**國學大師葉曼 跟隨南師學佛修證的神奇實證經歷**

**前言介紹**

南懷瑾（**1918**年3月18日－2012年9月29日），生於中國浙江樂清縣，文化學者。

南懷瑾于浙江國術館國術訓練員專修班畢業，中央軍校政治研究班畢業，金陵大學研究院社會福利系肄業。1949年隨中華民國政府遷至台灣，受邀在多所大學、機關、社會團體講學，後曾旅居美國、香港等地。2012年9月29日于中國蘇州太湖大學堂因肺炎去世。享壽95歲。

 **** 

今年100歲的葉曼女士（美籍華人）是當今世界極少將儒、道、佛文化融會貫通的國學大師之一，曾受胡適、三毛等眾多名家推崇。本名**劉世綸**，原籍湖南湘陰，**1914年3月出生**，北大畢業，曾任輔仁大學哲學系副教授。起初她對佛教非常反感，認為它只是士大夫階級的另外一種消遣品。後來作為大使夫人輾轉於美國、日本、菲律賓、澳大利亞、沙特阿拉伯等地，接觸過基督教、伊斯蘭教，也研學了佛教、道家、儒家多年，對東西方文化、哲學和宗教有獨到的見解。最終，葉曼為明了生死而皈依佛門學佛，親證佛法之神奇。她在上世紀80年代曾獨自募款重建北京云居寺，與國家主管宗教的領導關係熟稔，還擔任世界佛教聯誼會副會長，至今還以近百歲之身在各地奔走講演。

南老師是非常自負的一個人。南老師是一個絕頂聰明的人，非常非常有辦法。葉老師參加過三次他主持的禪七，南老師在禪七中，真有一種生殺予奪的威嚴和權力。南老師是有能置之死地而後生的本事。和南老師交手是非常難也非常過癮的。葉師跟南​​老師學佛，三次禪七，第一次打通了任督二脈。第二次七輪轉動了四輪。南老師笑稱：你以後不要叫劉世綸了嘛，叫劉四輪吧！第三次修白骨觀就到了蓮花生大師的大殿（這種大殿是古希臘那種柱子），還見到了滿殿會動的骷髏，還見到了觀主金剛亥母。南老師和陳上師都有一點神通，但是每當顯露一點的時候，他們又馬上收住並予以堅決否認。

 

南懷瑾是葉曼學佛生涯中跟隨的第一個老師。葉曼稱他脾氣很壞，但是人絕頂聰明，在佛法上給她諸多智慧。

在葉曼老師學佛的時候，南老師還不像現在這樣有名氣。人長的​​非常漂亮，做事情又比較特立​​獨行。總會惹來各種各樣的不好的傳聞和攻擊。有些極端的時候，別人都勸葉曼老師千萬別說是南門弟子。葉老師說：南老師是我的佛法啟蒙人。我永遠是南門弟子。

**《我學佛的心路歷程—葉曼講述》葉曼女士跟隨南師學佛修證的經歷**

**明師難得**

正在旁徨苦悶的時候，北大的同學 — 張起鈞教授 (1916-1986)，他認識了南老師。一天，他來看我，說：「我遇見了一位異人，這個人，什麼都懂，我去找找他，看你能不能去見他一面。」

他去找南老師。南老師說：「是位太太？哎呀！算了，你不要給我找麻煩，這些太太們學佛，不是為了夫妻吵架，就是為了兒女不乖，要不然，就是這個、那個的一大堆的家長里短，要不就是迷信，求佛保佑，你幹麼給我找這個麻煩，我那有閒功夫來跟他們羅嗦？」

我這位老友大概在老師那兒，替我吹噓了一番，費盡了唇舌，才歡天喜地的跑來說：「南老師答應了，好不容易他才肯見你，見了面，說話的時候，可不要隨便亂發議論喲！

當時，我心想：這樣一位異人，我得好好準備一下，不可讓他小看了我，把我當做一般的婆婆媽媽，只會嘮叨羅嗦。

**我第一次見到了南老師。**

老師開口就問：「你來找我作什麼？我說：「我想請教生死的問題。」

老師說：「什么生死問題？」我說：「我想知道生從何處來？死向何處去？」

老師說：「你從哪裡學來這兩句話？」我說：「這是人人都想要知道的。」

老師說：「你知道了，還不是得活下去。你知道了，還不是照舊的會死？」

我說：「南先生，這其間可有分別，知道了以後，至少活著不會活得亂七八糟，死也不會死的糊里糊塗。」

老師許久沒有說話，轉過頭來，對張起鈞教授說：「這位太太倒是可以學學禪！」那時候，我不懂得什麼是禪。很慚愧！連「佛」是什麼意思也不知道。什麼是菩提？什麼是四苦？八苦？什麼是六波羅密？什麼是菩提薩捶？連名字都沒有聽過，更別說懂得其中含義了。老師給我一本《禪海蠡測》。

我花了一天一夜的功夫，生吞活剝的把這本書看完，再去見老師。老師問：「有什麼疑問沒有？] 我說：「沒有。] 於是，老師就告訴我：「我在一個地方講經，是不對外公開的，在一個朋友的家裡，你以後每個禮拜來聽好了。」



**自從一讀《楞嚴》後，不看人間糟粕書**

講經的地方，是北投的楊管北先生 (1896-1977) 的家中。我聽的第一部經就是楞嚴經，幸好第一回接觸的不是《成唯識論》，也不是《阿彌陀經》，而是楞嚴經。否則我又掉頭而去了。真是自從一讀楞嚴後，不看人間糟粕書。

