



参禅要旨

■ 虚云法师

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,震撼古今,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,贪瞋痴爱泯灭,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,再用功真实参究,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,都是魔法。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,更不要再有作为为,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,永沈苦海,而愿成佛,常乐我净,深信佛祖诫言,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。

上來說说,法尔如此,且经佛祖反复阐明,叮咛嘱咐,真语实语,并无丝毫虚逛。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



来对治贪瞋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,门门都是妙法,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,圆照清静觉相,清静觉相即是心。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,即是观照自心清静觉体,即是观照自性佛。

心即性,即觉,即佛,无有形相方所,了不可得,清静本然,周遍法界,不出不入,无往无来,就是本来现成的清静法身佛。

行人都摄六根,从一念始生之处看去,照顾此一话头,看到离念的清静自心,再绵绵密密,恬恬淡淡,寂而照之,直下五蕴皆空,身心俱寂,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。

四念处的修行方法

■ 广超法师

在佛教中,一般解脱道的修行方法有三十七道品。在三十七道品中,最重要的有四念处与八正道。

四念处是指四个安顿心念的处所,又称为四念处观。为什么把它称为四念处观呢?因为它并不纯粹在于修定,而是以智慧用四种法观察四念处来破除四种颠倒,故称为四念处观。

四颠倒:因为我们先执著有我,故进一步执著我是常的、乐的、净的,在佛法中称为颠倒想。世间人有四种不正确的知见,称为四颠倒,它们是:常、乐、我、净。

四念处是在身、受、心、法这四个处所,以不净、苦、无常、无我四法的正念,而生起智慧的观察,就是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我,以达到破除我们执著的净、乐、常、我四个颠倒。破除四颠倒后,我们就不会有贪爱与忧愁,众生之所以有种种忧愁,有各种贪瞋痴,就是执著常、乐、我、净。

一、身念处:

行时知行,住时知住,坐时知坐,卧时知卧,心中了了分明。既是在日常生活中,修行者对于行、住、坐、卧,一举一动,内心对这些行动,要了了分明。

我们凡夫俗子,心念粗,行时不知行,坐时不知坐,打个比方说:刚才站起来时,你哪一只脚先走?刚才你走进庙宇时,哪一只脚先踏进来,你知道吗?在修身念处时,我们要知道身体在做些什么?我们的心念很细微,不容易观察到,而这四念处中,身体的行动最粗,最容易感受到。修身念处时,不作任何事物,每天从行、住、坐、卧中去观察。经过一段时日,对于自己行住坐卧的身体行动就会很清楚,了了分明。

接下来对于自己在看东西,吃饭,穿衣等动作,要保持一心。所谓的一心就是刚才我的心想这样,现在我的心也是这样。修身念处的人要一心的观察身体的行为。不只是这样,他更应该坐禅。坐禅时身体不动,呼吸是最粗的动作,最容易观察到它。我们观察呼出吸入的气息,它的长短,是呼出的气息长,还是吸入的气息长?是呼出的气息短,还是吸入的气息短?它们是冷或是暖的等等,都要用心觉察它。我们更要观察气息入体内,出来有进去,对呼吸要了了觉知。观行、住、坐、卧及出入息,并没有观身不净。四念处中身念处是观身不净,因为众生执著其身是干净的,我们对于自身有爱染心,执著它;不只是如此,我们对于他人之身,也有爱染与执著,故有淫欲之念,故应修四念处中的观身不净来破除之。

二、受念处:

受念处是观察六根与外境接触时身心所产生的感受。它可分为身受:苦、乐、舍受;心受:忧与喜受,共五种。身念处中的身体我们可以看到,但很多人对受念处中的感受是不知不觉的。

这个受不止是感受到现在是快乐或是苦恼,还要感受到不苦不乐的情形。比如风吹来,皮肤感受到凉爽;坐在那儿脚痒,感受到哪一部分痒,痒就是苦受。又比如喜欢拍照的人,在拍照时闪光灯照到眼睛,强烈的灯光使眼睛受苦——身苦,但他喜欢拍照——心喜。

对于受我们要去知道它,觉察它。如果一个人对于观察身体还不清楚,他观这个受一定没办法完成。我们必须对于身体的行、住、坐、卧的行为很清楚之后,才进一步观察身心的感受,我们必须要知道这个感受是从六根而来,如风吹来身体感受之;听到声音是从耳根感受到。如人坐禅时,听到公鸡啼,耳根感受到,如果当时观察到那只是耳根感受到刺激,就完了,是身受苦,心是不苦不乐受。若他想:“真是岂有此理,我坐禅,你来吵我。”那他就生起贪瞋痴,心在受苦了。

