

# 四法印的见解与修法之五



### 三、四法印的修法

对每个修行人来说，具体的修法是相当重要的，要达到了脱生死的目标，就必须实实在在地修行。通过念佛，可以往生极乐世界；通过修出离心、菩提心与空性等等，则可以逐步断除烦恼，并最终获得解脱。

念佛是每个人都要做的，但在念佛的同时，也应当修学相应的见解与修法，要做好两手准备。也就是说，在兼顾念佛的情况下，同时还要选择修密宗，或者是修显宗的中观修法等等，这样才能做到有备无患。如果能证悟空性，则自不待言；退一步说，即使没有证悟空性，如果念佛念得好，也可以往生极乐世界。二者要同步进行，这也是法王如意宝的教言。同时，闻思对修行与念佛都有一定的帮助，所以，闻思与修行之间，是相互促进的关系，这样的修行方式才是保险的。

如果没有修行，则不会有了脱生死的把握。比如说，在我们活着

的几十年当中，只要肯付出劳动，一般不会出现太大的生存问题，生活都会有保障。但死亡这个不速之客，却通常是在我们毫无预料的前提下来临的。在生死更替的关键时刻，如何去面对死亡，如何将死亡转为道用，我们却没有什么准备，死亡的到来总是让我们感到措手不及，所以，生老病死是比生存更重要的问题。如果这个问题解决不好，就比生存的问题更可怕；如果能解决好这个问题，就比解决了生存的问题更有意义。所以，修行是十分关键的。

在修行之前，应该有相应的见解。如果没有正知正见，又如何修行呢？连方向都搞不清楚，修行就更谈不上了。现在的很多人就会说一句“要实修，不要闻思”，虽然实修是最终的工作，但前面的闻思也是必不可少的。当闻思达到一定程度的时候，才可以进一步实修。

所谓“达到一定程度”是什么意思呢？这个意思是指：如果想听完八万四千法门的所有内容，是不现实的；但最低的限度，是要知道自己所修的修法，自己为什么要这样修，以及这样修的最终结果等等。要了解这些内容，就需要适当的闻思。

令人遗憾的是，我们凡夫的价值取向都是颠倒的。大家都认为挣钱、过好日子才是一生中最重要的，是究竟的生存目标，对生死问题反而显得不够重视。事实上，虽然生存的问题很重要，但修行却更重要。

我们每个人都需要修行，包括我自己，也同样需要修行；因为我和你们一样，都没有断除烦恼，都同样是在轮回中流转不息的凡夫。既然这一世我们获得了宝贵的人身，就要倍加珍惜；如果错过了这次机会，恐怕就是错过多世累劫当中唯一的机会。

当然，我不能说以后完全没有机会，但究竟什么时候还有这样的机会，就很难说了；也许是一世，也许是一百世，还有可能是一千世、

一万世，那就是很遥远的事情了。不仅如此，在那个时候，我们能不能清醒过来，想方设法抓住机会呢？这也说不清楚，也许还是像今世一样，在浑浑噩噩、无所事事之间，便不知轻重地耗费了难得的人身，再次把大好的时机错过了，这样等于是没有机会。

现在有的人十分可怜，不仅眼光狭窄，思维也很简单，总是满足于现状，认为自己该有的都有了，没有必要修行，去操不必要的心。

这是一种愚蠢的想法，因为这种人只看到了眼前短短的一段时间，没有放眼于更长远的前景。要知道，虽然他们现在该有的都有了——身体健康、事业顺利、家庭美满，但谁能保证自己会永远这样呢？不要说下一世，仅仅在今生，也不会有人敢给予肯定的回答。所以，即使是有权有势、家财万贯的人，也没有资格说自己不必修行。

反之，有些家境贫寒的人又认为，我现在连温饱的问题都没有解决，哪儿有什么精力和工夫去修行、去学佛呢？等到衣食无忧的时候再说吧！

这种观念也是不对的。即使没有吃的，可以想办法，哪怕借贷或乞讨，也可以讨碗饭吃，无论如何，总是有办法解决的；但在生老病死的大问题上，我们却无法去借贷或者乞讨，如果自己没有修行，就根本没有办法解决。所以，贫穷的人也不能说自己不需要修行。

