工作，都是佛性的作用。须用功绵密，观照保护它。不能逐境生心，有所住着。须健康不作健康想，生病不作生病想，穿衣不作穿衣想，吃饭不作吃饭想，如此绵密用功，心里放教空空净净、坦坦荡荡地，还怕不能成道吗？

我们修中心法的座上咒语不停，座下绵密观照，左右照顾着这个心，不令外驰，故皆有所证入。

我们修道，也应当如此，时时刻刻以本分事相见，不要着境、着相、着神通。要从两头考察自己，看功夫是否有所增进：一头是烦恼时，一头是喜欢时。烦恼来了，心里很痛苦，念佛的人能不忘佛号吗？参禅的人能提起话头吗？我们修心密的人还能如法打坐、绵密观照吗？高兴事来了，升官发财、被人称赞、受人尊重，喜欢得不得了，一下子想不起佛号了，提不起话头了，忘掉打坐、观照了，为境所转，何能成道？修行应该八风不动才对。

八风当中，四个是顺境，四个是逆境，逆境粗，顺境细，粗的还容易觉察，细的就不易应付了。诸位应从这两头考察自己。

禅之所以为禅，是本色自在，随顺自然，一丝不挂，一尘不染的。有个法在，有个接引，或有个佛成，都不相干。这样的“聪明”人还是少知道点道理好，道理越多越误事。

看来不但是现在，从古就有这样的人，不去真参实究，参禅不起疑情，不用功，尽打妄想、说道理。所以圆悟勤禅师说：“有什么交涉？驴年未梦见在！只管蹉过古人事。”蹉过古人事，是指落入意识分别，错过了藉古人因缘而自己悟道的机会。说到这里，不免有人要问：“禅不是在日常动用中吗？一切作用，皆是佛性的妙用呀！怎么说不是呢？”是的，一切日用，都是佛性的作用。但是不能认作他、住着他，一有所住便成窠臼，就不是了。

识得本来，只到法身边。亟须绵密保任、时时观照、念起不随、无所得、无所求、二六时中历历孤明，方入法身正住。更须向上，孤明也不可得，亲证报、化，才能圆成佛果。

可以看出，悟道的大祖师胸怀坦荡，赤裸裸，净洒洒，更无一丝一毫的挂碍。好比云散长空，青天澈露，光明无量，照十方国。正当此时，古往今来、上下十方，任君纵横，时时处处平等无碍，岂有好与坏、是与非、有与无、对与错之隔？倘稍涉趣向，略有取舍，便成滞碍。

杀人不眨眼，就是要杀死诸位的妄情，杀死诸位的意识卜度，杀死诸位的取舍之心。把这些杀尽，妄心死透，再活转来，就救了你的法身慧命。

我们若是真肯用功，吃得菜根香、穿得布衣暖就行了，不必欲望太高。若忙忙碌碌，向外求取，死期到来，什么也带不走，那就叫“弄精魂”，是造生死之业啊。奉劝诸位，自己本来是佛，时时观照，不要着相，心、境都不可得，灵光独耀，迥脱根尘，才能逍遥自在——“方有自由自在分”。

只要我们心空无住、不变随缘、随缘不变，信手拈来皆是妙用。既能除去妄想执著(杀人)，又能发起种种妙用利益群生，同时可以为他人做榜样，引人入道(活人)。杀人时绝不会“伤锋犯手”、藕断丝连，活人时绝不会落入“窠窟”、漫扯葛藤。何以如此潇洒自在、纵夺裕如？“灵锋宝剑，常露现前”故也。

大家修法须勇猛精进，不可懈怠。假如求得了修行方法，就那么游游泛泛、懒懒散散的，今天修修、明天停停，这样怎么能成道呢？道场是选佛场，你不用功，就要落选。要努力上进，真正证到心空无住，才堪中选。

什么叫“放下”？没有东西可放，才是真正的放下，才算透脱。还有东西可放，分明没有透脱，不算真正放下！

讨论古人的公案并不是就事论事，评价古人的是非长短。而是藉公案为由，端正自己和他人的见地，以当下启开般若正眼。

赵州禅师曾说：“老僧行脚时，除二时粥饭是杂用心处，此外更无别用心处。若不如是，大远在！”时时处处都不“杂用心”，即时处处都不离自性。如此绵密保任，长养圣胎，自得法身正住。然后法身向上，起无量无边妙用，于本来无法处开演八万四千法门，于本无众生处救度无量无边众生。

我们是释迦佛的子孙，必须“行也端、语也端”，我们的言语、行为非常重要。我们应该时时处处正直无私，说话句句不离佛性根本义，做事无为而无不为之，胸怀坦荡，光明正大，真实而不虚伪，这样人家就不会诽谤我们了。不但不会带累先祖，而且能使先祖传下来的无上大法发扬光大。现在有些人自命为佛教徒，榜样做得不好，以致招引来这样一句不好听的话：“要找黑心人，吃素道里寻。”罪过，罪过！带累佛祖啊！

祖师说什么，学人粘着什么，那是学人对境粘心的习气太深了。你能“放过一着”，从脚跟下、从切近处荐取么？若能荐取，苍天苍天，原来如此！若不能荐取，苍天苍天，可怜可怜！

(前两则连载于《禅》刊 1992 年第 1 至 4 期，后三则整理于 1998 年)

## 禅海微澜

绝不是懂得一些文字义理，会打两句机锋，下得几句转语或舞文弄墨地写得几首偈颂，就作为开悟的；更不是在色身强健，生活优裕时，过得轻松愉快，安详自在，即是开悟。

说得口头禅与舞文弄墨的禅客，虽然一时看起来也不无禅味，但这只是暂时的假相，他们心中并非清空廓彻，眼前总有个物在；即使勉强静心打坐，心中也隐隐地有个物在，光明始终不得透脱，如何能消融身、心、世界，而亲证本来！既未亲证本来，又如何能息却猿心意马而得泰然大定？所以一旦逆境来临，平时说的那种安详愉悦的心情，便不知飞向何处去了。

有些狂妄人引用《心经》与《金刚经》的话说，“色即是空，空即是色”；“凡所有相，皆是虚妄。”一切境相既皆虚幻不实、不可得，那么管它顺、逆、美、恶，我只无心应之，不为所牵即得，何用参禅、念佛？假如有禅可参、有佛可念，岂不妄上加妄？这些话语，看来未尝不是，但是一旦碰到逆境或遭一场意外事故，便鸡飞蛋打一场空了。

也有些人误以为一悟便了，初破本参，便以为到家，不再勤于观照，历境练心，以致习气依旧，狂妄傲慢，不得真实受用。到头来，落得个悟后迷，仍随生死流浪，宁不冤苦？

最后，就雪岩之问另作三答，以飧同参，并藉作与高峰禅师相见之礼：

(一)问：白天作得主么？

答：饥来吃饭困来睡。

(二)问：睡梦中作得主么？

答：朝阳升起月含山。

(三)问：无梦无想，无见无闻时，主人公在什么处？

答：太虚饮光消契阔；风摇浅碧柳丝轻。

古德颂法华世间相常住云：

**“世间相常住，黄莺啼绿树；真个可怜生，动着便飞去！”**

我们的法身就是这么瑰丽潇洒，是无物不具，无所不知的。但这无尽的艳丽的风光是无法将它描绘出来的。正如禅师家所说“好个风流画不成！”

有人问，学佛者于修法外是否还须习气功以补助之？我曾赋一颂。其中也曾谈到悟后保任的问题，今录之如下：

心地法门诞生王，岂假气功助锋芒！

心外取法求有得，徒自辛劳落空亡。

根尘脱处自性现，绵密保任莫轻忘；

立定脚跟毋偏颇，一无所求道真常。

如果尚存向外驰求之意，希望有得之心，常在揣摩法身如何才是，拟度报身、化身如何获得，那就还在弄影，未曾真悟本来，不名道人。

不需拟摸求取，只于识得本有后，息妄除习，念念不忘此真人便是佛祖。

憨山大师云：“般若所以收功之速者，以人人本具此心光也。”圭峰大师云：“真理可以顿达，惟多生积习难以卒除，长须觉察，损之又损，方能圆证。”可见悟道不难，难在悟后不忘保任耳。今人聪明有余，老实不足。尝见已悟本有之人，以习气重故，往往为境所夺，随妄念流浪而不知止，以致功夫不能上进，落得个半青半黄或者悟后迷的下场，诚可哀也。其未悟者固无论矣，已悟之人不知念念归真，严密保护，任其流浪沉沦，不亦冤乎？！

综上所述，我们只要不畏艰难，不怕路遥，端正观念，精进修习，识得此离念的灵知便是我人的本来面目，然后严加保护，在事境上不懈地锻炼，勤除妄习，则会万物归自己，亲证物我不二的圆满圣果，绝非难事。谚云：天下无难事，只怕有心人。既然不论什么难事，只要肯攀登的有心人皆能成办，那么，彼丈夫，我亦丈夫；彼能成，我亦能成，何畏患之有哉？请与诸仁共勉。

这无声之说确实胜似有声，昔傅大士为梁武帝讲《金刚经》，升座后，以戒尺挥案一下，便下座归方丈。宝志公在侧云：“大士讲经竟。”请看，多少神俊利落！这金刚般若岂是言语讲得清的。又如须菩提洞中宴坐，释提桓因雨花供养，须菩提问：“阿



谁为我雨花？”帝释云：“我敬尊者善说般若，故雨花为供。”须菩提云：“我未尝说法。”帝释云：“你无说，我无闻。”斯真般若精髓！可见无说无闻乃正说正闻也。

由此看来，所谓神通就是神用无阻，不住着在物境上，为事物遮隔阻断，而随缘应用无碍。这是人人本具的功德，是极稀松平常的事，没有什么稀奇神妙，不必大惊小怪，更不消执著追求。

在修行途中除了上述的不能着神通以求外，还有许多常见的误解，今择其要略述于后：

### 一、重奇特玄妙不重正知见。

二、着死空，以为空而不动是道，不识这镇日起作用的是真性。

由此可见，只住空而不识本来者只是金而非宝珠。欲得真实受用，须于识得本来后绵密保任，除尽旧习，方能渐臻玄奥。常住空中只能炼成土木金石般的死水一潭，是病非道。故真明心见性者绝不常住死空也。

### 三、一念不生常默在定。

一般人总以为明心见性的人是时时一念不生地住在默然空中的，否则，即不名开悟。其实发明心性即为大总持，能起一切妙用而无所不具。若一念不生的守住空境，不能活泼泼见之于用，即死在空相上，非但不能得真实受用，也无从彻见全身。

斯道须净裸裸、赤洒洒；纵横自在、予夺无拘；一丝不挂、一尘不染；定亦得、动亦得；行住坐卧无可无不可，方是真悟。

#### 四、背诵佛经积累功德以求开悟。

有很多学佛者因见佛说诵经功德不可思议，乃着功德相以多诵为贵而不参究其中奥意。以为诵得愈多功德愈大乃至能倒背顺背，功德愈不可思议，这样积累功德即可开悟。殊不知这样诵而不知其意，只如鹦鹉学舌，何能打开心扉，亲见佛性？

#### 五、贵机锋敏捷不重真实所履。

时人都以为开悟人一定机锋敏捷，若应机稍迟，定未悟道。其实这和开悟后未发神通须待除习一样，不是衡量道人悟与未悟的一定标准。

总之，吾人修道贵见地纯正，死心塌地真实参究。不可稍存侥幸之心，走捷径而误入旁门，搞神通而错投魔道；更不可误听匪言惑乱本性，塞自悟门而唐丧光阴，错过一生。

所以我们的一言一行、一举一动，莫不是真心的妙用。我们整天在妙用之中而不自知，反向别处另求妙用，岂不愚痴之甚！？宗下大德尝云：“坐在饭箩边，饿煞人无数。”良可慨也。

再进一步说，假如在问法闻法的紧要关头，心有所住，智有所隔，虽经明眼宗师亲切指示，何能抓住这稍纵即逝的刹那而默契妙语，明见本性？故此耳闻虽非神通而又非不神通；非不神通而又不着神通，斯真正神通也。

我们苟能如上所说，通身放下，在行住坐卧处时时回光返照，一念薰修，则隳破生死情关，放大光明，现大神通非难事也。正是：

无情说法无可议，  
眼处闻声亦非奇。  
穿衣吃饭寻常事，  
皆我神用莫狐疑。  
无说有闻皆不着，  
随缘任运自得宜。

苟能醒悟一切声色货利皆如空花水月，无可追求，毅然放舍，毫无粘着，则不需修法，当下即可回复本真而归家稳坐。

如广慧琏禅师上堂示众云：“佛法本来无事，从上诸圣尽是捏怪，说些微妙的奇言奥语，惑乱人心；后来教参话头，更是强生枝节，压良为贱，埋没儿孙。更有云门、赵州、德山等辈死不惺惺，一生受屈。老僧这里即不然，即或释迦老子出来，也贬向他方世界，教他绝路去。何以故，免得丧我儿孙。老僧与么道，你等诸人作么生会？若于这里会者，岂不庆快！教你脱却衣衫，作个潇洒地衲僧在；若不会，来年更有新条在，恼乱春风卒未休。”

这则说话，说得多么透彻、剿绝，哪里有什么商量用心处？！我们大家只要安分守己，随缘就活，不妄自举心动念，节外生枝地乱起知解——要脱离生死，修行悟道，要成佛具智慧辩才、神通，要建立佛国净土……当下即是朗朗乾坤，清平世界。不用费什么手脚即便恢复天真佛性，归家稳坐，乐享太平。

真净文云：“佛法至妙无二，但如实知自心，则究竟本来成佛。”有颂云：佛性天真事，谁云别有师？穿衣吃饭处，警欬掉臂时，惟吾自心用，何尝动所思，众生皆平等，日用自多疑。又云：不拟心思量，一一天真，一一明妙，所以迷自心而众生，悟自心即成佛。

佛果云：“但只退步，愈退愈明，愈不会愈有力量；异念才起，拟心才生，即猛然割断，令不相续，则智慧洞然，步步踏实地，自然得大解脱。”

云门云：“你诸人无端走来这里觅什么？老僧只管吃饭屙屎，别解作什么？！”又云：“学者不信自心，不悟自心，不得自心明妙受用，不得自心安乐解脱。心外妄有禅道，安立奇特，妄生取舍，纵修行，落外道、二乘、禅寂、断见境界。”

但是话要说回来，确认这尊贵无比的佛性后，不能荒唐放逸，以为到家无事。须严加保护，妥善长养，使其内不随妄念流浪，外不为物境牵流，日就月将，渐臻圆满，才得真实受用。否则，狂妄无羁，任其走着，则一无是处。非但生死依旧，而且未得为得，也将沉沦恶趣，可不慎哉！

讲到保任，原非难事。只是平日动荡惯了，易被妄念和物境牵流而忘却保任，往往随妄念流浪了好多转，跟物境迁流了许多时，才猛然省悟，所以功夫不能成片。这保任功夫的难，就难在时时不忘记。古德云：“不怕念起，只怕觉迟。”绝非虚语。我们倘能提高警惕，集中心力观牢心念起处，不随之流转；任何事物当前皆不沾染，不消三五年，即能打成一片。

复次，“保任”功夫是由浅入深的两部功夫，不是一回事。“保”者，保护也；“任”者，放任也。做功夫先从保护下手，

如婴儿降生后，须妥善保养，以免夭折一样。等有为的保护功夫做到圆满，在日常动用中毫无走着时，才能进入“任”字功夫。任其自由行动，要坐便坐，要行便行，毫无拘束，方能进入无为正位。更向上，浑化其无为之迹，无所谓无为不无为，镇日如痴如呆，饥来吃饭，困来打眠，方得真实受用。但如因做“保”字功夫时，用功过切，看得过紧，时间长了，呆如木鸡，死而不化，则又非是。故做功夫有三难：一是认识本来，立稳脚跟，无所狐疑难；二是认识本来后，绵密保任不忘难；三是不死保护，活泼放任难。过此三者，则天上天下唯尔独尊矣！

看他古人一动一静，偶然触目闻声处，皆会之于道，所以进步神速。我们如果亦这样朝于斯、夕于斯，流离于斯，颠沛于斯，孜孜兀兀用功观照，岂不亦进步迅速？只可惜时下的佛子懒散散的，不痛切用功，镇日忙在搞神通、弄玄妙上，不在心地上用功，因而唐丧了光阴，耽搁了前程，岂不可惜！

讲到机用，举凡一举一动，莫不是大机大用，只随顺时节因缘，衷心毫无委曲，无所滞着即是。所谓纵横自在、收放无拘。翠竹黄花皆是玄机，活杀予夺，莫非妙用。

我们要启大机大用，只要于识得本来后，绵密保护，在事境上精勤锻炼之用，除去所有粘着、疑滞、贪瞋等妄习，运用纯熟，自然融入大机大用之境。千万勿被这“大”字吓倒，想到高深玄妙中去。一切机用，尽在目前，只于临机无滞、无疑即得，一落疑滞即飞去矣。

我们做功夫于识得本来后，只时时注意保护本真而不忘，保到纯熟处，亦不死保不放，而任其自然，极微细的妄念亦看得分明，不随之流转，最后即浑化相忘而起神通妙用，观察群机，如观掌纹，施以相应之妙用如探囊取物，正不必别求远取，着力于斯而惶惶不可终日也。

(载于《禅》刊 1993 年第 3 期至 1995 年第 3 期)

## 谈谈往生西方的关键问题

诸位同仁，请问我们果具如上信愿，娑婆世界的饮食男女、妻财子禄、名誉地位等等，还会摆在心上盘算不休而放不下吗？这一切空花水月般的境缘，既放得下，又有什么妄想萦怀惑乱我们呢？既无妄想惑乱，则念佛时，就会如上文莲池大师所说，如亲对弥陀，恭敬至诚恳切之不暇，还会有什么妄念在乱动呢？这不是不期一心而得一心了吗？！

换句话说，只要我们在日常动用中，随缘应用，不为事物的假相所迷惑，粘着于心，动摇于中，所谓寂寂惺惺，惺惺寂寂，转一切物，不为物转，使一切时，不为时转，即是见性。这样看来，理一心的高超境界，是我们的本能，决不是不能做到的。我们如能证到理一心，心中清净无染，自与西方净土相应，而且佛佛本同一体，故能与弥陀打成一片，因之，就能上品往生净土了。

或曰：说来容易，做起来就难了。答曰：只要我们认清宗旨后，下定决心，与妄习做斗争，靠定一句佛号作武器，妄习才动，

方粘物境，即便高举洪名把它打退。如斯举之又举，打之又打，日复一日，年复一年，还怕不能成办吗？况且就根器好的人来说，不需频频提撕，才闻举着，即便归家稳坐了。

复次，真正证到无修、无得、无证的人，也不说个无修、无得、无证。一说无修、无得、无证，岂不正坐在有修、有得、有证里吗？

有的虽已见性，积习尚存，须用绵密保任功夫，渐除习气，分破无明，而圆证法身。此种保任功夫，即无修之修。因为他们既不用什么法门来修习，也不冀有所得与所成，平时只用个凛觉功夫，随有念起，一觉即空，空亦不住，任运腾腾，自在受用。到后亦无觉不觉、空不空、自在不自在，镇日如痴如呆，无得无失，才是到家了手时节。此等功夫，即《楞严经》所谓“事则渐修，因次第尽”者是。现在修行人中，大都属于这种“顿悟渐修”者。

心有所畏，一定行之不力，行如不力，任何事都不能成功，所以信心坚固为第一要着。事在人为，只要先把道理弄清楚，窍门找到，然后一往直前，决不退缩，办任何事情都无不成之理！

写满宇宙利生情，笔画未开字未形。

有法可说事边倒，无法可说万里云。

可怜一般探玄客，梦中佛事论不停。

一心不乱非难事，念念弥陀字字明。

(连载于《法音》一九九三年第三、四期)

## 消业往生与带业往生

有好多念佛人，或因贪念着金银财宝而落为守财鬼；或因迷恋妻子儿女而堕为看家鬼；或贪恋色身及迷于坟墓陪葬的美好庄严而沦为守尸鬼等等。古德说：“抱桩摇橹，无有是处！”这就是说，如我们欲生西方，但又迷恋着娑婆世界不放，就如抱着岸上的木桩去摇橹，再用多大的力，船也不能前进，西方如何得生？

