

虚云和尚——养生修持要诀

2007-12-7



虚云和尚

前言

人类的寿命随着时代的进步不断地延长，例如美国和日本人的平均寿命现已高达八十岁以上，但距离天寿一百二十岁尚远。所谓“天寿”，乃指天赋之自然寿命，亦称“天年”，即在正常情况下，人类的最大寿限。一百二十岁只是现阶段我们追求的目标，并非人寿的极限，实际上必定有人超过。

去年过世的法国人瑞桑恩·卡尔门〔Calment〕女士，生于公元一八七五年二月二十一日，卒于一九九七年八月四日，享年一百二十二岁零二百一十三日。她在世时身体健康，记忆良好，经历了二十一位总统，三个共和国。

我国近年以来，享寿最长而有年谱可查的是高僧虚云和尚，生于公元一八四〇年（清道光二十年）八月二十七日（夏历七月二十九日寅时），歿于公元一九五九年（民国四十八年）十月十三日（夏历九月十二日丑时）。按照我国传统的计算年龄习惯（虚龄），世寿为一百二十岁。我国历史上曾活到一百二十岁的尚

有唐代赵州从谏和尚（公元七七八～八九七年），但并无年谱可供查考，其养生方法亦难以探究，故不具论。

本人近年来研究倡导养生保健之道，认为在目前客观环境条件之下，追求天寿一百二十岁，并非梦想。在拙著《向一二〇岁挑战》（元气斋出版社）一书中，曾举中外长寿者为例加以印证。惟该书限于体例，未能详论。本文特将我国近代高僧虚云和尚事迹及其养生修持要诀，详加论述，以供参考。

虚云和尚传略

虚云和尚俗姓萧，名古岩，字德清，世居湖南湘乡。父玉堂，母颜氏。清道光年间，父宦游福建泉州，道光二十年（公元一八四〇年），虚云诞生后，生母病故，由庶母王氏抚育。

虚云十一岁，由祖母作主，以虚云兼祧叔嗣，为定田、谭二门亲事。十七岁时，父迫使完婚，但虚云早已立志从佛，虽不得已而与田、谭二氏成亲，然而同居无染，守身如一。

越二年，虚云十九岁，至福州鼓山涌泉寺，礼常开法师剃度。离家时写下“皮袋歌”三章与田、谭二氏，表明不贪名利，不恋妻妾，“从今不入红尘队，降伏六根绝思虑”的超凡志向。次年，依鼓山妙莲和尚圆受具戒。

虚云三十一岁，行脚至浙南温州雁荡山，学教于天台融镜老法师，三十六岁至高明寺听敏曦法师讲《法华经》，又至岳林寺听《弥陀经》，三十七岁至天童寺听《楞严宗通》。

公元一八八二年，虚云四十三岁，发心朝拜五台山，以报父母深恩。是年农历七月初一日，由浙江普陀法华庵起香，三步一拜，至公元一八八四年五月下旬始拜抵五台山显通寺，在拜香还愿三年间，曾经历饥寒雪掩、痢疾腹泻、口流鲜血、奄奄待毙、三次大病，幸能逢凶化吉，终达心愿。

嗣后数年，虚云参访名山大川，三衣一钵，踽踽独行，风霜雪雨，毫无倦容。体力日强，步履轻捷。五十三岁起与诸师同住九华，弘教三年。

虚云自十九岁出家至五十六岁开悟时止，为自度时期，在此三十七年出家岁月中，虽历尽艰辛，犹生欢喜，每每藉境验心，愈困苦处愈觉心安，所作所为，福慧双修。

公元一八九五年，虚云五十六岁以后为度他时期，所作所为，无私无我。到处开荒辟地，不住持现成寺院，不接受丰腆供养。四众弟子前后得戒度者万余人，乞戒皈依者百十万人。他亲手兴建大小梵刹数十，其宏伟者如云南鸡足山的祝圣寺、昆明的云栖寺、广东曲江的南华寺、乳源云门的大觉寺、江西永修县云居山的真如寺等。

