

淨慧老和尚開示

每個人所修的法門不一定相同。是不是都要改換法門，都來參話頭，或者都來念佛呢？我想，不一定要強求一致。但是在用心、在照管此心的方法上，是有其共同之處的。比如說心心念念都要照顧好當下這一念。念阿彌陀佛，把當下這一念念清楚，聽明白，沒有第二念，念念相續，念念都是清清楚楚、明明白白。這同觀心的功夫，實際上是一致的；持咒，有所謂三密相應，也無非是要照顧好當下這一念；參禪更是如此，更要在當下這一念上用功夫。所謂猛著精彩，就是觀照要有力量，要有力道，不能讓妄想雜念插入到每一念的中間來。當下這一念是一個當下、緊接著又是一個當下，在這兩個當下之間，有現在，有過去，也有未來。過去、未來和現在就叫做三際。在這三際中間，真正能夠猛著精彩，把心念放在當下一念上，沒有妄想，就能坐斷三際。坐斷三際的訣竅就在於不續前，不引後，使當下這一念孤立起來。每一念都能孤立起來，那麼每一念都是歷歷孤明。實際上，這種方法也同樣適宜於念佛號，適宜於觀照。

這種歷歷孤明的用功境界，古人講得很多。歷歷，就是沒有任何雜念；孤明，就是獨照，使心不分散，使心凝聚在一念上。用教下的語言來說就叫做制心一處。當下一念歷歷孤明，照體獨立，這個時候就是沒有妄念的時候。照體獨立，歷歷孤明，就要看一支香坐下來像這樣的狀態能夠持續多久。持續的時間越長，功夫就越純熟。一般說來，開始有一分鐘就是一個好的開端。往往要使念頭達到一分鐘的歷歷孤明都不是那麼容易，不妨從一分鐘開始，逐步要求。如果一支香下來，都能做到歷歷孤明，照體獨立，不續前，不引後，這一支香可能就會在幾秒鐘之間過去了，腿子不會疼，妄想不會起，昏沉不會有。之所以做不到照體獨立，歷歷孤明，不是妄想的干擾就是昏沉的干擾。腿子疼，往往也是妄想分別。如果真正能夠做到歷歷孤明，一念不生的時候，腿子疼也沒有感覺。

——節選自淨慧老和尚新加坡雙林寺第二屆禪七開示

昨天講到“參話頭”與“看話頭”，我說參與看有區別。參偏重於慧，看偏重於定。作為初用功的人，還是以“看話頭”作為入門的方便比較容易得手。昨天我還講到“看”就是觀照。觀照什麼呢？禪宗裡講不觀七識，也不觀八識，就是觀我們現前的一念心，實際上就是觀第六識。所謂觀，就是要時時刻刻盯著現前的一念心，讓它孤立起來。

怎麼孤立呢？就是和過去的念頭不接續，和未來的念頭不聯繫，使現前一念時刻呈現在當下。當然，所說的當下轉瞬即成為過去。但是如果你能死死盯住當下這一念心，那麼當下這一念就孤立起來了。大家也看過禪宗方面的書，所謂“歷歷孤明，不續前，不引後”，就是讓現前的一念心歷歷孤明，像點著的一盞燈，沒有風吹，火焰完全是向上的、孤明的，不會搖擺。

古人講“不以萬法為侶”，就是叫我們把當下的這一念心孤立起來，不與萬法做伴侶、做朋友。所謂“伴侶”、“朋友”，就是妄想、煩惱，就是無明。另

外，古人又說“不與諸塵作對”。我們不與萬法為侶，也不要將萬法當成我們的對立面。因為有了對立面，這一念心同樣也孤立不了。“不與諸塵作對”，就是說我們要以一種包容的心，把所有東西、所有塵垢以一種包容的態度加以含攝和消解。就是說，妄念起來了，我們不與它做對，而是不理它就完了。所謂“念起即覺，覺之即無”，就是這個道理。

如果我們真正能夠使當下一念心歷歷孤明，並且使它保持下去，那麼功夫就開始上路了。如果能夠從五分鐘延續到十分鐘，從十分鐘堅持到一刻鐘、一支香，那麼這支香一彈指間就過去了。如果我們做不到這一點，就會在蒲團上扭來扭去，腰酸腿疼，覺得一支香比一天還長。這就是說我們的心既在與萬法為伴侶，又在與諸塵對立。**這一念心孤立不了，這一念心在念念分別，念念生滅，念念遷流，念念攀緣，用功就難得上路。我們這一念心本來光明自在，無掛無礙，就是因為我們攀緣多，才不能解脫，本有的光明不能顯現。**

