

觀照起滅的要則

二〇一〇年十二月二十四日

佛法不只在聽，佛法重在行持。不去行持，聽再多也無用。聽了要去力行，聽了要去做，不做如一張白紙，得不到效果。師父常告誡出家弟子，要努力學。越往後，佛法越沒落，因人心不古，不再注重如何了生死及解脫，只求人間五欲的享受。

有人學佛目的在消磨時間，或是因工作、生意、命運不順之故而來學佛，不真正為了生死而學佛，如此學佛無益。此次佛七，師父會多講有關淨土的修行

，希望你們聽了後，可以觀照（返照）自己。人在世間能活多久是有時間性的，宇宙一切物質是變化不停的，就如氣候也是時冷時熱。無常何時會到，諸位知道嗎？人的無常是無法預知的，如果你知道無常何時會到，即表示你已找到真心。宇宙的變化無窮，生命亦不是長遠不滅的。人老了最後要走的一條路如何選擇好走？這是學佛修行的目的。我們學佛是從佛法中學一些知識，讓我們的心安定下來，能夠找到本來的面目，這是返鄉的資糧。今日所要講的「觀照起滅的要則」是很重要的，是學佛的人，不管修禪、修密、學戒或其他一切行持，都須要了解。

何謂「觀照起滅的要則」？觀照人心念起、念滅之關鍵所在。妄念有起、有滅，儘管它有起滅，不能被妄念所轉是修行的重點；尤其修禪的人更必要去了解，念起即要去認識。若未得起滅之要，就有滲漏，念念皆是輪迴之業因。我們作事不能打妄念，妄念一起要止掉。觀照是正行，修心要隨時觀照我們的身、口、意，平時所行、所起的念是否為正？有觀即有覺，覺即智慧，有智慧去觀。照是察，是覺察。我們要時時觀照，觀照是正行，打坐是助行，持咒也是助行，助我們不起妄念。做任何事要先觀照，不要以為自己所作都是對的。仔細的去觀照，這是修行人必要的

功課。妄念來了要看得見，看見它立即要凜然一覺。要察覺它但並不參與念頭，不要讓念頭一直繼續下去。若不去察覺，不分明白，就會隨妄念跑。念佛不是想到才念，沒想到就跟著妄念跑，這個不是實實在在的念佛。要瞭解不要跟著妄念跑，跟著妄念跑就是滲漏，滲漏的妄念是六道輪迴之業因。我們會在六道輪迴，因就是由滲漏而來。

佛法有言：雖然你沒有做壞事，但有起心動念，那即是滲漏，也是落入六道輪迴之業因，父子女皆因為業因而成。平時我們在外面看到東西，只要知道就好，不要起妄念，起妄念就有業因存在。我們會成

眷屬，皆從業因而來。佛在經典中常言：「誰也非你妻，誰也非你子，一切皆因惑業的業因而形成。」修行人遇到無緣或討厭的人，皆不能起報復、瞋恨之心，若這樣的話，也是落入六道輪迴之業因，所以我們會在六道輪迴皆因妄念而起。平時在行住坐臥、待人接物的環境中，都要謙虛，要跟人家結好緣。學佛就是在化解這些業因，如你未化解這些業因，跟著念頭轉，必然隨境轉。你著境就造業，造業後就受報，一直在六道中輪迴，無有出期。要知道佛法不離因果的，落在因果就在六道輪迴。受報墮落就是業果，滲漏就是業因。

在《圓覺經》中言：「居一切時不起妄念，於諸妄念亦不息滅。」即叫我們不滲漏，也不犯過去之妄念。你能夠於其之間去察覺、去覺悟，用智慧去覺悟，使妄念不起。不要去作壓住念頭不起之死定功夫，羅漢用壓住讓妄念不起，這不是究竟辦法，壓住不起就是死定。如打坐壓住妄念以為此是定，其實這不是真定，是死定功夫。也別把妄念消滅光，妄念並不是不好，妄念是我們的妙用真心，人如果沒有妄念就是白癡。為什麼呢？如果把妄念滅掉了，即沒辦法起妙用，要用妄念來起無邊妙用，度無量眾生。羅漢只求自己解脫，只度自己，把他的妄念先壓住了。

