

---

# 金剛降龍手 菩薩救世心

## 管窺南太老師懷瑾先生之《南禪七日》

文 / 暢通

一襲藍袍，滿頭銀髮，一位神仙般的長者，雙手抱住禪棒，慈祥的看著我。在第一次看完《南禪七日》後，除了如醍醐灌頂般的喜悅之外，南太老師懷瑾先生的影像在我心中深深刻下印記。太老師是近代文化的集大成者，佛法道家儒行的實證實修者，救世菩薩一樣的長者。有聯贊到：「上下五千年，縱橫十萬里；經綸三大教，出入百家言。」也有詩贈云：「知君關心兩件事，天下蒼生架上書。」而他卻總說自己「一事無成，一無是處。」太老師有那麼多的讚譽，而看到他的影像時，只覺「望之儼然，即之也溫，聽其言也厲。」也誠如老子所講「古之善為士者，微妙玄通，深不可識。」太老師如大海廣闊，僅願此文能取海之一滴，與大家分享並依教奉行。

《南禪七日》視頻記錄太老師於一九九七年二月農曆新年期間，在廈門南普陀寺院主持的七日禪修，參加人有七百人之多。筆者是從《南禪七日》開始了解他，又多次從《南禪七日》中學習佛法禪宗而收益匪淺。我的方法是找個安靜

的環境打開視頻，把自己全部身心放入太老師的禪堂內，和大眾一起聆聽教誨，看完後再根據筆記，閱讀並理解課堂中所講的佛經資料、人文歷史、詩文故事，且練習所教授的各種法門，聞思修一如師命。這樣才稍稍領悟他的廣大智慧而有所契入。這聽起來好像和高考學生的行為一模一樣，也就是「若將此心移學道，即身成佛有何難」的道理。

視頻教育直到現在才普遍流行，而早在二十年前太老師已要求以視頻記錄，方便大家學習受教，此不能不說是引領潮流一大手筆。真心修道之人，有誰不希望能夠當面親領教誨呢？由於本次禪七完完整整的記錄下來，有音有像。每個人只要找出幾天時間來，老實的跟隨視頻的引領去聞思修，就如同身臨其境在禪堂中專修一樣！筆者曾在近兩年年末利用休假，播放《南禪七日》專修，其中的收益誠如太老師所講：「只要老老實實修去，一定會有效果的」！

《南禪七日》是別開生面，太老師定名此次禪七主題為《生命科學與禪修實踐研究》。視頻開始的畫外音即說：「當今社會隨著科技的發達和觀念的更新，而有巨大的改變，生活中的種種都受到影響。但在多變的外貌下，總還有著亙古不變的真理，禪宗佛法亦復如是……」。他以新時代

的風格，不分教派，應機而說，深入淺出，見地精闢，生動活潑，引人入勝；令人渾然忘我，不知時光流逝。有別於千百年來傳統教化方式，呈現出禪宗佛法生活化的另一番新風貌！」此開篇點睛之詞，將此次禪七的新風貌和重要意義提點的恰到好處。

第一天的禪七的開篇畫面就讓人就肅然起敬。四眾端坐廣闊禪堂之內，正前方白牆之下端坐一位老者，神采奕奕。太老師儀態威嚴，銀髮黑眉、鼻直口方、二目炯炯、雙耳垂輪。想起阿難尊者欽慕釋迦佛三十二相好，而太老師的面貌同樣讓我心生歡喜讚歎，願意跟隨受教。兩側有南普陀主持妙湛老和尚和峨眉山通永法師。前方兩側各立兩塊白板，由高徒李淑君和古國治先生板書供大眾記錄筆記。

七日之中，太老師上天入地，縱橫東西，通古貫今，以菩薩救世之心，展金剛降龍之手，使學人領會受教，脫胎換骨！此《南禪七日》不僅僅是大家於禪宗佛法的一次專修，也是人文文化精神的學習，更是對現代「生命科學和禪修實踐研究」的討論與探索！此文是以有限的學識和領會，嘗試總結在《南禪七日》中教化精髓，分別展現在下列九個面向：

- 一、確立宗旨
- 二、深研生命科學
- 三、打坐關鍵
- 四、修行法門
- 五、佛典講述
- 六、中國歷史文化與禪宗佛法的淵源與互融
- 七、古詩文與佛法
- 八、佛門龍象
- 九、方便般若波羅蜜

以下試從這九個面向進行列述，以管窺其盛大浩瀚的智慧。

## 一、確立宗旨

第一天開宗明義，講學佛要「四依四不依」——依經不依論，依法不依人，依了義不依不了義，依智不依識。這四點從根本上告訴了大家學佛法的途徑和辨識正法的試金石。這就像給了每個人一雙慧眼，讓我們不迷信，不彷徨，不害怕，依著正確的道路去追尋真理。他說「佛法是智慧的學問……修行是要實證的。」把佛法和宗教概念辨析清楚，告訴

