

虛雲老和尚參禪要旨

一、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。只為你我從無量劫來，迷淪生死，染汙久了，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要緊的話，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？

「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，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，貪嗔癡愛泯滅，所有這身子的痛癢、苦樂、饑寒、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。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，大地一切眾生都是佛，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，更不要有作有為，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，如果不甘長劫輪轉於四生六道，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。諸佛菩薩及歷代祖師，發願度盡一切眾生，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，並無絲毫虛誑。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，而且染汙不堪。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，用來對治貪嗔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為宗、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」。這個法門，自佛拈花起，至達摩祖師傳來東土以後，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「看父母未生之前，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。由此你我可知，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，周遍法界，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。

然而為什麼現代的人看話頭的多，而悟道的人沒有幾個呢？這是由於現代的人，根器不及古人，亦由於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，哪里會悟此本然的無為大道呢？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，無明火大，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，無人無我，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，即是打盹度日，結果成為「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。

所謂信心者，第一信我此心、本來是佛，與十方三世諸佛無異；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，總要以戒為本。果能如是做去，將來沒有不成的。

為山老人說：（若有人能行此法），「生生若能不退，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」。

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，成為一個無心道人。

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？當知這一念是從我心起的，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，經過一番鍛煉，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，直到高高峰頂立，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，如虛空的不動而遍一切處。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，以降伏妄想為極難。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，覺即離妄」。若能利用妄想做功夫，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。究實言之，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，哪里有許多囉嗦——參！

二、禪堂開示

甲、引言

諸位常時來請開示，令我很覺感愧。諸位天天辛辛苦苦，砍柴鋤地，挑土搬磚，一天忙到晚，也沒打失辦道的念頭。那種為道的殷重心，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

用功辦道的方法很多，現在且約略說說。

(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，妄作胡為，不要說辦道不成功，三塗少他不了。

佛云。「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，迦毗羅闍城裏有一個捕魚村，村裏有個大池。

那時天旱水涸，池裏的魚類盡給村人取吃，最後剩下一尾最大的魚，也被烹殺，祇有一個小孩從來沒有吃魚肉，僅那天敲了大魚頭三下來玩耍。

後來釋迦佛住世的時候，波斯匿王很相信佛法，娶釋種女生下一個太子，叫做琉璃。琉璃幼時在釋種住的迦毗羅闍城讀書，一天因為戲坐佛的座位，被人罵他，把他拋下來，懷恨在心。及至他做國王，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，滿以為把他們救出。那知放下來時，已盡變為血水。

諸大弟子請問佛，佛便將過去村民吃魚類那段公案說出。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，就是當日吃魚的人；

佛本身就是當日的小孩。因為敲了魚頭三下，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。後來琉璃王生墮地獄，冤冤相報，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，百丈問他做什麼。

他說：「我不是人，實是野狐精，前生本是這裏的堂頭，因有個學人問我“大修行人還落因果否？”我說：“不落因果。”便因此墮落，做了五百年野狐精，沒法脫身，請和尚慈悲開示。」百丈說：“你來問我。”

那老人便道：“請問和尚，大修行人還落因果否？”

百丈答道：“不昧因果。”

那老人言下大悟，即禮謝道：「今承和尚代語，令我超脫狐身，我在後山岩下，祈和尚以亡僧禮送。」

第二天百丈在後山石岩以杖撥出一頭死狐，便用亡僧禮將他化葬。

我們聽了這兩段故事，便確知因果可畏。雖成佛也難免頭痛之報，報應絲毫不爽，定業實在難逃。我們宜時加警惕，慎勿造因。

2. 嚴持戒律

用功辦道首要持戒。戒是無上菩提之本，因戒才可以生定，因定才可以發慧。若不持戒而修行，無有是處。《楞嚴經四種清淨明誨》告訴我們，不持戒而修三昧者，塵不可出，縱有多智禪定現前，亦落邪魔外道，可知道持戒的重要。持戒的人，龍天擁護，魔外敬畏；破戒的人，鬼言大賊，掃其足跡。

