目录

[“三际托空”有何难？ 2](#_Toc22219822)

[**“吹汤见米”也不差** 3](#_Toc22219823)

[**软修法门大有奥妙** 3](#_Toc22219824)

[**脑与第六意识** 4](#_Toc22219825)

[**是这个，不是那个** 4](#_Toc22219826)

[**大声一呸！空了！** 5](#_Toc22219827)

[**放心法门** 6](#_Toc22219828)

[**太阳底下无秘密** 7](#_Toc22219829)

## “三际托空”有何难？

现在没有上座的，快上座！禅修中由这些作息的细微末节便可看得出来，外行与内行的差别。可见，他们的头发剃了，穿上这件衣服，在这里学了那么久的时间，并不偶然。你们诸位大居士两条腿子跟他们这么一比，就看到他们还真有两下子。他们出家同学们如此用功坐了一整天还不在乎，所以我常说，不管你有道无道，先把双腿坐好，老子有腿，坐它个七天七夜，功夫深了，再配上“般若正观”的道理，绝不白搞的。你看！你们大居士，学问再好，一到了这里坐不到几个钟头，就垮台了。哼！他们连修好几个礼拜，平常也都如此，你们别看我有时把他们讲得这样不成器，那是以严格的标准衡量，毕竟比起你们这一点稀稀松松的业余“功夫”，高明多了。你们好几位都是老学佛的，都快要成“佛油条”啦！什么“三际托空”等理论名相，常常挂在嘴边，也不脸红，什么是三际托空的“三际”？前际、后际、现际。因为你们三际硬是托空不了，现在只好来个方便说明。

三际托空本无什么了不起，我们眼睛张开也好，闭上也好，耳朵听也好，不听也好，先把自己乱七八糟的这个意识思想，或任何一个杂乱无章的观念、感觉、知觉等等，在理智上，做个归纳，分成三个阶段。譬如：我现在讲话，执事同学在拉窗帘，这声音听到了，一下便过去了，我们内心的思想念头也是一样，一起即灭，消于无形。然后，后面的声音、思想、念头或者动作尚未呈现，你说现在，现在也早已过去，没有现在，但是刚讲“未来”没有来，却刹那间就来了，而正要说“现在”，现在已溜走了。一切生命的意识现象如流水般，根本分不出过去、现在、未来，——随着都自生自“空”，又何必你刻意去三际托空呢？本来一直就是清清净净的嘛！再者，退一步说，前一个浪头过去了，后一个浪头你轻轻不加作意，自然便挡住了。不让它来，这中间不就是空了吗？三际托空，大家看看！就这么容易，连这最初步的都做不到，还学什么佛呢？

你学道家也好，密宗也好，或者念咒、观想、守窍等等，第一个念头过去，第二个念头没来，自自然然把它一切，不费吹灰之力便挡住了，中间不就是空吗？做到这样，就是“三际托空”。但有些人认为三际托空即达于无心境界，即是得了道，这不又熏熏然自误了吗？告诉你，“莫谓无心便是道,无心犹隔一重关。”不要说你们做不到三际托空，即使做到，都还不是，前途还有九弯十八拐哪！像我听到三际托空，立刻就把前后际切断了，一点都不稀奇，要断就断，这便是“能断金刚般若波罗密”，有何难处？

**“吹汤见米”也不差**

现在时代不同，早就迈进核子太空时代，我们这个“造佛工厂”，更要加速造佛，以前农业时代生活起居，步调较慢，古人可慢慢的磨，现在一切讲究效率，大家必须加紧脚步，不要事事慢半拍，好好加工一下，如果做到三际托空的人，不要老停留在这第六意识暂时变相的清净境界里，自以为外境心不起，是“明心见性”悟道的现象，那就呜呼哀哉！活见你的大头鬼，太对不起自己这番努力的工夫了。

千万别误认为我们的第六意识就是心，那你学佛修道连个影子都没有，真正透脱三际之心才是全体之心，你们这里有些知识分子连这道理也不懂，好意思吗？那么经我如此一讲，你们或许心生疑问：“既然真正的三际托空，要真正身心皆空才是，那我们听了一天的三际托空，及其他一些道理，都白费了。”不！没有白费，只要你能够把第六意识稍一切断，那也恭喜你了啦！这等于“吹汤见米”，如同你煮了一锅稀饭，稀的几无一点内容，外面都是饭汤，米在哪里呢？看不见。稀饭端上桌来，热腾腾的，你呼—呼—的吹它一吹，把外面那层浓浓的米汁吹开，碗底倒有几颗米就看清楚了，虽然米粒稀疏无啥分量，但是总算还有一点，也不错啊！可是千万不要认为这就是道。

