

# 寒假禪七散記（二）

## 誌公禪師與十二時辰頌

文/南懷瑾先生講述

記錄：東西精華協會禪學中心禪修記錄小組

刊載於十方雜誌第三卷第二期

現在發的講義，是南北朝梁武帝的國師——誌公和尚的《十二時頌》，他是十二面觀音化身，是一位孤兒出身成道的出家人。現在本院同學集體背誦，外來的居士們聽著：

平旦寅，狂機內有道人身。

窮苦已經無量劫，不信常擎如意珍。

若捉物，入迷津，但有纖毫即是塵。

不住舊時無相貌，外求知識也非真。

日出卯，用處不須生善巧。

縱使神光照有無，起意便遭魔事繞。  
若施功，終不了，日夜被他人我拗。  
不用安排祇麼從，何曾心地起煩惱。

食時辰，無明本是釋迦身。

坐臥不知元是道，祇麼茫茫受苦辛。  
認聲色，覓疏親，祇是他家染污人。  
若擬將心求佛道，問取虛空始出塵。

禺中巳，未了之人教不至。

假使通達祖師言，莫向心頭安了義。  
祇守元，沒文字，認著依前還不是。  
暫時白肯須追尋，曠劫不遭魔境使。

日南午，四大身中無價寶。

陽焰空花不肯拋，作意修行轉辛苦。  
不曾迷，莫求悟，任爾朝陽幾回暮。  
有相身中無相身，無明路上無生路。

日昃未，心地何曾安了義？

他家文字沒親疏，不用將心求的意。  
任縱橫，絕忌諱，長在人間不在世。  
運用不離聲色中，歷劫何曾暫拋棄。

晡時申，學道先須不厭貧。

有相本來權積聚，無形何用要求真。  
作淨潔，卻勞神，方認愚癡作近鄰。  
言下不求無處所，暫時喚作出家人。

日入酉，虛幻聲音不長久。

禪悅珍饈尚不餐，誰能更飲無明酒。  
勿可拋，勿可守，蕩蕩逍遙不曾有。  
縱爾多聞達古今，也是癡狂外邊走。

黃昏戌，狂子施功投暗室。

假使心通無量時，歷劫何曾異今日。  
擬商量，卻啾唧，轉使心頭黑如漆。  
晝夜舒光照有無，癡人喚作波羅蜜。

人定亥，勇猛精進成懈怠。  
不起纖毫修學心，無相光中常自在。  
超釋迦，越祖代，心有微塵還空礙。  
放蕩長如痴兀人，他家自有通人愛。

半夜子，心住無生即生死。  
生死何曾屬有無，用時使用無文字。  
祖師言，外邊事，識取起時還不是。  
作意搜求實沒蹤，生死魔來任相試。

雞鳴丑，一顆圓光明已久。  
內外推尋覓總無，境上施為渾大有。  
不見頭，亦無手，天地壞時渠不朽。  
未了之人聽一言，祇者如今誰動口。  
（眾背完，師云：）

說了半天，大道本來平常，誌公禪師這「十二時頌」，是南北朝中國文化的精華。當時達摩尚未東來。誌公禪師初一露臉，便震動一時，他融會了儒釋道三家的精華，而以高明的文學境界，明明白白地將菩提大道表達出來。菩提大道在那裡？就在這裡。

## 狂機內有道人身！

「平旦寅，狂機內有道人身」，「狂機」是引用我們傳統文化《書經》上的話，愚者罔念作狂，狂即妄念，也等於佛法所稱的凡夫。那麼佛在那裡？佛在心中。智者克念作聖，一念回機，即是佛，即是道，當然這其中還有更深一層的秘密，初步先瞭解到這裡，可惜我們自己認不到，抱著金飯碗去討飯，所以「窮苦已經無量劫，不信常擎如意珍」。

「若捉物，入迷津」你修氣脈、守竅、練什麼功夫等等，乃至到外面找些道來信，信上帝、信菩薩，信這個、信那個，唉！那祇有愈信愈迷了。「但有纖毫即是塵」，你守一個空，守一個清靜，沾了任何一點就不是道。

