目录

[我學打坐的經歷(代序) 1](#_Toc73969852)

[來函參學(一)1976年 3](#_Toc73969853)

[來函參學(二)1977年 7](#_Toc73969854)

[日記指示(一)1978年 10](#_Toc73969855)

[日記指示(二)1979年 42](#_Toc73969856)

[日記指示(三)1980年 138](#_Toc73969857)

[日記指示(四)1981年 188](#_Toc73969858)

[日記指示(五)1982年 242](#_Toc73969859)

[金滿慈夫人自敘 265](#_Toc73969860)

# 我學打坐的經歷(代序)

---參禪日記

有人說「性格造成命運」。我絕對附議此一說法。我認爲有性格爲因，外境爲緣，因緣相會，一拍即合，於是註定了一個人一生的命運。不過我也相信命運是可以改造的，如果你真有香象過河的氣魄。

我生於江南，長於北平，幼隨父，叔宦遊東北，抗戰又隨流亡人潮深入西南，最後又遷至臺，可說是生不逢時，一生都在戰亂之中。在我住過的地方，我愛的是青山綠水，竹籬茅舍，就是那晨雞唱曉，夜半犬吠，都覺得是那麼富於詩情畫意。我最不喜歡的是摩天大廈，尤其最怕的是熱門音樂，我不是靠掌聲才活得有勁的人，在我看來，得意和失意都於我無所損益，我不是宿命論者，從不算命和看相，但我卻相信這是一門很深的學問，確實有它的道理。我不迷信，但我卻相信鬼神之說。總之，宇宙之大無奇不有，不能以我們有限的知識而武斷地說是沒有，也確實有很多事與物是無法說它是有或無的。

多少個靜夜，我常常想到往事，譬如小時侯有人叫聲姐姐就好高興，因爲一直都是叫別人哥哥，姐姐的。後來由姑姑，阿姨升到媽媽，婆婆。就在這些稱呼的變換聲中，一個人就老去了。而小時侯的家人，由婚後一別，遂成永訣。自己老了，老一輩的去世了，下一輩的長大了，這就是：「長江後浪推前浪，世上新人換舊人。」再看看家人親友中，多少英雄人物，而今安在？所謂世間沒有不散的筵席。

真是：「此生若不逢離亂，哪得天涯飽看山。」來美近五年了，在初到的第二年，南老師念我旅居無聊，寄贈一本《靜坐修道與長生不老》，勸我學學打坐。其實參禪打坐，真正是我們的國粹之一。在來美之前，也聽女兒談起關於打坐的事情，但我從沒注意。說實在的，在美國看不起病，爲健康我願學學打坐，爲長生則非我的目的了。古云：「老而不死是爲賊。」本來人身就是人生的大患，又有什麼值得留戀的呢？

一開始學打坐是每晨起牀之後，單盤坐一小時，可是大約四十分鐘以後，腿即漸漸痠麻，近一小時則有痛的感覺。說來也怪，開始初學打坐時，心裏非常平靜，沒有一絲雜念，只是一上坐就流鼻涕，於是參照《靜坐》一書，用緊搐鼻子的辦法，只幾次就解決了，以後津液源源而來。自從前年八月的一天早上，剛上坐就聽到廚房水管滴嗒有聲，我想起來，水龍頭壞了，本來可以墊一塊布在水槽裏的，但在上坐時總是很舒適，不想下來，心想隨它去吧！一會兒我就什麼都不知道了。當我再聽到滴嗒之聲時才記起來，原來水還在滴，可是我已經連自己都忘記了。又一個早上的坐中，身體忽然被一股氣直往前衝，幾乎被它沖掉下去。這是氣機發動之開始。以後每晚多加一次打坐的時間。因爲家裏人少，平日應門，接電話在坐中很不方便，所以時間的安排也很重要。

不久的一個晚上，剛上坐，忽然頭往前一點，就像打瞌睡似的，我一驚，一股熱氣直衝上來，我迅速地睜開眼睛，慌忙下坐。（參究南師著作，現在才知道應該繼續坐下去纔對。）從此每坐則丹田奇熱，熱氣上衝心腑。在此階段，不論何時何地，只要心一靜，氣就會動。所以作客或請客的時候，我總不敢把心靜下來。這時最顯著的反應要算面部皮膚，坐前坐後判若兩人。尤其午睡醒來，全身懶懶地，大有青春時代的味道。頭昏昏地不想喫飯。平時一年難做三五個夢的人，現在常常做夢。這種情形約有一個多月，以後飲食正常，仍然一夜無夢。接着每隔兩三天的夜半，約兩三點鐘之間，會被氣動驚醒，醒來時總是兩腿像抽筋似地真不舒適，有時候竟會發出輕微的呻吟。這股氣經腿部，心臟一直衝到頭部，當它經由喉頭達口腔時，舌齒都感痠麻。至於兩臂，手心，足心都能清楚地感到氣的通過。我的左手食指從那時起被氣沖壞，一直沒有好過。而內臟心肺都似揉碎了一樣，最後出一身大汗而止。我的感覺簡直是在受刑，真想中斷了，然而又捨不得。那一陣子幾乎不敢睡覺。幸而不久氣就通了。一股氣能順利地從足心直達口腔衝出一口釅痰，有一次衝出好多痰來。每次都是一身大汗。最初口會渴，後來氣越動津液越多，也就不渴了。氣動得最好的一次是那夜醒來，知道氣動，即照例側身而臥，以靜應之，任氣出入，綿綿不斷，我的感覺是像蜘蛛織網，好圓，好圓。

因爲應朋友之約，旅行一次，回來氣就好久沒有動了。現在偶爾一動，不太有很大的感覺，有時它一面動我一面睡，只知道夜裏氣動過而已。

兩年中我看過一些道書，因爲不懂術語，所以又大看仙學與道學辭典。書是借來的，不能久看，於是伏案大抄一番，雖非全抄，每本都要摘錄一些要點，女兒笑我是文抄公。

這些書幾乎是有爲法，其中《伍柳仙宗》的方法說得很清楚，然而看起來容易，學起來並不簡單，萬一走錯一招，又找誰問？至於無爲工夫，有些書偶爾提到一點，少而又少，不得要領。我覺得所抄的沒有多大用處，全都被我丟掉。就這樣心一煩，上坐也靜不下來，我知道這是書看雜了的緣故，於是開始學打野戰，必要時用清靜經的三觀功法，才慢慢地靜了下來。

後來看到一部《道藏》，它包括有爲法與無爲法，金丹四百字註解等等，這部書我看了幾個月，也得到一些啓示，獲益不少。可是它的術語在仙學或道學辭典上都找不到，幸而我讀這種書是不求甚解的。我認爲這本書看不懂的地方，常常會在另一本書上得到答案。再說我又不是去趕聯考，何必博學強記？何況我也不肯用有限的時間去數別人的珠寶。

我住的地方是研究生宿舍，其實是夠安靜的，因爲大家忙着用功，連那種大呼小叫的熱門音樂都聽不見。可是在美國噪音是免不了的，因爲這是一個機械特別發達，不興用人工的國度，即使是鏟一點樹葉，挖一棵樹根，抬兩根木頭，甚至修剪一些樹枝，都得來部機器，修下來的樹枝和垃圾一樣地處理，統統丟到機器裏，隨丟隨爆。對於這些聲音，我都能不生分別心，保持一種現量境，進而把它忘掉。只是有兩次的噪音，我還是坐不下去，一次是那天清晨，每個人都認爲是隔壁在鑽牆，而且每個人都覺得鑽到自己的腦子裏去了。於是大家都開門出來看是怎麼回事，可是剛纔出門就望見屋頂上的工人，才知道在修建屋頂圖書館，工人們在鑽洞打樁呢。就這樣斷續地鬧了一個暑假。另一次是樓下要圍一片圍牆，當工人用鑽子在洋灰地上鑽洞打樁時，簡直鑽到人心裏去了。而且住在二樓都能嗅到灰味嗆人。我不敢在這兩種情形之下打坐，我怕傷腦。

不久，接南老師的信，囑看《楞嚴》，《楞伽》。我先看了《楞嚴》，書也被我看得打上了補叮關於那些宇宙人生的探討，我都能領悟，但我說不出所以然來。我很能瞭解自性本體和一切現象作用的關係，以及自性的體用中間，像交蘆一樣，是一體的兩面，空有同源而又不着於空有的道理。但對那二十五位圓通法門，我卻都不喜歡。我想不論哪一法門，不管它有多好，如果不合適於自己，是學不好的，於是我又彷徨了。

我正看《楞伽》的當兒，接到南老師寄贈的一本《佛法要領》。也許是我先看過《楞嚴》，又看了《佛法要領》，不自覺中多少有點心得。所以看起《楞伽》來比較容易。我非常相信心的真實體相，是超越文字言說的一種境界。了知此一境界，要靠自悟自證。這是真參實悟的學問，所謂：「千日研教，不如一日修道。」

總之，不管任何教派，都是首重煉心。《西遊記》上觀音傳唐僧的緊箍咒亦名定心真言。可見要能拴住心猿，必要定心。煉心得法，自然神凝氣聚，《丹書》所謂：「丹者，神氣圓滿之意也。」

我是個笨人，一心不能兼顧，如果在坐中，還得記取教條，我一定會忙做一團，不但工夫做不好，連坐也會達不成。

觀心法門，是無相法，不取境，一味休心息慮就好，最適合我學。如果要看教，一本《楞伽》就夠我用了。

在打坐方面我有幾種經驗，最平常的一種是一上坐什麼都不想，儘量不起分別心，保持一種現量境。可是外面的事，仍然都能知道，我懷疑是不是沒有坐進去？有時候在坐中覺得自己變成一個空殼，輕飄飄的，甚至變成一個大氣球，氣在裏面運行，沒有一點阻礙。我奇怪內臟都到哪裏去了？這種輕飄飄的感覺，是舒適的，可惜好景不常，難得易失，是可遇而不可求的。最近在坐中，有一次背部忽然有了感覺，這是自打坐以來從沒有過的反應，以後偶爾有背部涼涼的感覺，都是自己有意去體會，否則幾乎把它忘了。這次背部忽然發熱，氣機通過後腦時，兩肩和後頸連同後腦都僵硬成一大片，動彈不得。幸而這股氣沒停留多久就上達頭頂，在頭頂盤旋很久，等到眉心發脹，鼻樑也有脹的感覺時，很快到達脣部，以後就不知去向了。只有這麼一次，背部就從此熱了。

現在美國大唱宗教創教的宗旨，摒除門戶之見。本來任何宗教創教的宗旨，都爲救人救世，所以應該團結起來纔對。何況世界也只有這麼大，如果再分門別戶，人類的世界就更小了。

我在這方面不過看過幾本書，打過幾年坐，只是個學步的孩子，居然大談心得，貽笑大方，實屬不該。這篇不成東西的東西，只是遵懷師之囑，記下來的一篇流水帳而已。尚待老師的指正。 （一九七五年孟冬）

# 來函參學(一)1976年

---參禪日記

二、來函參學

懷師大鑒：

手示及贈書《習禪錄影》均收到。先謝謝老師。奇怪的是這本書的書名，似曾相識，我記不得是在哪兒見過。但既是本新書，是不是很久以前在別的書上登過廣告？在未收到這期《人文世界》之前，我還以爲是哪位先進的打坐記錄，我不知道是關於禪七的東西。書還沒正式地看過，只翻了一下，我已知道不是一本普通的書了。我曾先用紅筆勾出重點，慢慢研究。但願老師以有教無類，誨人不倦的精神指教一些要點，於願足矣！當然師傅領進門，修行在各人 。可見也得有人領進門呀！我還有幾個問題，看老師的方便告訴我吧！

一、真我是不是靜定中的那點覺性？（師曰：靜坐中那點覺性，猶非真我，我亦無我，強名真我。靜中覺性，如第二月，古人詩所謂：「千江有水千江月，萬裏無雲萬裏天。」於此中明去，方有近似處。）

二、所謂的「這個」是不是就是不管過去，未來，只當時那一個身心什麼都沒有的時候？（師曰：所謂這個，並非那個。身心全不是它，身心亦全是它，今舉洞山偈以資明助：「切忌從他覓，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。」）

三、當飛機失事時，人機俱毀，所有人們的那一點靈光，都因太緊張而隨着肉體消失了，再也找不回老家。如果其中有一個有定力的人，他就會與人不同，他的真我還可藉此而脫了這個色殼子呢，豈不更好！所以成道的人不怕死，因爲死在他只是尸解而已。我說得不清楚，但我相信定力的重要性。（師曰：所說定力於生死之際的重要，甚是。但還不是了脫生死之中心關鍵。真了生死者，須定慧圓明，徒有定力，猶非其所能也。）

老師何以教我？專此感謝老師的恩賜。

敬祝教安

金滿慈敬上

一九七六年四月十三日

懷師大鑒：

二月二十八日晨，昆韋產一女孩，大小平安，了一件事。她是真正的走上人生的大道了。我在忙中，還要請教老師兩個問題：

一、日常行住坐臥，常有一個小聲音在我們內心提示一切，它是不是就是人們的理智？（師曰：此乃耳識上聲塵分別習氣上之影現，它與意識法塵想結合，似真實幻，不可執著，執即爲患。）

二、人生三寶，我認爲神，氣是來自太虛，而精爲肉體所生，所以人死後，神，氣歸於太虛，而精則隨肉身消逝。至於嬰兒只是造好了的一部機器，他（她）借神、氣才能生活，而神、氣也要借人體才能發揮作用，這是互相爲用的。神是永遠不朽的東西，這部機器壞了，再另找一部；氣是宇宙間永遠用不完的，只要人活着，就自然像氣球一樣，充滿了氣，氣球破了氣也就走了。而神是屬靈的，它爲什麼找這部機器而不找另一部呢？這就是業和緣的關係了，像吸鐵石一樣，互相吸住而不放的。至於天堂地獄並非真有這麼一個地方，但也確實是有的，不過並非有人主宰，不真像人間的法院。總之，是自然的現象，必然的趨勢，好人一定吸好人，惡人定被惡人吸住，當然是業的關係，老師以爲何如？（師曰：說對了。）可能我詞不達意。如果老師能啓示我，我會慢慢地悟，不要怕我不懂。專此即祝

健康

金滿慈敬上

一九七六年三月二十六日

懷師大鑒：

來示奉悉。謝謝！前寄波城的手示，一直沒有收到。不知究竟有什麼事？茲寄上小孫女的小照一張，是她三個月大照的。這孩子很壯，現已七個月了，從不生病，白天都由我帶，夜間則由昆韋帶她睡覺。她喫母奶，白天則喂牛奶。

《習禪錄影》我已看了多少遍，看一次有一次的心得。現在觀心的時候，真有一個東西站在心旁看它。（但只是個影子，沒相。這東西無相，但很清楚地體會得到。）這東西也能在空空洞洞的感覺中覺知一切，在平時應事接物的時候，稍微一帶它就在我身邊，不知是不是就是那個靈明之性？我覺得不會那麼容易找到吧？會不會我用意太過之故？其實前些日子我觀想過，因爲觀不起來，已作罷了。何以忽然又來了呢？專此即請

敬安

金滿慈敬上

一九七六年十月四日

滿慈夫人左右：

十月四日函及附來令孫女照片均收到。看來令孫女將來定是福人，可以預卜也。昆韋夫婦他們生活一定愉快。關於前寄波士頓的信，既已事成過去，遺失了並無所謂。

你來信說到近來觀心，似乎瞭解另有一我在觀心。由此即可了知此心性之體用的能所之分。似乎另一我在觀心，即能觀之作用。此另一我正在觀此心時，此所觀之境，即心性功能起用之「所」。迨知「能」「所」雙忘，「心」「法」皆寂時，即爲自性呈現，瞭然不生。然當此時，所謂呈現云云，亦只是形容詞之表相，並非真有一個什麼東西可呈現出來。如有個東西可呈現，則又落在另一法的繫縛之中了。

你又說最初觀想燭光——明點的時候，反而觀想不起來，近日無意中發現一個燭光似的明點現前，無論開眼閉眼，均可在前。這並非用意太過之所致，實因生理氣機調順，自然呈現；在密宗或道家修行人，往往便認此明點，忽而轉落光影門頭，中道而限。有其他的道門，卻認爲這便是性光。其實，此一明點，亦只是自性靈光的「子光」而已。所謂子光，等於現代語所謂的分光投影而已。能由此而返照於自身自心，寂然忘身忘境，與自性的「母光」相合一片，便爲更上層樓的進境了。總之，有相之光，以及無相之境，仍然皆是心所。此中義理，至爲精微，非片言可荊你但反觀能觀之心，了知自性的真空生起妙有，妙有畢竟真空，便可自由自在。如果於此不知返照，或忘記返照，便落在玩弄光影，反而變成精神外溢了。

根據你的進境過程及你的自知參究經驗，我想當此信到之日，你已可能找出其中道理，另有進步了。又你在此境中，自疑爲獨影意識之作用——可見你謹慎參究，並不沾沾自喜地求證態度，實在難能可貴。其實，此非獨影境，實是心物一元的四大——地水火風之「幽清動元」的作用。（觀彼幽清，常擾動元之句。可查見於《楞嚴經》五陰魔中的後段。）你但抓錐楞嚴經》所說的原則「性光真空，性空真光」便哂然自得了。專此，祝 平安

師字

一九七六年十月二十日

懷師大鑒：

來示收到。謝謝開示！

最近氣脹，先由氣穴開始，一次在坐中感覺氣由氣穴出來，由腹部以上，充滿了氣，很不舒適。前夜氣動，與以前氣動完全不同，似乎是內動，要注意才知道氣動，否則還以爲是氣脹。從前會一身大汗，現在只是發熱及些微有汗而已。昨夜又動，是打坐的時候，是外動，和以往一樣，身體會搖動起來。經過兩次氣動之後，體內輕鬆多了，我不知道該不該用意向下行氣？我不敢引，因爲我從不敢用有爲法。

最近常有飯後感覺地震，三次是午飯後，一次是晚飯後，同桌的人都不知道，只有我有些感覺，不知是不是病？我很知道在打坐時，沒有把身心完全放下，但究竟有什麼放不下，真是莫名其妙。我想就是有一個要放下的心，毛病在此。其實我在打坐時，是一切不管的，什麼真空妙有，什麼靈明自性，即使天掉下來，都不去想的。最後有一個問題，請求老師開示：在打坐時，很清楚的是有個東西，從前只是一個影子，現在比較明顯，但說不出它的形狀，只體會得出是圓圈中的那一點。還有那個燭光，雖然有形有相，我也可以隨意移動它，但我說不出它是在內在外還是在中間，似乎是懸空的，也是飄動的。還有那個我觀心，他也觀心的東西，我覺得他和圓圈中的一點很相似，是不是就是一個東西？這三樣東西，能不能合在一起？如果要定住他，究竟要定住哪一個呢？還是要都定住？

我知道我可能急了一點，越來越糊塗了，一身有這些妙有，應該以哪個爲主呢？

我看《道藏》，不懂什麼是「些子」？《習禪錄影》也有：「深深撥，有些子......」

口水仍源源而來，不知有何用處？專此即請

敬安

金滿慈敬上

一九七六年十一月十六日

滿慈夫人左右：

十一月十六日函悉：你這次來信比較難答，因爲許多重點，必須口說才能講授得清楚，實在非筆墨可通。但是以你的程度，多看看書，細細地體會，相信會有所心得纔對。

總之：你感覺的地震，是氣動，氣脈不歸元的現象，不要緊，不理它，也不是病，但少喫點飲食，使腸胃清理清理便好一點。如氣滿不思食，便儘量少喫。你問的「些子」，是道家的代用詞，道家便是故作神祕，喜歡用密語。所謂「些」子，便是「此」「二」，這個二，便是神和氣兩樣。道家認爲把神氣二者合一，也即是心氣合一便行了。《禪宗語錄》所謂的「深深撥，有些子，平生事，只如此。」那個所說的有些子，是口頭語，就是有些子消息的意思。同道家的「此二」無關。

口水源源而來，是好現象。如衰老極了，便無口水，所謂口乾舌燥，即爲病象。當口水來時，便和鼻子輕微深吸氣同時嚥下，最好。

不能向下引氣。你但把注意力不理氣機的感覺試試看。因爲照你說的現象，還是意識的感覺在無形中太注意氣了。空掉感覺，你看如何？

其實，你所感覺的有個無形的東西，也是意識平靜時習慣性的作用，有的人，如果弄錯了，便說它是神。你所說的那個燭光相似，便是氣的反射，也是你意識平靜時的習性感覺作用。有的人弄錯了，便把它當作性光——自性光明。事實上，你仔細研究，你現在所感覺到有一無形無相的感受，同時又有一燭光似的光影，又同時知道你在打坐做工夫，這些等等，都是境，都是相，你再反思參究，能夠同時知道這些的，那個自知的知覺之性，不屬於這些境上，也不屬於這些相上。如果你能由此深入一參究，便可知道「我本無心於萬物（相），何妨萬物（相）常圍繞。」我想你能仔細看懂了我這一段話，一定另有進境，可以由定生慧了。匆此祝 好

師字

一九七六年十二月二十日

# 來函參學(二)1977年

---參禪日記

老師：

自從那次在靜坐中，我觀心，另一個我也在觀心時，忽然間，我體會到我的心和身體分開了，各是各的了，分不開，也合不攏，此後不論在動中或靜中，似乎有一個無形的我隨在我的身邊，我看什麼，她也在看，可是當我獨處的時候，她就看着我，又似乎她就是我，當我喫飯，或行動時，都覺得不是我，而是我正看着另外一個我，但在我靜坐的時候，她又與我合而爲一了，我已分不清她是我，還是我是她了呢？唯有在境風生識浪，而又迷不知止時，她就會無影無蹤，再也體會不到了。而我才感覺到實實在在有一個我的存在。此中微妙，非言語，筆墨說得清楚，但我相信老師會懂。現在的問題是這樣：在一年前，我看過《印度瑜伽健身術》一書，它把真我與假我，用二鳥來作譬喻，當時看過，並無一點反應，而現在我不知是否潛意識受到了影響？要如何才能辯別它的真假呢？這是一個最重要的關鍵，尚乞老師開示！

近來不能喝水，一天只喝二，三口茶，多喝則胃脹，喫水果也只能喫半個，至於口水之來，在動中，靜中都一樣，有一次半夜驚醒，恍惚中，口水源源而來，就如過去半夜氣機發動時的情形一樣。

最近體內的氣已不似過去那樣發脹了，打坐時手已不脹，身體已不動了，是氣已歸元嗎？不知道，也不管。餘容後稟。敬請

道安

昆韋給老師請安

金滿慈敬上

五月十八日

滿慈夫人左右：

五月十八日函悉。你問的兩個問題，很重要。第一，你目前做工夫，覺得有兩個我，另一我即隨此我而並存。其實，此一境界，亦是你一心一念之間的變化，只是你未反省檢查此念而已。我問你：當你正在覺得另有一我與此境界並存時，你那個能知此我與彼我的，是一？是二？當然，你一定說：那個能知此二我的，還是一。那麼，這個問題不是解決了嗎？另一我是妄想，是幻境，是一念錯覺之所變化，本非真實。再由此進一步，即此現存肉體之我，也是妄想之所流注，之所存在，也是幻境，是暫時假有的妄想而已。彼此二我皆非真實，唯能知此是二，此是一；此是妄，此是真的一知，無形無相，用之則有，舍之即空，無相而自清淨，方爲較近真如。

總之，到此，必須靠慧觀反照而參究心源，切勿着此幻相。不然，即使能使精神飛越，的確如另有一我，可與此身乍離乍合。一般外道——包括瑜伽術等，皆落此偏差，仍認此妄幻爲另一真我，甚至，可以出神入化。其實，皆屬無慧無智之自欺而已。

此另一我，與今時存在肉體身之我，統皆譬如月亮的影子，並非真月。何況月本無光，反映日光而有明。性本無我，反映識心而有用。於是千江有水千江月，萬類衆生萬類生。若能心空究竟之一念，則萬裏無雲萬裏天，此性本自圓明清淨，即今我尚不可得，何況另一幻我，甚至，千百萬億之幻我耶！第二，不思飲食時，即不勉強。據所述之現象，確爲氣機歸元之象。望不生執著，一切任運自然而去，即另有一番氣象矣。匆此祝平安

南懷瑾於關中

五月二十八日

老師：

五月二十八日手示奉悉。謝謝開示！

一切境象又都成爲過去。前幾天在坐中，忽然感覺天好矮，四周好狹，我在中間透不過氣來。有時耳內發癢，似有風聲，我想是氣衝耳膜之故。有時心內一片清淨，一絲雜念沒有，真像一片晴空，沒有一點百雲，舒適極了。那是在午夜，一覺醒來，那同身輕如葉一樣的微妙，心裏清楚得很，提不起一點念頭。只可惜爲時不多，一剎那就過去了。

我看過了《維摩精舍叢書》的《榴窗隨判》，得益不少，但不懂怎麼使六識出六門。

我現在只懂無念並非什麼都不想，那只是意識暫停而已。我更瞭解提起即用，放下便休，在體之時，用歸於體，在用之時，體在用中的道理。

所謂提起，放下，放則彌於六合，收則退藏於密；展則彌綸法界，收則絲毫不立。以上這些是否同一個意思？

當妄念起時，那能覺的和要空即空，要有即有那個能做主的，是否即是我們要找的那個無位道人？能覺的和能做主的是否同一個東西？人的煩惱是否業力借神識而活動？

不借是不是「如百千明鏡鑑像，光影相互，塵塵剎剎，各不相借」的意思？

我正看《指月錄》，那些機鋒轉語，我不懂，我大多以不求甚解了之，不過有些地方看完了，仍要請老師開示。我覺得人難得的是智慧，世間有很多聰明有餘，智慧不足的人，我連世俗的聰明尚且不夠，更不談智慧了。如果智慧能在定中求，那該是我最大的希望！專此敬請 道安

金滿慈敬上

一九七七年七月二十九日

滿慈夫人左右：

來函所提問題，你都自有解答，所以不再答覆。

關中懶動，所以遲遲作復，敬請見諒是幸

南懷瑾

八月二十二日

老師：

九月八日奉悉手示之後，一直在等您寄來的東西。十月四日收到您的一部分關中日記。從農曆正月初一至十四，共二十四張。最後一段是說長公子長壽，此次考取及一切，都是他自己努力的結果。最後兩句是「在現實社會一般世俗觀念看來，大家認爲亦是一種光」，到此爲止，沒有下文，我想似有遺失？

看完老師的日記，真有說不盡的感慨，尤其關於二公子那一段。老師說得很對，人一生的安危，本來就難預料，何況目前學軍事，更是如同賭博，勝負難卜。一方面，老師希望他進西點，一方面又父子情深，感慨無窮，這種心情，我最能瞭解。但願他能爲老師未完願力之化身。

老師的絕句：「此心歸到真如海，不向江河作細流」，我想老師已辦到了。老師在關中一天入定幾次，據說有時脈解心開，像心臟病突發一樣，幸而是在關中，若平時如此，就不能辦事了。我已看過《指月錄》，我最羨慕想走就走了的那些禪師。但不知是否有自殺之嫌？除了一些機鋒轉語之外，每段我都詳細看過，得益不少。有人被狗咬而悟，他悟什麼？是不是突然失去知見的一剎那，那就是本來面目？空空如也。我也看過了《圓覺經講義》，全是禪宗的頓悟和漸修。講得非常清楚，我花了很多時間，連看帶抄。因爲我帶孩子，時間不多，都靠夜間燈光下用功。我現在懂得那個能知的，能做主的他，就是「真照無邊說似他」的那個似他的他，是幻知。因爲這個知是能所宛然的，所謂一動即覺，一覺即離，是以幻修幻。都是幻知幻覺。最先要悟淨圓覺，依悟起修，須假禪觀。三觀即空觀、假觀、中觀。勤斷二障，然後先斷迷識四相。後斷迷智四相。據說覺性雖非修生，但以修顯。所以必須要修。這本書的重點，大致如此。老師以爲如何？何謂臥禪？何謂眠夢工夫？「無情何必生斯世，有好終須累此身」！確是如此！

老師的決定閉關是對的。我越來越體會到此身真是大累！但又不能不要。我不懂《禪海蠡測》何以要譯？臺灣朋友我已介紹去買了！都說很好。 關中尚乞珍重！即請敬安

金滿慈敬上

一九七七年十月二十日

# 日記指示(一)1978年

---參禪日記

一九七八年十一月一日晴

清晨六點欠十分，起來打坐。這時天未破曉，室內一盞小壁燈，不亮也不暗。在坐中我不敢去海上玩了，那只是在心所上打轉。我記得老師在《楞伽大義》意生身的附論上一再說明，必須要離心意識，證得無生法忍纔可以。所以我對意境上這片大海，是以不取不捨之法處之。雖然它始終沒有離開過我。（懷師批示：應轉化此境界，隨意自在，方可進一步。特寄上《淨土三經》參考）

早飯後，照例準備小妞這一日的一切事情——飲食、戶外活動、看什麼電視節目等等。因爲她不睡午覺，所以比較麻煩。但她的聰明卻超過她的年齡，僅兩歲半大的人，能說兩國語言，認清二十六個英文字母，十二個英文數字，又會幾首中英文歌，還能隨口翻譯，譬如她正和我將中國話，她爸過來，她就馬上用英文講給他聽。

晚飯後，如果沒有特別事故，在平時，這是我讀書和寫信的時間，現在就寫日記。我真高興，展開日記的一剎那，我又回到人生最燦爛的一頁——燈下寫日記的學生生活。現在我先讀一次老師的那封短示。老師叫我參「十世古今，始終不離於當念，無邊剎境，自他不隔於毫端」，我已了知性海中的觀音，即是我的自性觀音，也就是說我的自性佛與十方諸佛無二。總之一念專精，一念清淨，訊號電波不亂，就可相應。老師說：「有此淨信，即此淨自法身。」我不知道這個性海是否即是我的法身？最後老師給我一偈曰：

放下身心莫問禪，現前性海幻真詮。

本來物我無分別，空有何須更待言。

這個偈我很懂，至少我很能體會。我只是不懂詩和偈做法的不同？我只知道詩是任何文人懂詩韻就可以作。而偈則是有道的人才能寫。不過有些詩很有禪味，那是我最喜歡的一種，因爲它有深度。似乎詩一定要有韻，偈就不一定了。我認爲老師這個偈是我見過偈中最有韻的了。但我不懂！我的看法是不是對？（懷師批示：對的。）

十一點了，讀經，打坐。

十一月二日 晴

清晨六時起牀打坐。在坐中看到海上一股青煙升起，不知怎麼，自己就變成一股青煙了。究竟青煙是我，還是我是青煙？青煙愈升愈高，從太陽旁邊一直上去，高空晴爽，萬裏無雲。但虛空沒頂，一直走不到頭。我忽然想道老師在《習禪錄影》上表演過一次華嚴境界，於是我就一個大轉身，從高空轉到地底，其實地也沒有底，只是打一個大轉身又回來了。（懷師批示：心、佛、衆生、物，四無差別。）

下午帶小妞看電視，那個小卡通忽然大叫媽咪，我正想去關掉電視，小妞大哭起來：「我的媽咪在哪裏？我要媽咪。」我安慰不住她，我也哭了，我受不了，這麼小的孩子要媽媽。像這麼大的小人兒，他們的心目中、世界裏，就只有一個媽媽。像那些幼失母愛的孩子，真是人間慘事！（懷師批示：應擴而充之，念一切衆生，皆可憐憫，是謂大悲心之始象。）

夜間我又讀一次老師的長示。老師告訴我這種境界，恰是陰神初現的一種，其實在老師給我那封短示，沒作正面答覆時，我已知道了。不過我有兩個問題：

一、 靈源大道歌：「透金貫石不爲難，坐脫立亡猶倏忽。」這出的是什麼神？（懷師批示：陽神——此依道家之說。如依佛法言，自性法身與意生身成就之應身，皆可如此。）

二、 至於老師在《楞伽大義》附論中說：「意生身，並非具有肉質實質之身，但也不是沒有色相可見的。」我不懂這裏所謂的色相是什麼？（懷師批示：色界天人一樣光色之身，有形而無此物質世界之實質。）

十一點半，讀經，打坐。

十一月三日時陰時晴

昨夜一覺醒來，不知是什麼時候，不敢看鐘，怕擾亂寧靜。因爲心裏清淨得很，沒有一絲念頭，氣機偶爾一動，並不厲害。每當這種情形，我不知是不是應該起來打坐，於是又睡着了。（懷師批示：任運觀照亦可，若能起坐，久久習練，另當轉入勝境。）

今晨六點十分起牀打坐，沒有什麼境界。但安靜、舒適。

午後小妞意外地睡了一下，她從出生，在月子裏就白天不睡覺，要睡也就是十五分至二十分鐘，很難睡上一個鐘頭。她睡了，還得陪着她，否則醒來不見人，又要吵。我一面讀書，一面陪她。（懷師批示：真是慈心照顧。擴而充之，是爲菩薩之大慈心矣。）

夜間寫日記，我又讀一次老師的手示，老師囑我空掉感受之念。其實從第一次氣機發動，生理上就起了極大的變化，不過這次特別顯著而已。我一直是任其自然變化的。記得童年時聽老人們談話，謂女人不宜學打坐，尤其是孀婦，那時自己只是一個娃娃，這種話如耳旁風，既不敢問，也不想問。及至稍長，又聽到這類話時，我想是深夜打坐怕遇着鬼吧！現在以身實證，才知道原來如此，不覺失笑。不過我相信一定有人到此止步，不敢再試下去的。事實上，只要懂得原理，就不會大驚小怪，這只是修煉中必經之過程，懂了就沒事。（懷師批示：不動世間俗情慾念，即爲勝境，你能自知，極爲難得，可賀。）

空，算不算定力？（懷師批示：當然是一種定境界。叫作空定，擴而充之，叫空無邊處定。但此屬意識造作之境，仍不離有觀之境，如知而故作，即勝法矣。）

十一點了，讀經，打坐。

十一月四日晴

晨六時入坐，面對一片大海，我不敢起一點妄念，隨時注意不取不捨。可是稍不留意，就忘了原則。譬如我一想到船，海上就出現一隻船，還有撐船的人，所以我只能視若無睹，就清淨了。

今天是星期六，十一點多鐘，他們就帶小妞進城——水牛城去玩。我一人在家，淋浴，洗衣，我不喜歡洗衣機洗的衣服，不乾淨，所以我的衣服我自己洗。然後在後院透透空氣。就回屋寫了給臺灣兩位朋友的信，讀《楞伽大義》——大乘道的修行方法。五點後，熱起飯，爲小妞包了幾個餛飩，又做了兩個菜。七點後，門鈴和小妞的聲音同時傳了進來，他們回來了。一進門就說沒買到豆腐。因爲那個日本店只剩下三塊豆腐了，其中一塊還不完整，老闆說，三塊算兩塊吧，然後把它裝進尼龍袋內，正要裝入紙盒子時，沒提穩，袋子掉在地上了，老闆不過意地說，不要錢了，你們不嫌就帶回去吧。其他顧客們都笑起來。他們一想，不要吧，又不知道何時才能買到，此地不比波士頓有中國城。這兒買中國東西，要去紐約，因爲日本人也喫豆腐，所以在他家可以買到。但只此一家日本店，求過於供，常常缺貨。幸而是老豆腐，還不致跌得太碎，於是他們仍然帶了回來，倒出來，洗洗配上番茄，炒一大盤。來回四個鐘頭的車程，拾來一包碎豆腐，一面喫，大家一面笑。這卻使我憶及臺灣故居的種種方便。這一念頭剛剛生起沒有注意，當它再轉時，我警覺地立刻止祝書上說過，一個念頭在依他起的現量境上，一覺即離，就不會形成遍計所執。這種功夫我已做一段時間了。但稍一大意又會迷不知止！（懷師批示：此乃真修行工夫，可貴！可佩！）

晚間又一次讀老師的手示。老師說愈是全心全力教導的人愈不行。我認爲那是老師對根器較好的同學，期望過高之故。所謂愛之深，責之嚴。總覺得他不夠水準，其實不經老師嚴加教導的人，才真不行哩！至於那位青年同學說，老一輩的同學，因爲有了人生幾十年的染污主觀了，不能完全透徹信心。這種看法我可不敢附議，我想總有例外。至於養子不如親生，總隔一層，也不見得，以爲親生的兒女難免恃愛撒嬌，不肯用功，養子則無所恃，不敢不用功也。（懷師批示：也許你說得對。）

十二點了，讀經，打坐。

十一月五日晴

昨夜和往常一樣，一夜無夢。今晨六時起牀打坐。面對一片大海，互不相擾，心裏平靜得很。

今天是星期，上午他們沒有出門，下午三點以後，又帶小妞出去了。我就讀書。不是《楞伽大義》，就是《楞嚴大義》。

晚間我想起昨夜打坐的情形。在平時夜間打坐是沒什麼境界的，昨夜有了例外，在意境上似乎有些化人，心理上有股壓力——有害怕的感覺。（懷師批示：魔由心造。）這是從學打坐以來還沒有過的情形，我想莫非是近來有了一點境界？所謂道高一尺，魔高一丈，可是我還沒道高一寸呢，就來魔了？於是我就把它空掉，似乎有點揮之不去的味道。我又默唸心經，總覺得有點不對，我知道這是定力不夠。於是一面默誦心經，一面氣往下沉。久之竟把它忘記了。（懷師批示：如此甚好。）今夜很平靜，讀《楞伽大義》。

十點半，讀經，打坐。

十一月六日晴

晨六時打坐，沒有境界，大海是大海，我是我，很清淨。

下午帶小妞到後院去玩，兩棵梨樹都只剩樹枝了。小妞要我打梨，我告訴她葉子都掉光了，哪兒還有梨！她大叫：「我要梨，我不要葉子都掉光。」於是我說：「好，等一下打個電話叫它回來」。她笑得好甜。兩歲半的小人，她以爲世界都是她的，她要如何，就如何。她怎知道人生不如意事常八九呢！我對這麼大的小人，總喜歡滿足他們的幻想。譬如她要月亮，我就說，明天借個梯子把它拿下來。我認爲何必要她懂那麼多哩！人的知識是隨年齡而增加，大來她自然會懂。何苦早早地就讓她懂得失望。（懷師批示：自幼受打擊者，跳得出來，終成大器。跳不出來，即此沉墮。自幼太如意者，跳不出來，終成紈絝子弟，甚至更糟，跳得出不失爲人物。）

夜間給我剛來美國看她女兒的表妹通了一次電話，聽到她的聲音，真有他鄉遇故知的感受。她說因爲她今年生病，經過一次手術之後，才決心出來看看女兒們的，恐怕以後再看不見了。放下電話筒，我心裏有說不盡的惆悵。她小我十歲，是個遺腹女，從小在外婆家長大。她很漂亮，十九歲於歸後，就隨丈夫來到臺灣。表妹夫作過三軍供應部司令，照一般來說，也算不錯了。誰知道退役後，夫妻倆都在病中。算算她的一生，真正過得不錯——還不能算是美滿的日子，不會超過二十年，以後更是下坡路了！想着，想着——我急忙打住，再想下去，就要迷不知止了。念頭就是這樣，愈轉愈深的。還是讀讀《楞伽大義》。把心靜下來。說空就空了。（懷師批示：名利本爲浮世重，古今能有幾人拋？人世事，苦多樂少，此所以佛說爲無常、苦、空、無我也。）

十一月七日陰

晨六時十分打坐，很靜。

下午正帶着小妞玩時，門鈴響了，一位鄰居美國太太送來一封信，她問是不是我的。我想這條街只我這麼一箇中國人，四鄰都會認得我，只是我認不得人家罷了。原來是臺灣朋友給我的信，明明寫的六0九，怎麼又會送到鄰家去了。郵差先生也實在太忙，這種錯誤也是難免。夜間我想起，有一次一位較老的郵差先生來按門鈴，他問他手裏拿的那封信是不是我的。他說，他是新來的，第一次送信，不熟。似乎第二次他就被換了。可見哪一行都不容易。記得在臺灣故居時，也是一位新上任的郵差先生，他把一封掛號信放在門外牆頭上就走了。我在窗內見到他那樣若無其事地就走了。我還認爲他太大意，爲什麼不放在信箱裏頭。及至我拾起信來，才知道是封掛號信，我相信他晚上一定會再來，於是我把回執蓋好了章等他。果然晚飯後一位長官和他一起來了。那位長官再三說明他是新來的，問我見到那封信沒有？我告訴他如果他把信丟在信箱裏就安全得多，放在牆頭上，實在太危險，因爲鄰居都有孩子，萬一被誰家孩子玩掉了，你找誰去。於是我把蓋好章的回執還給他，他高興極了。原來他是高中剛畢業，沒考上大專，纔來送信。此後，他來送信，只要看到我，就問聲好，有時我也給他一杯水喝。這些都是緣分！（懷師批示：此是一段很好的社會教育資料。）

十一點半了，讀經，打坐。

十一月八日雨

晨六時半打坐。無境界，很平靜。

照例早上十點以前，他們都走了。我帶小妞看電視。我和她商量我要去浴室，叫她乖乖地坐着，我馬上就會來的。她點頭，答應了。在她小的時候，我總是帶她一起去，否則門鈴或電話鈴一響，她就會嚇得大哭。所以現在雖然大些，我也必須和她商量好了纔行。可是這次我聽到電話鈴響了，她又在門外大叫，我急忙出來，抓起電話筒一問，原來又是個錯電話。自從搬來，每天總有幾個錯電話，因爲我們這個電話號碼，原來是一個商店用的，兩年後的今天，仍舊每天至少有一兩個錯電話。有時侯正當手不得空時，不是門鈴響，就是電話鈴響，而錯電話和樓上鄰居的朋友又按錯了樓下的門鈴，都是常事。家裏人少，很不方便。下午接老師的手示。因爲我希望在十一月一日開始寫日記，所以已經記了八天了，如果有不合規定之處，下次自當遵命改正。（懷師批示：日記自由寫去，無有不合者，切勿爲他人而寫。）

晚間小妞不肯睡覺。這小人兒真怪，最怕睡覺。她爸說，她怕睡着了，地球就不轉了。她早上八點以前起來，又不睡午覺，晚上還得哄着她好不容易纔睡。如果要哄她睡次午覺，難極了。她的口味與她爸相似，專喫酸奶拌飯，酸奶拌黃瓜，或奶餅。我爲她包點餛飩之類的麪食，她不喫。我在週末做點葷菜，也只是我們母女兩個人喫，這家的男主人（編者按：系作者印度籍女婿）連蛋都不喫。這家的特色就是無處不見收音機，廚房，浴室在內。他在哪裏，哪裏就有聲音。連寫信看書，都要用收音機的廣播或音樂爲伴。我也習慣了，外面熱門音樂、印度音樂，我在坐中，不起分別，也能知道，這種知很妙，只是說不清楚。但並無妨礙，各不相干。（懷師批示：鬧中取靜，是一大本事。）

十一點，讀經，打坐。

十一月十九日陰

清晨一覺醒來，還想再睡，實在睜不開眼睛，勉強看看鐘，七點正，已經太晚了，只得起來。這一剎那間，我又回到了小學時代清晨真不想起牀的味道。不覺失笑，怎麼人會愈長愈小了？（懷師批示：色身在轉化中，即道家所謂「返老」之象也。）

在坐中，還好沒昏沉掉舉之類的情形，也沒任何境界，很清淨。他們照例十點以前離開。從九月底屋裏已開暖氣，這幾天外面相當的冷，我沒帶小妞出去。門鈴響了，是郵差先生送包裹來，家裏沒有別人，我只好籤字收下。她走後，小妞不准我關房門，我告訴她小偷會來偷東西，纔算讓我關了。於是我又帶她玩，她的玩具很多，一半是別人送的，她玩東西，有新的就不要舊的。忽然，她對我說：「我不要小偷，他會偷我新買的狗狗！」我說：「好，我打個電話叫他不要來，他就不來了。」她聽了，滿足地一笑。我就愛看小人兒那分天真無邪的笑臉。（懷師批示：其實，大人們有時也是如此才能滿足，只是人們不自知耳！）夜間小妞睡得較早。門鈴響了，原來是一位朋友來看電視，因爲他家的電視收不到這個節目。我關了房門，讀《楞伽大義》，然後把要點記下來。我有兩本筆記，一本是在波士頓時，在哈佛燕京圖書館借來兩本《道藏》，要點我都抄在上面。另一本是《楞嚴》，《楞伽》，《圓覺》等諸書的要點，有的是要熟記，有的是要問老師的，還有是老師手示的重點，以及老師給我的詩、偈一律記在上面。看起來才方便。至於我看書會把書看破，書皮常常換新的。據說有人讀《楞伽經》千遍，而我不過十多遍，差得太遠，必須努力！

十一點半，讀經，打坐。

十一月十日陰

晨六時打坐，仍然是面前一片大海，稍不留意，就想過去玩玩，此念一起，立刻止祝（懷師批示：實在應學轉化境界之念。甚之，試再空掉此一大海，歸於了無一物之境方好。）

他們走後，我帶小妞看電視。她很會看節目。正看時，有人敲門。由於那種熟悉的敲門聲，我知道是那位中國老太太來了，開門一看，果然不錯。此地中國人很少，整個鎮不超過五、六家人，有兩家醫生，一家是工程師，也就是這位老太太的女婿家，此外還有一家中國飯店。因爲洗衣店就在我們住處的附近，所以這位老太太一來洗衣服，就順便看看我。其實目的是希望我成爲她的牌友之一。她沒想到找錯了對象，我最不喜歡方城遊戲。她說，她的先生喜歡跑教堂，她白天又不敢睡午覺，怕夜間會失眠，像我們這種年齡，成天在外面跑也不是辦法，還是坐在那裏打個小牌纔對。我說，真是抱歉，我就是不會打牌。你最好還是和你先生去教堂走走，至少也可以活動活動。她說任何教堂無非都是叫人做好事，只要我不做壞事就行，何必信教。我就是不信！我一聽，話不投機，不說了。佛也不能改定業，不能渡無緣之人。於是陪她談談家常，哪家媳婦不好，她女兒的婆婆又如何，她說我聽。她走了，我只記得她說這地方連一桌牌都湊不起！（懷師批示：如此等人，遍天下皆是，所以佛說爲至可憐憫者也。）

夜間我和女兒談起她。我說愛打牌的人也可憐，記得在國內故居時，偶然去鄰家坐坐，不料他們正在打牌，因爲禁賭，門窗都關得緊緊的，室內煙味，人味，食物味，幾乎不能呼吸，而他們竟能談笑自若，通宵達旦。真怪！女兒聽了，笑着說，你說人家可憐，殊不知人家才覺得你可憐呢！連玩都不會，成天不出門，只會看書。說着母女都笑起來。我說這叫人各有志。（懷師批示：應該說，不知是你癡，我癡，他的癡，留爲天下人明眼者去摸索了。）

十一點，讀經，打坐。

十一月十一日陰

晨六時起打坐。在坐中覺得自己坐在四不巴邊的空間，一不小心，就會下墜，但並不害怕。（懷師批示：須忘了空間、時間等舊習慣觀念。）

今天是週末——星期六，此地商店照常營業，下午五點才關門。午飯後，我和女兒帶小妞出去走走，因爲快下雪了，一降雪，路滑，加上我自從來美之後，暈車暈的厲害，既不能坐車，又不便走路，出門就成問題了。同時也是爲要給小妞買點毛線，找時間給她織一件毛衣，因爲此間很冷，雖然九月底室內就開放暖氣，仍然要穿棉襖。每年我都爲小妞織一件厚毛衣，就夠她過一個冬。最近有一家新開的百貨公司，在這個小鎮算最大的一家商店了，裏麪包括許多小店，喫的，玩的，用的都有，類似過去北平東安市場，雖然規模畢竟差得很遠。平常他們都是開車去，現在我們是走路去，又用小車推着小妞，更重要的是路太不平。據說此地是一個山谷，四面都是山，在市區就看得見山。到處都是坡路，或是石級，類似中國的重慶。連我們住的房子，雖然鋪着地板，走起路來，仍有高低不平的感覺。因爲路不好走，所以來回兩趟，我確實很累！

晚飯後，讀《楞嚴大義》，寫日記。

十點半，讀經，打坐。

十一月十二日晴

昨夜一覺醒來，兩點多種，氣機忽然大動，就如第一次氣機發動時一樣。所不同者，沒有那麼難過，也沒出那麼多汗。只覺得氣由下丹田一股一股地發出，一直衝到全身，手尖，足尖，到處都感到氣的蠕動，似乎氣運行得很順，唯氣海及兩脅下發脹，但不嚴重。氣經過舌尖，有點似乎麻的感覺，然後由兩鼻孔上去。（懷師批示：應該咽回，不讓外泄。）眉心、兩眉中間有點發脹，兩眼也有點脹，然後到頭部，太陽穴有點脹。背脊脹有點痛。此時我是仰臥牀上，以靜應之。我不知道是不是應該起來打坐？（懷師批示：行住坐臥，任運自然即可。但以打坐最好。）因爲有微汗，我不敢動，怕受冷風。（懷師批示：對。以後遇此等現象，仍以坐禪爲宜。）

今晨一覺竟睡過八點，急忙起牀打坐。覺得一身舒暢、安適。今天是星期，他們請客，都是系裏的同事。主菜是宮保雞丁，這是同事們在許久以前，就說明想喫的中國菜，因爲男主人喫素，所以其餘就全部素菜。我做的素菜是菌子燴豆腐，涼拌綠豆芽。豆腐是買日本配好的原料，我自己點的，豆芽是他們買發豆芽的用具來發的。其餘還有兩個印度素菜。另加一大盤印度的炸米餅。客人是三家六個人。美國請客不帶孩子，這是規矩，除非聖誕節，感恩節是例外。我現在比在波士頓不同，因爲在波士頓請客我是主人，必需把菜先準備好，洗乾淨手，等客人。客人進門，主人須一個一個地握手，表示歡迎。熟一點的女客還得擁抱，表示親熱。在這兒我不是主人，可以晚一點出常生人經介紹後，握一下手，熟人問聲好就可以了。客人到齊之後，有人說明要喫中國茶，就由我去泡。咖啡由男主人做，果汁是買現成的。他們忙着招待客人，我仍是照顧小妞。客人們一致向我道謝特爲他們做的宮保雞丁，這個菜幾乎不剩什麼了。我很高興，我最怕菜沒人喫，剩下來，不好意思。可見好勝之心仍不能免，我常常警惕自己！（懷師批示：此乃真修行。）從一點半喫到六點，美國人每天生活緊張，一有聚會，就談不完，邊喫邊談，如果是喫晚飯，就要鬧到十一、二點。

夜間，大家都累了。連小妞也早睡。我關了房門，寫日記。近兩年來我一直在行履方面用功，儘量地在各方面改造自己，（懷師批示：此乃真修行。）譬如今天，在過去我就會難過，因爲美國家庭不興和老人同住，所以客人也把我看成客人之一，在這是一個主不主客不客的身分的我，就會感覺到沒有一個自己的家的淒涼！但今天我的想法卻不同了，所謂生者寄也，在這世界上哪兒又是我的家呢？寄居哪兒不是一樣！這些都是心理作用。其實所有經歷，都是人生的過程。當人緣聚會的時候，卻也是有，但散後不留點痕跡。真是：

人生蹤跡知何是？應似飛鴻踏雪泥，

雪上偶然留爪跡，鴻飛哪復記東西。

（懷師批示：對！好極了！）

十一點，讀經，打坐。

十一月十三日陰

晨六時打坐。心空如一團氣體，（懷師批示：心息合一之先象。）我不懂，這算不算空？（懷師批示：不算空，但是極好境。）其實我從來就沒有過空空洞洞的感覺，至少空中還有一點知覺之性，明明瞭了的東西存在。

因爲小妞喜歡玩伴，她看到街上過路的孩子，她就大叫娃娃，人家一走，她就追上去大哭，街上行人都站住，問娃娃是什麼，她用英文翻給他們聽。人們都愛逗她玩，所以她父母怕她寂寞，又怕她將來上學不會處人，決定從這星期起，每週二、三、四，三天早上送她去託兒所。今天是第一天，十一點半纔回來。她不在家，我先把午餐準備好，等她回來一起喫。可是她不喫醬油，又不喫蔬菜，只吃白水面，白飯或酸奶拌飯。她媽媽是專講營養，不管好不好喫。我認爲一棵嫩苗，經不起太多的肥料。有一段時間，弄得她什麼都喫不下。然而，理論不同，一代不管二代事，所以她喫的東西，全由她父母的意思準備，我沒有主見。據說美國女孩子最怕胖，從小母親就不願她們多喫，說太胖了不好看。我奇怪，好看要緊，還是健康重要！除非太肥，那是病，普通人不會胖得可怕的。（懷師批示：怕胖症，恐癌症，都是此時時代病）

晚飯後，女兒帶小妞來我屋裏。我們雖然住在一起，能閒話的時間並不多，大半是在飯桌上，或有特殊事故，互相找着談談。否則一個比一個忙，沒有機會話家常的。今夜是她來告訴我說，同事們的太太，希望我示範中國菜，這種事在波士頓時是常常做的。據某某大學世界宗教研究中心的系主任說，有一次他旅行在船上，船上的旅客來自世界各國，談起各國的菜來，大家一致公認中國菜是世界第一，法國第二。經他這一宣揚，我在中心常常應約示範中國菜。居然有去過臺灣的美國小姐說，她在臺灣的館子裏也喫不到這種口味。真是令人啼笑皆非！明天晚上，我已答應一位印度太太爲她示範一道中國炒飯。

十一點了，讀經，打坐。

十一月十四日陰後晴

晨六時打坐，很靜。

小妞不在家。我先把午餐準備好，我爲她下了一碗麪。雖然她不喫肉，又不喫菜，我仍然希望她喝一點湯。十一點半她纔回來，據說她在學校哭了，因爲她不習慣離開家人，美國教師不贊成嬌慣孩子，兩歲半的小人，就教她自立，又叫父母不要抱她。所以孩子們一上了學，回來什麼事都要自己做，弄得亂七八糟。可是這個學校還擠得很呢！報名之後，還得侯缺才補得進去。原因是這個學校不打孩子，小朋友也不準互相打罵。（而在普通學校，年齡小的常被年長的欺。教師說，他打你你就打回去，打不回去的就白挨。）這就是該校的特色了。據說這種不打人的學校並不多，此地居然有一所，是幸運了。因爲孩子太小，這種學校比較放心。

夜間八點，他們開車，陪同前往一個高級中學，去應那印度太太的約。不料走錯了路，走進一所初級中學，在裏面轉了好久，才知道錯了。急忙出來，到達該校已近九點。原來是印度太太借用該校的廚房。人並不多，除主持人外，都是美國人。因爲沒有接洽好，鍋竈都不順手，要什麼都沒有，用美國材料，中國的做法，真是四不像。他們倒喫得很開心。我卻不太自在，因爲我在波士頓時，每當應約，必在一週以前就和主持人接頭，去中國城該買的就買好，然後寫好食譜，由女兒翻成英文，參加者每人發一份。雖然不接受報酬，但很結了不少人緣。一直到現在，那些熟人，不論是通信，或是見面，都沒忘記這個媽媽。像今天這樣亂七八糟，我就後悔不該來。臨行時，大家向我致謝。此時街上月朗星稀寒意侵人。我擔心小妞受涼。到家十一點了。

十一點二十分讀經，在打坐時，我又警覺到，我的好勝心沒改，可見習氣之難除，還得努力！（懷師批示：該有此反省，纔是真修。）

十一月十五日晴後陰

晨六時起牀打坐。坐中如身在虛空中，下面是海，並不害怕，因爲我在海上玩過，似乎很有把握，掉下去也不會沉，其實我平日過橋都會害怕的。

今天是星期三，小妞早回來半個鐘頭，因爲十一點半，她爸媽都有課，不能去接她。她的老師說，她愛哭，不肯合作。同事們的太太說，孩子由老人帶會慣壞的，至於孩子上學，媽媽要心硬一點才成。她們的孩子上學，都要哭上幾個月呢。小妞的父母是入鄉隨俗，人家怎麼辦，他們就怎麼辦的。一方面也是怕她將來不能隨和。當然，無可否認的，我對小妞是太將就了一點，那是因爲她太小，我認爲她的苦樂都操在大人手裏，我們可以爲她造成天堂，爲什麼不盡情地多給她一點快樂呢？等到四歲以後讀幼稚園，而小學而中學......她年齡愈大，環境愈複雜，那時她有她自己的世界，有許多事情，你要管也管不着了。你再想讓她盡情地快樂，就沒那麼容易。總之見仁見智，各人的看法不同，畢竟是隔代人，不多管了。（懷師批示：得放手處便放手，赤條條來去無牽掛。）

晚上我看《定慧初修》，封面有門人，又有及門，我搞不清楚，我想門人就是門下弟子。及門就是還不到入室傳法弟子的資格，還在門牆之外的意思吧。（懷師批示：兩種稱呼都可用，是同一意義。）

我看看筆記，看到老師的兩首詩：

（一）

故我依然帶發僧，不期北秀與南能。

漫天桃李春無限，萬象光中續慧燈。

第二句的期字我不會講。（懷師批示：「期」字是希望之意。）至於北秀與南能，我想是當時分南北兩派，北派是神秀爲首。南派是六祖惠能。（懷師批示：對！）

（二）

浮雲世事一身輕，成佛登仙亦外行。

紙上談兵原夢語，不然何計遣今生。

老師的詩表面上看起來，是那麼輕描淡寫，似乎輕輕鬆鬆的。其實意義深長哩！（懷師批示：可博一笑。）

十二點了，讀經，打坐。

（懷師批示：明代有一道士名鄧青陽，他有詩說：「人生天地原爲客，何獨家園是故鄉，爭似區區隨所遇，年年處處看梅花。」錄此併爲閒中遣興之助。「區區」乃古人自我謙稱之意，等於現代小說所說的「在下」一樣。）

（又：日記很好，以後即照此辦。一九七八年十二月九日傍晚閱。）

十一月十六日陰

晨起六時差十分打坐。很清淨。

小妞不在家，我先煮好蛋，下好面。她十一點半回來了，怕她哭，先給一塊糖，然後喝了很多果汁。看了一陣電視，知道她餓了，就給她喫東西。這是要恰到好處纔行，早了她不喫，或者喫一半就丟了浪費。可是晚了她又會吵，因爲人小餓了不懂說要喫飯，只要喫零食。如果真能恰到好處地哄她喫，她也能喫不少，而且很乖。帶孩子不要什麼本事，但極需要耐性！電視上常有親生父母打死嬰兒的事。據說有個母親剛給嬰兒洗過澡，尿布又弄溼了，她就一氣之下，把嬰兒丟在澡盆裏，放上熱水，然後她又看報，等她看完報，嬰兒被燙死了，鄰居告她以殺人罪起訴。天下竟有這樣母親，真是聞所未聞！（懷師批示：會有的，尤其人文文化基礎不深的地方。）

晚飯後，女兒給她從臺灣剛到美國的小學同學通了一次電話，她用客廳的電話，我就用廚房的電話聽她們講話。楊惠明的聲音從電話筒裏傳來，很有中年婦人的味道了。記得二十多年前，她是一個胖娃娃，很逗人喜歡。她家就住在某某子弟小學的前面，來我們家有去學校三倍以上的路，可是她每天總是來約女兒一起走。她們從小學起，到高中畢業止，十二年的同學，可謂老同學了。聽到她的聲音，這一剎那，似乎我又回到臺灣故居里了，那兒人情味之濃，絕非美國人所能想象。打完電話，小妞也睡了。我看《楞嚴大義》，寫日記。（懷師批示：故國之思，鄉愁牽引，未證道果者，皆在所不免。）

十一點，讀經，打坐。

十一月十七日陰

晨五點醒來，我就起來打坐，雖然眼睛還睜不開，怕的是再睡一覺就會晚了。坐中境靜，心淨！（懷師批示：此所以三乘佛法，皆以禪坐爲基也。）

今天星期五，小妞不去託兒所，我帶她看電視。當節目不合她看的時候，我就給她穿上外衣，帶她在大門外的走廊上玩玩。她要我陪她唱歌，我說回家再唱，她不肯，我又不忍拂她的高興，可是我們這房子臨街，對門汽車行裏的人就站在馬路上，這邊也不時有行人經過，我只好乘過路車輛多的時候，車聲隆隆的聲中，我就和她唱一首中國兒歌，當然也是我教她的。有個小妞也好，一天和她玩玩忘了自己有多大。（懷師批示：童真不泯，容易入道。）

夜間，女兒告訴我說，他們學校系主任的媽媽因爲跌斷了腿，正住醫院。我奇怪，美國人的腿，大致來說都不好，至少都有一點硬。記得兩年前在波士頓，我和女兒上街去買東西。剛從某某校園出來，兩人一面談一面走，沒留心，我從一個五寸高的石級跌下來，整個身子坐在一隻腳上。女兒呆了，我自己也怔了一下。起來一看，那隻被壓的腳，有一點紅，也有一點癢。站起來走走看，沒什麼不對，我們仍然走個來回。夜間睡前再看，紅退了，還有一點癢。第二天早晨紅癢全消，等於沒這回事。（懷師批示：業力不同，色身的果報與心理的思想都不同。）

我看了一下筆記，然後寫日記。十點半，讀經，打坐。

十一月十八日晴

晨六時起牀打坐。很清淨。

今天是週六，他們照例十二點後帶小妞出去玩玩。據說去附近一個鎮，我本來的習慣是睡前洗澡，但週六我總喜歡在白天洗澡，順便把衣服洗出來了事。然後煮好飯，做兩個菜，以免他們回來再忙。我忽然想起一件事來，那就是：近來我從心裏發出一種莫名其妙的好笑，在想笑的時候，最大的特徵就是口水最多，滿口的來，順口角欲滴。我查查《楞嚴大義》，據說這種境界，名爲在輕安境中，卻無智慧以自禁。書上說悟則無咎，悟當然是悟，但悟是悟，笑還是笑，怎麼辦呢？譬如我現在一面寫日記，一面想笑，我並沒有認爲已證無礙解脫。（懷師批示：此時只一注念，左腳大趾有明點，即可除之。）

晚飯後，小妞和我玩一陣，去睡了。我回了一封臺灣朋友的來信。然後繼續看《楞嚴大義》。說來也怪，同樣的一本書，現在看起來似乎有一點深入的瞭解，和過去的瞭解似乎有點不同。但如果老師真要考問我，仍然是不及格，所謂「如人飲水，冷暖自知」，說不清楚也。我每天能讀書的時間並不太多，但十分、一刻我都不肯放過，所謂「只問耕耘，不問收穫」。這是我學打坐之初，老師給我的訓詞。我永遠記得。（懷師批示：佛法無多，持之以恆，安有不成）

十一點，讀經，打坐。

十一月十九日陰

晨六時打坐。無境界。清淨得很。（懷師批示：清淨也是一境界，此須智知，不是識識。）

今天是星期，下午他們在四點以後，又帶小妞去百貨公司買東西。正當我想休息一下，看一點書，門鈴響了，原來是報童來收報費。他才走不久，電話鈴響了，這是一位熟習的同事太太給他們借點東西。掛上電話筒，門鈴又響了，是那位中國老太太。她一進門，我給她一杯果汁。見她愁容滿面，我問：「是不是才從少爺那兒回來？」她說：「是。他那館子，生意還不壞，只是不能請廚子，自己太忙。」我知道她兒子的館子，全部資金是借款，數目太大，不節制開支無法還債。於是說：「那你可以多幫他一點忙，這邊老先生帶着一個十三歲的孫子，沒什麼事。」她說：「是呀，可是人家總不叫去，去了又像催命似的，馬上又叫回來。兒子那邊早上起不來，晚上連衣服都來不及脫，牀就在面前都上不去，在地上就睡了。」我說：「這樣不行，年輕不覺得，得了病，老來可受不了。」她望我一眼說：「還等老來，現在已經喊受不了。」我說：「你回來又想他，還不如在那裏的好。」她說；「人家說一個人在家，到處空空的不好，喫飯也沒口味。」我看她很難過，就藉機會打趣她，給她開開心。我說：「事實勝雄辯，你總說你兩個合不來，誰去哪兒，誰也不管誰。看你才走兩天，人家就想得連飯都喫不下了。」她笑了。臨走時，她的心情比來時開朗多了。臨別，她高興地望着我。我告訴她說：「再別擔心了，想兒子就去看看兒子，想人家就回來看看人家。又不少旅費，還不簡單！」她說：「好，有時間再來看你。」望着她的背影，我心裏空空的，說不上是什麼滋味。（懷師批示：此即依他起之情累，即是業力，覺則無咎。）

六點多鐘，小妞他們回來了。晚飯後，小妞把她買來的玩具給我看。八點鐘後她睡了。我坐在臥室內，白天那位老太太的影子，又出現在我的眼前，胖胖的一個福相。她是教會學校出身，卻不相信宗教。所以佛不能解定業，不能度無緣之人。確實是有道理。她只知道宗教是勸人做好人做好事，她無法瞭解形而上精神世界的那一面。說起來，我們也算同學，因爲她讀過平津有名的一所教會女中——中西。我也讀過。她還幸運地讀了兩年燕大。而我卻不幸，父親正在我高中畢業的那年暑假去世，辦完大事，各大學都已考過，而當時的時局已漸惡化，爲爭取時間，只得考入一所專門學校。雖然這所專校，在平津也算知名的學校，然而畢竟不是我的初衷，我的目的不是燕大即是女大。可以說這是我一生的遺憾！不過，也幸而爭取了時間。當抗戰軍興，飛機成天在天空轟炸的時候，我剛剛在專校行過畢業典禮。這些往事，不想也罷！我已想得太多了，立即空掉。寫日記。（懷師批示：果然因依他起而動情業之根，能徹底了此一念，即是究竟寂滅淨樂之處。）

十二點，讀經，打坐。

十一月二十日雪

一夜無夢，醒來六點整。很清淨。坐中無境界。（懷師批示：清淨即境界，是境即無常。那個能清淨能不清淨的，纔是你的。思之，參之，自然明白。）

十點以後，他們夫婦走了。我帶小妞看電視。她站在沙發上掀起窗簾看雪。雖然雪花紛紛下降，因爲氣溫還不夠低，雪落下來，又都化了，僅牆角或屋頂上留下一些白色。這時門外有聲音，那是送牛奶的人。電話響了，又是錯電話。我帶小妞去廚房下面，剛煮上水，不到一分鐘，她大叫好了，好了，已經煮好了。其實還沒下面呢，她已等不及了。所以每天我總是先把面煮好放在桌上，喫時，用開水一衝就好。否則，帶着她，什麼都做不成。尤其弄開水之類的事，又怕燙了她，我愛緊張，定力不夠！（懷師批示：要在做事對人，習熟辦事定，方不致被動靜二相所騙。）

晚間，小妞九點才睡。室內雖有暖氣，仍微覺寒，我加上一件衣服。記得小時侯，玩香菸裏面的畫片，一張雪景，上面寫着：「大雪紛紛下，柴米油鹽都漲價。」那時叔父在鴨綠江長稅捐總局，我常到他家裏玩。每到冬季，封江之後，江上一片潔白。有人從江上掃出一條路來，不要二十分鐘，從這邊步行直達韓國，比夏季過渡，既方便又好玩。真是別具風味！每見雪景，腦海裏就會出現那一幅美麗的畫面。回憶是最能縮短時間的距離。哦，又想多了。再轉深入，將不好收拾，已經覺遲了，立刻止祝（懷師批示：憶想舊時情景，即爲昔業之累，但可通三世宿命智。若能憶想而不着，知過去，未來，一切有，一切空，皆如幻夢，事來則應，過了不留。則可瞭解一花一世界，一葉一如來，何時何處非佛國淨境耶！）看看《楞嚴大義》。寫寫日記。

十一點，讀經，打坐。

十一月二十一日雪

晨六時欠十分打坐，天尚未亮，窗外仍有月色，我知道那是雪的反映，昨夜一定下了一夜的雪。坐中很清淨。（懷師批示：很好，可見你是有智的人。不然，還自以爲是自己工夫進步，目前光明顯現，那便糟了。）

十一點半小妞回來了，一進門就哭着要媽媽。她爸答應下午回來帶她去玩。我又給她一些糖果，哄着她看電視，不久也就安靜下來，吃了兩個雞蛋。她喫蛋只吃白，不喫黃，所以一口氣能喫兩個蛋白；又吃了半碗湯麪。我鬆了口氣，我是最怕她不喫東西。看她瘦得可憐。（懷師批示：不必太顧慮，正常小孩，自秉有生氣。）三點鐘，她爸回來帶她出去了。我在牀上躺了一下，我沒有睡午覺的習慣，因爲沒有時間，小妞不睡午覺。起來正想去廚房喫點午餐，電話鈴不斷地傳來。拿起話筒，是女兒的聲音，她急急地問小妞怎麼樣？我答好得很，有我，你放心！電話筒裏傳來一聲嘆息！我莫名其妙。

晚餐桌上，女兒告訴我，今天她們送小妞到學校時，小妞不准她走，哭得很厲害。教師就拖她去辦公室談話，她說：「媽媽我愛你，我喜歡你，你抱抱我！」兩隻小眼睛望着媽媽似求救一樣。正當她媽媽將要抱起她來的時候，被人一推說：「你走，讓我來管她。」女兒出門時，聽到小妞大哭。所以她一直心緒不寧，一個兩歲半的孩子，會談什麼話呢，自然是關她在屋裏，隨她去哭就是了。女兒說她教書都教不下去，好不容易，捱到十一點半，才催小妞的爸去接她，又急着來個電話，知道她沒事，纔算放了心。真是：「養子方知父母恩！」（懷師批示：其實，我教人學佛用功之心也是如此，每自悲嘆，爲道情癡。此所以菩薩未能成佛也。一笑。）

回屋後，我讀《楞嚴大義》。寫日記。

十點半，讀經，打坐。

十一月二十二日陰

晨六時二十分打坐。清淨，只是插頭插不中，有時將到邊上，又滑下來了。很難。（懷師批示：此話一般用功人很難體會。說得好。）

小妞去託兒所，我爲她做好午飯。她習慣喫冷東西，面飯都不例外。她媽在家，還會一下牀就給她喫兩根冰棒，或一杯冰淇淋之類。她們不在家就免了，因爲我不贊成。（懷師批示：此所以東西方新舊文明生活方式之不同。如自幼孩照新方式養成習慣，也無妨。）

今晚電視十號電臺，九點鐘有一個特別節目，是一個美國的人類學家訪問日本的禪宗和淨土宗。這位訪問者真行，他真能如鄉隨俗，人家叫他做什麼，他就做什麼。他先訪問日本的茶道，人家遞茶給他的時候，他學別人先磕頭之後才接。喫茶有多少規矩，他都一樣一樣地學着做，而且一絲不苟。鏡頭轉到一個廟裏，好多人在唸經，女兒說，那是淨土宗。有一個修淨土的婦人說，阿彌陀佛的愛比父母之愛更大。最後他訪問兩位禪師，第一位，一走進禪堂，手裏拿着一塊板子，似乎向佛堂致敬，雙手舉起板子，恭敬地行一個禮，手一放下來，順手兩下，就打在一個正打坐的女人身上。（懷師批示：這是後世的糊塗禪。禪不是這樣的。）那女人一驚，急忙把身子坐正。我說她是頭歪了，沒坐好。女兒說她是睡着了。（懷師批示：都不是，他們只學皮毛打板，太可笑了。）接着禪堂裏一片板子響，似乎被打者都挨兩下。（懷師批示：何其罪過，跑到渾人堆中去討打。）奇怪６習禪錄影》上，老師香板只打地。這位禪師打人，一打就是兩板，可能是各人的作風不同了。據訪問者說，這位禪師是一個大資本家，他的弟子幾百人，都是他的職員，每月必需坐禪一次，否則他就不用。難怪！這種弟子焉得不睡覺！第二位禪師，手裏拿着一根又粗又短的棒子，盤腿坐在地上，弟子們一個一個地走過來磕頭答老師給他們參的問題，最後訪問者立在下面問了一些問題。據訪問者言，他總覺得禪師手裏的那根棒子，隨時都會落到他的身上。可見氣氛之緊張了。（懷師批示：此即禪宗之末流，可嘆！可笑！可悲！）

看完電視，我問女兒：「你們打七，也是如此？」她說：「不，老師說改良了，不打人。」我說：「那你們就輕鬆了！」他說：「也不，因爲老師拿塊香板，打地，又拍桌子，我們大家的感覺，也正和這位訪問者一樣。」（懷師批示：昆韋真沒出息。一笑！大笑！）我告訴她，做學生就不怕捱打，嚴師才能出高徒！你看那些學琴的人，都只六七歲的孩子，練琴全用手指，可是隻要稍錯一個音符，手指就會被敲一下，打痛了，還不敢停下來，仍得忍痛繼續撫下去。再看看那些唱戲的，你只知道某某鋼琴家，某某戲子在臺上紅得發紫，臺下掌聲如雷，你就不知道他（她）們捱過多少打，經過多少辛苦，才換來這一剎那的光榮。學一點技藝，都不簡單，談何容易。（懷師批示：如你那麼說，我必須造一根十萬八千里的棒子，常常遙遠打你纔行了。可發一大笑。有趣！）

寫完日記，十二點整，讀經，打坐。

十一月二十三日陰

晨六時打坐。

小妞不在家，我照例做好午餐等她，但我必須先喫纔好，因爲我不適合喫冷的，尤其在冬天。再說一面照應她，一面自己喫，也喫不好，我最近也比較能喫，不過晚餐卻不敢多喫。（懷師批示：應該如此。若能漸漸戒斷，不食晚餐，只少量飲水更好。尤其對老年人更有益，更易得定力。）每次喫的時候，並不覺得太飽，可是在打坐時又覺得喫多了。我希望有一天能如孫悟空一樣，只吃幾個果子，我認爲人體之重，就是飲食和妄念。（懷師批示：對極。是極。此話可圈可點。讀過《律藏》，方可參透其中之妙。）

十一點半，小妞回來了，她很乖，在喫飯的時候，她告訴我，她不喜歡學校的老師，她們都是壞壞，她不要去了。這種事，我可不能答應她，因爲繳了很貴的學費，不去豈不浪費？而且我也做不了主。但我又不忍看她因失望而難過，甚至哭鬧。於是哄着她玩，講故事給她聽。暫時讓她忘了這個問題。

晚餐桌上，女兒告訴我，今天小妞在學校哭要媽媽，老師就把她關在辦公室，一直到不哭了才準許出來。有什麼辦法呢！她們老師不興哄孩子，兩歲半的小人，就要叫她懂得究竟是誰兇！誰有主權！美國的父母都會說：「孩子哭，不要理她，要叫他知道哪個是主人！」父母兒女之間，從小就懂得誰是主人，誰是客人。（懷師批示：此是西方文化的基本，個人主義才產生自由和民主的思潮。奈何東方人不知其根本，也亂學自由和民主。）過去在國內時，大家都認爲美國的孩子很放任，其實不然，美國所謂有教養的孩子，和中國舊式家庭的惟命是從，是大同小異的，只有他們認爲沒有教養的孩子，纔有真正的自由。（懷師批示：對極，有理。你此話，真應讓東方人，尤其今天的中國人全明白纔好。唉！我亦無可如何！）

夜間我看《楞伽大義》，意生身，我不懂怎麼叫離心意識，離心意識之後，還有沒有境界？（懷師批示：離心意識即是，亦可說即此是境界，但無境界之量可得。）譬如意生身，想什麼就是什麼，那不還是心意識的作用嗎？（懷師批示：凡人意生身是如此。大悟後意生身，亦即如此用，而即離此用。）是不是說轉識成智以後，心意識的作用就不一樣。（懷師批示：對的。你說得對的。）

十一月二十四日雪

晨六時十五分打坐。清淨得很。（懷師批示：清淨亦放下，放至放無可放之處，自知轉身一路了。）

小妞今天在家，我一直帶她玩，看電視，喫東西。她很乖，只是不睡午覺，我會覺得很累，有時她爸下午回來帶她去百貨公司玩玩，我就可以休息一下。問題是她不比小時侯抱抱就好，而現在她會跳會跑，我最怕她跌倒，希望在我帶的期間，不要有任何意外的記錄。這就是我喫力的地方，有時候目不轉睛地看着她。我愛孩子，是我的天性，何況以她和我有骨肉血統關係，再加上她的聰明乖巧，有時爲她而忘了自己。（懷師批示：眷屬情業，你是欠她的，因爲她前生照顧你太好了，所以還債。是乎？否耶？你參去，自會明白。）

今天是感恩節，美國人對聖誕節、感恩節都是這一年中最大的節日。家人親友都乘此時聚會一下，因爲平日大家都忙。下午四點有系裏同事請他們喫火雞，據說也請了我，我謝了。樓上的鄰居是他們學校的女教練，此地只有這麼一所大學，只要是在大學教書的都是同事。她也不在。整棟房子只我一人，我喫完晚飯，就看書。先看《定慧初修》。老師說五遍行的作用，在任何時間，任何地點都永遠存在，那麼離了心意識以後，還存在不？（懷師批示：還是它，可是，不是以前的陰暗面，即以五方佛來表示它的法相了。）

九點半，她們回來了。小妞又玩了一會才睡。寫完日記。

十一點整，讀經，打坐。

十一月二十五日陰

晨六時半起牀打坐。上坐之初，從頭到腳都好冷，尤其腹內似乎一股股的冷氣出來。坐一陣就漸漸暖起來了，到最後又熱得很，這種情形好久了，晚上的打坐尤甚。（懷師批示：是過程的情景，如能到行、注坐、臥都定時，即行動中亦有暖相。如此，則得四加行法中之暖位了。四加行：暖、頂、忍、世第一法。）

今天週末，他們帶小妞去水牛城看動物園，小妞一聽說去動物園，就什麼都不管了，一清早就圍在她爸身邊打轉，唯恐人家把她丟下。小人真好玩，如果先把她放在車裏，她就放心了。她以爲人家走一定要開這個車，她先在裏面，就不會被丟下了。（懷師批示：大人亦如此，只是車不同而已，這個世界，是一大車啊！）

十二點以前，他們帶着做好的食物去野餐。我自己下了一碗麪，這種細面是水牛城的日本店買來的。在波士頓時，還可以在中國城買到新鮮麪條，差不多的東西都可買到。搬來此地之後，就買不到新鮮麪條了。不過這種日本細面也很好，類似中國的掛麪。美國有一種意大利麪——通心粉，也還可喫，但要會喫美國的口味纔行。一種東西有一種做法，如果用中國佐料，喫乾麪還可以，若喫湯麪，再好的湯也不好喫。因爲它本身不易入味之故。六點鐘，我熱好飯，做了兩個菜，七點他們還未回來，我只好先吃了。因爲喫晚了，打坐會不舒適。八點他們回來了，在門口小妞的聲音就隨着門鈴傳了進來。我一開門，她把一個大汽球丟在我的身上，頑皮可愛，乖得很。（懷師批示：你忘了中國的「打是親，罵是愛」的諺語嗎？即此一念，你又回到數十年前的宿生情業中打滾去了。可惜你尚未自知，因未通宿命智故。一笑。）

九點他們才喫完飯，小妞睡了，我寫日記。

十一點半，讀經，打坐。

十一月二十六日晴

晨六時欠十五分一醒就起來打坐。本想再睡一下，但我覺得每天晨坐時間總覺不夠，今天星期，又醒得早，可以放心地多坐一下。不料完全不是那麼回事，反而不如平日坐得清淨。我很有這種經驗，愈準備得好，愈坐不好，隨便一坐，倒好得很，而且什麼境界之來，都在剛剛上坐不久之時，即如氣機發動也是如此。（懷師批示：有心即錯，用心即乖。）所以我有一個看法，要成功就在一剎那，不成功，坐一萬年也沒用，這似乎不是時間的問題。（懷師批示：此話有理，頓悟之頓，即如此。）但如果正坐得好的時候，又必須起坐，就會後悔爲什麼不找個合適的時間呢！（懷師批示：不必後悔，要漸漸練習動靜如一。）

下午三點，他們帶小妞出去玩。我就洗澡，洗衣服，在後院散散步。熱好飯，又做了兩個菜，他們就回來了，小妞把買來的新玩具給我看。晚飯後，她九點才睡。我在寫日記之前，想起一件事來，那就是在我初到美時，女兒帶我去醫院看一個病人。他是某大世界宗教研究中心的男同學，美國人。我去看他時，他睡在牀上。經女兒介紹之後，我們握了握手。令我喫驚的是他的眼神，是那麼和善得難以形容。後來女兒告訴我，原來他的病是學打坐闢穀不得其法，出了毛病，到後來倒在地上，沒人知道，等人發覺，抬進醫院已經不行了。（懷師批示：這類妄學者太多，太多。）一病兩年，學校爲他保留學籍，住院也是學生保險，最後好得差不多了，纔出院。不料他出院之後，他以爲學這種東西喫虧了，大起反感，生活沒有規律，以至身體日益虛弱，總說聽到上帝給他講話，終於沒有通過大考，也就不知他的下落了。像他這種情形，是不是着了魔？十分可惜。（懷師批示：對，着了魔。哪種魔？自己的心魔，無智魔。）在我寫日記時，這位仁兄的眼神仍在我的記憶裏，我立刻把它空掉。（懷師批示：對，不能留此影纔是。）

十一點半，讀經，打坐。

十一月二十七日晴

晨六時打坐。

十點後，他們都走了，我仍帶小妞玩，她一會要喫，一會要我陪他玩，一會要看電視。我正忙着應付她時，門鈴響了，那位老太太又來隔壁洗衣服，順便來看我。我先遞一杯熱茶，把暖瓶拿來放在客廳桌上，她是會喝水的。她有糖尿病，心臟又不好，進門就喘。我們談着談着，不知怎麼，話題就落在電視上訪問日本禪師的那位人類學家身上，她也贊成「嚴師出高徒」。我在心裏想：「算了，如果叫你打坐，你就受不了，別說還要捱打！」於是我笑笑說：「我一生從小學到專校，只遇到兩位嚴師，是真正的嚴，不折不扣。」 她問：「怎麼嚴法？」我告訴她：「一位小學五、六年級教算術的高老師，我們的算草本算錯了當然不行，對了也不行，每天抽人到黑板上去演算，一面算，還得一面講，不會講的，就是抄別人的。考試是七十分爲及格，就不準不及格。所以我們在本子上算得時候，就一面算，一面講，每天的自習課都在做算術，緊張得不得了。所以只要是高老師班上的學生，個個能算能講。到中學後，數學分數也相當的高，其實小學是算術，中學是代數，似乎有一通百通之意，底子很重要。我們女兒小時侯，她就說我講的算術或代數和別人講的不一樣。另一位嚴師是初中時的徐校長，他教我們歷史，偶爾給我們講幾篇古文。早上的自習課，如果是校長監課，就要背書，我的膽子自來就小，知道第二天是校長監自習，晚上不把書讀到爛熟，不敢睡覺，怕的是一緊張會背不下來。連我家丫頭都知道，因爲每天都是她一邊給我梳頭，我一邊喫飯。如果哪天早上飯都忘了喫，我一直在讀書，她就會問：『今天是校長監自習課吧？』當你一進校門，走到院子裏，聽到哪個班上讀書讀得起勁，你就知道是怎麼回事了。徐校長腳步非常的輕，自習課老師進來，又不須行禮，他總是從後排過來，當他從哪一行走過時，哪一行的人，就開始緊張了。當他在你身旁停下來，把你的書拿起來，你就馬上站起來，乖乖地背。這時同學們讀書的聲音立刻低了，你一個字都逃不過。經徐校長監過自習課的文章，到現在都忘不了。」她說：「乖乖，我從來沒遇過嚴師，難怪我不行了！」我們都大笑。她一直坐到四點半，站起來就跑，因爲想起了是來洗衣服的呢。可能別人要用洗衣機，把她的衣服丟出來了呢！於是我領着小妞在門外等她，看到她笑容滿面地推着小車子走過來，對我說：「還好，沒人動。」（懷師批示：這個故事有意思。）

晚飯後，我看《習禪錄影》。寫日記。

十一點，讀經，打坐。

十一月二十八日陰

晨六時半打坐。無境界。很靜。

小妞不在家，我做好午飯，自己先吃了等她。十一點半，她回來了，要喫白飯、白麪，可以喝一小碗湯，但不喫湯裏的菜。一切由她，只要她能喫一點東西就好了。喫完飯，帶她看電視。門鈴響了，進來一位女推銷員，手裏盡是糖果糕餅。她順手遞一盒糖給小妞，小妞不要。她問我是不是日本人，我答是中國人，她似乎很奇怪。她走後，門鈴有響，這次是郵差先生給樓上人送包裹的，因爲要簽字，我請他再來。他走後，一連接兩次錯電話，當然他們打的號碼並不錯，可是換了人家，幾年都搞不清楚。

晚飯後，又和小妞玩了一會，十點她纔去睡。我看《習禪錄影》，這本書我也不知看過多少次了。但每次看到說一部分錄音帶遺失，或是有些地方老師不準記，說記下來會害人，諸如此類的地方，我都會急死，我真覺得還是記下來的好。（懷師批示：與其不寫下來，所以你遠隔重洋，也會自己慢慢摸進來。佛經寫得太多了。禪宗語錄也寫得太多了，有什麼用。這個道理要看得透，不須急。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

十一月二十九日雪

晨六時二十分打坐。

可能是天冷，小妞八點還起不來，她爸一直催她起來上學。我覺得好笑，讀一個託兒所，竟似讀研究所那麼嚴重，大雪天，一早叫她去上學，她又有點咳嗽，真不忍心。但我做不了主。

十一點半， 她回來了，帶回來一張她的作品，是一張白紙上塗上各種顏色，隨她說是人或是物。總之是她想象的一種東西。她把它貼在我屋裏的牆上。我這屋地上是她的玩具，牆上是她的作品，洋洋大觀，熱鬧得很。（懷師批示：這個世界，何嘗不是被我們這些大人、老人、白種人、黃種人、黑種人，也貼滿了鬼畫符和玩具嗎？）

下午帶她看電視，似乎後門外有聲音，我要去看，她不准我走，要帶她去，她又不去。這時前門的門鈴響了，原來是查瓦斯的。他剛出去，門鈴又響了，郵差先生送包裹來要我簽字。一天這些應接不暇，搞不清楚。（懷師批示：這便是現代生活和原始生活的不同，應知這便是世人的玩具世界。唉1莫可奈何，生爲此世之人了。）

晚飯後，他們看電視報新聞，幾個電臺都是女廣播員——新聞記者。這是幾年來婦女運動的成果。記得我剛來美時，新聞記者都是男士。據說在婦女運動之前，有的地方根本不用女職員，有的地方雖然可用，但薪水非常懸殊，只論性別，不論成績。（懷師批示：總有一天，變成女主外，男主內，大家換一下地位試試。一笑，大笑。）

十一月三十日陰後雪

晨六時整打坐。忽覺眼前一閃一閃的，似乎將有一片光明的趨勢。我急忙睜開眼睛，又覺得不對，又立刻閉上，那一點靈光早過去了。我總是拿不準火候，每每錯過機會。（懷師批示：用心太過，不取不着即可。）

小妞十點半回來，我爲她下了碗麪，她不喜歡飯和麪上有顏色，所以只給她放一點鹽。她喫完了面和湯，留下了菜。她要出去玩雪，只得爲她穿上雪衣、雪褲和皮靴，戴上手套，帶她到門外走廊上做雪球。雪相當大，有微風，很冷。她不肯進屋，我只好站着陪她。走廊上的雪一直鋪到門邊。隔壁鄰家門外的一棵老松，松針上積滿了雪，已被雪壓得下垂了，然而顏色不變，白、綠分明。街上兩旁，都還保留着雪景的完整畫面。只有馬路中間被來往的車輛破壞無遺。這時候洗衣房走出一個人來，向我揮手，原來她是上次給我送信來的美國太太。彼此問了一聲好，她說好冷，就忙忙地回去了。小妞也冷了，才肯進屋。

晚上，我看了《楞嚴大義》，又看了筆記。每次看到抄下來的那篇永嘉大師證道歌的講義，因爲講得不好，當時我就覺得不好，現在愈看愈不好，我就把它扯下來了，再補上一些空白紙。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

（一九七八年十二月二十八日臨晨三點批閱。）

十二月一日陰

晨六時打坐。無境界，但很清淨。

小妞在家，我就必須喫早點，因爲午餐無定時，有時三、四點才喫午飯，如果不餓就不喫午餐，也是常事。她現在肯喫東西了，每天喫蛋、飯、面或多或少，能喫一點，只是不肯喫菜。

下午帶她玩，陪她丟球，散步，她活動，我也活動。我爲陪她看電視，我也看電視長片，叫《追求明天》。小妞喜歡裏面的一個小男孩，她叫人家妹妹。因此我陪她看一年了。看這種東西，就如看《紅樓夢》一樣。看你用什麼眼光，從哪種角度去看。如《紅樓夢》就是一部道書，我最喜歡開頭及結尾的那些詩，再看那個大家庭的盛衰，每一個人的結局，因爲曹雪芹寫得好，人物之生動，看上去若有其人，若有其事，甚至連自己也置身其中了。記得小時侯，看得入神，會爲這個悲傷，又爲那個難過。現在不會了。就如我現在正看的這個《追求明天》。其中顛倒之處，人間又何曾不是如此，所謂當局者迷，旁觀者清，中外古今，到處皆然。不過看是看，卻能過而不留，不會有任何影響。這就是學道的成績。有時候我是借境考驗自己，看看有無進步。或是進步多少，自己心裏有數。

夜間小妞九點才睡，我看《楞伽大義》，寫日記。

十一點，讀經，打坐。

十二月二日陰

昨夜一覺醒來，去一趟浴室，回來一看鐘三點半。我想明天是週末，於是就打坐。這一坐就很妙，似睡非睡地，最初覺得身體非常舒適，後來就不知身體之所在了，完全失去了感受，但心裏卻非常清楚，偶爾有點遊絲，如浮雲飄過，輕鬆得很。起坐一看，鍾整六點半，我還以爲不過一個多鐘頭哩。

今晨七時起牀，打坐。很清淨。

上午十一點半，他們帶小妞出去了，我照例洗澡，洗衣，熱飯，做菜。每週送牛奶、果汁，順便送兩盒蛋，每天小妞喫兩個，再做菜用幾個，本來不多，可是這小人喫東西不準，有時一個都不喫，這樣一來，蛋剩得太多，我只得醃起來。

夜間我看《定慧初修》，寫日記。

十一點半，讀經，打坐。

十二月三日陰

晨七時打坐。身靜，心淨。

下午三點，他們帶小妞出去了。我在後門邊站了一下，遍地是雪，無法下足，房東還沒來剷雪，因爲雪還不夠大之故。美國人都不喜歡這種房子，他們喜歡在四不巴邊的森林裏面住家，因爲他們白天的生活太緊張，希望夜間以靜來調劑一下。但這臨街的房子也有好處，積雪太深，房東會來鏟，哪兒壞了，說一聲就有人來修，當然也許房租貴了一點。據說這房子將近百年的歷史，原來樓上樓下是一家人，後院有停車房，有傭人（黑人）住的下房，前後及兩邊空地都不校不知傳到他家哪位哥兒手裏，也不知是這位哥兒高升了，還是手頭缺乏了，就把祖產給賣了。房子的缺點是電路不好，常出毛病，所以燈泡、電視都常常壞。

我無事就看書，一看書就有問題，我不懂心體離念，是什麼情境？有一種定，定得什麼都不知道了，算不算心體離念？（懷師批示：心體一詞，指此能思維妄心之本體——本體也強名——它是離一切見、聞、覺、知之念的作用，但亦即在其中，「即此用，離此用。」並非如木石之無知纔算離念。）何謂指物傳心人不會？（懷師批示：當人心目，面對現實世間之事事物物時「依他起」用，即見心之妙應。用過便休，即會心自無性。）「詮」這個字，到處都可看到。似乎講法可不一樣。如下面這些——一、若止於此境，就爲小果所詮。二、是法非言語能詮。三、一落言詮......四、種種名，種種法，悉以實詮人無我，法無我爲其究竟。

最後還有老師給我的偈：現前性海幻真詮。我就不會解這個詮字。（懷師批示：詮。包括註解，註釋之意。詮，也即是言語思議之意。「不落言詮」即不受文字言語所困惑之意。）

他們六點回來，飯後，十號電臺又是那位美國人類學家訪問臺灣民俗，他請一位學宗教的女士陪同前往。她們講太極圖，陰陽之道，先拜土地廟，看人家子孫扶乩請示父母的意見。據說還能寫出一首詩來。又看清明掃墓。迎菩薩等民俗，以及媽祖廟香火之盛等等。我們在臺灣二十多年，從沒見過，反而來美國在電視上看到。所以我常有一種看法，我認爲在美國的中國青年學者，其對中國過去大陸的瞭解與外國人一樣，都是書本上的知識 ，如果叫他們來介紹中國，那只是拾人牙慧而已。因爲他（她）們不是生在臺灣，就是很小就離開大陸。除非老一輩的學者，纔算能說得清楚。也纔能有正確的看法。我們在波士頓住在某大宿舍時，每逢中國新年，學校也可以說是系裏，就要辦一個歡迎中國新年晚會，由女兒主持，主持人難免就要安排節目，還要介紹一些中國習俗，女兒就去燕京圖書館借些關於中國習俗的書來看。我翻開看看，不知那個作者從哪兒找來一些不三不四的資料，於是我告訴女兒，這是國際場合，要注意自己的身份和立常當然，每個國家都有它的陋習，但只能和國人作自我檢討，不應當供給外人作爲笑料。（懷師批示：對極，此所謂良母之教也。）

寫完日記十一點半，讀經，打坐。

十二月四日雪

晨六時打坐。坐中似乎偌大天地什麼都沒有，不是空空洞洞，但覺廣大無邊。無人，無我，可是我又什麼都知道。（懷師批示：性覺真空，性空真覺。當可於此境上翻然領悟。）

小妞不上學，我帶她玩，看電視，又怕電視看多了，會傷她的眼睛。她大了，懂得漂亮，我就給她梳頭，洗臉。她要自己洗手，一洗就洗去二十分鐘。所以一天她要洗幾次手，我都隨她。再學學刷牙，只要把衣袖卷高一點，不弄溼就好了。可能是她爸太高，媽也不矮，所以她比普通同年的人要高很多，不滿三歲，比五歲的孩子高，所以託兒所的老師常常忽略她的年齡，遇事不太能諒解她，這也是她喫虧的地方。近來比較好了。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

十二月五日雪

晨六時打坐。

小妞不在家，我照例先喫完飯等她。她愛喫白麪，我就爲她做了一碗番茄湯。什麼都準備好，她也回來了。一進門，就要棒棒糖，拿着棒棒糖又來喫麪。她告訴我，那些娃娃他們都喜歡老師，只有她不喜歡，因爲她一哭，老師就會罵她。這時門鈴響了，又是那位老太太，帶着她的女兒和三個外孫，一進門就喘。我說天冷喫杯熱茶吧？她點點頭。她女兒比我女兒小一點，似乎在臺灣沒讀過大學，我也不敢問。總之現在是家庭主婦，二男一女的母親了。我拿些糖果給孩子們喫。喫完茶，她女兒就帶着孩子們走了，據說還要去買東西。她又和我大談，她畢竟還是個讀書人，不談打牌，還是可以談點別的，只是不大起勁而已。她說她是山東人，她先生是上海人。她說：「從前像這樣，就是嫁得遠了。」我說：「你看我家女兒，都翻過喜瑪拉雅山嘍！」 她說：「不過從前多半這村嫁到那村，也不好，你看滿街的人，都傻傻的，因爲血統太近。」我們都笑了。她告訴我她先生是她父親的部下，留英的。我告訴她，我先生是我的表兄，留法的。她問是怎樣的表兄？ 我說：「她是我嬸嬸的侄兒。」 她似乎鬆了口氣，說：「還好，要是你母親的侄兒就不好。」 我說：「那根本就不行，那叫骨肉還鄉。」 我們正笑着，小妞要看電視，我爲她撥好電臺，陪她看了一下，回頭一看，那位老太太已經睡着了。小妞望她一眼，對我一笑，乖乖地看她的電視。我擔心睡覺的人會受涼，爲她蓋一點，又怕吵了她，看看她穿得卻也不少，地方又靠近熱氣管，大約不至受冷。我正想着，她醒了，看看錶，站起來就走，說是孫子回來，找不到人，會打破門的。

晚飯後，小妞十點才睡，我寫日記。

十一點，讀經，打坐。

十二月六日晴

晨六時十五分打坐。

小妞不在，我喫完飯，爲她下了碗麪，把該做的都做好。她一進門，先給她一個棒棒糖。她爸進來了，手裏拿着一張紙，上面紅紅綠綠一大堆，小妞告訴我是她畫的。我當然大加誇獎一番。她爸用膠條把畫貼在過道上，小妞大叫，一定要貼在我的屋裏。只得又取下來，交給她，由她親手去貼。她喫完麪，又喝了湯，我就放心了。每天她媽媽一進屋，就要問她吃了些什麼？她能多喫一點東西，我們都皆大歡喜，近來也胖了一點。

電話鈴響了，是女兒來的。她說外面很冷，如果小妞要和她爸出去，最好多穿一點。我說：你給你家老爺說好，給我說沒用。她笑了，說好。（懷師批示：唉！天下父母心！希望不要忘記了老孃。）

三點鐘小妞有一個她最喜歡的電視節目，其中有兩個女孩，所以她稱爲姐姐節目。她正看得起勁，她爸回來了，她不想出去。但我怕看完這個節目，她又要出去，更是麻煩，不如叫她出去玩玩的好。於是我給她爸說：「外邊冷，多穿一點好。」他答：「沒那麼冷，用不着。」我知道女兒沒給他說好，就算了。

晚餐後，女兒帶小妞在我屋裏玩了一陣，九點他們才走。因爲小妞的爸到學校出題目去了，大約又是考期在即。女兒告訴我，走到哪兒都會碰到學生。無論去超級市場，醫院，百貨公司，甚至走到街上，都有學生打招呼。因爲他們教書的學校，是此地唯一的一所大學。她們母女走後，我看《楞枷大義》，我想看八識規矩頌，但這不是一下看得了的，要找個長時間才能看，所以今天暫時還不看。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

十二月七日雪

晨六時整打坐。在坐中我現在已無妄念，但雜念、遊絲不免。（懷師批示：可喜稍有進步。）

小妞不在家，我照例先喫飯後等她。爲她做了湯，又下了碗麪。她喫東西很怪，好好的湯麪不喫，要分開來各喫各的。下午帶她玩，陪她看電視。看她似乎要睡的樣子，可是她實在並沒睡，只是養神而已。她很會養神，有時像大人一樣，閉上眼睛，休息一會，又精神十足了，要她睡次午覺，難而又難。外面雪很大，不知是否風的關係，真如空中撒鹽。我愛大雪和大雨，因爲它能洗淨心垢。看着潔白的雪，和嘩嘩的雨，內心空空的，乾乾淨淨的，真是五蘊皆空，舒暢得很。

晚飯後，打開電視，正好又是那個美國人類學家訪問非洲。非洲人重視傳統，雖然他們也信基督教，但不完全和歐美的一樣，多少滲入他們一部分傳統禮節和習俗。一個非洲人說，他可在夢中得到他母親的啓示。另一個說，他常和他祖母在夢中相見。他們掃墓時站在墓前，唸唸有詞，據說是對死者報告。我不知這些是不是心理作用？還是靈感作用？（懷師批示：兩者都有關連。）靈感何以一定要在夢中？他們有些傳統如大家庭，講孝順，重祖先，都和我們中國很相似。（懷師批示：本來便是同根。）

看完電視，寫日記。十一點，讀經，打坐。

十二月八日雪

晨六時十分打坐。坐中心如虛空，雜念如虛空中有點東西。遊絲如遊雲，一飄而過。

十二月九日陰

晨六時打坐。很淨。

今天週末，他們帶小妞出去了，我照例做我自己的事。這幾天有個毛病，一身發軟，也可以說很懶，只想睡覺，有那種春眠不覺曉的情景。我記得第一次氣機發動，就是這種情形，大概又是生理的變化過程，不理它！（懷師批示：說得對。）

下午接到一個朋友的電話，每當她感到寂寞，就和我在電話上談談，彼此聽聽聲音。我們是老鄰居，她的孩子都是我看着長大的，還有我看着生的。當她搬來我們村子裏時，我女兒將考初中。二十多年的友誼了，她因癌症二十年前就鋸了腿。當她考慮要不要鋸時，她說與其殘廢，不如死，可是事到臨頭，能死嗎？五個女兒呢！我每每接她的電話，都很難過。她總是叫我去玩，如果不是暈車，我也想去看她幾天，我們可以終夜不睡地聯牀夜話。他們回來已七點，收拾下來，八點才喫完飯，小妞睡了，我看一點筆記。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

十二月十日陰

晨六時欠十分打坐。意境上的那片大海，離我很遠了。似乎有招之即來、揮之即去的意思，我不理它，幾天把它忘了，它也就不惹我。（懷師批示：應該如此，不必着相。）

今天星期，四點後，他們帶小妞去玩，順便買菜，我在後門走廊的雪地上站了一下。這時天已漸開朗了，烏雲漫漫流動，樹枝後面的太陽偶爾一現光芒，立刻又被流過來的烏雲蓋住，時陰時晴。回屋後，回了兩封朋友的信，其中一封是住在美國的一位太太，她先生在臺灣就認識我女兒，來美后又是某大的同學，她本人是師大畢業，我女兒也是師大的研究生，也算校友。在她將到美時，因爲她們宿舍太小，很不方便，所以我請她來我家喫飯和洗澡，我愛她那份溫文爾雅的氣質，事後她一定要交伙食，推辭不了，只好收下，因此而結下了深厚的緣分，她偶爾來個電話談談近況。我很擔心她是三個孩子的母親，怕她受不了那種辛苦，總是同情地常常安慰她幾句，她也就把我看作家人，常常訴訴苦悶！我是個最捨不得丟掉朋友的人，我的朋友都是幾十年的友誼。但自從我決心學道以來，我很怕在這世界上再結上任何緣分，惡緣固不可結，善緣也不結最好，不知爲什麼，我很怕這個緣字。（懷師批示：此字確實惹不得，我也最怕，但卻一再惹上。我有時因有不忍人之心也。一笑。）

六點後，她們回來了。晚飯後，小妞九點去睡，我寫日記。然後看一點筆記。十一點整，讀經，打坐。

十二月十一日晴

晨六時整打坐。

小妞在家，我給她下了面，又煮了蛋。她最近喫得不少，果汁喝得最多，所以也胖多了，更好玩。帶她玩，陪她跳呀！笑呀！看電視呀！真是有時候以爲自己和她一樣大呢！我最近做一種工夫，就是無論什麼事情，該做的馬上就做，該想的就想，譬如一件事非計劃不可，就計劃一下，怕忘了就記下來。然後就把這一念頭丟掉，不把任何事情放在心上，心裏總是空空的。除非是書上的問題，故意放在心上，是急待研究的。總之不會妄想雜念一大堆了。（懷師批示：如此，纔是從事上踏實磨鍊的行門。）

電話鈴響了，又是錯電話，放下話筒，門鈴響了，是報童來收報費。

難得今天天晴。小妞看開了門，就要出去，我就給她穿好外衣，帶她在門口站了一下，見鄰家門外柏樹頂上的積雪，不知是掉下來了，還是化光了。總之那柏樹經雪壓過之後，畢竟還是枯乾了不少。報童弄一個雪球一丟，打在小街上，小妞一轉身，順手撒出一把雪，被風一吹，撲了我一臉。這時有人叫小妞，原來她爸媽都回來了。