只要你看破这娑婆世界的一切声、色、货、利、妻、财、子、禄，皆如梦、幻、泡、影，不可得而不去追求、贪恋它，反过来，全心全意地用“心念耳闻”的念佛法来勤勤恳恳地着力念佛，再大的业也不难消亡于无所有之乡了。

或问：“为什么这样容易呢？”因为业从心生，非从别来。如今我们心心不异，念念在佛。佛就是心，心就是佛；全心是佛，全佛是心，还有业的立脚处吗？

（载于《广化文选》）



## 《解脱歌》浅释

因之，我们修法学道须一切放下，不要在名相上妄起分别，只专心致志地用功，不论修什么法门，皆易成就。否则，计着名相，妄生分别，即难达目的了。

一切事物都是它变化显现的假象，无可追逐抟取，只随缘起用，有的不要废除，没有的不要强求，即妙用无碍了。

我们在日常生活中不要停留在任何事情上面攀缘不息，而致烦恼不断，须事来就应，事过即止，心中不留丝毫痕迹，则方与修法相应。

我们明白了这一点，既不著空也不著有，而应缘接物，妙用无穷，尽我们的力量去做有益群众的事，方符圆融无碍的大乘佛教的真义。有人批评佛教偏空了，那是他们理解错了。佛教说的空不是空无所有的空，而是凡所有相都是不可得、求不到的空，并不是没有相，没有世界。就像西方极乐世界，不是很美好吗？

一切相都是我们心里的影子。既不能执有，也不可因诸相缘起无自性而偏空。大家如能醒悟，在日常生活中圆融无碍地起诸妙用，就自然入佛，亲证如来真实妙性了。

是故性即是相，相即是性。悟得此理，即弹指深入不二门了，做功夫千万别分门别类，计较短长。

### 一旦风光藏不住，赤裸裸的覩面逢。

我们悟道后，快乐无穷，知道一切都是我自心显现的幻影，不再去追求。以前着相被捆皆是自寻烦恼，现在一切放舍，身心空朗，轻安宁喜，潇洒自在，动静安详，岂不喜不自胜，快乐无涯！此情此景确是无法形容，故谓“好个风流画不成”！此种潇洒风光，遍虚空，满法界，光明大放，朗照大千，如何能藏得住呢？

“赤裸裸的覩面逢”，做功夫做到妄念断处，内而身心、外而世界一齐化空，真性瞥而现前，此时如十字街头覩面相逢亲阿爹，个中况味实非笔墨所能形容。

我们修法时，往往一下子似乎明悟自性了，心死不着相了，但死得不够，不透彻，对境后又生起心来了，又动摇了。所以大悟有十八、九次之多，不是一下子就归家稳坐的。像高峰禅师的师父雪岩钦祖师也是这样，几次悟道后，在事境中又动摇了。直至最后彻底桶底脱落，才究竟。修佛法并非能一悟就了的，若能如此，那是大菩萨再来。

真到家人是丝毫无住无着的，所谓末后等于始初，路途即是家舍，家舍即是路途。如有生死可了，有佛可成，还是大梦未醒！

佛性本自长存，要死也死不了，哪里还有什么生死在！

**行也空，坐也空，语默动静无不空。**

真正的空不是坐在那里不动、什么东西都没有叫空，而是尽管做事情但心无所住。假如做事情就忘记所以，跟着境界跑了，那就不是空。所以真正成道人行住坐卧一如，没有不空时，说与不说，动与不动都一样。

我们修法时要时时注意，“语默动静无不空”，不要著相。要做到这一点，在悟前是难以做到的，但要知道这样锤炼，勉力去做，在行、住、坐、卧时不忘观照，不跟念走，不随境迁。如能做到，即容易开悟。开悟后，再历境练心，绵密保任，即能语、默、动、静打成一片矣。

注意！不起心动念并不是指念头不起，而是说念起不著、无住叫无念，否则不起念头怎么做事？无念是不著相，不停留。念念不停留叫无念。停留在上面就是妄念。所以无念之念是正念。二祖心真空了，等把法传下去给三祖，就去还债了。大富翁还你一点小债，如九牛一毛，不在乎。被杀前他说：“将头临白刃，犹似斩春风。”我们修佛法就是要有这种大丈夫气概，才能满佛行愿。修佛法要胆大气壮，豪放慷慨，知道一切都是假的，放舍不粘，什么都不怕，本无生死。但胆大并不是王大胆，什么坏事都去干而不怕，那就糟了。

还有，修法修到身心虽然化空，若还有空在，或有黑空洞，那是无始无明，须继续前进，将此无始无明打破，始能见性。

我们现在也正在做梦：要修佛法、成圣，都是梦境。其实大家都是佛，没有圣凡！因现在迷于外境，着相追求，造业受报，从无生死中枉受生死轮回之苦，所以才有造善业生天、作恶业下地狱的六道假相。苟能当下一觉，不为假相所迷，犹如大梦醒来一样，哪有六道的影像？！所有山河大地、森罗万象都是一真法界。一切众生都具如来智性，四圣六凡都是分别妄心所造。不要以为只有睡着是做梦，醒来时着相也是做梦。现在我给大家说法，是梦中说梦话，有什么佛法可得？

我们只于一切时一切处都无住著，只随缘任运地去做一切善事。但也不要有意去做好事，求福报，以免心不空而堕在福报上不能成大道。

**无绳自缚解脱后，大摇大摆大休息。**

我们做事，处处着相，求有所得，都是用绳子自己缚自己。假如你明白了一切名誉富贵、妻财子禄皆如空花水月之不可得，而一切放下，宛如大梦初醒一样，原来自己没有束缚，就当下解脱了。六祖大师说：“前念迷即凡夫，后念觉即佛。”我们一着相，就被相捆住了。本来是清净无染、什么都没有的，所有烦恼、业障都是自己着相造的，你不去着相造业，则罪也没有，福也没有。明白这一切就潇洒自在、大摇大摆大休息了。真证道人是无处不可去的，牛胎马腹走走也不可怕，地狱去去也无所谓，这都是我们的自性变化嘛！有什么相可着？

我们众生坏就坏在攀缘执著，由甲攀乙，由乙攀丙，一天到晚攀缘不息，妄念颠倒，执著在事相上放不下来，以致由本来的大好佛体沦为众生。反过来，不攀缘，不执著，随缘启用就好了。“随缘随份随饮啄”，“随份”就是安分守己。各人地位不同，因为各人前世所造的因不同，所以今世感的果就不同。缘亦如此，有善缘、恶缘。所以不要向别人攀比，不要追逐。吃饭、穿衣、住房，一切丰俭随缘过。前世因造得好，这世供应就厚，前世因造的差，这世界也就薄。所以要随缘过。

假如用心求见就不是了。这个妙体是想不到、求不到的。求本身就是妄念，就把自性遮盖掉了。

其实一念断处就是那个东西，它没有景象，更没有什么神奇玄妙，它就是极平常的心啊！

所以我们要认识正路，不要认错路，以为是没有念头，死在那里不动。念头一起知道了，不跟它走、不停留，就是无念；无生，生生不已无所住叫无生，不是断绝种姓叫无生。

我们学佛法就要截断千变万化的妄想颠倒，就像香象渡河一样，不奔波——不怕念起，而截断激流。

**大丈夫，秉慧剑，般若锋兮金刚焰。**

我们学佛法，要有大丈夫气概，慷慨豪放，才能与佛相应。不是小家子气，这也舍不得放，那也舍不得丢，抓得很紧，佛法就难修了。一切事物都是假的，为什么不放呢？“秉慧剑”者，开大智慧，识得一切皆假，以之斩断一切烦恼。所有烦恼都是自己寻来的，着相来的。本来没有，硬去着相追求，结果白费精力一场空。我们学佛法就是开智慧，知道一切都没有，不去粘着，即自然斩断一切烦恼。

### 太虚饮光消契阔，幽谷回声话晚烟。

这两句用风景来形容我们的胸怀宽大，形容我们的自性就这样美妙。“太虚饮光”，即一切光辉、一切景象无不包括在太虚空中。“消契阔”，就是没有什么亲疏之分。契者，契合也；阔者，疏远也。这是说太虚空中不因为种种不同景象而分亲疏，也就是说我们不要分谁是亲家谁是冤家，要平等平等又平等地对待一切人。他说我坏话，我们要细细思考一下，我是不是有这个过错啊？如果有这个过错，应当忏悔改过。假如没有这个过错，就勉励自己将来不要犯这个过错。所以大丈夫是闻过则喜，从无怨恨他人之心。不可因我没有这个过错，你诬蔑我、冤枉我，而怀恨在心。

### 或是或非人不识，逆行顺行天莫测！

我们的妙用或是或非，就是有时顺人情做，有时逆人情做。只要对人有益，不管自己的名誉。像济公，就是鲜明的例子，他要遮盖自己，不要被人看出是大菩萨。常常做些俗人看不顺眼的事，他不沽名钓誉，不为自己的名声着想，只要对众生有益的事

他就做。这种或是或非的力用，不但人不识，就是天道也不能测量，我们的妙用就是这样的深邃。

就是说我们仅研读经论，不依之修行，却在那儿分别别人有没有开悟，这对自己没有用处。

故说一切地方都是清静场所也。我们初修法固然以清净地方为宜，但如无适当处所，也不要去找这个地方吵闹，那个地方清净，还以心空为宜！不要粘着在吵闹、清静上面。

也就是说我们的真心本来不动，本来一法不立，本来清净无染，不管外界怎么吵闹，跟我不相干，我自如游戏人间，潇洒自在，无所挂牵。

(1996 年 12 月)

## 《悟心铭》浅释

我常见一些错用功者，闭着眼睛，不见事物，塞住耳朵，不闻音声，以为这样就能把心炼空，成道了。殊不知纵然你闭目塞耳、心不接境时，可以做到心死不动，一旦开眼去塞，心对境时，妄心又不免随着色声转动不停。以除境灭心，非真了故，何况在闭目塞耳时，内心未必不在暗暗蠢动哩！另外，闭目塞耳，更有一大过患，假如学者用闭塞的功夫，真正做到心死不动了，那又做到黑山背后死水中去了，非但不能成佛，且有沦为土木金石之虞。所以学者不可不慎！要真正做到心不为境转，还靠在境界上锻炼。宗下所谓：“在地上跌倒，还在地上爬起！”离境趋空，终成泡影！

一切色声，皆因缘生，无有实体；任你美色当前，妙声充耳，俱不过阳焰、空花、海市蜃楼，一时假现。认清此理，再经时日之推移，和千万次境上的艰苦锻炼，自然心宁神静，遇境安然不动。洞山禅师《五位君臣颂》颂第四位“偏中至”修道位云：“偏中至，二刃交锋不需避，好手还如火中莲，丈夫自有冲天志！”即教我们活泼用功，历境炼心，不需回避见闻，以启将来之大机大用也。

所以先师告诉我们，做功夫须在行住坐卧、动静闲忙处活用，不可如木石无知，而要了了分明；虽了了分明而又不可着在声色上！换句话说，就是要见无所见，闻无所闻，而不是不见不闻，这样才得灵活妙用。



是知无心，不是压念不起，更不是无念之时，由短而长，方为增进，真正无心的功夫，是尽管应缘接物而心无所住；尽管日理万机而意无所染。衷心犹如水上绘画一样，一笔起处，水面马上会合，毫无痕迹，这才是无心的真好功夫。

《金刚经》云：“应无所住而生其心！”这个“应无所住”的“应”字，往往被人误解作“应当”、“应该”的“应”字。其实不然，这个“应”字是“应缘接物”的“应”，是教我们在日常生活中应付一切事件，接应所有人物，都要心无所住，荡然无染。而不是只告诉我们在理地上应该或应当无所住着的。我们倘能应缘而无所住，则恒沙妙用的灵活真心自然无所遮蔽地时时现前了。

所以无念是活的，是应缘而无所住染；不是压念不起，死在那里不动。我们只要念起无住，不攀缘，不停留，随用随息，即是无念。僧问赵州：“如何是无念？”州云：“急水上打球子！”赵州后更反问投子：“急水上打球子，意旨如何？”投子云：“念念不停留！”可见念起无住即无念，而不是一念不生方为无念也。又懒融禅师《无心颂》云：“恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常用恰恰无！”即正在用心时，亦不见有心起用，道尽无心的意旨和妙用矣。

我们做功夫，既要不着森罗万象的外境，更要把这幻影妄心销尽。所谓内而身心，外而世界一起销殒，妙明真心，方才现前。反是，把这虚幻心当做主观实体，真性就被湮没不见了。因之，我们所说“一切唯心造”的“心”字，是把它视作被消灭的客观对象来处理的，并非说它是万物的主宰者，这要请广大学佛者搞清楚，不要误会才好！

上面说过，吾人做功夫，不可死压念头不起，将妄心灭尽；只可活转，念起不睬，不令攀缘相续。原因就是将来要起大机大用，还要借这妄心。这妄心如果压死了，真心也就无从起妙用了。比如水因风起浪，浪若去尽，水也就没有了。《圆觉经》于“居一切时，不起妄念”后接着就说：“于诸妄心亦不息灭。”即教吾人用活功夫以启将来般若妙用也。

故修道人要亲证不生不灭的真如实性，不可用什么手段去除妄心，而只能用一个“息”字功夫，将这对境攀缘的妄心停息下来，就如波浪息处即是水一样，妙明真心就豁然现前了。

学者果知一切外境，皆如阳焰、空花，无有实体，不去攀缘，不生妄念。则神宁智清，灵光独耀，衷心明净，如镜照物，无取无舍，无爱无憎；虽了了分明而一念不生，一念不生而了了分明，当下即亲证无生实相矣。无须于息心之外更用何拙力也。

我们只按上述方法，息下狂心，不着前境，亦不息灭正念，更不求奇特玄妙，则了了分明中，无一念可得；虽无一念可得，而了了分明，不落昏昧无记。此即上节所说之“杳杳冥冥，其中有精”之“真精”，亦即永嘉大师所谓“寂寂惺惺，惺惺寂寂”的大道。学者把握时机，当此分明而无念的一发千钧之时，将其一把擒来，即谓之见性！若稍停机伫思，又被它影子所惑；若舍此而别求，或疑为另有玄妙，则杳不可得矣！

古德云：“人到无求品自高！”人有所求，正是粘境着相的反映，心苟真空，不见一物，还求个什么？或曰：非求他物，乃求生西，成佛也。曰：本来是佛，不用求，求则不见。上面说过，息下狂心，即是菩提，只需息，不用求。傅大士云：“夜夜抱佛眠，朝朝还共起。”它时时在你六根门头放光，不缺分毫，还求个什么？

我人苟能真正做到无求、无得，则心不求宁而自宁，不欲一而自一。功夫做到这步田地，则归家稳坐，绝学无为，安闲度日，逍遥自在矣。

大定是无出入的。它是对任何境而不惑，随缘起用而无所住，不是死坐不动而有所入的。关于此理，儒家也曾描绘说：“泰山崩于前而色不变；麋鹿兴于左而目不瞬。”因为死坐不动，只是压念不起，灭其受想不是真了，任你定得百万劫，时劫一过，又复起念着相造业受报。故虽得四空定，生非想非非想天，依旧落轮回，生死不能了。这种死定，古德喻如搬石压草，石去草又复生，故非究竟。南岳磨砖度马祖，即救其出死定也。

修大乘佛法者，不取这种死定，以非究竟，不得真实受用故。

可见得定不在死坐不动，更不在死坐之时间长短，而须历境炼心，对境不惑，起大机用而无所受，方为真定也。

第十六至十八句：“得大定者，无动无静，无得无失，无喜无瞋，本位不移，起应万机。”

上面说，得大定是心无所惑，而不是死坐不动，这里进一步描绘一下对境不惑的行状。修道人往往静中能定，动中即不定；座上能定，下座即不定；也有人得时欢乐，失时忧恼；顺心合意则喜，违己逆情则瞋。这种安住能不动，对境要生心，打作二橛的人，不为真定。真得大定的人，动静一如，闲忙一致，于事既无成、败、得、失之心，亦无爱、瞋、取、舍之意；于心既无喜、怒、哀、乐之情，更无见、闻、觉、知之染；心空如洗，活泼泼地任运随缘，应机起用，绝不会在清静山林中即定，到繁嚣都市即乱；也不会遇事失照，而移易本位的。是以大定乃超越于事物之表，逍遥于情尘之外，不为任何事境所左右，得真实受用的，而不是披枷带锁捆住手脚，死在那里不动的。

我们在日常动用中练得应物接缘而心无沾染，无所住着，就是不移本位。这个本位，就是一乘法界之位，也就是佛位。《法华经》说：“是法住法位，世间相常住。”简单地说，就是做一切事情，不作做事想；说一句话，不作说话想；显现森罗万象，也不作显现想。这样，尽管做而未曾做，尽管说而未曾说，尽管显而未曾显；但也不是不做、不说、不显，就是本位不移，就是起应万机，也就是世间相常住了。

真正了生死者，以无法可得，随缘不变故。尽管在六道中头出头没，不见有生死、道别之异；尽管随缘变化身形，度尽一切众生，而本位不易，不见一众生得度。昔有僧问大随禅师：“尊师圆寂后往生何所？”大随云：“我师东家作马，西家作牛！”

最后，还有一桩紧要事，学者不可不知。尝有青年人，以为身心空闲，环境清幽，才能办道，以是每每不抓紧时机，努力修持，而坐等良时、佳境到来。哪知凡夫障重事烦，所谓“驴事未去，马事又来”，何时清闲无事的时节？至于地方，更毋庸费心选择，以学佛贵在心地上用功，不重山林死坐。上面说了很多，对境心无沾染，才是真功夫。要对境不染，不在尘境上练心，死坐在山林里，怎么可以炼出不动心来？所以只须识得一切色、声等尘境，俱是当人真心所现影像，如镜光所现镜影，不去取着；同时真心离尘境亦不可得，如镜影即是镜光，镜光不离镜影，故即亦无所舍。时时如此观照历炼，心空意闲，任运自在，无求无得，即天真佛！还要等什么佳境良辰到来哩。奉劝大众，乘此年轻有为时，抓紧时机，努力奋斗，切莫唐丧光阴，坐失良机，待白了少年头，空悲切！珍重！

(原载于《禅》刊 1990 年第 2 期)

## 法身、报身、化身

我们用功既不能假执四大为我，也不能住在佛性上。一有所住，便落窠臼，所以真成佛者，连个佛影也无。假如你说“我成佛了”，那你未成佛，是成魔了。因为你还有个立脚点，胸中还有一个物，未曾空尽。我们的法身和虚空一样，一丝不挂，一尘不染，既无时间相，亦无空间相。所以我们做功夫，须剿绝一切，绝对不能有丝毫住着。

所以，常说“百尺竿头住的人，虽然得入未为真。”就是坐在竿头上还有个立脚点在。所以要“百尺竿头更进步，十方世界现全身”。十方世界都是你的身，立脚点也拿掉，法我就取消了。到这地步后，你就是圆觉大智了，可化百千万亿化身。我们做功夫，就是这么做的。

劝大家赶快做功夫，勿要放逸贪玩，粘着声色货利，而置此大宝藏于不顾，辜负了自己，白白到世界上来走一遭，如入宝山空手而回，未免太可惜，太不值得，太冤枉了，望大家珍重！

(1990年11月12日讲于杭州)

## 桥流水不流

《心经》第一句“观自在菩萨”，不是统称某某菩萨，而是教我们做功夫，观自在——时时观照自己的本性，在本位上不要有走着。假如你上座也坐不安稳，下座后也不摄心观照，任妄念游走就是流浪！那就错过一生了。

这就是教我们在悟道后于日常工作中顺逆自在。不是顺了就高兴，哈哈笑；逆了就烦恼，就发火。须做到顺也好，逆也好，顺逆自在，安闲自得，潇洒无物，一切恬然自足，才是一个绝学无为的闲道人。到这地步就坐也不要坐了，安然无事了。孔老夫子说：“七十从心所欲而不逾矩。”就是尽管想做什么就做什么，都不会越出规矩范围。因为他心空了，不再着相，不会再做不道德之事了。有人问我：“假如我坐得心空了，我可以去杀人放火吗？”这种问题真幼稚得好笑，你杀人放火还心空吗？你为什么要杀人放火，还不是为了着相？要越货，要劫财吗？这正是着有，还说什么心空呢？你真心空就会悲智双运，会可怜众生不了解实相，而着妄情，天天造业受报，妄受生死轮回之苦，就会想方设法救度他们，哪会再做伤天害理之事呢？