雖然是中途插進去聽楞嚴，名詞也不懂，佛理更不通，但是文字和說理，立刻使我著了迷，每次聽經，內心中總是充滿了歡愉的心情。老師講，我寫筆記，回來再整理，從頭溫習回想一遍，再把老師下次要講的，事先再看一遍。半部楞嚴經聽完以後，我請求老師從頭再講一遍。

聽講的人中，有位程滄波先生（1903-1990），程先生的文章學問都是有名的。他說：「像我們這一班人，聽了兩遍楞嚴經還是不能全懂，年輕人，或是文學基礎不好的人，又怎麽能看得懂？老師，若是能把楞嚴經翻成白話，就會普及眾生了。」今天，舉目四看，當年聽經的人，眼前沒幾個了。出錢印書的是楊管老，供應紙筆的是楊太太，還要找一個能幫整理稿子的人，這件工作就派到我的頭上來了。將近半年的時間，老師筆下很快，楞嚴經就翻成了白話。我則一邊抄寫，一邊加上標點符號。

不久，我先生外放，派任駐雪梨（悉尼）的總領事，我們又出國了。我跟老師學習的時間，算起來，不過一年半。出國時，攜帶的就是一部楞嚴經，因為它是我唯一讀過的佛經。後來，老師將印好的《楞嚴大義精解》寄給我，在澳洲的三年，每一天，我都把這兩本書對照著重新逐字的仔細看，並作眉批。



**現在再說說我的坐功。**

剛剛遇見老師時，便按著老師的教導，學習打坐，腿也盤不起來，那是一種近乎散坐的打坐。可是坐的第二天，剛一上座，突然間覺得有一個從尾閭那兒往上沖​​，就好像蒸汽機一樣的強烈，彷彿有一個類似圓柱的幫浦，往上直衝，這一下可真把我嚇壞了。我想：「糟了——這個大概就是所謂走火入魔了吧？」於是，趕緊下座，跑去告訴老師。

老師說：「沒想到你這麼一把歲數了，又結過婚，生過孩子的人，還能一打坐，就碰上這種事，真是可惜，我應該先告訴你的，你把這機會失掉了，下次若有這種情形發生，不要慌，再繼續坐下去，看看還會發生什麼事情。」很可惜，從那次以後，就再也沒有發生過那種現象了。在澳洲三年，調到菲律賓又住了一年。這時，我的女兒正準備生第二個孩子，於是，我就趕到美國去照料她。

**萬里歸來只為它**

這一年，是**1964**年。南老師準備在陰曆大年初二，舉辦「打七」。聽到這個消息之後，我排除了很多的困難，預備離開美國趕回台北。當時，我的女兒哭喪若臉說：「媽媽！要不是您是我的媽媽，我真要說您簡直是瘋了，那有在大年除夕，把兒女孫女扔下不管，自己走了？若是回到菲律賓跟爸爸去過年，還說得過去，可是，您這時回去，卻是為了「打七」。這真是怎麼一回事呀？ 」

我說：「我也不知道是怎麼回事？總之，這個機會我是不願意錯過的。」這一次，我是抱著求知、求證的心，在大年除夕萬里飛回台灣。在國外幾年，「楞嚴經」都給我翻爛了，理趣上雖然知道了不少，但在自己身心方面，卻覺得毫無受用。因此，這一次「打七」，我抱定破釜沉舟的決心。對自己說：**假使在這七天之內，我若不能證實任何東西，從此以後，我不再學佛，不再談佛了**，無論佛的教理是多深，文字多美，依然只是談禪說法，於事又有何幫助呢？五年來我把自己整個心都掛在上面，可是抓不著！摸不到！碰不見！丟又丟不下，放又放不開，到頭仍舊什麼都不知道，長此下去，豈非浪費生命？

所以，當時是抱著這種決心去「打七」的。我的脾氣不太好，而且很執拗。老師經常說我，一個女人，怎麼有這麼大的霸氣？應該放柔和些。我自己倒不認為這是什麼霸氣，無論別人如何誇讚我，我覺得自己並不很聰明，因此，只有一個辦法，「**勤能補拙**」，最好是下死功夫，所以，無論學什麼東西，本著**笨鳥先飛**的原則，我總會比別人早一步，下多一點功夫。那麼我就不會比人家落後得太遠。而我學佛，起步已太遲，兼之自感老大，更深怕他生未。而又此生先休，所以才會如此的著急。因此，我下定決心，在這七天之中，一定要把這擋子事弄個清楚明白，作個最後了斷。

大年除夕，趕到了台北。第二天，補辦了入境手續，向朋友借了鋪蓋，未通知任何親友，只向老師拜了年，便澄心靜慮的住在旅館，準備第二天上山，到楊管北先生的別墅去「打七」。那年，彷彿都是男士，只有我一個女人。在禪七中，一天、兩天、三天、……過去了，**我非常的虔誠、專精、老師說的法，我心領神會的細琢磨；老師教的法門，我都認真的去參修，他要我們做什麼，我就做什麼。**在那幾天當中，我一句話也不說，一副要打官司的瞼，不說也不笑。朋友們安慰我說：「這事情，不能急，要慢慢來。」我劈頭的反駁他們說：「慢慢來，等到死了再來？還是等到像您這麼老了再來？」



我就像是瘋狗一樣，只要誰勸我，我就不客氣的反駁回去。甚至於連老師的話，我若聽不順耳，也板著臉反駁。我認為，只是打打坐、數數呼吸、聽聽經，不管理論上有多好，但是對於自己毫無補益，並不能證實什麼，這豈不是依舊在拿佛法來消遣？

