

虚云论看话禅的修行方法

伍先林

内容提要：虚云是中国近现代禅宗泰斗，虚云的禅学思想主要是继承了南宋大慧宗杲以来的看话禅，他根据自己对禅学的深切体验，结合现代人的根机，对看话禅的方法从信解行证、起疑情看话头等多方面作了非常具体而切实的阐发，这在禅宗发展史上具有重要的意义。

关键词：虚云、话头、疑情、信解行证

作者简介：伍先林，哲学博士，中国佛教文化研究所研究人员

虚云（1840—1959）是中国近现代禅宗泰斗，在中国近现代佛教人物中具有崇高的威望。根据《虚云法师年谱》等资料记载，虚云名古岩，又名演彻、性彻，字德清。他俗姓萧，出生于福建泉州，祖籍湖南湘乡，其父为福建泉州府幕僚。虚云自幼即性喜恬淡，好读佛书，有出尘之志，17岁时父母为娶妻田、潭二氏，同居而无染，19岁时潜往福州鼓山涌泉寺剃度出家。先在鼓山后山岩穴中苦修数年，31岁时往天台山华顶龙泉庵礼融镜法师，奉教参“拖死尸是谁”话头，兼习天台教观。在天台，融镜向虚云指出修心比苦行更重要，这对虚云的禅修是一个很大的促进^①。在这以后，虚云又曾参访、亲近过观心、大定、月朗、冶开、法忍、应真等禅宗大德。56岁时，在扬州高寺参加赤山法忍主持的禅七，在禅堂中昼夜精勤，一念澄清，身心忘却。从此万念顿息，工夫“落堂”，昼夜如一，行动如飞。至第八个七的第三夜，六支香开静时，因护七冲茶时开水溅于手上，茶杯坠地，一声破碎，疑根顿断，庆快平生，如从梦醒，因述偈曰：

杯子扑落地，响声明沥沥；

虚空粉碎也，狂心当下息！

又偈曰：

烫着手，打破杯，家破人亡语难开；

春到花香处处秀，山河大地是如来。^②

虚云是通过参禅而了脱生死大事的，此后，虚云和尚就以振兴、弘扬佛教禅宗为己任。他先后重兴云南鸡足山祝圣寺、昆明云栖寺、福建鼓山涌泉寺、广东韶关南华寺、乳源云门大觉寺、江西云居山真如寺等祖师道场，至今云门大觉寺、云居山真如寺仍较好地保持了农禅并重的优良传统，与虚云和尚的不懈努力是分不开的。虚云所至之处，都是归仰者众。他为僧逾百年，足迹遍海内外，曾身入藏地，远至印度、泰国、缅甸、锡兰，皈依弟子过百万，而从学者也常数百人，影响极大。虚云人格极富感染力，时人称颂他“志大气刚，悲深行苦”，他对佛法的行持是非常精进而刻苦的。虚云修持和弘扬的主要是禅宗，因此他经常主办禅七，率众参修。在禅宗的法脉上他接承鼓山妙莲和耀成和尚，一身双承二宗，为临济宗第四十三代、曹洞宗第四十七代传人，后来又应请重续自五代至南宋间绝嗣的沩仰、法眼、云门三宗，兼为沩仰宗第八代、法眼宗第八代、云门宗第十二代传人，并命其门人分别承继五宗，这成为千年以来禅宗史上的一件

大事。

在禅法上，虚云主要阐扬的是南宋大慧宗杲（1089—1163）以来的看话禅。在多次的说法开示中，虚云对于如何参禅作了切实而具体的说明。

虚云继承了禅宗的传统，他说，禅宗的特点是“直指人心，见性成佛”。参禅的目的在明心见性，就是要去掉自心的污染，实见自性的面目。污染就是妄想执着，自性就是如来智慧德相。如来智慧德相为诸佛众生所同具，无二无别，若离了妄想执着，就证得自己的如来智慧德相，就是佛，否则就是众生。只因为我们从无量劫来，迷沦生死，染污久了，不能当下顿脱妄想，实见本性，所以要参禅。^③

禅宗的基本原理就是众生本来就具有如来智慧德相，或者说众生本来就是佛。如果我们能当下顿脱妄想、实见本性，则无所谓参禅、修行，虚云说：

法本无法，一落言诠，即非实义。了此一心，本来是佛，直下无事，各各现成，说修说证，都是魔话。达磨东来，“直指人心，见性成佛”，明明白白指示，大地一切众生都是佛。直下认得此清静自性，随顺无染，二六时中，行住坐卧，心都无异，就是现成的佛，不须用心用力，更不要有作有为，不劳纤毫言说思维。^④

