
法音常在 啟我慧命

文 / 徐永生

前言

南公懷瑾老師生於動盪世局，國家存亡之際從軍報國，俟遇明師心光顯露，於峨眉普賢道場，誓願荷擔如來大業，接續民族文化命脈。吾師一生坎坷顛沛流離，困頓之中殫精竭慮講學著述，宏揚諸佛聖賢真義，接引眾生廣播菩提種子。

筆者弱冠從軍戍守前線，碉堡之中與戰友一起研讀《論語別裁》，二十七歲蒙師灌頂傳授準提，自此奉師為根本上師，無論做人處世乃至參贊鼎鼐，皆以師訓為宗。

一九七八年親聞法音，吾師花語滿天字字珠璣，令我一介武夫茅塞頓開，如見暗夜明燈，若入慈母懷抱，不僅身心得以安頓，亦萌生「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」之志向。

今逢南公懷瑾老師百歲誕辰，特撰此文聊表思念與感恩之心。

本文

一、法鼓震天第一擊——觀心法門

首先烙到心裡的就是「觀心法門」，認識到「修行的根基就是修正自己的思想言行」，所以一開始就學到「要從觀照自己的思惟活動作為下手處」，隨時觀察自己的起心動念，瞭解每一個念頭的屬性，也就是要洞見「貪、瞋、癡、慢、疑、身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見」這十個傢伙，在我的腦子裡怎麼玩弄我，搞得我身心疲憊不堪，在六道裡不停的轉圈子……。「見思二惑」是三界煩惱之統稱，六道輪迴之根本，現在我已得明師醍醐灌頂指點迷津，我不再迷糊了，我要從這個牢籠裡突圍而出，奪回我生命的主導權！

南老師法語：

「真正的修行，包括修正心理行為，修正自己的起心動念，修正自己喜、怒、哀、樂的情緒等，也就是心理思想上、生理變化上、言語行為上毛病的修正。所以在佛學上名之為『轉識成智』，就是修行的道理。」《孟子與公孫丑》

「所以講行願、行門之重要，我們隨時在靜定中，要檢點自己。什麼是修行人？是永遠嚴格檢查自己的人，隨時檢查

自己的心行思想，隨時在檢查自己行為的人，才是修行人。」
《如何修證佛法》

「『行』這個字很難解釋。首先，行是心的狀態，所以修行也叫修心。也就是說，修行要從自己的心理狀態修起，要改正自己的思想，要隨時注意修正自己的起心動念。打坐只不過是修行的一種，只是幫助你養成一種習慣而已。如果不改正自己的思想行為，那種修行是沒有用的。」《現代學佛者修證對話》

「我們靜坐時觀心，這個『心』不是明心見性的心，這個心代表思想以及煩惱的念頭，這人念頭一來……當前面一個念頭跑掉，而後面一個念頭還沒來時，中間有段空空洞洞的，保持中間這個空，就叫觀心法門。」《如何修證佛法》

「所以我們要懂得這『五見』是討厭的東西，隨時會把我們綁起來，萬劫不能超生。學佛的人要隨時觀照自己是否落在『五見』中，落在斷見、常見中，這樣就『能成無盡之宗』，成就無盡藏的智慧這一宗。哪一宗？佛法的心宗。」
《宗鏡錄略講》

「我們之所以不能得正見，不能證道，便是因為我們的心時時刻刻被『五見』遮擋。」《藥師經的濟世觀》

「所以貪、瞋、癡、慢、疑這五樣，是思惑，思想上根本障道，不能解脫。學佛是求解脫，能解脫一樣已經是了不起了，五樣都能解脫了，才能夠證到四果羅漢。」《金剛經說什麼》

「八十八結使與三界的關係，明白地擺在面前。能解開了多少個結，你就得了那個果位，這些考驗都擺在眼前。別以為腿能盤一個鐘頭就能升上什麼天；一個半鐘頭又能升上什麼天，沒這回事。腿是靠不住的，修『行』，修的是心理行為，不是修腿。」《如何修證佛法》

「什麼叫修行？自己用智慧、學問、修養，改正了貪、瞋、癡、慢、疑（思惑），以及不正確的觀念（見惑），這就是修行之路，並不是求佛菩薩、上帝、鬼神來幫忙。」《二十一世紀初的前言後語》

