南師：隨息是息止，不是念息，念息就更高了。最後到達還、淨，比三際託空還進步，淨就更高了。

一

修定師：我是以昨天老師提到「三際託空」昭昭靈靈之心，配合準提法修......。

南師：昭昭靈靈之心，你做到了嗎？

修定師：沒有做到。

南師：那麼，你所說的都是空話，要實修、實證，再談下去。

修定師：我是想，假如修準提法能照老師的方法做......。

南師：那是妄想，你必須先依儀軌實修。我現在所說的儀軌，就是法本。儀就是儀式，軌就是軌道，其中不是有生起次第與圓滿次第嗎？你好好的研究，沒做到，不要談，修行要真修實證，空談何用！我昨天爲什麼講「三際託空」？你們都不懂，所以說你們沒有資格聽課。

宗誠師：昨天忘記說明氣爲什麼往上衝，那是因爲練功太累，下部比較虛，上部氣沒有依靠，所以它會往上衝。

南師：不是這個道理。昨天的話（指三際託空是觀慧方面的闡示）體會了沒有？實際修證了嗎？理解得如何？不要是在生理、氣機、功夫上面轉！

宗誠師：昨天老師要我查《佛祖歷代通載》中僧稠和尚的典故，我已經查出來了，他當小沙彌時，被同門師兄弟欺負，抱著金剛神的腿哭，夜夢金剛神拿了一鉢的筋筋給他，從此就武功蓋世。我想這個「筋」應該是指《易筋經》。

南師：《通載》的記述上並沒有寫是《易筋經》。

宗誠師：可是，我在想，一定要轉化身體上的筋骨，纔可能到達武功蓋世。

南師：對啊！我也沒有說你講的不對，但事實上，書本也沒有這樣的記載，你自去參去！

宗誠師：當時達摩祖師見禪堂裏衆生體弱多病，都在打瞌睡，於是傳授他們《易筋經》，幫助他們色身的轉化。

南師：這是中國武術源流的講法，在禪宗的傳承上可沒有。

宗誠師：不過按道理講，唯有筋骨轉化，氣才能愈來愈強盛。

南師：這也是事實，也不能否認《易筋經》不是達摩祖師所傳授，但後世流傳的《易筋經》，有兩三種不同的練法。要小心揀擇，以揉功爲佳。至於真實的《洗已經》是什麼經？我曾經提過。

衆答：《禪密要法》。

南師：但在武術，還有另一本武功的《洗已經》。須經注意抉擇。

宗誠師：最近感到一種現象——喜歡睡覺，但不是因累想睡，而且喫飯也喫的更多。前一陣子是氣滿不思食。

南師：睡也睡得好，喫也喫得飽。那是什麼東西呢？很不錯吧！世界上有這麼一個同伴，又會喫又會睡，什麼東西？（衆笑）你見過了沒有？我沒有說你不對，但也不是笑話，是話頭，你參參看？你看過這東西嗎？

宗誠師：一時想不起來。（鬨堂大笑）

南師：豬！又睡得多又喫得好。但你現在不是豬是個人，爲什麼會睡得多、喫得好，反而身體健康、功夫進步，能有此現象呢？

宗誠師：前幾天就一直在想這個道理，卻沒參透！

南師：等睡夠了就參出來。

宗誠師：睡夠了很舒服。

南師：那當然世界上最美的事莫過於睡覺。當年，袁老師他起身早，但又去睡回籠覺，我們叫他：「也到中午了！」他醒來說著：「你們知道不知道，世界上最好的事，樂似涅盤的是什麼？......回籠覺啊！他一邊講一邊摸著鬍子哈哈的笑，當時我想了想：「奇怪！那會超過常樂我淨嗎？......」

有一次，他在睡覺中，我們聽他打鼾打得厲害，等他醒來我們說：「老師，你打鼾打得很厲害！」他說：「你們知道有個不打鼾的是什麼？！」這些都是話頭。正在睡覺的也可以聽到自己在打鼾。而且睡得很舒服，我們聽得很痛快，可惜不是你——非汝境界。