综观虚云一生事迹，可说是：志大气刚，悲深行苦，云水生涯，历尽艰辛，愈挫愈奋，建树良多，举其荦荦大者，可概括为十项：

- 一、云水天涯，苦修证道；
- 二、提倡戒律，整肃道风；
- 三、中兴祖庭，建寺安僧；
- 四、续法禅门，并弘五家；
- 五、兼摄经教，重视文史；
- 六、兴学育僧，迎纳新进；
- 七、恢弘古风，农禅并重；

- 八、护国护教，为法忘躯；
- 九、启建法会，维护和平；
- 十、福利社会，普度众生。

虚云和尚的养生修持之道

虚云和尚生于改朝换代的乱世，凭其先天的禀赋及后天的修养，志大气刚，悲深行苦，振兴佛教，度生无数。住世一百二十年，历经“五帝四朝”和“九磨十难”，终能达成慈悲救世的心愿。我们研究他一生修持养生的要诀，归纳起来，不外下列各点：

一、坚定不移的宗教信仰

虚云自幼喜欢听祖母讲述佛教故事，喜素食，不喜荤腥。稍长，回到湘乡老家，初次接触僧人及佛法后，便对佛教产生浓厚兴趣。十九岁，未经父亲同意，私自出家。嗣后百年如一日，坚持宏法利生。他维护佛教的事功，最著者为民国三十二年受国民政府林主席、蒋委员长及戴院长等人敦聘，至陪都重庆启建息灾法会，会后蒋公详细问法，虚云曾以书面解答，条列唯物、唯心及神与基督之理。（文长不录，原文详见《虚云和尚年谱》）

民国初年，各省逐僧毁寺，当时虚云和尚在云南鸡足山的祝圣寺，新军协统李根源督兵赴诸山逐僧拆寺，虚云乃面见李根源。根源怒形于色，厉声问：“佛教对社会有何益？”老和尚答：“圣人设教，总以济世利民为要。语其初机，则为去恶从善。从古政教并行，政以齐民，教以化民。佛教教人治心，心为万物之本，本得其正，万物得以宁，而天下太平。”

根源面色稍改，又问：“要这泥塑木雕作什么？”答：“佛言法相，相以表法，不以相表，于法不张，法相表彰，则人易生敬畏之心，人心若无敬畏，则无恶不作，无作不恶，祸乱是以形成。即使以世俗言之，尼山塑圣，丁兰刻木，中国各宗族祠堂供奉之祖先牌位及天地神灵，以及东西各国之铜像等，亦不过是令人心有所皈依，及起其敬信之忱，其功效实不可思议。就佛教而言，语其极则，若见诸相非相，则见如来。”

根源略现笑容，又问：“但是和尚不做好事，反做许多怪事，实在是国家的废物。”答：“和尚是通称，有圣凡之别，不能因见少数不肖僧，而遂罪及全僧，岂因一、二不肖秀才而骂孔子？海不弃鱼虾，所以为大；佛法以性为海，无所不容，僧秉佛化，护持三宝，潜移默化，其用弥张，不一定全是废物。”

根源被老和尚说服，执弟子礼，乃引兵去。由此可知老和尚不但自己坚信佛教，而且能说服他人信仰佛教。

二、艰苦卓绝的修行生涯

虚云自十九岁在鼓山涌泉寺出家圆受具戒后，隐居山后岩洞中，礼万佛忏，生活艰苦，有时以野菜野果充饥，时遇虎狼，亦不畏惧，隐居古岩洞十二年以后，自觉修持精进，随心所欲，虽不食人间烟火，但耳聪目明，体力日强，健步如飞。

老和尚五十六岁时，过江堕水得救后，口鼻流血，容颜憔悴，乃在禅堂中打七，昼夜精勤，万念顿息，以死为待。经过二十余日，奇迹出现，容光焕发，众病皆愈。从此参禅工夫进入纯熟境界。一天，夜放晚香时，开眼一看，忽见大光明好像白昼一样，内外洞彻。至八七第三晚，六枝香开静时，护七禅师入堂冲开水，不慎将水溅在虚云手上，茶杯坠地，“拍”的一声破碎，顿断疑根，庆快平生，如从梦醒，悟透禅关，乃述二偈，以记悟境。第二偈云：

