

● 南怀瑾作品集

南怀瑾 / 著

远方出版社

参  
禅  
日  
记

南怀瑾



# 参禅日记

南怀瑾 批  
金满慈 著

远方出版社

责任编辑:云 升  
封面设计:李 炜

## 参禅日记

[台湾]南怀瑾 批

金满慈 著

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14.25 字数:383千字

1998年3月第1版 1998年3月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN 7-80595-779-7/B·36 定价:20.00元

# 出版说明

禅不属修，亦非不修。目前，学禅之人日益增多，然说理者多，实习者少；即使真正实习者，亦因缺乏师资而怅叹。

金满慈女士，旅居美国多年，晚年慕道，用功坐禅，并将自己禅坐过程中生理、心理变化及学习心得作了详细日记，呈当代禅学大师南怀瑾先生指导。南先生以信函方式对其日记逐一批示，教她如何静坐，如何进入禅的境界，由浅入深，步步阶升。对广大读者来说，本书亦实为一次难得的函授教学。

## 目 录

参禅日记 <sub>初集</sub> .....	(1)
我学打坐的经历 .....	(3)
来函参学 .....	(9)
日记批示 .....	(31)
自叙 .....	(263)
参禅日记 <sub>续集</sub> .....	(265)

参禅日记

初集



## 我学打坐的经历(代序)

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。譬如小时候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。而小时候的家人，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，那得天涯饱看山。”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答有声，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！一会儿我就什么都知道了。当我再听到滴答之声时才记起来，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。一股气能顺利地由足心直达口腔冲出一口酸痰，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，万一走错一着，又找谁问？至于无为工夫，有些书偶而提到一点，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，才慢慢的静了下来。

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，简直钻到人心去了。而且住在二楼都能嗅到呛人的灰味。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《楞严》，书也被我看得打上了补丁。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，如果不适合于自己，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，连坐也会打不成。

观心法门，是无相法，不取境，一味休心自虑就好，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，以后偶而有背部凉凉的感觉，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

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。我会先用红笔勾出重点，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，只当时那一下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，它与意识法尘相结合，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一部的机器，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。)可能我辞不达意。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。她吃母乳，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？会不会是独影意识的作用？最近开眼闭眼都有一个烛光现前，是不是我用意太过之故？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，近日无意中发见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，非片言可尽。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，并不沾沾自喜的求证态度。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。）你但抓住《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

师宇

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