

## 如何觀照（五）

不睬它：落空？

元音老人《上海寓所隨緣開示（七）》

問：師父，一次下座之後呢，感到心裡邊挺空寂的，外邊的一些事物呢，好像離自個很遠似的，就是這個起的妄念，看得比較清楚，因為這是-----那頂好嘛，起的妄念看得清楚，頂好嘛。就怕你起了妄念，看不見，跟著妄念跑。你妄念起了能看得清楚，你不跟它走，是做得好啊。看它一個個地過去，哎，頂好，你一個個地過去，我不睬你。像馬路上的行人，馬路上很多人，是吧，車水馬龍，很多，你不睬它，一個個地過去，你歸你自己，是蠻好嘛，這很好。

問：您說這是不是落了空寂了？

哎，這不是空寂啊，你知道嘛！你還空寂了？

問：我怕落空。

還怕，怕什麼，你落不了空。

問：這個時候是不是保任啊？

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

所以我們經常這樣比方，在馬路上，我們南京路淮海路人多得不得了，是吧，他都過去了，你歸你，他歸他，都過去了，你沒有動，蠻好嘛，叫“青山本不動，白雲任去來”。你這些

妄念，我讓你過去，呼，過去好了，不關我事，他過去，多好，所以這就是觀照。假如不是這樣過去了，你拿住它了，哎，攀緣了，就壞了。噢，拉住它就壞了，就讓它，呼，過去。過去了，你沒睬它，什麼念頭不知道了。你起什麼念頭，哎，不知道了，我沒睬它，它過去了。無念無念，這就叫“無念”，不是一個念頭沒有，而是念頭起了我沒睬它，它過去了。

問：好多白天做不完的工作，晚上在想，哎呀，等會兒想，不想了，我打坐，打坐，哎，坐坐坐，它又出來了，就現在師父剛說了，頭燃在燒了。那個不管它了，那不就行了嘛。是的。所以我們的習氣就是這樣：它也不停地在那裡轉，它沒有一分一秒停止的，這個習氣動慣了，動慣的時候，你叫我坐下馬上就停止，剎車，不動，做不到。所以我們有句俗話啊，叫作：

“風停浪猶湧” 哎，風停了，這個波浪還嘩啦嘩啦打，啊，我們這個心就像水啊，長江的水啊，是吧，長江的水，這個風鼓浪噢，起波浪，是吧。但是風沒有吹了，停止了。波浪一下子停不下來，還是要再動啊，再動啊，餘浪未息，還動。動啊你動吧，我不睬你啊，要做功夫了。哎，**所以不睬，就是觀照。**不睬就是觀照。阿彌陀佛，哈哈，哎

### 元音上師錄音開示

下座，哎，時時的覺。念頭一起，唉---，念頭來了，不睬不睬，你讓它來，不是壓它不來。念頭儘管來，來了我不睬。要這樣子練就不理不睬的功夫。不要跟念頭跑，叫念起不隨。

念頭起，讓它起，不隨，不跟你跑，是吧。念起不隨就是保護。哎，所以念起不隨，境來不染。境界來了我不跟你，儘管你儘管來。人的事情都很多的，是吧。這個事，那個事，那個事不知道有多少。我不為境界所拉著跑，這叫不為境遷，還是拉著跑的，不為境遷就不隨境轉。

### 另一種看念頭起處

#### 元音老人《佛法修證心要問答集》

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

### 迴光返照（不住著哪一個點住哪一個竅）

#### 元音老人《成佛的訣竅》

問：什麼是迴光返照？

答：剛才我不是講了嗎，時時刻刻要照顧話頭，就是迴光返照。什麼叫迴光返照呢？就不向外看了，向內看。看什麼？看念頭起處。念頭一起就看見，不跟它跑。不是看哪一個地方，剛才我不是講了，不住著哪一個點住哪一個竅，不守竅。不住著哪一個點，很輕鬆的，念頭一來：“噯！你來了，我不睬你。”叫迴光返照。這不向外看，這是什麼那是什麼，著相！見無所

見，外面東西見無所見，儘管見沒見到什麼東西，念頭一起我就看見，看住我自己的念頭這叫迴光。光不往外，不往外看，往裡看，看什麼？看念頭起處，不是那個頭腦子，不是看我的心，不看。看念頭起處就是覺得：“噯，念頭起了。”這個意思就是把看外面的這個念頭歇下來，就是迴光返照。不是看著哪裡啊！看我的頭腦子，看我的心呀，看我的丹田啊，都不看都不看，很輕鬆自在的。念頭一起就知道，不跟念頭跑，這叫迴光返照；境界來了不跟境界跑，要拉回來，就叫迴光返照。

