

The background of the cover is a photograph of a tropical beach at night. Several palm trees are silhouetted against a dark blue sky. A bright, full moon is visible in the sky, partially obscured by a light cloud. The moon's light reflects on the calm surface of the ocean. The overall mood is serene and peaceful.

參
禪
路
頭
見
聞
錄

智
光
編
著

序

大乘了义，开示如理缘起之义。宗门参禅无门为门。其中妙意自世尊拈花、蝉带联辉。达摩西来，单传直指，毫无罗嗦。为后学之人，不得已而有方便之路。若途中境界，则不得分别，不离参究话头，行住坐卧，不离这个，从浅入深，参之不已。虽未闻禅，依示而行。若也行之不退，精进用功，决定可找回本来面目矣。

书中开示彻诸法源，能为学人去粘解缚，抽钉拔契，是过来人的真知灼见。禅净学者，智光西堂，久住雪峰茅蓬。法师编著《参禅路头浅说》，以示入禅之法门。续佛慧命，利益后人，功勋卓著，方便说法，缘起之大义矣。

雪峰山人照然敬序

2003年5月

前 言

一九八四年余在江苏扬州高旻寺打禅七，到第九个七，密参老首座在讲深功的话，于是提笔手记，有了今天这本书的因缘，后来余根据手记本在高旻寺浅谈禅学，边谈边整理，在众因缘和合下，集成《参禅路头浅说》（此书原名《方便开示》）让道友参考。读过此书的人，均感闻所未闻，然由于余学识有限，无法将手记本的内容尽述纸上，因此只能按手记本与有关佛言祖语，以余讲述禅学草稿整理成文。此书曾得到德林大和尚、本焕大和尚、梦参老法师、净慧大和尚、弥光老和尚、会净老法师、索达吉堪布和明海法师、界诠法师等人的指导和认可，于是在2003年四版进行增补，并作详细的修改补充。笔者初学，难免差错，行人若能不厌其杂，读阅此书，或有所悟，识得路头，则不负前辈高僧大德之教化也。

惭愧僧智光2004年2月再版于福州雪峰寺茅蓬

联系电话：13675083016

自序

禅，本是言语道断，心行处灭的，故开口即错，动念即乖，无可厚非也。古时人根利，故能在知识的一言半句或一棒一喝之下而默契本心者，比比皆是。如是则既不用说许多的理路葛藤，也不用讲如何做功夫等行处，甚是省气力的了！故古来之禅德，很少有著书立说的，即纵有言说，亦不离本法，直指人心，不立文字，如此而已。可是到了后来，人的根基越来越差，知识为教化愚顽故，不得已而说说理路葛藤，讲些做功夫之行处了。而至如今，则异说纷纭，莫衷一是，成了不可收拾的混乱局面。尤其是文人墨士，不甘寂寞，喜口头谈禅，文字写禅，然多是漫无边际，不得要领，似是还非，不足以去人心中之茅塞，却反更增添行人之疑惑，故实难以让人敬信皈命而效法行之也。是以有多少后学行人，心虽极尚禅宗，却不敢起修，而在门外徘徊已久的了，只因无师领进门也！究竟什么叫参禅，如何是起疑情，疑情发起来是怎么回事……问的人急切，答的人犹豫，更少有人敢为其指归

者。这种局面，实在闷杀人了，让人真叫苦恼！是以凡是关心禅宗命运的人士，无不心中暗祷，仰盼有那么几个禅和出头来，重整宗门！

无心禅和者，实乃一搏地之粥饭僧。自出家以来，不曾广学知见，孤陋寡闻；未尝行脚参方，亲近知识。唯，行在宗门，独好闲静；只知吃饭休息，无事度日。佛之与法，竟不闻不问；禅之与道，亦无心问津。形似痴鲁，时人轻之；性情懒散，时人忽之；言迥异众，时人怪之；行为放旷，时人诃之。而心行处，唯自知焉！

己卯年初春，自掩方便关于云门禅关中，为时七月许。在闲居之余，竟不知天高，不记地厚，不生惭愧，以自之心得体会，形之于纸，彰之于墨，著得一册，自名为《参禅指归》。全册两万余言，惟秉着从实际出发，乃专为参禅用功之指南而作：示其正途，劈去岐路，正其异说，劝其起修。用心良苦，决无丝毫欺狂之语，故非同于世间之闲言丽语无的放矢也。但，由于才疏学浅，脑笨手拙，故多是词不达意，不免啰嗦结巴。如今问世，则称讥毁誉，自知不可免之矣！然他亦不顾，装聋作哑有份，岂假辩白？想山僧为著此册，亦费心神不少，由于文中多涉及到参