烫着手，打碎杯；家破人亡语难开。
春到花香处处秀，山河大地是如来。

公元一九〇二年，虚云住终南山时，与戒尘法师比试坐禅工夫。戒尘趺坐不到一个时辰，妄念不息，不到半日便支持不下去，只得起坐。待看虚云法师，端坐于蒲团之上，双目微闭，面容安详，已然入定，而且一坐就是七天。待虚云起坐后，戒尘问：“汝在定中，为有知耶？为无知耶？若有知者，不名为定；若言无知，自是枯定，所谓‘死水不藏龙’也，望明示。”

虚云道：“须知禅宗一法，原不以定为究竟，只求明悟心地。若是真疑现前，其心自静。以疑情不断故，不是无知；以无妄想故，不是有知。又虽无妄想之知，乃至针抄堕地皆知之，但以疑情力故，不起分别；虽不分别，以有疑情不断故，不是枯定，虽不是枯定，乃是功用路途事，非为究竟。又此七日，只是觉得一弹指顷，一落分别，便起定也。须以此疑情，疑至极处，一日因缘时至，打破疑团，摩着自家鼻孔，方为道契无生。”一番弘论，至精至微，令戒尘心悦诚服，钦仰之至。二人因相与结为禅友。

虚云将禅净打成一片，其圆融无碍之处，尤为人所不及。他以禅定见称，戒行精严。往年上海某君在香港谒见虚云时，询及用功法门，于禅净二者何择，虚云云：“汝自审果能处烦恼而不乱，住禅定而不寂，则可以参禅。若未能做到，则当一心念佛。”有人问他：“老年人学参禅好，还是念佛好？”他说：“老年人参禅不宜，最好还是念佛。”

三、淡泊名利，一介不取

虚云一生，不为名闻，不图利养，功成身退，不名一文。当他兴建道场完成，必选一位大德为住持，将所有财物全部移交，仅带一铲一袖，两袖清风而去。在云南鸡足山时，曾蒙逊清光绪皇帝敕赐紫金衣钵及洪法大师金印，离开时全归祝圣寺，并未随身携带。

抗日时期，国府林主席请虚云往重庆，主持四十九日护国息灾法会，林主席曾赠与“法轮常转”赤金印玺一颗，及配有金质菩提叶十二片之纓络一串，离去时悉留寺中，不将此名贵无价之宝收藏为己物。

老和尚在重兴云栖寺时，一日由昆明回寺，在途中拾得名贵首饰钱钞等物一大包，约值黄金百余两，行至寺前湖边，见一少妇投水自杀，老人奋勇拯救，问其自杀原因，谓失钜款及首饰，老人全部归还，得救一命，由此感化其全家信佛。

云门事变之翌年，老人往上海建法会，情况热烈，每日往玉佛寺等候接见者数万人，所收弟子果金，时币值三亿余元，悉数拨与四大名山、八大名刹、大小寺院二百五十六处为供养资费。

虚云曾经开示：“世人总以有财为荣，无财为苦。无财想有财，少财想多财。有了白银，又想黄金，永不会知足的。既为自己打算，又为子孙打算，一生辛苦都为钱忙，不知有钱难买子孙贤，无常一到，分文都带不去，极少能把钱财看穿的。”

四、吃苦耐劳，始终如一

虚云一生劳动不停，以身作则。当兴建云门大觉寺时，他已年逾百岁高龄，仍然抬石挑泥，处处领前。

光绪三十年（公元一九〇四年），虚云六十五岁，住云南鸡足山钵盂庵。该庵自嘉庆年后，已无人住，因为大门外右边有一巨石白虎不祥，老和尚拟在白虎巨石处凿一放生池，雇工斫之不碎，挖开土方察看，并无石根。该石高九尺四寸，宽七尺六寸，石顶平坦，可供跏趺坐。招雇包工议定，向左移二十八丈，来工人百余名，拚力工作三天，无法移动，工人不顾散去。老和尚乃祈祷伽蓝，讽诵佛咒，率领僧人十余，不费吹灰之力，竟将此石移往左方预定地点。当时轰动观众，惊为神助，乃称该石为“云移石”。士人题咏甚多，老和尚也有诗纪此事。

