

虛雲和尚參禪要旨



慈蓮寺 印贈

旨要禪參和尚雲虛

品 賣 非
印 翻 迎 歡

中華民國八十一年十一月出版

流通處：(一)慈 蓮 寺

地址：花蓮縣壽豐鄉鹽寮村五十一號

電話：(〇三八)六七一二三二

郵政劃撥：〇六四三三八七一八號帳戶：黃永寶

流通處：(二)慈 光 寺

地址：臺北市木柵區萬芳路二六巷五號

電話：(〇二)二三〇二三〇六

承印：僑 榮 彩 印 社

地址：花蓮縣吉安鄉北昌四街四七號

電話：(〇三八)三三二六一二

虛雲和尚參禪要旨目錄

一、參禪的先決條件	一
二、禪堂開示	一一
甲、引言	一一
乙、用功的入門方法	一一
(一)辦道的先決條件	一一
(1)深信因果	一一
(2)嚴持戒律	一四
(3)堅固信心	一六
(4)決定行門	一七
(二)參禪方法	一七
(1)坐禪須知	一八
(2)用功下手——認識賓主	一九

(3) 話頭與疑情	二〇
(4) 照顧話頭與反聞聞自性	二三
(5) 生死心切與發長遠心	二四
(6) 用功兩種難易	二六
[A] 初用心的難易	二六
① 初用心的難——偷心不死	二六
② 初用心的易——放下來單提一念	二八
[B] 老用心的難易	二九
① 老用心的難——百尺竿頭不能進步	二九
② 老用心的易——綿密做去	三〇
丙、結論	三一
三、參禪警語	三二
四、除夕普茶示眾	三六
五、修與不修	三九

虛雲和尚參禪要旨

一、參禪的先決條件

參禪的目的，在「明心見性」。

去掉自心的污染，實見自性的面目。污染就是妄想執著，自性就是如來智慧德相。如來智慧德相，爲諸佛、眾生所同具，無二無別。若離了妄想執著，就證得自己的如來智慧德相，就是佛，否則就是眾生。祇爲你我從無量劫來，迷淪生死，染污久了，不能當下頓脫妄想實見本性，所以要參禪。因此，**參禪的先決條件，就是除妄想。**

妄想如何除法？釋迦牟尼佛說的很多，最簡單的莫如「歇即菩提」一箇「歇」字。

禪宗由達摩祖師傳來東土，到六祖後，禪風廣播，震爍古今。但達摩祖

師和六祖開示學人最緊要的話，莫若「屏息諸緣，一念不生」。屏息諸緣就是萬緣放下。所以，「萬緣放下，一念不生」，這兩句話實是參禪的先決條件。這兩句話如果不做到，參禪不但是說沒有成功，就是入門都不可能。蓋萬緣纏繞，念念生滅，你還談得上參禪嗎？

「萬緣放下，一念不生。」是參禪的先決條件，我們既然知道了。那麼，如何才能做到呢？上焉者，一念永歇，直至無生，頓證菩提，毫無絡索。其次，則以理除事，瞭知自性，本來清淨，煩惱菩提、生死涅槃皆是假名，原不與我自性相干，事事物物皆是夢幻泡影。我此四大色身與山河大地，在自性中，如海中的浮漚一樣，隨起隨滅，無礙本體。不應隨一切幻事的生住異滅而起欣厭取捨。通身放下，如死人一樣；自然根、塵、識、心消落，貪、瞋、癡、愛泯滅，所有這身子的痛癢苦樂、飢寒飽暖、榮辱生死、禍福吉凶、毀譽得喪、安危險夷，一概置之度外，這樣才算放下。一放下，一切放下，永永放下，叫作「萬緣放下」。萬緣放下，妄想自消，分別不起，執著遠離；至此，一念不生，自性光明，全體顯露。至是參禪的條件具備了，再

