

批著
瑾慈
懷滿
南金

參禪日記

初集



南懷瑾批
金滿慈著

參禪日記

初集

老古文化事業公司

（原名：外婆禪）

PDG

金滿慈參禪日記初集

國際標準書號·ISBN 957-9480-44-3

南懷瑾先生批·金滿慈著

庚申1980(69)年7月臺灣初版·癸亥1983(72)年10月臺灣再版
乙丑1985(74)年4月臺灣三版·丙寅1986(75)年3月臺灣四版
丁卯1987(76)年5月臺灣五版·戊辰1988(77)年11月臺灣六版
庚午1990(79)年5月臺灣七版·辛未1991(80)年6月臺灣八版
壬申1992(81)年6月臺灣九版·癸酉1993(82)年8月臺灣二次印刷
甲戌1994(83)年10月臺灣三次印刷·乙亥1995(84)年9月臺灣四次印刷
·局版臺業字第一五九五號

有版權·勿翻印

發行人：南懷瑾

出版者：老古文化事業股份有限公司

地址：臺北市信義路三段二十一號二樓

電話：七〇三五五九二·七〇九六三三〇

郵撥帳號：〇一五九四二六一一 FAX: 02-7078217

香港出版者：經世學庫發展有限公司

地址：香港中環都爹利街八號鑽石會大廈十樓

電話：二八四五五五五 傳真：二五二五二一〇一



定

價：

新臺幣二二〇元整
港幣 元整

目錄

前介辭 ● 1

我學打坐的經歷 ● 3

來函參學 ● 15

日記批示 ● 73

自敘 ● 663



中華書局六十八年（西元一九八〇年）版

前介辭

李古文外專業公同編譯

非不。實。一。皆。幸。。

當此物質文明昌盛，工商社會觀念競肆時代，精神文明隨波衰落

，閱讀人文書冊，陶鑄心靈風尚，已相對減退，此亦事有必至，

理所固然。際此狂濤洶湧之秋，欲求力挽靈性於濁亂時勢，甄選

當代佳作，危言危行，足以有利於人文正思惟者，誠亦大不易得

。隨時代之推移，世態之演變，由東方古老之大家庭孝子賢孫而

一變為小家庭制度，老年人之安養自處問題。以及寄身異域，萍

梗飄泊而懷故國禾黍之思，翹首雲泥，落葉愁根等問題。與乎怖

畏老死而尋求健康長壽，寄託佛、禪、道、密等等問題。囂囂乎應運而興，遍成談助。究其實，要皆說理者多，實習者少。悲觀者多，解脫者少。今因偶然際會，卽以此時此境，今人今事之誠言實記，針對上述種種問題，頗多啓發。不但可供老年人自處之道之借鏡，卽如青少年競尙禪秘之學者，亦足以供其摸索個中之理趣。至於阿公阿婆，欲求生天成佛之願望，援借他山之石，足可攻錯。然此書雖以禪名，實則，聊以寄語而已。禪不屬修，亦非不修。實際理地，一落言詮，皆成贅語，幸毋當懷。適此初版，承蒙作者同意，敬謝不敏之餘，故樂爲之介。

老古文化事業公司編輯部

中華民國六十九年（西元一九八〇年）端陽

代序一

我學打坐的經歷

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

我生於江南，長於北平，幼隨父、叔宦遊東北，抗戰又隨流亡人潮深入西南，最後又隨政府遷臺，可說是生不逢時，一生都在戰亂之中。在我住過的地方，我愛的是青山綠水，竹籬茅舍，就是

那晨雞唱曉，夜半犬吠，都覺得是那麼富於詩情畫意；我最不喜歡的，是摩天大廈，尤其最怕的是熱門音樂，我不是靠掌聲才活得有勁的人。在我看來，得意和失意都於我無所損益，我不是宿命論者，從不算命和看相，但我却相信這是一門很深的學問，確實有它的道理。我不迷信，但我却相信鬼神之說。總之，宇宙之大無奇不有，不能以我們有限的知識而武斷的說是沒有，也確實有很多事與物是無法說它是有或無的。

多少個靜夜，我常常想到往事。譬如：小時候有人叫聲姐姐就好高興，因為一直都是叫別人哥哥、姐姐的。後來由姑姑、阿姨升到媽媽、婆婆。就在這些稱呼的變換聲中，一個人就老去了。而小時候的家人，由婚後一別，遂成永訣。自己老了，老一輩的去世了，下一輩的長大了，這就是：「長江後浪推前浪，世上新人換舊人。」再看看家人親友中，多少英雄人物，而今安在？所謂

世間沒有不散的筵席。

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

一開始學打坐是每晨起牀之後，單盤坐一小時，可是大約四十分鐘以後，腿即漸漸酸麻，近一小時則有痛的感覺。說來也怪，開始初學打坐時，心裏非常平靜，沒有一絲雜念，只是一上坐就流鼻涕，於是參照「靜坐」一書，用緊搐鼻子的辦法，只幾次就解決了，以後津液源源而來。

自從前年八月的一天早上，剛上坐就聽到廚房水管滴嗒有聲，我
想起來，水龍頭壞了，本來可以墊一塊布在水槽裏的，但在上坐
時總是很舒適，不想下來，心想隨它去吧！一會兒我就什麼都不
知道了。當我再聽到滴嗒之聲時，才記起來，原來水還在滴，可
是我已經連自己都忘記了。又一個早上的坐中，身體忽然被一股
氣直往前衝，幾乎被它衝掉下去。這是氣機發動之開始。以後每
晚多加一次打坐的時間。因為家裏人少，平日應門，接電話在坐
中很不方便，所以時間的安排也很重要。

