

## 如何觀照（六）

居一切時不起妄念，于諸妄心亦不息滅

元音老人《佛法修證心要問答集》

225 問：平時用功無非是息妄顯真，但《圓覺經》說：“善男子，但諸菩薩及末世眾生，居一切時不起妄念，于諸妄心亦不息滅。”這似讓人無法把持。所以弟子在平時觀照和靜坐觀心時，總覺得左右不是，不能確定具體方法，又怕念起，又怕犯壓念的毛病。

答：讓你觀心，不隨念去，就是不起妄念。平時不故意起念頭，不向外攀緣，而當妄念起時也不執著妄念。念起即覺，不隨逐、不壓制。只是了了覺知，不起分別。這就是“于諸妄心亦不息滅”的用功方法。

元音老人《恒河大手印淺釋》

《圓覺經》云：“居一切時不起妄念，于諸妄心亦不息滅。”前半句就是教我們不滲漏，不放過妄念，凜然一覺使妄念不起。又恐我們錯誤理解，去做壓念不起的“死定”功夫，立即接上後半句“于諸妄心亦不息滅。”也別把妄念消滅光。為什麼呢？為了起無邊妙用，度無量眾生啊！真心若能做主，言談話語、舉手投足、起心動念等，都是自性的妙用。五通仙人問佛：“如何是那一通？”他有五通，佛有六通，那一通是什麼呀？佛喊他的名字：“五通仙人！”他答應了一聲。佛說：“那一通，

你問我。”一喊一應、一問一答，活脫脫地顯示出自性的妙用。這就是“那一通”——漏盡通。

## 一念不生，很多人弄錯了

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（十七）》

“一念不生”，不是說一個念頭不起，而就是這樣子起，一起就沒有。有人弄錯了，很多人弄錯了，他說我們用功夫啊，我只能一分鐘不出念頭，坐在這裡，別動，一分鐘，嘩一個念頭來了，嘩一個念頭來了，我要把這個不生念頭的時間拉長哦，一分鐘，五分鐘，十分鐘，一小時，二十四小時不起念頭，哦，那我功夫就進步到家了，要死了。我說不是到家了，你死掉了，錯了，不對，不是這樣子。你看六祖《壇經》說得很清爽。《壇經》說，有一個臥輪禪師，……………所以說我們“一念不生”者，不是一個念頭不起，不是死在那裡不動，而是說念起不住，念起不隨，念一起，過去了，如雁影過寒潭。這是我們宗下說的，“雁影過寒潭”，大雁在上面飛，鳴---，下面這個水不動，是“止水”，就是寒潭，表示我們這個心是不動的，“雁影”表示妄念。呼，飛過去之後，這上面沒有影子，一點影子不要留。所以是，“一念不生”也不是說一個念頭不起呀。所以，如何是一念不生，怎麼樣叫一念不生啊，如趙州老和尚說“急水上打球子”。急水，這水嘩---，快得很，在上面打皮球，皮球停得下來嗎，停不下來啊。有僧問投子青：“急水上打球子，意旨如何？”投子青說是：“念念不停留”。所以就是，念念

不停留，就是“一念不生”。做功夫要做活了，不要做死了。所以《金剛經》說得最好，你看《金剛經》說的是：“應無所住而生其心”。你看，哎，心不是不生啊，要無所住啊，不要停留啊。我們人，壞就壞在停留，遇到事情攀緣不息，哎，就盯在這個上面想，哎喲，怎麼樣啊，怎麼樣啊，患得患失，就這樣，停留啊。

### 元音老人《解脫歌淺釋》

昨天在靈岩寺，有人問：“無念是不是由兩分鐘、而五分鐘、十分鐘，最後加長到二十四個鐘頭都不動？”不是！

悟道應該是活潑潑的，應緣接物，無所住著。無念者，不是一個念頭不起，而是念起不隨，事來不住。一點不動，那就成了死屍，還有什麼用？！

### 這個念頭不要起，不是這樣。

### 元音老人《成佛的訣竅》

這保護也不是呆板的保，也不是“我看住，我不要說話，我要看住不要說話！”不是這樣子，保護是很活潑的，很瀟灑的，很輕鬆的，不是壓住念頭保：“噢，這個念頭不要起，不要起。”不是這樣。你讓它起，就是你起來，我不睬你，你念頭起來我不睬你，它就過去了。就像馬路上的行人，來來往往的人很多，你不睬他，他就過去了，你一睬他：噯！拉住了，

噯！和他講話，那好他就不走了。所以我們保護是很活潑不是死死的，呆住的，壓住這念頭。

## 無念

### 元音老人《耳根圓通法門》

念起不住，不隨之流浪不停，即為無念。不是壓念不起，亦不是將一念不生的時間拉長為無念。

### 元音老人《恒河大手印淺釋》

所謂“無念”，未必是一個念頭也不起。假如一個念頭也不起，那就變成土木金石了，那是斷滅、是無記，不是無念。無念者，念起不住也。僧問趙州：“初生孩子還具六識也無？”剛剛出生的嬰兒，什麼都不知道，總不會對境生心，妄想紛飛吧！嬰兒是不是具有“眼耳鼻舌身意”六識呢？這實際上是以嬰兒作喻，問什麼是“無念”？趙州答：“急水上打球子。”僧又問投子：“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，球能停得住嗎？一下子就被沖跑了。“不停留”就是無住。可見**念起無住就是無念**，而不是一個念頭也沒有才叫無念。