讲到通，就是通达无阻。我们妄念一生，就处处有阻碍，没有妄念就自然通了。

但不能压念不起，压是无效的。如搬石压草，石去草又生起来了。即或压死了，你倒变成土、木、金、石块不能起妙用，还成什么佛呢？所以要用活的转化的方法，念一来，就觉而化之；如果妄念势力强，就念佛或持咒，把心转移到佛法上去了，就把妄念化掉了。如果念起不觉，跟着它跑，这就不对了。所以古德说：“不怕念起，只怕觉迟。”念尽管来，你来，我就把你转掉，不让你停留，不跟你跑，你有一百个念头起，我有一百零一个转，结果还是我胜。我超过你了，量变就成质变了！

“喻巴拉巴拉……”这个咒扫除习气很快。平时你要发火了，可大声持咒，把你的火气熄掉。我们修道，要恒顺众生，不是要

人家顺你的心。要恒顺众生，一下子还容易，恒久地顺从就难了。所以说做一件好事容易，要持久地做就难了。但为佛子者，就要练这持久之力呀！

(1990 年 11 月 14 日讲于杭州)



## 融禅净密于一体的心中心法

我们做功夫就要毫无滞留，潇洒自在，尽管接应千变万化的工作和事业，如没事人儿似的，一点也不动情，才是大机大用，方符大乘佛教的宗旨，决不是死坐在那里不动，守住空寂能成大道的。希望大家听后，第一要知“有”，即明白这听法的无位道人，即是自己的本来佛性，不再向外求取；第二要绵密保护这“无位真人”空灵无住，才有念起，即便觉除，既不住境亦不守空；第三不要死保，比如孩子长大，要任其自由，不可拘住不放，要坐便坐，要行就行，毫无拘束，潇洒自在，方得真实受用。正是：

著有不解空，昧却主人翁。

空有皆不住，即是大神通。

住空不知有，死水黑山中。

若人会此意，面向西看东。

(1994年2月27日讲于杭州)

## 学佛无难，但观自在

我们不要向外面去求取，放下就是。莫求真，但歇妄。不求啊！你本来就是佛嘛，还求什么佛呢？歇下妄心就是菩提。

我们观这个自己，在刚开始只是明白了道理，心还捉不住，要跟境界跑，需要做功夫看住它，观照这本性在不在本位上。功夫做熟了，进一步就观也不要了。观是有功之用，再要进到无功之用。无为法，一切不可得，观也不要了。但是要注意：功夫到这一步，才能不要观；功夫没有到，你把观放掉，便流浪了。有人说一切时做功夫是住着，开始时需要住着，你不住着功夫上，你就跟境跑了。

《心经》说“观自在”是要我们做功夫，观照自己在本位上不动摇。“自在”，就是我这本性时时在。而我们平时就不在，跟境界跑了。圆悟勤祖师说：“一刻不在，便同死人。”就是行尸走肉。要时时“在”。“在”熟了呢，“自”也不要了，有“自”还是做作。《圆觉经》讲：“居一切时不起妄念，于诸妄心亦不熄灭，住妄想境不加了知，于无了知不辩真实。”

我们明白了道理，但是旷劫以来在六道轮回中转来转去，习气深厚，非常执著，不能马上除掉，需要时时刻刻觉察，在境界上锻炼，损之又损。

所以骧陆先师说的一千座之后不要坐，就是指不要执法。因为法也不可得，是借来用用的。这点不要误会。用功夫实际是在座下，座上是磨刀，把刀磨快；下座用刀，看看我这把刀快不快，这恋情切得断吗？

我们修行做功夫，就是断这个情见，时时刻刻观照。我本性是一丝不挂、一尘不染的，无可恋。这身体也无可恋，任何人也免不了生老病死，还有什么身外之物！所以我们要有大智慧，明白了，这一切自然放下了。能放下、不执著，就成道了，光明一天天地升起来。

千万不要要求神奇，着玄妙，须知一丝不可得的平常心方是我人成道的妙体。

所以初悟时要严加保护，在行住坐卧中，不可稍有懈怠。但也不能抓得太紧，太紧要气闷头涨，就像乐器的弦太紧了要断，太松又不成声。宽紧适度要善于调，紧的时候松一点，松的时候紧一点。要时时保护也很不容易，因为我们执著的习气重，在事情上一滚就忘记掉了，又回复了老样子。这时要抓，一忘记就赶快拉回来。真正保熟了，保就不需要了。但这时又不容易离开保、忘记保，因为保熟了，等于换了习气，原来执著事物的习气换了执法的习气，还要经过一段时间才能离开保。再进一步，到真能离开保，还有个不需要保在，这功夫过程很细密，要把这个离开保也去掉，忘光了，到这一步就安住无为本位了。这时，神通不求自来。因为你上面的盖障拿掉，本性功能发挥，神通自然来了，那才是本性显发出来的神通。那些依靠一个法，依靠一个咒，再下等的是依靠鬼神精灵之类，都是依通，不是本性显得的神通。真到这个无为境界，无为也不可得，无所谓无为。“绝学无为闲道人”，大智若愚，就像痴子傻子一样。但人都好聪明，这世智才聪是着相的聪明，不是真聪明。做功夫到像痴子傻子一样，还没有真到家。还要进步，要浑化相忘，光明大放，朗照大千，诸佛入我之身，我入诸佛之身，《华严经》比做十面镜子，互照互

摄无碍，到这一步功夫还没有到家。到最后是无法可说，没话可讲了。讲个公案：有僧问曹山：“朗月当头时如何？”曹山说：“犹是阶下汉！”僧说：“请师接上阶。”曹山说：“月落时相见。”月亮落了怎么相见？浑化相忘，忘记所以啊！做功夫到这时就等于我们一天到晚在空气当中，而不知道是空气。这时候就无法开口，“嗨！”一甩手就回方丈了。

禅宗也说不可将心待悟。我们用功不可有心追求，就像平平常常没有事情一样。

我们真正用功修法，要死心塌地。因为根本一切都不可得，空空而来，空空而去。与其将来临终不得不放，不如现在开智慧早点放，倒可成道、了生死了。

我们现在知道了入手处，就是时时观照，看住念头的起处，念头一来，把咒一提，或把佛号一提，这念头就转化掉了。看住，就是观照做功夫，不要放松，就会进步。进步到什么程度自己考验：我还着相吗？心里还有东西吗？好的善的境界来了，我还喜欢、动摇吗？恶的不顺的境界来了，我还烦恼吗？要八风吹不动。如果还动，那就不行。我们对坏的境界容易觉察，好的境界、快乐的时候就难以觉察。

所以我们做功夫要绵密观照，绵长不断，密而不疏，时时注意，那些话头公案就是考验你是否时时心空，空灵无住。

学佛法是大丈夫事业，要慷慨豪放，敢于牺牲。气量狭窄的人，学佛很难相应，慷慨豪放的人容易入道。一切世法都是佛法，要时时刻刻警惕觉察，肯牺牲一切。

我们要在环境中锻炼，最重要的是先要明白自己，明白都是心的妙用无住，那出家不出家都行。我们要在环境当中锻炼，时时无住，明白能起作用的就是我的佛性。在这里下手观照，不一定要打坐。能观照就是入手处，如果在境界上观不起来，跟境界跑了，一点定力没有，还是需要抽时间打坐。但最重要的是先要明白自己，如大鹏金翅鸟一翅能飞几十万里，它能飞这么远，就靠脚底下一点劲，脚不点地，就不能腾空起飞。不要小看认识本性，能够认识这一点，深信不疑，就是你们脚已经点地了，将来一定能够鹏飞万里。临济祖师叫我们认识“赤肉团上有一无位真人，即今说法听法者是”。我们能听能讲的这个功能就是我们的本性，能够于此深信不疑，抓住这点，就在这一点上用功。

一切动用中都是心空空的，与打坐境界一样，空净无住，要朝于斯，夕于斯，流连于斯，颠沛于斯，都是如此，没有两样，那才真正相继。真正相继是动静一如。

(1994年3月3日讲于杭州三台山)

## 耳根圆通法门

(二)观照就是回光返照，向心内看，不是向外看，观这一念不生处(念头未起处)。念头起来就看见，不理睬它，不随之流浪。这一步最要紧。如念头起来看不见，就不行了。证见本性后，要于行、住、坐、卧处观照保护，“外不为境牵，内不随念转”即为最好的保护法。念起不住，不随之流浪不停，即为无念。不是压念不起，亦不是将一念不生的时间拉长为无念。

(三)平时应缘接物，须“于事无心，于心无事”。就是做事之时无第二念，既无患得患失之心，亦无毁誉成败之念。事情做过了之后心中毫无挂碍，如未做过一样。而不是逃避事情，死住在无事匣里。

(四)证见本性后，所有妄心、妄想、妄念皆化为真心的妙用。妙用与妄作的分别即在“有住”与“不住”之间，住即妙用化为妄作，不住即妄作摄为妙用。

(六)能在事境中精勤磨炼，于行、住、坐、卧当中不断做去，三、五年决可打成一片，不求神通而神通自发。

(七)无所求，无所得，能入佛亦能入魔斯真到家矣。行人往往着在神通上，以为未发神通不为见性。这是极大的错误。须知能立稳脚跟不为妖言魔语所惑，时时处处潇潇洒洒、自自在在，得真实受用，即是最大神通。

(八)心地法门，是诞生王子。在心地上做功夫，将来一定成佛。其他任何有相殊胜法门，俱系外围功勋位，纵或发什么大神通，也只能立功受奖俯首称臣，而不能成佛。

(1994年12月讲于深圳)

## 传心中心法灌顶时之开示

所以，我们每个人要衡量一下自己，看看是否对境心一点都 不动，平时如还有妄心起伏，那就不行，在境界当中，若着境，更不行。一切时、一切处心空如洗，能够随缘起用，不执著，真空妙有、妙有真空，那才是真开悟。

除打坐之外，最重要的是平时用功。时时看着自己，念头一起就看见，不跟着跑。念头起了看不见，跑了一大段才觉得，才知道，那就不行。

一切事情尽管来，我心不动。这是真正随顺，而不是压住它不动。压住它不动是不行的。要尽管应酬各种事情，随顺一切事缘，没有什么好的，没有什么坏的差别感，好的不喜，坏的不厌，这样我们的心才能平静，而到达平等无为之境。

此法得之不易，务请大家好好用功，坚持打坐、观照，切勿等闲视之，更重要的还是在座下用功，不是坐两个小时就可以放野马，乱来了。还须于行、住、坐、卧处时时不忘观照，才能与大道相应。

第一：一切放下，死心塌地。恋着世间事物放不下，有什么用呢？这世界上的事事物物都是因缘合成，无有实体，犹如过眼云烟，虚而不实，求不得，拿不走。即连各位自己的身体也是假有，留不住，不可得，身外的东西就可想而知了。所以认事物为

真，抓牢不放，是不值达者一笑的愚痴之事，学佛修道是大智大慧的大丈夫事业，不是小根小慧的人所能胜任的。要成道，第一要看破一切。

第五：下座观照，绵绵密密。把打坐中的静定功夫推广到日常动用中去，在行、住、坐、卧当中冷冷自用；绵绵密密地观照，一切无住，既不让境界拉着跑，也不随妄念流浪。

第六：心量广大，容纳一切。修道人心量不能小，要宽宏大量地容纳一切，纵然别人对我不好，我对他还要更好，没有丝毫爱、恶、喜、厌的观念。随缘随份地做一切善事，时时处处潇洒自在，没有患得患失之心，亦无毁誉成败之念。这就是最大的神通。

(1993 年 8 月讲于上海)



## 心中心密法打七开示

问：如何观照？

答：如猫捕鼠，看着念头起处，聚精会神地看着这个起处。所谓照顾话头，就是看一念未动之前，念来即觉，觉即转空。转的意思是看念头来了不睬，或用咒来转，不跟它走就是转。念就没有了，空也不住，一有所住即不能彻见本心。

下座后要观照，观即是观一念未生之前的那个东西，那个了了分明，即是观照自己。这个自己不是自己的肉身，而是自己的真心，一念未起之前的真心，那个灵知的心。看着它，就是观自在，观住在本位上不动的那个东西，这是上座、下座都很重要的功夫。打七期中不许讲话，也是为了观那个灵知的心，就是绵密做功夫，讲话就容易忘记观照了。动静结合就能克期得定，在七天内取得成就。

何谓“放”，“放”即不住，不是不工作。厂长，教授，总经理照做，做过心里空空不粘着。小廖升科长，尽管去做去升，做时心里不住就是放。一点事情不干，二流子那样不叫放。无为无不为，做功夫不能呆。从前有个学佛者，师父问他：“白天做得主吗？”“做得。”“晚上睡觉时、做梦时做得主吗？”“做得。”（梦是小昏迷，死时是大昏迷，梦中做得主已很好了。）我们做功夫，就是要于事境中做得主，不被事牵。但是做得主还不算，更须进一步，连做主也化空才得真实受用。

要能做事，成大道不是不做事啊，一切事都能做，尽管做而心不动，“分别亦非意”。所以大年三十怎么了啊？就是一切事尽管做，不往心里去。“体即无生”，有什么了不了，又何用什么方法来了？我们本体就是不生不灭的，没有什么可了的。

不见任何相最好，法身是无相的，无相即真相。灵知了了、不动不摇即真心。法身没有断续相，不是一下子有一下子没有。它时刻在六根门头放光，没有停过，尽管人睡着了，它还是在放光，一刻也不离开。认识到这点，将习气消尽，六道里随我走，不一定要升天，到地狱也无碍，广度众生，庄严地狱是大功德，像地藏王菩萨一样。若对入三恶道产生厌离心，向往佛净土——西方极乐世界、东方琉璃世界、兜率内院等等，这说明自己的众生相未破，还是未了。真正的功夫应是无拘无束，自由自在，潇洒自然，无处不可去才是。

现在教你们一个最简单的放下一切的方法，即在日常工作当中，喊一声“断”，什么也不想，只看着这了了分明的。断个一分钟、半分钟都可以，然后再做事，做一会儿再断一下，慢慢地练习，一天断它个三、四十回，正在走路、坐车时都可以运用这种简便断思想的方法。

保护就是任何境界都不要粘上去，其要点在“内不随念转，外不为境迁”，时时保护这灵知之心，空灵无住。保熟了，就放任其自由行动，随它走东走西，都不会犯它禾稼，这就达到无修无得无证的境界了。所以修法越放下越好，越着急越不行。

所以行住坐卧都好做功夫。这是心地法门，不拘形式，只在心上用功即是。这世上能听到心地法门是不容易的，宿世不广植善根是听不到的。

这里再讲一遍，观照最重要的是不跟念头跑，看着它起，不随它走。古德说：“不怕念起，只怕觉迟。”修道人人都怕妄念，要想尽办法将妄念扫光，其实不要怕，于妄念起时即觉，不随它去，妄念自然化去。园头问梁山：“家贼难防时如何？”山云：“识得不为冤。”认识它就不会被贼把家财窃走！也就不冤枉了。家贼时时都起，若不觉不识，就自然把你的家财——法财窃光喽！若到妄心消融，念头不起时，自然“皮肤脱落尽，唯露一真实”了。

现在我给你们讲一则最深佛法的公案，从前有个和尚叫灵训，问师父归宗：“如何是佛？”宗云：“我跟你讲，恐你不信。”训云：“师父讲诚实之言，我怎敢不信。”宗云：“那我告诉你，你就是佛！”训当下大悟，进问曰：“如何保任？”宗云：“一翳在目，空华乱坠。”意思是识得本来就是佛，佛是一无所着的，如有保任，即是眼中有翳，有所住执，即非是了。训大悟后，辞师云：“我明天就回去了。”师曰：“你明天打好行李后再来见我，我和你讲最深佛法。”第二天灵训打好包裹后，请师开示甚深佛法，师道：“寒凝，途中善为。”意即一切日常起用均是佛性的妙用，不能有所住着，既不能守住不动，也不可动有所住。悟后不守住就活用了，守住就死在那里了。最后不守也不守，且无不守之心，方是甚深佛法。也就是平常心，平常事啊！

这则公案启示我们，真正的佛法即在灵活妙用，自在潇洒，不拘什么名声，有所拘束即有碍，即非佛法真谛矣。

讲到净土，不是往生西方才是净土，大家只要一切放下，心中空空荡荡地什么也不求，什么也不可得，这就是净土，就是兜率内院。一切随缘自在，任运逍遥，该怎样就怎样，运好点就生活得好一些，运差些就过得差点，无所谓的。凡事不执著，就是佛菩萨。

七天打下来，得个什么？

我为大家答一句：得个无所得者！

解七！

(1995 年 1 月 25 日至 2 月 2 日讲于广州)

## 学佛第一要知见正

第一种不如法的人就是坐坐停停，停停坐坐。今天坐坐，明天说身体不好、事情很忙，就把功夫耽搁下来了，这样修就不行了。譬如烧饭，饭没烧好就拿下来，冷一冷然后再烧，再拿下来，这饭就烧僵了。我们学法修行，犹如逆水行舟，若不用劲撑船，船就被水冲下来了，所以断断续续修行不好。

第三种重要原因是下座时不观照，忘记了。在座上修法勤勤恳恳，下座后随妄念转，跟着境界跑，等如一曝十寒，功夫因之很难做上。尤其是现在这个时期，比如大家都做股票，心思都到股票上去了，“哎呀，我买的股票赚钱了吧，涨价了吧，跌价了

吧，折本了吧。”颠颠倒倒地妄想，不观照。用功须时时观照，念头一起就看见，不要跟着跑，要了了觉知这能说、能见、能闻的是我的本性，不为境转才行。这些缺点不改进不能见道。

有些人弄错了，以为清清楚楚看见这个念头就是了，这大错特错！清清楚楚住着这个念头，是妄上加妄，不是本性，要念头断处了了分明的才是本性。看见念头起这不相干，假如看见念头起，着相，这是凡夫，把这个念头看成是真的，这就走到错误道路上去了。看见念头起，不跟着念头跑，把这个念头斩断才对，千万不要弄错！

所以没有什么沾沾自喜的地方，一切都不可得，无所得，那才真正成佛。真成佛时，佛也不可得。赵州和尚说的“佛之一字，我不喜闻”即是此义。所以不可时时住着“我就是佛”这个念头。《圆觉经》说得很清楚：“住妄想境不加了知，于无了知，不辩真实。”妄想境就是山河大地，草木丛林，这些东西就是我们的妄想所蕴积成的，这就是我们不明白真性之用。而明白之后，这些境界都是我们的佛性所显现的，都是我们的法身变化的。但是不可有这个“了知之心”，住着在成佛之念上。再也不可起真妄虚实之念了。

大家要一门深入好好用功，修法的时候一定要心念耳闻，下座的时候一定要行住坐卧时时观照，断除自己的妄习。着相就错误，千万不要着相。珍重！

(1995年3月27日讲于杭州)

## 如何消除贪瞋痴慢疑

明白这个法报化三身都唯心具足以后，你时时不住相，一切都是我法身的大圆镜智所显现的影子，就不动心，不取相了，无所企求！这样用功夫，贪瞋痴慢疑就渐渐地消了。

所以要了生死、出轮回，必须心空荡荡的，一切不住。知道一切变化都是我自己佛性的功能所显现，无所追求，无所取着，潇洒自在的，才是大成就，大自在，大神通。假使有所追逐，有所祈求，心里还是烦恼依旧，纵然五通齐发也不是成就。所以我们学佛是学个潇洒自在，在这个社会上一切随缘，尽己之能，为群众服务，能上能下，无所追求，无所取着。真正潇洒自在了，才是大乘佛教的真义，才算是成就。我们生时果能做到一切境都不粘着，毫无爱瞋取舍之心，等到腊月三十到来，也自然不着境，而逍遥自在地无生死可了了。

现在我们修法就要明白这个道理，法报化三身都是一心具足的，不要去追求，什么神通都不要，一切都放下来，那么你就潇洒自在了。潇洒自在，无所粘着，生既如此，死也如此，你愿去哪里就去哪里，全由自己做主，生死不就了了吗？

讲到保任，是先保后任。就是先保护，念起不随，不跟着念头跑，境界来了，不跟着转。熟了之后舍去保，进而放任，放手空行，随其自由行事，既无拘束，亦无粘着。如孔子所说“七十从心所欲而不逾矩”一样，任何事都能做，能入佛也能入魔。

下座一定要观心！要时时刻刻观照，行住坐卧之中观照，不能忘记。内不随念转，念起即觉，一觉即空。念起了不知道，看不见，跟念头走了，不觉还有念头，那就迟了。念起了马上就知道了，立即转掉。外不随境牵，外面境界的任何变化都拉不动我，知道这一切都是假相，都是我自性的影子，不跟着跑。这样下功夫，不消三、五年，都能上大道。