大家佛法是智慧，是可以用生命和物理科學方法證明，從而達到解脫和智慧境界，讓現代人更容易了解和接受。

繼而又從人文社會來講，學佛要先從做人開始！他講「先學做人，人都做不好，其它免講」；「人成即佛成」；以及中國文化是「天地君親師」。佛法是五乘道——人、天、聲聞、緣覺、菩薩，然後才成佛。告訴我們要從基礎開始並且是有次第的，沒有學會走路哪裡會跑呢？以前還自認為「事情辦了就好了，何必和做人拉扯上呢！」他的教化如一聲棒喝，把我從歧路拉回。又講「法是一切事一切理，事與理配合起來就叫法。」從而理解了做人的根本對了，事情才會對。

接著又很嚴肅的問大家：「能不能看懂佛經，自己有沒有有一點心得？處處都要有規矩威儀，要有恐懼心！佛門一粒米，大如須彌山；今生不了道，披毛戴角還！」聽到這時，不禁全身顫慄，自己對家庭對社會談不到作用幫助，沒有目標，隨時懈怠散漫，真是慚愧。他最後講：「我是語重心長，希望你們每個人都能證道解脫。得此人身不易，自己確實要奮勇精進呀！」此外，他要讓大家學會看古文，這樣才能去研究經典（其實也是當時的白話文），理解中國文化，進而融會貫通。

## 二、深研生命科學

太老師一再強調佛法是生命的科學。釋迦牟尼佛在幾千年前已經把生命和物理世界的道理都講了，而現代科學的進步使證明佛所講的成為可能。他帶領大家一起學習《佛為難陀說出家入胎經》，由此了解生命是怎麼來的——人是如何入胎，胎兒成長、出生，身體的變化、成熟、老化，以及死去的詳細過程。這完全是一個生命科學課，初具科學基礎的人就能很容易理解接受。這也是他將佛法脫去宗教面紗，把現代生命科學和哲學接上線的偉大創舉！

而《楞嚴經》更是太老師著重強調研究心理、生理以及物理世界的經典。從開篇的「七處徵心，八還辨見」講起，娓娓道出「色身外泊山河虛空大地，咸是妙明真心中物」，何苦「譬如澄清百千大海，棄之，唯認一浮漚體，目為全潮，窮盡瀛渤。」首先讓大家去偽存真，認得真實不虛的東西。再講「本體是清淨本然，無所不在無所在，但隨眾生心，應知所量，循業發現，甯有方所……」又說「一部《楞嚴經》把世間、出世間、科學和物理的道理都講完了，真是偉大！」具體內容請參閱所著《楞嚴大義今釋》一書。

### 三、打坐關鍵

太老師花了大半時間教大家如何打坐，因為禪定是一個重要法門。他說：人從無始以來的習氣業力很重，在業力轉動的時候很難修行。打坐是幫助人定靜下來，才可清楚看到業力習氣所在，並能將身心軟化，進而轉化身心，以達開悟解脫。雖說禪宗不重身體，但其實也有。因為動亂煩惱思想太多，所以不能得定。因此特別推崇「安那般那出入息」法門，因其穩妥易行，讓人容易得定。

打坐得定是共法，但不是佛法究竟。得定是初步，也就是《大學》所講：「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」太老師另有「如何靜坐」視頻，可以參照練習。

### 四、修行法門

佛法包羅萬象，有八萬四千法門。太老師以其天賦異秉和刻苦好學的傳奇經歷，對於儒釋道三家的修行方法都有實證實修。所講到的修行方法諸如：安那般那出入息、密宗拳、行香、觀音法門、普賢根本咒、六字大明咒、觀音菩薩心經咒、六妙門、六字訣、止觀方法、念佛法門、早晚課唱誦、達摩入道法門、密宗氣脈，以及收斂精神的道家和儒家修持方法等，任何一

個堅持修去都能入道。太老師像媽媽一樣，不停的給我們的口袋裡裝好吃的，總怕好東西沒有給我們拿上。這在分門別派的學術和宗教裡是很難想像的，胸襟和作風是何其慷慨！何其偉大！視頻裡面的實地親身示範，每個動作要點都仔細講到。像是一個全套的傻瓜練習手冊，再笨的學生也不可能學不會。

