

試探虛雲和尚看話禪之特色

——以「一念未生」為中心 *

林娟蒂

法鼓佛教學院佛教學系碩士生

摘要

虛雲和尚是對近代漢傳佛教有甚深影響的一位禪宗大德。自大慧宗杲倡導無字話頭的參究，宋代以後看話禪儼然成為禪宗的主要修學法門，如大慧說：「只這一（無）字，便是斷生死路頭底刀子也。」虛雲和尚亦提倡參話頭，但他對話頭的意涵解釋到：「所謂話頭，就是一念未生之際；一念纔生，已是話尾。」與大慧宗杲以來，將一個字或一句話視為話頭的說法有所差異。

本文將虛雲和尚的看話禪法分為兩個階段來做探討。第一階段為疑情的起發與第二階段的「看話頭」。希由透過虛雲和尚在這兩階段所分別強調的重點，瞭解其看話禪法之特點。同時藉由探討虛雲和尚對話頭意涵的闡釋，分析「一念未生」的論述如何形構出其看話禪之特色。虛雲和尚說：「能看到一念無生，是名真看話頭。」筆者將由此分析虛雲和尚所闡述的看話禪要旨，同時對照大慧宗杲的「無」字話頭，瞭解二者在看話禪所分別強調的要點，從而論述虛雲和尚如何從看話禪的原理來說明「看話頭」，提出「所謂話頭，就是一念未生之際」的論述。

* 收稿日期：2012.07.19，通過審查日期：2012.11.01。

學者陳兵在〈虛雲和尚的禪學思想〉提到：「關於參話頭的方法，自大慧宗杲以來，述說已多，然對其原理，揭示甚少，虛雲和尚對看話頭的原理作了明白的解釋。」陳兵認為「一念未生」時是為清淨心的說法，早見於天台宗二祖慧思大師，但筆者認為虛雲和尚的「一念未生」思想之提出，與六祖惠能的「無念」思想應有更直接的關聯。本文擬從虛雲和尚的教說分析，論述虛雲和尚如何以「話頭」的意涵，融通清淨心與般若思想，承繼六祖惠能的「無念行」。同時，筆者擬以虛雲和尚所引用的《楞嚴經》、《大乘起信論》等教說，進一步論述「一念未生」在虛雲和尚之教理、教證所扮演的中介角色，及其與默照禪法之相通處。

關鍵詞：虛雲和尚、一念未生、話頭、看話禪、無念

【目次】

- 一、前言
- 二、「無念」與「一念未生」
 - (一) 惠能與「無念」意涵
 - (二) 「無念」與「一念未生」相通處
- 三、「無」字話頭與「一念未生」
 - (一) 話頭的源流
 - (二) 「無」字話头的功能
 - (三) 虛雲和尚對「話頭」意涵的闡釋
 - (四) 「看話頭」與反聞自性
 - (五) 大慧與虛雲和尚之看話禪要點對照
- 四、「一念未生」的融通角色
 - (一) 話頭與默照的相通處
 - (二) 天台教觀之融會
 - (三) 「一念未生」與「如來藏」思想的會通
- 五、結論

一、前言

自六祖惠能（638-713）開示「無念」的般若法門，頓悟本心的禪法影響了中國禪宗至為深遠，大慧宗杲禪師（1089-1163）與惠能相距了五百年，自大慧力倡參「無」字話頭，這頓悟本心的方法與慧能的頓教法門有了顯著的不同，但其核心的要旨，都是要照見本心。從大慧的「無」字話頭到虛雲和尚（1840-1959）闡述話頭是「一念未生之際」，二者對「話頭」的意涵、說明是本文欲探討的主題之一。同時筆者希由探討虛雲和尚的看話禪法，瞭解虛雲和尚是否以「一念未生以前就是話頭」¹的論述，傳承惠能無念行之思想要旨，從看話禪的原理架接了惠能的「無念」意涵。

在鄭真熙的《默照禪與看話禪比較研究》博士論文中，提到大慧宗杲的看話禪，鄭認為直到大慧看話禪時代，禪公案才有參究方便的意義，話頭也就成為覺悟本來面目的方便。²「話頭」是取禪宗公案的關鍵句子來參究，同樣是要破除意識思維的分別執取，照見本心。大慧提倡的參話頭，是教人參趙州狗子無佛性之「無」字話頭，他說：「只這一（無）字，便是斷生死路頭底刀子也。妄念起時，但舉箇無字，舉來舉去，驀地絕消息，便是歸家穩坐處也。」³元代的高峰原妙禪師則專參「萬法歸一，一歸何處？」⁴虛雲和尚亦教人參話頭，但他給予話頭的解釋是「所謂話頭，即是一念未生之際，一念纔生，已成話尾」⁵，與大慧宗杲以來，將一個字或一句話視為話頭的說法有所差異，本文希望藉由探討虛雲和尚對話頭的闡釋，瞭解其是否形構出虛雲和尚看話禪法之特色。虛雲和尚常引用《楞嚴經》、《大乘起信論》等教說，輔以經論說明「話頭」的要旨、意涵，他以對《楞嚴經》「反聞自性」的解釋，說明覺照我

¹ 參釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁41。

² 參鄭真熙，《默照禪與看話禪比較研究》，頁154。

³ 《大慧普覺禪師語錄》卷22，CBETA, T47, no. 1998A, p. 903c3-5。

⁴ 許淑雅，《高峰原妙之看話禪法研究——以《高峰原妙禪師禪要》為中心》，頁44。

⁵ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁52。

們本有的佛性就是在「一念未起」時，去了知「你我現前這一念心，本來清淨，本自具足，周徧圓滿，妙用恆沙，與三世諸佛無異」⁶。本文筆者亦擬以虛雲和尚提出的「一念未生是所謂的話頭」之立論，剖析虛雲和尚如何以「一念未生」貫串這些經論的如來藏思想，同時以「一念未生」會通曹洞之默照禪。

十九世紀末二十世紀初，重興祖師道場的虛雲和尚，接續五家法脈，近代幾位復興佛教的法將，多數都針對禪宗弊端，以研究教理，融通宗、教作為重振中國佛教的關鍵。⁷ 研究虛雲禪法的學者陳兵認為，虛雲和尚「他繼承傳統，因應時代，形成了具有時代特色的獨特禪學。」⁸ 虛雲和尚早年曾至天台融鏡老法師座下，學習天台教觀五年，離別老法師下山後曾聽講《阿彌陀》、《楞嚴》等經，五十三至五十五歲在九華山翠峰茅蓬研究經教三年，奠下一生的經教基礎。⁹ 禪宗自南宋末年以來，逐漸走向衰微，至清末，太虛大師更慨嘆：「禪林反成一個空殼，正是只存告朔的餒羊而已。」¹⁰ 禪宗至此，不僅逐漸遠離「藉教悟宗」的路線，宋朝士大夫參禪更衍生出狂禪、野狐禪等流弊，宋朝知識份子往往輕視經教，即使終身只知死參一句話頭，也滋生出「顛預佛性，儻侗真如」¹¹ 等問題。早在唐代禪宗極盛時，就有南陽慧忠國師等提倡參禪必須依於經教，

⁶ 釋虛雲，〈修與不修〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 62。

⁷ 陳兵：「楊仁山居士即將中國佛教之衰落歸咎於禪宗，他在〈十宗略說〉中指出禪宗因不依經教建立，『故黠慧者竊其言句而轉換之，粗魯者仿其規模而強效之』，感嘆『安得大權菩薩，乘願再來，一振頹風也哉』！」（〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁 137-138）

⁸ 陳兵，〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁 137。

⁹ 參陳兵，〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁 138。

¹⁰ 釋太虛，〈中國佛學特質在禪〉，《太虛大師全書》第 1 編，頁 834。

¹¹ 陳兵指出：「長期以來，禪宗高標『教外別傳，不立文字』，逐漸遠離達摩『藉教悟宗』的路線，學者往往輕視經教，終身只知死參一句話頭，因而滋生出『顛預佛性，儻侗真如』及狂禪、野狐禪等弊病。」（〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁 137）

圭峰宗密、永明延壽等大師，也極力倡導宗、教的融通¹²，蕩益大師更針對時下弊病，強調若不依經教，有使「教外別傳」成為「道外別傳」之虞。¹³處在這時代背景的虛雲和尚，承擔起重振禪宗的重任，在禪修方法教導上，承繼之中有開創，兼又輔以經教。如陳兵所言，虛雲和尚確實是承當起楊仁山所期望重振禪宗頹風的「大權菩薩」，其中最重要的一環，便是「重視經教、圓融宗教」。¹⁴

二、「無念」與「一念未生」

（一）惠能的「無念」意涵

自惠能在《壇經》立「無念為宗」，「無念」的意涵顯然成為中國禪宗的般若核心思想，從惠能對「無念」的闡述，我們可以解瞭禪宗的般若慧是體現在日用中的無執、自在。惠能在《壇經》解釋「無念」：

¹² 洪修平指出：「區分教與宗，這是依《楞伽經》的說法。……『藉教悟宗』，就是憑藉『種種教法』而證悟真理，與道冥符。」（《禪宗思想的形成與發展》，頁110-111）

¹³ 參〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁137。於《靈峰蕩益大師宗論》亦可見到蕩益大師指出當時之弊病：「達磨一宗，超情離見迴出格量。近世各立門庭，競生窠臼，認話頭為實法，以棒喝作家風，穿鑿機緣，杜撰公案，謗讟古人，增長戲論，不唯承虛接響，且類優人俳說。言之可恥，思之可傷。」（CBETA, J36, no. B348, p. 277c4-7）藕益大師並且強調：「以心印教，而不為虛言。以教印心，而不為暗證，雙超禪教兩弊，為智人所可已。」（CBETA, J36, no. B348, p. 286a6-7）

¹⁴ 陳兵認為：「在復興佛教的路線方面，虛雲和尚儘管沒有像太虛大師那樣明確講應立足於具有兩千年歷史的中國佛教傳統，『中國佛學的特質在禪』、若能復興而『仍在乎禪』，但他一生堅苦卓絕的業行所表現出的，正是同一認識。他和楊仁山、太虛等大德一樣，實際上也深刻反省到了禪宗的偏弊，從而自覺承當起楊仁山所期望的那種一振禪宗頹風的『大權菩薩』，腳踏實地撥亂反正，首要的一環，便是重視經教、圓融宗教。」（〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁137-138）

善知識！云何立「無念為宗」？只緣口說見性，迷人於境上有念，念上便起邪見，一切塵勞妄想從此而生。自性本無一法可得，若有所得，妄說禍福，即是塵勞邪見，故此法門立「無念為宗」。¹⁵

上述說明了如於境上起執，種種的妄念塵勞便由之而生，去除這些起執的妄念，自性的作用自會顯露、開展。離執的「無念」是從自性開展而出，因此立「無念為宗」。

惠能進而以「無念」的般若智慧來闡述見性，並以「自性」的作用來說明本心的妙用。他說：

若見一切法，心不染著，是為「無念」。用即遍一切處，亦不著一切處。但淨本心，使六識出六門，於六塵中無染無雜，來去自由，通用無滯，即是般若三昧、自在解脫，名「無念行」。¹⁶

