目录

[**一** 2](#_Toc22219845)

[**二** 4](#_Toc22219846)

[**三** 7](#_Toc22219847)

[**四** 9](#_Toc22219848)

[**五** 11](#_Toc22219849)

南师：随息是息止，不是念息，念息就更高了。最后到达还、净，比三际托空还进步，净就更高了。

**一**

修定师：我是以昨天老师提到“三际托空”昭昭灵灵之心，配合准提法修......。

南师：昭昭灵灵之心，你做到了吗？

修定师：没有做到。

南师：那么，你所说的都是空话，要实修、实证，再谈下去。

修定师：我是想，假如修准提法能照老师的方法做......。

南师：那是妄想，你必须先依仪轨实修。我现在所说的仪轨，就是法本。仪就是仪式，轨就是轨道，其中不是有生起次第与圆满次第吗？你好好的研究，没做到，不要谈，修行要真修实证，空谈何用！我昨天为什么讲“三际托空”？你们都不懂，所以说你们没有资格听课。

宗诚师：昨天忘记说明气为什么往上冲，那是因为练功太累，下部比较虚，上部气没有依靠，所以它会往上冲。

南师：不是这个道理。昨天的话（指三际托空是观慧方面的阐示）体会了没有？实际修证了吗？理解得如何？不要是在生理、气机、功夫上面转！

宗诚师：昨天老师要我查《佛祖历代通载》中僧稠和尚的典故，我已经查出来了，他当小沙弥时，被同门师兄弟欺负，抱著金刚神的腿哭，夜梦金刚神拿了一钵的筋筋给他，从此就武功盖世。我想这个“筋”应该是指《易筋经》。

南师：《通载》的记述上并没有写是《易筋经》。

宗诚师：可是，我在想，一定要转化身体上的筋骨，才可能到达武功盖世。

南师：对啊！我也没有说你讲的不对，但事实上，书本也没有这样的记载，你自去参去！

宗诚师：当时达摩祖师见禅堂里众生体弱多病，都在打瞌睡，于是传授他们《易筋经》，帮助他们色身的转化。

南师：这是中国武术源流的讲法，在禅宗的传承上可没有。

宗诚师：不过按道理讲，唯有筋骨转化，气才能愈来愈强盛。

南师：这也是事实，也不能否认《易筋经》不是达摩祖师所传授，但后世流传的《易筋经》，有两三种不同的练法。要小心拣择，以揉功为佳。至于真实的《洗已经》是什么经？我曾经提过。

众答：《禅密要法》。

南师：但在武术，还有另一本武功的《洗已经》。须经注意抉择。

宗诚师：最近感到一种现象——喜欢睡觉，但不是因累想睡，而且吃饭也吃的更多。前一阵子是气满不思食。

南师：睡也睡得好，吃也吃得饱。那是什么东西呢？很不错吧！世界上有这么一个同伴，又会吃又会睡，什么东西？（众笑）你见过了没有？我没有说你不对，但也不是笑话，是话头，你参参看？你看过这东西吗？

宗诚师：一时想不起来。（哄堂大笑）

南师：猪！又睡得多又吃得好。但你现在不是猪是个人，为什么会睡得多、吃得好，反而身体健康、功夫进步，能有此现象呢？

宗诚师：前几天就一直在想这个道理，却没参透！

南师：等睡够了就参出来。

宗诚师：睡够了很舒服。

南师：那当然世界上最美的事莫过于睡觉。当年，袁老师他起身早，但又去睡回笼觉，我们叫他：“也到中午了！”他醒来说著：“你们知道不知道，世界上最好的事，乐似涅盘的是什么？......回笼觉啊！他一边讲一边摸著胡子哈哈的笑，当时我想了想：“奇怪！那会超过常乐我净吗？......”