总而言之，尽管是否修行是每个人自己的选择，但无论什么样的人，都同样需要修行。

我们以后的重点，就是修行，而不是烧香、磕头、念经等等。因为，如果早上念《金刚经》，晚上念《地藏经》，这还算不上是修行，只是念经而已。念经虽然在善业方面有很大功德，对修行会有一些帮助，却不是真正的修行。

真正的修行是什么呢？就是思维人身难得、寿命无常等等。这次

我们讲的，是麦彭仁波切传授给我们的四法印修法，但从总的方面来说，就是修出离心、菩提心，或者通过修持中观、大圆满等空性修法，从而证悟无我之智。

我们一定要想尽一切办法，力争修出这三点。如果在离开人世之际，我们既没有出离心，也没有菩提心，更没有证悟空性之智，下一世又没有去往三善趣等什么好的地方，那么，在投生恶趣之后，后果就不堪设想了。

大家都知道，旁生道是三恶趣中最好的地方了，但最关键的是，旁生道的众生都非常愚蠢，他们根本不可能修行。不但不修行，连基本的行善断恶都无法取舍，贪嗔痴等烦恼依然存在，不善法也屡犯不止。这样一来，投生于旁生道只会造作更多的恶业，其下场，就是永远不能再回到人道，永世不能重获人身。

综上所述，修行是十分重要的，我们一定要努力修行。在今生今世，至少要把出离心和菩提心的基础打牢。有了出离心和菩提心作为基础，就能很快证悟空性；即使没有证悟空性，如果能有一个不造作的菩提心，下一世就只会越来越好，修行解脱方面只会越来越有把握，离解脱也会越来越近。否则，虽然我们处于轮回中比较好的地方，但我们能在这里待多久呢？谁也说不清楚！有可能是几年、十几年或者几十年，当前世积攒的福报用完之后，就会往下堕落。这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的，而是因缘所生的自然规律。在这些自然规律面前，谁都束手无策；但通过自己的努力，却能使规律作用于我们的方向发生改变。

这就像种地一样。在一般情况下，种子播下去以后，田里应该会长出庄稼；但究竟能否长出庄稼，能长出什么样的庄稼，就要取决于其他的因缘了。如果其他因缘不具备，或者出现一些违缘，就不一定

会有收成。虽然有因就应该有果，但当因缘发生巨大改变的时候，即使有因也不一定有果。因为在事物的发展过程中，因缘也是可以发生改变的。

我们现在要改变的，是轮回的规律。如何改变呢？通过修法来改变。修什么样的法才能改变呢？就是修出离心、菩提心以及证悟空性的修法。

如果修了这三种法，我们就可以说，虽然我在今生造作了很多恶业，但因为我修了这些殊胜的法，所以我没有白白得到这个人身，没有白白来到这个人间，我的人生是有意义的。反之，如果这三种法一个都没有修，而只得到了世俗人认为很了不起的名利等等，这样的人身就算是白白获得了。因为在生死攸关的关键时刻，这些东西是起不到任何作用的，而在活着的时候，这些东西也可有可无；死亡之后，这些东西更不能跟着我们前往来世。真正有用的，能够跟随我们一起走的，只有我们自己的修行。唯有修行的结果，才是靠得住的，它永远也不会欺骗我们。

我们不能说，因为我要上班，要发展我的事业，所以不能修行。虽然释迦牟尼佛并没有要求所有的修行人都要出家，但在兼顾工作的同时，也必须挪出一定的时间来修行。如何平衡工作与修行的关系，可以根据自己的情况来安排。

如果今天以没有时间为由而不修行，明天也以没有时间为由而不修行，我们就永远没有时间修行。本来在家人就很难彻底地脱离生活、脱离家庭，假如一再推迟修行计划，等到七老八十的时候，即便是有了这样的空闲，但那时人的精力与体力都即将枯竭了，纵然想修行，也会感到力不从心；哪怕修了，也不一定会修出什么结果。所以，我们不能往后拖延，不能等到那个时候，而是现在就要修。