宗誠師：以前睡多了反而沒有精神，而且身體更虛，現在睡得愈夠，精神愈好，腦筋也靈活了。

二

南師：你們幾位所講的，與昨天的重點都不相干。

從智法師：老師昨天對我們開示的要點有二：一、隨息法。二、三際託空。我個人回想起來，在十三、四年前，家師仁公上人曾在同淨蘭若大殿教我們數息法，當初我一練習，馬上全身空掉，但一生歡喜心，就又回來了，得到了這麼一次寶貴的小體驗，自此以後，正如老師說的好像在學會計，不得要領，功效很有限。

後來老師在佛光別院講授《增一阿含經》的「安般品」，那是佛陀爲他的公子羅候羅（又名羅雲）教導的隨息法。聽授之後，似乎有點懂，也常練習它，覺得這個方法很好。因此，去年及最近爲禪修班、中大「覺聲社」講解「安般品」，頗有教學相長的心得。昨天經過老師詳細的解析，體會得更加深刻明朗。

在「安般品」中，佛陀教導羅候羅系意鼻端，曉得自己呼吸來往，身心變化的狀況，所謂的入息短知息短，出息短知息短，入息長知息長，出息長知息長。乃至冷、暖、有息、無息（止息）皆悉知之，然後經初禪、二禪、三禪、四禪，證得三明六通的阿羅漢果位。這是修隨息法的一個完整架構。佛陀對當時弟子們的指導雖只提供一個原則性的修法，因爲他們根器猛利，能實修實證如法修得果位。而老師現在特別講得這麼的詳細深入，我們卻如聾若盲依然如故，顯然是福薄慧淺，不堪受教，很值得自己的反省。

其次，我對隨息法與三際託空有個膚淺的體會，不知對不對，還請老師指正：一、老師曾傳授過密教的九節佛風及寶瓶氣，我認爲修隨息法就是修寶瓶氣效果的延長。

二、老師把三際託空與準提法圓滿次第互相配合，我個人認爲三際託空乃是善巧方便之法，使你能當下瞭然而直接體會圓滿次第。

三、我對修生起次第唸咒子的看法，並不須要唸完咒子才進入圓滿次第，正在唸咒時，當下就可以進入圓滿次第，只要唸到全身空靈，以一般教理而言，即是念而不念，不念而念，這不就是圓滿次第了嗎？我是放膽狂妄的說，不知觀念正確與否，還請老師指示。

南師：今天因爲從智法師下樓來對我講，昨天開示的記錄他已經做好了。我聽了很高興，纔上來講講，你們要注意我說的這句話。

平常懶得跟你們講因爲你們不堪受教，連聽受的資格都不夠，所以讓你們吽啊吽的（平常修法念咒的聲音），如果你們真修實證，我還會隨時教你們的。幾年來我教了那麼多，有什麼用？大家都在散亂造業中。

你們還記得鳥窠禪師與白居易的對話嗎？禪師說：三歲小兒雖道得（師語止，又說：）大家接下去啊？

衆答：「八十老翁行不得」。（《指月錄》卷六 鳥窠道林禪師）

南師：還有呢？重點不在這裏。「白居易守杭時，入山謁師，問曰：「禪師住處甚危險」 （因爲白居易看鳥窠禪師住在樹上，所以這麼說）師曰：「太守危險尤甚」。白居易說：「弟子位鎮江山，何險之有？」禪師說：「薪火相交，識性不停，得非險乎？」你們在這裏就是這樣「識性不停」，業識茫茫，妄想紛飛，這就是心火相煎，人爲什麼有病呢？心火相煎之故。禪師說：你才危險，我爲什麼危險？我們當年看到這裏，毛孔都豎起來，馬上想到自己業識茫茫，生不知來處？死不知去處？不知父母未生以前的本來面目？不知無夢無想時主人公何在？我們是這樣的學佛反躬自省，那像你們一天到晚在妄想中，學問再好，道理再懂，那也是心火相煎，不能截斷衆流，有什麼用？

從智法師說「三際託空是個善巧方便」，豈只如此。開玩笑，你的業識切得斷了嗎？你能心火不相煎嗎？你能像「香象渡河，截斷衆流」，不是善巧方便哦！善巧是善巧，確是大善巧。方便是方便，確是大方便，你真能做到，可以接近成佛之道了！

