

中華佛學學報第 16 期 (pp.146-167)：(民國 92 年)，  
臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>  
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 16, (2003)  
Taipei: Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies  
ISSN: 1017-7132

## 虛雲和尚長時住定經驗之探索

釋惠敏  
國立臺北藝術大學教授

### 提要

根據《虛雲和尚年譜》，虛雲和尚一生中有三次長時（半月、九日、九日）「住定」時間記錄，如此長時間住定的能力，從佛教的觀點應如何理解？與禪定學相關的議題為何？佛典中是否有類似的實例？等等問題是本論文想探索的重點，其內容綱要如下：

- 一、佛典中對於禪定的能力，基本上可從入定、住定、出定等三個階段來分析，也有將此三種自在能力與「轉向自在」、「觀察自在」合稱為禪定進展之「五種自在」說。
- 二、虛雲和尚回答：1901 年底（六十二歲）至 1902 年初（六十三歲）在終南山入定十八天不是有心入定；因為若是有心則不能入定；也不是無心入定，因為不是如泥木偶像等無情物（非有心亦非無心而入定），而是「制心一處，無事不辦」。並以唐代僧黃檗希運禪師（？~849）的「看話頭」禪法，答覆如何入定的問題。
- 三、《大毘婆沙論》（卷 153）認為：欲界眾生的身體成份（諸根大種）須由飲食（段食）養分來維持。若長久住在禪定中，雖人在定中時，身體無損，但是出定後，身體便散壞。所以，住滅盡定者，由於沒有飲食養分之維持，最長不得過七晝夜，並且舉兩個長時（三個月、半月或一月）住滅盡定的實例來說明。
- 四、《成唯識論了義燈》討論長時安住於「滅盡定」時，是以識、觸、思等三種精神性的食物來維持生命。但是《大毘婆沙論》與《成實論》則認為安住於「滅盡定」者，段、識、觸、思等四種食物皆無。
- 五、虛雲和尚 1951 年（一百十二歲）雲門事變，趺坐入定九日，說及「夢至兜率內院，見彌勒菩薩說法」的經驗。此在罽賓或印度地區於西元四、五世紀時，修行者入禪定，上升兜率問彌勒菩薩佛法的記載不少。

六、禪定夢中彌勒菩薩所開示的「識智波水偈」，是討論「妄識與智慧」的關係猶如「波水」之體性不異，其內容可能與《宗鏡錄》、《八識規矩頌》、《圓覺經》

p. 148 ↘

等佛典有關。末二句則表達雖在劫業苦難中，悲願渡生不退轉的勉勵。如此，禪定不只是修行者內心世界的安立，所謂「逃禪」之譏，進一步發揮出來，也作為建設人間淨土的精神力量的支柱。

**關鍵詞：** 1.虛雲 2.禪定 3.四食 4.彌勒 5.識智

## 【目次】

### 一、前 言

(一) 住定時間能有多長？入定的方法與體驗為何？

(二) 入定、住定、出定

### 二、六十二歲煮芋，跏趺待熟，不覺定去半月

(一) 制心一處，無事不辦

(二) 看話頭入定

### 三、六十八歲講《普門品》，定去九日，哄動暹京

(一) 住滅盡定得經幾時？

(二) 滅盡定以何為食？

### 四、一百十二歲雲門事變，趺坐入定九日

(一) 入定，生兜率天，見彌勒說法

(二) 識智波水偈

p. 149

## 一、前言

根據岑學呂編輯的《虛雲和尚年譜》（以下簡稱《年譜》），虛雲和尚（1840~1959）是湖南湘鄉人，俗姓蕭。二十歲依鼓山妙蓮和尚受比丘戒，名古巖，又名演徹，字德清。前後六年山中苦修，巖洞禮懺，中間四年於湧泉寺任職勞務。三十一歲至四十三歲間，參訪善友，勤勞作務，參禪學法，聽習經教。四十三歲發心由普陀山三步一拜朝拜五臺山，以報父母劬勞深恩，歷時三年，備受饑寒苦辛。四十六至四十八歲間，在終南山茅蓬與諸師同參究。四十九至五十歲兩年間，行腳參禮佛教聖地，行蹤遍及四川、西康、西藏、印度、錫蘭、緬甸等地。五十一至五十五歲間，於江蘇，安徽九華山翠峰茅蓬研究經教。1895年（五十六歲），在江蘇高旻寺參禪，因沸水濺手，致使茶杯落地，一聲破碎，頓斷疑根，夢醒徹悟。六十一歲再朝五臺，入終南修隱，改號「虛雲」。

六十三歲之後，終其一生（一百二十歲），於雲南、南洋、福建、廣東、江西等地，宏化護教安僧，弘法化眾，振興叢林，重建古剎；傳法曹洞，兼嗣臨濟，中興雲門，匡扶法眼，延續為仰，復興禪門五宗法脈。其所撰《楞嚴經玄要》、《法華經略疏》、《遺教經註釋》、《圓覺經玄義》、《心經解》等書，於1951年（一百十二歲）「雲門事變」時，盡被奪去，今僅存法語、開示、書問、文記、規約、詩讚等，弟子們編輯為「虛雲和尚法彙」。虛雲和尚一生，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧、慈悲等菩薩行，無不奉持，內修外弘兼顧，實為佛門典範。本文將探索其一生行持中，幾次超異常人之長時住定經驗的相關問題，以窺測虛雲和尚禪定功力之一二。

### （一）住定時間能有多長？入定的方法與體驗為何？

根據《年譜》，虛雲和尚「入定」後，長時「住定」時間記錄有三次，其「住定」期間與相關的記載如下：

（1）半月（十八天）。1901年底（六十二歲）至1902年初（六十三歲），獨居終南山茅蓬煮芋，跏趺待熟，不覺定去半月（十八天）。

（2）九日。1907年（六十八歲）於泰國龍泉寺講《地藏經》後，續講《普門品》，一日跌坐，定去，忘記講經。一定九日，哄動泰國京城。自國王大臣，以至男女善信，咸來羅拜。

