

弘法文库

最正宗的禅修方法  
最便捷的修行途径



# 禅修入门

虚云·著  
纪华传◎编



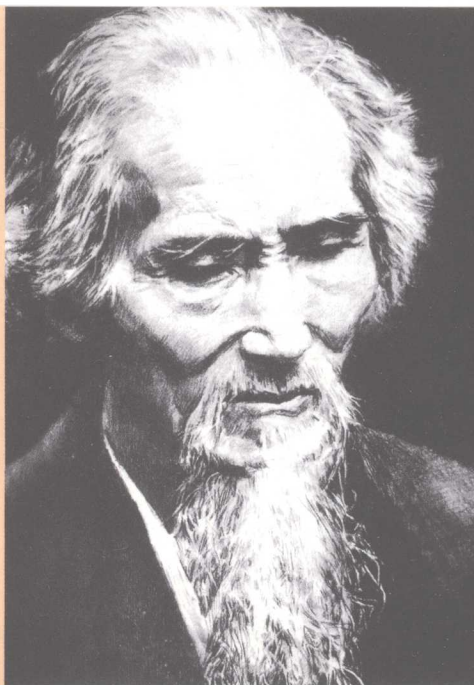
虚云老和尚 (1840—1959) 

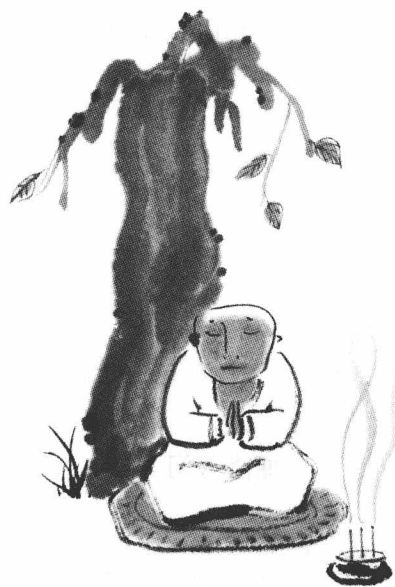
诞辰一百七十周年、圆寂五十周年纪念



最正宗的禅修方法  
最便捷的禅修途径

虚云是近千年来最伟大的高僧之一，一生历经艰难曲折，复兴寺庙数十所，门下弟子数百万，遍布世界各地。





最正宗的禅修方法  
最便捷的修行途径

# 禅修入门

虚云·著  
纪华传·编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

禅修入门 / 虚云著; 纪华传选编. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.10  
ISBN 978-7-5399-3144-9

I. 禅… II. ①虚… ②纪… III. 佛教—基本知识 IV. B94

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2009 ) 第184932号

## 禅修入门

著 者: 虚 云

编 者: 纪华传

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 邱承辉

装帧设计: 利 锐

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 280千字

印 张: 21

版 次: 2009年11月第1版, 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3144-9

定 价: 30.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

## 序

---

虚云老和尚是恩师上本下焕长老的师父，是我的师公。出家以后，经常听到恩师谈起师公，在我的心中早就对这位师公充满了敬仰，虽然无缘得以亲见，但是我自己觉得我与师公是有缘的，因为有恩师接缘，当然也希望沾霖法喜了。

师公在佛教界的名声是无人可比的，我们出家人都能强烈地感受到这一点。在近现代中国佛教史上，师公以超人的胆识和无畏精神，致力于佛教的复兴，脚踏实地从基础开始做起，把修庙建寺作为复兴的最主要工作，一生修建寺院几十所，为我们后人作出了榜样。

师公生活的时代，正是中国面临内忧外患，社会充满荆棘，蹒跚而行的时期，佛教在这个时期受到来自各方面的压力，社会对佛教的偏见，出家人没有社会地位，无法担起祖师传下的弘法利生的历史责任。但是师公面对此种情况，没有退缩，高举法幢，勇敢地承担起如来家业。他举办法会，讲经说法，用自己的所为，影响了一大批教内外人士，中国佛教开始走上复兴的道路。

