

学  
佛  
无  
难  
，  
但  
观  
自  
在

元音老人 著述

# 学佛无难，但观自在

元音老人 著述  
2024 年 3 月排版



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

學佛無難  
但觀自在



元音老人 著

佛法修證心要

## 学佛无难，但观自在

学佛并没有困难，因为一切众生都具有如来智慧德相，都有佛性。只是大家不识，追逐外境执取色相，忘记自己本来面目而造业受报，沉沦六道。只要我们醒悟，回光返照，不趋外境，不着外相，回头就是。佛性的功能，表现得最明显的例子就是我们看外境并不是眼睛看，现代科学家也讲，单凭眼睛看不见，之所以能见，是大脑的作用。但是这还没有说到根本，因为大脑神经只如电线电网，眼睛比如是灯泡，电网拉好、灯泡接好，电不通还是不起作用。这电是什么呢？电就是我们的真心，我们能嗅能尝，能说能动，那都是佛性的功能。只要明白这一点，不着外相，时时回光返照，就成功了。所以学佛并没有什么难处。

憨山大师说：“修般若之所以成功迅速者，以人人本具此心光也……”一切众生都本具此心光，不是从外追求得来的。诸佛不迷了，证到这个心光，能起神通妙用；众生迷而不觉，就六道轮回，颠倒受苦。假如能够明白我们本具这个心光，回光返照，一念薰修，就是在一念未起前着力，念头一起就看见它，不要跟念头跑，用智慧光把我们八识田里的执著种子都薰光，这样做功夫，就不难成就。心地法门是诞生王子，将来必定能够成佛。如果用其他什么法，修什么通，那只是外围功勋位。功夫再好，神通再大，也只能俯首称臣，不能做皇帝——成佛。所以要在心地上修，这是最根本的法。其实一切法都是多余的，《金刚经》说：“法如筏喻者。”临济祖

师被黄檗祖师三打之后，他悟道了，说：“原来黄檗佛法无多子。”没有什么玄妙与复杂，我们大家执著玄妙反而复杂了。六祖大师说佛性本来具足一切神通妙用，就是说，人人都有神通，现在不能发现，就是我们的妄想颠倒执著作怪，盖覆了我们的光明，我们能时时回光返照，不着外相，把执著的乌云驱散，那就恢复光明了。

《心经》第一句“观自在菩萨”，“观自在”就是叫我们做功夫。“观”是观照，时时看着念头的起处，不动摇；“自”是自己。什么是自己呢，我们大家错认色身是自己，我这身体要享受，要吃得、穿得好，贪得无厌，这就造业受报了。这色身不是我，这色身是我们所住的房子。里面有个真人，这真人才是我。这真人就是现在六根门头放光的这个东西——能见能闻的功能。我们在当下一念不生，前念已断，后念不起，当中没有念头的时候，此时虽一念不起，但非木石无知，而是了了分明，视而不见，听而不闻，能见所见，能闻所闻，都不可得，能所双亡，这就是我们的本性，这就是自己。圭峰禅师说：“莫认色身，以空寂为体。”我们的本性像虚空一样，虚空就是我，我就是虚空。假如我之外有一个虚空，还有一个空在，那也不是了，我们不要向外面去求取，放下就是。莫求真，但歇妄。不要求啊！你本来就是佛嘛，还求什么佛呢？歇下妄心就是菩提。菩提者，就是正觉，就是觉悟。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。心中心法也是这个道理，一上来叫你观住不动，没有定力做不到，所以给你住着个法，把别的东西就丢掉了，这是转换法门，就像念佛一样，也是转换法门。我们念佛时，心念佛，佛就是心。念佛、法、僧，就不念贪、瞋、痴。但是一上来不念做不到，因为多生历劫，习气深重，还是要有个法来修。

密宗的起用法门很多，很多人修行为了得神通、求发财，不知道修心中心法是叫你修大道成大器。现在用什么法得到点小神通，非但没有用，还要闯祸，因为心未空。有的得了天眼通，见到一些可怕形象，吓得发了精神病。外道执相修法，出神也不是好事，叫你将来着魔。但是人都喜欢这一套，求这一套就不能成大器，不能出六道轮回。还是要把心炼空，一切无住，发挥我本性所具的神通。虽然发了，等于没有神通，就像现在我们能够穿衣吃饭一样，寻常得很，没有什么玄妙奇特。因为一切众生都本具这功能，暂时没有发出来是因为被这妄念颠倒执著所盖覆了。我们人为什么比动物聪明，就是因为人的盖障比动物少、轻，动物的盖障重、沉，所以比人愚笨得多。我们能够拿掉这盖障就好了。

