

## 虛雲和尚的禪學思想

陳兵

四川大學佛教文化研究中心主任

**提要：**本文對現代禪宗泰斗虛雲老和尚的禪學思想進行了整理總結，將其思想內容分為宗教圓融、三學並重、切實參究、力修萬行、禪淨融通五個方面，這五個方面皆是繼承唐宋禪宗的精華，針對明清以來禪宗的流弊，有因應時代而革除故弊的性質，是二十世紀中國佛教智慧的結晶，在今天仍有實用價值，對禪宗的經久流傳具有深遠意義。

南宋末年以來，長期作為中國佛教主流的禪宗逐漸走向衰微，至清末，零落至極，如太虛大師所言：「禪林反成一個空殼，正是只存告朔的餼羊而已。」到十九世紀末二十世紀初，乘著整個東方佛教復興的大潮，中國禪宗亦重振生機，尤其是虛雲和尚（一八四〇—一九五九）重興祖師道場，接續五家法脈，使唐宋宗風得以再現。他繼承傳統，因應時代，形成了具有時代特色的獨特禪學，其思想內容大略有宗教圓融、三學並重、切實參究、力修萬行、禪淨融通五大方面。作為一位禪師，虛雲和尚身教重於言教，做得比說得要多得多，他的思想，在他留下不算太多的文字中作了清楚的表達，更多表現於他的輝煌業行中。

**關鍵詞：**虛雲 禪 宗說兼通 戒 話頭 人間佛教 淨土法門

### 一、宗、教圓融

長期以來，禪宗高標「教外別傳，不立文字」，逐漸遠離達摩「藉教悟宗」的路線，參學者往往輕視經教，終身只知死參一句話頭，因而滋生出「顛預佛性，僮侗真如」及狂禪、野狐禪等弊病。早在唐代禪宗極盛時，就有南陽慧忠國師等提倡參禪必須宗依經教，此後圭峰宗密、永明延壽等大師，也極力融通宗、教，蕩益大師更強調若不依經教，有使「教外別傳」成為「道外別傳」之虞。近代復興佛教的法將，多數都針對禪宗弊端，以研究教理尤其是弘揚法相唯識學為重振佛法的關鍵，楊仁山居士即將中國佛教之衰落歸咎於禪宗，他在〈十宗略說〉中指出禪宗因不依經教建立，「故黠慧者竊其言句而轉換之，粗魯者仿其規模而強效之」，感嘆「安得大權菩薩，乘願再來，一振頹風也哉」！更有甚者，則全盤否定禪宗乃

至所有「中國化佛學」，呼籲回歸原始佛教或印度早期大乘，這種主張雖然有失偏激，但其出發點也是對禪宗輕視經教弊端的反省。

在復興佛教的路線方面，虛雲和尚儘管沒有像太虛大師那樣明確講應立足於具有兩千年歷史的中國佛教傳統，「中國佛學的特質在禪」、若能復興而「仍在乎禪」，但他一生堅苦卓絕的業行所表現出的，正是同一認識。他和楊仁山、太虛等大德一樣，實際上也深刻反省到了禪宗的偏弊，從而自覺承當起楊仁山所期望的那種一振禪宗頹風的「大權菩薩」，腳踏實地撥亂反正，首要的一環，便是重視經教、圓融宗教。

虛雲和尚是一位宗說兼通的禪師，也是一位善於講經的大法師，他一生參學的歷程，便是宗教圓融的榜樣：出家後先住岩洞修苦行三年，三十一歲得天台華頂龍泉庵融鏡老法師痛下一錐，乃學習天台教觀五年，離別老法師下山後曾聽講《阿彌陀》、《楞嚴》等經。五十二歲在金陵「時與楊仁山居士往來，參論《因明論》、《般若燈論》」，五十三至五十五歲在九華山翠峰茅蓬研究經教三年，這與他在五十六歲的開悟無疑有極大關係。他經常講經，曾講過《楞嚴》、《法華》、《圓覺》、《四十二章》、《阿彌陀》、《藥師》、《楞伽》、《地藏》、《梵網》、《心經》、《起信》等經論，著有《楞嚴經玄要》、《遺教經注釋》、《圓覺經玄義》、《心經解》，惜諸講錄及註疏皆已不存。僅從其遺留的文字中，也可以處處見到他對經論、戒律、史傳、禪宗燈錄的嫻熟及相當高的教理水平。他在說禪時，常常引證經論，尤多引證《楞嚴經》。

虛雲和尚的見地，屬於超絕真常心的真常唯心系，認為「三界本無一法建立，皆是真心起妄，生萬種法，『真心』亦不過因有妄物對立之假名，究其實，所謂真心亦無一法可得」。常住真心「清淨本然。離諸名相，無有方所，體自覺，體自明，是本有自爾之性德」。其〈參禪警語〉云：

心即是佛，佛即是覺，此一覺性，生佛平等，無有差別。空寂而了無一物，不受一法，無可修證。靈明而具足萬德，妙用恒沙，不假修證。只因眾生迷淪生死，經歷長劫，貪瞋癡愛，妄想執著，染污已深，不得已而說修說證。所謂修者，古人謂為不祥之物，不得已而用焉。

與如來藏系的《楞嚴經》、《起信論》等可謂同一鼻孔出氣，而更從禪宗掃蕩一切、唯證相應的高度，指出真常心性亦屬假名，道不用修，心即是佛。他強調修行的關鍵是無我，「修行人要先除我相，若無我相，諸妄頓亡」。修行的樞機是心，「種種法門皆不出一心。……一心不生，萬法俱息。能如是降伏其心，則參禪也好，念佛也好，講經說法，世出世間，頭