用功真參實究，明心見性才有分。

日來，常有禪人來問話，夫法本無法，一落言詮，即非實義。瞭此一心本來是佛，直下無事，各各現成，說修說證都是魔語。達摩東來，「直指人心，見性成佛」，直下認得此清淨自性，隨順無染；二六時中，行住坐臥心都無異，就是現成的佛。一須用心用力，更不要再有作有爲，不勞纖毫言說思惟；所以說，成佛是最容易的事，最自在的事，而且操之在我，不假外求。大地一切眾生，如果不甘長劫輪轉于四生六道，永沈苦海，而願成佛，常樂我淨。諦信『佛祖』誠言，放下一切，善惡都莫思量，個個可以立地成佛。諸菩薩及歷代祖師發願渡盡一切眾生，不是無憑無據，空發大願、空講大話的。

上來所說，法爾如此，且經『佛祖』反覆闡明，叮嚀囑咐，真語實語，并無絲毫虛誑。無奈大地一切眾生從無量劫來，迷淪生死苦海，頭出頭沒，輪轉不已，迷惑顛倒，背覺合塵；猶如精金投入糞坑，不惟不得受用，而且染污不堪。佛以大慈悲，不得已說出八萬四千法門，俾各色各樣根器不同的

眾生，用來對治貪、瞋、癡、愛等八萬四千習氣毛病；猶如金染上了各種污垢，乃教你用鏟、用刷、用水、用布等來洗刷琢磨一樣。

所以，佛說的法，門門都是妙法，都可以了生死、成佛道。只有當機不當機的問題，不必強分法門的高下。流傳中國最普通的法門爲宗、教、律、淨、密，這五種法門，隨各人的根性和興趣，任行一門都可以，總在一門深入，歷久不變，就可以成就。

「宗門」主參禪，參禪在——「明心見性」。就是要參透自己的本來面目，所謂「明悟自心，徹見本性」。這箇法門自佛拈花起，至達摩祖師傳來東土以後，下手功夫屢有變遷。在唐、宋以前的禪德，多是由一言半句就悟道了；師徒間的傳授不過以心印心，並沒有什麼實法，平日參問酬答，也不過隨方解縛，因病予藥而已。宋代以後，人們的根器陋劣了，講了做不到。譬如說，「放下一切」、「善惡莫思」，但總是放不下，不是思善，就是思惡。到了這個時候，祖師們不得已採取以毒攻毒的辦法，教學人參公案，或是看話頭；甚至于，要咬定一個死話頭，教你咬得緊緊，剎那不要放鬆，如

老鼠啃棺材相似。咬定一處，不通不止，目的在以一念抵制萬念，這實在是不得已的辦法；如惡毒在身，非開刀療治難以生效。

古人的公案多得很，後來專講看話頭；有的看「拖死屍的是誰」、有的看「父母未生以前，如何是我本來面目？」，晚近諸方都用看「念佛是誰」這一話頭。其實，都是一樣，都很平常，并無奇特；如果你要說，看「念經的是誰」、看「持咒的是誰」、看「拜佛的是誰」、看「喫飯的是誰」、看「穿衣的是誰」、看「走路的是誰」、看「心」，話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭；萬法皆從心生，心是萬法之頭。其實，**話頭即是念頭，念之前頭就是心，直言之，一念未生以前就是話頭**；由此，**我知道，看話頭就是觀心**。「父母未生以前的本來面目」就是心，看「父母未生以前的本來面目」就是觀心性，即是心，『反聞聞自性』即是反觀觀自心；『圓照清淨覺相』，清淨覺相即是心，照即觀也。心即是佛，念佛即是觀佛，觀佛即是觀心；所以說「看話頭」，或者是說「看念佛是誰」，就是觀心，即是觀照自心清淨覺體，即是觀照自性佛。心即性、即覺、即佛，無有形相方

所，了不可得，清淨本然，周偏法界，不出不入，無往無來，就是本來現成的清淨法身佛。

行人都攝六根，從一念始生之處看去，照顧此一話頭，看到離念的清淨自心；再綿綿密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，了無一事。從此，晝夜六時，行住坐臥，如如不動，日久功深，見性成佛，苦厄度盡。昔高峰祖師云：

