

四法印的见解与修法之六

2. 受即是空的修法

所谓“受蕴”，是指感受的总称，可以归纳为快乐的感受、痛苦的感受以及不苦不乐的无记感受三种。

这些感受是如何产生的呢？当眼睛看到令人赏心悦目，或者令人作呕之物时，会将这种观念传递给第六意识；意识就随着眼睛而产生执著，贪心与嗔恨心也就因此而诞生。这里所说的嗔恨心，是指不接受的意思。我们不一定会对所有不好的东西都生起嗔恨心，但却会有不愿接受、试图远离、厌恶的反感之念，这也叫做嗔恨心。

本来我们也不会把感受当成“我”，前面我们也分析了，感受不可能是“我”；如果把感受当成“我”，从理论上也站不住脚。见解我们已经知道了，此处要讲的，是正式的修法。

在打坐之前的准备工作——身体的姿势、观想、排污气等等做完以后，让心静下来，并开始思维。

首先，是观察受蕴，看受蕴是不是单独、实有的一体。上面说了，通过思考我们也很容易知道，作为受蕴，它至少包括痛苦、快乐和无

记的三种不同的感受。这样就能初步了解到，受蕴并不是我们原来所认为的实有的一体。

再进一步，其中快乐的感受又可以分成各种各样的快乐。当眼睛看到鲜花、唐卡之类的物品时所产生的快乐，是来自于眼根的快乐；耳朵听到悠扬动听的音乐时所产生的快乐，是来自于耳根的快乐……所以就有多种快乐的感受。这样一来，我们又可以明白很多问题，原来不但受蕴不是一体，而且作为受蕴一部分的快乐感受，也不是一个实有的整体。

通过同样的方法，我们也可以分析痛苦的感受与无记的感受；这样分出来的结果，都肯定是一样的。所以，感受是可以分成无数种的。

再进一步，无论快乐的感受也好，痛苦的感受也好，其中的每一个念头，还可以分成无数个刹那。

什么叫做一刹那呢？佛经当中讲过，先把六十片很薄的鲜花花瓣叠加在一起，然后由大力士用箭头上插了尖锐细针的弓箭去射击花瓣，针尖在一眨眼的瞬间就穿过了六十片花瓣。仅凭我们的肉眼，只会觉得针尖同时就穿过了六十片花瓣，无论如何也看不出针尖是井然有序地穿过花瓣的，但实际上针尖却是一步步逐渐穿过花瓣的。其中针尖穿过一片花瓣的时间，叫做一刹那。

当然，这只是对基本时间单位的一种粗大定义，并不是最小的时间单位。在此时段概念下面，还有无数个更小的时间单位，但因为如果再往下细分，就会有无数种刹那的单位，大家就会搞糊涂，不知道什么才是最短的时间，这样刹那的单位也就无法确定。比如说，因为一分钱、一毛钱与一块钱所代表的价值数目大小都不一样，因此就不能把它们作为同一个价值概念来计数。同样，不同层次的时间概念也不能相互混淆。所以，释迦牟尼佛才会用针尖穿过六十片花瓣所需的

时间，来界定一刹那的概念。

但这种概念还不够细微。为什么呢？以这本书为例。为什么这本书会有这个厚度呢？因为它是由很多张纸叠加在一起的。同样，即使我们的眼睛看来已经是很薄很薄的花瓣或纸张，它们的厚度也是由无数个微尘、微子或者夸克组成的。这些微粒前前后后排列在一起，才组成了一定的厚度。当针尖穿过薄薄的一张纸时，用我们的肉眼，就更不能看出针尖是依照先后次序穿过这些微粒的。由此也可以知道，我们的肉眼根本看不出物质的真相。

假设一张纸或一片花瓣的厚度，是由一千个或者一万个微粒组成的（当然，这只是打比方，实际上肯定不止这个数目），那么，针尖穿过一片花瓣的时间也可以先分成一千或者一万个等分，而这一千或者一万分之一的瞬间又可以继续往下分，分到最后，时间会消失无踪，最后什么都不会留下。

我以前也讲过，如果是无限的东西，则无论怎么分，也无法确定它的增减；但世上所有的东西，包括一张纸的厚度等等，都是有限的，既然是有限的，那么就必然会越分越小，最后只会分到空性。