为什么很多人没有将修行放在第一位呢？就是因为他们缺乏闻思的缘故。闻思是相当重要的。虽然一心一意、专心致志地虔诚念佛，也可以往生极乐世界，但其中的虔诚从何而来呢？虔诚既不会从天而降，也不会由地而生，只有通过闻思而来。在闻思之后，才会有这些想法——我一定要一心不乱地念佛。只有这样，才会有虔诚念佛的动力和信心。如果没有闻思，则所有的动力和信心都会缺乏来源。

作为在家居士，首先必须把自己所修的法了解得清清楚楚，在此基础上，如果还有更多的精力、兴趣与机缘，也可以学一些其他的法门；如果没有时间和精力，那也没有问题。比如说，在修出离心的时候，我们只需了解与出离心相关的内容，其他的内容懂也可以，不懂也可以。

藏传佛教的一位善知识曾经讲过一个比喻。如果一个人自己已经走到了山顶上，他回过头来告诉山下的人：“你们快点上来吧！上面的风光美极了！”下面的人就会相信。如果他自己都没有上山，却去鼓动其他人说：“你们去吧！山顶上美极了！”别人就不一定会相信。

此处要声明一点，我所宣传的，不是我自己发明的观点，而是释迦牟尼佛所讲的教法。这些教法从释迦牟尼佛开始一直传到我的上师那里，我的上师又把它传授给我，我只是照本宣科、鹦鹉学舌，把我所听到的内容转告给你们而已。你们做不做是你们自己的自由。

修行的重要性已经讲完了，下面介绍具体的修法。

四法印修法的第一个，是空性的修法；第二个，是无常的修法；第三个，是轮回痛苦的修法；第四个，是人无我的修法。下面依次进行讲解。



## 空性的修法

### (一) 预备

关于预备期间身与意的要点，在《入座与出座》一篇中已经很详细地讲过了，除了其中所讲的以外，再也没有更深的内容。如果能按照其中的程序一个个地去做，就已经很好了，所以这里无须重复。此处所强调的，主要是以下几方面：

(1) 选择环境。当修行到一定程度的时候，外境就不会有太大的影响；在那个时候，无论在哪里修行都是一样的。但对于刚刚开始修行的人而言，修行的进步与环境就有着很大的关系。

首先，如果环境过于嘈杂，修行就不容易修起来。经书里面讲过，禅定的头号大敌，就是吵闹的声音。

一般说来，城市里面比较嘈杂，但有些房子的隔音效果比较好。如果把门窗关严，屋子里还是很安静。

其次，在许多前辈修行人修行过的地方，自然会有很大的加持。在这样的地方修行，就会进步很快。

无论如何，对于修行而言，环境是十分重要的。最起码，也要找一个安静的地方修行。

(2) 按照《入座与出座》的程序完成毗卢七法、排污气等等之后，就要修一遍人身难得、死亡无常等四个外加行。

为什么要修这四个外加行呢？因为，如果能认真地修一遍外加行，就会增加对修行的兴趣与欲望，所以应该修一遍外加行。

(3) 四个外加行修完之后，就观想离头顶一肘的上空有一莲花座，释迦牟尼佛端坐其中，诸位大乘菩萨与小乘僧众环绕于四周，所有佛

菩萨与僧众都面朝自己。

(4) 之后，在释迦牟尼佛前作七支供。此处特意注明，七支供的念诵，是《普贤行愿品》的七支供颂词。一边念，一边观想，所有配合念诵的修法都是这样的。念诵的作用，是提醒我们按照颂词进行思维。如果只是口头上念诵了，心里却没有作相应的思维，则对我们的修行没有太大的作用，只是有一些善根而已。

之后，对诸佛菩萨发起强烈的信心，并在佛菩萨前诚心诚意地祈祷——请诸佛菩萨加持我在这一坐当中能修出四法印的修法。

(5) 祈祷完毕之后，便是发菩提心。发菩提心以前讲过很多次了，不知道你们修了没有？修了的人又处于什么阶段？是已经修成了，还是正在修的过程当中呢？我现在也没有什么菩提心，但是我在修。你们开始修了吗？有没有什么结果？如果已经开始修了，即使现在没有结果也不用着急，结果肯定会有的；如果不修的话，就永远不会有任何结果。