嵯峨怪石挺奇踪，苔藓犹存太古封；天未补完留待我，云看变化欲从龙。
移山敢笑愚公拙，听法疑曾虎阜逢；自此八风吹不动，凌霄长伴两三松。

虚云一生提倡劳动，分析其原因，约有下列数端：

- （一）劳动是智慧的源泉，可以体验生死，证得菩提。
- （二）劳动是衣食的来源。

- (三) 劳动操作时，可以身心供养三宝，作为培福的基础。
- (四) 劳动令人心不外驰，归于寂静，以为入不思议境界养成的先导。
- (五) 劳动可以健身，以便努力修持，护持三宝。
- (六) 劳动使人体验艰苦，以养成节约惜物的习惯。
- (七) 劳动深合“一日不作，一日不食”的祖训。
- (八) 劳动的人可以任重致远，荷担如来家业。
- (九) 劳动时可以看话头用功，以贯彻知行合一的工夫。

五、坚持步行，锻炼体魄

虚云一生以苦行著称，尤其坚持步行，非有必要，不乘舟车，坚持“凡一日步行可达之处，不许乘坐舟车。”

如前所述，虚云四十三岁时，为报亲恩，尽孝道，以三年时间，行程约二千里，三步一拜朝礼五台山，其中历经险阻，终了心愿。然后步行游历国内各大名山。

光绪十五年（公元一八八九年）虚云南行朝圣，先至西藏，再由西藏翻越崇山峻岭，穿过世界屋脊喜马拉雅山（古称雪山），经不丹到印度、缅甸。结束南亚之行后，东到云南鸡足山，复经贵州、湖南、湖北、江西、安徽回到江苏。两年来行程约二万里，除渡海河须乘舟航行外，余皆步行，跋山涉水，不畏艰辛，而步履轻捷，体力日强，正应古人所言“行万里路胜读万卷书”。

虚云到了老年，态度略有改变，对于青年人并不坚持一定要步行访道。他说他年轻时到处游方参道，东南西北，四山五岳，乃至漂泊海外，有时一天要走几百里路。但现在形势变了，社会在发展，他不希望现在的僧人也去游方访道，这样会浪费宝贵的时光。他有一首《云游独归》绝句：

独去独归得自由，了无尘念挂心头；

从今真妄都抛却，敢谓寒山第一流。

六、饮食起居，一切从简

据其弟子岑学吕的一封公开信中云：“留心观察他的言语举动，大体上与平常人无殊，所异者：他个子颇高而瘦，他所穿的衣服不过几件，至少都穿了十年以上，有人送他袍衣甚多，他都拿去与人结缘。三伏暑天，但见他穿一件夹袍。我有一次跟他游山，不过一二里路，他行走如飞，累得我满头大汗，气喘力竭，而他则从容之至，额上无汗，内衣不湿。他洗澡不多，数日换衣服一次，而身上并无一点难闻气味。”

“虚云一切饮食起居一如常人，每日只洗脸一次，需半小时之久。举凡耳孔、鼻孔、发脚、颈项，都擦之甚久。吃饭时一向不说话，不答话，目不视人。有时宴客，一侍者坐身旁，替客人送菜，他只举箸招呼客人。食时有客大声谈笑，他只管吃饭，有人问他，他只把头一点，仍旧吃饭，罢席后始略作招呼。在平时他一样过堂吃饭，有时饭冷羹残，他一样吃两大碗，未曾拣饮择食，批评好坏。出家以后，持午百年（即过午不食），有病时亦然。历来有施主送他的好斋料，他都拿出来供众，向不设私食。”

云门遭蹂躏后，斋粮断绝，虚云嘱咐大众说：“老人业重，有累大众，你们不能跟我吃水斋，还是大家四散，各随缘分去罢。”水斋就是斋粮没有了，以水当饭。

七、情想爱憎，守身如玉

岑学吕老居士曾亲待老和尚多年，住云门大觉寺时，一夕问法：“情想爱憎是生死根本，如何能除？”老人谓：“只一情字，已堕百劫千生，杂以爱憎，互为因果，皆妄心为之耳。如果妄心去尽，成佛已多时。我辈历劫多生，习气至重，在随时观照，以除习气，为第一要旨。”岑居士又问：“情可随时忏，爱憎亦可随时遣，但既有心念，如何能不想？”老人谓：“何不想向佛国去？观念成就，佛亦成就，此净土法也。”