举一反三，快乐的感受与痛苦的感受等等，也可以依照上述次第进行分解，直至最后消失于虚空当中。

每一个物质都是这样，这是佛的逻辑；真正通达这一切的，也只有佛。除了佛陀以外，世上没有任何其他人能够如此透彻地洞察出万事万物的真相。

前面也说过，现代人认为最先进的科学之一——量子力学，已经把物质分解到很细微的地步——没有什么物体的性质，只是一些能量而已；但他们对能量仍然有执著。而佛陀却把这种所谓的能量也毁坏了、打破了。打破之后，潜藏在能量背后的是什么呢？就是虚空。构

成万事万物的第一步是虚空，其次是能量，最后才是五根所感的这些粗大物质。

这就是我们天天念的“色即是空”，这才叫真空。虽然现在科学家也说真空，但那并不是真正的“真空”，而是由能量所构成的物质。只有佛讲的空性，才是真正的空。因为在这种空性当中一无所有，包括精神、物质，以及物质与精神的运动，什么都没有。

从宏观的角度而言，当我们看到一枝漂亮的花时，心里会有一种感觉；但如果去追踪它的来源，就会知道它只是一种现象而已，并没有实质上的东西。同样，如果去追踪我们心里的每一个念头——舒服的、哀伤的、恐怖的……最后都会追到同一个起点——完全消失而成为空性。

我上次讲了一个印度中观论师的比喻，我认为那个比喻是非常恰当的，你们也许还记得。

在一个湖面上，长满了一种黄色的鲜花。从远的地方看去，是一片明艳灿烂的花海；但如果走近去追究每一朵鲜花的根源，却发现花根并没有与地面连接，而是从水中长出来的。同样，在不观察的情况下，所有的物质世界、精神世界等等都是坚稳牢固、正常有序的，但一经观察就会发现，所有的东西最终都会消失于虚空。我们的眼、耳、鼻、舌所感受到的现象都是虚幻的，而不是真实可靠的。不仅佛教这样认为，包括现代科学也承认这一点。

比如：我们每天抬头所见的太阳，并不是太阳当时的面貌，而是八分钟以前的太阳；有些离地球很远——几十、几百甚至几千光年的星球，在很早以前就已经爆炸，现在早已不存在了，但我们现在在地球上仍然能通过天文望远镜看到那些星球。这是为什么呢？我们所见到的又是什么呢？这是因为，虽然那些星球已经消失毁灭了，但它们

在爆炸后所发出的光芒，却要经过很长时间——几十、几百甚至几千光年，才能传递到地球上；我们现在所看到的，是很早以前出现的现象，就现在而言，只是一种并不存在的幻觉而已。

虽然这些理论前面也讲了，但目前还是要通过这些理论来观察。当我们深深地体会到无论痛苦的感觉，还是快乐的感觉，虽然在不观察的时候似乎存在，但如果认真去观察，就根本得不到，最后只能消失于虚空而变成空性，当这种思维达到与亲眼所见的感受一样强烈之际，就不再往下观察，也不想其他事情，而是安住在这种体会当中，把这种空性的感觉保持下来。能保持多久就保持多久，一分钟、两分钟、十分钟都可以，时间越长越好，这就是安住。

除了保持这种状态之外，既没有什么别的安住，也没有什么可以分别的安住者、安住处、安住境界等等。虽然从宏观的角度而言，一个人坐在床上打坐，应该可以有安住者、安住处、安住的境界等等的分别。在哪里安住呢？在床上安住。谁在安住呢？心在安住。在什么状态中安住呢？在空性的状态中安住。但实际上，所谓的安住并不存在什么安住者、安住处等等。心和空性的状态并不是两种事物，而是不可分割的一回事。

如果没有这种空性的体会，就根本不存在什么安住不安住了。

由于我们的修行深度还不够，所以这种状态只能停顿很短的时间。当这种状态消失的时候，我们又会产生杂念。当杂念产生的时候，我们又回过头去观察。就这样周而复始地一再观察。

刚才我们观察了快乐的感受，接下来再观察痛苦的感受。

当我们生病或被别人打骂的时候，就会有痛苦的感觉。那种痛苦的感觉也可以进行分解，分解的方法前面也讲了，先把这种感觉分解为很多的一刹那——针尖穿过一片花瓣所需的时间。