不久的一個晚上，剛上坐，忽然頭往前一點，就像打瞌睡似的，
我一驚，一股熱氣直衝上來，我迅速的睜開眼睛，慌忙下坐。（
參究南師著作，現在才知道應該繼續坐下去才對。）從此每坐則
丹田奇熱，熱氣上衝心腑，在此階段，不論何時何地，只要心一
靜，氣就會動。所以作客或請客的時候，我總不敢把心靜下來。

這時最顯著的反應要算面部皮膚，坐前坐後判若兩人。尤其午睡醒來，全身懶懶的，大有青春時代的味道。頭昏昏的不想吃飯。平時一年難做三五個夢的人，現在常常做夢。這種情形約有一個多月，以後飲食正常，仍然一夜無夢。接着每隔兩三天的夜半，約兩三點鐘之間，會被氣動驚醒，醒來時總是兩腿像抽筋似的真不舒適，有時候竟會發出輕微的呻吟。這股氣經腿部、心臟一直衝到頭部，當它經由喉頭達口腔時，舌齒都感酸麻。至於兩臂、手心、足心都能清楚的感到氣的通過。我的左手食指從那時起被氣衝壞，一直沒有好過。而內臟心肺都似揉碎了一樣，最後出一身大汗而止。我的感覺簡直是在受刑，真想中斷了，然而又捨不得。那一陣子幾乎不敢睡覺。幸而不久氣就通了。一股氣能順利的從足心直達口腔衝出一口膿痰，有一次衝出好多痰來。每次都是一身大汗。最初口會渴，後來氣越動津液越多，也就不渴了。

氣動得最好的一次是那夜醒來，知道氣動，卽照例側身而臥，以靜應之，任氣出入，綿綿不斷，我的感覺是像蜘蛛織網，好圓、好圓。

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

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

這些書幾乎是有爲法，其中伍柳仙宗的方法說得很清楚，然而看起來容易，學起來並不簡單，萬一走錯一着，又找誰問？至於無爲工夫，有些書偶而提到一點，少而又少，不得要領。我覺得所抄的沒有多大用處，全都被我丟掉。就這樣心一煩，上坐也靜不

下來，我知道這是書看雜了的緣故，於是開始學打野戰，必要時用清靜經的三觀工法，才慢慢的靜了下來。

後來看到一部道藏，它包括有爲法與無爲法，金丹四千字註解等等，這部書我看了幾個月，也得到一些啓示，獲益不少。可是它的術語在仙學或道學辭典上都找不到，幸而我讀這種書是不求甚解的。我認爲這本書看不懂的地方，常常會在另一本書上得到答案。再說我又不是去趕聯考，何必博學強記？何況我也不肯用有限的時間去數別人的珠寶。

我住的地方，是研究生宿舍，其實是夠安靜的，因爲大家忙着用功，連那種大呼小叫的熱門音樂都聽不見。可是在美國噪音是免不了的，因爲這是一個機械特別發達，不興用人工的國度，即使是鏟一點樹葉，挖一棵樹根，抬兩根木頭，甚至修剪一些樹枝，都得來部機器，修下來的樹枝和垃圾一樣的處理，統統丟到機器

裏，隨丟隨爆。對於這些聲音，我都能不生分別心，保持一種現量境，進而把它忘掉。只是有兩次的噪音，我還是坐不下去，一次是那天清晨，每個人都認爲是隔壁在鑽牆，而且每個人都覺得鑽到自己的腦子裏去了。於是大家都開門出來看是怎樣回事，可是剛才出門就望見屋頂上的工人，才知道在修建屋頂圖書館，工人們在鑽洞打樁呢。就這樣斷續的鬧了一個暑假。另一次是樓下要圍一片圍牆，當工人用鑽子在洋灰地上鑽洞打樁時，簡直鑽到人心裏去了。而且住在二樓都能嗅到灰味嗆人。我不敢在這兩種情形之下打坐，我怕傷腦。

不久，接南老師的信，囑看楞嚴、楞伽。我先看了楞嚴，書也被我看得打上了補釘，關於那些宇宙人生的探討，我都能領悟，但我說不出所以然來。我很能瞭解自性本體和一切現象作用的關係，以及自性的體用中間，像交蘆一樣，是一體的兩面，空有同源

而又不着於空有的道理。但對那廿五位圓通法門，我却都不喜歡。我想不論那一法門，不管它有多好，如果不適合於自己，是學不好的，於是我又徬徨了。

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

總之，不管任何教派，都是首重煉心。西遊記上觀音傳唐僧的緊箍咒亦名定心真言。可見要能拴住心猿，必要定心。煉心得法，自然神凝氣聚，丹書所謂：「丹者，神氣圓滿之意也。」
我是個笨人，一心不能兼顧，如果在坐中，還得記取教條，我一定會忙做一團，不但工夫作不好，連坐也會打不成。

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

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

一個老年人 退居異國的老人

應 如何安排自己的生命
如何排遣晚境愉快地
滿足自己的生活 ……



作者金滿慈，旅居美國多年，晚年慕道，她藉函授方法，請示於當代禪學大師南懷瑾先生，南先生由通信中教她如何靜坐？如何學佛？如何進入禪的境界？由淺入深，步步階升，許多的境界與感慨，都足為有心學佛修道者的參考，尤其對女性修道者更是最好的借鏡與指導。她的日記，讓廿世紀的現代人看到一個活生生的、邁向修道成功的事實例證。