虚云十七岁时，奉命与田、谭二氏成亲，然而同居而无染。光绪三年，虚云三十八岁，自宁波至杭州途中，正逢三伏天气，船小人多，无奈与青年妇女卧铺相连，夜阑人静，大家都睡得很熟，有一女子抚摩和尚的下体，惊醒后，见那女子脱衣裸体相就，和尚不敢作声，急起跌坐持咒，那女子便不敢动。假若当时和尚失去警觉，便败了身子，修行道果毁于一旦。他劝勉修行人不可不慎。

八、云门事变，死而复生

公元一九五一年（民国四十年）春，虚云和尚一百一十二岁，拟在云门山大觉寺开坛传戒，适值大陆展开“镇反”（镇压反革命）运动。全寺僧人一百二十余人，于四月八日被当地乳源县军警包围，将虚云和尚拘禁于方丈室内，门封窗闭，绝其饮食，大小便均不许外出，迫令交出黄金、白银、枪械。虚云答以“无有”，竟遭毒打，打得头面流血，肋骨折断，他干脆阖目不视，闭口不语，作跌坐入定状，连续四次遭毒打，军警将他从榻上推倒在地，以为已死，乃呼啸而去。入夜后，侍者入室探视，见老人倒于血泊中，乃扶其坐于榻上，并侍候汤药。次日，那伙人见其未死，又予毒打，至四月十五日，老人渐渐倒下，作吉祥卧。侍者以手试其鼻孔，气息全无，手脉亦停，以为老人已死，唯体温尚正常，面色亦平静。次日早晨，忽听老和尚微微呻吟，并睁开眼睛。侍者见师还活着，十分惊喜，立即扶师起坐，并告以入定已八日整。老和尚答道：“我觉才数分钟而已。”令侍者法云，“速执笔为我记录”，乃从容叙说神游兜率天事。

虚云老和尚以一百一十二岁高龄，受此等酷刑，死而复生，仍能入定神游兜率天，足见其禅悟境界之高深。云门事变后，虚云曾撰一联，以抒感想：

坐阅五帝四朝，不觉沧桑几度；
受尽九磨十难，了知世事无常。

九、吟诗抒怀，悟道度人

虚云不但是长寿和尚，而且是长寿诗人。每有所感或有所悟，虚云均以诗偈记之。《虚云和尚法汇》中共收诗歌偈赞凡三百九十首，其中以七言最多，五言次之，偈赞有三言或四言者。王世昭在《记虚云和尚及其诗》文中云：“尝论中国方外诗人，晋代慧远诗有一种清奥之气，宋代之汤惠休以禅寂人而作情语，宛转入微，为苏曼殊诗之所自出。其余如唐之皎然、齐己等，皆去古未远，卓然成家。虚云和尚诗上品甚多，颇难遍录。”

虚云和尚所作诗偈，除上引三首外，兹再选录数首，以供吟赏：

还鼓山访古月师

卅载他乡客，一筇故国春；寒烟笼细雨，疏竹伴幽人。
乍见疑为梦，深谈觉倍亲；可堪良夜月，絮絮话前因。

峨眉访真应老人

优哉贤故友，抱道乐林泉；坐到无疑地，参穷有象天。
胸中消块垒，笔底走云烟；更笑忘机鸟，常窥定后禅。

过崆峒山

凿破云根一径通，禅栖远在碧霞中；岩穿雪窍千峰冷，月到禅心五蕴空。
顽石封烟还太古，斜阳入雨洒崆峒；山僧不记人间事，闻说广成有道风。

隐居九华山狮子茅蓬之四

苦乐何须较眼前，芒鞋竹杖总茫然；无舟可渡情中断，有路堪扞梦里天。
花到夜深知寂寂，草经霜败尚芊芊；风尘若定荣枯事，习静人知世外禅。

如此不食人间烟火而又人情味极浓的诗作，即使置于唐、宋大家作品中，亦毫无逊色。王世昭认为：“以苦行为至乐，以一生拜佛为至荣，百年如一日，为高僧史中少有。其足迹遍及中国名山，朝礼五印，折而至南洋群岛。其生平行迹合晋之法显法师、唐之玄奘法师、明之徐霞客而为一，此又为中国地理学史上所无。”对其诗作及生平，作了恰当的评价。