可以肯定的是，当时间被一再细分之后，最终会一无所存而成为虚空。我们最终所需要的，也就是这种空性感受。

当然，因为我们刚刚开始起步，所以不一定能马上进入这种状态，也不一定每一座都修得很好。假使一两天没有什么感受，都是很正常的现象；但如果长期观察来、观察去，一直都没有什么感受，那就是有问题了，那时就应该去找找问题出在哪里。如果环境、思维方法等等都没有问题的话，则也许是我们的方法不对，也许是因为刚刚开始观察，人的情绪等等还没有调整好，也许是因为自己的业障过于深重。

对治这些情况的方法，首先是念修金刚萨埵，以清净我们的业障，然后再去思维这些内容。如果不修金刚萨埵，而直接去思维、修持上述内容的话，也可以帮助我们减少罪业。不过，我们最好还是先修金刚萨埵，然后再去思维。这样如理如法的结果，感受绝对是不一样的。

虽然经书关于空性的修法说了一大堆，但我们最终所需要的，就是这一瞬间——无论观察快乐的感受也好，观察外界也好，观察自己也好，最后能深深地体会到这一切都是不存在的，都是空性，都是幻觉，这种感觉越强越好。在这个时候，我们不要去“惊动”这种感觉或者状态，尽量让它延续、保持。

前面也讲了，在保持的时候，所有的注意力都要集中在这个状态当中，全神贯注地专注于此；然后从侧面去监督，看自己的心有没有离开这种境界，有没有胡思乱想，这就叫做修空性。除此之外，再也没有别的修法了。

在观察了痛苦和快乐的两种感受之后，再继续观察无记的感受。

所谓“无记的感受”，就是在平时身体健康、心情平和的状态下所有的，既不是快乐、也不是痛苦的普通感受。观察的方法也像前面一样，在分解完毕之后，深深地体会到空性，并尽量保持这种状态。

保持的时间越长越好。书上讲过，一些有经验、有成就的修行人也说过，修行修得好不好，主要在于有没有侧面的监督。因为我们现在还没有获得精神的自由，如果没有这种监督，我们的心就很容易失控，想让它专注的它不去专注，不要它思考的它偏要思考，随随便便地就跳出这种状态，想别的事情去了；有了这种监督之后，就可以避免这种情况，只要一发现心走神，就立即让它转身，回到空性的境界当中。

当空性感觉慢慢消失，其他杂念产生以后，就停下来修下一个修法。

3. 想即是空的修法

受、想、行三者，都属于精神的运动。因为精神是活跃的东西，所以它会活动——胡思乱想、前思后想、东想西想等等，都属于它的活动。

所谓“想蕴”，不仅是指第六意识的思维，也包括其他五识所产生的观念等等。比如说，当我们的眼睛看到一朵花的时候，这朵花上面的每一种颜色——白色、红色、绿色等等，都属于不同的想。

如何观察想蕴呢？这很容易。譬如说，当我们看到一朵红色的花以后，就可以像前面所讲的一样，去分解这个红花的念头；当分解到底的时候，这朵花的念头就变成了虚空。同样，当听到一个刺耳的声音之际，对声音的感觉，也可以通过上述方法来分解。依此类推，对鼻子闻到的芬芳恶臭、舌头尝到的酸甜苦辣、身体触到的柔软粗糙的感觉，也可以逐步分解为空性。

请大家注意，在听声音时，并不是作为肉体的耳朵在听，耳朵只是一种工具，真正在感觉声音的，是耳识。当感觉到高、低、粗、细的不同声音时，每一种感觉都是一种属于耳识的想。还有，动听刺耳、芬芳恶臭、酸甜苦辣、柔软粗糙本身并不是想，只有对它们的感觉才

是想。

所谓第六意识的想，是指我们的思维、念头、想法等等。在每一个小时当中，我们心里都会像河流一般出现各种各样的念头——善的、恶的、不善不恶的念头层出不穷地闪现。所有的这些念头，都可以分解到空性。

如果真正能够精通这些分解的理论，最后就真的能非常强烈地感觉到一切都是空性。我们以后修行的时候肯定也会感觉到的，以前的高僧大德、瑜伽行者走的也是这条路，他们总结自己的经验而写下的要点就是这些。因为我们修的是一个法，走的是一条路，所以，他们有过的感觉我们也一定会有，只是时间早晚的差别而已。

