

## 虚云老和尚：怎样才是如法的静坐？

净土解行 地藏占察入净土 2021-06-09



为什么要静坐？静坐时有什么注意事项？静坐能为我们带来什么利益？为什么会带来这些利益呢？虚云老人在《复星洲卓义成居士》中，谈到关于静坐的法要，现摘

录如下，希望对大家有帮助。



## 静坐 的 法要



承问关于静坐之事，云亦是门外汉，今本同舟共济精神，略伸管见如下。

**一** 静坐不过是教行人返观自性的一种方便方法。简言其要，则在于系念一句佛号（或阿弥陀佛，或观世音菩萨皆可）。

心心相契，念念相续，由心而出，从耳而入，莫令间断。果能如斯，则更无余缘杂入矣。

若能久久不退，弥勤弥专，转持转切，不分行住坐卧，岂觉动静闲忙，便可一直到家，永生安养。

居士才觉得有些定明澄澈之境，便生心动念而执着之，宜其不能进步。

**二** 静坐宜取乎自然。身体有病，宜适当调养，不必勉强支持，修行用功不拘于行住坐卧也。

**三** 悟道不一定皆从静坐得来，古德在作务行动中悟道者，不可胜数。悟道仅为真正修道的开始。由修而证，则神通不待求而自得矣。若专为求得神通而修行，是魔见，为学佛人所不齿者。

**四** 参禅念佛持咒等一切法门，皆教众生破除妄念，显自本心。佛法无高下，根机有利钝，其中以念佛法门比较最为方便稳妥。

居士受持《佛说阿弥陀经》，熟览《印光法师文钞》，若能依而行之，则净土现成，万修万去。

**五** 荤食造杀害生，大违慈旨，令人智昧神昏，增长贪嗔淫欲，身后业案如山，冤怨债报，宁有了日。

静坐修行的目的，要了生死，荤食则增加无边生死，漏瓶盛油，虚劳精神，智者可以自审矣。莲池大师《戒杀放生文》，当熟览谛受。

**六** 静坐如法，可使四大匀调，促进健康。

**七** “归元性无二，方便有多门。”八万四千法门，对治众生八万四千烦恼，莫不殊途同归。惟当择其契理契机者而修持之。

选自 《虚云老和尚开示录》

結緣  從這裏開始 ▶



公众号：jtjx2015

净土解行

✿ 解行并进 ✿  
✿ 得决定信 ✿  
✿ 同生极乐 ✿  
✿ 获大庆幸 ✿

