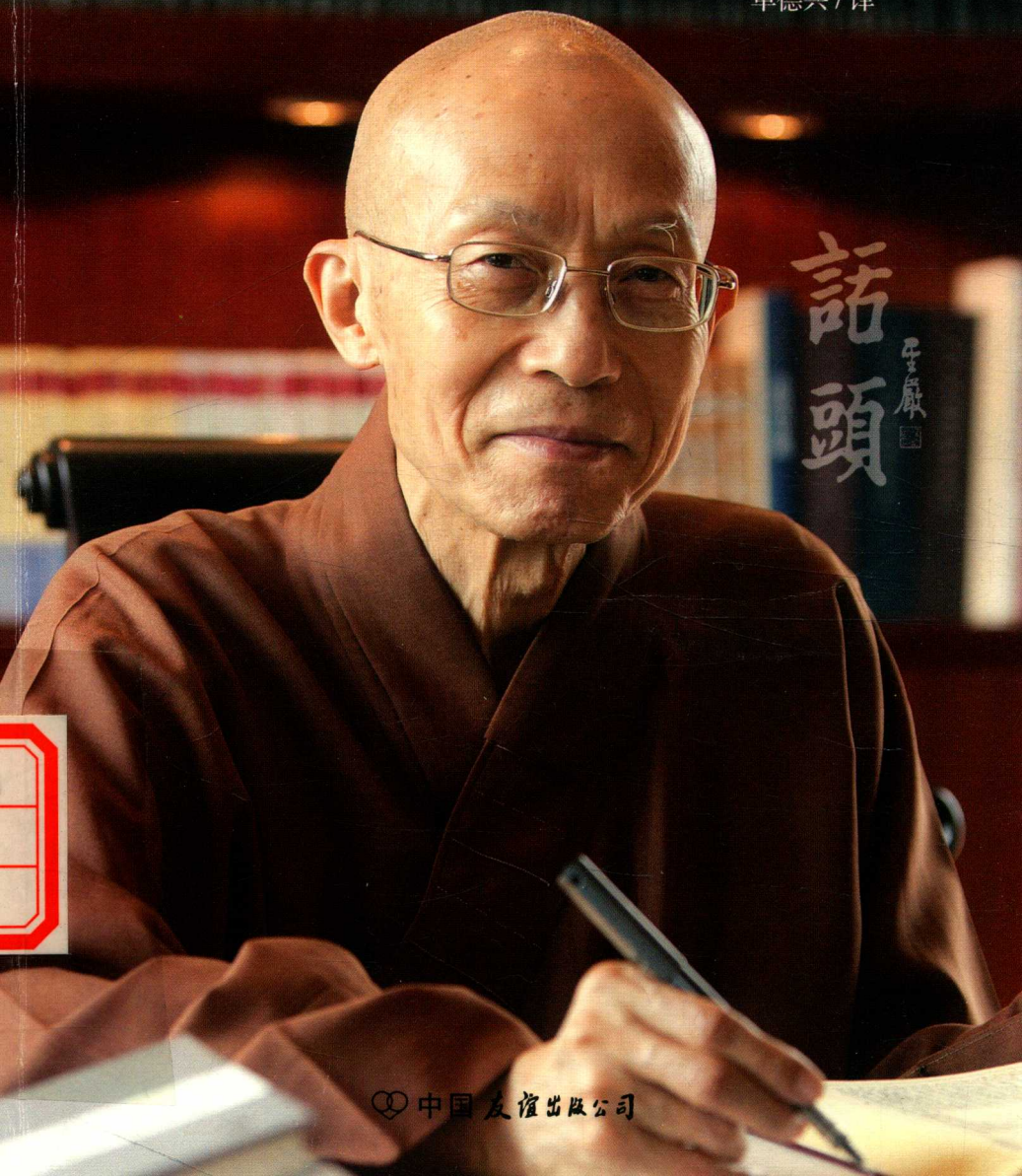


# 虚空粉碎

证悟自己本具的智慧

圣严法师 / 著  
单德兴 / 译

話頭  
圣严



中国友谊出版公司

# 虚空粉碎

圣严法师 / 著  
单德兴 / 译

話頭

聖嚴

图书在版编目 ( CIP ) 数据

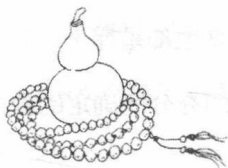
虚空粉碎 / 圣严法师著 ; 单德兴译. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5057-3853-9

I. ①虚… II. ①圣… ②单… III. ①佛教 - 文集  
IV. ①B948-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第225014号

- 书名 虚空粉碎  
著者 圣严法师  
译者 单德兴  
出版 中国友谊出版公司  
发行 中国友谊出版公司  
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231  
印刷 三河市宏图印务有限公司  
规格 787 × 1092 毫米 32 开  
7.5 印张 190 千字  
版次 2016 年 11 月第 1 版  
印次 2016 年 11 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-5057-3853-9  
定价 36.80 元  
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼  
邮编 100028  
电话 (010) 64668676



## 原书编者序

1998年秋季至2006年秋季之间，圣严法师在美国每年两次的精进禅修都是指导话头禅。这些禅修都是在纽约州的象冈道场举行。圣严法师的习惯是白天针对话头修行开示，晚上讲解古代禅师有关话头修行的著述。这些即席的中文开示现场翻译成英文，并且录音。因此，到了2006年底，圣严法师在主持他在西方的最后一次话头禅时，禅修中心已经累积了许多有关这个主题的开示：如何修行这个简单却又不易掌握的修行方法来“见到自己的本来面目”，也就是，证悟自己本具的智慧。