（3）九日。1951年（一百十二歲）春戒期中，「雲門事變」（廣東曲江雲門禪寺被誣窩藏軍械及金銀為由，二十六名僧人擄去，酷刑逼供，有被打致死與折斷手臂者，師自身亦屢遭毒打）。3月3日，師病重時，即跌坐入定。閉目不視、不言、不食、

p. 150

不飲水。惟侍者法雲、寬純，日夜侍之，端坐歷九日。

虛雲和尚有如此長時間（九日~半月）住定的能力，從佛教的觀點應如何理解？與禪定學相關的議題為何？佛典中是否類似的實例？等問題是本論文想考察的重點。今先討論與「住定」有關的議題。

## （二）入定、住定、出定

佛典中對於禪定的能力，基本上可從入定、住定、出定等三個階段來分析。例如，《大智度論》對於信、進、念、定、慧等五根（五種能生起一切善法之作用）之「定根」，解釋為：

定根者，菩薩善取定相，能生種種禪定，了了知定門。善知入定、善知住定、善知出定。<sup>[1]</sup> 於定不著、不味、不作依止。善知所緣，善知壞緣，自在遊戲諸禪定，亦知無緣定，不隨他語。不專隨禪定，行自在出入無礙，是名為定根。（T25, p. 204, b25ff.）

此外，《瑜伽師地論》〈三摩呬多地〉討論禪定對象（所緣）時，將入定、住定、出定等三個階段，也列入三十二相（禪定對象的三十二種特徵）中。<sup>[2]</sup> 其中，對於「入定相」、「住定相」、「出定相」之說明：

云何入定相？謂由因緣所緣應修習相故，入三摩地，或復已得而現在前。云何住定相？謂即於彼諸相，善巧而取。由善取故，隨其所欲，於定安住。又於此定得不退法。云何出定相？謂分別體所不攝不定地相。（T30, p. 334, c21~26）

由此可見「住定相」是：能善巧把握禪定對象，隨心所欲，能於禪定中安住，也可說是於禪定「不退法」。

p. 151

在南傳佛教《清淨道論》中，則將修禪者能夠在所希望的地點、時刻、時間「入定」、「住定」、「出定」的自在能力與「轉向自在」、「觀察自在」合稱為禪定進展之「五種自在」。<sup>[3]</sup>

## 二、六十二歲煮芋，跏趺待熟，不覺定去半月

虛雲和尚於 1901 年底（六十二歲）至 1902 年初（六十三歲）之過年期間，獨居終南山茅蓬煮芋，跏趺待熟，不覺定去半月的事蹟，《年譜》中相關記載如下：

光緒 28 年（1901 年）壬寅……歲行盡矣，萬山積雪，嚴寒徹骨。予獨居茅蓬中，身心清淨。一日煮芋釜中，跏趺待熟，不覺定去。

光緒 29 年（1902 年）去歲暮，入定不知時日。山中鄰棚復成師等，訝予久不至。來茅蓬賀年。見棚外虎跡遍滿，無人足跡。入視，見予在定中。乃以磬開靜，問曰：「已食否？」

曰：「未！芋在釜度已熟矣。」

發視之，已霉高寸許，堅冰如石。復成訝曰：「你一定已半月矣。」

相與烹雪煮芋，飽餐而去。復師去後，不數日，遠近僧俗，咸來視予。厭於酬答，乃宵遁。一肩行李，又向萬里無寸草處去。

《年譜》記載虛雲和尚在禪定中，由鄰近茅棚的復成法師以打擊「引磬」聲音開靜，使虛雲和尚出定；並且估計「住定」時間約是半月。但是，虛雲和尚圓寂後，福建鼓山寺門人之一的純果法師所寫的《雲和尚見聞事略》追思文中，提到是有十八天之長。此外，根據虛雲和尚徒孫靈源法師（曾任南華寺住持）所記之「師公老和尚的開示」（收載於岑學呂編輯《虛雲和尚法彙——開示》），對虛雲和尚在終南山入定事蹟也同樣記載是十八天住定時間，並且對於此禪定的議題有如下的敘述：

問：聞說師公在終南山入定十八天，是有心入呢？無心入呢？

答：有心入定，必不能定。無心入定，如泥木偶像。制心一處，無事不辦。

問：我要學師公入定，請師公傳授。

答：非看話頭不可。

問：如何叫話頭呢？

答：「話」即是妄想，自己與自己說話。在妄想未起處，觀照著，看如何是本來面目，

p. 152

名看話頭。妄想已起之時，仍舊提起正念，則邪念自滅。若隨著妄想轉，打坐無益。若提起正念，正念不懇切，話頭無力，妄念必起。故用功夫須勇猛精進，如喪考妣。古德云：學道猶如守禁城，緊把城頭守一場；不受一翻寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。（這幾句話每次打七師公都要話的）。若無妄想，亦無話頭。空心靜坐，冷水泡石頭，坐到無量劫亦無益處。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，念佛亦是如此，持咒亦是如此。生死心切，一天緊似一天，功夫便有進步。

對於靈源法師之記載，有幾點值得討論的禪定議題：

- (1) 制心一處，無事不辦。
- (2) 看話頭入定。

以下分別討論之。

## （一）制心一處，無事不辦

虛雲和尚認為：在終南山入定十八天不是有心入定；因為若是有心則不能入定；也不是無心入定，因為不是如泥木偶像等無情物（非有心亦非無心而入定），而是「制心一處，無事不辦」。

此句原來出自於《佛垂般涅槃略說教誡經》（《佛遺教經》）：

汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸，入於五欲……此五根者，心為其主，是故汝等當好制心……當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏其心。 [4]