又比如有很大的炮声,耳朵受到刺激,受不了,耳根受苦;有些声音,好像人声,耳根听惯了,听了很舒服,那就是乐受;反之噪声使我们耳朵与心受苦;有时寂静无声,那我们的耳朵就没有感受了。此受会生起,当然也会消失,所以当我们观察受的生起时,要知道它是从耳朵或眼睛来,它怎样的灭掉,都要知道。接下来我们要保持一心住在受念处,一心观察它,慢慢地就会发觉有受皆苦,因为受源源不绝而来,我们身不由己,不能做主的缘故。当我们可以很细微地观察受后,就可以继续观察心。

三、心念处:

当我们感受到外境时,心在作用,这个知觉的心,我们要知道;但是我们往往会在知觉的心上加入贪、瞋、痴等种种烦恼,我们也要觉知;乃至这个心念是否专注在禅定或散乱等,我们也都要念念觉知这个心识所在之处。比如在静坐时,突然听到声音,耳识在作用,耳朵在感受。我们要观察到心在耳朵作用,然后又跑到头脑中想,我们要觉知它。这样的慢慢观察就会发现:原来我们的心念在六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)中跑来跑去,很快地生灭。

佛陀说世间上生灭最神速的是我们的心念,最容易观察到无常,所以在四念处中佛陀教导我们观心无常!

四、法念处:

法念处主要的是指法尘,心中的念就是法尘。当念“一”时,心知道念“一”,就是心识。念“一”时心识知道念“一”,没念“四”时,心识不知道。念“一”时,心识就生灭一下,念“二”时,心识就生灭一下,所以我们的心识念念在那儿生灭而觉知。古代开悟的禅师说:“念念不相到。”意思既是说:我们的前心念与后心念毫不相干,互不相到。而每一念的法尘组成凡夫所以为的心,其实它不是心,那是法尘。我们的法尘有很多,每每想东想西,想要骂人的心想等等,都属于法尘。

在这些法尘中,心念处最先要观察的是五盖。五盖是贪、瞋、睡眠、掉悔及疑。因为一个人要修定、修慧,这五盖会掩盖住他,使他没有定力,没有智慧,故观法念处时,要观察我们是否有此五盖的烦恼?它是从何来?从何灭?它生灭的原因?我们应如何使它不生?假使我们用心观察,慢慢的就能掌握消除五盖的方法,它就会消除掉,那我们就不会再怀疑佛法,对它深信不疑了。

观察五盖后,接下来是观察五蕴。我们身心的一切活动都包含在五蕴当中。

法念处不止指法尘,它还包括一切法。五蕴包含一切有为的生灭法,世间的一切法没有一样不在生灭,所以观察法尘时是要观察它的生灭,从中发现一些事实。

在观法念处时,除了观察五蕴外,还要观察另一些法,那就是六根与六尘。

六根与六尘接触后会产生什么后果?我们都要了了分明。比如在静坐时,心念集中在耳朵,我们就去听声音,要觉知这个过程。过一会儿,我们的心念又去观察景物,对于这些心念转移的过程,我们要知道,更要了了分明。我们要注意六根与六尘为我们产生了一种结缚,既是我们的烦恼从六根与六尘中源源不断地生起;十二因缘中说明,如果一个人没有六根,他就没有“受”,所以我们的“受”时从六根而来。观察这个受后,接着观察心,再观察受的来源是从六根与六尘接触而来,我们要了了分明这个受的生起。一旦你看到它的生起、再灭掉,那么我们的贪瞋痴很快就会消灭。为什么这么讲呢?打个比喻:以声音来说,有人骂你一句粗话,你闹起烦恼,骂人、打人、与人过意不去等,如果你当时很冷静,以智慧观察,听后就会发现:因为我的耳朵与声音接触后,就产生这些声音的分别心。你也会发现原来外

面有声音,你里面有耳根,它们接触后生起受,生起心识;然后你就会发现,原来是法尘这个罪魁祸首添加一些烦恼进去,使你做出反应或反击。当你发现这一点时,你就懂得如何放下,使它不再生起来。我们凡夫听声音后,闹起烦恼来,就只会怪外面的人,绝不会怪自己内心有这个烦恼。修学法念处进一步要观察一切法是生灭无常,我们不能做主,不自在;不自在故是苦、无我。我们凡夫深深地执著这一念一念会想的心就是我,但佛法中却说它只不过是法尘罢了,所以我们要观法无我。法尘与外境的色尘是同样一回事,只是不同东西,同样的作用,而我们把色尘当成外在的身体与世界,法尘当成是我,所以佛陀要我们观法无我,而且要观一切法都无我。法尘是内在的,但这法念处不止是指法尘,它还包括五蕴及世间的一切,里面都没有一个我。

四念处要完成的观行是:观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。虽然如此,但是在做观行的过程,并不是永远去观想不净、无常、观苦、观无我,而是要把我们的心念、行为、举动等觉察到了了分明。

五、总相念处:

