目录

[我学打坐的经历(代序) 2](#_Toc24720496)

[来函参学(一)1976年 6](#_Toc24720497)

[来函参学(二)1977年 11](#_Toc24720498)

[日记指示(一)1978年 14](#_Toc24720499)

[日记指示(二)1979年 60](#_Toc24720500)

[日记指示(三)1980年 195](#_Toc24720501)

[日记指示(四)1981年 265](#_Toc24720502)

[日记指示(五)1982年 342](#_Toc24720503)

[金满慈夫人自叙 375](#_Toc24720504)

# 我学打坐的经历(代序)

---参禅日记

有人说“性格造成命运”。我绝对附议此一说法。我认为有性格为因，外境为缘，因缘相会，一拍即合，于是注定了一个人一生的命运。不过我也相信命运是可以改造的，如果你真有香象过河的气魄。

我生于江南，长于北平，幼随父，叔宦游东北，抗战又随流亡人潮深入西南，最后又迁至台，可说是生不逢时，一生都在战乱之中。在我住过的地方，我爱的是青山绿水，竹篱茅舍，就是那晨鸡唱晓，夜半犬吠，都觉得是那么富于诗情画意。我最不喜欢的是摩天大厦，尤其最怕的是热门音乐，我不是靠掌声才活得有劲的人，在我看来，得意和失意都于我无所损益，我不是宿命论者，从不算命和看相，但我却相信这是一门很深的学问，确实有它的道理。我不迷信，但我却相信鬼神之说。总之，宇宙之大无奇不有，不能以我们有限的知识而武断地说是没有，也确实有很多事与物是无法说它是有或无的。

多少个静夜，我常常想到往事，譬如小时侯有人叫声姐姐就好高兴，因为一直都是叫别人哥哥，姐姐的。后来由姑姑，阿姨升到妈妈，婆婆。就在这些称呼的变换声中，一个人就老去了。而小时侯的家人，由婚后一别，遂成永诀。自己老了，老一辈的去世了，下一辈的长大了，这就是：“长江后浪推前浪，世上新人换旧人。”再看看家人亲友中，多少英雄人物，而今安在？所谓世间没有不散的筵席。

真是：“此生若不逢离乱，哪得天涯饱看山。”来美近五年了，在初到的第二年，南老师念我旅居无聊，寄赠一本《静坐修道与长生不老》，劝我学学打坐。其实参禅打坐，真正是我们的国粹之一。在来美之前，也听女儿谈起关于打坐的事情，但我从没注意。说实在的，在美国看不起病，为健康我愿学学打坐，为长生则非我的目的了。古云：“老而不死是为贼。”本来人身就是人生的大患，又有什么值得留恋的呢？

一开始学打坐是每晨起床之后，单盘坐一小时，可是大约四十分钟以后，腿即渐渐酸麻，近一小时则有痛的感觉。说来也怪，开始初学打坐时，心里非常平静，没有一丝杂念，只是一上坐就流鼻涕，于是参照《静坐》一书，用紧搐鼻子的办法，只几次就解决了，以后津液源源而来。自从前年八月的一天早上，刚上坐就听到厨房水管滴嗒有声，我想起来，水龙头坏了，本来可以垫一块布在水槽里的，但在上坐时总是很舒适，不想下来，心想随它去吧！一会儿我就什么都不知道了。当我再听到滴嗒之声时才记起来，原来水还在滴，可是我已经连自己都忘记了。又一个早上的坐中，身体忽然被一股气直往前冲，几乎被它冲掉下去。这是气机发动之开始。以后每晚多加一次打坐的时间。因为家里人少，平日应门，接电话在坐中很不方便，所以时间的安排也很重要。

不久的一个晚上，刚上坐，忽然头往前一点，就像打瞌睡似的，我一惊，一股热气直冲上来，我迅速地睁开眼睛，慌忙下坐。（参究南师著作，现在才知道应该继续坐下去才对。）从此每坐则丹田奇热，热气上冲心腑。在此阶段，不论何时何地，只要心一静，气就会动。所以作客或请客的时候，我总不敢把心静下来。这时最显著的反应要算面部皮肤，坐前坐后判若两人。尤其午睡醒来，全身懒懒地，大有青春时代的味道。头昏昏地不想吃饭。平时一年难做三五个梦的人，现在常常做梦。这种情形约有一个多月，以后饮食正常，仍然一夜无梦。接着每隔两三天的夜半，约两三点钟之间，会被气动惊醒，醒来时总是两腿像抽筋似地真不舒适，有时候竟会发出轻微的呻吟。这股气经腿部，心脏一直冲到头部，当它经由喉头达口腔时，舌齿都感酸麻。至于两臂，手心，足心都能清楚地感到气的通过。我的左手食指从那时起被气冲坏，一直没有好过。而内脏心肺都似揉碎了一样，最后出一身大汗而止。我的感觉简直是在受刑，真想中断了，然而又舍不得。那一阵子几乎不敢睡觉。幸而不久气就通了。一股气能顺利地从足心直达口腔冲出一口酽痰，有一次冲出好多痰来。每次都是一身大汗。最初口会渴，后来气越动津液越多，也就不渴了。气动得最好的一次是那夜醒来，知道气动，即照例侧身而卧，以静应之，任气出入，绵绵不断，我的感觉是像蜘蛛织网，好圆，好圆。

因为应朋友之约，旅行一次，回来气就好久没有动了。现在偶尔一动，不太有很大的感觉，有时它一面动我一面睡，只知道夜里气动过而已。

两年中我看过一些道书，因为不懂术语，所以又大看仙学与道学辞典。书是借来的，不能久看，于是伏案大抄一番，虽非全抄，每本都要摘录一些要点，女儿笑我是文抄公。

这些书几乎是有为法，其中《伍柳仙宗》的方法说得很清楚，然而看起来容易，学起来并不简单，万一走错一招，又找谁问？至于无为工夫，有些书偶尔提到一点，少而又少，不得要领。我觉得所抄的没有多大用处，全都被我丢掉。就这样心一烦，上坐也静不下来，我知道这是书看杂了的缘故，于是开始学打野战，必要时用清静经的三观功法，才慢慢地静了下来。

后来看到一部《道藏》，它包括有为法与无为法，金丹四百字注解等等，这部书我看了几个月，也得到一些启示，获益不少。可是它的术语在仙学或道学辞典上都找不到，幸而我读这种书是不求甚解的。我认为这本书看不懂的地方，常常会在另一本书上得到答案。再说我又不是去赶联考，何必博学强记？何况我也不肯用有限的时间去数别人的珠宝。

我住的地方是研究生宿舍，其实是够安静的，因为大家忙着用功，连那种大呼小叫的热门音乐都听不见。可是在美国噪音是免不了的，因为这是一个机械特别发达，不兴用人工的国度，即使是铲一点树叶，挖一棵树根，抬两根木头，甚至修剪一些树枝，都得来部机器，修下来的树枝和垃圾一样地处理，统统丢到机器里，随丢随爆。对于这些声音，我都能不生分别心，保持一种现量境，进而把它忘掉。只是有两次的噪音，我还是坐不下去，一次是那天清晨，每个人都认为是隔壁在钻墙，而且每个人都觉得钻到自己的脑子里去了。于是大家都开门出来看是怎么回事，可是刚才出门就望见屋顶上的工人，才知道在修建屋顶图书馆，工人们在钻洞打桩呢。就这样断续地闹了一个暑假。另一次是楼下要围一片围墙，当工人用钻子在洋灰地上钻洞打桩时，简直钻到人心里去了。而且住在二楼都能嗅到灰味呛人。我不敢在这两种情形之下打坐，我怕伤脑。

不久，接南老师的信，嘱看《楞严》，《楞伽》。我先看了《楞严》，书也被我看得打上了补叮关于那些宇宙人生的探讨，我都能领悟，但我说不出所以然来。我很能了解自性本体和一切现象作用的关系，以及自性的体用中间，像交芦一样，是一体的两面，空有同源而又不着于空有的道理。但对那二十五位圆通法门，我却都不喜欢。我想不论哪一法门，不管它有多好，如果不合适于自己，是学不好的，于是我又彷徨了。

我正看《楞伽》的当儿，接到南老师寄赠的一本《佛法要领》。也许是我先看过《楞严》，又看了《佛法要领》，不自觉中多少有点心得。所以看起《楞伽》来比较容易。我非常相信心的真实体相，是超越文字言说的一种境界。了知此一境界，要靠自悟自证。这是真参实悟的学问，所谓：“千日研教，不如一日修道。”

总之，不管任何教派，都是首重炼心。《西游记》上观音传唐僧的紧箍咒亦名定心真言。可见要能拴住心猿，必要定心。炼心得法，自然神凝气聚，《丹书》所谓：“丹者，神气圆满之意也。”

我是个笨人，一心不能兼顾，如果在坐中，还得记取教条，我一定会忙做一团，不但工夫做不好，连坐也会达不成。

观心法门，是无相法，不取境，一味休心息虑就好，最适合我学。如果要看教，一本《楞伽》就够我用了。

在打坐方面我有几种经验，最平常的一种是一上坐什么都不想，尽量不起分别心，保持一种现量境。可是外面的事，仍然都能知道，我怀疑是不是没有坐进去？有时候在坐中觉得自己变成一个空壳，轻飘飘的，甚至变成一个大气球，气在里面运行，没有一点阻碍。我奇怪内脏都到哪里去了？这种轻飘飘的感觉，是舒适的，可惜好景不常，难得易失，是可遇而不可求的。最近在坐中，有一次背部忽然有了感觉，这是自打坐以来从没有过的反应，以后偶尔有背部凉凉的感觉，都是自己有意去体会，否则几乎把它忘了。这次背部忽然发热，气机通过后脑时，两肩和后颈连同后脑都僵硬成一大片，动弹不得。幸而这股气没停留多久就上达头顶，在头顶盘旋很久，等到眉心发胀，鼻梁也有胀的感觉时，很快到达唇部，以后就不知去向了。只有这么一次，背部就从此热了。

现在美国大唱宗教创教的宗旨，摒除门户之见。本来任何宗教创教的宗旨，都为救人救世，所以应该团结起来才对。何况世界也只有这么大，如果再分门别户，人类的世界就更小了。

我在这方面不过看过几本书，打过几年坐，只是个学步的孩子，居然大谈心得，贻笑大方，实属不该。这篇不成东西的东西，只是遵怀师之嘱，记下来的一篇流水帐而已。尚待老师的指正。 （一九七五年孟冬）

# 来函参学(一)1976年

---参禅日记

二、来函参学

怀师大鉴：

手示及赠书《习禅录影》均收到。先谢谢老师。奇怪的是这本书的书名，似曾相识，我记不得是在哪儿见过。但既是本新书，是不是很久以前在别的书上登过广告？在未收到这期《人文世界》之前，我还以为是哪位先进的打坐记录，我不知道是关于禅七的东西。书还没正式地看过，只翻了一下，我已知道不是一本普通的书了。我曾先用红笔勾出重点，慢慢研究。但愿老师以有教无类，诲人不倦的精神指教一些要点，于愿足矣！当然师傅领进门，修行在各人 。可见也得有人领进门呀！我还有几个问题，看老师的方便告诉我吧！

一、真我是不是静定中的那点觉性？（师曰：静坐中那点觉性，犹非真我，我亦无我，强名真我。静中觉性，如第二月，古人诗所谓：“千江有水千江月，万里无云万里天。”于此中明去，方有近似处。）

二、所谓的“这个”是不是就是不管过去，未来，只当时那一个身心什么都没有的时候？（师曰：所谓这个，并非那个。身心全不是它，身心亦全是它，今举洞山偈以资明助：“切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。”）

三、当飞机失事时，人机俱毁，所有人们的那一点灵光，都因太紧张而随着肉体消失了，再也找不回老家。如果其中有一个有定力的人，他就会与人不同，他的真我还可借此而脱了这个色壳子呢，岂不更好！所以成道的人不怕死，因为死在他只是尸解而已。我说得不清楚，但我相信定力的重要性。（师曰：所说定力于生死之际的重要，甚是。但还不是了脱生死之中心关键。真了生死者，须定慧圆明，徒有定力，犹非其所能也。）

老师何以教我？专此感谢老师的恩赐。

敬祝教安

金满慈敬上

一九七六年四月十三日

怀师大鉴：

二月二十八日晨，昆韦产一女孩，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，还要请教老师两个问题：

一、日常行住坐卧，常有一个小声音在我们内心提示一切，它是不是就是人们的理智？（师曰：此乃耳识上声尘分别习气上之影现，它与意识法尘想结合，似真实幻，不可执著，执即为患。）

二、人生三宝，我认为神，气是来自太虚，而精为肉体所生，所以人死后，神，气归于太虚，而精则随肉身消逝。至于婴儿只是造好了的一部机器，他（她）借神、气才能生活，而神、气也要借人体才能发挥作用，这是互相为用的。神是永远不朽的东西，这部机器坏了，再另找一部；气是宇宙间永远用不完的，只要人活着，就自然像气球一样，充满了气，气球破了气也就走了。而神是属灵的，它为什么找这部机器而不找另一部呢？这就是业和缘的关系了，像吸铁石一样，互相吸住而不放的。至于天堂地狱并非真有这么一个地方，但也确实是有的，不过并非有人主宰，不真像人间的法院。总之，是自然的现象，必然的趋势，好人一定吸好人，恶人定被恶人吸住，当然是业的关系，老师以为何如？（师曰：说对了。）可能我词不达意。如果老师能启示我，我会慢慢地悟，不要怕我不懂。专此即祝

健康

金满慈敬上

一九七六年三月二十六日

怀师大鉴：

来示奉悉。谢谢！前寄波城的手示，一直没有收到。不知究竟有什么事？兹寄上小孙女的小照一张，是她三个月大照的。这孩子很壮，现已七个月了，从不生病，白天都由我带，夜间则由昆韦带她睡觉。她吃母奶，白天则喂牛奶。

《习禅录影》我已看了多少遍，看一次有一次的心得。现在观心的时候，真有一个东西站在心旁看它。（但只是个影子，没相。这东西无相，但很清楚地体会得到。）这东西也能在空空洞洞的感觉中觉知一切，在平时应事接物的时候，稍微一带它就在我身边，不知是不是就是那个灵明之性？我觉得不会那么容易找到吧？会不会我用意太过之故？其实前些日子我观想过，因为观不起来，已作罢了。何以忽然又来了呢？专此即请

敬安

金满慈敬上

一九七六年十月四日

满慈夫人左右：

十月四日函及附来令孙女照片均收到。看来令孙女将来定是福人，可以预卜也。昆韦夫妇他们生活一定愉快。关于前寄波士顿的信，既已事成过去，遗失了并无所谓。

你来信说到近来观心，似乎了解另有一我在观心。由此即可了知此心性之体用的能所之分。似乎另一我在观心，即能观之作用。此另一我正在观此心时，此所观之境，即心性功能起用之“所”。迨知“能”“所”双忘，“心”“法”皆寂时，即为自性呈现，了然不生。然当此时，所谓呈现云云，亦只是形容词之表相，并非真有一个什么东西可呈现出来。如有个东西可呈现，则又落在另一法的系缚之中了。

你又说最初观想烛光——明点的时候，反而观想不起来，近日无意中发现一个烛光似的明点现前，无论开眼闭眼，均可在前。这并非用意太过之所致，实因生理气机调顺，自然呈现；在密宗或道家修行人，往往便认此明点，忽而转落光影门头，中道而限。有其他的道门，却认为这便是性光。其实，此一明点，亦只是自性灵光的“子光”而已。所谓子光，等于现代语所谓的分光投影而已。能由此而返照于自身自心，寂然忘身忘境，与自性的“母光”相合一片，便为更上层楼的进境了。总之，有相之光，以及无相之境，仍然皆是心所。此中义理，至为精微，非片言可荆你但反观能观之心，了知自性的真空生起妙有，妙有毕竟真空，便可自由自在。如果于此不知返照，或忘记返照，便落在玩弄光影，反而变成精神外溢了。

根据你的进境过程及你的自知参究经验，我想当此信到之日，你已可能找出其中道理，另有进步了。又你在此境中，自疑为独影意识之作用——可见你谨慎参究，并不沾沾自喜地求证态度，实在难能可贵。其实，此非独影境，实是心物一元的四大——地水火风之“幽清动元”的作用。（观彼幽清，常扰动元之句。可查见于《楞严经》五阴魔中的后段。）你但抓锥楞严经》所说的原则“性光真空，性空真光”便哂然自得了。专此，祝 平安

师字

一九七六年十月二十日

怀师大鉴：

来示收到。谢谢开示！

最近气胀，先由气穴开始，一次在坐中感觉气由气穴出来，由腹部以上，充满了气，很不舒适。前夜气动，与以前气动完全不同，似乎是内动，要注意才知道气动，否则还以为是气胀。从前会一身大汗，现在只是发热及些微有汗而已。昨夜又动，是打坐的时候，是外动，和以往一样，身体会摇动起来。经过两次气动之后，体内轻松多了，我不知道该不该用意向下行气？我不敢引，因为我从不敢用有为法。

最近常有饭后感觉地震，三次是午饭后，一次是晚饭后，同桌的人都不知道，只有我有些感觉，不知是不是病？我很知道在打坐时，没有把身心完全放下，但究竟有什么放不下，真是莫名其妙。我想就是有一个要放下的心，毛病在此。其实我在打坐时，是一切不管的，什么真空妙有，什么灵明自性，即使天掉下来，都不去想的。最后有一个问题，请求老师开示：在打坐时，很清楚的是有个东西，从前只是一个影子，现在比较明显，但说不出它的形状，只体会得出是圆圈中的那一点。还有那个烛光，虽然有形有相，我也可以随意移动它，但我说不出它是在内在外还是在中间，似乎是悬空的，也是飘动的。还有那个我观心，他也观心的东西，我觉得他和圆圈中的一点很相似，是不是就是一个东西？这三样东西，能不能合在一起？如果要定住他，究竟要定住哪一个呢？还是要都定住？

我知道我可能急了一点，越来越糊涂了，一身有这些妙有，应该以哪个为主呢？

我看《道藏》，不懂什么是“些子”？《习禅录影》也有：“深深拨，有些子......”

口水仍源源而来，不知有何用处？专此即请

敬安

金满慈敬上

一九七六年十一月十六日

满慈夫人左右：

十一月十六日函悉：你这次来信比较难答，因为许多重点，必须口说才能讲授得清楚，实在非笔墨可通。但是以你的程度，多看看书，细细地体会，相信会有所心得才对。

总之：你感觉的地震，是气动，气脉不归元的现象，不要紧，不理它，也不是病，但少吃点饮食，使肠胃清理清理便好一点。如气满不思食，便尽量少吃。你问的“些子”，是道家的代用词，道家便是故作神秘，喜欢用密语。所谓“些”子，便是“此”“二”，这个二，便是神和气两样。道家认为把神气二者合一，也即是心气合一便行了。《禅宗语录》所谓的“深深拨，有些子，平生事，只如此。”那个所说的有些子，是口头语，就是有些子消息的意思。同道家的“此二”无关。

口水源源而来，是好现象。如衰老极了，便无口水，所谓口干舌燥，即为病象。当口水来时，便和鼻子轻微深吸气同时咽下，最好。

不能向下引气。你但把注意力不理气机的感觉试试看。因为照你说的现象，还是意识的感觉在无形中太注意气了。空掉感觉，你看如何？

其实，你所感觉的有个无形的东西，也是意识平静时习惯性的作用，有的人，如果弄错了，便说它是神。你所说的那个烛光相似，便是气的反射，也是你意识平静时的习性感觉作用。有的人弄错了，便把它当作性光——自性光明。事实上，你仔细研究，你现在所感觉到有一无形无相的感受，同时又有一烛光似的光影，又同时知道你在打坐做工夫，这些等等，都是境，都是相，你再反思参究，能够同时知道这些的，那个自知的知觉之性，不属于这些境上，也不属于这些相上。如果你能由此深入一参究，便可知道“我本无心于万物（相），何妨万物（相）常围绕。”我想你能仔细看懂了我这一段话，一定另有进境，可以由定生慧了。匆此祝 好

师字

一九七六年十二月二十日

# 来函参学(二)1977年

---参禅日记

老师：

自从那次在静坐中，我观心，另一个我也在观心时，忽然间，我体会到我的心和身体分开了，各是各的了，分不开，也合不拢，此后不论在动中或静中，似乎有一个无形的我随在我的身边，我看什么，她也在看，可是当我独处的时候，她就看着我，又似乎她就是我，当我吃饭，或行动时，都觉得不是我，而是我正看着另外一个我，但在我静坐的时候，她又与我合而为一了，我已分不清她是我，还是我是她了呢？唯有在境风生识浪，而又迷不知止时，她就会无影无踪，再也体会不到了。而我才感觉到实实在在有一个我的存在。此中微妙，非言语，笔墨说得清楚，但我相信老师会懂。现在的问题是这样：在一年前，我看过《印度瑜伽健身术》一书，它把真我与假我，用二鸟来作譬喻，当时看过，并无一点反应，而现在我不知是否潜意识受到了影响？要如何才能辩别它的真假呢？这是一个最重要的关键，尚乞老师开示！

近来不能喝水，一天只喝二，三口茶，多喝则胃胀，吃水果也只能吃半个，至于口水之来，在动中，静中都一样，有一次半夜惊醒，恍惚中，口水源源而来，就如过去半夜气机发动时的情形一样。

最近体内的气已不似过去那样发胀了，打坐时手已不胀，身体已不动了，是气已归元吗？不知道，也不管。余容后禀。敬请

道安

昆韦给老师请安

金满慈敬上

五月十八日

满慈夫人左右：

五月十八日函悉。你问的两个问题，很重要。第一，你目前做工夫，觉得有两个我，另一我即随此我而并存。其实，此一境界，亦是你一心一念之间的变化，只是你未反省检查此念而已。我问你：当你正在觉得另有一我与此境界并存时，你那个能知此我与彼我的，是一？是二？当然，你一定说：那个能知此二我的，还是一。那么，这个问题不是解决了吗？另一我是妄想，是幻境，是一念错觉之所变化，本非真实。再由此进一步，即此现存肉体之我，也是妄想之所流注，之所存在，也是幻境，是暂时假有的妄想而已。彼此二我皆非真实，唯能知此是二，此是一；此是妄，此是真的一知，无形无相，用之则有，舍之即空，无相而自清净，方为较近真如。

总之，到此，必须靠慧观反照而参究心源，切勿着此幻相。不然，即使能使精神飞越，的确如另有一我，可与此身乍离乍合。一般外道——包括瑜伽术等，皆落此偏差，仍认此妄幻为另一真我，甚至，可以出神入化。其实，皆属无慧无智之自欺而已。

此另一我，与今时存在肉体身之我，统皆譬如月亮的影子，并非真月。何况月本无光，反映日光而有明。性本无我，反映识心而有用。于是千江有水千江月，万类众生万类生。若能心空究竟之一念，则万里无云万里天，此性本自圆明清净，即今我尚不可得，何况另一幻我，甚至，千百万亿之幻我耶！第二，不思饮食时，即不勉强。据所述之现象，确为气机归元之象。望不生执著，一切任运自然而去，即另有一番气象矣。匆此祝平安

南怀瑾于关中

五月二十八日

老师：

五月二十八日手示奉悉。谢谢开示！

一切境象又都成为过去。前几天在坐中，忽然感觉天好矮，四周好狭，我在中间透不过气来。有时耳内发痒，似有风声，我想是气冲耳膜之故。有时心内一片清净，一丝杂念没有，真像一片晴空，没有一点百云，舒适极了。那是在午夜，一觉醒来，那同身轻如叶一样的微妙，心里清楚得很，提不起一点念头。只可惜为时不多，一刹那就过去了。

我看过了《维摩精舍丛书》的《榴窗随判》，得益不少，但不懂怎么使六识出六门。

我现在只懂无念并非什么都不想，那只是意识暂停而已。我更了解提起即用，放下便休，在体之时，用归于体，在用之时，体在用中的道理。

所谓提起，放下，放则弥于六合，收则退藏于密；展则弥纶法界，收则丝毫不立。以上这些是否同一个意思？

当妄念起时，那能觉的和要空即空，要有即有那个能做主的，是否即是我们要找的那个无位道人？能觉的和能做主的是否同一个东西？人的烦恼是否业力借神识而活动？

不借是不是“如百千明镜鉴像，光影相互，尘尘刹刹，各不相借”的意思？

我正看《指月录》，那些机锋转语，我不懂，我大多以不求甚解了之，不过有些地方看完了，仍要请老师开示。我觉得人难得的是智慧，世间有很多聪明有余，智慧不足的人，我连世俗的聪明尚且不够，更不谈智慧了。如果智慧能在定中求，那该是我最大的希望！专此敬请 道安

金满慈敬上

一九七七年七月二十九日

满慈夫人左右：

来函所提问题，你都自有解答，所以不再答复。

关中懒动，所以迟迟作复，敬请见谅是幸

南怀瑾

八月二十二日

老师：

九月八日奉悉手示之后，一直在等您寄来的东西。十月四日收到您的一部分关中日记。从农历正月初一至十四，共二十四张。最后一段是说长公子长寿，此次考取及一切，都是他自己努力的结果。最后两句是“在现实社会一般世俗观念看来，大家认为亦是一种光”，到此为止，没有下文，我想似有遗失？

看完老师的日记，真有说不尽的感慨，尤其关于二公子那一段。老师说得很对，人一生的安危，本来就难预料，何况目前学军事，更是如同赌博，胜负难卜。一方面，老师希望他进西点，一方面又父子情深，感慨无穷，这种心情，我最能了解。但愿他能为老师未完愿力之化身。

老师的绝句：“此心归到真如海，不向江河作细流”，我想老师已办到了。老师在关中一天入定几次，据说有时脉解心开，像心脏病突发一样，幸而是在关中，若平时如此，就不能办事了。我已看过《指月录》，我最羡慕想走就走了的那些禅师。但不知是否有自杀之嫌？除了一些机锋转语之外，每段我都详细看过，得益不少。有人被狗咬而悟，他悟什么？是不是突然失去知见的一刹那，那就是本来面目？空空如也。我也看过了《圆觉经讲义》，全是禅宗的顿悟和渐修。讲得非常清楚，我花了很多时间，连看带抄。因为我带孩子，时间不多，都靠夜间灯光下用功。我现在懂得那个能知的，能做主的他，就是“真照无边说似他”的那个似他的他，是幻知。因为这个知是能所宛然的，所谓一动即觉，一觉即离，是以幻修幻。都是幻知幻觉。最先要悟净圆觉，依悟起修，须假禅观。三观即空观、假观、中观。勤断二障，然后先断迷识四相。后断迷智四相。据说觉性虽非修生，但以修显。所以必须要修。这本书的重点，大致如此。老师以为如何？何谓卧禅？何谓眠梦工夫？“无情何必生斯世，有好终须累此身”！确是如此！

老师的决定闭关是对的。我越来越体会到此身真是大累！但又不能不要。我不懂《禅海蠡测》何以要译？台湾朋友我已介绍去买了！都说很好。 关中尚乞珍重！即请敬安

金满慈敬上

一九七七年十月二十日

# 日记指示(一)1978年

---参禅日记

一九七八年十一月一日晴

清晨六点欠十分，起来打坐。这时天未破晓，室内一盏小壁灯，不亮也不暗。在坐中我不敢去海上玩了，那只是在心所上打转。我记得老师在《楞伽大义》意生身的附论上一再说明，必须要离心意识，证得无生法忍才可以。所以我对意境上这片大海，是以不取不舍之法处之。虽然它始终没有离开过我。（怀师批示：应转化此境界，随意自在，方可进一步。特寄上《净土三经》参考）

早饭后，照例准备小妞这一日的一切事情——饮食、户外活动、看什么电视节目等等。因为她不睡午觉，所以比较麻烦。但她的聪明却超过她的年龄，仅两岁半大的人，能说两国语言，认清二十六个英文字母，十二个英文数字，又会几首中英文歌，还能随口翻译，譬如她正和我将中国话，她爸过来，她就马上用英文讲给他听。

晚饭后，如果没有特别事故，在平时，这是我读书和写信的时间，现在就写日记。我真高兴，展开日记的一刹那，我又回到人生最灿烂的一页——灯下写日记的学生生活。现在我先读一次老师的那封短示。老师叫我参“十世古今，始终不离于当念，无边刹境，自他不隔于毫端”，我已了知性海中的观音，即是我的自性观音，也就是说我的自性佛与十方诸佛无二。总之一念专精，一念清净，讯号电波不乱，就可相应。老师说：“有此净信，即此净自法身。”我不知道这个性海是否即是我的法身？最后老师给我一偈曰：

放下身心莫问禅，现前性海幻真诠。

本来物我无分别，空有何须更待言。

这个偈我很懂，至少我很能体会。我只是不懂诗和偈做法的不同？我只知道诗是任何文人懂诗韵就可以作。而偈则是有道的人才能写。不过有些诗很有禅味，那是我最喜欢的一种，因为它有深度。似乎诗一定要有韵，偈就不一定了。我认为老师这个偈是我见过偈中最有韵的了。但我不懂！我的看法是不是对？（怀师批示：对的。）

十一点了，读经，打坐。

十一月二日 晴

清晨六时起床打坐。在坐中看到海上一股青烟升起，不知怎么，自己就变成一股青烟了。究竟青烟是我，还是我是青烟？青烟愈升愈高，从太阳旁边一直上去，高空晴爽，万里无云。但虚空没顶，一直走不到头。我忽然想道老师在《习禅录影》上表演过一次华严境界，于是我就一个大转身，从高空转到地底，其实地也没有底，只是打一个大转身又回来了。（怀师批示：心、佛、众生、物，四无差别。）

下午带小妞看电视，那个小卡通忽然大叫妈咪，我正想去关掉电视，小妞大哭起来：“我的妈咪在哪里？我要妈咪。”我安慰不住她，我也哭了，我受不了，这么小的孩子要妈妈。像这么大的小人儿，他们的心目中、世界里，就只有一个妈妈。像那些幼失母爱的孩子，真是人间惨事！（怀师批示：应扩而充之，念一切众生，皆可怜悯，是谓大悲心之始象。）

夜间我又读一次老师的长示。老师告诉我这种境界，恰是阴神初现的一种，其实在老师给我那封短示，没作正面答复时，我已知道了。不过我有两个问题：

一、 灵源大道歌：“透金贯石不为难，坐脱立亡犹倏忽。”这出的是什么神？（怀师批示：阳神——此依道家之说。如依佛法言，自性法身与意生身成就之应身，皆可如此。）

二、 至于老师在《楞伽大义》附论中说：“意生身，并非具有肉质实质之身，但也不是没有色相可见的。”我不懂这里所谓的色相是什么？（怀师批示：色界天人一样光色之身，有形而无此物质世界之实质。）

十一点半，读经，打坐。

十一月三日时阴时晴

昨夜一觉醒来，不知是什么时候，不敢看钟，怕扰乱宁静。因为心里清净得很，没有一丝念头，气机偶尔一动，并不厉害。每当这种情形，我不知是不是应该起来打坐，于是又睡着了。（怀师批示：任运观照亦可，若能起坐，久久习练，另当转入胜境。）

今晨六点十分起床打坐，没有什么境界。但安静、舒适。

午后小妞意外地睡了一下，她从出生，在月子里就白天不睡觉，要睡也就是十五分至二十分钟，很难睡上一个钟头。她睡了，还得陪着她，否则醒来不见人，又要吵。我一面读书，一面陪她。（怀师批示：真是慈心照顾。扩而充之，是为菩萨之大慈心矣。）

夜间写日记，我又读一次老师的手示，老师嘱我空掉感受之念。其实从第一次气机发动，生理上就起了极大的变化，不过这次特别显著而已。我一直是任其自然变化的。记得童年时听老人们谈话，谓女人不宜学打坐，尤其是孀妇，那时自己只是一个娃娃，这种话如耳旁风，既不敢问，也不想问。及至稍长，又听到这类话时，我想是深夜打坐怕遇着鬼吧！现在以身实证，才知道原来如此，不觉失笑。不过我相信一定有人到此止步，不敢再试下去的。事实上，只要懂得原理，就不会大惊小怪，这只是修炼中必经之过程，懂了就没事。（怀师批示：不动世间俗情欲念，即为胜境，你能自知，极为难得，可贺。）

空，算不算定力？（怀师批示：当然是一种定境界。叫作空定，扩而充之，叫空无边处定。但此属意识造作之境，仍不离有观之境，如知而故作，即胜法矣。）

十一点了，读经，打坐。

十一月四日晴

晨六时入坐，面对一片大海，我不敢起一点妄念，随时注意不取不舍。可是稍不留意，就忘了原则。譬如我一想到船，海上就出现一只船，还有撑船的人，所以我只能视若无睹，就清净了。

今天是星期六，十一点多钟，他们就带小妞进城——水牛城去玩。我一人在家，淋浴，洗衣，我不喜欢洗衣机洗的衣服，不干净，所以我的衣服我自己洗。然后在后院透透空气。就回屋写了给台湾两位朋友的信，读《楞伽大义》——大乘道的修行方法。五点后，热起饭，为小妞包了几个馄饨，又做了两个菜。七点后，门铃和小妞的声音同时传了进来，他们回来了。一进门就说没买到豆腐。因为那个日本店只剩下三块豆腐了，其中一块还不完整，老板说，三块算两块吧，然后把它装进尼龙袋内，正要装入纸盒子时，没提稳，袋子掉在地上了，老板不过意地说，不要钱了，你们不嫌就带回去吧。其他顾客们都笑起来。他们一想，不要吧，又不知道何时才能买到，此地不比波士顿有中国城。这儿买中国东西，要去纽约，因为日本人也吃豆腐，所以在他家可以买到。但只此一家日本店，求过于供，常常缺货。幸而是老豆腐，还不致跌得太碎，于是他们仍然带了回来，倒出来，洗洗配上番茄，炒一大盘。来回四个钟头的车程，拾来一包碎豆腐，一面吃，大家一面笑。这却使我忆及台湾故居的种种方便。这一念头刚刚生起没有注意，当它再转时，我警觉地立刻止祝书上说过，一个念头在依他起的现量境上，一觉即离，就不会形成遍计所执。这种功夫我已做一段时间了。但稍一大意又会迷不知止！（怀师批示：此乃真修行工夫，可贵！可佩！）

晚间又一次读老师的手示。老师说愈是全心全力教导的人愈不行。我认为那是老师对根器较好的同学，期望过高之故。所谓爱之深，责之严。总觉得他不够水准，其实不经老师严加教导的人，才真不行哩！至于那位青年同学说，老一辈的同学，因为有了人生几十年的染污主观了，不能完全透彻信心。这种看法我可不敢附议，我想总有例外。至于养子不如亲生，总隔一层，也不见得，以为亲生的儿女难免恃爱撒娇，不肯用功，养子则无所恃，不敢不用功也。（怀师批示：也许你说得对。）

十二点了，读经，打坐。

十一月五日晴

昨夜和往常一样，一夜无梦。今晨六时起床打坐。面对一片大海，互不相扰，心里平静得很。

今天是星期，上午他们没有出门，下午三点以后，又带小妞出去了。我就读书。不是《楞伽大义》，就是《楞严大义》。

晚间我想起昨夜打坐的情形。在平时夜间打坐是没什么境界的，昨夜有了例外，在意境上似乎有些化人，心理上有股压力——有害怕的感觉。（怀师批示：魔由心造。）这是从学打坐以来还没有过的情形，我想莫非是近来有了一点境界？所谓道高一尺，魔高一丈，可是我还没道高一寸呢，就来魔了？于是我就把它空掉，似乎有点挥之不去的味道。我又默念心经，总觉得有点不对，我知道这是定力不够。于是一面默诵心经，一面气往下沉。久之竟把它忘记了。（怀师批示：如此甚好。）今夜很平静，读《楞伽大义》。

十点半，读经，打坐。

十一月六日晴

晨六时打坐，没有境界，大海是大海，我是我，很清净。

下午带小妞到后院去玩，两棵梨树都只剩树枝了。小妞要我打梨，我告诉她叶子都掉光了，哪儿还有梨！她大叫：“我要梨，我不要叶子都掉光。”于是我说：“好，等一下打个电话叫它回来”。她笑得好甜。两岁半的小人，她以为世界都是她的，她要如何，就如何。她怎知道人生不如意事常八九呢！我对这么大的小人，总喜欢满足他们的幻想。譬如她要月亮，我就说，明天借个梯子把它拿下来。我认为何必要她懂那么多哩！人的知识是随年龄而增加，大来她自然会懂。何苦早早地就让她懂得失望。（怀师批示：自幼受打击者，跳得出来，终成大器。跳不出来，即此沉堕。自幼太如意者，跳不出来，终成纨绔子弟，甚至更糟，跳得出不失为人物。）

夜间给我刚来美国看她女儿的表妹通了一次电话，听到她的声音，真有他乡遇故知的感受。她说因为她今年生病，经过一次手术之后，才决心出来看看女儿们的，恐怕以后再看不见了。放下电话筒，我心里有说不尽的惆怅。她小我十岁，是个遗腹女，从小在外婆家长大。她很漂亮，十九岁于归后，就随丈夫来到台湾。表妹夫作过三军供应部司令，照一般来说，也算不错了。谁知道退役后，夫妻俩都在病中。算算她的一生，真正过得不错——还不能算是美满的日子，不会超过二十年，以后更是下坡路了！想着，想着——我急忙打住，再想下去，就要迷不知止了。念头就是这样，愈转愈深的。还是读读《楞伽大义》。把心静下来。说空就空了。（怀师批示：名利本为浮世重，古今能有几人抛？人世事，苦多乐少，此所以佛说为无常、苦、空、无我也。）

十一月七日阴

晨六时十分打坐，很静。

下午正带着小妞玩时，门铃响了，一位邻居美国太太送来一封信，她问是不是我的。我想这条街只我这么一个中国人，四邻都会认得我，只是我认不得人家罢了。原来是台湾朋友给我的信，明明写的六0九，怎么又会送到邻家去了。邮差先生也实在太忙，这种错误也是难免。夜间我想起，有一次一位较老的邮差先生来按门铃，他问他手里拿的那封信是不是我的。他说，他是新来的，第一次送信，不熟。似乎第二次他就被换了。可见哪一行都不容易。记得在台湾故居时，也是一位新上任的邮差先生，他把一封挂号信放在门外墙头上就走了。我在窗内见到他那样若无其事地就走了。我还认为他太大意，为什么不放在信箱里头。及至我拾起信来，才知道是封挂号信，我相信他晚上一定会再来，于是我把回执盖好了章等他。果然晚饭后一位长官和他一起来了。那位长官再三说明他是新来的，问我见到那封信没有？我告诉他如果他把信丢在信箱里就安全得多，放在墙头上，实在太危险，因为邻居都有孩子，万一被谁家孩子玩掉了，你找谁去。于是我把盖好章的回执还给他，他高兴极了。原来他是高中刚毕业，没考上大专，才来送信。此后，他来送信，只要看到我，就问声好，有时我也给他一杯水喝。这些都是缘分！（怀师批示：此是一段很好的社会教育资料。）

十一点半了，读经，打坐。

十一月八日雨

晨六时半打坐。无境界，很平静。

照例早上十点以前，他们都走了。我带小妞看电视。我和她商量我要去浴室，叫她乖乖地坐着，我马上就会来的。她点头，答应了。在她小的时候，我总是带她一起去，否则门铃或电话铃一响，她就会吓得大哭。所以现在虽然大些，我也必须和她商量好了才行。可是这次我听到电话铃响了，她又在门外大叫，我急忙出来，抓起电话筒一问，原来又是个错电话。自从搬来，每天总有几个错电话，因为我们这个电话号码，原来是一个商店用的，两年后的今天，仍旧每天至少有一两个错电话。有时侯正当手不得空时，不是门铃响，就是电话铃响，而错电话和楼上邻居的朋友又按错了楼下的门铃，都是常事。家里人少，很不方便。下午接老师的手示。因为我希望在十一月一日开始写日记，所以已经记了八天了，如果有不合规定之处，下次自当遵命改正。（怀师批示：日记自由写去，无有不合者，切勿为他人而写。）

晚间小妞不肯睡觉。这小人儿真怪，最怕睡觉。她爸说，她怕睡着了，地球就不转了。她早上八点以前起来，又不睡午觉，晚上还得哄着她好不容易才睡。如果要哄她睡次午觉，难极了。她的口味与她爸相似，专吃酸奶拌饭，酸奶拌黄瓜，或奶饼。我为她包点馄饨之类的面食，她不吃。我在周末做点荤菜，也只是我们母女两个人吃，这家的男主人（编者按：系作者印度籍女婿）连蛋都不吃。这家的特色就是无处不见收音机，厨房，浴室在内。他在哪里，哪里就有声音。连写信看书，都要用收音机的广播或音乐为伴。我也习惯了，外面热门音乐、印度音乐，我在坐中，不起分别，也能知道，这种知很妙，只是说不清楚。但并无妨碍，各不相干。（怀师批示：闹中取静，是一大本事。）

十一点，读经，打坐。

十一月十九日阴

清晨一觉醒来，还想再睡，实在睁不开眼睛，勉强看看钟，七点正，已经太晚了，只得起来。这一刹那间，我又回到了小学时代清晨真不想起床的味道。不觉失笑，怎么人会愈长愈小了？（怀师批示：色身在转化中，即道家所谓“返老”之象也。）

在坐中，还好没昏沉掉举之类的情形，也没任何境界，很清净。他们照例十点以前离开。从九月底屋里已开暖气，这几天外面相当的冷，我没带小妞出去。门铃响了，是邮差先生送包裹来，家里没有别人，我只好签字收下。她走后，小妞不准我关房门，我告诉她小偷会来偷东西，才算让我关了。于是我又带她玩，她的玩具很多，一半是别人送的，她玩东西，有新的就不要旧的。忽然，她对我说：“我不要小偷，他会偷我新买的狗狗！”我说：“好，我打个电话叫他不要来，他就不来了。”她听了，满足地一笑。我就爱看小人儿那分天真无邪的笑脸。（怀师批示：其实，大人们有时也是如此才能满足，只是人们不自知耳！）夜间小妞睡得较早。门铃响了，原来是一位朋友来看电视，因为他家的电视收不到这个节目。我关了房门，读《楞伽大义》，然后把要点记下来。我有两本笔记，一本是在波士顿时，在哈佛燕京图书馆借来两本《道藏》，要点我都抄在上面。另一本是《楞严》，《楞伽》，《圆觉》等诸书的要点，有的是要熟记，有的是要问老师的，还有是老师手示的重点，以及老师给我的诗、偈一律记在上面。看起来才方便。至于我看书会把书看破，书皮常常换新的。据说有人读《楞伽经》千遍，而我不过十多遍，差得太远，必须努力！

十一点半，读经，打坐。

十一月十日阴

晨六时打坐，仍然是面前一片大海，稍不留意，就想过去玩玩，此念一起，立刻止祝（怀师批示：实在应学转化境界之念。甚之，试再空掉此一大海，归于了无一物之境方好。）

他们走后，我带小妞看电视。她很会看节目。正看时，有人敲门。由于那种熟悉的敲门声，我知道是那位中国老太太来了，开门一看，果然不错。此地中国人很少，整个镇不超过五、六家人，有两家医生，一家是工程师，也就是这位老太太的女婿家，此外还有一家中国饭店。因为洗衣店就在我们住处的附近，所以这位老太太一来洗衣服，就顺便看看我。其实目的是希望我成为她的牌友之一。她没想到找错了对象，我最不喜欢方城游戏。她说，她的先生喜欢跑教堂，她白天又不敢睡午觉，怕夜间会失眠，像我们这种年龄，成天在外面跑也不是办法，还是坐在那里打个小牌才对。我说，真是抱歉，我就是不会打牌。你最好还是和你先生去教堂走走，至少也可以活动活动。她说任何教堂无非都是叫人做好事，只要我不做坏事就行，何必信教。我就是不信！我一听，话不投机，不说了。佛也不能改定业，不能渡无缘之人。于是陪她谈谈家常，哪家媳妇不好，她女儿的婆婆又如何，她说我听。她走了，我只记得她说这地方连一桌牌都凑不起！（怀师批示：如此等人，遍天下皆是，所以佛说为至可怜悯者也。）

夜间我和女儿谈起她。我说爱打牌的人也可怜，记得在国内故居时，偶然去邻家坐坐，不料他们正在打牌，因为禁赌，门窗都关得紧紧的，室内烟味，人味，食物味，几乎不能呼吸，而他们竟能谈笑自若，通宵达旦。真怪！女儿听了，笑着说，你说人家可怜，殊不知人家才觉得你可怜呢！连玩都不会，成天不出门，只会看书。说着母女都笑起来。我说这叫人各有志。（怀师批示：应该说，不知是你痴，我痴，他的痴，留为天下人明眼者去摸索了。）

十一点，读经，打坐。

十一月十一日阴

晨六时起打坐。在坐中觉得自己坐在四不巴边的空间，一不小心，就会下坠，但并不害怕。（怀师批示：须忘了空间、时间等旧习惯观念。）

今天是周末——星期六，此地商店照常营业，下午五点才关门。午饭后，我和女儿带小妞出去走走，因为快下雪了，一降雪，路滑，加上我自从来美之后，晕车晕的厉害，既不能坐车，又不便走路，出门就成问题了。同时也是为要给小妞买点毛线，找时间给她织一件毛衣，因为此间很冷，虽然九月底室内就开放暖气，仍然要穿棉袄。每年我都为小妞织一件厚毛衣，就够她过一个冬。最近有一家新开的百货公司，在这个小镇算最大的一家商店了，里面包括许多小店，吃的，玩的，用的都有，类似过去北平东安市场，虽然规模毕竟差得很远。平常他们都是开车去，现在我们是走路去，又用小车推着小妞，更重要的是路太不平。据说此地是一个山谷，四面都是山，在市区就看得见山。到处都是坡路，或是石级，类似中国的重庆。连我们住的房子，虽然铺着地板，走起路来，仍有高低不平的感觉。因为路不好走，所以来回两趟，我确实很累！

晚饭后，读《楞严大义》，写日记。

十点半，读经，打坐。

十一月十二日晴

昨夜一觉醒来，两点多种，气机忽然大动，就如第一次气机发动时一样。所不同者，没有那么难过，也没出那么多汗。只觉得气由下丹田一股一股地发出，一直冲到全身，手尖，足尖，到处都感到气的蠕动，似乎气运行得很顺，唯气海及两胁下发胀，但不严重。气经过舌尖，有点似乎麻的感觉，然后由两鼻孔上去。（怀师批示：应该咽回，不让外泄。）眉心、两眉中间有点发胀，两眼也有点胀，然后到头部，太阳穴有点胀。背脊胀有点痛。此时我是仰卧床上，以静应之。我不知道是不是应该起来打坐？（怀师批示：行住坐卧，任运自然即可。但以打坐最好。）因为有微汗，我不敢动，怕受冷风。（怀师批示：对。以后遇此等现象，仍以坐禅为宜。）

今晨一觉竟睡过八点，急忙起床打坐。觉得一身舒畅、安适。今天是星期，他们请客，都是系里的同事。主菜是宫保鸡丁，这是同事们在许久以前，就说明想吃的中国菜，因为男主人吃素，所以其余就全部素菜。我做的素菜是菌子烩豆腐，凉拌绿豆芽。豆腐是买日本配好的原料，我自己点的，豆芽是他们买发豆芽的用具来发的。其余还有两个印度素菜。另加一大盘印度的炸米饼。客人是三家六个人。美国请客不带孩子，这是规矩，除非圣诞节，感恩节是例外。我现在比在波士顿不同，因为在波士顿请客我是主人，必需把菜先准备好，洗干净手，等客人。客人进门，主人须一个一个地握手，表示欢迎。熟一点的女客还得拥抱，表示亲热。在这儿我不是主人，可以晚一点出常生人经介绍后，握一下手，熟人问声好就可以了。客人到齐之后，有人说明要吃中国茶，就由我去泡。咖啡由男主人做，果汁是买现成的。他们忙着招待客人，我仍是照顾小妞。客人们一致向我道谢特为他们做的宫保鸡丁，这个菜几乎不剩什么了。我很高兴，我最怕菜没人吃，剩下来，不好意思。可见好胜之心仍不能免，我常常警惕自己！（怀师批示：此乃真修行。）从一点半吃到六点，美国人每天生活紧张，一有聚会，就谈不完，边吃边谈，如果是吃晚饭，就要闹到十一、二点。

夜间，大家都累了。连小妞也早睡。我关了房门，写日记。近两年来我一直在行履方面用功，尽量地在各方面改造自己，（怀师批示：此乃真修行。）譬如今天，在过去我就会难过，因为美国家庭不兴和老人同住，所以客人也把我看成客人之一，在这是一个主不主客不客的身分的我，就会感觉到没有一个自己的家的凄凉！但今天我的想法却不同了，所谓生者寄也，在这世界上哪儿又是我的家呢？寄居哪儿不是一样！这些都是心理作用。其实所有经历，都是人生的过程。当人缘聚会的时候，却也是有，但散后不留点痕迹。真是：

人生踪迹知何是？应似飞鸿踏雪泥，

雪上偶然留爪迹，鸿飞哪复记东西。

（怀师批示：对！好极了！）

十一点，读经，打坐。

十一月十三日阴

晨六时打坐。心空如一团气体，（怀师批示：心息合一之先象。）我不懂，这算不算空？（怀师批示：不算空，但是极好境。）其实我从来就没有过空空洞洞的感觉，至少空中还有一点知觉之性，明明了了的东西存在。

因为小妞喜欢玩伴，她看到街上过路的孩子，她就大叫娃娃，人家一走，她就追上去大哭，街上行人都站住，问娃娃是什么，她用英文翻给他们听。人们都爱逗她玩，所以她父母怕她寂寞，又怕她将来上学不会处人，决定从这星期起，每周二、三、四，三天早上送她去托儿所。今天是第一天，十一点半才回来。她不在家，我先把午餐准备好，等她回来一起吃。可是她不吃酱油，又不吃蔬菜，只吃白水面，白饭或酸奶拌饭。她妈妈是专讲营养，不管好不好吃。我认为一棵嫩苗，经不起太多的肥料。有一段时间，弄得她什么都吃不下。然而，理论不同，一代不管二代事，所以她吃的东西，全由她父母的意思准备，我没有主见。据说美国女孩子最怕胖，从小母亲就不愿她们多吃，说太胖了不好看。我奇怪，好看要紧，还是健康重要！除非太肥，那是病，普通人不会胖得可怕的。（怀师批示：怕胖症，恐癌症，都是此时时代病）

晚饭后，女儿带小妞来我屋里。我们虽然住在一起，能闲话的时间并不多，大半是在饭桌上，或有特殊事故，互相找着谈谈。否则一个比一个忙，没有机会话家常的。今夜是她来告诉我说，同事们的太太，希望我示范中国菜，这种事在波士顿时是常常做的。据某某大学世界宗教研究中心的系主任说，有一次他旅行在船上，船上的旅客来自世界各国，谈起各国的菜来，大家一致公认中国菜是世界第一，法国第二。经他这一宣扬，我在中心常常应约示范中国菜。居然有去过台湾的美国小姐说，她在台湾的馆子里也吃不到这种口味。真是令人啼笑皆非！明天晚上，我已答应一位印度太太为她示范一道中国炒饭。

十一点了，读经，打坐。

十一月十四日阴后晴

晨六时打坐，很静。

小妞不在家。我先把午餐准备好，我为她下了一碗面。虽然她不吃肉，又不吃菜，我仍然希望她喝一点汤。十一点半她才回来，据说她在学校哭了，因为她不习惯离开家人，美国教师不赞成娇惯孩子，两岁半的小人，就教她自立，又叫父母不要抱她。所以孩子们一上了学，回来什么事都要自己做，弄得乱七八糟。可是这个学校还挤得很呢！报名之后，还得侯缺才补得进去。原因是这个学校不打孩子，小朋友也不准互相打骂。（而在普通学校，年龄小的常被年长的欺。教师说，他打你你就打回去，打不回去的就白挨。）这就是该校的特色了。据说这种不打人的学校并不多，此地居然有一所，是幸运了。因为孩子太小，这种学校比较放心。

夜间八点，他们开车，陪同前往一个高级中学，去应那印度太太的约。不料走错了路，走进一所初级中学，在里面转了好久，才知道错了。急忙出来，到达该校已近九点。原来是印度太太借用该校的厨房。人并不多，除主持人外，都是美国人。因为没有接洽好，锅灶都不顺手，要什么都没有，用美国材料，中国的做法，真是四不像。他们倒吃得很开心。我却不太自在，因为我在波士顿时，每当应约，必在一周以前就和主持人接头，去中国城该买的就买好，然后写好食谱，由女儿翻成英文，参加者每人发一份。虽然不接受报酬，但很结了不少人缘。一直到现在，那些熟人，不论是通信，或是见面，都没忘记这个妈妈。像今天这样乱七八糟，我就后悔不该来。临行时，大家向我致谢。此时街上月朗星稀寒意侵人。我担心小妞受凉。到家十一点了。

十一点二十分读经，在打坐时，我又警觉到，我的好胜心没改，可见习气之难除，还得努力！（怀师批示：该有此反省，才是真修。）

十一月十五日晴后阴

晨六时起床打坐。坐中如身在虚空中，下面是海，并不害怕，因为我在海上玩过，似乎很有把握，掉下去也不会沉，其实我平日过桥都会害怕的。

今天是星期三，小妞早回来半个钟头，因为十一点半，她爸妈都有课，不能去接她。她的老师说，她爱哭，不肯合作。同事们的太太说，孩子由老人带会惯坏的，至于孩子上学，妈妈要心硬一点才成。她们的孩子上学，都要哭上几个月呢。小妞的父母是入乡随俗，人家怎么办，他们就怎么办的。一方面也是怕她将来不能随和。当然，无可否认的，我对小妞是太将就了一点，那是因为她太小，我认为她的苦乐都操在大人手里，我们可以为她造成天堂，为什么不尽情地多给她一点快乐呢？等到四岁以后读幼稚园，而小学而中学......她年龄愈大，环境愈复杂，那时她有她自己的世界，有许多事情，你要管也管不着了。你再想让她尽情地快乐，就没那么容易。总之见仁见智，各人的看法不同，毕竟是隔代人，不多管了。（怀师批示：得放手处便放手，赤条条来去无牵挂。）

晚上我看《定慧初修》，封面有门人，又有及门，我搞不清楚，我想门人就是门下弟子。及门就是还不到入室传法弟子的资格，还在门墙之外的意思吧。（怀师批示：两种称呼都可用，是同一意义。）

我看看笔记，看到老师的两首诗：

（一）

故我依然带发僧，不期北秀与南能。

漫天桃李春无限，万象光中续慧灯。

第二句的期字我不会讲。（怀师批示：“期”字是希望之意。）至于北秀与南能，我想是当时分南北两派，北派是神秀为首。南派是六祖惠能。（怀师批示：对！）

（二）

浮云世事一身轻，成佛登仙亦外行。

纸上谈兵原梦语，不然何计遣今生。

老师的诗表面上看起来，是那么轻描淡写，似乎轻轻松松的。其实意义深长哩！（怀师批示：可博一笑。）

十二点了，读经，打坐。

（怀师批示：明代有一道士名邓青阳，他有诗说：“人生天地原为客，何独家园是故乡，争似区区随所遇，年年处处看梅花。”录此并为闲中遣兴之助。“区区”乃古人自我谦称之意，等于现代小说所说的“在下”一样。）

（又：日记很好，以后即照此办。一九七八年十二月九日傍晚阅。）

十一月十六日阴

晨起六时差十分打坐。很清净。

小妞不在家，我先煮好蛋，下好面。她十一点半回来了，怕她哭，先给一块糖，然后喝了很多果汁。看了一阵电视，知道她饿了，就给她吃东西。这是要恰到好处才行，早了她不吃，或者吃一半就丢了浪费。可是晚了她又会吵，因为人小饿了不懂说要吃饭，只要吃零食。如果真能恰到好处地哄她吃，她也能吃不少，而且很乖。带孩子不要什么本事，但极需要耐性！电视上常有亲生父母打死婴儿的事。据说有个母亲刚给婴儿洗过澡，尿布又弄湿了，她就一气之下，把婴儿丢在澡盆里，放上热水，然后她又看报，等她看完报，婴儿被烫死了，邻居告她以杀人罪起诉。天下竟有这样母亲，真是闻所未闻！（怀师批示：会有的，尤其人文文化基础不深的地方。）

晚饭后，女儿给她从台湾刚到美国的小学同学通了一次电话，她用客厅的电话，我就用厨房的电话听她们讲话。杨惠明的声音从电话筒里传来，很有中年妇人的味道了。记得二十多年前，她是一个胖娃娃，很逗人喜欢。她家就住在某某子弟小学的前面，来我们家有去学校三倍以上的路，可是她每天总是来约女儿一起走。她们从小学起，到高中毕业止，十二年的同学，可谓老同学了。听到她的声音，这一刹那，似乎我又回到台湾故居里了，那儿人情味之浓，绝非美国人所能想象。打完电话，小妞也睡了。我看《楞严大义》，写日记。（怀师批示：故国之思，乡愁牵引，未证道果者，皆在所不免。）

十一点，读经，打坐。

十一月十七日阴

晨五点醒来，我就起来打坐，虽然眼睛还睁不开，怕的是再睡一觉就会晚了。坐中境静，心净！（怀师批示：此所以三乘佛法，皆以禅坐为基也。）

今天星期五，小妞不去托儿所，我带她看电视。当节目不合她看的时候，我就给她穿上外衣，带她在大门外的走廊上玩玩。她要我陪她唱歌，我说回家再唱，她不肯，我又不忍拂她的高兴，可是我们这房子临街，对门汽车行里的人就站在马路上，这边也不时有行人经过，我只好乘过路车辆多的时候，车声隆隆的声中，我就和她唱一首中国儿歌，当然也是我教她的。有个小妞也好，一天和她玩玩忘了自己有多大。（怀师批示：童真不泯，容易入道。）

夜间，女儿告诉我说，他们学校系主任的妈妈因为跌断了腿，正住医院。我奇怪，美国人的腿，大致来说都不好，至少都有一点硬。记得两年前在波士顿，我和女儿上街去买东西。刚从某某校园出来，两人一面谈一面走，没留心，我从一个五寸高的石级跌下来，整个身子坐在一只脚上。女儿呆了，我自己也怔了一下。起来一看，那只被压的脚，有一点红，也有一点痒。站起来走走看，没什么不对，我们仍然走个来回。夜间睡前再看，红退了，还有一点痒。第二天早晨红痒全消，等于没这回事。（怀师批示：业力不同，色身的果报与心理的思想都不同。）

我看了一下笔记，然后写日记。十点半，读经，打坐。

十一月十八日晴

晨六时起床打坐。很清净。

今天是周六，他们照例十二点后带小妞出去玩玩。据说去附近一个镇，我本来的习惯是睡前洗澡，但周六我总喜欢在白天洗澡，顺便把衣服洗出来了事。然后煮好饭，做两个菜，以免他们回来再忙。我忽然想起一件事来，那就是：近来我从心里发出一种莫名其妙的好笑，在想笑的时候，最大的特征就是口水最多，满口的来，顺口角欲滴。我查查《楞严大义》，据说这种境界，名为在轻安境中，却无智慧以自禁。书上说悟则无咎，悟当然是悟，但悟是悟，笑还是笑，怎么办呢？譬如我现在一面写日记，一面想笑，我并没有认为已证无碍解脱。（怀师批示：此时只一注念，左脚大趾有明点，即可除之。）

晚饭后，小妞和我玩一阵，去睡了。我回了一封台湾朋友的来信。然后继续看《楞严大义》。说来也怪，同样的一本书，现在看起来似乎有一点深入的了解，和过去的了解似乎有点不同。但如果老师真要考问我，仍然是不及格，所谓“如人饮水，冷暖自知”，说不清楚也。我每天能读书的时间并不太多，但十分、一刻我都不肯放过，所谓“只问耕耘，不问收获”。这是我学打坐之初，老师给我的训词。我永远记得。（怀师批示：佛法无多，持之以恒，安有不成）

十一点，读经，打坐。

十一月十九日阴

晨六时打坐。无境界。清净得很。（怀师批示：清净也是一境界，此须智知，不是识识。）

今天是星期，下午他们在四点以后，又带小妞去百货公司买东西。正当我想休息一下，看一点书，门铃响了，原来是报童来收报费。他才走不久，电话铃响了，这是一位熟习的同事太太给他们借点东西。挂上电话筒，门铃又响了，是那位中国老太太。她一进门，我给她一杯果汁。见她愁容满面，我问：“是不是才从少爷那儿回来？”她说：“是。他那馆子，生意还不坏，只是不能请厨子，自己太忙。”我知道她儿子的馆子，全部资金是借款，数目太大，不节制开支无法还债。于是说：“那你可以多帮他一点忙，这边老先生带着一个十三岁的孙子，没什么事。”她说：“是呀，可是人家总不叫去，去了又像催命似的，马上又叫回来。儿子那边早上起不来，晚上连衣服都来不及脱，床就在面前都上不去，在地上就睡了。”我说：“这样不行，年轻不觉得，得了病，老来可受不了。”她望我一眼说：“还等老来，现在已经喊受不了。”我说：“你回来又想他，还不如在那里的好。”她说；“人家说一个人在家，到处空空的不好，吃饭也没口味。”我看她很难过，就借机会打趣她，给她开开心。我说：“事实胜雄辩，你总说你两个合不来，谁去哪儿，谁也不管谁。看你才走两天，人家就想得连饭都吃不下了。”她笑了。临走时，她的心情比来时开朗多了。临别，她高兴地望着我。我告诉她说：“再别担心了，想儿子就去看看儿子，想人家就回来看看人家。又不少旅费，还不简单！”她说：“好，有时间再来看你。”望着她的背影，我心里空空的，说不上是什么滋味。（怀师批示：此即依他起之情累，即是业力，觉则无咎。）

六点多钟，小妞他们回来了。晚饭后，小妞把她买来的玩具给我看。八点钟后她睡了。我坐在卧室内，白天那位老太太的影子，又出现在我的眼前，胖胖的一个福相。她是教会学校出身，却不相信宗教。所以佛不能解定业，不能度无缘之人。确实是有道理。她只知道宗教是劝人做好人做好事，她无法了解形而上精神世界的那一面。说起来，我们也算同学，因为她读过平津有名的一所教会女中——中西。我也读过。她还幸运地读了两年燕大。而我却不幸，父亲正在我高中毕业的那年暑假去世，办完大事，各大学都已考过，而当时的时局已渐恶化，为争取时间，只得考入一所专门学校。虽然这所专校，在平津也算知名的学校，然而毕竟不是我的初衷，我的目的不是燕大即是女大。可以说这是我一生的遗憾！不过，也幸而争取了时间。当抗战军兴，飞机成天在天空轰炸的时候，我刚刚在专校行过毕业典礼。这些往事，不想也罢！我已想得太多了，立即空掉。写日记。（怀师批示：果然因依他起而动情业之根，能彻底了此一念，即是究竟寂灭净乐之处。）

十二点，读经，打坐。

十一月二十日雪

一夜无梦，醒来六点整。很清净。坐中无境界。（怀师批示：清净即境界，是境即无常。那个能清净能不清净的，才是你的。思之，参之，自然明白。）

十点以后，他们夫妇走了。我带小妞看电视。她站在沙发上掀起窗帘看雪。虽然雪花纷纷下降，因为气温还不够低，雪落下来，又都化了，仅墙角或屋顶上留下一些白色。这时门外有声音，那是送牛奶的人。电话响了，又是错电话。我带小妞去厨房下面，刚煮上水，不到一分钟，她大叫好了，好了，已经煮好了。其实还没下面呢，她已等不及了。所以每天我总是先把面煮好放在桌上，吃时，用开水一冲就好。否则，带着她，什么都做不成。尤其弄开水之类的事，又怕烫了她，我爱紧张，定力不够！（怀师批示：要在做事对人，习熟办事定，方不致被动静二相所骗。）

晚间，小妞九点才睡。室内虽有暖气，仍微觉寒，我加上一件衣服。记得小时侯，玩香烟里面的画片，一张雪景，上面写着：“大雪纷纷下，柴米油盐都涨价。”那时叔父在鸭绿江长税捐总局，我常到他家里玩。每到冬季，封江之后，江上一片洁白。有人从江上扫出一条路来，不要二十分钟，从这边步行直达韩国，比夏季过渡，既方便又好玩。真是别具风味！每见雪景，脑海里就会出现那一幅美丽的画面。回忆是最能缩短时间的距离。哦，又想多了。再转深入，将不好收拾，已经觉迟了，立刻止祝（怀师批示：忆想旧时情景，即为昔业之累，但可通三世宿命智。若能忆想而不着，知过去，未来，一切有，一切空，皆如幻梦，事来则应，过了不留。则可了解一花一世界，一叶一如来，何时何处非佛国净境耶！）看看《楞严大义》。写写日记。

十一点，读经，打坐。

十一月二十一日雪

晨六时欠十分打坐，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。坐中很清净。（怀师批示：很好，可见你是有智的人。不然，还自以为是自己工夫进步，目前光明显现，那便糟了。）

十一点半小妞回来了，一进门就哭着要妈妈。她爸答应下午回来带她去玩。我又给她一些糖果，哄着她看电视，不久也就安静下来，吃了两个鸡蛋。她吃蛋只吃白，不吃黄，所以一口气能吃两个蛋白；又吃了半碗汤面。我松了口气，我是最怕她不吃东西。看她瘦得可怜。（怀师批示：不必太顾虑，正常小孩，自秉有生气。）三点钟，她爸回来带她出去了。我在床上躺了一下，我没有睡午觉的习惯，因为没有时间，小妞不睡午觉。起来正想去厨房吃点午餐，电话铃不断地传来。拿起话筒，是女儿的声音，她急急地问小妞怎么样？我答好得很，有我，你放心！电话筒里传来一声叹息！我莫名其妙。

晚餐桌上，女儿告诉我，今天她们送小妞到学校时，小妞不准她走，哭得很厉害。教师就拖她去办公室谈话，她说：“妈妈我爱你，我喜欢你，你抱抱我！”两只小眼睛望着妈妈似求救一样。正当她妈妈将要抱起她来的时候，被人一推说：“你走，让我来管她。”女儿出门时，听到小妞大哭。所以她一直心绪不宁，一个两岁半的孩子，会谈什么话呢，自然是关她在屋里，随她去哭就是了。女儿说她教书都教不下去，好不容易，挨到十一点半，才催小妞的爸去接她，又急着来个电话，知道她没事，才算放了心。真是：“养子方知父母恩！”（怀师批示：其实，我教人学佛用功之心也是如此，每自悲叹，为道情痴。此所以菩萨未能成佛也。一笑。）

回屋后，我读《楞严大义》。写日记。

十点半，读经，打坐。

十一月二十二日阴

晨六时二十分打坐。清净，只是插头插不中，有时将到边上，又滑下来了。很难。（怀师批示：此话一般用功人很难体会。说得好。）

小妞去托儿所，我为她做好午饭。她习惯吃冷东西，面饭都不例外。她妈在家，还会一下床就给她吃两根冰棒，或一杯冰淇淋之类。她们不在家就免了，因为我不赞成。（怀师批示：此所以东西方新旧文明生活方式之不同。如自幼孩照新方式养成习惯，也无妨。）

今晚电视十号电台，九点钟有一个特别节目，是一个美国的人类学家访问日本的禅宗和净土宗。这位访问者真行，他真能如乡随俗，人家叫他做什么，他就做什么。他先访问日本的茶道，人家递茶给他的时候，他学别人先磕头之后才接。吃茶有多少规矩，他都一样一样地学着做，而且一丝不苟。镜头转到一个庙里，好多人在念经，女儿说，那是净土宗。有一个修净土的妇人说，阿弥陀佛的爱比父母之爱更大。最后他访问两位禅师，第一位，一走进禅堂，手里拿着一块板子，似乎向佛堂致敬，双手举起板子，恭敬地行一个礼，手一放下来，顺手两下，就打在一个正打坐的女人身上。（怀师批示：这是后世的糊涂禅。禅不是这样的。）那女人一惊，急忙把身子坐正。我说她是头歪了，没坐好。女儿说她是睡着了。（怀师批示：都不是，他们只学皮毛打板，太可笑了。）接着禅堂里一片板子响，似乎被打者都挨两下。（怀师批示：何其罪过，跑到浑人堆中去讨打。）奇怪６习禅录影》上，老师香板只打地。这位禅师打人，一打就是两板，可能是各人的作风不同了。据访问者说，这位禅师是一个大资本家，他的弟子几百人，都是他的职员，每月必需坐禅一次，否则他就不用。难怪！这种弟子焉得不睡觉！第二位禅师，手里拿着一根又粗又短的棒子，盘腿坐在地上，弟子们一个一个地走过来磕头答老师给他们参的问题，最后访问者立在下面问了一些问题。据访问者言，他总觉得禅师手里的那根棒子，随时都会落到他的身上。可见气氛之紧张了。（怀师批示：此即禅宗之末流，可叹！可笑！可悲！）

看完电视，我问女儿：“你们打七，也是如此？”她说：“不，老师说改良了，不打人。”我说：“那你们就轻松了！”他说：“也不，因为老师拿块香板，打地，又拍桌子，我们大家的感觉，也正和这位访问者一样。”（怀师批示：昆韦真没出息。一笑！大笑！）我告诉她，做学生就不怕挨打，严师才能出高徒！你看那些学琴的人，都只六七岁的孩子，练琴全用手指，可是只要稍错一个音符，手指就会被敲一下，打痛了，还不敢停下来，仍得忍痛继续抚下去。再看看那些唱戏的，你只知道某某钢琴家，某某戏子在台上红得发紫，台下掌声如雷，你就不知道他（她）们挨过多少打，经过多少辛苦，才换来这一刹那的光荣。学一点技艺，都不简单，谈何容易。（怀师批示：如你那么说，我必须造一根十万八千里的棒子，常常遥远打你才行了。可发一大笑。有趣！）

写完日记，十二点整，读经，打坐。

十一月二十三日阴

晨六时打坐。

小妞不在家，我照例做好午餐等她，但我必须先吃才好，因为我不适合吃冷的，尤其在冬天。再说一面照应她，一面自己吃，也吃不好，我最近也比较能吃，不过晚餐却不敢多吃。（怀师批示：应该如此。若能渐渐戒断，不食晚餐，只少量饮水更好。尤其对老年人更有益，更易得定力。）每次吃的时候，并不觉得太饱，可是在打坐时又觉得吃多了。我希望有一天能如孙悟空一样，只吃几个果子，我认为人体之重，就是饮食和妄念。（怀师批示：对极。是极。此话可圈可点。读过《律藏》，方可参透其中之妙。）

十一点半，小妞回来了，她很乖，在吃饭的时候，她告诉我，她不喜欢学校的老师，她们都是坏坏，她不要去了。这种事，我可不能答应她，因为缴了很贵的学费，不去岂不浪费？而且我也做不了主。但我又不忍看她因失望而难过，甚至哭闹。于是哄着她玩，讲故事给她听。暂时让她忘了这个问题。

晚餐桌上，女儿告诉我，今天小妞在学校哭要妈妈，老师就把她关在办公室，一直到不哭了才准许出来。有什么办法呢！她们老师不兴哄孩子，两岁半的小人，就要叫她懂得究竟是谁凶！谁有主权！美国的父母都会说：“孩子哭，不要理她，要叫他知道哪个是主人！”父母儿女之间，从小就懂得谁是主人，谁是客人。（怀师批示：此是西方文化的基本，个人主义才产生自由和民主的思潮。奈何东方人不知其根本，也乱学自由和民主。）过去在国内时，大家都认为美国的孩子很放任，其实不然，美国所谓有教养的孩子，和中国旧式家庭的惟命是从，是大同小异的，只有他们认为没有教养的孩子，才有真正的自由。（怀师批示：对极，有理。你此话，真应让东方人，尤其今天的中国人全明白才好。唉！我亦无可如何！）

夜间我看《楞伽大义》，意生身，我不懂怎么叫离心意识，离心意识之后，还有没有境界？（怀师批示：离心意识即是，亦可说即此是境界，但无境界之量可得。）譬如意生身，想什么就是什么，那不还是心意识的作用吗？（怀师批示：凡人意生身是如此。大悟后意生身，亦即如此用，而即离此用。）是不是说转识成智以后，心意识的作用就不一样。（怀师批示：对的。你说得对的。）

十一月二十四日雪

晨六时十五分打坐。清净得很。（怀师批示：清净亦放下，放至放无可放之处，自知转身一路了。）

小妞今天在家，我一直带她玩，看电视，吃东西。她很乖，只是不睡午觉，我会觉得很累，有时她爸下午回来带她去百货公司玩玩，我就可以休息一下。问题是她不比小时侯抱抱就好，而现在她会跳会跑，我最怕她跌倒，希望在我带的期间，不要有任何意外的记录。这就是我吃力的地方，有时候目不转睛地看着她。我爱孩子，是我的天性，何况以她和我有骨肉血统关系，再加上她的聪明乖巧，有时为她而忘了自己。（怀师批示：眷属情业，你是欠她的，因为她前生照顾你太好了，所以还债。是乎？否耶？你参去，自会明白。）

今天是感恩节，美国人对圣诞节、感恩节都是这一年中最大的节日。家人亲友都乘此时聚会一下，因为平日大家都忙。下午四点有系里同事请他们吃火鸡，据说也请了我，我谢了。楼上的邻居是他们学校的女教练，此地只有这么一所大学，只要是在大学教书的都是同事。她也不在。整栋房子只我一人，我吃完晚饭，就看书。先看《定慧初修》。老师说五遍行的作用，在任何时间，任何地点都永远存在，那么离了心意识以后，还存在不？（怀师批示：还是它，可是，不是以前的阴暗面，即以五方佛来表示它的法相了。）

九点半，她们回来了。小妞又玩了一会才睡。写完日记。

十一点整，读经，打坐。

十一月二十五日阴

晨六时半起床打坐。上坐之初，从头到脚都好冷，尤其腹内似乎一股股的冷气出来。坐一阵就渐渐暖起来了，到最后又热得很，这种情形好久了，晚上的打坐尤甚。（怀师批示：是过程的情景，如能到行、注坐、卧都定时，即行动中亦有暖相。如此，则得四加行法中之暖位了。四加行：暖、顶、忍、世第一法。）

今天周末，他们带小妞去水牛城看动物园，小妞一听说去动物园，就什么都不管了，一清早就围在她爸身边打转，唯恐人家把她丢下。小人真好玩，如果先把她放在车里，她就放心了。她以为人家走一定要开这个车，她先在里面，就不会被丢下了。（怀师批示：大人亦如此，只是车不同而已，这个世界，是一大车啊！）

十二点以前，他们带着做好的食物去野餐。我自己下了一碗面，这种细面是水牛城的日本店买来的。在波士顿时，还可以在中国城买到新鲜面条，差不多的东西都可买到。搬来此地之后，就买不到新鲜面条了。不过这种日本细面也很好，类似中国的挂面。美国有一种意大利面——通心粉，也还可吃，但要会吃美国的口味才行。一种东西有一种做法，如果用中国佐料，吃干面还可以，若吃汤面，再好的汤也不好吃。因为它本身不易入味之故。六点钟，我热好饭，做了两个菜，七点他们还未回来，我只好先吃了。因为吃晚了，打坐会不舒适。八点他们回来了，在门口小妞的声音就随着门铃传了进来。我一开门，她把一个大汽球丢在我的身上，顽皮可爱，乖得很。（怀师批示：你忘了中国的“打是亲，骂是爱”的谚语吗？即此一念，你又回到数十年前的宿生情业中打滚去了。可惜你尚未自知，因未通宿命智故。一笑。）

九点他们才吃完饭，小妞睡了，我写日记。

十一点半，读经，打坐。

十一月二十六日晴

晨六时欠十五分一醒就起来打坐。本想再睡一下，但我觉得每天晨坐时间总觉不够，今天星期，又醒得早，可以放心地多坐一下。不料完全不是那么回事，反而不如平日坐得清净。我很有这种经验，愈准备得好，愈坐不好，随便一坐，倒好得很，而且什么境界之来，都在刚刚上坐不久之时，即如气机发动也是如此。（怀师批示：有心即错，用心即乖。）所以我有一个看法，要成功就在一刹那，不成功，坐一万年也没用，这似乎不是时间的问题。（怀师批示：此话有理，顿悟之顿，即如此。）但如果正坐得好的时候，又必须起坐，就会后悔为什么不找个合适的时间呢！（怀师批示：不必后悔，要渐渐练习动静如一。）

下午三点，他们带小妞出去玩。我就洗澡，洗衣服，在后院散散步。热好饭，又做了两个菜，他们就回来了，小妞把买来的新玩具给我看。晚饭后，她九点才睡。我在写日记之前，想起一件事来，那就是在我初到美时，女儿带我去医院看一个病人。他是某大世界宗教研究中心的男同学，美国人。我去看他时，他睡在床上。经女儿介绍之后，我们握了握手。令我吃惊的是他的眼神，是那么和善得难以形容。后来女儿告诉我，原来他的病是学打坐辟谷不得其法，出了毛病，到后来倒在地上，没人知道，等人发觉，抬进医院已经不行了。（怀师批示：这类妄学者太多，太多。）一病两年，学校为他保留学籍，住院也是学生保险，最后好得差不多了，才出院。不料他出院之后，他以为学这种东西吃亏了，大起反感，生活没有规律，以至身体日益虚弱，总说听到上帝给他讲话，终于没有通过大考，也就不知他的下落了。像他这种情形，是不是着了魔？十分可惜。（怀师批示：对，着了魔。哪种魔？自己的心魔，无智魔。）在我写日记时，这位仁兄的眼神仍在我的记忆里，我立刻把它空掉。（怀师批示：对，不能留此影才是。）

十一点半，读经，打坐。

十一月二十七日晴

晨六时打坐。

十点后，他们都走了，我仍带小妞玩，她一会要吃，一会要我陪他玩，一会要看电视。我正忙着应付她时，门铃响了，那位老太太又来隔壁洗衣服，顺便来看我。我先递一杯热茶，把暖瓶拿来放在客厅桌上，她是会喝水的。她有糖尿病，心脏又不好，进门就喘。我们谈着谈着，不知怎么，话题就落在电视上访问日本禅师的那位人类学家身上，她也赞成“严师出高徒”。我在心里想：“算了，如果叫你打坐，你就受不了，别说还要挨打！”于是我笑笑说：“我一生从小学到专校，只遇到两位严师，是真正的严，不折不扣。” 她问：“怎么严法？”我告诉她：“一位小学五、六年级教算术的高老师，我们的算草本算错了当然不行，对了也不行，每天抽人到黑板上去演算，一面算，还得一面讲，不会讲的，就是抄别人的。考试是七十分为及格，就不准不及格。所以我们在本子上算得时候，就一面算，一面讲，每天的自习课都在做算术，紧张得不得了。所以只要是高老师班上的学生，个个能算能讲。到中学后，数学分数也相当的高，其实小学是算术，中学是代数，似乎有一通百通之意，底子很重要。我们女儿小时侯，她就说我讲的算术或代数和别人讲的不一样。另一位严师是初中时的徐校长，他教我们历史，偶尔给我们讲几篇古文。早上的自习课，如果是校长监课，就要背书，我的胆子自来就小，知道第二天是校长监自习，晚上不把书读到烂熟，不敢睡觉，怕的是一紧张会背不下来。连我家丫头都知道，因为每天都是她一边给我梳头，我一边吃饭。如果哪天早上饭都忘了吃，我一直在读书，她就会问：‘今天是校长监自习课吧？’当你一进校门，走到院子里，听到哪个班上读书读得起劲，你就知道是怎么回事了。徐校长脚步非常的轻，自习课老师进来，又不须行礼，他总是从后排过来，当他从哪一行走过时，哪一行的人，就开始紧张了。当他在你身旁停下来，把你的书拿起来，你就马上站起来，乖乖地背。这时同学们读书的声音立刻低了，你一个字都逃不过。经徐校长监过自习课的文章，到现在都忘不了。”她说：“乖乖，我从来没遇过严师，难怪我不行了！”我们都大笑。她一直坐到四点半，站起来就跑，因为想起了是来洗衣服的呢。可能别人要用洗衣机，把她的衣服丢出来了呢！于是我领着小妞在门外等她，看到她笑容满面地推着小车子走过来，对我说：“还好，没人动。”（怀师批示：这个故事有意思。）

晚饭后，我看《习禅录影》。写日记。

十一点，读经，打坐。

十一月二十八日阴

晨六时半打坐。无境界。很静。

小妞不在家，我做好午饭，自己先吃了等她。十一点半，她回来了，要吃白饭、白面，可以喝一小碗汤，但不吃汤里的菜。一切由她，只要她能吃一点东西就好了。吃完饭，带她看电视。门铃响了，进来一位女推销员，手里尽是糖果糕饼。她顺手递一盒糖给小妞，小妞不要。她问我是不是日本人，我答是中国人，她似乎很奇怪。她走后，门铃有响，这次是邮差先生给楼上人送包裹的，因为要签字，我请他再来。他走后，一连接两次错电话，当然他们打的号码并不错，可是换了人家，几年都搞不清楚。

晚饭后，又和小妞玩了一会，十点她才去睡。我看《习禅录影》，这本书我也不知看过多少次了。但每次看到说一部分录音带遗失，或是有些地方老师不准记，说记下来会害人，诸如此类的地方，我都会急死，我真觉得还是记下来的好。（怀师批示：与其不写下来，所以你远隔重洋，也会自己慢慢摸进来。佛经写得太多了。禅宗语录也写得太多了，有什么用。这个道理要看得透，不须急。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

十一月二十九日雪

晨六时二十分打坐。

可能是天冷，小妞八点还起不来，她爸一直催她起来上学。我觉得好笑，读一个托儿所，竟似读研究所那么严重，大雪天，一早叫她去上学，她又有点咳嗽，真不忍心。但我做不了主。

十一点半， 她回来了，带回来一张她的作品，是一张白纸上涂上各种颜色，随她说是人或是物。总之是她想象的一种东西。她把它贴在我屋里的墙上。我这屋地上是她的玩具，墙上是她的作品，洋洋大观，热闹得很。（怀师批示：这个世界，何尝不是被我们这些大人、老人、白种人、黄种人、黑种人，也贴满了鬼画符和玩具吗？）

下午带她看电视，似乎后门外有声音，我要去看，她不准我走，要带她去，她又不去。这时前门的门铃响了，原来是查瓦斯的。他刚出去，门铃又响了，邮差先生送包裹来要我签字。一天这些应接不暇，搞不清楚。（怀师批示：这便是现代生活和原始生活的不同，应知这便是世人的玩具世界。唉1莫可奈何，生为此世之人了。）

晚饭后，他们看电视报新闻，几个电台都是女广播员——新闻记者。这是几年来妇女运动的成果。记得我刚来美时，新闻记者都是男士。据说在妇女运动之前，有的地方根本不用女职员，有的地方虽然可用，但薪水非常悬殊，只论性别，不论成绩。（怀师批示：总有一天，变成女主外，男主内，大家换一下地位试试。一笑，大笑。）

十一月三十日阴后雪

晨六时整打坐。忽觉眼前一闪一闪的，似乎将有一片光明的趋势。我急忙睁开眼睛，又觉得不对，又立刻闭上，那一点灵光早过去了。我总是拿不准火候，每每错过机会。（怀师批示：用心太过，不取不着即可。）

小妞十点半回来，我为她下了碗面，她不喜欢饭和面上有颜色，所以只给她放一点盐。她吃完了面和汤，留下了菜。她要出去玩雪，只得为她穿上雪衣、雪裤和皮靴，戴上手套，带她到门外走廊上做雪球。雪相当大，有微风，很冷。她不肯进屋，我只好站着陪她。走廊上的雪一直铺到门边。隔壁邻家门外的一棵老松，松针上积满了雪，已被雪压得下垂了，然而颜色不变，白、绿分明。街上两旁，都还保留着雪景的完整画面。只有马路中间被来往的车辆破坏无遗。这时候洗衣房走出一个人来，向我挥手，原来她是上次给我送信来的美国太太。彼此问了一声好，她说好冷，就忙忙地回去了。小妞也冷了，才肯进屋。

晚上，我看了《楞严大义》，又看了笔记。每次看到抄下来的那篇永嘉大师证道歌的讲义，因为讲得不好，当时我就觉得不好，现在愈看愈不好，我就把它扯下来了，再补上一些空白纸。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

（一九七八年十二月二十八日临晨三点批阅。）

十二月一日阴

晨六时打坐。无境界，但很清净。

小妞在家，我就必须吃早点，因为午餐无定时，有时三、四点才吃午饭，如果不饿就不吃午餐，也是常事。她现在肯吃东西了，每天吃蛋、饭、面或多或少，能吃一点，只是不肯吃菜。

下午带她玩，陪她丢球，散步，她活动，我也活动。我为陪她看电视，我也看电视长片，叫《追求明天》。小妞喜欢里面的一个小男孩，她叫人家妹妹。因此我陪她看一年了。看这种东西，就如看《红楼梦》一样。看你用什么眼光，从哪种角度去看。如《红楼梦》就是一部道书，我最喜欢开头及结尾的那些诗，再看那个大家庭的盛衰，每一个人的结局，因为曹雪芹写得好，人物之生动，看上去若有其人，若有其事，甚至连自己也置身其中了。记得小时侯，看得入神，会为这个悲伤，又为那个难过。现在不会了。就如我现在正看的这个《追求明天》。其中颠倒之处，人间又何曾不是如此，所谓当局者迷，旁观者清，中外古今，到处皆然。不过看是看，却能过而不留，不会有任何影响。这就是学道的成绩。有时候我是借境考验自己，看看有无进步。或是进步多少，自己心里有数。

夜间小妞九点才睡，我看《楞伽大义》，写日记。

十一点，读经，打坐。

十二月二日阴

昨夜一觉醒来，去一趟浴室，回来一看钟三点半。我想明天是周末，于是就打坐。这一坐就很妙，似睡非睡地，最初觉得身体非常舒适，后来就不知身体之所在了，完全失去了感受，但心里却非常清楚，偶尔有点游丝，如浮云飘过，轻松得很。起坐一看，钟整六点半，我还以为不过一个多钟头哩。

今晨七时起床，打坐。很清净。

上午十一点半，他们带小妞出去了，我照例洗澡，洗衣，热饭，做菜。每周送牛奶、果汁，顺便送两盒蛋，每天小妞吃两个，再做菜用几个，本来不多，可是这小人吃东西不准，有时一个都不吃，这样一来，蛋剩得太多，我只得腌起来。

夜间我看《定慧初修》，写日记。

十一点半，读经，打坐。

十二月三日阴

晨七时打坐。身静，心净。

下午三点，他们带小妞出去了。我在后门边站了一下，遍地是雪，无法下足，房东还没来铲雪，因为雪还不够大之故。美国人都不喜欢这种房子，他们喜欢在四不巴边的森林里面住家，因为他们白天的生活太紧张，希望夜间以静来调剂一下。但这临街的房子也有好处，积雪太深，房东会来铲，哪儿坏了，说一声就有人来修，当然也许房租贵了一点。据说这房子将近百年的历史，原来楼上楼下是一家人，后院有停车房，有佣人（黑人）住的下房，前后及两边空地都不校不知传到他家哪位哥儿手里，也不知是这位哥儿高升了，还是手头缺乏了，就把祖产给卖了。房子的缺点是电路不好，常出毛病，所以灯泡、电视都常常坏。

我无事就看书，一看书就有问题，我不懂心体离念，是什么情境？有一种定，定得什么都不知道了，算不算心体离念？（怀师批示：心体一词，指此能思维妄心之本体——本体也强名——它是离一切见、闻、觉、知之念的作用，但亦即在其中，“即此用，离此用。”并非如木石之无知才算离念。）何谓指物传心人不会？（怀师批示：当人心目，面对现实世间之事事物物时“依他起”用，即见心之妙应。用过便休，即会心自无性。）“诠”这个字，到处都可看到。似乎讲法可不一样。如下面这些——一、若止于此境，就为小果所诠。二、是法非言语能诠。三、一落言诠......四、种种名，种种法，悉以实诠人无我，法无我为其究竟。

最后还有老师给我的偈：现前性海幻真诠。我就不会解这个诠字。（怀师批示：诠。包括注解，注释之意。诠，也即是言语思议之意。“不落言诠”即不受文字言语所困惑之意。）

他们六点回来，饭后，十号电台又是那位美国人类学家访问台湾民俗，他请一位学宗教的女士陪同前往。她们讲太极图，阴阳之道，先拜土地庙，看人家子孙扶乩请示父母的意见。据说还能写出一首诗来。又看清明扫墓。迎菩萨等民俗，以及妈祖庙香火之盛等等。我们在台湾二十多年，从没见过，反而来美国在电视上看到。所以我常有一种看法，我认为在美国的中国青年学者，其对中国过去大陆的了解与外国人一样，都是书本上的知识 ，如果叫他们来介绍中国，那只是拾人牙慧而已。因为他（她）们不是生在台湾，就是很小就离开大陆。除非老一辈的学者，才算能说得清楚。也才能有正确的看法。我们在波士顿住在某大宿舍时，每逢中国新年，学校也可以说是系里，就要办一个欢迎中国新年晚会，由女儿主持，主持人难免就要安排节目，还要介绍一些中国习俗，女儿就去燕京图书馆借些关于中国习俗的书来看。我翻开看看，不知那个作者从哪儿找来一些不三不四的资料，于是我告诉女儿，这是国际场合，要注意自己的身份和立常当然，每个国家都有它的陋习，但只能和国人作自我检讨，不应当供给外人作为笑料。（怀师批示：对极，此所谓良母之教也。）

写完日记十一点半，读经，打坐。

十二月四日雪

晨六时打坐。坐中似乎偌大天地什么都没有，不是空空洞洞，但觉广大无边。无人，无我，可是我又什么都知道。（怀师批示：性觉真空，性空真觉。当可于此境上翻然领悟。）

小妞不上学，我带她玩，看电视，又怕电视看多了，会伤她的眼睛。她大了，懂得漂亮，我就给她梳头，洗脸。她要自己洗手，一洗就洗去二十分钟。所以一天她要洗几次手，我都随她。再学学刷牙，只要把衣袖卷高一点，不弄湿就好了。可能是她爸太高，妈也不矮，所以她比普通同年的人要高很多，不满三岁，比五岁的孩子高，所以托儿所的老师常常忽略她的年龄，遇事不太能谅解她，这也是她吃亏的地方。近来比较好了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月五日雪

晨六时打坐。

小妞不在家，我照例先吃完饭等她。她爱吃白面，我就为她做了一碗番茄汤。什么都准备好，她也回来了。一进门，就要棒棒糖，拿着棒棒糖又来吃面。她告诉我，那些娃娃他们都喜欢老师，只有她不喜欢，因为她一哭，老师就会骂她。这时门铃响了，又是那位老太太，带着她的女儿和三个外孙，一进门就喘。我说天冷吃杯热茶吧？她点点头。她女儿比我女儿小一点，似乎在台湾没读过大学，我也不敢问。总之现在是家庭主妇，二男一女的母亲了。我拿些糖果给孩子们吃。吃完茶，她女儿就带着孩子们走了，据说还要去买东西。她又和我大谈，她毕竟还是个读书人，不谈打牌，还是可以谈点别的，只是不大起劲而已。她说她是山东人，她先生是上海人。她说：“从前像这样，就是嫁得远了。”我说：“你看我家女儿，都翻过喜玛拉雅山喽！” 她说：“不过从前多半这村嫁到那村，也不好，你看满街的人，都傻傻的，因为血统太近。”我们都笑了。她告诉我她先生是她父亲的部下，留英的。我告诉她，我先生是我的表兄，留法的。她问是怎样的表兄？ 我说：“她是我婶婶的侄儿。” 她似乎松了口气，说：“还好，要是你母亲的侄儿就不好。” 我说：“那根本就不行，那叫骨肉还乡。” 我们正笑着，小妞要看电视，我为她拨好电台，陪她看了一下，回头一看，那位老太太已经睡着了。小妞望她一眼，对我一笑，乖乖地看她的电视。我担心睡觉的人会受凉，为她盖一点，又怕吵了她，看看她穿得却也不少，地方又靠近热气管，大约不至受冷。我正想着，她醒了，看看表，站起来就走，说是孙子回来，找不到人，会打破门的。

晚饭后，小妞十点才睡，我写日记。

十一点，读经，打坐。

十二月六日晴

晨六时十五分打坐。

小妞不在，我吃完饭，为她下了碗面，把该做的都做好。她一进门，先给她一个棒棒糖。她爸进来了，手里拿着一张纸，上面红红绿绿一大堆，小妞告诉我是她画的。我当然大加夸奖一番。她爸用胶条把画贴在过道上，小妞大叫，一定要贴在我的屋里。只得又取下来，交给她，由她亲手去贴。她吃完面，又喝了汤，我就放心了。每天她妈妈一进屋，就要问她吃了些什么？她能多吃一点东西，我们都皆大欢喜，近来也胖了一点。

电话铃响了，是女儿来的。她说外面很冷，如果小妞要和她爸出去，最好多穿一点。我说：你给你家老爷说好，给我说没用。她笑了，说好。（怀师批示：唉！天下父母心！希望不要忘记了老娘。）

三点钟小妞有一个她最喜欢的电视节目，其中有两个女孩，所以她称为姐姐节目。她正看得起劲，她爸回来了，她不想出去。但我怕看完这个节目，她又要出去，更是麻烦，不如叫她出去玩玩的好。于是我给她爸说：“外边冷，多穿一点好。”他答：“没那么冷，用不着。”我知道女儿没给他说好，就算了。

晚餐后，女儿带小妞在我屋里玩了一阵，九点他们才走。因为小妞的爸到学校出题目去了，大约又是考期在即。女儿告诉我，走到哪儿都会碰到学生。无论去超级市场，医院，百货公司，甚至走到街上，都有学生打招呼。因为他们教书的学校，是此地唯一的一所大学。她们母女走后，我看《楞枷大义》，我想看八识规矩颂，但这不是一下看得了的，要找个长时间才能看，所以今天暂时还不看。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月七日雪

晨六时整打坐。在坐中我现在已无妄念，但杂念、游丝不免。（怀师批示：可喜稍有进步。）

小妞不在家，我照例先吃饭后等她。为她做了汤，又下了碗面。她吃东西很怪，好好的汤面不吃，要分开来各吃各的。下午带她玩，陪她看电视。看她似乎要睡的样子，可是她实在并没睡，只是养神而已。她很会养神，有时像大人一样，闭上眼睛，休息一会，又精神十足了，要她睡次午觉，难而又难。外面雪很大，不知是否风的关系，真如空中撒盐。我爱大雪和大雨，因为它能洗净心垢。看着洁白的雪，和哗哗的雨，内心空空的，干干净净的，真是五蕴皆空，舒畅得很。

晚饭后，打开电视，正好又是那个美国人类学家访问非洲。非洲人重视传统，虽然他们也信基督教，但不完全和欧美的一样，多少渗入他们一部分传统礼节和习俗。一个非洲人说，他可在梦中得到他母亲的启示。另一个说，他常和他祖母在梦中相见。他们扫墓时站在墓前，念念有词，据说是对死者报告。我不知这些是不是心理作用？还是灵感作用？（怀师批示：两者都有关连。）灵感何以一定要在梦中？他们有些传统如大家庭，讲孝顺，重祖先，都和我们中国很相似。（怀师批示：本来便是同根。）

看完电视，写日记。十一点，读经，打坐。

十二月八日雪

晨六时十分打坐。坐中心如虚空，杂念如虚空中有点东西。游丝如游云，一飘而过。

十二月九日阴

晨六时打坐。很净。

今天周末，他们带小妞出去了，我照例做我自己的事。这几天有个毛病，一身发软，也可以说很懒，只想睡觉，有那种春眠不觉晓的情景。我记得第一次气机发动，就是这种情形，大概又是生理的变化过程，不理它！（怀师批示：说得对。）

下午接到一个朋友的电话，每当她感到寂寞，就和我在电话上谈谈，彼此听听声音。我们是老邻居，她的孩子都是我看着长大的，还有我看着生的。当她搬来我们村子里时，我女儿将考初中。二十多年的友谊了，她因癌症二十年前就锯了腿。当她考虑要不要锯时，她说与其残废，不如死，可是事到临头，能死吗？五个女儿呢！我每每接她的电话，都很难过。她总是叫我去玩，如果不是晕车，我也想去看她几天，我们可以终夜不睡地联床夜话。他们回来已七点，收拾下来，八点才吃完饭，小妞睡了，我看一点笔记。

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月十日阴

晨六时欠十分打坐。意境上的那片大海，离我很远了。似乎有招之即来、挥之即去的意思，我不理它，几天把它忘了，它也就不惹我。（怀师批示：应该如此，不必着相。）

今天星期，四点后，他们带小妞去玩，顺便买菜，我在后门走廊的雪地上站了一下。这时天已渐开朗了，乌云漫漫流动，树枝后面的太阳偶尔一现光芒，立刻又被流过来的乌云盖住，时阴时晴。回屋后，回了两封朋友的信，其中一封是住在美国的一位太太，她先生在台湾就认识我女儿，来美后又是某大的同学，她本人是师大毕业，我女儿也是师大的研究生，也算校友。在她将到美时，因为她们宿舍太小，很不方便，所以我请她来我家吃饭和洗澡，我爱她那份温文尔雅的气质，事后她一定要交伙食，推辞不了，只好收下，因此而结下了深厚的缘分，她偶尔来个电话谈谈近况。我很担心她是三个孩子的母亲，怕她受不了那种辛苦，总是同情地常常安慰她几句，她也就把我看作家人，常常诉诉苦闷！我是个最舍不得丢掉朋友的人，我的朋友都是几十年的友谊。但自从我决心学道以来，我很怕在这世界上再结上任何缘分，恶缘固不可结，善缘也不结最好，不知为什么，我很怕这个缘字。（怀师批示：此字确实惹不得，我也最怕，但却一再惹上。我有时因有不忍人之心也。一笑。）

六点后，她们回来了。晚饭后，小妞九点去睡，我写日记。然后看一点笔记。十一点整，读经，打坐。

十二月十一日晴

晨六时整打坐。

小妞在家，我给她下了面，又煮了蛋。她最近吃得不少，果汁喝得最多，所以也胖多了，更好玩。带她玩，陪她跳呀！笑呀！看电视呀！真是有时候以为自己和她一样大呢！我最近做一种工夫，就是无论什么事情，该做的马上就做，该想的就想，譬如一件事非计划不可，就计划一下，怕忘了就记下来。然后就把这一念头丢掉，不把任何事情放在心上，心里总是空空的。除非是书上的问题，故意放在心上，是急待研究的。总之不会妄想杂念一大堆了。（怀师批示：如此，才是从事上踏实磨炼的行门。）

电话铃响了，又是错电话，放下话筒，门铃响了，是报童来收报费。

难得今天天晴。小妞看开了门，就要出去，我就给她穿好外衣，带她在门口站了一下，见邻家门外柏树顶上的积雪，不知是掉下来了，还是化光了。总之那柏树经雪压过之后，毕竟还是枯干了不少。报童弄一个雪球一丢，打在小街上，小妞一转身，顺手撒出一把雪，被风一吹，扑了我一脸。这时有人叫小妞，原来她爸妈都回来了。