原文是「縱此心者，喪人善事。制之一處，無事不辦」，之後在其他佛典之引用則為「制心一處，無事不辦」。 [5] 此乃佛陀告誡比丘們，應該控制眼、耳、鼻、舌、身等五根（五種感官），勿令放逸於色、聲、香、味、觸等五欲；而此五根是以心（意根）為其主宰，所以應該控制心（意根），不令放逸，精進折伏其心，如此則各種功德善法可以成就（無事不辦）。

p. 153

[6]

## （二）看話頭入定

虛雲和尚以「看話頭」的禪法，回答如何入定。

「看話頭」禪法之起源可追溯至唐代僧黃檗希運禪師（？~849）於《黃檗斷際禪師宛陵錄》中， [7] 引用趙州從諗禪師（778~897）之「狗子無佛性」公案為始。

師一日上堂。開示大眾云：

預前若打不徹，獵月三十夜到來，管取爾熱亂。有般外道纔見人說做工夫，他便冷笑，猶有遮箇在。我且問爾，忽然臨命終時，爾將何抵敵生死……若是箇丈夫漢，看箇公案。

僧問趙州：狗子還有佛性也無。州云：無。

但去二六時中看箇無字，晝參夜參，行住坐臥，著衣吃飯處，阿屎放尿處，心心相顧，猛著精彩。守箇無字，日久月深，打成一片，忽然心花頓發，悟佛祖之機。便不被天下老和尚舌頭瞞，便會開大口：達摩西來無風起浪，世尊拈花一場敗缺。到這裏說甚麼閻羅老子，千聖尚不柰爾何。不信道，直有遮般奇特，為甚如此。事怕有心人。

頌曰：塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。不是一翻寒徹骨，爭得梅花撲鼻香。

黃檗禪師開示大眾應該日夜無間，看箇無字，日久月深，功夫打成一片，則可開悟，了脫生死之迷惑與塵勞。並以「塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。不是一翻寒徹骨，爭得梅花撲鼻香」的詩句勉勵。此詩句也常被虛雲和尚引用，例如：根據靈源法師上述的記載「這幾句話每次打七，師公都要話的」，也見於 1953 年 2 月 25 日《上海玉佛寺禪七開示》（岑學呂編輯）中，並載明為黃檗禪師說的。但是，虛雲和尚似乎將詩句的前半段，傳承為「學道猶如守禁城，緊把城頭守一場」（與「緊把繩頭做一場」

p.154

的發音很接近），並且解說為：「我們用功的人，把守這句話頭，猶如守禁城一樣，任何人不得出入，這是保守的非常嚴密的。」。 [8]而「學道猶如守禁城」之句可以在《大明高僧傳》與《續傳燈錄》釋妙普的詩句「學道猶如守禁城，晝防六賊夜惺惺。中軍主將能行令，不動干戈治太平」找到用例。

黃檗禪師（？~849）引用趙州禪師（778~897）之「狗子無佛性」公案，教導「看箇公案」、「看箇無字」的禪法，到宋代大慧宗杲禪師（1089~1163）的《大慧普覺禪師語錄》中，則極力主張在妄念動止（生滅）之處，「看箇話頭」：

妄念起時，亦不得將心止遏，止動歸止，止更彌動。只就動止處，看箇話頭。便是釋迦老子達磨大師出來也，只是這箇。

僧問趙州：狗子還有佛性也無？州云：無。爾措大家，多愛穿鑿說道，這箇不是有無之無，乃是真無之無，不屬世間虛豁之無。怎麼說時，還敵得他生死也無？既敵他生死不得，則未是在。既然未是，須是行也提撕，坐也提撕，喜怒哀樂時，應用酬酢時，總是提撕時節，提撕來，提撕去，沒滋味。心頭恰如頓一團熱鐵相似，那時便是好

處，不得放捨，忽然心華發明。照十方剎，便能於一毛端，現寶王剎。坐微塵裏，轉大法輪。 [9]

在行住坐臥、喜怒哀樂等任何時候，總是提起「話頭」，提來提去，沒滋味，心頭好像在頓一團熱鐵之時，便是好處。大慧禪師之「頓一團熱鐵」應該是比喻「無分別心」的境界，如說：

既為無常迅速生死事大決定有志，直取無上菩提，世間種種虛妄不實底事，一筆勾下。卻向不可取不可捨處，謾覷捕看，是有是無？直得無用心處，無開口處，方寸中如一團熱鐵相似時，莫要放卻，只就這裏看箇話頭。 [10]

此種感覺若參考《無門關》（宋代無門慧開禪師撰，彌衍宗紹編）「吞熱鐵丸」的譬喻：「參箇無字。晝夜提撕，莫作虛無會，莫作有無會。如吞了箇熱鐵丸，相似吐，又吐不出，蕩盡從前惡知惡覺。久久純熟，自然內外打成一片，如啞子得夢，只許自知」

p. 155

，或許也有些幫助。

但是，大慧禪師有時也將提起「話頭」到達「口議心思不及」情況，比喻為「咬生鐵橛」，如說「提撕得熟，口議心思不及，方寸裏七上八下，如咬生鐵橛，沒滋味時，切莫退志，得如此時，卻是箇好底消息」。 [11] 甚至說：

看經教及古德入道因緣，心未明了，覺得迷悶沒滋味，如咬鐵橛相似時，正好著力。第一不得放捨，乃是意識不行，思想不到，絕分別、滅理路處。尋常可以說得道理，分別得行處，盡是情識邊事，往往多認賊為子，不可不知也。 [12]

此外，從大慧禪師對羅知縣（孟弼）的開示：

日用隨緣時，撥置了得靜處便靜。雜念起時，但舉話頭。蓋話頭如大火聚，不容蚊蚋、螻蟻所泊，舉來舉去，日月浸久，忽然心無所之，不覺噴地一發，當恁麼時，生也不著問人，死也不著問人，不生不死底也不著問人。作如是說者也不著問人，受如是說者也不著問人，如人喫飯喫到飽足處自不生思食想矣。 [13]

