

习禅录影

南怀瑾 著

中国世界语出版社

习禅录影

南怀瑾著

中国世界语出版社
一九九六年·北京

(京)新登字 131 号

著作权合同登记号:图字 01-95-331

图书在版编目(CIP)数据

习禅录影/南怀瑾著. —北京:中国世界语出版社,1995

ISBN 7-5052-0238-3

I. 习… II. 南… III. 禅宗—研究—文集 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07905 号

习禅录影

作 者/南怀瑾

责任编辑/张俊清

封面设计/杨 群

出 版/中国世界语出版社

地 址/北京百万庄路 24 号

邮政编码/100037

电 话/(010)8326040 (010)90877942

联 系 人/王君校

发 行/全国新华书店

开 本/1/32 850×1168

印 张/13.625

印 数/20,000

字 数/316 千

印 刷/北京兰空印刷厂

第一版第一次印刷 1996 年 1 月

第二版第一次印刷 1996 年 5 月

ISBN 7-5052-0238-3/G·63

定 价/18.00 元

(版权所有·翻印必究)

■ 本书如有破损缺页或装订错误,
敬请寄回本社更换。

编者的话

本书编辑的完成,首先要感谢净名学舍前期同学们的惠赐。他们留给我们从录音带整理下来大部分的记录,以及各人零星片段的笔记,使我们从断简残编中窥见二十年来断断续续的禅七景象,与怀师的开示讲解。这些记录,久已被怀师所废弃在故纸堆里,认为是不值一顾的剩语,但却是我们后期同学们所珍视的语珠唾玉,得之如获至宝。因此,尽心查对整理,极其可能地保留原状。

本书现在能够呈现在诸位面前,说来也颇不容易,除了前期同学们的记录心血之外,我们又花了半年的时间,才编辑完成。但在出版付印之前,当然先要呈递怀师,请求准许出书。而怀师仍然认为不可。原因归纳为下列五点:

(一)来台湾二十多年,虽然情非得已,主持了七八次的禅七,但并没有真正提持禅门宗旨。如果把这些记录,当作传统的禅宗法门,反而变成以盲引盲,容易误人,此其不可者一。

(二)每次参加禅七同参,大多数开始并无佛学影象,更无学佛的基础。而且来自各行各业,年龄、性别、学历、经历、思想、兴趣,种种不同。甚至多为好奇心理,或为带艺投师,已经修学一些道家方术、密宗等法门,统统都不一律。故怀师所开示讲录,观机施教,不免很多驳杂旁芜的讲话,容易产生流弊。三祖所谓:“才有是非,纷然失心。”此其不可者二。

(三)宗门风格与宗师授受作略,由唐宋元明清以来,一变再变。例如南宋以后,参话头之风兴起。清初以来,打七之风大行。日北临济宗的末流,以参公案为主;曹洞宗的末流,以默照为尚。是非

纷纭，莫衷一是。怀师为现代人，用现代的方便设施，似皆大相径庭，容易发生人法意见。此其不可者三。

（四）宗门自南宋以后，大慧宗杲禅师、扬州田素庵居士，皆喜手执竹箴接人；怀师在禅七时期，常用香板作为主七的方便。可是有些学人，已经学习用香板的皮相方便来接引初机，这一香板子禅，实在流弊太大。此其不可者四。

（五）现代学术思想，茫然紊乱。佛门派别意见，更如水火之不相容。怀师二十多年来，虽然没有闭门谢客，但深自韬晦，与诸方从来不通往返。直到目前为止，足以入室盘桓的友人，仍然寥寥无几。然而爱恶不同，引起别人太多的烦恼。如果此书问世，更成话柄。禅非禅，道非道，恐怕使别人带来更多的嗔恨，何苦多此一举。此其不可者五。

尽管师意如此，但我们的编辑工作，虽说不是昼夜辛勤，至少绝未懈怠。因此，改变了怀师的初衷，最后终算付之一笑。我们便以笑骂由他笑骂，高兴我自为之的心情，决定了付印。

不过，有一件非常抱歉的事，就是对诸位曾经参加过禅七的同参，问答对话，以及当场事实，尽量保留原来情况，但都不敢直用本名。因为事先并未征得同意，所以只有以姓氏为准。而且怀师向来谦虚，认为大家都是朋友，并没有一个真正的学生，所以我们也不敢擅自做主。因此，在此特致歉意。让我们套用一句俗话来说：敬请原谅。