晚饭后，小妞九点才睡。我写日记，看一点笔记。

十一点，读经，打坐。

十二月十二日晴

晨六时半打坐。坐中心如一大气团，什么都没有，可是又不是空空洞洞的，如气又如雾，又不像以往有时会身轻得如一个大气球，这是两回事。不过两种情形都很舒适，只是身轻如大气球，是轻飘飘的，就如要飞升一样，比较有趣而已。不知道哪一种情形好。（怀师批示：现在的好。比“轻飘飘的” 有进步。但亦是一程度、一境界而已，不必执著。百千三昧、百千境界，亦皆如梦幻空花。）

小妞十一点半回来了。吃了饭，我看天晴，就给她穿好衣服，穿上外衣，带她去后门玩。地上一片洁白，十分完整，踩在上面滋滋地响。她好久没出来了。她抬头望望树枝，她问：“梨呢？” 我说：“明年又来了，今年它怕冷。你不是也好久没出来了吗？”她点点头，深信不疑。又弄个小铲子铲雪玩。鼻子冻红了，她也不在乎，看看来往的车辆，她忽然说：“妈妈呢？”我答：“在学校。”她把铲子一丢大哭，要妈妈。回房后，电话铃响了，是女儿来的。她说，因为他们去一个同事家有点事，路过家门，她在车窗里，只向这边望了一眼，想不到小妞在外面，被她看见了。原来如此，我竟没看见，小人儿眼睛快，要和她比赛，是输定了。

晚饭后，小妞九点才睡，我看《习禅录影》。写日记。

十一点，读经，打坐。

十二月十三日阴

晨六时欠十五分打坐，很净。

小妞不在家，我给她做好饭，我自己刚吃完，她回来了。她现在在学校不哭了，老师也喜欢她。总说她聪明，一教就会，大孩子都要问她，她也肯教别人。每天有一个大孩子和她玩。这时门铃响了，那位老太太又来了。我说：“昨天晴不来，今天阴倒来了。”她说：“这阵子都是我们小姐来拿去替我洗，她家有洗衣机。”我看她一直在喘，我问她喝冷的，还是喝热的，她说：“热的吧。”我就去厨房给她泡了杯热茶。她说那天在这儿睡着了，回去晚一点，她孙子差点把大门打破。说着她又看看钟，笑笑说：“可别再说话，忘了洗的衣服。”我告诉她，我一直不放心，怕她在我们这儿睡受了凉，本想去个电话问问，又怕她不在家。她也承认她在家里坐不住，小雨，小雪一样往外跑，她说：“如果我是你，我就带着孩子到处去玩，在家里带孩子好难过啊！”我说：“跌伤、碰伤怎么交待，这不比自己的孩子。”我现在才懂，过去大陆上以及在台湾，都常见老人带着孩子，到处串门子，原来大人孩子都得玩。但我没有串门子的习惯，我又不肯把有限的时间拿来管张家长李家短的闲事，何况又怕跌伤碰坏孩子，这也就是我带孩子比别人吃力的地方。但“江山易改，本性难移”，无事的时候，我情愿一杯清茶，独坐室内，读一篇古文，或朗诵一首古诗，甚至临窗眺望。青天白云，远山近树，都能使我心旷神怡，看起来是多么孤僻，然而一旦遇着知音，我也能剪烛西窗，联床夜话而不知倦。可是相识遍天下，知音能几人？所以古人有士为知己者死，其实古今皆然。这位老太太，我同情她，也欢迎她，但不能久谈。谈多了，我就不知道该说什么了。也怪，她是读书人，却不喜欢看书。我试探劝她学学打坐，她大笑说：“打牌还差不多。”她怕孩子回家打破了门，忙忙地又去看洗的衣服去了。

夜间小妞九点还不想睡，她妈妈勉强把她抱走了。我看了一点笔记，写日记。十一点后，读经，打坐。

十二月十四日阴

晨六时半打坐。很静。

我吃完饭，小妞也回来了。她爸手里拿着一张画，是她涂的，红红绿绿一大堆，她说是鸟，贴在它们房里的床头上。这家里所有的屋子，都有她的杰作，确实也很有趣。下午送信的送来一些新年贺卡，各处的贺卡，差不多都聚在一起了。在美国从十二月开始这一段时间，所有信件、包裹都停下来，让贺卡先走。我才想起来，原来耶诞和新年又到了。女儿还没注意到这回事呢。我的大半是台湾善邻好友寄来的。看到台湾两个字，我不自禁地呆了，这个一住二十多年的故居，真是不堪回首，因为它不知道葬埋过我多少心碎的往事，也可以说是旧梦！正在这时，我忽然一觉，过去的让它过去吧！既知是梦，何苦又去追忆梦境。（怀师批示：白居易诗：“言下忘言一时了，梦中说梦两重虚。”）于是立刻把这一念空掉。把信分完，把贺卡放在一边，留给女儿看。

晚饭后小妞九点还不睡，还好她明天不上学。十点后她妈硬把她抱走了。我看《楞枷》的八识规矩颂。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

十二月十五日晴

晨六时整打坐。境静。心净。

小妞在家，我为她煮面做汤，又煮好蛋。见她吃得很好，我很开心。门铃响了，是报童来收报费。随着报童身后，挤过来一个人，他和我打招呼，原来是过去住过楼上的旧邻居，一位非洲人。他已搬走好几个月了，偶尔路过门口，又进来看看有没有他的信。这儿的信都由我分。因为白天，楼上楼下，就只有我和小妞两个人，信一到，我看是我们的就叫小妞拿进来；是楼上的，我就把它放在暖气台上，所以有谁的信，我都清楚。刚搬来时，有一封从意大利来的信，一直没有人取，可是信却不断地来，这种事，如果是在国内，我就批上几个字，退回去了。我把此事看得很重，因为谁知道收信人与寄信人是什么关系。在别人看这信，也许如同一张废纸，说不定当事人盼回音，望眼欲穿呢！但在此，我不敢乱动笔，因为不懂规矩，只得每次催这家的男主人去办。后来才知道，收信人已经死了十年了，十年之后，还有人不断地来信，足见外国人对别人的事，虽举手之劳，都不肯负一点责任！最后，我又再三提醒女儿他们退回去了，至今不见再来。（怀师批示：此即是西方文化所说的“自由”真义，完全只由自我意识。可惜我们国人不知，乱讲自由和民主。）

晚间，看九点的新闻报告，卡特政府竟背信毁约，轻轻地就踢开了一直对他们最忠实的盟友，可见国际间只有利害关系，哪有信义可言，此所以宗教在政治外交上，是永远行不通的。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

（怀师批示：总说一句：日有长进，可喜可贺。但于儿女情怀上，还须努力勘破，由淡而空，方得大解脱而自在也。

谢谢寄来名笔一支，收到，勿念。我怕你手头是否有钱用？每次寄日记报告的邮费负担也不轻。缺钱了，告诉我，即寄给你。

一九七九年一月十七日临晨三点阅。

批阅后，一月十日信亦到，现简答如下：想笑原因有二：一、心脉将开。二、多生沉迷，今方识得自己。但不放任，渐渐由喜笑而归于内触妙乐。

禅秘要法，是有为法。但知是有为，可间或试修之，以坚定力，甚妙。知是有为法，故不生执著。所谓自知其时其量之量，表示修行到某种程度的工夫境界，即适可而止。譬如吃饭喝酒，自知其量应吃多少，应喝多少，不可过多。因此即须变易他法以自调剂。

你意境之大海，能转一下，便是易观。

生藏——消化系统的内脏。

熟藏——排泄系统的内脏——如大小肠的排尿，拉屎等。

一九七九年一月十九日补写。）

十二月十六日阴

晨六时十五分打坐，清净得很。

十二点，他们带小妞去水牛城。因为将近耶诞，到处都有好看好玩的东西上市，尤其是百货公司，儿童乐园。来回四小时的车程，不得不争取时间，只得把食物做好，在车上一边走，一边吃。他们走后，我照例洗澡，洗衣，然后在后院站了一下，透透空气。当我进来，刚走到客厅，就听到窗外有车子的声音，忙掀开窗帘一看，一个大男孩手里拿着一本书走过来了，一直来到门口，门铃也响了。我只得去开门。他站在门口，向我“嗨！”这就是打招呼，我也随俗地“嗨！”了一声。他递给我一本书，他用女儿的英文名字问我：“你是她母亲？”我答：“是。” 他一面抽烟，一面给我讲话。烟味扑鼻，非常难过。最后，他问：“你是中国人？”我答：“是，从台湾来。”就在这一刹那，他似乎想到了什么，我也觉得有点不对劲，不知怎么，他急忙退出，我也莫名其妙地关上了门。究竟为什么，忽然尴尬起来？后来才想起来，台湾和美国之间昨夜发生的事。其实当时我实在没想什么，可能是他觉得过意不去。因为美国人民一向对台湾是友善的。

晚间八点小妞他们才回来。女儿说，来还书的就是她班上的学生。美国的大学，学生都是这样，不像国内的大学生那么规矩，那么纯！小妞睡了，我看了一点笔记。

十一点半，读经，打坐。

十二月十七日晴

晨六时整，打坐。似睡非睡地听到墙上小妞贴的画掉了一角，本想下坐把它取下来，以免整个掉下来时声音更大或致受惊，但我正坐得好，不想起来，而且我也有意练练定力。

下午四点以后，他们又带小妞出去了。因为今天是星期，照例要带她出去走走。我热好饭，做好菜，就看《楞伽大义》。我又有些问题：我们平日在起心动念处，处处留意，要与定慧相应，是不是也是为转识成智之初步准备？（怀师批示：是的。）

我看八识规矩颂，有几个问题：

一、 何谓无功用行？（怀师批示：不须有心用功而行不违矩。）

二、 何谓直观真如之体？（怀师批示：不须假借方便而契合真如。）

三、 何谓变起真如之相而观？（怀师批示：由体起用。）

四、 我认为对境生情是根。因识由根发。（怀师批示：不错。）

五、 何谓若其发起最初与智相应心品？（怀师批示：最初动机，即契合般若慧智。）

六、 末那为意识之根，故其转智，必借意识转智之功而成。而藏识转智，又以末那转智为衡。可见意识一转，则末那，藏识也就随着转了。（怀师批示：诚然。）

七、 四智之中，我不太懂何谓成所作智？（怀师批示：能成功一切事业，包括入世出世。）

七点她们回来，我和小妞又玩一阵，然后看一点笔记。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

十二月十八日雪

晨六时打坐。坐中观心如一个大袋子，随着气机的滚动，滚出来一些纸条，如果不去打住它，它就滚过去了。如果去打住它，那些纸条上都记着过去的往事，愈看愈多，愈转愈深，就不好收拾了。所以最好是视若无睹，各不相干，就好。（怀师批示：应作如是观。）

小妞在家，很乖。看电视、玩玩具，只要我陪着她就好，但是我就不能做一点别的事情。如果不注意她，她就会感觉到孤独无依，就要找妈妈了。送信的送来一些信件，其中贺卡最多。我接到四封台湾朋友的信，每次接到她们的信或多或少，我都有些感触。一方面，她们会在无意中碰到我的创伤；另一方面，她们总是说希望我回去看看。虽然这两年来我一直为控制情绪而努力，可是每每都难免在平静的心湖中引起轻微的波动！

我定力不够，观明点我已感觉到有好处。

晚饭后，这几天的电视，都有大陆与台湾的消息，所以我也会在新闻节目时间看看。小妞睡了。我记日记。

十一点半，读经，打坐。

十二月十九日阴

晨六时打坐。很净

小妞回来后，我陪她玩，看电视。电话铃响了，一连接了两次错电话。门铃响了，进来的是那位中国老太太，手里拿着几张报纸。当然这几天大家谈的，总是大陆、台湾、美国之间的问题，报纸更不例外。她说她女儿一家都感冒刚好，她去了，就接上了尾巴，回来一病几天，幸好每天都没少吃。为儿子，又为孙子跟她家老先生吵了架，今早一吵，各走各的，她就到我们这儿来了。我给她一杯热茶，把暖瓶也放在客厅里。她在冬天也那么喘，一连喝了两杯茶才好一点。当她逗小妞玩时，我看了一下报纸，一份国内的《中央日报》，一份是《美加日报》。

我看《美加》有篇文章还写得不错。但这些东西，别看文章那么长，只要看看开头，再看看中间，再看一下结尾，也就知道全篇是怎么回事了。两份报不要几分钟就看完。不像那些经呀！道呀！看几天还没个头绪，似乎一辈子都看不完。所以我从来不肯把时间浪费在看小说或报纸杂志上。她仍然谈不完她的儿子，因为儿子不肯读书，父亲又不肯给钱给他去开馆子。老先生说：“我不是叫他来美国开馆子的。” 老太太说：“他已走上了这一条路，下不了台，做父亲的总不能看着他受罪！” 老先生说：“他是自作自受！” 这两人各走极端。她一直到五点才走。今天发出第二次日记。真糟！这次的编号忘了接连上期。

晚饭后，小妞睡了，我独坐，想到日间来的那位老太太，好好的一个家，弄成这样，如果说哪个不对，不如说都是宿债。人间事都是如此。所谓家家有本难念的经。其实如果大家都能退一步想，也就没有什么过不去的事。

写完日记。十点半，读经，打坐。

十二月二十日雪

晨六时半打坐。

十一点半小妞回来，饭后我带她看电视。电视上一个卡通，被一个坏人打倒了，她大哭，所谓赤子之心。她最怕人家打架、吵架，如果电视上有这些，她就会大哭。正当我难哄之际，电话铃响了，是她妈妈来的。我就叫她给妈妈讲话，从前她不敢对电话筒讲话，现在敢了，人就是在不知不觉中长大。放下电话，门铃响了，是查瓦斯的。此人第一次来时，我都不敢让他进来，因为白天，一栋房子只我一人带个孩子，现在才知道这地方还安静。

晚饭后，小妞睡了，我就看书。现在又有几个问题：

一、 独头意识与独影意识之别？（怀师批示：是同一之异称。）

二、 何谓意自神解不落有无？（怀师批示：如人饮水，冷暖自知）

三、 在波士顿时，看过一本《道藏》上面记载三丰真人未成道时之自述，说他不知虚空法度，便去入室，行外药入腹大事，发火兴功，行到秘密处，有虚空万神朝礼，仙音戏顶。他说他理虽融而未见性，故万神发现，凶险百出，心神恍惚，不能做主。我认为是他当时还定力不够，不知对否？（怀师批示：对。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

十二月二十二日阴

晨六时半打坐。试观明点。

十点半他们已准备好了，计划是今天到新港看过去东海的一位老师，明天去波士顿，就住在我们在波城时住过的那个研究中心的宿舍，可谓旧地重游。我掀开窗帘，见她们正和楼上的女士讲话，因为这位女士是她们教书的大学的教练，同事见面讲几句话。我将要关门，女儿又跑回来说，女教练今天就和她们同路去新港，这几天楼上也无人，最好把大门锁了。其实这是预料中事。美国人过圣诞节，就如我们中国人过年，如果家里不请客，就得往外跑；而且这是他们家人聚会的日子，一个年轻的女孩，至少也有男女的约会，哪儿会乖乖地坐在楼上？不过我没想到走得这么快。于是一刹那间我就一个人唱空城计了。如果是当年我会害怕，而现在不会了。先把门锁好，再想想这一星期该做的事：第一，要为小妞打件毛衣。第二，多读点书。于是先煮了半锅饭，做了三个菜，准备吃两天再说。我有个毛病，为大家做菜还有点兴趣，如果为自己，我情愿不吃，我嫌麻烦。下午为小妞打毛衣。六点天就黑了，现在是七点天亮，六点天黑。我吃了晚饭，掀起客厅的窗帘，只见来往的车辆一个接一个的，每个车尾两盏红灯，也很有趣。记得有一年在波士顿时，一个某大的同学，英国人，请我们母女过圣诞节。回来时已是傍晚，见公路上的车子，一个接一个地跑得好快，而且这边的去，那边的来，当时我就体会到文人笔下的“车如流水马如龙”的确形容得好，平时实在体会不到。什么事都要身临其境，才能有深入的体验。

晚间看老师给我的书，我不知该怎么看法，因为两本都是观想法，应该先看哪一本，或是同时看呢？我觉得《净土五经》都是讲念力，就是说，用志不分， 蓦直去，就可以相应。（怀师批示：对。）而《禅秘要法》是观明点。是不是有为法？（怀师批示：对。）

我现在想到一个整个的问题，就是说一天内用功的方法，譬如白天物来则应，过去不留。晚间打坐，学禅秘要法的观明点。那么修念力应在何时呢？是不是修明点时就同时修念力？但我认为不可以。（怀师批示：可以自在调配，总是炼心纯净之方便也。）写完日记，十二点半，读经，打坐。

十二月二十三日阴

晨六时半起床，清清楚楚地听到小妞的爸爸叫她妈妈的声音。我不相信她们会那么早就回来了，可是声音又那么清楚，于是我开门看看，哪里有人！真怪，这是独影意识还是独头意识作崇呢？还是耳朵有毛病？（怀师批示：是独影境引发非量的意识习气所致。）不管它，仍旧打坐，观明点。我弄不清楚，每次要多久呢？要观到什么情形呢？要在什么情形之下，才能下坐呢？还是随时都可下坐？（怀师批示：行、注坐、卧时，随时随地，提得起，放得下。随心所欲而不逾矩。）

吃了午饭，为小妞打毛衣，手在做事，心却闲着。最初我做空的工夫，什么都不想。时间一久，不知不觉地一个中学时代学过的曲子《高山流水》，记上心来。本来可以把它空掉，不是空不掉，而是这个曲子的后段，已经多少年记不起来了。问人都不好问，因为这是一个比较古的曲子，不是一首歌，并不是什么学生都学过的。我想了几年都想不起，现在忽然一下记起来了。（怀师批示：阿赖耶识种子现前。）我很喜欢它，它是钟子期和俞伯牙的故事。词调高雅，内中有几段问答：俞伯牙在马鞍山前的船上抚琴，他说，今日抚琴，微音独亮，必有知音的人，琴童去唤他来，上船来问。钟子期上船长揖不拜，倚靠船门，旁若无人。

俞伯牙说樵夫快报名。钟子期说，在下姓钟名唤子期，家住七贤村下。请问大人。俞伯牙说，楚大夫姓俞字伯牙。樵夫，小小村庄人，你怎么懂得琴？钟子期闻言，微微冷笑说，大人，莫要小看人，听我把琴论......下面是他论琴的一段词。这种事，俞伯牙以楚大夫之尊，说话口气之傲，钟子期竟能倚靠船门，旁若无人。也敢微微冷笑说大人，莫要小看人，俞伯牙也能听他论完琴，终于成为知音。古人高风亮节，不卑不亢，双方都不容易。这些年我一直想不起他论琴的那一段词，现在忽然记了起来，好似他乡遇故知的味道。今天家里无人，邻居也不在，于是我就高歌一曲，顿觉心旷神怡！忽然我想到空屋歌声，若在小说家的笔下，是一份好资料哩。又一转念，唱歌会不会伤气？想到一念心喜被风飘，我想还不会吧！

晚间看《净土五经》。又看了一点笔记。写完日记，十二点半。先检查前后的门是否锁好，再看看火灶是否关好，又把各地各处的灯关好，最后关好自己的房门。他们不在家，这是我的责任。我又想起小妞说的，她喜欢小偷，不喜欢大偷，因为小偷只偷一点点。其实我现在怕的正是小偷呢！大偷我想不会来。

二点欠五分，打坐。

十二月二十四日雪

晨六时打坐。观明点如禅秘要法。观明点不难，唯火候难拿。

今天是圣诞前夕，在美国人来说，就如我们中国人的除夕。我等了半天的信，才想起来是这么回事。一切停顿，大家都欢度这一年一度的佳节去了。掀起客厅的窗帘，只见雪地上点缀着几部零星的车辆，偶尔有一两部来往的车辆，如此而已。于是继续为小妞钩毛衣，低哼着几支平素喜欢的歌曲，似乎又回到当年学生时代，一面做手工，一面唱歌的乐趣。那时真是天之骄子，不懂得什么叫作人生！从我出世到我高中毕业之前，家里没有办过丧事。在父亲去世时，我都会这样想：“死了人，天地还是这样吗？”以后才懂得死了谁，天地还是天地呢！可见我有多傻！

晚间，不但这栋房子只有我一人，右邻那位美国老太太带着她的侄女一家去她儿子家吃饭，我看到她儿子来接她们的。左邻是汽车行及洗衣店，早已关门；马路对过那家车行，只剩一支日光灯了，里面是否有人，也不知道。街上没有一个人影，连只猫狗也随着主人过节去了。大门外一片洁白，雪下得不校如果这时有什么意外事件，跑都跑不出去，因为积雪太深，滚在雪里，就会埋在里面。他们走时就说过，如果有事就找警察，于是我把警方电话号码贴在墙上，以备万一。到处检查一下，关好房门，看了一点笔记。

写完日记，二点半，读经，打坐。

十二月二十五日雪

晨六时半打坐。观明点。

随便吃了点饭，现在不知怎么，忽然觉得吃饭就如喂一条虫。

饭后在厨房门外站了一下，但见雪花纷纷下落，后门外的雪，一直铺上来与走廊平，一片洁白，我站在走廊的雪地上，嗅到一种味道，这种气味无法形容，就是地上所有的气味被雪盖住了，只有一股雪的香味。进来仍为小妞打毛衣，手在忙，心里空空的，又忍不住地低哼着抗战时期的那些洒热血的歌曲。由于这些歌曲，又回忆到当时的一些往事，每过一个地方，都是由窗子挤进最后一个车厢，车还没开出去，后面的炮声就听得很清楚了。想到多难的祖国，热泪直在眼眶里打转。放下毛衣，掀起窗帘，大门外石阶下的积雪，已有大门的一半高了。如果是雪再下不停，真能大雪封门呢！

晚间，看《楞伽》八识规矩颂。忽然听到远远地有歌声传来，不知是哪个教会的佳音队。看看钟已夜半两点了。忙写日记。

两点半以后，读经，打坐。

十二月二十六日雪

晨六时欠十分打坐。现在七点半左右才天亮，所以连马路上的车声都听不见，真如一座古寺。我一向都是闹中取静，一旦真静下来，反觉不太习惯。坐中仍观明点。

今天要煮饭了，从她们走，这还是第二次做饭哩。煮了半锅饭，又做了几个菜，可以吃到她们回来了。下午仍为小妞打毛衣。现在街上已恢复正常。我听到一个熟悉的声音，那是报童丢报纸在雪地上。忙开门出去拾报，见石级上的积雪已被推向两边，就如小坡。街上到处都是一堆一堆的雪，车行须绕雪而过。关好大门，顺便把信带进来。楼上的女教练也还没回来。记得从前楼上住的那位非洲人，每逢星期假日，他总是和女友在楼上，楼上整天在放音乐，但听不出是哪一国的，他总是和女友在楼上，楼上整天在放音乐，但听不出是哪一国的，因为我不懂非洲音乐。

晚间女儿从波士顿来个电话，她说她们三十回来，晚上到家，不会太早。我说这儿天天下雪，路上可能不好走，最好能在路上住一夜，第二天早到一点才好。放下电话，我看《楞伽大义》。一直看到夜半才读经，打坐，时已三点。

十二月二十七日雪

晨六时欠二十分打坐。也不知是雪落在什么地方，沙沙有声，听听也就听不见了。这也是个问题，如果说听不见，就是入定去了。我认为不是（怀师批示：你说得对。）可是也不是打妄想去了。我常常这样，在坐中有时把噪音当作音乐，听听也就听不见了。我既未入定，也未打妄想，那么这段时间做什么去了呢？是不是无记？（怀师批示：你参参看，是什么？）然后仍观明点。

午后为小妞打毛衣，已打好身长了，再有两天可以完成。这几天楼上楼下空空的，只我一个，门一直锁着。送信的从信箱丢进来，本来可以整天不开门的，但下午必须出去拣报，因为报童把报纸丢在走廊上，我必须捡进来，不然就会冻住，用力一拔，就会拉坏。所以每天必须开一次门，可是白天开过了门，晚上又得检查一下，才能放心。晚间雪夜车辆不多，真是静得如在深山里面，可以听到自己的心跳，也可听到体内像机器房，有水声如河流，又像是蒸汽，也听到自己的呼吸声，体内热闹得很哩，平时却听不见。我从小就怕鬼，现在不怕了。我认为天地之大，无奇不有，有人，也有鬼，也有神，也有仙，就如飞禽、走兽、花草树木，都是天地之灵气所生。如果一个从来没见过人的人，偶然看见了人，也会如人见到鬼一样地害怕。其实人怕鬼，鬼也怕人，因为不是同类。记得中学时代，在天津中西的宿舍，每当假期，因家在北平，不能随便回去，那么一包花生米，一包小点心，一壶清茶，看书一直看到天亮。那种贵族学校清早有佣人来收拾屋子，她惊奇地说：“小姐，放假怎不多睡一下？”她哪儿知道我根本就没睡觉。当然，那时侯看的书就不一定都是功课了。什么都看。小说最多。我有静夜看书的习惯，不是不得已，最好不睡觉。现在看的书都是要研究的书，每天都如入研究室，所以更舍不得睡觉。今夜看《楞伽大义》，一直看到三点。

写完日记，读经，打坐。

十二月二十八日雪

晨六时打坐。我观明点，不会慢慢地观，一下工夫，整个脚都成白骨了。想它白而亮，它当然就会白而亮的。总之观想是随心念转的。不知对不对？（怀师批示：对。）

小妞的毛衣快结束了。此地靠加拿大，实在很冷。今夏，我吃了两粒晕车药，由他们开车陪同前往，看了一次所谓世界最大的瀑布。那时正是我意境出现一片大海之际，所以我不觉得它有多大。那地方远看一片烟雾，附近就如小雨。就在瀑布前面，有一座桥，过桥就是加拿大。所以这儿很冷。据说那边有些地方终年雪都不化。

夜间写了两封信，我觉得静夜看书，是人生最大的享受。尤其是值得研究的东西，有时候几本书同时看，愈研究愈有精神，趣味无穷！记得过去我有一位邻居是乡下人，每当她先生看书时，她就会说：“那几个字，认得就好了，总看它做什么？又看不出朵花来！”真是隔行如隔山讲不清楚也。写完日记，看看钟两点过十分。时间过得好快！打坐，睡觉。

十二月二十九日雪

晨六时打坐。仍观明点。观想容易，火候实在难拿得准。

他们不在家，夜间爱静夜读书，舍不得睡，每天都是两三点，清晨又六时左右起来打坐，真是有点起不来。

午饭后，又为小妞打毛衣。一抬头，见壁上小窗外飘着雪花，看样子不太小呢。掀开客厅的窗帘，见积雪又相当深了，大门外的石阶上被雪盖住之后，又增高一截，有大门的一半高了，门外已不通行。这个小镇也有它的好处，因为地方小，容易处理。只要雪一停，就会有人来清理。房东也能用车子来替我们铲雪。据说水牛城常常有大雪封门的事。早上出门的人，晚上回来，就找不到家了。几个钟头的大雪，就能把房子埋在里面，或封住了大门，无法进门了。甚至路上的行人，因为来不及与警方通话，就被封在车内而冻死了。所以女儿她们车上也有通话器。这种紧张的情形，类似台湾的地震和台风，有过之而无不及哩！所以冬天雪夜，就有人被警方带领去沿途人家扣门投宿的事，或是到附近学校借宿。

晚间，检查门窗火灶都关好了，尤其是自己的房门。我这时才了解有些人家把电话放在卧室里，很有道理。譬如客厅有人进来了，而且已在拔自己的房门了，这时只要听到拔电话号码的声音，他就会走，否则叫人？连鬼也没有！静夜听自己的心跳，很有规律，就如旧式的那种挂钟，摆动得很有节拍。

写完日记，十二点五十八分，读经，打坐。

十二月三十日雪

晨六时打坐。观明点。已有头绪。

小妞的毛衣，上午结束了。因为毛线不太够，不够长，只好明年再打一件吧。他们今天本该回来了，因为路滑，在半途住一夜，明天可早一点到。吃了午饭，我在厨房门外站了一下，似乎房东已来过，因为雪已被推到上面去了，中间留一条路，一望而知是用车子推过的。屋后有些未经破坏的雪地，受树枝的影响，所以地上积雪深浅不同，深的地方高高的，长长的，宛如在纽约博物馆见到的埃及人用石灰筑成的古墓。关好厨房门，将走进客厅，就听到有人推开大门的声音，又听到楼梯响，是那位女教练回来了。她们同一天出去，她比她们早一天回来。我觉得时间过得太快，一周就这样结束了。

晚间我看了《禅秘要法》，有几个地方，我不太懂，如令肉劈去，使肉两向披，使肉褫落，想肉从二胁间两向褫落。何谓两向？（怀师批示：两边劈开。心念作此想：如屠户之劈肉，如人死后之腐蚀。如此观习，不畏生死。）

白骨观的路线，自左足五指，至踝、胫、膝、臆、胁、脊、肩、肘、腕、掌、指端。这是督脉的路线？然后由顶转下是任脉的路线？不知对不对。（怀师批示：对。亦是左右脉的路线。）

至于我前次请老师开示的空算不算定？老师开示说算定，叫空定，但仍不离有观之境，如知而故作，即胜法矣。何谓知而故作？何谓胜法？我有一点懂，但不是很清楚。故作是不是有意，故意去作？我说不清楚。（怀师批示：知是意造之空，舍之便无，执之现空，故无妨。）

这几天我很能体会到庙上修行人的滋味，有些庙子依山傍水，如果真能六根清净，师传指导得法，石头也成仙了！

写完日记，三点半，打坐。

十二月三十一日晴

晨七时半打坐。观明点，全身会发热。也好玩。（怀师批示：此是暖相，很好。）想它白，它就一定白。

吃了午饭，打开厨房门，在走廊上站一下，见对门邻家房檐上挂着一些白亮亮的冰条，如粉条一样，看看自己这边，也是如此。自从他们走后，今天才晴，一天晴，到处都在滴水。关好后门来到客厅，打开大门，捡进报纸。见大门外的积雪已被推向两边，中间只留一条路。石阶上都是湿湿的，走廊上到处都是水。白天一化，夜间一冻，路滑得很，穿上冰靴，也不一定好走。这几天的信件、报纸一大堆，多半是女儿的朋友给她的贺年卡。只有一封从喜玛拉雅山后面飞过来的，是这家男主人的家书。楼上有音乐声，我知道那位女教练在家。这地方真不方便，一点小事都是问题，因为去哪儿都得开车，自己不会开车，就哪儿都去不了。寄一封信也得靠会开车的人，如果帮忙的人不得空，就得等一下。

四点半我开始做饭、做菜。六点半他们回来了。小妞多日不见我，一拉住就不放。我们晚饭后，谈了一些某大老同学的近况。十点以后，他们都累了，大家早睡。我看了一点笔记，写日记。读经，打坐。

老师！我不用钱。寄日记报告，是交给女儿去寄，我不能开车，哪儿都去不了。我想老师年底要出关了吧？老师要续慧灯，焉能不广结善缘？

（一九七九年二月八日临晨一时阅。）

# 日记指示(二)1979年

---参禅日记

一九七九年一月一日晴

晨六时打坐。观明点。当观想泡溃时，一身似乎都发紧，同时非常冷，待肉劈去之后，白骨雪白光亮，这时再观下去，全身就会发热，心下也热，也说不清楚是怎样了。（怀师批示：由此可知心物一元之明证。经云：“心生种种法生，心灭种种法灭。”如再深入证知心能转物之效果，则“宇宙在手，万化由心”之言非谬也。）

今天是阳历新年，我记得老师不过这个年，等农历新年再给老师拜年。

带小妞玩，看电视，她很乖。电话铃响了，是女儿来的，问小妞如何？外面很热，如果她爸要带她出去玩，最好给她脱一件衣服。她最近胖多了，大家都很高兴。电话铃又响了，真不想接，然而还是接了，果然又是错了。美国电话太发达，几乎每家都有，据说这是美国邮政不发达的原因。譬如请客的时候，十几个人，只要打个电话，几分钟就请好了。坐在家里拨拨电话，什么事都能办。只是长途电话费太贵，不过也分区的，似乎水牛城的长途电话费特别贵。再说台湾有空运、海运及陆空联运，而美国只有空运、海运，没有陆空联运。我记得台湾每天都有信，大年初一也不例外，美国星期假日一概没信。据说他们认为放假要公平。其实换班休假，不是一样公平？譬如愈是节日，警察愈忙，又怎么讲呢！职业不同，责任不同，不能一成不变。美国人呆板得很，就如我们中国人说的打酱油的钱打不得醋。

晚间看完新闻，我看《净土五经》。因为《禅秘要法》，要一点一点地证，看多了会记不清楚。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月二日阴

晨六时十分打坐。仍观明点。

小妞十点半回来，吃完我为她预备好的东西，她最能吃的是果汁。下午带她玩，看电视，因为电视的位置和沙发的距离太近，如果在我的卧室向外看，距离就很适当。但她不会那么听话，她看电视又那么认真，这样对她的眼睛很不利。所以我一再提议，把电视的位置调整一下。可是这家里的人，也好玩，一个比一个更忙，一件事不能说做就做。

晚间的电视新闻又旧事重提，说一个牧师带领一批教徒，在一个森林里过他们自己的生活。不知为何，他们因杀了一个议员而获罪，于是集体自杀。据说他们里面有一个医生，能配一种能死而不会太痛苦的药。最初大家还以为有人逃出来，又担心他们会被毒蛇猛兽所伤。后来移动尸体，才知道尸体下面还有尸体，五百人没一个例外。这种事，为宗教带来极大的不幸！我的看法不是那么简单，其中或另有缘故。当然我也不敢武断！（怀师批示：对，他们确有政治阴谋之内情。）看完电视，我看《楞伽大义》，写日记。十一点半，读经，打坐。

一月三日雪

晨六时五分打坐。上坐不久，不知怎么，一股气在面部打转，一直转到眉心（两眉之间），愈转圈子愈小，终于消失。在它转时，转到哪里，哪里就发痒。一直到现在，眉心总是痒痒的。（怀师批示：酸、麻、痛、痒之觉受，皆因四大组合之体内已伏有风湿病根。今经心光照化所发出，稍稍忍受，待起自化了，可转此业气之四大色身，而成圆满之报身矣。）观明点，颇有心得，我已感到确能增加定力。

小妞回来后，我带她玩。她陪她爸吃些酸奶拌饭，我又给她吃些水果。给她穿上外衣、雪裤、皮靴，带她在门外玩雪。她要下石阶去，那怎么行，因为石阶很滑，如果我和她一起滚了下去，连个拉起来的人都找不到。所以只能在走廊上玩玩。忽然客厅的电话铃响了，我急忙拉着她进屋，等到了屋里，拿起电话筒，对方已经挂上了。有时候真来不及。虽然电话经常有错，可是不接又怕是对的。

晚间小妞九点才睡，我仍看《楞伽大义》。我对转识成智有了初步的了解，转其名不转其实。说了半天，还是它。我常常研究一件事，说不懂又似乎是懂，说懂又说不清楚，每当此种情形，我就会像有个东西堵住喉头，吐又吐不出来，吞又吞不下去，全身都会发热。请问老师，何谓因地，何谓果地？（怀师批示：由凡夫初发心修道为因地，证得菩提道果为果地。——此乃简答——在形而上体用而言，因果同根，相互为用。）

何谓二空真如？（怀师批示：二空——人空[我空]、法空。真如——乃道体假立之别名，如自性、菩提、涅[‘般’上‘木’下]，等等皆是。）

写完日记，十一点，打坐。

一月四日雪

晨六时半打坐。仍观明点。这东西完全随心念转。想它白，它就白。要它亮，它就会亮，很有趣。

小妞胖了。她妈妈也不似过去那样过分固执了。皆大欢喜！我认为科学方法说起来头头是道，其实往往不是那么回事。我还是相信经验。科学并非万能，而且有时候科学还在试验阶段。（怀师批示：实证经验正是科学精神，你所见甚是。现时科学须客观接受，以供实证，方不致误迷客观成主见。反之，对自己之主观经验，亦须用客观态度求证之，方可不落边执之见也。）

有一次一个美国女孩告诉我，她那天正看一个有趣的电视，是一个科学家证明了一个婴儿可以给大人说话。我告诉她，我们中国的乡下人都懂这个。小妞出生将满月，我和她妈妈抱她去看医生，就是她出生的那个医院。满月规定要去检查，她被检查而大哭。我安慰她，她就哦哦的，给我讲了好久。旁边的人，都觉得奇怪，认为这点婴儿懂得什么。经科学家证明，才肯相信。自己不能用理智和经验去了解一件事情。其实天地间有很多事，虽然还无法证明，也可以知道的。此所以他们不能体验有八识也。很多事说不清楚，讲不明白，但能体会。主要的就是要静，且要把身心丢进去才行。

今年的雪来得早，又雪天特别多，也特别大。路也特别难走，车子常常冻住就开不动。女儿班上有个男生，懂得车子的各种毛病，他都会修。他告诉他们，每天早上，在未开车之前先把车子开上暖气，一两个钟头后再用车就不成问题了。不料今晨这家的男主人把暖气充的时间太久了，差点失火，车子坏了。幸而隔壁的汽车行是房东开的，这个车子也是给他买的，只得暂时修补，过些时把这部旧的卖给房东，又不知折旧要扣多少？然后再换一部。此地汽车行专门做这种生意。

晚间，我看到从前在波士顿时在《道藏》中抄下来的这么一篇：翠娥仙子自述：“余昔从事还丹，法用‘人忘其人，法忘其法’入手。”这是不是就是所谓的化机？（怀师批示：对。）“时至则行。故能吾忘为我。”这是不是化工？（怀师批示：对。）“但自今斯明斯，日忘其日，时忘其时，一旦天地亦无。”是不是化工？（怀师批示：对。）“久之，而吾忽醒如悟如，寂听寂视而已。”这是不是化工？（怀师批示：对。）“然竟浑忘何事而事也。但觉灵如焚如而后现有脂如油如，（后乃北海之后，脂如油如，赤龙液化白凤之也髓）。”此人当在青少年或中年妇女。（怀师批示：老年功到，亦返还到如此程度。）

“无际无涯，若有声，若无声，时流时止。载激载喷。有时而悬若雪练。有时而净若冰湖。时非一时，处非一处，目不为眩。神不为疲。忽于个中，见见闻闻。却足迷性者。吾于斯时，尚克自警曰，无为物诱。又忽觉曰，逝者如斯。盖可颐指而气使者，将起试之。忽又觉曰，天地与我同体者。返身内剩吾身谅亦同然。理果外然内亦然。则必内然外亦然也。于是反躬自剩”这是不是反观内照？（怀师批示：对。）“吾无有我？寂体久之，我仍现焉，然欲深入内省，绝无门窦，蘧然如梦觉。觉此身中，中下下极，火热如灸，声发如雷，风声潮声，起自个中，倏忽之间，穿闾升脊，透枕达谷，如注甘露，乃由鼻落，华池水满，咽不胜咽，而时不半响，已造液涌南洋。（觉海即南海，子宫即北海。）寻将注腰饶脐。以熔以冶。天地同体。外然内然。其信然矣。我于斯时。竟循常序。功竣乃退。”（仙子所述，纯是化工。想其平时，必克专事虚寂于前，进事忘忘而后者也。）这句“忘忘而后者也”我不懂。（怀师批示：此二忘字，乃采用庄子的：“忘其所忘”之意，即等同佛家的“空亦空”之意。）这篇东西，我似懂非懂，我认为她并未离开心意识？而且有境界，不算与心所有关吗？主要的是我对这篇所谓化工的要点，说不清楚，尚乞老师开示！写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月五日阴

晨六时打坐。观明点。我认为白骨观，是利用心理影响生理。当观想泡起和泡溃时，全身都会发紧，尤其观想肉劈去时，全身都会发冷，等到白骨出现，再观想下去，渐渐地就会暖起来。甚至会热。今晨观想肉劈去时，我想怎不见血，就流血了，马上想它止住，它就止住了。然后仍观想白骨，使它雪白发亮，就如门外的雪。它是完全随心念转的。我不知那些头、那些虫，是不是真要数有那么多？（怀师批示：一念知多少即可，不必细数多少，反落下乘。譬如漫天落雪，你知道有多少片吗？告诉你，只是一片。）

下午仍带小妞玩。看电视。她在学校有一个玩伴，是个小男孩。美国真怪，一点孩子，就不兴大家一起玩。各有各的玩伴。除非老师带领的时候，才大家一起玩。而且如果有一方缺席，就会有别的孩子来告诉说他或她生病了，或是家里有事。似乎都有一个异性的玩伴。据美国人的解释就是：像小妞的年龄喜欢找异性作玩伴。再大一点，就不喜欢了。而到中学以后，又会喜欢。这种逻辑是根据经验，还是科学证明，就不得而知了。（怀师批示：经验与统计证明，统合起来，构成一套理论思想，便叫逻辑。）

晚间我看《楞伽》，研究八识。十一点，读经，打坐。

一月六日晴

晨六时打坐。仍观明点。

今天是周末，她们请客。客人是三对，两对是学生，一对是同事，也是小妞同学的父母。如果在国内，一定会叫带孩子来玩。而在美国请大人，不请孩子。父母有应酬，孩子就得找人带。美国有专门给人家看孩子的，是一种挂牌的职业，大致都是一个钟头一块钱。请她来家也可以，送孩子去她家也可以。不过如果请她来家里，就须负责送她回去。有时要负接送之责。因为她们大半是十二、三岁的少女。要请她们须在一周前约好，如遇什么节日，则求过于供，她们忙得很，晚一步就请不到。

请客的时间是六点半。当我一出房门，女儿向大家介绍时，前面响起一片“嗨１的声音，大家都坐着嗨了一声。我也只得回一声“嗨１这就是他们的礼貌。我现在也习惯了，见人就嗨！他们玩到十二点一刻才散。我打坐，睡觉。

一月七日阴

晨六时欠一刻打坐，仍观明点。

小妞上托儿所，我早上的事比较多一点，因为女儿她们送小妞，顺便就走了。等把小妞的事做完，我自己吃一点东西、喝一杯茶的时间，小妞也就回来了。今天虽是星期，他们也没出去，因为从波士顿回来疲倦了。同时看样子也许这家的男主人感到收支的不平衡了。我带小妞，他们收拾屋子。去隔壁洗衣店洗衣服，说来他们也算幸运，洗衣店就在隔壁，常常他们周末晚上去洗衣服，这和从前在某大宿舍时，洗衣机就在楼下地下室一样的方便。记得有些朋友说，他们白天上班或上学，每逢周末还得开车去找洗衣店，人多了还得等，常常等到半夜才能拿到洗好的衣服回来。比起人家，真是幸运的了。

晚间我看《楞伽大义》。我想到一个问题，记得我学打坐之初，如果在坐中听到一种声音，那声音就会如人家一拳正打中我心头一样，心都会痛。现在再大的声音，最多身体被震动一下，立刻恢复，心头不受一点影响。这算不算定力的进步？（怀师批示：当然是定力进步，化去色身的业气所致。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月八日晴

晨六时半打坐。仍观明点。

今天下午，有两个修女来访，一个是日本人，一个是中国人，她们是女儿班上的学生。中国修女是台湾南部乡下人。我们谈得很亲切，很有自己人的意思。我问她何以想起走这条路？她把头一摇说：“我喜欢这样，不喜欢那些１这种答话也真妙。真是妙人！她们头披黑纱，身穿白衣白裙，看上去一尘不染，那么纯洁，宛如仙子下凡！我都看呆了。人生多不容易，要有机缘，还得有智慧，一个二十多岁的少女，就能有此抉择，智慧之高，真是超人一等！过去我也见过修女，却没有这种感觉，不过我向来就很敬重出家人，也是事实。但却没想过自己出家的问题。她们是特为来看我的。忙赶交通车，不吃饭就走了。她们一走，却把我的灵魂也带走了。

晚间，那黑纱、白裙一直在我的眼前飘动。我想起女儿出国之前，应朋友之约，去今日世界最高一层楼上，我已记不清为什么了，总之那地方灯光很暗，我俯身下望，但见高高低低一片灯海，这时我已灵魂出窍，似乎自己是一个空中飞人，慢慢下坠，将坠入那万丈红尘的深渊了！那一情景，对我的印象很深。现在想想仍觉心有余悸。但愿稍经煅练的灵魂，幸能免入轮回。万一业障太重，但愿来生还能记得，不论转世是男是女，不做尼姑，就做和尚，否则做个修女或是神父，也算不幸中之大幸了！我就像《来生福》小说里的刘春辉，宁愿永远做鬼，也不想再来人间了！（怀师批示：此犹落在小乘偏见，但认清静虚灵为安乐，不知不垢不净，非动非静，即垢即净，即动即静之大机大用也。你今生业果，也就是太清之故，岂可更求坠落清虚中耶？思之！思之！）

写完日记，十二点了，打坐。

一月九日晴

晨六时打坐。坐中观想左足大指肉劈去时，里面不见骨头，就如花瓣一样（只有四瓣），雪白微带粉红，干净异常。很漂亮。（怀师批示：此乃宿生业习爱染之反映。）

午后，带小妞在窗子边看外面，连晴两天，雪都化了，马路上和行人道都泥泞不堪，车行水上，溅起来好高的污染，走廊上全都是水。邮差先生送来一封信，是表妹回国后来的。信上说，她们都不喜欢美国，去哪儿都那么远，一封信写好了，几天都发不出去，一次应酬，在车上就要坐几个钟头，太不方便，只好忍痛和女儿们分别了。她这封信使我想起一首词来，那是应懿凝女士来美看女儿回国写的：“聚也匆匆，别也匆匆，离别悲欢一瞬中，只今聚了仍还别，处处辛酸载满胸，争似不相逢１这首词足以代表所有儿女在美国的母亲来看他们回国后的心情。这也就是人生！苦多于乐的人生！可怕的人生！

晚间写了几封信。我已债台高筑，都是信债。我的朋友没一个是普通朋友，都是同学、同事，和几十年的老邻居。我舍不得丢她们，而她们也和我一样，一段时间不给她们通讯，她们就会来信兴师问罪了。真是人以类聚。写了信，看《禅密要法》，我不知道多少亿虫，是不是真要数？记得《习禅录影》上老师讲过观想大威德金刚，刹那间本身就观想成大威德金刚，多少头、手、眼、脚、男人、女人、龙虎等等是不是真要数有那么多？（怀师批示：譬如一眼看一片大林，你是不是真要数它有多少片叶子，每一叶子有多少纤维？除非是钻牛角尖的呆子科学家，为了拿博士学位，才肯如此小题大做，懂吗？）我想是在未观想之前，就知道有些什么东西，是多少数目，然后一观想，它的全貌就立刻出现在意境上了。譬如观故宫，一面说话，一面在意境上就立刻出现故宫的全貌，不但是外貌，连内部都观想起来了。可是除非原来就知道里面有几多屋子，多少家具，多少宫女，多少亭、台、楼、阁等等，既知道了，一刹那间当然观得起来，如果不清楚，那就只能观个大概了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

一月十日阴

晨六时十分打坐。这几天全身骨头发软，只想睡觉。（怀师批示：到此，应知量知时，可让此色身多睡多休息一下。因此时正有脱胎换骨之作用起点。）我已把那个花瓣的印象丢掉，仍观白骨，这东西反正是随心念转的，想要它变过来，仍然是根白骨。我也奇怪，我没想它是花瓣，它何以会成花瓣的呢？

下午带小妞玩，看电视。她在学校有玩伴，也不哭了。在家也很乖。门铃响了，是送信的。老师寄一本书给女儿，已交给她了。谢谢老师！

晚饭桌上，女儿说从马来西亚搬来一家不会说中国话的中国人。她们爱打牌，她们教外国人打牌，他们也知道那位中国老太太爱打牌，我真怕万一三缺一，又想到我。但愿他们能凑上一桌，真恭喜了。据那位老太太说，不打牌要少活多少年呢！我是希望愈少活愈好！

晚间的电视说，欧洲有个地方留有古迹，在上古时期，不知是从哪个星球偶尔飞过来一批人，都是飞行员的装束，那时地球上还没飞机，见他们从天而降，就称他们为神仙。所以说神仙都是飞行员的装束，据说这也就是传说神仙的来源。这真叫“信不信由你”了。

写完日记，读经，打坐。

一月十一日雪

晨六时半打坐。白骨观我已观到“不净想最初境界”。书上说要经九十日不离心想。是不是到此一定要经三个月才能再往下观？我要等这次批示下来，才知道要不要往下观了。（怀师批示：不必如此拘泥。利根者，一念之间即可完成；钝根者，不计月日，或以年计。此等处须自知时知量，小心大胆自试之，不待师规也。）

带小妞掀开窗帘看雪景，街上积雪不少，所有车辆都盖上一层白色。

晚间看《习禅录影》，我不懂，何以老师讲永嘉证道歌，又不记下来？太可惜了！也许先入为主，我觉得老师讲的东西和别人讲的不同。这东西愈学愈觉得难，也愈觉得妙！既不是谁希望谁成谁就能成，也不是用功就一定会成。不过佛是人成的，神仙也是人成的，谋事在人，成事在天！成功我幸，不成我命！如此而已，何惧之有！学者虽不一定会成，也不一定就不成！（怀师批示：好极了。）

写完日记，读经，十一点，打坐。

一月十二日阴

晨六时打坐。心里很净，什么都知道，什么都不着。（怀师批示：正此时也。）正坐得好，听到他们带小妞走了。一会儿电话铃响了，本不想接，忽然想起师谕要动静一如，只得起坐，借境锻炼试试，开开房门，走进客厅，拿起话筒，又是一个错电话。我立刻警惕自己，不要起分别心，然后回屋，关好房门，再上坐。没有破坏一点清净，完全与未下坐前一样。这东西真是如临深渊，如履薄冰，处处都要警惕，一点大意不得。愈学愈感到不简单了。（怀师批示：此正是学道人用心处，是极。）

十一点半，小妞回来了。因为她在学校湿了裤子，她自己把它脱下来，身上只穿一条空裙子，一进门我就知道她受凉了。又流鼻涕又发烧，又咳嗽。什么都不吃，我就抱着她看电视。我本来也不舒服，这样就更觉得累了。等她爸妈回来，我告诉他们小妞病了。他们都知道是会病的，似乎也无办法。我催他们打电话给医生约时间，他们都说明日不好再看。

晚间，我想起女儿小时侯生病的情形。因为疏散，各机关都在乡下，那时她一岁，咳得很厉害，一星期没有便车进城，我急得似热锅上的蚂蚁，等到医院时，我告诉医生，孩子病了。医生都笑起来，他说：“我看她不严重，你自己病了倒是真的。”经他一提，我才感觉到自己喉咙都哑了，而自己并不知道。于是医生开了药方，也为我开了一份。因为路远，决定住院一周。出院的时候，收拾东西，才发现我自己的药并没有吃，还放在抽屉里面，可是我的病竟随着她的病愈而痊愈了。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月十三日晴

晨六时打坐。观明点，一身发热，有微汗，正想下坐。忽然眼前出现一轮明日，而晴空如洗，万里无云，这时我的心境也是那么清净广阔，非常恬静，也非常舒适。我又再坐了一下，等此一境界过去才下坐。（怀师批示：此正是自心相之反映，亦幻亦真，不真不幻，不取不舍可也。）

今天是周末，他们系里有一个讨论会，正好轮到女儿主持，只要准备茶点。我仍带小妞。讨论的题目是二十四孝，先由女儿讲中国的孝道，然后由大家来批评。当女儿讲二十四孝时，他们都听呆了。有一位女士说：“我父母有不对的地方，我一定要让他们知道他们的错。否则就是欺骗了他们。”又一位教授说：“我读过曾子不逃杖，据说如果他被打死，人家一定说他父亲不义，但不给父亲打也是不孝。总之都是儿子的不是了。”大家都认为中国的儿子太难做了。最后讨论父亲偷了一条牛怎么办？杀了放了，都不对。我说从后门把牛放了。大家都说那么父亲一定怪他不小心放走了牛，那又难免会挨打了。我说：“那是一定的结论。只能说以自己挨打来为父亲赎罪，子不言父过。有什么办法呢？遇到这种父亲１大哄然大笑。这家男主人说：“我很奇怪，你们中国的母子何以能那么亲热。在印度男孩到十二岁，就算成年。这时母亲都会哭，因为经过一种仪式之后，母子就很少接近了。我就没有摸过母亲的手。”大家又笑一阵。五点她（他）们才散。

晚间我因感冒，不舒适，顺手拿来一本《西游记》，一翻正是鸟巢禅师为唐僧讲心经。书上的标点，把书名标成多心经。我想这不是笔下误，实在是外行之误！文人随意执笔，太可怕了。连在国内都有人说多心经，这一来更说不清楚了！

写完日记，十二点，打坐。

一月十四日阴

晨六时半打坐。今天是星期，十点多钟，女儿带小妞在我屋里玩，她们在我床上跳呀！笑呀！我也随着她们笑，不知怎么我就忘了自身的存在了，眼睛望着她们心里也很清楚，但似乎定住了。她们出去时，我也知道，她们是从我身边经过的，但我却没有一点反应。这是不是又灵魂出窍了？（怀师批示：非出窍，是定境，莫错认。）

下午她们带小妞出去了。我接到一封老同事萧先生的信。说起来也真有趣，他是我在滇缅铁路的同事，他夫人又是我在中运公司时的同事。记得在中运时，那么大的公司，那么多单位，只有我和他的夫人两个审核员。当时正是昆明轰炸得最厉害的时候，我们早上不敢审核大报销，譬如修理厂、保养场的报销，一来一大卷，单据又零碎杂乱，即使一分钱的单据丢了，就无法代他补上。因为周转金报告表上，填得有某张单据的商家字号，所以如果遗失，就必须上签呈请示上级，然后再作公函通知该单位，一直等到那一分钱的单据补来，才能继续审核。而当时公司的规定，警报一响，每人必须把正办的文件装入公事箱内，锁好，看着工友搬上疏散车，自己才能自由疏散。在警报解除后又必须在规定时间内返回办公室。有一次我们刚出门，飞机——敌机已在头上，我们就躲进附近一个壕沟内，只听一声响，连地都转起来，我们闭上的眼睛都给震开了。不知什么东西打在身上，沙沙地响。那次附近炸死不少人。我们两个又回来了。也不知是真的，假的，据公司说他们要训练全才，譬如在别的地方，审核员专办审核，而中运的审核员兼开传票，办公文谁管哪些单位的报销，就负责哪些单位一切事情。如果不是警报关系，我是最喜欢学习的人，多学、多懂不吃亏的。我离开中运到滇缅铁路，就和萧先生同事，在不跑警报的地方，大家是轻松一点。我仍办审核，他办公文。我们的办公桌比较接近，而他办公文又比较空闲，有时我正忙的时候，他丢过来一个字条，不是说那个同事睡着了，就是说那位小姐又如何，真是令人啼笑不得。总之我们很熟。滇缅铁路解散之后，大家没有消息，不料在台湾的空军医院，他俩双双出现在我的前面（抗战时他俩不认识），已是二男一女的父母了。这个世界实在不算太大！

晚间我看《楞伽大义》。写日记，十一点半，打坐。

一月十五日晴

晨六时十分打坐。仍观明点。

小妞病了，发烧，咳嗽，她妈妈又忙去上课，我打完坐就带她。当然她吵吵闹闹比平常难带，我只得打电话给女儿，叫她下课就回来。下午她回来了，又打电话给医生约时间。美国看病虽然都有固定的医生，仍然要约好时间，不兴随时去看。有时候，时间会约在一星期之后，有时甚至叫病人先自己治疗，实在不好才给时间。如果不太厉害的病，常常病人的病都好了，而约定的时间还没到。今天很幸运，十分难得，护士小姐居然叫她三点半钟去。于是又打电话给小妞的爸，要他开车送去，他回答要上课，时间不巧。想来想去没办法，只得我陪女儿用小车推着小妞去。医院相当远，路又滑，女儿又忘记了路，街上又没计程车，美国不兴在街上叫计程车，人们又不兴走路，来往的车子又走得快，想找个问路的人都找不着。我们一面转一面说，如果是在台湾到处都有人。真是“在家千日好，出门一时难１在街上转来又转去，总算找到了，到医院已五点，再晚一步，就要停诊了。看完病又等了二十分钟，小妞的爸才开车来接我们。这一天，我一直不断地警告自己，别急，别烦，动静如一！

晚间小妞早睡。我也累了，只看了一点笔记。写完日记，十点半，读经，打坐。（怀师批示：黄山谷有诗云：“花气薰人欲破禅，心情其实过中年。近来诗思知何似？八节滩头上水船。”借用末句，可当学佛修持之警策也。一九七九年三月十五日下午三点半阅。）

一月十六日阴

晨六时五分打坐。仍观明点。昨夜一夜都似睡非睡的，又似乎睡着了，又似乎没有睡，也没有做梦，也无游丝杂念，只能说没有睡好吧！（怀师批示：是好境界，修行人当如是也。）

下午带小妞玩，掀起窗帘，见马路上远远走过来一位中年妇人，腿一拖一拖的，似乎是走不动。再看看过来过去的男男女女，中年以上的人，似乎都有问题。我忽然想到这些人最好学学打坐。于是我又联想到另一问题：记得初中毕业的那年，家住关外，父亲在哈尔滨，长通河县，暂时不能入关，而叔父在鸭绿江长税捐总局，任满十年，请调天津。我奉父命在叔父家住，等待入关升学。那地方叫洮南县。有一天一个镇守使的副官来见我，说他家四姨太和一位军长的二姨太合办了一个小学，现在开学在即，而去省城请的教员还没到，特来请我去代几天课。这学校我早有所闻，因为是几个姨太太办的学校，至少也是物以稀为贵了。一时好奇心重，我就答应下来。那学校经费充裕，规模不校当地有钱有势人家的子弟，都以入这个学校为荣。就在该校附近，有一个尼姑庙，又是一个旅长的姨太修的，当然，有钱就好办事，庙字修得很别致。这些人都是名噪一时的人物。我们几个代课教员几乎每天晚饭后闲步去庙里玩玩。老师太身着深蓝色的长衫，端庄稳重，年纪不会超过四十，确实难得。有弟子出来送茶，看来都是半路出家的人物。当时我还是个孩子，人云亦云，真是佩服之至！可是现在想起来，真是为她担心。她要不要教打坐呢？要不要念经呢？别说讲经了。如果遇着一个笨弟子如我，一天问题都问不完，那怎么办？真是初生之犊不怕虎，愈是什么都不懂，就愈是什么都不怕！如果我叫人家打坐，坐出问题来，我怎么办！晚间，我看《禅密要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

一月十七日阴

晨六时打坐。仍观明点。要等老师的批示下来，才能往下观。小妞好了，我却病了。感冒，咳嗽，我又不敢吃药。因为打坐的关系，我现在的心理、生理都与过去不同，我也说不清楚。但咳得厉害，妨碍打坐。在美国必须有医药保险，否则真病倒了，是医不起的。有一次我头痛，医生就叫我去电波检查，我想如果告诉他，有打坐关系，怕伤脑，他不会懂，此地又没中医，但经考虑再三，我仍拒绝了。我现在最怕的是伤脑，因为我已经够笨了。当然美国的医生也不简单，如果开错了方，就会依法赔几十万，所以总是叫病人去检查，照X光，验血，甚至开刀。这样就不会一个人负太多的责任。至于药方，一到药房就被留下了，不再交给病人。不重要的药，还可用空瓶再买一次，药瓶上有病人的名字。如果是重要的药，那就要医生开一次方才能买一次了。在美国生病，真是不方便之至。药方既不在病人手里，药房又不随便卖药，而市面上的成药，简直不能吃，不像台湾普通成药，都可以吃。幸而经人介绍一位中国西医，人极和气，中国人只算半价，人情味很浓。我偶尔如咳嗽、感冒之类的病，也去找他看看。但有些病如胸部气阻，呼吸会痛，或气穴发胀，诸如此类，我就不敢去找医生，我就以打坐治疗。气脉通了，也就好了。我常常自己治病的。

晚间看新到的《楞严大义》。此书采用慧因法师的《楞严经易读》简注很好。我已得到些东西。谢谢老师。

写完日记，十二点，读经，打坐。

一月十八日晴

晨六时打坐。仍观明点。总是最初奇冷，以后又热。

我不舒服，主要是咳嗽。还好黄医生的药很有效。已好了大半，只是有点疲倦而已。小妞无病是很乖的，她不吵，也就够满足了。她本来从出生就非常健康，从不生病，连流鼻涕都很难得。尤其气管，譬如厨房里辣椒气味太重，大人都受不了，她都不咳嗽一下。自从有一次，她妈妈不知从哪家借来一本营养学的菜谱，为她做了一道营养菜，因为我不赞成，所以我也不知道做的是什么东西。我认为小妞那时不满周岁，还是一株幼苗，施肥尚觉早了一点。但现代的人，迷信科学，相信书本，不重视经验，在劝不听的情形之下，我只好得放手时且放手了。当夜小妞大吐大泻，眼睛闭起，口唇发白，吓坏了一家人。以后的身体就大不如前了。现在一动就感冒，咳嗽。真是尽信书，则不如无书！

晚间的餐桌上，女儿告诉我，距此不远，大约两个多钟头的车程，有一个打坐中心。那位禅师去过波士顿，在麻省理工学院教打坐，某大好多同学都抱着枕头去参加，她和罗海伦也去了。（老师是否还记得那个美国女孩，胖胖的，在台北也参加过老师主持的禅七静修。她已于去年拿到某大哲学博士。因为她还没结婚，所以轻松一点。女儿要今年才能拿到。）据说那位禅师也是日本学来的日本禅，专门打人。（怀师批示：可笑之至！）夜间，我看《禅密要法》，打坐颇有心得——观想的心得。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月十九日阴

晨六时半打坐。仍观明点。我已往下观了，第二观，额上观。当观诸节白光流出，白骨白光，其明炽盛就如雪山，我爱此境，多住了一下。忽然心量开朗了，广阔无比。从此我现在的意境上是一片无边无际的虚空。似乎里面有山有树有水，只是没有人。不知怎么，我定住了一片无边的虚空。是不是仍如大海一样的处理？视如无睹？还是丢掉？（这里面比大海亮，也许是观白光的关系。）（怀师批示：当然仍以不取不舍处之。）

下午仍带小妞看电视。那位中国老太太来了，她家老先生回台湾去了。她一进门就问：“你真不会打牌呀？不会打花的，素的也将就。”我说：“你说什么，我听不懂。什么花呀、素呀的。”她也笑了。她告诉我，现在的花样多得很，打不带花的，人家都不愿意，但如果实在没人，就勉强玩玩也好。她们把中国饭店的老太太，还有马来西亚新来的一对都找了来，刚好四个人，但一个人也不能缺席才成，所以又想到了我。真危险，幸而我不会，否则道也学不成了。

晚间，我看《八识规矩颂》。上次的日记报告上，我说在坐中常常听声音，听听就听不见了，既不是入定，又非打妄想，那段时间作什么去了呢？师谕：“你参参看。”我想是注意力集中，意识流暂停作用。（怀师批示：答对了！有嘉奖才是。但当然仍未达“入流忘所”境地。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

一月二十日阴

晨六时二十分打坐。仍观明点。刚要下坐，忽然觉得心一直由上升，客厅里笑声盈耳，甚至谁的声音我都分的出来，但一心不乱，直往上升，一直升高虚空，人有一点像吃了酒，有点醉意，我又说不清楚了！总之很妙。我想好了，蓦直去，这一分心，就像睡醒了，什么都没有。（怀师批示：“依然瘦骨坐禅床”本来无升降。升降亦属感觉之妄加分别。）

今天周末，他们带小妞去玩。我仍做我自己的事，不外洗澡洗衣之类，然后在厨房门口站了一下，因为我不出门，只有在外面站一下，透透空气。意境上这片虚空，是又深有远，和过去那片大海一样，无边无际。不同的是比那片大海亮。我现在是这样：譬如正忙的时候，门铃响了，还没应门，电话铃又响了，我就立刻警告自己：“动静如一”。有时遇事不顺，我又急忙警告自己：“不要动意气！空掉烦恼１我认为要改一种习气，最初必须有点勉强，然后由勉而安，习惯成自然，就达到无功用行而不逾矩了。书上说：“觉即菩提。”那么能知这一觉的，又是什么呢？（怀师批示：古德有偈曰：“本来一片闲田地，过去过来问主翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。”参！）

她们六点才回来。晚间同小妞玩了一阵，然后看《楞伽大义》。

写完日记十一点，读经，打坐。

一月二十一日晴

晨六时打坐。仍观明点。我已经往下观了。如果批示下来一定要观九十日，我再继续观九十日好了。（怀师批示：此中过程，及应否改变观法或其他止观修法，统在你自己的所知量而决定之，亦不必拘泥于时间的长短。）观想时开始总是奇冷，慢慢由暖而热。现在连夜间睡觉都是如此，愈睡愈热。我似乎比较懂得观想的意义了。但里边有个要点就是要定。这我就不敢说我定的程度了。因为定有多少种，不是一定要什么都不知道才算是定。我想我能定，但时间不长。我想老师比我自己清楚。

下午他们仍带小妞出去了。一天晴，雪就化，后院的雪已被破坏，不是从前的洁白完整了。我看了很怕妨碍观想，还好没有问题。总之它是随心念转的，要它转过来，它就能转过来，所以不成问题。现在街上，后院，到处是水。不出门也无所谓。上班的人有车，无车就成大问题了。这就是美国！晚间她们六点回来。饭后看了《禅密要法》，又看了笔记。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月二十二日晴

晨六时二十分打坐。观明点。

下午带小妞玩，看电视。电话铃响了，是她们参加的那合作社来的，叫他们回来的路上，顺便去拿东西。于是我又打电话到学校通知他们。我记得在台湾当我出国的那时，正在使用科学方法种菜、种水果，用化学肥料种出来的东西又肥又大，我总说不好吃。可是来美国之后，才知道所有的蔬菜水果都是那样，大而无味的。现在美国人也懂了，说施用化学肥料的东西，不够营养，且不卫生。所以有一种店可买天然植物，就是土生土长的蔬菜和水果，贵得很。这个合作社就专门大批地买这种东西，然后分给会员，比较便宜。这种菜和水果，就像台湾过去没用化学肥料的那种，瘦瘦的，小小的，可是真有它本来的味道。有人就专门吃这种东西，说营养价值高。总之美国人好奇，没一定的标准，科学方法、化学肥料，都是他们发明的，现在又时兴天然植物。随他们说，反正总有人听。（怀师批示：此句应改为：“反正总有笨蛋听他们说的。”一笑。）

晚间我看《楞伽大义》。我不懂圣智三相与禅宗的三关有何不同？（怀师批示：圣智三相与禅宗三关异同之际，实难强论，如以大澈大悟、真修实证者而言，则无异同之辨矣。）何谓止观双运？是不是空有双融？（怀师批示：对。）止是不是定，观是不是参？（怀师批示：对。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

一月二十三日阴

晨六时半打坐。仍观明点。我现在每次观想之后，等热度下降，我就把一切空掉，然后神入虚空。我是想配合净土三经，因为我意境上有一片无边无际的虚空，虽然行、注坐、卧都是如此，但坐中特别显著。这种做法是不是对？尚乞老师开示！（怀师批示：此时如此定，可以的。）

什么是神？神在哪里？我只是意境上有一点而已。我并说不清楚，似乎只可体会，不能言传，说不清楚也。（怀师批示：即此就是了。）

下午带小妞玩，看电视。因为屋里有暖气，所以空气干燥。女儿房里每夜都喷射水蒸气，因为怕小妞受不了。在美国是穷人才住城里。因为城里房子便宜，又可以搭地下车。有钱的人都住郊区，甚至住在森林里面。因为乡下空气好，有车又不怕路远。但美国的空气污染是有名的，所以有一瓶两瓶的新鲜空气出售，那是把乡下的新鲜空气吸出来，装入瓶内密封，送到城内去卖，叫做换空气。可是穷人也买不起。总之这些都是花边新闻，他们朋友中还没人去买过。当然，我们的现居也是乡下，所以还没人去买这种东西。如纽约市区就可能用得着了。

晚间我看笔记，又看看几次日记报告的批示。写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月二十五日雪

晨六时十分打坐。观明点。我感觉观明点气会下行，然后又热上来。但我又觉得有股气在下面打转。我又说不清楚了！

下午正带小妞玩时，电话铃响了，是隔壁邻居，那位美国老太太来的，约女儿她们夜间去吃茶。据她说，她在这里住了三十多年了，当我们这房子空着的时候，她每天看到这边黑黑的，好害怕。好不容易盼到这边有了灯光，她高兴极了！因为她过去是一个人住一所房子的，儿子另住一边。在美国儿子一结了婚，就要独立门户，父母有房子，他们也不住，他们也不会接老人去同祝所以常有一栋房子只住一个老人，只要几天不见那个老人出来，可能就死在屋子里了，还没人知道。

晚饭后，小妞睡了。七点半，女儿他们才去赴约。不料九点钟小妞醒了，大吵大叫。我只好打电话把他们叫回来。然后我看《楞严大义》。写日记时我想到心经上两个问题：“一是舍利子，我只知道成道的人死后，骨灰留有舍利子。（怀师批示：心经上的舍利子是人名，佛弟子的名字。并非那种舍利子。）二是心经上的咒，我怕我的音不准。（怀师批示：咒音另纸附寄。）

十一点半，读经，打坐。

一月二十六日雪

晨六时打坐。仍观明点。我爱那白骨白光观想成的一座大雪山，每次我总多住一下，一直到起想使水恬静。然后神入虚空，但觉心量广阔如虚空一样。平时只要不是应事接物的时候，我尽量使体内只有一团气体，没有别的东西。这个功夫，我觉得做起来非常地难，然而非常之妙。（这只是我自己的看法，不一定对。）（怀师批示：对的，绝对可以修。）

下午带小妞玩，和她看电视。只要不和她说话的时候，我就会觉得意境上的那片虚空，是那么空灵，那么深远。如果她和我说话，我就和她玩玩，调剂一下。由此我又体会到“即此用，离此用”。但我又怕弄错了，还是要请老师开示！我才能放心去作。（怀师批示：不错，放心二字最好。）

晚间看《禅密要法》。十一点，写日记，打坐。

一月二十七日阴

晨六时二十分打坐。仍观明点。刚刚下坐，还没收拾屋子，我觉得客厅门外有敲门的声音，急忙打开房门，果然有人在敲门。开门一看，原来是那位中国老太太，她说实在闷得受不了，心都要爆炸了！又来劝我学学打牌。她女儿说：“人家怎么过得了，你怎么就过不了１我告诉她：“我去看病，医生也问我来了几年了？平时怎么过？他的爸妈来了两次，又回去两次。”大家都觉得我能在美国住这么多年，既难得，也奇怪！其实在国内就知道美国不是老年人的天堂，只是青年人的世界。退休的老人多半都叶落归根，回国定居了。但如果像这位老太太儿女都在国外，她若是不出来，也是牵心挂肠，而在此又受不了，也是受罪！古人亲在不远游。现在时代不同，真是有子不如无了。我又不敢劝她学佛，因为不信宗教的人，说不进去的。万一她说两句不礼貌的话，又是我的罪过，因为我信，她不信。没办法，只得陪她说点家常。她又叫我去她家玩，我又不出门，她忘了。就是我的个性不同，才能在美国住得下来，否则比她更糟！

晚间我看《楞伽大义》。十一点半，读经，打坐。

一月二十八日阴

晨六时半打坐。观明点。

下午仍带小妞玩，或看电视。送信的送来一个包裹，是台湾朋友寄来的童话。小妞很喜欢讲故事，又爱唱歌，一教就会，在学校她都是和大孩子玩。今天回来，她吃不下东西，一问之后，才知道有一个六岁的孩子过生日，请大家吃了些点心。我奇怪六岁的孩子应该小学一年级了。至少也是幼稚园，怎会在托儿所？在国内四岁以上就该读幼稚园，六岁读一年级了。他们似乎从托儿所直入小学。托儿所与幼稚园没有区别。但小妞才三岁，和六岁的孩子同班，真怪。

我和女儿很少有谈话的机会，偶尔有，我们多半是讨论问题，很难得谈家常。我觉得家务事就是那些，要讨论只要几分钟就解决了。如果把很多的时间用在那些事上，未免浪费。因为她也有此看法，于是就养成了这种习惯。今天晚餐桌上我们就谈到美国人的呆板。譬如到一个商店去买东西，如果售货员正在和一个主顾讲话，或者他正做一件事情，你就得等很久，有时就不想买了。在国内一个售货员能应付几个顾客，所谓眼观四路，耳听八方的，在商界大有人在。我们认为美国人如果一个对一个地和中国人比，简直不成比例。他们只会下原子弹。

晚间，我看《禅密要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

一月二十九日阴

晨六时二十分打坐。观明点。

下午带小妞玩时，门铃响了，是检查瓦斯的。他还没走，又来一个修理浴室的人。这房子大家都说贵了一点，其实自有它的优点。譬如哪儿坏了，只要通知房东。又如冬天的积雪，都是房东用车来铲。我们看到邻居们都是自己铲的。因为他们都是自己的房子。在美国虽然大家都希望有自己的房子，其实那些有房子的人苦经多呢！第一，太好的房子太贵，而且要收拾得好，否则再卖就会赔本。第二，次一点的房子，要自己整理、修补、刷新，一切都得自己动手，美国的工人请不起。遇有星期假日，整理内部，院中除草，忙这些都忙不完，所以就没有一点属于自己的时间。有房子就成了房子的奴隶。但租房子，每月付很贵的租金，总之各有各的苦经。

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

一月三十日阴

晨六时打坐。仍观明点。坐中常常想打哈欠，如果咽回去，很不舒服，不咽回去，又一直一个接一个地打不完。（怀师批示：此乃过程中现象，因顶轮气脉未通。）

小妞快满三岁了，现在的好处是懂话，要什么说得清楚。但也好也不好，花样多，大人想不到的，她却想得到。不过小女孩始终比较文静，据那位中国老太太说，她家孙子能把地板都跳坏呢。下午女儿他们刚一进门，门铃响了，原来是右邻的美国老太太送来一封印度来的信，又错送到她家了。她进来坐了半小时，由她侄女的离婚，谈到美国的婚姻问题。从前她后院住有一家人，有六个孩子，因为自己养不起，都是国家养，那个大孩子常到我们这边来，问要不要拔草，因为只要五分钱，所以常让他拔，给他有点零用。因为他还小，只能拔一小方块地，其实都是房东用剪草机来剪。现在这家人把六个孩子都送了人，两个大人又都另有对象，各走各的路了。在中国哪有这种事，这都是些新闻。

晚间看《禅秘要法》。我觉得每当写日记时，生理总有轻微的变化，我总是一觉即空，一空了之，没什么。（怀师批示；好！好！）

我记得老师说过：“气机发动，由下而上，不易退失。但仍须知时，知候，知所长养方可。”我不懂何谓知时，知候，知所长养。尚乞老师开示！（怀师批示：保任自在，毋助毋忘，即是长养。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

一月三十一日晴

晨六时半打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，在门外走廊上站了一下。恰巧走过来一个美国太太，她逗小妞玩，说要找小妞的妈妈。我告诉她，要晚饭前才能回来。我看她已快生产了，肚子好大。她走了，我刚带小妞回屋，电话铃响了，是女儿来的。我顺便告诉她，有一位大肚子太太来找她。她说是位小姐，刚听到吓我一跳。后来才想起来过去在波士顿时，女儿生小妞的时候，就有一个女孩子也是这种情形。那女孩的产期和女儿只差三天。在她未进医院之前来过我家，坐在那里大言不惭地说，她只要孩子，不要大人。我说奇怪！在台湾一定要填父母的。当时我们都听得莫名其妙。后来女儿住院生产才懂，原来美国医院只问母亲，不问父亲的。（怀师批示：台湾某些大医院亦只问母亲。此中是非很难断。）孩子生下以后，把婴儿的脚印和母亲的手印放在一起，就不会错了。只要母亲和孩子不错就行，父亲是谁都一样。私生子生了以后，还可以领救济金，也不会养不起。这又是一则大新闻。当然只是中国人的新闻。

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

昆韦收到一本《佛门楹联》。谢谢老师！她给老师请安！

黄山谷的诗最后一句何谓八节？我不懂这两个字？（怀师批示：八节就是八段，这是指一长滩，由上而下，一坎一坎，共分八节。一九七九年四月三日下午四时阅。）

二月一日晴

晨六时打坐。仍观明点。师谕：“适可而止，不可过多。”我已懂了。观想会累，会消耗体力，会饿。因为是随心念转动的关系。也是利用妄想。

下午带小妞玩，看她跳呀，笑呀，不停地转，也不会累，正如一株活泼的幼苗。当她静下来看电视时，我就坐在她的身边打妄想。我想：小妞从住胎，成形，出生，刚开始还不能自由转动，两个月后才会翻身，将近六个月才会坐，会爬，一岁才会走。现在三岁了，可以自己吃饭，穿衣，要什么也说得清楚，从此她就可以顺利地进入她的人生了。看来入世比出世容易得多，譬如我们学道不也正如她来投生一样！从有一点心得开始，渐由锻炼成形，出生，最后甩弃这个色身，成为一个如道家所说能隐现随心的真人，谈何容易！其实佛门是大开的，可是我们摸不到。佛法是智慧之学，智慧不够，就摸不到大门。而这里所说的智慧，又不是世俗的智慧，难就难在这点！因为插不中插头，行者夭折（流产）的数字，不知比胎儿的伤亡要高多少倍。现在科学发达，过去所谓的母难日，已经没有那么严重了。如果有一天，科学真能尽如人意，出世、入世，各随其愿，不必每一个人都要走一定的路线，那才能证明科学的万能！

我正想得出神，门铃响了，是传教的，递进来一张传单。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月二日阴

晨六时半打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，看电视。新闻报告说，一个小女孩因父母不和，她不满意家庭而出走，几天后又因冻饿去商店偷面包。这时正值她的同学进来，两人谈话之际，被店主发现，为警方扣留。小女孩被迫，只得用电话通知家长，才保出来。回家之后又由父母带着去见法官，才算了结。真是小题大做。如果是在中国，一个孩子，既有父母出面，或赔礼，或赔钱，无事不了。

据说美国人最怕法律，可是普通人能懂多少法律常识呢！这就要请教律师了。所以在美国最吃香的两种人，就是律师和医生。而医生又以心理医生为最。说来也真好玩，美国人相信心理医生，有的人每月定期去看一次，睡在那里，把心里的烦闷都告诉医生，然后由医生劝解一番，再给一次药，每次美金五十元。如果不去，就会坐立不安，精神失常！这种人知识分子最多。有一次一个心理医生的助手来访问我，她问：“台湾心理医生多不多，病人多不多？”我答：“我在国内，就没听说朋友中有谁去看过心理医生，因为中国人的心理都很健全。”她问：“为什么？”我答：“第一是遗传；第二是中国人都有知己朋友，什么烦闷找知己谈谈，就过去了。”

晚间我看《楞严大义》。我记得在《道藏》中有《九品莲花经》，那是不是所谓的心品？何谓神飞？何谓分段生死和变易生死？

写完日记，十一点，读经，打坐。

（怀师批示：道藏九品莲花经，皆后人抄袭佛经教理之伪作。当然，一切唯心造。譬如有人打坐时，忽决我自离此肉身，即是神飞，亦叫精神外溢，是不好境界。例如一般世俗人之精神分裂症，亦属于神飞之境，是不好的。）

二月三日雪

晨六时打坐。观明点。我观火烧众骨，只觉热度增高，并无惊惧感。

小妞在学校跌了一跤，进门就哭。我检查了许久，没有找到伤痕，可能跌痛了骨头。我为她揉了一阵，不敢给她擦药，因为她太嫩，经不起。于是我带她到厨房，给她吃了些面条。她吃东西真怪，面、饭都吃白的，现在还可吃一点菠菜汤了。她的口味完全和她爸相似，只有吃汤不同，她能吃清汤。除了中国、日本、韩国之外，很多国家如欧美、印度等人都吃不来清汤。他们的汤是菜多于汤，就像我们中国人所谓的羹，如橘羹、菜羹之类。小妞能吃清汤，是有中国人的血统。每一个国家都有它的优点，当然也有它的缺点。如果一个混血儿，刚好继承两国的优点，那就最好，万一刚刚是两国的缺点，那就太不幸了！自从小妞出世，我们才注意到人种问题，以前从未想过这些。

晚间看《楞严大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月四日雪

晨六时半打坐。仍观明点。自从观想以来，在座中总想打呵欠，咽回去又很难过，不咽回去，又一个接一个地打不完。（怀师批示：后脑气脉未通，故脑部氧气不足，因此而有呵欠。脑部气通，即平息充实了。）

下午带小妞玩。她要我讲书给她听，她用书角戳到我的眼睛，好痛。这种误伤，只有怪我自己没有注意。我说好痛，她脸都红了，立刻用手来摸。于是我不能再说痛了，因为她已经很难过，再说什么？她就会哭。我不是怕她哭，而是不忍心让一个小心灵受到委屈。于是我只得安慰她说没什么，等一下就会好的。她又以为真的了，又叫我讲书给她听，可是我的眼睛又睁不开，我只得勉强应付她。我最怕冤枉好人，因为她是无心，这要怪我自己的大意，即使要教导她，也要在平时慢慢地告诉她，给她增加一点常识。每每孩子做错了事，大人不注意他们的动机，是有意或出无心，而忙忙地加以责备，这会使他们的小心灵因受委屈而起反感！除非是特别顽皮的孩子，非严加管教不可，又当别论。

晚间看《禅秘要法》，写完日记，十二点欠十分，打坐。

二月五日雪

晨六时五分打坐。昨夜将近十二点打坐，我观想都在晨坐，夜间十一点以后感觉疲倦。昨夜刚上坐，觉得脚趾有点不对，接着就跳起来，这是我从未有过的体验。这次气机由脚趾发动，我想是观想的关系，因为每次都从左足大趾起观，所以气机发动也从左足大趾开始，然后右足大趾也跳动起来，经足心而上行。（怀师批示：足心为生精生气之泉源，凡气机由脚趾或脚心发动而上升者，皆为好消息，且不易退失。由上而下，虽好而易退失。）但在髋骨以下完全是观想的路线，到髋骨以上，就循着任脉的路线上行，从心脏通过至喉部，然后由唇上去，掠过面部达头上。这是我向来气机发动进行的路线。至于背部则脊骨发胀，但我认为不是这股气的关系。因为平时在坐中，我虽然觉得气冲尾闾，可是我知道并没有冲过去，背脊一直是发胀的，并非现在才开始。在时间上来说，以往都是半夜一觉醒来，总在三、四点之间，而这次正在十二点坐中发动，我想这是好现象。实际如何，要看批示才知道。（怀师批示：夜半子时，乃地球与天体相接之正阳之气发动，自身内外与之互相感应之故。甚好。）

下午仍带小妞玩。她现在会用剪刀，会剪东西，会学写字。也知道我和她妈是中国人，她爸是印度人。她说她也是中国人。照规定在美国出生的人，到二十岁时随当事人自由选择，愿不愿意作美国公民。（怀师批示：对０儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛。”下一代世事变化，谁管得了那么多！一笑。）

晚间我看笔记。写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月六日阴

晨六时十分打坐。仍观明点。上次日记报告我问是否一定要观九十日？师谕：“不必如此拘泥。”其实我是怕老师怪我不听话，所以不敢自己做主。我最怕我也是不听话中的一个！

小妞在学校跌了一跤，她说跌痛了脸，我为她抹了药膏，她太嫩，用药很难。抹上药之后，照例是包起来才容易好，而新方法是不包，说包了不透气。可是孩子将擦上的药有抹掉了，又怕她抹到嘴里，真难弄！我现在是处处警惕自己，不急、不烦，总以不破坏定境为原则。有时女儿也说：怪不得有人会打孩子，孩子有时也真气人呢！可是小妞从没被妈妈打过，有时会被她爸拍两下。说真的，孩子乖起来是真可爱，吵起来也真受不了。因为人大了，花样就多，不比小时侯容易哄了。

晚间我看《楞严大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月七日雪

晨六时半打坐。仍观明点。昨夜刚上坐，似乎有特别境界，奇妙之极。我正希望它明显一点，就过去了，不知会不会再来。等它再来，弄清楚了，才能作报告。过去境界之来，多在晨坐。而现在的境界却在半夜十二点前的坐中来。其实我观想都在晨坐。但白骨流光观，书上说：“昼日坐时以日光持。若夜坐时以月光持。”所以在这一观中，我就夜坐也观一次。这是特殊情形，平时我夜坐都不观想。因为师谕：“知是有为法，故不生执著。可间或试修之，以坚定力，甚妙。”

小妞今天不知怎么，看上去似乎很疲倦，坐在沙发上看电视，就想倒下去睡。她平时是不睡午觉的，而且晚上也不肯早睡，如果偶然睡一次午觉，夜间她妈妈简直无法休息，所以我只得尽量地哄着她玩，不要她睡。但如果她要睡，不要她睡也不行，她是不能勉强的。我也只能尽力为之而已。

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月八日阴

晨六时打坐。仍观明点。

下午正带小妞玩，那位中国老太太来了，手里提着一堆报纸。她是拿来给我看的，因为她想我晚上无事，可以看看报纸。她说，上面的长篇小说也可以看看。我无法向她解释，我已多年不看小说了。那还是少女时代的兴趣，那时什么都不懂，也就什么都新鲜，常常为古人担忧，看《西游记》都会为唐僧撵孙悟空而流泪。总怪唐僧不听孙悟空的话，惹来许多麻烦。殊不知如果唐僧听孙悟空的话，顺利地到了西天，哪儿还有《西游记》看呢！

自从抗战开始，看自己，看别人，多少动人的场面，多少值得警惕的镜头，人间的悲欢离合，活生生的戏剧都看不完，哪儿还有闲情欣赏文人笔下虚构的东西。何况我白天无暇，全靠晚间看书，写日记。但人家一番好意，只得谢她收下。我每每见到她心上就很矛盾，我总想劝她看点道书，可是我也知道，学这种东西没诚意是学不好的。别说学不好，连看也看不下去。但我又觉得她既认识了我，我就该为她负一点责任。如果她能因我而种一点善根，就不枉她认识我一常其实人各有个性，她一天不打牌就过不得，我一天不看书就受不了，本无所谓好坏，只是个性不同而已。

晚间我把报纸翻了一下，看了一点越战的经过，然后看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

二月九日阴

晨六时打坐。仍观明点。

下午女儿来了个电话，告诉我小妞的爸在街上约了一个学生来家里吃饭。现在快下班了，怎么来得及呢？我一想请洋人容易，他们常常一锅汤几块面包就请客的。我只叫她早几分钟回来，如果她带小妞，我可以替她想想办法。于是她马上就回来了，我打开冰箱一看，菜都不理想。我忙忙地配了两个菜，男主人负责做了两个印度汤，也就将就了。客室里传来一片笑声，是一对夫妇和两个孩子。女儿一面准备碗筷，一面对我说：“他这人做事不兴计划，没准备，不管人家来得及来不及１我笑了，我说：“不经一事，不长一智。你从前不也常在吃饭的时候带一两个同学来家吗？一进门，妈！我带两个同学来吃饭，你可曾想过临时加人方不方便呢？一个家庭主妇也不是那么好当的。没关系慢慢训练训练就会好。这种事是难免的。”哦！她也笑了。

客人十点钟才走。女儿说：“遇到洋人真没办法！我给客人泡了一壶茶，他们要吃咖啡。客人走了，我正想喝杯茶，不料又被他倒了１我说：“因为他不吃中国茶，他觉得没用。”洋人都说中国茶太淡，像水一样。中国人讲究品茶，日本人有茶道，韩国人也吃中国茶和日本茶。至于美国人和印度人都吃英国茶，浓浓地要加咖啡和糖。否则不能吃。当然，也有人专门吃浓茶的。

客人走后，我看一点笔记，写完日记，十二点，打坐。

二月十日雪

晨六时打坐。今天没观想，因为我感觉有点下坠，我有意停两天看看如何？气下坠还是第一次经验，不知何故！（怀师批示：气脉升沉，是必然规律。道家讲究循环，亦即是升沉附带现象；气沉坠之感，亦即是精、气、神下降。由此空去感觉之念。可以入定——入无所有之定境。再待阴极阳生，又是一番景象。——但在此将坠未坠之时，慎防从下部阴道及谷道（肛门）漏失。应稍稍注意，略收前后阴一下，即任其自然，便可直接打通两腿两脚之滞气，归于足心而无碍。）

下午带小妞玩，看电视，门铃响了，是送信的。美国送信是：普通信件和台湾一样送到家。最安全又最方便的是印刷品挂号，因为是送到家，只要收件人签字就好。至于挂号信件就比较麻烦，表面上说由本人自己去取，当然是万无遗失。其实不然，因为通知单是一张又小又薄的纸条，如果送信的大意了，夹到别家信件里面，送到别人家去了，则当事人永远也不会知道自己有一封挂号信在邮局。即使以后查出来，而信在邮局也没遗失，可是时间上大成问题了。所以我认为通知单应由本人签字才对。今天接到一封纽约朋友的来信，我们同住一州，都是纽约州，如果乘车一天可到，但一封信却走了五天。冬天有时被风雪所阻，几天没信是常事，而美国的假期多半都在周一，似乎是故意安排的一样。晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十一日晴

晨六时半打坐。坦然而祝下坐后，气坠痊愈。很妙！（怀师批示：我此时批你日记，希望你能自处，料理完好了。）

今天天晴，到处都在滴水。因为下了几天的雪，已是到处洁白，这一化又满地是水了。小妞一看高兴得很，要出去踩水玩，这使我想起小时侯看涨大水，几天的大雨街上就可以行船。我家住在三楼，见邻居正在吃饭，忽然水已淹了椅子，大家急忙背老人抱孩子往外跑，那些桌椅板凳锅壶之类，统统漂在水面。有些人顺手捞起木板坐在上面，有人坐在缸里，有人坐在盆内。更妙的是一个女人正抱着一个婴儿喂奶，就坐在一个木盆里，随水漂动 。据说那次水灾来势虽猛，退得也快，没死一个人，也没伤一个人。小人不懂事，看这些热闹得很。如果小妞见到这些镜头也会高兴的。

晚间我看笔记。我最近常常研究这一觉。这一觉实在很妙，它虽无形无相，但在意境上却有那么一点。说一点其实已经不是，说它是影子也不对。如果常常一觉，这一觉就在自己身边，随时随地都不离开自己，如果一段时间不觉，再找它就找不到了。这东西是找不到的，只有一个办法，就是要慢慢地又把它觉回来。但不知这一觉是幻觉，还是真觉？（怀师批示：犹是如真似幻之境，但为意识灵明现量境中近似妙观察智之一分相应耳。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十二日晴

晨六时半打坐。我又恢复观想。我最喜欢白骨流光观，但这一观没有那些溃烂想不净想，不会有发冷发热的感觉。（怀师批示：冷、热、酸、麻、痒等景象已过，不会再有了。）

下午带小妞玩，门铃响了，那位中国老太太又来了。一进门就说实在闷得慌，晚上又睡不着，什么小时侯的事都想得起来，越想越睡不着，可是越不叫它想，它越要想！我听了这些话很有意思，究竟是谁越不叫想，又是谁越要想呢？可见每个人都有这个问题，就是自己管不住自己。我认为受过某种训练的人，和没受过的人绝对不同，平时自己并不知道，但和别人在一起时，就会有毕竟不同之感。于是我问她，是谁不叫想，又是谁一定要想呢？她说都是我呀！我说：那就是你自己控制不住你自己。她问：你呢？我说：我还可以。她说：你把那妙法教给我。我说：说来也没有多妙，只是要你自己管你自己而已。她说：我叫它不想，不行呀！我说：你试试看，不行也得行。刚开始也许会很难过，也许会更睡不着，慢慢由勉而安就好了。她笑着摇摇头说：“算了，何必自己给自己过不去呢１我不好意思告诉她了，我现在正是处处自己给自己过不去呢！（怀师批示：究竟谁是谁非，极难定论，一笑。）

晚间我看《习禅录影》，灵明一念是不是妙有？妙有是不是能生起妙用？（怀师批示：即空即有，非有非空，应透知。）老师叫人家用意造一个明点，是不是利用那个明点来代替灵明一念？（怀师批示：此亦为初机人无法中设法，利用妄有而知妙有。如了事人，便是修性空缘起之妙有法门。）

何为分段生死？何谓变易生死？何为通修之法？何谓四圣法界？何为称体而周？我不懂智和觉之别？

（怀师批示：人人生命，无始无终，凡夫现有之生死，只是此无始无终之分段而已，可惜世人不知。有知了而不透彻，用工变化生死，或故意长生，或分身他类，往生他方，大抵皆属变易生死。只有大成就，大澈悟，了了生死，一切自在。）

（通修有二义：一、通达一切修行方法，皆归圆融。二、神通智慧，统皆成就而通达无碍。）

（四圣：声闻、缘觉、菩萨、佛。又：天人、声闻、缘觉、菩萨。）

（称体而周：依真如本性之自体而言，无时无处而不周偏。大而无外，小而无内。在在处处，无不圆融。）

（智觉之别：般若——性空——之智，大澈大悟了，即是圆觉之觉性。因智而觉，因觉而得大智成就。此二者二而一，一而二，互为因果。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月十三日阴

晨六时半打坐。观明点——九十八结使境界。这一观比较重，但并不难。当观自身如白玉人，结跏趺坐在高台上，以白骨光普照一切。这时自己当真有如神通人住须弥山顶，观见四方无有障碍。及见诸骨人，白光想成之后，再往下观，这时色身骨头会有痒、痛、发热等感觉，最后会出汗。（怀师批示：快要开顶了，但勿生执著为要。）因为大热，心就有点慌，于是求易观法。先观佛像，一直到无数化佛住立空中放大光明如金刚山，以下就没什么了。（怀师批示：如易水观、空观亦可。）我不懂何谓颇梨幢？（怀师批示：即是玻璃、琉璃之另一译音。）

下午带小妞玩，看电视。有一个以色列人不用身体的力量能把锁弄弯，把刀叉弄断，能叫钟停摆，据说都是精神的力量。这和我们中国人的气功不同。（怀师批示：这些法门，是真有的。大致和密宗的观想成就，道家的“精思入神”，异曲而同工的精神作用。悟道了，便称小神通，不明道，皆属邪门外道。）

晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十四日阴

晨六时打坐。仍观明点。

下午带小妞玩，门铃响了，开门一看，见是女儿他们。我奇怪今天怎么回来的早，正要问她，我已看出她脸色不对，果然她病了。我劝她去看医生，她还不肯，我说不行，这家里没一个闲人，一个比一个更忙，尤其是她，一个家庭主妇，又要教书，又要管家，还得照顾孩子，绝对不能生病于是她打电话去找为我看病的那个医生。护士小姐说因为她不是医生的老病人，新人要第二天才能看。她放下电话，无力地坐在沙发上。我一想：医生是中国人，于是我打了一个电话找他太太，果然他太太立刻去一个电话给护士小姐，然后她们带小妞到医院去了。等了有三个多钟头，她们才回来。原来她的病不轻，表面上也只是咳嗽，其实可能是肺炎。医生当时就为她注射一针，又去照了X光，结果如何，明天才知道。于是医生为她开了三种药。静等明天的消息。

晚间我看了一点笔记。写日记。十一点，读经，打坐。

二月十五日雪

晨六时打坐。再观想一次四大观。我很喜欢这一观。似乎是总结一次以上的那些观。这是第一卷最后一观。下次该从第二卷开始。这东西也是熟能生巧，我现在比较懂得观想的方法，不似开始时那么笨了！

今天女儿没上班，在家等医院的电话，吃药休息。下午三点钟电话来了，说他们接到X光的通知，没问题，不严重，可继续服用医生开的药。如果药吃完了，还没痊愈，再去找医生好了。

这医生是台大医学院毕业，来美研究了五年，现在看门诊部。又不知要在门诊部多少年，才能调到大医院。世人都只看到别人的成就，却不了解人家的辛劳，不论学哪一行，都不是可以侥幸而成功的！我每每遇事就警惕自己，尤其学道，既不敢希求侥幸，也不敢畏难止步。必须抱定决心，只许成功，不许失败！

晚间看《楞伽大义》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

老师给我的心经咒的读音。黑色读音与我原来的读法差不多。

四月三日手示奉悉。为何要为僧尼特修一个学舍？（怀师批示：为了佛法下一代，培养成就真僧，但不知此念能成否？一叹！）何为宗镜录？我都不懂，要什么人才有资格参加？（怀师批示：宗镜录，佛书之名，你也有资格参加。）

（一九七九年四月二十四日下午三点阅。）

二月十六日阴

晨六时打坐。观想——结使根本观。（怀师批示：重要，须知八十八结使之名及理趣。）

下午女儿来了个电话，因为系里添了一位新同事，由系里请客，在饭店聚餐，饭后又要去系主任家开会，夜间十一点后才能回来。怕小妞会吵，正想办法。

晚间请来一位女孩陪她玩，八点以后她才睡。

我看《禅秘要法》。我不懂何谓甚深空义？这本书上所说的顶法、暖法和四加行的顶法，暖法一样吗？我认为不一样。（怀师批示：同为暖、顶、忍法，因见地功用境界之层次不同，则所觉受之暖、顶亦有不同。此所谓不同者，程度之深浅也。）写完日记，十一点半，读经，打坐。

二月十七日雪

晨六时半打坐。

下午接到水牛城来的长途电话，是这家男主人的表妹来的，她在水牛城医院当护士。她今天要带两个男友来玩。我忙拨个电话通知女儿，叫他们下课就回来。

除了做几个菜之外，我问女儿：“这是新亲，应当如何表示。”她说：“我们又不懂他们的规矩，他的亲戚由他来管。”

她说得也对，因为国情不同，习惯不同，有时会“为好不得好，颠倒讨烦恼。”不管也罢。（怀师批示：人生经验名言，但非到其境不知也。）

晚间我看《禅秘要法》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十八日雪

晨六时半打坐。观想——水火易观法......五阴粗相观。

下午女儿来电话说邻镇某大学请她讲点中国东西，可能回来晚一点，于是我设法使小妞睡了一下。她妈妈七点才回来。在晚餐桌上，女儿告诉我，她又讲二十四孝。真笑人，好像她专会讲二十四孝似的。

晚间我看笔记，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月十九日阴

晨六时半打坐。

前次的日记报告我问：那能知一觉的又是什么？师谕：“古德云：本来一片闲田地，过来过去问主翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。参１

我想是灵明一念。也许还是它，一而二，二而一也。（怀师批示：“万古碧潭空界月，再三捞[‘手’‘鹿’]始应知。”

晚间我看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十日晴

晨六时半打坐。

有一位会按摩的美国小姐，专给人家按摩足部，据说按摩足部可治百病因为足部哪一块骨通心，哪一块骨通肺，每一块骨都有它的作用。所以什么病就按摩那块骨来治疗。我也记得过去人文世界杂志也发表过此类译文。但不知观想足部大趾，是否与这有关？（怀师批示：这是两回事，并不相关。）现在好了，在学观想之初，我的两足大趾随时都会跳动。不一定是在坐中。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，读经，打坐。

