

虚云大师

说

禅

「本无一事可思量，平地风波信笔收。
从地倒还从地起，十方世界任悠悠。」
这是虚云大师所写的一首参禅诗，不仅表现出大师的文采，
也流露出大师参禅悟道的准则和气魄。

色不异空，空不异色；
色即是空，空即是色；
受想行识，亦复如是！

虚云大师语录
丹明、汇编

虚云大师作为现代禅宗的泰山北斗，主张平实自然的禅风。他在《参禅偶十二首》的头一首中，就这样说：“参禅不是玄，体会究根源。心外原无法，那云天外天。”坚决反对那种装神弄鬼、不求实际的迷信和邪法。他认为，参禅的目的，在于把我们心中的分别与思虑，在他所作的《牧牛图》总颂偈中，非常明显地表露了这一观点。这与禅宗三祖僧璨在《信心铭》中所说的“至道无难，唯嫌拣择”思想是一致的。



甘肃文化出版社

Z01222498

虚云大师语录 / 丹明汇编



虚云大师
说
禅

甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

虚云大师说禅 / 丹明汇编. — 兰州: 甘肃文化出版社, 2005.11
ISBN 7-80714-088-7

I. 虚… II. 丹… III. 禅宗—研究 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115992 号

虚云大师说禅

虚云大师语录 / 丹明汇编

图书策划: 张晋卿
责任编辑: 海杰
书籍装帧: 纸衣裳书装 孙希前



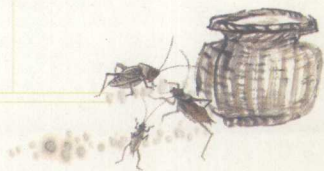
出版发行: 甘肃文化出版社
社 址: 兰州市庆阳路 230 号
邮政编码: 730030
电 话: (0931) 8454246
印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 12
字 数: 100 千字
版 次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-80714-088-7
定 价: 29.80 元

(如有印装错误本社负责调换)

引言 |

虚云大师（1840年—1959年，世寿120岁，僧腊101夏），俗姓萧，名古岩，又名演彻，法号德清，50岁后自号虚云，改字幻游。他与太虚大师、弘一大师并称为近代三大高僧，更被誉为“禅学泰斗”。在中国近现代佛教史上，虚云大师是一位极富传奇色彩的绝世高僧，甚至有人指出，虚云大师的辞世，标志着中国传统佛教尤其是禅宗佛教的最后终结，这是相当高的评价，并且可以说并不为过。

虚云大师的一生，可谓艰苦卓绝、相当丰沛，有人赞之曰：“志大气刚，悲深行苦”，更说“其建树、道德、悟证之伟大高深，为近千年来所罕见”。大师在咸丰年间抛家别妻，落发于福州鼓山。在光绪年间跪拜朝礼五台，一步一叩，历时三年之久，风雨恒持。后来又远赴印度、南洋，效仿玄奘法师，跋涉万里，遍礼圣迹。在后来的数十年中，一身兼挑五宗法脉，重振禅门，中兴了鸡足山祝圣寺、昆明云栖寺、鼓山涌泉寺、韶关南华寺、云门大觉寺、云居真如寺等六大古刹。他





也因此而成为名震中外，为人们所共仰的禅宗泰斗、一代高僧。解放后，德高望重的虚云大师已是百岁开外的老人，他赴京参与了全国性佛教机构的筹组工作，被公推为首席发起人，并当选为中国佛教协会的名誉会长，成为新时代佛教界的领袖人物。

在佛学思想方面，虚云大师强调佛教的导引人心、趋于至善、移风易俗、辅政安民的意义。即使是在百岁之年，仍以护教安僧为本，恪守着“佛法在世間，不離世間覺”的祖訓，努力適應新的社會環境和制度。大師亦特重戒學，並且一生實踐，戒行精嚴，定慧圓明。在講經說法或開示當中，也是反復地強調戒律為佛法之根本。即便是在生命的最後時刻，對身邊侍者的遺言，仍只是一個字——“戒”，他說：“今問我最後語，只有‘勤修戒定慧，息滅貪嗔癡’”。大師更主張四眾弟子應當以“信”為基礎，恒持修行。他告誡門人學子，只要信心堅固，一門深入，處處皆可修行，處處都是道場。所謂“運水搬柴，鋤田種地，乃至穿衣食飯，都是修行佛法”。這就是