惠能從心地法門簡潔地闡述了般若智慧之「無念行」，他以心不染著來定義「無念」，說明一切的修行需立基在心法上開展。《壇經》就有說明：「吾所說法，不離自性。離體說法，名為相說，自性常迷。須知一切萬法，皆從自性起用，是真戒定慧法。」¹⁷ 惠能指稱這心法就是我們的「自性」。戒、定、慧三學也是從「自性」直接開展出來的，¹⁸ 從這「自性」心法入手，才能「頓見真如本性」¹⁹ 而與般若智相應。一般學

¹⁵ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353a24-28。

¹⁶ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 351a28-b2。

¹⁷ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 358c9-11。

¹⁸ 參《六祖大師法寶壇經》卷 1：「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定，不增不減自金剛，身去身來本三昧。」（CBETA, T48, no. 2008, p. 358c12-14）

¹⁹ 《六祖大師法寶壇經》卷 1：「善知識！一切修多羅及諸文字，大小二乘，十二部經，皆因人置。因智慧性，方能建立。若無世人，一切萬法本自不有，故知萬法本自人興。一切經書，因人說有。緣其人中有愚有智，愚為小人，智為大人。愚者問於智人，智者與愚人說法。愚人忽然悟解心開，即與

者認為，《壇經》的「自性」思想融合了《楞伽經》的如來藏思想與《金剛經》的般若思想，由此，自性的作用體現了「不著一切處」的無染，「無念」是沒有一切染著、執取，可於「念念中，自見本性清淨」²⁰，這是自性清淨的說明，亦是如來藏思想的融攝。²¹

（二）「無念」與「一念未生」相通處

虛雲和尚教導看話禪，亦說到「看話頭就是觀心」、「清淨覺相即是心」²²等看話頭之理，筆者認為這與惠能所闡釋的頓悟本心是相通的，也是對看話禪原理的切要說明。惠能說明了離執的「無念」是從自性作用開展而出，因此立「無念為宗」，而虛雲和尚說明的話頭，也有相同的旨趣。虛雲和尚說明話頭指的是念之前頭，也就是在我們這些妄想雜念，分別執取沒有產生之前，才是所謂的話頭。可見虛雲和尚所闡述的話頭與惠能說明的自性，都是在沒有執取念頭的狀況中。虛雲和尚說：「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。」²³虛雲和尚這裡指稱的念頭是念之前頭，也就是在念頭還沒有產生之前，指的就是人人本有的自性清淨心。他說：「心即性，即覺，即佛。」²⁴這與惠能所說的自性，二者是相通的。虛雲和尚說明心的作用與《壇經》闡述自性的作用也是相同的。虛雲和尚說明：「念從心起，心是念之頭。萬

智人無別。善知識！不悟即佛是眾生，一念悟時眾生是佛，故知萬法盡在自心。何不從自心中，頓見真如本性。」（CBETA, T48, no. 2008, p. 351a3-11）因此六祖從自性建立起所謂的無念行。

²⁰ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353b26。

²¹ 楊惠南指出：「古來傳說南禪有兩大思想傳統：一是四卷本《楞伽經》的如來藏思想，另一則是《金剛經》的般若思想。這兩者組成《壇經》特有的『自性』思想。」（《禪史與禪思》，頁 227）

²² 參釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

²³ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

²⁴ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

法皆從心生，心是萬法之頭。」²⁵ 而《壇經》闡述的「自性」亦是能生萬法：

自性含萬法，名為含藏識，思量即轉識，生六識出六門六塵是。三六十八，由自性邪起十八邪念。自性十八正念，惡用即眾生，善用即佛。²⁶

惠能說明自性「善用即佛」，所謂的「無念」便是從善用自性所起的作用，「無念」是無執取之念，開展出的是無染、無執的真如之念。因為「念者念真如本性，真如即是念之體，念即是真如之用。真如自性起念，非眼耳鼻舌能念」²⁷。這真如之念是清淨的，以清淨自性覺照萬物，才能於一切境、一切法中不染著，因此「非眼耳鼻舌能念」，但六根還是有作用在，只是在對境時能不執取，並非阻斷六根的作用，因此在這真如本性上起念是不執取的六根作用，如經中所述：「真如自性起念，六根雖有見聞覺知，不染萬境，而真性常自在。」²⁸ 虛雲和尚教人的看話頭，就是要覺知這清淨的真如本性。他指出「看話頭就是觀心」、「清淨覺相即是心」²⁹，也就是惠能所說的真如本性。筆者認為虛雲和尚以「看話頭即是觀心」，「照顧此一話頭，看到離念的清淨自心」³⁰。直探惠能所闡釋的頓悟本心之理，連結了惠能的「無念」意涵。

另一方面，惠能本於般若系統的《金剛經》闡述「無念」的般若智慧，他以「應無所住而生其心」說明「無住」、「無念」是由「自性」而現起的作用。

²⁵ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

²⁶ 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2007, p. 343b14-17。

²⁷ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353 b1。

²⁸ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353 b4-5。

²⁹ 參釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

³⁰ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

楊惠南在《禪史與禪思》論述到《金剛經》的「無念」、「無相」和「無住」思想，形成《壇經》對於「自性」所賦予的新意。³¹ 筆者認為惠能從這「自性」的特質，開展出所謂的南宗禪。惠能解釋所謂「離相、不亂」的禪定即是這本性的作用，他說：

內見自性不動，名為禪。善知識！何名禪定？外離相為禪，內不亂為定。外若著相，內心即亂；外若離相，心即不亂。本性自淨自定，只為見境，思境即亂。若見諸境心不亂者，是真定也。³²

由上述可知，惠能的禪定是從這自性開展出來，其禪法的特點是從自性的作用來闡述戒、定、慧，也就是說戒、定、慧不是外來的東西，而是自性作用的顯現，所以才說「心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定」³³。可知惠能以「心不染著，是為無念」為自性清淨心所起的作用，是融攝了般若思想與如來藏思想，同時建構出中國禪宗頓入法門的特色。

虛雲和尚也以一念在不生不滅中闡釋話頭，他說：

所謂話頭，即是一念未生之際，一念纔生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生，不掉舉，不昏沉，不著靜，不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的的一念迴光返照。這「不生不滅」就叫做看話頭，或照顧話頭。³⁴

³¹ 楊惠南指出：「理論的部分，《壇經》大體上是延用了四卷本《楞伽經》的思想；但是，實踐的部分，卻多分採取《金剛經》的內容。」（《禪史與禪思》，頁 228）

³² 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353b20-23。

³³ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 358c12-13。

³⁴ 釋虛雲，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 52。引文中之「看話題」係原書誤植，正確應為「看話頭」，為免誤導讀者，後文若再次引用，則一律修正為「看話頭」。

依上所述，虛雲和尚以「一念未生」之際的不生不滅來闡述話頭，這不生不滅乃屬中觀思想。在印順導師著作《中觀今論》，引用《大智度論》而有如下的闡述：

『大智度論』卷二十二說：「有為法無常，念念生滅故，皆屬因緣無有自在自在故無我；無常無我無相故心不著，無相不著故即是寂滅涅槃」。又說：「觀無常即是觀空因緣（「觀心生滅如流水燈焰，名入空智門」），如觀色念念無常，即知為空。……空即是無生無滅。無生無滅及生滅，其實是一，說有廣略」。諸法生滅不住，即是無自性，無自性即無生無滅。所以生滅的本性即是不生不滅的，這即是不生不滅的緣起。這是通過了生滅的現象，深刻把握它的本性與緣起生滅，並非彼此不同。³⁵

印順法師以緣起的生滅現象來說明不生不滅的本質，是中觀的般若空慧思想。虛雲和尚以「一念迴光返照這不生不滅，就叫做看話頭，或照顧話頭」，是將話頭與般若空慧思想做了聯繫，又以「看話頭就是觀心」說明「反聞自性」就是在一念未起時，去了知「你我現前這一念心，本來清淨，本自具足，周徧圓滿，妙用恆沙，與三世諸佛無異」³⁶。這已涵攝了如來藏自性清淨的思想。由此可知，虛雲和尚以「一念未生」作為話頭的定義，是以般若空慧來融會清淨自性。

以般若空慧融攝了自性清淨如來藏思想，筆者認為虛雲和尚的「一念未生」即是承繼這樣的心性說，兼容惠能的般若無念行而開展出來的。惠能以「善用即佛」，而「無念」便是善用自性所起的作用，所開展出的無染、無執之念。虛雲和尚以「不生不滅」³⁷就是自性來說明話頭，以一念未生之前來說明那不生不滅的自性，從而闡述看話禪的思想意旨。

³⁵ 釋印順，《中觀今論》，頁 33。

³⁶ 釋虛雲，〈修與不修〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 62。

³⁷ 虛雲和尚說明：「這『不生不滅』（話頭）反聞聞自性，也是教你時時刻刻，單單的一念，反聞聞自性。『迴』就是反，『不生不滅』就是自性。」（《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 54）

三、「無」字話頭與「一念未生」

（一）話頭的源流

「話頭」的源流是由禪宗公案而來，所謂的公案是禪師與禪師間，或其與弟子之間的一些參究故事。在這些公案中，禪師們的對答內容與邏輯、理論都不相關，只是為了破除意識思維的分別我執。「話頭」是取禪宗公案的關鍵句子來參究。

大慧宗杲禪師與惠能相距了五百年，從惠能以後開展出的不同修學法門，儘管因應時代因緣，修學的方法屢有變遷，其核心的思想、旨要卻是不變的，皆是指向「識心見性」這目標。大慧力倡看話禪法門，亦是為了頓悟本心。惠能闡述無念的意涵說到：「若識本心，即本解脫；若得解脫，即是般若三昧，即是無念。」³⁸ 所謂識心，依洪修平的解釋，主要有兩層意思：「一是識本心有佛，本心即佛。……二是由于了知自心本來清淨、萬法盡在自心而自淨其心，念念無著，還得本心。」³⁹ 洪修平並闡述識心即能見性，這裡的識心與見性，筆者認同洪修平的見解，這裡的「識」與「見」不是指一般的知見，而是現觀的體驗。⁴⁰ 而如何識自本心，大慧看話禪的方法即以參「無」字的方式，打破執取的意識思維，迅速開啟般若智慧，這個「無」字即稱為「話頭」。

生於北宋時期的大慧宗杲，提倡看話禪來引導學人悟自本心，與其所處的時代背景，學人學禪所產生的流弊有關。⁴¹ 在大慧提倡看話禪之前，中唐以來，許多禪僧們為求名師指導，四處尋訪而興起了「行腳參禪」之風，⁴²「識心見性」的體驗是師徒之間以心印心的，因為禪境的體驗，訴諸語言文字會有其侷限性，即「說似一物即不中」，端賴有經驗的禪師，才能完全解瞭，才能引導、啟悟學人走上這證悟之境。因為文字語言的有限性，從中唐至晚唐五代，禪師們常會使用機鋒棒喝來引導學人，有經驗