从理体上说，法本无法，我们自心本来是佛，直下无事。但是从现实的事缘上说，众生由于背觉合尘，妄想颠倒，不能直下认得清静自性，所以才要修证，要参禅。参禅不是随便什么人都能容易作到的，参禅要具备先决条件，具有坚实、牢固的心理情感基础。虚云认为，参禅必须具备四个先决条件，即深信因果、严持戒律、坚固信心和决定行门。他说，无论什么人，尤其想用功办道的人，先要深信因果。若不信因果，妄作胡为，参禅决不能不成功，如种瓜得瓜，种豆得豆，乃必然的道理。用功办道，还要注

意持戒，戒是无上菩提之本。因戒可以生定，因定才可以发慧。或云六祖说“心平何劳持戒，行直何用参禅！”虚云反问说你的心已平直没有？如有人无理辱骂痛打你，你能不生嗔恨心吗？想用功办道，先要有一个坚固信心。因为信为道源功德母。无论做什么事，没有信心是做不好的。我们要了生脱死，尤其要一个坚固信心。我们应当深信自己本来是佛，更应深信依法修行决定成佛。信心具备，便要择定一个法门来修持，切不可朝秦暮楚。^⑤

虚云强调深信佛教因果律和持戒的重要，因为这是保证佛教一切修行正确的基础。可见虚云的禅法目标虽然非常高远，却是从非常平实、切近处作起的，这样禅修就建立在非常牢固的基础之上，不至流于空疏、狂妄、不同于一般狂禅。这几个条件中坚固信心又是特别关键、重要的，可以说与参禅的工夫有直接的关系，是参禅工夫的直接前提。坚固信心归结起来，就是要作到“万缘放下，一念不生”，在理知上确信自己本来是佛，他说：

“万缘放下，一念不生”，是参禅的先决条件……上焉者一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无线索。其次则以理除事，了知自性，本来清静，烦恼菩提，生死涅槃，皆是假名，原不与我自性相干，事事物物，皆是梦幻泡影，我此四大色身，与山河大地，在自性中，如海中的浮沤一样，随起随灭，无碍本体。不应随一切幻事的生住异灭而起欣厌取舍，通身放下，如死人一样，自然根尘识心消落，贪嗔痴爱泯灭，所有这身子的痛痒、苦乐、饥寒、饱暖、荣辱、生死、祸福、吉凶、毁誉、得失、安危、险夷，一概置之度外，这样才算放下。一放下，一切放下，永远放下，叫做万缘放下。万缘放下了，妄想自消，分别不起，执着永离，至此一念不生，自性光明，全体显露。至是参禅的

条件具备了，再用功真参实究，明心见性才有分。^⑥

佛教一般的修学程序是信解行证。上上根器能够理具事融，理事顿证，一念永歇，直证菩提，信解行证同时具备，但这不是所有人都能作到，也不能要求任何人都能这样。而一般人则主要是从先理体上信解到了自性本来清净是佛，然后以理除事，放下万缘，不起分别，再用功真参实究，才能明心见性。在这里，“万缘放下，一念不生”、“自性本来是佛”主要还是一种信解，并依信解而起行，还主要停留在理体的层次上，还没有在事用、事缘上完全实证，但是依这种信解而行却是真参实究所必须具备的前提和基础。

既然从理体上说我们自心本来是佛，只是在平常的事缘上我们因妄想颠倒而不能直下实证。依据这个禅学的基本原理，参禅的工夫就要从平常的心念或妄念本身入手，虚云说：

不要怕妄想，也不要费力去降伏他，你只要认得妄想，不执著他，不随逐他，则妄想自离。所谓“妄起即觉，觉即离妄”。若能利用妄想做功夫，看此妄想从何处起。妄想无性，当体立空，即复我本无的心性。^⑦

所谓妄想就是我们平常的心念。参禅的工夫就是要在日常的事缘中利用妄念或当前一念做功夫，看此当前一念从何处起，认得当前一念的空性，则能不执著、随逐心念或妄念了。这是参禅工夫的基本原则。看话头的方法就是根据这个原理、原则而设计的，虚云说：