二月二十一日阴

晨六时半打坐。

美国的花样真多，据说吃白米不够营养，不是在米里加些维他命，就是主张吃糙米。糙米零售还很贵，所以女儿他们特别托人代购了一大袋。小妞太小，她吃不来，一吃饭就哭，吵着要吃白米，但她爸妈都认为哭哭就会好。可是她已多天不吃饭，只吃冰淇淋、酸奶、水果、面包之类。我现在是不敢多管事，怕动意气，惹烦恼！（怀师批示：天下事往往有“只能如此，只好如此”。）但每天小妞哭得也实在受不了。况且这不是她不听话，她实在太校我只好劝说慢慢地来，不要逼得太紧。于是他们总算答应明天给她买白米。

晚间小妞睡了，我正看书，女儿推开门说，他们要出去一下，我又提醒她给小妞买点白米。他们一走，我立刻上坐，一切空掉，静坐半小时。然后看《楞伽大义》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十二日雪

晨六时半打坐。

今天一早我就为小妞煮饭。十一点她回来了，我告诉她我为她煮了白米。她笑着往厨房里跑，一眼看见白饭，高兴极了，拌了些酸奶，看她吃得好快，我觉得好难过。我又想到人的个性何以如此不同，从前她妈妈哪天少吃一口，我都会急。而且他们的想法也太不同，认为白米不够营养，不吃饭和吃白米，没有什么两样！可是国内的人都吃白米，不也活得好好的吗？我真是落伍了，有些事我简直想不通。所以我常常空掉一切，不管了！天掉下来，也随便！

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十三日雪

晨六时五分打坐。

小妞每天能吃完一中碗中国人所谓的神仙饭。因为古人煮饭，都是倒掉米汤，而神仙饭是用一个碗连水带米一起蒸出来的。其实现在国内用电锅煮的饭，都是神仙饭。西方人不是吃饭长大的，他们吃饭，等于我们吃点心。而我们吃饭长大的东方人，反而来学他们，听他们的，岂非笑话！（怀师批示：可是目前东方人，也正在“杨柳千条尽向西”中，真是莫可如何也。）

晚间我看笔记。

写完日记，十一点整，读经，打坐。

二月二十四日雪

晨六时半打坐。我不懂观想成就之后，要不要复习？（怀师批示：观成了，是缘起，也叫幻有或妙有。终归于空，也叫性空。观成了，游戏三昧可也。有时且念十方佛，无事闲观一片心。）电视上又在宣传一种快米，用开水一泡，五分钟可吃。今天我就为小妞泡了一碗，因为米是熟的，干干的，一点油水都没有。（怀师批示：美国有了，快了，此间可能也会学样了，其奈之何，一叹！）

美国人并不爱吃米，只是好玩。又不愿用太多时间去做饭，于是商人大动脑筋，就有快米应市。若问营养价值，我敢说：这才是真正的不营养米呢！

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记十一点整，读经，打坐。

二月二十五日阴

晨六时十五分打坐。

下午接到水牛城来的长途电话，是这家男主人的表妹来的。我告诉她，他们都不在，请她六点以后再打来。因为她那印度口音的英文在电话里不容易听，加上我自己的英文又不好，我怕弄错了麻烦，所以一再请她再打来。

晚间我看笔记，及几次日记的批示。

写完日记十一点，读经，打坐。

二月二十六日晴

晨六时半打坐。

今天接江先生的信。他是我在贵阳教育厅的老同事。他提到一些往事，使我想到人的一生真是很怪。在抗战期间，跑警报的那段时间，我的生命似乎是从炸弹下拾出来的，譬如有名的贵阳二四大轰炸，昆明金碧路大轰炸等等我都在常记得前者是一个日暖风和的好天气，一声警报，只听到一阵脚步声，全厅的人就都跑光了。我走出办公室，连个人影都看不见，我想这些人也太胆小了，炸弹又不是就跟在你后头，何必那么急！本来应当从郊外走的（依防空规则），却一转念竟从大十字闹区穿过（我现在想起来，所谓一念之差，由于许多的经历，我很懂得什么是一念。这一念是无意的，但有时会成为意外的善业，有时也会成为极大的恶业。）刚到家，见桌上有为我摆好的午饭，我就坐了下来。正在这时，见家人一阵慌乱，也有人在叫我，窗外树子大为震动，这时我居然忘了警报的事，只管吃饭。一会儿，家人都走出来问我躲在哪里，我说：“我刚吃完饭。”这时门外响起了警车、救护车，及来往的人声。原来大十字已遭浩劫。前后不过几分钟。第二天我再经过大十字时，到处都搭起帐篷，没一栋完整的房屋了。这一点我就不懂，我既不该应劫，却又为何要转念从大十字走呢？当我转念之时，我是无心的，自己是莫名其妙的。虽然从大十字走过，但我当时并没去想。也许下意识有此一念，我自己并不知道。（怀师批示：此所谓履险如夷。其中各有宿因在也。）从此，民、财、建、教四厅搬到黔灵山上办公，我和余小姐每天迎着朝阳上山，早上要赶时间，下午下班很早，我们一面走一面数石板玩。每晨一到山脚，一股清气从鼻孔直入脑际，连现在想起来，还觉得那么舒畅。（怀师批示：当大自在天人，堕落下方尘界，更是怀归不得，故不得不修为也。一笑。）

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十七日阴

晨六时十分打坐。观想——四大观，地、水、火、风次第解脱。因为明天小妞满三岁，说来也好玩，生她的那年是润年，所以二月有二十九日，而她刚好生在二十八，如果再晚一天，假如生在二十九，那就得几年才有一次真生日了。她妈妈准备请她的老师和小同学，而她爸要请他的同事。女儿和我商量，因为她早就答应小妞请小朋友的。于是我建议做一点，或买一点糕饼送到学校请老师和同学，然后家里又请大客人，就两全了。于是又和小妞说了一阵，总算我的建议通过。

晚间我看《禅秘要法》。

写完日记，十一点，读经，打坐。

二月二十八日晴

晨六时欠五分打坐。

在坐中我就听见他们给小妞说，东西是送去学校请她的老师和小同学的。我下坐时，她们还没有出门，我给小妞握握手，恭喜她一番。

当我在厨房为小妞做饭时，女儿来了一个电话，据说今天是星期三，不好请客，照例都是周末请客，所以改到周六，已经都说好了，大家都要来。

十一点半，小妞回来了，带来一大堆贺卡。她好兴奋地拿给我看。在美国，孩子的生日都兴到馆子里请朋友们带着孩子来吃蛋糕、点心。那样就比较浪费，所以小妞就请来家里了。

晚间我看《禅秘要法》。我不懂咒语兴不兴解释？（怀师批示：亦可解释，但以不解释，做无义语来念，更有妙用。因众生喜思，多思多虑，反增烦惑也。）

写完日记，十一点，读经，打坐。

（一九七九年七月十九日夜十二点阅。）

三月一日晴

晨六时半打坐。 观想——四大观补法。

下午带小妞玩。她现在很爱讲话，自言自语的。我记得有人说过：“如果谁学外国语，能如小儿一句话百说不厌，一定会学得好。”一清早，我在坐中，就听到她如小鸟般唧唧喳喳地说个没完。我一面听一面坐，互不妨碍。有时楼上楼下的音乐响成一片，或此起彼落，我什么都知道，也什么都不着。我现在很会发呆，随时随地，我忽然就呆住了。有时似睡非睡的。这是会发热。（怀师批示：此乃初住定境中加行之暖相。很好。）

晚间看《楞伽大义》。学这东西，真是愈学愈妙。单说这一觉，就妙极了！它虽无形无相，无头无尾，但在意境上确实有那么一点说不清楚的东西，我就当它是妙有。如果常常一觉，它就在自己身边，虽然说不出所以然来，可是如人饮水，冷暖自知。但如果不常常一觉，这一觉就离自己远了。要找它是找不到的，因为它无方所，不在内、外、中间。在哪里不知道。若是遗失了它，我的办法是慢慢地再把它觉回来。说了半天，连我自己都说糊涂了，实在说不清楚。（怀师批示：勉强套用理学家语，就是随时收放心而已。用佛家语来说，便是随时提起觉照之妙用。）

写完日记，读经，打坐。时已十二点整。

三月二日雪

晨六时半打坐。观想——身念处。

刚下坐就听到有人敲门，果然是那位中国老太太来了。据说她六点一醒再睡不着，其实我也是六点左右就起来打坐。她一坐下就喘，她说一走路就会喘，我想是胖的缘故。日记写到这里，我想起来一个问题，我似乎忘了报告老师，那就是我一生最不喜欢坐，这并非习惯，我认为是个性，当然我也弄不清楚。总之自从能记事以来，每天除了吃饭、上课、办公之外，平常我都不坐。记得读初中时，有一次家人们要去玩山，怕我去学校请假会来不及，因为是我回家吃午饭时大家临时决定的。谁也想不到老人们还没收拾好，我已从学校请假回来了。那时我家住城里，学校在城外，约三里多路，一天走四次，中午回家吃饭，简直不懂什么叫累，走起路来，等于小跑。现在虽然懂得腿会酸麻痛等等，还是不喜欢坐。每天也多半站着和小妞玩，看电视时偶然坐一下。总之除了吃饭、写日记及打坐之外，夜间看书大多数是走来走去。这个毛病不知对修道有无妨碍？（怀师批示：修道在持心明心、行、注坐、卧，是人生四大威仪——生活姿态，都可自由。但能定慧等持，澈悟心性，并不拘泥于坐。至于禅坐，乃调身之妙法，细说不荆只须知之。且你因过去宿生重视行愿之故。暂不详说。）

晚间看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月三日晴

晨六时半打坐。观想── 一门观。这是第二卷最后一观。

今天是周六，为小妞满三岁请一桌客，都是同事。我想起楼上的邻居也是同事，有一次家里的车坏了，一清早这家的男主人就去敲人家的门，搭人家的车去学校。我提议请她一下，来不来是她的事。女儿也说好。而男主人一摇头说：“不，和她不熟１

我带小妞在门口接客，客人都到齐了。我又带着小妞拆开礼物，叫她给大家道谢。蛋糕上燃起三支蜡烛，五、六个孩子高唱生日快乐，拍了纪念照，小妞吹了蜡烛。仪式将完，大家分蛋糕时，请来照顾孩子们的大女孩来了。因为美国人吃饭最怕孩子吵，照例要请一位专以带孩子为职业的小姐，把孩子们要吃的东西交给她，由她把孩子们带走了。这里大人们吃到九点。一会儿，孩子们都回来了，到了十二点一刻才散会。

我读经，打坐。

三月四日阴后晴

晨六时半打坐。观想如昨日。在观想之后，神如虚空，忽然眼前白茫茫的一片，觉得是天空，又觉得是海面，而自己又似乎是一条鱼游在水中，又似乎是一只鸟飞在天上，总之自由自在，毫无阻碍。这不知是神飞，还是阴神出现？（怀师批示：既非神飞外越，亦非阴神，只是神与冥然境合也。很好。）

今天是星期，连晴两天，地上积雪都化了。晴天难得，女儿劝我出去走走，我们牵着小妞，在街上漫步，我忽然有点感触，记得过去我们母女常在台湾故居的月下散步。来美以后，也常在某大校园、学校方场散步。而现在却成了偶然难得的机会，人生能有几回月当头呢！正在这时，忽然一觉，正念一提，空去这一念头。然后我们到一家小食店吃冰淇淋。当我一进门来，就觉得又闷又热，我坐在那里，简直想吐。原来这家店是一间很长的房子，没有一扇窗户，只有一个门出入，冬天靠暖气，夏天靠冷气，根本没有空气。小妞母女都不在乎，我想她们常去这种地方，比较习惯。美国的大商店，大餐厅大半都靠暖气和冷气，不讲空气。

晚间我看《禅秘要法》。十一点，读经，打坐。

三月五日阴

晨六时半打坐。观想——观像念佛。

下午带小妞玩，看电视。她爸回来了，手里提着一个钢盔。我已知道是怎么回来了，因为女儿给我讲过，我忙带小妞到窗边一看，就看到院子里有一部小摩托车，好小，类似台湾的三轮车——带马达的三轮车。很好玩。又似孩子的玩具车，但却是大人骑的。美国就是花样多。

晚间他们说带小妞出去吃点点心，因为她不睡觉，带她出去走走她困得快些。当小妞来跟我说再见时，我问她：“你要点哪个心，你的心在哪里？”她一本正经地回答说：“心在点心店里１她妈妈大笑说：“对了！这问题给她答对了，她现在的心确实在点心店里１（怀师批示：有趣，好小子！）

她们一走，我立刻上坐，静了二十分钟，下坐看《楞严大义》。她们回来了。

写完日记，读经，打坐。时已十一点整。

三月六日阴

晨六时半打坐。观想——安心正念一处，观佛像眉间光。

刚下坐，电话铃响了，是女儿来的 ，因为他们的钥匙在车子里了，现在托附近的朋友来家里取另一把。于是我就等着，在等的期间，我就为女儿查了几个中国字。她太忙，这种事多半是我代劳的。

下午带小妞玩，看电视。她爸回来了，要带她出去玩玩，她不去，情愿在家和我看电视，不似从前那么爱出门了。她和我在一起玩很少吵闹，反而和他们在一起会吵些。

晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月七日雪

晨六时半打坐。观想——谛观真佛。灌顶相。

这观真怪，想着，想着，不知怎么，自己就变成佛了，坐在莲花台上，竟忘了佛在那里，真是荒唐之至！（怀师批示：此乃真正观佛，佛即心，何更他觅哉？）

晚间我先写了一封重要的信，然后看《禅秘要法》。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月八日阴后雪

晨六时打坐。观想——观佛三昧。

观想后，神入虚空。在虚空中，我定住哪一点，那一点愈来愈亮，似乎是一点光。仍然说不清楚。将要下坐，忽然眼前一片红光（鲜红）一闪，接着一片光明，如同日光，一瞬即逝，这时心平静如止水。恬静极了！（怀师批示：好。）

下午带小妞玩，仍看电视。电视上有很多卡通长片，都是给孩子看的。她一看就是两个钟头，很乖，如果要她吃东西，这是最好的机会。她一面看一面吃，不知不觉地就吃完了。本来她爸不许她在客厅吃东西的，结果现在反而亲自送来给她吃。女儿说她爸也拿她没办法。因为她乖的时候，实在太聪明可爱了，此所以越聪明可爱的孩子越容易惯坏。这几乎是家家的通病

晚间我看《禅秘要法》。我不知能不能把数息这观跳过去，不修这观可不可以。当然还是要看老师的指示。（怀师批示：并无不可之处。但有时亦不妨一用，子当自知。）

写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月九日雪

晨六时半打坐（起不来）。今晨刚醒，就满身骨痛，尤以脊骨及腰骨痛得厉害，几乎不能起床，这是我从未有过的经验。（怀师批示：气候过冷，受外界风寒侵入之故。）我一直用按摩法，才渐渐轻松，十点后勉强起来，忙忙收拾，刚把小妞的东西做好，听到门外有声音，他们父女都回来了。

下午带小妞在门口玩。连下两天雪，街道两旁又是一片白色了。将要回来，我看到一部车停在门口，原来是楼上的女教练。她一下车，两手提满了东西，我急忙为她开门，她笑着再三点头道谢。他们总说人家不够和气。我觉得她很可爱。过去那个黑人住在楼上，也是只有我和他打招呼，我觉得他也蛮好的。每次我分信，有他的我就放在楼口边的暖气台上，偶然他下楼正遇着送信的来，他也把我们的信放在暖气台上。遇到女儿他们几天不在家，晚间我总是把大门关得很早。他很晚回来，每次门都关得很好，可见人家也是个懂礼的人。我不懂为什么人与人要分界线，打个招呼，吃什么亏呢！又不是搭亲家，又不是做朋友！不过打个招呼而已。一声“嗨”就过去了。（怀师批示：人世烦恼，本来都是庸人自扰之。）

晚间我看《圆觉经》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月十日阴

晨六时半打坐。我不懂何为一数二随，二数三随？我想跳过这一观不知可否？仍待老师的指示！今晨骨痛减轻很多，我仍用按摩法。坐中没有观想。什么都不想，是半睡眠状态。（怀师批示：用对了。病时，须用休息。）

下午只带小妞看电视。女儿来了一个电话，劝我去看病，我不敢看，我认为是观想之故，按摩外治无妨，服药惟恐妨碍气路，还是自己审慎处理的好，譬如气坠不是完全好了吗？这两天肚子里如打雷，风包时起时落，起时发痒、发红、发热，不理它，过一阵自己会好。（怀师批示：证明外感受寒。）我自学打坐以来，只发过一年多的脚气。这回是第二次病，

晚间我看《禅秘要法》，何为色果？书上有 是什么意思？（怀师批示：此“ ”记号，乃附加，不必理会。）

写完日记十点半，读经，打坐。

三月十一日晴

晨六时半打坐。开始就神入虚空，似睡非睡的，说不知道又什么都知道，说知道又什么也不清楚。但不是昏沉。（怀师批示：空境现前。但此亦只是定境之一种，不必执著。）

下午带小妞玩，一连接了三次错电话，又接一次找女儿的，又接三次找这家男主人的。一下午接七次电话，真是可观了。刚停了电话，门铃响了，是送信的。我在此最欢迎的，就是邮差先生，一眼看到台湾的邮简，真是心花都开了。忙不及待地拆开来看，原来是一个朋友报告另一个朋友的凶耗。唉！她的笑容立刻出现在我的眼前。我出国时，她在病中。她的气管病常靠氧气维持，时好时坏，这几年了，她的去是意料中事。问题是她有一个读小学的孩子，体弱多病，因为学校就在她家附近，天热一点她马上去为孩子脱衣服，凉一点，马上去给儿子加衣服。朋友们都劝她放开一点。我想她去时，不知有多舍不得这个儿子！由此我又感到我自己的幸运，在过去那一段崎岖的路，总算过来了。从此可以放心地去修行了。一个人能在去的时候，心无挂碍，才是最大的福气！（怀师批示：其实，人生到最后，不看开，不放下，又如何呢？）

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十二日阴

晨六时半打坐。观想——暖法。

昨夜做了一次梦，这是写日记以来第一个梦。人家说：“日有所思，夜有所梦。”但在我却不然，譬如从女儿读大学开始，一直到她留美，我是日以继夜地想念她，但却从来没梦见过她。因为根本就无梦。我从小就不会做梦，一觉到天亮，中间不会醒。平均起来一年难做几个梦，究竟要如何才会做梦呢，我就不知道了。只有在第一次气机发动时，是我一生中最会做梦的阶段。那时一身软得不得了，倦得很，我没有午睡的习惯，但在那时却天天午睡，一睡就做一个梦。记得那是夏天，可是竟有春眠不觉晓的味道，及至第二次气机发动，就不再做梦了。昨夜的梦是梦到两个穿黑衣服的人在马路上走，因为是背面，看不清是谁。有人告诉我说其中之一是王太太，醒来我才想起来，好久没和她通讯了。我真怕她会有什么问题。这些日子我一直没想过她。几乎把她忘了。

下午带小妞玩，她又感冒了，一回来我就觉得她穿得不够，果然流鼻涕了。她上幼稚园就常常带咳嗽回来，有时就会把气管炎传给我。

晚间我看笔记及每次抄录下来的日记批示。

写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十三日阴

晨六时半打坐。观想——顶法（此观成就后头顶会痛）。顶法方便助道法。我不懂，这两观都很容易，一念可成。何以书上说：“若见此事，得道不难。”是不是我弄错了，所以容易？（怀师批示：头顶尚未发清凉，尚未开窍，故尚未能融通法界，只是初步小现象而已。所以尚距道稍远。但以你之精进，不久当可到达顶相。到时再说吧！）观想之后，神入虚空，忽然眼前一小条血红的红光一闪，接着是一片光明，为时很短，但却很亮。我不懂何以每次出现光明之前，总有鲜红的红光或一片，或一条先出现一下？（怀师批示：因血分到达之故，只是精气神尚未完全融化入于性光中也。）

下午带小妞玩，看电视。她现在会开门，会接电话，拿着剪刀乱剪。她的好处是不二过，若是她真是错了，好好告诉她，她就记住了。今天电视是介绍表演气功。演员是台湾来的，多大一个瓶子，用掌一吸，就吸起来了，往空中一丢，再用掌一吸，连丢两次，连吸两次，然后放回原处，观众的掌声如雷。我真为他担心！学气功也好玩，可以自卫。但不可轻易出手，会打死人！老师以为如何？（怀师批示：但此法尚非真气功。你说得对。）

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月十四日晴

晨六时打坐。观想——火大观法。火大无我观。

下午带小妞玩，天一晴，雪都化了，门外走廊上都是水，她要出去，我只好把雨鞋给她穿上。带她在走廊上玩。虽然天晴，还是很冷，又回来加上衣服。将要出去，送信的来了，一眼看到台湾的邮简，急忙去接。我每天都在盼国内的信，到时候更盼批示发下的日记。今天接到一封故居邻居的信，他报告村子里变动的情形。开了一单，连死带搬家的，村子里几乎没有几家熟人了。算算都在我出国以后的变迁，不过几年的时间，死的死，搬的搬。世事无常，一转眼就烟消云散，抓得住哪一点。

我看《楞伽大义》，无色界的四空天：空无边处，识无边处，色无边处，非想非非想处。何以还有一个无所有处？（怀师批示：四空天是空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处。色无边处也就是识无边处。）写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月十五日晴

晨六时打坐。观想——灌顶法。

照例观想之后，神入虚空，我定住那一点莫名其妙的明点。它不是我造的，我也说不清是怎么来的。似乎刚开始时意境上有点说不清楚的就当它是一点。我就拿它当妙有。怪得很，似乎是颗明星，又不知它在哪里，又似乎它就在那里，从来没有动过，我实在说不清楚。我又怕定错了，走冤枉路，究竟要如何才能证明没有把假我当真吾呢？（怀师批示：你走的路没错，放心。但如此修去。）

师谕：“即空即有，非空非有。”是不是说“要空就空，要有就有。既不是空，也不是有”。又谕：“诸法无常，皆因假立。立假即真，不起分别。”哦！我懂了。

下午仍带小妞玩，看电视。她爱看的是卡通节目。下午这种节目也多，我就可以偶然看一点报纸。多少知道一点时事，譬如越战，或那些不三不四的学者对时局的评论。不过我现在是一知即了，不去深究。至于那些乱七八糟的小说，我是从来不看，既没兴趣，更没时间。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

何谓性空缘起的妙有法门？伏乞吾师详示为感！

（怀师批示：缘起，即指万法万行本空，皆借因缘所生起，例同唯识所说“依他起”，虽生而不生，起而不住，性自本空。故知空是真空，有乃妙有。小乘称之谓“假有”而已。

一九七九年六月二十九日临晨一点阅。

夜窗沉寂，阅此如闻空谷足音，跫然而喜。可见此时此地，真正踏实用功，而能详简写实记载者之不多得也。子其勉之。）

三月十六日阴

晨六时半打坐。观想——灌顶法。

此观在坐中头顶骨会痛。我对色身事，只要不太严重，就不理它。只是怕道不成，房子坏了不好搬家，所以才照顾它一下。

下午带小妞玩，看电视。门铃响了，我以为是送信的，却原来是这家的男主人回来了。小妞今天愿意和她爸出去，于是我忙给她穿上大衣，外面很冷。我掀起窗帘，见她爸牵着她在马路上走，远远看她好小好小，她爸又特别高大，也真好玩。我担心她走不动，又怕她爸不肯多抱她。忽然一觉，立即丢开，回房静坐十分钟。然后到厨房吃了两块面包，喝了两口茶，午餐完毕，小妞也回来了，我又照顾她吃了特别为她做的东西。今天她吃得还不错。她妈妈一进门第一句话就是问她今天吃得如何？这是惯例。（怀师批示：众生颠倒。）

晚间我看《禅秘要法》。写完日记十一点，读经，打坐。

三月十七日阴

晨六时半打坐。我不懂何谓随息？怎么一数二随，二数三随？

（怀师批示：吸时记数是一，心数二时，心随和息保持能多久便多久，保持似不呼不吸情况，便是随。如不能随息而保持，便在二数之后，心记三数时开始保持之亦可。总之，随即是心息相依，止息于一念之妙用也，相反地，从呼开始也一样。）

今天是周六，他们带小妞去水牛城玩。我做了一点自己的事，如洗澡洗衣之类，然后上坐。我从前只早晚两次打坐，平时不敢坐，怕有事惊动，据说坐中受警会发疯。自从学会动静如一，有意借境锻炼，所以不管何时何地，只要时间许可能坐几分钟，就坐几分钟。（怀师批示：如此甚是，可喜！可贺！）今天坐了一小时，心如止水，非常宁静。他们七点回来，我已做好晚餐。晚间我看《习禅录影》。我觉得这本书可以随着程度的深浅以不同的角度去看，都能得益。譬如我当初一窍不通的时候，我看它就觉得比看别的书容易了解，而现在多少懂一点时再看它，又有更进一步的了解。这种事也是如人饮水，冷暖自知。说不清楚的。

写完日记，十一点，读经，打坐。

三月十八日雪

晨六时半打坐。

今日星期，午饭后照例他们带小妞出去了。我静坐半小时，将下坐，电话铃响了，是通知他们明晚有个茶会在系主任家，时间是八点半，因为一位过去的同事，路过此地，大家聚一聚。美国的聚会时间大半都在晚间八点以后，因为那时孩子们都睡了，大人可以自由活动。说起美国孩子也很可怜，几乎没有谁家像中国的妈妈会拍着孩子，甚至还要唱催眠歌，看着孩子睡着了才肯离去，还要随时注意，进屋看看，怕没盖好。美国可不兴这些，有睡眠时间，各家虽也不同，但都不会超过八点。小的喂饱就往小床上一放，大一点的，就关在他们自己的屋子里，不管睡得着与否，总之不准出来，床上满是玩具，爱玩的就玩，不想玩就自己发呆，慢慢地也就睡了。还有些实在睡不着的就打一顿，哭哭也就睡了。很少有母亲肯为孩子牺牲较多的时间和精力的。其实都是过犹不及。中国的母亲能为儿女牺牲一生，等到儿女成就之后的父母，尤其是母亲，已是精疲力竭了！中国人说：父母子女之间，少一分关怀，就多一分距离！也许这就是欧美人父母子女间情感不太融洽的原因之一了。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，读经，打坐。（十一点半。）

三月十九日雪

晨六时半打坐。

下午带小妞看电视。她看呆了的时候，我就看了一下报纸，上面有几段死的奥秘：一、在一些看起来已毫无生机的受伤者复活后的自述：“在受伤的地方有刹那的疼痛，接着就一切疼痛都消失了。我有在黑暗的空间漂浮的感觉，当我置身在黑暗中时，我觉得有无比的舒适，我想一定是死了。”（怀师批示：并未真死。）

二、一个心脏病发被救活的人说：“我开始体验到最奇妙的感觉，除了安详，自在宁静，所有的烦恼一扫而空，我想多么舒适１（怀师批示：也未真死。）

三、一个越战受伤的人救好后说：“我觉得没有一点痛苦，好极了１（怀师批示：也未真死。）

可见当人极度痛苦之际，死确实是一个极妙的解脱，但如果再转入轮回，又将历史重演，永无止境。所以还是修行才对！（怀师批示：不错。）

晚间八点，小妞睡了，他们就去赴会。我开着房门看书，一面注意小妞的动静。十点后他们回来了。

写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十日雪

晨六时半打坐。闭上眼睛，眼前是一层一层的浮云飘过，所以时暗时明。

下午带小妞玩。门铃响了，那位中国老太太应声而入，原来她刚从她儿子那儿回来。我觉得她喘得很，但和我夜静时心跳的声音不同。其实我在静夜时的心跳声，就如同什么东西捶击一样，好响好响，可并不是喘。她又拿了几份报纸给我。她说航空公司罢工，只有一家飞机，人多得不得了，平常只换一次飞机就可以到，现在要换三次飞机才可到达。虽然航空公司又退钱，又道歉，又奉送免费午餐，乘客仍是大吵大叫，因为人家不要这些，人家是要坐飞机。机票售出太多，一直上不去的人就受不了。所以一个人上路就怕遇上这种意外。在美国什么都会罢工，一旦邮政罢工，我只怕这一着。

晚间我看笔记。十点半写日记，读经，打坐。

三月二十一日阴

晨六时半打坐。

连日的雪，路上又一片洁白了。屋里暖气未停，仍穿棉袄。

下午带小妞玩，看电视。她似乎很累，没吃东西，倒在我身上，一面看电视，一面就睡着了。我放她睡在沙发上，盖好，关了电视。我平时看电视都是陪她，我自己看的时间很少，除非是特别节目。我现在到厨房吃了一块面包，喝了半杯牛奶。人家说美国的牛奶好，不吃太可惜，所以我也学着少喝一点。很多人来美国多半是饮食不惯，虽然大城市有中国城，毕竟不太方便，尤其在作客应酬场中，主人端出一盘看上去很漂亮的食物，要你自己拿，当然你可以少拿一点，已经不礼貌了，如果再少也吃不下，那怎么办！在国内说挑上门来的豆腐是不值钱的。殊不知如果此间有挑上门的豆腐，才是宝贝呢！

晚间小妞不肯睡，因她白天睡了一个钟头。她妈妈累了一天，晚间不得休息，实在辛苦，因为小妞晚间不要别人。

我看了《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月二十二日晴

晨六时半打坐。现在天亮早了一点，因顶骨痛不敢观想，已休息好几天了。也真怪，有为法，心理影响生理，也相当严重，我感觉有光明，发现在心理，不是在眼前，我又说不清楚了。

下午带小妞玩，看电视，电视上有很多猜奖的节目，看到些中奖者大跳大叫的，抱住主持人不放，和选举世界小姐一样，当选者都哭得不能走路，真是一念心喜被风飘，看她们真是像要被风吹跑了的一样。奇怪！这些过眼繁华，也值得那么高兴！她们都是大人，又不是孩子。

晚间看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十三日晴

晨六时半打坐。我近来很会睡，中间如果醒来，去一次浴室回来照睡。最近气满全身，似乎上半身气最多，发胀，下半身气也不少，但是不胀。饮食减少。色身的事，我倒不在乎它的变化。

下午带小妞玩。我常常提醒自己坐一下，于是坐着陪她看电视。今天有特别节目，是波士顿的美国交响乐队，这是世界著名的乐队。那个日本指挥如疯狂一般地站在台上，他把身心都投进去了，完全忘了自己，也忘了周围的一切。其所以能成就者在此！这给了我很大的启示。我想如果我们打坐的时候，能有他的这份精神，就有希望得无生法忍，再进一步得意生身了。为何不能呢？是什么放不下呢？怪了！想着，想着，一直到电话铃响，我才知道我又在发呆。

晚间看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十四日阴

晨六时半打坐。观想——正观。

今天周末，午后他们带小妞出去玩。我为女儿改了一条裤脚，那是从印度特地买来的，长了一点，我为她改了一下。再随意翻了一下报纸就到做饭的时间了。我在厨房，门铃响了，是报童来收报费。我向他一挥手，他会意地走了。六点后，他们才回来。小妞把新买的玩具给我看。她玩东西，兴趣不长，玩不上几天，再连看都不要看。我记得她妈妈小时侯，一种玩具可玩好久，从不损伤。这母女的个性完全不同，我想是混血之故。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十五日雪

晨六时半打坐。这两天气上了头，从头到脚部这一段特别气足，尤其在早上，打坐以后就轻松一点。（怀师批示：应作引导，会归于空明合一想，然后而定。）不想饮食，更怕荤油，但不是感冒。我忽然想起来小时侯陪老人们去庙上烧香，因为我祖母、母亲都信佛，我不懂是什么日子，要去庙上敬香，记得常在庙里吃豆花饭。那个豆花饭，在别处吃不到的，据说是用青豆磨的豆腐，真是香甜无比！很多人都喜欢吃庙上的豆花饭，确实有道理的。我小时侯就有这种想法：“在那种山清水秀的地方，吃的是这种东西，怎么不成仙呢１如果环境许可，也许我就留下来不回家了。

今天星期，下午他们又带小妞出去了，我就吃开水饭和酱瓜。

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十六日雪

晨六时打坐。骨节痛，头顶骨痛都好了。我现在很能体会到识神作崇的情形。它一上来我就知道，真是无孔不入，只要心里有一点事，它就会在坐中特别播弄，我一警觉立刻空掉。可是有时侯竟空不掉，我就用过去打野战的方法，毕竟邪不胜正，终于克服。它虽无相，我却很能体会。它是只要一有机会，马上乘隙而入，稍不注意，就会由依他起而遍计执，等到识浪波动成灾，就想止都来不及了。平时常听人说越想越生气，就是这个缘故。

晚间我看《禅秘要法》，第三卷快结束了。我觉得这卷比较重，但很有趣。我不懂何谓无定三昧？（怀师批示：无时、无处、无往而不定，然又无定相可得。）

写完日记，十一点整，读经，打坐。

三月二十七日阴

晨六时半打坐。观想——水观法。我最喜欢这观。

下午带小妞玩，看电视。有一个故事，讲的是一个青年到女友家来说要约她出去玩。当这女孩去换衣服的时候，他就在人家电话筒里装进一点东西，从此他就可以听到人家和别人的通话。他还能把一筒口红抹上一点什么，送给女友，人家又不知道，就会把口红放在桌上，于是人家屋里任何声音，都能清楚地收到他屋里来。在他真是妙极了，可是别人就倒霉还不知道。真是笑死人呢！这也是科学发达的一端，不懂的人就被人玩弄而莫名其妙。电话铃响了，是一位中国朋友来的，他在一个制造战争用品的机构工作。据他说薪金虽高，精神并不愉快。制造这些东西，良心上是不安的，只是为工作而工作罢了！我现在对任何事情，都是一知即了，不去多加分析。这个世界本来就是如此，既管不了，就不去想，以免分心，影响修行。等到有一天自己得度了，再设法去度别人。否则都是空谈。

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月二十八日阴

晨六时半打坐。观想——水火合。此观最有趣。

下午带小妞玩。那位中国老太太又来了，她是来隔壁洗衣服的。她告诉我她有一位表妹从台湾来，简直不习惯美国的生活，认为静得可怕！既无亲友，又无邻居（美国的邻居都是各人自扫门前雪、不管他人瓦上霜的。）更不通语言，电视又看不懂，出门又认不得路，去哪儿都那么远，自己又不会开车，走错了路，连个问路的人都找不到。她说完了，我说我也给她讲个笑话：“那时我还没有出国，有一位邻村的老太太来美国看她的儿子，她爱玩，静不得，每当儿子和媳妇上班之后，她就出门在附近走走。儿子总是孝顺的，怕妈妈走掉了，就在妈妈项下挂了一块牌子，上面清楚地写着姓什么，叫什么，儿子什么名字，家住在哪里。有一次果然走掉了，警察照着牌子上的地点送了回来。”她笑了，她说在美国英文不行，确实是个大问题！

晚间我看《禅秘要法》。我觉得第四卷就简单了。写完日记十一点，打坐。

三月二十九日阴

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩，看电视。我翻了一下报纸，一眼看到一篇题目叫《死的奥秘》。我喜欢看这种东西，大概因为它和修行有关系吧？一个车祸受伤者言：“当受伤时，觉得没有了身体的感觉，只是轻飘飘的，灵体本身没有重量。”这是不是阴神？（怀师批示：也是阴神的一种现象。）报上说当人们化为灵体的时候，他们就感觉到缺少一向具有体重和运动的感觉及方位感。我记得《习禅录影》上说有人死了还能回家去见家人，而自己还不知道是已经死了。这两个故事不同的是前者只是受伤，而后者确是已死。我记得老师说死了还能回家的是独影与带质境意识作用。我不知道受伤者的这种感觉是否也是独影意识作用？（怀师批示：也是独影带质境一种作用。）

晚间我看《定慧初修》。写完日记，十一点，读经，打坐。

三月三十日晴

晨六时半打坐。这些时体内气的流动，我都清清楚楚，连喝口水，这口水从哪儿流到哪儿我都知道。我记得从前根本不知道气在哪里，好像从前体内是什么都不知道，现在就如见到的一样。

下午仍带小妞玩。门铃响了，是送信的。接到一封老邻居的信，她现在住在纽约。她说常有人问她在美国过得惯过不惯，其实这不是过得惯过不惯的问题，而是过得惯过不惯都得要过。既来之则安之，只有自己想办法适应。她说得不错，确实也是如此。不过我有时想起来，有些不随潮流的人也不算错。譬如有一位做酱菜生意的老邻居，他就叫他的独子继承父业，在当时大家都认为他们没有尽到父母的责任。可是他们说：“孩子成绩不好，勉强他去深造，他也苦，父母也苦。只要他不抱怨，安于这份工作就好了１我觉得他们父母都看得开，做个小生意，一家温饱，团团圆圆又有什么不好。人生就这么回事，职业无贵贱，行行出状元，帝王将相，不过也是一生，什么人死了都是一样，再豪华的墓，里面仍是一堆白骨。埃及人的木乃伊，可永保身体不坏，不坏又怎么样？

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

三月三十一日阴

晨六时半打坐。观想——脐中莲。

昨夜没有睡好，似睡非睡地，但却做了一个好梦。梦是这样：不知何故，我认为外面有月色，就开门出去。走了两步，就觉得前面好亮，不自觉地回头一望，原来这边更亮，而我正站在一片光明里面。抬头看看天，天是翠蓝色，清清楚楚地挂着几丝白云；低头看看地，地是水泥地，整洁带白光。这种光柔和极了，也不似月光，它比月光亮，也不似日光，它不耀眼。这地方恬静极了，只有我一个人。我虽然看看天，又看看地，但都出于无心，因为那时的我根本没有心，又似乎那片光明就是我的心。到此我又说不清楚了。（怀师批示：虽然这还是唯识所变的境界，但已显示具有一分成就相了，不执即是。）

虽然我不善于做梦，可是一年也有十来个梦，却从来没有如此大放光明的梦境。譬如过去坐中在海上玩，那个境界也不够亮，似阴天，而且有化人。那时心是动的，忽而上树，忽而下海，那时想什么就有什么。而这次连个空空洞洞的心都没有，似乎那片光明发自我的内心。我实在说不清楚。我这照了一下，里面什么都没有，似乎体内和外面的光明是相连的。又说不清楚了。我只是很喜欢这个梦。醒来后，一直心情都很平静。

下午仍带小妞玩。她很怪，似乎吃的玩的，几次她就够了，如果去过几次的地方，再请她都不去了。对于玩具，我就没见她真正喜欢一件东西。这一点有点像我。

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点，读经，打坐。（怀师批示：有进步，很好。一九七九年八月四日临晨一点阅。）

四月一日雪

晨六时半打坐。

今天星期，下午他们照例带小妞出去了。我正看书，门铃响了，是那位中国老太太来隔壁洗衣服，她又送来两份报纸。她说，她的女儿想下星期一请我去吃饭，因为是请几位牌友，顺便请我带小妞去玩，此地中国人不多，大家也聚一聚。我谢了。因为她女儿住得远，我又晕车，再带个小妞，岂不受罪！记得那年在波士顿，有一位女儿的同学，她们从小学到高中十二年的老同学，也是我看她长大的，所以她来请我。我是义不容辞，一到下车就吐，一直睡在床上看人家吃，害她先生去为我买药。那是交情所在，她不得不请，我也不得不去。当然，这就是中国人，如果是外国人，她也可以不请，我也可以不去。但中国人的这种作风并非虚伪，而是出于一片至诚！天下许多事也是非言语说得清楚的。

晚间我看了一点笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月二日雪

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩。她长大了，说乖也真乖，说麻烦也真够麻烦，一切要随她的喜欢，该穿的时候不肯穿，热了又不肯脱，和她玩不哭闹下台，是很难。我带她的时间比较多，所以比较了解她些。我的定力不够，最怕孩子哭，现在学禅似乎有点定力了。

晚间我看笔记。我不懂何谓冥然境？何谓三念处？（怀师批示：粗心妄念不动，静极虚寂，似乎忘身无觉之境，姑名冥然。三念处者，指佛之大悲，摄化众生，常住于三种之念：众生信佛，佛亦不生喜心。众生不信佛，佛亦不生忧恼。同时一类信佛，一类不信，佛亦不生欢喜与忧恼。佛常住于正念正智也。）

四月三日阴

晨六时半打坐。我现在知道我的气血循环得很好。如常常和小妞玩，被她碰伤了手或脚，当时痛得非常厉害，可是几分钟就恢复了。

今天下午接到一个长途电话，是一个朋友的孩子来的。他最近刚拿到一个物理博士学位，当我向他道贺时，我问他去信给他父母报喜没有？我说：“儿女的成就，是父母的光荣１他说：“去了，只是不是报喜，而是抱怨１我问他抱怨谁？他说：“他们耽误了我二十八年。”我惊问是什么事？他说：“我二十八岁只拿到一个博士，其余一样都不会。”我说你要会什么呢？他说：“诸如游泳、跳舞、滑水之类。因为他们只逼我读书，我就什么也学不成了１我说：“你拿到博士之后，以后的日子就轻松了，学那些还不容易１他叹口气说：“学那些要青年，老了还学什么１放下话筒，我又呆了。可见时代不同，父母也真难做！当然这已不是“万般皆下品，唯有读书高”的时代，更不是“养儿防老”的时代。无怪乎现代很多美国人都不要孩子，在婚前就声明不要孩子的大有人在。我倒不讲什么养儿防老，我只觉得父母子女之间应该有一点自然的天性存在才对！唉！真是从何说起。他父母接到他的信，多伤心呢！对朋友也不能如此，实在太不懂事！

晚间我看《楞伽大义》，写完日记，十一点，读经，打坐。

四月四日晴

晨六时十分打坐。观想——风大观。这是第三卷最后一观。

下午带小妞玩。她看电视，我就翻翻报纸。报上载有《死的奥秘》。于是我记得我也死过一次，我也有过一次这种经验，但和他们说得完全不同。那是抗战初期，我到天津租界一个父执家去辞行。他家女儿是我读专校的同学。因为大家都要在最近准备流亡，不想安置壁来气了。但十月的天津已经很冷，那位小姐就叫佣人把厨房的煤火搬进屋来。我虽觉得有煤气味，毕竟当时大家都太兴奋，忙着联床夜话，一直谈到半夜。后来才懂，原来煤气正旺时没有关系，在将熄未熄之际，就散放毒气，所以当我一觉醒来，我已被抬到院子里了，还有人正喂我泡菜水。只听说快去请医生。紧接着是女主人的哭声。我才想起来问：“她呢？”没人理我，这时传来女主人的哭声震天。我随着大哭，挣扎着要去看她。有人过来一把按住我说：“你不能动，她已不行了，幸而还保住一个，否则何以向你家人交代１从此我有一段时间，看什么都如同梦境，大白天如在灯光下，任何人，任何事，都似在银幕上，没有一点真实感。至于在我昏迷的一段时间，和我平时睡觉一样，没有一点痛苦。如果就那么去了，倒是一件好事。反而是快要醒来之前，感到一片乱糟糟的一些人声人影，就把我引回来了。回来之后，感觉胸口不舒畅也没住院，也没休息，又忙忙地往大后方逃亡去了。我不知道这件事对脑有无影响？会不会对开顶有阻碍？（怀师批示：毫无妨碍，放心。）我常常想到我实在倒霉，总是该死不死，一个人与其看别人死，不如自己死！

晚间我看《禅秘要法》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月五日晴

晨六时半打坐。今天很弱，因为昨夜一觉醒来，气机大动，类似第一次气机发动的情形，不同的是，前者是从心脏经过，整个五脏都被揉碎了似的。两腿如抽筋一般，有说不尽的难过，而且满身大汗。而后者气机是从骨内发动，全身骨内发烧，有点像感冒，但感冒是外表发热，没有气动的感觉。这是清清楚楚的气在骨头里面运行。指尖，足尖，只要是有骨头的地方都有感觉，不过仍以前面任脉的路线比较明显，后面督脉的路线只有较轻的感觉。虽觉骨内发烫，却不出汗，而且心脏不受妨碍，心脏很舒适。骨头里面除发热、发烫之外，也不太难过。但今天似乎很弱。

晚间看了几段《西游记》。每当我不能用功的时间，这就是我唯一看的小说。

写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月六日雪

晨六时打坐。昨夜一觉到亮，天又变了，将醒就听到窗外沙沙有声，我知道又下雪了。四月在国内已是鸟语花香的季节，而此间却室内暖气未停，室外犹见雪景，倒是和我们东北大同小异。忆及那些北国的冬季，真是呵气成冰，人家说耳朵都会冻下来，却是事实，因为耳根的血都已凝住，耳朵麻木，都脆了，如果马上用火，用手一扒拉，耳朵就会掉下来呢！八月就装置了壁来气。有一年八月中秋下大雪，早上上学，头戴毡帽，身上是大小两件棉袄之外，又加一件呢大衣，腿上绒裤之外再加棉裤，脚上穿的是毡窠。那种鞋只要把脚一放进去，就如进入火灶一样。记得那时人小，穿上这些东西，简直像个皮球，滚在地上没有一点声音。脸上一顶套头帽，只留一双眼睛。套头帽上再戴毡帽。手上是皮手套。颈上还有一条厚厚的围巾。虽然如此，但眼睫毛总是会同帽子冻在一起，而口里呵出来的气又会同围巾结在一起。有人说东北苦寒，我却没有那种感觉，相反地，我认为那是一段美好而又最值得回忆的童年！

晚间我看笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月七日阴

晨六时半打坐。坐中忽闻四川的鸡公车声，我似乎坐在车上，行经田野，我想我在打坐，忙把眼睛闭上，就回来了。这是我的法门。小时侯如果偶然做一个梦，要是梦到猫抓我，我就想这是做梦，一想就醒了。我虽然很少做梦，但我有几种看法：第一、我认为梦中心能做主。譬如我不喜欢的事，梦中也不会做。第二、如果中阴身受惊，醒来心还会跳，那是定力不够。也证明是心的作用。（怀师批示：梦中非中阴身，中阴又名中有，是死此生彼，中间所受之阴形也。）第三、被中阴一隔，人就迷了，独影意识乘机活动，明了意识暂时隐退，这是不是随缘而变的作用？如果人不迷呢，是不是独影意识无机可乘，明了意识就永远长明，不为境转了？（怀师批示：对！）

今天周六，下午有幼稚园的一个小同学请小妞去吃他的生日蛋糕。于是我为她收拾好，两点钟她爸带了一份礼物送她去了。四点钟她回来了，她告诉我这个同学五岁。我问她：“是他告诉你的？”她说：“我数蛋糕上是五支蜡烛。”

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点半，读经，打坐。

四月八日阴

晨六时打坐。

人笨是天生的，也许是宿业，那就不得而知了。譬如修三观，人家都能分开来修，而我就分不开。我修空观时，就会把有观中观带了进去。修有观时，又会把空观中观拉在一起，当然修中观时又把空观有观又拉进去。至于无论修什么总以断除烦恼为原则。那么一面断除烦恼，一面观空，一面又观性空缘起，缘起性空，所有诸法，都是虽生不生，都是假有，然后把空、假一起抛掉，即空即有，要用就用，不用便休，所谓即此用，离此用。就一气都下来了。我不太分得清楚层次！（怀师批示：层次是为未入关、未过关者说。其实，本是无门关，正如你说的，既此用，离此用，到此，又何必向关吏讨出关之路哉！）

今天星期，他们带小妞出去了。我洗澡时，忽然想到不知洗头好不好？据说头皮有油，常洗会洗去了油，就不能保护头皮了。我不知道这于修道有无关系？（怀师批示有一派，主张不洗澡，但皆是重视此四大假合之身而言，不足为法。你只注意不受寒，以洗净为妙。）

晚间我看《禅秘要法》。这是最后一卷，我觉得比前三卷容易。

写完日记，十一点，读经，打坐。

四月九日阴

晨六时二十分打坐。观想——观佛。发慈悲愿。这是第四卷开始。

下午带小妞玩。看电视。她爸回来了，带她去买礼物。她们走后，我吃了一块面包，喝了一杯果汁，这是我的午餐。三点钟我为小妞收拾好，由她爸拿了礼物开车送她去参加一个小同学的生日聚会。现在大家也知道节约了，孩子的生日都在家里买些点心蛋糕之类，请几个小朋友点缀，连大人都不请。在中国孩子过生日叫“长尾巴”，除了满月及周岁之外，普通都是一家人吃长寿面。晚间我写了几封朋友的信。看了一些笔记。写完日记，十一点，读经，打坐。

四月十一日雪

晨六时半打坐。

下午仍带小妞玩。忽然她大叫，跑过来依偎着我，我问她见着什么？她说“虫虫１我四处张望，原来是一只飞蛾，我本想由它去，奈何小妞害怕，只好打开门撵它出去。可是大门开着，它却找不到，飞来飞去，就在门边打转，我用报纸撵它，它往高飞，或扑窗子，最后飞累了落在地上。我见它恰巧落在一张纸上，就轻轻地拾起那张纸，把它送了出去。明明一个出路，就是找不到，有什么办法呢！

晚间我看《楞严大义》。写日记，十一点，读经，打坐。

四月十二日阴

晨六时半打坐。有些观如顶法，观起来顶骨会痛，我不知道是应该让它痛下去，还是休息一下对？（怀师批示：痛是过程中暂有现象，待气足神充时，便无此触觉了。可暂休息，不必畏惧而放舍此观。况此观为了生脱死之大方便法门，勿疑惧为是。）

我现在是无病一身轻了，只是有些疲倦，每晨都靠自己管自己，否则真有点不想动。

下午仍带小妞玩。看电视。

晚间我看《习禅录影》，我不懂定住妙有之后，又如何翻过妙有之关呢？要定到什么程度？如何翻呢？（怀师批示：经云：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”妙有真空，可于此参破。）

老师也讲过关于意生身的一段，但不知那个意造的明点和这个意境上的明点，修法是否相同？因为意造的明点是清清楚楚见得到的，还可任意把它放在那里，而意境上的明点只能体会。（怀师批示：万法唯心，一切唯识。三界万象，无非意生，即此离此，离此即此，非同非异，不必自生分别。）所谓我在虚空中定住它，并不是把它搬到虚空中来，这东西怪得很，当有意无意地去体会它，似乎它就在我面前，可是认真地去注意它，又不知它究竟在哪里了。像捉迷藏一样。（怀师批示：此即意生者，唯无妄想分别之真意境而生者。但生即无生，故分别意识动处即无。从自意识所造，终归自在，与此无分别生自无生会合，此乃真意生者，此处须万分仔细观察寻思透彻。）有时觉得不如造一个明点来修轻松得多，但我又不愿放弃，因为好不容易体会出来的一点影子，舍不得丢掉。真是处在八节滩头，上水船了！

写完日记，十一点，读经，打坐。

四月十三日雪

晨六时半打坐。观想——四大清净观法——风大观。

这些观都很容易，本来一次就观下来了，但我觉得这本书就要结束了，慢慢观吧。

下午带小妞玩。接到一封台湾朋友的信，据说她的一个朋友，我只见过，并不太熟，得了癌症，从一进医院就来不及了。打针已不能止痛，痛起来浑身痉挛，一直惨叫，整个医院都听得见，闻者心惊！朋友们都求她能速死，因为非死不能得解脱也。据一位在癌症中心当护士者言：“有些病人，初进院时也不太重，但一天天地重起来，几个月后，刚刚和他们混熟了，他们又死了。真令人难受呢１人家说：天有好生之德，我却以为不然，既生之又死之，这都不说了，为什么要人家去的时候那么痛苦呢？我想佛、菩萨、神仙都是抗暴者，为什么一定要听造化的安排呢？

晚间我看《习禅录影》。写完日记，十一点，打坐。我以后把读经改在坐中背经——默读，一面背，一面就坐下去了。因为夜间打坐我都不观想的。

四月十四日阴

晨六时半打坐。观想——再观火大、地大。

今天周末，上午十一点半他们就带小妞去水牛城。小妞在书上看的小动物不少，电视上也常有小动物的镜头，她的记性又好，所以一到动物园，见什么她都认得。我一人吃了午饭，借翻翻报纸休息一下。在《北美日报》上一眼看到大陆人民在马嵬坡重修杨贵妃墓，不觉有所感慨。人间说不完的烂帐实在太多。其实我并不喜欢杨贵妃，据说为她爱吃荔枝，跑死了多少人和马，固然这不一定是事实，但自古美人祸国恃宠乱君者比比皆是。然而就事论事，美人譬如一株花，花艳花香都是花的本色，妙人者，也不过是上天的杰作，人间的点缀而已，它艳它的，于人何害！所谓色不迷人人自迷。究竟是花迷人，还是人迷花呢？如果帝王英明，贵妃焉敢胡为，况且自古伴君如伴虎，谁敢在太岁头上动土呢。当然，如果说臣代君死，也未尝不可，一个妃子恃宠多年，以之殉葬，也不为过。但一定要把罪名推在她们身上，说她们是罪魁祸首，我认为她们还不够格，虽然可以说匹夫无罪，怀璧其罪！那也只是欲加之罪，何患无辞了。（怀师批示：说得对，古人说：“茫茫四海人无数，哪个男儿是丈夫１正同此意。）

四月十五日阴

晨六时半打坐。观想——还观地大、风大、水大。

今日星期。午饭后，他们照例带小妞出去玩。门铃响了，是报童来收报费，我向他一挥手，他会意地走了。我正坐在沙发上发呆，忽然记起普贤菩萨心声闻听的修法上。老师在那段注解里说到真空妙有，缘起性空的至理，可以在这种修法上去体会印证。于是我看了《楞严大义》，又参考了《净土经》后面的普贤行愿品，及《华严经》的净行品，这一下午没有白过。但我又有了问题。譬如现在我意境上的妙有，是否要先把它在意境上形成妙有的实相呢？然后照老师在《习禅录影》上讲意生身的那一段的修法去修呢？还是另有其他的修法？（怀师批示：对的。即此修去，久久体意参究，便知二而一，一而二，心、意、识三者，原为此一事也。）

晚间我仍看《愣严大义》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年九月十一日下午三点阅。）

四月十六日阴

晨六时打坐。观想——再观火大。

下午仍带小妞玩。她长得太高，人家都说她有五岁，其实才三岁。中国人说人长得高，叫傻大个——北方土语。人矮了，说被心眼赘住了！这类话是谦虚，还是骂人，就不得而知了。事实上以小妞为证，她比和她同年的人都高一头，可是她何曾比谁傻。譬如我就矮，我又何曾有什么心眼？尤其是现在，自从开始实行不起分别心，所谓空此一念，在依他起时，一觉即离，我做起来不太困难，这就证明我比较一般人少心眼的缘故。

晚间我看《习禅录影》，我不懂，无生法忍，不是意识流暂停作用吗？（怀师批示：非意识境界，乃指心意识——八识——皆从本来生而无生无住之大定也。）何谓光影门头，一样都是境界，又如何能分出来何谓胜境，何谓光影门头呢？（怀师批示：光影门头，大都属色阴想阴范围而已，倏尔而起，倏尔而灭，并非究竟。此处可参考《楞严经》五阴魔，细审参究。）

老师说：“见过于师，方堪传授。”弟子还能见过于师，那么说永远无人堪传授了！

写完日记，十一点整，打坐。

四月十七日阴

晨六时半打坐。观想——再观地大。

下午仍带小妞玩，看电视。她妈妈去医院陪她爸去了。她爸颈上生一个疖子，如果在台湾，一定先打针吃药，不得已才动手术。而美国却不然，不管三七二十一，先割一刀，看看再说。表面说来直截了当，但一小点毛病就动手术，未免小题大做。尤其是这家男主人最怕住院，最怕寂寞，他在家又有太太又有女儿，还离不得收音机、电唱机陪伴的人。幸好小手术，明天出院。

晚间我看《禅秘要法》，马上结束了。写日记。十一点，打坐。

四月十八日晴

晨六时十分打坐。观想——还观地大。

下午门铃响了，一个他们同事的太太手里抱着一束花，来接小妞母女去医院接病人。一会儿他们回来了，我开了房门，一眼就看到病人，当他从我面前走过时，我感到他有轻微的喘息，似乎很弱。在美国生病真是可怕，这是大家都知道的。但女儿却又不同，她虽是个独生女，可不太娇，她也住过院，她什么人都处得来，也不怕寂寞，美国食物她都能吃。她适应环境的能力，超出这家男主人多少倍。

晚间我看笔记。十一点写日记，然后打坐。

四月十九日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩。我故意把心情集中在她身上。因为她爸才好，他们今天也回来得早一点。晚饭后，他们都回屋去了，我关了房门写日记。我本不想把今天的心情记在修持日记上面，但我不是善于假造事实的人，而且这对我的修行也似有点关系，再说十周年纪念的今天，我也想在修持日记上记下一笔，作为我在人生旅途中以往的一个结束，也是以后的一个开始：

今日何日！毅兄已去十载！过去一到四月，我就不敢去看日历，现在因写日记，不得不面对现实。

记得十年前今天的清晨，我从前院透透空气回来，见他坐在客厅里，抬头望我笑笑，我也报以一笑。谁会料到这一刻就是他人生旅途的终站，也是我们缘分的终点呢！消息传出，没人相信，尤其夜校的学生，本来嘛！一个人昨夜还高声朗诵地讲课，无灾无病的，怎么可能呢！好友们都安慰我说，他是生得其时，死得其时，当其生时，正值他父亲官为礼部尚书，是他家极盛时代。而几十年后的今天，又正值台湾繁荣，国泰民安之际，无疾而去。然而在我来说，却是死者已矣，生者何堪！固然世间不乏深情的伉俪，可是能有几家是同林而兼知己！他之去，使我大悟人生，也深悔自己之无智，未能早入空门。记得有专为人们写挽联的先生，照例死者灵前第一个挽联是未亡人的，千篇一律都是愿结来世缘，只有我是例外。因为我怕历史重演，如果真有来世，我愿为僧为尼，舍身济世，但求永脱轮回！（怀师批示：佛亦不脱轮回。但智不住三有——欲界、色界、无色界之轮回。悲不入涅[上‘般’下‘木’]。因涅[上‘般’下‘木’]轮回非二非一也。）

一阵笑声从他们屋里传来，他们正逗小妞玩呢。今天我没提醒女儿，因为事已至此，想之何益？能忘得掉最好！

毅兄是一个洒脱不拘，谈笑风生的人。他不懂得仇恨，在他看来，每个人都是好人，而每个人也都说他是好人。他说女人殉节容易，守节难。我也很幸运，能在他所谓难的情况下，完成了他留给我的任务。现在女儿已结婚生女读毕学位，从此在人生道上，建立下了基矗这该是我真正能万缘放下的时候了。过去的让它过去，未来的不去管它。现在就写日记。十二点一刻，打坐。

四月二十日阴

晨六时打坐。观想——火大观。

下午带小妞玩，看电视。她一直流鼻涕，我想为她加件衣服，她一定不肯，哄来哄去，勉强穿上。她一直不高兴，头撞来撞去，一下就刚刚撞到我的颧骨上。只听咔的一下，我就觉得里面有点痛，忙照镜子，眼睛下面青了一块，好危险。如果撞到眼睛，怎么办！带孩子也真不容易，大意一点，不是伤了她，就会伤了自己。于是我外面敷药，又服消炎片，防止它恶化。明天因为加拿大开宗教会，据说是南印度教，这家男主人去了。本来女儿也要去，可是有一个朋友开完会，要到我们这儿来，我又不能买菜，而且一个人也做不了那么多事，所以女儿留下来了。

晚间看了一点笔记，写日记。十一点半，打坐。

四月二十一日阴

晨六时半打坐。观想——地大观。

今天周六，有客人要来。他是刘教授，多少年前他去印度观光，当时这家男主人正在写论文，他们就相识。九年前他去台湾观光，又和女儿认识，女儿还带他去见过老师的。我们住波士顿时，他常从宾州到波士顿去看我们母女。可以说在美国的朋友中，他家是最熟的一家了。这次他领着几个学生去加拿大开会，顺便来看我们。一早我带着小妞，女儿就去买菜，然后她带小妞，又换我来做菜。傍晚男主人回来了，说客人的车子坏了，正在修，可能来得晚一点。问题是这房子少一间客房，三个女生共住客厅，刘教授和一个男生就没地方住了，于是我搬到女儿房里，让出我的房间给男士们祝十二点钟接到他们的电话，据说他们还要沿途观光，还要两个钟头才能到此。于是由男主人去等他们，我就和女儿先睡了。我在睡前，打坐半小时。幸而日记在知道他们来得晚，我就忙忙地写好了。

四月二十二日晴

今晨没打坐。因为一觉醒来，见房门已经打开，听到厨房有人说话，就急忙起床。梳洗之后，知道是刘教授在厨房，因为我们很熟，我就进去和他彼此问了声好。一回头原来他旁边还坐着一个女生，一会儿另外两个女生和一个男生也来到厨房。有一个女生是中国人，她打扮得就像中国所谓的小姐，不像学生，是马来西亚的华侨。我不喜欢不会说中国话的中国人。我觉得可怜！我们把昨天为他们做好的菜热来为他们做早餐。饭后休息了一下，就由女儿夫妇陪同去她们 的学校参观。然后就回去了。据说他们都喜欢小妞。小妞一直在他们的车上，在分手的时候，大家只管道别，差点把小妞给带走了。

晚间我看《禅秘要法》。写日记。十一点打坐。

四月二十三日晴

晨六时半打坐。观想——谛观五阴。

《禅密要法》最后一观结束了。我最喜欢的是白骨流光观。四大观。结使根本观。谛观真佛、灌顶相。更有趣的是水观法。水火合。脐中莲。我最怕的是九想观，观得一身如长了虫似的。其实这个色身早就该丢掉了！不过借假修真，希望如此而已。下午仍带小妞玩。她最怕人家笑她，人家一笑她就惊。给她说话必须正正经经的，否则她就觉得在笑她，她就会发脾气。她这种个性极似她爸，她妈妈不是这样。我记得女儿小时侯胖得像个球，一团和气，一天都在笑，从不会发脾气。可能小妞太瘦，所以脾气躁。乖起来乖得很，吵起来我和她妈妈就无办法，必要时她爸拍她一下作为结束。晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点办打坐。

四月二十四日阴

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。一个苍蝇飞过，小妞大叫，她最怕虫子。我打开房门往外撵，它转来转去地飞不出去。其实一个苍蝇由它也罢！记得抗战期间躲警报住在乡下，那是一间乡下人装糠的房子，四壁用画报糊起来，也就焕然一新。当我们用纱糊窗子时，乡下人大惊小怪地问做什么？告诉他防蚊蝇。他们连连摇头说：“蚊子、苍蝇嘛，也给它有两个啦１认为城里人太过分了，小动物也不容它有两个。诸如此类的事，真不知道应如何解释才对。如美国大量杀虫，厨房里就少了许多麻烦。在院子里偶尔看见几个劫后余生的蚂蚁或苍蝇，草地傍晚时也没蚊子，至于老鼠蟑螂之类几乎绝迹。在人来说，为自卫而杀虫，也不无道理。但在小动物来说，它为何不能有与人共存的自由呢！我想只有这样说了：“自由以不妨碍他人为原则。”如果你挥拳打着别人的鼻子，人家能让你自由吗！

晚间我看《楞严大义》。我研究普贤菩萨的修法。主要的我是要参性空缘起，妙有法门的至理（修法），希望能得到体会和印证。

老师何以教我？（怀师批示：即此三界之中，何一而非性空缘起，妙有真空之处，但能“智不住三有，悲不入涅[上‘般’下‘木’]”，如此而已。细参深究便知。）

写日记。十一点打坐。

四月二十六日阴

晨六时半打坐。一上午厨房的事情都忙不完，除了自己吃点东西之外，就是准备小妞的午餐。正当我忙得不亦乐乎之际，门铃响了，我知道是谁，走出房门，就听到有人敲客厅的门。开门一看，果然是那位中国老太太来了。她一进门，我就看出不对，看她累坏了，脸都肿了。她说好久没来看我，去儿子那里才回来。因心痛儿子太忙，就多帮了一点忙，每天要切几磅肉，包一百多个春卷，几百个馄饨，累坏了，手指骨节都痛，从回来每天下午都在睡，夜间照睡。她从前白天不敢睡，晚上仍然睡不着，可见人还是累一点比闲一点好。人生做哪一行都不容易！她说她家老先生去香港，一月后才能回来。我问：“怎么去那么久？”她说“久！不回来也无所谓，谁死了，也照样过１我又呆了。天下真有怨偶？其实怨偶才好，到分手的时候，以免藕断丝连，免却许多烦恼！

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点打坐。

四月二十七日晴

晨六时半打坐。晨坐中我多半是用止观法门。偶尔用观想法门游戏无定三昧中。无定三昧在十次日记中老师已有开示，我懂了。三昧就是定，何以叫游戏三昧呢？是不是说游戏期中就不能定？（怀师批示：非也。于一切定，可以自由选择。如从初禅入，三禅出。色境入，声境出，无不自由自在也。）我现在想学普贤菩萨的修法，但文殊菩萨却说这种修法必须有很深厚的修行功力，才能发起它的妙用，初学很不容易进入这种境界。虽然我只是想借此参究性空缘起的妙有法门，我还是修性空缘起的妙有法门。但恐怕很难了！

何谓大乘菩萨的大行？（怀师批示：智慧圆满，功德圆满，智悲双运。）

修大行是不是一定要转世，那就不能脱轮回了，我不要修！（怀师批示：谁脱轮回，而且须知谁又真在轮回？）

下午仍带小妞玩。我这些日子如微醉的人，头昏昏的，一大意，就会被她碰伤，不过好起来也快。

晚间我看《楞严大义》。十一点写日记，打坐。

四月二十八日阴

晨六时打坐。气机有时会走到指甲或趾甲里面。刚开始第一次还以为里面化脓呢，很痛，简直不能碰。我由经验知道是气机运行到那里了，我就不理它，果然过一会儿就好了。不过真要有一点定力才行。否则就会小题大做了，因为痛得很厉害！

上午十一点半，他们带小妞出去了，今天是周末，到邻镇去看印第安人跳舞。那一镇全是印第安人，因为美国要保留印第安人种，在各处都拨一块地方给他们祝如果白人要住进去，要给他们租钱，其实租他们的房子是便宜的，而他们才是真正的美国主人！人间说不完的事太多。

晚间我看《楞伽大义》。十一点，写日记，打坐。

四月二十九日晴

晨六时半打坐。今日星期，午饭后他们带小妞出去了，我有一点属于自己的时间。洗澡、洗衣之后，正在看《楞严大义》，电话铃响了。原来是一个女儿大学的同学，她从美国去加拿大看她的父母，现在从加拿大回来，想顺路来看我们。但她没开车来，所以要去接她。因为她半夜三点又要赶回水牛城去搭火车，这样一接一送，接是下午六点以前，送是半夜三点以前，一次车程是两个小时以上，所以希望她能在此多玩一两天，实在也难得来一次。她说考虑之后明天再来电话。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

四月三十日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。这地方真怪，四月底只停了雪，室内暖气未停，还穿毛衣，夜间尤冷。正好电话铃响了，恰巧这家男主人在家。对方说请他在六点之前到水牛城，然后又在三点之前送她们（她夫妇带一个孩子）去赶火车，那么就是要在下午四点以前就得开车去水牛城。接她们来此之后到家已是八点，只能吃一顿饭，稍微休息一下，在夜半一点以前又得送她去水牛城赶三点钟的火车，再开车回来就天亮了，九点还要教书。我听他在算时间，也实在有点苦人所难，一夜都在路上跑，太累了也危险！对方说火车票已买好，不能改时间。只好错过这次见面的机会了！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点打坐。

（一九七九年十月五日临晨四点十五分阅）

五月一日晴

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。不知怎么，忽然电视上的孩子就大了呢，不久以前的青年，似乎就显老了呢！一算时间，三年了。再看看小妞，搬来此间时才半岁，现在什么都懂，能说会唱、会跑、会跳，不觉一惊。检讨三年来学道的成绩，十分惭愧！人家说：时间是地产，如果有好的耕耘，会有意想不到的收获，否则，就荒废一无所得！

晚间因牙痛，看经有点不舒服，于是看《西游记》。

写完日记，十一点打坐。

五月二日阴

晨六时打坐。

天阴就好冷，尤其是半夜。五月了，外面的两棵梨树，还没一点春的消息。小妞天天看有没有梨。我告诉她，叶子还没一片呢，还要等它开花，才能结果。她说：“等它慢慢地长。”她说话像个小大人，很好玩。

晚餐桌上，女儿说她们一个同事因车祸受伤很重，警方叫她乘救护车去医院。她先问警察：“如果我走了，会不会有人破坏我车上的东西？”警察说：“那有可能。”她说：“那我先把车开回我的办公室。”于是不顾警方的阻止，一直把车开回去。一到达就对秘书说：“我受伤了，马上送我去医院。”话刚说完，人就倒下了，原来她已全身是伤。到现在后脑受伤，还没治好。人们说她有勇气，我觉得她是全副精神集中在那部车上，几乎忘了自己。如果她当时死了，就会识神作崇。老师以为如何？（怀师批示：不错，恐会变成车祸崇鬼。）

写完日记，看了一点净土五经。十一点打坐。

五月三日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。下午如果天气不太冷，我就带她在门口站站。看看来往的车辆，偶尔碰到哪辆车上有她的小同学时，互相打个招呼，尤其是碰到邻家的美国老太太出来时，我们也彼此问声好，这样就可以减少一点她看电视的时间。我总觉得她太小，电视看多了，会伤害她的视力。说起来也真好笑，记得她出生不久，她爸就买了彩色电视，一天几乎都不兴关。而小妞的一个小卧车就放在电视前面，她一天都在车里，我认为电视的放射性太强，对婴儿不利，提议把电视的位置换换，没人在乎。后来恰巧那一次是我和女儿带小妞去医院定期检查，我就提醒女儿问问医生，结果医生证实了我的看法。

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

五月四日晴

晨六时半打坐。

昨夜小雨未停，黎明方止。上午我在厨房为小妞准备午餐时，从玻璃窗看出去，似乎到处都被水洗过，好干净，雪迹全没了。这是今年第一次下雨，前些时虽然也有过几次小雨，但那只是雪坠地而溶化的。据说波士顿在海边是平地，此间是海拔一千四百公尺的山上，往这边走，愈走愈高，在地图上看还不觉得，自己开起车来，很吃力呢！人家说我们住在空中。我真感到幸运，能在半空中修行，又得老师的开示与教导，何幸如之！

晚间我看《禅秘要法》。

何谓如同实际？（怀师批示：实际，即本体自性之真实感相似。）写日记，十一点打坐。

五月五日雨

晨六时半打坐。

今天周末，午前冒着细雨，他们带小妞去水牛城。三小时后雨愈下愈大，雷声隆隆（这是今年第一次春雷），闪电不断地照亮了这间小屋。我以往是最怕雷电的，现在楼上楼下只我一人，本来我很可以进入套间室里，至少可以看不到闪电，雷声也会小得多些。如果在前两年我一定会这样做，但现在我是处处借境锻炼，首先镇定，然后做空的功夫，虽然没有全部空掉，却像在坐中听到闹声一样，似乎把那声音阻在外面，干扰不到我的内部，我又说不清楚了。我在雷声中看《净土五经》，参究性空缘起的妙有法门，我似乎有一点心得，但仍然说不清楚。不知何时雷雨都停了，一看钟五点整。七点他们才回来。（怀师批示：可为你改一古人诗句：“闲坐小窗看贝叶，不知雷雨歇多时。”

晚间我看《净土五经》。写日记。十一点打坐。

五月六日阴

晨六时打坐。

今天星期，下午他们照例带小妞出去了。我接到邻家那位美国老太太送过来一封错投到她家的信，是一位台湾朋友寄给我的。她也是我过去的邻居，我们相处极其融洽，三十年如一日。我记得在我们的谈话中，有一次她问我：“观音菩萨本来是男身，不知怎么后来又变成女身了？”当时我也不知道，现在才懂。可是现在我还是有点问题，据说观音菩萨前身是三公主妙善，是不是后来转世为男身？真是隔行如隔山。（怀师批示：那是中国人写的小说，其实，佛、菩萨，已无男女相。观音乃过去无数劫前之古佛，化身千百万亿。为悲念女人，才在此世化身为女相。清朝一女诗人金云门诗所谓：“神仙堕落为名士，菩萨慈悲现女身。”即此之谓也。）

晚间我看《净土五经》。写日记。十一点打坐。

五月七日雨

晨六时半打坐。

下午带小妞玩，看电视。电视上正演一个巫婆用魔术害人，只要被害人吃了她的茶，就会如做梦一般，身不由己，做出自己也莫名其妙的事。于是我就参究这个问题，我认为她是利用人家的中阴身配合人家的弱点，因为这些东西，都是乘隙而入。如果一个人能做得了自己身心的主，魔术也没奈他何。记得古小说就有这种例子。一个正人君子，一次遇到一个鬼，那个鬼想迷他而不敢接近他。据说修行的人，在将成就的时候，就回遇到魔鬼的试探。我认为那就是内魔，主要的还是定力不够，所以要炼心！（怀师批示：不错，全说对了。不过，死了才叫中阴，尚在未死之前，叫灵魂，或叫识神。）

晚间我看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。

五月八日晴

晨六时半打坐。

现在开始有一点春天的消息了，还是很冷，夜间有时还开暖气。小妞不肯加衣服，因为她爸怕热，不主张多穿衣服，小妞也怕多穿，甘愿咳嗽。有时我觉得她一身烫烫的，她们却说她不冷，等到半夜又热又咳，才相信她在发烧，吃药了事。记得前年的夏天（七月中旬），开车去附近一个湖边玩，出门时我主张带大衣去。因为此地就没有夏天，何况又是湖边，果然那儿风又大又冷，我和小妞母女都穿起大衣，还好冷好冷。如果那天没带大衣，回来都会病倒。所以我总觉得什么学问都不如经验实在。记得女儿小时候在成都生病，都是我和那个令人难忘的田医生商量下药。因为自己的孩子，体质一切母亲都有点数。

晚间我看《净土五经》，写日记。十一点，打坐。

五月九日晴

晨六时半打坐。

这儿难得的是晴天，我带小妞到后门的走廊上站着，忽然有了新的发现。原来连日的雨，邻家墙脚下的蔷薇已出土好高了，满地也都是将出土的新草。抬头看看树枝，已是满树嫩绿。忙领着小妞到屋后一望，原来脚下的蔷薇已长得好大了。在这一年有八个月冬天的地方，每天见的不是雪景，即是枯木，一旦看到绿色景象，眼前就焕然一新，心神也为之一爽。但奇怪的是，何以一直都没注意到呢？可见对任何事物，如果不注意它，就会视而不见、听而不闻、食而不知其味。古人读书用功就能如此，科学家更能如此，修行的人也该如此！

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

五月十日阴

晨六时打坐。偶然我也观想，如水观法，水火合，肚中莲等我喜欢的。

下午带小妞玩，看电视。新闻报告说，美国实行免除死刑后，有些死囚请求处死。原因是无期徒刑比死刑可怕。有一个死囚说，他请求处死，是为他要自由。说实在的，美国说尊重人权，免除死刑。当然如果一个青年过失杀人，施行感化教育，给他一个自新的机会，却是对的。至于谋财害命，十恶不赦的死囚，判他无期徒刑，实在不如死刑慈悲０不自由，勿宁死１许多人都有这个看法。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十一日晴

晨六时半打坐。

下午带小妞到后院玩，现在是一天晴就有春天的风味，虽然还是好冷。对门墙脚下的蔷薇居然含苞待放了。我们屋后墙下边的也蓓蕾满枝了。一股香气袭来，小妞说：“咽！香香１真是前人栽树后人乘凉，前人栽果后人尝。这两株蔷薇，都是以前住户栽的。美国人叫蔷薇是牡丹。过去在波士顿一个公园里，种有很多双瓣大种蔷薇，标识上写的是牡丹。我想美国没牡丹吗？中国也只有洛阳牡丹盛，所以《镜花缘》上说武后怒贬牡丹于洛阳，我很佩服小说家的才智。譬如一部《封神榜》，每一个神都在作者的笔下说明了来源。那么多神，不漏一个，真亏他的构思。我认为古小说比现代小说耐人寻味，因为它有深度。

晚间我看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐。

五月十二日晴

晨六时半打坐。

今天周六，他们照例带小妞出去玩。我推开厨房的后门，一股花香迎面扑来，那香味发自邻家墙脚下的紫色蔷薇，已有几朵开放了。这种特别香的不知道叫什么名字，我虽爱花，但对花却是外行。我们屋后的是两株深浅不同的粉红色，香味比较淡。我刚从后院回来，听到有人敲门，那位中国老太太来了。她告诉我：“你们邻居前面花圃里的紫色玫瑰开得好美，好香，想给她们要两朵，怎么样？”我忙阻止她说：“不好，我们没什么来往１我认为大家都在外面，中国人都是一家人。于是我领她去屋后看我们的，她说：“长在这后边，没人看，可惜了。”她摘了几枝半开的，我也摘了几枝蓓蕾，用一个小瓶插起，放在客室。

晚间我看《净土五经》。我只是看，并没观想。

写完日记，十一点，打坐。

五月十三日阴

晨六时半打坐。

坐中练习数息法。我觉得随息时间不久，如果勉强久一点，会换不过气来，我不懂是不是应该勉强久一点，以后会由勉而安呢？我觉得心息相依是内呼吸，外面的呼吸轻，内部呼吸重，不知道是不是没作对？（怀师批示：最后须不管呼吸，不数也不随，只是息念气即祝）

今天是星期，下午他们带小妞出去了。我为小妞母女修改了一两件衣服的袖长。门铃响了，是邻居那位美国老太太送来两朵盛开的玫瑰，我把它和粉红蔷薇插在一起。这种玫瑰特别小朵，却特别香，据说是佳种，就种在她家门外的花圃里。真有趣，她家前门和这边前门是通的，站在这边的走廊上就可清楚地看到她家前门了。我带小妞在走廊上玩，何以从来就不知道她家门外还有个花圃呢？现在我站在走廊上，注意地往那边一望，确实清楚地有一个花圃，正呈现着各种颜色的花呢！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十四日阴

晨六时半打坐。

因为插花，每天早上又多一种修剪换水的事。看着那些蓓蕾渐渐绽开，有全开的，有半开的，有盛开的，都生气蓬勃像小妞一样，十分可爱。虽然只是两种粉红的蔷薇，和那两朵盛开的紫色玫瑰，衬以四周的绿叶，也颇为这个客厅生色不少。小妞转前转后地看我修剪枝叶，换水插花。天一晴，我就带她去后院玩，这样就可以减少她看电视的时间，对她对我都有益处。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十五日晴

晨六时半打坐。在坐中心如虚空，觉得它无边无际地广阔无比。偶有杂念，就如浮云，来无踪、去无影的。现在的问题是意境上那个明点，时近时远地，在我有意无意之间，它就在那里，如果认真去注意它，它就不见了。弄得心上像被什么东西塞住，进退不得，十分烦躁！

老师曾谕示：“它是真意所在，分别意识动处即无。”我用观想方法定住，但定不稳。（怀师批示：观想法亦无分别意识。此中有真意，须参方悟。）

下午那位中国老太太又来摘了几枝盛开的蔷薇，我也摘了几枝。因为昨夜一夜小雨未停，花苞都开放了，幽香扑鼻。小妞学我们修剪枝叶，这样她又多一种玩艺，时间更好打发了。

晚间我仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十月二十日临晨一点十五分阅）

五月十六日晴

晨六时打坐。现在天渐渐长了，六点天已大亮，下午六点还没黑荆

下午带小妞玩，在后院看花。她忽然抬头望望天，她指我看天上有一路一路长长的白痕。我告诉她：“那是飞机刚过留下来的轨迹，等一下就会散去。”这儿没有机场，飞机只到水牛城。此间只有过路的飞机，很少，很少。不似过去在台湾故居时，每天飞机都在头上转。有一次，一位有病的朋友说，飞机的声音把她的耳朵可震坏了，躲都躲不掉。她现在来信也说，她很羡慕我们住在海拔一千四百公尺的山谷里，因为她想找个地方清净一下而不可能。其实我却不然，偶尔听到机声，在一刹那间似乎回到了故居。一次电视传来一声鸡啼，我忽然觉得是那么熟悉而亲切，因为多少年没听过鸡啼了。美国住家不兴养鸡，市场的鸡都是死的，活的只有在农场才看得见，偶然在电视出现。忆及过去天将破晓时邻家雄鸡唱晓的情景，真是别有风味！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点打坐。

五月十七日晴

晨六时打坐。

下午带小妞在后院玩。天气仍然很冷，只有中午有太阳的时候，还可多站一下，太阳一偏西，就冷了。忽然一阵风过，树叶和草都摇动起来，身上立即有一股寒意。小妞指着摇摆的树叶说：“风１我忽然想到风，风相何在？据说空气动而生风，就算是空气动而生风吧，但风相何在？如果不见树上枝叶摇动，地上草偃，或者不吹在人的身上，谁会知道有风呢？这也可以说虚空借物而显其用。由此我又想到灵明自性，亦无形无相，它是借人而显其用，而人又借之以灵，互为因果。不过这是我的看法，不知对否，尚乞老师开示！

（怀师批示：完全准确，对极了，由此可悟道。）

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月十八日阴

晨六时打坐。

天一阴就好冷，棉袄又上身了，不过在中国也有句俗语：“吃了端午棕，才把棉衣送。”提起端节，又多年没见过粽子了。其实在国内，粽子、月饼、年糕这三种佳节的点缀，我只对年糕还有一点兴趣。可是出国这几年，人家说每逢佳节倍思亲，而我除思亲之外，还思乡思国哩！人的一生中，总有一些难忘的日子。譬如农历四月初十是祖母的寿辰，自我记事开始，多少年从未间断过办寿的热闹场面。我家除祖母之外，父母、叔婶一概不过生日，但祖母的寿辰却一定要办。连亲友都是一过了正月十五，就忙着为这个日子而准备。远亲近邻以及父、叔的属员，一批一批地到寿堂来拜寿，有时摆酒不但高朋满座，连妓女都上了门。我现在想起来，人身虽有贵贱，人性却无高低。记得有一个妓女，非常的文静而懂事。她是一个宿命论者，一切归之于命，不怨天，不尤人，大家都很喜欢她。听说她从良之后，与家人相处，也极其融洽。当然如她者，是那一行中之佼佼者了。然而也足以证明，在出卖灵魂的地方，仍然有人能找到自己的灵魂！

晚间我看《楞伽大义》。写完日记，十一点。打坐。

五月十九日阴

晨六时打坐。

今天周六，早饭后，他们带小妞出去了，我一人到后院看花，又剪下几枝蓓蕾和两朵盛开的蔷薇。从屋后绕到后门时，恰遇邻家美国老太太在窗内向外张望，彼此打了一个招呼。她一人住一栋房子，觉得寂寞，把一个离婚的侄女接来同祝其实她有儿女的，只是都各立门户，偶然来看看她，遇有节日接她去共度而已。来美之后，见到许多国情不同的事情。在波士顿时，去一家作客，正值他家儿子和媳妇也来看他们，那个婆婆忙者拿烟拿茶。那个媳妇连身子都不欠一下，一开腔就说：“你儿子被你惯坏了１由这一场面，我又想到另一个多少年来我一直没忘掉的镜头。那是小时侯，随老人去一家玩，那家媳妇在长辈面前没有坐位，因为她家是旗人，规矩特别大，类似《红楼梦》上的凤姐。在吃饭的时候，她要离开一下，也得给公婆请了安，才得回到自己房里坐一下。这两家媳妇真是对比，各走极端。

晚间我看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐

五月二十日雨

晨六时半打坐。今天星期，小妞出去了，我看《楞伽大义》。

昨夜一夜雨声不停，雷声隆拢开始我还以为汽车过路，因为我这房子距马路较近，夜间偶有汽车波动。及至闪电照进屋来，才知道是在打雷。这又使我忆及初从故居搬到台北的时候，住在金华街公寓的二楼。那间屋不算小，但临街，每天破晓之前一直到半夜三点为止，来往车辆不停，屋子震动就如打雷，地板都会跳动。那时正值女儿和一位同学合译一本书，那位同学又忙着赴美，女儿接手，每天除在师大上课之外，就到图书馆去翻译。我就在车声隆隆中为她们誉清抄稿，近七万字，在国内我等于女儿的秘书。后来又去信通知在美的同学，而那位同学回信说稿费下来请交给她的母亲。于是我又写信催稿费（徐氏基金会），一面又去信和她母亲接头，最后把一半稿费寄给她母亲，然后又通知她本人，才算完成一切手续。现在想想都觉头晕。（因为那个环境，真能令人神经失常。）（怀师批示：我今在闹市中闭户三年了。）

晚间仍看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐。

五月二十一日雨

晨六时打坐。

连日的雨，不能带小妞去后院玩，只得叫她站在椅子上，从厨房的玻璃窗看看后院的花。她一直要出去，她说她有雨衣，好不容易盼到雨停，我就带她出去。后院的花，被雨水冲淡了香味，很多花都被雨打得七歪八倒的。我扶起几枝，也摘了几枝。我们走到梨树下一看，已是满树新芽了。小妞问：“梨在哪里？”我告诉她还早，才发芽呢。本来好好的梨树，去年正开花时，被房东来剪枝，据说怕碰着电线，因此去年就不结梨，我想是正成长时，受到伤害之故。我过去怕雨天和阴天，现在的心情是开朗的，什么天气都是一样，这算不算不随境转。我不懂何谓心能转物？（怀师批示：也可算作是不随境转的一面。）

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十二日晴

晨六时半打坐。

天一晴外面就晴空如洗，我早上在厨房烧开水，觉得窗外空气清新，推开门在走廊上站了一下，不自觉地走下木梯，站在院内，一抬头吓了一跳，这个天空，似曾相识？对了，那次梦中境色一模一样，犹如旧地重游（这是专指天空和光明的境色）。不同者，地点环境不同，那地方幽静如画，至于梦中的心情也是恬静无比，当然正是心的恬静，才有那种梦的产生。我很喜欢那个境界，但这种事，只可遇不可求，想是想不来的。如果能由得我，我希望天天都到那里，每夜都有光明如同白昼。我想插头插得准（我认为是插头的问题），就能如此。（怀师批示：不错。）

下午带小妞玩，她又跟我把花瓶拿到厨房换水。被雨打过的花已不似从前那么香艳了。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十三日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。电话铃响了，是一位印度太太来拉学生。人家说她本事大，老的小的男的女的，她都找得到。她说一个字不识的她都能教，可是总找不到八个学生，一年一年地过去，总开不成班。这叫成年教育班，够八个人才准开班，是公费，学生不缴学费的。她以为我很闲，才来劝我。我一来没有时间，二来，我有学英文的时间，我就读经打坐去了。我学英文的日子已成过去，她哪里知道。如果她开一门《楞伽经》课，她不要我都推不出去。这更非她所知了！我拒绝了，她当然不高兴。奈何！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十四日阴

晨六时打坐。意境上的明点，我用观想的方法，形成实相，然后放在虚空中，在坐中定住它。但是我觉得不要有意去定住它，只有意无意地就好，其实我现在在意境上随时都找得到它了。它似一颗明星，我用观想之法，观来观去，自始至终它仍似一颗明星。我不知道对不对？（怀师批示：对。但可随意转变它。）我现在又想到一个问题，记得开始我学的是观心法门，是如来禅，怎么现在变成止观禅了，是怎么变的，我怎么不知道？似乎未能一门深入，我又彷徨了！老师何以教我？（怀师批示：此二者是二是一，一是二，但有言说，都无实义。应知。）

五月二十五日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。荧光幕上正演木偶戏，我记得小时侯看的布袋戏，与此相同。现在是一个人告诉观众木偶戏的方法。原来是几个人高高在上，每个人用一根线（不知是什么质料的线，眼睛看不见。）操纵一个木偶。我以为这个比布袋戏容易。因为布袋戏是一个人玩，还需要有口技。这些使我想起作家罗兰女士的话：“生活像是被一只无形的造化之手牵着线，以这线为半径，把你甩向那固定的圆周上，身不由己地转着，你觉得旋转疲累，但离不开那固定的轮回。”人的一生确实就是如此。有本事的就跳出去！否则就只好由它转了！如同木偶。（怀师批示：不错。）

晚间看《楞伽大义》，有时又参看《楞严大义》。我不懂何谓带质境？何谓无踪迹处莫藏身？（怀师批示：带质境，是佛学中唯识术语。有真假之分。山河大地等物，及六根身分，皆是第八阿赖耶识变生之真带质境。如夜里观桌椅等物，疑为鬼魅，此亦是带质境，但乃假带质。由此类推，其义甚多。有些梦境，亦属假带质境。其实三界大道，是众生带质境，诸佛国土，亦莫非诸佛之带质境所变现。

又：无踪迹处莫藏身，藏身处莫踪迹。此乃禅宗法语。佛法证空，空亦不祝如金刚经云：“所谓如来者，即非如来，是名如来。”故又一禅师告诫其弟子曰：“无佛处莫留恋，有佛处急走过。”即其义也。总之：一切不住一切祝住即不住，方为解脱也。）

写日记。十一点半打坐。

五月二十六日晴

晨六时打坐。观想——顶法。顶法助道法。

我愈来愈相信宇宙间确实有一种灵的存在。他是存在于形而上的世界里。它们有它们的世界，就如我们有人的世界，这也是同类相吸的原则。其实在我未学道之先，我就有一个看法，我认为人的身心是可以分开的。学道以后，更坚固此一信心。本来心身就不一致，在这种地方，只可意会，不可言传，总之我是讲不清楚，问题的关键是如何能把心从身提出来？当然不是肉团心。老师在《习禅录影》上讲过办法，我看到了。但很难，又是插头问题。这东西用功不行，不用功也不行！据我的经验，打坐的时候，就如放一个仪器在空中，聚精会神地去收，有时候也会得到意外的收获。收获的是什么呢？这就更说不清楚了！我现在懂得坐禅的妙处。白天坐起来，比夜间还好，知识不够静。今天带小妞去后院玩，邻家的美国老太太又送来两朵盛开的玫瑰，好香！好香！因为她见我带小妞在院里，顺便送了过来。他们不兴串门，任何事情都以方便为原则。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十七日雨

晨六时半打坐。

下午带小妞玩。电话铃响了，一连接了两个错电话，其中一个最妙。从我们搬来此地开始，常常接到一位男士来玛莉小姐。三年了，我当然不会去注意是否同一个人的声音，但对方也每当我告诉他不是时，他都表示惊讶，这就怪了。放下话筒，我忽然想到一个许久没有消息的朋友。忙拨一个电话问，原来她家先生病了许久，是胆结石，医生主张开刀，他的孩子们都不赞成，我也劝他不要开。其实这种病中医较妥当，可是在美国，到哪儿去找个可靠的中医呢？我自己决定能所谓“生者寄也，死者归也。”但我很怕听到别人的死讯。我一生中没见过几个死人，但见到的却是最可怕、最难忘的。记得有一个年轻的母亲，听说谁家的孩子死了，她睁大了眼睛，怀疑地说：“天天抱着的孩子，死了怎么办？”旁边听的人都笑了。啊！多么幼稚！多么天真！天下无情的事多得很，谁来管你怎么办呢！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十八日晴

晨六时打坐。观想——顶法。

一说观想顶法，哈欠就来了，我不知制止好？还是随它好？（怀师批示：随它好。）现在观想时头顶已不痛了，只是有疲倦的感受，连眉间面部都有疲倦的感觉。打个哈欠就好一点。我又不知可不可以打哈欠？是让它松一点好，还是紧一点好？（怀师批示：因脑神经氧气不充之故，任运随之，充气了即会好。）

下午带小妞玩，又摘了几枝蓓蕾，她太兴奋了，一跑跌了一跤。其实不会太痛，她娇了一点，竟大哭。自从我带她以来，这还是第一次。两手掌微红，她要放绷带，我说又没伤痕，放绷带反而不好，只给她擦了一点药膏。她要剪枝插花，我说手痛，不要做。她笑了：“不痛了，可以做了。”小妞最会给我撒娇。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月二十九日晴

晨六时打坐。

这地方似国内的贵阳，“天无三日晴，地无三里平”；又似重庆，到处可见石级或上坡；既没有昆明“四季无寒暑，一雨便成秋”的好气候；更没有成都那么广阔平坦的原野。在市中心一望，四面都是山。在女儿教书的学校对面山上，外表看去是一个上坡，据说里面有农场哩，外面一点也看不出来。我真羡慕能住在山谷里面的人，至少可以摆脱尘缘！

下午带小妞玩。晚餐桌上有中国白菜。说来真怪，这种白菜别说在国内，就是在波士顿，也不知吃过多少，从来没有问题。不知何故我忽然就不能吃这种白菜了。每次吃了之后，似乎内部的气都起来了，到处乱动，无处不到。据书上说白菜能生气体，可是过去何以不会呢？女儿他们也没这种现象呢？有时候我也觉得现在的身体与过去多少有些不同了。饮食可能是有关系。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月三十日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，她要出去。虽然是五月底，此地仍然好冷，只得给她穿上大衣，我也披上棉袄，在前门走廊上站着。见马路上来往的车辆不断，忽然一个穿红衣的小女孩骑着一个脚踏车横过马路。她也不管有无空隙，就走到汽车的边缘，好险！就在这紧要关头，那边汽车紧急刹住，她安全闯过了关。小妞都看呆了，吓得我停住了呼吸。这个惊险的镜头，使我想到自从来美之后，别的我都不觉得美国有什么特别的优点，只有他们遵守交通规则，我却大为佩服。譬如在波士顿时，我和女儿常常买菜经过没有红绿灯的马路，就常有车子停下来让我们先过。有些地方比较僻静，虽有红绿灯而无人管制，谁要过马路，自己去按绿灯，即使是个孩子，只要他们高度按得到灯就可以，来往的车辆一见前面是绿灯，马上就停了下来。更难得的是他们不兴超车，前面的一停，后面的一定会停，它是鱼贯而行的。记得国内的市虎，当局曾有交通警察训练班之成立，还请老美指导，结果成效并不理想。因为这种事，每一个人都要有交通常识和守法的精神。车子一定要鱼贯而行，绝对不兴超车，一方面是法律的约束，一方面每个人也应当懂得法律之外，还有“道义”！他们这种地方值得我们效法。总之任何民族都有优点，如果不是盲目的崇拜，而能取人之长，补己之短，这应该是留学生的责任！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

五月三十一日阴

晨六时打坐。

下午带小妞看电视。我一直在看《追求明天》这个电视剧。其中五花八门，颠三倒四，看那些人，沉迷而不知返，到最后虽觉悟已来不及，甚或至死也不觉悟！描尽人间悲欢离合种种情形。我又想到一个问题，有人认为修行必自童贞，我却认为什么人都一样。放得下成功只在刹那。（怀师批示：完全准确。）

记得有一个笑话说，一个小和尚从来没进过城，这天师父带他去城里，告诉他说女人是老虎，回寺之后，师父问他城里什么他最喜欢，他说他喜欢老虎。那么如果这小和尚忘不了老虎，怎么办？这就叫经不起考验！如果半路出家的人就能洞悉事物，识破尘市，不为物转，不为境迁。这东西不在学识资格，聪明伶俐，乡下人不输于大博士。（怀师批示：不错。）

晚间我看《佛法要领》。我有一个问题。书上说：“发心时如有妙境，及小小神通，急宜舍去，以此是无相法故。一切杂行，一切杂观想，不得合入此中修。此指修三乘而言，如圆顿教，即纯乎合修。”何谓此指修三乘而言？观心即圆顿教，何谓即纯乎合修？（怀师批示：无论大小乘诸方法，乃至外道内道——心地——等法，皆可融会贯通而归于一贯。）

写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十一月二十日下午三点半阅。）

六月二日晴

晨六时打坐。

今天周六，他们一早带小妞去加拿大庆祝结婚纪念。预计明天下午回来。我也准备在这两天尽量用功--打坐、看书。除了为小妞母女修改一两件衣袖之外，时间不作别用。总之一到周末楼上总是空的。如果恰遇女儿他们也不在家，就会静得如古寺一样。最怪的是连过路的车辆也都不多，尤其天气又冷，人们大都留在家里看电视。美国的电视一天二十四小时不停的，半夜就放长片。

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月三日阴

晨六时打坐。观想--顶法。

晨坐三小时，不觉时间过去了，不知不觉地似乎只是一会儿功夫。其实我每天晨坐的时间总觉不够，尤其记着时间就坐不好。今天我听到电话铃响，没有理它，我想天掉下来也不过压成一块肉饼，没有什么大事。

下午看了《佛法要领》，又打了两次坐。一直到五点，他们要回来了，我又去厨房做晚饭。七点他们才回来。

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月四日雨

晨六时打坐。观想--顶法。

昨夜一夜小雨，今日未停。下午带小妞站在厨房窗内，见后院墙脚下的蔷薇都东歪西倒的没有几枝花了。我知道那两株粉红蔷薇的季节已成过去，明年再见了。此地花的季节为时过短，除了气候之外，也许还有其他因素。现在瓶内还有几朵盛开的，看来三五天还不会谢。我忽然后悔不该折枝：第一，它生在墙角下是过去屋主栽的，它为什么一定要供人欣赏呢！第二，今年折了许多，会不会妨碍它的发育。种子都分散了，明年的花会不会受影响呢！

晚间我看《习禅录影》，老师在灵岩寺阁楼上修什么法？（怀师批示：修止观。）说：“刹那之间，这一点灵光自己把它观起来了，灵灵明明一下就几个钟头下去了。”我不知道所谓灵灵明明的这点灵光是什么？是不是灵明的自性？可以用观想起来吗？（怀师批示：此时之灵灵明明，是指自我心量性境。一点光明，是指有心造作明点观想时之意地现量，故起一点光明。须知此观想造作起来之光明，乃性空中缘起性之假有观。灵明自在，乃缘起性空之自在境，但此二即一，一即二，终须住而不住，方为究竟。）

写完日记，十一点，打坐。

六月五日晴

晨六时打坐。

现在天渐长了，六点已是黎明，六点半天就大亮。可能是我常观想顶法，头顶会痛，但不严重。过去顶骨会响，现在不响了。似乎是从后脑往上推起痛，影响到两目也觉疲倦。想睡觉。（怀师批示：观顶法时稍久，应直上而观空。初习修者，不可久住头顶，不然，当然会头痛。如住顶一晌，或又转观足趾，则可调柔而免痛觉。然终不如观空之为胜也。）

下午带小妞玩。后院的草长得好高了，因为没有人剪，大门外的草坪是房东来剪过的，颇觉整齐。这儿的好处，夏天不必剪草，冬天不必铲雪，如果是住宅区，四周人家都剪草种花，收拾得整整齐齐，如果一家不同，自己也会不好意思，所以有些人家就只得请人整理。而美国人工之贵，可不简单！

晚间仍看《楞伽大义》。我不懂真意何以要造一个明点，如果我不去体会它，它是不是一直就在那儿的，只是过去我没注意而已？（怀师批示：自性光明，乃强说光明，原本非相。定久光生，乃性光之第一反映。至于意境造作（观想起来）之光明，无论一点明点，或大光明境，即同第三重之投影。由此等次，由意业所生，重重投影，光光互照，统乃即真即幻，并非究竟。但亦非不究竟。到此须理觉，不可全仗事（工夫）定也。又：黑暗亦即自性业识之变相，此尤须知也。）写日记。十一点，打坐。