他又說：「隨息是寶瓶氣的延長。也不對，寶瓶氣是用意識在修煉，有意做閉氣的功夫，而息的境界，是呼吸生滅自然止息，如何才能做到呢？必須念住，氣才住，念頭不住，業識茫茫，心火相煎。所以，能做到三際託空，息自然住，這個息是不呼也不吸，這時候定愈久愈好。六妙法門數以後是隨，隨以後是止，這時呼吸止息，念止了沒有？你須要明瞭當你知道自己的息止了，但這一念的知還要止息纔對」。

安那般那的隨息觀，這個息，硬是把它停止了，這也是因作意而止住，因爲這一止息的念頭很清明的在這裏，好像念也不動了，其實，那樣的念不動是粗念不動，覺性沒有變過啊！講到這裏，你們沒有真修實證過來，自然統統不懂，只好到此不講了。

三

大慧師：關於準提法與三際託空的配合，在我個人的體會，我是引用《楞嚴經》的「理則頓悟，乘悟並銷。事非頓悟，因次第盡」，作爲自己理論與功夫配合的運用。準提法的修持，乃是稱性起修，全修在性的一種法門。自己對此法門深生信心，所謂一念圓修的道理也在其中。在身心的變化上，最近苦受又來了，後腦有痛的現象，心悶且不規則跳動，兩三天來都服用「心脈寧」，還是會痛，但我知道這種情形都是變化的過程，我可以克服這個現象。

圓澄師：當我聽到隨息的方法，我很慶幸略能領會；雖然過去老師也曾經講過，但因當時自己試著做時，心口會發悶，也就不再去留意此法。後來瞭解自己用法不對，一般數息法，以爲數呼吸，自己因此可以加以呼吸，因此觸發了心口發悶的現象。

昨天瞭解這個「息」字，不是我們所謂的呼吸，所謂的氣息，而是念頭止息時候的現象，那種現象我雖然沒有做到，可是能略略瞭解。

現在我談談「三際託空」，我不敢說自己修到，但在理上略略明白昨天老師的開示，當場似乎有點受益，下課後再配合老師的著作《禪與道概論》中的所講來研究，其理路非常清晰，可以分成五個階段來包括它：

一、做「三際託空」的第一步，首先要了解自己知覺與感覺所產生的念頭，有從身體感覺產生的痛苦——飢、寒、飽、暖，有從思想知覺所感覺的苦悶——煩惱、人我是非......，這一切都是念頭，譬如我們生病時，這個痛苦的覺受就是一個念頭，你跟著這念頭走，越覺痛苦，於是自己正修法門——唸佛、觀想、參禪、修準提法等等，就被拉跑了，即稱失念。

二、第一步功夫先做到了，然後瞭解自己身心狀況，明白自己的起心動念都不能含糊，這不是一下的功夫，但理路上至少要先知道。

三、自己明白起心動念之後，才能將念頭分爲三際——過去、現在、未來。當你覺得坐在課堂裏很熱，這已成爲過去的念頭，再下一刻熱的念頭成爲當下念頭，所以此刻熱的念頭，已非前念，等你說當下，又成爲過去，就因如小點狀的感受念頭，一連串的連續，使我們覺得未曾間斷，其實點與點中間，念頭與念頭之間有空隙，如果你能經常練習，空去唸與念之間的距離，習慣養成，練習久了，此前念間與後念間的空白會愈來愈大，而這空白不是昏沉，迷迷糊糊，是很清明舒服的。

四、三際託空能體會到，就會覺得一切活動只是一連串的點連成線修，畢竟非真，如此才能談到禪宗悟境的前方便。

五、保任此昭昭靈靈的心境而達悟境。此乃理上知解，當下曾試著去實驗，似有體會，而今天也實際上做了這一點。

南師：很好，昨天大家都吃了棒子，圓澄下去就查書，他講得很對，這就是《禪與道概論》論三際託空的內容。

剛纔從智法師提到我在佛光別院講《顯密圓通》也講過三際託空，平常上課也講過、你們不是都聽了嗎？你們哪裏在聽？你們在造業，喫飽了都在昏沉中，這就是細昏沉，你以爲什麼叫昏沉？頭腦不清就是昏沉，凡夫衆生一天到晚都在昏沉中，昏沉就是無明，散亂就是造業，業識奔流，聽懂了沒有？至少用妄想心去記吧！