假若当下未能直下明心之人，只要力参一句话头。……抱住一话头，离心意识外，一念未生前，直下看将去，久久不退，休管悟不悟，单以这个疑情现前，自有打成一片、动静一如的时候。触发机缘，坐断命根，瓜熟蒂落。^⑧

修行如石中取火，要有方法。……

这方法是要有一个纸煤和一把火刀。火煤按下在火石下面，再用火刀向火石上一击，则石上的火就会落在火煤上，火煤马上就能取出火来，这是一定的方法。我们现在明知自心是佛，但是不能承认。故要借这一句话头，作为敲火刀。^⑨

就是说虽然从理体上明知自心是佛，但是不能承认，不能落实到自己的人格上，也就是还没有在平常的事缘、事用上实证，而在事用上实证自心是佛的方法就是看话头的方法。为什么要用看话头的方法呢？虚云说：

古代祖师直指人心，见性成佛。如达磨祖师的安心，六祖的惟论见性，只要直下承当便了，没有看话头的。到后来的祖师，见人心不古，不能死心塌地，多弄机诈，每每教他人珍宝，做自己家珍，便不得不各立门庭，各出手眼，才令学人看话头。^⑩

参禅在“明心见性”，就是要参透自己的本来面目，所谓“明悟自心，彻见本性”。这个法门，自佛拈花起，至达磨祖师传来东土以后，下手工夫屡有变迁。在唐宋以前的禅德，多是由一言半句，就悟道了，师徒间的传授，不过以心印心，并没有什么实法。平日参问酬答，也不过随方解缚，因病与药而已。宋代以后，人们的根器陋劣了，讲了做不到，譬如说“放下一切”、“善恶莫思”，但总是放不下，不是思善，就是思恶。到了这个时候，祖师们不得已，采取以毒攻毒的办法，教学人参公案。初是看话头，甚至于要咬定一个死话头，教你咬得紧紧，刹那不要放松，如老鼠啃棺材相似，咬定一处，不通不止，目的在以一念抵制万念。这实在是不得已的办法，如恶毒在身，非开刀疗治，难以生效。^⑪

虚云对看话头的看法是符合禅宗发展史

上的实际情况的。看话头是因为人们颠倒妄想坚固，在参学中陷于知解、机巧，不能当下实证，所以宋代大慧宗杲以后提倡看话头作为真修实证的方法。看话头是以一念抵制万念、以毒攻毒的办法，是不得已的办法。那么什么是话头，如何看话头，参什么话头呢？虚云说：

古人的公案多的很，后来专讲看话头，有的看“拖死尸的是谁”，有的看“父母未生之前，如何是我本来面目”，晚近诸方多用看“念佛是谁”这一话头。其实都是一样，都很平常，并无奇特。如果你要说看念经的是谁，看持咒的是谁，看拜佛的是谁，看吃饭的是谁，看穿衣的是谁，看走路的是谁，看睡觉的是谁，都是一个样子，谁字下的答案，就是心。话从心起，心是话之头；念从心起，心是念之头；万法皆从心生，心是万法之头。其实话头，即是念头，念之前头就是心。直言之，一念未生以前就是话头。由此你我知道，看话头就是观心，父母未生以前的本来面目就是心，看父母未生以前的本来面目，就是观心。性即是心，“反闻闻自性”，即是反观观自心。“圆照清净觉相”，清净觉相即是心。照即观也，心即是佛，念佛即是观佛，观佛即是观心。所以说看话头，或者是说看“念佛是谁”，就是观心，即是观照自心清净觉体，即是观照自性佛。心即性，即觉，即佛，无有形相方所，了不可得，清净本然，周遍法界，不出不入，无往无来，就是本来现成的清净法身佛。行人都摄六根，从一念始生之处看去，照顾此一话头，看到离念的清净自心，再绵绵密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蕴皆空，身心俱寂，了无一事。从此昼夜六时，行住坐卧，如如不动，日久功深，见性成佛，苦厄度尽。^⑫

话从心起，心是话之头；念从心起，心

是念之头。话头即是念头，念之前头就是心，它指向一念未生之际的自体之心，所以虚云说一念未生以前就是话头。看话头也即是在说话之前的当前一念上追究、审察、返照，也就是通过话头从当前一念始生之处看到离念的清净心。所以看话头就是观心，就是观照自心清净觉体，也就是自心清净觉体的自我返照。看话禅以一念抵制万念的方法实际是在当前一念上以看话头之念抵制万念，而之所以能以看话头之一念抵制万念，就因为话头指向一念未生之际的自体之心，所以虚云有时更直接说话头即是作为本体的当前一念心，如他说：