所以做功夫就要这样做，没有什么玄妙的地方。要语不繁，临济大师开悟时说“原来佛法无多子”。没有什么东西，当下就是了，当下就证了。所以我们不离当下做功夫，时时刻刻用功。

学佛法就是要潇洒自在，如果仍旧一天到晚烦恼忧愁，那就不是佛法，与佛法不相应。我们说“衣食丰俭随缘过”，一切随缘，好就好过，坏就坏过，无所谓，都是假相。假如好的因缘哈哈笑，坏的因缘就忧愁烦恼，那你学的什么佛？不是一切不可得吗？一切都是梦境吗？你还动什么心。有人问：“我开悟了吗？”开悟不开悟问你自己：“我在境界上还迷恋吗？还着相吗？”遇境界还要迷恋，那就是没悟。悟了就是醒悟，不再做梦了。做梦时什么都有，好的境界快活得不得了，差的境界苦恼得不得了，哭醒喊醒的都有。醒来之后呢，一点痕迹都没有。假如你遇境还烦恼，那就没悟。于顺境而不喜，逆境而不烦恼，不发火，那才对了，才能真正消除贪瞋痴慢疑。假如根本没有明心见性，谈不到消除贪瞋痴慢疑，一点都除不了。要除贪瞋痴慢疑，非见性不可！

如果那些着相的东西都未拿掉，心总是动摇，你求神通，那是背道而驰，这是执著上加执著，贪瞋痴上加贪瞋痴，如何能如愿以偿？！要一切放下才行。

生死怎样了？不着境，不跟念头跑，一点境界不粘着，才能了生死。求神通，不究竟，不能了生死。

我们学佛法要认定心地法门，“唯此一真实，余二即非真”。离开心地法门之外用功，心外取法就是外道。成就不是发神通，而是心空无住，坦荡荡的，潇洒自在。能做到顺逆无拘，潇洒自在，才是最大的神通。

(1995年6月17日讲于杭州)

### 三、《心经抉隐》选摘

只要我们安住不动，不为境转，不着一切相，离诸戏论，实相当即现前。

如果我们现在时时锻炼自心，晓得一切色相，一切境界都是空花水月，都是妄想现前，不去追逐，不去贪求，不去执取，心都空净了，那么一旦这肉体损坏时，四大分散了，这八识心



王出来之后即能做主，不随境转而不入胎胞。因此，我们修法用功，就须于活着的时候加紧努力，提高警惕，认清一切色相皆如梦幻，不执取追逐，而现证菩提。活着时即潇洒自在，死后任他幻境变现，也无心可动。若如此，即能大放光明，朗照十方，来去自由，而随缘赴感，无不自在了。

说话办事时，就像不是自己说的、不是自己做的，而像是别人说的、别人做的；做过之后，就像未曾做过一样，这方才是真正的无心、真正的涅槃。懒融禅师说得好：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无。”就是我们正当起念用心时，却没有心来用。也就是说，我们的心不随着物境转，尽管用，用而不用。这就是真心应缘起用、真心妙用啊！

修行不是脱离现实，而是要在世间对境炼心，做心地功夫。世法不通达，做得不圆融，怎么能够成佛呢？因此，要修道成佛，做人的道理必须要首先弄清楚，倘若做人的道理都弄不清楚，人格都不够，怎么能够佛格呢？所以说佛法并非是消极的。

真正的佛法是无我！改造人们“为我”的私心，以贡献一己的能力为众生服务，为大众谋福利，为人类多做有益的善事。佛法教导我们做一切事，须心空无住、任运随缘，在待人接物、说话办事、做工作、处理问题时，皆须不为境所转，不往心里去，就像别人在做一样。事情做过以后，事过境迁，心里空净净的，一点东西都没有，如鸟飞过天空一样，了无痕迹。而不

可一念不起，像石头那样，死在那里不动。如此自在无碍地做事情，方才是佛教无为而无所不为的真谛。

可以这样说，一切法都不能离开观照而成就。由“文字般若”开始，领会了经文的义理，以起观照之用，进入到“观照般若”。随着观照功夫的深进，“照见五蕴皆空”，证得“实相般若”，就是亲证“本来面目”，也就是我们所说的明心见性——亲自见到佛性了。所以，观照是学佛成道的唯一途径，是能否修持成就、能否明心见性的关键。

这就是说，当你做任何事时，心不要颠倒，不要执著外面的环境，不要为外面环境的转移所动摇，而念念流浪在外。逢到好事顺境、相投的人，就喜之、爱之、攀取之；遇到坏事逆境、不合的人，就忧之、恨之、舍弃之。这就是迷真认妄，执妄为真，主仆颠倒，主人被仆人牵制住了。我们要随缘起用。正工作时，心念虽动，但不着相，心无所住，就像别人在做一样。做过之后，就像未做过一样。这才是真心真正做主人了。

要达到以真心为主人的境界，平时就需要做好心地观照功夫，时时刻刻观照这个心，转换这个心，把妄心转换成真心。佛教八万四千法门，无不都是修这个心，在心地上用功夫。

总之，佛教内一切宗派、一切法门，都离不开转换这个心，把妄心转成真心，即心地观照功夫。我们刚才讲了，现在又讲，反复强调，因为这很重要。时时观照这个心，妄念一起，凛然

一觉一转，息下妄心，就是菩提。这样，我们就能返妄归真、返本还原了。

而我们要到彼岸之上，就必须依靠般若，就是用无上妙智慧照破无明，照破我们的妄想心，照破一切世法、出世法、有为法、无为法，一切都不可得，才能脱离生死苦海，到达彼岸之上。

我们用功要明白这个道理，把世事看透、看破，一切都不可得。放下一切，而证初心悟道。更进一步，在事境上锻炼，把执著习气消尽，打破法执，证得向上鼻孔，才得究竟。假如你执著有法可修、有果可得，则不自在、不究竟了。因为凡有所得即有所缚，反而不自在，得不到真东西。同时，有所得容易入魔，非但成道不能，反而入魔有份。所以，“无所得”不仅是《心经》的宗旨，也是我们整个佛教的宗旨。

因此，我们修行不要住相，而要在心地上真正用功夫。我们要真正认清楚这个能作用的万能体就是佛性，就是我们的本命元辰，就是我们的主人翁。唯有它是真实不虚的，是永恒不变的，是不生不灭、不垢不净、不增不减、不来不去的。其他的一切，包括我们自己的身体，都是虚幻不实的，都是假的。身体犹如一间房子、一件家具。好的时候用用它，一旦坏了，就要舍弃它。真假认清了，就须时时刻刻保护这个真实不虚的性，在这个本位上不动，对境不迷惑，对境不动摇，对境能起用，这个功夫就是观照。

我们时时用观照功夫，除掉我们住相的习气(也就是上面所说的五盖)。睡觉是习气，吃饭也是习气，但除习气不能硬除，要善除，就是用方便的方法转移，深入定境，时时常摄在定。这里，我要提醒大家，不要会错了意，以为坐在那里不动就是定，于是拼命打坐。岂不知坐在那里不动是死定。死定有出有入，即是有生有灭，有生灭就不能“常摄”。所谓“常摄在定”者，是对境不迷惑、不动摇，这是没有出没有入的大定。若功夫未到这一步，那就还须时时观照，使自性安住本位，不随念转，不随境迁，这就叫做“观自在”。

功夫再进一步，圆熟了，这“观”也不要了，须舍弃掉。有个禅师说过：“无觉无照固是生死，有觉有照也是生死。”如果你痴迷糊涂，随境迁移、流浪造业，当然是生死。为什么有觉有照也是生死呢？因为执著在法见、法用上，还有法在，所以还有生死。不过这个生死进一步了，是变易生死。因此，功夫圆熟了，法也要舍掉。即使不观照，也能牢牢地在本位上不动，这就是“自在”。

功夫再进一步，“自”也不要了。自性天真，本来如此，无须常常顾念它。比如，我叫什么名字，并不需自己常常提醒，不提醒也不会忘掉。这时，自也不要了，佛性无时不在、无处不在，时时处处都在，这就是“在”。

更进一步，究竟到家，“在”也不要了，无在无不在。触目遇缘，无非真心显现；举手投足，皆是佛性妙用。这样就完全圆熟了。我们就是要这样一步步地、时时刻刻地做功夫。所以，观自在菩萨的“观自在”三个字，实实在在是我们修行人用功夫的典范。

修法打坐的时候，座上能够心口相应，用心观照。但下座之后，就和普通世俗人一样，随境流浪，放野马了，在境界上颠颠倒倒。座下不观照，这是个大错误！座上做功夫，随便你怎么认真，都是助行而不是正行，都是助修而不是正修。正修还是要靠座下用功。为什么这样说呢？从时间上来看，你一天能修几座？能修几个钟头？就算能连续坐四个钟头，或者多一点，六个钟头吧，和一天的时间比起来，所占的比例也太少了，只占四分之一。另外四分之三的时间放野马、糊涂、着相，那怎么能成就呢？

而下座是接触外境，是考验你的时候，看你能否不随境转。下座用功才是真正的用功。上座犹如磨刀，这把刀钝了，就要磨磨它。下座是用刀，要切切东西，看看这把刀快不快，能否透得过境界。你若不用它，怎么能知道这把刀快不快呢？怎么能知道座上修法得力不得力呢？只有用了它，发现在境界上还透不过，“哎呀！我这把刀还是不快，还要再好好地用心磨磨！”这样才能够更促进你用功。

我们修行，就是要了生死、成佛。所谓生死者，就是着境生心。你着了境，跟着境界跑，就有了生死。若在任何境界面前不动摇，不入这个境，就没有生死。你不在境界中锻炼，又在什么地方锻炼呢？在空无所有的地方锻炼是不行的，必须在事境上锻炼。《华严经》讲的“理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍”四个法界，是修行的四个阶段。功夫要做到最后一步——事事无碍法界，任何境界、样样事情都透得过，毫无挂

碍，才算得上成佛。光是懂点理，理上说得到，事上做不到，那是空口说大话，毫无效果。如果只在座上用功夫，下座不在事上磨炼，就不能成就。我们如果真会用功夫，就须在事上锻炼，要时时刻刻观照，观照我们自己的本命元辰，在本位上不动摇，做功夫要时时刻刻这样做。这就是观自在。所以说，“观自在”三个字，是千经万论之总纲也。

古代禅宗大德有一首诗，说得很好：“心随万物转，转处实能幽，随缘识得性，无喜亦无忧。”

“心随万物转”，意思是说，我们的心随着万物生起种种的妙用，这就是应缘接物。事情来了怎么解决，工作来了怎么完成，我们心里都明白，丝毫也不糊涂。但是，大家要注意，不要把这句话误解了，这里不是指心有所住。

“转处实能幽”，幽者，幽静不动也。转虽转了，虽然起念应付种种的事情，但内心却是不动的——心里并没放着这个事情，就像不是自己在应付，而是别人在应付一样。孔老夫子讲：“废心劳形。”意思是，虽然形体在劳动，但心并没着在上面。这句话非常重要，真要做到，非精勤观照不可。

《金刚经》说：“应无所住而生其心。”心不是不生，念不是不起，要起妙用怎么能不生心呢？而是要生“无所住”心，这个心不要停留在什么事物上。正起念时也不见有念可起，起念之后，如鸟过长空，毫无痕迹。尽管在做事，尽管应缘接物，内心一无所住，毫无患得患失之心。

复次，我们做事已竭尽全力，没有丝毫马虎，成不居功，败也于心无愧，坦坦荡荡，大机大用，不喜不忧，不取不舍。观照功夫做到这种地步，观照就不要了，从而更上一层楼，进入无功之用，到达无为之地了。这时真性时时刻刻现前。

今天，学人听了，若能于当下拨开迷雾，明见佛性，并以观自在菩萨为榜样，于日用中绵密保任，踏踏实实定下心来，时时观照这个本性，叫它在本位上不动摇，不为客观环境所左右，不被物境所牵引，时时长养圣胎，守道养性，勤除习气，则终究会证成正果。这也正是《心经》的妙旨所在。

也就是说，要时时刻刻观照。要明白境界都不可得，都是虚幻不实的，而不要执著它。一切随缘，有粥吃粥，有饭吃饭。今天安排我做什么工作，我就做什么工作，只管坦荡无事地去做，而不要自己去增加烦恼。这便是直对现实，只见当下。一旦功夫成熟了，时节因缘到了，则桶底脱落，见到自己的本来面目。

即使此心已被境界引动，将要造业之时，假如良心发现，知与道德相违，而能够当下回心转意，停止恶念，不去造业，那么这一念妄心也就消灭了，业也就造不成了。所以，我们做心地功夫，就是要能够当下止息、断除这一念。倘若，我们能够时时断离这一念，我们就恢复常住真心了。我们作功夫修持，就是要把这个心时时地摄在所修的法上。

因为做此功夫必须用力，故称有功之用。功夫慢慢做得精纯了，舍到一念不生了，住着世法之见已除，就需进一步舍离佛法了。倘若还有法见在，执著佛法不舍，那还是不究竟。故所谓“行舍”，须世法、出世法一概皆舍，方为究竟。功夫做到佛法也舍离，不可得了，即由有功之用进入到任运自然的无功之用了。无功之用方为大用，从而自然合道。

关于破无明，并不是难于登天。我们苟能猛然省悟，一切境相皆如空花水月，不可求、不可得，一放一切放，只一觉即可破除！

我们正起贪念、瞋念或痴念的时候，忽然把佛念一提，只此一觉，贪瞋痴就化为乌有，当下就清净了。去的固然快，但来的也快，转眼之间，又起一贪瞋痴之念，这就是妄习的力量。但我们不要因此而担心害怕，只要我们认识清楚了，不去执取它，坚持不懈地斩断它，则一切妄心都不会污染自性。初时，我们因力量不足，有时照顾不到，观照不得力。但只要从根本上认识明白了，久久不懈地坚持做下去，自然就有转化的力量了。所以，明心见性实在是学佛的第一关键，是最最重要的。

所以，我们要时时反问自己，对境是否心还粘着？是否真的识得本来？假如对境为妄想所左右，产生爱憎取舍之心，那就生死不了，就须深自惭愧内疚，痛下苦功，好好地修行。



所有一切相都是幻相、都是假相，仅一时之用而已，都不可得，所以不要执著它。心里面一点也不系念它、一点也不住着它，用物而不为物所用、转物而不为物所转，那就会在一切事缘上得大自在。真成道者，就是饥来吃饭、困来打眠，一点事都没有。

真正学佛的修行人，不是求佛，而是求自己，不断地打扫清除自己的习气。因为我们有执著色相的习气在，所以一碰到事缘就会着相。我们要时时刻刻地和自己做斗争，革自己的命。因此之故，我们不是迷信，而是真正的智信。

#### 四、《大手印浅释》选摘

所以我们要成道，就须去除这世智辨聪，时时心空如洗，内不随念转，外不为境牵，精勤锻炼，损之又损，方能成就。

一切法门只是叫我们把妄心歇下来。不要取圣，只要歇心，妄心歇下来就是了。

修道人的心一定是平等无偏倚的，待人接物毫无亲疏的差别，假如还有差别之见，那你还未达真平等之境。

由此可见，我们只要醒悟，不迷色相，时时回光返照，在心地法门上熏修，不用其他法门，将来一定成佛。

无得无证，你本来是佛，不是修成，所以是无修。然而你的习气不了，还是要修。如何修呢？无修之修，即是时时观照，不要用什么方法来修。所以，无修之修还是需要的。

在大手印讲来，就是你心一动，“呸”！迎头一喝，把妄念喝掉，就是大手印的做保任功夫的最上口诀。

那么上要呢？唉！更是不能言讲了，至此难于开口措词，世尊见文殊、迦叶白椎竟便下座，古来诸禅大德至此便拂衣归方丈。因为这时候你那朗照的太阳光也没有了。

对境不迷惑，任何境界在面前，就象儒教所讲的“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”一样，一点不动。所以，我们修法须时时刻刻这样子，在动乱当中去磨练，在行住坐卧、人事往来当中去锻炼。不要学那偏空与有出有入的定，须学空悲双融的正定。习正定，才是修道的要着。

你一切放下，恢复自性本真佛，想睡你就睡，想坐就坐，活泼天真多好！

因我们虽具如来佛性，但多生习气深厚，不经一番艰苦锻炼，习气不除是得不到真实受用的。所以还须参禅、打坐，走一番冤枉路透前二关才行。

参禅人呢？时时照顾话头也。烦恼才动，问：“你是谁？”当头就一棒：“这烦恼是谁动的？动烦恼的是谁？”当头一棒打过去，这就是照顾话头。

密宗行人烦恼一起，就马上持咒将其转化。

如果我们的妄念还没有断除光，一刹那妄念又来了，马上就要觉察，不要跟它跑。假如妄念势强，觉而不能断，就赶快念佛、持咒，或是提起话头，问这妄念从何处来，而将妄念化掉。假如跟妄念跑了老远才知道，那就迟了。这觉的速迟与除的快慢是用功的力量问题。就象蜡烛光和电灯光亮度不同一样。起初能照，照到后面不大看得见，妄念起了很久才晓得，这是蜡烛光。功夫用得纯熟了，念头一起就能照见，如强烈的灯光照在面前，什么坑坑洼洼都能看得清清楚楚，走夜路便不会堕坑落堑了，这就是电灯光。这就到寂而常照、照而常寂的阶段了，不要着意照，而自然照了。这里面的功夫大有深浅之别。

我们做功夫须时时觉察，绵密用功。一天二十四小时，就一两个小时用功，其他二十二小时都不用功，那太疏懒了，功夫就很难做得上去。所以我们要行、住、坐、卧四威仪中，时时用功，时时觉察，功夫用得上去。

复次，妄念若起，都不随着跑。不是认为哪个妄念好，就跟着跑。

有人做了个好梦，醒来以后舍不得放掉它，还想着它。梦境本假，为何执着？梦中做了皇帝，你真是皇帝吗？梦中你得了大元宝，你真的得元宝吗？你恋着它，岂不愚痴吗！

所以，不论上座习定，还是下座起用，均须无所取舍，方契中道之理，走上真空妙有的大道。

如何做功夫？大手印这样指示我们：“最初令心坦然住，不擒不纵。”做功夫一开始，先要让我们的心很坦然，不要有住着，不要有烦恼，不要有拘谨，不要有束缚，坦坦荡荡，放下来。儒教讲：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”小人心存利害得失，在心里面转圈子。患得患失，是故常戚戚。君子不患得失，一切都无所谓，所以坦坦荡荡。我们修法的人，是大君子、大丈夫，更是要坦坦荡荡，一切放下，坦然无住。坦坦者，平坦也，笔笔直直的，没有弯曲，心无弯曲，直心就是道场；荡荡，就是把一切都扫荡空尽，无所住着；是故坦然自在得很。大手印叫我们先要这样做。

若不能如是，心里有所执着，总是转个不停，我们就要依法对治。如何对治？就是“不擒不纵”。擒者，就是抓住它，按住它；纵者，就是放纵它。我们既不要擒住它，也不要放纵它，任其自然。我们做功夫的时候，假如把念头擒得紧了，一点也不敢动，慢慢地就死掉了。但也不是任它念头起，不然就落入放纵，那也不对；念头来了，我不理睬你，这才是“不擒不纵”。其实我们修一切法，就是练就“不理睬”的功夫。念头不是不来，不是不起。尽管来，尽管起，不理睬它，它自然就化除了。念佛也好，持咒

也好，参禅也好，都要念头来了不擒不纵。其实念头是擒不住、压不了的，它会来的，正如古德所说：风停浪犹涌。念佛的人，念头来了，不理睬它，把佛号提起；参禅的人，念头来了，不理睬它，把话头提起；修密的人，念头来了，不理睬它，把咒语提起。一心照顾佛号，一心照顾话头，一心照顾咒语，妄念就自然转化掉了。对于念头，不是不让它起，也不是放任自流，而是转化掉，这是活的，不是死的。上次提到卧轮禅师的偈：“卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长”，那是压念不起，是死的，不行！要不擒不纵——不理睬它才行。

妄念来了固然不好，但是你将它压死了，就完了；因为妄念是真心生起的，犹如水起的波浪，你把妄念压死，就象把波浪消掉水也没有一样，真心也就不活了。我们知道真心是活泼泼的，能具万物，能生万法，能起妙用的；你如真把妄念压死，真心就变成土木金石，不能起妙用了。