圓澄今天的報告，值得獎勵，佛法是公正的，對就對，不對就不對。他講到隨息，自以爲懂，其實還是不對的。隨息是息止，不是念，念息就更高了，念息已到六妙門的止和觀的程度。六妙門中，從數息、隨息、止息，然後才修觀，最後到達「還」與「淨」，還到本來清淨，比三際託空還進一步，「淨」就更高了，所以叫六妙法門，這是智者大師依佛經禪修的方法把它歸納起來的妙門。

至於安那般那是由呼吸來的，譬如你們練五禽戲與太極拳，就要用數息法加以配合，道家稱爲「導引」。練武功、瑜伽也是練呼吸，假使氣功真練到了，一出手，隔牆的東西就倒下去，氣到了，要比普通蠻力大。數息也是講這個呼吸，圓澄講以前練數息胸口發悶，方法錯在那裏？......通常一般人練數息法，都是有意的呼吸，把呼吸當成肺部的作用而已，這當然會出毛病，並且我們的呼吸也不單是由兩個鼻孔在運行，其實，十萬八千毛孔無一不在呼吸，呼吸是自然的，不是你去作意，而我們一般的自然呼吸，也屬作意，是具有五遍行的第八阿賴耶識在作意，神識一入母胎，這呼吸就有了，但不是第六意識的作意。而講話是第六意識在作意。當然配合八識都在作意，但主題是第六意識的思想。

人的呼吸不是你有心去呼吸，如果作意呼吸，四大我相就來了，所以數息是數自然的呼吸，並不是要把它停留在丹田、腹上，有的人不懂此理纔會悶在胸口。真正懂得數息的人，一身越來越輕越舒服。開始會到胸口，到肺部，甚至到足尖，然後慢慢跟著隨息就來了。

數息或數入、或數出。爲什麼數入息？爲什麼數出息？我已經講過的，哪一位說說看？

圓澄師：妄想太多，精力過於充沛，欲使寧靜，數出息。身體太虛，精神不夠。要數入息。

南師：乃至身上發炎，亦需數出息。譬如宗誠師氣到頭上要數出息。所以真正修練功夫的，數息數好，武功練氣也到家。

四

智怡師：自己出家十幾年以來，仔細反省並沒有好好做到出家人的本分，來這裏以後，才體會到自己該走的路。去年寒假自從修持準提法以後，覺得最大的感應是業力的現前。最近也是依準提法而修，因爲過去主修隨息法，所以二者也就互相配合上了。

南師：你這個方法是普通人所修的，你出家的目的到底是爲了什麼？

智怡師：當時出家沒有爲什麼。

南師：沒有爲什麼？！怪不得！出家總要爲發願而來，不發正願而出家，即是沒有目的，那是莫名其妙進土地堂。你現在要好好的發願，沒有願力學佛便沒有中心。你剛纔報告唸咒子修隨息這是普通修法，還沒有入門呢！況且，修隨息法怎麼隨，知道嗎？你修隨息修了多久？你不要怕罵，來日無多，以後很少有機會跟你們談話，你隨息的經驗怎麼樣？

智怡師：嗯......