虚云老和尚倾注其一生精力所撰的《楞严经玄要》、《圆觉经玄义》、《遗教经注释》、《法华经略疏》及《心经解》等著作，均在云门事变中遗失，殊属可惜。

十、无疾而终，遗爱世人

虚云和尚由于平日吃苦耐劳，身体强健，很少生病。偶尔生病，也能不药而愈。

公元一九五三年，虚云一百一十四岁，在上海主持法会，每日排队报名求皈依者以千计，赵朴初居士恐虚云过于疲劳致生疾病，特请上海名医为其诊断，诊断结果出人意料。医生说他从未曾诊过这样的脉，虚云不仅没有病，且其脉为纯阳脉，近来脱落之牙齿复生，足证体能良好，大有返老还童的迹象。二年前云门事变所受的创伤，业已全部复元。

公元一九五七～一九五八年间，中共推行大跃进路线，实施“整风”和“社会主义教育运动”，波及江西云居山的虚云和尚，被打成右派，逼迫他迁出所居住之牛棚，饱经风霜的老人并不感到意外。他一生度人无数，到了耄耋之年，却累遭不测，曾在《示众偈》中透露出“我不入地狱，谁入地狱”的悲愿。

公元一九五七年，虚云一百二十岁，各界捐资，请造地藏菩萨一尊，以资祝寿。虚云令克日兴工塑造，两月而成。三月，虚云患慢性消化不良，早午仅吃一小碗粥糜，省府奉北京命，屡遣医生来，虚云推辞说：“我的世缘将尽，不必医治。”

一日，云居山住持性福法师及三寮执事多人来茅篷探视，虚云说：“我们有缘相聚，复兴云居道场，辛苦可感。我的世缘将尽，倘我死后，全身要穿黄色衣袍，一日后入龕，在此牛棚之西山旁，掘窑化身，火化后，将吾骨灰碾成细末，和入油糖面粉，做成丸子，放入河中，以供水族结缘。”随即口述一偈：

虾虻蚁命不投水，吾慰水族身掷江；冀诸受我供养者，同证菩提度众生。

十月九日，老和尚作最后一次开示，告诫众弟子，勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，并作辞世诗：

少小离尘别故乡，天涯云水路茫茫；百年岁月垂垂老，几度沧桑得得忘。
但教群迷登觉岸，敢辞微命入炉汤；众生无尽愿无尽，水月光中又一场！

十月十三日，农历九月十二日中午，虚云对众弟子言道：“你等待我有年，辛劳可感。从前的事不必说了，我近十年来，含辛茹苦，日在危疑震撼中，受谤受屈，我都甘心。只想为国内保存佛祖道场，为寺院守祖德清规，为一般出家人保存此一领大衣，即此一领大衣，我是拚命争回的。你们都是我的入室弟子，是知道经过的。你们此后如有把茅盖头，或应住四方，须坚持保守此一领大衣。但如何能够永久保守呢？只有一个字，曰‘戒’。”老和尚说毕，合掌，向各人道“珍重”。一时四十五分，虚云和尚右臂作吉祥卧示寂。世寿一百二十岁，僧腊一百零一岁。

综其一生，志大气刚，悲深行苦，度生无量，为法忘躯，九死一生。凭其深邃的修持工夫，世寿高达一百二十岁，堪为吾人养生保健的最佳典范。

最后，精选虚云和尚嘉言若干条，以供参考：

虚云和尚嘉言录

人命无常，朝存夕亡，如石火电光。

美女在前，则以为一枝花，其实，迷魂鬼子就是她。

善用心者，心田不长无明草，处处常开智慧花。

三界轮回淫为本，六道往返爱为基。可见有淫就有生死，断淫就断生死。

时光长短，唯心所造。一切苦乐，随境所迁。

时间是刹那刹那的过，刹那刹那的催人老。

有智不在年高，无智空长百岁。

古人说：“勿待老来方学道，孤坟多是少年人。”