**软修法门大有奥妙**

“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法？”。佛法的八万四千法门，乃至无量法门。无一不为解脱我们根深蒂固的烦恼而设，我们中国佛教平常所谓的唱念，其中大有奥妙，要唱得好，还真难呢！因此，我告诉本院的同学，大致唱念的基础学会了，我再从关键处点拨一下，你们就懂了。今天我听大家唱香赞，还勉强可以。（师唱）：“摩—诃—”这就对了，如此自然而然“心平气和”了嘛！你不要提一个念头穷嘶穷叫而唱，真把握住其中诀窍，显教的唱念其实也就是一大密法，一般学佛的人以为念个咒子才是密宗，真正佛法。佛在世时，他老人家哪里要这一套？这是后世佛法演变成专门的宗教，才逐渐形成这种以诵密咒为修法的形式，乃是一种音声入道的方便法门，而显教的唱念，亦是如此，称为“软修法门”；在林林总总诸修法中，也是很重要的一法；中国古代一般丛林道场，平常住众至少有好几百人，往往早晨一起来，大家规规矩矩严肃诚敬地依序在佛前一站，那种山林派朴素清纯的唱念，丝毫不带任何花腔技巧，“南—无—哦”一路整个早课唱诵下来，大家内心毫不费力地便统统静下来了，如此日久年深，其中妙处，不可言喻。

**脑与第六意识**

我们这个肉体，乃心所变现，但别以为头壳脑部就是心，通常我们认为这个能思想的脑只是身识作用而已，严格说它尚达不到第六意识的范围。意识，这个东西很玄妙，但还不能将之归属于神经系统，现代医学于此问题犹待更进一步的研究。洪医师，意识是不是间脑的作用呢？间脑究竟有没有作用？目前医学还下不了结论。你以为脑神经的反应是意识作用，其实那还只是眼、耳、鼻、舌、身的身识变化罢了。意识层面尚需深入一层，至于第七末那识到底怎么回事，那一般人更难以想象了。

修行上，若有人作到了第六意识层面的三际托空，那也还不算数，因为你身还没有空，你身上的血液还在循环，感受还有，所以千万不要认为第六意识保持那么一点清明境界，大惊小怪以为自己空了，真的三际托空乃是身心皆空，“天地与我同根，万物与我一体”，清明纯一，寂然不动，这是佛学的第一步。

**是这个，不是那个**

那么，你静坐修行，做到气住脉停又如何了？你们许多人天天讲求气脉打通，打通又怎样！不老不死啦！我从大陆到台湾，到处看了几十年，很多学道、学密专讲这些门道的，现在呢？不幸的，比我年纪大的都跑路了，来也匆匆，去也匆匆，“一番花雨是一番风”，未曾留下一点痕迹，都过去了。气脉修得再好，奇经八脉统统打通，便又如何？大家要放聪明一点！气脉通了，气住脉停，这是为了突破我们这个身体根深蒂固的障碍，达于身心轻安调和的状态，以便更进一步获得般若智慧的成就。

我们凡夫处处不自在，受这个身体的限制压迫大了，无时不在它的左右之中，你四大不调，念佛念死了，还是乱七八糟，边念边打妄想，至于念佛要念到三际托空，“南无阿——”一下第二、三念停了，“弥”不起来，“陀”也不起来，清清净净的晴空万里，你切得断吗？即使切断了那也还不算数，必须气住脉停，身心皆空，与天地同根，万物一体，寂然不动，无所挂碍，这才是真正三际托空。如此到家了没有呢？——刚刚起步。后面仍有大事在，尤其宇宙万法的主人翁之本来面目未找到前，任你再怎么深厚的禅定工夫，也免不了无止无尽在三界风尘中飘荡无依的命运，所以禅宗真正的三际托空，不是前面所讲的那个，而是这个，懂吗？

**大声一呸！空了！**

大家不要认为，念头一切断了，就是三际托空，像这么的三际托空，那很容易，密宗有一法门，在白教里还是个大法，先如《椎击三要》所教，如法上座，“嗡嗡！嗡嗡！——”勤念咒子，或者诚敬拜佛如仪，搞了半天，然后叫你一口气提起来，“呸—”这么大声一“呸”，就把念头硬切断了，空了，那不是很容易吗？当年我学这个法，恭恭敬敬送了好多供养，磕了好多头，得来不易。后来我问传法师父：“这个是你们的大法？”师父说：“这个是无上密法。”我又问：“还有没有？”“噢，这已是很高的密法了。”我说：“这一套是在你们这里当宝贝玩玩的，在我们汉地根本稀松平常，一般老妇都晓得。”师父听了。大为惊讶，因为他实在也晓得，我这个人颇有“微”名，不乱说话，若有言说，必有所本。

再说，这两天你们在打少林拳，我就告诉常证师：“你不用吹哨子，要喊口令，“一！二！三！四”勇猛有力，这样一趟拳打下来，累得半死，什么妄想杂念都没有了，有何稀奇？我说这是种物理力学的作用，你们不懂科学，人之意识心理，同物理之力学作用一样，譬如你把这个拳头握紧了，向心力凝聚到极点，久而久之，自然而然想放开，经过一段时间的松弛，自然而然又觉有收掌的需要。只要你收摄精神专注一段时间，它必然要放松，如此意识上暂时进入到空灵的清净境界是自然之理。什么密法、道法，各式各样能助我们修行成就的，我都去学，中国文化的儒家有一句话：“一事不知，儒者之耻”，只要有一件事情不明白，那便是身为一个儒者的耻辱，学佛修道也是一样，八万四千法门，不论世出世间，也都应遍学而通，如此菩萨道的广大行愿方不流于空谈。