公元 1975 年岁次乙卯孟冬

目	录
---	---

玩马戏之喻	2
打的什么	4
生来死去之疑	10
好个谜语	18
莫名其妙的禅	19
顿渐之道	21
一道痕迹	23
知道做不到	24
江水悠悠	25
寻寻觅觅冷冷清清	27
白衣观音的磨刀石	28
心外雨声中	29
云散天青	30
入流忘所	33
身见最难忘	34
听	35
点心	38

梦话	39
本来如此	41
梅子熟了	41
了个什么	42
山顶独立海底漫游	44
妙止妙观	48
悄悄地来悄悄地去	49
想个够	50
看太阳	53
吃苦有理	54
不受骗	58
呆求心安	60
真现实	62
入虎穴的虚老	63
五花八门	69
禅宗的本来面目	71
各有千秋	74
永恒的微笑	75
画龙点睛	76
禅来了	79
三生因缘	81
片段残记	87

南师怀瑾禅七讲录汇编

时间：一九七五年一月二十七日至二月二日
农历岁次甲寅十二月十六日至二十二日

地点：台湾省高雄

记录：古记

事前讲话——元月二十六日(农历十二月十五日)晚间

玩马戏之喻

诸位,我现在先报告这次“禅七”的筹备经过。这次的禅七可以说是非常的偶然,也可以说是非常的不偶然。过去有很多次的禅七都在北部——台北、北投这一带举行。以前在大陆上,则有很大的规模。在此不讲了。

我们最近发现没有办法打禅七(打是虚字)。因为没有场地,所以,只好马马虎虎,大家凑合拢来打坐。往年都是在农历正月初二到初八,七天。

今年,有位刘居士跟我讲了好几次,要发动打七。一方面是她自己曾经参加过禅七,承受到佛法的利益。另一方面,她有个动机想为大家,就好像自己吃了好吃的东西,也希望人家尝尝。第三个原因是为了她的一位朋友陶小姐。所以她要求我打七。她前后讲了许多次,我始终不赞成。第一个是因为没有场地。第二个是所谓打七,就是我在玩马戏(各位七天以后或许可以看出来)。我就是马戏团的猴子。而且是在卖命,七天下来,精疲力竭。每年打七完后,我都要疲病一场。这种事情不干了,老了,不玩这条命了,也不想演马戏了。

去年十月,我到这里来演讲,发现大悲殿还可以用来打七。回去以后,就跟青年同学偶然漏了这个消息。刘居士就抓住这个话。可惜大悲殿在高雄,若在台北就好办了。高雄那么远,谁去啊?

而且，大悲殿是个大道场，给我们打七——那要“关门闭户掩柴扉”啦！我说那不能办。她说只要您答应，和上那里我们会去磕头求他。后来，她天天逼我，我被她逼得没有办法，就说：“好嘛！你去办嘛！”她走了以后，我告诉年轻的同学们：“她好罗唆！把她打发算了，骗她一下。”结果，她不受骗。后来，就找到了和上。和上大慈悲，满口答应。而且说：“最好了，你们到这里来，要怎么办，就怎么办”。这么一来，我推不掉了。自己搞了一个圈自己套上。所以，就搞成了这一次的打七。（和上，又称和尚——编者）

起初我就讲，绝对不准漏消息。一漏消息，在台北要参加的，几百人也有的。如果你们山上再一漏消息，几百个人看一个猴子在玩，这个受不了。原来预定在台北最多三十个人。结果，封锁消息，也有五十多个人。这次，和上也帮上忙了，也没有透露消息。最后，凑合起来，一共一百多人。

在表面上看起来我是嘻嘻哈哈的。其实，我的心情非常沉重。为什么沉重呢？在这七天当中，不像普通的学校，也不像一般的训练。诸位的身心性命——生理的健康，心理的平安与宁静，甚至于希望在这七天中有所成就，每一个小动作，每一个生活上或身体上的小病痛，我都要挑起责任。当然，并不是诸位要我挑，而是负责打七的主持人的责任所在。所以，过去我打七就像带部队一样，和大家睡在一起。而且，我半夜还要起来，看看每个人睡得好不好，若有什么不舒服的，马上作准备。