³⁸ 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 351a28-b2。

³⁹ 洪修平，《禪宗思想的形成與發展》，頁 396。

⁴⁰ 參洪修平，《禪宗思想的形成與發展》，頁 396。

⁴¹ 參鄧克銘，《大慧宗杲之禪法》，頁 19-30。

⁴² 參賴永海，〈從祖師禪到看話禪〉，頁 45-51。

的禪師會在適合的情境下，給予學人棒喝，助其疑團脫落，明心見性，這個時期的禪風以「不立文字」、「直指人心」為主要的指導方式。到了有宋時期，由於印刷術的發達，出現了大量的《語錄》和《燈錄》，這些《燈錄》記載了祖師的法系與法語，禪師們留下來的法語被視為引導學人的指標，這些《語錄》雖有其價值，但在另一方面，實修實證的參禪風氣，卻因語言文字流傳，許多學人由追求禪境的體驗轉為鑽研語言文字的「解悟」，而不注重禪修的踐行。⁴³ 處在這一時代背景的大慧宗杲，首先站出來抵制這風氣而警告參禪者：「此事決定不在言語上，若在言語上，一大藏教諸子百家遍天遍地，豈是無言？更要達磨西來直指作麼？」⁴⁴ 為對治這樣的弊病，以這個「無」字話頭為引子，對治當時的弊病，可說是大慧對當時禪風一開創性的革命。

（二）「無」字話頭的功能

大慧倡導參「無」字話頭，他說：「此一『無』字子，乃是摧許多惡知惡覺底器仗也。」⁴⁵ 這個「無」字話頭作用，他說：

但將妄想顛倒底心、思量分別底心、好生惡死底心、知見解會底心、欣靜厭鬧底心一時按下，只就按下處看箇話頭。僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」此一字子，乃是摧許多惡知惡覺底器仗也。⁴⁶

由上述可知「無」字的作用，是幫助學人於開始妄念紛飛時，將紛雜的思緒收攝在「無」這一念所緣，並作為發起疑情的媒介。「無」字話頭起於趙州禪師與僧人的對答，僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」這「無」的回答，便教人想不透、分析不了而興起所謂的疑情，因此，在「無」字浸久，心中的疑情不斷，便可將所謂的語言、文字、邏

⁴³ 參魏道儒，〈禪宗看話禪的興起與發展〉，頁 53。

⁴⁴ 《大慧普覺禪師語錄》卷 13，CBETA, T47, no. 1998A, p. 863b27-29。

⁴⁵ 《大慧普覺禪師語錄》卷 26，CBETA, T47, no. 1998A, p. 921c8-9。

⁴⁶ 《大慧普覺禪師語錄》卷 26，CBETA, T47, no. 1998A, p. 921c5-9。

輯等知解思量一時按下而不起第二念，將整個生命力灌注在這疑情中，「排除一切思辯、想像……這便是大慧所意許的禪」⁴⁷。

大慧力倡參「無」字話頭，旨在以「無」字收攝雜念、發起疑情。大慧說：「雜念起時但舉話頭，蓋話頭如火聚，不容蚊蚋蠅蟻所泊。舉來舉去，日月浸久，忽然心無所之。」⁴⁸「心無所之」即是被疑情包圍，心中只有疑念而沒有其他念頭。在趙州禪師回答的這「無」字參究，向「無」字的不明白處起疑，則「無」字浸久，疑情發起，自能消彌我們的六識分別思維，繼而興起追求覺悟的動力，⁴⁹參究父母未生前的本來面目，找尋這「我」是從何而來？作為發起疑情的最佳工具，大慧認為便是這「無」字。他說：

千疑萬疑，只是一疑，話頭上疑破，則千疑萬疑一時破；話頭不破，則且就上與之廝崖。若棄了話頭，却去別文字上起疑，經教上起疑，古人公案上起疑，日用塵勞中起疑，皆是邪魔眷屬。⁵⁰

大慧進一步解釋這疑情必須要從話頭上去發起，而非在文字、經教起懷疑心，這疑情的作用，是為了要剷除雜念，破除一般學人的妄識知解，但卻不是一種對經教不信任的懷疑心，二者是不同的。因一般學人帶著雜染分別心，不易直接契入經教的第一義諦，尤其是大慧所處的時代背景，學人常迷於語錄、公案的文字知解，而非實修體證，因而大慧以「無」字話頭作為發起疑情、通往覺悟的橋樑。

（三）虛雲和尚對「話頭」意涵的闡釋

相較於大慧以「無」字作為發起疑情的話頭，虛雲和尚一樣教人先以「一念」收攝紛雜的妄念，但卻不以一個「無」字或一句話來說明、闡釋「話頭」的意涵。因為通過「無」字的作用，是為了發起疑情，而疑情的

47 鄧克銘，《大慧宗杲之禪法》，頁 67。

48 《大慧普覺禪師語錄》卷 20，CBETA, T47, no. 1998A, p. 898a27-29。

49 參鄧克銘，《大慧宗杲之禪法》，頁 63。

50 《大慧普覺禪師語錄》卷 28，CBETA, T47, no. 1998A, p. 930a14-18。

起發，因應不同學人的根器可能有不一樣的方式，因此如果「無」字無法運用得力，起發疑情，「無」字就失去其作為話頭的意義，因這只是入手的「一念」所緣境，藉以發起疑情的工具、媒介。虛雲和尚教導不理解這「無」字做為媒介、作用的學人，從「誰」字問句入手，較易引發疑情，並對話頭的意涵重新做了詮釋。

虛雲和尚教人要從念頭的起處，也就是疑情中，誰字下的答案，去覺照所謂的「話頭」，在這之前，必須先有疑情，因此在最初階段，虛雲和尚將重點擺在疑情，他說：

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。⁵¹

虛雲和尚同樣提倡看話禪，但對時下不解話頭作用及看話禪理路的學人說明不管是「看念佛是誰」、「看念經的是誰」、「看持咒的是誰」、「看拜佛的是誰」、「看吃飯的是誰」，都只是為了引發疑情，重點是在由「誰」字所起的疑情，「誰」字下的答案才是重點。而要找到這答案，必須要藉由疑情這拐杖，所以虛雲和尚才會強調「看拖死屍的是誰」，「看父母未生之前，如何是我本來面目」，「看念佛是誰」，其實都是一樣的，重點是哪一句話能引發疑情。

而其疑情發起後，要能照顧這疑念，他說：

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，是自己在念。但反問自己一下，是用口念？還是用心念。如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？……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

⁵¹ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 40-41。

地看去，不生二念。若疑念在，不要動著它，疑念不在，再輕微提起。⁵²

虛雲和尚解釋在「誰」字上發起疑情後，需照顧這疑念，讓疑情不中斷，只要「誰」字一提，疑念就會自然現出，功夫純熟後自會不疑自疑，乃至不知身心世界，就只是單單疑念現前，不間不斷，這才是真正的疑情。⁵³ 元代的高峰原妙亦闡釋參話頭就是要在疑情上做功夫，高峰一開始是參「無」字話頭，卻沒辦法得力，後來改參「萬法歸一，一歸何處？」而起大疑情，進而開悟。⁵⁴ 如果在這一個「無」字或一句話上，念來念去，起不了疑情，就成了所謂的「念話頭」。因此，即使是大慧所強調的「無」字話頭，也只是工具，只是用來引發疑情的「敲門瓦子」⁵⁵，從而以這疑情斷六識分別，進而「話頭上疑破，則千疑萬疑一時破」⁵⁶，此時便能照見本心。如果只是死念著一句話，沒有疑情，「看話頭」便流於「念話頭」，而無法帶領我們真正「識自本心」，也不是看話頭的本意了。因此虛雲和尚說：

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。⁵⁷

⁵² 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 52。

⁵³ 參釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 53。

⁵⁴ 參許淑雅，《高峰原妙之看話禪法研究——以《高峰原妙禪師禪要》為中心》，頁 75-77。

⁵⁵ 參《佛果克勤禪師心要》卷 4：「初機晚學乍爾要參，無捫摸處，先德垂慈令看古人公案。蓋設法繫住其狂思橫計，令沉識慮到專一之地，驀然發明心非外得，向來公案乃敲門瓦子矣。」（CBETA, X69, no. 1357, p. 488b11-13 // Z 2:25, p. 385a7-9 // R120, p. 769a7-9）大慧於圓悟座下開悟，深得圓悟之教示，大慧亦曾警示學人，公案之類，乃古德因病與藥。（參《大慧普覺禪師語錄》卷 19，CBETA, T47, no. 1998A, pp. 892c28-893a6）

⁵⁶ 《大慧普覺禪師語錄》卷 28，CBETA, T47, no. 1998A, p. 930a14-15。

⁵⁷ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 52-53。

虛雲和尚說明如果只是念一個字或一句話，而未能從這中發起疑情，這只是在話尾上用功，充其量只是咬住一句話，如其所述：「把這句『念佛是誰』的話題放在咀裡，不斷的念來念去，成了一個念話頭，不是參話頭了。」⁵⁸ 虛雲和尚有感於學人對看話頭的理路不瞭解，因此不以一個「無」字或一句話來說明話頭，他指出時下學人的弊病在於不識「話頭」，在「話尾」用心：「一生總是執著言句名相，在話尾上用心。『看念佛是誰』呀！『顧話頭』呀！看來看去，參來參去，與話頭東西背馳。」⁵⁹ 如此執著言句名相，「死死握著這敲門瓦子」，終不能由此起疑情、得開悟，虛雲和尚點出時下學人參禪的問題所在。

綜上所述，歸納虛雲和尚的教導，筆者認為虛雲和尚教導看話禪的重點，主要有兩個部分：

第一階段：

虛雲和尚強調發起疑情的重要性，教導學人如何透過一個字或一句話發起疑情。因有感於時下學人對看話頭的理路、功用不清，因此提醒學人善「敲門磚」，將妄念收攝成一由「誰」字所引發的疑念。同時指出時下學人口中唸著一句話，而沒有真正起疑情，流於「念話頭」之弊病。

第二階段：

在學人能善用工具，生起疑情且疑念不斷後，虛雲和尚才進而點出如何「看話頭」。虛雲和尚指出「看話頭」是要從一念始生之處看去，也就是要從念起之處下功夫，由此「反聞自性」。他說：「要在這『疑』的地方去追究它；看這話到底由那裏而來？是甚麼樣子？微微細細的去反照，去審察，這也就是反聞自性！」⁶⁰ 即在疑情中看到疑念的起處，看到

⁵⁸ 釋虛雲，〈師公老和尚的開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 67。

⁵⁹ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 42。

⁶⁰ 虛雲和尚說：「譬如我在這裏念佛，忽有一人問曰：『某甲，念佛的是誰』啊？」我答曰：『念佛是我呀！』進曰：『念佛是你？你還是口念，還是心念？若是口念。——你睡著時何以不念？若是心念——你死了為何不念？』我們就是對這一問有疑，要在這『疑』的地方去追究它；看這話到底