当深深地体会到万法皆空的时候，就像前面所说的一样专注于这种境界。

我为什么要说“深深地体会到”呢？如果没有真切的体会，只是通过看书而了解到——经过逐步分解，就可以将一切万法抉择为空性，这只是书面的理解而已，还不能称之为体会或者感受。我们的工作，是要超越字面上的理解，所以说“体会”；如果体会是模模糊糊的，就起不到什么作用，一定要十分清楚、明了地感觉到这种境界。所以说“深深地体会到”。

这就是抉择“想即是空”。

4. 行即是空的修法

所谓“行蕴”，包括内在肉体的运动，比如：甩手、走路等等；属于外在物质的时间、空间、方向、速度、顺序等等；还有各种各样的念头，因为它们属于意识的运动，是意识活动的某个阶段，虽然它们与意识不可分割、互为一体，就像手的运动与手本身无法割裂一样，除了意识以外，没有意识的运动，除了物体以外，也没有物体的运动，

但它们与意识本身还是有些不一样，意识属于总体，而念头则是意识的分支，如果说意识像一朵花，而念头就像花的花瓣、花心、花冠等等。

分解行蕴的方法，也和前面所说的一样，此处不必赘述。

5. 识即是空的修法

所谓“识蕴”，是指我们的意识^①，也即我们经常思维的东西。它是最关键的，因为很多人都认为，虽然肉体不是我，但意识应该是我，故而执著于意识。

虽然在不观察的时候，或者从宏观的角度而言，意识是存在的，它可以思维很多东西，可以辨察各种事物，就像彩虹一样：从远远的地方看去，彩虹是实实在在地存在着的完整的東西；但如果去追踪，就永远也找不到彩虹的自体。同样，如果去追究意识到底是什么，我们也根本找不到所谓的意识。

如何抉择意识的不存在呢？首先，意识是一种综合的名称，它可以分成很多种，同时也有很多名字——善的念头、恶的念头、眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等等；其中眼识又可以分为红色、白色、绿色等等。对每一种意识，也可以依靠意识所延续的时间长度来分解，这样一路分下去，直到最小的时间单位，再往下分，意识就消失了，最终谁也找不到一个实体。

以上所讲，是通过中观的逻辑推理方法来抉择空性。

另一种方法，也是最好的方法，就是让意识自己去观察自己。因为，意识本来是我们的眼睛所看不到的东西，哪怕借助科学仪器，也无法直接测量意识的自体。所以，要想透彻地了解意识，只有依靠意

^① 意识：此处所说的意识，不单指第六意识，而且包括所有的六根识。

识本身。

这是与密宗十分接近的，也是非常实用的方法。不过，这种修法有一些前提条件。首先要修五加行，并对空性有一定的了解和修证，否则是修不出来的，即使现在讲了也没有用。

（三）修持空性，断除我执

意识本身是很奇怪的东西，很多人从来没有去看过什么叫做意识。我上次也讲了，西方哲学家笛卡儿所说的“我思故我在”，就是一种极具煽动性的语言。本来大家都认为“我”是存在的，现在再加上他这种错误逻辑的推波助澜，就更坚定了自己的观点，再也不会去思索、去探讨，从而助长了无明，并由此掉入愚蠢的陷阱而无法自拔。

我们都是学佛的人，不但是学佛，而且是学大乘佛法的人。大乘佛法的重点，就是慈悲和智慧。此处所说的“智慧”，就是证悟空性的智慧，而不是世间的智慧。既然如此，那么，你们以前有没有去观察、了解或者探讨过意识呢？如果探讨过，那么，探讨的结果又是怎样的呢？可能大多数人的答案都是否定的。如果以前没有去研究意识，也没什么太大的问题；但是，从现在开始，我们一定要想方设法弄清楚意识的真相。

我们所有人，都承认前世后世；对我们而言，“我”存在的基础不是肉体，这很容易理解。那么，如果有人问，究竟是什么东西从前世来到今世并去到后世呢？我们往往会认为是意识，是我们的意识在流转轮回，意识就是“我”。这样一来，意识自然而然地就成为“我”存在的基础。如果能现见意识不存在，那么，所谓的“人”和所谓的“我”，也就失去了存在的基础。这说明，观察意识是非常重要的，它可以令我们彻底斩断轮回之根。

