

批著  
瑾慈  
懷滿  
南金

# 參禪日記

續集



南懷瑾批  
金滿慈著

參禪日記

續集

老古文化事業公司



國際標準書號·ISBN 957-8984-16-2

# 金滿慈參禪日記續集

南懷瑾先生批·金滿慈著

癸亥1983(72)年11月臺灣初版·甲子1984(73)年3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·己巳1989(78)年3月臺灣六版  
壬申1992(81)年1月臺灣七版·甲戌1994(83)年9月臺灣二次印刷

·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：八四五五五五 傳 真：五二五一二〇一



定

價：新臺幣二二〇元整

港 幣 元 整

# 前言

諸法因緣生，還從因緣滅。「外婆禪」這本書，第一次出版的本意，因眼見當前國內的老年人，有「關山難越，誰悲失路之人」的煩憂；寄寓國外的老人們，又有「萍水相逢，盡是他鄉之客」的悲苦。唯金滿慈女士，生際此時此世，她所遭遇的環境與家國之恫，較之國內外的一般老年朋友，只有更多的煩惱，並無超勝的境遇。然而她能在隨遇而安的環境中，排遣晚年歲月，悠然自力學道，自能超然物外。豈但足為朋輩所景仰，實可為今日社會上許許多多老人們，如何自處的借鏡，因此毅然鑄版付印。

出書以後，頗受各方歡迎，且有催問續集何時面世，復有提議「外婆禪」的書名過於古典，意思不易明白，因此并將續集與

初版，改名爲「參禪日記」，便於醒目。此記。

老古文化事業股份有限公司

中華民國七十二年仲秋

前言

●中華民國六十九年（一九八〇）四月一日 晴

晨六時打坐。胸骨痛已好，因為幾天沒有好好打坐，昨夜今晨都坐的很好，很舒服。晚間我看禪學與唐宋詩詞，有人解五祖法演開悟詩：「山前一片閑田地，又手叮嚀問祖翁。幾度賣來還自買，為憐松竹引清風。」他說：「如山前一片閑田地，本是自家之物，以不識故，乃又手叮嚀問祖翁，幾度賣來還由自己買得，始知這一片閑田地的松竹清風為自己所愛。蓋以『松竹』喻『色界』，『清風』喻『空界』喻『體』。本體自性由色界而顯，故云松竹引清風也。」他的解釋我覺得有點不對，但又說不出所以然來。老師說呢？寫完日記，十一點打坐。

（師示：如此見解，令人笑掉大牙。）

●四月二日 晴

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

●四月三日 晴

晨六時打坐。坐中非常舒適，我又有了問題，我覺得光與虛空合一，會不會與空中電光相觸？小說書上，所謂修道人，到相當時候，會遭雷劫，是否即是此故？因為人身本就有電。

（師示：不可有此妄想，想相成塵，即落魔障，然後無中生有，變為事實。大忌！神仙遭雷火之劫，即因不知性覺真空之理也。

如知此，卽成大覺金仙，更無餘事矣。）

●四月四日 先晴後雨

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



●四月五日 晴

晚間我看禪林清韻，有老師的序，也有頌，我不懂頌的作法，是否也要押韻？

（師示：不一定。）

●四月七日 晴

晚餐時接到一個中國學生的電話，請我們去吃餃子，本不想去，但聽說是亞洲人大聚會，也有昨天來這兒的那兩個修女，女兒說如果我不去，她也不去了。我想一個都不去，不好意思，再說這小地方，中國人本就不多，於是吃了一粒暈車藥，帶了小妞去了。那裏已坐滿了人，大人孩子，有認識的，也有不認識的。中國、日本、菲律賓、印度，至於中國人——台灣、香港。其中有教

授、學生、修女、神父、醫生、飯店老板。大家動手，有包餛飩的，有包春捲的，有春餅，還有炒粉絲。我們雖然吃過了飯，也不得不又加了點。有人唱日本歌，有人唱中國歌，氣氛相當熱鬧。九點後搭便車而歸。

●四月八日 陰

晚間我看禪林清韻。何謂一切聖賢，皆以無爲法而有差別？

（師示：文從字順，語意明暢，你自參參看。）

●四月十日 陰

晨六時打坐。下坐照例在客廳作瑜伽。在後院站了一下，但見空

中黑雲滾滾，我急忙觀照內心的那片晴空，幸好它並未隨境改變。我是隨時隨地注意它，惟恐它隨境轉。晴空中有一個太陽，那是我的一顆星改造的，它一直沒變。有趣的是，不管是不是坐中，一想到它，它就在那裏。不想它，它就不顯。要空、要有可以隨意。這也是一種遊戲。