修法坐不好是什么缘故呢？这要自我反省了，我们的心还粘在什么地方？为什么还要粘着它？赶快放下来呀！一切都是我们心中的影子，你还粘着它干吗？不可得啊，是假的、是空的，放掉！

即使功夫做到觉也没有了，也不要住在上面。是故曰：有觉有照，还是生死，不得解脱；住于圣境，亦是有为，不得究竟。凡夫固是无觉无照，整日昏昏噩噩，如做梦相似。老子曾说过：“世人察察，唯我昏昏。”世上人都是昏昏沉沉的，怎么说察察呢？所谓察察者，是要聪明图名利；而老子所谓昏昏者，是功夫用到

究竟处，大智若愚，丝毫无住了。所以做功夫，既要认识本性，又不要住在上面，以为有所得，即“不触当今”也。《圆觉经》云：“居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，住妄想境，不加了之，于无了知，不辨真实。”功夫至此，方为究竟。是故到最后，连佛也不可得。不可得，不是不成佛，而是正成佛。因佛亦假名，无一丝可得。你假若有个佛可成，就是还没有成佛。

有一位徒弟问洞山禅师道：“寒暑到来时，如何回避？”洞山禅师说：“向无寒无暑处去。”徒弟又问：“如何是无寒暑处？”洞山说：“寒时寒死闍黎，热时热死闍黎！”此话怎讲？即暖时不作暖想，冷时不作冷想；若作冷暖想，即起分别心，烦恼现前也。逆境当前怎么办？有两句诗说得好：“镬汤炉炭吹教息，剑树刀山喝令摧”。镬汤炉炭，剑树刀山，我心不怕，我一吹就把它息掉，我一声大喝即将它摧毁。逆境尽管来，我的心不动，就息掉了。注意了，不是逆境来了，我想怎么躲过去，也不是如何把烦恼取消了；而是我们心要放下来，一切都无所谓，一切都不可得，无所畏惧，你要杀我，就来杀好了，“将头迎白刃，犹如斩春风”，我心不动。逆境尽管来，我不躲避，即“两刃交锋不须避”；我心不动摇、不畏惧，即“吹教息、喝令摧”是也！。

修道就要有大丈夫气概，能行大施，不拘小节，逆境来了不怕，顺境来了不喜，我行我素，勇往直前，没有大丈夫气概，那就难修成了。

假如我们能够离开妄念，不但上座修法，而且于行住坐卧一切时中离妄念，这就是无为而住之自心性，这是本来面目显现了。一切时一切处都不着相，心不住一点影子，这叫无为。不是不做事，有事尽管做。终日吃饭，未曾咬着一粒米；终日穿衣，未曾挂着一根纱，这叫无住之心。无住之心就是我们天然本性。

所以不要有所求，只要去除妄念，智慧光明自然就显现了。

因此，我们修法，要识得根本，要无所追求，要知道我们本来是佛，把我们的妄情消掉就行了，不要去求什么东西。一有所求，就要成魔了。魔是有神通的，他知道你心动，他就来了。所以心魔一动，外魔就来了。什么叫心魔？有所住就是心魔。心一着相，外魔就乘机而入；心不着相，心不动，外魔不得其门而入。魔来了，我不睬，“凡所有相，皆是虚妄”，佛来佛斩，魔来魔斩，一切都不可得，他怎能进得来啊？不要怕魔，魔是心现的，你心不魔，任他外魔法力多高超也进不来。

我们要在日用当中做得主，如果你一遇到事情就不行，做不得主，那是药汞，遇火即飞，敌不得生死的。做功夫，打开本来，梦醒了，晓得一切都是梦境，动什么心？一切恩恩怨怨、是是非非都消殒了，所以叫乘悟并消。一切事情都是梦境，不悟，执以为实有；一觉，如热汤消冰，一切业障都空了。这就是平常所说的“了则业障本来空”啊！所以说功夫要做，不做，开悟的时节因缘怎么会来啊？怎么会打开本来呢？

无论你悟不悟，在法相上做功夫，都是徒费精力，自找麻烦，无有是处。所以说，做功夫越省力越好，越轻松越好，越费力气越坏。

妄念动，急呼“呬”，这是大手印断妄念的要诀。念佛的人不要此法，只要把佛念一提，念一声阿弥陀佛就行了。其他行人于妄念一动时，就急呼“呬”，马上凛觉，妄想的源流“啪”地一下就断了。比如我们想到发财，就“呬”，发什么财？白日做梦！这样妄念就断掉了。假如妄念势力强，即贪心重，呬它不断时，就须持咒，假佛力来消除了。

我们要明明白白地晓得生灭、有无等等相对的知见是假的，并且要离开这些边见，超越语言意根分别的相对之境，那么，就自自然然地安住在无语言可说、无思想可动的朗照的大智慧的本来自性当中了。

我们做功夫，要让心象河流一样，随弯就折。自己毫无主观的住着，一切任运随缘，没有我见，亦无滞碍。一切时都象流水一样，安然自在地流去，功夫就要这样做。我们凡夫私心重重、妄念多端，什么都要符合自己的心意；我要这样，就得这样才好，不然心里就烦恼；所以业障深重，不能见道。我们现在用功修道，就要改变这种住着的妄习，要能够随缘就物，弯就弯、折就折，



不能固执己见。比如我们干工作，升就升，降就降，均无所谓。不可因迁升而喜、下降即恼。因为一切都是为人民服务，不是为自己，所以需能上能下。我们学佛了，知道一切声色货利皆如空花水月，不可求、不可得，心常空寂，没有烦恼，所以什么问题都好商量，什么事都能无私地负担起来，勇往直前地干。假如大家都这样舍己为人地去做，社会就安宁，民族就兴旺，国家就富强。所以学佛对世道人心大有裨益，实在应该大力提倡。

我们做事情时，不去管它成功还是失败，只是竭尽全力去做，成不喜，败不恼，总结经验，纠正错误，再接再厉地干。若能做到思想坦坦荡荡，无曲无私，不动不摇，即自然证法身的本来面目。同样，不因一起念，而生“心光被乌云所遮”想；也不因妄念息下时，而生“遣除”想。因为一生起“离”与“出”之念，就是妄上加妄，还是有所执着，不得解脱。

所以，我们须时时如此，念头来了不睬它、不压它，也不跟它跑，任运随缘，应万机而无住，这就是我们的法身自相。

只要我们能够象流水一样地无心，任其自然，所谓落花有意，流水无心，时时这样任运腾腾，就能恢复法身的自相，而大显神通了。法身自相并不是一念不起，死板板地什么也不知道。它是活泼泼的，随缘起用、妙用无边。所谓无念，不是说一个念头不起才叫无念，而是念起无住叫做无念。空即是有，有即是空啊！

不是不能看戏，但不要被戏看了去，被戏里的情节转了去。正看时，随着戏里的悲欢离合而频起喜怒哀乐，看过后还念念不忘、耿耿于怀，脑筋老是跟着戏里的情节转，这个人这么好，那个人那么坏……这就叫做被戏看了去，这怎么行？看戏也能用功练心，看看这个心能不能被转动。若能达到“犹如木人看花鸟”，就是好功夫了。但这并不是说，戏里的好人坏人都不知道，戏的情节也不知道。如果什么都不知道，岂不成了死水一潭了吗？不是不知道，而是不分别取舍，不为戏里的情节所动。看而不看，不看而看，丝毫无住。“人间事不过总是戏”，我们放不下这个，放不下那个，其实这都象戏一样虚妄啊！一口气不来，这场戏就演完了，执着它干什么？

所以我们如果能够猛醒，一切放下，不着相，就得法身妙用了。法身妙用并不难，只要我们时时清醒，时时不住相。

诸位菩萨，我们要真正用功，把妄心完全息下来才能成道啊！

圭峰禅师说：“多生妄执，习以性成，喜怒哀乐，微细流注。真理虽然顿达，此情难以卒除。须常觉察，损之又损。”所以我们必须时时觉察，一有念起，即便觉除。如妄念势强，一时转化不了，就念佛或持咒以化之。佛号和咒语就是慧剑，用以斩断着相的妄心和情思，有无穷的威力。我们只要虔诚持诵，定获佛菩萨加持，因此，成道没有什么难处。

我们用功修行，就是为了除尽执着幻相的妄习，而不是死坐在那里不动。若能觉醒，时时不住于相，也不执于法修行，就走上正路，入于“无修之大自然住”了。

调伏对治妄念，不可在各个妄念起伏上面着手，须在妄念生起的总根上下功夫。凡夫的妄念多啊！有的好色好得厉害，有的贪财贪得厉害，有的好名好得厉害，各人的妄念习气不同，若一分别对治，以妄治妄，其妄更甚。如在妄心动处下手，则一了百了，归家稳坐矣。

认识到妄心的起处就是真心，不再到别处去找，这就站稳脚跟了。还去求什么师父给开顶授法呢？师父能给你开顶成道吗？老实讲一句：没有这种事！师父要是能给你开顶成道，佛那么慈悲，老早就给大家把顶都开好了，使大家成道了，哪里还会有这么多凡夫啊？说给你开顶，那是象征性安慰安慰你，使你的心情愉悦、稳定下来，易于进道而已。我们明白了这个道理后，自己奋发用功，开自己的顶，不倚赖他人。清清楚楚地认识真心不在别处，妄念与烦恼的起处就是我们的真心。时时保护它，不随妄念转。才有走作，赶快念佛，或者赶快持咒，将妄念化去，这回光返照是保护真心的妙法。做功夫要向内照，不要向外照。外面的东西太多了，有好吃的、有好穿的，有好玩的……这些全都是影子，统统了不可得，跟它转，就完了。须安住不动，脚跟站稳，将着相旧习消尽，自然会放大光明。

假若我们一点都不疑惑，时时能照顾，这就是行道之始觉光明。这是真修行，不一定有什么形象，不一定有打坐的相。念佛的相或持咒的相。而是妄念一起，就看见它，不跟它跑、不理睬它，它马上就转空了，了不可得。行住坐卧都如此，你看不出他做功夫，其实他时时处处都在做功夫，这是心地功夫，称之为“行道之始觉光明”。

我们对于在境界上、在功用中泛起的妄念与烦恼，不生起遮遣它、成立它、取着它、舍弃它等心，以一切皆影幻，无可取舍故。须不理不睬，不生任何心，方合道妙。遮，是盖复；遣，是赶走。遮、遣都是压制。成立就是随着它跑。比如，你做生意赔了本钱，烦恼生起来了。又一想：“我是学佛的人，不应该这样烦恼，为什么还起烦恼呢？不好、不好！”越想越懊悔，越搞越烦恼，这就是遮遣。再如，你已经能够不为事情的成败动心，你自以为定力强，“八风吹不动，端坐紫金莲”，这个境界很好！这就是成立。我们应该这样做功夫：动也好、静也好、顺也好、逆也好、轻安也好、烦恼也好，都了不可得，统统不放在心上。甚至遮也好、遣也好、成也好、立也好、取也好、舍也好，全都不往心里去。妄念、烦恼来了，既不跟它跑，也不理睬它，任它起灭，一凛觉就是了。

妄念与烦恼来了，不压制它，不随它跑，没有任何遮遣、成立，没有任何爱憎、取舍，一切都了不可得。坦坦然然，平平常常，一种平怀，泯然自尽，任它风云多变幻，我自无喜亦无忧。心常空空地，气常平平地，意常淡淡地。我们时时处处都要这样做功夫，这个功夫不管哪一宗都是用得着的。

当年憨山大师生才很好，善于写诗词，他做功夫做得把诗词全忘光了。有人请他写首诗，他一句也写不出来。后来有人弄了几首唐诗请他吟吟，他一吟唐诗，诗句马上跳出来了。根本就不需要思索，有如山洪爆发，想停也停不住，一发而不可收拾。憨山大师生知道这不对劲，不能让文思遮蔽住佛性，就毅然地把这一似“泉水汹涌激流”的玄妙，“啪”地一下斩断了。这都是能遮“本元自面”的皮壳，“当断不断，反受其乱”，应当断然地把它揭去。

当生起乐、明的力用，以及生起现世的欢乐、愉快等现象时，用力念一声“呸！”，把这一“呸”猛然从上落下，以破除贪着“空乐明”等功力的皮壳，使自性朗然现前。

我们要象河流一样，弯就弯、直就直，风来了起起波浪也无所谓。喜笑怒骂都是佛性的妙用，发一发脾气也没关系。为什么？你如果太顺从他，他以为你软弱可欺，欲望更加高涨，一下子要害许多人，那怎么行啊？这时就须要“菩萨心肠罗刹面”，发火教训他一顿，甚至打他一顿，让他赶快回头，这是教育呀！所以，我们学佛的人也不能总是软软弱弱的，看到坏事情该发火就发火。是不是真的发火？发火是外表，是教育人手段，不是心里失去了控制，不是嗔恨心生起来了。从前，梁山缘观禅师座下有一个园头（管理菜园子的，种菜供大众吃），他问梁山：“家贼难防时如何？”家贼比喻妄念，跟着妄念跑，就把自性光明遮蔽了，等于是妄念这个“家贼”把法财偷走了。妄念来了，怎么办哪？梁山说：“识得不为冤。”你能看见它，认识到它是妄念，不跟着它走就是了，那就不冤枉。若是跟着它跑（执着它、压制它都是跟它跑），那就白修了，岂不冤枉！但是园头是开悟的人啊，他

不是这样说说听听就算了，他要“靚面相呈”，把定要津、不放过话头。几问几答之后，他突然问：“忽然倾湫倒岳时如何？”忽然间发了大脾气，就象山洪爆发，把山岳都冲倒了，怎么办？梁山禅师从法座上走下来，一把抓住园头：“闍黎，莫教湿却老僧袈裟角！”连袈裟角也不能弄湿，比喻心不动。就是说你尽管发脾气，心要把持住，一点不能动啊！

“自然任运”就是随缘；“保任于惺惺寂寂”就是不变。随缘不变，不变随缘，发了大财无所谓，穷得叮当响也无所谓；有粥吃粥，有饭吃饭，不起分别、取舍、攀缘之心。古德云：“惺惺寂寂是，惺惺妄想非；寂寂惺惺是，寂寂无记非”，这是“长久护养、了彻于后得智”的绝妙口诀，不但慧中寓定、定中寓慧，而且还防止了死定和狂慧。

修行不成功，就是没有护持好这天真佛性。所以说“须决定护持相续”，这极为重要。决定，就是痛发大愿、下大决心；护持，就是不随念转、不为境迁，行住坐卧，不离这个，秒秒不离自性；相续，就是时时刻刻不能间断。假如断断续续地修，三天打鱼，两天晒网，进一步退两步，不能相续不断，就不能成道了。譬如我们修心中心法，若每日一座，才两个小时，还有二十二小时。若二十二小时放野马，只有两小时修定，时间比例还不到十分之一，那怎么能成道啊？更若今天修修、明天停停，那就更不能成道了。所以我们说，观照是正行、打座是助行。观照就是不随念转、不为境迁，以使自性秒秒不离，这就是为了护持相续啊！

不能“于喜境顺境生贪爱、逆境拂缘生嗔恨，如对病痛生苦受想”，为什么不能这样想呢？因为“所起一切，皆是自性功用显现。”不要认为喜境顺缘好、逆境拂缘不好，健康好、生病不好。这不好的逆境拂缘乃至病痛是从什么地方来的呢？这都是自性的显现，没有自性，哪里会有这些境缘呢？我们要凛然一觉，了知这些境缘乃至嗔恨心都是自性的显现，自然就不嗔恨了！

我们修心中心法强调“观照是正行，打坐是助行”，就是为了突出观照的作用，妄念来了要看见它，立即凛然一觉，不睬念头。若看不见它，分明是跟着妄念跑了，这就是“渗漏”。这些渗漏的妄念都是六道轮回的业因。跟着念头跑，必然随境转。着境之后就造业，造业之后就受报，以致六道轮回无有出期。

不管妄念是粗的或是细的，“均须起灭随无而善护修。”妄念来了，你必须觉察到它，然后凛然一觉，不去理睬它、不跟着它跑，它自然就化于无形。这就叫“起灭随无”，随着你的觉醒而化空了念起念灭。如果你觉察不到或者不凛觉，妄念总是动个不停，念念相续，没有间断，那就成为轮回的业因了。“善护修”就是好好地保护修正。保护什么？修正什么？保护灵明无住的真心，修正迁流不止的妄念。觉察到妄念，要立即凛觉，立即“起灭随无”，不要跟着走一段路才去凛觉。有的人，妄念起了他也知道，但他舍不得停下，他说：让我再考虑考虑，先让我想想再凛觉。你既然已经晓得是妄念了，干嘛还想下去呢？这不是愚痴透顶吗？这分明是随着妄念迁流！不应该这样，要赶快凛然一觉，起灭随无。要时时地保护我们的真心，了了常知，无所住着，无所粘滞，这就是“善护修”。

“即是不纵之使炽，亦不以念治念。”纵是放纵，放野马，跟着念头跑。使炽，就是使念头炽然不停，由张三联想到李四，由李四联想到赵五……迁流不息。象大火燃烧，越烧越炽烈。放纵念头炽然不停地相续，就是“纵之使炽”。我们不能“纵之使炽”，要赶快转化它。怎样转？有两个办法，一个办法，就是自己心里想想看，“纵之使炽”有什么后果？那将是不堪设想的！那是六道轮回的业因，苦不堪言！赶快凛然一觉，使自性朗然现前。若妄念力强，凛觉也转化不了，就用第二个办法，赶快念佛或者赶快持咒，用佛念、正念代替妄念。这两个办法都是“不纵之使炽”，但切切不能“以念治念”。什么叫以念治念呢？起一个妄念来压原来的妄念：“噢，这个念头是妄念，好不好，赶快别动。”这就叫以念治念。为什么以念治念不好呢？有两个结果。一个是压不住妄念，恰成“妄念迁流”；另一个是纵然你能够治得一时，把念头压死了，就象“搬石压草，石去草生”。念头被压死了之后，变得如土木金石一样，死掉了。这样的“死定”是有时间性的，纵饶你能定几百年，几千年……待定力消退，妄念又来了，而且来势更猛，六道轮回依旧，还是不究竟。因此，我们不以念治念，不压死念头，我们是转换，凛然一觉把它转过来。力量不够时，就持咒、念佛。

所以“观照”有两层意思：一个是妄念来了你要知道，一个就是凛然一觉。有一个比喻叫“如猫捕鼠”，就是把妄念比作老鼠。要有猫那样的警觉性，老鼠一露头，立即就发现了。这在禅宗里叫“照顾话头”，照顾就是看好它。这种“看好”之念是正念，做功夫正念不可失。正念就象衙门口的差人，挡住闲杂人等，不



许进去。正念是佛性的妙用。如果失去正念，要么是觉察不到妄念纷飞，要么是做死定功夫，变成土木金石。这是做功夫时的两条岔路。因此，禅宗要提起疑情，净土宗要执持佛号，密宗要持咒结印，大手印要我们“不离自然本体以观照之”。

观照的目的是什么呢？“使不连续”。就是不令妄念相续，把妄念斩断。所以我们说念佛的作用就是斩断妄念，佛的圣号就是一柄慧剑，“阿弥陀佛、阿弥陀佛……”，佛念现前，自然而然把妄念斩断于无形之中。假如一面念佛，一面妄念颠倒，那就不是念佛了。念佛的时候一定要“止观”，一定要心念耳闻。心念佛号而妄念不起是止，耳闻佛号而了了分明是观。佛教里做任何功夫，目的都是令妄念不相连续。“如在水中画图，随画随消。”使妄念的起灭，就象在水面上画图一样，一边画一边随之消失，丝毫痕迹也不保留，起灭随无。

不要怕妄念，只要不跟它跑，认清它的本来面目，不粘境，不住境，不着相，时时刻刻念起就觉，念起就断，一念断处，“自识之智性”就会朗然现前。所谓“无念”，未必是一个念头也不起。假如一个念头也不起，那就变成土木金石了，那是断灭、是无记，不是无念。无念者，念起不住也。僧问赵州：“初生孩子还具六识也无？”刚刚出生的婴儿，什么都不知道，总不会对境生心，妄想纷飞吧！婴儿是不是具有“眼耳鼻舌身意”六识呢？这实际上是以婴儿作喻，问什么是“无念”？赵州答：“急水上打球子。”僧又问投子：“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，球能停得住吗？一下子就被冲跑了。“不停留”就是无住。可见念起无住就是无念，而不是一个念头也没有才叫无念。