「學者能看個話頭，如投一片瓦塊在萬丈深潭，直下落底，若七日不得開悟，當截取老僧頭去。」

同參們！這是過來人的話，是真語實語，不是騙人的誑語啊！

然而，爲什麼現代的人看話頭的多，而悟道的人沒有幾個呢！這個由于現代的人根器不及古人，亦由學者對參禪看話頭的理路多是沒有摸清，有的人東參西訪，南奔北走，結果鬧到老對一個話頭還沒有弄明白，不知什麼是話頭，如何才算看話頭？一生總是執著言句名相，在話尾上用心。看「參佛的是誰」呀，「照顧話頭」呀，看看看去，參來參去，與話頭東西背馳，那

裏會悟此本然的無爲大道呢？如何到得這一切不受的王位上去呢？金屑放在眼裏，眼只有瞎，那裏會放大光明呀！可憐啊！可憐啊！好好的兒女離家學道，志願非凡，結果空勞一場，殊可悲憫。

古人云：「寧可千年不悟，不可一日錯誤。」

修行悟道，易亦難，難亦易。如開電燈一樣，會則彈指之間大放光明，萬年之黑暗頓除，不會則機壞燈毀，煩惱轉增。有些參禪看話頭的人，著魔發狂，吐血罹病，無明火大，人我見深，不是很顯著的例子嗎？所以，用功的人又要善于調和身心，務須心平氣和，無罣無礙，無我無人，行住坐臥妙合玄機。

參禪這一法，本來無可分別，但做起功夫來，初參有初參的難易，老參有老參的難易。

初參的難處在什麼地方呢？——身心不純熟，門路找不清，功夫用不上；不是心中著急，就是打盹度日，結果成爲「頭年初參，二年老參，三年不參」。

易的地方是什麼呢？——只要具足一個信心、長永心和無心。

①所謂信心者——

第一、信我此心本來是佛，與十方三世諸佛、眾生無異。

第二、信釋迦牟尼佛說的法，法法都可以了生死、成佛道。

②所謂長永心者——就是選定一法終生行之，乃至來生又來生，都如此行持。參禪的總是如此參去，念佛的總是如此念去，持咒的總是如此持去，學教的總是從聞、思、修行去；任**修何種法門**，總以『**戒**』爲**根本**。果能如是做去，將來沒有不成的。馮山老人說：

「若有人能行此法，三生若能不退，佛階決定可期。」

又永嘉老人說：「若將妄語誑眾生，永墮拔舌塵沙劫。」

③所謂無心者——就是放下一切，如死人一般，終日隨眾起倒，不再起一點分別執著，成爲一個無心道人。

初發心人具足了這三心，若是參禪看話頭，就看「念佛是誰」。你自己默念幾聲『阿彌陀佛』，看這念佛的是誰？這一念是從何處起的？——當知

，這一念不是從我口中起的，也不是從我肉身起的；若是從我身或口起的，我若死了，我的身口猶在何以不能念了呢！當知，此一念是從我心起的。即從心念起處，一覷覷定，驀直看去，如貓捕鼠，全副精神集中于此，沒有第二念；但要緩急適度，不可操之太急發生故障，行住坐臥都是如此。日久功深，瓜熟蒂落，因緣時至，觸著碰著，忽然大悟；此時，如人飲水冷暖自知，直至無疑之地，如十字街頭見親爺得大安樂。

老參的難易如何呢？所謂老參，是指親近過善知識，用功多年經過一番鍛鍊，身心純熟，理路清楚，自在用功不感辛苦。

老參上座的難處就是在此自在。明白當中停住了，中止化城不到寶所；能靜不能動，不能得真實受用。甚至觸境生情，取捨如故，欣厭宛然，粗細妄想依然牢固。所用功夫如冷水泡石頭，不起作用；久之，也就疲懈下去，終于不能得果起用。老參上座知道了這箇困難，立即提起來參話頭，抖擻精神于百尺竿頭，再行邁進，直到高高峰頂立，深深海底行，撒手縱橫去，與佛祖覲體相見，困難安在？不亦易乎！