请大家反思一下，自己现在处于什么阶段，从而确认一下自己在修行方面所处的位置。通过这样的观察，也许有些人会欣喜地发现，自己的菩提心已经十分完善了；也许有些人会惭愧地意识到，自己还没有开始修菩提心；也许有的人又很清楚地知道，自己正处于修持菩提心的过程当中。无论如何，我们都应该往上努力，没有修的人，就要赶紧修；像我这种尚未修成菩提心的人，就需要再加把油；已经具备菩提心的人，就可以开始修空性等其他法门了。

以上是作为加行的预备阶段，下面介绍正行修法。

## (二) 正行

在《俱舍论》当中，所有的有为法被归纳为五蕴——色蕴、受蕴、

想蕴、行蕴、识蕴。所谓“蕴”的意思，就是很多的东西集中在一起。

其中的色蕴，不仅指眼睛所见的色法，还包括耳朵听到的声音，以及重量、光明、黑暗、各种不同的形状等等很多东西。换言之，色蕴也就是上述各种东西综合在一起的总称。

为了大家便于理解，此处我们把这些概念转换成现代常用词来讲解。如果用现代人的用词来讲，佛教当中的“色蕴”，主要是指肉体以及外界物质；而其他受、想、行、识诸蕴，又主要是指精神，以及肉体、物质与精神的运动。下面先从色蕴开始观修。

### 1. 色即是空的修法

(1) 人无我的修法。如果平时我们与某个人有仇，一见到这个人，就会生起不可遏制的强烈嗔恨；或者对某个人有贪爱之心，一想起这个人，就抑制不住内心的贪欲；同时，我们对自己也都有不同程度的珍爱之心。所以，仇恨的人、贪恋的人以及自己这三种对境，都可以作为观察的对象。

在准备工作完成之后，就把观察对象观想在自己前面，然后逐步将其分解。

以仇人为例。首先是把他的右眼从身体上分出去，并放在一个地方。当然，这只是观想，我们不可能把一个人的右眼从身体上割下来。然后观想把他的左眼从身体上分出去，并放在一个地方。之后，便是耳、鼻、舌、皮肤、骨骼、肌肉、毛发、血液以及五脏六腑等各种器官，凡是能分解的都分解出来放在自己前面。

之后便开始思维：平时我对这个人总是怀着极大的嗔恨，无论如何都不能控制。那么，我所憎恨的对象，是这些东西里面的哪一个呢？是眼睛、耳朵、鼻子，还是肌肉、骨骼、血液呢？

这样思维的结果，就是根本找不到那个人。既然连人都不存在，

那我为什么还要对他的肌肉、骨骼等等产生嗔恨心呢？这一块块肌肉、骨骼等等从来就没有伤害过我，无论这一世还是下一世，它们都没有招惹过我，我凭什么要对它们生起嗔恨呢？

虽然这个理论讲起来很简单，但却非常有用，我们以前也这样修过。如果真正按照这个程序去观修，就能深深地体会到，所谓的嗔恨心，完全是自己的愚蠢、无知所导致的，是荒唐可笑、无聊至极的。

不过，如果只修一两次，就把这个修法丢掉不用，即使修行时的感觉很强烈，但在停止修行以后，所有的嗔恨心又会恢复如初。所以，我们不能浅尝辄止，而要反复地修持，只有不断串习，修行的力量才会越来越强。

有些时候，还可以把自己作为观察的对象——我们一直认为有一个我的存在，这个我究竟是什么样的东西呢？如果它存在，那是怎样存在的呢？如果不存在，又如何不存在呢？我应该确认一下。

观察的方法都是一样的：先把右眼分开，再把左眼分开……经书上面说，就像在尸陀林天葬的时候一样，要分解得一干二净。你们很多人都看过天葬，对天葬的程序和结果应该很清楚。很多人在看了天葬之后，都留下了非常强烈的印象，想必至今应该记忆犹新吧！

本来自己是一个完整的人，当身体被切成一块块并堆积在一起的时候，我们去寻找一下，以前我们总认为有一个“我”，那么，这个“我”在哪里呢？肌肉是我吗？一大堆的皮肤、一根根的骨头是我吗？血液、淋巴等这些液体是我吗？都不是。除了这些东西以外，有没有一个“我”呢？也没有。