「不住舊時無相貌」，孔子的學生曾子，經常引用《書經》上的話「苟日新，日日新，又日新」。孔子也曾告訴顏回：「回也，交臂非故」。我們兩個人對面過來，面對面，彼此一照過去了，一切已經變了，沒有痕跡可尋。所以你要守住一個心不動，守得住嗎？那個能動的，本來沒有動過。所以「不住舊時無相貌，外求知識也非真」。學問是道嗎？把所有的經典全部念得滾瓜爛熟就成了嗎？

再說「平旦寅」，孟子也講到善養「平旦之氣」，就是剛剛天亮，睡醒了的那一下，一念清淨的時候，那個就是修道的起始處。你能夠永遠保持那個，等於上了路，行了。

## 弄巧反成拙，直心是道場！

「日出卯，用處不須生善巧」，天亮了，人生之道就在平常日用之間，不要玩弄聰明，老老實實，不要取巧，直心是道場。並且老實就是老實，也不要故意假裝個老實人的模樣。「縱使神光照有無，起意便遭魔事燒」，即便讓你修練成頭頂放光，給大家都看到了，一身神通變化，時空時有，非常奇妙，那也祇是心所造作，是心的一種變相而已，並非心的本相。如果你執此變相，認為這就是道，那麼這個變相，就是魔；魔者，磨也，就是磨鍊、折磨你自己的意思，你一起心動念，便為這些境界所欺，光影門頭上自損精神，無有了期。道就在目前，平常心就是道，有一個用功之心，我一天念一萬聲佛，拜佛一萬拜，把那個念佛珠計數般地噠噠掐撥起來，好像是要到郵局或銀行存錢一樣；你這不是貪心嗎？名為修行，實際上比誰都貪。這個世界上的東西，貪不到了，

還要貪另外一個世界的東西。這樣以有所得之心，求無所得之果，心中的人我是非如何能免？萬法本來無我，心中有人就有我，有我就有你，有你就有他，有你、我、他，就有煩惱。所以自己竟日以用功之心來求道，必然「日夜被他人我拗」，捲入是非利害關係裡，不能了脫。其實你祇要「不用安排祇麼從，何曾心地生煩惱」，人生一切本來好好的，順境逆境本就不怎樣。凡事你不用計較安排，這樣就是這樣，又有何煩惱不煩惱的呢？

## 無明本是釋迦身

「食時辰」吃早飯的時候，「無明本是釋迦身，坐臥不知元是道」。無明的這一念，也就是成佛的這一念，人人本來行住坐臥皆在道中，祇是不自知而已，所以才「祇麼茫茫受苦辛」，這樣自尋罪受，茫茫受苦。「認聲色，覓疏親，祇是他家染污人」，有人打坐看到光啊，聽到聲音啊什麼的，美妙的不得了，然後又是怎樣的一道劍光出去了，成為武林高手。這些都是見鬼的話，自欺欺人。你真練成飛劍，你真有神通，甚至有些聽說本事大的很，在外面傳道，你不聽我的話，我指頭一比、一劃，你就會死。我說：來！叫他對著我的臉，試試看，看我死不



死！除非我自己要死，否則，全是胡扯，世上有誰能替你作得了主呢？你「認聲色，覓疏親」，看到什麼光、見到什麼佛，然後升起更大的無明我執，認為這樣才是道，那樣不是道，扯出一大堆是是非非，這不就「祇是他家染污人」嗎？都是依他而起，為外境所騙，自己在心上多塗一層染污。「若擬將心求佛道，問取虛空始出塵」，假使你說：我心在修道，要成佛；那你何不問虛空看看，哪一天成佛？！心同虛空，本來就是佛，難道虛空還要修出另一個虛空來啊？！不要求了，「自助天助」，你本來是佛，圓滿無缺，應當自尊、自重、自信，別再妄想從上帝、菩薩那裡得到好處，甚至連自尊、自重、自信本身也了不可得啊！

## 無智亦無得

「禺中巳」，指日近中午，巳時這一段，即九點到十一點。「未了之人教不至」，那個不懂的，硬是不懂，腦筋不清的人，你永遠也教他不醒的；「假使通達祖師言，莫向心頭安了義」，你光會講經、會說法有什麼用呢？那是釋迦牟尼佛的，不是你的；他成他的佛，與你何干？你把經典都背會了，又能如何？《阿彌陀經》你們都會



