

如何觀照（十二）

劉居士：徐老師，比方說我現在要學習觀心了，我看著自己的心，就在靜悄悄的時候，我看著自己的心。看著自己的這個起心動念，比如我看見念頭起來了，在這種情況下我念頭起來了，那我怎麼去處理它。如果念頭現在起來了，我怎麼處理這個念頭？

徐老：不取不捨嘛，當下就是不取不捨，不去理它，不取不捨就四個字，不理就兩個字。你越理它越多，我自己有體會的，有時候妄想習氣來了，抗戰的時候我在重慶，家裡在寧波，我去信寄出去一兩個月，有時還寄不到，心裡很掛礙，哎呀，這信到沒到，心裡很掛礙，那麼妄想起來的時候呀你讓它起來，吃飯儘管吃飯、辦公儘管辦公，也不要住著它，一住它就不行，你越是住它越是厲害，不住它，不睬。不睬很重要，一個是我用“不睬”的功夫，一個是用“不取”的功夫，不去理你，一個是它要你分別，叫你掛心呀要寫信呀，就是不寫，讓它去！這樣子呢，鬥爭以後，慢慢、慢慢、慢慢妄想就少下去了，最多的時候經過八九天呀，八九天它不跑的，你也打不掉它，它也打不掉你，對治呀，對治八九天呀，慢慢才歇下來，那是不容易的呀，所以學佛也要有勇氣的呀。

劉居士：徐老師，比如我現在正在想一個事，正在考慮一個問題，我突然想起來了，我這是打妄想，突然想起來這是在打妄想，那麼在這種情況下，如果我要是不捨它，我又不想辦法切斷它，那我是不是會繼續想下去呀？

徐老：不會的。你想事，這個時候想起來了，要想切斷它，這是什麼東西，因為“要想切斷它”（這個念頭）還是你的妄想。你妄想上面加上妄想，妄想只會多不會少的。不理，辦法最好，不理會，我不來理你，我不來干擾你，也不跟你流轉，這時候，你到一定的時間，可能有時候三天兩天，有時候半天，有時候兩個小時。各人習氣不同啊，過去他習氣深，越是不動，越是習氣越深的人時間越長，習氣少的人一下子就過去了。你只要不理它，最好的辦法就是不理。你越理它，你理它本來就是妄想，妄想加上妄想，永遠搞不清楚，所以我剛剛講了，佛教裡邊呀，把不取不捨做為最高的法門。我們這裡倒沒有什麼稀奇的，《六祖壇經》裡有“不取不捨”四個字，你去看。不取不捨很大的法門啊，妄想只有這個辦法，我自己最清楚，不取不捨就解決問題，你要隨它、取它永遠解決不了問題，越想越多。

劉居士：徐老的意思就是要不取不捨呀，那妄想就成為什麼樣的了？

胡居士：要是不取不捨呢，妄想會怎麼樣子了？

徐老：不取不捨。

劉居士：不取不捨會到什麼程度？

徐老：自然下去，它不要你去加功的，它自然下去。你不去取它，你也不去捨它。一捨它就不行，我跟你講，修行的人用一個不取辦法，不取它，但（你想）最好是妄想趕快甩掉它，不行吧？你越耍掉它，它越來啦，你越是要耍掉它，它越多，

越是要取它當然越多。但耍掉它也是越多，最好的就是不理，不理它，所以我最後用“不理”兩個字，“不理”兩個字比不取不捨還要好。

劉居士：徐老師，您說不理它，它就沒了，是不是？

徐老：它自然沒有了，自然沒有，並不是你加工叫它沒有，它自然沒有了。

劉居士：它自然沒有了，您假如說我不理它了，它自然就沒有了，沒有了我的心是成了什麼樣的了？

徐老：你迴光返照下看看成什麼樣的？應無所住而生其心嘛，你而生其心，心生出來了嘛，你不取不捨就應無所住了，應無所住、不生一念，妄想一念不生，一念不生清淨心就出來了嘛，你煩惱沒有，清淨、菩提馬上來了。妄想歇掉當下就是菩提，當下就是。所以這裡說方便也是很方便，這樣你就見到本性了，如果你不會的話，將來還是搞不清。