有一次，他在睡觉中，我们听他打鼾打得厉害，等他醒来我们说：“老师，你打鼾打得很厉害！”他说：“你们知道有个不打鼾的是什么？！”这些都是话头。正在睡觉的也可以听到自己在打鼾。而且睡得很舒服，我们听得很痛快，可惜不是你——非汝境界。

宗诚师：以前睡多了反而没有精神，而且身体更虚，现在睡得愈够，精神愈好，脑筋也灵活了。

**二**

南师：你们几位所讲的，与昨天的重点都不相干。

从智法师：老师昨天对我们开示的要点有二：一、随息法。二、三际托空。我个人回想起来，在十三、四年前，家师仁公上人曾在同净兰若大殿教我们数息法，当初我一练习，马上全身空掉，但一生欢喜心，就又回来了，得到了这么一次宝贵的小体验，自此以后，正如老师说的好像在学会计，不得要领，功效很有限。

后来老师在佛光别院讲授《增一阿含经》的“安般品”，那是佛陀为他的公子罗候罗（又名罗云）教导的随息法。听授之后，似乎有点懂，也常练习它，觉得这个方法很好。因此，去年及最近为禅修班、中大“觉声社”讲解“安般品”，颇有教学相长的心得。昨天经过老师详细的解析，体会得更加深刻明朗。

在“安般品”中，佛陀教导罗候罗系意鼻端，晓得自己呼吸来往，身心变化的状况，所谓的入息短知息短，出息短知息短，入息长知息长，出息长知息长。乃至冷、暖、有息、无息（止息）皆悉知之，然后经初禅、二禅、三禅、四禅，证得三明六通的阿罗汉果位。这是修随息法的一个完整架构。佛陀对当时弟子们的指导虽只提供一个原则性的修法，因为他们根器猛利，能实修实证如法修得果位。而老师现在特别讲得这么的详细深入，我们却如聋若盲依然如故，显然是福薄慧浅，不堪受教，很值得自己的反省。

其次，我对随息法与三际托空有个肤浅的体会，不知对不对，还请老师指正：一、老师曾传授过密教的九节佛风及宝瓶气，我认为修随息法就是修宝瓶气效果的延长。

二、老师把三际托空与准提法圆满次第互相配合，我个人认为三际托空乃是善巧方便之法，使你能当下了然而直接体会圆满次第。

三、我对修生起次第念咒子的看法，并不须要念完咒子才进入圆满次第，正在念咒时，当下就可以进入圆满次第，只要念到全身空灵，以一般教理而言，即是念而不念，不念而念，这不就是圆满次第了吗？我是放胆狂妄的说，不知观念正确与否，还请老师指示。

南师：今天因为从智法师下楼来对我讲，昨天开示的记录他已经做好了。我听了很高兴，才上来讲讲，你们要注意我说的这句话。

平常懒得跟你们讲因为你们不堪受教，连听受的资格都不够，所以让你们吽啊吽的（平常修法念咒的声音），如果你们真修实证，我还会随时教你们的。几年来我教了那么多，有什么用？大家都在散乱造业中。

你们还记得鸟窠禅师与白居易的对话吗？禅师说：三岁小儿虽道得（师语止，又说：）大家接下去啊？

众答：“八十老翁行不得”。（《指月录》卷六 鸟窠道林禅师）

南师：还有呢？重点不在这里。“白居易守杭时，入山谒师，问曰：“禅师住处甚危险” （因为白居易看鸟窠禅师住在树上，所以这么说）师曰：“太守危险尤甚”。白居易说：“弟子位镇江山，何险之有？”禅师说：“薪火相交，识性不停，得非险乎？”你们在这里就是这样“识性不停”，业识茫茫，妄想纷飞，这就是心火相煎，人为什么有病呢？心火相煎之故。禅师说：你才危险，我为什么危险？我们当年看到这里，毛孔都竖起来，马上想到自己业识茫茫，生不知来处？死不知去处？不知父母未生以前的本来面目？不知无梦无想时主人公何在？我们是这样的学佛反躬自省，那像你们一天到晚在妄想中，学问再好，道理再懂，那也是心火相煎，不能截断众流，有什么用？