「一念未生」以前，再由此無生之境，照顧本參話頭，觀照這一念未起之心。過程中不被各種境界所轉，不要落入無記等岔路，直到看到離念的清淨自心，如此「觀心」、「反聞自性」才是「看話頭」的意涵。在此，虛雲和尚明確地指出「話頭」就是「一念未生」之前，就是「心」。由此，虛雲和尚闡述「看話頭」之真意即是「觀心」。他說：

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……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。⁶¹

虛雲和尚在此點出所謂的「看話頭」，就是要看這誰字下的答案，也就是「心」。因此「看話頭」其實就是要「看心」、「觀心」，而話頭就是我們的「心」，要看到疑念的起處，看到「一念未生」以前，這才是「看話頭」。

虛雲和尚進一步闡明「話頭」意涵，他說：

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，就是一念未生之際，一念纔生，已成話尾。⁶²

由那裏而來？是甚麼樣子？微微細細的去反照，去審察，這也就是反聞自性！」（〈揆已年——民國四十二年——正月初九至二十三日在上海玉佛寺兩個禪七開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 67）

⁶¹ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

⁶² 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 52。

虛雲和尚就看話禪的原理，重新對「話頭」意涵做了說明。他認為在話尾上用心，乃是生滅法，終不能到一念無生之地。⁶³於是，虛雲和尚對執著「念佛是誰」，在話尾上用心，以生滅法為是的人，在開示中教導要向念起處看去，看到一念無生去。

於是，在第二階段，虛雲和尚說明真正的看話頭，是要看到疑念起處的無生之境。他說：

看「念佛是誰」這個誰字，待看到妄想昏沉少，誰字不能忘了時，就看這一念起處，等一念不起時，即是無生。能看到一念無生，是名真看話頭。⁶⁴

虛雲和尚明確地說明真正的「看話頭」就是要看到疑的這一念從何而來，在疑情現起後，反觀這疑念未生之際，覺照疑情起處的無念心相，如其所言：「要在這疑的地方去追究它，看這話到底由那裏而來？是甚麼樣子？微微細細的去反照，去審察，這也就是反聞自性。」⁶⁵虛雲和尚教我們要從這一念的起處，去覺照我們的清淨本心，「即從此一念起處，驀直看到無念心相」⁶⁶。

從這一念始生處看去的無念心相，虛雲和尚特別提醒有幾個岔路，包括在輕安境中，學人要小心不要被境界所迷惑或落入無記。他說：

即從此一念起處，驀直看到無念心相，逐漸過了寂靜，粗妄既息，得到輕安，就有了種種境界出現：有的不知身子坐在何處了，有的覺得身子輕飄飄的上騰了，有的見到可愛的人物，而生歡喜心的，有的見到可怕的境界，而生恐怖心的，有的起淫慾心

⁶³ 參釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 60。

⁶⁴ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 53。

⁶⁵ 釋虛雲，〈揆巳年——民國四十二年——正月初九至二十三日在上海玉佛寺兩個禪七開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 67。

⁶⁶ 釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 60。

的，種種不一。要知這都是魔，著即成病。⁶⁷

因此，如何不誤入歧途，是要在這無念心相中「反聞自性」，縱有境界，亦不隨境轉，「佛來佛斬，魔來魔斬，一概不理它，自然無事」⁶⁸。

另，虛雲和尚也指出落入無記，失去覺照力，這「無念心相」的體驗就不是在方法上了。他說：

這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記。坐枯木巖，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。⁶⁹

上述的狀況，就要重新提起覺照力，再從疑情中去觀照疑念的起處。而對於一些方法得力，用功恰當的學人，虛雲和尚也提醒：「到此地步，正好振起精神，用功向前，惟須注意枯木巖前岔路多。有的是在此昏沈而停住了，有的是得了點慧解，作詩作文，自以為足，起貢高我慢。」⁷⁰ 所以，在此一念起處的無念心相中，需辨別正路，不要被輕安境所起的種種幻境所迷惑，不要落入無記，只管「照顧本參話頭，一念不生」，自能不落群邪，⁷¹ 這樣照顧話頭，才是所謂的「看話頭」。而由此一念始生之處看去，照顧本參話頭，自能漸漸地觀照、覺照到「自心清淨覺體」。

虛雲和尚說明「心」是本來清淨的，識自本心的方法，就是要從念起之處，一念始生之處去覺照之：

即是觀照自心清淨覺體，即是觀照自性佛。心即性，即覺，即

⁶⁷ 釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 59-60。

⁶⁸ 虛雲和尚說：「關於觀無念已得寂靜輕安，而遇到任何境界的人，你只照顧本參話頭，一念不生，佛來佛斬，魔來魔斬，一概不理他，自然無事，不落群邪。」（〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 60-61）

⁶⁹ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 53。

⁷⁰ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 53。

⁷¹ 參釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 61。

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。⁷²

虛雲和尚教人看話頭即是要從這從這一念始生之處看去，由此照顧話頭、反聞自性，不被各種境界所轉，進而「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」⁷³。至此明心見性，才能識得本來面目，時時照見清淨自心。

（四）「看話頭」與反聞自性

虛雲和尚常鼓勵學人熟讀《楞嚴經》，並輔以《楞嚴經》來說明看話禪的不同階段。在第一階段，引導學人引用「敲門瓦子」，將妄念收攝成一「誰」字所起的疑情。虛雲和尚引用《楞嚴經》之譬喻來說明要將較粗的煩惱先加以降服，話頭就是我們的工具，將較粗的煩惱心降服，使濁水慢慢澄清後，才能從這一念未生之際反聞我們的自性，這在還沒徹見我們的清淨本心之前，只是收攝妄念的前方便，目的在以一念抵制萬念，這實在是不得已的辦法。⁷⁴ 如《楞嚴經》云：

如澄濁水，貯於淨器，靜深不動，沙土自沉，清水現前，名為初伏客塵煩惱。去泥純水，名為永斷根本無明。⁷⁵

⁷² 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

⁷³ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

⁷⁴ 參釋虛雲，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 40-41、77-78。

⁷⁵ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 4，CBETA, T19, no. 945, p. 122b28-c1。

虛雲和尚繼而說明：「你我的習氣煩惱，猶如泥滓，故要用話頭。話頭如清磐，能使濁水澄清（即是煩惱降伏）。」⁷⁶但這只是前方便的功夫，先將較粗的妄念收攝於一念之中，如大慧採用「無」字話頭，就是要將時下學人、知識份子的文字知解等一時按下，收攝在這「無」字之中。

第二階段（看話頭階段），即引導學人覺照疑念現起之前的本心，進入「看話頭」階段。虛雲和尚說：

如果用功的人，到了身心一如，靜境現前的時候，就要注意，不要裹腳不前。須知這是初步功夫煩惱無明尚未斷除，這是從煩惱心行到清靜，猶如濁水成了清水，雖然如此，水底泥滓尚未去了，故還要加功前進。⁷⁷

降服粗煩惱後，只是將妄念收攝在誰字的疑念，虛雲和尚提醒學人要加功前進，覺照疑念現起之前頭，也就是「誰字下的答案」，虛雲和尚以「所謂話頭，就是一念未生之際」，從而引導學人覺照疑念現起之前的本心。他說：「念從心起，心是念之頭。」⁷⁸又說：「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，看話頭就是觀心。」⁷⁹

虛雲和尚以「看話頭就是觀心」說明這話頭指的就是我們的清淨心，而要從這疑念起處的一念未生之境，反照自心，才是所謂的「看話頭」，並引用《楞嚴經》「反聞自性」來說明如何照顧話頭。他說：

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

⁷⁶ 釋虛雲，〈揆巳年——民國四十二年——正月初九至二十三日在上海玉佛寺兩個禪七開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 78。

⁷⁷ 釋虛雲，〈揆巳年——民國四十二年——正月初九至二十三日在上海玉佛寺兩個禪七開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 78。

⁷⁸ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

⁷⁹ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

色，就叫做逆流，叫做照顧話頭，也叫做反聞自性。⁸⁰

在疑念起處的無念心相，反照自心才是「看話頭」。此時要照顧話頭，避免岔路，包括被輕安境的幻象所轉及落入無記等。因此，虛雲和尚以《楞嚴經》的「反聞自性」提醒學人時時提起這心光智慧來觀照，才不致迷失方向。他說：「照者反照，顧者顧盼，即自反照自性；以我們一向向外馳求的心回轉來反照，才是叫看話頭。」⁸¹ 也就是在都攝六根，收攝妄念後，從疑念的起處，即一念始生之處看去，從而照顧話頭，看到離念的清淨自心，之後「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……見性成佛，苦厄度盡」⁸²。自此，明瞭誰字下的答案，覺照一念未生之境的清淨自心。

由虛雲和尚對話頭的詮釋與對看話禪方法的說明，我們可以清楚虛雲和尚認為照顧話頭，是要在一念未起之處下功夫，如此方能「識自本心」。「反聞聞自性」即是反觀觀自心，圓照自心的清淨覺相，觀到離念的清淨自心後，再繼續用功直至「五蘊皆空……見性成佛……」。以此引導學人看話禪的意旨所在。依於此理，筆者認為虛雲和尚對話頭的闡釋是從看話禪的理路，來說明看話禪的要旨與原理，而「『圓照清淨覺相』，清淨覺相即是心」⁸³，通於《壇經》闡述的自性意涵，因此，以「一念未生」以前定義話頭，實是為教導學人看話頭的旨趣、真意，使初機學習者有清晰的入手處，對看話禪此一方法能有更清楚的解瞭，也與惠能的自性清淨、無念意涵做了直接的連結。

（五）大慧與虛雲和尚之看話禪要點對照

大慧倡導參究無字話頭，虛雲和尚亦提倡參話頭，但因應時下學人參禪的弊病、盲點而有不同要點的指導教說，對話頭意涵的說明也有所差

⁸⁰ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 54。

⁸¹ 釋虛雲，〈師公老和尚的開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 67。

⁸² 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

⁸³ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

異。依前文所述，簡要地對比二者在教導看話禪，所分別強調的兩個差別點：

1. 提起疑情所運用的所緣（敲門磚）不同

（1）大慧以「無」字作為引發疑情的所緣

為矯正時下學人在語言文字上鑽研，而不在實際修行上下功夫，於是力倡「無」字話頭，欲將學人的文字知解收攝、消融在這一「無」字所起的疑情。大慧闡述看話禪的要旨，具體說明疑情在看話的過程中需一直提起，而提起疑情的媒介是透過「無」字所緣。為什麼「狗子無佛性」？趙州禪師這「無」的回答，教人想不透、分析不了，這個「無」字雖然不是疑問句，但卻教人不瞭解而興起疑問，因此大慧這「無」字話頭，就是要人從「無」字的不明白處起疑，向「理會不得」的地方去參究。⁸⁴ 大慧教人起疑情的方式，就是要通過這「無」字話頭，將思想紛飛、意識分別的萬念都收攝在「無」字所緣，通過「無」字所起的疑情才是通往覺悟的道路。他說：「生死心未破則全體是一團疑情。」⁸⁵ 當疑團破處，即可「了達三世處」。他說：

僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」請只把閑思量底心，回在無字上，試思量看，忽然向思量不及處，得這一念破，便是了達三世處也。⁸⁶

因「學道人一念計生死，即落魔道；一念起諸見，即落外道」⁸⁷，因此通過「無」字所緣來收攝萬念，並在「無」字的思量不及處起疑念，直到疑的這一念破，疑情消散，即可照見本來面目。

⁸⁴ 參許淑雅，《高峰原妙之看話禪法研究——以《高峰原妙禪師禪要》為中心》，頁 71。

⁸⁵ 轉引自鄭真熙，《默照禪與看話禪比較研究》，頁 204。其原出處為柳田聖山、椎名宏雄編，《禪學典籍叢刊》4，頁 317-318。

⁸⁶ 《大慧普覺禪師語錄》卷 27，CBETA, T47, no. 1998A, p. 928c5-8。

⁸⁷ 《大慧普覺禪師語錄》卷 26，CBETA, T47, no. 1998A, p. 921b14-15。

（2）虛雲和尚以「誰」字為引發疑情的所緣

虛雲和尚有感於學人不解瞭「無」字敲門磚的作用，加上初用方法，心不安定，看話頭便易流於「念話頭」而起不了疑情，「一生總是執著言句名相，在話尾上用心」⁸⁸。因此，藉由通過「誰」字問句，較易起發學人的疑情，並且不是經由考慮才有作用。他說：「無論行住坐臥，『誰』字一舉，便最容易發疑念，不待反覆思量，卜度作意纔有。」⁸⁹ 他說的「看念佛是誰」，「看念經的是誰」，「看持咒的是誰」，「看拜佛的是誰」，「看吃飯的是誰」，重點是在由「誰」字所起的疑情。虛雲和尚以日常生活的吃飯、睡覺為例，教導我們從這習以為常的生活，去反觀這個「我」從何而來，繼而興起「誰」在吃飯，「誰」在睡覺這些疑念。虛雲和尚認為以「誰」字為所緣，雖是參禪的妙法，但不是將「誰」字或「念佛是誰」念個不停，即便是大慧所提倡的「無」字話頭，或高峰改參的「萬法歸一，一歸何處？」都是初學者用來起發疑情的手所緣，⁹⁰ 如果在這「無」字或「萬法歸一，一歸何處？」這句話上，念來念去，起不了疑情，就是所謂的「念話頭」。而這入手的所緣，不管是一個字或一句話，都是已生之念，是虛雲和尚所說的「話尾」，但以其為媒介、工具，才能追溯至話之前頭，即「一念未生」以前的「話頭」。

明末的晦山戒顯禪師（1644-1671），在其《禪門鍛鍊說》提到：「至宋以後，參禪用話頭而死法立矣！然人至末法……。主法者欲令禪眾

⁸⁸ 虛雲和尚說：「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為大道呢？」（〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 42）

⁸⁹ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 52。

⁹⁰ 參許淑雅，《高峰原妙之看話禪法研究——以《高峰原妙禪師禪要》為中心》，頁 75-77。

開廓本有，透脫牢關，不得不用死法，時代使然也。」⁹¹ 大慧提倡「無」字話頭，意在對治習以聰明機巧，向外弛求的宋代士大夫，不得以「死法」，一個「死話頭」為入手所緣來矯治分別思慮心，如虛雲和尚所言：

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。⁹²

在不得不使用這「死法」的時候，不了參話頭本意的學人，唸著一句毫無意義的詞語或一個字，倒不如博山元來（1575-1630）說的「念阿彌陀佛更有利益」⁹³。為了不讓這看話禪法變成一死法，祖師大德常就時下學人的弊病而有不同的方便善巧之詮說，目的在以指望月，見月亡指，因此虛雲和尚才會在學人流於「念話頭」之時，以「誰」字取代大慧的「無」字，作為學人入手的「一念」所緣。

⁹¹ 《禪門鍛鍊說》卷 1，CBETA, X63, no. 1259, p. 775c4-7 // Z 2:17, p. 494a13-16 // R112, p. 987a13-16。

⁹² 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 40。

⁹³ 《博山參禪警語》卷 1：「不祇是念公案，念來念去，有甚麼交涉？念到彌勒下生時亦沒交涉，何不念阿彌陀佛更有利益？不但教不必念，不妨一一舉起話頭，如看無字，便就無上起疑情，如看栢樹子，便就栢樹子起疑情，如看一歸何處？便就一歸何處起疑情。疑情發得起，盡十方世界是一個疑團，不知有父母底身心，通身是箇疑團。」（CBETA, X63, no. 1257, p. 759c4-10 // Z 2:17, pp. 477d18-478a6 // R112, pp. 954b18-955a6）

2. 話頭意涵的差別

(1) 大慧以「一念」(所緣境)說明話頭

大慧以所緣之念，即「無」字來說明話頭，通過「無」字，主要在於以「一念」作為入手的方便所緣，以便發起疑情。大慧教導參這「無」字，需先將念頭收攝在「無」字話頭上面，參究時不用思量：

僧問趙州：「狗子還有佛性也無？」州云：「無。」看時不用博量，不用註解，不用要得分曉，不用向開口處承當，不用向舉起處作道理，不用墮在空寂處，不用將心等悟，不用向宗師說處領略，不用掉在無事甲裏，但行住坐臥時時提撕。⁹⁴

大慧教人看話頭的要點是將全副精力放在「無」字，除了「無」字以外，都是妄念，「但將這疑生不知來處，死不知去處底心移來無字上」⁹⁵，除了「無」字沒有其他的妄想，也就是整個身心都投注在「無」字的思量不得處，不明白處，而生起疑情，沒有其他的念頭。大慧所強調的「無」字，即是圓悟克勤禪師說的「敲門瓦子」，公案或話頭都是要探知本源心地的工具：

初機晚學乍爾要參，無捫摸處，先德垂慈令看古人公案。蓋設法繫住其狂思橫計，令沉識慮到專一之地，驀然發明心非外得，向來公案乃敲門瓦子矣！⁹⁶

由上述圓悟禪師的說明，可知公案作為「敲門瓦子」，旨在沈澱思慮，置心於專一之地，繼而深究、探知本心。大慧教人參究「無」字，以「無」字為入手的所緣，其作用亦是收攝身心至專一之地，此專一之境即是心中只有疑這一念而已。在參究過程中，大慧強調離心意識參，以疑情斷六識

⁹⁴ 《大慧普覺禪師語錄》卷 21，CBETA, T47, no. 1998A, pp. 901c27-902a3。

⁹⁵ 《大慧普覺禪師語錄》卷 23，CBETA, T47, no. 1998A, p. 911a15-17。

⁹⁶ 《佛果克勤禪師心要》卷 4，CBETA, X69, no. 1357, p. 488b11-13 // Z 2:25, p. 385a7-9 // R120, p. 769a7-9。

分別，進而「話頭上疑破，則千疑萬疑一時破」⁹⁷，待疑團破，便能照見本心，「了達三世處」。從入手的「一念」所緣到這「一念」破，亦是從有所緣至無所緣的過程。大慧以「無」字說明話頭，是以入手的「一念」所緣，作為話頭的意涵，亦是從「有念」的階段闡釋話頭，強調其作為工具所緣的作用。

（2）虛雲和尚以「離念」（悟境）闡釋話頭

虛雲和尚說明話頭是念之前頭，意在闡述看話禪法的要旨，指引學人如何從有念到離念。筆者認為虛雲和尚與大慧是站在參禪的不同階段，分別立說「話頭」的意涵。虛雲和尚不以一個「無」字或一句話來闡釋「話頭」，因無論是公案或是大慧教導的「無」字話頭，都是接引學人入手的「敲門瓦子」，旨在作為起發疑情的媒介，一旦悟境現前，「一念透脫」⁹⁸，這敲門磚即可棄而不用。因此大慧教導的「無」字話頭，是修學入手的方便所緣，「一念」是收攝萬念至專一之地的前方便，待「一念透脫」即是大慧說的「一念破」，這所緣的「一念」即可棄而不用。虛雲和尚不以這工具所緣說明話頭，他指引學人「看話頭」是要覺照念之前頭的清淨心，由此闡釋「話頭」即是心。虛雲和尚教導學人在疑情中，要從疑念的起處去覺照自心、反聞聞自性，直到看到離念的清淨自心。⁹⁹ 因此，以「誰」字為入手所緣，繼而發起疑念後，虛雲和尚指出參究的方向，由疑的這「一念」，迴光反照自心才是「看話頭」。繼大慧說明參話頭要離心意識參之要旨，虛雲和尚為不解著力點的學人指出方向，即是從「一念始生」之處看去，直到看到離念的清淨心，即是照見本來面目的悟境現前。

⁹⁷ 《大慧普覺禪師語錄》卷 28：「千疑萬疑，只是一疑。話頭上疑破，則千疑萬疑一時破。」（CBETA, T47, no. 1998A, p. 930a14-15）

⁹⁸ 《佛果克勤禪師心要》卷 2：「歷代四七至達磨西來，直指人心，見性成佛。無論凡聖久近，但根器相投，一念透脫，更不假三僧祇劫，便證本來圓成淨妙。」（CBETA, X69, no. 1357, p. 472a21-23 // Z 2:25, p. 368d10-12 // R120, p. 736b10-12）

⁹⁹ 參釋虛雲，〈師公老和尚的開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 60。

由此，筆者認為虛雲和尚與大慧分別站在參禪的不同階段，說明「話頭」的意涵。大慧以入手的「一念」所緣，即「無」字作為話頭意涵，是站在「有念」的階段闡釋話頭，強調其作為工具所緣的作用；虛雲和尚闡釋「話頭」是「離念」的清淨心，在修行階段是從果地來論說，強調照見無念心相開始的「看話頭」階段，旨在指引學人如何從「有念」到「無念」之境。

《寶性論》有言：「如來一念心相應慧，得阿耨多羅三藐三菩提故。」¹⁰⁰ 虛雲和尚教導的「一念心相應慧」，即是從所緣的這「一念」，追溯至念之前頭，看到念起之處的無念心相，覺照離念的清淨自心。禪宗單刀直入的頓法，原是不假階梯，但祖師們因應學人根器，而有入手的方便。大慧到虛雲和尚歷經了幾個世代，傳承這看話禪法的虛雲和尚曾切心地說道：

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。¹⁰¹

從惠能之後的中國禪宗，雖然在悟自本心的方法有所改變，但其核心的心地法門是相通的，覺照自心以頓見真如本性是中國禪宗不變的傳承。惠能曾說道：「迷人若悟心開，與大智人無別，故知不悟即是佛是眾生，一念若悟即眾生是佛，故知一切萬法盡在自身心中，何不從於自心頓現真如本性？」¹⁰² 而如何將這一念轉染成淨？「一念」所緣的「無」字或「誰」字只是入手的敲門磚。大慧教導透過「無」字，在「無」字的不明白處起疑，將身心皆投入疑情中，沒有第二念，從而斷分別思量。虛雲和尚繼而教導覺照念之前頭，照見無所緣的「離念」清淨心，即在參禪過程，要追