「所以，觀心法門有如此重要，尤其號稱學禪的朋友們，特別注意這個法門，連這個最基本的都做不到，還談什麼禪？不要自欺欺人。隨時保持平常心，不去幻想，坦然而住，住而不住，這就是觀心法門，這就是真正修心之路。」《圓覺經略說》

「假如沒有轉化心理行為的功力與智慧，則所有一切修

行都是白說空話，也就是如貫休和尚的詩：『修心未到無心地，萬種千般逐水流』。無心的境界，並不是像一根沒有知覺的木頭，而是一切清淨無為的境界，如果不修到這種境界，那麼『萬種千般逐水流』，都是空的，沒有用。這裡提出來希望大家注意。」《孟子與公孫丑》

張公尚德老師創立的「達摩書院」有一句話：「搞自己不搞別人！」而此「觀心法門」正是下手之處。

二、突出重圍——安那般那

決心要從三界六道中突圍而出，首先就是要找到突破口，也就是要找到「小我」最脆弱的地方，從這裡下手效果最好，這個突破口就是「出息」！

「安那般那」（安般）是釋迦牟尼佛傳授的重要法門，在《達摩禪經》中提到的「甘露二門」，一是對付肉體煩惱的「白骨觀」，另一個就是對付思惟煩惱的「安那般那」。筆者修習「安那般那」最重要的心得就是「善用出息」，出息就是呼完氣還沒有吸氣的那一段，它是打開我們內在空間的一扇門，善於利用出息做功夫，無論世間法或是出世間法，都能事半功倍，有如四兩撥千金。

筆者曾利用出息修練《觀音法門》而聽到「無弦之

曲」；利用出息修練《觀心法門》得以掌握到「前念已過，後念未起」的間隙，進而初嚐「虛空粉碎，大地平沉」的意境；藉此也看懂了《指月錄》大師們頓悟的箇中訣竅。總之，此乃進入「真如實相」的捷徑。

昔日筆者參研《達摩禪經》時寫了一首偈子《天梯》：

修行成道有捷徑 甘露二門作天梯

利用出息修白骨 了卻色身除幻根

利用出息觀六塵 不起六七當下安

身心寂滅法身現 隨順自在逍遙遊

謹此向老師頂禮讚嘆感恩！

南老師法語：

「告訴你用安那般若的法門，要想快證涅槃，最好利用『出息』，這個階段最重要，要想快證涅槃得道，這是《達摩禪經》的秘密話，在西藏就是大密宗。你現在注意『出息』，不要注意『入息』。把它一放出去了以後，你心念一停，停那一下，不呼不吸，那一剎那之間，你試試看。」《南禪七日》

「安那般那這個修法，差不多有成就的祖師們，大都是

帶著修這個加行法而得成就的，很重要，後來發展成密宗所謂的修氣修脈，道家修氣功的方法也都是由這個法門演變出來的。」《南懷瑾與彼得·聖吉》

「古代有一個禪師考驗另外一個禪師說『出息不隨萬緣，入息不居陰界』……這是真空靈而解脫啊！世間一切同他都沒有關係，就是在世間也不怕了。另外一位禪師答覆說『還有人在不出不入呢』！那就是真息的境界，不出不入，既不出息，又不入息，那才是真正的『息』，這是安那般那真正的境界了。」《南禪七日》

「道家曹文逸仙姑的《靈源大道歌》，可以跟永嘉大師的《證道歌》相提並論。中間講到生命根本的一句話非常好：『命蒂從來在真息』，這個生命的根蒂在一出一入那個止息的階段。這個一出一入的真息，就是一切眾生的生命所在。」《禪與生命的認知初講》

「安般也叫安般守意。這個要注意了！非常重要。念安般就是念出息、入息、修持氣息。……你們生在這個時代，物質文明那麼發達，未來的時代更忙碌了，最好是採用這個方法，不走這條路子，修行想得果位很難，真的很難啊！……由初步起修，到證果成阿羅漢，再到成佛，不論大

小乘，都不離這個安般法門。」《如何修證佛法》

按：近期劉雨虹女士將南老師有關的講話紀錄，整理印製《南師所講呼吸法門精要》一冊，值得詳閱。

三、紮穩根基——認識與信念

南老師一生著作等身，講課談話無以數計，諄諄教誨法鼓震天，筆者浸潤其中，受益最大的就是對學佛的認識與信念，也就是「見地」。見地就是奠定我們正確的觀念，見地也是學佛之路的指南針，讓我們在正確的的道路上快速前進，直驅無上菩提，不迷惑停滯在沿路的風光。