太老師經常說：「道，是天下的公道。」我們真的先要學到這個「天下為公」的精神，要知道「莫將容易得，當作等閒看」！

## 五、佛典講述

太老師前後閉關專修多次，遍閱大藏經。對經文的解讀已經是爛熟於胸，且運化自如。講話看似很隨意，但如禪宗祖師一般，是語不離經的領著大家研究《佛為難陀說出家入胎經》、《瑜伽師地論》、《心經》、《八識規矩頌》、《指月錄》和《楞嚴經》。在七日之中，也提綱挈領的講到《金剛經》、《維摩詰經》、《華嚴經》、《楞伽經》、《禪秘要法》、《大智度論》、《摩訶止觀》、《宗鏡錄》、《菩提道炬論》、《菩提道次第論》、《成唯識論》。

尤其花時間在《佛為難陀說出家入胎經》——因其與生命來去和成長有重要關係；《瑜伽師地論》——因其對修行



做功夫的方法和四禪八定次第階段有關；《楞嚴經》——因其對當今生命和物理科學與哲學接軌有大意義；《八識規矩頌》——以其對生命科學道理進行邏輯思辨性的分析和對了解自身有關；和《指月錄》——因禪宗大師的行止處處照應著佛法精神而值得參究學習。

每一部書都是大部頭，而太老師卻舉重若輕，在聊家常式的談話中把佛法要點講的簡單透徹。他講：「要把學問給不懂的人講懂，而不是擺弄炫耀學問。」以前對我來說高不可及的經典，現在一下子像在聽故事中就懂了很多。還把如何看經和經典的要點也說的非常透徹，讓自學者也能很快入門。真是一位大菩薩之不可思議示現！

## 六、中國歷史文化與禪宗佛法的淵源與互融

太老師在七日講演中，對中國文化的精神和與佛法的淵源及互融做了極好的解說。又說「一個國家，一個民族，亡國都不怕，最可怕的是一個國家和民族自己的根本文化都亡掉了。這就淪為萬劫不復，永遠不會翻身。」他出身書香門第，從小接受中國傳統文化教育，畢生身體力行，用他自己的話說，「在儒釋道三家都做過乾兒子。」因此，說他是中國文化之集大成者是絕不為過的。

太老師從做人基本的灑掃應對講起，如何走路，如何讀書，如何睡覺，諄諄長者般告訴大家這也正是中國文化和修行的一部分。講授佛法時，是將中國文化歷史故事隨手拈來，以經注經，讓人豁然開朗——原來道是相通的！他是一位絕好的「說書先生」，禪堂裡每個人都支起耳朵興致勃勃的聽講故事，諸如唐太宗、梁武帝、明帝朱元璋、清帝雍正、韓愈、蘇軾、李翱、張商英等等。講到興致所至，也會哈哈的笑了起來。究實來講，歷史上非常多的文化和政治人物都是從佛法中吸取營養增長智慧，並以此來自修其身和兼濟天下的。

自古天下太平鼎盛時，一定是佛教佛法禪宗興盛人才輩出之時。如同吾師張公尚德先生孜孜矻矻研究發揚唯識學和禪宗，也是講：「禪門文化的復興，於社會的安定與和諧，是最大的人文精神良藥。睽諸盛唐貞觀之治及清代雍正的興盛禪風，社會都浸潤在禪門文化的智慧中。禪非宗教，是高貴人文精神文化的戰士，又超越之。」

## 七、古詩文與佛法

太老師有著深厚的古詩文底蘊，在七日之內引用的詩文有五十多首，每當念起詩來，真是美妙極了！他講「禪」是

中國文化特色。中國自古是一個詩的國度，而詩文也是中國文化的重要載體。當兩者結合起來，絕對可以以詩入禪，以禪為詩。他又說佛經的翻譯者都深通梵文和中文，佛經的文字大多非常優美，這也是佛法能夠弘揚廣大的一個重要原因——文字般若。

去除妄念的法門，他舉自己的一首詩：「秋風落葉亂為堆，掃盡還來千百回；一笑罷休閒處坐，任它著地自成灰。」這不是禪嗎？俗雅兼蓄的他，也講唐朝的一首小豔詩：「頻呼小玉原無事，只要檀郎認得聲」，這也是禪呀！在講到《楞嚴經》裡一段：「理即頓悟，乘悟併銷，事非頓除，因次第盡」，太老師解釋說：「就是說吃須快吃，吃了快消化，否則就變成妄想了。」真是讓人大笑後而有所悟的快語！更引用一首詩來解釋《楞嚴經》裡「不汝還者，非汝而誰」——「不汝還兮更是誰，殘紅落滿釣魚磯；日斜風動無人掃，燕子銜將水際飛。」進入到這個場景，那不悟都很難呀！吾師張公尚德先生說這是「以禪說禪」，確實如此！