念，很好！但莫忘了「心淨即國土淨」的道理。如果你真領會了古德祖師們的言句，那就別在心中執持，而死於句下。那些經典論著，好比明燈，指示你認清路頭，你懂了，看清楚了，就算了啊！等於吃飯一樣，吃飽了就算了，你還端到這個飯碗幹嘛？！「祇守元，沒文字」，你祇要自自然然，不費吹灰之力守著本來清明自在的心境，就好了嘛！原來就是這個樣子，更無其他真正的道，沒得另外一個道理的、沒得文字言語的，若有那也祇不過是個方便的形容罷了。「認著依前還不是」，你還心中有個道理、有番境界、有個什麼工夫，那就不是道；「暫時自肯須追尋，曠劫不遭魔境使」，你說：我懂了。這就不要修了嗎？要修，自肯即是修，即此現前一念，保持此心清淨，就是個好的開始，但這仍在追尋階段，假使你能夠把握住自己，且不為任何心的變相和外在環境所欺，那麼便自然在修行中。「曠劫不遭魔境使」，你認為有個道、有個佛，你已經著魔了。佛在《金剛經》中說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」一切心的作用是暫時的，乃至這個世界的存在，譬如你跟我倆是夫妻，他跟你是父子，都是暫時性的，畢竟這個關係並非屬於自己。所以大家不要笨！那樣都教不醒，七情六慾一點都捨不得，還來打坐、修道，有什麼用呢？

## 不曾迷！莫求悟！

「日南午」，到了中午，「四大身中無價寶」，你不要看不起我們這個身禮，它雖是四大假合，生下來第一天就開始老化，但是假的裡頭還是有真東西。「陽燄空華不肯拋，作意修行轉辛苦」，我們此心的種種變化，好像在演傀儡戲，玩玩耍耍便了，像空中虛幻的花朶，像太陽照下來的光影，千萬不要認真，不要執著。它本來虛妄不實，你若刻意要去修行，那你自找煩惱，白忙一場。

「不曾迷，莫求悟」，究竟你幾時迷過了？你本來不迷嘛！頭腦這不就清清楚楚的嗎？偏要求個悟，一求個悟反而就迷掉了。「任你朝陽幾回春，有相身中無相身，無明路上無生路」，誌公大師的文字實在好得很。怎麼叫「任」？這個太陽永遠在天上，你看它今天下山，明天又出來了，天黑就天黑了，而明天又亮了；明與暗就在這麼一下，迷與悟就在這麼一念，任我們現在這個有形的軀體再怎樣，你不要在這上面亂翻亂找，在這個身心當中，自自然然有個無相之法身，不生不滅，不用他求。那是本心，你認清了，心就是道，就在虛幻不實的無明輪迴之中，當下即是清淨的涅槃境界。

## 應用不離聲色中

「日昧未」，即中午以後，一至三時這段時間。「心地何曾安了義」，了義是佛學名詞，意即徹底圓滿的道理。真正學佛，心上不要有個什麼了義不了義的分別。「他家文字沒親疏，不用將心求的意」，釋迦牟尼佛的話，什麼祖師爺的語錄，跟你什麼相干？他成他的佛，你自己不成啊！不要以為那是佛的法語，我恭敬恭敬就算，你怎麼不恭敬自己？就算你把佛經死抱到棺材裡去，你還是沒有成道。「不用將心求的意」，「的意」，就是那個真正的意思，你何必硬在他人的一言一行中，探求宇宙人生的最高真理，那會愈求愈遠的。「任縱橫，絕忌諱，長在人間不在世」，「啪」——（師拍桌一聲）大家能夠用到這一句，就是大丈夫，就成了。人生原是遊戲，做個女子，嫁給人家，就要當個好太太；做了男人，討了媳婦，就要當個好丈夫；做了人家的兒女，不可不善盡兒女之道；當了和尚，又何能逃避修行與濟世之責呢？然而可別忘了「長在人間不在世」，這個世界祇是玩玩而已，自由自在，能屈能伸，沒有任何莫名其妙的禁忌，毫不疑神疑鬼，雖在塵世不為世法所困。如此，道又何