如果通过观察意识，能在一瞬间证悟无我，即使没有修其他的忏悔法门，也能清净无数的业障。因为证悟空性本身，就是最好的清净业障之方。

我们不能认为，有吃有穿、衣食无忧就万事大吉了。在我们的前面，很多有意义的事情正等着我们去做，这些事情既不神秘也不复杂，都是清清楚楚、简单易懂的。如果我们不去做，就永远无法解脱。

释迦牟尼佛的目标，就是让我们全方位地证悟空性，获得解脱，所以才会循序渐进地指导我们去观察色、受、想、行、识等等。因为每个人对肉体的执著都比较强烈，故而先观察肉体，之后再观察精神。如果能抉择出意识的空性，就解决了根本性的问题。因此，我们应当在这方面多下工夫。

如何观察呢？观察的方法，包括显宗和密宗两种。密宗的观察方法我暂时不讲，显宗中观的观察方法，又可分为应成派和自续派两种。

第一种观察方法，属于自续派的观察方法。就是刚才所讲的，通过思维、分析、分解，最后令意识“失踪”。

所谓“失踪”的意思，并不是没有找到，而是清楚地看到它是不存在的东西，是假有的而不是真有的。我前面特别强调了，没有找到和现量证悟空性之间，有着天渊之别。

在深深地体会到一切都不存在的时候，就尽量保持这种感觉。

对初学者而言，通过这种方法来证悟，是简单而又切实可行的。

另一种修法，属于中观应成派的修法。就是不去思维，既不考虑心是否存在，也不抉择眼、耳、鼻、舌等等的空性，只是在抛开一切杂念，让心放松下来并处于一种非常平静的状态以后，就让心自己去看心。

此时，所有的分析思维都是多余的。如果这个时候去作分析，反

而会扰乱这种境界。我上面讲过的侧面的监督，和这里所说的让心自己去看基本上是一样的。

看的方法有很多种，大圆满的方法我不讲。如果用中观自己的方法去看，就会明显地体会到——自己的心和外界的天空完全是一样的。

这里所说的天空，当然不是指成都这种脏兮兮、灰蒙蒙的天空，而是藏地经常能见到的那种清澄碧蓝的天空。

大圆满的修行人也是这样。早上太阳刚刚出来的时候，他们就到山上去，面朝西方，去看西方的天空。当整个身心放松之后，内在的心就会与外面的天空彻底融为一体，根本分不出内外的差别，就像蓝天映衬下的大海，远处澄净莹蓝的海水与蓝色的天空互相融合，海天一色、深远浩渺，根本分不出大海与蓝天的分界一样，内内外外都连通在一起。

什么叫做“通”呢？是不是我们的心也变成蓝色了呢？不是这样的。此处所谓的“通”，就像没有云彩的虚空，由于星星等其他物质都因太阳的光芒而隐没，所以看上去是一片纯净通透的蓝色，没有任何其他的颜色形状等等一样。我们的心也是晶莹透彻的。此时此刻，内心与外界等里里外外的一切，都成为一体无二的空性。

这个修法也差不多，当心静下来以后，就会发现前面的虚空和自己的心完全是一回事。

此处所说的“一回事”，是指从空性的角度来说是一回事。所谓的“空”，只是一个名字而已。其实，任何人也无法指出什么是虚空或者天空，只是把没有任何东西称为虚空或天空而已。天空的蓝色，也只是地球对阳光反射的一种现象，其本身并不存在什么东西。我们的心也是如此，它本身并不存在任何实有的本质。所谓的“心”，只是我们的一种分别而已。

在进入上述境界的当下，我们心里虽然不存在空性不空性的念头，却能非常清楚地知道这是空性，对空性有一种非常清楚的感受。

就像上面我所说的，有些人在感受到这种空性以后，会有哭泣或大笑的反应，这都是很正常的。当然，这与修炼某些外道法门时的哭泣或者大笑的反应是完全不同的。

在深深地体会到空性的时候，所有的烦恼、执著都烟消云散。然而，因为我们的修行不到位，所以只是在那一瞬间没有烦恼执著而已；顷刻之后，一切都会恢复原状。但是，如果能长年累月地坚持下去，处于这种状态的时间就会越来越长，最后就能彻底地断除烦恼。

