

# 明心见性证三空

## 一、证得身外空

比如，出现“我想亲人了”这个念头，你就想这个念头本身：一起念头，这个念头是什么样？不想这个亲人本身，体察“我想他”这么一想的时候，脑子一动，里面是什么样的状态。这是念头体察法，体察念头，捉住这个念头。“我要干什么去呢？”这么一想，马上抓住这个念头，感觉、追查里边是什么动静、什么体象。你看杂念是什么样，一看念头，意识是空的。这么一追就追到空处去了，杂念就没有了。据说达摩给二祖安心（那时慧可还不是二祖呢），慧可站在雪地里，雪下得老深，他也不动。达摩问他：“你当徒弟，拿什么给我？”以前徒弟得孝敬老师啊。慧可砍下自己一个胳膊交给达摩。达摩说：“你心很诚，跟我想干什么？”意思是你想学什么，让老师给你办什么事情。慧可就说：“我这个心不安，请老师给我安心。”意思是说心里面有杂念，定不下来。达摩就说：“把心拿来我看看。”慧可练功很多年了，他想拿这个心，一想，说：“我找不着那个心。”“好了，把心给你安好了。”慧可当时就开悟了。慧可这么一想，意识一找自己的心，心和心相合了，杂念就没有了，心就安了。慧可那一找是个什么情况呢？很多人以为这个过程就是个理。不对，这靠的是老师的功夫。达摩说“把心拿来”，慧可找那个心，意识往里面一去，达摩的意识往里面一跟，就行了。二祖内向性往里面一走，达摩往里面一送，给他搁在那儿动不了了。这是功夫。很多人不懂这个公案的机理，光看看书。光从理上这么走不行，一般人讲三千句话也解决不了问题。达摩问慧可，慧可这么一察，意识往里面一走，达摩的意识往里面一跟，气、力、意识三个都被加进去了。这段公案是这样的过程。现在宗教界没有几个人懂得这个公案当时是怎么个情况。现在好多人就会跟着学，说食解饱，功夫层次达不到，解决不了问题。有一次开气功会议，一个老气功师拿了一朵花在台上走了一圈，也算一个节目，以为这是高层次的，是心传。其实世尊拈花时的一举一动里面都有一个气场（一个时空结构），谁领会、接受了这个时空结构，感受到了这个场，谁的心就和世尊的心相印了，问题也就解决了。而你这是木偶衣冠，手拿一朵花，举一辈子也不解决问题。我们结合念头体察法讲了慧可开悟的情况，实际上起作用的都是功夫。自己不去内向走，老师也不好帮你。里边固执力量很强，打碎了也开不了。自己往里走，把通道打开了，这时再加外力跟进去就容易解决问题。不这样的话，一加力，他有个负作用来抵抗。这就是为什么他人给创造条件反而不容易培养人的道理。在困难情况下，有的人被压垮了，有的人往前冲，最后磨炼出来了。创造条件培养人是你要他学，培养出的人往往水平不高。而他在困难条件下努力钻的时候是我要学。情况不一样，动力也不一样，产生的成就也不一样。

现在同学们就不要抠意元体到底在哪，抠也没用，抠它只能死于句（文字）下。“老师你讲的和书上说的不一样”，不一样就是疑问，你应该想那个疑问去，过去参禅是不疑不悟、小疑小悟、大疑大悟。不去怀疑你就悟不了，真去怀疑、怀疑，让你有许多疑问点，这是一种开悟的方法。我们现在不是故意让同学们这么弄，是让同学们领会一点：意元体本来就是一个无形无象，没有更多的方法，脑子一动就往外放

射，在里边找东西找不着。具体位置在哪，怎么交叉，找不着。往里边一收就完了，意念往里一收就够了。

所以对大家没有实践经验的东西，要把它从理论上讲清楚最难。但是我们的意识有一个特殊性，它本身就是无形无象的，我们就让你把无形无象往里边收，等你真能集中了，你意念一往里，它在里边结合了，你就有了感觉了。现在有的说我感觉到意元体了，这是胡说八道。

现在你们感觉到的意元体都不对。怎么才对？不能说怎么才对，每个人的感觉也不会一样，反正感觉到之后，人要变样子，没变样子就是感觉不到。明心不是感觉到意元体了，只是意识收进去了，意元体还没发生变化。见性是意元体发生了变化了，变化了之后才是见性，一见性以后人一定要发生变化。