决定根据法师有关话头的开示出版一本英文书时，理当纳入

这个系列的第一次和最后一次禅修，并且加上其中的两次使它更完整圆满。因此，我们选择了四次禅修：1998年秋季，1999年春季，1999年秋季，2006年秋季。在这些开示的场合中，第一次是禅七，其他都是禅十。我们相信这四次禅修包括了圣严法师有关话头法门充分而确定的教法。

由于这四个禅修代表的是三十七天的禅修开示，有时每天两次或更多，因此必须慎选英文誉稿，以充分呈现圣严法师有关这个教法的深度和广度，同时把一些有用的重复部分限定于合理的范围之内。这个编辑过程的结果就是把本书分成两部分：第一部选自白天的开示，第二部则是完整的晚上的评论。

我们在第一部并未维持白天开示的时间顺序，而是努力把每次开示当成独立的教诲。同时，各章内容的排序，是从说明基本的注意事项到探讨修行和态度的自然顺序。换句话说，没有必要或理由把本书当成如何修行话头的手册，因为实际上并非如此。本书所选录的开示，呈现的方式与其说是日志，不如说是根据相同主题的几股不同锦线编织而成的教法织锦。第二部的晚间开示



因为根据的是文本，所以按照原来的顺序。

虽然本书仔细呈现修行话头的理由和方法，但若把它当成自修手册则大谬不然。相反地，本书的用意在于呈现这种方法的简单与复杂之处，作为修行者以及老师的资源。对于没有修过一般的禅，特别是话头禅的人来说，谨推荐寻访教导这种法门的禅师作为修行的起点。

2008年圣严法师宣布不再行脚西方，现驻锡于中国台湾金山法鼓山，宣扬法教。我们何其有幸，当他驻锡美国时给予我们宝贵的教诲，其中包括了这本有关话头禅的书。

十分感恩香巴拉出版社 (Shambhala Publications) 让本书能与西方读者见面，这些读者正在古老的传统中寻求灵修的新视野，树立佛教之道。

Ernest Heau

2008年于纽约

**原书编者序**

**第一部 话头禅法开示** 001

**话头禅**

探索话头	002
呼吸法	004
念佛号	005
知道自己	006
如鸟之双翼	009
“什么是无？”	015
修话头的阶段	015
参话头	019
生起疑情	021
身心现象	025
话头修行的意义	026
直观	031

