

令心所向皆无碍,当净其意如虚空。
佛法是体,世法是用,衣食住行,皆不离道。
内外加修,种植善因,但向己求,福慧双修。



虚云大师

著

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

养心

制心一处，无事不办。
心佛不二，心即是佛。

跟虚云大师

修





虚云大师
著

养心

跟虚云大师学禅修



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养心 / 虚云大师著. -- 南京 : 江苏文艺出版社,
2012.2

(无上菩提系列)

ISBN 978-7-5399-4695-5

I. ①养… II. ①虚… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169167号

书 名 养心

著 者 虚云大师

责任编辑 钱新艳

装帧设计 吴捷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 南京海院印刷厂

开 本 718×1000毫米 1/16

印 张 14.25

字 数 160千字

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4695-5

定 价 25.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

◎ 上篇:智者的生活…… 1

佛法照亮身心…… 1

什么是佛…… 1

佛法是家常便饭…… 5

我们如何来学佛…… 6

皈依三宝的真实意义…… 9

立志学佛…… 10

佛法就是人人本分之法…… 11

三皈五戒是学佛的根本…… 12

生死事大,无常迅速…… 19

三界无安,犹如火宅…… 23

世间处处皆道场…… 25

真正的大同主义…… 26

守戒帮助我们修正心念…… 27

戒为入道之本…… 30

佛法行持,不离信解行证…… 32

老实修行,踏实生活…… 35

念佛贵在一心…… 35

学道的人,须真实…… 37

道德是世上最尊贵的东西…… 40

如人饮水,冷暖自知…… 43

若真用功人,法法皆圆…… 44

说得一尺,不如行得一寸…… 47

珍惜时间,及早努力…… 49

目

录





- 勤者精进不后退…… 50
- 道向己求,莫从他觅…… 52
- 凡夫畏果,菩萨畏因…… 54
- 万法皆空,因果不空…… 55
- 贫穷也可以布施…… 56
- 佛法是体,世法是用…… 58
- 业障也有定数…… 59
- 修心最重要…… 60
- 《楞严经》是随身善知识…… 62
- 四弘誓愿…… 65
- 怎样来学菩萨道…… 66

◎ 中篇:跟大师学禅…… 73

禅修准备——令心所向皆无碍…… 75

- 制心一处,无事不办…… 75
- 心佛不二,心即是佛…… 76
- 烦恼是非从何而来…… 78
- 行解相应,说到做到…… 81
- 功夫从外头做起…… 82
- 降伏心念,不被境转…… 83
- 修行人要看好自己的心…… 86
- 外境是假的,烦恼即菩提…… 88
- 静坐的要领…… 89
- 静坐令人身心安泰…… 91
- 调服杂念,对治妄想…… 94



- 认清客尘烦恼…… 95
- 集中精神,对治散乱…… 97
- 放下执着,专心向道…… 98
- 平常心是道…… 100
- 禅修要领——修持的升华…… 104
- 参禅的先决条件——万缘放下,一念不生…… 104
- 什么是参话头…… 107
- 怎样照顾话头…… 109
- 禅堂开示…… 111
- 参禅方法…… 114
- 悟道与修道…… 119
- 用功的两种难易…… 120
- 参禅警句…… 122
- 禅堂规约…… 124
- 修与不修…… 125
- 禅净不二…… 128
- 禅宗与净土…… 128
- 参禅与念佛…… 131
- 禅净双修…… 132
- ◎ 下篇:返本悟心宗…… 137
- 当净其意如虚空…… 139
- 真修与假修…… 139

养

心



- 返妄归真…… 141
- 破迷开悟, 清净自性…… 144
- 心田不长无明草, 性地常开智慧花…… 149
- 如如不动, 念念无生…… 151
- 认识本来面目…… 152
- 善恶的界限…… 153
- 内外加修, 种植善因…… 155
- 但向己求, 福慧双修…… 156

觉悟的喜悦——自性即弥陀…… 158

- 开悟的难与易…… 158
- 修行无别修, 只要识路头…… 161
- 种下菩提是正因…… 163
- 修行用功, 心不散乱…… 165
- 信心坚固, 发长远心…… 167
- 放下身心, 清净修学…… 171
- 放下一切, 专心向道…… 171
- 从闻思修, 入三摩地…… 173
- 勇猛精进不退转…… 174
- 恢复心性光明…… 176
- 修行三大劫, 悟在刹那间…… 177
- 成佛之道…… 180