晚飯後，小妞九點才睡。我寫日記，看一點筆記。

十一點，讀經，打坐。

十二月十二日晴

晨六時半打坐。坐中心如一大氣團，什麼都沒有，可是又不是空空洞洞的，如氣又如霧，又不像以往有時會身輕得如一個大氣球，這是兩回事。不過兩種情形都很舒適，只是身輕如大氣球，是輕飄飄的，就如要飛昇一樣，比較有趣而已。不知道哪一種情形好。（懷師批示：現在的好。比「輕飄飄的」 有進步。但亦是一程度、一境界而已，不必執著。百千三昧、百千境界，亦皆如夢幻空花。）

小妞十一點半回來了。吃了飯，我看天晴，就給她穿好衣服，穿上外衣，帶她去後門玩。地上一片潔白，十分完整，踩在上面滋滋地響。她好久沒出來了。她抬頭望望樹枝，她問：「梨呢？」 我說：「明年又來了，今年它怕冷。你不是也好久沒出來了嗎？」她點點頭，深信不疑。又弄個小鏟子剷雪玩。鼻子凍紅了，她也不在乎，看看來往的車輛，她忽然說：「媽媽呢？」我答：「在學校。」她把鏟子一丟大哭，要媽媽。回房後，電話鈴響了，是女兒來的。她說，因爲他們去一個同事家有點事，路過家門，她在車窗裏，只向這邊望了一眼，想不到小妞在外面，被她看見了。原來如此，我竟沒看見，小人兒眼睛快，要和她比賽，是輸定了。

晚飯後，小妞九點才睡，我看《習禪錄影》。寫日記。

十一點，讀經，打坐。

十二月十三日陰

晨六時欠十五分打坐，很淨。

小妞不在家，我給她做好飯，我自己剛喫完，她回來了。她現在在學校不哭了，老師也喜歡她。總說她聰明，一教就會，大孩子都要問她，她也肯教別人。每天有一個大孩子和她玩。這時門鈴響了，那位老太太又來了。我說：「昨天晴不來，今天陰倒來了。」她說：「這陣子都是我們小姐來拿去替我洗，她家有洗衣機。」我看她一直在喘，我問她喝冷的，還是喝熱的，她說：「熱的吧。」我就去廚房給她泡了杯熱茶。她說那天在這兒睡着了，回去晚一點，她孫子差點把大門打破。說着她又看看鐘，笑笑說：「可別再說話，忘了洗的衣服。」我告訴她，我一直不放心，怕她在我們這兒睡受了涼，本想去個電話問問，又怕她不在家。她也承認她在家裏坐不住，小雨，小雪一樣往外跑，她說：「如果我是你，我就帶着孩子到處去玩，在家裏帶孩子好難過啊！」我說：「跌傷、碰傷怎麼交待，這不比自己的孩子。」我現在才懂，過去大陸上以及在臺灣，都常見老人帶着孩子，到處串門子，原來大人孩子都得玩。但我沒有串門子的習慣，我又不肯把有限的時間拿來管張家長李家短的閒事，何況又怕跌傷碰壞孩子，這也就是我帶孩子比別人喫力的地方。但「江山易改，本性難移」，無事的時候，我情願一杯清茶，獨坐室內，讀一篇古文，或朗誦一首古詩，甚至臨窗眺望。青天白雲，遠山近樹，都能使我心曠神怡，看起來是多麼孤僻，然而一旦遇着知音，我也能剪燭西窗，聯牀夜話而不知倦。可是相識遍天下，知音能幾人？所以古人有士爲知己者死，其實古今皆然。這位老太太，我同情她，也歡迎她，但不能久談。談多了，我就不知道該說什麼了。也怪，她是讀書人，卻不喜歡看書。我試探勸她學學打坐，她大笑說：「打牌還差不多。」她怕孩子回家打破了門，忙忙地又去看洗的衣服去了。

夜間小妞九點還不想睡，她媽媽勉強把她抱走了。我看了一點筆記，寫日記。十一點後，讀經，打坐。

十二月十四日陰

晨六時半打坐。很靜。

我喫完飯，小妞也回來了。她爸手裏拿着一張畫，是她塗的，紅紅綠綠一大堆，她說是鳥，貼在它們房裏的牀頭上。這家裏所有的屋子，都有她的傑作，確實也很有趣。下午送信的送來一些新年賀卡，各處的賀卡，差不多都聚在一起了。在美國從十二月開始這一段時間，所有信件、包裹都停下來，讓賀卡先走。我纔想起來，原來耶誕和新年又到了。女兒還沒注意到這回事呢。我的大半是臺灣善鄰好友寄來的。看到臺灣兩個字，我不自禁地呆了，這個一住二十多年的故居，真是不堪回首，因爲它不知道葬埋過我多少心碎的往事，也可以說是舊夢！正在這時，我忽然一覺，過去的讓它過去吧！既知是夢，何苦又去追憶夢境。（懷師批示：白居易詩：「言下忘言一時了，夢中說夢兩重虛。」）於是立刻把這一念空掉。把信分完，把賀卡放在一邊，留給女兒看。

晚飯後小妞九點還不睡，還好她明天不上學。十點後她媽硬把她抱走了。我看《楞枷》的八識規矩頌。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

十二月十五日晴

晨六時整打坐。境靜。心淨。

小妞在家，我爲她煮麪做湯，又煮好蛋。見她喫得很好，我很開心。門鈴響了，是報童來收報費。隨着報童身後，擠過來一個人，他和我打招呼，原來是過去住過樓上的舊鄰居，一位非洲人。他已搬走好幾個月了，偶爾路過門口，又進來看看有沒有他的信。這兒的信都由我分。因爲白天，樓上樓下，就只有我和小妞兩個人，信一到，我看是我們的就叫小妞拿進來；是樓上的，我就把它放在暖氣臺上，所以有誰的信，我都清楚。剛搬來時，有一封從意大利來的信，一直沒有人取，可是信卻不斷地來，這種事，如果是在國內，我就批上幾個字，退回去了。我把此事看得很重，因爲誰知道收信人與寄信人是什麼關係。在別人看這信，也許如同一張廢紙，說不定當事人盼迴音，望眼欲穿呢！但在此，我不敢亂動筆，因爲不懂規矩，只得每次催這家的男主人去辦。後來才知道，收信人已經死了十年了，十年之後，還有人不斷地來信，足見外國人對別人的事，雖舉手之勞，都不肯負一點責任！最後，我又再三提醒女兒他們退回去了，至今不見再來。（懷師批示：此即是西方文化所說的「自由」真義，完全只由自我意識。可惜我們國人不知，亂講自由和民主。）

晚間，看九點的新聞報告，卡特政府竟背信毀約，輕輕地就踢開了一直對他們最忠實的盟友，可見國際間只有利害關係，哪有信義可言，此所以宗教在政治外交上，是永遠行不通的。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

（懷師批示：總說一句：日有長進，可喜可賀。但於兒女情懷上，還須努力勘破，由淡而空，方得大解脫而自在也。

謝謝寄來名筆一支，收到，勿念。我怕你手頭是否有錢用？每次寄日記報告的郵費負擔也不輕。缺錢了，告訴我，即寄給你。

一九七九年一月十七日臨晨三點閱。

批閱後，一月十日信亦到，現簡答如下：想笑原因有二：一、心脈將開。二、多生沉迷，今方識得自己。但不放任，漸漸由喜笑而歸於內觸妙樂。

禪祕要法，是有爲法。但知是有爲，可間或試修之，以堅定力，甚妙。知是有爲法，故不生執著。所謂自知其時其量之量，表示修行到某種程度的工夫境界，即適可而止。譬如喫飯喝酒，自知其量應喫多少，應喝多少，不可過多。因此即須變易他法以自調劑。

你意境之大海，能轉一下，便是易觀。

生藏——消化系統的內臟。

熟藏——排泄系統的內臟——如大小腸的排尿，拉屎等。

一九七九年一月十九日補寫。）

十二月十六日陰

晨六時十五分打坐，清淨得很。

十二點，他們帶小妞去水牛城。因爲將近耶誕，到處都有好看好玩的東西上市，尤其是百貨公司，兒童樂園。來回四小時的車程，不得不爭取時間，只得把食物做好，在車上一邊走，一邊喫。他們走後，我照例洗澡，洗衣，然後在後院站了一下，透透空氣。當我進來，剛走到客廳，就聽到窗外有車子的聲音，忙掀開窗簾一看，一個大男孩手裏拿着一本書走過來了，一直來到門口，門鈴也響了。我只得去開門。他站在門口，向我「嗨！」這就是打招呼，我也隨俗地「嗨！」了一聲。他遞給我一本書，他用女兒的英文名字問我：「你是她母親？」我答：「是。」 他一面抽菸，一面給我講話。煙味撲鼻，非常難過。最後，他問：「你是中國人？」我答：「是，從臺灣來。」就在這一剎那，他似乎想到了什麼，我也覺得有點不對勁，不知怎麼，他急忙退出，我也莫名其妙地關上了門。究竟爲什麼，忽然尷尬起來？後來纔想起來，臺灣和美國之間昨夜發生的事。其實當時我實在沒想什麼，可能是他覺得過意不去。因爲美國人民一向對臺灣是友善的。

晚間八點小妞他們纔回來。女兒說，來還書的就是她班上的學生。美國的大學，學生都是這樣，不像國內的大學生那麼規矩，那麼純！小妞睡了，我看了一點筆記。

十一點半，讀經，打坐。

十二月十七日晴

晨六時整，打坐。似睡非睡地聽到牆上小妞貼的畫掉了一角，本想下坐把它取下來，以免整個掉下來時聲音更大或致受驚，但我正坐得好，不想起來，而且我也有意練練定力。

下午四點以後，他們又帶小妞出去了。因爲今天是星期，照例要帶她出去走走。我熱好飯，做好菜，就看《楞伽大義》。我又有些問題：我們平日在起心動念處，處處留意，要與定慧相應，是不是也是爲轉識成智之初步準備？（懷師批示：是的。）

我看八識規矩頌，有幾個問題：

一、 何謂無功用行？（懷師批示：不須有心用功而行不違矩。）

二、 何謂直觀真如之體？（懷師批示：不須假借方便而契合真如。）

三、 何謂變起真如之相而觀？（懷師批示：由體起用。）

四、 我認爲對境生情是根。因識由根發。（懷師批示：不錯。）

五、 何謂若其發起最初與智相應心品？（懷師批示：最初動機，即契合般若慧智。）

六、 末那爲意識之根，故其轉智，必借意識轉智之功而成。而藏識轉智，又以末那轉智爲衡。可見意識一轉，則末那，藏識也就隨着轉了。（懷師批示：誠然。）

七、 四智之中，我不太懂何謂成所作智？（懷師批示：能成功一切事業，包括入世出世。）

七點她們回來，我和小妞又玩一陣，然後看一點筆記。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

十二月十八日雪

晨六時打坐。坐中觀心如一個大袋子，隨着氣機的滾動，滾出來一些紙條，如果不去打住它，它就滾過去了。如果去打住它，那些紙條上都記着過去的往事，愈看愈多，愈轉愈深，就不好收拾了。所以最好是視若無睹，各不相干，就好。（懷師批示：應作如是觀。）

小妞在家，很乖。看電視、玩玩具，只要我陪着她就好，但是我就不能做一點別的事情。如果不注意她，她就會感覺到孤獨無依，就要找媽媽了。送信的送來一些信件，其中賀卡最多。我接到四封臺灣朋友的信，每次接到她們的信或多或少，我都有些感觸。一方面，她們會在無意中碰到我的創傷；另一方面，她們總是說希望我回去看看。雖然這兩年來我一直爲控制情緒而努力，可是每每都難免在平靜的心湖中引起輕微的波動！

我定力不夠，觀明點我已感覺到有好處。

晚飯後，這幾天的電視，都有大陸與臺灣的消息，所以我也會在新聞節目時間看看。小妞睡了。我記日記。

十一點半，讀經，打坐。

十二月十九日陰

晨六時打坐。很淨

小妞回來後，我陪她玩，看電視。電話鈴響了，一連接了兩次錯電話。門鈴響了，進來的是那位中國老太太，手裏拿着幾張報紙。當然這幾天大家談的，總是大陸、臺灣、美國之間的問題，報紙更不例外。她說她女兒一家都感冒剛好，她去了，就接上了尾巴，回來一病幾天，幸好每天都沒少喫。爲兒子，又爲孫子跟她家老先生吵了架，今早一吵，各走各的，她就到我們這兒來了。我給她一杯熱茶，把暖瓶也放在客廳裏。她在冬天也那麼喘，一連喝了兩杯茶纔好一點。當她逗小妞玩時，我看了一下報紙，一份國內的《中央日報》，一份是《美加日報》。

我看《美加》有篇文章還寫得不錯。但這些東西，別看文章那麼長，只要看看開頭，再看看中間，再看一下結尾，也就知道全篇是怎麼回事了。兩份報不要幾分鐘就看完。不像那些經呀！道呀！看幾天還沒個頭緒，似乎一輩子都看不完。所以我從來不肯把時間浪費在看小說或報紙雜誌上。她仍然談不完她的兒子，因爲兒子不肯讀書，父親又不肯給錢給他去開館子。老先生說：「我不是叫他來美國開館子的。」 老太太說：「他已走上了這一條路，下不了臺，做父親的總不能看着他受罪！」 老先生說：「他是自作自受！」 這兩人各走極端。她一直到五點才走。今天發出第二次日記。真糟！這次的編號忘了接連上期。

晚飯後，小妞睡了，我獨坐，想到日間來的那位老太太，好好的一個家，弄成這樣，如果說哪個不對，不如說都是宿債。人間事都是如此。所謂家家有本難唸的經。其實如果大家都能退一步想，也就沒有什麼過不去的事。

寫完日記。十點半，讀經，打坐。

十二月二十日雪

晨六時半打坐。

十一點半小妞回來，飯後我帶她看電視。電視上一個卡通，被一個壞人打倒了，她大哭，所謂赤子之心。她最怕人家打架、吵架，如果電視上有這些，她就會大哭。正當我難哄之際，電話鈴響了，是她媽媽來的。我就叫她給媽媽講話，從前她不敢對電話筒講話，現在敢了，人就是在不知不覺中長大。放下電話，門鈴響了，是查瓦斯的。此人第一次來時，我都不敢讓他進來，因爲白天，一棟房子只我一人帶個孩子，現在才知道這地方還安靜。

晚飯後，小妞睡了，我就看書。現在又有幾個問題：

一、 獨頭意識與獨影意識之別？（懷師批示：是同一之異稱。）

二、 何謂意自神解不落有無？（懷師批示：如人飲水，冷暖自知）

三、 在波士頓時，看過一本《道藏》上面記載三豐真人未成道時之自述，說他不知虛空法度，便去入室，行外藥入腹大事，發火興功，行到祕密處，有虛空萬神朝禮，仙音戲頂。他說他理雖融而未見性，故萬神發現，兇險百出，心神恍惚，不能做主。我認爲是他當時還定力不夠，不知對否？（懷師批示：對。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

十二月二十二日陰

晨六時半打坐。試觀明點。

十點半他們已準備好了，計劃是今天到新港看過去東海的一位老師，明天去波士頓，就住在我們在波城時住過的那個研究中心的宿舍，可謂舊地重遊。我掀開窗簾，見她們正和樓上的女士講話，因爲這位女士是她們教書的大學的教練，同事見面講幾句話。我將要關門，女兒又跑回來說，女教練今天就和她們同路去新港，這幾天樓上也無人，最好把大門鎖了。其實這是預料中事。美國人過聖誕節，就如我們中國人過年，如果家裏不請客，就得往外跑；而且這是他們家人聚會的日子，一個年輕的女孩，至少也有男女的約會，哪兒會乖乖地坐在樓上？不過我沒想到走得這麼快。於是一剎那間我就一個人唱空城計了。如果是當年我會害怕，而現在不會了。先把門鎖好，再想想這一星期該做的事：第一，要爲小妞打件毛衣。第二，多讀點書。於是先煮了半鍋飯，做了三個菜，準備喫兩天再說。我有個毛病，爲大家做菜還有點興趣，如果爲自己，我情願不喫，我嫌麻煩。下午爲小妞打毛衣。六點天就黑了，現在是七點天亮，六點天黑。我吃了晚飯，掀起客廳的窗簾，只見來往的車輛一個接一個的，每個車尾兩盞紅燈，也很有趣。記得有一年在波士頓時，一個某大的同學，英國人，請我們母女過聖誕節。回來時已是傍晚，見公路上的車子，一個接一個地跑得好快，而且這邊的去，那邊的來，當時我就體會到文人筆下的「車如流水馬如龍」的確形容得好，平時實在體會不到。什麼事都要身臨其境，纔能有深入的體驗。

晚間看老師給我的書，我不知該怎麼看法，因爲兩本都是觀想法，應該先看哪一本，或是同時看呢？我覺得《淨土五經》都是講念力，就是說，用志不分， 驀直去，就可以相應。（懷師批示：對。）而《禪祕要法》是觀明點。是不是有爲法？（懷師批示：對。）

我現在想到一個整個的問題，就是說一天內用功的方法，譬如白天物來則應，過去不留。晚間打坐，學禪祕要法的觀明點。那麼修念力應在何時呢？是不是修明點時就同時修念力？但我認爲不可以。（懷師批示：可以自在調配，總是煉心純淨之方便也。）寫完日記，十二點半，讀經，打坐。

十二月二十三日陰

晨六時半起牀，清清楚楚地聽到小妞的爸爸叫她媽媽的聲音。我不相信她們會那麼早就回來了，可是聲音又那麼清楚，於是我開門看看，哪裏有人！真怪，這是獨影意識還是獨頭意識作崇呢？還是耳朵有毛病？（懷師批示：是獨影境引發非量的意識習氣所致。）不管它，仍舊打坐，觀明點。我弄不清楚，每次要多久呢？要觀到什麼情形呢？要在什麼情形之下，才能下坐呢？還是隨時都可下坐？（懷師批示：行、注坐、臥時，隨時隨地，提得起，放得下。隨心所欲而不逾矩。）

吃了午飯，爲小妞打毛衣，手在做事，心卻閒着。最初我做空的工夫，什麼都不想。時間一久，不知不覺地一箇中學時代學過的曲子《高山流水》，記上心來。本來可以把它空掉，不是空不掉，而是這個曲子的後段，已經多少年記不起來了。問人都不好問，因爲這是一個比較古的曲子，不是一首歌，並不是什麼學生都學過的。我想了幾年都想不起，現在忽然一下記起來了。（懷師批示：阿賴耶識種子現前。）我很喜歡它，它是鍾子期和俞伯牙的故事。詞調高雅，內中有幾段問答：俞伯牙在馬鞍山前的船上撫琴，他說，今日撫琴，微音獨亮，必有知音的人，琴童去喚他來，上船來問。鍾子期上船長揖不拜，倚靠船門，旁若無人。

俞伯牙說樵夫快報名。鍾子期說，在下姓鍾名喚子期，家住七賢村下。請問大人。俞伯牙說，楚大夫姓俞字伯牙。樵夫，小小村莊人，你怎麼懂得琴？鍾子期聞言，微微冷笑說，大人，莫要小看人，聽我把琴論......下面是他論琴的一段詞。這種事，俞伯牙以楚大夫之尊，說話口氣之傲，鍾子期竟能倚靠船門，旁若無人。也敢微微冷笑說大人，莫要小看人，俞伯牙也能聽他論完琴，終於成爲知音。古人高風亮節，不卑不亢，雙方都不容易。這些年我一直想不起他論琴的那一段詞，現在忽然記了起來，好似他鄉遇故知的味道。今天家裏無人，鄰居也不在，於是我就高歌一曲，頓覺心曠神怡！忽然我想到空屋歌聲，若在小說家的筆下，是一份好資料哩。又一轉念，唱歌會不會傷氣？想到一念心喜被風飄，我想還不會吧！

晚間看《淨土五經》。又看了一點筆記。寫完日記，十二點半。先檢查前後的門是否鎖好，再看看火竈是否關好，又把各地各處的燈關好，最後關好自己的房門。他們不在家，這是我的責任。我又想起小妞說的，她喜歡小偷，不喜歡大偷，因爲小偷只偷一點點。其實我現在怕的正是小偷呢！大偷我想不會來。

二點欠五分，打坐。

十二月二十四日雪

晨六時打坐。觀明點如禪祕要法。觀明點不難，唯火候難拿。

今天是聖誕前夕，在美國人來說，就如我們中國人的除夕。我等了半天的信，纔想起來是這麼回事。一切停頓，大家都歡度這一年一度的佳節去了。掀起客廳的窗簾，只見雪地上點綴着幾部零星的車輛，偶爾有一兩部來往的車輛，如此而已。於是繼續爲小妞鉤毛衣，低哼着幾支平素喜歡的歌曲，似乎又回到當年學生時代，一面做手工，一面唱歌的樂趣。那時真是天之驕子，不懂得什麼叫作人生！從我出世到我高中畢業之前，家裏沒有辦過喪事。在父親去世時，我都會這樣想：「死了人，天地還是這樣嗎？」以後才懂得死了誰，天地還是天地呢！可見我有多傻！

晚間，不但這棟房子只有我一人，右鄰那位美國老太太帶着她的侄女一家去她兒子家喫飯，我看到她兒子來接她們的。左鄰是汽車行及洗衣店，早已關門；馬路對過那家車行，只剩一支日光燈了，裏面是否有人，也不知道。街上沒有一個人影，連只貓狗也隨着主人過節去了。大門外一片潔白，雪下得不校如果這時有什麼意外事件，跑都跑不出去，因爲積雪太深，滾在雪裏，就會埋在裏面。他們走時就說過，如果有事就找警察，於是我把警方電話號碼貼在牆上，以備萬一。到處檢查一下，關好房門，看了一點筆記。

寫完日記，二點半，讀經，打坐。

十二月二十五日雪

晨六時半打坐。觀明點。

隨便吃了點飯，現在不知怎麼，忽然覺得喫飯就如喂一條蟲。

飯後在廚房門外站了一下，但見雪花紛紛下落，後門外的雪，一直鋪上來與走廊平，一片潔白，我站在走廊的雪地上，嗅到一種味道，這種氣味無法形容，就是地上所有的氣味被雪蓋住了，只有一股雪的香味。進來仍爲小妞打毛衣，手在忙，心裏空空的，又忍不住地低哼着抗戰時期的那些灑熱血的歌曲。由於這些歌曲，又回憶到當時的一些往事，每過一個地方，都是由窗子擠進最後一個車廂，車還沒開出去，後面的炮聲就聽得很清楚了。想到多難的祖國，熱淚直在眼眶裏打轉。放下毛衣，掀起窗簾，大門外石階下的積雪，已有大門的一半高了。如果是雪再下不停，真能大雪封門呢！

晚間，看《楞伽》八識規矩頌。忽然聽到遠遠地有歌聲傳來，不知是哪個教會的佳音隊。看看鐘已夜半兩點了。忙寫日記。

兩點半以後，讀經，打坐。

十二月二十六日雪

晨六時欠十分打坐。現在七點半左右才天亮，所以連馬路上的車聲都聽不見，真如一座古寺。我一向都是鬧中取靜，一旦真靜下來，反覺不太習慣。坐中仍觀明點。

今天要煮飯了，從她們走，這還是第二次做飯哩。煮了半鍋飯，又做了幾個菜，可以喫到她們回來了。下午仍爲小妞打毛衣。現在街上已恢復正常。我聽到一個熟悉的聲音，那是報童丟報紙在雪地上。忙開門出去拾報，見石級上的積雪已被推向兩邊，就如小坡。街上到處都是一堆一堆的雪，車行須繞雪而過。關好大門，順便把信帶進來。樓上的女教練也還沒回來。記得從前樓上住的那位非洲人，每逢星期假日，他總是和女友在樓上，樓上整天在放音樂，但聽不出是哪一國的，他總是和女友在樓上，樓上整天在放音樂，但聽不出是哪一國的，因爲我不懂非洲音樂。

晚間女兒從波士頓來個電話，她說她們三十回來，晚上到家，不會太早。我說這兒天天下雪，路上可能不好走，最好能在路上住一夜，第二天早到一點纔好。放下電話，我看《楞伽大義》。一直看到夜半纔讀經，打坐，時已三點。

十二月二十七日雪

晨六時欠二十分打坐。也不知是雪落在什麼地方，沙沙有聲，聽聽也就聽不見了。這也是個問題，如果說聽不見，就是入定去了。我認爲不是（懷師批示：你說得對。）可是也不是打妄想去了。我常常這樣，在坐中有時把噪音當作音樂，聽聽也就聽不見了。我既未入定，也未打妄想，那麼這段時間做什麼去了呢？是不是無記？（懷師批示：你參參看，是什麼？）然後仍觀明點。

午後爲小妞打毛衣，已打好身長了，再有兩天可以完成。這幾天樓上樓下空空的，只我一個，門一直鎖着。送信的從信箱丟進來，本來可以整天不開門的，但下午必須出去揀報，因爲報童把報紙丟在走廊上，我必須撿進來，不然就會凍住，用力一拔，就會拉壞。所以每天必須開一次門，可是白天開過了門，晚上又得檢查一下，才能放心。晚間雪夜車輛不多，真是靜得如在深山裏面，可以聽到自己的心跳，也可聽到體內像機器房，有水聲如河流，又像是蒸汽，也聽到自己的呼吸聲，體內熱鬧得很哩，平時卻聽不見。我從小就怕鬼，現在不怕了。我認爲天地之大，無奇不有，有人，也有鬼，也有神，也有仙，就如飛禽、走獸、花草樹木，都是天地之靈氣所生。如果一個從來沒見過人的人，偶然看見了人，也會如人見到鬼一樣地害怕。其實人怕鬼，鬼也怕人，因爲不是同類。記得中學時代，在天津中西的宿舍，每當假期，因家在北平，不能隨便回去，那麼一包花生米，一包小點心，一壺清茶，看書一直看到天亮。那種貴族學校清早有傭人來收拾屋子，她驚奇地說：「小姐，放假怎不多睡一下？」她哪兒知道我根本就沒睡覺。當然，那時侯看的書就不一定都是功課了。什麼都看。小說最多。我有靜夜看書的習慣，不是不得已，最好不睡覺。現在看的書都是要研究的書，每天都如入研究室，所以更捨不得睡覺。今夜看《楞伽大義》，一直看到三點。

寫完日記，讀經，打坐。

十二月二十八日雪

晨六時打坐。我觀明點，不會慢慢地觀，一下工夫，整個腳都成白骨了。想它白而亮，它當然就會白而亮的。總之觀想是隨心念轉的。不知對不對？（懷師批示：對。）

小妞的毛衣快結束了。此地靠加拿大，實在很冷。今夏，我吃了兩粒暈車藥，由他們開車陪同前往，看了一次所謂世界最大的瀑布。那時正是我意境出現一片大海之際，所以我不覺得它有多大。那地方遠看一片煙霧，附近就如小雨。就在瀑布前面，有一座橋，過橋就是加拿大。所以這兒很冷。據說那邊有些地方終年雪都不化。

夜間寫了兩封信，我覺得靜夜看書，是人生最大的享受。尤其是值得研究的東西，有時候幾本書同時看，愈研究愈有精神，趣味無窮！記得過去我有一位鄰居是鄉下人，每當她先生看書時，她就會說：「那幾個字，認得就好了，總看它做什麼？又看不出朵花來！」真是隔行如隔山講不清楚也。寫完日記，看看鐘兩點過十分。時間過得好快！打坐，睡覺。

十二月二十九日雪

晨六時打坐。仍觀明點。觀想容易，火候實在難拿得準。

他們不在家，夜間愛靜夜讀書，捨不得睡，每天都是兩三點，清晨又六時左右起來打坐，真是有點起不來。

午飯後，又爲小妞打毛衣。一抬頭，見壁上小窗外飄着雪花，看樣子不太小呢。掀開客廳的窗簾，見積雪又相當深了，大門外的石階上被雪蓋住之後，又增高一截，有大門的一半高了，門外已不通行。這個小鎮也有它的好處，因爲地方小，容易處理。只要雪一停，就會有人來清理。房東也能用車子來替我們剷雪。據說水牛城常常有大雪封門的事。早上出門的人，晚上回來，就找不到家了。幾個鐘頭的大雪，就能把房子埋在裏面，或封住了大門，無法進門了。甚至路上的行人，因爲來不及與警方通話，就被封在車內而凍死了。所以女兒她們車上也有通話器。這種緊張的情形，類似臺灣的地震和颱風，有過之而無不及哩！所以冬天雪夜，就有人被警方帶領去沿途人家扣門投宿的事，或是到附近學校借宿。

晚間，檢查門窗火竈都關好了，尤其是自己的房門。我這時才瞭解有些人家把電話放在臥室裏，很有道理。譬如客廳有人進來了，而且已在拔自己的房門了，這時只要聽到拔電話號碼的聲音，他就會走，否則叫人？連鬼也沒有！靜夜聽自己的心跳，很有規律，就如舊式的那種掛鐘，擺動得很有節拍。

寫完日記，十二點五十八分，讀經，打坐。

十二月三十日雪

晨六時打坐。觀明點。已有頭緒。

小妞的毛衣，上午結束了。因爲毛線不太夠，不夠長，只好明年再打一件吧。他們今天本該回來了，因爲路滑，在半途住一夜，明天可早一點到。吃了午飯，我在廚房門外站了一下，似乎房東已來過，因爲雪已被推到上面去了，中間留一條路，一望而知是用車子推過的。屋後有些未經破壞的雪地，受樹枝的影響，所以地上積雪深淺不同，深的地方高高的，長長的，宛如在紐約博物館見到的埃及人用石灰築成的古墓。關好廚房門，將走進客廳，就聽到有人推開大門的聲音，又聽到樓梯響，是那位女教練回來了。她們同一天出去，她比她們早一天回來。我覺得時間過得太快，一週就這樣結束了。

晚間我看了《禪祕要法》，有幾個地方，我不太懂，如令肉劈去，使肉兩向披，使肉褫落，想肉從二脅間兩向褫落。何謂兩向？（懷師批示：兩邊劈開。心念作此想：如屠戶之劈肉，如人死後之腐蝕。如此觀習，不畏生死。）

白骨觀的路線，自左足五指，至踝、脛、膝、臆、脅、脊、肩、肘、腕、掌、指端。這是督脈的路線？然後由頂轉下是任脈的路線？不知對不對。（懷師批示：對。亦是左右脈的路線。）

至於我前次請老師開示的空算不算定？老師開示說算定，叫空定，但仍不離有觀之境，如知而故作，即勝法矣。何謂知而故作？何謂勝法？我有一點懂，但不是很清楚。故作是不是有意，故意去作？我說不清楚。（懷師批示：知是意造之空，舍之便無，執之現空，故無妨。）

這幾天我很能體會到廟上修行人的滋味，有些廟子依山傍水，如果真能六根清淨，師傳指導得法，石頭也成仙了！

寫完日記，三點半，打坐。

十二月三十一日晴

晨七時半打坐。觀明點，全身會發熱。也好玩。（懷師批示：此是暖相，很好。）想它白，它就一定白。

吃了午飯，打開廚房門，在走廊上站一下，見對門鄰家房檐上掛着一些白亮亮的冰條，如粉條一樣，看看自己這邊，也是如此。自從他們走後，今天才晴，一天晴，到處都在滴水。關好後門來到客廳，打開大門，撿進報紙。見大門外的積雪已被推向兩邊，中間只留一條路。石階上都是溼溼的，走廊上到處都是水。白天一化，夜間一凍，路滑得很，穿上冰靴，也不一定好走。這幾天的信件、報紙一大堆，多半是女兒的朋友給她的賀年卡。只有一封從喜瑪拉雅山後面飛過來的，是這家男主人的家書。樓上有音樂聲，我知道那位女教練在家。這地方真不方便，一點小事都是問題，因爲去哪兒都得開車，自己不會開車，就哪兒都去不了。寄一封信也得靠會開車的人，如果幫忙的人不得空，就得等一下。

四點半我開始做飯、做菜。六點半他們回來了。小妞多日不見我，一拉住就不放。我們晚飯後，談了一些某大老同學的近況。十點以後，他們都累了，大家早睡。我看了一點筆記，寫日記。讀經，打坐。

老師！我不用錢。寄日記報告，是交給女兒去寄，我不能開車，哪兒都去不了。我想老師年底要出關了吧？老師要續慧燈，焉能不廣結善緣？

（一九七九年二月八日臨晨一時閱。）

# 日記指示(二)1979年

---參禪日記

一九七九年一月一日晴

晨六時打坐。觀明點。當觀想泡潰時，一身似乎都發緊，同時非常冷，待肉劈去之後，白骨雪白光亮，這時再觀下去，全身就會發熱，心下也熱，也說不清楚是怎樣了。（懷師批示：由此可知心物一元之明證。經雲：「心生種種法生，心滅種種法滅。」如再深入證知心能轉物之效果，則「宇宙在手，萬化由心」之言非謬也。）

今天是陽曆新年，我記得老師不過這個年，等農曆新年再給老師拜年。

帶小妞玩，看電視，她很乖。電話鈴響了，是女兒來的，問小妞如何？外面很熱，如果她爸要帶她出去玩，最好給她脫一件衣服。她最近胖多了，大家都很高興。電話鈴又響了，真不想接，然而還是接了，果然又是錯了。美國電話太發達，幾乎每家都有，據說這是美國郵政不發達的原因。譬如請客的時候，十幾個人，只要打個電話，幾分鐘就請好了。坐在家裏撥撥電話，什麼事都能辦。只是長途電話費太貴，不過也分區的，似乎水牛城的長途電話費特別貴。再說臺灣有空運、海運及陸空聯運，而美國只有空運、海運，沒有陸空聯運。我記得臺灣每天都有信，大年初一也不例外，美國星期假日一概沒信。據說他們認爲放假要公平。其實換班休假，不是一樣公平？譬如愈是節日，警察愈忙，又怎麼講呢！職業不同，責任不同，不能一成不變。美國人呆板得很，就如我們中國人說的打醬油的錢打不得醋。

晚間看完新聞，我看《淨土五經》。因爲《禪祕要法》，要一點一點地證，看多了會記不清楚。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月二日陰

晨六時十分打坐。仍觀明點。

小妞十點半回來，喫完我爲她預備好的東西，她最能喫的是果汁。下午帶她玩，看電視，因爲電視的位置和沙發的距離太近，如果在我的臥室向外看，距離就很適當。但她不會那麼聽話，她看電視又那麼認真，這樣對她的眼睛很不利。所以我一再提議，把電視的位置調整一下。可是這家裏的人，也好玩，一個比一個更忙，一件事不能說做就做。

晚間的電視新聞又舊事重提，說一個牧師帶領一批教徒，在一個森林裏過他們自己的生活。不知爲何，他們因殺了一個議員而獲罪，於是集體自殺。據說他們裏面有一個醫生，能配一種能死而不會太痛苦的藥。最初大家還以爲有人逃出來，又擔心他們會被毒蛇猛獸所傷。後來移動屍體，才知道屍體下面還有屍體，五百人沒一個例外。這種事，爲宗教帶來極大的不幸！我的看法不是那麼簡單，其中或另有緣故。當然我也不敢武斷！（懷師批示：對，他們確有政治陰謀之內情。）看完電視，我看《楞伽大義》，寫日記。十一點半，讀經，打坐。

一月三日雪

晨六時五分打坐。上坐不久，不知怎麼，一股氣在面部打轉，一直轉到眉心（兩眉之間），愈轉圈子愈小，終於消失。在它轉時，轉到哪裏，哪裏就發癢。一直到現在，眉心總是癢癢的。（懷師批示：酸、麻、痛、癢之覺受，皆因四大組合之體內已伏有風溼病根。今經心光照化所發出，稍稍忍受，待起自化了，可轉此業氣之四大色身，而成圓滿之報身矣。）觀明點，頗有心得，我已感到確能增加定力。

小妞回來後，我帶她玩。她陪她爸喫些酸奶拌飯，我又給她喫些水果。給她穿上外衣、雪褲、皮靴，帶她在門外玩雪。她要下石階去，那怎麼行，因爲石階很滑，如果我和她一起滾了下去，連個拉起來的人都找不到。所以只能在走廊上玩玩。忽然客廳的電話鈴響了，我急忙拉着她進屋，等到了屋裏，拿起電話筒，對方已經掛上了。有時候真來不及。雖然電話經常有錯，可是不接又怕是對的。

晚間小妞九點才睡，我仍看《楞伽大義》。我對轉識成智有了初步的瞭解，轉其名不轉其實。說了半天，還是它。我常常研究一件事，說不懂又似乎是懂，說懂又說不清楚，每當此種情形，我就會像有個東西堵住喉頭，吐又吐不出來，吞又吞不下去，全身都會發熱。請問老師，何謂因地，何謂果地？（懷師批示：由凡夫初發心修道爲因地，證得菩提道果爲果地。——此乃簡答——在形而上體用而言，因果同根，相互爲用。）

何謂二空真如？（懷師批示：二空——人空[我空]、法空。真如——乃道體假立之別名，如自性、菩提、涅[『般』上『木』下]，等等皆是。）

寫完日記，十一點，打坐。

一月四日雪

晨六時半打坐。仍觀明點。這東西完全隨心念轉。想它白，它就白。要它亮，它就會亮，很有趣。

小妞胖了。她媽媽也不似過去那樣過分固執了。皆大歡喜！我認爲科學方法說起來頭頭是道，其實往往不是那麼回事。我還是相信經驗。科學並非萬能，而且有時候科學還在試驗階段。（懷師批示：實證經驗正是科學精神，你所見甚是。現時科學須客觀接受，以供實證，方不致誤迷客觀成主見。反之，對自己之主觀經驗，亦須用客觀態度求證之，方可不落邊執之見也。）

有一次一個美國女孩告訴我，她那天正看一個有趣的電視，是一個科學家證明瞭一個嬰兒可以給大人說話。我告訴她，我們中國的鄉下人都懂這個。小妞出生將滿月，我和她媽媽抱她去看醫生，就是她出生的那個醫院。滿月規定要去檢查，她被檢查而大哭。我安慰她，她就哦哦的，給我講了好久。旁邊的人，都覺得奇怪，認爲這點嬰兒懂得什麼。經科學家證明，才肯相信。自己不能用理智和經驗去了解一件事情。其實天地間有很多事，雖然還無法證明，也可以知道的。此所以他們不能體驗有八識也。很多事說不清楚，講不明白，但能體會。主要的就是要靜，且要把身心丟進去纔行。

今年的雪來得早，又雪天特別多，也特別大。路也特別難走，車子常常凍住就開不動。女兒班上有個男生，懂得車子的各種毛病，他都會修。他告訴他們，每天早上，在未開車之前先把車子開上暖氣，一兩個鐘頭後再用車就不成問題了。不料今晨這家的男主人把暖氣充的時間太久了，差點失火，車子壞了。幸而隔壁的汽車行是房東開的，這個車子也是給他買的，只得暫時修補，過些時把這部舊的賣給房東，又不知折舊要扣多少？然後再換一部。此地汽車行專門做這種生意。

晚間，我看到從前在波士頓時在《道藏》中抄下來的這麼一篇：翠娥仙子自述：「餘昔從事還丹，法用『人忘其人，法忘其法』入手。」這是不是就是所謂的化機？（懷師批示：對。）「時至則行。故能吾忘爲我。」這是不是化工？（懷師批示：對。）「但自今斯明斯，日忘其日，時忘其時，一旦天地亦無。」是不是化工？（懷師批示：對。）「久之，而吾忽醒如悟如，寂聽寂視而已。」這是不是化工？（懷師批示：對。）「然竟渾忘何事而事也。但覺靈如焚如而後現有脂如油如，（後乃北海之後，脂如油如，赤龍液化白鳳之也髓）。」此人當在青少年或中年婦女。（懷師批示：老年功到，亦返還到如此程度。）

「無際無涯，若有聲，若無聲，時流時止。載激載噴。有時而懸若雪練。有時而淨若冰湖。時非一時，處非一處，目不爲眩。神不爲疲。忽於箇中，見見聞聞。卻足迷性者。吾於斯時，尚克自警曰，無爲物誘。又忽覺曰，逝者如斯。蓋可頤指而氣使者，將起試之。忽又覺曰，天地與我同體者。返身內剩吾身諒亦同然。理果外然內亦然。則必內然外亦然也。於是反躬自剩」這是不是反觀內照？（懷師批示：對。）「吾無有我？寂體久之，我仍現焉，然欲深入內省，絕無門竇，蘧然如夢覺。覺此身中，中下下極，火熱如灸，聲發如雷，風聲潮聲，起自個中，倏忽之間，穿閭升脊，透枕達谷，如注甘露，乃由鼻落，華池水滿，咽不勝咽，而時不半響，已造液湧南洋。（覺海即南海，子宮即北海。）尋將注腰饒臍。以熔以冶。天地同體。外然內然。其信然矣。我於斯時。竟循常序。功竣乃退。」（仙子所述，純是化工。想其平時，必克專事虛寂於前，進事忘忘而後者也。）這句「忘忘而後者也」我不懂。（懷師批示：此二忘字，乃採用莊子的：「忘其所忘」之意，即等同佛家的「空亦空」之意。）這篇東西，我似懂非懂，我認爲她並未離開心意識？而且有境界，不算與心所有關嗎？主要的是我對這篇所謂化工的要點，說不清楚，尚乞老師開示！寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月五日陰

晨六時打坐。觀明點。我認爲白骨觀，是利用心理影響生理。當觀想泡起和泡潰時，全身都會發緊，尤其觀想肉劈去時，全身都會發冷，等到白骨出現，再觀想下去，漸漸地就會暖起來。甚至會熱。今晨觀想肉劈去時，我想怎不見血，就流血了，馬上想它止住，它就止住了。然後仍觀想白骨，使它雪白髮亮，就如門外的雪。它是完全隨心念轉的。我不知那些頭、那些蟲，是不是真要數有那麼多？（懷師批示：一念知多少即可，不必細數多少，反落下乘。譬如漫天落雪，你知道有多少片嗎？告訴你，只是一片。）

下午仍帶小妞玩。看電視。她在學校有一個玩伴，是個小男孩。美國真怪，一點孩子，就不興大家一起玩。各有各的玩伴。除非老師帶領的時候，才大家一起玩。而且如果有一方缺席，就會有別的孩子來告訴說他或她生病了，或是家裏有事。似乎都有一個異性的玩伴。據美國人的解釋就是：像小妞的年齡喜歡找異性作玩伴。再大一點，就不喜歡了。而到中學以後，又會喜歡。這種邏輯是根據經驗，還是科學證明，就不得而知了。（懷師批示：經驗與統計證明，統合起來，構成一套理論思想，便叫邏輯。）

晚間我看《楞伽》，研究八識。十一點，讀經，打坐。

一月六日晴

晨六時打坐。仍觀明點。

今天是週末，她們請客。客人是三對，兩對是學生，一對是同事，也是小妞同學的父母。如果在國內，一定會叫帶孩子來玩。而在美國請大人，不請孩子。父母有應酬，孩子就得找人帶。美國有專門給人家看孩子的，是一種掛牌的職業，大致都是一個鐘頭一塊錢。請她來家也可以，送孩子去她家也可以。不過如果請她來家裏，就須負責送她回去。有時要負接送之責。因爲她們大半是十二、三歲的少女。要請她們須在一週前約好，如遇什麼節日，則求過於供，她們忙得很，晚一步就請不到。

請客的時間是六點半。當我一出房門，女兒向大家介紹時，前面響起一片「嗨１的聲音，大家都坐着嗨了一聲。我也只得回一聲「嗨１這就是他們的禮貌。我現在也習慣了，見人就嗨！他們玩到十二點一刻才散。我打坐，睡覺。

一月七日陰

晨六時欠一刻打坐，仍觀明點。

小妞上託兒所，我早上的事比較多一點，因爲女兒她們送小妞，順便就走了。等把小妞的事做完，我自己喫一點東西、喝一杯茶的時間，小妞也就回來了。今天雖是星期，他們也沒出去，因爲從波士頓回來疲倦了。同時看樣子也許這家的男主人感到收支的不平衡了。我帶小妞，他們收拾屋子。去隔壁洗衣店洗衣服，說來他們也算幸運，洗衣店就在隔壁，常常他們週末晚上去洗衣服，這和從前在某大宿舍時，洗衣機就在樓下地下室一樣的方便。記得有些朋友說，他們白天上班或上學，每逢週末還得開車去找洗衣店，人多了還得等，常常等到半夜才能拿到洗好的衣服回來。比起人家，真是幸運的了。

晚間我看《楞伽大義》。我想到一個問題，記得我學打坐之初，如果在坐中聽到一種聲音，那聲音就會如人家一拳正打中我心頭一樣，心都會痛。現在再大的聲音，最多身體被震動一下，立刻恢復，心頭不受一點影響。這算不算定力的進步？（懷師批示：當然是定力進步，化去色身的業氣所致。）

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月八日晴

晨六時半打坐。仍觀明點。

今天下午，有兩個修女來訪，一個是日本人，一個是中國人，她們是女兒班上的學生。中國修女是臺灣南部鄉下人。我們談得很親切，很有自己人的意思。我問她何以想起走這條路？她把頭一搖說：「我喜歡這樣，不喜歡那些１這種答話也真妙。真是妙人！她們頭披黑紗，身穿白衣白裙，看上去一塵不染，那麼純潔，宛如仙子下凡！我都看呆了。人生多不容易，要有機緣，還得有智慧，一個二十多歲的少女，就能有此抉擇，智慧之高，真是超人一等！過去我也見過修女，卻沒有這種感覺，不過我向來就很敬重出家人，也是事實。但卻沒想過自己出家的問題。她們是特爲來看我的。忙趕交通車，不喫飯就走了。她們一走，卻把我的靈魂也帶走了。

晚間，那黑紗、白裙一直在我的眼前飄動。我想起女兒出國之前，應朋友之約，去今日世界最高一層樓上，我已記不清爲什麼了，總之那地方燈光很暗，我俯身下望，但見高高低低一片燈海，這時我已靈魂出竅，似乎自己是一個空中飛人，慢慢下墜，將墜入那萬丈紅塵的深淵了！那一情景，對我的印象很深。現在想想仍覺心有餘悸。但願稍經煅練的靈魂，幸能免入輪迴。萬一業障太重，但願來生還能記得，不論轉世是男是女，不做尼姑，就做和尚，否則做個修女或是神父，也算不幸中之大幸了！我就像《來生福》小說裏的劉春輝，寧願永遠做鬼，也不想再來人間了！（懷師批示：此猶落在小乘偏見，但認清靜虛靈爲安樂，不知不垢不淨，非動非靜，即垢即淨，即動即靜之大機大用也。你今生業果，也就是太清之故，豈可更求墜落清虛中耶？思之！思之！）

寫完日記，十二點了，打坐。

一月九日晴

晨六時打坐。坐中觀想左足大指肉劈去時，裏面不見骨頭，就如花瓣一樣（只有四瓣），雪白微帶粉紅，乾淨異常。很漂亮。（懷師批示：此乃宿生業習愛染之反映。）

午後，帶小妞在窗子邊看外面，連晴兩天，雪都化了，馬路上和行人道都泥濘不堪，車行水上，濺起來好高的污染，走廊上全都是水。郵差先生送來一封信，是表妹回國後來的。信上說，她們都不喜歡美國，去哪兒都那麼遠，一封信寫好了，幾天都發不出去，一次應酬，在車上就要坐幾個鐘頭，太不方便，只好忍痛和女兒們分別了。她這封信使我想起一首詞來，那是應懿凝女士來美看女兒回國寫的：「聚也匆匆，別也匆匆，離別悲歡一瞬中，只今聚了仍還別，處處辛酸載滿胸，爭似不相逢１這首詞足以代表所有兒女在美國的母親來看他們回國後的心情。這也就是人生！苦多於樂的人生！可怕的人生！

晚間寫了幾封信。我已債臺高築，都是信債。我的朋友沒一個是普通朋友，都是同學、同事，和幾十年的老鄰居。我捨不得丟她們，而她們也和我一樣，一段時間不給她們通訊，她們就會來信興師問罪了。真是人以類聚。寫了信，看《禪密要法》，我不知道多少億蟲，是不是真要數？記得《習禪錄影》上老師講過觀想大威德金剛，剎那間本身就觀想成大威德金剛，多少頭、手、眼、腳、男人、女人、龍虎等等是不是真要數有那麼多？（懷師批示：譬如一眼看一片大林，你是不是真要數它有多少片葉子，每一葉子有多少纖維？除非是鑽牛角尖的呆子科學家，爲了拿博士學位，才肯如此小題大做，懂嗎？）我想是在未觀想之前，就知道有些什麼東西，是多少數目，然後一觀想，它的全貌就立刻出現在意境上了。譬如觀故宮，一面說話，一面在意境上就立刻出現故宮的全貌，不但是外貌，連內部都觀想起來了。可是除非原來就知道里面有幾多屋子，多少傢俱，多少宮女，多少亭、臺、樓、閣等等，既知道了，一剎那間當然觀得起來，如果不清楚，那就只能觀個大概了。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月十日陰

晨六時十分打坐。這幾天全身骨頭髮軟，只想睡覺。（懷師批示：到此，應知量知時，可讓此色身多睡多休息一下。因此時正有脫胎換骨之作用起點。）我已把那個花瓣的印象丟掉，仍觀白骨，這東西反正是隨心念轉的，想要它變過來，仍然是根白骨。我也奇怪，我沒想它是花瓣，它何以會成花瓣的呢？

下午帶小妞玩，看電視。她在學校有玩伴，也不哭了。在家也很乖。門鈴響了，是送信的。老師寄一本書給女兒，已交給她了。謝謝老師！

晚飯桌上，女兒說從馬來西亞搬來一家不會說中國話的中國人。她們愛打牌，她們教外國人打牌，他們也知道那位中國老太太愛打牌，我真怕萬一三缺一，又想到我。但願他們能湊上一桌，真恭喜了。據那位老太太說，不打牌要少活多少年呢！我是希望愈少活愈好！

晚間的電視說，歐洲有個地方留有古蹟，在上古時期，不知是從哪個星球偶爾飛過來一批人，都是飛行員的裝束，那時地球上還沒飛機，見他們從天而降，就稱他們爲神仙。所以說神仙都是飛行員的裝束，據說這也就是傳說神仙的來源。這真叫「信不信由你」了。

寫完日記，讀經，打坐。

一月十一日雪

晨六時半打坐。白骨觀我已觀到「不淨想最初境界」。書上說要經九十日不離心想。是不是到此一定要經三個月才能再往下觀？我要等這次批示下來，才知道要不要往下觀了。（懷師批示：不必如此拘泥。利根者，一念之間即可完成；鈍根者，不計月日，或以年計。此等處須自知時知量，小心大膽自試之，不待師規也。）

帶小妞掀開窗簾看雪景，街上積雪不少，所有車輛都蓋上一層白色。

晚間看《習禪錄影》，我不懂，何以老師講永嘉證道歌，又不記下來？太可惜了！也許先入爲主，我覺得老師講的東西和別人講的不同。這東西愈學愈覺得難，也愈覺得妙！既不是誰希望誰成誰就能成，也不是用功就一定會成。不過佛是人成的，神仙也是人成的，謀事在人，成事在天！成功我幸，不成我命！如此而已，何懼之有！學者雖不一定會成，也不一定就不成！（懷師批示：好極了。）

寫完日記，讀經，十一點，打坐。

一月十二日陰

晨六時打坐。心裏很淨，什麼都知道，什麼都不着。（懷師批示：正此時也。）正坐得好，聽到他們帶小妞走了。一會兒電話鈴響了，本不想接，忽然想起師諭要動靜一如，只得起坐，借境鍛鍊試試，開開房門，走進客廳，拿起話筒，又是一個錯電話。我立刻警惕自己，不要起分別心，然後回屋，關好房門，再上坐。沒有破壞一點清淨，完全與未下坐前一樣。這東西真是如臨深淵，如履薄冰，處處都要警惕，一點大意不得。愈學愈感到不簡單了。（懷師批示：此正是學道人用心處，是極。）

十一點半，小妞回來了。因爲她在學校溼了褲子，她自己把它脫下來，身上只穿一條空裙子，一進門我就知道她受涼了。又流鼻涕又發燒，又咳嗽。什麼都不喫，我就抱着她看電視。我本來也不舒服，這樣就更覺得累了。等她爸媽回來，我告訴他們小妞病了。他們都知道是會病的，似乎也無辦法。我催他們打電話給醫生約時間，他們都說明日不好再看。

晚間，我想起女兒小時侯生病的情形。因爲疏散，各機關都在鄉下，那時她一歲，咳得很厲害，一星期沒有便車進城，我急得似熱鍋上的螞蟻，等到醫院時，我告訴醫生，孩子病了。醫生都笑起來，他說：「我看她不嚴重，你自己病了倒是真的。」經他一提，我才感覺到自己喉嚨都啞了，而自己並不知道。於是醫生開了藥方，也爲我開了一份。因爲路遠，決定住院一週。出院的時候，收拾東西，才發現我自己的藥並沒有喫，還放在抽屜裏面，可是我的病竟隨着她的病癒而痊癒了。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月十三日晴

晨六時打坐。觀明點，一身發熱，有微汗，正想下坐。忽然眼前出現一輪明日，而晴空如洗，萬裏無雲，這時我的心境也是那麼清淨廣闊，非常恬靜，也非常舒適。我又再坐了一下，等此一境界過去才下坐。（懷師批示：此正是自心相之反映，亦幻亦真，不真不幻，不取不捨可也。）

今天是週末，他們系裏有一個討論會，正好輪到女兒主持，只要準備茶點。我仍帶小妞。討論的題目是二十四孝，先由女兒講中國的孝道，然後由大家來批評。當女兒講二十四孝時，他們都聽呆了。有一位女士說：「我父母有不對的地方，我一定要讓他們知道他們的錯。否則就是欺騙了他們。」又一位教授說：「我讀過曾子不逃杖，據說如果他被打死，人家一定說他父親不義，但不給父親打也是不孝。總之都是兒子的不是了。」大家都認爲中國的兒子太難做了。最後討論父親偷了一條牛怎麼辦？殺了放了，都不對。我說從後門把牛放了。大家都說那麼父親一定怪他不小心放走了牛，那又難免會捱打了。我說：「那是一定的結論。只能說以自己捱打來爲父親贖罪，子不言父過。有什麼辦法呢？遇到這種父親１大鬨然大笑。這家男主人說：「我很奇怪，你們中國的母子何以能那麼親熱。在印度男孩到十二歲，就算成年。這時母親都會哭，因爲經過一種儀式之後，母子就很少接近了。我就沒有摸過母親的手。」大家又笑一陣。五點她（他）們才散。

晚間我因感冒，不舒適，順手拿來一本《西遊記》，一翻正是鳥巢禪師爲唐僧講心經。書上的標點，把書名標成多心經。我想這不是筆下誤，實在是外行之誤！文人隨意執筆，太可怕了。連在國內都有人說多心經，這一來更說不清楚了！

寫完日記，十二點，打坐。

一月十四日陰

晨六時半打坐。今天是星期，十點多鐘，女兒帶小妞在我屋裏玩，她們在我牀上跳呀！笑呀！我也隨着她們笑，不知怎麼我就忘了自身的存在了，眼睛望着她們心裏也很清楚，但似乎定住了。她們出去時，我也知道，她們是從我身邊經過的，但我卻沒有一點反應。這是不是又靈魂出竅了？（懷師批示：非出竅，是定境，莫錯認。）

下午她們帶小妞出去了。我接到一封老同事蕭先生的信。說起來也真有趣，他是我在滇緬鐵路的同事，他夫人又是我在中運公司時的同事。記得在中運時，那麼大的公司，那麼多單位，只有我和他的夫人兩個審覈員。當時正是昆明轟炸得最厲害的時候，我們早上不敢審覈大報銷，譬如修理廠、保養場的報銷，一來一大卷，單據又零碎雜亂，即使一分錢的單據丟了，就無法代他補上。因爲週轉金報告表上，填得有某張單據的商家字號，所以如果遺失，就必須上籤呈請示上級，然後再作公函通知該單位，一直等到那一分錢的單據補來，才能繼續審覈。而當時公司的規定，警報一響，每人必須把正辦的文件裝入公事箱內，鎖好，看着工友搬上疏散車，自己才能自由疏散。在警報解除後又必須在規定時間內返回辦公室。有一次我們剛出門，飛機——敵機已在頭上，我們就躲進附近一個壕溝內，只聽一聲響，連地都轉起來，我們閉上的眼睛都給震開了。不知什麼東西打在身上，沙沙地響。那次附近炸死不少人。我們兩個又回來了。也不知是真的，假的，據公司說他們要訓練全才，譬如在別的地方，審覈員專辦審覈，而中運的審覈員兼開傳票，辦公文誰管哪些單位的報銷，就負責哪些單位一切事情。如果不是警報關係，我是最喜歡學習的人，多學、多懂不喫虧的。我離開中運到滇緬鐵路，就和蕭先生同事，在不跑警報的地方，大家是輕鬆一點。我仍辦審覈，他辦公文。我們的辦公桌比較接近，而他辦公文又比較空閒，有時我正忙的時候，他丟過來一個字條，不是說那個同事睡着了，就是說那位小姐又如何，真是令人啼笑不得。總之我們很熟。滇緬鐵路解散之後，大家沒有消息，不料在臺灣的空軍醫院，他倆雙雙出現在我的前面（抗戰時他倆不認識），已是二男一女的父母了。這個世界實在不算太大！

晚間我看《楞伽大義》。寫日記，十一點半，打坐。

一月十五日晴

晨六時十分打坐。仍觀明點。

小妞病了，發燒，咳嗽，她媽媽又忙去上課，我打完坐就帶她。當然她吵吵鬧鬧比平常難帶，我只得打電話給女兒，叫她下課就回來。下午她回來了，又打電話給醫生約時間。美國看病雖然都有固定的醫生，仍然要約好時間，不興隨時去看。有時候，時間會約在一星期之後，有時甚至叫病人先自己治療，實在不好纔給時間。如果不太厲害的病，常常病人的病都好了，而約定的時間還沒到。今天很幸運，十分難得，護士小姐居然叫她三點半鐘去。於是又打電話給小妞的爸，要他開車送去，他回答要上課，時間不巧。想來想去沒辦法，只得我陪女兒用小車推着小妞去。醫院相當遠，路又滑，女兒又忘記了路，街上又沒計程車，美國不興在街上叫計程車，人們又不興走路，來往的車子又走得快，想找個問路的人都找不着。我們一面轉一面說，如果是在臺灣到處都有人。真是「在家千日好，出門一時難１在街上轉來又轉去，總算找到了，到醫院已五點，再晚一步，就要停診了。看完病又等了二十分鐘，小妞的爸纔開車來接我們。這一天，我一直不斷地警告自己，別急，別煩，動靜如一！

晚間小妞早睡。我也累了，只看了一點筆記。寫完日記，十點半，讀經，打坐。（懷師批示：黃山谷有詩云：「花氣薰人慾破禪，心情其實過中年。近來詩思知何似？八節灘頭上水船。」借用末句，可當學佛修持之警策也。一九七九年三月十五日下午三點半閱。）

一月十六日陰

晨六時五分打坐。仍觀明點。昨夜一夜都似睡非睡的，又似乎睡着了，又似乎沒有睡，也沒有做夢，也無遊絲雜念，只能說沒有睡好吧！（懷師批示：是好境界，修行人當如是也。）

下午帶小妞玩，掀起窗簾，見馬路上遠遠走過來一位中年婦人，腿一拖一拖的，似乎是走不動。再看看過來過去的男男女女，中年以上的人，似乎都有問題。我忽然想到這些人最好學學打坐。於是我又聯想到另一問題：記得初中畢業的那年，家住關外，父親在哈爾濱，長通河縣，暫時不能入關，而叔父在鴨綠江長稅捐總局，任滿十年，請調天津。我奉父命在叔父家住，等待入關升學。那地方叫洮南縣。有一天一個鎮守使的副官來見我，說他家四姨太和一位軍長的二姨太合辦了一個小學，現在開學在即，而去省城請的教員還沒到，特來請我去代幾天課。這學校我早有所聞，因爲是幾個姨太太辦的學校，至少也是物以稀爲貴了。一時好奇心重，我就答應下來。那學校經費充裕，規模不校當地有錢有勢人家的子弟，都以入這個學校爲榮。就在該校附近，有一個尼姑廟，又是一個旅長的姨太修的，當然，有錢就好辦事，廟字修得很別緻。這些人都是名噪一時的人物。我們幾個代課教員幾乎每天晚飯後閒步去廟裏玩玩。老師太身着深藍色的長衫，端莊穩重，年紀不會超過四十，確實難得。有弟子出來送茶，看來都是半路出家的人物。當時我還是個孩子，人云亦云，真是佩服之至！可是現在想起來，真是爲她擔心。她要不要教打坐呢？要不要念經呢？別說講經了。如果遇着一個笨弟子如我，一天問題都問不完，那怎麼辦？真是初生之犢不怕虎，愈是什麼都不懂，就愈是什麼都不怕！如果我叫人家打坐，坐出問題來，我怎麼辦！晚間，我看《禪密要法》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月十七日陰

晨六時打坐。仍觀明點。要等老師的批示下來，才能往下觀。小妞好了，我卻病了。感冒，咳嗽，我又不敢喫藥。因爲打坐的關係，我現在的心理、生理都與過去不同，我也說不清楚。但咳得厲害，妨礙打坐。在美國必須有醫藥保險，否則真病倒了，是醫不起的。有一次我頭痛，醫生就叫我去電波檢查，我想如果告訴他，有打坐關係，怕傷腦，他不會懂，此地又沒中醫，但經考慮再三，我仍拒絕了。我現在最怕的是傷腦，因爲我已經夠笨了。當然美國的醫生也不簡單，如果開錯了方，就會依法賠幾十萬，所以總是叫病人去檢查，照X光，驗血，甚至開刀。這樣就不會一個人負太多的責任。至於藥方，一到藥房就被留下了，不再交給病人。不重要的藥，還可用空瓶再買一次，藥瓶上有病人的名字。如果是重要的藥，那就要醫生開一次方纔能買一次了。在美國生病，真是不方便之至。藥方既不在病人手裏，藥房又不隨便賣藥，而市面上的成藥，簡直不能喫，不像臺灣普通成藥，都可以喫。幸而經人介紹一位中國西醫，人極和氣，中國人只算半價，人情味很濃。我偶爾如咳嗽、感冒之類的病，也去找他看看。但有些病如胸部氣阻，呼吸會痛，或氣穴發脹，諸如此類，我就不敢去找醫生，我就以打坐治療。氣脈通了，也就好了。我常常自己治病的。

晚間看新到的《楞嚴大義》。此書採用慧因法師的《楞嚴經易讀》簡注很好。我已得到些東西。謝謝老師。

寫完日記，十二點，讀經，打坐。

一月十八日晴

晨六時打坐。仍觀明點。總是最初奇冷，以後又熱。

我不舒服，主要是咳嗽。還好黃醫生的藥很有效。已好了大半，只是有點疲倦而已。小妞無病是很乖的，她不吵，也就夠滿足了。她本來從出生就非常健康，從不生病，連流鼻涕都很難得。尤其氣管，譬如廚房裏辣椒氣味太重，大人都受不了，她都不咳嗽一下。自從有一次，她媽媽不知從哪家借來一本營養學的菜譜，爲她做了一道營養菜，因爲我不贊成，所以我也不知道做的是什麼東西。我認爲小妞那時不滿週歲，還是一株幼苗，施肥尚覺早了一點。但現代的人，迷信科學，相信書本，不重視經驗，在勸不聽的情形之下，我只好得放手時且放手了。當夜小妞大吐大瀉，眼睛閉起，口脣發白，嚇壞了一家人。以後的身體就大不如前了。現在一動就感冒，咳嗽。真是盡信書，則不如無書！

晚間的餐桌上，女兒告訴我，距此不遠，大約兩個多鐘頭的車程，有一個打坐中心。那位禪師去過波士頓，在麻省理工學院教打坐，某大好多同學都抱着枕頭去參加，她和羅海倫也去了。（老師是否還記得那個美國女孩，胖胖的，在臺北也參加過老師主持的禪七靜修。她已於去年拿到某大哲學博士。因爲她還沒結婚，所以輕鬆一點。女兒要今年才能拿到。）據說那位禪師也是日本學來的日本禪，專門打人。（懷師批示：可笑之至！）夜間，我看《禪密要法》，打坐頗有心得——觀想的心得。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月十九日陰

晨六時半打坐。仍觀明點。我已往下觀了，第二觀，額上觀。當觀諸節白光流出，白骨白光，其明熾盛就如雪山，我愛此境，多住了一下。忽然心量開朗了，廣闊無比。從此我現在的意境上是一片無邊無際的虛空。似乎裏面有山有樹有水，只是沒有人。不知怎麼，我定住了一片無邊的虛空。是不是仍如大海一樣的處理？視如無睹？還是丟掉？（這裏面比大海亮，也許是觀白光的關係。）（懷師批示：當然仍以不取不捨處之。）

下午仍帶小妞看電視。那位中國老太太來了，她家老先生回臺灣去了。她一進門就問：「你真不會打牌呀？不會打花的，素的也將就。」我說：「你說什麼，我聽不懂。什麼花呀、素呀的。」她也笑了。她告訴我，現在的花樣多得很，打不帶花的，人家都不願意，但如果實在沒人，就勉強玩玩也好。她們把中國飯店的老太太，還有馬來西亞新來的一對都找了來，剛好四個人，但一個人也不能缺席才成，所以又想到了我。真危險，幸而我不會，否則道也學不成了。

晚間，我看《八識規矩頌》。上次的日記報告上，我說在坐中常常聽聲音，聽聽就聽不見了，既不是入定，又非打妄想，那段時間作什麼去了呢？師諭：「你參參看。」我想是注意力集中，意識流暫停作用。（懷師批示：答對了！有嘉獎纔是。但當然仍未達「入流忘所」境地。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月二十日陰

晨六時二十分打坐。仍觀明點。剛要下坐，忽然覺得心一直由上升，客廳裏笑聲盈耳，甚至誰的聲音我都分的出來，但一心不亂，直往上升，一直升高虛空，人有一點像吃了酒，有點醉意，我又說不清楚了！總之很妙。我想好了，驀直去，這一分心，就像睡醒了，什麼都沒有。（懷師批示：「依然瘦骨坐禪牀」本來無升降。升降亦屬感覺之妄加分別。）

今天週末，他們帶小妞去玩。我仍做我自己的事，不外洗澡洗衣之類，然後在廚房門口站了一下，因爲我不出門，只有在外面站一下，透透空氣。意境上這片虛空，是又深有遠，和過去那片大海一樣，無邊無際。不同的是比那片大海亮。我現在是這樣：譬如正忙的時候，門鈴響了，還沒應門，電話鈴又響了，我就立刻警告自己：「動靜如一」。有時遇事不順，我又急忙警告自己：「不要動意氣！空掉煩惱１我認爲要改一種習氣，最初必須有點勉強，然後由勉而安，習慣成自然，就達到無功用行而不逾矩了。書上說：「覺即菩提。」那麼能知這一覺的，又是什麼呢？（懷師批示：古德有偈曰：「本來一片閒田地，過去過來問主翁，幾度賣來還自買，爲憐松竹引清風。」參！）

她們六點纔回來。晚間同小妞玩了一陣，然後看《楞伽大義》。

寫完日記十一點，讀經，打坐。

一月二十一日晴

晨六時打坐。仍觀明點。我已經往下觀了。如果批示下來一定要觀九十日，我再繼續觀九十日好了。（懷師批示：此中過程，及應否改變觀法或其他止觀修法，統在你自己的所知量而決定之，亦不必拘泥於時間的長短。）觀想時開始總是奇冷，慢慢由暖而熱。現在連夜間睡覺都是如此，愈睡愈熱。我似乎比較懂得觀想的意義了。但裏邊有個要點就是要定。這我就不敢說我定的程度了。因爲定有多少種，不是一定要什麼都不知道纔算是定。我想我能定，但時間不長。我想老師比我自己清楚。

下午他們仍帶小妞出去了。一天晴，雪就化，後院的雪已被破壞，不是從前的潔白完整了。我看了很怕妨礙觀想，還好沒有問題。總之它是隨心念轉的，要它轉過來，它就能轉過來，所以不成問題。現在街上，後院，到處是水。不出門也無所謂。上班的人有車，無車就成大問題了。這就是美國！晚間她們六點回來。飯後看了《禪密要法》，又看了筆記。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月二十二日晴

晨六時二十分打坐。觀明點。

下午帶小妞玩，看電視。電話鈴響了，是她們參加的那合作社來的，叫他們回來的路上，順便去拿東西。於是我又打電話到學校通知他們。我記得在臺灣當我出國的那時，正在使用科學方法種菜、種水果，用化學肥料種出來的東西又肥又大，我總說不好喫。可是來美國之後，才知道所有的蔬菜水果都是那樣，大而無味的。現在美國人也懂了，說施用化學肥料的東西，不夠營養，且不衛生。所以有一種店可買天然植物，就是土生土長的蔬菜和水果，貴得很。這個合作社就專門大批地買這種東西，然後分給會員，比較便宜。這種菜和水果，就像臺灣過去沒用化學肥料的那種，瘦瘦的，小小的，可是真有它本來的味道。有人就專門喫這種東西，說營養價值高。總之美國人好奇，沒一定的標準，科學方法、化學肥料，都是他們發明的，現在又時興天然植物。隨他們說，反正總有人聽。（懷師批示：此句應改爲：「反正總有笨蛋聽他們說的。」一笑。）

晚間我看《楞伽大義》。我不懂聖智三相與禪宗的三關有何不同？（懷師批示：聖智三相與禪宗三關異同之際，實難強論，如以大澈大悟、真修實證者而言，則無異同之辨矣。）何謂止觀雙運？是不是空有雙融？（懷師批示：對。）止是不是定，觀是不是參？（懷師批示：對。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月二十三日陰

晨六時半打坐。仍觀明點。我現在每次觀想之後，等熱度下降，我就把一切空掉，然後神入虛空。我是想配合淨土三經，因爲我意境上有一片無邊無際的虛空，雖然行、注坐、臥都是如此，但坐中特別顯著。這種做法是不是對？尚乞老師開示！（懷師批示：此時如此定，可以的。）

什麼是神？神在哪裏？我只是意境上有一點而已。我並說不清楚，似乎只可體會，不能言傳，說不清楚也。（懷師批示：即此就是了。）

下午帶小妞玩，看電視。因爲屋裏有暖氣，所以空氣乾燥。女兒房裏每夜都噴射水蒸氣，因爲怕小妞受不了。在美國是窮人才住城裏。因爲城裏房子便宜，又可以搭地下車。有錢的人都住郊區，甚至住在森林裏面。因爲鄉下空氣好，有車又不怕路遠。但美國的空氣污染是有名的，所以有一瓶兩瓶的新鮮空氣出售，那是把鄉下的新鮮空氣吸出來，裝入瓶內密封，送到城內去賣，叫做換空氣。可是窮人也買不起。總之這些都是花邊新聞，他們朋友中還沒人去買過。當然，我們的現居也是鄉下，所以還沒人去買這種東西。如紐約市區就可能用得着了。

晚間我看筆記，又看看幾次日記報告的批示。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月二十五日雪

晨六時十分打坐。觀明點。我感覺觀明點氣會下行，然後又熱上來。但我又覺得有股氣在下面打轉。我又說不清楚了！

下午正帶小妞玩時，電話鈴響了，是隔壁鄰居，那位美國老太太來的，約女兒她們夜間去喫茶。據她說，她在這裏住了三十多年了，當我們這房子空着的時候，她每天看到這邊黑黑的，好害怕。好不容易盼到這邊有了燈光，她高興極了！因爲她過去是一個人住一所房子的，兒子另住一邊。在美國兒子一結了婚，就要獨立門戶，父母有房子，他們也不住，他們也不會接老人去同祝所以常有一棟房子只住一個老人，只要幾天不見那個老人出來，可能就死在屋子裏了，還沒人知道。

晚飯後，小妞睡了。七點半，女兒他們纔去赴約。不料九點鐘小妞醒了，大吵大叫。我只好打電話把他們叫回來。然後我看《楞嚴大義》。寫日記時我想到心經上兩個問題：「一是舍利子，我只知道成道的人死後，骨灰留有舍利子。（懷師批示：心經上的舍利子是人名，佛弟子的名字。並非那種舍利子。）二是心經上的咒，我怕我的音不準。（懷師批示：咒音另紙附寄。）

十一點半，讀經，打坐。

一月二十六日雪

晨六時打坐。仍觀明點。我愛那白骨白光觀想成的一座大雪山，每次我總多住一下，一直到起想使水恬靜。然後神入虛空，但覺心量廣闊如虛空一樣。平時只要不是應事接物的時候，我儘量使體內只有一團氣體，沒有別的東西。這個功夫，我覺得做起來非常地難，然而非常之妙。（這只是我自己的看法，不一定對。）（懷師批示：對的，絕對可以修。）

下午帶小妞玩，和她看電視。只要不和她說話的時候，我就會覺得意境上的那片虛空，是那麼空靈，那麼深遠。如果她和我說話，我就和她玩玩，調劑一下。由此我又體會到「即此用，離此用」。但我又怕弄錯了，還是要請老師開示！我才能放心去作。（懷師批示：不錯，放心二字最好。）

晚間看《禪密要法》。十一點，寫日記，打坐。

一月二十七日陰

晨六時二十分打坐。仍觀明點。剛剛下坐，還沒收拾屋子，我覺得客廳門外有敲門的聲音，急忙打開房門，果然有人在敲門。開門一看，原來是那位中國老太太，她說實在悶得受不了，心都要爆炸了！又來勸我學學打牌。她女兒說：「人家怎麼過得了，你怎麼就過不了１我告訴她：「我去看病，醫生也問我來了幾年了？平時怎麼過？他的爸媽來了兩次，又回去兩次。」大家都覺得我能在美國住這麼多年，既難得，也奇怪！其實在國內就知道美國不是老年人的天堂，只是青年人的世界。退休的老人多半都葉落歸根，回國定居了。但如果像這位老太太兒女都在國外，她若是不出來，也是牽心掛腸，而在此又受不了，也是受罪！古人親在不遠遊。現在時代不同，真是有子不如無了。我又不敢勸她學佛，因爲不信宗教的人，說不進去的。萬一她說兩句不禮貌的話，又是我的罪過，因爲我信，她不信。沒辦法，只得陪她說點家常。她又叫我去她家玩，我又不出門，她忘了。就是我的個性不同，才能在美國住得下來，否則比她更糟！

晚間我看《楞伽大義》。十一點半，讀經，打坐。

一月二十八日陰

晨六時半打坐。觀明點。

下午仍帶小妞玩，或看電視。送信的送來一個包裹，是臺灣朋友寄來的童話。小妞很喜歡講故事，又愛唱歌，一教就會，在學校她都是和大孩子玩。今天回來，她喫不下東西，一問之後，才知道有一個六歲的孩子過生日，請大家吃了些點心。我奇怪六歲的孩子應該小學一年級了。至少也是幼稚園，怎會在託兒所？在國內四歲以上就該讀幼稚園，六歲讀一年級了。他們似乎從託兒所直入小學。託兒所與幼稚園沒有區別。但小妞才三歲，和六歲的孩子同班，真怪。

我和女兒很少有談話的機會，偶爾有，我們多半是討論問題，很難得談家常。我覺得家務事就是那些，要討論只要幾分鐘就解決了。如果把很多的時間用在那些事上，未免浪費。因爲她也有此看法，於是就養成了這種習慣。今天晚餐桌上我們就談到美國人的呆板。譬如到一個商店去買東西，如果售貨員正在和一個主顧講話，或者他正做一件事情，你就得等很久，有時就不想買了。在國內一個售貨員能應付幾個顧客，所謂眼觀四路，耳聽八方的，在商界大有人在。我們認爲美國人如果一個對一個地和中國人比，簡直不成比例。他們只會下原子彈。

晚間，我看《禪密要法》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月二十九日陰

晨六時二十分打坐。觀明點。

下午帶小妞玩時，門鈴響了，是檢查瓦斯的。他還沒走，又來一個修理浴室的人。這房子大家都說貴了一點，其實自有它的優點。譬如哪兒壞了，只要通知房東。又如冬天的積雪，都是房東用車來鏟。我們看到鄰居們都是自己鏟的。因爲他們都是自己的房子。在美國雖然大家都希望有自己的房子，其實那些有房子的人苦經多呢！第一，太好的房子太貴，而且要收拾得好，否則再賣就會賠本。第二，次一點的房子，要自己整理、修補、刷新，一切都得自己動手，美國的工人請不起。遇有星期假日，整理內部，院中除草，忙這些都忙不完，所以就沒有一點屬於自己的時間。有房子就成了房子的奴隸。但租房子，每月付很貴的租金，總之各有各的苦經。

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

一月三十日陰

晨六時打坐。仍觀明點。坐中常常想打哈欠，如果咽回去，很不舒服，不咽回去，又一直一個接一個地打不完。（懷師批示：此乃過程中現象，因頂輪氣脈未通。）

小妞快滿三歲了，現在的好處是懂話，要什麼說得清楚。但也好也不好，花樣多，大人想不到的，她卻想得到。不過小女孩始終比較文靜，據那位中國老太太說，她家孫子能把地板都跳壞呢。下午女兒他們剛一進門，門鈴響了，原來是右鄰的美國老太太送來一封印度來的信，又錯送到她家了。她進來坐了半小時，由她侄女的離婚，談到美國的婚姻問題。從前她後院住有一家人，有六個孩子，因爲自己養不起，都是國家養，那個大孩子常到我們這邊來，問要不要拔草，因爲只要五分錢，所以常讓他拔，給他有點零用。因爲他還小，只能拔一小方塊地，其實都是房東用剪草機來剪。現在這家人把六個孩子都送了人，兩個大人又都另有對象，各走各的路了。在中國哪有這種事，這都是些新聞。

晚間看《禪祕要法》。我覺得每當寫日記時，生理總有輕微的變化，我總是一覺即空，一空了之，沒什麼。（懷師批示；好！好！）

我記得老師說過：「氣機發動，由下而上，不易退失。但仍須知時，知候，知所長養方可。」我不懂何謂知時，知候，知所長養。尚乞老師開示！（懷師批示：保任自在，毋助毋忘，即是長養。）

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

一月三十一日晴

晨六時半打坐。仍觀明點。

下午帶小妞玩，在門外走廊上站了一下。恰巧走過來一個美國太太，她逗小妞玩，說要找小妞的媽媽。我告訴她，要晚飯前才能回來。我看她已快生產了，肚子好大。她走了，我剛帶小妞回屋，電話鈴響了，是女兒來的。我順便告訴她，有一位大肚子太太來找她。她說是位小姐，剛聽到嚇我一跳。後來纔想起來過去在波士頓時，女兒生小妞的時候，就有一個女孩子也是這種情形。那女孩的產期和女兒只差三天。在她未進醫院之前來過我家，坐在那裏大言不慚地說，她只要孩子，不要大人。我說奇怪！在臺灣一定要填父母的。當時我們都聽得莫名其妙。後來女兒住院生產才懂，原來美國醫院只問母親，不問父親的。（懷師批示：臺灣某些大醫院亦只問母親。此中是非很難斷。）孩子生下以後，把嬰兒的腳印和母親的手印放在一起，就不會錯了。只要母親和孩子不錯就行，父親是誰都一樣。私生子生了以後，還可以領救濟金，也不會養不起。這又是一則大新聞。當然只是中國人的新聞。

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

昆韋收到一本《佛門楹聯》。謝謝老師！她給老師請安！

黃山谷的詩最後一句何謂八節？我不懂這兩個字？（懷師批示：八節就是八段，這是指一長灘，由上而下，一坎一坎，共分八節。一九七九年四月三日下午四時閱。）

二月一日晴

晨六時打坐。仍觀明點。師諭：「適可而止，不可過多。」我已懂了。觀想會累，會消耗體力，會餓。因爲是隨心念轉動的關係。也是利用妄想。

下午帶小妞玩，看她跳呀，笑呀，不停地轉，也不會累，正如一株活潑的幼苗。當她靜下來看電視時，我就坐在她的身邊打妄想。我想：小妞從住胎，成形，出生，剛開始還不能自由轉動，兩個月後纔會翻身，將近六個月纔會坐，會爬，一歲纔會走。現在三歲了，可以自己喫飯，穿衣，要什麼也說得清楚，從此她就可以順利地進入她的人生了。看來入世比出世容易得多，譬如我們學道不也正如她來投生一樣！從有一點心得開始，漸由鍛鍊成形，出生，最後甩棄這個色身，成爲一個如道家所說能隱現隨心的真人，談何容易！其實佛門是大開的，可是我們摸不到。佛法是智慧之學，智慧不夠，就摸不到大門。而這裏所說的智慧，又不是世俗的智慧，難就難在這點！因爲插不中插頭，行者夭折（流產）的數字，不知比胎兒的傷亡要高多少倍。現在科學發達，過去所謂的母難日，已經沒有那麼嚴重了。如果有一天，科學真能盡如人意，出世、入世，各隨其願，不必每一個人都要走一定的路線，那才能證明科學的萬能！

我正想得出神，門鈴響了，是傳教的，遞進來一張傳單。

晚間看《楞伽大義》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

二月二日陰

晨六時半打坐。仍觀明點。

下午帶小妞玩，看電視。新聞報告說，一個小女孩因父母不和，她不滿意家庭而出走，幾天後又因凍餓去商店偷麪包。這時正值她的同學進來，兩人談話之際，被店主發現，爲警方扣留。小女孩被迫，只得用電話通知家長，才保出來。回家之後又由父母帶着去見法官，纔算了結。真是小題大做。如果是在中國，一個孩子，既有父母出面，或賠禮，或賠錢，無事不了。

據說美國人最怕法律，可是普通人能懂多少法律常識呢！這就要請教律師了。所以在美國最喫香的兩種人，就是律師和醫生。而醫生又以心理醫生爲最。說來也真好玩，美國人相信心理醫生，有的人每月定期去看一次，睡在那裏，把心裏的煩悶都告訴醫生，然後由醫生勸解一番，再給一次藥，每次美金五十元。如果不去，就會坐立不安，精神失常！這種人知識分子最多。有一次一個心理醫生的助手來訪問我，她問：「臺灣心理醫生多不多，病人多不多？」我答：「我在國內，就沒聽說朋友中有誰去看過心理醫生，因爲中國人的心理都很健全。」她問：「爲什麼？」我答：「第一是遺傳；第二是中國人都有知己朋友，什麼煩悶找知己談談，就過去了。」

晚間我看《楞嚴大義》。我記得在《道藏》中有《九品蓮花經》，那是不是所謂的心品？何謂神飛？何謂分段生死和變易生死？

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

（懷師批示：道藏九品蓮花經，皆後人抄襲佛經教理之僞作。當然，一切唯心造。譬如有人打坐時，忽決我自離此肉身，即是神飛，亦叫精神外溢，是不好境界。例如一般世俗人之精神分裂症，亦屬於神飛之境，是不好的。）

二月三日雪

晨六時打坐。觀明點。我觀火燒衆骨，只覺熱度增高，並無驚懼感。

小妞在學校跌了一跤，進門就哭。我檢查了許久，沒有找到傷痕，可能跌痛了骨頭。我爲她揉了一陣，不敢給她擦藥，因爲她太嫩，經不起。於是我帶她到廚房，給她吃了些麪條。她喫東西真怪，面、飯都喫白的，現在還可喫一點菠菜湯了。她的口味完全和她爸相似，只有喫湯不同，她能喫清湯。除了中國、日本、韓國之外，很多國家如歐美、印度等人都喫不來清湯。他們的湯是菜多於湯，就像我們中國人所謂的羹，如橘羹、菜羹之類。小妞能喫清湯，是有中國人的血統。每一個國家都有它的優點，當然也有它的缺點。如果一個混血兒，剛好繼承兩國的優點，那就最好，萬一剛剛是兩國的缺點，那就太不幸了！自從小妞出世，我們才注意到人種問題，以前從未想過這些。

晚間看《楞嚴大義》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

二月四日雪

晨六時半打坐。仍觀明點。自從觀想以來，在座中總想打呵欠，咽回去又很難過，不咽回去，又一個接一個地打不完。（懷師批示：後腦氣脈未通，故腦部氧氣不足，因此而有呵欠。腦部氣通，即平息充實了。）

下午帶小妞玩。她要我講書給她聽，她用書角戳到我的眼睛，好痛。這種誤傷，只有怪我自己沒有注意。我說好痛，她臉都紅了，立刻用手來摸。於是我不能再說痛了，因爲她已經很難過，再說什麼？她就會哭。我不是怕她哭，而是不忍心讓一個小心靈受到委屈。於是我只得安慰她說沒什麼，等一下就會好的。她又以爲真的了，又叫我講書給她聽，可是我的眼睛又睜不開，我只得勉強應付她。我最怕冤枉好人，因爲她是無心，這要怪我自己的大意，即使要教導她，也要在平時慢慢地告訴她，給她增加一點常識。每每孩子做錯了事，大人不注意他們的動機，是有意或出無心，而忙忙地加以責備，這會使他們的小心靈因受委屈而起反感！除非是特別頑皮的孩子，非嚴加管教不可，又當別論。

晚間看《禪祕要法》，寫完日記，十二點欠十分，打坐。

二月五日雪

晨六時五分打坐。昨夜將近十二點打坐，我觀想都在晨坐，夜間十一點以後感覺疲倦。昨夜剛上坐，覺得腳趾有點不對，接着就跳起來，這是我從未有過的體驗。這次氣機由腳趾發動，我想是觀想的關係，因爲每次都從左足大趾起觀，所以氣機發動也從左足大趾開始，然後右足大趾也跳動起來，經足心而上行。（懷師批示：足心爲生精生氣之泉源，凡氣機由腳趾或腳心發動而上升者，皆爲好消息，且不易退失。由上而下，雖好而易退失。）但在髖骨以下完全是觀想的路線，到髖骨以上，就循着任脈的路線上行，從心臟通過至喉部，然後由脣上去，掠過面部達頭上。這是我向來氣機發動進行的路線。至於背部則脊骨發脹，但我認爲不是這股氣的關係。因爲平時在坐中，我雖然覺得氣衝尾閭，可是我知道並沒有衝過去，背脊一直是發脹的，並非現在纔開始。在時間上來說，以往都是半夜一覺醒來，總在三、四點之間，而這次正在十二點坐中發動，我想這是好現象。實際如何，要看批示才知道。（懷師批示：夜半子時，乃地球與天體相接之正陽之氣發動，自身內外與之互相感應之故。甚好。）

下午仍帶小妞玩。她現在會用剪刀，會剪東西，會學寫字。也知道我和她媽是中國人，她爸是印度人。她說她也是中國人。照規定在美國出生的人，到二十歲時隨當事人自由選擇，願不願意作美國公民。（懷師批示：對０兒孫自有兒孫福，莫爲兒孫做馬牛。」下一代世事變化，誰管得了那麼多！一笑。）

晚間我看筆記。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

二月六日陰

晨六時十分打坐。仍觀明點。上次日記報告我問是否一定要觀九十日？師諭：「不必如此拘泥。」其實我是怕老師怪我不聽話，所以不敢自己做主。我最怕我也是不聽話中的一個！

小妞在學校跌了一跤，她說跌痛了臉，我爲她抹了藥膏，她太嫩，用藥很難。抹上藥之後，照例是包起來才容易好，而新方法是不包，說包了不透氣。可是孩子將擦上的藥有抹掉了，又怕她抹到嘴裏，真難弄！我現在是處處警惕自己，不急、不煩，總以不破壞定境爲原則。有時女兒也說：怪不得有人會打孩子，孩子有時也真氣人呢！可是小妞從沒被媽媽打過，有時會被她爸拍兩下。說真的，孩子乖起來是真可愛，吵起來也真受不了。因爲人大了，花樣就多，不比小時侯容易哄了。

晚間我看《楞嚴大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月七日雪

晨六時半打坐。仍觀明點。昨夜剛上坐，似乎有特別境界，奇妙之極。我正希望它明顯一點，就過去了，不知會不會再來。等它再來，弄清楚了，才能作報告。過去境界之來，多在晨坐。而現在的境界卻在半夜十二點前的坐中來。其實我觀想都在晨坐。但白骨流光觀，書上說：「晝日坐時以日光持。若夜坐時以月光持。」所以在這一觀中，我就夜坐也觀一次。這是特殊情形，平時我夜坐都不觀想。因爲師諭：「知是有爲法，故不生執著。可間或試修之，以堅定力，甚妙。」

小妞今天不知怎麼，看上去似乎很疲倦，坐在沙發上看電視，就想倒下去睡。她平時是不睡午覺的，而且晚上也不肯早睡，如果偶然睡一次午覺，夜間她媽媽簡直無法休息，所以我只得儘量地哄着她玩，不要她睡。但如果她要睡，不要她睡也不行，她是不能勉強的。我也只能盡力爲之而已。

晚間我看《楞伽大義》，寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月八日陰

晨六時打坐。仍觀明點。

下午正帶小妞玩，那位中國老太太來了，手裏提着一堆報紙。她是拿來給我看的，因爲她想我晚上無事，可以看看報紙。她說，上面的長篇小說也可以看看。我無法向她解釋，我已多年不看小說了。那還是少女時代的興趣，那時什麼都不懂，也就什麼都新鮮，常常爲古人擔憂，看《西遊記》都會爲唐僧攆孫悟空而流淚。總怪唐僧不聽孫悟空的話，惹來許多麻煩。殊不知如果唐僧聽孫悟空的話，順利地到了西天，哪兒還有《西遊記》看呢！

自從抗戰開始，看自己，看別人，多少動人的場面，多少值得警惕的鏡頭，人間的悲歡離合，活生生的戲劇都看不完，哪兒還有閒情欣賞文人筆下虛構的東西。何況我白天無暇，全靠晚間看書，寫日記。但人家一番好意，只得謝她收下。我每每見到她心上就很矛盾，我總想勸她看點道書，可是我也知道，學這種東西沒誠意是學不好的。別說學不好，連看也看不下去。但我又覺得她既認識了我，我就該爲她負一點責任。如果她能因我而種一點善根，就不枉她認識我一常其實人各有個性，她一天不打牌就過不得，我一天不看書就受不了，本無所謂好壞，只是個性不同而已。

晚間我把報紙翻了一下，看了一點越戰的經過，然後看《禪祕要法》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

二月九日陰

晨六時打坐。仍觀明點。

下午女兒來了個電話，告訴我小妞的爸在街上約了一個學生來家裏喫飯。現在快下班了，怎麼來得及呢？我一想請洋人容易，他們常常一鍋湯幾塊麪包就請客的。我只叫她早幾分鐘回來，如果她帶小妞，我可以替她想想辦法。於是她馬上就回來了，我打開冰箱一看，菜都不理想。我忙忙地配了兩個菜，男主人負責做了兩個印度湯，也就將就了。客室裏傳來一片笑聲，是一對夫婦和兩個孩子。女兒一面準備碗筷，一面對我說：「他這人做事不興計劃，沒準備，不管人家來得及來不及１我笑了，我說：「不經一事，不長一智。你從前不也常在喫飯的時候帶一兩個同學來家嗎？一進門，媽！我帶兩個同學來喫飯，你可曾想過臨時加人方不方便呢？一個家庭主婦也不是那麼好當的。沒關係慢慢訓練訓練就會好。這種事是難免的。」哦！她也笑了。

客人十點鐘才走。女兒說：「遇到洋人真沒辦法！我給客人泡了一壺茶，他們要喫咖啡。客人走了，我正想喝杯茶，不料又被他倒了１我說：「因爲他不喫中國茶，他覺得沒用。」洋人都說中國茶太淡，像水一樣。中國人講究品茶，日本人有茶道，韓國人也喫中國茶和日本茶。至於美國人和印度人都喫英國茶，濃濃地要加咖啡和糖。否則不能喫。當然，也有人專門喫濃茶的。

客人走後，我看一點筆記，寫完日記，十二點，打坐。

二月十日雪

晨六時打坐。今天沒觀想，因爲我感覺有點下墜，我有意停兩天看看如何？氣下墜還是第一次經驗，不知何故！（懷師批示：氣脈升沉，是必然規律。道家講究循環，亦即是升沉附帶現象；氣沉墜之感，亦即是精、氣、神下降。由此空去感覺之念。可以入定——入無所有之定境。再待陰極陽生，又是一番景象。——但在此將墜未墜之時，慎防從下部陰道及穀道（肛門）漏失。應稍稍注意，略收前後陰一下，即任其自然，便可直接打通兩腿兩腳之滯氣，歸於足心而無礙。）

下午帶小妞玩，看電視，門鈴響了，是送信的。美國送信是：普通信件和臺灣一樣送到家。最安全又最方便的是印刷品掛號，因爲是送到家，只要收件人簽字就好。至於掛號信件就比較麻煩，表面上說由本人自己去取，當然是萬無遺失。其實不然，因爲通知單是一張又小又薄的紙條，如果送信的大意了，夾到別家信件裏面，送到別人家去了，則當事人永遠也不會知道自己有一封掛號信在郵局。即使以後查出來，而信在郵局也沒遺失，可是時間上大成問題了。所以我認爲通知單應由本人簽字纔對。今天接到一封紐約朋友的來信，我們同住一州，都是紐約州，如果乘車一天可到，但一封信卻走了五天。冬天有時被風雪所阻，幾天沒信是常事，而美國的假期多半都在週一，似乎是故意安排的一樣。晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月十一日晴

晨六時半打坐。坦然而祝下坐後，氣墜痊癒。很妙！（懷師批示：我此時批你日記，希望你能自處，料理完好了。）

今天天晴，到處都在滴水。因爲下了幾天的雪，已是到處潔白，這一化又滿地是水了。小妞一看高興得很，要出去踩水玩，這使我想起小時侯看漲大水，幾天的大雨街上就可以行船。我家住在三樓，見鄰居正在喫飯，忽然水已淹了椅子，大家急忙背老人抱孩子往外跑，那些桌椅板凳鍋壺之類，統統漂在水面。有些人順手撈起木板坐在上面，有人坐在缸裏，有人坐在盆內。更妙的是一個女人正抱着一個嬰兒餵奶，就坐在一個木盆裏，隨水漂動 。據說那次水災來勢雖猛，退得也快，沒死一個人，也沒傷一個人。小人不懂事，看這些熱鬧得很。如果小妞見到這些鏡頭也會高興的。

晚間我看筆記。我最近常常研究這一覺。這一覺實在很妙，它雖無形無相，但在意境上卻有那麼一點。說一點其實已經不是，說它是影子也不對。如果常常一覺，這一覺就在自己身邊，隨時隨地都不離開自己，如果一段時間不覺，再找它就找不到了。這東西是找不到的，只有一個辦法，就是要慢慢地又把它覺回來。但不知這一覺是幻覺，還是真覺？（懷師批示：猶是如真似幻之境，但爲意識靈明現量境中近似妙觀察智之一分相應耳。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月十二日晴

晨六時半打坐。我又恢復觀想。我最喜歡白骨流光觀，但這一觀沒有那些潰爛想不淨想，不會有發冷發熱的感覺。（懷師批示：冷、熱、酸、麻、癢等景象已過，不會再有了。）

下午帶小妞玩，門鈴響了，那位中國老太太又來了。一進門就說實在悶得慌，晚上又睡不着，什麼小時侯的事都想得起來，越想越睡不着，可是越不叫它想，它越要想！我聽了這些話很有意思，究竟是誰越不叫想，又是誰越要想呢？可見每個人都有這個問題，就是自己管不住自己。我認爲受過某種訓練的人，和沒受過的人絕對不同，平時自己並不知道，但和別人在一起時，就會有畢竟不同之感。於是我問她，是誰不叫想，又是誰一定要想呢？她說都是我呀！我說：那就是你自己控制不住你自己。她問：你呢？我說：我還可以。她說：你把那妙法教給我。我說：說來也沒有多妙，只是要你自己管你自己而已。她說：我叫它不想，不行呀！我說：你試試看，不行也得行。剛開始也許會很難過，也許會更睡不着，慢慢由勉而安就好了。她笑着搖搖頭說：「算了，何必自己給自己過不去呢１我不好意思告訴她了，我現在正是處處自己給自己過不去呢！（懷師批示：究竟誰是誰非，極難定論，一笑。）

晚間我看《習禪錄影》，靈明一念是不是妙有？妙有是不是能生起妙用？（懷師批示：即空即有，非有非空，應透知。）老師叫人家用意造一個明點，是不是利用那個明點來代替靈明一念？（懷師批示：此亦爲初機人無法中設法，利用妄有而知妙有。如了事人，便是修性空緣起之妙有法門。）

何爲分段生死？何謂變易生死？何爲通修之法？何謂四聖法界？何爲稱體而周？我不懂智和覺之別？

（懷師批示：人人生命，無始無終，凡夫現有之生死，只是此無始無終之分段而已，可惜世人不知。有知了而不透徹，用工變化生死，或故意長生，或分身他類，往生他方，大抵皆屬變易生死。只有大成就，大澈悟，了了生死，一切自在。）

（通修有二義：一、通達一切修行方法，皆歸圓融。二、神通智慧，統皆成就而通達無礙。）

（四聖：聲聞、緣覺、菩薩、佛。又：天人、聲聞、緣覺、菩薩。）

（稱體而周：依真如本性之自體而言，無時無處而不周偏。大而無外，小而無內。在在處處，無不圓融。）

（智覺之別：般若——性空——之智，大澈大悟了，即是圓覺之覺性。因智而覺，因覺而得大智成就。此二者二而一，一而二，互爲因果。）

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

二月十三日陰

晨六時半打坐。觀明點——九十八結使境界。這一觀比較重，但並不難。當觀自身如白玉人，結跏趺坐在高臺上，以白骨光普照一切。這時自己當真有如神通人住須彌山頂，觀見四方無有障礙。及見諸骨人，白光想成之後，再往下觀，這時色身骨頭會有癢、痛、發熱等感覺，最後會出汗。（懷師批示：快要開頂了，但勿生執著爲要。）因爲大熱，心就有點慌，於是求易觀法。先觀佛像，一直到無數化佛住立空中放大光明如金剛山，以下就沒什麼了。（懷師批示：如易水觀、空觀亦可。）我不懂何謂頗梨幢？（懷師批示：即是玻璃、琉璃之另一譯音。）

下午帶小妞玩，看電視。有一個以色列人不用身體的力量能把鎖弄彎，把刀叉弄斷，能叫鐘停擺，據說都是精神的力量。這和我們中國人的氣功不同。（懷師批示：這些法門，是真有的。大致和密宗的觀想成就，道家的「精思入神」，異曲而同工的精神作用。悟道了，便稱小神通，不明道，皆屬邪門外道。）

晚間看《禪祕要法》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月十四日陰

晨六時打坐。仍觀明點。

下午帶小妞玩，門鈴響了，開門一看，見是女兒他們。我奇怪今天怎麼回來的早，正要問她，我已看出她臉色不對，果然她病了。我勸她去看醫生，她還不肯，我說不行，這家裏沒一個閒人，一個比一個更忙，尤其是她，一個家庭主婦，又要教書，又要管家，還得照顧孩子，絕對不能生病於是她打電話去找爲我看病的那個醫生。護士小姐說因爲她不是醫生的老病人，新人要第二天才能看。她放下電話，無力地坐在沙發上。我一想：醫生是中國人，於是我打了一個電話找他太太，果然他太太立刻去一個電話給護士小姐，然後她們帶小妞到醫院去了。等了有三個多鐘頭，她們纔回來。原來她的病不輕，表面上也只是咳嗽，其實可能是肺炎。醫生當時就爲她注射一針，又去照了X光，結果如何，明天才知道。於是醫生爲她開了三種藥。靜等明天的消息。

晚間我看了一點筆記。寫日記。十一點，讀經，打坐。

二月十五日雪

晨六時打坐。再觀想一次四大觀。我很喜歡這一觀。似乎是總結一次以上的那些觀。這是第一卷最後一觀。下次該從第二捲開始。這東西也是熟能生巧，我現在比較懂得觀想的方法，不似開始時那麼笨了！

今天女兒沒上班，在家等醫院的電話，喫藥休息。下午三點鐘電話來了，說他們接到X光的通知，沒問題，不嚴重，可繼續服用醫生開的藥。如果藥喫完了，還沒痊癒，再去找醫生好了。

這醫生是臺大醫學院畢業，來美研究了五年，現在看門診部。又不知要在門診部多少年，才能調到大醫院。世人都只看到別人的成就，卻不瞭解人家的辛勞，不論學哪一行，都不是可以僥倖而成功的！我每每遇事就警惕自己，尤其學道，既不敢希求僥倖，也不敢畏難止步。必須抱定決心，只許成功，不許失敗！

晚間看《楞伽大義》。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

老師給我的心經咒的讀音。黑色讀音與我原來的讀法差不多。

四月三日手示奉悉。爲何要爲僧尼特修一個學舍？（懷師批示：爲了佛法下一代，培養成就真僧，但不知此念能成否？一嘆！）何爲宗鏡錄？我都不懂，要什麼人才有資格參加？（懷師批示：宗鏡錄，佛書之名，你也有資格參加。）

（一九七九年四月二十四日下午三點閱。）

二月十六日陰

晨六時打坐。觀想——結使根本觀。（懷師批示：重要，須知八十八結使之名及理趣。）

下午女兒來了個電話，因爲系裏添了一位新同事，由系裏請客，在飯店聚餐，飯後又要去系主任家開會，夜間十一點後才能回來。怕小妞會吵，正想辦法。

晚間請來一位女孩陪她玩，八點以後她才睡。

我看《禪祕要法》。我不懂何謂甚深空義？這本書上所說的頂法、暖法和四加行的頂法，暖法一樣嗎？我認爲不一樣。（懷師批示：同爲暖、頂、忍法，因見地功用境界之層次不同，則所覺受之暖、頂亦有不同。此所謂不同者，程度之深淺也。）寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

二月十七日雪

晨六時半打坐。

下午接到水牛城來的長途電話，是這家男主人的表妹來的，她在水牛城醫院當護士。她今天要帶兩個男友來玩。我忙撥個電話通知女兒，叫他們下課就回來。

除了做幾個菜之外，我問女兒：「這是新親，應當如何表示。」她說：「我們又不懂他們的規矩，他的親戚由他來管。」

她說得也對，因爲國情不同，習慣不同，有時會「爲好不得好，顛倒討煩惱。」不管也罷。（懷師批示：人生經驗名言，但非到其境不知也。）

晚間我看《禪祕要法》，寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月十八日雪

晨六時半打坐。觀想——水火易觀法......五陰粗相觀。

下午女兒來電話說鄰鎮某大學請她講點中國東西，可能回來晚一點，於是我設法使小妞睡了一下。她媽媽七點纔回來。在晚餐桌上，女兒告訴我，她又講二十四孝。真笑人，好像她專會講二十四孝似的。

晚間我看筆記，寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月十九日陰

晨六時半打坐。

前次的日記報告我問：那能知一覺的又是什麼？師諭：「古德雲：本來一片閒田地，過來過去問主翁，幾度賣來還自買，爲憐松竹引清風。參１

我想是靈明一念。也許還是它，一而二，二而一也。（懷師批示：「萬古碧潭空界月，再三撈[『手』『鹿』]始應知。」

晚間我看筆記。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月二十日晴

晨六時半打坐。

有一位會按摩的美國小姐，專給人家按摩足部，據說按摩足部可治百病因爲足部哪一塊骨通心，哪一塊骨通肺，每一塊骨都有它的作用。所以什麼病就按摩那塊骨來治療。我也記得過去人文世界雜誌也發表過此類譯文。但不知觀想足部大趾，是否與這有關？（懷師批示：這是兩回事，並不相關。）現在好了，在學觀想之初，我的兩足大趾隨時都會跳動。不一定是在坐中。