在？又如何修道呢？「應用不離聲色中，歷劫何曾暫拋棄」，這個靈明清淨的妙覺，他從來沒離開過你，聲色便是他的應用，無始劫來未曾暫離，不必另外再覓個什麼道了。

## 人到無求品自高

「哺時申」，到了下午，「學道先須不厭貧」，想修道，便不要在功名富貴上瞎轉，「有相本來權積聚，無形何用要求真」，現在我們這個有相的身體，祇是暫時屬於我們，今天我們的財產，也是暫時歸我們用，死時一樣也帶不走。何況，道本無形，非假非真，非求而得。「作淨潔，却勞神，方認愚痴作近鄰」，再說人人都有癖好，各自有各自的主觀成見，認為何者對，何者不對，尤其每個宗教徒，都喜歡執持一種相對的標準，說這樣是淨，那樣是垢，這樣是道，那樣不是道；這都是自己給自己弄個繩子綁起來，勞心傷神，那是世界上最笨的人。「言下不求無處所，暫時喚作出家人」。你們要搞清楚，怎樣是真的出家人？「長在人間不在世」。出家不一定在你這個頭髮剃不剃，或者你這身衣服穿不穿，真能一切無罣礙便是。「言下不求無處所」，可以用儒家「無欲則剛」

的道理來解釋，人到無求品自高；我不求成佛，也不做天下第一人，不住有，也不住空，無所居處，處處現身，如此才是真正的出家人。所謂衲衣芒鞋雲水遊這也祇是暫時性的而已，也許你來生不再當出家人，算不定你當皇帝呢？算不定你也許做狗子。無常！無常！

## 夕陽無限好 且莫戀黃昏

「日入酉」，到黃昏向晚，「虛幻聲音不長久」，白天忙過了，到了晚上就要睡覺，一切聲色、言語都是假的，一切完了，何有痕跡？「禪悅珍饈尚不餐，誰能更飲無明酒」，「禪悅」，禪定當中的喜悅，連這種修定過程中的種種身心變化之喜樂，說一聲丟了，就丟了，何況那令人顛三倒四的無明劣酒呢？即便無明，也是虛幻，你還真的無明了啊？不要被自己騙了，不要再麻醉自己了。

「勿可拋，勿可守」，真得道了，沒有什麼壞東西你要拋掉的，也沒有什麼好東西你要守成的，你睡覺，就睡覺嘛！你睡著了，還是你，不增不減。所以，「蕩蕩逍遙不曾有」，本來沒有「有」過，也沒有「空」過，曠達無礙，自由自在。「縱你多聞達古今，也是痴狂外邊走」，即使你學問再好，把經典念得再多，各種哲學、科學、宗教



等等，什麼都會，那又如何？！這一切都是外境邊事，與你都不相干。離本心而外覓道，也就愈覓愈遠了！

## 此崖即彼岸，是名波羅蜜

「黃昏戌」，更晚了，天黑了，「狂子施功投暗室」，你認爲做工夫是道啊！有些修道的，守額頭、守肚臍，乃至守鼻眼上面所謂的玄關一竅，以爲是道，這就太無自知之明了，「狂子施功投暗室」，自己向黑暗的路上走，還沾沾自喜。「假使心通無量時，歷劫何曾異今日」，道在心，不在身，如果你的心真通達時，過去現在未來全在一念，睡覺時安心睡覺，何必掛慮明天了，明天太陽照樣從東邊出來。「擬商量，却啾唧」，一般人修道，無非在那裡內心計較，外頭七嘴八舌談天說地，和道絲毫不相干。譬如我們現在一起商量，彼此討論研究修道之事，不就是嘰里咕嚕的嗎？如果祇是這樣談談便算，那麼便「轉使心頭黑如漆」，愈研究愈心思重重，愈搞不通，修了半天硬是滿頭霧水，永遠「莫宰羊」！然而大家本來都有道，你看！飯來曉得張口，渴了曉得喝茶，不就清楚得很嗎！「晝夜舒光照有無」，這裡所謂的光並不是指有相光，而是智慧的光明，難道你在自己本然的心光