从智法师说“三际托空是个善巧方便”，岂只如此。开玩笑，你的业识切得断了吗？你能心火不相煎吗？你能像“香象渡河，截断众流”，不是善巧方便哦！善巧是善巧，确是大善巧。方便是方便，确是大方便，你真能做到，可以接近成佛之道了！

他又说：“随息是宝瓶气的延长。也不对，宝瓶气是用意识在修炼，有意做闭气的功夫，而息的境界，是呼吸生灭自然止息，如何才能做到呢？必须念住，气才住，念头不住，业识茫茫，心火相煎。所以，能做到三际托空，息自然住，这个息是不呼也不吸，这时候定愈久愈好。六妙法门数以后是随，随以后是止，这时呼吸止息，念止了没有？你须要明了当你知道自己的息止了，但这一念的知还要止息才对”。

安那般那的随息观，这个息，硬是把它停止了，这也是因作意而止住，因为这一止息的念头很清明的在这里，好像念也不动了，其实，那样的念不动是粗念不动，觉性没有变过啊！讲到这里，你们没有真修实证过来，自然统统不懂，只好到此不讲了。

**三**

大慧师：关于准提法与三际托空的配合，在我个人的体会，我是引用《楞严经》的“理则顿悟，乘悟并销。事非顿悟，因次第尽”，作为自己理论与功夫配合的运用。准提法的修持，乃是称性起修，全修在性的一种法门。自己对此法门深生信心，所谓一念圆修的道理也在其中。在身心的变化上，最近苦受又来了，后脑有痛的现象，心闷且不规则跳动，两三天来都服用“心脉宁”，还是会痛，但我知道这种情形都是变化的过程，我可以克服这个现象。

圆澄师：当我听到随息的方法，我很庆幸略能领会；虽然过去老师也曾经讲过，但因当时自己试著做时，心口会发闷，也就不再去留意此法。后来了解自己用法不对，一般数息法，以为数呼吸，自己因此可以加以呼吸，因此触发了心口发闷的现象。

昨天了解这个“息”字，不是我们所谓的呼吸，所谓的气息，而是念头止息时候的现象，那种现象我虽然没有做到，可是能略略了解。

现在我谈谈“三际托空”，我不敢说自己修到，但在理上略略明白昨天老师的开示，当场似乎有点受益，下课后再配合老师的著作《禅与道概论》中的所讲来研究，其理路非常清晰，可以分成五个阶段来包括它：

一、做“三际托空”的第一步，首先要了解自己知觉与感觉所产生的念头，有从身体感觉产生的痛苦——饥、寒、饱、暖，有从思想知觉所感觉的苦闷——烦恼、人我是非......，这一切都是念头，譬如我们生病时，这个痛苦的觉受就是一个念头，你跟著这念头走，越觉痛苦，于是自己正修法门——念佛、观想、参禅、修准提法等等，就被拉跑了，即称失念。

二、第一步功夫先做到了，然后了解自己身心状况，明白自己的起心动念都不能含糊，这不是一下的功夫，但理路上至少要先知道。

三、自己明白起心动念之后，才能将念头分为三际——过去、现在、未来。当你觉得坐在课堂里很热，这已成为过去的念头，再下一刻热的念头成为当下念头，所以此刻热的念头，已非前念，等你说当下，又成为过去，就因如小点状的感受念头，一连串的连续，使我们觉得未曾间断，其实点与点中间，念头与念头之间有空隙，如果你能经常练习，空去念与念之间的距离，习惯养成，练习久了，此前念间与后念间的空白会愈来愈大，而这空白不是昏沉，迷迷糊糊，是很清明舒服的。