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，讀經，打坐。

二月二十一日陰

晨六時半打坐。

美國的花樣真多，據說喫白米不夠營養，不是在米里加些維他命，就是主張喫糙米。糙米零售還很貴，所以女兒他們特別託人代購了一大袋。小妞太小，她喫不來，一喫飯就哭，吵着要喫白米，但她爸媽都認爲哭哭就會好。可是她已多天不喫飯，只吃冰淇淋、酸奶、水果、麪包之類。我現在是不敢多管事，怕動意氣，惹煩惱！（懷師批示：天下事往往有「只能如此，只好如此」。）但每天小妞哭得也實在受不了。況且這不是她不聽話，她實在太校我只好勸說慢慢地來，不要逼得太緊。於是他們總算答應明天給她買白米。

晚間小妞睡了，我正看書，女兒推開門說，他們要出去一下，我又提醒她給小妞買點白米。他們一走，我立刻上坐，一切空掉，靜坐半小時。然後看《楞伽大義》。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月二十二日雪

晨六時半打坐。

今天一早我就爲小妞煮飯。十一點她回來了，我告訴她我爲她煮了白米。她笑着往廚房裏跑，一眼看見白飯，高興極了，拌了些酸奶，看她喫得好快，我覺得好難過。我又想到人的個性何以如此不同，從前她媽媽哪天少喫一口，我都會急。而且他們的想法也太不同，認爲白米不夠營養，不喫飯和喫白米，沒有什麼兩樣！可是國內的人都喫白米，不也活得好好的嗎？我真是落伍了，有些事我簡直想不通。所以我常常空掉一切，不管了！天掉下來，也隨便！

晚間我看《楞伽大義》，寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月二十三日雪

晨六時五分打坐。

小妞每天能喫完一中碗中國人所謂的神仙飯。因爲古人煮飯，都是倒掉米湯，而神仙飯是用一個碗連水帶米一起蒸出來的。其實現在國內用電鍋煮的飯，都是神仙飯。西方人不是喫飯長大的，他們喫飯，等於我們喫點心。而我們喫飯長大的東方人，反而來學他們，聽他們的，豈非笑話！（懷師批示：可是目前東方人，也正在「楊柳千條盡向西」中，真是莫可如何也。）

晚間我看筆記。

寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

二月二十四日雪

晨六時半打坐。我不懂觀想成就之後，要不要複習？（懷師批示：觀成了，是緣起，也叫幻有或妙有。終歸於空，也叫性空。觀成了，遊戲三昧可也。有時且念十方佛，無事閒觀一片心。）電視上又在宣傳一種快米，用開水一泡，五分鐘可喫。今天我就爲小妞泡了一碗，因爲米是熟的，乾乾的，一點油水都沒有。（懷師批示：美國有了，快了，此間可能也會學樣了，其奈之何，一嘆！）

美國人並不愛喫米，只是好玩。又不願用太多時間去做飯，於是商人大動腦筋，就有快米應市。若問營養價值，我敢說：這纔是真正的不營養米呢！

晚間我看《禪祕要法》。

寫完日記十一點整，讀經，打坐。

二月二十五日陰

晨六時十五分打坐。

下午接到水牛城來的長途電話，是這家男主人的表妹來的。我告訴她，他們都不在，請她六點以後再打來。因爲她那印度口音的英文在電話裏不容易聽，加上我自己的英文又不好，我怕弄錯了麻煩，所以一再請她再打來。

晚間我看筆記，及幾次日記的批示。

寫完日記十一點，讀經，打坐。

二月二十六日晴

晨六時半打坐。

今天接江先生的信。他是我在貴陽教育廳的老同事。他提到一些往事，使我想到人的一生真是很怪。在抗戰期間，跑警報的那段時間，我的生命似乎是從炸彈下拾出來的，譬如有名的貴陽二四大轟炸，昆明金碧路大轟炸等等我都在常記得前者是一個日暖風和的好天氣，一聲警報，只聽到一陣腳步聲，全廳的人就都跑光了。我走出辦公室，連個人影都看不見，我想這些人也太膽小了，炸彈又不是就跟在你後頭，何必那麼急！本來應當從郊外走的（依防空規則），卻一轉念竟從大十字鬧區穿過（我現在想起來，所謂一念之差，由於許多的經歷，我很懂得什麼是一念。這一念是無意的，但有時會成爲意外的善業，有時也會成爲極大的惡業。）剛到家，見桌上有爲我擺好的午飯，我就坐了下來。正在這時，見家人一陣慌亂，也有人在叫我，窗外樹子大爲震動，這時我居然忘了警報的事，只管喫飯。一會兒，家人都走出來問我躲在哪裏，我說：「我剛喫完飯。」這時門外響起了警車、救護車，及來往的人聲。原來大十字已遭浩劫。前後不過幾分鐘。第二天我再經過大十字時，到處都搭起帳篷，沒一棟完整的房屋了。這一點我就不懂，我既不該應劫，卻又爲何要轉念從大十字走呢？當我轉念之時，我是無心的，自己是莫名其妙的。雖然從大十字走過，但我當時並沒去想。也許下意識有此一念，我自己並不知道。（懷師批示：此所謂履險如夷。其中各有宿因在也。）從此，民、財、建、教四廳搬到黔靈山上辦公，我和餘小姐每天迎着朝陽上山，早上要趕時間，下午下班很早，我們一面走一面數石板玩。每晨一到山腳，一股清氣從鼻孔直入腦際，連現在想起來，還覺得那麼舒暢。（懷師批示：當大自在天人，墮落下方塵界，更是懷歸不得，故不得不修爲也。一笑。）

晚間我看《禪祕要法》。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月二十七日陰

晨六時十分打坐。觀想——四大觀，地、水、火、風次第解脫。因爲明天小妞滿三歲，說來也好玩，生她的那年是潤年，所以二月有二十九日，而她剛好生在二十八，如果再晚一天，假如生在二十九，那就得幾年纔有一次真生日了。她媽媽準備請她的老師和小同學，而她爸要請他的同事。女兒和我商量，因爲她早就答應小妞請小朋友的。於是我建議做一點，或買一點糕餅送到學校請老師和同學，然後家裏又請大客人，就兩全了。於是又和小妞說了一陣，總算我的建議通過。

晚間我看《禪祕要法》。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

二月二十八日晴

晨六時欠五分打坐。

在坐中我就聽見他們給小妞說，東西是送去學校請她的老師和小同學的。我下坐時，她們還沒有出門，我給小妞握握手，恭喜她一番。

當我在廚房爲小妞做飯時，女兒來了一個電話，據說今天是星期三，不好請客，照例都是週末請客，所以改到週六，已經都說好了，大家都要來。

十一點半，小妞回來了，帶來一大堆賀卡。她好興奮地拿給我看。在美國，孩子的生日都興到館子裏請朋友們帶着孩子來喫蛋糕、點心。那樣就比較浪費，所以小妞就請來家裏了。

晚間我看《禪祕要法》。我不懂咒語興不興解釋？（懷師批示：亦可解釋，但以不解釋，做無義語來唸，更有妙用。因衆生喜思，多思多慮，反增煩惑也。）

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

（一九七九年七月十九日夜十二點閱。）

三月一日晴

晨六時半打坐。 觀想——四大觀補法。

下午帶小妞玩。她現在很愛講話，自言自語的。我記得有人說過：「如果誰學外國語，能如小兒一句話百說不厭，一定會學得好。」一清早，我在坐中，就聽到她如小鳥般唧唧喳喳地說個沒完。我一面聽一面坐，互不妨礙。有時樓上樓下的音樂響成一片，或此起彼落，我什麼都知道，也什麼都不着。我現在很會發呆，隨時隨地，我忽然就呆住了。有時似睡非睡的。這是會發熱。（懷師批示：此乃初住定境中加行之暖相。很好。）

晚間看《楞伽大義》。學這東西，真是愈學愈妙。單說這一覺，就妙極了！它雖無形無相，無頭無尾，但在意境上確實有那麼一點說不清楚的東西，我就當它是妙有。如果常常一覺，它就在自己身邊，雖然說不出所以然來，可是如人飲水，冷暖自知。但如果不常常一覺，這一覺就離自己遠了。要找它是找不到的，因爲它無方所，不在內、外、中間。在哪裏不知道。若是遺失了它，我的辦法是慢慢地再把它覺回來。說了半天，連我自己都說糊塗了，實在說不清楚。（懷師批示：勉強套用理學家語，就是隨時收放心而已。用佛家語來說，便是隨時提起覺照之妙用。）

寫完日記，讀經，打坐。時已十二點整。

三月二日雪

晨六時半打坐。觀想——身念處。

剛下坐就聽到有人敲門，果然是那位中國老太太來了。據說她六點一醒再睡不着，其實我也是六點左右就起來打坐。她一坐下就喘，她說一走路就會喘，我想是胖的緣故。日記寫到這裏，我想起來一個問題，我似乎忘了報告老師，那就是我一生最不喜歡坐，這並非習慣，我認爲是個性，當然我也弄不清楚。總之自從能記事以來，每天除了喫飯、上課、辦公之外，平常我都不坐。記得讀初中時，有一次家人們要去玩山，怕我去學校請假會來不及，因爲是我回家喫午飯時大家臨時決定的。誰也想不到老人們還沒收拾好，我已從學校請假回來了。那時我家住城裏，學校在城外，約三里多路，一天走四次，中午回家喫飯，簡直不懂什麼叫累，走起路來，等於小跑。現在雖然懂得腿會痠麻痛等等，還是不喜歡坐。每天也多半站着和小妞玩，看電視時偶然坐一下。總之除了喫飯、寫日記及打坐之外，夜間看書大多數是走來走去。這個毛病不知對修道有無妨礙？（懷師批示：修道在持心明心、行、注坐、臥，是人生四大威儀——生活姿態，都可自由。但能定慧等持，澈悟心性，並不拘泥於坐。至於禪坐，乃調身之妙法，細說不荊只須知之。且你因過去宿生重視行願之故。暫不詳說。）

晚間看筆記。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月三日晴

晨六時半打坐。觀想── 一門觀。這是第二卷最後一觀。

今天是週六，爲小妞滿三歲請一桌客，都是同事。我想起樓上的鄰居也是同事，有一次家裏的車壞了，一清早這家的男主人就去敲人家的門，搭人家的車去學校。我提議請她一下，來不來是她的事。女兒也說好。而男主人一搖頭說：「不，和她不熟１

我帶小妞在門口接客，客人都到齊了。我又帶着小妞拆開禮物，叫她給大家道謝。蛋糕上燃起三支蠟燭，五、六個孩子高唱生日快樂，拍了紀念照，小妞吹了蠟燭。儀式將完，大家分蛋糕時，請來照顧孩子們的大女孩來了。因爲美國人喫飯最怕孩子吵，照例要請一位專以帶孩子爲職業的小姐，把孩子們要喫的東西交給她，由她把孩子們帶走了。這裏大人們喫到九點。一會兒，孩子們都回來了，到了十二點一刻才散會。

我讀經，打坐。

三月四日陰後晴

晨六時半打坐。觀想如昨日。在觀想之後，神如虛空，忽然眼前白茫茫的一片，覺得是天空，又覺得是海面，而自己又似乎是一條魚遊在水中，又似乎是一隻鳥飛在天上，總之自由自在，毫無阻礙。這不知是神飛，還是陰神出現？（懷師批示：既非神飛外越，亦非陰神，只是神與冥然境合也。很好。）

今天是星期，連晴兩天，地上積雪都化了。晴天難得，女兒勸我出去走走，我們牽着小妞，在街上漫步，我忽然有點感觸，記得過去我們母女常在臺灣故居的月下散步。來美以後，也常在某大校園、學校方場散步。而現在卻成了偶然難得的機會，人生能有幾回月當頭呢！正在這時，忽然一覺，正念一提，空去這一念頭。然後我們到一家小食店喫冰淇淋。當我一進門來，就覺得又悶又熱，我坐在那裏，簡直想吐。原來這家店是一間很長的房子，沒有一扇窗戶，只有一個門出入，冬天靠暖氣，夏天靠冷氣，根本沒有空氣。小妞母女都不在乎，我想她們常去這種地方，比較習慣。美國的大商店，大餐廳大半都靠暖氣和冷氣，不講空氣。

晚間我看《禪祕要法》。十一點，讀經，打坐。

三月五日陰

晨六時半打坐。觀想——觀像唸佛。

下午帶小妞玩，看電視。她爸回來了，手裏提着一個鋼盔。我已知道是怎麼回來了，因爲女兒給我講過，我忙帶小妞到窗邊一看，就看到院子裏有一部小摩托車，好小，類似臺灣的三輪車——帶馬達的三輪車。很好玩。又似孩子的玩具車，但卻是大人騎的。美國就是花樣多。

晚間他們說帶小妞出去喫點點心，因爲她不睡覺，帶她出去走走她困得快些。當小妞來跟我說再見時，我問她：「你要點哪個心，你的心在哪裏？」她一本正經地回答說：「心在點心店裏１她媽媽大笑說：「對了！這問題給她答對了，她現在的心確實在點心店裏１（懷師批示：有趣，好小子！）

她們一走，我立刻上坐，靜了二十分鐘，下坐看《楞嚴大義》。她們回來了。

寫完日記，讀經，打坐。時已十一點整。

三月六日陰

晨六時半打坐。觀想——安心正念一處，觀佛像眉間光。

剛下坐，電話鈴響了，是女兒來的 ，因爲他們的鑰匙在車子裏了，現在託附近的朋友來家裏取另一把。於是我就等着，在等的期間，我就爲女兒查了幾個中國字。她太忙，這種事多半是我代勞的。

下午帶小妞玩，看電視。她爸回來了，要帶她出去玩玩，她不去，情願在家和我看電視，不似從前那麼愛出門了。她和我在一起玩很少吵鬧，反而和他們在一起會吵些。

晚間看《禪祕要法》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月七日雪

晨六時半打坐。觀想——諦觀真佛。灌頂相。

這觀真怪，想着，想着，不知怎麼，自己就變成佛了，坐在蓮花臺上，竟忘了佛在那裏，真是荒唐之至！（懷師批示：此乃真正觀佛，佛即心，何更他覓哉？）

晚間我先寫了一封重要的信，然後看《禪祕要法》。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

三月八日陰後雪

晨六時打坐。觀想——觀佛三昧。

觀想後，神入虛空。在虛空中，我定住哪一點，那一點愈來愈亮，似乎是一點光。仍然說不清楚。將要下坐，忽然眼前一片紅光（鮮紅）一閃，接着一片光明，如同日光，一瞬即逝，這時心平靜如止水。恬靜極了！（懷師批示：好。）

下午帶小妞玩，仍看電視。電視上有很多卡通長片，都是給孩子看的。她一看就是兩個鐘頭，很乖，如果要她喫東西，這是最好的機會。她一面看一面喫，不知不覺地就喫完了。本來她爸不許她在客廳喫東西的，結果現在反而親自送來給她喫。女兒說她爸也拿她沒辦法。因爲她乖的時候，實在太聰明可愛了，此所以越聰明可愛的孩子越容易慣壞。這幾乎是家家的通病

晚間我看《禪祕要法》。我不知能不能把數息這觀跳過去，不修這觀可不可以。當然還是要看老師的指示。（懷師批示：並無不可之處。但有時亦不妨一用，子當自知。）

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

三月九日雪

晨六時半打坐（起不來）。今晨剛醒，就滿身骨痛，尤以脊骨及腰骨痛得厲害，幾乎不能起牀，這是我從未有過的經驗。（懷師批示：氣候過冷，受外界風寒侵入之故。）我一直用按摩法，才漸漸輕鬆，十點後勉強起來，忙忙收拾，剛把小妞的東西做好，聽到門外有聲音，他們父女都回來了。

下午帶小妞在門口玩。連下兩天雪，街道兩旁又是一片白色了。將要回來，我看到一部車停在門口，原來是樓上的女教練。她一下車，兩手提滿了東西，我急忙爲她開門，她笑着再三點頭道謝。他們總說人家不夠和氣。我覺得她很可愛。過去那個黑人住在樓上，也是隻有我和他打招呼，我覺得他也蠻好的。每次我分信，有他的我就放在樓口邊的暖氣臺上，偶然他下樓正遇着送信的來，他也把我們的信放在暖氣臺上。遇到女兒他們幾天不在家，晚間我總是把大門關得很早。他很晚回來，每次門都關得很好，可見人家也是個懂禮的人。我不懂爲什麼人與人要分界線，打個招呼，喫什麼虧呢！又不是搭親家，又不是做朋友！不過打個招呼而已。一聲「嗨」就過去了。（懷師批示：人世煩惱，本來都是庸人自擾之。）

晚間我看《圓覺經》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月十日陰

晨六時半打坐。我不懂何爲一數二隨，二數三隨？我想跳過這一觀不知可否？仍待老師的指示！今晨骨痛減輕很多，我仍用按摩法。坐中沒有觀想。什麼都不想，是半睡眠狀態。（懷師批示：用對了。病時，須用休息。）

下午只帶小妞看電視。女兒來了一個電話，勸我去看病，我不敢看，我認爲是觀想之故，按摩外治無妨，服藥惟恐妨礙氣路，還是自己審慎處理的好，譬如氣墜不是完全好了嗎？這兩天肚子裏如打雷，風包時起時落，起時發癢、發紅、發熱，不理它，過一陣自己會好。（懷師批示：證明外感受寒。）我自學打坐以來，只發過一年多的腳氣。這回是第二次病，

晚間我看《禪祕要法》，何爲色果？書上有 是什麼意思？（懷師批示：此「 」記號，乃附加，不必理會。）

寫完日記十點半，讀經，打坐。

三月十一日晴

晨六時半打坐。開始就神入虛空，似睡非睡的，說不知道又什麼都知道，說知道又什麼也不清楚。但不是昏沉。（懷師批示：空境現前。但此亦只是定境之一種，不必執著。）

下午帶小妞玩，一連接了三次錯電話，又接一次找女兒的，又接三次找這家男主人的。一下午接七次電話，真是可觀了。剛停了電話，門鈴響了，是送信的。我在此最歡迎的，就是郵差先生，一眼看到臺灣的郵簡，真是心花都開了。忙不及待地拆開來看，原來是一個朋友報告另一個朋友的凶耗。唉！她的笑容立刻出現在我的眼前。我出國時，她在病中。她的氣管病常靠氧氣維持，時好時壞，這幾年了，她的去是意料中事。問題是她有一個讀小學的孩子，體弱多病，因爲學校就在她家附近，天熱一點她馬上去爲孩子脫衣服，涼一點，馬上去給兒子加衣服。朋友們都勸她放開一點。我想她去時，不知有多捨不得這個兒子！由此我又感到我自己的幸運，在過去那一段崎嶇的路，總算過來了。從此可以放心地去修行了。一個人能在去的時候，心無掛礙，纔是最大的福氣！（懷師批示：其實，人生到最後，不看開，不放下，又如何呢？）

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月十二日陰

晨六時半打坐。觀想——暖法。

昨夜做了一次夢，這是寫日記以來第一個夢。人家說：「日有所思，夜有所夢。」但在我卻不然，譬如從女兒讀大學開始，一直到她留美，我是日以繼夜地想念她，但卻從來沒夢見過她。因爲根本就無夢。我從小就不會做夢，一覺到天亮，中間不會醒。平均起來一年難做幾個夢，究竟要如何纔會做夢呢，我就不知道了。只有在第一次氣機發動時，是我一生中最會做夢的階段。那時一身軟得不得了，倦得很，我沒有午睡的習慣，但在那時卻天天午睡，一睡就做一個夢。記得那是夏天，可是竟有春眠不覺曉的味道，及至第二次氣機發動，就不再做夢了。昨夜的夢是夢到兩個穿黑衣服的人在馬路上走，因爲是背面，看不清是誰。有人告訴我說其中之一是王太太，醒來我纔想起來，好久沒和她通訊了。我真怕她會有什麼問題。這些日子我一直沒想過她。幾乎把她忘了。

下午帶小妞玩，她又感冒了，一回來我就覺得她穿得不夠，果然流鼻涕了。她上幼稚園就常常帶咳嗽回來，有時就會把氣管炎傳給我。

晚間我看筆記及每次抄錄下來的日記批示。

寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月十三日陰

晨六時半打坐。觀想——頂法（此觀成就後頭頂會痛）。頂法方便助道法。我不懂，這兩觀都很容易，一念可成。何以書上說：「若見此事，得道不難。」是不是我弄錯了，所以容易？（懷師批示：頭頂尚未發清涼，尚未開竅，故尚未能融通法界，只是初步小現象而已。所以尚距道稍遠。但以你之精進，不久當可到達頂相。到時再說吧！）觀想之後，神入虛空，忽然眼前一小條血紅的紅光一閃，接着是一片光明，爲時很短，但卻很亮。我不懂何以每次出現光明之前，總有鮮紅的紅光或一片，或一條先出現一下？（懷師批示：因血分到達之故，只是精氣神尚未完全融化入於性光中也。）

下午帶小妞玩，看電視。她現在會開門，會接電話，拿着剪刀亂剪。她的好處是不二過，若是她真是錯了，好好告訴她，她就記住了。今天電視是介紹表演氣功。演員是臺灣來的，多大一個瓶子，用掌一吸，就吸起來了，往空中一丟，再用掌一吸，連丟兩次，連吸兩次，然後放回原處，觀衆的掌聲如雷。我真爲他擔心！學氣功也好玩，可以自衛。但不可輕易出手，會打死人！老師以爲如何？（懷師批示：但此法尚非真氣功。你說得對。）

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月十四日晴

晨六時打坐。觀想——火大觀法。火大無我觀。

下午帶小妞玩，天一晴，雪都化了，門外走廊上都是水，她要出去，我只好把雨鞋給她穿上。帶她在走廊上玩。雖然天晴，還是很冷，又回來加上衣服。將要出去，送信的來了，一眼看到臺灣的郵簡，急忙去接。我每天都在盼國內的信，到時候更盼批示發下的日記。今天接到一封故居鄰居的信，他報告村子裏變動的情形。開了一單，連死帶搬家的，村子裏幾乎沒有幾家熟人了。算算都在我出國以後的變遷，不過幾年的時間，死的死，搬的搬。世事無常，一轉眼就煙消雲散，抓得住哪一點。

我看《楞伽大義》，無色界的四空天：空無邊處，識無邊處，色無邊處，非想非非想處。何以還有一個無所有處？（懷師批示：四空天是空無邊處，識無邊處，無所有處，非想非非想處。色無邊處也就是識無邊處。）寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

三月十五日晴

晨六時打坐。觀想——灌頂法。

照例觀想之後，神入虛空，我定住那一點莫名其妙的明點。它不是我造的，我也說不清是怎麼來的。似乎剛開始時意境上有點說不清楚的就當它是一點。我就拿它當妙有。怪得很，似乎是顆明星，又不知它在哪裏，又似乎它就在那裏，從來沒有動過，我實在說不清楚。我又怕定錯了，走冤枉路，究竟要如何才能證明沒有把假我當真吾呢？（懷師批示：你走的路沒錯，放心。但如此修去。）

師諭：「即空即有，非空非有。」是不是說「要空就空，要有就有。既不是空，也不是有」。又諭：「諸法無常，皆因假立。立假即真，不起分別。」哦！我懂了。

下午仍帶小妞玩，看電視。她愛看的是卡通節目。下午這種節目也多，我就可以偶然看一點報紙。多少知道一點時事，譬如越戰，或那些不三不四的學者對時局的評論。不過我現在是一知即了，不去深究。至於那些亂七八糟的小說，我是從來不看，既沒興趣，更沒時間。

晚間看《楞伽大義》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

何謂性空緣起的妙有法門？伏乞吾師詳示爲感！

（懷師批示：緣起，即指萬法萬行本空，皆借因緣所生起，例同唯識所說「依他起」，雖生而不生，起而不住，性自本空。故知空是真空，有乃妙有。小乘稱之謂「假有」而已。

一九七九年六月二十九日臨晨一點閱。

夜窗沉寂，閱此如聞空谷足音，跫然而喜。可見此時此地，真正踏實用功，而能詳簡寫實記載者之不多得也。子其勉之。）

三月十六日陰

晨六時半打坐。觀想——灌頂法。

此觀在坐中頭頂骨會痛。我對色身事，只要不太嚴重，就不理它。只是怕道不成，房子壞了不好搬家，所以才照顧它一下。

下午帶小妞玩，看電視。門鈴響了，我以爲是送信的，卻原來是這家的男主人回來了。小妞今天願意和她爸出去，於是我忙給她穿上大衣，外面很冷。我掀起窗簾，見她爸牽着她在馬路上走，遠遠看她好小好小，她爸又特別高大，也真好玩。我擔心她走不動，又怕她爸不肯多抱她。忽然一覺，立即丟開，回房靜坐十分鐘。然後到廚房吃了兩塊麪包，喝了兩口茶，午餐完畢，小妞也回來了，我又照顧她吃了特別爲她做的東西。今天她喫得還不錯。她媽媽一進門第一句話就是問她今天喫得如何？這是慣例。（懷師批示：衆生顛倒。）

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記十一點，讀經，打坐。

三月十七日陰

晨六時半打坐。我不懂何謂隨息？怎麼一數二隨，二數三隨？

（懷師批示：吸時記數是一，心數二時，心隨和息保持能多久便多久，保持似不呼不吸情況，便是隨。如不能隨息而保持，便在二數之後，心記三數時開始保持之亦可。總之，隨即是心息相依，止息於一念之妙用也，相反地，從呼開始也一樣。）

今天是週六，他們帶小妞去水牛城玩。我做了一點自己的事，如洗澡洗衣之類，然後上坐。我從前只早晚兩次打坐，平時不敢坐，怕有事驚動，據說坐中受警會發瘋。自從學會動靜如一，有意借境鍛鍊，所以不管何時何地，只要時間許可能坐幾分鐘，就坐幾分鐘。（懷師批示：如此甚是，可喜！可賀！）今天坐了一小時，心如止水，非常寧靜。他們七點回來，我已做好晚餐。晚間我看《習禪錄影》。我覺得這本書可以隨着程度的深淺以不同的角度去看，都能得益。譬如我當初一竅不通的時候，我看它就覺得比看別的書容易瞭解，而現在多少懂一點時再看它，又有更進一步的瞭解。這種事也是如人飲水，冷暖自知。說不清楚的。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月十八日雪

晨六時半打坐。

今日星期，午飯後照例他們帶小妞出去了。我靜坐半小時，將下坐，電話鈴響了，是通知他們明晚有個茶會在系主任家，時間是八點半，因爲一位過去的同事，路過此地，大家聚一聚。美國的聚會時間大半都在晚間八點以後，因爲那時孩子們都睡了，大人可以自由活動。說起美國孩子也很可憐，幾乎沒有誰家像中國的媽媽會拍着孩子，甚至還要唱催眠歌，看着孩子睡着了才肯離去，還要隨時注意，進屋看看，怕沒蓋好。美國可不興這些，有睡眠時間，各家雖也不同，但都不會超過八點。小的餵飽就往小牀上一放，大一點的，就關在他們自己的屋子裏，不管睡得着與否，總之不準出來，牀上滿是玩具，愛玩的就玩，不想玩就自己發呆，慢慢地也就睡了。還有些實在睡不着的就打一頓，哭哭也就睡了。很少有母親肯爲孩子犧牲較多的時間和精力的。其實都是過猶不及。中國的母親能爲兒女犧牲一生，等到兒女成就之後的父母，尤其是母親，已是精疲力竭了！中國人說：父母子女之間，少一分關懷，就多一分距離！也許這就是歐美人父母子女間情感不太融洽的原因之一了。

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，讀經，打坐。（十一點半。）

三月十九日雪

晨六時半打坐。

下午帶小妞看電視。她看呆了的時候，我就看了一下報紙，上面有幾段死的奧祕：一、在一些看起來已毫無生機的受傷者復活後的自述：「在受傷的地方有剎那的疼痛，接着就一切疼痛都消失了。我有在黑暗的空間漂浮的感覺，當我置身在黑暗中時，我覺得有無比的舒適，我想一定是死了。」（懷師批示：並未真死。）

二、一個心臟病發被救活的人說：「我開始體驗到最奇妙的感覺，除了安詳，自在寧靜，所有的煩惱一掃而空，我想多麼舒適１（懷師批示：也未真死。）

三、一個越戰受傷的人救好後說：「我覺得沒有一點痛苦，好極了１（懷師批示：也未真死。）

可見當人極度痛苦之際，死確實是一個極妙的解脫，但如果再轉入輪迴，又將歷史重演，永無止境。所以還是修行纔對！（懷師批示：不錯。）

晚間八點，小妞睡了，他們就去赴會。我開着房門看書，一面注意小妞的動靜。十點後他們回來了。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月二十日雪

晨六時半打坐。閉上眼睛，眼前是一層一層的浮雲飄過，所以時暗時明。

下午帶小妞玩。門鈴響了，那位中國老太太應聲而入，原來她剛從她兒子那兒回來。我覺得她喘得很，但和我夜靜時心跳的聲音不同。其實我在靜夜時的心跳聲，就如同什麼東西捶擊一樣，好響好響，可並不是喘。她又拿了幾份報紙給我。她說航空公司罷工，只有一家飛機，人多得不得了，平常只換一次飛機就可以到，現在要換三次飛機纔可到達。雖然航空公司又退錢，又道歉，又奉送免費午餐，乘客仍是大吵大叫，因爲人家不要這些，人家是要坐飛機。機票售出太多，一直上不去的人就受不了。所以一個人上路就怕遇上這種意外。在美國什麼都會罷工，一旦郵政罷工，我只怕這一着。

晚間我看筆記。十點半寫日記，讀經，打坐。

三月二十一日陰

晨六時半打坐。

連日的雪，路上又一片潔白了。屋裏暖氣未停，仍穿棉襖。

下午帶小妞玩，看電視。她似乎很累，沒喫東西，倒在我身上，一面看電視，一面就睡着了。我放她睡在沙發上，蓋好，關了電視。我平時看電視都是陪她，我自己看的時間很少，除非是特別節目。我現在到廚房吃了一塊麪包，喝了半杯牛奶。人家說美國的牛奶好，不喫太可惜，所以我也學着少喝一點。很多人來美國多半是飲食不慣，雖然大城市有中國城，畢竟不太方便，尤其在作客應酬場中，主人端出一盤看上去很漂亮的食物，要你自己拿，當然你可以少拿一點，已經不禮貌了，如果再少也喫不下，那怎麼辦！在國內說挑上門來的豆腐是不值錢的。殊不知如果此間有挑上門的豆腐，纔是寶貝呢！

晚間小妞不肯睡，因她白天睡了一個鐘頭。她媽媽累了一天，晚間不得休息，實在辛苦，因爲小妞晚間不要別人。

我看了《楞伽大義》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

三月二十二日晴

晨六時半打坐。現在天亮早了一點，因頂骨痛不敢觀想，已休息好幾天了。也真怪，有爲法，心理影響生理，也相當嚴重，我感覺有光明，發現在心理，不是在眼前，我又說不清楚了。

下午帶小妞玩，看電視，電視上有很多猜獎的節目，看到些中獎者大跳大叫的，抱住主持人不放，和選舉世界小姐一樣，當選者都哭得不能走路，真是一念心喜被風飄，看她們真是像要被風吹跑了的一樣。奇怪！這些過眼繁華，也值得那麼高興！她們都是大人，又不是孩子。

晚間看《楞伽大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月二十三日晴

晨六時半打坐。我近來很會睡，中間如果醒來，去一次浴室回來照睡。最近氣滿全身，似乎上半身氣最多，發脹，下半身氣也不少，但是不脹。飲食減少。色身的事，我倒不在乎它的變化。

下午帶小妞玩。我常常提醒自己坐一下，於是坐着陪她看電視。今天有特別節目，是波士頓的美國交響樂隊，這是世界著名的樂隊。那個日本指揮如瘋狂一般地站在臺上，他把身心都投進去了，完全忘了自己，也忘了周圍的一切。其所以能成就者在此！這給了我很大的啓示。我想如果我們打坐的時候，能有他的這份精神，就有希望得無生法忍，再進一步得意生身了。爲何不能呢？是什麼放不下呢？怪了！想着，想着，一直到電話鈴響，我才知道我又在發呆。

晚間看《禪祕要法》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月二十四日陰

晨六時半打坐。觀想——正觀。

今天週末，午後他們帶小妞出去玩。我爲女兒改了一條褲腳，那是從印度特地買來的，長了一點，我爲她改了一下。再隨意翻了一下報紙就到做飯的時間了。我在廚房，門鈴響了，是報童來收報費。我向他一揮手，他會意地走了。六點後，他們纔回來。小妞把新買的玩具給我看。她玩東西，興趣不長，玩不上幾天，再連看都不要看。我記得她媽媽小時侯，一種玩具可玩好久，從不損傷。這母女的個性完全不同，我想是混血之故。

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月二十五日雪

晨六時半打坐。這兩天氣上了頭，從頭到腳部這一段特別氣足，尤其在早上，打坐以後就輕鬆一點。（懷師批示：應作引導，會歸於空明合一想，然後而定。）不想飲食，更怕葷油，但不是感冒。我忽然想起來小時侯陪老人們去廟上燒香，因爲我祖母、母親都信佛，我不懂是什麼日子，要去廟上敬香，記得常在廟裏喫豆花飯。那個豆花飯，在別處喫不到的，據說是用青豆磨的豆腐，真是香甜無比！很多人都喜歡喫廟上的豆花飯，確實有道理的。我小時侯就有這種想法：「在那種山清水秀的地方，喫的是這種東西，怎麼不成仙呢１如果環境許可，也許我就留下來不回家了。

今天星期，下午他們又帶小妞出去了，我就喫開水飯和醬瓜。

晚間我看《習禪錄影》。寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月二十六日雪

晨六時打坐。骨節痛，頭頂骨痛都好了。我現在很能體會到識神作崇的情形。它一上來我就知道，真是無孔不入，只要心裏有一點事，它就會在坐中特別播弄，我一警覺立刻空掉。可是有時侯竟空不掉，我就用過去打野戰的方法，畢竟邪不勝正，終於克服。它雖無相，我卻很能體會。它是隻要一有機會，馬上乘隙而入，稍不注意，就會由依他起而遍計執，等到識浪波動成災，就想止都來不及了。平時常聽人說越想越生氣，就是這個緣故。

晚間我看《禪祕要法》，第三卷快結束了。我覺得這卷比較重，但很有趣。我不懂何謂無定三昧？（懷師批示：無時、無處、無往而不定，然又無定相可得。）

寫完日記，十一點整，讀經，打坐。

三月二十七日陰

晨六時半打坐。觀想——水觀法。我最喜歡這觀。

下午帶小妞玩，看電視。有一個故事，講的是一個青年到女友家來說要約她出去玩。當這女孩去換衣服的時候，他就在人家電話筒裏裝進一點東西，從此他就可以聽到人家和別人的通話。他還能把一筒口紅抹上一點什麼，送給女友，人家又不知道，就會把口紅放在桌上，於是人家屋裏任何聲音，都能清楚地收到他屋裏來。在他真是妙極了，可是別人就倒黴還不知道。真是笑死人呢！這也是科學發達的一端，不懂的人就被人玩弄而莫名其妙。電話鈴響了，是一位中國朋友來的，他在一個製造戰爭用品的機構工作。據他說薪金雖高，精神並不愉快。製造這些東西，良心上是不安的，只是爲工作而工作罷了！我現在對任何事情，都是一知即了，不去多加分析。這個世界本來就是如此，既管不了，就不去想，以免分心，影響修行。等到有一天自己得度了，再設法去度別人。否則都是空談。

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月二十八日陰

晨六時半打坐。觀想——水火合。此觀最有趣。

下午帶小妞玩。那位中國老太太又來了，她是來隔壁洗衣服的。她告訴我她有一位表妹從臺灣來，簡直不習慣美國的生活，認爲靜得可怕！既無親友，又無鄰居（美國的鄰居都是各人自掃門前雪、不管他人瓦上霜的。）更不通語言，電視又看不懂，出門又認不得路，去哪兒都那麼遠，自己又不會開車，走錯了路，連個問路的人都找不到。她說完了，我說我也給她講個笑話：「那時我還沒有出國，有一位鄰村的老太太來美國看她的兒子，她愛玩，靜不得，每當兒子和媳婦上班之後，她就出門在附近走走。兒子總是孝順的，怕媽媽走掉了，就在媽媽項下掛了一塊牌子，上面清楚地寫着姓什麼，叫什麼，兒子什麼名字，家住在哪裏。有一次果然走掉了，警察照着牌子上的地點送了回來。」她笑了，她說在美國英文不行，確實是個大問題！

晚間我看《禪祕要法》。我覺得第四卷就簡單了。寫完日記十一點，打坐。

三月二十九日陰

晨六時半打坐。

下午仍帶小妞玩，看電視。我翻了一下報紙，一眼看到一篇題目叫《死的奧祕》。我喜歡看這種東西，大概因爲它和修行有關係吧？一個車禍受傷者言：「當受傷時，覺得沒有了身體的感覺，只是輕飄飄的，靈體本身沒有重量。」這是不是陰神？（懷師批示：也是陰神的一種現象。）報上說當人們化爲靈體的時候，他們就感覺到缺少一向具有體重和運動的感覺及方位感。我記得《習禪錄影》上說有人死了還能回家去見家人，而自己還不知道是已經死了。這兩個故事不同的是前者只是受傷，而後者確是已死。我記得老師說死了還能回家的是獨影與帶質境意識作用。我不知道受傷者的這種感覺是否也是獨影意識作用？（懷師批示：也是獨影帶質境一種作用。）

晚間我看《定慧初修》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

三月三十日晴

晨六時半打坐。這些時體內氣的流動，我都清清楚楚，連喝口水，這口水從哪兒流到哪兒我都知道。我記得從前根本不知道氣在哪裏，好像從前體內是什麼都不知道，現在就如見到的一樣。

下午仍帶小妞玩。門鈴響了，是送信的。接到一封老鄰居的信，她現在住在紐約。她說常有人問她在美國過得慣過不慣，其實這不是過得慣過不慣的問題，而是過得慣過不慣都得要過。既來之則安之，只有自己想辦法適應。她說得不錯，確實也是如此。不過我有時想起來，有些不隨潮流的人也不算錯。譬如有一位做醬菜生意的老鄰居，他就叫他的獨子繼承父業，在當時大家都認爲他們沒有盡到父母的責任。可是他們說：「孩子成績不好，勉強他去深造，他也苦，父母也苦。只要他不抱怨，安於這份工作就好了１我覺得他們父母都看得開，做個小生意，一家溫飽，團團圓圓又有什麼不好。人生就這麼回事，職業無貴賤，行行出狀元，帝王將相，不過也是一生，什麼人死了都是一樣，再豪華的墓，裏面仍是一堆白骨。埃及人的木乃伊，可永保身體不壞，不壞又怎麼樣？

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

三月三十一日陰

晨六時半打坐。觀想——臍中蓮。

昨夜沒有睡好，似睡非睡地，但卻做了一個好夢。夢是這樣：不知何故，我認爲外面有月色，就開門出去。走了兩步，就覺得前面好亮，不自覺地回頭一望，原來這邊更亮，而我正站在一片光明裏面。抬頭看看天，天是翠藍色，清清楚楚地掛着幾絲白雲；低頭看看地，地是水泥地，整潔帶白光。這種光柔和極了，也不似月光，它比月光亮，也不似日光，它不耀眼。這地方恬靜極了，只有我一個人。我雖然看看天，又看看地，但都出於無心，因爲那時的我根本沒有心，又似乎那片光明就是我的心。到此我又說不清楚了。（懷師批示：雖然這還是唯識所變的境界，但已顯示具有一分成就相了，不執即是。）

雖然我不善於做夢，可是一年也有十來個夢，卻從來沒有如此大放光明的夢境。譬如過去坐中在海上玩，那個境界也不夠亮，似陰天，而且有化人。那時心是動的，忽而上樹，忽而下海，那時想什麼就有什麼。而這次連個空空洞洞的心都沒有，似乎那片光明發自我的內心。我實在說不清楚。我這照了一下，裏面什麼都沒有，似乎體內和外面的光明是相連的。又說不清楚了。我只是很喜歡這個夢。醒來後，一直心情都很平靜。

下午仍帶小妞玩。她很怪，似乎喫的玩的，幾次她就夠了，如果去過幾次的地方，再請她都不去了。對於玩具，我就沒見她真正喜歡一件東西。這一點有點像我。

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，十一點，讀經，打坐。（懷師批示：有進步，很好。一九七九年八月四日臨晨一點閱。）

四月一日雪

晨六時半打坐。

今天星期，下午他們照例帶小妞出去了。我正看書，門鈴響了，是那位中國老太太來隔壁洗衣服，她又送來兩份報紙。她說，她的女兒想下星期一請我去喫飯，因爲是請幾位牌友，順便請我帶小妞去玩，此地中國人不多，大家也聚一聚。我謝了。因爲她女兒住得遠，我又暈車，再帶個小妞，豈不受罪！記得那年在波士頓，有一位女兒的同學，她們從小學到高中十二年的老同學，也是我看她長大的，所以她來請我。我是義不容辭，一到下車就吐，一直睡在牀上看人家喫，害她先生去爲我買藥。那是交情所在，她不得不請，我也不得不去。當然，這就是中國人，如果是外國人，她也可以不請，我也可以不去。但中國人的這種作風並非虛僞，而是出於一片至誠！天下許多事也是非言語說得清楚的。

晚間我看了一點筆記。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月二日雪

晨六時半打坐。

下午仍帶小妞玩。她長大了，說乖也真乖，說麻煩也真夠麻煩，一切要隨她的喜歡，該穿的時候不肯穿，熱了又不肯脫，和她玩不哭鬧下臺，是很難。我帶她的時間比較多，所以比較瞭解她些。我的定力不夠，最怕孩子哭，現在學禪似乎有點定力了。

晚間我看筆記。我不懂何謂冥然境？何謂三念處？（懷師批示：粗心妄念不動，靜極虛寂，似乎忘身無覺之境，姑名冥然。三念處者，指佛之大悲，攝化衆生，常住於三種之念：衆生信佛，佛亦不生喜心。衆生不信佛，佛亦不生憂惱。同時一類信佛，一類不信，佛亦不生歡喜與憂惱。佛常住於正念正智也。）

四月三日陰

晨六時半打坐。我現在知道我的氣血循環得很好。如常常和小妞玩，被她碰傷了手或腳，當時痛得非常厲害，可是幾分鐘就恢復了。

今天下午接到一個長途電話，是一個朋友的孩子來的。他最近剛拿到一個物理博士學位，當我向他道賀時，我問他去信給他父母報喜沒有？我說：「兒女的成就，是父母的光榮１他說：「去了，只是不是報喜，而是抱怨１我問他抱怨誰？他說：「他們耽誤了我二十八年。」我驚問是什麼事？他說：「我二十八歲只拿到一個博士，其餘一樣都不會。」我說你要會什麼呢？他說：「諸如游泳、跳舞、滑水之類。因爲他們只逼我讀書，我就什麼也學不成了１我說：「你拿到博士之後，以後的日子就輕鬆了，學那些還不容易１他嘆口氣說：「學那些要青年，老了還學什麼１放下話筒，我又呆了。可見時代不同，父母也真難做！當然這已不是「萬般皆下品，唯有讀書高」的時代，更不是「養兒防老」的時代。無怪乎現代很多美國人都不要孩子，在婚前就聲明不要孩子的大有人在。我倒不講什麼養兒防老，我只覺得父母子女之間應該有一點自然的天性存在纔對！唉！真是從何說起。他父母接到他的信，多傷心呢！對朋友也不能如此，實在太不懂事！

晚間我看《楞伽大義》，寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月四日晴

晨六時十分打坐。觀想——風大觀。這是第三卷最後一觀。

下午帶小妞玩。她看電視，我就翻翻報紙。報上載有《死的奧祕》。於是我記得我也死過一次，我也有過一次這種經驗，但和他們說得完全不同。那是抗戰初期，我到天津租界一個父執家去辭行。他家女兒是我讀專校的同學。因爲大家都要在最近準備流亡，不想安置壁來氣了。但十月的天津已經很冷，那位小姐就叫傭人把廚房的煤火搬進屋來。我雖覺得有煤氣味，畢竟當時大家都太興奮，忙着聯牀夜話，一直談到半夜。後來才懂，原來煤氣正旺時沒有關係，在將熄未熄之際，就散放毒氣，所以當我一覺醒來，我已被抬到院子裏了，還有人正餵我泡菜水。只聽說快去請醫生。緊接着是女主人的哭聲。我纔想起來問：「她呢？」沒人理我，這時傳來女主人的哭聲震天。我隨着大哭，掙扎着要去看她。有人過來一把按住我說：「你不能動，她已不行了，幸而還保住一個，否則何以向你家人交代１從此我有一段時間，看什麼都如同夢境，大白天如在燈光下，任何人，任何事，都似在銀幕上，沒有一點真實感。至於在我昏迷的一段時間，和我平時睡覺一樣，沒有一點痛苦。如果就那麼去了，倒是一件好事。反而是快要醒來之前，感到一片亂糟糟的一些人聲人影，就把我引回來了。回來之後，感覺胸口不舒暢也沒住院，也沒休息，又忙忙地往大後方逃亡去了。我不知道這件事對腦有無影響？會不會對開頂有阻礙？（懷師批示：毫無妨礙，放心。）我常常想到我實在倒黴，總是該死不死，一個人與其看別人死，不如自己死！

晚間我看《禪祕要法》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

四月五日晴

晨六時半打坐。今天很弱，因爲昨夜一覺醒來，氣機大動，類似第一次氣機發動的情形，不同的是，前者是從心臟經過，整個五臟都被揉碎了似的。兩腿如抽筋一般，有說不盡的難過，而且滿身大汗。而後者氣機是從骨內發動，全身骨內發燒，有點像感冒，但感冒是外表發熱，沒有氣動的感覺。這是清清楚楚的氣在骨頭裏面運行。指尖，足尖，只要是有骨頭的地方都有感覺，不過仍以前面任脈的路線比較明顯，後面督脈的路線只有較輕的感覺。雖覺骨內發燙，卻不出汗，而且心臟不受妨礙，心臟很舒適。骨頭裏面除發熱、發燙之外，也不太難過。但今天似乎很弱。

晚間看了幾段《西遊記》。每當我不能用功的時間，這就是我唯一看的小說。

寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

四月六日雪

晨六時打坐。昨夜一覺到亮，天又變了，將醒就聽到窗外沙沙有聲，我知道又下雪了。四月在國內已是鳥語花香的季節，而此間卻室內暖氣未停，室外猶見雪景，倒是和我們東北大同小異。憶及那些北國的冬季，真是呵氣成冰，人家說耳朵都會凍下來，卻是事實，因爲耳根的血都已凝住，耳朵麻木，都脆了，如果馬上用火，用手一扒拉，耳朵就會掉下來呢！八月就裝置了壁來氣。有一年八月中秋下大雪，早上上學，頭戴氈帽，身上是大小兩件棉襖之外，又加一件呢大衣，腿上絨褲之外再加棉褲，腳上穿的是氈窠。那種鞋只要把腳一放進去，就如進入火竈一樣。記得那時人小，穿上這些東西，簡直像個皮球，滾在地上沒有一點聲音。臉上一頂套頭帽，只留一雙眼睛。套頭帽上再戴氈帽。手上是皮手套。頸上還有一條厚厚的圍巾。雖然如此，但眼睫毛總是會同帽子凍在一起，而口裏呵出來的氣又會同圍巾結在一起。有人說東北苦寒，我卻沒有那種感覺，相反地，我認爲那是一段美好而又最值得回憶的童年！

晚間我看筆記。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月七日陰

晨六時半打坐。坐中忽聞四川的雞公車聲，我似乎坐在車上，行經田野，我想我在打坐，忙把眼睛閉上，就回來了。這是我的法門。小時侯如果偶然做一個夢，要是夢到貓抓我，我就想這是做夢，一想就醒了。我雖然很少做夢，但我有幾種看法：第一、我認爲夢中心能做主。譬如我不喜歡的事，夢中也不會做。第二、如果中陰身受驚，醒來心還會跳，那是定力不夠。也證明是心的作用。（懷師批示：夢中非中陰身，中陰又名中有，是死此生彼，中間所受之陰形也。）第三、被中陰一隔，人就迷了，獨影意識乘機活動，明瞭意識暫時隱退，這是不是隨緣而變的作用？如果人不迷呢，是不是獨影意識無機可乘，明瞭意識就永遠長明，不爲境轉了？（懷師批示：對！）

今天週六，下午有幼稚園的一個小同學請小妞去喫他的生日蛋糕。於是我爲她收拾好，兩點鐘她爸帶了一份禮物送她去了。四點鐘她回來了，她告訴我這個同學五歲。我問她：「是他告訴你的？」她說：「我數蛋糕上是五支蠟燭。」

晚間我看《習禪錄影》。寫完日記，十一點半，讀經，打坐。

四月八日陰

晨六時打坐。

人笨是天生的，也許是宿業，那就不得而知了。譬如修三觀，人家都能分開來修，而我就分不開。我修空觀時，就會把有觀中觀帶了進去。修有觀時，又會把空觀中觀拉在一起，當然修中觀時又把空觀有觀又拉進去。至於無論修什麼總以斷除煩惱爲原則。那麼一面斷除煩惱，一面觀空，一面又觀性空緣起，緣起性空，所有諸法，都是雖生不生，都是假有，然後把空、假一起拋掉，即空即有，要用就用，不用便休，所謂即此用，離此用。就一氣都下來了。我不太分得清楚層次！（懷師批示：層次是爲未入關、未過關者說。其實，本是無門關，正如你說的，既此用，離此用，到此，又何必向關吏討出關之路哉！）

今天星期，他們帶小妞出去了。我洗澡時，忽然想到不知洗頭好不好？據說頭皮有油，常洗會洗去了油，就不能保護頭皮了。我不知道這於修道有無關係？（懷師批示有一派，主張不洗澡，但皆是重視此四大假合之身而言，不足爲法。你只注意不受寒，以洗淨爲妙。）

晚間我看《禪祕要法》。這是最後一卷，我覺得比前三卷容易。

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月九日陰

晨六時二十分打坐。觀想——觀佛。發慈悲願。這是第四捲開始。

下午帶小妞玩。看電視。她爸回來了，帶她去買禮物。她們走後，我吃了一塊麪包，喝了一杯果汁，這是我的午餐。三點鐘我爲小妞收拾好，由她爸拿了禮物開車送她去參加一個小同學的生日聚會。現在大家也知道節約了，孩子的生日都在家裏買些點心蛋糕之類，請幾個小朋友點綴，連大人都不請。在中國孩子過生日叫「長尾巴」，除了滿月及週歲之外，普通都是一家人喫長壽麪。晚間我寫了幾封朋友的信。看了一些筆記。寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月十一日雪

晨六時半打坐。

下午仍帶小妞玩。忽然她大叫，跑過來依偎着我，我問她見着什麼？她說「蟲蟲１我四處張望，原來是一隻飛蛾，我本想由它去，奈何小妞害怕，只好打開門攆它出去。可是大門開着，它卻找不到，飛來飛去，就在門邊打轉，我用報紙攆它，它往高飛，或撲窗子，最後飛累了落在地上。我見它恰巧落在一張紙上，就輕輕地拾起那張紙，把它送了出去。明明一個出路，就是找不到，有什麼辦法呢！

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記，十一點，讀經，打坐。

四月十二日陰

晨六時半打坐。有些觀如頂法，觀起來頂骨會痛，我不知道是應該讓它痛下去，還是休息一下對？（懷師批示：痛是過程中暫有現象，待氣足神充時，便無此觸覺了。可暫休息，不必畏懼而放舍此觀。況此觀爲了生脫死之大方便法門，勿疑懼爲是。）

我現在是無病一身輕了，只是有些疲倦，每晨都靠自己管自己，否則真有點不想動。

下午仍帶小妞玩。看電視。

晚間我看《習禪錄影》，我不懂定住妙有之後，又如何翻過妙有之關呢？要定到什麼程度？如何翻呢？（懷師批示：經雲：「若人慾了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」妙有真空，可於此參破。）

老師也講過關於意生身的一段，但不知那個意造的明點和這個意境上的明點，修法是否相同？因爲意造的明點是清清楚楚見得到的，還可任意把它放在那裏，而意境上的明點只能體會。（懷師批示：萬法唯心，一切唯識。三界萬象，無非意生，即此離此，離此即此，非同非異，不必自生分別。）所謂我在虛空中定住它，並不是把它搬到虛空中來，這東西怪得很，當有意無意地去體會它，似乎它就在我面前，可是認真地去注意它，又不知它究竟在哪裏了。像捉迷藏一樣。（懷師批示：此即意生者，唯無妄想分別之真意境而生者。但生即無生，故分別意識動處即無。從自意識所造，終歸自在，與此無分別生自無生會合，此乃真意生者，此處須萬分仔細觀察尋思透徹。）有時覺得不如造一個明點來修輕鬆得多，但我又不願放棄，因爲好不容易體會出來的一點影子，捨不得丟掉。真是處在八節灘頭，上水船了！

寫完日記，十一點，讀經，打坐。

四月十三日雪

晨六時半打坐。觀想——四大清淨觀法——風大觀。

這些觀都很容易，本來一次就觀下來了，但我覺得這本書就要結束了，慢慢觀吧。

下午帶小妞玩。接到一封臺灣朋友的信，據說她的一個朋友，我只見過，並不太熟，得了癌症，從一進醫院就來不及了。打針已不能止痛，痛起來渾身痙攣，一直慘叫，整個醫院都聽得見，聞者心驚！朋友們都求她能速死，因爲非死不能得解脫也。據一位在癌症中心當護士者言：「有些病人，初進院時也不太重，但一天天地重起來，幾個月後，剛剛和他們混熟了，他們又死了。真令人難受呢１人家說：天有好生之德，我卻以爲不然，既生之又死之，這都不說了，爲什麼要人家去的時候那麼痛苦呢？我想佛、菩薩、神仙都是抗暴者，爲什麼一定要聽造化的安排呢？

晚間我看《習禪錄影》。寫完日記，十一點，打坐。我以後把讀經改在坐中背經——默讀，一面背，一面就坐下去了。因爲夜間打坐我都不觀想的。

四月十四日陰

晨六時半打坐。觀想——再觀火大、地大。

今天週末，上午十一點半他們就帶小妞去水牛城。小妞在書上看的小動物不少，電視上也常有小動物的鏡頭，她的記性又好，所以一到動物園，見什麼她都認得。我一人吃了午飯，借翻翻報紙休息一下。在《北美日報》上一眼看到大陸人民在馬嵬坡重修楊貴妃墓，不覺有所感慨。人間說不完的爛帳實在太多。其實我並不喜歡楊貴妃，據說爲她愛喫荔枝，跑死了多少人和馬，固然這不一定是事實，但自古美人禍國恃寵亂君者比比皆是。然而就事論事，美人譬如一株花，花豔花香都是花的本色，妙人者，也不過是上天的傑作，人間的點綴而已，它豔它的，於人何害！所謂色不迷人人自迷。究竟是花迷人，還是人迷花呢？如果帝王英明，貴妃焉敢胡爲，況且自古伴君如伴虎，誰敢在太歲頭上動土呢。當然，如果說臣代君死，也未嘗不可，一個妃子恃寵多年，以之殉葬，也不爲過。但一定要把罪名推在她們身上，說她們是罪魁禍首，我認爲她們還不夠格，雖然可以說匹夫無罪，懷璧其罪！那也只是欲加之罪，何患無辭了。（懷師批示：說得對，古人說：「茫茫四海人無數，哪個男兒是丈夫１正同此意。）

四月十五日陰

晨六時半打坐。觀想——還觀地大、風大、水大。

今日星期。午飯後，他們照例帶小妞出去玩。門鈴響了，是報童來收報費，我向他一揮手，他會意地走了。我正坐在沙發上發呆，忽然記起普賢菩薩心聲聞聽的修法上。老師在那段註解裏說到真空妙有，緣起性空的至理，可以在這種修法上去體會印證。於是我看了《楞嚴大義》，又參考了《淨土經》後面的普賢行願品，及《華嚴經》的淨行品，這一下午沒有白過。但我又有了問題。譬如現在我意境上的妙有，是否要先把它在意境上形成妙有的實相呢？然後照老師在《習禪錄影》上講意生身的那一段的修法去修呢？還是另有其他的修法？（懷師批示：對的。即此修去，久久體意參究，便知二而一，一而二，心、意、識三者，原爲此一事也。）

晚間我仍看《愣嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

（一九七九年九月十一日下午三點閱。）

四月十六日陰

晨六時打坐。觀想——再觀火大。

下午仍帶小妞玩。她長得太高，人家都說她有五歲，其實才三歲。中國人說人長得高，叫傻大個——北方土語。人矮了，說被心眼贅住了！這類話是謙虛，還是罵人，就不得而知了。事實上以小妞爲證，她比和她同年的人都高一頭，可是她何曾比誰傻。譬如我就矮，我又何曾有什麼心眼？尤其是現在，自從開始實行不起分別心，所謂空此一念，在依他起時，一覺即離，我做起來不太困難，這就證明我比較一般人少心眼的緣故。

晚間我看《習禪錄影》，我不懂，無生法忍，不是意識流暫停作用嗎？（懷師批示：非意識境界，乃指心意識——八識——皆從本來生而無生無住之大定也。）何謂光影門頭，一樣都是境界，又如何能分出來何謂勝境，何謂光影門頭呢？（懷師批示：光影門頭，大都屬色陰想陰範圍而已，倏爾而起，倏爾而滅，並非究竟。此處可參考《楞嚴經》五陰魔，細審參究。）

老師說：「見過於師，方堪傳授。」弟子還能見過於師，那麼說永遠無人堪傳授了！

寫完日記，十一點整，打坐。

四月十七日陰

晨六時半打坐。觀想——再觀地大。

下午仍帶小妞玩，看電視。她媽媽去醫院陪她爸去了。她爸頸上生一個癤子，如果在臺灣，一定先打針喫藥，不得已才動手術。而美國卻不然，不管三七二十一，先割一刀，看看再說。表面說來直截了當，但一小點毛病就動手術，未免小題大做。尤其是這家男主人最怕住院，最怕寂寞，他在家又有太太又有女兒，還離不得收音機、電唱機陪伴的人。幸好小手術，明天出院。

晚間我看《禪祕要法》，馬上結束了。寫日記。十一點，打坐。

四月十八日晴

晨六時十分打坐。觀想——還觀地大。

下午門鈴響了，一個他們同事的太太手裏抱着一束花，來接小妞母女去醫院接病人。一會兒他們回來了，我開了房門，一眼就看到病人，當他從我面前走過時，我感到他有輕微的喘息，似乎很弱。在美國生病真是可怕，這是大家都知道的。但女兒卻又不同，她雖是個獨生女，可不太嬌，她也住過院，她什麼人都處得來，也不怕寂寞，美國食物她都能喫。她適應環境的能力，超出這家男主人多少倍。

晚間我看筆記。十一點寫日記，然後打坐。

四月十九日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩。我故意把心情集中在她身上。因爲她爸纔好，他們今天也回來得早一點。晚飯後，他們都回屋去了，我關了房門寫日記。我本不想把今天的心情記在修持日記上面，但我不是善於假造事實的人，而且這對我的修行也似有點關係，再說十週年紀唸的今天，我也想在修持日記上記下一筆，作爲我在人生旅途中以往的一個結束，也是以後的一個開始：

今日何日！毅兄已去十載！過去一到四月，我就不敢去看日曆，現在因寫日記，不得不面對現實。

記得十年前今天的清晨，我從前院透透空氣回來，見他坐在客廳裏，抬頭望我笑笑，我也報以一笑。誰會料到這一刻就是他人生旅途的終站，也是我們緣分的終點呢！消息傳出，沒人相信，尤其夜校的學生，本來嘛！一個人昨夜還高聲朗誦地講課，無災無病的，怎麼可能呢！好友們都安慰我說，他是生得其時，死得其時，當其生時，正值他父親官爲禮部尚書，是他家極盛時代。而幾十年後的今天，又正值臺灣繁榮，國泰民安之際，無疾而去。然而在我來說，卻是死者已矣，生者何堪！固然世間不乏深情的伉儷，可是能有幾家是同林而兼知己！他之去，使我大悟人生，也深悔自己之無智，未能早入空門。記得有專爲人們寫輓聯的先生，照例死者靈前第一個輓聯是未亡人的，千篇一律都是願結來世緣，只有我是例外。因爲我怕歷史重演，如果真有來世，我願爲僧爲尼，捨身濟世，但求永脫輪迴！（懷師批示：佛亦不脫輪迴。但智不住三有——欲界、色界、無色界之輪迴。悲不入涅[上『般』下『木』]。因涅[上『般』下『木』]輪迴非二非一也。）

一陣笑聲從他們屋裏傳來，他們正逗小妞玩呢。今天我沒提醒女兒，因爲事已至此，想之何益？能忘得掉最好！

毅兄是一個灑脫不拘，談笑風生的人。他不懂得仇恨，在他看來，每個人都是好人，而每個人也都說他是好人。他說女人殉節容易，守節難。我也很幸運，能在他所謂難的情況下，完成了他留給我的任務。現在女兒已結婚生女讀畢學位，從此在人生道上，建立下了基矗這該是我真正能萬緣放下的時候了。過去的讓它過去，未來的不去管它。現在就寫日記。十二點一刻，打坐。

四月二十日陰

晨六時打坐。觀想——火大觀。

下午帶小妞玩，看電視。她一直流鼻涕，我想爲她加件衣服，她一定不肯，哄來哄去，勉強穿上。她一直不高興，頭撞來撞去，一下就剛剛撞到我的顴骨上。只聽咔的一下，我就覺得裏面有點痛，忙照鏡子，眼睛下面青了一塊，好危險。如果撞到眼睛，怎麼辦！帶孩子也真不容易，大意一點，不是傷了她，就會傷了自己。於是我外面敷藥，又服消炎片，防止它惡化。明天因爲加拿大開宗教會，據說是南印度教，這家男主人去了。本來女兒也要去，可是有一個朋友開完會，要到我們這兒來，我又不能買菜，而且一個人也做不了那麼多事，所以女兒留下來了。

晚間看了一點筆記，寫日記。十一點半，打坐。

四月二十一日陰

晨六時半打坐。觀想——地大觀。

今天週六，有客人要來。他是劉教授，多少年前他去印度觀光，當時這家男主人正在寫論文，他們就相識。九年前他去臺灣觀光，又和女兒認識，女兒還帶他去見過老師的。我們住波士頓時，他常從賓州到波士頓去看我們母女。可以說在美國的朋友中，他家是最熟的一家了。這次他領着幾個學生去加拿大開會，順便來看我們。一早我帶着小妞，女兒就去買菜，然後她帶小妞，又換我來做菜。傍晚男主人回來了，說客人的車子壞了，正在修，可能來得晚一點。問題是這房子少一間客房，三個女生共住客廳，劉教授和一個男生就沒地方住了，於是我搬到女兒房裏，讓出我的房間給男士們祝十二點鐘接到他們的電話，據說他們還要沿途觀光，還要兩個鐘頭才能到此。於是由男主人去等他們，我就和女兒先睡了。我在睡前，打坐半小時。幸而日記在知道他們來得晚，我就忙忙地寫好了。

四月二十二日晴

今晨沒打坐。因爲一覺醒來，見房門已經打開，聽到廚房有人說話，就急忙起牀。梳洗之後，知道是劉教授在廚房，因爲我們很熟，我就進去和他彼此問了聲好。一回頭原來他旁邊還坐着一個女生，一會兒另外兩個女生和一個男生也來到廚房。有一個女生是中國人，她打扮得就像中國所謂的小姐，不像學生，是馬來西亞的華僑。我不喜歡不會說中國話的中國人。我覺得可憐！我們把昨天爲他們做好的菜熱來爲他們做早餐。飯後休息了一下，就由女兒夫婦陪同去她們 的學校參觀。然後就回去了。據說他們都喜歡小妞。小妞一直在他們的車上，在分手的時候，大家只管道別，差點把小妞給帶走了。

晚間我看《禪祕要法》。寫日記。十一點打坐。

四月二十三日晴

晨六時半打坐。觀想——諦觀五陰。

《禪密要法》最後一觀結束了。我最喜歡的是白骨流光觀。四大觀。結使根本觀。諦觀真佛、灌頂相。更有趣的是水觀法。水火合。臍中蓮。我最怕的是九想觀，觀得一身如長了蟲似的。其實這個色身早就該丟掉了！不過借假修真，希望如此而已。下午仍帶小妞玩。她最怕人家笑她，人家一笑她就驚。給她說話必須正正經經的，否則她就覺得在笑她，她就會發脾氣。她這種個性極似她爸，她媽媽不是這樣。我記得女兒小時侯胖得像個球，一團和氣，一天都在笑，從不會發脾氣。可能小妞太瘦，所以脾氣躁。乖起來乖得很，吵起來我和她媽媽就無辦法，必要時她爸拍她一下作爲結束。晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點辦打坐。

四月二十四日陰

晨六時半打坐。

下午帶小妞玩，看電視。一個蒼蠅飛過，小妞大叫，她最怕蟲子。我打開房門往外攆，它轉來轉去地飛不出去。其實一個蒼蠅由它也罷！記得抗戰期間躲警報住在鄉下，那是一間鄉下人裝糠的房子，四壁用畫報糊起來，也就煥然一新。當我們用紗糊窗子時，鄉下人大驚小怪地問做什麼？告訴他防蚊蠅。他們連連搖頭說：「蚊子、蒼蠅嘛，也給它有兩個啦１認爲城裏人太過分了，小動物也不容它有兩個。諸如此類的事，真不知道應如何解釋纔對。如美國大量殺蟲，廚房裏就少了許多麻煩。在院子裏偶爾看見幾個劫後餘生的螞蟻或蒼蠅，草地傍晚時也沒蚊子，至於老鼠蟑螂之類幾乎絕跡。在人來說，爲自衛而殺蟲，也不無道理。但在小動物來說，它爲何不能有與人共存的自由呢！我想只有這樣說了：「自由以不妨礙他人爲原則。」如果你揮拳打着別人的鼻子，人家能讓你自由嗎！

晚間我看《楞嚴大義》。我研究普賢菩薩的修法。主要的我是要參性空緣起，妙有法門的至理（修法），希望能得到體會和印證。

老師何以教我？（懷師批示：即此三界之中，何一而非性空緣起，妙有真空之處，但能「智不住三有，悲不入涅[上『般』下『木』]」，如此而已。細參深究便知。）

寫日記。十一點打坐。

四月二十六日陰

晨六時半打坐。一上午廚房的事情都忙不完，除了自己喫點東西之外，就是準備小妞的午餐。正當我忙得不亦樂乎之際，門鈴響了，我知道是誰，走出房門，就聽到有人敲客廳的門。開門一看，果然是那位中國老太太來了。她一進門，我就看出不對，看她累壞了，臉都腫了。她說好久沒來看我，去兒子那裏纔回來。因心痛兒子太忙，就多幫了一點忙，每天要切幾磅肉，包一百多個春捲，幾百個餛飩，累壞了，手指骨節都痛，從回來每天下午都在睡，夜間照睡。她從前白天不敢睡，晚上仍然睡不着，可見人還是累一點比閒一點好。人生做哪一行都不容易！她說她家老先生去香港，一月後才能回來。我問：「怎麼去那麼久？」她說「久！不回來也無所謂，誰死了，也照樣過１我又呆了。天下真有怨偶？其實怨偶纔好，到分手的時候，以免藕斷絲連，免卻許多煩惱！

晚間我看《習禪錄影》。寫日記。十一點打坐。

四月二十七日晴

晨六時半打坐。晨坐中我多半是用止觀法門。偶爾用觀想法門遊戲無定三昧中。無定三昧在十次日記中老師已有開示，我懂了。三昧就是定，何以叫遊戲三昧呢？是不是說遊戲期中就不能定？（懷師批示：非也。於一切定，可以自由選擇。如從初禪入，三禪出。色境入，聲境出，無不自由自在也。）我現在想學普賢菩薩的修法，但文殊菩薩卻說這種修法必須有很深厚的修行功力，才能發起它的妙用，初學很不容易進入這種境界。雖然我只是想借此參究性空緣起的妙有法門，我還是修性空緣起的妙有法門。但恐怕很難了！

何謂大乘菩薩的大行？（懷師批示：智慧圓滿，功德圓滿，智悲雙運。）

修大行是不是一定要轉世，那就不能脫輪迴了，我不要修！（懷師批示：誰脫輪迴，而且須知誰又真在輪迴？）

下午仍帶小妞玩。我這些日子如微醉的人，頭昏昏的，一大意，就會被她碰傷，不過好起來也快。

晚間我看《楞嚴大義》。十一點寫日記，打坐。

四月二十八日陰

晨六時打坐。氣機有時會走到指甲或趾甲裏面。剛開始第一次還以爲裏面化膿呢，很痛，簡直不能碰。我由經驗知道是氣機運行到那裏了，我就不理它，果然過一會兒就好了。不過真要有一點定力纔行。否則就會小題大做了，因爲痛得很厲害！

上午十一點半，他們帶小妞出去了，今天是週末，到鄰鎮去看印第安人跳舞。那一鎮全是印第安人，因爲美國要保留印第安人種，在各處都撥一塊地方給他們祝如果白人要住進去，要給他們租錢，其實租他們的房子是便宜的，而他們纔是真正的美國主人！人間說不完的事太多。

晚間我看《楞伽大義》。十一點，寫日記，打坐。

四月二十九日晴

晨六時半打坐。今日星期，午飯後他們帶小妞出去了，我有一點屬於自己的時間。洗澡、洗衣之後，正在看《楞嚴大義》，電話鈴響了。原來是一個女兒大學的同學，她從美國去加拿大看她的父母，現在從加拿大回來，想順路來看我們。但她沒開車來，所以要去接她。因爲她半夜三點又要趕回水牛城去搭火車，這樣一接一送，接是下午六點以前，送是半夜三點以前，一次車程是兩個小時以上，所以希望她能在此多玩一兩天，實在也難得來一次。她說考慮之後明天再來電話。

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

四月三十日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。這地方真怪，四月底只停了雪，室內暖氣未停，還穿毛衣，夜間尤冷。正好電話鈴響了，恰巧這家男主人在家。對方說請他在六點之前到水牛城，然後又在三點之前送她們（她夫婦帶一個孩子）去趕火車，那麼就是要在下午四點以前就得開車去水牛城。接她們來此之後到家已是八點，只能喫一頓飯，稍微休息一下，在夜半一點以前又得送她去水牛城趕三點鐘的火車，再開車回來就天亮了，九點還要教書。我聽他在算時間，也實在有點苦人所難，一夜都在路上跑，太累了也危險！對方說火車票已買好，不能改時間。只好錯過這次見面的機會了！

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點打坐。

（一九七九年十月五日臨晨四點十五分閱）

五月一日晴

晨六時半打坐。

下午帶小妞玩，看電視。不知怎麼，忽然電視上的孩子就大了呢，不久以前的青年，似乎就顯老了呢！一算時間，三年了。再看看小妞，搬來此間時才半歲，現在什麼都懂，能說會唱、會跑、會跳，不覺一驚。檢討三年來學道的成績，十分慚愧！人家說：時間是地產，如果有好的耕耘，會有意想不到的收穫，否則，就荒廢一無所得！

晚間因牙痛，看經有點不舒服，於是看《西遊記》。

寫完日記，十一點打坐。

五月二日陰

晨六時打坐。

天陰就好冷，尤其是半夜。五月了，外面的兩棵梨樹，還沒一點春的消息。小妞天天看有沒有梨。我告訴她，葉子還沒一片呢，還要等它開花，才能結果。她說：「等它慢慢地長。」她說話像個小大人，很好玩。

晚餐桌上，女兒說她們一個同事因車禍受傷很重，警方叫她乘救護車去醫院。她先問警察：「如果我走了，會不會有人破壞我車上的東西？」警察說：「那有可能。」她說：「那我先把車開回我的辦公室。」於是不顧警方的阻止，一直把車開回去。一到達就對祕書說：「我受傷了，馬上送我去醫院。」話剛說完，人就倒下了，原來她已全身是傷。到現在後腦受傷，還沒治好。人們說她有勇氣，我覺得她是全副精神集中在那部車上，幾乎忘了自己。如果她當時死了，就會識神作崇。老師以爲如何？（懷師批示：不錯，恐會變成車禍崇鬼。）

寫完日記，看了一點淨土五經。十一點打坐。

五月三日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。下午如果天氣不太冷，我就帶她在門口站站。看看來往的車輛，偶爾碰到哪輛車上有她的小同學時，互相打個招呼，尤其是碰到鄰家的美國老太太出來時，我們也彼此問聲好，這樣就可以減少一點她看電視的時間。我總覺得她太小，電視看多了，會傷害她的視力。說起來也真好笑，記得她出生不久，她爸就買了彩色電視，一天幾乎都不興關。而小妞的一個小臥車就放在電視前面，她一天都在車裏，我認爲電視的放射性太強，對嬰兒不利，提議把電視的位置換換，沒人在乎。後來恰巧那一次是我和女兒帶小妞去醫院定期檢查，我就提醒女兒問問醫生，結果醫生證實了我的看法。

晚間我看了筆記。寫日記。十一點，打坐。

五月四日晴

晨六時半打坐。

昨夜小雨未停，黎明方止。上午我在廚房爲小妞準備午餐時，從玻璃窗看出去，似乎到處都被水洗過，好乾淨，雪跡全沒了。這是今年第一次下雨，前些時雖然也有過幾次小雨，但那只是雪墜地而溶化的。據說波士頓在海邊是平地，此間是海拔一千四百公尺的山上，往這邊走，愈走愈高，在地圖上看還不覺得，自己開起車來，很喫力呢！人家說我們住在空中。我真感到幸運，能在半空中修行，又得老師的開示與教導，何幸如之！

晚間我看《禪祕要法》。

何謂如同實際？（懷師批示：實際，即本體自性之真實感相似。）寫日記，十一點打坐。

五月五日雨

晨六時半打坐。

今天週末，午前冒着細雨，他們帶小妞去水牛城。三小時後雨愈下愈大，雷聲隆隆（這是今年第一次春雷），閃電不斷地照亮了這間小屋。我以往是最怕雷電的，現在樓上樓下只我一人，本來我很可以進入套間室裏，至少可以看不到閃電，雷聲也會小得多些。如果在前兩年我一定會這樣做，但現在我是處處借境鍛鍊，首先鎮定，然後做空的功夫，雖然沒有全部空掉，卻像在坐中聽到鬧聲一樣，似乎把那聲音阻在外面，幹擾不到我的內部，我又說不清楚了。我在雷聲中看《淨土五經》，參究性空緣起的妙有法門，我似乎有一點心得，但仍然說不清楚。不知何時雷雨都停了，一看鐘五點整。七點他們纔回來。（懷師批示：可爲你改一古人詩句：「閒坐小窗看貝葉，不知雷雨歇多時。」

晚間我看《淨土五經》。寫日記。十一點打坐。

五月六日陰

晨六時打坐。

今天星期，下午他們照例帶小妞出去了。我接到鄰家那位美國老太太送過來一封錯投到她家的信，是一位臺灣朋友寄給我的。她也是我過去的鄰居，我們相處極其融洽，三十年如一日。我記得在我們的談話中，有一次她問我：「觀音菩薩本來是男身，不知怎麼後來又變成女身了？」當時我也不知道，現在才懂。可是現在我還是有點問題，據說觀音菩薩前身是三公主妙善，是不是後來轉世爲男身？真是隔行如隔山。（懷師批示：那是中國人寫的小說，其實，佛、菩薩，已無男女相。觀音乃過去無數劫前之古佛，化身千百萬億。爲悲念女人，纔在此世化身爲女相。清朝一女詩人金雲門詩所謂：「神仙墮落爲名士，菩薩慈悲現女身。」即此之謂也。）

晚間我看《淨土五經》。寫日記。十一點打坐。

五月七日雨

晨六時半打坐。

下午帶小妞玩，看電視。電視上正演一個巫婆用魔術害人，只要被害人吃了她的茶，就會如做夢一般，身不由己，做出自己也莫名其妙的事。於是我就參究這個問題，我認爲她是利用人家的中陰身配合人家的弱點，因爲這些東西，都是乘隙而入。如果一個人能做得了自己身心的主，魔術也沒奈他何。記得古小說就有這種例子。一個正人君子，一次遇到一個鬼，那個鬼想迷他而不敢接近他。據說修行的人，在將成就的時候，就回遇到魔鬼的試探。我認爲那就是內魔，主要的還是定力不夠，所以要煉心！（懷師批示：不錯，全說對了。不過，死了才叫中陰，尚在未死之前，叫靈魂，或叫識神。）

晚間我看了一點筆記。寫日記。十一點，打坐。

五月八日晴

晨六時半打坐。

現在開始有一點春天的消息了，還是很冷，夜間有時還開暖氣。小妞不肯加衣服，因爲她爸怕熱，不主張多穿衣服，小妞也怕多穿，甘願咳嗽。有時我覺得她一身燙燙的，她們卻說她不冷，等到半夜又熱又咳，才相信她在發燒，喫藥了事。記得前年的夏天（七月中旬），開車去附近一個湖邊玩，出門時我主張帶大衣去。因爲此地就沒有夏天，何況又是湖邊，果然那兒風又大又冷，我和小妞母女都穿起大衣，還好冷好冷。如果那天沒帶大衣，回來都會病倒。所以我總覺得什麼學問都不如經驗實在。記得女兒小時候在成都生病，都是我和那個令人難忘的田醫生商量下藥。因爲自己的孩子，體質一切母親都有點數。

晚間我看《淨土五經》，寫日記。十一點，打坐。

五月九日晴

晨六時半打坐。

這兒難得的是晴天，我帶小妞到後門的走廊上站着，忽然有了新的發現。原來連日的雨，鄰家牆腳下的薔薇已出土好高了，滿地也都是將出土的新草。抬頭看看樹枝，已是滿樹嫩綠。忙領着小妞到屋後一望，原來腳下的薔薇已長得好大了。在這一年有八個月冬天的地方，每天見的不是雪景，即是枯木，一旦看到綠色景象，眼前就煥然一新，心神也爲之一爽。但奇怪的是，何以一直都沒注意到呢？可見對任何事物，如果不注意它，就會視而不見、聽而不聞、食而不知其味。古人讀書用功就能如此，科學家更能如此，修行的人也該如此！

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

五月十日陰

晨六時打坐。偶然我也觀想，如水觀法，水火合，肚中蓮等我喜歡的。

下午帶小妞玩，看電視。新聞報告說，美國實行免除死刑後，有些死囚請求處死。原因是無期徒刑比死刑可怕。有一個死囚說，他請求處死，是爲他要自由。說實在的，美國說尊重人權，免除死刑。當然如果一個青年過失殺人，施行感化教育，給他一個自新的機會，卻是對的。至於謀財害命，十惡不赦的死囚，判他無期徒刑，實在不如死刑慈悲０不自由，勿寧死１許多人都有這個看法。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月十一日晴

晨六時半打坐。

下午帶小妞到後院玩，現在是一天晴就有春天的風味，雖然還是好冷。對門牆腳下的薔薇居然含苞待放了。我們屋後牆下邊的也蓓蕾滿枝了。一股香氣襲來，小妞說：「咽！香香１真是前人栽樹後人乘涼，前人栽果後人嘗。這兩株薔薇，都是以前住戶栽的。美國人叫薔薇是牡丹。過去在波士頓一個公園裏，種有很多雙瓣大種薔薇，標識上寫的是牡丹。我想美國沒牡丹嗎？中國也只有洛陽牡丹盛，所以《鏡花緣》上說武后怒貶牡丹於洛陽，我很佩服小說家的才智。譬如一部《封神榜》，每一個神都在作者的筆下說明瞭來源。那麼多神，不漏一個，真虧他的構思。我認爲古小說比現代小說耐人尋味，因爲它有深度。

晚間我看《楞伽大義》，寫日記。十一點，打坐。

五月十二日晴

晨六時半打坐。

今天週六，他們照例帶小妞出去玩。我推開廚房的後門，一股花香迎面撲來，那香味發自鄰家牆腳下的紫色薔薇，已有幾朵開放了。這種特別香的不知道叫什麼名字，我雖愛花，但對花卻是外行。我們屋後的是兩株深淺不同的粉紅色，香味比較淡。我剛從後院回來，聽到有人敲門，那位中國老太太來了。她告訴我：「你們鄰居前面花圃裏的紫色玫瑰開得好美，好香，想給她們要兩朵，怎麼樣？」我忙阻止她說：「不好，我們沒什麼來往１我認爲大家都在外面，中國人都是一家人。於是我領她去屋後看我們的，她說：「長在這後邊，沒人看，可惜了。」她摘了幾枝半開的，我也摘了幾枝蓓蕾，用一個小瓶插起，放在客室。

晚間我看《淨土五經》。我只是看，並沒觀想。

寫完日記，十一點，打坐。

五月十三日陰

晨六時半打坐。

坐中練習數息法。我覺得隨息時間不久，如果勉強久一點，會換不過氣來，我不懂是不是應該勉強久一點，以後會由勉而安呢？我覺得心息相依是內呼吸，外面的呼吸輕，內部呼吸重，不知道是不是沒作對？（懷師批示：最後須不管呼吸，不數也不隨，只是息念氣即祝）

今天是星期，下午他們帶小妞出去了。我爲小妞母女修改了一兩件衣服的袖長。門鈴響了，是鄰居那位美國老太太送來兩朵盛開的玫瑰，我把它和粉紅薔薇插在一起。這種玫瑰特別小朵，卻特別香，據說是佳種，就種在她家門外的花圃裏。真有趣，她家前門和這邊前門是通的，站在這邊的走廊上就可清楚地看到她家前門了。我帶小妞在走廊上玩，何以從來就不知道她家門外還有個花圃呢？現在我站在走廊上，注意地往那邊一望，確實清楚地有一個花圃，正呈現着各種顏色的花呢！

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月十四日陰

晨六時半打坐。

因爲插花，每天早上又多一種修剪換水的事。看着那些蓓蕾漸漸綻開，有全開的，有半開的，有盛開的，都生氣蓬勃像小妞一樣，十分可愛。雖然只是兩種粉紅的薔薇，和那兩朵盛開的紫色玫瑰，襯以四周的綠葉，也頗爲這個客廳生色不少。小妞轉前轉後地看我修剪枝葉，換水插花。天一晴，我就帶她去後院玩，這樣就可以減少她看電視的時間，對她對我都有益處。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月十五日晴

晨六時半打坐。在坐中心如虛空，覺得它無邊無際地廣闊無比。偶有雜念，就如浮雲，來無蹤、去無影的。現在的問題是意境上那個明點，時近時遠地，在我有意無意之間，它就在那裏，如果認真去注意它，它就不見了。弄得心上像被什麼東西塞住，進退不得，十分煩躁！

老師曾諭示：「它是真意所在，分別意識動處即無。」我用觀想方法定住，但定不穩。（懷師批示：觀想法亦無分別意識。此中有真意，須參方悟。）

下午那位中國老太太又來摘了幾枝盛開的薔薇，我也摘了幾枝。因爲昨夜一夜小雨未停，花苞都開放了，幽香撲鼻。小妞學我們修剪枝葉，這樣她又多一種玩藝，時間更好打發了。

晚間我仍看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

（一九七九年十月二十日臨晨一點十五分閱）

五月十六日晴

晨六時打坐。現在天漸漸長了，六點天已大亮，下午六點還沒黑荊

下午帶小妞玩，在後院看花。她忽然抬頭望望天，她指我看天上有一路一路長長的白痕。我告訴她：「那是飛機剛過留下來的軌跡，等一下就會散去。」這兒沒有機場，飛機只到水牛城。此間只有過路的飛機，很少，很少。不似過去在臺灣故居時，每天飛機都在頭上轉。有一次，一位有病的朋友說，飛機的聲音把她的耳朵可震壞了，躲都躲不掉。她現在來信也說，她很羨慕我們住在海拔一千四百公尺的山谷裏，因爲她想找個地方清淨一下而不可能。其實我卻不然，偶爾聽到機聲，在一剎那間似乎回到了故居。一次電視傳來一聲雞啼，我忽然覺得是那麼熟悉而親切，因爲多少年沒聽過雞啼了。美國住家不興養雞，市場的雞都是死的，活的只有在農場纔看得見，偶然在電視出現。憶及過去天將破曉時鄰家雄雞唱曉的情景，真是別有風味！

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點打坐。

五月十七日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞在後院玩。天氣仍然很冷，只有中午有太陽的時候，還可多站一下，太陽一偏西，就冷了。忽然一陣風過，樹葉和草都搖動起來，身上立即有一股寒意。小妞指着搖擺的樹葉說：「風１我忽然想到風，風相何在？據說空氣動而生風，就算是空氣動而生風吧，但風相何在？如果不見樹上枝葉搖動，地上草偃，或者不吹在人的身上，誰會知道有風呢？這也可以說虛空借物而顯其用。由此我又想到靈明自性，亦無形無相，它是借人而顯其用，而人又借之以靈，互爲因果。不過這是我的看法，不知對否，尚乞老師開示！

（懷師批示：完全準確，對極了，由此可悟道。）

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月十八日陰

晨六時打坐。

天一陰就好冷，棉襖又上身了，不過在中國也有句俗語：「吃了端午棕，才把棉衣送。」提起端節，又多年沒見過糉子了。其實在國內，糉子、月餅、年糕這三種佳節的點綴，我只對年糕還有一點興趣。可是出國這幾年，人家說每逢佳節倍思親，而我除思親之外，還思鄉思國哩！人的一生中，總有一些難忘的日子。譬如農曆四月初十是祖母的壽辰，自我記事開始，多少年從未間斷過辦壽的熱鬧場面。我家除祖母之外，父母、叔嬸一概不過生日，但祖母的壽辰卻一定要辦。連親友都是一過了正月十五，就忙着爲這個日子而準備。遠親近鄰以及父、叔的屬員，一批一批地到壽堂來拜壽，有時擺酒不但高朋滿座，連妓女都上了門。我現在想起來，人身雖有貴賤，人性卻無高低。記得有一個妓女，非常的文靜而懂事。她是一個宿命論者，一切歸之於命，不怨天，不尤人，大家都很喜歡她。聽說她從良之後，與家人相處，也極其融洽。當然如她者，是那一行中之佼佼者了。然而也足以證明，在出賣靈魂的地方，仍然有人能找到自己的靈魂！

晚間我看《楞伽大義》。寫完日記，十一點。打坐。

五月十九日陰

晨六時打坐。

今天週六，早飯後，他們帶小妞出去了，我一人到後院看花，又剪下幾枝蓓蕾和兩朵盛開的薔薇。從屋後繞到後門時，恰遇鄰家美國老太太在窗內向外張望，彼此打了一個招呼。她一人住一棟房子，覺得寂寞，把一個離婚的侄女接來同祝其實她有兒女的，只是都各立門戶，偶然來看看她，遇有節日接她去共度而已。來美之後，見到許多國情不同的事情。在波士頓時，去一家作客，正值他家兒子和媳婦也來看他們，那個婆婆忙者拿煙拿茶。那個媳婦連身子都不欠一下，一開腔就說：「你兒子被你慣壞了１由這一場面，我又想到另一個多少年來我一直沒忘掉的鏡頭。那是小時侯，隨老人去一家玩，那家媳婦在長輩面前沒有坐位，因爲她家是旗人，規矩特別大，類似《紅樓夢》上的鳳姐。在喫飯的時候，她要離開一下，也得給公婆請了安，才得回到自己房裏坐一下。這兩家媳婦真是對比，各走極端。

晚間我看《楞伽大義》，寫日記。十一點，打坐

五月二十日雨

晨六時半打坐。今天星期，小妞出去了，我看《楞伽大義》。

昨夜一夜雨聲不停，雷聲隆攏開始我還以爲汽車過路，因爲我這房子距馬路較近，夜間偶有汽車波動。及至閃電照進屋來，才知道是在打雷。這又使我憶及初從故居搬到臺北的時候，住在金華街公寓的二樓。那間屋不算小，但臨街，每天破曉之前一直到半夜三點爲止，來往車輛不停，屋子震動就如打雷，地板都會跳動。那時正值女兒和一位同學合譯一本書，那位同學又忙着赴美，女兒接手，每天除在師大上課之外，就到圖書館去翻譯。我就在車聲隆隆中爲她們譽清抄稿，近七萬字，在國內我等於女兒的祕書。後來又去信通知在美的同學，而那位同學回信說稿費下來請交給她的母親。於是我又寫信催稿費（徐氏基金會），一面又去信和她母親接頭，最後把一半稿費寄給她母親，然後又通知她本人，纔算完成一切手續。現在想想都覺頭暈。（因爲那個環境，真能令人神經失常。）（懷師批示：我今在鬧市中閉戶三年了。）

晚間仍看《楞伽大義》，寫日記。十一點，打坐。

五月二十一日雨

晨六時打坐。

連日的雨，不能帶小妞去後院玩，只得叫她站在椅子上，從廚房的玻璃窗看看後院的花。她一直要出去，她說她有雨衣，好不容易盼到雨停，我就帶她出去。後院的花，被雨水沖淡了香味，很多花都被雨打得七歪八倒的。我扶起幾枝，也摘了幾枝。我們走到梨樹下一看，已是滿樹新芽了。小妞問：「梨在哪裏？」我告訴她還早，才發芽呢。本來好好的梨樹，去年正開花時，被房東來剪枝，據說怕碰着電線，因此去年就不結梨，我想是正成長時，受到傷害之故。我過去怕雨天和陰天，現在的心情是開朗的，什麼天氣都是一樣，這算不算不隨境轉。我不懂何謂心能轉物？（懷師批示：也可算作是不隨境轉的一面。）

晚間仍看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十二日晴

晨六時半打坐。

天一晴外面就晴空如洗，我早上在廚房燒開水，覺得窗外空氣清新，推開門在走廊上站了一下，不自覺地走下木梯，站在院內，一抬頭嚇了一跳，這個天空，似曾相識？對了，那次夢中境色一模一樣，猶如舊地重遊（這是專指天空和光明的境色）。不同者，地點環境不同，那地方幽靜如畫，至於夢中的心情也是恬靜無比，當然正是心的恬靜，纔有那種夢的產生。我很喜歡那個境界，但這種事，只可遇不可求，想是想不來的。如果能由得我，我希望天天都到那裏，每夜都有光明如同白晝。我想插頭插得準（我認爲是插頭的問題），就能如此。（懷師批示：不錯。）

下午帶小妞玩，她又跟我把花瓶拿到廚房換水。被雨打過的花已不似從前那麼香豔了。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十三日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。電話鈴響了，是一位印度太太來拉學生。人家說她本事大，老的小的男的女的，她都找得到。她說一個字不識的她都能教，可是總找不到八個學生，一年一年地過去，總開不成班。這叫成年教育班，夠八個人才準開班，是公費，學生不繳學費的。她以爲我很閒，纔來勸我。我一來沒有時間，二來，我有學英文的時間，我就讀經打坐去了。我學英文的日子已成過去，她哪裏知道。如果她開一門《楞伽經》課，她不要我都推不出去。這更非她所知了！我拒絕了，她當然不高興。奈何！

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十四日陰

晨六時打坐。意境上的明點，我用觀想的方法，形成實相，然後放在虛空中，在坐中定住它。但是我覺得不要有意去定住它，只有意無意地就好，其實我現在在意境上隨時都找得到它了。它似一顆明星，我用觀想之法，觀來觀去，自始至終它仍似一顆明星。我不知道對不對？（懷師批示：對。但可隨意轉變它。）我現在又想到一個問題，記得開始我學的是觀心法門，是如來禪，怎麼現在變成止觀禪了，是怎麼變的，我怎麼不知道？似乎未能一門深入，我又彷徨了！老師何以教我？（懷師批示：此二者是二是一，一是二，但有言說，都無實義。應知。）

五月二十五日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。熒光幕上正演木偶戲，我記得小時侯看的布袋戲，與此相同。現在是一個人告訴觀衆木偶戲的方法。原來是幾個人高高在上，每個人用一根線（不知是什麼質料的線，眼睛看不見。）操縱一個木偶。我以爲這個比布袋戲容易。因爲布袋戲是一個人玩，還需要有口技。這些使我想起作家羅蘭女士的話：「生活像是被一隻無形的造化之手牽着線，以這線爲半徑，把你甩向那固定的圓週上，身不由己地轉着，你覺得旋轉疲累，但離不開那固定的輪迴。」人的一生確實就是如此。有本事的就跳出去！否則就只好由它轉了！如同木偶。（懷師批示：不錯。）

晚間看《楞伽大義》，有時又參看《楞嚴大義》。我不懂何謂帶質境？何謂無蹤跡處莫藏身？（懷師批示：帶質境，是佛學中唯識術語。有真假之分。山河大地等物，及六根身分，皆是第八阿賴耶識變生之真帶質境。如夜裏觀桌椅等物，疑爲鬼魅，此亦是帶質境，但乃假帶質。由此類推，其義甚多。有些夢境，亦屬假帶質境。其實三界大道，是衆生帶質境，諸佛國土，亦莫非諸佛之帶質境所變現。

又：無蹤跡處莫藏身，藏身處莫蹤跡。此乃禪宗法語。佛法證空，空亦不祝如金剛經雲：「所謂如來者，即非如來，是名如來。」故又一禪師告誡其弟子曰：「無佛處莫留戀，有佛處急走過。」即其義也。總之：一切不住一切祝住即不住，方爲解脫也。）

寫日記。十一點半打坐。

五月二十六日晴

晨六時打坐。觀想——頂法。頂法助道法。

我愈來愈相信宇宙間確實有一種靈的存在。他是存在於形而上的世界裏。它們有它們的世界，就如我們有人的世界，這也是同類相吸的原則。其實在我未學道之先，我就有一個看法，我認爲人的身心是可以分開的。學道以後，更堅固此一信心。本來心身就不一致，在這種地方，只可意會，不可言傳，總之我是講不清楚，問題的關鍵是如何能把心從身提出來？當然不是肉團心。老師在《習禪錄影》上講過辦法，我看到了。但很難，又是插頭問題。這東西用功不行，不用功也不行！據我的經驗，打坐的時候，就如放一個儀器在空中，聚精會神地去收，有時候也會得到意外的收穫。收穫的是什麼呢？這就更說不清楚了！我現在懂得坐禪的妙處。白天坐起來，比夜間還好，知識不夠靜。今天帶小妞去後院玩，鄰家的美國老太太又送來兩朵盛開的玫瑰，好香！好香！因爲她見我帶小妞在院裏，順便送了過來。他們不興串門，任何事情都以方便爲原則。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十七日雨

晨六時半打坐。

下午帶小妞玩。電話鈴響了，一連接了兩個錯電話，其中一個最妙。從我們搬來此地開始，常常接到一位男士來瑪莉小姐。三年了，我當然不會去注意是否同一個人的聲音，但對方也每當我告訴他不是時，他都表示驚訝，這就怪了。放下話筒，我忽然想到一個許久沒有消息的朋友。忙撥一個電話問，原來她家先生病了許久，是膽結石，醫生主張開刀，他的孩子們都不贊成，我也勸他不要開。其實這種病中醫較妥當，可是在美國，到哪兒去找個可靠的中醫呢？我自己決定能所謂「生者寄也，死者歸也。」但我很怕聽到別人的死訊。我一生中沒見過幾個死人，但見到的卻是最可怕、最難忘的。記得有一個年輕的母親，聽說誰家的孩子死了，她睜大了眼睛，懷疑地說：「天天抱着的孩子，死了怎麼辦？」旁邊聽的人都笑了。啊！多麼幼稚！多麼天真！天下無情的事多得很，誰來管你怎麼辦呢！

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十八日晴

晨六時打坐。觀想——頂法。

一說觀想頂法，哈欠就來了，我不知制止好？還是隨它好？（懷師批示：隨它好。）現在觀想時頭頂已不痛了，只是有疲倦的感受，連眉間面部都有疲倦的感覺。打個哈欠就好一點。我又不知可不可以打哈欠？是讓它松一點好，還是緊一點好？（懷師批示：因腦神經氧氣不充之故，任運隨之，充氣了即會好。）

下午帶小妞玩，又摘了幾枝蓓蕾，她太興奮了，一跑跌了一跤。其實不會太痛，她嬌了一點，竟大哭。自從我帶她以來，這還是第一次。兩手掌微紅，她要放繃帶，我說又沒傷痕，放繃帶反而不好，只給她擦了一點藥膏。她要剪枝插花，我說手痛，不要做。她笑了：「不痛了，可以做了。」小妞最會給我撒嬌。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月二十九日晴

晨六時打坐。

這地方似國內的貴陽，「天無三日晴，地無三里平」；又似重慶，到處可見石級或上坡；既沒有昆明「四季無寒暑，一雨便成秋」的好氣候；更沒有成都那麼廣闊平坦的原野。在市中心一望，四面都是山。在女兒教書的學校對面山上，外表看去是一個上坡，據說裏面有農場哩，外面一點也看不出來。我真羨慕能住在山谷裏面的人，至少可以擺脫塵緣！

下午帶小妞玩。晚餐桌上有中國白菜。說來真怪，這種白菜別說在國內，就是在波士頓，也不知喫過多少，從來沒有問題。不知何故我忽然就不能喫這種白菜了。每次吃了之後，似乎內部的氣都起來了，到處亂動，無處不到。據書上說白菜能生氣體，可是過去何以不會呢？女兒他們也沒這種現象呢？有時候我也覺得現在的身體與過去多少有些不同了。飲食可能是有關係。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月三十日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，她要出去。雖然是五月底，此地仍然好冷，只得給她穿上大衣，我也披上棉襖，在前門走廊上站着。見馬路上來往的車輛不斷，忽然一個穿紅衣的小女孩騎着一個腳踏車橫過馬路。她也不管有無空隙，就走到汽車的邊緣，好險！就在這緊要關頭，那邊汽車緊急剎住，她安全闖過了關。小妞都看呆了，嚇得我停住了呼吸。這個驚險的鏡頭，使我想到自從來美之後，別的我都不覺得美國有什麼特別的優點，只有他們遵守交通規則，我卻大爲佩服。譬如在波士頓時，我和女兒常常買菜經過沒有紅綠燈的馬路，就常有車子停下來讓我們先過。有些地方比較僻靜，雖有紅綠燈而無人管制，誰要過馬路，自己去按綠燈，即使是個孩子，只要他們高度按得到燈就可以，來往的車輛一見前面是綠燈，馬上就停了下來。更難得的是他們不興超車，前面的一停，後面的一定會停，它是魚貫而行的。記得國內的市虎，當局曾有交通警察訓練班之成立，還請老美指導，結果成效並不理想。因爲這種事，每一個人都要有交通常識和守法的精神。車子一定要魚貫而行，絕對不興超車，一方面是法律的約束，一方面每個人也應當懂得法律之外，還有「道義」！他們這種地方值得我們效法。總之任何民族都有優點，如果不是盲目的崇拜，而能取人之長，補己之短，這應該是留學生的責任！

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

五月三十一日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞看電視。我一直在看《追求明天》這個電視劇。其中五花八門，顛三倒四，看那些人，沉迷而不知返，到最後雖覺悟已來不及，甚或至死也不覺悟！描盡人間悲歡離合種種情形。我又想到一個問題，有人認爲修行必自童貞，我卻認爲什麼人都一樣。放得下成功只在剎那。（懷師批示：完全準確。）

記得有一個笑話說，一個小和尚從來沒進過城，這天師父帶他去城裏，告訴他說女人是老虎，回寺之後，師父問他城裏什麼他最喜歡，他說他喜歡老虎。那麼如果這小和尚忘不了老虎，怎麼辦？這就叫經不起考驗！如果半路出家的人就能洞悉事物，識破塵市，不爲物轉，不爲境遷。這東西不在學識資格，聰明伶俐，鄉下人不輸於大博士。（懷師批示：不錯。）

晚間我看《佛法要領》。我有一個問題。書上說：「發心時如有妙境，及小小神通，急宜捨去，以此是無相法故。一切雜行，一切雜觀想，不得合入此中修。此指修三乘而言，如圓頓教，即純乎合修。」何謂此指修三乘而言？觀心即圓頓教，何謂即純乎合修？（懷師批示：無論大小乘諸方法，乃至外道內道——心地——等法，皆可融會貫通而歸於一貫。）

寫日記。十一點，打坐。

（一九七九年十一月二十日下午三點半閱。）

六月二日晴

晨六時打坐。

今天週六，他們一早帶小妞去加拿大慶祝結婚紀念。預計明天下午回來。我也準備在這兩天儘量用功--打坐、看書。除了爲小妞母女修改一兩件衣袖之外，時間不作別用。總之一到週末樓上總是空的。如果恰遇女兒他們也不在家，就會靜得如古寺一樣。最怪的是連過路的車輛也都不多，尤其天氣又冷，人們大都留在家裏看電視。美國的電視一天二十四小時不停的，半夜就放長片。

晚間仍看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

六月三日陰

晨六時打坐。觀想--頂法。

晨坐三小時，不覺時間過去了，不知不覺地似乎只是一會兒功夫。其實我每天晨坐的時間總覺不夠，尤其記着時間就坐不好。今天我聽到電話鈴響，沒有理它，我想天掉下來也不過壓成一塊肉餅，沒有什麼大事。

下午看了《佛法要領》，又打了兩次坐。一直到五點，他們要回來了，我又去廚房做晚飯。七點他們纔回來。

晚間仍看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

六月四日雨

晨六時打坐。觀想--頂法。

昨夜一夜小雨，今日未停。下午帶小妞站在廚房窗內，見後院牆腳下的薔薇都東歪西倒的沒有幾枝花了。我知道那兩株粉紅薔薇的季節已成過去，明年再見了。此地花的季節爲時過短，除了氣候之外，也許還有其他因素。現在瓶內還有幾朵盛開的，看來三五天還不會謝。我忽然後悔不該折枝：第一，它生在牆角下是過去屋主栽的，它爲什麼一定要供人欣賞呢！第二，今年折了許多，會不會妨礙它的發育。種子都分散了，明年的花會不會受影響呢！

晚間我看《習禪錄影》，老師在靈巖寺閣樓上修什麼法？（懷師批示：修止觀。）說：「剎那之間，這一點靈光自己把它觀起來了，靈靈明明一下就幾個鐘頭下去了。」我不知道所謂靈靈明明的這點靈光是什麼？是不是靈明的自性？可以用觀想起來嗎？（懷師批示：此時之靈靈明明，是指自我心量性境。一點光明，是指有心造作明點觀想時之意地現量，故起一點光明。須知此觀想造作起來之光明，乃性空中緣起性之假有觀。靈明自在，乃緣起性空之自在境，但此二即一，一即二，終須住而不住，方爲究竟。）

寫完日記，十一點，打坐。

六月五日晴

晨六時打坐。

現在天漸長了，六點已是黎明，六點半天就大亮。可能是我常觀想頂法，頭頂會痛，但不嚴重。過去頂骨會響，現在不響了。似乎是從後腦往上推起痛，影響到兩目也覺疲倦。想睡覺。（懷師批示：觀頂法時稍久，應直上而觀空。初習修者，不可久住頭頂，不然，當然會頭痛。如住頂一晌，或又轉觀足趾，則可調柔而免痛覺。然終不如觀空之爲勝也。）

下午帶小妞玩。後院的草長得好高了，因爲沒有人剪，大門外的草坪是房東來剪過的，頗覺整齊。這兒的好處，夏天不必剪草，冬天不必剷雪，如果是住宅區，四周人家都剪草種花，收拾得整整齊齊，如果一家不同，自己也會不好意思，所以有些人家就只得請人整理。而美國人工之貴，可不簡單！