外還去找個有相光，然後在那邊有啊空啊的嗎？！這根本是「痴人喚作波羅蜜」，把一些佛的文字方便，生吞活剝，依文解義，執持不放，死在句下。佛說六種波羅蜜，方便度你到彼岸，你真到了彼岸？本來就在彼岸嘛！此岸罷即彼岸，是名波羅蜜。結果大家都想在此心之外，另求個圓滿的解脫境界，以為真到另外一個世外桃源，這實是愚痴之至啊！

## 精進也會成懈怠？

「人定亥」，在夜裡，一天要結束了，「勇猛精進成懈怠」，平常我們以為拼命用功就是修道，其實愈用功，花樣愈多，就等於自己在懶惰，因為前面已說過「若施功，終不了」。「不起纖毫修學心，無相光中常自在」，真正修道，那就不要貪求，也不想求成道，也不想修什麼妙法，祇是自自然然坦然而住便可。如此自己一個人明明了了地在，這叫「自在」，即是觀自在菩薩。這麼便得「超釋迦，越祖代」，同安察禪師言，「丈夫自有冲天志，不向如來行處行」，佛走過的老路都不走，真正學佛的人就是這樣，自己作得了主，不向他人處賣乖討便宜。你看人家多大的氣派，這樣才是觀自在。釋迦就是釋迦，



耶穌就是耶穌，孔子就是孔子，孟子就是孟子，我就是我。「心有微塵還窒礙」，如果心裡還有一點不了之心，放不下，就有罣礙。「放蕩長如痴兀人，他家自有通人愛」，你說我傻瓜，就是傻瓜吧！一天無事，自然上道。別人什麼密宗、淨土、禪宗、道家，乃至一貫道、三貫道的，你管他呢！各有所好，讓他去吧！他要向外亂跑，哪有什麼辦法？讓他去跑，等他跑夠了，再回頭來。

## 生如寄！死如歸！

「半夜子，心住無生即生死。」，如果你存著一個不生不滅的想法，那便是生死的根本。再說，你正睡到半夜，一顆原子彈丟下來，或者地震來了，一下壓死了，怎麼樣？！怎麼樣就怎麼樣，就這樣了嘛！「生死何曾屬有無，用時使用無文字」。生死不要你去了，說有說無都是戲，生死中的種種變化現象，都是心的作用，生生滅滅；一切語言文字祇不過是種象徵而已，豈是實在！孔子在《易經》告訴我們：「明乎晝夜之道則智」，你懂了白天、黑夜這層交替變換的道理，你就知道生死是怎麼回事。中國文化的老功臣大禹也說：「生則寄也，死則歸也」。生命如同住旅館一般，死了，就回家了，回家

了，以後再出來玩玩，你看我們老祖宗這兩句話，講得多清楚。所以，大禹王治水，能夠為天下造如此廣大的功德，並非偶然，他也是有成就的修行人。

「祖師言，外邊事」，佛菩薩和祖師們所講的這些無上甚深微妙法，都是「空」話，應自會本心，不事外求。「識取起時還不是」，縱使你認得了一個什麼的，認為是道，那已經錯了。「作意搜求實沒蹤，生死魔來任相試」，不要再尋尋覓覓了，祇此一念，要有就有，要空就空，任意自在，你說人死時痛苦極了，哎呦！哎呦！難過得緊，算了吧！這又怎麼樣呢？！你那個知道自己痛苦的，並不痛不動啊！

**天長地久有時盡，此心綿綿無了時。**

「鷄鳴丑，一顆圓光明已久」，天亮了，醒醒吧！「碰」——（師擊案一聲），這個是昨天的？今天的？還是明天的？就是這個東西。你看，你們活了二、三十歲，從小到現在，這個東西，也沒多一點，也沒少一點，像我們年紀大了，也沒老一點，本來就是這個東西，懂嗎？「一顆圓光明已久」，雖然一切是空的，可是你用心去造