禅之境界，甚深微细极难表达，心里知道却没法写出，措词下笔倍觉非易！惟有多时宴坐，深深契入，方敢起草。写后重校，又曾几度删改增减，务求精简而不失本宗。辗转耐烦，终成此册！何以此般辛苦费力呢？只为沉重此事！不敢草草，以免贻误后来，自招罪愆。譬如“不昧因果”与“不落因果”，一字之差、其义的反，岂不慎之又慎！著此册时，吾亦不禁自问：此般辛苦自受何为哉？终日闲闲度日岂不甚善乎？噫，叫吾何答？良久唯一偈聊表方寸：今欲扶宗有何缘，深嗟祖风久衰传；祷盼帅出梦成灰，终须自勉遂兴愿。

世事沧桑，人情冷暖，洞鉴如幻，复何求哉？然今有一愿：某甲拈香祈请天下善知识慈悲教正！

末后有偈曰：

幻人呖语究为孰，海中沤发岂有由；
莫道乘风兴波涛，只缘无住而随流。

释无心谨序

禅

参禅直下达根源，
圣解凡情两不存。
大道休从心外觅，
湛然寂灭便归元。

净

狂心歇处幻身融，
内外根尘色即空。
洞彻灵明无挂碍，
千差万别一时通。

目 录

第一章 认识路头与持戒因果的重要性

(一)善恶果报与路头的关系..... 1

(二)持戒与路头的关系..... 3

第二章 认识路头与消除修行障碍..... 17

第三章 认识路头为什么要懂忏悔、修忏悔... 56

第四章 认识路头、识别真妄及善调身心的方法83

第五章 认识路头，参闻诸大禅德的說法

(一)宣化上人论参禅.....90

(二)倓虚法师的用功方法..... 104

(三)圣一法师论修行..... 105

(四)来果禅师论参禅..... 105

第六章 密参禅师对真空、来果、虚云三位善知

识不同方法的总结体会.....113

第七章 虚老论参禅（录《参禅要旨》）.....164

第八章 无心禅和论参禅（录《参禅指归》）...204

第九章 真假开悟的辨别.....264

第十章 附录.....267

第一章

认识路头与持戒因果的重要性

古德云：“修道无别修，贵在识路头；路头若识得，生死一时休。”又云：“欲知山前路，须问过来人。”想用功办道，首先要把路头搞清楚。所谓的“路头”，就是掌握用功办道的方式方法和识破路头上的一切差别境界与对治方法。我们在参禅过程中，遇到任何善恶境界，要能把持得住，作得了主，方不会被内外境界所转；用功首先知见要正确，理路要明了。要想达到知见正确，理路明了，也不是一桩简单的事，必须要谦虚谨慎，多请问、多参学。无论修任何法门都必须亲近善知识，依止善知识也。下面所介绍的即是围绕此一路头，转凡成圣之过程也。无论修任何法门，都必须把路头搞清楚。

（一）善恶果报与路头的关系

所谓的路头，也就是修行的“道理”与“功夫”怎么用。比如我们发菩提心、了生死，首先

要晓得什么叫“生死”？生死应该怎么了？造无量无边的善恶业，将感无量无边的善恶果报。

《普贤菩萨行愿品》云：“菩萨自念，我于往昔无始劫中，由贪瞋痴，发身口意，造诸恶业，无量无边，若此恶业有体相者，尽虚空不能容受。”我们内在的是贪痴瞋，引发身口意，造诸恶业无量无边。身口意是造业工具。教下说：

“身三业，杀盗淫；口四业，妄语、两舌、绮语、恶口；意三业、贪瞋痴。”三业清净，自性佛显现；三业污染，自性佛就见不到了。我们现在都是用妄心办事、迷惑颠倒，所谓造生死是“六根”，了生脱死还是从六根下手。由贪瞋痴造诸恶业无量无边，堕落三途（三途即地狱、饿鬼、畜生也。），痛苦不堪。而今我们“人身难得今已得，佛法难闻今已闻；中国难生今已生，善知识难遇今已遇；此身不向今生度，更向何生度此身？”现在发起了菩提心，晓得起心动念都是生死，动一个念头，将来就是一次投胎种子。所以我们一天到晚不知动了多少念头，打过多少妄想，这个都是造生死业。《地藏经》云：“南

