目录

[編者的話 1](#_Toc73970739)

[事前講話（1975年） 1](#_Toc73970740)

[第一天（1975年） 6](#_Toc73970741)

[第二天（1975年） 18](#_Toc73970742)

[第三天（1975年） 27](#_Toc73970743)

[第四天（1975年） 35](#_Toc73970744)

[拾遺記要（1955年） 46](#_Toc73970745)

[片段殘記（1972年） 47](#_Toc73970746)

[第一天（1960年） 49](#_Toc73970747)

[第二天（1960年） 54](#_Toc73970748)

[第三天（1960年） 60](#_Toc73970749)

[第四天（1960年） 65](#_Toc73970750)

[第五天（1960年） 73](#_Toc73970751)

[第六天（1960年） 78](#_Toc73970752)

[第七天（1960年） 83](#_Toc73970753)

[第一天（1962年） 85](#_Toc73970754)

[第二天（1962年） 90](#_Toc73970755)

[第三天（1962年） 95](#_Toc73970756)

[第四天（1962年） 99](#_Toc73970757)

[第五天（1962年） 103](#_Toc73970758)

[第六天（1962年） 108](#_Toc73970759)

[第七天（1962年） 113](#_Toc73970760)

[第一天（1963年） 115](#_Toc73970761)

[第二天（1963年） 117](#_Toc73970762)

[第三天（1963年） 119](#_Toc73970763)

[第四天（1963年） 122](#_Toc73970764)

[第五天（1963年） 125](#_Toc73970765)

[第六天（1963年） 128](#_Toc73970766)

[第七天（1963年） 130](#_Toc73970767)

[英雄本色 132](#_Toc73970768)

[參話頭 133](#_Toc73970769)

[儒道佛 136](#_Toc73970770)

[般若智慧 138](#_Toc73970771)

[唯識法相 140](#_Toc73970772)

[四禪八定 143](#_Toc73970773)

[密宗介紹 145](#_Toc73970774)

[道教介紹 152](#_Toc73970775)

[黃老居士 155](#_Toc73970776)

[接命法 156](#_Toc73970777)

[打通脈輪 157](#_Toc73970778)

[文光杭同學 160](#_Toc73970779)

[孫教官 161](#_Toc73970780)

[韓陸居士 164](#_Toc73970781)

[沈教官 166](#_Toc73970782)

[蕭先生黃老 168](#_Toc73970783)

[楊管老 170](#_Toc73970784)

[老師總評 172](#_Toc73970785)

[真參實證 174](#_Toc73970786)

[楞嚴經 176](#_Toc73970787)

[學佛要誠懇 178](#_Toc73970788)

[禪修開示1 181](#_Toc73970789)

[朱教授 186](#_Toc73970790)

[禪修開示2 191](#_Toc73970791)

[身心變化 193](#_Toc73970792)

[巫同學 198](#_Toc73970793)

[XX法師 200](#_Toc73970794)

[魯-劉居士 203](#_Toc73970795)

[王孫夏陸沈 204](#_Toc73970796)

[蕭黃楊 207](#_Toc73970797)

[師雲： 210](#_Toc73970798)

[王同學 213](#_Toc73970799)

[觀明點 214](#_Toc73970800)

[打七不容易 216](#_Toc73970801)

[報告情形 219](#_Toc73970802)

[劉女士報告 229](#_Toc73970803)

# 編者的話

---習禪錄影

本書編輯的完成，首先要感謝淨名學舍前期同學們的惠賜。他們留給我們從錄音帶整理下來大部分的記錄，以及各人零星片段的筆記，使我們從斷簡殘編中窺見二十年來斷斷續續的禪七景象，與懷師的開示講解。這些記錄，久已被懷師所廢棄在故紙堆裏，認爲是不值一提的剩語，但卻是我們後期同學們所珍視的語珠唾玉，得之如獲至寶。因此，盡心查對整理，極其可能的保留原狀。

本書現在能夠呈現在諸位面前，說來也頗不容易，除了前期同學們的記錄心血之外，我們又花了半年的時間，才編輯完成。但在出版付印之前，當然先要呈遞懷師，請求準許出書。而懷師仍然認爲不可。原因歸納爲下列五點：

（一）來臺灣二十多年，雖然情非得已，主持了七八次的禪七，但並沒有真正提持禪門宗旨。如果把這些記錄，當作傳統的禪宗法門，反而變成以盲引盲，容易誤人，此其不可者一。

（二）每次參加禪七同參，大多數開始並無佛學影象，更無學佛的基礎。而且來自各界各業，年齡、性別、學歷、經歷、思想、興趣、種種不同。甚至多爲好奇心理，或爲帶藝投師，已經修學一些道家方術、密宗等法門，統統都不一律。故懷師所開示講錄，觀機施教，不免很多駁雜旁蕪的講話，容易產生流弊。三祖所謂：「纔有是非，紛然失心。」此其不可者二。

（三）宗門風格與宗師授受作略，由唐宋元明清以來，一變再變。例如南宋以後，參話頭之風頭起。清初以來，打七之風大行。日本臨濟宗的末流，以參公案爲主;曹洞宗的末流，以默照爲尚。是非紛紜，莫衷一是。懷師爲現代人，用現代的方便設施，似皆大相徑庭，容易發生人法意見。此其不可者三。

（四）宗門自南宋以後，大慧宗杲禪師、揚州田素庵居士，皆喜手執竹蔑接人;懷師在禪七時期，常用香板作爲主七的方便。可是有些學人，已經學習用香板的皮相方便來接引初機，這一香板子禪，實在流弊太大。此其不可者四。

（五）現代學術思想，茫然紊亂。佛門派別意見，更如水火之不相容。懷師二十多年來，雖然沒有閉門謝客，但深自韜晦，與諸方從來不通往返。直到目前爲止，足以入室盤桓的友人，仍然寥寥無幾。然而愛惡不同，引起別人太多的煩惱。如果此書問世，更成話柄。禪非禪，道非道，恐怕使別人帶來更多的嗔恨，何苦多此一舉。此其不可者五。

儘管師意如此，但我們的編輯工作，雖說不是晝夜辛勤，至少絕未懈怠。因此，改變了懷師的初衷，最後終算付之一笑。我們便以笑罵由他笑罵，高興自我爲之的心情，決定了付印。

不過，有一件非常抱歉的事，就是對諸位曾經參加過禪七的同參，問答對話，以及當場事實，儘量保留原來情況，但都不敢直用本名。因爲事先並未徵得同意，所以只有以姓氏爲準。而且懷師向來謙虛，認爲大家都是朋友，並沒有一個真正的學生，所以我們也不敢擅自做主。因此，在此特致歉意。讓我們套用一句俗話來說：敬請原諒。

# 事前講話（1975年）

---習禪錄影

南師懷瑾禪七講錄彙編

　　 時間：一九七五年一月二十七日至二月二日農曆歲次甲寅十二月十六日至二十二日

地點：臺灣省高雄

記錄：古記

事前講話－－元月二十六日（農曆十二月十五日）晚間

玩馬戲之喻

諸位，我現在先報告這次「禪七」的籌備經過。這次的禪七可以說是非常的偶然，也可以說是非常的不偶然。過去有很多次的禪七都在北部---臺北、北投這一帶舉行。以前在大陸上，則有很大的規模。在此不說了。

我們最近發現沒有辦法打禪七（打是虛字）。因爲沒有場地，所以，只好馬馬虎虎，大家湊合攏來打坐。往年都是在農曆正月初二到初八，七天。

今年，有位劉居士跟我講了好幾次，要發動打七。一方面是她自己曾經參加過禪七，承受到佛法的利益。另一方面，她有個動機想爲大家，就好像自己吃了好喫的東西，也希望人家嚐嚐。第三個原因是爲了她的一位朋友陶小姐。所以她要求我打七。她前後講了許多次，我始終不贊成。第一個是因爲沒有場地。第二個是所謂打七，就是我在玩馬戲（各位七天以後或許可以看出來）。我就是馬戲團的猴子。而且是在賣命，七天下來，精疲力竭。每年打七完後，我都要疲病一場。這種事情不幹了，老了，不玩這條命了，也不想演馬戲了。

去年十月，我到這裏來演講，發現大悲殿裏還可以用來打七。回去以後，就跟青年同學偶然漏了這個消息。劉居士就抓住這個話。可惜大悲殿在高雄，若在臺北就好辦了。高雄那麼遠，誰去啊？而且，大悲殿是個大道場，給我們打七---那要「關門閉戶掩柴扉」啦！我說那不能辦。她說只要您答應，和尚那裏我們會磕頭求他。後來，她天天逼我，我被她逼得沒有辦法，就說：「好嘛！你去辦嘛！」她走了以後，我告訴年輕的同學們：「她好羅唆！把她打發算了，騙她一下。」結果，她不受騙。後來，找到了和尚。和尚大慈悲，滿口答應。而且說：「最好了，你們到這裏來，要怎麼辦，就怎麼辦」。這麼一來，我推不掉了。自己搞了一個圈自己套上。所以，就搞成了這一次的打七。

起初我就講，絕對不準漏消息。一漏消息，在臺北要參加的，幾百人也有的。如果你們山上再一漏消息，幾百個人看一個猴子在玩，這個受不了。原來預定在臺北最多三十個人。結果，封鎖消息，也有五十多個人。這次，和尚也幫上忙了，也沒有透露消息。最後湊合起來，一共一百多人。

在表面上看起來我是嘻嘻哈哈的。其實，我的心情非常沉重。爲什麼沉重呢？在這七天當中，不像普通的學校，也不像一般的訓練。諸位的身心性命---生理的健康，心理的平安與寧靜，甚至於希望在這七天中有所成就，每一個小動作，每一個生活上或身體上的小病痛，我都要挑起責任。當然，並不是諸位要我挑，而是負責打七的主持人的責任所在。所以，過去我打七就像帶部隊一樣，和大家睡在一起。而且，我半夜還要起來，看看每個人睡得好不好，若有什麼不舒服的，馬上作準備。

所以，這次的因緣，發動者是劉居士，成全者則是和尚。和尚的確大慈大悲。尤其今天到這裏一看，我早就想到了，這的確給他們找麻煩。今天看到你們諸位上上下下，老老少少已經忙了好幾天了。到現在爲止，可以說已經忙出了一點頭緒來。以上所講的是事務性的報告。

我們這次參加打七的，半數是出家人，半數是在家人。在家人的年齡從十幾歲開始，現在我還不確定，可能從十三四歲開始（還有兩位小朋友要來，可能是來玩玩的）。一直到七十幾歲，男女都有。就教育程度而言，從小學一直到博士、當大學教授的都有。職業，黨、政、軍、經、士、農、工、商各界和外國學人等。還有出家的同學們。你們所填的資料表，我都看過了。在我看來。你們的身體都不太健康，至少比我差。雖然我的年紀比你們大，可是還比你們健康。要如何使你們的身體健康，也是包括在這次打七的目標以內。那麼，在年齡、職業、教育程度差別這麼大的情況下，與歷年打七的方法又要不同了，又要變了。我的方法是沒有一定的。號稱爲禪宗的打七，你們不要上了我的當。我纔沒有禪呢！騙諸位來玩玩，耍七天把戲給你們看看，這是有的。若說一定有什麼道，我自己都不知道「道」在哪裏。不過呢！至少可以幫助諸位向「道」這個路上去找。

打的什麼

那麼，所謂的「打七」是什麼意思呢？「打七」這個名詞，打是土話，沒有意思。打七就是七天用功。我們講慣了，就叫「打七」。好像打坐，有很多人跟我講最近「打」得很好。明明是坐得很好，硬是要講「打」得很好，不知道是打誰？這個「打」是虛字，但是一般人喜歡用虛字，就說「打」得很好。後來，我就把「打」和「坐」分開了。有些人愛打牌又學打坐，我就問：「你打得好？還是坐得好？」打是打牌，坐是打坐。你千萬不要說打得很好，我還以爲你在打牌呢！打七就是拿七天來用功做功夫，號稱「剋期取證」。打七就是剋期取證。釋迦牟尼佛當年在菩提樹下，發誓若在七天之內不成道，不離此座。不成道的話，坐死算了。打七就是效法本師釋迦牟尼佛的這種精神。並不是來這裏好玩的，不是來這裏喫幾個素包，喫幾餐素菜的。在山下葷菜喫多了，哎呀！素菜很好喫，多喫幾碗飯。那不是打七，那是「大喫」也。

那麼，後來禪宗在什麼時候興起「打七」的呢？在中國唐、宋以後，禪宗流行。在禪宗的叢林制度下設有供修行的禪堂，大的禪堂比這個大悲殿還要大，可以容納幾百人；小的很小。經過幾十年打坐參禪，還不能悟道。因此，每年到了冬天最冷的時候，發動「打七」。在七天裏，晝夜不停的用功，捨身行道，非要找出一個東西來不可，這是禪宗打七的開始。

所以，打七是非常嚴肅、非常嚴重的事，並不是好玩的。而我們今天的打七呢？有些人對於佛法半個鐘頭都沒有學過。打坐呢？半個鐘頭都沒有坐過。打牌倒是有經驗，打是打過，坐是沒有坐過的。而我們今天要舉行「打七」，你看怎麼辦？

過去在大陸上打七，禪堂的建築是古式的，進去以後，使人的心理很安定，但是空氣不流通。一到了打七的時候，叢林裏所有的修行人都來參加。爲了加緊用功，一天喫六七餐。這時候，不「過午不食」了。儘管喫，三餐之外，還有點心。吃了好用功。有些外面來的雲水僧聽到打七，趕緊擠進來。進來幹什麼？一天有七頓喫的，包子、饅頭、面。喫得打坐的時候，上面呃－－打嗝，下面嘟－－放屁，哎呀！那個禪堂坐了一兩百個人，上打嗝下放屁，那真是「五味俱全」（鬨堂大笑），腿痛得冷汗直流，也不敢動。到處都有拿着香板的監香，隨時走動。雖然不正式打你，也碰你一下。那真受不了。後來我不叫它打七，喫它「打氣」，氣死了的。老和尚拿着香板到處轉，七天裏難得跟你講些什麼。我這個打七，明天你們就知道了，我是在賣命的。禪堂裏的老和尚難得出來給你開示一下。他老人家高興，晚上出來坐在上面。「這個法門啊－－誰是我啊－－羚羊掛角無蹤跡，一任東風滿太虛。下座！」這就叫開示。我說這是打七嗎？這是氣死人的。這種教育會教育出人來，我不信。行香的時候，目不斜視，儘管走路，好幾枝香板一起打下來，哆－－站住。那個聲音又不好聽。哦！你當心哦！明天我那個香板拿在手裏，你會害怕的哦！我絕不在地上拖一下，幹什麼嘛！沒有用。我是香板硬是打下來的哦！說不定就打在你們身上，不是有意打你的，這是說笑話。這是我當年看到的打七，我說這不是糟蹋人嗎！後來，我就瞭解了打七的這個法門太好了，七天下來，無論什麼人，多少總有點成就，有點心得。如果這樣的教育還教育不出人來，那還像話！不過，方法的確要改。尤其房子的建築要改。像我們的大悲殿，上面的窗子一打開，你們再打嗝放屁，我也不怕了。但是，你們要注意哦！大悲殿裏有一萬尊菩薩，有時候要客氣一點啊！實在忍不住，菩薩慈悲絕不責怪，這個東西沒有辦法，這是生理問題，千萬不要像學道家的人，連屁都不敢放，怕放了屁，會把元氣漏了（鬨堂大笑）。有一個學密宗的，硬是忍着不放屁，搞得面黃肌瘦。我說這不得了啊！這是大便中毒啊！瓦斯中毒啊！這是不可以的。我們的打七也是禪宗的打七，精神和原則與古老的是絕對的一樣。方法不同，方法隨時在變，我幾乎沒有一次打七不是因對象而變的。這次要怎麼變，我現在還不知道，真的不知道。等到明天，香板一拿到手上的時候，只好求菩薩幫忙，菩薩叫我怎麼辦，我就怎麼辦。我現在心中真的沒有主張要怎麼辦，沒有妄心去想，這完全是要由真心流露出來。

自從禪宗的打七興起以後，中國各地的佛教都興起了打七，唸佛的打唸佛七，念觀世音菩薩的叫作觀音七，什麼七什麼七，七七八八的，多得不得了。這些都是由禪七來的。禪七的精神是如此。所以諸位由各方面來的不同，有些是我的朋友，是我哄他來，引誘他來的。事實上，不是引誘他，而是爲他好，如此人生一輩子，如何求得安身立命之處。功名富貴一切世間法都是靠不住的。這句話諸位年輕人說不定講得比我好。但是，說老實話，你們還不曉得世間法真正靠不住，自己沒有在裏面打過滾。像我們是滾過來的，世間法真是沒有道理，不學佛也空掉了。那麼，在這一百多個人中間，有些是來試試看的，有些年輕人聽到禪，是來玩玩的。甚至於有的學佛學了幾十年的。問我說沒有參過禪，沒有參過話頭，怎麼辦？哦！禪宗一定要參話頭不可？莫名其妙！都是不懂。這一次的打七是禪宗的打七，但是不一定是參禪參話頭。爲什麼呢？不管你是念佛也好，參禪也好，只有一個目標，就是自己如何見性，自己如何成佛。

諸位今天到這裏來參加禪七，在這七天之中，一定要萬緣放下，而且要拿出一種精神來， 有受騙的精神。我先告訴大家，我是個大騙子。「這個傢伙到底騙些什麼東西？老子偏要摸個清楚。」要有這種精神。在這七天裏，只有我對，沒有你對。只准州官放火，不許百姓點燈。禪堂裏不準抽菸。在禪堂裏，我說你要怎麼樣，你就得怎麼樣。所以，我要求各位，要以上當的精神來準備受騙。人生一輩子哪裏不受騙？你上了當，自己都不知道。現在我告訴你，我是個大騙子，希望你瞪起眼睛來受我七天騙。這是好漢才做得到。你要有本事肯受七天騙纔行。

這是什麼道理呢？佛經上有這麼個故事。有個大居士學佛很誠心，自己想成道，就常年在家裏供養了三個法師。有兩個是真得道的羅漢，天天給這家人講經說法。有一個是騙飯喫的。因爲三個都是出家的，另外兩個朋友看他蠻可憐，所以帶他出來。這個就在那裏混，混碗飯喫。有一天，這兩個羅漢故意開他一個玩笑，不是故意要害他的。就說我們兩個走半個月再回來，看他怎麼辦？居士家中天天晚上有師父替他們講佛法，已經好久沒有聽了，看他又沒有走，就請他來講。他也沒有辦法，都是供養的法師嘛！沒有辦法，只好上座。一家人就跪在下面等。好久好久，他在上面被逼得沒有辦法，他就叫「苦啊！苦啊！」他是講不出來的苦。下面人一聽，這個師父纔講得好，簡單地告訴我們人生苦啊！苦啊！這個師父真講得好。再等，這個師父可能還有好東西。他看看下面都不動，又叫「哎呀！真苦啊！我的天啊！苦啊！」大家給他叫了幾聲苦，可真悟道了。悟道以後，有了法眼，一看，哎呀！原來這個師父還「莫宰羊」（不知道－－閩南語）呢！他還是個混飯的凡夫呢！我就是那一個人，你們只聽我叫苦，在聽我叫的中間悟進去，大家都有好處。我的確沒有道。我也是跟着大家到山上來，騙頓素菜喫喫。（衆笑）

所以，諸位既然來到山上，在這七天以內，無論如何一定要萬緣放下，天下沒有丟不開的事。我家裏才丟不開呢！我只有兩個小孩在家，家裏沒有人照應。我那個小孩還想跟我來，我說不可以，你要幫姊姊看家。我也丟不開，我也有很多事。我都捨命陪君子，丟開來陪你們玩，有什麼丟不開呢？假如昨天死了，看你丟得開丟不開？天下沒有丟不開的事。要拿出這種精神來。不要以爲是來參加我南某人的打七，換句話說，要我耍七天寶給你們看呢！這是諸位要注意的。

至於作息的時間，請林居士爲各位報告。等一下報告，現在時間還沒到。

在生活起居方面，給大家分了組。每一組有一位稍微有過經驗，曾經參加過打七的人，爲各位服務。所謂服務者，就是人多了，我照顧不過來，現在有一百多個人，我又沒有三頭六臂，所以只好分發出去，請他們照顧你們。若有小問題，可以找他們。大問題可以來找我。至於分組的情形，事務性的，等一下再報告。

在這七天中用功的方法，明天早晨再慢慢帶領大家，不管諸位是學淨土的也好，學密宗的也好，學禪的也好，我向來都是帶領大家老老實實的用功，如何打破自己生來死去之疑，如何找到自己身心性命之根本所在，拿禪宗的術語叫「明心見性」。能不能明心見性，那要看你們諸位了。我只是在上面叫「苦啊！苦啊！」的法師而已。

另外在每堂坐三十分鐘以後，有所謂「行香」。也就是經典所說的「經行」。行香的時候，大家下來繞着這個大殿走，邁開大步走，兩手甩開，眼睛看着前面。在行走中間，我會打香板，「啪」的一聲。現在我先打給你們看。否則，明天你們嚇住了，那我怎麼辦？「啪！」就是這樣，聽到了吧！你看！我打還會跳起來，又跳回我手裏來。聽到了香板響以後，你們就停在那裏，站着。這些話先向諸位交代，香板也給諸位看過一下，香板是不會打人的，放心吧！現在，大家可以回房休息了。

# 第一天（1975年）

---習禪錄影

第一天---元月二十七日（農曆十二月十六日）

生來死去之疑

你們要學禪，很好。

禪，是一切佛法的基本。人家說我是禪宗，那才笑話呢！天地良心，當着菩薩的面前講，我一宗都不宗。那我是幹什麼的？我是學佛的人。釋迦牟尼佛的經典幾時給你說過宗派？這都是後人門戶之見，自生煩惱。這是個大問題。

在這七天當中，你們什麼功夫都不要用，過去學什麼方法也都不要管。現在參個話頭試試看。你心中有一件沒有了的事，「生從哪裏來，死往何處去？」這個話頭也可以。話頭不要念。比如我們念南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛……那是念，嘴裏念。參話頭並不是叫你在心中念。就是有一個問題在心中沒有解決，隨時去找「誰是我自己？」「誰是我？」「我是誰？」這樣也可以。這兩個話頭隨便你挑。

迴轉過來在心中看。我這個思想一來，它是怎麼來的？哦！想喫包子。嗨！肚子餓了，找到了。肚子爲什麼餓了？體力不能支持。體力爲什麼不能支持？打七打累了。爲什麼要來打七呢？哦！上當了。爲什麼要上當呢？哎！聽他們說的嘛！爲什麼聽人家說呢？因爲要學佛嘛！爲什麼要學佛？我想嘛！爲什麼要想呢？這樣一路追問下去。所以真正學佛參話頭，是科學的，是懷疑的，以懷疑求實證。並不是叫你盲目迷信。你說我曉得死掉以後有六道輪迴，我還說八道輪迴呢！或許只有五道半呢！這是佛那麼說的，不錯啊！那是佛說的，你看到啦？佛也要你成佛呀！你自己也要看到，要去實證。

你向哪裏去？而且六道輪迴中間，你有把握嗎？你說我今天到某人那裏去投胎，找某人當媽媽，你有把握嗎？或是你認爲這個媽媽不好，再找另外一個，像住房子一樣，找個合適的，你做得到？所以嘍！自己生命的來去都不知道，這不是問題嗎？這不是話頭嗎？話頭者，問題也。這是個大問題。怎麼去找呢？走！走兩步再說。慢慢找！走！（行香）我在哪裏呀？那個「真我」有沒有？這個是假的啊！這個一定要死的。

啪！（香板震響聲）怎麼去找呢？簡單得很。先從心念去找。我們現在不是在這裏打坐嗎？打也好打，坐也好坐。兩條腿稍微難受一點，這兩個傢伙也好辦，哄哄它就是了。它麻了，就起來走走。走累了，就停下來坐坐，那不是很好辦？最難者就是心念無法平定，無法清淨。現在先不要管生與死，先管心念。思想、感覺怎麼起來？腿痛了，我曉得，怎麼曉得？而且念頭像流水一般地過去，過去就過去了，留也留不住。觀察這個心念，不管善念、惡念，它都留不住。你看看它的根源，這個念頭還沒有起來以前，那一段，那一段是什麼樣子？找找看。或者是念頭過了以後那一段，看一看，是什麼樣子？先這樣辦。先念頭的事情了一下，真找到了念頭的來源去處，然後自己也能夠作了念頭的主，不聽它騙了。要不起妄心，就定住了。

慢慢來，第二步再找「生從何處來？死向何處去？」就方便了。話是這麼講，話是很簡單哦！現在你們試試看，先把自己的心念找出來。這不是叫你們用妄想心唷！這可不是叫你把心守住不動，抓得緊緊的。不要像有些練氣功的，把呼吸在丹田守着，有些人作觀想啊！有些人唸咒子，那都好辦。那都在用心嘛！我們生下來一輩子都在那裏妄用心，用心慣了，蠻好辦。現在反其道而行，叫你不要再用心。看看能起用心的「能」在什麼地方？你說「能」在電力公司，錯了。

先把心念觀照一下。這是上午第一枝香供養諸位的辦法。上座！

看看「生從何處來？死向何處去？」爲什麼佛要說「不生不滅」呢？

有一年打七，我叫大家參「釋迦爲什麼拈花？迦葉爲什麼微笑？」我的孩子也跟着去打七，他打坐就笑起來了。後來他告訴我：「迦葉尊者大概肚子餓了，想喫包子，看到包子來了，就露開牙齒一笑。」這麼說了以後，他又講：「這個問題更難懂了，不參了。乾脆，先來了生死。」生死如何了，了生死並不是像一般學佛修道的以爲人生太苦，不來了，以爲這樣就是了生死。你有本事來嗎？你說要生就生，要死就死，你做得到嗎？你說自己功夫作得很好，觀想有菩薩現前，有光，任督二脈都打通了，八脈都動了，你動了有屁用！你說你氣脈打通了可以不死，你試試看！你說自己觀想得好可以不死，你試試看！所以「生從何處來？死向何處去？」的確是個大問題。本師釋迦牟尼佛爲什麼出家？就是要了這個生死。他看到了人生「生老病死」四大過程，死了以後，又到哪裏去？就是要找這個問題。要找這個問題，所以我們要打七，所以要你萬緣放下，專門來對付這個問題。

南宋有位大慧宗杲禪師，對南宋影響非常大。他和嶽飛也有間接的關係。秦檜想害嶽飛，就想非把這個和尚先弄掉不可。

唐宋時候的出家和尚不比現在哦！要考試的唷！一個人精通了一部經典或一部論，通過了考試，考取了，政府發一張文憑給你，這個文憑叫作「度牒」。拿了度牒，再到廟裏去出家。並不像現在要出家就出家。當然，有一度國家經費不夠，打仗打得太多，軍費用得太多，所以有一度出賣「度牒」。只要你拿多少錢來，隨便發張度牒給你。然後，你兵役也逃掉了。政府上了正軌的時候，出家就須要考試。大和尚、叢林的方丈也不例外。那時候的方丈，還是政府懇請來的，像請大學校長一樣的請過來。

（編者附記：晚唐時，一度敕僧尼試經不通者，勒令還俗。李章武主試僧時，一僧自說專修禪觀多年，不能通經，李就放他自便，準許還山修行，並且贈詩說：「南宗尚許通方便，何處心中更唸經。好去苾芻雲水畔，何山松竹不青青。」）

大慧杲就是個大和尚。秦檜要害他來打擊嶽飛。你看看禪宗語錄裏的大慧杲語錄中，充分流露了忠貞愛國之情，以及愛國家、愛民族、愛人類的思想。秦檜就把他加上罪名，貶到廣州充軍。大慧杲就翩然穿上犯人的衣服走了，到廣州去。這一走啊！和尚、尼姑、居士等一萬多人跟着他，送師父到廣州。這一下把秦檜嚇壞了，這個老和尚一走，竟然有一萬多人連家都不要，跟着他走。誰來供給他們喫呢？嘿！不知道從哪裏來了一個胖和尚，反正喫飯的時候，大家都有得喫，不管有多少人，到時間就有飯喫。據說這個胖和尚是彌勒菩薩的化身。

這位精通儒、釋、道三教的大禪師說：「出家人修道容易，在家人修道難。」爲什麼說出家人修道容易？出家人外面沒有魔障，沒有老婆兒子，什麼都不要負擔，一心做功夫，所以容易，在家人開眼閉眼都是冤家冤鬼，好不容易啊！所以他說出家人做功夫是靠裏面打出來的，容易是容易，力量太弱了。在家人是靠外面打進來的，這個力量就大了，雖然是辛苦，但是打成功了，根基就穩了。這些話可不是我說的哦！是這位大慧杲禪師說的。所以，你們幾位在家的居士，今天到山上參加打七，一定要萬緣放下。古人有兩句話「田園身後事，妻子眼前冤。」田園身後事，你的功名事業財產，死後的事情，爲什麼替別人弄呢？目前的老婆兒女都是冤家、冤鬼。現在好了，在這七天裏，逃開了這些冤鬼，跑到這裏來，跟在和尚後面享一點清福。田園身後事，妻子眼前冤。有些年輕的，還沒有找到冤家，還想得很呢！不要慌！哪一天冤家碰到你，你跑都跑不掉。現在趕緊趁沒有冤家的時候，好好用點功，將來和冤家打交道，還有點本事。相反的，以女性來說，那就是「夫子眼前冤」，那不是孔夫子哦！走！放下眼前冤吧！

啪！（香板）什麼「田園身後事，妻子眼前冤」？說得太遠了。田園身後事，這句話還馬馬虎虎，暫時保留。妻子眼前冤，可要改了。怎麼改呢？情感放不下的人，就是「情感眼前冤」，名利心放不下的人，就是「名利眼前冤」。哼！眼前冤家多得很呢！滿眼都是，都是纏着你的。管你學什麼宗，就看你能不能把這些冤家擺下來。你說我出家了，沒有妻子兒女，也沒有什麼情感。嘿！有一個東西，「煩惱眼前冤」，心裏頭悶悶的，總是不太舒服，這就叫煩惱。煩惱並非只是痛苦，心裏總是有點事，不曉得爲什麼，莫名其妙。或者是悶悶不樂，或者情緒不適，這叫「情緒眼前冤」。要把這些放下，才叫出家，才叫學道。哎！說多了，我一個包子抵不住事的。上座！

鏗！鏗！鏗！（引磬聲）什麼都不好，唯有這個磬聲最可愛。引磬一敲，就可下座。諸位菩薩啊！這一堂只坐二十分鐘，多佔便宜！不然，我看蓮花一瓣一瓣要掉下來，蓮花寶座要垮下來了，所以，趕緊敲磬。你看！兩條腿都拿它沒辦法。此時最可愛者，其唯引磬之聲乎。（行香）

「生從何處來？死向何處去？」古人說：「來時歡喜去時悲。」孩子生下來，一家人高高興興，當然歡喜。到死的時候，統統哭了。「來時歡喜去時悲，空向人間走一回。」沒有悟道以前，沒有參破生死之疑以前，都是「空向人間走一回」。我們這一次打七，從臺北像發了瘋似的，鬧了一兩個月，東搞西搞。到了這裏很高興，和尚還放鞭炮歡迎你們。如果七天下來，毫無成就下山，那就「來時歡喜去時悲，空到此山走一回。」所以，要好好用功，隨時隨地照顧自己的念頭。

先不了生死了吧！先了心。先把自己的心念了了，擴而散之，就可以了生死。生死一了，擴而充之，就可以了宇宙的生命。就知道這個宇宙是怎麼開始，就知道這個生命怎樣起來的。那你才真正認識這是什麼東西。什麼唯心唯物，講它是物，早就錯了。講它是心，不是思維妄想之心。你說我學宗教哲學，這個理論我懂。那有個屁用！你受了自己的騙，你曉得哪個理論靠得住？哪個理論是從你的妄想來，你的妄想本身就是問題，你自己本身都做不了主，所以，佛法、禪宗不和你談理論，要你實証。身心皆空，你空一下看看！兩支腿熬不住的時候，你說四大皆空嘛！嘿！有兩大不空，左腿右腿不空。怎麼「四大皆空」啊！說理容易修證難。不是開玩笑的。所以，現在下命令啦！從這一刻開始，大家不準說話。喫飯的時候，也不準交談。除了辦事人員不在此限，其他的人不準說話。哪有那麼多的閒話？講了一輩子閒話，這幾天還要講閒話？沒有什麼好交談的，就當作自己已經死去了。不準說話哦！誰犯了這個清規的話，誰也不來管你，自己管理自己，自己到大慈大悲的觀世音菩薩尊前跪着。自己管理自己哦！走！（行香）

「生從何處來？死向何處去？」你說你懂了，那是你亂想的，自己以爲懂了。那是你的妄想。不是的。妄想也放不下，兩條腿也降伏不了。你看！看你有多大本事，連自己都對付不了。當然是有原因的啦！原因慢慢再告訴你。

不準說話並不難。當年我上峨眉山閉關，我寫封信給我的朋友，我說禁語，準備三年不說話。結果，我那個朋友回我一封信，那才妙呢！他說恭喜恭喜！希望你能做到「心聲」都不響了。自己內心都不說話了。嘿！這就是禪宗的棒子，他寫這一封信就打我一棒。嘴巴不說話容易，自己心裏還在那裏說話。自己還找兩三個人說話。有時自己還跟自己談起戀愛來呢！自己想着自己，另外還想個對象，兩個人怎麼談，又想到對方怎麼笑。「萬法本閒，唯人自鬧」啊！這是佛經上的話，怎麼樣去體會「萬法本閒，唯人自鬧」呢？我現在把我那個朋友送我的棒子再送給你。若做到「心聲」都寧靜了，那就差不多了，有點希望了。

結果，兩三年不說話，我閉關出來一開口講話，沒有聲音，啞了。糟了，這下我完蛋了，變成啞巴了，只嘴巴動，講不出聲音。後來我才曉得，原來是聲帶不用的關係。也就算了，不理它，慢慢又恢復作用了。現在，聲音還大得很呢！另外有一度，我討厭自己那麼喜歡讀書搞文字，我就把書本丟了，文字也不用，把每個字每句話，以及佛經上的每句話，都忘得乾乾淨淨，硬是把它丟掉。丟了三四年以後，結果，拿起筆來寫信，都是別字。我說完了，這不是又要重新讀書！我才懶得管。要用就用，要放下就放下。一提起來，什麼都在。「何期自性本自具足」！能空便空，能有就有，那纔是本事，大丈夫提得起放得下。我這些都不是理論！都是經驗中體驗來的。空話白講沒有用。也不是吹給你們聽！這是告訴你們這些經驗哦！

很多朋友都說我書讀得多，什麼都會搞。我常常告訴年輕同學，我說我是最懶、最不讀書、最調皮的一個人。但是，爲什麼我懂得比你們多？我的書不是讀來的。只要你懂了這個心地法門，那些沒有看過的書，我只要拿來一翻，唔！我好像看過的，前後一翻，這本書就看過去了。尤其是古書，只要書名一看，似曾相識，翻兩頁一看，不錯，我曉得啦！所以，這個心地法門，有如此大的妙用。只要你真能夠放得下，萬法俱在。所以，佛不是吹牛，經雲：「佛能通一切智，徹萬法源。」你說他怎麼會的？只要明白了這個東西就會了。你不要以爲讀書就會了，不要說讀一輩子，讀萬輩子，你試試看！「佛能通一切智，徹萬法源。」走哦！（行香）

啪！（香板）「萬法本閒，唯人自鬧。」上座！

我替你們祈禱祈禱，阿彌陀佛啊！幫幫忙啊！他們的腿啊！

殼！---殼！---殼！---（木魚聲，開始上座。）

鏗！---鏗！---鏗！---（引磬聲，下座行香。）

啪！（香板）---（靜默許久）

動也是定。靜也是定。要體會這個道理。你看！阿彌陀佛的塑像，很少是坐着的，都是站着的。站也在定中。在定中，化身百千萬億；在定中，起般若智慧光，普度衆生。阿彌陀佛的像都是站着的，永遠站着。你看！我們對面的這一位老人家---大慈大悲觀世音菩薩，他也是站着的。大概也站了好幾年了吧！也沒有人給他敲引磬。所以，站着也在定，只不過換個姿勢而已。千萬不要下了座一走路，噫！心裏也走起來了，那還玩個屁！那不是空到此山走一回嗎？動也定，靜也定，坐也定，等一下喫過午飯睡午覺，睡也定！

這個上午過去了，告訴你---還沒有開始呢！上午只是逗着大家玩玩。上午啊！各位剛剛到山上來---心都還沒有收攏來，有些人身到山上來了，心還在山下呢！有些人身在山上，心早就跑到山下去了！所以，心都還沒有撿回來呢！等到午飯給你們喫飽了---覺也睡夠了，下午可有苦頭喫啦！準備哦！等一下飯喫飽哦！覺睡好哦！下午慢慢開始上路了，而且我們的七天很可憐，只有六天半---那半天就要趕回家去了，空向人間走一回去了。現在已經去了半天，剩下只有六天，連夜裏都算上去，只有六天了。好好用功哦！現在離喫飯時間還有二十分鐘，自己自由活動，但是，不準說話。下去休息。

好個謎語

上午等於我們這次打七的預備工作。可是，上午玩一下，下午睡過午睡起來一看，還坐得蠻像樣，蒙殿裏的大慈大悲觀世音菩薩加庇，都坐得不錯，好！有辦法！

上午所作的，是先糾正你們的外表---坐相、坐姿。外表有什麼重要呢？很重要。「行端表正」這是千字文上的話。外表端端正正，就影響內心，身心內外互相影響。這也是道家密宗所謂氣脈的關係，氣脈也是外表。不要把氣脈當成佛法，當成道。不要搞錯了。可是，「行端表正」不能說沒有關係，大有關係。所以，上午是做這種事。後來，你們不是要學禪嗎？聽到禪，就想到「參話頭」。這是毫不相干的事。禪並不完全是參話頭，但是，也不離參話頭。參話頭也不見得就是禪。已經給了各位一個很大的話頭。假如真的參通了，不成個佛菩薩，也成個阿羅漢。恐怕不容易參通。什麼話頭？「生從何處來？死向何處去？」

什麼叫「參話頭」？大慧杲禪師的語錄，講參話頭講得最清楚，可以參看《指月錄》第四冊，他說「不用搏量，不用註解，不用要得分曉，不用向開口處承當，不用向舉手處作道理，不用墮在空寂處，不用將心等悟，不用向宗師說領略處，不用掉在無事甲裏。」不准你用思想，爲什麼不準用思想？你用中國哲學西洋哲學的理論來作註解，沒有用的，跟生死不相干，所以不準思量，不準忖度，就是不能夠猜猜看。不能用古人語句佛經來下註解。哦！生是這個樣子，死是那個樣子，這個哲學是怎麼講的，宗教又是怎麼講的，莊子是怎麼講的。結果，搞了半天都不相干。也不要在心裏頭念，生從何處來？死向何處去？生從……這是幹什麼的？這不是參話頭，變成了你心裏在唱歌。生從何處---來？死---向何處去？這是唱歌。唱了半天，有屁用！參話頭就是心裏有這麼一件事，一件沒有了的事擺在心上。

真破了生死的疑團。什麼戒呀！定呀！慧呀！什麼九次第定呀！什麼十地菩薩的功夫，一起都到達了。成了佛，也不過是了生死。談何容易啊！一個凡夫衆生就想達到佛境地，就想了生死！但是，此事非了不可，不了的話，「來時歡喜去時悲，空向人間走一回」。

現在，話頭已經給了大家，但是，怎麼上路呢？問題來了，這又是一個話頭。話頭裏鑽出一個話頭。我現在坐在這裏不好，心裏又亂，腿又痛，怎麼辦？你說怎麼辦？從何說起呢？我想想看！先走吧！走！

莫名其妙的禪

啪！---（靜默）

對，屹然不動。

---（靜默）

這就是禪宗嗎？「開口便錯，動念即乖」。一說了這八個字，已經不是禪。只有這一香板，其他都不說，蠻好！轉頭一看黑板，更不是禪，那是黑板。

先跟你們聲明，先訂好契約。不要七天過了，下了山以後：「哎唷！我跟南某人學禪宗唷！」千萬不可以那麼講，我也沒有講禪宗，你們不要以爲這就是禪宗。那是糟蹋古人，同時也丟了你們自己的臉。若拿真的禪宗法門來，就沒有辦法打這個七了。所以，唐代招賢景岑說：我接引後生（沒有悟道的人），從來不用禪宗。「我若舉揚宗法，法堂裏草深一丈。」爲什麼說門前草深一丈？因爲用禪宗的方法來教化人，不要說人不敢來，連鬼都不敢上門。沒有人喫得消，沒有那麼高的般若智慧的人可以上得了門。所以祖師說我這裏都是用方便法門啊！沒有辦法，沒有辦法中間想辦法。同我們這次打七一樣。

那麼，什麼叫作「打七」呢？爲什麼加上一個虛字「打」呢？就是要你把自己的煩惱、妄想、雜念打死。「狂性自歇，歇即菩提。」這是《楞嚴經》上的話。只要你把妄心打死了，真心就顯露了。本性的清明自然在前。這不是禪唷！但是跟禪有絕對的關係。

那麼，什麼是真正的禪？你看那個傅大士，中國文化史上，也是中國禪宗史上的偉大人物之一。他是在家人，沒有出家。你說他沒有出家，他比出家人還厲害，戒定慧一切奉行。梁武帝時代的人，據說是彌勒菩薩的化身。所謂大士，就是菩薩，中文叫做大士。梁武帝請他講《金剛經》，皇帝坐在下面聽，他上去了以後，就把戒尺「啪！」往桌上一拍，下座。一部《金剛經》講完了。梁武帝也是精通佛法的唷！當然，他這個花樣也只能對梁武帝玩，只能對行家玩。所以，什麼是禪？禪宗之禪，以無門爲法門。可是，真的很難嗎？不一定。也不能說我們這裏沒有禪味，是有那個味。

什麼味呢？有一點我告訴你們。我隨時都在改，對象不同，時間不同，地點不同，非改不可。但是，大原則不變。過去的禪堂，你坐在那裏幾十年，也沒有一個老和尚像我這樣婆婆媽媽的苦口婆心的，隨時給你講，隨時管着你，隨時給你改正。你坐死了，他都不管你。所以，我看到那些老參們老油條，坐了幾十年，一點屁用都沒有。我看了蠻可憐。如果，真正的叢林禪宗，真正發心求學的人，和真正發心慈悲佈施（法佈施）的人，配上這種隨時隨地都在提醒的方法，我想一塊石頭都可以磨出發光的智慧。可惜，當年的禪宗，那麼一個偉大的教育場所，那麼一個偉大的教育方法，就是沒有那麼一個人。可見天下事「魔從心造，妖由人興」。都靠一個「人」。所以，像唐代禪宗鼎盛的時候，馬祖的大弟子——黃檗禪師就講「大唐國裏無禪師」，人家說：「師父啊！很多人都在那裏蓋廟子造禪堂，都有幾千人學，那些不是禪師嗎？」他就笑了：「不道無禪，只是無師。」豈只禪宗如此，世間法的一切文化，一切教育都是如此。教育法再好，人不會活用，就變成死東西，死東西就是沒有用的東西。

這些話爲什麼講在前面呢？嘿！你們七天搞下來，半吊子還談不上呢！半吊子還有九分之一。連半吊子都不夠，然後，還說我跟南某人打過七的呢！還學過禪呢！然後去「饞」（諧音）人家去了。那不是害死人嗎？害死了，你們不要緊，我的罪過可大了，這麼一「誤」就三千里，那真是「誤」了。所以，先把這些話講在前面。慢慢來一點禪看看，還早，還有五六天。上座！

頓漸之道

我們剛纔說不談禪，那我們是幹什麼呢？學佛。禪宗也不過是學佛。淨土宗、密宗都在學佛。三藏十二部大小乘經教歸納起來，有兩條路，就是「頓悟」與「漸修」。禪宗過去是標榜「頓悟」。頓悟談何容易，所以六祖說：「我此法門，乃接引上上根人。」上等根器還不算，要上上根器，最上等智慧的人。言下頓悟，一句話就頓悟了。另外一條路是「漸修」，慢慢來，一步一步來。有些人問我什麼是頓悟？我說很簡單，你大便急了，找不到廁所，憋得一身冷汗。然後突然找到了廁所，一上去，「咚」一下，呵！好暢快！我不是亂說唷！最土俗的話比擬最高的道理。我不是開玩笑。在萬佛殿裏這樣開玩笑不得了。我也沒有那麼大的膽子。說文雅一點，頓悟就像鋸木頭一樣。這塊木頭拿鋸子來慢慢鋸，鋸到最後，「咔噠」一下，那叫頓悟，但是，你要知道，那塊木頭「咔噠」斷了之前，須要慢慢鋸下來的唷！沒有漸修，哪來的頓悟？有了頓悟，還要漸修。所以，不要妄想，亂說頓悟，那麼簡單！每一個佛，每一個菩薩，每一個祖師，每一個大禪師都喫過苦頭來的。你說六祖呢？六祖也是喫過苦頭來的呀！他在街上聽到人家念《金剛經》，忽然有所領悟，那時候還沒有徹悟。後來到了黃梅，見到五祖，五祖一看，這個人「好」！好東西！馬上讓他做苦工，折磨他，叫他去做最苦的苦工——舂米。舂了三年米，然後頓悟了。悟了以後，還要跑到獵人隊中漸修，默默無聞度過十二年。然後，再出來弘揚佛法。那麼簡單！不漸修，行嗎？

大家學佛，半天功夫也沒有做，就想成佛了。你看！上山來打七，只搞了半天，就已經我的媽呀！連這一點苦都喫不下來，還想頓悟！但是，這一點已經了不起了。現在，我想的辦法，讓你們這樣搞，等於人家下了五年六年的功夫了。哦！那不是吹的唷！但是，你們也不要高興，那是我幫你得來的。

好啦！不多囉嗦！講一點漸修的哦！學佛嘛！跟着佛學沒有錯。根據佛法來哦！我也不懂佛法的，我是那個冒充的叫苦的人，記住哦！我就是那個傢伙。七天以內，故作威風狀，在這裏罵人，兇得不得了的樣子。七天以後，你還是你，我還是我。你叫什麼名字，我都忘掉了。

一道痕跡

佛經上有四句話：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅爲樂。」先走幾圈，看了這四句話，再跟你說。走！

（啪！）什麼是諸行？行並不是我們在這裏走路，在這裏轉就叫行。心理上的思想，外在的行爲，物質世界的一切環境，一切關係，家庭兒女人生，都謂之「行」。行者動也。一切都在動態中。宇宙萬有的現象，包括我們的身心，隨時都在動態之中，都在變動中，沒有不變的事。這一切「行」無常，不能永恆。這不永恆的都是生滅狀態，一起一落，一生一滅。就像我們的思想、念頭，前一個思想過去了，抓不住。「事如春夢了無痕」，過去了，像水上的花紋一樣，再也抓不回來。上午的時間過去了，抓不回來；上午的思想過去了也抓不回來。世界上的人死了又生，生了又死，那麼多死死生生，都是生滅。花開花落，太陽下去了，月亮出來了，都在生滅中。所以，先體會內心的生滅，你的思想、念頭一個一個連續不斷地來，也連續不斷地滅。心念不斷地生生滅滅，你做不了它的主。它呢？也做不了你的主。它生起之後，又跑了，它也沒奈你何。觀心，觀察自己的心念。初步要做到，前一個念頭過去了，讓他過去。後一個念頭還沒有來，你不要去想它，它就不來了嘛！它來了，你就讓它過去，前面的念頭過去了，已經過去了，後面的念頭還沒有來，中間這一段，能夠保持乾淨、清淨、安詳、寂滅。說起來容易唷！做起功夫，體會一下看看。幾十年來，你做到了就有點眉目了。寂滅是什麼？寂滅就是涅槃。就是小登科嘍！證到前念已滅，後念未生，中間一段空。《金剛經》不是說「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」把這三個階段的心一切斷，寂滅現前。到這個時候差不多了，寂滅爲樂。世界上的快樂、享受、幸福都是相對的，都是生滅法，都是靠不住的。只有寂滅境界纔是樂。連「樂」都沒有，有個「樂」又是苦。

你看！在這樣苦難的衆生世界中，我們居然跑到這裏來，兩腿一盤「寂滅爲樂」。這個時代，福氣太大啦！尤其我們離開了世俗家庭，跑到這裏來，若找不回來自己這個東西，那真是「空向人間走一回」哦！這是初步的漸修。

知道做不到

那麼你說道理我懂了，但是做不到「寂滅爲樂」呀！所以只好練習打坐嘍！練習修定了。那麼，怎麼辦呢？先不要緊張，我一直叫你們放鬆啊！放鬆啊！身體放鬆，頭腦放鬆，心理放鬆。沒有事，在這裏休息。放鬆以後，慢慢調整自己的呼吸。不要作氣功哦！身體一放鬆了，呼吸自然就調好了。慢慢地心平氣和了。不管身體，哪裏氣動了！哪裏脹啦！頭昏腦脹呀！都不要管。你曉得是四大皆空嗎！我們身體給我們的累贅太大了，它總是給你找麻煩，一身都是病，一身都是業，不要理它。你若跟着它，這裏動動，那裏搖搖。你那個心已經跟着動了，跟着生滅了。不去理它，然後，安祥，觀心，觀這個念頭。不是在那裏想，不去製造念頭，也不排除念頭，看着念頭來來去去，不是去理它，也不去掃除，讓它「一任自來還自去」，你仍然看着它，這就是心經上所講的「觀自在菩薩」。慢慢功夫作深了，「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」。依照這個觀照的方法去修行，慢慢功夫深了，智慧開發的時候，忽然像天亮一樣，電燈開了一樣，就照到身心內外一片空靈。此中無苦亦無樂，度一切苦厄。這是觀照法門，無論禪宗、淨土、密宗、天台、華嚴，任何宗派，不走此路，永遠不通。走啊！

江水悠悠

（啪！）---不要低頭，跟在打坐的時候一樣。所謂下座，只是變更一個姿態而已。心境要一模一樣。

剛纔告訴大家，都從漸修而到頓悟。「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅爲樂。」那麼，你說：你這個老傢伙！我問你：我生滅滅不了，怎麼辦？內心生生滅滅的念頭死不了，怎麼辦？你看！禪宗的臨濟祖師要走的時候，徒弟們說：「師父啊！你總要留點話給我們呀！」他拿起筆就寫了：

沿流不止問如何？真照無邊說似他。

離相離名人不稟，吹毛用了急須磨。

你說他說些什麼？頓悟漸修都告訴你了。「沿流不止問如何？」我們的思想念頭妄想，生生滅滅，從無始以來到現在，浪花滾滾，像流水一樣，永遠斷不了。沿流不止，沿的什麼流？沿的三界人慾之流，衆生慾望之流，業力之流。沿流不止，停不了，不能切斷，不能得定。問如何？怎麼辦呀！注意第二句唷：「真照無邊說似他」，哪個「真照」？什麼「真照」？注意啊！不要注意我哦！注意你們自己的心裏。其實啊！我昨天都講了，都告訴你們了，什麼是「真照」？你們體會哦！我們的妄念來來往往，生生滅滅。但是，你知道哇！知道有個生滅心，知道有妄念往來。那個「能」知道它生滅，「能」知道它煩惱的，他本身並不煩惱，對不對？他也不在生滅中，這個念頭來了他也知道，那個念頭去了他也知道，「那個東西」！注意！那個東西是會照的。譬如你是學密宗的人，起了很多妄念去觀想，觀想者，借用妄念也。那個能知道自己在觀想，那個能知道自己觀想不成功的「那個東西」是什麼？譬如你是念阿彌陀佛的人。阿彌陀佛，阿彌陀佛，自己儘管在唸阿彌陀佛。同時又曉得自己在唸阿彌陀佛，那個能曉得自己在唸的是什麼？那個就是淨土，不垢不淨，那個就是「真照」。嘿！都告訴你了，我學了這幾十年佛，就是這點本事，都露給你了。真露給你啦！露給你就沒有了，就打不下七了。這個真照的境界是無量無邊無際的呀！但是，你不要以爲那個就是「道」。不過，也差不多了，所以叫「真照無邊說似他」。你認清楚了那個東西，也就差不多了，勉強說有點像他了。「沿流不止問如何？真照無邊說似他。」

那麼，真如本體究竟是怎麼樣呢？「離相離名人不稟」啊！他是沒有境界，沒有形相的。你若有了什麼境界，什麼樣子，錯了！所以《金剛經》上說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」一切境界都不是，離相。離名，什麼名？你叫他是道，叫他是聖，叫他是真如，叫他是心，叫他是菠菜，哦！般（音撥）若，講錯了，叫他是般若，都不對。這些都是假名。「離名離相人不稟」，一般人本來都有如來本性，自己認識不到。不稟者，自己搞不清楚。

「吹毛用了急須磨」，告訴你用功的方法。什麼是吹毛？又不是吹風機，吹什麼毛？古代的寶劍，最鋒利的叫作「吹毛之劍」，那寶劍拿起來不要動，拔了一根頭髮毫毛下來，放在刀口上，「噓」這麼一吹，就斷了，鋒利到這個程度，所以叫「吹毛之劍」。如此鋒利的寶劍，用了之後，還須趕緊磨利擦淨。不怕你能幹，不怕你會用功，不要認爲自己很高明，隨便跟着妄心亂轉。不可以呀！即使如吹毛之劍一樣，每次用了之後，不要以爲自己是利劍，還要趕緊磨銳利啊！「吹毛用了急須磨」。換句話說，「戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰」。隨時隨地都要注意。

他把佛法的「體」「相」「用」都說完了。然後，把筆一丟，走了，涅槃去了。這就叫生死來去自由。上午提到大慧杲禪師。大慧杲禪師要涅槃的時候，兩腿一盤，告訴弟子說：「我要走啦！」徒弟們跪下來哭：「師父啊！你留個偈子給我們，古來的大師們要走的時候，都留了偈子，你沒有寫偈子。」他已經死了，弟子們一哭一叫，這下子把他從死中又氣活了。把眼睛瞪開：「沒有偈子就不能死啊！拿筆來。」他就寫了首偈子，把筆一丟，又走了。你看他生死操之在我。清朝人入關的時候，好幾個學禪的知識分子不肯投降。結果，關在牢裏。清朝人勸他們投降，他們不投降。有一位他曉得明天要砍頭了，今天晚上在牢裏，兩腿一盤，對不起！我先走一步了，涅槃去了。這些例子多得很。所以，能夠生死一如者，可以爲聖賢，可以爲仙佛，可以爲忠臣，可以爲孝子，可以爲大丈夫。可以出世，可以入世。能夠這樣，纔不會「空向人間走一回」唷！

現在，天氣轉涼，你們趕快去加衣服。

尋尋覓覓冷冷清清

鏗！鏗！鏗！（行香）

走不動的出來，在旁邊站着，沒有什麼好充英雄好漢的。走快！大步地走快！兩手甩開！將來不打七，你們自己用功，就是這樣。快！快！跑步！跑不動的出來，跑快！快！

（啪！）---

看看！還有沒有什麼東西？打掉了吧！

不要去找一個空，不要去找一個清淨。

---。

走！

（啪！）「本來無一物，何處惹塵埃。」

剛纔給你們好好體會這一香板。打七，這是我的打法。現在老啦！心腸軟啦！我二十六七歲時就代替老師執行，老師坐在那裏不動，都是我的事。那時候，心狠手辣，嘿！什麼妄念，什麼命根，都給你打斷。那些方法都想絕了。現在不能這樣做啦！時代也不同啦！這裏地方小，也跑不動。不然，跑得你兩條腿都抬不動，一香板拍下去，人都倒下去。這種事我都幹，出了人命怎麼辦？那個時候，看你還有妄想沒有？所以啊，妄念煩惱多了，太舒服啦！「四體不勤，五穀不分。」福報太好，就是善的業報大了。

白衣觀音的磨刀石

剛纔講了臨濟祖師的偈子，「吹毛用了急須磨」。你說怎麼磨呢？要交個磨刀石給你們呀！不然到哪裏去磨呢？找磨刀石啊？我也沒有。有一位老闆有，向他借一下，誰呀？站在上面的穿白衣服的觀世音菩薩，他有磨刀石，向他借。

《楞嚴經》上，觀世音菩薩向釋迦牟尼佛報告，報告修行的方法和經過。觀世音菩薩講了，他說我是用觀音法門。怎麼叫觀音？就是觀一切聲音。怎麼觀呢？現在我給你指出來哦！你看！你站在這裏，心裏不動，動與不動都不管。外面掃地的聲音、飛機的聲音、汽車的聲音、一切聲音、我講話的聲音，你都聽到了，都瞭解。但是，和你毫不相干，聽過去就算了嘛！「本來無一物，何處惹塵埃？」觀世音，觀世間一切音。這是外觀。慢慢觀。你看！更清淨吧！所以，古人修道要在水邊林下，那流水下來，溪流之聲「潺---」「潺---」。流水變成了幫助修道的工具。不必注意去聽，聲音自然就進來了。心境「寂然不動」。在竹林裏，松樹下，風一吹過，「颯---」。好幽靜，使你心中什麼都沒有了。觀海潮音，觀松風水月之音，一切音聲都幫助你修道。這是外觀。慢慢！慢慢！慢慢！你也不要去理它，自然聽着等於不聽，見山不是山，聽聲不是聲。聲聲入耳，聲聲不相干。然後，慢慢感覺到這個念頭就是聲。聽！聽！聽！聽！呼吸也是聲，身體上的不舒服也是聲。舒服與不舒服都是聲，感覺也是聲，聲是動，動相。慢慢！慢慢聽，聽！《楞嚴經》上觀世音菩薩告訴我們一個妙訣：「動靜二相，瞭然不生。」聽到聲音，聲音是動相。沒有聲音的時候，你說你聽到沒有？聽到了，聽到了靜相。靜也是相。動相不生，靜相也不生，才達到了觀世音菩薩的法門，纔可以進到這個殿裏來。

心外雨聲中

好哇！菩薩慈悲，瓶子裏倒出水來了。外面在下雨，你聽聽看！不要注意去聽，多清淨啊！一點一滴都在你的心頭流過了。你看！菩薩多慈悲，講到他，他就幫忙了。聽到的聲音，是動相。聽不見的，你也聽到了，聽到了靜相。「動靜二相，瞭然不生。」怎麼叫「瞭然」？動相來了，聽到了，知道是聲音。靜相來了，知道是靜。多「瞭然」！不「瞭然」，你就是死人了，就變成木頭了。還學什麼佛？「瞭然不生」，不生什麼？不起妄念。動相來了，讓它來；去了，讓它去。靜相來了，知是靜相，去了，讓它去。不着靜相，也不着動相。動靜二相都是相對的兩邊。那個能知道動相，能知道靜相的東西，從生到死，從來沒有動過，明明瞭了。動靜二相，瞭然不生。你聽聽看，觀世音菩薩跟你說法，下大悲水。---寂然不動。瞭然不生。趕緊上座，菩薩在幫忙。

雲散天晴

你看！菩薩慈悲已盡，你們體會不到，他也不下了。雨停了。

哪裏去找清淨呢？清淨就在你那裏，當下即是。

剛纔跟各位講過觀音入道之門。若是禪宗啊！纔不跟你那麼講！這樣講太囉嗦！禪宗怎麼講？不講。

百丈禪師---中國佛教史上的大革命家。今天之所以有佛教，佛法能夠流傳，就靠馬祖百丈師徒二人建立了叢林制度，建立了禪堂，設立了百丈清規。百丈會下有四五百人。有四五百人跟着他修道。那規矩嚴得很。他老人家自己領頭做工，「一日不作，一日不食。」你看看叢林制度，百丈清規，那真是了不起。個個都是自動自發，共有共享，同甘苦，共患難。任何事情，都是百丈自己帶頭。弟子們看不下去，勸他老人家不要做，我們來做。他不。後來，徒弟們把他的工具藏起來了，不讓他做工，不讓他種田。他就一天不喫飯。不要我做，我就不喫。徒弟們嚇死了，趕緊把工具拿出來。他老人家又跟大家一起工作。「一日不作，一日不食」。我們在社會上活了一輩子，貢獻了什麼給社會？光在那裏享受。然後，還有怨言。你看看百丈禪師的精神！

有一天，百丈禪師下令：「出坡！」就是共同上山勞作，砍木頭或者是種地。老和尚帶着大家一起到山坡種田。到了喫飯的時候，廟子裏便打鼓。鼓聲一響，大家收坡，回家喫飯。結果，鼓一響的時候，有一個和尚（當然這個和尚跟着百丈，不知在禪堂用功多少年了），這個和尚不等百丈「收坡」的命令，就扛起鋤頭大笑地走回去了。那是犯戒的，不得了。老和尚看到了，他曉得了。這個傢伙悟道了。他就告訴大家：「此是觀音入理之門。」這個傢伙做工，做悟了。妙不妙？這就是禪宗。悟？悟個什麼東西？結果，老和尚回來啦！到了齋堂喫飯，一聲不響。飯喫完了，老和尚下命令：「上堂！」很嚴重哦！大和尚上堂等於皇帝上朝，擺起威儀來，幾百人一站，莊嚴肅穆。老和尚說話了：「中午不守規矩，大笑跑回來的那個人出來！說說看，到底怎麼回事，這麼不規矩？」這個小和尚說：「剛剛肚子餓，聽到鼓聲就回來喫飯。」「好！」這就叫禪宗！到底搞些什麼名堂？誰不知道敲了喫飯鼓，就要喫飯了呢？怎麼會說他是悟了呢？還說他是觀音入理之門。這是什麼道理？所以，你們要學禪，怎麼學啊？

再說個故事給你們聽，可別當故事聽唷！從前五臺山有位禪宗大師---智通，他的老師是歸宗。智通還在做學僧的時候，有一天晚上在睡覺，睡着睡着，忽然大叫：「我大悟了！我大悟了！」同學們看到他瘋瘋癲癲的樣子，都替他擔心。第二天歸宗一上堂，已經知道了這個消息，就叫：「昨天晚上大悟的那個傢伙在哪裏？」智通往外一站。老師就問他：「你到底懂得了什麼？嚷着說悟了！悟了！」嘿！嘿！你們猜，智通怎麼說？他說啊：「尼姑是女人做的。」「尼姑是女人做的」，你們也知道呀，你們怎麼不悟？

還有一個禪師悟了，師父說：「你悟了？」「悟了。」悟個什麼道理？悟到「鼻子本來是向下的」。誰不知道鼻子是向下的？還倒轉過來長嗎？他說悟了。這些話你們我們都會講。怎麼悟了？近年來很多人搞禪，公案拿出來講講，尼姑是女人做的，這就是禪啊！見山不是山，見水不是水，見你的鬼啊！還有外國人寫的禪，青蛙「噗咚」一聲跳下水，天地一沙鷗，這是禪？見鬼呢！

你不要忘了，那個和尚在百丈會下，不知打坐坐了多少年（漸修來的），忽然聽到鼓聲「咚」一響，悟了。你們以爲他們挖地作工，都在說笑話！哼！一面挖地，一面做功夫，觀自己心地，或是參禪。他們是這樣子的。悟了以後回來，以輕鬆幽默的道理答覆師父，師父知道，他也知道。什麼是「肚子餓了喫飯」？「尼姑是女人做的」？「鼻孔本來是向下的」？---本來如此。不是很明白嗎？「萬法本閒，唯人自鬧。」拿佛經上這兩句話一註解，你就懂了。他就說明瞭「萬法本閒，唯人自鬧」。我也講完了，你們也「誤」了！

禪？現在哪裏有禪？連腿都不會盤。坐着就哎唷！那麼簡單？嘴巴上玩弄，玩弄，就是禪？一般人老是來問我禪，膩透了！什麼禪啊禪的。有些人一問什麼是禪？上館子去，就是「饞」。禪是要下過一番苦功來的。「不是一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香。」這是祖師們的話，這是禪。

有個比丘尼出家幾十年，後來悟了道，作了一首有名的偈子，成爲中國文學史上的名作。她悟了，作了一首偈子，她纔不說「和尚是男人做的」呢！她說：

竟日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲。

歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分。

禪宗不立文字，但是，後來禪宗祖師們所留下的文字，在中國文學史上，真是崇高偉大！中國的哲學思想都在這些文學境界裏，不像西洋的哲學是單獨獨立的。中國的大哲學家就是大文學家、大史學家、大政治家。尤其是學禪的，與文字結下了不解之緣。你看那些大禪師，出言吐語，順口成章。你以爲他是故意的呀。悟了道的人，自然就是那麼優美。文字般若，原來如此。

我們青年想弘揚佛法，那麼容易啊！哦！讀了一點現代的書，搞一點思想，亂七八糟的，古文都沒有弄通，所以古書也看不懂。中國文化的寶藏都在古書裏，古書都是古文寫的。你連古文都看不懂，只覺得古人說的是狗屁。譬如有些人看了外國人翻譯的東西，一看蠻懂，外國人只是懂得一點皮毛，不要以爲一經過他們翻譯，你就懂了，那是你不懂古文。

你看這四句話，是哲學嗎？是文學嗎？是禪嗎？是什麼東西？什麼都是。「竟日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲。」你以爲她還在一個字一個字用思想慢慢把它修正好，那是詩匠，她纔不管你這樣好不好，只是說出心中的話，自然就成了那麼美的韻文。「歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分。」這不是跟那句話一樣？本來就是道，你自己找不到。

入流忘所

今天告訴了各位觀音入道法門。觀音入道之門，好好體會。

學密宗的人，一天到晚「嗡隆」、「嗡隆」，嗡隆了半天，不知道在忙些什麼玩意兒？要你內觀其聲啊！心聲瑜伽，內觀其聲。把一切妄念念走之後，使唸咒之聲，也歸於靜相。在靜相中間，體會「圓滿次第」。你們在座的，學密宗的少，就少講兩句。

學淨土的多吧！淨土唸佛也是這個道理。南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛，南無……這是動相。不出聲地念，在心中念，也要「反聞聞自性，性成無上道」。唸佛，要反觀心聲。一句有聲佛號，心之動相也。唸到無念清淨，這一句佛號不念，妄念也不起，此乃靜相也。能知道動靜二相者，那個有沒有相？有沒有聲音？要你「反聞聞自性」。你懂了「那個」東西，「性成無上道」。這不是我說的唷！是站在上面穿白衣服的那位老闆（觀世音菩薩）說的「反聞聞自性，性成無上道」。反照內心，反觀內心。能知動靜二相的，並不屬於動相或靜相，也不爲動相靜相所轉，那麼，這樣慢慢反聞聞自性---「入流亡所」，觀世音菩薩說的。入流，入什麼流？進入法性之流。亡所，心中所起的妄念，所起的作用，動靜二相都空了，所有的成佛修持方法，所有的佛經，所有的佛法都交代完了。其奈自己不懂何！只曉得拼命印佛經，東分西分，分了半天，自己都搞不清楚。走！

# 第二天（1975年）

---習禪錄影

身見最難忘

今天，變一變哦！和你們沒有關係，我要變。變什麼？修行之道。禪宗的事暫時放下，這種事我玩了幾十年。現在，我們需要的是漸修，漸修是禪的基本，也是修一切佛法的基本。

講到漸修，就想到大乘經典上說，佛與佛見面，就是佛際外交，彼此請安問好，怎麼說呢？「某某如來，少病少惱否？氣力安否？衆生易度否？」由此我們可以看到兩點：第一點，我們的身體肉身是報身，有善報，有惡報，有不善不惡之報，一身都是業。肉身還在，就有生、老、病、死，就有病。隨時都在病中。你看，佛與佛見面，還問少病少惱否，氣力安否；第二個問題，衆生易度否？可見衆生都很難度。我們看孔子教孝，教仁，爲什麼呢？社會上不孝不仁的人太多了。聖賢的一切教化，都是對病而施藥。那麼我們修行最難的，就是少病少惱，氣力安否；譬如，諸位在打坐的時候，感到腿痠腿麻，這也是病。感覺那裏氣動，都是病。

我們學佛的人，先要把「我見」忘掉。真正忘掉「我見」，已經快要成佛了。「我見」先不要管它。「身見」最難忘。所謂見，就是觀念。我們修行最難的，就是去掉身體的感受，去掉四大所發生的感受。如果真能夠去掉的話，四大空掉了，「身見」忘掉了，那「我見」去掉了一半，好辦了。我們現在最大的痛苦是身見。現在，先想辦法調整大家的「身見」。「我見」暫時擺在一邊。「身見」不但是難忘，衆生對身見看得很牢唷！你看世界上任何一個人，不管他是長得醜。長得美，或是長得矮的，每個人都覺得自己夠可愛，愛自己的身體。中國的禪師們叫身體爲色殼子，每個人都很喜歡自己的色殼子。天大，地大，我大。月亮底下看影子，越看自己越偉大。誰能把肉身看開？太不容易了。有些人在理論上，觀念上可以看開。事實上，他身體上處處的感受很難辦。而且，我們可以看佛學、佛經的反面，你就更透徹瞭解了。大家都曉得有名的《金剛經》，《金剛經》就是要我們去掉「人相、我相、衆生相、壽者相」。壽者相，誰都希望維持自己色殼子的壽命。例如，有許多學道家、學密宗的人跟我談：「哎呀！道、佛法是好，太渺茫了。我們搞了半天，只要身體健康就很好了。」你說這話怎麼不對？很對。修了半天，身體到處是病，這是大問題。而衆生都有壽者相。我們以修行來講，先不要管悟道。我看還是修行要緊。我發現滿堂的男女老幼，在家出家，都在病中。除了身體的關係以外，就是自己的業力不能清淨。

聽

現在，以修行的路線來講。修行的第一步，也是一切佛法的基本，就是如何使自己的妄念停住，止於一。無論你是修淨土也好，修密宗也好，修止觀也好，有也好，空也好，都要先做到「止於一」的境界，一定要「止於一」。本來我想在這幾天裏面，把幾種要緊的修法，都導遊一遍，因爲我是喫過苦頭來的，每一個宗派，每一個方法都去摸過，而且摸得很徹底。恐怕沒有時間了。現在綜合起來告訴大家修止的辦法。

在修止的中間，不管你是修哪一宗派，用哪一種方法，甚至於用參話頭的方法也可以。初步上座修止，最重要的先調身。現在不談理論，實際地體會一下。調身的第一步，先調氣。氣就是人身四大中的風大。哦！有些人不要中毒唷！假如你的境界超過這個階段，不要又迴轉過來。自己當心啊！我第一天晚上就跟各位講過，我的話是放狗屁，聽了會中毒的。不聽又治不好病，會喫虧的。聽與不聽之間，自己善於選擇，與我無關。調身的第一步是調呼吸，呼吸怎麼調呢？調呼吸與做氣功是兩回事。氣功包括道家、佛家、密宗、瑜伽術，一共有兩三百種，不外乎在兩個鼻孔想辦法。我說不要做氣功，並不是說不要調氣。人有天然的呼吸。你一上座以後，萬事不管。呼吸粗、細、長、短都不要去管它，靜靜地聽着自己的呼吸。（聽，不是用耳朵去聽，而是聽其自然的聽。）不要去引導它，也不要拒絕它。慢慢地聽。你聽聽看，呼吸蠻好玩的，開始短促，慢慢深長。你不要認爲我的功夫很好，不必搞這個玩意兒，錯嘍！要想少病少惱，即使是登地菩薩也還要修。因此，不要有增上慢心，一定要修。聽呼吸要不增不減，讓它自然。不過，在這中間有個毛病，叫你們聽呼吸，調呼吸。結果變成去管理感覺了。怎麼說呢？上座調呼吸，開始一兩下還聽着呼吸，但是，聽幾下以後，便去管身上的感覺了，念頭被生理上的感覺牽去了。這話很難體會，非在此間打過滾來的，不容易知道。你們等一下體會看看。呼吸一往一來是虛的，生理反應的感覺跟呼吸比起來，比較實在，比較堅固。而生理的感受就是我們業力的根本，很容易去抓住它。所以，只要聽自己呼吸往來，不要管身體上的感受，不要去控制呼吸。這是第一點，講到這裏爲止。

第二點，假如你是修唸佛的人，一邊聽呼吸，還念不唸佛呢？或是念咒子的人，還念不唸咒子呢？或是修別的法門的人，這些法門還用不用呢？當然用。怎麼說呢？你用耳根來聽呼吸，那個能知之性並沒有跟聽呼吸完全統一，假使能夠完全統一，那就是「心息相依」，密宗叫做「心風得自在者」。能做到如此，那相當高了，馬馬虎虎的神通都有了。談何容易啊！若真能得到「心息相依」，你就沒有時間動第二個念頭，而且，這個色殼子對你已不是障礙了，如鳥之出籠。但是，還沒有得道哦！若要做到呼吸沒有往來的感受，那四大要絕對的健康。據我看來，諸位臉上都有病容，身心都不夠健康。上座！

（啪！）不要控制呼吸。一切道理都不管。不要再下註解，在心裏又講許多道理，那又不能心息相依了。

要知道，修「心息相依」的法門，只是修止的初步。修心息相依，調息，由粗的呼吸，配合心性的注意力，變成很細的氣。慢慢的，氣充滿了。但是，不要有充滿的感覺，這是表達的話。很細的呼吸，變成很緩慢，很久很久纔有一次呼吸。在這個階段，雜念妄想就比較少了，甚至感覺到雜念妄想完全沒有了。但是，你不要歡喜，這下到達了沒有妄念，空了。這樣一來，雜念妄想又來了，呼吸又來了。聽其自然。然後，再告訴你們如何走入止觀正定三昧之路。

出家的同參道友要注意，恐怕平常運動太少。要注意藥物、營養，要多運動。儘管在做工，那是勞動，不是運動。但是，若真要你們去運動，又懶的運動。假如你們以後一個人住茅棚專修的時候，要懂得運動，懂得調養自己的身體。

（此時，老師親身示範，教大家運動的體功。包括修九節佛風等氣功。）

我這個人是要刺激的，沒有刺激，連話都懶得講，有氣無力的。嘿！今天有一點刺激了，有一兩位象點樣子了，有一位可能成熟了，有一位半生半熟。有點刺激性的玩意兒還能玩玩，否則不能玩。

現在話分兩頭，言歸正傳。兩頭，哪兩頭呢？功夫方面來講，古人說：「打得念頭死，方得法身生。」我們打了兩天，不要說念頭打不死，什麼都打不死。世間法的習氣太牢固、太大了，都是毛病。怎麼能夠見道呢？所以，功夫方面好好用功。打七者，打死自己的雜念妄想，那麼，本性的法身就產生了。這是一頭。另一頭呢？另外一頭，有人進入了「這個」，懂得了就是「這個」嗎？唔！我一講你就懂了。給你開發快一點，早作成就，廣度衆生。

點 心

《金剛經》說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」你在自己的境界上，哪裏有可得的心呢？偏偏要抓個心，在那裏玩心，都是妄用心。禪宗所謂的德山棒、臨濟喝、雲門餅、趙州茶。那位德山和尚，四川人，俗姓周，是專講《金剛經》的法師，還有著作《青龍疏鈔》，註解《金剛經》。後來，聽到下江（長江下游湖南江西一帶）有禪宗，不必研究佛經，言下頓悟，明心見性，立地成佛。他一聽，哎呀！魔道！魔道！不得了，非去把他消滅不可。因此，挑起自己的著作就出川了。到了湖南，正是馬祖門下弘揚禪道的時候。路上餓了，他看到路旁有位老太婆賣點心，就進去了。誰知道這個老太婆是行家，看到這個和尚一表人才，相貌堂堂，一代宗師的樣子。老太婆留意了。德山一坐下來，就要點心喫。老太婆就問了：「你挑的是什麼書？」「《青龍疏鈔》，註解《金剛經》的。」「哦！原來你就是那位講解《金剛經》的大法師。」她說：「我的點心不賣，尤其是不賣給你。如果我問你問題，你答得出來，免費供養法師，否則，不賣。」德山一聽，火大了。「什麼問題你問嘛！」「你不是講《金剛經》嗎？《金剛經》說：『過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。』不知道你點的是那一個心？」這下把他問倒了。這就是禪宗，一句話就把他問倒了，他傻了，南方的佛法有點道理，不敢亂來了。這一悶棍把他打悶起來了。

好了，到了江西，見了龍潭和尚。龍潭和尚也是馬祖會下的大禪師。德山就講了「久向龍潭，及乎到來，潭又不見，龍又不現。」意思是說龍潭和尚也沒有什麼了不起，也不過如此。龍潭和尚一聽，哦！這個樣子啊！「許子親到龍潭」。假如你真做到了，潭也不見，龍也不現，達到了空的境界，那才親到龍潭。恐怕你嘴巴講，你做不到哦！這又是一棍。後來，德山悟道了。把自己全部的著作，一把火燒了。講了兩句非常有名的話：「窮諸玄辯，若一毫置於太虛。竭世樞機，似一滴投於巨壑。」學問再好，邏輯再好，哲學思想再好，佛學再高，才具通天徹地，也只如一根毫毛置於太虛，這一點小玩意算什麼？有屁用？所以，認爲自己著書立說，太渺小了，一把火燒掉了。後來，他不講經了，提倡禪宗。人家一問道，先打一棍子再說，所以叫「德山棒」。

夢 話

禪宗又叫心宗、達摩宗、般若宗。《般若經》是禪宗的要典。《般若經》替三藏十二部的佛法做了十個比喻：夢、幻、泡、影、水月、空花、露、電、芭蕉、陽焰。夢，我們做的夢，你說有沒有？真實不真實？在做夢的時候，真實得很呢！醒來以後，才曉得夢是假的。在做夢的時候，夢是有，並不是空幻，就是你們現在打坐所看到的各種黃的藍的紅的影像，當你看到幻的時候，幻是有的。等幻過了，你才曉得是假的。水月，水裏的月亮你說沒有嗎？卻有個月亮的樣子，但不是真的月亮。空花，在虛空中的花朵，虛空中哪裏有花朵。當你生了眼病的時候，前面有點毛毛的花，你說有沒有呢？有哇！但實際上沒有。露水，不能說沒有，可是，一下子就幹了。泡，空氣進入水裏所起的水泡，你不能說沒有，可是，一下子又沒有了。影子，太陽底下的影子，是有，但是假的。電，不能說沒有，但電子根本空。芭蕉，是空心的，把芭蕉一層一層往裏面剝，剝完了，裏面沒有東西。陽焰、海市蜃樓，太陽在沙漠上所引起的樓臺風景，假的。但是，當你看到的時候，不能說沒有。這十個比喻很美。你看我們心中的色相，六根六塵都是如此，過來過去，如夢，抓不住的；如幻，不實在的。例如你們氣機發動了，不是發動，狗屁！那是講好聽的，哄你們的。我一講，你們也流行起來，這個發動，那個發動，什麼發動？馬達發動嗎？我們的身心境界，都是夢幻泡影，水月空花，如露亦如電。所以，你用不着去妄念，妄念本空。知道妄念起來的時候，妄念就跑了嘛！你還去管它幹什麼？所以，《圓覺經》告訴你：「居一切時不起妄念。於諸妄心亦不息滅。住妄想境不加了知。於無了知不辯真實。」佛經都跟你說明瞭。什麼密宗、淨土、禪宗都給你說明瞭。在任何時間，不起妄想。妄想來了，怎麼辦呢？來了就來了，來了它會跑，用不着去趕它。「嘿！我把妄想掃掉了。」「糟了！這又是妄想。」所以，不要再加上另一個東西，就自然清淨。在清淨的時候，你不要想這是不是清淨？這是不是空？不要再加這些。佛經把入道和修行的方法都告訴你了。可是，後世人讀佛經，當成學問去研究、去註解。

本 來 如 此

剛纔，跟你們講了《金剛經》和《圓覺經》的要點。現在，再跟你們講個簡單的。唐朝詩人白居易學佛學得蠻好，不算頂好。他把佛學的要義變成文學，作了一首詩，這是文字禪哦！他自己並不見得到了這個境界。但是，的確作得很好，這是屬於文字般若。他說：

須知諸相皆非相，若住無餘卻有餘。

言下忘言一時了，夢中說夢兩重虛。

空花豈得兼求果，陽焰如何更覓魚。

攝動是禪禪是動，不禪不動即如如。

「 須知諸相皆非相，若住無餘卻有餘。」無餘是無餘涅槃。若有個空的境界，已經不空。「言下忘言一時了」，懂了這個道理，馬上把這個道理也丟開，當下就了了。「夢中說夢兩重虛」，人生本來如夢，還告訴人家人生如夢，這不是在夢裏面說夢話嗎？「空花豈得兼求果」，妄念就是空花，偏偏要拿妄念去做功夫去求果，這不是慘了嗎？「陽焰如何更覓魚」，心中的妄念，一切境界都如陽焰一樣，是空的。看到一塘水，好象是水，哪裏是水？這裏面哪會有魚呢？「攝動是禪禪是動」，「把萬緣放下，不動心，這叫禪。」好！這又在動了，這還不是從妄想裏跑出來的。「不禪不動即如如」，既不求靜，也不求動。本來如此，很坦然很自然就在這個境界中，就是如如不動。

梅 子 熟 了

唐代有一位大梅和尚，言下頓悟。他是怎麼悟的？大梅和尚求道求佛法，去見馬祖，問：「什麼是佛？」馬祖說：「心即是佛。」大梅和尚從此就悟了道，走了。纔不羅羅唆唆，什麼氣功、大手印、小手印的。禪宗就是如此，言下頓悟。大梅走了，跑到大梅山去。他這個大梅的名字就是這麼來的。馬祖聽說，就派了一個弟子，到大梅山去勘驗這個和尚。那麼，這個弟子就去到大梅山，告訴這個和尚說：「你受騙了，師父以前說心即是佛，可是，現在他不是這麼說了，變了，他說不是心，也不是佛。」大梅和尚聽了，笑一笑：「管他那個老和尚怎麼去騙人，我總是心即是佛。」這個弟子回來報告，馬祖高興極了，說：「梅子熟也。」就是說他成功了。

了 個 什 麼

好！再來給你們講一段。唐代六祖的弟子---永嘉大師，這和尚年紀很輕，不過，他先學天台宗的大止觀，看了《維摩經》而大徹大悟。後來見六祖之後，作了一首《證道歌》，全部的佛法都包括在裏面。永嘉大師原來是學天台修止觀的。自己修止觀，自己悟道了。學任何法門都可以悟道。他悟了道沒有老師印證。不過，他自己很有自信，曉得自己悟道了。有一天，碰到了一位道友---左谿朗，兩人談了起來。他的朋友說：「老兄啊！你是見道了，不過，須要找個人印證。」他說：「現在天下哪有大善知識，我找誰去印證？」他的朋友叫他去找六祖看看。他就去了。到了廣東曹溪，見到六祖。六祖坐在那裏。他繞六祖走了三圈。然後，叉手而立，不講話。六祖說：「出家人要有三千威儀，八萬細行，你是哪兒來的？怎麼這麼傲慢？」他說：「生死事大，無常迅速。」絕不象我們，要問怎麼打坐？怎麼參話頭哦！六祖說：「你既然曉得這樣，何不去了生死？」他說：「那個體本無生死，還了個什麼？」六祖說：「如是，如是。」好！好！好！已經對了。六祖給他印證了。當時小和尚們一個個都愣了，怎麼回事？永嘉這才向六祖禮拜，然後準備要走。六祖就說：「你從浙江那麼遠走到廣州來，我說了一句話，說你對了，你就走了？路那麼遠，住一晚，再說。」永嘉大師就在那裏住了一晚，然後回來，這就是有名的「一宿覺」。

回來以後，作了一首有名的《證道歌》，把整個的佛法三藏十二部，變成文學化的東西。

證道歌

君不見絕學無爲閒道人，不除妄想不求真。

無明實性即佛性，幻化空身即法身。

法身覺了無一物，本源自性天真佛。

五陰浮雲空去來，三毒水泡虛出沒。....

好了，先講這幾句。悟了道的人，那真是閒道人，心中無事。絕學無爲閒道人，不除妄想不求真。用心去除妄想，這不是妄想嗎？想求一個真如境界，這不是妄想嗎？妄想本空，用不着你去除。所以說「不除妄想不求真」。無明，我們念頭妄想都是無明，那個能起無明的是什麼？就是佛性。這個幻化空身就是法身。不要另外找。「法身覺了無一物」，什麼是法身？本來空空洞洞，什麼都沒有，就是自性法身。你要是有個空空洞洞，那已經是有了。「本源自性天真佛」，這個就是佛，心即是佛。「五陰浮雲空去來」，你懂了這個以後，身心的色受想行識，如空中浮雲，就不怕妄念來了，不怕五陰了。貪嗔癡這三毒，不要去跟隨它，它本來是沒有東西的，所以說「三毒水泡虛出沒」。

這一篇文字真好，比《金剛經》、《般若經》什麼經典都好。所以說禪宗把真正的佛法心要，變成中國文化的佛法。我這麼一講，等於說了半部經。現在先休息一下。

現在一般人學禪講參公案。什麼叫「公案」？就是講古人悟道的因緣和經過。怎麼參公案呢？例如，剛纔所講的，大梅和尚聽到了「心即是佛」，他就悟道了。這是什麼道理？爲什麼大梅一聽就悟道了呢？我們聽了半天，把你打死了，都悟不了。

我們已經講了少數幾個公案。從達摩開始，到宋代之間，禪宗有一千七百多個重要公案。禪宗對中國文化影響非常大，隋唐以後，中國的政治、文學、藝術都受到了禪的影響。宋明理學有所謂學案，就是根據禪宗的公案而來的，語錄也是如此。

唐代的韓愈，人家都說他反對佛法。其實，不要冤枉他。韓愈那篇反對佛的文章，是針對當時的皇帝迎接舍利子而寫的。爲了一顆舍利子，花了全國那麼多的經費。把那些錢用來做社會事業多好呢！老實講，如果我生在那個時候，可能也會寫。可惜，韓愈題目找錯了。實際上，韓愈並不是反對佛，只是反對宗教的過分形式化。他的主題沒有寫清楚。結果，搞的一塌糊塗，千古背了一個罪名。其實，韓愈後來還學禪呢！他和幾個和尚禪師都是好朋友。在他的文章全集裏都可以找到證據。

山頂獨立海底漫遊

再說宋朝的理學家，也講本性，明心見性。原則是根據韓愈的大弟子李翱作的《復性書》。後世的理學家講來講去，不出這一篇的範圍。那麼李翱的《復性書》怎麼作的？他是學禪的。他懂了以後，拿佛法的道理，弘揚了儒家。那麼，他又怎麼學禪的呢？

馬祖有個大弟子叫藥山禪師，在江西。講到禪，離不開江西、湖南。那時候學道的人，不是跑江西，就是跑湖南，和尚們都在江西、湖南之間走，叫做跑江湖。結果，到了後世，這個名稱變成社會上的術語。這位藥山禪師不準徒弟們看佛經。有一天，這位老和尚自己拿了一本佛經在看。徒弟過來一看，說：「師父啊！你在看經啊！平常你叫我們不要看經，你自己又在看經。」藥山禪師說：「你們看經呀，牛皮都看穿了，我看經遮遮眼而已。」這是真話，你看你們看書，連七號的小字都拼命看，用心用功啊！不但牛皮看穿了。眼睛都看近視了。那麼用神！藥山禪師是怕他們用後天的妄心思想去看，看了也沒用。他說遮遮眼，是功夫境界唷！兩隻眼睛對着書本，見而不見。見山不是山，見水不是水，見字不是字。神光迴轉來，還在定中。這話不是隨便說的。

那時候，李翱的官位是刺史，等於現在的省主席。李翱聽說藥山禪師道行高的很，了不起。請了好幾次，藥山就是不肯去，李翱沒辦法，只好親自去廟裏。進了廟子，老和尚在看書，他就站後面。站了半天，老和尚故意頭都不回。小和尚着急了，說：「師父啊！刺史在這裏。」「哦！」就是這麼一聲，頭都不回。李翱個性急，胸襟狹小，氣量不大。這下他氣了，馬上拂袖便去，邊走邊講：「見面不如聞名。」這話很不客氣，等於我們說：「久聞大名，如雷貫耳，今日一見，不過如此。」老和尚這時候便講話了，他說：「刺史啊！何必貴耳而賤目？」你爲什麼相信你的耳朵，而不相信你的眼睛呢？這就是禪宗的教育法，非要逗得你發脾氣，這也就是孔子的「不憤不啓，不悱不發」。但是，也要李翱這種人。假如，我們現在的人呢？管你的！混蛋就混蛋。人家可不是這樣。老和尚點他一句，他就懂了。「何必貴耳而賤目？」李翱一聽，有道理。「師父！對不起。」然後就請問：「什麼是道？」老和尚仍然坐着，上面一指，下面一指。把李翱楞住了，他說：「師父啊！請你明白告訴我。」那麼，藥山禪師只好說：「雲在青天水在瓶。」李翱就跪下來了，他悟了。至於悟到什麼程度？等於我們之中，好幾個有點感受，有哭了的。你們不要聽到哭，就以爲是悟了道。道還有半道，還有各種道的唷！「雲在青天水在瓶」，他是懂了，不過，沒有透徹。

李翱悟了以後，就皈依藥山禪師。同時寫了一首詩：

練得身形似鶴形，千株松下兩函經。

我來問道無餘話，雲在青天水在瓶。

學禪是那麼輕鬆！那麼自在！可是說難，比死還難。怎麼叫作「雲在青天水在瓶」？你們說說看，我說「雲在青天茶在瓶」（老師面前有一杯茶），對不對？是不是一樣？什麼叫「雲在青天水在瓶」？就是清風明月，光風霽月，心中坦蕩蕩，也就是永嘉禪師的「本源自性天真佛」，就是本地風光。

李翱悟了道，等於你們在打七中間，一香板下來，是有這個境界。他是懂了，他問師父後面還有什麼事？怎麼說後面還有什麼事？意思就是說，我懂了這個，以後怎麼修行？悟了道，還要修道。懂了，還要修呀，藥山禪師告訴他那句話：「高高山頂立，深深海底行。」萬緣放下，高高山頂立。了不起。可是，還要入世救衆生，入世行菩薩道。那苦得很，非要落下去不可。你看！地藏王菩薩自己到地獄去，這纔是真正的菩薩道。若光會清高，不能入世，行什麼菩薩道？光曉得入世深深海底行，爬不上來，是地獄道！要能入世又能出世，「高高山頂立，深深海底行」。

李翱了不起，還不滿足。再問還有沒有？還有一句「閨閣中物捨不得，便爲滲漏」。就是說還有男女情慾存在，始終了不了。另外，閨閣可解釋爲私心，不能做到大慈大悲，不能爲公，還有一點私心，免談了，不能成道。但是，禪宗絕不用什麼佛經道理，只是用幾句文學境界的話表達出來，而且把佛經的道理都包括進去了。

因爲藥山禪師講了「高高山頂立，深深海底行」，現在學密宗的人，哎呀！高高山頂立，就是氣脈到了頭頂。道家的人說，那就是「三花聚頂，五炁朝元」。深深海底「行」，要海底發動（海底亦是穴道名），鬼話連篇，我的媽呀！天下事無話可說。你說怎麼辦呢？

另外，他又作了一首：

選得幽居愜野情，終年無送亦無迎。

有時直上孤峯頂，月下披雲嘯一聲。

這是一幅很美的畫面。你看！這種境界多美，多高，有時直上孤峯頂，月下披雲嘯一聲。據說藥山禪師有時跑到山上去長嘯一聲，聲聞數十里。氣功好得很，在武俠小說看來，那不得了！尤其從前面李翱悟道那首偈子，可以知道藥山禪師一定很瘦，又瘦又高，走路象白鶴一樣，所以才說他「練得身形似鶴形」，真是仙風道骨。

到了宋朝，有位居士張商英，作過宰相。他是個儒家。宋代的儒家都反對道家，反對佛家，佛道無緣。他的太太學問很好，尤其是學佛的。有一天，他看見《大藏經》裝訂得莊嚴華麗，很不高興地說：「我們對自己古聖先賢的書都沒有這麼鄭重。」於是打算寫「無佛論」。太太知道了就說：「既然無佛，還論什麼？應該是有佛論纔對。」他聽了並不心服。恰巧一天到朋友家，看到《維摩經》，有句「此病非地大，亦不離地大」。感嘆說：「胡人竟然也說出這等道理！」於是借回家。太太看了問：「什麼書？」他說是《維摩經》。太太就說：「好！你詳細看了之後，再寫『無佛論』吧！」結果，他看了以後，不但不寫「無佛論」，而且學佛了。後來徹悟了，成了道。這是居士成道的例子。

我本來說過要老老實實帶着大家修行做功夫，不要管什麼禪呀禪的，現在呢！有點禪味來了！有幾位很象樣了，我們禪一下，試試看。但是，不完全走禪宗的路線，還是從規矩修行來。尤其諸位年輕人要踏實，要規矩修爲這一層的苦行。連我們的老闆，教主釋迦牟尼佛都經過了十二年的苦行，何況我們？若真要修行，還要苦行，要「深深海底行」，非要幾十年苦行不可。你們年輕的要注意唷！好好地修持，幾十年後看你們的啦！

妙 止 妙 觀

上午跟大家說過修止的方法。事實上，「止觀」與「禪」沒有什麼不同。禪也是止觀，止觀也是禪。所謂禪宗，並沒有什麼稀奇玄妙。爲什麼禪宗上面有個「禪」字呢？就是必須從禪定來。沒有禪定，嘴巴玩幾句花樣，學了一點「雲在青天水在瓶」，「見山不是山，見水不是水」，「青蛙撲通一下跳下水」，那是欺人之談。真正禪宗必須從止觀來，止觀、禪密統統不分。若站在止觀的立場來看，無論顯教、密教，各種宗派，都是止觀。

不過，禪的止觀和其它宗派所走的路線有點不同。什麼不同呢？譬如今天提出來的白居易那首詩：「攝動是禪禪是動，不禪不動即如如。」那個如如不動的，不管它有妄念無妄念。自己保留那個能生萬法如如不動的境界，自己知道有妄念無妄念。經常保持這個，但是不要有意去保持。只要能保持這個，就是「大止」，止的境界大。許多的妄念在這個境界裏，雖然象現在的蚊子飛來飛去，但是，它到底抵不住光明。天一亮了，這些蚊子趕快逃了，沒有落腳處的。禪是不是止呢？也求這個止。不過，禪的止，境界放得大。若要勉強分辨的話，普通各宗派的止，入手的境界放得小。其它的宗派止於一念，例如初步唸佛就是止於一念。禪宗不用這一念，不用妄想把它留住，只要在理上認識透徹。就在這個不動不靜的如如境界中，動也無妨，動也是不動。你們現在有些人已經體會到這個影子了。影子也不錯唷！能夠找到影子，就一定能找到那個主人。就怕你連影子都找不到，如何能找到主人？

你就定在那裏，不要再去求那個。那麼，怎麼觀呢？不要另外想個辦法去觀。你知道在這個境界裏，而且知道妄想在這個境界裏生生滅滅，飛來飛去。你已經知道了。這一知，就是觀。所以，他的觀和天台密宗其它宗派不同。哪裏不同？放任自然，自然的觀。等於太陽出來了，有光明自然會照。既然是光，無有不照者。心光普照。什麼心光？再明白一點講，不管諸位有沒有悟道，我現在講話，你都明白，心頭明白得很，自然這就是心光，何必另外再去找一個心光。嘿！你這個心光認清楚了，暫時不去管它！假的當真的玩。慢慢的，久了以後，假的終歸是假的，它會壞掉的，一壞掉了，你的真光就呈現了。禪宗所走的路線，就是這麼妙！這麼自然！那些公案語錄只是給你作個參考，不要被口頭禪騙了，各有各的路。「丈夫自有沖天志，不向如來行處行。」

今晚小參，改作全體報告心得和感想。

（第二天到此結束。）　　　　

# 第三天（1975年）

---習禪錄影

悄悄地來悄悄地去

現在，綜合昨天晚上你們的報告，有兩點。第一、如何對付自己的妄念？第二、你們諸位兩腿對付不了。

至於第一個問題，如何制心？如何去妄想？如何除雜念？我說我真可憐，我兩天的話都白說了，你們聽話不留心，其理不明。世界上學佛學道的人都想除忘想，我不是一再告訴你們，妄想不要你去除它的呀！你去除它幹什麼？我以前作了一首詩，講一般人學佛學道去妄想的事情，現在想起來了，這首詩怎麼說呢？

秋風落葉亂爲堆，掃盡還來千百回。

一笑罷休閒處坐，任他着地自成灰。

妄想就好像秋風落葉一樣，掃了一次，又來一次，而且是在秋風裏掃，越掃越多。老子懶得掃了，哈哈一笑，算了，不去掃它。落葉掉下來，自然會變成灰，自然就空掉了，你去掃它幹什麼？任它着地自成灰。這些道理我都說過了，妄念不要去除它，你去除妄念那個心，也是妄念。忘念本來是空的，本來就是虛妄的，所以才叫妄念。你除它幹什麼？我一直叫你們去體會「那個能知道妄念來去的心」，那個心不是妄念，那個並沒有動過。你既然知道是妄念，妄念早就跑了。你還想辦法去除妄念，那不是喫飽飯沒事幹嗎？

再講一段永嘉的《證道歌》聽聽吧！

「真不立，妄本空，有無俱遣不空空。」

「了即業障本來空，未了還須償宿債。」

不要去求一個道，真也不要執著。妄想本來是空的嘛！有也好，無也好，兩方面都排遣掉，都不管，有無兩頭都放掉。也不要去求一個空，自然就空了。「真不立，妄本空，有無俱遣不空空。」這樣念起來，比念《金剛經》、《般若經》都舒服。「了即業障本來空，未了還須償宿債。」人生過去現在未來都是前生的欠帳，欠帳就要還帳，還了業債就本來空，還未了的時候，就面對現實，還債去。

希望你們把《證道歌》都背下來，一輩子受用不盡。萬一你們一個人上山住茅棚，什麼經典都不能帶時，只要把《證道歌》背熟了，就夠你用功了，就夠你成佛了。

　　　　　　　　 想 個 夠

昨天跟你們講修止調息。今天就跟你們講「修觀」吧！

什麼叫「修觀」？密宗就叫作「觀想」，觀想，就是拿思維念想去修，就是在妄情上打主意。什麼道理？顯教叫你不要妄想，密教乾脆叫你用妄想，美其名曰觀想。什麼叫作「觀」呢？就是看，簡單得很。看到了就想到，看了包子就想喫。這很簡單麼！

先講修觀。你的妄想止不了，不能空，是不是？可是你空不掉，怎麼辦？你愛想，就讓你想個夠。這好了吧！密宗就是用這個方便的方法。

密宗的修法那才妙呢！我講一點給你們聽聽：佛法不是叫你們去掉貪、嗔、癡、慢嗎？嗔，就是怨恨，發脾氣。顯教叫你不要起嗔心。可是，「阿彌陀佛！我又發了脾氣，造了業了」。又後悔，脾氣又大，拼命地壓，結果就變成病了。嘿！密宗有專門的地方，讓你發脾氣！對着佛像人像拼命地罵，喊呀叫的，等你罵完了，發泄完了，什麼屁事都沒有，空空洞洞。這密宗的修法都是很科學的唷！

但是，西藏修密宗的人，聽到我們的禪，恭敬得很。真正的大密宗是中國的禪宗，這是他們公認的。怎麼大密宗？明明告訴你，你不懂。這是大祕密。

若是修密宗，這個供桌大得很。香、花、燈、水、果、茶、衣、食、寶、珠以外，還有許多古里古怪的東西供養佛。油燈晝夜不停地點着，而且都是金子銀子做的，擦得雪亮，點的是奶油，這樣有一百多盞。還有一杯杯水。這杯水是給菩薩洗腳的，那一杯水是給菩薩洗臉的，有一杯水是給他刷牙齒的，有一杯水是給菩薩喝的。隨時還想到：「哎呀！這杯水洗了臉，用過了。」又去換了一杯給他中午洗，要喝牛奶以前，趕緊先拜個菩薩：「您老人家先喝，您喝了，我喝剩下的。」然後，拜佛像，額頭要碰地，「嘣咚」一下，那麼恭敬。自己的位置也講究得不得了。上去以後，前面一個供桌，修法的經典在那裏，還有降魔杵一把。鈴子叮叮叮！還有鼓，得兒隆冬！得兒隆冬！每一修法，一盤腿就是兩三個鐘頭。上去以後就是觀想。觀想好了以後，「阿不隆冬鼕鼕！得而隆冬鼕鼕！」搖了半天，鬧了半天。然後，又是結手印，這樣搞，那樣搞。還有香花供養，也有戲歌曼舞的，搞了半天，搞得累死了。下來以後，哪裏還有妄想？你要想，就讓你想個夠，你說這個方法好不好？

你們學密宗，唸了幾個咒子，想一下，還想不起來呢！嗯！這樣也說你也在學密宗，宗了你呢！笑話！這些還是初步呢！

在臺灣，不要說什麼，連全套法器都沒有。有，哪裏有？章嘉活佛都有。可是，章嘉活佛一死，東一個被人偷出去賣，西一個被人偷出去丟了。若以現在的錢計算，全套的法器要幾十萬，供具都是金子銀子做的。我稱它爲寶貴法。沒有錢，你不要修。禪宗呢？一毛錢都不要，光着屁股就可以修。密宗啊！到處都要錢。傳個法，要紅包。拿了半天紅包，傳個什麼？「嗡嘛呢叭咪吽」。我也曉得「嗡嘛呢叭咪吽」。對不起，你聽了我的哄了。對不對呢？其實，密法是對的，絕對是對，無上密法不會是錯。