可以知道大慧禪師認為「話頭」好像大火聚，「雜念」則如蚊蚋、螻蟻，無法停靠於大火聚。對於「話頭」與「雜念（妄想）」的關係，虛雲和尚也認為「話頭無力，妄念必起」，並且將「看話頭」分三個層次來解釋為：「話」即



是妄想，自己與自己說話；[14] 在妄想未起處，觀照著，「看」如何是本來面目，名「看話頭」。此三者的關係如下：

「話」：妄想，自己與自己說話。

「話頭」：妄想未起處（本來面目）。

「看話頭」：在妄想（話）未起處（話頭），觀照著，「看」如何是本來面目。

p. 156

若根據虛雲和尚〈參禪的先決條件〉（收載於岑學呂編輯《虛雲和尚法彙——開示》）之解釋：

就是心話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭。萬法皆從心生。心是萬法之頭。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。由此你我知道，看話頭就是觀心。父母未生以前的本來面目就是心，看父母未生以前的本來面目，就是觀心。

他以如下所示的見地，將「看話頭」等同「觀心」法門。

心話從心起，心是話之頭；念從心起，心是念之頭。

話頭＝念頭，念之前頭就是心。父母未生以前的本來面目就是心。

看話頭＝觀心；看父母未生以前的本來面目

### 三、六十八歲講《普門品》，定去九日，哄動暹京

1906年（六十七歲）時，虛雲和尚認為：自清朝開國以來，未曾頒發「龍藏」大藏經於雲南地方，於是商諸護法奏請頒藏經全套給雲南雞足山鉢盂峰迎祥寺（加贈名：護國祝聖禪寺），以利益眾生。當時虛雲和尚從北京經廈門，取道南洋運送藏經回雲南。途中，於1907年（六十八歲）時，在泰國龍泉寺講《地藏經》後，續講《普門品》，一日趺坐，定去，忘記講經。一定九日，哄動泰國京城。自國王大臣，以至男女善信，咸來羅拜。出定後，講經畢，國王請至宮中誦經，百般供養，肅誠歸依，官紳士庶歸依者數千人。

但是根據《年譜》，此次定後二十餘日之間，虛雲和尚的身體產生如下的變化：

足生麻痺，始只行動有礙，後則全身如枯木。不能執筆，食要人餵。護法聘中西醫診治，針灸服藥，俱無效。甚至口不能言，目不能見。群醫束手。惟身心泠然，並無痛苦，一切事皆放下，獨有一事放不下。因有匯票縫在衣領，無人知者。口不能言，手不能寫。萬一化身時，一火燒去，則藏經不能到，雞山殿閣不能修建。這筆因果，如何能負？思深淚下，默祈迦葉尊者加被。

時有昔日終南同住之妙圓師，見予下淚，口微動，即近湊耳傾聽。囑其取茶，禱迦葉，服下，心內清涼，即入夢。見一老僧如迦葉狀，坐予身邊，以右手摩我頭曰：「比丘！衣鉢誠勿離身，汝不須憂。以衣鉢作枕，就好了。」

p. 157

聽畢，即取衣鉢作枕。回頭已不見尊者，通身汗下，當下悅樂不能說。予稍能言，令妙師到華陀前求方藥，只木櫛夜明砂二味，服後目能視，口能言。再求一方，只赤小豆一味，以豆煮粥充飲食，不准吃雜物。吃二天，頭略能動，再求仍是赤小豆。

從此以豆為食，大小便通，穢如黑漆。漸漸知痛癢，能起能行，先後二十餘日矣。

對於此種「長時住定」經驗對身體的影響，雖然我們不知道虛雲和尚所入的禪定是否為「滅盡定」（*nirodha-samāpatti*，已離無所有處欲、暫安住想作意為先、諸心心法滅）？[\[15\]](#)但從佛典中可找到下列與「滅盡定」類似的幾點議題與實例討論：

## （一）住滅盡定得經幾時？

根據《大毘婆沙論》（卷 153）中有提出安住於「滅盡定」中，最長可以維持多久，以及長時住定經驗對身體的影響的討論議題。[\[16\]](#)其問答如下：

「問：住滅盡定得經幾時？答：欲界有情諸根大種由段食住。若久在定，則在定時，身雖無損，後出定時，身便散壞。故住此定，但應少時，極久不得過七晝夜，段食盡故」。

首先，論中提出欲界眾生的身體成份（諸根大種）須由飲食（段食）養分來維持。若長久住在禪定中，雖人在定中時，身體無損，但是出定後，身體便散壞。所以，住滅盡定者，由於沒有飲食養分之維持，最長不得過七晝夜。論中並且舉兩個實例來說明：

實例一：住滅盡定三個月，出定後便命終

云何知然？曾聞於一僧伽藍中，有一苾芻得滅盡定。食時將至，著衣持鉢，詣食堂中。是日打捷墀（又稱捷槌、捷椎；僧團中敲打用之報時器具）少晚。彼苾芻以精勤故，便作是念：我何為空過，此時不修於善，遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至打捷墀當出時。彼僧伽藍有難事起，諸苾芻等散往他處。經於三月，難事方解，苾芻還集僧伽藍中，纔打捷墀，彼苾芻從定而出，

p. 158

則便命終。

實例二：住滅盡定半月或一月，出定後便命終

復有一苾芻得滅盡定，而常乞食。於日初分，著衣持鉢方欲詣村。遇天大雨，恐壞衣色少時停住，則作是念：我何為空過，此時不修於善，遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至雨止當出。有說：爾時雨經半月；有說：一月其雨方止。彼從定出則便命終。