南老師的法音常常在腦中迴盪，言猶在耳，僅略表數則：

◎ 修證佛法是離苦得樂、自覺覺他的志業，而在修行的過程中要秉持著「與眾生一起修，為眾生而修，不是為自己修」的理念。

◎ 修行是極嚴格地檢查自己，隨時觀照自己的起心動念，見惑八十八、思惑八十一，一步步抽離超越。

◎ 悟道證道以後到哪去了？還在生死輪迴之中，只是不昧於生死輪迴，未證道前是為自己，證道以後一切都是為眾生，念念為人，念念為善，念念為公。

◎ 修行不必離開世間，要在滾滾紅塵中覺悟，煩惱一轉即是菩提。「生死流轉」與「涅槃」都是自性的不同顯現，同出而名異。凡夫乎？佛乎？就是那麼一轉，將八識轉成四智。

◎ 轉識成智：「六七因中轉，五八果上圓」，要在因地上先轉第六識與第七識，六七識轉成妙觀察智與平等性智之後，五八識在果位上就可以轉為成所作智與大圓鏡智。

◎ 為何要先轉六七？因為第七識執第八識的見分為「我」，如果第七識未轉，則「我空」（人無我）、「法空」（法無我）根本免談。再者，第六識的相應「心所」多達五十個，也就是說第六識的活動力最強，如果第六識轉不了，那就始終不能得「定」，而得「定」又是所有修行法門的必經之路，能夠得「定」才能起「觀」，然後才能「止觀雙運」、「定慧等持」。

◎ 佛的智慧神通有多大，凡夫的業力也有多大，業力轉過來，就是智慧神通，兩者是相同的東西。如何轉？唯有「發願」才能轉業力為修行的動力，進而用「願力」與「現行」慢慢薰「種子」。

《證道歌》云：

「絕學無為閒道人 不除妄想不求真（無修無證）

無明實性即佛性 幻化空身即法身（性相一如）

法身覺了無一物 本源自性天真佛（法爾如是）」

◎ 空與有：「有」只是一切因緣和合的暫時存在，而「有」中蘊藏著「空性」，一旦緣盡，全部歸空。「空」中蘊藏著所有的存在（有），因不同的因緣聚合，而產生各種不同的存在。空、有、既空既有、非空非有，都要抽離，都要超越。

◎ 無明妄念的根本原因：誤以為有個「我」，進而衍生出人相、眾生相，又希望這個「我」永久存在而產生了壽者相。身我二者相依，且因無盡的緣起而產生愛憎及見思惑等煩惱。又誤以為生命在輪迴流轉，且因厭離流轉，又誤以為有個涅槃可入，即「妄見流轉」、「妄見涅槃」。

◎ 妄念如何了？應作如是觀：肉體只是四大暫時的存在與組合，百年之後終將解體；心理意識只是過去陸續儲存的各種程式及片片斷斷的資訊。只要認清楚進而抽離超越，當下念轉，一片清淨，就沒事了。

◎ 證道成佛是一念之轉的智慧成就，如果無法一念清淨當下承當，那就透過各種功夫，逐步地發起智慧。

南老師法語：

「千萬不要忘記，修行是與法界一切眾生一起共修，要有這等廣大的心量，修行才能迅速成就，也才是真正的學佛修道。我們的心量要以普賢菩薩廣賅無盡三千大千世界虛空般的行願力為榜樣，方是真修行人，才是真佛子。」《一個學佛者的基本信念》

「唸淨法界咒後，應加一念：我今天修法非專為己修，而是為一切眾生而修，希望諸佛菩薩加被我，助我成就，也希望一切眾生同樣成就。我所有修法功能，悉皆迴向一切眾生，使人人消災免難，世上沒有戰爭，一切眾生沒有饑餓、貧窮等種種痛苦……。」《準提法修持要領開示》

「真正的修行，包括修正心理行為，修正自己的起心動念，修正自己喜、怒、哀、樂的情緒等，也就是心理思想上、生理變化上、言語行為上各種毛病的修正。所以在佛學上名之為『轉識成智』，就是修行的道理。」《孟子與公孫丑》