现在佛教界与学术界对师公的评价是一致的。师公对中国佛教的复兴是全面的，他除了在恢复寺院建设方面作出了很大的贡献之外，还在培养人才，把佛教理论与实践相结合方面功不可没。中国的佛教慧命相续，传承有人，与师公的弘法事业是分不开的。师公的弟子恩师本焕长老、一诚长老、佛源长老、净慧长老、传印长老等人皆是当今佛门栋梁，而在他们之下又培养了一批法门俊杰，中国佛教在当代重新崛起，当赖于这些祖师与弟子们的辛勤努力，追踪溯源，师公的功绩是我们不能不提到的。可以说，没有师公，就没有中国佛教的今天。

“法赖人弘”，师公今天之所以能一直受到后人的景仰和纪念，就是因为他的崇高人格和突出的贡献所致。

师公是禅宗的传人，禅宗以“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”作为宗旨，其意在接引学人开发自己的心性，不要去执著于名相经典。因为禅的精神是活泼泼的，人们在平常的日用之间也可悟道成佛，这是中国佛教禅宗的最大特点，也是禅宗对世界佛教作出的最大贡献。禅宗这一修行方法，对后世的佛教徒影响很大，在历代祖师的弘扬下，已经深入人心，流行佛门。近代以来，佛教趋于衰落，祖师少出，一些人认为禅宗不讲究坐禅，不注重修行，其实这是对禅宗的修行方法有误解。禅宗不是不讲修行的宗教，反而是最讲修行的宗教。历代祖师都主张弟子坐禅，定慧双修，现在的寺院里禅堂是最重要的殿堂，勘验僧人的信仰，坐禅悟道是不可或缺的参考因素。师公虚云老和尚一生都在努力修行，他不仅坐禅苦修，而且要人去参话头，给我们留下了大量的资料，使当代佛教理论更加丰满，对我们的修行起到了重要指导作用。

纪华传、明尧、明洁诸先生是近年来我国佛教界与学术界后起之秀。他们信仰纯正，热爱佛教，见到今人在禅修方面颇有偏颇，急需指导，于是有意发扬正法，发心编纂《禅修入门》一书。本书将师公有关的修行说法汇集成册，以师公的成功经验为例，向世人提供了如何去修行的参考与依据，功莫大焉！

国家有道，盛世法隆。今年是师公诞辰 170 周年、圆寂 50 周年的纪念日，深圳弘法寺将准备举办《百年虚云》首映式之隆重纪念活动。11 月 6 日是庆贺恩师 103 年寿庆，拙衲荣膺弘法寺方丈周年日，《百年虚云》也将在此时放映。现在又能在这个庄严的时刻将师公的著作出版，双璧生辉，是我们对师公的最好纪念。

虚云师公，永远活在佛教徒的心中！

是为序！

印 顺

2009 年 10 月 15 日于弘法寺西方丈室

## 弘法 · 弘道 · 弘心

——写在《弘法文库》发行之际

实现社会和谐，建设美好社会，始终是人类孜孜以求的一个社会理想。社会主义和谐社会，应该是民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐相处的社会。今天的弘法寺正在朝着这一弘愿迈进，乘着世界佛教论坛大会胜利召开的东风，《弘法文库》得以建立，这是在党中央制定的保护宗教信仰自由的政策得到正确贯彻执行后，我们佛教界才有了今天的美好局面。

六祖慧能曾经说过：“一日思惟，时当弘法，不可终遁。”“法”是佛法，是佛祖释迦牟尼创立的一代弘展教法，也是经历代祖师发展而显扬的弘愿之法。佛法弘深难闻，佛愿弘广行大，善知识弘厚难求，明师弘肆深博难遇，所以我们才要珍惜自己的一生，每日思维佛法，终生弘扬流通佛法，不间断地把佛教的弘旨光大人间，把佛法弘文弘宣到世间，让有缘人能薰闻到佛法带来的弘利，让世界充满和平。世界佛教论坛大会提出的“和谐世界，从心做起”，这颗“心”是我们的弘法心，是我们的弘化心，是我们的弘愿心，是我们的一颗热爱和平，构建和谐世界的弘壮之心。中国的佛教徒一直认为“弘法”是家务，“利生”为事业，把“利乐有情”看作佛教徒的人生观，与人为善，教人利人，广度众生，和谐世界焉能不到来耶？《弘法文库》愿将此心来弘度众生，与众生弘方共勉，弘通菩提彼岸。