什么叫话头？话就是说话，头就是说话之前。如念“阿弥陀佛”是句话，未念之前，就是话头。所谓话头，就是一念未生之际；一念才生，已是话尾。这一念未生之际，叫做不生；不掉举，不昏沉，不着静，不落空，叫做不灭。时时刻刻，单单的，一念回光返照这“不生不灭”，就叫做看话头，或照顾话头。^⑬

话头即是一心，你我此一念心，不在中间内外，亦在中间内外，如虚空的不动而遍一切处。^⑭

所谓话头就是说话之前、念头未动或一念未生之际的当前一念心，此当前一念心不离作为具体念头的心念而又不局限于具体心念，它是如虚空广大而遍一切处的，具有形而上的本体意义。看话头就是在当前一念心上看到一念未生之际的本来面目。虚云在上面提到现在多看“念佛是谁”的话头，是因为“宋朝以后，念佛者多，诸大祖师乃教参‘念佛是谁’”^⑮而且因为“谁”字话头最容易发起疑情，话头与疑情是不可分割的，虚云进一步阐发说：

看话头先要发疑情，疑情是看话头的拐杖。何谓疑情？如问念佛是谁，人人都知道是自己念。但是用口念呢，还是用心念呢？如果用口念，睡着了还有

口，为什么不会念？如果用心念，心又是个什么样子？却没处捉摸，因此不明白，便在“谁”上发起轻微的疑念。但不要粗，愈细愈好，随时随地，单单照顾定这个疑念，象流水般不断地看去，不生二念。若疑念在，不要动着它，疑念不在，再轻微提起。

“念佛是谁”四字，最着重在个“谁”字，其余三字不过言其大者而已。如穿衣吃饭的是谁？屙屎放尿的是谁？打无明的是谁？能知能觉的是谁？不论行住坐卧，“谁”字一举，便最容易发疑念，不待反复思量卜度作意才有。故谁字话头，实在是参禅的妙法。但不是将“谁”字或“念佛是谁”四字做佛号念，也不是思量卜度去找念佛的是谁，才叫做疑情。……初心人所发的疑念很粗，忽断忽续，忽熟忽生，算不得疑情，仅可叫做想。渐渐狂心收拢了，念头也有点把得住了，才叫做参。再渐渐功夫纯熟，不疑而自疑，也不觉得坐在什么处所，也不知道有身心世界，单单疑念现前，不间断，这才叫做疑情。^⑩

话头指向一念不生的当前一念心本体，而疑情则可以说是作为本体的当前一念心本自具有的反观、观照作用，所以话头与疑情是不可分割的。虚云认为，宋代以后，佛教修行念佛者多，禅宗为契机接引，所以也叫参“念佛是谁”话头，其实“念佛是谁”和“穿衣吃饭的是谁”、“能知能觉的是谁”等意思都是一样的，关键在于一个“谁”字，因为“谁”字最容易引发疑念，不必思量卜度作意才有。疑情是看话头的拐杖、动力，刚开始疑念很粗，忽断忽续，忽熟忽生，算不得疑情，渐渐狂心收拢了，念头也有点把得住了，才叫做参。再渐渐功夫纯熟，不疑而自疑，身心都忘，单单疑念现前，不间断，这才叫做疑情。虚云和尚在这里把参禅工夫中对当前一念心由生到熟的把握过程阐发得非常具体、透彻，让我们有身临其境之感。参禅到了单单疑念现前的时候，疑念就

变成了疑情，就成了作为本体的当前一念心本具的反观、观照作用，疑情本身也就具有了本体的意义了，所以疑情既是工夫，又是具有本体的意义。不必在疑情之外另求悟的，疑情成熟时自然有悟，即所谓“悟以疑为用”，关键在于如何把握好作为即工夫即本体的疑情的意义，在于把握好如何由工夫而证本体，进而即工夫证本体。所以虚云详细指出在疑情现前时候是是一个大关隘，很容易跑入歧路。一、这时清清净净无限轻安，若稍失觉照，便陷入轻昏状态。若有个明眼人在旁，一眼便会看出他正在这个境界，一香板打下，马上满天云雾散，很多会因此悟道的。二、这时清清净净，空空洞洞，若疑情没有了，便是无记，坐枯木岩，或叫“冷水泡石头”。到这时就要提，提即觉照。觉即不迷，即是慧；照即不乱，即是定。单单的这一念，湛然寂照，如如不动，灵灵不昧，了了常知，如冷火抽烟，一线绵延不断。用功到这地步，要具金刚眼睛，不再提，提就是头上安头。^⑪虚云还指出参禅初用心和老用心各有难易。初用心难在偷心不死。有觉无照，则散乱不能落堂；有照无觉，又坐在死水里浸杀。初用心易在放下来单提一念。因为用功虽说难，但摸到头路又很易。什么是初用心的易呢？没有什么巧，放下来便是，不要怕妄想，如果怕妄想，又加一重妄想。老用心难在百尺竿头不能进步。真疑现前的时候，有觉有照，仍属生死；无觉无照，又落空亡。老用心易在只要这时不自满，绵绵密密做去，则时节一到，自然会悟^⑫。所有这些，不是过来人，没有经过真参实究的人是道不出来的。