既然原来我身体上的一根毫毛都没有少，所有构成身体的每一个部分都堆积在这里，那为什么从中找不到我呢？如果有我的话，就应该能找到啊！但我为什么找不到呢？

这种观察方法是很好的。通过这样的观察，就会出现一种在证悟空性的过程中从来没有接触到的感受。有些人在这个时候，会因为过于激动而哭泣；有些人在这个时候，又会因为自己原来的愚痴而感到可笑——自己原来一直认为有一个我，为了这个我，作了好多原本不该做的事情，将整个生命都浪费在这个“我”上面，真是荒唐透顶！所以会情不自禁地大笑起来……虽然反应各不相同，但这些反应都来自内心深处，不是因为经书上说会有这样的反应，就故意去这样做。故作姿态给谁看呢？自己一个人在打坐，无论是哭是笑，谁也看不见。这些都是自己在打坐过程中，不由自主地进入了一种境界的反应。

为什么有这些反应呢？比如说：当我们去打一个小孩子的时候，小孩子会因为皮肉之苦而哭起来；有些人在高兴或者伤心的时候，他们也会哭泣，而此时此刻的哭泣，则是为了知了真相，心情过于激动而哭的。

无论是哭是笑都不是什么问题，最重要的，是一定要感受到这样的境界。

这个境界，只是中观的一种观察结果而已，还不是大圆满的证悟。不过，中观的证悟跟大圆满的证悟也是很接近的。

按照规定的步骤一步步思维的结果，就是现在的体会；如果没有这样的体会，就没有思维的结果。也就是说，前面的一系列思维，都是为了生起最后的感受。当非常清楚地深深体会到无我的时候，就开始进入修行阶段。如何修行呢？就是让自己停留在这种状态中，能保持多久，就尽量保持多久，不去想其他的事情，十秒、二十秒、一分钟、两分钟，时间越长越好。这就是无我的修法。

这是非常重要的，将浩如烟海的中观论著，将所有善知识的教言归纳起来，也就是这个体会。虽然表达的方式各不相同，描述的语言

千差万别，但所有修行的精华，也就是这个。

刚开始的时候，这种状态不会停顿很久。过一会儿，这种体会就会慢慢消失，其他的杂念就会冒出来；当杂念生起的时候，不要把时间浪费了，又重新回头再观察，既可以观察其他人，也可以观察自己；最后又能清楚地感觉到，我是真真切切地不存在的，我找到的不是有我，而是没有我。

我上次也说过，这当中容易有一个错处，没有找到并不解决什么问题，我们所需要的，是找到无我的感受。

这种修行不但对暂时控制烦恼有帮助，而且也为我们修完加行以后的大圆满修习铺下了很好的路。奠定了坚实的基础，对以后的大圆满修习会有很大的帮助。

这就像古人用的弩弓上的弦，刚开始虽然很紧，但随着天长日久的伸拉、弹射，弦就会变得越来越松。同样，在修行刚开始的时候，感受会很强烈，随着时间的延续，感受就会逐渐淡化，最后杂念也会纷纭而至。所以，在杂念生起的时候，我们千万不要放松，而要立即开始重新观察思维。

修行当中最重要的，首先是安住在这种境界当中；其次是要从侧面去监督我们的心。

也许有人会问：这样一来，我们岂不有两个心了？一个是起监督作用的心，另一个是被监督的心。

事实并非如此，但我们的心却具有这样的功能。为了让它好好安住，一定要随时监督它，看它有没有散乱，有没有离开这种境界。如果不监督，也许它散乱了我们都浑然不知。坐了半个小时或一个小时以后，出定往回一看，才发现全都是一大堆的杂念，什么都没有修出来。这就太可惜了！所以，侧面的监督是必要的。

为什么要说“侧面的监督”，而不从正面去监督呢？如果从正面直接去看自己的心有没有散乱，有没有安住，心就会被惊动、被扰乱，就不能平静下来。当它正安住于无我体会当中的时候，如果马上去直接看它，它的境界就会受到破坏，因为这个监督的念头本身，就是一种散乱，这样一来，原来所安住的状态也就失去了。而侧面的监督，却一方面可以让心安住下来，另一方面也能起到监督的作用。一旦心散乱了，马上就可以发现，立即把它赶回来。