那時我的心情，實在太壞了，把所有的朋友都頂撞了，我不是氣沖鬥牛的瞪著兩隻眼睛發脾氣，就是閉著兩隻眼睛生悶氣，飯也不吃，覺也不睡，滿臉的殺氣，真像賣牛肉的樣子。這是後來同參們描述我的當時神情。到了第四天晚上，大概是有人對老師說：要是再不管她，她可能就真要發瘋了。於是，老師把我叫了去。

老師說：「你在鬧什麼呀！」我說：「太多的問題，從頭到尾，我都不能解答。」

老師說：「你這樣，就能解決得了嗎？現在，**你靜下來，冷​​靜下來，一切問題都不要想**，**全都放下。**」我瞪著兩個眼睛看著老師。老師只是說：「靜下來，什麼都不要想！」

我靜了下來，突然間，我有如醍醐灌頂，從頭頂靜到足心，我立即體會到，真正體會到：「**狂性自歇，歇即菩提。**」一切問題立刻溶化消失，心中豁然開朗，一種說不出的歡喜、舒暢、寧靜，那是難以述說的。我高興的說：「老師，就這麼簡單？」老師說：「根本就不複雜！」我說：「就這麼平凡？」老師說：「從來就沒有隱密。」於是老師叮囑我：「好了，就是這個意境，一直保住下去，不要睡覺，不要動，好好保住。」老師離開後，我繼續坐了許久。忽然想起，腳還沒洗，牙也沒刷，趕緊下座，到了浴室，清洗一番，然後，躺了下來，倒頭就睡。這一覺真是睡得好香，好甜。

第二天，一早老師問我：「怎麼樣？昨天怎麼樣？」只見老師把眼睛一瞪，大聲的說：「告訴你不要睡，繼續坐下去，你為什麼不聽？」我說：「老師！我的腳沒洗，牙也沒刷……J老師不等我說完，就向我吼著說：「這就是你的潔癖！這就是習氣！這就是業力！」，罵了一大堆。我聽了，一點不覺委屈，反而心平氣和的說：老師，您昨天講密勒日巴尊者的故事，當他飄在半空中下不來的時候，把他老師給的錦囊打開一看，原來只是告訴他：「此時最需好飲食。」其實，此時也需好睡眠哩．老師笑了，沒有再說什麼。

那一整天，坐得非常好，不必用什麼法門，自然的**萬慮俱寂**，而又充滿歡喜。彷彿一切原本就是如此的。到了晚上，剛躺下來，突然感覺下腹部，臍以下，整個熱氣充滿，就像山里氤氳的雲，翻滾瀰漫，越來越密越厚，又暖又充實，忽然有一股氣從密集的雲層裡直往上沖，順著喉嚨、唇、舌、人中、鼻子到眉尖，然後分成三\*，牢牢的，把頂門按住。我不知道這是什麼？既不害怕，更不心亂，反覺得很有意思，心裡想：「你」可以上來，「你」是不是也可以下去呢？這麼一問，「他」就真的下去了。我又再跟「他」商量：「你」是不是可以再上來？於是，這股氣又上來了。我開玩笑的問「他」：也能從後面上來嗎？ 「他」就另分一股從後面尾閭，沿著脊椎、後腦，然後分為五支，衝了上來。這樣一前一後兩股氣，上面各分出\*，把我的頭部密密抱持住。我搖一搖頭，搖不掉他，但是心理，要「他」上來，「他」就上來。要「他」下去，「他」就下去。我就這樣的和「他」戲耍了好半天，覺得有趣而又舒服，然後，我安然的睡去。

第二天清早，幾乎把「他」忘了。但是把頭一搖，才發現「他」還在那兒。清清楚楚的在那兒。這一下，我知道「他」不太簡單，立刻奔跑到老師的房裡，報告昨天發生的事惰。

老師立刻吩咐鳴鐘集眾，大夥兒都到了禪堂。老師向大眾宣布：我們大家來慶祝葉曼—她，任脈、督脈一齊打通了。 ”我好奇地問：“什麼叫任脈？督脈？打通了又怎樣？”老師說：“前面的叫任脈，後面的叫督脈。其他問題，暫時先放下，現在，你一切不要管，只是好好地保住！”當時，我心想：老師既然如此鄭重地當眾宣布，當然不是走火入魔，反正我心裡現在很喜悅滿足，其他的由“他”去罷！我就那樣的繼續坐下去，腿不累，心不亂，肚子也不餓。

一直坐到下午，發覺月經來了，而且，來很猛，算算日子，剛剛過去幾天，這恐怕真的出了毛病了，於是，趕緊去請教老師。老師一聽，高興的說：「好哇！趕緊斬！」我問：“斬什麼？”老師說：「**斬赤龍**呀！就是斬那個東西。這正是最好的時候。」

我追問：「怎麼斬？」老師說：「我又不是女人，我怎麼知道如何斬？你自己「現在」應該自己知道了！ 」說實在，斬赤龍，正和任、督二脈一樣，都是生平第一次聽到，根本不知如何處置。但是，心裡一橫，想著：古人說：「朝聞道，夕死可矣！」死就死吧！不去管它！斬不斬的話，至多不過是血崩。所以我雖是茫然，卻很安靜的走開。老師突然在我身後，說：「**空掉它**。」回到座具，心想：空掉它？這個我做得到。對！空掉它。剛這麼一想剎那間，血就止住了，它的停住，正像它來時的突然與猛烈。

原來身上前後的兩道氣，在血止的同時，突然間，轉變成了一道急流。原來這兩道氣，我是可以任意使「他」升降的，這時，「他」卻自己變成一道河流，周身上下前後輪轉，轉動的時候，可以覺得：有個軌道，並且上面有個東西，「突—突！突—」的在軌道上奔馳，就像是火車在一條有三根鐵軌的軌道上飛奔前進。我又去報告老師：「現在血是止住了，但是身上又出了變化，任脈、督脈全沒有了，它們連成一條河流，上面還有一個小火車的東西，「通！通！通！」的在旋轉。 」

