

## 如何觀照（三）

### · 參禪

#### 元音老人《恒河大手印淺釋》

昨天有人問我參禪的問題，他說他喜歡參禪，參究“念佛是誰？”，但總是提不起疑情。我對他說：參禪就要**提起疑情**，提不起疑情就糟糕了。要麼**換個方法**：念頭來了，你就問它從何而來（並不是理睬念頭，而是窮追它的起處）？念頭息下去時，你就問它到什麼地方去（並不是留住念頭，而是看著它的滅處）？如貓捕鼠，貓伏在老鼠洞口，老鼠剛一冒頭，貓立即撲上去。老鼠喻妄念，你時時警覺如貓，妄念一露頭，立即追究它的來處。妄念息下，你就看著它的滅處。這就是參禪法門，目的也是使“念無連續”。

#### 元音老人《1998年10月對保定求法弟子山東開示》

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

### · 看念頭起處

#### 元音老人《在海口開示》

弟子問：請師父開示觀心法要。

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

25 弟子問：貓鼠何喻？

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

弟子曰：噢！正念沒有，就是無記。

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

弟子問：觀心時看得太緊怎麼辦？

師答曰：不要怕。從前來果、虛雲禪師他們看話頭時，常常是拿著飯忘記吃的，他們才看得緊，執著得很呢！巡堂的僧人發現後，“啪”地一巴掌打過去，參禪人心一驚：哎呀！我的話頭給他打掉了。參禪人正看話頭，還沒恰到好處，功夫火候還不到，就被這一打驚住了。所以，坐禪時不能這樣亂打人。看話頭，看到恰到好處時，外面有個聲音，“嘩”地一激發，就打開了。當然，用功要善於調整，鬆緊適度。如琴弦，太鬆即走調，甚至發不出聲音；太緊，弦要斷。故鬆緊適度，方能奏出優美的樂曲。我師傅相六公說，做功夫就象手裡握一隻鳥，

握得太緊鳥要死，太鬆了鳥要飛走。要即不捏死鳥，也不要讓它飛走，鬆緊適度。做功夫太緊了也不好，比如打坐不顧身體實際，加時、加座，太緊了身體吃不消，那時要生病的。身體吃得消，就加座加時，吃不消就放鬆點，總之要從實際出發。我們做功夫，無論上座修法，還是下座觀照，都要善於調和。弟子問：師父，我觀心，見念頭來了，就叫它停下來。有時一停下來，什麼念頭也沒有了，這時怎樣做功夫？

師答曰：就看著它！什麼念頭也沒有時，就看著它！

弟子問：看那沒有念頭的嗎？

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

### 元音老人《耳根圓通法門》

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

#### · 不睬它

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（三）》

它一冒頭，你就看見，哎，不睬它！說起來這是禪宗辦法，也是密宗的辦法，密宗大手印，大手印就是這樣說，大圓滿也這樣說，念頭起來的時候啊，我們用一字訣，就是：“呸！”它用一字訣，它就是看見念頭起來，呸！不跟念頭跑。就像水上

畫圖一樣，拿盆水來，拿根筷子這麼畫畫，畫過了之後，這個水就沒痕跡了嘛，像水上畫圖，念頭一起，就消掉，沒有痕跡，這是密宗的辦法，不是也等於禪宗的辦法嘛，是吧。所以禪、密的辦法其實是一樣啊，到家都是一樣啊。

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（二十一）》

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

#### · 照破

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

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

#### · 脫開

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（二）》

我們修心中心法是，今天脫開，明天就脫不開，哎，什麼緣故？噢，還是妄念在動啊！努力修啊，時時在下座時觀照啊，把這個境界脫開的時間（間隔）縮短。可能我們第一次見，打開來見，要隔幾個月才現一次，要把它縮短，縮到每個月見一次。

半個月見一次，每週見一次，天天我能做到，靜中相繼要做到很不容易，是吧！還要動中（相繼），是吧。

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

若不觀照,就不會能所雙亡,就不會脫開,所以一定要觀照。

### · 凜然一覺

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

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

不管妄念是粗的或是細的，“均須起滅隨無而善護修。”妄念來了，你必須覺察到它，然後凜然一覺，不去理睬它、不跟著它跑，它自然就化於無形。這就叫“起滅隨無”，隨著你的覺醒而化空了念起念滅。如果你覺察不到或者不凜覺，妄念總是動個不停，念念相續，沒有間斷，那就成為輪迴的業因了。

“善護修”就是好好地保護修正。保護什麼？修正什麼？保護靈明無住的真心，修正遷流不止的妄念。覺察到妄念，要立即凜覺，立即“起滅隨無”，不要跟著走一段路才去凜覺。有的人，妄念起了他也知道，但他捨不得停下，他說：讓我再考慮考慮，先讓我想想再凜覺。你既然已經曉得是妄念了，幹嘛還想下去呢？這不是愚癡透頂嗎？這分明是隨著妄念遷流！不

應該這樣，要趕快凜然一覺，起滅隨無。要時時地保護我們的真心，了了常知，無所住著，無所粘滯，這就是“善護修”。

## · 保任

### 元音老人《佛法修證心要問答集》

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

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

### 元音老人《心中心密法打七開示》

保護就是任何境界都不要粘上去，其要點在“內不隨念轉，外不為境遷”，時時保護這靈知之心，空靈無住。保熟了，就放任其自由行動，隨它走東走西，都不會犯它禾稼，這就達到無修無得無證的境界了。所以修法越放下越好，越著急越不行。

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

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

· 無二心（我們有工作，怎麼觀照法子呀？）

元音老人《1995 年在河南鶴壁市青岩寺開示》

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

元音老人《成佛的訣竅》

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