南師：你答不出來，我代你講。你所謂的隨息，只是名稱而已，那是自己騙自己的話，打起坐來，在那裏聽聽呼吸，數也懶得數，在身體痛苦的感受上轉來轉去，不叫隨息，你知道嗎？至於六妙門中的數息，有些人在那裏數來數去，其實只是算算數字而已，這就不懂數息的第一步該如何下手。我不是笑話大家在學會計嗎？你數一萬次又有什麼用呢？呼吸是生滅法，你聽過我講過沒有？

智怡師：聽過。

南師：它一來一往，你數它幹嗎？！那麼，爲什麼古德及祖師們教人以數息法？那是因爲你內心不靜稍稍把你的心收回來在數字上跟呼吸配合一體，然後心覺得靜了下來，便不要再數了，就跟着隨。但是，隨息不是隨呼吸。現在問你們，一呼一吸叫做什麼？

（部分同學答：一念）

南師：對！一呼一吸名一念，也叫做一息。呼出去，鼻子出氣，毛孔也出氣；吸進來叫做「吸」。一呼一吸之間的那個叫做念，也叫做息。

什麼叫做息呢？在休止的狀態中。譬如你們觀看一個人的睡眠，尤其嬰兒，當真正睡着了的一剎那間是沒有呼吸的，那纔是睡着，等到睡了一下，忽然猛吸一口氣，又起了一呼一吸的作用了，那是腦子裏微細的妄念又動了。有妄念的時候，呼吸就動，真沒有妄念的時候，那一陣子叫做「息」。聽懂了沒有！叫你隨息，不是叫你隨氣呀！一般人的隨息，都跟着呼吸生滅心跑，這怎麼修得好，當然這不只是你一個人，你們全體都是如此。

隨息即隨那呼吸生滅之後的那個不呼不吸的靜念，跟隨着它，就得「心息合一」了。後來道家融合了這個法門，名詞一變就叫做心息相依，心息兩個配合爲一，休止在那裏，這個時候把念頭硬是強制停住了，呼吸也強制停住了，這個叫做隨息。你現在公然講一邊唸咒一邊隨息，既然隨息就不會唸咒子，唸了咒子就不會隨息，念動氣就動，念不動氣也不動，你懂了嗎？你自己矛盾也不知道，不用般若觀照，沒有智慧，怎麼能修得上路呢？！一天到晚給業病所擾，你身體本來蠻好，一念之間給業病着，妄想特別多，東一下，西一下，說是聰明伶俐，其實聰明伶俐不好就是業，這個知道吧！

智怡師：知道。

五

南師：什麼叫做菩提？

（有答：明心見性）

南師：什麼叫做明心見性？心要怎麼明？性要怎麼見？

大明沙彌：不起妄念。

南師：不起妄念叫明心見性嗎？！那麼睡着了，一個妄念都不起，那是明心見性羅？死了的人，也不打妄想，那也是明心見性嗎？！

宗誠師：不明而明，不見而見。

南師：你講的比唱的還好聽！什麼叫做 不明而明，不見而見？！你現在什麼都沒有看見。（師又大笑說：）你的腦後有個什麼東西，你不回頭看得見嗎？如果看得見，那就像。你看見了沒有？不見而見，你看到了是哪個見？

宗誠師：......

南師：你答不出來，我代你答吧！你不是聽過《楞嚴經》嗎？《楞嚴經》說：「見見之時，見非是見，見猶離見，見不能及」你怎麼背不出來？你們全體都是一樣差？不要光看着他！我怎麼背出來，你們怎麼背不出來？出家的目的，依教理來講是求證菩提。這一次寒假到現在，我教你們轉來修準提法，你們曉得我的用心嗎？爲什麼帶領你們修準提法，走上密教的路線，爲什麼？都給你們講過的，你們答出來看，我當時是怎麼講的？

（全體默然）

南師：因爲你們功德不圓滿，功德資糧、智慧資糧都很欠缺。什麼叫做資糧？簡單 的說就是基本的資本、糧食。福德、智慧資糧不夠就不能證得菩提，不能明心見性。爲什麼要明心見性？爲了要了生脫死，這是最起碼的，不要說爲了成佛得道；道，不是神通，不是用，道是根本的體，「但得本，莫愁末」。那麼如果福德神通都來了，通究竟從哪裏來的？曉得不曉得？

（同學們齊答；通從定發。）

南師：什麼是定呢？

餘靜如：不掉舉，也不昏沉。

南師：對，既不散亂也不昏沉，這叫做定。凡夫衆生不在散亂中，即在昏沉中，不睡覺就亂想，不亂想就睡覺，離不了這兩樣事，一輩子、一千萬億年都如此。假使不散亂又不妄想，又非睡眠、昏沉，這就叫做定境，清明在躬，這是基本的修行，不管修密、修禪都需如此。