老師說：「哎呀！你怎麼這樣的好運氣！真是瞎貓又碰上了死老鼠。這是**轉河車**！不是轉火車。」　我問：「什麼是河車？」老師說：「就像那古時耕田用的河車，農夫踩在上面轉動著，把木格子的水隨著從下面兜上來。從前，古時候，沒有火車，所以，把這個現象稱為轉河車。」這時，已是第六天了。



**三十六小時暗室禁閉**

第七天，我們打七結束，大家下山。我內心充滿了喜悅與滿足，我並沒有得到什麼，只是體會了「**狂性自歇，歇即菩提**」的確切含義，同時，使我了解並且確信「**心物一元**」。

從前我必須用盡各種方法在靜坐中求定，還是得不到。現在一坐下，我的心自然就安定，不必用持咒、念佛、觀想等等去除妄念，妄念自然沒有了。至此我深深體會到心真能影響物，反過來說，物也能影響心。而心物兩個東西，實在同一的。在事實上，我並無所得，只是解了「狂性自歇，歇即菩提」的真義，就有這許多的身體的變動發生。

打七結束時，我向老師叩首禮拜，很感激的說：「我流浪了二、三十年，現在，總算找到家了。從此以後，不會再去東奔西闖，同時從現在起，我再開始吃素。」小時候吃素，是吃的儒家素。今天，吃的是佛家素。我吃素既不是要增加福德，更不是為了怕因果。如果吃素有一點點功德，這個功德就迴向給我那個老同學—張起鈞先生。因為不是他，我不會認識老師，沒有老師，我不會有今天。從**一九六五**年吃素到今天，又已經有十六年了。

**心如牆壁**

下山以後，我曾經準備在老師住的附近，租一間房子，藉此閉關一些時候。但是我不能決定，我有很多問題擠在心裡，我必須靜靜的單獨默想，於是我就去住在旅館裡，那時並沒有親友知道我回到了台北，更不知我住在那裡。只是回國時，託一位老朋友替我辦理入境證，只有他知道我回來了，並且住在那裡。

在整整兩天中，我不接電話，不接見人。一位蔣太太，得到我的行踪後，站在我的屋門外，哭求見我一面，並為我送來食品，我卻毫不動心的硬是不理。我只是專注的清理心中的所有問題。我沒有走下床，也沒有盥洗，就只是坐在床上，把窗簾全拉起來，不吃不喝不點燈，只是靜靜的想——

**想過去所讀的書，老子、楞嚴、論孟以及其他不能了解的一切問題，這些問題像電影似的一幕、一幕的顯現，而我不必憑理解，也不\*思想，更不用分析，只是感覺的一一明白，這種意境很難解釋，只是，我感覺到自己變得好聰明，彷彿那些問題不再是問題，幾乎是本來就知道的。**

當時，心裡充滿了感激，感激釋迦牟尼佛，感激南老師，我曾經寫了一封信給我的女兒，告訴她，我的喜悅，我說：「粉身碎骨，難報師恩。」生我的是父母，給我第二生命的是南老師。在這幾乎兩整天的時間，那位替我辦入境手續的朋友，對於我的自我禁閉，真是又急又氣，最後他在門外下了最後通牒：

「我給你辦的居留只有十天的期限，你倒是延長？還是出院？必須說明白。假如以後發生任何後患，都必須由你自己去擔當。」我只好把門打開。從門外射進的燈光裡，他一見我，就說：「哎呀—．你怎麼變得像鬼一樣？這是怎麼回事？」我說：「我兩天來，沒有吃飯，沒有喝水、沒有洗瞼，沒有移動過。」他想把簾子拉開，我連忙說：「請先不要拉開簾子，我最好慢慢的見光。」這位朋友，急迫的追問著：「你到底是在這裡搞些什麼？」

那時，我從心窩口到眉端，堵塞得滿滿的，就像是一堵牆，堵在那兒。整個人也像一堵牆，所以滴水不能入。我說：「我現在堵在心裡有很多的東西，我自己也不知是留下來？還是走？目前，最不能解決的，是我心裡頭的這一堵牆，我自己都沒辦法思想。」

他說：「你不會打電話，問問南老師，看怎麼辦是好？」

我說：「南老師剛剛打完七出來，每一次打七之後，老師常說他就像去掉了半條命。所以，這個時候，我實在不忍心再去打擾他。」他就試著問我這些時候想到了什麼問題，希望能說給他聽。他並且要求開一盞燈，以便記下來。**我把心裡的一切問題，滔滔不絕的像倒水一樣傾洩出來，等我把心裡的話完全說出來，突然間，發現心理的這道牆，全消失了**。現想一想，那是否是「心如牆壁」呢？真是非常可惜。

從他進門，一直到說完，足足有兩個半鐘頭，於是，我換洗一番，然後，我們就外出，吃我的第一餐素齋。然後和老師通了電話，報告他，我決定回菲律賓。老師囑咐我：多珍重，常來信。我便飛回了菲律賓。



**我慢全消　佛慢激增**

從打七時候起，即使我在禁閉期間，河車一直都在身體內轉動，日夜不停的轉，路線很清楚，力道很強。我可以隨心意的讓它倒轉或順轉，不去理它，它也在那裡轉個不停。

回到菲律賓，我先生看著我說：「你的神色好像有點不同。」我說：「是的，我好像整個的換了一個人。」他告訴我別後，在使館和家中所發生的瑣碎、煩惱的事。我聽了後，竟然微波不生，只是說：「這並不是什麼問題，算​​不了什麼，丟開好了。」