劳动不忘修持，修持不忘劳动的“农禅并重”。大师说：“心平何劳持戒，行直何用参禅！用功的法门虽多，诸佛祖师皆以参禅为无上妙门。所谓运水搬柴，无非妙道；锄田种地，总是禅机。不是一天盘起腿子打坐，才算用功办道的。”最可敬的是，大师虽为禅宗大德，但对其他教门决不排斥，主张“禅净不二”。他指出：“念佛的人，每每毁谤参禅；参禅的人，每每毁谤念佛，好像是死对头，必欲对方死而后快。这个是佛门最堪悲叹的恶现象。”他的百年弘法，并不局限于禅，而是圆融诸法，实证众理，秉持“禅净双修”的理念。他对参禅的独特理解及深刻认识，以及由此而得的丰富实践，更是使得大师名震禅林。

虚云大师指出，“禅”可以开拓吾人的心灵，开发人们的智慧，引导人们进入更超脱的自由世界。背迷入觉，背妄归真，这即是觉，也即是禅。现代讲求速度和科技发达的城市生活使人们产生出身体和心灵的紧张，社会的烦乱、物质生活的奢侈浮华使现代人更多地体味到生活的空虚、精神焦虑，





甚至常常感到苦痛倍增。于是，禅，作为人类精神文明和生命哲学的最高成就，越来越多地引起了现代人的兴趣，因为她是一剂镇静心灵的良药。然而，禅的风格确实是相当独特的，所谓“教外别传，不立文字”。不过禅虽然不容易谈，可是并非不可谈。由于禅门宗旨，并非人人能解，所以也常常被人曲解。也正是因此，虚云大师曾经说过，虽然禅是离开语言的，也就是不可说的，但是如果对初学者不说，岂不是永远无门可入吗。所以，“禅学泰斗”虚云大师的禅宗语录特别多，可谓久传缙素。他说：“吾人须是从平实处见得亲切，从平实处行得亲切，才有少分相应，才不至徒托空言。”大师也是如此做的。所以虚云大师对禅学的开示绝非晦涩难懂，而是令人久读不厌，如同亲承法炙。

然而，虚云大师虽是名禅者，却从不计名利，从不炫耀自己，也不喜欢人们作无谓的颂扬。如今，愿借《虚云大师说禅》一书，向世人引述虚云大师禅学的思想，帮助世人解除烦忧困扰，铲平困苦，得一个平静自由的心境！



目录

引言..... I

皮袋歌——虚云大师遗稿..... I

我初问人生..... 4

 从此我心中毫无牵挂，下山后听高僧指点，参禅听《法华经》，渡海到普陀山求法。从此开始了我真正的僧侣生涯！

什么是禅..... 7

 “禅”可以开拓吾人的心灵，开发人们的智慧，引导我们进入更超脱的自由世界。背迷入觉，背妄归真，这即是觉，也即是禅。

参禅与念佛..... 10

 念佛到一心不乱，何尝不是参禅。参禅参到能所双忘，又何尝不是念实相佛。

参禅的先决条件..... II





“万缘放下，一念不生”，是参禅的先决条件。参禅在“明心见性”，就是要参透自己的本来面目，所谓“明悟自心，彻见本性”。只要具足一个信心、长永心和无心。

修与不修.....22

讲修行，讲不修行，都是一句空话。你我现前这一念心，本来清净，本自具足，周遍圆满，妙用恒沙，与三世诸佛无异。但不思量善恶，与么去，就可立地成佛，坐致天下太平。

佛法是家常便饭.....24

其实诸佛的道法，皆是众生本分上的东西，大众只须遵守佛门的戒律，著实行持，“诸恶莫做，众善奉行”，久而久之，恶染渐渐捐除，身口意习气渐渐清净，智慧光明。

平常心是道.....26

(在广州联义社演说)