頭是道。隨處無生，隨處無念」。他對唯識之學也很熟悉，如在上海玉佛寺禪七開示（一九五三年）中，用八識說解釋參禪：「八識心王，要借話頭把七識劫賊殺掉，轉八識成四智。」「但是最要緊的就是把第六識和第七識先轉過來，因為它有領導作用。」參禪，實際上與唯識家的先轉六、七二識同一路徑。

虛雲和尚常教人：佛所說所有法，都是了生死的舟航，沒有高下之分，所謂「藥無貴賤，治病則良」。上根利器，容有不依靠教理開悟者，但此類人畢竟不多。次焉者參禪，需要先明白教理，「以理除事」：

了知自性本來清淨，煩惱菩提、生死涅槃，皆是假名，原不與我自性相干。事事物物，皆是夢幻泡影。我此四大色身與山河大地，在自性中，如海中的浮漚一樣，隨起隨滅，無礙本體，不應隨一切幻事的生住異滅而起欣厭取捨，通身放下，如死人一樣，自然根塵識心消落，貪瞋癡愛泯滅。

此以理除事，即以了達如來藏學的聞思慧修觀而斷離煩惱，看得出是取天台宗依圓解修圓觀的路子。如此觀修，修到「一念不生，自性光明全體顯露」。「至是參禪的條件具體了，再用功真參實究，明心見性才有分」。他主張修行應學有專攻，一門深入，一九三七年在廣州聯義社演說中指出，若依禪宗一門深入，應以禪宗法門為主，餘宗教理為伴。看經典貴精不在多，要在讀通吃透，「本來一法通時萬法通，不在乎多看經典的。……最好能專讀一部《楞嚴經》，只要熟讀正文，不必看註解，讀到能背，便能以前文解後文，以後文解前文」。

他還指出，經中的要言，可以作為參禪的話頭：如《心經》「觀自在」，《金剛經》「應無所住而生其心」，《楞嚴經》「歇即菩提」，《圓覺經》「諸幻皆滅」，《阿彌陀經》「執持名號，一心不亂」等，擇一、二句，精研覃思，用力之久，便會有豁然貫通的一天。這與參話頭同一意趣，同一功用。

虛雲和尚雖然提倡讀經學教，但作為禪師，他強調禪宗超越諸法，實為佛所示教外別傳，如拈花微笑、遇緣明心者，古來屈指難數，非凡情之所能解，與一般經教及諸宗之學有所不同。雖同觀心，禪宗觀心乃無心之觀，經教觀心為有心之觀。參禪人雖然先須讀經學教，但在參禪時，要把一切經論丟開，把一切關於佛法的知見剷除，他寫有〈立誓參禪不看經律廣記博聞〉：

凡看一切經書，雖云廣記博聞，反塞自己悟門。不如一門深入，盡空所有，自有相應處。決不賺人！

其〈參禪偈〉十二首有云：「參禪非學問，學問增視聽」，「參禪非多聞，多聞成禪病。」〈復金弘恕居士書二〉說：「辦道之人，不知佛法，固不可能，但知得太多，不會消化，又每被佛法脹死。欲深入禪定者，先要把知見剷除。」這也是唐宋以來諸多禪師所共同強調的。如果參禪時不放棄所學教理的知見，種種思惟，將心行局限在意言分別的圈子裡，會成為親證本來離言絕相的真如之障礙。

## 二、三學並重，戒行為基，漸修頓悟

釋迦牟尼佛的教法，一般歸納為戒定慧三學，三學為一階梯式的結構。正如虛雲和尚所說：「佛法的根本要義，乃是戒、定、慧三學，如鼎三足，缺一不可。」

當然，也不是所有的人都必須三學並修，最上根者非無「一念頓超，上齊諸佛，不假修持」的可能。但中下根器，特別是末法時代的修行者，應該踏實地步，三學齊修，「漸修頓證」。一九四七年在南華寺上堂法語云：「老朽今天不是牽高就矮，若是個漢，也許會得由戒生定，由定生慧，三學等持。說有次第，即非次第，是名次第。」即非次第者，謂次第亦屬假立。

三學中的增上戒學，經論中說為定慧二學的基礎，戒律鬆弛，歷來被強調為佛教衰敗尤其是僧伽不振的根本原因。整頓戒律，被一致認作振宗興教的關鍵。虛雲和尚說：「戒住則僧寶住，僧寶住則佛法永住。」他在〈上海居士林請普說〉（一九一一年）中指出：

嗟茲末法，究竟不是法末，實是人末。因甚人末？蓋談禪說佛者，多講佛學，不肯學佛，輕視佛行，不明因果，破佛律儀，故有如此現象。

一如佛在《遺教經》中付囑眾比丘尊重珍敬波羅提木叉（別解脫戒）如佛在世，一生為振興佛教而鞠躬盡瘁的虛雲老和尚在臨終前教誡徒眾：「你們此後如有把茅蓋頭，或應住四方，須堅持保守此一領大衣。但如何能夠永久保守呢？祇有一字：曰『戒』。」他對戒律相當內行，多次傳戒、講戒，認為僧尼持戒應以菩薩戒為體，比丘戒為用，體用不二。

太虛大師曾針對中國禪、淨二宗不重戒行、不重教理的流弊，提出在戒、教的基礎上鞏固禪宗、淨土，虛雲和尚也表現出同樣的思想，他說：「現在的佛法，比較盛行的，是淨土與禪宗。但一般僧眾，都忽略了戒律，這是不合理的。」強調「任修何種法門，總以戒為根本」。