那時候，內心平靜得很，不會生氣，也不會激動，也不大願多說話，更不願多見人。這一次，我帶回很多的經書，我貪婪的讀書、沉思、默想、靜坐。逐漸，從台北傳來了我參加「打七」的經過。於是，佛教中人希望我能到廟裡去講經。我婉辭了，因為我不知道如何講法。於是，他們要求我只是隨便談談我的學佛所得。

在瑞妙尼師的推動下，約集了一些居士到我的家裡，大家談談佛法，越集人越多。瑞妙尼師終於邀集了幾十個人聯合寫信給我，請我正式開講心經。每月只講一次，上午講完之後，下午，他們便在電台用閩南語播放。一月一次，講了一年才把這部心經講完。

因為人太多，家中容不下，所以只好把講經的場所設在瑞妙法師的靈鷥寺大殿上。同時其他廟裡的師父們也要我去講經，我老實的對他們說：「我只讀過兩種經，一個是心經，一個是楞嚴經，我實在講不出什麼法，更是不會講經。J講完心經，瑞妙尼師的主意辦法很多，她又邀集幾十位居士再聯合要求講楞嚴經。

我向她開玩笑：「瑞妙師，你不要我講楞嚴經我會把您的廟拆了的。」

她說：「沒有關係，你就是拆了我這座廟，我也不在乎，只要你講。」

不料這番對話，竟成懺語，她竟被人誣告，惹了很大的麻煩，不能在菲律賓永久居留。但是她後來到了檀香山，又赤手空拳的蓋了另一座廟。她的毅力，她的見解，她的氣魄，都非常人所及。有一位有錢的華僑，有一天去廟裡，正聽到我講經，他立刻提一筆錢送給我，算作對我的供養。我說：「我的演講，在國外是賣錢的，但是宏揚佛法絕不接受任何酬勞。」於是，大家決定把這一筆錢拿來，做為獎學金，決定經講完後，大家做報告，把這筆錢分贈給報告最好的前三名，然後，再用得獎人的名義捐給《慧炬》社，並把他們的報告，在《慧炬》發表。

一九六五年的那次禪七，我雖然得到了一些副產品（指打通任督二脈等事），但是對於我一點也不重要，因為那是些什麼？甚至連名詞都不懂，所以我並沒有認為它是多麼了不起，也沒有把它當作一回事。而真正使我認為最大的收穫，是**我了解到“心、物一元”。這個心，真是能影響物的，**它給了我很大的震撼，這才使我能夠真正的知道如何安身立命了。那時，在我的思想和行為上，都有了很大的轉變，所以，那些任、督二脈的打通，或是轉河車、斬赤龍，以及以後的穴道跳動，我都沒有放在心上。

我從小到大，不管是在家庭中或是學校裡，永遠受人誇獎、讚美。俗語說：「一句謊言，或是一句口號，說了三遍以後，連自己都信以為真了。」更何況人家給予的誇讚呢！所以，我在這些讚美聲中長大，加之自己的記憶力強，過目成誦，所以，心裡非常自負，不免**恃才傲物**。我會大言不慚的說過：天底下的學問，除非我不發生興趣，不想鑽研，否則的話，一定不會比別人差。又有兩種人我最佩服，音樂家和體育家，因為這種才能，是天賦的，我自認沒有這份天賦，所以，我只有最欽佩他們。

這種自傲、自負，一直到那次禪七以後，才完全從自己的心中去除。**「我慢」完全消除**。

對著那浩無涯岸的佛法，正如德山禪師把金剛經註疏燒了之後，所說的話一樣：

**窮諸玄辯，若一毫置於大虛，竭世樞機，似一滴投於巨壑**。

這意思是說所有最奧妙的言論，比之佛法，就像一根毫毛放在太空裡。把全世界的最機密、最重要的理論和方法放在一起，比之佛法，就像一滴水珠投在大山谷中。我只了解了這一點點佛法，身上只有這麼一點點的變化，這又算得了什麼，至多明白了心可以影響物，到達「心能轉物」，還不知要隔上多少萬萬里。

「我慢」是確確實實的消除了。因此我也了解了易經，地山謙卦，難怪謙卦爻爻皆吉，那極真誠的謙虛，是從心底里生起的。「我慢」消除了，「佛慢」卻激長。學佛三天，佛在眼前，所謂：初生之犢不畏虎。

[學佛一年，佛在眼前; 學佛兩年，佛在大殿; 學佛三年，佛在西天。]

那時，我對於佛法除了歡喜讚歎之外，就是想把自己所懂的佛法，盡量灌輸給別人，共同享受。就憑這一般無上的「佛慢」，使我勇敢的到處演講。菲律賓的天主教會秉承教皇的旨意，在馬尼拉也召開主教會議，他們來找我談關於東方文化的佛教與中國儒家、道家的問題，我不知輕重的，毫不考慮的就答應了。進入了會場，我楞住了，台下滿滿的都是天主教神父。前排坐的都是主教文化界人上，以及各使館主管文化的外交官。台上也坐了一排戴著紅帽子的大主教們，場面很偉大，氣氛很莊嚴。

在後來提的問題中，我還記得幾個很好的問題。譬如在中國的古書經典上，經常提到天、天帝，而且把皇上都稱為天子，雖然沒有形式上的天主教，事實上那就是天主教，只是名稱不同而已。我說：「中國是祭天和地的，那個天與你們的“天”不同，

第一：自猶太教，基督教到回教都認為只有一個真神，那就是上帝，但是中國之天是指眾神中最高的一位神。世界也不是它所造的，她只是轄管我們這個世界。在我們的正史上也從不記載世界是由誰造成的。