所以，这次的因缘，发动者是刘居士，成全者则是和上。和上的确大慈大悲。尤其今天到这里一看，我早就想到了，这的确给他们找麻烦。今天看到你们诸位上上下下，老老少少已经忙了好几天了。到现在为止，可以说已经忙出了一点头绪来。

以上所讲的是事务性的报告。

我们这次参加打七的，半数是出家人，半数是在家人。在家人的年龄从十几岁开始，现在我还不确定，可能是从十三四岁开始（还有两位小朋友要来，可能是来玩玩的）。一直到七十几岁，男女都有。就教育程度而言，从小学一直到博士、当大学教授的都有。职业，党、政、军、经、士、农、工、商各界和外国学人等。还有出家的同学们。你们所填的资料表，我都看过了。在我看来。你们的身体都不太健康，至少比我差。虽然我的年纪比你们大，可是还比你们健康。要如何使你们的身体健康，也是包括在这次打七的目标以内。那么，在年龄、职业、教育程度差别这么大的情况下，与历年打七的方法又要不同了，又要变了。我的方法是没有一定的。号称为禅宗的打七，你们不要上了我的当。我才没有禅呢！骗诸位来玩玩，要七天把戏给你们看看，这是有的。若说一定有什么道，我自己都不知道“道”在哪里。不过呢！至少可以帮助诸位向“道”这个路上去找。

打的什么

那么，所谓的“打七”是什么意思呢？“打七”这个名词，打是土话，没有意思。打七就是七天用功。我们讲惯了，就叫“打七”。好像打坐，有很多人跟我讲最近“打”得很好。明明是坐得很好，硬是要讲“打”得很好，不知道是打谁？这个“打”是虚字，但是一般人喜欢用虚字，就说“打”得很好。后来，我就把“打”和“坐”分开了。有些人爱打牌又学打坐，我就问：“你打得好？还是坐得好？”打是打牌，坐是打坐。你千万不要说打得很好，我还以为你在打牌呢！打七就是拿七天来用功做功夫，号称“克期取证”。打七就是克期取

证。释迦牟尼当年在菩提树下，发誓若在七天之内不成道，不离此座。不成道的话，坐死算了。打七就是效法本师释迦牟尼佛这种精神。并不是来这里好玩的，不是来这里吃几个素包，吃几餐素菜的。在山下荤菜吃多了，哎呀！素菜很好吃，多吃几碗饭。那不是打七，那是“大吃”也。

那么，后来禅宗在什么时候兴起“打七”的呢？在中国唐、宋以后，禅宗流行。在禅宗的丛林制度下设有供修行的禅堂，大的禅堂比这个大悲殿还要大，可以容纳几百人；小的很小。经过几十年打坐参禅，还不能悟道。因此，每年到了冬天最冷的时候，发动“打七”。在七天里，昼夜不停地用功，舍身行道，非要找出一个东西来不可。这是禅宗打七的开始。

所以，打七是非常严肃、非常严重的事，并不是好玩的。而我们今天的打七呢？有些人对于佛法半个钟头都没有学过。打坐呢？半个钟头都没有坐过。打牌倒是有经验，打是打过，坐是没有坐过的。而我们今天要举行“打七”，你看怎么办？

过去在大陆上打七，禅堂的建筑是古式的，进去以后，使人的心理很安定，但是空气不流通。一到了打七的时候，丛林里所有的修行人都来参加。为了加紧用功，一天吃六七餐。这时候，不“过午不食”了。尽管吃，三餐之外，还有点心。吃了好用功。有些外面来的云水僧听到打七，赶紧挤进来。进来干什么？一天有七顿吃的，包子、馒头、面。吃得打坐的时候，上面呃——打嗝，下面哪——放屁，哎呀！那个禅堂坐了一两百个人，上打嗝下放屁，那真是“五味俱全”（哄堂大笑），腿痛得冷汗直流，也不敢动。到处都有拿着香板的监香，随时走动。虽然不正式打你，也碰你一下。那真受不了。后来我不叫它打七，叫它“打气”，气死了的。老和尚拿着香板到处转，