這些修法還是初步哦！還要把三藏十二部的佛經都念過一遍。你們三藏十二部唸了幾本？一提到密宗，就覺得怪裏怪氣。不然，就是想到討老婆、太太找丈夫這一面去。密宗的戒律嚴得很哩！一進密宗的壇場，你站着，那打跑你。師父若打坐在那裏，你就要爬過去。你的頭超過了師父，就是犯戒。師父在前面走，你若踏了師父的影子，又犯了戒。對師父是絕對的恭敬。所以，他們成就的也多。你們學密宗，拿個紅包，頭上灌一灌頂，兩三天就對了。我纔不信呢！講了半天閒話，觀想怎麼觀？還沒有告訴你們呢！

怎麼觀想？淨土宗唸佛也就是觀想嘛！有什麼兩樣呢？世界上的人沒有智慧，換個名稱，就可以騙住了。《觀無量壽佛經》就要你觀，淨土宗也是大密宗。不過，密宗唸咒子，念你不懂的話。因爲懂了以後，碰到了我們的「推理法師」，他就去註解了。若求個咒子，你不懂。嗡隆！嗡隆！你曉得我嗡什麼？你去註解看看！咒語就是不讓你去註解。那麼，淨土宗就讓你註解了？南無阿彌陀佛，哦！南，就是姓南的，因爲我跟着阿彌陀佛，所以，我也姓南，對不對？笑話。淨土宗與密宗沒有什麼不同，都是同一的道理。佛法如果有兩樣，釋迦牟尼就騙了我們。不二法門，沒有兩樣。《觀無量壽經》，第一步就要你觀，修觀法。唸佛號也只不過是觀法之一。

那麼天台宗呢？天台宗不也是說止觀嗎？有些學天台宗的，以爲聽聽呼吸，就叫天台宗，那叫作「呼吸宗」。聽呼吸是修止的幫助方法之一。天台宗就是聽呼吸啊！那纔有鬼呢！天台宗修觀，觀什麼呢？觀「空、假、中」三觀，也可以說是「空、有、中」三觀。

怎麼樣才能止？不觀就不能止。怎麼樣才能觀？不止就不能觀。這話講了，要注意唷！

看 太 陽

那什麼叫做觀呢？就是想一個辦法，把自己的心念集中在一點上。《觀無量壽經》第一個觀---日輪觀。出家的朋友要注意哦！不但淨土宗第一個要你修日輪觀，如果，正式出家守戒，不修日輪觀入睡，是犯戒的唷！什麼是日輪觀呢？今天早上起來，看到太陽沒有？我一提太陽，有沒有太陽的影子？有沒有？有。哦！就定住這個境界就是觀嘛！用不着另外再去想辦法。懂了吧！一般人起心動念「另外去想個辦法」，錯了。釋迦牟尼佛叫你作日輪觀，是最妙的方法，因爲每一個人都看過太陽。我一提太陽，你心中就有太陽。你意識中的太陽有了沒有？有了，就定在這裏，不增不減，（啪！）就定住了。就是止，就是觀。懂了嗎？你還可以講話，也會點頭，可是，意識中的太陽影像還是有。都懂了沒有？此中有止也有觀，觀中也有止，止中也有觀。但是，妄想有沒有呢？有。妄想盡管飛來飛去，但是，你心中意識中的太陽影像還在，不受影響，對不對？就這樣子定住。

這個道理懂了，你做其他的觀想，也是同樣的道理。你觀「觀世音菩薩」也是一樣。把「觀世音菩薩」的影像，就定在心中，無論你走路，喫飯，都可以一面觀想，一面做其他的事。隨時隨地都在觀想，很自然地觀。懂了沒有？

所謂觀想，並不是用第六意識的妄想去觀哦！而是第六意識的現量境，是第七識的根，第八識的功能的影像。唸佛修淨土的更要注意嘍！你現在光念佛號，到臨命終時－－臨死的時候，這口氣不來，你想念佛號念不出來。所謂唸佛並不是叫你嘴裏唸啊！而是一個念頭、一個影子。現在你觀「阿彌陀佛」也好，觀「觀音菩薩」也好，你只要迷迷糊糊有這個影像就好，先不要求清晰。先把它練習熟，到臨命終時，念頭起不來，妄念起不來，這個阿賴耶識種子所形成的這個影像依然在。那個時候四大要分散，這個肉體要死亡了，這個影像更清明，等於夢中身體一樣。所以你現在練習慣了，到時候自然往生西方，往生淨土，這就是念佛。所以一般人跟我說：「哎呀！你是禪宗，我是念佛的。」去你的！你懂得淨土？這就是淨土初步的修法，你翻開《觀無量壽經》看看，你看我的話錯了沒有？平常你看不懂，我卻看懂了。就是你不修持嘛！不證得就不懂。

喫 苦 有 理

第二個問題，你們啊！感到困難的啊！這兩天煎熬的就是這兩隻腿。爲什麼學打坐兩個腿發酸發麻是好事情？你所有的毛病，濁氣都發出來了。我常常演講，講課都講過，這是醫學上的道理。你看嬰兒生下來躺在牀上是怎麼玩的？手都不大動，光玩兩條腿，蹬來蹬去的，到了小孩子會走路，一天到晚跑，人的生命力在兩條腿上。到了年紀大一點，腿動不了了，坐起來要蹺二郎腿，光是玩手。到了老年，手動不了，光是玩頭腦，頭腦都不能玩，楞楞的，兩條腿都走不動了，下部沒有力，不能走。生命力已經慢慢地從下面死亡。現在你們打坐，腿發酸發麻，就是說你雖然是二十幾歲，可是你的生命已經死掉十幾歲了。另一方面，腿發酸發麻發脹，打坐已經把你的業氣濁氣慢慢打下來，下面氣脈將通未通，所以發酸發麻發脹，這是好事情好現象。

那麼叫你們熬，多難熬！站着，起來站着。你看！阿彌陀佛，觀世音菩薩一天到晚站着，站也是個法門，照我昨天所說的站法，腳踏得穩穩，臀部輕輕收一下，這樣一站。（這是說男性哦！女性不要講站，女性還有其他辦法。）兩腿前八後二站着，端端正正站着。慢慢使濁氣下沉。甚至站得兩隻腿腫起來，不要怕！那是把你的風溼等什麼毛病都趕下來，一路下來下來，到了腳尖，都出去了，健康長壽！坐不住就站，站不住就坐。起來站着，把那些痠麻都趕到下面去，這些酸啊！痛啊！麻啊！都是氣血不通的病！都是妨礙你、破壞你生命的。

站！站叫什麼東西呢？注意！出家學佛的更要懂得有個法門，以前中國的高僧成道的爲什麼那麼多？很多都是修那個法門（現在很少人修了）叫做「般舟三昧」。告訴你們「般舟三昧」吧！不過，你們不要亂搞啊！老實講，現在年輕出家的沒有什麼大的道心。「般舟三昧」怎麼修的？我看到過，以前大陸上，有個叫大愚法師，有神通。這個人據說在北洋軍閥時當過部長，後來出家，出家以後有了神通。他怎麼悟道？怎麼得神通？他是修般舟三昧來的。什麼叫般舟？就是把整個大殿的東西都搬了，空空一個大殿，上面掛個繩子下來，好像上吊的繩子，大殿裏掛了幾根繩子。四十九天，一天到晚，不坐下來，不躺下來，不停地走。念阿彌陀佛就唸阿彌陀佛，不停地走。嘿！你走走看！走半天你就受不了。走累了怎麼辦？不準睡，也不準躺！就在這繩子上一掛，掛在繩子上，還是站着的。他說走了十幾天以後，兩條腿腫起來，像水桶那麼大。（智者大師也就是修這種法門，修這種苦行。）他說：慢慢－－慢慢走到三十幾天，腫都消了，腳變得輕靈了。再走，走到四十幾天，恍然－－人實在受不了，整個人就倒下來了，就在將倒未倒之間，大徹大悟。

爲什麼現在佛教裏的高人那麼少呢？真正肯修的人太少了，修苦行那麼容易啊！像你們喫飽了上上課，作筆記就作筆記，下來，菠菜！般若？真如？般若炒真如，還蠻好喫。然後，八識，八識以後還有九識，八識過了就是真如，真如！光是這樣就行啊？要真修的！你翻開《高僧傳》看看，看我說錯了沒有？翻開中國高僧的傳記看，我的話半點都不錯。現在真修行人少，所以成就的也少，誰肯喫苦啊！

苦行，喫苦是有道理的。爲什麼會走到兩條腿發脹？它把你所有的業氣都消除下來。所以，你們的腿發脹發酸發麻都是這個道理，所以是好事，並不壞。女性呢？可不能太久地站。注意哦！男女不同哦！男性的生命兩腿重要。你看！男人當軍人立正。像我們從前當軍人，站上三四個鐘頭，一點都不在乎，還筆挺的。當然，還穿着馬靴，一顆一顆的汗在馬靴裏直流。要脫馬靴的時候，還要叫勤務兵在前面拉住，自己的腿向後面抽，抽出來，裏面都是水。大熱天在大太陽底下站着。男性可以站。女性，你要她站半個鐘頭，簡直要她的命。女人的生命在上半截，男人的生命在下半截。男女是相反的，陰陽是相反的。女人走起路來，臀部是扭着走的，搖起來的。女人早上起來要梳頭，坐在那裏梳，可以梳上個把鐘頭。男人啊！你叫他舉起手來拿兩張報紙，拿一個鐘頭，也是要他的命，拿不住的。要知道，這不要亂搞，將來指導人家不能亂指導。女性就不同，女性要合掌，坐在那裏，慢慢生命能引起來，氣就打通了。都有道理的。這樣一來，你看佛像就懂了。佛像合掌都是有道理的，有人說是藝術。什麼藝術啊？你這是笨術！走啊！（行香）

上午給你們講的，你們不要變成理障、所知障。知道越多，障礙越大。你看！我這幾位老朋友，我把他們拖來，他們對佛法一點影子都沒有，昨天晚上他們的報告你們都聽到了，事實上比你們的佛學懂得多多了，比你們更有受用，真有受用。可見，知見越多，煩惱越大，業力越深，有什麼用？但是，諸佛菩薩學問那麼好，爲什麼呢？他用知識而不被知識所用。你們啊－－學道的人有了知識，就變成了知識的奴隸，而那個知識對或不對呢？所以，知識分子你看他沒造業，沒做壞事。其實，所做的壞事比誰都大。知識分子寫一篇文章寫一本書，所造的業可大了。你一輩子不可亂寫什麼東西，你要我吊兒郎當地隨便寫出來，絕對寫得比你們年輕同學們漂亮，可是會害了你們。所以，注意啊！佛學學多了，容易成佛啊？障礙更大，早晨跟你們講的啊！不要被理障住，包括了顯教、密教，包括了所有的各種修法在內，你以爲只是天台、密宗、淨土啊！

再說吧！你們現在很流行學密宗。不過，現在已經比較少了。呵！從前有些奇怪現象，很多人都去學密宗，西藏的活佛源源而來，過去清朝以來把他們列在化外之民。密宗一來以後，一般人都學密宗，好像只有密宗纔是佛法。我當年碰到這種浪潮，我一定去趕熱鬧的。我那時候的的確確是要學密宗。學密宗，你們怎麼學啊？亂學！皈依一下，頭上摸兩下，灌頂時拿個瓶子來，那個瓶子裝的是酒，在頭上倒一倒，就叫灌頂了！我開個水龍頭給你灌一灌，多舒服！（灌頂和天主教的洗禮，是不是自遠古以來同源，有問題，不能斷言。）要學密宗，我告訴你們，密宗不是隨便亂學的。老師傳給徒弟，要選徒弟，亂傳法，是犯戒的！徒弟要找老師，要皈依這個師父學法，不選老師也是犯戒的。嘿！你看難不難？你曉得哪個是明師？亂學還是犯了戒呢！那麼容易啊？善知識，誰不叫自己是善知識啊！哪個人還叫自己是惡知識？像我是個惡知識，我明講了的，本來是惡知識，所以叫自己是惡知識。學道，談何容易！所以古人說：「弟子訪師難」，修道的弟子要找個好老師，難！老師找弟子也難。一個老師要找個好學生也不容易，談何容易！哪裏去找啊？龍樹菩薩－－密宗的大祖師，他所有的外道法都學會了，然後，推開了這些。哦！原來這些都不對，談何容易啊！一代宗師一代祖師的成就，數百年來，會有個把人？成就這麼一個人太不容易了。哪裏找？亂七八糟！哦！不要老罵人，罵得也沒道理，菩薩也罵氣起來了！不罵了！走！（行香）

不 受 騙

現在講好聽一點的。昨天，有人問怎麼找個安心法門。赫！問題好大。安心法門，心如何安哪？梁武帝時，達摩祖師到中國傳禪宗，所傳的就是安心法門，這就是禪。達摩祖師到中國來，有人問他，你到中國來幹什麼？他說找個不受人騙的人。不受人騙的人，我現在還沒有找到，世界上哪個人不受人騙？有時候，不受人家騙，受自己騙。不受人欺的，誰啊？釋迦牟尼當年一切外道都學了，可是，到後來，自己發覺不對，不是道，還是要自己找自己。達摩祖師、六祖這些都是不受人欺的，不受人哄的。現在來看達摩祖師到中國來傳二祖－－神光這段公案。神光的學問好得很，講老莊哲學，一開課，都是一大堆人聽。然後，發現非道也。人生的究竟，宇宙的究竟找不到，不對。後來，出家了。他出家並不是皈依達摩祖師，是另外一個和尚－－寶靜禪師。出家以後，自己在香山－－河南的香山打坐修行七八年。後來，實在沒有辦法，悟不了道。有一次在定中，看到一位神人，對他說：「你如果想得道的話，要往南走。」第二天，他就頭痛起來，痛得比我們現在腿痛還痛。突然，虛空中有個聲音告訴他：「這是脫胎換骨。」於是頭上長了五個包包出來。他師父－－寶靜一看，好啊！變相了，脫胎換骨，儼然一副大師之相，於是給他改名爲神光，同時說：「既然天神叫你往南去，我想少林寺那位達摩一定是位高人，你找他去吧！」這是一段有名的公案。

當時達摩在嵩山少林寺面壁。爲什麼面壁？日本人學禪打坐一定要對着牆壁，學達摩面對着壁。怎麼？不面對着壁就不能成道啊？真是的！這些都是拿雞毛當令箭。達摩面壁，幹什麼面壁？不理人，這些笨蛋來一萬個也沒有用，所以他不理，面壁。結果，二祖去求道，合掌站在那裏。達摩沒有回過頭來一下，你要站就站着。北方冬天下雪，站在外面，雪堆積起來，過了膝蓋，二祖並沒有動過，求道的精神是這樣真誠。後來，儒家有所謂程門立雪，都是套用這個故事而來的。達摩祖師並不理他，他已站了三天三夜了。雪雖然堆得那麼高，並沒有動過。

現在你們這班青年人，做得到啊？你不要叫他站三天三夜，只要你不恭維他幾句，他就恨死你了。像我們當年就有這種精神，跟着老師學，老師大便小便的夜壺，都是我洗我倒的。隨時跟着老師，老師坐着，我就站着，不敢隨便坐下來，哪裏像你們那麼輕鬆啊！但是，我也不是故意的，認爲值得恭敬，像我這種個性，肯恭敬誰啊！但是，大丈夫，提得起，放得下，求道就是這樣求。這些話是講給你們聽的，可不要對我這樣啊！我是不來這一套的。

二祖神光這樣站着，達摩就回過頭看看說，你這是幹什麼啊？他說我求無上菩提，願大師爲我開甘露門。達摩狠狠罵他一頓：「呸！無上大法，佛的心印，憑你這樣就可以拿得到？你懂？無上大法，曠劫精勤，須要多生多劫修行得來的，豈是輕心慢心？像你這樣一點小恭敬，小殷勤，妄自希冀，你就想來偷我的大法？來一個恭敬，來一個合掌，來一個跪拜，就行啊？」痛罵他一頓。你看多妙啊！那麼恭敬，他還說不行，這也是教育法，故意折磨他，受得了折磨纔是法器。

年輕的千萬要知道，憑你們這一點學識，不管你是拿到學士、碩士、博士的學位，我吹一隻牛給你們聽聽，老實講，替我提鞋子，我都不要。本來就是這樣傲慢。我的學生大學教授年紀大的多的是。有的儘管他年紀那麼大，有的大學教授都飛起來了，到我面前，這樣不對，那樣不對，實在不對嘛！不但做人做事不對，連寫的文章都不對。這話就是說，你們以爲憑你們那點學識就自以爲對了，還差得遠呢！達摩這樣罵神光，要是現在的人啊！不拿一把刀捅死你，那纔怪呢！老子凍得那麼苦，又肚子餓，那麼誠懇，你還罵我，那還得了！沒有刀也打你一棍子。

只 求 心 安

嘿！你看二祖神光所以成一代祖師，自己捱罵以後，越想越難過。從前出家人腰上帶把刀，叫做戒刀，以此警戒自己。二祖當時就抽出戒刀，卡達一下子，把自己的左臂砍斷了。你看！又冷，又餓，然後，自己發狠把自己的手臂砍下來，供養師父。達摩又不是喫人肉的，他拿個手臂供養他做什麼？還是做臘肉的？他實在是無法表示誠懇，只好發狠，把手臂砍下來。你想想看，手臂砍下來，不知道流了多少血！多痛！達摩是這樣整人的。然後，達摩祖師拿了這根「佛肉」－－這隻手臂，點點頭：「可」。還可以。然後。你注意哦！那麼遠去求道，站了那麼久，雪堆過了膝蓋，也沒有誰替他圍個毯子，又冷又餓，再又把手臂砍斷，你體會那個味道看看！這位老人家，這位大祖師爺，看到徒弟這樣一個境界，就說：「你要幹什麼啊？」二祖神光說：「師父！此心不安啊！這個心不安，爲求安心法門。」注意哦！安心，出家學佛，人生最難的就是此心如何安？安心， 世界上哪個人安了心？安心最難。你想二祖自己在香山打坐，已經八九年了，功夫一定很好，還是不能安心，此心真難安，真難平啊！達摩說：「你拿心來，我給你安！」文字上記載說：「將心來，爲汝安。」你若像讀文章那麼讀，那就完蛋了，古文的記載：「將心來，爲汝安。」只是一句話，我們讀書必須透過文字去了解，達摩當時把臉一擺，兩眼一瞪，高聲說：「你拿心來！我給你安！」

記住哦！二祖神光又冷又餓又痛，爲了求道，結果捱了一頓罵，罵了以後，要求安心，達摩要他把心拿來，這下他楞住了，楞了半天，他講了「覓心了不可得。」「師父啊！你叫我拿心出來，心在哪裏？我找不到啊！」你說心在哪裏？裏面是心臟，思想並不是從心臟出來的，這個心究竟在哪裏？「覓心了不可得。」一點影子也沒有，講話的是心，聽話的也是心，用過了一點影子都沒有，覓心了不可得。達摩說：「爲汝安心竟。」「這就安了。」心既然找不到影子，你找個屁啊！本來空的嘛！你要去空他幹什麼？你去空，那個也是心，你不去空它，不論什麼境界都會跑掉了。二祖說「覓心了不可得。」達摩馬上抓住機會說「爲汝安心竟。」神光因此大徹大悟，這就是所謂中國的二祖，言下頓悟。

真 現 實

所以，有同學問安心，何處將心爲你安啊？爲什麼有叫做安心之處，有處即非安。有處可安，處即非處，哪裏有個處所？李×（比利時人）聽着！李××！你們兩個李，李×昨天晚上報告得很好，沒有過去，沒有未來，只有現在。現在！剛說現在的時候也是空的，李××就在現在處安心。沒有過去，沒有未來，這個現在就包括了過去，包括了未來，知道吧！這個就是真現實。

這一代有位大師－－太虛法師，當年我們認爲他不大對的，後來我很佩服他。今天中國佛教，你們這些青年僧衆所改變的，都是從他手裏改變的。原來大家都罵他是政治和尚，現在想起來很了不起。他本來是新聞記者，而且跟隨國父搞革命的。大家都罵他是政治和尚，一天到晚在中央政府來來往往，當年我們也看不起他，討厭！認爲他沒有道。但是，他的著作多，一個人一生寫那麼多的書。他有幾句名言：

仰止唯佛陀，完成在人格。

人成即佛成，是名真現實。

人做成功了，人格發展到極點，就成佛了。這就是現實，這纔是真存在主義的存在。現在西方的存在主義，簡直是不通！這個存在－－現實包括了過去，也包括了未來；既無過去，也無未來，無大無小，非大非小，非內非外，即內即外，當下即是。

太虛法師這個偈子好得很，我們後來看了這首偈子，都驚訝了：哎呀！太虛（連法師都懶得叫）這首偈子蠻有道理。後來，我對他很恭敬，原來我都不想看他，我不喜歡找名氣大的法師，認爲沒有時間修行。後來我很敬他。太虛法師的皈依弟子那麼多，每個弟子皈依，都要供養，給紅包。他從來沒有看紅包，一塊錢或兩塊錢，他從來不過手，錢堆積如山，看都不看，持戒！手沒有摸過錢，這也是出家人的戒條，他也不管多少，他們怎麼用也不管。一生如此哦！談何容易，他是自然的。

第二點，我曉得他很有定力。他有一次到南京去，中央政府找他有事。他在南京的弟子很多，朋友也很多。他到南京，一般要人、政治上的大官都去迎接他。他下了火車，小便急了，他就拉開褲子，當着大衆就撒尿，他也沒有管前面那麼多人，他也忘記這些都是人，忘了這些境界，他又不是瘋子，就拉開褲子撒尿了。那些迎接他的大人，就扶他，師父啊！到這邊來撒尿。他不管！男男女女一大堆，而且都是要人。我看他戴一副眼鏡，嘿！這個和尚一天到晚都在定中，了不起！怪不得死後，有那麼多的舍利子。後來我跟我那位袁老師講，有時我們也看走了眼哦！袁老師說，對呀！了不起。這幾句話真了不起，「人成即佛成，是名真現實」。現實，何處安心？現在就是，不必求安心之處，自然安了。

這些都是前輩的作風，可惜，現在你們參學，沒有地方看到這些人物。現在回想太虛法師真是了不起，一天那麼忙，利用政治上的關係求維護佛教。那時候的佛教比現在可憐，軍閥時代，廟子都被沒收了，都被兵住滿了。他要跟政府力爭，把軍閥部隊弄出去。

入 虎 穴 的 虛 老

再說虛雲老和尚，這位禪宗的大德。我也是他的弟子，我常常講：師父啊！你不要變成訟棍。怎麼訟棍？一輩子跟人家打官司，到處打官司。爲什麼打官司？廟子被壞人佔了，不肯搬出去，他沒有辦法，只好去告他，又把廟子蓋起來。他發願要重新修成一百二十個廟子，每個舊廟子，他都要把它修過，大陸上的舊廟子被軍閥和壞人佔去了，他要把這一批人趕出去，所以到處跟人家打官司。

那個時候，我說：「師父啊！你發心到處蓋廟子，要蓋就蓋好一點嘛！馬馬虎虎的不行。」他說：「你這個孩子，我們都做完了，後來的人做什麼事？」嘿！這有道理，我們做得那麼好，後來的人光享福，還做什麼事啊！以前在重慶的時候，人家請他去做護國法會。那個時候，政府裏很多人都是他的皈依弟子。有一次，天黑了，一下碼頭，我攙着他，怕他跌到，他當時九十多歲了。他把手一推說：「不要扶了，以後，我們各走各的。」這句話就告訴我，兩個人的道路不同，他剃他的光頭，我留我的頭髮，各走各的路。

這些前輩的風光講給你們聽。我要是寫成小說，一定很賣錢的，因爲我看的怪人多。

上座！上座！不要聽忘記了！上座！上座！

那麼不精進！不要聽我的屁話！早就說完了！上座！

# 第四天（1975年）

---習禪錄影

第四天---元月三十日（農曆十二月十九日）

現在，只剩三天半。去頭去尾，連今天也算上，只有三天。希望大家很珍惜這三天光陰，不要放鬆自己。所謂不要放鬆自己，就是隨時隨地多體會一下我們這次打七的目的和精神。因此，不要閒話。我兩三天來，都希望大家禁語，不要講話。我也明知道禁不住的，也不想管理。當然！我要管理，可以管理得好一點。因爲，我們到底都是大人不是小孩，應該不等到我來管理，自己應該自動地管理自己。事實上，我的希望很落空，不要說禁語禁不住，就是管也管不住。同時，這一次的打七，不但我自己感到有一點落空的感受，就是跟着我來的很辛苦在辦事的人員，也有這種感受。現在提起大家注意，只有三天了，我喜歡以輕鬆的方法、輕鬆的姿態來向大家講。因爲人生啊！大家已經夠苦了，何必那麼嚴肅，把大家弄得那麼苦。但是，因爲我以輕鬆的方法態度來講，大家沒有體會到那個意思。結果，自己搞得很散漫，這是很可惜的一件事。我說你們上山來受騙了！每句話要懂反面的道理，我又何嘗要騙你們？我又不想玩這件事。在我個人來說，我作一個很大的犧牲來陪你們諸位。此中沒有名可求，我不需要名。若拿世俗的觀念來說，在我，也頗有微名，我實在是討厭這個名利呢！有什麼利可圖？但是，自己願作絕對的犧牲，來這裏陪你們，是想幫助每一位有所得，有所成就。站在教育、宗教的立場，等於一個母親對所有的孩子一樣，當孩子沒有做到應該做到的標準時，做父母的，心裏是很痛苦、很傷心的。本來，我不想講出我真實的心境，現在已透露了一點，也是想鼓勵大家珍惜這三天，後面的半天等於沒有了。我們是遠道來的，還要急急忙忙地趕回去。這是第一點要告訴大家的。

第二點，從今天晚上起沒有小參了，晚上照樣地行香靜坐。這次有一百多人蔘加，用這種小參的方式，我苦了，你們也苦了。但是，必須要經過這一階段。老實講，我對於每個人的思想習慣、用心的程度、個性一切等等需要有個瞭解，不需要再作小參。而且時間也不許可。

第三點，要告訴大家，所有的小參，所有的報告，都沒有真誠地從心底流出來。都是經過後天的習氣、世俗的觀念，而加以修飾過。這不是我們今天學佛學禪求道的精神。綜合了這三天大家用功和小參的成績，我對於自己感覺到是一個失敗。

其次，我每天所講的東西，千萬要注意，我是沒有特定對象在講，怎麼說沒有特定對象呢？一百多人，我不是爲張三而說，也不是爲李四而說，不管你們哪一位，一視同仁。昨天小參的時候，我有個比方，我就像賣百貨的人、賣水果的人，各種貨色、各種水果都擺在那裏。我並不希望指定哪個人要來買什麼東西。而是告訴大家，維他命是治什麼的，消炎片是治什麼的，你需要就拿去。也就是禪宗祖師們常引用的：

佛說一切法，爲度一切心。

我無一切心，何用一切法。

這是徹頭徹尾、大徹大悟的人所說的話。可是，我們並沒有大徹大悟，沒有徹頭徹尾。但是，可以借用這一個偈子，作爲我們的指引，這是說我所說的東西沒有東西。我也不希望哪一位跟着我所說的各種法門轉，到處亂轉。這樣一來，等於害了大家，也白費了我的苦心。那你就少說一點行不行，當然可以，最好我七天一句話都不要說。那又何必我來幫忙你們？你們又何必來參加打七？在我，我答應了做這件事，我就要儘量地貢獻給大家，換句話，這也是謙虛的話。在我，我是儘量地佈施！佈施者，也就是犧牲者。世界上的人只感激財物上有形的佈施，才感到嚴重。不知道法佈施更嚴重。有許多老學佛的人，都知道「法佈施」這個名詞，嘴也會講，哎呀！法佈施啊！慈悲！但是，就是沒有真正的誠懇。我稱這種叫做佛油子，就是學佛的油條，並不是真正的發心，變成一種口頭語了。所謂法佈施的人，沒有對象，沒有目的，不求報答，不求反報，像天上下的雨一樣，自然地下來。需要的人，用得着就拿去。用不着的，就不去管它。結果，大家跟着我說什麼就搞什麼，這也不是真正學禪學佛、求取無上菩提的精神。再其次，我綜合大家所有的報告，你們彼此也聽到了。你說，我們這三天以來得到了什麼？有沒有內容？一點內容都沒有！不在賣腿，就在賣痛，每一個都在講我哪裏酸，哪裏痛，坐得怎麼樣，屁股坐累啦！兩腿坐疲倦啦！婆婆媽媽的！說的都是這樣的話。假如你們是我的話，坐在那個位子上一聽，都是聽重複的話，而且又是非常沒意義的話，而聽了三四個鐘頭，還要盡心，還要仔細，都聽下去，這個人的膝蓋頭酸了，那個人的屁股肉脹了，這個人的指甲穿了，那個人的牙齒痛了。千篇一律的都是這種話。你們不冒火，不發脾氣，那纔怪呢！可是我要受這個罪呀！我要靜靜地聽，你不該說而說出來的話，我還是要聽進去，覺得你羅唆的，我還是要等着，等到你發泄，等你統統說完。然後，加以說明，加以批判，加以指導。我不能對大家沒有耐心，更不能對自己沒有耐心。這就叫做定，在這種時候需要有個定---辦事定，永嘉大師叫作辦事定，處理事情要有定。永嘉大師告訴我們，辦事情的時候，要「定水凝清，萬象斯鑑」。

站不住的趕快坐着，我已經講過好多次，站不住的不要站，跑不動的不要跑，你看！像這樣簡單的事情都不肯聽話，有的明知自己跑不動，還要跑，結果，跑出毛病來。你病倒了，你痛苦，我也痛苦麻煩。爲什麼不慈悲，替我想想？你病倒了，你痛苦，我更痛苦。你就是偏不聽話，有什麼辦法？所以，你們學佛的人，出家的人，一天到晚叫度衆生，度什麼？都是口頭禪啊！度衆生，我的娘啊！苦得很哪！你們度衆生，度了誰呀？在家的居士們，你們的兒女太太度了沒有？照應到了沒有？哎呀！我的孩子大了可以不要管啦！這樣叫度衆生？你們反省反省，有些人跟我講，我的太太怎麼不好，我的先生怎麼不好。你的太太、你的先生也是衆生之一呀！既然發心要度衆生，怎麼不從他們先度呢？嘴裏講衆生，一旦衆生找你度的時候，去他媽的東西！混蛋！把老子氣死！你還度衆生？衆生來度你還差不多。所以啊！告訴你們該坐的坐，該站的站。話說完了，又耽誤了你的心境，老師發脾氣嘍！罵人啦！又在那裏嘀咕了！恐怕我的話講錯了，引起他的難過，恐怕是我的不對。不要有這些妄想！沒有這回事，我的話沒有對象的。有對象，裏面這一百多個人都是我的對象。但是，沒有分這是張三、李四、老大、老二，沒有這個區別。當然，我所希望的，希望這一百多個人都有成就，不要說成就，只要都有一點心得，都不是白走一趟，那我還稍有安慰。自己做了一件事，對別人還有幫助，還值得。如果你們沒有這種心情，我就覺得很難受。

今天並不是說你們不對，而是正式告訴大家，要對自己恭敬，要對自己嚴肅一點，要真正去找一個東西，不要像鄉下老太太上廟子打佛七，打着好玩的。真的哦！鄉下的老太太們，一天到晚沒有娛樂，一輩子成年也沒有電影看，也沒有戲看，玩都沒有玩的。又窮又苦，慢慢節省，積了一點錢，聽到那個廟子打佛七，就帶一點米，帶一點錢去參加。一方面是去拜佛，相信佛；另一方面也是去開心，去散散心啊！你看！當年四川的峨眉山、浙江的普陀山、山西的五臺山，每一年、每一天，路上的老太太，腳是包着的，三步一拜，隔着一省，要走一兩個月的路，來朝山進香，拜菩薩。她們把自己幾十年來，騙着丈夫兒子，，一毛一毛存起的包包，拿給師父，哎呀！看得我毛骨悚然。但是，那些鄉下老太太們，還真得度，怎麼得度？我們自己接受人家恭敬供養的，可要注意哦！下一次，就是我們這樣爬上來，換她站在山上，換個位子了。我們當年看到的，那真恭敬，有的的確走三步跑一下，不管地上有泥也好，有水也好，就跑下去拜。還有些更慘的，不敢看的，把手臂的肉穿一個洞，套上鐵圈，掛上一個香爐，這樣走幾個月，走到山上。看到這些，才曉得宗教的力量。世界上有這麼一個力量，使人肯犧牲、肯誠敬。我們在座的知識分子，不要玩弄你們的頭腦，不要玩弄你們這一點知識，要老實修行。什麼是罪過呢？你說我沒有做壞事，沒有罪過，你玩弄你沒有用的知識，就是大罪過，玩弄你那些不相干的妄想，就是大罪過。我這些話不是勸你們哦！若談佛教的戒律，這是大戒條。所以我常常說：你們懂什麼戒？這是菩薩的大戒，玩弄你妄想的知識，玩弄你不必要的知識，這是犯了大戒。本來，這些話我是不會講的，即使講，也變得很幽默，大家聽了哈哈一笑。我希望你有高度智慧，在我幽默的笑話中，懂得了結果。我失望了，所以只好從非常討厭的一面，來告訴大家。總而言之，統而言之，從今天起好好用功，也許從今天起，我的話很少了，換句話說，懶得開口。走！

學佛學道不是一件容易的事，也不是一件興致的事。古人說：「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」就像看冬天開的梅花一樣，你必須要不怕冷，才能聞到梅花香。上午，我給大家講的，是給大家做個參考。當年，像我學道家，又學什麼的，在我還沒有碰到我這位禪宗的老師以前，我也沒有管腿痛腿麻。道家有道家的路數。你們之中若真的見了道，我會把道家所有的法門都告訴你。告訴你幹什麼？你方便就多了，差別智多了，你可以度人，看到人家走錯了路，你曉得救了。現在不能告訴你，告訴了你，你又走錯了路。你沒有得到根本智，沒有用的，沒有得到根本智，差別智越多越是障礙，若是得了根本智，差別智越多，方便越多。

五花八門

我爲什麼講得那麼多呢？我是想在七天中間，讓你們對佛法有所瞭解。尤其是出家衆，「法門無量誓願學」的人都要了解。我的幻燈片就裝在嘴巴里。不要用眼睛看，我的嘴巴里都是牙齒。

剛纔休息的時候，有幾位小法師跟我談起，一貫道在臺灣興起，問我知道不知道？哎呀！「佛法難瞞如來佛，妖法難瞞孫悟空。」我是孫悟空，這些事情當然清楚得很。臺灣的一貫道普遍得很，連大專學生信的多得不得了，這個社會真混亂！可惜我們管教育的不懂這個，搞社會的又不懂這個，有什麼辦法？我又有什麼辦法？有屁的辦法？！我也救不了。好多男女青年都信一貫道，嘿！一貫道還是好的哪，你不要認爲不好，還有更壞的鴨蛋教、雞蛋教呢！多得很！還有亂七八糟的教！大家只看到社會的表面，這個社會的思想、信仰、文化之亂，亂得不得了。我看了一身冷汗。但是，就看你們的啦！你們這些小法師們，今天我們講了老半天，我們的真理，就靠你們發大心了。我們到底老啦！沒有用了！老東西要報銷啦！有屁用處？就是要你們努力學。

在日本，新興的宗教起碼有兩三百種，包括過去的「創價學會」（現在變成政治集團）。都有場所，都有徒衆，都有聚會的場所，哪裏像我這麼可憐？想搞一個地方講講課講講學，弘揚佛法都沒有地方。自己還窩窩囊囊地背許多黑鍋。租個房子，連房租都付不起。只有搞邪門的，鈔票就來了。正派沒有錢的，這個社會怪得很。以前有個日本來的教派頭子，有一棟象國賓飯店那麼大的會所。而且還有好幾個如此的頭子來找過我（我當年到日本，也跟我交談過），只要我點個頭，答應和他們有關聯，那個紙印的東西叫什麼？鈔票，就滾滾而來了，我幹你這一套啊！不瞪你一眼纔怪呢？

不但日本如此，美國也是如此，也是新興的，有儒家的、道家的、佛家的、中國的、印度的，亂七八糟加上去，多得很！各家各派。豈但美國如此，德國也多得不得了。好啦！我們這個蓮花寶座坐不住了。所以，由此懂得歷史，懂得哲學，懂得歷史哲學，所謂「世之將亂，必有妖孽」。這個世界還會大亂，以前美國有個預言家說，還會有宗教思想的戰爭。聽起來，好可怕。你們坐在這裏就不知道這些了。我爲什麼知道呢？因爲我接觸的人多，消息多，資料多，像這位外國同學，以後有什麼消息，只要跟我談談，我就曉得了。

在德國，也有個新興教派，教主只有二十幾歲，是印度人，傳印度教，也是教打坐的。這個教主三歲的時候，就曉得打坐，天生就會。現在皈依他的有大學教授，都是第一流的人物，簡直風靡一時，你們現在聽到一貫道、鴨蛋教就慌了，鴨蛋、雞蛋喫掉就算了，哦！你們是喫素的，不喫鴨蛋。這是世界宗教文化的趨勢，講給你們聽聽。你們自己關起門來，怎麼曉得啊！

禪宗的本來面目

禪宗是什麼宗？所謂宗和教，佛教裏有教與宗之分。所謂教就包括一切經典，經律論三藏十二部。佛所教的所講的，記載下來叫經、律、論。專門研究經、律、論的學問，叫做教理。教理又分兩種。普通我們講經說法，研究佛法，無論是般若、唯識等等，這叫做顯教。顯教就是明顯得很，用文字寫出，公開在那裏。還有一種密教，分爲東密、藏密。密教也是依佛理佛經爲基礎。這就是所謂教，總而言之，以教理爲主。

那麼「宗」呢？所謂密宗、禪宗、淨土宗、法華宗、天台宗、華嚴宗等這些宗呢？宗是取教理的某一點（重點），作爲修行入門的方法，作爲宗旨，所以稱爲宗。

後來一般的人叫禪宗爲「宗下」，宗下也代表歷代祖師的語錄。「教下」則是指研究經律論的註解。禪宗的祖師們流行兩句話「通宗不通教，開口便亂道」。一般人都認爲學禪宗不需要語言，還有些人拿到話頭或公案當寶貝，當成香板子。經典都不看，教理也不研究，這是不應該的。「通宗不通教，開口便亂道。」相反的呢，「通教不通宗，好比獨眼龍」。光研究佛學的學理，沒有找一個修行的方法，沒有實際的修行，就像瞎了一隻眼睛的獨眼龍一樣，也不好。所以永嘉大師的《證道歌》講：「宗亦通，說亦通，定慧圓明不滯空。」這是宗教的基本原則，要知道。

那麼禪宗是什麼呢？就是心宗，佛之心宗。佛法的中心要領，所謂心，就是《般若波羅蜜多心經》的心。社會上有些老頭子老太太可好玩呢！我們碰到了，就問你幹什麼呀！我念經，你念什麼經？念「多心經」。我說這樣啊！不能多心嘍！人已經夠多心了，還要念「多心經」。波羅蜜多是到彼岸的意思。有些居士們搞不清楚，變成「多心經」，哎呀！我的媽呀！多心已多得煩死人，還要念「多心經」。心經，就是般若智慧的成就。

其實，一切宗派，都可真正成佛成道的。什麼成道？智慧的成就，不是功夫，不是妖妖怪怪的，這個鼻子哼呀哈地通兩下，九節佛風！十節佛風也通不了。這些只是在色身上調整調整，治病用的。什麼成就？什麼成佛？所謂成佛就是智慧的成就，所以龍樹菩薩寫的是《大智度論》，大智慧的成就。

因此，在學術界，常常有些知識分子問：「佛教是宗教嗎？」我說，嚴格地講，佛教不是宗教。這些宗教的儀式、形式，是釋迦牟尼涅槃以後，一百多年以後，那些弟子加上去的。那是哲學嗎？不是哲學。哲學是搞思想的，佛學不准你隨便亂想。那是科學嗎？不是科學。科學是研究物，研究人，研究心理，見地沒有那麼深刻。我說它也是宗教，也是哲學，也是科學。即宗教非宗教，即哲學非哲學，即科學非科學，是名佛教。這……這個東西！我說這個你不要碰，爲什麼不要碰？我說你鑽進去爬不出來的哦！有膽子你就鑽，沒膽子你不要鑽。你看我這個辦法好吧！因爲讀書人知識分子都很傲慢，只要懂了一點，就自以爲很了不起。所以，我給他一個釘子，說你不要鑽哦！佛學你鑽進去，便爬不出來。他偏不服氣，偏要來鑽一鑽，上了我的當！嘿！我的教法就是這麼設一個圈套，你敢爬！你爬爬看！不過，話說回來，真爬到佛學裏，就不想爬出來。又何必爬出來？在裏面多舒服，玩得多舒服，一輩子也研究不完，等他研究完了，到了西方極樂世界，更不想出來，那蠻好的嘛！還有些學者問我：「成佛怎麼成？」「釋迦牟尼佛怎麼成佛？」成佛啊！是智慧的成就。這不是迷信，釋迦牟尼也叫你不要迷信，要起正信，八正道里就有正信。什麼叫迷信呢？一般人都隨便說人迷信。凡是宗教，知識分子就說是迷信。還有社會的一般人，碰到算命啊！看相啊！卜卦啊！就說是迷信。打坐哇！迷信！我說你懂不懂這些玩意？他說不懂，我說你才迷信，怎麼迷信？你不懂還以爲自己懂，這是大迷信。什麼叫迷信呢？迷信就是迷掉了，亂相信。我說那個大便可以喫飽，你信不信？你不信。因爲你清楚嘛！你看到了，你也知道。有時有些年輕的學者來，我問他，你結婚了沒有？沒有結婚。那我給你介紹一個太太，世界上第一等美女，你信不信？你信了就是迷信。一個東西、一件事情，你沒有經驗過，沒有親自摸過，沒有看過，就隨便下個肯定的結論，都是迷信。現代人更可憐，最大的迷信是什麼？迷信科學，認爲科學可以拯救人類。狗屁！科學拯救了什麼？科學發達以後，只是給人類帶來了無比的便利，但是並沒有給人類帶來幸福。因爲科學所帶來物質文明的發達，造成人類更多的痛苦。這是科學的反面。現在，尤其是中國人，動不動就科學，什麼叫科學？到底懂不懂科學？據我的統計，一百個裏面，有九十九個不懂科學。中國人喜歡科學、原子。你看！前幾年街上有原子理髮店、原子冰淇淋店，這就是中國人的科學。亂搞！聽到愛因斯坦的相對論，講起《易經》來，《易經》也是相對論，亂七八糟！

佛法不是迷信，不是盲目的相信，所謂《大智度論》，是大智慧的成就。這是真話，一點都沒有騙你們。戒、定、慧、解脫、解脫知見，我們出家學佛就是這幾個步驟。守戒、修定而得慧，慧成就了，就得解脫了。解脫了以後，又是智慧，解脫了的知見，知見是所知的知，知道了，懂了，真看到了。戒、定、慧、解脫、解脫知見，這是小乘的程序。大乘呢？六度：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、「般若」。般若就是智慧的成就。解脫也就是智慧。不要把禪宗看得那麼了不起，也不要把它看得那麼扁。禪宗是取禪定爲基礎，以禪定爲入門，本來是佛之教也，而求其智慧的成就。禪宗就是這麼一個宗派。

各有千秋

我們中國文化中，有三個大宗派---三家，儒、釋、道三家。有三個大老師---釋迦、孔子、老子，各教着三種不同的法門。我經常說：佛理是偏重於心理入手，而達到形而上的道。老莊的道家是偏重於物理入手，就是偏重於生理方面（如同密宗），而到達形而上的道。儒家是偏重於倫理入手（倫理，做人的道理），行爲方面入手，而到達形而上的道。儒家相當於佛教的律宗；老莊的道家相當於佛教的密宗。我有時到學校演講時，常說我們要敦儒家之品行（以儒家人倫爲標榜），參佛家之理性（世界上形而上道的哲學，無論東西方，沒有超過我佛如來者），循道家之功夫。就如以前蔣夢麟先生所講的，以道家的精神（無爲而無不爲，順應自然不勉強）做人，以鬼家（不是鬼谷子，而是洋鬼子，就是指西方的科學方法）的方法處事。論辦事，就要採取西方文化的長處---科學精神，有條理、有次序，態度嚴謹。東西文化各有各的長處。

永恆的微笑

現在，回過頭來講禪宗，禪宗是怎麼開始的呢？大家都曉得「拈花微笑」這件事。釋迦牟尼佛說法四十九年，活到八十一歲就涅槃去也。這位本師釋迦牟尼佛，有一天在靈山會上說法。說法，講不恭敬一點就是打香板，就像我們的香板啪---一拍下來，大家都站在那裏，只要我半天不說話，---怎麼不說了呢？你們就會這麼想，就是這個味道。有一天，我們這位大老師上座坐了半天，香板打了，不說話，大家都在下面等着。奇怪！老師怎麼不講話？結果，釋迦牟尼佛就拿起座位前面一朵花，對着大家一轉。誰也不曉得他是什麼意思。老師今天怎麼賣起花來了呢？又不是兜攬生意，又不是義賣，誰也不懂。迦葉（迦葉的葉讀「協」）尊者坐在旁邊，實在忍不住，就「破顏微笑」。這就是所謂「釋迦拈花，迦葉微笑」。破顏是什麼意思呢？顏是面孔。本來釋迦牟尼佛說法，大家都很嚴肅的，很莊嚴，很規矩。結果啊！這個迦葉尊者不守規矩，把本來嚴肅的面孔破掉了，臉上微微的一笑，可不是哈哈大笑，只是嘴巴稍微咧一咧---微笑。這麼一笑，笑出了毛病，這下他慘了。釋迦牟尼佛說話了，說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」他就說我有個正法，我的衣鉢就交給你了。誰叫這個老頭子（迦葉）要笑呢？你笑，你去挑吧！接棒去！就交給他了。教外別傳，釋迦說法四十九年說了那麼多，在這個以外，別有心傳。他懂了，就交給他，這是一件事。這是個開始。後來，佛又把自己的袈裟和一個飯碗（叫做衣鉢），交給迦葉尊者說：「我涅槃以後，你不準死，要等到下一個劫，彌勒成佛的時候，把這個衣鉢交給他。」

所以，迦葉尊者到現在還沒有死，在雲南的雞足山入定。佛有兩個弟子到現在還沒有死，一個是迦葉尊者，另外一個是賓頭盧尊者。過去在大陸上，打千僧齋的時候，請一千多個和尚喫飯，四方的雲水僧都會來，算不定，賓頭盧尊者就來了。他來，也不會讓你知道，不會被你發現，等到他走了以後，才被發現。有時穿得很漂亮來，有時一身髒兮兮的，反正只要出家人就可以喫，你不能趕他的。不但吃了，還拿了錢走的。他也是受了佛的命令，叫他留形住世，一直留在世間上，就是長生不死啦！給人間做模範。《大藏經》裏還有請賓頭盧尊者的法門---一種方法，一種訊號，這種訊號弄好了，說不定感動他老人家來看看你，但是他不會告訴你：我就是。他東搞一下、西搞一下，等你發現以後，他已經走了。

迦葉尊者又叫金色頭陀，皮膚是金色的。爲什麼呢？因爲迦葉以前幾世，是開金店的。那個時候，替佛造金像，所以，以後生下來皮膚是金色的。金色就是黃色，我們中國人黃種人這個顏色。他也叫做飲光尊者，一身都有金色的光明。後來，就成爲禪宗的初祖。現在，對迦葉已經有了大概的認識，他的簡單履歷也拿給諸位審查過了。

畫龍點睛

現在，講到佛當時所說的：「吾有正法眼藏，涅槃妙心。」一般外面的旁門左道怎麼說呢？乃至於學密宗的怎麼說呢？禪宗啊！和密宗一樣有祕訣的啊！釋迦拈花，那不是拈花！啊！什麼髒的道理都套進去了！迦葉拿了花以後，佛還有祕訣告訴迦葉，所謂正法眼藏，你看菩薩打坐的時候，眼睛都眯眯的，打坐的時候，要把眼珠子往上翻，翻到腦後藏起來，真的哦！好多學密宗學道家的都是那麼傳（當然，正統密宗的大師不會亂講的），所以打起坐來，都在翻眼睛，往後腦往頭頂上看。那麼這樣有沒有效果呢？生理馬上起效果！什麼道理呢？因爲眼球往後翻（其實翻不過來），眼神經向內收，帶動了後腦神經的拉緊，所引起的反應，感受上起了作用，這就是五陰裏的受陰作用。這一作用，就覺得是氣脈動了。唔！這個眼睛---正法眼藏，藏得好，正法眼要藏起來。真的哦！外面有很多這麼解釋的哦！

那麼這個「正法眼藏」藏了，涅槃妙心呢？捏盤子裏的心呢？因此，密宗有所謂涅槃大手印，換句話說，這個圓盤子比較大，要用大手印來端啊！把那個心端出來。哼！真是滑稽呀！有時看起來真是可憐，缺乏智慧！我這才體會到智慧的寶貴。智慧可不是知識學問，學問是學問，智慧是智慧。不是學問好就有智慧！不要搞錯。你看！有的人一個字都不認識，沒有受過教育。但是，他就是高明，高人一等，這是智慧。例如創造歷史的大英雄們，並沒有讀過什麼書，他就是智慧高。讀書的書呆子，只是幫助那些人，成功了，給你一個官作，給你一碗飯喫。所以啊！「正法眼藏，涅槃妙心」。不是這樣講的。

實際上，佛說正法眼，拿理來講，佛是說我有個正法門。眼，等於畫龍點睛，這隻眼睛照天照地。眼睛是人最重要的感官，沒有眼睛，便看不清楚。眼睛代表見地。藏，什麼藏？若是解釋成藏起來，那麼《大藏經》呢？就要做個大倉庫把它藏起來，三藏十二部，要用三個門把它關起來，叫做三藏？藏者，在佛學中是代表一個大的充滿了的寶庫，這就是所謂正法眼藏。涅槃妙心：寂滅的，清淨的妙心。妙心，佛法的心印。不要再另加解釋，套上了功夫，套上了方法。不要亂搞，會搞成神經的。

那麼「不立文字，教外別傳」呢？這是指付囑摩訶迦葉這一段事。

後來，第二代就傳給阿難。這是怎麼傳的呢？《大智度論》你翻開來看一看。佛涅槃以後，迦葉說我們現在最要緊的事情，是要集中一千個大阿羅漢（這些都是佛的弟子，得了道的，神通具足），把佛所說的話記下來，變成後世的經典。大家開會一決議，把佛所說的話記得最牢的，只有阿難。但是，阿難沒有悟道，怎麼辦？阿難一聽也急了，這件事當然要我來，但是，迦葉卻說：「你出去！不準進來！」「爲什麼？」（阿難站在門口哭）「你看！我們這九百九十九個同學都悟了道，去除了煩惱，你是什麼東西？算老幾？出去！」就把他趕出去了。阿難請求。「不可以，你若要進來，除非你悟了道，去除了一切煩惱。我在此等你。」這是迦葉替釋迦牟尼佛教育。老實講，釋迦牟尼佛對阿難也沒有辦法，總是兄弟，總有點耍賴，有時跟佛撒個嬌，佛也沒有辦法，只好摸摸兄弟的頭，說：「兄弟啊，乖一點！不要吵！我要上課去啦！」只好如此！又有什麼辦法。所以《楞嚴經》上阿難也說，我以爲我是你的弟弟，我以爲道可以不要自己修的，將來你給我一點就是嘛！所以佛也沒有辦法！這一次迦葉很嚴厲地把他趕出去了。這下阿難慘了，這個臉丟不起，又是佛的兄弟，又是佛的大弟子，記憶上又是他最好，可是，他沒有悟道，沒有神通，沒有資格進來。這一下，他一個人到山上來打七了，在這山上一打七，當天晚上他就證道了。證道了以後，就來到大門口，就叫了：「你們開門，我得道了，我可以參加了。」迦葉尊者坐在位子上問：「誰呀？」「是我，阿難。」「幹什麼？」「我悟道了，可以參加了。」迦葉就說：「你既然得道了，就從門縫裏進來。」阿難說：「好！」就進去了。迦葉就請阿難上座。阿難就說「如是我聞」第一句話，據我當時所聽到的，......然後，問有沒有錯？其餘的大阿羅漢們說沒有錯。好，就記下來。形成了後來的經典。這是第二代的禪宗祖師，就是這麼來的。

禪來了

後來，在印度一直傳，傳到第二十八代。傳到達摩。達摩一看，印度文化完了，運用神通一看，東方的震旦（中國）有大乘的氣象，因此就航海東來。那個時候的佛學，在教理學理方面都是從新疆西北這一路傳過來；在功夫方面，都是從南洋航海傳授過來。達摩祖師也是從南邊渡船過來。從廣州登岸，學通了中國話以後，渡江北上與梁武帝見面。

講到達摩，想到傳《楞嚴經》的「般刺密帝」這位印度和尚，當時印度國王下令，佛經可以傳到中國，但是，《楞嚴經》不準傳出。這位般刺密帝認爲，這部經若不傳到東方，將來會斷絕。於是，就把自己的皮膚剖開，把《楞嚴經》一頁一頁地藏進去，如此通過了海關的檢查。到了中國，再把皮膚剖開，一頁一頁地拿出來翻譯。我們今天看到的《楞嚴經》是這樣傳過來的。你看！傳道的精神，文化的交流是這樣子的。你們今天拿到《楞嚴經》，隨便楞一下，嚴一下就算了，拿漿糊「粘」一粘，隨便把它一「扔」，叫做「扔粘經」！

達摩到中國的時候，還只是南北朝，還沒有到唐代，這個時候的禪宗還是祕密地相傳，爲什麼呢？禪宗大智慧的根器太少，所以祕密相傳。一直到第四代的祖師---道信禪師。道信禪師得道以後，脅不至席者六十年。六十年來晝夜不倒褡，沒有躺下來睡過。這是禪師們的風範。哪像你們那麼舒服！又要舒服，又要禪機，又要熱狗，又要火腿，那麼舒服啊！什麼花開、花落，撲通一聲青蛙跳下水，天地一沙歐，這就是禪？笑話！

好啦！到了四祖，快要到了唐朝，禪宗也快要弘開了，四祖已經開堂說法，蓋廟子。在四祖說法的山上，有位栽松道者，這個老頭子退休以後，沒有事，就跑到山上來種種樹（種松樹），年紀也很大了。這個老頭子有一天就問道信禪師：「這個佛法的心要可以跟我講嗎？」四祖就說：「你年紀那麼大了，即使悟了道，對我又有什麼用？你若有本事再來，我就等你。」這個老頭子說：「好哇！」就下山找媽媽投胎去了。天黑了走到河邊，看到一個少女在河邊洗衣服。他大概是看中了這個媽媽，這個老頭就過去問她：「小姐！我沒有地方住，我借你家裏住一住好不好？」這個小姐上當了，看他那麼老了，蠻可憐的，就說：「住是可以，可是家裏有父母，我要問問看。」他說：「那好！那好！謝了哦！」從此以後，這個小姐肚子大了起來。這下慘了，尤其是在古代，女孩子還沒有出嫁，肚子就大了，這還了得！這是家門之醜，硬是把她趕出去。以前在宗法社會，碰到了這種事，是要活埋的。這個五祖也莫名其妙，不怕害人，借住一下，就肚子大了。這個小姐白受冤枉，也不願意死，把它生下來看看，到底是怎麼一回事。她自己也搞不清楚。她就到別處去討飯喫，孩子生下來了，就帶着這個孩子討飯。經過了十幾年，孩子也大了，人家笑他是「無姓兒」。有一天四祖下山，在路上碰到這個小孩，這個小孩也跟他打招呼。四祖感覺不對了！問這個小孩：「你姓什麼？」「我雖然有姓，但卻不是普通的姓。」四祖就問：「那是姓什麼呢？」小孩說：「是佛性嘛。」四祖再問：「那你沒有姓嘍！」小孩說：「姓空嘛，所以無。」四祖肯定了這個老頭子。可是四祖也不點破，就請這個媽媽準許她兒子出家。這就是五祖---栽松道者。你看！歷代禪宗的幾位祖師生來死去，有那麼自由！

三生因緣

佛法到了唐代那麼昌明，有很多的三生因緣也出在唐代。例如有個圓澤禪師，這個老和尚有個朋友叫李源---唐代的名士。一個居士，一個和尚，兩人好得很。李源有一天就約圓澤兩人一同到四川峨眉山去朝普賢菩薩。可是，一拖拖了兩三年，圓澤禪師已經七八十歲了，李源就說：「老和尚啊！老頭啊！如果再不去，我們都老啦！」圓澤說：「好呀！走哇！」結果，兩人吵起來了，怎麼吵呢？圓澤主張從長安沿川北到成都峨眉山，風景好，名勝也多。可是，李源不幹！到底是居士有錢，主張多花一點錢，坐船從長江下游溯江而上，經過巫山十二峯，到嘉陵江，一直到峨眉山。老和尚爭不過，就說：「好吧！好吧！就坐船吧！」船到了巫峽，快要靠岸的時候，看到一個大肚子的女人出來洗衣服。老和尚一看，臉色變了，他說：「老傢伙，你去吧！我不去了！」「怎麼不去？」「告訴你不要走這一條路，這個女人懷孕了三年，生不下來，那就是我，我在逃，你硬是要走這條路，我的業債逃不了。今天我要走了。走了以後，那個女子就會生了。你三天以後來看我，我們打個暗記，你叫我的名字，我對你笑一笑。還有，十四年以後，我們在浙江見面。」李源氣得半死：「哎呀！你早不告訴我！不走這條路不就好了嗎？」「這是前生的因果。這是神通，不能告訴你。」這個老和尚就死了。三天以後，李源去看這個嬰兒，叫他的名字，果然對他一笑。十四年以後，李源正愁浙江這麼大怎麼找？一個人就跑到山上。這時候，天剛亮，有個孩子牽條牛走過來，李源心想這可能是他。這個放牛的小孩子唸了兩首詩，跟他打個招呼就走了。唸了什麼詩呢？他說：

三生石上舊精魂，賞月吟風莫要論。

慚愧情人遠相訪，此身雖異性常存。

身前身後事茫茫，欲話因緣恐斷腸。

吳越江山尋已遍，欲回煙棹上瞿塘。

這是中國文化史上的兩首名詩。也是佛教的典故，也是中國哲學上的大問題。

剛纔由四祖五祖而講到三生，佛法的基礎建立在三世因果、六道輪迴。結果啊！我發現現在一般學佛的人，包括出家人，憑良心說，自己對自己講啊！你真相信因果嗎？真相信三生因果嗎？這都是問題。人家告訴我，某某法師說：「現在佛法真糟糕！和尚怕居士，居士怕因果，因果怕和尚。」有個居士聽了說：「某某法師真有氣派，把大家的毛病都指出來了。」居士怕因果，因果怕和尚，和尚又怕居士，這「三道輪迴」太可怕了！杭州城隍廟有副對聯真好，把人生都說完了，你看！怎麼說：

夫婦是前緣，善緣惡緣，無緣不合；

兒女原宿債，欠債還債，有債方來。

夫婦是前世的姻緣，感情好的是前生的善緣，吵架的壞夫妻是前生欠的債，是惡緣。不要再怨恨了，欠的債要去還，勇敢面對現實。他整你就整你，打你就打你，你前生整了他的嘛！《醒世姻緣》就是這樣，前生打死了一隻老鼠精，後來，這個老鼠精投胎做他的太太，一輩子折磨他。兒子女兒是債主，前生欠他們的債，所以兒女越多，債主越多。不過也有兒子欠爸爸的，那是來還債。欠債還債，有債方來。

要注意哦！這三生因果真可怕！所以要趕快修道，修定。菩薩羅漢有隔陰之迷，投了胎就迷掉了。沒有了「生死」以前，哪怕你功夫作得再好，氣脈打通，還是要迷的！中陰身一隔，再投一個胎，就迷掉了。有定力的人還有問題，有的入胎不迷，住胎的時候迷掉了；有的住胎還不迷，出孃胎的時候迷掉了。要入胎不迷，住胎不迷，出胎不迷，纔是最高的定力。八地菩薩以前，都有隔陰之迷，換個房子就迷掉了，迷失了方向。所以要知道修定的重要。那麼簡單！打打坐就行了？那個靈知之性，能知一切的那個東西不認到、不定住，你想入胎不迷，做得到啊？譬如我前幾天所說的那位杭州老和尚老朋友，後來在四川死了，等我去看他，已經死了。我就在他的墳前說，我一定要把你帶回去。結果，這句話講了，等到抗戰勝利，我沒有把他帶回去，結果就跟我來了。來了呢？迷掉了！他再也沒有那個功夫。注意哦！修定如此重要。所以，人生各有前緣，不簡單的，就是我們這一堂人能夠摸上來，有的莫名其妙地摸上來開玩笑，各種目的的都有。不過，也算不錯的啦！能夠到山上來觀光一下，已經很不錯了。不過，不要上了山，打了一個七，結果光光地來，又光光地去，那就慘了！話說回來，你如果真能夠光光地去，就成功了。就怕你光不掉！

現在話說回來，五祖說過了，五祖也要傳下去，就傳到了六祖---惠能大師。這個故事你們都知道的，不過，還是要說一下，有些居士們還不一定知道。你們已經知道的，我講的時候，你聽聽看，看我講的重點在哪裏？這就是參公案。不要認爲你都知道。六祖是生在唐代武則天的時代，六祖的俗家姓盧，祖籍是河南，父親在廣州做官，後來就死在廣州。於是，六祖的母親帶着六祖這個孤兒流落在廣州，不能回家，爲什麼不能回家？他父親是個清官，沒有錢。父親是清官，家裏窮，沒有錢讀書。六祖並不是不肯讀書，他從小在苦難中長大，天天上山砍柴，賣柴買米養母親，一切聖賢豪傑都是從艱苦中來。那個時候，種樹的老頭子五祖在黃梅牛頭山（湖北）大弘禪宗。當時，講經講學問的和尚都在北方，講法相唯識的都在長江以北，講實證功夫的都向南方走。這個時候，也是中國文化鼎盛的時候，一些士大夫之流學問好得很，研究佛學的風氣也很盛。唐太宗本身就是個好例子，學問文章好得很，還三番五次請玄奘法師還俗，請他當行政院長---宰相，不過，玄奘法師拒絕了。有一天，六祖到廣州市上賣柴，聽到旅館門口有個外地人念《金剛經》。六祖就站在那裏聽，聽到「應無所住而生其心」，六祖若有所悟，懂了。拿禪宗來講，是理論上懂了，是解悟。他已經有那個境界了。心也空空洞洞的沒有什麼，等於我們一香板打下來，他已經懂了。《金剛經》說「應無所住而生其心」，心（妄念）若住在某一點上都是不對的，應該無所住，無所住不就是空了？空了，這個心不能不知道；而生其心，生出來用了以後便休。

以前在昆明我有個朋友，也是個殺生之徒，後來發了心學佛，人家說他怎麼搞起這個玩意兒？他說他悟了，人家問他道是什麼？他拿出打火機，咔嚓一點，這就是道。人家不懂！他說：「要用就有，不用就空。」妙吧！他是個軍人呢！他就懂！他的說法很簡單，拿起打火機一點，就是這個！這就是禪宗的教育法。這是什麼道理？用之則有，不用就無嘛！「應無所住而生其心」，過去的過去了，未來的還沒有來。現在，現在有個屁事？紅豆湯（大家正喫過點心）過去了，大便還沒有來。現在，現在坐在這兒，這不是很簡單？你以爲我在說笑，真的唷！你想想看對不對？那麼簡單，偏要前找後找，找個什麼？那麼簡單的道理都不懂。

六祖現在好奇了，就問這位外鄉人，你讀的是什麼書？這個外鄉人就告訴他：「這是佛經《金剛經》。」「那麼，你在哪裏學的？」「哦！現在禪宗的五祖在黃梅大弘道場，他叫我們念《金剛經》的！你要不要去學？」（達摩當初以《楞伽經》印心。到了四祖改用《金剛經》，因爲適閤中國人的文學境界。）好！六祖一聽說：「可惜，我沒有錢去。」這個外鄉的居士也很了不起，就說：「你也想學啊！我幫你出路費，你去學！」「可是，我家裏還有個母親。」「沒關係，我給你安家費。」你看！這個居士了不起吧！曉得人家要學道，給人家出路費出安家費，這是無名英雄。於是，六祖就到湖北黃梅去見五祖，五祖一看，就問：「你是哪裏人？」「嶺南人。」「嶺南人沒有佛性。」（當時的嶺南算是文化沒有開化的地方）這個六祖就講：「人地固分南北，佛性豈有東西？」五祖一聽，好傢伙！把眼睛一瞪，香板一拍，不準羅唆！你要在這裏可以，到碓坊舂米去！

編者附志：此次禪七記錄，後半部錄音帶毀損，無法彌補。娑婆界中，事難求全。編者與讀者同感遺憾，殊爲謙然。此行，師曾在山中題詩兩首，錄之以志留念：

尋僧偶爾入山行，青磬紅魚未了情，

綠竹還隨人意思，吟風來伴讀經聲。

已了娑婆未了緣，深情只欠祖師禪，

大悲殿裏千尊佛，空向人間泛渡船。

# 拾遺記要（1955年）

---習禪錄影

公元一九五五年

附：基隆七堵龍潭山法嚴寺禪七法會拾遺記要

禪門正法，寥落久矣，況當此浩劫，人心向背，端賴知見邪正爲系。同參五六人，乃發心向道，求覓大匠鍛鍊，辦此一片心身，投於爐鞴大冶，期以火裏蓮生，摸着自家巴鼻。去秋追隨善知識懷公居士，入觀音山凌雲寺，結集禪七一次，方欲坐斷孤峯絕頂，向萬丈軟紅中拖泥帶水去也。不意根鈍德薄，略認門頭戶口，未返歸橈。爰於今春，與張，魯二居士，又復發起，再事結集禪七一次。衆聞歡喜，踊躍參加，共得十八人。於三月十二日（即夏曆二月十九日）至三月十九日，入七堵龍潭山法嚴寺行道。借寶殿爲選佛場，期心空及第而歸。奈何金針暗度，枉費郢匠之鉗錘;頑石無靈，空負維摩之妙手。去是本人，歸仍故我。事過如鏡花水月，而欲留其空花蹤跡，除編印同道名錄外，乃攝影兩幀，以資紀念。雖撮空捉影，而妄亦同真耳。禪七期中，同參偶有所發，或唱而爲言，或緘口默契。爰於有偈者，抄集附志（遺失－－編者），以徵他日打破漆桶時，啞然失笑，方知自家話柄，落在窠臼，事爲同中說異，原不足爲高明道也。至若開示法要，容俟後補。此志。

乙未孟春下浣 　　　　　　　　談而羣 謹志

懷師覆函示要（三月二十七日）

來書之言，足見治心較有進步，心平氣和，爲工用上之基，長養平和之氣，儒者謂之中和，理學家之造論詣，大抵止於是矣。觀來書所言，以此曠觀佛法之極，實似是而非也。心平氣和，猶限於形器，形器之內，安止本位，動靜有方，歸藏至善，小儒所宗。若外此形器，會萬物於己，動隨萬變，定外乾坤，心空無念，氣自寧寂，無念無空，動靜若一，一亦不着，不着無物。終非形器所囿，自撥於三界之外，不離人位之中，則佛法之所宗。居士稍得心平氣和，即謂道之極則，仍是差不多先生，且仍是得少爲足，安得已免此過哉。如雲：學問深時意氣平，能至於此，亦可嘉矣。意即心也，然則止能認得意識，尚有賴耶根本，如何撥楔？參！參！古人云：士別三日，刮目相待。與居士別三日，當以本色鉗錘相待，不然，狂心終無歇時也。

附：某居士返臺中三日後來書摘要（三月二十五日）

心平氣和即是道，內無一法要得，外無一法可見，心平則國土靜，佛國莊嚴，佛與衆生，同一毗廬性海，亦名和光同塵，心性一如，心者自性毗廬遮那佛，性者衆生相是，百界千如，各如其如，如者平等心是，心平則虛空爲座，有情無情，皆演如來無上妙法。學佛勿向希奇高深中求佛法，但能於二六時中，心平則佛法現前，故諸佛菩薩示現衆生相，而不異於衆生，而得自在身。衆生着意求佛法，不了自性，閱盡三藏十二部經，爲知見纏縛，如蠶作繭，纏縛轉深，但能日出而作，日入而息，我亦堯舜，堯舜亦我，了無差別，是以如來婆心，大嘆奇哉！奇哉！大地衆生皆具如來智慧德相。心不平則隨萬境轉，心平則佛魔一如，百界一如，遠離顛倒妄想。故云是法平等，無有高下，諸佛菩薩聲聞緣覺修羅六道衆生，同一性海，一時具足，故云不增不減，不垢不淨，有一衆生起嗔障貪愛，即是自性衆生未度，故外見諸非，心有染淨，若了自性，不起善惡；善惡了了分明，即是無差別中，了知差別意，於差別中，了知無差別意。衆生與我性海一如，是以無佛可成，無衆生可度，是名摩訶般若波羅密多。

# 片段殘記（1972年）

---習禪錄影

時間：一九七二年一月一日至七日

農曆歲次辛亥十一月十五日至二十一日

地點：臺北市蓮雲禪苑四樓

記錄：古記

（啪！）

你的禪就是這一板子。不要放過這一板子。

「幾度賣來還自買。爲憐松竹引清風。」這隻給你漏了一點消息，還沒有講完。由這個地方體會進去，你就可以瞭解「心生種種法生，心滅種種法滅」。也可以瞭解「生滅滅已，寂滅現前」。

何以叫作「幾度賣來還自買」？何以叫做「爲憐松竹引清風」？嘿！不要起妄想。要返照自心，在心地上去體會。我們現在站在大殿裏，儘管是晚上，外面的境界還沒有下午那麼清靜，你看多亂啊！你返照自己內心看亂不亂，內心跟外境一樣的亂。哼！「幾度賣來還自買，爲憐松竹引清風。」要從這個地方去體會，纔可以說是「打七」、「參禪」。

參禪究不究竟呢？古人說參禪參不通，還是按部就班慢慢來吧！這一生沒有了生死，還有來生，來生再不了，永遠還有來生，就如日子一樣，永遠有明天。禪宗講「頓悟」，只有現在，沒有明天，沒有未來。現在就要了。如金剛王寶劍，魔來斬魔，佛來斬佛，佛、魔一概放下。這纔是真正佛法的精要。

剎那之間，馬上又妄念紛飛，又跑掉了。野鴨子飛過去了。跑掉了嗎？沒有，依然在此。

誰是我？我是誰？越找越糊塗啊！本來無我分明在。注意哦！有個字要注意，本來無我分明「在」。無我之中更有誰？

釋迦牟尼佛說法四十九年講無我，乃至我們的孔夫子也講毋意、毋必、毋固、毋我。無我，你問他看看，你無我，何以能夠說法？若說有我，常樂我淨，常樂我淨也不是空，那不是玩弄自己？年輕人講得很對，非常簡單，這是我呀！我就是我嘛！說起來好像蠻簡單，我就是我。你哪裏有我？處處無我。

我告訴你，變化的不是我，你經常變吧！每秒每時每天每月都在變，從小變到老，這個色身當然不是我，這個是臭骨頭、臭肉，不是我。那麼，你說「我思故我在」，這個思想、思維、感覺馬上就跑掉了，而且，很可憐，我應該是主人，但是，卻做不了主，外界的環境一變，思想就變了。一切感覺，思想在變化中，沒有「真我」，真的我何在？能感覺、能知覺、能思想的，那個上面即不男也不女，即不老也不少，那個本來要找到。所以，叫你不要散亂，莫妄想，把這些不能做主的思念、感情、思想一概都丟掉，丟完了，乾乾淨淨，赤裸裸的，忘記了身體，忘記了一切的，有一個靈明自性，這個自性就是百丈的「靈光獨耀，迥脫根塵。......心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛」。

洞山悟本怎麼開悟呢？臨水照影，要走過溪水，把鞋子一脫，太陽一照，把自己的影子映在溪水裏，他悟了，作了一首偈子：「切忌從他覓，迢迢與我疏」。這個他是誰？就是你的妄想，若從思想上去找這個東西，你完了。思想，感覺等等是我們真我的影子，所以說「切忌從他覓，迢迢與我疏」。「渠今正是我，我今不是渠」。我們的什麼思想、境界，這些都不是真的我，我今不是渠。渠今正是我，但是這些思想、境界等等，卻都是「我」的作用所變現的，也就是全波是水，全水是波的道理。莊子說，我夢見變成蝴蝶的時候，就不知道我是莊子了。當我夢醒的時候，我不曉得到底是我變成蝴蝶，還是蝴蝶變成我。到底我是夢？還是夢是我？到底夢中是真的？還是現在是真的？人生一大夢，天地一大夢，事事皆在夢中。你若說夢中沒有意思，那你就錯了，沒有智慧。我以前有一個朋友蠻有意思，我說你不要糊塗，「多情自古空遺恨，好夢由來不易醒。」他說，你這樣講不算高，我給你改一個字，「多情自古空遺恨，好夢由來不願醒」。哦！有道理！有道理！假如世間的人都是好夢由來不願醒，那又有什麼辦法？香板打一萬次也打不出半個來。

這個大有道理喲！必須要把這個真我找出來，纔不辜負打七，找到了沒有？究竟是有我？無我？空？有？真？假？

沒有把生死置之度外，對外沒有放開，身心沒有放下，不容易找到「真我」。而且，你們心裏嘀咕着，已經三天啦，怎麼還不悟？這樣的話怎麼悟得了？趕緊放下，管他悟不悟！管他懂不懂！就是那麼放下用功。香板會告訴你到了沒有，就是這麼辦。打七要把這個心打死，大死以後再大活一番。所以，古人說：「懸崖撒手，自肯承當。」要有這個氣派，要自己去肯定，靠自己活下去。「絕後再蘇，欺君不得。」非要大死一番，才能大活。可不是叫你去自殺，叫你雜念、妄想、善的、惡的念頭一概丟下來，忘光了，才能大活。這個時候才能大悟。現在，各位把身心放下，好好用功。

現在，話又說回來，給你們講身體。叫你們好好打坐慢慢熬，到現在已經熬了兩天多了，你們的身體已漸漸恢復健康了，已經軟化下去了。身體軟化。不是肉軟了，骨頭軟了，而是身心的氣脈軟了。加上吃了兩天半的素，腸胃裏也給你換一換，清理一番。因此到了今天有什麼情況？你們的身體我都爬進去看過一番。看了以後，曉得你們大部分的身體氣脈正處於將發動未發動之間。因此，你們現在的心理受到了影響，精神已經比以前統一了。你們以前雜念、妄想亂飛，不曉得，看不見。現在，可以看見了，曉得了。雖然看得見，制不住，但是，比較寧靜歸一了，你們就到了這種程度。慢慢寧靜一點了。但是，這一點寧靜，還沒有達到「知止而後有定」的止的境界。在這個境界裏，有些人因爲本身的業力不同，感到煩悶，有的人感到身心愉快，有的人感到空空洞洞的現象，有些人感到打轉。這都沒有達到專一。現在不是給你們講禪嗎？要使身心健康有進步，必從禪定入手，做到思想念頭專一。專一就如參話頭，把話頭當念頭來揉，把雜念妄想揉成一團，揉成專一了。專一以後，身心絕對地清淨了，然後，身心放下。然後，再把那專一之念也空掉，就到了。現在，你們妄想念頭都專一不起來，那是妄花功夫哦！到了明天只剩下三天半了，時間不多了，好好用功。走！（啪！）

不要忘掉這一板子。就是這樣。那麼就身心放下。上座。

# 第一天（1960年）

---習禪錄影

時間：一九六０年一月二十九日至二月四日

　　 農曆歲次庚子正月初二至初八

地點：臺灣省陽明山新北投居士林

記錄：芳記

第一天---農曆正月初二

（禪七於上午十點二十五分開始。開示、上香。）

唯願大衆收拾身心，加緊精進。上香贊：

第一柱香：供養十方三世諸佛，供養禪宗歷代祖師，及得法恩師。

第二柱香：供養一切衆生，消災滅難，天下太平。

第三柱香：供養法會諸位，早證菩提，濟生利世。及當今護法離苦得樂，消災滅難。

禪七用意在剋期取證，以求明瞭生命之真諦，生死輪迴之原因，進而超越生死。務必發勇猛心，一心不亂，晝夜行道。因衆生不易證道，禪宗祖師乃開方便門，集體舉行禪七，請善知識開示指引，各人自行照顧自己。後世之有彌陀七、觀音七等等，均由此而來。

大衆中有修氣功者、煉道家功夫者、爲身體者。現在一概不要用，一律放下，提一句話頭：「我是誰？」或「我從何處來？」不得作分析，不得下註解，不得用經典作演繹，只問「生從何處來？死往何處去？」只單提一念，不得分心妄想。

（十點三刻開始行香）

兩手放下自然擺動，頭勿低視，單提一念，大步行進。照顧話頭，單提一念。一切放下，乃至行走亦勿着意，即是勿注意身體。耳不旁聽，目不旁顧，「誰？」「誰？」（啪---！香板着地。止步。十點五十分。）

香板一響，汝等均已止停，此爲何事？倘思而知、慮而得，此乃鬼家活計，非真正悟得，故必須參。參要真參，悟要實悟，一切聰明計議均用不着。

（十點五十五分行香再開始。十一點整上座。十一點二十五分下座。）

上座時鞋子應端正置於座前。

（十一點三十分行香到三十五分止）

「此是何物？」能聽能行者是誰？勿擔心空氣流通問題。黃龍南禪師曰：「要如靈貓捕鼠，目睛不瞬，四足據地，諸根順向，首尾一直。」誠爲最佳之囑咐，故鬚髮起懇切心，專誠參此話頭，一定要發明生死大事，非講功夫，亦不論身體氣脈。此爲禪宗心地法門，一切唯心造，倘不了此心，而專注身體，是爲心外求法，即爲外道。（衆中有人打妄想，師不望而知，隨即喝道：）單提一念，勿妄想！

何謂妄想？即想其他雜務瑣事。話頭妙用，未悟者可令汝打破漆桶，當下大悟；已悟者更應參，則百尺竿頭更進一步。縱然此生不悟，則抱定一句話頭，此生既盡，則天上人間隨意寄居，來世出頭，遇善知識，一點即破，聰明智慧勝前。此七日中，無行動自由，勿辜負自己！

(下午一點整開始行香）

達摩西來一字無。今能行能聽者誰？若修即有，不修即無，則修成終會壞，如何是不壞之道？提起一句話頭。此行者是誰？聞聲而止者又是誰？用「心」去看，不要用眼看！必須明此父母未生我前，我在何處？死後是否尚存在？古人爲法而忘軀，長慶坐破七隻蒲團。今人時當末世，請之不肯，哄之不肯，實至難矣。諸君來此，一切安排定當，食住不必勞心，正好用功！

（一點二十二分上座，十分鐘後開示---）

不得落於昏沉。（越五分鐘，師又云：）不得昏沉！此要昏沉者又是誰？昏沉時汝能參否？

（一點五十八分出靜，搓手揉臉。兩點整，再行香。五分鐘後，開示---）

坐亦禪，行亦禪。行住坐臥爲人生四大姿態，用功之人，於四大威儀中均在參，無放逸之時。古人云：「打得念頭死，方得法身生。」又云：「下得死功夫，方可生佛國。」故切下功夫，妄念生時「肉包子打狗」---「誰！」即可止。欲得不生不滅，「欲要人不死，須得死個人。」此非教汝自殺，乃教汝打死妄心。高峯向雪巖欽問道，雪巖劈口就說：「誰教汝拖個死屍來？」故此七日須教你做個活死人。然又不可住於空空洞洞上。連話頭亦甩了，須知住在空空洞洞上，猶有境界在，此住在空空洞洞上者又是誰？參！

（二點十三分行香）

快走！如走馬燈相似！

（即時跑香約三分鐘，忽地香板一拍！）

六祖謂「本來無一物，何處惹塵埃！」不對！何故？今又會坐，又會走，又會跑，是何故？我今曰：本來無一物，不怕惹塵埃！此亦不對！不相干。曰：提起一念。至於真正跑香，須在大殿，快步緊跑，連命都跑掉，陰風慘慘，非爲汝等如此小跑也，誠屬四川小駟。（鬨堂大笑）

（禪堂規矩，淨手後再上座。）

單提一念，勿打妄想。坐時，面帶笑容，神經放鬆，則不致緊張而引起身體動搖。文光！注意念頭，勿注意身體變化。外面放爆竹，亦不理會。

若干人坐三十分鐘腳腿即麻，其兩腿痠麻使吾人不能得定。誤人平生是雙腳，浪蕩江湖是雙腳。

「羚羊掛角無蹤跡，一任東風滿太虛。」諸位懂嗎？大慧杲主參「無」字，趙州謂「狗子有佛性也無？」曰：「無。」今已參「我是誰」兩個鐘頭，尚無人開悟，今廢去「我是誰」、「唸佛是誰」等話頭，改參「無」，一路無下去，無亦無！倘有人堅參「我是誰？唸佛是誰？」亦可！然古來多少祖師參「無」開悟，我今只變到此處，不再改變。大家提起正念，一路大步向前趕「無」！

現在大家都在走，何得認無？此非與汝等討論有無之無，亦非相對論之有無，乃教汝等單提一念「無」。有人認爲自己曾參加過禪七，略懂規矩，然而我實無定法，我即是法，因人因時因地而異。文殊謂:「諦觀法王法,法王法如是!」此法無定法,就是如此。昔黃檗謂：「大唐國裏無禪師」。」人問：「諸方尊宿，盡聚開化。爲什麼卻道無禪師？」曰：「不道無禪，只是無師。」我今無定法，但依我法即可得度，然我話是毒藥，不可食；但不依我話，即不得度。打禪七前，有人問規矩爲何，今諸位已見之，規矩即是如此。

（下午三點二十五分進點心，略休息。三十五分上座。四點七分開靜。）

此堂坐香情形較佳，生死事大，無常迅速，各位加緊用功。照顧話頭。「無」！

（四點十二分行香。四點二十分停。稍靜片刻，師問聶居士：）

你心中是什麼？（答曰：沒有。）

本來是沒有什麼，倘有煩惱，亦是汝自己裝來。每人均本來自由自在，觀自在菩薩，汝等見否？觀世音菩薩正在招手，叫汝來也！提起正念，勿自己計較，作註解，百無一用是書生，聰明盡無用。各人努力，自度然後方可度人也。

（四點二十五分快跑開始，一分鐘後戛然而停。小淨後上座。下午點心後氣氛已不同，肅穆莊嚴。無復嘻嘻哈哈。）

好呀！座中已有一人有點影子了！

（至五點五分下座）

學佛乃大丈夫事，非帝王將相所能爲，何故？老子云：「知人者智，自知者明。」一切日常做爲，均與自己不相干，唯有明心見性，宇宙在手，萬化由心，方爲最上等事。今日已畢，大衆只能收拾六根，且有不能者，至道平常，唯平常心即是道，只怕不肯平常。倘未明者，正好着力。單提一念，「無！」 稍有明者，更應努力，以求大明大白；已明白者，亦是「無！」 百尺竿頭更進一步。

何謂禪宗？餘學數十年，亦不知何爲禪宗。禪宗無門爲法門。然三藏十二部皆是禪，一切世出世間法皆是禪。但一切知解，盡是無用，身體好，不怕冷，皆是皮毛。必須在禪堂中老老實實用功一番，七日淨念相繼，不然，平日忙來忙去，甚至連「自己」亦忙掉了。平日談理打坐，皆不切用，唯把握此七日，實參真究始得。且汝等莫理會我，我即是一大話頭，須將我當話頭參！（有人說：腿痠疼得厲害。）非我也。倘不能盤，則架起來；倘不能架則將腳放下；倘再不行，則站在座位前參；如仍有不行者，則躺在座前參。如是僧家，則動都不準動，稍動則須挨香板矣！

（五點二十五分又上座。五點五十七分下座。）

（晚六點喫飯，飯後六點半行香至六點四十分。）

《禪門日誦》中有謂：「是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」現只剩六天了。諸位行香各人所站位置不同，六道輪迴，即是此理。現打七打了一天，尚有人不明白提起一念爲何事。然不明白亦好，糊塗一點亦佳。倘已明白，則不須來此打七矣。要之，須自問能思想能寫文章之作用究系何種作用？參即參此！修行之方法，即是現在之方法，行住坐臥均如是。

（六點四十五分行香繼續。六點五十二分上座，七點二十分開示---）

現吾人雖入山不深，但聽戶外雨聲淅瀝，再無雜鬧，比之臺北燈紅酒綠，已是天壤之別。惜兩腿作梗，否則早悟道矣。

（休息十分鐘後,行香。停。）

用心看！

（跑香，五分鐘。停。）

看！明明白白一條路，跑來跑去問主人。諸行無常，是生滅法。生滅滅已，寂滅爲樂。有大智慧者於此已擔當起來矣。

（再坐，滅燈。坐已，開示---）

黑暗中打坐特別易定，諸位體會到否？黑暗無光，人之本能發起，眼即有如雷達，自然能見。西藏密宗修天眼通即用此理，牆壁均爲雙層者。（再走）

參話頭，不說古人，即說今人。以我師袁老師而言，兩夫婦財產蕩然，走遍天下，參印光法師。在成都十方堂，一個人自己打七，話頭甚怪，即「德山託鉢不說話，爲什麼？」三星期後吐血，自思不過要命而已；乃至遭遇魔境，亦不動。繼續參！至第七個七，向韋陀菩薩相約，曰：吾今只剩七日矣，倘仍舊無消息，今後不但不信佛，且將謗佛矣。第七個七中，一日夜間，門槓忽斷，心中恍然。乃曰：今後行坐，如在春風中。現去古時遠，今之此例當可信也。在山下時，諸位來我家，所談世法，實爲應付也，今日上山不與諸位講客氣，我主七以來，今已第八次矣。上座。

（八點五十分上座）

小參---晚上九點十分開始

師雲：今日爲第一日，不宜太緊，以後一日緊似一日。今晚十一時休息，睡覺時不得看書、說話。現開始小參，我問諸君，各出心得感想，最後我作結論。我不以僧家法，但以我自己爲法，出言即法。

朱教授：昨日初一，我家小孩哭。初二我即上山，誠爲天地空有我。今日獨乘車來北投，自思殊途均可達。路遇小孩，問此路可往何處，小孩答：此路哪裏均可達到，至佳。對本日感覺至爲高興。

師無語，但「哦」！一聲。

楊先生：（一）覺得新鮮；（二）腿子痛。

蕭先生：在家腿子尚可耐，至此痛不可耐，有如四大分裂，自己如在空中，話頭亦失。

傅居士：（一）此爲第一次參加打七，平時聽過，今得證明，知此身實爲廢物；（二）覺有一物要跳出來。

金居士：第四次上座，覺甚穩定，思想仍有，仍記得話頭，但覺自己甚安定。其他無。

譚居士：在家中無機會做功夫，但發願也欲參加一天，覺時間甚寶貴，我一定要用功參。在家終是心猿意馬，現在覺甚清淨，什麼都未想。我是誰？我找不到什麼，一切均無。腿麻，我覺此是臭皮囊，應甩掉他。無所求。

師雲：譚居士已把握住初步空，雖未了當，但一切皆空，即把握保持，亦可得受用。望能保持此空靈境界，不管悟道與否，就此行去。（譚居士願多留一宵也。）

不辜負今日，尚有一位有點收穫也。

龔先生：一參「無」時，不知如何參矣。

師雲：汝可不參「無」，仍參「我是誰」，較爲對路子。

文光：氣甚浮雜，不如平日安靜。

師雲：仍須提起一念，不理平日之氣功。應只參一個話頭，不可換來換去。

楊君：感覺須要放下一切，求得明心見性纔好。原來只准備參加三天，現在決定參加七天。

聶先生：今天始知打七之意義。我覺得如操弦，似乎過緊。對於「話頭」、「話尾」、「照顧」尚請詳細開示。其次，我一聽香板，覺得「我」即出來了，如是覺得十數人如猴子。

張委員：對於打七之意義，以及有何好處，均不知，然我極信任老師，故不顧一切趕來參加。因無基礎，故感到摸不到頭腦，自以爲應從生物進化繁殖來進行，後覺不對。至改參「無」更不得要領，故晚飯後大膽問了一下。現用反照法，看一念如何來，如何去，然仍覺不周全。身體上今日成爲一考驗，知腿仍不聽話，可見平日功夫不切。

師雲：故意給你碰釘子，因平日病根在於瑣碎，須先在此痛下一刀，先在悶葫蘆中住一住。

韓居士：向攻唸佛法門，現在淡水中學任訓導，常管學生，今被老師管，心甘情願。自覺一點未上路，深爲自悲，願切實聽話，至於開悟與否，不管他。參誰，能看能聽能走之誰，始終答不上來。參之途中，妄想忽起，猛着警覺，自問打妄想者是誰？妄想即失。如此繼續用功。後改參「無」字，初覺莫名其妙，後即以「無」打妄想，一打即消。然以一「無」字，似覺鬆懈，又打坐時，覺妄想比行香時尚多，不上路，尚請開示。另外。覺打七時機寶貴，光陰不再，願各道友倘無必要，最好少說閒話。

師雲：仍唸佛耶？

曰：念。

師雲：念一句佛，應自問唸佛是誰。

劉女士：抱病而來，腿痛，忍不了即放下去，不理他。參「無」字，覺不但狗子無佛性，我亦無佛性，非常難過。參「我是誰？」不透！想起孩子，想起生前死後，只剩我，香板將我打沒有了。

傅太太：初來，孩子均阻止之，天堂地獄唯心造。參話頭時甚覺清淨，飯後不耐，似乎魔障起，跑了一下，似好一點。參「無」時，不知如何是好，於是知「有求皆苦」，煞有介事，實爲自苦，佛不可求也。

師雲：第一、硫磺水洗了，手發乾，但住此之人均以此水洗手，沒關係。第二、坐久易起虛火，花椒鹽可治，明日一大早，每人各挑一點衝開水喝之。第三、明日一大早由蕭、朱二位清掃佛堂。金、朱二位清理各房間。第四、能睡者睡，不能睡者在佛堂拜佛。

參話頭，各照其對機者參之，韓居士之言，大家可體會之。所謂參話頭，應放下萬緣，僅有此一句，應真參實悟。否則，成爲「僅有言說，都無實義」矣。願各人發懇切心。勿偷閒，勿貪懶。

（夜十點整休息）

# 第二天（1960年）

---習禪錄影

第二天---農曆正月初三

昨日諸位用功，有如爛泥中走老馬。蓋大年頭上各人肚中油膩太多，故腸胃不清，不易上路。今天大衆情形較好得多，因吃了一天素，神清氣爽矣，所以貪口不得。各人上座。（時爲七點整。七點三十五分開靜。較前增加五分鐘。跑香八分鐘。停。）

勞者善心生，何謂也？諸法無常，無善念，亦無惡念。若大禪堂，一兩百人連跑帶叫，聲震山嶽，一肚子髒氣均叫出來了。汝等士大夫，何曾勞動過？此處上有人家，下有旅館，「叫」之項目等略了，實爲無法，但應知有此方法。再者，腸胃不好，坐即不穩，氣血不暢，百病即生。現喫幾天素，腸胃健，腳即有力。又有人冷暖不知自保，而傷風感冒，硬充好漢，誠如老子云：「吾所以有大患者，爲吾有身。」自今日起，一律禁止說話，止語，各人自照顧話頭，收心反照，收耳內聽。最糟者是老皮參，佛油子。參也在參，念亦在唸，只是浮着一片油光。應從根本上下手，即能念、能參背後者爲何？再有一等人，仍喜下註解，喜推測，不肯向根本上用功，若雲：我已知，我已懂。倘未真證得，生死到來，毫不得力，又有何用？人總愛玩聰明，不愛學愚笨，須知「打得念頭死，方得法身生」。老參新學，一體知之，各自用功，勿放逸。上座。（時爲八點整，至八點三十分下座行香。）

用功者平時不得力，因其是漂浮者，如時髦人謂之動腦筋，此乃妄念，浮念。應在意根上找，根本上找。譬如，汝等在參話頭，在唸佛時，有一個知道「我在參，我在唸」。應該在此處找。故應離心意識參，離開妄念妄識參。即參此「能參者」是何物？應沉下去參，不可再飄浮，現交代清楚矣。（時再行香。今日止語後，更爲肅穆莊嚴，大衆擺手大步挺胸抬頭往前走。）

參話頭法門，爲南宋以後祖師所倡。因時代愈進步，各人煩惱慾念業識紛繁，不易見道也。古時爲人純樸，直指人心，見性成佛，甚爲容易，今時則不可矣。是以參話頭者，以毒攻毒，只此一念，鍥而不捨，將其他一切知識學問念頭通通趕出去。單提一念追下去，一念萬年，萬年一念，只有此一念，追到底。誠如吾師謂：「業識奔如許，鄉關到幾時。」古德又謂：「二六時中不住工，窮來窮去到無窮，忽然窮到無窮底，踏倒須彌第一峯。」諸君或有謂：「我僅求做好功夫，不敢求開悟。此乃大笑話！譬如肚飢進飯廳，曰：我乃應付應付，目的非在求飽，豈非笑話？諸君犧牲新年快樂不享，而來此受罪，是乃何爲？若說你不敢求悟而說謙虛話，則謙虛得無道理。諸君來此幹嘛？當然在求開悟！此乃大丈夫之事，何謙之有？若再不悟，則享之以棒。（是時有人旁顧庭園，心馳神紛，師故出此語。）

（九點覆上座，上座前曾立參。九點三十分出靜。九點三十五分進早點後，九點三十八分行香。）

現有一般人，以爲打坐即是禪，即是禪宗。是耶？非耶？打坐僅爲修禪定之一種方法，真有功夫者，行住坐臥均在定，不一定在打坐也。禪定者，四禪八定。然禪定非禪宗，而禪宗則不離禪定。禪宗乃在求明心見性。此心性究爲如何之體性，使吾人能見聞覺知耶？今即在求明此心性，故須痛下決心參！疑而參，小疑小悟，大疑大悟。參破它，是謂破參。然猶未也，必須證得與天地同根，則禪宗與禪定合一。真能定者，坐時如泥塑木雕然。現大家在此，已有進步，但猶未有定相，諸位下午將更困難。平時，總自覺身體很好，然來此使大家完全休息，放下萬緣，身體反覺喫不消，心念妄想反而停不了。是知吾人終日在塵勞煩惱中度過而不自覺，猶自謂聰明，自謂善寫能說，不自知身心尚不能做主。佛故曰是可憐憫者，此如平時乘車，心逐外物而不自知。今如車停不動，反覺外物在動也。走！

古人用功，真用功。今人亦有用功者，何故？自己大事不明，何以爲人？故鬚髮奮參究，平時雜想妄念不能止，今日即在此打倒妄想。衡嶽石頭謂：「萬機休罷付癡憨，蹤跡時容野鹿參，不脫麻衣拳作枕，幾生夢在綠蘿庵。」各有人生觀乎？或謂太消極乎？楊朱自利，拔一毛以利天下而不爲。今各位各自照顧話頭，各不相涉相妨，多好！「古之學者爲己，今之學者爲人。」動輒說大話，然尚不能自己降服其腿。今各位就是不能定下來，更遑論做大事業？

犯了說話戒者，我已見之，自行懺悔吧！天下越簡易之事，越難做。（十一點上座。十一點三十分下座。）

睡亦可開悟，如黃山谷、如雲峯悅等均是。或睡時悟，或睡醒時悟。睡時是休息，然不妨礙做功夫。已懂者，可以兩腳一伸，一切不管；但不懂者，則不可自己放鬆也。今日上午第一堂靜坐情形最好，現在最後一堂最差，如氣球泄氣了，或系昨日睡眠不足所致。現在距午餐尚有二十分鐘，小淨去吧！午飯後休息半小時。太緊張亦不成，佛言此事如調絃然，太緊則斷，太鬆則不成聲。我說如搓繩，太鬆不成，太緊亦繃斷。現且讓大家鬆一鬆。

（下午一點三十分午睡後行香五分鐘上座。下午慧日普照。兩點十分下座。）

走！「七日之功，不如一覺」。大衆睡了一覺，現在果然甚佳。古人不說，且說今人。吾師煥公在靈巖山打七，我當首座。座中有一四川人，十八歲，楊光岱者，自思參亦參不成，悟亦悟不了，心想混他七天算了。不意有一日，師叫他出禪堂取物，當楊一腳跨出禪堂大門，迷糊中踩着一隻黃狗，狗反咬，楊大驚後退，頓然而悟。於是他稱黃狗爲狗菩薩。

（兩點四十分上座。三點五分下座。小淨。）

禪宗由南宋後，從直指人心，改爲參話頭，有了方法了。然而禪宗大德一代代衰微，故話頭興，禪宗衰。何以故？即請問各位。各位參了兩天，尚無消息。然而我又爲何教諸位參話頭耶？曰：事非經過不知難，非得自己親身經過一番不可，才知此中艱苦，將來自修亦好，入世接引人亦好。參話頭大家被捆住了，現在我再變一變，大家將話頭放下，一切放下，放下的亦放下，當下即清淨自在。有個什麼？方今參話頭大行，無方便接引後人，困得人身皆病。僧家今多面如黃蠟，形容枯槁，誤盡蒼生多矣。試問禪關：參求無數，往往到頭虛老。磨磚作鏡，積雪爲糧，迷了幾多年少？誰聽得絕想崖前，無陰樹下，杜宇一聲春曉，那時節，識破源流，便見龍華三寶。君等知杜宇春曉耶？則杜宇春啼聲與我香板落地聲又何異？一切放下！我叫汝等冤枉上兩天大當，參個什麼話頭。然而既開了當鋪，終得有人上當。懂麼！一切善惡法均須知曉，然後見人出口說話，才能知其對與不對，才能接引人。今汝等方知一切自然自在，自出孃胎以來，何曾有迷，云何求悟？本來逍遙自在，蕩蕩無爲，云何自苦？乃至有人蔘得愁眉苦臉，又何必哉！倘無方法接引人，實害人也。

過去婆婆虐待媳婦，媳婦當了婆婆，又虐待媳婦，我今對待諸位，亦有此意，我亦上過此當。然而大家莫輕易將此點對外揭開，否則將來如何度人？今且一切放下，學個活死人。放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄。然而非空非有，（香板拍地），說無吧，則聞聲；說有吧，聲消即無。雪峯上堂曰：「要會此事，猶如古鏡當臺，胡來胡現，漢來漢現。」玄沙出衆曰：「忽遇明鏡來時，如何？」峯曰：「胡漢均隱。」玄沙笑曰：「老和尚腳跟猶未點地在。」究竟如何？參！走！（四點鐘上座。）

一切放下。（四點三十分下座）

走！（四點三十分行香起跑，四點三十七分停。）

你看是個什麼？但各人莫妄想！諸行無常一切空，即是如來大圓覺。靜一陣，鬧一陣，有個什麼？不是本來清淨耶？是即「萬法本閒，唯人自鬧」。《楞嚴經》謂：「自心取自心，非幻成幻法。不取無非幻，非幻尚不生，幻法雲何立。」嚴陽尊者問：「一物不將來時如何？」趙州大吼一聲：「放下！」尊者曰：「既是一物不將來，放下個什麼？」州曰：「放不下，擔取去。」尊者言下大悟。汝道嚴陽尊者悟個什麼？趙州又叫他挑個什麼走？有誰知？試道看！（聶居士答：嚴陽猶有空境在。）師笑曰：然！不然！如今汝站那邊，我站這邊，我說汝聽，中間有個什麼？走！放下萬緣，提起正念。何謂正念？無念之念，強名爲正念。（啪---！）

此一板響，汝等正走即停，何故？雲峯悅舉：「即今休去便休去，欲待了時無了時。」今人多常推脫曰：我尚有一事未辦完，待兩、三個月做完此事，我即可專心來學道。何時能了耶？我常見僧家打七，大喫一頓，上打嗝，下放屁，烏煙瘴氣，空氣不流通，光線又暗，人又多，出家人一心求道，那種求法，真是可憐。今已去了一日半矣。（四點五十五分上座，五點二十五分下座。）

由昨天到今天，由參唸佛是誰改爲放下。諸君或言，我就是放不下，有方法使我放下乎？曰：有。倘無方法，則佛法無靈；倘果真有方法，則同外道。一念不生，當下清淨，境界瞭然，只是不着，如如不動，又有何放不下耶？一念回機，還同本得，即是如此。燈仍在亮，柱頭仍是紅，一切瞭然，只是不着，又有什麼黏住了放不下？否則將同木石。又何貴學佛？我話有毒，一句也聽不得，聽了有毒，然不聽卻醫不好病。（跑香---停。）

看呀！看清楚！尚有妄想乎？（---良久）

古德雲：在在處處均可明道，在在處處均可見道。佛雲：「一切處均可成正等正覺。」禪堂起香、行香、跑香即是古德想盡辦法，使人斷妄，妄念起不了，故勞者善心生，清淨心現前。此並非「就是」了，實爲無辦法之辦法，猶如吹湯見米。然能保持此一片清淨心，以後即是一條康莊大道，照此下去，五日後自有道理。「心如不妄想，步步生蓮花」。什麼是清淨世界？善體認之。（行香至五點五十分。小淨。準備喫飯。）