虚云强调疑情在看话头中的重要，因为话头只是作为敲门瓦子，只是作为发起疑情的一种方便手段，并没有究竟实在的意义，关键在于发起疑情，他说，有一种人话头看得上，有了点把握，但是死死握着一片敲门瓦子，念着“念佛是谁”这个话头，成了念话头，以为如此可以起疑情，得开悟。殊不

知这是在话尾上用心，乃是生灭法，终不能到一念无生之地。暂用尚可，若执以为究竟实法，何有悟道之期？“谁”字不能忘了时，就要看这一念起处。待一念不起时，即是无生；能看到一念无生，是名真看话头。要向念起处看到一念无生去。这才是关键所在^①

所以虚云特别强调参禅要真发疑情。他认为，参禅看话头要不在话尾上用心而发真疑情，就要生死心切和发长远心，这才是根本所在。因为若生死心不切，则疑情不发，功夫做不上；而若没有长远心，则一暴十寒，功夫不成片。只要有长远心，真疑便发。真疑发时，尘劳烦恼不息而自息，时节一到，自然水到渠成。^②

通过上面的考察，我们可以发现，虚云的禅学思想主要是继承了南宋大慧宗杲以来的看话禅，他根据自己对禅学的深切体验，结合现代人的根机，对看话禅的方法作了非常具体而切实的阐发，这在禅宗发展史上具有重要的意义。

注释：

- ①岑学吕《虚云法师年谱》第8页，宗教文化出版社1995年8月第一版
- ②岑学吕《虚云法师年谱》第21—22页，宗教文化出版社1995年8月第一版
- ③《参禅的先决条件》，净慧法师编《虚云和尚开示录》第34页，河北省佛教协会印行。
- ④《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第35页，河北省佛教协会印行。
- ⑤《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第41—44页，河北省佛教协会印行。
- ⑥《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第34—35页，河北省佛教协会印行。
- ⑦《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第40页，河北省佛教协会印行。
- ⑧《上海居士林请普说》，《虚云和尚开示录》第2页，河北省佛教协会印行。
- ⑨《上海玉佛寺禅七开示》，《虚云和尚开示录》第62页，河北省佛教协会印行。
- ⑩《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第46页，河北省佛教协会印行。
- ⑪《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第36页，河北省佛教协会印行。
- ⑫《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第36—37页，河北省佛教协会印行。
- ⑬《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第45页，河北省佛教协会印行。
- ⑭《参禅的先决条件》，《虚云和尚开示录》第39页，河北省佛教协会印行。
- ⑮《上海玉佛寺禅七开示》，《虚云和尚开示录》第58页，河北省佛教协会印行。
- ⑯《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第46—47页，河北省佛教协会印行。
- ⑰《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第47—48页，河北省佛教协会印行。
- ⑱《禅堂开示》，《虚云和尚开示录》第50—52页，河北省佛教协会印行。
- ⑲《参禅警语》，《虚云和尚开示录》第53—54页，河北省佛教协会印行。
- ⑳《参禅警语》，《虚云和尚开示录》第49页，河北省佛教协会印行。

《巴蜀佛教碑文集成》

主编龙显昭，副主编蔡东洲、杨超、查中林、荣远大，四川出版集团巴蜀书社2003年12月出版。本书汇集了约1100余通碑文。其范围从东晋迄于清末，时间跨度1500余年，总字数近百万，为研究四川佛教历史提供了最基本的文献和实物资料，对其它的研究也不无参考价值。书中最前面的序言，系作者根据整理碑文后而得出的一些认识，对四川佛教的特点做了概括，很有意义，也很重要。