方便开示, 清凉法语…… 183

- 参学的方法…… 183
- 办道的难与易…… 185



- 讲道容易修道难…… 187
- 拿定主宰,不随时节境界转…… 189
- 了生死的十件难事…… 191
- 人有二十难…… 194
- 勤学经律论,谨慎莫放逸…… 196
- 持戒的功德…… 199
- 犯戒的过失…… 204
- 外道与佛法…… 211
- 丛林的规矩…… 214
- 水陆道场之缘起…… 216
- 菩萨以众生之心为心…… 219
- 佛陀的慈悲主义…… 221

上篇：智者的生活



佛法照亮身心

什么是佛

印度国“佛陀”二字，译即“觉者”。觉的意义包含有三点，第一是自觉，第二是觉他，第三是觉行圆满。

自觉即自己觉悟，自己了解善、恶、苦、乐，概由因果演化而来。如果能够自己明明白白，彻悟这些道理，便能了却四相，即成觉者。觉他即一切宇宙万有之生物，无论是胎卵湿化，还是蜎飞蠕动，皆有佛性，只因迷而不觉，故曰众生，我们应该自重自爱，本着我佛慈悲普度的宏旨，把自己所知道的道理，去转教他人，去拯救这苦海沉迷的众生，我们如果体会《楞严经》所说“一切男人作是我父想，一切女人作是我母想”，自然对人深心敬爱，尤其对一般鳏寡孤独无靠之人，更能加以尊敬怜爱的情意，布施济恤而使觉之，这样才能达到真平等、真大同的目的。觉行圆满者，即依佛法戒律而行，以至功德圆满。佛灭度后遗留下的经、律、论三藏，皆是我们的宝筏，所有一切规戒，都应切实奉行，行至充量完成的时候，那便叫做觉行圆满。

所以，佛是觉者，众生是迷者，迷与觉即是众生与佛所由区别的界

养 限，背迷入觉，背妄归真，这即是觉，也即是佛。



(一九四七年在揭阳第一中学讲演词)

這個痴漢有甚末口末法無端為何出頭嗟茲聖眼一髮危秋
拋却已事事為人憂何掛竿頂直鉤釣鯉入大海底撥火煮湯
不獲和音徒自傷悲笑破虛空罵不啣啣噫問渠為何不放下
蒼生苦志那時休

虛云自題

(一九四七年八月虛云大師自題法偈)

佛法是家常便饭

大众！今日人们闻着佛法两字，脑中便起奇特和神秘的幻想，至少亦以为是很深邃难解的一回事。其实诸佛的道法，皆是众生本分上的东西，就是三身四智，五眼六通，亦是众生本来具足，并非从外边跑进来的，亦非诸佛祖师替我们加得微尘许的。大众只须遵守佛门的戒律，着实行持，“诸恶莫做，众善奉行”，久而久之，恶染渐渐蠲除，身口意习气渐渐清净，智慧光明，“不勉而中，不思而得”，无师智、自然智皆能通利。所以《楞严经》说：“由戒生定，由定生慧。”戒、定、慧名三无漏学。无漏者，谓这三种学问，不使烦恼渗入，不漏落六道轮回。大众能体会斯意，三学等持，或时触着碰着，顿见自家本来面目，原来与诸佛祖师一样都是鼻直眼横，别无奇特。

一册《佛遗教经》，不够两千字，公开流通，别无神秘，五戒十善人人可晓，人人可行，别无深邃难解地方，看来佛法简直是家常便饭。所以释迦牟尼在雪山苦行六年，于夜见明星时，忽然觉悟，便道：“奇哉奇哉，一切众生，皆有如来智慧德相，只以妄想执着而不证得。”这是释迦示现成正觉时的真语实语。大众！迷为众生，觉即是佛，心、佛、众生，三无差别。众生在迷，妄想不停，如江流汹涌，动荡混浊，水的本明，不能映照；倘若息却妄想，心如澄潭止水，明净如镜，那么日月星辰，人物好丑，皆能鉴照。众生在迷，执着四相，执着我法，像穿袍衣入荆棘稠林，随处钩牵，不能走动。倘能将这执着成见，以智慧力，照破人、我、众生、寿者，任运随缘，不起爱憎，不落分别，历历孤明，如如不动，如天马行空，自由自在，所欲从心，一切妙用神通，亦是家常便饭。大众！总要信得及，心、佛、众生，三无差别，实无奇特，要先持戒修行，踏实地步，立稳脚跟，自然入妙。若说一念顿超，上齐诸佛，不假修持，这话是