（六點四十五分至五十五分行香後，上座。七點二十七分下座。聶謂：氣動得很厲害。）

氣動你不動，不就行了嗎？氣動甚好，不去隨它。

現在時代，世界衆生擾亂紛紛，痛苦何似！吾人應發大心，不應吹大牛，做到一分算一分。現禪宗行將成絕調矣，宗門方法接引不出人來，要能度人，當究古人法。六祖謂弟子懷讓：「西方般若多羅讖，汝足下出一馬駒，踏殺天下人。」馬祖得道後回鄉，人見輕視之。祖曰：「學道不還鄉，還鄉道不香。」祖氣宇如王，牛行虎步，乃離鄉往江西，禪道大宏。有僧問：「何謂祖師西來意？」祖反問曰：「何謂汝現在意？」豈機鋒哉！實有深意在焉！祖有弟子鄧隱峯，欲往看師叔石頭。祖曰：「石頭路滑。」峯曰：「杆木隨身，逢場作戲。」往見石頭，繞石一匝，振錫一聲問：「是何宗旨？」石頭曰：「蒼天，蒼天。」峯無對，卻回舉似祖，祖曰：「汝更去問，待他有答，汝便噓兩聲。」峯又去，依前問，石頭乃噓兩聲，峯又無語。此雖機鋒，正說明隱峯程度不夠。古人說禪，簡潔了當，不似我向汝等說老婆禪也。汝等今之一看，是長是短？不會，參！馬祖席下得意弟子甚多，一日賞月，祖問：「這時如何？」堂曰：「正好供養。」丈曰：「正好修行。」南泉拂袖便行。祖曰：「經入藏（西堂智藏）禪歸海（百丈懷海），唯有普願（南泉普願）獨超物外。」汝等尚不能心月孤懸，更不能獨超物外，而終日在妄想中流轉，誠漆桶一支，黑暗一團。

（八點上座。八點二十七分下座）

身上氣動發熱，均爲好事，不必去理會，亦不必去引導，須知注意它或引導它，亦是妄想，當下放下，纔是正念。

馬祖接引百丈之公案，大家也許都知道，東方哲學思想史常提及之。今日諸位在此，濟濟一堂，號稱禪宗之徒，我且再述一遍，讓諸位參參！話說百丈跟隨馬祖若干年，仍未開悟，一日隨馬祖外出，見一羣野鴨子，祖問：「是什麼？」答：「野鴨子！」「甚處去也？」答：「飛過去也。」祖便把百丈鼻子扭住，祖曰：「又道飛過去也？」

古德雲：「有人念一句佛，罰挑水洗禪堂三日。」因之後世淨土宗人罵禪宗，連我南某亦受其累。真是冤哉！現時人倡淨土勝於禪宗，唸佛求往生西方極樂世界。現在吾人亦來唸佛，求生東方極樂世界，---北投居士林，念得一心不亂，當下清淨。

（師開始唸佛，衆人隨之。）諸位剛纔一念後，心境如何？大家禁語一日。如此一念，既不希求往生西方，亦不求生何方，當下心境清淨，即是極樂世界，此亦即調和之一法。諸位回去，環境允許，即可行所無事，念念佛；或環境不允許，念念詩詞，亦可調和。尤其在心煩亂時，一口氣一口氣念去，脣齒不動，以鼻吸氣，勿以口吸氣。可念至身心皆忘，比什麼氣功、九節佛風都靈。河車、海底等等，一起具動，必須用丹田之氣，是爲金剛唸誦。音波可感動他人，一聽是聲佛號，亦可得寧靜。心煩不可耐時，一念有效。以後可以調心。一念清淨，當下即淨土。淨土宗唸佛，最高境界爲念而無念，無念而念，死後可往生西方，上品上生。禪淨雙修，明代永明壽禪師倡之，有四料簡，各人可自看《指月錄》。

（九點五分上座）

一切放下，放下，放至無可放之處---。（半晌，師以香板拍案，砰然有聲。）這是什麼？明白者，自明之。不明者，參！

小參---晚上九點二十分開始

朱教授：（先大笑），聽老師念阿彌陀佛，我吃了豆腐。一笑驚天動地。昨天參話頭「我是誰」、「無」。今天又放下，心中很輕快。不過我覺得話頭很好，我之性情彆扭，但非堅強，我還想多參。

師雲：汝笑則可，此一笑與彌勒一笑如何？答：不同。他是他，我是我。

師雲：汝知汝笑之意義否？望保持此愉悅心情。

楊先生：我這神仙垮了。簡直不行。在此打坐，只我不行。但此中間亦有道理。平時我在家能一坐四小時，現在此坐十分鐘都不行。什麼功夫、見地均用不上，腿子降服不了。今天終日昏沉沉，一點清淨都談不上，今天深感到功夫之難。禪宗祖師戒見地不真，然見地即真，腿痛仍無法，心本無生，因境而有，有何法想耶？

蕭先生：我有二目的：（一）想揭開一下；（二）再看佛家之訓練方法如何。現已二日，無所得，甚惶恐。其次爲腿子問題，昨日大部時間與腿戰鬥，今看他人如何應付。將身子拿開，則剩下靈性，它又能看，又能聽，不就是了？

金居士：昨參我是誰。今日參話頭，一直參下去，人即安定靜下來，人亦忘了。無感覺了。大約二十分鐘醒了，無甚心得。

龔先生：參時總覺得有光要跑出來。下午,師命放下，立覺清淨，連單提一念亦空了，尚請指教。坐時，似乎頸子被扭歪了，但引磬敲了，睜眼一看，頸子仍是正的。話頭放下，覺甚空洞。

傅居士：我已知身體是廢物，然喜多說話。參話頭一放下，甚覺鬆了，又覺此身不是廢物，又能見聞覺知，覺我與老師與佛一樣，似乎佛亦不必拜，有此妄想。腿子痛常隨心念轉。

張委員：前天只睡了三小時，過了一天，疲乏不堪，今天似覺舒服一點。對參話頭略有入門。剛剛可用話頭打斷雜念，忽然一百八十度改變了！教今放下。放下後打坐，則與我平日打坐相同，故甚輕鬆。然成問題者，雜念不易斷，不如抱住話頭抵擋雜念有效。今日大半時間落於昏沉，只有早上較清醒，其餘時間一靜就想睡。腿子盤到最後甚感喫不消。又聽老師說：行住坐臥均可參，然則又何必盤起腿來？是否不盤腿參起來會差一點？再者，似乎出人意外，即唸佛一事，幼時唸佛甚多，受薰陶甚深。常聽說唸佛爲最簡單之法門，任何人均可學，至於參禪唸佛，對弘揚佛法如何？

師雲：今日唸佛，汝感覺如何？

答：無特別感覺，但甚覺習慣。

師雲：（一）雜念塵勞腿痛，均爲心不能把握。有人對參話頭得力，則不必聽我的；應在各人當機立斷，自行選擇。以汝情形看，似以參話頭較佳，參話頭能打斷妄念，即如是行。久久自有道理，自己提出報告。（二）腿痛：盤腿在使氣脈流通，腿痛厲害，即乾枯之象，打坐可使血氣下行，故應與腿鬥爭。（三）弘揚佛法以何宗爲佳？最好像我一樣，樣樣都賣。

韓居士：今天甚慚愧，無甚進步。師令放下，師又警告勿作鬼活計。師教放不下，即擔起來，我以爲又叫我再念佛。然今日唸佛無雜念。我與張居士不同，怎樣亦不昏沉。我曾參加過數次唸佛七，不敢喫多，多喫則易昏沉。師教我不念佛，我即不敢念，不念雜想即來。

師雲：韓居士爲誠篤君子，誠懇佛弟子，然唸佛須唸到一心不亂始成。今後汝可禪淨雙修，然汝向爲好人，規矩人，可謂很好的學佛弟子，因汝老實有餘，調皮則不足也。「見過於師，方堪傳授。」

劉女士：餘從未喫過如此苦頭。只有參「誰」字，然追亦追不上，傷心之至，中午哭一場。餘反對唸佛，餘從未遇到如此善辯之老師。下午一變，放下後，覺得非常舒服。然放下後熱氣上升，但又不準做氣功，故氣又停了。

文光：參誰，參得不好，放下，即安心了，感到清淨。打坐時喜聽鐘聲，倘無鐘聲，則不能靜。又運動不足，氣仍在頭腦中。

師雲：汝應統統放下。又聽聲音者是誰？知否？答：自己。

師雲：汝自己放不放得下？答：放不下。

師雲：再研究。又問：我明日就要走，應如何參？

師雲：喫飯穿衣服，等汝回來再提出報告。

楊君：希望研究大道，今且分三點說明之：（一）師謂跑步可通氣，通關走竅。（二）正在走時，一香板打下去，心中什麼雜念都打跑了，至爲舒暢。（三）打坐時，師叫放下，放下後氣即亂跑，師叫提起一念，氣即到頭頂上來了，不是一般外道所能做到，大有天人通之意味。吾人修道，應知生從何處來，死往何處去。做功夫好了，頭頂冒煙，死即從頭頂走。

聶先生：師謂其話聽之則中毒，不聽又不可。我以爲師語如藥，各人應按病服之。今日放下，或不放下，氣均在動，身體亦動，甚至影響同參，甚爲遺憾。我想起孟子「毋暴其氣」，師教勿搖動凳子。又雜想與法性是二是一？過去曾有一次，另有一個我看到我在睡覺，而知另有一我。至於對雜念，我認爲「不理它」，亦即孟子之「毋忘毋助」。

師（一笑）雲：大可講孟子。離道尚遠。

傅太太：我今天不報告，留到明天補報告。

張委員又問：昏沉有何法對治？

師雲：有。一、可讓其昏沉至極，物極必反。二、捏起鼻子來，閉氣一下，昏極即不再昏。

（十點四十五分放參）

（附記：因水泥地滑，師領衆跑香時，摔一交就地一滾而起，大衆驚其輕靈。晚十一時放參後，衆請將止語禁暫解，師許之。於是大衆又輕鬆起來，於客廳中有說有笑。明日文光因假滿，中午後，將離此返南部軍中服務。楊君因老師口音聽不懂，明日亦將返宜蘭。）

# 第三天（1960年）

---習禪錄影

第三天---農曆正月初四

（昨日陽光一現，隨後又陰雨。今晨淅瀝連綿。九點半天晴，陽光出。）

（六點起身，盥洗罷行香，六點三十分早飯，六點四十分正式行香。）

爲學之道，貴於不自欺。過去高級將領短期集訓，一有空閒即偷閒說笑，上廁抽菸，是爲他人，目的在取功名。現大家在此，皆流於放逸，無一人精進者。諸位自動來此，非爲好玩而來，乃爲己而來。今諸位連止語亦不能守，羣聚言笑，言不及義，來此何爲？古人爲法忘軀，爲道忘身，汝等何曾有一人發慚愧心？發懇切心？鬧聚七日有何意義？諸君今日不必請我，尚須我來請？倘以過去方法對大衆，恐一日也受不了。現時代不同，松多矣，但一鬆即不成。汝等倘仍不振作，我即辭職不幹！我非爲汝等稱我爲師而來。不懇切發心而能成道，是無天理。諸位早起，佛前連頭亦不磕，佛法是佛所教，不敬其師，焉能得法？一念至誠，即人天感應，不磕頭即以爲不迷信，是爲真理？汝等心中自大自傲，何來真理？

（早飯後行香，師對大衆放逸、不精進，至爲震怒。七點零五分上座。有頭低垂者，師厲聲曰：）

抬起頭來，參。（---良久）

教汝等多拜佛，無一人拜者，無一人懺悔者。不敬己，焉能敬人？不敬人即不敬己。佛也不拜，竟以此爲高。怕流俗所笑；心想欲作超人，又不敢作超人之舉，簡直是混蛋世界,混蛋衆生。諸位在此，我教汝等飽食終日，無所用心尚不好？寧願飽食終日，言不及意爲快？我今學楊朱之學，求其爲我！倘各人仍如此，我即丟掉不幹！

（七點二十五分下座行香）

「嚴父出孝子」，今日世界上效法西洋個人自由教育，想造就天才，但天才未造成，卻產生多少太保。高鼻子綠眼睛的一套不對！然天下皆濁，我何必獨清？「嚴師出高徒」，師不嚴則道不尊。古來叢林，戒法森嚴，不苟言笑。欲言傳法弟子，談何容易！然我亦選材太嚴矣。昔人弟子以偷麪粉濟師兄飢，而被師逐出山門者，跪雪終宵不去，終成傳法弟子。此道是古道，今人請都請不來。然汝等既放棄新年享樂，而甘心前來自苦，「曹溪古道少人行」。就得好好誠懇做去。走！（當時有人被師罵得懺悔掉淚，禪堂氣氛立即肅穆、莊敬。）

懇切發心，誠心懺悔，此事無甚難處。倘能懇切，則業障減少一分，道業增長一分；如仍悠悠忽忽，何日得成大道？（七點五十三分上座。）

古德雲：路遙知馬力，日久見人心。

（八點三十分下座。下座後，各個不敢再掉以輕心，自動止語。）

佛說：「制心一處，無事不辦。」「若能轉物，即同如來。」生活愈簡單，愈超脫，智慧愈昇華；今日物質文明愈發達，人生愈痛苦。何況尚有內心慾望。「吾所以有大患者，爲吾有身。」倘此處打不透，云何解脫？身體上有痛苦，應發奮克服，來此何爲？多做功夫死不了人。倘善談教理，善說機鋒，實用毫無，則成「理即佛」，或成口頭禪。德山善說《金剛經》，聞南方佛法可直指人心，見性成佛，認系魔說，欲往南方斥之。爲老婆子點心點住。見龍潭曰：「來到龍潭，潭又不見，龍又不現。」龍曰：「子親到龍潭。」德山無對，遂棲止焉。一日持燭往見潭，潭吹滅，德山大悟。乃自焚其數十年著作《青龍疏鈔》，曰：「窮諸玄辯，若一毫置於太虛；竭世樞機，似一滴投於巨壑。」今人好說禪道，然縱能將三藏十二部倒背如流，又有何用？不是自己的。此法無他，但「打得念頭死，方得法身生。」只是教汝先斷念頭。

（九點上座。九點三十分下座行香。）

「半夜起來賊咬狗，拿起狗來打石頭；從來不說顛倒話，陰溝踏在腳裏頭。」汝等又在計較，以爲廢話，人生何曾不在顛倒？煩惱即是於此而起。古人云：生死事大。生不知來處，死不知去處，是以大事未明，如喪考妣！君等尚須人押進禪堂，是亦我之影響力不行。平時無行持，不能影響人，誠言教不如身教。然我亦不想作身教。（編者－－師之身教，誠非我等所能望其項背。）各自放下，放不下，提起來。剛纔喫點心的是哪個心？自朝至暮，從生到死，提起的、放下的、笑的、哭的、痛的、都是「這個」。水流花謝，均是如此。知道了「這個」，時時觀照，時時行之，即是行深般若波羅蜜多，般若威德乃生，照見五蘊皆空，度一切苦厄！觀世音菩薩告舍利子：色不異空。誠如龐居士言：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」空不異色，空的境界亦不可把捉，因念念遷流，諸法無常，空亦會變去，所以色不異空，空不異色，智境如如，不生不滅。（時外有爆竹聲）雞鳴爆竹響，即作如是解，如是領會，實無所得，無智亦無得，「無所得」亦無所得。依般若波羅蜜多故，心無掛礙。功夫靠不住；修即有，不修即無。欲求解脫，當靠智慧，於是方可遠離顛倒夢想。色身痛患，着意更糟，我自有不病痛者，乃靠般若解脫，成佛靠般若，小乘人解脫知見，亦靠般若。全部佛法在一部《大般若經》，《大般若經》全部大要在《心經》，《心經》共二百六十字，《心經》之要又在何處？（師以香板振威拍桌）就在此一板上。

《心經》有七種翻譯，玄奘未出國取經前，曾照顧一髒病乞丐，丐病癒後乃教奘念《心經》。今吾人所念之《心經》，爲鳩摩羅什所譯。而唐時，玄奘法師未出國前，已有《心經》字帖，奘師爲法忘軀，冒死取經回。在印說法教化印人，名震全印，旅途中九死一生，沿途白日見鬼怪，即靠念《心經》驅之。自古以來，多少人求經而捐軀。吾等喫現成飯，尚弄不通，尚不精進，愧何如之！

（十點三十分上座。十一點下座。行香七分鐘。）

有人問：「學人慾求識佛，何者即是？」百丈答：「如人騎牛至家。」又問：「未審始終如何保任？」百丈曰：「如牧牛人執杖視之，不令犯人苗稼。」馬大夫問趙州：「和尚還修行也無？」州答：「老僧若修行，即禍事。」士問：「和尚既不修行，教什麼人修行？」州答：「大夫是修行底人。」雲：「某甲何名修行？」趙州：「若不修行，爭得撲在人王位中，喂得來赤凍紅地，無有解出期。」大夫乃下淚拜謝。有僧問老婆子：「台山路向甚處去？」婆子答：「驀直去。」有僧舉似趙州，趙州往勘之，問：「台山路向甚處去？」婆子答：「驀直去。」州回對人曰：「台山婆子爲汝勘破了也。」後又僧參此公案，一日曰：「我勘破趙州也。」

老子云：「天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞。」「萬物歸一，一歸何處？」達摩祖師曰：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」如何是牆壁？外緣不入，內緣不出，現在如何？就是這個！認得這個，把持這個，可以上天，可以入地，可使汝頭痛腿痛，可使汝捶肚子，可使汝下筆千言。能認得這個而持之，天地在手，萬化由心。倘聖人妄念忽起，即同凡夫；倘一念回機，還同本得，凡夫即聖。

（十一點三十分上座）

身體太受不了，腿太痛，頭髮脹者，可在座上作深呼吸，細長而無聲，數次之後，即可恢復疲勞，鬆懈一下神經，發痛發脹即可減輕。此乃助道之法，色身障礙太大，尤其是身體虧損太甚者，不得不謀調劑也。其法漸漸吸氣令滿，在下腹稍停一下，而後徐徐呼出。（十一點五十五分下座）

佛眼有云：「深深撥，有些子。平生事，只如此。」

（下午一點三十分至兩點靜坐。午飯後，文光與楊君對師三頂禮後離山返去。楊君言曰：「打七三天除雜念，迴歸淨土候佳期，言語不通之所致，等候退休再修持。」）

坐着參、走着參、站着參均可。倘專門聽我說且裝進去，如何得了？妄念尚除不了，何況裝我話。「佛說一切法。爲度一切心，我無一切心，何用一切法！」《金剛經》雲：「知我說法，如筏喻者，法尚應舍，何況非法！」有僧問大珠和尚，和尚曰：「深潭月影，任意撮摩。」僧問：「如何是佛？」大珠曰：「清談對面，非佛而誰？」僧半晌無語。曰：「汝等禪者，說話均如此耶？我所問者乃汝禪家如何度人成佛。」大珠曰：「吾宗向無一法度人。」大珠問：「法師講何經度人？」僧曰：「講《金剛經》。」大珠問：「汝知否，經是何人所說？」曰：「當然是佛說。」大珠曰：「經說若人以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」

法師見禪師均感頭痛。唐時有唯識師遇禪師，問其究那一部分，曰：「百法明門論。」問：「昨日下雨今日晴，屬於何法？」法師無對，禪者曰：「二六時中不相應法。」今之通口頭禪者，多遇實際問題毫不濟事，故曰參要真參，悟要實悟，悟個什麼？就是這個樣子，清淨自在，無掛無礙。守住清淨即是道耶？曰：否，否，能守之心是賊！

（兩點三十分至三點靜坐。三點後行香、跑香、停。---良久。）

此時只有喘氣份兒，妄想起也起不來，待氣平，妄念又起。故曰：「意者氣之帥也。二者交互影響。氣動，念頭亦動，倘意靜心平，氣亦平。如不檢點，則隨氣而動，不由自主，外道煉氣搖身，正以此爲寶，實至愚無智之甚也。念動氣動，氣動念動，只一反照，即可察覺，不可流於外道，須得清淨莊嚴方成菩薩大道。至於氣將通未通有阻塞時，索性搖動幾下即可。叢林數百人打七，則怪相百出，且老參以兩肩一扛，支頭睡覺，倘非內行，可真不敢下手打，恐打錯人也。

（三點四十分上座。四點十五分下座。）

（四點三十分上座。四點五十八分下座，行香。至五點十七分停。---良久,約二分鐘餘。）小淨、喝茶，馬上回來上座。）

(五點三十分上座。五點五十四分下座。行香。）

（晚飯後行香）

所以，談禪宗無法子，古德曰：「舉揚宗乘，法堂草深一丈！」六祖曰：「我法難言，自性自度。」「良馬見鞭影而馳。」今已三日，尚不見有良馬出來。如何即是？曰：莫妄想。能提得起，亦須能放得下，放下即是。倘放不下，實已自然放下，全妄即真，妄想亦是。諸位恐又信不過，何以故，妄想本自如浮雲，本不黏滯，則打坐時妄想又何妨？臥輪禪師有偈曰：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」六祖曰：「我亦有一偈：惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」我話說盡，就是這些。僅此一桶水，倒來倒去，如此而已。不能提起的即放下，不能放下即提起。若問：我提亦提不起，放亦放不下，如何則可？我答一句：不提起亦不放下。信麼？信得過就休去，若信不過，則自己鑽黑籠子去。放下也罷，妄想也罷，就是這樣的，不斷妄想，不求真。禪宗之徒，切莫困在禪定功勳上。定又如何？不定又如何？懂嗎？不懂是笨牛。良馬見鞭影而馳。走！（行香。停。）

靈山會上，釋迦拈花，迦葉微笑，於是宣佈曰：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。」禪宗即是如此來的。如何？拈花就拈花，微笑即微笑，平平常常，有何奧妙！（謂張委員）汝又落於昏沉去了！（忽然又代爲轉語）昏沉又怎麼辦？昏沉就昏沉吧！只要認得了這個，可以不參禪，可以大睡去。（七點上座。七點三十分下座。行香。）

魯居士今日六十大壽。從基隆遠道而來贈送我一罐長壽香，我今轉供養諸位，爲魯老居士念消災延壽藥師佛。現各位打坐盤腿子，佛法不在腿子上，定與不定又何干？一般人談佛說道，總一提即認爲清淨即是，差矣！道不遠求，目下即是，禪定並非是道。固然禪定爲解脫之一法，不可厚非，但何必執著雙腿？如何是道？我今表演給汝等看。（師轉身跳一躍），此即是道，懂麼？如果仍不懂，則有夢有想，主人公何在？無夢無想，主人公何在？參！諸位小淨後上座，勿盤腿。

學佛菩薩，不到第八不動地，不退轉地，未破得重關，仍會退轉。諸君今日學佛，即不退乎？靠不住。禪宗重見地，不重功夫。如今與人談功夫，則門庭鼎盛，倘與人談見地，誠爲門前草深三尺！難矣。我常勸人多看永嘉大師《證道歌》，諸位不去看，或看而不用心，現在我即爲汝等講永嘉《證道歌》。

（晚飯後，坐一堂，行香畢，散坐不盤腿，七點四十五分開始講《證道歌》）

小參---（晚上八點開始）

朱教授：遵師命，先拜佛，再拜師，再拜同參。（拜畢，曰：）好了，我的完了。（師默然）

楊先生：趙州勘婆子，明知故問也，吾轉語曰：「台山路本明，假意借人問。趙州與衆生，皆是同條生。明明疏林影，風隨松樹生。」

蕭先生：我無別事，功夫全用在腿子上，晚飯後老朋友「誰」回來了，於是不管腿子，越找腿子麻煩，則越麻煩。不管它反輕鬆了，反自在了。

師問：生老病死到來受得了嗎？

蕭先生：受不了又如何辦？

（師默然。）

傅太太：頭幾天苦於腿子上，昨日又未提出報告，坐了一天，兩腿痛苦非常。昨晚上牀一切輕鬆了，覺得打七沒有什麼，不隨現象走就好了。今日老師罵得甚厲害，我下了決心，認血肉之軀非我，五蘊亦非我。如此一想，反覺清淨異常，聽也聽得格外清楚。益覺得老師之罵，系出於慈悲。參時或如夢境，見黃崖下有墨綠色清水，甚爲真切，忽一轉念，知此是境，不可耽着，故隨即消失，且不復見。又我生平反對學醫學佛，認爲出於自私。然我今見老師如此心切，望我等成就，特別受感動。且想起昔時有一位楊老師,彼曾勸我學佛。一念及此，難忍的悲感一湧而上，但我已下決心，無論如何不流淚，不哭，因哭乃示弱也。下午兩堂坐香均甚好！

龔先生：先向大家作揖道歉，我今早晨起太遲了。累大家捱罵。打坐功夫與昨天差不多，早晨兩堂坐得甚好，但心中仍不甚安，甚難過。至師講《心經》時，心境始開朗。

師問：現在心境如何？本來無一物，何處惹塵埃，此話如何說？

龔答：本無一物，說完了即說完了，哭完了即哭完了，就這樣認識它。

師雲：就這樣認識它，行雲流水，花開花謝，過去了就過去了。前途還有十八灘。

傅居士：我對打七本即相信老師會給我等錘鍊，後因身體障礙，略用氣功。後以禪堂用氣功無意義，乃放棄了。台山婆子，老早無障，趙州八十猶行腳，明知婆子悟了，尚自往勘一番，是乃給後人做榜樣。要親自看過。又聽師說，袁太老師對師之殷望，師亦希望在吾等大衆中能找出一個兩個，以續慧燈。吾等應加緊用功，切勿荒度。

師雲：汝今後應在禪定上好好用功夫，別再搞教理了。

張委員：先感謝老師多罵我。然報告之前，我先自吹吹牛。自認甚進步。昨日參話頭，又教放下，都未弄清楚，參話頭，馬上能靜下來。今天有三次能保持清淨境界，爲從前所未有者，自覺甚滿意。平時希望聽引磬，今日聽磬，反認爲很遺憾，因清淨被敲得消失了。現在上面頭想睡，下面腿會痛，今日痛得厲害。因餘有二困難，一爲有腳氣病，非弄清楚不能睡；再者大便時間特別長，約需二十餘分鐘，故睡眠比別人少了，是以坐起來易昏沉，此誠爲業障。

（師獎許之，鼓勵之。許先大便，先洗腳，準享此特權。）

韓居士：師教放下，但餘之佛號始終放不下，乃只有唸佛，並參唸佛是誰，妄想即不起。記得數年前打七，突聞香板，驚得跳起來。師問：看見什麼？餘答：看見大光明。師曰：「這個不是。」可是我不懂。數年來人事上受盡折磨，同事學生罵我，我當時很生氣，但不還口，結果人反向我道歉。今日師說：過去了即過去了，是以捱罵過了即算。今又聞老師稱許龔居士之「過去即讓其過去。」我甚欣慰，足證我過去學佛並未白費，亦未錯用功。

聶先生：今日明白了有這許多心，可謂明心明瞭一半，性尚未見到。但我有一要求，即明日勿教我等搞腿，好使我等腳踏實地參一參。

師笑雲：荒唐。

金居士：沒有什麼可講，喫飯睡覺，我還是我。

師雲：死了如何？

答：死了即完了。

師雲：大錯特錯，是爲斷見，汝當參死往何處？

答：死了歸到宇宙中去了。

師雲：不對，再參！參不出在佛前懺悔，自打香板。

劉女士：師講《心經》，至「以無所得故，菩提薩埵。」我呆停下子。初來發心，想在七日中得點什麼，至此心忽冷了。《心經》講至「遠離顛倒夢想，究竟涅槃」之處，故外子打電話問，餘曰：一無所得。昨日尚在找空找定，今天什麼都不找。

師雲：今天一咒（罵）結果大家都有進步，「深深撥，有些子。平生事，只如此。」蕭先生，懂了嗎？蕭答：懂了。

師雲：好！明日當百尺竿頭，更進一步。好了，今天可謂相當令人滿意。提早放參！自由活動。

（時爲九點整。較前二日特早。）

（特記：朱教授曰：「善知識，放狗屁。如來佛，騙人的！」本日朱時自笑不止，師呵其勿着自在魔。朱故問曰：「先前只是想笑，笑不止，現在即使叫我笑亦笑不出了，何故？」）

師振聲曰：笑者與不笑者有何不同，究竟是誰？朱曰：放屁！

師笑而不言矣。末後曰：倘任汝如此去，可能成瘋子，逢人便笑，且會發通，然餘不希望你如此，現世界大亂，人心陷溺，希望汝仍去弘揚儒家學說，拯救世道人心，但於同參同道前始可玩之。（朱拜。）

# 第四天（1960年）

---習禪錄影

第四天---農曆正月初五

（陰雨，張委員上午請假，劉女士生病回寮房臥。楊管老夫婦十點三十五分來，中途參加。）

（早飯後六點四十分行香）

侍候一般人好辦，侍候諸位真難。何以故？松又太鬆，緊又太緊，我非遷就大家，乃是望諸位在一緊一鬆之間留心是何道理。汝等士大夫階級，平時享慣物質文明，出門有自備汽車，穿喫方便，何曾用腳走過路？現在汝等在禪堂中大步前進雙手擺開，多舒服自在。喫飯走路，這就是人生。鄉下人半個鐘頭走五里路，古人一笠一草鞋，一肩扁擔，不問晴雨，走盡千山萬水，到處掛褡，何曾有苦？古時人身體四肢經常在動，本能充分發揮了，所以少病；而今天都市中人四肢不勤，所以百病叢生。此理不說，各位均不明白，一說均知曉。平時生活舒適慣了，是以覺得打七苦，其實又有何苦？僧家打七，比吾等嚴格萬分，衆僧亦不覺苦也。上座！望好好坐一堂，今日絕對止語，有必要話寫條子。

（七點上座，七點三十分下座。）

禪宗傳佛心法，難處在無一定方法示人，若謂參話頭即是禪宗，實爲冤哉枉也。是以「佛說一切法，爲度一切心，我無一切心，何用一切法？」故曰：「無門爲法門。」必須有殺人刀，亦須有活人劍，能殺得死，亦能救得活。能將人恨怒挑起來，亦能將恨怒息下去，使之心平氣和，心平氣和後，又將其恨怒挑起來。爲大宗師者誠不易爲。故德山棒，臨濟喝，無有定法。有時一棒不做一棒用，有時是賞棒，有時是罰棒，然須有其對象，倘無資格者，對其一喝實爲浪費，何如哈巴狗叫？是以棒喝自有其用，乃至眼瞬眉毛動，皆是佛法，倘根器淺薄者，無法領會，吾亦無如之何。再者，禪宗如用兵，豈有定法？譬如兵困重圍，四面皆敵，突圍是死，不突圍亦是死，則大將定破敵之策，亦如詩人所謂：「全家都在秋風裏，九月衣裳未剪裁。」

是以懂者自懂，倘以邏輯衡之，則不通之至，餘亦無法矣。以禪定而言，若干人做功夫多少年尚不能定，高深理論不談，言其卑者，實乃氣不歸元，氣脈不通，亦用功不得法耳。倘繫上根利智，見道之後，則泊然大定矣。（有頃）

今已第四天，餘亦提不起勁矣，其如人到中年，已定型矣。如何使我能振作精神，除非有一兩個出來。

（八點再上座）

（師以字條示魯居士：「你年老多病，姑用目光返照海底，息心凝氣住丹田。」大衆正在座上。）

現時各位注意：心中明明瞭了，既不昏沉，又不散亂，亦無妄想雜念，此是何境界？（稍有頃---）

沒有境界，此即似止。止久，好像是昏沉，但勿落昏沉。二者有別：昏沉是迷迷糊糊，定是清清楚楚，然又心念不起，是謂之坐忘。

（八點三十分下座行香）

魯居士用功呀！汝年大，但心息相依，守一而住，不談參究。（龔先生問：「我坐得很舒服，只是心發慌，如何辦？」師雲：「汝當反照發慌者是誰，把它丟掉，即可不慌。」）（行香中師謂大衆---）

今日人少，可大步向前，但腿走心不走，應仍如在座上一樣，寂然清淨，腿動，「我」不動。

勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。大家現在走，身雖在行，心實在定，無往無在而不定。看！大家如在春風中行，有眼耳而不用，靈明自在，了了常知，何時不在定中？參個什麼？即是參此尋常日用。百姓日用而不知，所謂情之未發之謂中，即是定，致中和，天地位焉，萬物育焉。天下定於一，天得一以清，地得一以寧，侯王得一以爲天下貞，夫婦之愚可以與知焉，及其至也，雖聖人亦有所不知焉。老子謂「玄之又玄，衆妙之門。」三教聖人同出一源，但用世目的與教人方法不同耳。

佛法世法一個樣，一條路，昨日一場罵，今日又在講定，可多看永嘉大師禪宗集中奢摩他頌：「恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無。」又曰：「惺惺寂寂是，無記寂寂非；寂寂惺惺是，亂想惺惺非。」常人不是散亂即是昏沉，不是昏沉，即是散亂，定即二者間，其間不容髮。心中無事，但周圍一切均知，非定爲何？

（九點整上座。九點三十分下座。）

祖師謂：「莫論定動」，寒山大師曰：「面上兩惡鳥，心中三毒蛇。」當雙目亦可，當二鼻也亦可。然以二鼻孔氣息較對，因氣動無跡；至於目光散亂，亦可引動心動。此皆因各位定力太淺。今日各位均表現甚佳，足堪道賀，定境類同，定力有深淺耳。待定力深固，則開眼閉眼，聽與不聽，隨時隨地均可定，此理待會兒再說。

（九點四十五分點心用過後---）

上午定境是否被年糕喫掉了？倘定境因年糕喫掉，則佛法不靈。倘未喫掉，則以後可大喫特喫。天台宗講定，即是如此，是爲如來禪，非祖師禪，但最後到家則一。祖師禪，昨晚有消息。今日講如來禪，均大有心得。天台三止三觀，雜念起，是有，雜念消，是無，但現在清清淨淨，仍是有，有個空空洞洞。可是此處應注意仍可聽雨聲，聽香板響，並不礙清淨。觀空觀有，即如此觀，功力深時，處世應物，不致破壞清淨。更進一步，體會得真空妙有，空非空，有非有，終會變去，不能把捉。最後講中觀，即空即有，即有即空，互不相礙，隨時起用，隨時空去。現戶外雨聲瀝瀝，正是觀音說法，各位聽得清清楚楚，但又何礙於諸位之清淨耶？

昨日朱教授說：「善知識，放狗屁，如來佛，騙人的。」此話有點祖師禪的影子，如真有此大魄力，我早已許你。今後三日尚看汝更有進步否？今後修行濟世，亦看之魄力擔當如何矣。可惜還不是。

（十點五分上座。坐中---）

莫妄想！聽雨聲，點點滴滴，那在外面，實點點滴滴在心，內外渾然如一，更無彼此，不調身（指氣功）亦不調心。能所雙忘。魯居士！汝則不然，此法非對汝說。

（下座行香停次---）

何謂定耶？汝以爲什麼都不知，是大定耶？實乃木石矣。是以定誠難說。古德只能說：「心月孤懸，光吞萬象。」只講澄潭月影。談定，則不講般若，只說功用。定有各種不同的境界，有時什麼都不知，渾渾愣愣，有時卻又清清楚楚。汝等忽碰到此定，忽碰到彼定，誠如瞎貓撞到死老鼠。古來寺廟專修之士，亦不過如是。昔釋迦佛在恆河邊入定，竟至一大隊商隊車馬走過亦不知。然則定即此一種乎？否！否！有時在一定中，連一毫端均看得清楚。然君等聽已聽完了，我亦賣盡亦，但不可以此隨便勘驗人家，倘無實驗，則罪過無邊矣。「枯木巖前岔路多，行人到此盡蹉跎。」

（十點三十分下座。行香。）

君等上座能定，下座不定，或在座上坐久了，亦不定了，汝等雙腿一收，一切放下，乃覺有一物。君等誠無智慧也。不能照也。當妄念起時，即看住它，滅去了，再看，此能看之一念，把住它，即可定下去矣。古德無他法，只有畫一圓圈，中間點一點，此點即是靈明，說不明白也。善自體會。外道以此一點名曰玄關一竅，自己亦不明白，實是胡說。於是而談淨土，即在修此有之一念，然倘有心念佛，即同凡夫，無心念佛，即同木石。如何纔是正念？曰：清淨而念。是以淨土法門，不可輕視！韓居士應特別留心。

（十一點上座。座中---）

劉女士應在此境界上（與虛空合一）力省，說了一統盡亂說，到此境界就糊塗了。勿閉氣，勿作氣功。任何有爲，「凡所有相，皆是虛妄」。何以平日向汝等說氣功等等耶？乃衆生所求，各有不同，不得不行方便。來此禪堂，在求真正佛法。勿用眼光定，應以心定，但一念清淨，即可定住。倘一念不清淨又如何？曰：看住此一念，即可清淨。念勿住在氣上，念應住在唸上，乃至連念亦不起。莫起妄想，想道理是妄想，想佛法亦是妄想，一念清淨，當下即是這個。

（十一點三十分下座行香）

走亦走過了，香板亦響過了，你仍是你。「本來無一物，何處惹塵埃」。（韓居士突然大哭，出列跪於佛前，痛哭失聲。）應該痛哭流涕矣，唸佛唸了數十年。唐時有一尼，爲求佛法出家，行遍天下，悟後有偈曰：「竟日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分。」（問韓居士：）哭罷了，還有什麼？佛還在唸麼？（答曰：沒有。）正好唸佛！四大本無我，五蘊本來空，認取本來人，就是這個。好好保任，如何保任？不保任而保任。不枉你念佛數十年，喫素數十年。什麼是這個？喏！外邊汽車叫。昨日有笑的，今日有哭的，生意不錯，此七未曾冤枉打。走！

（十一點五十五分楊管老忽然大哭出聲。合掌站着，定住三小時不動。）

誠「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」。

（此時會中有人哭，亦有人笑，但皆甚莊嚴肅穆。師便震威一喝曰：）

此種現象，都是專心緊迫所至，不足爲怪。

（大家靜默良久，師忽望空笑曰：）

一笑一股氣，一哭一放屁。一笑一哭，一哭一笑。屁也沒有，氣也沒有。不對不對，屁還給你，氣還給你。滾！少來這套魔氣。

少頃，師轉身到楊管老居士身旁曰：既無心，何必定。天中雲，自然行。

（下午一點十分行香，香板響---）

這是什麼？兩腳長伸眠一覺，醒來天地還依舊。納被矇頭萬事丟，就是這個。自古到今，即是這個。禪師名爲「這個」已經是加上了。尚有許多人不明白，心外求法，想修個什麼？想修佛法正是妄想，造作善惡業即是妄想，從盤古開天地以來修到未來際，亦不增減一點。無業禪師一表人才，巍巍堂堂，未悟前，見馬祖曰：「三乘文學粗窮其旨，常聞禪門即心是佛，實未能了。」祖曰：「只未了底心即是。更無別物。」無業曰：「如何是祖師西來密傳心印？」祖曰：「大德正鬧在，且去，別時來。」無業纔出，祖召曰：「大德。」無業回首。祖曰：「是什麼？」無業禪師悟去，弘化一方。所以祖師說：學般若菩薩，如在冰棱上走，刀鋒上行，動輒喪身失命。此法真金矢法，會者如金，不會者如矢。一切自在，任運逍遙，本來禪就是如此。何必定要丈六身軀紫磨金色？故《金剛經》雲：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」如來者，無所去，亦無所從來。認得這個，則如得牛牧之，牧之既熟，則可上天，可下地，可騎之使過山海關，可使之耕田。如此說者，即同佛說。不如此說者，即同魔說。信得過即是如此。我可負責。儒家出一文天祥，其所認識者亦是這個，只是用詞不同，名之曰「正氣」而已。故有正氣歌之作，肉體生死早置之度外，故數年牢獄，顏色不改。

以韓居士言，彼與我認識已數年，我無奈伊何，告之念佛去，倘如彼死去生西，當毫無問題，但不得上品上生，以其唸佛之情識未忘也，參加此七者，連唸佛之念頭亦可被我打掉，然後方好唸佛。故有一毫情識不死，終不得見「這個」。我告大衆，至第三、四日腿子會痛死人，汝等信以爲實，然則果真痛死人乎？並未也。人之大患，莫過於有身，及吾無身，又有何患？腿痠痛，是業氣所致病魔，多受一分痛，多消一分業，太愛身體，沒有斷了就斷了的勇氣。人死無大患，充其量，只是如此耳，又有何了不起。諸君見否，剛剛張委員又回來了，洗臉漱口忙了許久，坐時前面包上，後面圍起，是身見，此即是現身說法也。人之一生皆爲身而忙，何苦哉！

（一點四十分上座。兩點十分下座行香。）

坐亦禪，行亦禪，不求定，亦不求亂，坐如是，行亦復如是！不左顧右盼，三代禮樂，盡在此矣。停！你聽風吹樹響，沙沙聲。明得這個之人，則「青青翠竹，悉是法身，鬱鬱黃花，無非般若」。「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身。」此乃觀音入道法門。聽！此是風動？是樹動？不是風動，不是樹動，是仁者心動。然此已是畫蛇添足，乃不得已也。一般人總被法身，以及五陰魔等名詞搞得頭昏腦脹，高推聖境，倘系明白人，則拂袖而去。然則有人問：我已明白，但總保持不住，要求清淨，如如不動，就是辦不到，過會兒又妄想起也。如何則可？我答：妄想就妄想，就是這樣的，生也如是，死也如是。古德解之曰：要問此事，如老鼠咬空棺材，到頭進去一看，空無所有。五祖演謂：又如賊父教賊子，教其鑽進櫃，鎖上後大叫有賊……不論如何，但教其子自想辦法，逃出即可，而後方能爲賊。再如圓悟推守珣入水，遽問：「牛頭未見四祖時如何？」珣曰：「潭深魚聚。」悟曰：「見後如何？」珣曰：「樹高招風。」悟曰：「見與未見時如何？」珣曰：「伸腳在縮腳裏。」有妄想如何？無妄想又如何？此即是答案。

（兩點三十五分上座。座中---）

昏沉時這個哪裏去了？（良久---）變爲昏沉去了。但永遠也變不掉。就是這個能生萬法。懂得了，何妨矇頭睡去！納被矇頭萬事休！昔黃檗門下，禪堂中臨濟在睡覺，檗巡堂見之以杖打板頭一下，濟舉首，見是檗，卻又睡，檗又打板頭一下。卻往上間見首座坐禪，乃曰：「下間後生卻坐禪，汝在這裏妄想作麼。」座曰：「這老漢作什麼？」檗又打板頭一下，便出去。究竟濟與首座誰不對？

（三點零六分下座行香）

莫妄想，坐如是，行亦如是，而後方可出世，亦可入世。即心即佛，即佛即心，心本無生因境有，前境若無心亦無，不斷不常。說斷耶，要用便有；說常耶，用過便休。說得最清楚矣，有擔當者，撈起便走。諸君話頭亦參過，放下亦放過，其滋味如何？宋元以後，話頭興而禪宗衰。欲談禪宗，當推隋唐。古人直指人心，簡捷了當，不似我今日之說老婆禪也。歐陽修問一老僧：「古之高僧，臨生死之際，類皆談笑脫去，何道致之耶？」對曰：「定慧力耳。」又問：「今乃寂寥無有，何哉？」僧笑曰：「古之人，念念在定慧，臨終安得亂？今之人，念念在散亂，臨終安得定？」修便拜。如何是定慧？（拍案有聲---）

就是這個。雲門曰：「扇子[足 孛]跳上三十三天，觸着帝釋鼻孔。東海鯉魚打一棒，雨如傾盆。」古來禪德也常如此亂說一通，瞞你一下，信得過的，便是「這個」。不理會宗師信口開河矣。昔有師僧奉馬祖命，勘其師弟大梅，謂曰：「昔日師雲即心即佛，今日師又高一層矣，今日非心非佛非物。」大梅曰：「我這裏依舊是即心即佛。」走！（再行香）

魔由心造，妖由人興。如喜音樂者，習氣故，靜中現出音樂。倘明乎此，魔亦是佛，可取可不取，認識這個，要它如何便如何。我法門中不重神通，而要汝反聞聞自性，否則將發耳通。然而認識這個後，則可修有爲法，神通妙用，皆由定發，但現不須乎此。平常罵人：「飽食終日，無所用心。」而今禪堂正須如此。

（三點五十分上座。四點二十七分下座行香。）

平日汝等看永嘉大師禪宗集，乃至談任何書，均溜讀過去，未曾體會於心，毫無益處。今試爲汝等說之。......夢裏明明有六趣，覺後空空無大千，……上座。

（五點上座。五點三十七分下座行香。）

舉世都從忙裏老，幾人肯向死前休。小乘人明瞭此點後，即入深山古廟，冷湫湫地去。如隱山偶被洞山與密師伯尋見，即燒庵避去，述偈曰：「三間茅屋從來住，一道神光萬境閒，莫把是非來辨我，浮生穿鑿不相關。一池菏葉衣無數，滿地松花食有餘，剛被世人知住處，又移茅屋入深居。」

高得那麼高，吾人矮得那麼矮，但矮得亦有道理。何以故？「劍樹刀山爲寶座，龍潭虎穴作禪牀。道人活計原如此，劫火燒來亦不忙。」諸位下山，爲俗務亦好，爲學者亦好，但勿忘居士林此一段時間。保任已有偶得的境界，慢慢可以更進步。

且談功夫：見道之士，無所見處，就是這個，久而久之，即如檀即奢摩他。吾人爲何不能定？解深密經經義曰：「如有求止求定之心，即不能定矣。」《楞伽經》、《瑜伽師地論》亦如此說。此乃休息去，大休大息，小休小息。倘有求定之心，即已不定。唯大智慧人見得透，即可定；若靠修爲，修得成還會壞。儒家程子曰：「動亦定，靜亦定，無將迎，無內外。」程子這後，則等而下之，見不高過程子，然無可諱言的，乃系得自佛家。六祖曰：「唯論見性，不論禪定解脫。」上智下愚均易得定，女人亦易，只有中人之資者，大難大難。宗下不同於教下者，至簡至要。佛是露柱，法是燈籠，僧是泥土。定---不說話，慧---將說未說。此是何等言哉！故禪宗如獅子乳，牛羊乳被滴後即渙散；禪宗如塗毒鼓，聽不得，聽不得。好好用功，人怕立志，佛不負人。無邊虛空，自有護法神靈在。

（七點上座。七點三十五分下座。）

小參---晚上七點五十分開始

朱教授：早晨很沉靜。昨天魯居士教我不要說話，早睡。今早很安靜，下午又想笑，又想說，楊兄告我勿作。

師問：汝對此事瞭解如何？

朱答：我對外道又有一解，外道不是道教，而是基督教，道教應爲內道，但不知中道爲何？我看儒家應是中道。

師雲：汝須喫香板。（振聲一喝！）注意！此即陰魔着身，不可任其澎湃。等會兒早睡去，勿用功，勿打坐。心境喜悅，燦然而來，異乎尋常，即不對，千萬勿搞。你坐時如何？

朱答：沒有什麼，我什麼都沒有。

師雲：最可慮者即是你，希望注意，本來無事，能平靜即是。

楊先生：昨晚禮佛，祈佛加庇同參。隨師一年十個月，我今日可向同參報告，覺今日師所說定，太好了，聞所未聞。年餘來，每日均與師見面，然常參定慧，數月都不通曉。今日師說般若，可謂全部般若均已說完；很重要者，即中觀三論，止，皆聞所未聞，實爲做功夫者應注意。再即般若，倘般若認識不到，則中觀三論亦即是空，如認盤腿子是道，實在冤枉。今聞師說，道不在腿子上，則放下腿不就解脫了？

蕭先生：今日爲一總考驗。經過情形：它是否在身旁？有時如秋月半掩，有時如大霧漫天。今天浸沉於體會「定止」之道，反而定不了。下午放下腿，卻安祥了。現在腿子盤了二十分，最後還是拿下來了。前二日爲用死功夫，今日用硬功夫。昨晚以後較有秩序，今日不行，似乎昨日好。

傅太太：仍然是昏昏鬱鬱，上午行香，見師一看供果，我亦跟着伸首一看。回頭忽聞韓居士一哭，更感昏然，後見楊、蕭二師生坐在一起，我遂有此數語：「師傅害徒弟，新年來打七，腿痛真要命，學個這麼的。池水綠，百花香，無限春光自己賞。」

（師一笑而已。）

龔先生：今日在功夫上用功，以前終對禪定不懂，只覺清淨而已，但妄念仍是有，有而不粘；今日坐時，覺得定了，耳聞雨聲、鐘聲，似乎在耳邊溜過，未曾入內，當然並非整個三十分鐘均如此。再有一點：即降伏了腿，故覺定境勝前。

師雲：好！也有點進步。

張委員：我要說很多。（師許之。）我用功法與人不同，教我參話頭，對我個人言，並未完全瞭解，對「參」字之意義不明，只能概括來參。昨夜參究中，發現一大疑問：即「究竟怎樣參？」以我之想法：（一）即將此問題放在心裏，亦不求解決。（二）當作一個問題，須要解決，則牽涉到許多理論，於是雜念紛飛。又怕不對，故必先將此問題弄清楚，否則無法下手。餘意：禪宗有了問題，且須解決之，但同時又不準思想，不準講道理，似乎是太不邏輯，太矛盾。我又問，師翻書示我，有一例子是說：如欠人萬貫錢，人逼債甚緊，又無錢可還，無計可施，乃置心中念念不能放下。且另又有疑問。還耶？不還耶？於是僅有二辦法：或無錢還，只有命一條。或想盡方法來還。我在廁所中決定今日要下山，故師笑笑答我曰：下山去吧，你錯了也算對。既然錯了也對，我就去也。但路上仍在想。惦記未放，老師在罪我，故示輕鬆。我意既不得講道理，則應用直覺解決問題。今下午參時，乃想應在理論上弄清楚，於是又妄念紛飛，正在講道理，忽然被師一喝，似我內心已被看透了，我被師威所懾，就不敢再想。這樣一來，不但恢復前日之定境，且又勝過之。聽磬不欲下座，似乎又爲師知，告我繼續坐下去。在我，定之程度又較深一層，大家行香，我坐着，開示也都聽到了，並不妨害清淨。身體上，似乎全身都有點發熱，故勉強支持下去，身心感覺非常舒服自在，爲前所未有者。自感得力者，即爲一種業障減輕了，即腿痛與昏沉均減輕；又遵韓居士囑，未多喫，是以較前爲定。

師雲：今天不答覆汝問題，明天再答，以後晚上亦不必向我多羅唆。（張稱是。）

韓居士：我與張居士同感，覺得舉心動念都逃不了師的法眼。我對佛號始終不敢放，此時師即曰：相當時候，佛號應放下了。但始終放不了，於是想起密宗作「阿」字觀，隨氣呼吸作阿字念，舒服無比。此時有如嬰兒在母親懷中啊啊嘻弄，悅樂之情非可言宣。師又曰：放下。於是「阿」字亦舍，只剩垂簾餘光，自思《金剛經》雲：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」之語，乃捨去餘光，此時有如懸崖撒手，身心俱亡，雞聲大噪。自問：「是天亮了嗎？」引磬三擊，乃下座行香。自思是否即是這個？如是這個，感恩慚愧之心，油然而生，立刻想哭。師曰：要哭即痛痛快快地哭。於是哇地一聲，不由自主。在佛前痛哭三聲。下午功夫用不上。師即指示：功夫用不上就用不上，打妄想即打妄想。我現明此，希各位亦早得之。乃發願，默誦摩訶般若波羅蜜多，同時亦想象各位心中亦在唸，以便早登彼岸。師又說：認識這個亦無甚了不起，我亦感覺如此。

師雲：好好用功。如何用功？無功之功。

（以下爲韓數年前之因緣，請其自述如下：）

十年前某日宿善導寺，夜夢大醒法師索餘手，在手上書一「封」字，餘不解其意，翌朝請示大醒法師，法師曰：「汝有宿根，前世或系餘徒，但頗好名，作文章，講佛法，辦刊物，所說所寫均屬他人牙慧，希望汝自今日起封起口來不講佛法，封起手來不寫佛學文字，等待大徹大悟以後，能寫他人所不能寫，能說他人所不能說的。」餘謹遵命以訖於今。

師雲：今後更可以弘法矣。然而今日僅得門徑，前途尚有十八灘，尚應努力。如何努力？曰：台山路，驀直去，最初的，即是最後的。

聶先生：我有首打油詩：「禪堂是屠場，剝皮見真章，屠刀一放下，啊呀我的娘。」過去我曾學過道家，守在何處，即定在何處。今早聽師開示，確覺精彩，於是統身是這個，現亦有二偈，「這個」：「修是這個，持是這個，笑是這個，哭是這個。若有這個，師父之過，要無這個，大錯特錯。」又「提起放下」偈：「誰淨誰染，無斷無常，有則單提，無則全放。提無可提，放無可放，一擔擔起，正好參詳。」

師雲：文字禪則不無。其他，參！

金居士：死了往何處去？死了往宇宙本體上去了。

師雲：不對！誰說的？再參！

金又曰：今天坐得較好，今天不搖了。

師雲：有學佛者自曰：我僅在做功夫，不想成佛。此不必自謙乃爾，欲學佛當然求開悟。如今照情形看來，希望甚大，希望再出一兩位大菩薩，則再打一兩次七，亦可以支持下去也。

馮先生：今日聽到定的理論，大有益處。主要者：在坐時不必求定，自然可定。

傅居士：去去來來，幾變成打花七。昨見朱師兄笑，今見韓師兄哭，當時亦不知所以。但我亦向師磕了個頭，下山去也。走出山，也哈哈笑了三聲。沿途見山看水，似如不見，見人又似陌生得很。我亦有一偈：「也無哭兮也無笑，千古人世盡擾擾，春在枝頭總十分，踏破芒鞋何處找。」

劉女士：昨日聽到「以無所得故」，心中若有所失，但愉快充滿。要睡反而睡不着，剛一睡，身上一跳又醒了。如是一夜無好睡，但今天精神並不差，今日上午蒙被睡一覺。從前有一境相又來，如白雲浮空中，冰山融化了，溫暖融融，在牀上不太遠處，似有美妙音樂，聽磐坐香時，一坐又來，但知是境，於是丟開，反無事幹矣。然聽師說：「吾之大患，在吾有身。」我並不贊成，何必虐待四大。今後「我」與四大成立君子協定，不再虐待它，故今日在座上做氣功。

師雲：何以作如是想？對與不對，自己去參！

魯居士：今來再溫習教理，溫習禪定。其他無可說者。

師雲：汝已是三次打七，汝可只談功夫，不談禪，用心做功夫。

楊管老：也說不出什麼，只覺得很舒服，也無煩惱，只腿子稍痛。至於聞韓居士哭，向佛一拜，我不自主哭了。於是又想：他人哭，我又何必哭，於是反而哭不出，但心念不起而定住了。但要我說，我亦說不出道理。

師雲：你現在說話時還保得住嗎？

答：似乎保得住。

師雲：望你保住，願明日因緣湊合，能再來參加。

（九點四十五分放參）

# 第五天（1960年）

---習禪錄影

第五天---農曆正月初六

（早飯後行香。七點上座。七點三十五分下座行香。）

有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭。每次打七法會常爆出冷門，誠然：善知識，放狗屁，如來佛，騙人的。一點不錯，我即是汝等諸人之一大話頭。我在此不敢定，怕一定就誤時誤事，怕出定無話可說，如何向諸位交待？於是不得不在此打妄想，想把什麼話來向大家說？且平日送往迎來，說話談笑，非妄想而何？「對境心數起，菩提作麼長。」倘蹙眉閉眼，心念不動，即是道耶？何者是佛境界，不能達到，實是胡說。但三藏十二部所說爲何，可以下二句包括：「內淨其意，是諸佛教。」妄想紛飛，雜念不停，即是大病。對與不對，自參！學問之道：學而時習之，不亦悅乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不慍，不亦君子乎？即可在此處體會之。

慈航本爲渡人舟，怎奈衆生不上船。有若干人，不曾來參加打七，必作若干恐怖活動上之猜測，倘請其來參加，見我等瘋子一堂，又不肯聽話，將來下山必生毀謗。與其讓其將來造口業，不如讓其怨忿也。諸位現在此間，不知有何好處，下山後便知也。四海紛擾，天下大亂，不發大心救世濟人，如何是好？如何度人？從自度始。諸君在此享此大清福，世間尚不知有幾多人凍餒也。應善自猛進！（八點整上座。）

（八點四十分下座行香。）

行亦禪、坐亦禪，語默動靜體安然。縱遇鋒刀常坦坦，假饒毒藥也閒閒。走！（香板。停。）

何爲禪宗？即佛之心宗，亦即吾人之心宗，旨在證得。古德雲：「通宗不通教，開口便亂道。通教不通宗，好比獨眼龍。」故永嘉曰：「宗亦通、說亦通，定慧圓明不滯空，非但我今獨達了，恆沙諸佛體皆同。」明白這個，爲根本智，則善於說法，通身是手眼。且須求差別智，因世間各有一行，爲求說法方便權巧也，故菩薩須學五明。更須福慧雙修，猶如兩輪，須諸惡莫作，衆善奉行。福報亦須盡力爲之，此乃菩薩心腸，故雖求而不着相。一念清淨，不着一塵，即與諸佛體性相接，唸佛等作用即與十方諸佛之用相接。故曰：「十世古今，始終不離於當念；無邊剎境，自他不隔於毫端。」如何能證得？即教汝一心不亂，一念專精，自可交感。學唸佛淨土與學密宗者注意。倘雜念紛飛，猶如自己信號電波已亂，如何能與諸佛菩薩相交感耶？有人謂學禪者必落小乘，即知道了這個，而冷湫湫地去，如此說則可；但謂學禪者必落小乘，實爲胡說。汝等又以爲無佛無菩薩耶？我今問你，你自己是有是無？倘你自己是有，則佛菩薩亦有，只是汝未能明道，功夫亦不夠，故不能知耳。是以今之善知識因汝太愚，功力不足，姑教汝存疑，以待來日耳。

（九點十分上座，九點四十分下座行香。）

出口大氣，一切皆休，空空洞洞，靈明覺爽，就是這個。連這個也不滯、不守，纔是。現在一般佛教徒，以爲除密宗之外，中國即無佛法，是真不得了。西藏密法，絕對莊嚴絕對清淨，我等實修不起，需錢不貲，壇場儀規莊嚴，常先以一切用器供佛，酥油千盞，晝夜長明，即點不起。再以金銀銅器以爲嚴飾，上師之影亦不敢踏。初步修法，拜滿十萬拜，先學持咒觀想，手中或搖鈴打鼓，或結手印，三業絕對清淨，此普通瑜伽，一罈法修下來約兩個鐘頭。欲想發財有發財法，需要何種即有何法，應有盡有。真正觀想成功，絕對現出佛境界，毫不虛假，此爲生起次第，修福慧資糧。次爲修圓滿次第，亦如前法修之，持咒觀想搖鈴鼓，忙得不得了，然後突然身心放下，手結三昧印。汝若問此是何等境界？（香板一擊---）就是這個。提起放下，放下提起！就是這個。

密宗起於蓮花生大師，是爲紅教，後分出白教、花教，後又出宗喀巴大師的黃教，修法均大致相同，後再有達賴、班禪、章嘉、哲布尊丹巴，世世轉世傳法。紅教大圓滿，白教大手印，大法亦不供佛，不掛佛像，以絕他心妄想，與禪宗相似，但系北宗之漸教，而非南宗頓教。餘往西藏一探究竟。拜嗊噶大師等多人爲師，彼大有禪師之風，甚是諧趣，搖桌使佛像動。餘告曰：內地禪宗有高於此者，未開口先打三十板，師然之。再談黃教，其修法有如天台宗三止三觀。定慧等持日久功深，則證得菩提，如攀枝摘果，如撥芒刺背，頓脫苦厄，黃密即系似此。吾人一切能捨，但此色身則不肯舍。須知此血肉之軀乃父母慾念所生，盡爲業氣所聚，是以前賢大德想盡方法，先以欲鉤牽，而有氣功之傳授也。至於藏密有謂非修雙身法不能即身成就者，因後世流弊太大，元代穢亂宮廷，即爲明證。故至宗喀巴大師乃改革之。然而：邪人用正法，正法亦邪；正人用邪法，邪法亦正。唯有明得這個，則一切法皆是佛法。是故：一切聖賢皆以無爲法有差別。倘孔子、老子、釋迦、耶穌等聖，異地異時而處，則道亦如之，唯說法方式不同耳，何必存心毀謗哉。倘欲隨緣點化之，亦勿勉強，蓋明白這個，則一切宗教豈非出於這個而何耶？是以可先讚歎之，此乃以欲鉤牽，令其歡喜，然後慢慢引之入道。此實爲三界唯心，萬法唯識之理也。

（十點上座。十點半下座行香。十點四十分再上座。十一點十分下座行香。）

口業爲何？愛說話即口業。古人云：病從口入，禍從口出。故寡言少過，古之大豪傑之士，多沉默寡言，吾人應少說話。一日中有用之話僅十之一二，無用之話十之八九。必要時古人常禁語，現時當末法時代，應宗教兼通，方堪荷擔如來大法。古人看教亦可悟道，以《楞嚴經》言，佛與阿難七處徵心、八還辨見。佛最重要的結論：「即一切法，離一切相。」天目禮作偈曰：「不汝還兮復是誰，殘紅落滿釣魚磯；日斜風動無人掃，燕子銜將水際飛。」又有破楞嚴者，曰：「知見立，知即無明本；知見無，見斯即涅槃。」（注：《楞嚴經》原文系「知見立知，即無明本，知見無見，斯即涅槃。」）古有末山尼者，有灌溪閒和尚欲往勘之，問曰：「如何是末山？」答曰：「不露頂。」又問：「如何是末山主？」答：「非男女相。」溪乃喝曰：「何不變去？」答曰：「不是神不是鬼，變個什麼？」溪於是拜倒，侍役種菜三年。

（十一點四十分上座。十二點下座。）

（下午一點十分開始行香。一點二十三分上座。兩點下座行香。楊先生摸摸腿，自言自語：學道不在腿子上。師聞言曰：）

對了！學道不在腿上，然則兩天皆困在腿子上。此地亦非煉腿之地。參禪最怕老皮參，知見雖有，然在功用上即過不去，實爲見地不真，終不濟事，說亦說得，提公案亦知道，只是生死到來過不了關。不如先學道家密宗，先將氣脈打通再說。昔有禪德，老年死危，臥牀叫苦，其徒曰：「師尊莫叫可否？多難聽，昔日威風尚在否？又是否有一不痛者在？」師曰：「有。」召徒前來，喔喲數聲，曰：「這個不痛。」擲枕盤膝而去。

（兩點二十分上座。兩點五十分下座。休息。---三點十分上座。三點四十五分下座。行香---四點上座。四點三十分下座。行香。）

百丈說：「靈光獨耀，迥脫根塵。體露真常，不拘文字。心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。」肉身有生老病死，而這個卻不因之而衰，故曰不生不滅，不垢不淨，不增不減，要用便用，用後便休！行坐時應如此體驗，注意身體何部分，該部分感覺即特別敏銳，倘不注意，即不感覺。即以腿痛說，一注意之，疼痛加倍，倘不去理會，則疼痛減輕。功力再深者，實根本無所謂。云何解脫？即是如此實驗之，否則，空知理論而無實證，則生死到來，毫不得力。體會個什麼？即體會此「靈光獨耀，迥脫根塵」之這個。這個在眼能視，在耳能聽，在腳能走，現在大家站立着如木柱，爲何不走？而一聽號令即行走，何故？即是這個之用。善體驗之。

（四點五十分上座。五點三十分下座。行香。）

定無出入，心無內外。倘謂無出定入定，是爲無修持經驗，倘謂有出定入定，早該喫棒。

頓的就是漸的，漸的就是頓的，善體會之。但有名言，都無實義。

（六點上座。六點三十分下座。行香。）

上午將白教大手印大略講過，現在再補述之。時在四川，紅教樂剌活佛將傳大法，登記者約一百餘人，而經其選擇結果，只二十人，傳法嚴重之至，衆人跪得腿痠骨痛，再三請之，始出登座，半晌無語，忽以板拍案，下座去。衆人茫然，再請之出。大師曰：我最高之法已傳，汝等智劣不懂，今傳汝等較次等之法：「我即是佛，一切不管。」下座去。衆人依舊不曉，再請之，大師出，曰：「不得已，再與汝等傳金剛薩埵，則此法較易懂。」然其如此作法，與禪家相去不遠。在小說西遊記中即有一段，謂唐僧至西土取經，初予以無字之經，不識是上上等經，乃再易以有字之經。此雖系笑談，但亦有深意在。此與傅大士爲梁武帝講《金剛經》，一拍案便下座，汝道是同是不同？

西藏向輕視內地之無佛法，抗戰時期西藏大德東本格西在成都講經，有人問：「山河大地是不是佛？」他說：「不是佛。」大衆譁然。後鬧至維摩精舍問煥師，煥師要我說。我說：「不須諍，現在西藏佛法原是如此。」大家又逼我，我說：「山河大地都在佛性中。」至於藏中黃教唯識之修法，與禪宗漸修同：（一）依他起，凡夫境界。（二）遍計所執，此時不理會外界外境，久之乃不起分別。（三）圓成實性，乃成現量境。此即世人重難而輕易，喜求難遇之法，恭敬信受，若挑上門之豆腐，則賤價而無人買也。走！今在現量境上體會一番，身在走，此心如如不動。

（七點十五分上座。七點四十二分下座。行香。）

不必下座，但將兩腿放下，散盤逍遙坐着。現有重要話要說：……夜半正明，天曉不露。參……（此段不能記，不能記。恐害殺但有知解毫無實證者也。）

看公案語錄，自有好處，但爲何祖師不明說耶？曰：祖師所說尚能超過佛所說耶？佛乃正面說，後世人尚不明白。諸祖師只得作反面說，亦是權巧也。洛浦見夾山，問：「佛魔不到處，如何體會？」山曰：「燭明千里像，暗室老僧迷。」又問：「朝陽已升，夜月不現時如何？」山曰：「龍銜海珠，遊魚不顧。」

小參---晚上八點三十五分開始

朱教授：今日非常散亂，妄想很多。昨天常想笑，結果喫一香板，今天一天就不笑了，我自照一下，就沒有了。我等均是居士，我意居字可改爲尹字。

蕭先生：「這個不加，那個不管。」今上午十時得之。下午也有八字：「蠅鑽玻璃，望不能出。」腿痛依舊。昨晚風大，睡僅兩小時，但今日精神並不差。

師雲：此即明證，人之本能，本可晝夜長明，不須睡矣。

傅太太：下山似見山不是山，見水不是水，體會「無心恰恰用，常用恰恰無。」而今日則感到依舊，是山是水，然不感新奇矣。腿痛時，氣發動了，反覺得生命力發動了，如飲醇酒，如住春風，薰薰然。又清清楚楚。

師雲：今日所說功夫境界，至爲相似，以後尚須下死功夫，追下去。

張委員：今天比較與前數日不同者，不是功夫，而是在行住坐臥中參話頭，未忘掉丟掉，是以亦比較定，乃至在家打坐亦無如此之定，此爲大不同者。師命餘一心一意參話頭，昨日有甚多問題，均未答覆，老師說今日答覆我。今又有一點心得，以餘研究自然科學之人，突然來參加打七，似乎格格不入。這數日來，就我個人說，即懸此一問題在心頭。聞師說：即心即佛，而平時又表現不出，看不出者，乃障礙太多。又說：如能定，則佛道亦在其中，又曰：「內淨其意，是諸佛教。」現仍不知用參話頭方法到底對不對，然餘不問對不對，在參話頭時，心即能定下來。而既能定，佛即在話頭中。又內淨其意，即是諸佛之所教誨。故既已內淨其意，則不須話頭。今下午又發生一大疑問，甚至所有功夫都垮了。師盡在說「這個」，清明在躬。我現於清淨自在中，放置一話頭，是即在清淨心中放一件事，則不是破壞清明嗎？如此參話頭對我是否適合？後又注意聽老師說話，但我又覺清清楚楚，然仍舊安定如常，我究應如何用功？

師雲：我現在給你一總答覆，聽着：「內淨其意，是諸佛教。」

韓居士：今日用功，唸佛，唸咒，倘有妄念，則不可，而應在定中，管它一下，在定中不散亂，即在聽話時，亦不散亂。腿在打坐中，甚喫不消，但不敢放下。昨日之境相似有似無，只是很自在，如念摩訶般若，不論定與散亂。另外，從前參加唸佛七，自己絕對禁語，除一句佛號外，口不作他用。耳除聽佛號外，聽他人說話，有如不聞。七日中均如此，眼亦不看任何書報，總之一心無二用，唸佛第一，其餘一切丟掉，數次佛七均如此。來此地時，聞周太太言：此次是打方便禪七。故餘雖自己欲禁語，然老婆心切，不得已總說了一些話。

師雲：韓居士之言，用心良苦，我有一感想，即聽話之本領亦須鍛鍊。現時諸位尚安靜能聽他，如將此精神用於世法上，就好了。學道人固應如是。韓居士，你這方面應學習長話短說，對機說法，不可盡婆婆媽媽的。汝固可謂是善面菩薩，有時亦須學憤怒金剛也。

金居士：我因參不透「死往何處去？」只得念準提咒，念後即見明點生起，然後收回，內心明點消滅，於是便感清淨無爲。

師雲：不對，再參！必須從這邊翻過那邊，再由那邊翻回這邊，然後纔可明白生來死去之實義。

劉女士：師曾謂：有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭，何故？因草木有本心，何須美人折？故今日師在講有，我亦跟着有轉。餘意定易，動難，無易，有難。雖定動有無相同，但我如初學步小兒，今日已無前二日之自滿自信，如刀刃上行，戰戰兢兢，守着此有此動。

楊管老：今日在功夫上說，上午老師講《楞嚴經》一段後，「離一切相，即一切法」。深感在家聽經與在此禪堂聽經不同。在此聽經，同時且在做實驗。是以聽到「離一切相」二句，心內澄然，故一定半小時，而不動搖，雖覺蒼蠅在臉上爬，仍是不理，至不可耐時，才拍他一下。今日聽師說了數段公案，我雖不敢說悟了，但覺深有體會。請問「夜半正明，天曉不露……」

師雲：參！伸手打蠅，即一切法；蠅飛去後，即離一切相。

（九點四十五分放參）

# 第六天（1960年）

---習禪錄影

第六天---農曆正月初七

（天晴。楊管老絕早先到，於六點即至，六點四十分行香。）

「生死百年花上露，悟迷一旦鏡中頭。」《楞嚴經》裏一狂人，一日攬鏡，自疑失其頭，驚狂而走。他日再攬鏡，覺頭依舊安然無恙。後世引用至簡至要之二句：「狂性自歇，歇即菩提。」佛說：「不知如來藏中性空真覺，性覺真空。」一切衆生均系如此，只是不能返照知曉。「隨衆生心，應所知量，循業發現，遍十方界。」用於何處，亦在何處。不着空，亦不着有，但離妄緣。

（七點五分上座。七點三十五分下座。行香。）

座上聽他人走路聲、香板聲，正好體會，聲音歷歷在耳，而自己內心寂然，不動不搖，就是這個。故一念回機，還同本得，根塵消落，常光現前，無漏清淨，法眼清明，非佛爲何？《楞嚴經》：「隨拔一根，脫粘內伏。伏歸元真，發本明耀。」於是定久，「耀性發明，諸餘五粘，應拔圓脫，不由前塵所起知見；明不循根，寄根明發，由是六根互相爲用。」前時有人以爲我在講老子，何謂也？老子云：「穀神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」正統道家，老子乃是如此說者，則又何以不能講老子？故曰：「道可道，非常道，名可名，非常名。無，名天地之始；有，名萬物之母。」「禍兮福之所倚；福兮禍之所伏。」可用於做功夫，亦可說得通，是以三教聖人，同出一源，唯思想之邏輯方式不同而已。

說法難，聽法亦不易。前些年韓居士聽餘引用「唸佛一聲，罰擔水洗禪堂三日」之語，不知是韓居士傳錯，抑系外人聽錯，致引起會中大譁，此與日前講老子爲人錯會相同也。

（八點五分上座。八點三十分下座。行香。）

朱熹晚年，想要學道家之道，又不好意思。後與白玉蟾比鄰，各率弟子，常相往來，僅談日常事。朱弟子問：白祖師何以有神通而師則無？朱答曰：偶中耳。適時白玉蟾相約遊山，天雨，衆皆衣溼，白衣獨幹。朱不得不問何故。白曰：偶中耳。學道人應將世事與學道事分開，其應用則同，但態度上完全兩樣，差之毫釐，天涯懸隔矣。「夜半正明，天曉不露。」大家只對一半。

傅大士有偈：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人在橋上過，橋流水不流。」張無盡見皓布裩，舉大士此頌。皓曰：「此頌得法身邊事，頌不得法身向上事。」無盡曰：「請和尚頌。」皓遂應聲頌曰：「昨夜雨滂亨，打倒葡萄架，知事普請，行者人力，拄的拄，撐的撐，撐撐拄拄到天明，依舊可憐生。」

有苦行僧來見曹山祖師，師問曰：「汝是紙衣道者耶？」曰：「是。」問：「如何是紙衣下用？」道者進一步，曰：「諾。」欲立亡。祖曰：「汝只解與麼去，何不解恁麼來。」道者忽開眼問曰：「一靈真性，不假胞胎時如何？」祖曰：「未是妙。」道者問：「如何是妙？」祖答：「不借借。」道者珍重便化。

（九點上座。九點三十分下座。行香。）

學佛一年，佛在眼前，學佛二年，佛在大殿，學佛三年，佛在西天。雲門初學律，教下皆通，最後只己事未明。睦州悟道後，因老母在堂，即在家行孝道。雲門即趨謁睦州，見得這個。睦州使門往雪峯，契徹本源。後成大善知識，弘化一方，嘗謂衆曰：「莫妄想，天是天，地是地，山是山，水是水，僧是僧，俗是俗。」後又自代雲：「還我話頭來。」

（十點上座。十點三十五分下座。行香。）

做功夫越細微越高深，越高深越細微，此即須要般若矣，差之毫釐，失之千里矣。上午做得差不多，然落在細微之散亂上，細微之定境上。想把持之，諸位細爲檢點：氣脈漸剛起來，今傳汝等妙用，看住定境，有輕微雜念，但不理會，或拋去之。至身體方面，元氣發動，故身體能直起來，而倘仍不能調和，則日久必形容枯槁矣。故必須注意：要拋棄定境，心息相依，聽呼吸之自然。身體仍直起，久之，則身心皆忘矣。調身柔軟，調心無念，心平氣和，道在其中矣。若氣上衝時，身乃剛起來，此時有意無意讓其痛苦一下，即可下降，身即柔矣。今日多少學人不知此點緊要之事，乃致弄得面黃如蠟，形容憔悴，兩目無神，表情冰冷。是故：此事如在冰棱上走，劍刃上行，動輒喪身失命，誠毫釐之差，千里之謬，非兒戲也。一放，一收，收放無處。此亦是陰陽相長，剛柔相濟也。

（十一點十分上座。十一點三十五分下座。行香。）

講功夫勿輕視世間學問，即以西遊記而言，唐僧經八十一難。孫猴子代表此心，變化無窮。定海神針（金箍棒）代表氣，猴子得神針後，乃「幾度心狂欲上天」即缺乏般若也，五教聖人亦無如之何。如來之手代表真如本體，無際無邊。最後壓於五行山中，即指「心肝脾肺腎」之肉身，陷於此中而不得出。……真正的頂門之開，功夫到時自開，即靠觀自在之力。

禪宗不是禪定，但禪宗不離禪定。古禪師明宗後數十年，脅不着席者所在多有。然又未必，臨濟初悟，即在禪堂睡覺，爲師雪巖欽見曰：「道得即可，道不得即打下山去。」鐵牛有一偈：「鐵牛無力懶耕田，帶索和犁就雪眠。大地白銀都蓋覆，德山無處下金鞭。」古靈神贊有偈：「空門不肯出，投窗也大癡。百年鑽故紙，何日出頭時？」後有一禪師頌曰：「蠅愛尋光紙上鑽，不能透過幾多難。忽然撞着來時路，始信平生被眼瞞。」唉！閒話少說，我且問諸位：「無夢無想時，主人公何在？」（有答即在無夢無想者，有答是蒼蠅者，有答在老師嘴上。）都對都不對。喫賞棒，喫罰棒，自己領會去。他日我等皆死了，化作一堆灰，何處相見？上座參去！

（一點五十分上座。兩點三十分下座行香次，楊管老有偈曰：「金山一點大如拳，砥柱中流水在天，舟楫往來無去住，心空耳目自安然。」）

「驀回首，那人卻在燈火闌珊處。」座中已有人了得本分事了，努力呀！雖然大事原只如此，但得來亦須功夫。若大智慧人，無所謂定不定，亦不必言修與不修，生死之來，管它痛不痛，大不了就是如此。倘仍做不了主，則須花功夫修禪定。定有種種，有凡夫禪定，有小乘有餘依涅槃，有大乘無餘依涅槃。小乘涅槃守住空洞悠閒境上，最多不過八萬四千劫，必得出定。大乘涅槃則就是這個，更無餘說。昔有女子近於佛坐入定，文殊盡其神力不能出女子定，而罔明以初地菩薩，鳴指一下，女子即出定，何故？參！

（三點上座）

吾人坐時，初期身甚不適，腿痛，即爲氣脈不通，此時須讓賓做主，自己不去理會，久而久之，氣脈打通，自然可定矣。凡稍能得定者，色身無有不隨之轉變者。

（四點一刻行香中---）

何謂定？下硬功夫，久坐必有禪（定），一切功德神通皆從定發。然神通即妄念所生。定久時並不妨礙辦事，永嘉雲：如「定水凝清，萬像斯鑑。」身體之變化，氣脈如何走，均可自知之，則八萬四千法門，自己亦可說之。定久，光明亦生，但「空是真空，有是妙有」。能生萬有現象，均有一段時間，欲把持之，且可稍留，欲丟棄之，即刻變去。亦是「即一切法，離一切相」。切須記之。

我此種打七法，乃參照元明以來之規則，唐代接引學人之經驗，及密教之方法密訣，爲衆說之。僧家之打七，僅重形式，而實亡矣，倘不更改，一輩子也造就不出人來。然打七乃爲新學新參者舉行，參加過一次，倘不見效，則毋須再參加打七，蓋因佛法無多子，說來說去就是這些。大衆。尤須注意者，此中經過情形不得爲外人道，倘隨便泄露，則害死人，將來無法接引人矣。將來各人或有機會接引他人，乃至一個兩個，均爲好事。然此事無定法，當觀機設教，應病與藥，有時在學人習氣痛下鍼砭，使其昏天黑地，然後突然一揭，頓脫窠臼，此誠運用之妙，在乎一心矣。

（四點三十分上座。五點下座行香。）

此次禪七頗有收穫，然我這裏也不講悟不悟，但各人譬如飲水，冷暖自知，我之宗旨以謙虛爲尚。諸位在此明得這個，以後要好好做功夫，將北投居士林放在心頭，行亦禪，坐亦禪，在家人學佛，貴在隨時隨地有空閒即做功夫，蓋以俗務系身，只得如此耳。倘或煩惱妄想太重，無法遣除，則「我是誰」或一聲佛號，當作鐵掃帚，猛力一掃即可清明，此法有時亦有用也。至於將來亦不必過謙乃爾，學佛當然要接引人，遇有大根器者，則不妨應以何身而得度者，即現何身而爲說法，諸君現時具有三十二應否？例如：彼系學經濟者，即與之談經濟；彼系研究政治者，即與之談政治，而後導之入佛法。

（五點十五分上座。五點三十五分下座行香。）

打七行香爲禪宗所興，密宗常以竹筒牽於一邊，以手扶之，閉目前進，以免分心，古時又謂之經行，旨在坐坐行行，在語默行坐動靜之間去體會，兼可活動氣血，以使下部健康。

放下，放下，連放下的亦放下，放至無可放處，自有轉身之處。

（晚飯後七點十分上座。七點四十五分下座行香。）

現在諸位認識這個，自己信得過，回去正好把本修行，發願應大，則自有護法神。倘早晨起來打坐時看到黑點，則三日之內必有指逆之事，須求佛加庇，即可化除。或靠自力，則一念清淨，亦可化除。

（八點上座。八點三十分下座，準備小參。）

小參---晚上八點四十分開始

朱教授：前數天有很多話要說，認爲非此不禪，今有一百八十度轉變，如幼孩學步，已不敢多說，因尚未穩。對於功夫、定，有點體會，每次三十分鐘不管怎樣也坐下來，再多則不能忍矣。於是來參腿，只能調換坐，不能除痛也。後聽師講「定」後，餘認應整個來看，前部是方法，一切不求，連續爲整個者。不能企求，心能放開，自然能定。

師雲：好！下山後好好修持，菩提作麼長，以後定慧即可圓明，大放光彩矣。

傅太太：數日盡打妄想，想背書，有許多話要說。今早甚覺進步，尤以走路行香，覺身甚輕，甚奇怪。坐時見他人後面有光，但即刻又心想「凡所有相，皆是虛妄」。如此思維已，此後再坐時，就不見了。後又聞師說修定，氣衝上升太剛時，應注意調身調心。

師雲：汝現精神抖漲，禪病發了，等下喫碗「糊塗迷魂」湯。腳跟尚未着地在，收拾一下，勿太興奮。

傅太太：我坐至第二堂（上午），見對面牆上似有光，有人影。後聽禪師講禪定，深有了解。這兩天自覺有大進步，身體熱得很，後又轉清涼。下午坐時，覺得身似被桶困住一樣。剛纔一坐，覺得我離開了身體，看到自己身軀在打坐。因聞師說打坐時亦應注意「這個」，又說認識後更要注意做功夫。我是以想：此二者豈非同出而異名耶？我等來此，倘心存有授者，有得者，即不對，因自心取自心，自性成幻法矣。既然本來無一物，又何有哭笑哉！

（師囑正好修行。）

張委員：我像是初小學生，來參加打七。我遵師教，先參「我是誰？」、「無」、「放下」，但等大家都放下，我獨參話頭，於是用很多科學方法來分析，結果以前用心去參話頭，皆是虛妄。現在知道參話頭是敲門磚。昨晚小參後，因所提出問題始終未獲詳細指示，我修養不夠，着急得很，又不敢再問老師，故不得不問老學長劉女士，她答：「在汝報告時，就替你着急，只差一點點就明白了，結果又錯過。」她告我：「驀回首，那人卻在燈火闌珊處。」意即就在眼前了。正說着，師聽到了，好像拍了我一大拍，我就叫了一下，師即問：「現在你在哪裏？現在還有什麼？」答：「沒有什麼。」師曰：「就是這個！就是這個！」我問：「就是這個嗎？」師問：「這個是什麼？」我說：「這個我早有嘛！」原來早前要我參話頭，是在難爲我，那麼話頭亦成了敲門磚。今早開始，根本就不再參話頭了，自己認可了。起始自己並不知道在不參話頭時，是否又起妄念，結果還好，下午打坐，比前更好，更清閒，下午頭兩堂最好，最清淨。在最安靜時，自覺似乎頭頂上開了電燈，結果下座一看，並無燈，且前額髮熱。後來光較淡，似乎人包在光中，額熱亦散了，面上整個發熱，身發暖。但不顯著，是時幾乎無雜念。

師雲：絕對不能存希望心，企求心，此即大妄想。

張又云：晚上墮於昏沉中。

師雲：昏沉時這個在哪裏？

張答：在昏沉中。

師雲：真非真。

張委員：另有一驚人之事：即大便時間縮短到八分鐘，自以爲大收穫。現在我有兩個問題：（一）本來清淨，但我以爲清淨與雜想妄念似乎可以並存。坐好時，有一點雜念似乎並不影響清淨。（二）在大家行香時，我仍坐着，老師在說話，我都聽到，亦不損壞清淨，爲何在做功夫時，一定要先做破壞工作，要掃除雜念？二者既不相沖突，因雜念在清淨中只似浮雲，則我以爲不清掃，似乎亦無關係。

師雲：這問題非常好，非常切要，中心有所主即能看住雜念，中心無所主時是妄想。在定境上照到雜念，自己仍能做主，倘系妄想，則不能做主。因你略有定力，妄念變成雜念，可以照着，如風來水面雁過長空，故二者混在一起，此恐受永嘉《證道歌》：「不去妄想不求真」之影響，而雜想妄念不分，此二者同出而異名。倘汝猛力行之，大有前途。大家在定中雜念如遊絲不斷。此誠爲「多少遊絲羈不住，捲簾人在畫圖中」。此須下功夫纔可除去。前途還須努力。

韓居士：雜念甚少，來亦不拒，坐時很好、很定，佛號一點都沒有了，覺得非常舒服。坐時，略有惦記，來也好，不來也好。參「夜半正明，天曉不露」得二句，似由用功夫來。曰：「微風細雨，過了天晴。」

師雲：可存檔案，不可作答案。

韓又云：對古德公案餘想改一改：「達摩西來一字，無。」「長沂一字分。」

師雲：昨夜不取相。好。以後如此保任而行。從此以後纔好唸佛。

劉女士：今天完全在做功夫。早上聽師說：「不借借。」乃試以此爲憑藉，結果有奇異之境來，即用不着除妄念，自然清明，如夢如幻，但臥禪時晴空萬裏。今日此境來時，覺甚高興，但一高興，反而沒有了。上午聞師說禪宗不離禪定，然咳嗽甚至肝腸寸斷，胸痛非常，難道無法制之哉！在咳至不甚忍受時，等它咳，大咳來時，整個空掉，爲前所未有者。於是一股熱力自胸部衝上臉部，下達兩手，脊椎骨未發熱，熱力多從心上來，身上之熱氣，爲從來未有者，非常得意，連坐兩堂。下午坐時作觀，注意丹田部分，結果肚痛厲害，乃又臥下，一切空掉，十五分鐘後，好了。

師雲：好危險。應該是空，不可着有，女人不可守觀丹田，否則甚至血崩也。以後慎之戒之。切記切記！

蕭先生：坐坐睡着了，今日下山一次，甚覺安祥，自在，想系靜坐之功。腿子稍好，絕對任其自然，無奈何時即不勉強。有一點是：人生以平常爲尚，不求奇，不求高，一心平常，一切平常矣。治學，做人，一切平常，絕不能高推聖境。

師雲：好。

楊管老：從前一人坐，現爲集體打坐，覺得氣氛當然兩樣。坐時今天有兩次特別好。我向不作打油詩，今天坐至最清淨時，此詩突然而來。心境極安然，現可常常找到它，有把握了。而且今天耳根特別好，我是我，它是它，分得很清楚。從前不會用耳，今天突然會用。

師雲：此乃觀世音入道之門，「此方真教體，清淨在音聞」。但特別注意，「動靜二相，瞭然不生」，如明瞭這個，此是多大之收穫。

（十點二十分放參）

# 第七天（1960年）

---習禪錄影

第七日---農曆正月初八

（早飯後行香）

物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。今日向諸位提供一堂大法，宣說西方極樂淨土世界。

（一）佛法中最高深者爲《華嚴經》，此經再三宣講西方淨土。顧名思義，不但欲垢穢不存，即淨亦不立，空無所淨。西方，乃人世間假定之名，或在銀河系，或在虛無飄渺處，但絕對有之。阿彌陀佛主持，意即無量壽光，宇宙間一切現象物質均有變化，唯有光遍滿一切處，時間無始無終。故要求諸位下山後，隨時隨地應記得在此居士林之寧靜，不論在朝在野，均能如此，方可把本修行。下講《阿彌陀經》……。

（二）心花開則見佛，見到此自在天真佛，不生不滅，不垢不淨，不增不減。……明白這個，即是淨土，恢復本地風光。

（三）知空，微波不興，不知有亦不可；有，即是舉心動念，全波是水，全水是波，就是這個。「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」倘僅知空洞悠閒，不敢起用，則是小乘羅漢。

（四）唸佛須專精一念，須知空有來去之力學原理，有如離心力向心力然，互相消長，自然如此。故唸佛至一念專精，專精至如搓繩然，緊張至極點，則豁然而斷絕，連念頭亦提不起，則寂滅現前，是即佛境界，故曰：念而不念，不念而念。

（五）下山後，世事紛擾又來，乃無可避免者。中下之人，不見可欲，則心不亂，諸君則不致如此，然則必須發大心，依普賢菩薩願，濟世度人。

（時，師領導行香，唸佛數分鐘，香板響處，衆立定。）

此時一念不生，此即是淨土，此即是極樂世界。既無苦，亦無樂，不存苦樂二念是名極樂。蓮花化生，清涼世界也。現立刻上座。

（七點五十分上座）

（師在座上持佛號。魯老居士情不自禁而泣，向佛三頂禮，向師頂禮。）

大悲心從自心中自然流露，認得這個，看得清楚，善保任之，禪淨雙修去。

（八點二十分，師唸佛爲各人灌頂加庇。八點五十五分下座，行香。時，大衆行香次。師默然而坐，衆各至佛前及師前禮謝。）

（九點二十分）

此法會就此結束，末法時代，衆生智慧福德均差，禪淨雙修去，一切諸法，如夢如幻，還有麼？在哪裏？

（拍香板---）

這就是大話頭。有許多話，說不完，亦不必說。各人現時可走者走，坐者坐，此七日中，我之嬉笑怒罵，應作佛法領會。

還我話頭來！

（擊案有聲---）

還我本來真面目。

（一笑下坐。法會圓滿。）

總報告---上午十點開始

魯居士：希望在臺北設一小道場，能有懷師住處，諸方來參者有住處，不一定是廟宇，住家之房屋，以免師到處搬遷不定也。望大家合力發心。

朱教授：初時以爲很對，禪病而不知。昨日又覺似小孩學步。以後應從小處做起，以補救我之粗心散漫。我初明己事，出話不恭，這在修行上不大好。

蕭先生：我本想不說，但亂絲上湧，唯望說到哪裏就說到哪裏。（一）我來居士林是初次，一切完全不懂。我來此曾費甚大力量參究，全神貫注，故恐有對各位不周之處。（二）向老師謝恩，因我見師用盡氣力，爲我前所未見者。（三）謝謝楊管老及楊先生甚多，乃非錢能買，法會由發起人倡起，甚不容易。（四）初時怕佛學，怕掉下去，不能出來。初時聽經時，實因嘯公之面子。（五）現我覺得此事至難得。過去讀莊子、陽明，曾碰到「這個」，但電石火光，稍縱即逝，然仍記得。後聽經時，覺得對是事說得清楚之至。於是發心儘可能參加，甚至碰飯碗亦不計。來此後，有四次碰到，但又丟了。朱兄靠近告我：要信，要認。靠板子打出來者，不算數，自己應盡力究之。即是佛說真空，亦有問題，最後乃認得就是這東西，心中特別有味道，而又平常得很。過去，對經像不瞭解，常大不敬，今日則一百八十度大轉變，又特別虔敬。然今日又有一感想，即佛並未欲他人來向他恭敬禮拜也。將來弘法教人，應活用之；擴大其影響，不一定坐着也。故謂我是教徒亦可，大叛徒亦可。

傅太太：我爲一無學問之人，然現在對佛法認識更深，身心都有進步。現我覺得吾人只要證得自性佛，不必拜偶像。認識後尚不能自足，應努力上進，認識這個後尚應努力證得，和老師說話如此有力，吾人則不行，是以光說口頭禪，毫無用處。現覺身心輕安無比，得未曾有，非無生忍而何？感恩之心，油然而生，乃頂禮。在頂禮時沒有思想，亦無不思想，能聽，亦無所聽。

傅居士：我學佛甚久，但終被知解所縛。今日我等深蒙老師開示，縱然明瞭，但今後事情更多，應自己隨時在日常事務上磨練，並親近老師指導，望各位勉勵我。共荷大法，救度衆生。

譚居士：下山後，家庭主婦不能免俗，但下山起，一直如在居士林行香一樣。我向來不拜佛，今日自然而拜，甚爲奇怪。

師雲：汝之煩惱解脫了嗎？

譚答：解脫了。

師雲：汝早應解脫了，人生如水月空花，有緣即聚，無緣則散，一切如夢裏空花，有個什麼？

張委員：在歡欣之餘，深感勝會不常，殊緣難再，不盡依依。剛纔見各位甚感動，我更爲感激。過去要說者在小參時均已說過，我來參加打七，有如閃電一般決定的，收穫豐富，滿載而歸，非常劃得來。另外，數月來，承老師指導甚多，極爲感謝，屢次頂禮，均未允，今日頂禮之夙願已償。

韓居士：九年前在基隆遇師，當時即感到此爲吾師。數年來未能用得上功，現在略嘗唸佛三昧。法身父母，此恩難報。另者，自思以下根參加禪七，有自不量力之感。在此參究之後，自己乃深信不疑，故大哭三聲，出此塊壘，痛快平生。

聶先生：感師恩慈悲準來打七。來此後見各位精神，更增我慚愧心。此七日來，使我對佛學有更明確之認識，知道這是「天人合一」之佛學。過去求定而不可得，現隨時能在定中。由於師慈悲，使我眼淚無法抑制，不得不走出去，今更發心力求上進。

金先生：七日來明白這個後，更應小心調養身心。

楊管老：參加法會爲生平第一次。實際只有三天。一向聞師講經說法不如這三天收穫大，尤其聽各位小參之報告，多有啓發。最後盼各位尤應注意師說，效法普賢願王，行大慈悲救度衆生。再者，我望各位回家，應供一尊佛像，設一佛堂，自己修行。師說無佛，實是權說，應注意師亦說，佛菩薩的確是有，不可錯會了。

劉女士：追求這東西二十年，走了多少冤枉路。過去多向宗教哲學上鑽，尤其向基督教鑽，因過去均在國外也。後聽《楞嚴經》。我是一個天不怕地不怕之人，更不願盲目迷信，但聽到「佛不打妄語」即深信不疑，於是聽經繼續下去。再者，對拜佛唸佛向來未弄清楚，現在弄清楚了，故在拜佛時，自覺恭敬極矣。師苦行得道，今教給吾人，不知如何能報。師整日捨命陪世人，我乃想起《楞嚴經》所說「是善知識，自輕身命」。我二十餘年在摸黑路，現在頓覺光明，自信愈堅，不如過去之盲目自信，須有所憑依也。再者，聞各位均有所得，興奮之至，故說感激之言，亦是多餘也。我今發二願：第一願不必說，現說我之第二願，即：劍樹刀山爲寶座，龍潭虎穴作禪牀。

師雲：禪七這種打法，可謂獨家制造，別無分號。我乃自行參照禪密，唐宋方法，因衆生習氣煩惱，各有不同，故吾等之禪堂規則不足爲訓。如照傳統打法，僅能學規矩，故曰無定法。其次在堂中嬉笑怒罵，因人而施，應作佛法會取。倘作世法會，那就完了。在我門中不能悟者，應自檢察。我亦未曾悟，佛亦未曾悟，然諸位均大有入處。倘瘋狂自高，自謂已大徹大悟，則非狂即癲。今日之世，狂人正多。然而「人不知而不慍，不亦君子乎」！我法未教人一定出家，但隨各位心願，視衆生心，應以何身得度者，即現何身而爲說法。得其時，素願而行，不得其時，水邊林下去。最後，佛堂器物各歸原位，收拾起大地山河一擔裝，歸家穩坐。

# 第一天（1962年）

---習禪錄影

南師懷瑾禪七講錄彙編

　　時間：一九六二年二月六日至十二日農曆歲次壬寅正月初二至初八

　　地點：臺灣省陽明山新北投居士林

　　記錄：長 記

第一天---農曆正月初二

（師擊磬三下，供佛三枝香，禮佛如儀。開示---）

兩年前曾舉辦一次禪七。今年由楊管老、蕭先生、張教授發起，因緣成熟。祖師說，我宗法如大海水，盡各位的需要，應所知量。這七天我要充老師，過了這七天，我們仍然是朋友。如果各位真有開悟的，不是我能使各位開悟，而是各位自己開悟。古人說：「演揚佛法，」語語出自心田，凡我在這七天裏所說的，各位都要向道上去體會。這七天只有我說，我講的話不是專對某一個人說的，千萬不要做世法來想，否則不會得利益，諸位以前所學的學問理論，要一概丟掉，要從頭學起，如果真能丟光的話，一定會得大利益。過了七天，我們還是朋友，各隨尊便。

坐半小時，走半小時，不可左顧右盼，飲食起居要隨衆。張教授要禁語，其他也不可閒談，不會打坐的向楊、魯二位先生討教。

（十一點五十五分開始坐第一枝香，開示---）

禪宗並無固定的方法，所謂無門爲法門，在無辦法之中想出一個參話頭的絕妙方法。現在我提出三個話頭由各位選擇，已有心得的也要參一個話頭，千萬不可自作聰明，以前的通通丟掉。什麼是話頭，就是一個大問題。

（一）「唸佛是誰？」以唸佛一事代表一。（或「打坐的是誰？」）

（二）「父母未生前，如何是我本來面目？」此一話頭，也包括了「生從何來？死向何去？」「我在哪裏？」

（三）「無夢無想時，主人公在哪裏？」能夠做主的靈明是誰？能思想的是誰？等問題，都包括在內。

「如何參法？」不要下註解，不可推理，不可等開悟，不可在丟掉話頭求靜境，不要給自己講道理，痛苦寧靜等覺受一概不管，外界一切與我絕緣，一路追問下去。更不要存心爲了捧我的場，到這種地方來捧場，真是天大笑話。我既不求名，亦不求利。諸位要爲你們自己。

頭不要低，不要打妄想，不要浪費。敲木魚三聲，就開始打坐，敲引磬三下，就要下坐行香（繞佛殿大步走路）；聽到香板響，就須止步，腿子痛不要姑息它，也不要太勉強它。要放鬆，不要緊張，不要用力，放鬆！心裏頭單提一念，身體上的一切感受，一概不要管它。（十一點半下座）

行住坐臥，一切放下，照顧話頭。有許多人話頭沒有參上路，妄想太多，自己沒下決心，此事要求諸自己，不要求別人。禪家話頭就是一個「疑」字。古人說大疑則大悟，小疑則小悟，不疑則不悟。誰是我？我是誰？不要你亂想，而是要問自己：「我是誰？」不散亂也不昏沉的時候，正是參話頭得力的時候，小散亂就是掉舉。要單提一念，要提起話頭來。

（下午一點一刻開示---）

半天已經過去了，這次禪七因緣很不容易。話頭要提起來，火候老嫩要自己斟酌，一心一意就是要提起這個念頭。道本來就有，本來面目無形相、無方所、不散亂、清明在躬，是爲正念。不易做到禪宗初步用功，要單提一念（話頭），把妄想一起打死，即是正念，單提一念，不管他開悟不開悟，想求開悟，也是一大妄想。理學家認妄想爲「客氣」，自己做不得主。

莫昏沉，提起來。要從心地上用功夫，不要懶得提話頭。有些心得的，也要提話頭。清朝以後，禪堂裏頭叫人看話頭，很少有成就的，我倒看到有看得吐血了的。死坐沒有用，看太緊了沒有用，把心專一起來，自有解脫之日。

已經有一兩個人用功上了路，大家要努力啊！「泰山崩於前而色不變，糜鹿興於左而目不瞬。」就是要把心定止下來。真正參話頭得力時，行不知行，看不知看，外面一切都與我無關，能這個樣子，正好用功。上坐要好好參！

（一點二十二分坐第二枝香）

道家佛家把昏沉都叫做魔，睡眠也是魔。

（開靜以後開示---）

第一枝香好多朋友都在半昏迷狀態中過去了。金子不經火煉，不會發光。手甩開，挺起胸膛，抖擻精神，單提一念。照顧話頭啊！放逸不得，一放逸下來，就沒有進步了。我們座中有一位因位上的菩薩，學佛幾十年，能看到許多境界，發心來此地參禪，打算一切丟掉，重新做起。

一個話頭，即是止，所有的妄想都把他打死。一句話頭即是觀，看唸佛的究竟是誰。一句話頭即是念佛一心不亂法門。大英雄大豪傑能辦得到，大壞蛋亦能做得到。精誠所至，金石爲開。話頭力量很大，不是話頭的力量，而是我們的心力。精神統一後，氣脈自然由你做主。不是開玩笑。青年朋友們注意！提起話頭，莫打妄想。

參話頭不是念佛，唸佛要相續不斷，信心到底。參話頭要起疑。向自己內在追一個「參」字，包括了研究、懷疑等等，要努力提起話頭參！上座。

（兩點半坐第三枝香）

佛門爲什麼要敲木魚呢？傳說魚晝夜不閉眼，要我們效法魚兒不休不眠，去掉睡魔，修行，如果睡魔來了，可以閉一口氣，把眼睛張開。（三點五分下座）

參話頭亦可當咒子念嗎？心不誠，心不專，什麼咒子也不靈，心若誠時，參話頭當咒子念也會靈。

剛纔大家都在半昏迷狀態，現在都不昏迷了，但是妄想又太多了，反而希望大家進入半昏迷狀態了，管好自己的眼睛，慢慢地心就會收攏來了。提起念頭！頭抬起來。 　　　　　　　　　　　　　　

（三點二十五分坐第四枝香）

時光如閃電，要努力用功，腿子受不了時，可以放鬆，但是內心不可放鬆，要提話頭，如果可以忍受，還是要忍一下。單提一個話頭，並不是叫你壓制旁的念頭。單提一個話頭，雜念自然就沒有了。已經略有所入的人，也要提起話頭，如人持杖走路，杖雖不能替人走路，但你若持杖走路，總會舒服些。