### 元音老人《在鎮江開示》

人往往有這個誤解，以為是無念啊，我現在無念啊，不動啊，無念，一分鐘，哦，念頭又來了。哎呀，我這個無念只有

一分鐘，要把這個無念的時間拉長啊，由一分鐘變五分鐘，五分鐘變成一小時，一小時變成二十四小時，二十四小時變成成年累月，都不動，不動，好，那都死掉了，這是誤解。所以我們學佛法是起妙用的，要打開智慧起妙用的，不是死在那裡不動的。所以無念，不是說一念不生啊，而是念起不隨。假如把我們的念都消光，那麼消光了，我真心也沒有了。為什麼啊？念是從真心來的。沒有真心，哪裡有念啊，你把念消光，真心也沒有了。就等於是水起波浪啊，波浪取消掉，波浪取消掉，水也沒有了，那不成了斷滅了嗎？所以，這是個誤解。我們明白，一念斷處，了了分明的是佛性，而保護它，不住境界，保護它，不跟念頭跑。念頭儘管起，起，一起就消光。要起妙用啊，我們學佛法，要起妙用啊，要做事情啊。社會上一切事情，都要我們來擔當，來做事情啊。所以佛法是入世的，不是出世的。要做大事，一切事情都能做。你念頭都不動了，不起念頭，死掉了，還做什麼事情啊？所以那是個誤解，就是我們做一切事情，就像是不是自己做，是別人做一樣。不住在這個事情上去了，自然我們這個靈妙真心發揮大用。我們一天到晚地，住在那個事境上，不停地想，不停地動，人家說“利令智昏”，是吧。就動得太多了，你糊裡糊塗嘍，什麼都不能做了。所以我們成\*，起妙用，成就大事業，還是要起妙用。所以《金剛經》說“應無所住而生其心”。我們應物起用、應機起用、應一切事情隨緣起用，而不住著，心不停留在上面，做過就休。所以時時它心這樣靈活，靈妙，不然的話，心就呆滯了。

## 識得不為冤，死水不藏龍

### 元音老人《上海寓所隨緣開示（十八）》

有個梁山師徒對話的公案。梁山有一個徒弟，是種菜園子的，叫園頭，叫他種菜。他的師兄弟，就到園頭那兒說：師兄啊，你怎麼不去問問師父呢，你問問師父，我們在邊上聽聽也好啊，得點益啊。叫我問，問什麼我都不知道怎麼問，問都不知怎麼問。你去問問，我們聽聽嘛，得點益處。這個園頭，哈哈，我要麼不問，我一問，要把老和尚拉下來，拉下座來。噢，你問呀。等我高起興來再問。一天，師父在上面說法呢，園頭高起興來了，問師父：“師父，家賊難防時如何？”那賊也是家裡的，家賊，不是外來的，外來的，一看，嗯，是外來的，注意他，來偷東西啊。自己人哎，防不勝防，家賊難防時如何？這意思就是說，起念頭啊，自己的習氣，念頭你要翻出來，啪，啪，翻出來，念頭不都翻出來嗎？你坐在這裡，啪，一個念頭鑽進來了，這個難防，防不勝防啊。這個功夫怎麼做法，怎麼做啊？師父說：“識得不為冤。”就是念頭來了，你看見它，知道來了，你就不冤枉了，就好，就不跟它走了嘛。念頭你看見，跟它走了，就完了。所以我們做功夫就是，告訴大家，要時時保任，看住念頭起處啊，觀照啊，念頭一來，你看見啊，不要跟它跑啊，我們直說了，從前老禪師不直說，“識得不為冤。”就是來了看見它，就“識得不為冤”。那徒弟厲害呀，追下去問，“識得之後如何？”識得了，識得知後怎麼樣，是

吧。識得了怎麼樣，這是進一步功夫啊。有個禪師呢講這個公案，就講到這裡“識得不為冤”時，下面參禪的一個和尚問，啊師父啊，我們這裡也有爭議，識得之後怎麼樣？他也問識得之後怎麼樣，識得之後怎麼樣？哈哈。問：底下問了？底下問了，問他，問他麼。你這師父答覆啊。師父答這個公案，答得驢頭不對馬嘴了。識得之後如何？“死水不藏龍”。這怎麼是死水不藏龍呢？！我認識它，怎麼是死水呢？！脫了一個環節了。這個園頭問他師父，識得之後如何？梁山師父就不這樣說，梁山師父說：“貶向無生國裡”。貶向，趕出去，趕到不動不搖的地方去，無生國嘛，不生不滅的地方去，貶向無生國裡。這園頭再問一句：“這就是安身立命處嗎？”這就是他的安身立命處嗎？就這樣貶到無生國裡，不動。這樣不動，不動，這樣子坐下去，就對了嗎？這就是安身立命處嗎？你看這句話。問：再繼續問他。哎，立即問，安身立命處嗎？這師父說，“死水不藏龍”。坐著不動，死水不藏龍，這才合拍。他答識得後如何，他就說“死水不藏龍”，哎呦，哪能好接引人啊，哪能好接引人啊。所以現在，真是沒開眼睛的。啊，你怎麼接引人啊，所以，參禪完全要師父接引。這師父沒開眼啊，接引不了，怎麼接引啊？你不見他說死水不藏龍，怎麼叫死水不藏龍？我剛好認識它麼，正好，認識它你不要睬它，趕到無生國裡，這話對啊。趕到無生國裡，就坐著不動啊，看住它死在那裡啊？那才是死水不藏龍！要活潑潑。

所以我們說，不是壓住念頭不起，在那不動，哎，要無所住，哎，念頭不是不起，無所住而生其心。