（師示：然也。一切有為法，如夢幻泡影，應作如此觀。）

晚上正準備看一點書，拿起禪學與唐宋詩學一翻，見上面引證了許多金聖嘆批的詩。看到金聖嘆三字，不覺有感。記得小時候在家就常見到金聖嘆批的書，他批的書批得好是有名的，即使是什麼都不懂的我，也看得出來。譬如金聖嘆批的紅樓夢，就批得好，別人批的就不一樣。文人真是有趣，臨刑還說：「黃泉無客棧，今夜宿誰家！」我總覺得，世上的人雖然太多了點，可是人才畢竟不是那麼普遍，多少有點可惜！唉！我又替古人耽憂了。

（師示：金批紅樓夢，乃假託金批，非事實。）

●四月十一日 晴

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

●四月十三日 晴

下午我在後院站站，滿天白雲，天氣不算太晴，但太陽仍出入於白雲之間，當它出來時，光芒四射，和我意境上的太陽，似乎有相吸的趨勢，我又說不清楚了。總之，現在開眼閉眼，我的意境上都有一個光明的太陽。

（師示：心物一元，本來如此，但亦由有意無意之間的着相而來。當空即空，此須應知。）

我已遵 師諭看過了定慧初修，又參看了淨土五經。似乎我意境上的太陽與經上說的不一樣，經上說觀下山的太陽，而我意境上的太陽却是光芒四射的朝陽。我不懂為何要觀將下山的太陽？那種太陽已沒什麼光芒了，觀它何用？

（師示：因初修者，氣力不堅固，心念不空靈，故有此方便說法。此即吾佛慈悲，於不得已中設此一方方便教授法也。）

●四月十五日 陰

昨夜坐中，有一新的現象，就是右耳一直響個不停，有規律的響，不是耳鳴，猶如風吹竹葉，又如風動脆片，悅耳而舒適。這種情形，來去無踪。今日右耳仍和往日一樣，並無變化。

（師示：氣機將通耳根聽覺經脈時之過程現象，應放心而不着其境相，同時應挖清耳屎。）

我現在對任何現象境界之來，如不知處理，就不迎不拒，聽其自  
然。

（師示：如此最好。）

晚間我看筆記，我不懂道家所謂的一片靈明，收放在我，來去自如，是說自性的光明？還是說那一點靈知？

（師示：一般道家所謂的靈明，都落在有相的光明境，猶非究竟。如通無上丹法之上乘道家，則其所說靈明，已在有無之間。總

之：「楞嚴經」所說之十種仙，因其不通正覺，故落在天人境界。反之，如修持到此，一念回光返照，悟知正覺，則又何有佛道之分別哉！此即「金剛經」所云：「一切聖賢，皆以無為法而有差別也。」另轉寄小本「金剛經」一本贈你，可以背誦，必大有受用也。」

●四月二十二日 晴

晨六時打坐，下坐作瑜伽。到後院透透空氣，早上的空氣真是清爽，嗅起來似乎沒有一點雜質，吸進去一直透頂，非常舒適。我怎麼覺得吸進的空氣不入肺，而入腦呢？

（師示：氣機暢透者必如此。）

下午仍帶小妞玩，看電視，門鈴響了，進來一位中國學生。我們談了很久，我奇怪現代的人，不管他是學什麼的，都能談宗教，

而且都能說兩句禪話。據他說雖然美國是三五步就有一個教堂的國家，中年以上的人，大半都是基督徒。但打坐中心的人，多在中年以上，他們沒有什麼門戶之見。尤其各大學和研究院的宗教系，佛教徒也學基督教的神學，基督徒也學佛學。美國人說道教不傳弟子，但無爲在美國却很盛行。但他們講的無爲不太一樣，譬如有位太太，她孩子和人家吵架。她說：「不要管他，這是無爲。」這位太太正在某大學選修道教。

●四月二十三日 晴

晚餐桌上，女兒告訴我，她申請到一個暑期研究獎學金，在加州附近，六月中去，八月中回。因爲時間不長，不想帶小妞去，我不知小妞是否能習慣！時代不同，人也不一样。在女兒小時候，



我除了生病住院一天之外，可說寸步不離，一直到她考大專，入大學才分開。將開始的幾天，真正了解所謂度日如年的滋味。我對人生什麼都看得開，只有這一點，解不開的結。現在好多了，常常就算自己死了，來作自慰。

（師示：正是很重要的觀法。）

●四月二十四日 晴

近來很怪，坐中常常不能下坐，有時心想起來，身體仍然坐着，似乎身心不能一致。

（師示：尚隔一重關，但須無欲漏為基。你能到此，乃事有必至，理有固然者。再進而修之，將可神而化之矣。唯長途遙遠，亦可謂前途無量也。可喜，可賀，勉之，勉之。）