
略述南公懷瑾先生的軍事成就

淺參禪與軍事的共通性

文 / 黨輝

南公懷瑾先生，一生兼通儒釋道三教，傳習諸子百家學問，延續中華文脈，謀求民族發展。關於他的成就，張公尚德先生作為其五十多年的老學生，在〈國學大師南懷瑾先生的成就在哪裡〉一文中說：「中國傳統肯定一個人的成就，說有『三不朽』，立德、立功、立言。就立德來說，他一生真的是時時刻刻都在做好事。從立功而言，在台灣參與、保存、推廣中國固有的精華文化。他去了美國，轉至香港，靜悄悄的和一些朋友一起，扭轉了一個時代，這就是各方所報導的『密使』。立言，他著作等身，而且無論行文、內容、文字、語言結構無不引人入勝，本本言之有理，說之有物，絕非空談或放言高論。未來一定是永久流傳下去的，因此說他一生成就了『三不朽』，那也成立。」

在南公懷瑾先生傳奇一生的「三不朽」中，其軍事成就也是非常值得一書的。先生十九歲即擔任浙江省學生訓練總隊（為應對抗戰而成立的軍事機構）武術教官。入川後，創

辦大小涼山墾殖公司，任總經理兼自衛團總指揮。後任成都中央陸軍軍官學校政治教官。赴台後，曾兼任陸軍理工學院教授，在「青年戰士報」連載《論語別裁》、《孟子講記》和《唯識研究》。一九六六年，應邀於台灣三軍各基地巡迴講演中國文化（其中一次在空軍高雄岡山基地講演時，蔣公中正先生坐於幕後聆聽，為之所動，隨即啟動了「中華文化復興運動」）。組織出版《正統謀略學彙編初輯》。為台灣軍方將領、政要，講《素書》、《太公兵法》、《陰符經》、《左傳》、《戰國策》、《史記》、《長短經》、《漢書》、《管子》、《易經繫傳》等。先生與兩岸軍界也交往頗多，見諸報導的有：台灣王昇、馬紀壯、彭孟緝、劉安祺、崔之道、蕭政之等將軍，大陸熊光楷、丁衡高、楊斯德、陳知庶等將軍。先生一向關心國家軍事發展，在九十五歲高齡時，還答覆中國航天員科研訓練中心「關於航天員如何在未來二〇二二年空間站內停留幾百天」等問題。一九九〇年四月，在大陸風波初平、局勢變幻莫測之際，南先生更是以歷史的擔當和戰略的高度，密派張公尚德先生赴上海會見汪道涵先生（見王恩重〈「汪辜會談」一段鮮為人知的前奏〉），力勸大陸緩和中美關係，重續兩岸秘密接觸，最終促成汪辜會談，從而推動

中國改革開放和兩岸關係進入新階段。

南公懷瑾先生親歷抗日戰爭、國共內戰、兩岸隔治，對軍事謀略和帶兵治軍，在理論和經驗上均有許多獨特的見解，在其論述中常常引用軍事、軍營、軍人之事。先生曾說：「有三樣東西與禪是不可分的：第一是軍事，古代的名將都有一點禪的味道。名將天生就是天才，打仗時，四面被敵人圍住了，只有死路一條，而在這時，如何動一個腦筋，靈光一現，反敗為勝，這是禪。如果說這時想想諸家兵法，都沒有用，不論哪一個兵法都救不了。第二個與禪不可分的，是真正的詩人，好句子作出來，連自己都不知道這些好句子是如何寫出來。第三是藝術家的好作品，這也近於禪。」

張公尚德先生也常說：「我在軍中受過嚴格的訓練。」張先生十六歲即加入青年軍第二〇六師，在孫立人將軍麾下受訓，眾所周知，孫立人將軍是抗戰時期軍級單位將領中殲滅日軍最多的將領，其部隊訓練管理的嚴格程度是可想而知的，筆者曾見過張先生從軍時期孫立人部隊在台灣鳳山練兵的資料圖片，其訓練組織和官兵風貌，均非常有素，令人肅然起敬，在這樣的部隊摔打鍛鍊幾年自然是不同的。張先生在〈天下第一翁〉中自述，「五年嚴格的軍中生活，有兩點