論中兩個實例的比丘都是精進修行，不虛度時光，利用等候（食堂報時、雨停）的時間而入於滅定，這點與虛雲和尚 1901 年（六十二歲）至 1902 年初（六十三歲）之過年期間，煮芋釜中，跏趺待熟，不覺定去的經驗相類似。不同的是：虛雲和尚此三次（半月、九日、九日）長時「住定」時間記錄雖都超過七晝夜，但是他出定後並沒有命終，只是第二次（1907 年，六十八歲）於泰國龍泉寺九日「住定」後，足生麻痺乃至全身如枯木，近二十餘日才恢復。因此，《大毘婆沙論》舉兩個住滅盡定半月或一月乃至三個月的比丘，出定後便命終的實例來說明：住滅盡定者最長不得過七晝夜的論點，應該不是絕對不能超過的日期，似乎可以因個人體質的差異，將日期再長一些，例如：九日或者半月。在《大毘婆沙論》也提到「色界有情諸根大種不由段食之所任持故，住此定或經半劫。或經一劫或復過此。」[\[17\]](#)也就是色界眾生的身體體質（諸根大種）不須由飲食（段食）養分來維持，所以住滅盡定者可以半劫（約八百四十萬年），或經一劫或復超過一劫。

## （二）滅盡定以何為食？

《成唯識論了義燈》討論到修行者長時安住於「滅盡定」時，若不由飲食（段食）養分來維持，那是以什麼養分來維持（以何為食）的問題。其問答如下：「問：如在滅定經於多日，以何為食？答：識、觸、思三。」可見是以識（特別是指維持生命基本功能的心識）、（根、境、識和合所生，如見色生喜樂等）觸、思（意志力）等三種精神性的食物來維持、長養有情生命。但是，《大毘婆沙論》卻舉出有另外的看法，認為：安住於「有漏、有心定」者，雖斷段食而食有漏觸、思、識食。安住於「無漏定」者，雖斷真實四食，而有相似觸、思、識食。安住於「滅盡定」者，段、

識、觸、思等四種食物皆無。 [18] 此三種禪定與四種食物的關係，以表格顯示如下：

	段食	有漏觸、思、識食	相似觸、思、識食
住「有漏、有心定」者	×	○	
住「無漏定」者	×	×	○
住「滅盡定」者	×	×	×

《成實論》也有如下類似的看法：「又一切眾生皆以四食得存，入滅盡定則無諸食。所以者何？是人食揣食（段食），觸等（思、識）亦滅，故無食也。」 [19]

其他有關住於「滅盡定」者與飲食（段食）關係的佛教傳說，在玄奘大師西行求法後回國時，越國蔥嶺到烏緞國之時，有聽到如此的傳說：數百年前，因雷震山崩，發現有一閉目枯坐的比丘，鬢髮蓼蓼，垂覆肩面。國王不知此是何人，有比丘回答說是出家羅漢入滅盡定很長時間者。國王問有方法叫他出定。比丘回答說「段食」之身，出定便壞，宜先以酥乳灌灑，使潤露腠理，然後擊撻槌，或許可以叫他出定。 [20] 這些對於長時住於定中的修行者，如何維持身體不壞的佛教理論與實例，或許可作為現代人討論生命科學的參考。

## 四、一百十二歲雲門事變，跌坐入定九日

1951年（一百十二歲）春戒期中，「雲門事變」（廣東曲江雲門禪寺被誣窩藏軍械及金銀為由，二十六名僧人擄去，酷刑逼供，有被打致死與折斷手臂者，虛雲和尚自身亦屢遭毒打）。3月初3日至初5日間，虛雲和尚被幾次毒打時，即跌坐入定。閉目不視，不言，不食，不飲水。惟侍者法雲、寬純，日夜侍之，端坐歷九日。根據《虛雲和尚年譜》編者補述此段以禪定忍耐酷刑毒打的經過如下：

先是三月初1日，將師別移禁一室，門封窗閉，絕其飲食，大小便利，不許外出，日夜一燈黯然，有如地獄。

至初3日，有大漢十人入室，逼師交出黃金白銀，及槍械。

師言無有，竟施毒打。先用木棒，繼用鐵棍，打至頭面血流，肋骨折斷。隨打隨問，師即跌坐入定。金木交下，撲撲有聲。師閉目不視，

閉口不語，作入定狀。是日連打四次，擲之撲地，視其危殆，以為死矣。

p. 160

呼嘯而出，監守亦去。侍者俟夜後，扶師坐於榻上。

初5日，彼等聞師未死，又復入室，視老人端坐入定如故，益怒，以大木棍毆之，拖下地，十餘眾以革履蹴踏之，五竅流血，倒臥地上，以為必死無疑矣。又呼嘯而去，入夜，侍者復抱師坐榻上，端坐如故。

初10日晨，師漸漸作吉祥臥下（如佛涅槃像），經一晝夜，全無動靜。侍者以燈草試鼻孔，亦不動搖，意圓寂矣。惟體尚溫，顏色怡然，侍者二人守之。

至11日晨（即4月16日），師微呻吟，旋扶之起坐。侍者告以入定及臥睡時間，師徐語侍者法雲等，神遊兜率聽法事。（見頁181、182）夫甚深禪定境界，苦樂俱捐。昔憨山、紫柏受嚴刑時，亦同此境，此非未證悟者所能代說也。

經此數日，行兇各人目睹師行奇特，疑畏漸生，互相耳語。有似頭目者問僧曰：「為甚麼老傢伙打不死的。」答曰：「老和尚為眾生受苦，為你們消災。打不死的，久後自知。」其人悚然，從此不敢復向師施楚毒。惟事情擴大至此，所圖未獲，更恐洩漏風聲，故仍圍困，及偵查搜檢。對各僧人，不准說話，不准外出。即飲食亦受監視限制，如是者又月餘。