念头才生起，不梗在心头，即时便自灭，不留痕迹，叫做“念之起灭同时”。这与在水上画图很相似，念头才起，等于我们在水（心水）上一笔画过去了；念头自灭，等于水上画的图，痕迹没有了。所以说“即绘即消，本皆清净”。佛说：“吾四十九年住世，未曾说一字。”这就是随画随消，说完了等于没有说。禅宗说：“终日吃饭，未曾咬着一粒米；终年穿衣，未尝挂着一根纱。”他不是不吃饭、不是不穿衣，吃过、穿过就完了，不去分别计较。心要这样空净才能成道。

不要怕妄念，妄念息下去就是真心。妄念若起，要象水上画图一样随画随灭，不要有停留，不要有执着，立即凛然一觉，起灭随无。净土宗提佛号，禅宗起疑情，密宗持印咒，都是为了转化妄念、保护真心。如此绵密行去，不过几年功夫一定成就。怕的是我们不肯这样做，不肯绵绵密密地保护，而是任由妄念纷飞，并且纵之任之，让它象大火烧起来一样——纵之使炽，那就不能成就了。所以，只要认识妄念自性原空，不要怕它，它就是真心的妙用，就是道行。念佛、参禅、修密，其目的都是为了将妄念斩断，不随之流浪。若无“渗漏之妄念”，就断了“轮回业因”。

当妄念起来的时候，初初做功夫，只认识妄念的各种相貌，妄念之相随即消灭，就象遇到从前认得的人一样。但是，这个熟人离开之后，心里头还有影子。妄念虽然消灭了，影子还是有的。其次，功夫较前做得好了些，妄念必定自起自灭，象蛇打了个结自己也能解开——执着心松动了。功夫做到最后“妄念无利无害而隐灭”，既不是妄念生了有坏处，也不是妄念灭了有好处，而

是无利无害，自然隐灭。妄念尽管起，我知道这是真心的妙用，因而不住，它自然就消灭了，不在妄念上起分别了。有的修行人喜欢分别：哎呀！我妄念不起了，有好处啊，功夫进步了；唉呀！我妄念又起了，有害有害，又退步了。其实妄念本无自性，并无好坏，只要我们认真地做功夫，最后就不会起“有利、有害”的分别心，妄念就会随时隐灭。“如盗入空室”，就像盗贼进入空房间一样，没有东西可偷。“是为解法之最要妙”，这是解脱妄念最重要、最妙的方法。

因为“妄念与烦恼，皆法身本觉智慧相。”就象没有水就没有波浪一样，若无真心，哪有烦恼妄念呢？烦恼妄念兴起的时候，也就是法身的显现。大家要晓得，这句话是非常重要的。在烦恼丛生、妄念纷扰的时候，马上认识到这是法身的妙用，烦恼妄念当下就会瓦解冰消。

不管你烦恼之火有多大，妄念之浪有多高，只要一回光返照，称念“南无观世音菩萨”，噢！原来这是真心的妙用啊！那些烦恼、妄念马上就息下来了，这就是诀窍，最重要的诀窍。

《金刚经》云：“应无所住，而生其心”，应是随顺，无所住是不粘滞，随一切缘而不粘滞，生灵妙无住之心，这是“无功用修正”。八地以前的菩萨都是有功用修正，比如我们教大家时刻照顾本来，照顾就是有功用修正，但是你不照顾不行，习气重啊！一旦忘记掉，就又住相、住境了，又跟妄念跑了。所以，要时时刻刻注意观照，这是从有功用转化到无功用的方法。八地以

上的菩萨，才能“无功用修正，而任运也。”修正者，就是不要散乱，时时刻刻正念昭昭，了了分明，惺惺寂寂，寂寂惺惺。无功用者，连观照之心都没有了，这才是“无功用修正”。诸位注意，不是现在让你马上做到，而是要从有功用到无功用。有功用修正时，不要认为这样修就满足了，就以为是修好了。我们要进步、进步、更进步，八地、九地、十地不算，等妙二觉还不算，要究竟觉——圆成佛果才能了手。所以，要努力做功夫，功夫做到最后才能任运。要从“有功用修正”着手，不这样，怎么能到“无功用修正”的程度呢？那就要于妄念息处，识得真心，时时保护它，这点最重要。

我们要时时处处警觉，不要为境所迷，时时处处除垢障，把我们污染的习惯除掉。如果稍微受点挫折，就打退堂鼓，哎哟！这太苦了，手又痛，脚又麻，不修了、不修了。心里闷，好难过，还是散散漫漫的好，去看看戏，或者和朋友聊聊吧。看着、聊着，不知不觉就到三恶道里去了。真要了生死，就要发大誓愿，不能怕吃苦，要于行住坐卧中努力用功。仅靠两小时，三、四小时的打坐还不够，还要时时刻刻警觉，不为境界所迷，保护清净的本性。这就是“善守护三昧耶”。

无作之修，“以观心为最要”，观心最为重要。我们前面讲过，观心就是警觉地看着念头起处。念头来了，问它从什么地方来；念头息下去了，问它到什么地方去。观心就是观照，观察它、照住它，这样，念头就不会乱起乱灭、迁流不息了。若不观照，妄想纷飞、思虑万千，你反而习以为常，不觉得乱，这怎么能行啊？所以要警觉，要看好它。真心、妄心，你要弄清。观照之心，

还是妄心，因为这也是起心动念。没有真心，就不会生起这个妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的时候，即正观心的时候，不要分别它是真心、妄心。用到妄心不动的时候，能观之心、所观之念，就会一时脱落，那就“能所双亡”了，能观之心、所观之念都没有了。若不观照，就不会能所双亡，就不会脱开，所以一定要观照。

“唯安闲宽坦令身安住。”只有安安闲闲、宽宽坦坦地令身安住，没有任何挂碍，不是紧张忙碌。《心经》云：“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”有挂碍就会恐怖、就会颠倒梦想。无挂碍，心空空的，胸怀就宽阔平坦。所以“君子坦荡荡，小人常戚戚”。小人患得患失，经常戚戚然不可终日；君子胸怀坦荡、安闲自在。诸位注意，安闲宽坦令身安住，就是身修。假如心里总是患得患失的，那就不相应了。安安闲闲、宽宽坦坦，令身安住，心里没烦恼，没有牵挂，总是心平气和、轻松愉快，身体就会好，病也不大生了。这样住在世间，才可以用功修法。这是身修。

“自顶至足，空如竹筒”，就是从头顶到脚下，空空地象一个竹筒，整个身心空无一物，没有一样东西。你看那竹筒，把它放到水上，就顺水漂流，随弯就折，无论高高低低、沉沉浮浮，它都不管。一个浪头把它打下去，它马上又浮起来了，随缘沉浮。修行成就的人，就是这样，“随缘放旷任沉浮，化作春泥群芳护。”

“立证无上正觉道”，立即证到了至高无上的正觉大道——无上正等正觉。这时候你就会知道：说生死、讲涅槃，什么彻底不彻底、究竟不究竟……统统是戏论！这时候你就可以现身说法，于有缘众生，“皆令入无余涅槃而灭度之”。

## 五、《净土指归》选摘

因心即土，土即心。只要你心清净，一物不沾，烦恼消尽，当下便是西方，不用死后往生。

更进一步说这“花开见佛”不是生到西方后才能莲花开敷见佛，而是说我们现在用功念佛，念到妄念断处，佛号消殒，能所双亡时心花自然开敷，亲见自己的佛性。

可见本性空净，一切皆无，所有色相皆是空幻。我们只随缘应用，不去执著，则一切无碍，才得潇洒自如。

只要我们真切地认识到这娑婆世界是苦难的世界，一切色相皆是幻影，无有真实，不可得，不可求，从而一切放下，毫无沾染牵挂，心中放教空荡荡地，临终自然往生西方极乐世界。

用功人还常易犯的毛病，就是不知世法也就是佛法，佛法就是世法，而常常厌离工作，喜入深山修空，或整日坐在座上不动。殊不知这样坐下去，只是枯木禅，不得活用，将来顶多证得罗汉果，弄得不好还易落入无记，成为死水，不能成佛，也不能往生西方。因此我们用功念佛，须知一切世法均是佛法，尽管尽力去做不要执着，就是佛法。淘米烧饭、洗衣浆裳就是念佛，工作写文、设计构思无非念佛。

## 六、《楞严要解》选摘

只要我们一切放下，心无所住，处处都是净土。如果有所住，就是秽土了。

学佛并不是不做事，但做事的时候，应该随着因缘，不要粘着在事相上，就好像没有做一样。所以释迦牟尼佛说：“我说法四十九年未曾说过一字”。难道释迦佛没有说法吗？实际上，大家都知道，佛说法说了三藏十二部，但为什么又说没有说过一个字呢？这就是“应无所住而生其心”。

佛告诉我们：一切事事物物本体是空，并不是说一切事事物物都没有相，相反这些相正是真如佛性的妙用。所以修行不应落入顽空。该做的事情还是应该认真去做，只是不要执著就行了。

功夫好的人是智慧无穷，内心坦坦荡荡，净裸裸、赤洒洒，做任何事都不住着，灵活妙用，逍遥自在。这就是大定。大定是

无出入的。因此，我们修行的人不许压念不起。念头来了，念佛的人把佛号提起：“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”，这样就把妄念转了。而参禅的人一起疑问“这是什么呢？”就这样当头一棒，这个念头就没有了。所以我们修行的人一定要认清本性，念头一来，不予以理睬就行了。

因为真心“说似一物即不中”，无论你怎么说，无论怎样描述，都无法表示它。那该如何做呢？只要我们能息下妄心就可以证到。如果修行人不把握这个关键，那么念念修行，念念造生死，永远也解脱不了。修行人要懂得这个道理并按这个道理脚踏实地去做，息下诸缘，就可以证得大道了。

时时空寂灵知而又不住空寂灵知。假如住在空寂灵知上，还是有所住，还是妄想心。因为你还有空寂灵知之心在，在禅宗里，这就叫“圣堕”。堕落在圣位上，还是有生死。我们说要归无所得，任何事都不可得。归无所得正是大得。所以这个真心并不需要诸位费多大力气，只要回光返照，当下就是。只是诸位要有福报，什么福报呢？要敢肯定“噢！这就是真心。”毫无疑问，这就是多生历劫所培养的善根、福德。

我们要想亲证这个本体，就必须放舍一切贪求，不住一切形象，或念佛、或参禅、或修密，渐渐脱离妄想执著，心胸宽阔如同虚空，进而豁然打破这个虚空，就会亲证本体、亲见本来面目，那就是见道了。



再进一步，这变动不息、来去不停、分段生死的客尘，当体就是如来藏妙真如性！如来藏不生不灭。不生，不是死死的不生，生生不息就是不生。因其不生，故也不灭。认得这个，即无生法忍。心不住境、尽起妙用，这就了了变异生死。

刚才说了，我们要了变异生死，不生当中不妨现生，不来不去当中不妨来来去去。所以说，如来者，不来而来，来而不来。为啥说不来呀？是晓得了主人翁啊。尽管来去，他是不动的。我们不能执著前尘、外境，前尘、外境是客人。修道就是要认得主人翁，认得真心。把前尘、外境这些东西一放，就成就了。

我们要知道，着相是这样的愚痴。我们从今以后放下万尘，随其环境，晓得这些都是客尘烦恼。我们认得真主人是不生不灭的。着相的习气生起也不怕，唯一的办法是保任，要与习气斗争。修行实际上是闹革命，不是革他人的命，是革自己的命。我们要先革凡夫的命，凡夫是执著有的，先革掉；再革二乘的命，因落空、偏空也是不对的，空也得革掉；再革菩萨的命，因菩萨还有法见。法见是什么呀？如：度众生有功德了，我能离开生死轮回了，我能成道了……，这些都是法见。功夫就是这样做的，勇猛前进，直取上乘，久久行去，就成道了。

假如我们的真如佛性不是灵性，那就变成了呆子，变成了砖石瓦块，就不能随缘起作用了。所以说色阴本来就是我们的真如佛性，我们要学会由相而见性，如果看见相就著在相上，那么就变成虚妄了。因此，我们一再说不要跟着相跑，就是叫大家不要着相。

悟道就在当下！能够彻底放下，一尘不粘，纤毫不染，这就是了。

所以我们说不是一悟就一了百了，还要做功夫，就是要锻炼不著这个相，让自己的心真正空净下来，心能空净就能起大用。

倘若心着相了，跟着念头跑了，马上凛觉：着什么相啊！那是妄心，不许着相！就这样与妄念做斗争。经过成千上万次的斗争，由一开始的念起不觉，到念起能觉，由觉而不能转，到一觉即转。这个炼心的过程就好比炼钢一样，先用矿石炼出铁水，这好比是见性。但是刚出炉的铁水只是生铁，里面还有许多杂质，还需再经过千锤百炼，才能把顽铁炼成精钢，这好比是悟后保任。顽铁炼成优质钢，就可以收藏起来以便随时使用，比喻功夫纯熟了，就可以随缘自在，随时起用。

我们修行就是要打破妄想，把一切扫干净，不要执著在心上，盘旋不去。

如果我们转迷成觉，既没看见我们众生的世界少了一点东西，也没见佛的世界多了一点东西，不见有众生成佛，因为众生本来是佛，所以是成无所成，无修无得无证的。假如执著有所成，那就是法障，被法见障住了。

我们之所以不舍妄相，因为妄就是真，相就是性。并不是有个佛可成，也不是有个什么东西可得，我们只要把执迷的心拿掉就行了，所以说是无修无得无证。假如我们能够不再执著，知道这一切都是妄相，就可以随缘起用，在在处处都感到快乐，当下就生到极乐，不是等死了以后才生西方极乐世界呀！

我们做功夫就是要在这个地方用功，认识到一切声色都是虚幻之相，都是自性所起的作用，不要执著它。只见性体，不认妄相，时时刻刻在这上面用功，功夫就容易成就。如果你忘记了这个性体，只跟着相跑，分别这个声音好听，那个声音不好听，那么你就跟着声尘跑了，这样就着相了。

我们在识得真如佛性之后，要把那些颠倒妄想全破尽，明白一切相都是虚幻，都没有自体，如此才能解脱生死、超出轮回。

我们平时修行，要晓得一个“觉”字，要晓得道属于悟，不属于修。修是什么？说成修复就对了，就是回复我们的本来面目。假如本来没有，无中生有，把他修得生出来了，那就错了，那是“因缘性”，是因缘所生法。所以道是妙悟，悟得以后，要承受得起，然后时时刻刻做功夫保护它。保护一个阶段以后，再放任它，放手空心，就得真实受用了。

所以我们处处不要着相，应该见性！释迦佛苦口婆心，为我们一处一处地破下来，每破一处就破掉一根，这样六根都解开了，这十八界都破掉了，你没有什么可以执著的，那岂不是时时刻刻

都见性了吗？既然时时刻刻见性，岂不是大家都成佛了吗？《楞严经》妙就妙在这里，用不着你吭吭吱吱地去做早晚课，不需要你去参禅、念佛、修密，更不需要你去修什么有为的功德，你只要一切放下就可以了，因为你时时刻刻见性啊！这样修行多么轻松！多么潇洒！多么省力！所以修学佛法是很省力、很自在的事情，不需要那么拘谨，假如一定要花费多少力气，就不对了，那是徒自辛劳。你过去不懂这个道理，着相而修，以为要做多少功德，念多少遍佛才能成就，好比肩上挑着千斤重担。现在你懂得了道理，知道自心本来是佛，灵明觉性本自天成，不须造作，不假修为，千斤重担一时放下，该有多么轻松愉快！

有的人只看重事相，不懂得从心地上用功，比如说信佛要吃素，那么不但肉他不吃，就连炒过荤菜的锅铲都不能用，一定要买新的。看上去好像持戒持得很好，其实心底里有这么清爽洒脱吗？

所谓修行就是修复本来面目，不是必须做什么功课，用个什么方法去增加点功德，而只是恢复本来面目而已。

你如果真会用功夫，就是困了睡倒也是在坐；若没有功夫，虽然坐在那里也是犯困。我们要真了，就不能着在这个相上。临济祖师开悟后，有一天他师父黄檗过来巡房，他本来是躺着睡觉的，见师父来了依然倒头大睡，而其他人都在那里坐禅。黄檗一看，说：你们这些人在这里装模作样，还不及临济睡着会用功夫。

所以修行是在内心，不在外表，我们悟道以后的修行才是真修，真修是除自己的习气。悟后知道什么是性、什么是相，知道万法都是自己的作用，才能如实如理而修。你如果不悟，不管修什么法都是盲修瞎练。

我们要感到惭愧，要真正发心修行，从我入手，先革自己的命，革贪、瞋、痴、凡夫之命，进而再革小乘法见之命，进而再革菩萨之命，把无明统统打破，让它彻底消亡，最后还要革佛的命，真成佛了连个佛也不可得。假如你还有一个佛念、佛见可得，就不能成佛，所以要认真做功夫。

见性了不等于大事了毕，还要参访善知识，去印证自己的见地是否已经透脱了。就像赵州老和尚，开悟以后还要到各处参访，“赵州八十犹行脚，只为心中未悄然。”因为心里虽然是悟了，还未太平无事，还有些微细的东西在。

识得这个灵知之后，我们就要好好起用，不要守在那里不动。守在那里不动，禅宗叫做圣堕，就是堕在窠臼里面，这还是生死，叫做生死不了。真正了生死者，虽在生死当中而无生死可了，尽管生生死死，尽管六道里头出头没，而没有生死可得，如此才是真了生死。

真正成道的人，他是既不落有，也不取空，不堕生死，不取泥垣。不取泥垣者，就是成道以后不是死坐在那里，只管享受而不做事情。而是尽管做事情，尽管做一切度生的事业，虽然做了

很多事情，而心无所住，叫“无心而行”。我只要无心，一切事情都可以做，做过了以后，心里面没有任何痕迹，没有任何挂碍。

只要不粘着色相，心空无住，当下就可全幻即真；如果粘着尘境，迷相逐物，那么就是全真即幻。迷与悟其实就差这么一点，所以修行修行，就修这么一点东西，不是另外再修一个别的什么东西。

由于我们时时处处都不能离相，所以修行不一定在深山里，躲在山林里修。没有各种环境的磨炼，你就不能离开相。表面看起来很自在洒脱，其实遇事还是过不去。在闹市里修行成就，才是真成道。只有对着各种顺逆的环境都不动心了，才能真了。但是话又说回来，能够不为外境所移，能够不为这个花花世界所动摇，这是大力量、大定力。我们开始的时候没有这个力量，先找个安静的地方修会更好一些，但是不能老躲在清静处。如果有个境界来了，你的心还在动，这就不行。仅仅在清净处透得过还不行，要在闹市里透得过，才是真了。

你不仅要见到那么一下子，还要时时如此，在应缘接物的时候，尽管去做各种事物，而无物可接，无缘可应，这个真心本性一点都不动摇，才算是略有相应。

我们的妙明真体不来不去，不动不摇，一切境界尽管来，我只是随缘应对，无一物可取，亦无一物可舍，什么都不可得，自然不会再着相，能这样活泼自在，即是妙用当前。

你如果不得法身，那么不管修什么都是梦中的佛事。所以不论从哪一门下手，都要在性上用功。修得这个心性，才是真用功，才是成佛的正途。其余都是外围的功夫，与法身都不相干。

实际上你真成道之后，既没有苦，也没有乐。因为苦与乐都是我们的心在分别，因为有乐必有苦，没有苦哪来的乐呢？如果你的心空了，那么一切相亦空，也就无所谓苦，无所谓乐，所以我们说极乐世界连乐也不可得，有乐即不能称为极乐。你的心真空了，就是到了地狱里也不觉得苦，非但地藏王菩萨在地狱不苦，乃至调达在地狱里也如享三禅天之乐。

我们反复说不要执著那个业，你只管随缘应用，一切业障自然消殒。既然讲到缘，那么每个人的缘都不同，既有爱恨情仇，也有聚散离别，你如果把它执为实有，那么这里就有业，这个彼此互相牵绕的网就叫业缘。只要你万事随缘，无心于事，无事于心，不但这个缘不可得，连这个业也根本不可得。如果你一切不著，那么这个心就真空净了，它一尘不染，光明透脱，灵光独耀，迥脱根尘，虽不求神通，而神通自现。