胡居士：我現在平時我就那麼做的，平時你看我也沒念頭，心中沒念頭，但是很清楚明白。我就保持這個心態，但念一來凜覺了，不理它。

徐老：不理它。

胡居士：而且我這時候。

徐老：你沒有念頭時怎麼用功呀？念頭沒有？

胡居士：念頭沒有。

徐老：念來的時候就是不睬它。

胡居士：念來不睬。

徐老：你沒有念的時候怎麼用功呀？

胡居士：沒有的時候，我感到這個時候說話、做事、走路一切作用，這個東西都是很清楚、合一的，這個就是佛性。

徐老：這時候就是照，……[此段錄音不清晰，編者]照就是這個東西。

胡居士：那麼這個很安祥的。

徐老：安祥呢，安祥就是照，不安祥就是煩惱，就是這個分別。

胡居士：我就是凜覺妄念，沒妄念我就這樣平平淡淡、自自然然。

徐老：對不對，用妄想來考驗，妄想顛倒把它離剝了。不放掉，就是妄想，它妄想沒有，但是照樣起用，照樣吃茶，照樣可以穿衣吃飯，就是妙用，就是照，對的。

胡居士：對的啊。我想這個東西，現在要這樣就作用反而感到挺簡單的啊？

徐老：停止懷疑，你現在懷疑的話你又沒見到性。

胡居士：是吧。

徐老：明明見到你還不相信它。

胡居士：對對對。

徐老：這很重要。

胡居士：而且我經常出現這種狀況。

徐老：對，也是你用功多年了，觀照的力量起來了。

胡居士：是，是呀。

徐老：好的。

胡居士：比方我喝水，用杯子來喝，我也知道就是這個東西。

徐老：下一步呢，就是在各種境界上磨練。磨練你的習氣，但這個時間不要懷疑。因為懷疑的話永遠見不到性。很重要！這很重要！你要自信啊。

胡居士：現在我在您這兒房間呆，現在沒有念了，一個念也沒有。一念不生但很清楚明白。

徐老：一念不生、靈知了了。妄念不起了，一念不生，但是靈知了了，這靈知不是識知，識知也不行，分別心就不對。靈知，靈知就是離念的叫靈知。

胡居士：離念的，不是木頭、石頭。

徐老：不是木頭、石頭，對，不是木石。

胡居士：沒有起念，但是它能用，都能起作用。

徐老：就這樣，這就叫妙用呀，不然變妄用了，是虛妄了。

曹居士：要出現那個境界我就去去去，可能那個去也是執著吧？

徐老：哎！對呀！

胡居士：師父說不取不捨。

上海胡居士：我們要不睬它！不取不捨，不理它！

徐老：就不理它很好的，這是修行的妙法。別管它，這“不理”兩個字很好的，這是修行的妙法。“不理”兩個字，修行的妙法。

上海胡居士：因為你不理它了，你執著了。

徐老：魔又來了。

上海胡居士：它不死心的，這個魔又來了，你不要它了。

徐老：要它也不好，不要它也不好。

上海胡居士：所以剛才師父講的不取不捨。

徐老：不取不捨。這個《六祖壇經》裡也有不取不捨這句話，還有《金剛經》，大家有空的時候多念念。

· 覺照力量的進步層次

《般若花·怎樣實踐佛法》

修一切法門，離不開覺照，因心和境相接時，不照就不轉，不轉就不空，不空就不定，不定就不慧。在掃除習氣過程中，覺照力量的進步，可分為下列幾個層次：

一、心起在前，覺照在後，且必須竭力提起；

二、雖覺照在起心之後，但提起可不甚費力；

三、起心時就能覺照，但還是略有先後；

四、起心時，覺照也同時而起；

五、覺照在前，心念在後，但也有時忘照；

六、覺照能時時在前，但還是顧及覺照；（以上在用功地）

七、不知有照，卻未離照，明知有境，本來無礙；

八、入于常寂常照的地步。我們可以考問自己，究竟到了那一種境界。

· 階段和位次

《般若花·怎樣實踐佛法》

關於覺性顯發的過程，假使用教理來說明其位次，那末各經所說，各有廣略開合的不同。像《仁王般若經》說五十一位；《瓔珞經》加上“等覺”說五十二位；《楞嚴經》加三漸次、乾慧地及暖、頂、忍、世第一等位，共說六十位；《大日經》則依十住心而說十位，及說十地的十位。天臺智者大師，將流入此土的一代化導眾生的佛法，根據時機說教的深淺，釋成藏、通、別、圓四教。……

此外，我們再把念佛九品往生的情況來說明一下。凡具足真信切願，但念時仍散亂的，是下品下生；念時散亂漸少的，是下品中生；念時便不散亂的，是下品上生；以上雖還沒有斷見思惑，但能生安養的同居土（極樂四土都是清淨的），一得往生，就是位不退。（其他的教相中，必須斷見惑，才談得到位不退。）若能在一切時，念念相續，不散亂、不昏沉，在事上念到一心不亂的，便同斷見思惑的羅漢，是中輩三品生，生安養的方便土。若能體究到萬法皆如，心佛不二，在理上念到一心不亂的，便同破無明惑的大士，是上輩三品生，生安養的實報和寂光土。