對研究戒律、身體力行的弘一法師，虛雲和尚作為長輩，頗為敬重，為之作傳、作全集序、事略序，稱讚弘一法師「觀機合宜，志弘南山宗旨，以救時弊，躬行實踐，行持是尚，終身無懈，聞見生欽」。「於是世之知大師者，無不知有戒法；敬大師者，無不知敬佛法」。顯然，褒揚弘一，意在教人重視戒律。

虛雲和尚指出，持戒的前提，是要對佛法有信心，深信因果，關於因果業報的正見，是按戒律自覺約束身口意的主導。他教人：日常生活中，事事要明因識果，「一舉一動，謹慎護持，戒慎於初。既無惡因，何來惡果？縱有惡果，都是久遠前因，既屬前因種下，則後果難逃。故感果之時，安然順受，毫無畏縮，這就叫做明因識果。……若明此義，則日常生活逢順逢逆，苦樂悲歡，一切境界，都有前因。不在境上妄生憎愛，自然能放得下，一心在道」。他在〈禪堂開示〉中說，辦道的先決條件，一要深信因果，二嚴持戒律，三堅固信心，具此條件，才可決定行門，專一參禪。

虛雲和尚以自己堅苦卓絕的行持，作了三學萬行齊修、戒珠清淨，經多年勤苦修行而漸修頓悟的表率。他出家後先住山洞禮懺三年，在鼓山四年歷任水頭、園頭、行堂、典座等苦差事，復住山洞修苦行磨淬身心三年，為報母恩朝禮五台山三年，後又朝拜名山勝跡，勤集福智資糧。他百年如一日，始終保持衲僧本色，嚴守諸戒，艱苦樸素，清苦淡泊，總是一笠、一拂、一鉢、一背架、一衲衣，不蓄金錢，不謀私利，不求名位，不包裝自己。即遇女性「解衣相就」，亦持身如玉，毫不動心。他的禪定功夫，更是馳名字內，多次創造出入定數十日的奇蹟。他所住持的寺院，都按戒律清規，定有教習學生、客堂、雲水堂、禪堂、戒堂、庫房、大寮、浴室、學戒堂、水陸法會、衣鉢寮、愛道堂、農場組織等各項規約，重振宗門風規。他處處以身作則，親率大眾恪守規戒，平日二時課頌，早晚坐香參究，半月布薩誦戒。如此長期苦修，難行能行，難忍能忍，磨練自心，積集福慧，才得以在五十六歲時開悟。這一頓悟，應該說是三十多年漸修三學萬行，尤其是在逆境中刻苦磨練之果。他開悟後總結：「自念出家漂泊數十年，……此次若不墮水大病，若不遇順攝逆攝，知識教化，幾乎錯過一生，哪有今朝！」

### 三、切實的參禪法要

就振興禪宗而言，提供出適合當代人修學、能使人較快獲益見效的具體操作方法——禪法，是比講經說法、建寺度僧更為重要的問題，可謂禪宗能否真正復興的關鍵。虛雲和尚對

禪宗最大的貢獻，是他在多次禪七開示及許多指導信徒參禪的書信中，開示了適合時人參修的參禪方法，其說法詳明具體，切實可行，是他自己和古今諸多禪人實修經驗的總結。

虛雲和尚指出：禪宗之禪，本無定法，自佛陀拈花迦葉微笑，到達摩祖師來東土以後，下手工夫屢有變遷，唐宋以前，禪人多由一言半語悟道，師徒間的傳授不過以心印心，並無實法。平日參問酬答，也不過隨方解縛、應病與藥而已。達摩祖師和六祖開示學人最緊要的話，莫若「屏息諸緣，一念不生」八個字，上根者一聞此語，一念頓歇，便於言下頓證菩提。宋代以後，人根漸陋，說了做不到，祖師們不得已，才用以毒攻毒法，教人參公案，看話頭，「目的在以一念抵制萬念，這實在是不得已的辦法，如惡毒在身，非開刀療治，難以生效」。時至今日，人根更下，只有這參話頭一法，尚最合機宜。關於參話頭的方法，自大慧宗杲以來，述說已多，然對其原理，揭示甚少，虛雲和尚對看話頭的原理作了明白的解釋，其所示參看方法，也與前人之說有別，更容易下手。

虛雲和尚依據《楞嚴經》觀音圓通法門「反聞聞自性」及《圓覺經》「圓照清淨覺相」之理，說明參話頭的實質即是觀心：

其實話頭即是念頭，念之前頭就是心。直言之，一念未生以前就是話頭。由此你我知，看話頭就是觀心。……看父母未生前的本來面目就是觀心，性即是心。「反聞聞自性」即是反觀觀自心。「圓照清淨覺相」，清淨覺相即是心，照即觀也，心即是佛，念佛即是觀佛，觀佛即是觀心。……行人都攝六根，從一念始生之處看去，照顧此一話頭，看到離念的清淨自心。