「所謂修行，其實就是徹底修正自己的心性行為，由裡至外，鉅細靡遺，完全加以確確實實的檢點與改善，此即是做為一個修行人至死不渝的生命主題，必須永遠追求達成的生命事業。」《一個學佛者的基本信念》

「釋迦牟尼佛在菩提樹下大徹大悟，證道成佛了，就馬上要涅槃。這像宗教神話一樣，這時感動了大梵天主懇求，你老人家不能走啊！你多生累世發願，悟道以後要度一切眾生。」《禪與生命的認知初講》

「我們跟著佛學，成佛以後，亦無來去，眾生有盡，我願無窮，每位佛都沒有涅槃，都是再來人。」《一個學佛者的基本信念》

「大乘的菩薩們發願生生世世永遠在世間度一切眾生。發願是心法，心念念不可住，作而不可住，所以是無作。大乘菩薩了解生死涅槃皆如空花，因此人世間經常來，照樣投胎長大成人，照樣遭遇人世間許多事，照樣學道、出家、入世，示現受生，接受生生不已在輪迴中。」《花雨滿天維摩說法》

「諸聲聞們深怕生死妄想之苦，而追求涅槃，他們並不知生死和涅槃的差別境界其實都是自性的變相，等於一切分別妄想一樣都是無自性的。他們只是把過去現在的念滅了，使未來的身心諸根再生不起作用，住於休息的境界，便認為是涅槃境界了。他們沒有證得自覺的聖智，也沒有從根本上轉了藏識。」《楞伽大義今釋》

「所以悟道的人，第六識先空念頭、空掉了；第七識就是因上轉，初初悟道，得一個清淨法身的境界。現清淨法身容易，這是六祖講的，『六七因上轉』。你要想把身體也轉化過來，肉體四大、心物一元都轉變，把五根都轉變有五神通了、起作用了，所以報身、化身的成就啊，五識同第八阿賴耶識要證到佛果以後才變得了啊！你看他老人家兩句簡單扼要的話，把唯識修持的道理說明白了，『六七因上轉』。所以我們修淨土念佛的也好、修禪的也好、修止觀也好，初步的要想空轉呢？轉這個第六意識。第六意識清淨、空轉了，那麼差不多了，第七識跟著轉，所以六七是因上轉。」《唯識與中觀》

「諸佛菩薩的智慧神通無量無邊，一切眾生的業力煩惱也同樣地無量無邊。這兩個是相等的，你不要以為佛的威力大，其實眾生的業力也很大。如果眾生的業力不大，我們這社會哪來這麼多煩惱？所以都在魔怨中。眾生最大的魔，就是生死魔。魔的種類就不再重覆了。魔就是業力造的，魔的力量下去了，就是你菩提道成功了。」《花雨滿天 維摩說法》

「諸佛菩薩的智慧神通有多大，一切凡夫的業力也有多大。業力把它轉過來，則是神通功能，它是同樣的。」《圓覺經略說》

「萬法從空生，從空滅，空生空滅，並非沒有，它有生有滅，來去自在，生滅自由。所以如來者，無所從來，無所從去，自性本空，故說『緣起性空，性空緣起。』」《觀音菩薩與觀音法門》

「佛答覆金剛藏菩薩的問題說：你若對眾生本有之圓覺性認識不清楚，在輪迴流轉中妄測圓明覺性，那麼所有修行永遠是走錯路，想要跳出輪迴，根本不可能。……佛講這句話很嚴重，他告訴金剛藏菩薩，這是一個最大的秘密，你懂了這個秘密才可以成佛……」《圓覺經略說》

「我們天生自然就認為有一個我，有了我就有你，就有他，就有人，有眾生，眾生就是社會、世界，乃至一切生物；還有壽命，希望活得長壽，最好不要死，永遠活著。《金剛經》也是講這四樣，叫作『無人相，無我相，無眾生相，無壽者相。』」《圓覺經略說》

「產生不正確的觀念、思想、見解，這叫妄見，誤認為生命在輪迴流轉。於是，拚命修行想跳出輪迴，想要達到涅槃境地。這樣對不對呢？佛說你錯了，這也是妄見，妄見涅槃；實際上我們的輪迴不要緊，沒有事，輪迴也空，旋轉跟我們有什麼相關？像現在我們坐在這裡，生命有沒有流轉？