時師所受楚毒，傷痕併發，病勢日增。目不能視，耳益重聽。弟子慮有意外，促師口述生平事略。隨錄為自述年譜草稿，正此時也。

虛雲和尚禪定九日出定後，告訴侍者如下「夢至兜率內院，見彌勒菩薩說法」的經驗：

余頃夢至兜率內院，莊嚴瑰麗，非世間有。見彌勒菩薩，在座上說法，聽者至眾。其中有十餘人，係宿識者。即江西海會寺志善和尚、天臺山融鏡法師、岐山恆誌公、百歲宮寶悟和尚、寶華山聖心和尚、讀體律師、金山觀心和尚，及紫柏尊者等。余合掌致敬，彼等指余坐東邊頭序第三空位。阿難尊者當維那，與余座靠近。聽彌勒菩薩講「唯心識定」未竟，彌勒指謂余曰：「你回去。」余曰：「弟子業障

深重，不願回去了。」彌勒曰：「你業緣未了，必須回去，以後再來。」並示偈曰：

識智何分 波水一箇 莫昧瓶盆 金無厚薄  
性量三三 麻繩蝸角 疑成弓影 病惟去惑  
凡身夢宅 幻無所著 知幻即離 離幻即覺  
大覺圓明 鏡鑑森羅 空花凡聖 善惡安樂

p. 161

悲願渡生 夢境斯作 劫業當頭 警惕普覺  
苦海慈航 毋生退卻 蓮開泥水 端坐佛陀

以下還有多句。記不清了。尚另有開示。今不說。」

虛雲和尚受酷刑時「入定，生兜率天，見彌勒說法」的經驗，《年譜》編者補述此段時，所舉明朝末年「憨山、紫柏受嚴刑時，苦樂俱捐之禪定境界」為類似的事例。根據錢謙益之〈大明海印憨山大師廬山五乳峰塔銘〉，憨山大師「當詔獄拷治時，忽入禪定。榜箠刺熱，若陷木石。」[21] 而《紫柏老人集》則記載紫柏大師：「及被訊，以衰殘歷諸刑苦，凡侍者皆心欲落。而師雲閒水止，了無一事。」[22] 此等皆是受到政治迫害時，大師們所顯現之禪定境界。

### （一）入定，生兜率天，見彌勒說法

所謂「彌勒菩薩」，佛教大小乘公認由釋迦佛授記為當來下生的未來佛，現居兜率天說法。在佛典中可找到一些「入定，生兜率天，見彌勒說法」的事例。玄奘大師《大唐西域記》記載中印度阿踰陀（Ayodhyā）國：

城西南五六里，大菴沒羅林中有故伽藍。是阿僧伽菩薩（Asaṅga；約395~470）請益導凡之處。無著菩薩夜昇天宮於慈氏（彌勒）菩薩所受《瑜伽師地論》、《莊嚴大乘經論》、《中邊分別論》等；晝為大眾講宣妙理。[23]

此外，在罽賓或印度地區於西元四、五世紀時，修行者入禪定，上升兜率問彌勒菩薩佛法的記載不少。[24] 例如《高僧傳》中提到下列諸例：

佛馱跋陀羅（覺賢）……博學群經，多所通達，少以禪律馳名。常與同學僧伽達多共遊罽賓，同處積載。達多雖伏其才明，而未測其人也。後於密室閉戶坐禪，

p. 162

忽見賢來，驚問何來？答云：暫至兜率，致敬彌勒，言訖便隱。 [25]

又，遠至罽賓延請佛馱跋陀羅東行傳法中土的智嚴法師：

昔未出家時，嘗受五戒有所虧犯。後入道受具足，常疑不得戒，每以為懼。積年禪觀，而不能自了，遂更汎海，重到天竺，諮諸明達。值羅漢比丘，具以事問羅漢，不敢判決。乃為嚴入定，往兜率宮諮彌勒。彌勒答云：得戒。嚴大喜。於是步歸至罽賓，無疾而化。時年七十八。 [26]

又如：

釋慧覽，姓成，酒泉人。少與玄高俱以寂觀見稱。覽曾遊西域頂戴佛鉢，仍於罽賓從達摩比丘諮受禪要。達摩曾入定往兜率天，從彌勒受菩薩戒。後以戒法授覽，覽還至于填，復以戒法授彼方諸僧，後乃歸。 [27]

## （二）識智波水偈

我們若分析虛雲和尚「夢至兜率內院，見彌勒菩薩說法」的內容，可知有如下的重點：

一、「識智何分，波水一箇，莫味瓶盆，金無厚薄。」此段討論「妄識與智慧」的關係猶如「波水」，兩者之體性不異。「妄識與智慧」也如金瓶與金盆，雖然外形不同，但是其金性卻無厚薄之分。此義理很類似《宗鏡錄》：

若真如不守自性，變識之時，此八識，即是真性上隨緣之義。或分宗辯相。事則兩分。若性相相成。理歸一義。以不變隨緣。隨緣不變故。如全波之水，全水之波，動靜似分，濕性無異。《清涼記》引《密嚴經》偈云：如來清淨藏，世間阿賴耶，如金與指環，展轉無差別。即賴耶體是如來藏。與妄染合，

名阿賴耶，更無別體。又金色如指鑲金體即金。[28]

二、「性量三三，麻繩蝸角，疑成弓影，病惟去惑。」此有可能是依《八識規矩頌》說明第六識於三性（善、不善、無記）三量（現量、比量、非量）三境（性境、獨影境、帶質境）俱通的頌文「三性三量通三境」[29]有關。後句「麻繩」或許是指《攝大乘論釋》「如闇中繩顯現似蛇，由此譬喻成立通達三種自性。」[30] 如此，則前句「性量三三」之「三性」是遍計所執性、依他起性、圓成實性等三種自性。「蝸角」也許是出自《莊子》「有國於蝸之左角觸氏，有國於蝸之右角者蠻氏，時相與爭地而戰」典故。「疑成弓影」應是「杯弓蛇影」的故事有關，《宏智禪師廣錄》也有「再坐不疑處，盃中弓影浮」[31] 以及「想變石頭山下虎，悟空弓影酒中蛇，寒枯只麼清修去，佛種從今卻較些」[32] 的句子。