作它，它又起種種作用。你練拳、運動，筋骨強壯起來，還不是心在練？你打打坐，境界來了，還不是心起變化。「內外推尋覓總無，境上施爲渾大有」，你要找它，裡裡外外遍尋不著，但是它在境上的作用呢？上下四面八方皆可現身。「不見頭，亦無手」，沒得影子，沒得踪跡。「天地壞時渠不朽」，宇宙天地、萬象萬物，畢竟有終了之時，而此心不生不死，永不朽壞。「未了之人聽一言，祇者如今誰動口」，你們未悟的人，我現在告訴你一句真話，聽著：「祇者如今誰動口」。「碰」——（師拍案一擊），現在誰動口了？我幾時講過話？你說誌公大師是不是該打呢？！洋洋灑灑說了那麼多，最後竟然不承認講過一句話。本來嘛！此心用了就沒有，即用即空，何足怪哉？！

## 十二面觀音

誌公禪師這篇文采熠熠的「十二時頌」，太可貴了！他與梁武帝另外還有個故事。有次梁武帝爲了留下誌公禪師的德相，以茲日後留念，請了畫工來替他畫像。結果，畫了好幾天，也沒畫成，那個畫工不得已報告梁武帝說：「沒有辦法，因爲國師的面孔不定，怎麼看，都變

來變去，畫也畫不起來」。誌公禪師笑了，說：「你真要畫我啊？！好！」便以大姆指往臉上一畫，變成了妙相殊麗的十二面觀音。所以我們中國的觀音像有十二面者，就是以誌公禪師的莊嚴寶相為模樣。

## 早知燈是火，飯熟已多時！

此外，四川人有一部川戲，唱的是關於梁武帝餓死臺城的典故，其中也有誌公禪師登場。年輕時，有一天，我的老師——袁老師跟我說：「我帶你去看齣好戲。」我問：「演什麼？」「餓死臺城」，我說：「那戲真好嗎？我不想看。」「嗨！跟我來，票都買好了，你看了，一定叫好。」我說：「好吧！你老人家票都買了，我就去啦！」結果一場戲下來，嘎！實在精彩。當戲裡演到梁武帝給侯景逼得活活餓死那一刻，那個唱戲的主角，在咚隆的鑼鼓一敲一打中，整個身子往地上一倒——死啦！這麼一死，照演戲的規矩，馬上換上一個假屍體，躺在地上；這時原來那個梁武帝又出來了，不過這回頭上圍著一塊白布，代表死後的魂魄四處飄蕩，走了半天，看到地上有個死人，卻認不得。你們注意，中國有句老話「生不認魂」，人活著時，自己認不到自己的靈魂，「死不認屍」，

死了，卻又認不得自己的身體，假使你死後認得自己的軀體，那便可回魂不死。

梁武帝楞在那裡看了許久，奇怪？這裡怎麼躺了一個人呢？這時，中國人講「戲不夠，神仙湊」，咚隆！咚隆！……神仙來湊了——早已涅槃的誌公禪師出現了。唷！梁武帝回頭一看，說：「哎呀！師父啊！我找你找得好苦啊！」更對師父訴苦說：「你老人家知道嗎？候景那個賊子不是東西！我這麼一手提拔他，封他為王，現在他居然大膽造反，不給我飯吃，害死了我。」誌公不講話，光對著他笑。「師父，你說候景可惡不可惡？」誌公笑笑，還是不講話。最後，梁武帝看師父默默不語，回頭一望，又看到那個死人，便問道：「師父，這是誰呀？！」這回誌公開口了：「陛下這就是你！」……「哈！哈！」梁武帝聽了大笑，悟了！跟著唱了兩句。這時，袁老師抓著我的手，提醒我，說：「這一下，就是你所欣賞的。」梁武帝唱：「早知燈是火，飯熟已多時」，如果早知道那所點的燈就是火，我也不會白白餓死了。這是句四川俚語，其中大有道理。於是，誌公禪師就把梁武帝一帶，走了。戲便就此結束。袁老師特別買票，帶我去看，就是為了這兩句話，戲中的表演實在非常有力，



當頭一喝，令人如夢初醒。「早知燈是火，飯熟已多時」，  
燈就是火，火就是燈，懂了這個，怎麼會找不到燒飯煮  
菜的火呢？現在這個念，就是生死，亦即涅槃，生來死  
去，就是這一念，解脫自在也是這一念。就這麼簡單啊！

