

南懷瑾文化

跟著南師 打禪七

一九七二年打七報告

劉雨虹
編



出版說明

有一天，為了查尋資料，翻閱一九七二年的《人文世界》月刊時，看到有一期〈禪七專刊〉，不免再瀏覽了一番。

天下事有時真巧，正當此時，忽然聽到一個消息說，有一個名叫白中道的美國人，說自己曾從學過南懷瑾老師。於是，四十多年前的往事，又在腦海中活躍起來，因為那次的禪七，就有一個姓白（White）的美國人參加。

其實，這位中文名叫白中道的美國人，是在一九六八年參加過南師主持的禪七，那是在北投的靈泉寺，而此次在蓮雲禪苑參加禪七的美國人，中文名叫白慕堂，他們是不同的兩個人，隨學南師的時間也略有先後。

再說南師一九七二年主持的禪七，就在臺北蓮雲禪苑的四樓。參加的共有三十五人，其中除了這個中文很好的美國人白慕堂外，還有一個西藏來的德吉女士。

禪七結束後，就把大家所寫心得和感想，集合編輯了一個專刊，刊登在

一九七二年二月期的《人文世界》。由於月刊時間所限，僅得十八篇心得報告；我的一篇，是後來所寫，曾收集在《懷師——我們的南老師》一書中，此次一併刊出。

以往的禪七記錄，多半是記錄南師說些什麼，或與學子的對話問答等。而這次的專刊中，只是參與者自己的心得和感受，其中自然也反映了禪師的教化和點撥。

記得多年後有一天，我曾問過南師，在臺灣主持禪七這麼多次（幾乎每年都打七），哪一次是比較成功的呢？

老師略沉吟一下說：「就是初到蓮雲禪苑那一次吧！效果比較好。」

南師如是說，但他只說效果比較好，不牽扯成功不成功的事。

向來在臺灣，打七，打禪七，或稱禪修的，都不少，也有打彌陀七的，屬於淨土宗的修法，只有禪師所主持的才算是禪七。

既然南師認為，此次禪七比較算是有些效果的，不如將心得報告印行成冊，也許可提供一些禪七的信息給讀者。如當作散文或普通文章來看，也許

還另有一些趣味之處呢。

不過，這次的禪七報告，曾被收錄到《習禪散記》一書中，這本書普遍收集許多摘錄文章，既然南師說此次是有些效果的，似乎應該單獨印行，也許讀者才能從其中尋思到一些所謂效果的蛛絲馬跡。

感謝晏浩和彭敬，對這本書的出版幫忙很多。

劉雨虹記

二〇一六年夏

禪七專刊：編者的話

今冬寒假開始較早，不少對定慧之學有興趣的大專同學、教授及其他各方面的人士，協力組成七日禪修實習班，敦請東西精華協會負責人南懷瑾教授指導，自元旦日起，至七日止，假藉東西精華協會舉行七天。

此次參與盛會者，共有卅五人之多，有教授、學生、立法委員、漢人、藏人、美國人，自十八歲至八十歲，各色人等。

七日過後，各有心得，喜怒哀樂，妙趣橫生，故特徵得同意，編輯專號刊出，以饗讀者，並為能使讀者窺見各人本色計，文字未加修改，以示本來面目。

人文世界編輯室

一九七二年春

目錄

出版說明	06
禪七專刊：編者的話	09
我的新生／梅子	12
老頑童的話／韓振聲	20
啼笑皆非／真真	25
我說肉麻／許崇禹	34
一聲爆竹／葉世強	38
放心／吾爽兮	39
新經驗／宏聲居士	40
尋回的失落／老白	43

牧童與牛／郭九福 49

格老子仍舊殺豬去也／林秀琴 52

香板與這個／史惠文 55

我是誰？／小傻子 58

入伍訓練／張選翰 61

初嚐法味／張東生 65

當然信得過／劉大鏞 69

參話頭／林今秀 76

心空及第歸／劉修如 80

手中籃／半僧 83

蓮雲禪七／劉雨虹 84

我的新生

美國華盛頓大學研究生 梅子

民國六十一年一月一日

早上急急忙忙半走半跑的趕到會場，幸好還差兩分鐘八點，不然第一天遲到，可真不好意思。八點正「禪七」開始，老師首先解釋一下「七支坐法」，另要我們試著參話頭「我是誰？」「誰是我？」這問題引起我內心一陣激動。

在我有了自我意識起，最初是自我中心，以為我周圍人因我的存在而存在，後來我發覺有我無我對別人毫無影響時，我開始否定自己，對什麼事都提不起興趣，走投無路時，只得走進教堂大門，把一切困惑、空虛、痛苦都交給天主。五年前在我準備結婚時，我家的人因種族不同而反對，男方家長因為是基督徒，反對我們在天主堂結婚，天主教神父則認為我們非在天主

堂結婚不可。在此混亂情況下，我忽然體會到：什麼宗教、種族、階級……一切差異偏見都是自己造成的。從此我對一切都不信任，我自己就是我的主，我自己能承受一切，我不需要假藉任何宗教或團體，甚至親戚朋友，以支持自己或打發日子，我每天過得很愉快，也很平靜。

一月二日

今天老師又加了幾個話頭讓我們去參：「生從何處來？死向何處去？」「未出生前我在何處？」「無夢無想時主人公何在？」聽了這些問題，我就明白南老師要我們去體會佛教的前生，後世及輪迴的理論。我已從一個宗教圈子內跳出來，怎麼可以又跳進到另一個宗教裏面？五年來好不容易把自己磨鍊獨立、堅強，豈可白費功夫？

今天行香時，逐漸了解其中的意義，原來身在行走，心仍可保持定的境界，真妙！但「行」與「止」中間有何關係？我還想不通。