六月六日阴

晨六时打坐。

我现在有个看法：我想我现在是在觉的阶段，最初是不觉，现在是觉，觉来觉去，习惯成自然，等到无功用行而不逾矩，就是离觉又进一步了。我是说不清楚。

老师说呢？（怀师批示：有此见解，足堪孤峰顶上，独自闲修，成就缘觉--独觉--佛位去也。但我不希望你只成独觉而已。一笑。）

下午带小妞玩，见墙下的蔷薇全部凋谢了。它来人间实在只是一瞬。我记得我插花换水，不过五六次。虽然说它明年还会再来，事实上再来的只是它的下一代，并非它本身的复活，而是后代的继承。宇宙间的生物又何物不是如此！所谓：“长江后浪推前浪，世上新人换旧人１

晚间仍看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月七日雨

晨六时打坐。观想--灌顶法。

在晨坐中，我常常想到什么法，就观想什么法。然后空掉，又是心一境性，性空缘起的妙有法门，不知这种修法，对不对？（怀师批示：对的。）

下午带小妞看电视。我去厨房给她拿果汁，路过书架，有意无意地，我怎么觉得那些中文书我一本都看不出来是什么呢，所有的字一个都认不得呢。仔细一看，原来所有的中文书都被倒置了。我才想起来，上周末这家男主人心血来潮，一时的高兴，整理了一下书架，把所有的中文书都倒放起来了。难怪我一个字都不认得哩！这使我记得读中学的时候，在从北平开往天津的火车上，一个男生看英文报，坐在他两旁的女生伸头望了一眼，回头相视而笑。我好奇地远远地注意一下，原来报纸拿倒了，他并不知道。我也忍不住地笑了。有人说：“道德可以冒充，学问不能做假。道德四两可以算半斤，学问半斤只能算四两。”

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

六月八日阴

晨六时打坐。观想--顶法。

我体会到意境上的明点，是活泼的，它已不似从前那么难找了。似乎我用观想的方法把它拉出来了。不管何时何地，只要一想到它，它就在那里。哪里呢？不知道。总之不在内、外、中间，说不出是什么地方，只有自己知道。老师说呢？（怀师批示：本来不可以有定位。）

下午带小妞玩。梨树枝叶茂盛，但尚不见果实一点影子。小妞每天去看一次，她问我梨在哪里？我说天气还冷，它要等天暖了才来。她也信了。

晚间仍看《楞伽大义》，看到三种意生身，我最喜欢觉法自性性意生身。我能体会第八不动地的境界，但只是体会而已。要如何才能证得呢？老师何以教我？（怀师批示：才说一不动地，早就动了矣。真正之不动地，即大动时，元在未动处也。此须参透证知。）

写完日记，十一点，打坐。

六月九日阴

晨六时半打坐。

今天周六，他们带小妞出去了。我随便吃了两块面包，一杯清茶，在后院站了一下，回室准备看点书，无意中发现一本旧书，唉！我又一觉，我太恋旧，这是我最大的毛病，修行人的大忌！譬如这本旧书，早已无用了，只为它是在北平同一位好友逛书摊买来的，而她在抗战时就已去世，我一直保留这本书到现在。提起逛书摊只要是在北平读过书的人，都会懂。当然买旧书多半是为便宜，但我还有另一个缘故，不知会不会有人与我有同感，就不得而知了。我喜欢买旧书主要的是为旧书上常有批注。因为各校老师讲的资料不同，可以得到一些值得参考的东西。有一次就有一本又脏又一大股烟味冲人的书被我买来，因为上面有些相当好的资料，买一本书就等于买了几本参考书。可是那本书的气味，简直叫人受不了。我想那本书的主人，一定如古时扪虱谈文的书呆子！于是我就捂着鼻子，戴了口罩，忙忙地把上面的注释抄在一个笔记本上，然后把书丢进垃圾箱里，自己有洗了个澡，才算了事！学生时代真是天之骄子，一个人如果永远长不大，才是福气！

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

六月十日阴

晨六时打坐。观想--水火合。

我常在晨坐中观想我喜欢的观。如白骨观，我喜欢自己变成一个白如珂雪的人，尤其白骨流光观。但我又必须请示老师才能放心去做。我不懂可不可以爱怎么观就怎么观？

下午带小妞玩。后院野花遍地都是，可以勉强说，绿草如茵，杂花似锦。梨树也可看到了小果实，可是要仔细地看，因为太高。小妞说她看不见，其实不是看不见，而是她不懂。她分不出叶子和小果实来，因为果实太小了，几乎似一片卷起的叶子。大人也要慢慢看才分得清楚呢！

晚间仍看《圆觉经》，写日记。十一点，打坐。

六月十一日晴

熟睡中被人叫醒，天还未亮，距黎明还有一段时间呢。听说看火，我急忙披上棉袄，开门一问，原来是马路那边失火。这家男主人说好看得很。他抱着小妞，一家人都站在前门走廊上看火。我担心那家店里面的人是否都出来了！只见火光冲天，救火人员只用皮管对准两边邻家直冲，因为怕波及邻舍，但对那失火的房屋不救，看着一栋房子整个烧完。据说房子都有保险，不值得救了。这时天已大亮，一些人来看热闹，背着照相机来照相，大家都是隔岸观火。没听到有人问问那家商店里有没有人受伤，也没人说声可惜，好好的房子就烧掉了！看完火，回屋关上门打坐。心不太静，可见定力不够！

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点半，打坐。

六月十二日阴

晨六时打坐。

这几天身心都有一点转变，似乎内心有一点空无所有，不着边际地彷徨，也不是静，也不能说不静，不想吃，却想睡，又不一定睡得着，只是两眉发胀，头不痛，也不晕，但总觉得有一个头的存在。这是说，在平时身体上，哪儿不痛就不会随时注意到它的存在。（怀师批示：到此应从顶门梵穴上空，升华而虚空合一。或以白骨观法而观头骨空了而化光，而虚空合一，但终亦不住空相。）

下午带小妞玩。房东叫人来把太高的杂树砍倒了，草地上乱糟糟的，小妞过不去，叫我抱她。我也就试试我的力量，到梨树下抬头望望，果实又大一点了，小妞问我梨什么时候熟？我说八月吧，我又不是百果仙子，哪会说得准！其实小妞不大吃水果，只是好奇好玩而已。

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十三日阴

晨六时打坐。

天阴气候变得很冷，六月中仍穿毛衣，必要是如不开暖气，还要穿棉袄。下午带小妞玩。接到一封台湾朋友的信，据说台湾今年奇热，大家都在叫苦，很羡慕我们这儿还能穿毛衣呢。殊不知我正怀念南台湾的冬天呢！总是艳阳高照，不冷也不热。

今夜在未写日记之前，也没打坐，也没看书，不知怎么，心忽然静了下来，就如坐在沙滩，静观河流。恬静极了！眼睛看的是这间小屋，耳朵听的是外面的音乐，什么都清清楚楚，就是不与它们相应。（怀师批示：此乃暂得静境，亦属用心紧切久了，偶然得静，亦属依他起境，并非自得自在。）我试想：平时不喜欢的事务，或最讨厌的热门音乐，或那种哭腔调的印度音乐，现在都不厌烦，总之起不来一点念头。似乎它是它，我是我，各不相干。老师说呢，是不是出神了？（怀师批示：此境并非出神，乃神凝气聚之一种粗象。）我喜欢这种睁起眼睛出神的境界，保持了一段时间。（怀师批示：对的，此境愈持久愈好，定久即当转化，又进另一妙难思处。）

写日记。十一点半，打坐。

六月十四日雨

晨六时打坐。

昨夜特别冷，室内又开了暖气，还以为要下雪呢。还好，下的是雨。下午带小妞玩，因为下雨，不能出去，就带她贴相片，把她小时侯的照片一张张地贴起来。她大了，大孩子不能只给她吃就了事。我现在才懂得，过去在大陆我常常奇怪为什么有些人喜欢带孩子串门，确实成天带着两三岁的孩子，只在这栋房子里打转，是不太容易呢！但我怕串门，我情愿另想办法，也许自己会累一点。

晚间看《圆觉经》。我忽然想到一个问题，梦中人何以叫中阴身呢？为什么中阴一隔就会迷呢？何谓成性存存？（怀师批示：梦中身，乃属意识范围，不叫中阴身。中阴身隔阴而迷，乃因定慧力之未充也。“成性存存”乃《易经系传》上一句话，即是说此自性常住，不生不灭之大定也。）

写日记。是一点，打坐。

六月十五日晴

晨六时打坐。

在坐中眼前是似云又似雾，白茫茫地飘动，有时又透出一片光芒，但意境上用观想定住的那颗星却不动。我不敢久定，因为它的光芒会变大，愈定愈亮，会变成只有光而不见星了。（怀师批示：定久是好的，光愈大，愈亮，是胜境，由定之功德而生，但不执不离即可，不可生避畏之念也。）

在坐中我觉得有一个能知一切的东西，它什么都知道，还能做主，譬如听到外面的声音，它可以只要知而不要祝它也能知妄念的生灭情形，也能暂停意识的流注。（怀师批示：此之一知，众妙之门，等同佛觉也。参之。）但它无相，比过去意境上的那个明点更无相。只能体会，不能言传。我不知道这东西能否把它观起来？老师说呢？（怀师批示：到此何须再加观想？即此灵觉亦不执住即可矣。）意境上的明点，开始就是颗星，只是隐现不明。而它没有一点影子，如何观呢？（怀师批示：不观自观，方为大自在之觉照，是为上品，到此不须再求有相之光明点矣。）

晚间看《圆觉经》。所谓全妄即真，是不是说真是妄之体，妄是真之用，亦即全波是水之意？（怀师批示：你说对了。）

（一九七九年十二月十一日夜十二点十分阅。）

六月十六日晴

晨六时打坐。

今日周六。连晴几天，以此地而言，颇不容易，加上这家男主人今天有事，他们不准备带小妞出门。于是女儿劝我出去走走。冬天一降雪，地上滑，我就足不出户了。此地的冬季又特别长，所以我能出门的日子并不多。现在小妞要去公园，我们就带她到附近的公园看看。这地方虽不大，公园和教堂却不少。但所谓的公园只是一片草地，几棵大树，其中有四五种娃娃玩具而已。今天太阳大，我们又都穿着毛衣，还是好冷，所以没有人去。我们带着小妞忙忙地绕了一圈。女儿提议到市区走走，于是顺着马路到了市中心，不料正值大拍卖，每家商店门前都摆着一些东西，大半是女用的衣裙之类。小妞要吃东西，，遂带她到一家点心铺吃了一点甜食。再慢慢地散步回来。

晚间看《圆觉经》。十一点打坐。

六月十七日阴

晨六时打坐。

今天星期，他们午饭后带小妞出去了，去邻镇看印第安人跳舞。据说印第安人原来也是东方人，而且和中国人有关系。他们说新大陆原本与东方相连，因地震关系变成海洋而中断。印第安人还把他们祖先的照片在电视上放映，有点类似中国的古装，看上去似是而非的。总之人间的事说不完，这是强权胜公理的时代。每年美国庆祝哥伦布节日时，谁知道印第安人作何感想呢？

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十八日晴

晨六时打坐。

老师讲过，在将醒之际，那一段时间，多保持一下最好。我也有此经验，就是将醒还未完全醒来，当然还没睁开眼睛，那种是半睡眠状态，那种境界好极了。

下午带小妞玩。站在后院往前看，马路上来往车辆很多，但没有喇叭声。据说美国只有两种车兴按喇叭，如果听到不断地按喇叭，就知道不是喜事，就是丧车。否则就是你的车妨碍了别人，人家按喇叭表示抗议。除了这些，不兴随便按喇叭的。我记得国内随时都有喇叭响。按喇叭是叫人家让路，此间只有喜车和丧车才有此特权。它们是要争取时间的。其余的人都照交通规则走路，谁也不必让谁。若遇老弱儿童，则驾车的人就会自动停下来，让他们先走，不会按喇叭叫人家让路。而且他们的车子都是鱼贯而行，前面的一停，后边的一定停，不兴超车。所以市区里很少发生车祸（当然不是说绝对没有）。他们也就不懂得何谓市虎了。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月十九日晴

晨六时打坐。

近来比较会做梦，几乎十天半月就有一个梦。昨夜的梦是这样：出门走了几步，见前面太黑，急忙回头，就在这一转头的时间，四周就一片漆黑，那种黑无法形容，如浓墨一般。于是我抬头四望，见前面高处有两扇小窗内有灯光，这时在我站的地方也有一片从窗内射出来的光明了。我正要爬上去看看，忽然记起人家说人死了就是在一片黑暗之中，有灯光之处就是你投生的地方，我一想不去了。忽然心头一亮，又记起所有境界都是虚幻，不会常的，索性闭上眼睛待起自变。这样就醒了。（怀师批示：中阴有此一境象，倘如恶业重者，即此一点亮光亦无。乃会遇此境，有此一念觉甚好，不然真又随境转去了，险哉！险哉！）

下午带小妞在前门转转，门口停着几部空车，行人多半是附近的住户，不是去对门杂货店买午餐，就是去隔壁洗衣店洗衣服。远处的人就不会走路到这里来。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十日阴

晨六时打坐。

上午阴雨，下午晴了。小妞要我带她出去，我告诉她地上湿有蚂蚁，等太阳多照一下，地干了蚂蚁就会走。她最怕虫子，所以也没有吵，乖乖地看电视。据她的老师说她是全校最好的学生。遇到有人参观，大半是她表演，因为她心细很少错误。不足四岁能在卡片上签中英文的名字。虽然不太整齐，都清楚地看得出来。她最大的毛病是饮食方面，不但不吃肉类，任何炒蔬菜她都不吃，只会吃酸奶拌饭或白面白饭，或印度的东西有酸奶做的。真没想到遗传有这么严重！据说婆罗门（他们是最高级）世传不吃肉类，他们是低阶级人才吃肉。他们的餐馆不用盘子，是用菜叶包饭菜，吃完了自己把菜叶丢掉，否则婆罗门人吃过的盘碗若被低阶级人碰到，彼此都会感到不幸！当然他们轻视人家，人家也就自卑不愿去惹他们。

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点二十五分打坐。

六月二十一日晴

晨六时打坐。

女儿她们学校放暑假了，别的地方暑假有四个月，此地只有三个月，寒假一个月。大约为气候不热之故。记得小时候在东北读书，暑假一个月，寒假两个月。女儿在波士顿读某大的时候，暑假四个月，寒假是大考后一个礼拜，圣诞节一个礼拜。又忙着注册，第二学期有开始了。各处寒暑假时间长短不同，我想大半是气候关系。今天他们又带小妞去宾州刘教授家，因为长途电话费太贵，在朋友家打，不方便。所以说好明天晚上由我打过去。一方面我知道她们平安到达，另一方面他们知道家里无事，大家都可放心。他们走后，我除了洗澡、吃饭、稍稍休息一下之外，所有的时间都用来看书和打坐。

晚间看《圆觉经》。十二点半，打坐。

六月二十二日阴

晨六时打坐。

他们不在家，坐中我把时间观念空掉，尽量延长时间，能坐多久就坐多久。好在现在打坐，腿无痛、麻、酸等感受，问题是现量境不易保持太久。奇怪的是两足的大趾和脚心常常跳动，趾甲长得太快，随时要记着修剪，否则坐中会被它妨碍。

今晨一坐三个小时，接着读笔记。这几本笔记都是各书上的重点和老师的批示。看起来特别入神，有时候譬如参究体会意境上那点妙有，身心都能滚进去，一下时间过去多久，自己都不知道，似乎入定了。所以早上看书最好，因为精力充沛。但平时没有这分时间。如今天只看了几段，就十二点四十分了。我觉得有点饿，才想起来没吃早点。忙进厨房吃了午饭，在后院站了一下，回屋看《圆觉经》。三点打了一次坐。我认为白天打坐不比晚上差。晚饭后，八点给女儿去了一个电话，然后又看笔记。写日记。十二点一刻，打坐。

六月二十三日雨

晨六时打坐。

今晨仍一坐三个小时，然后看笔记，我又感到饿了，一看钟整一点。真奇怪，看书太容易打发时间了。如果是做家事，或做针线，一天可做不少，成效可观。像这种要用功的书，有时看出了神，一呆就呆上半天，所以她们在家我总要记住时间。从前我奇怪打七的人为何会那么能吃呢？女儿也说打七会饿。现在我懂了。如我一天多打一两次坐，多看几个钟头的书，不吃早点就会饿，人家还要动要跑呢！今天三点打一次坐，六点又坐一次，晚饭后，九点又坐一次。然后看《圆觉经》。写完日记，一点半打坐。

六月二十四日雨

晨六时打坐。

今晨仍坐三个小时，然后看笔记，十二点整打了一次坐。我觉得子时和午时打坐有点不同，但又说不出所以然来。今天他们要回来了，连日的雨，不知路上好不好走。宾州地方很大，和我们这儿纽约州一样，地方很宽。所以虽然我们这儿出去不远，就属宾州地界，但刘教授家距此有七八个钟头的车程，到家也不可能太早，所以我在午饭后在后院站了一下。这时天已晴了，地上也不太湿。回屋看笔记，三点钟打了一次座。下坐已五点半，忙进厨房做晚饭。七点他们才回来。小妞几天不见了，饭后在我屋里玩了一阵才睡。我仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十五日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视，又带她去后院看梨树。现在果实有点样子了，连小妞都看得出来，用小手指点着说这一个，那一个的。我奇怪这儿的果实何以长得那么慢，大约是气候太冷，不易成熟。热带就不同，记得台湾故居邻家的芒果树，不知怎么就长起来了。提到院子里栽果树，又是此地的一个优点。我们后院并无围墙，也无树篱，而邻家的孩子也并不少，从来没有人来打扰。记得故居邻家那棵芒果树，一天到晚都有附近的孩子来，甚至因此孩子们打架。更伤人的是，如果谁家孩子从树上掉下来，大人还会吵架，半夜都有人在树上玩，不回家。后来那家主人一口气砍了三棵果树。所以我从来就不主张院子里栽果树，不料此间却很安静。

晚间看《圆觉经》。十一点，写日记后打坐。

六月二十六日阴

晨六时打坐。

将下坐，就听到有人敲门，我已知道是谁。开门一看，果如我所料，那位中国老太太来了。她说晚上睡不着，半夜起来看电视，美国电视半夜放长片，就为这些睡不着的人，或夜间有工作的人。譬如当大夜班的护士，在照顾病人之暇，又不能睡，就可用电视为伴。这位老太太有糖尿病，我劝她少吃点，她却劝我多吃点。当然她有她的看法。她认为委委屈屈地最后还不是一死？不如得乐且乐的好。我也同意她的看法。可惜我的个性不同，既不爱玩，又懒得吃，看来是天生的出家命了。

晚间仍看《楞伽经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十八日阴

晨六时打坐。

今晨坐中恍恍惚惚，似在虚无杳冥之间，这是坐中最好的境界。但这种情形自打坐以来还是第一次，这时是亡身亡心的，但其中又有一个能做主的东西，并非空空洞洞。这境界非言语所能形容，我更不能用笔墨说清楚了。我只是觉得这是最好的境界而已。（怀师批示：此乃庄子所说的坐忘之境，甚好。但究竟言之，此境乃神识清净现量之一面，可以暂住，不可以久恋；可以休息，而不可认为归家稳坐之处。如以《法华经》理言之，此亦乃“化城”，并非“宝所”。）

下午仍带小妞玩，看电视。现在的卡通真是进步了，有许多情节都是由童话改编的，人物都很漂亮，不似过去的卡通只逗孩子玩，乱七八糟的。现在的大人也可以看。小妞每晚睡时都由她妈妈念故事书给她听。

晚间我看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

六月二十九日阴

晨六时打坐。

现在天越来越长了，六时天已大亮。因每夜下坐总在一两点后，一睡到亮，太早起不来。人家睡不着，我却睡不够！

下午带小妞玩，看电视。又带她到后院转转，因为我每天反正要出去透透空气，顺便带着她玩，一举两得。梨树也渐渐大了，每下一次雨，梨就长大不少。这时似乎听到电话铃响，急忙进屋，小妞大叫，我只得回头看她。等把她带进屋里，铃声早停了。我们常接错电话，希望又是错的。

晚间看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

六月三十日阴

晨六时打坐。

我想五点起床打坐总办不到。因为如果五点起来，下午就会疲倦，午间不能休息，只好作罢。今天周六，下午她们带小妞出去了。我洗澡之后，顺便洗洗衣服。又为小妞母女改了两件衣袖，一面做针线。又想到一个问题，就是美国人都喜欢做木匠。一次我问一个女孩，何以他父亲和她弟弟都是木匠。她说美国人即使不是木匠，也喜欢做木工，家里的桌椅最好是自己做的。只是拿一块木头，砍砍弄弄就成一件用具。不花多少钱，不费多少事，也不要很多时间，就可见到成果。他们也不无道理。

晚间我仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

（一九七九年十二月十一日夜十一点二十分阅。）

七月二日阴

晨六时打坐。

小妞上午虽有三小时不在家，我并不闲，忙为她做午饭，送牛奶的，送果汁的，送蛋的，都得我从大门拿到厨房，放进冰箱。有时那位中国老太太来了，再陪她坐坐，就忙不开了。有时女儿买来肉类，一定得早上就做出来，否则晚间气味还没散完，这家男主人会受不了。这家到处都是印度香料味道，我们也习惯了。下午带小妞去看松鼠。美国松鼠好大。在波士顿时，我们楼下院里随时可见，大雪天它也出来觅食，它不怕人，也没有人理它，想是太多之故。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

七月三日阴

晨六时打坐。

暑假期间，他们忙教暑期班，仍然早出晚归。小妞仍上半天学校（早上三小时）。因为一般父母都有暑期工作，所以孩子仍须进托儿所。其实小妞有我她可以在家的，但他们怕她下学期又不肯上学了，又怕她无玩伴。

下午带她去看松鼠。梨却相当大了，只是不熟。那位中国老太太又来了。多高兴地用棍子打下一个，一看是烂的。因为不熟，打都打不下来。她说：“过一阵叫我孙子爬上去替你摘。”我告诉她，这儿邻居早就说过，不要摘，也不要打，自己掉的才是好的熟的。她大笑。她说：“掉下来的都是烂的，如果换我住在这儿，我才不听他的呢１

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

七月四日雨

晨六时打坐。

下午带小妞玩。她要看电视，电视上有儿童教育班，有老师教学，类似示范，她学到很多玩艺。这是一个有意义的节目。电视上的小说她不会看，我也不喜欢看。我只看那个长片：《追求明天》。每天半小时，似乎一辈子都演不完。因为人物熟习了，比较亲切，但每次看完，我都把它空掉。过去我会为古人担忧，现在不会了。现在知道连自身都是虚幻，何况故事！

晚间看《习禅录影》。

我有一个问题：人在极度惊骇之际，顿然失去个我的感受，那一刹那是不是就是本来面目？（怀师批示：岂但在恐惧时，凡人在喜、怒、哀、乐至极度时，皆自接近性地，呈现性境之本来面目，但因平常不认知定力，不参透慧观，故当面错过，不自觉知，不能证自证耳。）

写日记。十一点，打坐。

七月六日晴

晨六时打坐。观想--白骨观。

我不知道白骨观可不可以随时观？我喜欢自己变成一个白骨人，白如珂雪，也可以把别人也观成这样，而且不一定在坐中，睁起眼睛也可以，很好玩。（怀师批示：当然可以随时随地观，但在智境上，不可偏执耳。）

下午带小妞玩，看电视，然后带她去看松鼠。梨快熟了，松鼠抱着一个梨跳下来，顺着路又到另一棵树上去了。小妞问：“松鼠呢？”我说“它回家了。”小妞忙说：“再给它一个，它还有妈妈呢。”我说：“它会再来，再给它好了。”她笑了。赤子之心，纯洁可爱，污染心都是后天的。记得她妈妈小时侯用一根树枝打一只蚂蚁，我先叫她不要打，她笑着以为好玩。于是我说：“你打它，它妈妈会哭埃”她一惊，立刻停止动作，而且泪流满面。从此她再也不打小动物了。怕它妈妈会哭！

晚间仍看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

七月八日雨

晨六时打坐。

坐中我觉得意识现量境如虚空，意念如浮云，意念之起是不知不觉的。我认为内缘法尘比外缘外境更麻烦，此所谓内魔也。必须在依他起时，一觉即离，或大意了，正缘时勇敢地一断。但说得容易，实行起来，不太简单。因为如果去注意它，心就不净。大致都是刚上坐时心是一片空灵，但时间一久，何时妄念起来有时不太清楚，有时能清楚知道马上就不依他起了，就不会形成遍计所执。

下午带小妞玩。她有画葫芦的天才，只要你给她个样子。不像我从来就不会画葫芦，只会讲自己的话，一学别人就会弄得四不像了。

晚间看《楞严大意》。写日记。十一点，打坐。

七月九日阴

晨刚起床，就感到脚不对劲，原来发脚气了。大趾全是水泡，不弄破胀得很，又痒，于是我就把它剪破了，流了不少水。女儿买了一种喷汽的药，喷上去立刻止痒，但不能行动，因为脚肿了，不能穿鞋。于是把小妞送到一个大女孩家，一点钟一块钱。他爸妈下课，约四点半后才接她回来。我既不能打坐，也不能写日记，只得把要点大概记下来，以后补写了。

七月十日阴

晨起见脚仍旧肿胀，我用热水一烫，又喷了几次药，当时虽能止痒，但不持久，于是愈喷愈肿，最后两只脚都烂了，越弄越糟糕。据说留学生体格检查时，有湿气不准出国，虽然许多有脚气的人照样出来了，但你不去碰他，他也就管不了那么多。于是我想到一个有脚气的朋友，她住得不太远，打个电话给她要药，正好她有香港来的湿气药，她说马上寄出。但只有半瓶，先寄来用用再说。

七月十一日晴

晨起见脚肿得更厉害，两只脚全是酒精味。我懂了，湿气细菌是最顽强的，酒精加一点药，不但杀不了细菌，反而把好肉都淹坏了。于是我擦台湾带来的达母膏。小妞一见面，就问哪天才会好。达母膏可以消肿，凉凉的也颇舒适，但可治标而不能治本。而且止痒也不太行。它毕竟不是专药。

七月十二日阴

晨起见脚肿全消，但我知道没用，因为虽然消肿，水泡全在。下午朋友的药到了，急忙洗脚擦药，我知道这点药不会够，又忙忙记写了几个字请台湾朋友寄药来。我一天都在床上，只要脚不痒的时候我就睡在床上把心空掉，如同打坐。效果也不差。

七月十三日雨

晨起见脚肿全消，但我不敢再弄破水泡，因为药不多，一定要等台湾的药到了才行。但我有信心，药来的一定很快。只要有药我就知道怎么办。自从打坐以来，这是第二次发脚气。上次病了一年多，也是台湾寄来药医好的。台湾的成药相当好，普通小病，用不着找医生。我一生只有脚气和胃病在台湾都不成问题。我这脚气病也不知是不是我爱走路的关系？发病是不是打坐的关系？（怀师批示：一半由打坐而发，今后如再发时，当即来信，我即寄中药给你，须内外兼治方好。）晚间我看了《西游记》。

七月十五日阴

晨坐半小时，脚上水泡由小变大，不理它，把它空掉。但还不能走路，就在床上看点书，又不能用功，只能看一点平时看过的书，等于复习，或看看批改的日记。如果脚不太难过，就睡在床上做打坐的工夫。只等台湾的药。因水泡不弄破，擦药没什么用，但药不够，弄破了更麻烦。

（一九七九年十二月十一日夜十二点二十分阅。）

七月十六日晴

晨起见脚肿全消，试试打坐。坐中脚痒坐不下去，只能说休息了一下，颇觉心烦。于是睡着把心空掉，但不如平日心静，总是心情不宁。这几天食睡都失常，一想到什么都不能做，我又是个爱走路的人，连坐都坐不惯，尤其是不能用功，这是我最怕的事。因我平日全靠看书，尤其是用功的书，才能心情平静而舒适。一旦卧病，睁起眼睛不能做事，真受不了！（怀师批示：由此可见平时定境皆是假相，真正明证，无往不定，无处不定，随时都在定中，并不因顺逆境而变去。）于是看《红楼梦》，此书可以作道书看的。我喜欢开卷和结尾的那些诗。

七月十七日阴

今晨试坐半小时。脚又胀坐不下去。昨夜听雨声入睡很好。不啻打坐。记得在国内一发脚气，就请人打针。有一次耳朵发湿气，肿胀出水，本来已和邻居太太说好请她来打针，不料当夜因感冒发高烧，第二天耳朵的水气全烧干了，比打针、擦药更快，因为打那种针也无非是使血液温度增高来杀细菌，作用是一样的。

七月十八日阴

今晨又试坐半小时，仍不理想。药快用完了，病只好了一半，我知道如果药中断了，又会严重。记得在波士顿时，有位美国朋友生脚气，住了好久医院，美国医生专门小题大做。这种病既不能根治，又何必费那么大的事，在国内只要买点儿成药擦一擦就好。这次完全是酒精喷坏了。我也不知道这是不是打坐的关系，所谓有病报病？（怀师批示：不错，宿业渐现，如精进不懈，则渐消除。）

七月十九日雨

今晨坐了一小时，虽然不理想，还算清净。脚痒时就擦脚气药，肿时就擦达母膏。就这样维持，天天盼台湾的药快来。每每做空的功夫仍是很烦。又堆下一堆日记，越想越烦。看书也在看，但进不去。平时看用功的书，要把人都看进去了才算。

七月二十日阴

晨六时打坐。

今天接到台湾寄来的药，连小妞都大叫药来了。我立刻洗脚擦药。也许是心理作用，药一擦上就觉得凉凉地好舒适，在国内就不会有这么大的感觉。所以说：“不下高山，不显平地。”在国内哪儿不对，买点成药一擦，大半都可以好。这种病根治很难，美国找医生也无特效药，不过治标。台湾的成药就好。

晚间因脚好得多，一松就想睡觉，因多天没睡好了。

七月二十一日阴

晨六时打坐。

今天脚不痛、不痒，只是疲倦。午饭后，因是周六，他们带小妞出去了。我睡了一个下午。女儿她们回来了，说后院的梨已熟了，掉几个在地上，都被蚂蚁啃坏了，只拾得两个好的。小妞爱新鲜，其实她只吃了半个。有时候吃苹果只吃皮，不吃果肉。她吃东西怪得很。

晚间看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十二日阴

晨六时打坐。

今天似乎清爽多了。因为星期，他们都在家，邻家的美国老太太及孙子们都来玩，也捡了几个。女儿说等有多的会捡一袋送给他们。捡梨很累，去年捡梨都会腰酸背痛。现在掉得还不多，大半都被蚂蚁啃坏。这梨是好种，很甜，比市上的好，至少也是新鲜。我坐在木级上看她们捡，我还不敢乱动。因为杂草太深，没人除，所以梨掉下来，有时就找不到了。

晚间看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

七月二十三日晴

晨六时打坐。

多天没有好好打坐，觉得烦闷不堪，尤其不能看书。我一生从读中学开始，一天不看报、看书，就会觉得空空的没有吃饭似的，无论做什么都无法填满这一空隙。很多学生都习惯一面吃零食，一面看书。而我除非是假期中长夜看书，才记得吃点东西。不识字的人说，你们天天看书，又看不出花来。现在我了解不识字的人不知道书中要什么就有什么。你告诉他说书上有人物、田野、楼台之类，他不相信，他说你骗人，因为他看不见。也如同我们打坐，会有什么境界，甚至说什么化工，没有经验的人他绝对不信。但我虽没什么真正的经历，我却深信不疑。

下午小妞捡了几个梨，用袋子装好。她拿不动，我提了上来，因脚刚好，颇觉吃力。

晚间看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

七月二十四日雨

晨六时打坐。

每晚仍洗脚擦药，防它再发。这东西很讨厌，在学打坐之初，也就是用美国成药，一直不好，最后还是台湾寄来治好的。那次竟痛了一年多，几年没发了。有人说发脚气就没有别的病，也许有点道理。譬如我有脚气，除了还有点胃病之外，再没有其他病了。自从学打坐，也只偶尔发这两种病，有一次三叉神经痛，那是特殊情形，可能是气机通不过的关系。

下午天晴了，带小妞去捡梨。今天因雨后，梨掉的多些，大半都被蚂蚁和虫子啃坏。

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十五日阴

晨六时打坐。

暑期班的课大半在上午，所以女儿他们回来得早些。本来有位太太要来捡梨去做罐头，我们告诉她以后有多的再请她来捡。美国人真有力气，要上班，她们都有工作，还要做罐头。因为做成罐头能放很久，否则不易保存。如果她们有这两棵梨树，不知要做多少罐头，可能会做罐头去卖。现代的美国妇女苦得很，因为她们闹妇女运动，在家做家事，带孩子，在外工作，什么都做，表示她们的能力不弱于男人。所以美国女人比男人苦。当然美国的女权确实提高不少。总之闹革命总要经过一段苦难的日子，也是难为她们！

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十六日阴

晨六时打坐。

又恢复日常工作。但脚刚好，不能多走多站，对我来说，很不习惯，想来还得休息一段时间。

下午仍带小妞玩，先看看电视，又教她剪贴，她都做得很好。一阵笑声，门铃响了。她爸妈带来一位太太和一个女孩，小妞一见高兴极了，原来是她的同学。她们是来捡梨的。于是我领了小妞和大家同到后院。今天梨掉得不算太少，孩子大人嘻嘻哈哈地捡了一袋。客人有车，拿得动。小妞很乖，她们叫她留两个，她说：“树上还有。” 晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

七月二十七日雨

晨六时打坐。

天气渐暖了，至少不冷。病后总觉疲倦，每晨仍在厨房外走廊上站站透透空气，。忽然电光一闪，雷声大作，如果是前两年会被吓坏，现在只是忙进厨房，关了门。厨房瓦斯味重，且我一个上午都在厨房打转，所以我总是喜欢打开厨房的门。

下午仍带小妞玩。外面细雨未停，小妞问什么时候可以出去？我说雨一停就可以了。她虽在看电视，却十分注意窗户外面，忽然她大叫：“雨停了。”我只好带她出去，捡了几个梨，小妞不吃梨，但喜欢捡梨。

晚间我看《圆觉经》。写日记。十一点打坐。

七月二十八日晴

晨六时打坐。

今天晴了，一进厨房，先打开门，到后院站一下，凉风拂面，颇觉舒适。靠近八月，还没多少夏天的意思，似乎永远都不会热。今天周末，女儿要我和她带小妞去公园玩玩。午饭后，我们就出发，公园就在附近。过了马路，转个弯，我拉着小妞上了个小坡，就到了。天不热人不多，只有几个孩子在打秋千。我们坐在草地上看小妞玩。她妈妈还带了书去看。小妞毕竟还小，如果大人不在，她会被欺，因为她不会让人，人家当然也不会让她。可是那些孩子没人带的，都比她大，所以娇惯的孩子，在外面会吃亏的。女儿小时候因为是独女，在家难免娇点，但我就注意到这一点，我总是教她让人，所以她在外面还没吃过亏，很能适应环境。

晚间看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

七月二十九日晴

晨六时打坐。

今天星期，上午我带小妞去捡梨。因为昨天没捡，都被虫子啃坏了，只拾得十来个完整的。下午小妞的爸要洗车，不想出去，女儿要带小妞去游泳，我只好陪她们去。天还不够热，人不多。这也是一个比较大的公园，里面有一个大水池，可以玩玩而已。其实到处都有游泳池，因为人多不太好，只有这儿比较清净。这还是经人介绍来的。路不太近，我走回来也就累了。也可能是我的脚病还未复原。

晚间看了《西游记》。写日记。十一点，打坐。

七月三十日晴

晨六时打坐。

坐中因昨天路走多了，脚又肿痛，不能多坐。

暑期班学生不多，有的是为兴趣来学点东西。也有为下学期先打一点底子的。这家男主人教一二年级的世界宗教概论和印度教。女儿教高年级的中国哲学，包括儒、道、佛、禅，比较专门。他们把儒家列入宗教里面。

下午他们带小妞去游泳。回来后，女儿说连晴几天，太阳比较厉害。她教小妞先学玩水，小妞在水里还不会热，她在池边晒得难过。小妞的爸既不会游，也不喜欢，更看不惯男女共池。于是他躲在车内吃花生、睡觉。其实游泳对健康有益。女儿七岁就由她爸教她，她可以在水底捞物，她很会游，也很喜欢，过去读书没时间玩，而现在因对方兴趣不同，她只能赤脚站在水里教小妞游。

晚间我脚痛，勉强写了日记。没打坐。

七月三十一日阴

晨七时半打坐一小时。

下午小妞要我带她捡梨，我捡不动。正闹着那位中国老太太来了，先让她休息一下，吃杯果汁，然后我们都到后院。她带小妞捡梨，我坐在木级上看她们。她选好的捡了一袋，我叫她都带回去。她家里有老先生，还有个孙子，放在冰箱里慢慢吃。她不好意思，说留点给小妞，我告诉她小妞不大吃水果，只是好玩，连一个都吃不了。正好她是来洗衣服的，有小车，放在车上就拿走了。

晚间擦药，写日记。十点打坐。

八月一日阴

晨六时打坐。

休息两天，脚肿全消。因已不痒了，就擦达母膏，此药消炎最好，所以有万灵药之称。自有脚痛以来，就没有好好打坐。今天一坐，清净得很，大出意外。

下午带小妞玩，先看了电视的卡通，这是娃娃节目。然后带她去捡梨。树上的梨并不多，但除邻居之外，还得送点给同事，因为他们都有孩子。有些还是小妞的同学。还得带点去办公室。每天掉得不多，要等她们回来，就都被虫子啃坏了。而且小妞又爱捡着玩，我只好带着她连玩带捡地捡了半袋。问题是我脚将好，提不动袋子，最怕累坏了脚，又妨碍打坐。每天捡的放在冰箱里，存起来，才能送人，否则一天捡不了多少。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

八月四日阴

晨六时打坐。

今天周六，小妞出去了。午饭后，我无意中打开电视，又见着那个哑女，她似乎已习惯了那种生活，还很活泼自然的。我近来有一种感觉，譬如看什么东西看呆了，似乎将要和它合而为一。我想人投生就是这样，糊糊涂涂地一下，这点灵知就与那胎儿合一了。（怀师批示：然也，不错。）人的身体只是一部机器，在投生的时候，没有选好机器，这一生就大受它的影响了。（怀师批示：凡人一切由业力因缘而成，自难自主。）

晚间我看《佛法要领》。写日记。十一点，打坐。

八月五日晴

晨六时打坐。

今天星期，有人要来捡梨，因为是约好的，所以他们都没出去。上午我刚一开门，见后院有两个小女孩藏藏躲躲地在那里，我忙退了进来，给她们方便，捡几个去。自己又吃不完，为什么不给大家分一点呢。过了一阵，我才带小妞去捡几个，见地上掉得不少。每逢雨后，就会掉一些的，有人内行，所以要来捡梨。大约四点左右，一位同事太太带着一个男孩来了。小妞母女也帮他们边笑边玩，捡了一大袋。我在厨房伸头打了个招呼，那孩子问妈妈说：“她们叫什么名字？”他妈妈说：“你只说嗨！就好。”

晚间看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十一日阴

晨六时打坐。

每天捡梨，本来是带小妞玩，不料竟弄得腰酸背痛，妨碍打坐，坐中腰不舒服。虽说拿不动，就放在地上，等他们回来再拿，但事实上，总难免要提一下，就是女儿她们捡捡也说很累，腰酸背痛的，现在才知道哪一行都不容易。我们认为还是读书比较好，也许毕竟还是读书的种子。

下午因为今天周末，大家动手，把深草里的都找出来，装了两大袋，有很多好的都被虫子啃坏。小妞问：“虫子又没眼睛，怎么晓得是好的呢？”这确实是个问题。即使虫子有眼睛，也不见得能分出来好坏，我想是靠嗅觉。

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十二日阴

晨六时打坐。

今日星期，他们带小妞出去转了一圈，我就打了一个钟头的坐。刚下坐，只煮好开水，准备泡杯茶，他们就回来了。休息了一下，大家又去后院捡梨，一方面带小妞玩，另一方面，每天的梨已集得不少了，计划分送各家。而且梨并不整齐，有好有坏，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。我想如果是在台湾，就可以运些去台北，老师和同学也尝尝。我知道老师吃东西不多，水果也不例外。但总是我的心意，同学们总可吃一点。就这点小事，都办不到！（怀师批示：谢谢！如同亲尝。）

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十四日阴

晨六时打坐。

我现在的意境上是一个亮星，我有事就做事，无事就闭上眼睛，心无所住有时候意境上有颗星，有时候连颗星也没有，但也不是空空洞洞，我也说不清楚了。在带小妞玩的时候，我和她玩如同她的玩伴，忘了一切。（怀师批示：不执著，即为胜境。）

下午带小妞捡梨，因风大，捡了两个，就哄着她回屋了。她平时喜欢在后院空地玩沙，用小铲铲着玩。美国有一大盒、一大盒的沙卖，大多数人家都有，买来放在后院，孩子们可随意在沙坑里玩，女儿就要买给小妞玩。我觉得她还小，弄到眼睛或耳朵里都不好。明年再给她买。我见外面风大，想到国内的台风，它一来，家家关门闭户，如临大敌，它去后只留下一些被它破坏的残迹。其实它来去无踪的，谁见过风的面目？因为它无相。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十五日雨

晨六时打坐。

坐中听雨声，在半睡眠状态，既清净，又舒适，不想下坐。

到厨房为小妞煮面，顺便自己也吃一碗。有时候人在做事，心却在坐中，尤其听到外面雨声，心里空空的，似乎被雨水洗净了。下午带小妞玩，看电视之外，教她认中国字，写中国字。她很会画葫芦，模仿能力相当强，她妈妈要我多教些，我总觉得她太小怕伤了脑。美国学校对智力发达、特别智商的孩子，叫什么天才儿童，能学多少就学多少，不管伤不伤脑，所以有的很快就中学毕业了。总之能的一直上升，不行的就改行学其他自己喜欢的东西，很多人都学木匠。在他们看来，一个大学教授与一个木匠并无高下，只是兴趣不同而已。

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月十七日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩。她告诉我，她喜欢游泳。我说：“妈妈会带你去的。”她喜欢游泳，喜欢玩，喜欢跳舞，活泼之处，承袭了她妈妈的优点。她爸对这些连看都看不惯。女儿希望他学学打拳，练练运动，我却希望他学学打坐。最后一样也学不成。因为人到中年，生活习惯一切都成定局，所谓：“江山易改，秉性难移１一个最怕寂寞、最耐不得凄凉的人，无事不能静静地看点书，看书、写信都要以音乐为伴的人（又不是轻音乐），哪坐得祝我又带小妞捡了些梨。她真怪，看着梨好喜欢，可是一个也不吃。

晚间我看《楞严大义》，写日记。十一点，打坐。

八月十九日晴

晨六时打坐。

今日星期，上午大家捡梨。邻居美国老太太过来问，她可不可以再捡一点。她说她把上次那些都做成罐头，送给她的孙子们了。于是我们把自己捡好的半袋，送给和她同住的那个侄女。她有几个孩子，从不过来打扰，当然也都大了。可是孩子毕竟是孩子，如果没有教养，也就很难不被打扰了。我提议送一袋给楼上女教练，他们认为她自己不来捡，就算了。捡梨是很累的。但我认为人家是不好意思。在美国来说，楼下是属我们的。我虽然也可以捡点送她，但我毕竟不是这家的主人，多一事不如少一事的好。

下午他们带小妞去游泳。我洗澡洗衣之后，看了一点笔记。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

八月二十日阴后晴

晨六时打坐。

今天他们回来得早。暑期班已告结束，因为九月份即将开学，下学期又来临了。小妞的学校义卖各种家长的捐赠，有衣服、有食物等等，女儿说去看看，也买东西，捧捧常于是我们带了小妞散步而去。其实没什么可买的，只为小妞买了一件大衣。在大太阳下确实很晒，但这样才有一点夏天的味道，否则就简直不知这儿还有夏天了。这种天气，在此是很难得，还有人坐在外头追到太阳晒呢！我晒得很想走开的时候，就会回忆到国内的夏天，又故意多晒一下，多感受一点夏天的滋味。因为义卖地点是一个公园，我们在里面转了一圈，然后顺路再走一截到超级市场，买了菜。可是回程路就远了。于是打电话叫小妞的爸开车来接。

晚间我看笔记。写日记。十一点。打坐。

八月二十一日阴

晨六时打坐。

天阴室内凉凉的，不冷也不热很好。下午带小妞捡梨，捡了半袋。树上梨已不多，再下一两次雨，可能就打光了。天阴不好游泳，怕下雨麻烦。小妞吵着要去公园，她妈妈只好带她去转转。送信的来了，有一张台湾的挂号信的通知单。我一见到这种东西，我就会觉得美国人之笨。在他们认为本人亲自来取，还有什么问题。殊不知通知单又薄又小，夹在信里，稍一大意，就会弄掉，何以知道人家一定收得到呢！如果由本人签字收到，才算可靠。当然一般来说，都会收到，如果完全收不到，也就有人抗议了。但有缺点之处，不早设法补救改良，总会有人倒霉！

晚间我看《禅秘要法》。写日记。十一点，打坐。

八月二十七日雨

晨六时打坐。

我现在最爱在坐中听雨声。我现在也才知道这条路是一条羊肠小路，还是一座独木桥，别看那些坐死古洞的老僧，不一定都是成功的。即使修成了，也不见得不退坠。所谓修道者如牛毛，成道者如麟角。就算摸到了那点门路，修炼期间更不简单，稍一疏忽，就会功亏一篑！话虽如此，但既然钻了进来，就要有不成功便成仁的决心。必须探个究竟，走一步，算一步了。（怀师批示：正当如此！）

下午带小妞看电视。雨一直不停，也就不能出去捡梨了。

晚间看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

八月二十八日阴

晨六时打坐。

我正在坐中，忽然插进来一种音乐，那调子如同念经，我知道外面正放印度音乐，印度的宗教音乐。这使我忆及父亲逝世时，在庙上念经伴灵的情形，似乎将置身与那种情景中了。急忙一觉，默诵心经，那声音虽然仍在，而我却不受影响，似乎它是它，我是我，各不相干了。

下午仍带小妞捡梨，正好那位中国老太太也来了。我告诉她，梨将告结束，已是硕果仅存了。我本想在冰箱里拿几个给她，正好她来了可以捡几个新鲜的去。

晚间我看《定慧初修》。写日记。十一点，打坐。

八月二十九日阴

晨六时打坐。

夏天就过去了。一下雨，室内凉凉的，倒也不冷。从台湾带来夏天的短袖衣服，都穿不着，穿单衣服的时间，不会超过两个月，又要外面加件毛衣了。此地夏日之宝贵，就如台南冬日之可贵一样。我只有外出，经过几次大太阳，才感到一点夏日的滋味，否则几乎不知道这儿也有夏天。可是在这种地方，每年夏天这家男主人也要吹风扇睡觉。他说印度人都睡在屋顶上呢。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

八月三十日晴

晨六时打坐。

女儿他们今天去学校，给学生注册。男主人教一二年级，是必修科，学生多些。女儿教高年级是选科，因为这种东西真正要深入的人不太多，而且学校规定一班不得超过三十人。她班上的学生都很用功，因为不是真想学点东西的人，就不来了。有一次，一个学生不及格，女儿就在他卷子上批说他没写完，可以补考。他来封信质问说，他是不会，何以要说他没有写完。女儿回他一封信说，这样是给你一个补考的机会，否则你就不及格了。于是他又来封信道歉、道谢。因为班上只有他一个人不及格。当自己做老师的时候，才知道老师对学生也是一番苦心！

晚间我看笔记。写日记。十一点打坐。

八月三十一日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。新闻上有一对新婚夫妇的照片。据说男方是父亲的儿子，女方是母亲的女儿，他两从小在一起长大，这种婚姻，是最自然不过的了。在家庭来说，也是最美满的。但在我们中国人看来，仍是属于兄妹，一方算继父，一方算继母。过去都同姓不婚，据说五百年前是一家。记得在长辈朋友中，有为同姓不婚的阻碍，双双投黄浦江的惨事。如这种一个是父亲的儿子，一个是母亲的女儿（带来的），事实上确实没有血统关系。看完电视，又带小妞捡了两个梨，树上已没有梨了。我给小妞说：“它给你说明年再见了。”她笑了。望望树上说：“好。”

晚间我看笔记。写完日记，十一点，打坐。

九月五日阴

晨六时打坐。

在坐中整个头顶似乎有个盖子，不重、不痛也不痒，只是有此感觉而已。眉心倦，想睡觉。

下午带小妞玩，看电视。忽然我想起在国内时有人说过，台北有一位功果上人（不知是不是这几个字），顾名思义，当然是密宗上师了，据说是位女的。她能知过去未来，她能领人家见着死去的亲人，但不许碰死者，而且见到的人，都是临死时的样子。这点我觉得就不对，人家要见死者，当然是希望要见他知道他现在的情形，谁要看他临死的样子呢？据说后来因为人家拍照就不灵了。我想老师一定知道这回事，是否真有其人其事呢？（怀师批示：我知道，不必多问。一句话，大抵“人情嫌实不嫌虚”。）

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

九月九日晴

晨六时打坐。我每晨坐之后都转转眼睛。

今天是女儿的假生日。她生在重阳节，是个登高的日子。在她未婚之前，我都是为她过真生日。但农历不易记得，所以她婚后就改用阳历了，这样容易记些。其实家里也有中国日历，但他们要怎么过就怎么过吧，我已管不了那么多了。他们提议出去吃饭，我要吃晕车药，真不想去。但他们是一团高兴，一番好意，我不便破坏气氛，大家一起出去了。美国的馆子实在不好吃，个人要个人的，各人有一份。小妞什么都不吃，只吃冷饭。饭后又逛逛百货公司。乘车而返。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

九月十日晴

晨六时打坐。

今天要请一个新从台湾来的朋友吃饭，因为这家男主人吃素，所以现在请客很不方便。过去在波士顿时，常有中国同学来访，甚至女儿去燕京图书馆查书，常常碰到熟人，临时约来家里吃饭。我们那时常去中国城买菜，临时也能凑上几盘。再说同胞在国外相见，就如他乡遇故知，是人生四大乐趣之一呢！不管什么菜饭，也都吃得开心得很，一谈几个钟头，不倦。现在此地一共不过六家中国人。每逢他们来请客，我们母女总是道谢，因为酬客不便。今天五点钟客人来了。他是师大的，过去女儿读过师大研究所，也算校友。我只做了三个荤菜，其余都是素菜。饭后，我想他也是觉得不是清一色的中国人，始终不太自然，坐了一盏茶的时间，就告辞了。而我们也不便留他。不能像过去，大家尽欢而散。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十一日晴

晨六时打坐。

下午正带小妞玩，看电视。忽然她向窗外一望，她说有太阳了，她要出去。我就带她出去玩沙，一直到她玩累了，要求回屋，我才带她进来，如果不是她的要求，她不会听我的。她确实很聪明，也实在很皮，总是什么都要自己做，实在做不了，才肯找人。当然，从小养成自立的习惯是对的。但一个人太自命不凡，大来就会有很多不如意的事。在我的亲友中，所谓聪明反被聪明误的人，不知有多少！我记不清了。是不是苏东坡说的“世人生子望聪明，我被聪明误一生，但愿吾儿多懵懂，无灾无难到公卿。”，这样才对。（怀师批示：相传此诗如此，但未加查考，姑妄凭记忆而改正：“世人都说聪明好，我被聪明误一生，但愿生儿愚且蠢，无灾无难到公卿。”我今忽然兴至，反此诗一首：东坡悔被聪明误，我说聪明不误人，只怕聪明不透顶，聪明翻累最愚身。）

晚间看《禅秘要法》，写日记。十一点，打坐。

九月十三日阴

晨六时打坐。

现在颇有深秋的意味，不冷不热，以此地来说，是最好的天气了，一件毛衣足够。晨坐是最舒适的。有时晨坐，衣服穿得不适合，不是冷，就是热，有时起身换了衣服再坐。有时懒得起坐，就慢慢空掉此一感受。但热点没大关系，冷了却怕受病，万一受了风寒就不好治。

晚间我看《楞伽大义》。十一点，打坐。

九月十四日阴

晨六时打坐。

在厨房做完了事，刚才回到客厅，坐下不到五分钟，听到外面似有响动。掀开窗帘，一个推车过去了，似乎是个伤残儿童，被一个中年人推着过去了。我忽然想起女儿给我说过，美国有一种人靠遗产为生，自己什么事都不做。但他们也不闲着，常为社会服务，譬如伤残儿童，没人照顾，他们就去照应，每天推他们上学，推他们回家。只要是劳力的事，他们能胜任的，都能不辞劳苦地去帮忙。我记得国内也有这种靠遗产为生的人，在我的亲友中就大有人在。但他们虽然有时候也捐助穷人，可是他们多半是公子身分，到了中年就更是老爷身分了，不见得肯付出劳力为社会的伤残服务！他们会认为劳工有失他们的身分。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十五日阴

晨六时打坐。

下午正带小妞看电视。门铃响了，那位中国老太太又来了，一进门就说：“我又来了。”我说：“欢迎１她还是那么喘。我最怕人家喘，似乎是气接不上来，急给她一杯果汁。谈话中提到那个台湾新年来的学生，不习惯美国的生活，常去她家打牌，在美国一切都受不了，不管是饮食起居，都不习惯。我说：“既来之，则安之。讲什么习惯不习惯，反正是学生，毕业后再说，喜欢美国就在美国找工作，否则就回去为国服务。过去有些朋友的孩子，一下船就给人家扛行李赚钱，半工半读的，到今天也都读出来了，结婚生子的，成家立业的，大有人在。一个人不乘青年时代打好基础，就落得老大徒伤悲了１

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十六日晴

晨六时打坐。

今天星期日，一早楼上楼下的电唱机此起彼落，好不热闹，我在坐中知道而已，并不相干。我现在，可以说这几年来就学到了这一点，无论任何环境之下，都能打坐或看书。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

九月十七日阴

晨六时打坐。

下午带小妞在外面玩，一个不认识的人走了过来，对我“嗨”了一声，我也只得回了一声“嗨”。我一眼就看到他手里拿着我的批回的日记。他说，因为他去过台湾，他也和台湾朋友通信，所以邮差送给他，他也没大注意地签了字。可是拆阅之后，愈看愈不懂，他才注意封面，写的是六零九，所以送了过来。他和我们是隔一家的邻居。在他道歉的是拆错了信。而在我却是非常感激物归原主。如果他不送来，我又能怎样呢！天下的事怪得很，有时候绝对不会掉的也会掉，而有时候已经掉了的又会回来。回屋后带小妞看电视。

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十八日雨

晨六时打坐。

我最喜欢坐中听雨声，似乎那雨水能洗净心垢，清爽异常。

下午仍带小妞玩，看电视。这时外面天已渐晴，小妞要出去，我告诉她外面地上都是水，不好玩沙。只要一出太阳，我们就可以出去了，于是她不时看着窗外。电话铃响了，是合作社的人叫他们去拿米，因为糙米普通店不卖，有也很贵，合作社是大批地买来再分，既便宜有省事。记得去年还有一块地谁喜欢种菜可以种，这家男主人也去参加过种菜，可是成熟了，没人去收，据说收很吃力。女儿说，毕竟不是种菜的人，今年谁也不去了，那块地也就荒废了。

晚饭后，他们带小妞去拿米。我看了《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

九月十九日阴

晨六时打坐。

一早他们才出门，我听到外面有动静，接着有人敲门，我已知道是谁了，果然那位中国老太太又来了。她是来隔壁洗衣服的，一进门就喘，我忙给她一杯果汁。我说：“何以不等天晴再来？”她说：“等不到呀！孙子一天换一件。出来也顺便走走，在家闷得慌１人生就是如此，所谓家家有本难念的经。人总觉得那山比这山高，其实等他到了那山之后，他又会觉得那山并不一定比这山高了。人最好是能随遇而安。各种环境，各有好处，当你在逆境中时，可以借它了解人生，锻炼心性，未尝不是好事。人若在顺境，是永远长不大的！（怀师批示：可惜世人大多是长不大的，一笑！一叹！）

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月二十日阴

晨六时打坐。

坐中就听到小妞的笑声，电话铃声，他们出门，关门，他们走后送牛奶的来，都清楚知道，但却坐的很好，不起一点杂念。就是说什么都知道，什么都不着。下午带小妞玩。她很会盘腿，小人骨软，小腿一盘就盘的很好。我想如果这么大就学打坐，不知会有什么境界？（怀师批示：如知此，即转凡成圣。如不知此，凡夫而已。在此知与不知之间，究竟如何，试参究之。）

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点二十分，打坐。

九月二十一日阴

晨六时打坐。最近坐中，除了净境之外，没有什么进步。

九月二十二日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。电视上正介绍一种气功。那些人是从台湾来的，装束类似戏台上武打的小生，能在肚子上尽力用刀砍而不伤，或一掌打断几根木棍之类。我觉得这种东西为锻炼身体是对的，但打打拳，或学学瑜伽也就可以了。要学得这样，似乎一掌就能打死个人，那有什么意思呢！据说学气功的人死的时候不易断气，如果如此，那就更没意思了。记得有人说过，一个修行的人，他说他能履水如地，旁人笑了说，如果修了半天只能如此，那又何必费那么大的事呢，坐个船不是一样地过去，浮根木头也过去了。现在差不多的人都会游泳，还用得着去修行呢！（怀师批示：你说的一点都不错。可是历来许多修行人，一心只想履水如地，或临空飞翔呢！可笑！可怜！）

晚间我看笔记。十一点，打坐。

九月二十四日阴

晨六时打坐。

将下坐，门铃响了，我知道是谁，果然是那位中国老太太来了，我照例先给她一杯果汁。她往沙发上一坐，看上去很疲倦地说：“在家实在太闷，出来又没地方走，女儿家又远，孙子一上学，一个人做什么都不是１我听了很奇怪，为什么不看点书呢！于是问她要不要看点书？她问：“有什么书？”我就带她去书架边，由她自选，结果一本她都不要看。我说：“如果我是你，有那么多的时间，正好学点东西，可以研究一种学问，既打发了时间，又能学到一点什么。”她说：“学什么呢，本来是准备学点英文，可是那个印度太太不行。我也去了几次，但学了半天，我觉得，我会的还是那些，我不会的还是那些，甚至于都教错了，还学什么呢！再说我们现在哪儿还是学东西的时候，最好就是几个人坐在那里打个小牌，才是办法。”我一看话不投机，就说了一点家常。奇怪的是，我不会话家常，我就能作听众，但又听不进去。奈何！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

九月二十七日阴

晨六时打坐。

一早楼上一片响声，想必是有人乘上班之前，来为她搬点东西。她搬来的时候，我就知道她不会常住，因为她没有用搬家车，只是随便搬点东西来，不是个定居的样子。再说她并不常住在这里，每逢假期或周末，她一定不在，平时每夜如果回来总在一两点钟，房租并不便宜，楼上楼下一样，她一人住一层楼，又不常在家，自然是住不常了。据说这房子漏气，冬天暖气消耗太大，似乎说房子太老了。我们住了三年，楼上换过三家，而以第二家的收获最大。那个非洲人搬来之后，就有几个美国女孩子来找他，每每半夜吵架，摔门，吵得一塌糊涂。一年之后，一个胜利者抱着一个婴儿，出出进进大有打胜一仗的满足。我这个听众反倒每见到她时，就感到一分尴尬。不久他们买了房子，搬走了。现在女教练又搬走了。不知再来的芳邻又是何等人物了！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月二十九日阴

晨六时打坐。

楼上看房子的人愈来愈多，尤其是一早一晚，因为平时大家都忙，所以一早就听到楼梯响。我现在打坐不太怕吵，可以它吵它的，我坐我的，各不相干。有时就把它空掉，我可以在锣鼓声中，歌舞声中打坐，而且反而觉得愈吵愈容易静下心来，愈静反而心愈易福（怀师批示：须动静不二方是。）

记得多少年前，中副有一篇文章，是一个速记员写的。他说，当他应征的时候，主管约他在一个热闹场中应试，他简直无法落笔，他抱怨说，为什么不约到一个静的环境去应试呢！后来就有人答复他说，这是故意如此，才能求得真才。所以如果一定要静才能打坐，那是僧尼的打坐方式。要能动静如一，不为境转才行。话虽如此，我还得继续努力！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

九月三十日阴

晨六时打坐。

今天星期，午饭后他们带小妞去百货公司转了一圈，就回来了。因为它们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，她也帮着收拾，看来将来是一个能干的女孩。其实她妈妈小时候也是如此。但我认为做家事比读书容易。以我自己为例：从小我就没进过厨房，因为家里佣人多，而且厨房里都是听差、车夫之类，连丫头都不准在厨房多站。至于抗战期间，一直是职业妇女的身分，都吃包饭，好吃多吃点，不好吃就少吃点，或以零食补充，也无所谓家，更不懂何为家务。及至到了台湾，才开始学做饭、烧菜，自己做衣服，还可做棉袄，最多是人家一小时做的事，我用两小时一样做得好，而且熟能生巧，不要多久就和人家并驾齐驱了。总之我不赞成一个女孩为家务牺牲，所以我鼓励女儿读书第一，从不以家事为帮我的忙而分她的心。她在考大学那年病得九死一生，正值考期，我已准备叫她不要考了，不料她坚决要去试试，结果考取第二志愿。现在来检讨一下，她读书的成就固然我不能比，但家务方面，她却比我更糟。当然在台湾我是非做不可，而现在的她，是可做可不做的。我想如果她非做不可时，只要她用心地去做，不会比读书更难！

晚间我看笔记。十一点，写日记，打坐。

满慈夫人左右：

第九次日记收阅，并已批注，今寄影印本归还，请查收。

圣凡皆由当人之一念转化，所谓善知识者，应一先知示后知，先觉照后觉，既知既觉矣，无所谓先后，亦无有师恩道业之可授受也。我生幻寄，幻人语幻，浪死虚生，何足道哉。祝

平安

南怀瑾八月二十日

老师：

八月二十日手谕奉读。古云师徒如父子，因为父母生我以幻身，老师生我以法身，幻身无常，法身永存！饮水思源，师父者，法身之父也。所以弟子当视师如父。

第十次影印本差点遗失，清清楚楚写着六零九，不知何故竟送到隔邻去了，而那家人虽不识中文也能签字收下。等到拆阅之后，才知道收错了。因为是挂号邮件，他签了字，只得照门牌号数送了过来，也不知在他家放了几天，我是昨天收到的。如果不是挂号，就难说了！虽然如此，我仍旧感激他，万一他真给我丢了，我也拿他没办法！专此敬请

道安

昆韦给老师请安

及门满慈敬叩九月四日

满慈夫人左右：

九月四日函及日记均收到，今批复寄出，请查收。

来书倍加恭敬，在夫人之进德修业言，足见起日臻玄阃，方克有此省察，益自谦诚，极为可喜。但在我而言，人间游戏，充演善知识之一角，实不得已也。山中无大树，蓬蒿当杖杆，岂可真得自以为是矣。匆此即复，并颂

禅悦无量

南怀瑾九月十二日

十月一日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。真怪！电视上的孩子们，跳绳，跳房，跳皮筋，捉迷藏，小妞也学他们玩。她说，她在学校也玩这些。我记得我小时候就玩这些，到女儿那个时代还玩这些，现在小妞他们也玩这些。怎么时代变了多少，这些还是这些呢？怪了！中外风俗习惯完全不同，何以孩子的玩意又会完全一样？是谁学谁的呢？（怀师批示：都是自己学自己的，是曰天然。可惜后来都被世俗累积的尘劳染污了，这便是一般的凡俗人生。）

电话铃响了，是加拿大来的，我请他五点以后再打来。女儿他们回来后告诉我说，这家男主人的姐姐夫妇月中来美度假，在此可能住一星期。

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

十月二日阴

晨六时打坐。

今天中午正带小妞玩时，电话铃响了，接到一个长途电话，也是个老邻居来的。她提到她的读中学的儿子成绩还不错，她说这并不是她儿子的进步，而是美国的中小学的学生都不兴读书。在台湾受过严格训练的学生，在国内成绩不是万红丛中一点蓝，就是满江红的，在美国都是前几名，因为美国要到大学才兴用功，实际上是读博士才啃书本，普通读大学，或读个硕士都不需要用什么功的。不像国内从小学一年级就要为五年级分班而准备，如果成绩不好，分到低班，升学就成问题。到初中又得为考高中而准备，到高中更要为考大专而准备，大学四年更要为毕业后的出路着想。男生有兵役关系，还能缓和一下，女生则忙不及待地考虑读研究所还是留学的问题。从小学就忙到大学毕业还忙不完。在美国读书，不知要轻松多少倍，简直不成比例！

晚间我写了几封信，看了一点笔记。写日记。十一点，打坐。

十月三日晴

晨六时打坐。

十月天气已有凉意，大太阳就好一点。下午带小妞在后院玩，我站在她身边，看她玩沙玩水。一个蜜蜂过来，小妞大叫，我忙把它撵开。据说蜜蜂并不轻易蛰人，因为它放射之后，它就会死。记得在波士顿时，从暖气管进来无数蜜蜂，一直向那两扇大落地窗上扑，我想推开窗子，但不敢靠近它们，我把房门大大打开，它们又不懂得出去，最后都掉在地上死去。那次死了一堆堆的蜜蜂，我不知道其古在谁！（怀师批示：各就自身业力而生死。）

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

十月四日阴

晨六时打坐。

雨天不能出去，除了带小妞看电视之外，只有设法哄着她玩。她很乖，但必须顺着她。其实这点小人，顺着她又有何不可呢？何必一定要给她认真！看着她常使我记起我的童年。记得有人说过一段话：“已逝的日子，总是使人来不及叹息，当真正能够用一种比较深厚的感情，去体验窗外送进来的泥土芳香和植物野味的时候，童年的列车，已经匆忙驶过生命的轨道。”一个人的童年，是最宝贵、最值得回忆的！我家女少于男，四房人，只有我和妹妹两个女孩，妹妹常被四叔家接去，而我则总是在二叔家玩。叔父爱我不啻己出。由于祖母和叔父对我有限度的纵容，使我在童年的白纸上留下许多鲜丽活泼的色调。我一生最大的遗憾，也就是对祖母、父母、叔婶未能尽到一点孝思！

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十月五日阴

晨六时打坐。

今天小妞的爸带她在外面吃午饭，回来已十二点。我等她们时，偶然掀起客厅窗帘的一角，瞥见一个老妇人，不知是中国人还是日本人，总之似曾相识。想了半天，对了，她很像一个看庙的老妇。那是抗战期间，我家住在昆明乡下，是一个美军情报网电台，在一个庙子里面，看庙的是一对老夫妇，那位老婆婆常煮豆子，我就常常把火腿皮骨，或肉骨之类送她。我们的厨房正在大殿外面，她们就住在大殿里面。这地方虽设电台，并未把紫金娘娘搬出去，那娘娘身上全是童男童女。每当庙会，远近都来敬香挂彩，据说有求必应。我虽没求，但也有了这个女儿。当我离开那儿的早上，老婆婆坐在门口地上哭着送我。我安慰她说：“也许还会再调回来。”她摇头抹泪说：“不会了，这么远的地方，我也老了，看不到了１她那种真诚的情感流露，绝非一般世俗人情可比，那是一分真实的感情！我正出神，小妞回来了。（怀师批示：这不回来了吗？一笑！）

晚间我看笔记，写日记。十一点，打坐。

十月七日阴

晨六时打坐。

今天星期，有两家学生来吃饭，这学生不是正式学生，是旁听生，因为老师有权准或不准，或收不收学费等等。就为没要他们的学费，所以他们也来请老师吃饭，有时又送小妞衣服，因此也请请他们。美国的学生可不比国内，他们既不讲礼貌，更不管称呼，如果你是博士，他们叫声某某博士，或某某太太，这就是天大的礼貌了。在我们中国，这种称呼等于朋友，老师就是老师，连称伯父都不可以。中国人的尊师重道，是没任何一个国家可比的。这两家来了四个人，一直到夜间十点才散。

我看了笔记。十一点，写日记，打坐。

十月八日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。送信的来了，收到一些广告之类的东西，没什么正经信。小妞靠在玻璃窗上往外看，我也凑过去看了一眼。这时来往车辆正多，一个中年人正走在那些车辆中间，看他不慌不忙地走到车边一站，车子过了，他又进一步，有时遇着好人，也会挥手叫他过去，否则过不去时，他就站一下，连站几次，就顺利地过去了。我在想，他能在往来不断的车辆当中，走得如此从容，实在靠平时训练有素，才办得到。固然我们学的这门太难，但既有前辈走路，就证明仍是有路可走。当然开始时是要费一番力气的！（怀师批示：好说，好说，应作如是观方可。）

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点半，打坐。

十月九日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。今天有个电台有个特别节目，是专题讨论儿童问题，观众不少，似乎是个重要节目。这在美国是一个大问题，譬如父母都忙，孩子没人管，请人照顾又太贵。虽然美国的法律规定不准把儿童单独留在家里，如遇意外事件发生，家长要负全责。话虽如此，还是有些家庭主妇外出，把孩子关在家里的。至于打伤儿女的事，时有所闻。再有一种母亲，每天一早把孩子赶到外面，中午丢一些面包给他们，晚间才许回来，孩子在外面做什么，既不知道，也不过问。这些都是问题。她们讨论一小时，并无具体结论。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十月十三日阴

晨六时打坐。

这两天，男主人的姊姊、姊夫来作客。

上午陪客人去百货公司转了一圈，回来我们煮好了饭，他姊姊要自己做菜，因为他姊夫非他姊姊做菜不能吃饭。他们的菜简单得很。譬如他们说吃三个菜，在我们看来就只有一个菜，如一个酸辣汤，一个芒果辣酱，就如中国的豆瓣酱，再炒一个茄子之类的素菜，就够了。汤里什么都没有，除了酸辣之外，没有任何菜。据说他们每家都会做这种酸汤。印度人爱吃酸，但没有醋，他们有一种类似树根的东西，泡水煮汤。我吃不来，女儿却可以吃，这叫：“不是那家人，不进那家门１这家男主人一顿也离不了这种汤，似乎他们南部人都离不了这种汤。幸好美国有各国商店，如去台湾，就过不了。夜间如昨。十二点一刻，打坐。

十月十五日晴

今天他们带小妞出去了，我补写这几天的日记。除了煮饭之外，也不能做什么，女儿能吃他们的东西，我也就跟着随便吃点了事。晚间他们回来，仍是自己做菜，他们连美国的水果都吃不来，什么果酱都不能吃，吃面包只能抹黄油。他姊姊说哪儿都不如印度好，当然谁都爱自己的家乡，但没有他们那么离不开家，对外面的一切，太不能适应了。晚间仍是十一点半把小妞抱出去了。

我写了日记，然后打坐。

十月十六日晴

晨六时打坐。

明天客人要去加拿大，然后从那边回印度了。今天女儿他们带小妞陪客人玩了一天。我补了日记，在沙发上竟睡着了。醒来到厨房煮了饭，也做了两个素菜，客人虽然不吃，我们可以吃的。这几天都跟着他们吃印度菜，连女儿都说该换换口味了。可是晚间他们回来，仍由客人自己做菜。他们有一种香料，类似中国的当归，还有一种豆子，好小，叫三巴，不管任何菜，都放三巴、辣椒、酸辣汤、芒果辣酱、酸奶和米耙耙。他们天天吃这些，菜都是一股药味。女儿也去过他们印度人家作客，据说吃的都是这些，家家如此。今夜他们多谈了一阵，一点以后，才把小妞抱走。我打坐。

十月十七日阴

晨六时打坐。

一早女儿先送小妞上学，然后自己又去上课。这家男主人则要送他姊姊去加拿大搭飞机，因为他姊夫的弟弟在那边，从加拿大搭飞机到那边，还有一段路，相当地远。大家都走了，我照例给小妞做午饭，自己也吃一点东西。小妞回来了，仍带她玩，看电视。我问她：“你怎么不同姑奶去印度？”她说：“因为我不是印度人，我是中国人。” 其实她有三种国籍：印度，中国，美国。据说二十岁后可以由她自择。在习俗来说，她自然是印度人，但在美国这方面是自由的。不过，据我的看法，如果她真拒绝做印度人，她爸会受不了。晚间十点以后，她爸回来，他说没看他姊姊上飞机，只送到机场，就赶快回来。因为他已请了一周的假，明天要上课。我补了日记。十一点，打坐。

十月十八日阴

晨六时打坐。

下午仍带小妞玩，看电视。电视上有一男一女印度人唱歌，于是我又记起客人的神态。印度人不论男女，都会摇头。那种奇妙的动作，我们在波士顿时，各国同学就一致公认，所有的印度人都有的共同特征。譬如他们要否定一件事情，或欣赏一种东西，他们都会摇头，至于要知道他们的意见或是否定，或是欣赏呢，那就要看他们的眼神而定。有时他们坐在那里，不自觉地摇摇头，你问他们为何如此，他们说自己并不知道。看来是一种习惯，究竟是遗传，还是模仿就不得而知了，真好玩。至于女人的那种服装，身材修长的人穿上还可以，若是矮胖的人穿起来，就是一大堆，看不出所以然了。

晚间我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

十月二十一日晴

晨六时打坐。

连晴两天，气候不错，不冷不热。今天星期，女儿劝我出去走走，我问去哪里，如果游山玩水，我可以吃一粒晕车药，去走走；如果逛百货公司，我可不去。如果说去看水坝，顺路去看红叶。美国的红叶，是值得一看的。我同意出去走走。车子开到郊外，沿途满山遍野都是杂色树木，红、黄、紫绿在一棵树上，深浅不同，远看是一株花树，其实只是深浅不同的树叶。远树随山坡的起伏，似乎盖上一层绒毯，类似地毯，各种颜色，美极了！当日光照在上面的时候，好红、好鲜，在别处看不到这种色调。想拾几片落叶，留个纪念。于是女儿牵了我一直到达山顶，女儿弄了一手碎刺，我一脚踏进一个泥洞，因为落叶太深，看不清地面，在山上坐了一下。这山下面一个水坝，地属宾州，正是宾州与欧林交界处，据说海拔二千五百公尺以上。往这边走，越走越高。我们是住在山谷里面，海拔一千四百多公尺。下山时，我们见小妞被她爸抱着滑了一跤，于是我和女儿干脆滑了下来，好极了，一点不吃力，地上都是草，一点儿也不脏。我们在山上拾了一些红叶，在山下水坝前留影。回来的路上，在饭馆吃了顿西餐。夜间我想把红叶分寄国内的朋友，忽然记起一个问题，那就是红豆、红叶是不能随便寄的。有些老同学，老同事，都是先生。中国人的这些典故，也难怪外国人常闹笑话了！于是我选了几片相当漂亮的寄给几位女友。也算留个纪念吧！

写完日记，十一点半，打坐。

十月二十二日阴

晨六时打坐。

昨夜这家男主人放了一个打鼠机在厨房，女儿特别来告诉我去厨房要小心。自我来美，在波士顿就没见过老鼠、蟑螂这些东西，在此发现两只小老鼠，不过一寸多长，好久了。在它以为有暖屋住，有东西吃，它哪儿料到这家男主人早有杀鼠之意了。据说印度不许杀生，蚊虫、苍蝇、老鼠、蟑螂、蚂蚁，到处传病。当这家男主人初来美时，就带来了疟疾，医生说，美国不准有疟疾，叫他住院根治，才许出院。我问他：“印度人不是不兴杀生吗？”他的回答是：“不得已１不知佛家的看法如何？老师说呢？（怀师批示：显教与密教不同。也就是说，普及教育及基本教化，教仁慈而不杀。至于特殊时境，又当别论了。此义甚深，留等再说。）

写完日记，十一点，打坐。

十月二十五日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。电话铃响了，是这家男主人的姊姊从加拿大打来的。据说他们买好了回印度的飞机票，但上飞机的地点距他们住的地方很远，必须前一天就去住旅馆才行，而我们这里距搭飞机的地方较近，所以还想回来再住几天，叫他弟弟去接她们。这家男主人平常最不喜欢为别人服务，更不会为别人请假，但为他姊姊已请过许多天的假了，家人外人之分，在他身上特别显著。小妞对她姑妈既不亲，也不疏，她只说她是中国人，不要去印度。

晚间我看《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

十月二十六日晴

晨六时打坐。

一早小妞的爸就开车去加拿大，接他姊姊去了。因为客人吃不来我们的菜，所以我们也就没为他们准备什么。下午四点多钟，客人来了，大家见面只打了个招呼。在吃饭的时候，我才注意到他姊姊吃抓饭。我记得在昆明时，有从仰光回来的朋友，谈及他们在仰光饭店吃饭，茶房总先给客人一杯水，有人以为是喝的，其实是给你洗手的，因为仰光也是搏食。我们的客人仍是自己做菜自己吃。晚间小妞仍睡在我房里，十二点半才抱去客厅。我一点打坐。

十月二十七日阴

晨六时打坐。

今天周六，上午女儿和小妞陪客人去邻镇玩。我补写日记。然后打开厨房门，在走廊上站了一下。电话铃响了，都是找客人的，有的我请他留下电话号码，有的请他们晚上再来电话。傍晚他们回来了，我以为他们应该吃过了饭，结果没有，仍由客人自做自吃。原来这两位客人不但美国的食物吃不来，连水果都不吃，离了家乡，什么都受不了。主要的是他们印度人虽被英国占领一百年，却没有逃过难，人不经患难、流亡，是永远长不大的。（怀师批示：印度人永远是躺着度过生死的。此即佛要高唱智觉也。）

十二点半抱走小妞，我打坐。

十月二十九日晴

晨六时打坐。

一早女儿上课去了，她没为客人请假。男主人仍带小妞陪他姊姊夫妇去玩。下午我收到堂弟的长子从台湾来的信，他正申请出国，但他是学建筑的，这不是每个学校都有的系，所以不太好请。我复了他一封信，然后补写日记。晚间他们都去赴朋友的茶会，回来谈到一点。因为客人明天要起程了。抱走小妞，我打坐。

十月三十一日晴

晨六时打坐。

今天是美国的鬼节。一早他们就买好了糖，据说孩子们都会戴上鬼脸，到处要糖。小妞回来时，已从学校带来一个脸谱，还有糖果。有染得五颜六色的蛋。晚饭后小妞由一个同事的太太带走了。家里也准备了四磅糖，结果因前门走廊的灯坏了，门内虽开着灯，人家看不清楚，所以来要的人不多，有些是妈妈带着孩子来要。小妞回来了，提着一包糖。

我只看了一点笔记。因为我也帮忙发糖去了。写日记。十一点。打坐。

（一九七零年二月六日临晨三点阅。）

十一月二日阴

晨六时打坐。

将下坐，那位中国老太太又来了。她说是来隔壁洗衣服的，我给她一杯果汁，她仍是那么爱喘。谈起小妞胆小，她说：“美国的孩子都是如此，一出生就放在强烈的灯光下照，要照相当的时间，婴儿大哭大叫，护士听而不闻，每个母亲都极不忍，但又不敢违背医院的规则。事实上婴儿一出母体就会害怕，应该马上洗净，交给母亲怀抱才对。”确实如此，女儿也说过的，婴儿在强光下照，吓破了胆，中国孩子幸福多了，至少睡在母亲身边。美国母亲不带孩子睡觉，从小就有小房小床，再大一点就满床都是玩具，到睡觉的时间，就把孩子关在他们的小房子里，睡不着，就玩玩具，不准说话，更不准大吵大闹。记得某大一个同学说过，他小时候每夜上床时，他母亲就为他祷告说：“求上帝照顾他，不要有什么东西吓到他１他母亲祷告后，就吻他一下而去。他觉得到处都是阴影，见到墙上挂的衣服他都害怕。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十一月八日阴

晨六时打坐。

晚间我看《习禅录影》，憨山大师说：“荆棘林中下足易，月明帘下转身难。”我认为荆棘林中下足也不易，月明帘下转身也不难。老师说呢？（怀师批示：不错。）

十一月十一日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩。天气真冷了，别说下雪，只要是天阴，有风也冷，无风也冷。有太阳时，也只有站在太阳下才行，一离开太阳就会冷。去年十一月开始写日记报告，一年了。我有几本笔记，其中一本是专记日记报告的摘要，每次批示下来，我就用红笔把批示抄在上面。我认为学任何一种东西，它都有一个固定的原则。如能了解那个原则，至少就不会走错了路。记得我第一次气机发动的情形，是那么奇妙，简直不可思议，道家所谓的“机发则有窍，机息则渺茫”确实如此。至于生理之种种变化，真是玄妙莫测，非过来人，不能领悟，说不清楚也。总之学这种东西，证不到的不算，证到多少，就算得到多少。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

十一月十四日阴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视上的形形色色。我忽然想到人的一生，分为四个阶段，童年、青年、中年、老年。每个阶段，是在每个不同的舞台上，扮演不同的角色，无非都是游戏人间，实在没有什么值得认真计较的事。如果今夜上床，明晨平安起床，那就多活一天，也无所谓幸与不幸。如果一睡不起，明天就不下床了，也无所谓遗憾。反正迟早就是那么回事。我认为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，才算成功！如果病死之后，再希望灵魂得救，就有点靠不住了。（怀师批示：笃实妙论。）

晚间看笔记。十一点，打坐。

十一月十六日阴

晨六时打坐。观想--顶法。

坐中又想到观顶法。其实从顶门观下去，头内不见骨相，但硬要它成一道光从顶门而出，升上去也虚空合一，然后一个太阳如同圆镜，太阳旁边又有一个月亮，慢慢地月光混入日光，而日光愈闪愈大，一瞬就只剩下一片光芒了。最初刺眼，我把眼睛往下看，只觉一片日光照在身上温暖舒适。说得不太清楚，只是似乎如此而已。唉！真要命！说不清楚也。（怀师批示：此法乃小乘禅观法要，但须不太着相方好。且由此而转入大乘观无量寿佛即阿弥陀佛最好。可参看《定慧初修》书中有关修净土法门章。）下坐后，运动运动头部，转转眼睛。下午仍带小妞玩，看电视。错电话每天都有的接，有时正忙着，电话一声接一声地响，不接吧，又怕是真的，有时女儿也会来个电话，接吧，如果正当小妞吵闹的时候，忙着去接个错电话，间或会感到自己的定力不够！很烦。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十一月十七日雪

晨六时打坐。

今天周六，下午来了一个学生，谈起此地虽是一个小镇，除了买东西不方便，和常换邮差、信件偶有遗失之外，却是自有它的好处，那就是地方安静，人对人有礼貌，不管大人孩子，认不认识，见面都打招呼。平时随便去对门买点东西，也不必锁门，去哪玩一二星期也不需要请看门的，夏夜还可以在街上散散步。这在美国来说，很不容易呢！在美国别说纽约，大家都知道是犯罪率最多的地方，就是波士顿也不好。记得某大一个英籍研究生，骑着脚踏车在半路被一群人扯下来，打得鼻青脸肿，究竟为什么，他自己也不知道。所以天一黑没人敢出去散步，偶尔三五成群，去教堂的倒有，也不多。小偷之多，偷技之妙，更能令人叫绝！有一次宿舍里住十五号的一位日籍同学，只在十四号玩了一小时，回屋一看，新买来的最贵的电唱机、电器东西，一扫而光。楼下住得有人，不可能从窗口出入，大门又相当有一段路，楼上楼下随时有人来往，怎么拿走的呢！在这方面，此地却好多了。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十月十九日晴

晨六时打坐。

昨天就说好的，今晨九点去小妞学校参观，因为小妞在学校风头十足，她的老师请家长去参观，于是我和女儿去了。小妞一见我们，她说她还没吃她的午餐。于是她就去领牌子。原来谁要吃午餐，就去向老师报告，领一串也不知是什么东西，挂在胸前，等于饭牌，然后去找坐位，四人一桌。小妞在校乖得很，最能守规则，一点不像在家撒娇爱哭。她们的饭盒，每人带的食物，都是牛奶、水果、乳饼之类。饭后，大家围坐听老师讲故事，或游戏。老师问什么，小妞总是争先举手，从不后人。等她下课，她爸又来接我们了。我提议顺路参观女儿他们的学校，因为我吃了晕车药，天又晴，是难得的机会。路上经过她们学校的修道院。因为该校是天主教大学，学校的建筑也都类似修道院，教授和学生有不少是修士或修女。据说该校的校园前面那块草坪，是全世界大学校园中最大的草地。图书馆建筑相当不错，我只不喜欢他们的办公室。一进门，一股热气扑来，闷极了，原因是冬天窗户都是双层玻璃不能透气，据说夏天打开窗户很舒适。回程在餐馆吃了午饭，因为学校附近都是餐馆。晚间写日记。十一点，打坐。

十一月二十三日阴

晨六时打坐。

昨夜一梦，江？河？总之不是海。岸边都是船，朝阳照在水面，恬静极了，也美极了！一个人都没有，我自己也不知在哪里，是谁见到这种景色呢，是不是就像眼睛能见万物，而不能自见其眼？（怀师批示：不错。）

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十一月二十五日雪

晨六时打坐。

昨夜我见到了鸭绿江。自从离开后，从来没梦见过，不知何故这两日总是梦到江河？这条江上游从长甸河口总局到安东是二百四十里，下游是多少里我不知道。它的水是绿色，中央最深处更绿，因此得名。岸边每当夕阳西下，就有人赶着一群群的鸭子来浮水，所谓“白毛分绿水，红掌荡清波”。此情此景，只有在这儿才真能见到。岸上也常有妇女捣衣，乡下女孩水色好，如果眉眼再清秀一点，就很漂亮。如果见到一个出色一点的浣衣女，不久就不在了，此所谓艳色天下重，何况乡下女孩纯洁不俗，天真可爱！下午仍带小妞玩。因雪天虽星期也没出去。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十一月二十六日雪

晨六时打坐。

今日坐中不知何故，意境上一片大水。这一晌不知为何，坐中梦中只见一片汪洋，而口水之多，更不能提，似乎体内水太多了，我从不敢多喝汤水，不知水从何来？（怀师批示：因冬寒之故，外境引起内识幻变也。）

下午仍带小妞玩。门铃响了，是报童来收报费。电话铃响了，是一个学生来问分数。告诉他，他们还没回来，请他晚上再来电话。放下话筒，后门有人敲门，是查瓦斯的。他刚出门，前门有人在叫，原来是一个中国学生来访，进来坐了一下。他说他待不下去了，又冷又闷，除了读书，没地方玩。我没多说什么，我认为这点苦都不能吃，最好回去。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十一月二十九日晴

晨六时打坐。

今冬雪不多，也不大。因为不常下雪，晴天又多，后院不见很多积雪，不似往年雪被推雪车一推，积在一堆，像个雪山，有时又似埃及人的坟墓。当去年我学白骨观时，白骨人白如珂雪，我的意境上睁眼闭眼都有一个白骨人和后院的白雪一样。今冬到现在还没有这样大雪，当然现在才是入冬，冬季还长得很呢！往年五月还飞雪呢！六月初还有落地化水的雪。下午带小妞玩，看电视。门铃响了，报童来收报费。他刚走，小妞说后门有人敲门。我忙去看，果然是个男士站在后门外边，原来是问路的。我说：“我不出门，哪儿都认不得。”他失望地走了。这种事，在别家可能会骂他，不兴敲门问路的。我却不肯，因为我自己也经过这种找不到人问路的困难。他可能也是个异乡人，至少也是个这个镇的生客。不能帮忙，已觉歉然！

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

十二月二日晴

晨六时打坐。

今天请客，一早就收拾屋子，连小妞也忙着擦玻璃。她如果无事，她就会吵，所以故意找事给她做。女儿他们又去买菜。本想多做两个中国菜，因为有个日本修女来表演茶道。但美国人是大多数，他们有些菜不会吃，同时也要做几个印度菜，所以我知道他们大家都爱吃的做了两个。一位同事太太送来一个大蛋糕。大家都说蛋糕做得真好，十分精致，也十分有趣。饭后日本修女表演茶道。在我看来也没什么，那位修女的英文不够好，看她解释时比较吃力。她懂一点点中文，写她自己的名字写得还不错，只是说话不行。十二点后，大家尽欢而散。

写完日记，一点五十五分，打坐。

十二月三日阴

晨六时打坐。

晚饭后，时间还早，因为天太短了，小妞要在我屋里玩一阵，才肯去睡。她要开台灯，东插西插总插不准插头，她说灯坏了。我一插灯马上就亮了。她妈妈就说：“你不会插，还说灯坏了。”我没讲话。因为我的心已经不在此了。我在想，她人小摸不准，大人是靠经验。她摸这个插头，不正如我在坐中摸不到那个插头一样吗？她摸这一插头，只要多练几次，就可百插百中。因为这是看得见的。而我坐中的插头无形无相，瞎猫碰耗子，可没那么简单啊！写完日记，十一点，打坐。

十二月四日阴

晨六时打坐。

晚间我看《楞伽大义》。我对《圆觉经》上说的，住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。不太懂？（怀师批示：此须实修实证，一落言诠，即不是。）

写完日记。十一点，打坐。

十二月五日晴

晨六时打坐。

最近气都在头部，似乎脑髓太满了，每有一点空隙，头不痛，不痒，也不难过，只是脑子里不装一点事情，对任何事都清清楚楚，但过去就算，不留一点东西。如果不故意去想，就什么都不记得。似乎脑子里只是一片空灵。譬如打坐时，外面的事情我都知道，尽管知道，却不相干。似乎任何事都与我无关。我觉得脑子迟钝了。（怀师批示：仍被受阴--感觉状态--所惑，应知“受即是空，空即是受”。）

下午带小妞玩。正看电视，有人敲门，我奇怪，外面有两重门，虽未上锁，却是关好的，来人不按铃，直截进入敲客室的门，在美国来说是犯规的。但我仍然开了门，原来是个非洲人来问路，他问到我这不出门的人，哪会知道。这就是美国的缺点，新来的人迷了路，连找个问路的人都找不到。因为街上没有行人。而每家的人都在外面工作，大半每栋房子都是空屋，想必他是听到这里有电视的声音，所以急忙跑来，忘了礼貌。

晚间我看《楞伽大义》。我不懂无色界既无物质，又无身体，唯以心识住于深妙之禅定，为一无物质的世界，那么此色身还要不要呢？（怀师批示：非色非身，是之谓身。）是完全舍弃？还是工停则身有，工举则身无，仍然借假修真呢？（怀师批示：以仍有身见未得解脱故。）所谓工停则身有，工举则身无，是不是化工？（怀师批示：接近化工。） 写完日记，十一点半，打坐。

十二月六日阴

晨六时打坐。

我在意境上定住的那棵星，虽亮太小，于是我又把它观想成一个太阳，那太阳圆如明镜，光芒四射，每于坐中看到它的光芒，似乎四周都亮了。光柔和而不刺眼，但我又怕弄错了，会不会是魔境？（怀师批示：如不执著，魔境即为胜境。）

晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

十二月十一日晴

晚间看《习禅录影》。我有一个问题：老师说有一个人死后跟老师来了（当然是灵魂），最后仍旧去了。我就奇怪，如果他真能一直跟着老师，那么老师将如何处置他呢？把他放在哪里？（怀师批示：如他有福缘，将他放在无可放处，自有转身一路在也。一笑。）

写完日记，十一点，打坐。

十二月十二日阴

晨六时打坐。

今晨坐中，将入杳冥之际，眼睛忽然一震，几乎把闭上的眼睛震开了，心灵也一震，如同吓了一跳。我感到就是这一惊打岔了，未能蓦直去。但在这类地方我就说不清楚。（怀师批示：正此一震，当可自见大机大用处，惜乎不了，而错过站头。）

十二月十四日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩。室内暖气不够，又开电热气。小妞病刚好，中午饭后，还要给她吃药。因为快放假了，女儿他们今天回来得早一点。晚餐桌上，女儿告诉我，她今天特请那位日本修女在她的班上表演茶道，那修女带来一位日本太太，因为有人做茶，也得有人吃茶，必须有个对象。她说这东西全靠气氛和做茶人的气质。今天比在我们这里的气氛完全不同。因为那天是请一位哲学教授做她的对象，而观众都是系里的同事及眷属，日本修女庄重严肃，认真地做，所以不同。今天那位日本太太嘻嘻笑笑的，气氛完全被她破坏。幸好观众都是学生，并不懂。据说这东西如果是有道行的人表演且观众也是有修养的人，他能把人带入一种微妙的境界。不是任何人都能做，任何人都能观的。据日本太太说，她们在水牛城有一个类似俱乐部的地方，常常表演茶道。我和女儿认为她们在糟贱茶道。据说有一次有两个美国男士问她们茶道是不是与佛教有关系，是不是一个禅宗大师发明的？她们答：“是。”那两个男士急忙跑掉。（怀师批示：世间事，大都是骗死人不花本钱的，可笑之至！）

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

十二月十八日晴

晨六时打坐。

我现在了解坐中极静时，气息就会细微，越静气息越微弱，似乎换不过气来，如果再静到极点，可能气就停了。所以说气脉可以自主，不知是不是这个意思？（怀师批示：正是。）

这些日子，气都在头上，但不痛、不痒、也不重，但总觉得头顶脑际，由发际上去四指的地方，似乎很满，也不胀，只是觉得没有一点空隙。我认为就是未满周岁的婴儿脑髓还未长满时跳动的那块地方，实在也说不清楚了。（怀师批示：应知时知量，出超而解脱此身，抛身而后可入可出，可舍可龋）

下午带小妞玩，看电视。今天是天虽晴，却很冷。室温不够又加电热气。晚间女儿在客厅看书，我在屋内看书，听她咳得厉害，叫她进屋来看，屋内暖和一点，她一定不肯。古人说：“身体发肤受之父母，不可毁伤。孝之始也。”中国人的孝，就是要能体亲意！太难了。谁能办到！

我看一点笔记。写日记。十一点，打坐。

十二月十九日晴

晨六时打坐。

下午带小妞玩，看电视。她爸明天要回印度探亲，答应小妞今天下午带她去吃东西。她乖乖地等着。四点多钟，女儿她们回来了，买了许多菜和日用品之类，因为雪天没人开车，很不方便。好在开车的人只去三周。我看他们忙得不得了，我就说，明天走，为什么前两天不把该买的东西买好。女儿说，别提了，今天就要走呢！原来他是准备明天搭一位同事的便车去纽约搭飞机的。不料那人要今天夜里走，他只得忙忙收拾行李了。可是到现在还没买完东西呢！既已答应小妞的，只得带她走一趟，他带小妞出去了。我们母女忙着做饭，电话铃响了。刚接完电话，门铃响了，一位同事太太来送行，带来一包礼物。她刚走，电话铃又响了，接了一个错电话。这时小妞父女回来了。她爸才开始收拾行李，我们的菜饭都做好了，那人七点才来，又吃了饭才走。去纽约要六七个钟头，躺下三四个钟头就天亮了。

晚间我看笔记。十一点，打坐。

十二月二十日阴

晨六时打坐。

我常在坐中观想顶法。师谕：“这是了生脱死的大方便法门，不必畏惧而放弃此观。”我想是不是说人死之后，怕识神乱钻，因为识神必须从顶门走才对。如果开顶之后，在坐中把灵魂从顶门出入，习惯了，到死的时候，灵魂就一定会从顶门出去了，因为已成熟路，到时候就不至于彷徨了。（怀师批示：你理解得不错。但大激悟，大了脱者，则何往而不利。）

在此我又有个问题，平日所谓的灵魂出窍，在未开顶之前，是从哪儿出去的呢？我认为虽然没有开顶，仍然是从头上出去的。（怀师批示：亦不错。但这是由他--宾--做主，非自在也。）我有此感觉。只是不是如有一个门可以出入，我又说不清楚了。这东西不能说，只能体会！当然只有老师能说。（怀师批示：我纵说了，亦是一时方便之谈，并非究竟。）

男主人不在家，昨夜女儿就约好了今天送小妞上学的人，又写了一个条子通知她的老师，请她代找一个家长的便车送小妞回来，然后女儿又等一个同事的便车去学校。现在没有交通车，很不方便。晚饭时接到小妞的爸从纽约来的电话，六点半他乘飞机回印度了。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

十二月二十一日晴

晨六时打坐。

从昨夜坐中及今日晨坐，我似乎又进入一新的境界，但是不是算境界，我就不知道了，总之都是感觉而已。一、闭上眼睛，前面一片光明，但光明不是很亮，似云似雾的，就如月光透过云层。（怀师批示：不执不舍为是。）二、心清如水。没有一点杂念，心的内外都是一样，内外不分，打成一片。时间稍久，就会有一点游丝起来，这时自然的一觉，它就飘然而去。同时也知道心的清净，也知道妄念之起，也知道它不住地过去了，外面小妞母女讲话，也分得清楚，还记得男主人不在家，都清清楚楚，还知道这个我没有动，能知一切的这个只是我的作用。到此我又说不清楚了。似乎我已证到了体和用。究竟如何？还待老师的批示。（怀师批示：自信得过，便入信位。）

今天周六，从下周开始，各校都放寒假了。女儿他们学校只放三周，小妞学校也不过此数。因为托儿所是配合家长的时间。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

十二月二十二日晴

晨六时打坐。

今天不但是周六，而且小妞母女都放寒假了。午饭前小妞跟她妈妈去买菜，实际是女儿要买肉类。她们才走，送信的来了，收到十五、十六、十七三次批回日记的影印本。师谕：下次脚气再发，即禀知老师，即寄中药来，须内外兼治方好。谢谢老师，自当遵命。师谕：“我不希望你只成独觉而已。”其实我自己又何尝只愿成一个独觉而已！但这种事哪由得人，只怕连个独觉还成不了呢！只能走一步算一步，如果真能成个独觉，我想再加修就容易了。（怀师批示：发大愿力最为重要。）

小妞母女回来时，带来两盒小鸡、蚌肉，据说别的海鲜都卖完了。因为此地只此一家海鲜店，又正值圣诞节，所以供不应求。晚饭后八点钟，小妞睡了，女儿才告诉我说，有个同事请吃茶点，九点钟，有人来接她。于是我就看着小妞，怕她掀被。同时再参究日记的批示。这次日记的批示最多，也最重要，我必须详细参究。又照例抄在摘要日记上面。十一点，女儿才回来，我才开始写日记，然后打坐。

十二月二十三日晴

晨六时打坐。

今天星期，一个同事请我们去度圣诞节。从现在起，他们就过节了。大家都在这时请客，就如我们中国人过去所谓的请春酒。一家接一家地，所以日期必须配合。好在都是熟人，你请今天，我就请明天，这是一个聚会的日子，不管家人或亲友，或平日欠过谁的人情，都在这时补偿。男主人今天不在家，没人开车，只得打电话请住在附近的系主任顺便来接我们一起走，于是包好礼物，就搭车去了。这家女主人非常能干，是本地慈善机构的主持人，因为我平时不出门，她们特别说明要请我。所以我不好意思说不去，那么去过这家，就不好意思不去那家。好在熟人不多，每次吃一粒晕车药就可以。今天从五点吃到九点，这家西菜西点都做得不错，自从来到美国，这是第一次做客吃得最饱的一次。回来相当累了。我没看书。一点半写日记后，打坐。

十二月二十四日晴

晨六时半打坐。

现在天又短了，六时半天尚未亮。一觉醒来已过平时打坐的时间。急忙起床打坐。现在坐中总是似云似雾的一片白色，不够亮，却不暗。我奇怪，为什么梦中或坐中都是月色，有时是清光，光明而柔和，有时如月光透过云层，白茫茫的一片。总不是大太阳？偶然坐中我把那颗明星变成太阳，光芒四射，为时不久就过去了。（怀师批示：阴气未销融净尽之故。）