晚間仍看《楞伽大義》。我不懂真意何以要造一個明點，如果我不去體會它，它是不是一直就在那兒的，只是過去我沒注意而已？（懷師批示：自性光明，乃強說光明，原本非相。定久光生，乃性光之第一反映。至於意境造作（觀想起來）之光明，無論一點明點，或大光明境，即同第三重之投影。由此等次，由意業所生，重重投影，光光互照，統乃即真即幻，並非究竟。但亦非不究竟。到此須理覺，不可全仗事（工夫）定也。又：黑暗亦即自性業識之變相，此尤須知也。）寫日記。十一點，打坐。

六月六日陰

晨六時打坐。

我現在有個看法：我想我現在是在覺的階段，最初是不覺，現在是覺，覺來覺去，習慣成自然，等到無功用行而不逾矩，就是離覺又進一步了。我是說不清楚。

老師說呢？（懷師批示：有此見解，足堪孤峯頂上，獨自閒修，成就緣覺--獨覺--佛位去也。但我不希望你只成獨覺而已。一笑。）

下午帶小妞玩，見牆下的薔薇全部凋謝了。它來人間實在只是一瞬。我記得我插花換水，不過五六次。雖然說它明年還會再來，事實上再來的只是它的下一代，並非它本身的復活，而是後代的繼承。宇宙間的生物又何物不是如此！所謂：「長江後浪推前浪，世上新人換舊人１

晚間仍看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

六月七日雨

晨六時打坐。觀想--灌頂法。

在晨坐中，我常常想到什麼法，就觀想什麼法。然後空掉，又是心一境性，性空緣起的妙有法門，不知這種修法，對不對？（懷師批示：對的。）

下午帶小妞看電視。我去廚房給她拿果汁，路過書架，有意無意地，我怎麼覺得那些中文書我一本都看不出來是什麼呢，所有的字一個都認不得呢。仔細一看，原來所有的中文書都被倒置了。我纔想起來，上週末這家男主人心血來潮，一時的高興，整理了一下書架，把所有的中文書都倒放起來了。難怪我一個字都不認得哩！這使我記得讀中學的時候，在從北平開往天津的火車上，一個男生看英文報，坐在他兩旁的女生伸頭望了一眼，回頭相視而笑。我好奇地遠遠地注意一下，原來報紙拿倒了，他並不知道。我也忍不住地笑了。有人說：「道德可以冒充，學問不能做假。道德四兩可以算半斤，學問半斤只能算四兩。」

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點半，打坐。

六月八日陰

晨六時打坐。觀想--頂法。

我體會到意境上的明點，是活潑的，它已不似從前那麼難找了。似乎我用觀想的方法把它拉出來了。不管何時何地，只要一想到它，它就在那裏。哪裏呢？不知道。總之不在內、外、中間，說不出是什麼地方，只有自己知道。老師說呢？（懷師批示：本來不可以有定位。）

下午帶小妞玩。梨樹枝葉茂盛，但尚不見果實一點影子。小妞每天去看一次，她問我梨在哪裏？我說天氣還冷，它要等天暖了纔來。她也信了。

晚間仍看《楞伽大義》，看到三種意生身，我最喜歡覺法自性性意生身。我能體會第八不動地的境界，但只是體會而已。要如何才能證得呢？老師何以教我？（懷師批示：才說一不動地，早就動了矣。真正之不動地，即大動時，元在未動處也。此須參透證知。）

寫完日記，十一點，打坐。

六月九日陰

晨六時半打坐。

今天週六，他們帶小妞出去了。我隨便吃了兩塊麪包，一杯清茶，在後院站了一下，回室準備看點書，無意中發現一本舊書，唉！我又一覺，我太戀舊，這是我最大的毛病，修行人的大忌！譬如這本舊書，早已無用了，只爲它是在北平同一位好友逛書攤買來的，而她在抗戰時就已去世，我一直保留這本書到現在。提起逛書攤只要是在北平讀過書的人，都會懂。當然買舊書多半是爲便宜，但我還有另一個緣故，不知會不會有人與我有同感，就不得而知了。我喜歡買舊書主要的是爲舊書上常有批註。因爲各校老師講的資料不同，可以得到一些值得參考的東西。有一次就有一本又髒又一大股煙味沖人的書被我買來，因爲上面有些相當好的資料，買一本書就等於買了幾本參考書。可是那本書的氣味，簡直叫人受不了。我想那本書的主人，一定如古時捫蝨談文的書呆子！於是我就捂着鼻子，戴了口罩，忙忙地把上面的註釋抄在一個筆記本上，然後把書丟進垃圾箱裏，自己有洗了個澡，纔算了事！學生時代真是天之驕子，一個人如果永遠長不大，纔是福氣！

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

六月十日陰

晨六時打坐。觀想--水火合。

我常在晨坐中觀想我喜歡的觀。如白骨觀，我喜歡自己變成一個白如珂雪的人，尤其白骨流光觀。但我又必須請示老師才能放心去做。我不懂可不可以愛怎麼觀就怎麼觀？

下午帶小妞玩。後院野花遍地都是，可以勉強說，綠草如茵，雜花似錦。梨樹也可看到了小果實，可是要仔細地看，因爲太高。小妞說她看不見，其實不是看不見，而是她不懂。她分不出葉子和小果實來，因爲果實太小了，幾乎似一片捲起的葉子。大人也要慢慢看才分得清楚呢！

晚間仍看《圓覺經》，寫日記。十一點，打坐。

六月十一日晴

熟睡中被人叫醒，天還未亮，距黎明還有一段時間呢。聽說看火，我急忙披上棉襖，開門一問，原來是馬路那邊失火。這家男主人說好看得很。他抱着小妞，一家人都站在前門走廊上看火。我擔心那家店裏面的人是否都出來了！只見火光沖天，救火人員只用皮管對準兩邊鄰家直衝，因爲怕波及鄰舍，但對那失火的房屋不救，看着一棟房子整個燒完。據說房子都有保險，不值得救了。這時天已大亮，一些人來看熱鬧，揹着照相機來照相，大家都是隔岸觀火。沒聽到有人問問那家商店裏有沒有人受傷，也沒人說聲可惜，好好的房子就燒掉了！看完火，回屋關上門打坐。心不太靜，可見定力不夠！

晚間仍看《圓覺經》。寫日記。十一點半，打坐。

六月十二日陰

晨六時打坐。

這幾天身心都有一點轉變，似乎內心有一點空無所有，不着邊際地彷徨，也不是靜，也不能說不靜，不想喫，卻想睡，又不一定睡得着，只是兩眉發脹，頭不痛，也不暈，但總覺得有一個頭的存在。這是說，在平時身體上，哪兒不痛就不會隨時注意到它的存在。（懷師批示：到此應從頂門梵穴上空，昇華而虛空合一。或以白骨觀法而觀頭骨空了而化光，而虛空合一，但終亦不住空相。）

下午帶小妞玩。房東叫人來把太高的雜樹砍倒了，草地上亂糟糟的，小妞過不去，叫我抱她。我也就試試我的力量，到梨樹下抬頭望望，果實又大一點了，小妞問我梨什麼時候熟？我說八月吧，我又不是百果仙子，哪會說得準！其實小妞不大喫水果，只是好奇好玩而已。

晚間仍看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月十三日陰

晨六時打坐。

天陰氣候變得很冷，六月中仍穿毛衣，必要是如不開暖氣，還要穿棉襖。下午帶小妞玩。接到一封臺灣朋友的信，據說臺灣今年奇熱，大家都在叫苦，很羨慕我們這兒還能穿毛衣呢。殊不知我正懷念南臺灣的冬天呢！總是豔陽高照，不冷也不熱。

今夜在未寫日記之前，也沒打坐，也沒看書，不知怎麼，心忽然靜了下來，就如坐在沙灘，靜觀河流。恬靜極了！眼睛看的是這間小屋，耳朵聽的是外面的音樂，什麼都清清楚楚，就是不與它們相應。（懷師批示：此乃暫得靜境，亦屬用心緊切久了，偶然得靜，亦屬依他起境，並非自得自在。）我試想：平時不喜歡的事務，或最討厭的熱門音樂，或那種哭腔調的印度音樂，現在都不厭煩，總之起不來一點念頭。似乎它是它，我是我，各不相干。老師說呢，是不是出神了？（懷師批示：此境並非出神，乃神凝氣聚之一種粗象。）我喜歡這種睜起眼睛出神的境界，保持了一段時間。（懷師批示：對的，此境愈持久愈好，定久即當轉化，又進另一妙難思處。）

寫日記。十一點半，打坐。

六月十四日雨

晨六時打坐。

昨夜特別冷，室內又開了暖氣，還以爲要下雪呢。還好，下的是雨。下午帶小妞玩，因爲下雨，不能出去，就帶她貼相片，把她小時侯的照片一張張地貼起來。她大了，大孩子不能只給她喫就了事。我現在才懂得，過去在大陸我常常奇怪爲什麼有些人喜歡帶孩子串門，確實成天帶着兩三歲的孩子，只在這棟房子裏打轉，是不太容易呢！但我怕串門，我情願另想辦法，也許自己會累一點。

晚間看《圓覺經》。我忽然想到一個問題，夢中人何以叫中陰身呢？爲什麼中陰一隔就會迷呢？何謂成性存存？（懷師批示：夢中身，乃屬意識範圍，不叫中陰身。中陰身隔陰而迷，乃因定慧力之未充也。「成性存存」乃《易經系傳》上一句話，即是說此自性常住，不生不滅之大定也。）

寫日記。是一點，打坐。

六月十五日晴

晨六時打坐。

在坐中眼前是似雲又似霧，白茫茫地飄動，有時又透出一片光芒，但意境上用觀想定住的那顆星卻不動。我不敢久定，因爲它的光芒會變大，愈定愈亮，會變成只有光而不見星了。（懷師批示：定久是好的，光愈大，愈亮，是勝境，由定之功德而生，但不執不離即可，不可生避畏之念也。）

在坐中我覺得有一個能知一切的東西，它什麼都知道，還能做主，譬如聽到外面的聲音，它可以只要知而不要祝它也能知妄念的生滅情形，也能暫停意識的流注。（懷師批示：此之一知，衆妙之門，等同佛覺也。參之。）但它無相，比過去意境上的那個明點更無相。只能體會，不能言傳。我不知道這東西能否把它觀起來？老師說呢？（懷師批示：到此何須再加觀想？即此靈覺亦不執住即可矣。）意境上的明點，開始就是顆星，只是隱現不明。而它沒有一點影子，如何觀呢？（懷師批示：不觀自觀，方爲大自在之覺照，是爲上品，到此不須再求有相之光明點矣。）

晚間看《圓覺經》。所謂全妄即真，是不是說真是妄之體，妄是真之用，亦即全波是水之意？（懷師批示：你說對了。）

（一九七九年十二月十一日夜十二點十分閱。）

六月十六日晴

晨六時打坐。

今日週六。連晴幾天，以此地而言，頗不容易，加上這家男主人今天有事，他們不準備帶小妞出門。於是女兒勸我出去走走。冬天一降雪，地上滑，我就足不出戶了。此地的冬季又特別長，所以我能出門的日子並不多。現在小妞要去公園，我們就帶她到附近的公園看看。這地方雖不大，公園和教堂卻不少。但所謂的公園只是一片草地，幾棵大樹，其中有四五種娃娃玩具而已。今天太陽大，我們又都穿着毛衣，還是好冷，所以沒有人去。我們帶着小妞忙忙地繞了一圈。女兒提議到市區走走，於是順着馬路到了市中心，不料正值大拍賣，每家商店門前都擺着一些東西，大半是女用的衣裙之類。小妞要喫東西，，遂帶她到一家點心鋪吃了一點甜食。再慢慢地散步回來。

晚間看《圓覺經》。十一點打坐。

六月十七日陰

晨六時打坐。

今天星期，他們午飯後帶小妞出去了，去鄰鎮看印第安人跳舞。據說印第安人原來也是東方人，而且和中國人有關係。他們說新大陸原本與東方相連，因地震關係變成海洋而中斷。印第安人還把他們祖先的照片在電視上放映，有點類似中國的古裝，看上去似是而非的。總之人間的事說不完，這是強權勝公理的時代。每年美國慶祝哥倫布節日時，誰知道印第安人作何感想呢？

晚間看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月十八日晴

晨六時打坐。

老師講過，在將醒之際，那一段時間，多保持一下最好。我也有此經驗，就是將醒還未完全醒來，當然還沒睜開眼睛，那種是半睡眠狀態，那種境界好極了。

下午帶小妞玩。站在後院往前看，馬路上來往車輛很多，但沒有喇叭聲。據說美國只有兩種車興按喇叭，如果聽到不斷地按喇叭，就知道不是喜事，就是喪車。否則就是你的車妨礙了別人，人家按喇叭表示抗議。除了這些，不興隨便按喇叭的。我記得國內隨時都有喇叭響。按喇叭是叫人家讓路，此間只有喜車和喪車纔有此特權。它們是要爭取時間的。其餘的人都照交通規則走路，誰也不必讓誰。若遇老弱兒童，則駕車的人就會自動停下來，讓他們先走，不會按喇叭叫人家讓路。而且他們的車子都是魚貫而行，前面的一停，後邊的一定停，不興超車。所以市區裏很少發生車禍（當然不是說絕對沒有）。他們也就不懂得何謂市虎了。

晚間看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月十九日晴

晨六時打坐。

近來比較會做夢，幾乎十天半月就有一個夢。昨夜的夢是這樣：出門走了幾步，見前面太黑，急忙回頭，就在這一轉頭的時間，四周就一片漆黑，那種黑無法形容，如濃墨一般。於是我抬頭四望，見前面高處有兩扇小窗內有燈光，這時在我站的地方也有一片從窗內射出來的光明瞭。我正要爬上去看看，忽然記起人家說人死了就是在一片黑暗之中，有燈光之處就是你投生的地方，我一想不去了。忽然心頭一亮，又記起所有境界都是虛幻，不會常的，索性閉上眼睛待起自變。這樣就醒了。（懷師批示：中陰有此一境象，倘如惡業重者，即此一點亮光亦無。乃會遇此境，有此一念覺甚好，不然真又隨境轉去了，險哉！險哉！）

下午帶小妞在前門轉轉，門口停着幾部空車，行人多半是附近的住戶，不是去對門雜貨店買午餐，就是去隔壁洗衣店洗衣服。遠處的人就不會走路到這裏來。

晚間看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月二十日陰

晨六時打坐。

上午陰雨，下午晴了。小妞要我帶她出去，我告訴她地上溼有螞蟻，等太陽多照一下，地幹了螞蟻就會走。她最怕蟲子，所以也沒有吵，乖乖地看電視。據她的老師說她是全校最好的學生。遇到有人蔘觀，大半是她表演，因爲她心細很少錯誤。不足四歲能在卡片上籤中英文的名字。雖然不太整齊，都清楚地看得出來。她最大的毛病是飲食方面，不但不喫肉類，任何炒蔬菜她都不喫，只會喫酸奶拌飯或白麪白飯，或印度的東西有酸奶做的。真沒想到遺傳有這麼嚴重！據說婆羅門（他們是最高級）世傳不喫肉類，他們是低階級人才喫肉。他們的餐館不用盤子，是用菜葉包飯菜，喫完了自己把菜葉丟掉，否則婆羅門人喫過的盤碗若被低階級人碰到，彼此都會感到不幸！當然他們輕視人家，人家也就自卑不願去惹他們。

晚間仍看《圓覺經》。寫日記。十一點二十五分打坐。

六月二十一日晴

晨六時打坐。

女兒她們學校放暑假了，別的地方暑假有四個月，此地只有三個月，寒假一個月。大約爲氣候不熱之故。記得小時候在東北讀書，暑假一個月，寒假兩個月。女兒在波士頓讀某大的時候，暑假四個月，寒假是大考後一個禮拜，聖誕節一個禮拜。又忙着註冊，第二學期有開始了。各處寒暑假時間長短不同，我想大半是氣候關係。今天他們又帶小妞去賓州劉教授家，因爲長途電話費太貴，在朋友家打，不方便。所以說好明天晚上由我打過去。一方面我知道她們平安到達，另一方面他們知道家裏無事，大家都可放心。他們走後，我除了洗澡、喫飯、稍稍休息一下之外，所有的時間都用來看書和打坐。

晚間看《圓覺經》。十二點半，打坐。

六月二十二日陰

晨六時打坐。

他們不在家，坐中我把時間觀念空掉，儘量延長時間，能坐多久就坐多久。好在現在打坐，腿無痛、麻、酸等感受，問題是現量境不易保持太久。奇怪的是兩足的大趾和腳心常常跳動，趾甲長得太快，隨時要記着修剪，否則坐中會被它妨礙。

今晨一坐三個小時，接着讀筆記。這幾本筆記都是各書上的重點和老師的批示。看起來特別入神，有時候譬如參究體會意境上那點妙有，身心都能滾進去，一下時間過去多久，自己都不知道，似乎入定了。所以早上看書最好，因爲精力充沛。但平時沒有這分時間。如今天只看了幾段，就十二點四十分了。我覺得有點餓，纔想起來沒喫早點。忙進廚房吃了午飯，在後院站了一下，回屋看《圓覺經》。三點打了一次坐。我認爲白天打坐不比晚上差。晚飯後，八點給女兒去了一個電話，然後又看筆記。寫日記。十二點一刻，打坐。

六月二十三日雨

晨六時打坐。

今晨仍一坐三個小時，然後看筆記，我又感到餓了，一看鐘整一點。真奇怪，看書太容易打發時間了。如果是做家事，或做針線，一天可做不少，成效可觀。像這種要用功的書，有時看出了神，一呆就呆上半天，所以她們在家我總要記住時間。從前我奇怪打七的人爲何會那麼能喫呢？女兒也說打七會餓。現在我懂了。如我一天多打一兩次坐，多看幾個鐘頭的書，不喫早點就會餓，人家還要動要跑呢！今天三點打一次坐，六點又坐一次，晚飯後，九點又坐一次。然後看《圓覺經》。寫完日記，一點半打坐。

六月二十四日雨

晨六時打坐。

今晨仍坐三個小時，然後看筆記，十二點整打了一次坐。我覺得子時和午時打坐有點不同，但又說不出所以然來。今天他們要回來了，連日的雨，不知路上好不好走。賓州地方很大，和我們這兒紐約州一樣，地方很寬。所以雖然我們這兒出去不遠，就屬賓州地界，但劉教授家距此有七八個鐘頭的車程，到家也不可能太早，所以我在午飯後在後院站了一下。這時天已晴了，地上也不太溼。回屋看筆記，三點鐘打了一次座。下坐已五點半，忙進廚房做晚飯。七點他們纔回來。小妞幾天不見了，飯後在我屋裏玩了一陣才睡。我仍看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月二十五日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視，又帶她去後院看梨樹。現在果實有點樣子了，連小妞都看得出來，用小手指點着說這一個，那一個的。我奇怪這兒的果實何以長得那麼慢，大約是氣候太冷，不易成熟。熱帶就不同，記得臺灣故居鄰家的芒果樹，不知怎麼就長起來了。提到院子裏栽果樹，又是此地的一個優點。我們後院並無圍牆，也無樹籬，而鄰家的孩子也並不少，從來沒有人來打擾。記得故居鄰家那棵芒果樹，一天到晚都有附近的孩子來，甚至因此孩子們打架。更傷人的是，如果誰家孩子從樹上掉下來，大人還會吵架，半夜都有人在樹上玩，不回家。後來那家主人一口氣砍了三棵果樹。所以我從來就不主張院子裏栽果樹，不料此間卻很安靜。

晚間看《圓覺經》。十一點，寫日記後打坐。

六月二十六日陰

晨六時打坐。

將下坐，就聽到有人敲門，我已知道是誰。開門一看，果如我所料，那位中國老太太來了。她說晚上睡不着，半夜起來看電視，美國電視半夜放長片，就爲這些睡不着的人，或夜間有工作的人。譬如當大夜班的護士，在照顧病人之暇，又不能睡，就可用電視爲伴。這位老太太有糖尿病，我勸她少喫點，她卻勸我多喫點。當然她有她的看法。她認爲委委屈屈地最後還不是一死？不如得樂且樂的好。我也同意她的看法。可惜我的個性不同，既不愛玩，又懶得喫，看來是天生的出家命了。

晚間仍看《楞伽經》。寫日記。十一點，打坐。

六月二十八日陰

晨六時打坐。

今晨坐中恍恍惚惚，似在虛無杳冥之間，這是坐中最好的境界。但這種情形自打坐以來還是第一次，這時是亡身亡心的，但其中又有一個能做主的東西，並非空空洞洞。這境界非言語所能形容，我更不能用筆墨說清楚了。我只是覺得這是最好的境界而已。（懷師批示：此乃莊子所說的坐忘之境，甚好。但究竟言之，此境乃神識清淨現量之一面，可以暫住，不可以久戀；可以休息，而不可認爲歸家穩坐之處。如以《法華經》理言之，此亦乃「化城」，並非「寶所」。）

下午仍帶小妞玩，看電視。現在的卡通真是進步了，有許多情節都是由童話改編的，人物都很漂亮，不似過去的卡通只逗孩子玩，亂七八糟的。現在的大人也可以看。小妞每晚睡時都由她媽媽念故事書給她聽。

晚間我看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

六月二十九日陰

晨六時打坐。

現在天越來越長了，六時天已大亮。因每夜下坐總在一兩點後，一睡到亮，太早起不來。人家睡不着，我卻睡不夠！

下午帶小妞玩，看電視。又帶她到後院轉轉，因爲我每天反正要出去透透空氣，順便帶着她玩，一舉兩得。梨樹也漸漸大了，每下一次雨，梨就長大不少。這時似乎聽到電話鈴響，急忙進屋，小妞大叫，我只得回頭看她。等把她帶進屋裏，鈴聲早停了。我們常接錯電話，希望又是錯的。

晚間看《佛法要領》。寫日記。十一點，打坐。

六月三十日陰

晨六時打坐。

我想五點起牀打坐總辦不到。因爲如果五點起來，下午就會疲倦，午間不能休息，只好作罷。今天週六，下午她們帶小妞出去了。我洗澡之後，順便洗洗衣服。又爲小妞母女改了兩件衣袖，一面做針線。又想到一個問題，就是美國人都喜歡做木匠。一次我問一個女孩，何以他父親和她弟弟都是木匠。她說美國人即使不是木匠，也喜歡做木工，家裏的桌椅最好是自己做的。只是拿一塊木頭，砍砍弄弄就成一件用具。不花多少錢，不費多少事，也不要很多時間，就可見到成果。他們也不無道理。

晚間我仍看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

（一九七九年十二月十一日夜十一點二十分閱。）

七月二日陰

晨六時打坐。

小妞上午雖有三小時不在家，我並不閒，忙爲她做午飯，送牛奶的，送果汁的，送蛋的，都得我從大門拿到廚房，放進冰箱。有時那位中國老太太來了，再陪她坐坐，就忙不開了。有時女兒買來肉類，一定得早上就做出來，否則晚間氣味還沒散完，這家男主人會受不了。這家到處都是印度香料味道，我們也習慣了。下午帶小妞去看松鼠。美國松鼠好大。在波士頓時，我們樓下院裏隨時可見，大雪天它也出來覓食，它不怕人，也沒有人理它，想是太多之故。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

七月三日陰

晨六時打坐。

暑假期間，他們忙教暑期班，仍然早出晚歸。小妞仍上半天學校（早上三小時）。因爲一般父母都有暑期工作，所以孩子仍須進託兒所。其實小妞有我她可以在家的，但他們怕她下學期又不肯上學了，又怕她無玩伴。

下午帶她去看松鼠。梨卻相當大了，只是不熟。那位中國老太太又來了。多高興地用棍子打下一個，一看是爛的。因爲不熟，打都打不下來。她說：「過一陣叫我孫子爬上去替你摘。」我告訴她，這兒鄰居早就說過，不要摘，也不要打，自己掉的纔是好的熟的。她大笑。她說：「掉下來的都是爛的，如果換我住在這兒，我纔不聽他的呢１

晚間我看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

七月四日雨

晨六時打坐。

下午帶小妞玩。她要看電視，電視上有兒童教育班，有老師教學，類似示範，她學到很多玩藝。這是一個有意義的節目。電視上的小說她不會看，我也不喜歡看。我只看那個長片：《追求明天》。每天半小時，似乎一輩子都演不完。因爲人物熟習了，比較親切，但每次看完，我都把它空掉。過去我會爲古人擔憂，現在不會了。現在知道連自身都是虛幻，何況故事！

晚間看《習禪錄影》。

我有一個問題：人在極度驚駭之際，頓然失去個我的感受，那一剎那是不是就是本來面目？（懷師批示：豈但在恐懼時，凡人在喜、怒、哀、樂至極度時，皆自接近性地，呈現性境之本來面目，但因平常不認知定力，不參透慧觀，故當面錯過，不自覺知，不能證自證耳。）

寫日記。十一點，打坐。

七月六日晴

晨六時打坐。觀想--白骨觀。

我不知道白骨觀可不可以隨時觀？我喜歡自己變成一個白骨人，白如珂雪，也可以把別人也觀成這樣，而且不一定在坐中，睜起眼睛也可以，很好玩。（懷師批示：當然可以隨時隨地觀，但在智境上，不可偏執耳。）

下午帶小妞玩，看電視，然後帶她去看松鼠。梨快熟了，松鼠抱着一個梨跳下來，順着路又到另一棵樹上去了。小妞問：「松鼠呢？」我說「它回家了。」小妞忙說：「再給它一個，它還有媽媽呢。」我說：「它會再來，再給它好了。」她笑了。赤子之心，純潔可愛，污染心都是後天的。記得她媽媽小時侯用一根樹枝打一隻螞蟻，我先叫她不要打，她笑着以爲好玩。於是我說：「你打它，它媽媽會哭埃」她一驚，立刻停止動作，而且淚流滿面。從此她再也不打小動物了。怕它媽媽會哭！

晚間仍看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

七月八日雨

晨六時打坐。

坐中我覺得意識現量境如虛空，意念如浮雲，意念之起是不知不覺的。我認爲內緣法塵比外緣外境更麻煩，此所謂內魔也。必須在依他起時，一覺即離，或大意了，正緣時勇敢地一斷。但說得容易，實行起來，不太簡單。因爲如果去注意它，心就不淨。大致都是剛上坐時心是一片空靈，但時間一久，何時妄念起來有時不太清楚，有時能清楚知道馬上就不依他起了，就不會形成遍計所執。

下午帶小妞玩。她有畫葫蘆的天才，只要你給她個樣子。不像我從來就不會畫葫蘆，只會講自己的話，一學別人就會弄得四不像了。

晚間看《楞嚴大意》。寫日記。十一點，打坐。

七月九日陰

晨剛起牀，就感到腳不對勁，原來發腳氣了。大趾全是水泡，不弄破脹得很，又癢，於是我就把它剪破了，流了不少水。女兒買了一種噴汽的藥，噴上去立刻止癢，但不能行動，因爲腳腫了，不能穿鞋。於是把小妞送到一個大女孩家，一點鐘一塊錢。他爸媽下課，約四點半後才接她回來。我既不能打坐，也不能寫日記，只得把要點大概記下來，以後補寫了。

七月十日陰

晨起見腳仍舊腫脹，我用熱水一燙，又噴了幾次藥，當時雖能止癢，但不持久，於是愈噴愈腫，最後兩隻腳都爛了，越弄越糟糕。據說留學生體格檢查時，有溼氣不準出國，雖然許多有腳氣的人照樣出來了，但你不去碰他，他也就管不了那麼多。於是我想到一個有腳氣的朋友，她住得不太遠，打個電話給她要藥，正好她有香港來的溼氣藥，她說馬上寄出。但只有半瓶，先寄來用用再說。

七月十一日晴

晨起見腳腫得更厲害，兩隻腳全是酒精味。我懂了，溼氣細菌是最頑強的，酒精加一點藥，不但殺不了細菌，反而把好肉都淹壞了。於是我擦臺灣帶來的達母膏。小妞一見面，就問哪天才會好。達母膏可以消腫，涼涼的也頗舒適，但可治標而不能治本。而且止癢也不太行。它畢竟不是專藥。

七月十二日陰

晨起見腳腫全消，但我知道沒用，因爲雖然消腫，水泡全在。下午朋友的藥到了，急忙洗腳擦藥，我知道這點藥不會夠，又忙忙記寫了幾個字請臺灣朋友寄藥來。我一天都在牀上，只要腳不癢的時候我就睡在牀上把心空掉，如同打坐。效果也不差。

七月十三日雨

晨起見腳腫全消，但我不敢再弄破水泡，因爲藥不多，一定要等臺灣的藥到了纔行。但我有信心，藥來的一定很快。只要有藥我就知道怎麼辦。自從打坐以來，這是第二次髮腳氣。上次病了一年多，也是臺灣寄來藥醫好的。臺灣的成藥相當好，普通小病，用不着找醫生。我一生只有腳氣和胃病在臺灣都不成問題。我這腳氣病也不知是不是我愛走路的關係？發病是不是打坐的關係？（懷師批示：一半由打坐而發，今後如再發時，當即來信，我即寄中藥給你，須內外兼治方好。）晚間我看了《西遊記》。

七月十五日陰

晨坐半小時，腳上水泡由小變大，不理它，把它空掉。但還不能走路，就在牀上看點書，又不能用功，只能看一點平時看過的書，等於複習，或看看批改的日記。如果腳不太難過，就睡在牀上做打坐的工夫。只等臺灣的藥。因水泡不弄破，擦藥沒什麼用，但藥不夠，弄破了更麻煩。

（一九七九年十二月十一日夜十二點二十分閱。）

七月十六日晴

晨起見腳腫全消，試試打坐。坐中腳癢坐不下去，只能說休息了一下，頗覺心煩。於是睡着把心空掉，但不如平日心靜，總是心情不寧。這幾天食睡都失常，一想到什麼都不能做，我又是個愛走路的人，連坐都坐不慣，尤其是不能用功，這是我最怕的事。因我平日全靠看書，尤其是用功的書，才能心情平靜而舒適。一旦臥病，睜起眼睛不能做事，真受不了！（懷師批示：由此可見平時定境皆是假相，真正明證，無往不定，無處不定，隨時都在定中，並不因順逆境而變去。）於是看《紅樓夢》，此書可以作道書看的。我喜歡開卷和結尾的那些詩。

七月十七日陰

今晨試坐半小時。腳又脹坐不下去。昨夜聽雨聲入睡很好。不啻打坐。記得在國內一發腳氣，就請人打針。有一次耳朵發溼氣，腫脹出水，本來已和鄰居太太說好請她來打針，不料當夜因感冒發高燒，第二天耳朵的水氣全燒乾了，比打針、擦藥更快，因爲打那種針也無非是使血液溫度增高來殺細菌，作用是一樣的。

七月十八日陰

今晨又試坐半小時，仍不理想。藥快用完了，病只好了一半，我知道如果藥中斷了，又會嚴重。記得在波士頓時，有位美國朋友生腳氣，住了好久醫院，美國醫生專門小題大做。這種病既不能根治，又何必費那麼大的事，在國內只要買點兒成藥擦一擦就好。這次完全是酒精噴壞了。我也不知道這是不是打坐的關係，所謂有病報病？（懷師批示：不錯，宿業漸現，如精進不懈，則漸消除。）

七月十九日雨

今晨坐了一小時，雖然不理想，還算清淨。腳癢時就擦腳氣藥，腫時就擦達母膏。就這樣維持，天天盼臺灣的藥快來。每每做空的功夫仍是很煩。又堆下一堆日記，越想越煩。看書也在看，但進不去。平時看用功的書，要把人都看進去了纔算。

七月二十日陰

晨六時打坐。

今天接到臺灣寄來的藥，連小妞都大叫藥來了。我立刻洗腳擦藥。也許是心理作用，藥一擦上就覺得涼涼地好舒適，在國內就不會有這麼大的感覺。所以說：「不下高山，不顯平地。」在國內哪兒不對，買點成藥一擦，大半都可以好。這種病根治很難，美國找醫生也無特效藥，不過治標。臺灣的成藥就好。

晚間因腳好得多，一鬆就想睡覺，因多天沒睡好了。

七月二十一日陰

晨六時打坐。

今天腳不痛、不癢，只是疲倦。午飯後，因是週六，他們帶小妞出去了。我睡了一個下午。女兒她們回來了，說後院的梨已熟了，掉幾個在地上，都被螞蟻啃壞了，只拾得兩個好的。小妞愛新鮮，其實她只吃了半個。有時候喫蘋果只吃皮，不喫果肉。她喫東西怪得很。

晚間看了一點筆記。寫日記。十一點，打坐。

七月二十二日陰

晨六時打坐。

今天似乎清爽多了。因爲星期，他們都在家，鄰家的美國老太太及孫子們都來玩，也撿了幾個。女兒說等有多的會撿一袋送給他們。撿梨很累，去年撿梨都會腰痠背痛。現在掉得還不多，大半都被螞蟻啃壞。這梨是好種，很甜，比市上的好，至少也是新鮮。我坐在木級上看她們撿，我還不敢亂動。因爲雜草太深，沒人除，所以梨掉下來，有時就找不到了。

晚間看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

七月二十三日晴

晨六時打坐。

多天沒有好好打坐，覺得煩悶不堪，尤其不能看書。我一生從讀中學開始，一天不看報、看書，就會覺得空空的沒有喫飯似的，無論做什麼都無法填滿這一空隙。很多學生都習慣一面喫零食，一面看書。而我除非是假期中長夜看書，才記得喫點東西。不識字的人說，你們天天看書，又看不出花來。現在我瞭解不識字的人不知道書中要什麼就有什麼。你告訴他說書上有人物、田野、樓臺之類，他不相信，他說你騙人，因爲他看不見。也如同我們打坐，會有什麼境界，甚至說什麼化工，沒有經驗的人他絕對不信。但我雖沒什麼真正的經歷，我卻深信不疑。

下午小妞撿了幾個梨，用袋子裝好。她拿不動，我提了上來，因腳剛好，頗覺喫力。

晚間看《佛法要領》。寫日記。十一點，打坐。

七月二十四日雨

晨六時打坐。

每晚仍洗腳擦藥，防它再發。這東西很討厭，在學打坐之初，也就是用美國成藥，一直不好，最後還是臺灣寄來治好的。那次竟痛了一年多，幾年沒發了。有人說髮腳氣就沒有別的病，也許有點道理。譬如我有腳氣，除了還有點胃病之外，再沒有其他病了。自從學打坐，也只偶爾發這兩種病，有一次三叉神經痛，那是特殊情形，可能是氣機通不過的關係。

下午天晴了，帶小妞去撿梨。今天因雨後，梨掉的多些，大半都被螞蟻和蟲子啃壞。

晚間我看了筆記。寫日記。十一點，打坐。

七月二十五日陰

晨六時打坐。

暑期班的課大半在上午，所以女兒他們回來得早些。本來有位太太要來撿梨去做罐頭，我們告訴她以後有多的再請她來撿。美國人真有力氣，要上班，她們都有工作，還要做罐頭。因爲做成罐頭能放很久，否則不易保存。如果她們有這兩棵梨樹，不知要做多少罐頭，可能會做罐頭去賣。現代的美國婦女苦得很，因爲她們鬧婦女運動，在家做家事，帶孩子，在外工作，什麼都做，表示她們的能力不弱於男人。所以美國女人比男人苦。當然美國的女權確實提高不少。總之鬧革命總要經過一段苦難的日子，也是難爲她們！

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

七月二十六日陰

晨六時打坐。

又恢復日常工作。但腳剛好，不能多走多站，對我來說，很不習慣，想來還得休息一段時間。

下午仍帶小妞玩，先看看電視，又教她剪貼，她都做得很好。一陣笑聲，門鈴響了。她爸媽帶來一位太太和一個女孩，小妞一見高興極了，原來是她的同學。她們是來撿梨的。於是我領了小妞和大家同到後院。今天梨掉得不算太少，孩子大人嘻嘻哈哈地撿了一袋。客人有車，拿得動。小妞很乖，她們叫她留兩個，她說：「樹上還有。」 晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

七月二十七日雨

晨六時打坐。

天氣漸暖了，至少不冷。病後總覺疲倦，每晨仍在廚房外走廊上站站透透空氣，。忽然電光一閃，雷聲大作，如果是前兩年會被嚇壞，現在只是忙進廚房，關了門。廚房瓦斯味重，且我一個上午都在廚房打轉，所以我總是喜歡打開廚房的門。

下午仍帶小妞玩。外面細雨未停，小妞問什麼時候可以出去？我說雨一停就可以了。她雖在看電視，卻十分注意窗戶外面，忽然她大叫：「雨停了。」我只好帶她出去，撿了幾個梨，小妞不喫梨，但喜歡撿梨。

晚間我看《圓覺經》。寫日記。十一點打坐。

七月二十八日晴

晨六時打坐。

今天晴了，一進廚房，先打開門，到後院站一下，涼風拂面，頗覺舒適。靠近八月，還沒多少夏天的意思，似乎永遠都不會熱。今天週末，女兒要我和她帶小妞去公園玩玩。午飯後，我們就出發，公園就在附近。過了馬路，轉個彎，我拉着小妞上了個小坡，就到了。天不熱人不多，只有幾個孩子在打鞦韆。我們坐在草地上看小妞玩。她媽媽還帶了書去看。小妞畢竟還小，如果大人不在，她會被欺，因爲她不會讓人，人家當然也不會讓她。可是那些孩子沒人帶的，都比她大，所以嬌慣的孩子，在外面會喫虧的。女兒小時候因爲是獨女，在家難免嬌點，但我就注意到這一點，我總是教她讓人，所以她在外面還沒喫過虧，很能適應環境。

晚間看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

七月二十九日晴

晨六時打坐。

今天星期，上午我帶小妞去撿梨。因爲昨天沒撿，都被蟲子啃壞了，只拾得十來個完整的。下午小妞的爸要洗車，不想出去，女兒要帶小妞去游泳，我只好陪她們去。天還不夠熱，人不多。這也是一個比較大的公園，裏面有一個大水池，可以玩玩而已。其實到處都有游泳池，因爲人多不太好，只有這兒比較清淨。這還是經人介紹來的。路不太近，我走回來也就累了。也可能是我的腳病還未復原。

晚間看了《西遊記》。寫日記。十一點，打坐。

七月三十日晴

晨六時打坐。

坐中因昨天路走多了，腳又腫痛，不能多坐。

暑期班學生不多，有的是爲興趣來學點東西。也有爲下學期先打一點底子的。這家男主人教一二年級的世界宗教概論和印度教。女兒教高年級的中國哲學，包括儒、道、佛、禪，比較專門。他們把儒家列入宗教裏面。

下午他們帶小妞去游泳。回來後，女兒說連晴幾天，太陽比較厲害。她教小妞先學玩水，小妞在水裏還不會熱，她在池邊曬得難過。小妞的爸既不會遊，也不喜歡，更看不慣男女共池。於是他躲在車內喫花生、睡覺。其實游泳對健康有益。女兒七歲就由她爸教她，她可以在水底撈物，她很會遊，也很喜歡，過去讀書沒時間玩，而現在因對方興趣不同，她只能赤腳站在水裏教小妞遊。

晚間我腳痛，勉強寫了日記。沒打坐。

七月三十一日陰

晨七時半打坐一小時。

下午小妞要我帶她撿梨，我撿不動。正鬧着那位中國老太太來了，先讓她休息一下，喫杯果汁，然後我們都到後院。她帶小妞撿梨，我坐在木級上看她們。她選好的撿了一袋，我叫她都帶回去。她家裏有老先生，還有個孫子，放在冰箱裏慢慢喫。她不好意思，說留點給小妞，我告訴她小妞不大喫水果，只是好玩，連一個都吃不了。正好她是來洗衣服的，有小車，放在車上就拿走了。

晚間擦藥，寫日記。十點打坐。

八月一日陰

晨六時打坐。

休息兩天，腳腫全消。因已不癢了，就擦達母膏，此藥消炎最好，所以有萬靈藥之稱。自有腳痛以來，就沒有好好打坐。今天一坐，清淨得很，大出意外。

下午帶小妞玩，先看了電視的卡通，這是娃娃節目。然後帶她去撿梨。樹上的梨並不多，但除鄰居之外，還得送點給同事，因爲他們都有孩子。有些還是小妞的同學。還得帶點去辦公室。每天掉得不多，要等她們回來，就都被蟲子啃壞了。而且小妞又愛撿着玩，我只好帶着她連玩帶撿地撿了半袋。問題是我腳將好，提不動袋子，最怕累壞了腳，又妨礙打坐。每天撿的放在冰箱裏，存起來，才能送人，否則一天撿不了多少。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月四日陰

晨六時打坐。

今天週六，小妞出去了。午飯後，我無意中打開電視，又見着那個啞女，她似乎已習慣了那種生活，還很活潑自然的。我近來有一種感覺，譬如看什麼東西看呆了，似乎將要和它合而爲一。我想人投生就是這樣，糊糊塗塗地一下，這點靈知就與那胎兒合一了。（懷師批示：然也，不錯。）人的身體只是一部機器，在投生的時候，沒有選好機器，這一生就大受它的影響了。（懷師批示：凡人一切由業力因緣而成，自難自主。）

晚間我看《佛法要領》。寫日記。十一點，打坐。

八月五日晴

晨六時打坐。

今天星期，有人要來撿梨，因爲是約好的，所以他們都沒出去。上午我剛一開門，見後院有兩個小女孩藏藏躲躲地在那裏，我忙退了進來，給她們方便，撿幾個去。自己又喫不完，爲什麼不給大家分一點呢。過了一陣，我才帶小妞去撿幾個，見地上掉得不少。每逢雨後，就會掉一些的，有人內行，所以要來撿梨。大約四點左右，一位同事太太帶着一個男孩來了。小妞母女也幫他們邊笑邊玩，撿了一大袋。我在廚房伸頭打了個招呼，那孩子問媽媽說：「她們叫什麼名字？」他媽媽說：「你只說嗨！就好。」

晚間看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月十一日陰

晨六時打坐。

每天撿梨，本來是帶小妞玩，不料竟弄得腰痠背痛，妨礙打坐，坐中腰不舒服。雖說拿不動，就放在地上，等他們回來再拿，但事實上，總難免要提一下，就是女兒她們撿撿也說很累，腰痠背痛的，現在才知道哪一行都不容易。我們認爲還是讀書比較好，也許畢竟還是讀書的種子。

下午因爲今天週末，大家動手，把深草裏的都找出來，裝了兩大袋，有很多好的都被蟲子啃壞。小妞問：「蟲子又沒眼睛，怎麼曉得是好的呢？」這確實是個問題。即使蟲子有眼睛，也不見得能分出來好壞，我想是靠嗅覺。

晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月十二日陰

晨六時打坐。

今日星期，他們帶小妞出去轉了一圈，我就打了一個鐘頭的坐。剛下坐，只煮好開水，準備泡杯茶，他們就回來了。休息了一下，大家又去後院撿梨，一方面帶小妞玩，另一方面，每天的梨已集得不少了，計劃分送各家。而且梨並不整齊，有好有壞，也要搭配一下，每家熟的同事，各送一袋。我看着那些梨，又出神了。我想如果是在臺灣，就可以運些去臺北，老師和同學也嚐嚐。我知道老師喫東西不多，水果也不例外。但總是我的心意，同學們總可喫一點。就這點小事，都辦不到！（懷師批示：謝謝！如同親嘗。）

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月十四日陰

晨六時打坐。

我現在的意境上是一個亮星，我有事就做事，無事就閉上眼睛，心無所住有時候意境上有顆星，有時候連顆星也沒有，但也不是空空洞洞，我也說不清楚了。在帶小妞玩的時候，我和她玩如同她的玩伴，忘了一切。（懷師批示：不執著，即爲勝境。）

下午帶小妞撿梨，因風大，撿了兩個，就哄着她回屋了。她平時喜歡在後院空地玩沙，用小鏟鏟着玩。美國有一大盒、一大盒的沙賣，大多數人家都有，買來放在後院，孩子們可隨意在沙坑裏玩，女兒就要買給小妞玩。我覺得她還小，弄到眼睛或耳朵裏都不好。明年再給她買。我見外面風大，想到國內的颱風，它一來，家家關門閉戶，如臨大敵，它去後只留下一些被它破壞的殘跡。其實它來去無蹤的，誰見過風的面目？因爲它無相。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月十五日雨

晨六時打坐。

坐中聽雨聲，在半睡眠狀態，既清淨，又舒適，不想下坐。

到廚房爲小妞煮麪，順便自己也喫一碗。有時候人在做事，心卻在坐中，尤其聽到外面雨聲，心裏空空的，似乎被雨水洗淨了。下午帶小妞玩，看電視之外，教她認中國字，寫中國字。她很會畫葫蘆，模仿能力相當強，她媽媽要我多教些，我總覺得她太小怕傷了腦。美國學校對智力發達、特別智商的孩子，叫什麼天才兒童，能學多少就學多少，不管傷不傷腦，所以有的很快就中學畢業了。總之能的一直上升，不行的就改行學其他自己喜歡的東西，很多人都學木匠。在他們看來，一個大學教授與一個木匠並無高下，只是興趣不同而已。

晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月十七日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩。她告訴我，她喜歡游泳。我說：「媽媽會帶你去的。」她喜歡游泳，喜歡玩，喜歡跳舞，活潑之處，承襲了她媽媽的優點。她爸對這些連看都看不慣。女兒希望他學學打拳，練練運動，我卻希望他學學打坐。最後一樣也學不成。因爲人到中年，生活習慣一切都成定局，所謂：「江山易改，秉性難移１一個最怕寂寞、最耐不得淒涼的人，無事不能靜靜地看點書，看書、寫信都要以音樂爲伴的人（又不是輕音樂），哪坐得祝我又帶小妞撿了些梨。她真怪，看着梨好喜歡，可是一個也不喫。

晚間我看《楞嚴大義》，寫日記。十一點，打坐。

八月十九日晴

晨六時打坐。

今日星期，上午大家撿梨。鄰居美國老太太過來問，她可不可以再撿一點。她說她把上次那些都做成罐頭，送給她的孫子們了。於是我們把自己撿好的半袋，送給和她同住的那個侄女。她有幾個孩子，從不過來打擾，當然也都大了。可是孩子畢竟是孩子，如果沒有教養，也就很難不被打擾了。我提議送一袋給樓上女教練，他們認爲她自己不來撿，就算了。撿梨是很累的。但我認爲人家是不好意思。在美國來說，樓下是屬我們的。我雖然也可以撿點送她，但我畢竟不是這家的主人，多一事不如少一事的好。

下午他們帶小妞去游泳。我洗澡洗衣之後，看了一點筆記。

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

八月二十日陰後晴

晨六時打坐。

今天他們回來得早。暑期班已告結束，因爲九月份即將開學，下學期又來臨了。小妞的學校義賣各種家長的捐贈，有衣服、有食物等等，女兒說去看看，也買東西，捧捧常於是我們帶了小妞散步而去。其實沒什麼可買的，只爲小妞買了一件大衣。在大太陽下確實很曬，但這樣纔有一點夏天的味道，否則就簡直不知這兒還有夏天了。這種天氣，在此是很難得，還有人坐在外頭追到太陽曬呢！我曬得很想走開的時候，就會回憶到國內的夏天，又故意多曬一下，多感受一點夏天的滋味。因爲義賣地點是一個公園，我們在裏面轉了一圈，然後順路再走一截到超級市場，買了菜。可是回程路就遠了。於是打電話叫小妞的爸開車來接。

晚間我看筆記。寫日記。十一點。打坐。

八月二十一日陰

晨六時打坐。

天陰室內涼涼的，不冷也不熱很好。下午帶小妞撿梨，撿了半袋。樹上梨已不多，再下一兩次雨，可能就打光了。天陰不好游泳，怕下雨麻煩。小妞吵着要去公園，她媽媽只好帶她去轉轉。送信的來了，有一張臺灣的掛號信的通知單。我一見到這種東西，我就會覺得美國人之笨。在他們認爲本人親自來取，還有什麼問題。殊不知通知單又薄又小，夾在信裏，稍一大意，就會弄掉，何以知道人家一定收得到呢！如果由本人簽字收到，纔算可靠。當然一般來說，都會收到，如果完全收不到，也就有人抗議了。但有缺點之處，不早設法補救改良，總會有人倒黴！

晚間我看《禪祕要法》。寫日記。十一點，打坐。

八月二十七日雨

晨六時打坐。

我現在最愛在坐中聽雨聲。我現在也才知道這條路是一條羊腸小路，還是一座獨木橋，別看那些坐死古洞的老僧，不一定都是成功的。即使修成了，也不見得不退墜。所謂修道者如牛毛，成道者如麟角。就算摸到了那點門路，修煉期間更不簡單，稍一疏忽，就會功虧一簣！話雖如此，但既然鑽了進來，就要有不成功便成仁的決心。必須探個究竟，走一步，算一步了。（懷師批示：正當如此！）

下午帶小妞看電視。雨一直不停，也就不能出去撿梨了。

晚間看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

八月二十八日陰

晨六時打坐。

我正在坐中，忽然插進來一種音樂，那調子如同唸經，我知道外面正放印度音樂，印度的宗教音樂。這使我憶及父親逝世時，在廟上唸經伴靈的情形，似乎將置身與那種情景中了。急忙一覺，默誦心經，那聲音雖然仍在，而我卻不受影響，似乎它是它，我是我，各不相干了。

下午仍帶小妞撿梨，正好那位中國老太太也來了。我告訴她，梨將告結束，已是碩果僅存了。我本想在冰箱裏拿幾個給她，正好她來了可以撿幾個新鮮的去。

晚間我看《定慧初修》。寫日記。十一點，打坐。

八月二十九日陰

晨六時打坐。

夏天就過去了。一下雨，室內涼涼的，倒也不冷。從臺灣帶來夏天的短袖衣服，都穿不着，穿單衣服的時間，不會超過兩個月，又要外面加件毛衣了。此地夏日之寶貴，就如臺南冬日之可貴一樣。我只有外出，經過幾次大太陽，才感到一點夏日的滋味，否則幾乎不知道這兒也有夏天。可是在這種地方，每年夏天這家男主人也要吹風扇睡覺。他說印度人都睡在屋頂上呢。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

八月三十日晴

晨六時打坐。

女兒他們今天去學校，給學生註冊。男主人教一二年級，是必修科，學生多些。女兒教高年級是選科，因爲這種東西真正要深入的人不太多，而且學校規定一班不得超過三十人。她班上的學生都很用功，因爲不是真想學點東西的人，就不來了。有一次，一個學生不及格，女兒就在他卷子上批說他沒寫完，可以補考。他來封信質問說，他是不會，何以要說他沒有寫完。女兒回他一封信說，這樣是給你一個補考的機會，否則你就不及格了。於是他又來封信道歉、道謝。因爲班上只有他一個人不及格。當自己做老師的時候，才知道老師對學生也是一番苦心！

晚間我看筆記。寫日記。十一點打坐。

八月三十一日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。新聞上有一對新婚夫婦的照片。據說男方是父親的兒子，女方是母親的女兒，他兩從小在一起長大，這種婚姻，是最自然不過的了。在家庭來說，也是最美滿的。但在我們中國人看來，仍是屬於兄妹，一方算繼父，一方算繼母。過去都同姓不婚，據說五百年前是一家。記得在長輩朋友中，有爲同姓不婚的阻礙，雙雙投黃浦江的慘事。如這種一個是父親的兒子，一個是母親的女兒（帶來的），事實上確實沒有血統關係。看完電視，又帶小妞撿了兩個梨，樹上已沒有梨了。我給小妞說：「它給你說明年再見了。」她笑了。望望樹上說：「好。」

晚間我看筆記。寫完日記，十一點，打坐。

九月五日陰

晨六時打坐。

在坐中整個頭頂似乎有個蓋子，不重、不痛也不癢，只是有此感覺而已。眉心倦，想睡覺。

下午帶小妞玩，看電視。忽然我想起在國內時有人說過，臺北有一位功果上人（不知是不是這幾個字），顧名思義，當然是密宗上師了，據說是位女的。她能知過去未來，她能領人家見着死去的親人，但不許碰死者，而且見到的人，都是臨死時的樣子。這點我覺得就不對，人家要見死者，當然是希望要見他知道他現在的情形，誰要看他臨死的樣子呢？據說後來因爲人家拍照就不靈了。我想老師一定知道這回事，是否真有其人其事呢？（懷師批示：我知道，不必多問。一句話，大抵「人情嫌實不嫌虛」。）

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

九月九日晴

晨六時打坐。我每晨坐之後都轉轉眼睛。

今天是女兒的假生日。她生在重陽節，是個登高的日子。在她未婚之前，我都是爲她過真生日。但農曆不易記得，所以她婚後就改用陽曆了，這樣容易記些。其實家裏也有中國日曆，但他們要怎麼過就怎麼過吧，我已管不了那麼多了。他們提議出去喫飯，我要喫暈車藥，真不想去。但他們是一團高興，一番好意，我不便破壞氣氛，大家一起出去了。美國的館子實在不好喫，個人要個人的，各人有一份。小妞什麼都不喫，只吃冷飯。飯後又逛逛百貨公司。乘車而返。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

九月十日晴

晨六時打坐。

今天要請一個新從臺灣來的朋友喫飯，因爲這家男主人喫素，所以現在請客很不方便。過去在波士頓時，常有中國同學來訪，甚至女兒去燕京圖書館查書，常常碰到熟人，臨時約來家裏喫飯。我們那時常去中國城買菜，臨時也能湊上幾盤。再說同胞在國外相見，就如他鄉遇故知，是人生四大樂趣之一呢！不管什麼菜飯，也都喫得開心得很，一談幾個鐘頭，不倦。現在此地一共不過六家中國人。每逢他們來請客，我們母女總是道謝，因爲酬客不便。今天五點鐘客人來了。他是師大的，過去女兒讀過師大研究所，也算校友。我只做了三個葷菜，其餘都是素菜。飯後，我想他也是覺得不是清一色的中國人，始終不太自然，坐了一盞茶的時間，就告辭了。而我們也不便留他。不能像過去，大家盡歡而散。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月十一日晴

晨六時打坐。

下午正帶小妞玩，看電視。忽然她向窗外一望，她說有太陽了，她要出去。我就帶她出去玩沙，一直到她玩累了，要求回屋，我才帶她進來，如果不是她的要求，她不會聽我的。她確實很聰明，也實在很皮，總是什麼都要自己做，實在做不了，才肯找人。當然，從小養成自立的習慣是對的。但一個人太自命不凡，大來就會有很多不如意的事。在我的親友中，所謂聰明反被聰明誤的人，不知有多少！我記不清了。是不是蘇東坡說的「世人生子望聰明，我被聰明誤一生，但願吾兒多懵懂，無災無難到公卿。」，這樣纔對。（懷師批示：相傳此詩如此，但未加查考，姑妄憑記憶而改正：「世人都說聰明好，我被聰明誤一生，但願生兒愚且蠢，無災無難到公卿。」我今忽然興至，反此詩一首：東坡悔被聰明誤，我說聰明不誤人，只怕聰明不透頂，聰明翻累最愚身。）

晚間看《禪祕要法》，寫日記。十一點，打坐。

九月十三日陰

晨六時打坐。

現在頗有深秋的意味，不冷不熱，以此地來說，是最好的天氣了，一件毛衣足夠。晨坐是最舒適的。有時晨坐，衣服穿得不適合，不是冷，就是熱，有時起身換了衣服再坐。有時懶得起坐，就慢慢空掉此一感受。但熱點沒大關係，冷了卻怕受病，萬一受了風寒就不好治。

晚間我看《楞伽大義》。十一點，打坐。

九月十四日陰

晨六時打坐。

在廚房做完了事，剛纔回到客廳，坐下不到五分鐘，聽到外面似有響動。掀開窗簾，一個推車過去了，似乎是個傷殘兒童，被一箇中年人推着過去了。我忽然想起女兒給我說過，美國有一種人靠遺產爲生，自己什麼事都不做。但他們也不閒着，常爲社會服務，譬如傷殘兒童，沒人照顧，他們就去照應，每天推他們上學，推他們回家。只要是勞力的事，他們能勝任的，都能不辭勞苦地去幫忙。我記得國內也有這種靠遺產爲生的人，在我的親友中就大有人在。但他們雖然有時候也捐助窮人，可是他們多半是公子身分，到了中年就更是老爺身分了，不見得肯付出勞力爲社會的傷殘服務！他們會認爲勞工有失他們的身分。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月十五日陰

晨六時打坐。

下午正帶小妞看電視。門鈴響了，那位中國老太太又來了，一進門就說：「我又來了。」我說：「歡迎１她還是那麼喘。我最怕人家喘，似乎是氣接不上來，急給她一杯果汁。談話中提到那個臺灣新年來的學生，不習慣美國的生活，常去她家打牌，在美國一切都受不了，不管是飲食起居，都不習慣。我說：「既來之，則安之。講什麼習慣不習慣，反正是學生，畢業後再說，喜歡美國就在美國找工作，否則就回去爲國服務。過去有些朋友的孩子，一下船就給人家扛行李賺錢，半工半讀的，到今天也都讀出來了，結婚生子的，成家立業的，大有人在。一個人不乘青年時代打好基礎，就落得老大徒傷悲了１

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月十六日晴

晨六時打坐。

今天星期日，一早樓上樓下的電唱機此起彼落，好不熱鬧，我在坐中知道而已，並不相干。我現在，可以說這幾年來就學到了這一點，無論任何環境之下，都能打坐或看書。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點半，打坐。

九月十七日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞在外面玩，一個不認識的人走了過來，對我「嗨」了一聲，我也只得回了一聲「嗨」。我一眼就看到他手裏拿着我的批迴的日記。他說，因爲他去過臺灣，他也和臺灣朋友通信，所以郵差送給他，他也沒大注意地簽了字。可是拆閱之後，愈看愈不懂，他才注意封面，寫的是六零九，所以送了過來。他和我們是隔一家的鄰居。在他道歉的是拆錯了信。而在我卻是非常感激物歸原主。如果他不送來，我又能怎樣呢！天下的事怪得很，有時候絕對不會掉的也會掉，而有時候已經掉了的又會回來。回屋後帶小妞看電視。

晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月十八日雨

晨六時打坐。

我最喜歡坐中聽雨聲，似乎那雨水能洗淨心垢，清爽異常。

下午仍帶小妞玩，看電視。這時外面天已漸晴，小妞要出去，我告訴她外面地上都是水，不好玩沙。只要一出太陽，我們就可以出去了，於是她不時看着窗外。電話鈴響了，是合作社的人叫他們去拿米，因爲糙米普通店不賣，有也很貴，合作社是大批地買來再分，既便宜有省事。記得去年還有一塊地誰喜歡種菜可以種，這家男主人也去參加過種菜，可是成熟了，沒人去收，據說收很喫力。女兒說，畢竟不是種菜的人，今年誰也不去了，那塊地也就荒廢了。

晚飯後，他們帶小妞去拿米。我看了《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月十九日陰

晨六時打坐。

一早他們纔出門，我聽到外面有動靜，接着有人敲門，我已知道是誰了，果然那位中國老太太又來了。她是來隔壁洗衣服的，一進門就喘，我忙給她一杯果汁。我說：「何以不等天晴再來？」她說：「等不到呀！孫子一天換一件。出來也順便走走，在家悶得慌１人生就是如此，所謂家家有本難唸的經。人總覺得那山比這山高，其實等他到了那山之後，他又會覺得那山並不一定比這山高了。人最好是能隨遇而安。各種環境，各有好處，當你在逆境中時，可以借它瞭解人生，鍛鍊心性，未嘗不是好事。人若在順境，是永遠長不大的！（懷師批示：可惜世人大多是長不大的，一笑！一嘆！）

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月二十日陰

晨六時打坐。

坐中就聽到小妞的笑聲，電話鈴聲，他們出門，關門，他們走後送牛奶的來，都清楚知道，但卻坐的很好，不起一點雜念。就是說什麼都知道，什麼都不着。下午帶小妞玩。她很會盤腿，小人骨軟，小腿一盤就盤的很好。我想如果這麼大就學打坐，不知會有什麼境界？（懷師批示：如知此，即轉凡成聖。如不知此，凡夫而已。在此知與不知之間，究竟如何，試參究之。）

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點二十分，打坐。

九月二十一日陰

晨六時打坐。最近坐中，除了淨境之外，沒有什麼進步。

九月二十二日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。電視上正介紹一種氣功。那些人是從臺灣來的，裝束類似戲臺上武打的小生，能在肚子上盡力用刀砍而不傷，或一掌打斷幾根木棍之類。我覺得這種東西爲鍛鍊身體是對的，但打打拳，或學學瑜伽也就可以了。要學得這樣，似乎一掌就能打死個人，那有什麼意思呢！據說學氣功的人死的時候不易斷氣，如果如此，那就更沒意思了。記得有人說過，一個修行的人，他說他能履水如地，旁人笑了說，如果修了半天只能如此，那又何必費那麼大的事呢，坐個船不是一樣地過去，浮根木頭也過去了。現在差不多的人都會游泳，還用得着去修行呢！（懷師批示：你說的一點都不錯。可是歷來許多修行人，一心只想履水如地，或臨空飛翔呢！可笑！可憐！）

晚間我看筆記。十一點，打坐。

九月二十四日陰

晨六時打坐。

將下坐，門鈴響了，我知道是誰，果然是那位中國老太太來了，我照例先給她一杯果汁。她往沙發上一坐，看上去很疲倦地說：「在家實在太悶，出來又沒地方走，女兒家又遠，孫子一上學，一個人做什麼都不是１我聽了很奇怪，爲什麼不看點書呢！於是問她要不要看點書？她問：「有什麼書？」我就帶她去書架邊，由她自選，結果一本她都不要看。我說：「如果我是你，有那麼多的時間，正好學點東西，可以研究一種學問，既打發了時間，又能學到一點什麼。」她說：「學什麼呢，本來是準備學點英文，可是那個印度太太不行。我也去了幾次，但學了半天，我覺得，我會的還是那些，我不會的還是那些，甚至於都教錯了，還學什麼呢！再說我們現在哪兒還是學東西的時候，最好就是幾個人坐在那裏打個小牌，纔是辦法。」我一看話不投機，就說了一點家常。奇怪的是，我不會話家常，我就能作聽衆，但又聽不進去。奈何！

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點半，打坐。

九月二十七日陰

晨六時打坐。

一早樓上一片響聲，想必是有人乘上班之前，來爲她搬點東西。她搬來的時候，我就知道她不會常住，因爲她沒有用搬家車，只是隨便搬點東西來，不是個定居的樣子。再說她並不常住在這裏，每逢假期或週末，她一定不在，平時每夜如果回來總在一兩點鐘，房租並不便宜，樓上樓下一樣，她一人住一層樓，又不常在家，自然是住不常了。據說這房子漏氣，冬天暖氣消耗太大，似乎說房子太老了。我們住了三年，樓上換過三家，而以第二家的收穫最大。那個非洲人搬來之後，就有幾個美國女孩子來找他，每每半夜吵架，摔門，吵得一塌糊塗。一年之後，一個勝利者抱着一個嬰兒，出出進進大有打勝一仗的滿足。我這個聽衆反倒每見到她時，就感到一分尷尬。不久他們買了房子，搬走了。現在女教練又搬走了。不知再來的芳鄰又是何等人物了！

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月二十九日陰

晨六時打坐。

樓上看房子的人愈來愈多，尤其是一早一晚，因爲平時大家都忙，所以一早就聽到樓梯響。我現在打坐不太怕吵，可以它吵它的，我坐我的，各不相干。有時就把它空掉，我可以在鑼鼓聲中，歌舞聲中打坐，而且反而覺得愈吵愈容易靜下心來，愈靜反而心愈易福（懷師批示：須動靜不二方是。）

記得多少年前，中副有一篇文章，是一個速記員寫的。他說，當他應徵的時候，主管約他在一個熱鬧場中應試，他簡直無法落筆，他抱怨說，爲什麼不約到一個靜的環境去應試呢！後來就有人答覆他說，這是故意如此，才能求得真才。所以如果一定要靜才能打坐，那是僧尼的打坐方式。要能動靜如一，不爲境轉纔行。話雖如此，我還得繼續努力！

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

九月三十日陰

晨六時打坐。

今天星期，午飯後他們帶小妞去百貨公司轉了一圈，就回來了。因爲它們要到隔壁洗衣店去洗衣服，小妞也就跟着跑。每次洗好的衣服，她也幫着收拾，看來將來是一個能幹的女孩。其實她媽媽小時候也是如此。但我認爲做家事比讀書容易。以我自己爲例：從小我就沒進過廚房，因爲家裏傭人多，而且廚房裏都是聽差、車伕之類，連丫頭都不準在廚房多站。至於抗戰期間，一直是職業婦女的身分，都喫包飯，好喫多喫點，不好喫就少喫點，或以零食補充，也無所謂家，更不懂何爲家務。及至到了臺灣，纔開始學做飯、燒菜，自己做衣服，還可做棉襖，最多是人家一小時做的事，我用兩小時一樣做得好，而且熟能生巧，不要多久就和人家並駕齊驅了。總之我不贊成一個女孩爲家務犧牲，所以我鼓勵女兒讀書第一，從不以家事爲幫我的忙而分她的心。她在考大學那年病得九死一生，正值考期，我已準備叫她不要考了，不料她堅決要去試試，結果考取第二志願。現在來檢討一下，她讀書的成就固然我不能比，但家務方面，她卻比我更糟。當然在臺灣我是非做不可，而現在的她，是可做可不做的。我想如果她非做不可時，只要她用心地去做，不會比讀書更難！

晚間我看筆記。十一點，寫日記，打坐。

滿慈夫人左右：

第九次日記收閱，並已批註，今寄影印本歸還，請查收。

聖凡皆由當人之一念轉化，所謂善知識者，應一先知示後知，先覺照後覺，既知既覺矣，無所謂先後，亦無有師恩道業之可授受也。我生幻寄，幻人語幻，浪死虛生，何足道哉。祝

平安

南懷瑾八月二十日

老師：

八月二十日手諭奉讀。古云師徒如父子，因爲父母生我以幻身，老師生我以法身，幻身無常，法身永存！飲水思源，師父者，法身之父也。所以弟子當視師如父。

第十次影印本差點遺失，清清楚楚寫着六零九，不知何故竟送到隔鄰去了，而那家人雖不識中文也能簽字收下。等到拆閱之後，才知道收錯了。因爲是掛號郵件，他簽了字，只得照門牌號數送了過來，也不知在他家放了幾天，我是昨天收到的。如果不是掛號，就難說了！雖然如此，我仍舊感激他，萬一他真給我丟了，我也拿他沒辦法！專此敬請

道安

昆韋給老師請安

及門滿慈敬叩九月四日

滿慈夫人左右：

九月四日函及日記均收到，今批覆寄出，請查收。

來書倍加恭敬，在夫人之進德修業言，足見起日臻玄閫，方克有此省察，益自謙誠，極爲可喜。但在我而言，人間遊戲，充演善知識之一角，實不得已也。山中無大樹，蓬蒿當杖杆，豈可真得自以爲是矣。匆此即復，並頌

禪悅無量

南懷瑾九月十二日

十月一日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。真怪！電視上的孩子們，跳繩，跳房，跳皮筋，捉迷藏，小妞也學他們玩。她說，她在學校也玩這些。我記得我小時候就玩這些，到女兒那個時代還玩這些，現在小妞他們也玩這些。怎麼時代變了多少，這些還是這些呢？怪了！中外風俗習慣完全不同，何以孩子的玩意又會完全一樣？是誰學誰的呢？（懷師批示：都是自己學自己的，是曰天然。可惜後來都被世俗累積的塵勞染污了，這便是一般的凡俗人生。）

電話鈴響了，是加拿大來的，我請他五點以後再打來。女兒他們回來後告訴我說，這家男主人的姐姐夫婦月中來美度假，在此可能住一星期。

晚間我看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

十月二日陰

晨六時打坐。

今天中午正帶小妞玩時，電話鈴響了，接到一個長途電話，也是個老鄰居來的。她提到她的讀中學的兒子成績還不錯，她說這並不是她兒子的進步，而是美國的中小學的學生都不興讀書。在臺灣受過嚴格訓練的學生，在國內成績不是萬紅叢中一點藍，就是滿江紅的，在美國都是前幾名，因爲美國要到大學才興用功，實際上是讀博士才啃書本，普通讀大學，或讀個碩士都不需要用什麼功的。不像國內從小學一年級就要爲五年級分班而準備，如果成績不好，分到低班，升學就成問題。到初中又得爲考高中而準備，到高中更要爲考大專而準備，大學四年更要爲畢業後的出路着想。男生有兵役關係，還能緩和一下，女生則忙不及待地考慮讀研究所還是留學的問題。從小學就忙到大學畢業還忙不完。在美國讀書，不知要輕鬆多少倍，簡直不成比例！

晚間我寫了幾封信，看了一點筆記。寫日記。十一點，打坐。

十月三日晴

晨六時打坐。

十月天氣已有涼意，大太陽就好一點。下午帶小妞在後院玩，我站在她身邊，看她玩沙玩水。一個蜜蜂過來，小妞大叫，我忙把它攆開。據說蜜蜂並不輕易蟄人，因爲它放射之後，它就會死。記得在波士頓時，從暖氣管進來無數蜜蜂，一直向那兩扇大落地窗上撲，我想推開窗子，但不敢靠近它們，我把房門大大打開，它們又不懂得出去，最後都掉在地上死去。那次死了一堆堆的蜜蜂，我不知道其古在誰！（懷師批示：各就自身業力而生死。）

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

十月四日陰

晨六時打坐。

雨天不能出去，除了帶小妞看電視之外，只有設法哄着她玩。她很乖，但必須順着她。其實這點小人，順着她又有何不可呢？何必一定要給她認真！看着她常使我記起我的童年。記得有人說過一段話：「已逝的日子，總是使人來不及嘆息，當真正能夠用一種比較深厚的感情，去體驗窗外送進來的泥土芳香和植物野味的時候，童年的列車，已經匆忙駛過生命的軌道。」一個人的童年，是最寶貴、最值得回憶的！我家女少於男，四房人，只有我和妹妹兩個女孩，妹妹常被四叔家接去，而我則總是在二叔家玩。叔父愛我不啻己出。由於祖母和叔父對我有限度的縱容，使我在童年的白紙上留下許多鮮麗活潑的色調。我一生最大的遺憾，也就是對祖母、父母、叔嬸未能盡到一點孝思！

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十月五日陰

晨六時打坐。

今天小妞的爸帶她在外面喫午飯，回來已十二點。我等她們時，偶然掀起客廳窗簾的一角，瞥見一個老婦人，不知是中國人還是日本人，總之似曾相識。想了半天，對了，她很像一個看廟的老婦。那是抗戰期間，我家住在昆明鄉下，是一個美軍情報網電臺，在一個廟子裏面，看廟的是一對老夫婦，那位老婆婆常煮豆子，我就常常把火腿皮骨，或肉骨之類送她。我們的廚房正在大殿外面，她們就住在大殿裏面。這地方雖設電臺，並未把紫金娘娘搬出去，那娘娘身上全是童男童女。每當廟會，遠近都來敬香掛彩，據說有求必應。我雖沒求，但也有了這個女兒。當我離開那兒的早上，老婆婆坐在門口地上哭着送我。我安慰她說：「也許還會再調回來。」她搖頭抹淚說：「不會了，這麼遠的地方，我也老了，看不到了１她那種真誠的情感流露，絕非一般世俗人情可比，那是一分真實的感情！我正出神，小妞回來了。（懷師批示：這不回來了嗎？一笑！）

晚間我看筆記，寫日記。十一點，打坐。

十月七日陰

晨六時打坐。

今天星期，有兩家學生來喫飯，這學生不是正式學生，是旁聽生，因爲老師有權準或不準，或收不收學費等等。就爲沒要他們的學費，所以他們也來請老師喫飯，有時又送小妞衣服，因此也請請他們。美國的學生可不比國內，他們既不講禮貌，更不管稱呼，如果你是博士，他們叫聲某某博士，或某某太太，這就是天大的禮貌了。在我們中國，這種稱呼等於朋友，老師就是老師，連稱伯父都不可以。中國人的尊師重道，是沒任何一個國家可比的。這兩家來了四個人，一直到夜間十點才散。

我看了筆記。十一點，寫日記，打坐。

十月八日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。送信的來了，收到一些廣告之類的東西，沒什麼正經信。小妞靠在玻璃窗上往外看，我也湊過去看了一眼。這時來往車輛正多，一箇中年人正走在那些車輛中間，看他不慌不忙地走到車邊一站，車子過了，他又進一步，有時遇着好人，也會揮手叫他過去，否則過不去時，他就站一下，連站幾次，就順利地過去了。我在想，他能在往來不斷的車輛當中，走得如此從容，實在靠平時訓練有素，才辦得到。固然我們學的這門太難，但既有前輩走路，就證明仍是有路可走。當然開始時是要費一番力氣的！（懷師批示：好說，好說，應作如是觀方可。）

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點半，打坐。

十月九日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。今天有個電臺有個特別節目，是專題討論兒童問題，觀衆不少，似乎是個重要節目。這在美國是一個大問題，譬如父母都忙，孩子沒人管，請人照顧又太貴。雖然美國的法律規定不準把兒童單獨留在家裏，如遇意外事件發生，家長要負全責。話雖如此，還是有些家庭主婦外出，把孩子關在家裏的。至於打傷兒女的事，時有所聞。再有一種母親，每天一早把孩子趕到外面，中午丟一些麪包給他們，晚間才許回來，孩子在外面做什麼，既不知道，也不過問。這些都是問題。她們討論一小時，並無具體結論。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十月十三日陰

晨六時打坐。

這兩天，男主人的姊姊、姊夫來作客。

上午陪客人去百貨公司轉了一圈，回來我們煮好了飯，他姊姊要自己做菜，因爲他姊夫非他姊姊做菜不能喫飯。他們的菜簡單得很。譬如他們說喫三個菜，在我們看來就只有一個菜，如一個酸辣湯，一個芒果辣醬，就如中國的豆瓣醬，再炒一個茄子之類的素菜，就夠了。湯裏什麼都沒有，除了酸辣之外，沒有任何菜。據說他們每家都會做這種酸湯。印度人愛喫酸，但沒有醋，他們有一種類似樹根的東西，泡水煮湯。我喫不來，女兒卻可以喫，這叫：「不是那家人，不進那家門１這家男主人一頓也離不了這種湯，似乎他們南部人都離不了這種湯。幸好美國有各國商店，如去臺灣，就過不了。夜間如昨。十二點一刻，打坐。

十月十五日晴

今天他們帶小妞出去了，我補寫這幾天的日記。除了煮飯之外，也不能做什麼，女兒能喫他們的東西，我也就跟着隨便喫點了事。晚間他們回來，仍是自己做菜，他們連美國的水果都喫不來，什麼果醬都不能喫，喫麪包只能抹黃油。他姊姊說哪兒都不如印度好，當然誰都愛自己的家鄉，但沒有他們那麼離不開家，對外面的一切，太不能適應了。晚間仍是十一點半把小妞抱出去了。

我寫了日記，然後打坐。

十月十六日晴

晨六時打坐。

明天客人要去加拿大，然後從那邊回印度了。今天女兒他們帶小妞陪客人玩了一天。我補了日記，在沙發上竟睡着了。醒來到廚房煮了飯，也做了兩個素菜，客人雖然不喫，我們可以喫的。這幾天都跟着他們喫印度菜，連女兒都說該換換口味了。可是晚間他們回來，仍由客人自己做菜。他們有一種香料，類似中國的當歸，還有一種豆子，好小，叫三巴，不管任何菜，都放三巴、辣椒、酸辣湯、芒果辣醬、酸奶和米耙耙。他們天天喫這些，菜都是一股藥味。女兒也去過他們印度人家作客，據說喫的都是這些，家家如此。今夜他們多談了一陣，一點以後，才把小妞抱走。我打坐。

十月十七日陰

晨六時打坐。

一早女兒先送小妞上學，然後自己又去上課。這家男主人則要送他姊姊去加拿大搭飛機，因爲他姊夫的弟弟在那邊，從加拿大搭飛機到那邊，還有一段路，相當地遠。大家都走了，我照例給小妞做午飯，自己也喫一點東西。小妞回來了，仍帶她玩，看電視。我問她：「你怎麼不同姑奶去印度？」她說：「因爲我不是印度人，我是中國人。」 其實她有三種國籍：印度，中國，美國。據說二十歲後可以由她自擇。在習俗來說，她自然是印度人，但在美國這方面是自由的。不過，據我的看法，如果她真拒絕做印度人，她爸會受不了。晚間十點以後，她爸回來，他說沒看他姊姊上飛機，只送到機場，就趕快回來。因爲他已請了一週的假，明天要上課。我補了日記。十一點，打坐。

十月十八日陰

晨六時打坐。

下午仍帶小妞玩，看電視。電視上有一男一女印度人唱歌，於是我又記起客人的神態。印度人不論男女，都會搖頭。那種奇妙的動作，我們在波士頓時，各國同學就一致公認，所有的印度人都有的共同特徵。譬如他們要否定一件事情，或欣賞一種東西，他們都會搖頭，至於要知道他們的意見或是否定，或是欣賞呢，那就要看他們的眼神而定。有時他們坐在那裏，不自覺地搖搖頭，你問他們爲何如此，他們說自己並不知道。看來是一種習慣，究竟是遺傳，還是模仿就不得而知了，真好玩。至於女人的那種服裝，身材修長的人穿上還可以，若是矮胖的人穿起來，就是一大堆，看不出所以然了。

晚間我看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

十月二十一日晴

晨六時打坐。

連晴兩天，氣候不錯，不冷不熱。今天星期，女兒勸我出去走走，我問去哪裏，如果遊山玩水，我可以喫一粒暈車藥，去走走；如果逛百貨公司，我可不去。如果說去看水壩，順路去看紅葉。美國的紅葉，是值得一看的。我同意出去走走。車子開到郊外，沿途滿山遍野都是雜色樹木，紅、黃、紫綠在一棵樹上，深淺不同，遠看是一株花樹，其實只是深淺不同的樹葉。遠樹隨山坡的起伏，似乎蓋上一層絨毯，類似地毯，各種顏色，美極了！當日光照在上面的時候，好紅、好鮮，在別處看不到這種色調。想拾幾片落葉，留個紀念。於是女兒牽了我一直到達山頂，女兒弄了一手碎刺，我一腳踏進一個泥洞，因爲落葉太深，看不清地面，在山上坐了一下。這山下面一個水壩，地屬賓州，正是賓州與歐林交界處，據說海拔二千五百公尺以上。往這邊走，越走越高。我們是住在山谷裏面，海拔一千四百多公尺。下山時，我們見小妞被她爸抱着滑了一跤，於是我和女兒乾脆滑了下來，好極了，一點不喫力，地上都是草，一點兒也不髒。我們在山上拾了一些紅葉，在山下水壩前留影。回來的路上，在飯館吃了頓西餐。夜間我想把紅葉分寄國內的朋友，忽然記起一個問題，那就是紅豆、紅葉是不能隨便寄的。有些老同學，老同事，都是先生。中國人的這些典故，也難怪外國人常鬧笑話了！於是我選了幾片相當漂亮的寄給幾位女友。也算留個紀唸吧！

寫完日記，十一點半，打坐。

十月二十二日陰

晨六時打坐。

昨夜這家男主人放了一個打鼠機在廚房，女兒特別來告訴我去廚房要小心。自我來美，在波士頓就沒見過老鼠、蟑螂這些東西，在此發現兩隻小老鼠，不過一寸多長，好久了。在它以爲有暖屋住，有東西喫，它哪兒料到這家男主人早有殺鼠之意了。據說印度不許殺生，蚊蟲、蒼蠅、老鼠、蟑螂、螞蟻，到處傳病。當這家男主人初來美時，就帶來了瘧疾，醫生說，美國不準有瘧疾，叫他住院根治，才許出院。我問他：「印度人不是不興殺生嗎？」他的回答是：「不得已１不知佛家的看法如何？老師說呢？（懷師批示：顯教與密教不同。也就是說，普及教育及基本教化，教仁慈而不殺。至於特殊時境，又當別論了。此義甚深，留等再說。）

寫完日記，十一點，打坐。

十月二十五日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。電話鈴響了，是這家男主人的姊姊從加拿大打來的。據說他們買好了回印度的飛機票，但上飛機的地點距他們住的地方很遠，必須前一天就去住旅館纔行，而我們這裏距搭飛機的地方較近，所以還想回來再住幾天，叫他弟弟去接她們。這家男主人平常最不喜歡爲別人服務，更不會爲別人請假，但爲他姊姊已請過許多天的假了，家人外人之分，在他身上特別顯著。小妞對她姑媽既不親，也不疏，她只說她是中國人，不要去印度。

晚間我看《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

十月二十六日晴

晨六時打坐。

一早小妞的爸就開車去加拿大，接他姊姊去了。因爲客人喫不來我們的菜，所以我們也就沒爲他們準備什麼。下午四點多鐘，客人來了，大家見面只打了個招呼。在喫飯的時候，我才注意到他姊姊喫抓飯。我記得在昆明時，有從仰光回來的朋友，談及他們在仰光飯店喫飯，茶房總先給客人一杯水，有人以爲是喝的，其實是給你洗手的，因爲仰光也是搏食。我們的客人仍是自己做菜自己喫。晚間小妞仍睡在我房裏，十二點半才抱去客廳。我一點打坐。

十月二十七日陰

晨六時打坐。

今天週六，上午女兒和小妞陪客人去鄰鎮玩。我補寫日記。然後打開廚房門，在走廊上站了一下。電話鈴響了，都是找客人的，有的我請他留下電話號碼，有的請他們晚上再來電話。傍晚他們回來了，我以爲他們應該喫過了飯，結果沒有，仍由客人自做自喫。原來這兩位客人不但美國的食物喫不來，連水果都不喫，離了家鄉，什麼都受不了。主要的是他們印度人雖被英國佔領一百年，卻沒有逃過難，人不經患難、流亡，是永遠長不大的。（懷師批示：印度人永遠是躺着度過生死的。此即佛要高唱智覺也。）

十二點半抱走小妞，我打坐。

十月二十九日晴

晨六時打坐。

一早女兒上課去了，她沒爲客人請假。男主人仍帶小妞陪他姊姊夫婦去玩。下午我收到堂弟的長子從臺灣來的信，他正申請出國，但他是學建築的，這不是每個學校都有的系，所以不太好請。我復了他一封信，然後補寫日記。晚間他們都去赴朋友的茶會，回來談到一點。因爲客人明天要起程了。抱走小妞，我打坐。

十月三十一日晴

晨六時打坐。

今天是美國的鬼節。一早他們就買好了糖，據說孩子們都會戴上鬼臉，到處要糖。小妞回來時，已從學校帶來一個臉譜，還有糖果。有染得五顏六色的蛋。晚飯後小妞由一個同事的太太帶走了。家裏也準備了四磅糖，結果因前門走廊的燈壞了，門內雖開着燈，人家看不清楚，所以來要的人不多，有些是媽媽帶着孩子來要。小妞回來了，提着一包糖。

我只看了一點筆記。因爲我也幫忙發糖去了。寫日記。十一點。打坐。

（一九七零年二月六日臨晨三點閱。）

十一月二日陰

晨六時打坐。

將下坐，那位中國老太太又來了。她說是來隔壁洗衣服的，我給她一杯果汁，她仍是那麼愛喘。談起小妞膽小，她說：「美國的孩子都是如此，一出生就放在強烈的燈光下照，要照相當的時間，嬰兒大哭大叫，護士聽而不聞，每個母親都極不忍，但又不敢違背醫院的規則。事實上嬰兒一出母體就會害怕，應該馬上洗淨，交給母親懷抱纔對。」確實如此，女兒也說過的，嬰兒在強光下照，嚇破了膽，中國孩子幸福多了，至少睡在母親身邊。美國母親不帶孩子睡覺，從小就有小房小牀，再大一點就滿牀都是玩具，到睡覺的時間，就把孩子關在他們的小房子裏，睡不着，就玩玩具，不準說話，更不準大吵大鬧。記得某大一個同學說過，他小時候每夜上牀時，他母親就爲他禱告說：「求上帝照顧他，不要有什麼東西嚇到他１他母親禱告後，就吻他一下而去。他覺得到處都是陰影，見到牆上掛的衣服他都害怕。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十一月八日陰

晨六時打坐。

晚間我看《習禪錄影》，憨山大師說：「荊棘林中下足易，月明簾下轉身難。」我認爲荊棘林中下足也不易，月明簾下轉身也不難。老師說呢？（懷師批示：不錯。）

十一月十一日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩。天氣真冷了，別說下雪，只要是天陰，有風也冷，無風也冷。有太陽時，也只有站在太陽下才行，一離開太陽就會冷。去年十一月開始寫日記報告，一年了。我有幾本筆記，其中一本是專記日記報告的摘要，每次批示下來，我就用紅筆把批示抄在上面。我認爲學任何一種東西，它都有一個固定的原則。如能瞭解那個原則，至少就不會走錯了路。記得我第一次氣機發動的情形，是那麼奇妙，簡直不可思議，道家所謂的「機發則有竅，機息則渺茫」確實如此。至於生理之種種變化，真是玄妙莫測，非過來人，不能領悟，說不清楚也。總之學這種東西，證不到的不算，證到多少，就算得到多少。

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

十一月十四日陰

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視上的形形色色。我忽然想到人的一生，分爲四個階段，童年、青年、中年、老年。每個階段，是在每個不同的舞臺上，扮演不同的角色，無非都是遊戲人間，實在沒有什麼值得認真計較的事。如果今夜上牀，明晨平安起牀，那就多活一天，也無所謂幸與不幸。如果一睡不起，明天就不下牀了，也無所謂遺憾。反正遲早就是那麼回事。我認爲修道人一定要能想走就走，不想走就不走，一切自己做得了主，纔算成功！如果病死之後，再希望靈魂得救，就有點靠不住了。（懷師批示：篤實妙論。）

晚間看筆記。十一點，打坐。

十一月十六日陰

晨六時打坐。觀想--頂法。

坐中又想到觀頂法。其實從頂門觀下去，頭內不見骨相，但硬要它成一道光從頂門而出，升上去也虛空合一，然後一個太陽如同圓鏡，太陽旁邊又有一個月亮，慢慢地月光混入日光，而日光愈閃愈大，一瞬就只剩下一片光芒了。最初刺眼，我把眼睛往下看，只覺一片日光照在身上溫暖舒適。說得不太清楚，只是似乎如此而已。唉！真要命！說不清楚也。（懷師批示：此法乃小乘禪觀法要，但須不太着相方好。且由此而轉入大乘觀無量壽佛即阿彌陀佛最好。可參看《定慧初修》書中有關修淨土法門章。）下坐後，運動運動頭部，轉轉眼睛。下午仍帶小妞玩，看電視。錯電話每天都有的接，有時正忙着，電話一聲接一聲地響，不接吧，又怕是真的，有時女兒也會來個電話，接吧，如果正當小妞吵鬧的時候，忙着去接個錯電話，間或會感到自己的定力不夠！很煩。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十一月十七日雪

晨六時打坐。

今天週六，下午來了一個學生，談起此地雖是一個小鎮，除了買東西不方便，和常換郵差、信件偶有遺失之外，卻是自有它的好處，那就是地方安靜，人對人有禮貌，不管大人孩子，認不認識，見面都打招呼。平時隨便去對門買點東西，也不必鎖門，去哪玩一二星期也不需要請看門的，夏夜還可以在街上散散步。這在美國來說，很不容易呢！在美國別說紐約，大家都知道是犯罪率最多的地方，就是波士頓也不好。記得某大一個英籍研究生，騎着腳踏車在半路被一羣人扯下來，打得鼻青臉腫，究竟爲什麼，他自己也不知道。所以天一黑沒人敢出去散步，偶爾三五成羣，去教堂的倒有，也不多。小偷之多，偷技之妙，更能令人叫絕！有一次宿舍裏住十五號的一位日籍同學，只在十四號玩了一小時，回屋一看，新買來的最貴的電唱機、電器東西，一掃而光。樓下住得有人，不可能從窗口出入，大門又相當有一段路，樓上樓下隨時有人來往，怎麼拿走的呢！在這方面，此地卻好多了。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十月十九日晴

晨六時打坐。

昨天就說好的，今晨九點去小妞學校參觀，因爲小妞在學校風頭十足，她的老師請家長去參觀，於是我和女兒去了。小妞一見我們，她說她還沒喫她的午餐。於是她就去領牌子。原來誰要喫午餐，就去向老師報告，領一串也不知是什麼東西，掛在胸前，等於飯牌，然後去找坐位，四人一桌。小妞在校乖得很，最能守規則，一點不像在家撒嬌愛哭。她們的飯盒，每人帶的食物，都是牛奶、水果、乳餅之類。飯後，大家圍坐聽老師講故事，或遊戲。老師問什麼，小妞總是爭先舉手，從不後人。等她下課，她爸又來接我們了。我提議順路參觀女兒他們的學校，因爲我吃了暈車藥，天又晴，是難得的機會。路上經過她們學校的修道院。因爲該校是天主教大學，學校的建築也都類似修道院，教授和學生有不少是修士或修女。據說該校的校園前面那塊草坪，是全世界大學校園中最大的草地。圖書館建築相當不錯，我只不喜歡他們的辦公室。一進門，一股熱氣撲來，悶極了，原因是冬天窗戶都是雙層玻璃不能透氣，據說夏天打開窗戶很舒適。回程在餐館吃了午飯，因爲學校附近都是餐館。晚間寫日記。十一點，打坐。

十一月二十三日陰

晨六時打坐。

昨夜一夢，江？河？總之不是海。岸邊都是船，朝陽照在水面，恬靜極了，也美極了！一個人都沒有，我自己也不知在哪裏，是誰見到這種景色呢，是不是就像眼睛能見萬物，而不能自見其眼？（懷師批示：不錯。）

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十一月二十五日雪

晨六時打坐。

昨夜我見到了鴨綠江。自從離開後，從來沒夢見過，不知何故這兩日總是夢到江河？這條江上游從長甸河口總局到安東是二百四十里，下游是多少裏我不知道。它的水是綠色，中央最深處更綠，因此得名。岸邊每當夕陽西下，就有人趕着一羣羣的鴨子來浮水，所謂「白毛分綠水，紅掌蕩清波」。此情此景，只有在這兒才真能見到。岸上也常有婦女搗衣，鄉下女孩水色好，如果眉眼再清秀一點，就很漂亮。如果見到一個出色一點的浣衣女，不久就不在了，此所謂豔色天下重，何況鄉下女孩純潔不俗，天真可愛！下午仍帶小妞玩。因雪天雖星期也沒出去。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十一月二十六日雪

晨六時打坐。

今日坐中不知何故，意境上一片大水。這一晌不知爲何，坐中夢中只見一片汪洋，而口水之多，更不能提，似乎體內水太多了，我從不敢多喝湯水，不知水從何來？（懷師批示：因冬寒之故，外境引起內識幻變也。）

下午仍帶小妞玩。門鈴響了，是報童來收報費。電話鈴響了，是一個學生來問分數。告訴他，他們還沒回來，請他晚上再來電話。放下話筒，後門有人敲門，是查瓦斯的。他剛出門，前門有人在叫，原來是一箇中國學生來訪，進來坐了一下。他說他待不下去了，又冷又悶，除了讀書，沒地方玩。我沒多說什麼，我認爲這點苦都不能喫，最好回去。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十一月二十九日晴

晨六時打坐。

今冬雪不多，也不大。因爲不常下雪，晴天又多，後院不見很多積雪，不似往年雪被推雪車一推，積在一堆，像個雪山，有時又似埃及人的墳墓。當去年我學白骨觀時，白骨人白如珂雪，我的意境上睜眼閉眼都有一個白骨人和後院的白雪一樣。今冬到現在還沒有這樣大雪，當然現在纔是入冬，冬季還長得很呢！往年五月還飛雪呢！六月初還有落地化水的雪。下午帶小妞玩，看電視。門鈴響了，報童來收報費。他剛走，小妞說後門有人敲門。我忙去看，果然是個男士站在後門外邊，原來是問路的。我說：「我不出門，哪兒都認不得。」他失望地走了。這種事，在別家可能會罵他，不興敲門問路的。我卻不肯，因爲我自己也經過這種找不到人問路的困難。他可能也是個異鄉人，至少也是個這個鎮的生客。不能幫忙，已覺歉然！

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

十二月二日晴

晨六時打坐。

今天請客，一早就收拾屋子，連小妞也忙着擦玻璃。她如果無事，她就會吵，所以故意找事給她做。女兒他們又去買菜。本想多做兩個中國菜，因爲有個日本修女來表演茶道。但美國人是大多數，他們有些菜不會喫，同時也要做幾個印度菜，所以我知道他們大家都愛喫的做了兩個。一位同事太太送來一個大蛋糕。大家都說蛋糕做得真好，十分精緻，也十分有趣。飯後日本修女表演茶道。在我看來也沒什麼，那位修女的英文不夠好，看她解釋時比較喫力。她懂一點點中文，寫她自己的名字寫得還不錯，只是說話不行。十二點後，大家盡歡而散。

寫完日記，一點五十五分，打坐。

十二月三日陰

晨六時打坐。

晚飯後，時間還早，因爲天太短了，小妞要在我屋裏玩一陣，才肯去睡。她要開臺燈，東插西插總插不準插頭，她說燈壞了。我一插燈馬上就亮了。她媽媽就說：「你不會插，還說燈壞了。」我沒講話。因爲我的心已經不在此了。我在想，她人小摸不準，大人是靠經驗。她摸這個插頭，不正如我在坐中摸不到那個插頭一樣嗎？她摸這一插頭，只要多練幾次，就可百插百中。因爲這是看得見的。而我坐中的插頭無形無相，瞎貓碰耗子，可沒那麼簡單啊！寫完日記，十一點，打坐。

十二月四日陰

晨六時打坐。

晚間我看《楞伽大義》。我對《圓覺經》上說的，住妄想境不加了知，於無了知不辨真實。不太懂？（懷師批示：此須實修實證，一落言詮，即不是。）

寫完日記。十一點，打坐。

十二月五日晴

晨六時打坐。

最近氣都在頭部，似乎腦髓太滿了，每有一點空隙，頭不痛，不癢，也不難過，只是腦子裏不裝一點事情，對任何事都清清楚楚，但過去就算，不留一點東西。如果不故意去想，就什麼都不記得。似乎腦子裏只是一片空靈。譬如打坐時，外面的事情我都知道，儘管知道，卻不相干。似乎任何事都與我無關。我覺得腦子遲鈍了。（懷師批示：仍被受陰--感覺狀態--所惑，應知「受即是空，空即是受」。）

下午帶小妞玩。正看電視，有人敲門，我奇怪，外面有兩重門，雖未上鎖，卻是關好的，來人不按鈴，直截進入敲客室的門，在美國來說是犯規的。但我仍然開了門，原來是個非洲人來問路，他問到我這不出門的人，哪會知道。這就是美國的缺點，新來的人迷了路，連找個問路的人都找不到。因爲街上沒有行人。而每家的人都在外面工作，大半每棟房子都是空屋，想必他是聽到這裏有電視的聲音，所以急忙跑來，忘了禮貌。

晚間我看《楞伽大義》。我不懂無色界既無物質，又無身體，唯以心識住於深妙之禪定，爲一無物質的世界，那麼此色身還要不要呢？（懷師批示：非色非身，是之謂身。）是完全捨棄？還是工停則身有，工舉則身無，仍然借假修真呢？（懷師批示：以仍有身見未得解脫故。）所謂工停則身有，工舉則身無，是不是化工？（懷師批示：接近化工。） 寫完日記，十一點半，打坐。

十二月六日陰

晨六時打坐。

我在意境上定住的那棵星，雖亮太小，於是我又把它觀想成一個太陽，那太陽圓如明鏡，光芒四射，每於坐中看到它的光芒，似乎四周都亮了。光柔和而不刺眼，但我又怕弄錯了，會不會是魔境？（懷師批示：如不執著，魔境即爲勝境。）

晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

十二月十一日晴

晚間看《習禪錄影》。我有一個問題：老師說有一個人死後跟老師來了（當然是靈魂），最後仍舊去了。我就奇怪，如果他真能一直跟着老師，那麼老師將如何處置他呢？把他放在哪裏？（懷師批示：如他有福緣，將他放在無可放處，自有轉身一路在也。一笑。）

寫完日記，十一點，打坐。

十二月十二日陰

晨六時打坐。

今晨坐中，將入杳冥之際，眼睛忽然一震，幾乎把閉上的眼睛震開了，心靈也一震，如同嚇了一跳。我感到就是這一驚打岔了，未能驀直去。但在這類地方我就說不清楚。（懷師批示：正此一震，當可自見大機大用處，惜乎不了，而錯過站頭。）

十二月十四日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩。室內暖氣不夠，又開電熱氣。小妞病剛好，中午飯後，還要給她喫藥。因爲快放假了，女兒他們今天回來得早一點。晚餐桌上，女兒告訴我，她今天特請那位日本修女在她的班上表演茶道，那修女帶來一位日本太太，因爲有人做茶，也得有人喫茶，必須有個對象。她說這東西全靠氣氛和做茶人的氣質。今天比在我們這裏的氣氛完全不同。因爲那天是請一位哲學教授做她的對象，而觀衆都是系裏的同事及眷屬，日本修女莊重嚴肅，認真地做，所以不同。今天那位日本太太嘻嘻笑笑的，氣氛完全被她破壞。幸好觀衆都是學生，並不懂。據說這東西如果是有道行的人表演且觀衆也是有修養的人，他能把人帶入一種微妙的境界。不是任何人都能做，任何人都能觀的。據日本太太說，她們在水牛城有一個類似俱樂部的地方，常常表演茶道。我和女兒認爲她們在糟賤茶道。據說有一次有兩個美國男士問她們茶道是不是與佛教有關係，是不是一個禪宗大師發明的？她們答：「是。」那兩個男士急忙跑掉。（懷師批示：世間事，大都是騙死人不花本錢的，可笑之至！）

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

十二月十八日晴

晨六時打坐。

我現在瞭解坐中極靜時，氣息就會細微，越靜氣息越微弱，似乎換不過氣來，如果再靜到極點，可能氣就停了。所以說氣脈可以自主，不知是不是這個意思？（懷師批示：正是。）

這些日子，氣都在頭上，但不痛、不癢、也不重，但總覺得頭頂腦際，由髮際上去四指的地方，似乎很滿，也不脹，只是覺得沒有一點空隙。我認爲就是未滿週歲的嬰兒腦髓還未長滿時跳動的那塊地方，實在也說不清楚了。（懷師批示：應知時知量，出超而解脫此身，拋身而後可入可出，可舍可齲）

下午帶小妞玩，看電視。今天是天雖晴，卻很冷。室溫不夠又加電熱氣。晚間女兒在客廳看書，我在屋內看書，聽她咳得厲害，叫她進屋來看，屋內暖和一點，她一定不肯。古人說：「身體髮膚受之父母，不可毀傷。孝之始也。」中國人的孝，就是要能體親意！太難了。誰能辦到！

我看一點筆記。寫日記。十一點，打坐。

十二月十九日晴

晨六時打坐。

下午帶小妞玩，看電視。她爸明天要回印度探親，答應小妞今天下午帶她去喫東西。她乖乖地等着。四點多鐘，女兒她們回來了，買了許多菜和日用品之類，因爲雪天沒人開車，很不方便。好在開車的人只去三週。我看他們忙得不得了，我就說，明天走，爲什麼前兩天不把該買的東西買好。女兒說，別提了，今天就要走呢！原來他是準備明天搭一位同事的便車去紐約搭飛機的。不料那人要今天夜裏走，他只得忙忙收拾行李了。可是到現在還沒買完東西呢！既已答應小妞的，只得帶她走一趟，他帶小妞出去了。我們母女忙着做飯，電話鈴響了。剛接完電話，門鈴響了，一位同事太太來送行，帶來一包禮物。她剛走，電話鈴又響了，接了一個錯電話。這時小妞父女回來了。她爸纔開始收拾行李，我們的菜飯都做好了，那人七點纔來，又吃了飯才走。去紐約要六七個鐘頭，躺下三四個鐘頭就天亮了。

晚間我看筆記。十一點，打坐。

十二月二十日陰

晨六時打坐。

我常在坐中觀想頂法。師諭：「這是了生脫死的大方便法門，不必畏懼而放棄此觀。」我想是不是說人死之後，怕識神亂鑽，因爲識神必須從頂門走纔對。如果開頂之後，在坐中把靈魂從頂門出入，習慣了，到死的時候，靈魂就一定會從頂門出去了，因爲已成熟路，到時候就不至於彷徨了。（懷師批示：你理解得不錯。但大激悟，大了脫者，則何往而不利。）

在此我又有個問題，平日所謂的靈魂出竅，在未開頂之前，是從哪兒出去的呢？我認爲雖然沒有開頂，仍然是從頭上出去的。（懷師批示：亦不錯。但這是由他--賓--做主，非自在也。）我有此感覺。只是不是如有一個門可以出入，我又說不清楚了。這東西不能說，只能體會！當然只有老師能說。（懷師批示：我縱說了，亦是一時方便之談，並非究竟。）

男主人不在家，昨夜女兒就約好了今天送小妞上學的人，又寫了一個條子通知她的老師，請她代找一個家長的便車送小妞回來，然後女兒又等一個同事的便車去學校。現在沒有交通車，很不方便。晚飯時接到小妞的爸從紐約來的電話，六點半他乘飛機回印度了。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

十二月二十一日晴

晨六時打坐。

從昨夜坐中及今日晨坐，我似乎又進入一新的境界，但是不是算境界，我就不知道了，總之都是感覺而已。一、閉上眼睛，前面一片光明，但光明不是很亮，似雲似霧的，就如月光透過雲層。（懷師批示：不執不捨爲是。）二、心清如水。沒有一點雜念，心的內外都是一樣，內外不分，打成一片。時間稍久，就會有一點遊絲起來，這時自然的一覺，它就飄然而去。同時也知道心的清淨，也知道妄念之起，也知道它不住地過去了，外面小妞母女講話，也分得清楚，還記得男主人不在家，都清清楚楚，還知道這個我沒有動，能知一切的這個只是我的作用。到此我又說不清楚了。似乎我已證到了體和用。究竟如何？還待老師的批示。（懷師批示：自信得過，便入信位。）

今天週六，從下週開始，各校都放寒假了。女兒他們學校只放三週，小妞學校也不過此數。因爲託兒所是配合家長的時間。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

十二月二十二日晴

晨六時打坐。

今天不但是週六，而且小妞母女都放寒假了。午飯前小妞跟她媽媽去買菜，實際是女兒要買肉類。她們才走，送信的來了，收到十五、十六、十七三次批迴日記的影印本。師諭：下次腳氣再發，即稟知老師，即寄中藥來，須內外兼治方好。謝謝老師，自當遵命。師諭：「我不希望你只成獨覺而已。」其實我自己又何嘗只願成一個獨覺而已！但這種事哪由得人，只怕連個獨覺還成不了呢！只能走一步算一步，如果真能成個獨覺，我想再加修就容易了。（懷師批示：發大願力最爲重要。）

小妞母女回來時，帶來兩盒小雞、蚌肉，據說別的海鮮都賣完了。因爲此地只此一家海鮮店，又正值聖誕節，所以供不應求。晚飯後八點鐘，小妞睡了，女兒才告訴我說，有個同事請喫茶點，九點鐘，有人來接她。於是我就看着小妞，怕她掀被。同時再參究日記的批示。這次日記的批示最多，也最重要，我必須詳細參究。又照例抄在摘要日記上面。十一點，女兒纔回來，我纔開始寫日記，然後打坐。