## 修行

修行的意义	034
更向何生度此身?	037
信心	039
光影门头	043
持戒	048
精进与惭愧	050
忏悔	053
大信心、大愤心、长远心	059

## 中道

修行与中道	063
话头与中道	067
根本无明	069
正见	073
菩提心与出离心	077
四弘誓愿	079
禅修的态度	082
把心空去	085
空	090



## 第二部 话头禅修行评论

097

### ◎ 初心修悟法要——评憨山德清《初心修悟法要》

生命危脆	099
技术指导	103
挥智慧剑，斩除妄想	105
生起疑情	107
初心	113
在零下二十七度修“无”	122
与万人敌	124

### ◎ 禅关策进——评黄龙悟新之语录节选

你的善业	132
人身难得	134
在语言文字之外	137
心与身：自我的两面	142
业识	144
粉碎大疑	146
怀疑的三个阶段	153

日常生活中的大疑	155
地狱的门槛	157
智慧之剑	164
精进	167

### 佛是众生药——评大慧宗杲示弟子函

肯定自我	171
智慧现前	173
无与佛性	177
佛与魔	184
空去万法	189
真如	194
开悟之道的层次	201

### 生死大事——评大慧宗杲之语录节选

生死大事	207
选佛堂	212
一切情境都可用作入处	216
回到本来的家	220



开禅话第一部  
示法头

# 话头禅



## 探索话头

所有的禅法都有一个目的：解脱。但是历代禅师的风格不同，所呈现的禅的面貌也各有不同。在所有禅师中，六祖惠能（638~713）的法教建立了禅宗的基础，虽然说他的教法可上溯禅宗初祖印度僧侣菩提达摩（？~ 536？）。在惠能之后，历史上出现了五个禅的宗派，但只有两个宗派流传至今：曹洞宗和临济

宗。这两派也出现在日本。一般普遍的想法认为话头禅是临济宗的特色，其他禅宗法脉不教这个方法。这个看法是错误的，至少在中国并非如此。所有的禅宗传承都用这个方法。然而，比较准确的说法是，大慧宗杲（1089~1163）赋予话头禅在中国禅宗传统中的特殊地位。大约同时，曹洞宗的宏智正觉（1091~1157）提倡的是默照禅，但在他的语录中似乎也使用过话头的方法。透过历代祖师的传承，这两个法门一直流传至今。

话头法门与公案密切相关，而公案就像中国古代法官判案一般。在禅宗里，公案指的是禅师一生中的一个故事或案例，通常跟那位禅师的开悟直接相关。后来，许多公案也成为禅修者修行或参究的题材，但在实修中并不会使用整个公案，因为那可能会很复杂、冗长。因此，早期的禅师会从一个公案中撷取关键的一句话或一个字，作为修行的工具。话头可以是来自公案的片断——一个问题或一个字。然而，并不是所有的话头都一定来自公案。有些来源不明，有些可能是师父给徒弟用来修行的方法。

“话头”就字面上来说是“话的头”。近代中国禅宗大师虚

云老和尚(1840~1959)把话头解释为念头在心里生起之前的东西。修话头时，修行者以询问的方式重复一个句子或片段，而不是用理论或分析的方式试着寻求答案。如果试着用推理的方式寻求话头的意义，看的就是话尾，而不是话头。理论上，参话头意味着检视念头生起前的东西。但在念头生起之前的是什么呢？话头指的是什么呢？就是我们本有的、解脱自在的心，又称为“佛心”。只有观念上的了解是不够的，它与我们的烦恼和生命的问题无关，必须亲身体验才行。在修行中，必须放弃各种杂念，一直到话头变成你心里唯一的事，而你最后必须粉碎话头本身。