午饭后女儿带小妞去银行取钱，我在家炖鸡做菜，女儿是会吃肉类海鲜的，平日不太方便。前天她买了两盒小鸡共四只，又买了海鲜，这几天除了人家请客之外，家里也吃这些东西。晚餐桌上我们找出由台湾带来的小碟筷子之类，真正地吃了一顿中国饭，等于重温旧梦。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

十二月二十五日阴

晨六时打坐。

今天真没料到，竟能接到一批信件。自从来美，一遇节日就从没收过信件。今天居然破例，尤其今天是圣诞节，在美国是最大的节日，一切买卖市场，都停止了，而且邮局是无假不放的。今天奉到老师的手谕，所谓准备搬迁新址，不知要搬到何处？又谓装修隔间，是不是要扩充大乘学舍？最好成立一个打坐中心。美国有很多打坐中心，分散各地。修道院也有供人们打坐的，可是这些地方只能供你打坐，收费很贵，并无明师指导。我常想如果这种地方有老师去教导，真是造福人群了！（怀师批示：但能不误人，不害人，已是万幸，谁人敢当能造福人群者？一叹！）

今天下午三点，又有一家同事请客，男主人不在家，我和女儿带小妞去了。客人不多，都是他们学校的同事，从五点吃饭，一直到十点后才由主人开车送我们回来。写完日记。十一点半，打坐。

十二月二十六日晴

晨六时打坐。

今天又另一家同事请客。她家后院与这家的后院是相通的，但并不相连，因为当中还隔着另一家人。下午他们开车来接。他家我已去过两次，每年的圣诞节，如果女儿他们不去别州，他家就会来请。在他家又见着他们邻家的那位老太太。前两年见面时，她就腿不能走，行动困难，而今天见面，她又多了一付绷带。原来她跌了一跤，跌碎腕骨，上了石膏，用一根三脚柱棍，走起来还稳，但起坐都靠人扶，站起来就坐不下去，坐下去就站不起来。她没儿女，只有请人照顾。这家主人就常去照顾她，而且可以随时出入她家，不必先通知的，因为他们怕她有什么意外，没人知道。我和她谈了一阵，我劝她多加留意。她笑笑说，医生也叫她多留意，再跌不得了，因为她已八十八岁。看着她，我想人生真是乏味！古人讲究五世同堂，百岁牌坊。其实，人活到百岁还有什么意思！人活着，就靠那点活力，否则与行尸走肉何异？世人多半怕死，事实上早死才是福气，等到动不得再死，何如早去的为妙呢！（怀师批示：至理名言。）想着，想着，我又呆了。（怀师批示：真呆了。）她叫我一声，吓了我一跳。

晚间主人又开车送我们回来。写完日记，十二点，打坐。

十二月二十七日晴

晚间看日记批示。

师谕：“到此应从顶门梵穴上空升华，而与虚空合一。或以白骨观法而观头骨空了而化光与虚空合一。但终亦不住空相。”我不知前者所谓的升华，是用什么升华，是不是一念？（怀师批示：譬如手能杀生，亦能救生。除此一念，更有何物。马祖云：“即此用，离此用。”切实参之。）后者头骨空了化的光，不知是一股还是一片？此光是不是也从顶门梵穴出去？光合入虚空之后，光即散灭，是不是就是合一了？这两种观法可以随时想观就观吗？有无限制？要什么情形，才算圆满？（怀师批示：统属虚妄心，执著成见之言。但不求真，不断妄。不住有，不观空，即便现成，参之。）

写完日记，十一点半，打坐。

十二月二十八日晴

晨六时打坐。

小妞吃药之后，今晨她母女都起得较晚。我担心小妞病重，一问之下，原来小妞已好多了，却是她妈妈有点不舒服。因为男主人不在家，车子停在巷子里，没人开感到很不方便。午间医院护士来了个电话，说小妞喉头化验的结果不太好，这瓶药吃完，须再吃一瓶，然后再去检查。在美国不会开车简直不行，好在开车的人还有两周可以回来了。今天虽晴却很冷，又有风。晚饭前小妞一定要去对门杂货铺买糖，她妈妈拿她没办法，只好给她穿得厚厚的，带她走了。楼上新来的住户，是一对夫妇和两个孩子，都大了，平时没有一点声音，偶然下楼才有一点声音传来。夜间他们回来得晚，也懂得锁门，比起单身住户，高明多了。

晚间我看《习禅录影》。我想忠臣、孝子、至诚至敬的人容易成道的原因，是不是因为他们已有一股正气，底子好，已在转识成智的边缘，所以转起来容易？至于普通人，还得先学做人之道，又多一层手脚了。（怀师批示：不错。）

写完日记，十一点半，打坐。

十二月二十九日晴

晨六时打坐。

今晨九点还不见小妞母女起来，我想去看看又怕反而吵了她们。正在踌躇之际，小妞起来了，女儿给我说，可能是小妞的病传给了她，很不舒适。她现在要去找医生。于是她就去打电话。因为今天周末，医院只有一个代理医生，不论谁找哪个医生，他都能代。女儿走后，我带着小妞什么都做不成。但明天要请两个中国朋友吃饭。在美国人如果家里有了事，临时打电话取消约会，中国人不习惯这样，而且我们这里平时不方便请客，现在是难得的机会。如果她病倒了，我一个人还要带小妞，怎么办呢！两小时后，她回来了，买了药，也买了菜。她是爱请客的，在波士顿时我们常常请客，当然她不管做菜，只负责杂务。而我虽然忙一点，对于请朋友聚聚我很乐为。今天一个蹄膀就炖了一天，因为这种东西当天来不及做，非头一天炖好不可。

晚间我看笔记。我不懂何为真觉，怎么知道它是真觉呢？如我现在的觉就是幻觉，智也是幻智。（怀师批示：觉与不觉，统是幻。真觉无知，知其所不知者，强名真觉。参之。）

我不懂修行的人，要在什么情形才算到了宝所？（怀师批示：譬如远旅他方，久而忘其归路，一旦返回旧居，岂非宝所？法眼禅师偈云：“理极忘情谓，如何有喻齐？到头霜月夜，任运落前溪。果熟兼猿重，山长似路迷。举头残照在，原是旧居西。”注意末句。）

写完日记，十一点半，打坐。

十二月三十日晴

晨六时打坐。

午饭后，我就忙着做菜。好久没请中国朋友了，一切都不顺手，只好做几个简便的菜，可是仍旧忙了一天。下午五点半客人才来。谈话中，他们说美国邮局真糟，简直不能提。他们去寄香烟，邮局也不告诉他们不能寄，结果寄出两个月之后，又退回来了。算一点帐，算了半天，最后还没算对。我也告诉他们，我的信件就常常弄错，清清楚楚的地址，就能送到隔邻去。你有什么办法呢？女儿说是这样，国内考进邮局的人都很优秀，邮局的事是铁饭碗，员工薪金又高，资历愈深愈好。而美国则不然，在美国都是不行的人才到邮局工作，只要有别的办法，他就不肯到邮局做事，因为美国邮政不发达，员工薪水很低。他们都说原来如此，怪不得算个帐半天都算不清楚。

自从搬来此地，三年中这是第一次请中国客人，小妞也和他们玩得很好。放中国唱片，尽欢而散。客人走后，我写日记。十一点，打坐。

十二月三十一日晴

晨六时打坐。

因昨夜大家都睡得晚，今晨她们母女也起得晚一点。邻居美国老太太来电话请小妞去和她的孙子们玩。十点钟女儿带小妞去了。半小时后回来说，她家孙子都好大了，和小妞玩不来。他们都在看电视。老婆婆没办法，只得自己陪小妞玩。她们的家人无异客人，平时不能见面，每年圣诞到新年，一年来一次。有时也会在这个日子接老祖母去玩两天。总之不是老的去，就是小的来，所以邻居比家人要近得多。我们中国人说：“远亲不如近邻１他们也有此意。他们的家人有时几年不见一面。下午医院护士来电话，才知道女儿喉头化验的结果，和小妞的病一样。于是她打电话给请我们过圣诞节的那家，找个车子去买菜，才知道原来那家的小女儿有喉头炎，传给了小妞，然后小妞又传给她妈妈。到现在还不知道我传上没有。

晚间我看笔记。十一点半写完日记。打坐。

这是一九七九年十二月的日记报告，仍以半月为期的办法。从一九八零年元月开始用一月为期的办法。

（怀师批示：随你决定，或半月或一月吧！邮费不够，告之即寄，不必为此小事而向女儿女婿拿钱，是为自处之上策。

一九八零年一月九日临晨两点阅。）

# 日记指示(三)1980年

---参禅日记

一九八零年一月一日阴晴不定

晨六时打坐。

今天是阳历元旦。我知道老师不过这个年，等农历新年再给老师拜年。在美国人则从十二月二十号左右，就开始准备迎新年了。小辈的去给老辈的拜年也有，请老辈的来住两天的也有，这是他们大团圆的日子。就是亲戚朋友也都乘此机会见面。今天邻居那位美国老太太特为小妞送来一个玩具，她下午将去她儿子家过年了。我们这里，因男主人不在家，小妞母女颇觉无聊，看了一阵电视，电视上正转播加州的花车游行，相当热闹，类似我国过去的迎春游行。这不完全为了好玩，意义是为地方上的清吉平安！我不懂美国是为什么？

晚饭后，因为小妞明天要开学，七点钟叫她去睡了。

我看《圆觉经》。写日记。十一点半，打坐。

一月三日先雪后晴

晨六时打坐。

在厨房见窗外雪花飞舞，真似空中撒盐。急忙掀起窗帘，但见地上一片洁白，雪不算大，只均匀地铺了一层，还没有人破坏它完整的画面。从去年十月降雪开始，每次都不算大，所以地上积雪不多。也许美国地方大，各地降雪的时间差得很远，记得在波士顿每年都是耶诞夜飘着雪花，如同点缀。只有一年耶诞节前降大雪，那是我们住波士顿几年中唯一的一次例外。今天小妞仍搭便车去学校，又由同学的妈妈送了回来。女儿是搭她们学校图书馆小姐的车。晚间小妞母女猜拳游戏。小妞说，她不要输。于是要问她出什么，然后自己再出什么，总之以她不输为原则。她笑得哈哈的。正玩着，电话铃响了，是印度来的。他从南部先打到首都德里，再转到美国，两边都在大叫，据说很不清楚，只知道他十二号回来。我看了一点笔记，人在打坐的时候，是不是独影意识缘法尘作祟？（怀师批示：这处须自智观察的清楚才是。）

写完日记，十一点半，打坐。

一月五日晴

晨六时打坐。

今天周六，女儿约我带小妞出去吃午饭。我看街上到处都是雪，她又要照顾小妞，我不必跟着去麻烦了。她母女走后，我正在厨房内，一阵阵钟声传来，我知道整十二点了。这钟声是为伊朗要挟美国，把在伊朗的美国人一百多人关起来，至今无法解决的问题。美国的教会就为在患难中的美国人祷告，每天正午打钟，据说全国一致。美国是一个三五步一个教堂，转过来转过去都有教堂的国家，所以钟声响亮，不是此起彼落，而是同时起落。据说一直到问题解决为止。

我看了笔记，又在后院站了一下，因为男主人不在家，地上一片洁白，还没人去破坏它的完整。门铃响了，小妞母女刚回来，时已四点半钟。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

一月六日晴

晨六时打坐。

今晨坐中，一身轻快无比。我照例观那个定住的太阳，它开始明如圆境，渐渐生光，最后光芒四射，只见光不见太阳了。而这片光明似乎发自我的内心，就如我的心已与这片光明合一了。又似乎我的心如云如雾，广阔无比，已分不清心与虚空的界线了。，又似乎这个身体是这片光明中的一点，已没具体的身体了。（怀师批示：很好，此方气脉初发现象，不执不著即是。）这时我有一分喜出望外的高兴，心一动，眼前的光明就起了一团乌云，一团团的黑云，深浅不一，一层一层地飘过。我一觉，心一定，立刻内心有恢复光明如前。不知这是不是境随心转？（怀师批示：是的。）其实我还是说不清楚，只是大致如此而已。

今天星期，下午女儿带小妞去隔壁洗衣店洗衣服，回来小妞把葡萄子栽在后院雪堆里。孩子真天真，她能在雪堆里埋种子，还希望能长葡萄树。人就是如此，才有意思。懂得大多，看得太清楚，就会活不下去了！只有修行才过得去。

晚间我看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

一月七日晴

晨六时打坐。

气候愈来愈冷了。虽然室内暖气开着，身上又穿着衣服，一身都暖暖的，但在坐中头部却冷冷的，尤其右边，相当冷。近来我证到两点：一、从开始学打坐到现在，就是说在当人还没摸到门路的时候，心身是分不开的。如果要得到精神解脱，必须身体十分健全，它是互相为用的。在身体健全的时候，打起坐来，轻飘飘的，甚或忘了身体的存在。二、我更相信修炼的功夫，能使精神超越摆脱肉体而单独存在。（怀师批示：精神与四大肉体之身分离解脱，犹是小乘行径。心物同化住空，是大乘偏空修证之见。转化心物，去留自在，方为究竟。）那就是说把那点无形无相的东西找出来，由无形变为有形，从无相变为有相的光、气之类，然后使它脱离色身，而单独地存在着。（怀师批示：说得完全正确。）

在此我又有两个问题，一、变为光好，还是气好？（怀师批示：光好。）

二、我的想法，虽也由证而来，但毕竟不敢太相信自己。老师说呢？（怀师批示：应有自信，更须自知。）

下午仍带小妞玩。晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

一月九日雪

晨六时半打坐。

昨夜一觉醒来，再也睡不着了，不似往天，睡醒一觉，头昏昏的，还想再睡。现在既睡不着，就把心沉下来，做空的工夫，希望还能再睡，结果不但睡不着，反而更有精神。我想起来看书，又怕明天精力不够，还要带小妞呢。正不知如何之际，忽然气机大动，为时很久。刚开始我就想起来打坐，但又怕受凉，时间一久，我就决定起来了。起来披上衣服，气机似有停滞，坐中已不大动了，只是偶尔一动，我又有点后悔，不该打坐了。但记得老师说过，这种情形最好还是打坐。（怀师批示：其实，以睡姿而安住亦无妨。）气机发动之后，一身发热，内部尤甚。虽无痛苦，却也不舒适，很累。不知何时睡去，醒来已过平时打坐的时间。晚间小妞定要我给她剪发，于是在灯下为她修了一下。过去为女儿剪发，现在又为小妞剪发。人一生忙些什么？

我看《楞严大义》。写日记。十一点半，打坐。

一月十三日晴

晨六时打坐。昨夜十一点多，这家男主人回来了。

今天星期，一早他们就收拾屋子，吸地、整理厨房，男主人又忙着修理车子，我还以为他们要出去玩呢。一直听到女儿打电话请客，请人家晚间七点半来吃茶点。对方问能不能带孩子？女儿说可以。美国人请客可以说明不要带孩子的。只要不说明可以，就不能带，必须要问清楚。至于老人，请客的必须说明连老人一起请，否则如果要带老人去，也必须要得对方的同意。习惯、风俗不同，此所以入乡要问俗也。这家男主人也许旅行累了，睡了一个下午，六点才起来吃饭。饭后稍稍休息，客人来了。美国这种请吃茶点的习俗，中国人很不习惯。譬如今天是印度带来的甜食，人家不一定吃得来，可是又不好意思不来，来了总得坐两个钟头以上，又不好意思早走。如果是请来吃饭，熟一点的人，就得坐到半夜，走早了就不够交情。这一点倒和中国人的情形差不多，客人中早走的常是交情最浅的。今天客人夜间十点走了。我写日记，打坐。

一月十四日晴

晨六时打坐。

晨坐中听到他们带小妞走了。这时我正观想顶法，是用白骨观法。不知怎么，这次的光未能与虚空合一。于是我就改观太阳，那个太阳就是过去意境上的一颗明星改变的。它如同明镜，最初光很柔和，看着，看着，忽然光芒四射，就只见光不见镜了。这次的光芒刺眼，不敢逼视，但记起师谕：不可畏避！所以不敢躲避，勉强注视，但觉一身都发热了，于是我改用心定，不用眼定。慢慢地就轻松了。但又不知对不对？（怀师批示：对的。）

今天女儿他们学校注册，一早就和小妞一起走了。下午我仍带小妞玩。晚间他们请个修女来吃茶点，时间是七点半。可是一直等到九点不见她来，男主人为她准备的咖啡也冷了，我想客人早已忘了这回事。我看了《楞伽大义》。何谓唯心识之观行境界？（怀师批示：一切皆唯心识，一切皆为观行，参！）

十一点写日记，打坐。

一月十八日阴

晨六时打坐。

正带小妞玩，门铃响了，一开门就见那位中国老太太提着一个袋子，进来了。袋子里是还我们的书--散文集。这本书放在书架上，我一直没时间看。在波士顿时，一天忙着看从燕京图书馆借来的一些在国内绝版的小说：如《天雨花》、《来生福》、《老残游记》之类。后来学了打坐，又忙着参究仙学，佛学。事实上，古小说只要是别开生面的，如上面那几种，或《红楼梦》、《西游记》之类都是百看不厌的。至于现代这些言情小说，千篇一律，说来说去，还是那些，十分乏味！所以在国内我从不看新小说，我情愿看看散文。散文有事实，有作者的感想，比看那些虚构荒唐的言情小说，算是有点价值。国内《中央副刊》十分之八都是散文。有一次女儿陪我去游日月潭，我们特别选了一个湖畔的旅馆，正好有月色，女儿睡得呼呼的。我兴趣浓极了，我就知道这种机会不可多得，从月亮升起，一直到它下去，我一夜都没有睡。我就是喜欢湖光水色，可惜没带照相机，颇觉遗憾！回家之后，我想留个纪念，于是我就写了一篇《湖滨夜游》。但我知道这类游记一定有多少人写过，如果平铺直叙，太没意思。于是我就从另一个角度开始，专描写湖滨静夜，月色的变化，及曙光初露的一段景色。这是容易讨好的文章，因为游客虽多，但能写的人，不一定一夜不睡觉，而能一夜不睡的人，又不一定愿意写。写完之后我就想《中副》试投看看。结果编者认为游戏文章，隔日见报。从此增加了我的信心。我认为写散文如同照相，如果角度取得好，成功就有一半。因为这篇东西提起了我的兴趣，这是我在《中副》投稿的开始。

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

一月十九日阴

晨六时打坐。

晨坐中偶有白光中金光一闪的情景，不知何故？譬如有时定住一个太阳，太阳的光芒越来越大，而白光中忽然闪过一道金光，一闪即逝。也不知白光好，还是金光好？（怀师批示：白、黄均是祥瑞之征。）似乎有时是眼睛发光，有时是内心发光。我实在也说不清楚了！（怀师批示：目乃心之机也。）

一月二十一日雪后晴

晨六时打坐。

早上大朵大朵的雪花飘满空中，天阴沉沉的。我现在不管天气如何，晴、雨、风、雪，在我看来，都是一样，而大朵的雪花，却是我最欣赏的。我自幼爱雪，爱它的洁白，是那么高雅脱俗，但可惜是遇暖缘就能溶化。不过雪能变水，水能结冰，冰复变水，转来转去，水性不变。这就叫随缘不变？但我不懂它为什么要随缘，既然随缘而变，那就属于不定性了。如果说人性如水性，也是随缘而不变，那么就应该无论如何变法，人性总是不变才对。何以世上有很多人愈变愈远，变得还不了原呢！（怀师批示：变者是相，不变是性。）是不是说，不变的是体，变的是它的用？（怀师批示：不错。）它的用愈变愈离体了，以至还不了原呢？（怀师批示：对啦。）可是水无论如何变化，都可以还原呢？（怀师批示：此所以水之谓水，人之谓人也。）

下午带小妞玩，随着电视学习瑜伽。一会儿，她爸妈回来了，因为今天是她定期检查的日子。她不要去，她最讨厌医生，劝了好一阵才算去了。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

一月二十二日阴

晨六时打坐。

今晨坐中，气机会在头上发动，走得很慢。不痛不痒，不难过，可也不舒适。只是气机经过之处，有清楚的感觉，如此而已。下坐后作了几节从电视上学来的瑜伽，然后到后门走廊上站了一下。天阴有风，虽然冷风扑面，不太舒适，但仍能感觉到呼吸了新鲜空气。最近坐中不打哈欠了，不知是否我每天总多少吸一点新鲜空气之故。（怀师批示：非也。乃自身气“气足神完”也。）

下午仍带小妞玩。她将近四岁了，懂事很多，但胆子太小，什么都怕，尤其怕客厅通厨房的那个通道。当我去厨房时，必须打开通道的灯，否则就不能离开她，而且离开的时间也不能太长。晚间有一位同事的太太带一个孩子来找小妞玩。小妞刚上床，又起来玩了一个多小时。我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

一月二十三日阴晴不定

晨六时打坐。

最近晨坐中，气机总在头上打转，气动之后，感觉头顶空空的，不用观想白骨观法，已感头内空无所有，只剩一个空壳，然后遵师谕化道白光从顶门而出，升上去与虚空合一，光散入虚空，不知去向。问题是我觉得这道光不够强，很弱--不够亮。这时有白光出现空中，似月又似日，光愈来愈亮，就只见一片光芒，无日也无月了。我现在特别敏感，气候一变，我先知道。下午带小妞玩，学电视上的瑜伽，她乱跳一阵，我却正经学了一点东西。晚间我觉得好冷，忙加上衣服。这时电视上气象报告说今夜气温降低，很冷。于是他们把暖气调高，室温刚好。只学了几次瑜伽，就每餐食量增加，而且会饿，真麻烦。身体不好，会妨碍打坐，也就很难超脱！但身体好了，我又最怕长生。奈何！奈何！（怀师批示：生死等观，不可偏视。）

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

一月二十四日晴

晨六时打坐。

坐中头空空洞洞的，很舒适。我不懂头骨化为白光，是否天天观想一次，还是偶尔一观？要到何种程度，才算圆满呢？（怀师批示：任运自在方好。）

下午带小妞玩，仍看电视。有人在敲门，我在厨房，小妞大叫，原来是修暖气开关的。他说这个开关坏了，要换一个新的。这时电视上正教瑜伽，我带了小妞学做，这东西并无次序，先做哪一节都可以，而且可以通通都学，然后选适合于自己的多做。总之不外全身运动，从头到脚，指尖、趾尖都可运到。有人说：“一天都在屋里转，从没闲着，夜间腰酸背痛，还学什么运动１其实那是劳动，劳动只能活动某一部分，不能周身运动。（怀师批示：不错。）我不知瑜伽和打拳，孰为优劣？他教的我通通都做得来，只有倒栽葱我不敢做，我怕太激烈了，整个把身体倒置起来，我怕头受不住！

今天很冷，幸而暖气开关修好了。晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

一月二十五日阴雪

晨坐中把头顶的光与虚空合一，然后光即化为乌有了。但我还是我，真是“顶上有光犹是幻，云腾足下也非真”。有什么用？我不知庄周梦化蝴蝶，在当时的他是知他是庄周的好，还是忘了自己的好？我觉得我有时也会物化，或是一条鱼，或是一支鸟。当时的我是混混沌沌的，早已不知自己是谁了，只以为自己就是那条鱼，或是那只鸟呢。我认为还是能知自己是谁才好，否则不是就随物化去了？（怀师批示：不错。）那就等于灵魂附在一条鱼或一只鸟上，反而由人变成物了，有何益处？（怀师批示：说的极是。）

下午仍带小妞玩。正看电视，她爸妈回来了，告诉她有个小同学的爸妈请他们吃饭，于是他们每人做了一个菜带去。在美国被请者多半兴带菜去参加，就如我们中国人的聚餐。有时候，客人请得多，这家带一个菜，那家带个甜食，再加上主人准备的东西，简直吃不完。如果不是正式请客，还可买纸盘，纸杯，吃完一丢，又不必洗盘洗碗了。

晚间他们十点半才回来。我看《习禅录影》。写日记。十一点，打坐。

一月二十八日晴

晨六时打坐。

坐中就听到小妞母女的笑声，熟习的电视声，我知道小妞没有上学。但不知何故，正要追想下去，一觉，立刻关掉这个心所，仍然是一片虚无。下坐后，才知道小妞是轻微的感冒。等我收拾好了之后，她妈妈才搭一位同事的车走了。下午小妞仍不舒适，没吃什么东西，睡了。她睡在客厅沙发上，我在屋内休息，我又在想昨夜一幕。客人未来之前，家里只有三个半人，除了小妞唧唧喳喳的如小鸟一般之外，一切都是静的。客人一来，十几个人，立刻打破了沉寂，客厅立刻热闹起来。等三个钟头过去了，一阵再见声中，人们都散了。关门，熄灯，一切又归于静。试想这一幕究竟留下了什么？如果照下了相，也只是留下一个影子。固然这是小事，其实人间哪一件事不是如此！时过境迁，也只能在记忆上留下一个印象而已。当人缘聚会时，不能说无，但曲终人散，就不能再有。一切都如梦似幻，哪儿有个什么？所以说人死之后，“万般皆不去，唯有业随身”！因为业是无影无形的可以随身。只要有形有相的东西，一样也带不走。（怀师批示：理彻也。）

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

一月二十九日晴

晨六时打坐。

晨坐中总是心如止水，至于坐中的境界，不是一片无边的虚空，就是一望无际的大水。怪的是水上有时无数的船在岸边，可是没有一个人，连我自己也没有。有时无人也无船，只有连天的水。意境上的那颗星，由星变月，由月变日。一轮明日如镜，闪闪有光，忽然似乎云破天开，光芒愈来愈大，就只见光，不见日了。（怀师批示：犹是法尘影事。）我遵师谕，不敢畏避，听其自然，但觉一身温暖舒适。以上是晨坐的情境。至于寝前的打坐却不太好。闭上眼睛，眼前就似乎有什么东西，又说不上是什么东西，总之有害怕的感觉。每遇此种情形，首先就空掉它，空不掉就强自镇静，然后默念心经。只要背诵一遍，就可平静下来。有时梦中，其实也无梦，只是将醒未醒之际，清楚地听到女儿叫“妈１我不自禁地答应一声，但声一出口，立刻警觉，知道不对。这时不是破晓，即是夜半。（怀师批示：古德云：起心动念是天魔，不起心动念是阴魔，道起不起是烦恼魔。）

今晚我看了《圆觉经》。写日记。十一点，打坐。

一月三十一日晴

晨六时打坐。

晨坐中眼前一片白云，缓缓飘动，阳光时隐时现，有时大放光明。我现在没观顶了，因为光已够多，只是大部分是日光透过云层，光在云里。至于大放光明的时间不长，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，但不够亮，如日光透过云层，白白的。（怀师批示：当不迎不住，不执不舍。应知此犹是胜景，是心所。但悟得能化能知者，庶乎近焉！）

下午带小妞玩，仍看电视，学做瑜伽。我现在每晨下坐，都做几节瑜伽的，虽然只学了几天，每天都复习一遍。做做瑜伽就能知道身体有何病况，哪只脚、哪只手有了问题，一做运动就知道了。刚开始有一点累，现在已不在乎。我不知写瑜伽和学打拳孰为优劣？（怀师批示：大致相通。）

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

二月一日晴

晨六时打坐。

晨坐中仍是眼前一片白云，云层中透出光芒，一身温暖舒适。现在的腿也不痛、不痒、不酸、不麻，尤其刚上坐时，忘了腿的存在。

晚间我看《圆觉经》。我有两个问题，身心分开，算不算神飞？物化是不是神飞？（怀师批示：此中同异，大有差别。凡夫及修行未证菩提道果者，皆是神飞物化，且程度各有差别不同。若彻头彻尾证悟极果者，任运自在，不即不离矣。）

写完日记，十一点，打坐。

二月六日阴

晨六时打坐。

坐中听到女儿叫我，我以为又是识神作祟。再证实一下，她说要地址簿给她看看。我决定是事实了，才下坐开门。原来昨天说好要来搭车的朋友，一直没来，又怕人家来扑空，不好意思，所以去个电话问问，结果那人说他又要搭别人的车了。这些人不搭车，应当来个电话，以免别人久等。中国学生一到美国，就入乡随俗了，忘了中国人的固有美德，诸如守时、守约等等。在美国人最会在此种地方大意。譬如托他一件事，他就能说忘了！甚至请客，常常临时为一点小事改变主意。所以和外国人交往，要记装靠不妆三个字。我们初来就常常上这种当，现在也懂得应付了。下午带小妞玩，她又咳嗽了。中午我记着给她吃了药。

晚间我看笔记。我有一个问题，是不是元神是体，识神是用？识神就像那聪明而顽皮的孩子，作祟的是它，但瞬息千里，变化莫测的也是它。当它作起乱来，元神都要退位。可是如果把它训练成功，只要它不兴风作浪，它不就成元神之用了吗？因为元神没有它也不行呀！我们觉来觉去的，是不是就为训练识神？（怀师批示：理是对的。但元神、识神之说，乃起于唐宋以后，佛道两家的混合名称。此须知。）

写日记。十一点，打坐。

二月七日晴

晨六时打坐。

坐中听他们带小妞走了，我大约又坐了半小时后下坐。收拾床铺之后，就做瑜伽，虽然只学了十几节，最初需时一小时，现在四十分钟可以做完，我相信还会缩短时间的。因为早上时间太忙，运动的时间太多，就会忙不过来。

下午仍带小妞玩，看电视。这个月底，她就满四岁了。每天到瑜伽节目时间，我就带着她学。虽然她是乱跳一阵，我却学了一些，可是总难免正在学的时候，她不是要吃东西，就是要去浴室，或者我们同时睡在地上，她乱滚一阵，我一动就碰到她，我就不能尽量地学。好在一个姿势要教几次，有时也会复习，所以机会还多，这次没学到的，下次再学。而且除正式教瑜伽的节目之外，其他节目中也有渗杂教瑜伽的，随时随处可以参考。似乎最近学瑜伽术是一股风气，别看这么热门，不定哪天说没有就没有了，我有这种经验。过去有一个印度女人教，那时小妞太小，我只好放弃机会，不久就结束了。因为电台买这种节目很贵，而教的人也会卖完。这次是个美国男孩子教，他常常带他的女学生来表演。教得不错。

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

二月十日晴

晨六时欠一刻打坐。

昨夜太冷，暖气上不来，有时候暖气再大都不够用。坐中我感到很冷，不敢久坐。今晨一觉醒来，看看钟不到六点，立刻起来打坐。早晚打坐惯了，少坐了时间会不舒适，所以说习惯为第二天性。由此我又想到学这东西，所谓由勉而安，也就是此意了。即如那一觉，开始时所谓一觉即离，不见得就离得掉，但勉强来勉强去的，时间一长，也不用觉、不用离地走上了轨道，连自己也莫名其妙。习惯成自然了！

今天星期，小妞有点咳嗽，他们都没出去。晚间我听到女儿打电话，才知道明天小妞又是请一个同学的妈妈送她回来。但每次小妞由别人送来，我就得到时候在门口等她，一方面为怕小妞见没人送，又没人接，她会失望。另一方面，送她来的人见门口没人，就会上来代她按铃。为免太麻烦别人，我总是在窗边看着，车子一到，立刻出去，给人家打个招呼，说声谢谢！每次小妞一下车就向上面望，不忍叫她失望。这家只有三个半人，彼此都不接头。晚上我把一月份和去年十一月上半月的日记报告装好封好，交给女儿明天寄呈。希望能平安到达！写完日记。十一点打坐。

二月十一日阴

晨六时打坐。

昨夜和今晨的坐中，都感到腹内随着呼吸起伏，而口鼻呼吸的气不大，腹内似乎起伏得像呼吸一样。坐中日光一片，愈来愈宽，似乎与虚空合一了。而我恰在这片光中，身体渐渐发热，我希望身体能被日光化掉，但没有，仍然有个身体的存在，下坐后仍是故我依然，真不理想！只得照例做瑜伽，又学了几节新的，共有二十多节。我不懂，不论坐中或做运动，都会感到身体发胀，是真的呢，还是只是感觉？（怀师批示：此乃受阴境界，不执为是。）下午仍带小妞玩。在她上午回来的时候，我知道她爸今天不去接她，是别人送她回来，所以在窗口注视外面来往的车辆。不久，一辆车向这面一转，停下来了，我急忙出去，那位太太正带小妞走过来。抬头看见我，忙挥手打招呼。我高声说：“谢谢１她大叫：“不要客气１因为时近中午，正是车辆多的时候，彼此都怕对方听不清楚。我问小妞：“你谢谢人家没有？”她说：“下车的时候，我说了谢谢妈妈。”小妞活泼是大家所喜爱的，她改变了南印度人的呆板习俗。上月她姑妈回去，大加宣传。她爸家的人都来信赞美她呢！

今日发出第二十九次日记报告（是今年元月份的），并附去年十一月上半月的日记报告一份。晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

二月十二日阴

晨六时打坐。

坐中觉得周身气脉活动，恬静、舒适。下坐仍做瑜伽。虽然只做了几天，我已觉得手脚更灵活了，很有趣。下午仍带小妞玩，听门外有响动，是送信的。收到老师一月三十一日的手谕，还有一封台湾朋友的来信，但不是这几天我总记着的那位朋友来的。不知怎么这几天我总想到那位朋友，她一直不见来信，忽然我有一丝不祥的预感！记得前年我一直念到一个朋友，不久就接到她的噩耗。有人说打坐会坐到对任何事都有预感。有人就到此止步，因为很害怕。如果我也是如此，怎么办？我也害怕，但不会止步。记得有一次，我问父亲：“如果我是个儿子如何？”父亲笑笑说：“何幸如之１事实上到今天，我仍是故我依然，一无所成。如果我是个儿子，又何幸之有呢！如果能在修行上有点成绩，或可能弥补少许今生的遗憾！晚间这家男主人去学修电器。小妞不肯睡觉，坐在被子里读书。想来这一家又多了一个书呆子。我回房看笔记。十一点，打坐。

二月十三日阴

晨六时打坐。

下午仍做瑜伽。前两天开始时饭量大增，现在又正常了。似乎累了之故，觉总是睡不够。昨奉师谕，感谢师的慈爱，为我考虑得那么周到，我已神往复青大厦九楼了。我一生最怕做寄生虫，自从专校毕业，虽在抗战期间，从未间断工作，虽然工作繁忙，警报日以继夜，受过许多惊险，但我从不泄气。人就是要这样，才生活得有趣。因为人是活在希望中的！其实历来自杀的人，除了少数的弱者之外，大多数都不是真正穷苦的人，真正的穷困者，大都能逆来顺受，一天忙着希望能早日实现他们的美梦。信宗教、学禅、学道者，也无非是把精神寄托在希望之中。只要能有一点心得，吃什么苦都不会放在心上，所以古人为道捐躯，原则也是一样。我希望在我暂不能返国期间，好好多用点功，将来回去，犹如画龙点睛，不要给老师添太多的麻烦！

下午仍带小妞玩。女儿回来后，她说有一位修女，也是她们系里的同事，因便血住院，医生怕是癌症，什么都不准吃，还要吃药使她痛，问她指出痛在哪里。不准吃止痛药，空肚服药，已受不住，夜间痛得不能睡，就是要她省察痛在何处，其实已照过X光，不该这么折磨人了。在这种地方，中国的西医就好得多，比较有人情味！晚间看《楞严大义》。写日记。十一点，打坐。

二月十六日阴

晨六时打坐。

今日周六，农历大年初一，我在此给老师磕头拜年！想复青大厦九楼，因新搬家，又值新年，定有一番热闹。我们在国外，此地中国人又少，这家的男主人又是外国人，当然不会过年。因为我要买打火机，仍到原来上次买的那家店去看，那种已经卖完了，只好另购一种。于是顺便在外面吃了一顿晚饭。有趣的是，这家餐馆的猪、牛排是有名的，常常长龙排得好远。从前我去吃过一次牛排，虽不好吃，但因烤得还透，也还热，将就吃了一半。今天女儿说换猪排尝尝，结果更吃不成。一拿上来，见肉汁全是血，因为外国人喜欢吃嫩得见血的，又烤得不透，切不动，等切下来就冷了。我勉强吃了两小片，不敢再吃，忽然想起两个故事。据说一个美国人在昆明吃过桥米粉，太烫一下吐不出来，烫死了。另一个是一个中国朋友，因牛排很贵，丢了又舍不得，勉强吃完，结果大病一常女儿似乎看出来了，她说：“吃这种东西，还不如在家里吃碗开水饭和酱瓜，爽口１确实如此呢！

晚间我看了笔记。写日记。十一点，打坐。

二月十七日阴

晨六时打坐。

今天星期，小妞没出去，我们大家带着她玩。孩子大了，带起来很吃力，因为她要人和她玩，坐下、起来、跑出、跑进，相当累人，不比小时侯，喂奶、换换尿布就好。尤其是穿衣服，现在好多衣服都不肯穿，只穿一两件，又不肯换。今天本来准备请楼上邻居来吃茶点，一直到晚上八点还没人来，只好再去请了。原来女主人不舒适，据说睡了。不来倒没关系，但总该打个招呼，人家既是请客，多少有点准备。过去楼上一直是单身住户，我们多么希望来个有家的邻居，彼此有个照应。看来人与人之间的缘分很不容易。照中国的习俗，他家应当先来拜会才对。在云南新邻居要蒸一种糕，分送四邻。贵阳人有句俗语：“行客拜坐客，不拜不晓得１女儿说：“算了，以后见面，打个招呼就好。”

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

二月十八日晴

晨六时打坐。

今天周一，是华盛顿的生日，中、小学及邮政都放假。午间楼上邻居打发他家女儿来玩。这家人也妙，不过小女孩很乖，很可爱。我给她吃些蛋糕和冰淇淋之类，她问小妞是谁的生日，她以为是生日蛋糕呢。小妞就喜欢比她大的小女孩来陪她玩。这女孩比我高一截，十多岁。玩了一阵，她说她还有工作，做了再来。她一走，小妞就不高兴，我很怕她会吵。幸好她又来了。一会儿见小妞的爸妈都回来了，他们都高兴小妞有了玩伴。我却担心，只要有一天她不来，小妞就会吵！晚餐桌上，两个书呆子在谈各人班上的学生。女儿说她喜欢有反应的学生，反应大，问题多，教起来才有劲！晚间我看笔记。我不懂当人物化之际，忘了一切，是否中阴的关系？（怀师批示：不错，是中阴进入大昏迷的现象。）

写完日记。十一点，打坐。

二月十九日时阴时晴

晨六时打坐。

今晨说晴不晴，说阴不阴。空中飘着雪花，有如毛毛细雨，落地即化，可见气候不够冷。中午太阳高照，屋檐的冰柱都在滴水，地上积雪也不太多，自从搬来，已过三冬，这冬算是最暖和的了。但不知以后是否还会再冷，往年五月还降雪呢！也许三四月会再冷一些，也很难说。下午仍带小妞玩。正看电视，有人敲门，是楼上的女孩来找小妞玩。她十三岁，长得好高。她会盘腿（双盘）。奇怪的是，美国学校兴教盘腿，小妞在学校就学会了盘腿。一会儿电视上来了教瑜伽体操的节目，我们一起学。不知是她的腿太长，还是她不常做，看她做起来比较吃力。小妞的爸回来了，带她们一起去百货公司给小妞买鞋。乘这空隙，我到厨房做了个菜。

晚间女儿把寄打火机的挂号单交给我。我又看了一点笔记，我不懂物化、神化、神飞之不同何在？写完日记，十一点，打坐。

二月二十日晴

晨六时半打坐。

不知何故，昨夜一觉醒来，差一刻两点，就再也睡不着了，精神好得很。我想起来看书，又怕更睡不着，就起来打坐，坐中默诵心经。于是体会到自性如虚空，妄念如浮云，妄念之起，是不知不觉间起来的，不住它，就一飘而过，都是在倏忽不觉之间，并无一定起止之处。似乎五点以后睡了一下，不知这种情形，能不能吃安眠药？（怀师批示：佛者觉也。修行要除“财色名食睡”，为什么要吃安眠药呢？）

今天的天气好暖，屋檐的冰都化了，记得国内三月还有几天冷呢。我想此地不可能就这样暖下去。下午仍带小妞玩，照电视学瑜伽体操。三点多钟，楼上女孩又来找小妞玩。我接到一封台湾朋友的信，她说她病了，先生在国外，孩子上学的上学，当兵的当兵，住院期间全靠朋友照应。这又使我忆及国内的好处，朋友多有照顾，邻居们是一家有事，十家忙。真所谓互助合作。

晚间我看《楞伽大义》。十一点写日记，打坐。

二月二十一日阴

晨六时打坐。

今晨坐中，一片虚空，但见白云滚滚日光时隐时现。我体会到实相如虚空，识神是它的用。实相不能动，它虽有智而不能表达。识神如孙悟空，瞬息千里，变化莫测，什么都不能妨碍它。我认为能随缘的就是它，因为它太活动了，就有将在外，军令有所不受的跋扈。元神没奈它何，就只好退位，所谓退位，就是说管不了。而神识既无所畏，就愈来愈远，甚或兴风作浪，那么这部机器的肉身，捐坏不说，可惜那颗宝贵的灵魂因此消失了！如果能够转识成功，识神能听令元神，这就要看训练之功了。（怀师批示：说得不错。）

下午带小妞玩，教她认方块字，最简单的认得不少。不过我觉得中英文并进是办不到的，因为在学校听的讲的都是英文，在家只我一个人讲中文。其实她的中文差点，本无所谓。

晚间我看《楞伽大义》，写日记。十一点，打坐。

二月二十二日阴

晨六时打坐。

今年很怪，不太冷，不刮风，就和普通冬天一样。自来美以后，冬天出门从不戴帽子。我自己并不在意。前天出门，碰到邻居美国老太太，她诧异我没戴帽子。她指着我的头说：“你不冷？”我才注意到她是帽子、大衣、手套，还直叫好冷，再看看女儿夫妇和小妞，也是帽子、围巾、手套、大衣的都穿戴上了。女儿看看我说：“怎么不戴帽子，手套也不戴，我把围巾给你好了。”我说：“我懒得麻烦，一件大衣够了。”其实我不冷，只是有点凉意。头凉凉的颇舒适。我才想起来我的头怕热，夜里盖被也只盖到胸部喉下，再盖上来，就会发热。人家可以把头睡在暖气旁边，我如果把脚放在暖气旁边，头就会发热，起先我以为是血压高，经量血压很正常。不知是何缘故！

我看了笔记，写日记。十一点半，打坐。

二月二十三日阴

晨六时打坐。

今晨坐的很舒适。下坐做了几节瑜伽。做这体操要心静。有时最好闭上眼睛，似乎身心一片，它属于柔软体操，虽然开始时，难免有些地方要有一点勉强，但不要太勉强，要选择适合于自己的，练习纯熟就好。我能很自然地做二十几节，不能做的很少，大约是晨坐后一次，下午一点钟随电视瑜伽节目做一次，夜间睡前随便做两节简单的。下午带小妞玩。收到去年九、十月份日记报告，批回的影印本，但不见十二月份的。我正急欲看那份日记的批示。单单遗失了那份，真要命！因为那份问题多，批示一定也多，我最喜欢看批示，因为它能给我无比的力量！晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

二月二十七日雪

晨六时打坐。

现在坐中已没害怕的感觉了。这两天楼上的女孩已没来找小妞玩，不知何故。小妞总盼她来。其实两家大人既不融洽，不来也好，以免麻烦。万一偶然有点误会，讲不清楚，因为交情不够，有些事愈解释愈误会的。人家说三年交不上一个朋友，三句话就可以失去一个朋友。交朋友太难了，普通朋友尚且不易，何况至交？我的朋友大多数都是知交，至少彼此都信得过。徐[言于]在交友一章中说：“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，他要转弯，那是他的自由。”但我的朋友中都没有转弯的。中国人的友情都是愈久愈深，故旧重逢，所谓剪烛西窗，联床夜话，是人生四大乐事之一呢！

晚间我看《楞伽大义》。写日记。十一点，打坐。

三月三日阴

晨六时打坐。

这几天，不管坐与不坐，心里都是似云似雾的虚空，而且觉得心脑打成一片，心空脑也空，心静脑也静。做运动的时候，身动心不动，应事的时候，就是体在用中，事完之后，就是用归于体。（怀师批示：意识妄念之府在脑，心则无所不在，不在内外中间亦含内外中间。一般人修道参禅，未达心空脑虚之境，故境界般若不得证现。你有此初象，可贺！可喜！）过去一件事，在未完成之前，总是放不下，现在有些事，就算我死了，常常保持心脑一片空灵。不过说起来容易，做起来并不简单，觉力稍迟，境界就被破坏，所谓“吹毛用了急须磨”！大意一点都不成，常常一觉，立即闭起眼睛，做打野战的功夫。所以一觉稍迟恢复很难，必须时刻警惕，真是如临深渊，如履薄冰，要随时保持平静心情。（怀师批示：此觉仍属始觉。他日功行成就，觉知亦空，方为究竟。）而且我已证到，只要有一点杂念，就如忽然飘起来一片或一朵浮云，光明忽然暗淡，甚或乌云片片不易还原！虽然如此，我认为是进步中的过程。老师说呢？（怀师批示：你说得不错！）

下午仍带小妞玩，看电视。

晚间我看《习禅录影》，写日记。十一点，打坐。

三月五日雨

晨六时打坐。

下坐仍做瑜伽，然后去厨房为小妞做饭，自己也吃了一点东西。一抬头见窗外天阴沉沉的，乌云滚滚。忙掀起窗帘，见木梯下一片水地，才知道下过了雨。这时我内观一下，心内仍是一片光明。（怀师批示：此乃色阴区宇之自性光明面，不作圣解，即为胜境。若执为圣境，即落邪边。）我现在的意境上（似乎不能说意境上了，因为已不是过去那种意境了，过去的意境是模糊的，如同影子。现在的意境是清楚的，是无边的虚空，我又说不清楚了。）只要我一内观，是一个无边的虚空，有一个明镜般的太阳，再观就闪闪发光，整个虚空都亮了。我不知这是不是观想的成绩？（怀师批示：是的，此乃想阴与色阴交互为用之变相。足见用功切实，方显现此功德。）

三月六日晴

晨六时打坐。

今天坐中和往常一样，总之将上坐时心无所住，一会儿眼前呈现一片无边的虚空，慢慢地一颗星、一个月亮同时出现了。不知怎么，星月都不见了，变成一个太阳，太阳中心放出光芒，就盖住了太阳，这时就只有一片光明的虚空了。这时偶有游丝，一觉即离。身体会发热，尤其头部。坐的时间并不太长却很舒适。（怀师批示：在色身而言，此乃中脉初通之前象。）这两天，我的一切行动似乎有什么无形的东西注视着，常常随时警惕自己，保持内心一片空灵，心一动立即收回。（怀师批示：此即如《楞严经》所谓：性觉真空，性空真觉之显现。）我也懂得什么叫心动了，有时候不动时正是动了。心不在内，不在外，也不在中间，其实哪里都不在。（怀师批示：亦即无所不在。）也正如道家说的“机发则有窍，机息则渺茫”，并非真有一个心的存在。它虽无相，却能借用而显其能。人的动作思想，都是心的妙用，它的缺点就是它能随缘，所以必须时时警惕！必要时关掉某一心所。所以一点都大意不得！我又说不清楚了。下午仍带小妞玩。因为她的生日，又添了一些玩具，我就陪她玩。在她看电视的时候，我就闭上眼睛内观返照，近日心理有点变化，去又说不清楚。瑜伽体操做得渐渐熟习，但我却怕延年益寿。（怀师批示：何须多此一怕。）

晚间我看笔记。写日记。十一点，打坐。

三月七日晴

晨六时打坐。

坐中我已有心身可以分开的感觉。但我奇怪心身分开了，不算神飞吗？（怀师批示：即知其事，神何能飞越。）譬如观想，想如何，就如何，何以不算神飞呢？（怀师批示：因此灵明觉知自在之故。操持在我， 何虑神飞。）譬如心能转物，不为境转。

不为境转，能做主的又是什么，是不是灵明一念？（怀师批示：你说呢？）有时候忽然有了害怕的感觉，愈想它可怕，它就愈可怕。（怀师批示：魔由心造，妖由人兴。）索性空掉它，有时候还空不掉呢，这时就用得着一点狠劲硬不屈服，过两天它就不再来了。从前常在坐中，或将醒未醒之际，就听到女儿叫：“妈１声音好响，好清楚。（怀师批示：此之谓神飞。）每次我都答应，有时正欲起身开门，忽然一觉。最后一次我明白了，我没答应，现在没有这种情形了。我想那些误入歧途的，都是缺少警觉之故。（怀师批示：善哉！然也。）总之用能随缘，心所又多，觉照稍迟，就难自拔。这东西越钻越紧，我只好抱着“试上高峰窥皓月”的勇气，一探究竟。（怀师批示：谁知大地尽平沉。）

三月十日阴

晨六时打坐。

坐中仍保持一种光明净境，这几天我一直保持那片光明，不管坐与不坐。我怎么觉得光明有几种：一、眼前光明，闭起眼睛，前面不黑。二、由脑至心，一片光明。这种只是感觉，眼睛看不见的。三、觉得身心内外一片光明，但这片光明中，有没化完的东西，似打碎的鸡蛋，有蛋壳在内。（怀师批示：色阴尚未净荆）我现在正做保持这片清净光明的工夫。有时事违于心，就很清楚地知道如同一片平静的水面，忽然涌出一个波浪，或是一片晴空，浮起一朵乌云，这些当然都是感觉。而身内则有一股力量将动，正在这时，要立刻一觉，觉照稍迟，那股力量就会增强。记得几年前，那股力量强得很，非哭一场不能下台。经过这几年来的努力，那股业力似已化掉，现在它不来了，但仍不敢大意，所谓“吹毛用了急须磨”，何况还不是吹毛呢！在一片清净的内心深处，我正做这种工夫。下午带小妞玩。收到老师的手谕和一封台湾朋友的信。晚间我看《定慧初修》。写日记。十一点，打坐。

三月十一日雪

晨六时打坐。

昨夜窗外沙沙有声，我还以为又下雨呢。今晨在厨房，见后院一片白色，才知道昨夜下雪。雪不大，只均匀地在地上铺了一层，如同新铺的棉絮。虽然下雪，气候并不太冷，室内仅不太大的暖气就够了，室温近七十度。在后院站一下，冷风拂面满舒适。中午太阳出来了，阳光照在雪地上，好亮，使我想起白骨观、白骨人来。天上的太阳时现时没，地上也就时明时暗。这种情景，正同我的内心一样，虽然我尽量地、小心地保持那一片意境上清净光明，但总不免偶然又飘过来一朵乌云，真是如履薄冰，如临深渊。

三月十二日晴

晨六时打坐。

我现在对心理的变化很清楚，总之心里空空洞洞的如虚空，有时一片晴空，朵朵白云，天的一边光明郎照，那光由一片伸展到全面，整个天空都照亮了。有时碧空如洗，不挂一丝白云。今晨在厨房时，见玻璃窗外朝阳初上，晴空中飘浮着片片白云，好美！我内观一下，此中情景，正如我内心的清明一样。忽然在我心内的晴空上，似乎一个什么掠过，一抬头见一只小鸟划空而过，我奇怪小鸟在空中掠过，怎会如在我内心虚空掠过一样呢？（怀师批示：此乃心通初相。《楞严经》云：“虚空生汝心中，如片云点太清里。”到此应知时知量，放大心胸，则森罗万象，了了分明矣。）

三月十三日雪

晨六时打坐。

因为他们要去费城，自己开车要走十个小时，我怕她们起身早，所以今晨少坐了半小时。果然她们已经准备好了。小妞装了一袋纸、笔、书背在身上，告诉我她要在路上给我写信，然后和我说再见。她母女走后，我去关门，从玻璃窗见小妞的红大衣在雪地上，背着一个大书袋，她妈妈跟在她的后面，这正是三十多年前我们母女出门是的情景。曾几何时，一切都变了，人事沧桑，我忽然起了今昔之感！眼眶发胀的感觉，我忙闭上眼睛，内观意识上的那一片光明，还好觉照得快，没被破坏。我虽然不是那么多愁善感，但情感十分脆弱，我自己知道。（怀师批示：此所谓众生界中，统被有情所累也。）经过几年来的努力，经过不断的锻炼，已经大有进步了，至少能觉，不至使它全水成波。我认为学法，控制情绪是最难过的一关。（怀师批示：尚须控制，犹是初机。情到无情，则无往而非真觉真情矣。此所以菩提萨[土垂]--觉悟有情--之谓菩萨也。）有时候自己认为很好了，可是一旦面对现实，仍旧经不起考验，我想即或将来能有一点成就，也会从这方面失败！

三月十四日雪

晨六时打坐。

从客室玻璃窗见外面天空阴沉沉的，忙返观一下，意境上的晴空，仍然光明。这我又不懂了，眼睛看的是外面的阴天，而意境上的晴空并未跟着转变。（怀师批示：不受境牵，不被物累之故。方知何往而不自得者，并非虚语。）

唐末杜荀鹤诗：“名利多路两无凭，百岁风前短焰灯，只恐为僧心不了，为僧得了尽输僧。”最后一句，我不会讲，那个输字如何解？（怀师批示：这个输字是说：都输给当和尚的。当然是当和尚的对了。对了也就是赢家。假如出家当和尚的不了此心，他也正是一个大输家。输给结使魔境了。）

写完日记，十一点，打坐。

三月十五日晴

晨六时打坐。

今晨坐中，体会到一个东西，在虚空中什么都没有，只有它，但它无相，心定它就在，心一动，它就找不到了，一觉它又在那里，似乎没有动过，妙极了！据我的观察，它如太阳，当乌云飘过来的时候，它就被盖住，云过去了，它又出现，动的是云，不是它，它似乎没动过？我又说不清楚了。（怀师批示：这就是《楞严经》后卷“观彼幽清，常扰动元”的行阴根本相，仍属一念的根源之境，不执为是。）

下午我看了去年一年日记报告的批示。何谓空明合一想？（怀师批示：自性真空，自然性呈现。换言之：觉性空灵时，即此心身自然置在一片光明境中。）

法相三种，何以是依他起相，遍计所执相，圆成实相，我不懂这三种有什么相？（怀师批示：一、意识起用，随境动念。即依他起想。二、由于念动，意识形成执著之成见主观等，是名遍计所执。三、对境无心，不依他起。更不遍计所执，则本自圆成。此乃方便直解。如详查学说，初步可参考《佛学辞典》。我当为你寄一部来。）

参 禅 日 记 续集

一九八零年四月一日晴

晨六时打坐。胸骨痛已好，因为几天没有好好打坐，昨夜今晨都坐得很好，很舒服。晚间我看《禅学与唐宋诗学》，有人解五祖法演开悟诗：“山前一片闲田地，叉手叮咛问祖翁。几度卖来还自买，为怜松竹引清风。”他说：“如山前一片闲田地，本是自家之物，以不识故，乃叉手叮咛问祖翁，几度卖来还由自己买得，始知这一片闲田地的松竹清风为自己所爱。盖以《松竹》喻《色界》，《清风》喻《空界》喻《体》。本体自性由色界而显，故云松竹引清风也。”他的解释我觉得有点不对，但又说不出所以然来。老师说呢？写完日记，十一点打坐。（怀师批示：如此见解，令人笑掉大牙。）

四月二日晴

晨坐遵师谕用白骨观法，一道光由脑出，升华与虚空合一。但知时知量，还不太行，摸不清楚，只能说大致如此而已。头顶现在一直有满的感觉，似乎脑髓满满的，只眉心有一点胀，眼睛有一点倦。下坐在室内做了几节瑜伽。

四月三日晴

晨六时打坐。坐中非常舒适。我又有了问题，我觉得光与虚空合一，会不会与空中电光相触？小说书上，所谓修道人，到相当时候，会遭雷劫，是否即是此故？因为人身本就有电。（怀师批示：不可有此妄想，想相成尘，即落魔障，然后无中生有，变为事实。大忌！神仙遭雷火之劫，即因不知性觉真空之理也。如知此，即成大觉金仙，更无余事矣。）

四月四日先晴后雨

今日清明，是民族扫墓节，想来国内的郊外，又到处是扫墓的人群了！我认为人们天天高唱平等，其实人间的天平从来就不平等，只有人死了，才是真正的平等。王侯将相，贩夫走卒，死人就是死人！我记得四月四日也是儿童节。下午带小妞玩，看电视。忽然一股煎饼的味道传来，小妞说：“香香１原来这家男主人买了一口煎锅，煎了许多他们的家乡饼。据说印度南方人多半吃米，而北部人就多半吃这种麦饼了。不难吃，也营养，小妞很爱吃。昨天他们去水牛城买回来的豆腐，外国人都吃不来，要炸硬了才会吃，否则说吃不到什么东西。

四月五日晴

晚间我看《禅林清韵》，有老师的序，也有颂，我不懂颂的作法，是否也要押韵？（怀师批示：不一定。）

四月七日晴

晚餐时接到一个中国学生的电话，请我们去吃饺子。本不想去，但听说是亚洲人大聚会，也有昨天来这儿的那两个修女，女儿说如果我不去，她也不去了。我想一个都不去，不好意思，再说这小地方，中国人本就不多，于是吃了一粒晕车药，带了小妞去了。那里已坐满了人，大人孩子，有认识的，也有不认识的。中国、日本、菲律宾、印度，至于中国人——台湾、香港。其中有教授、学生、修女、神父、医生、饭店老板。大家动手，有包馄饨的，有包春卷的，有春饼，还有炒粉丝。我们虽然吃过了饭，也不得不又加了点，有人唱日本歌，有人唱中国歌，气氛相当热闹。九点后搭便车而归。

四月八日阴

晚间我看《禅林清韵》。何谓一切圣贤，皆以无为法而有差别？（怀师批示：文从字顺，语意明畅，你自参参看。）

四月十日阴

晨六时打坐。下坐照例在客厅做瑜伽。在后院站了一下，但见空中黑云滚滚，我急忙观照内心的那片晴空，幸好它并未随境改变。我是随时随地注意它，惟恐它随境转。晴空中有一个太阳，那是我用一颗星改造的，它一直没变。有趣的是，不管是不是坐中，一想到它，它就在那里。不想它，它就不显。要空、要有可以随意。这也是一种游戏。（怀师批示：然也。一切有为法，如梦幻泡影，应作如此观。）

晚上正准备看一点书，拿起《禅学与唐宋诗学》，一翻，见上面引证了许多金圣叹批的诗。看到金圣叹三字，不觉有感。记得小时候在家就常见到金圣叹批的书。他批的书批得好是有名的，即使是什么都不懂的我，也看得出来。譬如金圣叹批的《红楼梦》，就批得好，别人批的就不一样。文人真是有趣，临刑还说：“黄泉无客栈，今夜宿谁家１我总觉得，世上的人虽然太多了点，可是人才毕竟不是那么普遍，多少有点可惜！唉！我又替古人担忧了。（怀师批示：金批《红楼梦》，乃假托金批，非事实。）

四月十一日晴

近来心境似乎有些变化，说来也怪，当阴天下雨，或风雪助虐之际，我的内心就不与之相应。但当我置身于青天白日之下时，就不一样了，似乎我内心的一片晴空，与虚空有合一的趋向。譬如天边飘过来一片白云，这片云就如同飘在我的心上。如果空中掠过一只小鸟，我的心上就会感到有什么东西，一掠而过。这种感觉异常微妙，说不清楚。细察这颗心，又不知在哪里，不在内、外、中间，似乎接近虚空，又似乎就是虚空，真是愈说愈不清楚了。

四月十三日晴

下午我在后院站站，满天白云，天气不算太晴，但太阳仍出入于白云之间。当它出来时，光芒四射，和我意境上的太阳似乎有相吸的趋势，我又说不清楚了。总之，现在开眼闭眼，我的意境上都有一个光明的太阳。（怀师批示：心物一元，本来如此，但亦由有意无意之间的着相而来。当空即空，此须应知。）

我已遵师谕看过了《定慧初修》，又参看了《净土五经》。似乎我意境上的太阳与经上说的不一样，经上说观下山的太阳，而我意境上的太阳却是光芒四射的朝阳。我不懂为何要观将下山的太阳？那种太阳已没什么光芒了，观它何用！（怀师批示；因初修者，气力不坚固，心念不空灵，故有此方便说法。此即吾佛慈悲，于不得已中设此一方便教授法也。）

四月十五日阴

昨夜坐中，有一新的现象，就中右耳一直响个不听，有规律地响，不是耳鸣，犹如风吹竹叶，又如风动脆片，悦耳而舒适。这种情形，来去无踪。今日右耳仍和往日一样，并无变化。（怀师批示：气机将通耳根听觉经脉时之过程现象，应放心而不着其境相，同时应挖清耳屎。）

我现在对任何现象境界之来，如不知处理，就不迎不拒，听其自然。（怀师批示；如此最好。）

晚间我看笔记。我不懂道家所谓的一片灵明，收放在我，来去自如，是说自性的光明？还是说哪一点灵知？（怀师批示；一般道家所谓的灵明，都落在有相的光明境，犹非究竟。如通无上丹法之上乘道家，则其所说灵明，已在有无之间。总之：《楞严经》所说之十种仙，因其不通正觉，故落在天人境界。反之，如修持到此，一念回光返照，悟知正觉，则又何有佛道之分别哉！此即《金刚经》所云：“一切圣贤，皆以无为法而有差别也。”另转寄小本《金刚经》一本赠你，可以背诵，必大有受用也。）

四月二十二日晴

晨六时打坐，下坐做瑜伽。到后院透透空气。早上的空气真是清爽，嗅起来似乎没有一点杂质，吸进去一直透顶，非常舒适。我怎么觉得吸进的空气不入肺，而入脑呢？（怀师批示：气机畅透者必如此。）

下午仍带小妞玩，看电视。门铃响了，进来一位中国学生。我们谈了很久。我奇怪现代的人，不管他是学什么的，都能谈宗教，而且都能说两句禅话。据他说，虽然美国是三五步就有一个教堂的国家，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，他们没有什么门户之见。尤其各大学和研究院的宗教系，佛教徒也学基督教的神学，基督徒也学佛学。美国人说道教不传弟子，但无为在美国却很盛行。但他们讲的无为不太一样。譬如有位太太，她孩子和人家吵架，她说：“不要管他，这是无为。”这位太太正在某大学选修道教。

四月二十三日晴

晚餐桌上，女儿告诉我，她申请到一个暑期研究奖学金，在加州附近，六月中去，八月中回。因为时间不长，不想带小妞去。我不知小妞是否能习惯！时代不同，人也不一样。在女儿小时候，我除了生病住院一天之外，可说寸步不离，一直到她考大专，入大学才分开。刚开始的几天，真正了解所谓度日如年的滋味。我对人生什么都看得开，只有这一点，解不开的结。现在好多了，常常就算自己死了，来作自慰。（怀师批示：正是很重要的观法。）

四月二十四日晴

近来很怪，坐中常常不能下坐，有时心想起来，身体仍然坐着，似乎身心不能一致。（怀师批示：尚隔一重关，但须无欲漏为基。你能到此，乃事有必至，理有固然者。再进而修之，将可神而化之矣。唯长途遥远，亦可谓前途无量也。可喜，可贺，勉之，勉之。）

四月二十六日晴

我看笔记。何谓但愿空诸所有，切毋实诸所有？（怀师批示：但愿空掉一切，不可把本空的装进东西去。）

老师反评东坡的诗一首：“东坡悔被聪明误，我说聪明不误人，只怕聪明不透顶，聪明翻（？）累最愚身。”我看不清楚，那是不是翻字？（怀师批示：是“翻”字，同反之意。）

四月二十八日雨

晨六时打坐。坐中听到雨声，听到他们都走了，下坐做瑜伽。在厨房感到煤气味重，连忙打开后门，自己也在后门口站了一下。天上乌云滚滚，地上都是水，连下两天的雨了。下午仍带小妞玩，看电视。我无意中拿起一份报来，一眼就看到标题：“看耳可知心脏情况。”据说一位医生在《新英伦医药刊》上发表一篇文章，指出那些耳珠上有一条摺纹斜斜地横过的人，似乎患心脏病的特多。这却是一个新的发现，也很有趣。（怀师批示：古老办法，外国人新知。）

四月三十日阴

晨六时打坐。晨坐没坐好，下坐做瑜伽。到厨房做饭，电话来了，是女儿打的。她告诉我今天小妞由一个小同学的妈妈送回来。于是我注意到时间，在玻璃窗边看着来往的车辆，忽然一辆车在门口停了下来，我急忙出去，刚到大门，觉得不对，忙止步，果然车里出来一位男士，向前面走了。幸而没出去接，如果慌慌张张地出去大叫，岂不可笑。正想着，见一辆车子往这边转，停住了，我忙出去，果见小妞已上石级。见她手里没提便当盒，我问她：“饭盒呢？”她答：“我忘记了。”我转身时见那车子已经开动，我忙向车内挥手道谢。小妞眼红虽退，我仍不放心，希望她少看电视，只好多带她玩。晚间她妈妈陪她玩了一阵，她妈妈说：“怪不得人家说，当兵三年，连姓什么都不会写了。带着孩子也一样。带孩子不能想事，带上三年，也能连姓都不会写了。”我笑了，我带了这些年的孩子，还能写日记，真幸运了！

五月三日晴

晨六时打坐。坐中虽听到楼上楼下一片音乐声，和客厅里传来的谈笑声，一面听，一面坐，各不相干。我总觉得越闹越容易静，真正静了，反而游丝随时飘来，在不知不觉中很难防止。今天周六，他们都出去了。我吃过午饭，再研读三月份批回的报告。这份报告批示最多，我得益不少。在日记上我问：“能做主的是不是灵明一念？”师谕：“你说呢？”我说：“就是。”（怀师批示：本来一片闲田地，过去过来问主翁，几度买来还自卖，为怜疏竹引清风。）

五月四日晴

晨六时打坐。下坐做瑜伽，然后去厨房烧开水。虽然大家都认为美国的水可以生喝，我还是我的办法，每天烧开水。美国的水消毒粉太重，有时开水都是药味。我不相信人吃了不受影响！打开后门，站在走廊上，见邻家墙脚下已发出许多新芽，那都是玫瑰。我忙到后院看看，见那边墙脚下，也发出玫瑰的新芽了，似乎比往年少了许多。我知道原因何在，那就是因为去年我摘了许多来插瓶，把种子糟蹋了一部分，也分散了一部分。今天星期，女儿他们仍去洗衣服。我带小妞去看梨树，见树枝满是嫩绿了，都是新芽。如果不是事实证明，真不敢相信，一棵秃树竟能发芽，开花结果。这是不是也算大自然的妙有和妙用？（怀师批示：毫无疑问。）

五月五日晴

晨六时打坐。下坐做瑜伽，在后院站了一下，抬头见一片晴空，朝阳高照。急忙内观，还好，这几天一直不太舒适，但意境上的境界并没破坏。这东西说来也真怪，虽然我天天都在说意境，事实上何处是意境呢？它是无形无相的，也没有固定的地方，只能体会，不可言传。

五月七日晴

近来坐中总有定住的感觉，我试起一个妄念，甚至起一点游丝，都起不来，想起身也起不来，身心都定住了。不过下坐后，身动心不动却不多得，大半身动心也动了。总之，不论坐中或平时，心一动自己就知道，立即一觉，立刻恢复平静。我认为过去心动，自己并不知道，所以也无所谓，而现在知道了，反而会觉得麻烦！晚间我看《禅林清韵》，何为“天地一指，万物一马”？（怀师批示：“天地一指，万物一马”为庄子所说的譬喻。整个天地宇宙，大而无外，小而无内，都在一指之间。宇宙万物，等于一匹马，有马毛，马头，马尾。万象不同，合为一马。故唐代华严宗大师法藏著作有金狮子章之喻。）

何谓透法身？（怀师批示：证悟法身空性者，如住法身境，犹未得大解脱，必须透脱法身，一切不着不住，方为究竟。）

五月十日阴

午饭后，因为今天周六，他们带小妞出去玩，邻镇是他们常去的地方。过去接一个朋友的来信，她说台湾来一封信，要走一个月，我还不相信，可是昨天却得到了证明。因为老师和一个朋友的来信，都是四月十号左右写的，我是昨天才收到。只差三两天，就是一个月了。真怪！没要紧事，倒无所谓，若遇有事，就麻烦了！六点以后，她们带小妞回来了，给小妞买了一付牌。美国孩子都会玩牌，有假钱。我却不赞成，为什么不买别的呢！也许是我落伍了。

五月十一日阴雨

晨六时打坐。因近日心里有事，识神乘隙而入，每每将上座最宁静的心情扰乱。今天我特别注意了，尽量拨云见日，那点灵知又似乎远远地看着我。坐中我把意境上的晴空慢慢放大，如虚空。正游戏中，有人敲门，小妞要雨衣。我现在懂得静动如一，不怕打扰，只仅仅记装吹毛用了急须磨”的警句。一开门，就看到小妞，我把雨衣给了她，仍旧上坐。坐中听到她们走了，再印证一下，静境并没破坏。

五月十三日阴雨

晚间我看《楞严大义》。我有一个问题：见闻觉知，是本体之用，何以不能由见闻觉知去找本体呢（怀师批示：体自无相无生，从何去见。欲见证本体，原须从见闻觉知用上见得。故言体时，则摄用归提。如言用时，即全体是用，但勿落于小见，久住用处而不知所归也。）

五月十四日雨

听雨声入坐，舒适得很。在厨房做事，雷声隆隆，电光闪闪，这种情形，如在过去，我就回屋了，说不定还会躲在套间屋里，什么都看不见才好。而现在处处借境锻炼，虽然没有古人的严重苦行，然而修道确实是不易呢！大意一点，就会功亏一篑。人家说“能吃苦中苦，方为人上人”，我认为学般若，如果摸不着门路，吃尽了苦也不一定有用。必须先弄清楚门径，苦当然是苦，但不会白苦。此所以需要老师的开示。但老师是指路的指南针，悟还得靠自己，老师不能代你悟，也不能代你修，所谓：“天助自助者。”天下事唯有这件事是绝对拣不到便宜的，谁悟谁得，谁修谁得，谁也代替不了谁的。所以说此乃大丈夫事，非帝王将相之所能为。不信吗？修到某种阶段，自己就会了解。

五月十八日阴雨

晨坐很静，静中听雨声，忘了身在何处。我现在不论何时何地，会忽然一下就呆住了，睁起眼睛，不知身在何处。有时心里很清楚，可是有时似乎恍惚一下，又醒来了。不知这是不是神飞？（怀师批示：不是神飞。是定境，接近无所有处定。）

下坐做瑜伽。到厨房一看，见外面雨已停。忙打开厨房的门，站在走廊上。微风送来草香，又似树叶的香味，我一吸，一股清气直入于脑，吸入的气上行而不下行，脑内清凉无比。前次日记师谕是气机畅通之故。可是我何以没畅通的感觉呢？（怀师批示：有感觉，即有阻碍，便不畅通了。）

今日星期，无信。下午我写了两封信。一封复纽约一位朋友的。她来信说她女儿暑假要去香港完婚，词句间颇有依依之意，我也觉得难过。我一生无欲，什么都看得开，似乎没有任何事能累得了我，可是就是生离死别的结我始终解不了，别说自家的事，人家的事，我也受不了！（怀师批示：情之一念，即轮回之轴心。）

五月十九日晴阴不定

晨六时打坐。下坐做瑜伽。到厨房后门外站站，天空浮动着一层白云，似有太阳，却看不见。我抬头找了一阵，见邻家屋后冒出一点光芒，慢慢地太阳出来了。可是浮云太多，使得它时隐时现，于是我想到两句话：“骊龙之珠，其光灿烂，蟾宫之桂，树影婆娑，虽珠光非珠，桂影非桂，但由珠光而知珠的存在，由桂影以知桂树之婆娑。”又因此我又想到，本体不是见闻觉知，也不离见闻觉知，因为见闻觉知是它的用，由用可以知体。（师示：如是。如是。）

五月二十日晴

晨坐如常，只觉头顶发热，不管它，只管坐下去，一会儿也就好了。这一向，不管坐与不坐，头顶会发热，有点紧的感觉。头一热，全身都会热，头一冷，一身都会冷，似乎一股气是通的。耳朵会响，也会痒，毛病都在头上。

五月二十二日晴

坐中感觉头胀，这几天坐与不坐头都不自在，就如果子熟了，要绽开似的。最好能打破才好，尤其是所谓顶门处，还有点痒。我常常内观头内没有骨相，也没有肉筋，脑什么都没有，只是一个空壳，可是怎么会胀呢？我想是股气吧？我也曾把它变成一道光，出是出去了，但是就如冒气一般地满头都是光。出去之后，还得使它回来，仍旧是胀。老师何以教我？（怀师批示：待顶骨与虚空打通，就自在了。但仍须理破。）

五月二十五日晴

今日星期，他们要请客。一早女儿他们就在厨房忙，我就带小妞在后院玩。小妞受了凉，鼻子不通，有时又流鼻涕，厨房里不时传来喷嚏声，他们大小都在感冒，可是他们说不是感冒，而是敏感。据说在美国多住几年，就会敏感，严重的人，都会透不过气来，要随时喷气服药。我的看法是他们穿得太少，尤其是这家男主人不肯多穿衣服。每天总是喷嚏连天。由于一个人的影响，他们一家人都打喷嚏。我怎么少感冒呢，也不敏感呢，因为我穿得多，早上多穿一点，热了再脱，不是很简单吗！人的个性真怪，就这点事，都做不好。

五月二十六日晴

今晨大家都起得晚，因为昨夜睡得晚了。小妞一直没有上学，我在坐中就觉得奇怪，又怕她生病了，最后听到打开电视，我想是假日。下坐一问，果然是阵亡将士纪念日。还好，电视节目照常，没有变动，但也没人看。因为小妞和他们去邻镇湖边野餐，还带着楼上的女孩。我一人在家，本想去洗澡，不知怎么，站在地上就定住了，于是我想起师谕：“知时知量，放大心胸”。于是我闭起眼睛，把心胸尽量放宽，想它有多宽，它就有多宽，里面包括山河大地，房屋树木，花草俱全，就是无人，于是我就想它有人，可是观想出来的人，如同木偶，不太像人。这是何故？老师说呢？（怀师批示：此乃纯出后天意识幻构之故，非契性之真观寂照也。）

五月二十八日阴

晨六时打坐。今日坐中一如往昔，头已不似那么重了，只是顶门疲倦，眼睛都睁不开，很不自在。晚间我看《佛法要领》。虚云老人谓观心一法，每易沉观不进，我不懂。何谓沉观不进？我算不算沉观不进呢？（怀师批示：虚老意谓易落昏沉。其实不尽然，不能概论。何以自堕此一缠缚观念，此之谓所知障成法执也。）

我总觉得我走的路没有一定的轨道，这是我的老毛病因为我不会画葫芦，我做什么都是自由派，如果一拘束，就会画虎不成反类犬了。（怀师批示；正因你如此，故可自参自究。）

从小学学作文开始，我们那时候兴讲题，老师怎么讲，学生就怎样做，只有我不会跟着老师讲的写，我总是说我自己的话。现在学禅打坐。似乎又犯了这个毛病，虽然也是根据禅宗的要旨，和老师开示的要点，去修，去证。但我似乎没有一步一步地照着规矩去走，似乎没有系统。老师说呢？这样可以吗？（最初立一规矩法则者，他又从何处学步呢？）

五月三十日晴

今天又值放假，问题是我盼信，因为师谕寄介词给我看，我却一直没有见到。假如又像前次一封信要走一个月，那会来不及呢？（怀师批示：以后遇事，切勿如此执著，应放任自然。）

最近又换了邮差，似乎是两个十几岁的女孩子。昨天听到门铃响，伸头一望，并没有信。将回屋，忽一转念，伸头向门外一望，竟有两封楼上的信，就放在门外。如果被风刮掉，或被顽童拿走，到哪儿去找。邮差不比报童，可以用十几岁的孩子。如果是在国内，我就要向邮局建议了。

六月一日晴

晨坐如常。总之，最近不管坐与不坐，只有刚吃过饭，才会感到体内有点东西，否则体内是空空的，有时连身体都没有了，似乎是在定中。总之近来身心都有点变化，人也有点飘飘然。今天是女儿她们结婚纪念日，中午她们只出去吃了一次午餐。因为三号他们要去波士顿，行毕业典礼。因为波市市区旅馆都告客满，他们只得在郊区预定了一个房间。据说每年哈佛举行毕业典礼时，所在市区旅馆半年前就已被各地去参加的家长订完，稍迟一步，就只能在郊区订房间了。

六月二日阴

坐中身体是一团气体，有意放大，要多大就有多大，要多宽就有多宽，想升起什么，就能升起什么，有一次观想一片火，立刻整个地方都是火了，身体会热，但知是假的，不害怕。如果想水，立刻就出现一片汪洋大海。问题是不管出现什么，自己总不在内，因为这些都是自己看见的，自己却看不见自己。（怀师批示：借用苏东坡诗，送你一参：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。）

六月五日阴

晨坐中知道无事，放心地坐。把心尽量放宽，最初犹如一间空屋子，什么都没有。后来犹如屋子打破了一角，外面好亮好亮，现在坐与不坐，体内都是一团气体，饮食起居似乎都与它无关。更有趣的是，如果心里有不愉快时，就会感到另有一股气升起来，而那股气和原来体内的气体是不融洽的，清清楚楚地知道那是一股不正常的气，这时自己就会警觉了，不会让它泛滥。午饭后门铃响了，是报童来收报费。这次是一男一女两个孩子。我奇怪美国不管哪一行，都随时换人。譬如一个邮差，好不容易摸熟街道，不久又换了。据说都是临时工作。尤其是冰店和餐馆，假期中更是学生们打工的好地方。

六月六日晴

现在打坐与过去稍有不同。将上坐时，人就如化了一般，没有任何感觉，但心里却明白得很，而且还希望这种境界能持续愈久愈好，可是慢慢地似如梦初醒地又回来了。这时或有人物出现眼前，或游丝杂念相继而来。不过它一来我就知道，或视若无睹，或背诵心经，或不去逐念，它也就过去了。我又证到一点，当这些东西现前时，只要心里明白，知它是妄，它就立时隐退。（怀师批示：经云：“不怕念起，只怕觉迟。”）

六月十一日晴

晨六时打坐。下坐做瑜伽。觉得有点累，就在沙发上休息一下。忽然一念升起，就如大气团中升起来一股气。也不是气，是一念，这一念似乎就可以代表一个人，一切就是这一念。我体会到心空之后，体内如一大气团，又似虚空，又似一塘清水，外境清楚地照在里面，我就故意在里面升起喜怒哀乐，于是清楚地在里面又似虚空起了风，又似清水起了波浪，所谓兴风作浪，都在一念。我觉得很好玩，马上使它停止，仍旧是一团虚空。这是否观想的作用？（怀师批示：观想与妄想，是一抑是二？所观者是境，境由念起。能观者，是何物？古德云：“心法双忘性即真。”应仔细谛审明白。）

六月十二日晴

晨六时打坐。坐中在一团气体内，有时作观想，有时故意起念，当它正缘之际，忽然中断，也当作一种游戏。现在耳朵常响，似有风吹动，我想是一股气。我天天挖耳，耳内很干净，我想它不该有阻碍的，何以会不通呢？响是不是不通之故？但我相信，不是一般人所谓的耳鸣。我总觉得顶门不通，似乎有个盖子盖住，不痛，不痒，只觉得不舒适。我也常常化道光由顶门出去，但只是观想而已，最好能敲破才好。（怀师批示：他时，如遇初开顶了，慎莫贪玩。）

六月十三日晴

晨坐中听到小妞讲话，我也记得今天女儿不去学校，因为昨天她已把放在学校的东西都拿了回来。我什么都想得起来，仍旧坐得很好，似乎内心深处一切都知道，既不用想，也不须分别，而且虽知道我在打坐，但我却无相，似乎自己没有形相，也没有重量，犹如虚空。到此我又说不清楚了。晚间我看《禅林清韵》。我不懂何谓不落因果？何谓不昧因果？我不懂的是落与昧之别何在？（怀师批示：再仔细审慎思之即得。）

六月十五日阴

晨六时打坐，这时女儿他们已带着小妞走了一个钟头了。今天四点半大家就都起来，把小妞也从床上拖起来。她很乖，高兴地要去送妈妈上飞机。当女儿向我道别时，我强控制情绪，总算是进步不少！（怀师批示：菩萨有情终有累，如来无相亦无心。情与无情之际诚难言也。）

下午五点小妞父女方回来。小妞很乖，她说：“妈妈走了，我想她１我仍旧带她玩，我给她煮了一碗面，她都吃了。大约她也累了，六点半她就去睡。十点钟电话铃响了，我就猜到是女儿来的，果然，她说：幸亏有朋友，不然今天的住处大成问题，因为星期天到处关门，学校也不例外，要明天才能到学校去。其实是她大意了。在美国周末到处关门闭户，偶然有个小食店——如冰店之类，早上开门到下午两点为止，这已经是难能可贵的了。周末除了正式聚会早就约好的之外，也不兴随便拜访，因为各人有各人的事。

六月十六日晴

坐中一如往日，没有特殊境界。总之，现在只要一上坐，眼睛一闭，立刻就忘了现实境界，也忘了自己，只有一片虚空和一点灵知而已。而且不论何时何地，只要一闭起眼睛，立即进入另一个境界，说不清楚，只能形容它似云似雾的，连天地都没有。总之什么都没有，白茫茫的一片。偶然它会云破天开，光明从一角出现，那种光明绝非世间任何光明可比。（怀师批示：所谓孤光偶露而已。）

正想把握，就不见了，我奇怪那是什么光？类似闪电。（怀师批示：此乃性光一现，但光影皆是缘起只妙有，不执不舍，不取不离为要。）

六月十七日晴

晨六时打坐，下坐做瑜伽。在后院透透气。现在颇富春意，到处一片绿色，邻家墙角下的玫瑰也都绽开了，一开后门，一股香气扑鼻，好香！好香！走下木梯，站在院内，在青天白日之下，内观返照，忽然有一种新的感觉。我觉得意境上的境界始终不变，但心的境界却是随缘立变，而且此心如镜，眼前的一切都清楚地照在里面。这时已经忘了还有一个身体的存在。我现在常常如此。每当我在厨房做事的时候，不敢大意，否则就定住了，烧了房子都不知道。（怀师批示：此时极须注意《楞严经》上所谓“觉所觉空”、“空所空灭”，不应随定境而沉寂，应觉观自在而清湛不息。）

六月十八日晴

坐中觉得顶门穴有个洞，似乎盖子打开了，有风进去，内观一下，什么都没有，空空的，于是我化道光由穴而出，直冲虚空。我又说不清楚了。（怀师批示：亦可自作一意生身，直上青冥。但此乃大轻安之境界，可资菩提道证之加行。）

晚间我看《佛学辞典》，有那么多觉，其实四觉可以包括了，最多再加一个妙觉。（四觉：本觉，始觉，随分觉，究竟觉。）老师说呢？（怀师批示：诸多名相，尽因人立。众生慧浅见杂，故多立以为方便善巧耳！）

六月十九日晴

坐中已没有顶门穴难过的感觉，不似从前那样就像有个盖子盖住似的难过了，似乎有风进去，很好玩。总共只是一个身体，常常变化，看看它要怎样变法。把身体作试验场，也颇有趣！（怀师批示：此乃顶轮脉开之前奏，颇亦不易，可贺。）

六月二十日雨

晨坐觉腿脚都有点胀，怪哉！自从打坐以来，还没有过刚上坐就腿发胀的情形。于是我就不理它，也不空掉它，过一阵它也就好了。（怀师批示：下行气初发现象。）

今天接到五月下半月批回的日记报告，晚间我先把日记批示抄下来。今天左边气机从左臂一直下去，由腰腿一直到足尖，如气流一样，左边头部也有少许感觉，其实该说是从头部一直下去。（怀师批示：现在才可说真有气脉发动了。）

六月二十一日晴

晨六时打坐。坐中听到小妞父女讲话，也听到外面打开了电视，什么都知道，却坐得很好，但怎么好，可又说不清楚。只能说如人饮水，冷暖自知吧！（怀师批示：本觉清明，如斯而已。）

六月二十二日晴

早点后带小妞去后院摘花，花已被前几天的雨水打坏，只摘了一枝，哄哄她玩。今日星期，午间她爸带她出去午餐。电话铃响了，是女儿来的。他们父女都不在家，我们母女谈了一下。等小妞父女回来，又打了一个过去。今天就你来我往打了两次长途电话。楼上的女孩一直没再下来玩，小妞也不想她。我叫她找姐姐，她说姐姐不喜欢她。我记得过去人家常说，大人不必为孩子们打架呕气，孩子是没记性的，吵尽管吵，一会儿就忘了。何以现在的孩子记性那么好，时代不同，连孩子的个性都变了，也真有趣。（怀师批示：此非时代之不同，实因秉赋俱来之种性不同，并非时空之故。）

六月二十三日晴

朝阳初上的晴空，衬以地面上的一些绿色，这种自然之美，在一刹那间，我忽然也感到自然界的不可思议！我敢相信，一些微妙的地方是离言语文字的，除了本人亲证，是非科学家的仪器所能胜任。虽然我证到的不多，但确实深信这东西是极玄妙的。譬如道家所谓的：“机发则有窍，机息则渺茫。”这是我亲身证到的，由此我也就深信不疑了。

六月二十四日晴

晨六时打坐。坐中一抬头，但见万里晴空，朝阳高照。就在这一刹那间，意境上的虚空变了（怀师批示：此乃属意识境上之带质境。）

过去是碧空如洗，朝阳闪闪发光，但那个虚空不高，似乎距离不太远，完全是过去在一次梦中的景象。现在的虚空高得很，高高在上，而朝阳像面圆镜。更有趣的是，但觉心广阔如虚空，完全打成一片，身则不知去向了。这种境界，如能常久如此，也就够知足矣！说不清楚了。（怀师批示：此乃气脉开通后所见之虚空。并非意境上之虚空。）

其实今晨心里有事，因为这家男主人有一班早课，昨夜就通知我要早起。我告诉他，那正是我打坐的时间。他说以后可以取消或改时间，但今天是第一次，必得按时去，所以我一醒就想到这事，五点半醒了，正想起来打坐，又不知怎么，一晃就六点了。急忙起来，一坐就坐得很好。比平时有安排，有充裕的时间还有成绩。这也是有意栽花花不发，无心插柳柳成荫了。

六月二十五日晴

今天早上做瑜伽时，我又身动心不动的，一直似在定中。总之心脑都空空的，放不进去一点东西。遇事要全神贯注，否则就又发呆，头昏昏的，足飘飘的，心空空的，身体似有若无，睁起眼睛，却记不得周围的环境。（怀师批示：到此犹是修途中一种境界，静以观变可也。）

当我带小妞在后院玩时，两人都站在后门的木梯上。忽然我一脚滑下两级木梯，一跤滑滚地上，小妞大笑，我也好笑。起来看看街上没有什么行人，也不知对门那家修车站有没有人看见。我相信谁见到这一幕镜头，都会为我担心，但我却没事。平时小跌小碰多得很，正式跌跤还是三年前在波士顿跌过一次。那次是从一级石阶滑下来，这次是两层木阶滑下去，如此而已。摔摔也好，看看三年的成绩。结果故我依然，没有高低。（怀师批示：此即庄子所谓神全者虽跌扑而不伤也。）

六月二十六日晴

坐中与平时一样。总之近来只要一闭上眼睛，就忘了现实，似乎又到了另一个世界——一个一望无际、一片虚空不分天地的地方，纯是一团气体，而自己则身心俱无，与此虚空打成一片。但一点灵知却清清楚楚。什么都知道，也知道这点灵知，就在这虚空里面。是一个很奇妙的境界，真有不想离开的意思，但却不久就出来了，每次都似睡醒了刚醒的时候，似乎循着一条旧路就回来了。实在也说不清楚。（怀师批示：此犹是行阴境界。行阴，即是五阴之一，可参看楞严串珠五阴解脱。）

晚间我看笔记，我最爱这类诗如：“雁过长空，影沉寒潭，雁无遗迹之意，水无留影之心。”及东坡的：“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥，雪上偶然留爪迹，鸿飞哪复记东西。”这两首诗很相似。我读这类诗，可以不吃饭。（怀师批示：“有诗无饭不精神，有饭无诗俗了人。诗境不生饭不吃，纵非仙佛亦真人。”一笑，大笑。）

六月二十七日晴

晨坐中气不静，满身气胀，我认为是天气热，满身气都起来了。我耐心地坐下去，先想空掉而空不掉，于是杂念乘隙而入，我不理它。现在的好处是，这个身内的大气团似乎能包容一切，也能化掉一切，这是说平时安静的时候。（怀师批示：有心空去，心动则气更充。但自无心，忘感受之念，气自化空而别入圆通矣。）

但今天这个大气团里有点像无风三尺浪的味道，总之很不自在。是如何惹着它的，实在弄不清楚，我不去研究它，只管坐下去。念来念去，听其自然，过了一阵，它自然松下来了。（怀师批示：与其无心化它，故法尔自净。）

下坐做瑜伽，仍不如平日舒适，今天一天气都不顺。我知道体内这个大气团，好的时候，体内犹如虚空，什么都没有，只是一团气体。但很难维持，如履薄冰，如临深渊，还惟恐有失。稍一大意，气就不静，满身都是气胀，比过去的身体不好处理。（怀师批示：切忌存此得失之念，气犹非是，但无心任其造化，即妙不可言。）

当然，修行那么容易？有人说：如果修行那么容易，就会佛爷满街走，神仙多似狗了。下午楼上女孩来和小妞玩了一阵。我不舒适，起满了也不思饮食。我不知这是什么过程？老师说呢？（怀师批示：精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。此乃自然现象，不足为怪，不足为奇，任运自在可也。）

六月二十八日晴

晨六时打坐。坐中虽未完全复原，却已没有那么胀了。但那个大气团已不知去向，真是来去无踪迹，很妙！我相信我能把它找回来，只是保持不易。（怀师批示：不必。）

六月二十九日雨

晨六时打坐。坐中很静，忽然大雨倾盆，刹那间就过去了。现在又恢复了过去的宁静。体内空空的，但感觉上身体似有边际，不似大气团那么无边际能与虚空合一。再说早上时间有限，有时间观念就放不开，可是有时候一觉醒来，时间很早，或有时候他们都不在家，尽量放心地去坐，又偏偏坐不好。唉！不管了，管它时间够不够，坐得好不好，都放下了！我已没时间管这些了。我现在只要定住一个东西，这东西不能说，说是人，又连个影子都没有。说不是人呢，我能确定它有灵知，而且还有肢体，只是非常人的肢体而已。最妙的是每遇烦恼妄念，它都能给予警惕，它无形无相，妙极了！我不懂这能不能算“始觉上转”？（怀师批示：切莫着相。至要，至要。此犹是法尘分别影事。）

六月三十日阴

昨夜起坐后，将熄灯入睡，头刚着枕，不知怎么，一条黄色光明，犹如闪电，似乎由心发出，我一惊，就过去了。虽然平时也常有光明出现，都是白色，白得发亮。这次是黄得发亮。白光大半是一团或一片。这次黄光是一条，相当的长。（怀师批示：此乃黄中通理，由胃土气机之所发现，不去管它。） 今晨五点半醒来，我就起来打坐。坐得很恬静舒适，体内仍然一团气体，只是没有过去那么空灵。脑不胀了，空无一物，坐中并无一个脑的存在。晚间我看《佛学辞典》。我不懂何谓“破无明而不顺法性，则不得菩提。”（怀师批示：是说有心执著而强制无明妄念，谬谓真性清净之故。）

七月三日晴

坐中和平日一样，体内仍是一团气体，只是总觉得不够理想，不可能在大气团中游戏了。因为既不够宽，也不够亮，也不够干净，似乎是有东西在里面，又不知道是些什么，返照一下，不似过去像个大空壳那么干净。我实在弄不清楚，那么好的一个清气团，是怎么破坏了的。现在只能又如以往一样心无所住地打坐而已。不过短期内我一定得研究出个所以然来。据经验，我知道失败一次会更进步一次，此所谓失败为成功之母。（怀师批示；并非破坏。过去是外空、放散。而今是内聚、内敛。但统统尚是过程。须知。）

七月四日晴

坐中体内仍旧是一团气体，快复原了，果然如我所料，又增加我一次信心。我现在确实证明一点，学这东西开始的时候，身体一定要绝对健康，因为还未能使定力坚定之时，身体影响力很大，只要一点不对劲，就能被它扯住，不得超生，也就是说不能升华。等到有一天定力充沛了，就不受它的影响了。当初修观时我就有这种看法，观想虽是心理作用，确能影响生理而支配身体。

七月五日雨

晚上我看《佛学辞典》中的法性，何以小乘多不言法性？辞典上解释一个重要的名词，大多各家说法不同，当然都言之成理，但当以何种为标准，怎样才算精确的呢？还是各人有各人的看法？见仁见智，各随其便呢？（怀师批示：正如你说，此所以门庭派别分立，都有部分所得，都非究竟圆满菩提也。但知而不执，须证自证知。）

七月六日晴

坐中心身轻爽，如行云流水，飘呀飘的，愈飘愈远，慢慢地失去了身体的感受，但一点灵明，却极清楚。但每当我愈坐得好，愈将要蓦直去的时候，就有一股力量扯住我，似乎有人叫我起来，坐不下去。我一觉，就想把它空掉，有时就空不掉，有时虽可空掉，心境却被搅乱。我就起身休息一会再坐。若是空不掉，我就用打野战的工夫，有时打出一身大汗。我知道内魔为障，我绝不让步。记得学打坐之初，就有一股莫名其妙的力量——业力为害。普通人发脾气，就是它作祟。经过这几年的努力——控制，现在这股业力完全消失了。可是稍不留意，它又蠢蠢欲动，一觉立刻控制，绝不给予机会。对付内魔，一定要能抗战到底，不把生死放在心上，这样才能置之死地而后生。

七月七日晴

坐中如常。唯近来待人接物之时，身心大有变化，有时身心不动，有时心动身不动，有时身心俱动，有时定住了发呆。有时心脑一片空灵，什么都知道，又什么都不知道。所以常会跌跤，不知这是不是过程？（怀师批示：亦是过程。）

七月八日雨后晴

坐中就听到小妞跟她爸走了。我坐得很好。雨天既不似冬天开暖气那么干燥，又不似夏天那么热。对一个根底不深的人来说，是一个打坐的好天气。下坐做瑜伽，在厨房见天空阴沉沉地，忙打开后门，返照一下，意境上的晴空并无改变。回屋做完事，我又到后面走廊上站了一下，空气非常清爽，吸入脑际，清凉无比。我总觉得顶门未开，当然我也不懂开了是什么情形，只是头骨常常会响。有一次日记报告中我说头顶最好把它打破。师谕：“还须理破。”我不懂什么叫理破？（怀师批示：以智参破其理，事功的实相即随之而现。）

晚间看《佛学辞典》，看五障：“女人之身具五种障：一、不得做梵天王。二、帝释。三、魔王。四、转轮圣王。五、佛身。”这是什么原因？（怀师批示：方便之说，亦非究竟。形而上之道体，本无男女老幼以及众生相之可得也。）

七月九日晴

最近气在全身，似乎是打成一片了，好像指尖、趾尖都是通的，但比不通时更麻烦，很难处理，稍一大意，就会有一股气停在某处而不自在，因为体内是一团气体，就如虚空，哪儿有一点阻碍，都清清楚楚。譬如今天，就有一股气在右膀上扭住了，全身都不舒适。晚上服了一粒消炎片，用达母膏自己按摩。

七月十日晴

坐中调息，等于休息。下坐做瑜伽，到后门外一站，清风虽直入脑，仍有一部分刺入右膀，冷冷地很不舒适。急忙回屋，吃了一块面包，然后服消炎片。据说美国的药力强，所以服药之前，要先吃一点东西，否则胃受不了。记得在国内，如果夜半头疼或胃疼，起来服一片药就好了，从没听说要先吃一点东西，那么就太不方便了。（怀师批示：这不尽然，无论中药、西药，看病情、看体力。有些中药服用时，先须少许米汤和胃方可。）

七月十二日晴

坐中非常恬静，因右膀不适，坐得不久。下坐做了两节瑜伽。奇怪，做运动时并不痛，但坐中两手结印时，就会影响手臂。我以为是一股气扭住了，原来不是，是生湿气，前后胸背两部生湿气，起小红粒。经医诊断之后，擦药服药，已渐消了，但仍不舒适而已。（怀师批示：此乃用功过程，由体内潜伏很久的湿气排除到体外所引起。应配合药物治疗。过此一关，如脱壳一次，皮肉转嫩了。但勿执此色身可也。）

七月十三日晴

坐中想到他们九点要去纽约，因为机票是从纽约起飞，今天赶到纽约，住一夜旅馆，明晨九点从纽约飞圣地亚哥。这次我再试我的定力，当女儿向我道别时，母女携手谈笑自若地送她到门口，说声再见。回过头来，心里却有点不自在。忽又一觉，自己笑了。这点点小事都做不成，还想修行！

七月十四日晴

坐中想到有时间可以多坐，这一想就坐不好了，同时右膀起了一些小粒，红红的，好痒，只得下坐，做了几节瑜伽。到后院站了一下，见碧空如洗，朝阳初上，定睛看去，不太耀眼。我忽然忆及江上或海上的晨曦，淡淡的朝阳，轻纱般地笼罩在江上或海上。那种美非笔墨所能形容，尤其是如我这支拙笔，不过但能永留在那种地方，我也不想成佛成仙去了！（怀师批示：此乃欲色界中天人意境，留恋此境，终落声色中。不得究竟。）

七月十五日晴

坐不好，当然是定力不够，因右膀起些小红粒痒得坐不祝我记得有时候因有紧急的事而忘了病痛。这种情形，似乎每个人都有如此经验。这就证明如果全力应付一件事情，就能忘了一切，所以为痒而不能稳坐，当然是定力不够了。实际这几年来，我只真正定过一次。那就是第一此气机发动前的可以说是最初一次定。其实现在我几乎随时都在定中，但不知是哪种定，究竟定有多少种？（怀师批示：众生烦恼无边，如转烦恼于净境，则分门别类，定慧——三昧，亦无量无边。然明乎“一行三昧”之旨，则无往而非定，无行而非三昧也。“即一切法，离一切相。”有何须执于定门。此《金刚经》所谓“应无所住而生其心”者也。）

七月十七日阴

虽坐却坐不好，因为身体不舒适，就坐不稳。下来随便做了两节瑜伽。我怕从此硬化，所以虽不舒适，勉强动动，幸运的是虽不舒适，仍旧灵活。记得十几年前，有一次右膀忽然不能动了，人们都说女人到某种年龄，就该有那种病，这是一般现象，吃吃药，甚至于有人贴膏药。我不相信，我没怎么医，随便吃了两次药，不见效，于是我就死马当活马医，当右膀抬不起来时，我就用左手慢慢地向上拉它，当拉起时是很痛苦，但日渐进步，没多久就好了，以后比左手还灵活。现在跟电视学瑜伽，没有一点困难，虽在病中，不太舒适，动作仍旧灵活，没有生硬之感。今天三点半去找黄医师开药方、吃药、擦药，都有了。