（三點五十五分起休息十分鐘）

要提起話頭，不要放鬆；要照顧話頭，不要放逸。參話頭有幾個岔路，有的人話頭也在參着，妄想也在打着，不能得力。縱然有些心得，只是空花水月，不會有成就；有的人在鬼窟陰沉沉的、冷冰冰的；有的人氣機發動，認爲道來了，要一概不理他。都是參話頭不得力，要一心專一，更不可自己給自己講道理，那都是妄心，學而無根，萬萬不可下註解。嘴上講的那些理，都是口頭禪。歐陽竟無先生爲一代宗師，臨死時和弟子們說：「一生所學，到此都不得力。勸大家老老實實唸佛吧。」我們這次打七，要各自精進，機緣難得，時光易逝，總要弄出個結果來。

（四點半坐第五枝香）

（一）內心先做功夫，所謂誠於中，形於外。（二）外形（姿勢）先弄好，所謂因戒而生定慧。張同學眉頭展開，帶些微笑。（五點五分下座）

禪門日誦雲：「是日已過，命亦隨減、如少水於魚,斯有何樂？」功不捐唐，用功夫絕對不會徒勞。人最難管理的就是自己。陽明先生雲：「去山中之賊易，去心中之賊難。」自己的心尤其難管，有些人問釋迦爲何拈花，迦葉爲何微笑，究竟如何？好好參！這一天算過去了，這一個課題，要你們自己做答案呀！

（五點半坐第六枝香。六點五分下座。）

這一堂有些人坐得很好，只是腿子差一點。

黃龍南對參話頭有一個比喻：要「如靈貓捕鼠，目睛不瞬，四足據地，諸根順向，首尾一直。」生從何處來？死向何處去？不要去猜， 要你去證。話頭參透，就可以解這個大謎，即是破參，爲禪宗第一步。世界上至高無上的真理，其實絕對平庸。世人無智慧、偏去找玄祕。修道的人，要找到這個不值一錢的無價之寶。悟了以後，方見到至高的是最平庸的。提起話頭來，不要放鬆，今日不寒不熱，好天氣，正好用功。

（七點十分開示---）

像我們今天這樣參話頭，不會有成就，必須把自己弄成一個活死人，不達到這個程度，不算上路。天地間的事，要放下就要不顧一切地放下，譬如我們打禪七，不是也把山下的事放下嗎？道理到了，功夫沒有到，沒有用；功夫到了，道理沒有到，也沒有用。古人求道，爲法忘軀。我們在幾十年以後，也要做古人，要留個榜樣給後人效法。

（晚七點半坐第七枝香，八點整下座。）

這次打七，寬些嚴些都對。能想的是誰？要把一切念收歸參話頭這一念，追到底，不要在身體上用功夫。

（晚間八點二十五分坐第八枝香，九點整下座。）

小參---晚上九點十分開始

師雲：本來打坐應坐到十一點半，今天要放鬆一點。明晨六點起牀，六點半開始打坐行香。每晚有小參，有問題的可以發問，沒有問題我要考問。

黃老居士：我過去參話頭，只是下註解，如果參話頭爲制心一處，身心皆亡，是否與唸佛淨念相繼相同，請老師開示。

師雲：參話頭並非制心一處，不是達到身心皆亡爲目的。那麼， 目的是什麼？自己參！

夏醫官：下午腿痛，妄想更多了。

林同學：妄想屢生，不能抑制。

文光：今天很困，一直在昏沉。

程局長：老師告訴我怎麼做，就怎麼做。

張同學：一年來親近老師，但是對佛學沒有下功夫。我所學的邏輯，在參話頭時，一直沒有脫離辯證。想自殺，又想丟手榴彈。將來我可能會反玄學和佛學很厲害，也許可能下地獄。

魯居士：希望中午睡覺多睡一下，免得在打坐時昏沉。

劉老居士：從前參加禪七，弄的很亂。今天話頭也沒參上路，氣脈轉動。仍能參話頭。

劉居士：今天一直在昏沉散亂中。

孫先生：參禪抱懷疑觀念，覺得越參越煩，參話頭我以爲有所執着。我只是內視，天地合一，話頭也沒有忘掉。

張教授：下午四點至五點很好，以前都很昏沉，在家裏十幾分鍾神就靜下來。參唸佛是誰，不能放鬆，反而覺得緊。

傅太太：下午參唸佛的是誰，不如前年參上路，坐也坐不下去。

湯小姐：參話頭總想解答，又想哭，真正參上路，只是一小段時間。

周太太：參唸佛是誰。

楊太太：我立志要用功，決心好好參。

蕭先生：今天的開示，給我的啓示很多。

傅居士：第一段參無夢無想，自己下註解，第二段以爲參話頭是制心一處。下午四點後稍好一點，兩枝香放下不參反而清淨些。

金先生：我很恐懼，因爲看經少，也沒下過功夫。下午四點倒有一段好境界，很舒服，兩個耳朵氣通了。

楊管老：參話頭今天是第一次，打坐不過是修行的一種功夫，下午參唸佛是誰，比較上路，我下決心要參出個結果來。

謝教授：參靜坐的是誰，念頭沒有了的時候，就不去參了。

劉君：我只能參話尾，而不能參話頭，希望能達到桶底脫落的一天。

項教官：過去妄想很多，今天參話頭，妄想少多了。

師總答：一、有人懷疑話頭。二、放下話頭不參。三、只糊弄自己的一套。這些都可放過。只有張××不對，把以前所學的不肯丟掉，不肯把自己的心靜下來。今天的成績總算不錯了，話頭提起不提起，隨你們。但是希望你們上我七天當，聽我七天，一切聽我的。我的話有毒，不可聽，話不聽又醫不好你的病。功夫是功夫，不是道。要注意！

# 第二天（1962年）

---習禪錄影

第二天---農曆正月初三

（上午六點十一分行香時開示---）

剛剛醒來，手腳未動，正好修行。老子說的「柔」字，孟子說的「夜氣」，心地很清明，如果一天到晚保持平旦時的清明在躬就好了。張同學抬起頭來，挺起胸膛來，就是打妄想，也是高明的。剛剛醒來，就參怎麼醒來的，真正用功的人無不是在此處留意的。古人用功都修苦行，今人亦然。

昨天做功夫是以參話頭的方法，宋元以後從高峯祖師開始起用。現在人以口頭禪爲禪學。宋以前有話頭而不參。問什麼是佛？答心即是佛。問什麼是心？答不是心，不是佛。話頭分爲兩類：（一）是有道理可講，如唸佛是誰等屬之。（二）無道理可講，如干屎橛、庭前柏樹子。

禪宗只講智慧解脫，但自古以來，無有不從定靜之中開悟的。祖師們說：不能開悟的修行去！如何修行？持戒、修定、求慧也。嚴陽問：一物不將來時如何？趙州大喝道：你給我放下！嚴陽問：一物不將來時如何放下？答：放不下挑起走！（此唐宋以上的路子也。）

平旦之氣，不使有一毫不平之氣也。孟子說養其「夜氣」，久之，使其充塞於天地之間。「丈夫自有沖天志，不向如來行處行。」大丈夫當如是也。古人有在富貴場中悟道的，有在聲色場中悟道的，都不與釋迦佛同一個路子。

「 心即是佛」。什麼是心？一、妄想心。二、與天地合一的心。「不是風動，不是幡動，是仁者心動。」不是妄想心。如果認爲妄心就是禪，大錯特錯也。

「 座中有妓，心中無妓。」經驗多了都能達到這個境界，有什麼奇特？山河大地鹹是妙明真心所現。這個心動嗎？心在哪裏？參！放下放下，萬緣放下！當下即是。當你發脾氣的時候，是不是他？爲什麼不清淨呢？寶誌和尚：「大道常在目前，雖在目前難睹。」沒有事，萬緣放下！上座！

（早上六點三刻坐第一枝香）

萬緣放下，「一」也不守，有一個清清明明，早就不是了。

（七點二十分下座。七點四十分行香。）

莫妄想！放下！放下即是！嘿！你有一個放下，已經不是了！（師擊香板一下，問：）這是什麼？認清楚這個，道在目前人不識。聰明人整天打妄想，愚者不認識這個。唐宋以前，祖師以無門爲法門，解黏去縛而已，熱心修道的黏在修道上，要不被任何法門所縛纔對。黃檗禪師曰：「大唐國裏無禪師。不道無禪，只是無師。」禪---亙古常存。東方有聖人，西方有聖人，此心同，此理同。萬緣放下，把放下還要放下，如果放下以後，還守着一個清清明明的，已經表示黏起來了！正在這個時候，要多多體會。

爲何禪宗逐漸衰弱？唐以前國運昌隆，禪宗祖師均屬大英雄，大豪傑。宋以後只成了善人的禪。禪宗有什麼講的？禪宗是離一切相，即一切法的。初祖雲：「外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。」這只是修持之路，沒讓人蔘話頭，但方法在其中矣。談禪如何談法？（師默片刻曰：）就是這個！你也沒有聽，我也沒有說。

（八點一刻坐第二枝香。八點三刻下座。）

東漢末年，佛教由印度傳入中國來。佛圖澄當時神通傳道，神通由定來，講止觀、禪定。嗣後鳩摩羅什來華，譯佛經多本，慧遠法師創淨土宗，唸佛生西方，極端穩當，由空入有。此後初祖來華，主張空，空到極點即是。後來人根器陋劣，所以叫人蔘話頭，卻給人一個把柄。

如何參？要離心意識參！參！「靜」「渾然一體」，那只是神識；不可認作本來人。要看那個能使你靜的，能使你渾然一體的。我的話都有毒，不聽又醫不好病。放下就是，連放下也放下，就那樣放下了。萬物靜觀皆自得，讀書求道，須自己另具隻眼，道高一尺，魔高一丈，發心修道，障緣就來了。莫妄想！戒慎恐懼，「十目所視，十手所指」。諸位在此山中七日，應感謝一切衆生，湊成此殊勝因緣。

人能夠不怨天，不尤人，餓就讓他舒舒服服地餓死好了！

（九點半坐第三枝香。十點整下座。）

收拾身心！不要在身體內守住，不可守個空空洞洞，如何不守呢？從頂上把它超出去，這幾根骨頭把它擺在這裏算了，不要着相！

禪宗以般若爲宗旨，般若爲佛法的宗要。實相般若，證得心空身空，與宇宙合一，般若之體也。境界般若，境界光明，輕安也。證到無智亦無得，即智慧解脫也。三法印即空（無念）、無相、無願（無着）也。功夫不是般若，功夫修得成，就壞得了，般若亙古常存，無成無壞。

懷讓接引馬祖：「磨磚既不成鏡，坐禪豈得作佛？」如何才能成佛？「鳶飛於天，魚躍於淵」。「海闊從魚躍，天空任鳥飛」。雜念隨他來去，何必壓制它？但又一定要去掉它！砂土入眼可以使人瞎，把金鋼鑽磨細入眼，一樣可以使人瞎。學問、財富、有道、有功夫，都可以使人墮入驕傲，能把這些都丟掉，也就很不容易了。

百丈被馬祖扭鼻子，扭痛了便悟了。百丈悟了什麼？不要打妄想，可是要參！

（十點半坐第四枝香，十一點整下座。）

馬祖看看佛塵，百丈說：「即此用，離此用。」馬祖曰：「當向後開兩片皮，將爲何人？」百丈取拂子豎起。馬祖道：「即此用，離此用。」一切都放下後，才起大機大用。百丈把拂子掛於舊處，馬祖震威一喝，百丈三日耳聾，真的耳聾嗎？三日之內毫無妄想也。放下，放下，心頭乾乾淨淨，萬事不要管，莫打妄想！走！

學禪宗的要有超師之見，不要受我騙。百丈說：「靈光獨耀，迥脫根塵，體露真常，不拘文字，心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。」離了妄緣，如如不動，就是這個，你偏要另外求一個東西。一定要求嗎？有辦法，打坐，求去！

（十一點二十五分坐第五枝香。十一點五十分下座。）

明白這個以後，還要懂得調理，動中如何？靜中又如何？要在日用尋常處調理它。

有人問：「如何是奇特事？」百丈說：「獨坐大雄峯。」！僧禮拜，百丈便打。極高明而不能中庸，要不得呀！小乘就是這個境界。祖師不能走老路子，渾身是手眼。梅子和尚說：「任他（馬祖）非心非佛，我只管即心是佛。」馬祖說：「梅子熟了。」

龐居士問馬祖：「不與萬法爲侶是什麼人？」馬祖答：「待汝一口吸盡西江水，再向汝道。」龐居士就這麼悟了。龐居士嘆道：「難難！十擔麻油樹上攤。」龐夫人道：「易易！百草頭上祖師意。」龐女靈照道：「也不難，也不易，飢來喫飯困來睡。」

你們學禪究竟是難，還是易？坐脫立亡，古人能辦到，你能辦得到嗎？

有位尼師道：「竟日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來手把梅花嗅，春在枝頭已十分。」在哪裏？就在這裏！在腿上嗎？（一笑）。

（下午一點二十五分行香）

一切聲，一切色，就是這一板子，諸位都喜歡向玄妙處去尋，信得過真會了了，信不過就了不了。蘇東坡說：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身。」（佛舌遍覆三千大千世界，善於說法。）有一禪師駁說：「溪若是聲山是色，無山無水好愁人。」

《論語》：「二三子以我爲隱乎？吾無隱乎爾。」晦堂問黃山谷：「聞木樨花香麼？」黃曰：「聞。」晦堂曰：「吾無隱乎爾。」黃即有省。後來死心新禪師問黃山谷：「新長老死，學士死，燒作兩堆灰，向什麼處相見？」黃不能答。要見嗎？放下即可見。提起也有消息。（楊管老插嘴說：「見非是見。」劉居士隨着說：「生死本分上沒有見與不見。」）

黃山谷在貶黔南途中，有一天白天睡覺，睡醒後忽然悟了，悟個什麼？楊、劉兩居士所答具是口頭禪。《華嚴經》：「華嚴果海，信爲能入。」不是信別人，是自己信得過自己，信得過便到家。兩位大居士說了，我也說一句：這件事是「水中鹽味，色裏膠青。」試檢點看。上座。

注意呀！參！放下便是，管他那麼多。

（楊管老說：「不見也罷！」）

師即曰：一定要見。

（一點五十五分坐第六枝香。二點二十七分下座。）

《楞嚴經》上說：「內守幽閒，猶是法塵分別影事。」放下！色殼子內外都一概放下，「踏破毗廬頂上行」，此身不管，看他是個什麼東西？不要昏沉，身體要端正。你太昏沉了，眼睛要睜開一下（指坐中一人）。正是這個時候，道昏迷不昏迷，道清淨不清淨，你那個清清明明在哪裏？如水中的鹹味，到處都有，只要溫度增高，鹽提出來，水又是淡的了。「羚羊掛角無蹤跡，一任東風滿太虛。」會嗎？

（三點坐第七枝香，三點半下坐。）

腿子剛剛收好，就是這一下，當下即是。這一下過後，有個求定的心起來了，又不是了。這個當下即是，要認定它，但不是道。參！

這一枝香大都昏沉，原因是午飯喫得太飽了，五臟氣脈不通。

（下午四點行香）

「 狂性自歇，歇即菩提。」放下！放下即是。《楞嚴經》上說；印度有個瘋子，一天早起照鏡子，看到鏡子裏的頭很漂亮，自己的頭看不到，便瘋了，到處找頭，後來找到了，就不瘋了。

佛證道時說：「奇哉！一切衆生具如來智慧德相，但以妄想執著，不能證得。」證道後欲入涅槃，帝釋跪請住世，佛曰：「止！止！我法妙難思。」

要見本來面目嗎？誰見過了？人是世界上最可憐的動物，連自己的本來面目不能看到。想看到嗎？妄想放下來，「狂性自歇，歇即菩提。」老子說：「吾之大患爲吾有身。」又說：「外其身而後身存。」一、要能公而忘私。二、功夫上講則是充塞宇宙之間，天地與你合一，法身圓滿遍一切處。如何辦呢？放下！休息去！大休大歇去！你早就做到了。只是有一個修道的心把你捆住了，求希奇，求玄妙，一切放下！本來面目就見到了。鼻子不要牽在別人手裏。參！唐宋以前的禪，就是這樣的禪，平平實實，又有些大手眼，所謂要有殺人之刀，活人之劍，五祖演「驅耕夫之牛，奪飢人之食」的手法，臨濟祖師：有時奪人不奪境（世人喜戴高帽子）。有時奪境不奪人（境界不對），有時人境兩俱奪（置之不理），有時人境俱不奪（由他去）。」方便接引人，沒有定法，如珠之走盤，是個活的，只是使人狂性自歇，真正得道者，死去生來，絕對自由。

（四點三十四分坐第八枝香。五點四分下座。）

放下！「狂性自歇，歇即菩提。」《金剛經》雲：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」「應無所住而生其心。」又云：「無人相、我相、衆生相、壽者相。」何謂衆生？社會也。人我衆生三相爲空間的，壽者相爲時間的。《金剛經》主要的是讓你空四相，去三心，如何辦到「三際脫空，過去等三心不可得，不要收回來，也不要放出去。祖師雲：「五蘊山頭一段空，同門出入不相逢。」這一段空要看好。有定力的人永遠清明，不會昏頭昏腦（頑空）。前念已過，後念未生時，中間有一段空，要認清這一段空。（老師敲香板一下曰：）過去心不可得。上座。

（下午五點半坐第九枝香。六點整下座。）

三際脫空，當下即是。把持不住，是什麼道理？見到這個理，起心動念，保任這三際脫空，心如明鏡一樣。久而久之，任運自在，活活潑潑。道家叫做「養」，佛家叫做「修」，見性以後才起修。五祖說：「不見本性，修法無益。」孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順（心不黏着），七十而從心所欲，不逾矩（隨時都在定中）。」《孟子》盡心章末段就是講「養氣」：「可欲之謂善（以禪定爲樂），有諸己之謂信（無中生有，清明在躬），充實之謂美（氣脈精神都很充沛），充實而有光輝之謂大，大而化之謂聖（宇宙與我一體，到了化境）。《楞嚴經》：「理則頓悟，事非頓除。」慢慢保任，不要慌，不要着急。所以古人悟道以後，都依止老師十年二十年，然後出山。道濟雲：「兩岸桃花紅正英，夾堤楊柳綠綠輕，遙看白鷺窺魚處，衝破平湖一點青。五月西湖冰涼似秋，芰荷初動暗香浮，明年花落人何在，把酒問花花點頭。」不要貪圖學問，把這個養好，一切妙鏡妙文隨口而來。

（晚上七點行香。）

今天所講的追盛唐的禪宗，也就是參。不知道有沒有三際脫空，泊然而住的人？如此謂之見道。見道的時候並無所見。見道尚易，修道很難。祖師雲：「從緣入者，永不退失。」---如果見地不真，明理不透，要到熱鬧場中去磨鍊。到富貴中去。大隱入朝，小隱入市，孤隱方入山林。富貴熱門場中，處處是障礙，你能泊然而定，別人也看不出你有道，古人說：「高高山頂立，深深海底行。」究竟如何磨鍊，明天再講，走。

天下最倒楣的是「爲人師」，百丈禪師遇野狐精，狐曰：「有人問我，大修行人還落因果否？」「答以不落因果，墮野狐身五百世矣。後來百丈開示野狐精曰：不昧因果。野狐精因而得解脫。成佛亦不昧因果，寂滅清淨爲因，菩提涅槃爲果。

（七點半坐第十枝香。八點整下座。）

今天的腿部最難熬，痛苦階段過去以後，都是舒服的了，學佛修行不肯下功夫都是空話。認清楚這三心不可得，不可得中就是那麼得。

百丈禪師所創叢林制度，影響當代社會很大。「一日不作，一日不食。」人若勤勞則善心生。某日一僧聞鼓聲，舉钁頭大笑而回。百丈指曰：「俊哉，此是觀音入理之門。百丈回寺後，詢其見什麼道理。僧答肚子餓了，聽到鼓聲，回來喫飯。百丈就笑了，平平實實是道，不要求個玄妙，當下即是。

（八點坐第十一枝香，九點下座。）

小參---晚上九點十五分開始

夏醫官：今天腿子還是疼，妄想稍好一點了。

林同學：今天很少亂想，晚上腿疼了亂想就多起來了。

文光：每堂上座就睡覺，快睡醒了，老師的引磬就快響了。

程局長：今天老師讓我們放下，話頭仍不敢放下，妄想稍少一些了。

張同學：早晨很少妄念，午飯後腿子疼，吃了老師的藥反而頭昏，想回家，腿部臀部都疼，可是很舒服，一身大汗，頭部好像脫離了身體。

魯居士：無可奉告。

劉老居士：今天沒有參話頭，只是靜坐。

師雲：你十幾年來見到的境界很多，都是光影幻象，氣不能歸元，五陰磨蕩就發光影，本應罰你洗禪堂。能見光影的不在光影上，再繼續參。……樂由精生，明由氣生，無念由神生。心注於眼，眼注於空，空無所注。

劉居士：周身骨節肌肉都痠疼，晚飯後稍好些，手有些發脹，早上第一座，看到我自己在面前。

師雲：用心太過，精神分散，你那個無念還是不對，把那個也要放下。

孫先生：在腰痠腿疼的時候，話頭不能參，放也放不下，似乎應該改良。

師雲：今天晚上再照你的老路子試試看。

傅太太：今天還是和昨天一樣。

湯小姐：今天參話頭，下午就不參了，只是跟腿打架。有時昏睡，晚上頭很疼。

陳小姐：今天放下話頭不參了，下午能忘掉身體，香板一打，到達無念。過了一會兒念頭又來了，不知道無唸的那一剎那，是否就是那個？

楊太太：話頭很自然地就放下了，腿子也不疼了，但是還沒有降服我的心。

蕭先生：今天覺得很清淨，平常功夫用得太少了，今天下決心想克服它。

傅居士：今天老師又與昨天不同了，聽的很起勁，但是腿子沒辦法。

金先生：我個人以爲開悟是一件很不容易的事，將來待人處世可能改善一點，今天坐的時候有兩次渾然無我。一片白光，很舒服。人也懸起來了，又有兩次一片紅光，也很舒服，一聽到聲音，就打斷了。

楊管老：早上第一枝香很好，以後都腿脹。

師雲：腿脹是好現象的過程。

謝教授：靜下來全身發熱，舒服得很，雜念很少。我對老師絕對地信仰、服從。今早身體有一次大的震動，到了忘我的境界，認識了真我。香板一拍我又回來了。

師雲：繼續參「我」又怎樣回來了。

巫居士：早上喜歡聽見鳥叫，身心都很舒服，發熱發脹時，妄想沒有了。

# 第三天（1962年）

---習禪錄影

第三天---農曆正月初四

（早上六點二十六分，坐第一枝香。六點五十六分下座。）

這個七會今天第三天了，今天我想略講道家密宗各派修持法門。各位修持不得力有兩個理由：一、理不透。二、方法不對。今天我全部說出來，各位撿需要的酌加採用好了。

釋迦佛說法幾十年，大體上是講「空」。唯識宗講「有」。宇宙萬有之本體謂之如來藏，即萬有之總名。我們與天地萬物一體同根，如來藏含藏一切精神物理的種子，如果如來藏清淨了，就謂之真如。譬如太極圖，半陰半陽，陽面即真如，陰面即如來藏，又名阿賴耶識，謂含藏一切種子，如大海水，波浪如山河大地，水泡如一切衆生。第七識是我執（如海水之中有一個水泡），爲俱生我執。眼耳鼻舌身五識。第六識是我們後天所生，即分別妄想。現量境---五根與五塵相接，不起分別（沒動念）。比量境---起意識分別。非量境---幻境、邪思。現量境如能擴而充之，即此用，離此用，即可達到真如。經雲：「阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流，我於凡愚不開演，恐彼分別執爲我。」（孔子說逝者如斯，不捨晝夜。）什麼叫空。坐起來清清明明，這就是現識空。坐下來以後爲什麼看到各種光影？意根習氣引發阿賴耶識種子呈現的緣故。

（早上八點三分坐第一枝香）

般若講空，空一切相也。

在藏密而言釋迦佛涅槃八年（或說五年）又來人間，即蓮花生大師。初唐時入西藏，建立密教，又稱藏密。除了唸咒子觀想外尚有調身的方法，色身障礙不調理好，空不了。又有調氣的方法。生命靠氣，靠後天的呼吸引起來。無火謂之炁，呼吸停止以後，炁就充滿了。用現代語比喻就是能。炁從何來？從神而來，打坐好了，神能生炁，炁能生精，有無窮快樂，得無比清淨。又有修脈，修明點、修靈能，即精炁神。《楞嚴經》：「不知色身，外洎山河虛空大地，鹹是妙明真心中物。」修心如使杯中污泥澄清，然後取出污泥，最後打破杯子，真正修行越年輕越容易，身體沒有敗壞，習染渣子也少。生命根子在海底，修道的人可以使海底動了，兩腿發脹，有六十四根氣脈可以打通。老了以後就差了，氣機發動先向兩腿鑽，鑽不通就發生慾念。如鑽通了要經過一大段痛苦，如不能調柔此段氣脈功夫，不能即身成就。

（九點三分坐第三枝香。九點三十五分下座）

佛家講一個「舍」字，有不怕死的精神，學佛修道無有不成者。氣脈通了以後，晝夜長明。但是喫多了會昏沉。氣脈搞不通，氣機不來，不能得定，色身障礙故。最直捷的修定方法，是把識空了，或閉起來而舍眼根，照着它，自然無念，海底生命之源會動起來，然後氣脈就通了，一百天以後包你有消息。但要真明瞭其理，修行得力纔行。

（十點一刻坐第四枝香。十點三刻下座。）

當下即是。戒呀！定呀！慧呀！精呀！炁呀！神呀！都在這兒。學佛學道要向上看，無量法門誓願學，真正智慧通達了，方法懂得了，真可以造化在手，生命由我。下決心專修，其心放下來，無有不成者。但是明師難遇。佛法難聞，老子曾說：「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。」然後一陽來複。一切萬物只有六變，第七變又是另一開始。一陽來複後，先有氣機發動，發大樂，然後放下，身體如溶化了，是謂樂、明、無念，性命可以做主了。然後在起心動念處歷煉。全波是水，全水是波。一般修道的人，多半停留在「空」上，殊不知波浪就是海水，妄念就是心的用。

淨土宗就是利用正念修行，妙到極點。唸到氣機發動，佛號斷了，樂明無念，明到淨土現量。如要花開見佛，翻一層就成。都是阿賴耶識所變，所以說萬法唯心。不過修行容易，做人難，一定要在起心動念處歷煉，才能成爲一個完人。

（下午一點半行香）

有些道理平時要留意。《易經》講太極，太極生兩儀，爲宇宙本體體用的符號；猶如佛說的如來藏。佛說三身：清淨法身、圓滿報身、百千萬億化身。儒家說的道，指形而上的，把形而下的叫做器。又徑路謂之道，指做人的法則。老子說：「道生一」，「一」是什麼東西？「一生二」，「二」是什麼東西？「二生三」，「三」又是什麼東西？「三生萬物」。天地有道，一生神，譬如太陽系裏的太陽。「穀神不死，玄牝之門。」穀神指空空洞洞的，有回聲的，空氣光線不流通。玄牝之門指生萬物之母。道在目前，先把目光定住，含蓄內照，自然內視。神只是空空洞洞的，清清淨淨的。神照久了就會生炁，再照久了就會生精，譬如太陽照大地能生長萬物，久瞭如雞孵卵。不論男人女人都具備生機，不向外流溢，慢慢地就會有成就。

修道的人如果覺得悶了，要把身心放鬆了，天晴之後必陰，天陰之後必晴。除非大解脫了，可以由你，一切由你做主，遇到順逆境界都能心情平靜，就到家了。《參同契》雲：「內照形軀」，就是用神來照。禪宗說「一念回機」，「一念回光」。又說「我有正法眼藏」，要用相而不着相。（啪！）

香板聲聽到了嗎？空空洞洞，「穀神不死，玄牝之門」。只是打坐而不修行，不會有成就。如何修行？「勿以善小而不爲，勿以惡小而爲之。」

（兩點十分坐第五枝香。兩點四十分下座。）

養神之道，開眼閉眼，並無二致，開眼也能神不外露，與天地之光合一。神要會養，不能久用，化腐朽爲神奇，最高的從最骯髒的裏邊出來的。我們的身體是全體的一部分，不可毀傷，自殺是犯了大戒，密宗更把身體看得重要。神就是清淨法身（擴而充之之謂神），氣就是圓滿報身（生命之源），精就是百千萬億化身（菩薩內觸妙樂），主人是靈明，賓客是樂明無念，永嘉大師《證道歌》「降龍鉢、解虎錫，兩股金環鳴歷歷，不是標形虛事持，如來寶杖親蹤跡。」心念與神譬諸龍，精氣譬諸虎，故應將神氣二者調伏，龍變化莫測。木納祖師說：「得心風（即炁）自在者，自然可以得神通自在。」真正會參學的人，一句話抓住了就是寶貝。化腐朽爲神奇，易經講一個「變」字，佛經講一個「無常」，無常是指變化的現象而言。道家講「遷化」，都是此理。但要親身磨鍊修持證到。

（三點半坐第六枝香）

學佛爲大丈夫事，非帝王將相所能爲。有很好的善士學禪，不能成就，要直趨無上菩提，一切是非不管。祖師說：可以入佛、可以入魔，貪着禪定之樂不肯出定者，犯菩薩戒；但是你還沒有禪定之樂，亂跑一氣，反而說不貪禪定之樂，便是欺人之談。

佛不能轉定業，不能度無緣之人。沒有得定的人，想清淨下來很不容易，已經得定的人，想出定得個妄想也很不容易，這並不是妄語。

祖師說：「此事如雞抱卵」，如微醉後，一身發熱，都鬆了。綿綿密密地抱去，啐啄同時，石破天驚。積雪爲糧，磨磚做鏡，迷了幾多年少？神入炁中，含光昧昧，切勿揠苗助長。守住了神，氣自然調柔，連氣都沒有了，只有出入的感覺，謂之息。出息不隨外緣，入息不隨蘊界，一息即是一念，一念之間不知起了多少妄念，如能神與息凝而爲一，自然氣住脈停，發起大樂，天地與我溶化在一起，一身骨頭都酥了軟了，妄念很難出來。

不要妄想，一念清淨，萬法歸一。一在哪裏？不在內外中間，強名爲一，即是在清明在躬。年輕入道，佔多少便宜？老子說「專氣致柔，能嬰兒乎？」滿懷都是祥和之氣。

道在哪裏？道家所謂命宮，密宗所謂氣脈，都是阿賴耶識所造。心不清淨，都是障礙，做功夫的時候，都知道那個靈明之性，無形無相無頭無尾即是性。性命雙修，各位拿得到，拿不到，就要看自己了。

（四點五十六分坐第七枝香）

道家用八卦代表道，天地定位，代表時間空間。山澤通氣，雷風相薄，（冬春之交有地雷，以後生長氣纔出來，農夫開始耕地。）水火不相射，要水火既濟，必須要水火易位，所謂順則生人，逆則成仙。妄念就是火，未生之精炁就是水，在海底，但無相。念息了，先天一炁，自然而起。水火既濟，即可返本還元。四象五行皆藉土，以地球爲中心也（戊己代表腸胃、中宮，一念清淨爲真土。）九宮八卦不離壬（真水性空。無形相的。）萬物滋生，全靠精水。地球水多於土地。精炁神未發之能也，從海底而來，所謂自有源頭活水來。一念清明，靈明自在，醍醐甘露，從上而下也。專心一致，一通百通。若搞搞這樣，又搞搞那樣，則一無所成。

在山泉水清，出山泉水濁，趕快努力。萬物都在放射，彼此交流，地球冬至一陽生（井水冬暖夏涼），夏至一陰生。海底熱流上衝至頂，會疼，不管它，不要導引它，一念清淨以後，自然降至海底。

諸位年輕朋友要立大志，從儒家做人做起，爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平。學問之道要融會貫通，志心於道義者，功名不足以累其心，志心於功名者，富貴不足以累其心，要從艱苦樸實中來。大學者大人之學也，做人之學也，在明明德，（德包括體用，明明德即禪宗之明心見性。）在親民（即利他），在止於至善。（至善者，中道也，有心爲善，雖善不賞，善欲人知者，便非真善。）以下講漸修：知止而後有定，（儒家講欲，即妄念，止於一，止於清淨，止久了就有定。）定而後能靜，（身心靜下來，近於禪）靜而後能安，（安貧樂道，不受外誘，身心安樂，顏回之樂也。）安而後能慮（方便般若），慮而後能得（得明明德也）。

小參---晚上八點四十五分開始

黃老居士：請示參話頭的方法。

師雲：你最好禪淨雙修。

夏醫官：今天頭很緊。

林同學：下午臉上發熱。

文光：今天醒來後有一段空白。

程局長：今天下午兩座很好。

張同學：背後很疼，晚飯後心情很沉重。

師雲：好好打坐，智慧只有向定中求。

魯居士：希望把下午的點心取消了，多打一次坐。

師雲：要自己管理嚴一些，不要放鬆。

唐君：坐起來妄念很少，下午出外一次，還能保持這個樣子，自己覺得有進步。吃了老師的藥以後，大轉變，眼睛沒有守，氣向下降，手腳都不覺得了，心非常靜，靈明不昧，一切聲音聽得清清楚楚。下座後覺得非常爽，有點怕風。

師雲：境界不要求它再來，因爲境界是日新月異的。

張教授：今天第一座很好，到了忘我境界，早飯後又不好，很慚愧。下午眼睛沒有守，也空下去。

劉居士：今天坐下來妄念很多，行香時聽老師講話，妄念反而沒有了。

金先生：早飯後第一座手失去知覺了，下午四點鐘以後，坐上脊背發熱，到頸子上止住了。

傅太太：坐好的現象，四肢好象抽縮的樣子，下座下不來，又繼續坐了一會兒，費了好大的力量才下座。

湯小姐：氣上來頭很脹疼，妄念也少了。

師雲：下次頭疼得厲害的時候告訴我，不要強忍。

楊太太：今天老師所講的完全不懂，完全沒用，只是能靜下來。

蕭先生：腿子好一點，希望多坐一點。

傅居士：妄想少，也沒有昏沉，好象冬日陽光照耀着一樣，覺得有些進步。

楊管老：早上三座都很好，兩膝發脹。

謝教授：念來不續。

項教官：下午用迴光返照，混陶陶，不如昨天的好。

師雲：昨天近禪，今天近道。（一笑）

# 第四天（1962年）

---習禪錄影

第四天---農曆正月初五

（早上六點三十五分坐第一枝香，七點五分下座。）

「自淨其意，是諸佛教。」自初入門學佛，一直到成佛，都是做這一步功夫。人見地要真，要走大道 。衆生心理好奇，不知平常就是道。學佛的人要頂門另有隻眼。平常心就是道，真正的道，治心難。心外求法，就是外道。

佛家講戒律，戒是規律自己身心的法度，不是戒別人。由戒生定，由定生慧，應該數十年如一日。像這個七天的樣子。都要從小處檢點起，檢點自己的身口意，不使他絲毫放逸。魔與佛的神通變化是一樣的，佛魔所以不同者在心。大乘菩薩要首先去掉驕慢心，自己不用功，專求老師特別傳授什麼祕訣，不會有成就的。

戒定慧不夠都是癡，驕慢心由知識來，道理見不清就是癡，一肚子理論證不到，就是癡，貪嗔癡慢疑這些都沒有了，變成慈悲祥和，平常心是道。在禪堂裏要檢束身心，規律自己，不要放逸啦！不要散漫啦！「自淨其意，是諸佛教。」一切稀奇玄妙是方法、是取巧、是化城（半路上，而不是到家）。自覺、覺他；覺行圓滿。人心不同，各如其面，用各種不同的法門誘導你，使你成佛。佛經說：欲令入佛智，先以欲鉤牽。也就是孔子的循循善誘。

儒家的反省就是佛教的自淨其意。慎獨的功夫也是這個。大乘六度前三度佈施、持戒、忍辱就是檢束行爲。自淨其意，即是內佈施。持戒分戒相和戒性，外面的行爲是戒相；無念時，根本無犯罪的意念是戒性。忍辱也分外忍辱（行爲），內忍辱（無忍辱的意念）。

各位坐下來能定下來，一下座就不能定了。真正禪定無時而不在定中，這種程度才能生般若。修道要福慧雙修，般若是慧，佈施是修福。隨時隨地自淨其意，就是大定。

禪淨雙修，永明壽禪師大悟以後唸佛，是個榜樣。打坐時念南無阿彌陀佛，慢慢念，下句南無阿彌陀佛未念以前，空一段時間，有妄念起來再念佛，能空多久便空多久，這就是禪淨雙修，也就是空有雙修。這個修法極高明，而道中庸，不要看不起它。

瑜珈念就是心念，出聲念可以長壽。（此時師親自示範唸誦方法。）

阿彌陀佛就是無量光明，無量壽命。唸的得法，自然一片光明，氣息也自然綿長，氣要調柔歸一。唸的是阿彌陀佛，空的那段是自性彌陀。

（八點四十五分坐第二枝香，九點十五分下座。座中，師帶大家唸佛。久之，有不少人悲從中來，痛哭流涕。）

（這一堂，師忽震威嚴肅，大家不敢絲毫放逸。）

禪淨雙修唸佛念久了，會流淚，那是悲心發了，空掉他，免得着悲魔。莫妄想！自淨其意，是諸佛教。林×！你心中還有事沒有？（答：沒有了。）

你在哪裏？

（答：這裏！）

答對了，可惜不是這個。

「心內觀心覓本心，心心寂滅見真心，真心明澈通三界，外道邪魔不敢侵。」「本來無一物，何處惹塵埃。」這還認不清楚呀！就是這個！這纔像個打七的樣子，狂性自歇，歇即菩提。種種修持，種種辦法，無非讓你們把妄心放下，坐不知坐，行不知行，兩手放開，林×不要抓得太緊。放下，連放下的也要放下。本來無一物，執著本來無一物，早粘上了。

「不見一法即如來，是則名爲觀自在。」睜開眼睛，清清明明，這一堂多清淨啊！都在淨土裏了，心淨則佛土淨啊，還學什麼佛。狂性自歇，大休大歇去！莫妄想！放下即是。走！（行香）

走是兩個腿在動，心沒有動啊！講是嘴在講啊，心沒有動啊。自自然然本來清淨啊！認爲有一個不動的，又不對了啊！一切聲，一切相、一切動靜等等，都是虛妄，平常心就是道。你要找稀奇玄妙，三大阿僧祗劫去找吧！頓悟法門就是這個！機鋒，像刀子一樣；轉語，你着在那裏，把你轉過來。一念回機，當下即是，並無奇特，就怕斷章取義，整個要弄清楚。放下！放下！莫在那裏打妄想。你以爲有個東西有道理可得，就錯了，悟了以後，待人接物，慈悲祥和，並無奇特，如果求稀奇求玄妙，那是妖怪之學。

（九點三刻坐第三枝香，十點下座。）

放下！放下！內心清淨，自淨其意，是諸佛教，怎麼聽不進去呢？唐宋宗師，拿機鋒來教，整天罵人，不將就人，唐宋以後的宗師，便婆婆媽媽了。

（老師指定聶、傅、楊三位試講《心經》）

聶居士講《心經》：觀自在菩薩，重在一個觀字（照），自在菩薩就是心，行深般若是無時不在定中，纔可以照見五蘊皆空（色受想行識）皆空，入流亡所，入流一念回機。

傅太太講《心經》：觀到我們本來的面目就是菩薩。本體裏面沒有六根六塵十八界，就是菩薩境界。

楊管老講《心經》：《心經》重在「照」字，功夫在觀字。第三堂我覺得很好，亦看亦聽，亦不看亦不聽。譬如拿手電筒覓食物謂之照，大太陽出來謂之觀，身心皆亡，無煩惱無痛苦，度一切苦厄。但是認空即是見體而不見用，所以說色不異空，空不異色，抓住一個空的境界，那就是色（執著），再進一步有照的境界，無照的觀念，就是自在了。一般人提到空，什麼都沒有，落於頑空，一般人認爲空空洞洞是空，落於有上，常上。空是空一切相，相空而性不空，打破時空，天地與我同根，萬物與我一體。依性起修，入世以後，利世方能心無掛礙……究竟涅槃。涅槃在哪裏？就在這裏。見性以後方能濟世利人，終日紛繁，而無動於衷。

（十一點十四分坐第四枝香）

禪宗講解脫，是智慧解脫，無智亦無得，了無所得，空到極點了，但是隻見到空，不見其有。畢竟清淨以後空有圓融，心能轉物，便同如來。傅大士雲：「有物先天地，無形本寂寥，能爲萬象主，不隨四時凋。」一定要在心地法門上用功夫，要融會貫通，不可斷章取義。

（一點三十五分坐第五枝香。師擊香板一下曰：）

此乃觀音入道之門，「動靜二相，瞭然不生。」雁過長空，都無蹤跡可尋，處處皆是道。學道容易，學禪實難。洛浦問夾山和尚曰：「佛魔不到處如何？」答：「燭明千里像，暗室老僧迷。」這是魔佛不到處，你說在哪裏？就是這裏！我在講話，你們在聽，就是佛魔不到處，心中有佛即有佛，心中有魔即有魔。夾山和尚又說：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」參哪！走！不要用心去參哪！下註解怎麼行？

傅大士爲彌勒菩薩化身，說法如雲如雨，爲梁武帝講《金剛經》，剛剛上座，擊桌一下，即下座。能知能想能動的就是那一個。（時師擊香板一下。）聽到嗎？能聽的就是那一個，「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」「早知燈是火，飯熟已多時。」

「空手把鋤頭，步行騎水牛，人從橋上過，橋流水不流。」這是什麼呦？如果你能照見五蘊皆空，就見到了，有人說，此偈只是說法身邊事，尚未起用。道即在平常處，道在日用中，每天從早忙到晚，心中了無一物，可是要照見五蘊皆空。寒山偈曰：「吾心似秋月，碧潭清皎潔，無物堪比倫，教我如何說。」有人說此偈只講到體。「我心如燈籠，點火內外紅，有物可比擬，明朝日出東。」聽到各種聲音，空亦不看，一亦不守，就那麼認下去，這就是觀音入道之門，不守內外中間，自然清淨。

（兩點四十分坐第六枝香）

文殊菩薩讚歎觀音法門說：「此方真教體，清淨在音聞。」世界衆生耳根特別明利，依耳根法門來修，最容易成就。天地間最偉大的慈悲莫過於母愛，所以觀音菩薩以女身應化。如以身體起修不易透脫，耳根能聽到十方，依耳根起修，最容易使你圓融。漏盡通就是一念不生。羅漢境界餘習未除，習氣之難除，由此可見。「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」聽到一切聲音，不起分別，聲音你執著不住，聲音過去了，一切妄念頓息，由此可入耳根圓通，觀音入道之門。

（四點坐第七枝香）

一切山河大地，一切蠢動含靈，都在給你說法，你可不要着相，聲塵有來去之相，能聽的這個無動靜二相。一切衆生本來是佛，明白了，體會到了，不要着相，保任他，圓融自在，法身廣大，無量無邊，苦海即是極樂；一着相，極樂亦是苦海。睜開眼睛，清清楚楚，一切都看到，這就是佛境界。

（五點坐第八枝香。五點四十三分下座。）

觀音菩薩耳根圓通的修法，是初入門直至成佛最直捷了當的法門。修道家法門的，如果火大了，要醍醐灌頂，從虛無中來，如能修耳根圓通，即可水火既濟。此爲道家不傳之祕。「頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲。」「薰風自南來，殿角生微涼。」喧鬧場中正好修耳根圓通，受用無窮。

（晚七點四十三分坐第九枝香。八點十三分下座。）

小參---晚上八點半開始

黃老居士：本人對於貪癡二者尚能努力剋制。財色名三者已經去掉了，睡比較貪一點。以自淨其意來律已對人，罪過很少了，少病少惱了，打坐痠痛很少了，慚愧的是有雜念，今天第一座比較好，午飯後的三、四座支持不住，雜念就來了，用唸佛數息法對治，照老師耳根圓通法門，飯後第二座居然毫無雜念。誦大悲咒治療臂部風溼已經得感應，以後一定照老師指示禪淨雙修的方法去修。

夏醫官：今天已經知道用功，心裏感覺悶悶的。

林同學：今天我很用心，老師在唸佛的時候，我不知不覺地跟着念，自己聲音變了，手都麻了，雜念起不來，保持了好幾座，以後就差一點了。

師雲：很好，保任唸佛，妄念來了也不要管他。

文光：頭部有一股涼氣降下來，雜念沒有了，下午差一點。

程局長：上午第四座隨老師唸佛時控制不住流了淚，下午用觀音法門，好得多了，有時眼前發生幻像，下午第三座身體有些擺動。

張同學：感謝老師硬把我拉來，上午老師唸佛，我跟着念，聽到哭聲，忽然想起兩句詩：「四海難容天下士，滿堂盡是海潮聲。」下午聽到琴聲急箏聲緊，淚眼滴到菩薩衫。下午楊老伯打我一棒，金先生也打我一棒，把我的傲氣平靜下去了。晚上一座，清淨極了，氣血流通，由臀部直達腳心。

師雲：很好，不要閒談，還要努力。

劉老居士：我自己非常慚愧，學得很多，境界多，貪着。第一天參不上路，第二天不要參了，今天第一座，做我的功課，經過魯居士香板一打，境界完全不同了，我好像是悟了，氣脈剛剛一動就把它對治掉。

唐君：今天定的境界很好，氣機一上來，雜念馬上沒有了。

孫先生：上午心神不寧，下午很好，頭頂上有光來照，有時我把它丟掉，玄關發脹。

師雲：不要執著它，不要引它，不要打噴嚏。不執著，外道轉成正法。執著了，正法即是外道。

張教授：今天上午到達混沌狀態，下午聽老師所講，沒頭沒腦，下午非常不好，非常難過，邏輯妄念都來了。

劉居士：老師唸佛，感覺很親切，強忍悲痛，胸口發生熱流直衝兩臂，隨着唸佛，淚流下來了，老師唸佛聲停了，妄念也沒有了，下午修耳根圓通，仍有妄念。

傅太太：今天好像很糊塗，老師唸佛，心頭很定靜，好像有個東西想離開身體，動靜二相，瞭然不生，我好像已經明白了。

湯小姐：妄想很多。

師雲：妄想是什麼變的？再參！

陳小姐：上午聽到唸佛聲，好像聽到有許多天女合唱，下午坐起來很好。

聶居士：感謝老師，觀音法門聞所未聞。今天一天都在空蕩蕩的，我得到寂照同時的利益，但是總覺得隱隱約約守住一個東西。

楊太太：聽到唸佛聲，覺得非常清淨，也沒喜，也沒樂，聽到哭聲，稍微打了閒岔，下午沒有坐好。

朱教授：今天行坐好像有個幔帳，不舒服。

傅居士：上午唸佛時很清淨，氣都上來了，腿子很疼，下午氣脈動今晚氣血暢通。

金先生：老師要我來，我只學了幾個月的靜坐。唸佛號時很清淨，非常舒服，下午聽到箏聲，眼淚下來了，第二次箏聲，更悲痛了，老師讓我到佛前痛快地哭。希望大家下山以後，行爲方面換一個人。

楊管老：第一座，眼睛看着，耳朵聽着，非常安詳。第二座沒有照，現混沌境界。下午差一點。

謝教授：唸佛有哭聲，覺得討厭，下午定下來了，行住坐臥都能保持清淨。

師雲：我今天很累，給你們今日一天的總答：「莫將閒解，埋沒祖師心。」

# 第五天（1962年）

---習禪錄影

第五天---農曆正月初六

（早上六點半上香）

今天是第五天了，不以規矩不能成方圓。今天大家不要閒談，身心要收拾起來，好好用功啊！不要守在身體上，虛空就是你，你就是虛空，守個什麼啊！早晨起來，清清淨淨沒有境界，虛空與我一體。把你的學問道理丟掉，身心放下，把你肚子裏的渣子都放下，不要起貪嗔癡慢。什麼是慢，覺得自己了不起就是慢。不要執著我的話，莫妄想！這就對了。念念放下，目前清淨亦不可着。年輕朋友更要注意，太老實的，我就叫你開放，你不聽話，做人至誠就是道。當成罵人啊？那才冤枉哩！張拙秀才說：「一念不生全體現，六根才動被雲遮。」大家要珍惜這個會，珍惜這段時間，什麼是道？心空一念就是道。學問不可以驕慢，心性沒有修養好，談個什麼學問。我的話不要聽。（過一會兒---）

莫妄想，纔是真話。只有兩三天了，好好用功啊。（行香）抬起頭來，兩手甩開，心胸開放，身心放下，道在其中矣。莫妄想啊！要對得起自己啊！六祖說：「但觀己過，莫論人非。」世上沒有完人，取其長而舍其短，沒一個人不可愛，不要專看人家的錯，要時時反省自己。「佛門一粒米，大如須彌山，此生不了道，披毛帶角還。」一天沒做善事，就不應該喫世界上的飯。要抱如此的心情，來處世做人，人人都能如此，人世間就祥和了。不要再打妄想了，這個樣子對不起人啊！（大喝一聲）放下！

（八點十四分坐第二枝香）

坐在那裏知道有個身體，就是丟不掉，就是沒有魄力。「自淨其意，是諸佛教。」也無歡喜也無悲。一心清淨，一念不生，就是懺悔。再不要悲了，要是再悲，就着魔了。看看觀音菩薩的面孔，這要你去效法的，無比的慈悲，無比的祥和。

佛經上說：「富貴發心難，貧窮佈施難。」

宋朝秀才張拙見禪師，師問他姓名，他說姓張名拙，師曰：「覓巧不可得，拙自何來？」張拙因此有省。說偈曰：「光明寂照遍河沙，凡聖含靈共我家，一念不生全體現，六根才動被雲遮。」你懂了，你做到了嗎？懂有什麼用啊！「斷除煩惱重增病，趣向真如亦是邪。」真心無體相、無方所，「隨順世緣無掛礙，涅槃生死等空花」。一切皆如夢如幻，執著有個道可得，這就是魔。你到了嗎？沒有到，沒有規矩不能成方圓，說什麼不在座上，你沒有到，少說大話。「我無知人之智，而有自知之明。」期望各位立志濟世利人，自己沒有成道，就沒有本事入世救人。方法呢，放下即是。放不下所以要管理，如果真放下了，何須管理？上座。

（八點五十四分坐第三枝香）

道還要加上德，德就是得。什麼是正心誠意？「一念不生全體現」，這就是正心誠意。人一天沒有人管訓就會跋扈，「十目所視，十手所指」。一天到晚自己以爲了不起，有什麼了不起。剛毅木訥近乎仁，語言要少，富貴功名嘗過了就沒有意思了。想救世救人，要從道德身心性命上來。歷史都是重演。學問之道在己，「達則兼善天下」，未嘗不好，但是你得從「窮則獨善其身」開始。

打七講這個做什麼？古來禪宗大德都講這個，豈是整天扭鼻子呢？聽了就過去了，不要用心去把他記在心裏。放下！放下！放下就到了。就是你放不下，念放不下，身心也放不下。禪宗以般若爲主，修般若者如冰棱上走，如劍刃上行，如臨深淵，如履薄冰。未悟之人，如喪考妣；已悟之人，如喪考妣。

有所得之人爲什麼搞掉了呢？狂妄嘛！下山以後保任下去，心頭放下，就是真放鬆。三三兩兩在那裏閒談，有什麼用？一切衆生顛倒、癡狂。這下真醒了吧，一言驚醒夢中人了吧！

（十點四分坐第四枝香。十點三十四分下座。）

萬籟寂然，清清明明，就是這個。保任這個，空靈就是你的法身，但是不要執著空靈，執著就不是諸法空相了，不要守住身體呀！「放四大，莫把捉。」守身體就是被感覺困擾。不理他，就擺下來了。

煩惱哪裏來的？妄念來的。妄念哪裏來的？真如本體所現的用。無斷除之心，坦然而住。骨血都化了，脫胎換骨。人還要清瘦一點，長壽的人都是瘦的，「列仙之儔，其形清癯」。氣脈沒有歸元，修個什麼道？注意啊！「一念不生全體現」，就到了。放下呀！只有兩天了，快得很。「天地爲爐鼎，身心爲丹藥。」把身體丟在那個大爐鼎裏，讓他受盡煎熬，這才叫做仙佛合參。心清淨，一念不生，身清淨，無障礙，這就是靈丹，你以爲肚子裏有個東西啊！那不是生癌了嗎？參！

（十一點整坐第五枝香，十一點半下座。）

如何是得道的境界呢？聽：「滿目雲山皆是樂，無邊光景一時新。」這不是悟了。而是身心都轉變了的樣子。

有一天釋迦佛升座說法，文殊敲椎說：「諦觀法王法，法王法如是。」釋迦佛就下座了。什麼是法王法？一念清淨即是。儒家說窮理盡性，盡人之性，盡物之性，格物之理，你也懂了，物理原則你也懂了，「只修命，不修性，此是修行第一病；只修祖性不修丹（命），萬劫英靈難入聖」。什麼是丹？神凝氣聚，氣住脈停。我這些話，都是對大衆中篤信道家者而說。

（下午一點三十五分行香）

「打得念頭死，方得法身生。」「諦觀法王法，法王法如是。」那麼容易，就是辦不到。氣脈歸元，元在哪裏？無所歸，即是元。住在哪裏？哪裏也不住。氣不入中脈而得明心見性者，絕無是處。發心修道，處處都是魔障，要跳出來就難了。邪正二道，不能相容，君子道消，小人道長。起心動念是天魔，不起心動念是陰魔，道起不起是煩惱魔。一正壓百邪，大科學家對宇宙的奧祕不可知，最後只好皈依宗教。像愛因斯坦，就是一例。

「此是選佛場，心空及第歸。」要戰戰兢兢，培德修業，古人說：「高明之家，鬼瞰其室。」富貴人家，窮人都恨你，你地位高了，無位之人都是你的冤家，「遽憐高處多風雨，莫到瓊樓最上層」。

道高一尺，魔高一丈。什麼叫魔？外面境界，內在妄想。魔從心造，妖由人興。一念不生全體現。放下！放下！

這些都是閒話，閒話聽過了就算了。眼睛要管束起來，不要東看西看。無夢無想時主人公何在？你們悟了沒有？你們不是睡了午覺了嗎？沒有悟就白睡了。「有不有，空不空，笊籬撈取西北風。「門前綠樹無啼鳥，庭下蒼苔有落花。」「揚子江頭浪最深，行人到此盡沉吟，他時若到無波處，還似有波時用心。」臨濟祖師曰：「沿流不止問如何？真照無邊說似他，離相離名人不稟，吹毛用了急須磨。」這是修行。「長伸兩腳眠一寤，起來天地還依舊。」無夢無想時主人公何在！參！走！

（下午兩點三十五分坐第六枝香。三點十六分下座。）

一念不生全體現，六根才動被雲遮。沒有妄想，心頭清淨就是一念不生嗎？那只是第六意識暫時停流。要放四大，把身心都放下，那纔是一念不生全體現。「深深撥，有些子。平生事，只如此。」

洞山問雲巖：無情會說法，誰聽呢？答：無情聽。問：爲什麼我聽不到呢？雲巖豎起拂子問：聽到了嗎？洞山答：沒有。雲巖說：我說法你都沒聽到，何況無情說法。《彌陀經》上說水鳥樹林都在唸佛念法念僧。洞山於是有省，作偈曰：「也大奇，也大奇，無情說法不思議；若將耳聽終難會，眼處聞聲方得知。」此只是解悟。後過水睹影，大悟前旨。偈曰：「切忌從他覓（向外找），迢迢與我疏，我今獨自往，處處得逢渠，渠今正是我，我今不是渠。應須恁麼會，方得契如如。」

你說這是什麼？過去心不可得，未來心不可得，現在心不可得。忘記了，便放下，再不要去想他。《金剛經》說：「應無所住而生其心」，本無所住而生其心也。道也者，不可須臾離也，可離者，非道也。你說有個無所住，早已經住了，功夫與道要分開呀，不要搞在一起呀！如何是一條白練去？直待修到一條白練去，坐脫立亡則不無，對於道，還未夢見。須再參無夢無想時主人公何在？直待到了「道已成，意已休，這個來蹤處處周」纔有些分。當你睡午覺時，你在哪裏碰到我？我在哪裏碰到你？參！

放下！一念不生全體現，在哪裏現？不要打忘想，不要去推理。這個事無法用邏輯講，所以教外別傳，不立文字。譬如說，意識思想靜止下來，這是個心理的靜止狀態嘛！道那麼容易嗎？「桶底脫落，虛空粉碎。」並非執著，是了無一物的境界，離思想意識以後，身心放下以後，要到達那個境界，纔算悟道。「劍樹刀山爲寶座，龍潭虎穴做禪牀。」「但教方寸無諸惡，狼虎羣中也立身。」這些地方千萬留意，「充實而有光輝之謂美」。

（下午四點二十三分坐第七枝香。五點十二分下座。）

（師擊香板一下）「諦觀法王法，法王法如是。」一板之下，一念不生，清清明明的就是嗎？下午陰生，順着陰下去，就打妄想；逆着上去，一念清明，就有成就。

須菩提問佛：衆生髮無上道心的人，應云何住，云何降伏其心？佛答：如是如是。就是這個樣子。般若的道理很簡單，妄心跑掉以後就這樣住就對了。初發心者即成菩提，有修有爲有證的都是假的。佛又答：應無所住而生其心，佛也不能住，住了就着了佛魔了，被繩子綁住了。注意！無蹤跡處莫藏身。觀想和觀音法門不是以色相求嗎？是的，但是那只是方法，藉着他達到一念不生啊！一切放下來再說。一切法如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。一念之間，心頭清淨，不要打妄想。

（下午五點三刻坐第八枝香。六點一刻下座。）

法師（一比丘）問：參與禪是否爲兩件事？

禪，禪定也，參，參究也。要求明心見性要參。如何參？要在禪定法門中參透，當下頓悟心性之體用，禪定最高成就不過阿羅漢。你的毛病就是貪着禪定。教理上說是四禪八定的空定，把厚的習氣弄薄了，但是妄念沒有截斷，由暖到頂到忍，到四果坐脫立亡，參禪與此不同。（法師問：既然本來無一物，何必要參？）因爲你不認識本來，所以要參。

（楊管老問：爲什麼趙州八十猶行腳？）

因爲此心體用，未能打成一片，未能不爲物轉，防驕慢、防走失故。（師喚法師，法師轉頭向師---）法師啊！就是這個！弘一大師圓寂後，律宗繼起無人，我送你這個定香，希望你好自爲之，弘揚律宗，立大願，不要走小乘的路子，有莫大的功德。（魯居士插嘴道：法師出家因緣，係爲報母恩。）

師歡喜讚歎說：但願如此。你以後打算如何修法？

法師：我還想走我的老路子，一念不生。

你打算怎樣自修呢？

（法師不做答覆。）

我有一首詩送你去參：「不求解脫出紅塵，聲色場中自在身，頂後有光還是幻，雲騰腳下也非真。桃花春樹年年綠，流水高山處處新，試指神通玄妙境，穿衣喫飯一忙人。」兩個腿子一盤，度己乎？度人乎？

小參---晚上九點一刻開始

黃老居士：今天坐得很好，下午聞大風雨聲，恐是魔境，空掉以後就沒有了。

夏醫官：今天坐得很好，好像有木頭框子架着一樣，很舒服，沒有什麼忘念。

文光：今天有忘念起來也不去管他，很有進步。

師雲：好！跨進一步。再參一天。

張同學：上午覺得很慚愧，哭了。下午背痛，身體忘掉了，看到菩薩給我洗澡，醒來以後知道自己以淚洗面。

劉老居士：上午坐得不壞，下午累了，念準提咒，晚上聽到法師跟老師的問答，我才明白了。

師雲：今天你的幻相都沒有了，纔像樣子，給你道喜。

孫先生：今天玄關脹不理他。鼻子通了，通兩耳，頭頂骨裂開了一道溝，出來一個肉髻，我嫌醜，不看它。身體坐在一片陽光之中，下午面前的光向上衝，特別亮，結果那座右上方強烈陽光照射，非常熱，出了汗，行香時斜陽照射，定住了，又在座中沒有陽光照了，頭部似有蟲蟻向背後爬去。

張教授：今天既慚愧，又着急，平平淡淡，毫無進步，和前兩年不同，不感覺有身體的障礙了。身上突然發熱幾次，都空掉了。眼前現白光，也空掉了。下午腿麻了，老師讓我空掉，行路喫飯時能保任住。

師雲：再發熱時，任他去，不要空掉他，讓他燒，光也不要空掉它，你的病就會好了。

劉居士：昨晚沒睡好，上午上座就睡覺，現在睡着，任他睡都曉得。午飯後沒有昏沉了，腿子疼時，空掉了就不痛了。

師雲：睡眠時知道有一個不睡覺的，這是善用心，你很用功！但這不是參透。

朱教授：下午坐得很好。

師雲：不管善念惡念都要空掉它。

傅太太：昨晚小參後照耳根圓通法門練習，很好。今早在院子裏更好，早上上座時，聽到玻璃杯打破聲時，更清淨了，不久就沒有了。

陳小姐：今天昏沉。

師雲：晚上多拜拜佛。

周太太：今天比昨天好，但不如前三天好，還是參話頭。

師雲：希望你一直參下去，打七結束以後有什麼問題可打電話問楊管老。「此身不向今生度，更向何生度此身。」要一直努力下去。真肯用功，半年後有好消息。

楊太太：今天求斷意識，都沒辦到，下午一堂腿子麻了，老師告訴我不理他，但是沒有解脫。

師雲：不要求意念脫空。

聶居士：很簡單，就在被窩裏頭得着了。今天聽到心在跳，脈在動。

師雲：還沒有，還被被子蓋住了。

楊管老：今天隨時都可以找到它，清清爽爽，明明白白，就是信不過。自問這四天沒浪費，但不覺得有進步。

師雲：功夫上不進步，是身體不好的關係。見地信心不夠，信不過，是慧力不夠。

傅居士：我想把住定境，如何定法？

師雲：理上所知的，事上見了一下又跑掉的，氣不入中脈辦不到，中陰身的時候才成就，心物一元故。一合相不可說，凡夫貪着故。你反而須做禪定功夫，一旦氣入中脈，就能成就。

謝教授：做止念功夫，第六意識讓它不起。

項教官：昨晚睡了做功夫很好。

師雲：睡前送諸公一偈，是古人的：「人人心上有彌陀，末法人中不信多。念念他方求佛法，不知念念是彌陀。」

# 第六天（1962年）

---習禪錄影

第六天---農曆正月初七

今天還是禁語，不準閒談。

（早上六點三十五分坐第一枝香，七點十分下座。）

初發心即成正覺，最初的就是最後的，人從生到死，就是這個。大家如能像今早這一堂，三天就夠了。外緣究竟依它而起，你不去依它，它就沒奈你何。忍下去，由最初而到最後。一會兒就跑掉了，後天的聰明又出來了。你要認清楚，不要把它買來又賣去呀！把它趕快找回來保任住啊！爲什麼你平常抓不住它？因爲你有一個想抓它的心呀！心死下來，打得念頭死，方得法身生。你怎麼那麼活動啊！就剩今天了！但是不要着急，放下就是。風聲雨聲，人的咳嗽聲，分明一片閒天地，不是很清楚嗎？那些佛法，那些道理，都是故紙啊！拿着它幹什麼呀！明明白白現前的事，千千萬萬不肯休，不要用力去求它，放下就是，放下！莫妄想！若是休歇不下來，我也拿你沒辦法！

風聲雨聲鳥叫聲，都在唸佛念法念僧，念個什麼？（師擊香板一下）念個本來清淨圓明嘛！

飯也吃了，心頭放下來！萬緣放下，連求得定的心，什麼今天第六天，明天第七天，都放下它，管它那麼多！不要管人家的呀！放下，放下，什麼佛呀道的！都放下！是一切諸法空相，一切相都空了，你說我還知道我在這兒呢！是知道嘛！天上天下唯我獨尊嘛！除了喫飯大小便以外，寸步不離禪堂，要成功，當下即是，何必一天兩天。不成功，千年萬世，慢慢修行去！走！（行香）

你們這些老參菩薩，怎麼得了啊！努力呀！好好用功！你想鷓鴣叫多好聽，不如歸去，阿彌陀佛。

山林禽鳥都在唸佛念法念僧，多清淨！生生死死，是他的變相，隨緣而變。你想把你的那個「我」也空掉，那不變成石頭了嗎？明明白白，就在這裏，「我」在這裏，怎麼一回事？告訴你無我相，我還是我，常樂我淨。無我相，無人相……其實我、人、衆生、都有，無相，他過來過去不理他，他過去就過去了！

（早上八點十七分坐第二枝香。八點四十五分下座。）

不要求那些小乘的定，哪能夠練習得到啊！昏沉的也是這個，清醒的也是這個。

年輕人身上的氣脈充滿了的時候，輕微的閉住一會兒氣，就會有轉機。菩提者，覺也。知道氣脈脹了，不去理它，不是把它空掉，而是任憑它。

從朝至暮，無可奈何花落去（空），似曾相識燕歸來（有），長伸兩腳眠一覺。你空個什麼！是諸法空相啊！好！行不知其所行，止不知其所止。好啊！勇敢啊！妻子兒女生病怎麼辦？諸佛菩薩應該不負苦心人啊！不要起感想，誰要你去管它；各管各的，你想空了它，你就空了它，這都是你變的，知道我來來往往，起起落落，天上天下，唯我獨尊。知道妄念是空，妄念就是般若之用，執著般若是有，般若就是妄想。走！（行香）是你起念，讓他住的，住在這裏，可以得定。應如是住，就住在這裏。等閒得識東風面，萬紫千紅總是春。

（早上九點七分坐第三枝香。九點三十五分下座。）

定住這個，前面一片光明，開眼閉眼都是，此乃定法也。自笑猶如老母雞，兩隻眼睛看東西，看那個小雞要出來，我就把你拉出來。我的話猶如洋火，不過用我的洋火把你那個火點燃，你不點燃，總拿着我的洋火玩，幹什麼？爲什麼不認取真我，就是這個！「靈光獨耀，迥脫根塵。」你要拴住他，你就拴嘛！不拴呢？不拴你就解脫嘛！「何須認識東風面，管他媽的春不春。」這纔是聰明的。「半畝方塘一鑑開，天光雲影共徘徊，問渠哪得清如許，爲有源頭活水來。」「昨夜江邊春水生，此日中流自在行。」這個不對，這是意念清淨所現的，不過是一個境界而已。我的呢？「何須認識春風面，管他媽的春不春。」

諦觀法王法，法王法如是。諸行無常，是生滅法，無常、苦、空、無我。到涅槃時又說了，常、樂、我、淨，懂不懂啊？不懂啊？參去！

體露真常，不立文字，但離妄緣，即如如佛。談空說有，鬼話連篇。好啊！外面流水，給你說法，自心清淨，境也清淨。自心不清淨，境也不清淨。持盈保泰，在你沒有完的時候，先充實它！

諸法從本來，常自寂滅相。《法華經》如是說，山光水色，鳥啼花落，本自寂滅。只認寂滅以爲是，也錯了。不認寂滅不能悟。「諸法從本來，常自寂滅相。」莫妄想啊！那麼聰明伶俐呀！把聰明伶俐放在無用之處。心怎麼那麼活，不要打妄想，不要講道理，太活了。諸法從本來，常自寂滅相。對了一半。我的全對的呢？等着去吧！你想等着說的，早不對了。「春至百花開，黃鶯啼柳上。」你想拍掌麼？心怎麼那麼活啊！寂滅相從哪裏來呀？還有個來去嗎？從你那七絃琴上來，聽到高山流水曲，把身體忘了，一聲聲，一聲聲，身心皆亡，證入觀音入道之門。證到諸法從本來常自寂滅相，才知道，動而不動，靜而不靜。明明白白，就是這樣，再空就沒有地方站了，無我「相」啊！古人忙得連揩鼻涕的時間都沒有，你曉得他的忙就對了，他晝夜都有不空的。

（早上十點四十五分坐第四枝香。十一點十五分下座。座中，師請陳小姐彈古琴。）

聽到琴聲，心不隨它去，聲就幫助了你。自己彈，忘記了你自己的時候，你就入定去了。我說：「都道有聲如谷響，如無谷響有何聲？」有體有用，大機大用，用之於定，有百千萬億不同的定境；用之於慧，通天徹地；用之於悲歡喜樂，他就有悲歡喜樂；要他不起如何，悲歡喜樂剛過去就是啊，你說你不熟，不熟就得練習，練習久了就行啊，坐久了就有禪。「久」字抓住了就浪費了。說一個見地功夫最捷便的路子，要特別聽着，（師沉默片刻），就是這個！說了那麼多了！上座。

（十一點三十四分坐第五枝香。十一點五十分下座。）

開眼見明，閉眼見暗，明暗有來去，能見明見暗的那個，沒有來去。

（下午一時十四分行香）

光陰迅速啊！大道難求啊！一念放下，當下便是。有上根利器的，當下不放下的也是啊！不放下的怎麼辦呢？意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。你看一切都在動靜之間，一動一靜，就是他。抬起頭來，不要低頭。

動念嗎？讓他去，不增不減，只有一個，靈明覺性，能知道的就是。諸可還者，自然非汝。（光明還給光明，黑暗還給黑暗，眼睛還給眼睛，鼻子、耳朵、身體、念頭，還給各自的本位，知性無可歸。）不汝還者，非汝而誰？（還不了的，不是你的自性是什麼？）懂了嗎？懂了啊！恭喜你，不冤枉你上山一趟，誰懂了自己有數，真懂了，把門打開，你聽外面在放鞭炮，在向你道喜！

好好地修啊，放下呀！這半天努力呀！眼睛看到前面，看到而不留意，耳朵聽到聲音，聽到而不用心。妄想像遊絲一樣，不管它，慢慢地它就跑了。六根是六賊，你能用它，六賊就不是賊，變成了安邦定國之兵，都可以修定，都可以成功。聲色二根則更容易修，能做主的如帝王高高在上，但是他無位。（不汝還者，非汝而誰？）「不汝還兮復是誰，殘紅落滿釣魚磯，日斜風動無人掃，燕子銜將水際飛。」（天目禮偈）這說的什麼？我有一首偈子：「不汝還兮更是誰，兒時門巷總依稀，尋巢猶是重來燕，故傍空梁自在飛。」給你們說明白吧，爲什麼妄想不斷？爲什麼要去斷它？「秋風落葉亂爲堆，掃盡還來千百回。一笑罷休閒處坐，任他着地自成灰。」「幾年魂夢出塵寰，濁世何方乞九還，一笑拋經高臥隱，龍歸滄海虎歸山。」

講些值錢的給你聽！《靈源大道歌》：「我與諸君說端的，命蒂從來在真息（氣住脈停，可以生死自如了），照體長生空不空，靈鑑含天容萬物。」下面我已記不得了，忘了也好，都忘了更好。

如何龍歸滄海虎歸山？說了沒有用，坐下來參！

(下午兩點一分坐第六枝香。師擊香板一下，曰：)

一板下去想打出一個人來，可是野鴨子又飛過去了。六天了，各位剛剛上路，成道不難，行道難，心定難吧，身定也不易呀！你想求舒服嗎？什麼姿勢持久了都不舒服，你得定的時候就舒服了。

頓悟以後，沒有不修行九年、十年的，有的訪道求師三十年，長慶坐破了七個蒲團。

自從一見桃花後，直至如今更不疑。」真到達了無智亦無得的時候，就是觀自在菩薩，從這個裏頭打出來的比古人更難，更偉大。我的話你不要聽，聽了你就上當。

有些祖師是悟後起修，智者大師是修出來的悟 。不肯做功夫，只想頓悟，哪有那麼便宜的事啊！有些人想清淨，讓他不許見人，不許看書，待七天七夜看看，不容易呀！人都怕寂寞淒涼。真心修道的，守得寂寞，耐得淒涼。

（下午三點三分坐第七枝香。三點三十分下座。）

人不找我，我不找人，守得寂寞，才談得修道。不要自欺欺人啊！好啊，今天上午下午，大家都有進步啊！都是菩薩面孔啊，都變了相了啊！就是紅眉綠眼的，也是菩薩相貌啊！天上天下唯我獨尊。昨天那個和尚槁木死灰，彎着腰，一塘死水，在禪門下謂之枯禪。今天下午滿面祥光。他是給你們做榜樣的。「定」，外道佛法通途之學：初禪念住，（制心一處，無事不辦。）二禪氣住，三禪脈住（精炁神歸元），四禪舍念清淨。動靜二相瞭然不生。誰在瞭然？我在瞭然，瞭然的無我，這不是很簡單嗎？

「 勘破浮生一也無，單身隻影走江湖，鳶飛魚躍藏真趣，綠水青山是道圖，大夢場中誰覺我，千峯頂上視迷途，終朝睡在鴻濛竅，一任時人牛馬呼。」這是劉悟元的。

功夫到了，沒有見到，不知渾然一體中，「他」並沒有糊塗，放之則彌於六合，認識了這個，纔是佛道雙成。就差這麼一點點兒，便差之毫釐，謬之千里了。

今天過得好快啊！爲什麼？因爲大家功夫都上路了。

（下午四點二十二分坐第八枝香。四點五十二分下座。）

收拾起身心啊！

唐代有位隱山的和尚，知道自己福德資糧不夠，悟後入山去了。一天，洞山、密師伯看到深山溪水有菜葉流出來，就知道有人高隱在山中。結果發現竟是隱山。等到第二次去時，茅屋已經沒有人了，只留了兩首詩。其中一首說：「一池荷葉衣無數，半畝松花食有餘。剛被世人知住處，又移茅屋作深居。」須知行是濟世之行，心存出世之心，堪當大乘根器。如果行是癡世之行，心是入世之心，就不能成就了。

我的機鋒手法，你們學不得呀！有人可以在任何一個機運上，把你的念截斷，就是使你認識心念脫空。但是，三際脫空是究竟的麼？不是！這樣永遠空下去，就是落空大阿羅漢。「荊刺叢中下足易，明月簾下轉身難。」放之則彌於六合，收之則退藏於密，這是轉身一關。般若成就以後，才能在別人起心動念處把他心念截斷。所以自度容易度人難，不要亂學這些方便。我不成器，一切不夠格。希望你們以身教，有所得者，不要只求自利。無所得者，不要亂開口。

今天傍晚的一枝香，好好收拾身心坐一下，坐着是求定啊！

（下午五點三十五分坐第九枝香）

竟日尋春不見春，如果他不芒鞋踏破嶺頭雲，也不會有成就。心就是一股力量，與物理的力一樣，它輪轉不停的。自心見自心，爲什麼見不到呢？譬如電燈一閃一閃地太快，使你看不見，所以須要想法子，由剛強而柔軟，而平靜，而止定。用種種方法去調柔它，才能見到。空的這一段是心嗎？這只是靜的一面，動的就是它的用，但是動則易亂，易染污，所以要常常靜養。須知動靜皆爲用，真正的體，不在動上，也不在靜上，《中庸》說：「無聲無臭。」易辭說：「神無方，易無體。」「體」盡虛空遍法界，不可思議；並非不能思議，能思議的那個就似它。信得過嗎？一切神通妙用都由此中出，如果信不過，穿上草鞋去參訪去吧！倘若真有所見，以後如何保任呢？「劍樹刀山爲寶座，龍潭虎穴作禪牀。道人活計原如此，劫火燒來也不忙。」你要度衆生，你妻室兒女也是衆生之一，須要度了他們。

（七點十二分坐第十枝香。七點二十四分下座。）

小參---晚上八點二十分開始

楊管老：兄弟學佛六年，前兩年老師費了很多工夫在我身上，可是不能保任，也沒有深信。看書聽經幾年，看了高僧傳，才知道高僧都是大學問家，格外堅強自己的信心。所謂信解行證，禪宗是以身心來實驗。今天我總算初步地證到了。只問耕耘，不問收穫。兄弟每天至少打坐兩小時，從未間斷。今天早晨用觀音法門，認得動靜歷然，老師打香板，身心皆亡，腿走不動，走了幾步，老師把我拖到內圈坐着，手足失去知覺，血脈大脹，力量大極了，如此兩個小時，感覺有些冷了，經過三個多小時，一念清淨，起不起念頭來，胸口有些飽悶，午飯後坐在這裏發汗，一直保持下去，下午喫點心，沒有走樣，親自見到動靜二相，看得清清楚楚。

劉老居士：我一閉眼，境界就有了，睜眼睛就沒有了。

師雲：你以後要睜着眼睛打坐。

林同學：一念不生，是否即是真如本性？認得它的時候，那是不是妄念？耳朵聽到是不是意識？

師雲：你見到一念不生的境界嗎？答：沒有見到。

師雲：你見到以後再問，我再答覆你。

文光：我始終沒有斷了妄念，胸有些悶。

唐君：我的境界也特別多，昨天早上第一堂，熱氣由兩腳向上衝，慢慢地自己身體沒有了，今天發現只剩了一半。

師雲：你在觀想有進步，不要執著他，見了就舍。

張同學：今天上午一直想笑，喫飯、倒茶、點香，覺得很自由自在，沒有雜念。

師雲：如果在下山以後保持清淨心修持去，前途無量。

黃老居士：今天第二堂拙火自然發起，到了胸部就散了，下午有一堂起了心魔，悲淚不止，外魔易退，內魔難消。

夏醫官：今天頭胸腹各部如同木頭一樣，是不是摸到一點邊，請老師指示。請老師多打幾次七，救救那些盲修瞎煉的人。

程局長：昨天腿子已經沒有痠痛，今天有一次身體有些前後擺動，老師看到了，用他的手摸我頭頂，感覺師手很燙，雜念跟着少了。

師雲：回家以後再動時讓他不動，太厲害時可以默唸……就會好的。

孫先生：今天第三座光又起來，光照頂，玄關開了，然後頂開了，心境毫無雜念，聲音清清楚楚，偈曰：「心地靈明如水清，夕陽斜照透窗欞，一聲香板先天現，妙有真空不必聽。」

師曰：好！你的資質可以學學密宗。將來走禪密雙修的路子也可以。

張教授：老師開示「天上天下，唯我獨尊」。我很狂妄，很定，妄念來了照住妄念，妄念很快就沒有了。下午第四座胸就不疼了。今天聽了老師唸詩的聲音，不禁手之舞之，足之蹈之，老師罵了我，非常慚愧。

劉居士：昨晚被老師痛罵，出了一身冷汗，今天念頭時起時滅，我也不迎不拒。

師雲：這是個過程，不足喜。如光說打坐姿勢，你第一。

朱教授：今天我很用功，老師打了我一板子，我磕了三個頭。

傅太太：今天很清淨，念頭也不大生，偶然有些遊絲，可是人很倦，下午經過老師糾正頭的姿勢以後，右邊不疼了。

師雲：今後多打坐，少打牌。

陳小姐：今天手腳有些軟了。

師雲：今天氣調柔了，下山不要放逸。

蕭先生：這幾天降服了腿子了。

傅居士：學佛三十年都在理上搞，偈：依此身與心，自作多情人，曉來風雨急，空谷聽清真。年來習靜都無事，只因求佛一念多，六日苦坐心方落，且看明日又如何？氣降下來，心頭非常清淨清涼。

楊管老插話：老師香板打了我之後，老師所念的許多偈子都聽到了，可是都記不下來。

蕭先生插話：我有打油詩：「同是空前作劫灰，因緣湊合大奇哉，信心即佛無多事，死去生來莫浪猜，大士觀音齊救苦，維摩示疾亦含哀，飄然入耳潮音唱，又到靈山一度回。」

金先生：昨天下山，好像我凌空了。今天早晨第三座，頭部有電流的樣子，又像有螞蟻爬的樣子，夜睡無夢。

謝教授：手心發脹，不能做功夫。

項教官：第四天我的心動搖了，老師一罵，想回去。我以爲修道的人要把全部的身心交出來，否則不會得好處。希望趕快努力，不要等下次打七。

（行香）

師雲：風聲雨聲清清楚楚，就是這個，不是這個。好好體認，一切都聽到了，盡虛空，遍法界，少去摸那些稀奇玄妙，越向平淡平凡處越是。分明一片閒田地呀！你跑來跑去找主人，在哪裏呀！就在這裏。上座。

（十點四分坐第十一枝香）

# 第七天（1962年）

---習禪錄影

第七天---農曆正月初八

清淨圓明，本自現成，向哪裏去找？一切不理，放下管他有不有！這也見不到，平平常常一件事，大道平常，就在這裏，爲什麼見不到啊？見了這個，方好修行，如何修呢？終日喫飯穿衣，終日待人接物，終日不在喫飯穿衣上，終日不在待人接物上，只見己過，莫論人非，一味慈忍，就這樣修行。

回家以後，要把住此心，天地就是我的大禪堂，社會就是我的禪牀，沒有不成功的，不要懈怠啊！心思放下！動靜你都知道了，瞭然就是明白，就是這個！要珍惜自己啊！要珍惜佛法！要珍惜這個法會呀。對每個人，要愛他的德，不必要愛他的才。看到別人的行爲，就是你們的香板，別人的過錯，你要警惕，別人的善事，你要學習。

（早上六點二十四分坐第一枝香。七點二分下座。）

下山以後，「平平淡淡做人，老老實實修行」，這幾個字永遠記在心裏。聶居士！（答：有！）有什麼？離去眼耳鼻舌身意道一句來！（不答。）可惜呀！空到靈山走一回。不要在道理上去研究啊！無智亦無得。依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

（早上八點五十六分坐第二枝香）

平平淡淡做人---謙下，柔順。老老實實修行---慈悲，忍辱。

得了還會掉，十句話做一句講，一句話可以不講了。

下雨啦，慈雲法雨，遍地清涼。天下事不說也罷，保養精氣神，養到氣機充沛，再說話做事。由凡夫見道，保持這個，擴而充之，要守這個戒多言的戒條，不這樣就放逸。誰真修行，我就歡喜。今後須常常默想這個佛堂，戒慎恐懼，如臨深淵，如履薄冰，戒慎恐懼，小小心心，努力修定，努力參究。在這七天中，各位都有收穫，深淺不同，自己心裏有數，等到誰大徹大悟以後，這個香板交付給你。各自努力呀！身心放下。

隨順世緣無掛礙，這就是修行，不容易呀！一切境相，一切瞭然，一切清淨，歷歷分明，這是觀音入道之門。認得這個。如何是不生？不生妄想雜念，不起生滅之心而已，萬緣放下，晝夜都在「不生」之中，就是無生法忍。（要做到擴而充之的功夫）不信嗎？三大阿僧祗劫去找去！

反觀父母所生之身，如大海一漚，不認這個。

放四大，莫把捉，清淨自性，即是如來法性身。

（早上九點二分坐第二枝香）

總報告---早上九點四十分開始

林同學：回去以後要好好做人。

文光：歸納起來，綜合意見，回家以後，努力修行。

唐君：增加了很大的信心。

張同學：我現在像一個嬰孩一樣，今後一切要從頭做起。

黃老居士：我參加此次禪七，有兩個目的，一是求知，二是求證，第四天我已經證到自淨其意。佛法是故紙，我深深體會了，不能向外馳求的。老師訓示：平平淡淡做人，老老實實修行，一定遵循到底。做到寡過少擾，憎與慢已減到十之九了。淨土方面我加緊去修。

夏醫官：希望再多舉行幾次禪七。

程局長：說這個，不是這個；想那個，不是這個；不說不想更不是這個，這個？這個？

張教授：因緣殊勝，應特別珍惜。

孫先生：知道了自性本空；也體驗到一點點靈明本性的眉目，非常感謝。

魯居士：我業障重，以後打禪七我要求作侍者，管香燈，作維那來消除業障，又希望給我上香的任務。

傅太太：追隨各位的精進懺悔，今後要努力學習。

陳小姐：以後要努力學習。

周太太：一定遵老師教導，努力唸佛修行下去。

楊太太：這次打坐，胃疼的病好了。

傅居士：偈：「空向山中走一場，靈山說法也冤枉，早知師姑女人做，在家一樣作和尚。」（大家一笑）

聶居士：今後我一定平平淡淡做人。

金先生：今後我立志不講話，少講話，律己較嚴一點。

謝教授：七天禪七，勝讀五十年書。去唸頭如放屁一樣，有屁就要放掉它，爲什麼要忍住它呢？放掉不就舒服了嗎？

項教官：這次瞭解「朝聞道，夕死可矣」這句話了，人心死了，道心就生了，漸修是拭鏡上塵，隨拭隨來，頓悟如打破鏡子，無須再去拭它了。

楊管老：本人這幾年道高魔長，我很慚愧。各位都很精進，我學到很多。老師這次抱病主七，我們應感謝，婆心太切了，希望大家學學袁了凡，努力修善。心法，求其在我，一切唯心造，有錢的出錢，有力的出力。慎獨功夫，就是不動惡念，要從起心動念處做功夫。

# 第一天（1963年）

---習禪錄影

南師懷瑾禪七講錄彙編

時間：一九六三年元月二十六日至二月一日

　　農曆歲次癸卯正月初二至初八

　　地點：臺灣省陽明山新北投居士林

　　紀錄：遨 記

第一天---農曆正月初二

（上午十一時半，老師上香禮佛後開示---）

師雲：今年我們大家上山反省一下，靜坐經行，規矩不像上兩次那麼嚴謹，可是自己內心嚴格克己，像打七一樣，也未嘗不可以得大利益。在無定法之中，輕鬆和諧，總以有所成就爲目的。大家各人先檢討自己一番。

蕭先生：一年來打坐的功夫，沒有精進，對人處事稍稍平淡一點了。

傅居士：去年打七，稍有收穫，打坐時腿子已能降服。

傅太太：一年來在俗圈子裏混過了，早晚都要坐。對人處世，稍有定力，嗔念一來，可以覺知。

程委員：每次打坐已由半小時增至三刻鐘，打坐時手腳會暖起來，功夫甚少間斷。應付世事，稍稍做到圓融一點，甚少與人爭辯。只是男女一關，甚難克服。名利方面，尚能看開。

楊管老：我退步了，去年打七的境界，因出國而全都丟掉了。身體好轉，打坐時念頭反而多了，自覺不夠精進，大是退步。

劉老居士：一年來見地沒進步，做功夫時間很少，在公共汽車上，以及辦公下來，或走路時，儘量保持靜定，氣脈有進步。身體精神也有進步。處事方面，不貪事，隨遇而安。

魯居士：虛老說：「老參難」，我就是一個老參。去年得過一度黃膽病，知道來日無多了，已開始喫素。每天早晨打坐一個小時，很輕安，像睡覺一樣。過了一小時稍稍差些。默誦《金剛經》一卷後，即獲輕安。在處事方面，剛強之氣，仍能除，身體精神下半年較好些。

法師（一比丘）：很慚愧，我學佛時間很短，自出家後，認爲別人修行見地比我強，就是我的老師，並沒有僧俗的隔礙。有許多的出家人，爲了名利而鉤心鬥角，爲了生活而趕經懺，很是可憐。有一次睡覺時忽覺身上有一股電流，能做主。

師雲：漏丹事如何？答：和以前差不多。

文光：一年來多病爲苦，做人方面希望柔和一點。可是做不到，漏丹的事和以前一樣。

夏醫官：每天打坐。打坐時很快即可以截斷妄念，兩腿熱流已發動。做人方面儘量做到諸事謹慎。

張教授：打七以後，覺得非常寧靜，不久就丟光了。理解方面稍有進步。在忙亂病痛之中，度過了一年，非常慚愧。

楊先生：我平時不大受人範圍，最近已能保持寧靜的心情。開始學打坐時，曾頭痛四個月。去年曾腰痛七個月。眉間光擾惱我兩年兩個月。我現在已明白了「平實」二字，一切病痛都離身了。

師雲：飲食男女，真正修行的人不必隱諱，要面對現實，破此難關。顯教對此沒有辦法，真正修持的人，非解決此一問題不可。要化去淫念，才能真正解脫貪嗔癡。貪就是貪求財色名利。嗔就是不能慈悲喜捨（不能詳和）。癡就是事理不能通達。一切衆生由愛慾而來。所以密宗有一門方法由此下手。胎兒最初七天生督脈。次七天生眼睛及生殖器。三十七個七天出孃胎，嬰兒只有愛沒有欲，未破身以前沒有欲。修持用功，不能得力，生理上的障礙不能解決故也。把這個化了以後，纔算打好了修持基礎。藏密大師們認爲中脈不通，修法絕不能成功。氣脈通了以後，貪嗔癡都沒有了。生理的變化，也是一日一來複，生理健旺以後，持盈保泰則很難。西藏密宗講三脈四輪。嬰兒至開口說話即不通，經過如法修持，纔可以打開。生命的泉源在海底部位。八十歲的人，如果海底生命之源可以喚醒，可以延年益壽，且可得神通。西洋人稱「靈力」、「靈能」。藏人稱「拙火」。打坐時氣脈不通，不能得定。顯教中有「暖、頂、忍、世第一法」的說法。

先由臍輪發暖，到一身均暖，拙火將發之徵兆也。暖後可以得熱，淫念甚強，須有化去它的修持方法，不過傳法不得其人，益增其惡，故密宗上師絕不輕傳此一大法也。以三昧真火，鍛鍊精氣，一片光明，頂輪開了，丹田發暖，頭頂清涼，妄念自滅。忍者，氣住脈停與宇宙相通矣。老子說：「虛其心，實其腹。」心頭一空，氣機就會下沉。

（晚上九點半）

一天，釋迦佛上座說法，文殊白椎（師敲木魚一下）說：「諦觀法王法，法王法如是。」佛即下座。「諦觀」就是審慎觀察，法王就是佛，「如是」就是「就是這個樣子」。一般學佛的人被佛法捆得好緊，木魚打了一下，聽到了嗎？不打時聽到了嗎？聲音有生有滅，能聽的那個無生無滅。你們硬要找一個空，一天到晚穿衣喫飯，待人接物，什麼時候不空過？

師對法師曰：你坐的姿勢不對，影響成就很大。此外更要仔細參禪，《法華經》說：「大通智勝佛，十劫坐道場，佛法不現前，不得成佛道。」是什麼道理？參！

今天一天所講的那些話，都是權巧的說法，如果你是一個大丈夫，就管不了那麼許多，也不錯。

# 第二天（1963年）

---習禪錄影

第二天---農曆正月初三

四大不調，引動慾念，利用打坐，使你靜下來。四大慢慢調和，氣機調柔了，慾念就沒有了，所謂「習定」是也。般若是悟道的智慧，由什麼地方悟？就在一動一靜之間去悟。覺了能動靜的那個，明明瞭了，就是這個。身體動亂，明明瞭了的這個，並沒有動過，一切瞭然，一切不相干。生命的能，充沛以後必然向外發展，坐禪以後，不使它向外發展，於是氣機在身體內發動，動到極點，慢慢就化了，業力減了，氣機化了。就這樣坦然一定，不要求個清淨。脹、痛、酸、麻、癢、熱、冷，都是過程，不要怕苦，但是也不要太苦。苦過以後，就可以豁然明白了。

習定妄想斷不了，不要強去斷它，就是那麼看着它。昏沉來了，也不要強打精神，照住昏沉。久而久之，妄想就起不來了，昏沉也不來了，不是你用心去斷除它們，它們自動不來的，用功要這樣用法。

（第三枝香）

法師！把頭抬起來，不要挺得太厲害了，下顎向內收，後腦向後仰一點，把頭腦忘掉，使心下沉，並不是沉到身體的某一部分上停住下來，而是把它放下去，放到地心以下去，放到下面無量虛空去，然後就可以定住不變了。

天氣寒冷，一切都凝縮，我們這個身心也在凝縮。不過修道要反其道而行，哈出幾口氣來。把身心都放下。體溫就會慢慢提高，不怕冷了。我們這個身體，真是嬌慣不得，越是怕冷，它就越冷；滿不在乎，它倒暖起來了。

心不要注意上面，一切凡夫都習慣注意上面。想像由海底下沉，沉入於九地之下，就可以大定，所謂「地藏王菩薩」是也。心沉下，純陽之氣就上升，硬是讓你放下，而不是叫你放開，是很有道理的。不把心沉下去，純陽之氣就會下沉，永遠不會得定。輕清者上升爲天，重濁者下凝爲地。五、六十歲的人能夠經常心向下沉，真陽之氣自然上升，保持健康長壽。你看一切萬物皆從地上生出來，此乃生生不已，一切生命之根也。要想長壽，身心無病惱，一定要放下。密宗破瓦法，是修行向上的法門，容易往生。心向下沉，是長壽法門。

腿子痛腰痠背痛，心太緊張了，呼吸就不勻了。呼吸太鬆了，（如老僧入定，此中無生機，是枯禪，一點用都沒有。）就要深呼吸幾次，使氣機充滿，活活潑潑的。心境放鬆，不守靜，不守定，不守空，不要用心去修，就是這樣修下去。把身體放鬆，用意向下沉，沉到地心以下去。身體先調和了，百脈皆通了，自然可以得定，身心都放下，就沒有障礙了。

空與有那些道理，都可容易明白，不要去思維它。「萬法本閒，唯人自鬧。」這是古德的兩句名言，也就是「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」什麼定、靜、空，那都是化城，都是黃葉止兒啼，你們都不去管他，就是那麼一坐，什麼都不管。我來幫助你們一下，（師唸佛號數百聲）---把心放下，空掉，自然與佛光相接，諸佛與你們灌頂。（師又唸佛號數十聲）你看一片光明，一片清涼。（師續唸佛號數十聲）這就叫「坐念」，以清淨梵音來唸佛，可以超度亡人，亦可以超度活人；以此清淨梵音，使人心地清淨也。但是自己如尚未得定，唸佛度鬼，毫無是處。

（下午兩點十分）

爲什麼中午打坐容易昏沉？因爲午時一陰生，人身爲一小天地，生命之根在「子」（海底，會陰），頂在「午」（頭頂）。陽生於子，陰生於午，陽氣上頂，初覺頭頂如鐵箍，陽氣正上頂，氣脈通了，即無此痛的感覺了，陽氣到海底或到頭頂，到氣脈大通後，即無感覺，好象昏迷，但此昏迷與衰老臨死時之昏迷不同。後腦部分有內分泌（西人稱生命之源）下降，刺激下面，生起淫念；如能把後腦後仰，即可醍醐灌頂，華池神水下降。水火既濟，可以不漏；任督二脈，有小珠子在轉動，呼吸停止，四肢酥麻，內外一片光明，慵慵然，如醉如癡，慈悲喜捨，淫念自無。

漏丹的對治方法，即……（按此法須得面授，否則不如法，會漏得更厲害，反而害人。故師囑刪之。）氣脈通了以後，仍大有事在，就是身外有身，神通變化，廣度有緣。

全部的佛法，兩個字可以包括，就是「空「「有」二字，談空莫過於《般若經》，談有莫過於《華嚴經》。妄想雖然不好，但你如能做到堅固一念，（如楞嚴十種仙）位於天人菩薩之間，也可以達到長生不老的目的。真有定力也可以一念專精，淨土宗的一心不亂，密宗專一瑜珈的修法，不使思想念念遷流，何嘗不是由此入手。

真的智慧透了，色身生理的困擾也克服了。佛法重在慧解脫。見地透了，真的修持也到家了。現在讓我們看看《般若波羅蜜多心經》。

觀自在菩薩---能觀的就是自在。坐在這裏，靈靈明明。能觀內觀外，應付一切，以能觀的觀所觀，就是初觀自在。向上他就昇華，向下他就下墮。成凡夫的，成菩薩的，就是它。向外馳求，好像離開你了。達摩說：「一念回機，便同本得。」待人接物時，稍稍管帶他一下，他就在這裏，這就是「行」。久而久之，就是「行深」。「照」較「觀」輕鬆一些了。「忙中做事要從容」---擺下來，靜個兩三分鐘，這就是「敬」。閉關是要你在靜中體會出它來，出關以後還要在動亂之中歷煉。一片慈和安祥。「照」字，心境朗然，佛法不在枝末上去下功夫，下乘的方術，便等而下之了，所謂「做人容易煉心難」，氣脈歸元以後，此身與天地合一，法身無量，如月在中天。《華嚴經》雲：法身清淨，遍一切處。」無所在，無所不在。不要起心動念，另外造一個「觀」的境界。

色不異空（凡夫境界），萬事紛紜。這就是空，何以故？你把握不住啊！

空不異色（聲聞境界）不要守空，或抓住清淨。

色即是空（緣覺境界）。

空即是色（菩薩境界）。

般若之體---相空，是諸法空相---空一切外相，把空也要空掉。一切相空了以後，般若之體自然現前。這個空相，是不生不滅，不垢不淨，不增不減的啊。相空了，就是不染污，不執着，六根還是六根，六塵還是六塵。一般人誤以爲見空相就是究竟，見了空相以後，還要入世，隨緣度人，得體以後還要起用，所謂出世入世毫無掛礙，生死，涅槃，成佛與否都無掛礙，無修無證，不被生死所縛。自然無掛礙，無掛礙即無恐怖。

空並不是沒有東西，明心見性，確有其事，所以經說「真實不虛」。

把般若明白了以後，才能開釋《華嚴》。《華嚴》爲唯識要典，本經講十方法界只有一位毗盧遮那佛，一切諸佛均系此佛之化身，乃法身本體佛也。一切菩薩羅漢衆生都是他的化身，一切衆生本來是佛。釋迦佛初成道時所說，乃向諸天所說，一音說法，衆生隨類得解。一切衆生的語言都是此佛的語言，一切聲音都是佛說法故。本經與其他各經不同。他經從身心（小我）修起，而後與法界合一。本經從宇宙說起，從法界起修而與身心合一。本經包括印度數千年學術思想。「不讀《華嚴經》，不知佛家之富貴。」場面之偉大，文字之美妙，太壯觀了。但是衆生心量狹隘，接受不下來，其實衆生真的心量確是那麼大。一般人以爲表法而已，確實真是那樣，因心量太窄故不知。杜順和尚、李長者，均是弘揚本經大德，成立華嚴宗。學禪的人到達一念清淨時，即與毗盧佛法性之光明相觸，整個虛空都是你的身體，你的身體不過只是此一大身的一小部分。打破空間的錯覺，一切聲音，都是你的聲音，一切色相都是你的色相，不過一切衆生從無始以來被習氣妄想所障，不敢認此廣大無邊的法身爲我身乎！上下五千年，只是一彈指耳，縱橫十萬裏，又有什麼隔礙呢？

妙焰海天王頌佛偈曰：「佛身普遍諸大會（虛空即我，我即虛空），充滿法界無窮盡（一切衆生法身皆如此），寂滅無性不可取（一念清淨）（不執著），爲救世間而出現（一切聖賢），如來法王出世間，能然照世妙法燈（說法如雲如雨），境界無邊亦無盡，此自在名之所證（觀自在）。佛不思議離分別（坦然而住），了相十方無所有（空間觀念破掉），爲世廣開清淨道，如是淨眼能觀見（非肉眼乃清淨眼也）。如來智慧無邊際，一切世間莫能測，永滅衆生癡暗心，大慧入此深安住。

心量要儘量擴大，一念清淨，就是華嚴觀。

（晚上八點十分坐末枝香）

現在我給你們顯一下華嚴境界看一下，但並不是耍把戲。修行人一般都在身上搞，很難超脫。現在我告訴你們一個超出身體的方法，把心念從頂輪拋出虛空，上升到無邊際的高空，同時下降到無邊際的下方，旁邊前後左右也是無邊無際，把身體的觀念空掉。就是這樣坐下去，身體的痛苦，知是知道，可是不去管他，痛苦自然減輕，久之可以得定。這時虛空即是我身，我身與虛空無二。我們這個身體不過無盡虛空中一個微塵。要離開這個身體去修，可是也要藉着這個身體來證。這樣修久了，心量自然逐漸擴大，慢慢就可以與諸佛相接了。

# 第三天（1963年）

---習禪錄影

第三天---農曆正月初四

全部佛法，就是講的這個「覺」字，禪宗謂之明心見性。也就是宇宙全體寂然不動的本來面目，也就是淨土，常寂光土。娑婆世界，凡聖同居土。唸佛一心不亂，可以在臨終時往生西方，在那裏聽經修行，花開見佛，見你真心自性之佛。末法時代《楞嚴經》先失傳，淨土密宗大行。出家以後，欲證菩提，趕緊多念「摩訶般若波羅蜜多」，多看古德語錄，走禪的路，有所證悟，再弘淨土、華嚴。佛在菩提樹下，發大願說：「不證菩提，不起此坐。」到第七天抬頭見到明星（二十幾的殘月）悟道，曰：「一切衆生具有如來智慧德相，但以妄想執著，不能證得。」即擬入涅槃，天人跪請住世，曰：「止！止！我法妙難思。」於是先講《華嚴》，次講小乘法，末講大乘法。

執著惡法固是妄想，執著善法亦是妄想。永嘉雲：「不見一法名如來（妄想隨他來往，不着空與定），方得名爲觀自在」。妄念不執著，妄念亦不能留，美妙境界亦不能留，只有靈明之性要找出來。釋迦誕生，一手指天，一手指地，曰：「天上天下，唯我獨尊。」是什麼我？參！

「 長伸兩腳眠一寤，醒來天地還依舊。」睡眠是一個小生死，要向這一方面參一參。有一問題，不能解決，就要參。參一個話頭：「無夢無想時，主人公何在？」參出了答案，我們互相研究研究，更要發大願，度衆生，解決衆生生老病死之苦。還要多培養功德。