阎浮提众生，起心动念无非是罪，无非是业。”何况说人我是非？乃至造杀盗淫妄酒等重大恶业？再回忆我们没学佛以前，杀害过多少众生，吃过多少众生肉？所谓吃它一斤，将来要还它十两，因果报应，如影随形，丝毫不爽呀！我们各人要检点、反省，造了多少业说错多少话，做错多少事？学佛以后又如何？受戒以后戒守好了没有？真正想了生死，必须深信因果，严守戒律。须知贪嗔痴三毒之因，就是感地狱、饿鬼、畜生之果报。而贪嗔痴三毒，范围广泛，微细难断，所以要勤修“戒定慧”，息灭贪痴嗔。要时刻观照当下一念生灭心，若观照功夫纯熟，念头一起来便知。祖师云：“不怕念起，只怕觉迟；念起即觉，觉之即无。”不要怕妄想多，晓得妄想没有自性，本来空寂，不理它，不相续它。若是念佛人，只顾一句佛号，要都摄六根，净念相续，无论出声念，还是默念，须用耳朵听得清清楚楚，心才容易归一。

（二）持戒与路头的关系

真正想了脱生死，出离三界，必须严持根本

大戒。《楞严经》云：阿难，云何摄心，我名为戒？若诸世界，六道众生，其心不淫，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，淫心不除，尘不可出，纵有多智，禅定现前，如不断淫，必落魔道，上品魔王，中品魔民，下品魔女。彼等诸魔，亦有徒众，各各自谓成无上道。我灭度后，末法之中，多此魔民，炽盛世间，广行贪淫，为善知识，令诸众生，落爱见坑，失菩提路。汝教世人，修三摩地，先断心淫，是名如来先佛世尊，第一决定清净明诲。是故阿难，若不断淫，修禅定者，如蒸沙石，欲其成饭，经百千劫，其名热沙。何以故？此非饭本，沙石成故。汝以淫身，求佛妙果，纵得妙悟，皆是淫根，根本成淫，轮转三途，必不能出，如来涅槃，何路修证。必使淫机身心俱断，断性亦无，于佛菩提，斯可希冀。如我此说，名为佛说，不如此说，即波旬说（波旬即魔王也）。阿难，又诸世界六道众生，其心不杀，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，杀心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前，如不断杀，必落神道。上品之

人，为大力鬼，中品则为飞行夜叉，诸鬼帅等，下品当为地行罗刹。彼诸鬼神，亦有徒众，各各自谓，成无上道。我灭度后，末法之中，多此鬼神，炽盛世间，言食肉得菩提路。阿难，我令比丘食五净肉，此肉皆我神力化生，本无命根。汝婆罗门地多蒸湿，加以沙石，草菜不生，我以大悲神力所加，因大慈悲，假名为肉，汝得其味，奈何如来灭度之后，食众生肉，名为释子？汝等当知，是食肉人，纵得心开，似三摩地，皆大罗刹，报终必沉生死苦海，非佛弟子。如是之人，相杀相吞，相食未已，云何是人，得出三界？汝教世人，修三摩地，次断杀生，是名如来先佛世尊第二决定清净明诲。是故阿难，若不断杀，修禅定者，譬如有人，自塞其耳，高声大叫，求人不闻，此等名为欲隐弥露。清净比丘及诸菩萨，于歧路行，不踏生草，况以手拔？云何大悲，取诸众生血肉充食。若诸比丘，不服东方丝绵绢帛，及是此土靴履裘毳，乳酪醍醐，如是比丘于世真脱，酬还宿债，不游三界。何以故？服其身分皆为彼缘，如人食其地中百谷，足不离地，必