《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，于诸妄心亦不息灭，住妄想境不加了知，于无了知不辩真实。”妄心不要灭掉，因为妄心就是真心，波浪就是水，把波浪去掉，水就没有了，所以妄心起来亦不压灭它。只要转，不跟它跑即是。念佛、念咒即是活泼泼地转妄念的最好方法，心摆在佛上、咒上，妄念就转化了。“住妄想境不加了知”，就是自己不要执著自己，时时刻刻认着自己。到此时，知就不要了，只有“在”在。“于无了知不辩真实”，一切都不可得，真即假，假即真，更无圣凡之别，一切一切都融归自己，无在无不在，“在”也没有了。一切经文讲的经义都是这些。《心经》是一部成佛的法，不是念念就行了。一切众生能观自在，就是《心经》所说的菩萨；你不能，那么你就是众生了。

修心中心法用印、咒、观三密加持，把你的妄心消了，根尘脱落，人、事相、世界、虚空、一切都消殒，大地平沉，虚空粉碎，叫你亲自证见一回，这就是佛性的显现。但大家都疑惑不定：“恐怕不是吧？为什么没有发神通呢？显然不是！”其实这就是啊，实实在在的是啊！暂时不能发神通，是你的执著习气还在，还没有除尽。圭峰宗密禅师说：“真理虽然顿达，此情难以卒除，须长觉察，损之又损。”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。圭峰宗密禅师说得很好：识冰池而全水，藉阳气以消融。悟凡夫而即佛，资法力以薰修。冰融则水流润，方呈溉涤之功。妄尽则心灵通，始发通光之用。

我们修心中心法，借这法渡过河，不能执著法。骧陆先师说修心中心法一千座可以了，很多人就为这一千座迷惑，认为一千座修不好就没有用处，不用再修了。其实不是这个说法，一千座是说我们这个法有这么大的作用，能打开本来，见到本性。见到了之后呢，就不要再执法了。我们打坐的人有体会，前四五百座时有些痛苦，手痛、脚麻、胸闷，因为平时像猴子跳惯了，要他不跳不行，他要跳，你不准他跳，所以就难过了。五六百座之后，心定了，就舒服了。四禅定讲的渐次法理：二禅喜，三禅乐。因为这时身体起了变化，气血流转通畅，这乐趣就自然而来了。打坐有空、乐、明三种境界。空——化空了。乐——快乐无比。有人说怕吃苦不修法，他错了。修法不是吃苦，是享受，其乐无穷，是大乐，不是世间的快乐所能比的。明——是光明，心一空就放大光明。但是这空、乐、明都不能住，住乐就不能出欲界，乐还有欲望在；住明不能出色界，色界的相细微光明，不像欲界粗浊；住空不能出空界，出不了四空天。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？

《楞严经》讲人有两大坏处：一是情，一是想。这情最坏，因为情随爱生起，相爱的人要别离，眼泪水就来了；看到好吃的东西，口水就自然来了；这爱能生水，而水性是朝下流，故情生即向下流。修净土宗的人，这情斩不断，不能生西方世界。西方世界是天界，你不能向上飞就向下流。憨山大师、紫柏大师都说到，念佛的人得



不得力就看你佛号这把宝剑快不快，能不能斩断情丝。能斩断情丝才能生西；斩不断，藕断丝连，只能呆在娑婆世界。为什么走不了呢？因为这情念重了，就如“抱桩摇橹”，岸边的木桩把船上的缆绳系牢了，这船就开不动。想呢？就是想发财，想爱人，想这些不行。《楞严经》讲：“纯想即飞。”我们想西方极乐世界、想阿弥陀佛，这样地想是纯想，就能飞起来了。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。初放光明的时候，如同刚升的太阳，鱼肚白色。慢慢地亮起来，放大光，但当中还有黑点，边上亮。为什么？因为这无明还在，中阴身救度法所讲的人在临命终时死光发现也是如此。其实也就是与我们修法过程一样，把无明消了，这黑没有了，就亮了。我们做功夫要懂诀窍，这诀窍就是识得一念不生时，了了分明的灵知就是我人的真性，从而绵密保任，圆证佛果。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。