唸佛要像我昨天一樣，一口氣一口氣地念，出聲念，力氣衰了的時候，就默唸，心念。一面念一面參，唸到唸佛的聲音念不出來了，三際託空，豁然一悟，就能有成就。平時不認清這個境界，到臨終時，心念也提不起來了，悔之晚矣。如此情形，我生平接觸過的學佛人多矣，真可慨嘆。

上智中根下愚，均可修此法，「修道須是鐵漢，着手心頭便判，直取無上菩提，一切是非莫管。」此李文和偈也。出家人修慧易，修福難。娑婆世界，衆生煎熬，修行最易成就。未成佛道，先結人緣，多培法緣，廣結善緣，出家人修福單靠禪定是不夠的。

觀世音菩薩以觀聲音而悟道，其實，一切樹林鳴鳥流水，音聲都在給你說法。如何可以聽到呢？萬緣放下，一念不生就可以聽到。不要依身，不要依心，不依亦不依。把心放開，就可以聽到，（師念「南無文殊師利菩薩」數百聲曰：）文殊菩薩大智成就。欲得智慧成就，須多念文殊菩薩，求其加庇，西藏密宗大威德金剛即此菩薩。虛老和尚三步一頭，拜文殊菩薩上五臺山朝聖，是很有道理的。（師繼念「南無文殊師利菩薩」數十聲曰：）祈求文殊菩薩加庇，使你們諸位身心清淨，早得大智慧成就。

《金剛經》也是講大智慧成就，本經的精華即是「善護念」三字。須菩提問：「應云何住？」即如何安此心也。「云何降伏其心？」佛答：「如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩，汝今諦聽，當爲汝說：善男子，善女人，發阿耨多羅三藐三菩提心，應如是住……」如是住是什麼？《華嚴經》說：「初發心，即成正覺。」一般行者就是初發心那一下把握不住，所以禪宗祖師說：「當下即是。」按心理學上說有正常的心理，變態的心理。真正正常的標準是什麼？「正常」應是一念不生清清明明的心理，「睡起渾疑身不覺，一竿曉日半牀風。」坦然而住，說不知道都知道，說知道都不清楚，慵慵然，一念不生，清清明明的境界也，心裏平靜，不思善不思惡的本來面目也。現代心理學突飛猛進，對這點還應該要仔細研究。

(四點整)

我們現在參一個話頭，《法華經》雲：「是法住法位，世間相常住。」這個話頭可以商量，「法」指法性之法，儘管去想。《法華經》又說：「諸法從本來，常自寂滅相。」（念念不可得）

憨山大師有一次正參究肇論，下了坐，揭簾立於階前，忽然風吹庭樹，飛葉滿空，則了無動相，曰：「此旋風偃嶽而常靜也。」接着他去便溺，了無流相，曰：「此江河競注而不流也。」此時，他對生來死去的道理，才大有悟入。這也就是「是法住法位，世間相常住。」「諸法從本來，常自寂滅相。」參！

又有一次，他在五臺住茅蓬習定，定不下來，溪水吵得不得了，在溪橋上打坐，坐了好久，忽然聽不到溪水聲了。出定後飯已生毛。這只是一種定，與已悟未悟不相干，但與悟道有很大的關係（須知四禪八定隨時可以出入）。後來憨山大師在某施主家修行，忽然一夜之間禪病大發，做詩數百首，不能停，乃躺下大睡，禪病方愈。

練腿子，身體好，一定要多走，走透了以後，筋骨會堅固，氣脈可以流通，所以古德常說：「踏破草鞋，下盤纔會穩固。」

憨山大師往盤山頂上參一位老修行，是一個怪人，頂禮也不理，熟了飯自己喫，也不讓他，三天以後，憨師夜裏出來自已經行，頭頂一片光明，心清如水，以爲得道，去問隱者，隱者曰：「此乃色陰境耳（生理轉變現象），非是本有。」

大師在嶗山海邊打坐，水天化成一片大光明，謂之海印三昧。

黃老居士閉關後，身外一片光明，此身已不屬己有（這也是色陰生理現象）。又一次來信說：行住坐臥均在定中，但硬是有一個東西，以爲見到自性（這是識陰境界）。修行不容易，沒有明師指點，很容易着魔，誤入岐途。未證謂證，以盲引盲，太危險了。西藏密宗必須精研顯教十幾年，而且必須精通唯識法相之理，然後依止密法上師修持密法六七年，有所悟入，方許上山閉關精修，閉關談何容易！

（晚上七點一刻經行時---）

阿彌陀佛像多半畫的塑的是立像。從外型說，代表度人無休歇。立有立的樣子，要像阿彌陀佛的樣子，眼睛眯成一條縫。慈悲祥和，行住坐臥都可以修行。要照這個樣子用功，走着也要用功。怎麼用功呢？念頭坦坦然然，就這麼走，比打坐都好，頭要向後稍仰，眼要眯成一條縫，不要向兩旁看，胳臂要擺開。儘量地擺動。頭正眼正，不要放逸，莫打妄想，要象打坐時一樣，坦然而住。要行而忘行，住而忘住，像阿彌陀佛一樣的慈悲祥和。

你看初生的嬰兒手幾乎不大動的。最愛動他那兩條腿子。這就是活力旺盛的表現。再看那老年人，年老力衰了，先是兩腿的知覺麻木不仁，最後甚至兩腿癱瘓，這是活力衰退的緣故。過去一般禪堂的規矩。坐多行少，兩腿運動量不夠，所以氣脈不能暢通，不能得定。同時要知道坐是禪，行也是禪，乃至語默動靜，無一而非禪。一定要弄成木雕泥塑的那個樣子纔算禪嗎？禪是活潑潑的。什麼都不知道了，纔算定嗎？那是外道定，禪宗所不取。

那麼，什麼是禪呢？告訴你，圓明清淨就是禪，不是麻木不仁，不是什麼都不知道，外面一切聲音動作清清楚楚，而此心靈靈明明，了無掛礙，毫無執着，一片祥和，一味的慈悲。把心放開，不要在身上搞，把心放下。「一念不生全體現」，一念生了也無礙呀！妄念來了隨他來好了，不要去壓制它，久而久之它就不來了。不要去修正它。昏沉來了，讓它去昏沉好了，昏沉過去了，自然清明瞭。不要勉強提起精神來對治它。「六根才動被雲遮」，動也無礙呀，那知道六根動的那個東西並沒有動過呀！

# 第四天（1963年）

---習禪錄影

第四天---農曆正月初五

「打得念頭死，方得法身生。」這是一句不得已的話，不得已的法門。上乘法門，就是那麼坦然而住，就對了。可是坦然而住，卻很不容易把持得住啊。念頭怎麼死得了呢？

宗師要有殺人刀、活人劍的手段，黃檗祖師說：「大唐國裏無禪師」，「不道無禪，只是無師。」好好用功，自然有接引你們的辦法。

你們把外形先弄正了，內心自然慢慢也會正；外形不正，內心怎麼也不會正。要像昨晚那個樣子；像阿彌陀佛那個樣子，慈悲祥和，拿眼睛照着，心中無事，行忘其所行，外形很有關係，這纔是經行。像這樣莊嚴恭謹的經行半小時，心中無事，不成道也成道了。

「生滅滅已,寂滅爲樂。」生滅如何生滅？當生的時候它就生，當滅的時候就滅，一步一步。生滅滅生，誰要你去滅它！如果百事不知，纔是學佛，學木石去好了。如片雲點太清裏，坦然而住，生滅又有什麼妨礙呢？就是這樣，坦然而住。圓明清淨，動靜二相，一切瞭然，無掛無礙，你聽雞鳴狗叫，客人來叫門，聽得清清楚楚，哪個掛礙你呢？

「君不見，絕學無爲閒道人，不除妄想不求真。」「覺即了，不施功，一切有爲法不同。」「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千。」

「誰無念，誰無生。」無念是你，無生是你，唸佛的也是你。真無生，不是什麼都不知道，無生無不生。木石人沒有靈性，不能成佛。真正體會到清淨圓明，就是我，不要求無相。所謂一念清淨，如何清淨？沒有清淨之相可取。（師擊香板一下）你看多清淨啊，雞鳴狗吠，清清明明，行住坐臥，都在修行。

雖然在走路，還是像打坐一樣，輕輕鬆鬆，嚴嚴謹謹，不管前面有人，不管後面有人，心中無事，不要放逸，就照這樣經行就對了，就是一動一靜之間，走不是動嗎？香板一敲，停下來不是靜嗎？這一動一靜之間的「這個」，要看清楚。

同安察禪師有詩曰：「問君心印作何顏，心印誰人敢授傳？歷劫坦然無異色，呼爲心印早虛言，須知本自靈空性，將喻紅爐火裏蓮。莫謂無心便是道，無心猶隔一重關。」火裏現蓮花，自性如此也。

「真不立，妄本空。」（師擊香板一下，）你看到個什麼？看到個「什麼也沒有」，認得清這個「什麼也沒有」就差不多了。「有無俱遣不空空」，你不求空自然空啊！你向哪裏去求空啊！「第一義」在哪裏呀！在第九義上！大家都被第一義捆死了，害苦了。愛昏沉時就昏沉，愛散亂時就散亂，就這樣坐一枝香看。

不追尋，不修正，不調整。坦然而住。（師擊香板一下---）

這是什麼？清清淨淨的，本自具足，能生萬法。就是這個，把握住這個！「大道常在目前，雖在目前難睹。」夏醫官好像美鈔掉了找不到那個樣子。幹什麼！放鬆！

（下午兩點半）

佛法本來平常，就是這麼一點，無邊妙用百千法門，都從這一點發出來。但是見到這一點很難。無始以來在輪迴中，被塵勞煩惱遮住，透不過這一點靈光。一切智慧、神通、山河大地，都從這一點發出來。易學說：一畫未生以前。數學上稱之爲零，不是數了，只是一個概念，代表開始未知數，也是代表無窮數。佛經上很多數理的概念，佛菩薩能通一切智，他說：「一即一切，一切即一。」萬事萬物都從一而來，累積千千萬萬之一而成千千萬萬。見到了這個一，保養這個一，久而久之，神通具足。就是不容易信得過，信得過就是信自己，就是信我，就是信三世諸佛。後來習氣太深，把這個一遮障了。沒有見到這個一，一切學問都是假的。見到這個一以後，要發大心，發大願，就是如此，其他皆不是。「天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞。」一是個什麼？什麼都不是。

《華嚴經》第八十卷，入法界品。什麼是法界？就是華嚴境界，也就是剛纔所說的那一點。善財童子五十三參，奉命去參彌勒菩薩。一念專精，一念至誠，佛菩薩就和你光光相感。「信」---不是信佛，不是信他人，要你信你自己的心。本經經義說：「信爲道源功德母」。一個人修道缺少「信」字，心就狹隘，譬如你們都已經見到一點，因爲對於佛法信心不足，雖然見到，卻所得者少，所以也就「功行不具，退失精勤。」「於一善根，心生住着。」執着一個法門。「於少功德便已爲足」，「不能善巧發起行願，不爲善知識之所攝護，不爲如來之所憶念，不能了知如是法性，如是理趣，如是法門，如是境界。」「若周遍知（圓融），若種種知，若盡源底，若解了，若趣入（體會進去），若解說，若分別，若證知，若獲得（把握住，是你的），皆悉不能。」見道以後，才修道。大而化之之謂聖，聖而不可知之之爲神。

（四點整）

截斷衆流固然對；不截斷衆流也對。不打妄想對了，打妄想也對。就怕你放也放不下，挑也挑不起。（師擊香板一下）你看一切雞鳴犬吠，清清明明的就是。這個時候啊，心中你空空洞洞的，清清楚楚，不要加上一點力，這就是佛境界。有些人，樣子也是，中間不是；有些人樣子是，中間也是。放不下，挑起來。我所說的，聽不懂也好，他生來世，會一聞千悟，獲大福報。般若道場，十分莊嚴，「唯大英雄能本色」，此事要有大魄力，乃大丈夫事。

不要用心太過，放鬆！空空洞洞。放四大，莫把捉（不管身體），寂滅性中隨飲啄。（不在內，不在外，不在中間，由它去。）

此事，至誠至敬的人，大忠大孝的人，秉天地至大至剛至中至正之氣，便可以過來。修行者千千萬萬，見道者能有幾人？見道而能成功者能有幾人？書生最不容易入道，滿腹經綸，詩詞歌賦，沒有辦法。

（問法師---）

和尚，心中有何疑處？修行有無進步？（答：不見好。）怎麼不好？（答：心中尚不清淨。）清淨不是道，道不在清淨上，清淨亦是道，但是那個清淨不是道。參禪就是要起疑情，你多少年來修行，總是求清淨，求定，要放開心來參這個能清能淨的東西，不要參枯禪。當你在清淨的時候，那個能清淨的是誰？趕快找出它來，不能入寶山空手而回。楊居士說清淨心，其實清淨亦無心。魯居士愛護你，希望你成一個大宗師。你要努力去參啊。（師擊香板一下---）

老子曰：「大音希聲」，韓居士你想聽法嗎？哼！我已經說了半天了，可惜你聽不到。這個世界上，找一個活死人還找不到，活死人才能大活啊！（師擊香板一下---）

你看哪！就是這一下，萬籟俱寂，無所謂清淨，無所謂不清淨，要在這上面看準了它。

（晚上七點二十分）

下午拈提《華嚴經》說：「信爲道源功德母。」人有誠心，天有報應，人有善心，天有感應。不起此座，可以成佛。什麼辦法呢？就是這樣坦然而住，就可以成佛。和尚要參一個「誰」字。善惡之分只在一念之間，此心正，此理正，負盡天下人也沒大患。此心不正，此理不正，作善事也有咎。

從理入者，如蕭先生；從行入者，如楊管老。從理入者，就是坦坦然，沒有事。此事必須要切實用功，「不遇明師莫強猜」。好好依止上師，把以前那些佛法都要丟掉，重新來過。一念信心清淨，即生實相，好好坐一枝香。

皇天不負苦心人，要至誠至敬，好好用功修行啊！像開玩笑樣子學佛，一輩子也學不成功的。

（晚上九點整）

項教官今天如何？

項答：今早老師打香板時，忽見一片光明，身心愉快，但是很快就丟掉了。下午有一次打坐，看到很熱鬧的大街，又有人打麻將牌，很快就看不到了，不知是怎麼一回事。

師雲：打香板見到光明身心愉快，是光影門頭。看到大街和打牌，是習氣呈現，把他丟掉最好。

魯居士今天怎樣？

魯答：今天下午行香時，剛剛繞佛一圈，腿就軟了，只好下來休息，不知道怎麼一回事。

師雲：這是氣機初動之相，你們老年人受不了，所以要坐下來養它。你幾十年來學佛，跟我打七多少次，護法濟貧行善，這些年所求的氣脈，難以發動，只因般若不足。

韓居士今天怎麼樣？

韓答：今晚坐香時，兩腿兩手好像用繩子捆起來的樣子，渾身蒸熱，呼吸有些不勻，因爲老師訓示我們不要修整，我就沒有去管他。不知怎樣呼吸逐漸粗起來，好像喘息一樣，竟剋制不住，後來老師用手按我頭頂，命令我把呼吸調勻，我就慢慢把它調勻了。後來右腳如被火燙一樣，一會兒就好了。在這一段時間裏，內心明明白白，外面一切聲音動作清清楚楚，身體內部的變化，也非常清楚，就是妄念自然沒有了。在下座開靜以後老師曾問我，看到個什麼？我說什麼也沒有。

師笑笑說：你昨天問我，怎樣修行，就照這樣去修行就好了。

# 第五天（1963年）

---習禪錄影

第五天---農曆正月初六

禪宗又名般若宗，也叫達摩宗。禪那就是禪定，三藏十二部經典，離不開思維修，也就是禪定。大乘六度是禪定成功才能得智慧般若；小乘也是戒定爲基才能得慧。因爲習定以後，氣機才能發動，才能得定。古來祖師機鋒轉語中，很多講的氣脈，你不經驗過，就不會懂。身心的修法，各宗派雖然不同，但都是講的這個。而個人業力不同，知見不同，知識不同，身體不同，所以現象也就不同。　　

如何修？久坐必有禪。真正佛法並不只是「坐」，可是你們這些知識分子，要把過去一些世間知見，一切佛法道理都丟掉，硬是要「久坐」，纔能有所成就。佛法要能抵得住最大的病痛窮苦，而一切知見，沒有真功夫都抵擋不住最苦的磨難。

朋友之道，在規過勸善，在這個打七時間，我都是真心奉勸。我不輕易印證人，如果輕易許人，便會害了別人，自己也犯了大妄語戒。真正發了道心，爲自己也好，爲了生死也好，爲救世也好，要好好發心，好好用功，此事非將相之所能爲，將相能征服天下人，而不能征服自己這個心念。非大丈夫、非真英雄是對付不了這個心念的。各位呀！發個勇猛精進心吧！

古德說：「味到真時唯是淡」，修行亦復如是。「天向一中分造化，道於心上起經綸。」注意這個「一」字和「心」字。修道者，修此心也。修行深入後，起用，就可以神通變化。見道而不能起用，那還不是你的，一定要哄他，不離開他，久而久之，就可以起用了。

禪宗自達摩祖師以來，都主張平實。到六祖講用功，講境界，也非常平實。六祖以後的祖師們，怕修行人執著用功的境界，所以不講這些，而詩偈大行。到唐末宋初以後，便以奇特(奇言妙語)爲高，以四句八句爲主，大家都在猜謎了。

「寧可將身下地獄，不把佛法送人情。」黃、楊、魯三居士近乎初禪定境，進一步可以得小果。會不會掉呢？功用境界非究竟法，當然怕掉了，但是也離不開功用境界。一般人以爲打坐就是禪，其實是大錯。我們也不是學禪，只是要立志學佛。立此大志，不達目的不止，要發大心，好好地坐一枝香。

外道打坐，有的也可以一坐幾個鐘頭。但是那和見道以後的一坐幾個鐘頭不同。外道的打坐是練出來的，與這個不同。昨天晚上有一位居士很像見道。但是據我看來並不是，只是似是而非，可是離見道也不遠了。所以楊管老問我，那位是不是見道，我說不是見道。我絕不亂蓋冬瓜印子的，出世間法絕不可以亂送人情的，如果我亂許可他。他自己明白，他知道我說的不對，豈不是騙了他？他不會受騙的，那麼我這個金字招牌可就倒下來了。世間法有時可以送送人情，般若心印，不會亂送的。

昨天講到見道之事，達摩祖師有兩個路子，一個是理上入，行持功力沒有到，容易退失。從他悟理，非是家珍。靠別人，穩不住。古人又說：「悟後起修」，也就是見道以後再加上行持。第二個是行上入，楊管老居士是行上入。如何謂之入呢？身心證驗。道家的與密宗的都對（身上用功），也都不對。了無一物可得，一片光明，就是佛的路子。楊管老兩次現前，但所見的理不深入，功夫還會丟掉。行上入的有好處。但是要精研教理，補其不足。蕭先生昨天只是理上入，不是渾身滾進來。

近幾年來，有許多人得少爲足，狂傲得不得了，不求更上一層樓。又有人以爲我有密法不肯傳人，或偷、或抄，不光明，不是學佛學道。你不至誠懇切地問我，我只好不講；你不懂就要問，有什麼可以害羞的？肯真心問的，我就講，我豈是有所偏愛呢？

平靜的時候，妄念提都提不起來，但偶一不慎，喜怒哀樂之情發起來，更厲害，此心不能安，這是什麼道理呢？這就是修行必然的經過。所以十住、十行、十回向、十地、等妙覺，到金剛喻定，破最後一品五明，纔到如來果位，此漸修之路也，豈有那麼容易呀？修行人要「防微杜漸」，此心不能安，是你氣機沒有歸元，觸到你的感官，所以不得安。凡夫心脈只開一脈，到八脈具開時，氣機動得更厲害，佛經裏都有對治法門，用之皆有效。密宗用戲曼歌舞來疏解它。禪宗修法對此不安之一念，都不用對治法門，正念一提，三際託空，心就安了。重新安了以後，功用見地，又更進一步了。

楊管老問我「沒有見道以前，知道這個是道，見道以後又發生疑情，以爲這就是道嗎？又有些信不過，這是什麼道理？」現在我要用禪家的風範回你一句：「這不是道？你把道拿來給我看！」參！

你在清淨圓明以後，忽然變去，起心動念，是天魔；不起心動念，是陰魔；道起不起，是煩惱魔。如何破去此魔？一念清淨，魔既是佛。此心坦然平靜，天人都不知道的樂處，何況是魔呢？不求靜，不求定，要跑出去，就讓他跑出去，你那個知道它跑出去的那個沒有動過。

魯居士啊！你住得遠，又不好學深思，這次以後，要好好把持住，不要把它丟了。這些話都好好記着。見道以後 ，何以會變去呢，初見清淨圓明，貴爲黃金，過些時就跑去了，不要抓住它，有一點抓住它的心，就是後天的執著，它就跑了，不去抓它，它反而在那裏，道也者，不可須臾離也。清淨圓明本來沒有離開過你嘛！何用你去用心抓它呢！俗語說：「沒有問題，請放心好了。」這放心二字，雖不是佛經裏的話，但是修行的人真能放心就好了。

不要求清淨，本自清淨，何須更求清淨。把清淨也要放下，放下更放下，放到無可放處，這就是你安身立命之處。「損之又損，以至於無。」就是這個道理。

你們聽！風聲樹聲，一陣陣，一聲聲，清清靜靜，都在你的心內。肇法師說：「會萬物於己者，其爲聖人乎。」

當我初入道時，我的老師印證我，說我明白了。平時我最怕鬼，一夜，到墳場去坐，完全不怕鬼了。眼通，耳通也經驗一番過來，馬上被老師打破。到峨眉閉關，也時常發生楊居士一樣的問題。七月十五夜裏我在山上施食度鬼，普賢菩薩大放光明，爲我證明。以後出關到各地參訪，乃至遍學顯密等教，經常起疑。深信不疑至今，不過十五六年耳。古人說，大悟十八回，小悟無數回，也確有道理，談何容易。得無所得，了無所了，就是要認清此心。認識了此心清淨，還是要養它，會有種種變化。如何培養此心？修禪定。「淨極光通達，寂照含虛空，卻來觀世間，猶如夢中事。」不是比喻，真的像看電影一樣，如夢如幻的呀！凡夫境界都是向外跑的，一板子之下，向裏跑了，放射的電能向內收回，全宇宙的電能一起向你射來，而你心性沒有通達，不易接受，所以時時會有退心。

《法華經》最重要的幾句話：「大通智勝佛，十劫坐道場，佛法不現前，不得成佛道。」信「一心是佛，一心成佛」此外並無二事。（對楊管老說：）信心清淨，便生實相。須知不明心見性，不能除去貪嗔癡。了無一物---就是本來面目，什麼是本來面目？本來無面目。你參參看！

理是障道的，但是當你見道以後，就不怕理障了。

十方諸佛，皆從定中得來。如何定法？認清本來面目！氣機發動了，把它由海底衝上頂去，與天地合一。孟子說：「吾善養吾浩然之氣。」此乃養氣而已。當心佛法如何？

華嚴境界，是一真法界。真者真心也，清淨圓明之心也，見着真心以後要入一真法界。「出息不隨外緣，入息不居蘊界。」靈明一點。我們這個身體只不過是大宇宙中之一點而已。不要亂聽啊！魯居士還是守丹田，聽呼吸。好好坐一堂啊，放心去坐，我給你們看着。

明末朱舜水先生乘海船去日本，遇到大臺風，看到前面兩盞紅燈，據說既是海妖來覆滅船隻。他立刻取紙筆大書「敬」字，焚化後投入海中，即時風平浪靜。他這只是一股正氣，正氣亦可通靈。

此心靜的時候，一念不生，充塞天地之間，與十方諸佛光光相接；此心動的時候，可以爲惡爲善，一念邪，則生陰氣，便於鬼神相投。

一念不生全體現，空空洞洞，明明白白，道之根本在此一心。「放之則彌與六合，收之則退藏於密。」怎麼收？萬緣放下，一念不生（道體也）。用的時候，此心一動，忠孝仁愛，用到濟世度人，功德圓滿，就可以神通具足，於宇宙合一，充塞於天地之間。

「不見一法名如來，方得名爲觀自在。」上座。

「無所從來，亦無所去，是名如來。」

「舉手攀南鬥，回身倚北辰，出頭天外看，誰是我般人。」「如迷忽悟，如忘忽憶，方省己物，不從外得。」

悟了同未悟，無心亦無法，只是無虛妄凡聖等心，本來是自己的，平平常常，如此而已。

聖凡俱盡，似睡非睡，有一點道心可得，都不是。經教都給你說完了，字字皆是黃金。

參要真參，悟要實悟，證要實證。

（晚九點開靜後）

楊管老問：這一枝香，我一上座就好像昏沉，像是要睡覺的樣子。我又聽到老師說：「昏沉就隨它去昏沉，散亂就隨他去散亂，不要去修正它。我就沒有去把清淨圓明的境界用心去把持住，知道自己好像是睡着了，但是清清靜靜，外面一切響動，聽得清清楚楚，心情非常舒服，就這樣坐了一枝香。我不懂這是怎麼一回事，請老師開示。」

師雲：你跟我學佛五、六年，這一次總算是讓你摸到了邊。這兩天我總是拿話來引你，不要修正啊！不要修正啊！可是你總是翻不過來，知道嗎？這樣纔是入定的前象。初禪二禪三禪四禪，跟着就會一步一步到達，一切神通妙用，也要從此定中發出來。要能夠隨時隨地，一切動作行爲，行住坐臥，都不離開這個，就可以有大成就。

韓居士問：我今天在黃昏時坐一枝香，跟楊管老的情形一樣。

師雲：功用上是對了，見地上還沒有透，還要多多努力用功，纔可以到達楊管老這個境界。

師謂楊管老曰：你看你前兩天，氣機發動了，氣機竄動，氣脈不能歸元，所以精彩外露，面如桃花。你今晚能夠大休大歇下來，氣脈初步歸元，所以精華內斂，氣色馬上就不同了。若能再退藏於密，一切鬼神都找不到你了，就是一切天人也找不到你了。這時天地與你合一，宇宙和你一體，就可漸漸地與佛光相接了。

# 第六天（1963年）

---習禪錄影

第六天---農曆正月初七

孔子曰：窮理（參也）儘性（了自性，圓明清淨一直保持下去。）以至於命（一切萬法之根也）。從何來立命呢？從混沌中立。孔老夫子是個真參禪的人。只做功夫不參此理，不能透此理。一肚子佛法的人。又要趕快把它丟掉。

洛浦問：朝陽已升，夜月未現時如何？

夾山答曰：龍銜海珠，遊魚不顧。

（有人問師：「猿抱子歸青嶂裏，鳥銜花落碧巖前。」是何境界？師答：水淨沙明，一文不值。）

夾山祖師曰：「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。」這幾句話很重要。道家《陰符經》：「機在目」、「機在心」。古德見桃花而悟道。「自從一見桃花後，直至如今更不疑。」眼睛不定，心就不定。釋迦佛睹明星而悟道，佛說：「我有正法眼藏，涅槃妙心。」神光下視，永遠不能得定。像電燈的開關一樣，你把它插中，就對了。

（師召某某法師對面盤膝而坐，糾正其姿勢，命法師注視師之印堂部分，眼神慢慢定住。師與法師交談時，法師二目又定不住了，師命其如前法定住：）以後說話時，行路時，看經時，一切時，一切處，均應如此定住，便有出家人的威儀了。打坐時，先把兩目定住了，然後再慢慢半閉眼睛，閉眼目光勿下垂，把兩眼定住，一片光明，才合規矩。若是兩眼向下看，絕對不能得定，只是坐着休息罷了。

勇猛心易發，長遠心難發，平常也等於在禪堂裏一樣精進，就容易成功了。我今天香板一打，大家停下來，都不像前兩天那樣定了，都因爲明天要下山了，所以不像以前那樣精進了。就是開靜以後，休息的時候，都未免鬆懈了，不如不休息的好。但是，不休息又不行，好，休息一下，輕鬆一下，再好好坐一枝香看。

唐修雅法師聽誦《法華經》。作了一首歌曰：「山色沉沉，松煙幕幕，空林之下，盤陀之石，石上有僧，結跏橫錫，誦白蓮經，從旦至夕，左之右之，虎跡狼跡，十片五片，異花狼藉，偶然相見，未深相識。知是古之人，今之人，是曇彥，是曇翼，我聞此經有深旨，覺帝稱之真妙義，合目冥心仔細聽，醍醐滴入焦腸裏，佛之意兮祖之髓，我之心兮經之旨，可憐彈指及舉手，不達目前今正是。大矣哉，甚奇特，空王要使羣生得，光輝一萬八千土，土土皆做黃金色。（心地平，大地就平了，西方極樂世界就是如此。其實我們這個娑婆世界，比極樂世界更美妙。你不能入定，看不到呀！）四生六道一光中，狂夫猶自問彌勒。我亦當年學空寂（認爲空即是道），一得無心便休息，今日親聞誦此經，始覺驢乘非端的。我亦當年不出戶，不欲紅塵沾步武，今日親聞誦此經，始覺行行皆寶所(紅塵裏即是佛境界)。我亦當年愛吟詠，將謂冥搜亂禪定，今日親聞誦此經，何妨筆研資真性。我亦當年狎兒戲，將謂光陰半虛棄，今日親聞誦此經，始覺聚沙非小事。我昔曾遊山與水，將謂他山非故里，今日親聞誦此經，始覺山河無寸地。我昔心猿未調伏，常將金鎖虛拘束，今日親聞誦此經，始覺是心即是佛。師誦此經經一字，字字爛嚼醍醐味，醍醐之味珍且美，不在脣，不在齒。只在勞生方寸裏。師誦此經經一句，句句白牛親動步，白牛之步疾如風，不在西，不在東，只在浮生日用中，日用不知一何苦，酒之腸，飯之腑，長者揚聲喚不回。何異聾，何異瞽，世人之耳非不聰，耳聰特向經中聾，世人之目非不明，目明特向經中盲。合聰不聰，合明不明，軲轆上下，浪死虛生，世人縱識師之音，誰人能識師之心，世人總識師之形，何人能識師之名，師名醫王行佛令，來與衆生治心病，能使迷者醒，狂者定，垢者淨，邪者正，凡者聖，如是則非但人恭敬，亦合龍贊詠，鬼贊詠，佛贊詠，豈特背覺合塵之徒，不稽首而歸命。」（以上境界，若非大徹大悟，不能證得。）

（下午四點）

把初出家嚴肅決斷的心情，永遠保持下去，成佛有餘。我們打七，亦復如是。爲什麼有的人來了七天，沒有成就呢？下山以後如能永恆地細水常流，至誠精進，一定可以得大成就。釋迦佛也是個人，我們也是個人，釋迦佛能成佛，我們當然也能成佛。不要小看了自己，不要自暴自棄。要把自己的心量擴大。《華嚴經》說十方諸佛光光相通，要修華嚴觀，證入一真法界。

根本智（明心見性）易得，差別智（一切世間出世間的學問知識）難求。不要着慌，不要輕慢，要發大心，懇切發心，好好求佛菩薩加庇，好好修持。你真正大徹大悟了，便什麼都明白了。

孔子說：「君子有三畏，畏天命，畏大人，畏聖人之言。」出家修行，一定要有敬畏之心，要去驕慢之心，一定要依師。老師並不一定比學生強，但必須依一位有行持的真師，至誠恭敬。沒有怕的，硬要找一個怕的，心境就嚴謹起來。拜佛禮佛，亦復如是。嚴肅、誠敬、莊嚴、肅靜，保持這個境界，七天一定成佛。肅然起敬，就清淨了，靈明心，無妄想心，全都現前。成佛成聖賢，都是由肅然起敬做起。娑婆世界裏的人都是彎曲的，所以高下不平，西方極樂世界裏的人都是直的，所以地是平的。

（下午五點五十分）

教給你們一套調身用的拳法罷！（師示範解說）

孔子說：「一陰一陽之謂道。」至陰肅肅（如夜間山谷，有些人怕空），至陽赫赫（日光朗照）。物極必反，陰極陽生，陽極陰生，一往一來之謂道，繼之（陰陽）者善也，成之者性也（能夠發起陰陽的，是我們的自性）。顯諸仁（祥和慈悲平等），仁之體（就是放下，一念不生）。藏諸用（在語默動靜之間要體會）。百姓日用而不知。變通之謂事，陰陽不測之謂神（何以謂之神？能陰能陽者，非陰陽之所能。體不可見，在用上見），源始返終，神凝氣住，魂魄合一，即謂之得道，既是佛，即是仙。不能凝合，就隨業流轉六道。不增不減，與法界合一，通乎晝夜之道而知。故神（菩提）無方（不在內外中間），而易無體（說一個體，強名耳，說一個道，亦強名耳）。東西方聖人都是說這個身心。此心同，此理同，真正通達了，就無所不通。小心就是道，放心就是道，留意就是道。剎說衆生說，晝夜亦然，都是法身佛對你說法，可惜你不知道。要發大心，不要小器。

# 第七天（1963年）

---習禪錄影

第七天---農曆正月初八

無論公案如何熟，機鋒轉語如何好，若無定力總是不成。心不定，目不凝。宋儒在理上研究，亦有所得。至於鬼神，宋儒謂「鬼神者二氣之良能」。神有多種，色界大神，若無大定力則不能見。無色界什麼都沒有，只能心電交感不能見。神亦有生死，有如氣化。鬼神在人間，天堂亦在人間。鬼神無可怕處，以其無歪曲心，最可怕者乃是人，因其後天習氣而生歪心思。然人可爲仙佛，亦可爲鬼神。鬼屬陰氣，神屬陽氣，人具有陰陽二氣，只要陰陽調和感應道交，一直定下去，自有通達之一日。

（上午九點老師評論）

楊管老（當日）功用境界，已近破參，且程度較黃老先生深，只可惜在悟境的見地都尚嫌不足。魯居士亦出乎意料；從來說笑指他此生無望，來世再修。不料人怕發狠，狠必有感應，也有所得了，但可惜般若慧力不深，下山後應更加精進，修持要緊。蕭先生此次特別加緊，心已入道，但尚未破了自畫的界限，應更加努力。

（接着楊、魯、蕭三居士上香禮佛，謝師。）

此次本來不擬真打七，只是玩玩而已，想不到收穫反大，「知有」的人反多。此謂「有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭」，功德圓滿。

（參加打七之法師在佛前發大心，爲師教誨所感動，願荷如來大法，禮佛拜師，極爲虔誠。）

下山後如何修爲？因常難把持，仍須多修禪定。佛法圓融無礙，任何法只要適合自己的均可用，何有宗派可言？但在世事裏打滾容易走失，最好唸佛。心頭煩時、身體不舒服時，一念即消。

特別提到辦教育，應發起愛心，應以佛菩薩心自居，見人即愛，不培養福德，不能大仁大慈，修持即有障礙，前程事業終有限量。發起愛心，以大宗教家精神從事教育，才能造就人才，前程事業纔可無限，此理對人人均可適用。愛人之心且應平等，不論上至綢緞（富貴），下至蔥蒜（貧賤），一視同仁祥和之氣，自然充實。

（十點，師帶領唸佛，念已，師曰：）

此修唸佛三昧，正念之時此心即與淨土光光相接。什麼光？無相光，常寂光。這一念即在一動一靜之間，待人接物之間，亦即一念之間，用之於世法，即爲世法，用之於佛法，即爲佛法，此一念放下時即入大寂之境，而後起心動念，神通妙用皆由此發。下山後把持不住時，就此一念，即可調心調身。得道之人如浣垢衣，如入沐浴，一身輕快。其樂不可說，不可說，唯自知之。

（啪！）

牛頭融禪師雲：「夫百千法門，同歸方寸，河沙妙德，總在心源。」唸佛三昧，一香板之下，與密宗觀想均是一樣。念頭生滅便是生死，醒與睡也是在生死，何必一定談身體生死？一念回機，當下即是。「是法住法位，世間相常住。」真能得一念徹底清靜者，則無生死可了。生滅滅己，寂滅爲樂。寂然不動，這是體。但仍須起用，應感而遂通，要在世俗中磨鍊一番，在事務中，動亂中，仍保持清淨。一念回機，還同本得。這纔是《華嚴經》中大乘境界，絕不是小乘人逃避了事的。

（下座經行次---）

佛經最妙處說空，空是什麼？即是大休大息，寂然不動，與天地合一，妄想截斷。然靈明之心無位置，謂之無位真人。初時氣充心定，氣住，舉身融融。次脈停，到此境界，有時出定須敲引磬，功夫熟了便不用了。依次漸修得四禪八定，由此再來觀心，而知空有來去，神通妙用，皆從定發，亦皆無實意可得。如此專修，也須十多年。在入世中，功夫非一年兩年可成，必須積功累行，妙用方能漸發起，方可得證理地。但絕非以年月計，亦非以今生來生計。如一心勇猛精進，好好幹，今生必有所成。即如釋迦如來，此生此世，亦須十數年修持功夫下去，然後才得大悟。故菩薩道必須具大願心，慢慢來。

在此七日中有境界，是逼出來的，不算功夫。必須在下山之後，在事務中去磨鍊，纔是真功夫。但應只問耕耘不問收穫，具有此精神，果位終可達到。

某某法師問師：剛纔坐時妄想斷了，念頭提也提不起來，這是不是念頭將生未生之際？

師未正面作答，但云：好！觀照這個。

某某法師上座良久，大衆已下座，法師仍在座，師見火候已到，行至法師座前，賞一板，鏗然有聲，

問：現在有個什麼？（自作轉語雲：）「本來無一物，何處惹塵埃？」

（時，法師面如桃花，光采煥發，徐自定起，禮佛問師曰：「什麼都沒有，就是這樣子？」）

師雲：你以爲有個什麼？

師再問：你現在有個什麼？真心答我。（法師答：有個我）

師問：你在哪裏？（法師答：我在這裏。）

師問：這是什麼？（法師一彈指。）

師雲：未在！

（法師禮佛拜佛，發大虔心。問：這什麼都不是嘛！）

師雲：這什麼都是。（法師再禮佛。）

師雲：此去曹溪一脈，差路千條，看你自己以後如何努力。

（法師禮拜，師還禮。）

師爲法師詳說《心經》，法師作偈：「色空不二，萬法一如，本諸一心，如是而已。」大衆均讚歎有加。

（下午）

「見見之時，見非是見，見猶離見，非見所及。」各人均懂，但懂有深淺，某某法師上午發道心時，只是浮光，孤光偶露，尚難把捉，恐發狂慧，會機鋒轉語，樣樣都行，我今爲他指穿，免得走入歧途。

某某法師！你是屬於「伶俐衲子」之流，應深深行證，則可不致發狂慧，久久之時，再談知見，自度度人。（時外有風聲）此即衆生說法，多麼清淨，了無一物，此即西方極樂世界，步步蓮花。應久久定下去，否則狂慧一發，好討厭，佛祖對你也沒辦法。過去香港有一和尚初發道心時，諸佛菩薩，諸方大德，均不在眼下，狂妄已極。真是「阿彌陀佛」！不可說，不可說。

（法會圓滿）

# 英雄本色

---習禪錄影

奇巖精舍七日記

時間： 一九六五年二月四日至六日

　　 農曆歲次乙巳正月初三至初九

地點：臺灣省北投奇巖精舍

記錄：集記

（編者按：此次七會，同修用功方式，較以往數年，形式大有不同。 （一）因地方小，無足夠經行活動場所。（二）參加諸人，雜有修習顯、密、道家者，且大都已有多年修持經驗。（三）此地乃楊管老之別墅，即管老伉儷供養同參黃老居士在此閉關三年之處。此次七會，亦爲黃老居士就近參究之便。）

（前略）

「唯大英雄能本色，是真名士自風流。」

何謂本色？本色者平常、本分。何謂風流？風流者如風在空中自由流動；表示豪放、瀟灑、灑脫、自然，而非時下另外一種意義。你看！只有大英雄、真名士，才能纔敢平常本分、灑脫自然；出言吐語、舉手投足、處人行事之間不矯揉、無造作，真乃是本地風光。這兩句話不就是禪、不就是道嗎？

人世間一切習氣習慣，凡假想的都不是；宗教家道德家們的掃除清理也不是；增加了、減少了的都不是。「五四」要打倒喫人的舊禮教，若將此用之於禪，倒是很對的。去掉虛僞的、去掉後天增加的，始爲真本性。一切禮教都是人爲的，只有出自本色的至誠始爲真禮教。故《論語》林放問禮，孔子說：「大哉問」，這個問題太大了，告訴他，他也不懂，只好答覆他後天的禮貌之禮。

唐、宋之間的禪師往往自稱本色衲子，平平常常、本本分分。你說這太不神祕、太不玄奧、太稀鬆、太平常，難道億萬衆生所夢寐以求的真理真道，就是毫不神奇、不玄妙，如此這般的稀鬆、平常，無意味、無價值的麼？對！一切衆生原都具此平平常常的東西，動植含靈等衆生，無不都具有這個本地風光。

然則見道與不見道又有何別？不覺即凡夫；覺即菩提、即佛。只在此一覺與迷之隔而已。故禪宗說此乃本分下事、本地風光，明明白白。你打坐久了，腿痠否？腳麻否？當然，又酸又麻！但它是它，你是你，與你「這個」不相干。這不就分開了嗎？你着急呵！想得個什麼呵！廢話！得個什麼？什麼也得不到！得個什麼倒容易，不得什麼才真難。故說學佛乃大丈夫事，非帝王將相所能爲。對付人好辦，對付自己不好辦。故王陽明說「去山中賊易，去心中賊難」。從前在理工學院上課時，說到英雄與聖賢的差別只一紙之隔：聖賢願意將一切人的煩惱痛苦由自己挑起；英雄則將自己煩惱加諸一切人的身上，建築在千萬人的枯骨上。翻過來是英雄，翻過去是聖賢，聖賢實即大英雄，故中國佛教稱佛爲「大雄」。學佛非大英雄不行，連英雄都不敢當，還想成佛？所謂「舉足便超千聖去，百川昨夜向西流」。哼！口氣好大、好狂妄。唉！狂妄就狂妄，這其中的含意是什麼呢？不要看它說得這麼大，這不過是文學意味的假想而已，還不就是這麼回事，愛如何說，便如何說。是怎麼回事？參！

話說回來。你們在座有老參菩薩（老師戲稱---編者），有修持、有點見地的，只知這一半，不知那一半，翻不過去，知道這一半，唉！沒什麼，擺下即是！知道本性空，本來就是這個，清清楚楚，隨時隨地，只要保持這個，不要懂了這個，卻不知那一半，那一個起用。（大起用現在不談，大問題還未說到。）本分上的起用應該知道認得。拿個話頭給你們參，從前袁老師叫我參話頭，「狗子還有佛性也無？無！」參了半天，突然靈光一耀，本來就是如此嘛！參它幹嘛？一路到底，擺下提起，原來無事。參個什麼？後世禪宗所給你參的，不就是這個話頭？不就是這件事嗎？

現在世界上的禪，敢說不出下面三條路子：（諸位既相信有仙佛、有鬼神，在此清淨道場內，我說了是要負責的。）

一、最下愚者，拿一句話頭，死死抱住。如海外某一佛教雜誌上刊載一個參禪者的自述，死參用功，說可離心意識參，比你們每一個都用功，參到後來，一身如木頭一般，各種境界都來，言下大有已經見道之意。我叫文光他們大家看了研究，結果沒有一箇中肯。試想：既然他已能離心意識參，則一切境界到來，還在心意識以外嗎？凡所有相，都從「心所」上來，乃至清淨圓明的境界，皆心意識的變相，忘記本來，忘記去參「能」，只在「所」上打轉，大該喫棒。

二、中等的，放心自在，守個定境，已經不錯，包括從前很多著名的禪人，這且不提。

三、學者文人---知識分子，將之作爲禪學分析，什麼公案歸那一類，如：美國亦有這一套禪，作爲興趣幽默，輕鬆的生活調劑，或者喻之爲哲學中存在主義的同流，都是不知不覺中受了日本一位學人禪的影響所致。

至於最高明的路數，認清這個。前輩中有---我說這話不僅中國，且包括全世界---但想翻過身，如我前面所講少年時候所懷疑的那些問題，大膽地說，沒有了。我說這話，當然是負責的。所以我很重視自己，必要成就它，並非有驕慢之心，乃是爲了證明天地間確有此事。

# 參話頭

---習禪錄影

現在再回到參話頭，要想翻身的人注意呵！「唸佛的是誰？」說穿了即無意思。因爲不是你自己的功力智慧成就，到底力量不大。所幸天地間的事都可以借錢來玩。「唸佛的是誰？」「就是我！」罵人的是我！穿衣喫飯的是我！拉屎撒尿的也是我，喜怒哀樂的還是我。不是我，哪會參？不是我？還是誰？這頂天立地，孤零零，肅然獨立的就是我。「天上天下，唯我獨尊。」釋迦牟尼一生下地來就告訴你，一句話就說完了。噫！你這不就翻過來了嗎？提起即用，放下便休。提起是它，全水即波；放下亦是它，全波即水，波平了不就見海水？真笨！參來參去，這一點都不懂！但還有人千生萬劫參不透哩！如果要瞞着你，唸佛的到底是誰？你看那大叢林的老和尚坐在禪堂裏，莊嚴肅穆，煞有介事地唱着「離---心意識---參！」像唱京戲的一樣，聽到就生氣，使人拋家棄親，癡兒癡女走天涯，你說慘不慘？但話說回來，這是個絕大的祕密，是大密宗，說穿不好的。你們將來還是要欺人一番，這是善騙，發善心騙人用功；參，參到後來，把人的業障都參完了，參通了，身心都轉過來了，然後自己跳出來的，纔是真的。現在時代不同，說明瞭再參---「恩生於害」---這是借力給你用功的辦法。

儒家說聖人即是大人，所謂：「大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉凶。」記得我在靈巖山下來後師友皆說我明白了此事。我自己也覺得對了。果然在此後，什麼都懂了。這一點是根本智、無師智。凡是什麼新舊學問，疑難雜症，不懂的，到了心中，只要一念回光，什麼都衆流歸元，就都懂了。如石頭投到大海中，連個波紋都不見，提起即用，放下便休。

其時有一清末舉人，當時快八十歲了，他是袁老師的朋友，某日問我：「小兄弟！悟了的人，即入聖界。我窮數十年之力，由理學入禪，見袁先生後，於禪略知一二，對於上述《易經》之理猶未悟及，請你試說看。」我當時告以人人都是聖人，大家早已到達。他說：「我可不是聖人！」我說：你的「我」正是聖人。蓋所謂與天地合其德者，未將天當作地，地當作天，亦未將白天當夜晚，夜晚當白天，此即與天地合其德，與日月合其明也。夏天未穿皮袍子，冬天未穿單衣褂，即與四時合其序。你知道躲飛機、避炸彈，知道趨吉避兇，見鬼就怕，見神即禮拜，豈不是與鬼神合其吉凶嗎？此時日本飛機丟炸彈，大家都知道躲，並沒有去用頭和它硬頂，如此皆自然合其道理，平常得很，人人都知道，能做到，豈非人人可以爲堯舜，可以爲聖賢，人人可以爲大人？其實《大學》、《中庸》學說的源頭，一千多年來，包括宋明理學家在內，都說錯了，未找到出處。《大學》中大人的觀念從何而來？大學者大人之學也。所謂大人即從《易經》中的乾卦卦辭來的（見前段引述《易經》的一段話）。然如何才做到大人？大學之道在明明德，見到如此即爲大人，即爲聖人，出家即爲佛。中庸則從《易經》中的坤卦卦辭來的，「黃中通理，正位居體」。「黃中通理」即謂中之庸。大學、中庸的基本根源，是從乾坤兩卦的涵義而來，說天地之正氣、天地之大德，大學從理入而說到行證境界；中庸從身證而說入理地境界。老先生學理學，根源都找不到，還談什麼儒學？

這是說我少年的鋒芒太露，但也是因爲見了這個，信得過、見得切故耳。當時重慶耆宿餘叔癡老先生也在旁邊，聽了抓住我，樂得眼淚直流，哈哈大笑。

所以嘍！話說回來，不要以爲叫你拜佛是拜這個泥塑的佛，信這個、信那個，是信你那個「天上天下，唯我獨尊」。天真至性的自性佛，要你認得這個就是「我」。你說見了這個「我」以後，還要修什麼呢？莫胡鬧，見了「我」以後正好修行哩！如何修？佛經自始至終就叫你「諸惡莫作，衆善奉行」。但是誰又能做到？念念爲善，孜孜爲善，孜孜去不善，隨時隨地這個「我」能孤零零地做主。當然後面還有問題慢慢再說。

「唸佛是誰？」「是我！」但可千萬不能隨便認可，否則真正害死人。要念得把無始業障習氣一起捆攏來，捆到一句佛號之下，最好由它自己「吧！」的一聲跳出來，讓它來打你兩個耳光，說你爲何要騙他，你就可以說「善哉！善哉！」我也可以爲你印證，你行了。但首先必須要忍住，才能助人，你看我忍了這多少年，機緣未到，從未說過，不想說就不說。「釋迦拈花，迦葉微笑。」笑個什麼？拈花的是誰？就是我！故他笑了，拈花就拈花，有什麼意思？什麼意思都沒有，拈花即是我的妙用，可是環顧四周，又看衆人都在乾瞪眼。佛陀實在多事，故迦葉笑了，佛見他笑了，這一下可抓到他了，誰叫你懂得這個意思，這個責任就放到你的頭上來了。所以害得迦葉一直到現在還走不了，這是一笑找出來的麻煩，所以快嘴菩薩實在不能多事。

龐居士問馬祖：「不與萬法爲侶者是什麼人？」祖曰：「待汝一口吸盡西江水，即向汝道。」天哪！西江水哪能吸盡，根本就沒有這回事。龍湖禪師（唐僖宗太子）問石霜「祖師別傳」之意。石霜禪師說：「待案山點頭，即向汝道。」要等對面的案山點頭，才向你說。其實：「才說點頭頭已點，案山哪有點頭時。」龐居士也好，龍湖禪師也好，聽人如此答案，當下即悟。「祖師別傳」的那個意，什麼意！屁的意都沒有。說有意，早錯了；說無意，也不對。

大根器，自己真知道了，真知道自己了，他就成功了。若是小根器就要問，見了「我」又如何呢？你看龐居士悟後，馬上舍家棄財，優哉遊哉地全家去修行了。那你又要問，爲何不去弘法呢？彼時他的師兄弟們都是各居一方的大德、大禪師，要他出來幹什麼？若是情勢需要，他還是照樣出來弘法的。

老參菩薩們該翻身了罷！怕你們這個「我」認得不真，揀擇得不夠熟，這個「我」定不住，因此卻把假「我」當真「吾」，如何能定得住呢？

你們天天想空念得定，卻不能空。若到絕對空，一念不起，即羅漢境界。何謂絕對空？即擺到本來不動的本來面目處，其他妄想念頭不起，永遠定下去，即是無漏果。但你說羅漢應有神通。亂說！誰叫你們不通教理。《大智度論》上也告訴你們羅漢有兩種：一種有神通，一種無神通，達此無漏果時，要修纔有神通，不修則無，與道體無關，誰說當今無有羅漢？不通經教，武斷！

當然，一念不生不容易永遠保持下去，但生起念頭，也不失羅漢果位，若能一念專精亦是定。如何定？譬如念「南無阿彌陀佛，南無阿彌陀佛……」念念念下去，一個雜念忘想都沒有，一心不亂，這個唸的不就是我？我不是在唸嗎？「一念萬年，萬年一念。」就是定。你說你空不了，其實叫你有，亦有不了。念不到十句後，看你妄念來不來！你說妄想妄念不好，要丟了纔對。但大家不是很窮嗎？黃金美鈔最喜愛，現在我就叫你念念都要妄想黃金美鈔，不間斷，看你妄想得成功否？你若真正能妄想得成功，那我就要恭喜你這個財迷，你已經得財迷心竅世間大定了。這也是「我」的起用。所以世間有淨土，有壇場（密宗術語），只是你修行不得力，見證不了耳！故永明壽禪師悟道後，提倡淨土，何則？因爲深知衆生慧根淺，不知唸佛的好。如此修持，謂之順道。所以說你們如光想學空，只知這邊事，亦只落得擔板漢。若是士農工商們走入世的路，而起心動念處，念念做主，明明覺性，則是大菩薩境界，將來成就更大，作用更大。所謂「善能分別一切法，於第一義而不動。」

但是你們居士們，叫你們大亦不敢，小又不能；叫你們有既有不了，空也空不掉。悠悠歲月，歧路徘徊，無常迅速，伊于胡底。此乃見地不正，非功夫上事也，亦即理上的問題。譬如大XX法師回去，人家問你，山上和這一班居士們混了些什麼？因你是親身經過的，因此事上即能說出如此之理，理即事，事即理。你們最喜歡申辯說此乃理邊上的事，唉！你們有什麼理，你們所看佛經皆是佛的理，看了即迷信了，盲目了，不肯自己做功夫，切身體驗修證，無此智慧窮此理，你所有的理，充其量只是「聖教量」。都是「比量」妄推而已。告訴你，你就相信了，這是迷信，不是正信，所以不能成佛。溫州壽昌絕照輝禪師有偈說：「功夫未到方圓地，幾度憑闌獨自愁。今日是三明日四，雪霜容易上人頭。」

# 儒道佛

---習禪錄影

東方的儒、道是樂觀的。中國文化自周公孔子開始一變而爲儒家。其實儒家可自周公開始，說現實人生。生生不已，是樂觀的，與宇宙法則是相同的，生生不已。將人的生命看得很長，由祖宗至父母傳子孫，如列子云「子孫者，父母之委蛻也。」子孫即父母精神之延伸。將歷代下去的子孫作爲生命的延續。生命存在，父慈子孝，兄友弟恭，五倫綱常，是周公孔子發展於現實人生的哲理，一切是樂觀的。人生是現實的---當然「現實」並非現代流行之「勢利」---過去的精神在現在，未來的亦在現在之中。莊子批評說「六合之外，聖人存而不論」，「六合之內，聖人論而不議」，即對現實人生是不加懷疑的，「春秋之義，經世之道也」，《春秋》不只是歷史，乃是歷史哲學，是孔子指導人生歷史行爲的。然所謂微言大義，當時社會亦如今日之有忌諱，好像我對你們說話，有時也不得不有所忌諱，但話又不能不說出，於是隻得出之以不相干的話，但內中卻是大有深意的。莊子常笑孔子，但他真對的地方還是敬他的。學術的問題太多了，說也說不完，且入正題罷。

道家更說生生不已，不管死的事。世界上一切人，除了現在的科學家，皆無此膽量觸及這個問題，只有道家敢將現有生命延展至與天地同修、日月同壽。因爲人的生命既然可以生出來，則爲何不能將現有生命的力量反轉過來，以維持現有生命？它是個科學的嘗試。中國在數千年前早就發現，且作此努力了。不論其效果如何，科學精神是了不起的，其哲學理論的基礎即在生的一頭，不管死的事。認生命確是可以維持的，當然其所謂生命之義，不單指現有生理而言，似亦可將現有軀殼、肉體的生命留住。噫！外道理論，嗨！笑話，什麼外道不外道！不懂，不能亂說。《楞嚴經》佛說十種仙皆可長生住世億萬年，並未批評不對，只說未得正覺，未明心見性，未大徹大悟，縱活億萬年，無濟於「事」，不能證得菩提；相反的，如果他能證得菩提，那他亦是佛。你看！東方消災延壽藥師佛是長壽佛。所以通常只瞭解半邊佛法是不行的。東方人，包括印度人，有此見識與精神，與宇宙抗衡，認爲人生命的價值不只是目前這樣，一方面看宇宙人生渺小得很，同時亦看出宇宙人生的偉大，生命潛在的功能，可以延展到無限，發揮到無窮。這是一個重點，我在此處卻只能暫提重點，如果詳細說，可以寫一部大書。其實只要得根本智，稍微看看書，研究發揮一下，即可成爲大學者，可見學者有如此易爲者。但若無這一點根本智，不要輕視他，學問也是很難得的。

佛法，你們認爲浩如煙海，真是不得了。其實三藏十二部都看完了，只不過是四大、五蘊、六根、六塵、十八界、三十七菩提分法、四禪八定。菩薩十地，加上十信十住十行十回向，總共不過五十位。架子搭好後，內加磚頭、木頭、水泥，修好後，內放博物館陳渣子，新舊古董機器一起放入，看起來浩如煙海，不過如此空架子而已。這裏大居士很多，不妨搬出《大藏經》，大家研究辯論，看還有什麼別的沒有？從前家父一句話把我嚇住了：「佛經不得了，過去一位狀元公在藏經樓上看了三十年還未看完！」因當年家父的這句話之激發，我在峨眉山閉關時，拚命三年全看完了。其實佛法，千點萬點，不過這一點，只要這一點窮通了，橫說豎說也是這一套。雖然如此，今日說佛學的，好多地方錯了，這句不是罵人的話，語重心長。佛學概論不能亂印，一字之差，五百年野狐精。應提倡讀經運動，年輕人應好好研究佛經；文字難懂，就得多多留意研究古文，且可用白話講，少亂寫，錯一字，不得了，我寫《楞嚴經》的白話解釋，發抖呵！我絕不敢狂妄，每提筆前總要祈求諸佛菩薩，智慧加庇。當時寫此書時，並非爲了出風頭，實以悲心之故，當時社會有此需要。但到現在又沒有用了。

佛教已變質，不堪再變了。要知佛經即等於論文，爲何不研究？至少後世大菩薩的論文，如《大智度論》、《瑜伽師地論》這類書，應多多研究。四九年在臺灣，朱老居士和我研究印佛經，那時臺灣未印過一本佛經，他說錢不夠，當時黃金兩百多元一兩，我拿了一千元給他，告訴他，不夠再拿；那時我有錢，鼓勵印佛經。從前楊仁山金陵印經處不做別的事，專門印佛經，是有深意的，研究經典不會錯的。大家讀經都有同感，就是無個入手處，我要想個辦法，可以叫大家實證，把佛經重新整理，對此事我已有個藍圖，但非一人之力所能成功，必須集中人才，大規模、有系統地着手。

玄奘大師譯經，永明壽禪師編《宗境錄》，是集中天下各宗各派的見解，自作總裁。這是一部很好的佛學概論，當然在今日來說，有缺點，未分類，無綱要，但這也容易，將來重新編過。甚至哪部經典中如何說，哪本書又如何說，某某法師如何說，都列出來了。說唯識的，說般若的，說禪定的都有。其次，智者大師的《摩訶止觀》（是大止觀，非小止觀。）也是一部佛學概論，綱要都在上面。至於印度兩大部：龍樹菩薩的《大智度論》，關於修持學理全部都有，也是一部概論。另外彌勒菩薩傳給無著菩薩編的《瑜伽師地論》，也是一部佛學綱要。以上所述皆是佛學概論綱要。千萬當心現代這些作者根本未得初禪，更遑論得羅漢果或能一心不亂的啦！他們自己錯了尚無妨，卻還要去誤人，不得了！這不過是一個感想，順便提及。

佛學這一套理論哪裏來？釋迦牟尼佛即印度之孔子。任何學問都有根源的……

提到這裏，不禁令人想到現代大學真是糟糕之至，五四運動前，大學也都有概論，得知大概後，再深入去研究；但自五四運動後，研究概論就可得博士，馬上當起教授指導學生，如此輾轉相承，學問變成概論的概論的概論，渣子的渣子，結果只說概論，不向學問根上探討。

佛固偉大，但偉大也總有個背景。再向上推究，即印度、埃及、希臘、中國等等，整個最古老文化的根源何在？還是先說近的吧！佛法之四大、五蘊、六根、十二根塵、十八界，甚至唯識等各宗派的傳統，釋迦對此只不過如孔子的刪詩書、定禮樂一般的，重新整理一道而已，至於到底何者是他老人家自得的？以教理言，即性空緣起，緣起性空；真空妙有，妙有真空，是菩提樹下，獨自證得的佛法中心。至於他所說的法，即以討論方式，將一切經驗，流水帳似的記錄下來。佛經是後世弟子所記載，並非文章，文章是一篇篇的，佛經只算是討論集。

但佛法自宋以後，即整個的到中國來了；印度現在已經沒有了，他們現在所有的，是約百年前英國人從小乘諸國再傳過去的。原始佛教精神，都到中國來了。大部分翻譯經典都在中國保存。但西洋各國對中國佛法之所以不承認有兩個原因：第一、故意打擊中國的一切，是恐懼所謂「黃禍」的心理作祟。第二、不知如何研究中文藏經，而梵文經典又失落，中國人對佛經的一套看法，他們沒有智慧相信。真正說起佛學，釋迦牟尼早已入了中國籍，翻來覆去，不過這一套。所以顧亭林說佛學沒有什麼談頭，兩桶水，這桶倒到那桶，那桶又倒到這桶，倒來倒去的，當然他對於佛學並不瞭解，但是這個譬喻有時也對。

釋迦佛在菩提樹下悟道的一剎那，說道：「奇哉！一切衆生具有如來智慧德相，但以妄想執著，不能證得。」當時即欲入涅槃，梵天帝釋等懇求普度衆生，佛說：「止！止！我法妙難思。」妙難思是說不可思議，不是說不能思議，是方法論，不可以現有思想意識學問方法和生活習慣來思議得之，不可用抓美鈔的方式去得到它，否則，歷經千生萬劫也還是：兩不相干。勿思！勿想！放下即是。佛這最初的一句話，就把佛法說完了。他這整個的一套是印度傳統文化的集中表達。如果他生爲中國人，很可能會變成孔子，孔子若生於印度，也很可能會變成釋迦牟尼。

說到這裏，想起一個歷史哲學問題，朱教授特別注意，世界的發展有個共同的命運，沒有人注意到：中西年代對照，例如在前後一個世紀內，希臘出了蘇格拉底，中國出了孔子、老子，印度出了釋迦牟尼。下一個世紀又衰落了……這是說世界人類命運變化有一必然共同趨勢：西方出一思想家，東方也出一思想家。周朝時天文五星連比，出聖人孔子、老子……等；宋朝五星連比，乃有朱子、二程、周子、邵康節等；西方那邊也生聖人。好多地方能發現新的問題，新的學問途徑。我沒有時間，只能作指導，讓你們去深入研究，但你們又懶，故此我常常急得罵人，一個人又想修道，又想學問事業，哪有如此精神時間？還是修道吧！這些問題特別的，只能附帶指出來。

# 般若智慧

---習禪錄影

回到本題，佛所說的中心宗旨是真空妙有、妙有真空。真空是說智慧成就，實相般若，是體，是說空的。故《金剛經》說的是實相般若，攝用歸體。「如如不動」是說實相般若；「應無所住而生其心」方便般若；「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，是境界般若；「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，也是說的實相般若。即體，作用一古腦兒掃個精光，不取用，只取體，是實相般若。」這當下即是處，一念不生處，無人相、無我相、無壽者相、無時間觀念、也無空間觀念。時空的觀念是衆生最難丟棄擺脫的習氣。如何不能得神通？隨時隨地時間的觀念把你們束縛住了，而自己不知道!一打起坐來，現在是什麼時間嘍!我在地球上什麼地方嘍!什麼地點方向嘍!我現在已經打坐了半個鐘頭嘍!一個鐘頭嘍等等這些觀念，真正時空觀念丟掉以後，就如脫殼烏龜飛上天，智慧神通自然就來了。真智慧，纔是真神通，並非玩弄光影的神通。身見、時空的觀念都是最難擺脫的，所以《金剛經》說實相般若時，要人去除身見、去除時間空間觀念，不着一點相，一切有爲法如泡影、如露亦如電，「應」作如是觀。又「應」無所住而生其心。應該的應字是方法論，如依本體論就要改一個字，「本」無所住而生其心。此心作用，本來是無所住的。六百卷大般若經的中心在一卷《金剛經》，金剛經精華又在兩百六十字的《心經》，《心經》精華只在四個字「真實不虛」。千真萬確地告訴你，苦口婆心，諄諄地叮囑你，是確有其「事」的!

般若說心性之體是空，是空一切的相，空一切的現象，不被現象所轉，不被現象所迷，則自性的體，孤零零的光明之體即會顯現。所謂無我，是說不要認生滅妄念的小我作「我」，對此生滅妄念的小我不加執著，則孤明心性之體，菩提真性的「大我」就顯現了。以莊子的話來說，「天地與我並生，萬物與我爲一」的我即是大我，此是說真空。至於「妙有」，認識萬有歷然之相即是有；由般若自性的體上所顯現的現象即是妙有。譬如植物：稻子和麥子各有不同之性，稻子麥子之性固不在其枝葉花果上，但枝葉花果之全體也就是其性體的作用，故此不能光認一邊爲其用，以「空」爲究竟，還要認「有」爲其用。以哲學言之，佛學的形上學本體論，其心性根源所窮的理最高明，絕對沒有一家能比得上。

至於這一層屬於教育感化之理，若用之於人事、爲政，只可作爲政治哲學的大原則，很少有人能加以圓融地運用。無可諱言的，這兩重修養很難同時兼備。但亦有之，即爲政者有此一套聖賢的修養，起而爲政，天下也就受影響，而得享太平。如《大學》所云「自天子以至於庶人，一是皆以修身爲本」，可見都是以修身爲最根本，然大人之學，說明德之理，在形上學而言，仍以佛學最高明。除此以外，全部佛法概括言之，與道家儒家有同樣趨勢，極注重人生。其人生極重日常行爲，其所要求人生行爲的標準，是純美至善的，有內在道德觀念，由各人內心自我的約束，自我的改造，乃至起心動念，念念反省，由此道德的涵養，到人生的解脫，即超越現實，昇華到人生的另一面，故其人生觀將普通人生看作是惡的(並非指人性之善惡而言)，人的所有的行爲都是惡的，應該徹底改正，是以現有生命是苦的，只有寂滅涅槃是真正人生小我大我依歸的真諦。

佛法是絕對出世的思想，如果我們以人類現有的思想習慣來研究，它是否爲絕對的真理，是否有其絕對的價值，很成問題，這是價值標準、立場觀點不同之故。如佛經所說身口意三業，身業三種：殺、盜、淫；口業四種：虛誑語、離間語、粗惡語、雜穢語；意業三種：貪、嗔、癡。換言之：人生開口、舉步即不對，人生簡直不能行動了，只能在山林閉口，默然不語去了；除非開口即說真理，動手舉足即作善行。但其中行爲的標準，又牽涉到價值的問題。善惡無法肯定地訂下一個標準來，這是一個問題。以上所說，佛法對人生行爲的看法如此，但一言以蔽之，無非心的作用。所以佛法注重了此一心，一念達到無我，對生滅妄念之小我不再執著，則自然歸於圓滿寂靜的大我。

至於說到人生以外的宇宙，是徹底地說明此宇宙及人類心性之體，原是一體。而現在的知識，會此爲二，即心與物，心物二元之爭辯，蓋由西方哲學觀念而來，但佛學中則不分開。佛法所說三界是將宇宙的時空，三界萬有，一切有情皆包括在此一心的範圍內。以此標準言，人類所爭辯的心與物，不過此三界中重要的兩環而已。所以若以心物二元來討論佛教的宇宙觀是不夠分量的。我個人贊成佛家觀點。一般人見佛法說三界之宇宙觀極少談到物。而說它是唯心，殊不知三界將「物」包括進去了。在現實人類活動之地球及其以外的星球中，凡人類及其以外之一切衆生，其生命基於男女（或陰陽）兩性之愛慾而來者，統屬於欲界之範圍。超出欲界則爲色界，其中只有光和色，生命的存在只是情而無愛慾，此點吾人已難於體會。超出此色界外，是既無慾又無色的精神領域裏的無色界。以上爲三界。

現代無論科學、哲學或宗教，主要的兩個問題：時間與空間，在佛學中不成其爲問題，認爲時間空間都是相對的，在某兩個不同空間中，時間計算的標準是不同的。色界時間與欲界者不同，欲界中又分很多層。欲界之下層爲地獄，上層爲欲界天，其間的時間觀念各異。故說時空觀念在其三界觀中是相對的。但三界中到底主宰者是誰？天上天下唯我獨尊，能爲主宰者，仍爲這個「我」，所以成佛成道者爲天人之師。

現在來簡單扼要地討論一下，以佛學立場來看人類的「知識論」。研究知識論的價值問題：即人類的知識是否正確呢？曰：否！否！人類知識皆妄念所生，非證般若後所得之正知正覺。當然，妄想的力量與覺性的力量同樣偉大，妄想思維所研究出來的知識，和佛法同樣的可觀，但是它不是絕對的真理。其中牽涉至爲複雜，因非主題，容俟異日另行討論，然主旨固不出此也。

# 唯識法相

---習禪錄影

從佛開始，及其後世弟子之努力，歸納出一個完整的體系，包括了心理、生理、哲學、邏輯各種精神觀察法，即唯識法相學。注意啊！何以要說唯識給你們聽，有大作用，尤其是有功夫有見地者，不能不瞭解，否則用功知見不會透徹；但未發明心地者，我並不贊成你馬上搞這一套，不然這種知見的束縛太厲害，困在知見上，來生都成問題。八識即心王，即般若所說的心，分爲八部作用，然何以不說心而說識？禪宗叫人蔘話頭，要離心意識參，這個「識」是極難解釋的。前輩大菩薩分析：有分別是識；無分別是智。學佛應依心不依識，即不依妄想分別。這句話在文字語言上的解釋是夠了，但我們不應該就此滿意，現在應提出來問：何謂分別？何謂不分別？

現在分析給你們聽，普通經典說除精神因素外，生命中的身體是地、水、火、風四大所構成；《楞嚴經》則說：地、水、火、風、空、見、覺七大所構成。

前面四大是生理，在宇宙說是物理；空是一大原素，它的作用非常大；見即所知、所見，當然也包括看見的見；覺指感覺、覺受。人身是七大所合成，非常科學。見、覺即是識，四大與空也都是唯識所變。例如我們打坐時感覺腿發麻，這是身識；同時還在唸着「我的腿發麻呀！」這是意識的知覺。識是什麼？是妄想性生滅性最強的；智是無生滅，不靠意識思維、感覺、見覺、知覺而來，是歷歷孤明存在的。換言之，以唯識言：心是王。將心作用分開言是八識。打坐用功者，功夫較好時，如以前五識中的眼識而言，眼睜開，意識未起分別，亦能知道，即眼識。如現在火車聲過來，並未意識有此觀念，但知此即是聲，這是耳識。如在夢中，獨影意識與耳識一結合，火車聲即誤爲老虎聲。鼻、身識皆如此。如現在你頭上架着一把刀，上面有命令強制判決：三天三夜不準動，動一動就要你的命，這麼一來，你腿再發麻也不敢動，身識感覺不是沒有，根本是嚇得忘記了，意識堅強不去配合它了。在唯識學而言，凡是呈現在前的，謂之現量境。比量者，意識起分別之謂。前五識也有三性，即善、惡、無記之性。文光問意識有三性，當然有！但何以前五識還有善、惡、無記？譬如你現在，眼睛習慣性瞪得大大的，其實並不是生氣，但好像起嗔恨相，這是很微妙的，系根據意識習慣性引起的，是現量而非比量。又：前五識的善、惡、無記，乃與意識助伴作用而俱轉俱變。

「三性三量通三境」：依他起性，指心意識因現象物理界而引起作用；依他起慣了，即成遍計所執性，執著了，變成妄想煩惱。如在依他起時，最初現量境的覺照上，覺知一念空相，不形成遍計所執，即是圓成實性。

「眼耳身三二地居」：眼、耳、身體此三識，在欲、色界的禪定境中，仍起作用。鼻舌兩識已不需要，只有在凡夫定中才用得着。如打坐入定者，氣息已伏，鼻識不起作用。舌識亦然，因舌不觸味了。欲色界任何定中，眼、耳、身三識都仍存在。身上還有暖，即身識。光明清淨現前，聲色圓融，即眼、耳識現量。暖、壽（命）、識三位一體，故勉強說分別是識，不分別是智，這是很難解說得完全的。識存在，即與暖、壽相關。譬如眼睛挖去了，這部分即冷卻，眼根的壽命也去了，則眼識去了。現在眼睛角膜可以移植，甲的眼識可移至乙的眼識上，甲壽命可延伸到乙壽命上去。但並不是完全的移植，因爲甲乙之阿賴耶識雖有相通作用，但仍有其不同點，同時必須其暖還保持，壽命才能保持。現在以科學物理方法冷凍之，保持其生命活力，暖與壽兩功能存在，即以之移至乙的眼上，故乙的眼睛還能起作用。因此一個人生命老了，自腿下冷起，冷卻至何部，生命即滅至何部。然勿以爲發熱即暖，那是發炎，是病態。暖是生命力的別稱。

第六意識即思想，前五識爲第六識之尖兵，第六識等於總指揮。分別意識分爲兩部分，一爲明瞭意識，有善、惡、無記三種性質，譬如有時我們手拿杯子，不小心，忽然打破了，這不是善，不是惡，只是無記。（也不是中庸，更不是潛意識的作用。）明瞭意識即明明瞭了，不昏沉，清醒時，即是明瞭意識的作用。一般人打坐，清清明明的境界，亦是他的範圍。無記只是善惡之間的剎那間的一階段，譬如人忽而呆住了，非善非惡，就是無記。如果意識中完全無記，誤認爲是定境，誤認爲就是無念，則是修行大病，反易墮入畜生道中。所以修行人，智慧不明，不如專修唸佛、觀想、持咒法門，訓練善念專一，意識純善堅固，必定如願成就。意識的另一面，即是獨影意識。何謂獨影？即昏昏沉沉，恍惚流注，似有似無。譬如打坐時或夢中那種境界，即是獨影意識。前五識並未配合作用，但自以爲眼在看，耳在聽，鼻、舌、身識，依稀如平常一樣可以遠遊，甚至可以飛行變化，將白天裏所見所爲的經驗及習慣性的想象等，七零八落拼湊起來，便成夢境。學佛學道的人，靜境中許多幻相，也是獨影作用，有些人把它誤作神通妙境，其錯何止於道里計，《楞嚴經》說：「內守幽閒，猶是法塵分別影事。」必須先在理上知見清楚。例如心理學家弗洛依德的心理分析，已到達獨影意識的範圍，說得相當有道理：他說潛意識中，通常女兒愛戀自己的父親，兒子愛戀自己的母親。這點和佛學中陰身入胎時，愛戀男性則生爲女身，愛戀女性則生爲男身，道理相通。但他也只知道這一點，其他的就不透徹了，所以貽誤甚大。參禪、參話頭等修行人，很多在定時見到各種境界，如感覺到什麼，種種皆是獨影意識的作用。

我爲何要叫你們注意唯識呢？就是因爲古往今來多少修行人，甚至很有功夫者，將參禪，及定中的各種各樣境界，認爲是自性、見道、得神通。例如能看光等作用，也能說過去未來事，其實，這只是自我催眠的最高程度，自以爲已得了神通，已經得到了道果，不知這只是將獨影意識引發而已。或認爲潛意識力量如是之大，有神通一樣的作用，他卻不知原子彈還不是明瞭意識所發明，數學上的妙理，哲學上的妙悟，都是明瞭意識的發現，只是很多人未充分發揮其力量，而將它用在嗑瓜子，打麻將，說笑話上面去了。實際上，自我催眠的催眠作用，第六感的靈感作用，以及西方人千里眼等，皆是獨影意識的功能，而非真神通。故定中發現什麼，皆此而已。許多修行人通宗不通教，故有此錯誤。所以修密，修禪的多半是易落此病，自以爲已修到了祕密難思之境，豈非可嘆！故學密宗者必須通教理及深究唯識，便是此故，如此才能分別這種境界是什麼，才能入「證自證分」。否則將夢……等獨影意識當作究竟，當作自性光明或神通妙用，便糟了。另外，獨影意識不僅在夢中、定中起作用，且白天身心太過疲勞即會眼花，或錯覺、幻覺，都是它的關係。現代心理學最多隻發展到此。但不要因此而隨便作批評，必須深刻了解它以後，纔可以下斷語。

前五識如前述是第六識的前鋒，但第六意識愈用，薰習愈深，愈老愈頑固。嬰兒時只有前五識和第七識、第八識；第六識是由於後天漸漸薰陶引發，分別意識始現行。第六識即阿賴耶識的妙用，千萬要清楚，它是中心，它是總指揮，非常重要；而總司令則爲第八識，它含藏一切種子，是一切後勤兵員補給的總倉庫、總司令，而第六識總指揮則爲第八識總司令的縮影。這一點極爲重要，希望大家特別留心。第七識我執---末那識，此譯甚爲勉強，實際上非我執之意，而是意之根，它非真我，只是意識之來源，更非第八識道體上的真我。當我們打坐時，妄念分別心不起了，但「我見」真意還在，它就是第七識。第六意識起分別的功能，即從第七識根本上來。明瞭意識，獨影意識不起時，「我」這個觀念還在這兒。如打坐入定時，身體似乎忘記，其實不是真忘記，只是身體感覺輕微了，地水火風空見覺及分別起動柔軟緩慢了，但「我見」還伏在根裏，是即意根、我執。很多修行人，將此意根當作真我，以爲認識真我。其實，這正是《楞嚴經》上說的：「觀彼幽清，常擾動元。」便是這個劣根。今日上午我所說的真我---「唸佛者是誰？」「是我」的我，實際上並非此第七識的我。故說通宗不通教，開口便亂道。

第七識平常何在？前五識及第六識起用，此第七識的作業功能，皆包括在其中，常川流注。再歸納來說，前七識皆包括在第八阿賴耶識。（此識無法譯，只能勉強譯爲含藏識，能含所有一切過去、現在、未來的種子。）

此識甚難懂。玄奘法師將八識歸納起來，作八識規矩頌，其中說到第八識是「受燻持種根身器」。受燻，如抽菸者慢慢染上燻上，謂之燻習，也就是氣質變化的意思。持種就是保持這些種子，一切習慣性的種子，每人有不同種性，父母遺傳的因素雖有影響，但那只是增上緣部分。各人阿賴耶識種性不同，姑且把父母未生前算它屬於先天的種子階段，它接受了過去一切受燻的習氣，再受現在生命階段的現行作用，從現行引發過去種子的習氣功能，也由現行形成未來種子的動力。老年時頭昏眼花，腰痠背痛，坐在靠背椅上，走不動，打呼嚕，一閉眼，以前數十年的經驗皆忘記不了，數十年來所作所爲，皆一一呈現在眼前，能持種子，一點皆未放棄，因緣果報之理，即由此而發。「善有善報，惡有惡報。」所作所爲，皆有果報，「不是不報，日子未到」。所謂「因緣會遇時，果報還自受」。因緣果報的道理，又譯爲異熟，它是異時異形相而成熟，報的方式不同，時間空間都不同，但種子的力量還在這裏，這便是受燻持種的大概。

第八識的功能，包括兩種歸納性的作用：根身器。（一）根者，即生理的六根，眼耳鼻舌身意所構成的身體。（二）器者，整個三界宇宙一切物理世界的物質都在內。故一般人誤會佛法所說的唯心，是第六意識的心，那就大錯而特錯了。其實是指第八識心王而言。

「去後來先做主公」，當人死時前五識感覺逐漸沒有了，漸次第六意識也沒有了，第七識的我所執逐漸昏沉而沒有了。但第八識功能的餘命之力還留在身上，必須身上每一部分都冷了，才逐漸慢慢離開。譬如蚯蚓被斬斷了，但它斷了的兩頭，都還會活動的情形是一樣的。所以第八識在死亡時是最後消失，故說「去後」。至於「來先」，是說生命在入胎時，阿賴耶識的功能是最先來的。故說「去後來先做主公」，由此而明此心之理，便知宇宙萬有，物理世界、精神世界，即是此心之作用。如不仔細研究佛經，就不能透徹瞭然。故《瑜伽師地論》中，在意識地中，把三界十二有萬物事理等法相，統統都歸入意識地中的活動範圍。作佛作祖，解脫煩惱，必須要解脫三界，打破虛空纔行。所以我們大家不要以爲只須兩個腿一盤打個坐，參個禪，懂點道理，即可了脫生死大事，哪有如此簡單。所以叫你們要研究教理，光盤起腿子來瞎坐是不行的。如中國孔孟之教一樣，叫你們要窮理盡性而至於命，非將理窮通參通覺通，明見心性的體段，然後才談如何修命的問題。明此道理，始能自做主宰，操縱而把握自己的生命，才能自做主人公，才能做到佛，如此才謂之了生脫死。XX法師，你一天到晚只知躲在洞中，說我只要了生脫死，即可不再投胎來了。哪有這種事！到時候還不是要投到媽媽的肚子裏去，哪能躲得了。有好多膽小的人，以爲只要留學到西方極樂世界，彼方有無量壽命，即可逃避了，殊不知那只是暫躲一時，此無量壽命只是對此世界而言，若在宇宙本體言之，只是一彈指時間而已，到時候，這裏這個邀請書給你，還不是非來度人不可。

# 四禪八定

---習禪錄影

唯識道理的推演，是由心理，生理開始分析，而說到天地同根，萬物一體的道理。由人的本位開始修持，至解脫人生煩惱，超出宇宙，變成自由自在的生命。但其方法又如何呢？吾人綜合所有佛經方法，不外兩部分：一是行爲上的培養，即善行功德；一爲修證，即行爲上的求證，在行爲上培養善行功德爲當然的，不必說它。修持上的求證，綜合大小乘的修持，不論何者說法，皆靠禪定。小乘說戒、定、慧，是以定爲中心，得定自然戒、慧皆在其中矣！大乘說六度的佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，大體上也是指出佈施、持戒、忍辱、精進的修行，然後才達到由禪定而般若。四禪八定、九次第定，不論大乘菩薩道，或小乘聲聞緣覺聖賢等，都要由禪定而來。那麼大小乘的差別又在哪裏？他們的修行方法，皆由禪定而得，只是願力的不同，以及行爲見解的不同。小乘所見者淺，利他利世的願力淺薄，境界便甚狹小；大乘則見解深厚，利他利世的願力充沛，所以境界也大。以人世間觀念說，小乘是自利的、薄情的、自私的；大乘是大公無私的、多情的。「不俗乃仙骨，多情即佛心。」由至情至性擴而充之，即大慈大悲。人的自私之情，是由愛慾所發生，佛菩薩也由此我而成，但其愛慾化爲至情至性的大慈大悲，故佛菩薩者，大多情人也。但無論如何，修持皆須禪定，這絕不會錯。當然！禪定不止是盤腿打坐。

初禪：心一境性，離生喜樂。中國人配合氣脈的道理，歸納初禪爲念住。說到禪定，前幾天說的問題皆來了。由東漢到唐宋之間的大師們，不光是三藏大師，一般的禪師，很多不僅定力好，而且神通具足。當然不是特地去修神通，一個真得道的人，一定具有神通，只是不用罷了。但若自稱得道，而實際上卻沒有神變的能力，那就說不過去，所謂的得道，就大成問題了。但你可以反問我，《大智度論》龍樹菩薩說羅漢有兩種：一種神通具足；一種見空性是到家了，卻沒有神通。結果都是一樣，而且他未說出無神通者是否可稱完備。好！但你必相信六祖說的：「何期自性，本自具足。」既然見性透徹，何人又缺此一面而不具足呢？至少可認爲雖見道，但所見不透徹，此其一。而且自古以來，到底有幾人真得定了呢？此其二。

同輩中能得初禪，心一境性，已是寥寥可數，更遑論定生喜樂。誰能定生喜樂來呢？天哪！大家打坐腿麻得不得了，痛苦不堪，心一境性也許誰能做到不敢說，但定生喜樂則似還未見過，則談何修持呢？何處是喜？何處是樂呢？如此則初禪都未到。唸佛者唸到一心不亂，參禪要到一念不生，未悟者只一句話頭孤零零的，悟了的只悟到本來面目現前，完全定住，心一境性，定久了，就定生喜樂。（這在佛經上都有，可是散在各經中，沒有一套完整的可以看出來。）定久了，要達到定生喜與樂，纔是初禪。喜是心理的，樂是生理的。如某老當年到達定生喜樂沒有？不敢說，反正他很愛打坐就是，倒是外道中人，還有些似乎達到相似的定境，但可惜見地不真，無可奈何！

初禪到達後，願力大、智慧大。要理事配合了始爲初地。

二禪定生喜樂，身心如同離開，與物理世界脫開一般，有一種遠離的感覺。現在你們打坐時，雖在理上都知道了「我」，見到意識清淨，但非本來面目，解脫不開身體的感覺，解脫不開時間空間，物理世界的觀念習氣。要離開這些觀念，才得離生喜樂。中國人綜合經驗來說出入息停止了，名爲氣住，始能達到離生喜樂。如此，中國道家說，人服氣可以長生不老，可以闢穀。印度瑜伽術也有此同樣說法，但還沒有中國多，如法師昨天表演道家功夫的一套，在印度瑜伽術中也有此功夫，謂之腹貼背。現在世界上有很多煉道家或瑜伽術有功夫者，可達到氣住的地步，但要注意這並非二禪。二禪是禪定的功夫深厚了，然後達到出入息自然停止，並不是以氣功勉力達到，這是一個關鍵，非常重要。所以做學問必須要仔細，不能混淆而談，必須有科學精神。如此出入息自然停止了，達到氣住，才能離生喜樂。光想求證果位，不用功不行，要一步一步地努力。

再進一步的三禪「離喜妙樂」，離喜即離心境上的喜悅，只有定境之樂，渾身十萬八千個毛孔無處不樂，故大乘經典說菩薩內觸妙樂，然後纔可舍欲界粗觸之樂，不到達此地步，休妄言無情色之慾。要知此欲界中衆生，哪個不是因慾念而來的？中國人綜合經驗，謂三禪爲脈住（這在佛經上是看不到的）。心臟脈搏接近停止了，此與瑜伽術之勉力使心跳停止不同。後者是用妄想之念力控制，使之停止，而三禪是妄念不起，自自然然地就達到的，此是大關鍵，不可不察。故訪道要有眼光，世俗以爲有道者，其實此道非彼道。脈雖住了，然身上暖壽不減，到三禪後，出入息停止，漸漸心臟脈搏接近停止了，但全身暖而柔軟，連筋骨都軟化了（此時不可碰它），如嬰兒之體，如老子所說：「專氣致柔能嬰兒乎。」即如嬰兒之體，內觸妙樂，可以返還童真天地的境界。

再進一步到四禪，其境界「舍念清淨」，既然氣住脈停，如何還有念呢？此是指身見，人我執的小我的念，再舍此我之妄心，才進到相似無我的大我。所以上午告訴你們「唸佛是誰？」「是我！」乃理上事，還必須在事上證到纔行，還早得很哩！必要在舍念之後才得清淨。《楞嚴經》所說的：「清淨圓明，含裹十方」，有些人認爲在理上一悟即可到達，即行了，哪有這種事？光是理上悟到是抵不住事的。現在是什麼時代！得拿出修證的證據纔行。故《楞嚴經》說：「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。」不修持還行嗎？口頭佛法誰不會說？本來如此嘛！但我們既然全心全意深入地學佛法，就應該求證嘛！

說明瞭四禪以後，還有四個定境，合起來稱爲四禪八定：（一）色無邊處定。色代表光明及物理世界，即色法，是很抽象的觀念，精神有時也包括在內。此境界將四大：地水火風都化空了，能與宇宙相通，色無邊際。現在我們打坐，都不超出肉身四大的範圍，如何能有神通？眼識所及要到無邊際處纔算數。

（二）空無邊處定。現在有些人打坐不是空空洞洞的境界嗎？但空的邊際只是在此色殼子的範圍，更不能包括此虛空，如何能說到求證呢？

（三）識無邊處定。識即意識精神，可在剎那之間，超越十萬八千里無邊處，放之彌於六合，收之退藏於密。

（四）非想非非想處定。非現有思想，也非說其無作用，是有作用的，百千萬億化身皆可辦到，是妄想又非妄想，也可看到的。

以上即是四禪八定，所謂九次第定，是加一滅盡處定。這是大阿羅漢進果用的，一切境界皆滅盡、丟盡，住在清淨境界，暫不再來，即如剛纔XX法師他說的：躲在涅槃境界中不再來了。許多行者也都以爲住山洞中，了生死，就可以達究竟了。慢說你還沒有修到，即使做了，還是小乘羅漢境界，是有餘依涅槃，習氣未盡，阿賴耶識中的習氣種子未淨，縱然一定可定上八萬四千劫，還是要出定的，不要以爲不得了。而且須知時間的觀念是相對的，在宇宙本體言，不過一彈指時間，如平常打坐境界好時，半小時如一剎那頃，若功夫差時，五分鐘時間就覺悠長得很，好不難受。何以羅漢進了果位，縱使經過八萬四千劫還要出定？到時爲何非要出定不可？這又是一個問題。出定以後仍要回心向大乘，發心發大願，才能上證菩提大道，否則一轉孃胎再來，生在大富大貴之家，至多智慧、品德高超一些，可是若在富貴場中迷誤了，再來時也許會轉到下三道中去了。地上菩薩，未到不退轉位者，以及大阿羅漢，都還有隔陰之迷的掛礙。

# 密宗介紹

---習禪錄影

佛經三藏十二部八千多卷說完了，連個初禪都得不到。如何才能做到呢？還只是說個大原則。此所謂顯教，什麼聽息調息等法門，不論大小止觀都說過了，兩個腿子還麻得不得了，縱能兩個腿子麻不在乎，但還是得不了個初禪，不能定生喜樂。不能喜，不能樂，若以爲光是久坐就可以得初禪的話，則本山前面兩個石獅子，坐了不知多少年了，那麼久不是早該成佛了嗎？至少也得初禪了吧！爲什麼不行？這問題值得研究戒定慧了，也許有人說我們戒律不精嚴，世間戒律精嚴的，也不乏其人，但大多面黃肌瘦，槁木死灰，他樂不樂呢？當然談不到定生喜樂，談不到的受用了。所以這個問題實在令人困擾之至，一般人不容易找到關鍵。當然若說到偶然得定，我本來要較其他有功夫的人有本事，但自己心中有數，到底是不行的，自己騙不了自己。然而大藏經三藏十二部中，找遍了，也找不出實際指導的原則來，只有大的原則。這話頭可真難參，因此帶領大家向藏密中找路子。

禪宗是教外別傳，也算是大密宗，但爲顯中之密。所有的道理，都明明白白地告訴你了，但是你仍舊不能透析真理的奧妙。普通說密宗之部，其說法有一特點，相傳實爲顯教以外之祕密的，快速的大成就法門。其實不然，它正是祕密中的顯教，說穿了反而容易理會。

翻開《大藏經》，關於東密部分，明朝時流傳日本，密教宗奉的當然是釋迦牟尼。但真正傳承的，認爲是毗盧遮那佛，比釋迦牟尼還古老，這在學術上當然有問題。其次，密教認爲在釋迦文佛寂滅後五百年，有龍樹菩薩，又譯名爲龍猛菩薩，現學者又有人研究考證，認爲這是兩個不同的人。不論如何，佛滅後五六百年間，龍樹菩薩打開南天（即南印）鐵塔，發現佛經中密宗這一部分的經典。（巧得很，此時中國發現古本經書，如漢代魯恭王壞孔子住宅的牆壁得孔壁遺書，正當此時。可見，東西有相類似的演變，在同一太陽軌道下有類似的命運，明瞭此一歷史哲學，依次推斷，對人類歷史的演變，誠如孔子所謂：「雖百世可知也」。此是附帶一提。）自後開始弘揚密宗，龍樹菩薩了不起，龍樹菩薩身世究竟如何？也是千古之迷。

說到印度，畫符唸咒，灌頂，倒立，呼吸吐納…….等等，與中國的道家，陰陽家，雜家等學都是世界上最古老國家中最神祕的學術。

根據過去《大藏經》所流轉的龍樹菩薩傳記：他是印度人，世家公子，自小聰明絕頂，學問淵博宏大，少年時與同學三人學會隱身術，到皇宮去，許多宮女都因此懷孕了，皇帝請法師拿妖，都毫無用處。最後開御前會，決定晚間由衛士拿了刀槍，除皇帝座位一丈方圓以外，到處亂砍，他的同學兩人都被砍死現出原形，只有龍樹本人躲在皇帝后面，大概用了什麼瑜迦術，呼吸不發出聲音，默禱倘得留性命，以後絕對皈依佛法。這次脫險以後誠心學佛（當然大菩薩不一定非出家不可）。兩三年後學成，想當教主，當然他是「宗」「教」具通，無所不會，感動龍王現身，帶他到龍宮中參觀圖書，其中釋迦牟尼及歷代佛祖所說佛經無不應有盡有。呵！人間所有佛經只不過其中萬分之一，向龍王借馬看經題。人間學問所知者，相形之下真如九牛一毛，於是再不敢想當教主，只能當祖師。譬如其中華嚴十萬偈只取出一部，現在所流傳的即是他所取出的，中國譯出八十一卷之多，但也只不過是其中一部分而已。他在世說法時，常常現神通，在座位上不見有其人，只現一大滿月，只聽見他的聲音在其中說話。現在如有人能如此現神通，全世界都要轟動，大家都會不請自來聽法了。

據後人研究，龍樹菩薩遍習一切外道，這種說法很對，因爲密宗是綜合婆羅門，以及一切旁門左道等外道的方法，將它融會貫通，如電化機械相似，無論電機形態如何不同，但終究是要接通電源纔能有用。密宗亦然，將一切外道東西拿來組織起來，把歷代佛祖宗師所證悟的菩提大道納入其中，而統率了印度歷代各宗各派。

現在看東密：如蓮華，胎藏，金剛等各部，其修證全靠唸咒，觀想而得成就。當然只是大體如此，現在只說他的大綱。

咒語真是妙極，這是天地間音聲之密，現代學術尚未對此有何研究，十分可惜；中印兩國數千年前早就發現此學問，即對此有深刻了解，如印度所說，有五十六個梵文字母爲天書，中國道家乃至後來邵康節早就發現黃鐘大呂等十二律呂配合，已知如這拍桌子「啪！」的一聲，有八萬四千次振動，振動到某一程度可殺人，某一程度又可救人等道理。《易經》上也有這種認識。密宗教人唸咒，只知是與菩薩打密碼，或是如無線電，打開某一頻率即可與菩薩溝通，再深一點的道理，不需要告訴你，即使說了你也不懂。現在請××法師念華嚴字母給大家聽。（法師念過以後，老師也念了一遍，音調迥異。）目前很多老和尚唱的都成問題，法師很誠實坦白，真是難能可貴；他告訴我，當初他師傅就是如此教他，根本也不知如何是平上去入之四聲，師傅是江南人，他自己又是北方人，早已離開唐音。因此音韻越差越遠，不僅如此，中國的音韻學家們忘記，音韻學中所用的反切，一變變成了現代注音字母，其根源是當初印度和尚到中國來，爲弘揚佛教而學中國語言文字，乃根據梵文音韻之轉聲而開始發明的。譬如華嚴字母頭一個「阿」字梵文發音，即有平（陽平陰平）上去入。這聲音發出來可以影響你的生理心理，所以煩惱時一唱，即可恢復舒暢平靜的境界。此外還有更微妙的道理。但現在密宗這一部分可說是失傳了。日本音，中國音都不對。現代科學聲光電化四大部分中，關於聲音這一部分學問最大，祕密最不容易發掘。說來十分感慨，我常與文光搞科學研究，就不禁搖頭，我們既沒有錢，又沒有實驗室，雖然我會出很多主意，可惜我們是中國人，又不是科學家，沒有人肯聽你的，毫無辦法。反而大家回頭尋找婆羅門教所演變的現代印度教中的咒語字音，如獲至寶，可嘆亦甚可笑。

單從咒語音韻修持即可進入菩提，直達涅磐，這是指果位上的修持。但須慢慢地修持才能證得，此乃已成佛果者所傳下來的方法，你只要照着他傳下來的咒語修持，不問道理也可直接溝通佛心。如此由咒語的唸誦即可得到佛果，這是何等便宜便利的奇妙法門！但不通教理不行，依然凡夫。

在少年時，修某密法，以咒語配觀想，忽然間一個梵文「俺」字現前，在心中，一坐數小時，歷歷孤明，清淨異常，這即是心一境性，未達定生喜樂之境。即以咒語與觀想之力催促它出現。明白了後，也甚稀鬆平常。這是個人一己的經驗，說明給你們聽聽做參考，不可做實法會。你們打坐時不要用意，只要一咒語，就會覺得特別的清淨，特別的定，特別的易得三昧，這也是法門之一。不過，要與根性相近才修此法，否則永遠不相應。但非與佛法無緣，只是機緣不合而已。又如心生煩惱時，大吼三聲就好了；或是有病時，某個字音專治某種病，此即是以音聲治病，但不明教理，不通唯識般若之旨，仍是外道知見。至於觀想，是利用意根來觀想，使你不打妄想，利用意識功能（明瞭意識及獨影意識）和意根的第七識----真意結合而統一，配合某一圖案構成某一境界，以達到初步的心一境性；然後無中生有，再使此一意識堅固，造成另一個永恆的意生身；離開色身，不受物理世界宇宙法則所範圍。明乎此，即可知淨土宗爲何要人專心一意念佛，使意識堅固，可以構成另一個永恆的生命，即可往生西方極樂世界。

東密的經典有蓮華，胎藏，金剛等等多部。蓮華部即是說心的修法，心脈有八瓣，如蓮花之八瓣。胎藏部是說整個身體的修法，如道家說胎息修法。金剛部則利用音聲持咒等入手，以意識觀想造成另一永恆生命，略如《楞伽經》所謂的意生身；意識造成另一生命。但到目前爲止，大半徒具形聲，了無實義。東密之部，大概如以上所述。

我這個人是好懷疑的，過去追求學習到這些仍不滿足。在理論上，我能把東密的道理說得天花亂墜，天衣無縫，自成一套系統，死的可以說成活的，但是我自己卻說服不了自己。所以急急忙忙再去探究藏密一番，來看北傳密教。西藏密宗是由印度直接北傳過來的。東密是由南印度直接傳到中國的，但東密到明朝永樂年間被趕到日本去。當然，現在日本也早已變質了。唸咒可以使人肚子痛，唸咒把人咒死了，唸咒也可把人念活了。但在中國正統文化上立不住腳跟，中國文化深厚，不興這一套。現在中國民間所存留的唸咒，畫符等小術，即是東密與道家的結合，固然是屬於外道流派。不內行，千萬不要輕視它，以爲只是外道，當它是迷信的玩意兒。所以說我這種人不容易滿足，有大貪慾。不要以爲佛禁止人貪嗔癡，其實這是對小孩子講的。學佛的人，哪個不是貪嗔癡？明明是個凡人，數十年肉體之身，卻想成佛做祖，成就永恆的生命，超出三界外，跳出五行中，豈非大貪？若欲修道，六親不認，捨棄人倫世事，豈非大嗔？衆生愚頑無盡，卻誓欲度盡，豈非大癡？

到了康藏，帶了許多哈達，紅的，黃的，白的等綢子做的，無用之物，只是表示禮貌。曾見到一個喇嘛，據說他有神通，是紅教的（即修雙身的）。密宗規矩，是四皈依，皈依上師，佛，法，僧（顯教三皈依：佛法僧）。上師爲首，如無上師則一切佛，法，僧從何得知？彼時該喇嘛在我現在的位置，佛座即在現在黃老居士坐的距離差不多。我當時向他禮拜了，獻上紅色哈達，他又對我看了看，知道我在懷疑，笑了一笑，接過薄綢哈達（約三尺長，五尺寬）以後，這麼一抖手向前一送，哈達就這樣平飛過去，恰恰好在佛座像落下來。蓋在佛頭上。我看到這種情形，當然即刻再磕頭禮拜。其實，我心裏認爲這並非真神通，但可說是通力之一。西藏像這種喇嘛都沒有出來過，而且很難參訪到。我會鑽，會偷學，肯學，肯磕頭，不怕上當，不怕磕頭。要知道非要有不怕上當的精神，才能找到那個不上當的。我磕的冤枉頭纔多呢！落後地區的人，必須以宗教儀式使其崇敬；文明的禮節，他們不相信。我明白這些儀式的真義，但我磕頭禮拜時都極誠敬。誠如孔子所說：「祭神如神在」，故袁老師常罵人爲什麼不禮拜，這表示你的誠敬。從前歐陽競無居士，無論在家出家的前去參訪，都必須先磕頭，否則他理都不理你，不與你談。但他看到你將拜未拜之時，他早已先你拜下去了。他說：「我並非真要受你這一拜。你肯下拜，表示你的驕慢放下了，肯虛心接受了，所以我禮敬你。禮儀只不過表示你拜你自己的精神，拜你自己的誠敬而已。」很對！受他影響後，當時求法心切，逢人便拜，誠敬異常。

藏密看不起東密，更看不起顯教，他們認爲藏密纔是真正佛法。密教教主是蓮花生大師。他是什麼人呢？據說就是釋迦牟尼。佛涅磐後八年再來（有的說五年再來）。釋迦佛說法四十九年，是說的顯教，深知如此修持很難，要修持三大阿僧祗劫才能將習氣逐漸洗盡，磨光，所以他要再來傳授快速的，即身成就法門，此即密宗。