七月十九日阴

好久没做梦了，昨夜又做了一个梦。一年来一共做了三个好的、一个不好的梦。所谓不好的，是不清楚，看见一个穿一身全黑的人走过，人家告诉我说是某人，害得我醒来一直挂念她，直到她来信，原来没事。至于好的三个梦：第一个是我正处在一片漆黑之中，忽然高处射出一片灯光，我正站在一个光圈之内。在光圈之外，黑得如墨。第二个是一个极幽静之处，我正立在一片光明如月光之下。昨夜这个是在郊外有树有草的大太阳下，我看清楚每一个人的面貌，我观察每个角落都是那么光明，有老师和我认识的同学，还有我不认识的人，大家谈笑自若。现在我还能记得那种情境。

七月二十一日雨

晨坐不久，就起来做瑜伽。天气转凉了，比较舒适一点，更想睡，周身若无骨，如面人。一天擦药、吃药、睡觉，二餐是不饱食，也不想食。于是似乎又睡多了，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，还没什么痛苦。疮渐好，也不痛。只是因我是平时只要不发胃病和脚气，从不生病，更不生疮。我最怕生疖子之类，我也从来不生这些东西。不料现在反而生疮，真是烦人。我想到《禅秘要法》上的不净观，人本来一身都是细菌，哪天丢掉这个不净的躯壳，就干净了。

七月二十三日晴

坐中觉胸部胀得厉害，也痛，呼吸就痛。我想得了癌症，大半所谓喉癌之类，也罢！只要不太痛苦，多活十年与少活十年都是一样。幸运的是我对我的人间责任可以告一段落，去了也不算拖泥带水。一个人能去得无挂无碍的，也就够知足矣！下坐仍做两节瑜伽，吃口饭，喝一口水都清清楚楚的，从食道一直痛下去。不管它，一天吃药睡觉。

七月二十五日晴

今晨坐得很好，下坐做瑜伽。在后院站了一下，吸入新鲜空气，好舒畅，原来喉痛已复原了。我已忘了这回事，现在又记起来了。这些病真怪，不知怎么来的，也不知怎么去的。右膀痛虽未全好，已好了一半。

七月二十八日阴

坐不好，右膀又不舒适。我现在深知身体虽不可爱，还不能不好好地照顾它了。因为身心是互为影响的，身体不好，就坐不好，似乎有东西扯住你似的，所以身体要健康才行。下坐做瑜伽。

七月三十一日晴

坐得好是好，但只能心无所住地坐。我现在坐中不敢观日，我认为我已经把日光吸到身上来了。一想到太阳，就一身发热，身上会痒。于是我改观月。月光如水，淡淡的凉凉的，是舒适些。不过，当初就是我嫌月光太暗，才换观日。本来我意境上是个月亮。我不知道以后还能不能观日了，好可惜！那光芒四射的朝阳，多可爱，多光明。做梦都能在日光下，好亮，好亮！月光下的梦境就暗淡，不够亮。晚间我看《禅秘要法》，那些不净观真可怕。事实上却是如此，人一身都是细菌。据护士们说，有些胖病人还没死，蛆虫就出来了。所以道家修得永生住世，我不喜欢。别说费许多工夫去修，即使不用修，谁愿永生就永生，我也不会举手！要希望自在，一定要丢弃此身。这种不洁之物，留它何用。

八月二日晴

坐得不错，仍以心无所住而坐。下坐仍做瑜伽。右膀本来好了一点。下午小妞父女买来一个爆米花的东西，爆包谷花玩。小妞用一个瓷盆端来叫我拿，我顺手拿了两粒。新爆包谷花又香又热，比买的好吃多了。我到厨房冲茶，小妞的爸顺手递我一小杯，他说要热吃，冷了就不脆也不香了。我也没在意，一小杯实在也可以吃，不料晚上大痒起来。我知道吃坏了，急忙吃药、擦药。

八月三日晴

在后门口站了一下，看天上的白云一层层地分开，似乎我心中的雾气也一层层地解开。这些日子，从有病以来还是第一次，心开雾散了，只是太阳的热气，还留在身上，似乎前后心背部痒痒的、热热的，不太难过。这次病中有一个大的收获，那就是身体是身体，我是我，只是有互相影响的作用而已。要能使身体不影响心理，就要靠定慧力了。

八月五日晴

记得在发病之前，有个毛病，常常心声将起，还没出口，人家就听见了。如果心里想说一句话，还没开口，人家已经听见了，连我自己都听到了，声音好响。有时候人家回答我一句话，我奇怪我还没说出来，人家怎么就知道了呢！

八月六日雨

坐中觉得凉凉的很舒适。自从有病以来，最怕热，雨天最好，其实其地已经能够凉爽了。记得家住台北时，每天中午做饭，太阳正晒厨房屋顶，屋顶有矮，正在头上，满身都是痱子，却不生疮，也不生病，我认为这种疮是湿热，治这种病，有时中医比西医好。记得有一年女儿脚生冻疮，只吃了中医魏授田医师的几次药就完全好了。而她的一个同学吃西药，又打针，用了许多力，还不断根呢。中药虽弱，能治本；西药强，只能治标。我又发谬论了。我只是说我的经验和看法而已，我想平时吃点中药清理一下，不要等发病再吃药。老师以为如何？（怀师批示：你说得对。）

八月七日晴

晚间看《佛学辞典》，因书重，睡着看，拿不动。毕竟有病，看不好，我又想到能知看不好的是谁？它没有病，如果定力够，就把病体丢下，丢不了，就是定力不够，老师说呢？（怀师批示：岂止定力，慧力亦未充也。）

八月十日雨

气候无常，晴雨不定。坐中现在我很敏感，可以预测天气。下坐做几节瑜伽。每天我不放弃做运动。是因为怕从此一停，就不能还原了。还好虽不舒适，仍旧灵活。女儿告诉我一个好友的消息，她那个好友要生产了，她母亲准备来照顾女儿几天，可是女婿受不了，她又不便把实情告诉母亲，急得要命。我自来美后，见到很多不如意的婚姻及破碎的家庭。古人说中国古代父母之命的婚姻常常发生惨剧，其实现在自由得无以复加的婚姻，也是一样。美国各种离婚的惨剧多呢！看起来一切都不出定业！我们中国古代美满的婚姻也并不少。所以君子不与命争，只有修行。（怀师批示：然也。）

八月十二日阴

坐中虽觉右膀仍不太自然，还坐得不错。我暂时不敢观日，因日光太强，皮肤受不了。偶尔观月，等病好了再观日。

八月十五日雨

坐中一切放下。今天特别坐得舒适，自从生病以来，这是最好的一次打坐。仍不观日，因为还在吃药擦药期间。下坐做瑜伽、吃药、擦药。在后院散步时，正碰到楼上的太太下来对我说，她要借楼下的绳子晾晾衣服。当然没有问题，两个人打了个招呼。她家的好处就是夜间楼上总有人。我不是怕鬼，而是怕小偷。据说美国有专为人家看房子为职业的人。因为美国人一个比一个更忙，这个国家没有闲人。一到周末假期，大多出门旅行。可是每家都种有花圃，需人浇水，或养有猫、狗也需人喂，所以这种工作很容易找。一年四季，从这家到那家，自己既不需要租房子，还可以拿工资。

八月十六日阴

楼上女孩来找小妞，我告诉她到加拿大去了。这家人很好，总算是个伴。我最怕小偷。记得小时候住在北平，一夜醒来，听到屋瓦上有脚步声，同时就听到厨子老张问：“什么人？”上面答话是：“借路１以后就没动静了。第二天隔壁被窃，据老张说：“北平小偷偷谁家是有计划的，他答：“借路。”就是说明不是找你家的，只借房子走走而已。所以你睡你的觉。如果大呼有贼，那他就一定找上你了，总有一天要报复的。各方各俗，此所以入乡要问俗也。（怀师批示：此所谓盗亦有道之道也。今则大反于古。大有“世间莫若做人难”之叹矣。）

八月十九日晴

坐中很静。病虽没有复原，已算尾声了。多少年不生疮，怎么会生这些东西，真讨厌！无怪久病的人，情愿自杀，所以人家说英雄只怕病来磨！任何宗教都反对自杀，因为人死的时候，就是要神智清楚才不会迷失。记得小时候在东北，常常在半夜大呼小叫地被人唤醒，原来附近死了人，死者的家人就扶在屋顶烟囱上大叫：“你要顺着西方大路走呀１这和信教的人临死时，都有牧师或神父为他们祈祷是一种道理。当人将死之际，是恍惚的，经人一叫，提醒他警觉，那点灵知不至彷徨。如果是自杀的人，神智不清，还有久病的人也会神智不清，那是什么都不知道了，这是一个最大的关键。我说得就像我是过来人一样。又发谬论了。（怀师批示：其实，人体出路其囱门，在头顶百会穴，不是屋顶烟囱。以讹传讹，所以成俗也。）

八月二十日晴阴不定

坐得不错。坐中高空白日，自然现前，日光不太强，暖暖的，还是感觉稍有一点热度，想来病还没复原之故。下午看《谈因》。我认为舍身饲虎，因为菩萨心中一切平等，救五虎如救五人，以一身而救五命，以菩萨圣洁之肉，饲彼凶兽，化泪气而为慈怀，消杀机而成圣兽，是度饿虎而为菩萨，故佛之所以为佛也。至于爱子死蛇，我却不太明白：第一，犁头击破蛇穴，非出有意，即使其子前世与蛇有仇，亦当仇家宜解不宜结，如冤冤相报，永无了期。再说，父子天性，即使是外人，也未能如此见死不救。撇开亲情不说，见人被蛇咬伤，也不能视若无睹。若救不了，又当别论；若说人已死了，悲伤何益，也算言之成理！（怀师批示：其实，此节只是小乘权教譬喻，如庄子所引，亦有此同理，皆是说明生死无常之理，不可固执。若以大乘道言之，非究竟之理。你所思者为是。）

八月二十三日阴

晨六时打坐。坐中如常，唯有少许说不清的变化。总之什么都知道，可是这种知就是一念。即使一大堆事，说都要说半天，想也要想一阵，但在坐中就是一念完成。杂念一来就像有个东西阻住了它，不用自己用心。对这一点，我不懂。如果说它清净，又什么都知道；如果说它不清净，它又似定住了。我想能知一切的是不是识神作用？我现在就参这能知定住不定住的，和知道清净不清净的是什么？下坐做瑜伽。今天病算好了，虽然还不是太能复原。（怀师批示：须以智知智证，不以识识识知。智自清净，你就此不用心参去即知。）

八月二十四日阴

下午听到门外有动静，因为信已来过，很少有下午又来信的时候。我看我的书，没去理它。四点以后，开门去捡报纸，见门外有个包裹，很像是书，我想是楼上的吧，代他家拿进来，否则会遗失的。邮差先生太大意了，包裹怎么可以放在门外，虽然不是挂号的，也该按按门铃，通知人家一声。我一面想，一面提起包裹，不料竟是我的名字，喜出望外，这叫好心自有好报！拆开一看，果然是《外婆禅》三本。封面那笔迹是老师写的吗？我早就想请求老师为这本书写封面的书名，想了好久，始终不敢开口。因为我从未见过哪本书是老师写的书名，只有一本《金刚般若波罗蜜经》是老师题的。老师的字很似赵体？我是在猜。（怀师批示：无体之体。我不喜死死练书法，实无闲工夫着文字魔也。你也过奖了。）

八月二十五日晴

坐中如一片无边的虚空中只有我，而我恰如一个小飞虫。这一点我说不清楚，是知觉？是感觉？总之极好境界。这条路太长了，幸而到处都有化城，可以休息，否则真觉力乏矣！（怀师批示：见闻觉知，尽是化境。然即空即有，非有非空，见闻觉知，又何一而非宝所？何一而非妙用？）

晚间看六妙法门，何谓炼禅？何谓善巧破折？（怀师批示：应于事务历炼心行，转恶为善，纯净慈悲，方为真正之炼禅。否则皆是方便解释。善巧即巧妙之意。破折即现在人惯说的分析至理之意。）

八月二十七日阴

坐中一片虚空。又还原了，一轮明月高照，不太刺眼。下坐做瑜伽。晚间看转识成智，它说此四智虽各有二十二心心所相应而起，然此智之心所作用最为显胜，故标智之名也。由此可知，转识成智之后，并非心所完全不起作用，只是智的心所作用特别显胜而已。

八月二十九日晴

坐中虽很静，因病后身体很软，加上病并未完全复原，所以很倦。我不懂还是休息好，还是勉强起来的好。总之比往常坐的时间少点。据说睡眠是盖，但不睡觉，色身如何能受得了？我不知道人一天该睡多久才算对？（怀师批示：待神满不思睡时再说。）

女儿说，圣地亚哥有一种教派，叫身心合一。他们不任何教、任何派都合在一起。就如北平天桥的杂耍，什么都有。中国、日本、印度的各种如催眠术、气功、观想样样都有。据说他想什么就能如愿。我在电视上见过，他要一个铁器弯，它就能弯。他们说是心念力，我看是工夫——气功之类。老师说呢？（怀师批示：心气合一之力，此亦是心所的功能之一，如习催眠术到最高成就，亦可做到。但此皆心所之所至，亦可称之谓工夫。于明道尚有十万八千里之距离。更非悟后之神通。）

八月三十一日晴

坐中心空的连那团气体都没有，也不似过去如一个干干净净的大贝壳。怪得很，昨夜往床上一躺，不知怎么一股气从中央也不知从喉还是从胸。或是从腹直达子宫，清清楚楚的一股气，也不知经过那叫什么骨，很痛！我才注意到当时的体内就如虚空。那一股气就如一股电流，一通而下。最重要的一点，它由中央直下。我记得左边从头到足尖也有如此过程，现在只有右边生疮的这边，还没此种现象。

九月一日阴

坐中很好，但自看六妙法门之后，又有了问题。我平时打坐，疏忽了一点，其实根本不懂。书上说，初入坐调息，由粗而细，这一点差不多，但没有调到最微，仅仅调匀而已。至于出定，从细而粗，这一点就全不懂了。（怀师批示：由细微的气息，加意转成一般的粗呼吸。）

这一段过程则一无所知，据说很重要呢，不依规矩，会得不治之症，所以我又觉得与动静如一相违了。譬如坐中电话铃响了，是不是要做完这段工夫才能起来。它说要等身热稍歇，方可随意出入，这一点我又弄不清楚了。似乎还是不能随时起坐。（怀师批示：六妙法门的确只是一种小小止观之方法。如修大乘无为法，甚至只是唯心观，不一定理会气息者，皆不在此限。切勿泥执，执则为法缚也，反而由大入小也。）

九月二日雨

坐中凉爽，病亦渐好。我在六妙法门上找到了病源。它说得很对，它说第一要注意饮食。如我这次的病，是脾胃的病，自从抗战尽吃包饭，如在滇缅铁路工作时，八大处的职员，也不知有多少人。饭厅虽大，桌椅虽多，还得开流水席，轮流着吃，前桌人还没吃完，后面的就上来了，所以不能慢慢地吃。至于过去在馆子包饭，更糟。给什么就吃什么，习惯了，一直到现在我总比别人吃得快。虽然我现在吃得不多，仍是吃得太快。所以消化不良。再加上风、湿、热夹杂之故，这就是这场病的来源。我在六妙法门上找到了病源，它说的是从脾生患者。它说的症状完全都对。以后我知道应如何改良对治了。晚间看六妙法门，何谓未到地等定？（怀师批示：未到地，约可略分为两说。在一般禅定地位而言，未到初二禅等等之境地；在大乘而言，未到菩萨初地境界。）

九月六日晴

晨坐我依六妙法门调息，开始时其实也差不多，但过去没有调得那么细微，现在还是不够好，只得慢慢来了。所谓心息相依，是不是如此？（怀师批示；近似矣。）

若照它所说的规矩，何能动静如一？至少不能说马上起来就起来。我过去是，如坐中门铃响了，立刻起身应门，回来再坐。可以身动心不动。可是六妙法门说，因为最初是由粗入细，中间有住，最后出定是由细出粗，中间有一段过程，如何能说起来就起来呢？这似乎有了矛盾了。（怀师批示：动静如一，是大乘修证之境，已非六妙门小止观方便法门可拘矣。）

九月七日晴

晨六时打坐。病后坐中与过去稍有不同，就是心脑空得连气都没有。这不知叫什么空？也不是空空洞洞。（怀师批示：这是色阴境界觉受粗空而已。）

但在此空中，内心深处有一股力量，似乎让当人坐不下去，总想起来。这时心里明白，知是业力，不去理它。有时用观对治它，也没事了。但这很难，和一要静，由静而定。第二也要有识力，稳得住，稍一大意，就会受骗。如果稍稍疏忽，这就会兴风作浪，不但坐不成，连出定都会意乱心烦。等到全水成波，就来不及收拾了。（怀师批示：种子业识起现行之故。从现量境上观空便得。）

九月八日阴晴不定

坐得好是好，只是息还调不到似有若无。我想这要一段长时间了。哪有那么简单。不知是不是还不够静，我记得有一次坐中忽然换不过气来，似乎再静下去，气就断了。（怀师批示：并非断气，是息住初象。知之即得。）

还有一次，正当气机发动时，息有柔又匀又长，如蜘蛛织网，好圆好圆，这是何故？我一直忘了请师开示。（怀师批示：是中行气动之故。）

师谕及赐药物，师于百忙中还念及此，足见慈爱关怀，感谢良深，真叫我不知如何说法才对！师谕受十方丛林学院之托，代办研究所，学院同学一、二十人。我从不知有这么一个学院，大约是新成立的吧。如果吾师不太累，则得天下英才而教育之，一乐也。恭喜老师，但愿能多造就一批人才。弟子与有荣焉。（怀师批示：新办的。是佛教界出家法师们的事。）

九月九日晴

从学打坐以来，每将上坐，都是心无所住，时间一久就难免游丝杂念起来，最初用三际脱空。正念一提，然后继续坐下去。这种办法有时有效，有时也不太有用。后来在不能止时，就用观、止观应相调换而用。现在看六妙法门，正与我的办法巧合，很有趣。下坐做瑜伽。然后在后院透透空气，然后为小妞准备午餐。她爱吃洋葱，我总是在她未回家之前切好。因为洋葱气味太重，常常冲着眼睛，连大人都受不了。女儿说，哪有这么严重，殊不知这就是我的个性，对谁家孩子都是一样。我最不忍孩子受委屈。

九月十日阴

晚间我看《六妙法门》。我不懂：法门、法要、要法之别？灭尽烦恼，就能定慧等持吗？（怀师批示：法门，便是一个方法之意。法要，是指这个法门的要点。要法，亦同此意。但在文字上颠倒使用耳！须定慧等持，才能灭尽烦恼。且须知，在最上乘佛道而言，定慧等持，亦是一大烦恼。以其易落法执，仍被所知障愚弄也。）

九月十一日晴

坐中腿有一点酸，稍稍动了一下，仍旧坐得很好。我现在又可观日了，其实我也没有观日，只是一个太阳在我的意境上；它不去，我也由它，不取不舍而已。下坐做瑜伽。刚从后院透透空气回来，有人敲门，是送挂号信的。收到两份日记报告的批回，一本《后西游记》。我一打开书，就不忍释手了。在窗口等小妞的时间，就一直在看。晚间我又忙看《后西游记》，又忙看《六妙法门》，又忙写日记，真是忙得不亦乐乎！我不懂何谓“若见无为入正位者，其人终不能发菩提心，此即定力多故”？又何谓“约观以明果”？（怀师批示：因只喜住空寂定境，而不能于动中悲智双运也。约是大概归纳之意。观，指观想、观察中可以明见果报。）

九月十四日阴雨

自从生病，失去了体内的那团气体，我本想找它回来，因前次日记中师谕“不必”，我就没去管它。现在病好了，其实找回它来不难，但我也不想要它还原了。我想应该随它的转变，不能尽用观想的方法。那样就限制了它，总是住在一个境上，这东西应该日新月异才对。所以现在坐中，体内既非空，也非有；既不是一团气体，也没有身体的范围，又说不清楚了。（怀师批示：你说对了。）

九月十五日雨

昨夜一觉醒来，气机大动，我始终也没弄清楚，究竟是气机发动吵醒了我，还是我将醒时气机才发动了。总之是一阵阵地动，间隔的时间不久。（怀师批示：这次是气机动了才引起清醒。有时，因心念清醒，引发气机。这二者，同出而异名异用也。）

我忽然察觉两肩没盖好，有点凉，又不敢动只得等它稍停一下，把被扯好，也不知会不会受风！这东西又不知它何时会动，不能先作准备。现在气机发动时，身体的感受与过去大不相同。已往是腿部或足趾开始发动，动时两腿如抽筋一般，心腹揉成一团。这种情形，每动一次痛苦减轻一次。如这次，虽然气遍全身，从头到足、指尖、趾端都有气通过，但上半身稍觉沉重，两腿轻松，只是下行气必往之路而已，当气经过时没有一点不舒适的感觉。最后全身微汗而止。这时四点钟，我想气机动时，可能在两点左右。但弄不清这次是由何处开始，似乎是由上面发动的，又不敢确定。（怀师批示：清人舒位诗：“悟到往来唯一气，不妨胡越与同丘。”此次日记，尽属心缘系念于气之经历。盖受小止观六妙门影响之故。）

九月十八日阴

一方面坐得很好，一方面又楼上楼下的事都知道。我看有些书上说要坐得像木石一般，什么都不知道才好。又有的说清静中一灵不昧才对。这就各说各有理了。我看还是请师开示的好。（怀师批示：各个三昧之正境的正当觉受，各有体用不同。但知一切唯心造之旨，任何定境、任何各别三昧，都可任运自在，自由出入。唯此须智悟智知，不可用意识去思量卜度也。）

九月十九日阴

昨夜上坐不久，感觉头内有一点不对，也说不出所以然来，又过一阵，忽然气机从顶门发动了，一直动起来，头动多了，就似晕车一般，心翻想吐。我奇怪头顶都是头骨，怎么气机能从顶门发动？从未想到如此，所以没请老师开示过。（怀师批示：头顶囱门，乃一十字路线的中心点，本有气穴通虚空的。）当时就不知如何处理，有心停止它动，但又不知这动是好是坏，万一是好现象，岂不又错了机会，况且时间正在子时，子时气机发动，应该是好现象，于是我决定不加干扰，听其自然。（怀师批示：不错，是好现象，不执著，不去注意它，不去感受它，渐渐可以与天地精神相往来。但勿任意，一任意识做主，即有阴神出窍之事，那便不好。）又过一阵，整个头顶及后脑都过了。这股气顺着前额下来，由眉到眼，眼内好痒，然后由鼻、唇、面部经喉达心脏，这是比较不舒适的过程，心翻欲吐，过此又由腹、腿到足心。至于背部及腰、两臂及两手指尖，都清楚地有感觉，可以说气通全身。此次下行气，唯子宫不受影响，也没出汗。时间是十一点后到两点整。气机发动可能在十二点前，因为我将上坐不久。今日晨坐头部轻松，一身都如常，没有什么问题。下坐仍做瑜伽。（怀师批示：好。此乃全身气机大通初象，是一大返还之境。）

九月二十一日晴

晨六时打坐。坐中自从头上气机发动之后，头觉轻松，但颈部转动却不太自然，这又不知是什么毛病？（怀师批示：左右脉未通之故。）

晚间我看《后西游记》，快看完了。这本书我最喜欢唐半偈救媚阴和尚那一段。他说：“万劫难修，一败涂地，岂可不开自新之路。”“他一个枯骨，也不容易修至此，岂可因你一冻，便坏他的前程。”“他不念我正是他的前程，我念他却是我的前程，你须于二者之中，寻你的前程。”然后又为他摩顶祝颂。如果我站在唐半偈的立场，我也会这样做。其实菩萨慈悲救世救人，也是为世为人之外，也为自己，因为菩萨都是发了宏愿的。不如此，也就不能成为菩萨也。事实上，善人、恶人都是各为前程，只是各人的前程不同而已。

九月二十二日晴

坐中有些变化。过去的感觉是头部空无所有，似乎是一个大空壳，自从头顶气机发动之后，开始觉头部轻松，到现在就感觉没有头的存在。当然也不太感觉有身体的存在。总之也说不清楚。下坐仍做瑜伽。在后院站了一会，太阳不大，和我意境上的太阳差不多。但我意境上的太阳不能观，愈观愈大。

九月二十三日晴

坐中很不舒适，不知何故，下行气不顺，我就起来了。打开房门，却见女儿在梳头。她说她在等车，于是她又搭同事的车走了。她走后，我就在客室做了十几节瑜伽，很轻松。在后院站了一会，进来为小妞做午餐。她读幼稚园，三点放学，回家总希望她能多吃点东西。做完事，我看还有时间，就去打坐。这次坐得很好。我认为打坐不可以太勉强，坐不好就活动活动再坐。（怀师批示：说得对了。）

当然初学打坐的人不同，那时如果不勉强，就永远不能坐，所谓由勉而安。但练到能坐之后，就当在心身舒适的时候才做，否则会成病，因为初学的人坐在那里只是练习盘腿，身心如同休息。至于做工夫的时候，一定要身心舒畅才行，这又是我的谬论！（怀师批示：言之有理，事实如此。）

晚间我看笔记。我不知始觉是否即是幻觉？能觉之智，是否即是幻智？随分觉之后的究竟觉是否能与本觉相应？本觉是否就是那个？（怀师批示：本觉亦幻，幻即本觉。真妄不二，何须差别。此理此事须透方可。）

九月二十五日阴

下午四点，我打坐一次，用随息法，很好。在口水源源而来之际，忽然闻到一股蜜蜂的甜香味，喉头也甜甜的，这种滋味很好，也是第一次的经验。

九月二十六日阴

早六时打坐（现在六点还没天亮）。坐中虽很好，不知为什么，我总觉得还是白天打坐更好。虽然白天难免有些杂音，譬如楼上偶尔也有声音传来，街上的车声不断。（怀师批示：何以还有昼夜之分别心存在。且参“夜半正明，天晓不露”之意旨如何？）

不过我现在的境界都在夜间来，总在半夜十二点以前。（怀师批示：半夜子时一阳生之故。邵康节诗曰：“冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。”）

九月二十七日晴

坐中非常地静，心如虚空，但不是空空洞洞。只能说似云似雾的，人就随着白云而飘动，忽然一惊，万一飘远了，会回不来。一动念，才知道身仍在原处。又后悔应该任它飘了。（怀师批示：如失灵明自主时，不能随缘漂泊。）

晚间我看《六妙法门》。何谓“破折心源，还归本性”？我不懂，发呆是否算是定相？（怀师批示：上句只是已证悟自心。下句指返还本觉之自性。参不懂便呆住，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

晚间我看笔记。我认为显教是自然法，密教是有为法。各宗各派，虽然极旨不二，但修法难易不同，其成就也就各异。圣贤有几种，菩萨也有几种，同是菩萨而程度却深浅不同。这就是所谓“师父领进门，修行在个人了”。同师门下，成就不同。谁之过耶？（怀师批示：真肯自认过错者，能有几人哉！）

九月三十日晴

坐中还是老样子，没什么变动，总之心平静如止水，什么都知道，又什么都不着，如此而已。我不知道会不会再进步了。我觉得我的进步都是色身方面的变化，没有灵性方面的进步。昨夜一觉醒来，右鼻不通，虽用左鼻呼吸也可以，但也不舒适。于是就起来打坐，用数息法通它，一股气从鼻内往上走，似乎里面路很狭，所经之处都有刺痛之感，一直达脑，脑也有点胀的感觉，但不严重，今晨坐中已愈。下坐做瑜伽。在后院用鼻呼吸新鲜空气，始终觉得没有平常一股清气直达脑际的舒畅。（怀师批示：已有外感进入了。可能鼻腔内已潜伏了传染性的感冒细菌，克制之则无妨。）

十月二日雨

晨六时打坐。坐中是晴空如洗，朝阳初上的境界，舒适极了。忽然听到雨声，一面听雨，一面观晴，很有趣！我现在不大能为境转。譬如夜间写日记或看书，外面大呼小叫的印度音乐，或印度的歌剧随便怎么吵，我做我的事，并不妨碍，有时我也是借境锻炼。

十月三日晴

坐中我在病后有一点新的发现，但却说不清楚，只是认为这东西经过一次病，会有一次进步。不但不会退步，而那种微妙之处，又非言语文字所能表达的，只能说如人饮水，冷暖自知了。（怀师批示：“欲坚道力凭魔力，始信逃名似近名。”上句是名人名句，下句是我继其意而作，可为你此次所了解之注脚。）

现代的人，即使青年人，也都会谈人生，事实上谁又真了解了人生？除非当人独立于皓月当空的高峰，或徘徊于满天星斗的静夜，或万籁俱寂，静夜不眠，闭起双目，回忆一些苦乐心酸的往事，或酬酢场中，盛会席上，你都能在一刹那间，体会到真正的人生。一个未能在人生道上饱有经历的人，他永远无法了解人生真正的全貌。

十月四日晴

坐中不拒妄，不求真。妄若来时，我知道，不管它。在止不了时就观，观累了又止。我现在能了解一门能摄六门，观心法亦然。（怀师批示：一念即具六妙门。你说的正是六妙门之返还法门。）

十月五日阴

坐中自己认为摸到一点边缘，虽然还在边上打转，但我确相信是个入处。我在不用心、不分别时，也能知一切，只是一念。就如一点扩展开来，什么都包在这一念之中，就是那么一点，就都清楚了。唉！说些什么连我自己也莫名其妙！这东西不能说，只可意会，不可言传。当然也是我的字汇太少，找不到适当的字来形容它。

十月六日阴

坐中先止后观，我参自性如虚空，无形无相，而能生起万有，但虽生而无生，因为它有生有灭，不能常祝虚空无相，借妙有而显其用。自性亦无相无形，它是借人的见闻觉知的妙用以显其能。实际上识神虽能作祟，少了它什么都做不成。它就像《西游记》上的孙悟空，一筋斗十万八千里，翻江倒海，上天入地，无所不能，但一顶箍儿师父就控制了他，于是相辅相成，都成正果。所以修道人要锻炼识神，要能控制识神，就无事不办了。（怀师批示：佛之圣智境，即是转识成智。惠能六祖云：“转其名不转其实”，即是此义。佛菩萨圣智不可思议，众生业力心行亦不可思议。争禁得“他临去秋波那一转”。成圣成凡，端赖此之一念。故有人能成佛，而不能成魔，有成魔而不能成佛。须于佛魔不到处，魔佛两不着处，还我本来，方为了当。）

十月八日晴

下午小妞从她们屋里拿过来一张报纸，是他妈妈在波士顿一个中国朋友家带回来的，是要我看一篇文章，题目是算帐。这篇东西，老师当然看过。他称老师为一香禅师。他还写过三合一的空假中。他跟老师学佛二十年，见过两次准提菩萨？何谓地动发光？他这篇文章写得很生动。这位师兄是否已出国了？（怀师批示：羊肠曲折处，有人百折千回，何足为奇！而被文字语言瞒过，应力透纸背，方得心法。去去来来，现在尚在会里任教兼而就学。且观后效吧！）

十月九日晴

晨六时打坐。坐中开始是一片虚空，愈来愈广，无边无际。虚空里浮着一个人。起先，我以为她就是我，但这一想法，立刻被我又否定了。如果她就是我，何以我会见她呢？就这么一想，她就坠下去了。一回头，见一个人正在前面打坐，我觉得那才是我，可是我和她还有一段距离，我如何能见自己在打坐呢？那么，我究竟是什么呢？啊！是了，我就是虚空里的一点灵性，它虽无形无相，我确实体会得到，于是我用意把它定祝忽然身体摇动了两下，面部发痒，我知道是短头发被摇了下来挂在脸上所引起，很不舒适。不理它，因为坐得很好，想起都起不来。

十月十四日阴

坐中是有所得，但又说不清楚。总之我是每于上坐之初用止，慢慢地它就自然变成了观。我又不愿把时间用在观上，所以随时都想止，希望来个大定，因此就有束缚，不能自然。现在我就在观时去参我要参的，可是忽然在将有所入时就止了，我也不去管它，一切任运自在，有点如水上葫芦，自由自在，很舒适。下坐后，似乎在坐中得到了很多，究竟得些什么？于是我又怕自作聪明，乞老师开示！（怀师批示：应知一切如来，一切众生性，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。正位聚体，圣主垂拱。鸢飞鱼跃，野老讴歌，不动干戈自太平，你说此是何等境界？不可于无事中生事，如《楞严经》所云：“元明照生所，所立照性亡。”）

十月十五日晴

昨夜一梦是这样：大马路上，许多店铺，人来人往，非常热闹，但是阴天，阳光不大。一家店铺的女主人是我的朋友，她随手拿起一块五香豆腐干给我吃，我觉得不是味道。于是我就回到家里，我觉得屋里比外面亮，等我掀起窗帘往外一看，外面黑洞洞的什么都看不见了。我有点害怕，忙去扣门。正在这时，忽然想起我会造光，于是再掀开窗帘，朝着外面的高空，观想它有个太阳，见下面果然亮了。我就再观，不知何故，只一瞬间，外面什么都没有了。再一看，连我自己的房子也没有了，只有一片虚空，似云似雾的。我急忙内照，空空如也，什么都不见。再看看自己，不见身相，但我确知自己是在这一片虚空中。（怀师批示：《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”）

十月十六日晴

坐中和平常偶然的境界一样，忽然心定住了，想起个念头都起不来，对外面的事清清楚楚，但一知即了，知而不随。最近在坐中已能体会到“能”，也弄清楚了什么是分别心。不管坐与不坐，妄念一起，我就知道，随它生灭，在现量境上，不起分别心，它自然不住，也用不着强去断它。晚间我看笔记。我认为观想是利用妄想，观想无分别心而有真意，妄想则全是分别心，我不懂心气合一之力，是否可算心能转物？（怀师批示：心气真正合一，乃心能转物之初象。如云：“心风（气）得自在者，即具神足通，方是转物之显著功用。如此乃是正见。”）

十月十七日晴

坐中似乎证到自性本空，但能生起万有，是依他起，也就是因缘生法的道理。也就是说自性因缘起而生妙有，妙有而有妙用。本性不变，用能随缘，但缘生性空，真空能生妙有，妙有毕竟真空，所谓“千江有水千江月，一切水月一月摄”。其实“十世古今，始终不离于当念。无边刹境，自他不隔一毫端”。一切无非一念！我们日常生活中，无一而非因缘生法的道理，我又说不清楚了。

十月十九日雨

有一本书说：物化就是佛家的真境现前，前后际断的意境。我怎么觉得不对？（怀师批示：完全谬论。前后际断，是心识境界。物化一词，出于道家。虽有近似心能转物之内涵，但又不尽相同。道家有谭子（峭）《化书》，乃专论物化，发挥庄子物化理论。可向图书馆觅之，作参考可也。）

十月二十一日晴

我不懂精神分裂症，是不是精神恍惚——神飞？（怀师批示：精神分裂症，比恍惚还严重一点。更严重的，便神散，非神飞。）

十月二十三日阴

坐中参因缘生法的道理，此理不难。乃至参那一点“孤明”，我实在体会到了，我有自信！但却说不出来。最近参禅参得心里七上八下，如热锅上的蚂蚁，又像吊在半空中的东西，上又上不去，下又下不来，真是拿又拿不起，丢又舍不得。什么金刚圈，栗棘蓬，我只想哭。（怀师批示：想哭的，正是金刚圈，栗棘蓬。）

晚间看《佛学辞典》，下面这段我不懂，心经法藏疏曰：“般若是体，此云智慧，即神悟玄奥，妙证真净也。波罗蜜多是用，此云到彼岸。即由此妙存慧翻生死过尽至真空之际，即简不到彼岸之慧，故以为名。”（摩诃般若波罗蜜）（怀师批示：般若之体，又名实相般若。神悟妙证，又名境界般若。总之统属道智之别称。简字归纳精义之意。此段文字甚明白，多读几遍，谛参之，即懂。）

十月二十四日晴

据说一念之间有八万四千烦恼，我怎么觉得烦恼只是偶然的现象，几天才有一次，哪里天天有烦恼，那人还活得出来。（怀师批示：倒如你天天的生活及修道情状，统属烦恼。烦恼并非痛苦之意。烦，惑也；恼，乱也。）

十月二十五日雨

晨六时打坐。坐中很静，虚空广阔无比，我在里面轻飘飘的。我本来可以如行云流水，在虚空中自由自在。但师曾谕示：“如失灵明自主时，不能随缘漂泊。”所以我不敢动，因为我无把握！我想如果能在任何境界中都能把握灵明一念，不会走失就好了。可是意识最能作祟，稍一恍惚就会上当，自然是功夫到！（怀师批示：不住空，不执有，即空即有，缘起无生，即中道正观。定慧不等持，不能入中道正观。中道正观不谛了，不能得真定慧。）

十月二十六日雪

晚间我看笔记。据说一切空掉之后，再把空也空掉，就是真空。我认为在定慧未能圆明之前，人在真空里面会恍兮惚兮，灵明不能自主，哪儿还能起用！一定又神飞了也。定慧力等算不算定慧圆明？（怀师批示：有个恍兮惚兮，空即不空。灵明自耀，迥脱根尘，不空即空。定慧力平等行持之际，澈悟真妄不二，生灭无生之本际，腾腾自在，运用无方，乃为圆明。）

十月二十七日阴

晚间看笔记。我不懂四个字一句的叫什么？既不是诗，也不是偈，即非辞，又非颂。如“通玄峰顶，不是人间。白云万里，满目青山”。（怀师批示：也是偈子。汉魏乐府诗篇惯用四字句。）

十月二十八日阴

有人说研究佛教容易走上自杀之路，因为一切都空了，还有什么意思，活不下去了。（怀师批示：此空非如世俗唯物见者之断灭空，以真空涵容妙有，大有意思。证得者，生死齐了，视生死涅[上‘般’下‘木’]，皆如昨梦，还要自杀做什么。换言之，也不须自生，更不须自杀。除非执偏空为实际者，不澈真空妙有之旨，才有此可能。）

十月二十九日阴

晚间我看《习禅录影》。何谓知见与见地之别？非空非有不就是有无观吗？（怀师批示：知见，只属于知识学问边的了解，并非身证心空。真见地，必须理悟与工夫同时证入。非空非有，应当不再观有无。因有空及非空非有，皆属相对矛盾之辨别，尽是“戏论”也。）

十月三十日阴

坐中出现一个笑脸，笑得可怕。我记得在两年前也有这么一次经验，那时我还不会《心经》，我以《清净经》驱之。现在我是念《心经》，见她逐渐矮下去。临去时，那种不愉快的表情简直无法形容，似乎缩到地下去了。如果在过去我会害怕，现在不怕了。

十月三十一日晴

今天是美国的鬼节，入乡随俗，他们也预备了一些糖果，开车带客人出去转了一圈。晚间客人放幻灯，都是台湾风景，等于回忆一下台湾。小妞被他们老师带去要糖。家里往年因为走廊的灯坏了，进门处虽开有灯，人家不太注意，所以来的人不多。今年灯修好了，门里门外，三盏灯雪亮，一批一批的孩子，戴着面具来要糖，一大盆糖发光了。正好小妞回来，门铃又响了，只得把小妞拿来的糖又分送一批孩子。这一夜蛮热闹的。（怀师批示：凡有人类社会的地方，都要活见鬼一番，岂但东西方有此习俗而已。到底是人玩鬼，鬼玩人，且让明眼人一笑吧？）

十一月二日雨

想到师命参“夜半正明，天晓不露”，我不会参，只能说猜猜看，不知是不是自性昼夜一如之意？（怀师批示：差不多了。）

我认为参就是研究，研究的工具是思想。（怀师批示：也就是佛经所说的“正思维”修。）可是又说起心即错，动念即乖，是不是说要以智知，不用识识。（怀师批示：你说对了。）但据我的经验，智知只能一知即了，不起分别又怎能参究呢？（怀师批示：当然一知便休。其实，知了，休亦不休也。岂不闻永嘉大师答六祖语：“分别亦不恶。”）

十一月三日阴

坐中听到他们走了。下坐做瑜伽。下午在等小妞的时候，我由小妞想到自己，又从自己想到别人，真是人生如戏，每一个人都是自然的演员，每天都在演戏。不过人为的演员与受自然演员不同的是：第一，大舞台与小舞台的不同；第二，受人为的训练与受自然的训练之不同。人为的演员演起来不一定能惟肖惟妙，譬如一个中年人强扮演老人，就不一定那么像，但自然演员则到了某一阶段就一定是那副德性。

十一月四日阴

我看《楞严大义》，据说《楞严经》的原则是：“性色真空，性空真色。”又说是：“性觉真空，性空真觉。”二者是相同吗？何谓“凡不兼万有，独制一心者，皆非圆定”？怎样才算兼万有？（怀师批示：此处应查《楞严经》原文，统属析见五大——七大与自性真空无二无别。亦即《心经》所说：色空不异不二之内义。如“制心一处”、“心一境性”，皆为小乘止观之定境。须知“万法本闲，唯人自闹”。虚空万有，生灭去来，本无动摇，本非生灭。“寂然不动，感而遂通。”又有何动何定之别。但须亲证“金刚喻定”者方知，不可徒作口头禅也。）

十一月六日阴

晨六时打坐。坐中觉心内一片光明直与眼通，一瞬间全身置于一片虚空之中，身体摇动几下，楼上楼下，电视声、唱机声、脚步声、说话声、厨房水管放水声，统统传来，如入虚空，不起分别，清清楚楚。我第一次证到自性虽无形无相，却是寂然不动，感而遂通。我也证到美国人所谓的一个人有两个心，但我证到的是肉团心和真心。他们说的是有时候，这个心想做的事，另一个心说：“不。”我不懂我说的和他们说的一不一样？（怀师批示：你确已证到初步的体用互涉之境地。到目前为止，西洋心理学所说的两个心，只是意识蕴中的情智二分而已。如情识要如此作，它的反面觉察作用的意识，又直觉不可如此做。此是心意识之二分，统属意识的一体两面作用。并非如你所证，寂然不动，感而遂通之现证量。）

十一月七日晴

坐中我觉得内心的虚空不是外界的虚空，似乎外界的虚空有限，所谓“虚空生汝心内，如片云点太清里”。也弄清楚了灵明一念，可以说证到了。晚间，我看《佛学辞典》。它把个“即”字排在九划里面，我认为应是七划，查普通字典也是列入七划的。不知是误排，还是有特殊原因？（怀师批示：即同 ， 是九划，即是七划。）

十一月八日阴

坐中很静。我认为觉即是智，知觉与不觉的，就是能。觉与所觉，能与所能，不都是能所宛然吗？所以《圆觉经》说，最后要去迷智四相，可是《习禅录影》上又说要找到这个能，把它定住才对。这我又弄不清楚了。（怀师批示：《习禅录影》所载，那是当时对初机者而言。究其实，能所双忘，似初见入；能所不亡不着，是正知正见之现证。）

我不知妙觉灵明真心真性，是否即本觉自性？（怀师批示：名异实同，皆由证量上之分别，强加说明，因而有种种名、种种相之差别。）

十一月九日晴

晨六时打坐。坐中知道内缘法尘作祟，一幕一幕的童年往事袭上心来，有时一觉，在现量境上不使它缘起。有时正缘之际，使出香象过河的勇气，切断中流，我察觉已不是过去那么费力了！但觉一股电流使全身发热，温暖而舒适，两手拇指（结印的大拇指）有气通过之感。气流过去之后，又安然入静。这是一次新的经验。下坐做瑜伽。几天的阴雨，后院满地的水。今年真怪，十一月还在下雨，还有雷声，天时不正，最怕发生疾病（怀师批示：能知乎此，可深得“摄生”要旨也。）

十一月十日晴

坐中很静，我认为心无所住处，即是佛魔不到处？（怀师批示：善哉！言也。）

晚间我看《楞严大义》。感而遂通，是否也是心的妙应？（怀师批示：那还用说。）

十一月十一日阴

坐中我故意使妄念如波浪之涌起，忽然截断中流，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灭相，它虽有四相，其实三相可以包括了。妄念在清净心中，只要灵明做得了主，也很好玩。我认为妄念是浮在清净心上，而非已在清净心上的东西。如果说清净心是万里晴空，妄念就是朵朵浮云，实际上是不相干的。晚间我看《佛学辞典》。何谓即幻有空为真？这个即字，虽查过字典，仍不知用什么字才能把它解释得清楚？只得乞师开示。（怀师批示：即作“就是这个”解。即幻有空为真，就是这个幻化伪有的，其中便有真实。）

十一月十三日阴

晚间我看笔记。又有一个问题，譬如人学一种东西，学完之后，究竟把它放在哪里，是不是归于意根？（怀师批示：粗浅习染，归于意识蕴中。深则入阿赖耶藏识矣。）然后用之即有，舍之即空，空了之后，又能再有。这是不是如来藏识含藏种子之故？（怀师批示：确乎如此。）

有时候看到别人做一件事，无意的，既不曾学，也未留意，而且事隔多少年，偶然用到的时候，也能记得起来，又是何故？（怀师批示：带质境的现行。）

十一月十四日晴

昨夜坐中，一轮明日，白光闪闪，今日晨坐，又是一轮金黄色的太阳闪闪发光。它门一概圆如明镜，好大，好圆。坐中我一直是似睡非睡的心理状态，又似将醒未醒之际，说知道又有点心无所住的味道，说不知道又对外面的一切也能清楚。我又说不清楚了。

十一月十五日阴

记得小时候，见黄历上有邵康节的推背图。据说若干年后，天下大乱，有大美人出来平乱。图上划个美人，手持宝剑，正好应了二次世界大战。至于图上美人，正好应了现在的美国人。二千多年前谁会料到世界上会有个国家叫美国，这是天意，还是巧合？抑是邵康节的神算？那么他是怎样去的呢？是所谓成仙？如果连他上知天文，下知地理，又深懂《易经》，尚不能成仙，谁成仙呢？（怀师批示：天心人事，统因宿业共起。起即有相、有用、有数。邵子乃深于阴阳五行数理，从“依通”而求得结论。古人通此者，皆用隐语出之。邵子确亦入仙灵位中，但非上品金仙也。）

十一月十六日晴

晚间我看笔记。曾记得有一本道书说，人的真心是附在肉团心上，修道人要把它剔出来才行。现在由于实证，我认为不是如此。肉团心只是这部机器的一个重要零件，而真心虽无形无相，无方所，空灵如虚空，它是这部机器的主宰。至于肉团心是随这部机器共存亡，真心却是永存不朽的。这部机器坏了，再另找一部新的，因为它要借机器以显其用。但如果行者能把它练成聚则成形，散则为气，来去自如，那么它就可独立地存在了。（怀师批示：你说得全对了。）

十一月十八日雪

坐中我常有一种想法，总觉得学了止观之后，反不如过去初学打坐时一问三不知的时候，一上坐，闭起眼睛，就真正的心所住了。那时候的境界也不一样。（怀师批示：谁要你头上安头，骑牛觅牛？）尤其现在学参，参得心里七上八下的，有时候全身发热，如生病的一样。但我觉得堵得难过的是肉团心，真心则任何事都与它不相干的。在参的时候却是用脑，而能知一切的，就是一点灵知，它就是真心，我体会得它不在脑上，它似乎什么地方都不在，又似乎什么地方都在。我又说不清楚了。（怀师批示：你已经说清楚了。）

十一月十九日阴

坐中我觉得把清净心和妄念分开之后，妄念就似乎失去了它的作用。不过要保持住那一觉，不能丝毫大意，也颇不易。（怀师批示：一知便休，一觉便了，用心一保持，又落自生障碍了。）

今晨坐中内部一团气体。这次的气体与过去的那个又有不同。我认为外面呼吸越细，体内呼吸越重，慢慢地气沉丹田，形成一个不倒翁的情境，有一种莫名其妙的感受，很舒适，不想下坐。

十一月二十日晴

在后院站了一下，虽冷却很舒适。忽然觉得意境上的晴空被什么东西波动一下，抬头一望见天空一群小鸟飞过。记得过去空中一只小鸟飞过，就如在我意境上的晴空划过一样。而这次却是波动了一下，我想过去是一只鸟，现在是一群鸟，多数有重量之故？问题是何以我意境上的晴空看不见鸟呢？晚间仍看《金刚经》，用旷代光华对照起看。我不懂能见准提菩萨的人，是不是因念准提咒之故？（怀师批示：如知见中有菩萨之念，不会念咒亦得见。）

十一月二十三日阴

坐中的虚空如月光，过去的光似乎就在眼上，现在则有了距离，似乎在前面。而这种空也不在意境上，也不是空空洞洞，总之没有空的感觉。下坐做瑜伽。今天天气很坏，可以用阴风惨惨来形容。然而我意境上却仍是晴空一片，朝阳高照，很舒适。

十一月二十四日晴

坐中体会到无边的虚空中只有一点，那就是灵明一念。它虽无形无相，我却能清楚地体会的它。据说离心意识之后，就能证无生法忍。我不懂无生法忍是不是真空，真空中的妙有是不是就是灵明一念？所谓收放在我，来去自如，“千江有水千江月，一切水月一月摄”。我虽懂却说不清楚。这东西越学就越说不清楚。（怀师批示：都是名异实同之名相分别。越说得清楚越离越远了。）

十一月二十五日雨

晚间我看笔记，师曾谕示：“神是法身起用。”那么法身当是神的本体，神是法身之用。对吗？（怀师批示：不错。）

十一月二十六日晴

晨六时打坐。坐中很静，我觉得最近不管坐与不坐，尽量空掉不必要的念头，也就是妄念。现在这一觉已不必故意去觉了，已有习惯成自然的趋势。当心脑一片空灵时，自己会有无比的舒畅和莫名的喜悦，只是说不清楚而已。下坐做瑜伽。后院青天白日，寒风透骨，只有头部凉凉的，却很舒适。

十一月二十七日雪

今晨似醒未醒之际，尚在混沌中，似乎有个东西，虽无形无相，却又清清楚楚，灵灵明明的，我认为那个就是自性。到晨坐中一直还清楚地保存一个影子。不过当时浑浑混混中，它就在面前，现在似乎在内心深处，实在说不清楚了。又不能把它拉出来。每逢在此种情形之下，参不透的时候，内心的难过简直难以形容。（怀师批示：这还住在“行阴”区宇，应并此再放旷任运，方得自在。）

十一月二十八日阴

坐中心空，脑也空。但无论怎么空，仍旧有一个知道空不空的东西存在。所以我不懂何以会有顽空和毕竟空？所谓的空只能空妄想，杂念游丝，如果完全空了，又是谁能知道空与不空呢？！（怀师批示：顽空如木石之无知，是一大无明。毕竟空时，空亦不立，一知便休。譬如吃饱饭了，何必永抱饭碗不放？）

晚间我看笔记。何谓蓦然闹里闯翻静时消息？（怀师批示：闹处本从静处来，如此而已。）

任何宗教，自杀都是犯戒，何以我们禅宗祖师专循此路呢？如果为应劫，也可以盘腿而去，不是也有人不愿被砍头，头一天就先走一步，他也不曾饮毒而死，难道那就不算应劫吗？（怀师批示：此所谓各有因缘，各随所好。一笑！）

十一月三十日晴

我随手翻了一下旧报纸。有一篇文章说外国人去大陆最欣赏的是万里长城，认为是世界上伟大的建筑。当然一件事看你从哪个角度去看，如果万里长城是由机器建造，那自然不可否认是伟大的钜工。可惜的是，在当时却以千万人的血肉砌成，孟姜女的故事，虽属莫须有，但在当时如孟姜女其人者，何止千万！秦始皇筑长城，求神仙；赵高指鹿为马，结果呢，秦朝比哪一朝代亡得都快，可见仁政才是安邦定国之计了。如果暴君能做神仙，我也不学禅了。（怀师批示：好说！好说！）

十二月三日晴

晨六时打坐。坐中近来似乎特别轻松，有时腿有点不太舒适。不理它，过一阵再想到它时它已经好了。最近于坐中常有心得，但不能说，只可体会。每次都不想下坐。昨夜气象报告有天风雪，在睡前掀起窗帘，见地上积雪已不少，玻璃窗上也有冰冻的现象。今晨下坐后再看时，已无一丝痕迹，可见此地所谓的冷，比起国内东北尚差得多。记得东北的冬天，每晨玻璃窗上有一层厚厚的玻璃花，各种花纹，多半似国画中的山水，小时侯我就喜欢它。因为日间的暖气大，夜间温度低，水气凝在玻璃上，由于凝结的厚薄深浅不同，于是就形成各种花纹。好美！好美！

十二月四日晴

晨六时打坐。在定境中很舒适，不管是一无所知也好，或是什么都知而又不住不着也好。不过我有一个体验，如果定到一无所知，如梦醒之后，色身会有极大的变化，简直不可思议。如果属于后者，就对色身影响不大。我想到有时候先把色身丢掉，在化城住上一段时间、再往前进如何？（怀师批示：亦是一法。）

普通修行人都发四宏誓愿，我的愿是上求下化，可以吗？（怀师批示：开始当然可以。）

十二月五日晴

晚间我抄下批示。师谕：“西洋心理学所说的两个心，只是意识蕴中的情智二分而已。”我想情是情识，智是不是理智？（怀师批示：对了。但理智或理性名词，皆从西洋哲学及心理学上翻译过来的中文名词。）有人说：“我虽有此意，但我的理智提醒了我。”是不是它的觉察作用？（怀师批示：正是。）至于修道人的一觉，是否也是它的作用？但它既属直觉，那就不是始觉，我又弄不清了。（怀师批示：亦是亦不是。所谓是，指体同用别；所谓不是，指智量大异。直觉亦属西洋哲学翻译中文之称。大觉非直觉，直觉仍属意境。）

十二月十一日晴阴不定

我忽然想到一个问题，运动虽好，但气易流动，而打坐又须气不浮才好，这两者会不会有冲突呢？（怀师批示：没有冲突，道在心，不在气。心不住内外中间，但亦无所不在。四大——地、水、火、风，似真似幻，都由心转，此须深知力剩）

晚间我看笔记。何谓诸法之当相？（怀师批示：当下即是诸法现量之意。）又何谓：是就诸法之实法真如边？（怀师批示：此指诸法之皆合于本体边际之意。）

十二月十二日阴

晚间我看《谈因》，看到降伏睡魔警语，书上说“梦魂颠倒增迷妄。”那么无梦的人呢？记得过去看过一本道书，据说到了某种程度，能一夜无梦，就成功了。何谓三贤？何谓彭笺？（怀师批示：如执著无梦即是，亦是大梦。梦即不梦，不梦即梦，莫更说梦话了！菩萨道的十信，、十注十回向，即三贤位。彭 [上部竹字头，下部：钱]——即是中国上古文化中彭祖的名字。）

十二月十三日阴

坐中一瞬间，三个小时过去了。坐中的时间过得最快，由此也可知一切唯心。有些人说：“光阴似箭。”有些人又说：“度日如年。”其实时间自无始以来，只有昼夜，周而复始地运行。至于分阶段、觉苦乐，都是人的关系。时间是什么？它却能无形中生万物，又能无形中摧毁万物！今天周六，这几天天气阴，但不雨也不雪，不过我意境上的天气却不变。晚间我看《灵源大道歌》。老师以为本书注解得如何？（怀师批示：不必看近人注解为妙。）

十二月十四日大雪

晨六时打坐。坐中觉得好热，我忽然想到水火互济的观想，于是就观冰山。当我注视冰山渐融，我的体温也逐渐下降，心内已觉清凉时，慢慢下坐。

十二月十五日阴

晨六时打坐。坐中似乎受了《灵源大道歌》的影响，自己感觉到气调得很匀，非常舒适。我认为定静中工夫的失败，犹如一个初学步的孩子，好不容易爬到床边，抓不住，又滑了下来。如果缺乏一点毅力，没那点勇气再试下去，就只好打退堂鼓了。记得一位长辈说过，戆是成功的因素。一个科学家如果试验失败，就不敢再试，那么永远没有成功的希望。我想学禅更需要百折不回的毅力和勇气。失败为成功之母，这是小学生就懂的。（怀师批示：至理名言。）

十二月十六日阴

晨六时打坐。坐中很静，但偶然又似乎内因缘法尘影事，比较过去为重。起初我以为是退步的现象，可是经过几天的观察，我又认为还是进步的过程。因为现在的坐中，犹如一间空屋，任何东西的出现，立刻就清楚地知道，不需思索。当我一知，幻境即灭，同时这一觉也随着消失。（怀师批示：也不恶。）内心总保持一片似云似雾的虚空，有时又似一片晴空。（怀师批示：晴空为妙。）我只想如果有一天见到真空，而又生起妙有之时，会不会迷糊？（怀师批示：不会的。）要如何才能把持住呢？（怀师批示：有一把捉，即乖。）这是个重要关头，不知该如何，是否定慧等持就可以？（怀师批示：当然喽。）

十二月十七日晴

坐中非常舒适。我现在很能体会到，一间屋子打扫干净之后，自然就容易找到主人。不过这位主人无形无相，不能用眼见，不能用手摸，也不能用耳听，更不能用意猜。还说不清楚，找到与否，只有自己知道。

十二月十八日阴

坐中一切放下之后，只觉身心内外一片光明，也体会到光明中的一点孤明，似乎色身全化入这一片光明中，我在此境中多住了一会。现在是寒假期间，楼上楼下，美国音乐、印度音乐响成一片，我是知而不随，我意识到虚空的随方就圆，任何声音闯入，都入无物之境，不会有任何妨碍，也就不会与任何烦恼了。晚间我看《楞伽大义》。据说现识的作用如镜中照物，我不知转识成智之后的大圆镜智，是否也是它的作用？（怀师批示：也似镜中照物。）

十二月十九日晴

我看《楞伽大义》。师云：“前五识对境未生分别之初，就是识的现量境，但现识与分别意识的交变过程，其间是不容毫发的。”我已证到这点。但一般人所谓的反应慢，是否反应快与反应慢就是现识与分别意识的交变过程迟速的关系？（怀师批示：对。）

十二月二十日晴

我做瑜伽。因为又多做几节，觉得有点累，往沙发上一坐，我又有了一个问题，何以人家累了心会跳，而我累了心会转呢？（当然是肉团心了）转得好圆。（怀师批示：气的内敛，故较一般人为胜。）

十二月二十二日晴

晚间我看笔记。师谕：“如知见中有菩萨之念，不会念咒亦得见。”我想如果不是念准提咒的人，他如何知道来者一定是准提菩萨呢？那么就是说如知见中有菩萨之念，就能见着菩萨，可是何以能知道是什么菩萨呢？而且那还不是心意识的作用吗？（怀师批示：然也，但知心意识本际，原无自性，它亦非恶０无自性”指无单独存在之性质。）

十二月二十四日晴

晨六时打坐。坐中听到一些不悦耳的音乐，有时大呼小叫，有时哼呀哼的。听起来真不舒适，似乎是被它干扰了。正在此时，忽然一觉，这不正是做工夫的时候吗？于是内观，我察觉不愉快的正是一股业力，其实谁又能干扰得了谁呢！有时候觉得声音在我的身外，有时候又觉得我在声音中间，但是都无所谓。总之：“我自无心于万物，何妨万物常围绕。”证到这点，不觉哑然失笑。人都是自己给自己找麻烦，只要对境无心，何处不是道常

十二月二十六日阴

坐中最初心无所住，一会儿两个钟头过去了。正要下坐，忽然昨日作客的情形一幕一幕地幻影掠过，宛如银幕上的电影，使我体会到人间何一而非如此，这种虚幻不实的人生，哪一样能够把握得祝昨天我说那女人的诗有禅境，他说全世界的人都有禅境。不错，只要是人，都有恍到那一面的时候。那位女主人是有一点聪明，也就有一点聪明不透顶的自负。有时候一个人的优点，也恰恰正是他的弱点。因为对生朋友我没提出忠告，也就感到有点歉然。如果她真能向这方面追求，再遇机缘，我会提醒她的。

十二月二十八日晴阴不定

晚间我看笔记，见唐太宗当日与玄奘法师送行，拾一撮土弹入酒中曰：“宁恋本乡一撮土，莫恋他乡万两金。”这正和我的看法完全一样。（怀师批示：这是小说上的假托，非真实故事。话倒不错。）

十二月二十九日阴

晨六时打坐。坐中只觉飘飘然，很舒适，下坐也觉身体轻快，对眼前一切境物没有真实感，又说不出所以然来。下坐在后院站站，满天浮云。我站在雪地上，吸一口新鲜空气，直入脑际，清凉而舒畅。晚间我看《楞伽大义》。师云：“意生之身，犹如凡夫人们梦中或中阴的意识身。”由此我懂得所以要梦醒一如的道理，所谓真空中的妙有，是否即意识身？不过我以为如果意生身即意识身，那不还是阴神？又如何能聚而成形，散而为气呢？（怀师批示：此意乃真意，即全八识而用。姑名为意生。）

十二月三十一日晴

我看笔记，见到老师这首诗，其实我已会背诵了。题为《庚申二月》：“天下心忧久怆神，世间见说又青春。空凭道力按魔劫，慢托金仙是化身。有界江山腾剑气，无端日月困风尘。深宵将养菩提树，揽境灵明一欠伸。”

# 日记指示(四)1981年

---参禅日记

一九八一年一月一日阴

晨六时打坐。坐中如常，十分恬静，但觉头部与眉心发胀。今天是阳历新年，我知老师不过这个年，等旧年再给老师拜年。至于这家人，从不过年节。一来人少不热闹，二来两国年节不同，过谁的好呢！都过又太麻烦。下午带小妞看电视。有一家的孩子被邻家孩子打伤了，那家大人又不讲理，于是这家父母就叫孩子天天练拳，最后把邻家孩子打伤了事。美国的教育是强权胜于公理，当然学点护身法是对的。如果我要学，我只要学定身法，遇强权之际，但把对方定住，就可以了。记得有人说：“有本事的人到处惹事，惹了事就无本事。无本事的人到处息事，息了事也是本事。”

一月二日晴

晚间我看笔记，看到清朝曹树龙为姐妹峰写的两首诗。其一：“翠黛云鬟绝世容，联肩秀立两芙蓉，二乔都得英雄婿，不信名山老住依。”这首已经不成话！其二：“云里七贤偏冷峭，天边五老太龙钟，彭郎可嫁无媒说，待字年年姐妹峰。“这首把七贤五老都拉了进去，文人恃才欺人，为什么不能让人家雅洁一点呢！姐妹峰是多么脱俗的命名，可怜不会说话，只好让文人自造口业（文字业）了！

一月三日晴后云

晨六时打坐。坐中一片虚空之中一团金光，好亮，好亮。金光散去不久，接着前后两次白光出现，先是一团光芒，一瞬就如花开一般，光芒四射。我有点飘飘然，只觉得金光是出于目，白光则出于心。而金光亮如火，白光如闪电，实在难以形容。总之这一坐，时间并不太久但觉舒畅无比！最有趣的是我似乎摸到了一点窍，人家说哑子吃黄莲，有苦说不出，我却如同吃到一块糖，却无法形容它的甜。如果说如人饮水，冷暖自知，其实自己也不太知。若用下面这几句话来解释，似乎还有点谱：“我有一首诗，天下人不知，有人来问我，连我也不知。”

一月五日晴

晨六时打坐。坐中发现一个从来没注意到的情形，那就是当人心无所住，或是心空一念之际，呼吸之气极微，几乎忘了还有呼吸这回事。近来坐中常常打呃，有时由胸部上达脑际？总之舒畅无比。晚间我看《指月录》，我觉得它除了机锋转语之外，可看之处还很多，至少我看得懂之处还不少，我不一定要钻牛角尖。况且我看书常常是抓住一句，甚至一个字就够了。我没耐心也没智慧去读长篇大论的东西，只好以不求甚解来遮羞了。

一月六日晴后雪

晨六时打坐。坐中我证到妄想缘起的成因，如果在现量境上，当触境遇缘之际，立时一觉，即不依他起，自然就无遍计所执。其实内缘法尘比外缘色境更可怕，所谓家贼难防，我确实证到了这一点。总之都是缘起所生，它是彼此互为因缘，互为因果的。此事糟就糟在用能随缘，好就好在体自不变。虽说空境易为空心难，我想天下无难事，只要随时警觉，但能对境无心，则无事不办了。（怀师批示：注意另一句：莫道无心便是道，无心更隔一重关。“）

一月七日晴

我看《指月录》。圭峰禅师的禅源都诠，说的非常清楚。至于他欲匿李训未成，及被捕，他说：“与训游久，吾法遇难则救，初无爱憎，死固吾分。“我觉得很对。何以又说他被理障？是不是他的偈语处处欲透脱情景，反而被理障？（怀师批示：有此嫌疑。）

按：圭峰密禅师有偈曰：“做无义事，是惺悟心。做有义事，是狂乱心。狂乱随情念，临终被业牵。惺悟不由情，临终能转业。“《林间录》引师前偈曰：“阅唐史李训之败，被绿衣诡言 [左黑右出]官，走终南依密，密欲匿之，其徒不可，乃奔凤翔，为zhouzhi吏所执。训死，仇士良捕密诘之，怡然曰：”与训游久，吾法遇难则救，初无爱憎，死固吾分。“予谓比丘与唐士大夫交者多，或见传记，多犯法辱教。而圭峰独超然如此，为史者亦欣然点笔疾书，盖其履践之明也。观其偈，则无不欲透脱情境。譬如香象，摆坏铁锁，自在而去，岂若蝇为唾所污哉。智证传引此偈曰：朝奉大夫孙于之嫂，年十九而寡，自誓一饭终身，诵《法华经》，不复嫁。于守高安，嫂年已七十余，面目光泽，举止轻利。政和六年夏六月，忽收经帙，料理服玩与侍妾。于问其故，笑曰：我更三日死矣，果如期而逝。韩子苍问予曰：人之将终有前知者，何术致之。予曰：“譬如牛乳，以[ ]发之，虽缘缘之中，无有作者，久而成酪，非自外来，生乳中故。非自能生，以[ ]发之，故缘缘成熟，忽然成就，乃有偈。其略曰：”酪出乳中无别法，死而何苦欲先知。“如某夫人，年华休息，白首见效，凡五十余年，心心无间，自然前知化日，酪出乳中也。然观圭峰偈语，恐于死时，未得自在，以其皆理障故。如本朝太祖皇帝，将问罪江南，后主遣其臣徐铉入对，欲以舌辨存国。既见曰：江南国主，如子事父，以事陛下，奈何欲伐之。太祖曰：父子异居可乎？铉愕然无以对。今平生知诵圭峰之偈语，至于临终为徐铉之愕然是也。

一月八日阴

我看《指月录》，虽然我看懂之处并不少，但对古人悟道因缘，我抓不到要点尚乞老师开示。看这种书应当如何看法？要注意些什么地方？（怀师批示：你应如每公案中的主角，照他一样，观证一番，参参看。读此等书，要以心眼读、法眼读。不以世俗心目头脑去理解。否则，即牛头不对马嘴了。）

一月九日阴

晨六时打坐。坐中头顶发热，却很舒适，过一会觉得身上有些凉意，才知道头顶好冷。犹如把头顶埋在雪地里，或浸在冷水里一样，冷得透骨，但并不痛。今天收到李同学的信和十二月上半月日记批复。急忙拆开来，看见师谕：“若执著无梦即是，亦是大梦，梦即不梦，不梦即梦，莫更说梦话了１我不觉好笑。此次日记批示虽不太多，我却得的不少。

一月十一日晴

晨六时打坐。坐中静定如常，在下坐前忽然想到这个悟字。我认为人间许多事情，不可思议的地方太多，既说不明白，也写不清楚，更不能用思想去分析。那一点妙窍，只有靠悟，但这个悟，犹如哑子做梦，只许自知，有时候就是那么一知，犹如拨云见日。等到要想如科学家写出一篇报告来时，却无从下笔。我想如果大澈悟了，也许可以，但古人多以诗来说明，或如林酒仙的长歌之类。实际上也只是说个大意，究竟如何，还是只有他们自己清楚！晚间仍看《指月录》。（怀师批示：譬如病中苦痛之除去。）

一月十三日阴

我看笔记。见四十五次日记批示，我问佛说的空，师谕：“此空非如世俗唯物见者之断灭空，以真空涵容妙有，大有意思，证得者，生死齐了。”我似乎已得真空妙有之旨，我认为证到此，就得意生身了。但不知是否仍是意识身？（怀师批示：荷叶荷花莲蓬藕，糯米糯谷醪糟酒。）

一月十四日晴

到后门外一站，见钉在柱子上的温度计二十度，仍是很冷。冬天的太阳温温的，想到国内南部冬天的太阳，又颇动思乡之感，立时一觉，现在的觉已很自然，似已成熟路了。一觉即休，还我本来清净。现已觉生路渐熟，熟路渐生之概！晚间看《指月录》，看到“青青翠竹，无非法身，郁郁黄花，悉是般若。”我想如果说郁郁黄花悉是法身，青青翠竹无非般若，不可以吗？因为黄花也不出于法界，翠竹也不越于色。由此类推，则无一而非法身，无一而非般若了。（怀师批示：“清早起来贼咬狗，拣个狗来打石头。从来不说颠倒话，阳沟踏到足里头。”）

一月十七日阴

人的烦恼要靠慧力解决，我认为普通的小事，思想清楚的人就可以，不一定要大智慧。譬如有人丢了一只鸡，就咒呀，骂呀。其实吃的东西，谁吃都一样。虽说别人吃饭，自己不饱，可是失去一只鸡，自己也不饿饭呀！如果失去一只鸡，自己又生一肚子气，究竟谁划得来！大小事都是一样。如能在现量境上，不起分别作用，不依他起，不成遍计所执，不就平安无事了吗？所以必须大事化小事，小事化无事。我们母女闲谈的机会不多，因为各忙各的，似乎总忙不完。晚间我看《指月录》，黄檗这章我看得懂。

一月十九日晴

晚间我看《指月录》。我认为日本禅受此书的影响最大。据说，经云“菩萨有意生身，不知是哪种意生身？是不是真空中的妙有之身？（怀师批示：真空妙有之意生身，也即是转识成智后之意生身。若细论之，程度亦大有差别。）

一月二十日阴

晨六时打坐。坐中又摸到一点窍，是小窍，也说不清楚。晚间看《指月录》，香岩击竹而悟道，其实就是在他工作的时候，心不在焉地一抛瓦碟，击竹声恰巧触动他一点灵机，插头插中一次而已。正如有人被狗咬，忽然打失布袋一样。这种经验我有过，可能悟的程度深浅不同，实际上这种境界非言语文字解说得清楚的。就如读过香岩悟道的颂，也是知者自知，不知者仍是不知也。（怀师批示：说得好。）

一月二十二日阴

近来脚下飘飘的，走起路来有脚似浮起的感觉，不知是否冬季衣服穿多了的缘故？可是往年棉袄早上身了，也没有这种现象？（怀师批示：不是的。如着意修神足通，久而久之，可以凌虚空漫步。）

晚间我仍看《指月录》。我真羡慕那些说走就走的人。如无业禅师，皇上屡召不去，却从别道走了，多么自由自在！其次如隐山（龙山）和尚的两首偈。其一：“三间茅屋从来住，一道神光万境闲。莫把是非来辨我，浮生穿凿不相干。”其二：“一池荷叶衣无数，满地松花食有余。刚被世人知住处，又移茅屋入深居。”似这种可算地仙了。（怀师批示：你给的分数恰倒好处。）

一月二十三日雪

晨六时打坐。坐中我证到在无边虚空中，能上达三十三天，下至十八层地狱，纵横自在，来去自如的，只是一念。记得师曾谕示：“十世古今，始终不离于当念。无边刹境，自他不隔于毫端。”我不知道这一念是妙有，还是妙用。（怀师批示：妙有妙用，何须分别！）

晚间看《指月录》。当禅师圆寂后，常有寿多少，腊多少。何谓腊？（怀师批示：出家为僧后的年资。腊即一年腊月尽头的简称。出家比丘的僧腊，以每年结夏安居的四月为准。）

一月二十四日阴

晨六时打坐。昨夜五点前去浴室回来，又睡着了。这一睡就做了个梦，梦中我正要上楼梯，觉两手滑，把不住扶手，我就想到最近脚下不稳，立刻打祝及至回屋，屋内不见一人，方才屋里的人一个都不见了。我想怎会这样乱七八糟的，一定是做梦。心里一明白，就醒了，时整六点。坐中我想到梦境确是意识作用，而梦中的意识身，恰如坐中的意识身一样，真是妙不可言。（怀师批示：应留意神识出窍之事。）

一月二十五日阴

晨六时打坐，坐中头顶跳动。下坐在后门外一站，空气清新舒畅。女儿说：“有一位美国太太喜欢寒山的诗。”我说：“外国人读中国诗，当然是翻译的喽？！我认为这种诗不能翻，一翻就走样了，因为古人用字很有研究，英文不一定有恰当的字。“她说：“虽然如此，总比没有东西读好。”我觉得诗不比文，有些境界连国人都讲不清楚，全在心领神会。当然，人都有灵性，但译者不易把那种意境译得出来，读者就难心领神会了。

一月二十六日晴

晨六时打坐。坐中头顶开始时仍有一股如线的气体，长长地细细地扯动，有轻微的痛，及至扩展开后，忽觉一股凉意，透过全顶到额下波及眉间，舒适无比。晚间我仍看《指月录》。我不懂密宗的观想与禅宗的观照有何不同。（怀师批示：云月因人自异同。）

一月二十八日阴

晨六时打坐。坐中似乎两眼被一片阳光照住，有热度，不严重。慢慢地全身被笼罩其中，温暖舒适。身体有飘起的感觉，楼上楼下的声音，都听得清楚，同时也知道自己在打坐，心如虚空，却没有空空洞洞的感觉，一点念头都没有，又不想下坐。这种境界非言语文字所能表达。我不懂这仍是一种过程呢，还是室内温度高了之故？（怀师批示：是过程，谓“化城”，非“宝所”。与温度无关。）

今天外面温度三十度，不算冷。晚间我仍看《指月录》。法融禅师说：“境用非体觉，觉罢不应思。因觉知境亡，觉时境不起。前觉及后觉，并境有三迟。”何谓三迟。（怀师批示：迟，即寻伺、等待，及到了之意。古人因作诗偈，为了不离韵脚，故特用此字，并非别有内涵。）

一月二十九日雪

晨六时打坐。昨夜将上坐，目光一扯，如同闪电，不久头顶满头波动，下坐时整一点。也不知睡了多久，忽被惊醒，朦胧中知是气机发动，但不知从何处发动的，最后只知这股气由额下来，往眼、鼻、口、喉、心、腿至足，同时臂及两手也有感觉。这次鼻骨的感觉最重，其次是口腔及喉内，似乎一股气由眉心通过鼻骨内部而下，仍是任脉路线。记得过去都是上行气，现在最近两次都是下行气了。（怀师批示：升降任卷舒，任运自在可也。）

一月三十日晴

晚间我看笔记。我不懂瑜伽所谓的灵蛇是什么？（怀师批示：即海底，女性是子宫以下发动之气机。）

一月三十一日晴

晨六时打坐。坐中很静，舒适异常。今日周六，他们带小妞出去转了一圈。电话铃响了，原来是那位有禅味的美国太太，住院无聊来个电话，她说出院后，想学打坐。唉，这都是快嘴菩萨惹事。今天接到四十九次日记批回。老师又附赠两首近作：

其一《庚申冬夜》：层楼极目望天涯，望极天涯不是家。

收拾太虚归掌握，寒灰重拨自烹茶。

其二《辛酉阳春》：吹晴风劲撼窗棱，坐拥书城意乍胜。

一念关情天下事，尘心不了滞飞升。

二月二日雪

春天了，语云：“一年之计在于春，一生之计在于勤。”我一黔驴技穷了。老师何以教我？晚间我看笔记。我认为自性是寂然不动，感而遂通。但这一通，也就是它的动。就就虚空中的风，只是借物以显其相，借用以显其能。我不太懂祖师禅与如来禅之别。（怀师批示：黔驴遇到技穷时，必然完全放下，无道、无佛、亦无禅，大休大歇去矣！你说黔驴是不是如此？遇贤——林酒仙《禅师歌》曰：“长伸两脚眠一寤，醒来天地还依旧。”无涅pan可住，无生死可了。何来定慧等种种寤语耶？又：“如来禅有道可以修，有佛境界可成。祖师禅吗？吃饭屙屎，无往而不中。）

二月三日晴

晨六时打坐。昨夜一梦，非常有趣，也没上山，不知怎么，从山上抛了下来，犹如抛个皮球一般，顺风而下，站在一片青草地上。我想这一向脚不稳，幸好落在草地上。正在这时被狗咬一口，却不痛。我记得小时侯，被狗咬猫抓，一想是梦就醒了。如此一觉果然醒了。我认为梦中被抓被打都不会痛；至于高处跌下来，据说心脏会瘫痪，其实那是恐怖所致。如果心不畏惧，顺其自然，不会怎样的，一切唯心造。（怀师批示：因你“青天忽起浮云障“，疑障起了，故梦下坠被狗咬一口，岂不宜哉！一笑６心经》云：“无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅pan。”岂非自然而然乎！）

二月四日阴

晨六时打坐。坐中听到他们都走了，不知怎么忽然一下，心空如洗，时而皓月当空，时而阳光高照，总之万里晴空，但觉心物一体。这条路实在太长，太难，置身此种美妙的幻境之中，犹如一个跑长途的人，到此身心都疲乏了，实在不想再走。唉！何时才能到达目的地呢！于是莫名其妙地悲从中来。就在此时，忽然一觉，正念一提，宛若做了个梦。下坐时已九点半矣。（怀师批示：如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了。既说无量无边，何有固定目的地，如有目的地，仍有前去路。岂不见法眼禅师偈曰：“理极忘情谓，如何有喻齐。到头霜夜月，任运落前溪。果熟兼猿重，山长似路迷。举头残照在，元是旧居西。”若人到了山长似路迷境地，往往有不知所从而兴悲感。昔日吾亦如此经过来者。如你手边有金圣叹批《西厢记》，不妨翻阅。他在前言中一切都是消遣一段话，大可发噱！）

二月五日晴

今天是农历新年，我在此给老师磕头拜年。（怀师批示：谢谢厚意盛情！）

日前曾奉师谕，今年有四个星期的进修法会，要到正月初八九才告结束。那么大年初一也包括在这段时间。我不懂一个月的时间，每天都如禅七一样，还是有讲经之类的穿插？我已神往了。（怀师批示：经云：但有言说，都无实义。可望不可即，故会神往。其实只是无事多事而已。）

二月八日阴

晚间我看《指月录》。我不懂何谓“向上一路，千圣不传“。是否指真空妙有而言？可是在《楞伽大义》上，老师说：“修行的人们，如果证得无生法忍后，对意生身转身一路，必须要亲近最殊胜的善知识，诚敬学习，自然会得到他的悲心垂照，授予方便法门的。”可见意生身的转身一路，也是可以传的，那么究竟到哪儿是向上一路呢？（怀师批示：古德云：“向下觑看！其实，向上向下一切皆无实法，如论实法，乃修为上事，确非片言可荆所谓千圣不传者，不是不传，实因非其人而不传耳。此二语，在本地风光言，皆是方便语，不足论。如在修为上言，则方便有多门矣。所谓意生身的转身一路，正为此方便而立论也。）

二月九日阴

晨六时打坐。坐中出现一块白如珂雪的雪幔，上面缀满了亮片。我从未见过这种东西，简直无法形容。我只懂闭起眼就黑，是眼障，应该是闭起眼睛，前面一片光明远景才好。但我平日都是似云似雾的，白茫茫的如虚空。（怀师批示：初由眼根色尘障起，实则识变自境而已。即使闭目而见法界光明，亦属识境——现量境之识变。何执何舍，皆是自心幻自心，非幻生幻法也。）

晚间我看《指月录》。心，灵明一念，其实都是为那一点，无法表达的东西强名而已。我现在看《指月录》颇有心得，但仍说不清楚。（怀师批示：一落言诠，皆非实义。不落言诠，亦滞空相。如此而已。）

二月十日阴

上午收到《未来预知术》。谢谢老师！我记得小时侯在家里卜金钱课，虽然占法不同，可是我还依稀记得卜辞相似，不知是否同一种东西。（怀师批示：不尽相同！）

二月十一日阴

晨六时打坐。坐中偶尔作次顶法，忽然一股热流由顶发出，通过全身，似有微汗，很舒适。午后在等小妞的一段时间，我看了一下《未来预知术》。我想一种法术也可说是一种学问，能够流传下来自然有它的道理。记得在成都时和一位好友，两人都准备动身离蓉，但不知动得成否？她一时高兴，约我去卜卦，我向来不信这些，只是附会而已。结果卦上说，她暂时还不能动，而我则有贵人相助。后来果然如此。因此我对这种事的看法，我认为不可不信，也不可全信。总之天助自助者，再能配上机缘，就无事不成了。晚间仍看《指月录》。写完日记，十一点打坐。（怀师批示：此话确为至理名言，可惜世人不自信不自知。）

二月十二日晴

看《指月录》。何以当时的侍者都叫维那？（怀师批示：维那是梵语转译，是执掌纪纲的执事，非侍者。侍者是服勤务、转司侍侯方丈大和尚者。）

二月十三日晴

近来我感到从头到足周身气动，每餐只用平日饮食的半量，总让体内空一点，以便气机打转。似乎这气，眼、耳、口、鼻无处不在，耳内偶尔会响，鼻骨尤其会胀，至于气冲到哪儿，哪儿就有痛的感觉，但痛得越凶，过去的越快，。不算病，也不苦。最近囱门常痛，尤其坐中。（怀师批示：是过程景象，勿恐。）

二月十四日晴

我看笔记，在四十九次日记上，我问反应快慢是否即现识与分别意识的交变过程迟速的关系？师谕：“对。”在此我又有了问题。既然因为交变过程太快，所以不容易证到现量境，那么慢的人不就正好了吗？可是一般来说，都认为反应越快越聪明，这该怎么说才对呢？（怀师批示：不然，快是现量境，慢也是现象境。知一切皆现量，不执不住，快慢皆如。知此，则动名现量，静亦现量。诗人白居易诗云：“执静是禅禅是动，不静不动即如如。”此即是“理即佛”境。）

二月十五日晴

下午有位美国太太来电话。因为她将出院，医生嘱她要休息两个月，她想在养病期间学学打坐。我问她什么病？她答是子宫生瘤，割除了。我一听，有点害怕。我再证实是否整个子宫割掉了，她答：“是１我想打坐不是好玩的，会打出什么境界来，很难预料。第一她才动手术，第二在第一次气机发动时，子宫会跳。虽说禅是心学，但初开始时，心身的影响很大。于是我坦白地告诉她：“你才动过手术，不适宜打坐。据我的经验，像你这种情形，是否可以，我不懂，等我代你问问我的老师再说。”我记得有人说，盲人不能学道，又有人说可以。我也认为可以，因为道在心，不在目。当然，道也不在子宫，可是我总觉得不同。（怀师批示：只要能忘身而空心静坐，不理会生理变化则无妨。若做不到这一点，你还是告诉她，专心一志信仰祈祷。或专心一志念佛或观世音菩萨即得，不须学禅坐。）

晚间我看《指月录》，佛果禅师这一段。此书很多川黔土语，想来定会有人看起来感到别扭。像我这种南生北长的读者，就有此感觉！不是不懂，只是很不习惯。当然如果不是到过川黔，而且住过相当时间，那就更是不懂了（怀师批示：不错。禅宗各师语录，每多家乡土语，或当地当时土语，故谓之语录。）

二月十六日阴

我看《指月录》，佛果禅师那一段。何谓“若踏正脉，诸天捧花无路，魔外潜觑不见”？何谓上地、下地？（怀师批示：正脉，指正统祖师禅而言，不立文字，直指性地圣凡无别也。菩萨分十地，由初地到二地，二地即为上地，初地为下地，例此即知。）

二月十七日阴

我奇怪灵感是什么东西？来时五彩缤纷，去时了无痕迹。若是当时把握不住，过后再想都想不起来。据我的经验，灵感多在无意中来，想是想不来的。不知它是否即是灵觉？（怀师批示：悟自性地生而无生，即为灵觉。不悟者，依然属于意识领域，是名一般之灵感。）

二月十八日阴

晚间我看笔记。据说未开顶的人死后，识神就会从九窍之中的任何一窍出去，不但转入轮回，甚至会流入畜牲道，所以一定由顶门梵穴出去，才能上升。那么说，识神就在体内了。可是元神是不在内外中间的，识神既是元神之用，何以又是分开的呢？体和用应该是不离才对。（怀师批示：此乃藏密及道家依身起修之说，甚为重要。但真澈悟者不尽然。然真澈悟者，顶门梵穴必通。故此二说可互为定论。换言之，顶门乃中脉直径之正门也。未证道体元空者，是谓识神，亦可称之为阴神。证悟元空者，方谓元神，亦可称阳神。）

二月十九日阴

脚始终不稳，一不留意，就会倾斜。我也知道是过程，但不知要多久才会好。最近耳朵有毛病，常听到有人叫我，或在一片喧闹声中，还能听到细微之声。但当门铃响时，我要注意才能听见。（怀师批示：此乃无始耳识根源，因气机将贯通头轮及耳鼻目等气脉，故引发耳识闻声之根识作用。不随不执，可明天耳通妙用，执之着魔。总之，魔佛统由一心自造。）

二月二十日阴

晨六时打坐。坐中小妞何时走的，我都不知道。只觉得好静，忽然楼上的暖气响了，在寂静中，只有这股响声，似乎虚空中一架飞机的震动一样。在此我又有个问题。当人面对境物之际，立时一觉，不起分别心，保任现量境，何以也能清楚地了解事物呢？是下意识仍有分别作用呢？还是所谓“真如无知，无所不知”呢？（怀师批示：此乃意境之现量！意境现量，串通三界，当然能觉照，而且觉照之妙用更大。所谓下意识，亦意境分别现量之一层而已。）

二月二十一日阴

我看笔记，师谕：“如着意修神足通者，久之可凌虚漫步。”可是我并没有修呀，脚站不稳，易跌跤，若真是凌虚漫步，那要惹多少麻烦。（怀师批示：此时气未全通两足，更未充盈，因被上行气冲顶轮所提起。升则降之，降则升之，须知颠倒互用以调治之为要。）

二月二十二日阴

晨六时打坐。坐中有阳光从头顶直射下来，渐渐地全身都浴在其中，温暖舒适。忽然一念从顶门而出，似乎顶门盖子被它冲起，就恰恰浮在这一念上面，随念转动，而坠不落，越升越高，虽无妨碍，始终不太方便。而这时的头顶就犹如一个切去了顶的瓜，不痛、不痒，只有点软兮兮的感觉。于是我试把一念收回，它慢慢地降下，直入脑际，盖子正正地落在头上。其实也很好玩，每当诸如此类的事，我总静以待变，还好从来都平安无事。（怀师批示：此时乃真正开顶冲关超越梵穴轮。如能不随境转，舍四大之身而勿把捉，忘时、空观念，即立地圆融。如着意修神识，即有阴神出窍现象，大须仔细。顶软乃实境，会如婴儿未封顶时现象。但应随时注意两足涌泉穴，使回互而充盈四大色身及全部气脉以溶化四大，进而可修此色身矣。大要关头，实非笔墨可尽意也。）

二月二十四日阴

最近感觉鼻和脑很通，如果眉心至鼻梁处稍有阻碍，就能妨碍呼吸。这是我过去不曾注意到的。（怀师批示：此是顶轮和眉间轮气脉将通之现象。）

晚间仍看《指月录》。我不懂心无所住，能不能算是心体离念？无心是否即真空？（怀师批示：心无所住，亦即心体离念。念本无住，何须你离，你又落理障了！既云真空，何有无心？凡情无心，实乃大昏沉、大失念也。心即无心，无心心乃是真心。真亦不立，何处觅心？）

二月二十七日阴

晨六时打坐。坐中将醒未醒之际，不知身在何处，但并不迷。外面的声音闯进来时，一知即了，知而不随。可是时间一久，就要靠一觉维持了。兢兢业业，一点松懈不得。我现在才真正了解学道者如牛毛，成道者如麟角的道理。下午发了两封国内朋友的信。因为地上的雪都化了，如果不再下雪，以后的信就可由我自己去寄。晚间我看《旷代光华》，连读三遍，找出重点。《金刚经》的重心在“善护念”。性宗是由形而上本体，探讨现象界的事物和作用。至于相宗的代表作是《楞伽经》，它是由形而下现象界中的事物、作用去体认本体。我现在想想也确实是如此。这两部经可以对照来看，一个往上看，一个往下走，很有意思。而这部智慧经典——《金刚经》，借须菩提和佛的问答，已经很清楚。再加上老师这一别讲，我似乎有了深入的理悟。老师说：洋洋洒洒一部《金刚经》到此收场了，它说出了什么，我们又得到了什么？恰似“太湖三万六千顷，月在波心说向谁”？我想说向谁都一样，只要读过的人都会得益。日记写到这儿，忽然一个太湖的景色出现在我的眼前，水清月明，恬静极了！此时心境广阔、平静，尤其那碧波中的月光，恰与我的心光相映，一刹那间，似乎我已与太湖合一了。

三月一日阴

晨六时打坐。坐中太湖的景色一直留在我的意境上，恬静而舒适。外面气温二十度，天阴沉沉的，但我意境上的月光水色不变，空气清凉无比。晚间我看《指月录》。据说学禅一定要有次第，可是我怎么认为最好不要有次第，因为一注意次第就会分心。譬如人家打坐都要守种种规则，我既不懂，我也不管。一面修，一面证，证到多少才算得到多少，证不到的不算。我想任何学问都有它的重点。抓住重心，犹如上树，不论枝叶多繁，树有多大，只要不攀岔枝，认明主干，顺着主干往上攀，总有一天会达树顶。老师说呢？（怀师批示：“不立文字，教外别传”的法门，岂有次第。试看吾师盐亭老人诗：“与人有法还同妄，执我无心总是痴。”便可知矣。又：上乘禅定，亦无成规。有法有为，皆落下乘矣。你说的都对了！但须再下一转语，即此无法、无次第、无成规者，便是涵盖诸法，及种种次第、种种成规也。）

三月二日雪

晨六时打坐。坐中意境仍是太湖的景色。我是不取也不舍，听其自然。反正我可以在这种宁静的心境上做工夫。我认为烦恼是业力，真性平时是寂然不动，遇事则感而遂通。世间一切事物都是仗因托缘而生，生已还灭，不能常存，更不能把捉。人是被业力转迷了方向。修道者无非是要以智慧剑破除烦恼网，脱除业力的重围，保住这点真性，超出三界外，不在五行中。自己得救之后，再以大悲心救度众生。书上说处顺境难摆脱诱惑，处逆境只须一个忍字。我认为行的人就是行，不行的人就是不行，如果说诱惑难摆脱，其实忍字又谈何容易！（怀师批示：顺逆两难，忍岂容易６金刚经》所说修行中心重点，只一忍字，佛以忍字立一榜样，试取而读之，谈何容易。顺境不被迁，亦正一忍字工夫也。）

三月三日雪

晨六时打坐。坐中证到心念动和身体动，同样地会使呼吸气粗，所以要靠外呼吸吸氧气来帮助。如果身心静下来，外呼吸就没那么重要。这事过去我只知道身动会累，却不知心念动一样会累。（怀师批示：身动劳而不累。心念动时，劳而且累。如非大圣，谁能大休大歇去哉！）

三月四日阴

晨六时欠十分打坐。昨夜写完日记，觉满腹气胀，起身活动一下，打坐仍不舒适，今晨坐中，察觉满腹的气都归于脐下丹田，除了丹田气满，由暖而热之外，别处没有气的感觉，慢慢地盘起的腿脚都由暖而热，很舒适。似乎我已进入一个新阶段。（怀师批示：好了，你在顶上盘桓一阵子，到此才沉降于丹田。从此可循正脉归元一路，任运自在去矣。但观照而不做之主，自然别有妙用。所谓奇经八脉，所谓三脉七轮，皆一关一关自开。结解心通，成就无量净土矣。倘不是你，或非其人，此时一着欲界之爱欲，或情关上之见惑思惑一些些，则下降反成渗漏。）

下午见有孩子拿着木棍玩雪，忽然一个镜头出现在我眼前。那是小时侯和几个小同学约早起上学，一次路遇几个野孩子，都是七、八岁的小人，当然我们也不过七、八岁。这时迎面来一辆马车，赶车的高高坐在车上，一手执鞭，一手牵着缰绳，口里吆喝着“哦！哦！哦１那群孩子大叫：“王八是谁１赶车的又听不见，只是挥着鞭子，一路吆喝着“哦！哦！哦１地过来，那群孩子鼓掌大笑，一哄而散。等赶车的回味过来时，哪儿还追得到人。（怀师批示：一切世事，皆如群儿戏笑怒骂。无奈历史上偏有些人专门好充历史上赶驴车的车夫，累得半死，还要去赶一般群儿的嬉笑，其智可及，其遇亦不可及也。）

三月五日雪

晨六时打坐。坐中如昨，丹田气满，觉腿脚发胀。我忽然觉得头顶与丹田是通的，顶上一股气可以直通下去，我又说不清楚了。下坐做瑜伽。我认为道虽在心不在气，但气粗了不易伏，坐中不易太静，所以运动适可而止，不使太累。（怀师批示：此是中脉将通境界，勿执自通。道不在气，用不离气。凡尚在修为中途，岂能舍气而言道哉。）

我记得老师曾谕示：“莫谓无心便是道，无心尚隔一重关。”而此次师谕：“无心更隔一重关。”我想尚字与更字是有区别的，究竟如何呢？（怀师批示：尚字与更字同义，勿被文字障了。）

三月六日阴

晨六时打坐。坐中我体会到这东西，确实是自然而到。记得过去一开始就希望气沉丹田，可是不是气散就是气胀，总不能收于一处，现在忽然自然而到，也很有趣，也就证明这东西不可强求。当然，有为法我想可以，不过我毕竟喜欢自然。下午小妞又去看病，她病中不要别人，只要爸妈，所以我也无法插手，只好做点别的。看她妈愁眉不展，使我忆及女儿小的时候从不生病，后来因为昆明气候太好 ，一到四川不能适应，一直都在病中，而且多在深夜病重。我常常整夜不睡，随时掀开窗帘盼天亮。那段日子我过怕了。我对世上的英雄豪杰都不佩服，唯佩服孟母三迁而使孟子成就。那种不足为外人道的艰辛，只可体会，不可言传！（怀师批示：此论确是无上真言。唯“事非经过不知难”）一般人未经历世途的艰苦辛酸，又不知孤儿寡母的灾难岁月，哪里识得其中况味。此圣母之所以为圣，较之圣人之圣，更有进也。）

三月七日阴

我看《指月录》，记得道家称男的为道士，女的为道姑，何以《指月录》上称女的为道人？道人是否是男女通称？（怀师批示：古时，男女修道者统可称之谓道人。）

三月八日阴

晨六时打坐。坐中似乎远景在望，人却仍在一边打转，不知是勇气不够，还是机缘未到，只好转转再说吧！（怀师批示：岂不见法眼禅师偈乎？“果熟兼猿重，山长似路迷。”其实路不迷人人自迷。脉脉行去，自有通途在望矣。）

晚间我仍看《指月录》。有人大澈悟时会汗流夹背，我是气机发动时才会如此，从头到足，如落汤鸡。不过每当参禅不会时，就常常如患流行性感冒发高烧一样，全身发烫。但也不是每人悟道时的情形都一样，不知是悟的程度不同，还是怎么？（怀师批示：个个宿业宿缘不同，身心禀赋也不同，成就时的自相感受也不同。总之：“丈夫自有冲天志，不向如来行处行。”不必顾念其异同也。）

三月九日阴

晨六时打坐。坐得很好，下坐做瑜伽。小妞因病吵闹不堪。我问她还发热不，正准备用手摸摸她的头部，她大叫，好像被人绑票一样，她妈妈一面打呵欠，一面哄着她，我是爱莫能助！小人不可常生病，病来病去，就把身体病弱了。我记得去年小妞常警告我说：“你不能再老了，要再老就会被人家把你丢在垃圾箱里。”她妈妈大笑着说：“她问菜为什么丢在垃圾箱里？我说太老了。”晚间我看《指月录》。“[ ]（此字为葵字去草头，下去天）”这是什么字？也许《佛学辞典》上找得到。但我不知该查哪一部？写完日记，十一点打坐。（怀师批示：古人印经，在封面经题的框格上，画写一个[ ]（此字为葵字去草头，下去天）字。等于中文的[ ]（发字的繁体）字头。所谓八字不像，[ ]（发字的繁体）字未成。你说是一个什么字？像个什么？我说：它本来便是一个什么都不像的东西。在没有开经以前，便应知“佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法”。但却要你真无一切心，方知其事实矣。此乃经题头上的当空照了也。）

三月十日晴

晨六时打坐。坐中不觉时间过去多久，忽听小妞母女讲话，由声音知道小妞病已渐好，咳嗽减轻不少！下坐做早饭。小妞已两天没吃什么，除了水果之外，一叫她吃东西，她就吵。晚餐时我们就叫她爸去照顾她，因为小妞怕他，也服他。果然乖乖地吃了半碗饭。女儿说据心理学家说，这么大的孩子，女孩爱爸，男孩爱妈，所以有一位美国同事的儿子说他长大要娶他妈妈。（怀师批示：此是一般世俗心理学的见解，也有理。）

但我的看法是这样：小妞怕她爸，是因为我和她妈对她爱护备至，从不碰她一下，而她爸竟能拍她两下，她觉得此人要稀奇一点！（怀师批示：你说的对。古人所谓“恩里生害，害里生恩”。即此妙用。）

晚间我看《指月录》。我最近简直不能吃东西，也不能喝水，每餐都不饱，饱了就不舒适，满腹是气。这不知到了几禅？写完日记，十一点打坐。（怀师批示：未得气足前，须要世俗的饮食营养以培养后天气。如已得达气足时，世间饮食反而害了先天真气。孔子曰：“食气者寿，不食者神明而不死。”即此理也。）

三月十一日雪

晨六时打坐。昨夜一觉醒来四点半，去趟浴室回来，又睡了。也不知有多久，忽于将醒未醒之际，觉头顶似花开一样，又似放烟火似的，从火光中爆出一幕景来。那一刹那的我，完全忘身忘心，与景色合一了。我只想到不能动念，以静应之，在过一阵，如梦醒觉，睁开眼睛，天已大亮，意境上仍留下头顶如开花一般的那一刹那。（怀师批示：此乃正开顶境象，可喜可贺。过此以往，则可与天地精神相往来。但前途景象成果正多，你但无心无着无求以应之即可。）

三月十二日 晴

收到第五十二次批示发还的日记。老师又抄示近作诗两首：其一《春梦》：

春风吹绿梦平芜，云月溪山似有无。

窥阙篝灯夸一统，渡河筹策犹三呼。

长途疲马惊新辔，短鬓催人号老夫。

行遍天涯真倦矣，童心揽镜愧今吾。

其二《惆怅》 ：

惆怅前因莫奈何，为贫游戏到娑婆。

不堪五浊终难忍，拔脚迟疑忽脚过。

三月十三日雪

第五十二次日记的批示中，师谕：“如真到疲乏之地，何妨就地安眠，大休大歇了１我不懂如果现在就大休大歇，何日能得意生身呢？（怀师批示：真正意生身，正须在大休大歇处，而得其回身一转也。）我认为真空妙有之后，还要能去来自如，才能算数。（怀师批示：说得似矣。）