因为现在是讲实修，所以不说很多话，否则大家就会搞糊涂，最后也抓不住要领了。

实际上，修空性不需要太多的语言，证悟空性的境界也没有什么可说的。比如说，禅宗从来就主张不立文字，不喜欢说什么。为什么禅师们不喜欢说呢？因为他们认为这里面没有什么东西可讲，没有什么是我们的语言所能传递的东西。说是空不行，说是不空也不对。为什么空与不空都不行呢？因为这些都是凡夫的概念，而空性却超出了凡夫的语言和思维的境界。

虽然语言不能表达这种境界，但它却不是像睡着了或晕倒了一样毫无感觉。此时此刻，我们会有一种深切的感受——清清楚楚地看到一切都是空性，就像现在我们能清楚地看到这堵墙是白色的，而不需要通过思维来抉择出“这堵墙应该是白色的”等等一样。这不是用肉眼来感觉的，而是由心来体会的，是发自内心的真切感受。

以上所述，就是中观应成派的修法。

这些都是实际修行的方法。除了这些以外，我既没有看到其他的中观修法，上师们也没有讲过什么其他的中观方法。这个修法虽然是

中观的修法，但已经算得上是密宗的部分修法了，很多高层次的修法也就是这样修的。用人类语言所能描述的，恐怕也只能达到这个程度。再高的境界，就只能自己去体会。只要你们对中观的见解没有什么不好的看法，能够接受这个修法，我就可以讲出来，没有什么需要保密的。当然，其他的密宗修法却又另当别论。无论如何，虽然显密的修法与过程各不相同，但最后证悟的境界却几乎是一样的。

如果你们能证悟这一点，我想大圆满可能也只是一肘的距离了。法王如意宝以前经常引用他的一位上师说过的一句话：如果真正证悟了中观的空性，离大圆满就已经很接近了。相信在不久的将来，我们必定会证悟大圆满。

令人失望的是，我们往往都不重视这些，以为在此之上还有更好的东西，从而放弃了基础的修法。其实，如果真正能修好出离心、菩提心，最后再修空性，并证悟到这种境界的话，在此之上还有什么呢？除了令这个境界更清楚一点之外，其他没有什么了。如果轻易地舍弃出离心、菩提心这些基础修法，哪怕大圆满的名字再好听，也是无济于事的。

这些都很重要，以后我们不需要去问别人自己证悟没有，只需自己去看。我们以前有没有这样的感觉，如果有的话，这就是初步的证悟。

需要提醒大家的是，有的人只是对空性有一点点了解，我们就不能说他是证悟了。为什么呢？因为，如果承认他证悟了，也许他就会生起傲慢心——我好了不起噢！我已经证悟了！——这样就不但不能让他进步，反而还会让他后退的。

要知道，这种证悟并没有什么了不起，这就像从很远的地方看到月亮的照片——既不是在附近看到月亮的照片，更不是看到月亮本身

一样。我们并没有看到真正的实相，离断除烦恼、获得解脱还有很远的距离。所以，在一般情况下，对初步的证悟都不能过分在意。

有个故事就能很贴切地说明这个道理。有一位十分擅长做食子^①的密宗上师，他有一个弟子，已经跟他学了很长时间了。让弟子一直百思不得其解的是，他觉得自己做的食子和上师做的已经完全一样了，根本看不出其中的任何差别，但每次他把自己做的食子拿给上师看的时候，上师总是说这不对、那不对，反反复复地让他重做。

有一天，他把上师自己做的样本涂上水，使它看起来像刚做出来的新鲜食子一样，然后端到上师面前，结果上师仍然还是说不行。弟子十分不服气地说：“这是您自己做的啊！”

这时，上师才告诉他：“其实，在很早以前，你做的食子就已经合格了，但为了让你能够进步，使学到的技术更加娴熟，我才这样不断地否定你的成绩。”弟子终于恍然大悟，原来这一切，都是上师的一片苦心啊！

同样，我们也不能满足于初步的境界，而应再接再厉，力争使现有的境界日臻完美。

证悟与否是我们自己的体会，除了有他心通的人以外，其他任何人都无法了知。除了上面所讲的标准以外，即使你们把整个《大藏经》显宗中观部分的理论拿来印证，也不可能找到别的什么更好的直接印证的内容了。也就是说，所谓的证悟，就是前面所讲的境界。