又說：「所謂話頭，即是一念未生之際，一念纔生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生；不掉舉，不昏沈，不著靜，不落空，叫做不滅。」「『話』即是妄想，在妄想未起處，觀照著，看如何是本來面目，名看話頭。」「所謂話頭，未說出前謂之話頭，若將既說出之話參究，已不是參話頭，而是參話尾矣。」話頭，前人一般都理解為藉以發起「疑情」的工具，而虛雲和尚則解釋為一念未生之處，看話頭又叫做「照顧話頭」，即是觀照一念未生之處的心，此心即是心體、心性、父母未生前本來面目、清淨覺相，觀照此心，即是觀心（性），即是反聞聞自性，即是「圓照清淨覺相」。話頭，只是借用來觀照心性的「敲門瓦子」。看話頭既可以看其起處，也可以看其落處，此說見於憨山的參禪切要。〈答陶冶公居士十二問〉答參話頭看起看落孰為當之問說：「若真用功人，法法皆圓，若初心人，反觀能參看者是誰。」初修者看話頭有困難，也可以參話尾。以照顧此話頭未起處或話尾為參禪的下手處，可謂易行易入。

一念未生時為清淨心之說，早見於天台宗二祖慧思大師的〈諸法無諍三昧法門〉，可溯源於部派佛教分別說部等的心性本淨說，但同書中又說此為無始無明，需要以無始空觀破之，方為見道。按南傳上座部佛學，一念未生之際的心為無記性的「有分心」，略同慧思大師所謂無始無明。虛雲和尚雖然沒有明說此為無始無明或有分心，但他接著又說：由照顧話頭而見到離念的清淨自心後，還要再「綿綿密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蘊皆空，身心俱寂，了無一事。從此晝夜六時、行住坐臥，如如不動，日久功深，見性成佛」。其意蘊與慧思大師略同。又說：借助話頭這敲門瓦子，「以輕妄制伏粗妄，以毒攻毒，先將粗妄降伏，僅餘輕妄，亦能與道相應，久久磨練，功純行極，最後輕妄亦不可得了」。

虛雲和尚的多次開示中，指明了參話頭的諸般要點，主要者有四：

第一，參話頭並非像某些禪人那樣，像念佛名和持咒一樣念話頭，若念話頭，萬劫亦不得開悟，不如念佛。

第二，看話頭不是聽話頭的聲音，不是用眼耳鼻舌身識來看，也不是用意識思惟卜度揣測話頭的含義，「所謂照顧話頭，所謂反聞自性，絕對不是用眼睛來看，也不是用耳朵來聽，若用眼睛來看，或耳朵來聽，便是循聲逐色，被物所轉，叫做順流。若單單的的一念在不生不滅中，不去循聲逐色，就叫做逆流，叫做照顧話頭，也叫做反聞自性」。這即古人常說的「離心意識參」。

第三，參話頭不是善惡不思，空心靜坐，莫將心待悟，必用參究工夫。〈復金弘恕居士書一〉指出：「善惡不思，與麼觀去即是，不用參究功夫，與看話頭有異。請勿誤解六祖對惠明所說『不思善不思惡，正與麼時那個是明上座本來面目』為肯定語。後句實是問話，著眼處就在這裡，大須仔細。（謹案『那個』二字，黃檗禪師與玉琳國師均做『如何』，其為問詞，毋庸置疑。）若不思善不思惡即是，已墮空亡外道矣。」參話頭者靜中若忘失話頭，空空洞洞的，糊糊塗塗的，什麼也沒有，只貪清靜境界，名「空亡無記」，是最要不得的禪病。〈說禪境偈示胡宗虞〉云：「定中絕念沈昏寂，坐內無疑墮死空。」

第四，參話頭要發起疑情，這是參究的要中之要。自宋代淨土宗盛行以來，宗門中最流行的參話頭法，是參「念佛的是誰」，天下叢林大多數禪人，莫不從此入手，虛雲和尚認為這確是最當機的話頭，最容易發起疑情。從「念佛是誰」發起疑情的關鍵，是「誰」字，「誰」字的答案，就是心性，是唯證才知的。他說：

看話頭先要發疑情，疑情是看話頭的拐杖。何謂疑情？如問念佛的是誰，人人都知道是自己念，但是用口念呢，還是用心念呢？如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？如果用心念，心又是個什麼樣子，卻沒處捉摸。因此不明白，便在「誰」字上發

起輕微的疑念。但不要粗，愈細愈好。隨時隨地，單單照顧定這個疑念，像流水般不斷地看去，不生二念。若疑念在，不要動著它；疑念不在，再輕微提起。

參「念佛是誰」四字，最著重在個「誰」字。……行住坐臥「誰」字一舉，便最有容易發疑念。……故誰字話頭，實在是參禪妙法。

參話頭，就是要參這「誰」字，未起時究竟是怎樣的？對這一問有疑，在這「疑」的地方去追究它，看這話到底由哪裡而來？是什麼樣子？微微細細地去反照，去審察，這也就是反聞自性。參「念佛是誰」的具體方法是：

你自己默念幾聲「阿彌陀佛」，看這念佛的是誰，這一念是從何處起的。當知這一念不是從我口中起的，也不是從我肉身起的。若是從我身或口起的，我若死了，我的身口猶在，何以不能念了呢？當知此一念是從我心起的，即從心念起處，一覷覷定，驀直看去，如貓捕鼠，全副精神集中於此，沒有二念，但要緩急適度，不可操之太急，發生病障。行住坐臥都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因緣時至，觸著碰著，忽然大悟。