十二月二十三日晴

晨六時打坐。

今天星期，一個同事請我們去度聖誕節。從現在起，他們就過節了。大家都在這時請客，就如我們中國人過去所謂的請春酒。一家接一家地，所以日期必須配合。好在都是熟人，你請今天，我就請明天，這是一個聚會的日子，不管家人或親友，或平日欠過誰的人情，都在這時補償。男主人今天不在家，沒人開車，只得打電話請住在附近的系主任順便來接我們一起走，於是包好禮物，就搭車去了。這家女主人非常能幹，是本地慈善機構的主持人，因爲我平時不出門，她們特別說明要請我。所以我不好意思說不去，那麼去過這家，就不好意思不去那家。好在熟人不多，每次喫一粒暈車藥就可以。今天從五點喫到九點，這家西菜西點都做得不錯，自從來到美國，這是第一次做客喫得最飽的一次。回來相當累了。我沒看書。一點半寫日記後，打坐。

十二月二十四日晴

晨六時半打坐。

現在天又短了，六時半天尚未亮。一覺醒來已過平時打坐的時間。急忙起牀打坐。現在坐中總是似雲似霧的一片白色，不夠亮，卻不暗。我奇怪，爲什麼夢中或坐中都是月色，有時是清光，光明而柔和，有時如月光透過雲層，白茫茫的一片。總不是大太陽？偶然坐中我把那顆明星變成太陽，光芒四射，爲時不久就過去了。（懷師批示：陰氣未銷融淨盡之故。）

午飯後女兒帶小妞去銀行取錢，我在家燉雞做菜，女兒是會喫肉類海鮮的，平日不太方便。前天她買了兩盒小雞共四隻，又買了海鮮，這幾天除了人家請客之外，家裏也喫這些東西。晚餐桌上我們找出由臺灣帶來的小碟筷子之類，真正地吃了一頓中國飯，等於重溫舊夢。

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

十二月二十五日陰

晨六時打坐。

今天真沒料到，竟能接到一批信件。自從來美，一遇節日就從沒收過信件。今天居然破例，尤其今天是聖誕節，在美國是最大的節日，一切買賣市場，都停止了，而且郵局是無假不放的。今天奉到老師的手諭，所謂準備搬遷新址，不知要搬到何處？又謂裝修隔間，是不是要擴充大乘學舍？最好成立一個打坐中心。美國有很多打坐中心，分散各地。修道院也有供人們打坐的，可是這些地方只能供你打坐，收費很貴，並無明師指導。我常想如果這種地方有老師去教導，真是造福人羣了！（懷師批示：但能不誤人，不害人，已是萬幸，誰人敢當能造福人羣者？一嘆！）

今天下午三點，又有一家同事請客，男主人不在家，我和女兒帶小妞去了。客人不多，都是他們學校的同事，從五點喫飯，一直到十點後才由主人開車送我們回來。寫完日記。十一點半，打坐。

十二月二十六日晴

晨六時打坐。

今天又另一家同事請客。她家後院與這家的後院是相通的，但並不相連，因爲當中還隔着另一家人。下午他們開車來接。他家我已去過兩次，每年的聖誕節，如果女兒他們不去別州，他家就會來請。在他家又見着他們鄰家的那位老太太。前兩年見面時，她就腿不能走，行動困難，而今天見面，她又多了一付繃帶。原來她跌了一跤，跌碎腕骨，上了石膏，用一根三腳柱棍，走起來還穩，但起坐都靠人扶，站起來就坐不下去，坐下去就站不起來。她沒兒女，只有請人照顧。這家主人就常去照顧她，而且可以隨時出入她家，不必先通知的，因爲他們怕她有什麼意外，沒人知道。我和她談了一陣，我勸她多加留意。她笑笑說，醫生也叫她多留意，再跌不得了，因爲她已八十八歲。看着她，我想人生真是乏味！古人講究五世同堂，百歲牌坊。其實，人活到百歲還有什麼意思！人活着，就靠那點活力，否則與行屍走肉何異？世人多半怕死，事實上早死纔是福氣，等到動不得再死，何如早去的爲妙呢！（懷師批示：至理名言。）想着，想着，我又呆了。（懷師批示：真呆了。）她叫我一聲，嚇了我一跳。

晚間主人又開車送我們回來。寫完日記，十二點，打坐。

十二月二十七日晴

晚間看日記批示。

師諭：「到此應從頂門梵穴上空昇華，而與虛空合一。或以白骨觀法而觀頭骨空了而化光與虛空合一。但終亦不住空相。」我不知前者所謂的昇華，是用什麼昇華，是不是一念？（懷師批示：譬如手能殺生，亦能救生。除此一念，更有何物。馬祖雲：「即此用，離此用。」切實參之。）後者頭骨空了化的光，不知是一股還是一片？此光是不是也從頂門梵穴出去？光合入虛空之後，光即散滅，是不是就是合一了？這兩種觀法可以隨時想觀就觀嗎？有無限制？要什麼情形，纔算圓滿？（懷師批示：統屬虛妄心，執著成見之言。但不求真，不斷妄。不住有，不觀空，即便現成，參之。）

寫完日記，十一點半，打坐。

十二月二十八日晴

晨六時打坐。

小妞喫藥之後，今晨她母女都起得較晚。我擔心小妞病重，一問之下，原來小妞已好多了，卻是她媽媽有點不舒服。因爲男主人不在家，車子停在巷子裏，沒人開感到很不方便。午間醫院護士來了個電話，說小妞喉頭化驗的結果不太好，這瓶藥喫完，須再喫一瓶，然後再去檢查。在美國不會開車簡直不行，好在開車的人還有兩週可以回來了。今天雖晴卻很冷，又有風。晚飯前小妞一定要去對門雜貨鋪買糖，她媽媽拿她沒辦法，只好給她穿得厚厚的，帶她走了。樓上新來的住戶，是一對夫婦和兩個孩子，都大了，平時沒有一點聲音，偶然下樓纔有一點聲音傳來。夜間他們回來得晚，也懂得鎖門，比起單身住戶，高明多了。

晚間我看《習禪錄影》。我想忠臣、孝子、至誠至敬的人容易成道的原因，是不是因爲他們已有一股正氣，底子好，已在轉識成智的邊緣，所以轉起來容易？至於普通人，還得先學做人之道，又多一層手腳了。（懷師批示：不錯。）

寫完日記，十一點半，打坐。

十二月二十九日晴

晨六時打坐。

今晨九點還不見小妞母女起來，我想去看看又怕反而吵了她們。正在躊躇之際，小妞起來了，女兒給我說，可能是小妞的病傳給了她，很不舒適。她現在要去找醫生。於是她就去打電話。因爲今天週末，醫院只有一個代理醫生，不論誰找哪個醫生，他都能代。女兒走後，我帶着小妞什麼都做不成。但明天要請兩個中國朋友喫飯。在美國人如果家裏有了事，臨時打電話取消約會，中國人不習慣這樣，而且我們這裏平時不方便請客，現在是難得的機會。如果她病倒了，我一個人還要帶小妞，怎麼辦呢！兩小時後，她回來了，買了藥，也買了菜。她是愛請客的，在波士頓時我們常常請客，當然她不管做菜，只負責雜務。而我雖然忙一點，對於請朋友聚聚我很樂爲。今天一個蹄膀就燉了一天，因爲這種東西當天來不及做，非頭一天燉好不可。

晚間我看筆記。我不懂何爲真覺，怎麼知道它是真覺呢？如我現在的覺就是幻覺，智也是幻智。（懷師批示：覺與不覺，統是幻。真覺無知，知其所不知者，強名真覺。參之。）

我不懂修行的人，要在什麼情形纔算到了寶所？（懷師批示：譬如遠旅他方，久而忘其歸路，一旦返回舊居，豈非寶所？法眼禪師偈雲：「理極忘情謂，如何有喻齊？到頭霜月夜，任運落前溪。果熟兼猿重，山長似路迷。舉頭殘照在，原是舊居西。」注意末句。）

寫完日記，十一點半，打坐。

十二月三十日晴

晨六時打坐。

午飯後，我就忙着做菜。好久沒請中國朋友了，一切都不順手，只好做幾個簡便的菜，可是仍舊忙了一天。下午五點半客人才來。談話中，他們說美國郵局真糟，簡直不能提。他們去寄香菸，郵局也不告訴他們不能寄，結果寄出兩個月之後，又退回來了。算一點帳，算了半天，最後還沒算對。我也告訴他們，我的信件就常常弄錯，清清楚楚的地址，就能送到隔鄰去。你有什麼辦法呢？女兒說是這樣，國內考進郵局的人都很優秀，郵局的事是鐵飯碗，員工薪金又高，資歷愈深愈好。而美國則不然，在美國都是不行的人才到郵局工作，只要有別的辦法，他就不肯到郵局做事，因爲美國郵政不發達，員工薪水很低。他們都說原來如此，怪不得算個帳半天都算不清楚。

自從搬來此地，三年中這是第一次請中國客人，小妞也和他們玩得很好。放中國唱片，盡歡而散。客人走後，我寫日記。十一點，打坐。

十二月三十一日晴

晨六時打坐。

因昨夜大家都睡得晚，今晨她們母女也起得晚一點。鄰居美國老太太來電話請小妞去和她的孫子們玩。十點鐘女兒帶小妞去了。半小時後回來說，她家孫子都好大了，和小妞玩不來。他們都在看電視。老婆婆沒辦法，只得自己陪小妞玩。她們的家人無異客人，平時不能見面，每年聖誕到新年，一年來一次。有時也會在這個日子接老祖母去玩兩天。總之不是老的去，就是小的來，所以鄰居比家人要近得多。我們中國人說：「遠親不如近鄰１他們也有此意。他們的家人有時幾年不見一面。下午醫院護士來電話，才知道女兒喉頭化驗的結果，和小妞的病一樣。於是她打電話給請我們過聖誕節的那家，找個車子去買菜，才知道原來那家的小女兒有喉頭炎，傳給了小妞，然後小妞又傳給她媽媽。到現在還不知道我傳上沒有。

晚間我看筆記。十一點半寫完日記。打坐。

這是一九七九年十二月的日記報告，仍以半月爲期的辦法。從一九八零年元月開始用一月爲期的辦法。

（懷師批示：隨你決定，或半月或一月吧！郵費不夠，告之即寄，不必爲此小事而向女兒女婿拿錢，是爲自處之上策。

一九八零年一月九日臨晨兩點閱。）

# 日記指示(三)1980年

---參禪日記

一九八零年一月一日陰晴不定

晨六時打坐。

今天是陽曆元旦。我知道老師不過這個年，等農曆新年再給老師拜年。在美國人則從十二月二十號左右，就開始準備迎新年了。小輩的去給老輩的拜年也有，請老輩的來住兩天的也有，這是他們大團圓的日子。就是親戚朋友也都乘此機會見面。今天鄰居那位美國老太太特爲小妞送來一個玩具，她下午將去她兒子家過年了。我們這裏，因男主人不在家，小妞母女頗覺無聊，看了一陣電視，電視上正轉播加州的花車遊行，相當熱鬧，類似我國過去的迎春遊行。這不完全爲了好玩，意義是爲地方上的清吉平安！我不懂美國是爲什麼？

晚飯後，因爲小妞明天要開學，七點鐘叫她去睡了。

我看《圓覺經》。寫日記。十一點半，打坐。

一月三日先雪後晴

晨六時打坐。

在廚房見窗外雪花飛舞，真似空中撒鹽。急忙掀起窗簾，但見地上一片潔白，雪不算大，只均勻地鋪了一層，還沒有人破壞它完整的畫面。從去年十月降雪開始，每次都不算大，所以地上積雪不多。也許美國地方大，各地降雪的時間差得很遠，記得在波士頓每年都是耶誕夜飄着雪花，如同點綴。只有一年耶誕節前降大雪，那是我們住波士頓幾年中唯一的一次例外。今天小妞仍搭便車去學校，又由同學的媽媽送了回來。女兒是搭她們學校圖書館小姐的車。晚間小妞母女猜拳遊戲。小妞說，她不要輸。於是要問她出什麼，然後自己再出什麼，總之以她不輸爲原則。她笑得哈哈的。正玩着，電話鈴響了，是印度來的。他從南部先打到首都德里，再轉到美國，兩邊都在大叫，據說很不清楚，只知道他十二號回來。我看了一點筆記，人在打坐的時候，是不是獨影意識緣法塵作祟？（懷師批示：這處須自智觀察的清楚纔是。）

寫完日記，十一點半，打坐。

一月五日晴

晨六時打坐。

今天週六，女兒約我帶小妞出去喫午飯。我看街上到處都是雪，她又要照顧小妞，我不必跟着去麻煩了。她母女走後，我正在廚房內，一陣陣鐘聲傳來，我知道整十二點了。這鐘聲是爲伊朗要挾美國，把在伊朗的美國人一百多人關起來，至今無法解決的問題。美國的教會就爲在患難中的美國人禱告，每天正午打鐘，據說全國一致。美國是一個三五步一個教堂，轉過來轉過去都有教堂的國家，所以鐘聲響亮，不是此起彼落，而是同時起落。據說一直到問題解決爲止。

我看了筆記，又在後院站了一下，因爲男主人不在家，地上一片潔白，還沒人去破壞它的完整。門鈴響了，小妞母女剛回來，時已四點半鐘。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

一月六日晴

晨六時打坐。

今晨坐中，一身輕快無比。我照例觀那個定住的太陽，它開始明如圓境，漸漸生光，最後光芒四射，只見光不見太陽了。而這片光明似乎發自我的內心，就如我的心已與這片光明合一了。又似乎我的心如雲如霧，廣闊無比，已分不清心與虛空的界線了。，又似乎這個身體是這片光明中的一點，已沒具體的身體了。（懷師批示：很好，此方氣脈初發現象，不執不著即是。）這時我有一分喜出望外的高興，心一動，眼前的光明就起了一團烏雲，一團團的黑雲，深淺不一，一層一層地飄過。我一覺，心一定，立刻內心有恢復光明如前。不知這是不是境隨心轉？（懷師批示：是的。）其實我還是說不清楚，只是大致如此而已。

今天星期，下午女兒帶小妞去隔壁洗衣店洗衣服，回來小妞把葡萄子栽在後院雪堆裏。孩子真天真，她能在雪堆裏埋種子，還希望能長葡萄樹。人就是如此，纔有意思。懂得大多，看得太清楚，就會活不下去了！只有修行才過得去。

晚間我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

一月七日晴

晨六時打坐。

氣候愈來愈冷了。雖然室內暖氣開着，身上又穿着衣服，一身都暖暖的，但在坐中頭部卻冷冷的，尤其右邊，相當冷。近來我證到兩點：一、從開始學打坐到現在，就是說在當人還沒摸到門路的時候，心身是分不開的。如果要得到精神解脫，必須身體十分健全，它是互相爲用的。在身體健全的時候，打起坐來，輕飄飄的，甚或忘了身體的存在。二、我更相信修煉的功夫，能使精神超越擺脫肉體而單獨存在。（懷師批示：精神與四大肉體之身分離解脫，猶是小乘行徑。心物同化住空，是大乘偏空修證之見。轉化心物，去留自在，方爲究竟。）那就是說把那點無形無相的東西找出來，由無形變爲有形，從無相變爲有相的光、氣之類，然後使它脫離色身，而單獨地存在着。（懷師批示：說得完全正確。）

在此我又有兩個問題，一、變爲光好，還是氣好？（懷師批示：光好。）

二、我的想法，雖也由證而來，但畢竟不敢太相信自己。老師說呢？（懷師批示：應有自信，更須自知。）

下午仍帶小妞玩。晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

一月九日雪

晨六時半打坐。

昨夜一覺醒來，再也睡不着了，不似往天，睡醒一覺，頭昏昏的，還想再睡。現在既睡不着，就把心沉下來，做空的工夫，希望還能再睡，結果不但睡不着，反而更有精神。我想起來看書，又怕明天精力不夠，還要帶小妞呢。正不知如何之際，忽然氣機大動，爲時很久。剛開始我就想起來打坐，但又怕受涼，時間一久，我就決定起來了。起來披上衣服，氣機似有停滯，坐中已不大動了，只是偶爾一動，我又有點後悔，不該打坐了。但記得老師說過，這種情形最好還是打坐。（懷師批示：其實，以睡姿而安住亦無妨。）氣機發動之後，一身發熱，內部尤甚。雖無痛苦，卻也不舒適，很累。不知何時睡去，醒來已過平時打坐的時間。晚間小妞定要我給她剪髮，於是在燈下爲她修了一下。過去爲女兒剪髮，現在又爲小妞剪髮。人一生忙些什麼？

我看《楞嚴大義》。寫日記。十一點半，打坐。

一月十三日晴

晨六時打坐。昨夜十一點多，這家男主人回來了。

今天星期，一早他們就收拾屋子，吸地、整理廚房，男主人又忙着修理車子，我還以爲他們要出去玩呢。一直聽到女兒打電話請客，請人家晚間七點半來喫茶點。對方問能不能帶孩子？女兒說可以。美國人請客可以說明不要帶孩子的。只要不說明可以，就不能帶，必須要問清楚。至於老人，請客的必須說明連老人一起請，否則如果要帶老人去，也必須要得對方的同意。習慣、風俗不同，此所以入鄉要問俗也。這家男主人也許旅行累了，睡了一個下午，六點纔起來喫飯。飯後稍稍休息，客人來了。美國這種請喫茶點的習俗，中國人很不習慣。譬如今天是印度帶來的甜食，人家不一定喫得來，可是又不好意思不來，來了總得坐兩個鐘頭以上，又不好意思早走。如果是請來喫飯，熟一點的人，就得坐到半夜，走早了就不夠交情。這一點倒和中國人的情形差不多，客人中早走的常是交情最淺的。今天客人夜間十點走了。我寫日記，打坐。

一月十四日晴

晨六時打坐。

晨坐中聽到他們帶小妞走了。這時我正觀想頂法，是用白骨觀法。不知怎麼，這次的光未能與虛空合一。於是我就改觀太陽，那個太陽就是過去意境上的一顆明星改變的。它如同明鏡，最初光很柔和，看着，看着，忽然光芒四射，就只見光不見鏡了。這次的光芒刺眼，不敢逼視，但記起師諭：不可畏避！所以不敢躲避，勉強注視，但覺一身都發熱了，於是我改用心定，不用眼定。慢慢地就輕鬆了。但又不知對不對？（懷師批示：對的。）

今天女兒他們學校註冊，一早就和小妞一起走了。下午我仍帶小妞玩。晚間他們請個修女來喫茶點，時間是七點半。可是一直等到九點不見她來，男主人爲她準備的咖啡也冷了，我想客人早已忘了這回事。我看了《楞伽大義》。何謂唯心識之觀行境界？（懷師批示：一切皆唯心識，一切皆爲觀行，參！）

十一點寫日記，打坐。

一月十八日陰

晨六時打坐。

正帶小妞玩，門鈴響了，一開門就見那位中國老太太提着一個袋子，進來了。袋子裏是還我們的書--散文集。這本書放在書架上，我一直沒時間看。在波士頓時，一天忙着看從燕京圖書館借來的一些在國內絕版的小說：如《天雨花》、《來生福》、《老殘遊記》之類。後來學了打坐，又忙着參究仙學，佛學。事實上，古小說只要是別開生面的，如上面那幾種，或《紅樓夢》、《西遊記》之類都是百看不厭的。至於現代這些言情小說，千篇一律，說來說去，還是那些，十分乏味！所以在國內我從不看新小說，我情願看看散文。散文有事實，有作者的感想，比看那些虛構荒唐的言情小說，算是有點價值。國內《中央副刊》十分之八都是散文。有一次女兒陪我去遊日月潭，我們特別選了一個湖畔的旅館，正好有月色，女兒睡得呼呼的。我興趣濃極了，我就知道這種機會不可多得，從月亮升起，一直到它下去，我一夜都沒有睡。我就是喜歡湖光水色，可惜沒帶照相機，頗覺遺憾！回家之後，我想留個紀念，於是我就寫了一篇《湖濱夜遊》。但我知道這類遊記一定有多少人寫過，如果平鋪直敘，太沒意思。於是我就從另一個角度開始，專描寫湖濱靜夜，月色的變化，及曙光初露的一段景色。這是容易討好的文章，因爲遊客雖多，但能寫的人，不一定一夜不睡覺，而能一夜不睡的人，又不一定願意寫。寫完之後我就想《中副》試投看看。結果編者認爲遊戲文章，隔日見報。從此增加了我的信心。我認爲寫散文如同照相，如果角度取得好，成功就有一半。因爲這篇東西提起了我的興趣，這是我在《中副》投稿的開始。

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

一月十九日陰

晨六時打坐。

晨坐中偶有白光中金光一閃的情景，不知何故？譬如有時定住一個太陽，太陽的光芒越來越大，而白光中忽然閃過一道金光，一閃即逝。也不知白光好，還是金光好？（懷師批示：白、黃均是祥瑞之徵。）似乎有時是眼睛發光，有時是內心發光。我實在也說不清楚了！（懷師批示：目乃心之機也。）

一月二十一日雪後晴

晨六時打坐。

早上大朵大朵的雪花飄滿空中，天陰沉沉的。我現在不管天氣如何，晴、雨、風、雪，在我看來，都是一樣，而大朵的雪花，卻是我最欣賞的。我自幼愛雪，愛它的潔白，是那麼高雅脫俗，但可惜是遇暖緣就能溶化。不過雪能變水，水能結冰，冰復變水，轉來轉去，水性不變。這就叫隨緣不變？但我不懂它爲什麼要隨緣，既然隨緣而變，那就屬於不定性了。如果說人性如水性，也是隨緣而不變，那麼就應該無論如何變法，人性總是不變纔對。何以世上有很多人愈變愈遠，變得還不了原呢！（懷師批示：變者是相，不變是性。）是不是說，不變的是體，變的是它的用？（懷師批示：不錯。）它的用愈變愈離體了，以至還不了原呢？（懷師批示：對啦。）可是水無論如何變化，都可以還原呢？（懷師批示：此所以水之謂水，人之謂人也。）

下午帶小妞玩，隨着電視學習瑜伽。一會兒，她爸媽回來了，因爲今天是她定期檢查的日子。她不要去，她最討厭醫生，勸了好一陣纔算去了。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

一月二十二日陰

晨六時打坐。

今晨坐中，氣機會在頭上發動，走得很慢。不痛不癢，不難過，可也不舒適。只是氣機經過之處，有清楚的感覺，如此而已。下坐後作了幾節從電視上學來的瑜伽，然後到後門走廊上站了一下。天陰有風，雖然冷風撲面，不太舒適，但仍能感覺到呼吸了新鮮空氣。最近坐中不打哈欠了，不知是否我每天總多少吸一點新鮮空氣之故。（懷師批示：非也。乃自身氣「氣足神完」也。）

下午仍帶小妞玩。她將近四歲了，懂事很多，但膽子太小，什麼都怕，尤其怕客廳通廚房的那個通道。當我去廚房時，必須打開通道的燈，否則就不能離開她，而且離開的時間也不能太長。晚間有一位同事的太太帶一個孩子來找小妞玩。小妞剛上牀，又起來玩了一個多小時。我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

一月二十三日陰晴不定

晨六時打坐。

最近晨坐中，氣機總在頭上打轉，氣動之後，感覺頭頂空空的，不用觀想白骨觀法，已感頭內空無所有，只剩一個空殼，然後遵師諭化道白光從頂門而出，升上去與虛空合一，光散入虛空，不知去向。問題是我覺得這道光不夠強，很弱--不夠亮。這時有白光出現空中，似月又似日，光愈來愈亮，就只見一片光芒，無日也無月了。我現在特別敏感，氣候一變，我先知道。下午帶小妞玩，學電視上的瑜伽，她亂跳一陣，我卻正經學了一點東西。晚間我覺得好冷，忙加上衣服。這時電視上氣象報告說今夜氣溫降低，很冷。於是他們把暖氣調高，室溫剛好。只學了幾次瑜伽，就每餐食量增加，而且會餓，真麻煩。身體不好，會妨礙打坐，也就很難超脫！但身體好了，我又最怕長生。奈何！奈何！（懷師批示：生死等觀，不可偏視。）

晚間我看了筆記。寫日記。十一點，打坐。

一月二十四日晴

晨六時打坐。

坐中頭空空洞洞的，很舒適。我不懂頭骨化爲白光，是否天天觀想一次，還是偶爾一觀？要到何種程度，纔算圓滿呢？（懷師批示：任運自在方好。）

下午帶小妞玩，仍看電視。有人在敲門，我在廚房，小妞大叫，原來是修暖氣開關的。他說這個開關壞了，要換一個新的。這時電視上正教瑜伽，我帶了小妞學做，這東西並無次序，先做哪一節都可以，而且可以通通都學，然後選適合於自己的多做。總之不外全身運動，從頭到腳，指尖、趾尖都可運到。有人說：「一天都在屋裏轉，從沒閒着，夜間腰痠背痛，還學什麼運動１其實那是勞動，勞動只能活動某一部分，不能周身運動。（懷師批示：不錯。）我不知瑜伽和打拳，孰爲優劣？他教的我通通都做得來，只有倒栽蔥我不敢做，我怕太激烈了，整個把身體倒置起來，我怕頭受不住！

今天很冷，幸而暖氣開關修好了。晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

一月二十五日陰雪

晨坐中把頭頂的光與虛空合一，然後光即化爲烏有了。但我還是我，真是「頂上有光猶是幻，雲騰足下也非真」。有什麼用？我不知莊周夢化蝴蝶，在當時的他是知他是莊周的好，還是忘了自己的好？我覺得我有時也會物化，或是一條魚，或是一支鳥。當時的我是混混沌沌的，早已不知自己是誰了，只以爲自己就是那條魚，或是那隻鳥呢。我認爲還是能知自己是誰纔好，否則不是就隨物化去了？（懷師批示：不錯。）那就等於靈魂附在一條魚或一隻鳥上，反而由人變成物了，有何益處？（懷師批示：說的極是。）

下午仍帶小妞玩。正看電視，她爸媽回來了，告訴她有個小同學的爸媽請他們喫飯，於是他們每人做了一個菜帶去。在美國被請者多半興帶菜去參加，就如我們中國人的聚餐。有時候，客人請得多，這家帶一個菜，那家帶個甜食，再加上主人準備的東西，簡直喫不完。如果不是正式請客，還可買紙盤，紙杯，喫完一丟，又不必洗盤洗碗了。

晚間他們十點半纔回來。我看《習禪錄影》。寫日記。十一點，打坐。

一月二十八日晴

晨六時打坐。

坐中就聽到小妞母女的笑聲，熟習的電視聲，我知道小妞沒有上學。但不知何故，正要追想下去，一覺，立刻關掉這個心所，仍然是一片虛無。下坐後，才知道小妞是輕微的感冒。等我收拾好了之後，她媽媽才搭一位同事的車走了。下午小妞仍不舒適，沒喫什麼東西，睡了。她睡在客廳沙發上，我在屋內休息，我又在想昨夜一幕。客人未來之前，家裏只有三個半人，除了小妞唧唧喳喳的如小鳥一般之外，一切都是靜的。客人一來，十幾個人，立刻打破了沉寂，客廳立刻熱鬧起來。等三個鐘頭過去了，一陣再見聲中，人們都散了。關門，熄燈，一切又歸於靜。試想這一幕究竟留下了什麼？如果照下了相，也只是留下一個影子。固然這是小事，其實人間哪一件事不是如此！時過境遷，也只能在記憶上留下一個印象而已。當人緣聚會時，不能說無，但曲終人散，就不能再有。一切都如夢似幻，哪兒有個什麼？所以說人死之後，「萬般皆不去，唯有業隨身」！因爲業是無影無形的可以隨身。只要有形有相的東西，一樣也帶不走。（懷師批示：理徹也。）

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

一月二十九日晴

晨六時打坐。

晨坐中總是心如止水，至於坐中的境界，不是一片無邊的虛空，就是一望無際的大水。怪的是水上有時無數的船在岸邊，可是沒有一個人，連我自己也沒有。有時無人也無船，只有連天的水。意境上的那顆星，由星變月，由月變日。一輪明日如鏡，閃閃有光，忽然似乎雲破天開，光芒愈來愈大，就只見光，不見日了。（懷師批示：猶是法塵影事。）我遵師諭，不敢畏避，聽其自然，但覺一身溫暖舒適。以上是晨坐的情境。至於寢前的打坐卻不太好。閉上眼睛，眼前就似乎有什麼東西，又說不上是什麼東西，總之有害怕的感覺。每遇此種情形，首先就空掉它，空不掉就強自鎮靜，然後默唸心經。只要背誦一遍，就可平靜下來。有時夢中，其實也無夢，只是將醒未醒之際，清楚地聽到女兒叫「媽１我不自禁地答應一聲，但聲一出口，立刻警覺，知道不對。這時不是破曉，即是夜半。（懷師批示：古德雲：起心動念是天魔，不起心動念是陰魔，道起不起是煩惱魔。）

今晚我看了《圓覺經》。寫日記。十一點，打坐。

一月三十一日晴

晨六時打坐。

晨坐中眼前一片白雲，緩緩飄動，陽光時隱時現，有時大放光明。我現在沒觀頂了，因爲光已夠多，只是大部分是日光透過雲層，光在雲裏。至於大放光明的時間不長，但也不是一瞬，只是我希望它愈久愈好而已！最近意境上似乎定住一片光明，但不夠亮，如日光透過雲層，白白的。（懷師批示：當不迎不住，不執不捨。應知此猶是勝景，是心所。但悟得能化能知者，庶乎近焉！）

下午帶小妞玩，仍看電視，學做瑜伽。我現在每晨下坐，都做幾節瑜伽的，雖然只學了幾天，每天都複習一遍。做做瑜伽就能知道身體有何病況，哪隻腳、哪隻手有了問題，一做運動就知道了。剛開始有一點累，現在已不在乎。我不知寫瑜伽和學打拳孰爲優劣？（懷師批示：大致相通。）

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

二月一日晴

晨六時打坐。

晨坐中仍是眼前一片白雲，雲層中透出光芒，一身溫暖舒適。現在的腿也不痛、不癢、不酸、不麻，尤其剛上坐時，忘了腿的存在。

晚間我看《圓覺經》。我有兩個問題，身心分開，算不算神飛？物化是不是神飛？（懷師批示：此中同異，大有差別。凡夫及修行未證菩提道果者，皆是神飛物化，且程度各有差別不同。若徹頭徹尾證悟極果者，任運自在，不即不離矣。）

寫完日記，十一點，打坐。

二月六日陰

晨六時打坐。

坐中聽到女兒叫我，我以爲又是識神作祟。再證實一下，她說要地址簿給她看看。我決定是事實了，才下坐開門。原來昨天說好要來搭車的朋友，一直沒來，又怕人家來撲空，不好意思，所以去個電話問問，結果那人說他又要搭別人的車了。這些人不搭車，應當來個電話，以免別人久等。中國學生一到美國，就入鄉隨俗了，忘了中國人的固有美德，諸如守時、守約等等。在美國人最會在此種地方大意。譬如託他一件事，他就能說忘了！甚至請客，常常臨時爲一點小事改變主意。所以和外國人交往，要記裝靠不妝三個字。我們初來就常常上這種當，現在也懂得應付了。下午帶小妞玩，她又咳嗽了。中午我記着給她吃了藥。

晚間我看筆記。我有一個問題，是不是元神是體，識神是用？識神就像那聰明而頑皮的孩子，作祟的是它，但瞬息千里，變化莫測的也是它。當它作起亂來，元神都要退位。可是如果把它訓練成功，只要它不興風作浪，它不就成元神之用了嗎？因爲元神沒有它也不行呀！我們覺來覺去的，是不是就爲訓練識神？（懷師批示：理是對的。但元神、識神之說，乃起於唐宋以後，佛道兩家的混合名稱。此須知。）

寫日記。十一點，打坐。

二月七日晴

晨六時打坐。

坐中聽他們帶小妞走了，我大約又坐了半小時後下坐。收拾牀鋪之後，就做瑜伽，雖然只學了十幾節，最初需時一小時，現在四十分鐘可以做完，我相信還會縮短時間的。因爲早上時間太忙，運動的時間太多，就會忙不過來。

下午仍帶小妞玩，看電視。這個月底，她就滿四歲了。每天到瑜伽節目時間，我就帶着她學。雖然她是亂跳一陣，我卻學了一些，可是總難免正在學的時候，她不是要喫東西，就是要去浴室，或者我們同時睡在地上，她亂滾一陣，我一動就碰到她，我就不能儘量地學。好在一個姿勢要教幾次，有時也會複習，所以機會還多，這次沒學到的，下次再學。而且除正式教瑜伽的節目之外，其他節目中也有滲雜教瑜伽的，隨時隨處可以參考。似乎最近學瑜伽術是一股風氣，別看這麼熱門，不定哪天說沒有就沒有了，我有這種經驗。過去有一個印度女人教，那時小妞太小，我只好放棄機會，不久就結束了。因爲電臺買這種節目很貴，而教的人也會賣完。這次是個美國男孩子教，他常常帶他的女學生來表演。教得不錯。

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

二月十日晴

晨六時欠一刻打坐。

昨夜太冷，暖氣上不來，有時候暖氣再大都不夠用。坐中我感到很冷，不敢久坐。今晨一覺醒來，看看鐘不到六點，立刻起來打坐。早晚打坐慣了，少坐了時間會不舒適，所以說習慣爲第二天性。由此我又想到學這東西，所謂由勉而安，也就是此意了。即如那一覺，開始時所謂一覺即離，不見得就離得掉，但勉強來勉強去的，時間一長，也不用覺、不用離地走上了軌道，連自己也莫名其妙。習慣成自然了！

今天星期，小妞有點咳嗽，他們都沒出去。晚間我聽到女兒打電話，才知道明天小妞又是請一個同學的媽媽送她回來。但每次小妞由別人送來，我就得到時候在門口等她，一方面爲怕小妞見沒人送，又沒人接，她會失望。另一方面，送她來的人見門口沒人，就會上來代她按鈴。爲免太麻煩別人，我總是在窗邊看着，車子一到，立刻出去，給人家打個招呼，說聲謝謝！每次小妞一下車就向上面望，不忍叫她失望。這家只有三個半人，彼此都不接頭。晚上我把一月份和去年十一月上半月的日記報告裝好封好，交給女兒明天寄呈。希望能平安到達！寫完日記。十一點打坐。

二月十一日陰

晨六時打坐。

昨夜和今晨的坐中，都感到腹內隨着呼吸起伏，而口鼻呼吸的氣不大，腹內似乎起伏得像呼吸一樣。坐中日光一片，愈來愈寬，似乎與虛空合一了。而我恰在這片光中，身體漸漸發熱，我希望身體能被日光化掉，但沒有，仍然有個身體的存在，下坐後仍是故我依然，真不理想！只得照例做瑜伽，又學了幾節新的，共有二十多節。我不懂，不論坐中或做運動，都會感到身體發脹，是真的呢，還是隻是感覺？（懷師批示：此乃受陰境界，不執爲是。）下午仍帶小妞玩。在她上午回來的時候，我知道她爸今天不去接她，是別人送她回來，所以在窗口注視外面來往的車輛。不久，一輛車向這面一轉，停下來了，我急忙出去，那位太太正帶小妞走過來。抬頭看見我，忙揮手打招呼。我高聲說：「謝謝１她大叫：「不要客氣１因爲時近中午，正是車輛多的時候，彼此都怕對方聽不清楚。我問小妞：「你謝謝人家沒有？」她說：「下車的時候，我說了謝謝媽媽。」小妞活潑是大家所喜愛的，她改變了南印度人的呆板習俗。上月她姑媽回去，大加宣傳。她爸家的人都來信讚美她呢！

今日發出第二十九次日記報告（是今年元月份的），並附去年十一月上半月的日記報告一份。晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

二月十二日陰

晨六時打坐。

坐中覺得周身氣脈活動，恬靜、舒適。下坐仍做瑜伽。雖然只做了幾天，我已覺得手腳更靈活了，很有趣。下午仍帶小妞玩，聽門外有響動，是送信的。收到老師一月三十一日的手諭，還有一封臺灣朋友的來信，但不是這幾天我總記着的那位朋友來的。不知怎麼這幾天我總想到那位朋友，她一直不見來信，忽然我有一絲不祥的預感！記得前年我一直唸到一個朋友，不久就接到她的噩耗。有人說打坐會坐到對任何事都有預感。有人就到此止步，因爲很害怕。如果我也是如此，怎麼辦？我也害怕，但不會止步。記得有一次，我問父親：「如果我是個兒子如何？」父親笑笑說：「何幸如之１事實上到今天，我仍是故我依然，一無所成。如果我是個兒子，又何幸之有呢！如果能在修行上有點成績，或可能彌補少許今生的遺憾！晚間這家男主人去學修電器。小妞不肯睡覺，坐在被子裏讀書。想來這一家又多了一個書呆子。我回房看筆記。十一點，打坐。

二月十三日陰

晨六時打坐。

下午仍做瑜伽。前兩天開始時飯量大增，現在又正常了。似乎累了之故，覺總是睡不夠。昨奉師諭，感謝師的慈愛，爲我考慮得那麼周到，我已神往復青大廈九樓了。我一生最怕做寄生蟲，自從專校畢業，雖在抗戰期間，從未間斷工作，雖然工作繁忙，警報日以繼夜，受過許多驚險，但我從不泄氣。人就是要這樣，才生活得有趣。因爲人是活在希望中的！其實歷來自殺的人，除了少數的弱者之外，大多數都不是真正窮苦的人，真正的窮困者，大都能逆來順受，一天忙着希望能早日實現他們的美夢。信宗教、學禪、學道者，也無非是把精神寄託在希望之中。只要能有一點心得，喫什麼苦都不會放在心上，所以古人爲道捐軀，原則也是一樣。我希望在我暫不能返國期間，好好多用點功，將來回去，猶如畫龍點睛，不要給老師添太多的麻煩！

下午仍帶小妞玩。女兒回來後，她說有一位修女，也是她們系裏的同事，因便血住院，醫生怕是癌症，什麼都不準喫，還要喫藥使她痛，問她指出痛在哪裏。不準喫止痛藥，空肚服藥，已受不住，夜間痛得不能睡，就是要她省察痛在何處，其實已照過X光，不該這麼折磨人了。在這種地方，中國的西醫就好得多，比較有人情味！晚間看《楞嚴大義》。寫日記。十一點，打坐。

二月十六日陰

晨六時打坐。

今日週六，農曆大年初一，我在此給老師磕頭拜年！想復青大廈九樓，因新搬家，又值新年，定有一番熱鬧。我們在國外，此地中國人又少，這家的男主人又是外國人，當然不會過年。因爲我要買打火機，仍到原來上次買的那家店去看，那種已經賣完了，只好另購一種。於是順便在外面吃了一頓晚飯。有趣的是，這家餐館的豬、牛排是有名的，常常長龍排得好遠。從前我去喫過一次牛排，雖不好喫，但因烤得還透，也還熱，將就吃了一半。今天女兒說換豬排嚐嚐，結果更喫不成。一拿上來，見肉汁全是血，因爲外國人喜歡喫嫩得見血的，又烤得不透，切不動，等切下來就冷了。我勉強吃了兩小片，不敢再喫，忽然想起兩個故事。據說一個美國人在昆明喫過橋米粉，太燙一下吐不出來，燙死了。另一個是一箇中國朋友，因牛排很貴，丟了又捨不得，勉強喫完，結果大病一常女兒似乎看出來了，她說：「喫這種東西，還不如在家裏喫碗開水飯和醬瓜，爽口１確實如此呢！

晚間我看了筆記。寫日記。十一點，打坐。

二月十七日陰

晨六時打坐。

今天星期，小妞沒出去，我們大家帶着她玩。孩子大了，帶起來很喫力，因爲她要人和她玩，坐下、起來、跑出、跑進，相當累人，不比小時侯，餵奶、換換尿布就好。尤其是穿衣服，現在好多衣服都不肯穿，只穿一兩件，又不肯換。今天本來準備請樓上鄰居來喫茶點，一直到晚上八點還沒人來，只好再去請了。原來女主人不舒適，據說睡了。不來倒沒關係，但總該打個招呼，人家既是請客，多少有點準備。過去樓上一直是單身住戶，我們多麼希望來個有家的鄰居，彼此有個照應。看來人與人之間的緣分很不容易。照中國的習俗，他家應當先來拜會纔對。在雲南新鄰居要蒸一種糕，分送四鄰。貴陽人有句俗語：「行客拜坐客，不拜不曉得１女兒說：「算了，以後見面，打個招呼就好。」

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

二月十八日晴

晨六時打坐。

今天週一，是華盛頓的生日，中、小學及郵政都放假。午間樓上鄰居打發他家女兒來玩。這家人也妙，不過小女孩很乖，很可愛。我給她喫些蛋糕和冰淇淋之類，她問小妞是誰的生日，她以爲是生日蛋糕呢。小妞就喜歡比她大的小女孩來陪她玩。這女孩比我高一截，十多歲。玩了一陣，她說她還有工作，做了再來。她一走，小妞就不高興，我很怕她會吵。幸好她又來了。一會兒見小妞的爸媽都回來了，他們都高興小妞有了玩伴。我卻擔心，只要有一天她不來，小妞就會吵！晚餐桌上，兩個書呆子在談各人班上的學生。女兒說她喜歡有反應的學生，反應大，問題多，教起來纔有勁！晚間我看筆記。我不懂當人物化之際，忘了一切，是否中陰的關係？（懷師批示：不錯，是中陰進入大昏迷的現象。）

寫完日記。十一點，打坐。

二月十九日時陰時晴

晨六時打坐。

今晨說晴不晴，說陰不陰。空中飄着雪花，有如毛毛細雨，落地即化，可見氣候不夠冷。中午太陽高照，屋檐的冰柱都在滴水，地上積雪也不太多，自從搬來，已過三冬，這冬算是最暖和的了。但不知以後是否還會再冷，往年五月還降雪呢！也許三四月會再冷一些，也很難說。下午仍帶小妞玩。正看電視，有人敲門，是樓上的女孩來找小妞玩。她十三歲，長得好高。她會盤腿（雙盤）。奇怪的是，美國學校興教盤腿，小妞在學校就學會了盤腿。一會兒電視上來了教瑜伽體操的節目，我們一起學。不知是她的腿太長，還是她不常做，看她做起來比較喫力。小妞的爸回來了，帶她們一起去百貨公司給小妞買鞋。乘這空隙，我到廚房做了個菜。

晚間女兒把寄打火機的掛號單交給我。我又看了一點筆記，我不懂物化、神化、神飛之不同何在？寫完日記，十一點，打坐。

二月二十日晴

晨六時半打坐。

不知何故，昨夜一覺醒來，差一刻兩點，就再也睡不着了，精神好得很。我想起來看書，又怕更睡不着，就起來打坐，坐中默誦心經。於是體會到自性如虛空，妄念如浮雲，妄念之起，是不知不覺間起來的，不住它，就一飄而過，都是在倏忽不覺之間，並無一定起止之處。似乎五點以後睡了一下，不知這種情形，能不能喫安眠藥？（懷師批示：佛者覺也。修行要除「財色名食睡」，爲什麼要喫安眠藥呢？）

今天的天氣好暖，屋檐的冰都化了，記得國內三月還有幾天冷呢。我想此地不可能就這樣暖下去。下午仍帶小妞玩，照電視學瑜伽體操。三點多鐘，樓上女孩又來找小妞玩。我接到一封臺灣朋友的信，她說她病了，先生在國外，孩子上學的上學，當兵的當兵，住院期間全靠朋友照應。這又使我憶及國內的好處，朋友多有照顧，鄰居們是一家有事，十家忙。真所謂互助合作。

晚間我看《楞伽大義》。十一點寫日記，打坐。

二月二十一日陰

晨六時打坐。

今晨坐中，一片虛空，但見白雲滾滾日光時隱時現。我體會到實相如虛空，識神是它的用。實相不能動，它雖有智而不能表達。識神如孫悟空，瞬息千里，變化莫測，什麼都不能妨礙它。我認爲能隨緣的就是它，因爲它太活動了，就有將在外，軍令有所不受的跋扈。元神沒奈它何，就只好退位，所謂退位，就是說管不了。而神識既無所畏，就愈來愈遠，甚或興風作浪，那麼這部機器的肉身，捐壞不說，可惜那顆寶貴的靈魂因此消失了！如果能夠轉識成功，識神能聽令元神，這就要看訓練之功了。（懷師批示：說得不錯。）

下午帶小妞玩，教她認方塊字，最簡單的認得不少。不過我覺得中英文並進是辦不到的，因爲在學校聽的講的都是英文，在家只我一個人講中文。其實她的中文差點，本無所謂。

晚間我看《楞伽大義》，寫日記。十一點，打坐。

二月二十二日陰

晨六時打坐。

今年很怪，不太冷，不颳風，就和普通冬天一樣。自來美以後，冬天出門從不戴帽子。我自己並不在意。前天出門，碰到鄰居美國老太太，她詫異我沒戴帽子。她指着我的頭說：「你不冷？」我才注意到她是帽子、大衣、手套，還直叫好冷，再看看女兒夫婦和小妞，也是帽子、圍巾、手套、大衣的都穿戴上了。女兒看看我說：「怎麼不戴帽子，手套也不戴，我把圍巾給你好了。」我說：「我懶得麻煩，一件大衣夠了。」其實我不冷，只是有點涼意。頭涼涼的頗舒適。我纔想起來我的頭怕熱，夜裏蓋被也只蓋到胸部喉下，再蓋上來，就會發熱。人家可以把頭睡在暖氣旁邊，我如果把腳放在暖氣旁邊，頭就會發熱，起先我以爲是血壓高，經量血壓很正常。不知是何緣故！

我看了筆記，寫日記。十一點半，打坐。

二月二十三日陰

晨六時打坐。

今晨坐的很舒適。下坐做了幾節瑜伽。做這體操要心靜。有時最好閉上眼睛，似乎身心一片，它屬於柔軟體操，雖然開始時，難免有些地方要有一點勉強，但不要太勉強，要選擇適合於自己的，練習純熟就好。我能很自然地做二十幾節，不能做的很少，大約是晨坐後一次，下午一點鐘隨電視瑜伽節目做一次，夜間睡前隨便做兩節簡單的。下午帶小妞玩。收到去年九、十月份日記報告，批迴的影印本，但不見十二月份的。我正急欲看那份日記的批示。單單遺失了那份，真要命！因爲那份問題多，批示一定也多，我最喜歡看批示，因爲它能給我無比的力量！晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

二月二十七日雪

晨六時打坐。

現在坐中已沒害怕的感覺了。這兩天樓上的女孩已沒來找小妞玩，不知何故。小妞總盼她來。其實兩家大人既不融洽，不來也好，以免麻煩。萬一偶然有點誤會，講不清楚，因爲交情不夠，有些事愈解釋愈誤會的。人家說三年交不上一個朋友，三句話就可以失去一個朋友。交朋友太難了，普通朋友尚且不易，何況至交？我的朋友大多數都是知交，至少彼此都信得過。徐[言於]在交友一章中說：「交友只是在人生的寂寞的旅途偶然的同路客，走完某一段路，他要轉彎，那是他的自由。」但我的朋友中都沒有轉彎的。中國人的友情都是愈久愈深，故舊重逢，所謂剪燭西窗，聯牀夜話，是人生四大樂事之一呢！

晚間我看《楞伽大義》。寫日記。十一點，打坐。

三月三日陰

晨六時打坐。

這幾天，不管坐與不坐，心裏都是似雲似霧的虛空，而且覺得心腦打成一片，心空腦也空，心靜腦也靜。做運動的時候，身動心不動，應事的時候，就是體在用中，事完之後，就是用歸於體。（懷師批示：意識妄念之府在腦，心則無所不在，不在內外中間亦含內外中間。一般人修道參禪，未達心空腦虛之境，故境界般若不得證現。你有此初象，可賀！可喜！）過去一件事，在未完成之前，總是放不下，現在有些事，就算我死了，常常保持心腦一片空靈。不過說起來容易，做起來並不簡單，覺力稍遲，境界就被破壞，所謂「吹毛用了急須磨」！大意一點都不成，常常一覺，立即閉起眼睛，做打野戰的功夫。所以一覺稍遲恢復很難，必須時刻警惕，真是如臨深淵，如履薄冰，要隨時保持平靜心情。（懷師批示：此覺仍屬始覺。他日功行成就，覺知亦空，方爲究竟。）而且我已證到，只要有一點雜念，就如忽然飄起來一片或一朵浮雲，光明忽然暗淡，甚或烏雲片片不易還原！雖然如此，我認爲是進步中的過程。老師說呢？（懷師批示：你說得不錯！）

下午仍帶小妞玩，看電視。

晚間我看《習禪錄影》，寫日記。十一點，打坐。

三月五日雨

晨六時打坐。

下坐仍做瑜伽，然後去廚房爲小妞做飯，自己也吃了一點東西。一抬頭見窗外天陰沉沉的，烏雲滾滾。忙掀起窗簾，見木梯下一片水地，才知道下過了雨。這時我內觀一下，心內仍是一片光明。（懷師批示：此乃色陰區宇之自性光明面，不作聖解，即爲勝境。若執爲聖境，即落邪邊。）我現在的意境上（似乎不能說意境上了，因爲已不是過去那種意境了，過去的意境是模糊的，如同影子。現在的意境是清楚的，是無邊的虛空，我又說不清楚了。）只要我一內觀，是一個無邊的虛空，有一個明鏡般的太陽，再觀就閃閃發光，整個虛空都亮了。我不知這是不是觀想的成績？（懷師批示：是的，此乃想陰與色陰交互爲用之變相。足見用功切實，方顯現此功德。）

三月六日晴

晨六時打坐。

今天坐中和往常一樣，總之將上坐時心無所住，一會兒眼前呈現一片無邊的虛空，慢慢地一顆星、一個月亮同時出現了。不知怎麼，星月都不見了，變成一個太陽，太陽中心放出光芒，就蓋住了太陽，這時就只有一片光明的虛空了。這時偶有遊絲，一覺即離。身體會發熱，尤其頭部。坐的時間並不太長卻很舒適。（懷師批示：在色身而言，此乃中脈初通之前象。）這兩天，我的一切行動似乎有什麼無形的東西注視着，常常隨時警惕自己，保持內心一片空靈，心一動立即收回。（懷師批示：此即如《楞嚴經》所謂：性覺真空，性空真覺之顯現。）我也懂得什麼叫心動了，有時候不動時正是動了。心不在內，不在外，也不在中間，其實哪裏都不在。（懷師批示：亦即無所不在。）也正如道家說的「機發則有竅，機息則渺茫」，並非真有一個心的存在。它雖無相，卻能借用而顯其能。人的動作思想，都是心的妙用，它的缺點就是它能隨緣，所以必須時時警惕！必要時關掉某一心所。所以一點都大意不得！我又說不清楚了。下午仍帶小妞玩。因爲她的生日，又添了一些玩具，我就陪她玩。在她看電視的時候，我就閉上眼睛內觀返照，近日心理有點變化，去又說不清楚。瑜伽體操做得漸漸熟習，但我卻怕延年益壽。（懷師批示：何須多此一怕。）

晚間我看筆記。寫日記。十一點，打坐。

三月七日晴

晨六時打坐。

坐中我已有心身可以分開的感覺。但我奇怪心身分開了，不算神飛嗎？（懷師批示：即知其事，神何能飛越。）譬如觀想，想如何，就如何，何以不算神飛呢？（懷師批示：因此靈明覺知自在之故。操持在我， 何慮神飛。）譬如心能轉物，不爲境轉。

不爲境轉，能做主的又是什麼，是不是靈明一念？（懷師批示：你說呢？）有時候忽然有了害怕的感覺，愈想它可怕，它就愈可怕。（懷師批示：魔由心造，妖由人興。）索性空掉它，有時候還空不掉呢，這時就用得着一點狠勁硬不屈服，過兩天它就不再來了。從前常在坐中，或將醒未醒之際，就聽到女兒叫：「媽１聲音好響，好清楚。（懷師批示：此之謂神飛。）每次我都答應，有時正欲起身開門，忽然一覺。最後一次我明白了，我沒答應，現在沒有這種情形了。我想那些誤入歧途的，都是缺少警覺之故。（懷師批示：善哉！然也。）總之用能隨緣，心所又多，覺照稍遲，就難自拔。這東西越鑽越緊，我只好抱着「試上高峯窺皓月」的勇氣，一探究竟。（懷師批示：誰知大地盡平沉。）

三月十日陰

晨六時打坐。

坐中仍保持一種光明淨境，這幾天我一直保持那片光明，不管坐與不坐。我怎麼覺得光明有幾種：一、眼前光明，閉起眼睛，前面不黑。二、由腦至心，一片光明。這種只是感覺，眼睛看不見的。三、覺得身心內外一片光明，但這片光明中，有沒化完的東西，似打碎的雞蛋，有蛋殼在內。（懷師批示：色陰尚未淨荊）我現在正做保持這片清淨光明的工夫。有時事違於心，就很清楚地知道如同一片平靜的水面，忽然湧出一個波浪，或是一片晴空，浮起一朵烏雲，這些當然都是感覺。而身內則有一股力量將動，正在這時，要立刻一覺，覺照稍遲，那股力量就會增強。記得幾年前，那股力量強得很，非哭一場不能下臺。經過這幾年來的努力，那股業力似已化掉，現在它不來了，但仍不敢大意，所謂「吹毛用了急須磨」，何況還不是吹毛呢！在一片清淨的內心深處，我正做這種工夫。下午帶小妞玩。收到老師的手諭和一封臺灣朋友的信。晚間我看《定慧初修》。寫日記。十一點，打坐。

三月十一日雪

晨六時打坐。

昨夜窗外沙沙有聲，我還以爲又下雨呢。今晨在廚房，見後院一片白色，才知道昨夜下雪。雪不大，只均勻地在地上鋪了一層，如同新鋪的棉絮。雖然下雪，氣候並不太冷，室內僅不太大的暖氣就夠了，室溫近七十度。在後院站一下，冷風拂面滿舒適。中午太陽出來了，陽光照在雪地上，好亮，使我想起白骨觀、白骨人來。天上的太陽時現時沒，地上也就時明時暗。這種情景，正同我的內心一樣，雖然我儘量地、小心地保持那一片意境上清淨光明，但總不免偶然又飄過來一朵烏雲，真是如履薄冰，如臨深淵。

三月十二日晴

晨六時打坐。

我現在對心理的變化很清楚，總之心裏空空洞洞的如虛空，有時一片晴空，朵朵白雲，天的一邊光明郎照，那光由一片伸展到全面，整個天空都照亮了。有時碧空如洗，不掛一絲白雲。今晨在廚房時，見玻璃窗外朝陽初上，晴空中飄浮着片片白雲，好美！我內觀一下，此中情景，正如我內心的清明一樣。忽然在我心內的晴空上，似乎一個什麼掠過，一抬頭見一隻小鳥劃空而過，我奇怪小鳥在空中掠過，怎會如在我內心虛空掠過一樣呢？（懷師批示：此乃心通初相。《楞嚴經》雲：「虛空生汝心中，如片雲點太清裏。」到此應知時知量，放大心胸，則森羅萬象，了了分明矣。）

三月十三日雪

晨六時打坐。

因爲他們要去費城，自己開車要走十個小時，我怕她們起身早，所以今晨少坐了半小時。果然她們已經準備好了。小妞裝了一袋紙、筆、書背在身上，告訴我她要在路上給我寫信，然後和我說再見。她母女走後，我去關門，從玻璃窗見小妞的紅大衣在雪地上，揹着一個大書袋，她媽媽跟在她的後面，這正是三十多年前我們母女出門是的情景。曾幾何時，一切都變了，人事滄桑，我忽然起了今昔之感！眼眶發脹的感覺，我忙閉上眼睛，內觀意識上的那一片光明，還好覺照得快，沒被破壞。我雖然不是那麼多愁善感，但情感十分脆弱，我自己知道。（懷師批示：此所謂衆生界中，統被有情所累也。）經過幾年來的努力，經過不斷的鍛鍊，已經大有進步了，至少能覺，不至使它全水成波。我認爲學法，控制情緒是最難過的一關。（懷師批示：尚須控制，猶是初機。情到無情，則無往而非真覺真情矣。此所以菩提薩[土垂]--覺悟有情--之謂菩薩也。）有時候自己認爲很好了，可是一旦面對現實，仍舊經不起考驗，我想即或將來能有一點成就，也會從這方面失敗！

三月十四日雪

晨六時打坐。

從客室玻璃窗見外面天空陰沉沉的，忙返觀一下，意境上的晴空，仍然光明。這我又不懂了，眼睛看的是外面的陰天，而意境上的晴空並未跟着轉變。（懷師批示：不受境牽，不被物累之故。方知何往而不自得者，並非虛語。）

唐末杜荀鶴詩：「名利多路兩無憑，百歲風前短焰燈，只恐爲僧心不了，爲僧得了盡輸僧。」最後一句，我不會講，那個輸字如何解？（懷師批示：這個輸字是說：都輸給當和尚的。當然是當和尚的對了。對了也就是贏家。假如出家當和尚的不了此心，他也正是一個大輸家。輸給結使魔境了。）

寫完日記，十一點，打坐。

三月十五日晴

晨六時打坐。

今晨坐中，體會到一個東西，在虛空中什麼都沒有，只有它，但它無相，心定它就在，心一動，它就找不到了，一覺它又在那裏，似乎沒有動過，妙極了！據我的觀察，它如太陽，當烏雲飄過來的時候，它就被蓋住，雲過去了，它又出現，動的是雲，不是它，它似乎沒動過？我又說不清楚了。（懷師批示：這就是《楞嚴經》後卷「觀彼幽清，常擾動元」的行陰根本相，仍屬一念的根源之境，不執爲是。）

下午我看了去年一年日記報告的批示。何謂空明合一想？（懷師批示：自性真空，自然性呈現。換言之：覺性空靈時，即此心身自然置在一片光明境中。）

法相三種，何以是依他起相，遍計所執相，圓成實相，我不懂這三種有什麼相？（懷師批示：一、意識起用，隨境動念。即依他起想。二、由於念動，意識形成執著之成見主觀等，是名遍計所執。三、對境無心，不依他起。更不遍計所執，則本自圓成。此乃方便直解。如詳查學說，初步可參考《佛學辭典》。我當爲你寄一部來。）

參 禪 日 記 續集

一九八零年四月一日晴

晨六時打坐。胸骨痛已好，因爲幾天沒有好好打坐，昨夜今晨都坐得很好，很舒服。晚間我看《禪學與唐宋詩學》，有人解五祖法演開悟詩：「山前一片閒田地，叉手叮嚀問祖翁。幾度賣來還自買，爲憐松竹引清風。」他說：「如山前一片閒田地，本是自家之物，以不識故，乃叉手叮嚀問祖翁，幾度賣來還由自己買得，始知這一片閒田地的松竹清風爲自己所愛。蓋以《松竹》喻《色界》，《清風》喻《空界》喻《體》。本體自性由色界而顯，故云松竹引清風也。」他的解釋我覺得有點不對，但又說不出所以然來。老師說呢？寫完日記，十一點打坐。（懷師批示：如此見解，令人笑掉大牙。）

四月二日晴

晨坐遵師諭用白骨觀法，一道光由腦出，昇華與虛空合一。但知時知量，還不太行，摸不清楚，只能說大致如此而已。頭頂現在一直有滿的感覺，似乎腦髓滿滿的，只眉心有一點脹，眼睛有一點倦。下坐在室內做了幾節瑜伽。

四月三日晴

晨六時打坐。坐中非常舒適。我又有了問題，我覺得光與虛空合一，會不會與空中電光相觸？小說書上，所謂修道人，到相當時候，會遭雷劫，是否即是此故？因爲人身本就有電。（懷師批示：不可有此妄想，想相成塵，即落魔障，然後無中生有，變爲事實。大忌！神仙遭雷火之劫，即因不知性覺真空之理也。如知此，即成大覺金仙，更無餘事矣。）

四月四日先晴後雨

今日清明，是民族掃墓節，想來國內的郊外，又到處是掃墓的人羣了！我認爲人們天天高唱平等，其實人間的天平從來就不平等，只有人死了，纔是真正的平等。王侯將相，販夫走卒，死人就是死人！我記得四月四日也是兒童節。下午帶小妞玩，看電視。忽然一股煎餅的味道傳來，小妞說：「香香１原來這家男主人買了一口煎鍋，煎了許多他們的家鄉餅。據說印度南方人多半喫米，而北部人就多半喫這種麥餅了。不難喫，也營養，小妞很愛喫。昨天他們去水牛城買回來的豆腐，外國人都喫不來，要炸硬了纔會喫，否則說喫不到什麼東西。

四月五日晴

晚間我看《禪林清韻》，有老師的序，也有頌，我不懂頌的作法，是否也要押韻？（懷師批示：不一定。）

四月七日晴

晚餐時接到一箇中國學生的電話，請我們去喫餃子。本不想去，但聽說是亞洲人大聚會，也有昨天來這兒的那兩個修女，女兒說如果我不去，她也不去了。我想一個都不去，不好意思，再說這小地方，中國人本就不多，於是吃了一粒暈車藥，帶了小妞去了。那裏已坐滿了人，大人孩子，有認識的，也有不認識的。中國、日本、菲律賓、印度，至於中國人——臺灣、香港。其中有教授、學生、修女、神父、醫生、飯店老闆。大家動手，有包餛飩的，有包春捲的，有春餅，還有炒粉絲。我們雖然喫過了飯，也不得不又加了點，有人唱日本歌，有人唱中國歌，氣氛相當熱鬧。九點後搭便車而歸。

四月八日陰

晚間我看《禪林清韻》。何謂一切聖賢，皆以無爲法而有差別？（懷師批示：文從字順，語意明暢，你自參參看。）

四月十日陰

晨六時打坐。下坐照例在客廳做瑜伽。在後院站了一下，但見空中黑雲滾滾，我急忙觀照內心的那片晴空，幸好它並未隨境改變。我是隨時隨地注意它，惟恐它隨境轉。晴空中有一個太陽，那是我用一顆星改造的，它一直沒變。有趣的是，不管是不是坐中，一想到它，它就在那裏。不想它，它就不顯。要空、要有可以隨意。這也是一種遊戲。（懷師批示：然也。一切有爲法，如夢幻泡影，應作如此觀。）

晚上正準備看一點書，拿起《禪學與唐宋詩學》，一翻，見上面引證了許多金聖嘆批的詩。看到金聖嘆三字，不覺有感。記得小時候在家就常見到金聖嘆批的書。他批的書批得好是有名的，即使是什麼都不懂的我，也看得出來。譬如金聖嘆批的《紅樓夢》，就批得好，別人批的就不一樣。文人真是有趣，臨刑還說：「黃泉無客棧，今夜宿誰家１我總覺得，世上的人雖然太多了點，可是人才畢竟不是那麼普遍，多少有點可惜！唉！我又替古人擔憂了。（懷師批示：金批《紅樓夢》，乃假託金批，非事實。）

四月十一日晴

近來心境似乎有些變化，說來也怪，當陰天下雨，或風雪助虐之際，我的內心就不與之相應。但當我置身於青天白日之下時，就不一樣了，似乎我內心的一片晴空，與虛空有合一的趨向。譬如天邊飄過來一片白雲，這片雲就如同飄在我的心上。如果空中掠過一隻小鳥，我的心上就會感到有什麼東西，一掠而過。這種感覺異常微妙，說不清楚。細察這顆心，又不知在哪裏，不在內、外、中間，似乎接近虛空，又似乎就是虛空，真是愈說愈不清楚了。

四月十三日晴

下午我在後院站站，滿天白雲，天氣不算太晴，但太陽仍出入於白雲之間。當它出來時，光芒四射，和我意境上的太陽似乎有相吸的趨勢，我又說不清楚了。總之，現在開眼閉眼，我的意境上都有一個光明的太陽。（懷師批示：心物一元，本來如此，但亦由有意無意之間的着相而來。當空即空，此須應知。）

我已遵師諭看過了《定慧初修》，又參看了《淨土五經》。似乎我意境上的太陽與經上說的不一樣，經上說觀下山的太陽，而我意境上的太陽卻是光芒四射的朝陽。我不懂爲何要觀將下山的太陽？那種太陽已沒什麼光芒了，觀它何用！（懷師批示；因初修者，氣力不堅固，心念不空靈，故有此方便說法。此即吾佛慈悲，於不得已中設此一方便教授法也。）

四月十五日陰

昨夜坐中，有一新的現象，就中右耳一直響個不聽，有規律地響，不是耳鳴，猶如風吹竹葉，又如風動脆片，悅耳而舒適。這種情形，來去無蹤。今日右耳仍和往日一樣，並無變化。（懷師批示：氣機將通耳根聽覺經脈時之過程現象，應放心而不着其境相，同時應挖清耳屎。）

我現在對任何現象境界之來，如不知處理，就不迎不拒，聽其自然。（懷師批示；如此最好。）

晚間我看筆記。我不懂道家所謂的一片靈明，收放在我，來去自如，是說自性的光明？還是說哪一點靈知？（懷師批示；一般道家所謂的靈明，都落在有相的光明境，猶非究竟。如通無上丹法之上乘道家，則其所說靈明，已在有無之間。總之：《楞嚴經》所說之十種仙，因其不通正覺，故落在天人境界。反之，如修持到此，一念迴光返照，悟知正覺，則又何有佛道之分別哉！此即《金剛經》所云：「一切聖賢，皆以無爲法而有差別也。」另轉寄小本《金剛經》一本贈你，可以背誦，必大有受用也。）

四月二十二日晴

晨六時打坐，下坐做瑜伽。到後院透透空氣。早上的空氣真是清爽，嗅起來似乎沒有一點雜質，吸進去一直透頂，非常舒適。我怎麼覺得吸進的空氣不入肺，而入腦呢？（懷師批示：氣機暢透者必如此。）

下午仍帶小妞玩，看電視。門鈴響了，進來一位中國學生。我們談了很久。我奇怪現代的人，不管他是學什麼的，都能談宗教，而且都能說兩句禪話。據他說，雖然美國是三五步就有一個教堂的國家，中年以上的人，大半都是基督徒。但打坐中心的人多在中年以上，他們沒有什麼門戶之見。尤其各大學和研究院的宗教系，佛教徒也學基督教的神學，基督徒也學佛學。美國人說道教不傳弟子，但無爲在美國卻很盛行。但他們講的無爲不太一樣。譬如有位太太，她孩子和人家吵架，她說：「不要管他，這是無爲。」這位太太正在某大學選修道教。

四月二十三日晴

晚餐桌上，女兒告訴我，她申請到一個暑期研究獎學金，在加州附近，六月中去，八月中回。因爲時間不長，不想帶小妞去。我不知小妞是否能習慣！時代不同，人也不一樣。在女兒小時候，我除了生病住院一天之外，可說寸步不離，一直到她考大專，入大學才分開。剛開始的幾天，真正瞭解所謂度日如年的滋味。我對人生什麼都看得開，只有這一點，解不開的結。現在好多了，常常就算自己死了，來作自慰。（懷師批示：正是很重要的觀法。）

四月二十四日晴

近來很怪，坐中常常不能下坐，有時心想起來，身體仍然坐着，似乎身心不能一致。（懷師批示：尚隔一重關，但須無慾漏爲基。你能到此，乃事有必至，理有固然者。再進而修之，將可神而化之矣。唯長途遙遠，亦可謂前途無量也。可喜，可賀，勉之，勉之。）

四月二十六日晴

我看筆記。何謂但願空諸所有，切毋實諸所有？（懷師批示：但願空掉一切，不可把本空的裝進東西去。）

老師反評東坡的詩一首：「東坡悔被聰明誤，我說聰明不誤人，只怕聰明不透頂，聰明翻（？）累最愚身。」我看不清楚，那是不是翻字？（懷師批示：是「翻」字，同反之意。）

四月二十八日雨

晨六時打坐。坐中聽到雨聲，聽到他們都走了，下坐做瑜伽。在廚房感到煤氣味重，連忙打開後門，自己也在後門口站了一下。天上烏雲滾滾，地上都是水，連下兩天的雨了。下午仍帶小妞玩，看電視。我無意中拿起一份報來，一眼就看到標題：「看耳可知心臟情況。」據說一位醫生在《新英倫醫藥刊》上發表一篇文章，指出那些耳珠上有一條摺紋斜斜地橫過的人，似乎患心臟病的特多。這卻是一個新的發現，也很有趣。（懷師批示：古老辦法，外國人新知。）

四月三十日陰

晨六時打坐。晨坐沒坐好，下坐做瑜伽。到廚房做飯，電話來了，是女兒打的。她告訴我今天小妞由一個小同學的媽媽送回來。於是我注意到時間，在玻璃窗邊看着來往的車輛，忽然一輛車在門口停了下來，我急忙出去，剛到大門，覺得不對，忙止步，果然車裏出來一位男士，向前面走了。幸而沒出去接，如果慌慌張張地出去大叫，豈不可笑。正想着，見一輛車子往這邊轉，停住了，我忙出去，果見小妞已上石級。見她手裏沒提便當盒，我問她：「飯盒呢？」她答：「我忘記了。」我轉身時見那車子已經開動，我忙向車內揮手道謝。小妞眼紅雖退，我仍不放心，希望她少看電視，只好多帶她玩。晚間她媽媽陪她玩了一陣，她媽媽說：「怪不得人家說，當兵三年，連姓什麼都不會寫了。帶着孩子也一樣。帶孩子不能想事，帶上三年，也能連姓都不會寫了。」我笑了，我帶了這些年的孩子，還能寫日記，真幸運了！

五月三日晴

晨六時打坐。坐中雖聽到樓上樓下一片音樂聲，和客廳裏傳來的談笑聲，一面聽，一面坐，各不相干。我總覺得越鬧越容易靜，真正靜了，反而遊絲隨時飄來，在不知不覺中很難防止。今天週六，他們都出去了。我喫過午飯，再研讀三月份批迴的報告。這份報告批示最多，我得益不少。在日記上我問：「能做主的是不是靈明一念？」師諭：「你說呢？」我說：「就是。」（懷師批示：本來一片閒田地，過去過來問主翁，幾度買來還自賣，爲憐疏竹引清風。）

五月四日晴

晨六時打坐。下坐做瑜伽，然後去廚房燒開水。雖然大家都認爲美國的水可以生喝，我還是我的辦法，每天燒開水。美國的水消毒粉太重，有時開水都是藥味。我不相信人吃了不受影響！打開後門，站在走廊上，見鄰家牆腳下已發出許多新芽，那都是玫瑰。我忙到後院看看，見那邊牆腳下，也發出玫瑰的新芽了，似乎比往年少了許多。我知道原因何在，那就是因爲去年我摘了許多來插瓶，把種子糟蹋了一部分，也分散了一部分。今天星期，女兒他們仍去洗衣服。我帶小妞去看梨樹，見樹枝滿是嫩綠了，都是新芽。如果不是事實證明，真不敢相信，一棵禿樹竟能發芽，開花結果。這是不是也算大自然的妙有和妙用？（懷師批示：毫無疑問。）

五月五日晴

晨六時打坐。下坐做瑜伽，在後院站了一下，抬頭見一片晴空，朝陽高照。急忙內觀，還好，這幾天一直不太舒適，但意境上的境界並沒破壞。這東西說來也真怪，雖然我天天都在說意境，事實上何處是意境呢？它是無形無相的，也沒有固定的地方，只能體會，不可言傳。

五月七日晴

近來坐中總有定住的感覺，我試起一個妄念，甚至起一點遊絲，都起不來，想起身也起不來，身心都定住了。不過下坐後，身動心不動卻不多得，大半身動心也動了。總之，不論坐中或平時，心一動自己就知道，立即一覺，立刻恢復平靜。我認爲過去心動，自己並不知道，所以也無所謂，而現在知道了，反而會覺得麻煩！晚間我看《禪林清韻》，何爲「天地一指，萬物一馬」？（懷師批示：「天地一指，萬物一馬」爲莊子所說的譬喻。整個天地宇宙，大而無外，小而無內，都在一指之間。宇宙萬物，等於一匹馬，有馬毛，馬頭，馬尾。萬象不同，合爲一馬。故唐代華嚴宗大師法藏著作有金獅子章之喻。）

何謂透法身？（懷師批示：證悟法身空性者，如住法身境，猶未得大解脫，必須透脫法身，一切不着不住，方爲究竟。）

五月十日陰

午飯後，因爲今天週六，他們帶小妞出去玩，鄰鎮是他們常去的地方。過去接一個朋友的來信，她說臺灣來一封信，要走一個月，我還不相信，可是昨天卻得到了證明。因爲老師和一個朋友的來信，都是四月十號左右寫的，我是昨天才收到。只差三兩天，就是一個月了。真怪！沒要緊事，倒無所謂，若遇有事，就麻煩了！六點以後，她們帶小妞回來了，給小妞買了一付牌。美國孩子都會玩牌，有假錢。我卻不贊成，爲什麼不買別的呢！也許是我落伍了。

五月十一日陰雨

晨六時打坐。因近日心裏有事，識神乘隙而入，每每將上座最寧靜的心情擾亂。今天我特別注意了，儘量撥雲見日，那點靈知又似乎遠遠地看着我。坐中我把意境上的晴空慢慢放大，如虛空。正遊戲中，有人敲門，小妞要雨衣。我現在懂得靜動如一，不怕打擾，只僅僅記裝吹毛用了急須磨」的警句。一開門，就看到小妞，我把雨衣給了她，仍舊上坐。坐中聽到她們走了，再印證一下，靜境並沒破壞。

五月十三日陰雨

晚間我看《楞嚴大義》。我有一個問題：見聞覺知，是本體之用，何以不能由見聞覺知去找本體呢（懷師批示：體自無相無生，從何去見。欲見證本體，原須從見聞覺知用上見得。故言體時，則攝用歸提。如言用時，即全體是用，但勿落於小見，久住用處而不知所歸也。）

五月十四日雨

聽雨聲入坐，舒適得很。在廚房做事，雷聲隆隆，電光閃閃，這種情形，如在過去，我就回屋了，說不定還會躲在套間屋裏，什麼都看不見纔好。而現在處處借境鍛鍊，雖然沒有古人的嚴重苦行，然而修道確實是不易呢！大意一點，就會功虧一簣。人家說「能喫苦中苦，方爲人上人」，我認爲學般若，如果摸不着門路，喫盡了苦也不一定有用。必須先弄清楚門徑，苦當然是苦，但不會白苦。此所以需要老師的開示。但老師是指路的指南針，悟還得靠自己，老師不能代你悟，也不能代你修，所謂：「天助自助者。」天下事唯有這件事是絕對揀不到便宜的，誰悟誰得，誰修誰得，誰也代替不了誰的。所以說此乃大丈夫事，非帝王將相之所能爲。不信嗎？修到某種階段，自己就會瞭解。

五月十八日陰雨

晨坐很靜，靜中聽雨聲，忘了身在何處。我現在不論何時何地，會忽然一下就呆住了，睜起眼睛，不知身在何處。有時心裏很清楚，可是有時似乎恍惚一下，又醒來了。不知這是不是神飛？（懷師批示：不是神飛。是定境，接近無所有處定。）

下坐做瑜伽。到廚房一看，見外面雨已停。忙打開廚房的門，站在走廊上。微風送來草香，又似樹葉的香味，我一吸，一股清氣直入於腦，吸入的氣上行而不下行，腦內清涼無比。前次日記師諭是氣機暢通之故。可是我何以沒暢通的感覺呢？（懷師批示：有感覺，即有阻礙，便不暢通了。）

今日星期，無信。下午我寫了兩封信。一封復紐約一位朋友的。她來信說她女兒暑假要去香港完婚，詞句間頗有依依之意，我也覺得難過。我一生無慾，什麼都看得開，似乎沒有任何事能累得了我，可是就是生離死別的結我始終解不了，別說自家的事，人家的事，我也受不了！（懷師批示：情之一念，即輪迴之軸心。）

五月十九日晴陰不定

晨六時打坐。下坐做瑜伽。到廚房後門外站站，天空浮動着一層白雲，似有太陽，卻看不見。我抬頭找了一陣，見鄰家屋後冒出一點光芒，慢慢地太陽出來了。可是浮雲太多，使得它時隱時現，於是我想到兩句話：「驪龍之珠，其光燦爛，蟾宮之桂，樹影婆娑，雖珠光非珠，桂影非桂，但由珠光而知珠的存在，由桂影以知桂樹之婆娑。」又因此我又想到，本體不是見聞覺知，也不離見聞覺知，因爲見聞覺知是它的用，由用可以知體。（師示：如是。如是。）

五月二十日晴

晨坐如常，只覺頭頂發熱，不管它，只管坐下去，一會兒也就好了。這一向，不管坐與不坐，頭頂會發熱，有點緊的感覺。頭一熱，全身都會熱，頭一冷，一身都會冷，似乎一股氣是通的。耳朵會響，也會癢，毛病都在頭上。

五月二十二日晴

坐中感覺頭脹，這幾天坐與不坐頭都不自在，就如果子熟了，要綻開似的。最好能打破纔好，尤其是所謂頂門處，還有點癢。我常常內觀頭內沒有骨相，也沒有肉筋，腦什麼都沒有，只是一個空殼，可是怎麼會脹呢？我想是股氣吧？我也曾把它變成一道光，出是出去了，但是就如冒氣一般地滿頭都是光。出去之後，還得使它回來，仍舊是脹。老師何以教我？（懷師批示：待頂骨與虛空打通，就自在了。但仍須理破。）

五月二十五日晴

今日星期，他們要請客。一早女兒他們就在廚房忙，我就帶小妞在後院玩。小妞受了涼，鼻子不通，有時又流鼻涕，廚房裏不時傳來噴嚏聲，他們大小都在感冒，可是他們說不是感冒，而是敏感。據說在美國多住幾年，就會敏感，嚴重的人，都會透不過氣來，要隨時噴氣服藥。我的看法是他們穿得太少，尤其是這家男主人不肯多穿衣服。每天總是噴嚏連天。由於一個人的影響，他們一家人都打噴嚏。我怎麼少感冒呢，也不敏感呢，因爲我穿得多，早上多穿一點，熱了再脫，不是很簡單嗎！人的個性真怪，就這點事，都做不好。

五月二十六日晴

今晨大家都起得晚，因爲昨夜睡得晚了。小妞一直沒有上學，我在坐中就覺得奇怪，又怕她生病了，最後聽到打開電視，我想是假日。下坐一問，果然是陣亡將士紀念日。還好，電視節目照常，沒有變動，但也沒人看。因爲小妞和他們去鄰鎮湖邊野餐，還帶着樓上的女孩。我一人在家，本想去洗澡，不知怎麼，站在地上就定住了，於是我想起師諭：「知時知量，放大心胸」。於是我閉起眼睛，把心胸儘量放寬，想它有多寬，它就有多寬，裏麪包括山河大地，房屋樹木，花草俱全，就是無人，於是我就想它有人，可是觀想出來的人，如同木偶，不太像人。這是何故？老師說呢？（懷師批示：此乃純出後天意識幻構之故，非契性之真觀寂照也。）

五月二十八日陰

晨六時打坐。今日坐中一如往昔，頭已不似那麼重了，只是頂門疲倦，眼睛都睜不開，很不自在。晚間我看《佛法要領》。虛雲老人謂觀心一法，每易沉觀不進，我不懂。何謂沉觀不進？我算不算沉觀不進呢？（懷師批示：虛老意謂易落昏沉。其實不盡然，不能概論。何以自墮此一纏縛觀念，此之謂所知障成法執也。）

我總覺得我走的路沒有一定的軌道，這是我的老毛病因爲我不會畫葫蘆，我做什麼都是自由派，如果一拘束，就會畫虎不成反類犬了。（懷師批示；正因你如此，故可自參自究。）

從小學學作文開始，我們那時候興講題，老師怎麼講，學生就怎樣做，只有我不會跟着老師講的寫，我總是說我自己的話。現在學禪打坐。似乎又犯了這個毛病，雖然也是根據禪宗的要旨，和老師開示的要點，去修，去證。但我似乎沒有一步一步地照着規矩去走，似乎沒有系統。老師說呢？這樣可以嗎？（最初立一規矩法則者，他又從何處學步呢？）

五月三十日晴

今天又值放假，問題是我盼信，因爲師諭寄介詞給我看，我卻一直沒有見到。假如又像前次一封信要走一個月，那會來不及呢？（懷師批示：以後遇事，切勿如此執著，應放任自然。）

最近又換了郵差，似乎是兩個十幾歲的女孩子。昨天聽到門鈴響，伸頭一望，並沒有信。將回屋，忽一轉念，伸頭向門外一望，竟有兩封樓上的信，就放在門外。如果被風颳掉，或被頑童拿走，到哪兒去找。郵差不比報童，可以用十幾歲的孩子。如果是在國內，我就要向郵局建議了。

六月一日晴

晨坐如常。總之，最近不管坐與不坐，只有剛喫過飯，纔會感到體內有點東西，否則體內是空空的，有時連身體都沒有了，似乎是在定中。總之近來身心都有點變化，人也有點飄飄然。今天是女兒她們結婚紀念日，中午她們只出去吃了一次午餐。因爲三號他們要去波士頓，行畢業典禮。因爲波市市區旅館都告客滿，他們只得在郊區預定了一個房間。據說每年哈佛舉行畢業典禮時，所在市區旅館半年前就已被各地去參加的家長訂完，稍遲一步，就只能在郊區訂房間了。

六月二日陰

坐中身體是一團氣體，有意放大，要多大就有多大，要多寬就有多寬，想升起什麼，就能升起什麼，有一次觀想一片火，立刻整個地方都是火了，身體會熱，但知是假的，不害怕。如果想水，立刻就出現一片汪洋大海。問題是不管出現什麼，自己總不在內，因爲這些都是自己看見的，自己卻看不見自己。（懷師批示：借用蘇東坡詩，送你一參：「橫看成嶺側成峯，遠近高低各不同。不識廬山真面目，只緣身在此山中。）

六月五日陰

晨坐中知道無事，放心地坐。把心儘量放寬，最初猶如一間空屋子，什麼都沒有。後來猶如屋子打破了一角，外面好亮好亮，現在坐與不坐，體內都是一團氣體，飲食起居似乎都與它無關。更有趣的是，如果心裏有不愉快時，就會感到另有一股氣升起來，而那股氣和原來體內的氣體是不融洽的，清清楚楚地知道那是一股不正常的氣，這時自己就會警覺了，不會讓它氾濫。午飯後門鈴響了，是報童來收報費。這次是一男一女兩個孩子。我奇怪美國不管哪一行，都隨時換人。譬如一個郵差，好不容易摸熟街道，不久又換了。據說都是臨時工作。尤其是冰店和餐館，假期中更是學生們打工的好地方。

六月六日晴

現在打坐與過去稍有不同。將上坐時，人就如化了一般，沒有任何感覺，但心裏卻明白得很，而且還希望這種境界能持續愈久愈好，可是慢慢地似如夢初醒地又回來了。這時或有人物出現眼前，或遊絲雜念相繼而來。不過它一來我就知道，或視若無睹，或背誦心經，或不去逐念，它也就過去了。我又證到一點，當這些東西現前時，只要心裏明白，知它是妄，它就立時隱退。（懷師批示：經雲：「不怕念起，只怕覺遲。」）

六月十一日晴

晨六時打坐。下坐做瑜伽。覺得有點累，就在沙發上休息一下。忽然一念升起，就如大氣團中升起來一股氣。也不是氣，是一念，這一念似乎就可以代表一個人，一切就是這一念。我體會到心空之後，體內如一大氣團，又似虛空，又似一塘清水，外境清楚地照在裏面，我就故意在裏面升起喜怒哀樂，於是清楚地在裏面又似虛空起了風，又似清水起了波浪，所謂興風作浪，都在一念。我覺得很好玩，馬上使它停止，仍舊是一團虛空。這是否觀想的作用？（懷師批示：觀想與妄想，是一抑是二？所觀者是境，境由念起。能觀者，是何物？古德雲：「心法雙忘性即真。」應仔細諦審明白。）

六月十二日晴

晨六時打坐。坐中在一團氣體內，有時作觀想，有時故意起念，當它正緣之際，忽然中斷，也當作一種遊戲。現在耳朵常響，似有風吹動，我想是一股氣。我天天挖耳，耳內很乾淨，我想它不該有阻礙的，何以會不通呢？響是不是不通之故？但我相信，不是一般人所謂的耳鳴。我總覺得頂門不通，似乎有個蓋子蓋住，不痛，不癢，只覺得不舒適。我也常常化道光由頂門出去，但只是觀想而已，最好能敲破纔好。（懷師批示：他時，如遇初開頂了，慎莫貪玩。）

六月十三日晴

晨坐中聽到小妞講話，我也記得今天女兒不去學校，因爲昨天她已把放在學校的東西都拿了回來。我什麼都想得起來，仍舊坐得很好，似乎內心深處一切都知道，既不用想，也不須分別，而且雖知道我在打坐，但我卻無相，似乎自己沒有形相，也沒有重量，猶如虛空。到此我又說不清楚了。晚間我看《禪林清韻》。我不懂何謂不落因果？何謂不昧因果？我不懂的是落與昧之別何在？（懷師批示：再仔細審慎思之即得。）

六月十五日陰

晨六時打坐，這時女兒他們已帶着小妞走了一個鐘頭了。今天四點半大家就都起來，把小妞也從牀上拖起來。她很乖，高興地要去送媽媽上飛機。當女兒向我道別時，我強控制情緒，總算是進步不少！（懷師批示：菩薩有情終有累，如來無相亦無心。情與無情之際誠難言也。）

下午五點小妞父女方回來。小妞很乖，她說：「媽媽走了，我想她１我仍舊帶她玩，我給她煮了一碗麪，她都吃了。大約她也累了，六點半她就去睡。十點鐘電話鈴響了，我就猜到是女兒來的，果然，她說：幸虧有朋友，不然今天的住處大成問題，因爲星期天到處關門，學校也不例外，要明天才能到學校去。其實是她大意了。在美國週末到處關門閉戶，偶然有個小食店——如冰店之類，早上開門到下午兩點爲止，這已經是難能可貴的了。週末除了正式聚會早就約好的之外，也不興隨便拜訪，因爲各人有各人的事。

六月十六日晴

坐中一如往日，沒有特殊境界。總之，現在只要一上坐，眼睛一閉，立刻就忘了現實境界，也忘了自己，只有一片虛空和一點靈知而已。而且不論何時何地，只要一閉起眼睛，立即進入另一個境界，說不清楚，只能形容它似雲似霧的，連天地都沒有。總之什麼都沒有，白茫茫的一片。偶然它會雲破天開，光明從一角出現，那種光明絕非世間任何光明可比。（懷師批示：所謂孤光偶露而已。）

正想把握，就不見了，我奇怪那是什麼光？類似閃電。（懷師批示：此乃性光一現，但光影皆是緣起只妙有，不執不捨，不取不離爲要。）

六月十七日晴

晨六時打坐，下坐做瑜伽。在後院透透氣。現在頗富春意，到處一片綠色，鄰家牆角下的玫瑰也都綻開了，一開後門，一股香氣撲鼻，好香！好香！走下木梯，站在院內，在青天白日之下，內觀返照，忽然有一種新的感覺。我覺得意境上的境界始終不變，但心的境界卻是隨緣立變，而且此心如鏡，眼前的一切都清楚地照在裏面。這時已經忘了還有一個身體的存在。我現在常常如此。每當我在廚房做事的時候，不敢大意，否則就定住了，燒了房子都不知道。（懷師批示：此時極須注意《楞嚴經》上所謂「覺所覺空」、「空所空滅」，不應隨定境而沉寂，應覺觀自在而清湛不息。）

六月十八日晴

坐中覺得頂門穴有個洞，似乎蓋子打開了，有風進去，內觀一下，什麼都沒有，空空的，於是我化道光由穴而出，直衝虛空。我又說不清楚了。（懷師批示：亦可自作一意生身，直上青冥。但此乃大輕安之境界，可資菩提道證之加行。）

晚間我看《佛學辭典》，有那麼多覺，其實四覺可以包括了，最多再加一個妙覺。（四覺：本覺，始覺，隨分覺，究竟覺。）老師說呢？（懷師批示：諸多名相，盡因人立。衆生慧淺見雜，故多立以爲方便善巧耳！）

六月十九日晴

坐中已沒有頂門穴難過的感覺，不似從前那樣就像有個蓋子蓋住似的難過了，似乎有風進去，很好玩。總共只是一個身體，常常變化，看看它要怎樣變法。把身體作試驗場，也頗有趣！（懷師批示：此乃頂輪脈開之前奏，頗亦不易，可賀。）

六月二十日雨

晨坐覺腿腳都有點脹，怪哉！自從打坐以來，還沒有過剛上坐就腿發脹的情形。於是我就不理它，也不空掉它，過一陣它也就好了。（懷師批示：下行氣初發現象。）

今天接到五月下半月批迴的日記報告，晚間我先把日記批示抄下來。今天左邊氣機從左臂一直下去，由腰腿一直到足尖，如氣流一樣，左邊頭部也有少許感覺，其實該說是從頭部一直下去。（懷師批示：現在纔可說真有氣脈發動了。）

六月二十一日晴

晨六時打坐。坐中聽到小妞父女講話，也聽到外面打開了電視，什麼都知道，卻坐得很好，但怎麼好，可又說不清楚。只能說如人飲水，冷暖自知吧！（懷師批示：本覺清明，如斯而已。）

六月二十二日晴

早點後帶小妞去後院摘花，花已被前幾天的雨水打壞，只摘了一枝，哄哄她玩。今日星期，午間她爸帶她出去午餐。電話鈴響了，是女兒來的。他們父女都不在家，我們母女談了一下。等小妞父女回來，又打了一個過去。今天就你來我往打了兩次長途電話。樓上的女孩一直沒再下來玩，小妞也不想她。我叫她找姐姐，她說姐姐不喜歡她。我記得過去人家常說，大人不必爲孩子們打架嘔氣，孩子是沒記性的，吵儘管吵，一會兒就忘了。何以現在的孩子記性那麼好，時代不同，連孩子的個性都變了，也真有趣。（懷師批示：此非時代之不同，實因秉賦俱來之種性不同，並非時空之故。）

六月二十三日晴

朝陽初上的晴空，襯以地面上的一些綠色，這種自然之美，在一剎那間，我忽然也感到自然界的不可思議！我敢相信，一些微妙的地方是離言語文字的，除了本人親證，是非科學家的儀器所能勝任。雖然我證到的不多，但確實深信這東西是極玄妙的。譬如道家所謂的：「機發則有竅，機息則渺茫。」這是我親身證到的，由此我也就深信不疑了。

六月二十四日晴

晨六時打坐。坐中一抬頭，但見萬裏晴空，朝陽高照。就在這一剎那間，意境上的虛空變了（懷師批示：此乃屬意識境上之帶質境。）

過去是碧空如洗，朝陽閃閃發光，但那個虛空不高，似乎距離不太遠，完全是過去在一次夢中的景象。現在的虛空高得很，高高在上，而朝陽像面圓鏡。更有趣的是，但覺心廣闊如虛空，完全打成一片，身則不知去向了。這種境界，如能常久如此，也就夠知足矣！說不清楚了。（懷師批示：此乃氣脈開通後所見之虛空。並非意境上之虛空。）

其實今晨心裏有事，因爲這家男主人有一班早課，昨夜就通知我要早起。我告訴他，那正是我打坐的時間。他說以後可以取消或改時間，但今天是第一次，必得按時去，所以我一醒就想到這事，五點半醒了，正想起來打坐，又不知怎麼，一晃就六點了。急忙起來，一坐就坐得很好。比平時有安排，有充裕的時間還有成績。這也是有意栽花花不發，無心插柳柳成蔭了。

六月二十五日晴

今天早上做瑜伽時，我又身動心不動的，一直似在定中。總之心腦都空空的，放不進去一點東西。遇事要全神貫注，否則就又發呆，頭昏昏的，足飄飄的，心空空的，身體似有若無，睜起眼睛，卻記不得周圍的環境。（懷師批示：到此猶是修途中一種境界，靜以觀變可也。）

當我帶小妞在後院玩時，兩人都站在後門的木梯上。忽然我一腳滑下兩級木梯，一跤滑滾地上，小妞大笑，我也好笑。起來看看街上沒有什麼行人，也不知對門那家修車站有沒有人看見。我相信誰見到這一幕鏡頭，都會爲我擔心，但我卻沒事。平時小跌小碰多得很，正式跌跤還是三年前在波士頓跌過一次。那次是從一級石階滑下來，這次是兩層木階滑下去，如此而已。摔摔也好，看看三年的成績。結果故我依然，沒有高低。（懷師批示：此即莊子所謂神全者雖跌撲而不傷也。）

六月二十六日晴

坐中與平時一樣。總之近來只要一閉上眼睛，就忘了現實，似乎又到了另一個世界——一個一望無際、一片虛空不分天地的地方，純是一團氣體，而自己則身心俱無，與此虛空打成一片。但一點靈知卻清清楚楚。什麼都知道，也知道這點靈知，就在這虛空裏面。是一個很奇妙的境界，真有不想離開的意思，但卻不久就出來了，每次都似睡醒了剛醒的時候，似乎循着一條舊路就回來了。實在也說不清楚。（懷師批示：此猶是行陰境界。行陰，即是五陰之一，可參看楞嚴串珠五陰解脫。）

晚間我看筆記，我最愛這類詩如：「雁過長空，影沉寒潭，雁無遺蹟之意，水無留影之心。」及東坡的：「人生到處知何似，應似飛鴻踏雪泥，雪上偶然留爪跡，鴻飛哪復記東西。」這兩首詩很相似。我讀這類詩，可以不喫飯。（懷師批示：「有詩無飯不精神，有飯無詩俗了人。詩境不生飯不喫，縱非仙佛亦真人。」一笑，大笑。）

六月二十七日晴

晨坐中氣不靜，滿身氣脹，我認爲是天氣熱，滿身氣都起來了。我耐心地坐下去，先想空掉而空不掉，於是雜念乘隙而入，我不理它。現在的好處是，這個身內的大氣團似乎能包容一切，也能化掉一切，這是說平時安靜的時候。（懷師批示：有心空去，心動則氣更充。但自無心，忘感受之念，氣自化空而別入圓通矣。）

但今天這個大氣團裏有點像無風三尺浪的味道，總之很不自在。是如何惹着它的，實在弄不清楚，我不去研究它，只管坐下去。念來念去，聽其自然，過了一陣，它自然鬆下來了。（懷師批示：與其無心化它，故法爾自淨。）

下坐做瑜伽，仍不如平日舒適，今天一天氣都不順。我知道體內這個大氣團，好的時候，體內猶如虛空，什麼都沒有，只是一團氣體。但很難維持，如履薄冰，如臨深淵，還惟恐有失。稍一大意，氣就不靜，滿身都是氣脹，比過去的身體不好處理。（懷師批示：切忌存此得失之念，氣猶非是，但無心任其造化，即妙不可言。）

當然，修行那麼容易？有人說：如果修行那麼容易，就會佛爺滿街走，神仙多似狗了。下午樓上女孩來和小妞玩了一陣。我不舒適，起滿了也不思飲食。我不知這是什麼過程？老師說呢？（懷師批示：精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡。此乃自然現象，不足爲怪，不足爲奇，任運自在可也。）

六月二十八日晴

晨六時打坐。坐中雖未完全復原，卻已沒有那麼脹了。但那個大氣團已不知去向，真是來去無蹤跡，很妙！我相信我能把它找回來，只是保持不易。（懷師批示：不必。）

六月二十九日雨

晨六時打坐。坐中很靜，忽然大雨傾盆，剎那間就過去了。現在又恢復了過去的寧靜。體內空空的，但感覺上身體似有邊際，不似大氣團那麼無邊際能與虛空合一。再說早上時間有限，有時間觀念就放不開，可是有時候一覺醒來，時間很早，或有時候他們都不在家，儘量放心地去坐，又偏偏坐不好。唉！不管了，管它時間夠不夠，坐得好不好，都放下了！我已沒時間管這些了。我現在只要定住一個東西，這東西不能說，說是人，又連個影子都沒有。說不是人呢，我能確定它有靈知，而且還有肢體，只是非常人的肢體而已。最妙的是每遇煩惱妄念，它都能給予警惕，它無形無相，妙極了！我不懂這能不能算「始覺上轉」？（懷師批示：切莫着相。至要，至要。此猶是法塵分別影事。）

六月三十日陰

昨夜起坐後，將熄燈入睡，頭剛着枕，不知怎麼，一條黃色光明，猶如閃電，似乎由心發出，我一驚，就過去了。雖然平時也常有光明出現，都是白色，白得發亮。這次是黃得發亮。白光大半是一團或一片。這次黃光是一條，相當的長。（懷師批示：此乃黃中通理，由胃土氣機之所發現，不去管它。） 今晨五點半醒來，我就起來打坐。坐得很恬靜舒適，體內仍然一團氣體，只是沒有過去那麼空靈。腦不脹了，空無一物，坐中並無一個腦的存在。晚間我看《佛學辭典》。我不懂何謂「破無明而不順法性，則不得菩提。」（懷師批示：是說有心執著而強制無明妄念，謬謂真性清淨之故。）

七月三日晴

坐中和平日一樣，體內仍是一團氣體，只是總覺得不夠理想，不可能在大氣團中游戲了。因爲既不夠寬，也不夠亮，也不夠乾淨，似乎是有東西在裏面，又不知道是些什麼，返照一下，不似過去像個大空殼那麼幹淨。我實在弄不清楚，那麼好的一個清氣團，是怎麼破壞了的。現在只能又如以往一樣心無所住地打坐而已。不過短期內我一定得研究出個所以然來。據經驗，我知道失敗一次會更進步一次，此所謂失敗爲成功之母。（懷師批示；並非破壞。過去是外空、放散。而今是內聚、內斂。但統統尚是過程。須知。）

七月四日晴

坐中體內仍舊是一團氣體，快復原了，果然如我所料，又增加我一次信心。我現在確實證明一點，學這東西開始的時候，身體一定要絕對健康，因爲還未能使定力堅定之時，身體影響力很大，只要一點不對勁，就能被它扯住，不得超生，也就是說不能昇華。等到有一天定力充沛了，就不受它的影響了。當初修觀時我就有這種看法，觀想雖是心理作用，確能影響生理而支配身體。

七月五日雨

晚上我看《佛學辭典》中的法性，何以小乘多不言法性？辭典上解釋一個重要的名詞，大多各家說法不同，當然都言之成理，但當以何種爲標準，怎樣纔算精確的呢？還是各人有各人的看法？見仁見智，各隨其便呢？（懷師批示：正如你說，此所以門庭派別分立，都有部分所得，都非究竟圓滿菩提也。但知而不執，須證自證知。）

七月六日晴

坐中心身輕爽，如行雲流水，飄呀飄的，愈飄愈遠，慢慢地失去了身體的感受，但一點靈明，卻極清楚。但每當我愈坐得好，愈將要驀直去的時候，就有一股力量扯住我，似乎有人叫我起來，坐不下去。我一覺，就想把它空掉，有時就空不掉，有時雖可空掉，心境卻被攪亂。我就起身休息一會再坐。若是空不掉，我就用打野戰的工夫，有時打出一身大汗。我知道內魔爲障，我絕不讓步。記得學打坐之初，就有一股莫名其妙的力量——業力爲害。普通人發脾氣，就是它作祟。經過這幾年的努力——控制，現在這股業力完全消失了。可是稍不留意，它又蠢蠢欲動，一覺立刻控制，絕不給予機會。對付內魔，一定要能抗戰到底，不把生死放在心上，這樣才能置之死地而後生。

七月七日晴

坐中如常。唯近來待人接物之時，身心大有變化，有時身心不動，有時心動身不動，有時身心俱動，有時定住了發呆。有時心腦一片空靈，什麼都知道，又什麼都不知道。所以常會跌跤，不知這是不是過程？（懷師批示：亦是過程。）

七月八日雨後晴

坐中就聽到小妞跟她爸走了。我坐得很好。雨天既不似冬天開暖氣那麼幹燥，又不似夏天那麼熱。對一個根底不深的人來說，是一個打坐的好天氣。下坐做瑜伽，在廚房見天空陰沉沉地，忙打開後門，返照一下，意境上的晴空並無改變。回屋做完事，我又到後面走廊上站了一下，空氣非常清爽，吸入腦際，清涼無比。我總覺得頂門未開，當然我也不懂開了是什麼情形，只是頭骨常常會響。有一次日記報告中我說頭頂最好把它打破。師諭：「還須理破。」我不懂什麼叫理破？（懷師批示：以智參破其理，事功的實相即隨之而現。）

晚間看《佛學辭典》，看五障：「女人之身具五種障：一、不得做梵天王。二、帝釋。三、魔王。四、轉輪聖王。五、佛身。」這是什麼原因？（懷師批示：方便之說，亦非究竟。形而上之道體，本無男女老幼以及衆生相之可得也。）

七月九日晴

最近氣在全身，似乎是打成一片了，好像指尖、趾尖都是通的，但比不通時更麻煩，很難處理，稍一大意，就會有一股氣停在某處而不自在，因爲體內是一團氣體，就如虛空，哪兒有一點阻礙，都清清楚楚。譬如今天，就有一股氣在右膀上扭住了，全身都不舒適。晚上服了一粒消炎片，用達母膏自己按摩。

七月十日晴

坐中調息，等於休息。下坐做瑜伽，到後門外一站，清風雖直入腦，仍有一部分刺入右膀，冷冷地很不舒適。急忙回屋，吃了一塊麪包，然後服消炎片。據說美國的藥力強，所以服藥之前，要先喫一點東西，否則胃受不了。記得在國內，如果夜半頭疼或胃疼，起來服一片藥就好了，從沒聽說要先喫一點東西，那麼就太不方便了。（懷師批示：這不盡然，無論中藥、西藥，看病情、看體力。有些中藥服用時，先須少許米湯和胃方可。）

七月十二日晴

坐中非常恬靜，因右膀不適，坐得不久。下坐做了兩節瑜伽。奇怪，做運動時並不痛，但坐中兩手結印時，就會影響手臂。我以爲是一股氣扭住了，原來不是，是生溼氣，前後胸背兩部生溼氣，起小紅粒。經醫診斷之後，擦藥服藥，已漸消了，但仍不舒適而已。（懷師批示：此乃用功過程，由體內潛伏很久的溼氣排除到體外所引起。應配合藥物治療。過此一關，如脫殼一次，皮肉轉嫩了。但勿執此色身可也。）

七月十三日晴

坐中想到他們九點要去紐約，因爲機票是從紐約起飛，今天趕到紐約，住一夜旅館，明晨九點從紐約飛聖地亞哥。這次我再試我的定力，當女兒向我道別時，母女攜手談笑自若地送她到門口，說聲再見。回過頭來，心裏卻有點不自在。忽又一覺，自己笑了。這點點小事都做不成，還想修行！

七月十四日晴

坐中想到有時間可以多坐，這一想就坐不好了，同時右膀起了一些小粒，紅紅的，好癢，只得下坐，做了幾節瑜伽。到後院站了一下，見碧空如洗，朝陽初上，定睛看去，不太耀眼。我忽然憶及江上或海上的晨曦，淡淡的朝陽，輕紗般地籠罩在江上或海上。那種美非筆墨所能形容，尤其是如我這支拙筆，不過但能永留在那種地方，我也不想成佛成仙去了！（懷師批示：此乃欲色界中天人意境，留戀此境，終落聲色中。不得究竟。）

七月十五日晴

坐不好，當然是定力不夠，因右膀起些小紅粒癢得坐不祝我記得有時候因有緊急的事而忘了病痛。這種情形，似乎每個人都有如此經驗。這就證明如果全力應付一件事情，就能忘了一切，所以爲癢而不能穩坐，當然是定力不夠了。實際這幾年來，我只真正定過一次。那就是第一此氣機發動前的可以說是最初一次定。其實現在我幾乎隨時都在定中，但不知是哪種定，究竟定有多少種？（懷師批示：衆生煩惱無邊，如轉煩惱於淨境，則分門別類，定慧——三昧，亦無量無邊。然明乎「一行三昧」之旨，則無往而非定，無行而非三昧也。「即一切法，離一切相。」有何須執於定門。此《金剛經》所謂「應無所住而生其心」者也。）

