

跟着
秦晖
的七天



刘雨虹 编

人民东方出版传媒

 东方出版社

跟着

南师

的七天

州大字山书
藏书章

刘雨虹
编

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着南师的七天 / 刘雨虹 编. —北京 : 东方出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5060-6633-4

I . ①跟… II . ①刘… III . ①随笔—作品集—中国—当代 IV . ① I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 082608 号

跟着南师的七天

(GENZHE NANSHI DE QITIAN)

编 者 : 刘雨虹

责任编辑 : 葛灿红

封面设计 : 张军

出 版 : 东方出版社

发 行 : 人民东方出版传媒有限公司

地 址 : 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编 : 100007

印 刷 : 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版 次 : 2018 年 5 月第 1 版

印 次 : 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本 : 600 毫米 × 920 毫米 1/32

印 张 : 5.25

字 数 : 50 千字

书 号 : ISBN 978-7-5060-6633-4

定 价 : 36.00 元

发行电话 : (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话 : (010) 85924602 85924603

出版说明

有一天，为了查寻资料，翻阅一九七二年的《人文世界》月刊时，看到有一期《禅七专刊》，不免再浏览了一番。

天下事有时真巧，正当此时，忽然听到一个消息说，有一个名叫白中道的美国人，说自己曾从学过南怀瑾老师。于是，四十多年前的往事，又在脑海中活跃起来，因为那次的禅七，白中道正

是参加者中的一员。

那次南师主持的禅七，就在台北莲云禅苑的四楼。参加的共有三十五人，其中除了中文很好的美国人白中道外，还有一个从中国西藏来的德吉女士。

禅七结束后，就把大家所写心得和感想，集合编辑了一个专刊，刊登在一九七二年二月期的《人文世界》。由于月刊时间所限，仅得十八篇心得报告；我的一篇，是几年后所写，收集在《怀师——我们的南老师》一书中，此次一并刊出。

以往的禅七记录，多半是记录南师说些什么，或与学子的对话问答等。而这次的专刊中，只是参与者自己的心得和感受，其中自然也反映了禅师的教化和点拨。

记得多年后有一天，我曾问过南师，在台湾主持禅七这么多次（几乎每年都打七），哪一次是比较成功的呢？

老师略沉吟一下说：“就是初到莲云禅苑那一次吧！效果比较好。”

南师如是说，但他只说效果比较好，不牵扯成功不成功的事。

向来在台湾，打七，打禅七，或称禅修的，都不少，也有打弥陀七的，属于净土宗的修法，只有禅师所主持的才算是禅七。

既然南师认为，此次禅七比较算是有些效果的，不如将心得报告印行成册，也许可提供一些禅七的信息给读者。如当作散文或普通文章来看，也许还另有一些趣味之处呢。

刘雨虹 记

二〇一六年夏

编者的话

今冬寒假开始较早，不少对定慧之学有兴趣的大专同学、教授及其他各方面的人士，协力组成七日禅修实习班，敦请东西精华协会负责人南怀瑾教授指导，自元旦日起，至七日止，假借东西精华协会举行七天。

此次参与盛会者，共有卅五人之多，有教授、学生，有汉族人、藏族

人，还有来自美国的国际友人，自十八岁至八十岁，各色人等。

七日过后，各有心得，喜怒哀乐，妙趣横生，故特征得同意，编辑专号刊出，以飨读者，并为能使读者窥见各人本色计，文字未加修改，以示本来面目。

人文世界编辑室

一九七二年春

目 录

我的新生	梅 子 / 001
老顽童的话	韩振声 / 016
啼笑皆非	真 真 / 026
我说肉麻	许崇禹 / 044
一声爆竹	叶世强 / 052
放心	吾爽兮 / 054
新经验	宏声居士 / 057
寻回的失落	老 白 / 063
牧童与牛	郭九福 / 075
格老子仍旧杀猪去也	林秀琴 / 081
香板与这个	史惠文 / 087
我是谁?	小傻子 / 093

入伍训练	张选翰 / 099
初尝法味	张东生 / 106
当然信得过	刘大镛 / 113
参话头	林今秀 / 126
心空及第归	刘修如 / 134
手中篮	半 僧 / 139
莲云禅七	刘雨虹 / 141

我的新生

美国华盛顿大学研究生 梅 子

一九七二年一月一日

早上急急忙忙半走半跑地赶到会场，幸好还差两分钟八点，不然第一天迟到，可真不好意思。八点整禅七开始，老师首先解释一下“七支坐法”，另要我们试着参话头：“我是谁？”“谁是我？”这问题引起我内心一阵激动。

从我有了自我意识起，最初是自我中心，以为我周围人因我的存在而存在，后来我发觉有我无我对别人毫无影响时，我开始否定自己，对什么事都提不起兴趣，走投无路时，只得走进教堂大门，把一切困惑、空虚、痛苦都交给天主。五年前在我准备结婚时，我家的人因种族不同而反对，男方家长因为是基督徒，反对我们在天主堂结婚，天主教神父则认为我们非在天主堂结婚不可。在此混乱情况下，我忽然体会到：什么宗教、种族、阶级……一切差异偏

见都是人自己造成的。从此我对一切都不信任，我自己就是我的主，我自己能承受一切，我不需要假借任何宗教或团体，甚至亲戚朋友，以支持自己或打发日子，我每天过得很愉快，也很平静。

一月二日

今天老师又加了几个话头让我们去参：“生从何处来？死向何处去？”“未出生前我在何处？”“无梦无想时主人

公何在？”听了这些问题，我就明白南老师要我们去体会佛教的前生、后世及轮回的理论。我已从一个宗教圈子内跳出来，怎么可以又跳进到另一个宗教里面？五年来好不容易把自己磨炼独立、坚强，岂可白费功夫？

今天行香时，逐渐了解其中的意义，原来身在行走，心仍可保持定的境界，真妙！但“行”与“止”中间有何关系？我还想不通。

一月三日

今天参禅时，感到时间过得快点，不像前两天腿痛、肩酸的，老盼望快听到磬响，就可以站起来活动活动。

明仪法师这两天免费看病，打灸针，一看之下每个人都有点毛病。法师试试我的脉搏和指尖，说我有喜了，并说如这孩子好好保养，我将来必后福无穷。虽然我是半信半疑，但我仍在想，如这孩子真是有，我一定从小不给他有“你、我”的观念，不存有任何的偏见，还希

望他长大能从事禅及佛学的研究。但我又想到，为何要把期望放在别人身上？自己为什么不去努力达到这目标呢？

中午有两小时的休息，我因为晚上回家睡觉，因此没有床位，就留在大厅里看书。法师走过来，在黑板写“下楼”，叫我到楼下去。当时我左想右想也想不通，出家人应保持无我境地，既然是无我了，还管什么男或女呢？可能我这是“见山不是山，见水不是水”的境界，但怎样才回转为“见山还是山，见水还是水”呢？同时我想到：无我并