怎么解决？第一意识经常收，第二反复看书，这儿这么讲你就这么领会，那儿那样讲就那样理解，什么你都理解到一起去了，就帮助你脑子里边集中了。

就问老和尚什么叫佛？那个老和尚竖了个手指头，一竖，他一看，精神一集中，一个整体性过去了，老师的气一下冲过去！他一下开悟了，行了！以后有来问他什么是佛、什么是开悟？都是这个（竖个手指头）。世间本来就是这个。“佛”就是这个样子。这不是都有了嘛！混元气也一样，什么都有了嘛。你这里边有，够份量。他一比，你接过去就行了。“你会这个，我也会这个呀”，一个十四五岁送水的小和尚，他看多了，来了一个就问什么什么，他也就这个（竖个手指）。一回来了一个问道的，老和尚没在家。他问“你找老师干吗？”“我问老师傅什么叫佛？”“哦，这个。”因为来的人水平不高，他也开不了悟。第二天老师傅回来，问道的人问老师傅，“那送水的小和尚他也开悟了？昨天我问什么是佛，他说这个（竖个手指），跟你一样。”老和尚说好，就问小和尚什么叫佛，小和尚当即竖了一个指头。老师傅拿了刀“叭嚓”一声把他手指头砍掉了。哎哟！一疼就跑。“你回来！站住！什么叫佛？”再一伸手，“喔”！空了，没了！好了他开悟了。他跟老师多年了，问他什么叫佛，他一伸手指头，欸，原来一伸手指头是佛，现在一伸手指头没了，意念跟它一联通，跟空联上了，里边整了，开悟了。

明心见性是直接对意识用功夫。过去不懂得参照系，他就想这个意识，“我在哪儿？”意识往回一收，一下都没有了。

若直接感觉到意元体的念头本身是非常空空荡荡的，这就叫做明心。

明心和见性是两个层次。明心是念头返回本身来，见性是看到念头本身，体察到意元体里面产生一般念头的活动背景。意元体和念头就好像是水和波浪。水本来是平的，有了念头就等于起了波浪了。可那人波浪本身也还是水，离开水哪儿找波浪去呀？你一旦能看到波浪本身的体性了，那水的体性也看着了。见性是看到念头本身，而念头本身就是意元体。也就是说，收视意元体后，看到意元体本身的体性了，这就称为见性。

## 二、证得颅内空

如果练功练到高级程度，可以用超常智能的感知功能的那种全方位的整体性，一下子感知到我们人体里边的生命活动的整体性。第一步，那就是过去佛家所说的“明心”，意识活动是空的，明了了，看到它了，感知着了。再以后功能一强化，心也明了，感知功能也强了，两者一结合，哗——里边出现一个难以言喻的东西，那称为“见性”。

感知功能感觉到意元体它本身了，它的整体性感觉着了，两者一合，一开始是明心。有个别人明心当时就见性了。但这种人历史上不一定出现过，说是明心见性，其实当时都是明心，不是完全见性。要见性还得去修。《六祖坛经》说五祖弘忍根据慧能写的诗认为是明心见性了。慧能既然见性为什么还逃跑呢？真正明心见性之后，那已经了不得了，人们想害也害不了他了。实际他是明心了，正往见性上去。真正见了性之后，把身体充起来，那是另外一回事，还有功夫。

当收视返听达到一定程度后，先是意念专一，继而进入一种“豁然空”的特殊感觉（当时除此感觉外皆无所知），这时意念活动已返回到了意元体的参照系自身（但尚未穿透参照系），亦即佛家旧说中的“明心”。当“明心”境界呈现后，再收视返听就非常容易了。因为在未“明心”以前，收视返听是逆常人习惯——意念驰于外——而动，即从外向里压；“明心”之后，已经认识到意念的发源处，因而收视返听是从发源处向里“牵拉、收引”，从而形成感官至“中心”的意识流。与前相较，可以用“负压”作喻，所以容易进入。这里需要指出的是，意念集中与收视返听在实际锻炼中往往是相辅为用的，并不一定是达到意念集中后才进行收视返听。

