



著作：佛学问答一集

三九、答缅甸张心道居士二则

问一：经中有「参禅看话头」，这话头是怎样解释？

答一：参禅要看话头，这话头是指一句话的起头。如参「念佛是谁？」或参「谁是父母未生以前的本来面目？」这就是话头。用这话头去参究，自己从彻悟中找出答覆，才是工夫，别人道破，一钱不值，与你毫不相干。故禅宗教人从怀疑中去求信解，所谓「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」，意即在此。

问二：心不外驰，只像睡眠情况时（实则不是睡），以後要怎样注意？

答二：平常心散，不觉妄多，到用功时要收摄六根，心不外驰，什 妄想都来了，这时便用止妄的工夫；但刚把妄想止住，昏沉的睡眠又来了，这时便要用观智的工夫，即提起精神，用智慧来观照它（妄念），审察它，便会将那睡眠状态的昏沉驱散，保持神境的清明。