有！心臟在跳動，血液在流動，細胞不知死了多少，也不知生了多少。不過，你還是你，沒有變過，也沒有動過。」《圓覺經略說》

四、學佛的終極關懷——行願

學佛就是向佛學習，學習佛的偉大行願，一開始就要以《華嚴經普賢菩薩行願品》做為修學佛法的基礎。然後學習觀世音菩薩「聞聲救苦，千處祈求千處應」，學習釋迦牟尼佛的「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，乃至學習藥師佛的十二大願、阿彌陀佛的四十八大願，信受奉行，終至顯發阿耨多羅三藐三菩提，履行無緣大慈同體大悲的願行。

話說回來，要發起慈悲大願真的是學佛路上最難的一門課程，在修行的過程中，我們偶而也有感動涕零悲心顯露的時候，但是維持不了太久又故態復萌。經切身懺悔反省，發現那些偶然性的發露還是屬於情緒的層次，不是真的慈悲心顯發。所以，「願」還容易臆想，「行」則是根本談不上。行願之所以沒到位的原因，其實就是見地不究竟及功夫不紮實。總之，行願、見地、功夫，三位一體，相輔相成。

二〇〇九年，筆者於湖南湘潭《道南書院》靜修時發願：
願和十方三世諸佛同光，光光互映相涵，共戲圓覺大海。

樂與法界各類有情同事，事事化令覺悟，紛登各方淨土。

南老師法語：

「行願最重要，行到了，見地才會圓滿，修證功夫才會證果。古人證果的多，就是在行願。」《如何修證佛法》

「我們學佛最難的一項，就是慈悲心很難生起，也就是說真正發起行願心很難。我們口口聲聲要想幫助人家，慈悲人家，度人家，嘴裡雖這麼講，實際上，很難辦到。所以我們修行，單說一個功德心，在行願上根本就很難建立，也可以說，根本沒有建立過。」《如何修證佛法》

「我們有沒有仔細想想，究竟學佛修行是為了什麼？都在高談闊論，不切實際。真正的修行，最後就是一個路子：行願！什麼叫行願？就是修正自己的心理行為。」《如何修證佛法》

「大乘道修持法，一個人修行要經過三大阿僧祇劫，無量劫熏煉，才慢慢形成菩薩心腸，一般講行願，其實『願』容易想，『行』卻是個大問題，處處為我、為己，『行門』還差得太遠，沒有一點行為夠得上學菩薩行。」《宗鏡錄略講》

「注意，思想是沒有表達出來的行為，行為是已經表達出來的思想。所以，我常常叫人家學佛要先讀《普賢行願

品》，先要發大願，而且不光是思想發大願，還要貫徹於行動。」《現代學佛者修證對話》

「是故，要當集一切善行，救一切眾生。所以啊！應該發大悲心修一切善行，救一切眾生，這樣才能夠脫離無邊的苦海，露出真如本來的清淨光明。」《現代學佛者修證對話》

「功夫作不上路，是見地不對；見地不對，理不對，行願沒有到，功德沒有圓滿。換句話說，見地為什麼不到呢？是修證沒有到，行願沒有圓滿。行願為什麼沒有到？功德也沒有圓滿呢？因為見地、修證有問題。三位一體，不可分的。」
《如何修證佛法》

結語

四十年來，吾一介武夫，幸蒙 恩師慈光加被，灌頂傳法，闡述經論，耳提面命，諄諄教誨，啟我慧命。弟子雖資質駑鈍，尚難勝解恩師法義，惟願：「如法供養，承接佛光，廣度有情，以報師恩！」

撰寫此文時，恩師音容宛在……

弟子五體投地，無限感恩、無限思念！

二〇一八年一月二十四日 徐永生於台灣——達摩書院

尚德讀後：

此大文說起了兩點：

一、南老師在十方叢林書院傳準提法，其時有幾十位，並不只是單獨傳某人的。

二、文中提到出入息法門。釋迦牟尼佛的兒子羅睺羅，就是修出入息而証羅漢果的。天台宗止觀法門的基礎，是智者大師的六妙法門，也是修出入息的。

我在南老師門下，也是在觀出息中念阿彌陀佛，四天中最後言語道斷、心行處滅，証得自己身心為假，內觸妙樂，大光明現前，本來清淨，之為真也……。

祝福永生道友，好自為之。

尚德 於台灣達摩書院
二〇一八年一月二十九日