從前在罽賓國近著僧伽藍之處，有條毒龍時常出來為害地方，有五百位阿羅漢聚在一起，用禪定力去驅逐他，總沒法把他趕跑。後來另有一位僧人，也不入禪定，僅對那毒龍說了一句話：“賢善遠此處去。”那毒龍便遠跑了。眾羅漢問那僧人什麼神通把毒龍趕跑。他說：“我不以禪定力，直以謹慎於戒，守護輕戒，猶如重禁。”

我們想想：五百位羅漢的禪定力，也不及一位嚴守禁戒的僧人。或云：六祖說：“心平何勞持戒，行直何用參禪。”我請問你的心已平直沒有？有個月裏嫦娥赤身露體抱著你，你能不動心嗎？有人無理辱罵痛打你，你能不生嗔恨心嗎？你能夠不分別冤親憎愛、人我是非嗎？統統做得到，才好開大口，否則不要說空話。

3. 堅固信心

想用功辦道，先要一個堅固信心。信為道源功德母，無論做什麼事沒有信心，是做不好的。我們要了生脫死，尤其要一個堅固信心。

佛說大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著，不能證得。又說了種種法門，來對治眾生的心病。我們就當信佛語不虛，信眾生皆可成佛。但我們為什麼不成佛呢？皆因未有如法下死功夫呀！譬如我們信知黃豆可造豆腐，你不去造他，黃豆不會自己變成豆腐。即使

造了，石膏放不如法，豆腐也會造不成。若能如法磨煮去渣，放適量的石膏，決定可成豆腐。辦道亦復如是，不用功固然不可以成佛；用功不如法，佛也是不能成。若能如法修行，不退不悔，決定可以成佛。故我們應當深信自己本來是佛，更應深信依法修行決定成佛。永嘉禪師說：“證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。若將妄語誑眾生，自招拔舌塵沙劫。”他老人家慈悲，要堅定後人的信心，故發如此弘誓。

4. 決定行門

信心既具，便要擇定一個法門來修持，切不可朝秦暮楚。不論念佛也好，持咒也好，參禪也好，總要認定一門，驀直幹去，永不退悔。今天不成功，明天一樣幹；今年不成功，明年一樣幹；今世不成功，來世一樣幹。瀉山老人所謂：“生生若能不退，佛階決定可期。”有等人打不定主意，今天聽那位善知識說念佛好，又念兩天佛，明天聽某位善知識說參禪好，又參兩天禪。東弄弄，西弄弄，一生弄到死，總弄不出半點“名堂。”豈不冤哉枉也。

(二) 參禪方法

用功的法門雖多，諸佛祖師皆以參禪為無上妙門。楞嚴會上佛敕文殊菩薩揀選圓通，以觀音菩薩的耳根圓通為最第一。我們要反聞聞自性，就是參禪。這裏是禪堂，也應該講參禪這一法。

1. 坐禪須知

平常日用，皆在道中行，那裏不是道場，本用不著什麼禪堂，也不是坐才是禪的。所謂禪堂，所謂坐禪，不過為我等末世障深慧淺的眾生而設。

坐禪要曉得善調養身心。若不善調，小則害病，大則著魔，實在可惜。禪堂的行香坐香，用意就在調身心。此外調身心的方法還多，今擇要略說。

跏趺坐時，宜順著自然正坐，不可將腰作意挺起，否則火氣上升，過後會眼屎多，口臭氣頂，不思飲食，甚或吐血。又不要縮腰垂頭，否則容易昏沈。

如覺昏沈來時，睜大眼睛，挺一挺腰，輕略移動臀部，昏沈自然消滅。用功太過急迫，覺心中煩躁時，宜萬緣放下，功夫也放下來，休息約半寸香，漸會舒服，然後再提起用功。否則，日積月累，便會變成性躁易怒，甚或發狂著魔。

坐禪，有些受用時，境界很多，說之不了，但你不要去執著它，便礙不到你。俗所謂“見怪不怪，其怪自敗。”雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕。就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜。楞嚴所謂：“不作聖心，名善境界；若作聖解，即受群邪。”