對於由參「念佛是誰」到開悟的進程、要點、可能發生的弊病，虛雲和尚有詳悉的指陳。如〈禪堂開示〉指出：初參話頭時，疑念粗，只叫做「想」；漸漸狂心收攏住了，念頭把得住，才叫做參。再漸漸工夫純熟，不疑而自疑，不覺得坐在何處，不知身心世界，單單疑念現前，不間斷，才叫做疑情，即真疑現前。此時無限輕安，身心一如、靜境現前，須知這是初步功夫，是從煩惱心行到清淨，猶如濁水澄成了清水，雖然如此，水底泥滓尚未去了，故還要加工前進。此時若稍失覺照，便陷入輕昏，明眼人一香板打下，馬上滿天雲開霧散，很多人因此開悟。此時若沒有了疑情，為無記，又叫做「坐枯木巖」、「冷水泡石頭」，在這種境界裡，坐一千年也是空過。此時要提（覺照）。要「單單的這一念，湛然寂照，如如不動，靈靈不昧，了了常知，如冷火抽煙，一線綿延不斷。用功到這地步，要具金剛眼睛，不再提，提就是頭上安頭。昔有僧問趙州：『一物不將來時如何？』州曰：『放下來。』僧曰：『一物不將來，放下個什麼？』州曰：『放不下挑起去。』就是說這時節此中風光」。



又說：參禪有初用功和老用功兩種難和易。初用功的難，在於偷心不死，妄想習氣放不下，或吃不得苦，或將古人言句作解會，或害怕除妄想而除不了，或立志和妄想拼命而弄得吐血發狂，或怕落空而空不掉、悟不來，或將心求悟，或一兩支香清靜便生歡喜而著歡喜魔，或避喧向寂而做了動靜二魔王的眷屬。

初用心的易，在於只要「放下來，單提一念」，便能度過難關。若妄想來了，由它來，總不理會它，妄想自然會息。所謂「不怕念起，只怕覺遲」。妄想已起之時，仍舊提起正念，則邪念自滅。總以覺照力釘著這句話頭，話頭若失，馬上提起。若提起正念而不懇切，話頭無力，妄念必起。故用功夫必須勇猛精進，如喪考妣。古德云：「學道猶如守禁城，緊把城頭守一場，不受一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」參禪不參則已，既決心參，就要勇猛精進，如一人與萬人敵，直前毋退，放鬆不得。最好是利用妄想做工夫，看此妄想從何處起，見妄想無性，當體立空，即復我本無的心性。若昏沈，可瞪開眼睛，把腰稍提一提，則精神自會振作起來。此時提起話頭，不要太緊、太細，緊則易散，細則易沈。總之，「只要生死心切，咬定一句話頭，不分行住坐臥，一天到晚把『誰』字照顧得如澄潭秋月一樣的，明明諦諦的，不落昏沈，不落掉舉，則何愁佛階無期呢」！

老用心的難，在於百尺竿頭不能進步。老參上座工夫純熟，真疑現前，此時有覺有照則散亂，仍屬生死，無覺無照，又落空亡，坐在死水裡浸殺。或在明白當中停住，能靜不能動，不能得真實受用；或觸境生情，取捨如故，欣厭宛然，粗細妄想，依然牢固，所用工夫，如冷水泡石頭，不起作用，久之也就疲懈下去，終於不能得果起用；或領略古人幾則公案便放下疑情，自以為大悟，而不知已淪為魔眷；或錯會達摩「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道」及六祖「不思善不思惡」義，坐在枯木巖裡，以化城為寶所，認異地作家鄉，婆子燒庵公案，即罵此等死漢。

老用心的易，在於只要「綿密做去」。要知道回互用功，要窮源徹底，要事理圓融，要動靜無礙，不要死坐，不要沈空守寂貪著靜境。如果貪著靜境，不起回互之助，即是死水中魚，無有跳龍門的希望。若停在靜境，應立即提起本參話頭，抖擻精神，於百尺竿頭，再行邁進：

「不自滿，不中輟，綿綿密密做去，綿密中更綿密，微細中更微細，時節一到，桶底自然打脫，若或不然，找善知識抽釘拔楔去。」

又指出：參話頭有四病，各有其對治的藥方：

(一)話頭看不住。應還看「誰」字，待散沈少不忘「誰」字時，看一念起處，看到一念無生，乃真看話頭。

(二)死握敲門瓦子念話頭，在話尾上用心。也應向念起處，看到一念無生去。

(三)即從此一念起處，驀直看到無念心相，逐漸過了寂靜，粗妄既息，得到輕安，就有了種種境界出現：或不知身坐何處，或覺輕飄上騰，或見可愛人物而歡喜，或見可怕境界而恐怖，或起淫欲。此皆魔，著即成病。應只照顧本參話頭，一念不生，佛來佛斬，魔來魔斬，一概不理他。

(四)已上正軌，妄想歇，身心自在，正好振作精神用功向前，此時要注意「枯木巖前岔路多」，或於此昏沈停住，或得慧解作詩文起我慢，皆屬魔境。應向至極處邁進，直到高高山頂立，深深海底行，再撒手縱橫去。

虛雲和尚還開示了打坐參禪時的諸多須知事項，諸如：

坐時切不要把話頭向上提，上提則便會昏沈；又不要橫在胸裡，如橫在胸裡，則胸裡會痛；也不要向下貫，向下貫則肚脹，便會落於陰境，發出種種毛病。「只要平心靜氣，單單地把『誰』字如雞抱卵、如貓捕鼠一樣地照顧好，照顧得力時，則命根自會頓斷」。

跏趺坐時，宜順著自然正坐，不可將腰作意挺起，否則火氣上升，過後會眼屎多，口臭氣頂，不思飲食，甚或吐血。又不要縮腰垂頭，否則容易昏沈。

用功太過急迫，覺心中煩躁時，宜萬緣放下，功夫也放下，休息約半寸香，漸會舒服，然後再提起用功。否則，日積月累，便會變成性燥易怒，甚或發狂著魔。

有些受用時，境界很多，不要去執著它，便礙不到你。俗所謂「見怪不怪，其怪自敗」。「雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕。就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜」。