意念专一过渡到“明心”境界，有的一个质的变化，传统气功认为这是一个从事到理的变化。即从收视返听这个有形迹的事入手，达到体认到空洞无涯的虚明之理的境界。有两种情况：一是上述的从渐变到质变。收视返听的锻炼按意识指令进行，当视、听“收”、“返”到极点后，收返的意识指令对视、听即失去作用，若继“收”、“返”，就将返回发放意识指令自身。因为意识发出去的收、返指令，与往回收、返的意识动作合二为一了，此即古说的“能收”、“所收”合一。如果意念专一以后，不继续进行收返，则很难进入“明心”境界，然而此时的收返切不可着相着意，若着相着意于收返，则易出现幻觉，即古说之着魔。如何恰到好处，既要收返，又不着相着意，首先是停止发放对视、听“收”、“返”的驱使意识指令，使视、听等功能进入自然状态，指令不再外入到各效应器官，使意元体恢复其本具之虚灵之体性。尔后，意识发出的指令是指向指令自身，从而体认到“能发”、“所发”、“能收”、“所收”本是一如，了无二致。此过程是从事到理的渐法。另一种情况则属于顿法。有一些素质比较好的人，听老师讲述“明心”的实质是意识收归意元体本身，当即体认到那种“虚灵”的状态。这一过程不是经收视返听锻炼得来，而是当下开悟，所谓“一说即是”。有收视返听的指令，就达不到这一境界，因为人已形成的旧习惯是意元体发放的任何指令都是指向意元体以外的，而“明心”却是要体察意元体自身。只有在发放指令处与发放指令时，使意识指令受到控制不外放而是指向自身，只有意识活动在萌动的一刹那，就形成体察意识，而不是运动思维或逻辑思维，才能达到这一目的。需要指出的是，有的人能在进入“明心”境界时，同时达到“见性”。

明心不是感觉到意元体了，只是意识收进去了，意元体还没发生变化。见性是意元体发生了变化了，变化了之后才是见性，一见性以后人一定要发生变化。

当收视返听（守混元窍也好，守神机宫也好），守到一定程度，往里面返、返、返，突然觉得里面（尤其是守神机宫）非常空空荡荡的——不过说空了，也不是什么都没有。有不少人收视返听时可以直接达到这种状况。一旦出现这种状况就叫“明心”。原来念“灵”或神机的“机”，里面一动，有个动的感觉；而现在里边一空，觉得里面有个地空了——意识往那一放，就那个样子了。当你明心之后，再往里边收意念就容易收了。平时我们是从外面往里压的，而明心后，里面有个位置了，意念往那一放，从里面拉外面了。

“我要体会里面去。”这一句话不生出概念，要体会什么就直接变成体察行为体察里面。这样感到空，那就是明心（还不是见性）。

佛教的老前辈只会这么讲：明心，发处就是收处，收处就是发处，收发一如。我们讲意元体有外向与内向，比古人多点词，多点内容，但实质还是一个。一下领会不了，就用收视返听来练它。

看到明点不是明心，也不是见性。意识能一收，收到明点里面去，到里面又是空空荡荡，那才是明心。从里边看到的那个东西，才是见性，不破除明点，根本谈不上明心见性。这是佛家密宗的功夫，给同学们随便那么说一说。

### 三、证得身内空

过去讲“当头棒喝”，往脑袋“咚”打一棒子，骂你一句，干什么？那是心传。如果这儿一打，你一激灵，把这从外边往里一收，好了，气就进去了，里面全是一个整的了。这里“啪”（拍打桌子）一下，你的意念往外一放，坏了。你不要往外放，要往里边收，可能很快解决问题。这里一是老师的意识要进得去，一是你得有往里收的基础才行。“当头棒喝”是佛家禅宗临济的东西。凡是好的东西我们功都吸取进来了，要它起作用还要靠平时练。你平时还没有这个基础，一动意念，啊！散出去了，一散是外向运用意识。要把平时的往外放，慢慢改成经常往里收，往里收，收、收、收，收到里面成了习惯了，这儿来一个刺激，一下进去了，起作用了。你经常往外放，就不行。过去的临济宗的当头棒喝是最高级的心传，它就怕你意念乱。老师打你一下，你一激灵。打你一下，一激灵，再打一下一激灵，老师打你，你又不能骂街，打一下一激灵一收就行了。并不是说那我也打你一拳吧！光会打人不行，打一拳得有用处，你意念没跟着进去。但他们古人只会做，道理都没讲出来，只说这是佛性，什么意思？就是通过意念给你注进去。注进去接受不了怎么办？这么一打使你一“激灵”，就是让你有个整体性，里里外外整了，一整如果你往里一收，好了，那就当下即是。希望同学们对心传一定要加重认识，时时刻刻对什么都看得有心。所以搞心传都象神经病一样，一看天阴了，就想，“噢，老天给我阴天了，别让我精神这样活跃，压一压”；今天晴天了，“噢，老天清亮了，脑袋要清亮了，别浑浊。”一看一说一乐，飘飘悠悠的，“大自然给我气”，总是拿自己的意识去体会，经常联想，往里边想，不知不觉地就进去了。你光那么想，“我想里边”，使劲“想里边”，这样你就根本想不进去。要结合着很多事物形象，很自然地和自己联系起来。搞组场的时候，得千方百计让他这个人意识得整，整啦整啦，统一了，意识里边没这么多矛盾了，整体化了。真整体化了以后里面没有你跟我的矛盾、我跟他的矛盾，就省力气了，一省力气气就充足，一充足就舒服。中国有句话叫“祥和”，很和祥、慈祥、安祥，这是里边气比较舒畅的缘故。组场心传就得要达到这个作用。一开始讲，心要宁静，宁静，然后里边一动，来个刺激，单个的，一个翘起，拿冷水“哗”一浇你，当你不会内收时，一浇一激灵一害怕，也就白浇了；一浇很坦然，里边一动，好啦！打喷嚏是个整体动作。打喷嚏时，你有个什么动作，它把你那个动作加大了，全身哪儿都是一样，另外你什么动作也不能抑制打喷嚏，全身都给你冲一下，一般人这时候是向外放的，如打喷嚏时向里面收，就是整体性地收了。对过去古人的东西与好多其他现象，我们要会找它的实质，把它现代化、科学化，讲出道理，然后使大家都领会它。