2. 用功下手——認識賓主

用功怎樣下手呢？楞嚴會上憍陳那尊者說客塵二字，正是我們初心用功下手處。他說：“譬如行客，投寄旅亭，或宿或食，宿食事畢，俶裝前途，不遑安住。若實主人，自無攸往。如是思惟：不住名客，住名主人；以不住者，名為客義。又如新霽，清暘升天，光入隙中，發明空中，諸有塵相，塵質搖動，虛空寂然，澄寂名空，搖動名塵，以搖動者，名為塵義。”客塵喻妄想，主空喻自性。常住的主人，本

不跟客人或來或往。喻常住的自性，本不隨妄想忽生忽滅。所謂「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」塵質自搖動，本礙不著澄寂的虛空。喻妄想自生滅，本礙不著如如不動的自性。所謂「一心不生，萬法無咎。」

此中客字較粗，塵字較細。初心人先認清了“主”和“客”，自不為妄想遷流。進步明白了“空”和“塵”，妄想自不能為礙。所謂識得不為冤，果能於此諦審領會，用功之道，思過半了。

3. 話頭與疑情

古代祖師直指人心，見性成佛。如達摩祖師的安心，六祖的惟論見性，只要直下承當便了，沒有看話頭的。到後來的祖師，見人心不古，不能死心塌地，多弄機詐，每每數他人珍寶，作自己家珍，便不得不各立門庭，各出手眼，才令學人看話頭。

話頭很多，如“萬法歸一，一歸何處”、“父母未生前，如何是我本來面目”等等。但以“念佛是誰”為最普通。

什麼叫話頭？話就是說話，頭就是說話之前。如念“阿彌陀佛”是句話，未念之前，就是話頭。所謂話頭，即是一念未生之際；一念才生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生、不掉舉、不昏沈、不著靜、不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的，一念迴光返照，這“不生不滅”，就叫做看話頭，或照顧話頭。

看話頭先要發疑情，疑情是看話頭的拐杖。

何謂疑情？如問念佛的是誰？人人都知道是自己念，但是用口念呢？還是用心念呢？如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？如果用心念，心又是個什麼樣子？卻沒處捉摸，因此不明白。便在“誰”上發起輕微的疑念，但不要粗，愈細愈好，隨時隨地，單單照顧定這個疑念，像流水般不斷地看去，不生二念。若疑念在，不要動著他；疑念不在，再輕微提起。初用心時必定靜中比動中較得力些，但切不可生分別心，不要管他得力不得力，不要管他動中或靜中，你一心一意的用你的功好了。

“念佛是誰”四字，最著重在個“誰”字，其餘三字不過言其大者而已。如穿衣吃飯的是誰？痾屎放尿的是誰？打無明的是誰？能知能覺的是誰？不論行住坐臥，“誰”字一舉，便有最容易發疑念，不待反覆思量卜度作意才有。故誰字話頭，實在是參禪妙法。但不是將“誰”字或“念佛是誰”四字作佛號念，也不是思量卜度去找念佛的是誰，叫做疑情。有等將“念佛是誰”四字，念不停口，不如念句阿彌陀佛功德更大。有等胡思亂想，東尋西找叫做疑情，那知愈想妄想愈多，等於欲升反墜，不可不知。

初心人所發的疑念很粗，忽斷忽續，忽熟忽生，算不得疑情，僅可叫做想。漸漸狂心收籠了，念頭也有點把得住了，才叫做參。再漸漸功夫純熟，不疑而自疑，也不覺得坐在什麼處所，也不知道有身心世界，單單疑念現前，不間不斷，這才叫做疑情。實際說起來，初時那算得用功，僅僅是打妄想，到這時真疑現前，才是真正用功的時候。這時候是一個大關隘，很容易跑入歧路。

(一) 這時清清淨淨無限輕安，若稍失覺照，便陷入輕昏狀態。若有個明眼人在旁，

一眼便會看出他正在這個境界，一香板打下，馬上滿天雲霧散，很多會因此悟道的。

(二)這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記，坐枯木岩，或叫“冷水泡石頭”。到這時就要提，提即覺照。(覺即不迷，即是慧；照即不亂，即是定)。單單的的這一念，湛然寂照，如如不動，靈靈不昧，了了常知，如冷火抽煙，一線綿延不斷。用功到這地步，要具金剛眼睛，不再提，提就是頭上安頭。

昔有僧問趙州老人道：“一物不將來時如何？”

州曰：“放下來。”

僧曰：“一物不將來，放下個什麼？”

州曰：“放不下挑起去。”

就是說這時節，此中風光，如人飲水，冷暖自知，不是言說可能到。到這地步的人，自然明白；未到這地步的人，說也沒用。所謂“路逢劍客須呈劍，不是詩人不獻詩。”4.