## 呼吸法

刚打坐时，心可能不定，可能会有妄念。在修话头之前要先让自己的心安定下来，这时可以练习呼吸法，借由数息或随息来开始。若要数息，首先要自然地放松和呼吸。然后从一开始，随着每次的呼气在心里数数，一直数到十，然后再从一开始。一再重复，感受呼吸在鼻孔的进出。如果忘了数数，就回到一，从头开始。

到了那个时候，你可能清楚知道呼吸的进出，而没给它任何数字。如果能继续这样，就把觉知放在鼻孔，清楚地体验呼吸的进出。也可以把注意力放在腹部，注意它随着呼吸而起伏。这时，就是在练随息。当然，如果愿意的话，不必先练数息，可以立即练随息。但对一些人来说，以数息开始比较容易静心。

练习呼吸法时，可能仍会有妄念。一觉察到妄念，只要把它放下，回到呼吸的方法。如果发生在数息时，就只要从一开始数数。到最后妄念会愈来愈少，心会愈来愈稳定，也就可以开始练习话头。

## 念佛号

另一个定心的简单方法就是在心里念佛号，像是西方极乐世界的阿弥陀佛。你可以念“南无阿弥陀佛”。速度要适中——太快可能会造成紧张；太慢可能会增加妄念，或造成昏沉。你可以在每念一次之后加上一个数字，比方说，“南无阿弥陀佛一，南无阿弥陀佛二”，这样从一数到十，然后从头开始，但是要集中



在数字上，而不是呼吸上。就像呼吸法一样，念佛号的目的是要减少妄念，使心平稳。

## 知道自己

修禅就是要知道自己，而知道自己就终能解脱自己。然而知道自己是困难的，控制自己更难，解脱自己更是难上加难，但却必须那么做，因为所有的无明和烦恼都来自不知道自己是谁。由于缺乏自我控制，就有烦恼、我执，因而被自我所束缚。修行的目的就是要让自己从这个束缚中解脱出来。要做到这一点，我们需要观念作为指引，也需要修行的方法。

对禅的基本了解就是我们的自我感是来自于身、心和外在环境的互动。就方法来说，第一个原则是摆脱来自外在环境的自我感，其次是摆脱来自身体的自我感，最后是摆脱来自内心活动的自我感。后者包括了感受、感情、观念和思想，这些在本质上都是执着。因此，你必须一步一步地分离、孤立、窄化自我感。除非能做到这一点，否则无法真正运用话头法来打破自我，达到开悟。

初学者经常发觉，借由留意来自身体感受的那种自我感来进入话头法，比较容易入手。比方说，觉知打坐时身体的重量，觉知通过鼻孔的呼吸等。这些感受都是你能认知的所有愉快或不愉快的感觉。你觉知到这些感受是自我感的一部分。谁在体验这些东西呢？那就是我所谓的“自我感”——找出觉知的那个是“谁”，感受的那个是“谁”。因此，一旦辨识出这个自我感，就跟着它，不要让心游荡。保持着这种感受和觉知，让你的身体成为锚，使心不致漂走。今天，就使用这个方法更清楚地觉知自我。然而，如果你的心已经集中、安静，没有强烈的自我感，就能立即开始使用话头。否则，如果你的身体感受依然很明显，今天就先练习注意你的感受。

不需要采取双盘或单盘，只要身体保持挺直即可，尽可选个舒服的坐姿。使身体放松，觉知呼吸的进出。透过觉知自己的呼吸，就会知道并体验到自己的存在。你之所以存在是因为你的呼吸，而只要活着就会呼吸。因此就维持着对呼吸的觉知。这么做时，就能感受到自己的存在。继续下去，呼吸就会慢下来，变得更深。那时，你也许会觉知到腹部的起伏。让那个过程自然发生。觉知它，