虛雲和尚也採用宗門傳統的機鋒棒喝接人，也常拈提宗門公案啓人參究、勘驗禪人。劉瞻明〈滔天一筏的虛雲大師〉說他「接引後進也，單提正令，不稍假藉；每於一機一境上，隨事指點，俾聞者當下獲益」。如一日弟子慧章侍師共食，老和尚舉箸云：「分別美惡是凡夫，不知香臭是木石，離此兩邊試道一句！」又如曾舉趙州茶、雲門餅公案，云：「諸位正在吃茶吃餅時了會麼？如若未會，當體取吃茶的是誰？吃餅的是誰？大抵古人念念合道，步步無生，一經點醒，當下即悟。若人吃餅，不知餅的香味，即同木石；知餅的香味，即同凡夫。如何是離此二處？會得即是衲僧本分事。」

但他和明代的紫柏、憨山一樣，更多用平實的語言教人參修，不故弄玄妙，不亂作棒喝。這大概出於對濫用機鋒棒喝的弊端之反省。

虛雲和尚教人的這套禪法，融和了諸家禪的精華，在臨濟看話禪的基礎上融和曹洞禪法，既有臨濟的威猛峻烈，又有曹洞的穩順綿密，還有雲門的簡明、法眼的博採眾長。

#### 四、在動用中勤修萬行，久經磨練

宋元以來，禪宗叢林中逐漸流行打七、閉關的修行方法，不少人認為開悟必須要多打坐乃至摒絕一切世事，入山住洞，閉關專修。就連虛雲和尚，也說自己「少年就想住茅蓬，放下萬緣」，但他以後明白了盛唐禪宗本來不用這種方法，多在動用中開悟，世、出世間本來不二，動靜一體，厭喧求靜、避忌俗務，是為偏執，適成悟道的障礙。他在〈坐禪須知〉中說：「平常日用，皆在道中行，那裡不是道場，本用不著什麼禪堂，也不是坐纔是禪。」

他在方便開示中教誡徒眾：「應須放下身心，精進求道，於動用中磨練考驗，漸至此心不隨物轉，則工夫就有把握了。做工夫不一定在靜中，能在動中不動，才是真實工夫。」並舉元末黃打鐵和當代雞足山僧具行為例，說明這個道理。黃打鐵為一鐵匠，聽人說淨土法門而生信心，每天一面打鐵一面念佛，終日打鐵，終日念佛，不覺疲勞，日久功深，不念自念，漸有悟入，臨終預知時至，告別親友，說偈曰：「丁丁當當，久煉成鋼，太平將近，我往西方。」乃泊然化去。具行為虛老在雞足山剃度的徒弟，不識一字，原有煙酒等嗜好，出家後全斷，終日種菜不休息，夜裡拜佛拜經，常替人縫衣，縫一針念一聲觀世音菩薩，後朝禮四大名山，臨終時也做到生死自在。這說明「動用中修行，比靜中修行還易得力」。〈復星州卓義成居士〉函中說：「悟道不一定皆從靜坐得來，古德在作務行動中悟道者，不可勝數。」

悟道即是悟心，要在於日常待人處事上，行住坐臥中，一舉一動，一言一語，念念攝持自心，觀察自心，磨練自心，「凡一切處事接物，逆順境緣，降伏此心。處眾則溫柔此心，臨財則清廉此心，事上則忠誠此心，御下則寬和此心，待人則公平此心，分物則平等此心。乃至一切處、一切時，皆所以磨練此心，收攝此心」。如此勤修，日久功深，才有開悟的可能，此即所謂「漸修頓悟」。他曾舉香嚴鋤草以瓦礫擊竹而悟公案云：「這是香嚴二十年打成一片的消息。」意謂香嚴之悟，絕非偶然，是他二十年漸修成熟的果實。更何況「悟道僅為真正修道的開始」，開悟之後，尚須勤修菩薩行六度，以四攝攝化眾生，弘法度眾，功圓果滿，才可能真正成佛。

隱避山林，不事王侯，確是禪宗的一大傳統，中國佛教因而被近世日本學者稱為「山林佛教」。虛雲和尚曾舉唐·汾州無業禪師語云：

古德道人得志之後，茅茨石室，向折腳鐺中煮飯吃，過三二十年，名利不干懷，財寶不為念，大忘人世，隱跡岩叢，君王命而不來，諸侯請而不赴。

這種傳統，自有其經典依據（經中有「比丘住山佛歡喜，住在鬧市佛擔憂，比丘應住阿蘭若」等說法），表現出佛教徹底出世間的超然精神，也使高隱幽棲的禪師倍受世人尊敬。但大乘佛法，終究以普度眾生、嚴淨國土為職志，若菩薩們都遁跡深山，遠離眾生，不管國家社會，何以行六度四攝等菩薩道？誰來弘法利生？特別是在佛教面對諸多挑戰、面臨存亡關頭的二十世紀初，像虛雲和尚這樣真正發了菩提心以弘法護教為己任，誓將「天下眾生一擔挑」的高僧，哪裡能安心坐在深山裡只管自己了生死？他雖然也多次入山閉關，但一生大部分時間，都在為弘法利生忙碌不已，辦學講經，席不暇暖，為復興祖庭叢林，親自設計操勞，擔磚運瓦，挑水和泥，修好一座寺廟，交與他人住持，又去修另一座，所謂「挑雪填井無休歇，龜毛作柱建叢林」。他住持的叢林，皆繼承唐代叢林傳統，農禪並舉，雖然也坐香打禪七，而更強調在勞作中修行，他處處率眾耕作自養，對耕植經營之事頗為內行。為爭取佛教權益，他「荊棘林中強出頭」，請願說情，奔走呼號，「峰頂直鉤尋釣鯉，海中撥火欲烹漚」，知不可為而為之。如他〈自題照像〉所自述：