第二：我們祭天、拜天與祭祖是一樣的，中國的天，意謂著自然的表徵，所以我們認為天，只是人間禍福的反應，所以說“天視自我民視，天聽自我民聽”，而不是天是主，我們是僕，僕只能服從主、侍奉主。而是人間的老百姓，才是真正最重要的。

中國是第一個具有民主意識的民族。雖然說順天老昌，逆天老亡，但是這個天是代表仁義和百姓的幸福，所以，順著這個天的意旨，便能昌盛，也就是順從大多數人的意思，為大多數人謀福利的便能昌盛，逆之而行的便滅亡。法由人興，人不是天造的，倒是天卻是人造的。所以，皇帝之稱天子，並不是如天主教一樣，所說三位一體的那位聖子，他只是代天執法的人。天有很多的天子，唯有德者居之。這個和耶穌是上帝的唯一兒子，意義完全不同。 」

另外一個有趣的問題是：佛經中經常提到大梵天，可見佛亦承認有天主。

我答說：「是的！大梵天是天上的某一層天的天主，而這位天主是經過無數劫的修行才成就的。比起你們所說的創造世界、日月星辰的天主，其能力地位是相差很遠的。而且大梵天在佛教中的地位，並不崇高，他常來聽佛說法，隨眾禮佛。他的境界，引用楞嚴經：「不作聖心，名善境界，若作聖解，即受群邪。」佛的經典裡，把古往今來的諸聖先賢們，和宗教有成就的教主們，依照他們的境界，都分列了等級，雖然都是好的境界，但是都不是究竟。 」

就這樣，在那次會議中，我一個個的解答他們的問題。我自己一點不緊張、不害怕，但是我的先生告訴我，他簡直替我緊張死了，在旁邊真是為我捏了一把冷汗。他說：「你怎麼能這樣冒失，答應在這種場合裡來講演，萬一出了醜，看你如何？」這都是激增的「佛慢」給我的勇氣，雖千萬人吾往矣！

**住在枯木寒崖古日中**

我不斷的講演，勤奮的讀書。身上的河車轉了一段時候後，再也玩不出新鮮把戲。我常想：「這要轉到什麼時候為止呢？這究竟是什麼東西呢？這對於我又有什麼好處呢？」後來，終於河車的轉動停止了，身上有許多地方開始跳動起來，可以很清楚的看到彷彿水泡鼓起般的跳動，那時針灸還未被人注意，我後來聽到穴道的分配後，回想那些跳動的地方，就是穴道的部位。河車雖然停止，但是脈絡則依稀存在。

而且**每逢讀書，有新的領悟，腹部也立刻暖氣充滿。**身上的一切現象，我並不在意。我所注意的是我心裡的一種超越言語的安逸。**貪、嗔、癡等都減少到了最低的程度。很少有世事會讓我動心。無形中，我雖未受戒，卻已守了很多的戒律。**

反過來，對於一般人的要求也很高，特別是對於出家人的要求更嚴，認為他們一言、一行都代表著佛，正如我做了三十幾年外交官的眷屬一樣，一步出國門，所代表的就是「中國」，我若行為不當，大家便會嘲笑我的國家。我不出使在外，做了丟人的事，只是我個人的事。

我總為佛弟子不能因為自己言行的失檢，而讓人家說：學佛的人，也不過如此。這樣會把別人向佛的心意衝失了。我的內心靜如止水，對於世事、世人，更是看不入眼，只想到眾生業力太大，我是無能為力的，我只有自保清淨安詳，閉起眼來，少看少管少煩惱。遇有不順眼的事，別人若問起，我也就實話實說。除非被請去講演，我很少主動的去勸人，因為我很討厭傳福音似的弘法。我們一九六七年，調回台灣。馬尼拉的佛教團體，舉辦了盛大的歡惜會，席開十幾桌，素菜真是豐盛極了！

餮後，要我致告別詞，我就趁機把法師們數說了一頓。我說：「我們吃素，是因為“不忍”，“不忍心”，用眾生的生命來滿足我們的口福，這才是吃素的原意。如今，出家人把青菜、豆腐作成素雞、素鴨、素紅燒肉、素火腿、素排骨……擺滿了一桌，請問：這是吃的什麼素！我們批評紅樓夢裡的賈寶玉是“意淫”，我們這樣的吃素，就是“意殺”。我們情願把紅燒雞、紅燒肉做成青菜、豆腐來吃，至少他們有不忍的心，還比這樣更慈悲。 」當然，我回去之後，我先生對我又是一頓責備。他認為我這個人怎麼能這樣的不通人情世故。我答复他說：「直心是道場。」

**點火內外紅**

**1968**年新正，南老師又在台北，為大家打「禪七」。老師特地事先交待我：「這一次，不要太自私的只為自己修，我要你犧牲自己，幫助幾個外國人，替我做翻譯。」

那一年，從美國來了一位海軍少將。本地有一位留學生，大家叫他「老白」。還有一位海軍駐在台北的羅威特少校，（他就是後來的恆觀法師），他們都要來“打七”。這三個人，全不懂中文，所以，老師要我犧牲，替他們三人翻譯。位子安排好了，我就坐在他們三人的中間。老師一邊講，我就立刻翻譯。這簡直像聯合國的翻譯官。

我說：「老師，我沒有那麼大的本事！」



老師說：「不管有沒有這本事，你非做不可！」就這樣的，無論是坐著說法，或是行香說法，都得同時翻給他們聽，真是很緊張，而且老師講的時候，我要講，老師不講的時候，他們的問題，我還是要講，要答复。這樣過了三天、四天，我的確是相當吃力，哪還有心想佛法，盡是專心想英文文法了。特別在行香的時候，老師的香板“拍”的一響，大家一齊站立。老師就開講，講完之後，香板「拍」的一下，大家再繼續的行香，中間沒有一點空檔給你慢慢翻譯，那是最艱難的一段，必須一邊聽著，一邊就要馬上用英文說出來，那個過程是非常緊張的。