唐朝有一個叫張拙的秀才，他寫過一首悟道的詩，其中有這樣幾句話：“一念不生全體現”，我們用功到一念不生的時候，我們的真如佛性就會體現出來。“六根才動被雲遮”，如果六根與六塵一相接，就生起了妄想，又不能及時覺照，那麼我們這一片真心的光明就會被烏雲遮蔽。“斷除妄想重增病”，這就是剛才說的“不與諸塵作對”，你要著意去斷除妄想，這本身又是一個妄想、一種病。

妄想來了，知道就行了，所謂念起即覺。妄想來了，不要有意識地去壓制它、排斥它。不理它就行了，不理自退。他還說：“趣向真如亦是邪”，如果我們著意要求開悟，今天要見真如，明天要見真如，而不認真地修行，這也是一種妄想。佛教講，只要你努力耕耘，就一定會有收穫。不要天天把成佛掛在嘴上，天天說要見性、要開悟，重要的是你去行。只說不行，永遠也成不了佛，永遠也見不了性、開不了悟。

——節选自淨慧老和尚《柏林禪話》

在清朝福建鼓山，有一位永覺圓賢禪師。他說修道有三要：「第一要信得及，第二要放得下，第三要守得住」。他說這三條這三要，是我們開始用功，建立起對頓教法門的信心的一個要求。

所謂信得及，信什麼呢？就是要信根本，根本是什麼？根本就是我們當下這一念，具足與佛無二無別的光明智慧、自在和功德。一定要信此一點，不信此一點那就無法進入禪門。在古代，在現代有許多的禪門大德，就是由於信得及，所以他能夠明心見性，能夠徹悟心源。我們當下這顆心，當下這一念，具足恆沙功德。清清淨淨，不生不滅，如果我們靜靜的觀察一下，就可以發現當下這顆心，就與佛祖無二無別。……

他說：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」這就是六祖他明白了這個道理，明見了佛性，找到了自己的本來面目之後，**說出了這五個何期自性。這五點或者說更多的語言，都是在描述我們當下的這一念心**，六祖有這顆心，我們在座的各位都有這

顆心，都是跟六祖的這顆心無二無別，如果我們信得及，當下就與六祖同一鼻孔出氣。在六祖的再傳弟子中，有一位馬祖道一禪師。馬祖道一門下出了八十一員大善知識，其中有一位非常有名的弟子，叫做大珠慧海禪師。一天，大珠慧海來參拜馬祖，馬祖就問他：「你從那裡來啊！」大珠說：「我從越州大雲寺來。」馬祖即問他：「你來此擬需何物呢？」也就是說你來我這裡想求什麼呢？大珠說：「我唯求做佛。」馬祖說：「我這裡一物也無啊！還有什麼佛法呢！你自己寶藏不顧，卻要拋家喪祖做什麼啊！」大珠說：「哪一個是我自家的寶藏呢？也就是說什麼東西是我自己的寶藏啊！」馬祖說：「就是你現在知道問我的，那就是你自己的寶藏。」大珠慧海當下心開意解，大徹大悟，得大輕安，得大自在。所以古人，他對此事信得及，**信得及就悟得快，信不及就難以開悟。所謂信得及是什麼呢？就是要敢於承當，敢於承當自己與佛無二無別。**

信得及還要放得下，放不下也難以契入頓教法門，放下什麼呢？放下那些你不肯放下的東西，滿肚子的佛法要放下，滿腹經綸要放下，那些是什麼呢？那些都是妄想分別名言概念，與自己的本來面目毫不相干，還是要把世間的一切的貪瞋癡放下，一切的執著放下，連放下這個念頭也要放下，才能夠自在的進入禪門才能夠自覺的來要求自己，才能夠在遠離一切的分別執著的前提下，進入無分別的境界。要進入無分別的境界，如果放不下，這個目標永遠都達不到。……用功用到了爐火純青，用到了一念不生的那種境界，到了一念不生的那種境界還要放下，放下什麼呢？**連你那個一念不生的境界也要放下，因為如果你不放下，就住在一念不生的境界當中，那還是一種執著，那依然不能前進**，所以說放得下非常的重要，……要層層深入不能夠有放不下，放不下就有障礙，有障礙就有局限，有局限就無法進步。