爲什麼教你們修準提法，乃是你們的福德、智慧資糧不夠，所以要你們好好祈求，求感應，求他力加庇自力的懇切修持，但有多少人得了感應呢？

（同學齊答：有）

南師：你們自己反省反省有沒有感應呢！每個人都有，不要以爲菩薩站在你的面前放光，才叫做感應，那就變成妖怪，也是魔境，千萬不要執着他。其實，你們都得了感應，是不是這樣？不要騙菩薩，不要騙我，不要騙你自己。你想想看，絕對有不同的感應，是嗎？

那麼有些人搞得身體不好，不是菩薩不感應你，爲什麼不能感應到你，這是什麼原因啊！對此佛經有個譬喻，曉不曉得？佛說好比太陽照萬物，太陽沒有分別好的、壞的，光明一概照到，有些東西爲什麼不能給陽光照到呢？是太陽之過嗎？是人爲的自我造作，自己把它擋住了，對不對？！好比蓋棟房子、戴頂帽子，就把陽光給遮起來，並不是太陽不照你。所以自己要好好的反省，佛這個比方好得很，拿下雨來比喻也是一樣。因此，從寒假到現在，告訴你們這條正修之路，有個總名稱，叫做什麼，還記得嗎？

修定師：禪密雙修。

南師：對！你們趕快按照這個路線，不要變動了。你們平常主修準提法，要想了脫生死，得定慧等持，走上菩提大道，第一步要做到三際託空，有沒有做到？我在哪裏講過三際脫空？還等於畫了一條很簡單的線，畫得很清楚，是在哪一本書上？

謝錦烊：《禪海蠡測》。

南師：你怎麼可用猜的呢？你看過，有嗎？《禪海蠡測》只提到一點，主要的還在於《禪與道概論》。但今晚的主題問你們怎樣是「三際託空」？前念已滅，什麼是前念已滅？我講話是不是念頭？你們聽話的也是不是念頭？

（部分同學答：是！）

南師：這些念頭要不要你起空它？

（全體同學齊答：不要。）

南師：爲什麼？

大慧師：自性本空。

南師：後念未生，後念要你去生它嗎？後念怎麼生啊？！怎麼樣是未生？

大慧師：本來無生。

南師：我們剛講個後念，它已經變成現在了，現在呢！當體即空，現在亦無生，所以菩薩要入無生法忍才能證菩提。但要隨時能切斷三際，就是當體即空嗎？剛纔我問新出家的大明師，你說當體即空是放下。那麼，放下的那一念，是有？還是沒有？哪個算前念？抑是後念？還是算當前一念？

大明沙彌：是當下一念。

南師：這一念是體還是要呢？

大慧師：即體即用。

南師：答得蠻好耶！你要能夠隨時把握「三際託空」這一念。妄念來，不要你去空它，所以《圓覺經》說：「知幻即離，不作方便。」不要用方法，也不要觀字或念準提咒什麼的。「離幻即覺，亦無漸次」。當下這一念、這個境界，永遠保任如此，有一百天就差不多了。這是正止、正定、正觀的一個入門方便。止觀同時，三際託空，前念已滅，後念未生，當處一念；但是，當處也沒有一念，也沒有把握它，如果把握它會留在什麼樣的境界上呢？《楞嚴經》講到；「內守幽閒，猶是法塵分別影事」大明啊！你把住當前一念，對不對？

大明沙彌：不對。

南師：不對在哪裏？問題何在？

大明沙彌：......

南師：問題在於「守」字上啊！「內守幽閒」，你在把握它啊！假使我不是守，也不把握它，三際託空，對了沒有？不守是怎麼樣？你們修過了嗎？當然沒有修過，你們且試試看吧！

本師釋迦文佛告訴我們不要「內守幽閒」，抓到身體內部來，守着一個境界，所以你們要認清楚三際託空的正止觀。因此，我所傳承的準提法，爲什麼到最後進入圓滿次第，又走入到這個境界來？準提法當然是個大止觀先修生起次第，然後把一切字輪收攝觀成明點，明點再化爲虛空，最後，虛空即我，我即虛空，虛空與我，無二無別，亦無虛空之量可得。你們不是修我的法嗎？後面注意了沒有，一天到晚修法，圓滿次第統統沒有研究，所以都不圓滿，一天到晚都在貪、嗔、癡、慢中，在見思惑中，不能三際託空，不能截斷業識狂流，這個佛經怎麼比方啊！...