佛法就是人人本分之法，总要步步立稳脚根，远离妄想执着，便是无上菩提。

在香港东莲觉苑开示.....29

如依佛戒，则不论参禅、念佛、讲经，无一不是佛法。若离佛戒，纵参禅、念佛、讲经，亦与佛法相违，入于外道。

放下.....34

举一不得举二，放下一着，早已十万八千。

“心”与“用”35

如无别则处处是树倒藤枯，相随来也，若有别，则时时是相随来了，而树倒藤枯。

“话头”与“话尾”38

禅之所以异于教者，以前者是无心之观，后者是有心之观。

答顾德谷、任肇聪二居士问40

禅堂开示42

心平何劳持戒，行直何用参禅！用功的法门虽多，诸佛祖师皆以参禅为无上妙门。所谓运水搬柴，无非妙道；锄田种地，总是禅机。不是一天盘起腿子打坐，才算用功办道的。

(一) 办道的先决条件 /43

1. 深信因果 /43
2. 严持戒律 /46
3. 坚固信心 /46
4. 决定行门 /48

(二) 参禅方法 /48

1. 坐禅须知 /48
2. 用功下手——认识宾主 /50
3. 话头与疑情 /51
4. 照顾话头与反闻闻自性 /56





5. 生死心切与发长远心 /57

6. 用功两种难易 /59

若能转物，即同如来.....63

(闰三月十四日开示)

应须放下身心，精进求道，于动用中磨练考验自己，渐至此心不随物转，则工夫就有把握了。做工夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实工夫。

道高龙虎伏，德重鬼神钦.....67

(闰三月二十一日开示)

本来灵明妙性，不分彼此，同归一体的，因为无明不觉，昧了真源，则有四圣六凡十法界之分。如果要从迷到悟，返本还原，则各法界的觉悟程度，亦各不相同。

金刚眼、顺风耳、好肚皮.....74

(闰三月二十四日开示)

凡当参学，要有三样好：第一要有一对好眼睛，第二要有一双好耳朵，第三要有一副好肚皮。

信为道源功德母.....77

(闰三月二十六日开示)

真有行持的人，十字街头，酒肆淫坊，都是办道处所，但情不附物，物岂碍人！如明镜照万像，不迎不拒，就与道相应。

参禅要参死话头.....83

(闰三月十日开示)

出言吐语，自己要口诵心惟，要听的人如渴思饮，这样则说者听者都有受用。参禅是话头，念佛也是话头，只要生死心切，老实修行，抱住一个死话头，至死不放，今生不了，来生再干。

认得心是麦面……………87

(四月初三日开示)

参禅、念佛、诵经、礼拜，早晚殿堂，一切细行，都是修心。自性本来是佛，不要妄求，只把贪嗔痴习气除掉，自见本性清净，随缘自在，犹如麦子一样，把它磨成粉之后，就千变万化。

众生皆有佛性……………90

(四月初五日开示)

“若见诸相非相，即见如来。”透得这些理路，即和佛一般，以理治事，什么事放不下，以此理一照就放下了。烦恼是非从何处来呢？要想修行，过不去的也要过去，会取法性如如，各人打起精神来。

明佛心宗，行解相应……………93

(四用九日开示)

我们的习气毛病多，伏也伏不住，更谈不到断了，只是境风浩浩，无真实受用。我今多活几天，和你们说，还是泥菩萨劝土菩萨，但你们受劝是会获益的。

动静净秽都是心……………96

(四月十一日开示)

其实说秽，则身内身外皆秽。明得此理，一切皆净皆秽，亦不净不秽。这些理路看不清，就被色相所转，看穿了就如如不动，一切无





碍。要想不被境转。就要用功。动静无心。凡圣情忘。则何净秽之有。

参禅警句.....98

心即是佛，佛即是觉。此一觉性，生佛平等，无有差别。诸位一天到晚，起早睡迟，努力用功，结果出不了四种境界。以上四种境界都是病，我今与你们以对治之药。

上海玉佛寺禅七开示.....101

只因众生根器日钝，妄念多端，故诸祖特出方便法而摄受之。须知打七就是为的开悟，为的求智慧，如果你再另以一个心去求这些，就是头上安头了。修行如石中取火，要有方法，倘无方法，纵然任你打石头打碎，火是取不出来的。