蓮花生大師出世並不是投胎。當時南印度有一個國王，沒有子嗣，一天到花園，夫婦倆正在對坐感嘆無子之苦，園中大蓮花池內，中間一蓮花大如車輪，忽地開苞跳出一個小孩，肉身，面如蓮花滿月，美極了，永遠如十八歲少年。他有時當和尚，有時做國王，到處弘揚佛法，降龍伏虎，顯現神通。後來到尼泊爾，國王爲暴君，師乃殺之，自立爲王，後宮皇后嬪妃一股腦兒接收。數年後，國內大治，又選出一賢者爲王，后妃也一併交代，自己則飄然而去，再到西藏弘法。時爲初唐時代，西藏遍地荒蕪。路上沒有東西喫，於是就挖死人肉喫（這都是教主傳記所記載，無一虛事）。嗣助國王平亂，又弘揚佛法，傳下密宗。後來走的時候並未涅磐，四大天王下來，讓蓮師騎了白馬，四大天王捧着四足，騰空而去。所以直到現在大師還未涅磐，永遠如十八歲少年的樣子，高興時留了鬍子。西藏人現在每修護摩法會時，大家圍着唸咒子，女人們將好的衣服，飾物，頭髮都丟到火裏燒（實在是印度婆羅門拜火教的儀式），七日七夜披頭散髮圍着火跳，偶爾可見大師現身，騎着一匹白馬繞過火場，向衆人打個招呼，瞬間即去。這習俗一直傳說流傳至今。大師所傳下即是密宗紅教，認爲非雙修不能成就佛果，此是佛陀在顯教中所未傳言者。只是傳說如此，問題太多。

在唐朝以後，密教盛行得不得了，到元朝帝師大寶法王---八思巴，十五歲六通具足，就當忽必烈的國師；師據藏文造蒙古文（後清代之滿文又系據蒙文所造）。師助帝統一平定中國。打廣州時，將手中鈴這樣搖兩下，整個廣州老百姓夜裏見天兵天將降下，因此就投降了。另一部元史也是如此記載的，其他好多城市也是用如此的神通力量配合平定的。紅教到他手中變成花教，以後演變爲白教，在西藏的貢噶師父爲白教當代祖師。

明時宗喀巴大師見雙修之弊太大，站在維護佛教的立場，起而宗教革命，主張清淨單修，嚴整戒律，創立黃教。時爲明永樂年間事。師爲青海人，傳四大弟子：班禪，達賴，章嘉，哲布尊丹巴。章嘉主內蒙古，哲布尊丹巴在外蒙古，達賴主前藏，班禪則在後藏。四大弟子們代代轉身統率各派。無論紅教，花教，白教，黃教如何分派，綜合各派理論，主張從這個凡夫業報身起修，必須先轉化業氣。人身有三脈七輪，必須修氣，修脈等等，（在西藏如果這樣說法，可就發財了，必須要收大供養，磕頭，前門上閂，後門上槓，且要大護法現身才能說，不然下地獄。）將氣脈打通了，業氣淨化，轉了色身才能得定。否則色身沒有絕對的健康，即不能得定。若氣脈未通而能證得菩提者，絕無是處，都只是幻境罷了。氣脈真正打通，見了空性，才能得大成就，才能證菩提。臨走時，才能象蓮花生大師一樣，騎白馬騰空而去。如果想留點東西在人間做紀念，就留下十個指甲，或顯現神通，化一道紅光而去。例如木訥祖師，是宋元間最苦修，最有成就，最有名的密宗大祖師。成就後，問某法師：虛空是空的嗎？法師說當然是空的。但他卻說是有的，乃爬到虛空中，翻跟斗豎蜻蜓的。又指地問：地是實的嗎？法師說當然是實的。於是木訥祖師乃鑽到地中，鑽進鑽出，如在游泳池游泳一般。又問：大殿中石頭柱子是空是有？法師說當然是實有的，師乃用手在石柱子，柱身橫着饒來饒去，過來過去若虛空然。

現在，密教可分兩派，一派是主張若要即身成就，依身起修，非雙修不可。因人在欲界中是因愛慾而來的，所以也必須在此欲上了之；由欲界修持，昇華到色界。教理上，《華嚴經》及其他大經都是這麼顯示，一切佛的報身，都是在色界中成就，欲界中必須轉了色身，才能成就。無色界中也不易成就報身。另一派則站在顯教立場，戒律精嚴，爲防止行者濫用此修法，爲防止外人的毀謗，即主張單修，清淨單修，只以觀想而定之。但我也問過修學黃教密宗的能是法師，此派修持者到底如何？他說許多喇嘛在觀想中都犯了意淫而遺精。我說這又何必？他說就是嘛！這個和尚很好，也如在此的××法師一樣，坦白城實，我與他無話不談。因爲這是很嚴重的問題，必須要好好的研究，所以我們都很坦誠地提出來討論了。

綜合密宗結論---（一）皆主張從色身起修，修通氣脈後，才能證得菩提。（二）世界上一切宗教，哲學，大學問家對男女愛慾，性的問題，有兩個路線：一是逃避的態度，一是掛門簾，背後什麼事都幹，當面不承認，還要掛上仁義道德的門簾。但是世界上卻有兩個宗教的宗派中，是面對現實，不逃避也不掛門簾，也不以道德及宗教情操信仰來壓抑。這是密宗和道家的南派。性慾是生理自然的作用，但雙修到底不是究竟法，所以這個問題很需要研究，理由必須要充分纔行。大喇嘛活佛，很多主張非如此雙修不能得成就，然究竟效果如何？很多人也都喜歡修密宗，我現在先說三個故事，讓大家自己去參一參：

達賴第六代祖師，是歷代轉胎中最聰明，修持最有成就的，是法王又兼人王。他偷出後宮，去和酒女談戀愛。被宰相（當朝的權臣，有野心）知道了，乃報告清朝。時順治的母親當政，雖然對清朝本身無所謂，既然呈報上來，就不得不提令達賴到京審問。走到青海，這位二十一歲的達賴說他不想入京，語畢即圓寂。好！現在問題來了，打坐的本事，修持工夫，已達到說走就走的地步，何以還需要談戀愛，流浪欲界？此其一。說到這位達賴活佛真是天才，有六十六首談情說愛的情詩，在西藏文學界是最了不起的作品。很多僧俗，幾乎無人不朗朗上口，可謂陽春白雪。記得昔年有曾緘先生（曾任蒙藏委員）的譯本，現在已經找不到了，其中一首「自恐多情損梵行，入山又怕誤傾城。世間哪得雙全法，不負如來不負卿。」又有「入定修觀法眼開，祈求三寶降靈臺，觀中諸聖何曾見？不請情人卻自來。」這就是一代法王的作品，是他自己的坦白諷刺。

另外一件事，據傳說，第五代達賴站在宮牆上撒了一泡尿，忽地又把它吸回去，問左右和尚：「我可不可以娶妻？」下文我記不詳細了。這是關於黃教的第二疑問。

第三個問題是我親自聽曼陀法師（密教法師）說：黃教有一大喇嘛，是學問，修持功夫最好的一個，但他忽然和一個尼姑到拉薩對岸的山裏隱居去了。若在紅教無所謂，雙修是應該的，但在黃教是犯了大戒的。但既然學問修持達此功夫，還是如此，這就怪了，到底又是爲什麼呢？可是其他的大喇嘛在學問及修持上有問題的，還是要在暗中偷偷過河去請教他。這件事距今不出三四十年，這又怎麼說呢？

這些故事都不足以效法，同時你們也不要胡亂下斷語，誤人誤己，可不得了。

再說，現在只是帶你們在東密和藏密裏面遊歷了一個圈子。

說到密宗的四皈依：皈依上師，佛，法，僧。與顯教不同，特別注重法統，傳承，不可苟且，一絲不紊，好苦！我以前說我的禪宗袁老師好厲害，當然我這個性子沒有他磨練也不行。殊不知密宗更厲害！有事師五十頌，老師在前面坐，你坐時不可超過他的頭；他在前面走，你不可踏在他的影子上，否則要入五逆地獄；種種供養恭敬，即使老師錯了，你只能想此乃佛祖故意顯現出來磨練你的；老師的大便甚至都是香的，故是特重法統。我們說天主教特別重權力的統治，密宗則是靠感情及禮教的束縛，各有所短。

除密宗外，顯教戒律有三皈依，要受沙彌戒，其後再受比丘戒，最後受菩薩戒，這是三堂大戒---具足戒---不論禪宗律宗都要九年。爲什麼呢？因爲受沙彌戒後，三年內要考察你是否犯過一條戒，如此逐一通過三堂大戒。在西藏密宗，其後更要受十四條密宗大戒，…….。

各位注意！此次所說出門後，不可泄露一語，不過告訴給你們自己研究，這次說法，我已公開十之六，有半數內義，並不是不說，恐怕說早了，反害了你們。而且，說了你們也不明究竟。

現在已又帶你們繞了藏密一圈，問題何在？歸結總論，要依身起修，要身上三脈七輪都通了以後，再修明點，明點修成後，發起拙火，是即靈力，生命的靈力藏在男人的海底，即睾丸後肛門前，鍼灸所謂之會陰穴；女人在子宮部。無窮的靈力可在此發動，此乃宇宙之奧祕，人的無窮盡的生命潛能皆隱藏潛伏於此。密宗以靈蛇象徵表之。通常是沉睡着的，如一旦被喚醒了，渾身氣脈打通，則可蓋天蓋地，彌天綸地，真有通天徹地之能。但凡人者，則永遠在沉睡中，等到死了，四大分離，滅散於宇宙之間。（其實印度的瑜伽術，本來就如此說，不足爲奇。）若氣脈未通，雖有時可見自性光明一面，但如禪宗所謂孤光偶露，石火電光，只這樣發一下而已，不能得正定，不能得正覺，不能證果。所以宗喀巴大師也說：「氣不入中脈，而云得證菩提者，絕無是理。」若氣脈一通，則所謂脈解心開，所謂證得菩提，真如「仰首枝頭，即見果熟」，亦如「拔矛刺背，頓脫苦厄」，沉痾頓失般的明心見性了。所以又說釋迦牟尼在雪山七年修行並未見道，在菩提樹下七日氣脈打通，仰首見明星，始廓然大悟者即此理也，他是堅持這個理論。在中年人以破漏之身，紅白菩提都走漏得多，不圓滿了。（所以看密宗經典，尤其有關修法者，十分難懂，像紅白菩提等，都是引用的代名詞。）必須修此，始能引燃拙火而恢復了生命能，如道家所說返老還童。但卻不能犯淫，如雙修有欲，漏了精則犯大戒。嗨！太難了，較任何修法都難，在人生最嚴重的愛慾上施爲而不準犯淫漏精，真如火中取蓮！然何以必要如此？因紅白菩提破損之破漏之身，靈能燃不起，但並未毀壞，只是更沉睡更墮落，必須借陽火點燃三昧真火纔行。至於老年人，生理機能不起作用，並非有「道」，而系生命能之暖，壽，識薄弱，無生機，必須引發生機而又不犯淫，再以靈力打通氣脈，即多一道手續，始能通天徹地（非密宗原語，借用語），明心見性。但我以上所講的，都屬於藏密部分。

由紅教的修爲傳承主旨，再演化爲花教白教等法的重心。他們也是偏重由色身起修而進入法界。並非只以樂，明，無念爲菩提道果的極則。後來藏密到了宗喀巴大師，創建黃教，一再肅清整理，以阿底峽尊者《菩提道炬論》爲根據，大力提倡菩提道次第的修法，真是功德無量，人天禮讚。

這些理論對與不對，現在我都不加批判，只是提出，引發這些問題，提供諸位深思熟慮，以絕他日妄想，盲目地聽熱鬧，幼稚地追求熱鬧。

# 道教介紹

---習禪錄影

好！現在再帶你們遊歷另外一個地方，回家，回到故宮博物館---道家來參觀。有數千年曆史傳統的道家系統，在周秦前儒道本未分家，三皇五帝，伏羲，神農，堯，舜，禹，湯，文，武，周公時，本不分家，後來一切理論基礎，還有部分歸到四書五經裏去了。尤其《易經》，談中國文化如不深通《易經》，則很難說。〈易經〉爲哲學的科學，科學的哲學；人倫道德，天文地理，無所不備，道家儒家皆自此脫胎。老子孔子以後，秦漢以後纔有儒道分家，諸子百家也各自立門戶。〈老子〉一書，包括哲學，政治哲學等等各色各樣，無所不談，文字雖然只有五千字，包括的卻是太多了，有一部分專說形而上，有一部分借用物理原則說明修爲工夫。例如：「萬物芸芸，各歸其根。」「歸根曰靜」歸到生命源頭，是謂之靜，「靜曰覆命」在靜中定中始能恢復生命的本來面貌和潛在力量，即儒家所說「窮理盡性以至於命」，命即生命的本能。「玄牝之門，是謂天地根，綿綿若存，用之不勤。」永遠生生不已，即天地根，說宇宙萬物都是相對的，都是生滅相，動靜相對，有無相生，高下相傾，有利即有弊，有善即有惡，是是非非，不是亦不非，人世間的一切都非究竟，所以主張清淨無爲。

到莊子再進一步發揮，以物理觀念說宇宙人生，說天地萬物皆不外一氣之變化。佛說要了生死，在莊子列子則認爲生死沒什麼了不起，與〈易經〉思想相同，孔子繫辭傳說：「通乎晝夜之道則知。」生爲生命的一個現象，如白晝；死爲生命之歸結，如夜晚。雖生滅之現象有所不同，但能生能死者無生滅，所以又說「成性存存，道義之門」。孔子在易系傳上又說「精氣爲物，遊魂爲變」，精與氣凝結起來，變爲物質世界，物質外爲遊魂，即精神思想皆自太極本體變化而出。「故知神鬼之情狀」是即承認有鬼神，爲物理世界的另外一個東西，「通乎晝夜之道則知」，通天地之造化，故莊子認爲天地不過一氣在變化。莊子列子和佛家一樣，對生死之事看得極輕鬆，「生者寄也，死者歸也」。生者如寄居這個世界的大旅館，死也並不是真正回到家了，真歸宿回家是要回到形而上的道體。所以這裏說得清清楚楚，並不是等印度佛教傳到中國來，才知道要了生死的問題。（中國人如果對本國的古書都沒有讀過，就跟着武斷說話，真不應該！）

道家認爲人是物理變化而來的，所以人可以做到御風而行，在空中飛來飛去。莊子說：「藐姑射之山，有神人居焉。肌膚若冰雪，倬約若處子。」永遠如此美，「餐風飲露」，高興起來把海中龍提起來，將雲霧當搖籃，將日月當車輪，如此謂之真人，謂之神人，（莊子可真把我們罵慘了，可見我們未得道的都是假人了。）這才謂之大宗師。以後禪宗稱宗師也是借用而來的。循着物理變化，人可以變成超人，所以看塵世間富貴功名如彈指間事，真如渣子。因爲有此哲學觀點，所以纔會以滑稽態度嘲罵世人，說帝王與強盜差不多：「竊鉤者誅，竊國者侯，諸侯之門，而仁義存焉，」他們把人生看得太透了。很可惜，他們只說原則，並沒有說方法。

戰國時，燕齊之間的方士們，就提到這些問題，後世號稱儒家的---當然孔子並不如此狹窄，看不起方士，認爲他們是雕蟲小技，江湖郎中。其實方士是指方法技術之士。即相似於現代的科學技術人才，如爆竹，火藥等都是道家方士所發明。尤其神仙一派的方士，認爲可以用物理的變化，改變而發揮人類潛在的生命。一種是以藥物，所謂五金八石，煉出丹藥來喫，可以使肉身長存。其理論根據即認爲人身有三尸蟲（上中下三尸），從前人不容易相信，現在科學證明人一身都是細菌，佛也說人身有十萬八千種細菌，尤其眼睛口腔中最多；又煉丹藥可將黃金煉成像牛奶一樣，喝下去可將腸胃變成像黃金做的一樣，不必像現在要開刀換鐵肺了。

另外一種是採取日月精華，謂之「日月奔瞵」。現在科學家也在利用太陽能，中國早在數千年前道家就已經廣爲利用了，利用太陽月亮光能，吸入可以超出此物理世界。不論能否成功，科學本身就由幻想而來，在數千年前，即有此創造性的幻想，也是很奇妙的了。這些話決不是我隨意憑空杜撰的，有書爲證。

但爲何古來帝王名士們服丹藥後即會中毒而死？原來抱撲子說得明明白白，內丹已成就者，即氣脈已通者，始可服外丹得成就，否則會中毒而死。而這一班帝王名士飲食不忌，五臟六腑都是髒的，房事又不戒（必須無慾，又能服氣始能服外丹）；此等人一肚子功名富貴，酒色財氣，服了如何不死？且外丹服下後陽氣特別充沛，這些人化不了，後宮嬪妃又多，如此一縱慾，焉能不死上加死？我那邊書櫃裏，你們常見的，都是煉就的藥品。即必須將三尸蟲都殺死，再加修持纔行。否則，所有的生命都能用來供養它們了。

道家這一套名堂多得很，還有畫符唸咒。道書真是浩如煙海，清代紀曉嵐作「四庫總目提要序」有八個字的批評「綜羅百代，博大精微」。所以說中國文化及文化史，如不瞭解道家，或認爲只有老子莊子就足以代表整個道家，可說是對本位文化了解得實在太不夠了。必須深刻研究它，它是一種科學，科學成分多於哲學；佛學是哲學多於科學；儒家則是倫理道德多於科學哲學。綜合此三家才能談到中國文化，否則光讀了幾本四書五經，則不必談了。試想中國這一大塊土地，縱橫十萬裏，上下五千年，五六億的人口，是一個多麼古老而奇妙深奧的文化大國！豈可如此淺薄地武斷它呢？

中國道家氣脈之學如何說法？近代有人主張這一套內功之學是自印度傳來的；又有人主張印度這一套密宗瑜珈術的東西是自中國道家傳出的，也有著僞書爲證，說老子傳道德經後，西出函谷關，經流沙，又向南天山一轉到印度去了。其實，這兩種說法，都事出有因，查無實據。

現在要說中國道家所說氣脈修爲的理論。道家說身上有奇經八脈，即尾閭由背脊上行這一條謂之督脈，前面是任脈，中間腰上爲帶脈。由海底到頭頂謂之衝（中）脈；另外四脈：陰蹺，陽蹺，陰維，陽維等共八脈。然何以謂爲奇經？因其不屬於傳統醫學的十二經脈，而且它非血管，非經絡，是人體生命存在時氣機流通的道路。將奇經八脈打通，然後煉精化氣；煉精化氣後，再煉氣化神，如化學鍋爐蒸餾提煉後再化氣爲神。到頭頂泥丸宮（百會穴）以後，下來再上行，化爲靈能。煉氣化神；將元神提煉出去，超越肉身，然後又將此元神回爐，收回到身心中來，如此反覆鍛鍊，即與天地同修，與日月同壽，這便叫煉神還虛的事了。從此便可「散而爲氣」，「聚而成形」，意識一凝固則又回覆爲人形，否則便量同太虛，無形無相。這便是中國丹道家的一套理論原則。

（楊管老問：何謂金丹？）

金丹的範圍有兩種：內丹和外丹。兩種丹又有三類：天元丹，地元丹，人元丹。現在所說的是對內丹範圍的人元丹而言。金丹即將精氣神提煉蒸餾化合而成。大致和藏密中的修氣修脈修明點修拙火相同。金丹的基本是精化氣，氣化神。

（又問：那麼如何下手提煉呢？）

即如老子所說的嬰兒「未知牝牡之合而峻作」，睡後或靜中陽具舉起來了，但無絲毫慾念。此時即「一陽初生時」。人在這個時候，慾念一動，便屬後天，沒有用處。而且很可能就漏精了，這時應該立即起來打坐，用淨念功夫煉化了它，打通督脈。

但這一套理論和方法，在佛教中人，動輒就罵它是「外道」。印光法師罵這些人爲魔民，學這一套的人都是魔子魔孫。印光法師還會錯嗎？印光在清末民初四大老中，德高望重，一言更勝九鼎之重。（印光和尚---淨土；虛雲和尚---禪宗；太虛法師、諦閒法師---教理。四位同稱清末民初佛教四大老。）他所大罵呵斥的，應該是屬於後代道家旁門的學理方面。他並未深入道家中，嚴格講究煉精化炁等等修爲理論與方法，因此不知他們嚴守淫戒，堅持不漏丹的功果，是如何有補於顯密持戒的方便。所以也難免有賢者立言過於籠統之失。但是，大家都相信他的話，這是外道。「衆口鑠金，積毀銷骨。」後來學了密宗以後，咦！我發現這一套自認爲是正道的密教理論，並不有更外於此者，只不過灌進了佛法的知見而已。當然，學顯教的大師們，也罵密宗爲魔道。反正罵過來，罵過去，誰都未得道。其實，中國道家的東西，比密藏這一套修報身方法還不少，還各有所長哩！這些喇嘛都學神通，嗊噶師父還以唸咒來卜卦，我親眼看見他用的是干支的推演方法。唐朝文成公主到西藏時，帶了五個道士，二十幾個儒生同去時傳去的。至少世界這兩個宗教有相同的道理，只是表達方式不同而已。這種理論我都自己先實驗過，纔敢下結論。但根據很多實際得來的資料，我發現凡修行人，不論在家出家，都漏丹（即遺精）。漏丹、意淫，都是犯了基本的戒。換言之，戒不戒先不說，無論學佛修道，身不漏的基本都做不到，道理說得天花亂墜，那有什麼用？人總不可以自欺，對嗎？如欲得定，必須嚴守戒、定、慧之學。不漏丹，是最起碼的戒學，但功夫做好的時候，反而會漏丹，甚至受不了而想辦法使它發泄了才輕鬆，但如此一來，辛苦得來的功夫又要完全垮臺。而且漏後，一身痛苦，真如下了地獄，可見佛說句句實語。因此，還要從頭用功，慢慢修持回來。但等到陽氣發動後，淫慾之念又來了，如此週而復始，永遠凡夫而已。現在這裏的好多人可以作證明，這又有什麼好難爲情的呢？既然做了，又不肯說，這還算是什麼君子？應該坦白，做錯了，就發露懺悔，這是嚴重問題，要想學佛成道，還不面對現實，坦白、誠懇地研究嗎？有些老年人以爲自己對這方面很淡泊，何難之有？這是什麼話？你這棵樹都快枯了，生命力快乾竭了，還談什麼呢？必須要生機重來，靜極陽生，無慾念，且要化掉，化後打通氣脈，到達如《楞嚴經》中所說的初步程度：「於橫陳時，味如嚼蠟。」才能談到修定，然後纔可達到心一境性，定生喜樂。密宗及道家說了半天，說的無非是這些，此其一。

# 黃老居士

---習禪錄影

其次，所謂三界唯心，萬法唯識，這麼大的宇宙，如何能轉？得先將此身上物轉化了，然後才能轉外物。且先不要說如何轉物，轉煩惱，光要轉此一念，已經難的不得了。昨日大家聽到××法師報告了很多，這位法師真不錯，到目前爲止，修持很用功，尤其最好的是坦白。將來如何變化，且看下回分解。出家人首先更須斷除淫念，但淫戒的事相有很多種，手淫、意淫……等，在戒律經論之中，它都指點得明明白白，有過於現在的性犯罪學。法師昨天說：修得好好的，忽然漏丹了，且漏後慾念特別強，簡直無法控制。道家說「精滿不思淫」簡直無法做到。這是實話實說，如此哪能做到對男女而無分別相呢？用功到將滿未滿之際，性慾特別強，無法化除，是修持上一大關鍵。「氣滿不思食」，氣脈大通後，自然不想喫，自然就會闢穀。莊子說「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，綽約若處子，餐風飲露。」並非亂吹。須知真到精化炁時，骨頭都軟了，皮膚光澤潤滑。

黃老居士昨天告訴我，兩腿骨頭這兩天已軟了，手舒服得好像沒有了一樣。等到陽氣來時，自然如此。但此乃初步現象，還未到家。這事如科學求證精神，面對事實，不是光憑理論就到了。必須要有生機，生生不已，而又無慾，才能煉精化炁。然後到了「神滿不思睡」，晝夜都不昏沉，並無睡眠，隨時都住定中。通常人們如何不能得定？是身體不讓你久定在一種姿態上，如打坐便是一態。身既不能定，心更散亂萬端。於是生理影響心理，心理又影響生理，永遠難定。但此身也不是外來的，正是八識規矩頌所說的：「受薰持種根身器，去後來先做主公。」這根身器都是主人公一體所變的東西，所以身即心。《楞嚴經》說的「地、水、火、風、空、見、覺」七大，也都是一心的變化。此物不能轉，如何能轉煩惱？要知道這一身都是煩惱啊！但真修持，的確是可以轉變的。在初修基本上，只要此處一轉，即可以得定，然後初禪、二禪、三禪，一直到九次第定，扶搖直上，證果何難！所以佛道皆首重此戒。但此關如此難過，怎麼辦？當然，一定是有辦法可以做到的。現在所說只不過大綱而已，詳細經驗，以後再說吧！

如果是老年人，只有用靜的辦法，慢慢等，無法快的，如老子所云「歸根曰靜，靜曰覆命」。靜到極點，衰頹的生命力自然恢復，就是百齡老人也可以返老還童，這是天地物理的自然法則。當然，先要作到生理機能不壞，卻病爲先，如配合外丹、藥物等，可以更快更好，此事是絕對可以辦到的。最難過的就是性慾這一關，尤其是慾唸的習氣。此關過後，化了炁，然後纔可以真到無男女相，得正定，才能樂、明、無念，光明圓滿，達到無漏之果，確有其事。

但衆生過關難，所以勸你們先走人天乘的路線，先盡人倫本分再談修道。但當然只要有毅力、有決心就行。真瞭解這個道理以後，可以不離世間法而能出世間，所以印度有在家的大菩薩，中國道家有在俗的神仙，例如漢代的忠孝淨名教的教主許旌陽，稱爲富貴神仙，但數千年只此一人。你看他在道藏中所說忠孝之理，比儒家之說更切實。要先懂得做人，然後才談修道。據傳說，後來拔宅飛昇，從漢代直到如今，廟祀仍在南昌萬壽山，每逢他壽誕之日，各地來進香者不絕於途。他說神仙之途有兩派：一派清淨單修，由持戒修起（那時候佛教還剛開始傳進來，你看他已經說得明明白白），一派雙修，但這要多大的智慧福德？必要先修善果成就，德業功行，永惠人間，纔有希望。

許多出家菩薩都不敢走這條路。入世修道，此路太不簡單。所以你們學佛學道先學打坐，先空妄念再說。如求得定，須有一段極艱苦的功夫。如爲老年人，更難。先養氣，至於靜極了，等氣充滿極了，「靈能」重新發動後，即如年輕人一樣，但中間要多這一段功夫生機重新發動後，又要無慾纔行。說來容易，事實上是多大的一段血汗功夫啊！要嚴持戒德。使它化成炁，炁充沛了、淨化了以後，好了，就比較無事了。這並不是道德的約束，而是自然的定力，這時才能自在入定、出定。自此以後，九次第定可以一路達成，少病少惱成就世第一法，無論密宗、道家、禪宗、什麼宗、什麼派，要講修持，第一基本就是這一關難通。所以道家稱這一關爲「兩界關」，如跳板，這一邊爲地獄，那一邊爲天堂，一念之間，翻天覆地。險哉！

# 接命法

---習禪錄影

道家修持，如前述分爲兩派。一主清淨單修，如北派邱長春所創的龍門派。一主雙修，如唐宋以後白玉蟾以次的流派。自從禪道融合後，道家批評禪家單修性功『心性之道』，不修命功（丹法），而主張性命雙修。基本的理論是根據中國傳統文化「窮理盡性而至於命」的道理，而認爲禪家只窮理盡性，卻未至於命。同時也批評一般修道者只修命，不修性，此是修行第一病，不能達到聖人境地。但如只修祖性，不修丹，萬劫陰靈難入聖，也不能即身成就。故主性與命必須雙修。

性即無爲之道，是一念不生全體現，清淨無爲，當下即是，是真空的。命是修身入手，煉精化炁，以至煉神還虛，便是妙有。這一種理論體系，在基本原則上不能說不對，合於佛學的真空妙有，妙有真空之原則。但他們偏重於修行方法，忽略真正的窮理，他們看一般佛家（尤其是禪），是煉神修神養神而已。氣與精未能配合，等待解脫軀殼後，只能成爲靈鬼。又認爲持咒唸佛等法門，只是煉炁，也不能入道。密宗的觀想這一類，也只是修精，都不究竟。精炁神三者應爲一體：煉精成就，報身即色身才能圓滿。煉炁成就，百千萬億化身才能成就。煉神成就，清淨法身才能圓融。精氣神三者圓融合煉，則法報化三身皆得成就。然後散而爲炁，寂然不動，涅槃清淨。聚而成形，百千萬億化身即其妙用。

有一個方法非常好，是有爲法，密宗與道家都有這個修法，以我個人的經驗，道家此法較密宗及瑜伽術更完備。如果不存門戶之見，不妨試試看。以我看，無論道家、密宗，原始人類追求形而上的東西，已有數千年的歷史，實際上是同一個原理原則，同一個系統的研究，只是表達方式有異。何況這乃是助道品，佛說有八萬四千法門，祖師說「法門無量誓願學」，所以更應該學。這個方法非常好，道家稱它爲補虧法，有病年老，及破漏之身都有大效，又稱爲接命法。青少年修七八天就不得了。但充滿以後，又有問題來了，這是旁語。一般修道者可憐，亦很可笑，半爲弊癃殘疾，半爲貪求長生，年輕人無此信仰智慧，等殘疾時纔想迴心修道，真如俗語所說：「垂老投僧，臨時抱佛。」哪裏來得及，何如一念彌陀，祈求往生多好。

此法等於密宗所說的智慧灌頂，通常拿了酒和鈴子亂搞一通，在你頭上摸摸，在儀式上當然莊嚴肅穆，但實際上很難說了。真正的智慧灌頂，叫你自淨其意，觀想頭頂上一片光明，與本尊佛菩薩光明自然相接，此法修起來要注意。勿着相。學道家的人，不懂佛理的恐有障礙，學佛的人雖知理解，但要認真不着相，知道何時空掉，何時停止。能不着相，則此法妙極。假想---一說到假想，大家覺得不好聽，如改一名稱說觀想，大家就覺得味道不同了，可見人是喜歡自欺的。---觀想或幻想頭頂上有太陽光明，或月亮光明，最好有一明點，有一道光，由頭頂一直沿督脈灌下，用眼識意識上接此光，即由脊椎神經而下到丹田，再到海底，然後分別由兩腿到兩腳心，接着由前面倒轉上來，多轉幾圈，精神充沛了，身體自然直起來，再將它空掉，一念不生，不理它了。

此法可以治百病，煉幾天即可引發生機．有幾位有病的朋友，如已故賈教授得癌症，到後期極可憐，痛苦萬分，蕭先生照顧他，見他苦狀看不下去，叫我教他用密宗一種快死之法，使他早日離開痛苦，早日往生，省下的醫藥費，還可給他的家人維持生活。後來賈教授減少痛苦，離去時，也比較安詳，就是用此法將其精神引開。如真觀想不起來，可用小電燈泡系在頭頂上（或一尺左右），開亮了，如此慢慢不用電燈也可觀想了，此法極有效，病人或老弱皆可一試。

至於此法之原理何在？其實道家所謂還精補腦，長生不老，一般都以爲生命能最重要的精，在下部睾丸和子宮部分，其實最重要處在前後腦之間。年老精神衰弱，則間腦萎縮，腦下垂體分泌不足，一般道家是引下面的精液上行，刺激腦下垂體，由督脈轉入前身任脈。但現在所傳接命法是直接由上面補它，使腦下垂體刺激生命機能，恢復靈力，使萎縮的間腦恢復功能，生命能即可自我充實，故中年人施行此法，六七天之間陽氣即可充沛，生命力迅速充實。老年人練習此法，時間需要長些，有病的人亦然。

或者有人要說這豈不是利用妄想妄念的有爲法嗎？唉！妄念也不錯，妄念即其用。即教理所說的「所」，如見得「性」之人，用之更不在乎，因爲雖在用，但知道「能」「所」皆空，即利用妄念的「這個」，也是本自清淨的。那便不是妄了，是動而不動的。所以修修有爲法也無妨。話是這樣交代了，能不能透徹瞭解，修不修都隨各人自己決定，尤其是在家人，事情忙，靜的機會又少，精神疲勞，特別要注意。當然，道家的大毛病也就在這裏，就是不走空的道理，太執著了。所以等到一發生現象、作用的時候，要立刻空掉它，就比較難。故如不究性空之理，不知空，即易落過與不及之病。所以並不是方法不對，而是你自己不會調度。至於何時應該空掉，如果禪定修學有素的人，到時自然會知道的，此法極妙。

# 打通脈輪

---習禪錄影

現在再枝枝節節零零碎碎地想到何處，就說到何處，來告訴你們一些。好！我答應你們說密宗與道家相互修法吧！道家說人身是小宇宙，在身體上可體會三界宇宙。腰部肚臍以下到下部生殖器海底是欲界，是「精」所管轄的範圍。胸至喉爲色界，是「炁」所管轄的範圍。喉以上直到頭上虛空爲無色界，是「神」所管轄的範圍。所謂樂、明、無念，必依此三界而生。

樂必由化精而生。密宗認爲必須將紅白菩提煉化了，則身體周身健康，氣脈通、脈輪開；打坐時不麻不痛，得樂發暖，便可得欲界定，故說菩薩內觸妙樂，即從此開始。再進一步，心輪之脈，難以打開，必須心空一念，方可「脈解心開」。心脈開的時候，「拍以呀（合聲讀）」的一聲，內外一片光明，即到色界的光明定境。再進一步，上到頂輪，頭部，「轟」的一聲，頂輪震開了，內外光明打成一片，此時定極了，你想叫它起妄念，都提不起來，真正達到無念之境。到此一步道家所謂還精補腦，長生不老，已經不在話下了。要知渾身氣脈不充沛，不能得定；即使充沛，脈輪不開，仍不能達到定境，即此理也。由臍輪氣脈打開，到頂輪氣脈打開，得到大樂，由此得暖地，再到頂地，由此再到一念不生的忍地，即是世第一法，即是說在世間是第一了。當然下面還大有事在，而且與悟得菩提，證得菩提與否，還不能混爲一談。

一般人不知活的方法要領，如道家、密宗有專修下部丹田或海底的，慢慢精力旺盛，常注意下部，即引發慾念，易墮欲界。常守胸輪、修觀心、煉炁者易墮色界。常修無念法門，守上部者，易墮無色界。都有所執著，都算是墮落。所以平常說超出三界外，不在五行中，這成就豈是隨便可到？跳出三界，你要到何處去？有處可跳即不對了。其實，那是說在三界中自由自在，不受業力拘束之意。所以密宗大法要中說，如要想得樂，得定生喜樂，精不化則樂不生。常修其他法門或單修觀禪、窮理盡性者，因觀理觀久了，理固然是愈來愈明，生理也愈來愈枯燥，內觸妙樂也不容易發起。故常修無念法門者，會有墮無記果之下劣之報。精不化則樂不生，精化了，有了生機，慾念又要生起，則成凡夫。且漏精果報，還下地獄，這是專守下部之病。所以必須稍稍向上引，略爲注意中部，住色界，將之化了變成光明，但久住光明，又有易墮落色界的流弊。故氣如不化，光明不起，習氣不易化除，則自性靈光之用透不出來。以上說藏密宇宙三界與人身三界之理大體如此。

同時如前所言，人身心即是小天地（宇宙），纔是吾人所應注意的實驗道場。道家說：身體內部證得了，則外面大宇宙之理也可證得。佛經上沒有一句是謊言，但證得道果的功夫只要在身心內外找。學佛的大致有一個毛病，對佛所說高深之理、宇宙人生、天人之際、菩薩乘佛道等的道理，說慣了，所以打坐用功時也專找大的，沒有迴轉來注意小我的身體。「高高山頂立，深深海底行。」大的道理固然懂了，但須暫時把它放下，先向小我的身心道場來修證，搞透了，則大的理自然證得。

人身背脊有三十三節，配上八塊蓋骨，先要將一節節不充滿的骨髓填滿了，才能談到氣脈。一般學密宗者，身內氣脈有一點點流動，即說氣脈通了，肚子裏火辣辣一點燙，即以爲拙火起來。其實，這只是初步發暖而已，早得很哩！若是真氣脈來，則一身融化，清淨圓明，光明一片，始爲真拙火、真氣脈。真正中脈通了，真可以氣住脈停，身體無絲毫覺受；如果還有身體有覺受，則還不是真的通；到真通時，觀世界上一切的一切，如夢如幻，自性清淨。

再說，用功者何以不能得定，單修的朋友是絕對的對，不要以爲比雙修慢。雙修的事萬萬不可亂學，世界上有這種法門，先輩中有此主張，但畢竟是正中偏的方法。凡是急就章，終究是險道，雖快速而危險，非大英雄、大豪傑、大智慧、大功德者則談也不要談。單修者到底切實而穩當，同樣清淨而圓滿，如何不能達到呢？人世間有三件事，最不容易克服，就是飲食、男女和睡眠。所以首先要少進飲食，一切打坐時的腿發麻發痛，皆因腸胃不清之故。佛經上每一句話都是至理，絕不騙人的。

闢穀，這個法門不能隨便試，如果不會服氣的話，肚子一餓，胃壁互相摩擦，會搞得胃出血，所以必須要先會服氣。我說這話不是要大家不喫飯，只是覺得大家喫得太多太不得當了。你們試試看，飯後打坐最容易昏沉，腿也容易發麻，本來三十幾分鐘不會麻，現在十幾分鍾就麻了，你們普通打坐，在早上五六點鐘和晚上七八點鐘最好，因爲肚子消化得道空不空的。

再給你們舉幾個例子作證明，你們只知道虛老一入定二十多天，四十多天的。這種定，他一生只有三次，一次五臺山，打坐餓了，鍋中芋頭還未熟，乃一坐二十多天，出定後鍋中芋頭已發黴長毛。腹中空虛是主要原因，以後的兩次也都是如此。

再如此地的××老和尚，他住××洞時，朋友告訴我，要我去。我一聽是高僧，焉得不去？他們告訴我說，只要二十分鐘就到，結果不知一共走了幾個二十分鐘纔到。我正好穿的新而硬的皮鞋，腳跟都磨破了，一發奮，拿出當年爬山參學的習慣，一路獨自先上山去。到了地頭，洗了臉，休息了好久，他們纔上來。當時我向老和尚磕了頭，就參訪起來，他滿口土話，好不容易互相瞭解了，他說曾經一定四十多天。他不識字，也不太瞭解佛理。過去住山洞時沒有喫的，只吃果子，所以能一定二十多天。有一次，和尚們不懂，以爲死了，要燒掉他。虧得弘一法師正在那裏，他聽說有法師遷化，就說：「慢慢來，我去看看。」經弘師看過之後，斷定是入定，否則早被燒死了。所以閉關的人必須有內行人照顧纔行。我問他：「您入定時是在三十一二歲左右的事吧？」他說：「對。」又問他：「以後是不是很少入此種定？」他說：「是的。現在沒有，因弘法事忙。」我參訪談話的重心到此爲止，實際上並非如此，是因爲他現在年紀老了，勾腰駝背。這話並不是批評人，這是研究道理，對事不對人。當然，營養不好，身體不好，也是不能入定的主因。但話說回來，若要入定，腸胃非清理不可。道家很注重營養的，且要流質多於固體食物，所以要有人護法，飲食衣服醫藥，都要調好，時間不當一回事纔行。從前農業時代比較容易做到，現在工商業時代可就難了，時間像金子似的，其他種種也都與此背道而馳。很多人一打起坐來，又咳嗽、又呼氣的，都是喫得太多，腸胃不清的緣故。我說這些理論都是經過試驗的，否則不說。

再看另一個例子，密宗裏最著名最有成就的木訥祖師，打坐十一個月，自己把油燈擺在頭上，屹然不動，如此刻苦精勤修持，喫點草根維持餘命，骨瘦如柴，連衣服都窮得精光的，也不管它。最後實在餓壞了，沒有辦法，妹妹和未婚妻替他去化緣，弄了肉和酒來。他就顧不了那麼多了，一起喫下去，哪知這一喫，就氣脈大通，而且後來在空中飛了起來。此時，他師父已去世了，根本無人可問，但他的師父早已給他留下錦囊妙計，此時忽然想起師父圓寂以前給他背上背了這個錦囊妙計，拆開一看，只有一句話：「此時全靠好飲食。」原來他師父早就算到了。可見不是光叫你不喫東西，而且到時候，脫胎換骨之後，氣脈全通了，就能騰空變化。可見有的時候必須要喫好東西。

另外一個證明，就是本師釋迦牟尼佛，出家十二年，雪山苦行六年，簡直餓癟了，乃知苦行非道，只是功德。於是下山，接受牧牛女的供養（當然不只是一兩杯牛奶），恢復三十一二歲的青年活力，然後在菩提樹下七日而證道。由這個故事同樣可見非要先把它餓癟了，然後再加以適當的食物調養，自然易於得正定。

我們這一班朋友通病就在於喫得太飽了,有一頓菜差些，眼睛就瞪得好大的；另一個極端就像在座的法師平時一樣,喫得太少、太苦了，一頓飯兩塊蘿蔔乾，連油都刮光了，太缺乏營養了，這也不行。凡是太多或太少，都容易出毛病，食物調配得適中，才能得定，要點在腸胃先須清淨，否則喫得太飽，打坐做功夫，並非在修定，只是等於幫助消化而已。等消化得差不多，又要下坐辦事去了，如此輪迴食道，永無休止。

佛說人有五蓋，將自性靈明蓋住：「財」，貪財；「色」，貪男女之色；「名」，名聞恭敬利養。道家陶弘景說：神仙有九障，名居其一，一點不錯。「食」、「睡」，飲食睡眠皆是極大的障礙，飲食斷則睡眠自然少，我在試驗闢穀二十八天的時間，不喫飯，精神好極了，根本不想睡覺，兩眼炯炯有神，好像要把牆壁都看穿的樣子，當然人是稍清瘦了些，肌肉是靠侵略別的衆生肉來補養自己的，不過那沒有關係，只要不服氣就行了。××法師在山上萬一絕糧時，可用這個辦法，但不可亂搞，要謹慎，否則會胃壁出血。煉氣功的法子，據我統計，佛道兩家共約兩百餘種。氣功是用鼻子，可通氣脈，服氣是用口，……到第三天時最難受，其實人是不容易餓死的，法國人試驗絕食最多可維持七八十天，他們還不瞭解服氣法，都不會死，只是心理上覺得會餓死的觀念，精神的力量太威脅人，這觀唸的力量最嚴重。第三天餓得精疲力竭，周身無力的樣子，第四天精神來了，也好了，再服氣。所以道家說如用此法，不飲食，三年即可御風而行，能不能，我不知道。服了氣也會飽人的，還打嗝，何以見得？打坐到某種程度以上（除腸胃病外），即使不服氣，氣仍然會自然充滿，人即會舒服，念頭也會清淨。腸胃病者也打嗝，但內行人一聽即聽出來，何者是功夫上氣脈將通未通的嗝。切記，闢穀時要喝適當的水分。

# 文光杭同學

---習禪錄影

今天第四天了，現在暫時告一段落，我已報告過，要聽你們幾年來各人修持功夫的總檢討，然後我們再來商量商量修爲的法門，好嗎？

（部分檢討報告缺失）

文光：我這幾年來，一直都跟在老師旁邊，各位都知道，但是實際上我並沒有什麼心得，也沒有什麼特別的進步，這實在是非常辜負了老師和各位的愛護。只是這幾年當中在個人的感覺是好象是走在一個黑暗的角落，好象看了很多事，好象懂了很多事，但實際上可能沒有懂，好象知道應該做什麼事，好象知道自己的毛病，但只是好象而已，究竟打不開自己的圈子。爲了打開這個僵局，我想現在只有出國磨鍊一途，所以我打算今年出國去，去開展自己。

關於修持方面，就是關於煉精化炁方面，在我的經驗，是說漏精以後，有時候並不是全部漏掉，反而可以幫助我們打通氣脈，這是我的經驗。不知道各位有沒有這個經驗，就是漏了以後，一兩天內氣就更進一層。不這樣的話，反而沒有進步的現象。這是我的經驗。但剛開始學打坐的話，可能還不致於有此現象。現在聽了老師的嚴格告誡不可漏丹，更須要嚴守慾唸的心戒，這點須要注意。我希望這次老師能跟我們詳細講修持的方法，以及中間過程的變化。

杭同學：我今天沒有什麼可以報告的，剛纔老師一說要報告，我心想慘了，這下子沒有東西可報告，我就簡單地說說：第一點，我講身體方面……這個成績非常的差，所以只能這樣簡單地報告。第二點就是試圖以科學的立場去研究它，雖然我不是一個學科學的，我是學哲學的，但是現在逐漸轉向這方面，是試圖以科學的立場來探索這個佛學與佛法。其實講起來，沒有這個福緣。我不是一個佛教徒。如果勉強把它分爲四種信佛的信徒，我也許是其中的一種，只不過是站在佛門外面，以一個現代人的立場，希望能對這方面所謂身心性命的人生的真理，盡我的力量探索到一點。因爲很多地方根本還沒有動手，所以談不上成熟，有很多地方連一點影子都還沒有，我想不應該事先亂報告，這是第三點。還有一點，就是這次打七和上次我參加打七完全不同的方式，這幾天聽老師講的情形，我有幾點想法，佛教已有兩千年曆史了，如果佛教希望繼續不斷地維持發展發揚的話，在今天必須不僅以一種宗教的立場，也不僅僅以一種普通學術的立場來發展它。所以老師這兩天說得非常的好，可以說完全不是一種傳統佛教的主張，說得非常坦白，而是很深入的佛教的看法，所以我聽了可以說非常過癮，非常合我的……

師雲：胃口。（大衆譁然大笑）

杭同學：心裏的要求。

師雲：對你的胃口，沒有關係，不要編文章。

杭同學：我想以後的佛教，如果是想繼續地有前途，也只有以這種態度來探索它，發展它，因爲佛教裏面東西，名堂很多，裏面是個寶庫。如果繼續以兩千年來的方法，照舊方法來繼續宣揚的話，似乎不易適合這個時代。因爲佛學一方面是個理論，一方面是個方法，道理是不會變的，表達道理的方式，實踐學問途徑的方法，這兩個如不改變，恐怕不容易達到探索和宣揚的目的。所以我覺得老師這個態度非常對，還是這個……老話，過癮，對胃口，非常正確，完全是一個科學家的……雖然老師不是研究科學，但老師的這個態度我覺得非常科學，完全是以科學家的態度和學者的方法來探索和研究它，是我的一個想法，其他沒有了。

師雲：不怕真沒有，只怕沒有真。

# 孫教官

---習禪錄影

孫教官：我今年感覺參加打七和去年大不同，這個心情很不一樣，去年如果我報告了下去會哭，不過我有個狠勁。[從小就狠,我記得小的時候光屁股背書包上學，回來經過殺豬的地方看得過癮，回家喫飯都不肯，要看殺豬，一刀子捅下去，那個豬叫，流血，一會就翹辮子了。（衆笑）後來呢，來個殺牛的，這回就不看殺豬的了，殺牛的刀子大，牛個兒也大，流的血也多，更過癮，所以小的時候就狠。] 去年我覺着不行，不願意流淚，一狠心就逼回去了。今年狠不上來了，沒有了這心情。不過，我有一個觀點的轉變。去年呀！我有一個什麼感覺，我覺得在老師家裏的那些人，參加禪七的這些個人，連我自己也都算上，爲什麼都圍着老師轉來轉去呢？沒別的，都想喫他的肉（衆笑），都想從他身上剜點東西如挖礦似的，每個人都想剜得多，可憐！嘿！今年想想就不了，不是這個看法，有的人在剜，你沒東西怎麼剜，應該讓人家剜，這是我今年和去年很大的一個認識轉變。過去是小乘，現在這一點是大乘。

（衆笑）

真正正式學佛也不過去年打七後，打七前還是模模糊糊，我學的時候，大概是我們老師看看我還可造就，有一天跟我談，他說，你究竟要做什麼，你要立個目標。你還是爲着身體好就算了，還是要在道上多得一點呢？你要立個志向。我那時淺近得很，我唯一的希望，一切的事業前途都在這身體上，身體好了就行了，所以我就說我要身體好就行了。老師說，那太容易了，那你爲什麼不學道呢？你說我這個人笨得什麼樣，究竟老師這個道是什麼道呢？假如說是孔、孟之道，對一個人生也就夠了，還要什麼道呢？這個佛呀！老實說，我以前真是對這個佛毫無印象，活了四、五十歲，毫無印象。尤其我那家庭，受我父親感染很大，我家鄉那個大寺院改了學校學堂，那個佛像都是我父親把它扒倒的，沒人敢動，他老人家自己跑上去把個佛頭刨掉了，擱個繩子往下拉，他說你看看這有什麼關係，一點靈都沒有，把這個拆下去，大家就讀書了，他是這麼個人。我小的時候，他就跟我說，佛是弗人也，不是人。去年我還聽楊管老講過這句話。我出在這麼個家庭，對這個佛沒有什麼印象，後來慢慢發現了，而當時也只知道有道，反正道就是好，道沒有壞的。我說好，老師要是能夠引我入道就好了，老師就說那你爲什麼說身體好了就算了。

後來看來看去，還阿彌陀佛。那麼已經進來了，就在裏面幌，這一幌糟了，就愈幌愈深，幌來幌去，現在幌不出來了，現在不幌這個還不行呢？（衆笑）。學佛的機緣是這樣子，也許是前生註定，我們親家夏先生常對我說，老師對你特別喜歡，特別賞識，我說這是緣。這個緣不曉得是哪一生哪一世結的，我也沒想到跑到臺灣來碰到老師。碰到老師根本沒想到學佛，我也沒想到老師拉來拉去把我拉到這佛裏頭來，我也沒想到入了這個門來那就定了，這不是緣？也許是多少生註定的，我學佛的機緣是如此。從去年打七以後，我就深深地秉承老師說的話，不要丟下，不要丟下呀！我就立定了志向，這一年絕對就這樣堅持下來，前半截很好，不過後來，我現在就是報告我個人的心得給各位同參的，也有老大哥，也有小老弟，做個參考，不管它好壞吧！總是我個人一點經驗。我這一年自己修持可以分爲三個階段。

前幾個月，我是完全照打七以後老師指示的這個方法做，很好。我從來也沒有想到要在身體上找點感應，找點身體上的變化，但是後來慢慢地體驗也有，內臟裏的病，逐漸減輕；氣脈也有向上衝，很快，幾個月就發現了；後來鼻子裏流鼻涕等，這個現象也有了，當時還不覺，後來問老師，知道這是一種過程。不過我始終也沒有斷過念準提咒，這一年中，再累，夜裏我也要念下來。以前念，好像都是爲我自己念，後來幾個月以後，我想這多無聊呢？我算個什麼東西呢？爲我念個什麼呢？我想父母的恩沒有報，爲我父母念，每天晚上我念咒，要拜佛，替我父母禱告，爲我二老唸咒唸佛。那天在夏先生那兒，跟那位先生也談起過。他問我夢見過沒有？我說我念了一百多天了也沒夢見過。從那以後大概十幾天，果然夢到了，夢得還很不愉快。夢見我母親在家，蓋了很多的房子，這房子蓋得好大，很多，有的像倉庫似的。我父親好像是出去買木頭，買磚瓦似的。很多工人。我說：媽媽蓋那麼多房子，給我留一間當書房吧！我母親看來還很不滿意，說：你爸爸講這個房子都有用途，哪有給你用的？我說這怪，我很不懂這事，你就這麼個兒子，蓋這麼些間房子，怎麼一間書房不給我，怎麼這麼刻薄我，很不滿意。我就出來了，外邊看了還有大院牆，我就出來了，一會就睡了。夢醒後，我感覺得假若這個夢境是真的，我就當它是真的，可能是，也許我這個願心，佛啊！菩薩啊！對着我父母啊，拯救了我父母。蓋房子這是個生生的氣象，後來我那麼考慮考慮，沒有我的房子住，大概我還是不該死，要給我留間房子可能就住進去了，這個可能有些道理，我現在還堅信我這個夢有靈。近來呢，後來這三個多月，我就花這個時間轉變一個方向唸咒去了。第一個，給我們老師禱告；第二個，給我過去生活中，凡是受我傷害的，或對我有恩惠的，以至於傷害過我的所有的衆生，我願他們都好，那麼一直唸到除夕，到除夕那天，我也不閒着，我這個心願是到哪天就到哪天。現在我那個工作是過去了，我在持咒方面是這樣，我感覺有效驗，有好處。

個人參究方面，《金剛》、《法華》、《楞枷》、《楞嚴》等的原文我是看了，老師的《楞嚴大義》我也詳細看了，但是得益並不太深，還是看得不夠詳細。《法華經》只看了一遍，更是不夠深入。《金剛經》比較看的次數多一點，我自己看出的心得，只是「無住」兩個字。後來看到老師的金剛經三十二品偈頌，我又得到這個「善護念」。那麼，《金剛經》就是得到這樣五個字，這五個字的受用很大。這是在讀經方面。

另外就是讀《角虎集》和《指月錄》。《指月錄》呢，我下的功夫比較多一點，沒事就看，沒事就看，不通的地方，不通的時候，我就讓它過去，我的方法是這樣。不通就過去，但是心裏不把它放下，隨時隨地提起這個念頭，把它想一想。看到什麼樣子呢？有的時候睡覺還拿着，看完了，甚至睡着了覺，做夢，還讀《指月錄》呢，那個句子稀裏糊塗讀起來，都是《指月錄》上那個生生硬硬那種句子。不過我的方法就是和抓彩似的，完全是運用我的靈感，也可以說利用下意識，隨時翻，翻到已經讀過幾遍的，就再翻開另一面，這面裏頭讀幾行，撞上就撞上，撞不上就過去了。這個靈機和撞彩似的，有時候就讓我撞到了。也可以說我在參究方面選用這個方法很有心得，得益也不少，很有效果。這方法我也向夏先生貢獻過，向我們表兄也貢獻過，可惜據我旁邊的考察，他們兩位都沒用上，這是我個人的心得。

我對坐禪方面，客人太多，我白天簡直沒辦法坐，只好晚上坐一個鐘頭。半個鐘頭這兩個咒子念下來了，然後半個鐘頭再坐，這麼一氣下來就是一個小時。天天如此，有的時候弄到兩點鐘才能睡覺。不過現在過不去的這個關，就是上午和尚所講的一樣，魯居士講的也是差不多呀，總是二十、三十來天就漏掉了。這一下子還不是一次，有些時候連續三次五次，才停住。停住了，再下去再從頭來吧，又到二十、三十來天，又來了，總是幾次這個樣子。這一年，差不多總有三次，四次的失敗，自己有時候很悔恨懊惱。

所以我這個人這一年參究心得的結論，就是以前仰仗儒家、老莊的東西，這幾年的離亂、孤獨、國破、家亡、逃難，這些個災難哪，很得莊子的好處。那麼做人方面呢？也很得儒家的好處。可是學佛以後，才曉得這個東西，光是讀儒書有解決不了的問題，深度也有不夠的地方，同時那是勉強的，不夠自發的。佛教它高明就是在它比儒教的東西開闊，道是一個，它比它開闊，它能夠使得你自發，使得你自動，這是它好的地方。同時，比老莊好的地方呢，就是老莊有點過分浪漫，莊嚴性不夠。那麼學佛呢？它這個莊嚴性超過了老莊的東西。把這三個東西能夠得其大要。儒釋道三家的東西都能把它融會貫通了，我想這個人在道上就差不多了。可惜我現在這個功力還差得很，我想以後要下決心跟着老師多跑幾年。這個老師的寶藏我還得掏呢，從去年開始掏，這以後還得挖寶呢！（笑）什麼時候挖足了算數。（衆笑）這是我這一年來的心得，這個心情與去年已完全不一樣。

另外，我還附帶地報告一些臨時的小的做人的態度。我在以前很厭人，看見什麼都討厭，總是鄙薄人家，瞧不起人家。那麼前天我下山去，回去經過賣桔子的地方，我喜歡喫陽明山的桔子，又便宜。陽明山的桔子，我感覺和我一樣，肉又酸，皮又厚。（衆笑）我買呀，我就裝口袋，差不多夠我喫兩天的。我說好擺秤吧！那老闆說，要兩斤好了，還差一點點兩斤。我說，可以呀！好。大概那是倆夫妻在那兒賣的，兩個人乒乒乓乓地在那兒不管好壞，半乾半癟的大概有六、七個都給我塞進，慢慢地秤起來了。要是按我過去阿兵哥的脾氣，上去就罵了他一頓，我不要了。現在我看他這樣可笑，當時就感覺你看這兩個賣桔子的倆夫妻，可恥可鄙。但是怎麼樣呢？可悲！可憫！可同情！就是這一點點小事情呀，你可以做面面觀。在以前只是看到一點，你怎麼這個樣子卑鄙呢？是吧，現在你把卑鄙那面翻開看看，還有其他的可看的地方，他不是爲了生活嗎？他要不爲了生活何至於這個樣子？我覺得他欺騙我一下子，雖然他騙不了我幾毛錢去，我能容忍他一下，心裏倒也蠻舒服，人生就是這麼回事。這是我人生觀比以前也有不同，我的報告就是這樣。

師雲：「人生蹤跡如何是？」下一句？

孫教官：「應是飛鴻踏雪泥。雪上偶然留爪印，鴻飛那復計東西。……」

師雲：對！就是這樣。

# 韓陸居士

---習禪錄影

韓居士：參加老師的第一次禪七，老師讓我們參參這個「無」字，我也參不上路。參不上路，又不敢唸佛。弄得這個頭亂七八糟，又不敢不參，又參不上路。第二天哪，還是讓我們參，又改了，參「唸佛的是誰？」也參不上路。第三天就告訴我們，說你們不行了，都不行，持咒慣了就持咒，唸佛慣了就唸佛，各搞你們的熟路子吧！我一想這個其他的都不會，就曉得個唸佛，正好，非常舒服，就唸佛。唸到第四天中午的時候，那一堂發現奇蹟了，就是這聲佛號愈念愈快，同是也會參了，參什麼，並不是老師說的那幾個話頭，而是我從前看禪宗的書看到的，參的是「所思何事？」就是你所想的是什麼事，這時候就這麼問自己。老師常常打我的棒子，就說我一邊唸佛，一邊打妄想。我承認，一邊唸佛一邊參的時候，妄想它還鑽進來。這個妄想它好厲害，我再看看你能鑽到什麼時候，愈鑽愈少了，一邊唸佛一邊參「所思何事」。這樣結果渾身發熱發燒，同是發樂，剛纔老師說這個樂呀比男女之慾還要樂，這個的確是，我是得了個經驗，這個滋味，幾乎不能忍受，可是我咬住牙忍受下去。

到了這時愈念愈快，這個氣都喘起來了，喘粗氣，喘到最後想起了《金剛經》上有兩句話，說是「若以色見我，若以音聲求我，是人行邪道，不得見如來。」我說我這樣唸佛，又這個又那個，不就是如此嗎？應該把它丟掉；同是我還看到《大乘起信論》裏頭，好象說，什麼都要舍，都要丟掉，我現在且把這個佛號也舍掉；同時我還常聽老師說過「懸崖撒手」，我說我撒回手試試看，一下子就把佛號扔掉。剛剛扔掉，老師引磬一敲，開靜起來走了，走了兩圈，我說剛纔這是怎麼回事呀？這是什麼東西哪？喔！它就想起來了，就是這個！就是這個！不知不覺地自己就抽抽搭搭地要哭，老師說要哭大聲哭，我就哇一下子哭起來了，我就覺得自己這一聲，聲震屋瓦。老師又說上佛前去哭，我就在佛前跪着，自己覺得非常痛快，雖然不如剛纔那個大樂痛快，剛纔那個大樂我不能出聲音，現在我一能出聲音更樂，後來哭了一會兒老師就說不要哭了！我止住了。老師在我發大樂的這段時間，好像看到我心境起變化的樣子，告訴我現在應該舍了這個佛號了，這一聲一聲的打動了我，我就聽話。

每次打七我都做了記錄了，做記錄的時候，我這個心還是能自己管住，不跑到外面去。楊管老打了我一棒，我倒是得到好處，就是在小參的時候報告，我說我現在還是佛號不斷。管老說你是參禪來的，怎麼佛號不斷，這什麼話呢？你現在暫時不應該再念佛號了，知道了此事，才知如何唸佛。從那一棒，我居然能不念佛號了，以前我念佛跟機器一樣的，不能斷的，這回斷了。我自己有個比方，我這三十年的唸佛，好像是「生起次第」，而這聲佛號打斷了呢？是「圓滿次第」。我自己這麼比方，後來老師也說我這個比方有道理。

後來有事提前離開，回去以後發現奇蹟了，就是「圓滿」的那一天，喫過午飯，午覺睡醒了，自己覺得正在喘粗氣，同時身體非常舒服，可是眼也睜不開，好像這個身體沒有了，想動一動，身體一點都不能動。過了約半個鐘頭光景，就使勁試着蹬這個腳。費了九牛二虎之力，蹬開了，慢慢地鬆散開了，可以下牀了。類似這一類的情形，在一年之中，又經過了四次，我報告老師，老師說這個情形往好的說很好，往不好的說可能將來會癱瘓。後來老師又告訴我幾個方法，就是多運動，每天要出兩次汗，不要讓身體太胖了等等。我照做以後，就不來了。

師雲：不來了也就算了，省得癱瘓。

陸居士：兄弟算起來跟老師認識年數不算少了，在老師這裏也得了一些益處，但是往往是三天打魚，兩天曬網，一揀了一點便宜，回去享受幾天就算了事，又過去了。我第一次到基隆認識了老師，那個機緣也是很偶然，就是我拜讀了老師的「禪海蠡測」之後，在我心中想像這個人一定是道貌岸然，而且年紀也大得一塌糊塗。最後沈××兄叫我去拜訪，我就不願意去，我說這個老傢伙理他幹什麼，去拜訪他做什麼。後來他說×××在那裏。我信佛是×××帶我信佛的。我去看××去，那個時候×××說要介紹我到老師那裏去，我都還不願意，我說算了，不好意思，我走了。結果還是認識了。當天就承老師很慈悲地指給我一條路，那時候就好像豬八戒喫人參果一樣，什麼味道也不知道就過去了，迷迷糊糊的有是有那麼回事情，也不曉得什麼禪不禪。

後來老師教我念觀世音菩薩六字大明咒，從那時候開始，我走路也好，坐車也好，洗衣服也好，隨時唸咒，很少有停下來的時候。到後來有一個機會學準提法，準提法是跟另外一位老師學的。不是跟我們這位老師學的。當時我們老師另外教我一種持大明咒的方法。哦！我把這個方法學了以後，馬上就應用，結果很快就發生一些現象。同時跟其他那幾位和我同時學準提法的比起來，似乎他們進度很慢，跟我比起來他們差得太遠了。後來回去之後，我就向公家要求，我本來是辦公的，我寧願掃地提開水，就是不要用腦。我把所有的時間用在持咒方面。每天早晚按時修準提法，有一天晚上在修完準提法之後，就坐着不想起來。我覺得應該起來了，而我居然這時候不想起來。這裏面有個矛盾了，這裏面哪一個算我呢？這時候楞了一下，我緊跟着又一想，另外好像還有一個我在分別這兩個我，我就奇怪呀！我又再往上一追，往上一追的滋味呀，身上一下子就捆緊了。

晚上頭痛，只想一撞牆就好了，所以半年都不敢持咒，以後夢遺，久而久之，就荒唐去了。只要頭一痛，花幾個錢，頭就不痛了，只要頭不痛，就又恢復持咒，但正軌準提法不修。

今天聽了各位報告後，有一個感想，我這個人應該安分。我對老師花了很多時間考驗他，到底是真有兩下，還是沽名釣譽。這多年來接觸佛教界的人，似乎一提起老師就搖頭，不但佛教界，很多人如此，而這些人卻從來沒有見過老師。我起先也不明白，後來見到某一本書上說，大凡一個人的思想比社會前進很多的話，則不爲社會所容，如耶穌等這些人死後多少年，才真知道他偉大，但人已經不在了。現在大家很僥倖的，老師還健在，還能親近他。這次打七後，知道該走的路線，而且對於一些修持過程中發生的現象也不會恐懼了，希望大家珍重這個福報，不要讓幸運偷偷溜走。等老師溜了不在時，後悔就來不及了。否則人生遭遇很難說，以後天南地北，誰也不知道，如不好好地把握它，未免太可惜了。

師雲：你這條孽龍，話太多了。

# 沈教官

---習禪錄影

沈教官：我對佛教可說一無所知，只有簡單報告自打坐以來，生理心理方面的影響和反應現象。去年也有此機會，但未便勉強，且不知打七是何意義。自海外歸來，曾試探性地向老師提出，蒙老師厚愛，允許參加。

前年經友人介紹認識老師，並非爲學佛學道。打坐時，老師也未告訴我姿勢，只說要把國術外功功夫化去，但我捨不得。老師告訴我服六口氣，吐一口氣，這樣以煉武功方式煉，將兩個榻榻米拼起來，呼吸、吐納，一坐半小時以上，後來五十分鐘到一小時硬煉。但心理上覺得好像看到什麼東西，睜開眼又什麼也沒有，知道是心理作用。所以至今約一年半，在意識上現象皆無，坐時只覺得時間甚短，呼吸七七四十九次，約二十分鐘，以後即覺身體疲倦，即自然呼吸，雜念少，有點迷糊。一次身體向後仰，以爲翻過去，但並沒有，心裏有點怕。某晚很厲害，心裏很怕，肚子裏有反應，有東西自然上來，當時並未作何種呼吸，即感覺有氣沿背脊上來，逐漸全熱了，心中甚害怕，因爲練拳時曾聽說過有走火入魔的觀念，一會兒忽的散開去，人也輕鬆了。坐時身心都覺得安靜，有時以煉武功方式，有時淚水流出，並非是心理的原因，而是內在自然流出，有些癢。以後跳動，現在還在跳，但下面要上來，頭上也在跳，嘟嘟地可跳上好半天。有時害怕，老師說無所謂讓它去。現在後頸骨的氣不易上去，有時仍然以煉氣方式吸進去，用嘴無聲地呼出。氣非常微細地進去，如拳上說氣沉丹田，到相當的時候，氣自然上去，即當氣盡量吸入腹內後，氣自然向上來，不能上的，最後要幫助一下，熱後再鬆掉。下座很舒服，但與以前幾次舒服不同，在背脊裏發熱，生殖器上如針刺，但微痛而舒服。

遺精的問題，有時有，以前未做內家功夫前，我好運動，很疲倦，夜裏呼呼地就容易睡了。從前背脊上開過刀，因爲有硬東西，不痛也不癢，某省立醫院外科主任是友人，說必須除去，否則麻煩，開出有如面上青春痘一樣的東西。平常一年兩年去發泄過一兩次，很少，因爲平常以運動來發散，否則性慾很強，開刀後打了約十支針，故好些。現在晚上如非夢遺，次日必頭昏腦脹，如夢遺了就較好。但中西醫都笑說不如找個地方發泄一下就好了，偶而玩一下，心理正常時無恐懼，則玩後心情好些，滿身暖暖的樣子。從前練功夫（不是打坐）最多約四十九，不到五十天，一點沒遺精，但五十天後就非夢而遺，在生理學上有夢較好些，我因在某軍事學校教國術，對解剖及生理學較多研究。

個人工作方面，教的東西，都是傷害身體的東西，故自跟老師學後，除不得已情形外，即儘量避免或減少，一般正課，學生要學時，一定要講武德。在拳術上拜師時，不輕易講授擒拿。如教，一定要點香點大蜡燭，拜師，很鄭重其事的，偶而在工作上還是教一點。在生理上，我覺得要一個人死，非常容易。

至於用之於救人方面，從前有人說「死」過去兩小時還可以救，但不一定。依個人經驗，各人體質健康問題很有關係；另一問題，如身體和血液還熱纔可以，否則冷了就不行。救人的方法很簡單，任何奇妙的事一說出來，就沒有啥稀奇，因爲血癟住，如人年紀輕，身體強，也可以自己自然地氣衝開，活轉過來，至於方法呢？就是將人的兩肩向後扳，翻過來，背後第六至第七節之間，我們謂之還陽穴，不知法師打金針叫何穴道。

××法師：叫「肺俞」穴。

沈教官：用掌對準此處敲幾下，或用手指戳幾下，如我們無功夫不會點穴者，則敲幾下，因爲指頭較硬。自己用生理學來參考，此處謂之肺門，等於開關一樣，肺是主掌呼吸的，氣如暫時停止了，則對準此穴，也就是肺部中心，加以敲打，則肺活量擴大，肺部呼吸作用又繼續。氧氣進入，故血液也動了，人也活過來了，這是學理……

師雲：昏迷後的情形，你給大家報告一下。好作生死問題研究的參考。

沈教官：還報告一點，人昏過去，若不救就要死，救活他後問他「死」後的感覺，有的說睜開眼後昏昏沌沌不知怎麼回事，有的說，看到何人，或回家後，做了好多事了……等等，究竟怎麼回事？又有一個跳傘的傘兵說似乎像在跳傘時一樣，總之好像隔了好長的時間一樣。其實，拉下來到救活不過兩三分鐘的事情，因爲怕時間長了對他生理不大好，有傷害。但他們都覺得似乎有多少多少日子似的。

師雲：此乃獨影意識的作用。故羅漢入定八萬四千劫，在人家看起來長得很，在他自己不過一彈指時間。像他說這種把人拿過去的方法，拿過去一兩分鐘時間就好像經過幾十年，所以說「黃粱一夢」。入定的人相反，但作用和這東西一樣，故叫你們做功夫要實地研究，假定一個入定的人，我們看他在此坐了三百年，在他自己不過一彈指之間，故如不見性的人，不知道的人，縱坐千萬年還是沒有用。普通人未經過禪定的訓練者，做夢時閉眼不過幾秒鐘，而你就以爲做了一天一夜的夢。一個人睡六七個小時，其實真正熟睡不過一、二十分鐘，一個夢境不過幾秒鐘的事，夢境最長的一、兩分鐘，即如他說把人「拿」下去的一兩分鐘而已。

沈教官：記得從前上海時曾有一事，某人在上班時中途在外灘不到的地方，被電車碰倒了。大家都認爲他已死了，救護車送到寶龍醫院，醫生檢查也認爲死了，送往太平間。過了好半天，通知死者家屬，又過了相當時間，這個人忽然又活過來。事後別人問他「死」後的情形，他就說當時電車一碰毫無感覺，並不知道。還覺得如平常一樣，人還是照樣跑回家，但他家裏的人不認識他，只看見他太太拿一盆洗臉水潑出。他說：咦？你怎麼拿水來潑我？他太太也不理他，他更奇怪：咦？這怎麼回事，和他太太、家裏的人說話，都不理他，簡直沒有辦法。正此時、報兇的來報信，說你先生早上被電車撞死。現放在寶龍醫院太平間。他更奇怪說：咦？我好好的，怎麼說被撞---忽然間想起早上之事，於是跑到太平間去，一下看到自己屍首，這樣就活轉來了。當時我覺得這是迷信。但現在可以證明，因爲現在用教練的機會來試驗人，的確有此事，不是迷信。那人的話是真的，因爲他如同做夢一樣出去，後又回來。當時那人若找不到自己的屍首，可能會死掉，這是我自己的想法。現在才知道有個什麼獨影意識的作用。

師雲：他還有好多資料，可供研究靈魂學的人蔘考，同時對我們做功夫的人也很重要。等會兒我再做結論，一樣一樣地爲你們下批判，每人要還價錢出來。現在大家且休息十五分鐘。

沈教官：我還有一點點意見要報告，不然心裏癢癢的。

師雲：好的好的，話要說完纔好，忍住不說，大概比什麼都難受。（衆笑）

沈教官：這幾天打七，我很有感想，大家休息時，雖嘻嘻哈哈地談笑，但我覺得有多少人生真理在裏面。我自己有一個觀念，不論事情好或壞，各人觀念不同，我自己本身往往做多少傻事，將別人事負到自己身上來。認爲只要違反人性的即是不對的。所以我最喜歡管閒事，當然管閒事的結果不得好處，但最後還是要管。最後還有一個心願，記得前年夏醫官談到說應該拜師。我也覺得應該，但總無機會。在大陸拜師是很隆重的，香菸、蠟燭，我認爲如此莊重是對的。我如果尊重一個人，必自衷心發出，今天有此機會，認爲這個地方很莊重，因爲老師對我很厚愛，在這個好機會裏我要拜師，我平常對人不亂稱呼，平常皆稱老師爲先生，今天要拜了。

師雲：「先生」和「老師」還不是一樣，早就等於拜了。不必了，不必了，拜與不拜一樣，有什麼用。

沈教官：不行的，不行的。

（接着沈向老師行拜師禮。）

# 蕭先生黃老

---習禪錄影

蕭先生：去年打七完畢後，許了三個願，做爲修行努力的目標。今天檢討起來，每一個目標只做到極小的一部分，今後仍要努力。每個月總經常把我的願拿來看一看。去年經兩次打七後，對空、有、萬法唯心、心能轉物，雖未做到，但絕對相信，深信不疑。

進一步認爲佛學，如以科學證明---當然老師正在努力---科學證明是否能證到，也有問題，但是這個東西完全是兩回事，這是觀念。且覺所有宗教，中國的儒釋道，推到最高點，都無甚不同而已，是一樣的東西。不同者在於深淺及解釋的方式、說明形式不同而已。在這個原因之下，所以我覺得禪宗運用無窮。某些地方，即以基督教方式也無不可；某些地方，在公開場合，即以儒家學術；某些地方又如何……都未嘗不可，因爲最高點都是一樣的。且進一步，若干訓練問題，因爲人性本來是善的，都是可以改變的，只是方法不同，當然背後習氣太重辦不到。我也和南先生談到，是不容易改，但在我的感覺裏，似乎應該都可以改，且因爲許多基本觀唸的發展，對政治學，經濟學及其他幾門學問，有新的看法。因爲出發點不同，不僅否定了那套低能的哲學，而且對其他方法，也有許多看法，增加了對今天人類社會無限信心，及無限的道德責任。

其次，在修持方面，非常慚愧，只讀了一些書，了無進步，若是身體稍起變化，倒不困難，稍微多坐一些時候就可以。啊！但克服不了。去年腰、頭痛得不得了。有一次我以爲心臟病，和人說話，忽然不對，頭暈了，說暈就暈，糟糕，找醫生看是否心臟病，結果無事。後來老師加以其他方面的研究，認爲不是病，且不是壞事。但和其他同參一樣，身體壓力受不了，實在不易剋制。其他還好，但不得不修身，同時又怕它，希望只在般若智慧上多努力，不要弄這個，麻煩透了，可是又不能不弄。在這當中很彷徨，希望今年起決定多努力，以往慚愧很少進步，今年禪七想身心多收束一下。我覺得除靜坐要找時間外，護念非常要緊，事情一忙，就容易丟了，一提醒就警覺，身體就起變化，但總是丟了。所以想這幾天多鍛鍊，能隨時護念，日常生活能保持。困難的是，不論如何弄，總不能入定，雖比較清明一點，但總不能入定。

黃老居士：楊先生是我的善知識，由他做壓軸，我現在先來講幾句話，不知可不可以？

師雲：好的，好的。

黃老居士：過去幾天，老師說了很多過去研究道禪密的經過，今天老師要大家提出對過去所說的有無懷疑之處。上面幾位同參所說，或如一篇極美好的自傳，或則是一種功勳。我非常慚愧，功勳一點都沒有，自傳則過去的已過去，不必談，將來則不敢說，能說出者只有現在。現在在關中，所做的功夫可稍微報告一下。老師答應要說修爲法門，等老師開示之後，再看看。

最近坐禪的情形，可說稍有進展，每次坐禪總可以坐四到五個鐘頭，而且坐的時候自腰部以下非常軟，好像棉花一樣，並非用手去摸它，而且感覺它軟。從前老師說打坐時最好結三昧手印，這個很好，但是一兩個鐘頭還可以，時間一長手就酸了，似乎還不如兩手隨便放置在膝頭，這樣對我很自在，因爲身體也可以直着。老師說還是以三昧好，所以我平時還是三昧印，只是手痠時才放兩膝上。此時手如牛毛一樣的輕，在腿子上好像沒有東西一樣，似乎可以浮起，非常舒服，此是禪定的情形。現在每天早起後，先作柔軟體操，再作密宗九節佛風，寶瓶氣，現在又訓練用肚臍呼吸，最近連着五六天子時以後，會有陽舉，當時無慾念，無夢事，舉三五分鐘就下去，老師說過去有闢穀法，我現在晚飯不喫，覺得很好。

楊管老：你那個對六祖的話頭的事可報告一下，對大家有些益處。

黃老居士：是的，前幾天看圓明居士駁斥漢月藏說，對六祖偈「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」說他未徹悟，我對此好奇怪，何以說他未徹悟？想了好久不明白，前兩三天，我在廚房早起燒開水，忽然悟到，對了，因爲這完全是在空裏面。也就是老師常常說我，你老是修無心的法子，只是空的一面。老師也未說明何爲一面。啊！我這才知道，六祖實在一直等到五祖和他說「……應無所住而生其心」，他才大悟，因爲六祖那時作偈時還是住於空，所以是未徹悟，要應無所住時，才知應兩邊不住。所以我們說破參時，初關是修空，重關是修有。我彼時奇怪，如何先空、再有，後來才知道。不知對不對。且應該加一「破」字，初關是破「有」，因爲一切都是空的，要破有；至重關時，破「空」，因爲一切空，也是有，所以妙有真空，真空妙有，當空時並非沒有「有」，不過是要破有；到有時並非說真有，而是破空。後來我將之報告老師，師也印可，所以個人認爲此瞭解之後，也許可說透過重關。不知對不對？

# 楊管老

---習禪錄影

楊管老：我覺得信佛人，應行解相應，中國人做人說應「心口相應」。去年下半年我自覺到我的行解不相應，「解」是蠻通，作是未能作到。如真學佛人，學佛幹什麼？我現在弄清楚，並非爲修仙成佛，與諸位今日報告的觀念不大相同，其實無佛無仙可成，只是返回本來自性，本來面目，只是自己返本還元，回到那赤子之心，所謂赤裸裸乾乾淨淨的，沒有東西。至於如何來還元？說了這幾年，大家都知道，所謂損之又損，所謂能捨，肯把你的惡習慣都舍了，能把過去根塵上結集的無明弄光之後，才能還元，才與佛相契，就是佛，就是性，理論如此。但光在理上講還不夠，學佛要能修，能行證，尤其教理上說信願行果，信了所以纔來磕頭。「願」就是立志；不然玩不下來呀；「行」就是問我做到沒有。所以去年下半年我發現了許多，今天我已經六十歲了，過了年就是六十一，兄弟個性也很強，年少得志，過去的環境太好了，從來沒有下過人的，都是「上」人的。所以自大、自恃、自狂，這個心理是幾十年來造成的，這幾年學佛以後，是在變，但是現在發現變得不徹底。

去年偶然有一件事，我錯了，後來發現大錯。我從來未自己懺悔過，懊惱則有之，懺悔則從未有。此事直到今天我警覺是我自己錯的，我認錯，表面雖未痛哭流涕，但心裏則痛哭流涕。我學佛這多少年，我對自己要求變更氣質，但未變，我應該行解相應。所以我痛切自責，到現在還沒完，所以我認爲要講行解相應，在於你要如何自責，要在行上與解上符合。你說老師印證你初關破了，但你在行爲上沒有破嘛，所以要行解相應。學佛的人頭一個貴知見正，第二貴行履。躬行實踐即是行，故兄弟立志要行兩件事：第一、你們看見我這兩天雪茄不吃了，以後我一天天地要把我的壞習慣逐漸丟光。這是蠻享受的事情，也沒得哪個來限制我，我要改嘛！既然學這個東西，就得找這個麻煩。你們看！第二、現在我做的事，我懺悔了，曉得錯了馬上改。但第三天又來了，馬上又知道，但如何可以不犯，馬上不犯，忍還不行，如何能做到不犯，纔算有用。不過現在能忍耐，改，是一進步，做到後來，應做到不犯纔算進步，我現在隨時注意此問題。所以我覺得學佛成仙，就是釋迦牟尼來也是做人的，理論上涅槃，還是要睡到棺材裏，兩腳一伸，人都要死的。問題是既然學了這個東西，不論我們學儒，學道或學佛都可以。我覺得人未做好、未做對，一切都談不到。而都應該要先做人，所以人學對了，即是學佛學仙學對了。所以在理論方面，現在不敢說知見正，但經老師許可，看了這麼多的書，大概不會歪到哪裏去，不會有邪見，因此我要提倡注重行履。所以今年頭一件事正式表明，我年初一起不抽雪茄。其次，懺悔的事，儘量試驗不要再犯，夫子說不貳過，我已犯了這兩次，不過沒有起來，但是爲什麼要犯呢？我自己研究，還是惡根性、無明、無始以來的習業，過去的環境，自己的錯，自己從來不知道。你說我錯了，老子當家的，你說我錯，我愈要錯到底。但是這幾年學佛，做人上當然不同，現六十歲的人，還是犯錯、犯大錯，這是不可原諒的。所以痛苦是我心理的，連我老婆都未說過。今天可以報告諸位，我可以安慰，這是我的進步，但我要貢獻給諸位，我今天聽諸位這許多報告，雖然只有十幾個人，可說無奇不有，這個味道好極了。但我特別提出自己的經驗，我看見諸位都是說身體，或是說成仙成佛，都想得定，在心理上都未考究到，都是朝前走，都是樂觀的，退後責己的都未做到。所以我現在責己，特別提出來告訴諸位，既然在這個學問上用功，頭一個是知見正，第二是行履，行履呵！不要忘記，我提出自己所做的功夫告訴各位。

再其次，是我在功夫上的報告，半年來，似乎參禪上學道上只是退步，沒有進步。懷疑只有多，正知見未動，這都是我問自己的，我也知道，這是邪知。這一陣邪得非常之好，忽然那幾個月又邪得非常之壞。我認爲這一段不好時，未嘗不是進步，但是現在卻未進步上去。這是我現在功夫上、知見上、見解上的情形。同時，身體上無論如何，比較以前，八年前、六年前、三年前我又怎樣，身體上可說是絕對的進步。很可惜的，進步很慢，但我已經很滿足了，那時候鬼門關不去，閻王老爺說我不要你，你回去，現在又回來。

最後一點，老師講他的經歷，不知各人的反應怎麼樣，我似乎沒有看到各位的反應。他爲何要說這一段？就是希望以他作活見證，來看我們這幾年玩得怎麼樣，與他同不同，或者異不異，或因他的報告對我們有什麼啓發沒有？各位都未回答這個問題，也許各位有回答，忘記報告了，我現在回答了。在學佛的經過上，我的氣魄沒得他的大，他當初「無」呵「無」的，就「無」下去了，彼時如果是我，我「無」不下去。但是你們諸位要注意，他到最後有一位老先生問他「狗子有佛性也無？」他答：「有 」。又有人問「古鏡未磨時如何？」他答：「黑如漆。」這是祖師舊公案，他說不對，你問我，引用祖師說：「此去漢陽不遠。」再問：「磨後又如何？」「黃鶴樓前鸚鵡洲。」但有一天，人又問老師：「未磨時如何？」「黑暗暗的。」「磨後如何？」「照天照地。」所以我叫小和尚要參呵，我不知諸位動腦筋沒有？因爲他就是希望各位反應的。我自己有個瞭解、認識，不過在這一段「無」呵「有」的經過下來，就是在峨嵋山上，是神通不是神通的問題，完全是唯心學，他在學理上認識清楚以後，有什麼可怕的，依般若波羅蜜多故，心無掛礙……故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。你們諸位不要給他騙了去，他並沒有什麼神通，他不過有那個氣魄，所以那樣做了。我對他這一段報告，檢討自己的經過，雖然不同，功夫上不同，知見上卻有相同之處，但是氣魄卻沒有他的大，他上來就悟。

告訴你，在六年前，我不僅不悟，他的話我不僅不信他---我沒有說老師都好---而且覺得他在變戲法，我與這位陸同志一樣，考究考究他，且也不會上他當。第四年上才比較有點信；第五年纔信，第六年才真信，我沒有隨便信。而且我不是信他，是信這個佛的真理。禪宗的道理到底對不對，他騙我們是一回事，而這許多書，公案、《指月錄》，我們都看了，他的話有沒有一句話是離開書上的呢？都對！而他把佛、儒、道，這三家都貫串起來講，我們都讀過書的，當然不會隨便上當，這是他的知見，是對的。所以研究起來，這個道理是對的。問題在於我和黃老不同，他身體如此大的進步，他見解上也進步，所以我發現應該專修這個道理，禪宗是大乘的，但起點是小乘的，先要忙自己，自己未忙好，要去救人，自己都未救，救誰呢？不行！所以非要有一個專修的時間地點不可。當然十年、二十年那是功夫上的事，又是一回事，如果專修，會進步快些。

另一感想，此次打七，因地點關係，環境太小，沒有辦法，不能叫打七，只是老師開講座。大家檢討報告後，還有三天。建議無論對老參或新參都各賜些法雨，都有些交代，因爲我聽下來，許多不是在學術上，就是在身體上研究的，很少談到了生死，只有小和尚談到，請指示一條路---徹底修行的方法、程序。其他大多數都是說感想，說故事，老師等一會兒做結論，不知是客氣，還是不客氣。不過我個人口直心快，既然大家跑來，這七天總要實際上跑，不要落空。如王同學說，我想把這東西學會後，如何？他在這裏不是學佛而是學哲學。杭同學在這玩了半天，去年給我罵了，今年還是這樣，他勸人打坐，他自己不搞，還是爲身體。我希望每年打七，不僅對身體有益，而且要對心理有益，應身心並進，兩個輪盤，因爲一個輪盤的車子總是喫力的，兩個輪盤的車子總是比較穩的，不僅是我的感想，也是我的希望。

# 老師總評

---習禪錄影

師雲：諸人尚有意見否？

（周老居士請老師對諸人報告，作一總評、結論。久之，師嘆息雲：）

佛法真難，說到禪宗，所謂正法眼藏多難！自我到臺灣，發心弘法，打情罵俏，自賞風流地到處說我會佛法，才哄起人提持正法。自《禪海蠡測》出書，十餘年來，打了這多次七，得了幾個人？你們大家報告都很坦白，但這次我把我過去的經過、教理、見地、修持、功夫、方法，甚至邪門都告訴你們，希望你們不要上當。禪宗、密宗、道家皆不出此綱要，我都給你們說了，想給你們做印證，看你們的反應，但你們當中只有他看出這一隻眼睛來。

第一個和尚一開口，就教我泄了氣，教理和心性之理不參究，只談功夫。自從魯居士介紹，我屢次推卸，說和尚不容易，他說這個和尚不同，誠懇向道。騙我們兩方面，拉在一起。我即苦口婆心地勸你一年多，要發大願，明教理，參究心性之理，見道後再談修持，否則住山洞仍舊無用，你都不聽。你看你每次到我家來，我都不理你，不是不理你，擺架子，因爲只要你未朝這個方向走，你一進門來，我就知道，這樣說有何益？所以五祖說不見本性，修法無益。但是你不，就好像你已經見了道一樣，見個屁！當然現在不談在家人出家人，否則我還應該向你頂禮哩！現在談的是法，如來的大法按理說應該由你們出家人擔當，白衣升座是末法時代，我們應在山門外爲你護法。我何嘗想弘法？你問魯居士，我常談到造就一個和尚，讓他來弘法。我是真不想坐這個位子，寧願坐兩旁邊位子，不操心，多舒服。但你知見不及此，到今天還要我傳個正法，其實我這幾天什麼都講了，真正聰明的，只要抓到一句與我對答起來就行了，滿堂沒有一個。

黃老、楊管老不說，他們都知道；蕭先生差不多，但還差二十分，因他另有習氣；其餘的人都是不相干。沈教官我不怪他，他對佛教從未碰過，完全是門外漢，一點影子抓不着無所謂，我因敬他過去是忠義之士，爲國效命，被日本人打得渾身無一處完整，我目的只在爲他種一點善種子，所以別的老參菩薩未讓來，但卻讓他來。另外，劉女士也是例外，她自己也知道，她遠道來此，始終心裏又有一個東西擋住了，又想抓到，又趕着要走。其餘的人都談不到。至於魯居士，可謂「不知所云」。

朱教授說要我爲中國文化而努力，建立一個新的體系，承先啓後。不錯，我有一本書預備寫，說中國文化的。說到這兒，想起一本書，是英人生物學家李約瑟寫的中國技術史，內中也說到陰陽五行等，現在歐美極流行。裏面所說的我都知道，但有些中國學者對其中所引中國書名都不知道，聞所未聞，真正可愧。至於我這本書是想自遠古說起，提起來真恨這些年輕人沒文才，否則早寫起來了。弘揚中國文化、科學，非要如中山先生所謂迎頭趕上纔行。但現在人才不集中，因學生既無學位，又不能免兵役，必須要使他們學問成就後，在社會上有基本的維持生存的技術，才能做聖賢的學問，配合科學的實驗，然後始可瞭解中國文化。我有這一套大計劃，但一切條件都不能配合，只好算了，反正人人可擔當，何必一定在我？有時家中大小都睡了，獨自一個人，常流眼淚，其實現在生活也可粗安，蠻舒服，做個自了漢豈不快活？真是爲天下、爲蒼生，淚灑心頭！當然流淚又何必人知，所謂大丈夫素富貴行乎富貴，素貧賤行乎貧賤，仰不愧於天，附不怍於人。

至於這邊坐的文光，所說漏不漏的問題，不着急。另行答覆，橫豎他是「螞蝗叮在鷺鷥腳，你上天來我上天」似的，一天到晚跟我在一起，他這個問題其實很重要的。

杭XX這幾年始終不努力，我一直在催他。但禪連影子都摸不到一點，願倒發的大，科學整理，站在佛教門外，年輕人說得那麼清高，我報告時不是給你們榜樣嗎？大丈夫要磕頭就磕頭，要皈依就皈依，滾進來就滾進來，滾出去就滾出去，爲何要學哪個老氣的樣子？那個半推半就的樣子？所以你一無所成，不行！年輕人哪能這個樣子？孫教官是老老實實坦白地報告，你和韓居士老表兩個暫時不說。金教授則尚須努力，至少你做了二十多年的教授，未聽懂我這幾天的話，就該扣分數。對夏醫官，有一句話總評「不知所云」。

陸君是觀光觀光，以後要多懺悔，多行善事，多做功德，菩提之道有希望，但還早。

蕭先生有一個問題，事情太忙，沒有辦法。但是他有一個願力比你們都大，他想將這一股力量灌入現實生活之中，挽救人心，救世濟人，這個願力的功德不得了，他想萬流歸宗，什麼力量皆朝這個方向走。猶如劉女士想在這七天之中把什麼東西都裝到皮包裏，到了菲律賓再一樣一樣拿出來慢慢享用，哪有這種事，着急也沒有用。

以上對各人簡評,總之你們都沒有真參實悟,這樣談修持沒有用,談做人也談不到。如楊居士今天說到的，要注重行履的 ，這是他自己悟到的 。古人所謂見了道以後的人「不異舊時人，只異舊時行履處。」這「如人飲水，冷暖自知。」永嘉大師所云：「但自懷中解垢衣，誰能向外誇精進。」就如同多少天汗滲的內衣脫下來，換上一件乾淨的衣服，那種舒服感和心情，哪能對你說得清楚呢？這是說到行履。

# 真參實證

---習禪錄影

說到真參實證，這幾年我何時不提持大法？但是沒有辦法，你們大家走的不是禪宗的路子。氣功的氣功，蹬功的蹬功，睡功的睡功，愛什麼功就是什麼功，反正人人總有一套給你，因爲修持總比不修持好，拿個把柄給你總比沒有好，至少是在做善事。但是你們回過頭來看看楊居士，他這幾年都是在真參實證。他這幾年學佛，除了我，還有多少人在引誘他，以爲可以在他身上發一筆財呀！但是他從未動搖；因爲他有自主，所以他只從這個路子修下去，即如我所告訴你們的次序，「狗子還有佛性也無」、「醒夢一如」、「無夢無想」。這些你們都不注意，只聽到我所說的密宗單修、雙修、轉河車等這些熱鬧，聽得眼睛瞪得好大的，要知道我這裏面有一個基本的東西，要見道以後，才能談修持，否則談它有什麼用？都只能說是邪法，這幾天不是白講嗎？所以說到差不多就保留了，當然我也未詳細說。不過有一點大家要注意。我有兩部分：第一、學術部分，各人如何讀書，思想如何跟着時代走，時代又如何演變，這一部不說。第二、個人經歷未說，現在只說個人學佛學道、參學的部分，都明明白白擺在你們面前，活的公案，人還坐在這裏的公案。因爲你們都未真參，話頭未參，對佛學也未真正起過疑情，一切修持皆不真實。比如金教授、杭同學，每次來都是談的功夫路子，談得我多厭煩，我無法，只好笑着告訴你如何如何，所謂「先以欲鉤牽，漸令入佛道」。但你們從來不談真正禪宗心性之路，我明白地告訴你們，功夫即使修成了，也是要壞的，不壞的是那不生不滅之體。

至於說到學術，我可以狂。你們談中國文化，四庫全書，讀了幾本書？我至少也像龍樹菩薩一樣走馬看經題，哪本書內說的什麼，都知道；另外，至少中國兩大部書，佛藏八千多卷，道藏六千多卷都看完了。現存的道藏，還是孫教官寫的經題，文光給我弄的一套。所以要說真話，我即是如此；說應付的話，我即像平常一樣笑嘻嘻的，你老兄都是對的，在來米和蓬萊米都是一樣的，可以喫飽就行了。你們若不行更好，省得麻煩。像孫教官所說，你們大家都把我當可以喫的肉一樣挖着喫，我真是喫不消，受不了。我的願心就是想造就人，我並不想當老師受恭維出風頭，要知道當初二十多歲時，袁老師的場面是我打開的，一直坐上把位到如今，受恭維，聽也聽厭煩了。老師長老師短的，這些騙我不了！我就是希望你們能真參實悟，了生脫死。至於說到聲望，我又求它幹嘛，我幹什麼都可以，至少如傳功夫可以發財，這一套我會得很，三百五百傳一法，今天至少幾百萬。你們只要能體會此心情就行了。

又如你夏醫官，一見到我就說老師不得了，早晨來讚歎一番功德，晚上來讚歎一番功德，這在你的修持上，可謂之讚歎功德，真的嗎？真可怪哉！要學禪，公案語錄硬是要真搞，這是正路子，禪宗是正法眼藏。千點萬點無非就是這一點，這一點參通了 ，再談修持，只要是我學過的，儘量一起告訴你，而且必須要知道，不但是爲你自己，也爲的度人，要學無量法門度人。否則，老實修行，唸佛去，多穩當!你看沈教官，他是學打拳、氣功認識我的，你們這些人做功夫，沒有一個人的路子是相同的，我四面八方的朋友多得很，我教他們，都是人各一路，有好多人都根本不是學佛的。我每天都要應付這些朋友，疲倦痛苦萬分。但是我始終沒有放棄弘法這個任務，這個慧命是不能在我手上中斷的，我天天想交出棒子來，卻苦於至今仍找不到一個人。再說，看到你們如此愚昧可憐，也不忍撒手不管。你們多體會體會我這一份苦心，各自迴心自照，至少也該做得對得起自己呀！

朱教授：請老師將每人的缺點告訴我們。

師雲：已經說那麼一大堆嘛！你們可以將錄音帶從第一天開始，再放開聽，今晚無事的時候，再檢討。

朱教授：請告訴我們的缺點。

師雲：我自己的缺點都沒有找出來。怎敢說人家的缺點，我自己的已經是大缺點了。現在時間還早，大家討論討論。

師雲：諸位，今天的話說得很得罪人，很對不起的，但是剛纔我說的「法王法如是」，當我在說真話的時候，我絕不客氣。你看我平常畏畏縮縮，專門轉彎抹角地，因爲世事經過多了，棱角已經磨圓了，所以我轉彎抹角。可是世界上的事情，在說真東西的時候，就是這樣子不客氣的。但是仍然是客氣的了，還沒有把真的態度拿出來，不然你們更喫不消。那就要門前草深三尺，鬼都不來了。

倘真見性，氣脈必通。二是一，一是二的，看你走那一條路。密宗他們是依身起修，所以講這種話。禪宗不談這個，但真明心見性，氣脈也當然必通。

劉女士：這成了蛋生雞，雞生蛋的問題啦！

楊管老：有人從東邊走，你從西邊走，但兩人的目的都能達到。

師雲：還不止這樣子，還有一個道理。你讓楊管老把兩次打七，身上氣機發動的情形，以及最近一次的變化告訴你，也讓大家聽聽，聽了以後我再作結論。他第一次如何，但是還沒有大動，他並沒有修氣脈，他是走心性之路。這是一種徵象，氣脈要通不通的初步徵象，必然會來的。宗喀巴大師說：「中脈不通，證得菩提，必無是處。」絕對地準確，這是真話。但是修禪宗的人，絕不講氣脈，不講色身上事，真正見到那一下，氣脈也是必通的，道理在這個地方。假使說是真正見道，而身上氣機不起變化，必無是處，否則就不是真正見道。這是一而二，二而一的道理。所以這一句話的結論呢？就是必須要氣脈通才能見菩提。這對不對?絕對的對。這個意思懂了吧？

譬如說，你走心性的路子的，像你現在身體上是在枯寂的階段，枯寂，你並不是真正的清淨。第一是在更年期的階段，第二是你太勞累，身體先天性是很弱的。身體弱，事情繁累，又加上更年期，向好的方向走，這時候有相似清淨的境界。但由於枯寂，所以在見性方面不能擴而充之了，保守清淨已經很好，它是二而一，一而二的。這個階段你總是這樣定下去，再參理邊事，透關以後，一旦豁然貫通，豁然大悟的時候，氣機也會動的，同一道理。我這幾天所講的主要宗旨，一言以蔽之，就是說明心見性以後，這些現象都會來，就是一件事。

劉女士：我說我這次回來，主要就是這個問題。

師雲：是！這些都會來。那麼如何修爲，我到今天晚上沒有講，先批評一頓，先把今天檢討一下，做一個總結論，再談。就是你所要求的道理，正是我所要講的，並不是答應你的要求，所以定要見性以後再談，否則莫說修外道，就是修佛法也是外道知見，以有爲心而學佛，都是外道。外道內道，佛經上說得明明白白，何以謂知外呢？「心外求法」就謂之外道。所以我講這位法師，覺得很難過，並不是我生他的氣，都是爲他貪懶而難過，沒有正知見，但是他的難處是什麼呢？因爲他是出家人，因爲他打了那麼多年的坐，都困在這個上面。你說他經典真看懂了嗎？一個字都沒有懂。一般人都認爲理與事是兩回事，其實是一回事。也便是剛纔所說，見地到了，氣脈自然通，實是一件事。

那麼我叫楊管老提出報告，爲了什麼呢？他是個帶病之身，他沒有搞身體。而在心性上參，參到這個時候，這種現象來了，他氣脈通了沒有呢？還沒有！我希望他氣脈早些通，他氣脈通了，身體會好，不但身體好了，他的禪定功夫也可以證果了，可以圓滿。譬如黃老居士通了沒有呢？他去年對我講他氣脈通了。我說不是的，不是真通。我很瞭解他的。舉目一看，沒有一個人是真通的，都像黃老居士的感覺一樣。那要如何呢？ 我告訴他要先恢復他的青春，青春恢復了，再發動還不算通，像楊老居士所講的，這是將通之前的一個前奏。真正氣脈通了以後，我不是講過，那就心能轉物了，不到這個程度不行的。

談到修持，那麼戒漏很重要，要保精養氣。換句話說，要煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛。換一句佛家的話，就是基本的戒淫問題。漏丹是破戒，雖然不算淫，也是戒淫以內，如密宗所謂漏失菩提，功力不會進步，至於老年人，你說心境清明瞭，哪裏還會走丹？哪有這回事！那不要吹了，那是枯木！枯木還談什麼呢？須有這一點生機而能夠清淨，而能夠融化。雖然不談煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，三花聚頂，五氣朝元，儘管不講這一套，但自在其中矣。何以自在其中呢？六祖不是告訴你，六祖開悟時說「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」不須要用力，它自然就到了。假定說，真見性的人，氣脈不一定會通的，那六祖第一個騙了人，釋迦牟尼更騙人，怎樣叫做「何期自性本自具足」呢？

# 楞嚴經

---習禪錄影

劉女士；那不是《楞嚴經》說過：「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡」嗎？

師雲：是！一點都不錯！「理則頓悟，事非頓除。」《楞嚴經》一路講下來，層層剖析，本來就是正走漸修之路。它並不是講禪宗所講的頓悟法門。這兩句是《楞嚴經》的結論，這是談學問的，此頓非彼頓，字同義不同，對不對？合理不合理？《楞嚴經》開頭七處徵心，八還辨見，和阿難辯來辯去，阿難還是沒有見道。所以佛才告訴他，假定不能見到這個真心的人，現前縱得九次第定，---和尚你注意，沒有見這個本心的人，就是你現在達到大阿羅漢的定力，猶是法塵分別影事，還不是真正見道了，還是意境上的事。

朱教授：老師所講的意境上的也就是「我」。

師雲：意境上的事固然就是他，但理事不徹底，所以仍屬妄想邊事。

朱教授：用什麼可以見的？

師雲：此地你要注意那句話，要見到那個沒有什麼可以見的那一個。見到那一個，你的身體就好轉了，你的煩惱就解脫了，你的器量就大了，你的見解就通了，你能不能？「見見之時，見非是見。見猶離見，非見所及。」

朱教授：假使因爲我的身體不好而沒有見道，我這個一定是……

師雲：你沒有聽懂呀！你聽是這個意思，我講的不是這個意思，這個有什麼辦法呢？所以這個話要聽清楚。朱教授啊！你不應該插這個話，我《楞嚴經》沒有說完這樣一插，統統岔開了。