为最上根人，老朽憾愣一生，岂不能嘴滴滴地胡哼高调，可是阳春白雪，起而和者，能有几人。老朽今天不是牵高就矮，若是个汉，也许会得由戒生定，由定生慧，三学等持。说有次第，即非次第，是名次第，渐修顿证，一道齐平，珍重！

（一九四七年在南华上堂法语）

我们如何来学佛

今承众位居士邀请略谈佛学。论到此事，老衲抱愧万分。盖缘自己毫无实行，虽然浮谈浅说，无非古人剩语，与我本没交涉。想我佛为一大事因缘降世，垂训八万四千法门，总皆对病开方，果若无病，药何用施；倘有一病未愈，则不可不服其药。

其方在我华夏最灵验者，莫过于宗律教净，以及诵持密咒。以上数方，在此土各光耀一时，目下兴盛见称者，无越江浙，于台贤慈恩、东西密教，大展风光。诸法虽胜妙，唯于宗律二法，多不注意。嗟兹末法，究竟不是法末，实是人末。因甚人末？盖谈禅说佛者，多讲佛学，不肯学佛，轻视佛行，不明因果，破佛律仪，故有如此现象。大概目下之弊病，莫非由此。

既然如此，你我真为生死学佛之人，不可不仔细，慎勿暴弃。法门虽多，门门都是了生死的。故《楞严经》云：“归元性无二，方便有多门。”所以二十五圣各专一门，故云一门深入。若一圣贪习多门，犹恐不得圆通，故持六十二亿恒河沙法王子名，不及受持一观音名号也。

凡学佛贵真实不虚，尽除浮奢，志愿坚固，莫贪神通巧妙。深信因果，懺戒如霜，力行不犯。成佛有日，别无奇特，本来心、佛、众生原无差别，自心是佛，自心作佛。有何修证？今言修者，盖因迷悟之异，情



习之浓，谬成十界区分，倘能了十界即一心，便名曰佛，故不得不尽力行持，消除惑业。习病若除，自然药不需要。古云：但尽凡情，别无圣解。喻水遭尘染，一经放入白矾，清水现前，故修学亦如是。情习如尘，水如自心，矾投浊水，浊水澄清，凡夫修行，故转凡成圣也。但起行宜辨正助，或念佛为正，以余法作助，余法都可回向净土。念佛贵于心口不异，念念不间，念至不念自念，寤寐恒一，如是用功，何愁不到极乐。若专参禅，此法实超诸法，如拈花微笑，遇缘明心者，屈指难数，实为佛示教外之旨，非凡情之所能解。假若当下未能直下明心之人，只要力参一句话头，莫将心待悟，空心坐忘，及贪玄妙公案神通等，扫尽知见。抱住一话头，离心意识外；一念未生前，直下看将去。久久不退，休管悟不悟。单以这个疑情现前，自有打成一片，动静一如的时候，触发机缘，坐断命根，瓜熟蒂落，始信与佛不异。沩山云：“生生若能不退，佛阶决定可期。”岂欺我哉！

每见时流不识宗旨，谬取邪信，以诸狂禅邪定，讥毁禅宗，不识好恶，便谓禅宗如是。焉知从古至今，成佛作祖，如麻似粟，独推宗下，超越余学。若论今时，非但禅门，此外获实益作狮吼者，犹罕见之，其余诸法，亦不无弊病。要知今日之人，未能进步者，病在说食数宝，废弃因果律仪，此通弊也。若禅者以打成一片之功夫来念佛，如斯之念佛，安有不见弥陀；如念佛人将不念自念寤寐不异之心来参禅，如斯参禅，何愁不悟。总宜深究一门，一门如是，门门如是。果能如此用功，敢保人皆成佛，哪怕业根浓厚，有甚习气不顿脱乎？