初七第一日开示 (2月22日) /.....	102
初七第二日开示 (2月23日) /.....	105
初七第三日开示 (2月24日) /.....	112
初七第四日开示 (2月25日) /.....	115
初七第五日开示 (2月26日) /.....	118
初七第六日开示 (2月27日) /.....	124
初七圆满日开示 (2月28日) /.....	130
次七第一日开示 (2月29日) /.....	133
次七第二日开示 (3月1日) /.....	138
次七第三日开示 (3月2日) /.....	140
次七第四日开示 (3月3日) /.....	144
次七第五日开示 (3月4日) /.....	146
次七第六日开示 (3月5日) /.....	147

次七第七日开示 (3月6日) /	148
解七开示 (3月7日) /	149
解七法语	154

禅宗与净土 155

因为大悟的人，佛法圆通，参禅是道，念佛是道，乃至如我们劳动掘地也是道。我平生没有劝过一个人不要念佛，只不满别人劝人不要参禅。

附录：自度时期的难与奇 163

一难 生为肉球 /	163
二难 饥寒雪掩 /	164
三难 痢疾待毙 /	165
四难 口流鲜血 /	166
五难 失足堕水 /	168
一奇 观音送子 /	169
二奇 物大如山 /	169
三奇 欢喜法器 /	172
四奇 结婚无染 /	172
五奇 岩洞生活 /	172
六奇 剃发沐浴 /	175
七奇 裸女相就 /	176
八奇 代送行李 /	177
九奇 忽见光明 /	177



皮袋歌

—虚云大师遗稿

发袋歌，歌发袋，空劫之前难名状，威音过后成挂碍。
三百六十筋连体，八万四千毛孔在。分三才，合四大，
撑天拄地何气概。知因果，辨时代，鉴古通今犹蒙昧，
只因迷着幻形态。累父母，恋妻子，空造无明留孽债。

发袋歌，歌发袋，饮酒食肉乱心性，纵欲贪欢终败坏。
做官倚势欺凌人，买卖瞒心施狡狴。富贵骄奢能几
时，贫穷凶险霎时败。妻兮人我不平等，害物害生如
草芥。每日思量贪嗔痴，沉沦邪僻归淘汰。杀盗淫妄
肆意行，做亲慢友分憎爱。呵风咒雨蔽神明，不知生
死无聊赖。出牛胎，入马腹，改头换面谁歌哭。多造
恶，不修福，浪死虚生徒碌碌。入三途，堕地狱，受
苦遭牵为鬼畜。古圣贤，频饶舌，晨钟暮鼓动心曲。
善恶业报最分明，唤醒世人离五浊。

发袋歌，歌发袋，有形若不为形累，幻质假名成对待。
早日回心观自在。不贪名，不贪利，辞亲割爱游方外。
不恋妻，不恋子，投入空门受佛戒。寻明师，求口诀，





空
云
大
师
禅

参禅打坐超三界。收视听，里攀缘，从今不入红尘队。
降伏六根绝思虑，无人无我无烦恼，不比俗人嗟薤露。
衣遮体，食充饥，权支色身好因依。舍财宝，轻身命，
如弃涕唾勿迟疑。持净戒，无瑕疵，玉洁冰清四威仪。
骂不嗔，打不恨，难忍能忍忘讥唾。没寒暑，不间断，
始终如一会阿弥。不昏沉，不散乱，松柏青青后凋期。
佛不疑，法不疑，了了闻见是良知。穿纸背，透牛皮，
圆明一心莫差池。亦返源，亦解脱，还元返本天真儿。
无不无，空非空，透灵机妙难思。到这里，不冤枉，
铿地一声是了期。方才称，大丈夫，十号圆明万世师。咦！

就是那个壳漏子，十方世界现全身。善恶明明不差错，
为何依假不修真。太极判，两仪分，心灵活泼转乾坤。
帝王卿相前修定，富贵贫穷亦夙因。有了生，必有死，
人人晓得莫嗔，为妻财，为子禄，误了前程是贪嗔。
为甚名，为甚利，虚度光阴十九春。千般万种不如意，
熬煎在世遭艰屯。老到眼花须发白，一善难闻枉为人。
日到月，月到岁，空嗟岁月如转轮。世间谁是在生者，
不如归去礼慈云。或名山，或胜境，逍遥自在任遨游。
无常迅速知不知，几向闲言散奉闻。会弥陀，了生死，
轰轰快活，谁得似。学参禅，得宗