我們平時的言語說話，起心動念都是我們自性的妙用。知道肚子餓了要吃飯，知道要往那個方向走，知道該如何說話，這些動作皆是我們自性的妙用。若有人打坐打到空空的，那是不對的，此乃偏空。只要你不作錯，都是自性中所流出的妙用。這些漏盡了，我們就得到漏盡通，就是一點也不滲漏了。真心像傻子一樣，是大智若愚。若不起心動念，則如何起無邊妙用呢？把波瀾關起，不就像一潭子死水了？是故我們要識得真心，真心能作主，不被妄念所拉走，真心就能自在，妄念即妙用。修行如不識真心，讓妄念作主，便是滲漏，便是輪迴的業因，這就是起滅之要則

○
妄念有粗有細，粗妄與細妄有何區別？粗妄是對境生心，粗的妄念遇到境相就會起心動念：遇順境而喜（如果順我們的要求則會起歡喜之心），遇逆境而憂（如果遇到不好的就會掛念憂愁），不知不覺跟著境界跑。修行者要把粗妄先斬斷，曉得一切外境皆是假的，如空花水月了不可得。要時時刻刻這樣去觀照，久而久之就不會為外境所動，基本上就把粗妄給斬斷了。在這之後還有「串習」的存在，「串習」就是八識田中習氣的種子，你不去想它，它也會自己跑出來。如在打坐時，明明沒有想，它也會跑出這習性的種子

來，這就是「串習」。此種妄念比粗妄細一些，但它還不是細妄，這是微細的惑。在打坐時容易察覺種子的翻騰，對此，乃是不理不睬，這樣就能安然入定；定中看到的才是細妄。你能在打坐定中看到微細的妄念的種子，連過去所種的都能細細看到而且會踊踊的動（都會動），叫做習塵之業，不深入禪定則根本看不到此細妄。

妄念來了，你必須去察覺到它，不跟它跑，它自然會化於無形。你有心去看、去執著它，這就化不掉。這就是起滅隨無，隨著覺醒而化空了念起念滅。如果你察覺不到，妄念總是動個不停，念念相續沒有間

斷，就成為輪迴的業因了，會互為眷屬牽在一起。此時你要善護，好好保護修正，保護靈敏無滯的真心，修正遷流不止的妄念。察覺到妄念要立即凜覺，不要跟著走，要趕快凜覺：「起滅隨無」。要時時保護真心，使它了了常知無所住著。若妄念力強，摒絕也轉換不了，就要趕快念佛持咒，用念佛正念代替妄念，把它轉過來。

修行人不能「以念制念」。所謂「以念制念」，即是起一個妄念來壓原來有的妄念。為何以念制念不好呢？一是壓不住妄念，另一是縱然你能夠一時把念頭壓死，如搬石壓草一樣，但石去草生（如有一堆草

用石頭壓，但石頭搬開後草又會長出來）。所以修行人不要以念制念，以念制念不是究竟。念頭不必壓死，被壓死之後會變得如土、木、金、石，這樣子是死定，是有時間性的。古時有一羅漢已修到會飛了，國王就請到宮中受供養。國王請愛妃來供養他，愛妃很美，羅漢就心動，結果不能飛，飛不了了，故人不能起心動念，這是落入六道輪迴之業因。如果看到俊男美女就起心動念，是會落入六道輪迴的。念頭不能被壓死，暫時壓死不是究竟，時間到了它還是會復活。縱然你能定幾百年，但定力消退，妄念又會起來，而且來勢更猛。所以說用壓抑不是修行的根本原則，六

道輪迴依舊，還是不究竟。因此我們不以念制念，不用壓死念頭而是把它轉過來。力量不夠的時候，我們就要趕緊念佛或持咒來對治這妄念。