朱雲：對不起。

師雲：不是對不起，我這是指出你的毛病，這是你一個大毛病。我曉得你這個人很服善，我才指責你。我剛剛和他們提到《楞嚴經》，只講到這個地方，下面還沒有完，何必急呢？歷史還長得很嘛！時間還長得很嘛，這是其一。如此一來，法師也動了意氣了。

XX法師：我還沒有講完呢！

師雲：我瞭解，你不要說你還沒有講完，我聽懂，你的話我懂，你知道開會的道理吧！我制止你發言，明天發言，理由何在？因爲有個問題沒有完，其中有一個道理，真正講佛法更不要動意氣。我與蕭先生都有此經驗，蕭先生他做人非常仔細，他也怕你動了意氣，搞佛法動了意氣，所以他出來趕快和緩這個氣氛。但是他的話也是真話，並不是故意來緩和這個道理，因爲他有經驗。你們不曉得，講真話要動意氣的，所以佛法不好學的。你不要看我說佛法，講的聲音那麼大，我是沒有發脾氣的。這話我再說一遍。

朱教授：我有罪！我有罪！

師雲：聽人家說話要聽完了來，蕭先生聽人家說話真有本事，總讓人說完。我剛纔制止你發言，經過一夜再說，有個作用的，我不說明道理，實際上就是要你起疑情。我告訴他們幾位學禪的，黃老居士、楊管老、蕭先生都要注意的，爲什麼我要矇住你，要你明天講，就是讓你起疑，這也是疑情之一，楊管老懂這個道理，他馬上接着說：「你坐在這裏起疑情，不準問人，任何人向你解說不準聽。」就是這個方法，佛經上記載有人蔘掃把也開悟了，結果證阿羅漢果，有神通，甚至釋伽佛有難，還靠他來救的呢！這人唸到掃字，忘記把字，唸到把字，忘了掃字，他都能證阿羅漢果呢！所以任何一件事都是話頭。但這樣一說，對於你已經失去一半的效用了，因爲又拉開了。……

七處徵心，八還辯見，他還沒有見道，所以佛告訴阿難說：「現在縱得九次第定，猶是法塵分別影事。」然後再告訴他，如何見性呢？不是走的禪宗直指的法子。何以呢？經教畢竟不是禪宗，如果是禪宗，拈花一笑就夠了。佛對阿難說的是道理。在道理上，他告訴他，真心無量無邊的廣大，虛空入汝心中，如片雲點太清裏，何況十方世界，還在虛空之中。這心量多廣大！那麼阿難與大衆悟了這個理，皆大歡喜，涕泣流淚。頓悟了那個理，不是禪宗所講的這個頓悟，他頓悟的是哪個理？你要把經典看清楚。然後阿難又說，尚有微細的疑惑，佛乃又說自性本來清淨，如何如何，告訴他許多例證，阿難也悟了，但並不是禪宗所講的身心皆忘，豁然而進去了的悟。阿難頓悟的只是那個理。這時旁邊出來一個人，名叫富樓那，像剛纔朱教授一樣，出來打抱不平，就問：本來清淨圓明，不增不減的，何以生起山河大地？這個世界怎麼生起的？經典上記載得恭恭敬敬，事實上富樓那這一拳打得很厲害的，管你釋迦佛不釋迦佛，也是半路上殺出一個程咬金來。既然本來清淨圓明，寂然不動的，爲什麼會生出山河大地來？那麼佛再從物理世界來講解，弟子們也悟了，悟了這個理。那麼悟了這個理以後，到底沒有證得，佛才向他談修證圓通這一事實。修證圓通他本人不好說的，他本人說得太多了，若是要他報告的話，他本人很簡單喏，他夜睹明星而悟道，就是這個。誰懂呢？他只好叫弟子們問問二十五位大菩薩怎麼修證的，那麼二十五位各自報告自己是用什麼方法到達這個地步的。報告完了，阿難提出請求，理要頓悟，修法也有人講了，可是佛過世以後，後世衆生將來要如何修持呢？另外講教了，所謂宗教之教法，佛說要依戒定慧修持，沒有辦法的辦法。有了這一套戒定慧，就是楊管老剛纔所說，抓住一點，一門深入，蕭先生所講丟進去，身心滾進去了，抓住一點，隨拔一根，六根門頭，循序解脫。我們參禪，這是用意根來修，要真參實悟，這一根拔了，「脫粘內伏」，身心脫開，寂然歸元了，然後，「伏歸元真」，一念不生定久了，光明顯現，智慧的光明發起，「發本明耀」，「耀性發明」後「六根互相爲用」，鼻子可以當眼睛，耳朵可以當嘴巴，神而通之。不是飛騰變化的神通，智慧就是神通。《大智度論》上龍樹菩薩說得清清楚楚。這些修持方法都給你講了，就是要定，要一門深入。定久以後，身心丟進去，要死也就是那麼回事。如此下去，真參實證，突然一根頓斷了，六根皆寂止，前念不生，後念不起，當體即空。好像吹湯見米，譬如一碗稀飯，水米混沌，吹一口氣，才見到米粒，這樣幌了一下，就蓋起來了。若是自己真參實證，進去了以後，純清絕點，如《楞嚴經》所說，一杯水澄清到了極點，一點渣滓都沒有，這是第一步。然後把杯子打破，這就到了，身心滾進去了。

雖然如此，在修行當中，身心都遇到魔障，那麼根據生理心理的現象告訴你，有五十種陰魔。趕走五十種陰魔，明得聲聞，緣覺等境界還是外道知見，沒有得正位。

所以他說「理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡」，這是《楞嚴經》的結論，有時候我們可以借用，但並非一切都是如此。否則也是拿到雞毛當令箭了。所以說三藏十二部經教要通，假如說只拿《楞嚴經》上四句話概括了一切，那麼《圓覺經》上何以講：「知幻即離，不作方便，離幻即覺，亦無漸次。」這也是他老人家講的，這豈不是出爾反爾？這叫做什麼聖人？還成什麼佛？這實在是說處不同，用處不同。等於這句話在這個地方是罵人的，在那個地方是讚歎人的，不能夠拿東家的話到西家來，說西家也就是如此說，那就犯邏輯的錯誤，以偏概全了。這是答覆你，道理在此，關於《楞嚴經》的結論。瞭解嗎？不瞭解的話，明天再說。

# 學佛要誠懇

---習禪錄影

這是一件大事，一個人學佛法要誠誠懇懇的，小而言之，爲自己了生死，大而言之，爲救世救人救衆生，爲弘揚佛法，要有這個志向。每次打七的時候，我有一句話，個個都聽到，人人都不是英雄。到此地來，在七天中，暫把身心性命都交給我，我自有辦法。誰做到了？都是在搞自己的，道理是什麼呢？驕慢！每一個都是驕慢，世界上驕慢有很多種的，年齡的驕慢，地位的驕慢，學問的驕慢，見解的驕慢，漂亮的驕慢。驕慢多得很，你看誰服了誰？學佛第一就要擺開驕慢，驕慢就是我見，煩惱的根本。有個我，所以不聽話，驕慢何必跑來學呢？對我有什麼好處？我的犧牲，累得要命，每回打七下來要睡兩三天。要放下驕慢，你們實在非英雄，你與其看死的《指月錄》，不如看一個活的公案。

我不是曾告訴你們，我是多驕慢的一個人，碰到袁先生那個樣子我還不服氣呢！一放下來如何？替他做種種的事，無話不聽，事之如佛。你們沒有看到，我怎樣事師，所以我才提出那些密宗事師規矩，但是我並不是叫你們對我這樣。我的個性，你們如果對我這樣，我也受不了，我也不願意。可是那時候我對他是真的，師就是師。講中國文化，儒家也好，佛家也好，都有這一套。

所以要做到聽話。你們統統拿一個我見來學佛的，照你們這樣辦，哪一個學得好？非要當老師的人合於你的條件，你覺得對胃口，你認爲對了纔對了。真正講教化，有教無類，管他什麼人，真正誠心都要教化他。這樣來的人就複雜了，三教九流無所不有。你們每一個人都有一個尺度，自己沒有放下我，不聽話，這從哪裏說起呢？

見道難，修道更難，修道難，證道更難。證道難，行道更難。行道是自我犧牲。行道時，懂得教授法更難。教授法不是學的，是悟的，你們又不參活的公案，認爲只有古人的纔是對的，現在人的都不對。陸××昨天一句話說對了：「等到人家死了的時候，你認爲對了，來不及了。」都看死人的對。

怎麼叫做應機設教呢？看三藏十二部，沒有一個方法是相同的，沒有答哪個人的話是相同的，你們怎麼不參一下呢？我對你們所用方法，表面看來都是一樣，仔細研究看，沒有哪個是相同的，這是活的話頭。這樣說，那樣說，沒有用一個固定的尺度，沒有用一個固定的方法來，各有不同因緣。

你們學了「一香板子禪」，（我現在姑且定這個名），到處都想「拍」一下，「吼」一下，認爲這就是禪。夏醫官拿起香板「拍」一下，「就是這個」，還接引了一個小徒弟，帶來趕快叫太老師，太老師。我的媽呀：我肚子裏直笑，學了一香板子禪，「就是這個」，這個是鬼，你曉得這個是什麼？不過那個小孩子也就信了，就是這個，有一點三際託空的樣子。我也姑且說是是，很好，總是給他種一點善根吧！可是禪就是這個？就是這個樣子？魯居士也到處用一個香板，「喏！就是這個」。到處拿一個香板，「就是這個」！害死人的。一香板子禪，認爲便是禪宗，就是這樣！那好辦！你不如拿個香板到街上到處打人，把人人都打成佛了，多好呢？禪宗不是這個道理，這幾天之內我不是向你講過，這是一個引子啊，引你一下，大智慧的人就在這裏引進去了，怎麼不聽呢？你看我隨袁先生參話頭時，後來我將話頭一甩，什麼都不管，連人走起路來都是歪歪倒倒，這不是故意的，而是自然的什麼都不管了，他看到對了，應該一香板下來：「就是這個。」我並不是說我這個是給他香板打出來的，話都不會聽嗎？我引你們用香板，是在沒有辦法中的辦法，是香板給你這個，同我那個「這個」，是兩回事。

你們現在學哲學，學邏輯，每句話，每件事應該分辨得清清楚楚。人們一講完了，問題的中心就抓住了。你們不知道聽些什麼，你們這幾位大教育家，幾十年的教授，不知聽些什麼東西。「方便有多門，歸元無二路。」教授方法，接引人更難啊！所以黃檗說：「大唐國裏無禪師。不道無禪，只是無師。」你們的禪就是這麼一點，同人三三兩兩的，自己喜歡開口，這個那個的，自己今天懂了一點，好像就會了一大截一樣。三藏十二部都在你這一點裏面，向這個講講，向那個講講，結果別人用功用得很好，被你們東講西講講壞了。很多現象我都看到了。你看我如何接引人，我有各種方法接引人，三教九流，男女老幼，罵我的人儘管由他罵，他不認識我，我也未見過他們。這只是替我消消過去的口業、殺業、宿業，又有何憎？我並不是說能使各個人都入道，但使每個人種一點善根，這是辦得到的。

你們跟我學禪，都帶一種驕慢心。人我之見非常高，沒有放下來搞，所以自己進步得慢，各人拿自己的主觀來的，拿一個成見來的。有時候聽我一兩句話講得好，你覺得我講得好，合了你的尺碼，你沒有像我那樣，學佛學得一身都滾進去了，信你的就是信你的。你們都有習氣，習氣太大了，沒有真正的放下我見，看起來各個人敦敦如君子，很謙和，但一點都不謙和。我向你們講出來，這是多少次打七當中我都不講的，看你們自己能不能警覺。同時你們都是世法非常深的人，多講了沒有意思，本來都是好朋友，爲佛法弄成朋友都不是朋友了，這種經驗我是太多了。又何必呢？你成你的佛，我下我的地獄，不是一樣的，何必一定得罪你呢，免得下地獄的時候，你我還是冤家，在地獄中又打起架，那多可憐呢？沒有真放下，連這些都要放下，人我相都要放下。你不是聽我說，後來我對袁先生當作釋迦牟尼佛來看，佛就是老師，老師就是佛。那時第一天第二天我就是這樣，自己就放下來了，真正徹底放下來了。你們和我相處朋友那麼多年，我並沒有想做老師，再三講過，你看態度也看出來：人之患在好爲人師，這一點我早就看出來了，參透了。可是話要說回來，你們想成道的話，自己沒有像大地那樣平靜下來，那還談什麼呢？你自己所有的東西都擋住了，我所講的種種，都被你的主觀擋住了，同時你們現在正在世法中滾的人，自己有個尺度，拿來比量一下看。救世救人，哪一個不可以救？只可以救知識分子嗎？

救別人就不可以？什麼人都可以救。反省啊，痛切地反省，學佛就學反省，反省都沒有反省，還談什麼呢？此其一。

第二、剛纔講到你們一香板子禪。我這樣想辦法，你們見到這一點點，我只告訴你們是這個，我沒有印證你是破了參的。你們自己認爲參禪就是這個，大概就是這個，我這一下認得了。你們實在是自己冬瓜獅子印，豆腐乾印，也像用肥皂刻的印，自己印證自己。初步的入門者，我只印證三個人，多少年來，對不對？你們聽到的，我絕無祕密，絕對公開的：楊管老、黃居士、蕭先生。不過這個程度有分別的，我上次價錢都向你們講了的，他們三個人程度大有不同的。你們忘記了嗎？但是我只印證他們入門了，以後的路子還要自己走呀，我可沒有印證他們到什麼關，什麼關啊！所以你們的一香板子禪，我沒有同意。這個就是禪，到處想接引人，到處想拿香板子。多嘴法師，多嘴禪人，看到這個又想說話，那個又想說話，古人大徹大悟之後閉口不言十幾年，然後再出來接引人。你們會觀察每個的根器嗎？某人該用什麼教授方法，使他能夠入道，你懂不懂？就拿這一香板子禪到處亂拍，這就是禪嗎？

你曉得我的學問在哪裏？你們都是我的老師，我之所以能夠比你們博雅一點，在什麼地方？任何一個人講話，以及和沒有知識人講話，我都得了利益，禹聞善言則拜。你們看到的，有一個小孩又聾又啞，在中學讀書的時候跌倒，被玻璃刺進後腦，腦神經受傷了，誠誠懇懇學佛，要治他的病，要救他的命。他穿副木拖板經常跑我家坐着。他當然不懂禮貌，有些學問高的，地位高的人看到了都躲開，我卻和他蘑菇（盤桓之意），一磨就是好幾個鐘頭。這種事你們肯做嗎？什麼叫做慈悲心腸，救世心腸？都是自己在那裏吹牛啊！你們的救世救人都是在自我表現的英雄主義。連那種殘廢得很討厭的孩子說一句話對，我都肅然起敬，對啊！我又懂了一個道理。我的學問是從你們身上的缺點看來的。我替袁先生開了維摩精舍以後，跟他學禪的人也多得很呢，罵他的人不知道有多少。我向袁先生說，這些人，罵你是江湖也好，驕慢也好，他們本身都有問題，本身是江湖人，他就認爲別人是江湖，本身驕慢才說人家是驕慢。你們驕慢到什麼程度？連在佛的前面頭也磕不下去，去你的，什麼叫做磕不下去？你有個我，你有什麼了不起！你們讀過儒家的書，也懂得道理，什麼叫做磕不下去？如果你來上這位置，你看我磕頭不磕頭，早晚我都在你前面跪倒磕。禮都不懂，不是禮貌的禮，儒家講禮記，禮之本的禮，你真不懂？都是驕慢啊！你這個和尚不拜佛，居士更不拜佛，只要打坐成道就行了，驕慢！你爲什麼磕不下去，磕頭把你變矮了嗎？你說你不磕頭也可以，當然可以啊，你要真放下才可以！佛要你對他磕頭嗎？對他有什麼好處？這是舉一個例子，你們自我檢察一下，哪一個不驕慢？貢高我慢，學什麼佛？學什麼禪？你不知道平常我受了多少委屈，都是將就你們啊，慢慢地引導你們，如果真正講禪宗，哪個人來和你們走冤枉路。所以禪宗接引上上根人，對就對了，不對就去！那麼你說禪宗怎樣教化人？教化人自然有佛教，自然有法師，自然有其他宗教。慢慢地，等他根器一切培養好了，到最後一着來，高明一點，將你點破了。此其二。

第三、譬如劉女士，我昨天晚上替你想的一個辦法，你不聽，你也是驕慢。你幾十年用心的習慣，思想的習慣，搞慣了的，就是這一套擋住了，你覺得你很柔和吧？很聽話很謙虛吧？非也！這纔是真驕傲。所以昨天我叫你放下，萬事聽我的，你上當好不好呢？這七天上當就要聽我的，我說東就是東，西就是西，黃的是白的，你就承認黃的是白的好不好，真能如此就到了。同時你說你誠懇，一點也不誠懇。你看我昨天晚上費了那麼大的心思接引你，如果真誠懇聽我的話，昨天一夜就下去了，可是又覺得累了，還是休息去了，統統在姑息自己，哪個真拿出「生死以之」的決心？所以成道難，修道難。像杭××那樣，往牀上一躺，你說真會累死人，我纔不相信呢，如果好好地用功，當真會死掉？死掉再投胎，再來一次就是，又沒有什麼難處，哪一個有這種決心？所以不要說古人，你們學學我當年學道的精神就好。回想回想看，處處都在指點你們啊，你們當故事來聽了，自己是很客觀的，批評這個故事，研究那個故事，以這樣的心情來學，一場魔事。認爲別人業深啊，劣根性重啊，貢高我慢啊，放不下啊！罪業深重啊！真正放下了一念，一下就到達，有什麼難處呢？所以說了這些道理，越想越氣。話是交代完了，聽也好，不聽也好，爲了說這一場話，我在菩薩面前還特別點了三柱香，希望你們真正能夠自發地，自覺地，振作自己，痛切懺悔。

# 禪修開示1

---習禪錄影

（時有人向老師頂禮）

師振喝一聲雲：不要頂禮，拜你自己去，最好痛切懺悔，好好放下。

（良久）

師雲：不要管人家的事啊！人家一動，你就跟着動了，你學什麼禪？自己放下來，每人自己管束自己。你看心多麼活動，別人一哭，你的心也在動，你學什麼禪？

（有頃）

師雲：坐着去，念阿彌陀佛，去用功去，去用功去，放下就是！

朱教授：老師，我太那個了。

師雲：你又錯，你又錯，又是世法。

朱教授：不是世法。

師雲：昨天的事早過了，今天講的是佛法。

朱教授：我還沒有說完，我昨天晚上，一夜睡眠完全無我，不是無什麼，原來把雞毛當令箭。雞毛生在雞身上，哪能當令箭來說呢？

師雲：對！

（良久）

朱又云：希望老師不要客氣，在這個禪堂中要罵，這是功德。學禪的人要這樣纔有進步。不然的話，我們跟誰去辯駁呢？

師雲：對，這個話完全對，但是希望諸位中貢高我慢的，我見的，真放下。現在需要你爲自己，好好地死下去搞幾天，所有的知見統統丟光，充其量死個人嘛！什麼道理都不參，就是放下，放下，放下，放到無可放之處，自然有轉身一路。

（稍頃--）

師又云：真正有見道處，真正會改進，你看楊管老，他多驕慢一個人，驕慢到極點一個人。他昨天講的，從心底流露出來的，自己講的懺悔的話，多少年前我告訴他：「你把態度改一改好不好？你的樣子，人家看到就害怕。加上你的習慣、口音，唉！你的眼晴一瞪，那個樣子，誰看到你都不是那個味啊！要心平氣和。」他都聽進去，卻都改不了，他現在自動自發地，我告訴他的嗎？不是我。是佛告訴他的？也不是佛！也可以說是我告訴他的，也可以說是佛告訴他的。何以呢？他真正見到了這一點，自然而然地，習氣塵垢會磨去的，千點萬點，就是靠這一點。見了什麼？你問他見個什麼？什麼都沒有見。

學佛也就是儒家所說內省不疚，痛切地反省過來。尤其我告訴你們不要輕易接引人，你們接引不好人的。每個人我接引時方法都不同的，我無心的，沒有用心要對哪個人用哪種方法，應機設教，觀機而設教。方便有多門，歸元無二路。你曉得我用的什麼方法？你懂不懂？你既然不懂，你插什麼嘴？你好心是幫忙，實際是害人，這些教授法不懂，你去教化什麼人？學禪，像蘇東坡的文章一樣，嘻笑怒罵皆是文章。你們沒有注意嗎？平常和我往來，經常聽我說笑話，說得大家很開心的，我的笑話裏你們沒有反省，真正反省起來，我那笑話比今天罵得還要兇。學佛不要你讚歎我，我最不希望人家讚歎。

……有很多話都想不起來了，這一大覺給睡跑了。好在想不起來，不然盡罵下去沒有意思了，罵多了，等會兒連稀飯都沒有得吃了。

（有頃）

師又云：千萬不要把這一香板子禪拿住，更不要把那些死規矩參話頭以爲是禪。禪那樣容易學嗎？所以靈山會上，佛才說是教外別傳，無門之法門。樣樣皆是他的法門。渾身都是解數，渾身十萬八千個毛孔，每個毛孔中都是辦法。要談弘揚佛法，我是主張要見之於事功。這思想不是周老居士的思想，各人願力不同，學問德業見之於事功，有機會一樣幹，不一定是做生意。我並非喜歡這樣坐着說老婆婆禪的，要接引人，不是不肯幹，看到那個真正的根器來了，三言兩語就打發了。哪裏像你們學禪宗學了多少年，連一點影子都沒有，連打坐，兩個腿子都沒煉好，一天到晚，老是不得了，什麼不得了，窮得不得了，罵人不得了，混蛋得不得了，有什麼不得了。自己用功，你自己纔是不得了。所以你們自己反省反省看，劉女士更要反省，要有我這種精神，丟下去就丟下去了，所以我批評你，像昨天晚上那個境界你就有，雞毛當令箭，就是這一點拚下去了，有這個信心，有這個決心，沒有不到家的。不行啊！臉沒有洗啦，牙沒有刷啦！覺沒睡好啦，婆婆媽媽的，你以爲你是英雄？一樣婆婆媽媽，不過你的婆婆媽媽與別人的婆婆媽媽不同而已。到底你又是婆婆，又是媽媽。

所以說學佛乃大丈夫之事，非將相之所能爲。所以真正講到禪堂打七，能夠講嗎？講出來都是這樣罵人一樣的。你說只有你的禪吧！恐怕古來禪師不是這樣吧？他是語錄上的記載，不過你將語錄仔細思索看看，他們當時是什麼樣的威嚴講出來的。纔能夠把你的妄想業識都打掉了，他不是和你兩個婆婆媽媽講的。平和是法師們的教化，教育家的教化方式。孩子呀，乖乖的啊！坐到那裏啊！可是到了禪家這裏來則是金剛努目，揚眉豎目，那個樣子使你魂都掉了，你纔可以見到這個。禪不是婆婆媽媽的，這就是所謂大雄寶殿。

你看那個座中的法師，對於禪根本不相信。言下頓悟，都是經過多生累劫修持。你就毀謗佛法，叫你看，你不看，永嘉大師所說：「若得不造無間業，莫謗如來正法輪。」你曉得什麼是禪，怎麼由得你不信呢？既然不曉得禪，就不能作信與不信的批評。這就是驕慢，貢高我慢，人我山高，還不懺悔！可以隨便下錯一個字嗎？一字之錯，五百生野狐身，你知不知道那樣嚴重？學佛人還不知道因果！

我以前參的大外道，大禪宗的大師，他們既懂得道，也懂得密。有一位大居士講《金剛經》，大拇指一舉，你們看大拇指上韋陀菩薩就出來了。真看到，你信不信？你說不信嗎？他真有這一套。在重慶、在銅梁，都有精舍，不知有多少人跟他參禪，可是結果呢？……我講了許多密宗、道家，五花八門，難道說故事嗎？謙虛地說，對你們講一個故事，帶你們遊歷這些，參觀這些，你可以不必走冤枉路了。我都走過，走得比你們多。你們是試探試探，怎麼可以試探呢？有試探之心，就是貢高我慢。第一關，人我山要倒，想求證一下，先把自己的經驗，自己的功夫，自己的習慣，這些通通丟光，試試看。不肯放下，有何用？這位和尚，他出了家，就肯放下了嗎？

我昨天對劉女士說：我最知道你。什麼長處，什麼缺點我一點一點向她分析。實在不想出去弘法，我希望你們各個成功出去弘法，將來做大宗師。我並不想出去。要我出去弘法，我放下來再學個幾年英文，比你們都好，至少要比你們聰明。爲什麼要出去？自己中國人都沒救好，去救誰啊？想美鈔？想出大名？名與利與我有什麼相干，中國的東西我都沒弄完，哪有時間搞外文？人有誠心，佛有感應，不會錯的，不用而已，懶得去搞。希望你們成爲大宗師去，我還要成就更好的，再交代給你們，你們要發心，希望你們出去到處弘揚。此時此地，功名富貴官位，夢幻空花也，這個話要聰明的聽，語重心長。你要建立你自己的事業，你出門出國的時候，我就吩咐你，這也是教育，現時代什麼都是新的啦，其實孔子釋迦都是聖之時者。開新的禪宗嘛，用新的佛法嘛，另走一條路，不一定是佛不佛，就是佛，也不會怪你的。只要你有辦法弘揚，不管你哪個方式，同時也建立了你自己的千秋事業。這是事業，你們現在搞來搞去都是職業，職業是爲生存、爲舒服，它的榮華最多是幾十年；事業是千秋萬世的，要發心啊，什麼叫夠不夠？夠的教大學，不夠的教小學，

教二三十年小學，他的教學經驗，也可以在大學開一門課了。

（稍頃）

師雲：都給我放下，和尚更要放下，放下的也放下，身心什麼都丟開了，什麼功夫也不用，就是這樣丟下去。魯居士不是被我罵哭了嗎？吃了早飯，他在外面，我也在外面，他說他知道了，如何起修的法子，唉！我呀！這個位子坐不得，一坐這個位子便氣大了，下了這個位子蠻好的，咱們兩個在外面嘻嘻哈哈的，我請他說來聽聽，我輕言細語的，比小姐還溫柔。他就說出來了。他說見到了這個，一舉手就是這個，這個那個的，然後怎麼辦呢？然後第一要行履，多培功德，有力出力，有錢出錢，莫以善小而不爲，莫以惡小而爲之。再就是要久定，定久了，氣脈自然通，等等。他還沒說完，我說還有兩天半，就走開了。因爲在外面不好罵他，不坐在這個位子隨便罵人不行的，那人家要告你。坐了這位子罵你，你活該，誰叫你鑽進這個房子來，鑽進來就要捱罵，我到你府上去還要恭敬你咧。我還沒有講如何起修的方法，你會參出來！那行了，你來主七吧！比我行，因爲你不行，所以沒有讓你主七。雖然如此，雖不中，亦不遠矣，罵你不是這個地方，罵你什麼地方呢？連夏醫官這些人，拿一香板子禪的人統統要捱罵，沒有哪一個例外。「啪」一下，是我在這個時代中沒有法子的法子。在此，是我應用的，別人不一定會用，這是我接引人的一種工具而已。我豈止拍一下，辦法多得很的。這個牛又吹起來了，其實辦法多得很有什麼用？見大見小，還是要靠你自己的智慧與佛緣。

到現在你還不明白「啪」一下，以爲那個境界就是。所以劉女士困在這裏面好多年，這個就是呀？當然是呀！那還錯嗎？不然我就騙你了。注意！無始以來一切衆生的妄念長流不斷，就像輪子一樣，像流水不能斷一樣。抽刀斷水水更流，借酒澆愁愁更愁啊！妄念如抽刀斷水斷不了的。我以一個外來的力量，借用你對我一點的信仰，我想盡辦法，「啪」的一下，將你的妄念之流頓時截斷，看一下妄念另一面清淨的面目，看到這個境界，把握這個境界就是定。如何是慧呢？如何是悟呢？就是說，這一個空空洞洞的境界當中，你不是知道這個空空洞洞境界？你這一個「我」把它找出來，這個靈明覺知，這是般若，是這個，不是那個空空洞洞的。你們被我這一接引，迷頭認影，永遠認定這個空空洞洞的境界，不曉得能空空洞洞的這個事啊！錯在這個地方，懂不懂？再不懂啊，再修過。無辦法！講也只能講到這個樣子，所以叫你還要用功，你只學到這一香板子禪，依樣畫葫蘆，這個是什麼東西？我講了你服氣不服氣，就認爲空空洞洞就是，這是認了境界了，那個能見到空空洞洞境界的這一點靈明覺知不在內外，不在中間，無相無位，「本來無一物，何處惹塵埃」。

講到這裏又要罵人了，有個老頭子他悟道了：「本來無一物，何處惹塵埃。」只是這一面的，還有那一面的，又是錯了。徹底的就是結果的，知道空，不見有，知道有了又如何呢？知道有，結果還是要歸到「本來無一物，何處惹塵埃」。都要弄清楚，參！參清楚！馬馬虎虎聽過去，以爲自己懂了。什麼叫參？每句話不將自己身心切實丟進去體會，不是你的，而是我的。

蕭先生端端正正坐好，「意誠而後心正，心正而後身修．身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平」，將這話貼在額頭上。一切死下心來，充其量兩條腿斷了，風癱了，還有什麼呢？

劉女士，昨天我告訴你定慧等持的法子，見地功用都在這個地方。因爲你遠來急急忙忙想趕時間，所以空有雙管齊下，使你懂得，再不參悟不警醒，你太笨瓜了，大笨牛啊！你看你的定，意生之心就把它定住了，雖然是妙有、假有、幻造的，但幻就是真，真就是幻，空有不分。你那個能造的本來無位，靈明無物，那個上面沒有生死。這要參。此其一。

你把這一點靈明把握住，一念專精，這個（加重語氣）也不受生死的動搖。它是無質（沒有物質）當中的生質；無相當中的生相；生滅生死都有相、有東西的，這個是靈明性所生出來的，不受物理範圍所拘束，它能夠支配物理的。擴而充之，它可以不受這個世界上生死的影響；至於那個不生不滅的本體自性更不受生死的影響。這是定慧等持的法門，空有雙融，所以你住了不到半小時，你的兩手兩腳就軟麻了，哪裏來的？自然而到。「何期自性本自具足。」不從這個地方去體會，去參，光只迷頭認影，向外面找。

我不是告訴你們，要打七，每個人不要只顧自己。你曉得主辦打七的是蕭先生、楊管老，中間奔走的是我，每一點都需要計劃。你們只顧自己，一切不問，怎麼不去幫忙找個可以打七的地方呢？我前些時對夏醫官說：你們怎麼不去找一個地方呢？找到地方，叫楊管老來參加你的七會也是一樣！你們也應該侍候人家了，人家侍候你們多少年了，怎麼不自己找呢？每人爲人家的心都是小，爲自己的心思都是大。各個如此。

每次打七，我的位置都沒有坐舒服，你們都知道找舒服，爲什麼不替我弄個好位置坐坐呢？那樣精神也好一點，對不對？你們怎樣做人做事！不管如何，這七天中我在冒充老師，位置要替他弄舒適一點，安鬼也要把牌位放好一點。你們注意了沒有？做人的道理，「雖小道亦有可觀也矣」。我不是爭位置，我什麼位子都坐。我和魯居士認識以來，從來打坐他也沒有照料過我的位置。過去時候天下那麼大雨，自己背板凳來。那才慘呢！你說他對我重，還是我對他重。當然不止他一個，不過他是帶頭的。這都是做人的道理，你們不是講儒家，講佛家，講道家嗎？一個一個都是爲自己。我要打七啊！好像自己應該來的，別人都是不應該來的。怎不替人家想呢？就沒有人說：「讓某人來，我到外面站班去。」

再說，我對某人說，「不要來，不準來。」你真正爲求道的話，你可以說準來也來，不準來也來，我乃是爲求道而來。沒有地方坐，我跪在外面；沒有飯喫，我去買麪包。真的有一個做到沒有呢？你有這個精神嗎？你打我罵我，我反正要來了。也行呀！古人求道，爲法忘軀，所以成就大，你們有誰能夠爲法忘軀呢？罵兩句，你就喫不消了，要我來恭維你，讓我到你家去跪着，你就成佛了？你乾脆天天捧你自己好了，要放下！要謙虛！要罵的話多呢！罵罵又搞忘記了。唉！一個人也怪，平常在家裏，半句佛法也想不起來，被人一逼，我又來了，鐘不打不響，鼓不敲不鳴。

再說什麼是行履，什麼是用。道在平常日用間啊，起心，舉步，言語，動靜，一舉一動都是你的妙用。現代的人連邏輯的頭腦都沒有，如果這個另外的妙用，是另外加進，嚇！那你就着了魔了，心裏可以另外加進一個東西來？如果是自在內在發的，則本來根根在我這裏，本來就有。我不是明明白白提出中庸來告訴你「喜怒哀樂之未發，謂之中」。一念不生，就是體。「發而皆中節，謂之和。」該罵的就罵，這是怒；你們證了道，我替你們高興啊！我會喜得眼淚都流出來，那就是喜；看你們笨，我真難過啊，這是哀；三餐飯喫得舒服，大家又坐得好，這就是樂；我沒有瘋了，是吧？都是發而皆中節，是吧？就謂之和，就是用。你們也一樣嘛，還另外去找一個什麼東西？六度萬行都從這個上面發的，還向哪裏去找用？把這個用調整好，所以你要另生妄想神通的妙用；自性體見到，那麼你就能夠自己臆想它生出一個什麼，就把它造出一個什麼，訓練成功就是神通妙用。這是另外，但是也是你的本分的事。可是這就要修定，定，魯老頭這句話講對了，就是要定。

但是話說回來，小和尚你要注意，見道之後久定就成功，不見道不行。憑你那一句話，你就要遲得道多少年。你不相信？六祖一個字不認識，那可以，但有幾個六祖啊？六祖不認識字，經教講得那樣好，堪稱東方如來。有幾個六祖？那麼憑你這一句話，你就和六祖一樣了？你有這個本領也行，又沒有這個氣魄擔當，「我就和六祖一樣」，又拿這個話來做幌子，都是不長進，沒有志氣。六祖又沒有學禪，又沒有學道，怎麼聽見「應無所住而生其心」而能有所領會？你呀！「應無所住」聽了一萬遍了，你自己也念了幾千遍了，你怎麼還不行呢？你怎麼可以拿六祖來做幌子呢？參要真參，悟要實悟。又沒有真參過，又沒有實悟過，隨便張口批評，毀謗佛法，還不到佛前去懺悔！趕快去磕頭懺悔去，誠誠懇懇地，不要自欺欺人。

（時，和尚去佛前頂禮。）

嗬！這樣就對，我不是罵你，是爲你好，這樣就差不多了，真能夠放下一點了。誠誠懇懇地懺悔，自然可以見道。

誠誠懇懇在那裏拜佛，等到我叫你不拜的時候纔不拜，身心放下，一念不生，誠誠懇懇地拜。意誠而後心正，心正而後身修。早上這兩堂每人意誠，每人都不同，道氣盎然。下了座以後，那些快嘴菩薩，三個五個，兩個四個地坐在一起，站在一起，商商量量的，那個道早就跑掉了，道還商量得出來的？意誠而後心正。

# 朱教授

---習禪錄影

朱教授！你要死下心來，多少年來你一點都沒有死。什麼沒有死？心沒有死下來。萬緣放下！商量個屁！沒有什麼的，非常簡單，放下就是。你們沒有真正地放下，死下心來嘛！若要人不死，除非死個人；真正死下來，身心放下。你看，和尚從來沒有這樣死下心來拜佛。還要死下來，身心放下，誠誠懇懇地拜，馬上自己就不同了。所以道非常簡單。你懂了佛就懂了儒家，意誠而後心正，心正而後身修。天天講儒家《大學》、《中庸》，講飛起來了，可是你意不誠。《大學》怎樣告訴你？「誠其意也，毋自欺也」。這不是解釋了嗎？什麼叫做誠意呢？不要自欺，是慎獨也。它不是替你解釋得清清楚楚？「十目所視，十手所指，儼然如對鬼神。」儼然如對仙佛，這就誠起來了。你們讀書不留意嘛！身心沒有放下，沒有死下來。平常許多習慣知見還存在，不是自欺是什麼？致知而後物格。什麼叫致知？知道了這個，認識了這個，就是物格了，就可以轉物了。物格而後意誠，意誠而後心正。你沒有致知，處處都在自欺。儒家文化、東方文化、傳統文化，是什麼文化？是內省的、自覺的、頂天立地的，完成一個人，一個人完成了就是佛，就是聖賢。

所以密宗有大威德金剛，今天早晨與你們修的什麼法？大威德金剛法。一頓臭罵，罵下來，就是大威德金剛法。你看那喇嘛大師修大威德金剛法時「嗡隆嗡隆……」唸了大半天，還不如我這個大威德金剛。金剛努目，菩薩低眉，都是佛法。你們要把自己的大威德振起來。什麼叫做妄想不能斷？大英雄要斷就斷，放下就是，自己在那裏姑息。我可沒有那麼難法，修行打坐學佛我沒有那樣難法。有人學密宗幾十年觀想不能起來，其實要他觀想起來就觀想起來了。並不是佛道難，功夫難，都是你難，你做不到，做到了就行。《論語》講仁，並不難。「我欲仁，斯仁至矣。」心欲仁，仁就在這裏，哪裏要向外面找？孔顏樂處，宋儒天天在找，樂處在哪裏呢？樂處就在這裏。顏回是簞瓢陋巷，「人不堪其憂，回也不改其樂」。孔子讚歎顏回三月不違仁，其餘的人是「日月至焉而已」，有時候一個月中偶然碰到這個清淨境界。學菩薩要學個好菩薩，你們專門學個快嘴菩薩。佛是「寂滅」，「寂然不動」，是吧！

正起身來。耶穌只有十二個門徒，就弘開了；釋迦牟尼真正也只有十幾個人啊。孔子三千門弟子，七十二賢人，真正了不起能夠弘揚的也只有十幾個人啊，顏回子貢這些人而已，不在於多的。林林總總的衆生，庸庸碌碌，因人成事。你們啊，也是碌碌庸才，別人成功了，你們也跟着成功了，別人失敗，你們也跟着失敗，非丈夫也。應該自己頂天立地，自己闖出來，要做就做，婆婆媽媽就沒有用，絕對沒有用。我也看了幾十年，所以求質精，不求量多，如何求質呢？從你自己下手，死下心來，誠其意者，毋自欺也。不要怨天，不要尤人，不要罵這個世界了，罵了半天，罵了自己，你也不行嘛！你若行，爲什麼自己不去做呢？與其批評他人，不如自己起而行之，好好死下心來搞一下，變化這個氣質。

和尚八點半開始拜佛的，現在這隻拜了一個鐘頭佛，不累的，年輕人，還早得很咧，拜到精疲力倦，你看你把命根子拜斷了，萬緣放下！當下現成。誠誠懇懇放下心來拜，不要姑息自己，這個色殼子本領大得很，色殼子就是這個業力的大本營。

蕭先生把身體擺端正，睜開眼睛看看自己，將身體擺得四平八穩，放而行之，勉而行之，困而行之。「正其威儀，肅其瞻視。」你們看清自己的程度，應該拿的（聽取之意），趕緊拿；程度不到，聽取了變成毒藥了，程度到了而不注意拿取，就是放棄機會了。

真正見到了這一面，還要知道那一面，這一面的空也，那一面的有也。如何有呢？你試試看，你觀想一個東西，你用意造出來，或者單提一念，看提得住否。一念萬年，萬年就是這一念，能夠定得住否，就真正證明你見道了沒有。凡夫是做不到的。在沒有見道以前，他都是妄念紛飛。雖然能夠見到這一面空了，要單提一念觀想一個光明點，應該也觀想得起來，也不難。所謂觀想不起來，又是搞錯了。譬如說你看過小電燈泡的，看到過一個金剛鑽的戒指的，看到過一個發光的玻璃的，這些都看到過，就是這麼一點，假想起來，就定住了，這總做得到呀？夏醫官不要亂聽，瞪起眼睛又撿拾這些爛渣子，你拾去就是爛渣子，人家拾去就是法寶。你就是愛聽這些。

那麼，觀得起來，一念萬年，萬年一念，心一境性，心在一個境上。這個境是你造的，沒有關係，愛造它就造它，你那個能造之性沒有變。見道了纔可以，不見道不好修定。定久了，不管定在身體上哪一個部位都好，不在外也好，不在內也好，不在中間也好，可以在外，可以在內，可以在中間都好，反正都可以定住，適當的。這個適當看你巧妙了，現在不給你點破，自己試試觀想，巧妙定住了，心一境性，一念萬年，萬年一念，自然會定生喜樂。所以功夫發起得慢，是功用不能到呢？還是見地不能透徹呢？此理也要明白透過來，把它定住。你不要認爲這是玩弄妄想，就要玩弄它。你要是能觀想得起來定住了，慢慢你就曉得真正妙有之用了。

有見地的人要注意這句話，做不起來，那就不對。自己要注意檢察，爲什麼觀不起來，唯心所造嘛，爲什麼造不起來？不是太用力了，就是太不用力了，不是加了一點，就是減了一點，再不然就是幻想。什麼叫幻想呢？認爲觀想是另外想一個東西。其實你只要就現成的亮光是什麼，隨便想象，有如記憶一樣，等於你看過的書，看過的人，一想就想起來了，就是這樣。觀起來就把它定住，一定要觀這光明點，定住了，一念萬年，萬年一念，你那個靈靈明明的，知道自己定住的那一個不受妨礙。現在假如有一個定住了，同時也知道一切聲音、一切想頭、一切什麼，覺得自己定住沒有定住，這個覺知也在，是呀！一身有那麼多的妙用，你就看清楚了，這個定住了，心一境性，心放在一個境上，久定，就定生喜樂了。最初的就是最後的。

所以說，見道以後如何？正好修行！平常你不能生一念萬年，萬年一念，不能在一念上，這一念定住就一萬年，萬年就是一念，繫心一緣。變動就不是，不要變動。變動，就是你不對，就是你沒有定住，此乃定慧等持之法。不是任何人可以修。我講的話有個道理，要見道以後的人便成定慧等持。何以是慧呢？知道本自性空，這個境界還在，本自性空，也知道我在造它。那個我呢？不在這個境上，那個作用，有一個境在，這個境就定住，一念萬年，萬年一念，此乃定也，亦乃慧也，是定慧等持。

講淨土宗，永明壽禪師的淨土宗，就是真淨土宗，所以他說有禪有淨土，好比戴角虎。他見道了以後，他不作觀想，就定住在一念「南無阿彌陀佛」一句佛號上，孤零零的這句佛號始終存在，一念定住，所以他是淨土，他是真禪真淨土。普通的人你不要假借這句話，什麼淨土？什麼土你也找不到，鼻子粘到泥土的時候才後悔。要定這個，一念萬年，萬年一念，心一境性，定生喜樂，我都向大家點過啊！我不是說自己沒見到袁老師以前，自己一個人在靈巖寺閣樓上修XX法，剎那之間這一點靈光自己把他觀起來了，靈靈明明，一下就幾個鐘頭下去了。有人修密宗說觀想多麼難，我一點也不難，此乃理也，也就是事也，修什麼法，是什麼法。

大威德金剛，第一步他叫你剎那之間，一彈指（以手彈指作聲）二十剎那，有說六十個剎那，反正隨便說，很快在剎那之間你本身就要觀想成大威德金剛（九頭－－表大乘九部契經，二角－－表真俗二諦，頭髮豎立－－表度一切苦厄而得圓滿，三十四手－－加身、語、意，表三十七助道品，十六足－－表十六空，右足所蹈人獸等八物－－表八成就，左足所蹈鷲等八禽－－表八自在，裸形表無掛礙）。所以學密宗的人，我問他們有哪個能剎那之間觀得成功？都觀不起來，修了幾十年也觀不起來。

我在四川時候遇到一個學密宗的大居士，不得了，在茶館中都在搖鈴子，是北大地質系畢業的，我問他學密宗學什麼？他說：「大威德金剛，你也曉得？」我說：「我曉得大威德金剛在儀規上第一步就叫你剎那之間變成大威德，你觀不觀得起來？」他說：「啊！觀不起來。」我問他修了幾年了？「九年了。」我說：「那你不是白搞！」他問我觀不觀得起來？我說：「我早就觀起來了，我現在和你講話，就已經觀起來了。」他就：「咦，這是佛法，不能打妄語。」我說：「誰和你兩個打妄語啊。」他問怎麼觀的？我說：「你曾在北大念過書是不是？」他說：「是，當年在北大唸書。」我問：「你去故宮玩過沒有？」他說：「當然去玩過。」我說：「我現在告訴你，現在我講故宮，你馬上想到吧？」他說：「當然想到了，玩過的，我一邊談話，一邊就現出來了，在意境上就有這個！」我說：「你剎那之間就把那麼大的故宮觀想起來了，何以剎那之間不能轉成大威德金剛？」嚇！歡喜讚歎，他問要怎樣修？我說：「你先要把禪宗瞭解纔對，如何呢？」他說：「啊，那不行，修密宗的人一天停止了修法，有無間地獄之罪。」我說：「你把鈴子和杵交給我，有罪我替你負擔，行不行？我先在佛前爲你頂禮，我爲你負責。」結果那個傢伙還算膽量很大，將鈴子與杵就放下交給我。我說：「你參話頭，參什麼？參『萬法歸一，一歸何處？』」爲什麼叫他參這個話頭，因爲他是學密學觀想的，萬法不能歸一，所以他不能定，不能觀得起來，所以叫他參這個話頭。「萬法歸一，一歸何處？」是呀！這些道理劉女士昨天她都會了，她真會了？是假會。現在我再告訴她，她才懂了，萬法歸一，喏！就歸在這一點上，一切念提起到這一點上，可以忘了外緣。一歸何處？這個一也就在動靜上，一無歸處，提起便用，放下便休。這才真正懂了一點。一個人定在這上面，久而久之，就發天眼通了。

朱教授：我有幾點感想，每次七會坐到第三天來一次檢討，非常好，在檢討會上很容易看出一個人的細行來。這個細行就是遮蓋光明的一個東西，所以我感覺到不管是好的壞的，都是對於修道有妨礙的。這次的檢討，我沒有蒙老師的開示，指示缺點。我覺得一個人的修道，先應該突破一切。過去我固執一個見解，就是沒有把業習一點一點弄掉，光明不能顯現的，這是我自己的一個感想。第二點是，這一次打七，在聽了老師講解以後，我在理路方面瞭解得多，而在修證方面太差了，可以說沒有用上功夫，這是我自己的看法。老師今天早晨說過的定慧等持的修法，我自己在理路上有一個瞭解，這可以說光要修慧的話，可以無所謂，若要修定慧等持的話，必須這麼作。不知道對不對。這與夾山的相同，就是說，船子曾問他：「垂絲千尺，意在深潭，離鉤三寸，子何不道？」結果夾山要說的時候，被一竿子打下水去，最後他就點頭三下。這一個是不是和老師說的有關係？這是我的一個看法，不知對不對，希望老師給我一個開示。

師雲：我在這一點要告訴你的，你看魯居士那麼大年紀，在這個法會中可以說他跟我最久，認識最早，他特別效法捱罵證道的那些人，你看我嚴厲地打他棒子，我曉得他受得了，他還要誠懇地接受，一般朋友們經常開他的玩笑，知道他受得了。我們認識多年，我沒有嚴厲打過你的棒子，因爲我看你身心都受不了。你感情豐富而脆弱，身體也很脆弱，個性卻很強，過剛則易折。誠然，在你內心對我無比的恭敬，而在我也很寄望於你，始終我不打你的棒子，問題是怕你受不了。你這多年來修道，一直違反這個道，不管佛家、道家、儒家，不管東方西方，求真理，你沒有好好依我的方法求證，這是你一大遺憾。浪費時間，只是增加思想知見，這種事情搞不完的。人類歷史少說一點也有四千年。多少的人類，不論東方西方搞思想搞不完。證道了，思想上愛怎麼搞就怎麼搞，一通百通，我希望你成爲這樣一個人。可是閣下並沒有真切去修持。當然啦！這幾天給你明棒暗棒，無形中都給你棒子。再看你，從昨天到今天之間，貢高剛強，也有點軟化，不是說你什麼軟化，而是心境比較寧靜，比較柔和，你看你自己氣色也變了，身體精神也好了。你平常總是多思多慮，所見甚小，一點家庭小瑣事也放不開，表面上呢？非常謙和，實際上呢－－內心剛強化不掉的，胸襟狹窄，害得自己百病叢生。

啊！你要痛切反省，痛切地懺悔。在佛家救世救人類是我們共同的志向，我想在座諸位都有這個抱負，各個都爲國家天下蒼生着想，乃至出家的法師，亦復如是。可是這一班人爲什麼不見之於行動之間，何嘗不能見呢？先從個人自我做起，慢慢來，這些事情談不完，這些事愈談愈多，我所寄望你，求證、修定，就是這樣答覆你。一切妄念放開，好好地求證。還有，你剛纔問我一句話，你說聽到他們觀明點，你要觀一點光。可以啊，你能夠意境形成，放在中宮，因爲你的胃有病。慢慢地，不忘不助，好好地坐一枝香。怎麼你拿《指月錄》、禪宗公案，東扯西扯又扯到那邊去了。好，我告訴你，差不多就是這樣，「垂絲千尺，意在深潭」。你能夠先做到這樣，這一點一念孤明，歷歷不昧，靈明覺知自然會現前，以後不會有大妄念。不然你看你每次打七，都當作休息休息，好玩一樣，開一點玩笑一樣，搞得還很彆扭，好好說你一頓呢？怕你受不了，你是一個好人。不說你一頓呢？我受不了，怎麼受不了，一心覺得辜負了你，就是這樣。好，現在你能夠痛切的反省，痛切的懺悔。懺悔什麼？妄用心機，你們來是爲學道求證的，大丈夫的精神，即使上當，也不過這七天的功夫。我要你怎樣做，你就聽我的，連上當的精神都沒有，還能做成什麼救世界救人心的事情嗎？孫中山先生革命的時候，很多人藉口做革命的工作向他要錢，他明知其僞，仍然照給不誤，或問其故，他說：「他們一次兩次騙我的錢，不做事，三次、五次，甚至九次十次以後，到有一次良心發現，總要做一點工作罷！一人如此，多人如此，合起來這個力量就可觀了。」你們看，因爲他有如此肯上當的偉大精神，所以才能做出這麼偉大的事業，你們只要少講理論，理論是說不完的。理論說到現在到底救了些什麼人？我今天連喫奶的力量都拿出來，大膽地，打你一記棒子，還不是軟棒子，更不是硬棒子。

朱教授：老師說完了，我想講一句，我不知道是自己不瞭解自己，還是老師怕什麼？我是最容易接受人家的意見的，也許當時有些衝動，但事後非常感激的。

師雲：不是你非可造之才，而是你第二句話對，真是怕你，你曉得今天我說這話，是要多大的勇氣，對他們要打棒子就打棒子，要罵就罵，但對你，我是猶豫再三，再三地猶豫，但總算未辜負我的良心。

朱教授：就是這一點我不滿意老師。

蕭先生：今天情形很不錯。

師笑曰：大家都這樣坦白，很好很好……

# 禪修開示2

---習禪錄影

在二乘羅漢、聲聞謂之幻有，菩薩謂之妙有，本來性空，由心生起一個有來。如此修爲，是要定慧到家了以後，才能自在無礙。要空要有無不由心，不然都是理論邊上的事。有許多人，一明瞭理，沒有加以痛徹的修持，認爲自己就對了。像我們同參中巫XX一樣（巫XX當時正在座中）。非要大死一番，痛徹的修持不可，理你是搞對了。對了不是你的事，是佛的理，天台宗所謂「理即佛」。你非要由兩腿好好地磨練一下。

爲什麼要磨這個腿、要打坐呢？此乃苦行之一也！做不到的姿勢硬要你做到，先要把這個身心勉強過來，變化這個氣質，苦行也。多喫一點苦，多修一番苦行，多消一分業力。硬把它變過來，此之謂變化習氣。你要改變誰呀？你兩條腿都改變不了，又如何改革其他呢！但是如何改變呢？不要去注意腿，不要去管它，心一境性，定生喜樂。從理上明白，由理上透入，是靠不住的、不行的；必須要從事上熟，事上熟呀，真正真正下過苦功來，一步一步地求證。算了，這些話提它幹嘛呢？

見道的人，他自己會曉得變更習氣的。平常瑣瑣碎碎的人，自然而然會變成慷慨激昂；平常驕狂的人，自然變成謙下。就是說，言語、舉止自然而然變得合乎中庸之德呀！也是中庸之「道」。調正，都是自然而然的，此所以道之可貴也。真正見得，沒有不變的，懦夫立，頑夫廉哪！所以說，自己的習氣，主觀依然堅固沒有變的，就要警覺自己，那是見地不真呀！王陽明先生因此而懂得知行合一之理，（他見道見到什麼程度姑且不管他，這個改變氣質功夫是懂得了，充其量他摸到第七識邊緣，第八識還未親證。）所以說見道與不見道，「如人飲水，冷暖自知」。如何是自知的事？參！

我們要了解佛道只在平常日用之間，平常日用之間念念覺即是佛，念念迷即凡夫。這個古來祖師語錄經典上都那麼說。念念覺，覺個什麼啊？起心動念處，自己觀照得清清楚楚，義所當爲，所不當爲，無一不合於理，無一不合於禮，這就是行履。大家都是講禪宗，看了些公案、語錄、機鋒、轉語，就當成禪，都沒有好好研究一個真正的大禪師，他生平做人做事的行履是如何值得效法的。所以在沒辦法中常常叫大家多看看《禪林寶訓》這本書。那麼你可見到這些禪師的行履，做人做事，整個就是一個出世而住世的大儒家之風範。這些不去研究，光看了一般機鋒、轉語、公案，這就是禪宗了！真是天大的笑話。而且每一個人的一生，都只是記載其中幾段在上面，你想他一生就是這一兩串戲嗎？一生數十年，他數十年中間的行履如何？這幾段機鋒轉語的記載，根本不能窺其全貌。

你看，《指月錄》上也提到，也記載了一點。《指月錄》，它是選集的匯書，選出來某個禪師一生中某一點點而已。例如它選出歐陽修見到一個古寺裏的老和尚在看經，歐陽修問他，古人生死都可來去自由地做主，現在的人怎麼就做不到呢？那麼這個和尚答覆他，古人念念在定慧中，現在的人念念在散亂中，怎麼做得了主呢？念念在定慧中，每一個起心動念處都在定慧中，能嗎？你要注意！「念念在定慧中。」嗯！有些朋友說他一天打兩次坐，早上一次、晚上一次，好像便宜給我佔了似的。我早晚打兩次坐，打三次坐，好像已對得起祖宗父母似的。這謂之學禪了？真可笑之至。不曉得念念要在定慧中。每一起心動念處，動靜云爲，都在這個定慧的境界裏，纔可以談學佛參禪。

依我們平常做人來講，精神不統一，不仔細。爲什麼不能仔細？爲什麼精神不統一？就是沒有定力嘛！例如現在此刻，你以爲我在瑣瑣碎碎講世俗的事情嗎？殊不知一片婆心，望諸位先我而成就。從這裏就看到定慧的行持，但這是凡夫的定慧，普通人做事都要如此呀！你看那個法師，在我家裏，要到基隆去請老先生看地，我說請他帶一封信去，講了三次，走的時候仍然沒有帶，以他出家人，不應該有那麼多的事，我如此再三提醒的小事，他也搞忘了，可見凡夫的定慧也相當困難。何況二乘的定慧，何況菩薩的定慧，要念念在定慧中。凡夫的定慧，就是平常事業成功的基礎。你看那個蕭先生，我經常以他的爲人處事告訴你們，他隨時隨地，都是端容正坐，走路規規矩矩，這是他的定慧，哪怕你告訴他一件事，他忘了，有的，但是他等一下就想起來。啊！這件事忘了，很遺憾。這是他做人做事的定。一個人稍有成就都是不容易的啊，都是要有定慧，由凡夫的定慧開始，進而修持二乘的定慧，再進而菩薩的定慧。

世界上各個宗教，乃至佛教各宗派，不管顯教、密宗，乃至旁門左道，一切修持之路，沒有哪個可離於禪，此所以如來正法眼藏也。所以真要了生脫死，證道成佛，只有把禪參通了，真能明心見性，悟後起修一切法，則任何一切法都變成助道品。如果沒有參通，沒有明心見性，慢說是修外道法，修佛法都是心外求法，因爲不明根本。所以說要先見道。

誠然嘍！古人蔘禪有三個路子，怎麼樣三個路子呢？

達摩祖師西來以後到六祖惠能祖師以前這一段，這個禪宗是平平實實的，由禪定入門。這些大宗師，用他的手段接引你認清本來面目，平平實實。這是一個。

六祖以後，唐宋之間，禪宗轉變出中國化的機鋒轉語，用奇言妙句，或揚眉瞬目，或幽默輕鬆的舉止，在任何一個機趣，任何一個境界上而使你知得見得，這是一個路數。實際上機鋒轉語，奇言妙句，爲什麼在中國變成這樣呢？這個輕鬆幽默的態度是由莊子、列子的風範而插進去的，你試試研究莊子、列子看，完全是機鋒轉語，奇言妙句。那個莊列的風流遺韻，實在很妙！所以禪到了中唐以後，便風格一變。

宋元以後到明末清初，直至清末，這個禪呀，是婆婆媽媽禪了，也可以說是文學禪，宗師們說法，大概都以四言八句的韻文來標榜，西子捧心，東施效顰，有的非常可笑。因此，在沒有辦法中，只好用參話頭這個方法把你吊起來。雖然如此，這也是一個妙法，也是定慧等持之妙門。

禪宗的三關並不是原始禪宗的教授法。宋元以後，宗門大師們，無法中把它劃分一個階段－－破參。何以謂之破參？因爲有疑則有參，無疑則不參，突然碰到啪嗒的一下（這是象聲詞，事實上並沒有這一下，言語形容它，言不盡意），身心放下，空掉了。有的是到了前念已滅，後念未生，當下一段空的境界。他便認爲「哦呵！就是這個！」那麼就定住這一個，前念不生，後念不起，當體即空的空空一段，定定，定得連身心皆空了，皆忘掉了。要弄得如癡、如傻。要久定。這個時候，這個人呀，簡直記憶力都會減退，好像腦筋都不大靈敏了。有一個階段萬事都懶得用心去動。如果這個時候，沒有明師，沒有宗師指導，單求如此下去呢？坐久了，有些人變成枯木一樣，莊子所謂的：「形如槁木，心如死灰。」這不是真悟，不是真明心，更不是真見性。這是妄想意識暫停現象。那個三際託空的境界，正是意識根本的變相現量。目前有些人，學我的手法，把香板一拍，便指定那一香板下一段就是它。這種一香板禪，誤人誤己。真是罪過無邊。大家切勿上了自己的當。諸位試參一參，我爲什麼改用此一香板來作接引之機？懂嗎？此處也參不透，只認爲一香板子禪便是，何其冤哉枉也！入地獄如箭射。

# 身心變化

---習禪錄影

須知心地風光，是活潑潑的，不幹枯的。真到啪嗒一下，破了初關的人，頗不容易，真爲難得。倘若果能如此，這一關的功用變化來了，現在姑且不說試聽看。總之：由破初關而得定的人，漸漸漸漸地，身體如果原有宿疾，便百病叢生了。內部原有病根的話，各種病都給你發出來，頭痛的就頭痛得更厲害，背痛的背痛得更厲害，有瘡的，瘡發得更快，有毒的一身發爛、發癢、發酸、發麻。因爲這個時候，色身氣質變化，剝復之機來了。一張皮被剝了一樣。剝與復，兩個字是卦名，《易經》上的卦名，剝極了，要壞到極點，反是沒有精神，反是枯槁了，反是瘦了，反是……

古人到達這個情形，他不在乎的，只管修道不管別的。現在的人醫學常識發達，三天沒有大便，哎呀！該要大便中毒了；又一樣，哎喲，該是有病了。你看現代人修道，對於這個身體看得比什麼都貴重，什麼叫做「生死以之」？根本沒有這個精神。尤其是醫學發達了，半吊子的醫學知識大家都會一點點，也不是真醫生，多少都看了報紙，懂了一點醫學常識，那個報紙有些宣傳的理論，他就把它真當醫學理論。嗨！他顧慮身體不得了嘍！沒有那個置生死於度外的精神。其實真正懂醫學的常識，這又蠻好，尤其學醫的，這個可以幫助他一下。在這個階段，有各種各樣的現象。或者是大便祕結了，或者是肚子瀉了，各種各樣，百病叢生，有冤報冤，有仇報仇，有病報病，就是這個樣子。

那麼，過了這個階段，剝極則復，剝極了就恢復了。什麼恢復？生機，另一個生命機能恢復。陽氣勃然而興了。在女人呢？兩乳發脹，春意蕩然；男人呢？二月初二龍抬頭了，陽氣突然而來了。這是比方話嘍！身上一身發脹，全身一股氣來了。那麼普通的人，不知道的呢？在這個時候不是自己想辦法，就是天然走漏了。走漏了同你那個三際託空見到那個空的一面不相干，可是色身這一面（其實，這一面也就是那一面。）漸漸又恢復到平常沒有修持，沒有體會一段空相以前那個身體一樣。那麼，在一般人，沒有經驗的，覺得這一下舒服了，所謂發泄得舒服了，在那個充滿的境界上當成發脹、不舒服。把它恢復了那個平日的樣子，他習慣性認爲這樣是舒服。如果有智慧，進一步呢？依然不動，身體上陽能一發動，即刻將心念空了，慾望自然奈何不了你。可惜人沒有這個大氣魄的呀！沒有這個大智慧呀！人能克服性慾這一關的，太少了。多半要照應這個東西去了，照應身體上這一衝動了，不肯不照應的。如果是大氣魄、大智慧的人，忘身嘍，管你的，什麼東西動，你愛動就動。這一下好，氣機突發。

那麼，道家講的呀，由尾閭骨透督脈透頭頂，前面下來到任脈，又降下，降下以後又打通奇經八脈，動得三花聚頂五炁朝元。什麼三花？精炁神。什麼五炁？金木水火土。亦即心肝脾肺腎。身體突然筆直正立，端容正坐，自然歸元。「元」並沒有一個地方，有個地方就不是「元」了。在密宗來講，三脈四輪突然而開，然後天地與我同根，萬物與我爲一，虛空即我，我即虛空，寂然不動，感而遂通，就到達了。

這些依我講起，大概十句話講完了。可是要知中間微細的過程，說不完嘍！各有業力，各有因緣的變化不同，大原則就是我告訴你的。到達這個樣子，在道家言，所謂：三花聚頂、五炁朝元，渾然無爲，寂然一體。在密宗言，所謂：三脈四輪打通了，光明自然顯現，無所謂明點不明點了。但這還只是在破初關境界上的功用，慢慢來，切勿得少爲足，以爲到了家了。有些人不明此理的呢！就在如此定境上過一輩子，也勉強說是證果了。還不是大果，仍然未了分段生死。

如果是大智慧大乘道的菩薩，定久慧明瞭，身心都起變化，脫胎換骨，內觸妙樂。通力智慧漸漸開展，記憶力悟力更加高明，甚至，連宿命通都發起了。什麼叫宿命通？就是前生後生，什麼事情都知道。（正講到這裏，XX起座爲師倒茶，忽把茶杯蓋掉在地上了。師便就機轉了話鋒－－編著按）就憑你這個樣子不知道哪！倒杯茶把杯蓋掉了，眼前的事情都沒有定力，記不起來。有定力的人，哪本書假使一看過，眼睛前面一晃，這一篇書就在眼前，不用背了。自己這一想，哪一個字在第幾行，自然就會了，一目十行，一目二十行都辦得到。

我看這個七會講到這裏好不好？大家能夠做到這樣再打七好不好？重關以後的那個境界，哎！你們要知道的話，你們有一兩個莊子很熟的，好好搞一下，記一下就好了。

（此時，有人起座，向師禮拜，請求再開示－－編者）這一個階段，以見地與功用配合來講，還不算是初關完成，所以說多難！古人見道的，只能在這個階段中間徘徊徘徊的太多太多了。以此來觀察，古人今人很多都只是在這個階段。但是這個中間有一個重點，有些修外道、修密宗、修道家，這些人等，雖然不見自己本來面目，但功夫到達這個程度也有，爲什麼不許可他是見道呢？不許可他是證道呢？因爲他不見本性，不明本來，就是《楞嚴經》上佛說的：「不得正覺。」有些人，參禪的，晃到空的這一面，見了本性，爲什麼也不許可他呢？因爲功用沒有到，慢慢來。見地功用到達了這個剝極而復的時候，所謂百脈皆通，三花聚頂，五炁朝元，可是其中有多少艱苦、多少血汗、多少岔途、多少支節喲！豈有那麼簡單！

第一、你們所講漏丹的問題，太嚴重了，陽氣愈勃發，精神愈好，無始以來的習氣，貪嗔癡，就是淫慾之念跟着來了。英雄可以征服世界，不能征服自己這一點唷，毫無辦法。「天地氤氳，萬物化醇，男女構精，萬物化生。」《易經》上就說到這個道理。孔子在這裏沒有辦法給人們辯護啊！爲什麼陽氣充沛之間，要嚴持戒律？因爲真正精滿纔不思淫，菩薩內觸妙樂，才能對男女相毫無分別，乃至男女擁抱，完全沒有那個欲。可是在充滿而還不能化的時候，不會沒有慾唸的。

不說那麼多了，太高了，能有幾個人做到呢？做到了這個就是超越欲界的境界，《楞嚴經》上說：「與橫陳時，味如嚼蠟。」即使說有家室男女，在那個時候，他這個情味情調同凡夫在欲境界情形完全不同。

說到這裏，你們一堂人佔了半數，心裏都在希求了，那麼如何不漏呢？現在該要告訴你不漏的了，如何辦呢？在那個情況下，哎，說一個辦法很徹底很扼要的，其他不說了，其他說了有流弊。這個辦法如何呢？自己知道有這個消息時，哪！注意，小和尚更要注意，女人呢，就是春意蕩然的時候，就要警醒、警覺，覺了以後幹什麼呢？拿手摸頭，就是那麼摸摸頭，你看到了嗎？（動作無法記－－編者）像猴子抓頭一樣，用這兩個大拇指摸後腦，就是刺激腦下垂神經這一部分，掐，掐得舒服得很，你看你現在試試看，由太陽穴一直掐到這兒。掐了包你頭腦清醒。平常都可以做，這也是還精補腦第一妙法之一。喏！掐了搖頭；（動作－－編者）搖了以後轉眼睛，眼睛轉圈子，轉個多少圈隨便你，轉來轉去，這個眼睛近視眼都會好，老花眼也會好的。轉了以後眼睛一閉，眼睛迴轉來看後腦，刺激腦下垂體；鼻子吸氣，輕一點了！（時有人跟着老師大聲吸氣－－編者）我是做個樣子，我不做得那麼響，你們怎麼知道我在吸氣呢？是不是？你們不可學大聲，鼻子輕輕的吸氣，小腹內收幾下，收了以後就擦後腦，然後打坐空掉，自然還精補腦，長生不老，就是那麼一個小法子。

不要輕視這個小法子，你曉得我磕了多少頭來的？花了多少錢供養來的？嘿！談何容易啊！小法子，妙得很！以後自然你會慢慢地從督脈尾閭開始，有個東西拱啊！拱啊！慢慢地上來，真正精化炁而補腦，到達間腦氣通，也可渾然住定。這時候就不要怕妄念。妄想來了容易自去自散。如此定下去，舒服極了。當然，你說有時候用不靈呢？可能的，久而久之就靈了嘛，深信不疑。不相信你們坐在座位上掐掐看，從太陽穴掐起，摸摸頭，摸摸後腦，前腦摸摸，後腦摸摸，兩個太陽穴一直按摩到後面。喏！平常都可以做啊！身體衰弱，年紀大的人，這個做了好得很啊！清腦的啊！

（此時，爭着問法的有好幾位，師皆一一爲指點做法。煩屑不錄－－編者）

剛纔講到這個「吸氣聲」是不是？要平常多做，持之以恆，久而久之自然精神充滿。精神充滿，自自然然達到如道家所講精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡的境界。自然到達，要自自然然到達，那麼有個人問充滿了以後，陽還舉不舉呢？不舉就是生機斷了。但是陽舉又怎麼樣呢？只要過了這個關口，這個關是什麼關？心地一關。雖然用這個法子，可是開初沒有充滿以前，慾唸的力量大得很。所以雖然這個法子是可以降龍伏虎，把這個東西降服下去，收回精的外用。但是身念還是靠你收心呀！還是靠你空呀！參呀！用理參通！不是在身體上摸兩下，連你心念慾念也可以空掉了，那不是唯心的法門了，就是唯物論了！就是唯身的嘍！不可能的，心也要你去空。不過生理與心理互相影響，真正做到了，精華內斂，慾念自然會空，所以身心兩事要互相爲用的。所以你說心已是無慾呀，這個自然而來呀！鬼話！須知心念還是根本。

插問：那麼心空了時，那陽還舉不舉呢？

師雲：還是舉。女的呢，動不動呢？還是動，乳房發脹啊，就是這些，唯女人自知。我不是女人，不大十分內行，我只知道這個大概。不過，真能心空一念時，以後的舉就無慾了，沒有欲了。舉是舉，等於那個十歲以內的小孩睡覺一樣，雖然陽舉，不相干，他沒有欲。所以舉一回，生理的機能充沛一回。久而久之，就可以返還童真的身心，纔好入道。

楊管老：這個無慾而舉的是無始以來的劣根性嗎？

師雲：非也，絕對無慾而舉，這不是無始以來的劣根性，是生理自然現象，是生命本能所發作用之一種。無始以來的劣根性是情慾的念頭。

楊管老：那麼您剛纔問我們爲什麼有動呀？這是不是無始以來的動呢？

師雲：剛纔周老居士就跟我兩個談了半天，現在你們兩個人可以討論辨別一番呀！

周老居士：這個動呀，是無明，大概是無始以來的業，對不對呀？

楊管老：業也是心造的。

師雲：是的，業由心造。

楊管老：它是空的。

師雲：對的，業性體空的。如果說業是有的話，佛法就成了問題，因爲成佛也是善業，命中註定會成佛，佛法變成宿命論了。可以說宿命論就包括了佛法了。

楊管老連說幾個對！對！對！

師雲：所以剛纔周老居士說過的業，是由心造、念造的。身心這個活動累積久了，薰習久了，就變成業力，一股力量、習慣。可是你們把話扯開了。那個問題呢？你們還要去參。

楊管老：與這個不同啊？

師雲：不同！不同！

楊管老：慾念動，業力也動。

師雲：是啊！這個便是根本無明瞭。

楊管老：對！業力動，慾念也動。

師雲：爲什麼它要動？那個要參！同這個不相干。現在是講這個，又回到這個問題了。如此摸摸頭呀！這個方法好得很，久而久之，可以卻病延年，還精補腦，好得很。尤其辦公做事疲勞極點的，隨時可用。久而久之，真正精充滿了，化了以後，在男人來講，兩個睾丸縮了上去，陽物縮進去了，可得「馬陰藏相」。

蕭居士：那四個字怎麼寫，何以叫他馬陰藏呢？

師雲：馬的陽具不是很大很長嗎？可是它平常貼得很緊，收緊簡直看不到一點點。所以愈是體質好的馬，壯馬、良馬，它就是這個樣子。佛有三十二相，有一相便是「馬陰藏相」。就是說你修持真正做到了，兩個睾丸縮進去，貼緊了，縮得等於沒有了一樣，小到一點點。

但有些人可以不漏身、不走丹，不能說他無慾念。那是另外一回事。有些單身的人也可以做到，可是他沒有得馬陰藏相，這個沒有縮攏；有人練童子功，也可做得到縮上去的情形，但是他精沒有化。這是以凡夫的境界而言，普通人，精不能化，反而有問題。從醫學、生理學來說，這也是病態，對生理並無好處，至少現代醫學如此說。中國古代醫學，也有認爲是「亢陽」的病態。不錯，這個醫理並沒有講錯，在普通人而言，這樣生理上並不健康，那麼我們這個之所以不同呢？就在能化。所以還精補腦，長生不老，就是借用道家這一句話來。能夠化，得「馬陰藏相」。到這個時候，自然戒律清淨，永不犯戒了。

XX問：在女人呢？

師雲：在女的呢？兩個乳房不似老年的那麼幹癟了，是充沛的、縮緊了，同月經未開始以前那個童女一樣。所以這時候說無男女相之分，就是講這個道理。

這一關過了以後，真正得到無慾、無貪了。因爲淫根一化了，心中無慾，進一步，自然無怒無癡，慈悲喜捨。若被淫怒癡（貪嗔癡）這三個字粘到，是很厲害的。所以精炁神化了，自然求慧得慧；慧力開了，自然也無癡了。既然無癡，念念正覺、念念清明，那麼纔是真正到達性地大戒，縱然住世在欲，他還是住在戒地，不要用心守戒，戒自精嚴。如此，戒就是慧，慧就是戒，戒就是定，定就是慧，三位一體，功德圓滿。

師雲：還有什麼問題沒有？

魯居士：在夢裏如何做主？

師雲：夢中做主，要鍛鍊心念啊！見道以後，就要注意昨天所講的行履啊！念念正心誠意，念念覺知呀，要把這個習氣轉得過來，夢境自然也做主了，清淨了。所以平常清醒明白時強制壓抑，貪嗔癡可以使它不起，一到夢中就不行了，這就證明自己修行不得力。若是你所有的佛法在夢中都用不出來，那麼一到中陰身－－死的時候，中陰身同夢境一樣，你不能做主，佛法你不是白學了嗎？這是一大考驗，有些人性情好的，在夢中相反，非常暴躁。有些講理學的人，平常道德仁義，在夢中什麼事都幹得出來，這就是修行不得力，心的業識沒有轉，在夢中沒有辦法做主。至於在夢中萬一遺精呢？馬上要警覺起來。此其一。第二、夜裏曉得陽舉呀，乃至冬天最好不怕冷，被子圍了起來打坐，一定把它化了。乃至坐了下來走走呀，活動一下。用剛纔講的這個方法把它化了。

楊管老：遺精以後也要打坐，也可以打坐嗎？

師雲：遺精以後要休息一下。如果沒有那麼嚴重，那就不打坐，不做有爲法，一切空下去，可以的，沒有問題的，稍稍休息一下，夢中遺精後更須要如此的。有的人一遺精醒來，但醒來已經漏精了。如果一警覺馬上起來的話，那剛好。不過真說當時起來做不到。換一句話說，漏後起來也很懶的。

一個人所需要的睡眠時間，隨着年齡的增加，而逐漸遞減。初生嬰兒必須睡到二十一二個鐘頭；少年人需要睡十二個鐘頭才滿足的，中年人要睡到八個鐘頭，七個鐘頭纔行。普通人愈老年愈減少，這個減少是不好的現象，老年還是愛睡貪睡纔是好現象。那麼，容易漏丹，都是在將醒未醒之際。比如說這個人睡八個鐘頭才睡夠的，多半睡到六七個鐘頭或七個多鐘頭時，這個時候走漏的。真正睡着，乃至無夢時，倒不一定走漏。所以佛門叢林都要五更起牀。

真正把這一套搞到了，守戒到達了精關堅固，能夠還精補腦時，你自己會覺得由尾閭骨尾閭穴到背脊骨三十三個骨節，真的有一股力量，通背脊骨更要上冒。不管男女，尤其到了腰部時，硬要腰痠背痛。你看你們有時候就要腰痠背痛起來，不一定是壞現象，有些中年人打坐腰痠背痛，是身體要恢復的前兆。所以這個時候摸摸腰子，掐掐燙啊，幫助它活動。背脊骨就是你的命門命根。一個破漏之身，虧損過度，所以在要恢復以前，還是有病報病，就會腰痠背痛。過了這一關，要恢復，你自己覺得兩個腰子這裏脹滿了，充滿了。然後，下一步最難過的是夾脊了，夾脊就是背脊骨這邊，這個地方活動活動它，這樣搞搞它，幫助它。千萬不要着相，否則就是外道法；但是不能不留意，否則搞不成功。那麼慢慢使它搞通，再不通，乃至按按它、刺激它。西醫叫刺激治療，中醫叫按摩，摩摩它幫助它。等到真正有一個力量衝到它頂上的時候，自然就有一番小小定境了，身心都定了。我能幫忙你們的只有到此爲止了，這個法子就只能報告如此了。……

有些人來了，每來一次就講又做了什麼夢，每來一次就講他那個美妙夢境，都是學佛的夢境，後來我被他們搞煩了，我說你們到底是癡人說夢，還是在夢說癡人啊！哪怕你學佛做了很美妙的夢境，甚至夢中可以完全做主，知道自己正在修法，還是一個大夢未醒哩！然則如何辦呢？你們怎麼不問這一句呢？魯和尚，你怎麼不問這一句呢？光做噩夢，如何辦呢？拜佛、懺悔、反省，非要把意念堅固，痛徹懺悔反省不可。佛家的懺悔就是儒家痛徹的反省，檢察自己言語思想的過錯，這是正念。學佛不從心地基礎開始，統是自欺（此時魯和尚被師罵得涕淚交流）。

# 巫同學

---習禪錄影

巫同學：老師，我插句嘴，平常人那個夢魘是什麼道理？

師雲：夢魘啊！夢見有個鬼，喔！不和你說笑，真的，天地間不可知的事多得很，你學問知識所不到堂的，有疑問的，「多聞闕疑，慎言其餘」。夢見有個鬼的現象，可能腸胃不好，腸胃有障礙，或是四大不調，血液有毛病，循環不佳。你現在學醫，學巫醫要懂得這個道理。有時候打坐坐到着魔的境界，一身不能動了，硬是看到一個東西壓在身上一樣，同這個夢魘一樣的，實際上大半是腸胃有了問題，四大有了病情，內在有了問題。那麼，醫生是講求望、聞、問、切，你如何看出來呢？眼睛一看他的氣色，就知道哪一部分有了問題了。腸胃有病，同XX法師現在的鼻頭一樣的，喏！他這個鼻子就是腸胃裏頭有問題，喫素喫油調整得不好，搞得有問題了。如果是肝臟、腎臟、心臟，有了問題，兩個眼泡下面，喏，同劉女士一樣，帶一點黑色的，中醫說就是虧，身體虛弱。心肝脾肺腎的健康與否，分別在臉上各部位的氣色表示出來。跟夏醫官學學五部位的相法，看他懂不懂望聞問切。臉上有問題，裏面就有問題。除了身體以外，還有心理的夢魘。這個人憂怯太深，擔心事情，憂愁恐懼深也得夢魘，這是心理方面的，這些道理都要懂。

巫同學：這個！差不多在七八年以前，我在金門時住在教職員宿舍。我住的那一間，是一個大間。有個同事告訴我，我睡的這個鋪位，從前睡的人常遭騷擾。那個時候，我也沒有學佛，也沒有搞什麼東西。似乎在金門待久了，什麼事不管了，每天那個炮彈叫也不管了，管它去呢。其實這個夢魘怕它幹什麼呢？第一次夢魘時，我頭朝天睡。睡到半夜，喔！忽然半夜裏有個東西，有兩腳，在那裏彎彎往上爬，迷迷糊糊在夢裏頭，覺得很重，好像一個石頭滾子一樣，往上面爬，爬到胸口這裏來了，壓着了，壓着了，簡直有千斤重量，可是心裏很明白很清楚。

師雲：這個水邊的地方很多，特別多。

巫同學：下面還有，我慢慢說完它。那麼我就鼓一鼓，慢慢地吸氣，吸氣都不容易。把氣吸足了，肚皮一挺，它就沒有了。赫！就這一次。我說管它去，就沒有了，也沒有什麼別的反應。碰到鬼了，去你奶奶，就照樣睡覺。沒有事了，也不再怕，也不再壓，也沒有跟任何同事講。但是過了半個月又來了。這一次比第一次更兇啊，壓得更緊，壓到胸口。我照樣吸足了氣，胸口一挺之後，「撲通」一下就聽到一個東西摔到地板上面。可是掉到地板上面是不是老鼠呢？又沒有看到老鼠，假使說是老鼠，掉到地板上應該有「樸樸樸」跑的聲音，但是也沒有跑的聲音。我去一看，地板上什麼也沒有，可是聽得清清楚楚一個很胖的東西，就好像半斤重的小貓一樣，那麼重的摔在地板上一樣。不過也不管它。以後過了個把禮拜，我想起來，同本地人講。赫！我住的那個位置啊，就是從前華僑住的，有人在裏面吊死了。

師雲：你講，我也講個故事給你聽。在峨眉山上閉關時……故事講完了。剛纔告訴你水邊有這種東西，喜歡夢魘人。應該屬於非人一類，不是鬼，不是妖。但被鬼妖夢魘的事也是實有，多半是神經衰弱，或精神、心理狀況有問題的情形下才出現。太多了，你們可以去看《戒經》或《大寶積經》中也述說到一點點。但不可執著。「魔從心造，妖由人興。」你們看古來好多的禪宗大師，如何降伏鬼神的記載便知。他們當時都是肉體之軀，既非密宗所形容的身子，更不用唸咒作法，何以故？正心誠意，百邪不侵。我素來不理會這一套，因此這一套也不來惹我。例如……好幾次的經驗，你們是知道的。（一笑）

大凡修禪學的人，功夫見地真到性空地時，如果光在定中有禪有佛，動中便無禪無佛，這不行，必須進一步求精進，要打成一片。如何打成一片？起心動念，行住坐臥，待人接物，平常日用之間，孜孜爲善，念念唸佛，念念入正覺，在應機接物，待人處世間，空有雙融，從容中道，方可說這一步打成一片了。……歷代以至現代，多半修行人到此以爲不得了，大半人到此止步，以爲佛法禪修盡於此矣。

南泉法師說：「時人見眼前一株花，如夢中相似。」又說：「如燈影中行。」實證功夫如此，纔可談到透脫重關。講到這裏真夠了，實在不是守密，樂普元安禪師說：「末後一句，始到牢關。鎖斷要津，不通凡聖。」不是不通，只是修學之人，程度不到，說向誰人知得。現在說了無用，說了便成大忘想，反而誤人。當然這裏面詳細分析，要配合見地功用，切切實實地講，尤其在現時代中，要將物理學、醫學、生理學等各種各樣的集在一起，詳細地一步步說，此所謂參禪、修行、修道、證果，纔有實據。如果以爲隨隨便便就叫禪宗；會參話頭便叫禪宗；得一點點境界，會坐坐腿，便叫禪宗；見得一點點境界，便叫禪宗；或者現一點空的道理，垂眉閉眼，默照靜境，就叫禪宗了；那你就是誤了自己。

雖然如此，千變萬化，都從這一點起。前念不生，後念不起，當體即空，「吧」的一下，千變萬變都從這一點。但是重複一下，當在「吧」的一下，三際託空，切斷的時候，並不要你守這個靜，也不要住在空空洞洞上面，那只是靜境而已。能知此靜中靈明之主是什麼纔是真諦。認識知道這個千變萬變從這一點起，纔可以談見地、修持、功用、行履……。哎，這乃切實之言，從來沒有這樣詳盡講，現在切切實實告訴你，而後你可以瞭解，方知一切佛經所言之「一切聖賢皆以無爲法而有差別」。亦可以瞭解佛經所講的各種三昧，各地菩薩的境界，以及法界中間的世間和出世間法，一切事情，一切道理，確是真語者，實語者，如語者，不妄語者，確有此事。

所以我經常說，學佛是一件事。佛法不是宗教的，因爲它要求證，所以是科學的。科學的嗎？又有哲學理論。所以它不是科學，不是哲學，不是宗教。但也是科學，也是哲學，也是宗教。它同一切宗教不同在於求證。所以禪宗祖師講佛以一大事因緣出世，這件大事，變通講是爲了生死，其實，個體的生死倒是小事，一個宇宙生命的真諦，纔是大事。它要人們自己找到人生生命的根源，如此見道，如此修持，如此成就，返本還元，本來無事……，就是這樣一件大事。

# XX法師

---習禪錄影

現在還有時間，離喫飯尚早，由昨天一天的檢討到昨晚的事情，今天上午我的發脾氣，直到今天下午再來一個報告，現在要再來一次檢討，不過大家不要羅羅唆唆了，不要從盤古開天地說起。再要注意我今天早上爲何發了脾氣，大家自己懂得究竟如何，再檢討，再反省。不對的話，很抱歉，要注意，我還要罵人，再發脾氣，不對要罵人，揍人……不會揍的，我也揍不下，因爲喫的是素菜，喫得沒有力氣，喫葷菜還有點力氣。哈哈！來！由和尚說起。

XX法師：我這個人臉皮厚，不怕罵，我有疑，我就要問。

師雲：先不要說問的，我告訴你，說從昨天晚上到今天的結果，感想，先說了再問，講話要有個秩序。

XX法師：這個……

師雲：簡要。

XX法師：由昨天到今天，我覺得有一個不同點，就是老師要我去拜佛。憑良心講，我這人有疑便不信，不信不是不誠心，就是懷疑這個問題，因爲我懷疑古聖先賢歷多少年受多少苦，多少委屈，好不容易纔能得到一點消息，而現在的各位大德都是學者，我比起來自慚形穢……

大衆合掌：哪裏！哪裏！

XX法師：第一點、我懷疑的就是現在人的思想特別複雜，心機狡詐，但經老師三言兩語，大家居然都能有心得，有領悟了，我的懷疑在此。昨天老師誤會我有毀謗佛法的意思，沒有領悟。其實我只是對大家居然都能有所悟了，有所懷疑。三言兩語就悟了嗎？悟了！這個東西可不容易。「豁搭」一下子，虛空粉碎，大地平沉，萬法不立，竟然這麼容易？這點我不信。那古聖給我們這些人擦屁股都不如了，我的懷疑在這裏。請老師不要怪我懷疑，我這人是這樣，我對一件事不信則已，既然相信，就要追根。可能我昨天太意氣用事，並非對老師不尊敬，否則我不會到這裏來，也不會對老師叩頭頂禮，現在的一般和尚，現在的學者們，都以爲自己了不起，足爲人天之師，我不願說得太詳細，也不願厚非人，但可憐一般和尚們叫居士們看不起。我雖然不行，但想在出家人中做個榜樣，我希望能證果。我恐懼活不長，我求快修，我腦筋並不太笨，因此會活不長。這是第一點。

第二點、我看世界局勢很快有變化，所以恐懼，要想快一點證果得道。所以我不但向老師求佛法，只要任何懂道理的人，我都向他叩頭，像那個學密宗的女人，我也叩頭頂禮，但不是那麼回事。我會鍼灸，密宗灌頂方法用的百會穴，「嘿」一聲就插進去了，我學過，認爲不是究竟法，所以舍之。這都是我本身求法心切的情形。

第三點、關於我昨天到今天的修持情形，我覺得一個人只要能放下，當體便是，我今天誠懇拜佛，心中便起慚愧心，回來一坐，就覺心化掉，參下去了。

師雲：虛空粉碎，大地平沉。就是那麼一回事。四個字一描寫就不懂，被文字困住了。虛空哪個粉碎得了？大地哪個沉得了？等到有一天沉得了我們都沒命了。就是這樣，就是這一下，虛空粉碎，大地平沉，那是文人描寫的話。

你怕我不知道你昨天的意思？我還和你兩個鬧意氣？我還真不懂你那個道理啊！嘿！愚癡種子！好多人都來向我解釋，我還不懂嗎？（一笑）我這個老油條，人世的江湖也跑老了，同楊管老說的一樣，打流出身的，我什麼不清楚啊？當然懂！我還會怪你？這是我對你的方法，管你有理沒有理，把你一悶棍悶起來。這和從前宗師們手段一樣，你一開口，話還沒有說，一手把你嘴巴封住了，一鼓氣把你悶起來，悶久了，靠你自己蹦出來。你懂得個屁！你以爲我跟你兩個生氣，我喫飽了飯沒事做，跟你兩個生氣。要鬥氣跟普通人去鬥。跟和尚兩個有什麼氣可鬥。你全家飯鍋都擺在兩個大腿上的，沒有出氣桶。現在可以說明，這是大心大理，一番大慈悲的方法。

楊管老就懂我這個道理，但是他慈悲顧惜你，怕你受不了，給你求情，請求減少拜佛。依我啊！今天要你拜一天，拜得你死去活來，看你打妄想不？屁個妄想都起不來了，那時候你真是虛空粉碎，大地平沉。就是他一念慈悲搞壞了，沒有給你好好拜。要我，今天給你下了個狠心，準備中午不給你飯喫，你一直拜到那個時候拜得趴下去爬不起來。我叫兩個人把你架來坐在這裏，你看你那個時候虛空粉碎不粉碎，大地平不平沉。就是這個樣子，懂了不？可惜他今天一念慈悲，把我也吊起慈悲心來。算了，算了，叫你坐一下，休息一下，下午本來還想狠狠地整你，你拜個兩三拜又想回來坐了，唉！我也懶得花那麼大的氣力來管你。你知不知道般舟三昧是怎麼修行的嗎？

再說，臉皮厚，什麼叫臉皮厚？這就是你誠懇。否則假如你一氣，包袱都用不着打，就滾掉了，那我也毫無辦法，你以後出去不罵我纔怪呢！我這是冒險得很呢！但是靠你這一點誠懇，我只好冒險試一下。你還真誠懇，你在拜佛，我心裏在難過啊！心裏在讚歎。但是又不敢讚歎，等於哪個小孩子，乖了，不敢說他乖，讓他去哭，讓他說這個傢伙混蛋。你對我的意思都不懂，把我的話都誤會了。我和那個叫苦的假法師一樣，給你講清楚了，莫以我真有佛法，騙人的，騙他們一些素菜喫喫。你再說吧！說下去，這一坐，坐下去以後怎麼樣？

XX法師：這個心一直沉到底，說不出來的感覺，但這個東西不能把持長，可能是老師講的話－－見地不真確。

師雲：什麼見地不真確，拜得不夠。要拜得你死去活來爬不起來那個樣子，我的妙法早就擺在那裏了。楊管老對你一念慈悲，你怕他眼睛瞪得多大，眉毛豎立起來的威嚴。不像我，看起來嘻嘻哈哈的，其實心狠。我準備把你拜得半死，然後讓他們把你一架就架過來了，反正這裏有的是學武的人，還怕你拜死了，他還會點穴，一下就給你拍回來。嘿嘿！就是這一套妙法，你拜得不徹底，從今天起好好地拜佛。所有的東西都要參，誠懇懺悔，一拜就到了。

你剛纔說到了一個重點，你自己真正放下，真正懺悔就到了，佛經說的不騙人的，懺悔就到了。拜是勞你的身，懺悔是苦你的心，這叫做發心，這才真正發了心。你應該懂這個教理。所以講你經教沒有看通，現在你真正的懺悔，誠懇，自然就是發心。發心者，發明自己的心地，你真正發了心，就入道了。我看你坐下來第一下非常好，到了後來，我看你不行了，我也就不行了，因爲我懶得再管你。你逃不過我這雙眼睛，到了沒有到，講話的聲音都不同，舉手投足之間都不同，沒有這個本事，不要在此冒充七天老師，那是誤盡天下人。那真「誤」了，誤了自己，也誤了人家。你到了哪個程度，一點一滴我都知道。後來還是沒有聽我的，我叫你怎麼辦，怎麼辦，你道聽不聽的，又吃了虧。早告訴過你，這幾天中，就是要迷信我，反正只有七天，現在只有一天半了，肯上當就是。人生天天上當，明明白白約定上人家七天當，是你很偉大的妙事。「肯喫虧不是癡人。」你偏不肯上當。再說，再說，沒得關係，說下去。反正你已經修成不怕捱罵的本事了。

XX法師：我今天這個定境啊，就是清淨的境界，就是差不多這個樣子，但是關於老師這幾天所講的，其中正提出了我幾個疑問之點。比方講，密宗的男女合修，我一直認爲這個東西不是正法，我自己猜想，可能是一般不務正業的人假道騙人之法。這是我自己那麼想。男女合修，天地間絕無此事。我參龍門派道士所講的陰陽合修是己身……

師雲：不要多說這些閒事，大家都知道。

XX法師：《楞嚴經》說：「若不斷淫修禪定者，如蒸砂石，欲其成飯，經百千劫，只名熱砂。」男女在其中打轉，如何能成道？此第一疑。

第二個疑問，是我多年打坐的經驗，就是漏丹。每到相當階段就漏丹，一漏時慾念需要，真的要命，不得了，不可說……

師雲：只有和尚坦白。

XX法師：我爲什麼要去深山住洞……

師雲：不見可欲，使心不亂。

XX法師：苦得很，內心苦說不出……

師雲：我愛和尚坦白。

XX法師：今天老師說的這個方法很好，以後可能便無此現象。我東參西學，必要時總過不了此關，根本不能入定，可是黃老師在此閉關，坐了這麼久，沒有這個現象。

師雲：他年紀大，七十多歲了，生機衰微，如果他生機充滿時，他會如何還是待考。

XX法師：爲了這個，我不知叩了多少頭，但他們就不講，苦惱得很。也許他們自己也沒辦法，只是諱言掩飾。這法子老師從前說過，也覺得對。但並不重視，以爲如此隨便簡單，哪有此事！就沒有徹底實行，以後老師講這種方法真需要儀式隆重，煞有介事，纔可以增加信心。

師雲：關於你第一個疑問，男女雙修是幫助法，方便法，不去管它，不要去問，這是爲多欲重欲衆生，謀此一方便法門，不足爲訓。這個對出家人存而不論。你只要記住《楞嚴經》這句話：「若不斷淫修禪定者，如蒸砂石，欲其成飯，經百千劫，只名熱砂。」就是了。

# 魯-劉居士

---習禪錄影

魯居士：我在這幾年的學佛方面，把握一個空相，一直搞到今天。對於怎樣修行也不清楚。如何還要修行也不清楚。這次講過後，同時聽了楊管老和黃老先生的情形，我今天在您罵後，我懂了如何修爲，我懂了。平常自認爲悟後起修的「悟」是假悟，不是真悟，後面還有一個真悟大悟。所謂電光石火，那是假的，不要把這當真悟，要叫你根據這個起修。第二步工作，一面做功德。不力行功德來培養是不行的，我自己檢討，我有什麼功德？我只有盡己能力，無論關於佛教或世法，有人找到我，只要力量做得到，沒有不做的。第三步爲持戒（這個持戒不是指忍辱、精進……而是專指淫戒），去年老師也和我們兩個談過，並且有幾個方法我試過，蠻好，但最後還是不行。自今而後，要特別警惕自己，這是要事。

我已花甲之年，還如此不長進，真該受老師的罵。今天老師大發脾氣，我感動得躲在屋角里去哭，尤其看見老師對小和尚如此用心，更感激，因爲他是我帶來的，我希望爲佛教界造就一個得道大士。

師雲：是！是！（師說「是」時，自己已悲淚盈眶，爲和尚而感慨。）和尚應該體會魯居士一番苦心。而且你要記得我兩句話，好好參，「只恐不是玉，是玉也大奇」。

魯居士：再者，從此繼續不斷用功，保持清淨下去。我這樣說來幾層。要同時並進，不是一層層的。我這理論，乃因黃老先生年長我十幾歲，現在七十多歲，他應比我老得多，而他能一坐幾個鐘頭，氣脈發動，引起生機，我怎不行？第一、持戒不謹嚴。第二、未能繼續長久習坐。我可繼續不斷試試瞧！當然我業力重，可能要時間長一點，慢慢來，修到什麼時候算什麼時候。

魯居士：今天早上第一堂坐得很舒服，下午一堂也坐得很好。平常下午坐總差，今天下午一上座精神又好，他們下座後，我繼續坐下去，覺得精神清爽很好。氣脈上雖然沒有其他什麼，但身心愉快。好，其他我不要羅唆什麼。

師雲：對！簡明扼要，有意義，好似做文章一樣。

劉女士：我打個比方，我就像初學游泳的人，我這幾天的情形，也可說是這五年皆如此。當初把我拉下水，老師告訴我怎麼動手動腳，居然可漂起來，自己很得意，說我會游泳了。可是離開老師之後，怎麼遊幾步路就不成了。這回我回來要找個不沉的東西，是否可漂起來不會掉下去。老師說我會遊，我說我不會遊，前四天就爭這個問題。我說我真不會遊，老師說你已經會遊了。爭到昨天，楊管老扔個救生圈給我，但救生圈扔過頭了一點，我夠不着。諸位同參說你是自由式、蛙式、蝴蝶式；我說快沉下去了。那時我預備乾脆沒頂了，那時我真想就不管了。我對老師向不讚嘆，老師旁的不說，反正把我給摸清楚了，三腳兩腳就把我一頓罵，一頓說，服服帖帖的。我現在的感覺，不管他見地也好，功夫也好，就像浮在水面上。諸位會游泳的人，我就是這麼個比方。現在我四肢躺在水上，覺得以前枉用功，啊！就是這麼回事。這是個初步的比方。

昨天老師告訴我的，現在我把我所見的表達出來，就是我剛纔說的，我實在是會遊的。初生嬰兒放在水中不會沉溺，就是人亂動，所以淹死人。是我們亂動動出來的。我就是好亂動，同時又貪自由式、蛙式、蝴蝶式，一概都學。到要沒頂時，一式都用不上，只有喊救命的份了。昨天老老實實的，很聽話的，專門一式來做。

坐的情形－－不談見地，只談功夫了。當時不是如夢如幻，就像人，我這人很不會喝酒，三杯就醉，昨天那情形像喝了一杯半，舒服，舒服極了，暖洋洋的，周身一點力氣都沒有了。但積習難除，我本想這樣坐一夜，但我有個毛病，害怕；另一個毛病又怕費電，我總得關燈躺下，但這一動念就想到我得要刷牙、洗臉。雖然如此，在這一路做這些事時，人就好像躺泡在日本的澡堂中，不由你有雜念，但也不是完全無念。還是知道下地、打水、刷牙、上廁所。只有一個感覺，摸什麼東西摸不着，拿什麼東西拿不穩。所以很仔細地，我就慢慢慢慢地，怕吵醒大家。再把那個提起來，要好好保持一夜，不睡都可以，但結果還沒想好就睡着了，一覺到天亮。

早上醒後，由小腹以下直到足趾是暖的，軟的、酥的，足趾縫都在冒氣。所以今天起很晚，在牀上留戀，舒服，這景象好極了。老師昨天告訴我，想法把它引起，化……若不是爲上堂，不聽見搖鈴，真不想起牀。那時要是誰來敲門，我想跟老師請假，能否饒我一天，我預備如此睡一天。我不能談見地、功夫，一談我就要哭。今天情形不同。從昨晚起我就止不住發自心中的喜歡，看見什麼人都可愛，一切風景都美麗，連我那屋中的臭味都挺不錯，覺得世上一切都可愛。

師雲：聽！聽！定境的功用，由定生樂。但仍非「吧」的一聲的見道邊事。

劉女士：世上一切安詳愉快，非常的樂觀，人生可愛極了，人世值得留戀極了，這一天都在這中間。這東西提起就在那兒，放下也沒跑多遠，原來就這麼稀鬆平常。從早到此時，身上不停地冒汗，整個指節發脹，手指縫好像在蒸饅頭，發氣一樣，心平氣和。說話時跟旁人聊天時，都在說，但說時提起來，擱在那兒，心中覺得非常妥貼，安得很，這回大概是真的了，恐怕就是這麼回事了。我問老師，老師說信就信到底了，回去就這麼下去，回去就這功夫做下去，再按今天所說的，一點點做下去。

師雲：我叫你功夫照此做下去，但須注意：「枯木崖前差路多，行人到此盡蹉跎。」

# 王孫夏陸沈

---習禪錄影

王居士：……老師昨天特別罵我們驕慢，我個人在內，過去都是自命不凡，很驕慢的。我來此天天拜佛，從前我不肯如此做，現覺拜佛一念澄清，說不出的一種感覺，我別無感應……但覺心裏一念澄清，無上妙用，無上的道理。

孫教官：先補充昨天報告，昨天我漏掉一點。老實講，自己的經過就是平平淡淡。

我現在自己正在此中，但中間斷了，有大波折便斷了，只是斷時少，保持平平常常的心境時多。今天老師說夢境能自主，這點我現在有點退步了，很慚愧，這在我上半年還能做到，自己能改換夢境，惡劣境時能改換之，下半年便不行了，這是退步，這是補充的兩點。

今年和去年參加兩次打七。去年是師父領進門，今年是修行在個人。這是兩年打七最主要的不同點。

夏醫官：第一、在日常生活中我還是用止觀的方法。第二、關於老師說持戒的問題，我聽了，非常注意這個事情。我是學醫的，在西醫並不注重此事，事實上，此事與心理大有關係，甚至會影響神經衰弱，對生理的影響更不用說了。我這幾年上這個當可大了，從此修爲時確確實實地下功夫。一般都怕談此事，關於遺精的事，確實最重要，此乃我個人的經驗。三年前我已注意此問題，尤其是親身經過好幾次挫敗。正在打坐好的時候又失敗了。我覺得與節氣有關，到某個時候甚佳。無形中陽氣來，坐上一會兒，腿就發軟，呼吸可以停止兩三分鐘，一直好，好到最多一個星期、十天的樣子。這時大約已經是兩、三個月沒有房事了，忽然陽氣來了，來後那幾天我也知道要淨化，老師也教我化法。但不行，功夫差，也沒這時間。性慾日夜強，最後總是屈服了。事過之後，心裏就想這沒關係，這一點點有什麼關係嘛，從前還不是天天有房事。結果晚上盤腿時就怪了，兩膝蓋頭硬了，第二天就喫得多，精神可好一點。以前我就請示過老師，老師說對嘛！身體就虧了，所以拚命地喫，有點自然補充的作用。此理很合邏輯。並且這事與二十四節氣有關；請大家有時候體會一下這事。老師教的方法要多去修，要使自己儘量出汗，依我個人的經驗，老師教的金剛拳最有效，化得最快，這是第二個感想與報告。

