

## 8、觀察念頭

1. 看看念頭和心中影像是怎樣生起：它從哪裏來，是否從無而來？是否從其他東西演變而來？怎樣的演變？它有沒有位置？在什麼位置？它是否在你前面？離你有多遠？
2. 念頭和影像如何滅去？它去了哪裏？怎樣的從有到無？其實一切生滅，都是緣起而生，緣滅而滅。都是依靠外在條件：條件充足，事物就生起；條件散去，事物就會消滅。
3. 你是否在觀察着你的念頭和影像？那觀察者在哪裏？如果你小心觀察，你會發現根本就無觀察者，只有觀察的活動。一切活動都是一樣，只有活動本身，並無活動者；只有覺知并無覺知者。禪宗的參禪，參問念佛是誰，問你誰在念佛，參到最後你會發現根本無人在念佛，則你開始覺悟，你會明白無人在念佛，只有念佛的動作而已。
4. 當我們觀察着念頭時，看看它是否有自性的存在，即是說它是否從自己那方面存在，不需其他條件而存在；它是否真的存在；再看看它是否像鏡中的影像、天上的彩虹或海市蜃樓。即使我們看到它，覺得它是存在，但事實是它只是在某些條件下相對我們而存在。你又不能說它不存在，它實在是是一個狀態：就是非存在也非不存在的狀態。