临济宗搞出个最简单的唤出你本性的方法，叫“当头棒喝”。即有时老师突然打你一下或骂你一句，你一“激灵”，往里边“激灵”，里边会收，那就能够开悟。当这样一“激灵”时，你能感觉到自己身体里那个整体性，即全身一致了，能感觉到这种状况那就是个开悟。临济宗的祖师们都没把这个问题讲清楚，不懂得“当头棒喝”的实质是个什么东西。他们不懂得，一打你是让你自己悟，不过得有平时的基础。过去讲，一言、一动、一举、一行，生活当中任何事情都可以让你开悟，就看你自己能不能捉住它，风花雪月都可以。有的人独觉，自己觉悟了：看树叶一落，开悟了；看风一刮，开悟了；听一个声音一响，开悟了。像这些情况都是修持到一定程度，内向性运用意识，外界事这么一碰，意识活动一下整了，自我意念体、偏执意念体，连同生命活动连成一个整的了，自己一下感觉到：“噢！原来这么回事情。”禅宗一千多年来没能把这个问题讲清楚，这就使得禅宗非常难学。说禅学只能悟，没有文字。它是“教外别传，不立文字，直指心传（也叫直指见月）”。实际上也可以立文字。内向性运用意识，里面有个内力，内力碰到一个刺激——你不注意时冷不丁地一打。如方才我敲桌子，有的人激灵一下子全身都动弹，是整体性的，但没从里面收进来。你从外面感觉到一动弹，没有从里边感觉它，更没有感觉脑子里边那个动弹。它是几层的动。一激灵，一整，外边感觉到了；如果从里边感觉形体，气就整了；如果感觉意识里边，到一定程度，它上下这么一穿，“噢！这个样子，整体的。”那就是开悟——明心见性。一下子整体地感觉到那种状况，那是见性，就不是简单的明心了。所以临济宗上层次快。老师对有的上根人讲“让你见性、让你见性”，有的让多看看公案。当他能把自己的神收住，会内向性运用意识了，老师一点就过去了。佛家的临济宗当头棒喝就是这个意思。这叫唤出你本来面目，杂东西没了，一下子非常清亮。

有时练站庄或者练静功，练着练着忽然一愣，心里一激灵；或有时晚上坐着，好象犯困了，身子一“一愣”，感觉激灵一下。那一“激灵”就是从自我意念体出来的。有时练功安静了，觉得身上激灵一动弹，意识里面那种感觉（不是身体动触）是从自我意念体发出的。我们要经常想，经常琢磨。平时正聊着天，忽然有人喊“小李”。你就“哎！”这一答应就是从里边出来的。你精神集中干某件事的时候，一开始叫你，你听不着，再叫你，当你听着的时候，里边激灵一下子，这一“激灵”，就是里边自我意念体动弹了。

以前讲过船子和尚打药山徒弟，药山刚说要说话，“啪”一杆打到河里边去了，他刚露出水刚要说，又被按下水去。因为一说出来就错了，又要说又被按入水中，要说不能说的时侯，“噢，里边那个东西”，自我找着了。自我就是明心见性那个性。（摘录于庞老师讲课辅导材料）