¹⁰⁰ 《究竟一乘寶性論》卷 2，CBETA, T31, no. 1611, p. 827a25-26。

¹⁰¹ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 40。

¹⁰² 《六祖大師法寶壇經》卷 1，CBETA, T48, no. 2008, p. 353a24-b5。

溯至疑念的起處，探得這話（念）之前頭。這才是看話禪法的旨趣所在，由此虛雲和尚將話頭定義在「一念未生」以前，作為引導學人的指標。

這亦是說明我們本自具足的智慧，在撥除煩惱雜念等塵垢後，自會開顯而出，因此虛雲和尚解釋真正的「看話頭」即是「觀心」。換言之，只要「一念心相應慧」，無明煩惱塵卸落，即可轉煩惱為智慧，如實了知諸法緣生之理，如此將染、淨都轉為沒有分別的般若智慧，從而照見五蘊皆空，便能化煩惱為菩提，本具的佛性智慧開顯，便得解脫，人人皆可成就佛道。在這自性清淨的如來藏思想教說基礎上，虛雲和尚闡釋「由此你我知，看話頭就是觀心」¹⁰³，照顧本參話頭即是觀照、覺照到「自心清淨覺體」。「一念心相應慧」經由中國祖師融合了般若空慧的發展，就成了中國禪宗教說的依據。¹⁰⁴

綜上所述，看話禪法的核心要旨，從有念到無念的過程，大慧與虛雲和尚二者的教導是相通的，都是先以「一念」為所緣來提起疑情，繼而以疑情為楞杖，參究父母未生前的本來面目，只是二者就看話禪的不同階段，而各有不同的強調面向。大慧以「無」字作為入手的「一念」所緣，旨在對治機巧思辯的知識份子；虛雲和尚繼而說明，咬住一句話是為了以一念抵制萬念，「一念」是不得不使用的方便，虛雲和尚認為這所緣的「一念」，是已生之念，即是所謂的「話尾」，而「念」之前頭才是所謂的「話頭」，也即是「離念」的清淨心。從虛雲和尚對「話尾」與「話頭」的說明，亦可見看話禪法從有所緣到無所緣的運用過程，從有念到無念的階段，也是從因地的所緣境到果地的悟境之闡述。

由大慧與虛雲和尚對看話頭的教導，筆者認為虛雲和尚闡釋「所謂話頭，就是一念未生之際」，除了是對看話禪法的原理說明，其教導覺照一

¹⁰³ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

¹⁰⁴ 洪修平指出：「『深信含生同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了，……捨妄歸真』來看，這顯然是如來藏系自性清淨心的思想，承印度部派佛教『心性本淨，客塵所染』說而來，特別是與《楞伽經》『雖自性淨，客塵所覆故，獨見不淨』的心性說相近。但是，從『凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，不隨他教』來看，達摩的禪法又融會了大乘般若系的思想。」（《禪宗思想的形成與發展》，頁 112）

念的起處，直到看到無念心相，由此開展「看話頭」階段，亦為日後虛雲和尚傳承曹洞默照禪的「看心」之法，埋下了伏筆。

四、「一念未生」的融通角色

（一）話頭與默照的相通處

中國禪宗，到了南宋之初，曹洞宗宏智正覺禪師（1091-1157）首倡默照禪法，承接五宗法脈的虛雲和尚，在這諸宗相競又相互融合的歷史傳承中，其看話禪的禪學思想、禪觀方法與他宗的融會點，筆者認為與其「一念未生」的話頭思想有所相關。

默照如同惠能所說是「定慧不二」，即定中有慧，慧中有定，定慧是一體的，只是初學者如方法未得力，可先透過靜坐，由定的基礎產生智慧的功能，¹⁰⁵ 讓本有的佛性自然開顯。宏智正覺以「吾家一片田地，清曠瑩明」來比喻本有的清淨心。他說：

吾家一片田地，清曠瑩明，歷歷自照，虛無緣而靈，寂無思而覺，乃佛祖出沒化現，誕生涅槃之本處也。妙哉人人有之，而不能磨礱明淨，昏昏不覺，為癡覆慧而流也。一念照得破，則超出塵劫，光明清白。¹⁰⁶

宏智正覺以「一念照得破」說明照見一念之中，本來無我的空慧。如永嘉玄覺禪師在〈奢摩他頌〉所說：「此五陰者，舉體即是一念，此一念者，舉體全是五陰，歷歷見此一念之中，無有主宰。」¹⁰⁷ 因此「一念照得

¹⁰⁵ 參釋聖嚴，《聖嚴法師教默照禪》，頁 88-89。

¹⁰⁶ 《宏智禪師廣錄》卷 6，CBETA, T48, no. 2001, p. 77c12-16。

¹⁰⁷ 《禪宗永嘉集》卷 1：「須明識一念之中五陰，調歷歷分別，明識相應，即是識陰。領納在心，即是受陰。心緣此理，即是想陰。行用此理，即是行陰。污穢真性，即是色陰。此五陰者，舉體即是一念；此一念者，舉體全是五陰。歷歷見此一念之中，無有主宰。」（CBETA, T48, no. 2013, p. 390c10-15）

破，則超出塵劫，光明清白」是照見五陰無我，見得光明自性，這與虛雲和尚教導要從一念始生之處看去，說明話頭就是一念未生之際，二者有其相通處。依前文論述，筆者將虛雲和尚教導的看話禪法分為兩階段來論說：第一階段，以「誰」字為一念之所緣來攝心於一境，並從中生起疑情；第二階段，觀照疑念起處的無念心相，進入「看話頭」之階段。筆者認為第二階段應是虛雲和尚將「看話頭」會通默照禪「觀心」之法的伏筆。本文之所以將虛雲和尚的看話禪法分為這兩階段，主要是透過虛雲和尚對「話尾」與「話頭」的說明，因而有此兩階段的劃分。虛雲和尚認為：「所謂話頭，就是一念未生之際；一念纔生，已是話尾」。因此，在看話頭的初階，無論是運用「無」字或「誰」字為「一念」所緣，都是已生之念的話尾，只是藉以發起疑情的媒介。在疑情不斷而沒有第二念後，虛雲和尚教導要從這已生之念的話尾，追溯至念之前頭，因此第二階段開展的「看話頭」，是看這疑念起處的無生心相，即是觀照念頭未起之前的心，虛雲和尚即由此闡釋「一念未生」之前才是話頭。如其所言：「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。」¹⁰⁸ 這即是虛雲和尚所說的「看話頭」。而在第二階段，虛雲和尚闡釋「看話頭」的觀心之法，筆者認為與曹洞宗的默照禪法之「看心」有相通之處。

默照禪強調透過「靜坐默究」、「枯寒心念」來止息紛飛的妄念，「內無攀緣之思」¹⁰⁹，則本有的清淨心自然開顯。這也是宏智正覺所說的：「枯寒心念，休歇餘緣，一味揩磨此一片田地，直是誅鉏盡草莽，四至界畔，了無一毫許污染。靈而明，廓而瑩，照徹體前，直得光滑淨潔，著不得一塵。」¹¹⁰ 透過「靜坐默究」¹¹¹ 的功夫，止息妄念，心的明淨自現，但這並不是死寂的定境，而是定慧等持的悟境，這與虛雲和尚闡述

¹⁰⁸ 釋虛雲，〈參禪的先決條件〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

¹⁰⁹ 參《宏智禪師廣錄》卷 6：「真實做處，唯靜坐默究，深有所詣。外不被因緣流轉，其心虛則容，其照妙則準；內無攀緣之思，廓然獨存而不昏，靈然絕待而自得。」（CBETA, T48, no. 2001, p. 73c14-16）

¹¹⁰ 《宏智禪師廣錄》卷 6，CBETA, T48, no. 2001, p. 74a5-8。

¹¹¹ 《宏智禪師廣錄》卷 6，CBETA, T48, no. 2001, p. 73c14。

話頭是離念的清淨心，從而將話頭定義在一念未生之前，同屬立基在清淨心的思想來立說。

前文論述了「看話頭」的前提需先瞭解此心的真妄，並能隨時「反聞自性」，否則就只是在「話尾」上用心。由虛雲和尚對話頭的詮釋與對看話禪方法的說明，筆者認為虛雲和尚提出「一念未生以前就是話頭」的定義，以「一念未生」之「無生之境」闡述這自性清淨的如來藏思想，從而貫通看話禪與默照禪法。

賴賢宗在〈虛雲和尚禪法與禪修慧命之當代融通〉一文，對虛雲和尚如何融通看話禪與默照禪亦有所闡述。他認為虛雲和尚的「看話頭」是要用細心去「照顧此一話頭，看到離念的清淨自心」。文中解釋此處所說的「照顧」意涵，照指的是覺照，顧是反觀（返聞）自性之意，所以一念反照話頭，即是在一念初心，去反照自性，也就是一種默照，因此賴賢宗以虛雲和尚為例，解釋何謂「照顧話頭」，以此融通默照禪法，亦是融會了臨濟禪和曹洞禪，是虛雲和尚融會各宗禪法的之當代突破。他說：「所以，虛雲和尚的『照顧話頭』就是一種『默照』，虛雲和尚的看話禪，是融合了默照禪的默照在其中。」賴賢宗闡述虛雲和尚的「照顧話頭」，也就是反聞自性的觀心之法，通於默照禪法的「看心」。¹¹² 筆者認為這是到達無念階段後的相通點，而非入手處的相通。臨濟的看話禪法，不論是大慧宗杲或虛雲和尚的教導，都強調先有疑情，斷六識思維，而默照禪的「看心」並無疑情安立的階段，因此，二者在入手處並不同。

虛雲和尚的看話禪法，對看話頭的說明觀照疑念的起處，從一念起處看到無生之境，在此無生之境「湛然寂照」、照顧話頭。筆者認為在此是可通於默照的「看心」。而在此無念心相的當下，亦是個門檻，虛雲和尚提醒學人，無念心相的境界中，不要落入無記，走上了岔路。他說：

這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記。坐枯木巖，或叫「冷水泡石頭」，到這時就要提。提即覺照，（覺即不

¹¹² 參賴賢宗，〈虛雲和尚禪法與禪修慧命之當代融通〉，http://web.ntpu.edu.tw/~shlai/group/group_room/group_room_paper/group_room_paper_xi.html，2011.07.