保护分几个阶段。初悟的时候，等于刚降生的婴儿，要好好抚养保护，不然的话便夭折，死在襁褓之中。很多人以为一悟就明白本性，了不起，放狂了，那就坏了。因为习气还在，成了悟后迷，很危险！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。

心中心法是非空非有。说空，它有个印咒在；说有，印咒无意义可讲，没有思想可动。教你一心持咒，挟着你往前，心空到适当地步，就如烧饭到了火候，自然爆炸，打开来了。日本人比喻得很

好，说修法就像是往罐子里放火药，今天放一点，明天放一点，放到了饱和点，“轰！”爆炸起来了。我们修法切忌追求，求入定、求开悟、求神通，这样坏了，你定也不定，要开悟也开不开，更不能发神通。有的人还说修法没有大好处，我说这个大宝贝给你，你没福消受，你坐在那里打妄想嘛！所以我们用功要痛切，不能一面持咒一面打妄想，要一切放下。昨天一位居士说得很好，他说：“我生病，痛得不得了，怎么办呢？下决心——好，就死吧！这一下倒好，一坐之后定了，身体也没有了，什么痛也没有了。”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。神通是我们自己所遮盖，我们有财色名食睡五盖，发财心并不可得，但人都想发财，尤其是一些华侨、香港人学佛，要求教财神法，发点财。密宗有九层次第：密三层、内三层、外三层。内三层的第一层事业法，就有息灾增益，有黄财神、黑财神、白财神等等，人们都想这些法。香港一位小和尚讲：“有人说今天要灌财神法的灌顶，大家都来了，一下子几千人来求灌顶。”趋之若鹜啊！密宗这个法是过渡法，是“先以欲勾牵，后令入佛智”。先满足众生的欲望，引众生入门。入门之后呢，叫你开智慧。有了佛智，明白一切都不可得。修财神法得了财之后很危险，要闯祸。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。你不放，最后一点带不走，那是愚痴。贪瞋痴三毒，痴是最根本。不痴有智慧，就不贪求，也就不瞋，六道轮回也就是在贪瞋痴上看，贪是饿鬼道，瞋是修罗道，痴是畜生道，三样都俱全的是

地狱道。

心中心法是无相密，能打开本来直下见性。禅者，就是涅槃妙心，正法眼藏，也就是我们的本性。我们打开来了，见到本性，这就是禅，所以心中心密法以禅为体。净土究竟讲来，土即心，心即土，心清净了，当下就是净土。心里没有杂念，没有烦恼，无所住着，无所要求，这样就是净土。我们的心清净了，娑婆世界就是西方极乐世界。与西方庄严之佛土、弥勒佛的兜率内院、东方琉璃世界一样无二无别，都是净土。大愚师公怕我们这生修法不能成就，为我们示说了慈氏咒，用这咒和弥勒佛结缘，为我们将来往生兜率内院做准备。

《佛心经》中说心中心法第四印就是往生西方极乐世界的。结第四印，我们只要发愿往生西方极乐世界，就能生西方极乐世界，而且十方世界能随愿往生，因净土不光是西方净土，东南西北四维上下都是净土。有的人认为只有念阿弥陀佛可以生西，这是修净土宗人的一个误解。学佛除了念佛外，诵经、持咒、做善事都一样的，阿弥陀佛非但放光照引我们修法学佛的人，就是不学佛的人，佛也放光接引，朗照众生。

《中阴身救度法》说，佛放光照众生，阿弥陀佛放红光，观音菩萨放白光，大势至菩萨放青绿光，朗照众生，都接引。但众生障重者，见了光怕，往黑暗处跑，有的就跑到地狱里去了。修心中心法欲生西方并不需在修法之外再念阿弥陀佛，但是要念阿弥陀佛也一样可以，因为都是转换我们的心力。有些修净土宗人错误地认为