照顧話頭與反聞聞自性

或問：“觀音菩薩的反聞聞自性，怎見得是參禪？”

我方說照顧話頭，就是教你時時刻刻單單的，一念迴光返照，這“不生不滅”(話頭)。反聞聞自性，也是教你時時刻刻單單的的一念反聞聞自性。“回”就是反，“不生不滅”就是自性。“聞”和“照”雖順流時循聲逐色，聽不越於聲，見不超於色，分別顯然。但逆流時反觀自性，不去循聲逐色，則原是一精明，“聞”和“照”沒有兩樣。我們要知道，所謂照顧話頭，所謂反聞自性，絕對不是用眼睛來看，也不是用耳朵來聽。若用眼睛來看，或耳朵來聽，便是循聲逐色，被物所轉，叫做順流。若單單的的一念在“不生不滅”中，不去循聲逐色，就叫做逆流，叫做照顧話頭，也叫做反聞自性。

5. 生死心切與發長遠心

參禪最要生死心切，和發長遠心。若生死不切，則疑情不發，功夫做不上。若沒有長遠心，則一曝十寒，功夫不成片。只要有個長遠切心，真疑便發。真疑發時，塵勞煩惱不息而自息，時節一到，自然水到渠成。

我說個親眼看見的故事，給你們聽。前清庚子年間，八國聯軍入京，我那時跟光緒帝慈禧太后們一起走，中間有一段，徒步向陝西方面跑，每日跑幾十里路，幾天沒有飯吃，路上有一個老百姓，進貢了一點番薯藤，給光緒帝，他吃了還問那人是什麼東西，這麼好吃。你想皇帝平日好大的架子，多大的威風，那曾跑過幾步路，那曾餓過半頓肚子，那曾吃過番薯藤，到那時架子也不擺了，威風也不逞了，路也跑得了，肚子也餓得了，菜根也吃得得了。為什麼他這樣放得下？因為聯軍想要他的命，他一心只想逃命呀！可是後來議好和，御駕回京，架子又擺起來了，威風又逞起來了，路又跑不得了，肚子餓不得了，稍不高興的東西，也吃不下嚥了。為甚他那時又放不下了？因為聯軍已不要他的命，他已沒有逃命的心了。假使他時常將逃命時的心腸來辦道，還有什麼不了！可惜沒個長遠心，遇著順境，故態復萌。

諸位同參呀！無常殺鬼，正時刻要我們的命，他永不肯同我們“議和”的呀！快發個長遠切心，來了生脫死吧！高峰妙祖說：“參禪若要克日成功，如墮千丈井底相似，從朝至暮，從暮至朝，千思想，萬思想，單單是個求出之心，究竟決無二念，誠能如

是施功，或三日，或五日，或七日，若不徹去，高峰今日犯大妄語，永墮拔舌泥犁。”他老人家也一樣大悲心切，恐怕我們發不起長遠切心，故發這麼重誓來向我們保證。

6. 用功兩種難易

用功人有兩種難易。

(一) 初用心的難易。

(二) 老用心的難易。

A 初用心的難易

(一) 初用心難——偷心不死

初用心的通病，就是妄想習氣放不下來，無明、貢高、嫉妒、障礙、貪嗔癡愛、懶做好吃、是非人我，漲滿一大肚皮那能與道相應。或有些是個公子哥兒出身，習氣不忘，一些委屈也受不得，半點苦頭也吃不得，那能用功辦道。他沒有想想本師釋迦牟尼佛，是個什麼人出家的，或有些識得幾個文字，便尋章摘句，將古人的言句作解會，還自以為了不起，生大我慢。遇著一場大病，便叫苦連天。或臘月三十到來，便手忙腳亂。生平知解，一點用不著，才悔之不及。