有一天，香板一響，老師開講了： 「寒山有一首詩—**我心如明月，寒潭清皎潔，無物可比擬，教我如何說？**」我一聽，內心自喜，「對！這就是我三年來的心境，說也說不出來，原來，寒山早已經說過了。」不覺好得意，立刻譯給他們聽。

突然聽到老師震天價一聲大吼：「錯了！太冷！要不得，那是冰窖寒凍裡！我們要：

**我心如燈籠，點火內外紅，有物可比擬，明朝日出東。**

這一吼，這一偈，我整個人呆在那裡，動彈不得，心不能想，口不能言，只聽見他們三個人一直的催問：「老師說什麼？說什麼？」，我被逼得無奈，只能說：「等一下！等一下！」，我整個人就像一塊冰，掉進了一鍋滾開的熱水中，我被化掉了，找不著自己了，又彷彿我在虛無縹緲中，找不到個立足處。我心口好悶，不覺慢慢移動著身體，走向花園。

那時園子裡，杜鵑花都開了，在濛濛細雨中，好華麗，好莊嚴。突然，牡丹亭遊園驚夢的幾句話湧上心頭：

**卻原來姹紫嫣紅開遍，似這般都付與斷井頹垣，良辰美景奈何天！賞心樂事誰家院？**

朝飛暮卷，雲霞翠軒，雨絲風片，煙波畫船，錦屏人忒看的這韶光賤。遍青山啼紅了杜鵑，荼縻外菸絲醉軟，牡丹雖好，他春歸怎佔的先！閒疑眄，生生燕語明如翦，嚦嚦鶯聲溜的圓。

杜麗娘在婢女春香慫恿下，背父遊園，才第一次看到大自然這美不勝收的春天， “原來奼紫嫣紅開遍，”可是如此美景，卻沒有一個優雅的環境相配，“似這般都付與斷井頹垣”，杜麗娘不由得聯想到了自己的美貌只是面對古板的教書先生和令人窒息的書齋，青春正在悄然逝去，自然的天性受到禁錮，此時是大好春將她內心深藏的活力喚醒，自己身心的美和大自然的美產生了強烈的共鳴，不由生出惜春的感嘆：“良辰美景奈何天，賞心樂事誰家院”，謝靈運說“天下良辰美景，賞心樂事四者難並”，而在這裡也表達了杜麗娘的無奈，成為了千古絕句。

原來萬紫千紅，百花爭豔，這樣的景象卻安置在如此殘破的後花園裡。良辰美景老天對它如此的安排，也真是無奈啊！ 使人舒心愉快的事，究竟哪家才有呢?”



對！這世界是這麼華麗莊嚴，我卻白白枉費了三年，住在枯木寒崖裡，把良辰美景都付與斷井頹垣。這是一個大翻身，我活過來了，那是另一種的喜悅，另一種的充實。頭一次「打七」得的是心安，這一次得的是滿足。我回到位子上，高興的坐下來，坐得非常安穩。

那時燈光已暗，大家都在打坐，我也不知坐了多久，突然覺得彷彿有一把刀插進了心房，痛極了，那種痛，大約就像是得了心髒病一樣的心絞痛，真是有如一把刀在不停戳刺心臟。

我平時即使出汗，臉上也不出汗的，但是，那時我卻感覺頭上的汗珠如同黃豆粒大，就像雨珠似的，從臉上往下滴。渾身上下一點力氣都沒有。我心想：好了！這一下，總算翻身了！可是這一翻，命也沒有了，好在我至少沒有死在清冷的寒潭里。

不久，禪堂裡，燈亮了，對面坐的一位醫生——黃天憐教授，他一眼先看到我，以醫生的直覺和本能，立刻知道我滿頭黃豆大汗珠，流得那麼猛，一定出了事。於是，馬上通知​​老師，一起奔向我，他們拿起我的手，為我把脈。同時，我聽到有人建議立刻叫救護車。

大家正在慌亂之際，突然那把刀刺向右邊，右邊大痛起來，隨著​​又刺向後面，我說：「右面後面都疼。」老師說：「我的天啊！你的心是在左邊、右邊，後面那裡有心？」

突然間，痛止住了，圍繞著胸部，一根帶子由左向右的急轉起來。我告訴了老師，老師把我的手一放，又聽到他說了：“這傢伙！也不知是什麼運氣？瞎貓碰到了死老鼠，又讓他給撞上了。”

隨後，腰的部份，也有一根帶子轉起來，然後，密處一條小圈圈也在轉，接著，喉間一個較大的圈也跟著轉。這四個地方都轉了起來，很像馬戲班裡，周身套上圈圈在轉動的把戲一樣。這與以前任、督脈打通的情形不同。這一次，就像孕婦有了十幾小時的陣痛，力盡氣竭以後，生下了孩子後的虛脫。又像動手術、麻藥慚失、神機正在恢復時的情形。我周身虛軟得連一根毫毛都提不起來。

那時，傅代表的太太和其他一些人，把我連抬帶捧的送到臥房裡。我昏昏沉沉的睡了二十四小時，醒轉後，依然起不了身，連眼睛也睜不開。醒後，身體的帶子都不再轉動了。從那以後，再也沒有轉動過，不過偶而依稀，還有舊路可以體會。事後，才知道人的身上除了中脈、左、右脈、奇經八脈之外，還有五輪、七輪。但是我自己知道，我身上轉動的輪，並不是像大修行人，經過大修行之後，所轉動的輪。我的只不過是極表面的現象，偶而瞎貓碰上了死老鼠，撞到了那個小小的機關。學佛的路我每逢在心路歷程上，有一個轉變的時候，我這個色殼子就會出花樣，就會變化。這些變化只告訴我一件事，心與物是一元的，心與色是不二的。