話頭即是一心，你我此一念心，不在中間、內、外，亦在中間、內、外，如虛空的不動而偏一切處。所以，話頭不要向上提，也不要向下壓；提上則引起掉舉，壓下則落于昏沈，違本心性，皆非中道。大家怕妄想，以降伏妄想爲極難。我告訴諸位，**不要怕妄想，亦不要費力去降伏他，你只要認得妄想，不執著他，不隨逐他，也不要排遣他，只不相續，則妄想自離**；所謂「妄起即覺，覺妄即離」。若能利用妄想做功夫，看起妄想從何處起？妄想無性，當體立空，即復我本無的心性，自性清淨法身佛，即此現前。究竟言之，真妄一體，生佛不二，生死涅槃，菩提煩惱，都是本心本性，不必分別，不必欣厭，不必取捨；此心清淨，本來是佛，不需一法，那裏有許多羅索。

——參！

一、禪堂開示

甲、引言

（中有複語，因在禪七中開示者）

諸位常時來請開示，令我很覺感愧！諸位天天辛辛苦苦，砍柴種地，挑土搬磚，一天忙到晚，也沒打失辦道的念頭；那種爲道的殷重心，實在令人感動。「虛雲」慚愧，無道無德，說不上所謂開示，只是拾古人幾句涎唾來酬諸位之問而已。

乙、用功的入門方法

（一）辦道的先決條件

（1）深信因果

無論什麼人，尤其想用功辦道的人，先要深信因果。若不信因果，妄作胡爲，不要說辦道不成功，三塗少他不了。古德云：

「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」又說：

「假使百千劫，所造業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

《楞嚴經》說：

「因地不真，果招紆曲。」

故，種善因結善果，種惡因結惡果；種瓜得瓜，種豆得豆，乃必然的道理。

談到因果，我說兩件故事來證明——

(一)琉璃王誅釋種的故事。：：：：：：

釋迦佛前，迦毗羅闍城裏有一箇補魚村，村裏有箇大池；那時，天旱水涸，池裏的魚類盡給村人所喫，最後剩下一尾最大的魚也被烹殺，祇有一箇小孩從來沒有喫魚肉，僅那天敲了大魚頭三下來玩耍。後來，釋迦佛在世的時候，波斯匿王很相信佛法，娶釋種女生下一箇太子，叫作〔琉璃〕。琉璃

幼時在釋種住的迦毗羅闍城讀書，一天因戲坐佛的座位，被人罵他，把他拋下來，懷恨在心；及至他作國王便率大兵攻打迦毗羅闍城，把城裏居民盡數殺戮，當時佛頭痛了三天。諸大弟子都請佛設法解救他們，佛說「定業難轉」；目犍連尊者以神通力用鉢攝藏釋迦親族五百人在空中，滿以爲把他們救出，那知放下來時，已盡變爲血水。諸大弟子請問佛，佛便將過去村民喫魚類那段公案說出。那時大魚就是現在的琉璃王前身，他率領的軍隊，就是當日池裏的魚類，現在被殺的羅闍城居民就是當日喫魚的居民，佛本身就是當日的小孩，因爲敲了魚頭三下，所以現在要遭頭痛三天之報。定業難逃，所以釋族五百人雖被目犍連尊者救出，也難逃性命。後來，琉璃王墮地獄，怨相報沒有了期，因果實在可怕。

(二)百丈度野狐的故事。：：：：：：：

百丈老人有一天上堂，下座後，各人都已散去，獨有一位老人沒有跑，百丈問他作甚麼？他說：

「我不是人，實是野狐精，前生本是這裏的堂頭，因有箇學人問我：『