四、三际托空能体会到，就会觉得一切活动只是一连串的点连成线修，毕竟非真，如此才能谈到禅宗悟境的前方便。

五、保任此昭昭灵灵的心境而达悟境。此乃理上知解，当下曾试著去实验，似有体会，而今天也实际上做了这一点。

南师：很好，昨天大家都吃了棒子，圆澄下去就查书，他讲得很对，这就是《禅与道概论》论三际托空的内容。

刚才从智法师提到我在佛光别院讲《显密圆通》也讲过三际托空，平常上课也讲过、你们不是都听了吗？你们哪里在听？你们在造业，吃饱了都在昏沉中，这就是细昏沉，你以为什么叫昏沉？头脑不清就是昏沉，凡夫众生一天到晚都在昏沉中，昏沉就是无明，散乱就是造业，业识奔流，听懂了没有？至少用妄想心去记吧！

圆澄今天的报告，值得奖励，佛法是公正的，对就对，不对就不对。他讲到随息，自以为懂，其实还是不对的。随息是息止，不是念，念息就更高了，念息已到六妙门的止和观的程度。六妙门中，从数息、随息、止息，然后才修观，最后到达“还”与“净”，还到本来清净，比三际托空还进一步，“净”就更高了，所以叫六妙法门，这是智者大师依佛经禅修的方法把它归纳起来的妙门。

至于安那般那是由呼吸来的，譬如你们练五禽戏与太极拳，就要用数息法加以配合，道家称为“导引”。练武功、瑜伽也是练呼吸，假使气功真练到了，一出手，隔墙的东西就倒下去，气到了，要比普通蛮力大。数息也是讲这个呼吸，圆澄讲以前练数息胸口发闷，方法错在那里？......通常一般人练数息法，都是有意的呼吸，把呼吸当成肺部的作用而已，这当然会出毛病，并且我们的呼吸也不单是由两个鼻孔在运行，其实，十万八千毛孔无一不在呼吸，呼吸是自然的，不是你去作意，而我们一般的自然呼吸，也属作意，是具有五遍行的第八阿赖耶识在作意，神识一入母胎，这呼吸就有了，但不是第六意识的作意。而讲话是第六意识在作意。当然配合八识都在作意，但主题是第六意识的思想。

人的呼吸不是你有心去呼吸，如果作意呼吸，四大我相就来了，所以数息是数自然的呼吸，并不是要把它停留在丹田、腹上，有的人不懂此理才会闷在胸口。真正懂得数息的人，一身越来越轻越舒服。开始会到胸口，到肺部，甚至到足尖，然后慢慢跟著随息就来了。

数息或数入、或数出。为什么数入息？为什么数出息？我已经讲过的，哪一位说说看？

圆澄师：妄想太多，精力过于充沛，欲使宁静，数出息。身体太虚，精神不够。要数入息。

南师：乃至身上发炎，亦需数出息。譬如宗诚师气到头上要数出息。所以真正修练功夫的，数息数好，武功练气也到家。

**四**

智怡师：自己出家十几年以来，仔细反省并没有好好做到出家人的本分，来这里以后，才体会到自己该走的路。去年寒假自从修持准提法以后，觉得最大的感应是业力的现前。最近也是依准提法而修，因为过去主修随息法，所以二者也就互相配合上了。

南师：你这个方法是普通人所修的，你出家的目的到底是为了什么？

智怡师：当时出家没有为什么。

南师：没有为什么？！怪不得！出家总要为发愿而来，不发正愿而出家，即是没有目的，那是莫名其妙进土地堂。你现在要好好的发愿，没有愿力学佛便没有中心。你刚才报告念咒子修随息这是普通修法，还没有入门呢！况且，修随息法怎么随，知道吗？你修随息修了多久？你不要怕骂，来日无多，以后很少有机会跟你们谈话，你随息的经验怎么样？

智怡师：嗯......