禅是静虑，要在静中思虑好歹，择善而从。

精进勇猛，有大愿力，难的会变为易。疏散放逸，悠悠忽忽，易的也变为难。

有憎爱心，就有烦恼；憎心一起，道心就退。

生命可置之度外，因果不可昧于毫厘。

生日又云母难日，自哀未遑，切不可作寿庆贺。

以智慧明鉴自心，以禅定安乐自心。以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心。以持戒清净自心，以布施解脱自心。

坐禅要晓得调养身心。若不善调养，小则害病，大则着魔。

用功的人要善于调和身心，务使心平气和，无挂无碍，无我无人，行住坐卧，妙合玄机。

平实之法，莫如十善，十善者：戒贪、戒嗔、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，却是成佛作祖的基石，亦为世界太平建立人间净土之机枢。

中下根人，常被境风所转。境风有八：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。行人遇着利风，便生贪着；遇着衰风，便生愁懊；遇着毁风，便生嗔恚；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？

昔明代罗殿撰有醒世诗曰：

急急忙忙苦苦求，寒寒暖暖度春秋。
朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。
是是非非何日了？烦恼恼几时休？
明明白白一条路，万万千千不肯修。

谁能脱离这诗的窠臼，谁就是大解脱人。

拾得大士传的弥勒菩萨偈曰：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱；补破好遮寒，万事随缘了。
有人骂老拙，老拙自说好；有人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在脸上，随他自干了；我也省气力，他也无烦恼。
这样波罗密，便是妙中宝；若知这消息，何愁道不了。

又偈曰：

也不论是非，也不把家办；也不争人我，也不做好汉。
跳出红火坑，做个清凉汉；悟得长生理，日月为邻伴。

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。

好眼睛就是金刚正眼，凡见一切事物，能分是非，辨邪正，识好歹，别圣凡。

好耳朵就是顺风耳，什么话一听到，都知道说的什么。

好肚皮就是和弥勒菩萨的布袋一样，大肚能容撑不破，遇缘应机，化生办事，把所见所闻作比较研究，择其善者而从之，其不善者而改之。

世尊所说三藏十二部经典，也是为了你我的贪嗔痴三毒。三藏十二部的主要内容就是戒定慧，就是因果。使我戒除贪欲，抱定慈悲喜舍，实行六度万行，打破愚迷邪痴，圆满智慧德相，庄严功德法身。若能依此处世为人，那真是处处总是华藏界了。

静坐之重要：妙法莲华经云：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。”因为静坐这一法，可以使我们脱离尘劳，使身心安泰，使自性圆明，生死了脱。一须臾者，一刹那之间也。若人以清净心，返照回光，坐须臾之久，纵不能悟道，而其正因佛性已种，自有成就之日。若是工夫得力，一须臾之间，是可以成佛的。

何谓戒定慧？防非止恶曰戒。六根涉境，心不随缘曰定。

心境俱空，照览无惑曰慧。防止三业之邪非，则心水自澄明，即由戒生定。

心水澄明，则自照万象，即由定生慧。

修行用功，贵在一心。

凡夫的境界，总是贪染财、色、名、利。

因为你我无始以来，被七情六欲所迷，从朝至暮，总是在声色之中过日子，所以沉沦苦海。

年轻不知好歹，把宝贵的光阴混过了，老病到来，死不得，活不得，放不下，变为死也苦，活也苦。这就是“早不预修，年晚多诸过咎。”

年老的人死在眉睫，固要猛进；年轻的人亦不可悠忽度日。须知“黄泉路上无老少，孤坟多是少年人。”总要及早努力，方为上计。

佛法的根本要义，乃是戒、定、慧三字，如鼎之三足，缺一不可。

学佛当以明心见性为本，断恶修善为行。

现在你我生死未了，就要生大惭愧心，发大勇猛心，不随妄想习气境界转。

做工夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实工夫。

能不起分别心，无心任运，就不生烦恼；心若分别，即成见尘，就有烦恼，就被苦乐境界转了。

众生习气毛病有八万四千烦恼，所以佛就有八万四千法门来对治，这是佛的善巧方便。你有什么病，就给你什么药。佛说一切法，为度一切心，若无一切心，何用一切法？

凡自性不明的，都在五欲中滚来滚去。五欲是财、色、名、食、睡。由此五欲生出喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七情。七情又捆五欲，因此生死不了。