七月十七日陰

雖坐卻坐不好，因爲身體不舒適，就坐不穩。下來隨便做了兩節瑜伽。我怕從此硬化，所以雖不舒適，勉強動動，幸運的是雖不舒適，仍舊靈活。記得十幾年前，有一次右膀忽然不能動了，人們都說女人到某種年齡，就該有那種病，這是一般現象，喫喫藥，甚至於有人貼膏藥。我不相信，我沒怎麼醫，隨便吃了兩次藥，不見效，於是我就死馬當活馬醫，當右膀抬不起來時，我就用左手慢慢地向上拉它，當拉起時是很痛苦，但日漸進步，沒多久就好了，以後比左手還靈活。現在跟電視學瑜伽，沒有一點困難，雖在病中，不太舒適，動作仍舊靈活，沒有生硬之感。今天三點半去找黃醫師開藥方、喫藥、擦藥，都有了。

七月十九日陰

好久沒做夢了，昨夜又做了一個夢。一年來一共做了三個好的、一個不好的夢。所謂不好的，是不清楚，看見一個穿一身全黑的人走過，人家告訴我說是某人，害得我醒來一直掛念她，直到她來信，原來沒事。至於好的三個夢：第一個是我正處在一片漆黑之中，忽然高處射出一片燈光，我正站在一個光圈之內。在光圈之外，黑得如墨。第二個是一個極幽靜之處，我正立在一片光明如月光之下。昨夜這個是在郊外有樹有草的大太陽下，我看清楚每一個人的面貌，我觀察每個角落都是那麼光明，有老師和我認識的同學，還有我不認識的人，大家談笑自若。現在我還能記得那種情境。

七月二十一日雨

晨坐不久，就起來做瑜伽。天氣轉涼了，比較舒適一點，更想睡，周身若無骨，如麪人。一天擦藥、喫藥、睡覺，二餐是不飽食，也不想食。於是似乎又睡多了，睡下去又不舒服，真是：「有病方知健是仙１好在除了弱弱地之外，還沒什麼痛苦。瘡漸好，也不痛。只是因我是平時只要不發胃病和腳氣，從不生病，更不生瘡。我最怕生癤子之類，我也從來不生這些東西。不料現在反而生瘡，真是煩人。我想到《禪祕要法》上的不淨觀，人本來一身都是細菌，哪天丟掉這個不淨的軀殼，就乾淨了。

七月二十三日晴

坐中覺胸部脹得厲害，也痛，呼吸就痛。我想得了癌症，大半所謂喉癌之類，也罷！只要不太痛苦，多活十年與少活十年都是一樣。幸運的是我對我的人間責任可以告一段落，去了也不算拖泥帶水。一個人能去得無掛無礙的，也就夠知足矣！下坐仍做兩節瑜伽，喫口飯，喝一口水都清清楚楚的，從食道一直痛下去。不管它，一天喫藥睡覺。

七月二十五日晴

今晨坐得很好，下坐做瑜伽。在後院站了一下，吸入新鮮空氣，好舒暢，原來喉痛已復原了。我已忘了這回事，現在又記起來了。這些病真怪，不知怎麼來的，也不知怎麼去的。右膀痛雖未全好，已好了一半。

七月二十八日陰

坐不好，右膀又不舒適。我現在深知身體雖不可愛，還不能不好好地照顧它了。因爲身心是互爲影響的，身體不好，就坐不好，似乎有東西扯住你似的，所以身體要健康纔行。下坐做瑜伽。

七月三十一日晴

坐得好是好，但只能心無所住地坐。我現在坐中不敢觀日，我認爲我已經把日光吸到身上來了。一想到太陽，就一身發熱，身上會癢。於是我改觀月。月光如水，淡淡的涼涼的，是舒適些。不過，當初就是我嫌月光太暗，才換觀日。本來我意境上是個月亮。我不知道以後還能不能觀日了，好可惜！那光芒四射的朝陽，多可愛，多光明。做夢都能在日光下，好亮，好亮！月光下的夢境就暗淡，不夠亮。晚間我看《禪祕要法》，那些不淨觀真可怕。事實上卻是如此，人一身都是細菌。據護士們說，有些胖病人還沒死，蛆蟲就出來了。所以道家修得永生住世，我不喜歡。別說費許多工夫去修，即使不用修，誰願永生就永生，我也不會舉手！要希望自在，一定要丟棄此身。這種不潔之物，留它何用。

八月二日晴

坐得不錯，仍以心無所住而坐。下坐仍做瑜伽。右膀本來好了一點。下午小妞父女買來一個爆米花的東西，爆包谷花玩。小妞用一個瓷盆端來叫我拿，我順手拿了兩粒。新爆包谷花又香又熱，比買的好喫多了。我到廚房沖茶，小妞的爸順手遞我一小杯，他說要熱喫，冷了就不脆也不香了。我也沒在意，一小杯實在也可以喫，不料晚上大癢起來。我知道喫壞了，急忙喫藥、擦藥。

八月三日晴

在後門口站了一下，看天上的白雲一層層地分開，似乎我心中的霧氣也一層層地解開。這些日子，從有病以來還是第一次，心開霧散了，只是太陽的熱氣，還留在身上，似乎前後心背部癢癢的、熱熱的，不太難過。這次病中有一個大的收穫，那就是身體是身體，我是我，只是有互相影響的作用而已。要能使身體不影響心理，就要靠定慧力了。

八月五日晴

記得在發病之前，有個毛病，常常心聲將起，還沒出口，人家就聽見了。如果心裏想說一句話，還沒開口，人家已經聽見了，連我自己都聽到了，聲音好響。有時候人家回答我一句話，我奇怪我還沒說出來，人家怎麼就知道了呢！

八月六日雨

坐中覺得涼涼的很舒適。自從有病以來，最怕熱，雨天最好，其實其地已經能夠涼爽了。記得家住臺北時，每天中午做飯，太陽正曬廚房屋頂，屋頂有矮，正在頭上，滿身都是痱子，卻不生瘡，也不生病，我認爲這種瘡是溼熱，治這種病，有時中醫比西醫好。記得有一年女兒腳生凍瘡，只吃了中醫魏授田醫師的幾次藥就完全好了。而她的一個同學喫西藥，又打針，用了許多力，還不斷根呢。中藥雖弱，能治本；西藥強，只能治標。我又發謬論了。我只是說我的經驗和看法而已，我想平時喫點中藥清理一下，不要等發病再喫藥。老師以爲如何？（懷師批示：你說得對。）

八月七日晴

晚間看《佛學辭典》，因書重，睡着看，拿不動。畢竟有病，看不好，我又想到能知看不好的是誰？它沒有病，如果定力夠，就把病體丟下，丟不了，就是定力不夠，老師說呢？（懷師批示：豈止定力，慧力亦未充也。）

八月十日雨

氣候無常，晴雨不定。坐中現在我很敏感，可以預測天氣。下坐做幾節瑜伽。每天我不放棄做運動。是因爲怕從此一停，就不能還原了。還好雖不舒適，仍舊靈活。女兒告訴我一個好友的消息，她那個好友要生產了，她母親準備來照顧女兒幾天，可是女婿受不了，她又不便把實情告訴母親，急得要命。我自來美后，見到很多不如意的婚姻及破碎的家庭。古人說中國古代父母之命的婚姻常常發生慘劇，其實現在自由得無以復加的婚姻，也是一樣。美國各種離婚的慘劇多呢！看起來一切都不出定業！我們中國古代美滿的婚姻也並不少。所以君子不與命爭，只有修行。（懷師批示：然也。）

八月十二日陰

坐中雖覺右膀仍不太自然，還坐得不錯。我暫時不敢觀日，因日光太強，皮膚受不了。偶爾觀月，等病好了再觀日。

八月十五日雨

坐中一切放下。今天特別坐得舒適，自從生病以來，這是最好的一次打坐。仍不觀日，因爲還在喫藥擦藥期間。下坐做瑜伽、喫藥、擦藥。在後院散步時，正碰到樓上的太太下來對我說，她要借樓下的繩子晾晾衣服。當然沒有問題，兩個人打了個招呼。她家的好處就是夜間樓上總有人。我不是怕鬼，而是怕小偷。據說美國有專爲人家看房子爲職業的人。因爲美國人一個比一個更忙，這個國家沒有閒人。一到週末假期，大多出門旅行。可是每家都種有花圃，需人澆水，或養有貓、狗也需人喂，所以這種工作很容易找。一年四季，從這家到那家，自己既不需要租房子，還可以拿工資。

八月十六日陰

樓上女孩來找小妞，我告訴她到加拿大去了。這家人很好，總算是個伴。我最怕小偷。記得小時候住在北平，一夜醒來，聽到屋瓦上有腳步聲，同時就聽到廚子老張問：「什麼人？」上面答話是：「借路１以後就沒動靜了。第二天隔壁被竊，據老張說：「北平小偷偷誰家是有計劃的，他答：「借路。」就是說明不是找你家的，只借房子走走而已。所以你睡你的覺。如果大呼有賊，那他就一定找上你了，總有一天要報復的。各方各俗，此所以入鄉要問俗也。（懷師批示：此所謂盜亦有道之道也。今則大反於古。大有「世間莫若做人難」之嘆矣。）

八月十九日晴

坐中很靜。病雖沒有復原，已算尾聲了。多少年不生瘡，怎麼會生這些東西，真討厭！無怪久病的人，情願自殺，所以人家說英雄只怕病來磨！任何宗教都反對自殺，因爲人死的時候，就是要神智清楚纔不會迷失。記得小時候在東北，常常在半夜大呼小叫地被人喚醒，原來附近死了人，死者的家人就扶在屋頂煙囪上大叫：「你要順着西方大路走呀１這和信教的人臨死時，都有牧師或神父爲他們祈禱是一種道理。當人將死之際，是恍惚的，經人一叫，提醒他警覺，那點靈知不至彷徨。如果是自殺的人，神智不清，還有久病的人也會神智不清，那是什麼都不知道了，這是一個最大的關鍵。我說得就像我是過來人一樣。又發謬論了。（懷師批示：其實，人體出路其囪門，在頭頂百會穴，不是屋頂煙囪。以訛傳訛，所以成俗也。）

八月二十日晴陰不定

坐得不錯。坐中高空白日，自然現前，日光不太強，暖暖的，還是感覺稍有一點熱度，想來病還沒復原之故。下午看《談因》。我認爲捨身飼虎，因爲菩薩心中一切平等，救五虎如救五人，以一身而救五命，以菩薩聖潔之肉，飼彼兇獸，化淚氣而爲慈懷，消殺機而成聖獸，是度餓虎而爲菩薩，故佛之所以爲佛也。至於愛子死蛇，我卻不太明白：第一，犁頭擊破蛇穴，非出有意，即使其子前世與蛇有仇，亦當仇家宜解不宜結，如冤冤相報，永無了期。再說，父子天性，即使是外人，也未能如此見死不救。撇開親情不說，見人被蛇咬傷，也不能視若無睹。若救不了，又當別論；若說人已死了，悲傷何益，也算言之成理！（懷師批示：其實，此節只是小乘權教譬喻，如莊子所引，亦有此同理，皆是說明生死無常之理，不可固執。若以大乘道言之，非究竟之理。你所思者爲是。）

八月二十三日陰

晨六時打坐。坐中如常，唯有少許說不清的變化。總之什麼都知道，可是這種知就是一念。即使一大堆事，說都要說半天，想也要想一陣，但在坐中就是一念完成。雜念一來就像有個東西阻住了它，不用自己用心。對這一點，我不懂。如果說它清淨，又什麼都知道；如果說它不清淨，它又似定住了。我想能知一切的是不是識神作用？我現在就參這能知定住不定住的，和知道清淨不清淨的是什麼？下坐做瑜伽。今天病算好了，雖然還不是太能復原。（懷師批示：須以智知智證，不以識識識知。智自清淨，你就此不用心參去即知。）

八月二十四日陰

下午聽到門外有動靜，因爲信已來過，很少有下午又來信的時候。我看我的書，沒去理它。四點以後，開門去撿報紙，見門外有個包裹，很像是書，我想是樓上的吧，代他家拿進來，否則會遺失的。郵差先生太大意了，包裹怎麼可以放在門外，雖然不是掛號的，也該按按門鈴，通知人家一聲。我一面想，一面提起包裹，不料竟是我的名字，喜出望外，這叫好心自有好報！拆開一看，果然是《外婆禪》三本。封面那筆跡是老師寫的嗎？我早就想請求老師爲這本書寫封面的書名，想了好久，始終不敢開口。因爲我從未見過哪本書是老師寫的書名，只有一本《金剛般若波羅蜜經》是老師題的。老師的字很似趙體？我是在猜。（懷師批示：無體之體。我不喜死死練書法，實無閒工夫着文字魔也。你也過獎了。）

八月二十五日晴

坐中如一片無邊的虛空中只有我，而我恰如一個小飛蟲。這一點我說不清楚，是知覺？是感覺？總之極好境界。這條路太長了，幸而到處都有化城，可以休息，否則真覺力乏矣！（懷師批示：見聞覺知，盡是化境。然即空即有，非有非空，見聞覺知，又何一而非寶所？何一而非妙用？）

晚間看六妙法門，何謂煉禪？何謂善巧破折？（懷師批示：應於事務歷煉心行，轉惡爲善，純淨慈悲，方爲真正之煉禪。否則皆是方便解釋。善巧即巧妙之意。破折即現在人慣說的分析至理之意。）

八月二十七日陰

坐中一片虛空。又還原了，一輪明月高照，不太刺眼。下坐做瑜伽。晚間看轉識成智，它說此四智雖各有二十二心心所相應而起，然此智之心所作用最爲顯勝，故標智之名也。由此可知，轉識成智之後，並非心所完全不起作用，只是智的心所作用特別顯勝而已。

八月二十九日晴

坐中雖很靜，因病後身體很軟，加上病並未完全復原，所以很倦。我不懂還是休息好，還是勉強起來的好。總之比往常坐的時間少點。據說睡眠是蓋，但不睡覺，色身如何能受得了？我不知道人一天該睡多久纔算對？（懷師批示：待神滿不思睡時再說。）

女兒說，聖地亞哥有一種教派，叫身心合一。他們不任何教、任何派都合在一起。就如北平天橋的雜耍，什麼都有。中國、日本、印度的各種如催眠術、氣功、觀想樣樣都有。據說他想什麼就能如願。我在電視上見過，他要一個鐵器彎，它就能彎。他們說是心念力，我看是工夫——氣功之類。老師說呢？（懷師批示：心氣合一之力，此亦是心所的功能之一，如習催眠術到最高成就，亦可做到。但此皆心所之所至，亦可稱之謂工夫。於明道尚有十萬八千里之距離。更非悟後之神通。）

八月三十一日晴

坐中心空的連那團氣體都沒有，也不似過去如一個乾乾淨淨的大貝殼。怪得很，昨夜往牀上一躺，不知怎麼一股氣從中央也不知從喉還是從胸。或是從腹直達子宮，清清楚楚的一股氣，也不知經過那叫什麼骨，很痛！我才注意到當時的體內就如虛空。那一股氣就如一股電流，一通而下。最重要的一點，它由中央直下。我記得左邊從頭到足尖也有如此過程，現在只有右邊生瘡的這邊，還沒此種現象。

九月一日陰

坐中很好，但自看六妙法門之後，又有了問題。我平時打坐，疏忽了一點，其實根本不懂。書上說，初入坐調息，由粗而細，這一點差不多，但沒有調到最微，僅僅調勻而已。至於出定，從細而粗，這一點就全不懂了。（懷師批示：由細微的氣息，加意轉成一般的粗呼吸。）

這一段過程則一無所知，據說很重要呢，不依規矩，會得不治之症，所以我又覺得與動靜如一相違了。譬如坐中電話鈴響了，是不是要做完這段工夫才能起來。它說要等身熱稍歇，方可隨意出入，這一點我又弄不清楚了。似乎還是不能隨時起坐。（懷師批示：六妙法門的確只是一種小小止觀之方法。如修大乘無爲法，甚至只是唯心觀，不一定理會氣息者，皆不在此限。切勿泥執，執則爲法縛也，反而由大入小也。）

九月二日雨

坐中涼爽，病亦漸好。我在六妙法門上找到了病源。它說得很對，它說第一要注意飲食。如我這次的病，是脾胃的病，自從抗戰盡喫包飯，如在滇緬鐵路工作時，八大處的職員，也不知有多少人。飯廳雖大，桌椅雖多，還得開流水席，輪流着喫，前桌人還沒喫完，後面的就上來了，所以不能慢慢地喫。至於過去在館子包飯，更糟。給什麼就喫什麼，習慣了，一直到現在我總比別人喫得快。雖然我現在喫得不多，仍是喫得太快。所以消化不良。再加上風、溼、熱夾雜之故，這就是這場病的來源。我在六妙法門上找到了病源，它說的是從脾生患者。它說的症狀完全都對。以後我知道應如何改良對治了。晚間看六妙法門，何謂未到地等定？（懷師批示：未到地，約可略分爲兩說。在一般禪定地位而言，未到初二禪等等之境地；在大乘而言，未到菩薩初地境界。）

九月六日晴

晨坐我依六妙法門調息，開始時其實也差不多，但過去沒有調得那麼細微，現在還是不夠好，只得慢慢來了。所謂心息相依，是不是如此？（懷師批示；近似矣。）

若照它所說的規矩，何能動靜如一？至少不能說馬上起來就起來。我過去是，如坐中門鈴響了，立刻起身應門，回來再坐。可以身動心不動。可是六妙法門說，因爲最初是由粗入細，中間有住，最後出定是由細出粗，中間有一段過程，如何能說起來就起來呢？這似乎有了矛盾了。（懷師批示：動靜如一，是大乘修證之境，已非六妙門小止觀方便法門可拘矣。）

九月七日晴

晨六時打坐。病後坐中與過去稍有不同，就是心腦空得連氣都沒有。這不知叫什麼空？也不是空空洞洞。（懷師批示：這是色陰境界覺受粗空而已。）

但在此空中，內心深處有一股力量，似乎讓當人坐不下去，總想起來。這時心裏明白，知是業力，不去理它。有時用觀對治它，也沒事了。但這很難，和一要靜，由靜而定。第二也要有識力，穩得住，稍一大意，就會受騙。如果稍稍疏忽，這就會興風作浪，不但坐不成，連出定都會意亂心煩。等到全水成波，就來不及收拾了。（懷師批示：種子業識起現行之故。從現量境上觀空便得。）

九月八日陰晴不定

坐得好是好，只是息還調不到似有若無。我想這要一段長時間了。哪有那麼簡單。不知是不是還不夠靜，我記得有一次坐中忽然換不過氣來，似乎再靜下去，氣就斷了。（懷師批示：並非斷氣，是息住初象。知之即得。）

還有一次，正當氣機發動時，息有柔又勻又長，如蜘蛛織網，好圓好圓，這是何故？我一直忘了請師開示。（懷師批示：是中行氣動之故。）

師諭及賜藥物，師於百忙中還念及此，足見慈愛關懷，感謝良深，真叫我不知如何說法纔對！師諭受十方叢林學院之託，代辦研究所，學院同學一、二十人。我從不知有這麼一個學院，大約是新成立的吧。如果吾師不太累，則得天下英才而教育之，一樂也。恭喜老師，但願能多造就一批人才。弟子與有榮焉。（懷師批示：新辦的。是佛教界出家法師們的事。）

九月九日晴

從學打坐以來，每將上坐，都是心無所住，時間一久就難免遊絲雜念起來，最初用三際脫空。正念一提，然後繼續坐下去。這種辦法有時有效，有時也不太有用。後來在不能止時，就用觀、止觀應相調換而用。現在看六妙法門，正與我的辦法巧合，很有趣。下坐做瑜伽。然後在後院透透空氣，然後爲小妞準備午餐。她愛喫洋蔥，我總是在她未回家之前切好。因爲洋蔥氣味太重，常常衝着眼睛，連大人都受不了。女兒說，哪有這麼嚴重，殊不知這就是我的個性，對誰家孩子都是一樣。我最不忍孩子受委屈。

九月十日陰

晚間我看《六妙法門》。我不懂：法門、法要、要法之別？滅盡煩惱，就能定慧等持嗎？（懷師批示：法門，便是一個方法之意。法要，是指這個法門的要點。要法，亦同此意。但在文字上顛倒使用耳！須定慧等持，才能滅盡煩惱。且須知，在最上乘佛道而言，定慧等持，亦是一大煩惱。以其易落法執，仍被所知障愚弄也。）

九月十一日晴

坐中腿有一點酸，稍稍動了一下，仍舊坐得很好。我現在又可觀日了，其實我也沒有觀日，只是一個太陽在我的意境上；它不去，我也由它，不取不捨而已。下坐做瑜伽。剛從後院透透空氣回來，有人敲門，是送掛號信的。收到兩份日記報告的批迴，一本《後西遊記》。我一打開書，就不忍釋手了。在窗口等小妞的時間，就一直在看。晚間我又忙看《後西遊記》，又忙看《六妙法門》，又忙寫日記，真是忙得不亦樂乎！我不懂何謂「若見無爲入正位者，其人終不能發菩提心，此即定力多故」？又何謂「約觀以明果」？（懷師批示：因只喜住空寂定境，而不能於動中悲智雙運也。約是大概歸納之意。觀，指觀想、觀察中可以明見果報。）

九月十四日陰雨

自從生病，失去了體內的那團氣體，我本想找它回來，因前次日記中師諭「不必」，我就沒去管它。現在病好了，其實找回它來不難，但我也不想要它還原了。我想應該隨它的轉變，不能盡用觀想的方法。那樣就限制了它，總是住在一個境上，這東西應該日新月異才對。所以現在坐中，體內既非空，也非有；既不是一團氣體，也沒有身體的範圍，又說不清楚了。（懷師批示：你說對了。）

九月十五日雨

昨夜一覺醒來，氣機大動，我始終也沒弄清楚，究竟是氣機發動吵醒了我，還是我將醒時氣機才發動了。總之是一陣陣地動，間隔的時間不久。（懷師批示：這次是氣機動了才引起清醒。有時，因心念清醒，引發氣機。這二者，同出而異名異用也。）

我忽然察覺兩肩沒蓋好，有點涼，又不敢動只得等它稍停一下，把被扯好，也不知會不會受風！這東西又不知它何時會動，不能先作準備。現在氣機發動時，身體的感受與過去大不相同。已往是腿部或足趾開始發動，動時兩腿如抽筋一般，心腹揉成一團。這種情形，每動一次痛苦減輕一次。如這次，雖然氣遍全身，從頭到足、指尖、趾端都有氣通過，但上半身稍覺沉重，兩腿輕鬆，只是下行氣必往之路而已，當氣經過時沒有一點不舒適的感覺。最後全身微汗而止。這時四點鐘，我想氣機動時，可能在兩點左右。但弄不清這次是由何處開始，似乎是由上面發動的，又不敢確定。（懷師批示：清人舒位詩：「悟到往來唯一氣，不妨胡越與同丘。」此次日記，盡屬心緣繫念於氣之經歷。蓋受小止觀六妙門影響之故。）

九月十八日陰

一方面坐得很好，一方面又樓上樓下的事都知道。我看有些書上說要坐得像木石一般，什麼都不知道纔好。又有的說清靜中一靈不昧纔對。這就各說各有理了。我看還是請師開示的好。（懷師批示：各個三昧之正境的正當覺受，各有體用不同。但知一切唯心造之旨，任何定境、任何各別三昧，都可任運自在，自由出入。唯此須智悟智知，不可用意識去思量卜度也。）

九月十九日陰

昨夜上坐不久，感覺頭內有一點不對，也說不出所以然來，又過一陣，忽然氣機從頂門發動了，一直動起來，頭動多了，就似暈車一般，心翻想吐。我奇怪頭頂都是頭骨，怎麼氣機能從頂門發動？從未想到如此，所以沒請老師開示過。（懷師批示：頭頂囪門，乃一十字路線的中心點，本有氣穴通虛空的。）當時就不知如何處理，有心停止它動，但又不知這動是好是壞，萬一是好現象，豈不又錯了機會，況且時間正在子時，子時氣機發動，應該是好現象，於是我決定不加幹擾，聽其自然。（懷師批示：不錯，是好現象，不執著，不去注意它，不去感受它，漸漸可以與天地精神相往來。但勿任意，一任意識做主，即有陰神出竅之事，那便不好。）又過一陣，整個頭頂及後腦都過了。這股氣順着前額下來，由眉到眼，眼內好癢，然後由鼻、脣、面部經喉達心臟，這是比較不舒適的過程，心翻欲吐，過此又由腹、腿到足心。至於背部及腰、兩臂及兩手指尖，都清楚地有感覺，可以說氣通全身。此次下行氣，唯子宮不受影響，也沒出汗。時間是十一點後到兩點整。氣機發動可能在十二點前，因爲我將上坐不久。今日晨坐頭部輕鬆，一身都如常，沒有什麼問題。下坐仍做瑜伽。（懷師批示：好。此乃全身氣機大通初象，是一大返還之境。）

九月二十一日晴

晨六時打坐。坐中自從頭上氣機發動之後，頭覺輕鬆，但頸部轉動卻不太自然，這又不知是什麼毛病？（懷師批示：左右脈未通之故。）

晚間我看《後西遊記》，快看完了。這本書我最喜歡唐半偈救媚陰和尚那一段。他說：「萬劫難修，一敗塗地，豈可不開自新之路。」「他一個枯骨，也不容易修至此，豈可因你一凍，便壞他的前程。」「他不念我正是他的前程，我念他卻是我的前程，你須於二者之中，尋你的前程。」然後又爲他摩頂祝頌。如果我站在唐半偈的立場，我也會這樣做。其實菩薩慈悲救世救人，也是爲世爲人之外，也爲自己，因爲菩薩都是發了宏願的。不如此，也就不能成爲菩薩也。事實上，善人、惡人都是各爲前程，只是各人的前程不同而已。

九月二十二日晴

坐中有些變化。過去的感覺是頭部空無所有，似乎是一個大空殼，自從頭頂氣機發動之後，開始覺頭部輕鬆，到現在就感覺沒有頭的存在。當然也不太感覺有身體的存在。總之也說不清楚。下坐仍做瑜伽。在後院站了一會，太陽不大，和我意境上的太陽差不多。但我意境上的太陽不能觀，愈觀愈大。

九月二十三日晴

坐中很不舒適，不知何故，下行氣不順，我就起來了。打開房門，卻見女兒在梳頭。她說她在等車，於是她又搭同事的車走了。她走後，我就在客室做了十幾節瑜伽，很輕鬆。在後院站了一會，進來爲小妞做午餐。她讀幼稚園，三點放學，回家總希望她能多喫點東西。做完事，我看還有時間，就去打坐。這次坐得很好。我認爲打坐不可以太勉強，坐不好就活動活動再坐。（懷師批示：說得對了。）

當然初學打坐的人不同，那時如果不勉強，就永遠不能坐，所謂由勉而安。但練到能坐之後，就當在心身舒適的時候才做，否則會成病，因爲初學的人坐在那裏只是練習盤腿，身心如同休息。至於做工夫的時候，一定要身心舒暢纔行，這又是我的謬論！（懷師批示：言之有理，事實如此。）

晚間我看筆記。我不知始覺是否即是幻覺？能覺之智，是否即是幻智？隨分覺之後的究竟覺是否能與本覺相應？本覺是否就是那個？（懷師批示：本覺亦幻，幻即本覺。真妄不二，何須差別。此理此事須透方可。）

九月二十五日陰

下午四點，我打坐一次，用隨息法，很好。在口水源源而來之際，忽然聞到一股蜜蜂的甜香味，喉頭也甜甜的，這種滋味很好，也是第一次的經驗。

九月二十六日陰

早六時打坐（現在六點還沒天亮）。坐中雖很好，不知爲什麼，我總覺得還是白天打坐更好。雖然白天難免有些雜音，譬如樓上偶爾也有聲音傳來，街上的車聲不斷。（懷師批示：何以還有晝夜之分別心存在。且參「夜半正明，天曉不露」之意旨如何？）

不過我現在的境界都在夜間來，總在半夜十二點以前。（懷師批示：半夜子時一陽生之故。邵康節詩曰：「冬至子之半，天心無改移。一陽初動處，萬物未生時。」）

九月二十七日晴

坐中非常地靜，心如虛空，但不是空空洞洞。只能說似雲似霧的，人就隨着白雲而飄動，忽然一驚，萬一飄遠了，會回不來。一動念，才知道身仍在原處。又後悔應該任它飄了。（懷師批示：如失靈明自主時，不能隨緣漂泊。）

晚間我看《六妙法門》。何謂「破折心源，還歸本性」？我不懂，發呆是否算是定相？（懷師批示：上句只是已證悟自心。下句指返還本覺之自性。參不懂便呆住，也算定相。此乃凡夫相之呆定。但知此一呆者，不在呆相上。知否？）

九月二十八日晴

晚間我看筆記。我認爲顯教是自然法，密教是有爲法。各宗各派，雖然極旨不二，但修法難易不同，其成就也就各異。聖賢有幾種，菩薩也有幾種，同是菩薩而程度卻深淺不同。這就是所謂「師父領進門，修行在個人了」。同師門下，成就不同。誰之過耶？（懷師批示：真肯自認過錯者，能有幾人哉！）

九月三十日晴

坐中還是老樣子，沒什麼變動，總之心平靜如止水，什麼都知道，又什麼都不着，如此而已。我不知道會不會再進步了。我覺得我的進步都是色身方面的變化，沒有靈性方面的進步。昨夜一覺醒來，右鼻不通，雖用左鼻呼吸也可以，但也不舒適。於是就起來打坐，用數息法通它，一股氣從鼻內往上走，似乎裏面路很狹，所經之處都有刺痛之感，一直達腦，腦也有點脹的感覺，但不嚴重，今晨坐中已愈。下坐做瑜伽。在後院用鼻呼吸新鮮空氣，始終覺得沒有平常一股清氣直達腦際的舒暢。（懷師批示：已有外感進入了。可能鼻腔內已潛伏了傳染性的感冒細菌，剋制之則無妨。）

十月二日雨

晨六時打坐。坐中是晴空如洗，朝陽初上的境界，舒適極了。忽然聽到雨聲，一面聽雨，一面觀晴，很有趣！我現在不大能爲境轉。譬如夜間寫日記或看書，外面大呼小叫的印度音樂，或印度的歌劇隨便怎麼吵，我做我的事，並不妨礙，有時我也是借境鍛鍊。

十月三日晴

坐中我在病後有一點新的發現，但卻說不清楚，只是認爲這東西經過一次病，會有一次進步。不但不會退步，而那種微妙之處，又非言語文字所能表達的，只能說如人飲水，冷暖自知了。（懷師批示：「欲堅道力憑魔力，始信逃名似近名。」上句是名人名句，下句是我繼其意而作，可爲你此次所瞭解之註腳。）

現代的人，即使青年人，也都會談人生，事實上誰又真瞭解了人生？除非當人獨立於皓月當空的高峯，或徘徊於滿天星斗的靜夜，或萬籟俱寂，靜夜不眠，閉起雙目，回憶一些苦樂心酸的往事，或酬酢場中，盛會席上，你都能在一剎那間，體會到真正的人生。一個未能在人生道上飽有經歷的人，他永遠無法瞭解人生真正的全貌。

十月四日晴

坐中不拒妄，不求真。妄若來時，我知道，不管它。在止不了時就觀，觀累了又止。我現在能瞭解一門能攝六門，觀心法亦然。（懷師批示：一念即具六妙門。你說的正是六妙門之返還法門。）

十月五日陰

坐中自己認爲摸到一點邊緣，雖然還在邊上打轉，但我確相信是個入處。我在不用心、不分別時，也能知一切，只是一念。就如一點擴展開來，什麼都包在這一念之中，就是那麼一點，就都清楚了。唉！說些什麼連我自己也莫名其妙！這東西不能說，只可意會，不可言傳。當然也是我的字彙太少，找不到適當的字來形容它。

十月六日陰

坐中先止後觀，我參自性如虛空，無形無相，而能生起萬有，但雖生而無生，因爲它有生有滅，不能常祝虛空無相，借妙有而顯其用。自性亦無相無形，它是借人的見聞覺知的妙用以顯其能。實際上識神雖能作祟，少了它什麼都做不成。它就像《西遊記》上的孫悟空，一筋斗十萬八千里，翻江倒海，上天入地，無所不能，但一頂箍兒師父就控制了他，於是相輔相成，都成正果。所以修道人要鍛鍊識神，要能控制識神，就無事不辦了。（懷師批示：佛之聖智境，即是轉識成智。惠能六祖雲：「轉其名不轉其實」，即是此義。佛菩薩聖智不可思議，衆生業力心行亦不可思議。爭禁得「他臨去秋波那一轉」。成聖成凡，端賴此之一念。故有人能成佛，而不能成魔，有成魔而不能成佛。須於佛魔不到處，魔佛兩不着處，還我本來，方爲了當。）

十月八日晴

下午小妞從她們屋裏拿過來一張報紙，是他媽媽在波士頓一箇中國朋友家帶回來的，是要我看一篇文章，題目是算帳。這篇東西，老師當然看過。他稱老師爲一香禪師。他還寫過三合一的空假中。他跟老師學佛二十年，見過兩次準提菩薩？何謂地動發光？他這篇文章寫得很生動。這位師兄是否已出國了？（懷師批示：羊腸曲折處，有人百折千回，何足爲奇！而被文字語言瞞過，應力透紙背，方得心法。去去來來，現在尚在會裏任教兼而就學。且觀後效吧！）

十月九日晴

晨六時打坐。坐中開始是一片虛空，愈來愈廣，無邊無際。虛空裏浮着一個人。起先，我以爲她就是我，但這一想法，立刻被我又否定了。如果她就是我，何以我會見她呢？就這麼一想，她就墜下去了。一回頭，見一個人正在前面打坐，我覺得那纔是我，可是我和她還有一段距離，我如何能見自己在打坐呢？那麼，我究竟是什麼呢？啊！是了，我就是虛空裏的一點靈性，它雖無形無相，我確實體會得到，於是我用意把它定祝忽然身體搖動了兩下，面部發癢，我知道是短頭髮被搖了下來掛在臉上所引起，很不舒適。不理它，因爲坐得很好，想起都起不來。

十月十四日陰

坐中是有所得，但又說不清楚。總之我是每於上坐之初用止，慢慢地它就自然變成了觀。我又不願把時間用在觀上，所以隨時都想止，希望來個大定，因此就有束縛，不能自然。現在我就在觀時去參我要參的，可是忽然在將有所入時就止了，我也不去管它，一切任運自在，有點如水上葫蘆，自由自在，很舒適。下坐後，似乎在坐中得到了很多，究竟得些什麼？於是我又怕自作聰明，乞老師開示！（懷師批示：應知一切如來，一切衆生性，本在大定中，何以另有一大定？如有一大定境，即非大定，是乃小定。正位聚體，聖主垂拱。鳶飛魚躍，野老謳歌，不動干戈自太平，你說此是何等境界？不可於無事中生事，如《楞嚴經》所云：「元明照生所，所立照性亡。」）

十月十五日晴

昨夜一夢是這樣：大馬路上，許多店鋪，人來人往，非常熱鬧，但是陰天，陽光不大。一家店鋪的女主人是我的朋友，她隨手拿起一塊五香豆腐乾給我喫，我覺得不是味道。於是我就回到家裏，我覺得屋裏比外面亮，等我掀起窗簾往外一看，外面黑洞洞的什麼都看不見了。我有點害怕，忙去扣門。正在這時，忽然想起我會造光，於是再掀開窗簾，朝着外面的高空，觀想它有個太陽，見下面果然亮了。我就再觀，不知何故，只一瞬間，外面什麼都沒有了。再一看，連我自己的房子也沒有了，只有一片虛空，似雲似霧的。我急忙內照，空空如也，什麼都不見。再看看自己，不見身相，但我確知自己是在這一片虛空中。（懷師批示：《金剛經》雲：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」）

十月十六日晴

坐中和平常偶然的境界一樣，忽然心定住了，想起個念頭都起不來，對外面的事清清楚楚，但一知即了，知而不隨。最近在坐中已能體會到「能」，也弄清楚了什麼是分別心。不管坐與不坐，妄念一起，我就知道，隨它生滅，在現量境上，不起分別心，它自然不住，也用不着強去斷它。晚間我看筆記。我認爲觀想是利用妄想，觀想無分別心而有真意，妄想則全是分別心，我不懂心氣合一之力，是否可算心能轉物？（懷師批示：心氣真正合一，乃心能轉物之初象。如雲：「心風（氣）得自在者，即具神足通，方是轉物之顯著功用。如此乃是正見。」）

十月十七日晴

坐中似乎證到自性本空，但能生起萬有，是依他起，也就是因緣生法的道理。也就是說自性因緣起而生妙有，妙有而有妙用。本性不變，用能隨緣，但緣生性空，真空能生妙有，妙有畢竟真空，所謂「千江有水千江月，一切水月一月攝」。其實「十世古今，始終不離於當念。無邊剎境，自他不隔一毫端」。一切無非一念！我們日常生活中，無一而非因緣生法的道理，我又說不清楚了。

十月十九日雨

有一本書說：物化就是佛家的真境現前，前後際斷的意境。我怎麼覺得不對？（懷師批示：完全謬論。前後際斷，是心識境界。物化一詞，出於道家。雖有近似心能轉物之內涵，但又不盡相同。道家有譚子（峭）《化書》，乃專論物化，發揮莊子物化理論。可向圖書館覓之，作參考可也。）

十月二十一日晴

我不懂精神分裂症，是不是精神恍惚——神飛？（懷師批示：精神分裂症，比恍惚還嚴重一點。更嚴重的，便神散，非神飛。）

十月二十三日陰

坐中參因緣生法的道理，此理不難。乃至參那一點「孤明」，我實在體會到了，我有自信！但卻說不出來。最近參禪參得心裏七上八下，如熱鍋上的螞蟻，又像吊在半空中的東西，上又上不去，下又下不來，真是拿又拿不起，丟又捨不得。什麼金剛圈，慄棘蓬，我只想哭。（懷師批示：想哭的，正是金剛圈，慄棘蓬。）

晚間看《佛學辭典》，下面這段我不懂，心經法藏疏曰：「般若是體，此雲智慧，即神悟玄奧，妙證真淨也。波羅蜜多是用，此雲到彼岸。即由此妙存慧翻生死過盡至真空之際，即簡不到彼岸之慧，故以爲名。」（摩訶般若波羅蜜）（懷師批示：般若之體，又名實相般若。神悟妙證，又名境界般若。總之統屬道智之別稱。簡字歸納精義之意。此段文字甚明白，多讀幾遍，諦參之，即懂。）

十月二十四日晴

據說一念之間有八萬四千煩惱，我怎麼覺得煩惱只是偶然的現象，幾天纔有一次，哪裏天天有煩惱，那人還活得出來。（懷師批示：倒如你天天的生活及修道情狀，統屬煩惱。煩惱並非痛苦之意。煩，惑也；惱，亂也。）

十月二十五日雨

晨六時打坐。坐中很靜，虛空廣闊無比，我在裏面輕飄飄的。我本來可以如行雲流水，在虛空中自由自在。但師曾諭示：「如失靈明自主時，不能隨緣漂泊。」所以我不敢動，因爲我無把握！我想如果能在任何境界中都能把握靈明一念，不會走失就好了。可是意識最能作祟，稍一恍惚就會上當，自然是功夫到！（懷師批示：不住空，不執有，即空即有，緣起無生，即中道正觀。定慧不等持，不能入中道正觀。中道正觀不諦了，不能得真定慧。）

十月二十六日雪

晚間我看筆記。據說一切空掉之後，再把空也空掉，就是真空。我認爲在定慧未能圓明之前，人在真空裏面會恍兮惚兮，靈明不能自主，哪兒還能起用！一定又神飛了也。定慧力等算不算定慧圓明？（懷師批示：有個恍兮惚兮，空即不空。靈明自耀，迥脫根塵，不空即空。定慧力平等行持之際，澈悟真妄不二，生滅無生之本際，騰騰自在，運用無方，乃爲圓明。）

十月二十七日陰

晚間看筆記。我不懂四個字一句的叫什麼？既不是詩，也不是偈，即非辭，又非頌。如「通玄峯頂，不是人間。白雲萬裏，滿目青山」。（懷師批示：也是偈子。漢魏樂府詩篇慣用四字句。）

十月二十八日陰

有人說研究佛教容易走上自殺之路，因爲一切都空了，還有什麼意思，活不下去了。（懷師批示：此空非如世俗唯物見者之斷滅空，以真空涵容妙有，大有意思。證得者，生死齊了，視生死涅[上『般』下『木』]，皆如昨夢，還要自殺做什麼。換言之，也不須自生，更不須自殺。除非執偏空爲實際者，不澈真空妙有之旨，纔有此可能。）

十月二十九日陰

晚間我看《習禪錄影》。何謂知見與見地之別？非空非有不就是有無觀嗎？（懷師批示：知見，只屬於知識學問邊的瞭解，並非身證心空。真見地，必須理悟與工夫同時證入。非空非有，應當不再觀有無。因有空及非空非有，皆屬相對矛盾之辨別，盡是「戲論」也。）

十月三十日陰

坐中出現一個笑臉，笑得可怕。我記得在兩年前也有這麼一次經驗，那時我還不會《心經》，我以《清淨經》驅之。現在我是念《心經》，見她逐漸矮下去。臨去時，那種不愉快的表情簡直無法形容，似乎縮到地下去了。如果在過去我會害怕，現在不怕了。

十月三十一日晴

今天是美國的鬼節，入鄉隨俗，他們也預備了一些糖果，開車帶客人出去轉了一圈。晚間客人放幻燈，都是臺灣風景，等於回憶一下臺灣。小妞被他們老師帶去要糖。家裏往年因爲走廊的燈壞了，進門處雖開有燈，人家不太注意，所以來的人不多。今年燈修好了，門裏門外，三盞燈雪亮，一批一批的孩子，戴着面具來要糖，一大盆糖發光了。正好小妞回來，門鈴又響了，只得把小妞拿來的糖又分送一批孩子。這一夜蠻熱鬧的。（懷師批示：凡有人類社會的地方，都要活見鬼一番，豈但東西方有此習俗而已。到底是人玩鬼，鬼玩人，且讓明眼人一笑吧？）

十一月二日雨

想到師命參「夜半正明，天曉不露」，我不會參，只能說猜猜看，不知是不是自性晝夜一如之意？（懷師批示：差不多了。）

我認爲參就是研究，研究的工具是思想。（懷師批示：也就是佛經所說的「正思維」修。）可是又說起心即錯，動念即乖，是不是說要以智知，不用識識。（懷師批示：你說對了。）但據我的經驗，智知只能一知即了，不起分別又怎能參究呢？（懷師批示：當然一知便休。其實，知了，休亦不休也。豈不聞永嘉大師答六祖語：「分別亦不惡。」）

十一月三日陰

坐中聽到他們走了。下坐做瑜伽。下午在等小妞的時候，我由小妞想到自己，又從自己想到別人，真是人生如戲，每一個人都是自然的演員，每天都在演戲。不過人爲的演員與受自然演員不同的是：第一，大舞臺與小舞臺的不同；第二，受人爲的訓練與受自然的訓練之不同。人爲的演員演起來不一定能惟肖惟妙，譬如一箇中年人強扮演老人，就不一定那麼像，但自然演員則到了某一階段就一定是那副德性。

十一月四日陰

我看《楞嚴大義》，據說《楞嚴經》的原則是：「性色真空，性空真色。」又說是：「性覺真空，性空真覺。」二者是相同嗎？何謂「凡不兼萬有，獨制一心者，皆非圓定」？怎樣纔算兼萬有？（懷師批示：此處應查《楞嚴經》原文，統屬析見五大——七大與自性真空無二無別。亦即《心經》所說：色空不異不二之內義。如「制心一處」、「心一境性」，皆爲小乘止觀之定境。須知「萬法本閒，唯人自鬧」。虛空萬有，生滅去來，本無動搖，本非生滅。「寂然不動，感而遂通。」又有何動何定之別。但須親證「金剛喻定」者方知，不可徒作口頭禪也。）

十一月六日陰

晨六時打坐。坐中覺心內一片光明直與眼通，一瞬間全身置於一片虛空之中，身體搖動幾下，樓上樓下，電視聲、唱機聲、腳步聲、說話聲、廚房水管放水聲，統統傳來，如入虛空，不起分別，清清楚楚。我第一次證到自性雖無形無相，卻是寂然不動，感而遂通。我也證到美國人所謂的一個人有兩個心，但我證到的是肉團心和真心。他們說的是有時候，這個心想做的事，另一個心說：「不。」我不懂我說的和他們說的一不一樣？（懷師批示：你確已證到初步的體用互涉之境地。到目前爲止，西洋心理學所說的兩個心，只是意識蘊中的情智二分而已。如情識要如此作，它的反面覺察作用的意識，又直覺不可如此做。此是心意識之二分，統屬意識的一體兩面作用。並非如你所證，寂然不動，感而遂通之現證量。）

十一月七日晴

坐中我覺得內心的虛空不是外界的虛空，似乎外界的虛空有限，所謂「虛空生汝心內，如片雲點太清裏」。也弄清楚了靈明一念，可以說證到了。晚間，我看《佛學辭典》。它把個「即」字排在九劃裏面，我認爲應是七劃，查普通字典也是列入七劃的。不知是誤排，還是有特殊原因？（懷師批示：即同 ， 是九劃，即是七劃。）

十一月八日陰

坐中很靜。我認爲覺即是智，知覺與不覺的，就是能。覺與所覺，能與所能，不都是能所宛然嗎？所以《圓覺經》說，最後要去迷智四相，可是《習禪錄影》上又說要找到這個能，把它定住纔對。這我又弄不清楚了。（懷師批示：《習禪錄影》所載，那是當時對初機者而言。究其實，能所雙忘，似初見入；能所不亡不着，是正知正見之現證。）

我不知妙覺靈明真心真性，是否即本覺自性？（懷師批示：名異實同，皆由證量上之分別，強加說明，因而有種種名、種種相之差別。）

十一月九日晴

晨六時打坐。坐中知道內緣法塵作祟，一幕一幕的童年往事襲上心來，有時一覺，在現量境上不使它緣起。有時正緣之際，使出香象過河的勇氣，切斷中流，我察覺已不是過去那麼費力了！但覺一股電流使全身發熱，溫暖而舒適，兩手拇指（結印的大拇指）有氣通過之感。氣流過去之後，又安然入靜。這是一次新的經驗。下坐做瑜伽。幾天的陰雨，後院滿地的水。今年真怪，十一月還在下雨，還有雷聲，天時不正，最怕發生疾病（懷師批示：能知乎此，可深得「攝生」要旨也。）

十一月十日晴

坐中很靜，我認爲心無所住處，即是佛魔不到處？（懷師批示：善哉！言也。）

晚間我看《楞嚴大義》。感而遂通，是否也是心的妙應？（懷師批示：那還用說。）

十一月十一日陰

坐中我故意使妄念如波浪之湧起，忽然截斷中流，似乎很容易，要它起就起，要它停就停。我已弄清楚妄念之生住滅相，它雖有四相，其實三相可以包括了。妄念在清淨心中，只要靈明做得了主，也很好玩。我認爲妄念是浮在清淨心上，而非已在清淨心上的東西。如果說清淨心是萬裏晴空，妄念就是朵朵浮雲，實際上是不相干的。晚間我看《佛學辭典》。何謂即幻有空爲真？這個即字，雖查過字典，仍不知用什麼字才能把它解釋得清楚？只得乞師開示。（懷師批示：即作「就是這個」解。即幻有空爲真，就是這個幻化僞有的，其中便有真實。）

十一月十三日陰

晚間我看筆記。又有一個問題，譬如人學一種東西，學完之後，究竟把它放在哪裏，是不是歸於意根？（懷師批示：粗淺習染，歸於意識蘊中。深則入阿賴耶藏識矣。）然後用之即有，舍之即空，空了之後，又能再有。這是不是如來藏識含藏種子之故？（懷師批示：確乎如此。）

有時候看到別人做一件事，無意的，既不曾學，也未留意，而且事隔多少年，偶然用到的時候，也能記得起來，又是何故？（懷師批示：帶質境的現行。）

十一月十四日晴

昨夜坐中，一輪明日，白光閃閃，今日晨坐，又是一輪金黃色的太陽閃閃發光。它門一概圓如明鏡，好大，好圓。坐中我一直是似睡非睡的心理狀態，又似將醒未醒之際，說知道又有點心無所住的味道，說不知道又對外面的一切也能清楚。我又說不清楚了。

十一月十五日陰

記得小時候，見黃曆上有邵康節的推背圖。據說若干年後，天下大亂，有大美人出來平亂。圖上劃個美人，手持寶劍，正好應了二次世界大戰。至於圖上美人，正好應了現在的美國人。二千多年前誰會料到世界上會有個國家叫美國，這是天意，還是巧合？抑是邵康節的神算？那麼他是怎樣去的呢？是所謂成仙？如果連他上知天文，下知地理，又深懂《易經》，尚不能成仙，誰成仙呢？（懷師批示：天心人事，統因宿業共起。起即有相、有用、有數。邵子乃深於陰陽五行數理，從「依通」而求得結論。古人通此者，皆用隱語出之。邵子確亦入仙靈位中，但非上品金仙也。）

十一月十六日晴

晚間我看筆記。曾記得有一本道書說，人的真心是附在肉團心上，修道人要把它剔出來纔行。現在由於實證，我認爲不是如此。肉團心只是這部機器的一個重要零件，而真心雖無形無相，無方所，空靈如虛空，它是這部機器的主宰。至於肉團心是隨這部機器共存亡，真心卻是永存不朽的。這部機器壞了，再另找一部新的，因爲它要藉機器以顯其用。但如果行者能把它練成聚則成形，散則爲氣，來去自如，那麼它就可獨立地存在了。（懷師批示：你說得全對了。）

十一月十八日雪

坐中我常有一種想法，總覺得學了止觀之後，反不如過去初學打坐時一問三不知的時候，一上坐，閉起眼睛，就真正的心所住了。那時候的境界也不一樣。（懷師批示：誰要你頭上安頭，騎牛覓牛？）尤其現在學參，參得心裏七上八下的，有時候全身發熱，如生病的一樣。但我覺得堵得難過的是肉團心，真心則任何事都與它不相干的。在參的時候卻是用腦，而能知一切的，就是一點靈知，它就是真心，我體會得它不在腦上，它似乎什麼地方都不在，又似乎什麼地方都在。我又說不清楚了。（懷師批示：你已經說清楚了。）

十一月十九日陰

坐中我覺得把清淨心和妄念分開之後，妄念就似乎失去了它的作用。不過要保持住那一覺，不能絲毫大意，也頗不易。（懷師批示：一知便休，一覺便了，用心一保持，又落自生障礙了。）

今晨坐中內部一團氣體。這次的氣體與過去的那個又有不同。我認爲外面呼吸越細，體內呼吸越重，慢慢地氣沉丹田，形成一個不倒翁的情境，有一種莫名其妙的感受，很舒適，不想下坐。

十一月二十日晴

在後院站了一下，雖冷卻很舒適。忽然覺得意境上的晴空被什麼東西波動一下，抬頭一望見天空一羣小鳥飛過。記得過去空中一隻小鳥飛過，就如在我意境上的晴空劃過一樣。而這次卻是波動了一下，我想過去是一隻鳥，現在是一羣鳥，多數有重量之故？問題是何以我意境上的晴空看不見鳥呢？晚間仍看《金剛經》，用曠代光華對照起看。我不懂能見準提菩薩的人，是不是因念準提咒之故？（懷師批示：如知見中有菩薩之念，不會唸咒亦得見。）

十一月二十三日陰

坐中的虛空如月光，過去的光似乎就在眼上，現在則有了距離，似乎在前面。而這種空也不在意境上，也不是空空洞洞，總之沒有空的感覺。下坐做瑜伽。今天天氣很壞，可以用陰風慘慘來形容。然而我意境上卻仍是晴空一片，朝陽高照，很舒適。

十一月二十四日晴

坐中體會到無邊的虛空中只有一點，那就是靈明一念。它雖無形無相，我卻能清楚地體會的它。據說離心意識之後，就能證無生法忍。我不懂無生法忍是不是真空，真空中的妙有是不是就是靈明一念？所謂收放在我，來去自如，「千江有水千江月，一切水月一月攝」。我雖懂卻說不清楚。這東西越學就越說不清楚。（懷師批示：都是名異實同之名相分別。越說得清楚越離越遠了。）

十一月二十五日雨

晚間我看筆記，師曾諭示：「神是法身起用。」那麼法身當是神的本體，神是法身之用。對嗎？（懷師批示：不錯。）

十一月二十六日晴

晨六時打坐。坐中很靜，我覺得最近不管坐與不坐，儘量空掉不必要的念頭，也就是妄念。現在這一覺已不必故意去覺了，已有習慣成自然的趨勢。當心腦一片空靈時，自己會有無比的舒暢和莫名的喜悅，只是說不清楚而已。下坐做瑜伽。後院青天白日，寒風透骨，只有頭部涼涼的，卻很舒適。

十一月二十七日雪

今晨似醒未醒之際，尚在混沌中，似乎有個東西，雖無形無相，卻又清清楚楚，靈靈明明的，我認爲那個就是自性。到晨坐中一直還清楚地保存一個影子。不過當時渾渾混混中，它就在面前，現在似乎在內心深處，實在說不清楚了。又不能把它拉出來。每逢在此種情形之下，參不透的時候，內心的難過簡直難以形容。（懷師批示：這還住在「行陰」區宇，應並此再放曠任運，方得自在。）

十一月二十八日陰

坐中心空，腦也空。但無論怎麼空，仍舊有一個知道空不空的東西存在。所以我不懂何以會有頑空和畢竟空？所謂的空只能空妄想，雜念遊絲，如果完全空了，又是誰能知道空與不空呢？！（懷師批示：頑空如木石之無知，是一大無明。畢竟空時，空亦不立，一知便休。譬如喫飽飯了，何必永抱飯碗不放？）

晚間我看筆記。何謂驀然鬧裏闖翻靜時消息？（懷師批示：鬧處本從靜處來，如此而已。）

任何宗教，自殺都是犯戒，何以我們禪宗祖師專循此路呢？如果爲應劫，也可以盤腿而去，不是也有人不願被砍頭，頭一天就先走一步，他也不曾飲毒而死，難道那就不算應劫嗎？（懷師批示：此所謂各有因緣，各隨所好。一笑！）

十一月三十日晴

我隨手翻了一下舊報紙。有一篇文章說外國人去大陸最欣賞的是萬裏長城，認爲是世界上偉大的建築。當然一件事看你從哪個角度去看，如果萬裏長城是由機器建造，那自然不可否認是偉大的鉅工。可惜的是，在當時卻以千萬人的血肉砌成，孟姜女的故事，雖屬莫須有，但在當時如孟姜女其人者，何止千萬！秦始皇築長城，求神仙；趙高指鹿爲馬，結果呢，秦朝比哪一朝代亡得都快，可見仁政纔是安邦定國之計了。如果暴君能做神仙，我也不學禪了。（懷師批示：好說！好說！）

十二月三日晴

晨六時打坐。坐中近來似乎特別輕鬆，有時腿有點不太舒適。不理它，過一陣再想到它時它已經好了。最近於坐中常有心得，但不能說，只可體會。每次都不想下坐。昨夜氣象報告有天風雪，在睡前掀起窗簾，見地上積雪已不少，玻璃窗上也有冰凍的現象。今晨下坐後再看時，已無一絲痕跡，可見此地所謂的冷，比起國內東北尚差得多。記得東北的冬天，每晨玻璃窗上有一層厚厚的玻璃花，各種花紋，多半似國畫中的山水，小時侯我就喜歡它。因爲日間的暖氣大，夜間溫度低，水氣凝在玻璃上，由於凝結的厚薄深淺不同，於是就形成各種花紋。好美！好美！

十二月四日晴

晨六時打坐。在定境中很舒適，不管是一無所知也好，或是什麼都知而又不住不着也好。不過我有一個體驗，如果定到一無所知，如夢醒之後，色身會有極大的變化，簡直不可思議。如果屬於後者，就對色身影響不大。我想到有時候先把色身丟掉，在化城住上一段時間、再往前進如何？（懷師批示：亦是一法。）

普通修行人都發四宏誓願，我的願是上求下化，可以嗎？（懷師批示：開始當然可以。）

十二月五日晴

晚間我抄下批示。師諭：「西洋心理學所說的兩個心，只是意識蘊中的情智二分而已。」我想情是情識，智是不是理智？（懷師批示：對了。但理智或理性名詞，皆從西洋哲學及心理學上翻譯過來的中文名詞。）有人說：「我雖有此意，但我的理智提醒了我。」是不是它的覺察作用？（懷師批示：正是。）至於修道人的一覺，是否也是它的作用？但它既屬直覺，那就不是始覺，我又弄不清了。（懷師批示：亦是亦不是。所謂是，指體同用別；所謂不是，指智量大異。直覺亦屬西洋哲學翻譯中文之稱。大覺非直覺，直覺仍屬意境。）

十二月十一日晴陰不定

我忽然想到一個問題，運動雖好，但氣易流動，而打坐又須氣不浮纔好，這兩者會不會有衝突呢？（懷師批示：沒有衝突，道在心，不在氣。心不住內外中間，但亦無所不在。四大——地、水、火、風，似真似幻，都由心轉，此須深知力剩）

晚間我看筆記。何謂諸法之當相？（懷師批示：當下即是諸法現量之意。）又何謂：是就諸法之實法真如邊？（懷師批示：此指諸法之皆合於本體邊際之意。）

十二月十二日陰

晚間我看《談因》，看到降伏睡魔警語，書上說「夢魂顛倒增迷妄。」那麼無夢的人呢？記得過去看過一本道書，據說到了某種程度，能一夜無夢，就成功了。何謂三賢？何謂彭箋？（懷師批示：如執著無夢即是，亦是大夢。夢即不夢，不夢即夢，莫更說夢話了！菩薩道的十信，、十注十回向，即三賢位。彭 [上部竹字頭，下部：錢]——即是中國上古文化中彭祖的名字。）

十二月十三日陰

坐中一瞬間，三個小時過去了。坐中的時間過得最快，由此也可知一切唯心。有些人說：「光陰似箭。」有些人又說：「度日如年。」其實時間自無始以來，只有晝夜，週而復始地運行。至於分階段、覺苦樂，都是人的關係。時間是什麼？它卻能無形中生萬物，又能無形中摧毀萬物！今天週六，這幾天天氣陰，但不雨也不雪，不過我意境上的天氣卻不變。晚間我看《靈源大道歌》。老師以爲本書註解得如何？（懷師批示：不必看近人註解爲妙。）

十二月十四日大雪

晨六時打坐。坐中覺得好熱，我忽然想到水火互濟的觀想，於是就觀冰山。當我注視冰山漸融，我的體溫也逐漸下降，心內已覺清涼時，慢慢下坐。

十二月十五日陰

晨六時打坐。坐中似乎受了《靈源大道歌》的影響，自己感覺到氣調得很勻，非常舒適。我認爲定靜中工夫的失敗，猶如一個初學步的孩子，好不容易爬到牀邊，抓不住，又滑了下來。如果缺乏一點毅力，沒那點勇氣再試下去，就只好打退堂鼓了。記得一位長輩說過，戇是成功的因素。一個科學家如果試驗失敗，就不敢再試，那麼永遠沒有成功的希望。我想學禪更需要百折不回的毅力和勇氣。失敗爲成功之母，這是小學生就懂的。（懷師批示：至理名言。）

十二月十六日陰

晨六時打坐。坐中很靜，但偶然又似乎內因緣法塵影事，比較過去爲重。起初我以爲是退步的現象，可是經過幾天的觀察，我又認爲還是進步的過程。因爲現在的坐中，猶如一間空屋，任何東西的出現，立刻就清楚地知道，不需思索。當我一知，幻境即滅，同時這一覺也隨着消失。（懷師批示：也不惡。）內心總保持一片似雲似霧的虛空，有時又似一片晴空。（懷師批示：晴空爲妙。）我只想如果有一天見到真空，而又生起妙有之時，會不會迷糊？（懷師批示：不會的。）要如何才能把持住呢？（懷師批示：有一把捉，即乖。）這是個重要關頭，不知該如何，是否定慧等持就可以？（懷師批示：當然嘍。）

十二月十七日晴

坐中非常舒適。我現在很能體會到，一間屋子打掃乾淨之後，自然就容易找到主人。不過這位主人無形無相，不能用眼見，不能用手摸，也不能用耳聽，更不能用意猜。還說不清楚，找到與否，只有自己知道。

十二月十八日陰

坐中一切放下之後，只覺身心內外一片光明，也體會到光明中的一點孤明，似乎色身全化入這一片光明中，我在此境中多住了一會。現在是寒假期間，樓上樓下，美國音樂、印度音樂響成一片，我是知而不隨，我意識到虛空的隨方就圓，任何聲音闖入，都入無物之境，不會有任何妨礙，也就不會與任何煩惱了。晚間我看《楞伽大義》。據說現識的作用如鏡中照物，我不知轉識成智之後的大圓鏡智，是否也是它的作用？（懷師批示：也似鏡中照物。）

十二月十九日晴

我看《楞伽大義》。師雲：「前五識對境未生分別之初，就是識的現量境，但現識與分別意識的交變過程，其間是不容毫髮的。」我已證到這點。但一般人所謂的反應慢，是否反應快與反應慢就是現識與分別意識的交變過程遲速的關係？（懷師批示：對。）

十二月二十日晴

我做瑜伽。因爲又多做幾節，覺得有點累，往沙發上一坐，我又有了一個問題，何以人家累了心會跳，而我累了心會轉呢？（當然是肉團心了）轉得好圓。（懷師批示：氣的內斂，故較一般人爲勝。）

十二月二十二日晴

晚間我看筆記。師諭：「如知見中有菩薩之念，不會唸咒亦得見。」我想如果不是念準提咒的人，他如何知道來者一定是準提菩薩呢？那麼就是說如知見中有菩薩之念，就能見着菩薩，可是何以能知道是什麼菩薩呢？而且那還不是心意識的作用嗎？（懷師批示：然也，但知心意識本際，原無自性，它亦非惡０無自性」指無單獨存在之性質。）

十二月二十四日晴

晨六時打坐。坐中聽到一些不悅耳的音樂，有時大呼小叫，有時哼呀哼的。聽起來真不舒適，似乎是被它幹擾了。正在此時，忽然一覺，這不正是做工夫的時候嗎？於是內觀，我察覺不愉快的正是一股業力，其實誰又能幹擾得了誰呢！有時候覺得聲音在我的身外，有時候又覺得我在聲音中間，但是都無所謂。總之：「我自無心於萬物，何妨萬物常圍繞。」證到這點，不覺啞然失笑。人都是自己給自己找麻煩，只要對境無心，何處不是道常

十二月二十六日陰

坐中最初心無所住，一會兒兩個鐘頭過去了。正要下坐，忽然昨日作客的情形一幕一幕地幻影掠過，宛如銀幕上的電影，使我體會到人間何一而非如此，這種虛幻不實的人生，哪一樣能夠把握得祝昨天我說那女人的詩有禪境，他說全世界的人都有禪境。不錯，只要是人，都有恍到那一面的時候。那位女主人是有一點聰明，也就有一點聰明不透頂的自負。有時候一個人的優點，也恰恰正是他的弱點。因爲對生朋友我沒提出忠告，也就感到有點歉然。如果她真能向這方面追求，再遇機緣，我會提醒她的。

十二月二十八日晴陰不定

晚間我看筆記，見唐太宗當日與玄奘法師送行，拾一撮土彈入酒中曰：「寧戀本鄉一撮土，莫戀他鄉萬兩金。」這正和我的看法完全一樣。（懷師批示：這是小說上的假託，非真實故事。話倒不錯。）

十二月二十九日陰

晨六時打坐。坐中只覺飄飄然，很舒適，下坐也覺身體輕快，對眼前一切境物沒有真實感，又說不出所以然來。下坐在後院站站，滿天浮雲。我站在雪地上，吸一口新鮮空氣，直入腦際，清涼而舒暢。晚間我看《楞伽大義》。師雲：「意生之身，猶如凡夫人們夢中或中陰的意識身。」由此我懂得所以要夢醒一如的道理，所謂真空中的妙有，是否即意識身？不過我以爲如果意生身即意識身，那不還是陰神？又如何能聚而成形，散而爲氣呢？（懷師批示：此意乃真意，即全八識而用。姑名爲意生。）

十二月三十一日晴

我看筆記，見到老師這首詩，其實我已會背誦了。題爲《庚申二月》：「天下心憂久愴神，世間見說又青春。空憑道力按魔劫，慢託金仙是化身。有界江山騰劍氣，無端日月困風塵。深宵將養菩提樹，攬境靈明一欠伸。」

# 日記指示(四)1981年

---參禪日記

一九八一年一月一日陰

晨六時打坐。坐中如常，十分恬靜，但覺頭部與眉心發脹。今天是陽曆新年，我知老師不過這個年，等舊年再給老師拜年。至於這家人，從不過年節。一來人少不熱鬧，二來兩國年節不同，過誰的好呢！都過又太麻煩。下午帶小妞看電視。有一家的孩子被鄰家孩子打傷了，那家大人又不講理，於是這家父母就叫孩子天天練拳，最後把鄰家孩子打傷了事。美國的教育是強權勝於公理，當然學點護身法是對的。如果我要學，我只要學定身法，遇強權之際，但把對方定住，就可以了。記得有人說：「有本事的人到處惹事，惹了事就無本事。無本事的人到處息事，息了事也是本事。」

一月二日晴

晚間我看筆記，看到清朝曹樹龍爲姐妹峯寫的兩首詩。其一：「翠黛雲鬟絕世容，聯肩秀立兩芙蓉，二喬都得英雄婿，不信名山老住依。」這首已經不成話！其二：「雲裏七賢偏冷峭，天邊五老太龍鍾，彭郎可嫁無媒說，待字年年姐妹峯。「這首把七賢五老都拉了進去，文人恃才欺人，爲什麼不能讓人家雅潔一點呢！姐妹峯是多麼脫俗的命名，可憐不會說話，只好讓文人自造口業（文字業）了！

一月三日晴後雲

晨六時打坐。坐中一片虛空之中一團金光，好亮，好亮。金光散去不久，接着前後兩次白光出現，先是一團光芒，一瞬就如花開一般，光芒四射。我有點飄飄然，只覺得金光是出於目，白光則出於心。而金光亮如火，白光如閃電，實在難以形容。總之這一坐，時間並不太久但覺舒暢無比！最有趣的是我似乎摸到了一點竅，人家說啞子喫黃蓮，有苦說不出，我卻如同喫到一塊糖，卻無法形容它的甜。如果說如人飲水，冷暖自知，其實自己也不太知。若用下面這幾句話來解釋，似乎還有點譜：「我有一首詩，天下人不知，有人來問我，連我也不知。」

一月五日晴

晨六時打坐。坐中發現一個從來沒注意到的情形，那就是當人心無所住，或是心空一念之際，呼吸之氣極微，幾乎忘了還有呼吸這回事。近來坐中常常打呃，有時由胸部上達腦際？總之舒暢無比。晚間我看《指月錄》，我覺得它除了機鋒轉語之外，可看之處還很多，至少我看得懂之處還不少，我不一定要鑽牛角尖。況且我看書常常是抓住一句，甚至一個字就夠了。我沒耐心也沒智慧去讀長篇大論的東西，只好以不求甚解來遮羞了。

一月六日晴後雪

晨六時打坐。坐中我證到妄想緣起的成因，如果在現量境上，當觸境遇緣之際，立時一覺，即不依他起，自然就無遍計所執。其實內緣法塵比外緣色境更可怕，所謂家賊難防，我確實證到了這一點。總之都是緣起所生，它是彼此互爲因緣，互爲因果的。此事糟就糟在用能隨緣，好就好在體自不變。雖說空境易爲空心難，我想天下無難事，只要隨時警覺，但能對境無心，則無事不辦了。（懷師批示：注意另一句：莫道無心便是道，無心更隔一重關。「）

一月七日晴

我看《指月錄》。圭峯禪師的禪源都詮，說的非常清楚。至於他欲匿李訓未成，及被捕，他說：「與訓遊久，吾法遇難則救，初無愛憎，死固吾分。「我覺得很對。何以又說他被理障？是不是他的偈語處處欲透脫情景，反而被理障？（懷師批示：有此嫌疑。）

按：圭峯密禪師有偈曰：「做無義事，是惺悟心。做有義事，是狂亂心。狂亂隨情念，臨終被業牽。惺悟不由情，臨終能轉業。「《林間錄》引師前偈曰：「閱唐史李訓之敗，被綠衣詭言 [左黑右出]官，走終南依密，密欲匿之，其徒不可，乃奔鳳翔，爲zhouzhi吏所執。訓死，仇士良捕密詰之，怡然曰：」與訓遊久，吾法遇難則救，初無愛憎，死固吾分。「予謂比丘與唐士大夫交者多，或見傳記，多犯法辱教。而圭峯獨超然如此，爲史者亦欣然點筆疾書，蓋其履踐之明也。觀其偈，則無不欲透脫情境。譬如香象，擺壞鐵鎖，自在而去，豈若蠅爲唾所污哉。智證傳引此偈曰：朝奉大夫孫於之嫂，年十九而寡，自誓一飯終身，誦《法華經》，不復嫁。於守高安，嫂年已七十餘，面目光澤，舉止輕利。政和六年夏六月，忽收經帙，料理服玩與侍妾。於問其故，笑曰：我更三日死矣，果如期而逝。韓子蒼問予曰：人之將終有前知者，何術致之。予曰：「譬如牛乳，以[ ]發之，雖緣緣之中，無有作者，久而成酪，非自外來，生乳中故。非自能生，以[ ]發之，故緣緣成熟，忽然成就，乃有偈。其略曰：」酪出乳中無別法，死而何苦欲先知。「如某夫人，年華休息，白首見效，凡五十餘年，心心無間，自然前知化日，酪出乳中也。然觀圭峯偈語，恐於死時，未得自在，以其皆理障故。如本朝太祖皇帝，將問罪江南，後主遣其臣徐鉉入對，欲以舌辨存國。既見曰：江南國主，如子事父，以事陛下，奈何欲伐之。太祖曰：父子異居可乎？鉉愕然無以對。今平生知誦圭峯之偈語，至於臨終爲徐鉉之愕然是也。

一月八日陰

我看《指月錄》，雖然我看懂之處並不少，但對古人悟道因緣，我抓不到要點尚乞老師開示。看這種書應當如何看法？要注意些什麼地方？（懷師批示：你應如每公案中的主角，照他一樣，觀證一番，參參看。讀此等書，要以心眼讀、法眼讀。不以世俗心目頭腦去理解。否則，即牛頭不對馬嘴了。）

一月九日陰

晨六時打坐。坐中頭頂發熱，卻很舒適，過一會覺得身上有些涼意，才知道頭頂好冷。猶如把頭頂埋在雪地裏，或浸在冷水裏一樣，冷得透骨，但並不痛。今天收到李同學的信和十二月上半月日記批覆。急忙拆開來，看見師諭：「若執著無夢即是，亦是大夢，夢即不夢，不夢即夢，莫更說夢話了１我不覺好笑。此次日記批示雖不太多，我卻得的不少。

一月十一日晴

晨六時打坐。坐中靜定如常，在下坐前忽然想到這個悟字。我認爲人間許多事情，不可思議的地方太多，既說不明白，也寫不清楚，更不能用思想去分析。那一點妙竅，只有靠悟，但這個悟，猶如啞子做夢，只許自知，有時候就是那麼一知，猶如撥雲見日。等到要想如科學家寫出一篇報告來時，卻無從下筆。我想如果大澈悟了，也許可以，但古人多以詩來說明，或如林酒仙的長歌之類。實際上也只是說個大意，究竟如何，還是隻有他們自己清楚！晚間仍看《指月錄》。（懷師批示：譬如病中苦痛之除去。）

一月十三日陰

我看筆記。見四十五次日記批示，我問佛說的空，師諭：「此空非如世俗唯物見者之斷滅空，以真空涵容妙有，大有意思，證得者，生死齊了。」我似乎已得真空妙有之旨，我認爲證到此，就得意生身了。但不知是否仍是意識身？（懷師批示：荷葉荷花蓮蓬藕，糯米糯谷醪糟酒。）

一月十四日晴

到後門外一站，見釘在柱子上的溫度計二十度，仍是很冷。冬天的太陽溫溫的，想到國內南部冬天的太陽，又頗動思鄉之感，立時一覺，現在的覺已很自然，似已成熟路了。一覺即休，還我本來清淨。現已覺生路漸熟，熟路漸生之概！晚間看《指月錄》，看到「青青翠竹，無非法身，鬱鬱黃花，悉是般若。」我想如果說鬱鬱黃花悉是法身，青青翠竹無非般若，不可以嗎？因爲黃花也不出於法界，翠竹也不越於色。由此類推，則無一而非法身，無一而非般若了。（懷師批示：「清早起來賊咬狗，揀個狗來打石頭。從來不說顛倒話，陽溝踏到足裏頭。」）

一月十七日陰

人的煩惱要靠慧力解決，我認爲普通的小事，思想清楚的人就可以，不一定要大智慧。譬如有人丟了一隻雞，就咒呀，罵呀。其實喫的東西，誰喫都一樣。雖說別人喫飯，自己不飽，可是失去一隻雞，自己也不餓飯呀！如果失去一隻雞，自己又生一肚子氣，究竟誰劃得來！大小事都是一樣。如能在現量境上，不起分別作用，不依他起，不成遍計所執，不就平安無事了嗎？所以必須大事化小事，小事化無事。我們母女閒談的機會不多，因爲各忙各的，似乎總忙不完。晚間我看《指月錄》，黃檗這章我看得懂。

一月十九日晴

晚間我看《指月錄》。我認爲日本禪受此書的影響最大。據說，經雲「菩薩有意生身，不知是哪種意生身？是不是真空中的妙有之身？（懷師批示：真空妙有之意生身，也即是轉識成智後之意生身。若細論之，程度亦大有差別。）

一月二十日陰

晨六時打坐。坐中又摸到一點竅，是小竅，也說不清楚。晚間看《指月錄》，香巖擊竹而悟道，其實就是在他工作的時候，心不在焉地一拋瓦碟，擊竹聲恰巧觸動他一點靈機，插頭插中一次而已。正如有人被狗咬，忽然打失布袋一樣。這種經驗我有過，可能悟的程度深淺不同，實際上這種境界非言語文字解說得清楚的。就如讀過香巖悟道的頌，也是知者自知，不知者仍是不知也。（懷師批示：說得好。）

一月二十二日陰

近來腳下飄飄的，走起路來有腳似浮起的感覺，不知是否冬季衣服穿多了的緣故？可是往年棉襖早上身了，也沒有這種現象？（懷師批示：不是的。如着意修神足通，久而久之，可以凌虛空漫步。）

晚間我仍看《指月錄》。我真羨慕那些說走就走的人。如無業禪師，皇上屢召不去，卻從別道走了，多麼自由自在！其次如隱山（龍山）和尚的兩首偈。其一：「三間茅屋從來住，一道神光萬境閒。莫把是非來辨我，浮生穿鑿不相干。」其二：「一池荷葉衣無數，滿地松花食有餘。剛被世人知住處，又移茅屋入深居。」似這種可算地仙了。（懷師批示：你給的分數恰倒好處。）

一月二十三日雪

晨六時打坐。坐中我證到在無邊虛空中，能上達三十三天，下至十八層地獄，縱橫自在，來去自如的，只是一念。記得師曾諭示：「十世古今，始終不離於當念。無邊剎境，自他不隔於毫端。」我不知道這一念是妙有，還是妙用。（懷師批示：妙有妙用，何須分別！）

晚間看《指月錄》。當禪師圓寂後，常有壽多少，臘多少。何謂臘？（懷師批示：出家爲僧後的年資。臘即一年臘月盡頭的簡稱。出家比丘的僧臘，以每年結夏安居的四月爲準。）

一月二十四日陰

晨六時打坐。昨夜五點前去浴室回來，又睡着了。這一睡就做了個夢，夢中我正要上樓梯，覺兩手滑，把不住扶手，我就想到最近腳下不穩，立刻打祝及至回屋，屋內不見一人，方纔屋裏的人一個都不見了。我想怎會這樣亂七八糟的，一定是做夢。心裏一明白，就醒了，時整六點。坐中我想到夢境確是意識作用，而夢中的意識身，恰如坐中的意識身一樣，真是妙不可言。（懷師批示：應留意神識出竅之事。）

一月二十五日陰

晨六時打坐，坐中頭頂跳動。下坐在後門外一站，空氣清新舒暢。女兒說：「有一位美國太太喜歡寒山的詩。」我說：「外國人讀中國詩，當然是翻譯的嘍？！我認爲這種詩不能翻，一翻就走樣了，因爲古人用字很有研究，英文不一定有恰當的字。「她說：「雖然如此，總比沒有東西讀好。」我覺得詩不比文，有些境界連國人都講不清楚，全在心領神會。當然，人都有靈性，但譯者不易把那種意境譯得出來，讀者就難心領神會了。

一月二十六日晴

晨六時打坐。坐中頭頂開始時仍有一股如線的氣體，長長地細細地扯動，有輕微的痛，及至擴展開後，忽覺一股涼意，透過全頂到額下波及眉間，舒適無比。晚間我仍看《指月錄》。我不懂密宗的觀想與禪宗的觀照有何不同。（懷師批示：雲月因人自異同。）

一月二十八日陰

晨六時打坐。坐中似乎兩眼被一片陽光照住，有熱度，不嚴重。慢慢地全身被籠罩其中，溫暖舒適。身體有飄起的感覺，樓上樓下的聲音，都聽得清楚，同時也知道自己在打坐，心如虛空，卻沒有空空洞洞的感覺，一點念頭都沒有，又不想下坐。這種境界非言語文字所能表達。我不懂這仍是一種過程呢，還是室內溫度高了之故？（懷師批示：是過程，謂「化城」，非「寶所」。與溫度無關。）

今天外面溫度三十度，不算冷。晚間我仍看《指月錄》。法融禪師說：「境用非體覺，覺罷不應思。因覺知境亡，覺時境不起。前覺及後覺，並境有三遲。」何謂三遲。（懷師批示：遲，即尋伺、等待，及到了之意。古人因作詩偈，爲了不離韻腳，故特用此字，並非別有內涵。）

一月二十九日雪

晨六時打坐。昨夜將上坐，目光一扯，如同閃電，不久頭頂滿頭波動，下坐時整一點。也不知睡了多久，忽被驚醒，朦朧中知是氣機發動，但不知從何處發動的，最後只知這股氣由額下來，往眼、鼻、口、喉、心、腿至足，同時臂及兩手也有感覺。這次鼻骨的感覺最重，其次是口腔及喉內，似乎一股氣由眉心通過鼻骨內部而下，仍是任脈路線。記得過去都是上行氣，現在最近兩次都是下行氣了。（懷師批示：升降任卷舒，任運自在可也。）

一月三十日晴

晚間我看筆記。我不懂瑜伽所謂的靈蛇是什麼？（懷師批示：即海底，女性是子宮以下發動之氣機。）

一月三十一日晴

晨六時打坐。坐中很靜，舒適異常。今日週六，他們帶小妞出去轉了一圈。電話鈴響了，原來是那位有禪味的美國太太，住院無聊來個電話，她說出院後，想學打坐。唉，這都是快嘴菩薩惹事。今天接到四十九次日記批迴。老師又附贈兩首近作：

其一《庚申冬夜》：層樓極目望天涯，望極天涯不是家。

收拾太虛歸掌握，寒灰重撥自烹茶。

其二《辛酉陽春》：吹晴風勁撼窗棱，坐擁書城意乍勝。

一念關情天下事，塵心不了滯飛昇。

二月二日雪

春天了，語雲：「一年之計在於春，一生之計在於勤。」我一黔驢技窮了。老師何以教我？晚間我看筆記。我認爲自性是寂然不動，感而遂通。但這一通，也就是它的動。就就虛空中的風，只是借物以顯其相，借用以顯其能。我不太懂祖師禪與如來禪之別。（懷師批示：黔驢遇到技窮時，必然完全放下，無道、無佛、亦無禪，大休大歇去矣！你說黔驢是不是如此？遇賢——林酒仙《禪師歌》曰：「長伸兩腳眠一寤，醒來天地還依舊。」無涅pan可住，無生死可了。何來定慧等種種寤語耶？又：「如來禪有道可以修，有佛境界可成。祖師禪嗎？喫飯屙屎，無往而不中。）

二月三日晴

晨六時打坐。昨夜一夢，非常有趣，也沒上山，不知怎麼，從山上拋了下來，猶如拋個皮球一般，順風而下，站在一片青草地上。我想這一向腳不穩，幸好落在草地上。正在這時被狗咬一口，卻不痛。我記得小時侯，被狗咬貓抓，一想是夢就醒了。如此一覺果然醒了。我認爲夢中被抓被打都不會痛；至於高處跌下來，據說心臟會癱瘓，其實那是恐怖所致。如果心不畏懼，順其自然，不會怎樣的，一切唯心造。（懷師批示：因你「青天忽起浮雲障「，疑障起了，故夢下墜被狗咬一口，豈不宜哉！一笑６心經》雲：「無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅pan。」豈非自然而然乎！）

二月四日陰

晨六時打坐。坐中聽到他們都走了，不知怎麼忽然一下，心空如洗，時而皓月當空，時而陽光高照，總之萬裏晴空，但覺心物一體。這條路實在太長，太難，置身此種美妙的幻境之中，猶如一個跑長途的人，到此身心都疲乏了，實在不想再走。唉！何時才能到達目的地呢！於是莫名其妙地悲從中來。就在此時，忽然一覺，正念一提，宛若做了個夢。下坐時已九點半矣。（懷師批示：如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了。既說無量無邊，何有固定目的地，如有目的地，仍有前去路。豈不見法眼禪師偈曰：「理極忘情謂，如何有喻齊。到頭霜夜月，任運落前溪。果熟兼猿重，山長似路迷。舉頭殘照在，元是舊居西。」若人到了山長似路迷境地，往往有不知所從而興悲感。昔日吾亦如此經過來者。如你手邊有金聖嘆批《西廂記》，不妨翻閱。他在前言中一切都是消遣一段話，大可發噱！）

二月五日晴

今天是農曆新年，我在此給老師磕頭拜年。（懷師批示：謝謝厚意盛情！）

日前曾奉師諭，今年有四個星期的進修法會，要到正月初八九才告結束。那麼大年初一也包括在這段時間。我不懂一個月的時間，每天都如禪七一樣，還是有講經之類的穿插？我已神往了。（懷師批示：經雲：但有言說，都無實義。可望不可即，故會神往。其實只是無事多事而已。）

二月八日陰

晚間我看《指月錄》。我不懂何謂「向上一路，千聖不傳「。是否指真空妙有而言？可是在《楞伽大義》上，老師說：「修行的人們，如果證得無生法忍後，對意生身轉身一路，必須要親近最殊勝的善知識，誠敬學習，自然會得到他的悲心垂照，授予方便法門的。」可見意生身的轉身一路，也是可以傳的，那麼究竟到哪兒是向上一路呢？（懷師批示：古德雲：「向下覷看！其實，向上向下一切皆無實法，如論實法，乃修爲上事，確非片言可荊所謂千聖不傳者，不是不傳，實因非其人而不傳耳。此二語，在本地風光言，皆是方便語，不足論。如在修爲上言，則方便有多門矣。所謂意生身的轉身一路，正爲此方便而立論也。）

二月九日陰

晨六時打坐。坐中出現一塊白如珂雪的雪幔，上面綴滿了亮片。我從未見過這種東西，簡直無法形容。我只懂閉起眼就黑，是眼障，應該是閉起眼睛，前面一片光明遠景纔好。但我平日都是似雲似霧的，白茫茫的如虛空。（懷師批示：初由眼根色塵障起，實則識變自境而已。即使閉目而見法界光明，亦屬識境——現量境之識變。何執何舍，皆是自心幻自心，非幻生幻法也。）

晚間我看《指月錄》。心，靈明一念，其實都是爲那一點，無法表達的東西強名而已。我現在看《指月錄》頗有心得，但仍說不清楚。（懷師批示：一落言詮，皆非實義。不落言詮，亦滯空相。如此而已。）

二月十日陰

上午收到《未來預知術》。謝謝老師！我記得小時侯在家裏卜金錢課，雖然佔法不同，可是我還依稀記得卜辭相似，不知是否同一種東西。（懷師批示：不盡相同！）

二月十一日陰

晨六時打坐。坐中偶爾作次頂法，忽然一股熱流由頂發出，通過全身，似有微汗，很舒適。午後在等小妞的一段時間，我看了一下《未來預知術》。我想一種法術也可說是一種學問，能夠流傳下來自然有它的道理。記得在成都時和一位好友，兩人都準備動身離蓉，但不知動得成否？她一時高興，約我去卜卦，我向來不信這些，只是附會而已。結果卦上說，她暫時還不能動，而我則有貴人相助。後來果然如此。因此我對這種事的看法，我認爲不可不信，也不可全信。總之天助自助者，再能配上機緣，就無事不成了。晚間仍看《指月錄》。寫完日記，十一點打坐。（懷師批示：此話確爲至理名言，可惜世人不自信不自知。）

二月十二日晴

看《指月錄》。何以當時的侍者都叫維那？（懷師批示：維那是梵語轉譯，是執掌紀綱的執事，非侍者。侍者是服勤務、轉司侍侯方丈大和尚者。）

二月十三日晴

近來我感到從頭到足周身氣動，每餐只用平日飲食的半量，總讓體內空一點，以便氣機打轉。似乎這氣，眼、耳、口、鼻無處不在，耳內偶爾會響，鼻骨尤其會脹，至於氣衝到哪兒，哪兒就有痛的感覺，但痛得越兇，過去的越快，。不算病，也不苦。最近囪門常痛，尤其坐中。（懷師批示：是過程景象，勿恐。）

二月十四日晴

我看筆記，在四十九次日記上，我問反應快慢是否即現識與分別意識的交變過程遲速的關係？師諭：「對。」在此我又有了問題。既然因爲交變過程太快，所以不容易證到現量境，那麼慢的人不就正好了嗎？可是一般來說，都認爲反應越快越聰明，這該怎麼說纔對呢？（懷師批示：不然，快是現量境，慢也是現象境。知一切皆現量，不執不住，快慢皆如。知此，則動名現量，靜亦現量。詩人白居易詩云：「執靜是禪禪是動，不靜不動即如如。」此即是「理即佛」境。）

二月十五日晴

下午有位美國太太來電話。因爲她將出院，醫生囑她要休息兩個月，她想在養病期間學學打坐。我問她什麼病？她答是子宮生瘤，割除了。我一聽，有點害怕。我再證實是否整個子宮割掉了，她答：「是１我想打坐不是好玩的，會打出什麼境界來，很難預料。第一她才動手術，第二在第一次氣機發動時，子宮會跳。雖說禪是心學，但初開始時，心身的影響很大。於是我坦白地告訴她：「你才動過手術，不適宜打坐。據我的經驗，像你這種情形，是否可以，我不懂，等我代你問問我的老師再說。」我記得有人說，盲人不能學道，又有人說可以。我也認爲可以，因爲道在心，不在目。當然，道也不在子宮，可是我總覺得不同。（懷師批示：只要能忘身而空心靜坐，不理會生理變化則無妨。若做不到這一點，你還是告訴她，專心一志信仰祈禱。或專心一志唸佛或觀世音菩薩即得，不須學禪坐。）

晚間我看《指月錄》，佛果禪師這一段。此書很多川黔土語，想來定會有人看起來感到彆扭。像我這種南生北長的讀者，就有此感覺！不是不懂，只是很不習慣。當然如果不是到過川黔，而且住過相當時間，那就更是不懂了（懷師批示：不錯。禪宗各師語錄，每多家鄉土語，或當地當時土語，故謂之語錄。）

二月十六日陰

我看《指月錄》，佛果禪師那一段。何謂「若踏正脈，諸天捧花無路，魔外潛覷不見」？何謂上地、下地？（懷師批示：正脈，指正統祖師禪而言，不立文字，直指性地聖凡無別也。菩薩分十地，由初地到二地，二地即爲上地，初地爲下地，例此即知。）

二月十七日陰

我奇怪靈感是什麼東西？來時五彩繽紛，去時了無痕跡。若是當時把握不住，過後再想都想不起來。據我的經驗，靈感多在無意中來，想是想不來的。不知它是否即是靈覺？（懷師批示：悟自性地生而無生，即爲靈覺。不悟者，依然屬於意識領域，是名一般之靈感。）

二月十八日陰

晚間我看筆記。據說未開頂的人死後，識神就會從九竅之中的任何一竅出去，不但轉入輪迴，甚至會流入畜牲道，所以一定由頂門梵穴出去，才能上升。那麼說，識神就在體內了。可是元神是不在內外中間的，識神既是元神之用，何以又是分開的呢？體和用應該是不離纔對。（懷師批示：此乃藏密及道家依身起修之說，甚爲重要。但真澈悟者不盡然。然真澈悟者，頂門梵穴必通。故此二說可互爲定論。換言之，頂門乃中脈直徑之正門也。未證道體元空者，是謂識神，亦可稱之爲陰神。證悟元空者，方謂元神，亦可稱陽神。）

二月十九日陰

腳始終不穩，一不留意，就會傾斜。我也知道是過程，但不知要多久纔會好。最近耳朵有毛病，常聽到有人叫我，或在一片喧鬧聲中，還能聽到細微之聲。但當門鈴響時，我要注意才能聽見。（懷師批示：此乃無始耳識根源，因氣機將貫通頭輪及耳鼻目等氣脈，故引發耳識聞聲之根識作用。不隨不執，可明天耳通妙用，執之着魔。總之，魔佛統由一心自造。）

二月二十日陰

晨六時打坐。坐中小妞何時走的，我都不知道。只覺得好靜，忽然樓上的暖氣響了，在寂靜中，只有這股響聲，似乎虛空中一架飛機的震動一樣。在此我又有個問題。當人面對境物之際，立時一覺，不起分別心，保任現量境，何以也能清楚地瞭解事物呢？是下意識仍有分別作用呢？還是所謂「真如無知，無所不知」呢？（懷師批示：此乃意境之現量！意境現量，串通三界，當然能覺照，而且覺照之妙用更大。所謂下意識，亦意境分別現量之一層而已。）

二月二十一日陰

我看筆記，師諭：「如着意修神足通者，久之可凌虛漫步。」可是我並沒有修呀，腳站不穩，易跌跤，若真是凌虛漫步，那要惹多少麻煩。（懷師批示：此時氣未全通兩足，更未充盈，因被上行氣衝頂輪所提起。升則降之，降則升之，須知顛倒互用以調治之爲要。）

二月二十二日陰

晨六時打坐。坐中有陽光從頭頂直射下來，漸漸地全身都浴在其中，溫暖舒適。忽然一念從頂門而出，似乎頂門蓋子被它衝起，就恰恰浮在這一念上面，隨念轉動，而墜不落，越升越高，雖無妨礙，始終不太方便。而這時的頭頂就猶如一個切去了頂的瓜，不痛、不癢，只有點軟兮兮的感覺。於是我試把一念收回，它慢慢地降下，直入腦際，蓋子正正地落在頭上。其實也很好玩，每當諸如此類的事，我總靜以待變，還好從來都平安無事。（懷師批示：此時乃真正開頂衝關超越梵穴輪。如能不隨境轉，舍四大之身而勿把捉，忘時、空觀念，即立地圓融。如着意修神識，即有陰神出竅現象，大須仔細。頂軟乃實境，會如嬰兒未封頂時現象。但應隨時注意兩足湧泉穴，使回互而充盈四大色身及全部氣脈以溶化四大，進而可修此色身矣。大要關頭，實非筆墨可盡意也。）

二月二十四日陰

最近感覺鼻和腦很通，如果眉心至鼻樑處稍有阻礙，就能妨礙呼吸。這是我過去不曾注意到的。（懷師批示：此是頂輪和眉間輪氣脈將通之現象。）

晚間仍看《指月錄》。我不懂心無所住，能不能算是心體離念？無心是否即真空？（懷師批示：心無所住，亦即心體離念。念本無住，何須你離，你又落理障了！既雲真空，何有無心？凡情無心，實乃大昏沉、大失念也。心即無心，無心心乃是真心。真亦不立，何處覓心？）

二月二十七日陰

晨六時打坐。坐中將醒未醒之際，不知身在何處，但並不迷。外面的聲音闖進來時，一知即了，知而不隨。可是時間一久，就要靠一覺維持了。兢兢業業，一點鬆懈不得。我現在才真正瞭解學道者如牛毛，成道者如麟角的道理。下午發了兩封國內朋友的信。因爲地上的雪都化了，如果不再下雪，以後的信就可由我自己去寄。晚間我看《曠代光華》，連讀三遍，找出重點。《金剛經》的重心在「善護念」。性宗是由形而上本體，探討現象界的事物和作用。至於相宗的代表作是《楞伽經》，它是由形而下現象界中的事物、作用去體認本體。我現在想想也確實是如此。這兩部經可以對照來看，一個往上看，一個往下走，很有意思。而這部智慧經典——《金剛經》，借須菩提和佛的問答，已經很清楚。再加上老師這一別講，我似乎有了深入的理悟。老師說：洋洋灑灑一部《金剛經》到此收場了，它說出了什麼，我們又得到了什麼？恰似「太湖三萬六千頃，月在波心說向誰」？我想說向誰都一樣，只要讀過的人都會得益。日記寫到這兒，忽然一個太湖的景色出現在我的眼前，水清月明，恬靜極了！此時心境廣闊、平靜，尤其那碧波中的月光，恰與我的心光相映，一剎那間，似乎我已與太湖合一了。

三月一日陰

晨六時打坐。坐中太湖的景色一直留在我的意境上，恬靜而舒適。外面氣溫二十度，天陰沉沉的，但我意境上的月光水色不變，空氣清涼無比。晚間我看《指月錄》。據說學禪一定要有次第，可是我怎麼認爲最好不要有次第，因爲一注意次第就會分心。譬如人家打坐都要守種種規則，我既不懂，我也不管。一面修，一面證，證到多少纔算得到多少，證不到的不算。我想任何學問都有它的重點。抓住重心，猶如上樹，不論枝葉多繁，樹有多大，只要不攀岔枝，認明主幹，順着主幹往上攀，總有一天會達樹頂。老師說呢？（懷師批示：「不立文字，教外別傳」的法門，豈有次第。試看吾師鹽亭老人詩：「與人有法還同妄，執我無心總是癡。」便可知矣。又：上乘禪定，亦無成規。有法有爲，皆落下乘矣。你說的都對了！但須再下一轉語，即此無法、無次第、無成規者，便是涵蓋諸法，及種種次第、種種成規也。）

三月二日雪

晨六時打坐。坐中意境仍是太湖的景色。我是不取也不捨，聽其自然。反正我可以在這種寧靜的心境上做工夫。我認爲煩惱是業力，真性平時是寂然不動，遇事則感而遂通。世間一切事物都是仗因託緣而生，生已還滅，不能常存，更不能把捉。人是被業力轉迷了方向。修道者無非是要以智慧劍破除煩惱網，脫除業力的重圍，保住這點真性，超出三界外，不在五行中。自己得救之後，再以大悲心救度衆生。書上說處順境難擺脫誘惑，處逆境只須一個忍字。我認爲行的人就是行，不行的人就是不行，如果說誘惑難擺脫，其實忍字又談何容易！（懷師批示：順逆兩難，忍豈容易６金剛經》所說修行中心重點，只一忍字，佛以忍字立一榜樣，試取而讀之，談何容易。順境不被遷，亦正一忍字工夫也。）

三月三日雪

晨六時打坐。坐中證到心念動和身體動，同樣地會使呼吸氣粗，所以要靠外呼吸吸氧氣來幫助。如果身心靜下來，外呼吸就沒那麼重要。這事過去我只知道身動會累，卻不知心念動一樣會累。（懷師批示：身動勞而不累。心念動時，勞而且累。如非大聖，誰能大休大歇去哉！）

三月四日陰

晨六時欠十分打坐。昨夜寫完日記，覺滿腹氣脹，起身活動一下，打坐仍不舒適，今晨坐中，察覺滿腹的氣都歸於臍下丹田，除了丹田氣滿，由暖而熱之外，別處沒有氣的感覺，慢慢地盤起的腿腳都由暖而熱，很舒適。似乎我已進入一個新階段。（懷師批示：好了，你在頂上盤桓一陣子，到此才沉降於丹田。從此可循正脈歸元一路，任運自在去矣。但觀照而不做之主，自然別有妙用。所謂奇經八脈，所謂三脈七輪，皆一關一關自開。結解心通，成就無量淨土矣。倘不是你，或非其人，此時一着欲界之愛慾，或情關上之見惑思惑一些些，則下降反成滲漏。）

下午見有孩子拿着木棍玩雪，忽然一個鏡頭出現在我眼前。那是小時侯和幾個小同學約早起上學，一次路遇幾個野孩子，都是七、八歲的小人，當然我們也不過七、八歲。這時迎面來一輛馬車，趕車的高高坐在車上，一手執鞭，一手牽着繮繩，口裏吆喝着「哦！哦！哦１那羣孩子大叫：「王八是誰１趕車的又聽不見，只是揮着鞭子，一路吆喝着「哦！哦！哦１地過來，那羣孩子鼓掌大笑，一鬨而散。等趕車的回味過來時，哪兒還追得到人。（懷師批示：一切世事，皆如羣兒戲笑怒罵。無奈歷史上偏有些人專門好充歷史上趕驢車的車伕，累得半死，還要去趕一般羣兒的嬉笑，其智可及，其遇亦不可及也。）

三月五日雪

晨六時打坐。坐中如昨，丹田氣滿，覺腿腳發脹。我忽然覺得頭頂與丹田是通的，頂上一股氣可以直通下去，我又說不清楚了。下坐做瑜伽。我認爲道雖在心不在氣，但氣粗了不易伏，坐中不易太靜，所以運動適可而止，不使太累。（懷師批示：此是中脈將通境界，勿執自通。道不在氣，用不離氣。凡尚在修爲中途，豈能捨氣而言道哉。）

我記得老師曾諭示：「莫謂無心便是道，無心尚隔一重關。」而此次師諭：「無心更隔一重關。」我想尚字與更字是有區別的，究竟如何呢？（懷師批示：尚字與更字同義，勿被文字障了。）

三月六日陰

晨六時打坐。坐中我體會到這東西，確實是自然而到。記得過去一開始就希望氣沉丹田，可是不是氣散就是氣脹，總不能收於一處，現在忽然自然而到，也很有趣，也就證明這東西不可強求。當然，有爲法我想可以，不過我畢竟喜歡自然。下午小妞又去看病，她病中不要別人，只要爸媽，所以我也無法插手，只好做點別的。看她媽愁眉不展，使我憶及女兒小的時候從不生病，後來因爲昆明氣候太好 ，一到四川不能適應，一直都在病中，而且多在深夜病重。我常常整夜不睡，隨時掀開窗簾盼天亮。那段日子我過怕了。我對世上的英雄豪傑都不佩服，唯佩服孟母三遷而使孟子成就。那種不足爲外人道的艱辛，只可體會，不可言傳！（懷師批示：此論確是無上真言。唯「事非經過不知難」）一般人未經歷世途的艱苦辛酸，又不知孤兒寡母的災難歲月，哪裏識得其中況味。此聖母之所以爲聖，較之聖人之聖，更有進也。）

三月七日陰

我看《指月錄》，記得道家稱男的爲道士，女的爲道姑，何以《指月錄》上稱女的爲道人？道人是否是男女通稱？（懷師批示：古時，男女修道者統可稱之謂道人。）

三月八日陰

晨六時打坐。坐中似乎遠景在望，人卻仍在一邊打轉，不知是勇氣不夠，還是機緣未到，只好轉轉再說吧！（懷師批示：豈不見法眼禪師偈乎？「果熟兼猿重，山長似路迷。」其實路不迷人人自迷。脈脈行去，自有通途在望矣。）

晚間我仍看《指月錄》。有人大澈悟時會汗流夾背，我是氣機發動時纔會如此，從頭到足，如落湯雞。不過每當參禪不會時，就常常如患流行性感冒發高燒一樣，全身發燙。但也不是每人悟道時的情形都一樣，不知是悟的程度不同，還是怎麼？（懷師批示：個個宿業宿緣不同，身心稟賦也不同，成就時的自相感受也不同。總之：「丈夫自有沖天志，不向如來行處行。」不必顧念其異同也。）

三月九日陰

晨六時打坐。坐得很好，下坐做瑜伽。小妞因病吵鬧不堪。我問她還發熱不，正準備用手摸摸她的頭部，她大叫，好像被人綁票一樣，她媽媽一面打呵欠，一面哄着她，我是愛莫能助！小人不可常生病，病來病去，就把身體病弱了。我記得去年小妞常警告我說：「你不能再老了，要再老就會被人家把你丟在垃圾箱裏。」她媽媽大笑着說：「她問菜爲什麼丟在垃圾箱裏？我說太老了。」晚間我看《指月錄》。「[ ]（此字爲葵字去草頭，下去天）」這是什麼字？也許《佛學辭典》上找得到。但我不知該查哪一部？寫完日記，十一點打坐。（懷師批示：古人印經，在封面經題的框格上，畫寫一個[ ]（此字爲葵字去草頭，下去天）字。等於中文的[ ]（發字的繁體）字頭。所謂八字不像，[ ]（發字的繁體）字未成。你說是一個什麼字？像個什麼？我說：它本來便是一個什麼都不像的東西。在沒有開經以前，便應知「佛說一切法，爲度一切心；我無一切心，何用一切法」。但卻要你真無一切心，方知其事實矣。此乃經題頭上的當空照了也。）

三月十日晴

晨六時打坐。坐中不覺時間過去多久，忽聽小妞母女講話，由聲音知道小妞病已漸好，咳嗽減輕不少！下坐做早飯。小妞已兩天沒喫什麼，除了水果之外，一叫她喫東西，她就吵。晚餐時我們就叫她爸去照顧她，因爲小妞怕他，也服他。果然乖乖地吃了半碗飯。女兒說據心理學家說，這麼大的孩子，女孩愛爸，男孩愛媽，所以有一位美國同事的兒子說他長大要娶他媽媽。（懷師批示：此是一般世俗心理學的見解，也有理。）

但我的看法是這樣：小妞怕她爸，是因爲我和她媽對她愛護備至，從不碰她一下，而她爸竟能拍她兩下，她覺得此人要稀奇一點！（懷師批示：你說的對。古人所謂「恩裏生害，害裏生恩」。即此妙用。）

晚間我看《指月錄》。我最近簡直不能喫東西，也不能喝水，每餐都不飽，飽了就不舒適，滿腹是氣。這不知到了幾禪？寫完日記，十一點打坐。（懷師批示：未得氣足前，須要世俗的飲食營養以培養後天氣。如已得達氣足時，世間飲食反而害了先天真氣。孔子曰：「食氣者壽，不食者神明而不死。」即此理也。）

三月十一日雪

晨六時打坐。昨夜一覺醒來四點半，去趟浴室回來，又睡了。也不知有多久，忽於將醒未醒之際，覺頭頂似花開一樣，又似放煙火似的，從火光中爆出一幕景來。那一剎那的我，完全忘身忘心，與景色合一了。我只想到不能動念，以靜應之，在過一陣，如夢醒覺，睜開眼睛，天已大亮，意境上仍留下頭頂如開花一般的那一剎那。（懷師批示：此乃正開頂境象，可喜可賀。過此以往，則可與天地精神相往來。但前途景象成果正多，你但無心無着無求以應之即可。）