使身心，于诸众生，若身身分，身心二途，不服不食，我说是人，真解脱者。如我此说，名为佛说，不如此说，即波旬说。阿难，又复世界六道众生，其心不偷，则不随其生死相续。汝修三昧，本出尘劳，偷心不除，尘不可出。纵有多智，禅定现前，如不断偷，必落邪道，上品精灵，中品妖魅，下品邪人，诸魅所著。彼等群邪，亦有徒众，各各自谓，成无上道。我灭度后，末法之中，多此妖邪，炽盛世间，潜匿奸欺，称善知识，各自谓已得上人法，玄惑无识，恐令失心，所过之处，其家耗散。我教比丘，循方乞食，令其舍贪，成菩提道。诸比丘等，不自熟食，寄于残生，旅泊三界，示一往还，去已无返。云何贼人，假我衣服，裨贩如来，造种种业，皆言佛法，却非出家具戒比丘，为小乘道，由是疑误无量众生，堕无间狱。若我灭后，其有比丘，发心决定，修三摩地，能于如来形象之前，身然一灯，烧一指节，及于身上热一香炷。我说是人，无始宿债，一时酬毕，长揖世间，永脱诸漏，虽未即明无上觉路，是人于法已决定

心。若不为此舍身微因，纵成无为，必还生人，酬其宿债，如我马麦，正等无异。汝教世人修三摩地，后断偷盗，是名如来先佛世尊第三决定清净明海。是故阿难，若不断偷修禅定者，譬如有入，水灌漏卮，欲求其满，纵经尘劫，终无平复。若诸比丘，衣钵之余，分寸不畜，乞食余分，施饿众生。于大集会，合掌礼众，有人捶舂，同于称赞，必使身心，二俱捐舍，身肉骨血，与众生共。不将如来不了义说，迴为已解，以误初学，佛印是人得真三昧。如我所说，名为佛说，不如此说，即波旬说。阿难，如是世界六道众生，虽则身心无杀盗淫，三行已圆，若大妄语，即三摩地不得清净，成爱见魔，失如来种。所谓未得谓得、未证言证，或求世间尊胜第一，谓前人言，我今已得须陀洹果、斯陀含果、阿那含果，阿罗汉道、辟支佛乘，十地地前诸位菩萨，求彼礼忏，贪其供养，是一颠迦，销灭佛种，如人以刀断多罗木，佛记是人，永殒善根，无复知见，沉三苦海，不成三昧。我灭度后，敕诸菩萨及阿罗汉，应身生彼末法之中，作种种

形，度诸轮转。或作沙门，白衣居士，人王宰官，童男童女，如是乃至淫女寡妇，奸偷屠贩。与其同事，称赞佛乘，令其身心入三摩地。终不自言我真菩萨、真阿罗汉，泄佛密因，轻言末学。唯除命终，阴有遗付。云何是人，惑乱众生，成大妄语。当教世人修三摩地，后复断除诸大妄语，是名如来先佛世尊第四决定清净明诲。是故阿难，若不断其大妄语者，如刻人粪为栴檀形，欲求香气，无有是处。我教比丘，直心道场，于四威仪一切行中，尚无虚假，云何自称得上人法？譬如穷人，妄号帝王，自取诛灭。况复法王，如何妄窃。因地不真，果招纡曲，求佛菩提，如噬脐人，欲谁成就。若诸比丘，心如直弦，一切真实，入三摩地，永无魔事，我印是人，成就菩萨无上知觉。如我所说，名为佛说，不如此说，即波旬说。

在家居士正式夫妻名为正淫。与人私通即是邪淫，正式夫妻居住寺内，染污清净伽兰亦有大过，何况邪淫？（请参看地藏经便知过失之大）出家僧尼其想了生脱死出离三界，必须断绝淫

心，连淫欲念头都要断尽。在家居士真想了生死，必须少欲知足或断淫清净。佛子上述四条根本大戒未守好者，须生大忏悔心，如法忏悔，持之以恒，直到见性。

有人问：参禅没有开悟，念佛还没达到一心不乱，死后到哪里去？佛说：“万般将不去，唯有业随身。”也就是说人死后随业漂流，如是因如是果。若五戒不犯，不失人身，转生再来，根基则胜于前生也。要想不失人身，贵在严守戒律。佛制订戒律，为的是防护众生不堕恶道。如果修道之人，连戒律都无法守持，实在也不敢说什么修行，更谈不上参禅了。作为一个参禅者，掌握参禅的基本要领固然重要，但守戒一事可谓所有行者之“共相”。佛说“三学”——“戒、定、慧”，之所以把戒放在首位，确实是因为戒可生定之缘故。假如不守戒即可得定，这等于天方夜谭。尽管现在有人通过静坐求得一些“小神通”，但观其所为，仍属于有漏范畴之外道人。试看他所求目的，不过想成就自己某种功能，而后标榜己能，用以谋取名利罢了。如此求能，所