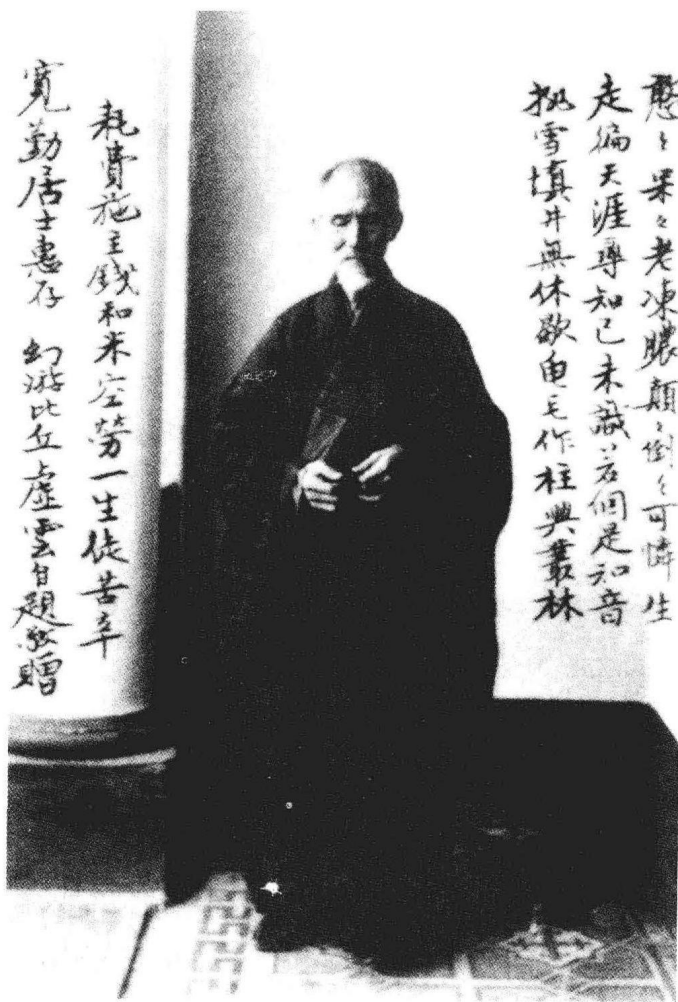
此外倘更有他术能过此者，是则非吾所能知也。每叹学道之士，难增进胜益，多由偷心不歇，喜贪便宜，今日参禅，明日念佛，或持密咒，广及多门，不审正助。刻刻转换门庭，妄希成佛，毫无佛行，造诸魔业，共为魔眷，待至皓首无成，反为讪谤正法。古云：“欲得不招无间业，莫谤如来正法轮。”今逢大士胜会，同心庆祝，各各须识自家。观自

养 在大士从闻思修，入三摩地。阿难纵强记，不免落邪思。将闻持佛佛，
心 何不自闻闻，反闻闻自性，性成无上道。



虚云一介山野之夫，智识浅薄，因承列位厚意邀来，略叙行持损益云尔。今朝九月正十九，共念观音塞却口；大士修从耳门入，眼鼻身意失所守；绝所有，切忌有，无处藏身，当下观心自在否。

（一九一一年在上海静安寺成立佛教总会，上海居士林请普说）



（虚云大师赠给宽勤居士自题像）

皈依三宝的真实意义

今日诸位发心来皈依三宝，老衲甚为欣慰。诸位远道过江来此，无非希望得些益处。但若想得益，自须有相当行持，如徒挂空名，无有是处。诸位须知现既皈依，即为佛子，譬如投生帝王之家，即是帝王子孙，但能敦品励行，不被摈逐，则凤阁鸾台，有分受用。自今以后，须照佛门遗教修持。

要晓得世间万事如幻，人之一生，所作所为，实同蜂之酿蜜，蚕之作茧。吾人自一念之动，投入胞胎，既生以后，渐知分别人我，起贪嗔痴念；成年以后，渐与社会接触，凡所图谋，大都为一己谋利乐，为眷属积资财，终日孳孳，一生忙碌；到了结果，一息不来，却与自己丝毫无关，与蜂之酿蜜何殊？而一生所作所为，造了许多业障，其所结之恶果，则挥之不去，又与蚕之自缚何异？到了最后镬汤炉炭，自堕三途。所以大家要细想，要照佛言教，宜吃长素，否则暂先吃花素，尤不可为自己杀生。杀他之命，以益自己之命，于心何忍。试观杀鸡捉杀之时，彼必飞逃喔叫，只因我强彼弱，无力抵抗，含冤忍受，积怨于心，报复于后。以较现在武力强大之国，用其凶器，毁灭弱小民族，其理正同。诸位既属佛子，凡悖理之事，不可妄作。

佛法本来没甚稀奇，但能循心顺理，思过半矣。许多人见我年纪虚长几句，见面时每有探讨神通之情绪，以为世外人能知过去未来。每问战事何日结束？世界何日太平？其实神通一层，不但天魔外道有之，即在鬼畜俱有五通，此是性中本具，不必注意。我们学佛人，当明心见性、解脱生死、发菩提心、行菩萨道。从浅言之，即诸恶莫作，众善奉行。不但不可损人利己，更宜损己利人。果能切实去做，由戒生定，由定生慧，一切自知自见，自不枉今日皈依也。

（一九四三年一月十七日在重庆慈云寺开示）