## 七、《中有成就秘笈》选摘

总而言之，一切无常，无可执取。所以学佛就是“观无常”，也就是叫我们一切放下，不要执著，根本没有长久的、真实的东西。

要观空，一切都不可得，连“我”也没有。既无我，哪有辱呢？没有我谁来受这个污辱？如此观察，即如《金刚经》所说：“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”。无人、我，辱从何来？既无辱又何须忍呢？不忍之忍，是为大忍。因为一切都没有，一切色相都是因缘合成。“因缘所生法，我说即是空”。因为一切事物本身没有，都是因缘相聚之后才有的。所以就不要再着相了，不着相，那么你心就空了，心空了辱也就没有了。

所以我们做功夫要精进不懈，朝于斯，夕于斯，流离于斯，颠沛于斯。时时刻刻观照，念头一起就看见它，不跟它跑。我们果真能这样精进不懈地做功夫，不过三、五年，就能打开来，见到自己的本性。

光是两个小时打坐不算数，下坐要时时观照，念起不随，三、五年保你见性。如果你们这样用功不成就，你来骂我！这句话也不是我说的，是大祖师们讲的。是经过实践证明的。



修法、了生死，有三种实证功夫。

第一种我们真能做到念起不随，念头一起就化去，毫不停滞，就像水上画图一样，在水上一划，水就合拢了。没有一点影子，没有一点痕迹。如鸟过长空，无有行迹，就能于生死岸头得自在，要到哪里就能到哪里，不为业力所支配，就是受生自在。

第二种，我们能够于前面讲过的两种境界，好的一头，坏的一头，都是平平常常，一点也不波动。我们的心没有好的喜欢，不好的就烦恼，那么分段生死就了了。

第三种是微细流注断灭，一切化空，唯有圆觉大智现前，就能现百千万亿化身，度百千万亿众生了。这就是一切用功人修法证道的真实验证。

心密是用六个手印一个咒打开本来，然后再用禅宗的保任方法，勤除习气，时时观心，处处觉照，而与禅合辙。一俟观照圆熟，证成寂而常照，照而常寂，归家稳坐，就不用觉，不要观了。这方是做一切功夫的真正最后把握。这样的功夫，讲起来容易，要真正做到，还是要费点力气的。不费点力气你也做不到。说到做不到，只懂理，事上做不到，没有用处。

事事无碍法界，就是任何事情都无妨碍，不管哪里都能去得，还要更进一步，连事事无碍的意境也不立！这样才是真正的禅和子，真正的明心见性者。这就是解决生死问题的根本，成佛的关键！

只要能一切放下，就一切无碍了，那就是佛了！六祖惠能大师讲得很清楚：我们前念着相、前念迷就是凡夫，后念觉悟了就是佛。就这么快，不需要怎么修，只要能觉悟、一切放下、不着相就行了。

我们只要修心，时时处处不着相，就必定能成就。

所以我们要时时刻刻在事境中磨炼自己才行。因为道理说得再对没有用，一遇到事情就不行了。这种人被大慧杲禅师呵为：“药水汞，遇火即飞。”只会说道理就像水银一样，一遇到火就挥发了，那就不行。所以要时时督促自己，锤炼自己，才要住相就赶快放下，归于本来，归无所得。

为什么我们活的时候修未成佛呢？老实讲还是自己不肯用功，不肯放下一切。贪、瞋、痴还很厉害。假如我们果真肯放下，没有一个不成功的。“放下屠刀，立地成佛。”只要肯放，当下就是！因为我们本来是佛。我们开悟了，就明白了：实相是无相的，就是了了分明的灵知。它是包含一切的大能量。所有相都是假的，都不可得。要在境界中磨掉自己的习气，才要着相，赶快凛觉，禅宗称此为“牧牛”。就是把牛的缰绳抓紧，鞭子高高举起，才要着相就抽打过去。这样做一定能成就。

因为一切都是假相，都不可得。不要以为现在是真的，现在也是假相，同样不可得。功夫做得好的人就会知道，心一空净，

大地平沉，虚空粉碎，哪里还有这个世界呀！一切都没有了。所以我说根本就没有地狱，就看你们能不能醒悟。

要证成化身就要在境界中磨炼，时时刻刻不忘观照，勤除习气。明白一切事物都是假的，都是我们的妙明心中物，都不可得，就不会再和别人发火斗气了。

所以真正的成就要在事上时时刻刻地锻炼自己，没有一己之私才行。王阳明曾说：“格物致知”就是要把物欲之情见除掉，把我见拿掉。我见最坏，总觉得自己对其他人都不对，以我为主。家庭不和睦也是这个原因。要是把我见除掉，家庭就会和睦，佛法就会流通了。

我们修行就是要从第六识下手。就是时时刻刻观照第六识，让它不要动。境界现前不理睬它，都是假的还执著什么？！随缘度日就是了。

另一方面就是用功用死了也不行。我们做功夫还要活泼泼的。所以六祖大师说：“对境心数起”“不断百思想”，就是这个意思。我们做功夫应“内不随妄念迁流，外不为事境所转，”即：对任何事情，不留在心里面盘算个不停，对任何境界不住着，都是过而不留。这样做功夫我们必定能成就。所以用功第一难就难在不忘记观照，第二难就难在不能死守，死守就是死水不藏龙，要活泼泼的才行。假如我们真正证成妙观察智，不住相了，就能大放光明而无所不照。

# 齐志军老师《心坛撷英》观照选摘

## 一、心密正行：座下观照

### （一）座下观照是正行

132、修心密打坐是助行，座下观照是正行。

问：老师，我在座下应如何修呢？看经诵咒？

答：修心密，打坐是助行，座下观照是正行。

### （二）观照方法

133、刚开始时如何觉照？

答：同是“觉照”一词，各宗的修法侧重面有所不同。修行贵在一门深入。您修的什么法，请教本门的善知识最为稳妥。若将别宗的修法混合进来，有时候“醍醐反成毒药”。比如：“持执名号，不杂他课”与“念佛一声，挑水三担”就不能混在一块修。若心有旁骛，恐不能一门深入。然而，祖师观当机众生之机缘，又何止是融合。所以，若刚刚上路，急宜一门深入；若已能观机逗教，融合自是无妨。

### 134、可以先持咒

问：好像老人说下座后持咒也可以，没有再详细说。

答：哦！坐下观照是正行。若还不能观照，当然可以先持咒。

问：打坐了之后，才逐渐晓得观照真是重要。

答：所以，坐下的正行并非持咒啊！

问：持咒可以化妄念，对笨人是不是很有效？

答：妄念即菩提，化它干啥？

问：是的，不睬它，就是菩提。

答：你不被它所害，它必为你所用。

问：是的，道理明白。

答：扔了这个道理，看是什么？

问：这个！

答：那么，凛然一觉，“这个”会现前吗？

问：圆明朗照！

答：既然已知什么是观照，就别再坐下持咒了。

### 135、不睬它

甲：如何观照？

答：不睬它！

乙：后学在此请教：不睬它，难道让他放野马吗？

答：“不管它”是当时针对他的情况讲的。因为他正在“观照”这个名相上念念不停地思维，“不管它！”当下就截断了他的念念相续。

问：在座上念头很多，怎么办？

答：不理它！什么念头都不管，只管咒语。

问：没有定在一点上，会不会……？

答：我让你只管咒语，就是为了对治你的那个定在意念上的事。

### 136、不理睬、看念头起处、念起即觉、断、吓、停……

问：请教齐老师：“念起即觉”与“不随念转，不为境迁”的关系？

答：一个事情，两种说法。只要照着做，就会知道：原来果然是同一回事！若不实施，入海算沙无益。

问：论直下无心和不理睬：直下无心属无为法；不理睬属有为法。

答：对于已知心外无法，但不明“心也不可得”者，就向他说：直下无心！对于随妄念跑也不自知，甚至拿佛法的名相用己意测度者，就向他说：别理睬这些了！

若不面对这两种人，还是忘了这两个词好。

问：老师好，请问“呬”和“不理睬”真的一样没有层次区别吗？

答：慢说这两个，即使那个“念头起处”，也都一样。都是为了不跟妄念跑。问的心态不同，所说的言教也不同。

问：《碧岩录》举：僧问赵州：“‘至道无难，唯嫌拣择’，才有语言是拣择，和尚如何为人？”州云：“何不引尽这语。”僧云：“某甲只念到这里。”州云：“只这‘至道无难，唯嫌拣择’。”读到这里，忽然就想起老师的一句话：“停！这就是观照。”哈哈！

答：其实本不曾停，只是当下停止虚妄相想。比如，某演员排练电视剧进入了角色，以至于到了忘我的境界。忽然，导演大喝一声“停！”，那演员会怎么样？

### （三）别误解观照

#### 137、观照，即去掉莫妄想执着

问：老师，您好！近来尘事扰人，有点烦，心乱。

答：白云漫青山，青山依然在。青山自青山，岂受白云碍！

问：修，进步不进步不管他，我今后只管按步骤做就是。我以前把静作为进步的标准了。

答：其实只有一个标准——去掉妄想执着。

问：平时观照妄念来时，朗然“一觉”将其化空。

答：恰好。

问：而独存此“一觉知”时，这“一觉”时而“觉”所见，时而“觉”所闻，时而“觉”受，应如何安置这“一觉”呢？也就是说：妄念来时这“一觉”可以觉之，将其化空，可妄念走后如何放此“一觉”？

答：何必续貂。

### 138、不是压念

问：断念和压念之别？能比喻一下吗？

答：且把妄执妄念比作野草。为了不让它生长，有的人搬块石头压上（喻压念），有的人把草连根铲除（喻断念）。

搬石头压草的人追求看不见草（他认为不起念头就是无念），纵然修成，也是无用。看那广袤的大戈壁，不见一草，那还属于“因缘所生法”，只是目前“缘尽法还灭”，主要是不具外缘——缺水。一旦天降甘霖，不用你去种，草就自己长出来了——遇缘即发。即使不遇缘，无草也无苗——死寂一片，不能起无量无边的妙用。

斩断草根的人，见草即知根，斩断草根后，把草摆在那里晒，他不怕见草（有念即无念），晒干了还可以当柴烧，正好派上用场（妄念即菩提）。因为没石头，可以种禾苗，妙用可起矣！



### 139、不是没有念头

问：比如现正上网，动念才能做事，此时如何断？

答：如果压念不起，那就无法上网了。

问：老师我常常有一念不起的时候，该怎么用功？

答：哈哈！我不会要你延长这个“一念不起”的时间。有念即是无念，才是真无念。

### 140、断的是妄念

问：事务繁忙时，就用“断”字；赋闲在家就念咒，居然发现经常忘事以至于无所事事，工作中经常失误。

答：“断”是断那属于“贪、嗔、痴、慢、疑、恶见”的妄念，不是断工作呀。并非事务繁忙时断，而是妄想纷飞时断。

问：我的工作属决策性，不知思考工作是否也属“妄念”？

答：思考工作并不属于“贪、嗔、痴、慢、疑、恶见”，当然不属于妄念。

问：修行人平时保护真心，会不会影响工作？

答：不会。如果影响工作，那是误解了这个“保护”真心。不随妄念跑，便是保护真心。若能不随妄念跑，还会提高工作效率呢。

问：怎么处理工作认真与不执着之间的关系？

答：工作认真并非执着。我们不执着的是贪、嗔、痴、慢、疑、恶见。工作并不是贪、嗔、痴、慢、疑、恶见呀。

问：是不是妄想坚固了，就成了器世间？

答：哈哈！你真善思维。

问：哦，不该思维，还是不对？

答：哦！不是不该思维，是不黏着思维。

## 141、不是看念头

甲：老师，我观照用正念，看着我的念头，念头起，不睬它，看住这不动。

答：谁让你“看着念头”了？

乙：老师，请您答复一下我的问题。老人在《略论明心见性》说：“做无念功夫，也不是把前念断、后念未起的真真空无念时间逐渐延长为进步，譬如今日无念只一分钟，慢慢延长为五分钟、十分钟，乃至一小时或二十四小时为成功。须知无念是活泼泼的，不是呆板如木石一块。僧问赵州：如何是无念？州云：急水上打球子！后人下语云：念念不停留！所谓无念不是一念不生为无念，而是随起随息，无丝毫住相痕迹。”

这里的“前念断、后念未起的真空”指的是“念头起处”吗？这里说“无念是活泼泼的”，“看念头起处”观照如何活泼泼的？

答：那就从“看念头”说起吧：

“看念头”的说法可能源自于天台宗的“一念三千”，定中

起一念，观此念具足三千法，这是“摩诃止观”的修法。现在就连天台宗本宗也无法修“摩诃止观”，而是“教宗天台，行在弥陀”，改念佛了。

今人想阴炽盛，若去附会“看念头”，第一不在定中，第二无智力观出具足三千法。那么，看念头就成了妄念相续，与天台宗的“摩诃止观”毫不相干了。

“看念头”的说法还可能源自于禅宗的“看话头”，“看话头”须提起疑情，全身心聚焦到一句无意味的话头上，久久，久久，突然脱落，本来一段真光朗然现前，谓之“破参”。现在禅宗也很少有人锲而不舍地参话头了。听禅宗师父所讲的内容，大多是在讲教，更多的是在启蒙。

今人提不起疑情，若将“看话头”演绎成“看念头”，冤死大慧，栽赃禅宗！

却颇有乐“看念头”不疲者，将做白日梦说成是修行。这样的人来问老人，老人就依他的性情，指导他“看念头的起处”，其目的是使他脱开妄念相续。与“不睬它”异曲同工。对妄念相续较松动些的，老人直接说“不睬它”；对妄念相续成习性者，老人叫他看个起处（转移他牢固的思路）。这本就是因人施教、应病与药。奈后人无端起净何！

## 142、不是去感觉

问：现在，即使歇下，也总不是那种当时的了了分明感觉，仿佛而已，这可怎么办？

答：歇即菩提。感觉属于受阴。汾山对仰山（慧寂）说：寂子，莫入阴界！

问：在无事时，可以让清净不生一念，并“呆”在那个境界里一会，感觉感觉。

答：哈哈！感觉即不得。

问：我断掉妄念以后在这个相对的空白期都是体会自己的存在。体会能够感觉的这个就是自己。

答：这哪是“断掉妄念以后”啊，看：“体会自己的存在，体会能够感觉的这个就是自己”，这是断掉妄念了么？其实是换了换妄念的内容而已。

### 143、观照不要用力

问：日常时，怎样才能提起观照？我怎么总觉得很费力，因觉其费事，一懒惰也就不观不照了。有何善巧吗？

答：别跟着妄念跑，不费力呀。

问：我觉得妄念来时一觉即了，用力就不是觉了。这不是可以用力的事，对不对？

答：对呀！“寂照照寂，切忌用力”嘛。

问：老师好，我在看元音老人讲法的光盘时，听到这样一段：“憨山大师说，我们念佛持咒的时候，要像推重车上山一样”，我先前又看到大愚法师的修行要诀：“寂照照寂，切忌用力。”两者在是否用力或者说如何用力方面，似乎有矛盾之处，这两处到底说的是什么呢？

答：憨山大师说的是念佛，大愚阿闍黎说的是观照。又岂止这两种，方便有多门，乃至八万四千法门，岂能千篇一律。比如净土宗“精勤念佛”与禅宗“念佛一声，挑水三担”又怎能强求一律。众生烦恼如病（八万四千烦恼）各有不同，佛法如药（八万四千法门）也各有不同。

问：在实际持咒、结印、观照的时候到底如何做才算如法？

答：若学憨山大师念佛，便用力追顶；若是心密观照，便切忌用力。

#### 144、你跟它，是轮回；它跟你，是妙用。

问：在聊天室，要不是老师制止我的意识纠缠（有位师兄称为“纠禅”），我还要夜行下去。为改掉过去的缺点，做一下决心——莫妄想！不作为座右铭，作为生死贴。天天顶在脑门上。

答：你那样思维没有毛病，但你不能叫它牵着你走。

若它不是主人公，而你是主人公，那么，它将是你最锐利的武器。你的思维优于别人，你的武器便比别人更锐利。然而，它若牵着你走，便会害了你的法身慧命，所谓“伤锋犯手”，便是喻此。善能分别诸法相，于第一义而不动。

问：若不觉得是妄念，也不跟着吗？

答：你跟它，是轮回；它跟你，是妙用。他跟你，就不是妄念。

问：可以理解为，跟与不跟自己做得主，即非妄念吗？

答：你若真能做得主，它为你所用，不是妙用么？

问：我想请问齐老师，悟后起用或者平时于座下绵密观照待人接物，也是用此念头办事。潇洒起用和随妄念执著流浪的区别何在？

答：你这不已经把区别说出来了么。

问：念头著与不著，如何是其分界？

答：“分界”是著？还是不著？

问：自己如何体察？

答：现在知道什么是随念转了吧。

问：一念生时，随之而行事，我如何知其是应起之念还是妄生之念？

答：可曾听说过“终日吃饭没咬住一粒米”么？何曾有念生！又何曾行什么事！

问：末学的工作是新闻编辑，在编写文字等需要高度的集中思考工作时，该如何观照呢？

答：粗妄想就是“贪、嗔、痴、慢、疑”。思考工作不属于妄想。

问：我在用脑工作时，该如何用心？

答：专心写公文，心无旁骛，也未离观心。倒是写公文时，心有旁骛，再起一“观心”之念，不名观心。

问：在工作时是否可以念咒，是否存在一心二用，反而不好？

答：若一心二用，便不好。若心无旁骛，便是无上大密咒。

问：请问做事时（如看书，看电视）如何观照？

答：做事，事是境；看书，书是境；看电视，电视是境。观照就是不随念转、不为境迁。“不为境迁”并非不做事、并非不看书、并非不看电视，只是不要被这些境牵着鼻子走就是了。

问：请问我在聚精会神看书时是不是随念转了？

答：不是。不聚精会神才是随念转呢。

#### 145、若能心不妄，精进无有涯

问：修法一年多快两年了，打坐也还没坐的好。

答：一年多快两年，本是打开本来的大好时机。只可惜你用持咒和关注声音代替了观照，正行没了，只靠打坐助行就没这个力量。

问：后学读了您的贴子，浑身大汗。走了这么一段冤枉路啊。这两天坐上也没有那么多要求了，平时凛觉也轻松了。

答：“若能心不妄，精进无有涯。”

### （四）心密观照三步曲

#### 146、三步曲

问：后学修《六字大明咒》有一段时间，也是一门深入，平时妄念来了马上用咒号转。

答：妄念来了，不要睬它，谓之观照，号称正行。

问：可有时觉得越转越乱。

答：妄念原本就乱，你再去转，岂不更乱！

问：这该如何是好？

答：那我就多扯点葛藤吧——观照三步曲：

初：不随念转，不为境迁。

修心密，观照是正行，六印一咒是助行。“不随念转，不为境迁”即是观照，这并非用真心看妄念，而是没有能观所观。无观之观，才是真观。真能“不随念转，不为境迁”，即是果地境界，现在做不到而学着做，故称“从果地修起”。妄想执着习惯了，熟啊；不随念转，不为境迁，还没有习惯，生啊。久久这样做去，熟处转生，生处转熟，必有刹那脱落之时，那时如冷灰爆豆，朗然现前矣！

中：凛然一觉，朗然现前。

脱落之后，可能妄执的习气仍在。习气反扑时，如同乌云蔽日，急需“凛然一觉，朗然现前”。现前的是什么？即是这个坛子上众说纷纭的离念灵知。任你横说竖说，都说不到它，它是离念的，不落语言，不犯思维。他是灵明的，非同木石。它不是光影、不是概念，言语道断、心行路绝，唯证乃知。无以名之，强名曰：离念灵知。离念灵知现前，自是“不随念转，不为境迁”。

后：本来是佛，观什么照！

这才是真观照！初、中都是学观照。此后，离念灵知也不可得，开悟见性也成剩语。你若说他见性，他可能会说：“见即是性，更见什么性！”你若说他这话立了个“见”，他不跟你争。



因他是应你的话说了一句，他是为你说，他自己那里连“见”也无。顶多可能回你一句类似于“老僧今日输却一半”的话。罕遇穿耳客，多逢刻舟人，欲不“输却一半”也得乎！

### 147、三步曲本是应问而讲，不可立言。

问：请问老师见性前和见性后应怎样用功夫？

答：若已切实体验到离念灵知之性，发觉念起，一看起处，便朗然现前了。

这就叫“凛然一觉、朗然现前”，“凛然一觉”与“看起处”其实是同一回事。一开始学观照就是“不随念转，不为境迁”。当然，这要能察觉到随念转才行。若跟着念头跑也察觉不到，那就只好先在座下持咒了。上述这些都不是真正的观照，真正的观照是——“本来是佛，观什么照！”