七天里难得跟你讲些什么。我这个打七，明天你们就知道了，我是在卖命的。禅堂里的老和尚难得出来给你开示一下。他老人家高兴，晚上出来坐在上面。“这个法门啊——谁是我啊——羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。下座！”这就叫开示。我说这是打七吗？这是气死人的。这种教育会教出人来，我不信。行香的时候，目不斜视，尽管走路，好几枝香板一起打下来，哆——站住。那个声音又不好听。哦！你当心哦！明天我那个香板拿在手里，你会害怕的哦！我绝不在地上拖一下，干什么嘛！没有用。我的香板硬是打下来的哦！说不定就打在你身上，不是有意打你的，这是说笑话。这是我当年看到的打七，我说这不是糟蹋人吗！后来，我就了解了打七这个法门太好了，七天下来，无论什么人，多少总有点成就，有点心得。如果这样的教育还教育不出人来，那还像话！不过，方法的确要改。尤其房子的建筑要改。像我们的大悲殿，上面的窗子一打开，你们再打嗝放屁，我也不怕了。但是，你们要注意哦！大悲殿里有一万尊菩萨，有时候要客气一点啊！实在忍不住，菩萨慈悲绝不责怪，这个东西没有办法，这是生理问题。千万不要像学道家的人，连屁都不敢放。怕放了屁，会把元气漏了（哄堂大笑）。有一个学密宗的，硬是忍着不放屁，搞得面黄肌瘦。我说这不得了啊！这是大便中毒啊！瓦斯中毒啊！这是不可以的。我们的打七也是禅宗的打七，精神和原则与古老的是绝对的一样。方法不同，方法随时在变，我几乎没有一次打七不是因对象而变的。这次要怎么变，我现在还不知道，真的不知道。等到明天，香板一拿到手上的时候，只好求菩萨帮忙，菩萨叫我怎么办，我就怎么办。我现在心中真的没有主张要怎么办，没有妄心去想，这完全是要由真心流露出来。

自从禅宗的打七兴起以后，中国各地的佛教都兴起了打七，念

佛的打念佛七，念观世音菩萨的叫作“观音七”，什么七什么七，七七八八的，多得不得了。这些都是由禅七来的。禅七的精神是如此。所以诸位由各方面来的不同，有些是我的朋友，是我哄他来，引诱他来的。事实上，不是引诱他，而是为他好，如此人生一辈子，如何求得安身立命之处。功名富贵一切世间法都是靠不住的。这句话诸位年轻人说不定讲得比我好。但是，说老实话，你们还不晓得世间法真正靠不住，自己没有在里面打过滚。像是滚过来的，世间法真是没有道理，不学佛也空掉了。那么，在这一百多个人中间，有些是来试试看的，有些年轻人听到禅，是来玩玩的。甚至于有的学佛学了几十年的。问我说没有参加过禅，没有参加过话头，怎么办？哦！禅宗一定要参话头不可？莫名其妙！都是不懂。这一次的打七是禅宗的打七，但是不一定要参禅参话头。为什么呢？不管你是念佛也好，参禅也好，只有一个目标，就是自己如何见性，自己如何成佛。

诸位今天到这里来参加禅七，在这七天之中，一定要万缘放下，而且要拿出一种精神来，要有受骗的精神。我先告诉大家，我是个大骗子。“这个家伙到底骗些什么东西？老子偏要摸个清楚。”要有这种精神。在这七天里，只有我对，没有你对。只准州官放火，不许百姓点灯。禅堂里不准抽烟。在禅堂里，我说你要怎么样，你就得怎么样。所以，我要求各位，要以上当的精神来准备受骗。人生一辈子哪里不受骗？你上了当，自己都不知道。现在我告诉你，我是个大骗子，希望你瞪起眼睛来受我七天骗。这是好汉才做得到。你要有本事肯受七天骗才行。

这是什么道理呢？佛经上有这么个故事。有个大居士学佛很诚心，自己想成道，就常年在家里供养了三个法师。有两个是真得道的罗汉，天天给这家人讲经说法。有一个是骗饭吃的。因为三个