三、「凡身夢宅，幻無所著，知幻即離，離幻即覺。」則應該是出自於《圓覺經》：「善男子！知幻即離，不作方便。離幻即覺，亦無漸次。」[33]

四、「大覺圓明，鏡鑑森羅，空花凡聖，善惡安樂。」也可能與《圓覺經》：「善男子！一切眾生種種幻化，皆生如來圓覺妙心，猶如空花從空而有。幻花雖滅，空性不壞。眾生幻心，還依幻滅。諸幻盡滅，覺心不動」的義理有關。[34]

五、「悲願渡生，夢境斯作，劫業當頭，警惕普覺，苦海慈航，毋生退卻，蓮開泥水，端坐佛陀。」此二句則表達雖在劫業苦難中，悲願渡生不退轉的勉勵。如此，禪定不只是修行者內心世界的安立，所謂「逃禪」之譏，進一步發揮出來，也作為建設人間淨土的精神力量的支柱。所以，虛雲和尚之後半生（六十三歲~百二十歲）以建寺安僧為主，總共復興了六個叢林道場，重建大小寺院庵堂共八十餘處。在衰敗的佛教與混亂的世間中，發揮中流砥柱的功能。此功績或許可作為發揮禪定淑世利生力量的最佳實例，而且這種「老而彌堅」的精神，對二十一世紀之高齡化人口結構社會，也可作為老年生涯規劃的榜樣。



## 【參考文獻】

一、佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」(ChineseBuddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列(大正新脩大藏經第 1 冊至 55 冊暨 85 冊)光碟, 引用出處的紀錄(例如: T30, no. 1579, p. 517, b6~17)是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。另外《新卍續藏》是指《新纂大日本續藏經》(國書刊行會)。

二、本文所用的虛雲老和尚資料大多使用「虛雲老和尚網路專集」(<http://www.bfn.org/hsuyun>)

三、專書：

釋純果(1976)《虛雲老和尚見聞事略》

岑學呂(1953)《虛雲和尚法彙》

(1978)《虛雲和尚年譜》。臺北：佛教書局

(1987)《虛雲和尚年譜暨法彙》增訂本。臺北：佛教書局

# An Inquiry into Master Xuyun's Experience of Staying in Meditative Absorption for Extended Periods of Time

Huimin BHIKKHU  
Professor, Taipei National University of the Arts

## Summary

According to *The Chronicle of Master Xuyun*, the Master had three experiences of long-dwelling in samādhi in his life—one instance lasting a half-month, and two lasting nine days each. How are we to comprehend the capability for long-dwelling in samādhi from a Buddhist perspective? What are the relevant issues in the study of samādhi and meditation? Are there similar cases to be found in the Buddhist canon? This article investigates the above questions, and is summarized below.

1. In Buddhist literature, samādhi can be analyzed in three stages: entering into, dwelling in, and emerging from samādhi. Additionally, there is theory of the “five kinds of mastery” in developing samādhi, which consists of the above three (entering, dwelling, and emerging), with the addition of the masteries of turning and observing.
2. Master Xuyun replied that the eighteen day-long samādhi experience on Mt. Zhongnan at the age of 62 (Dec. 1901~Jan. 1902) was not intentional, for if there is an intention, then one cannot enter samādhi. Neither, however, does one enter samādhi unintentionally, as one is not insentient like a stone or a statue. (I.e., samādhi is entered neither through intention nor without intention.) Thus one should say “concentrate the mind, and nothing is impossible.” He also used the Chan practice of “observing the source of the language” (by Master Huangbo Xiyun, Tang dynasty) to answer the question of how one enters samādhi.

p. 166

3. According to the *Abhidharma-mahāvibhāsa-śāstra* (fasc. 153), beings in the desire realm require the nourishment of food and drink (called “sequential physical food”) to sustain the existence of the bodily elements. If one dwells in samādhi for an extended period of time, although the body will remain intact during samādhi, its elements would disperse after exiting samādhi. Thus, one could dwell in the “concentration of cessation” for no longer than seven days and nights due to the lack of alimentary nutrition to sustain the body. The text also uses two real cases of dwelling in the concentration of cessation (one for three months, the other for a month or half a month) as examples for illustration.
4. The *Cheng weishi lun liaoyideng* discusses long-dwelling in the concentration of cessation, in which life is sustained by three kinds of spiritual nutriment: consciousness, sensory contact, and volition. But the *Abhidharma-mahāvibhāsa-śāstra*

and the Tattva-siddhi-śāstra presume the absence of all four kinds of nutriment (sequential physical food, consciousness, sensory contact, and volition) during the concentration of cessation.

5. During the Yunmen incident in 1951, at the age of 112, Master Xuyun meditated and dwelled in samādhi for nine days. Afterwards he mentioned the experience of “dreaming that I visited tusita heaven, and saw Maitreya, who gave a discourse.” There are numerous records of meditators in Kāśmīra and India in the fourth and fifth centuries having similar experiences of visiting tusitaheaven for Maitreya’s discourses.

6. During Master Xuyun’s samādhi, the poem “Consciousness and Wisdom, Waves and Water” given by Maitreya states that the relationship of consciousness to wisdom is like that of wave to water: the essence of water is no different from the essence of waves. The content may relate to the Zongjing lu, Bashi guiju song and Yuanjue jing, etc. The last two lines of the poem encourage the preservation of the compassionate vows to liberate all beings despite suffering throughout aeons of lives. Therefore, samādhi is not only for the inner peace of meditators, derogatorily termed “escapist Chan,” but when further exploited, samādhi becomes a pillar of spiritual strength to establish the Pure Land on earth.