數十年來，共修羅宅；駐十六寺，五興祖剎，披心瀝膽，受盡折磨。……有詢佛法，無言可說，教令耕耘，但莫休息。搬磚弄斧，針灸透穴，饑餐渴飲，與世無別。我近十年來，含辛茹苦，日在危疑震撼中，樹謗受屈，我都甘心。只想為國內保存佛祖道場，為寺院守祖德清規，為一般出家人保存此一領大衣。

他曾自嘲：「自家大事猶難顧，專為他人耽甚憂？」自答：「問渠為何不放下，待眾苦盡那時休？」「問渠何故尋煩惱，擔子加肩未敢休！」這一切，皆出自他拯救眾生的大菩提心和護教弘法的熱忱，如其辭世詩所表白：「但教群迷登覺岸，敢辭微命入爐湯。眾生無盡願無盡，水月光中又一場！」雖然肩荷重擔，含辛茹苦，但他以禪的般若慧超然處之，不為所累，如其〈自贊〉所云：「作空花行，辦水月務，降鏡中魔，夢修六度。燈籠露柱酬妙用，禪機拈作敲門戶。」

虛雲和尚為弘法護教操勞奔走、辛苦創業的作略，一改古代禪人遁跡山林的作風，使有「教在大乘行在小乘」之嫌的禪宗，重現出大乘入世擔當的雄風，對中國佛教的現代轉型，作出了具有深遠意義的貢獻。他雖然沒有公開提倡「人間佛教」，但他的行持所表現的，正

是一種關注人間的人間佛教精神，與太虛大師等提倡的人間佛教思想其實是甚相一致的。過去多把虛雲老和尚看作與太虛大師對立的舊派人物，這是只見其表而不知其裡。

## 五、禪淨融通

虛雲和尚雖然力弘禪宗，但因人根、時勢等因緣，座下參禪開悟者雖不無其人，但畢竟太少。《年譜》載，一九四七年弟子寬鏡問：老和尚座下修持有心得者究有幾人？答：「現在連找一個看門人竟不可得，遑言其他。」大概出於這種原因，自五代北宋以來，淨土宗越來越盛行，宗門下大禪師如永明延壽、真歇清了、楚石梵琦、紅螺徹悟等，紛紛提倡淨土、力修力弘淨土，甚至被尊為淨土宗祖師。禪淨雙修乃至由禪歸淨，成為宋明以來中國佛教發展的趨勢。禪、淨兩家，也時有爭議，或立足於禪宗貶淨土宗，或立足於淨土宗貶禪宗，或主張禪淨相違而不宜雙修，或遊移於二家之間而不知所從。虛雲和尚則屬佔主流的禪淨融通一流，他對禪淨關係，談論不少，專門作有〈參禪與念佛〉、〈禪宗與淨土〉等，其禪淨融通思想，基本立足禪宗，與立足淨土宗而融通禪淨者有所不同。

首先，虛雲和尚對淨土法門極為讚賞，認為此法門適宜於障重慧淺的末法眾生，常勸人依淨土宗法念佛求生西方。據其弟子慧章法師言，虛雲和尚平時遇參學者，「先試以禪，不契，則詔以念佛三昧。南華寺於禪堂外別立念佛堂，專修淨土。……嘗言禪宗雖一超直入，非上根利智不能修。末法眾生障深慧淺，惟依持名念佛法門，得了生死，往生極樂國土」。如其近侍弟子傳印法師，虛老即教他專修淨土。又如〈復星洲卓義成居士〉函云：「佛法無高下，根機有利鈍，其中以念佛法門，比較最為方便穩妥。」〈示林光前寬耀居士〉函云：「人人念佛皆成佛，動靜閑忙莫變差，念到一心不亂處，眾生家是法王家。」

對力弘淨土宗的印光大師，虛老很是敬重，他在一九五二年印光大師生西十二周年紀念會上所作〈老實念佛〉的講演中，稱讚印光：「腳踏實地地真修，實足追蹤古德，他體解《大勢至菩薩念佛圓通章》的深理，依之起修，得念佛三昧，依之弘揚淨土，利益眾生，數十年如一日，不辭勞瘁，在今日確實沒有。」一些參禪人常引證趙州從稔和尚「佛之一字吾不喜聞」、「念佛一聲漱口三日」之言，反對淨土法門，虛雲和尚批評說：此等人只知道趙州禪師說的前面幾句機鋒話，這是誤會。要知道後面還有幾句話：有人問趙州：「你的師是誰？」趙州說：「十方諸佛。」「十方諸佛之師是誰？」趙州說：「阿彌陀佛。」

參禪的人以趙州的話來謗念佛法門，真是冤枉了趙州。

虛雲和尚不僅常教人參禪，也常教人念佛，強調念時應心口如一，佛號由心而出，從耳而入，一心不亂，莫令間斷。如〈在福建功德林佛七開示〉（一九三三年）說：「念佛的人，從頭到尾，要綿綿密密，一字一字、一句一句不亂地念去，佛來也這樣念，魔來也這樣念，念到風吹不入、雨打不濕，這樣才有成功的日子。」答〈揚州鄧契一居士問念佛書〉曰：

