

参禅的先决条件

虚云和尚

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。只为你我从无量劫来，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。因此参禅的先决条件，就是除妄想。妄想如何除法，释迦牟尼佛说的很多，最简单的莫如“歇即菩提”一个“歇”字。禅宗由达摩祖师传来东土，到六祖后禅风广播，震烁古今，但达摩祖师和六祖开示学人最要紧的话，莫若“屏息诸缘，一念不生”。屏息诸缘，就是万缘放下，所以“万缘放下，一念不生”这两句话，实在是参禅的先决条件。这两句话如果不做到，参禅不但是说没有成功，就是入门都不可能。盖万缘缠绕，念念生灭，你还谈得上参禅吗？

“万缘放下，一念不生”，是参禅的先决条件，我们既然知道了，那末，如何才能做到呢？上焉者一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无络索。其次则以理除事，了知自性，本来清净，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、得丧、安危险夷，一概置之度外，这样才算放下。一放下，一切放下，永永放下，叫作万缘放下。万缘放下了，妄想自消，分别不起，执着远离，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。

日来常有禅人来问话，夫法本无法，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。达摩东来，“直指人心，见性成佛”，明明白白指示，大地一切众生都是佛，直下认得此清净自性，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，不劳纤毫言说思惟。所以说成佛是最容易的事，最自在的事，而且操之在我，不假外求。大地一切众生，如果不甘长劫轮转于四生六道，永沉苦海，而愿成佛，常乐我净，谛信佛祖诚言，放下一切、善恶都莫思量，个个可以立地成佛。诸佛菩萨及历代祖师，发愿度尽一切众生，不是无凭无据，空发大愿，空讲大话的。

上来所说，法尔如此，且经佛祖反复阐明，叮咛嘱咐，真语实语，并无丝毫虚诞。无奈大地一切众生，从无量劫来，迷沦生死苦海，头出头没，轮转不已，迷惑颠倒，背觉合尘。犹如精金投入粪坑，不惟不得受用，而且染污不堪。佛以大慈悲，不得已说出八万四千法门：俾各色各样根器不同的众生，用来对治贪嗔痴爱等八万四千习气毛病。犹如金染上各种污垢，乃教你用铲、用刷、用水、用布等来洗刷琢磨一样。所以佛说的法，法门都是妙法，都可以了生死，成佛道，只有当机不当机的问题，不必强分法门的高下，流传中国最普通的法门为宗、教、律、净、密，这五种法门，随各人的根性和兴趣，任行一门都可以，总在一门深入，历久不变，就可以成就。

宗门主参禅，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，至达摩祖师传来东土以后，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。古人的公案多得很，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。昔高峰祖师云：“学者能看个话头，如投一片瓦块在万丈深潭，直下落底，若七日不得开悟，当截取老僧头去。”同参们，这是过来人的话，是真语实语，不是骗人的诳语啊。

然而为什么现代的人看话头的多，而悟道的人没有几个呢？这是由于现代的人，根器不及古人，亦由学者对参禅看话头的理路，多是没有摸清、有的人东参西访，南奔北走，结果闹到老，对一个话头还没有弄明白，不知什么是话头，如何才算看话头，一生总是执着言句名相，在话尾上用心。“看念佛是谁”呀，“照顾话头”呀，看来看去，参来参去，与话头东西背驰，哪里会悟此本然的无为大道呢？如何到得这一切不受的王位上去呢？金屑放在眼里，眼只有瞎，那里会放大光明呀！可怜啊可怜啊，好好的儿女，离家学道，志愿非凡，结果空劳一场，殊可悲悯！古人云：“宁可千年不悟，不可一日错路”。修行悟道，易亦难，难亦易，如开电灯一样，会则弹指之间，大放光明，万年之黑暗顿除；不会则机坏灯毁，烦恼转增。有些参禅看话头的人，着魔发狂，吐血罹病，无明火大，人我见深，不是很显著的例子吗？所以用功的人又要善于调和身心，务须心平气和，无挂无碍，无人无我，行住坐卧，妙合玄机。参禅这一法，本来无可分别，但做起功夫来，初参有初参的难易，老参有老参的难易。初参的难处在什么地方呢？身心不纯熟，门路找不清，功夫用不上，不是心中着急，即是打盹度日，结果成为“头年初参，二年老参，三年不参”。易的地方是什么呢？只要具足一个信心，长永心和无心。所谓信心者，第一信我此心、本来是佛，与十方三世诸佛无异；第二信释迦牟尼佛说的法，法法都可以了生死，成佛道。所谓长永心者，就是选定一法，终生行之，乃至来生又来生，都如此行持，参禅的总是如此参去，念佛的总是如此念去，持咒的总是如此持去，学教的总是从闻思修行去。任修何种法门，总要以戒为本。果能如是做去，将来没有不成的。汾山老人说：（若有人能行此法），“生生若能不退，佛阶决定可期”。又永嘉老人说：“若将妄语诳众生，永堕拔舌尘沙劫”。所谓无心者，就是放下一切，如死人一般，终日随众起倒，不再起一点分别执著，成为一个无心道人。初发心人具足了这三心，若是参禅看话头，就看“念佛是谁”，你自己默念几声“阿弥陀佛”，看这念佛的是谁？这一念从何处起的？当知这一念不是从我口中起的，也不是从我肉身起的。若是从我身或口起的，我若死了，我的身口犹在，何以不能念了呢？当知这一念是从我心起的，即从心念起处，一觑觑定，蓦直看去，如猫捕鼠，全副精神集中于此，没有二念。但要缓急适度，不可操之太急，发生病障。行住坐卧，都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因缘时至，触着碰着，忽然大悟。此时如人饮水，冷暖自知，直至无疑之地，如十字街头见亲爷，得大安乐。

老参的难易如何呢？所谓老参，是指亲近过善知识，用功多年，经过一番锻炼，身心纯熟，理路清楚，自在用功，不感辛苦。老参上座的难处，就是在此自在明白当中停住了，中止化城，不到宝所。能静不能动，不能得真实受用，甚至触境生情，取舍如故，欣厌宛然，粗细妄想，依然牢固。所用功夫，如冷水泡石头，不起作用。久之也就疲懈下去，终于不能得果起用。老参上座，知道这个困难，立即提起本参话头，抖擞精神，于百尺竿头，再行迈进，直到高高峰顶立，深深海底行，撒手纵横去，与佛祖觐体相见，困难安在？不亦易乎。

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。所以话头不要向上提，也不要向下压；提上则引起掉举，压下则落于昏沉，违本心性，皆非中道。大家怕妄想，以降伏妄想为极难。我告诉诸位，不要怕妄想，亦不要费力去降伏他，你只要认得妄想，不执著他，不随逐他，也不要排遣他，只不相续，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，自性清净法身佛，即此现前。究实言之，真妄一体，生佛不二，生死涅槃，菩提烦恼，都是本心本性，不必分别，不必欣厌，不必取舍，此心清净，本来是佛，不需一法，哪里有许多罗嗦——参！