影響是很大的：由於軍中風氣，養成了喜歡讀書的習慣，其次便是能吃人所不能吃的苦。」

明代晦山戒顯禪師則仿《孫子兵法》十三篇作《禪門鍛鍊說》十三篇，其在自序中說：「鍛鍊說而擬之孫武子，何也？以正治國，以奇用兵，柱下之言確矣！佛法中據位者，治叢林如治國，用機法以鍛鍊眾如用兵，奇正相因，不易之道也。拈華一著，兵法之祖。西天四七，東土二三，雖顯理教，暗會孫吳。至馬駒蹴踏，如光弼軍，壁壘一變。嗣後黃檗、臨濟、睦州、雲門、汾陽、慈明、東山、圓悟諸老，虛實殺活，純用兵機。逮乎妙喜，專握竹箴，大肆奇兵，得人最盛。五家建法，各立綱宗，韜略精嚴，堅不可破，而兵法全矣！」

可見，禪與軍事是相通的。那麼，兩者到底有什麼共通性？對我們普通學人有沒有普遍性的啟示呢？帶著這些疑問，筆者嘗試進行了一點探索，現淺參如下：

一、禪宗叢林制度與軍隊制度

南公懷瑾先生在《禪宗叢林制度與中國社會》中對禪宗叢林制度進行了詳細介紹，包括叢林的規範、叢林的風規、叢林以修持為中心的禪堂、叢林清規的遺範等，其制度之完備、規定之詳細，令人歎為觀止。南先生說：「總之，真正的

叢林集團生活，絕對是做到處處平等，事事有規矩。由一日而千百年，由管理自己的身心開始，並及大眾，都是循規蹈矩。至於詳細細則，還不止此。所以宋代大儒程伊川，看了叢林的僧眾生活，便歎說：「三代禮樂，盡在是矣！」同樣，軍隊也有完善的條令條例和規章制度，如共同的「內務條令」、「紀律條令」和「隊列條令」，各類戰鬥條令和工作條例等，對軍隊所有運作進行了嚴格規範，使之有章可依，有法可循，令行禁止，協調統一。對比兩者，不難發現有以下共同特點：

（一）組織結構嚴密。禪宗叢林以住持和尚為中心，設立兩序班首執事，西序偏於修學教務方面，東序偏於生活事務方面。軍隊則以指揮員為中心，建立軍令和軍政系統，軍令系統負責作戰訓練，軍政系統負責行政管理。總之，都是通過一定的職位將人與事、權與責，統一起來，職責清晰、分工明確。

（二）內部秩序嚴謹。叢林和軍隊都是集體生活，為了維護嚴謹的內部秩序，個人要服從集體，個性要服從共性，集中統一是一必然要求。行住坐臥、衣食住行均有一定的規範。現以日常一日生活安排進行比較。

叢林：早課、過堂（住持和尚講話）、坐禪、過堂、午休、坐禪、出坡（勞動）、藥食、晚課、就寢。

軍隊：早操、早飯（主官或值班軍官講話）、操課、午飯、午休、操課、體能訓練與農副業生產、晚飯、晚點名、就寢。

集體生活為了便於告知資訊，一般設立信號系統。叢林以鐘、鼓、磬、板聲音為信號。軍隊則以軍號、哨音為信號。

從禪宗叢林和軍隊的日常生活秩序來看，兩者幾乎完全一樣，看似機械呆板，其實是在規律有序的生活中，讓人養成良好的生活習慣，保持良好的精神狀態，防止散亂。

（三）執紀要求嚴格。為保證規則嚴格執行，禪宗叢林設置維那一職，僧眾犯戒或觸犯叢林清規，由他進行處理責罰。軍隊則建立紀檢軍法系統，日常執紀由行政管理人員和警備糾察，觸犯軍法的，由軍事法院處理。可見禪宗叢林與軍隊都是法度森嚴的。