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。¹¹³

如前文所述，虛雲和尚在此指稱的「疑情沒有了」，是指方法掉了，而不是真疑現前後，看到疑念起處的清淨心。上述這輕安境，很多人會誤以為已經是悟境，因此虛雲和尚在此提醒學人要提起覺照來好好「照顧話頭」與「反聞聞自性」。此時，需辨別此心的真妄，不要走上岔路，提起觀照，也就是在此當下照顧話頭、反聞自性。即從念起處去觀照，照顧話頭，看到一念未起之時的無念心相後，「寂而照，照而寂」¹¹⁴，此時定慧等持地觀照之境，可通於默照之「觀心」，直到清楚地覺照到離念的清淨心，「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」¹¹⁵，至此，達至一念未生之悟境。賴賢宗解釋虛雲和尚的「一念未生」說到：

虛雲和尚在此一則說「話頭，即是念頭」，一則說「話頭就是一念未生之際。一念才生已成話尾。這一念未生之際，叫作不生」，其實就是在念頭初起之處，去「看」、去「照顧」、去「參究」「一念未生之際」，也就是在念頭不攀緣的前後際斷之當下一段空靈，去體悟無生。¹¹⁶

¹¹³ 釋虛雲，〈禪堂開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 53。

¹¹⁴ 《楞嚴經秘錄》卷 8：「五定心中，執持智明者，前來純以智慧，則慧多而定少，到此中來定慧均平。所有智行及夫理體，悉以執持不失，是為執持智明也，如是則能寂而照，照而寂，寂照不二。」（CBETA, X13, no. 283, p. 161b7-10 // Z 1:20, p. 160c15-18 // R20, p. 320a15-18）文中即以寂照不二，說明定慧等持之境。

¹¹⁵ 釋虛雲，〈參禪的先決條件示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

¹¹⁶ 賴賢宗，〈虛雲和尚禪法與禪修慧命之當代融通〉，http://web.hntpu.edu.tw/~shlai/group/group_room/group_room_paper/group_room_paper_xi.html，2011.07.30。

由賴賢宗對「一念未生」之際的闡述，是在念頭初起時去參究，筆者認為這闡述可解釋虛雲和尚在第二階段對看話禪法的教導，也就是從疑念的起處去反聞自性，反觀自心。

另一方面，筆者認為虛雲和尚《楞嚴經》教說的引用，以經教闡明話頭的使用，是要覺照我們本有的佛性，此即「反聞自性」。在一念未起時，去了知「你我現前這一念心，本來清淨，本自具足，周徧圓滿，妙用恆沙，與三世諸佛無異」¹¹⁷。而其入手處即是從疑念的起處「看到離念的清淨自心」，而後「再綿綿密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，見性成佛，苦厄度盡」¹¹⁸即是悟境現前。依此，虛雲和尚以「一念未生」以前作為話頭的闡述，即是教導從疑念的起處、一念始生之處去反聞自心，直到看到疑情起處的無生之境，由此階段開始所謂的「看話頭」，從這階段開展的「觀心」之法，可通於默照禪法之「看心」。但這「看心」階段，並不是「冷水泡石頭」的狀況，並非是一片輕安、空靈而失去觀照力，此時是要去覺照疑念起處的本來面目，覺照一念無生之際的清淨心，如其所言：「待一念不起時，即是無生。能看到一念無生，是名真看話頭。」¹¹⁹此一階段即是虛雲和尚看話禪與默照禪法的會通處。

依本文對虛雲和尚看話禪法的分析，可以清楚傳承臨濟看話禪法的虛雲和尚，同樣重視疑情安立的階段，只是虛雲和尚對「看話頭」的闡釋，是在看到疑念起處的無念心相之層次、階段，由此開始的照顧話頭，通於默照禪的觀心之法，如其所言「看話頭即是觀心」，這亦是虛雲和尚看話禪法的一大特點。

（二）天台教觀之融會

陳兵在〈虛雲和尚的禪學思想〉一文中說到：「虛雲和尚是一位宗說兼通的禪師，也是一位善於講經的大法師，他一生參學的歷程，便是宗教

¹¹⁷ 釋虛雲，〈修與不修〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 62。

¹¹⁸ 釋虛雲，〈參禪的先決條件示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 41。

¹¹⁹ 釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 61。

圓融的榜樣。」¹²⁰ 早年學教於天台的虛雲和尚，對圓頓的天台教觀必有其理路的解瞭，禪宗單刀直入的頓法，原是不假階梯，但在方法上，因應學人的根器，虛雲和尚亦有方便施設，但在參話禪的思想原理，虛雲和尚提出「話頭是一念未生之前」的闡述，無疑是對此一法門，做了最單刀直入的切要說明。

虛雲和尚引用《楞嚴經》之「理則頓悟，乘悟併銷；事非頓除，因次第盡」¹²¹ 來說明理以頓悟、事以漸修。他指出，理指的是人人本具之本心，並以天台宗的「六即」來輔助說明修行過程中，法理的頓悟，煩惱、習氣的漸斷。虛雲和尚解釋天台宗的「理即」：「理即雖說眾生即佛，佛性人人具足，但不是一步可即。」¹²² 並說明古德修行，於理頓悟後，還要漸除習氣。同時，虛雲和尚亦引用天台的「十法界皆從一念生」來說明自性本來是佛，不論是佛法界、菩薩法界、緣覺、聲聞、人道、修羅法界乃至畜生、餓鬼、地獄法界皆是由心所造，由心所現，若識得本心，自見本性清淨。虛雲和尚說：「若人識得心，大地無寸土，哪裡來個十法界呢。」¹²³ 既然十法界皆從一念生，虛雲和尚教人參話頭要覺照一念未起之處，這與天台四十四祖民國寶靜大師，教人觀一念未起之心有異曲同工之妙。據寶靜大師所言：「吾人無念則已，有之必有四運之相，離念為佛獨證，故吾人靜坐時，萬緣放下，清淨湛然之際，法爾起念。於起念中細微觀照，必有未起、將起、正起、起已之四運……今觀此一念未起之時是什麼相？利根者，當下一觀直照，壁立萬仞，前後際斷，證入無生。」¹²⁴ 虛

¹²⁰ 陳兵，〈虛雲和尚的禪學思想〉，頁 139。

¹²¹ 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》卷 10，CBETA, T19, no. 945, p. 155a8-9。

¹²² 釋虛雲，〈乙未年——民國四十四年——潤三月十一日至七月十七日在江西雲居山開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 126。

¹²³ 釋虛雲，〈乙未年——民國四十四年——潤三月十一日至七月十七日在江西雲居山開示〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 125。

¹²⁴ 此段引文筆者轉引自周艾綸，〈從宋代默照禪探討諸宗融合的實踐——以宏智正覺為主，真歇清了為輔〉，頁 106。其原出處請參寶靜法師，〈法集·四運觀心法〉，《寶靜大師全集》下冊，頁 81-82。

雲和尚則說明：「妄念已歇，清清爽爽，身心自在的人，應如古人所說：『萬法歸一，一歸何處。』由一向至極處邁進……。」¹²⁵ 由一至極處邁進，筆者認為即是由一念至無生之境邁進，乃至見性之悟境。

從上述天台寶靜大師的闡述，觀一念未起之心是最單刀直入的禪觀之法，如利根者能從中悟入，便能證入無生。虛雲和尚早年學教於天台教觀，所謂話頭是一念未生之前的定義，筆者認為除了承繼六祖惠能的「無念」思想，對話頭原理深入作了闡釋之外，亦融會了天台教理於其禪觀之中。

（三）「一念未生」與「如來藏」思想的會通

1. 《楞嚴經》的引用

虛雲和尚常引用《楞嚴經》、《大乘起信論》等經教，闡明「看話頭」是覺照我們本有的佛性，此即「反聞自性」。他引用《楞嚴經》如來藏清淨心之教理，說明眾生的輪轉在於心。他說：

楞嚴經云：「一切眾生，生死相續，皆由不知常住真心，性淨明體，此想不真，故有輪轉。」夫欲不受輪轉者，當淨諸妄想，妄想淨，則輪迴自息。故迷心名為眾生，覺心名為諸佛，佛與眾生，一迷一悟而已。當知此靈明覺知之心，即天然佛性，人人本具，個個現成。凡夫雖具佛性，如礦中真金，為煩惱沙石之所包含，故大用不彰。如來歷劫修行，已淘去惑業沙石，如出礦精金，其金一純，更不重雜沙石，大用全彰，故稱為出障圓明，大覺世尊。¹²⁶

虛雲和尚以「靈明覺知之心，即天然佛性，人人本具」說明修行的樞機在於心，並以「看話頭即是觀心」闡述看話頭的方法、要旨。他教導「看話頭」就是《楞嚴經》所說的「反聞自性」，即在一念未起時，去了知「你

¹²⁵ 釋虛雲，〈參禪警語〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 61。

¹²⁶ 釋虛雲，〈丁亥年——民國三十六年——八月一日在澳門平安戲院開示歸戒〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 24-25。

我現前這一念心，本來清淨，本自具足，周徧圓滿，妙用恆沙，與三世諸佛無異」¹²⁷，從而說明「看話頭即是觀心」，「一念未生」在此即會通了虛雲和尚的看話禪法與如來藏的清淨心思想。同時，虛雲和尚教導學人在一念未起處下功夫，由此說明「一念未生以前」的清淨心，才是真正的話頭。在參禪下手處，他以「一念未生」教導學人在一念未起處下功夫，也就是往疑情的起處觀照，由此開始「看話頭」，乃至「直下識自本心、見性成佛」。

2. 《大乘起信論》的引用

虛雲和尚也引述《大乘起信論》教導學人要能把握此心，悟得佛法之根本，因世間、出世間一切萬法，皆從此心而生。他引用《大乘起信論》的思想：「所言法者，即眾生心，具足世間、出世間一切諸法。」¹²⁸加以說明聖、凡皆由心所現：

「法」者，即眾生心。眾生心與佛心本無二心，是心具足一切法。即法即心，即心即法。如起信論云：「所言法者。即眾生心。具足世間、出世間一切諸法。」所謂「世間法」者，即天、人、修羅、畜生、餓鬼、地獄，一切有情無情，依正因果等法，又名六凡法界。「出世間法」者，即聲聞、緣覺、菩薩、佛法是也，又名四聖法界。斯則四聖六凡，合名為十法界法也。此十法界法，不出一心之所造成，若隨顛倒迷染之緣，則有六凡法界生；若隨不顛倒悟淨之緣，則有四聖法界生。由是觀之，聖之與凡，唯心之垢淨而現。¹²⁹

虛雲和尚說明四聖六凡皆是心的作用而成，若隨顛倒之染緣則成眾生，若隨不顛倒之淨緣，則有四聖法界。凡、聖的差別在於「覺」與「不覺」，

¹²⁷ 釋虛雲，〈修與不修〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 62。

¹²⁸ 《大乘起信論》卷 1：「所言法者，謂眾生心，是心則攝一切世間法、出世間法。」（CBETA, T32, no. 1666, p. 575c21-22）

¹²⁹ 釋虛雲，〈丁亥年——民國三十六年——八月一日在澳門平安戲院開示歸戒〉，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 24。

了知此理後，繼而說明參話頭方法的使用，就是要我們從妄想執取的種種妄念中，反照本心，徹見自心的本來清淨。

首位大力提倡看話禪法並將之體系化的大慧宗杲，亦是立基在人人本具的佛性思想論述看話禪，他曾引用《大乘起信論》的本覺、始覺、不覺等思想來論述。¹³⁰《大乘起信論》說道：