问：念头的起处还有处吗？ 明月高照。

答：若如此，观照就是：走作时，凛然一觉，使之朗然现前。

问：月落时相见吧……

答：那么，观照就是：“本来是佛，观什么照！”

问：这句“本来是佛，观什么照！”是到家人话。到家人看来是废话，未到家的人很容易中毒呀。

答：既未到家，那就只管学着“不随念转，不为境迁”吧。

问题如下：（下文是齐老师分段解答——编者注）

问：您的旧贴有关观照三步曲的“不随念转、不被境迁”，没有必要改成“别随念转、别被境迁”吧？

答：最好是把这些文字都忘了，而实行之。

问：“不随念转”是个概括的方法吧？具体来讲入手方法却有很多种，比如大手印的“呬”、参禅的“参话头”、念佛、我们所说的“不理睬”等，这些都是入门方便法吧？

答：对！这些都是不随念转的方法。

问：“凜然一觉，朗然现前”，这个方法与“脱开法”、“看念头起处”都是同一法门不同表述吧？这个程度，应该是见性后才采取的吧？没有见性（自然不会知道朗然现前）

答：对！是同一件事的不同表述。“没有见性自然不会知道朗然现前”莫如说“若真朗然现前，是名见性”。

问：观照三步曲，是否可以相比：“观自在”、“观”、无观之观？第二部、第三步就是寂照、照寂？

答：闲名果然满五湖。

问：三步曲并不是现在每个人必然经过的过程，就像修法次第。是吧？

答：三步曲本是应问而讲。能用使用，不可立言。

问：感想嘛，不名运粪入，只名运粪出。

答：哈哈！却恰恰是运粪入。

## 148、三步曲之间如何跨越？

问：心密三步曲的第二步与第三步之间如何跨越？

答：没有跨越。若有跨越，便到不了第三步。

问：是不是就这么一觉下去，其它不管。

答：这样说也行。

问：老师，应该还是没有界限的吧？

答：若说有，第三步也不彻了。若说没有，又谈何二三！

问：就像三关一样，是吗？

答：哎呀！别粘这些理论了。

问：似乎第一步和第二步，这两者是同时的。

答：三者也同时。

问：三？另一个是谁？

答：另一个是“本来是佛，观什么照！”

问：如果是同时，老师为何分为两次？

答：“凛然一觉，朗然现前”时自会“不随念转，不为境迁”。

## 149、不随念转、不随境迁

### （1）正确理解“不随念转、不随境迁”

问：齐老师曾经说过这样的意思，用心中心法来明心见性就像杀鸡用牛刀。我知道心中心法三密加持力量很大，确实比较容易打开本来。但明心见性后，主要是座下观照，又如何体现心中心法的特别威力？请齐老师明示。

答：说“特别威力”莫如说“直接”。

直接，就是直接向证果的人看齐。还没有断尽惑业，就直接学断尽惑业者，就像小孩学着做大人的事一样。

先不说“凛然一觉，朗然现前”和“本来是佛，观什么照”，即此“不随念转，不为境迁”就已经是果地的境界了。

圭峰宗密禅师说：“一切众生，无不具有觉性，灵明空寂，与佛无殊。但以无始劫来，未曾了悟，妄执身为我相，故生爱恶等情。随情造业，随业受报。生老病死，长劫轮回。然身中觉性，未曾生死，如梦被驱役，而身本安闲；如水作冰，而湿性不易。若能悟此性，即是法身，本自无生，何有依托？灵灵不昧，了了常知，无所从来，亦无所去。然多生妄执，习以性成，喜怒哀乐，微细流注。真理虽然顿达，此情难以卒除。须常觉察，损之又损，如风顿止，波浪渐停。岂可一生所修，便同诸佛力用？但可以空寂为自体，勿认色身；以灵知为自心，勿认妄念。妄念若起，都不随之。即临命终时，自然业不能系。虽有中阴，所向自由，天上人间，随意寄托。若爱恶之念已泯，即不受分段之身，自能易短为长，易粗为妙。若微细流注，一切寂灭，唯圆觉大智朗然独存，即随机应现千百亿化身，度有缘众生，名之为佛。”

禅师说了悟后的三个阶段：①妄念若起，都不随之。即临命终时，自然业不能系。虽有中阴，所向自由，天上人间，随意寄托。②若爱恶之念已泯，即不受分段之身，自能易短为长，易粗为妙。③若微细流注，一切寂灭，唯圆觉大智朗然独存，即随机

应现千百亿化身，度有缘众生，名之为佛。

后两个阶段在八地以上，先不说后两个阶段，只说①吧。若真能“以空寂为自体，勿认色身；以灵知为自心，勿认妄念。妄念若起，都不随之”，就已经“业不能系”了，“业不能系”即打破了六道轮回的怪圈、跳出轮回了，这不就是成道么！

所以，我们说“不随念转，不为境迁”并不是要求你立即做到，而是学着做，是努力的方向，号称正行。一旦能做到，你就成道了。看，这不是很直接么！无须欲钩牵，直接奔果地，大丈夫曷当如斯乎！

## （2）巧在“不理睬”

问：我觉得自己以前的观照不准确。不是说去观脑子里某一个点的念头起处，这样头上安头。而是念头一来（不管它从哪来），看见，一声“不睬它”，一下断开。立时通身放下，了了分明，心里清清楚楚。一会儿，念头又来，再一喝“不睬它”。这样才是观照，对吗？请老师指正。

答：观念头起处并非头上安头。只是你原先说的不是起处啊：“座下就观脑里的念头”，念头并不等于“起处”啊。

问：老师，我的意思是我以前观念头就注意脑袋里，看着某一点，当它是起处，起来就觉。

答：这更不相干。所以我说：把“观！”换成“不睬它！”

问：但愿从此坛子上再没有与修法无关的烦恼妄语。

答：关于与修法无关的烦恼妄语，最好的办法就是：不睬他——别跟他的贴。

问：白浪滔天时如何？

答：抛向无生国里！

问：要怎样，才能把的住？

答：不要怎样，才能把得住。

问：打坐时才发现，如惊涛骇浪一般汹涌澎湃。

答：风停浪犹涌！别睬它！别跟着它跑！ -

问：口头禅、狂禅、和真正的禅有什么不同呢？

答：哈哈！待你把“口头禅、狂禅、真正的禅……”全抛向东洋大海，就明白了。

### 150、凛然一觉，朗然现前

问：凛然一觉，很好做。但感觉不到朗然现前。是不是爆炸后，才会有朗然现前？

答：若如是，即使爆炸，也不会有朗然现前。

问：朗然，我觉得又生出事端。这个词语容易误导问，以为

有个光明。实际上我觉得还就是：一念不生，了了分明。

答：哈哈！你不说“朗然”，却来了个“了了分明”。

问：我嘴上说说，到那时心里可没有呀。我也明白您的朗然了。

答：“本来是佛，观什么照！”是真朗然。

问：凛然一觉，朗然现前。我有两种认识，也分别进行了两种做法：平时生活尽管做自己的，凛觉，觉后就放，一会再觉。如此反复锻炼凛觉的次数；这是强调次数，不强调时间延续的做法；还有一种做法，朗然现前，然后努力持续这种状态，不染一物。这是锻炼时间延续的办法。目前，我认为，后一种做下去，才能“打成一片”，所以保持高度的警觉性，所以近期锻炼这种。

答：对你来说，两种都很好，第二种更好。但并不是所有的人都这样。有一事相问：你这么做，会影响工作吗？

问：第一种常用在动脑的工作时候，第二种常用在不动脑的走路、空坐、空闲时候。尤其第二种，力量较大些，在座上也是尽力这样做的，在座下偶尔也能做事时也这样，感觉做事不象自己做的似的，蒙蒙的，但多数不行会影响工作，说明力量还不够。既然这样正确，以后我坚持这样做下去。

答：应该是：不但不影响工作，而且会无形中提高工作效率，因为工作时打妄想少了，“制心一处，无事不办”嘛。

**151、本来是佛，观什么照！**

甲：观照的关键是什么？怎么才能看到妄念起来？

乙：分两步：像老人所说，心不随境转，因为所有境相皆不真，要离相离境；破能念、能观。念起无住，其念亦空，境上无我，其境亦空。

答：还有第三步——扫掉前两步的痕迹。

乙：第三步：真发慈悲菩提心。

答：第二步还有这个在：“念起无住，其念亦空，境上无我，其境亦空。”

到了第三步才可能如此：

之乎者也！衲僧鼻孔大头朝下，若也不信，问取东村王大姐！（这是宗下的）

“饭千亿三世诸佛，不如饭一无念、无住、无修、无证之者。”（这是教下的）

问：“本来是佛，观什么照”，某某师兄对此问题的批判已很久了，若不亲证，他会永远陷在自己的意识情解中。这位师兄90年代就已得中心灌顶，可至今仍未打满一千座。若能劝他，倒是祈盼他远离网络，一切放下，如法修行，早日亲证本来！

答：“四依”里有“依了义，不依不了义”。老人所说的“本来是佛，观什么照”才是了义的。

不了义也须说，“应病与药”嘛，“随众生心，应所知量”嘛。古德云“孤峰顶上草里坐”，孤峰顶上一——了义，草里坐——不了义。象那德山，若非“草里坐”，怎会引出岩头的“不会



末后句”。然而，德山毕竟是“孤峰顶上”人，也能引出岩头如是说“且喜堂头老汉会末后句了也”。岩头没别的可耍了，情急之下，带了个“只得三年活”的尾巴，却引得后世诸多执著神通（预测）者的许多聒噪。若说预测的能力，谁能比得过天人，然而，天人解脱了么？天人不在六道轮回里了么？

再举一例：老人既说“一念不生了了分明的灵知之性”，也说“有什么灵知不灵知的！”后句才是了义呀！

问：请教老师“本来是佛，观什么照！”1、这一步是不是指舍弃观照，已经超越观照啦，即使寂照照寂也越过。2、要到这个阶段，是不是必须能时时观照纯熟后才涉及这更高一步，是不是如果连观照还生疏就不可能直接越过到达这个阶段？3、这一步，是不是八地菩萨阶段？

答：圆悟云：若不到事事无碍，根本没资格谈禅。

（下文是齐老师分段解答——编者注）

问1、这一步是不是指舍弃观照，已经超越观照啦，即使寂照照寂也越过。

答：其实这不是“步”，连舍弃、超越也无。

问2、要到这个阶段，是不是必须能时时观照纯熟后才涉及这更高一步，是不是如果连观照还生疏就不可能直接越过到达这个阶段？

答：这里没有阶段，也没有到达。

问3、这一步，是不是八地菩萨阶段？

答：有什么地不地的！

君不见，绝学无为闲道人，不除妄想不求真……

## 二、明心见性

### （一）本来现成，更见何性

#### 152、直指

问：如何才能消除执相的恶习而做到“应缘接物而于事无心”？我修心中心法已快二百座了，并没有什么特别的感觉或境界。这是否如法？唯一能感觉到有进步的是量度大了些，得失心有所减淡，但淫欲心依旧，我该如何用功？？？

答：刹那扔掉这些思辩，看是什么！

问：请老师慈悲，棒打三心，喝尽无明。

答：三心不可得，如何下棒啊？“无明实性即佛性”，又怎能喝得尽。

问：山穷水尽时，可更有柳暗花明处？

答：还问柳暗花明处，你现在在哪里？

### 158、心理老是不塌实

问：我心里老是不塌实。

答：在禅宗，叫“脚跟不点地”。其实是在疑着。

问：是这样的。只是现在又不肯老实“用功”！

答：哈哈！若真塌实，用功、不用功都是剩语。

问：我总怕丢掉它，其实怕的时候已经丢掉了。

答：识得不为冤。是起云了，并非天丢了。即使地坏了，天也不会丢。

问：就是越怕天丢，云起的越大。

答：哈哈！那么，观照就是刮大风，吹走云。

问：我让他风也无，云也无，地也无天也无。

答：^o^

问：白云漫青山，青山依然在！

答：青山自青山，岂受白云碍！

问：这句也不错：竹密不妨水流过，山高不碍白云飞。

答：^o^

问：老师啊，莫名其妙地不踏实。您当初如何对待这个问题？

答：我也问过老人。老人盯了我好大一会儿，然后缓缓地说：

那你只好先忍一忍了。

问：老师，这到底是什么原因呢？

答：见惑的微细处。并未彻断见惑所致。

乙：他和我的境界好像差不多。我现在感受很深，应该接近开悟了吧。我终于找到了。……常在这里打转。先是觉察不到，等觉察到了，依然时时上劲，放心不下。

答：我也直言相告：看了你的帖子，深感你是直心，因为我也跟你一样啊！多亏了老人毫不留情的棒喝与否定啊，所以我才这么说：宁将此身碎为微尘，也难报老人的深恩于万一！

问：我上次在聊天室问您：我既然坚信我本具如来佛性，为什么还要“亲证”一回，难道是为了“更坚信”？我总觉得理上明白，还要“证明”，因为自己也没有爆炸过，也没有发生桶底脱落的感觉，心里总是不踏实，上座总想入定，想着在 500 座内打开本来。

答：根据你的情况，即使爆炸过，也发生过桶底脱落，心里照样会不踏实。

问：现在，我觉得的确是多余。原来就好像自己证明自己是一个人一样！实际上，盖章有没有都一样。只有不坚信的人才会去证明给自己看。

答：只有心里不塌实的人，才需要“盖章”。其实，“盖章”后仍会不塌实。

问：现在，我觉得见性、爆炸等都是多余的事。

答：明眼人落井！

问：嘻嘻，我差点冤杀天下英雄豪杰。老师救人及时。

答：雪窦云：屈！堪述！明眼衲僧莫轻忽。

## 160、无印之印

（1）可用心印心的方式，确认初关境界吗？

问：可用心印心的方式，确认初关境界吗？

答：我就直说吧：若还有三关的痕迹在，那就连初关也未破。

（2）如果我觉得开悟了，接下来该怎么做？

甲：如果我觉得开悟了，接下来该怎么做？

答：不用“接下来”，当下就是“开悟也不可得”。

（3）见性之后，是不是还要打坐？

答：有这个“见性之后”在，还须观照、打坐。

（4）见即是性，更见何性！

问：见性只是个安慰奖。据说齐老师有句口头禅：我从未印证过任何人见性开悟。

答：是的，我从未印证过任何人见性开悟。若还有性可见、

有悟可开，那就连法身边也未到。

见即是性，更见何性！

既称本来，谈何开闭！

## （二）除习及保任

### 161、关于保任

问：需要善护住真如自性之念，使之念念自见，而不为妄念盖住？

答：谓之保任。

问：元音老人的讲座中说，悟后要绵密保任，又不能压死。可是绵密保任，没有压死的标准是什么？怎么知道自己绵密保任了又没有压死呢？

答：保任是保持“离却妄执”，压死是指“压死念头”。只须离却妄执，无须压死念头。

问：老师能不能这样，不要说“保”，说保给人一种有所保的感觉，不如说“时时警觉”来得得当。什么是“保”啊？就是“时时警觉”啊！

答：对！用“警觉”更为贴切。

问：要是大家都用“警觉”，不用“保”，就好了。我原来，一直靠警觉，后来被“保任”的“保”迷糊了快半年，到处找“保”

的办法。我觉得“观照”这个词也有这个嫌疑。

答：“保”也没毛病，保持警觉呀。

问：保，是保持的意思呀，我原来一直认为是保护的意思呢。我被这个多义字折磨了半年呐！

答：保护也对，保护这个警觉心。

## 162、除习气

### (1) 习气

问：自性一现，始知心意识是真虚妄，了无实意，然其势头并未见减，是轮转惯性？

答：谓之习气。

问：真是怪了！不流浪——难受！流浪了——心烦！

答：看见业习了吧。心外无业，业外无心。

问：请问齐老师，执着和习气有什么不同呢？

答：执着惯了，故称习气。

### (2) 怎么除习气呢？

答：绵密观照，习气有突然消失之妙。

### (3) 一悟便休者，也无习气可除。

问：修任何法（包括心中心、净土、禅宗）在理悟或亲证本来后，剩下的就是荡除习气，“损之又损，以至于无！”在日常生活中圆润无碍，是吗？

答：说“修任何法”有点太鲁莽。比如说：颇瓦法就不是这样。再如：修净土在未得念佛三昧前，是只强调生西的，不管“悟”、“本来”……这些事。

禅宗和心密是这样讲的。然而，对于上根利智、一悟便休者，也无习气可除。

问：除了释迦牟尼示现外，好象历史上还没有谁一悟便休，是吗？我认为六祖在五祖处大悟也只是理体上的。

答：有。禅宗灯录上有一位“广额屠儿”就是这样。

问：我们开悟后，还要勤除习气，习气除光才算最后了手。释迦佛在菩提树下明心见性时，是不是已经除光了习气呢？为什么他和我们在修行渐次上不一样呢？为什么有这个不同呢？

答：比如三千里跑，释迦佛已到终点，我们还在半路上。

## 163、翻种子

### （1）何谓种子？

问：在心中心里，种子指什么？

答：指第八识里潜藏的业力种子。一个种子就是一个业报。种子是自己以往的作为种进去的，种子萌发就象还债一样。翻出来化掉它才可以解脱。不然，就象有债主追着要账一样，你还能自由么！



## **(2) 翻种子很象更年期**

问：我曾经修炼过气功。心密打坐后，气往上涌是不是所说的翻种子？

答：不是。翻种子主要是无端的烦躁，很象更年期。翻种子很快就过去了，最长不过几天。

问：过去了好象就出奇地平静。我是指翻种子。

答：当然，一阵一阵的，直至于无。

问：翻起来的时候真是什么滋味都有，只有过去了才觉得不真实。好象越觉得乱，越挺过去了，才会炼出劲来，否则白费劲了。

答：说得好！是本不真实，只是认假作真惯了。

## **164、翻种子和除习气有区别**

问：翻习气种子时该如何？

答：除习气和翻种子应是两个问题：

1、除习气：修心密见到本来（相当于禅宗的破初关）之后，由于习染深厚，遇事还作不得主，总是随着境界跑，昧却本来。这时急须凛然一觉，本来现前，不跟境界跑，任你顺逆境界现前，我心不动（一个阶段内须如此），这就是除习气。此谓之“观照”（一个阶段内如是观），是修心密的正行，六印一咒打坐是助行。可见除习气是很重要的。久久功夫成熟，突然发觉：原来习气了不可得，才是真除习气矣！

2、翻种子：随着打坐的深入，八识田的业力种子就会翻出，产生无端的烦恼，与更年期相似，急须不理睬它（这也是观照的一个阶段），翻几天，静几天，再翻再静，越翻越弱……刹那打开本来，即进入上述除习气阶段。

### （三）妙用

#### 166、无为，无不为

问：我努力这样：做事前不求，随缘。做事时集中精神尽力去做，做后结果不喜不恼。请断上述是非。

（下文分段解答——编者注）

问：做事前不求，随缘。

答：是真随缘。

问：如此度日也省劲。

答：无日可度，无劲可省，是真省劲。

问：做事时集中精神尽力去做。

答：较上“集中精力”这个劲，就无法尽力了。正做时便是没做。

问：是的是的，犹如使劲吃饭，跟自己教劲。

答：古禅师云：终日吃饭没咬着一粒米。

问：做后结果不喜不恼。

答：“不为境迁”嘛。

问：这是检验功力的标准吧？

答：无端弄出个标准，事生也！

问：请断上述是非。

答：此处无是非。

问：老师排完地雷，还要填上坑。您落草痕迹还在呢。

答：“阿谁见余开口来！”

问：5.1 期间打了一方便七，心似有悟，随造一偈，望老师不要见笑：内外中间都搜遍，自性却在相上见；如何成佛做祖，每日睡觉吃饭。

答：随喜：内外中间觅不见，有相无相净扯淡！哪个成佛要做祖？困了睡觉饥吃饭。

问：普明禅师牧牛图颂之一：日久功深始转头，癫狂心力渐调柔；山童未肯全相许，犹把芒绳且系留。

答：步韵而和：碰过南墙知转头，心愿化作绕指柔。哪怕明眼全不许，须系留处且系留。

问：老师你说，既是绝学无为闲道人又为何要写这么长《证道歌》呢？

答：若真绝学，便无不学；若真无为，便无不为。