再說：我聽了老師的佛學，老師智慧太高，一講講不完時就留下了。不但是科學的、宗教的、哲學的，聽了才知道這個生理的大祕密，都在其中。現在一般西醫都還摸不到頭，起碼還差很遠；中醫說得很抽象；我把中醫的東西看了一下子，中醫之高處，也是從禪定這方面來的，已是最高的了。爲人類之健康起見，使一般人能得到益處，希望諸位智慧比我高的同參，你們寫點東西，把它發揚出來，青年人中年人老年人都會得到好處。這是我報告的三點。

師雲：你這個問題，願力對的。但是等待吧！等到機緣來時，集中一批科學家來研究。當然我已有方案在那兒，但我自己沒有那麼多時間來把每一門科學都深入、集中。將來再說。

你本人氣質太虛，所以你腦力不夠，定力不夠，身體也不好，假身體。所以你走路腳跟不踮地，做事情也是腳跟不踮地，我懶得再要求你。夜裏我叫孫教官把那個氣功的辦法轉教給你，你好好做。氣不夠，還要補氣，只修那個九節佛風、寶瓶氣還不夠，還是我後來教他那個方法，那麼叫他轉教給你。把氣好好補起，腦力、定力一切會好起來，氣充足了，運氣也會好，你想發財。喔！做氣功不是迷信，一個人氣充足了運氣就會好起來，財源就會發了，財氣財氣、財也來，氣也來。你會看相的，你看那個不得志的人，你看那個生意失敗的人，一看氣色就知道了。你看要去借錢的人，連話也講不出來，告訴你，就是氣癟了的樣子。

陸君：來這兒以後，我自己要起個疑情都起不來。打坐的情形，我的腿是最疼，最丟人的，但這幾天勉強熬下來，情況稍有改變。第一、直到今天上午以前，我這個臉上的肉繃得很緊，事實上並沒有真的繃，但我覺得很難受。上午之後，整個臉部肌肉就鬆下來了，這是第一個進步的地方。

第二個呢，照我平常的習氣，別人打我一拳頭，我不見得還手，而且很可能面不改色笑一笑，但我心裏會想：你算什麼東西？我要整你的話，你就跑不掉。可是在今天這個情況，有點改變，本來平常別人一向對我的批評，我都以爲是對我的誤會，我從未想到自己是真正有錯失。今天承蒙蕭先生很熱心告訴我，個性強，要學得祥和一點。假如在上山之前他說這話，我表面一定會說嘿嘿嘿，是的是的，但在內心就會說，你根本就不曉得。可是今天不同了，心想我氣質上未表露出這種暴戾之氣的話，別人又提這話幹什麼，可見得是我有問題。還有，我擺桌子時，我向老總學會擺桌子的方法，規規矩矩做事，在以往來說，我是不屑一看的。

第三、我這次發現自己有一個真正的「我慢」，可說在座各位沒有哪一位的「我慢」像我這樣高的。爲什麼？我一向這樣想：「我是不會有我慢的。」今天發覺「我是不會有我慢的」就是一個最大的我慢。

師雲：對。不從心理行爲上起修，怎可叫修行？

陸君：所以我感到這次雖未真能明心見性，所得到的利益也比不上各位。但我想我這一輩子有這幾點的話，已經相當的受用了。

沈教官：我每次打坐時，前面假想一樣東西，從昨天起，我假想一個菩薩。菩薩是什麼我也不知道，反正有個印象擺着。坐了以後，全身搖動，搖後我就怕了，老師教我念「南無阿彌陀佛」，我就唸。念南無阿彌陀佛後，就由左右搖變成直的搖動，整個腰軟下來，搖了半天，我還是南無阿彌陀佛唸了。而且眼睛瞪得好大，精神特別好，那個勁就好像要殺人一樣，全身脹，好難過。脹後就舒服了，我就睡下去。今天我觀想南無阿彌陀佛。

師雲：你就照這樣觀想，這樣唸佛好了。只怕不能一誠到底。

沈教官：我就觀着，坐坐……當然我腿是很酸，確實很酸，老師要我不理他痛，下個決心不理他。坐坐還是要搖動。大概這時候老師處處地方注意我了，放鬆放鬆，呼一口氣，整個後半身跟上半身好像離開一樣，感覺還是有痛，但不想到這個地方，就不感到痛，想到痛就愈想愈痛，我就咬緊牙根，咬過去也蠻舒服。下坐時我不想下去，坐着也可以，就這麼坐下去。

師雲：你念南無阿彌陀佛時，有沒有其他雜念？

沈教官：我假想靈光。

師雲：不是，雜念。

沈教官：我沒有什麼念。我不是想菩薩就是想光，其他雜念沒有。

師雲：清淨嗎？

沈教官：清淨，有時痛就是痛得煩燥，確實有點難受。

師雲：你們注意，沈教官的觀念對不對？老修行們，分神幫助他好好唸佛。

# 蕭黃楊

---習禪錄影

蕭先生：從昨天下午起，燥氣逐漸消除，到今天上午，大體來說，燥氣消至自己所滿意的階段。因爲這幾個月以來，一直就被燥氣捆縛住了，用盡方法消不了。到今天上午才把它消下去，其他的妄想業力也慢慢地鬆下來了，這是第一點。

第二點，這一年來最大苦事非見地，而是定不住，沒辦法，經過今天上午以後，我相信今後慢慢地定得住了。

第三點，關於了生死之念，我在上次七會就有這個決心，但始終沒辦法，沒真正地朝這方向努力。這個七會以後，此念更急，同時也正式立了成佛之志。

第四點，本在此七會之前期，始終想到打七非常的麻煩，人力、財力，尤其老師的勞力，我自己又沒有力量，麻煩太多了，不好意思的，我想這七會應是最後一個七會了。以後這事不搞了，搞不成的。現在看今天這個情形似乎又動了唸了，這種樣子到了今年年底再講。這表示自己對這問題的深意，完了。

黃老居士：對於修爲的報告可分兩點：第一點是戒定慧。第二點是色身變化。

我自己入關以後已經兩年，我拿自己來檢討一下，我對老師開示的情形，好像是很相應，但我現在曉得，我一切尺度，沒有趕上，因爲這個所有的，不及老師所說的那種尺度，現在是差得很遠，是什麼理由呢？我現在是什麼樣的情形呢？我開始時聽說過很多人都在關中看大藏經，我剛入關時也想看一點。末了，老師和楊管老就說在關裏不是看經的時候，應該是做功夫的時候。於是我整個經都沒看。

第一年，我專精坐禪，坐禪的時候我就想入定，開始時我就盡最大的努力。第一年，差不多每天用十分之八的時間坐禪，其餘的時間做一點淨土的功課，念念經。第一年下來，成績平平，也不曉得什麼理由，大概這是大家所說的業障。但是我個性強，不相信有什麼業障，業本由心造，我自己若是決心想變，不會有業障。當時進步很慢，但是色身上確實有一點的變化。

我過去本來是修密宗，修密宗就是修拙火，我修了好久了，拙火依然沒有上來。進關後大約二、三個月，這個可能不是拙火，因爲照《大乘要道密集》上說，拙火有好幾種，有一種一定由海底上來，也有一種散開的拙火。我那所起的發熱感，是散開的，但一坐下來熱得不得了。固然是由下面，但不是一定由海底上來，大概就是丹田這部熱得厲害。就報告老師，老師說這也是一種輕微拙火的前兆，能好好地保持它就好了，或者稍喫一些補藥，協助拙火。厲害得很，幾個月後，天氣漸熱，我一喫點東西以後，居然引起。這不能說心臟病，但與心臟有關，以後心跳得厲害，並且會頭暈。這也許是業障。於是就把這件事情稍微停一點，這種熱就慢慢沒有了。

第二個我看了天台宗止觀中修四禪定的法子，我能辦得到的事就是呼吸。我末了把肺部的呼吸停了，就是用丹田肚臍這裏呼吸，這是第一件。第二件我就想停止消化。可能到了直腸二腸三腸有一個脈可以停，我那裏真的想停止脈，用了很多功夫不能夠停。但六脈非常慢，我自己把手拿來這個樣子（手勢---編者），都不知道了，不過當然不能停，脈動得很慢。頭一年大概就是這樣的情形。但是坐的時間總不能多，頂多坐到兩個鐘頭。到了第一年年底時，有一天，大概已經進步到坐三個鐘頭了。但是總不能定，我知道本來是定，沒有不定的，但是我想來一個大定，始終辦不到。到第二年，我打坐時間少了一點，我就稍微看一些經典。每天約坐六個小時。生理上的變化，在第一年下半年倒有一個事，也許這是很好的事，就是老師剛纔所說的馬陰藏相。馬陰藏相確有此現象，但這是很怪的事。大家注意，因爲我已是七十多歲的人了，兩、三個月完了之後，它又恢復過來了，也許是我體力衰弱，或者不知原理，這是第二個變化。另外還有個色身的變化，就是皮膚癢，癢得好厲害。開頭沒長東西，就是裏頭癢。西醫說是過敏，吃了很多藥，也不能見效。到了第二年，癢的時候又不一樣了，就長出來了，一身都是，尤其最厲害的就是腿跟腰部。到現在都沒好，這是身上的變化。

第二個那天講戒定慧的問題，我因歲數很大，持戒很嚴，但是戒和慧總不能夠大發展，也不能定，也許因我年齡關係，精力不夠之故。這個慧也不能說沒有智慧，差不多在我未入關前許多不瞭解的教理，現在這兩年之中都瞭解了。同時唐宋時各宗師等的各種語錄都稍稍看了看，大概他們的情形我都能瞭解。所以理上我現在差不多可以得十之六、七，不過事上實證，我現在還不可能。關於六祖這個公案我參透了，我心裏很高興。這件事，過去我只曉得元（初）關住空，重關守有。且到元（初）關時，「見山不是山，見水不是水。」到重關時「見山還是山，見水還是水。」我還是透不過來，對這件事無法領略。到了這回，就是昨天我所說參到六祖公案時我現在很瞭解了。因爲過去都是偏於一面，修空時偏於空，修有時偏於有。其實這一件事，空有一樣。空對，有也是對；空錯，有也是錯。因這事本來不能有所偏。所以老師常說，你還是偏一面。我那時對「偏一面」這句話還是不大瞭解，現在我是瞭解了。

這一件事一面不能徹底，不能算是悟。空有都是對的，空有都是不對的。所以在理上這個「見山不是山，見水不是水。」這固然是空，但有個妙有在裏頭。到了「見山是山，見水是水。」那個什麼是妙有，那個真空也在裏面。因此我可把元關跟重關二邊拖個聯繫，如果這種聯繫可以拖得到的話，那麼就是過去我們所知道維摩居士所說的「辯才無礙」，這個時候，當然辯才無礙，你說這個對也對，說不對也可以。這件事我現在可以打穿了，心中很得安慰。

現在已是第三年了，本來這時應該叫「末後句」，以後懂了末後句，就是破牢關，對「末後句」此事我現在還不大能瞭解，爲什麼緣故呢？因爲從語錄上看，百丈第二次參馬祖時，百丈聾了三天，他說這個就是一種末後句。還有就是對於德山託鉢到法堂這件事也可能是末後句。

再補充一下，過去對戒定慧這件事，在入關時很希望老師多給我指示。但是老師忙得不得了，這一向大家都知道，一切的事都是我自己摸，究竟我這種摸對不對，我自己都不敢想，只是把語錄拿來讀，念過一下，大概瞭解了六、七成。我再重複，末後句這事就是通身是口，如何道得？這是我由語錄上看的一個，這當然不是我的本事。老師能給我一個加庇，使我這種地方，給我鉗錘，也像百丈一樣，使我耳聾三天，我纔有希望。謝謝老師。

師雲：黃老先生請坐……我做總評，你們三位說完了來。

楊管老：我今天沒什麼話說，老師今天指示修爲的這個問題，從來我功夫次第上不注意這件事，八年來我都不在這上面。因我擒賊擒王，只求明心見性。現在承老師印可，我已有所入。應該走修「定」的功夫了，今天的指示，就是在習定的地方下功夫。以後要看習定功夫的程度如何，如果定了，身體的變化自然而然對了。一個人走向功夫方面着手，功夫對了，知見方面也可以進步。不過我始終是走知見的路，而不向功夫上做。現在第二步也應走有的方向，就是做定功。我並不希求做得氣住脈停了，只是「應無所住而生其心」，一概不住，任其自然，順其自然。在定功上，過去不注意的，希望在功夫上讓它能沉得下去，放得下去，定下去。能得三昧定否？讓它自然，我不希求。這是我個人的態度。

第二點、就是黃老師所講的，我在此要做個補充、提醒。因爲老師前天已經說過，前頭是無、空，後頭是有，但是有是有過了，還要注意沒有，這一點就是說本來無，後頭是有。唉！那麼如果這樣翻過來呢，六祖的第一偈子，還是開悟的，假使不開悟的話，五祖這個法不會傳給他。昨天我沒答覆你，今天我答覆你。不過還是要經老師認可的。我們倆要駁一駁，在功夫上要駁一駁。

師雲：現在我們做一個批評結論，這個結論大家諸位講的差不多，每一位都有了答覆。現在要做他們三位大士（老師戲稱---編者）的結論。蕭先生今天用功的情形我是知道的，姑且不說他了。其次黃老所報告的這個情形應該喫棒，要喫五百棒，可惜他年紀大了，喫不起棒。（一笑）

黃老居士：記一下賬，記一下賬。

蕭先生：我替你代捱了。

師雲：第一點、黃老居士講初關重關這些情形，知見上都對，差不多。但一直忘記了一個東西，我要你求證，不要你搞禪宗這個東西。你都曉得，人家標榜我爲禪宗，我有時也標榜禪宗。可是同我往返那麼多年，你經常聽到我說，我對於宗下公案那麼熟，《指月錄》那麼熟，這些什麼語錄那麼熟，我現在丟得光光，大如明朝一個法師所說的味道：「老去叫人唯讀易，年來下座不參禪。」什麼道理呢？由平平易易，穩穩當當的路子走，要求證。

你知見說是自己對了，你自加上冬瓜獅子印，刻起放在關房裏，自己亂印證，又到重關，又到了哪一關了，其實還坐在關房裏，哪一關都沒有到。知見上到了，妙有應用沒有到。用功呢，非常執著，拿這個執著法來用功，又不活潑。參禪呢，非常大膽，做了許多的假定，這便是不該，很不該。話雖如此，值得讚歎的，七十多歲的老人，這樣下來用功。你們認爲閉關很舒服嗎？你們來搞搞看，不舒服的。這麼活活潑潑的一個老人，硬來閉關，叫它個名稱「閉關」，被關起來，這個並不自由。他老頭子一諾千金，自己總算閉下來。現在快了，現在他曉得計算時日，曉得馬上就要出關了，曉得打算出關的主意了，快了。但是功用見地是配合如一的，沒有到。妙有不是這個道理，他們兩個同楊管老今天都犯了這個錯誤。今天我有一堂法專爲他們三大士講的。非常重要，非常重要，可是不準錄音，不準記，你們也不留意。這就是說你們信心不夠，什麼道理不夠呢？我把修爲的經驗告訴你，不會錯，照那個樣子呆板一點來，單提一念，叫你觀想一個東西自有妙用，就是要你們反省，大反省過去的。

蕭先生：是這樣做，是這樣做。

師雲：你是這樣做，我沒有批評你呀！我早知道啦。

蕭先生：（笑）

# 師雲：

---習禪錄影

師雲：所以要你們注意單提一念，在理論上楊管老那個辦法也對。把它空掉，還是這樣下去再看看。但是中間有一點，這一點，他沒有注意，沒有聽到，他想就憑這個見地就下去，慢得很，以爲慢不要緊，非也，是反省不切！黃老同樣的犯這個毛病，犯得很大，而且還有不同。老實講，你閉關我同你見面比同楊居士見面還多呢，下半年這七、八個月是忙一點，天地良心。但是我今天告訴你，我少來看你，便是無形中給你的棒，就是你不聽話，七十多歲……

黃居士：我肚子很餓，軟飯給我喫得很舒服。

師雲：不行，不行，如果要這樣辦，我也只好由你。事實我很誠懇告訴你不行，你要信我的，不信我的只好由你去。因爲我發現你今年有點自以爲是。你年紀很大了，我不好抓破面皮來，只好給你軟棒喫。告訴你，不會錯。否則你就是說，乾脆就是不信我，不信我，我有什麼辦法呢？只好給你軟棒喫。怎麼樣？那你搞吧！就這麼搞個三年出關差不多了，就是這個道理。所以希望你兩位注意，假定像黃老，憑他這個樣子三年出關，在當今之世，足爲第一流禪學大師，沒有問題，不但國內，就在國外，以他的英語，講禪宗都沒有問題。

他經常講，他爲我做敲門磚。這是個願望，他這個人也真是誠懇誠心的，真心爲了我，他出關以後要出國弘法，爲我做敲門磚。做開路先鋒。這些意思我都非常感謝，但是你始終不瞭解，我懶呀，懶得很！天堂都不想去，哪裏肯去喝洋苦水。中國人，自己家裏的孩子都教不好，哪有工夫管他們。我之希望人家成功沒有別的，我都是爲別人。我只希望你成功。跟你倆說笑，說給你求個證明，實際上希望你成功，所以，告訴人家的話，都是誠誠懇懇，一而再，再而三，三而四，如果不聽的話，只好就說「行！行！」「對！對！對！」，我只有用這辦法，用老油條的辦法。所以希望你也要懇切，接受我所告訴你應該怎麼樣修，不會錯，否則就成了問題。所以這一點，你們今天辜負了我一番好話。

不過明天再來，自有道理，你們理沒有搞清。但是我所希望的，剛纔我提了孫教官的話給大家做參考。同時大家都要注意，沒有什麼，一句話，我說怎麼辦就怎麼辦，不會錯。人要有上當的精神，上上當看，聽他這話辦辦看。可是老先生，我幾次發現你並不聽話，你這樣有個道理的，所以我上堂開始罵驕慢，包括你在中間都罵了。年齡的驕慢！你想無論如何我都還可以當你的祖父呢！雖然你沒有這個心，潛意識上會有這個東西，所以在經論上就說驕慢這個東西，是無始以來的，所以你不聽話。年輕人我又罵他太聽話了，我也討厭，我說東就東，說西就西，變成一點個性都沒有，一點智慧都透不出來，我也討厭，學禪也不是這一類人。調皮而誠懇，懷疑而恭敬，求證爲自己纔對。

所以，我希望你注意，不妨拿今天的事稍稍想一下，今天我有一堂話怎麼講，而且講修爲的過程，中間有一點是怎麼講意生身的，非常重要。只要呆板上當試試看，方法用不上路，可以問我，應該怎麼辦，我會有辦法告訴你怎麼辦，這個樣子纔對的。這是一個話頭一個疑案，希望你這樣做。假使真正依照我所講的，那我可以保證，拍拍胸口，這兩年多來的還不止於此，還有更大的成就。依我的想像，我的想像有經驗的，不會錯。

因此，這一點希望你還要放下，放下再來，來得及，快一點。這個事情佛經上說的話沒有問題，不會錯，有人七天都證大果位，否則佛就是打了妄語。七天就證果的都有，太多了。所以今天到此爲止，不必多辯，不必多想。誠懇、懺悔，是我所希望的。至於接受我所說的，只限這七天之內，過後，大家老朋友，不算數。散會。

師雲：變化氣質，在佛學的術語就是去障礙。大家都曉得，佛所指出來有兩個障：煩惱障與所知障。看了大家都以爲懂了。什麼叫煩惱障？什麼叫所知障？大家有切實的體會過嗎？恐怕很少。都以爲人生遭遇痛苦，謂之煩惱障。這都不合理。理就是事上明出來的。

痛苦、惡事固然是煩惱，須知善事也是煩惱；貧窮是煩惱，富貴也是煩惱；失意是煩惱，得意也是煩惱。妄想不淨，即是煩惱。什麼叫所知障？世間的一切知識是所知障；知道了佛學的道理，出世法，在未證道前，更是所知障。

學道的人，對於世上每一句話，每一種學問，都要拿它在自己身心上打了一個轉，切實體驗它，把它融化了、理解了，這個纔是真知見，也纔是功用。大家都沒有反省，都是拿自己來看這個知見，知見是知見，我是我，配合不起來的，必須見地與功用合一纔對。對這些，你們都不知道，知道的也不深刻，不深入去體究。煩惱障與所知障，處處障礙你，此二障形成習氣，很不容易解脫。

我們粗的習氣容易檢察，細的習氣最難檢察得出來的，乃至於說十地菩薩習氣還沒有斷；等妙二覺菩薩，在金剛喻定中，斷最後一品無明，細的習氣才能淨盡。這些話都不要輕易地聽過去，至少你要曉得我這個朋友不錯的。孔子講友直、友諒、友多聞。我這個朋友對你講直話；也非常替人着想、原諒人的；同時，在知識學問上，也不太浮淺，足可替你解決疑問。但還不是「不請之友」（經稱：菩薩常爲衆生不請之友---編者）。至少有時候肯跟你說直話，這是很難得的喔！也許我死了，你想再找這樣一塊活寶開開心，還不大容易找呢！所以這樣一個直道而行的朋友，多留意留意他的話，不會錯的。我做學問啊，每一句話切實體會它，沒有體會過來的話我不說。

劉女士以後千萬要改，你的一身習氣，病根在哪裏呢？還是太好勝，受人恭維慣了的自信。同時，文字、思想是最大的障礙，所以學者文人很不容易成道的，不如一個無知無識的老太婆。從佛法立場看文字，稱爲慧業，這個慧業不是般若那個慧，文人學者慧業重得很的，比什麼都重。男女之愛這些業重啊！呵！你不曉得文人慧業之重啊，那不得了。所以大丈夫，提得起，放得下。譬如這個打七中間，我叫你好好整理這個記錄，很有意義的，但是你真正說拿七天來整理，我又不幹了，我這個人興趣主義者，這種事情啊，留之誤人，不留也罷了。天地間隨時隨地有人講的，何必要我來羅唆，還是你自己用功要緊。

現在我是對你這個機，恰恰我碰到你這個事情了，指出你這個業障與病根所在，好好地告訴你，要痛徹地改。這個很難的，此之所以我叫你要用道家的辦法，這個道家並不是那個轉河車、修道的道家，而是指老莊。你多去體會老莊的道理，或者多看子書，就可以懂這個道理。

我是闊也闊過，窮也窮過，餓飯也餓過，玩也玩過，獨立孤峯也經歷過，人生的境遇究竟如何，都把它體會過，就是那麼一回事。除死無大事，討飯到了頭，有什麼了不起。舉天下的譭譽，在所不計，只要仰不愧於天，俯不怍於人，有頂天立地的志氣，這纔是道，是真道的話。

在這七天當中，我們所以要上山來，是爲求道，爲明心見性。這個目標確定了，念念只向這個路上走去，假如七天以內能夠做到這樣，是大英雄、大豪傑、大丈夫；即使不能做到，在這七天當中，也不能馬虎，至少要做到這個程度，這是起碼的要求。並不是說七天之後，下山去就可以馬虎。若是大家做不到這樣，那也只好由你去了。

所以佛家有一句話：「出家如初，成佛有餘。」這是講那個人一念真心出家的時候，那個誠懇的決心，沒得話講。出家人一輩子修持都像開始出家的那一下子的精誠的話，那他就成佛有餘了。《華嚴經》也有「菩薩初發心時, 即成正等正覺」的道理。「出家如初，成佛有餘。」劉女士要檢起來，不管它一天半天，乃至還有一秒鐘，你要檢起初心來。正月初一從美國趕回來，第二天上山，那個誠懇追求的心情，要保持下去，人不能姑息自己，一姑息就完了。不但她一人如此，大家都要警覺，一切道理大家都要自己警覺反省。

我能夠體會到什麼呢？我就是肯遍學一切法。你說你文章好，好！我就搞搞文章，搞到差不多也會了，又把它丟掉了。反正你說這一套你會，我也必須要會一點。你說你科學了不起嗎？雖然我不是科學家，但你那個常識我也要摸一點，知道了，就丟掉。但不能不知，要知而能捨，纔可學佛學道。但是我有一個專門深入，鍥而不捨的，那就是我必須要如何證道。就是這個事，其餘的那些都是花花朵朵，不足掛齒。文人慧業雖然不是好事，但也不能不知啊！「佛能通一切智，徹萬法源。」千萬不能夠抱到頭陀心情，只求自度而已。修持的方法上呢？要走方便多門，歸元不二的路子。先抓到一個來求證，這是初修的方法，等到一通百通，大事了畢就好了。

至於差別智呢？所以佛家又說這個話了：「根本智易得，差別智難求。」見道以後，要能夠徹萬法之源，能夠赴應每一衆生的機緣，這個就非要廣博不可了，這是差別智。所以善財童子見道以後，還「煙水南巡五十三參」，參學更多的大善知識，這些大菩薩有各種的法門，他就學習各種的法門，以求融會貫通。最後進入彌勒樓閣，善財童子先在外面轉來轉去，轉不進去，沒有辦法，沒得門嘛！進不去。回頭一看，彌勒菩薩站在後面：「善男子，你要進去？」「是啊！」彌勒彈指之間，樓閣開了，進去了以後，哈！重重無盡，樓上套樓，閣中套閣，房子裏頭套房子。

沒有進門以前無門可入，進了門，又發覺重重無盡，深啊！深了又深啊，迷了又迷啊，莊嚴了又莊嚴，美妙了又美妙，窮之不盡啦，但其中卻頭頭是道，門門相通。然後再回到他本師那裏，大智成就的文殊菩薩身邊，也就是根本智的那個地方，還是回到一念不生，了無可得，本來無一物，何處惹塵埃的本地。然後，從普賢菩薩發大願心，廣度衆生，永無窮盡。十方一切佛菩薩，皆依般若智慧和宏願的成就而得阿耨多羅三藐三菩提。最後華嚴會上，所有的菩薩異口同聲，迴向西方極樂世界，南無阿彌陀佛。就是這麼一個組織。所以，大家要趕緊求得根本智，根本智透徹了，差別智其實也容易得很，一望而知，一學就會。這個不是理論，配合經驗告訴你們。所以學佛啊，真正願力堅定，那有什麼難處啊！

如果像他---和尚說的一樣，那麼我們現在人比古人行啊，笑話！在三藏十二部經典裏有多少記載，有人言下頓悟，得法性住；有七天證大阿羅漢；至於菩薩呢？你查查佛經看，那更不要說了，有些菩薩，話都沒有說，就成功了，那更快。古人也是人，現在人也是人，人哪裏還分古今呢？說什麼人心不古啊！這種話都是沒得智慧，沒有願心的話，我們跟着世法上只好那麼說人心不古，世風日下啊！其實，人的智慧無古今，都是一樣的，就是看你有沒有毅力決心。一念專精，無事不辦。

現在人有一個毛病，只是習氣大一點就是，比古人更偷懶，這是真的。因爲物質文明進步了以後，人愛貪圖物質依報的享受，依報的享受大了，自己頂天立地的精神、法性身的正報，反是萎縮了。若說現在人心更壞，從前人好，也不見得。你看現在人做慈善事業不要別人講勸呢！個個都是喜歡做。以前農業社會慳吝啊，錢賺得辛苦啊，所以能夠做社會慈善事業的人，能夠做一點善事的人還是很少，因爲經濟不充裕啊。現在的人，你看是怎樣呢？社會慈善事業，大家普遍在做，你沒有看到做好事吧！報紙一登，到處都來了，一樣的，人心無今古。

你看我喜歡提倡古道，喜歡講這些陳年老醋，但是我也喜歡今啊。道理是要體會，有些是要智慧去探尋它，要參出來，要深刻，不要膚淺。什麼事情啊，半面一看，就以爲自己懂了。要深入，深入，把身心投進去了纔行。做學問都必須這樣，何況求道。

# 王同學

---習禪錄影

（此時，王同學正在座上，氣機發動，又自動打起拳來，有如密宗金剛亥母拳路。他並未學過，都是自然而來的。)

師對王同學說：王ＸＸ！停住它！你們知道他這是何故嗎？心念一空，氣機慢慢自己發動了。因他見理不明，自己不能完全做主。假如外面傳神拳的人，就由此變成外道法門，何以如此呢？他不知性命之理，靈知之性被自心迷了，久而久之入魔境去矣。那麼爲什麼你們有此現象，我就讓你們搞呢？這是一個大問題，因爲告訴了你們原理，只要中心有主，可以自由做主，就可暫時玩一下，有助色身的健康。普通學這一套的人哪，不能自由做主，等身上這一股力量跑完了，靜下來時，人也是半迷糊的狀態，那就不可以。

學佛的人，要注意聽啊，見地功用，缺一不可。功用就是功勳，打坐禪定都是功勳邊事。功勳見地都須要配合的啊，這是修學佛法的一大原則。何以說呢？佛在顯教經論上沒有這樣有系統、有條理地給你說明白，它是散置在各處的。因爲佛經是當時討論的對話記錄，要注意聽啊，不要貪圖靜境啊！這個時候很要緊，不管程度深淺的，都要注意聽啊！

在密教呢？它又着相於修法的功用，太着相了，而整個修爲的次序，又沒有條理化、系統化地坦然說清楚。也許是諸佛菩薩有意留此一法門，要你自己的智慧去參透，自己去融會貫通。所以禪宗初見道時叫做破初參，得見性空。在經教上呢，這個時機也叫做得法眼淨，比較能夠看清楚正法的真諦了。

依此再深入，大而言之，也就是菩薩得無生法忍。無生，就是一念不生全體現了。所謂忍，就有切斷的意思。如何是無生法忍呢？是身心皆忘，身體的感受、知覺一切皆忘，身心皆空，等於這位法師所引用道家的話：「虛空粉碎，大地平沉。」只有這麼形容它了。無生法忍，是拿教理的名詞講；禪宗門下，就叫破初關，後來也叫做破初參。破初參是後世的話，因爲抱到一個話頭在參，把這個話頭參破了，得到這個境界，所以叫做破初參。但是有些禪和子，把話頭參破了，已經悟到那個理，功用卻沒有達到這個境界，所以仍舊不能說他已經破了初關，這是個大關鍵。要真正達到這個實際理地，參也參破了，見地功用都到了，纔是真正的破初關。

破初關的功用如何呢？就是四禪八定的初禪二禪之間。怎麼樣說只在初禪二禪之間呢？此時見地上只是見到空性的一面，功用上就是心一境性，定生喜樂的境界。

喜樂發起以前，有兩個可能的趨勢。哎呀！其中的岔路，細微末節，我還懶得講呢！一時想不起來了，此時沒有這個機呀！我就想不起要講什麼了。給你們講實話，因爲我說話的時候，心中沒得準備，沒得事，空空洞洞的。今天講完了，又覺得明天就沒有什麼可講的。到明天，又有一個人進步了，他的功用見解需要再加剖析了，那我的話又來了。總之，一切無心的好，有心處之，就變成世間知見，那就有窮盡了。無心而處，應機施教，隨因緣而說，理無窮盡，話無窮盡。因此，你們心念之間，一舉一動，一思一想，一個情緒的鬧動，大概我都可以看得清清楚楚，這並不是神通，只是慧力而已。因爲衆生有意，而我無心，有意入無心之中，所以就反映得清清楚楚。這話不是我說的，你們看《大智度論》等經教上都有。

剛纔王ＸＸ的抖動，就是身上氣機勃發。氣機勃發不是氣脈動，也不是拙火。等這個狀況過了，還有好幾個階段，慢慢渾身軟化了，毫無力量，如醉如癡。也許有人軟一兩天，三四天，七八天，不一定，也許一剎那之間過了，然後才得真正的氣脈暢通而定，定生喜樂，可以得心一境性。定心堅固，可以達到氣住，還不到脈住。

此時最容易貪着定境。要想翻身呢？難嘍！怎麼難呢？正如憨山大師所說：「荊棘叢中下足易，月明簾下轉身難。」一個立心修持的人，要在煩惱叢中，想要求得一念空相，還算容易，並不難。但在清淨事中要你轉身就很難了。所以維摩經說菩薩看二乘入定，如地獄一樣，就是這個道理。要想由空而見有，也不容易。

# 觀明點

---習禪錄影

我要你們觀明點，或者先利用一個燈火作引子，這一點光明的觀想是外光，由此引起自性的有相光，不過還是「子光」。若能事與理冥會，纔是子母光明融會，進入自性光、無相光中。程度沒有到的，聽了種一點善根，不要亂去修爲，這個法子專對他們三大士而講，他們自己心裏有數。有這個程度，才做如此修持，由這一個要起用纔對！沒有這個程度，沒有見到空性以前，不要做如此修爲，否則就是你自己誤了，耽誤了的誤，不是那個悟。

觀一個東西又如何呢？你說不容易觀起來。是吧？唉！太容易了，這個（指一人）笨傢伙，他前天給引了一下觀起來了，昨天又忘了，又是觀不起來，他說好難喔！我說怎麼難，太輕鬆了，後來他懂了，哎！太容易了。我講觀個東西哪，你們都着意去觀，其實不着意就起來了。一個個都看過蠟燭的火光，你在佛前點燈，不是看得很慣嗎？不要用意去看嘛！你現在稍稍回憶一下佛堂那個油燈，就是那個光，不就清楚了嗎？不在內外中間，就是那麼現成，沒有位置，不管他身內身外，先定住嘛！但不能用意識妄想……對了，就是這個意境，就是這個意境，一點都不要用力的，不增不減，你一着力就不行了。他昨天懂了，哎呀！太容易了，我本來意境中自有一點明明亮亮點，就是這樣，他懂了。

心一境性也便是定到這麼一點。你要曉得，心一境性雖然不是妙有，但在凡夫及二乘而言，這一點意所生的，謂之假有。繫心一緣，制心一處，止止定定，久了再說。菩薩瞭解了這個理，見了空，這個謂之妙有，真空中生的妙有。就是說，明明知道是自己意生它的，有意把它造出來的。但你要注意啊！自性的空呢？依然如故，並沒有因着這一點而變更。換句話說，因着這一點，因造起這一點，不妨礙你所見的空，就是真空中加一點妙有，等於禪宗後世祖師，如仰山這般大師們，最喜歡畫一個圓圈，中加一點。這個圓圈代表空洞靈明之自性，嘿！這一點，你真正把它管帶住了，就可瞭解，空是體空，體性空便是法身。同時瞭解現在性空中，自己給它有意造一個有，就可修成報身。這一點有，生生不已，也隨時可空，千變萬化，都由心造，這就是化身。這時三身具足。了了常明，亦了不可得，就是你的幻化空身。當然大家沒有修到，其理如此，其事也是如此，這是我要告訴你們的大祕密。

人，大家都要當祖師爺，要作大菩薩啊！並不是想爭名位啊！救世界救衆生，要立下這個大願。不要隨便聽，這是說笑話，順便也是鼓勵之意，所以我一定要你們這樣修。啊！你們年紀大了的老參菩薩，修行有實證的，不會錯，不會假。你不相信我至少可以相信自己，怎麼樣相信自己？你們一個個在社會上都是英雄人物，那麼大的年齡，那麼輝煌的經歷，還怕上誰當啊！我還真有那麼大的本事把你們騙得了啊！還不是自己不相信自己麼？相信自己吧！他那麼講，我就那麼試試看，做做看，道理會出來的，而你們不，這個就是魔障，自己成見把你障礙住，不聽這個話，不照這樣做。

這個定到心一境性，這一點，這個不要着力觀的，ＸＸ！看看你怎麼又……我緊跟你講，觀想有什麼難呢？你經過的地方一回憶就起來，這也是觀想的作用，它和回憶的作用是一樣的，密宗談觀想，難呢！他們都是有意去造作。那幾十年你也搞不起來的，造得出來嗎？這樣空無所有的地方，你給它造出另外一個東西行嗎？

意境真空，稍稍一帶，唉！回憶一下，你看，呀！你看那個光明，那一點火的亮光馬上現前，開着眼睛容易回憶得起來嘛！漸漸慣了以後，閉眼開眼一樣了，把它拿到自心上來，拿到內、外、中間，隨便你放了。由此係心一緣，定定定，一念萬年，萬年一念。我叫了好幾天了，沒有人理我啊，我好可憐哪，一個人都不理我啊！

就是這一個，把它定住，妄想盡管打，不妨礙他，你反而會討厭妄想，不空自空，你纔看到自性的妙用：「善能分別一切法，於第一義而不動。」你才瞭解六祖說的：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」定久了，所謂變化氣質，百病皆消，身心轉變。所以我講了好幾天參學的經過，贈送給你們作參考。道家密宗這些氣脈之學，其實都是自性本自具足中事，自然來的，定力充沛了，到達氣住、脈停、渾然大定。然後依此一路，起而用之，無質當中就會生質，唯物論這個物質的質呀，生出這個質來，無相當中就生相。如此可以達到身外有身，百千萬億化身，三身圓滿，四智具足，三明六通，自然如是。

話就是那麼幾分鐘說完了，功用看你的，福德看你的，修行靠智慧，配合上做人處事行履，「諸惡莫作，衆善奉行。」如果你真正能夠繫心一緣，定住了，哈！你的習氣自然就改變了，你的反省力量就強了，自己覺得都是錯。

所以我昨天晚上也在發脾氣罵人，前天是金剛怒目地罵，昨天是菩薩低眉地罵。可憐哪！我一番苦口要求你們，希望你們成功啊！把我的經驗所得，儘量貢獻，嘿！佛法就是那麼怪，有時候你跪在他面前送給他，他還不要呢！所以我才狠起心來，下了一句重話，我說你們驕慢，此亦驕慢之一，「我慢」 ！被我慢擋住了，自己把所見的擋住了。所以古人說：「老去教人唯讀易，年來下座不參禪。」搞怕了，大根器、大決心、大智大仁大勇的人少哪！得少爲足，半途而廢的人多啊！

非要經過這個東西，你才能說真空妙有的融會，妙有是真妙有，不是理解上的。所以說，光拿禪宗公案、機鋒、轉語拚命盲參，嘿！你太笨了，笨得一塌糊塗。

說到修證！要如何修證？非要把它參破。這一些奇言妙語，機鋒轉語都會，有什麼不會啊？中國文學修養高一點，老莊熟一點，那個莊子的機鋒、奇言妙句纔多呢！那有什麼了不起，浪費時間！枉用功夫！用功！就要這樣：自己拿個蒲團，檢察檢察自己的習氣變了沒有，愛瑣碎的變成不瑣碎了嗎？驕慢的能夠謙和嗎？羅唆的變成不羅唆嗎？好喫的變成不好喫嗎？懦夫立而頑夫廉啊！

（楊管老聽到這裏，合掌唸了一聲「南無阿彌陀佛」。)

師雲：好好地用功啊！

師雲：剛纔都說了，說得很明白了。至於祖師說的：「末後一句，始到牢關。」「向上一路，千聖不傳。」非不傳也，當然傳，不然還叫聖人？那是自私自利。賣膏藥的纔有個祕密，留一手，那是混蛋！我講錯了，不是混蛋，是混飯。聖人者，大慈大悲，大仁大愛，哪還有不傳的？非不傳也，是你程度不到。何以說「末後一句，始到牢關」呢？是一件事情。牢關者監牢也，堅固的一個牢獄。三界如牢獄（欲界、色界、無色界），身心就是個小牢獄，三界就是宇宙，世界就是一個大牢。出離天地這個大牢，確有這一件事情。你把這個妙有修好了，我再告訴你。「向上一路，密不通風。」通風！絕對爲你們通風報訊。

# 打七不容易

---習禪錄影

（此時韓居士躺在禪牀上作睡功，忽然全身僵硬，不能動彈，臉色轉黑，氣喘如牛，越喘越粗，越短促。）

師雲：法師，準備打他一針。

ＸＸ法師：啊？怎麼回事，我還沒搞清楚。

師雲：哦！他起不來，動不了。

ＸＸ法師：想辦法把他弄醒？

師雲：人是清醒的啊！只是動不了，一身四肢就是動不了。身體已經不屬於自己了。

ＸＸ法師：要鍼灸……

師雲：對！你試說看該打哪個穴道？

ＸＸ法師：打人中。

師雲：錯了。打人中，沒得用。這個時候他頭腦清醒，不是昏迷。

韓居士：我是頭腦清醒。

衆：還在說話嘛！還在說話嘛！

師雲：起不來，沒有用，這個時候比較好的辦法就是推拿、按摩，但是推拿按摩這是外在的，沒有別的辦法，只有這辦法，再不然就遲了，就是西醫來可以灌氧氣、打強心針，這一套。

ＸＸ法師：他的氣機沒有停，打百會穴可以嗎？

師雲：那倒通，這個對了，百會、湧泉，湧泉穴可以打，對了。

ＸＸ法師：變更一個部位，他這個氣脈給打通就行了。

師雲：這倒行，剛纔你說打人中，這是昏迷的可以打人中，打百會，打……

（法師替韓居士打百會穴）

ＸＸ法師：我以爲他昏迷的。

師雲：不昏迷，不昏迷。

韓居士！眼睛張開！現在馬上坐起來，就好了。你下午一定要叫沈教官教你作運動，以後要多作，可以健身。以後碰到這樣的情形，就呼氣。否則，沒有辦法呢。剛纔你身上還是暖的，並沒有冰冷。或是有人幫助你作人工呼吸，嘴對嘴，就是這種辦法。

韓居士：我就是喘粗氣，喘粗氣。

師雲：剛纔氣喘得短得很，只到這裏（指頸部）。愈來愈粗、愈粗。放心，不會要命的。現在日本有一種睡病，一睡兩、三年，病人就癱在那裏。你這情形和這病有點類似。心裏不要驚慌，照常唸佛，久了也可以起來，不過，很要一段時間就是。

韓居士：我不曉得時間。

師雲：假使你懂了這種呼吸方法，幾分鐘就可以起來了。

韓居士：我願意起來就起來了？

師雲：你願意起來就起來了，不願意起來就躺着，頂好唸佛。有時候可以撒撒嬌，叫太太煮一個雞蛋給你喫喫啊！（衆笑）

韓居士：我沒試驗過喫東西……

師雲：像這個打七，還好辦，都是知識分子，頭腦都很清楚。有些人來，他這個頭腦本身腦神經就有問題，那些人糊裏糊塗的，再加上有些沒有知識的、迷信的、搞宗教的、那你要注意。他一動，碰到境界，配合那個迷信觀念、幻境、錯覺一來，就入魔境。文的還好，武起來實在沒辦法，真還要沈教官這樣一兩個會武功的護法，武起來就擒拿，把他拿住了，不然就把他吊起來，硬是把他吊起來，真正發了大神經就吊起來，把雙手雙腳給他吊起來。懸空掛起來轉，轉得他頭昏。轉昏頭了讓他去。

告訴你，這是治精神病的妙法。發瘋的人啊，現在是送精神病院。中國以前不是叫精神病，叫做痰迷心竅，一口痰堵住心竅，靈光堵住，實際上也是腦神經一個地方有問題。最好的辦法使他嘔吐了就會清醒。所以以前瘋子拿大便來灌他，大便一喝下去會嘔吐。但是你拿不住他呀！他也不會乖乖地讓你灌。

我在四川參學的時候，聽說有個神廟靈得很，瘋子到那裏就好了。有一次，看到有個瘋子，家裏一大堆人把他架到這個廟裏。瘋子力氣大得很啊！有一個神童，是神要在他身上附身的。瘋子來了以後，就請出這個神童來。神童就靠着佛案，拿張凳子坐着。

這個神童呀！第一下同王ＸＸ一樣抖起來了，完全同他一樣地抖，抖抖抖，打起神拳來了。接着這個神童就下來了，個子比瘋子還小。本來這個瘋子，三、四個壯丁都架他不住，神童下來以後，這麼一抓，瘋子的兩手就給他拿住了，拿繩子一捆；再把他這個腳鴨子浮水，兩手兩腳就吊起來了。那個大殿上有個樑柱，這個神童把繩子一甩，就甩過了樑柱，（這平常人不容易做到的。）這一抽，就把瘋子懸空吊起來，不管他三七二十一，就給他轉呀轉呀轉圈子，轉得很快，轉得很緊，繩子轉了幾十圈以後，呼！一下，他放手了。繩子那麼轉了倒回來，嗚！一倒轉來，把這瘋子轉暈了。啊……就吐。咦！我說這真是菩薩，這真靈。對！人這樣懸空一吊，再轉暈了，只有嘔吐。生理上天然的，只有嘔吐。所以他藥也不要喫，咒也不要畫，就把他治好了。

所以打七不能隨便搞，我經常叫你們要帶藥，有時候強心針啊！外傷藥啊！都要準備好。現在我不怕，我們這一堂人都是老油條，自己都曉得招呼自己啦。

以前在大陸上搞打七的時候，那真是害怕，有些人硬是這樣，有一個人臉都歪，都發烏了。問她，會講話，她說看到一個人，一個魔王，好凶惡啊！移山倒海來壓她。唉！你有什麼辦法，有什麼救星啊？那是一個老太太，六十幾歲，人已經蠻蒼老的，沒有什麼知識的，她硬要蹦來參加，你有什麼辦法。倆夫妻，這個丈夫也在旁邊，儘管是打七，死了人，雖不是我們害她的，但是這一來招牌就打不起了。沒有人敢幹的啊！那不行，當下我就左手百會穴一按，右手一個耳光對她甩過去了。

講學理，就是神經振動它，於是按着這個百會穴，我神氣一凝，用手心一貫，才把她這個一抬，她對我還有點信仰心，叫她把眼睛睜開來了，她着在那個魔境上，眼睛一睜開，就沒有問題了。所以我叫韓居士眼睛睜開，眼睛一睜開就沒有問題了。同外面光線一接觸，這個陽氣就可進入了。等於窗子打開，房子裏陽光透入了，再給她神經一振動，就是刺激她，刺激神經振動，才把這個魔境去掉。馬上把她這個人擘正了，臉色擺好，我叫她起來，我說不要打七，回家去。

這種事情真麻煩，各種千奇百怪的，想都想不到的。各人的業力不同，每個人同樣一個身體，但是不同的生理、心理、習慣、環境、思想等影響他。在打坐即將入定的時候，動與靜之間，身心會起變化的，配合了他心理不正常的幻覺與錯覺，或者再加上內臟有病，內部已經有病，平常沒有病，他不曉得自己內在有病，碰到就爆發了，爆發就有各種各樣的現象。那麼你還要醫學的知識，各種知識配合起來纔行，當然你還要曉得畫符唸咒啦。所以這個事情不好搞的。你們天天想要弘揚佛法，弘揚佛法，可不要亂搞，看到小孩，這個也要他學佛，那可不是亂搞的，你只要碰到一回你沒辦法的時候就慘了。我告訴你，我是背多大的危險，多大的責任，心裏頭還是戰戰兢兢的。

現在這一堂人，這一回我不怕，所以我沒有什麼準備，連香板都不想拿，一方面不是想打七，另一方面這一批人啊！現在打七也打不死了！（注：打死妄念也）。你香板一拿他就曉得你下面是「吧」一聲，接着話來了，那一句下文是什麼他都懂了嘛！這個實在沒辦法，你一提《指月錄》那一段，他也曉得了嘛！他就是這個沒辦法，打七最好是像他（指一人）這樣的，這回打七他倒會得到利益，他是一張白紙，他不懂佛不佛，禪不禪！兩三香板就把他拍出來了，那倒有辦法。老油條像小和尚，他打一百個七沒法子，他都知道。你講公案他不聽，你講教理，他不需要，他也會念經，打坐他比大家都坐得好，那就毫無辦法。

叢林下，禪堂連着四十九個七打下去，那又怎麼？喫包子。以前聽到哪個禪堂裏打七，和尚都來掛褡了，參加打七。打七三餐飯喫，還有兩頓點心拚命喫，喫得大家都不要命，喫十方的，喫下去了以後，坐在那裏下面放屁，上面打嗝。那個禪堂空氣又不流通，那真是臭得一塌糊塗。這些都是真的啊！我都參加過。一般禪和都是貪喫來的，那些，你以爲真參話頭，那才見鬼咧。坐在那裏又會睡覺，不是內行的監香還看不出來呢！這樣坐在那裏要怎麼睡呢？你們外行，打起坐這樣睡着，就看出來了，那些個老禪和睡覺還讓你看不出來，把肩膀端起來，下顎一靠，兩個肩膀把腦袋架住了，就這樣一靠，嘿！就在那裏睡覺。你看他端容正坐以爲他在參哪！實際上在大昏沉。

你說主七還是容易的事情呀？嗯！他們搞些什麼花樣，都得知道。尤其是和尚中間，來自十面八方的人，知識高的有，知識矮的也有。「寧帶一萬個兵，不帶一百個僧。」和尚難帶。兵可以用命令行事，和尚是自由的，這個事情難呢，講起來他還是滿口禪，都有道理，可是名堂多極了。這個花樣同牢裏頭犯人一樣，聰明樣樣都有。

我們現在處處靠機械呀！別的智慧愈來愈低了，身體也愈來愈懶了。打坐！用功是不大得力的，因爲大家定力不夠啦，受自然界的影響。像這個時候，禪堂陽光又太強。太強的陽光下，定力不夠的人談修持都差勁一點，這都是定力的關係，所以都是受天然的影響。

# 報告情形

---習禪錄影

各人自己用功，把這個時間提前了，抽出來先討論問題。今天我們這個檢討也差不多了。應該說的修持要領，這一次的聚會大體上都講得差不多了，只是希望大家能夠都記得，慢慢去研究。這五六天以來，我所講的東西，這個裏頭還有值得研究的，等於把我當一個古董，把一個古人所講的這些來研究。研究以後，自己會發現東西的，有許多問題我沒有指出關鍵所在，大家自己去探討。今天下午，我們變個方式，就是每一個人修持上見地上還有什麼疑處，有搞不清楚的地方，那麼乘這個時候問問。不過我希望大家說話要精要簡單，羅唆廢話不要說了，廢話連篇的沒有用。在說之前，自己先組織整理一下。那麼還是由法師開始好了，你稍稍整理一下，我希望不要空話太多了。

××法師：以往打坐都是想辦法求定，就用觀空的方法，其實這個空也用心觀嗎!

師雲：哦！

××法師：當體即空，放下就是。所以我那天拜佛有個感想，拜得身心疲乏得不得了，那時候一上坐，歇下就是，放下就是。

師雲：歇即菩提。---當心，只恐不是菩提。

××法師：這是我今天所得，這次打禪七所得，我感謝老師和各位。

師雲：回去希望照我這個方法，多多拜佛，不過飲食還是要調整好，不要把色身搞壞了，色身壞了，沒得佛可學啊！色身要調整好。上山哪，就偷懶了，唉！算了，懶得吃了。色身搞壞了，你道沒有成，怎麼辦呢？沒有工具修了。所以要注意，先要愛護自己，否則也是犯菩薩戒的，把自己搞傷殘了就是犯菩薩戒了，要注意哦！

××法師：同時，我還有一件事，就是我這次看到黃老居士，閉關才只有一兩年的時間，就有這個成就，他的功夫我很佩服。就一個七八十歲的老年人，他的功夫能夠有這種成就，真是不得了，難能可貴。像我這個三十幾歲的人，不說我身體好嗎，也並不算壞，打坐用功這麼多年來都沒有他這個成就，所以和他比起來真是感到慚愧。在家沒有盡到人子之道，稱爲不孝；對國家也沒盡上點義務，這是不忠；現在我出家了，是爲了什麼呢？就爲了修道。所以今天看到黃老居士這種情形，我感覺我不夠，不忠不孝，不仁不義，對不起朋友，對不起父母。所以我自己體會到，我自己深深體會到，過去我沒有好好用功，我想了，從今以後我想我一定會用功修行，我寧可拿了我的身子死掉我都不在乎。過去我還固執呢，我還認爲自己這樣對，我還看我有所修，我能有所成，我抱着這個心，我從今以後要忘我忘身忘心去修。

師雲：對！好啊！法師，你了不起！完全對！只是前途尚有十八灘，我也不敢說你必然如何。我前幾天已經有兩句話要你參：「只恐不是玉，是玉也大奇。」所以不多說了。

魯居士：昨夜這一覺之後就發暖，就去上座，愈坐愈舒服，腦筋裏頭不聽到外面什麼事情，嘴裏很舒服，吃了一碗稀飯，喫過之後，人迷迷糊糊，正想睡覺，一躺下就睡着了，一直睡到十一點，醒來後精神好了，不錯，所以第三堂再坐，到了第三堂哪，坐下來之後，心中沒有何所知何所愛，就是那個樣子的。這與佛法毫無關係……我睡得好熟，喫過午飯，坐了一堂，好舒服喔!但是坐坐又跑去睡了，一躺下來就睡着了，感到才睡一會兒，起來已是喫晚飯的時候了。這與佛法毫無關係，這也是緣哪，我從來沒有那個樣子睡，就是我在夜裏也沒有那個樣子睡，身體就和反的一樣的，哎呀！不願意說話了，我說睡，這一睡就全然不知道了，自己也不知道我在睡覺了，也不知道我是怎麼回事，沒有什麼，我說與佛法毫無關係，完了。

師雲：你這個人，所以叫你魯和尚，你真是個魯和尚，魯莽和尚，這麼大年紀還是如此，該打三百板屁股，看你年紀大了，借放在一邊，說來說去，這怎麼同佛法沒有關係呢？怎麼這麼沒有智慧呢？亂定一氣，怎麼不是佛法？就是定定定呀。

氣脈剝極則復，有軟的一下，軟了以後你儘管去睡，講過好幾次。一句話都不跟我記到，都不聽，都浪費了。碰到這種情況，儘管去睡，心境清明儘管睡，這個爲什麼？你們腿子不熟，假如腿子熟呀這時候，渾然大定嘛，一坐到就定了，靈明自在，就是躺下睡也一樣啊！你也不去參究，不看經書，不用慧力。

這個時候靈明一點，清清明明的，身體是不相干了，四大不相干，這個不相干不是四大有毛病，他四大調和了，平常身體太剛強了，坐在那裏不是這裏難過就是那裏脹痛，不是這裏脹痛就是那裏不舒服!不管哪一種境相，都是四大沒有調和，所以沒有得定，這樣子四大調和，身心自然軟了，軟化了以後，靈明自在，這個靈明不昧不是一個定境？怎麼同佛法毫無關係？就是這一句話，三百板屁股還打不完。就是這個道理，現在你精神睡夠了不是好了嗎？你覺得精神一樣嗎？又不同。又不用慧眼觀看，觀察清楚同平常不同，雖然精神一樣啊，身體的障礙不像以前的障礙了，沒有以前的障礙了，身體泰泰然然，心境呢，明明瞭了，靈明不昧，要把這個看清楚，你懂了沒有？

魯居士：是這樣子。

師雲：嗯，是這個樣子，要把這個把握好，以後不要變了，是這個樣子，以後千萬不要變了。下山以後，嘟！一會兒又變掉了，忙得一塌糊塗。總得嚴守戒律，非常重要。這回以後，嚴守戒律，啊！也許身體還要起變化的，可能你那個身體上的癢還要大發而特發，乃至生瘡，不要怕，把這個變了以後，無論如何，得壽者相了。啊！要好好修下去，必須要今生成道，立這個志願，懂了吧！嚴守戒律！

劉女士：我現在專門是在功夫上頭做鬼活計了，這一天的時間，就是感覺到那個復卦的現象。那麼人呢！我發現這個事情不但要好飲食，而且要好睡眠。

師雲：對。功夫上是如此。

劉女士：你們看我常常溜到房間，我就倒在那兒，我想最多不過兩分鐘，沉極了，就醒了，醒過來以後，就好像那個定久了以後的那種滋味一樣，每一次以後，非常非常的舒服，那是一念不起。那麼，我說就是前天晚上那種景象整個恢復過來，倒是這樣子坐久了，動久了，不能保持，只有在那個剎那間，片刻時間就完全恢復到那個境界，同時另外呢，自己感覺生意盎然。

至於說到明點的地方，老師方纔也說過了，我這兩天在這一方面用功夫。起先是很難很難，連把它假想起來都不容易，後來在不要它的時候，放棄它的時候，不找它的時候，今天早上在坐的時候，突然就不請自來了。那麼在這個時候呢？就是說你可以看到，就是這個---就是跟老師說的那個---這一個點上，還不是明點，就在這個所假想的這個點上頭，所有生機啊!就是從下半部以下的東西，整個發動，熱力，暖氣，還有鼓動，就好像這半邊呢，整個泡在溫水裏頭一樣的。假如你一動念，一亂，就妙極了，立刻就沒有了，什麼都光光的了，如夢如幻，好像剛纔沒那麼回事似的，立刻走掉了。你再一定下去呢，它就立刻又回來了，這個快到如同電光石火一樣，感應這麼快。所以我這是把我的經驗告訴各位，這真是真的，一點都不假，這是我今天實際的經驗。

另外一點就是感覺到這個臉好像喝了酒有熱氣往上衝，所以也感覺是乾的，就感覺熱得很，每逢清早雞叫以後，雖然是很舒服很溫暖，可是呢，就這麼一念就平下去，心安愉泰，好像是暖洋洋的。哦，那種暴躁的不調的氣就沉下去了。這就是我這幾天的體驗。

師雲：那個光的現象也講一講，使他們萬一碰到這個景象，依我跟你所討論的，所講的，互相做參考。

劉女士：哦！老師是讓我假想是明珠也好，假想鑽石也好，假想任何一個發光的東西。我頭幾天想鑽石，想不出來；然後我把手上鑽戒看一看，還是不出來；想珠子，我把珠子拿來看看，也不出來。什麼都不出來，你怎麼想它就不出來。後來我就想燈光，也不成；想佛光也不成；想一切的東西，這影像硬是不來，後來我念佛號也不成。就在這個時候，我以爲我看到的光，所想到的這個東西，應該有個輪廓纔對。但我只有一個概念，沒有輪廓，我想找個輪廓找不到，我所謂找不到是找不到輪廓。在這個眼前這個輪廓找不出來，這很難很難，想不到這麼難的!那麼今天早上，我想既然是找不到，不管它就算了，那麼就索性把心空掉，整個不管他。然後我就在這個空到自己可以感覺到非常有把握不動了，然後提起一個念頭，我說我現在看看可不可以有什麼東西，這個念頭一動，立刻一個蠟燭在我眼前。

師雲：蠟燭的光？

劉女士：蠟燭的光在那兒擺擺搖移不定，我這時候啊，心裏頭是清明自在，我忽然想起一句話來了，燭影搖紅。我說這好是好在把它顛倒過來了，因爲是紅搖燭影，紅搖燭影這一點也不稀奇。那麼想完了這個呢，覺得自己還是一心不亂，非常的高興，非常的舒服，這個腳的疼啦，麻啦，什麼都沒有了。正在這個時候，我就想我可不可以換一個旁的東西呢！那麼一換我就想要鑽石，就出來一顆鑽石；我說要一顆珍珠，很大的珍珠過來，都在一起。我說這麼容易呀！正在這一念之差，所有東西去掉了。

忽然又有一個亮光，這個亮光發自我不知道那種寶石，像就是那一種淺綠淺藍色極亮的光，這都是我不認識的寶石。我沒有想過這寶石，我也沒有要過這寶石，就在這個光一現前的時候，所有的燭影，所有這個蠟燭，跟珍珠鑽石，一概都沒有了。這個寶光前頭，前頭這三個一概沒有顏色的，有輪廓而沒有顏色，那燭影在動，但是沒有顏色，至於這個光啊，清清楚楚，顏色在前頭，我剛想要抓住它，它就沒有了。

孫教官：我有兩個疑問，想請示老師。第一、白天沒有時間，晚上太晚打坐容易昏沉，怎麼辦？第二、劉女士說到明點，我想起去年打七後，我即觀燈作爲明點，可引到丹田臍輪處，後唸咒觀想太費力。每晚拜佛，如心沉下去，則觀想很好。再，晚間持咒「唵」字去掉後，正式持咒，或許會上來個光，裏面也許現出個佛或觀音菩薩，或古裝的人，或男鬼或女鬼，並非意念上有，是自然來的。我知道不好，一來就睜開眼，靜一靜，從頭來，就沒有了。

師雲：第一個問題是因爲疲勞過度，應等休息夠了，或睡夠了，再打坐。當然好多人工作都太忙了，這個沒辦法，只有自行想辦法調整。

對了！有件事情老想說，忘記了。但非常重要。好多人，就像我們這一堂好多人，都是一天忙碌下來，晚間睡覺前打一坐，等精神好了，再拚命做事、玩樂，爲什麼你們功夫不能進步，就是這個原因。真正修持功夫，要能持盈保泰，應在精神好的時候坐，這樣精神投資下去，效果纔會大。所以必須睡夠了再去坐，纔能有進步。

第二、你準提法修持得蠻有成績，當然尚未圓滿成熟。光點中變來變去，不理它。若是內在自發的，可以用意志去控制它，叫它變過來，就變過來。若是外來的，念我的本尊咒，自然百魔不侵，三界天魔都不怕了。但還是應歸納成一點，慢慢將它確定了，佛相即是佛相，明點即是明點，不要用自己意志去變動它。因變來變去就是心魔，這表示定力不足。這個境應一以定之，隨時有進步告訴我!你持咒的情形以前從未告訴我。

王同學：我有個妄想，姑妄言之，如今日我打坐打神拳（打坐時，身體四肢和頭部，自動打拳似地動起來，非一般人爲拳術所可模仿，故戲稱爲神拳）時，如意念專一，不知能否按照自己意願離地跳起來，或飛起來？

師雲：如果環境許可，再加以訓練，是可以辦到的，這是一個科學的證明，證明人類精神可以控制生理活動，要它如何便如何。而且你知道這個道理，在意念上不會被迷住。但是沒有那個環境是不行的。到底是魔境，是魔境。

金教授：今天比較安靜些，什麼都放下，上午因坐的時間較長，腿發麻，後來跟沈教官學，不管它，結果自然恢復。可見應該一念專精，什麼都放下，反而好了。

陸君：這次大家都提到了明點，記得以前我也問過老師，我有時觀想，或未觀想時，這個明點老是在頭上打轉，或在身內亂跑，不知應該用什麼法子？

師雲：不是告訴過你們，未見性以前，不該觀想明點。你應該先把乖戾之氣、浮躁之氣、錯綜複雜的習性先磨平了，一念不生全體現，見到了，參透了，然後才能談觀想修持。同時你只有母子二人相依爲命，應該先盡人事，先要結婚生子再談修道。你所說的觀想明點不是不對，必須先參悟，參透了再談修持，否則皆外道。五祖所謂：「不見本性，修法無益。」這些道理，這幾天都早告訴你們了，難道不清楚？

沈教官：前天老師叫我打坐時念南無阿彌陀佛，初時不順口，現已順口，但後腦處有些難過且作熱。另外觀想的問題，從前由煉內家拳功夫入手，因爲思想不集中，拿夜光錶作反光的目標。後來老師叫煉眼睛，點支香，觀看它，疲倦時，閉眼，眼前有光，張開眼，又看見了。現在問題是，如此煉看光，是否可以，眼睛是否不應朝下，應提高，對眼睛好？還有打坐後身體發軟，當然可能是白天疲勞過度之故，但我是早晨一起身後即打坐，卻身上發軟及瞌睡，要再睡一覺；有時又覺得打坐後渾身是勁，好像要爆炸一樣；又覺得想飛起來，衝出這個房子。當然不是事實，就是有此意念，請老師指示。

師雲：第一、唸佛照念下去。

第二、至於看光點，煉也可以，不煉也可以，煉了是對眼睛好些，意志也能集中些。但如果你煉光點另配合唸佛是可以的，光點定好，意念即定在光點上，身體可以照煉不誤，慢慢地會引你走上明心見性的路子。但現在他們所說的一切，你可一概不管，一路孤行可也。煉光點時，眼光放平，不要提高或垂視。

第三、身體發軟沒關係，充其量如韓居士這樣，你會那種氣功方法，把握住呼吸即可。但你的那種身體發軟，還是身上疲勞尚未恢復所致。

蕭先生：第一、今天精神很好，腿也比過去好，感到又痛苦又舒服，老毛病又來，腰有些痛，氣比較壯，可惜快收場了，如再有一週，腿就差不多了。（衆笑）

第二、觀念上逐漸改變了，因爲求道成佛的願力漸大，對許多事情的看法，也隨之改變，把這點意見貢獻給幾位同參。願力先要有，則氣魄、態度、觀念都會隨之而改變，這是我的感覺。

黃老居士：請老師仍然一本初衷，隨時多予指示。如果將來有任何成就，絕不辜負師恩。向來做功課，每天早晨都有四皈依：在佛、法、僧之前，第一皈依師。可見對老師始終恭敬。

師雲：黃老，你誠敬還有話說，就因爲太誠敬，所以要還你價值，還你嚴厲。這個嚴厲，用之於杭，就是用的這種棒子；用之於文光，罵得很厲害；用之於王××，半開玩笑半罵；用之於魯居士，痛痛快快地罵一頓；用之於你，一樣辦法，只能用橡皮棒子，我當然一本初衷，不用你說，否則還叫我。但有時變更一個方式，要你參，就是話頭，你就應該參。就如我問袁老師說：「參什麼話頭？」袁師說：「參我呵！從頭到腳都是話頭。」他如何要這樣，其中都是有緣故的，要參。當然，不僅一本初衷，而且帶上的都是硬棒子，你要準備煉好氣功接棒，挨棒，只要能受得了。

黃老居士；我知道，打就是愛。

師笑曰：這棒子打不進去了！

楊管老：我今天沒有什麼，今天喫力得很，並非想睡，但是坐在這裏，很明白，妄念很少。下午觀想明點，我都知道，觀想有個明點，方法不同，一個用眼睛，一個用意識來觀，不管如何，隨時隨地可以保持。總覺得有個明點，自己要把「意」擺在這一點上去看。

師雲：此如龍銜海珠，遊魚不顧。隨時隨地可以如此，雜念不起。記住這一句，空中有這一點妙有，始終定住，留「意」擺在這一點上，慢慢可以翻過妙有之關，起真作用。

楊管老：噢！噢！是的。還有一點，是關於黃老的事，昨天聽後，不便表示，後來聽見老師的答覆，尤其今天聽見黃老的話，在此引起我的感想，也可以說我一個人的，也可以說兩個人的，因爲蕭先生也非常記掛這個事，他叫我說，可以分爲幾段說：

第一、由黃老昨天的報告，我感覺到，在打七以後，希望老師和黃老能徹底地談一談。我覺得老師對黃老太客氣，因爲覺得他年歲高，所以對他說法就不像對文光等人的態度。但是今天聽老師的話以後，覺得很痛快，尤其黃老的表示，好極了，所以希望老師對他不要像七十三歲，而要像二十三歲一樣，什麼事老老實實痛痛快快地談一談。

第二、是希望黃老的，我今天說老實話，半年來覺得你不是你，你這個人本來極謙虛。我兩次打你的棒，而且很不客氣，因爲你的說話很自大，不像往日的做法，所以給你棒。好像，你現在才知道圓明居士究竟是何許人也。但過去你知道我買了這本書，你並未研究，你口氣中大有這個算不了什麼之意。打你棒子後，承你的情，認我是善知識，纔拿去看，現在你是完全知道究系何許人也。而且過去你執定一個空，我說有，你不信，現在也瞭解了。所以這個問題還是所謂鼓不敲不響，過去沒有人和你談，你一個人摸是比較喫力。

第三、昨天和你談，去年下半年，因爲老師比較忙，來的機會少些，「比較是我一人搞」，可見一個人搞是如何。因爲我們不過僅僅入門而已。閣下如果認爲你可以到重關，我看恐怕還沒有到時候，因爲真空妙有現在才瞭解。更進一步，老師允許可以透關，猶待努力，希望老師和黃老談話的時候，儘量請黃老自己要拿下來。我說一句話，黃老這半年的確很用功，但是似乎自肯之處太多，覺得你總是對的。我們倆人辯論時，不要以爲是你對，但我們倆人都不是真知灼見，否則一下出來了，對即對，非即非，如果考慮就不對了。我們倆人昨天辯論，各人都以爲自己對，但是一到老師面前就矮了，你也不會，我也不會。如果各人都堅持自己真對，這就不對了。

另外，黃老還有一點我要勸你的，假如不相信就算了。你說每日四皈依，既然皈依老師，就完全相信他，把他當作佛，既然上當，當然就該上足了。至少這一年就完全信他的，非要上當不可。這一出關以後，如果真有善知識比他高的，我們再找別的，不能說他保我們一輩子，這不行。但是現在就應該上當，如此作法，無論心理上、生理上、學問上，庶幾乎對雙方都有益。這個話是對黃老說的，也是對我們大家說的，連我也在內。

黃老居士：剛纔楊先生和肖先生的意思，我非常歡喜，衷心接受。尤其楊先生是我的善知識，而且我學佛也是由楊先生帶領的。我向你們兩位多多感謝。

楊管老：這又離題了。

師雲：好！文光有話說嗎？

文光：我有。第一件事，我下山後要參通毛病何在，何以不能變化氣質。

第二、做功夫隨時隨地調整身心非常重要。對我來說，心理、運動、飲食、睡眠是四大要素。隨時隨地綿綿密密地調整身心非常重要。如果有一個舒服，就可以影響好幾天功夫，對我來說，最要緊是維持心理上的平衡，其次飲食，再次睡眠，再次運動。如果一個晚上睡覺好，則必有精化炁的感覺。這個感覺就是督脈到頭上的這條路，在睡覺時體會特別舒服的話，第二天早上起來，就會有陽氣產生的感覺。如果沒有，則可以體會到身體內部是陰的。而且可以藉此判斷今天的好壞。打七以前，我很小心，沒喫任何東西，但是胃非常不好，而且睡得不好，這裏的空氣也不好，蚊子也太多，又吵，所以睡得不好，一點精化炁的現象都沒有。

第三、老師這兩天所說的功夫程序，老師說有重點關鍵的地方，我自己還未找到，但是希望大家能找出來，因爲我也覺得其中確有關鍵。

師雲：文光這幾年有很多出國機會，如留德獎學金考取了，但都不去。有很多科學論文都在國外發表，國內還看不到。但每次想到要離開我，夜裏就哭醒了。他想在這裏多跟我學幾年，今年因我罵得太厲害了，而且自己有一個轉變，預備出去了。留日考試己考取，要出去磨練磨練，不能依賴性太大。他研究這個東西，好像笨得很，但實在笨得可愛，呆呆板板的科學方法。雖說對我如此恭敬，但也會提反面問題，說這樣不科學，要磨好久。今天不通，明天再來，非要把它弄通不可。

他苦得很，大學畢業，研究所畢業，全靠自己，推菜，賣菜賺錢來供給母親和五個兄弟，父親又早死，現在還供給幾個弟弟讀書，一個讀大學。他自己讀書時，一個月只用十塊錢，現在一個月賺一千兩百塊錢，全部交給母親，母親給他一百塊錢一個月。但他慷慨得很，還救濟別人。他用錢也是科學得很，不該用的，一個錢都不用，該用的，慷慨得很，甚至借債來救濟人。營養這麼壞，又苦，所以身體壞得很，所受壓力很大。又因爲他的身世、遭遇、處境，從小就養成內向型，說句不好聽的話，處處感覺自卑，不如人。環境、身體給他的影響太大了。他夜裏睡在我那裏，在夢中，高聲地唱歌，什麼泰山探險的歌等，這是他的本有之性。但到了白天，又回覆到木木訥訥的後天性了。

但他研究東西，確實得很。一次，他要學看光，一教，他也就會了，他也知道應收回，應如何。他剛纔說我這幾天所說，關鍵處很多，他說他自己智慧不夠，但希望大家注意。他又說這幾天說到煉精化炁，但煉炁化神並未說。他希望大家在這幾天所說的當中找問題，勿空談，找到問題趕緊問。

因爲他相信這幾天定慧等持之法雖說完了，似乎都已懂了，可以自修了。但若真離開我，遇到問題，不一定真能解決，到時要經很大困難，到真能體驗時，已經遭遇多少次失敗了。這是他的婆心，看他冰冷的臉，但心頭熱。他不似一般宗教徒的迷信看法，完全科學觀念，對於眼通認爲如開關電流，一截斷則不見。他身體如此壞，現在等於換了半個人，還未換完，所以他生理上的感受，反應比任何人都靈敏，來得特別快。他跟我到處走，聽了很多，本想把歷年所聽的，有關哲學的、學術的、修道的等等編成語錄，但因身體壞，一時無法編。他說過，將來總有一天會分門別類地編成語錄，哪一天說過什麼話，他都記得。

他所提出來的四點：飲食、睡眠、運動、心理，即調身與調心，這是對的。其實這幾天他功夫在進步，可是他自己不知道，因爲現在這個階段，正如魯居士一樣，需要睡眠，多休息。但這幾天，他又管錄音機，又坐在我旁邊，大家又對他很恭維的，所以一緊張更受不了。

蕭先生：我有一個問題，他所看到的，水呵!山呵!是幻境，還是實境？

師雲：非幻境也。這東西很難說，如夢如幻，你說是實嗎？實的東西又在哪裏？若說幻嗎，文光靈靈明明，自己能做主。而且有個前提，他是一個學科學的，頭腦不簡單，不會輕易上境界的當。且他話裏還有一個重點，有一個分別，有一種是他可以做主的，叫它現什麼就現什麼，這是境；另一種是它自然來，他不能做主的。這裏面有兩個重點。

魯居士：這第二種是不是天眼通？

師雲：不是！這是眼通的前奏，不過文光他這開關，把握得很牢，他知道應如何，而且他要發眼通，我非常贊成。像文光這種牛嘴的嘴型，口德最好，他即使知道千萬人的隱私，都不會說出，就是把他打壞了，最多叫一聲哎唷，也不會說。而且在道理上明白，會守語戒，不能說這些事。他可以發，但他不妄發，因爲他明白眼通發了，於道體成果上會有妨礙，所以他自己有開關，可以將它關掉。你們可問他開關的巧妙。在這裏，還有剛剛一句話非常重要，他在看到一切境界時，可以不理它，境界儘管有，等於閉眼看不見。

楊管老：電流一截斷，這個開關在哪裏？

文光：這個開關在哪兒，我不知道，這不過是個比喻。打坐時若陽氣上來，則電流也源源而來。自然會有作用。

師雲：任督二脈一通，則腦神經，頭腦的脈輪，即密宗所說頂輪，一震通以後，就發了。所以他打坐，督脈到這裏，就發了，這是「開」。「關」呢？

文光：「關」就是故意使這個境界錯亂，我這個方法可能不大好，即故意睡一個壞覺，搗亂它，使這個境象錯亂。（衆笑）

師雲：下午的時間改成檢討，我似乎感覺這個法會已結束。平日在家不談佛法，術語都忘了，一切都忘了，非要提起，我纔想起來。你們看這忘性有如此之大，現似已無話可說。打七不平常，因還有個佛法在，現在已將結束，似無佛法在，一切又回覆平常了。你們有問題可提出討論，也許可以引發我，其他也沒什麼可談的。因爲如何參、如何見，見後又如何修，都說完了，其他的都是多餘的。至於煉氣化神以後怎麼辦，則向上一路，千聖不傳，密不通風，是破末後牢關以後的事，現暫且不談。楊管老：我現在問一個笨問題，我們打坐、參究，見到「這個」以後應該怎麼辦？師雲：我們這一堂人，即使見到「這個」，也是所見者甚少，只是見到三際託空，本來面目的一個空的境界。如同圓明居士，在嘉陵音那裏，見到這個以後，到章嘉處印證。章嘉說：「你這個見到的對，並不是不對，但只是鑿破了一個小窗子的洞所看見的天。應該是把這個房子打破，登在高山頂上，所看的天才完整。」於是他回來重新在自己的官邸裏---那時他還是世子---閉起門來，自己打七。七七四十九天的「七」，結果突然間他只覺通身流汗，大悟了。於是趕緊再跑去看章嘉，章嘉看到他進門，還未等他開口，手這麼一招，就說對了，對了，這回對了。他也就這麼回去了。這就是所見者大與所見者小的不同。

你們這堂人所見者小，都是他力所出，所見都淺，見了這個以後應擴而充之，配合行履，變化氣質。不只在靜坐上用功，在定住以後，應在行事之間，待人接物之間，看能否忙忙碌碌之中保持這個。苟有不能，必立刻上座，放下，好好保任，待有充分把握時再起用，必須動靜一如。

檢討自己，過去所有習氣有無變化，要高亢的變爲謙下，柔弱的變爲剛強。調整自己，孜孜爲善，孜孜去不善，打成一片，這樣纔行。如果上座以後，有佛法，保住三際託空，放下腿就丟了，則所見不真，未打成一片，無用。所謂打成一片，即必須動靜一如，起心動念行住坐臥，忙亂之間皆能如此纔行，這樣初步所見是真，才能談到修爲。否則先要把這一面弄清楚，念念無住，念念不住。在待人接物之間，雖有動作，其心空空如也，了無一物，這樣纔對。好像這次打七之中，很多人都想幌一下，下山後根本就不是這麼回事了，不能打成一片。再加平日忙亂，回來疲倦，兩腿一盤，休息一會，這樣如何算得用功？

未見者必須先見了這個，才能談修爲。一念萬年，萬年一念，要行住坐臥之間一概不離有爲的這個，這一點，定住了，等到氣脈完全發動，則身心一片，意生身成就，自由自在的，愛現前即現前，然後變化生理的氣質。如《楞嚴經》雲：「脫粘內伏，伏歸元真，發本明耀。」彼時不論意生明點，及本身光明，身心配合，內外一片光明，所謂虛室生白，常在光中，般若智慧自然現前。如劉女士昨天所說，只不過嚐到一點甜頭，還未穩。

萬物靜觀皆自得，看一切都慈悲喜捨，看山河大地人我衆生皆如夢如幻。下腿走路，皆如水中浮萍，或棉花上走路，實質世界漸漸在你的範圍中皆變成真空，必須要如此用功。

師雲：大家可互相討論，我旁聽，理愈窮愈明，也許撞到一機一緣可以大徹大悟。不可高傲，也不必自卑，得中和之道，大家都是良師益友，都可互相討論，改進自己。

王同學：如果萬物皆自清淨圓明中突生無明，再生萬物，其過程如何形成？時空又如何轉出，請老師在大關鍵上說說。

師雲：這個問題，如修行到重關者尚未明白，必須詳講。在你，不必講，恐仍意識思維。在《華嚴經》及我的《楞嚴大義今釋》中都有一點影子，你老老實實去看，想偷巧不行。諸位都未好好地研究，你們應將其中修持的方法，配合見地功夫，整個串連起來，擴而充之地去研究。

韓居士：昨天看到黃老居士打坐一個多小時，手痠了，三昧印即鬆開，放在膝蓋頭上，這樣似乎不大對，不應該如此的。

師笑雲：善哉！善哉！善男人，善女人！你這番用心是好的，三昧印當然好，但兩手鬆開放兩膝上也是一種手印。看在什麼時候用，你是大居士、老居士，如何佛法經論如此淺昧。你知道不知道呢？

韓居士：不知道。

師雲：以打坐姿態而言，單跏趺、雙跏趺共九十六種打坐姿勢，各有妙用，與三昧印一樣的，得定不得定不在結三昧印與否。當然結三昧印有其道理，且與氣脈很有關係。但諸佛菩薩境界之差別，有各種手印與坐法，其中妙用無窮，到某一種定境，生理上自然會告訴你需要結何種定印，氣機纔會歸元，到時自會採取某種定印和坐法的。

韓居士：這些我都不知道，說黃老居士說錯了，罪過，罪過！

師笑雲：這也沒有什麼罪過，不知者不罪，而且你是一番善意。（良久---）

師雲：學般若人如冰棱上走，劍刃上行，一有不當，喪身失命。普通人因果還慢些，學了佛，知法犯法，罪過更大。很多學佛的，無論出家在家易生一個流弊，一學了佛，即「天上天下，唯我獨尊。」可尊者是佛，並非是你，自己傲慢得很，還不願向人請教，怎麼得了？故學佛家的人，也有很多流於狂妄，必須特別自己檢點。

師繼又厲聲說：注意呵！學儒家的易流於迂執；學道家的易流於詭祕。這是三個流弊，必須要見其正而知其弊。並且要知道，凡是宗教徒最易傲慢、偏執。欲救儒家之迂執，即要佛家、道家。欲救道家之詭祕，即要佛家、儒家。救佛家的空疏狂妄，又要儒家、道家了。所以對這三家，我們要知其正面，也要知其反面。

周老居士：正如《楞嚴經》上所說，由戒生定，由定發慧。的確，戒有多少種的戒!定也有多少種的定，到由定再發慧，真正的慧也即是所謂悟境，也有大慧小慧，大悟小悟，以及大般若智慧等不同。以個人數十年的體驗，更加深瞭解，這個戒定慧三者的確是連着的。

師雲：周老居士真是難得，他大大小小的善事不知做了好多。你們只知道打坐、修證呀，什麼的，你們不知道，這就是行履，行履到了，一樣可以到。所以我說，不要擔心周居士，他會到的。我這個不是故意安慰他的，此所謂菩薩行徑就是功德，捨己爲人的功德，戒定慧皆在其中矣！無論大事、小事，他都會做的，他這是菩薩的一面，行履的一面，是值得效法的。說不好聽的話，你們看他做事婆婆媽媽的，但是翻過來一看，乃是菩薩的行徑。我們這滿堂人，包括我自己在內，沒有一個在這方面如他這樣婆婆媽媽，大慈大悲的，從婦人之仁開始。但是周老居士心識田中，有一個最大的障礙，必須他自己有一天真誠檢點出來，痛加懺悔去纔對。什麼障礙呢？自己參去！

師雲：道家叫人要經常咽津液，咽津液則自然納氣，氣跟着津液一直送到胃再到丹田。尤其學道的人，應經常嚼津液，咽津納氣。津液者，其成分極其複雜，各種各樣的妙用多得很。但怎樣才知道津液是化了氣了呢？很少人提到這個問題。當氣由督脈上升到達頭頂，慢慢到舌頭牙齒縫，甜甜的津液（不是白糖的甜，而是自然的甜味），源源而來。不要經常咽，等滿口時，舌頭翹起，不要像喝茶般地粗咽；要輕輕地、慢慢細細地咽，送下胃，自然氣下沉，自然到達丹田。女人則沉到胃（中宮）爲止。神凝氣住，此即化了。

津液變甜了，佛法謂之甘露，甘露未來即氣未化，這是說的咽津納氣。試看滿堂人打坐，還有修行很久的人，幾人有這種清涼而帶甜的口水？太少了，年輕人容易，咕嚕咕嚕的，但甜的還沒有來，氣未化，老年人則口裏乾乾燥燥的。咽津納氣，久而久之，皮膚及全身都是另一番滋潤了，有如溫玉。

咽津納氣如蒸餾水，是化學作用。精化氣，氣化神，乃至神還虛都是化學作用。煉精即身上後天之精變成先天之精；煉氣即是由轉河車，在此軌道上再蒸餾一番即是。何謂蒸餾？中學的化學課本上都有，水蒸餾後，最乾淨的蒸到鍋蓋上，由頂上一滴一滴地滴下來，乾乾淨淨的，一點雜質都沒有。故煉精化氣，即是將此後天之精蒸餾、提煉，化了，變成甜的津液下來，纔是化了氣。然後此津液配合上各種荷爾蒙，在身中若再經過一段時間「定」的醞釀，依天然規律，氣脈會再起變化，此類精氣所化的津液再變而爲「神」，即光明。

從科學知識，吾人知道，宇宙中時間空間有盡，光是無盡的，光也是遍滿虛空淨法界。再進一步，夜是黑光，晝是白光，超出地球外，與其他星球之間的光，又非現在所見的光。現在看到的光只是太陽反射的光波，經過虛空中許多塵垢物質後所看到的光，不是光本身的體相。

# 劉女士報告

---習禪錄影

注意女性不同，只是身體上初步功夫的不同，明心見性上都是一樣。第二、赤龍斬掉後，自己各部象徵恢復到中年乃至少女一樣，最後神凝氣住到中宮，即胃與臍的中間。且觀察小女孩，坐時身體與小男孩一樣，形相不同而已，都是端坐的，中年人無論胖子瘦子，中宮都彎了，必待精化炁，充沛了，自然而然與男女孩一樣。小孩雖不打坐，任督二脈都是通的。對了!像現在端容正坐，雖是勉強的，但將來自然會做到內在的充沛。

大家可以檢討一下自己，都是口乾，難得有一口津液，更談不到經常是甜的津液。真正精化氣，晝夜口裏經常都是甜甜的津液，肚子裏也經常空空的，吃了五六碗飯，一會兒津液咕嚕咕嚕的，肚子又空了。年輕人都沒有好好用功，不能明心見性。如王××，牛一樣的身體，如果真正明心見性，一得道，一定，只要幾天就不得了。看他，前幾天好重的感冒，昨天神氣稍微轉一下，今天咕嚕咕嚕的口水都來不及咽!老年人呢？乾枯，什麼都沒有，只有喝茶當口水。若是能真正咽津納氣，甜津滿口，自然氣住神凝，氣質變化，身心內外一定安詳。現在明明白白地將徵候效驗指出來告訴你了。

劉女士請你報告你的情形，讓大家作個參考。

劉女士：昨天下午坐在這裏就感到有些不同，生理上即有些變化。從前談《易經》不瞭解，現在至少知道六十四卦之一的復卦，是什麼意義了。我問老師，這情形如變化怎麼辦？因已有些生理變化，但無一點慾念，純生理變化；老師都告訴我，我也記下了。晚上跟文光在我房裏，聽文光報告他一切情形，對我有好處也有壞處。晚上散會後，十幾個人要我看手相，事後，精疲力盡。回到房中可嚇壞了，因文光說到鬼，我向來不敢一個人睡。心想哪位小老弟陪我或到大殿上睡，都不大好，只好念念咒，此時看功夫，乃躺下去，還害怕。再念佛，還不行，於是起來打坐。

剛剛上坐，覺一股陽氣從下發動，當時將念頭一起空掉，結果整個腹內的氣如雲出岫一般向上冒，向上衝。周身自小腹起，都發熱，心跳得很厲害，右肺尖很痛，胸口兩邊肋骨如刀插的一般（因右肺尖曾得過兩次肺炎），氣向上衝。從前也曾有熱氣在此向上走，最多慢慢到此處，但這次不容多想，快速地再向上衝。第一感覺舌尖發燙，嘴脣即如小針刺，小刷子扎過一般地發麻，舌頭髮麻，有一點痛，發熱，鼻子這邊無感覺。突然到這兒（手勢），痛了兩下，很快地過去。我以爲它要從這裏，結果卻從這兒（皆手勢，不知究何所指）過來，如一東西抓住一樣，即感到口水下來，用老師所說將舌頭捲起咽口水，這一咽，這股氣呼地一下收回來，到胃肚臍中間這一部，停在這兒不動，似乎一點事也沒有了，人很安寧，想起個雜念也提不起，什麼鬼不鬼的根本無所謂。

此時，忽然再有陽氣發動，這次從後面上去，沒有前面厲害，很輕微，自脊椎暖氣一直往上走，直到背部，不知此處曾受何傷，痛了兩下，如刀插似的，很痛快地往上走，但並未如所希望的走這兒（手勢）下來，又分兩條線到這兒（手勢）扒住。在同時，前面的這股氣又回來了，就這麼整個兩股氣在這兒兩邊扒住了，雖然我在這兒說話，氣還是在這兒扒住的。

師雲：你慢慢地說，還是以功夫爲主，說話不要緊。

劉女士：是的，但我還不知道這個究竟是什麼東西，因爲和老師、文光所說的都不同，但也很高興，因爲就是這一處喉頭，衝了約四五年皆未衝過去，現在總算衝過去了。氣通過時，眼睛有很特別的感覺，這兒覺得發熱，後面這兩根筋跳，就跳過去了。沒有文光所說那麼困難，大概我這個還沒有文光那樣。後來暖氣順兩腿彎這麼下去到腳尖，恐怕這樣維持了一個相當長的時間。

此時突有一雜念動了，這當然是另外一段因緣。這雜念一起，定即沒有了，突然間，好似根本沒有過這麼一回事似的，因爲這一雜念之起，非常地難過，爲了種種的因緣。我想，怎麼辦呢？我實在無能爲力，迴天乏術了，當時想，唯一可以幫忙的，只有從此戒殺，喫長素，立此願後，即睡着了。今天一早起來，頭一件事就是跪在菩薩前面，請菩薩印證戒殺，如果說這不殺生所生的功德，一切都回向加庇……

師雲：這個事情，見地功用配合爲一，氣脈明點拙火確有其事，像這個發暖，並非真的拙火。黃老注意還只是氣的前奏，真正氣脈全通，光明顯現，無相中有相的光明顯現，再凝結。其實密宗教人觀想明點，是先用意造作了，意生的明點，是引它的，真正自性光明起來，再凝結就是真明點。所以一般所說的氣脈、明點、拙火，只是名詞而已，不是真東西。要將此明點再凝結了，混身十萬八千毛孔，處處光明無不通才對。

黃老你記得吧？我將曹文逸的《靈源大道歌》寄來，叫你研究所謂。蒸融關脈變筋骨，處處光明無不通」。此時纔是真明點。再凝結，最後才生拙火。拙火是無相而有力。如果身上有一部發暖發熱，即非拙火，此仍顯教所云暖相的前奏。

黃老居士問劉女士：我想請教你，你個人所感覺到的督脈發動上來時，是獨一完整的，還是分散的？

師雲：對了，你們兩個討論討論。

劉女士：是整個兒上來。

黃老居士：你督脈的氣，衝到了頭部以後，有沒有轉到腿部下面去？

劉女士：沒有。

黃老居士：是的，我去年也是熱力沒有到腿下面去，後來就散掉了。我從前是跟屈老師學密宗的，他說拙火發動的時候，是有一點熱力由中脈上來，不是一團上來。我在去年差不多陰曆三月，四月的時候，一上坐，很大的熱力就來了，後來逐漸退了，到八、九月時又來。

劉女士：我和你這個有點不同。

師雲：你也用不着客氣了。

對了，我報告的參學經過，你們不是找不着其中的關鍵嗎？這一段非常重要的話，在七天中靈光一晃就過去了。今天總算劉女士發願喫長素，與黃老的鐘撞一撞，把我提起來了，這也是文光好幾年來想問的。說起來還是中國道家好，密宗並不是不好，但是隻說到後面一部，道家則初步地比較完整些。

密宗氣脈之學，以三脈七輪爲主，它的三脈，以人體來說，是平面的。三脈以中脈爲主。在女子而言，發自海底---子宮部分；在男子而言，由海底---會陰穴，即肛門之前，睾丸之後的地方---（氣機末梢到陽具龜頭的頂端），一直上貫頭頂（由髮際橫四指上去頂輪處），這叫中脈。旁邊左脈由左睾丸上來，捱到中脈到頭頂爲左脈。右脈由右睾丸上來，捱到中脈到頭頂爲右脈。這是三脈。

至於七輪的「輪」者，並非輪盤，而指部位的代號，如現在西醫所云「叢」一樣，有一球、一堆之意。臍輪部分，六十四根支脈向上，如倒撐雨傘一樣向上仰的。心輪八根支脈，如撐開雨傘一樣，向下的。如雙疊寶蓋形，這是下層。喉輪十六根脈如雨傘向上仰，頂輪三十二根脈如雨傘向下，如雙疊寶蓋形的上一層。這四輪形如兩重寶蓋。在道家則以仄頸葫蘆來表示。雖說四輪，其實一共七輪，除此外，再加眉間輪、海底輪與頂輪之上的梵穴輪，共稱三脈七輪。先修氣，然後修脈、修明點、修拙火而成就，即身轉成虹霓之身，認爲即是報身圓滿的修法。道家則不同，說奇經八脈，督脈自脊背後面上來，任脈從前面下去，其他脈不說，這兩根脈前後都有三關，故說前三關、後三關。後三關由尾間、夾脊、至玉枕。玉枕關在後腦骨部分。頂輪和梵穴輪名稱與密宗不同，在道家叫做泥丸宮（泥洹宮）。渾然入定，即由於此一脈輪打開之故，鍼灸醫家謂之百會穴。至於任脈的前三關，由前面眉心第一關下十二重樓（即喉嚨），再到膻中（即兩乳中間處），這是第二關。再下爲下丹田。這是前三關。其他橫於腰者爲帶脈。加上陰蹻、陽蹻、陰維、陽維這四脈，統稱奇經八脈。

何以密宗和道家不同？再說二家皆彼此不能融會，不是理論功夫不全，就是性功命功不全。難道學道家的人體和學密宗的人體，根本上兩樣嗎？（一笑）。其實道家也說左右脈，不過換一名詞說。道家都用隱語，所謂左青龍、右白虎，前朱雀、後玄武。前朱雀就是任脈，主血分，女人尤爲重要；後玄武就是督脈，主氣分，男人尤爲重要。故道家與密宗的氣脈之說，各有千秋，而且道家與醫理的十二經脈連貫配合，更切實際。

真正氣脈發動時，不拘何家，必是任督二脈先通，再來纔是左右二脈通。有一派說，前後任督脈通是小周天，謂之河車運轉；左右二脈都通，是大周天，此時肺部的呼吸已很輕微，等於沒有。其實，真正氣脈大通的時候，已經忘身而無感受，可以到達「天地同根，萬物合一」的境界。

從此，最後才談得到拙火、靈力。現在很多人都以爲暖氣即是拙火，實在無法理喻。放眼觀當今之士，沒有一個真能發動拙火的，但是你告訴他，他都不信。這一段是非常重要的，文光好久就想問，現在無意間想起來了。

黃老居士：我想再補充一段，記得剛入關的時候，奇奇怪怪的事情多得很，但是後來久了，也就司空見慣了。老師也曾經說過，不論如何，身上暖總是好的，我們身體內部的筋骨，如果燒乾後，即易於保持；無論什麼，如果是潮溼的，都不易保持。好像冬天的臘肉一樣，把它曬乾風乾了，即不易壞的道理是一樣的，所以暖非常要緊。我這個暖保持了好幾個月。

但是，最大的毛病就是心臟跳得很厲害，我很怕，因爲我年齡太大了，不敢勉強，所以末了還是住了醫院，打了針，後來就沒有了。但是裏面到底有沒有，雖然沒感覺，但是也不一定說沒有。也許因爲像前面所說的就如小學生初入學校，對什麼都感覺新鮮，氣脈也如此，可是久而久之，司空見慣，反而不覺得了。不過我自己感到一件事很奇妙，我現在熱力非常之大，就像我現在坐的墊子上面，還要另加一個席子，而且縱然天氣那麼冷；但我在枕頭上，還得另加一個席子……

師雲：你們沒有注意到，前幾天那麼冷，我們大家穿棉袍還覺得冷，而老頭子這幾天都是單衣、單衫，飄啊飄的！

黃老居士：我現在還是一條單褲，可見裏面還是有火，也許就是老師所說，是不知不覺的。不知道對不對，還要請老師明白開示的。

師雲：你這一段補充得很對，但你現在還不是真拙火，照此修持下去，總有一天，還會進一步發動。現在以醫藥制身，對修持拙火而言，是妨礙的。藥物對常人生命，是對的，但對修持來說，雖然有時可治好病，偶然有點幫助。卻將真陽之氣，拙火也堵住了。你現在還未到真充滿時，此其一。但功力是有的，譬如冬天不怕冷，這並非造作，是覺得真熱得很，如前幾天那麼冷，你還穿夾袍，也可穿單衫。但是你現在鼻子聲音，仍有虛火，發炎之象……

黃老居士：這兩天是傷風。

師雲：不管傷風不傷風，你前兩天沒有傷風時，也有虛火，傷風只是更加重一些，即因真陽之氣未歸元，所以「相火」外行。你眼睛素來的習慣是眨呀眨呀的，如果氣脈通到頂輪、眉間輪，眼睛也會定了。像你這樣，氣脈以後還是會發動，以後還會變，因爲現在剛發動，兩腿發軟，只是初步，還不算真正開始發。所以一般修行人，尤其像這位住山的法師，都應注意。縱然定住，一坐能一兩天不下坐，其實裏面不過空架子，譬如一間房子，裏面沒有人住，即所謂的「枯木倚寒巖，山中無暖氣」是枯禪。所以我這幾天借用張紫陽真人的話提起你的注意「鼎內若無真種子，猶將水火煮空鐺」。爐火煮空鍋子，只有水在滾，什麼都沒有，乃至許多人連水都沒有，乾燒而已。很多修行人拚命用功，但只是乾燒，或靜坐着一坐數小時都不錯，但在性地上既未明心，在命功上又無真東西。當然，靜極了，總有些感覺，即以爲任督二脈已通，但都不是真的，真正通時，真如老子所云「專氣致柔，能嬰兒乎」，一身骨頭柔和極了，柔極軟化。身心完全返回到嬰兒初生一百天以內的狀態，此即菩薩內觸妙樂之時。

劉女士：剛纔這一段時間又和前一段時間不同了，不是一片的氣，而是一股股的氣向上走，猶如火車一樣。

師雲：不是火車，是道家所說的河車。

劉女士：是的，我的意思是真如火車一樣咕嘟咕嘟地往上走路似的。

師雲：所以我說女人要修起來快得很，女人就是不易發慧，像她這人比較特別，既有定又聰明，所以我叫她發大願，否則修成了幹什麼？你們不是聽說她五年前學佛聽經，才見到一點點影子，額前就突然長了一塊半月形的骨頭，所以說女人再加上慧力就不得了，可惜，般若實相之慧到底太難。

明點生起妙有時，懂此竅妙的人，在定中有時要將身心的根塵作用，完全與明點合一，然後身心一概不管，即是將身心投入明點。當然這個萬法的自性，能生起明點的「這個」，姑且不去管它，然後可以轉化明點，與拙火靈能配合，入意生身境界。這樣真懂了此理，觀察、參詳透徹，定住明點，身上的氣機走動也可以不管它，只守到這一點，如雞之抱卵，如龍之護珠，渾渾沌沌的樣子。這樣，六根和六識一概不起外用，靈明自在的本性只守住這一點光明---姑且暫用這個名詞。此時如有呼吸往來的感覺，是身識餘習，不去管它，只定住在此點上。

功用到了此步，可以使身心二者解脫分開，不到者不能亂弄，只是能者，漸漸體會，身與心硬是可以解脫，解開的，解去身體的束縛。小乘人或有些外道學者，便到此爲止。未到此地步，而打坐修持用功者，身心不能分開，此即所謂鬼家活計，都是懵懵懂懂在弄。

但能心一境性，由初禪境界的定生喜樂，有時要它定，有時要它動，以這個動功，幫助色身氣脈的打通。有人久有定力，可以一下子就通中脈，但身體弱而衰敗者，必須走動靜相因的路子才能相應。

修明點時，也要不緊不慢，若存若忘，有時連明點也不管，寂然不動，空空洞洞的一念不生，明點、拙火更易生起。有時則不要讓它空了。所以說要自己知道調配，老師、甚至佛，都沒有辦法幫你調整，沒有辦法幫修，只告訴你原理，運用之妙，存乎一心。調配在道家謂之火候，火太大或太小都不行，在你自己運用成熟。「開口神氣散，意動火功寒。」意一動則火的功力就寒了，必須意不動，專精心一境性，才能得定。一散亂，明點散了，不存在，火功就冷卻，所以說：「鼎內若無真種子，猶將水火煮空鐺。」

這些有爲法的修爲道理靠諸位自己，我想起就說，想不起就沒辦法。這次不是打七，因爲各種因素，觸動各種因緣，想利用各種方法，確確實實，懇懇切切地講給你們聽。當然，後面還有大事，將來如有機緣再說。今後修行努力，在各人自己。還有什麼要檢討或要問的沒有？上午還有一會兒，這個法會就要結束了。

楊管老：心一境性是不是就是本來面目的如如不動呢？

師雲：這是兩回事，心一境性，定生喜樂是禪定。九次第定與大乘願力配合，即十地菩薩境界；如只落在小乘境界，即羅漢果位。真到如如之地，其中也有心一境性的作用，如真見到真如，如如不動，則豈但心一境性，初禪、二禪、三禪、四禪，直到九次第定，皆在其中矣。自性本自具足。所以心一境性不能說即如如不動；但如如不動，則自然有心一境性的作用，不能混爲一談。如如不動之真如自性，可概括九次第定及菩薩十地，乃至菩薩五十二位，乃至三藏十二部，六度萬行；而心一境性不能概括如如不動，其中歸納分析，必須要弄清楚，此乃般若智慧。般若真智，是靠大乘六度的前五度---佈施、持戒、忍辱、精進、禪定來配合的。功德不能圓滿，般若真智萬難成就。

總之，修禪是學佛的一種法門，頓悟、漸修，也都是學佛法門的一種方便，福德資糧---前五度行持不具足；智慧資糧---般若實相不具足，都不能成就。切記禪門古德兩句不易的名言：「實際理地，不染一塵；萬行門中，不捨一法。」由此把穩修持，必可歸家穩坐。

此會已經圓滿結束。諸位還我話頭來。我還是還我原樣，依然凡夫俗子，不必再冒牌了。

（一笑下座）