還要守得住，前面說要放不下，現在又說要守得住，不是前後矛盾嗎？守什麼呢，就是守你信得及，放得下的那些東西。如果你**守不住你就會失去覺照**，你就會在用功的途中不能精進，不能夠勇往直前。所以一定要守得住，守住了我們用工夫就能成片，守住了就能夠一番一番的好境界層出不窮。所謂守得住，不是一個固定的功夫，他是在**每一步都要守的住，每一步都要清清楚楚明明白白**，不能糊里糊塗。這種守得住是活法，不是死法。佛不以死法與人，祖師更不以死與人。……

臨濟祖師告訴我們，「我們當下這一顆心就像一道神光，亙古以來不曾斷滅，只是我們不識不知而已。」他說：「你一念心上清淨光，就是你悟了法身佛；你一念心上無分別光，就是你悟了報身佛；你一念心上無差別光，就是你悟了化身佛；這三種身即今目前你聽法的人。」這都是臨濟祖師講的原話。……

在見地上可以說當下是佛，在功夫上還是要認真地去做。不認真去做，佛即是心即不了，功夫就是在這「即」字上。即不了還不是佛。所謂**一念悟眾生是佛，一念迷我們這個自性的佛又成了眾生**。迷悟之間好像就是隔著一張紙，一捅就破。但是，要捅破這張迷悟之間的紙，也要做一番苦功夫。……

禪宗這一法，它的殊勝就是「直指人心，見性成佛，不落階見」。其方法不斷地在演變，不斷地在總結，一直到現在就是念佛的是誰，這個話頭提供給所有參禪的人來參，這個話頭沒滋沒味，沒有縫隙，不可理解，所以它需要去參。

這個話頭有兩個方面：第一說未生我時誰是我？生我之後，我是誰？誰是我，我是誰？一個是要參透父母未生以前，一個是要住在當下一念。從現在參禪的人來看，**以當下一念的著力最為殊勝。因為當下一念最親切，當下一念最直接，當下這一念容易把握。把握了當下這一念，就把握了自己的舉心動念。所以說在當下一念上做功夫，當下一念上看我是誰，念佛是誰？說話是誰？行住坐臥誰？誰迎賓待客是誰？歡喜煩惱是誰？在一切時一切處上都可以用功夫，都可以提起話頭，都可以發起疑情。……**

過去我們接觸過的佛法，都是要見好相，都是要思維分別，惟獨禪宗這一法，要掃除一切相。所謂「但盡凡情，別無聖解。」佛來佛斬，魔來魔斬，見到一切相都不要理睬。這個話頭就像一把鐵掃帚，把所有的相分別掃蕩的乾乾淨淨。**要讓這個話頭歷歷孤明，不續前，不引後，中間亦不立，就是要這樣一種境界上用功夫。**如果說我們真正出現這種，不續前，不引後，歷歷孤明的這種狀態，那就是用功夫的少分相應。……

所以念佛是誰，不一定非要按照這個話頭，死板板的去念它，就在「是誰」或者在「誰」字上用功夫。怎麼用功夫呢？不是去念是誰，而是去參。念沒有力度，參才有力度。參是就是追究，那麼追究是不是妄想呢？也可以說是，以妄制妄，以毒攻毒，以奇制奇，才能夠把妄想的根真正拔除。

我們坐在這裡把話頭提起，不要緊迫，追了太緊了容易上火，也不要不提。如果說不提，他就容易昏沉，就是有節奏的隨著自己的呼吸自己去體會。覺得怎樣的提，更能夠使心安定下來，怎樣的提，才能使我們的氣息比較順暢。在用功夫的時候，千萬要注意自己的呼吸，使所參話頭和呼吸協調起來。如果同呼吸不協調，心裡就容易煩，甚至會上火，最後弄得坐不下去了。所以一方面注意呼吸的均勻，一方面又不要忘記了本參的話頭。既要調心又要調息。調心是要照顧話頭，調息就是要使呼吸順暢，不能擁塞，呼吸一擁塞了，慢慢我們就會頭腦發漲，心煩意亂就會坐不下去。……

我這幾年提出了一個修行的六字口訣，就叫「專注、清明、綿密」。「專注」，就是守一；「清明」，就是不移。因為只有清明才知道你這個念頭，知道你這個方法是在還是不在，你如果糊里糊塗的，念頭走了你都不知道。所以既要專注又要清明。第三呢，還要「綿密」，不要間斷，一間斷了又在專注上用力。

淨慧老和尚新加坡雙林寺禪七法會開示 2013-10-11 1:32:23

虛雲老和尚：「明月當頭照萬川，一條古徑直如弦。眼前便是歸家路，不在水兮不在天。」