二、禪與軍事對人的要求

禪與軍事共同面臨的一個最根本問題就是生死。軍事的目的是消滅敵人，保存自己。禪則更進一步，了脫生死，超越生死。所以對人也有一定的要求。

(一)服從與尊師。軍隊一向強調服從，「軍人以服從命令為天職」，下級服從上級，局部服從整體，戰術服從戰略，甚至在必要時，為了整體的勝利不惜犧牲局部和個人。關於服從命令的問題，林彪元帥有句話非常深刻：「理解的要執行，不理解的也要執行，在執行中加深理解」，可見軍營是把服從放在首位的。禪門講究誠敬，尤其尊敬老師，所謂「威音王后，無師自悟，盡是天然外道」，可見禪門老師之重要。南公懷瑾先生說：「尤其是學佛學道，自己檢查自己，如果恭敬心沒有發起，想上路是很難的」、「當年我年輕學佛，我的皈依師父很多啊！我那時還是軍官全身武裝，經常在大馬路上看到和尚，我很恭敬，就跪下來磕頭。照規定軍人不能向出家人跪呀！尤其在大街上，可是我不管，我照跪不誤。」張公尚德先生更是把「絕對的誠敬」作為悟道的條件之一。在筆者看來，禪門不搞權威，但禪門老師比權威還權威，因為修行好比登山，老師作為識途老馬，早已熟知一路的風景與坎坷。我們走到哪一步，後面是什麼情況，他一望而知。當我們走在平坦路上沾沾自喜時，殊不知下一步就是萬丈深淵。而當我們在「山重水複疑無路」中要喪失信心時，後面可能正是「柳暗花明又一村」。所以在這個

過程中，如果只相信自己對眼前的判斷，而不信任老師的指點，那要轉到何時才能登上山頂呢？

(二) 簡潔與單純。軍事最講究時效性，兵貴神速、以快制勝、速戰速決，時間就是生命，都是在講這個。所以在對人和事的要求上，都是圍繞「快」字。環境設置要簡潔明瞭，穿衣、吃飯、行住坐臥要迅速利索，說話、行文要言簡意明，至於訓練作戰更是「時、分、秒」，有嚴格的時間規定，所以要時時處處做減法。禪門強調簡單、單純、儉樸。南公懷瑾先生提倡「過儉樸的生活，走樸實無華的路子」、「今日全世界經濟危機，就是受凱因斯『消費刺激生產』理論所害的，前面也提到過這點，大家不肯節儉，儘量消費所致。」張公尚德先生也一再告訴大家「少要一點、單純一點。」

(三) 情懷與擔當。人做事一般都有目的性，從軍營來說，從軍的人是懷著各種個人目的入伍的，但入伍後必然會逐步把個人小目標匯集到保家衛國，愛護人民，維護和平等更高目標中，這是一個心量由小到大，逐漸進步的昇華過程。筆者曾親歷過抗洪搶險、森林滅火、事故救援等行動，在這種環境中，自然災害的無情、生命與財產的無常以及人在艱難困苦面前所迸發出的善良與堅強，會讓在場的人受到深

深觸動，榮譽使命、責任擔當油然而生。學禪也是因為各種因緣入道，走聖賢之路，最後必然歸到發心行願上。南公懷瑾先生說：「英雄與聖賢的差別只一紙之隔，聖賢願意將一切人的煩惱痛苦由自己挑起；英雄則將自己煩惱加諸一切人的身上，建築在千萬人的枯骨上。翻過來是英雄，翻過去是聖賢，聖賢實即大英雄，故中國佛教稱佛為大雄。」張公尚德先生也強調「真正學禪學佛的人，是絕對負責的，不是逃跑的，這一點很重要很重要，絕對不是把自己搞成廢物，絕對不是對社會不滿，逃避情緒，絕對不是的，絕對是負責的。」

（四）體魄與養生。從軍入伍要過體能關，這是一個非常艱難的過程，除了高強度地體能鍛鍊外，訓練、執勤、行軍、勞動等，不斷地挑戰身體和心理的極限，是一場「苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」的磨練。張公尚德先生也回憶過這樣的經歷，「挖建阿公店水庫，挖溝有進度，又沒有吃的，台灣南部太陽又大，我當時肉體不是苦不堪言所能形容的。」在這種艱苦磨練下，強健的體魄和較強的心理承受能力也是必然結果了。其實，帶兵人還有一個心照不宣的事情，就是部隊不能閑著，寧可累一點、疲一點，也比閑下來無事生非好，這也算是解決荷爾蒙問題的方法吧！學

佛、學禪也要有個好身體，身體不是道，但見、修、行都要用它。關於這個問題，南公懷瑾先生介紹了武術、中醫等多種方法，都是為了把身體調理好。張公尚德先生也把「腸胃要通」作為悟道的條件之一，讓大家多走路多運動，把身體的毒氣排出去。