南师：你答不出来，我代你讲。你所谓的随息，只是名称而已，那是自己骗自己的话，打起坐来，在那里听听呼吸，数也懒得数，在身体痛苦的感受上转来转去，不叫随息，你知道吗？至于六妙门中的数息，有些人在那里数来数去，其实只是算算数字而已，这就不懂数息的第一步该如何下手。我不是笑话大家在学会计吗？你数一万次又有什么用呢？呼吸是生灭法，你听过我讲过没有？

智怡师：听过。

南师：它一来一往，你数它干吗？！那么，为什么古德及祖师们教人以数息法？那是因为你内心不静稍稍把你的心收回来在数字上跟呼吸配合一体，然后心觉得静了下来，便不要再数了，就跟着随。但是，随息不是随呼吸。现在问你们，一呼一吸叫做什么？

（部分同学答：一念）

南师：对！一呼一吸名一念，也叫做一息。呼出去，鼻子出气，毛孔也出气；吸进来叫做“吸”。一呼一吸之间的那个叫做念，也叫做息。

什么叫做息呢？在休止的状态中。譬如你们观看一个人的睡眠，尤其婴儿，当真正睡着了的一刹那间是没有呼吸的，那才是睡着，等到睡了一下，忽然猛吸一口气，又起了一呼一吸的作用了，那是脑子里微细的妄念又动了。有妄念的时候，呼吸就动，真没有妄念的时候，那一阵子叫做“息”。听懂了没有！叫你随息，不是叫你随气呀！一般人的随息，都跟着呼吸生灭心跑，这怎么修得好，当然这不只是你一个人，你们全体都是如此。

随息即随那呼吸生灭之后的那个不呼不吸的静念，跟随着它，就得“心息合一”了。后来道家融合了这个法门，名词一变就叫做心息相依，心息两个配合为一，休止在那里，这个时候把念头硬是强制停住了，呼吸也强制停住了，这个叫做随息。你现在公然讲一边念咒一边随息，既然随息就不会念咒子，念了咒子就不会随息，念动气就动，念不动气也不动，你懂了吗？你自己矛盾也不知道，不用般若观照，没有智慧，怎么能修得上路呢？！一天到晚给业病所扰，你身体本来蛮好，一念之间给业病着，妄想特别多，东一下，西一下，说是聪明伶俐，其实聪明伶俐不好就是业，这个知道吧！

智怡师：知道。

**五**

南师：什么叫做菩提？

（有答：明心见性）

南师：什么叫做明心见性？心要怎么明？性要怎么见？

大明沙弥：不起妄念。

南师：不起妄念叫明心见性吗？！那么睡着了，一个妄念都不起，那是明心见性罗？死了的人，也不打妄想，那也是明心见性吗？！

宗诚师：不明而明，不见而见。

南师：你讲的比唱的还好听！什么叫做 不明而明，不见而见？！你现在什么都没有看见。（师又大笑说：）你的脑后有个什么东西，你不回头看得见吗？如果看得见，那就像。你看见了没有？不见而见，你看到了是哪个见？

宗诚师：......

南师：你答不出来，我代你答吧！你不是听过《楞严经》吗？《楞严经》说：“见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及”你怎么背不出来？你们全体都是一样差？不要光看着他！我怎么背出来，你们怎么背不出来？出家的目的，依教理来讲是求证菩提。这一次寒假到现在，我教你们转来修准提法，你们晓得我的用心吗？为什么带领你们修准提法，走上密教的路线，为什么？都给你们讲过的，你们答出来看，我当时是怎么讲的？

（全体默然）

南师：因为你们功德不圆满，功德资粮、智慧资粮都很欠缺。什么叫做资粮？简单 的说就是基本的资本、粮食。福德、智慧资粮不够就不能证得菩提，不能明心见性。为什么要明心见性？为了要了生脱死，这是最起码的，不要说为了成佛得道；道，不是神通，不是用，道是根本的体，“但得本，莫愁末”。那么如果福德神通都来了，通究竟从哪里来的？晓得不晓得？

（同学们齐答；通从定发。）

南师：什么是定呢？

余静如：不掉举，也不昏沉。

南师：对，既不散乱也不昏沉，这叫做定。凡夫众生不在散乱中，即在昏沉中，不睡觉就乱想，不乱想就睡觉，离不了这两样事，一辈子、一千万亿年都如此。假使不散乱又不妄想，又非睡眠、昏沉，这就叫做定境，清明在躬，这是基本的修行，不管修密、修禅都需如此。