**觀心不著在心窩、頭部，也不著在丹田或腳下**

**元音老人《佛法修證心要問答集》**

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

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

**元音老人《恒河大手印淺釋》**

**觀心就是觀照**，觀察它、照住它，這樣，念頭就不會亂起亂滅、遷流不息了。若不觀照，妄想紛飛、思慮萬千，你反而習以為常，不覺得亂，這怎麼能行啊？所以要警覺，要看好它。真心、妄心，你要弄清。觀照之心，還是妄心，因為這也是起

心動念。沒有真心，就不會生起這個妄心，妄心是真心所起的、是真心的妙用。正用的時候，即正觀心的時候，不要分別它是真心、妄心。用到妄心不動的時候，能觀之心、所觀之念，就會一時脫落，那就“能所雙亡”了，能觀之心、所觀之念都沒有了。若不觀照，就不會能所雙亡，就不會脫開，所以一定要觀照。念佛也是觀照、也是止觀，“阿彌陀佛，阿彌陀佛……”，行人的思想被佛號攝住，思想不動了，這就是止。自己念、自己聽，聽得了了分明，這就是觀。縱然不出聲，心念阿彌陀佛，也聽得清清楚楚，這就是照。照顧佛號、不雜用心，是止；照見佛號、明明歷歷，是觀。觀心，不是觀肉團心，而是觀心念。我們修中心法，也是觀心。座上持咒、心念耳聞，念得字字清晰，聽得了了分明。座下觀照，警覺念頭起處，如貓捕鼠。一起念就看見，不隨念轉、不為境遷。念起即知，就是禪宗所說的“識得”，識得不為冤啊！

## 不壓不隨

### 元音老人《佛法修證心要問答集》

200 問：“念起不隨”是否屬壓念？

答：不是。

203 問：請師父開示“念起不隨”與“毫無分別”？

答：“念起不隨”不是叫你做個呆子，連好壞、是非也不知道，而是了知，但不住著，這是第一步功夫。第二步功夫為“毫無

分別”，是指善於分別客觀萬法，於第一義而不動。即知道是非、長短、得失，但心中不動，不被任何事物所影響與染汙。

### 元音老人《傳心中心法灌頂時之開示》

第三：念起即覺，不壓不隨。念頭來時，要能看見，如果看不見就跟著它跑了，一跟念跑，就妄念紛飛不能入定了。所以要念起即覺，既不隨之流浪，也不壓制不起，只不理睬它，提起正念，一心持咒，妄念自然化去而安然入定。

### 不以念治念

#### 元音老人《恒河大手印淺釋》

“即是不縱之使熾，亦不以念治念。” 縱是放縱，放野馬，跟著念頭跑。使熾，就是使念頭熾然不停，由張三聯想到李四，由李四聯想到趙五……遷流不息。像大火燃燒，越燒越熾烈。放縱念頭熾然不停地相續，就是“縱之使熾”。我們不能“縱之使熾”，要趕快轉化它。怎樣轉？有兩個辦法，一個辦法，就是自己心裡想想看，“縱之使熾”有什麼後果？那將是不堪設想的！那是六道輪回的業因，苦不堪言！趕快凜然一覺，使自性朗然現前。若妄念力強，凜覺也轉化不了，就用第二個辦法，趕快念佛或者趕快持咒，用佛念、正念代替妄念。這兩個辦法都是“不縱之使熾”，但切切不能“以念治念”。什麼叫以念治念呢？起一個妄念來壓原來的妄念：“噢，這個念頭是妄念，不好不好，趕快別動。”這就叫以念治念。為什麼以念

治念不好呢？有兩個結果。一個是壓不住妄念，恰成“妄念遷流”；另一個是縱然你能夠治得一時，把念頭壓死了，就像“搬石壓草，石去草生”。念頭被壓死了之後，變得如土木金石一樣，死掉了。這樣的“死定”是有時間性的，縱饒你能定幾百年，幾千年……待定力消退，妄念又來了，而且來勢更猛，六道輪回依舊，還是不究竟。因此，我們不以念治念，不壓死念頭，我們是轉換，凜然一覺把它轉過來。力量不夠時，就持咒、念佛。