三月十四日晴

晚间我抄下五十二次日记的批示，我抬头看看贴在床头的一张画，一个人骑着一头驴在广阔的沙漠地上走，画上有两行字：“当日崎岖君记否？路长人困蹇驴嘶１ 这张画是从《人文杂志》上撕下来的，一直贴在我床头上。它正是我心情的写照。这是一段艰苦的过程，我是知难不退，我觉得看这张画，能使心量广阔。我想山虽长，而路只是暂时的迷，所谓山不碍路，路自通山。无论如何，爬也要爬过去！（怀师批示：壮哉斯言也。可嘉。苏东坡诗 [寄其弟诗]：

人生踪迹知何是？应似飞鸿踏雪泥。

雪上偶然留爪迹，鸿飞那复计东西。

老僧已死成新塔，坏壁何由觅旧题。

昔日崎岖君记否，路长人困蹇驴嘶。）

三月十五日晴

我看笔记，何谓“空为即有之空，有为即空之有“？是不是说空中含有，有中含空？所谓有自空起，空自有立？事理无碍者，是否空是理，有是事？（怀师批示：你这一节知解都对了。）

三月十六日雪

冒雪去寄五十四次日记。沿途地面上一层薄薄的雪，我现在脚心是软的，雪上不用说，就是不管水泥地、木板地，都是软软的。也实在说不清楚，我也不想管它，总之色身随时有变化，说也说不完。我认为这些不关紧要，不是重要关键。晚间我仍看《指月录》。大觉法庆禅师谓侍者曰：吾化后，汝可唤之，若能回是有道力也。“他不但预知报谢，而且真能唤回，这种才算真正的成道者。他回来还作一首偈：“七十三年如掣电，临行为君通一线。铁牛[ ]跳过新罗，撞破虚空七八片。”何谓新罗？可惜没记载他悟道的经过！（怀师批示：是有道力，但不能以此衡一切也。唐宋时称现代之韩国为新罗。韩国本有朝鲜、新罗、百济三境。禅诗中常有引用新罗之词，等于说东天、西天之寓言，喻其廖廓高远而已。）

三月十八日晴

张无尽为泐潭和尚作塔铭：“若梵行精洁，白业坚固，灵源廓彻，预知报谢，不惊不怖，则依正二报，毫厘不失……。”其实一个久病的人，只要心灵纯净，都能预知报谢。可是预知报谢又怎样呢？又不能叫它不报谢，舍利流珠，诸根不坏，又如何呢？（怀师批示：涅pan生死等空花。”舍得流珠，诸根不坏，亦皆儿戏而已。岂不见今人常有掘得千年以上之人的墓尸，也是诸根不坏，何足道哉！）

三月十九日阴

我看《指月录》。大慧禅师叩参有句无句（这句我不会讲！）如藤倚树，他在闷葫芦里闷了半年。（怀师批示：即如说，是有也好，是无也好。不管是住空着有，都还如藤缠树，纠葛不了也。）后来从五祖答圆悟禅师的问：“描也描不成，画也画不就。”又问树倒藤枯时如何？曰相随来也。他于是悟人。我想他是每天在闷葫芦里打转，转来转去，六七意识都解决不了，一股勇气跳如八识海中。记得在四十九次日记上，我问真空中的妙有，是否仍是意识身。师曾谕示：“此意乃真意，即全八识而用。”（怀师批示：这节见解很对。但仍须转身八识田中，踏破毗卢顶上行，方知真意之旨，亦属方便说法也。）

三月二十日阴

看《指月录》。此书未曾提到开顶的事，那么悟道之后，又怎样出入呢？（师云：《指月录》等禅宗汇书，大致皆记载禅门悟理之事迹。理极事圆，故不论功用[工夫]行履。开顶等境象，统属功用——工夫一边的事。太着相，故不述。一般外道学者，只重功夫，修到顶门开者也不少，但理——见地、事——行愿不圆，乃非圆满菩提之道也。）

三月二十二日晴

今天是星期日，下午带小妞在窗口玩，见门外男女老幼走过不少。我想起来了，附近有一个教堂之故。记得有一位美国教授说：“每个人在刚祷告起来时，都是好人，过一会又忘了。”我想中国人就不会如此，因为任何宗教，都不离做人之道，而中国人自幼就懂孝悌仁义，每天学的是这些，听的是这些，都不外儒家的传统思想，底子好。所以说大乘佛法在东方，佛教传入中国，一拍即合。外国人只有到教堂才听得到这些，所以容易忘。（怀师批示：这是你我一辈及往昔家庭等教育不同之处，而今却未必尽然。“十室之邑，必有忠信。”“十步之内，必有芳草。”岂其然乎？其不然乎？）

三月二十三日晴

下午收到二月下半月的日记批回，内附有老师的近作《春夜辛酉仲春》：

四壁诗书压剑尘，星河春水月初新。

三生踪迹思前度，一代虚名累后身。

事到无为方脱俗，情如有寄失天真。

炉香乍[ ](上为草字头，下为热字) 慈云现，稽首空王忽入神。

每见老师的诗，就使我想起当年父、叔的诗都是有名的。叔叔一次教我做诗，我只写过一首《思亲》。以后因事就放下了，越想越可惜。

三月二十四日阴

晨六时打坐。坐中我怎么觉得我证得乱七八糟的呢？ 师谕：“大澈悟者，顶门梵穴必通。”但不知是先通，还是先澈悟，或是同时？似乎我证得没有次第？（怀师批示：梵穴通否是功用——工夫边事，不必一定执著之。先悟后通，先通后悟，无定法也。）

晚间仍看《指月录》。我觉得实相虽无相，却能体会，体会来体会去，就会觉得它就是我，其所以找不到它，就如眼能见万物，而不能见眼一样。何谓圆顶？何谓普说？普请？（怀师批示：我非我，见非见，本来无物，遍处觌面。圆顶，指剃发出家也。普说，对众公开演讲也。普请，请大众共同服务也。）

三月二十六日 晴

晨六时打坐。昨夜一觉睡醒，去趟浴室回来，又睡着了，于是做了个梦。这次的梦与过去不同。过去的梦是一个模糊的记忆，醒来只记得做了个梦而已。此次则境界、人物都清清楚楚，醒来还能记得梦中的对话，以及别人的表情等等。由此梦我又想到人世间有多少不可思议的事。譬如闭起眼睛还什么都能看见，如果说给一个从来没做过梦的人，会相信吗？因为大家都会做梦，所以不以为怪。试想那个无中生有的境界是怎么来的？梦中人在那种境界里忘了一切，忘了现实。一个人的个性，在梦中的表现是最真实的。（怀师批示：我平生遇见两个人，一生不知梦是何事。他实在未做过梦。只可惜他不知正此开眼时，即是梦境也。）由此我最相信所谓的意生身，及真空中的妙有之身，确有其事。我认为真空中的妙有比《楞伽经》所说的意生身要高一等。（怀师批示：同是意生身，见觉有差别而已。即今此身，亦是意生身也。此须切知切证方好。）

三月二十七日 晴

下午有人从图书馆带来一份过时的刊物，也是研究佛学的，其中重点大家讲得都差不多，没有太大出入。只可惜我总觉得理论是讲不完的，尤其这个一套，那个一套，各说各有理，对时间充裕的人，多学些理论，也未尝不好。但对一个笨人来说，就不太适合。譬如一个重要的电话号码，我一定要把它背一下，才能放心。学禅也不例外，证不到的，就觉得没有把握，失于空泛。（怀师批示：浩浩古今中外，一切圣凡都在造口业。只是善业者有福报，恶业者得祸害而已。）

三月二十九日晴

看《指月录》，有一篇解释心和知，它说心是名不是知，知是心不是名，犹如水是名，不是湿，湿是水，不是名。我怎么认为知也好，心也好，水也好，湿也好，都是名？因为要立名才能解释。至于定名，如果当初人命名为仙，仙命名为人，不是一样？（怀师批示：岂不见香岩悟道偈乎？“一击忘所知，更不假修持。”——于此，应参看《指月录》卷二十四，温州瑞鹿寺上方遇安禅师一节便知。）

三月三十日雨

晨六时打坐。坐中似有雷声，下坐问女儿她们，都说没听见，不知是不是第一次春雷不太响，还是近来我的耳朵不对劲。（怀师批示：此乃功用上内身气脉震动之雷声也。所谓：“阴阳生反复，平地一声雷。白云生顶上，甘露洒须弥。”即此之寓言也。）

晚间仍看《指月录》。提起方言，也真有趣。记得我家初到北平，来了一个朋友，临别他说回头见，主人以为他一下就会回来，忙忙为他准备了菜饭。不料他一去不返，后来才知道回头见，就是再见。我们江浙人说话黄王不分，说王叫三横王，黄叫草头王；山东人说不知道叫知不道；云南人说不晓得叫不认得；贵阳人说完了叫归一了。四川话其实比别省的方言更多，但所谓的四川官话，很容易懂。我在东北时间较久，尤其是童年时代。有人说我的国语不错，但内行一听，就说带东北腔。无论如何，却不会家乡话。

三月三十一日阴

午间的新闻报告：美总统在讲演出场时胸部中弹，他的秘书、保镖各一，当场死亡。真是天有不测风云，人有旦夕祸福！（怀师批示：一有生命，即是赌注。英雄事业，无非赌局。）

晚间我看《指月录》。大颠和尚不许首座扣齿，何故？韩文公请他在佛法省要处示一语，他为何不答？三平侍者敲禅床三下，师文故，曰：“先以定动，后以智拔。”是他有意叫侍者回答？还是他真的门风高峻？（怀师批示：大颠的教育法，是迫韩文公自省，所谓：“不愤不启，不悱不发”是也。三平的定动、智拔二语，出典于大智度论。）

四月一日雨

看《指月录》。是不是五祖弘忍大师以《金刚经》传六祖惠能？以《楞伽经》传神秀？《金刚经》是祖师禅？《楞伽经》是如来禅？可是《金刚经》的四果，不也是禅定的四种境界吗？（怀师批示：假设不是！此二经仍是如来禅。祖师无禅亦无祖师，然后可言祖师禅，即非祖师禅，是名非禅非祖师。）

四月二日晴

晚间看《指月录》。有人问招贤禅师，向上一路请师道。师曰：“一口针，三尺线。”问如何顾念？师曰：“益州布，扬州绢。”又有僧问：“祗如百尺竿头，如何进步？”师曰：“朗州山，沣州水。”曰不会。师曰：“四海五湖皇化里。”我不懂以上这一类，请老师开示。（怀师批示：如说破了，你会走错路。）

这本书上常有默然代答话，如问南泉迁化向什么处去？师默然。秀曰：“谢谢答话。”但《传灯录》上载僧问南泉迁化向什么处去？师曰：“东家作驴，西家作马。”问此意如何？师曰：“要骑即骑，要下即下。”这又是怎么一回事？（怀师批示：你久后都会自知答案。）

四月三日晴

晨六时打坐。坐中觉体内如虚空，丹田气满而不胀。外呼吸在静中似很微，开始时内呼吸很重，有窒息的感觉，不太舒适。我有意深入试探，大约一小段时间，我不能决定是多久，当我感到缓和了时，我决定实验下去。这时外面一切声音闯进来，如入虚空，立即消失，这时我已能适应了。似乎从头到底，大气团内没有任何东西，而这团气体，也不很浓，只是轻烟一般，有趣的是，不似它在我体内，而是我在气团里面的感觉。将下坐前，我用手在鼻边试试，一直到手掌接近鼻孔，才觉有息。（怀师批示：尚未到气住脉定地。）

四月四日阴

晨六时打坐。坐中觉喉头发紧，忽然忆及《习禅录影》上老师说过，譬如装过牛奶的杯子，里面会留下一层东西，我们饮食之后，喉头也会留下一层东西，所以最好少吃。我不觉有所警惕！晚间我看《传灯录》。顾名思义，此书是传慧灯的记载，与《指月录》不同，它对历代每位禅师的法嗣及旁出法嗣，共多少人，有多少人见录，都记得很详细。最初我以为法嗣犹如皇家的嗣子，应该只有一人，不料有的禅师竟有四十六位法嗣，只有一人见录，据说无机缘语句者不录。那么又何谓旁出法嗣呢？（怀师批示：如俗人外室养子。）

四月五日阴

今天在国内是清明——民族扫墓节。提起扫墓，高祖父墓地左右耸立的两根石滑标，立刻出现在我的眼前。那是抗战时期在贵阳，随家人去金家花园扫墓，第一眼见到的就是那两根高高耸立的石滑标，上面记载的是高祖父为平苗太守的事迹，这就是我家和贵阳人的一段因缘。记得父、叔常常训诫子侄曰：“君子之泽，五世而斩。”所以我辈必须特别努力！这些事弟弟们不一定能记得多少，随手记上一笔，以后我也会就忘了。今天恒兄的墓地，也早拜托朋友去参加公祭了。

四月八日晴

晨六时打坐。坐中如常，下坐做瑜伽，在后门外见邻家墙下蔷薇又发不少新芽。忙到后院一看，见墙角边也发新芽了。就如此花开花谢又是一年，这如何得了！时间的脚步太快，道力的进步有限。气沉丹田也不一定是好，以后更要如临深渊，如履薄冰。最怕的是动意气。伏气这道功夫，实在是一种最大的考验。何况饮食方面，大意一点就不对劲。（怀师批示：气沉丹田，也只是过程，小小景象而已。所说甚是。）

晚间仍看《指月录》。有僧问：“学人乍入丛林，乞师指示个入处。”师曰：“宁自碎身如微尘，不敢瞎却一僧眼。”这是什么意思？问个入处有何不可？（怀师批示：此是教授法，岂不闻“不愤不启，不悱不发”？）

四月九日雨

晨六时打坐。坐得很好。下坐后见后门外都是水，原来在下雨。下午收到批回的日记，还有老师赐的一本《第六才子书》。此书我闻名几十年，才获一见。它的序，表面看来非常好笑，细思颇有深度。我喜欢里面的几段如：“……何其甚不仁也，即已生我，便应永在，脱不能尔，便应勿生。如之何本无有我，我又未尝哀哀然丐之曰尔必生我，而无端而忽然生我。无端而忽然生者又正是我。无端而忽然生一正是之我，又不容之少祝……”似乎他对其结局有种莫名的预感，我想他犹如《后西游记》中崔判官再世，是来应劫的。往往应劫的人不是天折，就是不得善终。中间一段如“……天地之生次芸芸也，天地殊不能知其为谁也。芸芸之被天地生也，芸芸亦皆不必自知其为谁也。必谓天地今日所生之是我，则夫天地明日所生之固非我也。然而天地明日所生，又各各自以为我。则是天地反当茫然不知其罪之果谁属也……”下面说他既然前听其生，后听其去，在这中间暂在的时间内，于无法消遣中随意自作消遣。然后他把任何事都算作消遣。这样也好，他早走一步，亦一消遣法也。晚间看这本书，可惜一代才子，就如此消遣了也。

四月十日晴

我看《指月录》。文殊令散财童子采药，曰：“药能活人，亦能死人。”其实亦如手能救人，亦能杀人。一念亦然——能救人也能害人。（怀师批示：固然如此。）

四月十一日阴

我看《指月录》。僧问马祖：“请和尚离四句，绝百非，直指某甲西来意。”祖叫他去问智藏，智藏又叫他去问百丈和尚，丈云：“不会。”僧回举马祖。祖曰：“藏头白，海头黑。”藏是不是指智藏？海是不是指百丈？（怀师批示：不错。）何谓头白、头黑？（怀师批示：黑头白头都是头，莫从黑白觅烦恼。若人欲问西来意，问取东村水牯牛。——我随口诌偈一首，参去。）

四月十二日阴

晨六时打坐。坐中如常，说不清楚。下坐做瑜伽，外面气温五十度，无风不冷。小妞渐好，只是不吃东西。我最怕病人不饮不食，这样就会觉得严重，所以我哄着她吃了半碗饭。（怀师批示：有病以减食为良药，你应稍加改正。）

晚间我看《指月录》。何以古人学生对老师自称某甲？（怀师批示：某甲二字，是记载上表示那个问的人自称本名。例如你自金满慈，记载上只用某或某甲。）

在写日记之前，先抄下五十四次日记的批示。师谕：“前途景象成果正多……”何谓景象成果？景象还有成果？（怀师批示：成果何须景象，倘有景象何妨？景象即是成果，成果景象相当。——参去。）

四月十三日阴

晨六时打坐。坐中我一直无法处理突如其来的灵感，不理吧，又可惜，理吧，又怕妨碍打坐。问题是灵感之来很妙，譬如平时不懂的、想不通的，现在忽然通窍，而且过了这一下，就再想也想不起来了。就只一点灵机，我又说不清楚了。（怀师批示：此等灵感，亦属非量境中之相似智，非真现量之正智也。）

晚间我看《指月录》。禅师常说：“丧我儿孙”是什么意思？我不懂知见与知解之别？（怀师批示：此话即是绝后代之意。正知正见是证智，知解是比量，非证智。）

四月十四日阴

晨六时打坐。坐中如常，下坐见后门外都是水，才知道正在下雨，无风，颇觉凉爽舒适。下午和小妞玩了一阵，哄着她吃了一盘空心粉。晚间我看《第六才子书》。此书前面金圣叹的序中，在那些消遣法以前几段，有些地方很与我的想法相似。后面正文，才子书也只有才子批，才能传神。而书中的人物，那个处在复杂环境中的丫头，任劳任怨，还要演得乖巧活泼，颇不容易。自古丫头坏事，其实是小姐无能！至于双文母女，都是温室之花，优柔寡断，经不起波折，既不能审慎于前，又不善处理于后，也许是业力所累，不由自己也。小生部分写得太弱，像个脓包！这本书文笔优美，不愧出于才子的手笔。至于读者，各人看的角度不同，自然结论也不一样，所谓见仁见智是也。想来现代的读者可免坠拔舌地狱也。圣叹也真可笑！（怀师批示：你是说现代书生与读者，本来就在拔舌地狱中，更不须再坠一层拔舌地狱，是吗？一笑。）

四月十六日晴

晨六时打坐。坐中清净如常。下坐后去发五十六次日记报告。走下木梯，晨风拂面，马路上车辆不多，还没行人。因为美国不兴走路，行人多半是这一条街的居民，不是去附近洗衣店洗衣服，就是去邮筒丢信。当我转身回来时，见一片晴空，朝阳高照，不觉忆及昔年梳两条小辫，踏着晨曦去上学，冷风吹在脸上的感受完全一样。曾几何时，当年的家人亲友一个都不见了。而这些年来，国事、家事的变迁，也绝非昔年所能预料。好在我现在又有新的前途在望，人总是活在希望中的，所以也不烦恼！

四月十七日雨

我看《指月录》。志公云：“本体是自心作，哪得文字中求，如今但识自心，息却思维，妄想尘劳自然不生。”可是禅那是静虑——思维修。息却思维，又用什么修呢？也许他说的不是禅那，是什么呢？（怀师批示：志公说的是祖师禅。本自如然，不假修证。）

四月十八日晴

晨六时打坐。坐中一如往昔，下坐做瑜伽。外面天气虽晴，白云满天，忽明忽暗。下午和女儿带小妞去公园玩。园内到处是水，孩子也少，风太大，太阳时隐时现，有点冷，只得回来。这几天不思饮食，却思睡，觉头倦，又不知是什么过程？（怀师批示：真气混在色阴中而不透脱。此即是滞壳迷封者之一昏昧境象也。）

晚间我看《指月录》黄檗一章：“一切法本空，心即不无，不无即妙有，有亦不有，不有即有，即真空妙有。”我觉得他说真空妙有说得最清楚。（怀师批示：诚如所论。）

四月二十日雨

晨六时打坐。坐中清净如恒，下坐做瑜伽。见客室窗外飘着雪花，掀开窗帘见满地是水，外面气温二十度，天气是比较冷些。下午带小妞玩，我站在电视前面，她站在后面沙发上，不提防她往前一仆，双手落在我的两肩上。我正担心我会朝前或往后倒，结果竟站得很稳，我才注意到我的脚已飘了。

四月二十一日晴

晨六时打坐。上坐不久，忽觉心目之间，一片白色，宛若天亮。这时平静如止水的心上，没有一丝杂念，恬静异常。忽然也不知是哪儿震动起来，我感到是内心深处，由里面向外震，白光随着闪动。那种震动很怪，颇不平常，似乎是波动，震幅愈大，白光愈广、愈亮，刹那间从内心深处，有一种难以控制的恐惧，比地震还可怕！我没奈何，只好强自镇定，仍以不动念，听其自然为原则。我知道是定慧力不够！经不起考验。但不知这是什么毛病？晚间看《指月录》，写日记时仍觉有轻微的地震。（怀师批示：不是病，是色阴四大的气机，静极复动，动止复静之自然现象，一知便休，不生怖畏，不喜不忧，不取不舍，如是而已。）

四月二十三日阴

晨六时打坐，坐中如常。今天宾州鹿教授夫妇要带一位女生来水牛城开会，，顺便来看我们。我负责做了两个中国菜。六点客人到了，他们都是学印度教的，吃饭的时候照印度教的仪式，两旁邻座互相握手，成一圆圈，由这家男主人默祷。说来也好笑，他们这儿各种宗教的客人都有，来什么教的客人，就行什么教的仪式。今夜我让出卧室招待客人，我搬到女儿屋里去睡。日记是次日补写。

四月二十六日晴

晨六时打坐。坐中清净异常。下坐做瑜伽，外面气温五十度，有太阳，但白云漫漫，太阳时隐时现。今天星期天，我们带小妞去公园转了一圈。回来我去厨房，觉得煤气味太重，想开窗吹一下，但平日这种窗我开不动的，于是我扭扭看，不料轻轻一扭就扭开了，觉得并不费力，我又一次证实手力有进步了。

四月二十七日晴

晨六时打坐，坐得很好。下坐见外面晴空如洗，空气清新，很舒适。晚间我看《楞严大义》。在二十五位实地修持实验方法的自述中，普贤菩萨心声闻听的修法上，老师的注释中有：“为了发心修习大乘道的人有合法的修持，现在融会显密修法的道理，述说他简单的规范。凡是真实发心修习大乘佛道的人，首先要熟读普贤行愿品，当念习纯熟以后，要深思他的意义与意境。譬如在禅静中起意敬礼十方诸佛时，自己忘记身心的感觉，在意境上构成一个没有时间空间的广大无边的境界，意想十方诸佛都一一显现在面前，每位佛前都有一意境上化身的我。每一行愿，都要构成一种意境上实际的境象，久而久之，意境上形成妙有的实相，即有普贤菩萨的实相庄严，乘坐六牙白象，也宛然显现，如在目前。但意境上一念收回，即如这些所有现象，也完全寂灭不生，身心都不执著，自然归于了无所有的寂灭性相之中。至于其中的真空妙有，缘起性空之至理，也就可以在这种修法上去体会印证了。”我已参看过《净土五经》上普贤行愿。在此我有一些问题，敬乞老师开示！

一、 意境上形成妙有的实相，不算着相吗？是否因为收放自如，就不算着相？（怀师批示：如所问答。但自至诚显相而不执，即相而非相也。）

二、 意境上形成的实相，是否即是妙有？（你说呢？）

三、 可否把灵明一念，形成妙有的实相？我想灵明一念也就是妙有。（怀师批示：喔！）

四、 在禅列中忘记身心，意境上构成一个没有时空的广大无边的境界，算不算真空？其中的灵知是否即是妙有？（怀师批示：如如空相。你说呢？）

五、 修性空缘起的妙有法门，是否可完全用这种办法，还是有不同之处？（怀师批示：如珠走盘，何拘一隅！）

六、 真空妙有，性空缘起之至理，体会容易，但不知如何印证？（怀师批示：既云性空缘起，缘起性空，岂非即此用，离此用？）

七、 意境形成的实相，是否所谓的“即幻有空为真？”（怀师批示：非幻非有！）

四月二十八日雨

晨六时打坐。坐中心空如洗，也没有空的感受。心不在外，也不在内和中间，却也不离内、外、中间，我也都能体会。但仍说不清楚。（怀师批示：只因你尚有求弄清楚之一念在！）

晚间我看笔记。忽然记起女儿说，那天我在她屋里睡时，她半夜醒来，觉得我的呼吸有点上气不接下气。经我审查之后，确实自气沉丹田后，呼吸似乎不太顺，又似乎气有内行的趋势，又说不清楚了。（怀师批示：非也，慢慢你会清楚的。）

四月二十九日雨

晨六时打坐。坐中气不顺，有点气塞，似乎出气少，气出不来，丹田内有轻微的动，这是最近的毛病（怀师批示：非塞住，实停祝出少入多，正合财经原则，做生意赚钱，有此现象，求之不得。知否？一笑！）

下坐后，电话铃响了！是那位中国老太太打来的，她说闷得慌，人都要爆炸了，天气又不好，说来说去，又怪我不会打牌。唉！真是家家有本难念的经。我只好安慰她一番，请她天晴了过来玩。女儿说：“她最好回国。”我说：“她回国又想这儿的家人，两下比较，还是家人重于打牌了。”人间事在不能两全之际，就是受考验的时候了，哪有那么简单！晚间我看《指月录》，我忽然想到禅是讲明心见性的。《金刚经》上的禅的四果——禅定的四个阶段，不知哪个阶段与明心见性有关系？（怀师批示：道是无关却有关。）

四月三十日阴

晨六时打坐。坐中感到肺部呼吸不畅，似乎气接不上来，外气进不去，内气又出不来很不舒适，实际上是呼吸很轻而已。丹田热似有气动？不严重。总之只有胸、肺之间及喉头部分呼吸不畅，犹如被气塞住不通，很想用口帮助呼吸才好，但我始终没这么作。（怀师批示：如此情形，似有外感间杂。）

下坐在后门外一站，见连日雨后，到处皆绿，一点雪迹都没有了。地面上被雨水洗得好干净，明天只要不下雨，或者说不下大雨，我发日记报告该不成问题。外面气温五十度，阴天有点凉意，但空气仍很清新，可是吸进的清气不能深入，于是我深呼吸几次，只觉鼻腔内清气直入，凉爽异常，究竟是入脑还是入肺，就没感觉了。不似过去，一股清气从鼻直入脑际的清凉舒畅。（怀师批示：如此现象，可以断定略有外感——感冒。）

晚间仍看《传灯录》。这本书青原的法嗣最多，也最长，何以旁出之外，又有别出？又如神秀、惠能两位大师，同出五祖门下，当然六祖是传衣钵的不说，神秀大师也该是法嗣，何以又叫旁出？（怀师批示：譬如国王传位太子，其他弟兄，但封王，不称帝。其实这种情形已非佛制，应属祖制了！所谓别出，犹同世法所谓的私淑弟子。）

再者古人都从师多位，以什么根据算那位老师的法嗣呢？（怀师批示：以印证得正知正见者为法嗣。但大都以初心证入者为嗣法之师，如世法之不忘本也。例如释迦、以燃灯佛之授记为嗣法。后世道衰德薄，满盘世俗，大多重人不重法。你问到此事，近日我也恰作一联，录给你同博一粲：

阅世五千年，求术者众，求道者寡。

修行三大劫，感德者少，抱怨者多。

入世出世诸法诸事，莫不如斯，抑何可悯！）

五月一日阴

好几天不见太阳，觉得阳光特别可爱。在外面站了一下，觉得呼吸已不是那么不畅了。只是仍有吸气不能深入的感觉。呼吸的气似乎都在鼻边打转，始终很不正常。

五月二日晴

晨六时打坐。昨夜上坐很倦，于是干脆睡觉。一觉醒来两点，虽仍想睡，记起睡前没有打坐，我知道不能因循，必须要控制才成。强打精神上坐，后来愈坐愈舒适，精神也好了。我觉得睡足了再打坐也不错，只是大意不得。如果一觉睡到天亮，或是半夜醒来又忘了这一回事，那就上了睡魔的当！我发觉近来坐中不如过去心静，有时会心悸，头倦思睡，幸好我很能自觉，也很会警惕自己。每于坐中不想坐的时候，我仍旧勉强坐下去，我不相信自己不能克服自己！最多睡一觉再打坐。今晨仍坐得很好。

五月四日晴

晨六时打坐，坐中一片晴空，天是那么蓝，一切是那么静，小鸟掠过天空，不时有鸟声传来。我想是受了昨日公园内晴空的影响。晚间我看《传灯录》，佛眼曰：“欲了生死，必求妙悟。“ 何谓妙悟？是否无心忽悟？（怀师批示：依教理言：是谓智证无上菩提之证悟。亦即所谓了因之所了，非生因之所生。依事相言：所谓“向上一路，千圣不传”之证自证智。）

五月六日雨

晨六时打坐。坐中恬静异常，不想下坐。听到小妞走了，又过一会，睁开眼睛，九点差一刻，急忙下坐，似有寒意。掀开窗帘一看，才知正在下雨，这儿是一年有半年的雪景可赏。有人说：“雪景虽美，毕竟不如交通方便来得重要。银色世界看多了也会腻。”其实雨天比雪天更糟，因为雪不沾身，一抖即脱故也。晚间我看《指月录》郭功甫一章，记得小时侯和我同龄的孩子都会诵：“上大人，孔乙己，化三千，七十仕，尔小生，八九子，佳作仁，可知礼也。”我记得是化三千，七十二？也不知出处，也不懂何谓上大人，孔乙己？何谓佳作仁？因为当时自己没读过，只当耳边风，现在在《指月录》上见着，如同梦中相识。我现在对师谕“每天睁开眼睛，就是大梦”已能深深体会。（怀师批示：以“化三千，七十士”为正确。此由唐末起作初学发蒙童生习字记诵之课外必读小品，不知始作者谁？我幼时亦念过写过。“上大人，孔乙己”者，即尊孔子之谓。“佳作仁”就是好好地学做一个仁人之意。）

五月八日晴

晚间我看《指月录》。又看到《雷长芭蕉，铁转磁石，俱无作者，而有是力，心不取境，境亦自寂，故如来藏不许有识。“ （怀师批示：正如《楞严经》所谓：周遍法界，无有方所，循业发现，随众生心，应所知量，非因缘，非自然之说互同。）

过去我认为参话头，如我是谁？生从何处来，死向何处去？这一类讲得通，是可以参的，如干屎橛，庭前柏树子，怎么参呢？现在懂了，怪不得说不准下注脚、不准讲理，又不准思量、卜度，原来是这么回事。那当然是有理无理，都是一样地参了。

五月九日晴

有位老太太问我说：“她们都不在家时，你如何消遣？”我说：“我有看不完的书。”她问：“什么书？”我说：“《西游记》。”她笑了说：“那有什么看头。”说真的，即使我真的每天看《西游记》，我也过得，那我就随着三藏师徒去西游了。我是会出神的，只是出阴神非我所愿而已！那么如果说我看《指月录》，那会讲到驴年也讲不清楚。晚间看《传灯录》，所谓心能转物，这个物字，是否指色身而言？（怀师批示：岂只涵盖色身，同时亦含融万物。如经所述，诸佛世尊，各各自愿圆成另一佛国土者，即此究竟之义。）

五月十日阴

晨六时打坐。坐中恬静如常，下坐做瑜伽。今日星期，下午和女儿带小妞去公园玩。天上浮云流动，太阳时隐时现，坐在草地上看孩子们玩，看松鼠，听鸟啼，也蛮有趣。此地松鼠不多，也许是气候太冷，可是波士顿的雪地上都常见到松鼠呢。记得有些地方是把松鼠关在笼子里当玩物的。晚间我看《指月录》，我想我现在没走错路，似乎找到了方向。表面上看来，似乎同时走两条路——《楞严经》和《金刚经》。其实最后同归一条路。觉得有了一线生机！我又说不清楚了。

五月十一日雨

晨六时打坐。坐中很好，下坐在厨房见窗外正下着雨，无风很舒适。炒完菜，我叫女儿来洗锅，那口大铁锅太重，我拿不动。我说：“人又不多，买如此重的一套大小铁锅何用１她说：“这是宝锅，用坏了，抹层油烤干了，又是新锅，可以传宗接代呢。”我说：“如果传宗接代的人像我，一定不要。”她笑了说：“也许小妞会要。”母女笑了一阵。唉！这个时代能够忙里偷闲，母女偶有机会说说笑笑都不容易。人生究竟为何来！

五月十二日雨

晚间我看《传灯录》，金华山俱胝和尚一章：凡有参学僧到，师唯举一指，别无提倡。有一童子于外被人诘曰：“和尚说何法要？”童子竖起指头，归而举似师。师以刀断其指头，童子叫唤走出。师召一声，童子回首。师却竖起指头，童子豁然领解。师将顺世谓众人曰：“吾得天龙一指禅，一生用不荆”这是怎么一回事？妙在何处？童子居然领解，是何解？（怀师批示：万劫疑情，随指顿断，妙在不妙处，唯证自知。但此亦只是一类悟缘之榜样，并非人人可用断指而得也。）

五月十三日晴

晨六时打坐。坐中我体会到当万缘放下之时，并无空空洞洞的感觉，只有无边无际的虚空，这时也没有身心的觉受，唯有一点知觉之性，也不知它在何处，只是当外面传来什么声音时，它立即升起觉知而相应。所谓用之即有，舍之即藏，找不到也丢不掉，我忽然想到这不也是真空妙有吗？下坐做瑜伽。外面温度四十度，并不冷，因天晴故。晚间我看笔记上有这么几句：“但以空寂为自体，莫认色身。以灵知为自心，莫认妄念。”这不正是说的真空妙有？（怀师批示：差不多。）

五月十四日晴

外面嗡嗡有声，掀开窗帘见有人在前院剪草，这就是租房子的好处。若是自己的房子，就靠自己整理，常常把周末的时间都消耗在这上面。晚间我看《传灯录》，陈尊宿一章，师谓众曰：“汝等诸人，未得个入头，若得个入头以后不得辜负老僧。”时有僧出礼拜曰：“某甲终不敢辜负和尚。”师曰：“早是辜负我了也。”在此已是丈二金刚了。（怀师批示：此处错在有法可得。）师又曰：“老僧在此住持，不得见个无事人到来，汝等何不近前。”时有僧方近来，师曰：“维那不在，汝自领去三门外与二十棒。”（怀师批示：此僧随人足跟后转，更是不堪。）僧云：“某甲过在何处？”师曰：“枷上更著[ ]（左木右丑）。”何处是枷？何处是[ ]（左木右丑）？（怀师批示：法执不尽，悟迹不除，已是披枷带锁之苦。复加多此一问，岂非枷上加一个死[ ]（左木右丑）？不可救药。）

似乎每个人的身边满布着错误的棋子，使人动辄得咎？当然后者也是不太灵动，由于前者的情形，就当知道这位师父的作风不太普通，又忙忙地挤上前去作么生呢！（倘照你此解，还只是世间聪明辨智的境量而已。）

五月十五日雨后晴

坐中我体会到，清净自性犹如虚空，它是空而不空的。本体中的那点灵知，犹如虚空含藏的电，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。这东西找不到，也丢不了；而且用之不尽，取之不竭。聪明的人类竟能把触着就死的电储藏起来，而且利用它，使整个世界都成为电气化。如果我们能把那点灵知找出来，和它合而为一了，来去自如，不就行了吗？

五月十六日雨

晚间我看《指月录》陈尊宿一章，有僧问：“如何是向上一路？”师曰：“要道有什么难。”云：“请师道。”师曰：“初三十一中九下七。”这是什么话？是不是说初是三十一。中是九，下是七？我还是不懂。请老师开示。（怀师批示：七七原来四十九，不是理数当然吗？如我说初十八，中十三，末后五，可是什么？参参看。如要扯到工夫层次，或气脉程序上去，也可以统同通准。“天下本无事，庸人自扰之。”要道有什么难？）

五月十七日晴

晨六时打坐。坐中忽觉内缘不断地袭来。我对妄念之来，总找不到它的起源，我认为它是从清净心上一飘而起，无所从来，亦无所去。除非是随着它转，它不会自住的。这东西都是前尘影事，不像六根门头，要有外境才起作用。我又想到如来藏不许有识，是不是说那里面一切都是自然的力量，没有些许意识作用？（怀师批示：说一自然，已是识心分别思维边事。）但我想意生身转身之后，仍难免有意识作用，当然可以说是转识成智后的智了，这就是所谓转其名不转其实。（怀师批示：识智两个名相，统是随众生心，应所知量，循业发现，都无实义。）

五月十八日阴

晨六时打坐。坐中我想修性空缘起的妙有法门。我知道本性空无所有，犹如虚空，但能生万法。万法之生，是由因缘而生，生而不生，起而不祝因为万法都无自性，生已还灭，自性本空，所以空是真空，有是妙有。这些理论我都懂，但虽能体会，毕竟没用。实修方面，如何下手？有何步骤？老师何以教我？（怀师批示：既云缘起性空，何须又问步骤？此所谓转缚转坚也。如论无次第中之次第，唯有摩诃止观乎！不止止，不观观，庶乎近焉！）

五月十九日时阴时晴

晚间我看笔记，忽然想到人不要看不起自己，圣贤仙佛不都是人成的？每个人都不少那点灵明自性，在圣贤不增，在众生不灭，一般人都把它用在世俗的聪明才智上，如果能转个方向发展，不是就能成为智慧？据说最聪明的狐要修仙，必先经千年修成人形，再从人起修。所以说人身难得，如果不能即身成就，就要靠不住了，谁知道来世会是什么呢？何谓首楞严？何谓全提、半提？（怀师批示：楞严乃翻音和意译双重混合名词。即谓巅扑不破，泊然本定等意义。首，是至高无上的顶颠。全提，是全盘统收之提示的别语。亦可谓是全副、全挑之意。明了全提之意，半提不必说便可知了。）

五月二十日阴

我看《传灯录》，温州上方安遇禅怀师批示寂说偈曰：“不是岭头携得事，岂从鸡足付将来。自古圣贤皆若此，非吾今日为君裁。”前两句我不会讲。（怀师批示：岭头，指六祖逃返广东，惠明追及大庚岭，提不起衣钵的故事，参看《坛经序品》即知。鸡足山，即佛经称世尊在灵山会上，传心印与迦叶尊者。尊者奉命在云南的鸡足山入定，待弥勒转世成佛而付授衣钵的故事。）

五月二十一日晴

晚间我看过去的批示。一次我问：“天地一指，万物一马。”师谕：“此出庄子所说的譬喻，整个天地宇宙都在一指之间，宇宙万物等于一匹马，有马毛、马头、马尾。故又有金狮子之喻，唐代华严宗大师著作。”我不懂即出庄子，何以又是华严宗大师所著？（怀师批示：庄子有马喻。到了唐代，引申变易此义，作金狮子之喻。换言之：天地万物，如一金狮子，举一毛可概全身也。）

五月二十二日晴

坐中很静，但觉气在体内轻轻转动，最后仍沉丹田。可是我没弄清楚，不知丹田的气升起来，还是另有一股气又沉入丹田了。不知打转的气是怎么来的。下坐在后院站了一下，空气清新无比。（怀师批示：升降浮沉，各有自律。此时应让它“宾作主”。但有时亦浑和。唯无论如何，气脉种种层次，仍属色身受阴边事。是宾非主。所以有时须“主中宾”、“主中主”。如单论气脉变化，又属一门深入事，至繁非简说可知。）

五月二十三日阴晴不定

晚间我看《指月录》，[ ]（左虫右见）子和尚何以能住在纸钱中，什么纸钱？（怀师批示：就是世俗烧化的冥钱堆中。）华严静禅师问：“如何是祖师西来意？”师遽答曰：“神前酒台盘。”这是什么意思？（怀师批示：那不是眼前易见很平常现成的事吗？古人神佛台前常常摆着的。）

五月二十四日阴

晨六时打坐，坐中我似乎在《指月录》上已得到一些重要的答案。有人说看这种书就是要看机锋转语，否则看什么呢？我何以觉得这种书虽多半是机锋转语，但真正的窍门并不在机锋转语上，只能说既看了它，应该多懂一些机锋转语之道而已。过去我也不懂何谓转语，有一次的日记批示中，老师谕示：“在此当再下一转语——”之后，我也懂何谓转语了。（怀师批示：你真可为此下一转语了！）不过翻公案我还不懂，以后再多研究一下。总之我在这方面野心不大，懂了就了事，但能多懂一点，可以触类旁通就好。我不想专在这方面下功夫。（怀师批示：是极。德山云：“穷诸玄辨，似一毫置于太虚。”有何用处？）

晚间我看《传灯录》。我不懂元性是否即元神？何谓正受三昧？（怀师批示：这都是名相注释的涵义问题。一知便休，何须太过劳神。除非你要作博士论文，则可死叮一口。）

五月二十五日阴

晚间我看《指月录》。上面常有某某问：“如何是佛？”师召曰：“某。”某应诺，师曰：“是什么？”某于是有剩我认为这种有省谁都会，有何用？（怀师批示：你说得中肯极了！多少人都在此等处误了平生，去自妄认为平生悟了，可叹！）

五月二十六日阴

晚间我看笔记。先德云：“了即业障本来空，未了还须还业债。”放眼一看，人间何处不是业债！我但愿是我欠人的，今生能还清，如人欠我的我不要了。只要无拘无束，还我自由，什么我都不要。

五月二十七日雨

晚间我看《指月录》。木平山善道禅师初偈洛浦，问一沤未发以前，如何辨其水脉。浦曰：“移舟谙水脉，举棹别波澜。”师不契。乃参蟠龙，语同前问。龙曰：“移舟不别水，举棹即迷源。”师从此悟入。（云峰悦云：不平若于洛浦言下悟去，犹较些子，可惜许向蟠龙死水里淹杀。）这些都是什么意思？（怀师批示：洛浦所答，是念前会得，体用全彰。蟠龙所答，是从无念处讨理会，固然力弱。但也可说是全无意思，因意思尽在你那里。）

五月二十八日阴

晨六时打坐。坐中觉体内空空的，呼吸的气可直达腹内，而腹内也有轻微的波动，似乎过去只到胸部，又说不清楚了。下坐去发了两封回国内朋友的信。晚间我看《指月录》，嵩岳破灶堕和尚。有僧问：“如何是作恶行人？”师曰：“修禅入定。”僧云：“请师直指。”师曰：“汝问我恶，恶不从善，汝问我善，善不从恶。”良久又曰：“会么？”僧云：会。“师曰：”恶人无善念，善人无恶心。“当然善恶如浮云，俱无起灭处，是对的。但我以为恶人也偶有善念，善人有会偶有恶心。（怀师批示：善人起恶心时，便是恶人。恶人起善念时，便是善人。善恶到头都不着，方知此是本来人。望强记我此二语。）

五月二十九日阴

晚间我看《指月录》。四禅和尚，有僧问：“古人有请不背，今请和尚入井还去也无？师曰：“深深无别源，饮者消诸患。”（怀师批示：去住无定，都是慈悲之用。）问：“如何是和尚家风？”师曰：“会得底人意，须知月色寒。”这些都是何意？（怀师批示：平常现成景色。）

很多人都喜欢问老师的家风。我不知我们老师的家风是什么？（怀师批示：我是“穿衣吃饭一忙人”，又是无中生有偏多事，吃饭穿衣忙煞人”。哪里有什么家风！你试问人看。）

五月三十日阴

晨六时打坐。坐中忽然在远处出现一种亮光，那种光非日光，灯光，也非电光。就是说比什么光都亮，它的光芒从天边一直射下来，照亮了整个宇宙，太妙了。虽然平时也偶有这种光芒出现，那只是一闪即逝，这次却停留了暂短的时间。妙极了！也美极了！似乎人间没有这种光，又似乎由白光透过一些黄色的云彩。我实在说不清楚。下坐后，那光亮一直留在我的意境上，久久才散。（怀师批示：此亦是“宾中宾”的光。不过，可当照亮用，一笑。）

晚间我看《指月录》。何谓从门入者非宝棒上不成龙？（怀师批示：此指虽已入门，还须大匠明师锻炼成器。）何谓六耳不同谋？（怀师批示：三个人在一起，就有六耳了０二人同心，其利断金。”你近来似乎偏向于参公案，走入差别智的歧路去了！如偶而游戏，亦不错。倘长此不知自返，则盘桓歧路，迷入化城去矣。戒之！慎之！但差别智亦须知，只恐光阴易逝，岁月不居，染缘易就，道业难成为虑。）

五月三十一日晴

晨六时打坐。坐中如常。晚间因找书，由旧书里掉出一张发黄的纸来，拾起一看，原来是那张从破旧日记上掉下来的一页。那是那年由弥渡请假回昆明，本来铁路局的人乘公路局的车，只要有请假证明，就随处可以免费搭车。却不料当时竟没公路局的车经过，送行的人就为我找到一辆便车，谁也没想到竟搭上了一辆老爷车，好不容易爬到天子庙的最高峰顶——天下第一峰，再也走不动了。时已天黑下来，我见事不妙，眼光向四周一扫，见乘客都是男性，而其中只有一位衣冠整齐，一望而知是公路局的同事。正巧他身边站着一位小女孩，我就借孩子和大人说话。虽然话没说上三五句，我已断定此人出身世家了。我一想昆明的世家都是世交。他说他姓丁，我问：“丁某某年伯你认识吗？”他答：“是家父。”于是我就向他说明我的身分。我似乎找到了救星，高兴地跌入真空里了。（在一次日记批示中师曾谕示：“凡人在喜、怒、哀、乐至极，都能接近性地。”）可惜当时我却不懂。在我们谈话间，司机宣布：“不行了，各位自便吧。”他一句话就打发了这些人，一阵脚步声，人都走光了。丁世兄说：“我记得附近我有一位姨母家的别墅在此，因避空袭都搬过来了，但好几年没来过，已不大记得方向了，现在只好去找找。”话虽如此，但伸手不见五指的黑夜，如何下山呢？正巧这时山下忽然有亮光一闪，丁世兄大叫：“请山下的人用电筒往上面照一下。”果然一道光顺着山边一扫，他忙叫小女孩拉着我，坐在地上一点点往下滑，因为太黑了，看不见路，又不知有多深，怕掉下去。那时侯若掉下去一个人，就无法找，当然他为照顾我，否则他可以拉着他的女儿。到山下借着稀疏的路灯，找到他的姨母家，正值丫头仆妇们在大门外准备熄灯了。上楼去经过丁世兄的介绍，见过他的姨母夫妇。饭后，由主人的安排，男客住楼上，女客住楼下。丁世兄怕我尴尬，又叫他女儿陪我。第二天一早从滇池搭船进城。人家说：“不巧不成书。”又说：“书上有世上有。”每每小说上传奇性的故事，大多是作者有意的安排。事实上人间诸如此类的事多得很，总之不外机缘二字。唉！事隔多年，不知丁年伯府上，是否能如我的祝福，平安无恙？！

六月一日晴

晚间我看《指月录》。云居膺禅师问：“如何是祖师意？”洞山曰：“she黎他后有一把茅盖头，忽有人问she黎，如何祗对。”曰：“道膺罪过。”这是何故？何谓茅盖头？（怀师批示：把茅盖头，是形容词。这就是说你将来有一把茅草遮头那样大一个道场[小寺院]，出来为人师表，别人也问到你这个问题，你却怎样答复别人，开导别人呢？因此云居膺禅师便说：“对不起，这真是我的罪过了１原来达摩祖师东来传心印时，你说有个什么呢？吾师袁先生云：“与人有法还同妄，执我无心总是痴。”无意无分别之意，是谓真意。意不立，事本空。如此而已。云居明知故问，多此一举。）

六月三日雨

晨六时打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。外面气温六十度，相当暖了，后院玫瑰的花苞，始终没长多少，几经雨水灌溉，蓓蕾始终不开。我欲采几枝插瓶，又恐伤了它的元气。过几天那位老太太来，一定要采几枝的。晚间我看笔记，在贵阳走田边小路兴坐轿子，如成都的鸡公车一样。但轿子是前后两个人抬，虽也有四抬轿、八抬轿，那是例外。这前后两人有相应之法，也很妙呢。譬如前面的人，看到左边有个娃儿，他就唱：“左边娃儿靠。”后边就和：“叫他妈来抱。”如果见个猪在右边，前面人就唱：“右边毛拱底。”后边人就和：“量它拱不起。”如果前面有个女人，前边的人就唱：“前面一枝花。”后边的和：“莫采它。”坐在轿内听他们一唱一和，也蛮有趣。至于不如此，后面抬轿的也会闷死！各行有它的玩艺。

六月四日晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐在后院一站，空气清新无比，见墙脚下的玫瑰有了许多新的蓓蕾，大的都含苞待放了。那两颗梨树也开满了花，风过处纷纷下落，如同降雪。为什么年年的冰天雪地，并不曾冻坏它，尤其埋在地下的种子，也没冻死，可见任何东西，只要生机不坏，生死只是过程而已。该来的时候来，该去的时候去，多么自然！晚间我看《指月录》马头藏禅师。僧参，方展坐具，师曰：“缓缓。”僧曰：“和尚见什么？”师曰：“可惜许，磕破钟楼。”其僧从此悟入。何谓磕破钟楼？古人走到哪儿都要展坐具，是不是席地而坐，铺一块毯子？（怀师批示：坐具，是出家人依照古印度佛的制度，随身携带铺地而坐或临时一卧的草毡。中国佛教改为布做的，大如小小方丈之地，具体而小的坐具。后生见长者，铺开此坐具顶礼膜拜。马头藏禅师看到这个新来参学僧要展开坐具时，便说：“慢慢来，慢一点１但这个新学僧却说老和尚，你见着什么？——意思是自满，似乎反击之问。老和尚便说：“可惜啊！可惜，又是一个只可以在钟楼上磕头打钟的和尚。纵使把你的头、钟楼都磕破了，对自心见地上，又有什么用？”你且不闻俗说“做天和尚撞天钟，和尚去了庙子空”的话吗？）

六月五日晴

晨六时打坐。坐中清净异常。下坐见外面天气晴朗，很舒适。小妞今天要和她爸去加拿大接她的表兄妹。他们是她姑妈的孩子，从南印度来美国度假。一方面看他们在加拿大教书的叔叔。据这家男主人说：古时在他们南印度的婆罗门习俗，舅甥可以结婚，但现在已不兴了。至于小妞和她的表哥，虽相差十几岁，如能由家庭做主是最好的对象。我笑笑说：“如果你们敢如此做，二十年后的报纸，准有一条解除婚约的启事。小妞岂有那么简单１女儿颇同意我的看法。据说南印度有些习俗正与我们相反，譬如媳妇生产时一定要送回娘家去生，不兴生在婆家。又如孀妇都是带了孩子回娘家去祝没有孀妇抚育儿女、孝养公婆的事。

六月六日晴

晚间我看《指月录》。洞山临终示僧颂：“学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路，欲得忘形灭踪迹，努力殷勤空里步。”这是不是说，说理的多，实证的少？（怀师批示：学禅的人如恒河沙那样多。他们的错处都在寻找古人的唾余剩语，枉用思量。要求达到了无痕迹之境，只有努力参修，向空无一念上去入手，去学步，才有些子希望。）

六月七日晴

晨六时打坐。坐中似乎又有一种说不清楚的进境，只能说如人饮水冷暖自知。下坐做瑜伽。在后院透透空气，见玫瑰被雨水打倒的，一直没直起来，我怕再一场雨打断可惜，采了几枝插瓶。我一人吃饭，就不分早餐午餐了，不过早餐退后，午餐提前，这样一餐就了事，时间用来打坐，看书。下午两点打坐一次，四点下坐。五点半打坐一次，七点下坐。八点晚饭后，看《指月录》灵云勤禅师见桃花悟道。有僧问：“如何出离生老病死？”师曰：“青山元不动，浮云飞去来。”这是不是说生老病死对本体是了不相干的？（怀师批示：你说是否？“白云与我共无心。”）

六月八日阴

晨六时打坐。坐中在无边虚空中，正当心无所住之际，忽然楼上传来一种熟悉的声音，虽不起分别心，也是知道是怎么回事，而且心里清楚得很。我立刻一觉。《指月录》上有：“遇缘而化物，方便呼为智。”这就是它的妙应。它就是即空即有，非空非有的一点灵性。它虽无形无相，但在遇缘之际，随时可在见闻觉知上找到。因为平时它的用太专权了，使人们总在见闻觉知上打转，而忽略了它的本体。其实它是用之即有，舍之即藏，虽不在内外中间，却也不离内外中间。它从来就一直在我们身边，只是它的用太嚣张了，就难免喧宾夺主。如果我们能拨开云雾，太阳就在目前。这些是我三天内的收获。尚乞老师开始！（怀师批示：说得不错。）

六月九日雨

晚间我看《佛学辞典》，上面有女转男身经。据说佛国都是男身，所以必须先转了才可进入佛国。我想这种经是古代应时而生的。因为在男权社会，不知何人想出这种妙招。事实上修成形而上的道体，哪儿还有男女相？既能成佛，就能进入佛国，这是自然的力量，何用转来转去！（怀师批示：此话可为千古名言。可惜大地女性菩萨，完全自馁何！）

六月十日晴

晚间我看《指月录》。何谓参涅pan堂里禅？（怀师批示：涅pan堂是古代丛林“禅林寺院”里的太平间——放死了的僧众之处。）

六月十一日晴

晨六时打坐。坐中记得客人要走，早下坐一小时。这家客人各国人都有，信仰又各自不同，每于见面或道别时，对方行什么礼，就答什么礼。譬如美国人都是握手，印度人以笑笑点头为礼，佛教朋友以合什为礼。这家男主人要开车送客人去多伦多搭飞机，路经水牛城看了瀑布，过桥就是加拿大。来回需八小时。他们走后，上午十一点钟，我困了想睡，我就打坐。这一坐清净异常，舒适无比。因恐耽误了接小妞的时间，适可而已，不能久坐，下坐一看，原来整十二点。意外的是打一小时的坐，比睡一小时清爽得多，下坐后不会仍有倦意，如果睡一小时，醒来仍觉懒懒的，一个时候清爽不了。而今天一直到晚间看书，写日记都不觉倦。以后我要多打坐少睡觉，一直到能如僧家所谓的“不倒单”就好了？

六月十二日阴

在门外见邻居美国老太太，彼此打一个招呼。美国人不兴串门，不请不来，来必有事，未来之前必以电话通知。到人家门口，一定要主人开门，主人不说“请进”，就只好站在门外讲话。进门之前必说一声：“谢谢。”进屋之后，主人说：“请坐。”在坐之前，又必说声谢谢。吃饭的时候，主人叫谁坐哪里，谁就坐哪里。若果说他们规矩大，则又不然，除了亲生父母之外，三岁孩子对任何人都叫名字。这方面印度人也是如此。譬如这家男主人姐姐的女儿，对舅舅舅妈一概叫名字，所以小妞对表哥表姐也叫名字。

六月十三日阴

晨六时打坐，坐中如常。下坐到后院又采了两枝蓓蕾，进屋换了花瓶的水，剪枝插瓶，见瓶内花正盛开，好香！好美！我欣赏一阵，不觉叹息，如此漂亮的花，却没人看，更谈不上赞赏了。虽然前两天有两位青年客人，他们应该正是欣赏好花的时候，但我也没看见他们注意过。唉！这年头人都想些什么！无怪乎人家说：“世有伯乐然后有千里马，千里马常有，而伯乐不常有……”此古人之所谓报知遇之恩者，良有以也。虽然说：“人不知而不愠，不亦君子乎？”可是在当人来说固应如此。至于对社会人类而言，不亦人才之浪费乎？真是“骏马常驮村汉走，巧妇常伴拙夫眠，世间多少不平事，不会做天莫做天”。

六月十四日雨

晚间我看《指月录》。我不懂见闻觉知是否也是法身起用？（怀师批示：你说呢？何须向我笔下或口头另讨消息？）

六月十六日雨

晨六时打坐，坐中如常。下坐到后院见许多盛开的花，都被雨打折埋在泥土里，因为花枝太嫩，雨又大。既生之，又毁之，这就叫自然，如果能违反自然，就能逃脱轮回！晚间我看《指月录》。师随洞山渡水，山问：“水深浅？”曰：“不湿。”山曰：“粗人。”曰：“请师道。”山曰：“不干”不湿，不干有何不同？（怀师批示：说干、说湿，都是对境说象，本无定准。于是颠倒游戏，有何不可。随人转语，无奈太笨。）《指月录》上常有[ ]字，是[ ]字？还是玄字？（怀师批示：即是玄字，古代雕版者之艺术体，变形作此而已。）

我认为当时的宗师，都是因人施教，并无定法，主要的是看准时机。譬如那个童子因断指而领解，设非其人其时，童子吓坏了，老师召他，他会听不见，哪能领解？那种教授法，所谓禅宗的机用，如闪电般地敏捷。我又发谬论了。（怀师批示：你说对了！）

六月十七日阴

坐中我忽觉当人蓦直去的时候，会头痛，经审查之后，原来不得法，似乎有意把神向前去了，不自然，急忙改正。（怀师批示：如此，便非蓦直去的本意了！）

今天因小妞学校的老师下学期别有高就，有人发起一个送别会。下学期小妞也将转学了，人生聚散无常，这就是因缘生法，生而无生，生已还灭，所以说无自性。人家说：“一饮一啄，莫非前定。”由于多次的经验，我确实体会到了这点。（怀师批示：因缘生法，定而不定，假名前定。）

六月十八日晴

坐中我觉得心情的变化和境界一样，不可思议。有时候会如一个人站在前不巴村，后不巴店的叉路上，无所适从，感到前途茫茫几乎活不下去；有时又觉得光明在望，似乎找到了大路，不再彷徨无依了；更有时候，如找了好久的大门就在目前，却见里边广阔无比，不敢迈进。毛病太多，不只是否也是过程？（怀师批示：统是化城，未到宝所。）

我看《指月录》。古人所谓[ ]（外口内力）的一下，是否即妙悟？（怀师批示：[ ]（外口内力），是形容悟境时的形声字。）七佛没有一个是和尚，都有子，而禅师却称和尚，每个佛都有神足二。这些都是什么意思？（怀师批示：佛法不离世间法。后世和尚法，只是出世法，难得有如佛者。故和尚毕竟就是和尚，不是佛。是佛才是真和尚。佛的弟子中，都有得神足通而成就者二人。因神足通圆，并非人人而得成就。此虽是有为法，但必须“有为须极到无为”者方可。）

六月十九日晴

晨六时打坐。坐中如常。下坐做凉面。因为小妞学校有期末家长聚会，在公园野餐，每家出一个菜，我想中午在外面野餐，最好拌个凉面。十点有人来接，她母女带着菜走了。回来时，女儿把空盘向我一扬说：“凉面很叫座，汁都不剩一滴。”我很高兴，我又想到我仍有好胜习气，小心被好胜圈套祝（怀师批示：你做了祖母，为什么还要服侍孙女儿？）

晚间我看《指月录》。文殊为七佛之师，何以又是释迦佛的弟子？径山杲禅师问殃崛救产难事。“……至菩萨登第七地，证无生法忍去，菩萨成就此忽，即时得入第八不动地……”这个忽字如何解？（怀师批示：虽为人师，出来捧捧场，有何不可？此所谓慈悲过分，翻将觉海作红尘。又：忽，即一忽。一刹那之意。）

六月二十日阴

楼上女孩来玩，据说她妈妈住院了，不知何日才能出来。她月底将去外婆家久住，她爸将搬去一间小屋。我们奇怪，什么病何以会出院无期呢，原来她母亲住进精神病院了。于是我们想起她母亲确实有病，但不料如此严重。我认为一个人生死都无所谓，千万不能得精神病，死不死，活不活的，人间何异地狱，太可怕了！我一直想到那个可怜的女人，又同情她的女儿，唉！我又心随境转了！晚间我看《论语别裁》。老师说找那个东西，才知道自己生命的本身一片大光明，是形而上本体的境界。可是老师没说大光明如何修？又如何随时随地能进入那种境界？（怀师批示：你又被法缚了！一切众生，竟日昼夜皆在大光明藏中，苦不自知耳！如要直说，岂不见洛浦禅师道：“夜半正明，天晓不露。”）

六月二十一日雨

晨六时打坐。昨夜将上坐，感到眼睛有点不对劲，忽然目前白光一闪，我一惊，立刻恢复镇静。今晨坐中白光一片一闪而过，比昨夜的清晰，但不似那么心悸，眼睛似乎闲不住，当白光一闪之际，眼睛就闭不住又睁不开，心里有点定住了的味道。呀！真说不清楚。我认为是阳气未充之故，此类情形好久了，如何才能充实阳气呢？（怀师批示：应舍去前五识与意识习气，尤其眼识习用太深。经云：无眼耳鼻舌身意。参之。）

晚间我看《指月录》。何以一虎生七子，第七个会没尾巴？（怀师批示：物有所穷，势有所荆六爻为天地自然之妙用，到七变而返，以示归结之始而已。）

六月二十二日阴

晚餐时，女儿说起她们去华盛顿，到了美国的国家公墓，那里埋葬的历代总统及阵亡战士（无名英雄），其中最显著的是肯尼迪墓。别人的墓牌都是立起的，唯肯尼迪的是与地一样平，意思是说他已没有他自己了，一切荣归上帝，与上帝合一了。墓前有一个永远长明的火，是他的遗孀亲手点的。此火永远长明，象征他的光明永永远远！女儿说到那儿一看，感慨人生就这么回事！至于墓前，全是大理石铺成，石上全是肯尼迪的语录。我说无论如何，死了就是死了！母女感叹一番。（怀师批示：更须进一层了知方生方死，方死方生之意，是谓解脱知见。）

六月二十三日晴

我带小妞玩，前门站站，后门走走，又为她做饭。每当我带她，她都很能吃。这孩子很奇怪，爸不在家就跟妈，妈不在家就跟爸，谁都不在就跟我。她跟谁就喜欢谁，不跟谁也不想谁，她不会跟着一个人又想着另一个人。我很佩服她丢得开，也放得下，从不拖泥带水，又会见事行事，察言观色，一点不像五岁另四个月的孩子。将来学道是个能手。（怀师批示：你应在将来二字之下，加如果二字才对。惟恐小时了了，大时糊涂。我读中国历史，看南北朝时代的种族混血儿，都有此种特殊个性。渐渐混合久了，才有唐代李世民家族等的聪明雄剑但也有其大糊涂的一面。总之，人，最难了解！）

六月二十四日晴

上午带小妞在前门玩，为的是等批示发下的日记。一直到送信的来了，又是一些不三不四的广告宣传信，失望之余，带小妞到后院玩。看她骑娃娃车，最后陪她玩球，踢足球，我还不输于她。我又想起一件趣事，昔年我还教过职校的体育呢，而且还带学生参加运动会。记得有些学生要求说家长不准他们剪发，校长说在运动场上不好看，于是我提议戴运动帽，把头发都挽在顶上，于是顺利过关，谁也不委曲。人家说，初生只犊不怕虎，越是什么都不行，越是什么都不在乎。在教简师的时候，不管伦理学，教育史，只要我学过的我就敢教，现在胆子越来越小了。

六月二十五日阴

坐中确实体会到，本是一精明，分为六和合的道理，有时六根可同时并用，有时又一根独用，用时就如一月普现一切水，不用时就是一切水月一月摄。（可否如此譬喻？）但无论在任何情况之下，灵明必须能做主才成。我现在已不必注意去觉，似乎是自然了。（怀师批示：当然可以如此譬喻。）

六月二十六日晴

中午收到五月下半月发还的日记，见到最后的批示，那正是近来的一个大问题。我看《指月录》，是希望多懂一点禅宗的常识。后来觉得颇有心得，当然也是提高了兴趣，虽然不想把时间消耗在这上面，仍旧不免多看一点。谢谢老师及时开示教导！我已把老师“善恶到头都不着，方知此是本来人”的谕示抄下来贴在墙上了。现在还有一个更大的问题，本拟作禀，现在就记在此，请师批示。就是因为我有意找本来人，结果它虽无形无相，却并不是无影无踪。我认为它就是一点灵知，即是那点妙应，无论应事接物的见闻觉知上，或语默动静上，都可以感觉到它的存在，但不应事物时，又不知它在何处？（怀师批示：周流六虚，变动不居。隐现无常，鬼神莫测。）师谕“善恶到头都不着……”那不是心无所住时？有时深夜，一举一动有相应的，会感到害怕！我想是起分别心之故，但如何又能不起分别心呢？（怀师批示：分别又何妨？分别的即是不分别的，此应确知。可检看永嘉大师答六祖语。）

六月二十七日阴

我觉得团体生活的好处就是有规律，纪律化，不散乱。不只会里的一切，如起床、就寝、食时是否都由老师规定时间，如带军队一样？（怀师批示：规定是如此，其奈人不守规定何！皆因不知自律自戒，故无所成就也。）

小妞母女出去买东西，我一人在室内看书，忽然一下就视而不见，听而不闻了，我知道并非昏沉，但又不似定。我现在很懂得一切即是一念，所谓收放在我，来去自如也是一念，不过这是灵明一念而已。据说出家人不睡觉，以打坐代替，可以永远清醒，那何以又有醒梦一如之说呢？（怀师批示：你自将醒梦分别两截了。你现在不是说梦话吗？）

六月二十八日晴

今日星期，过去想学禅的那位美国太太请我们吃饭，车不在家，我们就走了去。饭后主人提议游森林。据说他们有一位朋友是地主，一大片高低不平的山地，他们借用了一块地方做菜园，也偶尔去山上露营。路相当远，到目的地时，见一大块地上只有一栋平房，看上去似乎平房下面都是木板，房子不是建筑在砖上，也不在石上。女儿说那是拖车房子，下面都是轮子，用木板围起来的。搬家时连房子一起用一辆车子就拖走了。（记得在波士顿时，见过一种类似积木的房子，是用木头拼的，搬家时拆下来，用时再拼起来，是很漂亮的楼房，颇别致。）这种拖车房子比较简陋。看完她的菜园，又顺着山路往上走，沿途都是森林，到她们常露营的地方看看就回来了。路过一个池塘，在池畔的草地上坐了一阵。据说塘水是从地下涌出，来源不靠下雨。塘水清澈，可见大小游鱼跳跃其间。这时阳光正照在水面，美极了！主人坐在我的身旁。她是此地慈善机构的主管，她好静，所以一度想学禅，可惜的是被好胜圈子套得太紧，然而不失一个好人。如果我的英文程度够的话，即使偶然的一聚，也会对她有所助益，种点善根也好。

六月二十九日晴

晨六时打坐。坐中体会本来人。其实它这些时一直没离开过我，不管坐与不坐，意境上总有它的印象，有那么一点似有若无的东西，因为怕着相，不敢多想，但这有何用呢？老师何以教我？（怀师批示：你何妨想得透去。古德云：“忽然穷到无穷底，踏破须弥第一峰。”）

下坐见楼上正准备搬家了，因为明天是最后一天。上星期天他女儿来告诉小妞，她妈住院，回家无期，她去外婆家永住了。如果她爸不搬，她或可能有机会再跟小妞玩。现在她爸搬了，她就不再来了。门外石阶下还有她们母女种的花，怎么一下家就散了呢！人生的变化是随业力，人缘的聚散也是前因。唉！我是泥菩萨过河，偏爱为古人担忧。（怀师批示：试看世间哪一个人不是过河的泥菩萨。）

六月三十日晴

小妞不上学，少运动吃得并不少，最近胖了些。她说她不要胖，胖了不好看，这是受了美国女孩子的影响。美国女孩有点像中国古代的女人，讲究杨柳细腰，只吃水果之类，以瘦为美。我却喜欢胖美人，尤其是少女。至于老人却胖不得，胖了会中风。（怀师批示：楚王好细腰，宫人多饿死。不意现代女孩子，天天争女权，但却天天想法子讨男人欢喜。饿死事孝腰粗事大的颠倒梦想，何其可悲！）

七月一日晴

在给小妞讲故事的时候，我就讲拐子的故事，告诉她一些关于拐子的常识，尤其是小女孩更是拐子最喜欢的。小妞聪明得很，一听她就懂我的意思，但仍是很害怕，可见故事的作用，不无效果。由此我又想到过去那些不幸被人拐卖的孩子，固然都是业债，其实人间的贫贱富贵，只是人间大舞台上扮演不同的角色而已，只是一场大梦！

七月二日雨

晨六时打坐。坐中如常。总之坐与不坐，意境上总有一点似有若无的东西，我一举一动，它都没离开过我。我认为它是妙有，一切妙用都由它发，我有此感觉。坐中我尽量地丢开它，仍如过去一样，心无所住，如果丢不掉它，我又不知道应该如何处理才对？我现在正试着自由开闭心所，已有所入，唯不太自然，一点大意不得，很忙！（怀师批示：意境有此，所以两存。盖有此者，是所。知有此者，能也。能知此境，即能所两存。此时正如老子所谓：“恍兮惚兮，其中有精。”“寂兮廖兮，其中有物。”想要把它放下，即是执著放下的习气。欲想把它保存，即是执有的习气。但一知便休，何须再求放下。自然渐入能所双忘，而再进入能所双清之境。然后方能不须忙忙执著，随本位而即空即有。此所谓本位，即真意现量，到了此境，再谈以后。）

七月四日阴

晨六时打坐。坐中忽然心不宁静，这是自从打坐以来第一次莫名其妙地心静不下来。过去偶尔因心里有事，打坐时不太宁静是有的，但都知道是何原因，现在却察不出为什么，什么都不为，何以会有如此情形？我忽然想到“道高一尺，魔高一丈”。近来是有一点心得，似乎已找到了方向。于是我就用观照法门，慢慢地就静了下来，最后仍然坐得很好。

七月五日阴

晨六时打坐。坐中很静，我就参那个能知静不静，又能使它静的又能做主的那个东西，它似有若无，我不知道就这么体会来体会去的，就能体会出个所以然吗？（怀师批示：但问耕耘，不问收获。）会形成实相吗？我想形成实相，当用观想的办法？（怀师批示：何以有此堕负之见。如观想修出一个实相来，此只是境界，是方便，与实相说是有关却不相关。）

现在有时又感到彷徨，但我认为和过去的彷徨又有所不同。唉！很多地方，心里明白，却说不出来，真是如人饮水，冷暖自知了！老师开示一下好吗？（怀师批示：岂不闻古人云：冷暖且不问，如何是自知的事？）

七月六日阴

一个人如果能在日常生活中多加注意，就可以随时随地体会出因缘生法的道理。譬如这家男主人，走了，又来了，又走了，来了热热闹闹，走了就看不见了。一切都是暂有的一现，一瞬间的现在就成为过去，过去的就不会再来。就如此一日，一月，一年地过去了，小的大了，大的老了，老的死了。人家说成天吃饭，抓不住一粒米，成天穿衣，带不走一根线。一切无非因缘的凑合，缘会则聚，缘散则灭，所以说“生而无生”。一个人如果能“幸福光荣的生，心安理得的死”，就算不白来人间走一场了，否则只有修行！

七月七日晴

晨六时打坐。坐中自从那次情绪不宁之后，一切又平静如初了。下坐做瑜伽之后，到厨房为自己和小妞做早餐。午间有一个教体操的电视节目，这不是瑜伽术，只是教普通的体操，学生都是胖太太。小妞说：“那些胖妈妈是该做体操了。”美国有些胖女人，确实胖得可怕，这不是好看不好看的问题，实在是病态。所以就有应时而生的减肥体操，教师如同耍猴戏的，配以大呼大叫的音乐，师生也同时和音乐一起大呼大叫的。据说全是利用境界和人的心理作用，使大家迷迷糊糊的，他说做几遍就做几遍，不会感到太累，每天能减肥多少，到某个阶段，一定要减多少磅。它和瑜伽不同的就是瑜伽要静，要精神集中，减肥体操是大动大叫。学瑜伽比较难，学的人就比较少，学减肥的人多得很，教师到处受人欢迎，财源当然不成问题了。据说加州这种教师最多。

七月八日阴

晨六时打坐。坐中最近头顶骨常常炸响，但不是固定的地方，似乎是什么划过一下，哗然有声，不痛不痒。更好玩的是，全身骨头都有响的机会，一响了之，没有什么不对。（怀师批示：此乃气脉通关开窍之象。因头部脉轮久闭，今将打开气结，内闻有此音声。不但头部如此，将来周身骨节气脉，都会打开。然后才能脱胎换骨，转化此一色报之身。）

七月九日阴

中午带小妞看电视上那些胖妈妈做减肥体操，我在想人生实在太麻烦，为什么长那么胖，又为什么一定要减肥！也许人生如果没那么多的麻烦，一天的日子太长，不好打发，人家说人生苦短，实际是太长。记得小时侯常听老人说：“人还是年轻的时候死了好，人们都会叹息说可惜。到老了才死，就是办白喜事了，所谓红白喜帖。”

七月十日晴

晨六时打坐。坐中如常。下坐做瑜伽。我似乎记得有暖气的屋子可以打坐，有冷气的屋子不适宜打坐。不知确否？（怀师批示：冷暖二气器，皆非自然。但如自加适当调整，适当运用，并非完全不可。唯较之自然，差不多。）

今天晚餐桌上，女儿说她们全体同学由老师带领去参观精神病院，不见一个病人。据说共有病人八百，其中老人最多。死后没人管的就葬在公墓，墓碑没名字，只记入院的号数。至于家人从来不去看病人，所以墓碑不立名字，也是怕羞辱了家人后代。谁家有这种人是最大的耻辱，一送到医院，就算他们死了。唉！这也是人生！

七月十三日阴

昨夜又做一梦：一间大空屋内，只有我一个人，室内似乎是一个大厅，总之空旷无比，妙的是阳光充足，很亮，不同梦境。没有一点阴暗之处。我又奇怪，夜间闭起眼来会那么亮。我当时的心情是既不知道是梦境，也没有心，醒来才记起这次梦境是那么亮。如果每夜都在那里，就也别无所求了！今晨坐中如常，下坐做瑜伽。午间仍带小妞看电视上的减肥体操，人家用木棍，小妞用扫帚。我没做，因为我学的是瑜伽，我喜欢它静，做的时候精神集中，可以身动心不动。这就是瑜伽术的优点，正合我的口味，也合我的需要。电视上的木棒体操类似我们初中时代的五彩棒体操，我喜欢五彩棒和亚铃操，又好玩，又好看。

七月十五日阴

晚间我看《指月录》。何谓托子？何谓一条白练去？（怀师批示：托子，托茶碗的盘子。一条白练，如一片白云之意。皆是形容譬喻一色境界。）

七月十七日晴

晚间看《指月录》临济四夺为随缘度众之用。师晚参示众云：有时夺人不夺境，有时夺境不夺人，有时人境俱夺，有时人境俱不夺。如中下根器，我便夺其境，而不除其法。或中上根器来，我便境法俱夺。如有上上根器来，我便境法人俱不夺。如有出格见解人来，山僧此间便全体作用。不历根器大德到这里，学人着力处不通风，石火电光即过了也。这段乞师开示。（怀师批示：临济完全明说了，有什么可添减的？此是教授法的活用，非临场实验者，不得妄议，拟议即乖。）

七月十八日阴

晨六时打坐。坐中我察觉那个似有若无的警惕者，越来越清晰，虽然仍是无形无相，也不知是在意境上？还是在空中？总之过去的一觉，似乎与它合一了，分不清谁是谁，在以往是分得出来的。我认为过去一个是觉，一个是知觉者，知觉者似乎在觉之上，有警惕作用，现在的一觉与知合一了？唉！说不清楚！（所谓说不清楚，就是不能把我所有的体会表达完全。）（怀师批示：须过此以往，一举忘所知，更不假修持方可。忘所知觉照用，可参《圆觉经》。）

七月十九日阴

晨六时打坐。坐中知道男主人今晨将返纽约，小妞和她爸出去买菜去了，不久我就下坐。接着他们一家都走了。（怀师批示：好一句他们一家都走了，与我了不相关，伟哉言也，善哉，其得真解脱也耶？）

七月二十一日阴

坐中我证到那个无形无相、似有若无的动西，在应缘时就立即显现，一应便休，灵灵明明就是一念，妙觉，妙智都是它，一应缘时它也在，只是不显而已。它显时不能拒，隐时也不能留，不受任何限制，但用能随缘，所以要随时正念。

七月二十二日阴

最近不论坐与不坐，都是一样，工夫已上轨道，虽然我一直是无为法，我现在也懂得“无法亦法”的道理。下坐仍带小妞玩。晚间我正看书，这家男主人来了电话。他说今晚进修班有一位和尚同学，是学日本禅的，请全班人去纽约禅学中心晚餐，厨房是做素食，但他是为方便才吃素，否则日本和尚是可以吃荤，而且可以结婚的。我是非常少见多怪，何以和尚也是各方各俗，没一定的规矩呢？既然不能离俗，为何不做居士，又做和尚呢！真是人各有志！

七月二十四日晴

晨六时打坐。坐中体会那个本来人。其实坐与不坐，都能体会，静中动中都体会得到，证到它不曾动。师谕：“周流六虚，变动不居。隐现无常，鬼神莫测。”正为此，所以找不到。可是它又随时来找人，处处警惕人。似一位热诚的导师，只要人能注意它，它就随时随地都在当人身边。师谕：“你何妨想得透去。”古德云：“忽然穷到无穷底，踏倒须弥第一峰。‘我也曾如此想，但不会着相吗？（怀师批示：如执不着相，亦是着相了！）

七月二十五日阴

晨六时打坐。坐中知有身体，但觉轻如浮云，飘在空中，舒畅无比，似乎证到了空寂为身，灵知为心。在将下坐之前忽然又了解了方生方死，方死方生之理。总之今日坐中似有所得，当然也只是如人饮水，冷暖自知。总之最近身心都有转变，但看一直转下去，会怎样。今日周六，车不在家，小妞母女走路去买菜。晚间我看《指月录》。既说逢缘入者，永不退失，何以又嘱善自保任？（怀师批示：慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。）

七月二十六日雨

今日星期，小妞母女早餐后出去玩，带买菜。因为车子不在，不能多买，小妞还拿得动她的饼干和零食呢。见他们披雨衣，戴雨帽，兴致勃勃地走了，使我忆及昔年的自己——冒雨出游，或踏雪看滑冰的时代，老人们都认为不如在家看看小说，喝杯热茶的好。因为老人们无此经验，无法了解其中的乐趣。其实这种天气，自有它的情调，在古诗中是常见的。这也证明所谓的代沟问题，我和女儿母女还没那么严重。晚间我看《指月录》。南泉云：“道不属知，不属不知，知是妄觉，不知是无记。“那么该如何呢？（怀师批示：得小住时且小住，要如何处便如何。）

七月二十七日阴

晚餐桌上，女儿说她在街上碰到一位同事，是常到附近打坐中心学打坐的。据说该中心的禅师也是从日本学来的禅，中心的环境，建筑，室内的一切设备，甚至里边师徒的服装以及饮食，全是日本化。我想这就是所谓的不忘本了。（怀师批示：一笑！）

七月二十八日雨

晚间我看《指月录》。妙喜老人即大慧禅师？圆悟，圜悟是同一个人吗？何以两种写法呢？（怀师批示：你都说对了！这是古人用字分正写，俗写的不同。但有时又可随便替代，无足怪也。）

七月三十日晴

坐中体会到一念的生起——由体起用，生、杀、予、夺，来去自由的都是它，念由体起，它的变化犹如画图，当开始有一点时，立即把它抹去是容易的，否则由点而线，由线而画。以至延伸成体，就全面成波，不好收拾了。有人主张不止念，念起念落，听其自然，我只观之而已。关于这种说法，我曾有过经验，那就是念头之来，犹如过门不入的朋友，我知道它来，不迎也不拒，慢慢地，不但忘了它，连自己也忘了。现在这种经验已成过去。那正是“我自无心于万物，何妨万物常围绕”。确实是最好的止念方法！

七月三十一日阴

晨六时打坐。坐中如常。最近口水特多，似乎源源而来。（怀师批示：好景。）

傍晚这家男主人回来了，他是来接小妞母女去纽约住十天的。据说他在纽约大学暑期进修，宿舍正在世界大动物园之一的纽约大动物园对面。因为要分两天才看得完，住在对门可以慢慢地玩。这对小妞来说是最好的消息。

八月三日晴

最近不论做什么，意境上有一个无形的只能体会、不能言传的东西，随时随地都跟着我，最初是有点怕，现在反感到是个伴了。我想有些人说太静了会害怕，可能就是它的显现——自在菩萨。因为用能随缘，如果当人害怕，就会有怕的心所来相应，所谓自己吓自己了！

八月四日阴

晨六时打坐。坐中觉热，又不能不在膝盖上盖点东西，因为我的床靠窗口很近，但搭上一点东西又会热，很难处理。我记得书上说，打坐最好稍凉一点，据我的经验也是如此。下坐见从门缝递进来一封信，这是楼上女孩与小妞通信的惯例。我搭起一看，只是说明她许久没给小妞写信的原因，并希望和小妞见面。于是由我回了她一封信，因为过去她不在家，小妞去信，就是她父亲回信。这是礼貌，所谓入乡随俗。

八月五日晴

坐中如常。我的习惯是只要一闭上眼睛，立刻就忘了周围的一切，竟不知身在何处。此种情形，自学打坐就是如此，现在更有进一步的迷糊，每次要睁开眼睛，才忆及原来是在这里。今晨坐得最久，下午四点半又坐一次。虽然楼上传来很多声响，并不碍事。下坐听到楼上一直在忙，我知道他们是快搬了。美国的规矩，搬出去的时候要把屋子打扫干净，不兴乱七八糟地给再来的人家收拾。这点习俗我很欣赏。

八月六日晴

我认为打坐最好一有机会就坐，不必坐得太久，以不勉强为原则。如果不想下坐，且无必要，那么就尽量坐下去。据我的经验，任何境界之来，多在上坐不久，几乎没有上坐很久才来境界的。师训：“只问耕耘，不问收获。”所以我也不敢有任何希望。

八月七日晴后雨

晚间在写日记之际，忽然就恍兮惚兮了。开始时什么都不知道，后来感到自己呆住了，才发现笔还握在手里，神却不知去向了。这时，意境上是一片空灵，内心安详如同一片清流，又有点恍兮惚兮，又什么都清楚，而又什么都不着。我想保住此一境界，立刻放下笔而后打坐，坐得固然比平常时不同，仍是恍兮惚兮，真正没有一丝杂念，舒适无比。但我确知不是上坐以前，尤其不是如梦醒觉那一刹那的境界了！我不知道这像不像大慧杲禅师在举着时，忽然呆住了一样？最后仍下坐写完日记。（怀师批示：正如所说，但近于无想定，尚非胜境，应舍。此是过程，以你之用心，必不致太过执著也。）

八月八日晴阴不定

晨六时打坐。坐中又有新的发现，但仍是恍兮惚兮，说不清楚，待弄清楚再说。下午收到一位朋友的来信，她说近来的红白帖子最多，见到红帖，就准备大吃一顿，热闹一番。如果是白帖，就难免有些惆怅！我回信说，如果我们现在去了，真算一生无憾。第一，幸运的生在这千载难逢的浩劫乱世，备尝人生的酸、甜、苦、辣，对人间的面面观也都很清楚。设若再要来时，就可详加考虑，来还是不来了。第二，看看那些忙忙走了的人，丢下一些尚未完成的任务，譬如上有父母，下有孤儿，是多么难以瞑目！我们比较起来，真是天之骄子了。

八月十日晴

晨六时打坐。静中我觉得心就是一点，动静都由它发，动时由一点一飘而起，如不加制止，就愈扩大，愈走愈远。静时则归于这一点上。当动得厉害时，这一点就被遮住，隐而不显了。另外有两种知，一种是识知，是由分别而起的，一种是触缘即知，不用分别，这种知比较微妙，如何是自知的事，说不清楚，还是只有自知。（怀师批示：看来我必须为你寄去《成唯识论》才有帮助。总之，你不但要再舍人空，而且更须去法空。凡以上所说，仍在法中也。）

八月十一日雨

晚间我看《论语别裁》，使我忆及幼年入当时所谓的洋学堂。洋学生也尊孔，每在学期开始的朝会上，就请出孔老夫子的牌位，接受全体师生的敬礼，如果有人因事迟到，就单独去放牌位的屋子行礼。后来是从何时开始，取销了这一仪式，我已记不得了。当然孔家店是不能打倒的，不过一家店竟开了几千年，也该整理一下，是必须的。但谁能负起此一重任！只有老师不惜时间和精力，为它整理翻新。这也是匹夫而为帝王师，一言而为万世法的孔老夫子之始料所不及了。

八月十二日晴

我似乎证到，要打坐坐得好，一定要身体确实健康，坐起来就不会感到身体的存在，否则会被它妨碍，不得自由。想起起不来，想动动不了，当然这也是初步的过程，慢慢地即使稍有不适也无所谓了。譬如有时将上坐，觉得哪儿有痒或痛的感受，不理它，过一阵子再记起来时，已成过去了。别忽略这点小事，要知九层之台起于垒土，千里之行始于足下。只要有信心，就能有成绩。

八月十三日晴

昨夜一觉将醒未醒之际，忽然吓一大跳，不知什么东西，在我面上一恍，立刻就与我合而为一了。当那一刹那间，我是冥冥杳杳的，什么都不知道，连吓一大跳，也是在那一刹那以后的事。在吓一大跳之后，我却认为那个就是我自己。至于那种冥冥杳杳的境界，我已有过好几次经验，但没那个无形无相的，不知所以的东西。那种冥冥杳杳的境界来时，不是在刚上坐不久，就是在将醒未醒之际，那种微妙，绝不可说，如果问如何是自知的事，仍然是只有自知。怪的是总是吓一大跳，心里却平静得很。那颗会跳的心一直没有动过，似乎是定住了。过了很久，才听到自己的呼吸好响，耳朵也响，再过一阵，才清楚地听到心的摆动。这是我常在睡觉时听到的声音，如挂钟的摆动，很有规律的。昨夜的境界与往昔不同，那会是什么？确实惊人。（怀师批示：那亦是神凝气聚之“行阴”境界，即心即物，并非外来。只是人具“受阴”习气之惯性，妄自作种种解，种种着相而已。）

八月十五日雨

早餐桌上，女儿说她们有个女友，她的父母是聋子，都是小时侯摔一跤摔坏了耳膜。我奇怪何以摔跤坏了耳朵，而且两个聋子又如何生活呢？据说她父亲已经去世，她母亲就住在我们这儿附近，她自己在加州教书，相距太远，每年只见一两次面，她母亲却过得很好。她家本是匈牙利人，那儿聋人手势与美国又是不同。她母亲参加一个聋人教会，又交了一些朋友，颇不寂寞。可见人要会安排自己，否则就会被时代遗弃了。

八月十九日晴

我和女儿在早餐桌上，谈到聋人与哑人的问题，我说聋人一定会哑，但哑人则不一定聋。修道的人要修断一根，多么不易，我想聋、哑都是能心静的。她说她在国内大学及国外博士班都有盲人同学，比较起来，盲人是最可怜的。 因为缺乏安全感，随时都在恐惧中。我同意此一看法。如果六根一定要有缺陷，最好不是眼根。譬如有些技艺只要有眼睛就可以学。所以说人生只要六根齐全就够了。

八月二十日晴

近来口水特多，有时竟梦到口水顺着口角湿了枕头。坐中心一静，口水更源源而来，似乎由舌下涌出，清得很。

八月二十二日晴

见外面天气晴朗，到走廊站了一下，回屋见小妞睡在我床上，她妈妈正用药水灌入她的耳内，为她洗耳朵。我在床边坐着，不料她双脚一踢，似抛个皮球一般，我就被她抛下床去。她怪我坐得不稳，事实是我的体重太轻，抛起来是很容易，跌在地上也不太重。后来做了全部瑜伽，觉头顶有点重，我就满头一抓，也就好了。色身就是这么回事，只要血液循环正常，就无问题。反正迟早是要报销的东西，不过在此借假修真的阶段，仍希望它能暂时保留，以免前功尽弃而已。

八月二十三日晴

由今天下午的广播，知道台北飞机失事，真是又不知伤亡的是何人！记得长辈们常说：“行船过渡三分险。”后来有了汽车，谁人出了车祸，就认为是祖上无德。哪想到飞机才是交通工具中危险性最大的。总之时代愈进步，人的生命愈不值价。

八月二十四日晴

近来坐中有身心能分的感觉，但仍有牵累似的，又不能完全放下，我只听其自然。我最讨厌的是，一有变化总从色身开始。譬如不知从何时开始，右手无名指起了一个筋包，青青的、硬硬的、不痛不痒，又不知何时它又自动地消失了。来去无踪迹，好怪！

八月二十五日晴

晚间我看《论语别裁》，想到自己也是读“三百千千”（《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》）的出身，六岁由祖母发蒙，开始就读这些，外加一本《女儿经》。但在“三百千千”还没读完，又要准备读洋学堂了。于是又读了八册《女子国文》，才入学校插班，因为如果读一年级，国文程度超过太多，但插班算术又赶不上。幸好祖母什么都会，每天放学以后，都在灯下为我补习，一直到赶上班上的进度为止。我认为打国文基础，“三百千千”是最好的教材。如《百家姓》只一百字，小孩顺口一读，犹如唱歌，再学学写，所有的姓都知道了。在我读过的书中，最讨厌的是《女儿经》。开头就是：“女儿经，仔细听，早早起，出闺门——”有如《三字经》，三个字一句，从做女孩到出嫁，薄薄的一本小书，包括了三从四德。那时我只七岁，读起来都不好意思。在幼稚的心里，就认为这种书只可看，不可读！其实，我颇喜欢旧礼教。譬如在尊长前侍坐或侍立，能做到“坐莫动膝，立莫摇裙”起码的规矩，女孩子有女孩子的风度，一望而知，不是三家村的出身就好。如果叫现在的女孩子看看《女儿经》，会把她们笑死。

八月二十七日晴

晨六时打坐。坐中很静，但这种静和过去的静有点不同，过去的静是静静的什么都没有。现在是静中确知有个什么？又不知是什么？现在最大的变化，就是过去受惊会跳得咚咚响的心失踪了。现在是无论任何情形之下，累也好，惊也好，只是呼吸略重而已，又不知是何故？（怀师批示：只动浮气而不动心也。）

八月二十八日雨

晚间我看笔记。古诗云：“昨日入城市，归来泪满巾。遍身罗绮者，不是养蚕人。”由此我想到抗战时躲警报住在乡下的时候，见那些养鸡生蛋的人，她们一篮一筐地提到市场去，自己何尝舍得吃一个。那么吃鸡蛋的人，又何尝是养鸡生蛋的人呢？这也值得泪满巾！作会计出纳的人，手中经过银钱千百万，自己何尝有一文。

八月二十九日阴

晚间我看笔记。道家有身外身与身内身之别，不知如何别法？修法是否一样？（怀师批示：后世道家之身外身，是指此肉身之外，另一化身而言。身内身，是指元[ ]（上无下、、、、）凝聚之境。如以佛法言之，此二者都属意生身之一。但非彻底证悟菩提之意生身也。）

八月三十日阴雨

看从图书馆送来的一本《海外学》，看到罗兰女士的一篇资讯时代的小孩，大意是说：“新一代的幼儿，不再甘于跟着前人的脚印走，他们常识丰富，出乎你的想象。他们饱受现代科技文明的熏陶，过的是按钮生涯。看电视、听广播、坐汽车、搭电梯，在他们看来，世界就是如此的天设地造，理所当然。三岁娃娃并不在乎穿不穿新鞋，只热心去开各式的电钮。这样的小孩，你把他当老师都来不及，他如何能跟着你走？”这段话确实如此。譬如这家里找什么东西，要看电视上哪个节目，什么时间才能看以及有些新出商品的名称及用法，都问小妞。难怪我讲孙悟空的故事，她笑笑说：是假的。

八月三十一日晴

坐中忽觉心绪不宁，似乎一个袋子从底下向上翻，乱糟糟的，这是最近刚上坐时常有的情形，与过去恰恰相反。过去是先静后动，现在是先动后静，往往不理会，或做做运动，就静下来了。我不懂这是何故？（怀师批示：先静后动，因意境清净而引发气机。先动后静，因气脉尚未归元而借静止方进入禅观之境。此二者虽似有颠倒之不同，实则统乃修心历程之变相而已。）

九月一日阴

这年头人人都忙，固然“举世都从忙里过，几人肯向死前休”。事实上死前还有一大段日子，不忙又如何消遣呢？我认为能用忙来打发日子的人，是最聪明的。（怀师批示：如能享用闲里光阴，了无日子须用打发排遣，方算得是了事的上等好角色。）

九月二日雨

晚间我正看笔记，忽然一个东西往灯上一扑，原来是个飞蛾。我立刻打开门，请它出去，它只绕着灯转，就不出去。为什么天生万物都有特性，所以不能自拔的人，喻为飞蛾扑火自烧身。唉！这也是业吗？（怀师批示：然也。）

九月四日雨

坐中我证到道家所谓气机发动的过程，和我的经历似乎完全符合。奇怪的是，我一开始学的就是禅宗，由观心起修的，并非依身起修。何以气机发动的过程会一样呢？（怀师批示：无论佛之与道，显之与密，人同此心，人同此身，身心同此一理，气机亦同此一事。唯各自认同之有别，识知之各异。故造诣各自殊途。然皆不离“应知法界性，一切唯心造”也。）

九月五日阴

门铃响了，是小妞的同学。因为几个月前他的生日，小妞送了一个玩具汽车，他父母都拼不起，来找小妞的爸拼。这孩子，人家替他拼，他连看都不看一眼，似乎没有兴趣。小妞就看得起劲，问这问那的。无怪乎有人说，孩子是家庭的代表，由孩子能了解他的家庭。

九月六日阴

坐中忽然脚心跳动得厉害，正坐得好，就知而不随，不知何时就停止了。现在全身都会跳动，尤其头顶，有时会跳，有时似被利刃划过，有声而不痛，但惊觉一下，就过去了。

九月八日阴雨

晨六时打坐。坐中脚心有一股气流通过，脚心很怪，时而硬，时而软，有时还会跳，跳起来如同抽筋，但不痛也不痒。我现在实在不愿再管色身的事，一切听其自然。

九月九日阴

我最近正在参究本来人，师谕：“善恶到头都不着，方知此是本来人。望强记我此二语。”我认为不思善、不思恶是空，其中的灵明一念，是有，善恶到头都不着的是妙有。参的心似乎要掉出来似的，真说不出是何滋味。

九月十日晴

坐中我参就本来人，起初我怕着相，是否即戒取见。其实，那个本来人随着见闻觉知，都体会得到，但不清楚，我怀疑能清楚地见到吗？据说参禅要在未求知一念前看去即可，那么活一天就参一天，如果能在死前的一刹那参出来也好，总算没有白费力气。

九月十一日晴

带小妞去后院玩，但见烂梨满地，松鼠和小鸟争取啄食，太烂的谁也不要。一会儿猫儿也过来望望，隔壁修车行的邻人也来打几个吃。惹得隔着树篱的狗儿乱叫，好一副活生生的画面，小妞看呆了。小妞母女都爱猫狗，我却嫌脏，正好这家男主人不爱小动物，所以就免养了。过去有一家邻居在路上抱来一只小猫，后来发现是只病猫，于是又忙忙地弃之郊外，我颇不以为然。我对这些东西不轻易收养，但既养了，就不忍弃。我不喜欢有始无终的事，所以遇事比较考虑。

九月十三日晴

今日星期，他们都出去了。我因眼病，不能看书，尽量打坐。近来我也比较更喜欢打坐，常利用零碎时间打坐。好在不怕打扰，这是一点小小的成绩，似乎又有了新进境。（师示：六根、九窍，因气质变化过程影响，都有偶尔发病现象。此时，极需药物帮助，要收事半功倍之效。故修道者必学医，菩萨须学五明也。五明即：内明、因明、声明、医方明、工巧明。）

九月十六日雨

因眼病看了一次内科，也买了一瓶眼药，还可以，眼病渐好，要多休息。晚间一直不能看书，奈何！后院隔篱狗叫，孩子们从破篱过来打梨。恰巧今天遇上这家男主人，一起撵走了。这样也好，以免摔坏了人，又是麻烦。我不好意思撵他们，但如果摔坏了孩子，又将如何处理呢？人是很难做的！（怀师批示：处世处事与自修内观，极难合一而知权变。）

九月十七日晴

下午小妞放学回来，我问她新学校如何？她说：“不好。”我问：“你不喜欢？”她说：“他们不让喝水。”她妈妈说：“这学校旧式，有上下课，如去厕所或喝水之类，都要下课的时间，上课不许动。”小妞过去的学校是最新式的，学生没有固定的坐位，去厕所或喝水，随时都可以，要吃饭的时候，各人的时间也不一定。教授法是因人施教。譬如小妞已能算加减法，读书可以自己拼音，还学法语、西班牙语，而同龄同班的学生竟连英文字母都认不全。那个学校是谁行谁就往前跑，不行的就丢在后面慢慢来。小妞适合于最新的教学方式，缺点是学费太重，那学校一年的学费，可读其他学校五六年。

九月十八日阴

晨六时打坐。坐中听到他们都走了，忽然身内一股气从头顶而出，一直上冲云霄，随云飘荡。但我知道自己在打坐，我想又出神了，就立刻回来，来去都是直上直下。稍后也不知如何自己竟在一只水晶瓶内，这只小巧玲珑的小瓶只手能握，满注清水，自己却是水中的一道白光，直立水中，上端从瓶口冲出，与云衔接，成一直线。此时只感到自己就是清水中的那道白光，又似玻璃管，亮晶晶的，我实在无法形容那只白光管子是多么美妙了。这时没有身体的感受，只觉通体透明，光亮无比，也清凉无比。我只希望永远是它，又永远立在上接云天，下注净瓶中。就是那个水晶小瓶也纤沉不染，透明可爱。正欣赏着，不知怎又出来了。坐中竟做了个梦？真有趣！连眼病都忘了。（怀师批示：此乃意识在定中自玩独影境，不执即为胜境，执之即入邪见。幸而你素来明慧而不执著。）

九月二十一日阴

晨六时打坐。坐中听到小妞起来了，现在要到七点才天亮。她们的老师叫孩子们每天八点要到，所以天亮就要起来才行。此地早已入冬，早晚相当的冷，小妞已步入人生的旅程了。她的父母不用说是为前程而辛苦，我呢，又何尝不是为人生的结局而努力，所谓各有前程，虽然方向不同，目的确是一样。（怀师批示：好一节警世名言。）

九月二十二日雨

晨六时打坐，坐中清静异常。最近因眼病，用打坐代替休息，于是打坐的时间特别多。意境上起了变化，似乎是一片无边的虚空，又如太阳下的虚空，在阳光下见微尘飞扬，也实在说不清楚。（怀师批示：其实，平常应以多修静修定为日常生活为是。）

九月二十三日阴

学禅固然很不简单，但我确实喜欢它有一种不可思议的深度，至少值得探究一番。当然学起来是苦一点，可是学哪一行不苦，只怕苦出来还没什么意义。老师说：“这东西学不得，爬进去就爬不出来，或是虽有方法学不了。可是自古成功的人，又谁是预知必成才去学的，还不都是孤注一掷，据说千百人中难有一成。但人到头总是一死，学不成无非也是一死，与其等死，何不修修看。（怀师批示：不禁为你拍掌叫好。）

九月二十四日晴

见天气晴朗，在后院站了一会，抬头望望天空，但见晨曦高照，光芒四射而柔和，亮而不刺眼，整个天空在阳光的普照下，静静的。这时空中没一只飞鸟，地上没一个行人，此一景色，忽觉似曾相识，原来正和我最近意境上的境界一般无二。有人说，学般若，如在刀剑上行，我还不够程度，所以不觉有那么严重。也许我学的不是般若？（怀师批示：这是说起而行之行愿方面的事。）