为什么教你们修准提法，乃是你们的福德、智慧资粮不够，所以要你们好好祈求，求感应，求他力加庇自力的恳切修持，但有多少人得了感应呢？

（同学齐答：有）

南师：你们自己反省反省有没有感应呢！每个人都有，不要以为菩萨站在你的面前放光，才叫做感应，那就变成妖怪，也是魔境，千万不要执着他。其实，你们都得了感应，是不是这样？不要骗菩萨，不要骗我，不要骗你自己。你想想看，绝对有不同的感应，是吗？

那么有些人搞得身体不好，不是菩萨不感应你，为什么不能感应到你，这是什么原因啊！对此佛经有个譬喻，晓不晓得？佛说好比太阳照万物，太阳没有分别好的、坏的，光明一概照到，有些东西为什么不能给阳光照到呢？是太阳之过吗？是人为的自我造作，自己把它挡住了，对不对？！好比盖栋房子、戴顶帽子，就把阳光给遮起来，并不是太阳不照你。所以自己要好好的反省，佛这个比方好得很，拿下雨来比喻也是一样。因此，从寒假到现在，告诉你们这条正修之路，有个总名称，叫做什么，还记得吗？

修定师：禅密双修。

南师：对！你们赶快按照这个路线，不要变动了。你们平常主修准提法，要想了脱生死，得定慧等持，走上菩提大道，第一步要做到三际托空，有没有做到？我在哪里讲过三际脱空？还等于画了一条很简单的线，画得很清楚，是在哪一本书上？

谢锦烊：《禅海蠡测》。

南师：你怎么可用猜的呢？你看过，有吗？《禅海蠡测》只提到一点，主要的还在于《禅与道概论》。但今晚的主题问你们怎样是“三际托空”？前念已灭，什么是前念已灭？我讲话是不是念头？你们听话的也是不是念头？

（部分同学答：是！）

南师：这些念头要不要你起空它？

（全体同学齐答：不要。）

南师：为什么？

大慧师：自性本空。

南师：后念未生，后念要你去生它吗？后念怎么生啊？！怎么样是未生？

大慧师：本来无生。

南师：我们刚讲个后念，它已经变成现在了，现在呢！当体即空，现在亦无生，所以菩萨要入无生法忍才能证菩提。但要随时能切断三际，就是当体即空吗？刚才我问新出家的大明师，你说当体即空是放下。那么，放下的那一念，是有？还是没有？哪个算前念？抑是后念？还是算当前一念？

大明沙弥：是当下一念。

南师：这一念是体还是要呢？

大慧师：即体即用。

南师：答得蛮好耶！你要能够随时把握“三际托空”这一念。妄念来，不要你去空它，所以《圆觉经》说：“知幻即离，不作方便。”不要用方法，也不要观字或念准提咒什么的。“离幻即觉，亦无渐次”。当下这一念、这个境界，永远保任如此，有一百天就差不多了。这是正止、正定、正观的一个入门方便。止观同时，三际托空，前念已灭，后念未生，当处一念；但是，当处也没有一念，也没有把握它，如果把握它会留在什么样的境界上呢？《楞严经》讲到；“内守幽闲，犹是法尘分别影事”大明啊！你把住当前一念，对不对？

大明沙弥：不对。

南师：不对在哪里？问题何在？

大明沙弥：......

南师：问题在于“守”字上啊！“内守幽闲”，你在把握它啊！假使我不是守，也不把握它，三际托空，对了没有？不守是怎么样？你们修过了吗？当然没有修过，你们且试试看吧！

本师释迦文佛告诉我们不要“内守幽闲”，抓到身体内部来，守着一个境界，所以你们要认清楚三际托空的正止观。因此，我所传承的准提法，为什么到最后进入圆满次第，又走入到这个境界来？准提法当然是个大止观先修生起次第，然后把一切字轮收摄观成明点，明点再化为虚空，最后，虚空即我，我即虚空，虚空与我，无二无别，亦无虚空之量可得。你们不是修我的法吗？后面注意了没有，一天到晚修法，圆满次第统统没有研究，所以都不圆满，一天到晚都在贪、嗔、痴、慢中，在见思惑中，不能三际托空，不能截断业识狂流，这个佛经怎么比方啊！...