古人云“人能弘道，非道弘人”。古汉语中，“弘”是“大”的意思，所以我们所要弘化的“道”是“大道”，这个“大道”就是现在我们

正在进行的宗教与社会主义社会相适应的佛教现代化“大道”，也是当前党中央和中国政府所强调的“社会更加和谐”的弘大之道。物质文明虽然能够给人们带来充裕的物质生活与感官享受，但是如果精神文明没有达到与之相应的高度，人们的生活仍不能达到最后的圆满。只有在物质文明与精神文明同步发展时，人们才有可能真正享受到因物质的满足而带来的精神愉悦，以此成就最后的解脱之道。实现弘大之道，依靠的是人类共同努力，我们每一个众生都负有不可推卸的责任，美好的愿景已经建立，剩下的就是众生有情的努力精进，古人早就精辟地解说了弘道的特点，《弘法文库》愿借着古人的激言，与众生在弘扬弘大之道的弘业中作出自己应有的努力。

《弘法文库》是由弘法寺倡导，为众生和广大读者提供有益资粮的一套丛书。本书不限体例，不拘题材，不固定作者，不限于某一出版社，凡是对国家有利，对佛教有帮助，能够弘宣佛法，利益众生的著作，皆可以列入《弘法文库》中出版。我们希望《弘法文库》能够在未来的年月，为社会、为佛教多出好书，引导众生得到菩提解脱，为佛教界走爱国爱教的道路作出自己应有的贡献。

深圳弘法寺是中国佛教史上最年轻的寺院，迄今只有 20 年的时间，不能与拥有弘广文化的各大名山寺院相比。但是法无高下，佛法平等，弘法寺虽然只有一二十年的历史，但是他已在当代中国佛教中越来越显示出自己的重要地位，这是因为他代表了当代中国宗教信仰自由政策实施的最重要的弘果之一，见证了共和国最年轻的城市深圳弘展的过程，驻锡了当代佛教界的佛门泰斗本焕长老，并且已经在世界佛教界产生了一定的影响。让我们用《弘法文库》来讴歌当代中国佛教的弘伟事业，续写中国传统文化的弘新篇章，促进和谐社会的目标早日到来，共同实现世界和平的大同理想。

◎ 方法篇 参禅法要·····001

参禅的先决条件·····003

- 一、参禅的目的·····003
- 二、万缘放下·····003
- 三、个个立地成佛·····004
- 四、参禅与观心·····005
- 五、参禅的难易·····006
- 六、话头即是一心·····008

参禅法要

——禅堂开示·····009

引言·····009

一、办道的先决条件·····009

1. 深信因果·····009

2. 严持戒律·····010

3. 坚固信心·····011

4. 决定行门·····012

二、参禅方法·····012

1. 坐禅须知·····012

2. 用功下手——认识宾主·····013

3. 话头与疑情·····013

4. 照顾话头与反闻闻自性·····015

三、生死心切与发长远心·····015

四、悟道与修道·····016

目



录



五、用功两种难易……	018
1. 初用心的难易……	018
2. 老用心的难易……	019
结论……	020

参话头与发疑情……021

三关与见处……022

制心一处，无事不办……024

动静一如，事理圆融……026

参禅警句……027

静坐要领……029

修行宜辨正助……030

修与不修……032

成佛之道……034

◎ **参悟篇** 方便开示……037

上海玉佛寺禅七开示……039

    照顾话头……039

    初发心用功方法……041

    修行无别修，只要识路头……043

    修行用功，贵在一心……045

    信心坚固，发长远心……047

开悟的难与易……050  
精进用功，不空手而归……053  
静坐了脱生死……054  
从闻思修，入三摩地……057  
认识客尘烦恼……058  
种下成佛正因……060  
万缘放下，立地成佛……061  
内外加修，种植善因……062  
佛陀慈悲能令众生出离苦海……062  
修证一法是解决问题的根本……063  
解七法语……066