**放心法门**

所以，现在许多寺庙大家都喜欢这么“噔噔...得隆隆噔”地敲敲打打、念念唱唱，把死人也都要招了出来似的。这一套千年流传的唱念，难道只是有如供人观赏消遣的歌仔戏吗？其基本道理不可不明。再说密法的修学，你们真的下过功夫吗？那得要修多少供养啊！平常人修不起的！什么一千盏灯、一千杯水，简单的至少也得来个二十一盏灯，或者七盏灯吧！并且还是要奶做成的酥油灯呢！此外每天“三白”的供养，更不可少。什么叫三白——白糖、糯米、白芝麻。所有的供养以一天为期，隔天得另换新品。供茶一天也要换个二、三次，丝毫不可马虎，凡此细节等等，都要真正一一做到。学密宗，有几个人真玩的起啊！你们穷兮兮的，就这么找个喇嘛，随便在头顶上洒两滴水，嘿！不得了，我灌了顶啦！真有这么便宜的事啊！

况且，正式学了法以后，依我手边保存乾隆亲译的黄教大威德金刚仪轨的修法来说，一整堂法规规矩矩修下来，恭恭敬敬坐在坛城前面，这手摇铃，那手打鼓，脑子又边做本尊观想，然后双手除了摇铃打鼓外还结手印，口中念念有词，名堂多了，像道士画符念咒一般，一次认真搞下来三个多钟头，然后全部一放没“嘭—”（师拍案一声）——圆满次第，你说那还不空吗？一定空，因为累死了，累空了，便成三际托空。嘿！这个方法好高明，显教的念唱不也有异曲同工之妙吗？凌晨一大早起来，肚子空空，肃立佛前，引磐一敲就这么张嘴，“南——无——”“南——无——”起来，经文、礼赞、偈颂、咒语、发愿等等，一段一段连续下来，维那从旁“喀喀喀......”节奏性地敲打木鱼，最后逐渐慢下来，然后“喀”的一声，大家不声不响，大自然在晨光曦微的清灵中，一切归于寂静，所有的妄想，杂念，七情六欲同时消落，这不就三际托空了吗？

你们平常不晓得这个道理，已逢大法而不自知整天痴想有人传你个无上密法便能迅速成就，太可笑了。所以许多法门，表面看似两码子事，其实异中有同，根本上大致基于同一道理的；乃至西方天主教、基督教，教徒们一进教堂，到十字架前一跪，祷告一番，然后“阿门”一声，我告诉你们，这也是密宗哦！基督教的“阿门”、回教的“阿拉”以及世界上其他许许多多的宗教，在他们关键性的祈祷词或一些名词里，开口音都是用“阿”字音的，你们若把这些道理的缘由弄懂了以后，就贯通了，原来都是同一个东西嘛！我们人人都有，随时都有，未曾须臾暂离。

大家体会看看，在外工作一天，夹个皮包挤车回家，进了家门，鞋子一脱，整个人往沙发一抛，唷！我的妈呀！真舒服，什么都抛到九霄云外，没了！三际托空。可是这么一下，还不是道哦！这不是真正的三际托空，但你可由此去了解修持时该如何下手用功。但假如你认为这就是道，禅宗有句俗话叫“托空妄语”，你就稀里糊涂地犯上了。

**太阳底下无秘密**

佛法八万四千法门统统不出于此“三际托空”的功行。不但佛法，任何宗教，凡是要使人类的心理意识归于宁静，只有籍助三际托空的原则，使它过去、现在、未来三节截开，呈现意识层面暂时清净现量境界，由此保持久住，便是平常所谓的奢摩他（止）。那么，止在那里呢？无所止处。止是因，定是果，慢慢久定，自有一般凡夫难以想象的效果，方谈得上更进一层真正佛法的用功修习。

“三际托空”这千古以来的秘密帘幕，现在我大致都拉开给你们讲了。在我这里没有任何秘密，到了目前科学这么进步发达的太空时代，人类早都飞上月球去了，甚至更新式的太空航行器也已朝更深远的外太空飞驶，我们学佛还当自己有什么了不起，有什么不得了的秘密啊！说到现在的佛法，禅宗要现代化，密宗也要现代化，等你真正透澈了佛法，才会知道原来这于古于今，乃至未来都是最真实、最科学、最进步、最公开的东西。因此我常告诉大家，我这里并无一点佛法，更毫无秘密可言，光天化日之下万事万物皆自欣欣向荣，生生不息，明明白白，大家何不好好张开自己的双眼！

（节于《十方》杂志三卷六期寒假禅七导师开示）