大慧师：如“香象渡河，截断众流”。

南师：两边的流水都给切断了，“过去已过去，未来犹莫算”，这是谁的话？

（同学齐答：懒残禅师。）

南师：下面呢？“我不厌，你也不能断”。你要香象渡河截断众流，能不能在四威仪——行、住、坐、卧中做到这样呢？你们是修禅的，那是纠缠不清的“缠”，妄念纠缠不清，情业纠缠不清，感受、觉受的业力都纠缠不清，不能截断众流，当下了结。

修行必须做到如“香象渡河”，那才是大乘的精神，才能体会到永嘉大师《禅宗集》的：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”这几句话。这四句话，也包括了小乘、大乘，包括凡夫，包括成佛之道都在内，希望你们好好珍惜这个法缘。再说，“三际脱空”你们照做了没有？切不切得断？要方法去切，已经不是了，那也是一个妄念，不用方法也不是，那又是一种昏沉，怎么体会啊！

大慧师：本自现前。

南师：这个口气好大喔！（大慧师笑笑），你不要自己笑自己，直下承当，要信心不疑。但是，这个理要把它转成事，硬是要在这个境界中，你们听得懂的，赶紧从此修去，再配合准提法，禅密双修，才得成就。

对于准提法圆满次第，你们都没有研究，光是听听而已。从寒假到现在，你们觉得准提法修得有点好处，这是观音法门音声海中，在生起次第的初步阶段中流转。圆满次第你们留意了吗？听了我半年来那么多次的讲述，没有一个留意，所以没有般若，没有智慧，现在懂了吧！我想你们当中，不应有人如聋如盲，根本不懂才是，真懂了就有希望，戒定慧都在其中，如此昼夜二六时（二十四小时）中，四大威仪日用间，都在这个境界里，那才叫做修持。那么，你性戒不要守，威仪戒自然清净，性界自然明净，一切都从三际来，所以三际又是三德。涅盘三德，那三德啊？

大慧师：法身、般若、解脱。

南师：法身、般若、解脱，要注意喔！这才是正修行之路，其他什么功夫啊、境界啊、各种法门、百千万亿法门都是方便，都是加行。所以有一位同学遇到外人问，你们为什么不修加行？加行是什么？都搞不懂，你们不惭愧吗？西藏密宗的加行，我也教过你们。而且我有一次讲《心经》其中提到的四句“未生善法当令生，未尽恶业今使尽，十方三世佛加护，迅速发起菩提心”，即是加行法的简法。什么叫做加行？简单的说就是加工。自性本来是佛，在未成佛以前，一切的修行都可以叫做加行。有相的加行，更是头上安头，没有证得菩提以前，一切都是加行，这是大乘的道理。那么，一切大小乘的功夫道理，都有四加行，那四加行呢？

（同学齐答：暖、顶、忍、世第一。）

南师：这也已跟你们讲过。小乘有小乘的暖、顶、忍、世第一法的四加行，这同四禅八定都有配合的。所以，真正的大乘要领——“三际托空”。知道了没有？这不是想象的喔！用心也不对，不用心也不对，“三际托空”不是死的喔！不是坐在那边不敢做事，那不叫“三际托空”，正是有，你守着一个有，你才不敢去动，假使真空了，有什么不敢动的呢？动也空，懂吧？虽然如此，动也空，但主要在你不动，不动金刚，那么如此久而久之定久了，“六通具足、三德圆满，才有希望。就那么的简单，这才接近于禅宗，但还不是完全禅的参究。知道吗？