修净土只有念阿弥陀佛，修其他法门，如密宗等都不好。他不知念大悲咒、楞严咒、十小咒、往生咒等都是密法。他身在密法中不知道密法，说密宗不好，这等于在骂自己的祖宗，这样就遭罪。我们不需要再重起炉灶修净土宗，否则就等于我们现在都是佛，但还向外去找佛、求佛。所以禅宗说我们大家坐在饭箩边饿死也不知道吃饭。现在练气功的人是假法真修，气功也是很好的，可以强身长寿，只是他执著气，空不了，不究竟而已。但他能假法真修，我看到有人在电车上还在用功看着气，小周天通脉管通。我说你们真用功，而我们修真法反不这么用功，我们要在行住坐卧中观照修法，但是就忘记了。修净土宗的也有真法假修，他在那里一面念阿弥陀佛，一面说张三长啊！李四短啊！这样杂乱地修，怎么能成就，反而不如做气功的人，这真是一桩遗憾的事情。

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。宗下有个公案：一个徒弟拜别师父外出行脚，师父关照他一路要小心谨慎，这徒弟说：“是的，我跟人说话要小心，我都给他们戴高帽子，他们就不反感，不会反对我。”师父说：“你真会想办法。”徒弟答：“是啊，人人都喜欢高帽子，就师父你不喜欢高帽子。”师父说：“我是不喜欢高帽子。”这样，一顶高帽

子已经给他戴上了。对善的好事情不知不觉就粘上去了。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。有人说：“我出家好还是在家好？”为这个问题犹豫不决，想出家又怕出家。其实一切都是我们心的妙用，只要无住，出家不出家都无碍。现在出家修行也很难，现在的寺庙大都搞经忏，有的打一趟水陆要几万元钱，为赚钱做佛事搞经忏，否则就没有收入来造佛堂、修钟楼等等。少数的寺庙不搞经忏，但先要去种田，不种没有吃。扬州的高旻寺是禅宗道场，难得搞一次经忏，这样的禅宗道场现在已经很少了。宁波的天童寺、杭州的灵隐寺、净慈寺都是禅宗道场，但是都没有参禅了。现在还是扬州高旻寺、镇江金山寺、西安卧龙寺有参禅。听一位小和尚说，一天疲劳下来，到了晚上一点精神也没有，坐着参禅光打瞌睡。这真是太可惜了！在家呢，有妻子儿女事情的烦恼。但这并不是说出家在家都不好修法了，不是！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。

我们这个法妙在是大势至菩萨和观音菩萨两位菩萨结合起来的用功方法。大势至菩萨教我们念佛要“都摄六根，净念相继”。把念头抓住叫“都摄六根”，都摄眼耳鼻舌身意六根。“净念相继”，一般人以为静下来念佛、不生其他念头，只有佛号继续不断，那就是净念相继了。其实不然，因为有能念之心、所念之佛，能所相对，还有能所在，没有清静，不是净念。要能所双亡，能念之心、所念之佛一起脱落，空净了，才是净念。持咒也要持到能所双亡。一念相应一念佛，念念相应念念佛。就是这一念脱开来了，这一念清静就是佛，念念都如此，那念念是佛，要连续不断。能“净念相继”是很难的，今天能如此，明天脱不开，不一定能如此；今天打坐爆炸了，明天不来了，为什么？因为功夫生疏不熟。要相继，今天如此，明天如此，后天如此，天天如此，要狠做功夫，不是一天爆炸开来就成功的。静中相继，打坐时能如此还不行，动中也要相继。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。这净土宗的功夫很深。一般人不用心修法，念了几句阿弥陀佛，认为就好了，不要紧了，阿弥陀佛发愿接引我们，临终带业往生，现在做点坏事也不要紧，阿弥陀佛会接引我。假如不接引我，那是佛说谎。其实他弄错了，带业往生，不是

带这个业，知法犯法反而罪加一等，这业带不走，带的是我们执著的习气，这习气没有完全尽净。因为到等觉菩萨还有最后一分无明在，还没有空尽，这就是业。业就是心动，心念一动就是业。佛不是跑到你面前来接引你，佛是在你心中显出来的形象，就像月亮显在水里的影子一样，你的心不清净，显不出来，不是佛不来。我们心中心法也就是净土宗，能持咒的心和所持的咒一起脱落，当然就生西方极乐世界了，并不需要再另起炉灶修净土宗。很多人认为净土宗更靠得住，他错了，不知道修心中心法的妙用，它是以禅为体，以密为用，以净土为归的。这个法是大愚师公吃大辛苦得来的，在藏密中不经二、三十年有相法的磨炼不传这个法，它是高深法，属于密三层最后一部法。诸位能够得到这样的法，真是无上福报，要晓得珍惜、用功啊！

（1994年3月3日讲于杭州三台山）



南无护法韦驮尊天菩萨