## 八、佛門龍象

人以法顯，法因人彰。從佛門高僧和大居士的行止言談上可以學佛入道。太老師講起佛門人物如數家珍。歷史人物

從釋迦牟尼佛如何要追求生命真理和悟道開始，講龍樹菩薩跑馬看經題，鳩摩羅什法師譯經成就，無著菩薩與《瑜伽師地論》之淵源，以及玄奘法師、窺基法師與《成唯識論》。

歷代禪宗大師更是娓娓道來，講達摩東渡，二祖神光求安心法，神秀法師的漸修與六祖惠能法師的頓悟，馬祖道一與百丈懷海共創叢林制度，百丈禪師的「野鴨子公案」，貫休禪師的「滿堂花醉三千客」，憨山大師的溪旁打坐，蒼雪大師的禪詩，龍潭禪師與德山禪師的相會、龍湖禪師的「案山點頭時」，圓悟勤的「認得聲」，大慧杲禪師「狗舔熱油鍋」般的參話頭，和永嘉大師的《禪宗集》。更介紹了近代虛雲老和尚，袁公煥仙大居士、廣欽法師，貢嘎活佛和金山活佛等，還有他在四川的皈依法師光厚大和尚，並將他自己的行藏簡歷若隱若顯的做了講述。

包括太老師在內，這眾多的佛門龍象發至善之心，孜孜不倦的傳法濟眾，都在「片片白雲催犢返」呀！同時也講到了儒家和道家的人物及其成就，因為「殊途同歸」。每個大師都是值得我們一參再參的！

## 九、方便般若波羅蜜

太老師乃一代禪宗大宗師。他以赤誠救世教人之悲心，如

多臂菩薩盡展降龍伏虎手法，不拘一格，於嬉笑怒罵中教化眾生，遍灑慧雨。話談中看似隨意，確是語不離經，以深行方便波羅蜜而將禪宗中的科學、幽默、文學、哲學與機辯融於一體，淋漓盡致地向大眾展現！雖然只是看視頻紀錄，卻時時處處感受到禪堂之中大禪師的威嚴與智慧，和僧眾受教之喜悅。

太老師面對幾百人的僧眾，時而怒目，時而嬉笑，時而講故事，時而打棒子，時而慈祥，時而靜默，時而發問，方法不一而足。眾人也隨其指月之手，仰望天空，得見光芒！他不僅講，也做動作，示範失心忙碌的現代人走路，峨眉山猴子偷包穀，小偷被鎖衣箱之內等等情景，無不讓人印象深刻，會心一笑之後而覺有所得。由此而知禪宗接引手法實如「羚羊掛角無蹤跡，一任東風滿太虛！」

太老師的講述開始讓我覺得似如玉珠走盤一無軌跡，但細細看了好幾遍之後，才知整個禪七講授內容有條有理，有分析有總結，真是「以禪說禪」！初自「四依」講起，以《佛為難陀說出家入胎經》講生命原理，慢慢教大家打坐及安那般那法門，幫助大家開始能進入定靜境界，再以《瑜伽師地論》明辨禪定要點，講述禪宗歷史及其人物傳承，穿插歷史和政治人物與禪宗佛教的關係，由《八識規矩頌》闡明身心和

修行道理，再舉《楞嚴經》闡明生命和物理世界的由來和真理，最後回歸到平常生活，告訴大家要生活嚴謹謹守戒律好好修行。一切清清楚楚！

《南禪七日》中，他說這次不是打禪七，是「生命科學與禪修實踐研究。」重點詞是「生命科學」與「禪修實踐」，這是對未來人自身和社會正確發展方向的明確指示！最後講：「每個人都要生活嚴謹，一絲不苟。以後離開禪堂也要照這樣好好修持下去，一定會有成果的！」再三囑咐「《楞嚴經》，《楞伽經》兩部經典要好好注意，是禪宗的大話頭。同時科學家們在二十一世紀科學與哲學接上線，為未來社會謀福利，也要走這兩條路！」

行文至此，不禁一笑自己不自量力，然後又有些害怕。說了那麼多，太老師和他的禪七究竟是什麼？自忖也許真的沒有說清楚，為自己做藉口的只剩下「仁者見之謂之仁，智者見之謂之智。」而我也非仁非智，只是覺得《南禪七日》真好，希望和大家一起分享。《易經》曰：「顯諸仁，藏諸用，鼓萬物而不與聖人同憂，盛德大業，至矣哉！」願以此句獻給《南禪七日》，獻給敬愛的南太老師！

景念南太老師懷瑾先生！

## 尚德讀後：

南老師的成就是：

如淨琉璃，內含寶月。

狂心早歇，所以菩提。

二〇一八年二月二日

於台灣達摩書院