食也有利有害。君子食无求饱，居无求安。古人一心在道，野菜充饥，必定菜根香。如潭州龙山和尚那样：“一池荷叶衣无数，满地松花食有余；刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”

世间七珍，虽称为宝，享乐一时，毕竟成空，只能养生，不能脱死。若佛三宝，则能息无边生死，远离一切大怖畏故，永享常乐。

参禅念佛都是入道妙门，不分高下，可以互通，圆融无碍。譬如念佛到一心不乱，何尝不是参禅？参禅到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅与净本相辅而行。

不论念佛也好，持咒也好，参禅也好，总要认定一门，蓦直干去，永不退悔。今天不成功，明天一样干；今年不成功，明年一样干；今世不成功，来世一样干。汾山老人所谓：“生生若能不退，佛阶决定可期。”

念佛到一心不乱，何尝不是参禅？参禅到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅者，净中之禅，禅与净，本相辅而行，奈何世人偏执，起门户之见，自赞毁他，很像水火不相容。

凡关世道人心者，莫不疾首痛心，力求和平挽救人心，使归正轨，重仁慈不重武力。勿贪口腹，见利忘义，则杀心不起。杀机若息，劫运潜消矣。

五戒者，一杀戒，二盗戒，三淫戒，四妄语戒，五饮酒戒。此五戒名曰学处，又名学迹，是在家男女所应学故。又名路径，若有游此，便升大智慧殿，故一切律仪妙行善法，皆由此路。又名学本，诸所应学，此为本故。又名五大施，谓以摄取无量众生故，成就无量功德故。

人心不古，置因果于罔闻，那知因果理彻，如影随形，如响斯应，若深信之者，人心则不改而善。纵遇顺逆之境，必无忧喜。当知现生所受，或遇兵刀水火劫贼等事，皆由自造。

前清庚子年间，八国联军入京，我那时跟光绪帝、慈禧太后们一起走。中间有一段，徒步向陕西方向跑，每日跑几十里路，几天没有饭吃。路上有一个老百姓，进贡了一点番薯藤给光绪帝，他吃了还问那人是什么东西，这么好吃？

人的投生，起首由于淫欲，及至出生后，就以财为主。广慧和尚劝人疏于财利，谓：“一切罪业，皆由财宝所生。”所以五欲第一个字就是财。人有了钱财，才有衣食住，才想女色，娶妻妾。人若无财，什么事都办不成，可见财的厉害了。

妄想来，就让它来，我总不理睬它，妄想自然会息。

你我都是一个心，只因迷悟而不同。

人身造化和天地一般，身心动静、行住坐卧，要顺时调护。

以智慧明鉴自心，以禅定安乐自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心。

能动静忘怀，利水清月现。

出家有四种：

- 一、身出家，心不出家——身参法侣，心犹顾恋。
- 二、身在家，心出家——虽受用妻子，而不生耽染。
- 三、身心俱出家——于诸欲境，心不生顾恋。
- 四、身心俱不出家——受用妻子，心生耽染。

罪障之中，淫为首要。因淫损体，遂杀生补养，而盗妄等恶，亦随之而至。

男子见了女子，或可观想自己亦作女子；女子见了男子，或可观想自己亦作男子，以杜妄想。

跏趺坐时，宜顺着自然正坐，不可将腰着意挺起。否则火气上升。过后会眼屎多，口臭气顶，不思饮食，甚或吐血。又不要缩腰垂头，否则容易昏沉。

如觉昏沉来时，睁大眼睛，挺一挺腰，轻略移动臀部，昏沉自然消灭。

用功太过急迫，觉心中烦躁时，宜万缘放下，功夫也放下来，休息约半寸香，渐会舒服，然后再提起用功。否则，日积月累，便会变成性躁易怒，甚或发狂着魔。

六祖说：“心平何劳持戒？行直何用参禅？”我请问你的心已平直没有？有个月里嫦娥赤身露体抱着你，你能不动心吗？有人无理辱骂痛打你，你能不生嗔恨心吗？你能够不分别冤亲憎爱、人我是非吗？统统做到，才好开大口，否则不要说空话。

(文章来源，百度文库；作者，李焕明)