（五）理論與實踐。毛主席的《實踐論》和《矛盾論》對理論與實踐有非常深入的論述，張公尚德先生多次向道友推薦過這兩部書。軍隊一向注重理論與實踐，任何專業、科目的教學都是先理論提示，然後再進行講解示範練習等，戰術作業、演習和實戰則是更高層次地驗證理論。兵家歷來注重此事，趙括紙上談兵就是典型的反面案例。禪門對理與事，知與行也有深入探討，《華嚴經》的「理無礙、事無礙、理事無礙、事事無礙」、達摩祖師的「理入與行入」等等。南公懷瑾先生對此有過多次闡述，如「我們大家學佛修道，都是想證果。但是為什麼學的人那麼多，而真正能證果的人那麼少見呢？主要是行願不夠，不是功夫不到。今天站在行願的立場來講，如果沒有行願，見地是不會徹底的。沒有真正的行願，修證功夫是不會進步的。但我們最易忽略的，就是行願這方面，所以

大家用功會感覺不上路。」所以，知道並不等於會，見地功夫要在行願中檢驗，真正把理搞通了，必然會落實到事上，也就是南公懷瑾先生的「行行行到法王家。」

（六）少說與多做。軍隊有兩句行話：「少說話多幹活」、「喊破嗓子不如做出樣子」，語言雖然簡單，但道理卻非常深刻，可以說是經驗中的經驗，當過兵的人一定會深有感觸。關於說話的問題，南公懷瑾先生說：「身口意三業中，嘴巴造業的機會最多。身業只有殺盜淫三種，意業也只有貪嗔癡三種。口業有四種，妄語（譬如不想和某人打交道，他來找你，就隨口說沒有空，就是妄語）、惡口（罵人、挖苦人）、兩舌（造是非，像是同人講，這話只告訴你，不要告訴別人，就是兩舌）、綺語（像是說些不相干、不由衷、敷衍的話，或者是說沒有意義、言不及義的話，像聊天就是）不造口業就意無作相，這一點是很難說的。例如有人以為不說話、禁語，就可以不造口業了，可是他雖然不說話，見了別人有什麼過失，那難看的臉色就擺出來了。這不仍然是在說話嗎？真正禁語是要從意上去禁的。」所以禪門的「止語」道理很深，至於更進一步的世尊拈花一笑、維摩詰默然無言等等，那就是張公尚德先生一再強調的「不可

說，不必說，不能說，不要說」了。

三、禪門與軍營鍛鍊培養人的方法

禪門與軍營在鍛鍊培養人方面都有其特定的方法，比較來看，兩者也有不少共通性。

(一) 艱苦磨練，苦其心志。從生活環境來說，軍隊和禪門的人一般都是遠離家鄉親人，在孤獨生活中自立。軍營大多在山林野外、大漠邊關、海防前沿，野外生存、風餐露宿是必修課。禪門也是遠離喧囂鬧市，入山唯恐不深。從生活條件來說，都是物質條件簡單艱苦，不求享樂，甚至以苦為樂。在磨練人方面，軍隊有特殊方法，如美國西點軍校教官就明確告訴學員「三個月之內不是人」，目的是不惜用非人的手段「把這些嬌生慣養的個人主義者們完全擊垮，然後再拾起碎片來，重新塑造成合格的軍人。」帶兵人有時會故意整人，想幹的不讓你幹，不想幹的偏讓你幹，這個磨練的過程，就是實現由一個普通社會青年向合格軍人的轉變，也是變化氣質的過程。這與禪門「驅耕夫之牛，奪饑人之食」等方法是異曲同工的，就是要把人的傲慢自大、分別計較、是是非非等打掉，降低對生活條件等一切的要求。這也就是南公懷瑾先生所說：「我們

人生的遭遇，沒有那一件不是來磨練你的。能經得起磨練，就是大丈夫。如果被磨練垮了，就完了。所以說『能受天磨真鐵漢，不遭人嫉是庸才。』」張公尚德先生也一再和道友講密勒日巴尊者受盡磨練的故事。

