

參禪與念佛

念佛的人每每譏謗參禪，參禪的人每每譏謗念佛，好像是死對頭，必欲對方死而後快，這個是佛門最堪悲歎的惡現象；俗語也有說：「家和萬事興，家衰口不停。」兄弟鬩牆，那得不受人家的恥笑和輕視呀！

參禪、念佛等等法門，本來都是釋迦老子親口所說；道本無二，不過以眾生的夙因和根器各各不同，為應病與藥計，更方便說了許多法門來攝化羣機；後來諸大師依教分宗，亦不過按當世所趨來對機說法而已；如果就其性近者來修持，則那一門都是入



虛雲老和尚

道妙門，本沒有高下的分別，而且法本來可以互通，圓融無礙的，譬如念佛到一心不亂，何嘗不是參禪？參禪到能所雙忘，又何嘗不是念佛？禪者，淨中之禪；淨者，禪中之淨。禪與淨本相輔相行，奈何世人偏執，起門戶之見，自讚譏他，很像水火不相容，盡違背佛祖分宗別教的深意，且無意中犯了譏謗佛法、危害佛門的重罪，不是一件極可哀可愍的事嗎？

望我同仁，不論修持那一個法門的，都深體佛祖無諍之旨，勿再同室

操戈，大家協力同心，挽救這隻浪濤洶湧中的危舟吧！

參禪的先決條件

參禪的目的在明心見性，就是要去掉自心的污染，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，為諸佛衆生所同具，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，否則就是衆生；祇為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」一個「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，實在是參禪的先決條件，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？

參禪與念佛

「萬緣放下，一念不生。」是參禪的先決條件，我們既然知道了，那末如何纔能做到呢？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，了知自性本來清淨，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，這樣纔算放下。一放下，一切放下，永永放下，叫作萬緣放下；萬緣放下了，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，明心見性纔有分。

日來常有禪人來問話，夫法本無法，一落言詮即非實義，了此一心本來是佛，直下無事，各各現成，說修說證都是魔話。達摩東來「直指人心，見性成佛」，明明白白指示，大地一切衆生都是佛；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，不須用心用力，更不要有作有爲，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。大地一切衆生，如果不甘長劫輪轉於四生六道，永沈苦海，而願成佛，常樂我淨，誦信佛祖誠言，放下一切，善惡都莫思量，個個可以立地成佛。諸佛菩薩及歷代祖師發願度盡一切衆生，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，並無絲毫虛誑，無奈大地一切衆生，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衆生，用來對治貪瞋癡愛等八萬四千習氣毛病，猶如金染上各種污垢，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，任何一門都可以，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，澈見本性。」這個法門，自佛拈花起，至達摩祖師傳來東土以來，下手工夫，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，因病與藥而已；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，初是看話頭，甚至於要敲定一個死話頭，教你敲得緊緊，剎那不要放鬆，如老鼠啃棺材相似，敲定一處，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

諸方多用「看念佛是誰？」這一話頭，其實都是一樣，都很平常，並無奇特，如果你要說看念經的是誰？看持咒的是誰？看拜佛的是誰？看吃飯的是誰？看穿衣的是誰？看走路的是誰？看睡覺的是誰？都是一個樣子，「誰」字下的答案就是心。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，由此你我知道，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，周徧法界，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。昔高峯祖師云：「學者能看個話頭，如投一片瓦塊在萬丈深潭，直下落地，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？這個由於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，「看念佛是誰」呀！「照顧話頭」呀！看來看去，參來參去，與話頭東西背馳，那裡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？金屑放在眼裡，眼只有瞎，那裡會放大光明呀？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，不可一日錯路。」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，無明光大，人我見深，不是很顯著的例子嗎？所以用功的人又要善於調和身心，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、長心心和無心。所謂信心者，第一：信我此心本來是佛，與十方三世諸佛衆生無異，第二：信釋迦牟尼佛說的法，法法都可以了生死、成佛道；所謂長心者，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。滄山老人說：「若有人能行此法，三年若能不退，佛階決定可期。」

又永嘉老人說：「若將妄語誑衆生，永墮拔舌塵沙劫。」所謂無心者，就是放下一切，如死人一般，終日隨衆起倒，不再起一點分別執著，成爲一個無心道人。初發心人具定了這三心，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，一觀覷定，驀直看去，如貓捕鼠，全副精神集中於此，沒有二念，但要緩急適度，不可操之太急，發生病障，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，經過了一番煅煉，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，終於不能得果起用。老參上座，知道了這個困難，立即提起本參話頭，抖擻精神，於百尺竿頭再行邁進，直到高高峯頂立，深深海底行，撒手縱橫去，與佛祖觀體相見，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，如虛空的不動而徧一切處，所以話頭不要向上提，也不要向下壓。提上則引起掉舉，壓下則落於昏沈，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，只不繼續，則妄想自離；所謂「妄起即覺，覺即安離。」若能利用妄想做工夫，看此妄想從何處起，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，那裡有許多羅索——參。