三月十二日 晴

收到第五十二次批示發還的日記。老師又抄示近作詩兩首：其一《春夢》：

春風吹綠夢平蕪，雲月溪山似有無。

窺闕篝燈誇一統，渡河籌策猶三呼。

長途疲馬驚新轡，短鬢催人號老夫。

行遍天涯真倦矣，童心攬鏡愧今吾。

其二《惆悵》 ：

惆悵前因莫奈何，爲貧遊戲到娑婆。

不堪五濁終難忍，拔腳遲疑忽腳過。

三月十三日雪

第五十二次日記的批示中，師諭：「如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了１我不懂如果現在就大休大歇，何日能得意生身呢？（懷師批示：真正意生身，正須在大休大歇處，而得其回身一轉也。）我認爲真空妙有之後，還要能去來自如，才能算數。（懷師批示：說得似矣。）

三月十四日晴

晚間我抄下五十二次日記的批示，我抬頭看看貼在牀頭的一張畫，一個人騎着一頭驢在廣闊的沙漠地上走，畫上有兩行字：「當日崎嶇君記否？路長人困蹇驢嘶１ 這張畫是從《人文雜誌》上撕下來的，一直貼在我牀頭上。它正是我心情的寫照。這是一段艱苦的過程，我是知難不退，我覺得看這張畫，能使心量廣闊。我想山雖長，而路只是暫時的迷，所謂山不礙路，路自通山。無論如何，爬也要爬過去！（懷師批示：壯哉斯言也。可嘉。蘇東坡詩 [寄其弟詩]：

人生蹤跡知何是？應似飛鴻踏雪泥。

雪上偶然留爪跡，鴻飛那復計東西。

老僧已死成新塔，壞壁何由覓舊題。

昔日崎嶇君記否，路長人困蹇驢嘶。）

三月十五日晴

我看筆記，何謂「空爲即有之空，有爲即空之有「？是不是說空中含有，有中含空？所謂有自空起，空自有立？事理無礙者，是否空是理，有是事？（懷師批示：你這一節知解都對了。）

三月十六日雪

冒雪去寄五十四次日記。沿途地面上一層薄薄的雪，我現在腳心是軟的，雪上不用說，就是不管水泥地、木板地，都是軟軟的。也實在說不清楚，我也不想管它，總之色身隨時有變化，說也說不完。我認爲這些不關緊要，不是重要關鍵。晚間我仍看《指月錄》。大覺法慶禪師謂侍者曰：吾化後，汝可喚之，若能回是有道力也。「他不但預知報謝，而且真能喚回，這種纔算真正的成道者。他回來還作一首偈：「七十三年如掣電，臨行爲君通一線。鐵牛[ ]跳過新羅，撞破虛空七八片。」何謂新羅？可惜沒記載他悟道的經過！（懷師批示：是有道力，但不能以此衡一切也。唐宋時稱現代之韓國爲新羅。韓國本有朝鮮、新羅、百濟三境。禪詩中常有引用新羅之詞，等於說東天、西天之寓言，喻其廖廓高遠而已。）

三月十八日晴

張無盡爲泐潭和尚作塔銘：「若梵行精潔，白業堅固，靈源廓徹，預知報謝，不驚不怖，則依正二報，毫釐不失……。」其實一個久病的人，只要心靈純淨，都能預知報謝。可是預知報謝又怎樣呢？又不能叫它不報謝，舍利流珠，諸根不壞，又如何呢？（懷師批示：涅pan生死等空花。」捨得流珠，諸根不壞，亦皆兒戲而已。豈不見今人常有掘得千年以上之人的墓屍，也是諸根不壞，何足道哉！）

三月十九日陰

我看《指月錄》。大慧禪師叩參有句無句（這句我不會講！）如藤倚樹，他在悶葫蘆裏悶了半年。（懷師批示：即如說，是有也好，是無也好。不管是住空着有，都還如藤纏樹，糾葛不了也。）後來從五祖答圓悟禪師的問：「描也描不成，畫也畫不就。」又問樹倒藤枯時如何？曰相隨來也。他於是悟人。我想他是每天在悶葫蘆裏打轉，轉來轉去，六七意識都解決不了，一股勇氣跳如八識海中。記得在四十九次日記上，我問真空中的妙有，是否仍是意識身。師曾諭示：「此意乃真意，即全八識而用。」（懷師批示：這節見解很對。但仍須轉身八識田中，踏破毗盧頂上行，方知真意之旨，亦屬方便說法也。）

三月二十日陰

看《指月錄》。此書未曾提到開頂的事，那麼悟道之後，又怎樣出入呢？（師雲：《指月錄》等禪宗匯書，大致皆記載禪門悟理之事蹟。理極事圓，故不論功用[工夫]行履。開頂等境象，統屬功用——工夫一邊的事。太着相，故不述。一般外道學者，只重功夫，修到頂門開者也不少，但理——見地、事——行願不圓，乃非圓滿菩提之道也。）

三月二十二日晴

今天是星期日，下午帶小妞在窗口玩，見門外男女老幼走過不少。我想起來了，附近有一個教堂之故。記得有一位美國教授說：「每個人在剛禱告起來時，都是好人，過一會又忘了。」我想中國人就不會如此，因爲任何宗教，都不離做人之道，而中國人自幼就懂孝悌仁義，每天學的是這些，聽的是這些，都不外儒家的傳統思想，底子好。所以說大乘佛法在東方，佛教傳入中國，一拍即合。外國人只有到教堂才聽得到這些，所以容易忘。（懷師批示：這是你我一輩及往昔家庭等教育不同之處，而今卻未必盡然。「十室之邑，必有忠信。」「十步之內，必有芳草。」豈其然乎？其不然乎？）

三月二十三日晴

下午收到二月下半月的日記批迴，內附有老師的近作《春夜辛酉仲春》：

四壁詩書壓劍塵，星河春水月初新。

三生蹤跡思前度，一代虛名累後身。

事到無爲方脫俗，情如有寄失天真。

爐香乍[ ](上爲草字頭，下爲熱字) 慈雲現，稽首空王忽入神。

每見老師的詩，就使我想起當年父、叔的詩都是有名的。叔叔一次教我做詩，我只寫過一首《思親》。以後因事就放下了，越想越可惜。

三月二十四日陰

晨六時打坐。坐中我怎麼覺得我證得亂七八糟的呢？ 師諭：「大澈悟者，頂門梵穴必通。」但不知是先通，還是先澈悟，或是同時？似乎我證得沒有次第？（懷師批示：梵穴通否是功用——工夫邊事，不必一定執著之。先悟後通，先通後悟，無定法也。）

晚間仍看《指月錄》。我覺得實相雖無相，卻能體會，體會來體會去，就會覺得它就是我，其所以找不到它，就如眼能見萬物，而不能見眼一樣。何謂圓頂？何謂普說？普請？（懷師批示：我非我，見非見，本來無物，遍處覿面。圓頂，指剃髮出家也。普說，對衆公開演講也。普請，請大衆共同服務也。）

三月二十六日 晴

晨六時打坐。昨夜一覺睡醒，去趟浴室回來，又睡着了，於是做了個夢。這次的夢與過去不同。過去的夢是一個模糊的記憶，醒來只記得做了個夢而已。此次則境界、人物都清清楚楚，醒來還能記得夢中的對話，以及別人的表情等等。由此夢我又想到人世間有多少不可思議的事。譬如閉起眼睛還什麼都能看見，如果說給一個從來沒做過夢的人，會相信嗎？因爲大家都會做夢，所以不以爲怪。試想那個無中生有的境界是怎麼來的？夢中人在那種境界裏忘了一切，忘了現實。一個人的個性，在夢中的表現是最真實的。（懷師批示：我平生遇見兩個人，一生不知夢是何事。他實在未做過夢。只可惜他不知正此開眼時，即是夢境也。）由此我最相信所謂的意生身，及真空中的妙有之身，確有其事。我認爲真空中的妙有比《楞伽經》所說的意生身要高一等。（懷師批示：同是意生身，見覺有差別而已。即今此身，亦是意生身也。此須切知切證方好。）

三月二十七日 晴

下午有人從圖書館帶來一份過時的刊物，也是研究佛學的，其中重點大家講得都差不多，沒有太大出入。只可惜我總覺得理論是講不完的，尤其這個一套，那個一套，各說各有理，對時間充裕的人，多學些理論，也未嘗不好。但對一個笨人來說，就不太適合。譬如一個重要的電話號碼，我一定要把它背一下，才能放心。學禪也不例外，證不到的，就覺得沒有把握，失於空泛。（懷師批示：浩浩古今中外，一切聖凡都在造口業。只是善業者有福報，惡業者得禍害而已。）

三月二十九日晴

看《指月錄》，有一篇解釋心和知，它說心是名不是知，知是心不是名，猶如水是名，不是溼，溼是水，不是名。我怎麼認爲知也好，心也好，水也好，溼也好，都是名？因爲要立名才能解釋。至於定名，如果當初人命名爲仙，仙命名爲人，不是一樣？（懷師批示：豈不見香巖悟道偈乎？「一擊忘所知，更不假修持。」——於此，應參看《指月錄》卷二十四，溫州瑞鹿寺上方遇安禪師一節便知。）

三月三十日雨

晨六時打坐。坐中似有雷聲，下坐問女兒她們，都說沒聽見，不知是不是第一次春雷不太響，還是近來我的耳朵不對勁。（懷師批示：此乃功用上內身氣脈震動之雷聲也。所謂：「陰陽生反覆，平地一聲雷。白雲生頂上，甘露灑須彌。」即此之寓言也。）

晚間仍看《指月錄》。提起方言，也真有趣。記得我家初到北平，來了一個朋友，臨別他說回頭見，主人以爲他一下就會回來，忙忙爲他準備了菜飯。不料他一去不返，後來才知道回頭見，就是再見。我們江浙人說話黃王不分，說王叫三橫王，黃叫草頭王；山東人說不知道叫知不道；雲南人說不曉得叫不認得；貴陽人說完了叫歸一了。四川話其實比別省的方言更多，但所謂的四川官話，很容易懂。我在東北時間較久，尤其是童年時代。有人說我的國語不錯，但內行一聽，就說帶東北腔。無論如何，卻不會家鄉話。

三月三十一日陰

午間的新聞報告：美總統在講演出場時胸部中彈，他的祕書、保鏢各一，當場死亡。真是天有不測風雲，人有旦夕禍福！（懷師批示：一有生命，即是賭注。英雄事業，無非賭局。）

晚間我看《指月錄》。大顛和尚不許首座扣齒，何故？韓文公請他在佛法省要處示一語，他爲何不答？三平侍者敲禪牀三下，師文故，曰：「先以定動，後以智拔。」是他有意叫侍者回答？還是他真的門風高峻？（懷師批示：大顛的教育法，是迫韓文公自省，所謂：「不憤不啓，不悱不發」是也。三平的定動、智拔二語，出典於大智度論。）

四月一日雨

看《指月錄》。是不是五祖弘忍大師以《金剛經》傳六祖惠能？以《楞伽經》傳神秀？《金剛經》是祖師禪？《楞伽經》是如來禪？可是《金剛經》的四果，不也是禪定的四種境界嗎？（懷師批示：假設不是！此二經仍是如來禪。祖師無禪亦無祖師，然後可言祖師禪，即非祖師禪，是名非禪非祖師。）

四月二日晴

晚間看《指月錄》。有人問招賢禪師，向上一路請師道。師曰：「一口針，三尺線。」問如何顧念？師曰：「益州布，揚州絹。」又有僧問：「祗如百尺竿頭，如何進步？」師曰：「朗州山，灃州水。」曰不會。師曰：「四海五湖皇化裏。」我不懂以上這一類，請老師開示。（懷師批示：如說破了，你會走錯路。）

這本書上常有默然代答話，如問南泉遷化向什麼處去？師默然。秀曰：「謝謝答話。」但《傳燈錄》上載僧問南泉遷化向什麼處去？師曰：「東家作驢，西家作馬。」問此意如何？師曰：「要騎即騎，要下即下。」這又是怎麼一回事？（懷師批示：你久後都會自知答案。）

四月三日晴

晨六時打坐。坐中覺體內如虛空，丹田氣滿而不脹。外呼吸在靜中似很微，開始時內呼吸很重，有窒息的感覺，不太舒適。我有意深入試探，大約一小段時間，我不能決定是多久，當我感到緩和了時，我決定實驗下去。這時外面一切聲音闖進來，如入虛空，立即消失，這時我已能適應了。似乎從頭到底，大氣團內沒有任何東西，而這團氣體，也不很濃，只是輕煙一般，有趣的是，不似它在我體內，而是我在氣團裏面的感覺。將下坐前，我用手在鼻邊試試，一直到手掌接近鼻孔，才覺有息。（懷師批示：尚未到氣住脈定地。）

四月四日陰

晨六時打坐。坐中覺喉頭髮緊，忽然憶及《習禪錄影》上老師說過，譬如裝過牛奶的杯子，裏面會留下一層東西，我們飲食之後，喉頭也會留下一層東西，所以最好少喫。我不覺有所警惕！晚間我看《傳燈錄》。顧名思義，此書是傳慧燈的記載，與《指月錄》不同，它對歷代每位禪師的法嗣及旁出法嗣，共多少人，有多少人見錄，都記得很詳細。最初我以爲法嗣猶如皇家的嗣子，應該只有一人，不料有的禪師竟有四十六位法嗣，只有一人見錄，據說無機緣語句者不錄。那麼又何謂旁出法嗣呢？（懷師批示：如俗人外室養子。）

四月五日陰

今天在國內是清明——民族掃墓節。提起掃墓，高祖父墓地左右聳立的兩根石滑標，立刻出現在我的眼前。那是抗戰時期在貴陽，隨家人去金家花園掃墓，第一眼見到的就是那兩根高高聳立的石滑標，上面記載的是高祖父爲平苗太守的事蹟，這就是我家和貴陽人的一段因緣。記得父、叔常常訓誡子侄曰：「君子之澤，五世而斬。」所以我輩必須特別努力！這些事弟弟們不一定能記得多少，隨手記上一筆，以後我也會就忘了。今天恆兄的墓地，也早拜託朋友去參加公祭了。

四月八日晴

晨六時打坐。坐中如常，下坐做瑜伽，在後門外見鄰家牆下薔薇又發不少新芽。忙到後院一看，見牆角邊也發新芽了。就如此花開花謝又是一年，這如何得了！時間的腳步太快，道力的進步有限。氣沉丹田也不一定是好，以後更要如臨深淵，如履薄冰。最怕的是動意氣。伏氣這道功夫，實在是一種最大的考驗。何況飲食方面，大意一點就不對勁。（懷師批示：氣沉丹田，也只是過程，小小景象而已。所說甚是。）

晚間仍看《指月錄》。有僧問：「學人乍入叢林，乞師指示個入處。」師曰：「寧自碎身如微塵，不敢瞎卻一僧眼。」這是什麼意思？問個入處有何不可？（懷師批示：此是教授法，豈不聞「不憤不啓，不悱不發」？）

四月九日雨

晨六時打坐。坐得很好。下坐後見後門外都是水，原來在下雨。下午收到批迴的日記，還有老師賜的一本《第六才子書》。此書我聞名幾十年，才獲一見。它的序，表面看來非常好笑，細思頗有深度。我喜歡裏面的幾段如：「……何其甚不仁也，即已生我，便應永在，脫不能爾，便應勿生。如之何本無有我，我又未嘗哀哀然丐之曰爾必生我，而無端而忽然生我。無端而忽然生者又正是我。無端而忽然生一正是之我，又不容之少祝……」似乎他對其結局有種莫名的預感，我想他猶如《後西遊記》中崔判官再世，是來應劫的。往往應劫的人不是天折，就是不得善終。中間一段如「……天地之生次芸芸也，天地殊不能知其爲誰也。芸芸之被天地生也，芸芸亦皆不必自知其爲誰也。必謂天地今日所生之是我，則夫天地明日所生之固非我也。然而天地明日所生，又各各自以爲我。則是天地反當茫然不知其罪之果誰屬也……」下面說他既然前聽其生，後聽其去，在這中間暫在的時間內，於無法消遣中隨意自作消遣。然後他把任何事都算作消遣。這樣也好，他早走一步，亦一消遣法也。晚間看這本書，可惜一代才子，就如此消遣了也。

四月十日晴

我看《指月錄》。文殊令散財童子採藥，曰：「藥能活人，亦能死人。」其實亦如手能救人，亦能殺人。一念亦然——能救人也能害人。（懷師批示：固然如此。）

四月十一日陰

我看《指月錄》。僧問馬祖：「請和尚離四句，絕百非，直指某甲西來意。」祖叫他去問智藏，智藏又叫他去問百丈和尚，丈雲：「不會。」僧回舉馬祖。祖曰：「藏頭白，海頭黑。」藏是不是指智藏？海是不是指百丈？（懷師批示：不錯。）何謂頭白、頭黑？（懷師批示：黑頭白頭都是頭，莫從黑白覓煩惱。若人慾問西來意，問取東村水牯牛。——我隨口謅偈一首，參去。）

四月十二日陰

晨六時打坐。坐中如常，說不清楚。下坐做瑜伽，外面氣溫五十度，無風不冷。小妞漸好，只是不喫東西。我最怕病人不飲不食，這樣就會覺得嚴重，所以我哄着她吃了半碗飯。（懷師批示：有病以減食爲良藥，你應稍加改正。）

晚間我看《指月錄》。何以古人學生對老師自稱某甲？（懷師批示：某甲二字，是記載上表示那個問的人自稱本名。例如你自金滿慈，記載上只用某或某甲。）

在寫日記之前，先抄下五十四次日記的批示。師諭：「前途景象成果正多……」何謂景象成果？景象還有成果？（懷師批示：成果何須景象，倘有景象何妨？景象即是成果，成果景象相當。——參去。）

四月十三日陰

晨六時打坐。坐中我一直無法處理突如其來的靈感，不理吧，又可惜，理吧，又怕妨礙打坐。問題是靈感之來很妙，譬如平時不懂的、想不通的，現在忽然通竅，而且過了這一下，就再想也想不起來了。就只一點靈機，我又說不清楚了。（懷師批示：此等靈感，亦屬非量境中之相似智，非真現量之正智也。）

晚間我看《指月錄》。禪師常說：「喪我兒孫」是什麼意思？我不懂知見與知解之別？（懷師批示：此話即是絕後代之意。正知正見是證智，知解是比量，非證智。）

四月十四日陰

晨六時打坐。坐中如常，下坐見後門外都是水，才知道正在下雨，無風，頗覺涼爽舒適。下午和小妞玩了一陣，哄着她吃了一盤空心粉。晚間我看《第六才子書》。此書前面金聖嘆的序中，在那些消遣法以前幾段，有些地方很與我的想法相似。後面正文，才子書也只有才子批，才能傳神。而書中的人物，那個處在複雜環境中的丫頭，任勞任怨，還要演得乖巧活潑，頗不容易。自古丫頭壞事，其實是小姐無能！至於雙文母女，都是溫室之花，優柔寡斷，經不起波折，既不能審慎於前，又不善處理於後，也許是業力所累，不由自己也。小生部分寫得太弱，像個膿包！這本書文筆優美，不愧出於才子的手筆。至於讀者，各人看的角度不同，自然結論也不一樣，所謂見仁見智是也。想來現代的讀者可免墜拔舌地獄也。聖嘆也真可笑！（懷師批示：你是說現代書生與讀者，本來就在拔舌地獄中，更不須再墜一層拔舌地獄，是嗎？一笑。）

四月十六日晴

晨六時打坐。坐中清淨如常。下坐後去發五十六次日記報告。走下木梯，晨風拂面，馬路上車輛不多，還沒行人。因爲美國不興走路，行人多半是這一條街的居民，不是去附近洗衣店洗衣服，就是去郵筒丟信。當我轉身回來時，見一片晴空，朝陽高照，不覺憶及昔年梳兩條小辮，踏着晨曦去上學，冷風吹在臉上的感受完全一樣。曾幾何時，當年的家人親友一個都不見了。而這些年來，國事、家事的變遷，也絕非昔年所能預料。好在我現在又有新的前途在望，人總是活在希望中的，所以也不煩惱！

四月十七日雨

我看《指月錄》。志公雲：「本體是自心作，哪得文字中求，如今但識自心，息卻思維，妄想塵勞自然不生。」可是禪那是靜慮——思維修。息卻思維，又用什麼修呢？也許他說的不是禪那，是什麼呢？（懷師批示：志公說的是祖師禪。本自如然，不假修證。）

四月十八日晴

晨六時打坐。坐中一如往昔，下坐做瑜伽。外面天氣雖晴，白雲滿天，忽明忽暗。下午和女兒帶小妞去公園玩。園內到處是水，孩子也少，風太大，太陽時隱時現，有點冷，只得回來。這幾天不思飲食，卻思睡，覺頭倦，又不知是什麼過程？（懷師批示：真氣混在色陰中而不透脫。此即是滯殼迷封者之一昏昧境象也。）

晚間我看《指月錄》黃檗一章：「一切法本空，心即不無，不無即妙有，有亦不有，不有即有，即真空妙有。」我覺得他說真空妙有說得最清楚。（懷師批示：誠如所論。）

四月二十日雨

晨六時打坐。坐中清淨如恆，下坐做瑜伽。見客室窗外飄着雪花，掀開窗簾見滿地是水，外面氣溫二十度，天氣是比較冷些。下午帶小妞玩，我站在電視前面，她站在後面沙發上，不提防她往前一僕，雙手落在我的兩肩上。我正擔心我會朝前或往後倒，結果竟站得很穩，我才注意到我的腳已飄了。

四月二十一日晴

晨六時打坐。上坐不久，忽覺心目之間，一片白色，宛若天亮。這時平靜如止水的心上，沒有一絲雜念，恬靜異常。忽然也不知是哪兒震動起來，我感到是內心深處，由裏面向外震，白光隨着閃動。那種震動很怪，頗不平常，似乎是波動，震幅愈大，白光愈廣、愈亮，剎那間從內心深處，有一種難以控制的恐懼，比地震還可怕！我沒奈何，只好強自鎮定，仍以不動念，聽其自然爲原則。我知道是定慧力不夠！經不起考驗。但不知這是什麼毛病？晚間看《指月錄》，寫日記時仍覺有輕微的地震。（懷師批示：不是病，是色陰四大的氣機，靜極復動，動止復靜之自然現象，一知便休，不生怖畏，不喜不憂，不取不捨，如是而已。）

四月二十三日陰

晨六時打坐，坐中如常。今天賓州鹿教授夫婦要帶一位女生來水牛城開會，，順便來看我們。我負責做了兩個中國菜。六點客人到了，他們都是學印度教的，喫飯的時候照印度教的儀式，兩旁鄰座互相握手，成一圓圈，由這家男主人默禱。說來也好笑，他們這兒各種宗教的客人都有，來什麼教的客人，就行什麼教的儀式。今夜我讓出臥室招待客人，我搬到女兒屋裏去睡。日記是次日補寫。

四月二十六日晴

晨六時打坐。坐中清淨異常。下坐做瑜伽，外面氣溫五十度，有太陽，但白雲漫漫，太陽時隱時現。今天星期天，我們帶小妞去公園轉了一圈。回來我去廚房，覺得煤氣味太重，想開窗吹一下，但平日這種窗我開不動的，於是我扭扭看，不料輕輕一扭就扭開了，覺得並不費力，我又一次證實手力有進步了。

四月二十七日晴

晨六時打坐，坐得很好。下坐見外面晴空如洗，空氣清新，很舒適。晚間我看《楞嚴大義》。在二十五位實地修持實驗方法的自述中，普賢菩薩心聲聞聽的修法上，老師的註釋中有：「爲了發心修習大乘道的人有合法的修持，現在融會顯密修法的道理，述說他簡單的規範。凡是真實發心修習大乘佛道的人，首先要熟讀普賢行願品，當念習純熟以後，要深思他的意義與意境。譬如在禪靜中起意敬禮十方諸佛時，自己忘記身心的感覺，在意境上構成一個沒有時間空間的廣大無邊的境界，意想十方諸佛都一一顯現在面前，每位佛前都有一意境上化身的我。每一行願，都要構成一種意境上實際的境象，久而久之，意境上形成妙有的實相，即有普賢菩薩的實相莊嚴，乘坐六牙白象，也宛然顯現，如在目前。但意境上一念收回，即如這些所有現象，也完全寂滅不生，身心都不執著，自然歸於了無所有的寂滅性相之中。至於其中的真空妙有，緣起性空之至理，也就可以在這種修法上去體會印證了。」我已參看過《淨土五經》上普賢行願。在此我有一些問題，敬乞老師開示！

一、 意境上形成妙有的實相，不算着相嗎？是否因爲收放自如，就不算着相？（懷師批示：如所問答。但自至誠顯相而不執，即相而非相也。）

二、 意境上形成的實相，是否即是妙有？（你說呢？）

三、 可否把靈明一念，形成妙有的實相？我想靈明一念也就是妙有。（懷師批示：喔！）

四、 在禪列中忘記身心，意境上構成一個沒有時空的廣大無邊的境界，算不算真空？其中的靈知是否即是妙有？（懷師批示：如如空相。你說呢？）

五、 修性空緣起的妙有法門，是否可完全用這種辦法，還是有不同之處？（懷師批示：如珠走盤，何拘一隅！）

六、 真空妙有，性空緣起之至理，體會容易，但不知如何印證？（懷師批示：既雲性空緣起，緣起性空，豈非即此用，離此用？）

七、 意境形成的實相，是否所謂的「即幻有空爲真？」（懷師批示：非幻非有！）

四月二十八日雨

晨六時打坐。坐中心空如洗，也沒有空的感受。心不在外，也不在內和中間，卻也不離內、外、中間，我也都能體會。但仍說不清楚。（懷師批示：只因你尚有求弄清楚之一念在！）

晚間我看筆記。忽然記起女兒說，那天我在她屋裏睡時，她半夜醒來，覺得我的呼吸有點上氣不接下氣。經我審查之後，確實自氣沉丹田後，呼吸似乎不太順，又似乎氣有內行的趨勢，又說不清楚了。（懷師批示：非也，慢慢你會清楚的。）

四月二十九日雨

晨六時打坐。坐中氣不順，有點氣塞，似乎出氣少，氣出不來，丹田內有輕微的動，這是最近的毛病（懷師批示：非塞住，實停祝出少入多，正合財經原則，做生意賺錢，有此現象，求之不得。知否？一笑！）

下坐後，電話鈴響了！是那位中國老太太打來的，她說悶得慌，人都要爆炸了，天氣又不好，說來說去，又怪我不會打牌。唉！真是家家有本難唸的經。我只好安慰她一番，請她天晴了過來玩。女兒說：「她最好回國。」我說：「她回國又想這兒的家人，兩下比較，還是家人重於打牌了。」人間事在不能兩全之際，就是受考驗的時候了，哪有那麼簡單！晚間我看《指月錄》，我忽然想到禪是講明心見性的。《金剛經》上的禪的四果——禪定的四個階段，不知哪個階段與明心見性有關係？（懷師批示：道是無關卻有關。）

四月三十日陰

晨六時打坐。坐中感到肺部呼吸不暢，似乎氣接不上來，外氣進不去，內氣又出不來很不舒適，實際上是呼吸很輕而已。丹田熱似有氣動？不嚴重。總之只有胸、肺之間及喉頭部分呼吸不暢，猶如被氣塞住不通，很想用口幫助呼吸纔好，但我始終沒這麼作。（懷師批示：如此情形，似有外感間雜。）

下坐在後門外一站，見連日雨後，到處皆綠，一點雪跡都沒有了。地面上被雨水洗得好乾淨，明天只要不下雨，或者說不下大雨，我發日記報告該不成問題。外面氣溫五十度，陰天有點涼意，但空氣仍很清新，可是吸進的清氣不能深入，於是我深呼吸幾次，只覺鼻腔內清氣直入，涼爽異常，究竟是入腦還是入肺，就沒感覺了。不似過去，一股清氣從鼻直入腦際的清涼舒暢。（懷師批示：如此現象，可以斷定略有外感——感冒。）

晚間仍看《傳燈錄》。這本書青原的法嗣最多，也最長，何以旁出之外，又有別出？又如神秀、惠能兩位大師，同出五祖門下，當然六祖是傳衣鉢的不說，神秀大師也該是法嗣，何以又叫旁出？（懷師批示：譬如國王傳位太子，其他弟兄，但封王，不稱帝。其實這種情形已非佛制，應屬祖制了！所謂別出，猶同世法所謂的私淑弟子。）

再者古人都從師多位，以什麼根據算那位老師的法嗣呢？（懷師批示：以印證得正知正見者爲法嗣。但大都以初心證入者爲嗣法之師，如世法之不忘本也。例如釋迦、以燃燈佛之授記爲嗣法。後世道衰德薄，滿盤世俗，大多重人不重法。你問到此事，近日我也恰作一聯，錄給你同博一粲：

閱世五千年，求術者衆，求道者寡。

修行三大劫，感德者少，抱怨者多。

入世出世諸法諸事，莫不如斯，抑何可憫！）

五月一日陰

好幾天不見太陽，覺得陽光特別可愛。在外面站了一下，覺得呼吸已不是那麼不暢了。只是仍有吸氣不能深入的感覺。呼吸的氣似乎都在鼻邊打轉，始終很不正常。

五月二日晴

晨六時打坐。昨夜上坐很倦，於是乾脆睡覺。一覺醒來兩點，雖仍想睡，記起睡前沒有打坐，我知道不能因循，必須要控制才成。強打精神上坐，後來愈坐愈舒適，精神也好了。我覺得睡足了再打坐也不錯，只是大意不得。如果一覺睡到天亮，或是半夜醒來又忘了這一回事，那就上了睡魔的當！我發覺近來坐中不如過去心靜，有時會心悸，頭倦思睡，幸好我很能自覺，也很會警惕自己。每於坐中不想坐的時候，我仍舊勉強坐下去，我不相信自己不能克服自己！最多睡一覺再打坐。今晨仍坐得很好。

五月四日晴

晨六時打坐，坐中一片晴空，天是那麼藍，一切是那麼靜，小鳥掠過天空，不時有鳥聲傳來。我想是受了昨日公園內晴空的影響。晚間我看《傳燈錄》，佛眼曰：「欲了生死，必求妙悟。「 何謂妙悟？是否無心忽悟？（懷師批示：依教理言：是謂智證無上菩提之證悟。亦即所謂了因之所了，非生因之所生。依事相言：所謂「向上一路，千聖不傳」之證自證智。）

五月六日雨

晨六時打坐。坐中恬靜異常，不想下坐。聽到小妞走了，又過一會，睜開眼睛，九點差一刻，急忙下坐，似有寒意。掀開窗簾一看，才知正在下雨，這兒是一年有半年的雪景可賞。有人說：「雪景雖美，畢竟不如交通方便來得重要。銀色世界看多了也會膩。」其實雨天比雪天更糟，因爲雪不沾身，一抖即脫故也。晚間我看《指月錄》郭功甫一章，記得小時侯和我同齡的孩子都會誦：「上大人，孔乙己，化三千，七十仕，爾小生，八九子，佳作仁，可知禮也。」我記得是化三千，七十二？也不知出處，也不懂何謂上大人，孔乙己？何謂佳作仁？因爲當時自己沒讀過，只當耳邊風，現在在《指月錄》上見着，如同夢中相識。我現在對師諭「每天睜開眼睛，就是大夢」已能深深體會。（懷師批示：以「化三千，七十士」爲正確。此由唐末起作初學發矇童生習字記誦之課外必讀小品，不知始作者誰？我幼時亦念過寫過。「上大人，孔乙己」者，即尊孔子之謂。「佳作仁」就是好好地學做一個仁人之意。）

五月八日晴

晚間我看《指月錄》。又看到《雷長芭蕉，鐵轉磁石，俱無作者，而有是力，心不取境，境亦自寂，故如來藏不許有識。「 （懷師批示：正如《楞嚴經》所謂：周遍法界，無有方所，循業發現，隨衆生心，應所知量，非因緣，非自然之說互同。）

過去我認爲參話頭，如我是誰？生從何處來，死向何處去？這一類講得通，是可以參的，如干屎橛，庭前柏樹子，怎麼參呢？現在懂了，怪不得說不準下注腳、不準講理，又不準思量、卜度，原來是這麼回事。那當然是有理無理，都是一樣地參了。

五月九日晴

有位老太太問我說：「她們都不在家時，你如何消遣？」我說：「我有看不完的書。」她問：「什麼書？」我說：「《西遊記》。」她笑了說：「那有什麼看頭。」說真的，即使我真的每天看《西遊記》，我也過得，那我就隨着三藏師徒去西遊了。我是會出神的，只是出陰神非我所願而已！那麼如果說我看《指月錄》，那會講到驢年也講不清楚。晚間看《傳燈錄》，所謂心能轉物，這個物字，是否指色身而言？（懷師批示：豈只涵蓋色身，同時亦含融萬物。如經所述，諸佛世尊，各各自願圓成另一佛國土者，即此究竟之義。）

五月十日陰

晨六時打坐。坐中恬靜如常，下坐做瑜伽。今日星期，下午和女兒帶小妞去公園玩。天上浮雲流動，太陽時隱時現，坐在草地上看孩子們玩，看松鼠，聽鳥啼，也蠻有趣。此地松鼠不多，也許是氣候太冷，可是波士頓的雪地上都常見到松鼠呢。記得有些地方是把松鼠關在籠子裏當玩物的。晚間我看《指月錄》，我想我現在沒走錯路，似乎找到了方向。表面上看來，似乎同時走兩條路——《楞嚴經》和《金剛經》。其實最後同歸一條路。覺得有了一線生機！我又說不清楚了。

五月十一日雨

晨六時打坐。坐中很好，下坐在廚房見窗外正下着雨，無風很舒適。炒完菜，我叫女兒來洗鍋，那口大鐵鍋太重，我拿不動。我說：「人又不多，買如此重的一套大小鐵鍋何用１她說：「這是寶鍋，用壞了，抹層油烤乾了，又是新鍋，可以傳宗接代呢。」我說：「如果傳宗接代的人像我，一定不要。」她笑了說：「也許小妞會要。」母女笑了一陣。唉！這個時代能夠忙裏偷閒，母女偶有機會說說笑笑都不容易。人生究竟爲何來！

五月十二日雨

晚間我看《傳燈錄》，金華山俱胝和尚一章：凡有參學僧到，師唯舉一指，別無提倡。有一童子於外被人詰曰：「和尚說何法要？」童子豎起指頭，歸而舉似師。師以刀斷其指頭，童子叫喚走出。師召一聲，童子回首。師卻豎起指頭，童子豁然領解。師將順世謂衆人曰：「吾得天龍一指禪，一生用不荊」這是怎麼一回事？妙在何處？童子居然領解，是何解？（懷師批示：萬劫疑情，隨指頓斷，妙在不妙處，唯證自知。但此亦只是一類悟緣之榜樣，並非人人可用斷指而得也。）

五月十三日晴

晨六時打坐。坐中我體會到當萬緣放下之時，並無空空洞洞的感覺，只有無邊無際的虛空，這時也沒有身心的覺受，唯有一點知覺之性，也不知它在何處，只是當外面傳來什麼聲音時，它立即升起覺知而相應。所謂用之即有，舍之即藏，找不到也丟不掉，我忽然想到這不也是真空妙有嗎？下坐做瑜伽。外面溫度四十度，並不冷，因天晴故。晚間我看筆記上有這麼幾句：「但以空寂爲自體，莫認色身。以靈知爲自心，莫認妄念。」這不正是說的真空妙有？（懷師批示：差不多。）

五月十四日晴

外面嗡嗡有聲，掀開窗簾見有人在前院剪草，這就是租房子的好處。若是自己的房子，就靠自己整理，常常把週末的時間都消耗在這上面。晚間我看《傳燈錄》，陳尊宿一章，師謂衆曰：「汝等諸人，未得個入頭，若得個入頭以後不得辜負老僧。」時有僧出禮拜曰：「某甲終不敢辜負和尚。」師曰：「早是辜負我了也。」在此已是丈二金剛了。（懷師批示：此處錯在有法可得。）師又曰：「老僧在此住持，不得見個無事人到來，汝等何不近前。」時有僧方近來，師曰：「維那不在，汝自領去三門外與二十棒。」（懷師批示：此僧隨人足跟後轉，更是不堪。）僧雲：「某甲過在何處？」師曰：「枷上更著[ ]（左木右醜）。」何處是枷？何處是[ ]（左木右醜）？（懷師批示：法執不盡，悟跡不除，已是披枷帶鎖之苦。復加多此一問，豈非枷上加一個死[ ]（左木右醜）？不可救藥。）

似乎每個人的身邊滿布着錯誤的棋子，使人動輒得咎？當然後者也是不太靈動，由於前者的情形，就當知道這位師父的作風不太普通，又忙忙地擠上前去作麼生呢！（倘照你此解，還只是世間聰明辨智的境量而已。）

五月十五日雨後晴

坐中我體會到，清淨自性猶如虛空，它是空而不空的。本體中的那點靈知，猶如虛空含藏的電，也就是能，它是用之即有，舍之即空，也就是即空即有，非空非有。這東西找不到，也丟不了；而且用之不盡，取之不竭。聰明的人類竟能把觸着就死的電儲藏起來，而且利用它，使整個世界都成爲電氣化。如果我們能把那點靈知找出來，和它合而爲一了，來去自如，不就行了嗎？

五月十六日雨

晚間我看《指月錄》陳尊宿一章，有僧問：「如何是向上一路？」師曰：「要道有什麼難。」雲：「請師道。」師曰：「初三十一中九下七。」這是什麼話？是不是說初是三十一。中是九，下是七？我還是不懂。請老師開示。（懷師批示：七七原來四十九，不是理數當然嗎？如我說初十八，中十三，末後五，可是什麼？參參看。如要扯到工夫層次，或氣脈程序上去，也可以統同通準。「天下本無事，庸人自擾之。」要道有什麼難？）

五月十七日晴

晨六時打坐。坐中忽覺內緣不斷地襲來。我對妄念之來，總找不到它的起源，我認爲它是從清淨心上一飄而起，無所從來，亦無所去。除非是隨着它轉，它不會自住的。這東西都是前塵影事，不像六根門頭，要有外境才起作用。我又想到如來藏不許有識，是不是說那裏面一切都是自然的力量，沒有些許意識作用？（懷師批示：說一自然，已是識心分別思維邊事。）但我想意生身轉身之後，仍難免有意識作用，當然可以說是轉識成智後的智了，這就是所謂轉其名不轉其實。（懷師批示：識智兩個名相，統是隨衆生心，應所知量，循業發現，都無實義。）

五月十八日陰

晨六時打坐。坐中我想修性空緣起的妙有法門。我知道本性空無所有，猶如虛空，但能生萬法。萬法之生，是由因緣而生，生而不生，起而不祝因爲萬法都無自性，生已還滅，自性本空，所以空是真空，有是妙有。這些理論我都懂，但雖能體會，畢竟沒用。實修方面，如何下手？有何步驟？老師何以教我？（懷師批示：既雲緣起性空，何須又問步驟？此所謂轉縛轉堅也。如論無次第中之次第，唯有摩訶止觀乎！不止止，不觀觀，庶乎近焉！）

五月十九日時陰時晴

晚間我看筆記，忽然想到人不要看不起自己，聖賢仙佛不都是人成的？每個人都不少那點靈明自性，在聖賢不增，在衆生不滅，一般人都把它用在世俗的聰明才智上，如果能轉個方向發展，不是就能成爲智慧？據說最聰明的狐要修仙，必先經千年修成人形，再從人起修。所以說人身難得，如果不能即身成就，就要靠不住了，誰知道來世會是什麼呢？何謂首楞嚴？何謂全提、半提？（懷師批示：楞嚴乃翻音和意譯雙重混合名詞。即謂巔撲不破，泊然本定等意義。首，是至高無上的頂顛。全提，是全盤統收之提示的別語。亦可謂是全副、全挑之意。明瞭全提之意，半提不必說便可知了。）

五月二十日陰

我看《傳燈錄》，溫州上方安遇禪懷師批示寂說偈曰：「不是嶺頭攜得事，豈從雞足付將來。自古聖賢皆若此，非吾今日爲君裁。」前兩句我不會講。（懷師批示：嶺頭，指六祖逃返廣東，惠明追及大庚嶺，提不起衣鉢的故事，參看《壇經序品》即知。雞足山，即佛經稱世尊在靈山會上，傳心印與迦葉尊者。尊者奉命在雲南的雞足山入定，待彌勒轉世成佛而付授衣鉢的故事。）

五月二十一日晴

晚間我看過去的批示。一次我問：「天地一指，萬物一馬。」師諭：「此出莊子所說的譬喻，整個天地宇宙都在一指之間，宇宙萬物等於一匹馬，有馬毛、馬頭、馬尾。故又有金獅子之喻，唐代華嚴宗大師著作。」我不懂即出莊子，何以又是華嚴宗大師所著？（懷師批示：莊子有馬喻。到了唐代，引申變易此義，作金獅子之喻。換言之：天地萬物，如一金獅子，舉一毛可概全身也。）

五月二十二日晴

坐中很靜，但覺氣在體內輕輕轉動，最後仍沉丹田。可是我沒弄清楚，不知丹田的氣升起來，還是另有一股氣又沉入丹田了。不知打轉的氣是怎麼來的。下坐在後院站了一下，空氣清新無比。（懷師批示：升降浮沉，各有自律。此時應讓它「賓作主」。但有時亦渾和。唯無論如何，氣脈種種層次，仍屬色身受陰邊事。是賓非主。所以有時須「主中賓」、「主中主」。如單論氣脈變化，又屬一門深入事，至繁非簡說可知。）

五月二十三日陰晴不定

晚間我看《指月錄》，[ ]（左蟲右見）子和尚何以能住在紙錢中，什麼紙錢？（懷師批示：就是世俗燒化的冥錢堆中。）華嚴靜禪師問：「如何是祖師西來意？」師遽答曰：「神前酒檯盤。」這是什麼意思？（懷師批示：那不是眼前易見很平常現成的事嗎？古人神佛臺前常常擺着的。）

五月二十四日陰

晨六時打坐，坐中我似乎在《指月錄》上已得到一些重要的答案。有人說看這種書就是要看機鋒轉語，否則看什麼呢？我何以覺得這種書雖多半是機鋒轉語，但真正的竅門並不在機鋒轉語上，只能說既看了它，應該多懂一些機鋒轉語之道而已。過去我也不懂何謂轉語，有一次的日記批示中，老師諭示：「在此當再下一轉語——」之後，我也懂何謂轉語了。（懷師批示：你真可爲此下一轉語了！）不過翻公案我還不懂，以後再多研究一下。總之我在這方面野心不大，懂了就了事，但能多懂一點，可以觸類旁通就好。我不想專在這方面下功夫。（懷師批示：是極。德山雲：「窮諸玄辨，似一毫置於太虛。」有何用處？）

晚間我看《傳燈錄》。我不懂元性是否即元神？何謂正受三昧？（懷師批示：這都是名相註釋的涵義問題。一知便休，何須太過勞神。除非你要作博士論文，則可死叮一口。）

五月二十五日陰

晚間我看《指月錄》。上面常有某某問：「如何是佛？」師召曰：「某。」某應諾，師曰：「是什麼？」某於是有剩我認爲這種有省誰都會，有何用？（懷師批示：你說得中肯極了！多少人都在此等處誤了平生，去自妄認爲平生悟了，可嘆！）

五月二十六日陰

晚間我看筆記。先德雲：「了即業障本來空，未了還須還業債。」放眼一看，人間何處不是業債！我但願是我欠人的，今生能還清，如人欠我的我不要了。只要無拘無束，還我自由，什麼我都不要。

五月二十七日雨

晚間我看《指月錄》。木平山善道禪師初偈洛浦，問一漚未發以前，如何辨其水脈。浦曰：「移舟諳水脈，舉棹別波瀾。」師不契。乃參蟠龍，語同前問。龍曰：「移舟不別水，舉棹即迷源。」師從此悟入。（雲峯悅雲：不平若於洛浦言下悟去，猶較些子，可惜許向蟠龍死水裏淹殺。）這些都是什麼意思？（懷師批示：洛浦所答，是念前會得，體用全彰。蟠龍所答，是從無念處討理會，固然力弱。但也可說是全無意思，因意思盡在你那裏。）

五月二十八日陰

晨六時打坐。坐中覺體內空空的，呼吸的氣可直達腹內，而腹內也有輕微的波動，似乎過去只到胸部，又說不清楚了。下坐去發了兩封回國內朋友的信。晚間我看《指月錄》，嵩嶽破竈墮和尚。有僧問：「如何是作惡行人？」師曰：「修禪入定。」僧雲：「請師直指。」師曰：「汝問我惡，惡不從善，汝問我善，善不從惡。」良久又曰：「會麼？」僧雲：會。「師曰：」惡人無善念，善人無噁心。「當然善惡如浮雲，俱無起滅處，是對的。但我以爲惡人也偶有善念，善人有會偶有噁心。（懷師批示：善人起噁心時，便是惡人。惡人起善念時，便是善人。善惡到頭都不着，方知此是本來人。望強記我此二語。）

五月二十九日陰

晚間我看《指月錄》。四禪和尚，有僧問：「古人有請不背，今請和尚入井還去也無？師曰：「深深無別源，飲者消諸患。」（懷師批示：去住無定，都是慈悲之用。）問：「如何是和尚家風？」師曰：「會得底人意，須知月色寒。」這些都是何意？（懷師批示：平常現成景色。）

很多人都喜歡問老師的家風。我不知我們老師的家風是什麼？（懷師批示：我是「穿衣喫飯一忙人」，又是無中生有偏多事，喫飯穿衣忙煞人」。哪裏有什麼家風！你試問人看。）

五月三十日陰

晨六時打坐。坐中忽然在遠處出現一種亮光，那種光非日光，燈光，也非電光。就是說比什麼光都亮，它的光芒從天邊一直射下來，照亮了整個宇宙，太妙了。雖然平時也偶有這種光芒出現，那只是一閃即逝，這次卻停留了暫短的時間。妙極了！也美極了！似乎人間沒有這種光，又似乎由白光透過一些黃色的雲彩。我實在說不清楚。下坐後，那光亮一直留在我的意境上，久久才散。（懷師批示：此亦是「賓中賓」的光。不過，可當照亮用，一笑。）

晚間我看《指月錄》。何謂從門入者非寶棒上不成龍？（懷師批示：此指雖已入門，還須大匠明師鍛鍊成器。）何謂六耳不同謀？（懷師批示：三個人在一起，就有六耳了０二人同心，其利斷金。」你近來似乎偏向於參公案，走入差別智的歧路去了！如偶而遊戲，亦不錯。倘長此不知自返，則盤桓歧路，迷入化城去矣。戒之！慎之！但差別智亦須知，只恐光陰易逝，歲月不居，染緣易就，道業難成爲慮。）

五月三十一日晴

晨六時打坐。坐中如常。晚間因找書，由舊書裏掉出一張發黃的紙來，拾起一看，原來是那張從破舊日記上掉下來的一頁。那是那年由彌渡請假回昆明，本來鐵路局的人乘公路局的車，只要有請假證明，就隨處可以免費搭車。卻不料當時竟沒公路局的車經過，送行的人就爲我找到一輛便車，誰也沒想到竟搭上了一輛老爺車，好不容易爬到天子廟的最高峯頂——天下第一峯，再也走不動了。時已天黑下來，我見事不妙，眼光向四周一掃，見乘客都是男性，而其中只有一位衣冠整齊，一望而知是公路局的同事。正巧他身邊站着一位小女孩，我就借孩子和大人說話。雖然話沒說上三五句，我已斷定此人出身世家了。我一想昆明的世家都是世交。他說他姓丁，我問：「丁某某年伯你認識嗎？」他答：「是家父。」於是我就向他說明我的身分。我似乎找到了救星，高興地跌入真空裏了。（在一次日記批示中師曾諭示：「凡人在喜、怒、哀、樂至極，都能接近性地。」）可惜當時我卻不懂。在我們談話間，司機宣佈：「不行了，各位自便吧。」他一句話就打發了這些人，一陣腳步聲，人都走光了。丁世兄說：「我記得附近我有一位姨母家的別墅在此，因避空襲都搬過來了，但好幾年沒來過，已不大記得方向了，現在只好去找找。」話雖如此，但伸手不見五指的黑夜，如何下山呢？正巧這時山下忽然有亮光一閃，丁世兄大叫：「請山下的人用電筒往上面照一下。」果然一道光順着山邊一掃，他忙叫小女孩拉着我，坐在地上一點點往下滑，因爲太黑了，看不見路，又不知有多深，怕掉下去。那時侯若掉下去一個人，就無法找，當然他爲照顧我，否則他可以拉着他的女兒。到山下藉着稀疏的路燈，找到他的姨母家，正值丫頭僕婦們在大門外準備熄燈了。上樓去經過丁世兄的介紹，見過他的姨母夫婦。飯後，由主人的安排，男客住樓上，女客住樓下。丁世兄怕我尷尬，又叫他女兒陪我。第二天一早從滇池搭船進城。人家說：「不巧不成書。」又說：「書上有世上有。」每每小說上傳奇性的故事，大多是作者有意的安排。事實上人間諸如此類的事多得很，總之不外機緣二字。唉！事隔多年，不知丁年伯府上，是否能如我的祝福，平安無恙？！

六月一日晴

晚間我看《指月錄》。雲居膺禪師問：「如何是祖師意？」洞山曰：「she黎他後有一把茅蓋頭，忽有人問she黎，如何祗對。」曰：「道膺罪過。」這是何故？何謂茅蓋頭？（懷師批示：把茅蓋頭，是形容詞。這就是說你將來有一把茅草遮頭那樣大一個道場[小寺院]，出來爲人師表，別人也問到你這個問題，你卻怎樣答覆別人，開導別人呢？因此雲居膺禪師便說：「對不起，這真是我的罪過了１原來達摩祖師東來傳心印時，你說有個什麼呢？吾師袁先生雲：「與人有法還同妄，執我無心總是癡。」無意無分別之意，是謂真意。意不立，事本空。如此而已。雲居明知故問，多此一舉。）

六月三日雨

晨六時打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。外面氣溫六十度，相當暖了，後院玫瑰的花苞，始終沒長多少，幾經雨水灌溉，蓓蕾始終不開。我欲採幾枝插瓶，又恐傷了它的元氣。過幾天那位老太太來，一定要採幾枝的。晚間我看筆記，在貴陽走田邊小路興坐轎子，如成都的雞公車一樣。但轎子是前後兩個人抬，雖也有四抬轎、八抬轎，那是例外。這前後兩人有相應之法，也很妙呢。譬如前面的人，看到左邊有個娃兒，他就唱：「左邊娃兒靠。」後邊就和：「叫他媽來抱。」如果見個豬在右邊，前面人就唱：「右邊毛拱底。」後邊人就和：「量它拱不起。」如果前面有個女人，前邊的人就唱：「前面一枝花。」後邊的和：「莫採它。」坐在轎內聽他們一唱一和，也蠻有趣。至於不如此，後面抬轎的也會悶死！各行有它的玩藝。

六月四日晴

晨六時打坐，坐中如常。下坐在後院一站，空氣清新無比，見牆腳下的玫瑰有了許多新的蓓蕾，大的都含苞待放了。那兩顆梨樹也開滿了花，風過處紛紛下落，如同降雪。爲什麼年年的冰天雪地，並不曾凍壞它，尤其埋在地下的種子，也沒凍死，可見任何東西，只要生機不壞，生死只是過程而已。該來的時候來，該去的時候去，多麼自然！晚間我看《指月錄》馬頭藏禪師。僧參，方展坐具，師曰：「緩緩。」僧曰：「和尚見什麼？」師曰：「可惜許，磕破鐘樓。」其僧從此悟入。何謂磕破鐘樓？古人走到哪兒都要展坐具，是不是席地而坐，鋪一塊毯子？（懷師批示：坐具，是出家人依照古印度佛的制度，隨身攜帶鋪地而坐或臨時一臥的草氈。中國佛教改爲布做的，大如小小方丈之地，具體而小的坐具。後生見長者，鋪開此坐具頂禮膜拜。馬頭藏禪師看到這個新來參學僧要展開坐具時，便說：「慢慢來，慢一點１但這個新學僧卻說老和尚，你見着什麼？——意思是自滿，似乎反擊之問。老和尚便說：「可惜啊！可惜，又是一個只可以在鐘樓上磕頭打鐘的和尚。縱使把你的頭、鐘樓都磕破了，對自心見地上，又有什麼用？」你且不聞俗說「做天和尚撞天鍾，和尚去了廟子空」的話嗎？）

六月五日晴

晨六時打坐。坐中清淨異常。下坐見外面天氣晴朗，很舒適。小妞今天要和她爸去加拿大接她的表兄妹。他們是她姑媽的孩子，從南印度來美國度假。一方面看他們在加拿大教書的叔叔。據這家男主人說：古時在他們南印度的婆羅門習俗，舅甥可以結婚，但現在已不興了。至於小妞和她的表哥，雖相差十幾歲，如能由家庭做主是最好的對象。我笑笑說：「如果你們敢如此做，二十年後的報紙，準有一條解除婚約的啓事。小妞豈有那麼簡單１女兒頗同意我的看法。據說南印度有些習俗正與我們相反，譬如媳婦生產時一定要送回孃家去生，不興生在婆家。又如孀婦都是帶了孩子回孃家去祝沒有孀婦撫育兒女、孝養公婆的事。

六月六日晴

晚間我看《指月錄》。洞山臨終示僧頌：「學者恆沙無一悟，過在尋他舌頭路，欲得忘形滅蹤跡，努力殷勤空裏步。」這是不是說，說理的多，實證的少？（懷師批示：學禪的人如恆河沙那樣多。他們的錯處都在尋找古人的唾餘剩語，枉用思量。要求達到了無痕跡之境，只有努力參修，向空無一念上去入手，去學步，纔有些子希望。）

六月七日晴

晨六時打坐。坐中似乎又有一種說不清楚的進境，只能說如人飲水冷暖自知。下坐做瑜伽。在後院透透空氣，見玫瑰被雨水打倒的，一直沒直起來，我怕再一場雨打斷可惜，採了幾枝插瓶。我一人喫飯，就不分早餐午餐了，不過早餐退後，午餐提前，這樣一餐就了事，時間用來打坐，看書。下午兩點打坐一次，四點下坐。五點半打坐一次，七點下坐。八點晚飯後，看《指月錄》靈雲勤禪師見桃花悟道。有僧問：「如何出離生老病死？」師曰：「青山元不動，浮雲飛去來。」這是不是說生老病死對本體是了不相干的？（懷師批示：你說是否？「白雲與我共無心。」）

六月八日陰

晨六時打坐。坐中在無邊虛空中，正當心無所住之際，忽然樓上傳來一種熟悉的聲音，雖不起分別心，也是知道是怎麼回事，而且心裏清楚得很。我立刻一覺。《指月錄》上有：「遇緣而化物，方便呼爲智。」這就是它的妙應。它就是即空即有，非空非有的一點靈性。它雖無形無相，但在遇緣之際，隨時可在見聞覺知上找到。因爲平時它的用太專權了，使人們總在見聞覺知上打轉，而忽略了它的本體。其實它是用之即有，舍之即藏，雖不在內外中間，卻也不離內外中間。它從來就一直在我們身邊，只是它的用太囂張了，就難免喧賓奪主。如果我們能撥開雲霧，太陽就在目前。這些是我三天內的收穫。尚乞老師開始！（懷師批示：說得不錯。）

六月九日雨

晚間我看《佛學辭典》，上面有女轉男身經。據說佛國都是男身，所以必須先轉了纔可進入佛國。我想這種經是古代應時而生的。因爲在男權社會，不知何人想出這種妙招。事實上修成形而上的道體，哪兒還有男女相？既能成佛，就能進入佛國，這是自然的力量，何用轉來轉去！（懷師批示：此話可爲千古名言。可惜大地女性菩薩，完全自餒何！）

六月十日晴

晚間我看《指月錄》。何謂參涅pan堂裏禪？（懷師批示：涅pan堂是古代叢林「禪林寺院」裏的太平間——放死了的僧衆之處。）

六月十一日晴

晨六時打坐。坐中記得客人要走，早下坐一小時。這家客人各國人都有，信仰又各自不同，每於見面或道別時，對方行什麼禮，就答什麼禮。譬如美國人都是握手，印度人以笑笑點頭爲禮，佛教朋友以合什爲禮。這家男主人要開車送客人去多倫多搭飛機，路經水牛城看了瀑布，過橋就是加拿大。來回需八小時。他們走後，上午十一點鐘，我困了想睡，我就打坐。這一坐清淨異常，舒適無比。因恐耽誤了接小妞的時間，適可而已，不能久坐，下坐一看，原來整十二點。意外的是打一小時的坐，比睡一小時清爽得多，下坐後不會仍有倦意，如果睡一小時，醒來仍覺懶懶的，一個時候清爽不了。而今天一直到晚間看書，寫日記都不覺倦。以後我要多打坐少睡覺，一直到能如僧家所謂的「不倒單」就好了？

六月十二日陰

在門外見鄰居美國老太太，彼此打一個招呼。美國人不興串門，不請不來，來必有事，未來之前必以電話通知。到人家門口，一定要主人開門，主人不說「請進」，就只好站在門外講話。進門之前必說一聲：「謝謝。」進屋之後，主人說：「請坐。」在坐之前，又必說聲謝謝。喫飯的時候，主人叫誰坐哪裏，誰就坐哪裏。若果說他們規矩大，則又不然，除了親生父母之外，三歲孩子對任何人都叫名字。這方面印度人也是如此。譬如這家男主人姐姐的女兒，對舅舅舅媽一概叫名字，所以小妞對錶哥表姐也叫名字。

六月十三日陰

晨六時打坐，坐中如常。下坐到後院又採了兩枝蓓蕾，進屋換了花瓶的水，剪枝插瓶，見瓶內花正盛開，好香！好美！我欣賞一陣，不覺嘆息，如此漂亮的花，卻沒人看，更談不上讚賞了。雖然前兩天有兩位青年客人，他們應該正是欣賞好花的時候，但我也沒看見他們注意過。唉！這年頭人都想些什麼！無怪乎人家說：「世有伯樂然後有千里馬，千里馬常有，而伯樂不常有……」此古人之所謂報知遇之恩者，良有以也。雖然說：「人不知而不慍，不亦君子乎？」可是在當人來說固應如此。至於對社會人類而言，不亦人才之浪費乎？真是「駿馬常馱村漢走，巧婦常伴拙夫眠，世間多少不平事，不會做天莫做天」。

六月十四日雨

晚間我看《指月錄》。我不懂見聞覺知是否也是法身起用？（懷師批示：你說呢？何須向我筆下或口頭另討消息？）

六月十六日雨

晨六時打坐，坐中如常。下坐到後院見許多盛開的花，都被雨打折埋在泥土裏，因爲花枝太嫩，雨又大。既生之，又毀之，這就叫自然，如果能違反自然，就能逃脫輪迴！晚間我看《指月錄》。師隨洞山渡水，山問：「水深淺？」曰：「不溼。」山曰：「粗人。」曰：「請師道。」山曰：「不幹」不溼，不幹有何不同？（懷師批示：說幹、說溼，都是對境說象，本無定準。於是顛倒遊戲，有何不可。隨人轉語，無奈太笨。）《指月錄》上常有[ ]字，是[ ]字？還是玄字？（懷師批示：即是玄字，古代雕版者之藝術體，變形作此而已。）

我認爲當時的宗師，都是因人施教，並無定法，主要的是看準時機。譬如那個童子因斷指而領解，設非其人其時，童子嚇壞了，老師召他，他會聽不見，哪能領解？那種教授法，所謂禪宗的機用，如閃電般地敏捷。我又發謬論了。（懷師批示：你說對了！）

六月十七日陰

坐中我忽覺當人驀直去的時候，會頭痛，經審查之後，原來不得法，似乎有意把神向前去了，不自然，急忙改正。（懷師批示：如此，便非驀直去的本意了！）

今天因小妞學校的老師下學期別有高就，有人發起一個送別會。下學期小妞也將轉學了，人生聚散無常，這就是因緣生法，生而無生，生已還滅，所以說無自性。人家說：「一飲一啄，莫非前定。」由於多次的經驗，我確實體會到了這點。（懷師批示：因緣生法，定而不定，假名前定。）

六月十八日晴

坐中我覺得心情的變化和境界一樣，不可思議。有時候會如一個人站在前不巴村，後不巴店的叉路上，無所適從，感到前途茫茫幾乎活不下去；有時又覺得光明在望，似乎找到了大路，不再彷徨無依了；更有時候，如找了好久的大門就在目前，卻見裏邊廣闊無比，不敢邁進。毛病太多，不只是否也是過程？（懷師批示：統是化城，未到寶所。）

我看《指月錄》。古人所謂[ ]（外口內力）的一下，是否即妙悟？（懷師批示：[ ]（外口內力），是形容悟境時的形聲字。）七佛沒有一個是和尚，都有子，而禪師卻稱和尚，每個佛都有神足二。這些都是什麼意思？（懷師批示：佛法不離世間法。後世和尚法，只是出世法，難得有如佛者。故和尚畢竟就是和尚，不是佛。是佛纔是真和尚。佛的弟子中，都有得神足通而成就者二人。因神足通圓，並非人人而得成就。此雖是有爲法，但必須「有爲須極到無爲」者方可。）

六月十九日晴

晨六時打坐。坐中如常。下坐做涼麪。因爲小妞學校有期末家長聚會，在公園野餐，每家出一個菜，我想中午在外面野餐，最好拌個涼麪。十點有人來接，她母女帶着菜走了。回來時，女兒把空盤向我一揚說：「涼麪很叫座，汁都不剩一滴。」我很高興，我又想到我仍有好勝習氣，小心被好勝圈套祝（懷師批示：你做了祖母，爲什麼還要服侍孫女兒？）

晚間我看《指月錄》。文殊爲七佛之師，何以又是釋迦佛的弟子？徑山杲禪師問殃崛救產難事。「……至菩薩登第七地，證無生法忍去，菩薩成就此忽，即時得入第八不動地……」這個忽字如何解？（懷師批示：雖爲人師，出來捧捧場，有何不可？此所謂慈悲過分，翻將覺海作紅塵。又：忽，即一忽。一剎那之意。）

六月二十日陰

樓上女孩來玩，據說她媽媽住院了，不知何日才能出來。她月底將去外婆家久住，她爸將搬去一間小屋。我們奇怪，什麼病何以會出院無期呢，原來她母親住進精神病院了。於是我們想起她母親確實有病，但不料如此嚴重。我認爲一個人生死都無所謂，千萬不能得精神病，死不死，活不活的，人間何異地獄，太可怕了！我一直想到那個可憐的女人，又同情她的女兒，唉！我又心隨境轉了！晚間我看《論語別裁》。老師說找那個東西，才知道自己生命的本身一片大光明，是形而上本體的境界。可是老師沒說大光明如何修？又如何隨時隨地能進入那種境界？（懷師批示：你又被法縛了！一切衆生，竟日晝夜皆在大光明藏中，苦不自知耳！如要直說，豈不見洛浦禪師道：「夜半正明，天曉不露。」）

六月二十一日雨

晨六時打坐。昨夜將上坐，感到眼睛有點不對勁，忽然目前白光一閃，我一驚，立刻恢復鎮靜。今晨坐中白光一片一閃而過，比昨夜的清晰，但不似那麼心悸，眼睛似乎閒不住，當白光一閃之際，眼睛就閉不住又睜不開，心裏有點定住了的味道。呀！真說不清楚。我認爲是陽氣未充之故，此類情形好久了，如何才能充實陽氣呢？（懷師批示：應捨去前五識與意識習氣，尤其眼識習用太深。經雲：無眼耳鼻舌身意。參之。）

晚間我看《指月錄》。何以一虎生七子，第七個會沒尾巴？（懷師批示：物有所窮，勢有所荊六爻爲天地自然之妙用，到七變而返，以示歸結之始而已。）

六月二十二日陰

晚餐時，女兒說起她們去華盛頓，到了美國的國家公墓，那裏埋葬的歷代總統及陣亡戰士（無名英雄），其中最顯著的是肯尼迪墓。別人的墓牌都是立起的，唯肯尼迪的是與地一樣平，意思是說他已沒有他自己了，一切榮歸上帝，與上帝合一了。墓前有一個永遠長明的火，是他的遺孀親手點的。此火永遠長明，象徵他的光明永永遠遠！女兒說到那兒一看，感慨人生就這麼回事！至於墓前，全是大理石鋪成，石上全是肯尼迪的語錄。我說無論如何，死了就是死了！母女感嘆一番。（懷師批示：更須進一層了知方生方死，方死方生之意，是謂解脫知見。）

六月二十三日晴

我帶小妞玩，前門站站，後門走走，又爲她做飯。每當我帶她，她都很能喫。這孩子很奇怪，爸不在家就跟媽，媽不在家就跟爸，誰都不在就跟我。她跟誰就喜歡誰，不跟誰也不想誰，她不會跟着一個人又想着另一個人。我很佩服她丟得開，也放得下，從不拖泥帶水，又會見事行事，察言觀色，一點不像五歲另四個月的孩子。將來學道是個能手。（懷師批示：你應在將來二字之下，加如果二字纔對。惟恐小時了了，大時糊塗。我讀中國歷史，看南北朝時代的種族混血兒，都有此種特殊個性。漸漸混合久了，纔有唐代李世民家族等的聰明雄劍但也有其大糊塗的一面。總之，人，最難瞭解！）

六月二十四日晴

上午帶小妞在前門玩，爲的是等批示發下的日記。一直到送信的來了，又是一些不三不四的廣告宣傳信，失望之餘，帶小妞到後院玩。看她騎娃娃車，最後陪她玩球，踢足球，我還不輸於她。我又想起一件趣事，昔年我還教過職校的體育呢，而且還帶學生參加運動會。記得有些學生要求說家長不准他們剪髮，校長說在運動場上不好看，於是我提議戴運動帽，把頭髮都挽在頂上，於是順利過關，誰也不委曲。人家說，初生只犢不怕虎，越是什麼都不行，越是什麼都不在乎。在教簡師的時候，不管倫理學，教育史，只要我學過的我就敢教，現在膽子越來越小了。

六月二十五日陰

坐中確實體會到，本是一精明，分爲六和合的道理，有時六根可同時並用，有時又一根獨用，用時就如一月普現一切水，不用時就是一切水月一月攝。（可否如此譬喻？）但無論在任何情況之下，靈明必須能做主才成。我現在已不必注意去覺，似乎是自然了。（懷師批示：當然可以如此譬喻。）

六月二十六日晴

中午收到五月下半月發還的日記，見到最後的批示，那正是近來的一個大問題。我看《指月錄》，是希望多懂一點禪宗的常識。後來覺得頗有心得，當然也是提高了興趣，雖然不想把時間消耗在這上面，仍舊不免多看一點。謝謝老師及時開示教導！我已把老師「善惡到頭都不着，方知此是本來人」的諭示抄下來貼在牆上了。現在還有一個更大的問題，本擬作稟，現在就記在此，請師批示。就是因爲我有意找本來人，結果它雖無形無相，卻並不是無影無蹤。我認爲它就是一點靈知，即是那點妙應，無論應事接物的見聞覺知上，或語默動靜上，都可以感覺到它的存在，但不應事物時，又不知它在何處？（懷師批示：周流六虛，變動不居。隱現無常，鬼神莫測。）師諭「善惡到頭都不着……」那不是心無所住時？有時深夜，一舉一動有相應的，會感到害怕！我想是起分別心之故，但如何又能不起分別心呢？（懷師批示：分別又何妨？分別的即是不分別的，此應確知。可檢看永嘉大師答六祖語。）

六月二十七日陰

我覺得團體生活的好處就是有規律，紀律化，不散亂。不只會裏的一切，如起牀、就寢、食時是否都由老師規定時間，如帶軍隊一樣？（懷師批示：規定是如此，其奈人不守規定何！皆因不知自律自戒，故無所成就也。）

小妞母女出去買東西，我一人在室內看書，忽然一下就視而不見，聽而不聞了，我知道並非昏沉，但又不似定。我現在很懂得一切即是一念，所謂收放在我，來去自如也是一念，不過這是靈明一念而已。據說出家人不睡覺，以打坐代替，可以永遠清醒，那何以又有醒夢一如之說呢？（懷師批示：你自將醒夢分別兩截了。你現在不是說夢話嗎？）

六月二十八日晴

今日星期，過去想學禪的那位美國太太請我們喫飯，車不在家，我們就走了去。飯後主人提議遊森林。據說他們有一位朋友是地主，一大片高低不平的山地，他們借用了一塊地方做菜園，也偶爾去山上露營。路相當遠，到目的地時，見一大塊地上只有一棟平房，看上去似乎平房下面都是木板，房子不是建築在磚上，也不在石上。女兒說那是拖車房子，下面都是輪子，用木板圍起來的。搬家時連房子一起用一輛車子就拖走了。（記得在波士頓時，見過一種類似積木的房子，是用木頭拼的，搬家時拆下來，用時再拼起來，是很漂亮的樓房，頗別緻。）這種拖車房子比較簡陋。看完她的菜園，又順着山路往上走，沿途都是森林，到她們常露營的地方看看就回來了。路過一個池塘，在池畔的草地上坐了一陣。據說塘水是從地下湧出，來源不靠下雨。塘水清澈，可見大小遊魚跳躍其間。這時陽光正照在水面，美極了！主人坐在我的身旁。她是此地慈善機構的主管，她好靜，所以一度想學禪，可惜的是被好勝圈子套得太緊，然而不失一個好人。如果我的英文程度夠的話，即使偶然的一聚，也會對她有所助益，種點善根也好。

六月二十九日晴

晨六時打坐。坐中體會本來人。其實它這些時一直沒離開過我，不管坐與不坐，意境上總有它的印象，有那麼一點似有若無的東西，因爲怕着相，不敢多想，但這有何用呢？老師何以教我？（懷師批示：你何妨想得透去。古德雲：「忽然窮到無窮底，踏破須彌第一峯。」）

下坐見樓上正準備搬家了，因爲明天是最後一天。上星期天他女兒來告訴小妞，她媽住院，回家無期，她去外婆家永住了。如果她爸不搬，她或可能有機會再跟小妞玩。現在她爸搬了，她就不再來了。門外石階下還有她們母女種的花，怎麼一下家就散了呢！人生的變化是隨業力，人緣的聚散也是前因。唉！我是泥菩薩過河，偏愛爲古人擔憂。（懷師批示：試看世間哪一個人不是過河的泥菩薩。）

六月三十日晴

小妞不上學，少運動喫得並不少，最近胖了些。她說她不要胖，胖了不好看，這是受了美國女孩子的影響。美國女孩有點像中國古代的女人，講究楊柳細腰，只吃水果之類，以瘦爲美。我卻喜歡胖美人，尤其是少女。至於老人卻胖不得，胖了會中風。（懷師批示：楚王好細腰，宮人多餓死。不意現代女孩子，天天爭女權，但卻天天想法子討男人歡喜。餓死事孝腰粗事大的顛倒夢想，何其可悲！）

七月一日晴

在給小妞講故事的時候，我就講柺子的故事，告訴她一些關於柺子的常識，尤其是小女孩更是柺子最喜歡的。小妞聰明得很，一聽她就懂我的意思，但仍是很害怕，可見故事的作用，不無效果。由此我又想到過去那些不幸被人拐賣的孩子，固然都是業債，其實人間的貧賤富貴，只是人間大舞臺上扮演不同的角色而已，只是一場大夢！

七月二日雨

晨六時打坐。坐中如常。總之坐與不坐，意境上總有一點似有若無的東西，我一舉一動，它都沒離開過我。我認爲它是妙有，一切妙用都由它發，我有此感覺。坐中我儘量地丟開它，仍如過去一樣，心無所住，如果丟不掉它，我又不知道應該如何處理纔對？我現在正試着自由開閉心所，已有所入，唯不太自然，一點大意不得，很忙！（懷師批示：意境有此，所以兩存。蓋有此者，是所。知有此者，能也。能知此境，即能所兩存。此時正如老子所謂：「恍兮惚兮，其中有精。」「寂兮廖兮，其中有物。」想要把它放下，即是執著放下的習氣。欲想把它保存，即是執有的習氣。但一知便休，何須再求放下。自然漸入能所雙忘，而再進入能所雙清之境。然後方能不須忙忙執著，隨本位而即空即有。此所謂本位，即真意現量，到了此境，再談以後。）

七月四日陰

晨六時打坐。坐中忽然心不寧靜，這是自從打坐以來第一次莫名其妙地心靜不下來。過去偶爾因心裏有事，打坐時不太寧靜是有的，但都知道是何原因，現在卻察不出爲什麼，什麼都不爲，何以會有如此情形？我忽然想到「道高一尺，魔高一丈」。近來是有一點心得，似乎已找到了方向。於是我就用觀照法門，慢慢地就靜了下來，最後仍然坐得很好。

七月五日陰

晨六時打坐。坐中很靜，我就參那個能知靜不靜，又能使它靜的又能做主的那個東西，它似有若無，我不知道就這麼體會來體會去的，就能體會出個所以然嗎？（懷師批示：但問耕耘，不問收穫。）會形成實相嗎？我想形成實相，當用觀想的辦法？（懷師批示：何以有此墮負之見。如觀想修出一個實相來，此只是境界，是方便，與實相說是有關卻不相關。）

現在有時又感到彷徨，但我認爲和過去的彷徨又有所不同。唉！很多地方，心裏明白，卻說不出來，真是如人飲水，冷暖自知了！老師開示一下好嗎？（懷師批示：豈不聞古人云：冷暖且不問，如何是自知的事？）

七月六日陰

一個人如果能在日常生活中多加註意，就可以隨時隨地體會出因緣生法的道理。譬如這家男主人，走了，又來了，又走了，來了熱熱鬧鬧，走了就看不見了。一切都是暫有的一現，一瞬間的現在就成爲過去，過去的就不會再來。就如此一日，一月，一年地過去了，小的大了，大的老了，老的死了。人家說成天喫飯，抓不住一粒米，成天穿衣，帶不走一根線。一切無非因緣的湊合，緣會則聚，緣散則滅，所以說「生而無生」。一個人如果能「幸福光榮的生，心安理得的死」，就算不白來人間走一場了，否則只有修行！

七月七日晴

晨六時打坐。坐中自從那次情緒不寧之後，一切又平靜如初了。下坐做瑜伽之後，到廚房爲自己和小妞做早餐。午間有一個教體操的電視節目，這不是瑜伽術，只是教普通的體操，學生都是胖太太。小妞說：「那些胖媽媽是該做體操了。」美國有些胖女人，確實胖得可怕，這不是好看不好看的問題，實在是病態。所以就有應時而生的減肥體操，教師如同耍猴戲的，配以大呼大叫的音樂，師生也同時和音樂一起大呼大叫的。據說全是利用境界和人的心理作用，使大家迷迷糊糊的，他說做幾遍就做幾遍，不會感到太累，每天能減肥多少，到某個階段，一定要減多少磅。它和瑜伽不同的就是瑜伽要靜，要精神集中，減肥體操是大動大叫。學瑜伽比較難，學的人就比較少，學減肥的人多得很，教師到處受人歡迎，財源當然不成問題了。據說加州這種教師最多。

七月八日陰

晨六時打坐。坐中最近頭頂骨常常炸響，但不是固定的地方，似乎是什麼劃過一下，譁然有聲，不痛不癢。更好玩的是，全身骨頭都有響的機會，一響了之，沒有什麼不對。（懷師批示：此乃氣脈通關開竅之象。因頭部脈輪久閉，今將打開氣結，內聞有此音聲。不但頭部如此，將來周身骨節氣脈，都會打開。然後才能脫胎換骨，轉化此一色報之身。）

七月九日陰

中午帶小妞看電視上那些胖媽媽做減肥體操，我在想人生實在太麻煩，爲什麼長那麼胖，又爲什麼一定要減肥！也許人生如果沒那麼多的麻煩，一天的日子太長，不好打發，人家說人生苦短，實際是太長。記得小時侯常聽老人說：「人還是年輕的時候死了好，人們都會嘆息說可惜。到老了才死，就是辦白喜事了，所謂紅白喜帖。」

七月十日晴

晨六時打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。我似乎記得有暖氣的屋子可以打坐，有冷氣的屋子不適宜打坐。不知確否？（懷師批示：冷暖二氣器，皆非自然。但如自加適當調整，適當運用，並非完全不可。唯較之自然，差不多。）

今天晚餐桌上，女兒說她們全體同學由老師帶領去參觀精神病院，不見一個病人。據說共有病人八百，其中老人最多。死後沒人管的就葬在公墓，墓碑沒名字，只記入院的號數。至於家人從來不去看病人，所以墓碑不立名字，也是怕羞辱了家人後代。誰家有這種人是最大的恥辱，一送到醫院，就算他們死了。唉！這也是人生！

七月十三日陰

昨夜又做一夢：一間大空屋內，只有我一個人，室內似乎是一個大廳，總之空曠無比，妙的是陽光充足，很亮，不同夢境。沒有一點陰暗之處。我又奇怪，夜間閉起眼來會那麼亮。我當時的心情是既不知道是夢境，也沒有心，醒來才記起這次夢境是那麼亮。如果每夜都在那裏，就也別無所求了！今晨坐中如常，下坐做瑜伽。午間仍帶小妞看電視上的減肥體操，人家用木棍，小妞用掃帚。我沒做，因爲我學的是瑜伽，我喜歡它靜，做的時候精神集中，可以身動心不動。這就是瑜伽術的優點，正合我的口味，也合我的需要。電視上的木棒體操類似我們初中時代的五彩棒體操，我喜歡五彩棒和亞鈴操，又好玩，又好看。

七月十五日陰

晚間我看《指月錄》。何謂托子？何謂一條白練去？（懷師批示：托子，託茶碗的盤子。一條白練，如一片白雲之意。皆是形容譬喻一色境界。）

七月十七日晴

晚間看《指月錄》臨濟四奪爲隨緣度衆之用。師晚參示衆雲：有時奪人不奪境，有時奪境不奪人，有時人境俱奪，有時人境俱不奪。如中下根器，我便奪其境，而不除其法。或中上根器來，我便境法俱奪。如有上上根器來，我便境法人俱不奪。如有出格見解人來，山僧此間便全體作用。不歷根器大德到這裏，學人着力處不通風，石火電光即過了也。這段乞師開示。（懷師批示：臨濟完全明說了，有什麼可添減的？此是教授法的活用，非臨場實驗者，不得妄議，擬議即乖。）

七月十八日陰

晨六時打坐。坐中我察覺那個似有若無的警惕者，越來越清晰，雖然仍是無形無相，也不知是在意境上？還是在空中？總之過去的一覺，似乎與它合一了，分不清誰是誰，在以往是分得出來的。我認爲過去一個是覺，一個是知覺者，知覺者似乎在覺之上，有警惕作用，現在的一覺與知合一了？唉！說不清楚！（所謂說不清楚，就是不能把我所有的體會表達完全。）（懷師批示：須過此以往，一舉忘所知，更不假修持方可。忘所知覺照用，可參《圓覺經》。）

七月十九日陰

晨六時打坐。坐中知道男主人今晨將返紐約，小妞和她爸出去買菜去了，不久我就下坐。接着他們一家都走了。（懷師批示：好一句他們一家都走了，與我了不相關，偉哉言也，善哉，其得真解脫也耶？）

七月二十一日陰

坐中我證到那個無形無相、似有若無的動西，在應緣時就立即顯現，一應便休，靈靈明明就是一念，妙覺，妙智都是它，一應緣時它也在，只是不顯而已。它顯時不能拒，隱時也不能留，不受任何限制，但用能隨緣，所以要隨時正念。

七月二十二日陰

最近不論坐與不坐，都是一樣，工夫已上軌道，雖然我一直是無爲法，我現在也懂得「無法亦法」的道理。下坐仍帶小妞玩。晚間我正看書，這家男主人來了電話。他說今晚進修班有一位和尚同學，是學日本禪的，請全班人去紐約禪學中心晚餐，廚房是做素食，但他是爲方便才喫素，否則日本和尚是可以喫葷，而且可以結婚的。我是非常少見多怪，何以和尚也是各方各俗，沒一定的規矩呢？既然不能離俗，爲何不做居士，又做和尚呢！真是人各有志！

七月二十四日晴

晨六時打坐。坐中體會那個本來人。其實坐與不坐，都能體會，靜中動中都體會得到，證到它不曾動。師諭：「周流六虛，變動不居。隱現無常，鬼神莫測。」正爲此，所以找不到。可是它又隨時來找人，處處警惕人。似一位熱誠的導師，只要人能注意它，它就隨時隨地都在當人身邊。師諭：「你何妨想得透去。」古德雲：「忽然窮到無窮底，踏倒須彌第一峯。『我也曾如此想，但不會着相嗎？（懷師批示：如執不着相，亦是着相了！）

七月二十五日陰

晨六時打坐。坐中知有身體，但覺輕如浮雲，飄在空中，舒暢無比，似乎證到了空寂爲身，靈知爲心。在將下坐之前忽然又瞭解了方生方死，方死方生之理。總之今日坐中似有所得，當然也只是如人飲水，冷暖自知。總之最近身心都有轉變，但看一直轉下去，會怎樣。今日週六，車不在家，小妞母女走路去買菜。晚間我看《指月錄》。既說逢緣入者，永不退失，何以又囑善自保任？（懷師批示：慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸。）

七月二十六日雨

今日星期，小妞母女早餐後出去玩，帶買菜。因爲車子不在，不能多買，小妞還拿得動她的餅乾和零食呢。見他們披雨衣，戴雨帽，興致勃勃地走了，使我憶及昔年的自己——冒雨出遊，或踏雪看滑冰的時代，老人們都認爲不如在家看看小說，喝杯熱茶的好。因爲老人們無此經驗，無法瞭解其中的樂趣。其實這種天氣，自有它的情調，在古詩中是常見的。這也證明所謂的代溝問題，我和女兒母女還沒那麼嚴重。晚間我看《指月錄》。南泉雲：「道不屬知，不屬不知，知是妄覺，不知是無記。「那麼該如何呢？（懷師批示：得小住時且小住，要如何處便如何。）

七月二十七日陰

晚餐桌上，女兒說她在街上碰到一位同事，是常到附近打坐中心學打坐的。據說該中心的禪師也是從日本學來的禪，中心的環境，建築，室內的一切設備，甚至裏邊師徒的服裝以及飲食，全是日本化。我想這就是所謂的不忘本了。（懷師批示：一笑！）

七月二十八日雨

晚間我看《指月錄》。妙喜老人即大慧禪師？圓悟，圜悟是同一個人嗎？何以兩種寫法呢？（懷師批示：你都說對了！這是古人用字分正寫，俗寫的不同。但有時又可隨便替代，無足怪也。）

七月三十日晴

坐中體會到一念的生起——由體起用，生、殺、予、奪，來去自由的都是它，念由體起，它的變化猶如畫圖，當開始有一點時，立即把它抹去是容易的，否則由點而線，由線而畫。以至延伸成體，就全面成波，不好收拾了。有人主張不止念，念起念落，聽其自然，我只觀之而已。關於這種說法，我曾有過經驗，那就是念頭之來，猶如過門不入的朋友，我知道它來，不迎也不拒，慢慢地，不但忘了它，連自己也忘了。現在這種經驗已成過去。那正是「我自無心於萬物，何妨萬物常圍繞」。確實是最好的止念方法！

七月三十一日陰

晨六時打坐。坐中如常。最近口水特多，似乎源源而來。（懷師批示：好景。）

傍晚這家男主人回來了，他是來接小妞母女去紐約住十天的。據說他在紐約大學暑期進修，宿舍正在世界大動物園之一的紐約大動物園對面。因爲要分兩天才看得完，住在對門可以慢慢地玩。這對小妞來說是最好的消息。

八月三日晴

最近不論做什麼，意境上有一個無形的只能體會、不能言傳的東西，隨時隨地都跟着我，最初是有點怕，現在反感到是個伴了。我想有些人說太靜了會害怕，可能就是它的顯現——自在菩薩。因爲用能隨緣，如果當人害怕，就會有怕的心所來相應，所謂自己嚇自己了！

八月四日陰

晨六時打坐。坐中覺熱，又不能不在膝蓋上蓋點東西，因爲我的牀靠窗口很近，但搭上一點東西又會熱，很難處理。我記得書上說，打坐最好稍涼一點，據我的經驗也是如此。下坐見從門縫遞進來一封信，這是樓上女孩與小妞通信的慣例。我搭起一看，只是說明她許久沒給小妞寫信的原因，並希望和小妞見面。於是由我回了她一封信，因爲過去她不在家，小妞去信，就是她父親回信。這是禮貌，所謂入鄉隨俗。

八月五日晴

坐中如常。我的習慣是隻要一閉上眼睛，立刻就忘了周圍的一切，竟不知身在何處。此種情形，自學打坐就是如此，現在更有進一步的迷糊，每次要睜開眼睛，才憶及原來是在這裏。今晨坐得最久，下午四點半又坐一次。雖然樓上傳來很多聲響，並不礙事。下坐聽到樓上一直在忙，我知道他們是快搬了。美國的規矩，搬出去的時候要把屋子打掃乾淨，不興亂七八糟地給再來的人家收拾。這點習俗我很欣賞。

八月六日晴

我認爲打坐最好一有機會就坐，不必坐得太久，以不勉強爲原則。如果不想下坐，且無必要，那麼就儘量坐下去。據我的經驗，任何境界之來，多在上坐不久，幾乎沒有上坐很久纔來境界的。師訓：「只問耕耘，不問收穫。」所以我也不敢有任何希望。

八月七日晴後雨

晚間在寫日記之際，忽然就恍兮惚兮了。開始時什麼都不知道，後來感到自己呆住了，才發現筆還握在手裏，神卻不知去向了。這時，意境上是一片空靈，內心安詳如同一片清流，又有點恍兮惚兮，又什麼都清楚，而又什麼都不着。我想保住此一境界，立刻放下筆而後打坐，坐得固然比平常時不同，仍是恍兮惚兮，真正沒有一絲雜念，舒適無比。但我確知不是上坐以前，尤其不是如夢醒覺那一剎那的境界了！我不知道這像不像大慧杲禪師在舉着時，忽然呆住了一樣？最後仍下坐寫完日記。（懷師批示：正如所說，但近於無想定，尚非勝境，應舍。此是過程，以你之用心，必不致太過執著也。）

八月八日晴陰不定

晨六時打坐。坐中又有新的發現，但仍是恍兮惚兮，說不清楚，待弄清楚再說。下午收到一位朋友的來信，她說近來的紅白帖子最多，見到紅帖，就準備大喫一頓，熱鬧一番。如果是白帖，就難免有些惆悵！我回信說，如果我們現在去了，真算一生無憾。第一，幸運的生在這千載難逢的浩劫亂世，備嘗人生的酸、甜、苦、辣，對人間的面面觀也都很清楚。設若再要來時，就可詳加考慮，來還是不來了。第二，看看那些忙忙走了的人，丟下一些尚未完成的任務，譬如上有父母，下有孤兒，是多麼難以瞑目！我們比較起來，真是天之驕子了。

八月十日晴

晨六時打坐。靜中我覺得心就是一點，動靜都由它發，動時由一點一飄而起，如不加制止，就愈擴大，愈走愈遠。靜時則歸於這一點上。當動得厲害時，這一點就被遮住，隱而不顯了。另外有兩種知，一種是識知，是由分別而起的，一種是觸緣即知，不用分別，這種知比較微妙，如何是自知的事，說不清楚，還是隻有自知。（懷師批示：看來我必須爲你寄去《成唯識論》纔有幫助。總之，你不但要再舍人空，而且更須去法空。凡以上所說，仍在法中也。）

八月十一日雨

晚間我看《論語別裁》，使我憶及幼年入當時所謂的洋學堂。洋學生也尊孔，每在學期開始的朝會上，就請出孔老夫子的牌位，接受全體師生的敬禮，如果有人因事遲到，就單獨去放牌位的屋子行禮。後來是從何時開始，取銷了這一儀式，我已記不得了。當然孔家店是不能打倒的，不過一家店竟開了幾千年，也該整理一下，是必須的。但誰能負起此一重任！只有老師不惜時間和精力，爲它整理翻新。這也是匹夫而爲帝王師，一言而爲萬世法的孔老夫子之始料所不及了。

八月十二日晴

我似乎證到，要打坐坐得好，一定要身體確實健康，坐起來就不會感到身體的存在，否則會被它妨礙，不得自由。想起起不來，想動動不了，當然這也是初步的過程，慢慢地即使稍有不適也無所謂了。譬如有時將上坐，覺得哪兒有癢或痛的感受，不理它，過一陣子再記起來時，已成過去了。別忽略這點小事，要知九層之臺起於壘土，千里之行始於足下。只要有信心，就能有成績。

八月十三日晴

昨夜一覺將醒未醒之際，忽然嚇一大跳，不知什麼東西，在我面上一恍，立刻就與我合而爲一了。當那一剎那間，我是冥冥杳杳的，什麼都不知道，連嚇一大跳，也是在那一剎那以後的事。在嚇一大跳之後，我卻認爲那個就是我自己。至於那種冥冥杳杳的境界，我已有過好幾次經驗，但沒那個無形無相的，不知所以的東西。那種冥冥杳杳的境界來時，不是在剛上坐不久，就是在將醒未醒之際，那種微妙，絕不可說，如果問如何是自知的事，仍然是隻有自知。怪的是總是嚇一大跳，心裏卻平靜得很。那顆會跳的心一直沒有動過，似乎是定住了。過了很久，才聽到自己的呼吸好響，耳朵也響，再過一陣，才清楚地聽到心的擺動。這是我常在睡覺時聽到的聲音，如掛鐘的擺動，很有規律的。昨夜的境界與往昔不同，那會是什麼？確實驚人。（懷師批示：那亦是神凝氣聚之「行陰」境界，即心即物，並非外來。只是人具「受陰」習氣之慣性，妄自作種種解，種種着相而已。）

八月十五日雨

早餐桌上，女兒說她們有個女友，她的父母是聾子，都是小時侯摔一跤摔壞了耳膜。我奇怪何以摔跤壞了耳朵，而且兩個聾子又如何生活呢？據說她父親已經去世，她母親就住在我們這兒附近，她自己在加州教書，相距太遠，每年只見一兩次面，她母親卻過得很好。她家本是匈牙利人，那兒聾人手勢與美國又是不同。她母親參加一個聾人教會，又交了一些朋友，頗不寂寞。可見人要會安排自己，否則就會被時代遺棄了。

八月十九日晴

我和女兒在早餐桌上，談到聾人與啞人的問題，我說聾人一定會啞，但啞人則不一定聾。修道的人要修斷一根，多麼不易，我想聾、啞都是能心靜的。她說她在國內大學及國外博士班都有盲人同學，比較起來，盲人是最可憐的。 因爲缺乏安全感，隨時都在恐懼中。我同意此一看法。如果六根一定要有缺陷，最好不是眼根。譬如有些技藝只要有眼睛就可以學。所以說人生只要六根齊全就夠了。

八月二十日晴

近來口水特多，有時竟夢到口水順着口角溼了枕頭。坐中心一靜，口水更源源而來，似乎由舌下湧出，清得很。

八月二十二日晴

見外面天氣晴朗，到走廊站了一下，回屋見小妞睡在我牀上，她媽媽正用藥水灌入她的耳內，爲她洗耳朵。我在牀邊坐着，不料她雙腳一踢，似拋個皮球一般，我就被她拋下牀去。她怪我坐得不穩，事實是我的體重太輕，拋起來是很容易，跌在地上也不太重。後來做了全部瑜伽，覺頭頂有點重，我就滿頭一抓，也就好了。色身就是這麼回事，只要血液循環正常，就無問題。反正遲早是要報銷的東西，不過在此借假修真的階段，仍希望它能暫時保留，以免前功盡棄而已。

八月二十三日晴

由今天下午的廣播，知道臺北飛機失事，真是又不知傷亡的是何人！記得長輩們常說：「行船過渡三分險。」後來有了汽車，誰人出了車禍，就認爲是祖上無德。哪想到飛機纔是交通工具中危險性最大的。總之時代愈進步，人的生命愈不值價。

八月二十四日晴

近來坐中有身心能分的感覺，但仍有牽累似的，又不能完全放下，我只聽其自然。我最討厭的是，一有變化總從色身開始。譬如不知從何時開始，右手無名指起了一個筋包，青青的、硬硬的、不痛不癢，又不知何時它又自動地消失了。來去無蹤跡，好怪！

八月二十五日晴

晚間我看《論語別裁》，想到自己也是讀「三百千千」（《三字經》、《百家姓》、《千字文》、《千家詩》）的出身，六歲由祖母發矇，開始就讀這些，外加一本《女兒經》。但在「三百千千」還沒讀完，又要準備讀洋學堂了。於是又讀了八冊《女子國文》，才入學校插班，因爲如果讀一年級，國文程度超過太多，但插班算術又趕不上。幸好祖母什麼都會，每天放學以後，都在燈下爲我補習，一直到趕上班上的進度爲止。我認爲打國文基礎，「三百千千」是最好的教材。如《百家姓》只一百字，小孩順口一讀，猶如唱歌，再學學寫，所有的姓都知道了。在我讀過的書中，最討厭的是《女兒經》。開頭就是：「女兒經，仔細聽，早早起，出閨門——」有如《三字經》，三個字一句，從做女孩到出嫁，薄薄的一本小書，包括了三從四德。那時我只七歲，讀起來都不好意思。在幼稚的心裏，就認爲這種書只可看，不可讀！其實，我頗喜歡舊禮教。譬如在尊長前侍坐或侍立，能做到「坐莫動膝，立莫搖裙」起碼的規矩，女孩子有女孩子的風度，一望而知，不是三家村的出身就好。如果叫現在的女孩子看看《女兒經》，會把她們笑死。

八月二十七日晴

晨六時打坐。坐中很靜，但這種靜和過去的靜有點不同，過去的靜是靜靜的什麼都沒有。現在是靜中確知有個什麼？又不知是什麼？現在最大的變化，就是過去受驚會跳得咚咚響的心失蹤了。現在是無論任何情形之下，累也好，驚也好，只是呼吸略重而已，又不知是何故？（懷師批示：只動浮氣而不動心也。）

八月二十八日雨

晚間我看筆記。古詩云：「昨日入城市，歸來淚滿巾。遍身羅綺者，不是養蠶人。」由此我想到抗戰時躲警報住在鄉下的時候，見那些養雞生蛋的人，她們一籃一筐地提到市場去，自己何嘗捨得喫一個。那麼喫雞蛋的人，又何嘗是養雞生蛋的人呢？這也值得淚滿巾！作會計出納的人，手中經過銀錢千百萬，自己何嘗有一文。

八月二十九日陰

晚間我看筆記。道家有身外身與身內身之別，不知如何別法？修法是否一樣？（懷師批示：後世道家之身外身，是指此肉身之外，另一化身而言。身內身，是指元[ ]（上無下、、、、）凝聚之境。如以佛法言之，此二者都屬意生身之一。但非徹底證悟菩提之意生身也。）

八月三十日陰雨

看從圖書館送來的一本《海外學》，看到羅蘭女士的一篇資訊時代的小孩，大意是說：「新一代的幼兒，不再甘於跟着前人的腳印走，他們常識豐富，出乎你的想象。他們飽受現代科技文明的薰陶，過的是按鈕生涯。看電視、聽廣播、坐汽車、搭電梯，在他們看來，世界就是如此的天設地造，理所當然。三歲娃娃並不在乎穿不穿新鞋，只熱心去開各式的電鈕。這樣的小孩，你把他當老師都來不及，他如何能跟着你走？」這段話確實如此。譬如這家裏找什麼東西，要看電視上哪個節目，什麼時間才能看以及有些新出商品的名稱及用法，都問小妞。難怪我講孫悟空的故事，她笑笑說：是假的。

八月三十一日晴

坐中忽覺心緒不寧，似乎一個袋子從底下向上翻，亂糟糟的，這是最近剛上坐時常有的情形，與過去恰恰相反。過去是先靜後動，現在是先動後靜，往往不理會，或做做運動，就靜下來了。我不懂這是何故？（懷師批示：先靜後動，因意境清淨而引發氣機。先動後靜，因氣脈尚未歸元而借靜止方進入禪觀之境。此二者雖似有顛倒之不同，實則統乃修心歷程之變相而已。）

九月一日陰

這年頭人人都忙，固然「舉世都從忙裏過，幾人肯向死前休」。事實上死前還有一大段日子，不忙又如何消遣呢？我認爲能用忙來打發日子的人，是最聰明的。（懷師批示：如能享用閒裏光陰，了無日子須用打發排遣，方算得是了事的上等好角色。）

九月二日雨

晚間我正看筆記，忽然一個東西往燈上一撲，原來是個飛蛾。我立刻打開門，請它出去，它只繞着燈轉，就不出去。爲什麼天生萬物都有特性，所以不能自拔的人，喻爲飛蛾撲火自燒身。唉！這也是業嗎？（懷師批示：然也。）

九月四日雨

坐中我證到道家所謂氣機發動的過程，和我的經歷似乎完全符合。奇怪的是，我一開始學的就是禪宗，由觀心起修的，並非依身起修。何以氣機發動的過程會一樣呢？（懷師批示：無論佛之與道，顯之與密，人同此心，人同此身，身心同此一理，氣機亦同此一事。唯各自認同之有別，識知之各異。故造詣各自殊途。然皆不離「應知法界性，一切唯心造」也。）

九月五日陰

門鈴響了，是小妞的同學。因爲幾個月前他的生日，小妞送了一個玩具汽車，他父母都拼不起，來找小妞的爸拼。這孩子，人家替他拼，他連看都不看一眼，似乎沒有興趣。小妞就看得起勁，問這問那的。無怪乎有人說，孩子是家庭的代表，由孩子能瞭解他的家庭。

九月六日陰

坐中忽然腳心跳動得厲害，正坐得好，就知而不隨，不知何時就停止了。現在全身都會跳動，尤其頭頂，有時會跳，有時似被利刃劃過，有聲而不痛，但驚覺一下，就過去了。

九月八日陰雨

晨六時打坐。坐中腳心有一股氣流通過，腳心很怪，時而硬，時而軟，有時還會跳，跳起來如同抽筋，但不痛也不癢。我現在實在不願再管色身的事，一切聽其自然。

九月九日陰

我最近正在參究本來人，師諭：「善惡到頭都不着，方知此是本來人。望強記我此二語。」我認爲不思善、不思惡是空，其中的靈明一念，是有，善惡到頭都不着的是妙有。參的心似乎要掉出來似的，真說不出是何滋味。

九月十日晴

坐中我參就本來人，起初我怕着相，是否即戒取見。其實，那個本來人隨着見聞覺知，都體會得到，但不清楚，我懷疑能清楚地見到嗎？據說參禪要在未求知一念前看去即可，那麼活一天就參一天，如果能在死前的一剎那參出來也好，總算沒有白費力氣。

九月十一日晴

帶小妞去後院玩，但見爛梨滿地，松鼠和小鳥爭取啄食，太爛的誰也不要。一會兒貓兒也過來望望，隔壁修車行的鄰人也來打幾個喫。惹得隔着樹籬的狗兒亂叫，好一副活生生的畫面，小妞看呆了。小妞母女都愛貓狗，我卻嫌髒，正好這家男主人不愛小動物，所以就免養了。過去有一家鄰居在路上抱來一隻小貓，後來發現是隻病貓，於是又忙忙地棄之郊外，我頗不以爲然。我對這些東西不輕易收養，但既養了，就不忍棄。我不喜歡有始無終的事，所以遇事比較考慮。

九月十三日晴

今日星期，他們都出去了。我因眼病，不能看書，儘量打坐。近來我也比較更喜歡打坐，常利用零碎時間打坐。好在不怕打擾，這是一點小小的成績，似乎又有了新進境。（師示：六根、九竅，因氣質變化過程影響，都有偶爾發病現象。此時，極需藥物幫助，要收事半功倍之效。故修道者必學醫，菩薩須學五明也。五明即：內明、因明、聲明、醫方明、工巧明。）

九月十六日雨

因眼病看了一次內科，也買了一瓶眼藥，還可以，眼病漸好，要多休息。晚間一直不能看書，奈何！後院隔籬狗叫，孩子們從破籬過來打梨。恰巧今天遇上這家男主人，一起攆走了。這樣也好，以免摔壞了人，又是麻煩。我不好意思攆他們，但如果摔壞了孩子，又將如何處理呢？人是很難做的！（懷師批示：處世處事與自修內觀，極難合一而知權變。）

九月十七日晴

下午小妞放學回來，我問她新學校如何？她說：「不好。」我問：「你不喜歡？」她說：「他們不讓喝水。」她媽媽說：「這學校舊式，有上下課，如去廁所或喝水之類，都要下課的時間，上課不許動。」小妞過去的學校是最新式的，學生沒有固定的坐位，去廁所或喝水，隨時都可以，要喫飯的時候，各人的時間也不一定。教授法是因人施教。譬如小妞已能算加減法，讀書可以自己拼音，還學法語、西班牙語，而同齡同班的學生竟連英文字母都認不全。那個學校是誰行誰就往前跑，不行的就丟在後面慢慢來。小妞適合於最新的教學方式，缺點是學費太重，那學校一年的學費，可讀其他學校五六年。

九月十八日陰

晨六時打坐。坐中聽到他們都走了，忽然身內一股氣從頭頂而出，一直上衝雲霄，隨雲飄蕩。但我知道自己在打坐，我想又出神了，就立刻回來，來去都是直上直下。稍後也不知如何自己竟在一隻水晶瓶內，這隻小巧玲瓏的小瓶隻手能握，滿注清水，自己卻是水中的一道白光，直立水中，上端從瓶口衝出，與雲銜接，成一直線。此時只感到自己就是清水中的那道白光，又似玻璃管，亮晶晶的，我實在無法形容那隻白光管子是多麼美妙了。這時沒有身體的感受，只覺通體透明，光亮無比，也清涼無比。我只希望永遠是它，又永遠立在上接雲天，下注淨瓶中。就是那個水晶小瓶也纖沉不染，透明可愛。正欣賞着，不知怎又出來了。坐中竟做了個夢？真有趣！連眼病都忘了。（懷師批示：此乃意識在定中自玩獨影境，不執即爲勝境，執之即入邪見。幸而你素來明慧而不執著。）

九月二十一日陰

晨六時打坐。坐中聽到小妞起來了，現在要到七點才天亮。她們的老師叫孩子們每天八點要到，所以天亮就要起來纔行。此地早已入冬，早晚相當的冷，小妞已步入人生的旅程了。她的父母不用說是爲前程而辛苦，我呢，又何嘗不是爲人生的結局而努力，所謂各有前程，雖然方向不同，目的確是一樣。（懷師批示：好一節警世名言。）

九月二十二日雨

晨六時打坐，坐中清靜異常。最近因眼病，用打坐代替休息，於是打坐的時間特別多。意境上起了變化，似乎是一片無邊的虛空，又如太陽下的虛空，在陽光下見微塵飛揚，也實在說不清楚。（懷師批示：其實，平常應以多修靜修定爲日常生活爲是。）

九月二十三日陰

學禪固然很不簡單，但我確實喜歡它有一種不可思議的深度，至少值得探究一番。當然學起來是苦一點，可是學哪一行不苦，只怕苦出來還沒什麼意義。老師說：「這東西學不得，爬進去就爬不出來，或是雖有方法學不了。可是自古成功的人，又誰是預知必成纔去學的，還不都是孤注一擲，據說千百人中難有一成。但人到頭總是一死，學不成無非也是一死，與其等死，何不修修看。（懷師批示：不禁爲你拍掌叫好。）