有點道心的人，又摸不著一個下手處，或有害怕妄想，除又除不了，終日煩惱惱，自怨業障深重，因此退失道心。或有要和妄想拚命，憤憤然提拳鼓氣，挺胸睜眼，像煞有介事，要與妄想決一死戰，那知妄想卻拚不了，倒弄得吐血發狂。或有怕落空，那知早已生出“鬼”，空也空不掉，悟又悟不來。或有將心求悟，那知求悟道、想成佛，都是個大妄想，砂非飯本，求到驢年也決定不得悟。或有碰到一兩枝靜香的，便生歡喜，那僅是盲眼烏龜鑽木孔，偶然碰著，不是實在功夫，歡喜魔早已附心了。或有靜中覺得清清淨淨很好過，動中又不行，因此避喧向寂，早做了動靜兩魔王的眷屬。諸如此類，很多很多，初用功摸不到路頭實在難，有覺無照，則散亂不能“落堂”；有照無覺，又坐在死水裏浸殺。

(二) 初用心的易——放下來單提一念

用功雖說難，但摸到頭路又很易。

什麼是初用心的易呢？沒有什麼巧，放下來便是。放下個什麼？

便是放下一切無明煩惱。

怎樣才可放下呢？我們也送過往生的。你試罵那死屍幾句，他也不動氣；打他幾棒，他也不還手。平日好打無明的也不打了，平日好名好利的也不要了，平日諸多習染的也沒有了，什麼也不分別了，什麼也放下了。諸位同參呀！我們這個軀殼子，一口氣不來，就是一具死屍，我們所以放不下，只因將它看重，方生出人我是非、愛憎取捨，若認定這個軀殼子是具死屍，不去寶貴它，根本不把它看作是我，還有什麼放不下？只要放得下，二六時中，不論行住坐臥，動靜閑忙，通身內外只是一個疑念，平平和和不斷的疑下去，不雜絲毫異念，一句話頭，如倚天長劍，魔來魔斬，佛來佛斬，不怕什麼妄想，有什麼打得你閑岔，那個去分動

分靜，那個去著有著空。如果怕妄想，又加一重妄想；覺清淨，早已不是清淨；怕落空，已經墮在有中；想成佛，早已入了魔道。所謂運水搬柴，無非妙道；鋤田種地，總是禪機。不是一天盤起腿子打坐，才算用功辦道的。

B 老用心的難易

(一) 老用心的難——百尺竿頭不能進步

什麼是老用心的難呢？

老用心用到真疑現前的時候，有覺有照，仍屬生死；無覺無照，又落空亡。到這境地實在難，很多到此灑不脫，立在百尺竿頭，沒法進步的。有等因為到了這境地，定中發點慧，領略古人幾則公案，便放下疑情，自以為大徹大悟，吟詩作偈，瞬目揚眉，稱善知識，殊不知已為魔眷。又有等錯會了達摩老人的“外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。”和六祖的“不思善，不思惡，正與麼時那個是明上座本來面目。”的意義，便以坐在枯木岩為極則。這種人以化城為寶所，認異地作家鄉，婆子燒庵，就是罵此等死漢。

(二) 老用心的易——綿密做去

什麼是老用心的易呢？

到這時只要不自滿，不中輟，綿綿密密做去，綿密中更綿密，微細中更微細，時節一到，桶底自然打脫。如或不然，找善知識抽釘拔楔去。

寒山大士頌云：“高高山頂上，四顧極無邊，靜坐無人識，孤月照寒泉，泉中且無月，月是在青天，吟此一曲歌，歌中不是禪。”

首二句，就是說獨露真常，不屬一切，盡大地光皎皎地，無絲毫障礙。次四句，是說真如妙體，凡夫固不能識，三世諸佛也找不到我的處所，故曰無人識。孤月照寒泉三句，是他老人家方便譬如這個境界。最後兩句，怕人認指作月，故特別提醒我們，凡此言說，都不是禪呀。

丙、結論

就是我方才說了一大堆，也是扯葛藤、打閑岔，凡有言說，都無實義。古德接人，非棒則喝，那有這樣羅索，不過今非昔比，不得不強作標月之指。諸位同參呀！究竟指是誰？月是誰？參！