修行好不好的关键问题，就在于有没有监督。如果没有监督，心就会任意驰骋，过了很长时间我们都不知道；不但不知道，还会跟着它走，最后花费了很多时间，却没有一点效果。

在上述的境界中安住，就叫做修行。

这就像汉族人做饭一样，首先要准备各式各样的新鲜蔬菜、调味品等等，然后又是一道道纷繁复杂的工序——择菜、洗菜、切菜、炒菜……然后做成各种颜色、各种形状的美味佳肴。所有的这些程序，就是为了最后放到嘴里嚼碎吞下去的几秒钟，除了这几秒钟的享受以外，没有什么别的结果。同样，前面的分开左眼、分开右眼等等一系列的思维，就是为了这个很短的无我感受。这个感受从哪里来呢？就是从前面的思维而来。虽然我们不需要前面的观察，只需要后面的感受；但如果没有前面的思维，就不会有后面的感受。感受不会自己冒出来，只有通过反复的思维才会出现。

刚开始的时候，修行的时间不能安排得太长；还有一点，就是修行万万不能勉强。不想修的时候，就不要强迫自己，否则就会心里越来越抵触，越来越排斥。有些修行人就因为强迫自己修行，以至于最后一看到自己打坐的地方，心里就十分反感，这样修行不会有什么进步。所以，如果内心不想思维了，就不要再继续；如果感到疲倦了，

就让整个身心全部放松，什么善的、恶的、过去的、未来的任何念头都不去思维，这样安静下来的状态，也是一种修行。虽然只是放松而已，每个人都做得到，并没有什么证悟或者智慧的成分，但因为这种状态对修行有帮助，所以也属于修行。

这样修了七八个月或者一年左右以后，心就平静下来了。在那个时候，即使想思维什么东西，它也不会思维；即使想让它出去散乱，它也不会散乱了。处于那种状态的修行人，就已经习惯于修行，整天只想待在家里，哪里都不想去。不像现在的我们，在目前这个阶段，让我们修一两个小时都很困难，那个时候就完全不是这样的了。不过，这种状态是需要一定的功夫，需要一段时间的积累才可以达到的。

具体的修法就是这样。无论是观察自己，还是观察其他贪爱、憎恨、中庸的对境，最后都能深深地体会到，不管是自己还是他人，都同样不存在，都是空性。这就是人无我的修法。

(2) 法无我的修法。前面我们已经把人“肢解”为眼、耳、鼻、舌、肌肉、骨骼等各个部位，下一个步骤，就是进一步往下分解。如果再继续往下分解，最终将分到空性。

以一个手指骨节的分解方法为例，先把一个骨节打碎成很多很小的碎片，这个过程的分解原理跟物理学是一样的。

在打成碎片之后，如果一再分解，它就会越来越小，最后就会变成空性——不能保留任何东西；即使我们想保留，也不可能留住，全部一无所有。也就是说，刚才明明存在的一个指节，经过详细剖析，最后却是一片真正的虚空，什么都得不到。

那个时候，刚才修人无我时出现的体会又会再次重现——非常清楚地现见一切事物都是不存在的。如果思维能力很强，就肯定会有这种感受。



这既不是因为释迦牟尼佛说它不存在，它就不存在，也不是因为别的原因才使它不存在的；而是我们自己去看了，看的结果不但没有找到任何东西，反而真真切切地看到它不存在，有一种空性或者虚空的感受。

什么叫做感受呢？在此处所说的感受当中，自始至终都要强调一个字，那就是“空”或者“悟”。换句话说，就是证悟空性的悟性或者成分，要深深地体会到一切法是空性。其中的“空”，是指对境；至于“悟”，则是指通达空性的智慧。

一旦离开了“空”或者“悟”的感受，则无论是思维也好，安静也好，哪怕我们的心再平静也没有用。纵然能在七八天的时间内，都保持一个念头不起，也没有什么太大的用处，顶多下一世可以投生到无色界，其他没有什么了。

当我们从理论上了解到空性的时候，这叫做见解；没有通过闻思，没有通过看书，而是在自己思维、修行的过程中找到的空性。虽然这种空性的感觉和书上讲的是一致的，但却称之为“悟”。在感觉到“悟”字的时候，至少可以算得上是证悟了中观的空性。