九月二十四日晴

見天氣晴朗，在後院站了一會，抬頭望望天空，但見晨曦高照，光芒四射而柔和，亮而不刺眼，整個天空在陽光的普照下，靜靜的。這時空中沒一隻飛鳥，地上沒一個行人，此一景色，忽覺似曾相識，原來正和我最近意境上的境界一般無二。有人說，學般若，如在刀劍上行，我還不夠程度，所以不覺有那麼嚴重。也許我學的不是般若？（懷師批示：這是說起而行之行願方面的事。）

九月二十六日陰

坐中最近都有一種情形，就是坐中將深入時，忽然就有塵影襲上心頭，立刻空掉，立刻又來。現在的好處是，非但不隨境轉，當它來時，心裏清清楚楚，有時自覺好笑，甚至自我警惕：「不要再迷了，不易到今天呢１（懷師批示：這是第八阿賴耶識中過去種子爆發等錯綜映像。）但願這是過程，這條路走過去，又會退回來，真要有堅強的毅力纔行。每當遠景在望之際，阻力更大，好在自己清楚不迷，但很討厭！（懷師批示：同安察禪師偈曰：萬古碧潭空界月，再三撈[ ]（左爲提手旁，右爲鹿）始應知。）

九月二十七日雨

晨坐中聽到小妞教她爸的中文，又唱中文歌，笑得哈哈的。他們父女換着教，她爸教她印度文，聽着，聽着，我也就不清楚了。

下午客廳裏大開印度音樂，我看《金剛經》，雖然可以關門，我卻故意不關，音樂也聽了，書也看了。這是幾年來學到的一點本事，並非聽不見，也不是喜歡聽，只是不在乎。晚間看一點筆記。我現在懂得趙州八十還行腳，怕失掉的是什麼？這東西確實要鍛鍊，否則搬個房子就找不到了。

九月二十八日雨

小妞因爲會自己拼音，又能算加減法，雖然年齡不夠，是幼稚園的學生，卻在小學一年級上課。這是美國學校的優點，智商高的學生，不會被拖下去，老師隨時注意提拔人才。

九月二十九日 陰

坐中在無邊的空境中找本來人，但我認爲要找本來人的一念，及能知找到沒有的一知，不正是本來人。如以本來人去找本來人，到哪兒去找。（懷師批示：好！好！）

十月二日雨

近來坐中都似睡非睡的，即不打坐時也是一身軟軟的，既非倦，也非病，不痛不癢，只是軟綿綿的，又不是弱，似乎冬行春令，很怪。最近就是有點怪。譬如國內有種香菜，下面做湯算是一種作料，過去這家去印度店或中國店都常買。印度人更喜歡喫，但近來我卻不能喫，連聞都不舒適，似乎有些反常。最近又似乎很敏感，如廚房煤氣，別人都不在乎，我卻覺得對呼吸很障礙。

十月三日雨

坐中似睡非睡地，很舒適。最近有個心聲一直跟着我。譬如有時候它會說：「這麼沒出息，還想學道１有時候它又會說：「不容易到今天，速起前進。」甚至它會說：「翻過去就到了，不得因循１種種提示，而這時的我，總是恍兮惚兮的，我想這是心所吧？我在它的監視下，一點偷懶不得，我不知道別人是否也是如此？（懷師批示：此皆阿賴耶識宿習種性所發，循耳識習氣而自我諷譏，並非他生。換言之，即聲塵影事之妄想相也。知之便息。）

十月五日陰

坐中我已體會到本來人是什麼？但我想我現在的空境是意識現量，而非真意現量，要一擊忘所知的纔是真意現量。那境界之來，要靠機緣巧合，要找是找不到的。但我想可以用找東西的方法去找，就是不要存心找它，只把它放在心上，有朝一日，在有意無意之間恰巧碰上，如忘忽憶，就找到了。（懷師批示：說的也是。）

十月六日雨

晨六時打坐。坐中聽到小妞講話，又聽到關門聲，知道他們都走了，忽於一剎那間，這一覺就與空境相應了。無邊的虛空，唯有這一覺性的存在。此時的我，心清如水，也知道有身，卻不相干。雖然我也知道此空非真空，此覺也非真覺。

十月七日雨

明天起，每週四下午女兒要到醫院和預知將死的病人談話。這是她學心理學寫論文的題材，研究這些接近死亡的病人的心理。她過去寫哲學博士論文的題目也是怪怪的，這次更怪。但我也不反對，如果她真能做一點對人類有益的事，也就不白來人間走一場了！我到現在才真正感到沒爲人類盡到半分力量，十分遺憾！如能天假機緣，當全力以赴。

十月八日雨

外面又下着雨，但我意境上仍是一片晴空，晴空中唯有一點覺知。近來我的心境似有改變。唉！又說不清楚了。下午女兒去醫院看接近死亡的病人，據說都是癌症。誰說外國人不講孝道？該醫院住有一位百歲老婆婆，因摔一跤跌壞了腳，由她兩位女兒輪流去陪她。也有父母長期住院，由兒女輪流每天去陪伴的。我認爲孝是天性，無所謂興與不興。中國人自古就是禮義之邦，但仍有不孝之子。不過中國人表面上看來個個都懂孝道，可是外國人的孝道，確實出自天性，因爲他們並不講究這個。

十月十二日陰

頭有點暈，只得服一粒阿斯匹林。記得國內的阿斯匹林不能常服；美國的阿斯匹林，無論頭痛、牙痛、感冒，甚至於任何處不舒適，都可以服用。別人每次二粒，我只敢服一粒。

十月十三日晴

坐中反覆參究，似乎已弄清楚了是怎麼回事，現在只是求證了。證到一步算一步，我很心安，信心堅定，決定不移了。我認爲此事說難不難，說易不易，只是那點機緣不易巧合而已。由過去的經歷，我有心得！總之謀事在人，成事在天；只問耕耘，不問收穫，總有一天，水到渠成。我有信心。

十月十五日陰雨

近來常有小毛病發生，雖不嚴重，卻也討厭。但我卻正好藉此證實病的是色身，至於那個無頭無尾的東西，任何事都與它無關，它是借物現形，無知而又無所不知。唉！又說不清楚了。女兒常說，說了這許多，又說沒有說清楚，不是說了許多嗎？殊不知我是說無法把我的思想全部表達出來。

十月十七日晴

最近感到心境方面的變化最大，同時小毛病也很多，我不大管，除非嚴重了才用一點藥物相助。晚間我看筆記。我認爲道家的身外身，與密宗成就的意生身相似？不知對否？（師示：相分相似，見分不同。）

十月十八日雪

坐中感到暖和舒適，一心無掛，似乎一股氣順頂門直向上升。我想起道書上說，沒打過野戰的人，一旦飛昇，會心悸下墜，而得心臟傷殘，這一想就停住了。（懷師批示：不必多此一疑。）

到廚房，見外面似在飛雪。開門一看，果然細小雪花落地成雨，滿地黃葉浸在水中。我現在已無悲秋之感。萬物本無自性，生生死死，死死生生，無非都是隨緣而變，當其欣欣向榮之時，已就註定了今日之謝。所以說生而無生，這也是大自然的現象而已。（懷師批示：明白了！）

十月十九日陰

近來也許是色身不適，每晨總是懶懶的，無奈心聲催促得緊，只得起來打坐，於是坐中又進入一段佳境。這一心聲很怪，不在內外中間，卻有無處不在。最怪的是過去沒有它，我是自己管自己，我還這樣以爲：「在初中三年，我一直被選爲自治會長，或許有點關係。」而現在也不知是何時開始有了它，我忽然變得似乎處處都要它的提醒和催促了，豈不怪哉！（懷師批示：不可循業遷流。）

十月二十一日陰

下午收到六十七次日記批示。師諭：「平常應以多修靜，修定爲日常生活爲是。」其實在未見批示之前，我已有此覺悟，所以近來看書的時間減少了。常在靜中參一個問題，但總不離本來人的範圍，我怎麼覺得我只差求證了？

十月二十二日陰

坐中不知怎麼，自己在一個懸崖之上，下面則似雲似霧的，不時出現一片澄清的汪洋大海。這時的我並不覺有身體的存在，只是看見有此一景色而已。晚間女兒在飯桌上談起，一爲病人說她表姐今天要來接她，但她七十歲，她表姐八十了。她要去找她的表姐，女兒代她提一個重重的袋子，送她出來，她卻在樓上亂轉。女兒這才明白，她已神智不清，只記得她有個表姐，她的記憶還停留在那個階段上。護士們不准她下樓，必要時把她栓在牀上，怕她亂跑出事。據說她得了癌症，但一時還不會死。這是什麼業？是孽？只要出去看看就知道業確實造不得。

十月二十三日雨

無意中打開電視——其實是有意無意地，想看看有無瑜伽節目，不料恰巧十一號電臺正有一位女士表演。我見她比過去的資態好，也有些地方不太一樣，於是我又從她學了幾節新的，把舊學的改正了一下，這就是我學東西的毛病譬如一篇語體文，有時我又夾兩句文言——既非典故，亦非成語。我以爲只要看上去不至格格不入就好，任何體裁也不是天生的。瑜伽自有它的原則，但各人教的不一致，同一姿式，一個站起做，一個坐着做。我覺得哪種適合於我，或者我覺得哪種好看，我就取哪種。

十月二十五日陰

讀《論語別裁》。老師說皇帝有個祕密，就是成功之後，他留在身邊的都是笨人。其實，這只是公開的祕密。自古真正的能人智士，大都功成身退，這樣才能留名保身。能夠急流勇退的，纔是懂得明哲保身之道。固然有的人可共安樂而不能共患難，但大多數的成功者，都是能共患難而不能共安樂。況功臣就會被人忌妒，如果自己要不知進退，那就自取殺身之禍了。

十月二十六日陰

因牙痛，天天喫洋芋，把洋芋煮爛放牛油，又因牛油性熱，就用包穀油代替，此間叫做假黃油。由此我又憶及在昆明躲警報住鄉下的那段時間，每日早晚都有些半大女孩子提一籃洋芋，去池邊刮皮。原來那地方的人，每天都喫烤洋芋拌辣醬。四、五歲的女娃就學刮洋芋了。他們是人喫洋芋，豬也喂洋芋。雲南人規矩最大，鄉下人也不例外。當有人從他家門口經過，如果他正在喫飯，不管相識與否，他都會端起碗來說聲：「請1」那麼，那個人也回聲：「請。」如果他問你喫不喫辣椒，你就會說：「咯會請辣椒呢？」我在昆明城裏城外共住七年，尤其在滇緬鐵路任職時，同事多半本地人，我也學了一口雲南腔。

十月二十七日雨

今天又下雨，今冬雨水特多，想來是氣候不夠冷，無怪我的火氣特別大，眼痛、咳嗽、牙痛，相繼而來。我覺得打坐，做瑜伽，牙根會松，似有下墜的感覺，但有時又似乎牙根會緊，實在說不清楚，但知和牙有關係而已。（懷師批示：應該拔牙了。）

十月二十九日陰

坐中清靜異常，覺性雖是遇緣始見，我卻有揹着娃娃找娃娃的感覺。

十月三十日晴

坐中幻像特多，奇怪。記得學打坐之初，從無幻影出現。後來有雜念遊絲，最近纔有幻像出現，現在又好一點了。前些時一上坐，眼前就如同小時侯看西洋鏡，一幕一幕地過來又過去，我追逐着看它的起點。我認爲念由體起，幻像由念起，又說不清楚了。（懷師批示：氣脈將通頭部[後腦]之故，引起業識種子中之獨影境而已。）

今年身體特別熱，前幾天滿面紅光，我認爲是火氣，果然後來都發出來了。（懷師批示：滿面紅光，亦因頭輪氣脈未通之故。）

十月三十一日 晴

晨六時打坐，坐中如常。下坐見天氣晴朗，在外面站了一下，空氣清新無比。近來特別敏感，我想是心空之故，我也說不清楚。

今天在美國是鬼節，這是俗名，中譯爲萬聖節。

十一月三日陰

今天週二，小妞由別人送回來的，她媽媽要在夜間十點後才能回來。她咳嗽還沒好。我看她歪在沙發上，很不舒適，叫她進房內好好地睡，她又不肯。其實，大人有時也會這樣，忽然歪在那兒，覺得蠻舒適的，就想睡着，尤其是在病中，如果有意好好地睡，又睡不着了。記得小時侯見過一位客人的孩子，他伏在桌上睡着了，大人抱他去牀上睡，以爲舒適一點，不料他大哭大鬧起來，結果他也睡不成，大人也坐不成，連哭帶叫地抱着走了。大家都認爲這孩子很怪，我也以爲如此。但現在卻懂了，因爲苦樂是自己的感受，非局外人所能瞭解。猶如窮苦的人不一定可憐，富貴的人也不一定快樂，其中的感受究竟如何？只有自己知道。

十一月四日陰

晨六時打坐。坐中把這個世界丟在腦後，眼前是一片無邊無際的虛空。一會兒客廳裏的說話聲，小妞的笑聲，誰走過門口的腳步聲，廚房的水聲，浴室的馬桶響，都清清楚楚地傳了過來。這些聲音似乎都落在虛空中，沒有任何反應，猶如一汪清水，雖然投進一些東西，卻激不起一點浪花，水是那麼平靜安詳。

十一月六日雨

晚間我看筆記。法國哲學家居友說：「生命的一個條件，就是消費，個人的生命，應該爲他人而放散。在必要時，就該爲他人犧牲，這犧牲乃是真生命的第一個條件。我們的天性要我們這樣做，就像植物不得不開花，縱然開花以後，繼之以死亡，仍舊不得不開花一樣。」這段話，我不知道和佛學的自利、利他是否一樣？似乎他說的全是利他，無我，真是無我了！（懷師批示：善哉言乎，唯惜其見地尚限一偏，僅同天然外道論調。）

十一月七日晴

晨六時打坐。坐中近來總是恍兮惚兮的。不過心裏並不迷糊，而且那種恍兮惚兮的味道也很舒適，有點飄飄然，不知有身，也忘了這個世界。

十一月八日晴

坐中我一直住在空境裏，浴在晨曦中，溫暖而舒適，恬靜極了。今天星期，電視沒有可看的節目。美國人週末不是整理庭院，或收拾屋子，就是參加什麼聚會，沒有人在家乖乖地看電視。古人說：「秀才不出門，能知天下事。」照說以現代的電視廣播之發達，更應該用不着出門了。殊不知一出門去，完全不是那麼回事，宣傳是宣傳，事實是事實。譬如新出一種藥，宣傳得比仙丹還美，過些年，又說簡直不能用了。當我們搬來此地之時，因地方太冷，有些人家從牆裏打進去一些隔絕空氣的東西，這樣也可以省暖氣。可是現在有這種設備的人家，又大傷腦筋了，據說會得癌症，房子賣都賣不掉。因爲不能騙人，否則會打官司。唉！真是從何說起。

十一月九日陰

今天收到第六十八次日記批示和《成唯識論》一本。我隨手一翻，這不是簡單的東西，不但要查字典，有些地方，還得老師開示才成，又夠我研究一段時間的了。如果老師能指示一些要點和看法就好。

十一月十日晴

下午在等小妞放學的空閒，順手翻了一下《論語別裁》，正看到老師說現在的人，人家問他貴姓，他就答：「我貴姓某。」確實我也聽到過如此答話，我以爲那人是在開玩笑。如果他真的不懂「貴姓」及「府上」的意思，那就太遺憾了。中國自古就稱禮義之邦，泱泱大國，自從歐風東漸，各方面都在變質，但無論如何變，也不能太過離譜。記得我初到滇緬鐵路的第二天，主管召見，他手裏拿着名單，一一握手問貴姓，照我的習慣，就答：「姓金。」但那次我卻改變了一下作風，因爲聽到前面的人都籤自己的姓連同名字，我也就破例劃了一次葫蘆。我們十多個人當中，只有一位小姐沒有注意，輪到她時，她只簽了一個王字，那位主管皺皺眉頭，大家也覺得有什麼不對。如果照現代的人，乾脆就答：「我貴姓王。」事實上，主管拿着名單目的在認識人，所以當時答姓名是對的。

十一月十一日陰

下午小妞掉了個牙齒。我記得七、八歲才該換新牙，何以五歲半就掉牙呢？真是噴射時代，一切都是快的。我叫她把牙丟掉，她說不行，把牙放在枕頭底下，第二天還會得錢。她的同學都是這樣，據說這是美國的風俗。當然入鄉問俗，晚間她睡了，她爸媽就放了幾毛錢在她枕頭下面，這也是說明美國人從小就講錢。

十一月十三日陰

晨六時打坐。坐中在虛空中做瑜伽，全無身的存在，似乎是個化人，柔若無骨，輕鬆無比。我體會到沒有色身的束縛，太自由了。我也知道這仍是意識作用，但不知這樣下去，能否脫離意識的範圍？（懷師批示：要不要脫離意識，在有意識作用的你自己，何須疑問。唯意識不須離，離亦不可得，只在一轉而已。無意識則無佛可成，亦無衆生可度。）

十一月十五日雨

在廚房作業，一抬頭見玻璃窗外，天空有一道彎彎的長虹，來美后還是第一次看見。記得它是出現在雨後天晴，不禁走近玻璃窗望望，果然地溼溼的，才下過雨，天並未晴。長虹是出現在灰色的天空，與國內出現的翠藍色天空的長虹相比，不夠完美。我正凝神之際，一個人走上木梯，原來是才修好的水管，另一邊又漏了，房東再次請來修理的工人。這就是租房子的好處，哪兒壞了，通知房東，就有人來修理。如果是自己的房子，一切都靠自己動手。因爲人工太貴，每逢週末和假日，都爲房子而忙，於是房東變爲房子的奴隸。我到現在爲止，住過兩次最完美的宿舍，在國內是天津中西，在國外是哈佛世界宗教研究中心的宿舍。我是懶人，所以喜歡住宿舍，或租房子，如果花時間去爲房子忙，那我情願住山洞。真沒想到買得起房子的人，苦經多着呢！這也是所謂的隔行如隔山。

十一月十七日雨

晨六時打坐。坐中聽到自己的呼吸特別響，猶如有一種水壺，在水燒開的時候，它會呼呼地叫。有時又聽到體內如同機器房，好熱鬧，還有些時耳內似起了風，恍惚置身於臺灣的颱風之中。我想這些都是修持中的過程，我必須耐心地等它過去。

十一月十八日陰雨

晨六時打坐，坐中如常。下坐見外面又在下雨，到處溼溼的。我現在已不爲天氣所轉，無論什麼天氣，意境上總是一片晴空。

十一月十九日雨

由女兒陪同去看牙醫。檢查結果，下牙還有幾個好的，上牙沒有幾個好的了。醫生說：「上牙全部拔掉，下牙儘量保持真牙。因爲全口假牙，一時不易適應，而且下面有真牙，上面的假牙容易緊，是最好的辦法。」不過醫生問我：「上面全部拔掉，需要六個星期才長得好，然後試牙，要試六次，前後要經三個月才成，三個月內只能喫麪包和稀飯，可以嗎？」我說：「沒什麼可不可以，既然非拔不可，就得拔，拔後一定要六個星期才長得好，就給它六個星期去長，三個月內只能喫稀飯，就天天喝稀飯，能喫麪包就喫麪包，任何事在過程中，該如何就得接受如何１醫生笑向女兒說：「她很好１我也笑向女兒說：「她不知道我正學禪。」

十一月二十日陰

下午收到《知見》雜誌，上面有老師的《唯識中觀研究》和《禪觀研究》。由這本雜誌，瞭解了十方叢林書院的一切，看來會務發展很快，難怪老師和同學們都那麼忙了。

十一月二十一日雪

晨六時打坐。坐中聽到門鈴響，下坐見來人就是過去上課時言語失常的副教授。據說精神病院太可怕了，第一天進去的，不分男女，也不管病情的輕重，都塞在一間大屋子裏。於是真正的瘋子就亂打人，甚至強姦，無所不爲，這種情形，病癒重的人愈好，因爲失去理智的人，反正不在乎了。可是病輕的人，神智還有點清楚的，就受不了。要進去幾天之後，醫生檢查清楚，再分病房。這位副教授因被人打，也許是呼叫了，於是醫院的助手進來，又把她打一頓。那些助手都是大力士，很壯，也穿得很厚，他們會被人打，可是也會打人。那間大屋子的牆上有很多洞洞，真正的瘋子先被打一針，然後送入那洞洞裏，關上鐵絲網門，讓瘋子在裏面睡覺。唉！這何異人間地獄！

十一月二十三日雪

晨六時打坐。坐中從體內來的，不知是氣還是水，我想是氣，但卻似雲。愈漲愈寬，漸漸從身體的邊緣漫過身體，進入虛空，於是沒有天、地、人、物，什麼都沒有了。也不知是被雲層蓋住，還是被水淹沒，只有似雲似水，無際無邊的一片，而自己恰如一葉輕舟，漂盪水面，又似一隻小鳥，穿梭雲間。總之，自由自在，輕快無比。也不知是雲漸漸散了，還是水漸漸消了，忽然有顯露了這個世界，同時又有了這個身體。我想這仍是心識的範圍，如果翻過此一界線，不知將是什麼境象？

十一月二十五日晴

我在廚房下面，不知如何，手裏拿着筷子，眼睛看着鍋裏的水滾起來，我忽然想到：「自覺、覺他、覺即菩提。」那麼，覺即通往菩提的大道。其實覺性人人都有，只爲它一顯即隱，而且與世俗的聰明伶俐無關，所以不爲人所注意。我認爲它就是智慧，每個人的智慧高低不同而已。

十一月二十六日陰

今天感恩節放假，女兒去醫院訪問病人。據說病人走了一半以上。美國的節日是家人或親友聚會的日子，所以病人也被接走了，可見人就有人情味。據說走不動的人仍有三五個人來陪一些時間。

十一月二十七日陰

小妞喫飯時若有所思地告訴我：「人在媽媽肚子裏，有一根帶子通媽媽的，媽媽喫飯，一些是給媽媽，一些是給娃娃。」我問她誰說的？她說是過去那個學校的老師講的。然後，她又講飛蛾、蝴蝶是如何變的。蚯蚓如何，岩石又是如何，說得都還有譜，儼然一位小博士。記得我們那個時代的人，十歲還不懂什麼，老人說孩子是從脅下剖開取的，也就信了呢？現在五、六歲的孩子什麼都懂，科技時代的人畢竟不同。不過，她過去那個學校的教師是受過特別訓練的。現在唸的這學校不太一樣，一學期下來沒學到什麼，同是一個孩子，學校和老師的關係很大。

十一月二十八日陰

下午母女步行去買菜。女兒認爲美國人從小就不用腿，去哪兒，汽車、摩托車、自行車都可以坐。總之不走路，所以美國老人多患腿病，但看門外過來過去的人，還不到老，腿就不行了。所以她常要小妞父女去散步，也許有其道理。我是從小就不喜歡坐，人家說三腳貓坐不住，到現在雖不出門，仍然在屋裏走來走去。譬如在廚房有些一站就幾小時，我沒有坐着摘菜切菜的習慣，女兒又常常要我坐，我總是記不得。

十一月二十九日陰

晨六時打坐。坐中感到飲食的重要性，如果飲食不合適，坐中氣不易伏，妄念也多，且難久坐。反之則很舒適，所以晨坐比睡前打坐要舒適些。一方面也是夜半打坐，容易疲倦，所以我坐中的境界，都由晨坐中來。其實，我總認爲靜夜纔是打坐最好的時間，然後有心栽花花不發，毛病就在有心了。雖然說禪不在坐，但如果平時用功得力，坐中自然見效，此中妙處非自證不知也。

十二月一日雨

晨六時打坐。坐中證到肉團心與虛靈心之個別存在。平時雖然知道有兩個名詞，也懂得人們所謂的心，只是四大假合之身的一個零件而已，但虛靈心卻找不到。現在卻清楚地體會到，它在那不上不下，不前不後，不左不右，不內不外，遇緣即顯，無緣不現，因爲它無所住，有意找就找不到，無意中卻又到處碰到。或認爲它與覺性有關。總之，只可體會，不可言傳。

十二月二日陰

晚間我讀《成唯識論》。這本書初拿到時，一翻開都是名詞，那些名詞對我來說，並非很生疏的，但正是我平時最懶得記的。認爲不重要的，我只大致看了一下，八識規矩頌，也未深究。不料這本書上幾乎全是那些名詞，這猶如一個留級生，聽起來也不生疏，考起來卻無頭緒。老師說如有人證道成果，如沒有觀待上的成就，則果位不高，那麼必須要耐心地查字典，而且用心地去研究了。

十二月三日陰

因牙痛，憶及兒時，見老人牙痛不能喫飯，我說：「最好拔掉另換新牙。」老師笑了說：「異想天開，真是娃娃講話１但我總認爲想得到就該做得到纔對。但到現在又弄不清了。想像是幻想？抑是妄想？如果沒有想象力，又如何能發明呢？（懷師批示：幻妄名異實同，都是妄心。想——有比量、非量、獨影境、帶質境等差別。）

晚間我仍看《成唯識論》。何謂大等法三事合成？我查過字典，沒找到，只得請老師開示了。（懷師批示：大就是四大。三事就是薩duo——勇艦刺she——塵[ ](上分下土)、答摩——she鈍。此乃數論哲學言自性具此三德——事。非理之說。換言之：即喜——愛、憂——煩惱、she——愚癡三事。）

十二月六日陰

快到耶誕節了。對美國人來說，這猶如我們中國人過舊年一樣，是一段相當忙的日子。不但教堂，就是學校及一般家庭，都忙着佈置聖誕樹了。尤其從感恩節開始，也就是火雞遭劫的日子。據說火雞肉營養價值很高，只是太大，所以只有在過節時請親友同吃，而且常常是原班人馬第二天再喫一次。我們是既不會烤，也不想喫，可是每年總有人請，爲禮貌不得不去，也不得不喫。我還是到臺灣才第一次見到活的火雞，以前只見過風火雞的，原來兒時以雞毛當令箭的雞毛，就是它們的。（懷師批示：那是山雞的毛，不是火雞的毛。山雞學名雉。）

十二月七日陰

下午小妞給我看她的勞作，用七個雜色裝蛋的盒子，做一個燈罩，廢物利用，相當有趣。還有用意大利的空心粉做的東西，有的像蚌，有的像蛇，各式各樣的，都噴上漆，還很像樣。在學校她們也幫着佈置聖誕樹，別看小人，動作快得很。因爲幼兒做事，不加考慮，畫個什麼，剪個什麼，小手一動，全出於想象，不加思索，立即完成。有一次小妞的畫貼在牆上，客人問：「這是印象畫吧？」小妞笑了。客人說：「原來她把大人都唬住了。」說實在的，現代的畫，東一抹，西一抹，除了作者之外，局外人確實說不出所以然呢！不似國畫，山是山，水上水，清清楚楚。

十二月八日陰

我看《成唯識論》，據說等流是善因流出善果，惡因流出惡果，從彼所出，與彼相似。那麼桃樹定結桃子，李樹定結李子，應該是生因之所生，能不能說等流作用呢？（懷師批示：你說得對了。）

十二月九日陰

晚間我抄下七十次日記的批示。師諭：「唯意識不須離，離亦不可得，只在一轉而已。無意識則無佛可成，亦無衆生可度。」所謂轉者，當然是說轉識成智，但過去不是一直在說要離心意識參嗎？是不是說不要用心意識去思量，不可在有心中求，須於無意中得？（懷師批示：離妄心，淨意識，試參看！如不起虛妄分別，不思而得，不勉而中，則真心照用同時，大圓勝慧之境，寂泊現前，參即不參，不參即參。）

十二月十日雪

晨六時打坐。坐中丹田發熱，似乎體內什麼都沒有了，只有一團氣，慢慢上來，至鼻，然後與丹田之氣互相迴旋，隨着呼吸，丹田內有輕微的動盪。

十二月十一日雪

晨六時欠二十分打坐。一覺醒來，天還不亮，恐怕睡過時候，就起來打坐。坐中飄飄然，也說不清是什麼味道，只覺得很自在，像一個斷線的風箏。昨夜似乎做了個夢。據我的經驗，側身左臥與右臥的夢境不同，不只是否如此？（懷師批示：此乃因生理氣脈不同，引起意識獨影境之差異。）

十二月十三日陰

晨六時打坐。坐中一團氣體，隨呼吸直達丹田，溫暖舒適，這時已無身體的存在，似乎只是一個空殼。暖氣直升上來，然後又轉下去，如此循環，丹田內愈轉愈熱。

十二月十四日陰

今冬我很怕熱，我認爲是牙痛之故，下週一就該拔了。過去半年來，無論做什麼，總難免因牙痛打擾，我總沒有決心拔掉。現在已和醫生洽商，決定做兩次手術。（懷師批示：老病之牙，不全部清除，終爲滲漏。往後如修爲功用深時，不妨且待重生新齒。）

由於牙痛拔牙，我又想到一個問題。現代科技發達，幾乎人力勝天，所謂的巧奪天工。即以牙醫而論，古時老人牙齒壞了就沒有辦法，痛由它痛，掉由它掉。而現在能換假牙，至少能喫東西，健康不受影響。何以現代的人反不如古人的壽命長？而且物質的享受也高，同時自殺率也高，可見科技發達和人壽命的長短，並非正比。（懷師批示：壽命長短，有關業力，不全因營養。又：業報遭遇苦惱，則壽命越長，所受越苦。故佛說長壽天爲八難之一。如有道之士，又當別論了。）

十二月十五日陰

近日無論坐與不坐，丹田總是熱熱的，頗有第一次氣機發動前的景象。說實在的，我真希望似那種道家所謂的「機發則有竅，機息則渺茫」的情形重演一次。如果真會再來，這次我知道如何做了，至少會做到勿忘勿助。上次我因害怕而抑制了，可惜在一無所知的時候，白錯過了大好機會。據曹文逸真人的《靈源大道歌》，及孫不二《女丹訣》，都認爲是難能可貴的機緣，主要的是火工難得。

十二月十六日陰

晚間我看第二期《知見》雜誌，主要是看老師的《唯識中觀研究》和《禪觀研究》。因爲要看《成唯識論》，所以用心去讀《八識規矩頌》，我似乎懂了不少。老師說：「中國古代禪師的成就，大都屬於破初關的層次，苟如此，仍然未達真如妙境。」這一點，從《指月錄》上我已知道。我認爲那些大師真正成就者不多，差不多先生佔多數，距真如妙境恐怕還有十萬八千里呢？

十二月十七日雪

晨六時打坐，坐中如常。下坐在外面一站，見滿天雪花，到處潔白，雪上晶瑩的光芒，是那麼亮，看着看着，忽然俗慮全消，心清似水，什麼雜念、妄想全無。我故意去想平時最討厭的事物，竟提不起那股業力，也體會到一切都是虛幻的，空有不二，無非隨緣。更體會到真空妙有，實有其事，這時睜起眼睛，卻忘了身在何處。忽然鈴聲傳來，嚇我一跳，原來站在寒風中，身體感到有些冷了。急忙進屋鈴聲已停，也不知何處來的電話。

十二月十八日陰

在廚房做事的時候，如燒開水，或等水燒開下面，這種等待的時間，我最閒不住，總是在過道抽一本書來看。今晨一抽，抽到本《古文觀止》，一翻正是《秋聲賦》，於是我又重溫舊夢。這本書上有很多我最百讀不厭的文章，真是名符其實。我喜歡古文古詩，因爲它有深度。如果喜愛哪類文章，多讀了，自己作文的時候，無意中就能有那種韻味。過去作文講究起承轉合，我認爲文法不要死講，多讀好文章，要讀得熟，作文的時候，不要想到文法，而文法自在其中矣。所謂熟讀唐詩三百首，不會作詩也會吟。其實，學英文也是一樣，如果能熟背幾篇好文章，寫起來文法就不會錯。當年我們學英文，專講文法，還要畫圖解釋，現在何曾記得半點。

十二月二十日陰

小妞生病在發燒，今日星期，不能看病，只好等明天了。電視新聞說一位女士半夜起來駕車亂闖，這是不是夢遊症？（懷師批示：此是夢遊症，是非量，帶質境。）

十二月二十二日雪

小妞仍不能上學，在家養並服藥。女兒告訴我小妞是猩紅熱，幸而是初期，不嚴重，醫生說這種病過去會死人的。我說：「你們還不想看醫生，多可怕１她說：「真想不到。」我說：「天下事都糟在『想不到』，都想得到天下就沒事了１

十二月二十九日陰

晨六時打坐。坐中如常，將下坐不久，忽然頭頂一聲巨響，如同放炮，身心都有波動。過去偶有如此情形，但極輕微。（懷師批示：一聲霹靂頂門開，喚取從前自己底。「此是宋代趙清獻悟道之境，如何？）

十二月三十日晴

晨六時打坐，坐中如常。下坐見他們若無其事，似乎已經忘了今天請客的事。當然請外國客人實在太簡單了，他家已經做了五六道菜，客人只有三對，所以足夠喫的。今天如果是外國人請客，就只在烤箱烤一盤主菜，做一盤沙拉，黃油麪包，就是全部了。國情不同，知道習俗就不會白費事。晚間我看《成唯識論》。寫完日記，十一點打坐。

# 日記指示(五)1982年

---參禪日記

一九八二年一月一日晴

晨六時打坐。坐中如常。語雲：「一年之計在於春，一生之計在於勤。」我雖是個懶人，但學習成績從不後人，學禪更不敢懈怠，自知智商不高，但求勤以補拙。奉師諭示：「因太忙，以後日記可能要遲點批覆。」囑勿念。自當遵命。以後日記求簡單爲原則。晚間我看筆記。寫完日記打坐。

一月三日陰

晨六時打坐。坐中我想到人最大的毛病就是癡，這病根似乎在衆生內心深處。想着想着，忽然一道光芒直射進來，似乎說病根就在那裏，似夢非夢的，那道光一直透入內心深處，好亮！

一月四日陰

晨六時打坐。坐中眼前海天一色，已分不出天與地了，這時唯有一點孤明仍然清楚地存在。這家車子壞了，租來了輛新車。在美國一天沒車，就等於一天沒腳。

一月八日小雪

晨六時打坐。坐中體內氣機不暢，而且呼吸粗重，似有微喘。我就用六妙法門，從數門到淨門，很快就靜下來了。午間收到老師手諭：「以後日記也許有遲遲批覆情形，勿念，勿盼。」老師於百忙中還記得這些小事，感激之至！

一月十一日大雪

晨六時打坐。坐中一望無際的白雲，陽光從雲層透出，照耀得四周通明，但是這種妙境微妙極了，就如身在此山中，雲深不知處，因爲整個地方都是白雲，而一點孤明正在雲中。

一月十三日陰

晨六時打坐。坐中我想意生身，即夢中的意識身。只是明瞭意識會不會迷之別罷了。現在我懂得意識之所以不能滅的道理了。（懷師批示：你所說的，知見甚正。）

一月十七日陰

晨六時打坐。坐中忽然憶及六六法中（《成唯識論》第三卷第八十頁第八行最後一句），是不是說六六三十六，指六妙法門中？（懷師批示：「身足論」六六法者，六識、六觸、六受、六想、六思、六愛。四食者，段食、觸食、思食、識食。）

一月十八日陰

晨六時打坐。坐中忽然徘徊於三叉路口，不知該走哪一條路。我有時在夢中會有如此情形，我就閉上眼睛，聽其自然變化。因爲我知道這種情形，不會常，不慌不忙，聽其變，這種事由人間事就能體會出來。凡是不正常沒規律，亂七八糟的事，不會常的。當人遇到沒頭緒的事情，最好靜下來再說。

一月二十一日晴

昨夜似乎做了個夢，夢境不清，我奇怪，雖然獨頭意識緣夢境而作祟，可是明瞭意識何在呢？（懷師批示：明瞭意識落昏沉矣。）修道的人不睡覺，是否就是怕獨頭意識作祟？那麼大白天的瘋人有如何會被獨頭意識作祟呢？如果一個永遠神智清楚的人，就不會給獨頭意識的機會了。原則大約是如此吧？

一月二十二日陰

我怎樣覺得這個本來人就在我面前，我常常和它碰面，卻又說不出它是什麼面目！？（懷師批示：「本來一片閒田地，過去過來問主翁。」）我想意生身，就同夢中身，只是清楚不迷而已。我想參就是要心身打成一片，無論任何情形之下都不會迷，定慧等持，即是真空妙有，對嗎？大慧禪師悶了半年，我就悶上十個半年，時間還不太長，看看如何！（懷師批示：切證真空妙有者，必然會定慧等持。話應如此理解體會。）

一月二十三日晴

晨六時打坐。坐中如常。今日國內是大年夜，夜間喫年夜飯的時候，在此起彼落的爆竹聲中，一家團聚縱然是人間遊戲，然後人緣的聚會，也算難得。（懷師批示：一念留情塵世事，即滯解脫。）

一月二十四日晴

今日是農曆新年，我早於數日前就作稟爲老師叩首拜年了。晚間我看筆記，我以爲三觀中，由假入空易，然後非有非空很自然地入於中觀。據說錫蘭人說佛說的都是小乘，他們不承認大乘。我在哈佛世界宗教研究中心見過錫蘭人，他們的典型與印度人相似，但印度人信的是印度教。

一月二十五日時陰時晴

晨六時打坐。坐中偶爾會心緒不寧，原因是找不到本來人，又似乎他就在那裏，因爲他無相，所以難辦，雖然體會得到，又難得易失，只要心念一起，就不見了，所以定住太難！（懷師批示：無所從來，亦無所去，何得何失？）

一月二十六日陰

晨六時打坐。坐中情緒不太安寧，正欲下坐，忽然那邊出現一輪明日，陽光普照大地，心境打成一片，心情突然靜了下來，剎那間心平靜如止水，我就安定地坐下去。下坐後，這一天心境都很恬靜。

一月二十七日晴

晨六時打坐。坐中恬靜異常。前些時坐中有時忽然心緒不寧，就如山洪暴發。也說不出什麼原由，於是我就想個辦法，如果一上坐感到心緒不寧靜，我就由止起觀。否則我就用六妙法門，從數門很快直入淨門。何時用何法我已熟習了。

一月二十九日晴

今天收到去年十二月份全月日記批示發回。師諭示：「離妄心，淨意識，參參看。」由此我又似乎有所悟，悟些什麼又說不清楚。晚間仍看《成唯識論》，抄下日記批示。

二月一日雪

晨六時打坐，坐中清淨如常。我想要找本來人之一念，就是本來人。下坐見小妞未上學，原來因大雪，電視廣播有些學校停課。這很像臺灣臺風過境的情形。

二月三日陰

這些時頭部頂門似有個洞，不論在室內室外，都覺得涼涼的，並不因爲在室內就暖一點，也不因爲在室外就特別涼。

二月四日晴

晨六時打坐。坐中我想現在的空境，可能是意識的現量境，仍是意識的範圍。所謂一擊忘所知，那是真空境界，找到真空，自然升起妙有。

二月五日陰

晨六時打坐。坐中清淨喜樂，對於求證忽然增加了無比的信心。我決定相信這是一條大路，似乎已不感到前途茫然了！

二月六日陰

今日週六，上午小妞去學柔道，下午又去赴小同學的生日會。她父母也出去了。我忽然覺得似乎置身於深山曠野之中，並非害怕，也非寂寞，只覺身心分家了，意境上的境界，與眼前的一切完全是兩個世界。晚間我看筆記。寫完日記，十一點打坐。

二月七日陰

今晨五時前一覺醒來，去一趟浴室，回來剛睡不久，忽然不知何故，因爲我沒有心臟病的經驗，不知是否心臟出了毛病，總之心極端地難過，在倉卒的一剎那間，我只想到一點，據說當人未成道而身先死，最好在危急之際以無心處之，於是我忙把心空掉。到再度睜開眼睛時已八點，忙起身打坐，坐中如常。

二月八日晴

晨六時打坐，坐中如常。頭頂涼涼的，似乎那兒有一口井，裏面有清涼的水，在井的四周，頭部卻沒有空的感覺。晚間我看過去的批示，又有與往昔不同的心得，程度不同之故。

二月十日晴

晨六時打坐，坐中如常。下坐見女兒還沒走。又過一會兒，她說：「媽，我走了。」這種說法，中國人說的聽的都很習慣。但印度人卻是忌諱，他們不興說：「我走了。」要說：「我去去就來。」連小妞都懂這個，她每次出門總向我說：「我過一會兒回來。」真是各方各俗，所以入鄉要問俗了。

二月十二日晴

晚間仍看《成唯識論》。我奇怪這本書何以講那麼多無想定、無想天、滅盡定等問題，似乎說小乘到此爲止，大乘纔講有第八阿賴耶識。至於禪，明心見性之後，還有事在也無？事實上，一個人修了半天，只修到個定，永遠定在一個境上又有什麼意思！當然要找到真空妙有——明心見性，然後能起用，纔算到家，否則都是化境，半途而廢，豈不可惜！

二月十三日晴

晨六時打坐。坐中又是無邊的白雲，光明由雲層透出，好亮！除此之外，沒有天、地、人，什麼都沒有。我恍兮惚兮地在想，我見到的是境，知道此一境是能，據說能知能見的就是我自己，這個無形無相的自己，究竟在哪兒呢？這位無位真人藏頭露尾，不知害死了多少人—假人。

二月十四日陰

我在廚房做菜，我到現在仍不喜歡坐，一站兩個鐘頭。有人說女人站不得，那是古代纏足的女人，想來古代的女人也是業力——共業。時代的變異，共業也會變的，至於個人的業，就要靠自己了，所謂：「佛不能改定業。」

二月十六日陰

小妞今天似乎好些，過幾天她媽媽又要帶她去波士頓了，她是常帶病旅行的。生在這個時代，大人忙，小孩也忙。

二月十八日晴

晚間我看《成唯識論》。這本書不好懂，除了名相多之外，文字也特別，看過幾次老師的講譯，才比較有頭緒。有些地方也實在非我們所能懂的。

二月二十一日雪

晨六時打坐。坐中總聽到有人叫我。除了女兒和小妞之外，還會有人叫我的名字？我知道這家人都不在家，我不驚也不理，打我的坐。

二月二十二日陰

晨六時打坐。坐中我認爲當身心分開之後，千萬不可想到此事，要忘了身，否則立刻又回來了。其實我早就有心識能獨立存在的看法，現在我已證到此點。我從小就會出神，心在一邊，身在一邊，如孫悟空一個筋斗十萬八千里。不過他是身心一起去的，我卻只是心去身不能起。

二月二十三日陰

晨六時打坐。坐中想到一個問題。我最近丟了兩本筆記，那都是在哈佛燕京社借來的道書，當時日夜不停地抄下來的，而現在又毫不可惜地丟了。這是筆記的價值會變嗎？記得古人說：初學禪時，見山是山，見水是水；後來見山不是山，見水不是水；而最後仍又見山是山，見水是水。這是山水的變動嗎？我認爲是行者的心境隨時在變之故。如此看來，我現在與過去程度不同，所引起心境的變化，也證明我有了進步。

二月二十五日晴

今日下午三點半去看牙醫。我們母女帶小妞走了二十分鐘，雪地較滑，不太好走，小妞卻似松鼠一般地跳來跳去，使我憶及童年時代的自己。歲月不留情，所以說人生在某個時代，就要儘量把握那個時代，否則就時乎，時乎不再來了！

二月二十六日晴

晨六時打坐。坐中我想到定力和念力，我認爲觀想是念力，如淨土五經則純是念力作用。至於禪是定慧力，當然定力中也有念力，可是我何以覺得念力中一定有定力，而定力中卻不一定有念力？

二月二十七日陰

晨六時打坐。坐中我體會到這一知，它是寂然不動，感而遂通的，雖然不好找，並非找不到。即如一小塊鐵片，掉在地上的一個角落裏，找是找不到，但無論它在哪裏，只要用吸鐵石一引，藏在哪兒的它，都會出來。這一知是有感則應，這一感不就是塊吸鐵石嗎？問題是一應即逝，把持不住罷了！研究研究看看。

二月二十八日晴

晨六時打坐。坐中我想到宗教的優點，就在能使人覺悟，常人有過而不覺，聖人則不二過，可見誰也不能免過。只分覺與不覺，能覺就能改邪歸正，不致一縛再縛。今天是小妞的生日，請了十四位小同學，下午一點在冰淇淋店熱鬧一番。奇怪，美國人興以冰淇淋做午餐

三月一日晴

晨六時打坐。坐中由內心發出一片光明，如同白晝，廣同虛空，這時的我，不知有身，但覺心即虛空。於是我沒忘記找本來人，我肯定這東西實了因之所了，非生因之所生。

三月五日陰

晚餐桌上，女兒和我談起佛教在印度幾乎絕跡之故，據婆羅門人說：是回教入印之後，燒了廟子，殺了僧尼。其實婆羅門人同樣也受迫害，不同的是婆羅門是結婚生子的，而且散居，所以一網打盡頗不容易。在哈佛世界宗教研究中心，我見過印度人信回教的，也見過阿拉伯人。據說回教家庭，譬如哥哥死了，弟弟有責任娶嫂嫂。如果弟弟早已結婚，就要爲嫂嫂介紹適當的人選，總之家人負有嫁孀婦的責任。

三月七日雪

晨五時半打坐。坐中想到一個人的個性就是業力。有些人隨其個性的發展，愈纏愈緊，至死不悟，也有少數人能一覺而挽回業力。這事全在自己，即親如父母、子女、兄弟、姐妹、夫婦，也是誰也救不了誰。所以說佛也不能解定業，然而自己卻能救自己。

三月九日晴

晨六時打坐。坐中我想到一個問題，何以黑夜裏閉上眼睛，夢境中能如白晝見到一切，而醒來反而要借日光或燈光才能看到一切呢？當人成就之後，意生身的境界是否與夢境中相同呢？這就是傻人提出的傻問題。

三月十二日雪

晚間我看過去的批示，我問當獨頭意識作祟之際，明瞭意識何在？師諭：「明瞭意識落昏沉了也。」我想當人死時，如果明瞭意識不昏沉，那點靈知就不會迷失方向了。此所以要隨時警覺，不論任何情況之下，都不迷失才成。趙州八十行腳，蓋爲此也。

三月十三日陰

晨六時打坐。坐中到現在我才清楚地知道妄念的去來，只要不住它，它就瞬息數變，一切都是法塵影事；不觸外緣，不會有新奇花樣出現。道書上有兩句話：「切莫拘念，拘念阻關。」那麼既不能拘，又不能隨，只好聽其來去，慢慢地自己也入定了，不過我的入定也許是我自己以爲是入定罷了，其實並非什麼都不知道。

三月十五日陰

晨六時打坐。坐中我想到業力問題。譬如撲燈蛾它是一定要在燈邊打轉，撲死爲止。有一次我把燈熄了，希望它冷靜下來，結果它卷伏在一個角落裏，一開燈它立刻活躍起來，這也就是業力。

三月十六日陰雨

坐中我想到定力、慧力、念力的作用。記得《西遊記》中唐長老成佛時過渡船，他害怕，被孫悟空一拉，跌在水裏，當他在空中見水裏漂過一具屍體，行者告訴他那就是他時，他才知道。我認爲修道人當他要墜崖之際，在一瞬間他應能用定慧力，一念從頂門拋出，身心立即分開，靈知覺性獨立存在，藉此脫殼，豈不妙哉！

三月十八日晴

晚間看筆記，我想到一個問題。譬如有一個在夢中狂歡的人，是應該提醒他呢，還是不？有人認爲不必提醒他，因爲當他醒覺而又不能自主時，他會痛苦。主要地是覺這條路並不好走，十分崎嶇，要有難行能行，難忍能忍，堅強不拔的毅力，還得機緣湊合，不是盡人一成！所以他不覺還可得點自我的安慰。其實，此論亦不無道理。確實有些人業力太重，習氣太深，所以說「佛不能度無緣之人」。奈何！

三月十九日陰

晨六時打坐。坐中我懂得緣生法的道理。確實世間的一切現象，都是念上起念，法中生法所形成，最後一切皆幻，歸於空寂，所以說：「空能生有，有復歸空。」這些最好用過去的事物可以證到。

三月二十日晴

晨六時打坐。坐中體會到當人真正放下之後，整個身體都要軟化了。今日週六，小妞有兩位同學來玩。看到她們，憶及自己的童年時代，忽然間忘了現實，覺得自己也和她們一樣大了。

三月二十二日小雪

晚間我看筆記，忽然想到「人以類聚，物以羣分」。確實如此，譬如娃娃見了娃娃特別高興，狗一定不和貓在一起。像我就怕和聰明人在一起，怕的是相形見拙，一方面也是笨人比較忠實，容易相處。其實人不怕笨，貴在自知！

三月二十三日陰

昨夜做了個夢。人家說，人多活幾年，多半夢的都是死人。這是當然。因爲一個人若是活得長一點，家人親友大多去世，如果他喜歡回憶過去，那麼夢中見的都是死人了。但我卻不然，我的夢不是獨立高峯，就是置身曠野，從不見人。我想是一般人有閒時就喜歡回憶過去，我則沒那麼多閒情逸緻，因爲有那麼多看不完的書等着我呢；加上我又會出神，所以家人親友就都不來人夢了。

三月二十四日晴

晨六時打坐。坐中忽然身體有浮起上升的趨勢，升得不高，似乎很穩。我以靜應之，又想到勿忘勿助，聽其自然。這種情形爲時很短，只留下一陣輕安的感受。

三月二十五日晴

晨六時打坐。坐中開始時左腳心猛跳幾下，接着背脊像有根竿子頂住，挺直起來，腰部微痛，情緒平定，心如止水。這些過程，花樣繁多，也頗有趣。

三月二十六日陰

晨六時打坐。坐中想到過去我常常頭痛，頭痛發作時，面紅筋漲，總是服止痛藥了事。來美髮過幾次，醫生提議電波檢查，我怕傷腦沒答應。最近頭部常常發響，時而如有物迅速地劃過，時而頭骨炸響，自從頭頂一聲如雷地爆炸之後，頭不痛了，只有一股清涼之感。這東西也真微妙。

三月二十七日陰

晚間看筆記。我想到人的一生也真微妙，以我來說，一生都在戰亂當中，可也沒有十分的坎坷。譬如抗戰期間，我從未躲過一次理想的防空洞，大多數蹲在連棵樹都沒有的山頂上，敵機就從頭頂掠過。還有時來不及就臥在路旁的溝裏——抗戰時路旁到處是溝。每次都從危險的邊緣過來，不但沒有中過一次獎，也沒掛過一次彩。我想到貴陽人說的：「人有小九九，天有大算盤。「人間的事哪一樣由得自己！雖能逃過大難，修行卻成問題。如果修行不成，早死晚死不是一樣！

三月二十八日陰

晨六時打坐。坐中我認爲道書上所謂的嬰兒就是妙有，當妙有才升起時，就如初生的嬰兒，要經訓練才能成就。那是一個最危險的階段，稍一大意，嬰兒夭折，全功盡棄！

三月二十九日小雪

我在廚房煮飯，忽然想到一般人都重視西醫，當然開刀動手術確實是西醫的拿手，馬上可以見效。但要看是什麼玻譬如那年女兒在臺北，腳上生凍瘡，只服了兩劑中藥，就再沒發過。可是她的同學，同樣的病，打針服西藥，花了許多錢還不斷根。所以在國內我認爲中藥可以深入，能治本，只是時間上慢一點。當然太空時代的人，時間要緊，因此西醫特別喫香了。

三月三十日晴

晨六時打坐。坐中空境現前，正要深入，我忽然想到深入會迷，沒有把握，猶豫起來。就在此時，一聲巨響傳來，身體微微一震，輕輕幌了一下，想起小說書上說當人成就之後，如果色身遭遇災禍，法身也會輕微地一恍。正當想着，忽然一覺，立刻一覺，立刻收心坐了下去，真險！稍一大意，識神就乘機作祟，所以覺照稍遲，就會迷不知止。

三月三十一日晴

晚間我正在廚房，小妞過來說，來了客人。我就在外邊書架上取來一本書，一看原來是久違了的《紅樓夢》。我翻了一下，見它有幾篇都散開了，就順手把它整理一下。記得那年在哈佛宿舍時，從燕京社借來幾本中國絕版的小說，因爲借的人多，書已散開，頁數零亂，我把它整理一番，用針線釘好，但有些紙太脆，一拿就脫落碎屑，而且有些地方都印錯了。我想只有像我這一輩的人，才能看出它的錯處，這種書國內既已絕版，國外又能保持多少年呢！十分可惜。也許我是正生在新舊時代交替的夾縫中間的人，所以對於舊東西仍有一份愛好，也許是我童年看過的東西，有故友重逢之感。總之我認爲小說能代表一個時代。譬如看了《紅樓夢》，就瞭解清朝旗人的一切，雖是過時的東西，仍有它存在的價值，因爲非過去的人，不能知過去的事，非曹雪芹就寫不出《紅樓夢》來。唉！我又發謬論了。

四月一日晴

下午三點，是我預約看牙的時間。當電梯升起時，我有一種與往昔乘電梯不同的感受，因爲它與我在打坐升起時的感覺相似。我奇怪，學觀心的人，該走明心見性的路子纔對，何以會上升起來了呢？如果升高了，我擔心會心悸，應該有點準備纔好！老師何以教我？（懷師批示：統因識心習氣種性而生幻覺，明則無咎，上升下降，等是虛空。）

四月二日陰

晚間我看《知見》雜誌，看到社論有感，又引起我的謬論了。外國人都以爲中國人不重視女性，因爲他們的習慣是譬如上下車讓女客先走，丈夫或男友有爲太太或女友脫大衣的任務，或男主人爲女客人安坐位之類，都是在這些小節目上表現他們尊重女性。事實上我來美這幾年，最近一二年電視上纔出現女廣播員及氣象報告員。據說過去不論什麼工作，只要是女性，就較一般男職員的薪金低得很多，不管能力，只分性別。我認爲中國早在孫中山先生提倡女權之後，婦女在社會上的地位至少比美國要高得多。早在幾十年前，各機構是什麼職位，什麼薪水，不會以性別而有差異，只有祭孔夫子的牛肉，女人無份。而美國只有打離婚官司時，法律才維護女權，譬如孩子、房產大多數歸女方，除非女方有精神病，或無力教養孩子者是例外。

四月三日陰

我現在是恰如北方人講話：「一個人喫飽了，一家人都不餓。」提起北方人講話，也很有趣。記得那年我帶女兒去北方飯館喫飯，女兒叫：「拿點醋來。」那跑堂的笑得合不攏嘴。我才記起北方人不興說醋，因爲忌諱說醋，就乾脆把醋叫作忌諱。不知這點竅門的，還真弄不清楚呢。

四月四日大雪

下午我在澡盆裏，隨着水勢，又有在打坐中飄浮之感。人也有點恍兮惚兮了，似乎有喝了一口酒的味道。

四月五日陰

晚間我看筆記時，想到過去有個朋友問我：「你們打坐，坐在那兒做什麼？」我答：「什麼也不做。」他對我搖搖頭，又笑笑，一種難以相信的表情，我沒有多作解釋。因爲他忙着走，時機不成熟，講不清楚也。真是隔行如隔山。

四月六日晴

晨六時打坐。坐中我認爲人不能自制，都是細菌作祟，道書所謂的三尸蟲。由此又想到不淨觀，那些蛔蟲在糞血中糾纏，身體很不舒適，似乎一身都是細菌在動。於是立刻空掉，又安靜下來。（懷師批示：三分生物，七分由心的作用。）

四月七日晴

晚餐桌上女兒告訴我說：「小妞學校的校長，因家長們不滿意她的作風，所以家長會要求她辭職。」我認爲家長會能要求校長辭職，這個會就不虛設了。

四月九日雪

晨六時打坐，坐中如常。下坐感有寒意，原來又降雪了。去冬雪不多，也不大，現在下點雪也好，否則細菌凍不死，會得傳染病，其實我喜歡這地方冷，我是寧願冷一點的。我認爲人冷一點比熱一點有精神，所以寒帶的人比較耐勞，太溫暖的地方也不好，易出懶人。這是昔年我從東北到西南所經過的地方、所住過的地方得來的經驗，當然這畢竟是我個人的看法，不能算定論。（懷師批示：應是定論。）

四月十日陰

晨六時打坐。坐中我想到無明四相，生、注異、滅，不就是妄念四想嗎？妄念由空起，空是體，妄念是用，如水之與波，波平即水，妄滅歸空。

四月十二日陰

晨六時打坐。坐中忽然一片光明從內心流出。身體已不知去向，忙迴光返照，原來我只剩下頭和腳了，中間一段已與虛空合一，宛如一道瀑布，又明又清。妙極了！

四月十三日大雪

晨六時打坐，坐中如常。將要下坐，忽然遠處高空一亮，是那麼深遠，好空好亮。我認爲閉起眼睛，能看到很深很遠，眼前沒有一點阻礙，是沒有眼障的現象。

四月十四日雪

最近似乎氣血往四肢走，手足都充滿了氣血，當然它會紅會漲，過一會自己也會好，我也不去管它。

四月十六日晴

晨六時打坐。坐中想到雖然各宗教都追求形而上的道，但以佛門、尤其禪是最捷徑的途徑，也是最深遠玄妙的。當然也因爲它太深太玄了，如果在中途欲退不得，進又艱難時，就會感到彷徨無依，似乎走頭無路，倘無十足的勇氣，就有夭折之患了！

四月十七日 雨

天氣真怪，忽晴忽雪忽陰忽雨，這和情緒不定的人一樣。有一種人就和這種天氣一樣，有時候見人蠻和氣的，可是忽然很熟的人竟能視若無睹，你親切和他打招呼，他看你一眼，似乎陌生得很。人家說某人在鬧情緒。我既非這種人，更不懂這類人的心理。美國這種人最多，所以心理醫生也最發達。

四月十八日 陰

晨六時打坐。坐中我想到佛學在中國確實歷史悠久了。抗戰時在雲南我第一次聽到鄉下人說：「他呀，人我山高！」我不懂是什麼意思。至於西南一帶的人都會說「提得起，放得下」「四大皆空」，「佛在靈山別遠求，靈山只在汝心頭，人人有個靈山塔，只在靈山塔下修」之類的話，這些我常聽到，我也懂。可是在東北，在平津從沒聽過，而《指月錄》上的話，也大半是西南土語，這點我卻不瞭解。

四月十九日 晴

晚間寫日記時不覺長嘆一聲，唉！又是今天，自他去後，年年有個今天，本來人與人之間，緣會則聚，緣散則滅，人人如此，家家如此，我們又何能越過此限。不過我畢竟還是人，難免仍有一點癡念。那就是：我現在已入空門，但願他來生亦能如我，那麼，或許能在不同的場面，以不同的身份再見，否則人間天上將愈去愈遠了！唉！這是從何說起。抬頭看鐘，已近夜半。熄燈，打坐。

四月二十日 雨

近來體內很熱，不能喫辣椒，做菜在火邊站久了，皮膚也會發紅甚而發癢，若遇天陰下雨就比較舒適，總之皮膚涼得熱不得。據說是過敏症，我也是第一次得這個病，也是第一次聽到這個名詞。女兒看我的手相，據說我的生命線太長，但老來多病，希望不準纔好，看準了豈不是八難之一？

四月二十一日 陰

晚間感到身上不太舒適，背及手臂有幾處紅斑也癢，大約在廚房做菜時，烤多了火之故。據說這種病有先天后天之別。我一生從無這種病例，不知新病醫起來是否容易一點？從牙痛、拔牙到現在四個多月了，又染上過敏症，這真是神仙沒修到，就先遭劫了！（懷師批示：我寄十味敗毒散給你，照方服用可好。）

四月二十五日 陰

晨六時打坐。坐中聽到樓上樓下響起一片音樂，我知道上下的音樂不同，但不想分別，不料下意識卻已清清楚楚地知道樓上是美國的搖滾樂，樓下是印度的宗教音樂。這就看出來了，一個心同時能起很多妙用，平時沒人注意。

四月二十八日 陰

早餐後不太舒適，我想到過敏症，何以我會傳上。有些人是先天的，如我這種後天的，我還沒聽說過。我認爲後天的是新病，應該好醫。我很討厭美國醫生看病，多半小題大做，一動就照X光、驗血，我拔牙也照了X光，常常聽到查不出病源這句話，醫生不興憑經驗去診斷。（懷師批示：你忘了小止觀六妙門，早已告訴你經驗，痠痛麻癢脹，甚至排出濁質而生疹皰，此乃過程現象。）

四月二十九日 晴

今天是試新牙的日子，下午三點女兒陪我走路去，醫生換了診室，比過去的大兩倍。一般人認爲在美國的職業最容易發達的就是醫生和律師，當然這種說法也不無理由，不過我認爲哪行都不容易，儘管不喜歡他們的作風。以事論事來說，譬如爲我拔牙的醫生向我女兒說：「有什麼問題來電話，我們這裏二十四小時都有人。」由這兩句話證明他仍是擔心的。人們只知道別人發達，更羨慕別人發財，卻很少人注意到人家的辛苦耕耘。事實上各行都有苦經，而且各行有各行的人才。別看別人發達賺錢，如果自己去做說不定賠了本還會倒黴。唉！又惹起我的謬論了。

四月三十日 陰

晚間看筆記。我認爲學東西，該學的有機會就學，不必考慮太多，更不必懷疑自己不是這份材料。就算不是材料吧，人家做一天，我做十天，所謂「勤以補拙」。我有此經驗，因爲我未婚前從不做家事，婚後做公務員，又值警報期間，更來不及做家事，所以雖身爲家庭主婦，卻從不知家事爲何事。到臺灣之後，纔開始學做家事。剛開始時，人家幾分鐘做完的事我要做一小時，於是我耐心地做，不久就趕上別人的進度了。所以說：「天下無難事。」以我之拙有時候也會得到意外的收穫。回憶我的一生，處處都用勤以補拙的工夫，也從來沒失敗過，可見勤確實是能補拙的。但願學禪也能如此。

五月一日陰

晚間我看筆記。記得過去見過一本書，是以姓名的筆劃多少而定吉凶，說來近乎迷信，但也有人因改名而得轉換運氣的，我想它還是有它的道理。至於姓名筆劃相同，而命運各殊，那是業力不同之故吧？（懷師批示：衆生命運如何，各有因緣構成業力，豈是筆劃音聲所能左右。但亦有偶爾偶合之事，唯不能以偏概全耳！）

五月二日陰

晚間我看筆記。人家說，曾國藩只要與人談話一次，就知其人的材器和優劣。其實普通人都辦得到，看人有的要從正面看，有的要從側面看，更有些人要從反面看纔行。總之，那點微妙處是直覺的，也並非一定說不清楚，但以我的拙筆，難免詞不達意，還是不說的好。

五月三日晴

晨六時打坐。坐中想到有些人做錯了事，痛苦流涕，再三悔過，但事後卻又故態重蔭。人家說這種人的哭是騙人的，我認爲人不傷心不落淚，他確是真心想改，無奈他的理智勝不過他的慾望。孔子說：「聽其言，觀其行。」譬如一個修行的人，他雖決意修行，但他的行爲並不向這條路上走，那麼他的成績一定有限，是可預料的。但他也不是騙人，只是意志薄弱，勝不過他那頑強的習氣，當然業力是最大的因素，這類人是最可憐的。倘若有一天我有資格救人，我就先要救這種在理智邊緣掙扎的人！

五月五日陰

晨六時打坐。坐中想到有人說：「環境能使人失去自我。」因爲「時之所趨，勢之所歸，雖有大力，莫之敢逆」。當然，一人的力量有限，要和整個環境對抗是很難的，但如果是一個視死如歸的人呢，如古代的英雄烈士，義夫節婦，那些環境又如何囿得了人！

五月六日晴

晨六時打坐。坐中想到有一本道書講到伏[ ]（上無下、、、、）法，它說：「平時把氣沉下去，不要提起來，遇事不可動意氣，如訓練有素的人，遇大難而不驚。」我想這就是鎮定，氣不浮，心不易動吧？我試做過，確實有道理，不過長久訓練，並不太容易。當遇事而不動意氣，在開始時頗要有自制的力量纔行。

五月七日晴

這幾天耳朵、眼睛都有毛病，常聽到遠處有人講話，又聽不清楚。當他們都不在家時，又覺得還有人在。忽然記起那年住在哈佛宿舍的時候，一天晚上，我同女兒在客廳看書，十一點我回臥室，閉門打坐，坐中忽見門、牆都沒有了，清楚地見她一人獨坐看書。這種情形很怪，幸而也沒第二次。（懷師批示：此乃識神發生透視的功能，近於眼通之一種功能。）

五月八日晴

今天收到《知見》雜誌，一翻正看到《外婆禪》，不覺好笑。前些時收到廣先生的來信，信末提到希望寄稿。當時我本想回信時寫下面這段話：「《知見》園地雖然公開，但執筆的除老師之外，也都是飽學的先進，不學無術的我，只敢在門外轉轉，怎敢班門弄斧，貽笑大方。」可是在回信時我沒這麼寫，因爲我想人家只是客套應酬話，認起真來，豈不更是可笑。卻不料《外婆禪》竟佔了《知見》園地的一角，這真是俗話說的：「躲得過初一，躲不過十五了。」

五月九日晴

今天是母親節，這家男主人特地去中國店買來兩把扇子，送他太太的是團扇，上面盡是花；送我的是摺扇，畫面是一株梅花，上邊有字：「老樹有餘韻，別花無此姿。」我和女兒相視大笑。這又不知是哪一朝代的秀才寫出來的歪詩！恰巧又被這位不識中文的外國女婿買來，這也是無巧不成書了。

五月十日陰

下午在電視上看到一個節目，談夫婦之道，其實處人處事都各有其道。我認爲博士應該有兩種：一種是精通一門學問，另一種是對人間一切事物有普遍的知識，包括處人處事之道，所謂的「萬能博士」。一個人無論在一門學科上有多大學問，如果太缺乏常識，也是一種遺憾！

五月十一日陰

晨六時打坐。坐中我似乎浮在雲端，太陽從正面照來，虛空空曠無比，我也舒暢無比。忽然俯視下面，在兩邊摩天大廈之間的行人道上，人、車絡繹不絕，如同一些螞蟻，在萬丈懸崖之下蠕動，我奇怪爲什麼人們要在那下面活動呢？就醒了。

五月十二日晴

晨六時打坐。坐中忽然從眉心爆出一圈光來，從眉心一直亮到心裏，我一驚，馬上鎮靜。雖然電光一閃的現象常有，但從眉心爆開還是第一次。這時心如止水，呼吸很勻。將下坐時，聽到體內有聲如流水，心一動，再又聽不見了。花樣百出，聽其自然。

五月十三日晴

今天下午三點，女兒帶小妞陪我去牙醫處，這是最後一次，牙配好了。可是真不習慣，尤其喫東西比沒牙還不方便。想到人的一生，嬰兒時開始適應這部機器，也不知受了多少辛苦，總算熟練了，可是這部機器又將報銷了，雖然修修補補將就用用，畢竟是很彆扭。一個人如果不能借假修真，不但白來人間走一場，也白糟蹋了一部機器。

五月十四日陰

晚間我看《知見》雜誌上老師講譯的《成唯識論》，我覺得有自我學禪以來，如《楞嚴》、《楞伽》的原文，也不像《成唯識論》這樣難解，問題是它一句裏包括許多意思。如果不看老師的講譯，即使再用功也只能似是而非地知個大意，休想弄得那麼清楚。我認爲這種書最好把它整個地翻譯出來，後學才能得益，否則就只好置諸高閣了。它的文字不但艱深，而且很怪！

五月十五日陰

晚間在《禪修特輯》上，見到許多心得報告，從來沒參加過禪七的我，認爲在那種環境之下，每個人或多或少都有點飄飄然的感覺，加上老師的香板一拍，更深入了另一個境界，所有妄念、慾念全消。這時有兩種情形：一種是迷迷糊糊，另一種是忘了身體的存在，只剩下一點靈知，這時一經接引，就很容易肯定自我。所以禪七期間最容易接引人。我又在發謬論，但也是一點心得報告。

五月十八日晴

晨六時打坐。坐中想到人真是奇妙的東西，我們學禪也就在探討人生的奧祕，找回自我。這東西不是什麼人都能學的。譬如一個不識字的人，給他講書上有什麼，他不會相信，因爲他無法體會，況且這東西越深入越難解釋，只許自己知道哩！

五月二十日雨

晨六時打坐。坐中我想到讀小說，能在意境上形成一種幻境，書上有什麼，意境上就有什麼。我們打坐得的境界是不是一樣呢？不也是無中生有，生而不生的嗎？

五月二十一日晴

上午接到護士的電話，叫我去聽身體檢查的結果。下午三點女兒陪我去了，醫生說一切正常，他還以爲我得癌症呢。他對我的健康很莫名其妙，美國醫生最怕病人瘦，他們全靠檢查，也常常宣佈檢查不出病源，如我的病即是一例。我知道我沒真正的病，至少內部沒什麼病，可能是點溼熱，但此地沒中醫，只好以後再說。我想是打坐和做瑜伽把內部的溼熱打出來了，我沒給醫生多作解釋，因爲說了他也不懂。學禪的人胖瞭如何飛身呢！

五月二十二日晴

晚間看筆記，我想到有學問的人，都愛寫文章，有些人寫小說，借題發揮，這是文人的特性，固然無可厚非。當然，我也沒這份資格，假若我能，我也不願意寫。文章這種東西，一個人一個看法。所以說：「狀元是命，榜眼、探花是正。」只要換個主考，三鼎甲就可能易了位置。我認爲「文章千古事」，一本書只要一出版，就如流水一樣，不知道會流到什麼地方。如果真能利他，自然功德無量，否則說錯一句話，就駟馬難追了！唉! 我也是笨人，專門說傻話。

五月二十三日雨

晨六時打坐。坐中聽雨聲，我體會到心不動，氣不動時，似乎呼吸輕微了，猶如胸腹之間一直達到子宮，有熱氣迴旋而已。下丹田當氣通過時發熱、發緊，像有什麼在裏面動。

五月二十四日陰

晚間我看筆記。看到「不以人廢言，不以言廢人」。一般說來，這種人不多。如果一位皇帝或是一爲主管能有此作風，其英明就可想而知了。過去的北平，無論販夫走卒或是村婦，都能隨口說出些大道理來，令人肅然起敬。所以人們說：不愧是皇帝住的地方。唉！現在又如何呢！

五月二十六日晴

晨六時打坐。坐中我認爲禪有三條路：當然條條大路通羅馬，也就是歸元無二路，但先從哪條路深入，似乎也由不得人，有時明明走這條路，會被強迫走那條路。何以會如此，自己也莫名其妙！我喜歡明心見性。神化比較難，我怕心悸。至於氣住脈停，我認爲要少喫少動，更主要是無念。我也證到無念，淨念相繼，確實氣很微，有上氣不接下氣之感，有時覺得氣要斷了。

五月二十七日晴

晨六時打坐。坐中想到智慧是天生的，所以禪門有不識字的六祖。自性人人具足，個個圓成。既然人人都有佛性，就應該人人都能成佛，可是人人又都成不了佛。不過人都是學而知之，未有生而知之者。六祖雖有大智，也要聽經才能開發智慧。人固不可高傲，卻也不可氣餒，只要有信心和毅力，成功就得一半。

五月二十八日陰

晨六時打坐。坐中想到「善能分別一切法，於第一義而不動」，就是說善能分別一切法相，破除無明煩惱，更要保住第一義的不動境界，這不就能明心見性嗎？

五月三十一日晴

晚間我看筆記，忽然想到常聽人家說，某人傻得可愛。不錯，天下真有傻得可愛的人。記得過去我家有個傭人，別人不做的事她都做，她說：「事總得有人做。」她常把果核種在地下，她說：「我不喫，別人也可以喫。」她很懂前人種樹後人乘涼、前人栽果後人嗜的道理。人們都說她傻得可愛，確實她也是如此。當我們看聰明人看多了的時候，回過來看看笨人，也蠻有趣。傻人也自有其可愛的一面哩！

六月一日晴

下午女兒他們要出去喫晚飯，我纔想起今天是他們的結婚紀念日。小妞來給我說再見，見她已比桌子高出一截，我又想到六年前，正當我學禪的開始，這幾年來我的進度，還不到她成長的一半成績。人家說，人愁生，不愁長，孩子只要不生病，喫得飽，睡得好就會長。學禪呢，可沒那麼簡單。可見天下的事，順水推舟易，逆水行船就難！

六月六日雨

下午我一連打坐兩次。據說禪七期間，每天坐九枝香，每枝香坐五十分鐘，共四百五十分鐘了。我還無此經驗，希望有機緣也去試試。我學禪這幾年，從來沒受過任何訓練，可以用這方面來遮羞說，難怪一無所成了！天下哪有如此便宜的事。

六月八日陰

晨六時打坐。坐中一聲巨響傳來，猶如一塊巨石落入虛空，對坐中的我沒有一點障礙。記得學打坐之初，這種情形如同一塊石頭擊在心上，既驚且痛；後來隨着一聲巨響，身體會震動一下。三種過程比較起來，現在當然是進步了。可是我又不懂，這是否只是一種感覺？（懷師批示：氣機發動，內覺四大震動的迴音。當然是覺受，不驚不怖即無事？）

六月十日雨

晨六時打坐。坐中我體會到，當人心裏有事的時候，一股業力直往上衝。我認爲是識神伴着業力作祟，硬把它放下，表面上是放下了，可是自己知道，在內心深處並未全部放下，這時如果實在空不了，就乾脆用妄念來打岔一下，然後再把妄念丟掉，就清淨了。

六月十二日晴

下午見鄰家美國老太太在院內摘花，她告訴我花內包有螞蟻，最好插花之後，把花瓶就放在外邊走廊上，過一夜再拿進屋。這樣，次晨螞蟻都爬出來了。

六月十三日陰

晨六時打坐。坐中我體會到虛空不空，虛空能包含萬有，因爲它虛它空，所以什麼都容納得下。

六月十四日晴

晚間電視報告新聞的是一位中國小姐。由於她的外型和英語的熟練，就知她是美籍華裔。我不反對出國深造，也不反對入美國籍，我只希望這些人不要忘了自己是中國人——黃帝的子孫。走筆至此，令我想到猶太人的了不起。那時我們住在哈佛世界宗教研究中心的宿舍，正當以色列有戰爭之際，所以的男同學一律回國當兵，而那些早在老祖先就入美國籍的人，不論老少，都焦頭爛額地到處爲祖國捐款，似乎寢食難安。他（她）們並不以做美國公民爲榮，見人就說明自己的身份。猶太人聰明、堅強，雖歷多劫而不亡。他們善於經營，在美國有很多富戶都是猶太人。他們不忘祖國的這種精神，我非常佩服。本來不論入哪國國籍，都屬於歸化民族，他們被希特勒趕盡殺絕地流亡世界各地，到今天還站得起來，就是有這種偉大的民族精神！

六月十五日晴

晨六時打坐。坐中想到大勢至菩薩。我認爲大勢至是一股難以抗拒的力量，這種無形的力量來如山倒，使人無法躲避。這種經驗我很清楚，不過冰凍三尺，非一日之寒，凡事有因纔有果。如果平時多注意一些，對任何事都要有所警覺。固然大勢所至，不見得就能有備無患，但總可免於措手不及而造成更大的災害。

六月十六日晴

下午小妞約來一位小同學，胖胖的，很可愛。我問她們誰大，小妞說：「她比我大一歲。」我說：「你兩個一起算算看，明年哪個大？」她兩個一齊說：「明年還是一樣。」我逗小妞說：「明年你就長一歲。」小妞說：「她也長一歲。」現在的孩子確實不同，記得過去的孩子會說：「今年她大我一歲，明年我就和她一樣大了，後年我就比她大一歲。」究竟是時代造英雄，還是英雄造時代？

六月十七日陰

晨六時打坐。坐中我想到現在什麼都講人格化，那麼馬廄失火，孔子曰：傷人乎？不問馬。若以現代動物人格化的觀點來說，孔子就該說：傷人乎？傷馬乎？纔對。因爲馬也是一條命呀？

六月十八日陰

晨六時打坐。坐中一團氣體直通丹田，丹田內隨氣的起伏，溫暖舒適，然後腹內亦隨氣機起伏，似乎與外界的空氣相接，又像毛孔都會出氣？

六月十九日晴

下坐帶小妞看電視，隨手拿起一張過時的《中副》，見上面一篇文章《母親的形象》，作者說母愛即使是最低級的動物「海盤車」也不例外。母親爲下一代奉獻出她的一生，她也是代兒受過的最佳人眩至於孩子大了用不着她的時候，她也要構着去操心，這就是母親。不過「豈無萬裏思親淚，不及高堂念子心」。說到這裏，我想起見過一個感人的鏡頭，那是抗戰時期在津浦路局員工的疏散車上。那天上來一批難民，婆婆要大便，媳婦取出一個小盆，在滿地是人的地方勉強放下，但卻沒處可倒。窗外都是人頭，不倒吧，又沒處放，她急得面紅耳赤，再三向大衆道歉。忽然她丈夫大叫一聲說：「誰人無父母！」這時車廂內非常寧靜，沒有半句異言。那個兒子扶着母親擠出擠進，最後有年輕人站起來讓老人坐，這些纔是真正的中國人。說來也怪，除這位老太太之外，我沒見過難民中有老人。大概是老人走不了，小人也不走了。我相信國內的青年除非特殊情形，不會丟下老人而去的。

六月二十日晴

今天在廚房可能站多了時間，又烤多了火，很不舒適。西醫只能治標，不能根治。我想如果真如六妙法門所說的那樣，要如何才能好呢？真是討厭！

六月二十一日陰

晨六時打坐。坐中我體會到捨去眼根之後，五識雖不緣境，但它過去緣境所留下的影像又能重現。甚至獨影意識又會緣之而起作用，所謂內魔甚於外魔。我最怕內魔，因爲家賊難防故也。

六月二十二日陰

下午帶小妞看電視。有的節目說幾句中國話，開口就是你好嗎？這使我想起一個笑話，說一個外國人在去臺灣之前，有人教他一句中國話：「你好嗎？」他沿途念着。到臺灣是一位漂亮小姐來接待他，他一慌說：「媽，你好。」他見小姐生氣了，馬上改口說：「你媽好。」事實上中國人見人哪會說：「你好嗎？」這是由英文硬翻譯過來的，中國人見人都是說：「您好！」所以人們都不愛看翻譯的東西，因爲譯得太生硬了，看起來很不舒服。過去的翻譯小說多半直譯，現在都是意譯，看上去就如譯者自己寫的一樣，有的文筆流暢，確實不錯。

六月二十四日晴

晨六時打坐。坐中我想起前些時，一上坐閉起眼睛就有許多化人出現，男女老少都有，一個也不認識。開始我有些害怕，既而一想，現在已成騎虎之勢，只能進不能退了。於是我視若無睹，也沒報告老師，又不知從何時起，這些化人都不再出現了。

六月二十五日晴

晨六時打坐。坐中我想到「不借借」。就是說禪人逢緣間悟，不借他力，如香嚴擊竹亡所知，靈雲睹桃花而不疑，洞山涉水睹影而開悟，都是「力在逢源不借中」。（懷師批示：果然如此。）

六月二十八日晴

帶小妞到後院看花，她採下一朵夾在書裏作標本。現在的孩子，小不點就懂這些，過去的人，中學生學博物才懂得采標本。下午收到老師寄賜的藥，立刻就照方服了一次。謝謝老師。

六月二十九日晴

晨六時打坐。坐中我想到八識心王，心所分別所起之用有四分：一、相分爲識之自體所變，即心內所現之境也。二、見分即緣相分所起之見照作用，我不懂覺能不能算見分？（懷師批示：是的。）三、自證分我認爲是覺後面那個能知覺者。四、證自證分，因爲自證分爲證之自體，見分與證自證分是它內外緣之二用，所以知此證自證分者，即前之自證分，蓋體能之用也。說了半天，那一知就包括了一切。靈覺就是能知，又何必分析那麼多呢？（懷師批示：滿街貼佈告，還有多少不認識字的人呢！）

六月三十日晴

晚間我看《成唯識論》，似乎這兩次看起來比較容易一點。譬如「有義彼說，有義此定——」諸如此類，剛開始看的時候，簡直是丈二金剛，現在此類阻障沒有了。看這種書真能磨性子，不讀又不行，讀又好難，好在有老師的講釋，如同救星。否則怎麼辦？（懷師批示：目前只在講《成唯識論》，已無暇譯語體了！因課務及辦《知見》事忙。）

七月五日陰

晨六時打坐。坐中我想到：「見可欲而心不亂，方是真功夫，境由心造，若心能轉境，不爲境轉，在欲行禪，如火裏栽蓮，方是旋乾轉坤的能手。」我認爲這並不難，在我來說，到現在我還不懂什麼是可欲，只有生離死別的結，我正努力解脫中！

七月六日陰

晨六時打坐。坐中我想到「明心見性」，依文字的次序，似乎是先明心後見性，其實不能先見性後明心嗎？我認爲由慧入就是先明心，由定如就是先見性。不過一般人多半是由定入，我認爲一擊忘所知，是定入？涉水睹影而悟道，是慧入？究竟如何？乞師開示！（懷師批示：加減乘除，用什麼方法算這筆賬，都可以。）

七月七日雨

晨六時打坐。坐中聽到雨聲或風聲，能入神化之境，雖然似乎一靜一動，實際功用相同。下坐做瑜伽。今天收到《知見》雜誌，看到《禪觀正脈研究》，編者謂：「讀者不可隨便做此觀——白骨觀。」我不懂白骨觀何以不能隨便做？這期沒有《成唯識論》，頗覺失望。（懷師批示：有人起恐懼想，甚至不想活下去。）

七月九日晴

今天收到麗姪寄來的結婚照片二十多張，在她拜別祖先的那張上見到供桌前面高高貼着金氏祖先之神位，我忽然悲從中來。及至見到每張照片上堂弟夫婦的惜別神情，麗姪則高興中又帶一份藏不住的惜別表情，我不期然而淚下。這種事，不是過來人不會瞭解。有一位美國朋友說：「我結婚時見媽媽哭，我奇怪結婚爲什麼要哭？」她看看她的兩位女兒又說：「我生了兩個女兒之後我才懂，如果她們嫁，我一定會哭。」記得我姑母嫁時，我有一位堂兄曾說：「女人最假，要嫁就不要哭。」老人們都說他傻。我認爲他是幼稚，天下事哪件不是矛盾的。就如女人的既不得不嫁，又不得不哭，而做父母的雖捨不得她嫁，又不能讓她不嫁。總之人間事很少有真正單純而易於處理的，尤其父母子女之間那分微妙的感情，是說不清楚的。

七月十日晴

晨六時打坐。坐中忘身而有心，如同夢中身。將要下坐，忽然右腳大拇趾放光，就如一團白光，好亮。我對這些過程已司空見慣，並不在意，不過記一筆，知道有些過程而已。

七月十一日陰雨

下午氣象報告，今夜有颶風，真正面臨危機之際，要到地下室去躲，其實上面房屋倒了，下面還無出路哩。夜間電視氣象報告颶風轉向，這完全如臺灣夏季的颱風情形一樣。

七月十二日晴

晨六時打坐。坐中我忽然想起一本道書說，任何宗教都輕視女性，唯道教不然，他們不分男女，只論資歷。我不知有何根據？（懷師批示：毫無根據，故可如此說吧！）

據說美國每年夏季都在空中撒殺蟲藥，確實外面蚊蠅都幾乎絕跡了。偶爾個把漏網之魚，很少，很少。

七月十三日晴

有朋友來電話，她聽說我的女兒還要讀書，她認爲不必，女孩子讀多少書也不是管孩子、做家事？由她的看法，使我想起在我童年時代聽來的笑話。據說剛興女子小學的時候，誰家女兒出嫁時送嫁妝，最前面的第一抬盒是一張小學畢業文憑，那是最光榮的陪嫁。說來是個笑話，事實上，沒有那個開始，何來今天男女真正平等受教育的機會。飲水思源，孫中山先生的德政，功不可沒！

七月十四日陰

晨六時打坐。坐中我想到人家說：「人的智慧幅度甚小，聰明中寓有愚笨，愚笨裏又蘊藏着聰明。」確實如此。我相信再聰明的人也有愚蠢的一面，再愚笨的人也會有偶爾一現的聰明。下坐做瑜伽。今年雨水不多，雷聲不太大，很似我坐中頭頂發動的巨響。

七月十五日晴

接一個朋友的電話，她說我們中國人的禮讓，只可對自己人講，對外交是要喫虧的。她孩子在學校被人打了，老師說：「他打你，你就打回去，打不過，就認輸了！」美國學校的老師是不給學生判是非的，從小就知道強權勝於公理。美國學校或家庭處罰孩子最普通的辦法，叫孩子坐着不許動，以犯過的輕重定時間的長短。中國人興罰站，他們興罰坐。

七月十六日晴

晨六時打坐。坐中我想到，雖然讀歷史我們都知道印度人分四種階級：一、婆羅門，二、皇族，三、平民，四、賤民，但不詳細。據這家男主人——婆羅門族說，研究學問，出外留學的，幾乎全是他們婆羅門族，平民多半做生意，賤民則不敢見人，身上都帶鈴dang。每當黃昏，樹林有聲音傳來，就是賤民出動的時候，那些人避免見人，別人也聞聲而避，忌諱碰面，否則雙方都會倒楣！現在他們政府也漸漸警覺，政治方面也漸漸有改革的趨勢了！

七月十七日陰

小妞睡在沙發上看書，後來她睡着了。這兩天比較熱，她爸把她放在電扇對面的沙發上，我認爲不妥。於是我關了客廳的電扇，打開我房裏的小電扇，使風從我的房門通過客廳，風一轉彎，就不致吹壞人了。我照顧孩子從不惜勞累操心，每當我看見我的女兒身體強健，足夠負得起她的辛苦忙碌時，我已得到安慰的代價！

七月十八日陰

晨六時打坐。坐中我想到每個人的一生中都會碰到好的機緣，但能抓得注不放過的人卻不多，每每錯過一次機會，就成爲一生的遺憾！

七月十九日晴

我現在對氣候敏感得很，只要氣候稍有變易，我就知道，身體似乎成了溫度計了。這又不知是何毛病，也是過程？（懷師批示：是好的過程。）

七月二十二日晴

晨六時十分打坐。坐中我體會到，譬如小妞母女今天又回來了，中國老太太來了又走了。在聚會時，熱熱鬧鬧，散後又恢復寧靜，每天都有幾次這種場面。隨聚隨散，聚散無常，只留下一個模糊的印象，和夢境有何區別？所以說人生是一場大夢，一點也不錯。

七月二十四日陰

晨六時欠一刻打坐。坐中想到，據說人在夢境中常常夢到從什麼地方鑽出來，那是回憶出生時由母體產道經過的情形。我的記憶中似乎也做過類似的夢，可是現在我的夢多在日光或月光下，獨立高峯或曠野，四處無人，唯獨有我；昨夜的夢是青天白雲，清楚可見。我認爲夢中身不迷，就是妙有。

七月二十五日晴

晨六時打坐。下坐見天晴朗可愛，在後門外一站，這時朝陽初升，青天白雲，恰與我的夢境相同。一輪光芒四射的太陽，從鄰家那棵柏樹的空隙透出，正和我的心光相應，心內一片光明。剎那間我已忘了置身何處。這種情境我又說不清楚了！

七月二十六日陰

晨六時打坐。坐中我想到什麼是時間，它無形無相，卻能使人由少而壯，由壯而老，由老而死；至於春去秋來，四季循環，花開花謝，無一樣不與時間有關。時間是無始無終的，所謂的年、月、日時都是人爲的劃分，事實上時間並無過去、現在與未來之別。它也是幻化的，無生滅的。

七月二十七日雨

晨六時打坐。坐中聽雨聲，自從學打坐以來，這是一種享受，慢慢地就能忘我。我似乎病一次進步一次，果能如此，我就歡迎它病，只要真能使我進步，任何折磨我都擔當得起！老師寄賜的藥，三百錠全部服完，病已漸好，唯飲食仍須特別注意。（懷師批示：欲堅道力憑魔力。）

七月二十八日陰

晨六時打坐。坐中想到道家的打野戰，實在是基本功夫，不管學什麼都很重要，到現在我仍在做這種功夫。要不斷地做，稍一大意，就前功盡棄，必須隨時警覺才成。

七月三十一日陰

晨六時打坐。坐中想到近來有個新發現，那就是最近體內氣特別多，似乎氣隨呼吸在體內打轉，不是氣漲，有舒適感，似乎體內空空的，只是一團氣。（懷師批示：近來日記，大見進步，知你已能自知料理，不須再加鹽醬，甚爲可喜。）

八月二日陰

晨六時打坐。坐中想到：「情中欲作，而察理不應，即須便止。情中欲作，而察理相應，即須便作。但由是非之理，不由愛惡之情，則命終時，不由業系。」可是每個人都不會承認自己是由愛惡之情去做事，大都認爲自己很理智。如果有人能知是明知故犯，那人已經是夠明白的了。

八月三日晴

下午三點半，女兒陪我走路去青年會，參觀小妞柔道升級儀式。一間大屋子裏，中間用蹋蹋米形成一大塊四方形的場地。共十個孩子，最大十六歲，最小的六歲左右，小妞六歲，是唯一的女生。這次考試，夠標準的只有五人。小妞以九十四分獲第一名。教師坐在地上，先叫小妞，師生相對磕頭。然後先發黃帶子後發證書，學生給老師磕頭，老師還禮。然後依名次發下去。女兒笑向我說：「看小妞穿上柔道裝坐在地上，就像個小沙彌。」看小不點動作非常靈敏，大了就顯得笨重，可見學東西都是越早越好。他們老師是黑帶子，但不知是幾段，總之黑帶子初段就等於秀才。

八月四日陰

晨六時打坐。坐中想到道書說：心即是性，性即是心。我想人的心性即法身，因它有不變隨緣二義，猶如水性，雖能隨方就圓，去了規矩仍然是水，它遇冷緣即凝爲冰，遇暖緣復化爲水，冰水不二。心性亦然，所謂「迷時凝性成心，悟時釋心成性。」所以說心性不二。

八月五日晴

晚間看筆記，橫渠謂：「海水凝則冰，浮則漚，然水之才，漚之性，其存其亡，海不得而與焉。推是足以究死生之說，然則吾之死生而曰有與焉者，非妄則惑。」看了似有所悟。其實人每天都有所悟，但這種悟，說不出所以然來。我看書常有這種情形，似乎我很能體會，但不能說。

八月六日陰

晨六時打坐。坐中我想到人住房子，猶如雞住雞籠。雞籠今天提到這裏，明天又放在那裏；這批雞被宰了，下批雞又來住，誰來住，就是誰的家，所以說：「人生如寄。」如果能像老師的那首詩：

水中明月鏡中花，把捉勞心亂似麻。

飛出紅塵脫俗網，大千世界任爲家。

這纔是真正的家！

八月七日陰

晨六時打坐。坐中想到一個人如果到了日落半銜山之時，還不能如倦鳥知還，是很可怕的，一定要等閻王下請貼的時候，就不自由了。別說普通人，即是《指月錄》上的很多大師不是也沒逃過此關？

八月八日晴

晚間因查字典，見有五重唯識。細看之後，我認爲既然五重之中，前四重爲舍遍計所執性，而使歸於依他起性之觀法，故曰相唯識。後一重爲舍遣依他起性而證圓成實性之觀法，故曰唯識觀。我何以覺得只要懂得三性的原理，用不着一步步舍這取那，相唯識可以省去，直取唯識觀就可以。

八月九日陰雨

女兒已決定不論去波大或紐大，總是她一個人先去，暫住單身宿舍，大約一年後，我和小妞才能去。九月開始，她不在此，我一切都不方便。因爲這家男主人一句中文都不懂，我的英文不夠水準，說話要先打腹稿，而且印度腔的英語也不標準，聽起來也不太容易。在我的感覺似乎有點大舌頭的味道。人事變化無常，料不到的事太多，奈何！

八月十日陰

據說他們學校一個工友有三棟房子，知道這家男主人想搬家，一定要租一棟給他。我們中國人有句俗話說：「打赤腳的不怕穿鞋子的。」因爲講面子的人不會賴帳。我們今天已去看過房子了，樓上樓下，只三個人住似大了一點，但還不錯，大約九月中可搬過去。

八月十一日晴

晚間我看《知見》，讀到「讀經志在聖賢，靜坐心存衆生」，作者說他不寫日記週記，有心得就寫報告。我忽然靈機一動，以後女兒不在家，新搬家又不知郵筒在哪裏，一份報告遺失，補起來不太容易，不如停寫日記，改爲心得報告，一份報告補起來就很容易。但不知師意如何？乞示！（懷師批示：好，照此辦法。）

八月十二日晴

晨六時打坐。坐中我忽然定住了，但不是什麼都不知道的定，只是任何事物聲音傳來，都激不起一絲浪花，似乎凍結了。晚間我看筆記。中國人說話有時候也很會罵人，譬如說某人有身分，就說：「人家是有頭有臉的人！」那麼，誰又是沒頭沒臉的人呢？

八月十三日晴

下午來一位不速之客——二十多歲的小姐，因有傷殘，由國家供給每月三百元，她完全脫離家庭。據她說：當她出生九個月就母親摔在牆上，碰傷了腦神經，半身不能動，幸未波及大腦，否則就成白癡了。晚間我看筆記，想到白天來的小姐，這種事只能用業力來解釋，是否能算異熟果？（懷師批示：是的。）

八月十四日陰

晨六時打坐。坐中我想到，當業力升起之時，要能覺，它無識神做伴，也就不能興風作浪了，否則借識神之力，就會使三界大亂，修行的人，首先要注意這點。有時候人會做出失常的事，都爲控制不住業識之故。（懷師批示：說得對。）

八月十五日陰

晨六時打坐。坐中我想到神是法身起用，應該是妙有，一切用應該是妙用？下坐做了兩節瑜伽，好久沒做了，我怕忘了可惜。我奇怪，學任何東西，平時並不覺得有它，但當用着它的時候，它就會現前，平時是否也是收入意根？（懷師批示：是的。）

八月十六日晴

晨六時打坐。坐中我覺得人一身都是細菌，是一個細菌的窠。記得護士小姐們說過，胖病人還沒死，身上已經出現蛆了。我想人的貪慾都是這些東西作祟，譬如一個人並不餓，見人家喫東西就想喫，罵人說是饞蟲作祟，其實人的一切習染都與它有關係。古人也有三尸蟲之說，修道的人要燒死三尸蟲才成，是有道理的。

八月十七日晴

晚餐桌上，我和女兒談起猶太人以母系，母親姓什麼孩子就姓什麼。猶太女人無論嫁到哪國，生的孩子（兒女）仍屬猶太人。此間有幾位美國朋友娶猶太女人，據說生的兒女屬猶太人。晚間我拿起《成唯識論》，似是而非地看了一點，不覺惆悵。唉！各有因緣，莫羨人！連讀書的機會都沒有，還求什麼！

八月十八日陰

晚餐桌上，女兒和我談起各國國情不同的一些趣事。譬如中國人以不借債爲榮，而美國人則以能借爲榮。記得過去有一種摺子，無論起商店買任何東西，只要記在摺子上就可以，不用現款，出門不帶現鈔，最多帶一紙支票。妙在不怕扒手，弊在易於買些不必要的東西。美國商品的標價總是幾塊九毛九，譬如一元九角五，顧客一看還不到兩塊錢，就買了。但也看顧客是誰，如我就不會買。我是除了必需，什麼都不愛，再好的東西，我只是看一眼就夠。

八月十九日晴

晨六時打坐。坐中記起莎士比亞說：「患難可以試驗一個人的品格，波平浪靜的海面，所有的船隻都可以並驅爭勝；但命運的鐵拳擊中要害的時候，只有大智大勇的人，方能處之泰然。」這幾句話，說得很對。

八月二十日陰

現在我的身體等於溫度計，還沒起牀，或夜半醒來我已預卜明日的天氣了，也蠻好玩。晚間我看筆記，我想到一個人必須處處留心，不可跨過道德的界線，更不可在罪惡的邊緣遊戲，總之不以小善而不爲，不以小惡而爲之。真正做一個夠標準的人，很不容易！

八月二十一日陰雨

晚間我看筆記。林肯說：「一個人四十歲以後的面貌，應該由自己負責。」（面貌是指一個人的膽識與風度。）「 孔子說：「三十而立，四十而不惑。」可見一個人將近中年就該成熟定型了，否則將一無所有，所謂「少壯不努力，老大徒傷悲」了！

八月二十二日晴

午間接到一個朋友的電話，他們夫婦要帶兒孫來此看遊行，因爲我們這兒當街，好看熱鬧。據說從一點到四點，有紐約州各城市的自願救火隊員及家屬遊行表演。因這些人不收報酬，每年暑期選一個城市，作爲他們攜眷旅行之地，選中的城市，可藉此發筆小財。從昨天起，這城市的所有旅社都告客滿。今天沿街都有攤販，如同國內的趕集，街的兩邊坐滿了人，大家的任務是鼓掌歡呼，而這也是遊行者的代價了。沒有數過究竟有多少城市，總之每一次美國的國旗後面就是一個城市，每個城市樂隊服裝不同，樂隊後面是步伐整齊的隊員，有些女人和孩子點綴其間，有一個城市是一個女孩耍火棍，沿途有人爲她點火，贏得一陣掌聲。最後以各式花車結束。

八月二十三日晴

下午來了一位大陸來美深造的學生，我問他：「府上何處？」他很尷尬 地不懂我說的是什麼，於是我說：「你是哪裏人？」他笑了說：「天津。」

八月二十四日雨

晨六時打坐。坐中我想到人家說：「好人不長壽，禍害一千年。」爲什麼好人多半不長壽呢？原來是這樣：「如顏回伯夷之生也，得氣之清而不厚，故賢而不免乎夭貧，盜蹠莊[ ]（左足右喬）之生也，得氣之戾而不薄，故惡而猶得其年壽，此皆氣之偏也。」我認爲應該是這個「[ ]（上無下、、、、）」纔對。（懷師批示：然也。）

八月二十五日雨

晨六時打坐。坐中我想到：「風來疏竹，風過而竹不留聲。雁過寒潭，雁去而潭不存影。故君子事來而心始現，事去而心即空。」我已證到事來而心始現，但事去而心即空，還待努力。因爲還不能任運自在，隨時都在自我檢討故也。

八月二十六日晴

下午一位朋友帶着她的女兒夫婦及孫輩來此看我們，於是臥室及客廳都住滿了人。今夏是從到美后第一次客人最多，也最熱鬧的一年。人生聚散無常，有緣多見一次，總是好的。猶如一次快樂的夢，事後只留下一場回憶。

八月二十八日晴

晚間我看筆記，古云：「男女同姓，其生不蕃。」據說不是怕其生不蕃，而是怕有血統關係，怕生白癡。古人講：「多福、多壽、多子孫。」現代的人卻到處提倡節育，美國尤甚。時代不同，一切都在變中。

八月二十九日陰

晚間我看筆記。我雖不喜歡新詩，但也有例外，如徐志摩的詩：「我是天邊的一片浮雲，偶然投影在你的波心，你記得我也好，最好把我忘記。」我覺得它不新不舊，頗有詩味，至少不拖泥帶水，乾脆利落，不像一般新詩，一大堆話，說不出個所以然來。當然，我是外行人說外行話，我只是說自己的感覺，其實舊詩我又何嘗懂！

八月三十日陰

晨六時打坐。坐中我想到我雖然不是一個宿命論者，但也不相信一個人能有多少主宰自己的自由。有時候明明追求這樣，結果又被迫去接受那樣。所以說：「君子不與命爭。」不過學禪以後，我又有了改觀，我認爲與命爭不是不可，只是太難！

八月三十一日晴

晨六時打坐。坐中我想到天才是不可靠的東西，只有努力纔是使人成功的憑藉。記得家鄉有位神童名噪一時，最後一無所成，虛度一生。至於常人，靠努力而成功的卻是不少。當然，如果敏而好學，虛心求教者，又當別論。晚間我看筆記。我覺得在美國的華人，爲要應付緊張的生活，不得不從知識的領域撤退，因爲他抽不出時間來研究學問，即使是看點有益的書籍。唉！寫完日記，十一點打坐。

# 金滿慈夫人自敘

---參禪日記

我生於民國初年，那正是孫中山先生解放婦女運動的大時代，而我家又正是女少於男的家庭。自我住胎，一家人都盼望生個女孩。果然天從人願，一家人都叫我小姐。待妹妹出世，就叫寶寶。四房人中，就只有我們這兩個寶貝了。當然，物以稀爲貴，我總是在二叔家玩，叔叔愛我不啻己出。而妹妹則經常被四叔家接去。我們姊妹總不得承歡膝下，甚至母親逝世都不知道，而造成我此生最大的遺憾！

結婚那年，家人因戰爭離散。我與他（女兒的父親）一別三載，從湖南分手。他去廣西，我往貴陽，而廣西與貴陽之間，每週只有班機一次，專送郵件，有時一次接三五封信。這就說明，不管你一天寫幾封信，總之每週只有一班郵機爲你服務。而那一陣桂林轟炸之烈，日以繼夜，山洞都能炸垮，所以每週一見到信，自然就會這麼想：「這是否是最後一封呢？」當時我正在教廳服務（審覈員），每天兩次上下班（上午七點至十點，下午三點至九點），還要跑警報，又住在親戚家，處處都不方便。而在當時，如我之遭遇者，比比皆是，並不乏人。亂世本來如此，何足怪哉！

兩年後，我們又在昆明重聚。屆時他已投筆從戎，我則到中運公司任審覈員。不久又去參加趕修滇緬鐵路，在糧管處任中尉科員，因爲滇緬鐵路軍事化，職員都是軍階。滇緬鐵路解散，在勝利前生了一個女兒。勝利後，由昆明飛重慶，由重慶飛成都，由成都乘江船、海船至臺灣。由於政府的妥善安排，生活安定，將近三十年如一日。然而天有不測風雲，人有旦夕禍福，他無疾而終地去了。

第二年秋天，女兒請到全部獎學金，來美讀博士學位。第三年的冬天，我亦來美。吾師南先生懷瑾囑學打坐。並訓以「只問耕耘，不問收穫」。老師常常寄書給我。我看書有不懂的地方，或打坐有了境界，就請老師開示。忽於前年十一月意境上出現一片大海，立即稟明老師，老師即規定每日寫日記一篇，積滿半月寄呈一次，所有一切疑問均寫在日記上，請師開示。由於懷師的循循善誘與日記的批示，我又深入不少。師曾寄贈一本《禪祕要法》，我統統觀過。我喜歡禪，因爲它直截簡便，最適合我這種笨人。至於觀想，是利用生理、心理互相影響，可作遊戲。但亦有實用的。

禪貴自悟，也靠自證、自修。別人是幫不上忙的。不懂的可問老師，但老師不可能代你悟、代你證、代你修。而且這東西，並非盡人都成，不可抱太大的奢望，但亦不要失望，它能成就在剎那，所以只要有口氣活着的人都有希望。

我是個不會畫葫蘆的人，學禪也是一樣，我只能根據禪的原理和老師的開示作爲準則。至於內容，禪是活潑的，不必太拘。譬如人家修三觀，能清清楚楚，一觀一觀地修，我卻不會，我分不清層次，一修就一起修下來了。有人說，有爲法易學，因爲它有方法。我卻喜歡無爲法，我喜歡它活潑自由，雖然它也有它的規矩，卻不似那麼死板。這就是我不會畫葫蘆的證明。

至於打坐，經常是早晚各一次，如果臨時遇有方便的時間，就多坐幾次，幾分鐘都可以坐。如果能心身舒暢，坐一分鐘，都有益處。以上這些都是我一知半解的看法和想法。還是要聽老師的開示，才能算數！

一九八零年六月於美國