九月二十六日阴

坐中最近都有一种情形，就是坐中将深入时，忽然就有尘影袭上心头，立刻空掉，立刻又来。现在的好处是，非但不随境转，当它来时，心里清清楚楚，有时自觉好笑，甚至自我警惕：“不要再迷了，不易到今天呢１（怀师批示：这是第八阿赖耶识中过去种子爆发等错综映像。）但愿这是过程，这条路走过去，又会退回来，真要有坚强的毅力才行。每当远景在望之际，阻力更大，好在自己清楚不迷，但很讨厌！（怀师批示：同安察禅师偈曰：万古碧潭空界月，再三捞[ ]（左为提手旁，右为鹿）始应知。）

九月二十七日雨

晨坐中听到小妞教她爸的中文，又唱中文歌，笑得哈哈的。他们父女换着教，她爸教她印度文，听着，听着，我也就不清楚了。

下午客厅里大开印度音乐，我看《金刚经》，虽然可以关门，我却故意不关，音乐也听了，书也看了。这是几年来学到的一点本事，并非听不见，也不是喜欢听，只是不在乎。晚间看一点笔记。我现在懂得赵州八十还行脚，怕失掉的是什么？这东西确实要锻炼，否则搬个房子就找不到了。

九月二十八日雨

小妞因为会自己拼音，又能算加减法，虽然年龄不够，是幼稚园的学生，却在小学一年级上课。这是美国学校的优点，智商高的学生，不会被拖下去，老师随时注意提拔人才。

九月二十九日 阴

坐中在无边的空境中找本来人，但我认为要找本来人的一念，及能知找到没有的一知，不正是本来人。如以本来人去找本来人，到哪儿去找。（怀师批示：好！好！）

十月二日雨

近来坐中都似睡非睡的，即不打坐时也是一身软软的，既非倦，也非病，不痛不痒，只是软绵绵的，又不是弱，似乎冬行春令，很怪。最近就是有点怪。譬如国内有种香菜，下面做汤算是一种作料，过去这家去印度店或中国店都常买。印度人更喜欢吃，但近来我却不能吃，连闻都不舒适，似乎有些反常。最近又似乎很敏感，如厨房煤气，别人都不在乎，我却觉得对呼吸很障碍。

十月三日雨

坐中似睡非睡地，很舒适。最近有个心声一直跟着我。譬如有时候它会说：“这么没出息，还想学道１有时候它又会说：“不容易到今天，速起前进。”甚至它会说：“翻过去就到了，不得因循１种种提示，而这时的我，总是恍兮惚兮的，我想这是心所吧？我在它的监视下，一点偷懒不得，我不知道别人是否也是如此？（怀师批示：此皆阿赖耶识宿习种性所发，循耳识习气而自我讽讥，并非他生。换言之，即声尘影事之妄想相也。知之便息。）

十月五日阴

坐中我已体会到本来人是什么？但我想我现在的空境是意识现量，而非真意现量，要一击忘所知的才是真意现量。那境界之来，要靠机缘巧合，要找是找不到的。但我想可以用找东西的方法去找，就是不要存心找它，只把它放在心上，有朝一日，在有意无意之间恰巧碰上，如忘忽忆，就找到了。（怀师批示：说的也是。）

十月六日雨

晨六时打坐。坐中听到小妞讲话，又听到关门声，知道他们都走了，忽于一刹那间，这一觉就与空境相应了。无边的虚空，唯有这一觉性的存在。此时的我，心清如水，也知道有身，却不相干。虽然我也知道此空非真空，此觉也非真觉。

十月七日雨

明天起，每周四下午女儿要到医院和预知将死的病人谈话。这是她学心理学写论文的题材，研究这些接近死亡的病人的心理。她过去写哲学博士论文的题目也是怪怪的，这次更怪。但我也不反对，如果她真能做一点对人类有益的事，也就不白来人间走一场了！我到现在才真正感到没为人类尽到半分力量，十分遗憾！如能天假机缘，当全力以赴。

十月八日雨

外面又下着雨，但我意境上仍是一片晴空，晴空中唯有一点觉知。近来我的心境似有改变。唉！又说不清楚了。下午女儿去医院看接近死亡的病人，据说都是癌症。谁说外国人不讲孝道？该医院住有一位百岁老婆婆，因摔一跤跌坏了脚，由她两位女儿轮流去陪她。也有父母长期住院，由儿女轮流每天去陪伴的。我认为孝是天性，无所谓兴与不兴。中国人自古就是礼义之邦，但仍有不孝之子。不过中国人表面上看来个个都懂孝道，可是外国人的孝道，确实出自天性，因为他们并不讲究这个。

十月十二日阴

头有点晕，只得服一粒阿斯匹林。记得国内的阿斯匹林不能常服；美国的阿斯匹林，无论头痛、牙痛、感冒，甚至于任何处不舒适，都可以服用。别人每次二粒，我只敢服一粒。

十月十三日晴

坐中反复参究，似乎已弄清楚了是怎么回事，现在只是求证了。证到一步算一步，我很心安，信心坚定，决定不移了。我认为此事说难不难，说易不易，只是那点机缘不易巧合而已。由过去的经历，我有心得！总之谋事在人，成事在天；只问耕耘，不问收获，总有一天，水到渠成。我有信心。

十月十五日阴雨

近来常有小毛病发生，虽不严重，却也讨厌。但我却正好借此证实病的是色身，至于那个无头无尾的东西，任何事都与它无关，它是借物现形，无知而又无所不知。唉！又说不清楚了。女儿常说，说了这许多，又说没有说清楚，不是说了许多吗？殊不知我是说无法把我的思想全部表达出来。

十月十七日晴

最近感到心境方面的变化最大，同时小毛病也很多，我不大管，除非严重了才用一点药物相助。晚间我看笔记。我认为道家的身外身，与密宗成就的意生身相似？不知对否？（师示：相分相似，见分不同。）

十月十八日雪

坐中感到暖和舒适，一心无挂，似乎一股气顺顶门直向上升。我想起道书上说，没打过野战的人，一旦飞升，会心悸下坠，而得心脏伤残，这一想就停住了。（怀师批示：不必多此一疑。）

到厨房，见外面似在飞雪。开门一看，果然细小雪花落地成雨，满地黄叶浸在水中。我现在已无悲秋之感。万物本无自性，生生死死，死死生生，无非都是随缘而变，当其欣欣向荣之时，已就注定了今日之谢。所以说生而无生，这也是大自然的现象而已。（怀师批示：明白了！）

十月十九日阴

近来也许是色身不适，每晨总是懒懒的，无奈心声催促得紧，只得起来打坐，于是坐中又进入一段佳境。这一心声很怪，不在内外中间，却有无处不在。最怪的是过去没有它，我是自己管自己，我还这样以为：“在初中三年，我一直被选为自治会长，或许有点关系。”而现在也不知是何时开始有了它，我忽然变得似乎处处都要它的提醒和催促了，岂不怪哉！（怀师批示：不可循业迁流。）

十月二十一日阴

下午收到六十七次日记批示。师谕：“平常应以多修静，修定为日常生活为是。”其实在未见批示之前，我已有此觉悟，所以近来看书的时间减少了。常在静中参一个问题，但总不离本来人的范围，我怎么觉得我只差求证了？

十月二十二日阴

坐中不知怎么，自己在一个悬崖之上，下面则似云似雾的，不时出现一片澄清的汪洋大海。这时的我并不觉有身体的存在，只是看见有此一景色而已。晚间女儿在饭桌上谈起，一为病人说她表姐今天要来接她，但她七十岁，她表姐八十了。她要去找她的表姐，女儿代她提一个重重的袋子，送她出来，她却在楼上乱转。女儿这才明白，她已神智不清，只记得她有个表姐，她的记忆还停留在那个阶段上。护士们不准她下楼，必要时把她栓在床上，怕她乱跑出事。据说她得了癌症，但一时还不会死。这是什么业？是孽？只要出去看看就知道业确实造不得。

十月二十三日雨

无意中打开电视——其实是有意无意地，想看看有无瑜伽节目，不料恰巧十一号电台正有一位女士表演。我见她比过去的资态好，也有些地方不太一样，于是我又从她学了几节新的，把旧学的改正了一下，这就是我学东西的毛病譬如一篇语体文，有时我又夹两句文言——既非典故，亦非成语。我以为只要看上去不至格格不入就好，任何体裁也不是天生的。瑜伽自有它的原则，但各人教的不一致，同一姿式，一个站起做，一个坐着做。我觉得哪种适合于我，或者我觉得哪种好看，我就取哪种。

十月二十五日阴

读《论语别裁》。老师说皇帝有个秘密，就是成功之后，他留在身边的都是笨人。其实，这只是公开的秘密。自古真正的能人智士，大都功成身退，这样才能留名保身。能够急流勇退的，才是懂得明哲保身之道。固然有的人可共安乐而不能共患难，但大多数的成功者，都是能共患难而不能共安乐。况功臣就会被人忌妒，如果自己要不知进退，那就自取杀身之祸了。

十月二十六日阴

因牙痛，天天吃洋芋，把洋芋煮烂放牛油，又因牛油性热，就用包谷油代替，此间叫做假黄油。由此我又忆及在昆明躲警报住乡下的那段时间，每日早晚都有些半大女孩子提一篮洋芋，去池边刮皮。原来那地方的人，每天都吃烤洋芋拌辣酱。四、五岁的女娃就学刮洋芋了。他们是人吃洋芋，猪也喂洋芋。云南人规矩最大，乡下人也不例外。当有人从他家门口经过，如果他正在吃饭，不管相识与否，他都会端起碗来说声：“请1”那么，那个人也回声：“请。”如果他问你吃不吃辣椒，你就会说：“咯会请辣椒呢？”我在昆明城里城外共住七年，尤其在滇缅铁路任职时，同事多半本地人，我也学了一口云南腔。

十月二十七日雨

今天又下雨，今冬雨水特多，想来是气候不够冷，无怪我的火气特别大，眼痛、咳嗽、牙痛，相继而来。我觉得打坐，做瑜伽，牙根会松，似有下坠的感觉，但有时又似乎牙根会紧，实在说不清楚，但知和牙有关系而已。（怀师批示：应该拔牙了。）

十月二十九日阴

坐中清静异常，觉性虽是遇缘始见，我却有背着娃娃找娃娃的感觉。

十月三十日晴

坐中幻像特多，奇怪。记得学打坐之初，从无幻影出现。后来有杂念游丝，最近才有幻像出现，现在又好一点了。前些时一上坐，眼前就如同小时侯看西洋镜，一幕一幕地过来又过去，我追逐着看它的起点。我认为念由体起，幻像由念起，又说不清楚了。（怀师批示：气脉将通头部[后脑]之故，引起业识种子中之独影境而已。）

今年身体特别热，前几天满面红光，我认为是火气，果然后来都发出来了。（怀师批示：满面红光，亦因头轮气脉未通之故。）

十月三十一日 晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见天气晴朗，在外面站了一下，空气清新无比。近来特别敏感，我想是心空之故，我也说不清楚。

今天在美国是鬼节，这是俗名，中译为万圣节。

十一月三日阴

今天周二，小妞由别人送回来的，她妈妈要在夜间十点后才能回来。她咳嗽还没好。我看她歪在沙发上，很不舒适，叫她进房内好好地睡，她又不肯。其实，大人有时也会这样，忽然歪在那儿，觉得蛮舒适的，就想睡着，尤其是在病中，如果有意好好地睡，又睡不着了。记得小时侯见过一位客人的孩子，他伏在桌上睡着了，大人抱他去床上睡，以为舒适一点，不料他大哭大闹起来，结果他也睡不成，大人也坐不成，连哭带叫地抱着走了。大家都认为这孩子很怪，我也以为如此。但现在却懂了，因为苦乐是自己的感受，非局外人所能了解。犹如穷苦的人不一定可怜，富贵的人也不一定快乐，其中的感受究竟如何？只有自己知道。

十一月四日阴

晨六时打坐。坐中把这个世界丢在脑后，眼前是一片无边无际的虚空。一会儿客厅里的说话声，小妞的笑声，谁走过门口的脚步声，厨房的水声，浴室的马桶响，都清清楚楚地传了过来。这些声音似乎都落在虚空中，没有任何反应，犹如一汪清水，虽然投进一些东西，却激不起一点浪花，水是那么平静安详。

十一月六日雨

晚间我看笔记。法国哲学家居友说：“生命的一个条件，就是消费，个人的生命，应该为他人而放散。在必要时，就该为他人牺牲，这牺牲乃是真生命的第一个条件。我们的天性要我们这样做，就像植物不得不开花，纵然开花以后，继之以死亡，仍旧不得不开花一样。”这段话，我不知道和佛学的自利、利他是否一样？似乎他说的全是利他，无我，真是无我了！（怀师批示：善哉言乎，唯惜其见地尚限一偏，仅同天然外道论调。）

十一月七日晴

晨六时打坐。坐中近来总是恍兮惚兮的。不过心里并不迷糊，而且那种恍兮惚兮的味道也很舒适，有点飘飘然，不知有身，也忘了这个世界。

十一月八日晴

坐中我一直住在空境里，浴在晨曦中，温暖而舒适，恬静极了。今天星期，电视没有可看的节目。美国人周末不是整理庭院，或收拾屋子，就是参加什么聚会，没有人在家乖乖地看电视。古人说：“秀才不出门，能知天下事。”照说以现代的电视广播之发达，更应该用不着出门了。殊不知一出门去，完全不是那么回事，宣传是宣传，事实是事实。譬如新出一种药，宣传得比仙丹还美，过些年，又说简直不能用了。当我们搬来此地之时，因地方太冷，有些人家从墙里打进去一些隔绝空气的东西，这样也可以省暖气。可是现在有这种设备的人家，又大伤脑筋了，据说会得癌症，房子卖都卖不掉。因为不能骗人，否则会打官司。唉！真是从何说起。

十一月九日阴

今天收到第六十八次日记批示和《成唯识论》一本。我随手一翻，这不是简单的东西，不但要查字典，有些地方，还得老师开示才成，又够我研究一段时间的了。如果老师能指示一些要点和看法就好。

十一月十日晴

下午在等小妞放学的空闲，顺手翻了一下《论语别裁》，正看到老师说现在的人，人家问他贵姓，他就答：“我贵姓某。”确实我也听到过如此答话，我以为那人是在开玩笑。如果他真的不懂“贵姓”及“府上”的意思，那就太遗憾了。中国自古就称礼义之邦，泱泱大国，自从欧风东渐，各方面都在变质，但无论如何变，也不能太过离谱。记得我初到滇缅铁路的第二天，主管召见，他手里拿着名单，一一握手问贵姓，照我的习惯，就答：“姓金。”但那次我却改变了一下作风，因为听到前面的人都签自己的姓连同名字，我也就破例划了一次葫芦。我们十多个人当中，只有一位小姐没有注意，轮到她时，她只签了一个王字，那位主管皱皱眉头，大家也觉得有什么不对。如果照现代的人，干脆就答：“我贵姓王。”事实上，主管拿着名单目的在认识人，所以当时答姓名是对的。

十一月十一日阴

下午小妞掉了个牙齿。我记得七、八岁才该换新牙，何以五岁半就掉牙呢？真是喷射时代，一切都是快的。我叫她把牙丢掉，她说不行，把牙放在枕头底下，第二天还会得钱。她的同学都是这样，据说这是美国的风俗。当然入乡问俗，晚间她睡了，她爸妈就放了几毛钱在她枕头下面，这也是说明美国人从小就讲钱。

十一月十三日阴

晨六时打坐。坐中在虚空中做瑜伽，全无身的存在，似乎是个化人，柔若无骨，轻松无比。我体会到没有色身的束缚，太自由了。我也知道这仍是意识作用，但不知这样下去，能否脱离意识的范围？（怀师批示：要不要脱离意识，在有意识作用的你自己，何须疑问。唯意识不须离，离亦不可得，只在一转而已。无意识则无佛可成，亦无众生可度。）

十一月十五日雨

在厨房作业，一抬头见玻璃窗外，天空有一道弯弯的长虹，来美后还是第一次看见。记得它是出现在雨后天晴，不禁走近玻璃窗望望，果然地湿湿的，才下过雨，天并未晴。长虹是出现在灰色的天空，与国内出现的翠蓝色天空的长虹相比，不够完美。我正凝神之际，一个人走上木梯，原来是才修好的水管，另一边又漏了，房东再次请来修理的工人。这就是租房子的好处，哪儿坏了，通知房东，就有人来修理。如果是自己的房子，一切都靠自己动手。因为人工太贵，每逢周末和假日，都为房子而忙，于是房东变为房子的奴隶。我到现在为止，住过两次最完美的宿舍，在国内是天津中西，在国外是哈佛世界宗教研究中心的宿舍。我是懒人，所以喜欢住宿舍，或租房子，如果花时间去为房子忙，那我情愿住山洞。真没想到买得起房子的人，苦经多着呢！这也是所谓的隔行如隔山。

十一月十七日雨

晨六时打坐。坐中听到自己的呼吸特别响，犹如有一种水壶，在水烧开的时候，它会呼呼地叫。有时又听到体内如同机器房，好热闹，还有些时耳内似起了风，恍惚置身于台湾的台风之中。我想这些都是修持中的过程，我必须耐心地等它过去。

十一月十八日阴雨

晨六时打坐，坐中如常。下坐见外面又在下雨，到处湿湿的。我现在已不为天气所转，无论什么天气，意境上总是一片晴空。

十一月十九日雨

由女儿陪同去看牙医。检查结果，下牙还有几个好的，上牙没有几个好的了。医生说：“上牙全部拔掉，下牙尽量保持真牙。因为全口假牙，一时不易适应，而且下面有真牙，上面的假牙容易紧，是最好的办法。”不过医生问我：“上面全部拔掉，需要六个星期才长得好，然后试牙，要试六次，前后要经三个月才成，三个月内只能吃面包和稀饭，可以吗？”我说：“没什么可不可以，既然非拔不可，就得拔，拔后一定要六个星期才长得好，就给它六个星期去长，三个月内只能吃稀饭，就天天喝稀饭，能吃面包就吃面包，任何事在过程中，该如何就得接受如何１医生笑向女儿说：“她很好１我也笑向女儿说：“她不知道我正学禅。”

十一月二十日阴

下午收到《知见》杂志，上面有老师的《唯识中观研究》和《禅观研究》。由这本杂志，了解了十方丛林书院的一切，看来会务发展很快，难怪老师和同学们都那么忙了。

十一月二十一日雪

晨六时打坐。坐中听到门铃响，下坐见来人就是过去上课时言语失常的副教授。据说精神病院太可怕了，第一天进去的，不分男女，也不管病情的轻重，都塞在一间大屋子里。于是真正的疯子就乱打人，甚至强奸，无所不为，这种情形，病愈重的人愈好，因为失去理智的人，反正不在乎了。可是病轻的人，神智还有点清楚的，就受不了。要进去几天之后，医生检查清楚，再分病房。这位副教授因被人打，也许是呼叫了，于是医院的助手进来，又把她打一顿。那些助手都是大力士，很壮，也穿得很厚，他们会被人打，可是也会打人。那间大屋子的墙上有很多洞洞，真正的疯子先被打一针，然后送入那洞洞里，关上铁丝网门，让疯子在里面睡觉。唉！这何异人间地狱！

十一月二十三日雪

晨六时打坐。坐中从体内来的，不知是气还是水，我想是气，但却似云。愈涨愈宽，渐渐从身体的边缘漫过身体，进入虚空，于是没有天、地、人、物，什么都没有了。也不知是被云层盖住，还是被水淹没，只有似云似水，无际无边的一片，而自己恰如一叶轻舟，漂荡水面，又似一只小鸟，穿梭云间。总之，自由自在，轻快无比。也不知是云渐渐散了，还是水渐渐消了，忽然有显露了这个世界，同时又有了这个身体。我想这仍是心识的范围，如果翻过此一界线，不知将是什么境象？

十一月二十五日晴

我在厨房下面，不知如何，手里拿着筷子，眼睛看着锅里的水滚起来，我忽然想到：“自觉、觉他、觉即菩提。”那么，觉即通往菩提的大道。其实觉性人人都有，只为它一显即隐，而且与世俗的聪明伶俐无关，所以不为人所注意。我认为它就是智慧，每个人的智慧高低不同而已。

十一月二十六日阴

今天感恩节放假，女儿去医院访问病人。据说病人走了一半以上。美国的节日是家人或亲友聚会的日子，所以病人也被接走了，可见人就有人情味。据说走不动的人仍有三五个人来陪一些时间。

十一月二十七日阴

小妞吃饭时若有所思地告诉我：“人在妈妈肚子里，有一根带子通妈妈的，妈妈吃饭，一些是给妈妈，一些是给娃娃。”我问她谁说的？她说是过去那个学校的老师讲的。然后，她又讲飞蛾、蝴蝶是如何变的。蚯蚓如何，岩石又是如何，说得都还有谱，俨然一位小博士。记得我们那个时代的人，十岁还不懂什么，老人说孩子是从胁下剖开取的，也就信了呢？现在五、六岁的孩子什么都懂，科技时代的人毕竟不同。不过，她过去那个学校的教师是受过特别训练的。现在念的这学校不太一样，一学期下来没学到什么，同是一个孩子，学校和老师的关系很大。

十一月二十八日阴

下午母女步行去买菜。女儿认为美国人从小就不用腿，去哪儿，汽车、摩托车、自行车都可以坐。总之不走路，所以美国老人多患腿病，但看门外过来过去的人，还不到老，腿就不行了。所以她常要小妞父女去散步，也许有其道理。我是从小就不喜欢坐，人家说三脚猫坐不住，到现在虽不出门，仍然在屋里走来走去。譬如在厨房有些一站就几小时，我没有坐着摘菜切菜的习惯，女儿又常常要我坐，我总是记不得。

十一月二十九日阴

晨六时打坐。坐中感到饮食的重要性，如果饮食不合适，坐中气不易伏，妄念也多，且难久坐。反之则很舒适，所以晨坐比睡前打坐要舒适些。一方面也是夜半打坐，容易疲倦，所以我坐中的境界，都由晨坐中来。其实，我总认为静夜才是打坐最好的时间，然后有心栽花花不发，毛病就在有心了。虽然说禅不在坐，但如果平时用功得力，坐中自然见效，此中妙处非自证不知也。

十二月一日雨

晨六时打坐。坐中证到肉团心与虚灵心之个别存在。平时虽然知道有两个名词，也懂得人们所谓的心，只是四大假合之身的一个零件而已，但虚灵心却找不到。现在却清楚地体会到，它在那不上不下，不前不后，不左不右，不内不外，遇缘即显，无缘不现，因为它无所住，有意找就找不到，无意中却又到处碰到。或认为它与觉性有关。总之，只可体会，不可言传。

十二月二日阴

晚间我读《成唯识论》。这本书初拿到时，一翻开都是名词，那些名词对我来说，并非很生疏的，但正是我平时最懒得记的。认为不重要的，我只大致看了一下，八识规矩颂，也未深究。不料这本书上几乎全是那些名词，这犹如一个留级生，听起来也不生疏，考起来却无头绪。老师说如有人证道成果，如没有观待上的成就，则果位不高，那么必须要耐心地查字典，而且用心地去研究了。

十二月三日阴

因牙痛，忆及儿时，见老人牙痛不能吃饭，我说：“最好拔掉另换新牙。”老师笑了说：“异想天开，真是娃娃讲话１但我总认为想得到就该做得到才对。但到现在又弄不清了。想像是幻想？抑是妄想？如果没有想象力，又如何能发明呢？（怀师批示：幻妄名异实同，都是妄心。想——有比量、非量、独影境、带质境等差别。）

晚间我仍看《成唯识论》。何谓大等法三事合成？我查过字典，没找到，只得请老师开示了。（怀师批示：大就是四大。三事就是萨duo——勇舰刺she——尘[ ](上分下土)、答摩——she钝。此乃数论哲学言自性具此三德——事。非理之说。换言之：即喜——爱、忧——烦恼、she——愚痴三事。）

十二月六日阴

快到耶诞节了。对美国人来说，这犹如我们中国人过旧年一样，是一段相当忙的日子。不但教堂，就是学校及一般家庭，都忙着布置圣诞树了。尤其从感恩节开始，也就是火鸡遭劫的日子。据说火鸡肉营养价值很高，只是太大，所以只有在过节时请亲友同吃，而且常常是原班人马第二天再吃一次。我们是既不会烤，也不想吃，可是每年总有人请，为礼貌不得不去，也不得不吃。我还是到台湾才第一次见到活的火鸡，以前只见过风火鸡的，原来儿时以鸡毛当令箭的鸡毛，就是它们的。（怀师批示：那是山鸡的毛，不是火鸡的毛。山鸡学名雉。）

十二月七日阴

下午小妞给我看她的劳作，用七个杂色装蛋的盒子，做一个灯罩，废物利用，相当有趣。还有用意大利的空心粉做的东西，有的像蚌，有的像蛇，各式各样的，都喷上漆，还很像样。在学校她们也帮着布置圣诞树，别看小人，动作快得很。因为幼儿做事，不加考虑，画个什么，剪个什么，小手一动，全出于想象，不加思索，立即完成。有一次小妞的画贴在墙上，客人问：“这是印象画吧？”小妞笑了。客人说：“原来她把大人都唬住了。”说实在的，现代的画，东一抹，西一抹，除了作者之外，局外人确实说不出所以然呢！不似国画，山是山，水上水，清清楚楚。

十二月八日阴

我看《成唯识论》，据说等流是善因流出善果，恶因流出恶果，从彼所出，与彼相似。那么桃树定结桃子，李树定结李子，应该是生因之所生，能不能说等流作用呢？（怀师批示：你说得对了。）

十二月九日阴

晚间我抄下七十次日记的批示。师谕：“唯意识不须离，离亦不可得，只在一转而已。无意识则无佛可成，亦无众生可度。”所谓转者，当然是说转识成智，但过去不是一直在说要离心意识参吗？是不是说不要用心意识去思量，不可在有心中求，须于无意中得？（怀师批示：离妄心，净意识，试参看！如不起虚妄分别，不思而得，不勉而中，则真心照用同时，大圆胜慧之境，寂泊现前，参即不参，不参即参。）

十二月十日雪

晨六时打坐。坐中丹田发热，似乎体内什么都没有了，只有一团气，慢慢上来，至鼻，然后与丹田之气互相回旋，随着呼吸，丹田内有轻微的动荡。

十二月十一日雪

晨六时欠二十分打坐。一觉醒来，天还不亮，恐怕睡过时候，就起来打坐。坐中飘飘然，也说不清是什么味道，只觉得很自在，像一个断线的风筝。昨夜似乎做了个梦。据我的经验，侧身左卧与右卧的梦境不同，不只是否如此？（怀师批示：此乃因生理气脉不同，引起意识独影境之差异。）

十二月十三日阴

晨六时打坐。坐中一团气体，随呼吸直达丹田，温暖舒适，这时已无身体的存在，似乎只是一个空壳。暖气直升上来，然后又转下去，如此循环，丹田内愈转愈热。

十二月十四日阴

今冬我很怕热，我认为是牙痛之故，下周一就该拔了。过去半年来，无论做什么，总难免因牙痛打扰，我总没有决心拔掉。现在已和医生洽商，决定做两次手术。（怀师批示：老病之牙，不全部清除，终为渗漏。往后如修为功用深时，不妨且待重生新齿。）

由于牙痛拔牙，我又想到一个问题。现代科技发达，几乎人力胜天，所谓的巧夺天工。即以牙医而论，古时老人牙齿坏了就没有办法，痛由它痛，掉由它掉。而现在能换假牙，至少能吃东西，健康不受影响。何以现代的人反不如古人的寿命长？而且物质的享受也高，同时自杀率也高，可见科技发达和人寿命的长短，并非正比。（怀师批示：寿命长短，有关业力，不全因营养。又：业报遭遇苦恼，则寿命越长，所受越苦。故佛说长寿天为八难之一。如有道之士，又当别论了。）

十二月十五日阴

近日无论坐与不坐，丹田总是热热的，颇有第一次气机发动前的景象。说实在的，我真希望似那种道家所谓的“机发则有窍，机息则渺茫”的情形重演一次。如果真会再来，这次我知道如何做了，至少会做到勿忘勿助。上次我因害怕而抑制了，可惜在一无所知的时候，白错过了大好机会。据曹文逸真人的《灵源大道歌》，及孙不二《女丹诀》，都认为是难能可贵的机缘，主要的是火工难得。

十二月十六日阴

晚间我看第二期《知见》杂志，主要是看老师的《唯识中观研究》和《禅观研究》。因为要看《成唯识论》，所以用心去读《八识规矩颂》，我似乎懂了不少。老师说：“中国古代禅师的成就，大都属于破初关的层次，苟如此，仍然未达真如妙境。”这一点，从《指月录》上我已知道。我认为那些大师真正成就者不多，差不多先生占多数，距真如妙境恐怕还有十万八千里呢？

十二月十七日雪

晨六时打坐，坐中如常。下坐在外面一站，见满天雪花，到处洁白，雪上晶莹的光芒，是那么亮，看着看着，忽然俗虑全消，心清似水，什么杂念、妄想全无。我故意去想平时最讨厌的事物，竟提不起那股业力，也体会到一切都是虚幻的，空有不二，无非随缘。更体会到真空妙有，实有其事，这时睁起眼睛，却忘了身在何处。忽然铃声传来，吓我一跳，原来站在寒风中，身体感到有些冷了。急忙进屋铃声已停，也不知何处来的电话。

十二月十八日阴

在厨房做事的时候，如烧开水，或等水烧开下面，这种等待的时间，我最闲不住，总是在过道抽一本书来看。今晨一抽，抽到本《古文观止》，一翻正是《秋声赋》，于是我又重温旧梦。这本书上有很多我最百读不厌的文章，真是名符其实。我喜欢古文古诗，因为它有深度。如果喜爱哪类文章，多读了，自己作文的时候，无意中就能有那种韵味。过去作文讲究起承转合，我认为文法不要死讲，多读好文章，要读得熟，作文的时候，不要想到文法，而文法自在其中矣。所谓熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。其实，学英文也是一样，如果能熟背几篇好文章，写起来文法就不会错。当年我们学英文，专讲文法，还要画图解释，现在何曾记得半点。

十二月二十日阴

小妞生病在发烧，今日星期，不能看病，只好等明天了。电视新闻说一位女士半夜起来驾车乱闯，这是不是梦游症？（怀师批示：此是梦游症，是非量，带质境。）

十二月二十二日雪

小妞仍不能上学，在家养并服药。女儿告诉我小妞是猩红热，幸而是初期，不严重，医生说这种病过去会死人的。我说：“你们还不想看医生，多可怕１她说：“真想不到。”我说：“天下事都糟在‘想不到’，都想得到天下就没事了１

十二月二十九日阴

晨六时打坐。坐中如常，将下坐不久，忽然头顶一声巨响，如同放炮，身心都有波动。过去偶有如此情形，但极轻微。（怀师批示：一声霹雳顶门开，唤取从前自己底。“此是宋代赵清献悟道之境，如何？）

十二月三十日晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见他们若无其事，似乎已经忘了今天请客的事。当然请外国客人实在太简单了，他家已经做了五六道菜，客人只有三对，所以足够吃的。今天如果是外国人请客，就只在烤箱烤一盘主菜，做一盘沙拉，黄油面包，就是全部了。国情不同，知道习俗就不会白费事。晚间我看《成唯识论》。写完日记，十一点打坐。

# 日记指示(五)1982年

---参禅日记

一九八二年一月一日晴

晨六时打坐。坐中如常。语云：“一年之计在于春，一生之计在于勤。”我虽是个懒人，但学习成绩从不后人，学禅更不敢懈怠，自知智商不高，但求勤以补拙。奉师谕示：“因太忙，以后日记可能要迟点批复。”嘱勿念。自当遵命。以后日记求简单为原则。晚间我看笔记。写完日记打坐。

一月三日阴

晨六时打坐。坐中我想到人最大的毛病就是痴，这病根似乎在众生内心深处。想着想着，忽然一道光芒直射进来，似乎说病根就在那里，似梦非梦的，那道光一直透入内心深处，好亮！

一月四日阴

晨六时打坐。坐中眼前海天一色，已分不出天与地了，这时唯有一点孤明仍然清楚地存在。这家车子坏了，租来了辆新车。在美国一天没车，就等于一天没脚。

一月八日小雪

晨六时打坐。坐中体内气机不畅，而且呼吸粗重，似有微喘。我就用六妙法门，从数门到净门，很快就静下来了。午间收到老师手谕：“以后日记也许有迟迟批复情形，勿念，勿盼。”老师于百忙中还记得这些小事，感激之至！

一月十一日大雪

晨六时打坐。坐中一望无际的白云，阳光从云层透出，照耀得四周通明，但是这种妙境微妙极了，就如身在此山中，云深不知处，因为整个地方都是白云，而一点孤明正在云中。

一月十三日阴

晨六时打坐。坐中我想意生身，即梦中的意识身。只是明了意识会不会迷之别罢了。现在我懂得意识之所以不能灭的道理了。（怀师批示：你所说的，知见甚正。）

一月十七日阴

晨六时打坐。坐中忽然忆及六六法中（《成唯识论》第三卷第八十页第八行最后一句），是不是说六六三十六，指六妙法门中？（怀师批示：“身足论”六六法者，六识、六触、六受、六想、六思、六爱。四食者，段食、触食、思食、识食。）

一月十八日阴

晨六时打坐。坐中忽然徘徊于三叉路口，不知该走哪一条路。我有时在梦中会有如此情形，我就闭上眼睛，听其自然变化。因为我知道这种情形，不会常，不慌不忙，听其变，这种事由人间事就能体会出来。凡是不正常没规律，乱七八糟的事，不会常的。当人遇到没头绪的事情，最好静下来再说。

一月二十一日晴

昨夜似乎做了个梦，梦境不清，我奇怪，虽然独头意识缘梦境而作祟，可是明了意识何在呢？（怀师批示：明了意识落昏沉矣。）修道的人不睡觉，是否就是怕独头意识作祟？那么大白天的疯人有如何会被独头意识作祟呢？如果一个永远神智清楚的人，就不会给独头意识的机会了。原则大约是如此吧？

一月二十二日阴

我怎样觉得这个本来人就在我面前，我常常和它碰面，却又说不出它是什么面目！？（怀师批示：“本来一片闲田地，过去过来问主翁。”）我想意生身，就同梦中身，只是清楚不迷而已。我想参就是要心身打成一片，无论任何情形之下都不会迷，定慧等持，即是真空妙有，对吗？大慧禅师闷了半年，我就闷上十个半年，时间还不太长，看看如何！（怀师批示：切证真空妙有者，必然会定慧等持。话应如此理解体会。）

一月二十三日晴

晨六时打坐。坐中如常。今日国内是大年夜，夜间吃年夜饭的时候，在此起彼落的爆竹声中，一家团聚纵然是人间游戏，然后人缘的聚会，也算难得。（怀师批示：一念留情尘世事，即滞解脱。）

一月二十四日晴

今日是农历新年，我早于数日前就作禀为老师叩首拜年了。晚间我看笔记，我以为三观中，由假入空易，然后非有非空很自然地入于中观。据说锡兰人说佛说的都是小乘，他们不承认大乘。我在哈佛世界宗教研究中心见过锡兰人，他们的典型与印度人相似，但印度人信的是印度教。

一月二十五日时阴时晴

晨六时打坐。坐中偶尔会心绪不宁，原因是找不到本来人，又似乎他就在那里，因为他无相，所以难办，虽然体会得到，又难得易失，只要心念一起，就不见了，所以定住太难！（怀师批示：无所从来，亦无所去，何得何失？）

一月二十六日阴

晨六时打坐。坐中情绪不太安宁，正欲下坐，忽然那边出现一轮明日，阳光普照大地，心境打成一片，心情突然静了下来，刹那间心平静如止水，我就安定地坐下去。下坐后，这一天心境都很恬静。

一月二十七日晴

晨六时打坐。坐中恬静异常。前些时坐中有时忽然心绪不宁，就如山洪暴发。也说不出什么原由，于是我就想个办法，如果一上坐感到心绪不宁静，我就由止起观。否则我就用六妙法门，从数门很快直入净门。何时用何法我已熟习了。

一月二十九日晴

今天收到去年十二月份全月日记批示发回。师谕示：“离妄心，净意识，参参看。”由此我又似乎有所悟，悟些什么又说不清楚。晚间仍看《成唯识论》，抄下日记批示。

二月一日雪

晨六时打坐，坐中清净如常。我想要找本来人之一念，就是本来人。下坐见小妞未上学，原来因大雪，电视广播有些学校停课。这很像台湾台风过境的情形。

二月三日阴

这些时头部顶门似有个洞，不论在室内室外，都觉得凉凉的，并不因为在室内就暖一点，也不因为在室外就特别凉。

二月四日晴

晨六时打坐。坐中我想现在的空境，可能是意识的现量境，仍是意识的范围。所谓一击忘所知，那是真空境界，找到真空，自然升起妙有。

二月五日阴

晨六时打坐。坐中清净喜乐，对于求证忽然增加了无比的信心。我决定相信这是一条大路，似乎已不感到前途茫然了！

二月六日阴

今日周六，上午小妞去学柔道，下午又去赴小同学的生日会。她父母也出去了。我忽然觉得似乎置身于深山旷野之中，并非害怕，也非寂寞，只觉身心分家了，意境上的境界，与眼前的一切完全是两个世界。晚间我看笔记。写完日记，十一点打坐。

二月七日阴

今晨五时前一觉醒来，去一趟浴室，回来刚睡不久，忽然不知何故，因为我没有心脏病的经验，不知是否心脏出了毛病，总之心极端地难过，在仓卒的一刹那间，我只想到一点，据说当人未成道而身先死，最好在危急之际以无心处之，于是我忙把心空掉。到再度睁开眼睛时已八点，忙起身打坐，坐中如常。

二月八日晴

晨六时打坐，坐中如常。头顶凉凉的，似乎那儿有一口井，里面有清凉的水，在井的四周，头部却没有空的感觉。晚间我看过去的批示，又有与往昔不同的心得，程度不同之故。

二月十日晴

晨六时打坐，坐中如常。下坐见女儿还没走。又过一会儿，她说：“妈，我走了。”这种说法，中国人说的听的都很习惯。但印度人却是忌讳，他们不兴说：“我走了。”要说：“我去去就来。”连小妞都懂这个，她每次出门总向我说：“我过一会儿回来。”真是各方各俗，所以入乡要问俗了。

二月十二日晴

晚间仍看《成唯识论》。我奇怪这本书何以讲那么多无想定、无想天、灭尽定等问题，似乎说小乘到此为止，大乘才讲有第八阿赖耶识。至于禅，明心见性之后，还有事在也无？事实上，一个人修了半天，只修到个定，永远定在一个境上又有什么意思！当然要找到真空妙有——明心见性，然后能起用，才算到家，否则都是化境，半途而废，岂不可惜！

二月十三日晴

晨六时打坐。坐中又是无边的白云，光明由云层透出，好亮！除此之外，没有天、地、人，什么都没有。我恍兮惚兮地在想，我见到的是境，知道此一境是能，据说能知能见的就是我自己，这个无形无相的自己，究竟在哪儿呢？这位无位真人藏头露尾，不知害死了多少人—假人。

二月十四日阴

我在厨房做菜，我到现在仍不喜欢坐，一站两个钟头。有人说女人站不得，那是古代缠足的女人，想来古代的女人也是业力——共业。时代的变异，共业也会变的，至于个人的业，就要靠自己了，所谓：“佛不能改定业。”

二月十六日阴

小妞今天似乎好些，过几天她妈妈又要带她去波士顿了，她是常带病旅行的。生在这个时代，大人忙，小孩也忙。

二月十八日晴

晚间我看《成唯识论》。这本书不好懂，除了名相多之外，文字也特别，看过几次老师的讲译，才比较有头绪。有些地方也实在非我们所能懂的。

二月二十一日雪

晨六时打坐。坐中总听到有人叫我。除了女儿和小妞之外，还会有人叫我的名字？我知道这家人都不在家，我不惊也不理，打我的坐。

二月二十二日阴

晨六时打坐。坐中我认为当身心分开之后，千万不可想到此事，要忘了身，否则立刻又回来了。其实我早就有心识能独立存在的看法，现在我已证到此点。我从小就会出神，心在一边，身在一边，如孙悟空一个筋斗十万八千里。不过他是身心一起去的，我却只是心去身不能起。

二月二十三日阴

晨六时打坐。坐中想到一个问题。我最近丢了两本笔记，那都是在哈佛燕京社借来的道书，当时日夜不停地抄下来的，而现在又毫不可惜地丢了。这是笔记的价值会变吗？记得古人说：初学禅时，见山是山，见水是水；后来见山不是山，见水不是水；而最后仍又见山是山，见水是水。这是山水的变动吗？我认为是行者的心境随时在变之故。如此看来，我现在与过去程度不同，所引起心境的变化，也证明我有了进步。

二月二十五日晴

今日下午三点半去看牙医。我们母女带小妞走了二十分钟，雪地较滑，不太好走，小妞却似松鼠一般地跳来跳去，使我忆及童年时代的自己。岁月不留情，所以说人生在某个时代，就要尽量把握那个时代，否则就时乎，时乎不再来了！

二月二十六日晴

晨六时打坐。坐中我想到定力和念力，我认为观想是念力，如净土五经则纯是念力作用。至于禅是定慧力，当然定力中也有念力，可是我何以觉得念力中一定有定力，而定力中却不一定有念力？

二月二十七日阴

晨六时打坐。坐中我体会到这一知，它是寂然不动，感而遂通的，虽然不好找，并非找不到。即如一小块铁片，掉在地上的一个角落里，找是找不到，但无论它在哪里，只要用吸铁石一引，藏在哪儿的它，都会出来。这一知是有感则应，这一感不就是块吸铁石吗？问题是一应即逝，把持不住罢了！研究研究看看。

二月二十八日晴

晨六时打坐。坐中我想到宗教的优点，就在能使人觉悟，常人有过而不觉，圣人则不二过，可见谁也不能免过。只分觉与不觉，能觉就能改邪归正，不致一缚再缚。今天是小妞的生日，请了十四位小同学，下午一点在冰淇淋店热闹一番。奇怪，美国人兴以冰淇淋做午餐

三月一日晴

晨六时打坐。坐中由内心发出一片光明，如同白昼，广同虚空，这时的我，不知有身，但觉心即虚空。于是我没忘记找本来人，我肯定这东西实了因之所了，非生因之所生。

三月五日阴

晚餐桌上，女儿和我谈起佛教在印度几乎绝迹之故，据婆罗门人说：是回教入印之后，烧了庙子，杀了僧尼。其实婆罗门人同样也受迫害，不同的是婆罗门是结婚生子的，而且散居，所以一网打尽颇不容易。在哈佛世界宗教研究中心，我见过印度人信回教的，也见过阿拉伯人。据说回教家庭，譬如哥哥死了，弟弟有责任娶嫂嫂。如果弟弟早已结婚，就要为嫂嫂介绍适当的人选，总之家人负有嫁孀妇的责任。

三月七日雪

晨五时半打坐。坐中想到一个人的个性就是业力。有些人随其个性的发展，愈缠愈紧，至死不悟，也有少数人能一觉而挽回业力。这事全在自己，即亲如父母、子女、兄弟、姐妹、夫妇，也是谁也救不了谁。所以说佛也不能解定业，然而自己却能救自己。

三月九日晴

晨六时打坐。坐中我想到一个问题，何以黑夜里闭上眼睛，梦境中能如白昼见到一切，而醒来反而要借日光或灯光才能看到一切呢？当人成就之后，意生身的境界是否与梦境中相同呢？这就是傻人提出的傻问题。

三月十二日雪

晚间我看过去的批示，我问当独头意识作祟之际，明了意识何在？师谕：“明了意识落昏沉了也。”我想当人死时，如果明了意识不昏沉，那点灵知就不会迷失方向了。此所以要随时警觉，不论任何情况之下，都不迷失才成。赵州八十行脚，盖为此也。

三月十三日阴

晨六时打坐。坐中到现在我才清楚地知道妄念的去来，只要不住它，它就瞬息数变，一切都是法尘影事；不触外缘，不会有新奇花样出现。道书上有两句话：“切莫拘念，拘念阻关。”那么既不能拘，又不能随，只好听其来去，慢慢地自己也入定了，不过我的入定也许是我自己以为是入定罢了，其实并非什么都不知道。

三月十五日阴

晨六时打坐。坐中我想到业力问题。譬如扑灯蛾它是一定要在灯边打转，扑死为止。有一次我把灯熄了，希望它冷静下来，结果它卷伏在一个角落里，一开灯它立刻活跃起来，这也就是业力。

三月十六日阴雨

坐中我想到定力、慧力、念力的作用。记得《西游记》中唐长老成佛时过渡船，他害怕，被孙悟空一拉，跌在水里，当他在空中见水里漂过一具尸体，行者告诉他那就是他时，他才知道。我认为修道人当他要坠崖之际，在一瞬间他应能用定慧力，一念从顶门抛出，身心立即分开，灵知觉性独立存在，借此脱壳，岂不妙哉！

三月十八日晴

晚间看笔记，我想到一个问题。譬如有一个在梦中狂欢的人，是应该提醒他呢，还是不？有人认为不必提醒他，因为当他醒觉而又不能自主时，他会痛苦。主要地是觉这条路并不好走，十分崎岖，要有难行能行，难忍能忍，坚强不拔的毅力，还得机缘凑合，不是尽人一成！所以他不觉还可得点自我的安慰。其实，此论亦不无道理。确实有些人业力太重，习气太深，所以说“佛不能度无缘之人”。奈何！

三月十九日阴

晨六时打坐。坐中我懂得缘生法的道理。确实世间的一切现象，都是念上起念，法中生法所形成，最后一切皆幻，归于空寂，所以说：“空能生有，有复归空。”这些最好用过去的事物可以证到。

三月二十日晴

晨六时打坐。坐中体会到当人真正放下之后，整个身体都要软化了。今日周六，小妞有两位同学来玩。看到她们，忆及自己的童年时代，忽然间忘了现实，觉得自己也和她们一样大了。

三月二十二日小雪

晚间我看笔记，忽然想到“人以类聚，物以群分”。确实如此，譬如娃娃见了娃娃特别高兴，狗一定不和猫在一起。像我就怕和聪明人在一起，怕的是相形见拙，一方面也是笨人比较忠实，容易相处。其实人不怕笨，贵在自知！

三月二十三日阴

昨夜做了个梦。人家说，人多活几年，多半梦的都是死人。这是当然。因为一个人若是活得长一点，家人亲友大多去世，如果他喜欢回忆过去，那么梦中见的都是死人了。但我却不然，我的梦不是独立高峰，就是置身旷野，从不见人。我想是一般人有闲时就喜欢回忆过去，我则没那么多闲情逸致，因为有那么多看不完的书等着我呢；加上我又会出神，所以家人亲友就都不来人梦了。

三月二十四日晴

晨六时打坐。坐中忽然身体有浮起上升的趋势，升得不高，似乎很稳。我以静应之，又想到勿忘勿助，听其自然。这种情形为时很短，只留下一阵轻安的感受。

三月二十五日晴

晨六时打坐。坐中开始时左脚心猛跳几下，接着背脊像有根竿子顶住，挺直起来，腰部微痛，情绪平定，心如止水。这些过程，花样繁多，也颇有趣。

三月二十六日阴

晨六时打坐。坐中想到过去我常常头痛，头痛发作时，面红筋涨，总是服止痛药了事。来美发过几次，医生提议电波检查，我怕伤脑没答应。最近头部常常发响，时而如有物迅速地划过，时而头骨炸响，自从头顶一声如雷地爆炸之后，头不痛了，只有一股清凉之感。这东西也真微妙。

三月二十七日阴

晚间看笔记。我想到人的一生也真微妙，以我来说，一生都在战乱当中，可也没有十分的坎坷。譬如抗战期间，我从未躲过一次理想的防空洞，大多数蹲在连棵树都没有的山顶上，敌机就从头顶掠过。还有时来不及就卧在路旁的沟里——抗战时路旁到处是沟。每次都从危险的边缘过来，不但没有中过一次奖，也没挂过一次彩。我想到贵阳人说的：“人有小九九，天有大算盘。“人间的事哪一样由得自己！虽能逃过大难，修行却成问题。如果修行不成，早死晚死不是一样！

三月二十八日阴

晨六时打坐。坐中我认为道书上所谓的婴儿就是妙有，当妙有才升起时，就如初生的婴儿，要经训练才能成就。那是一个最危险的阶段，稍一大意，婴儿夭折，全功尽弃！

三月二十九日小雪

我在厨房煮饭，忽然想到一般人都重视西医，当然开刀动手术确实是西医的拿手，马上可以见效。但要看是什么玻譬如那年女儿在台北，脚上生冻疮，只服了两剂中药，就再没发过。可是她的同学，同样的病，打针服西药，花了许多钱还不断根。所以在国内我认为中药可以深入，能治本，只是时间上慢一点。当然太空时代的人，时间要紧，因此西医特别吃香了。

三月三十日晴

晨六时打坐。坐中空境现前，正要深入，我忽然想到深入会迷，没有把握，犹豫起来。就在此时，一声巨响传来，身体微微一震，轻轻幌了一下，想起小说书上说当人成就之后，如果色身遭遇灾祸，法身也会轻微地一恍。正当想着，忽然一觉，立刻一觉，立刻收心坐了下去，真险！稍一大意，识神就乘机作祟，所以觉照稍迟，就会迷不知止。

三月三十一日晴

晚间我正在厨房，小妞过来说，来了客人。我就在外边书架上取来一本书，一看原来是久违了的《红楼梦》。我翻了一下，见它有几篇都散开了，就顺手把它整理一下。记得那年在哈佛宿舍时，从燕京社借来几本中国绝版的小说，因为借的人多，书已散开，页数零乱，我把它整理一番，用针线钉好，但有些纸太脆，一拿就脱落碎屑，而且有些地方都印错了。我想只有像我这一辈的人，才能看出它的错处，这种书国内既已绝版，国外又能保持多少年呢！十分可惜。也许我是正生在新旧时代交替的夹缝中间的人，所以对于旧东西仍有一份爱好，也许是我童年看过的东西，有故友重逢之感。总之我认为小说能代表一个时代。譬如看了《红楼梦》，就了解清朝旗人的一切，虽是过时的东西，仍有它存在的价值，因为非过去的人，不能知过去的事，非曹雪芹就写不出《红楼梦》来。唉！我又发谬论了。

四月一日晴

下午三点，是我预约看牙的时间。当电梯升起时，我有一种与往昔乘电梯不同的感受，因为它与我在打坐升起时的感觉相似。我奇怪，学观心的人，该走明心见性的路子才对，何以会上升起来了呢？如果升高了，我担心会心悸，应该有点准备才好！老师何以教我？（怀师批示：统因识心习气种性而生幻觉，明则无咎，上升下降，等是虚空。）

四月二日阴

晚间我看《知见》杂志，看到社论有感，又引起我的谬论了。外国人都以为中国人不重视女性，因为他们的习惯是譬如上下车让女客先走，丈夫或男友有为太太或女友脱大衣的任务，或男主人为女客人安坐位之类，都是在这些小节目上表现他们尊重女性。事实上我来美这几年，最近一二年电视上才出现女广播员及气象报告员。据说过去不论什么工作，只要是女性，就较一般男职员的薪金低得很多，不管能力，只分性别。我认为中国早在孙中山先生提倡女权之后，妇女在社会上的地位至少比美国要高得多。早在几十年前，各机构是什么职位，什么薪水，不会以性别而有差异，只有祭孔夫子的牛肉，女人无份。而美国只有打离婚官司时，法律才维护女权，譬如孩子、房产大多数归女方，除非女方有精神病，或无力教养孩子者是例外。

四月三日阴

我现在是恰如北方人讲话：“一个人吃饱了，一家人都不饿。”提起北方人讲话，也很有趣。记得那年我带女儿去北方饭馆吃饭，女儿叫：“拿点醋来。”那跑堂的笑得合不拢嘴。我才记起北方人不兴说醋，因为忌讳说醋，就干脆把醋叫作忌讳。不知这点窍门的，还真弄不清楚呢。

四月四日大雪

下午我在澡盆里，随着水势，又有在打坐中飘浮之感。人也有点恍兮惚兮了，似乎有喝了一口酒的味道。

四月五日阴

晚间我看笔记时，想到过去有个朋友问我：“你们打坐，坐在那儿做什么？”我答：“什么也不做。”他对我摇摇头，又笑笑，一种难以相信的表情，我没有多作解释。因为他忙着走，时机不成熟，讲不清楚也。真是隔行如隔山。

四月六日晴

晨六时打坐。坐中我认为人不能自制，都是细菌作祟，道书所谓的三尸虫。由此又想到不净观，那些蛔虫在粪血中纠缠，身体很不舒适，似乎一身都是细菌在动。于是立刻空掉，又安静下来。（怀师批示：三分生物，七分由心的作用。）

四月七日晴

晚餐桌上女儿告诉我说：“小妞学校的校长，因家长们不满意她的作风，所以家长会要求她辞职。”我认为家长会能要求校长辞职，这个会就不虚设了。

四月九日雪

晨六时打坐，坐中如常。下坐感有寒意，原来又降雪了。去冬雪不多，也不大，现在下点雪也好，否则细菌冻不死，会得传染病，其实我喜欢这地方冷，我是宁愿冷一点的。我认为人冷一点比热一点有精神，所以寒带的人比较耐劳，太温暖的地方也不好，易出懒人。这是昔年我从东北到西南所经过的地方、所住过的地方得来的经验，当然这毕竟是我个人的看法，不能算定论。（怀师批示：应是定论。）

四月十日阴

晨六时打坐。坐中我想到无明四相，生、注异、灭，不就是妄念四想吗？妄念由空起，空是体，妄念是用，如水之与波，波平即水，妄灭归空。

四月十二日阴

晨六时打坐。坐中忽然一片光明从内心流出。身体已不知去向，忙回光返照，原来我只剩下头和脚了，中间一段已与虚空合一，宛如一道瀑布，又明又清。妙极了！

四月十三日大雪

晨六时打坐，坐中如常。将要下坐，忽然远处高空一亮，是那么深远，好空好亮。我认为闭起眼睛，能看到很深很远，眼前没有一点阻碍，是没有眼障的现象。

四月十四日雪

最近似乎气血往四肢走，手足都充满了气血，当然它会红会涨，过一会自己也会好，我也不去管它。

四月十六日晴

晨六时打坐。坐中想到虽然各宗教都追求形而上的道，但以佛门、尤其禅是最捷径的途径，也是最深远玄妙的。当然也因为它太深太玄了，如果在中途欲退不得，进又艰难时，就会感到彷徨无依，似乎走头无路，倘无十足的勇气，就有夭折之患了！

四月十七日 雨

天气真怪，忽晴忽雪忽阴忽雨，这和情绪不定的人一样。有一种人就和这种天气一样，有时候见人蛮和气的，可是忽然很熟的人竟能视若无睹，你亲切和他打招呼，他看你一眼，似乎陌生得很。人家说某人在闹情绪。我既非这种人，更不懂这类人的心理。美国这种人最多，所以心理医生也最发达。

四月十八日 阴

晨六时打坐。坐中我想到佛学在中国确实历史悠久了。抗战时在云南我第一次听到乡下人说：“他呀，人我山高！”我不懂是什么意思。至于西南一带的人都会说“提得起，放得下”“四大皆空”，“佛在灵山别远求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，只在灵山塔下修”之类的话，这些我常听到，我也懂。可是在东北，在平津从没听过，而《指月录》上的话，也大半是西南土语，这点我却不了解。

四月十九日 晴

晚间写日记时不觉长叹一声，唉！又是今天，自他去后，年年有个今天，本来人与人之间，缘会则聚，缘散则灭，人人如此，家家如此，我们又何能越过此限。不过我毕竟还是人，难免仍有一点痴念。那就是：我现在已入空门，但愿他来生亦能如我，那么，或许能在不同的场面，以不同的身份再见，否则人间天上将愈去愈远了！唉！这是从何说起。抬头看钟，已近夜半。熄灯，打坐。

四月二十日 雨

近来体内很热，不能吃辣椒，做菜在火边站久了，皮肤也会发红甚而发痒，若遇天阴下雨就比较舒适，总之皮肤凉得热不得。据说是过敏症，我也是第一次得这个病，也是第一次听到这个名词。女儿看我的手相，据说我的生命线太长，但老来多病，希望不准才好，看准了岂不是八难之一？

四月二十一日 阴

晚间感到身上不太舒适，背及手臂有几处红斑也痒，大约在厨房做菜时，烤多了火之故。据说这种病有先天后天之别。我一生从无这种病例，不知新病医起来是否容易一点？从牙痛、拔牙到现在四个多月了，又染上过敏症，这真是神仙没修到，就先遭劫了！（怀师批示：我寄十味败毒散给你，照方服用可好。）

四月二十五日 阴

晨六时打坐。坐中听到楼上楼下响起一片音乐，我知道上下的音乐不同，但不想分别，不料下意识却已清清楚楚地知道楼上是美国的摇滚乐，楼下是印度的宗教音乐。这就看出来了，一个心同时能起很多妙用，平时没人注意。

四月二十八日 阴

早餐后不太舒适，我想到过敏症，何以我会传上。有些人是先天的，如我这种后天的，我还没听说过。我认为后天的是新病，应该好医。我很讨厌美国医生看病，多半小题大做，一动就照X光、验血，我拔牙也照了X光，常常听到查不出病源这句话，医生不兴凭经验去诊断。（怀师批示：你忘了小止观六妙门，早已告诉你经验，酸痛麻痒胀，甚至排出浊质而生疹疱，此乃过程现象。）

四月二十九日 晴

今天是试新牙的日子，下午三点女儿陪我走路去，医生换了诊室，比过去的大两倍。一般人认为在美国的职业最容易发达的就是医生和律师，当然这种说法也不无理由，不过我认为哪行都不容易，尽管不喜欢他们的作风。以事论事来说，譬如为我拔牙的医生向我女儿说：“有什么问题来电话，我们这里二十四小时都有人。”由这两句话证明他仍是担心的。人们只知道别人发达，更羡慕别人发财，却很少人注意到人家的辛苦耕耘。事实上各行都有苦经，而且各行有各行的人才。别看别人发达赚钱，如果自己去做说不定赔了本还会倒霉。唉！又惹起我的谬论了。

四月三十日 阴

晚间看笔记。我认为学东西，该学的有机会就学，不必考虑太多，更不必怀疑自己不是这份材料。就算不是材料吧，人家做一天，我做十天，所谓“勤以补拙”。我有此经验，因为我未婚前从不做家事，婚后做公务员，又值警报期间，更来不及做家事，所以虽身为家庭主妇，却从不知家事为何事。到台湾之后，才开始学做家事。刚开始时，人家几分钟做完的事我要做一小时，于是我耐心地做，不久就赶上别人的进度了。所以说：“天下无难事。”以我之拙有时候也会得到意外的收获。回忆我的一生，处处都用勤以补拙的工夫，也从来没失败过，可见勤确实是能补拙的。但愿学禅也能如此。

五月一日阴

晚间我看笔记。记得过去见过一本书，是以姓名的笔划多少而定吉凶，说来近乎迷信，但也有人因改名而得转换运气的，我想它还是有它的道理。至于姓名笔划相同，而命运各殊，那是业力不同之故吧？（怀师批示：众生命运如何，各有因缘构成业力，岂是笔划音声所能左右。但亦有偶尔偶合之事，唯不能以偏概全耳！）

五月二日阴

晚间我看笔记。人家说，曾国藩只要与人谈话一次，就知其人的材器和优劣。其实普通人都办得到，看人有的要从正面看，有的要从侧面看，更有些人要从反面看才行。总之，那点微妙处是直觉的，也并非一定说不清楚，但以我的拙笔，难免词不达意，还是不说的好。

五月三日晴

晨六时打坐。坐中想到有些人做错了事，痛苦流涕，再三悔过，但事后却又故态重荫。人家说这种人的哭是骗人的，我认为人不伤心不落泪，他确是真心想改，无奈他的理智胜不过他的欲望。孔子说：“听其言，观其行。”譬如一个修行的人，他虽决意修行，但他的行为并不向这条路上走，那么他的成绩一定有限，是可预料的。但他也不是骗人，只是意志薄弱，胜不过他那顽强的习气，当然业力是最大的因素，这类人是最可怜的。倘若有一天我有资格救人，我就先要救这种在理智边缘挣扎的人！

五月五日阴

晨六时打坐。坐中想到有人说：“环境能使人失去自我。”因为“时之所趋，势之所归，虽有大力，莫之敢逆”。当然，一人的力量有限，要和整个环境对抗是很难的，但如果是一个视死如归的人呢，如古代的英雄烈士，义夫节妇，那些环境又如何囿得了人！

五月六日晴

晨六时打坐。坐中想到有一本道书讲到伏[ ]（上无下、、、、）法，它说：“平时把气沉下去，不要提起来，遇事不可动意气，如训练有素的人，遇大难而不惊。”我想这就是镇定，气不浮，心不易动吧？我试做过，确实有道理，不过长久训练，并不太容易。当遇事而不动意气，在开始时颇要有自制的力量才行。

五月七日晴

这几天耳朵、眼睛都有毛病，常听到远处有人讲话，又听不清楚。当他们都不在家时，又觉得还有人在。忽然记起那年住在哈佛宿舍的时候，一天晚上，我同女儿在客厅看书，十一点我回卧室，闭门打坐，坐中忽见门、墙都没有了，清楚地见她一人独坐看书。这种情形很怪，幸而也没第二次。（怀师批示：此乃识神发生透视的功能，近于眼通之一种功能。）

五月八日晴

今天收到《知见》杂志，一翻正看到《外婆禅》，不觉好笑。前些时收到广先生的来信，信末提到希望寄稿。当时我本想回信时写下面这段话：“《知见》园地虽然公开，但执笔的除老师之外，也都是饱学的先进，不学无术的我，只敢在门外转转，怎敢班门弄斧，贻笑大方。”可是在回信时我没这么写，因为我想人家只是客套应酬话，认起真来，岂不更是可笑。却不料《外婆禅》竟占了《知见》园地的一角，这真是俗话说的：“躲得过初一，躲不过十五了。”

五月九日晴

今天是母亲节，这家男主人特地去中国店买来两把扇子，送他太太的是团扇，上面尽是花；送我的是摺扇，画面是一株梅花，上边有字：“老树有余韵，别花无此姿。”我和女儿相视大笑。这又不知是哪一朝代的秀才写出来的歪诗！恰巧又被这位不识中文的外国女婿买来，这也是无巧不成书了。

五月十日阴

下午在电视上看到一个节目，谈夫妇之道，其实处人处事都各有其道。我认为博士应该有两种：一种是精通一门学问，另一种是对人间一切事物有普遍的知识，包括处人处事之道，所谓的“万能博士”。一个人无论在一门学科上有多大学问，如果太缺乏常识，也是一种遗憾！

五月十一日阴

晨六时打坐。坐中我似乎浮在云端，太阳从正面照来，虚空空旷无比，我也舒畅无比。忽然俯视下面，在两边摩天大厦之间的行人道上，人、车络绎不绝，如同一些蚂蚁，在万丈悬崖之下蠕动，我奇怪为什么人们要在那下面活动呢？就醒了。

五月十二日晴

晨六时打坐。坐中忽然从眉心爆出一圈光来，从眉心一直亮到心里，我一惊，马上镇静。虽然电光一闪的现象常有，但从眉心爆开还是第一次。这时心如止水，呼吸很匀。将下坐时，听到体内有声如流水，心一动，再又听不见了。花样百出，听其自然。

五月十三日晴

今天下午三点，女儿带小妞陪我去牙医处，这是最后一次，牙配好了。可是真不习惯，尤其吃东西比没牙还不方便。想到人的一生，婴儿时开始适应这部机器，也不知受了多少辛苦，总算熟练了，可是这部机器又将报销了，虽然修修补补将就用用，毕竟是很别扭。一个人如果不能借假修真，不但白来人间走一场，也白糟蹋了一部机器。

五月十四日阴

晚间我看《知见》杂志上老师讲译的《成唯识论》，我觉得有自我学禅以来，如《楞严》、《楞伽》的原文，也不像《成唯识论》这样难解，问题是它一句里包括许多意思。如果不看老师的讲译，即使再用功也只能似是而非地知个大意，休想弄得那么清楚。我认为这种书最好把它整个地翻译出来，后学才能得益，否则就只好置诸高阁了。它的文字不但艰深，而且很怪！

五月十五日阴

晚间在《禅修特辑》上，见到许多心得报告，从来没参加过禅七的我，认为在那种环境之下，每个人或多或少都有点飘飘然的感觉，加上老师的香板一拍，更深入了另一个境界，所有妄念、欲念全消。这时有两种情形：一种是迷迷糊糊，另一种是忘了身体的存在，只剩下一点灵知，这时一经接引，就很容易肯定自我。所以禅七期间最容易接引人。我又在发谬论，但也是一点心得报告。

五月十八日晴

晨六时打坐。坐中想到人真是奇妙的东西，我们学禅也就在探讨人生的奥秘，找回自我。这东西不是什么人都能学的。譬如一个不识字的人，给他讲书上有什么，他不会相信，因为他无法体会，况且这东西越深入越难解释，只许自己知道哩！

五月二十日雨

晨六时打坐。坐中我想到读小说，能在意境上形成一种幻境，书上有什么，意境上就有什么。我们打坐得的境界是不是一样呢？不也是无中生有，生而不生的吗？

五月二十一日晴

上午接到护士的电话，叫我去听身体检查的结果。下午三点女儿陪我去了，医生说一切正常，他还以为我得癌症呢。他对我的健康很莫名其妙，美国医生最怕病人瘦，他们全靠检查，也常常宣布检查不出病源，如我的病即是一例。我知道我没真正的病，至少内部没什么病，可能是点湿热，但此地没中医，只好以后再说。我想是打坐和做瑜伽把内部的湿热打出来了，我没给医生多作解释，因为说了他也不懂。学禅的人胖了如何飞身呢！

五月二十二日晴

晚间看笔记，我想到有学问的人，都爱写文章，有些人写小说，借题发挥，这是文人的特性，固然无可厚非。当然，我也没这份资格，假若我能，我也不愿意写。文章这种东西，一个人一个看法。所以说：“状元是命，榜眼、探花是正。”只要换个主考，三鼎甲就可能易了位置。我认为“文章千古事”，一本书只要一出版，就如流水一样，不知道会流到什么地方。如果真能利他，自然功德无量，否则说错一句话，就驷马难追了！唉! 我也是笨人，专门说傻话。

五月二十三日雨

晨六时打坐。坐中听雨声，我体会到心不动，气不动时，似乎呼吸轻微了，犹如胸腹之间一直达到子宫，有热气回旋而已。下丹田当气通过时发热、发紧，像有什么在里面动。

五月二十四日阴

晚间我看笔记。看到“不以人废言，不以言废人”。一般说来，这种人不多。如果一位皇帝或是一为主管能有此作风，其英明就可想而知了。过去的北平，无论贩夫走卒或是村妇，都能随口说出些大道理来，令人肃然起敬。所以人们说：不愧是皇帝住的地方。唉！现在又如何呢！

五月二十六日晴

晨六时打坐。坐中我认为禅有三条路：当然条条大路通罗马，也就是归元无二路，但先从哪条路深入，似乎也由不得人，有时明明走这条路，会被强迫走那条路。何以会如此，自己也莫名其妙！我喜欢明心见性。神化比较难，我怕心悸。至于气住脉停，我认为要少吃少动，更主要是无念。我也证到无念，净念相继，确实气很微，有上气不接下气之感，有时觉得气要断了。

五月二十七日晴

晨六时打坐。坐中想到智慧是天生的，所以禅门有不识字的六祖。自性人人具足，个个圆成。既然人人都有佛性，就应该人人都能成佛，可是人人又都成不了佛。不过人都是学而知之，未有生而知之者。六祖虽有大智，也要听经才能开发智慧。人固不可高傲，却也不可气馁，只要有信心和毅力，成功就得一半。

五月二十八日阴

晨六时打坐。坐中想到“善能分别一切法，于第一义而不动”，就是说善能分别一切法相，破除无明烦恼，更要保住第一义的不动境界，这不就能明心见性吗？

五月三十一日晴

晚间我看笔记，忽然想到常听人家说，某人傻得可爱。不错，天下真有傻得可爱的人。记得过去我家有个佣人，别人不做的事她都做，她说：“事总得有人做。”她常把果核种在地下，她说：“我不吃，别人也可以吃。”她很懂前人种树后人乘凉、前人栽果后人嗜的道理。人们都说她傻得可爱，确实她也是如此。当我们看聪明人看多了的时候，回过来看看笨人，也蛮有趣。傻人也自有其可爱的一面哩！

六月一日晴

下午女儿他们要出去吃晚饭，我才想起今天是他们的结婚纪念日。小妞来给我说再见，见她已比桌子高出一截，我又想到六年前，正当我学禅的开始，这几年来我的进度，还不到她成长的一半成绩。人家说，人愁生，不愁长，孩子只要不生病，吃得饱，睡得好就会长。学禅呢，可没那么简单。可见天下的事，顺水推舟易，逆水行船就难！

六月六日雨

下午我一连打坐两次。据说禅七期间，每天坐九枝香，每枝香坐五十分钟，共四百五十分钟了。我还无此经验，希望有机缘也去试试。我学禅这几年，从来没受过任何训练，可以用这方面来遮羞说，难怪一无所成了！天下哪有如此便宜的事。

六月八日阴

晨六时打坐。坐中一声巨响传来，犹如一块巨石落入虚空，对坐中的我没有一点障碍。记得学打坐之初，这种情形如同一块石头击在心上，既惊且痛；后来随着一声巨响，身体会震动一下。三种过程比较起来，现在当然是进步了。可是我又不懂，这是否只是一种感觉？（怀师批示：气机发动，内觉四大震动的回音。当然是觉受，不惊不怖即无事？）

六月十日雨

晨六时打坐。坐中我体会到，当人心里有事的时候，一股业力直往上冲。我认为是识神伴着业力作祟，硬把它放下，表面上是放下了，可是自己知道，在内心深处并未全部放下，这时如果实在空不了，就干脆用妄念来打岔一下，然后再把妄念丢掉，就清净了。

六月十二日晴

下午见邻家美国老太太在院内摘花，她告诉我花内包有蚂蚁，最好插花之后，把花瓶就放在外边走廊上，过一夜再拿进屋。这样，次晨蚂蚁都爬出来了。

六月十三日阴

晨六时打坐。坐中我体会到虚空不空，虚空能包含万有，因为它虚它空，所以什么都容纳得下。

六月十四日晴

晚间电视报告新闻的是一位中国小姐。由于她的外型和英语的熟练，就知她是美籍华裔。我不反对出国深造，也不反对入美国籍，我只希望这些人不要忘了自己是中国人——黄帝的子孙。走笔至此，令我想到犹太人的了不起。那时我们住在哈佛世界宗教研究中心的宿舍，正当以色列有战争之际，所以的男同学一律回国当兵，而那些早在老祖先就入美国籍的人，不论老少，都焦头烂额地到处为祖国捐款，似乎寝食难安。他（她）们并不以做美国公民为荣，见人就说明自己的身份。犹太人聪明、坚强，虽历多劫而不亡。他们善于经营，在美国有很多富户都是犹太人。他们不忘祖国的这种精神，我非常佩服。本来不论入哪国国籍，都属于归化民族，他们被希特勒赶尽杀绝地流亡世界各地，到今天还站得起来，就是有这种伟大的民族精神！

六月十五日晴

晨六时打坐。坐中想到大势至菩萨。我认为大势至是一股难以抗拒的力量，这种无形的力量来如山倒，使人无法躲避。这种经验我很清楚，不过冰冻三尺，非一日之寒，凡事有因才有果。如果平时多注意一些，对任何事都要有所警觉。固然大势所至，不见得就能有备无患，但总可免于措手不及而造成更大的灾害。

六月十六日晴

下午小妞约来一位小同学，胖胖的，很可爱。我问她们谁大，小妞说：“她比我大一岁。”我说：“你两个一起算算看，明年哪个大？”她两个一齐说：“明年还是一样。”我逗小妞说：“明年你就长一岁。”小妞说：“她也长一岁。”现在的孩子确实不同，记得过去的孩子会说：“今年她大我一岁，明年我就和她一样大了，后年我就比她大一岁。”究竟是时代造英雄，还是英雄造时代？

六月十七日阴

晨六时打坐。坐中我想到现在什么都讲人格化，那么马厩失火，孔子曰：伤人乎？不问马。若以现代动物人格化的观点来说，孔子就该说：伤人乎？伤马乎？才对。因为马也是一条命呀？

六月十八日阴

晨六时打坐。坐中一团气体直通丹田，丹田内随气的起伏，温暖舒适，然后腹内亦随气机起伏，似乎与外界的空气相接，又像毛孔都会出气？

六月十九日晴

下坐带小妞看电视，随手拿起一张过时的《中副》，见上面一篇文章《母亲的形象》，作者说母爱即使是最低级的动物“海盘车”也不例外。母亲为下一代奉献出她的一生，她也是代儿受过的最佳人眩至于孩子大了用不着她的时候，她也要构着去操心，这就是母亲。不过“岂无万里思亲泪，不及高堂念子心”。说到这里，我想起见过一个感人的镜头，那是抗战时期在津浦路局员工的疏散车上。那天上来一批难民，婆婆要大便，媳妇取出一个小盆，在满地是人的地方勉强放下，但却没处可倒。窗外都是人头，不倒吧，又没处放，她急得面红耳赤，再三向大众道歉。忽然她丈夫大叫一声说：“谁人无父母！”这时车厢内非常宁静，没有半句异言。那个儿子扶着母亲挤出挤进，最后有年轻人站起来让老人坐，这些才是真正的中国人。说来也怪，除这位老太太之外，我没见过难民中有老人。大概是老人走不了，小人也不走了。我相信国内的青年除非特殊情形，不会丢下老人而去的。

六月二十日晴

今天在厨房可能站多了时间，又烤多了火，很不舒适。西医只能治标，不能根治。我想如果真如六妙法门所说的那样，要如何才能好呢？真是讨厌！

六月二十一日阴

晨六时打坐。坐中我体会到舍去眼根之后，五识虽不缘境，但它过去缘境所留下的影像又能重现。甚至独影意识又会缘之而起作用，所谓内魔甚于外魔。我最怕内魔，因为家贼难防故也。

六月二十二日阴

下午带小妞看电视。有的节目说几句中国话，开口就是你好吗？这使我想起一个笑话，说一个外国人在去台湾之前，有人教他一句中国话：“你好吗？”他沿途念着。到台湾是一位漂亮小姐来接待他，他一慌说：“妈，你好。”他见小姐生气了，马上改口说：“你妈好。”事实上中国人见人哪会说：“你好吗？”这是由英文硬翻译过来的，中国人见人都是说：“您好！”所以人们都不爱看翻译的东西，因为译得太生硬了，看起来很不舒服。过去的翻译小说多半直译，现在都是意译，看上去就如译者自己写的一样，有的文笔流畅，确实不错。

六月二十四日晴

晨六时打坐。坐中我想起前些时，一上坐闭起眼睛就有许多化人出现，男女老少都有，一个也不认识。开始我有些害怕，既而一想，现在已成骑虎之势，只能进不能退了。于是我视若无睹，也没报告老师，又不知从何时起，这些化人都不再出现了。

六月二十五日晴

晨六时打坐。坐中我想到“不借借”。就是说禅人逢缘间悟，不借他力，如香严击竹亡所知，灵云睹桃花而不疑，洞山涉水睹影而开悟，都是“力在逢源不借中”。（怀师批示：果然如此。）

六月二十八日晴

带小妞到后院看花，她采下一朵夹在书里作标本。现在的孩子，小不点就懂这些，过去的人，中学生学博物才懂得采标本。下午收到老师寄赐的药，立刻就照方服了一次。谢谢老师。

六月二十九日晴

晨六时打坐。坐中我想到八识心王，心所分别所起之用有四分：一、相分为识之自体所变，即心内所现之境也。二、见分即缘相分所起之见照作用，我不懂觉能不能算见分？（怀师批示：是的。）三、自证分我认为是觉后面那个能知觉者。四、证自证分，因为自证分为证之自体，见分与证自证分是它内外缘之二用，所以知此证自证分者，即前之自证分，盖体能之用也。说了半天，那一知就包括了一切。灵觉就是能知，又何必分析那么多呢？（怀师批示：满街贴布告，还有多少不认识字的人呢！）

六月三十日晴

晚间我看《成唯识论》，似乎这两次看起来比较容易一点。譬如“有义彼说，有义此定——”诸如此类，刚开始看的时候，简直是丈二金刚，现在此类阻障没有了。看这种书真能磨性子，不读又不行，读又好难，好在有老师的讲释，如同救星。否则怎么办？（怀师批示：目前只在讲《成唯识论》，已无暇译语体了！因课务及办《知见》事忙。）

七月五日阴

晨六时打坐。坐中我想到：“见可欲而心不乱，方是真功夫，境由心造，若心能转境，不为境转，在欲行禅，如火里栽莲，方是旋乾转坤的能手。”我认为这并不难，在我来说，到现在我还不懂什么是可欲，只有生离死别的结，我正努力解脱中！

七月六日阴

晨六时打坐。坐中我想到“明心见性”，依文字的次序，似乎是先明心后见性，其实不能先见性后明心吗？我认为由慧入就是先明心，由定如就是先见性。不过一般人多半是由定入，我认为一击忘所知，是定入？涉水睹影而悟道，是慧入？究竟如何？乞师开示！（怀师批示：加减乘除，用什么方法算这笔账，都可以。）

七月七日雨

晨六时打坐。坐中听到雨声或风声，能入神化之境，虽然似乎一静一动，实际功用相同。下坐做瑜伽。今天收到《知见》杂志，看到《禅观正脉研究》，编者谓：“读者不可随便做此观——白骨观。”我不懂白骨观何以不能随便做？这期没有《成唯识论》，颇觉失望。（怀师批示：有人起恐惧想，甚至不想活下去。）

七月九日晴

今天收到丽姪寄来的结婚照片二十多张，在她拜别祖先的那张上见到供桌前面高高贴着金氏祖先之神位，我忽然悲从中来。及至见到每张照片上堂弟夫妇的惜别神情，丽姪则高兴中又带一份藏不住的惜别表情，我不期然而泪下。这种事，不是过来人不会了解。有一位美国朋友说：“我结婚时见妈妈哭，我奇怪结婚为什么要哭？”她看看她的两位女儿又说：“我生了两个女儿之后我才懂，如果她们嫁，我一定会哭。”记得我姑母嫁时，我有一位堂兄曾说：“女人最假，要嫁就不要哭。”老人们都说他傻。我认为他是幼稚，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，而做父母的虽舍不得她嫁，又不能让她不嫁。总之人间事很少有真正单纯而易于处理的，尤其父母子女之间那分微妙的感情，是说不清楚的。

七月十日晴

晨六时打坐。坐中忘身而有心，如同梦中身。将要下坐，忽然右脚大拇趾放光，就如一团白光，好亮。我对这些过程已司空见惯，并不在意，不过记一笔，知道有些过程而已。

七月十一日阴雨

下午气象报告，今夜有飓风，真正面临危机之际，要到地下室去躲，其实上面房屋倒了，下面还无出路哩。夜间电视气象报告飓风转向，这完全如台湾夏季的台风情形一样。

七月十二日晴

晨六时打坐。坐中我忽然想起一本道书说，任何宗教都轻视女性，唯道教不然，他们不分男女，只论资历。我不知有何根据？（怀师批示：毫无根据，故可如此说吧！）

据说美国每年夏季都在空中撒杀虫药，确实外面蚊蝇都几乎绝迹了。偶尔个把漏网之鱼，很少，很少。

七月十三日晴

有朋友来电话，她听说我的女儿还要读书，她认为不必，女孩子读多少书也不是管孩子、做家事？由她的看法，使我想起在我童年时代听来的笑话。据说刚兴女子小学的时候，谁家女儿出嫁时送嫁妆，最前面的第一抬盒是一张小学毕业文凭，那是最光荣的陪嫁。说来是个笑话，事实上，没有那个开始，何来今天男女真正平等受教育的机会。饮水思源，孙中山先生的德政，功不可没！

七月十四日阴

晨六时打坐。坐中我想到人家说：“人的智慧幅度甚小，聪明中寓有愚笨，愚笨里又蕴藏着聪明。”确实如此。我相信再聪明的人也有愚蠢的一面，再愚笨的人也会有偶尔一现的聪明。下坐做瑜伽。今年雨水不多，雷声不太大，很似我坐中头顶发动的巨响。

七月十五日晴

接一个朋友的电话，她说我们中国人的礼让，只可对自己人讲，对外交是要吃亏的。她孩子在学校被人打了，老师说：“他打你，你就打回去，打不过，就认输了！”美国学校的老师是不给学生判是非的，从小就知道强权胜于公理。美国学校或家庭处罚孩子最普通的办法，叫孩子坐着不许动，以犯过的轻重定时间的长短。中国人兴罚站，他们兴罚坐。

七月十六日晴

晨六时打坐。坐中我想到，虽然读历史我们都知道印度人分四种阶级：一、婆罗门，二、皇族，三、平民，四、贱民，但不详细。据这家男主人——婆罗门族说，研究学问，出外留学的，几乎全是他们婆罗门族，平民多半做生意，贱民则不敢见人，身上都带铃dang。每当黄昏，树林有声音传来，就是贱民出动的时候，那些人避免见人，别人也闻声而避，忌讳碰面，否则双方都会倒楣！现在他们政府也渐渐警觉，政治方面也渐渐有改革的趋势了！

七月十七日阴

小妞睡在沙发上看书，后来她睡着了。这两天比较热，她爸把她放在电扇对面的沙发上，我认为不妥。于是我关了客厅的电扇，打开我房里的小电扇，使风从我的房门通过客厅，风一转弯，就不致吹坏人了。我照顾孩子从不惜劳累操心，每当我看见我的女儿身体强健，足够负得起她的辛苦忙碌时，我已得到安慰的代价！

七月十八日阴

晨六时打坐。坐中我想到每个人的一生中都会碰到好的机缘，但能抓得注不放过的人却不多，每每错过一次机会，就成为一生的遗憾！

七月十九日晴

我现在对气候敏感得很，只要气候稍有变易，我就知道，身体似乎成了温度计了。这又不知是何毛病，也是过程？（怀师批示：是好的过程。）

七月二十二日晴

晨六时十分打坐。坐中我体会到，譬如小妞母女今天又回来了，中国老太太来了又走了。在聚会时，热热闹闹，散后又恢复宁静，每天都有几次这种场面。随聚随散，聚散无常，只留下一个模糊的印象，和梦境有何区别？所以说人生是一场大梦，一点也不错。

七月二十四日阴

晨六时欠一刻打坐。坐中想到，据说人在梦境中常常梦到从什么地方钻出来，那是回忆出生时由母体产道经过的情形。我的记忆中似乎也做过类似的梦，可是现在我的梦多在日光或月光下，独立高峰或旷野，四处无人，唯独有我；昨夜的梦是青天白云，清楚可见。我认为梦中身不迷，就是妙有。

七月二十五日晴

晨六时打坐。下坐见天晴朗可爱，在后门外一站，这时朝阳初升，青天白云，恰与我的梦境相同。一轮光芒四射的太阳，从邻家那棵柏树的空隙透出，正和我的心光相应，心内一片光明。刹那间我已忘了置身何处。这种情境我又说不清楚了！

七月二十六日阴

晨六时打坐。坐中我想到什么是时间，它无形无相，却能使人由少而壮，由壮而老，由老而死；至于春去秋来，四季循环，花开花谢，无一样不与时间有关。时间是无始无终的，所谓的年、月、日时都是人为的划分，事实上时间并无过去、现在与未来之别。它也是幻化的，无生灭的。

七月二十七日雨

晨六时打坐。坐中听雨声，自从学打坐以来，这是一种享受，慢慢地就能忘我。我似乎病一次进步一次，果能如此，我就欢迎它病，只要真能使我进步，任何折磨我都担当得起！老师寄赐的药，三百锭全部服完，病已渐好，唯饮食仍须特别注意。（怀师批示：欲坚道力凭魔力。）

七月二十八日阴

晨六时打坐。坐中想到道家的打野战，实在是基本功夫，不管学什么都很重要，到现在我仍在做这种功夫。要不断地做，稍一大意，就前功尽弃，必须随时警觉才成。

七月三十一日阴

晨六时打坐。坐中想到近来有个新发现，那就是最近体内气特别多，似乎气随呼吸在体内打转，不是气涨，有舒适感，似乎体内空空的，只是一团气。（怀师批示：近来日记，大见进步，知你已能自知料理，不须再加盐酱，甚为可喜。）

八月二日阴

晨六时打坐。坐中想到：“情中欲作，而察理不应，即须便止。情中欲作，而察理相应，即须便作。但由是非之理，不由爱恶之情，则命终时，不由业系。”可是每个人都不会承认自己是由爱恶之情去做事，大都认为自己很理智。如果有人能知是明知故犯，那人已经是够明白的了。

八月三日晴

下午三点半，女儿陪我走路去青年会，参观小妞柔道升级仪式。一间大屋子里，中间用蹋蹋米形成一大块四方形的场地。共十个孩子，最大十六岁，最小的六岁左右，小妞六岁，是唯一的女生。这次考试，够标准的只有五人。小妞以九十四分获第一名。教师坐在地上，先叫小妞，师生相对磕头。然后先发黄带子后发证书，学生给老师磕头，老师还礼。然后依名次发下去。女儿笑向我说：“看小妞穿上柔道装坐在地上，就像个小沙弥。”看小不点动作非常灵敏，大了就显得笨重，可见学东西都是越早越好。他们老师是黑带子，但不知是几段，总之黑带子初段就等于秀才。

八月四日阴

晨六时打坐。坐中想到道书说：心即是性，性即是心。我想人的心性即法身，因它有不变随缘二义，犹如水性，虽能随方就圆，去了规矩仍然是水，它遇冷缘即凝为冰，遇暖缘复化为水，冰水不二。心性亦然，所谓“迷时凝性成心，悟时释心成性。”所以说心性不二。

八月五日晴

晚间看笔记，横渠谓：“海水凝则冰，浮则沤，然水之才，沤之性，其存其亡，海不得而与焉。推是足以究死生之说，然则吾之死生而曰有与焉者，非妄则惑。”看了似有所悟。其实人每天都有所悟，但这种悟，说不出所以然来。我看书常有这种情形，似乎我很能体会，但不能说。

八月六日阴

晨六时打坐。坐中我想到人住房子，犹如鸡住鸡笼。鸡笼今天提到这里，明天又放在那里；这批鸡被宰了，下批鸡又来住，谁来住，就是谁的家，所以说：“人生如寄。”如果能像老师的那首诗：

水中明月镜中花，把捉劳心乱似麻。

飞出红尘脱俗网，大千世界任为家。

这才是真正的家！

八月七日阴

晨六时打坐。坐中想到一个人如果到了日落半衔山之时，还不能如倦鸟知还，是很可怕的，一定要等阎王下请贴的时候，就不自由了。别说普通人，即是《指月录》上的很多大师不是也没逃过此关？

八月八日晴

晚间因查字典，见有五重唯识。细看之后，我认为既然五重之中，前四重为舍遍计所执性，而使归于依他起性之观法，故曰相唯识。后一重为舍遣依他起性而证圆成实性之观法，故曰唯识观。我何以觉得只要懂得三性的原理，用不着一步步舍这取那，相唯识可以省去，直取唯识观就可以。

八月九日阴雨

女儿已决定不论去波大或纽大，总是她一个人先去，暂住单身宿舍，大约一年后，我和小妞才能去。九月开始，她不在此，我一切都不方便。因为这家男主人一句中文都不懂，我的英文不够水准，说话要先打腹稿，而且印度腔的英语也不标准，听起来也不太容易。在我的感觉似乎有点大舌头的味道。人事变化无常，料不到的事太多，奈何！

八月十日阴

据说他们学校一个工友有三栋房子，知道这家男主人想搬家，一定要租一栋给他。我们中国人有句俗话说：“打赤脚的不怕穿鞋子的。”因为讲面子的人不会赖帐。我们今天已去看过房子了，楼上楼下，只三个人住似大了一点，但还不错，大约九月中可搬过去。

八月十一日晴

晚间我看《知见》，读到“读经志在圣贤，静坐心存众生”，作者说他不写日记周记，有心得就写报告。我忽然灵机一动，以后女儿不在家，新搬家又不知邮筒在哪里，一份报告遗失，补起来不太容易，不如停写日记，改为心得报告，一份报告补起来就很容易。但不知师意如何？乞示！（怀师批示：好，照此办法。）

八月十二日晴

晨六时打坐。坐中我忽然定住了，但不是什么都不知道的定，只是任何事物声音传来，都激不起一丝浪花，似乎冻结了。晚间我看笔记。中国人说话有时候也很会骂人，譬如说某人有身分，就说：“人家是有头有脸的人！”那么，谁又是没头没脸的人呢？

八月十三日晴

下午来一位不速之客——二十多岁的小姐，因有伤残，由国家供给每月三百元，她完全脱离家庭。据她说：当她出生九个月就母亲摔在墙上，碰伤了脑神经，半身不能动，幸未波及大脑，否则就成白痴了。晚间我看笔记，想到白天来的小姐，这种事只能用业力来解释，是否能算异熟果？（怀师批示：是的。）

八月十四日阴

晨六时打坐。坐中我想到，当业力升起之时，要能觉，它无识神做伴，也就不能兴风作浪了，否则借识神之力，就会使三界大乱，修行的人，首先要注意这点。有时候人会做出失常的事，都为控制不住业识之故。（怀师批示：说得对。）

八月十五日阴

晨六时打坐。坐中我想到神是法身起用，应该是妙有，一切用应该是妙用？下坐做了两节瑜伽，好久没做了，我怕忘了可惜。我奇怪，学任何东西，平时并不觉得有它，但当用着它的时候，它就会现前，平时是否也是收入意根？（怀师批示：是的。）

八月十六日晴

晨六时打坐。坐中我觉得人一身都是细菌，是一个细菌的窠。记得护士小姐们说过，胖病人还没死，身上已经出现蛆了。我想人的贪欲都是这些东西作祟，譬如一个人并不饿，见人家吃东西就想吃，骂人说是馋虫作祟，其实人的一切习染都与它有关系。古人也有三尸虫之说，修道的人要烧死三尸虫才成，是有道理的。

八月十七日晴

晚餐桌上，我和女儿谈起犹太人以母系，母亲姓什么孩子就姓什么。犹太女人无论嫁到哪国，生的孩子（儿女）仍属犹太人。此间有几位美国朋友娶犹太女人，据说生的儿女属犹太人。晚间我拿起《成唯识论》，似是而非地看了一点，不觉惆怅。唉！各有因缘，莫羡人！连读书的机会都没有，还求什么！

八月十八日阴

晚餐桌上，女儿和我谈起各国国情不同的一些趣事。譬如中国人以不借债为荣，而美国人则以能借为荣。记得过去有一种折子，无论起商店买任何东西，只要记在折子上就可以，不用现款，出门不带现钞，最多带一纸支票。妙在不怕扒手，弊在易于买些不必要的东西。美国商品的标价总是几块九毛九，譬如一元九角五，顾客一看还不到两块钱，就买了。但也看顾客是谁，如我就不会买。我是除了必需，什么都不爱，再好的东西，我只是看一眼就够。

八月十九日晴

晨六时打坐。坐中记起莎士比亚说：“患难可以试验一个人的品格，波平浪静的海面，所有的船只都可以并驱争胜；但命运的铁拳击中要害的时候，只有大智大勇的人，方能处之泰然。”这几句话，说得很对。

八月二十日阴

现在我的身体等于温度计，还没起床，或夜半醒来我已预卜明日的天气了，也蛮好玩。晚间我看笔记，我想到一个人必须处处留心，不可跨过道德的界线，更不可在罪恶的边缘游戏，总之不以小善而不为，不以小恶而为之。真正做一个够标准的人，很不容易！

八月二十一日阴雨

晚间我看笔记。林肯说：“一个人四十岁以后的面貌，应该由自己负责。”（面貌是指一个人的胆识与风度。）“ 孔子说：“三十而立，四十而不惑。”可见一个人将近中年就该成熟定型了，否则将一无所有，所谓“少壮不努力，老大徒伤悲”了！

八月二十二日晴

午间接到一个朋友的电话，他们夫妇要带儿孙来此看游行，因为我们这儿当街，好看热闹。据说从一点到四点，有纽约州各城市的自愿救火队员及家属游行表演。因这些人不收报酬，每年暑期选一个城市，作为他们携眷旅行之地，选中的城市，可借此发笔小财。从昨天起，这城市的所有旅社都告客满。今天沿街都有摊贩，如同国内的赶集，街的两边坐满了人，大家的任务是鼓掌欢呼，而这也是游行者的代价了。没有数过究竟有多少城市，总之每一次美国的国旗后面就是一个城市，每个城市乐队服装不同，乐队后面是步伐整齐的队员，有些女人和孩子点缀其间，有一个城市是一个女孩耍火棍，沿途有人为她点火，赢得一阵掌声。最后以各式花车结束。

八月二十三日晴

下午来了一位大陆来美深造的学生，我问他：“府上何处？”他很尴尬 地不懂我说的是什么，于是我说：“你是哪里人？”他笑了说：“天津。”

八月二十四日雨

晨六时打坐。坐中我想到人家说：“好人不长寿，祸害一千年。”为什么好人多半不长寿呢？原来是这样：“如颜回伯夷之生也，得气之清而不厚，故贤而不免乎夭贫，盗跖庄[ ]（左足右乔）之生也，得气之戾而不薄，故恶而犹得其年寿，此皆气之偏也。”我认为应该是这个“[ ]（上无下、、、、）”才对。（怀师批示：然也。）

八月二十五日雨

晨六时打坐。坐中我想到：“风来疏竹，风过而竹不留声。雁过寒潭，雁去而潭不存影。故君子事来而心始现，事去而心即空。”我已证到事来而心始现，但事去而心即空，还待努力。因为还不能任运自在，随时都在自我检讨故也。

八月二十六日晴

下午一位朋友带着她的女儿夫妇及孙辈来此看我们，于是卧室及客厅都住满了人。今夏是从到美后第一次客人最多，也最热闹的一年。人生聚散无常，有缘多见一次，总是好的。犹如一次快乐的梦，事后只留下一场回忆。

八月二十八日晴

晚间我看笔记，古云：“男女同姓，其生不蕃。”据说不是怕其生不蕃，而是怕有血统关系，怕生白痴。古人讲：“多福、多寿、多子孙。”现代的人却到处提倡节育，美国尤甚。时代不同，一切都在变中。

八月二十九日阴

晚间我看笔记。我虽不喜欢新诗，但也有例外，如徐志摩的诗：“我是天边的一片浮云，偶然投影在你的波心，你记得我也好，最好把我忘记。”我觉得它不新不旧，颇有诗味，至少不拖泥带水，干脆利落，不像一般新诗，一大堆话，说不出个所以然来。当然，我是外行人说外行话，我只是说自己的感觉，其实旧诗我又何尝懂！

八月三十日阴

晨六时打坐。坐中我想到我虽然不是一个宿命论者，但也不相信一个人能有多少主宰自己的自由。有时候明明追求这样，结果又被迫去接受那样。所以说：“君子不与命争。”不过学禅以后，我又有了改观，我认为与命争不是不可，只是太难！

八月三十一日晴

晨六时打坐。坐中我想到天才是不可靠的东西，只有努力才是使人成功的凭借。记得家乡有位神童名噪一时，最后一无所成，虚度一生。至于常人，靠努力而成功的却是不少。当然，如果敏而好学，虚心求教者，又当别论。晚间我看笔记。我觉得在美国的华人，为要应付紧张的生活，不得不从知识的领域撤退，因为他抽不出时间来研究学问，即使是看点有益的书籍。唉！写完日记，十一点打坐。

# 金满慈夫人自叙

---参禅日记

我生于民国初年，那正是孙中山先生解放妇女运动的大时代，而我家又正是女少于男的家庭。自我住胎，一家人都盼望生个女孩。果然天从人愿，一家人都叫我小姐。待妹妹出世，就叫宝宝。四房人中，就只有我们这两个宝贝了。当然，物以稀为贵，我总是在二叔家玩，叔叔爱我不啻己出。而妹妹则经常被四叔家接去。我们姊妹总不得承欢膝下，甚至母亲逝世都不知道，而造成我此生最大的遗憾！

结婚那年，家人因战争离散。我与他（女儿的父亲）一别三载，从湖南分手。他去广西，我往贵阳，而广西与贵阳之间，每周只有班机一次，专送邮件，有时一次接三五封信。这就说明，不管你一天写几封信，总之每周只有一班邮机为你服务。而那一阵桂林轰炸之烈，日以继夜，山洞都能炸垮，所以每周一见到信，自然就会这么想：“这是否是最后一封呢？”当时我正在教厅服务（审核员），每天两次上下班（上午七点至十点，下午三点至九点），还要跑警报，又住在亲戚家，处处都不方便。而在当时，如我之遭遇者，比比皆是，并不乏人。乱世本来如此，何足怪哉！

两年后，我们又在昆明重聚。届时他已投笔从戎，我则到中运公司任审核员。不久又去参加赶修滇缅铁路，在粮管处任中尉科员，因为滇缅铁路军事化，职员都是军阶。滇缅铁路解散，在胜利前生了一个女儿。胜利后，由昆明飞重庆，由重庆飞成都，由成都乘江船、海船至台湾。由于政府的妥善安排，生活安定，将近三十年如一日。然而天有不测风云，人有旦夕祸福，他无疾而终地去了。

第二年秋天，女儿请到全部奖学金，来美读博士学位。第三年的冬天，我亦来美。吾师南先生怀瑾嘱学打坐。并训以“只问耕耘，不问收获”。老师常常寄书给我。我看书有不懂的地方，或打坐有了境界，就请老师开示。忽于前年十一月意境上出现一片大海，立即禀明老师，老师即规定每日写日记一篇，积满半月寄呈一次，所有一切疑问均写在日记上，请师开示。由于怀师的循循善诱与日记的批示，我又深入不少。师曾寄赠一本《禅秘要法》，我统统观过。我喜欢禅，因为它直截简便，最适合我这种笨人。至于观想，是利用生理、心理互相影响，可作游戏。但亦有实用的。

禅贵自悟，也靠自证、自修。别人是帮不上忙的。不懂的可问老师，但老师不可能代你悟、代你证、代你修。而且这东西，并非尽人都成，不可抱太大的奢望，但亦不要失望，它能成就在刹那，所以只要有口气活着的人都有希望。

我是个不会画葫芦的人，学禅也是一样，我只能根据禅的原理和老师的开示作为准则。至于内容，禅是活泼的，不必太拘。譬如人家修三观，能清清楚楚，一观一观地修，我却不会，我分不清层次，一修就一起修下来了。有人说，有为法易学，因为它有方法。我却喜欢无为法，我喜欢它活泼自由，虽然它也有它的规矩，却不似那么死板。这就是我不会画葫芦的证明。

至于打坐，经常是早晚各一次，如果临时遇有方便的时间，就多坐几次，几分钟都可以坐。如果能心身舒畅，坐一分钟，都有益处。以上这些都是我一知半解的看法和想法。还是要听老师的开示，才能算数！

一九八零年六月于美国