(二) 打掉念頭，去除執著。軍隊有一句話經常講，「要你幹什麼你就幹什麼，別問為什麼」，這有其現實需要，戰場上槍林彈雨，不能有半點遲疑，只有把命令變成條件反射，把每個動作練成下意識的自然反應，不經過大腦思考，才能應付嚴酷的戰場環境。禪門強調無我、無相、無分別心，南公懷瑾先生說：「一個人要學佛求法，第一非要把自己構成一個法器不可。怎麼叫法器？法器是個空的，比方，你要把平常所學的東西都倒光，變成一個很好的空杯子，七寶莊嚴的空杯子，這樣人家的甘露下來，你才能夠接受。如果說不構成這麼一個空杯子法器，裡頭裝滿了東西，譬如讀書人，過去、現在的學者，知識學問多了或者佛學學多了，修行永遠不會成功。因為他不是個法器，杯子裡已經裝滿了，對於別人講的話，釋迦牟尼佛講的話，祖師講的話，他自認是在客觀的批評，這個有道理，這個同我想法一樣……這就完了，這就不是一個法器了」、「千萬不要用自己的第六意識，分別知

識，就來比較它，認為這個是對，那個是不對，這個符合我的意思……如果那樣的話，就不要學法了。」張公尚德先生說：「佛法的根本方法，兩點：人無我、法無我。」在筆者看來，入禪門非在心理上丟掉自己所謂的身份、地位、榮譽等等最得意的東西不可，執著於什麼，什麼就是障礙，不丟掉這些，就無法進步，永無轉身之日。「博士碩士學士啥也不是，上校中校少校統統無效」、「官大官小，沒完沒了，錢多錢少，無盡煩惱」，放下一切，做平凡的小學生，輕裝上陣，切莫負重前行。

（三）沒有最好，只有更好。無論是老師還是領導，都是希望自己的學生或部屬能夠越來越好，不斷進步，所以會不停地施加壓力以激發動力，防止自滿懈怠。在軍中還有一個現象，越是要重點培養的部屬越是嚴格，批評起來不留情面，正所謂「愛之深，責之切」吧！關於這個問題，南公懷瑾先生說：「《大學》上講『苟日新，日日新，又日新』，人效法天地，只有明天，滿足於今天的成功就是退步了。修道也好，做學問也好，人生的境界永遠看明天，只有明天，不斷地前進，生生不已，這就是我們中國文化生生不已的道理。」在談到禪門宗師授受時，他說：「且復鄭重其事，臂

香咐囑，其所望於繼往開來，承先啟後之人者，何其殷勤！故離師自立以後，猶不免舐犢情深，常復令人探視指授，如馬祖之於百丈等」，可見禪門老師是多麼希望自己的學生能越來越好，不斷進步。

（四）勿忘初心，不斷反省。習近平總書記在中共建黨九十五周年紀念大會講話中，十次提到「不忘初心、繼續前進。」軍隊在教育管理中，也常常讓大家寫心得體會，其中的一個重要內容就是回顧自己的成長經歷，想一想當年參軍為什麼？個人成長進步靠什麼？反省有沒有背離初心，前後對比，憶苦思甜，最後歸到今後要如何更好地工作上，這件事認真做起來，還是有效果的。南公懷瑾先生也常講「最初的就是最終的」，關於初心他講到「《華嚴經》也有『菩薩初發心時，即成正等正覺』的道理。『出家如初，成佛有餘』，要檢起來，不管它一天半天，乃至還有一秒鐘，要檢起初心來。那個誠懇追求的心情，要保持下去，人不能姑息自己，一姑息就完了。大家都要警覺，一切道理大家都要自己警覺反省。」

（五）啟發自覺，依靠自己。軍隊在教育管理中，常常使用自覺一詞，這個詞本身就來源於佛學，就是在強制性、命令

式的同時，也注重從內因著手，啟發調動人的主觀能动性，由「要我做、要我練、要我戰」轉化為「我要做、我要練、我要戰。」南公懷瑾先生說：「什麼是學佛的人？一輩子來檢查自己，反省自己，隨時隨地都能做到的人，就是修行人。所謂自覺者，自己隨時找出自己的錯誤，解決自己的問題，就是這個道理。」禪門老師的教育也是，強者抑之，弱者扶之，方法不同，目的都是為了啟發學生自己明白，然後自己真正站起來、走下去。所以，依師和自覺是統一的，缺一不可。

