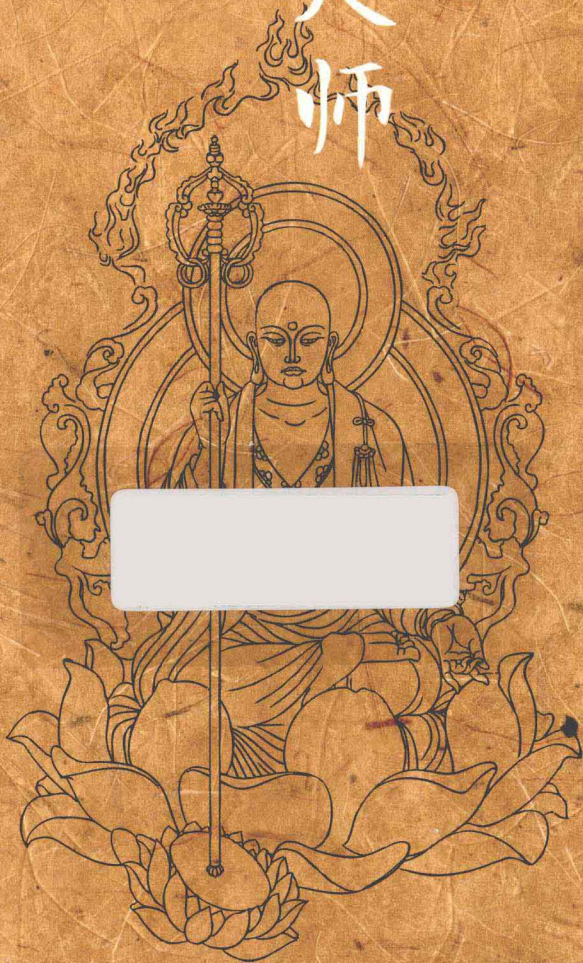


虚云大师 著

民国四大高僧

跟虚云大师
学参禅




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

佛法为体，世法是用。
令心所向皆无碍，当净其意如虚空。

跟虚云大师学参禅

民国四大高僧

虚云大师 著

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

图书在版编目(CIP)数据

跟虚云大师学参禅 / 虚云大师著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5399-6104-0

I. ①跟… 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(2013)第050280号

书 名 跟虚云大师学参禅

著 者 虚云大师

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

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 南京精艺印刷有限公司

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 180千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6104-0

定 价 35.00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	3
什么是佛	3
佛法就是人人本分之法	4
佛法是家常便饭	5
皈依三宝的真实意义	8
立志学佛	9
我们如何来学佛	10
三皈五戒是学佛的根本	12
三界无安，犹如火宅	20
世间处处皆道场	21
守戒帮助我们修正心态	23
佛法行持，不离信解行证	28
老实修行，踏实生活	31
念佛贵在一心	31
学佛之人须真实	33
世间道德最尊贵	36
持戒如人饮水，冷暖自知	40
若真用功人，法法皆圆	41
说得一尺，不如行得一寸	43
珍惜时间，及早努力	46
勤者精进不后退	48
道向己求，莫从他觅	50
凡夫畏果，菩萨畏因	52
万法皆空，因果不空	54
佛法为体，世法是用	55

业障有定数	57
修心最重要	59
《楞严经》是随身善知识	61
四弘誓愿	65
怎样来学菩萨道	67

中篇：跟大师学禅 73

禅修准备	74
烦恼是非从何而来	74
制心一处，无事不办	77
心佛不二	79
行解相应，说到做到	81
功夫从外头做起	82
修行人要看好自己的心	84
降伏心念，不被境转	87
认清客尘烦恼	90
放下身心清净修学	92
静坐的要领	94
调服杂念，对治妄想	96
集中精神，对治散乱	99
放下执着，专心向道	100
平常心是道	101
禅修要领	105
万缘放下，一念不生	105
什么是参话头	109
怎样照顾话头	111
禅堂开示	114



参禅方法	117
悟道与修道	122
用功的两种难易	124
参禅警句	126
禅堂规约	130
修与不修	132
禅宗与净土	134
参禅与念佛	138
禅净双修	139
下篇：返本悟心宗	145
当净其意如虚空	146
真修与假修	146
返妄归真	149
破迷开悟，清净自性	152
心田不长无明草，性地常开智慧花	157
如如不动，念念无生	159
认识本来面目	161
善恶的界限	161
内外加修，种植善因	164
但向己求，福慧双修	165
觉悟的喜悦	167
开悟的难与易	167
修行无别修，只要识路头	171
种下菩提是正因	173
贫穷亦可布施	175
修行用功，心不散乱	176

信心坚固，发长远心	179
放下身心，专心向道	183
从闻思修，入三摩地	185
勇猛精进不退转	187
恢复心性光明	189
修行三大劫，悟在刹那间	190
成佛之道	193
方便开示，清凉法语	196
参学的方法	196
办道的难与易	199
讲道容易修道难	202
拿定主宰，不随时节境界转	204
了生死的十件难事	207
人有二十难	210
勤学经律论，谨慎莫放逸	213
持戒的功德	218
犯戒的过失	225
外道与佛法	234
丛林的规矩	239
水陆道场之缘起	241
菩萨以众生之心为心	244
佛陀的慈悲主义	245