大慧師：如「香象渡河，截斷衆流」。

南師：兩邊的流水都給切斷了，「過去已過去，未來猶莫算」，這是誰的話？

（同學齊答：懶殘禪師。）

南師：下面呢？「我不厭，你也不能斷」。你要香象渡河截斷衆流，能不能在四威儀——行、住、坐、臥中做到這樣呢？你們是修禪的，那是糾纏不清的「纏」，妄念糾纏不清，情業糾纏不清，感受、覺受的業力都糾纏不清，不能截斷衆流，當下了結。

修行必須做到如「香象渡河」，那纔是大乘的精神，才能體會到永嘉大師《禪宗集》的：「恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無」這幾句話。這四句話，也包括了小乘、大乘，包括凡夫，包括成佛之道都在內，希望你們好好珍惜這個法緣。再說，「三際脫空」你們照做了沒有？切不切得斷？要方法去切，已經不是了，那也是一個妄念，不用方法也不是，那又是一種昏沉，怎麼體會啊！

大慧師：本自現前。

南師：這個口氣好大喔！（大慧師笑笑），你不要自己笑自己，直下承當，要信心不疑。但是，這個理要把它轉成事，硬是要在這個境界中，你們聽得懂的，趕緊從此修去，再配合準提法，禪密雙修，才得成就。

對於準提法圓滿次第，你們都沒有研究，光是聽聽而已。從寒假到現在，你們覺得準提法修得有點好處，這是觀音法門音聲海中，在生起次第的初步階段中流轉。圓滿次第你們留意了嗎？聽了我半年來那麼多次的講述，沒有一個留意，所以沒有般若，沒有智慧，現在懂了吧！我想你們當中，不應有人如聾如盲，根本不懂纔是，真懂了就有希望，戒定慧都在其中，如此晝夜二六時（二十四小時）中，四大威儀日用間，都在這個境界裏，那才叫做修持。那麼，你性戒不要守，威儀戒自然清淨，性界自然明淨，一切都從三際來，所以三際又是三德。涅盤三德，那三德啊？

大慧師：法身、般若、解脫。

南師：法身、般若、解脫，要注意喔！這纔是正修行之路，其他什麼功夫啊、境界啊、各種法門、百千萬億法門都是方便，都是加行。所以有一位同學遇到外人問，你們爲什麼不修加行？加行是什麼？都搞不懂，你們不慚愧嗎？西藏密宗的加行，我也教過你們。而且我有一次講《心經》其中提到的四句「未生善法當令生，未盡惡業今使盡，十方三世佛加護，迅速發起菩提心」，即是加行法的簡法。什麼叫做加行？簡單的說就是加工。自性本來是佛，在未成佛以前，一切的修行都可以叫做加行。有相的加行，更是頭上安頭，沒有證得菩提以前，一切都是加行，這是大乘的道理。那麼，一切大小乘的功夫道理，都有四加行，那四加行呢？

（同學齊答：暖、頂、忍、世第一。）

南師：這也已跟你們講過。小乘有小乘的暖、頂、忍、世第一法的四加行，這同四禪八定都有配合的。所以，真正的大乘要領——「三際託空」。知道了沒有？這不是想象的喔！用心也不對，不用心也不對，「三際託空」不是死的喔！不是坐在那邊不敢做事，那不叫「三際託空」，正是有，你守着一個有，你纔不敢去動，假使真空了，有什麼不敢動的呢？動也空，懂吧？雖然如此，動也空，但主要在你不動，不動金剛，那麼如此久而久之定久了，「六通具足、三德圓滿，纔有希望。就那麼的簡單，這才接近於禪宗，但還不是完全禪的參究。知道嗎？