四念处除了这四个不同的观行外,还有一个总相念处,既是在这四念处中观一切有为法皆是无常、苦、无我以及空性。既是:身念处是无常、苦、无我;受念处是无常、苦、无我;心念处是无常、苦、无我;法念处是无常、苦、无我。无常、苦、无我在大乘佛法中以一句话来总括它,既是所谓的“性空”。一切法都无自性,既是空性,故要观空。

《俱舍论》中说:“身受心法各别自性名为自相,叫做别相念处。”既是各别的观察身念处、受念处、心念处、法念处,称为别相念处。如果以法的总体来看,一切有为法皆是无常,一切有漏的皆是苦,一切法皆是空性、无我性,这称为一切法的共相。我们可以一切法的共相来观察一切法,乃至以此法来观察四念处,这样的观察称为总相念处。

六、修四念处的次第:根据《大智度论》以及南传经典《四念处经》(The Four Foundations Of Mindfulness)都教导我们应该从观察呼吸开始,然后才观身不净,因为我们的心散乱,应先把心定在呼吸上,慢慢地使我们的心念微细后,才观察身体的不净。

在经论中说,如果我们以散乱的心来修观身不净,会得到反效果,结果是越观越觉得可爱,因为我们凡夫一向来认为自己的身体好,别人的身体漂亮的缘故。

观身后就观受、观心、最后观法,其原因是身体的行动最粗,接下来是感受,再下来是心念。其实心念比法尘更微细,在这儿先观心,后观法,因为观心念无常比较容易,观法无我难。这个观法无我,并非是叫我们想:“无我,无我。”而是观察法尘念念之中,哪一念是我?这样的观法无我比较难,反而是关心念无常容易。

四念处是一个很重要的修行方法,因为我们凡夫有常、乐、我、净四颠倒。

没修学四念处的人,根本不知道有这四个颠倒,既便是念佛、常、乐、我、净依然存在,但是修行四念处就容易破除它。烦恼少,智慧生,那就容易解脱生死,所以它是修解脱道者的良药。

佛陀在他的遗言中指示比丘应当依止四念处修行。依据经典中说,认真修学四念处的人,快者七天,慢者七年方可证悟初果。经典中又说:四念处是能使众生清静,克制一切烦恼和悲哀、祛除痛苦和忧愁,而走上正道、觉悟涅槃的唯一之道。

有关四念处修行的经典有《四念处经》,它 是被编入《增一阿含经》中。南传经典中有印成巴利文的单行本,我们也可以在《原始佛典选译》中找到这部经。龙树菩萨在《大智度论》第四十八卷中特别提到关于四念处的修学方法,而且强调修菩萨道者也应该修学四念处。

无路可走,就喝茶吧

我们总可以选用现有的原料做一些事,哪怕只是坐下来,静静享受最后一杯茶。我在学校任教时,有一位同事给我讲了下面这则故事:

他曾在二战时参加英国军队,在缅甸的丛林里当巡逻兵,由于年轻,又远离家乡,他非常害怕。有一天,巡逻队的侦察员带回一个可怕的消息,巡逻队已陷入日军的包围中。日军的人数远远超过巡逻队的人数,已把他们团团围住。年轻的英国士兵准备拼死一战。

他以为上尉会命令大家杀出一条血路:就像真正的男子汉一样。也许有人会杀出重围,就是不成功,至少可以多杀死几个日军。但是上尉并没有这么做,他命令大家原地待

命,坐下来,冲杯茶喝,真不愧英军本色!

年轻的士兵觉得上尉一定是急疯了,被敌军重重包围,没有出路,死路一条,谁还有心情喝茶?不过军令如山,他们只好坐了下来,心想这可能是他们最后一杯茶了。他们的茶还没喝完,侦察员又回来了,向上尉耳语一番。上尉立即宣布:“大家注意,敌军移动了,有了一个出口,收拾东西,别出声——出发!”

他们都安全脱险了,所以多年以后的今天,他才有可能告诉我这个故事,他说他能保住生命全归功于那上尉的智慧,不仅仅是在缅甸的战场上,在很多时候,上尉的智慧都使他获益匪浅。在他的生命中,有好几次,他感觉自己像是被数量庞大的敌军重重包围,没

有出路,只有死路一条。他所说的“敌军”是指严重的疾病,艰难的困境,悲伤的事故。一般人,遇到这种情况,可能会跟“敌军”正面交手,使问题恶化。由于缅甸的经验,他并没有那样做,相反地,在生死关头,在致命困境的重重包围中,他只是坐下来,冲杯茶喝。

世界在不停地变化,生活像流水,时机迟早出现。他喝了茶,养精蓄锐,时机一到,就采取有效行动,脱离险境。

有人也许会说他不喝茶,那么就记住这句话:“无法做什么事时,就什么也别做。”这个道理似乎很浅显,但却可以救人一命。

——节选自阿姜布拉姆《敞开你的心灵》