#### 云居山方便开示……067

明因识果……067  
明心见性，返本还原……068  
若人识得心，大地无寸土……069  
动中功夫，不随物转……070  
道高龙虎伏，德重鬼神钦……072  
看藏经要有真实受用……075  
佛法行持，不离信解行证……077  
老实修行……079  
不起心动念即降伏其心……081  
凡所有相，皆是虚妄……083  
行解相应……085  
处处是道场……085  
不随时节境界转……086  
六根清净，处处是道……089

衣食住皆不离道……	090
道向己求，莫从他觅……	092
讲道容易修道难……	093
传戒、受戒、持戒……	095
施主一粒米，大如须弥山……	098
三界无安，犹如火宅……	099
念念无生，不被境转……	100
但尽凡心，别无圣解……	101
烦恼即菩提……	102
一念无生，认识本来面目……	103
半月诵戒，说到行到……	104
以戒为师，谨慎守护……	105
平常心与长远心……	107
了生死的十件难事……	109
一心不乱，行住坐卧皆有威仪……	112
恩爱贪欲，故有轮回……	113
勤学经律论，谨慎莫放逸……	116
佛法是体，世法是用……	119
《楞严经》是随身善知识……	120
放下一切，专心向道……	123
因果报应，丝毫不错……	124
办道的难与易……	125
四弘誓愿……	127
外道与佛法……	129
丛林规矩……	132
人有二十难……	133
贫穷布施的利益……	135

业障有定数……137

◎修学篇 佛法基础……139

佛法大义……141

归依三宝……143

六凡四圣……145

三归五戒……146

十善十恶……151

以戒为师……152

戒是修行的途径……152

戒律是佛法的根本……153

一、戒法、戒体、戒行、戒相……153

二、大小乘戒之同异……155

三、三归五戒……156

四、十戒、具戒、三聚戒……157

戒律散论……160

因果报应……166

返妄归真，方可成佛……169

佛法宗旨……171

楞严旨趣……177

念佛方法……179

参禅与念佛……181

禅宗与净土……184

禅净不二……188

参禅学教……189

禅与般若……189

法法平等，无有高下……190

◎ **实践篇** 虚云和尚自述年谱……191

◎ **后记** 享受安详自在的人生……323

# 方法篇

## 参禅法要



本篇所收禅修方法，是全书的精华，特别是《参禅的先决条件》和《参禅法要》两篇是禅修的精髓所在，悉心领会，认真修习，对禅宗就会有个人入处，从而深入堂奥，降伏身心，见性成佛。



## 参禅的先决条件

### 一、参禅的目的

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。污染就是妄想执著，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。若离了妄想执著，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？释迦牟尼佛说得很多。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，震烁古今，但达摩祖师和六祖开示学人最紧要的话，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？

### 二、万缘放下

“万缘放下，一念不生”是参禅的先决条件，我们既然知道了，那么，





如何才能做到呢？上焉者一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无啰唆。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，贪嗔痴爱泯灭，所有这身子的痛痒苦乐、饥寒饱暖、荣辱生死、祸福吉凶、毁誉得丧、安危险夷，一概置之度外，这样才算放下。一放下，一切放下，永远放下，叫做万缘放下。万缘放下了，妄想自消，分别不起，执著远离，至此一念不生，自性光明，全体显露，至是参禅的条件具备了，再用功真参实究，明心见性才有分。

### 三、个个立地成佛

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，都是魔话。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。不需用心用力，更不要有作有为，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、永沉苦海，而愿成佛，常乐我净，谛信佛祖诫言，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。

上来所说，法尔如此，且经佛祖反复阐明，叮咛嘱咐，真语实语，并无丝毫虚诞。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，不唯不得受用，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，用来对治贪嗔痴爱等八万四千习气毛病，