**Keywords:** 1.Master Xuyun 2.samādhi 3.the four kinds of nutriment  
4.Maitreya 5.consciousness and wisdom

[1] 其他的用例：「復次，佛用是種種性智力，知是眾生可度？是不可度？是今世可度？是後世可度？是即時可度？是異時可度？是現前可度……是利根？是鈍根？是中根？……是人善知五眾相、十二入、十八界、十二因緣，是處，非是處，苦集滅道，善知入定、出定、住定。」（T25, p. 239, c2ff.）

[2] 「復有三十二相，謂：自心相，外相，所依相，所行相，作意相，心起相，安住相，自相相，共相相，粗相，靜相，領納相，分別相，俱行相，染污相，不染污相，正方便相，邪方便相，光明相，觀察相，賢善定相，止相，舉相，觀相，捨相，入定相，住定相，出定相，增相，減相，方便相，引發相。」（T30, p. 334, a20~25）

[3] Visuddhimagga (PTS) IV, 131.

[4] T12, p. 1111, a8~21.

[5] 例如：《妙法蓮華經玄義》「觀心引證者……《遺教》云：制心一處，無事不辦，心是用也。」（T33, p. 685, c17~24）《修習止觀坐禪法要》「故經云：制心一處，無事不辦。」（T46, p. 469, c24~29）《最上乘論》（T48, p.377, c19~25）。《宗鏡錄》（T48, p. 632, b14~20）等。

[6] 《佛遺教經論疏節要》：「制之一處，無事不辦……〔補註〕無事不辦所該者廣，當知萬法由心，其心一故，百千三昧辯才神通光明，無不具足。」（T40, p. 849, b10~19）《修習止觀坐禪法要》：「復次，行者因修止觀故，若得身心澄淨，或發無常、苦、空、無我、不淨、世間可厭，食不淨相、死、離盡想；念佛、法、僧、戒、捨、天；念處、正勤、如意、根、力、覺、道；空、無相、無作；六度諸波羅蜜、神通變化等，一切法門發相，是中應廣分別。故經云：制心一處，無事不辦。」（T46, p. 469, c24~29）

[7] T48, p. 387, a10~29

[8] 1953年2月25日《上海玉佛寺禪七開示》（岑學呂編輯）。

[9] T47, no. 1998A, p.886, a3~15. 《大慧普覺禪師語錄》中其他類似「趙州無」話頭的開示還有：T47, p. 900, b4~8; p.901, c21~29; p. 911, a13~18; p. 921, c5~19; p. 926, a19~29等。

[10] 他在別處也有「一團熱鐵」的用例，如 T47, no. 1998A, p. 912, a12~17。

[11] T47, no. 1998A, p. 902, a4~6。

[12] T47, no. 1998A, p. 891, a22~27。

[13] T47, no. 1998A, p. 898, a26~29。

[14] 此與「意言」（\*manojalpa；內心的語言）的瑜伽行派教理有關，可藉由「唯是意言」的觀察方法，體悟「唯識」的道理。參考釋惠敏（2003），〈從

《六門教授習定論》三種「禪定對象」的分類看佛教禪法的特色》，《宗教研究》第6期。臺北：輔仁大學宗教學系。

[15] 《瑜伽師地論》T30, no. 1579, p. 340, c9~10；《大乘阿毘達磨集論》：「何等滅盡定？謂已離無所有處欲，超過有頂暫息想作意為先故。於不恆行諸心心所及恆行一分（染污意）心心所滅，假立滅盡定。」（T31, no.1605, p. 665, c5~8）；依《大乘阿毘達磨雜集論》（T31, no. 1606, p. 700, b11）的解釋「恆行一分心心所」是指「染污意」。

[16] T27, no. 1545, p. 779, c3~29。在異譯本《阿毘曇毘婆沙論》也有相同的記載（T28, no. 1546, p. 336, b16~p. 336, c9）。

[17] T27, no. 1545, p. 779, c24~25。

[18] T27, no. 1545, p. 782, c12~14。

[19] T32, no. 1646, p. 345, b9~11。

[20] 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》T50, no.2053, p. 250, c10~28。《大唐西域記》T51, no. 2087, p. 942, b11~29。

[21] 《新卍續藏》X73, n1456, p. 0852a4~5。

[22] 《新卍續藏》X73, n1452, p. 0147b18~19。

[23] T51, no. 2087, p. 896, b20~24；《婆藪槃豆法師傳》T50, no. 2049, p. 188, c9ff. 此外《往生集》「天親菩薩，天竺人，廣造諸論。昇兜率內院，禮觀彌勒，復著無量壽經論及淨土偈五門修法，普勸往生。」（T51, no. 2072, p. 150, b20~23）

[24] 印順《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.640ff.

[25] T50, no. 2059, p. 334, c6~11。《大方廣佛華嚴經感應傳》記載覺賢於《華嚴經》中有所不通，即昇兜率，請問彌勒世尊。（T51, no. 2074, p. 173, c3~9）

[26] T50, no. 2059, p. 339, c5~12。另有類似諮問戒律問題的事例，記載於《法苑珠林》（T53, no. 2122, p.945, a8~19）；《三寶感應要略錄》（T51, no.2084, p. 833, a4~18）。

[27] T50, no. 2059, p. 399, a11~16。

[28] T48, no. 2016, p. 441, a17~24。所引《大乘密嚴經》：「佛說如來藏，以為阿賴耶，惡慧不能知，藏即賴耶識。如來清淨藏，世間阿賴耶，如金與指環，展轉無差別。譬如巧金師，以淨好真金，造作指嚴具，欲以莊嚴指，其相異眾物，說名為指環。」（T16, no. 681, p. 747, a17~23）

[29] 例如：《八識規矩補註》「三性三量通三境。此言第六識於三性三量三境俱通。」（T45, no. 1865, p. 470, c9~10）

[30] T31,no. 1598, p. 415, c3~4。

[31] T48,no. 2001, p. 6, c9~10。

[32] T48,no. 2001, p. 95, c26~28。

[33] T17,no. 842, p. 914, a20~21。

[34] T17,no. 842, p. 914, a10~13。