当空性感觉非常强烈的时候，就把心安住于这种境界当中。然后像前面所讲的一样，一方面继续安住，另一方面从侧面去监督，并尽量保持这种状态。等感觉淡化以后，又从头开始。这就是法无我的修法。

通过法无我的修持，我们就会有这样的感觉：不但我不存在，而且连我的一个手指节都不存在。

(3) 证悟空性的标准。我们不需要去问别人自己有没有证悟空性，只需自己去看，这是很容易了解的。如果我们的的心只是很平静、很轻松、很舒服，就不能表明什么，只是内心平静、头脑清晰而已；在空性方面没有什么感受，就不算证悟了中观的空性。因为我们在深度睡眠的时候，也是很平静的，却没有什么作用。色界和无色界的天人，

还有一些外道，他们在修禅定的时候，已经达到非常平静的境界了，但这些对断除烦恼起不到什么作用。所以，我们不能以心是否平静作为衡量证悟与否的标准。

什么才是标准呢？就是在平静当中，要有证悟的成分。明白吗？也就是说，心平静的状态正处于证悟空性的感受当中。心不是毫无知觉地平静的，而是空性境界当中的平静。所谓“空性境界”，也就是空性的体会。在那个时候，心既平静，又有证悟空性的感受。其中证悟空性的一面，叫做“胜观”、“智慧”或者“悟性”；而平静的一面，则叫做“寂止”或者“寂静”。

虽然我们的思维可以将二者分开，但实际上二者却是一回事。因为此时此刻，心与证悟空性的感受已经融为一体而无法分开，平静的心就是证悟空性的感受，而证悟空性的感受也就是平静的心。这叫做“止观双运”。

仍然像前面所说的做饭一样，我们辛辛苦苦地听法、思维，最后需要的，就是这么一截。当然，虽然目前只是小小的一截，但随着修行的积累，这种境界就会慢慢延长，这叫做证悟空性。这不但是一个中观的修法，如果你们自己会修的话，这种修法与密乘的修法也是非常接近的；因为中观的证悟与密乘的证悟都是证悟，所以二者之间没有太大的分别。

(4) 其他要点。修行时间的长短可以自己安排，无论半个小时、一个小时都可以。其中有一个原则前面也讲了，刚开始的时候，总的来说时间不能太长，而应该分成很多个阶段。比如一天修四座，每一座又可以分成几个比较短的阶段，这样就会好一点儿。当修到比较好的时候，则不要分得那么细，而要把前前后后的阶段连成一片。

还有一点我以前也讲过，就是在一座的观修准备结束之际，最好

是在感受比较好的时候停下来，无论修空性也好，修无常也好，都应该这样。

为什么要这样呢？不是要尽量安住于好的状态当中吗？因为，如果在好的状态中停下来，就对下一次的修行有一定的帮助；在下一次修行之前，就会很有兴趣，认为自己刚才都有了很好的感觉，也许现在修还是会有。这样就能满怀期待、兴致勃勃地开始修习。

如果上一次的修法，是在迷迷糊糊的状态当中停下来的，就不会对后面的修行有什么帮助。

之后，便是回向等结行，后面的程序，在前面已经讲完了。

以上程序，可以应用于所有事物。也就是说，对每一样东西，都可以这样观察。如果我们从每一样东西上面，都获得了空性的感受，那么，我们证悟空性的智慧强度就会越来越高。

刚开始的时候，对每一个东西都要思维、剖析。当然，这并不是说对白色的花思维完以后，还要对红色的花进行思维，而是可以把所有同类的事物归纳在一起，从总体的角度进行思维。

对于人类，就只需对自己特别执著的个别人进行单独观察；对外的物质，则可以尽量归类，从而抉择出同类物质的空性。以水为例，虽然有各种各样的水，但我们却可以把所有的水看成一个整体去思维——原来我认为水是存在的，但这样观察以后才知道，无论是在一条河流、一汪湖泊，甚至是一个海洋里面，都得不到一滴水。

在刚刚修行的时候，不会有什么其他境界，这种感受就叫做境界。名词时常会把人搞糊涂，一看到境界，就会让人浮想联翩，其实这里面并没有什么神秘的东西。

通过这些方法，就慢慢证悟了空性。这些都是修行上的窍诀，虽然理论上很简单，没有什么复杂的程序，但同样可以达到预期的效果。