还有一个标准就是，自从有了这个感受以后，自己的出离心和菩提心是否有所增长，对贪嗔痴的减少是否有所帮助，如果答案是肯定

① 食子：就是用糌粑、酥油等做成的各种形状的食物团，属于五供之一，是藏传佛教当中比较盛行的供品。

的，那就可以确定自己已经证悟。

接下来的工作，就是要让自己的证悟境界提高、升级，其他没有什么，这已经是很不错的境界了。如果在打坐的时候能有这样的境界，在出定的时候，会有什么样的感觉呢？在出定的时候，会感到一切都是虚幻如梦的；有些时候甚至觉得自己的手都可以穿过墙壁等有碍之物，因为他知道这一切都是幻觉，所以穿过墙壁是理所当然的事情。

我这次去五台山时，遇到一个年轻的藏族修行人，他就有这种感受，而且境界非常好。

他在我面前打坐，想让我印证他的境界是不是大圆满。本来，在大圆满的境界中没有什么可以言说的东西，以前的弟子们就是到上师那里去打坐，上师通过这种方式就能知道对方的境界，并可当即确认弟子的境界是不是大圆满。

那位修行人知道以前的这种传统，他以为我也可以这样印证。我很惭愧，自己都不知道大圆满是什么东西，又怎么去给别人印证呢？通过这种打坐的方式来印证就更不可能了。我只能通过语言来了解对方的感受，并将其与书中所讲的相比较。

因为入座时的境界本来就无法言表，我只有问他：“你在出座之后的感受是什么样的？”

他告诉我说，有些时候他觉得前面的桌子等所有物品都是虚幻的，有些时候他觉得自己的手可以穿过桌子……这些感受都很强烈。随后，我告诉他说，你的这种境界应该是一种初步的证悟，因为他的感觉非常符合修行法本上面所说的开悟标准，所以我认为，他应该是证悟了。

你们有没有这种感受，不要一天到晚说什么“我昨天梦到观世音菩萨啦”，“释迦牟尼佛对我笑啦”，“我看到阿弥陀佛啦”，“谁谁谁

的照片发光啦”等等，这些都是很无聊的。

前几天有位活佛组织了一次放牦牛的活动，参加活动的一位上海居士随后来见我时，兴奋地告诉我说：“我们昨天的放生好殊胜噢！”“怎么殊胜呢？”“当时飞来了一只蝴蝶，在那里停留了好长时间噢！这肯定是一种殊胜的征兆！”

我当时就觉得很可笑。内地这个季节到处都是蝴蝶，我们放生时天天都有蝴蝶飞来飞去，一只蝴蝶飞来有什么值得大惊小怪的！

很多居士都有这样的习惯，希望以后不要再有这种愚蠢的行为了。

要知道，看到阿弥陀佛等等并没有那么容易，你们不要随便说这些神秘的东西。即使有这些情况，也不要四处宣传。我们只需要讲空性、讲慈悲、讲出离心，其他都不需要。如果有了这三者，就无须八方索求、四处乱跑，只需培养这些智慧，令其逐步成长；如果还没有这些境界，就认真真正地修行，更没有到处乱跑的必要。

当然，“不要乱跑”的意思，并不是不要你们去寻找上师、依止善知识。善知识肯定是要依止的，法也肯定是要听的，在听了以后，就需要静下来去修。如果修的话，这些感觉就会出来的，这就是初步的证悟空性。

请大家想一想，我讲了多少个证悟的标准。

第一个，就是打坐时自己的感受，这是最关键的；第二个，是出座以后对外境有没有一种不造作的、自然而然的虚幻无实的感觉；第三个，是对出离心、菩提心的增长，烦恼的减少有没有作用。如果有的话，就可以算得上是证悟空性了。

不过，这种证悟空性只是最基础的境界。打一个比方，假设从此地走到拉萨，要走五十多万步，现在我们只能算是走了一步，以后还有很远的路要走，没有什么了不起的！千万不要骄傲自满。不过，万

事开头难，证悟的第一步也是来之不易的。只要有了初步证悟的基础，就有了一个明确的方向。如果我们能够坚持下去，就会走出第二步、第三步，这样离目标就会越来越近，最后的成就也是指日可待的了。