釋迦牟尼佛說的「心能轉物，即同如來。」我只不過在理上了解到一點點，這個色身就立刻受到影響，起了變化。反過來說，物，自然也應該能夠影響心。

於是我同時也了解拜佛、念佛、持咒、供養、打坐……等等，一切的修行或儀式的作用，和行住坐臥都不可苟簡的道理和原由了。同時，我深切的感到，不僅是這個心是了不起的，是很重要的；就是這個色身也很重要，很了不起，我們要藉它來修行，因為人身難得呀！

楞嚴經上的二十五圓通，都是記述那二十五位得道者，依照十八界和七大，各自一門深入而證悟，他們都說的是個人修行方法和所得的證量。所謂「理無礙，事無礙，理事無礙，事事無礙。」這個「事」就包括我們這個色身的宇宙萬物。

所以楞嚴經上說：理則頓悟，乘悟並銷，事非頓除，因次第盡。這個「因次第」便是漸除的「事」，也就是悟後起修，是需要很多的精進功夫，逐漸的一步一步修行。

所以，不要小看了這個色身，**只要了解到心物一元，在修行過程中，一定會有證量顯現。**但是佛不准人講神通，因為世人若專注沉迷於神通就會遠離佛法的契悟，而走入邪道了。

所以，釋迦佛不准人談神通，恐怕眾生迷於神通而忘了佛法，執著神通，而認為已得究竟，事實上，不用說任、督脈打通，五輪流轉，甚至於中脈通了，全身內外都見到了光明，那又有什麼了不起，離成佛還差著百千萬里呢？

但是，各位也不要自認為是學大乘的人，所以只肯談正法，凡是談到身上起的變化，便認為是邪魔外道，那也是一種執著。學佛必須理事圓融，一法不捨，只要能分辨清楚是否是究竟，便不會自囿自誤了。

**學佛乃大丈夫的事，大丈夫是什麼？**

正如盂子說的：「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」，我們要以這種精神去學佛。即使全世界都信仰基督教，信者獲得一切，我還是堅定的說：「我要學佛。」即使是我貧賤、窮困、顛沛流離，我也不會埋怨佛菩薩一點不加庇而起退轉心。

學佛，不是盤起腿來，閉目打坐，便算是修行了。不是的！首先必須明白佛理，「未有仙佛不讀書」。佛說法四十九年，法門如此多，法理如此深奧，我們怎能不讀經，不鑽研，不探討，不思惟？

禪的原意，就是“思惟修”。假如理趣歸理趣，你還是你，把佛法從耳朵眼睛聽到看到，再從嘴裡吐出來，這就是所謂的「口、耳之間，才四寸」這四寸是太短了，受用也太小了。必須把理趣吞進去，消化吸收，融合為自己的骨肉，才是真正的修行。

佛的弟子以千、萬計，佛說法四十九年，圍繞在佛身邊的，並不是每個人都有成就。其中有機緣，有個人的精進程度，也有業力的障礙，即使是多聞強記的阿難，佛在世的時候，也並沒有悟道，要摩訶迦葉點悟他。

釋迦牟尼佛說法四十九年，告訴我們如何去證得，指示我們成佛的萬千法門。

我經過這兩次「禪七」之後，深深相信佛是真語者、實語者、如語者、不妄語音。不過，我若專門只數佛的財寶，我便是自欺欺人，到頭來依舊一無所成。所以，在我有生之年，凡是我認為適合我的法門，我都願意去試試。

**對於生死，我並不再在意，不過只要一息尚存，我一定要好好的珍惜每一息。必須死時，我也隨時可以死。我是時時可死，但是我卻步步求生；**因為這個身體，就像我們租賃的房屋。一個房子住了幾十年，一定這兒漏雨，那兒透風。正如同這個百病叢生的身體一樣。房子既然是租來的，反正遲早總是要搬家的，一旦我們必須搬家的時候，搬不去的是房地，可以帶走的是房子裡的傢俱。這房子中的傢俱，就是我們這輩子智慧所修得的資糧。所以生死如搬家，即使這輩子修不成，還有下輩子。再安家時，有些現成的傢俱，可以省許多新添置。

現在，我非常相信輪迴。我又很樂觀，即使下輩子，變牛，變馬……，大概轉來轉去，總會有一輩子再變成人，資糧總是在那裡的。所以，趁著還有清明神智的時候，還能思惟修習的時候，我要把這些資糧，盡量地好好地積聚處理保存。

我很感激​​，感激我的機緣太好了。七、八歲的時候，便聽過韓清淨居士講“成唯識論”，雖然我不懂，也種了善根。幼兒時，就教我母親念阿彌陀經、念大悲咒，雖然我並沒有信奉，並且跟佛法抗拒了三十幾年，但是也在心中種下了種子。

**終於在四十幾歲開始學佛了，雖然晚了幾十年，總算這輩子沒有空過去。**拿這有限的時間，用我們這微細的智力，去追求證實無涯的佛法，一天二十四小時不眠不食，還都忙不過來，那還有閒功夫去感覺無聊？去應付無聊的人？做無聊的事？惹無聊的煩惱？

**人身難得，佛法難聞，善知識難遇。**

**人身難得今已得，佛法難聞今已聞，大善知識難遇今已遇，**

**此身不向今生度，更向何生度此身？**

（完）