（六）持之以恆，增強定力。軍事訓練在教授動作時，一般讓受訓者長時間保持一個姿勢，稱之為定型訓練。特別是新訓階段，幾乎每個動作都要有這個過程。如站軍姿、據槍等等，通過長時間的訓練，使人入靜，保持心平氣和的良好心理狀態，特別是射擊瞄準訓練，還要配合呼吸，這些訓練不僅訓了動作，同時也提高了定力。習禪更要修定，一步步走上去。關於定力，南公懷瑾先生有一段話非常值得注意，「總而言之，就要定力高明、定力強。定，這個不是解脫、不是得道哦！定是功夫，還不是道，還不是悟道了。但是一個真正悟道的人，如果定力是不夠，喜怒哀樂、碰到事情，隨便就變化心境了。有些人學佛學道，打坐、吃素、平常

清淨，蠻好，一碰到事不行了，一做人做事全垮了，這就免談佛法。」

(七)隨機應變，靈活機動。兵者，詭道也。軍事具有對抗性，所以一向強調活學活用兵法，出奇兵，因為戰爭永遠是新考題，天天做計畫、做方案，但沒有一件事能按照方案計畫來，不能紙上談兵，必須隨機應變，靈活機動，正如岳飛所說「運用之妙，存乎一心。」禪宗更是講究應機說法，法無定法，所以《指月錄》上，祖師們東一說，西一說，皆因時機不同，對象不同。如果把這些當作一般的知識、理論，縱使倒背如流，也進不去。這時候，非靠明師不可，天時地利、人事物各種環境機緣配合，加上老師眼明手快，輕輕一點撥，自然就到位了。至於這裡面的時機火候，那就是禪師心法，非吾等之妄測了。

行筆至此突然發現，何止是軍事，其他各類文化、藝術、團體等等，不都與禪有共通性嗎？難怪張公尚德先生在介紹《禪宗叢林制度與中國社會》中說，「全書雖然字數不到五萬字，在介紹和強調其中心意義是，中國的禪林文化成就，是將儒、釋、道、農、醫和各類雜家文化，融為一體的一種生活。最重要的是工團生活也在其中……究實說來，中

國數千年來，各門各派精華文化的成就，其後，實由禪門文化吸收、融會發揚且貫通在一起了」、「南老師在台灣五十多年前，就推出《禪宗叢林制度與中國社會》一書，說明禪宗叢林制度，能讓人回到本來平靜、高貴、心同、理同，生活清純、素樸與天地萬物合而為一，從而間接與潛在的陶冶整個社會，大家安居樂業。……但禪門叢林文化，如何重建呢??？」

二〇一七年十月一日，湖南湘潭，張公尚德先生在海內外道友的共同見證下，為新落成的道南書院禪堂揭幕並主持禪七，張先生在主七中說：「在中華人民共和國的國慶日，大家聚在這裡是一大事因緣……。」十七天後，中共十九大在北京開幕，習近平總書記宣告中國特色社會主義進入了新時代。新時代裡，禪門應該如何呢？這恐怕就是需要大家共同思考的另一篇大文章了。

參考文獻：

- [1] 南懷瑾先生，《禪宗叢林制度與中國社會》。
- [2] 南懷瑾先生，《禪海蠡測》。
- [3] 南懷瑾先生，《習禪錄影》。

- [4] 南懷瑾先生，《如何修證佛法》。
- [5] 南懷瑾先生，《答問青壯年參禪者》。
- [6] 南懷瑾先生，《花雨滿天 維摩說法》。
- [7] 南懷瑾先生，《論語別裁》。
- [8] 南懷瑾先生，《我說參同契》。
- [9] 張尚德先生，《到禪之路》。
- [10] 張尚德先生，《禪與中國文化》。
- [11] 張尚德先生，〈國學大師南懷瑾先生的成就在哪裡〉。
- [12] 王恩重先生，《「汪辜會談」一段鮮為人知的前奏》。
- [13] 南懷瑾文教基金會，《南懷瑾先生年譜（簡譜）》。

尚德讀後：

黨輝校官所寫〈略述南公懷瑾先生的軍事成就——淺參禪與軍事的共通性〉一文，讓我憶起了在孫立人將軍統率下的青年軍二〇六師時，受嚴格訓練五年，當時只感覺到肉體很累，並無心理煩惱。

一退伍下來，這個那個，那個這個，念頭無邊，又是學哲學的，真是煩惱無盡。

我真了解到禪門所說的：

打得念頭死，方得法身生。

學禪不易，就是念頭難以打死。

尚德 於台灣達摩書院

二〇一八年二月三日