所言覺義者，謂心體離念。離念相者，等虛空界無所不遍，法界一相即是如來平等法身，依此法身說名本覺。何以故？本覺義者，對始覺義說，以始覺者即同本覺。始覺義者，依本覺故而有不覺，依不覺故說有始覺。¹³¹

《大乘起信論》所說的本覺、始覺是從眾生位來論述心真如門與心生滅門二門，心真如門是指眾生本具的佛性，則本覺即同始覺，心生滅門是在漸斷煩惱方面，而有本覺、始覺之分。本覺實際上指的就是佛性¹³²，是指一切眾生本有的智慧，始覺不是離開本覺，而另有一個始覺。換言之，《大乘起信論》的本覺思想是從眾生位論述到佛果位。¹³³在《大慧語錄》中提到：「始覺合本之謂佛……因始覺而合本覺，如禪和家，忽然摸著鼻孔，便是這箇道理。」¹³⁴大慧所說的「始覺合本」就是眾生心與本具佛性相應，指的是「覺」的境界。大慧以「始覺合本」眾生本具佛性之如來藏思想，說明看話禪的方法就是要我們從妄念染污的不覺，以一念心相應慧回復「本覺」。大慧依於本覺思想又說：

¹³⁰ 參鄭真熙，《默照禪與看話禪比較研究》，頁121。

¹³¹ 《大乘起信論》卷1，CBETA, T32, no. 1666, p. 576b11-16。

¹³² 如《大乘起信論義記》卷3：「佛者是覺，性者是本，故名佛性為本覺也。」（CBETA, T44, no. 1846, p. 270, b20）《大乘起信論義記》卷2：「本者是性義，覺者是智慧義，以此皆為翻妄染顯。」（CBETA, T44, no. 1846, p. 256a23）

¹³³ 參釋性恩，《法藏之本覺思想》，頁7。

¹³⁴ 《大慧普覺禪師語錄》卷18，CBETA, T47, no. 1998A, p. 888a12-19。

顛倒有三：自言為知解所障是一，自言未悟甘作迷人是一，更在迷中將心待悟是一。只這三顛倒，便是生死根本。直須一念不生顛倒心絕，方知無迷可破，無悟可待，無知解可障。¹³⁵

大慧以「一念不生顛倒心絕」說明覺悟本心的狀態，並教導學人以看話禪的方法來「識自本心」，從迷惑不覺重拾本有的清淨心，回復本覺的狀態。虛雲和尚以「清淨覺相即是心」說明看話禪的原理，除了承繼禪宗古德的心性思想外，更以「一念未生以前就是話頭」的定義，教導學人「看話頭即是觀心」。虛雲和尚教人看話頭要看到「一念未生」的「無生之地」，與大慧以「一念不生顛倒心絕」說明覺悟本心的狀態，二者是相同的，同屬立基在如來藏的佛性思想來論說這自性清淨之境。

融合般若空觀，覺照清淨本心是中國禪宗的特點，在這教說基礎上，筆者分析虛雲和尚的看話禪法，認為虛雲和尚是承繼看話禪的傳統，對看話禪的原理做了最簡明、切要的說明。同時引導學人，如何從「有念」到「離念」的清淨之境，如其所言「能看到一念無生，是名真看話頭」¹³⁶。

五、 結論

綜上所述，筆者認為「一念未生以前就是話頭」的闡釋，是虛雲和尚承繼六祖惠能以來的「無念」思想，同時融通大慧宗杲的看話禪要旨，更深入地闡述看話禪法。大慧以「無」字作為話頭意涵，旨在對治時下機巧的知識份子，強調的是「一念」為所緣的入手方便。虛雲和尚則指出一般學人不易收攝身心，容易變成「意識」分別，流於「念話頭」之弊，或是執著於言句名相，在「話尾」用心，因此虛雲和尚提出已生之念是為話尾之說，念之前頭，也就是「一念未生」以前才是「話頭」。指引學人覺照念起之處的「離念」清淨心，亦是從看話禪的原理闡釋話頭意涵，引導學人如何從「有念」到「無念」之境。

¹³⁵ 《大慧普覺禪師語錄》卷 26，CBETA, T47, no. 1998A, p. 921a26。

¹³⁶ 釋虛雲，《虛雲老和尚方便開示錄》，頁 61。

虛雲和尚以「一念未生」以前的話頭意涵，闡述這自性清淨心，由此提出「看話頭即是觀心」，亦為其傳承曹洞之默照禪法埋下了伏筆。承接臨濟、曹洞兩大法脈的虛雲和尚，針對學人參禪的不同階段，提出覺照一念始生之處的無念心相，由此開展的「看話頭」階段，即通於默照的「看心」之法，也是瞭解虛雲和尚禪學思想與禪觀方法之重要指標。一向以不立文字，直指人心為特色的禪宗，中唐以後出現的禪教一致的思想，到宋代益形顯著。禪與諸宗融合之後，形成了天台禪、華嚴禪、念佛禪等。虛雲和尚以禪為宗，楞嚴教理為基礎，提出「所謂話頭是一念未生以前」、「看話頭即是觀心」等闡述，亦具有時代意義。本文希望透過虛雲和尚對「話頭」意涵的闡釋，能更清楚「一念未生」如何形構虛雲和尚看話禪法之特色及其要旨所在。

【參考書目】

一、佛教藏經

本文佛典引用主要是採用「中華電子佛典協會」（Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA）的電子佛典集成光碟，2008 及 2010 年。

- 《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，T19, no. 945。
《大乘起信論義記》，T44, no. 1846。
《大慧普覺禪師語錄》，T47, no. 1998A。
《六祖大師法寶壇經》，T48, no. 2008。
《佛果克勤禪師心要》，X69, no. 1357 // Z 2:25 // R120。
《宏智禪師廣錄》，T48, no. 2001。
《究竟一乘寶性論》，T31, no. 1611。
《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺施法壇經》，T48, no. 2007。
《博山參禪警語》，X63, no. 1257 // Z 2:17 // R112。
《楞嚴經秘錄》，X13, no. 283 // Z 1:20 // R20。
《禪宗永嘉集》，T48, no. 2013。
《禪門鍛鍊說》，X63, no. 1259 // Z 2:17 // R112。
《靈峰蕩益大師宗論》，J36, no. B348。

二、中日文專書、論文、網路資源等

- 周艾綸 2008 《從宋代默照禪探討諸宗融合的實踐——以宏智正覺為主，真歇清了為輔》，臺北：中華佛學研究所畢業論文。
柳田聖山、椎名宏雄編 2000 《禪學典籍叢刊》，京都：臨川書店。
洪修平 1991 《禪宗思想的形成與發展》，高雄：佛光出版社。
許淑雅 2009 《高峰原妙之看話禪法研究——以《高峰原妙禪師禪要》為中心》，臺北：法鼓佛教學院佛教學系碩士論文。
陳兵 2004 〈虛雲和尚的禪學思想〉，《普門學報》19，頁 137-139。
楊惠南 2005 《禪史與禪思》，臺北：東大出版社。
鄧克銘 1987 《大慧宗杲之禪法》，臺北：東初出版社。
鄭真熙 2002 《默照禪與看話禪比較研究》，臺北：國立師範大學國文研究所

博士論文。

- 賴永海 1992 〈從祖師禪到看話禪〉，《中國文化》6，頁 45-51。
- 賴賢宗 2005 〈虛雲和尚禪法與禪修慧命之當代融通〉，http://web.ntpu.edu.tw/~shlai/group/group_room/group_room_paper/group_room_paper_xi.html，2011.07.30。
- 魏道儒 1998 〈禪宗看話禪的興起與發展〉，《中國文化》6，頁 53。
- 釋太虛 1980 《太虛大師全書》，臺北：善導寺。
- 釋印順 1981 《中觀今論》，臺北：正聞出版社。
- 釋性恩 2001 《法藏的本覺思想》，臺北：華嚴專宗佛學研究所第六屆畢業論文。
- 釋虛雲 1998 《虛雲老和尚方便開示錄》，中台山佛教基金會編，埔里：中台禪寺。
- 釋聖嚴 2009 《聖嚴法師教默照禪》，臺北：法鼓文化。
- 釋寶靜 1975 《寶靜大師全集》，臺北：佛教出版社。

An Inquiry into Master Xuyun's Thought of *Kanhua* Chan: Focusing on His Theory of “One Thought not Arising”

Lin, Juan-Di

Master's Student

Department of Buddhist Studies, Dharma Drum Buddhist College

Abstract

Master Xuyun is a great Chan Master who has a great influence on modern Chinese Buddhism. *Kanhua* Chan (看話禪) has been known as the important doctrine of Chan school from Song Dynasty since Dahui Zonggao advocated this method.

Dahui mentioned that making good use of the word “*Wu*” (nothing, 無) in *Huatou* (話頭) meditation could release us from the cycle of rebirth, so he regarded the word “*Wu*” as the key to *Huatou*. Master Xuyun also advocated the practice of *Kanhua* Chan but he proposed *Huatou* a new definition as a state of “one thought not arising,” (一念未生) i.e. when a thought has come up, it can't be counted as *Huatou* anymore. This viewpoint is quite different from that of Dahui.

In this essay, I will try to analyze Xuyun's teachings of *Kanhua* Chan in two stages. The first is about the arising of doubt sensation; the second *Kan Huatou* itself. Through the approach of Master Xuyun, we can have a clear understanding about how his *Huatou* thought characterizes his teaching on *Kanhua* Chan. A comparison between Xuyun and Dahui discussed reveals that they have emphasized on their teachings differently. In my opinion, Master Xuyun's concept of *Huatou* has been immensely influenced by Huineng's idea of “Mindlessness.” (free from false thought, 無念) Basing on the concept of “Mindlessness,” Xuyun gave *Huatou* a specific definition and clear

explanation in order to guide students to take the true meaning of *Huatou* during their “Chan practicing.”

In his essay Chenbing mentions that a lot of teachings about *Kanhua* Chan has been practiced, but few of them its true meaning has been inquired deeply, except for Master Xuyun who has clear explanation and teachings of *Huatou*. Chenbing also mentions that the content of Xuyun’s theory about “one thought not arising” is equal to “nature mind,” which has been initially raised by Tiantai school’s Master Huisi. In my opinion, Xuyun was influenced more by Huineng’s idea of “Mindlessness” than by Master Huisi. Thus, this article will not only focus on Master Xuyun’s teachings about *Huatou* but will explore how Master Xuyun is inspired by Huineng’s idea of “Mindlessness” and proposes his theory of “one thought not arising.”

This paper will also discuss some Xuyun’s interpretations of *The Śūraṅgama Sūtra* (楞嚴經) and *The Awakening of Mahāyāna Faith* (大乘起信論), and go further to investigate and analyze how his “one thought not arising” theory bridges the teachings and practices of *Kanhua* Chan taught by Xuyun Master. In addition, I’ll also explicate the common perspective between “one thought not arising” and *Mozhao* Chan.

Keywords:

Xuyun, *Kanhua* Chan, *Huatou*, Mindlessness, One thought not arising, *Mozhao* Chan