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，还是娟飞蠕动，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）

佛法就是人人本分之法

虚云此次由港还山，路经此地，辱承各位相邀叙谈，莫非累劫之缘。讲到佛法两字，实与世间一切善法，等无差别。豪杰之士，由于学问修养的成就，识见超常，先知先觉，出其所学，安定世间。诸佛祖师由于历劫修行的成就，正知正觉，发大慈悲，普度三界，世出世间贤圣，因行果位，一道齐平。

善知识！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。古德所谓“平常心是道”。只如孔子之道，不外“中庸”。约理边说，不偏是谓中；不易之谓庸；约事边说，中者中道，凡事无过无不及；庸者庸常，远离怪力乱神，循分做人，别无奇特。佛法也是一样。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。

平实之法，莫如十善。十善者，戒贪、戒瞋、戒痴、戒杀、戒盗、戒淫、戒绮语、戒妄语、戒两舌、戒恶口。如是十善，老生常谈，可是果能真实践履，却是成佛作祖的础石，亦为世界太平建立人间净土之枢机。

六祖说“心平何劳持戒”，是为最上根人说。上根利智，一闻道法，行解相应，如香象渡河，截流而过，善相且无，何有于恶。若是中下根，常被境风所转，“心平”二字，谈何容易。境风有八：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，名为八风。行人遇着利风便生贪著，遇着衰风便生愁懊，遇着毁风便生瞋恚，遇着誉风便生欢喜，遇着称风居之不疑，遇着讥风因羞成怒，遇着苦风丧其所守，遇着乐风流连忘返。如是八风飘鼓，心逐境迁，生死到来，如何抵敌。曷若恒时步步为营，从事相体认。举心动

念，当修十善。事相虽末，摄末归本，疾得菩提。

复次佛门略开十宗，四十余派，而以禅、净、律、密四宗摄机较广。善知识！佛境如王都，各宗如通都大路，任何一路，皆能覩王。众生散处四方，由于出发之点，各个不同，然而到达王所，却是一样有效。《金刚经》云：“是法平等，无有高下。”但吾人若今日向这路一逛，明日又向那路一逛，流离浪荡，则终无到达之期。六祖云：“离道别觅道，终身不见道。波波度一生，到头还自懊。”垂诫深矣！

所以吾人要一门深入，不可分心，不可退转，如鼠齧棺材，但从一处用力，久自得出。若欲旁通余宗，自须识其主伴。禅宗的行人便应以禅宗法门为主，余宗教理为伴；净土宗的行人便应以净土法门为主，余宗教理为伴；律宗密宗亦复如是，方免韩卢逐块之弊。佛门戒律，各宗皆须严持，识主伴如行路知方向，持戒律如行路有资粮。宗趣虽然不同，到头还是一样，所谓“归元性无二，方便有多门”也。今日座中皆上善人，与佛有分，虚云唠叨移时，亦不过为虚空著楔而已，珍重！

（一九四七年九月二十七日在广州联义社演说）

佛法是家常便饭

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，恶染渐渐扫除，身口意习气渐渐清静，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。

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，老朽懨懨一生，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）



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）

立志学佛

人生在世，无论士农工商，欲求不虚生浪死，做一有人物，首要立志高尚。盖志高则趋向上，人格自高；志卑则趋向下，人格自卑。且死后神识升沉，亦由斯而判。欲知后世果，今生作者是。吾人立志，可不慎欤。旷观古往今来之人物，至高至上，无如佛者。佛为大觉王，圣中圣。首倡平等无我之旨，以解救一切众生痛苦为务，万德圆满，九界尊仰。然则立志，舍学佛其谁与归。况众生皆有佛性，本与佛同，立志学佛，终当成佛。倘若不负己灵，必以佛为趋向。

故皈依佛为吾人第一当决定之志愿。但今末法，佛已过去，传佛心者唯法，奉佛传法者唯僧，故并称三宝。立志学佛，故必奉法奉僧，此三皈依所由设。皈者，一心向往；依者，顷刻不离。向往不离则我心即佛心，凡身即圣身，更何善不兴？何恶不去？增善灭恶，自然灾消福至。故知欲求世界和平，人人当以三皈为本也。

然三皈属立志，有志当有行，行以念佛为最简便，而以持戒为根基。若口念弥陀，身行恶行，或心中散乱者，亦属徒然。故初步学佛，当受持五戒。进一步当受持菩萨戒。五戒者：戒杀、戒盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒。其义即儒家之五常，特以五常乃空洞名词，故于其中各择一简要事实，以为下手。仁以戒杀为始，义以戒盗为始，礼以戒邪淫为始，信以戒妄语为始，智以戒

饮酒为始。根本既固，自可日进有功矣。菩萨者，精进求佛道，慈悲救众生，谓之菩萨。行持以四弘誓愿为目标，事事以损己利人为趋向，虽粉骨碎身，不退不悔。若一念生二乘心，或作损人利己念者，即为破戒。菩萨戒首重戒心，受持者不可不慎也。

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