都是出家的，另外两个朋友看他蛮可怜，所以带他出来。这个就在那里混，混碗饭吃。有一天，这两个罗汉故意开他一个玩笑，不是故意要害他的。就说我们两个走半个月再回来，看他怎么办？居士家中天天晚上有师父替他们讲佛法，已经好久没有听了，看他又没有走，就请他来讲。他也没有办法，都是供养的法师嘛！没有办法，只好上座。一家人就跪在下面等。好久好久，他坐在那里没有开口，宝相庄严。当然庄严，他被吓得不敢动。下面直叩头：“师父啊！你多多少少总要给我们开示一点。”他在上面被逼得没有办法，他就叫“苦啊！苦啊！”他是讲不出来的苦。下面人一听，这个师父才讲得好，简单地告诉我们人生苦啊！苦啊！这个师父真讲得好。再等，这个师父可能还有好东西。他看看下面都不动，又叫“哎呀！真苦啊！我的天啊！苦啊！”大家给他叫了几声苦，可真悟道了。悟道以后，有了法眼，一看，哎呀！原来这个师父还“莫宰羊”（不知道——闽南语）呢！他还是个混饭的凡夫呢！我就是那一个人，你们只听我叫苦，在听我叫的中间悟进去，大家都有好处。我的确没有道。我也是跟着大家到山上来，骗顿素菜吃吃。（众笑）

所以，诸位既然来到这山上，在这七天以内，无论如何一定要万缘放下。天下没有丢不开的事。我家里才丢不开呢！我只有两个小孩在家，家里没有人照应。我那个小孩还想跟我来，我说不可以，你要帮姊姊看家。我也丢不开，我也有很多事。我都舍命陪君子，丢开来陪你们玩，有什么丢不开呢？假如昨天死了，看你丢得开丢不开？天下没有丢不开的事。要拿出这种精神来。不要以为是来参加我南某人的打七，换句话说，是我要七天宝给你们看呢！这是诸位要注意的。

至于作息的时间，请林居士为各位报告。等一下报告，现在时

间还没到。

在生活起居方面，给大家分了组。每一组有一位稍微有过经验，曾经参加过打七的人，为各位服务。所谓服务者，就是人多了，我照顾不过来，现在有一百多个人，我又没有三头六臂，所以只好分出去，请他们照顾你们。若有小问题，可以找他们。大问题可以来找我。至于分组的情形，事务性的，等一下再报告。

在这七天中用功的方法，明天早晨再慢慢带领大家。不管诸位是学净土的也好，学密宗的也好，学禅的也好，我向来都是带领大家老老实实在地用功，如何打破自己生来死去之疑，如何找到自己身心性命之根本所在，拿禅宗的术语叫“明心见性”。能不能明心见性，那要看你们诸位了。我只是在上面叫“苦啊！苦啊！”的法师而已。

另外在每堂坐三十分钟以后，有所谓“行香”。也就是经典所说的“经行”。行香的时候，大家下来绕着这个大殿走，迈开大步走，两手甩开，眼睛看着前面。在行走中间，我会打香板，“啪！”一声。现在我先打给你们看。否则，明天你们吓住了，那我怎么办？“啪！”就是这样，听到了吧！你看！我打还会跳起来，又跳回我手里来。听到了香板响以后，你们就停在那里，站着。这些话先向诸位交代，香板也给诸位看过一下，香板是不会打人的，放心吧！现在，大家可以回房休息了。

第一天——元月二十七日(农历十二月十六日)

生来死去之疑

你们要学禅,很好。

禅,是一切佛法的基本。人家说我是禅宗,那才笑话呢!天地良心,当着菩萨的面前讲,我一宗都不宗。那我是干什么的?我是学佛的人。释迦牟尼佛的经典几时给你说过宗派?这都是后人门户之见,自生烦恼。这是个大问题。

在这七天当中,你们什么功夫都不要用,过去学什么方法也都不要管。现在参个话头试试看。你心中有一件没有了的事,“生从哪里来?死向何处去?”这个话头也可以。话头不要念。比如我们念南无阿弥陀佛,南无阿弥陀佛……那是念,嘴里念。参话头并不是叫你在心中念。就是有一个问题在心中没有解决,随时去找“谁是我自己?”“谁是我?”“我是谁?”这样也可以。这两个话头随便你挑。

回转过来在心中看。我这个思想一来,它是怎么来的?哦!想吃包子。嗨!肚子饿了,找到了。肚子为什么饿了?体力不能支持。体力为什么不能支持?打七打累了。为什么要来打七呢?哦!上当了。为什么要上当呢?哎!听他们说的嘛!为什么听人家说呢?因为要学佛嘛!为什么要学佛?我想嘛!为什么要想呢?这样一路追问下去。所以真正学佛参话头,是科学的,是怀疑的,以怀疑求实证。并不是叫你盲目迷信。你说我晓得死掉以后有六道轮回,我还说八道轮回呢!或许只有五道半呢!这是佛那么说的,不错啊!