世人若真為生死念佛，貴先放下萬緣，果能放下，情不戀世，於二六時中，將一句彌陀放在心裡，念念不間，念來念去，心口如一，不念自念，念至一心不亂，休管生與不生，莫問佛接不接，直至臨終寸絲不挂，自然決定往生無疑矣。

又說：「時人念佛願生西，生貴信行願力堅，懺悔現前猶放下，恒憶佛號在心田，四句百非一齊遣，直使妄念絕所緣。行人志能力行去，西方此土一齊圓。」與淨土宗諸師強調以真信切願念佛往生基本一致。

其次，虛雲和尚依參禪原理，融通禪淨，認為禪、淨其實一致，沒有高下之分。如答「參禪念佛同否」之問說：「佛說一切法，莫非表顯心，安得禪淨門，妄自別淺深！一稱南無佛，心光自發宣，了此話頭源，當下達本宗。」「參禪可以悟道，念佛忘了我，也能悟道。」又說淨土法門「初入手與禪是二，及其成功，二而不二。惟念佛須攝心觀照，句句落堂；落堂者，著實之謂也。句句著實，念念相應，久之自成一片。由事一心，而至理一心，能所兩忘，自他不二，與參禪有何差別？」「參禪與念佛，在初發心的人看來是兩件事，在久修的人看來是一件事，參禪提一句話頭，橫截生死流，也是從信心堅定而來」。〈參禪與念佛〉講演中說：

其實禪淨二法，是互通互融，相輔相成。譬如念佛念到一心不亂，何嘗不是參禪？參禪參到能所雙亡，又何嘗不是實相念佛？禪者淨中之禪，淨者禪中之淨，禪淨本是一體。

這是元明以來禪淨融通論的家常話。他還用禪宗唯心淨土的道理解釋西方淨土：「西方淨土在哪裡？經中明明說：若有人念佛七日一心不亂，彌陀便來接引，說明西方淨土在一心不亂裡。一心不亂者，即離念也。實際理地，無一法可得，離心緣處。……今勸善知識，先除十惡，即行十萬；後捨八邪，乃過八千。念念見性，常行平直，便覲彌陀。」

第三，虛雲和尚從禪宗的立場，反對只重淨土而否定禪宗。宋代以來，淨土宗中流行著傳為永明延壽禪師作的〈四料簡〉，頗有高推淨土而貶低禪宗的語氣，淨土宗人常據之說參禪不如念佛，印光大師即曾解釋此頌。虛雲和尚答客問的〈禪宗與淨土〉一文，回擊一些人依據此頌對禪宗的低估。他懷疑此頌出自永明，謂平常留心典章，從未見〈四料簡〉載在永明的何種著作中，當然流傳已久，也「不敢說它是偽託的」。就算是真，也大可商議：頌中說「有禪無淨土」，難道禪、淨是二嗎？念佛人心淨佛土亦淨，即見自性彌陀，淨土與禪，本來不二。禪宗乃佛最上一乘法，猶如純奶，後人日日摻水，永明看到這摻了水的禪，才說「有禪無淨土，十人九蹉路」，並非說純奶的禪「蹉路」。〈永明傳〉載，永明曾作禪、淨二鬮，冥心精禱，乃至七度，若他認為禪不好、淨土乃本心所好，絕不會如此。他為法眼宗第三代，豈會貶低禪宗。後人參禪誤認陰境，永明才說「陰境若現前，瞥爾隨他去」。若以「既得見彌陀，恃佛威神，何愁不開悟」為可靠，這又是打錯妄想了。《楞嚴經》阿難白佛言：「自我從佛發心出家，恃佛威神，常自思惟：無勞我修，將謂如來惠我三昧，不知身心本不相代，失我本心！」難道釋迦佛不能惠我三昧，阿彌陀佛就能惠我三昧嗎？

虛雲平生沒有勸過一個人不要念佛，只是不滿別人勸人不要參禪。……希望一切行人，不要再於〈四料簡〉中，偏執不通，對禪淨二法門妄分高下，就不辜負永明禪師了！

第四，虛雲和尚主張禪、淨可以雙修，但應以一為主，以餘為助。〈上海居士林請普說〉（一九一一年）云：

但起行宜辨正、助，或念佛為正，以餘法作助，餘法都可回向淨土。

若禪者以打成一片之工夫來念佛，如斯之念佛，安有不見彌陀；如念佛人將不念自念寤寐不異之心來參禪，如斯參禪，何愁不悟？總宜深究一門，一門如是，門門如是。

〈致馬來西亞麻坡劉寬正居士函〉說：

居士既徘徊於禪淨之門，則何妨合禪淨而雙修，於動散之時，則持名念佛；靜坐之際，則一心參究念佛是誰？

據此，他主張的禪淨雙修，基本上是參禪時用禪宗方法參，念佛時用淨土宗方法念，即「禪、淨兼修」，但兩者有共同點：皆以一心不亂為要。從現有文獻中，尚未看到虛雲和尚講將禪、淨二宗合於一持名念佛而修的「禪淨合修」法。

虛雲和尚的禪學思想，是近現代中國佛教的智慧結晶，是因應時代而對傳統禪宗法門的改革和發展，在今天仍然有寶貴的實用價值，尚流傳於叢林中，指導著許多人的修行實踐。