

四法印的见解与修法之七

空性与无我修法的差别：空性修法是指法无我的修法，当体会到物质、精神等所有的一切都是空性时，在这种境界中安住，就是空性的修法；无我的修法则是指人无我的修法，它属于空性修法的一部分。

前面讲的空性修法虽然属于中观的修法，但我认为这已经是非常高的修法了。任何一个修法，无论怎么高明，也要自己去体会，除了这个体会以外，要用我们人类的语言来表达，就只能这样了。

虽然观察只是过程，不是最重要的，但如果没有这个过程，就不会有证悟空性的结果。如果真正地证悟了这两个修法，就已经是很高、很不错的境界了。

中观修法和其他一些密宗的修法，只是在方法和过程上面才有区别，最终的证悟体会几乎没有什么差别。所以，通过中观的修法而证悟，已经是很好的境界了；以后我们修一些密宗修法的时候就会知道，结果其实是一回事，没有什么新的东西，只是方法不一样而已。所以大家一定要珍惜这个修法。

当初我们讲过，听这样的法，除了真正的修行人以外，其他人不

合适。为什么呢？因为我要讲这些具体的修法。这些空性修法本身就不允许对所有人讲，讲有要求，听也有要求，要听具体的修法，特别是空性的修法，最起码必须是一个诚心诚意的修行人。讲和听最终的结果，是一定要修行。最关键的，是要自己去体会，讲和听的目的都是这样。除了这些修法以外，如果只是讲普通的佛教常识，谁都可以听，甚至没有皈依的人都可以听。

大家也看了许多书，密宗的书、介绍具体修法的书，还有其他的佛教书籍，但书上的内容就是这些词句，没有别的词句。因为这种境界是我们的语言所不能完全表达的东西，已经超出了语言的极限。

前面所讲的修法是所有修法的入门和基础。如果一个修行人在加行方面努力积累资粮，当各方面的条件都比较成熟的时候，在修这个修法的过程当中肯定会证悟。如果大家在这些修法上面没有什么体会、感受和证悟的话，修其他任何一个修法都不会有什么收获，因为这个修法是所有修法中最具体、最基本、最关键的基础。

一、诸行无常的修法

无常的修法分两种：一个是微观的无常，一个是宏观的无常。《普贤上师言教》当中讲的都是宏观的无常，微观的无常一般不怎么强调，但是今天这两个无常都要讲。

首先，什么是宏观，什么是微观呢？在日常生活中看得到、听得到、摸得到的事物，都叫宏观；而微观则是我们的眼、耳、鼻、舌没有办法感觉到，但从理论上能知道它的存在的事物。无论微观也好，宏观也好，都离不开无常。

我们为什么要修无常呢？在讲三法印理论的时候已经讲过，因为

我们有常执，就会导致很多的烦恼，所以要修无常。为什么要从宏观、微观两个角度去修呢？为了让我们彻底明白一切事物的无常性，为了彻底地推翻我们的常执，所以要全方位修无常。

怎么样修呢？打坐的时候，前期的预备都是一样的，皈依、发菩提心、排污气、祈祷释迦牟尼佛……这些都做完以后，就通过上次讲的那些逻辑来抉择一切有为法都是生灭的，都是无常的。不但从宏观的角度来说它是无常的，而且从非常细微的微观角度来说也是一刹那一刹那的。

上次讲过，佛说，一刹那是指指尖穿过很薄很薄的一片花瓣所需的时间。但是，这个一刹那，我们还可以分为成千上万个阶段。我们可以想象，本身这么短的时间再分为十万个、百万个等分的话，其中一个阶段是多么短暂。然而，即使在这么短的时间当中，每一个物质都在变化，佛经之中称之为生灭，用现代的语言来说，就是运动。

从宏观的角度来说，我可以把这本书从右手放到左手；但是，从微观的角度来说，当我右手的书到了左手时候，这是不是一本书呢？它实际上已经不是原来的那本书了。因为右手的这本书在右手这个位置上就已经消失，永远不会再有了。那左手的这本书又是如何产生的呢？这本书的产生因缘：首先，在右手的那本书在右手的位置上毁灭了，随之在第二个位置上产生了新的书；在第二个位置上的书毁灭了以后，第三个位置又产生一本新书；第三个位置上的这本书毁灭了以后，第四个位置上又产生一本新书……就这样生生灭灭，逐渐逐渐地过来，当书到了左手的时候，刚才右手里面的书早已经不在了。书从右手的位置迁移到左手的位置的过程，我们称之为运动。当然，运动还是比较宏观的概念。但佛教的意思不是指宏观意义上的运动，因为原来的书自身已经不在了，既然自身都已经不存在，又运动什么呢？

那么，现在我手里的这本书是什么呢？这是缘起法的作用，在因缘和合的条件下，重新诞生了一本这样的书。当然，我们的眼睛看不见这些过程和因缘，我们的眼睛所看到的，只是把这本书从右手移动到左手。

再比如，如果把一个蜡烛或其他有光的东西在黑暗中转一圈的话，虽然我们的眼睛明明看见的是一个光亮的圆圈，但我们心里都知道，这不是一个圆圈，它只是一个个有光的点，而不是一个连续的光圈。那为什么我们会看见这个光圈呢？因为光点运动的速度快，速度快了以后，我们看到的就是一个圆圈。如果这个速度很慢的话，我们看到的，就是它在一步一步地移动。

电影胶片就是一个很好的例子。当它的转速降下来以后，我们在屏幕上看到的就不再是连续的画面，而是一张一张地往前走，或者往后倒的图片；但是，当它的转速提高到一秒钟达 24 帧图片以上时，画面就不再是一个个跳动的图片，而成为连续的画面，但我们的肉眼却抓不到这一个个分开的图片。

那本书也是这样。在微观世界当中，它从来就没有动过，因为它的诞生和它的毁灭是同时的，但我们的常识却与之完全相反。从我们的常识的角度来说，它是一直存在的，因为我们以前学的这些知识都是错误的，所以我们没有办法理解这种刹那的无常。当现在这些细微的细节被还原出来以后，宏观的感觉和终究的事实就会发生冲突。

我们反过来观察自己也是这样。我们一般会认为，昨天的我和今天的我是同一个人，但这也是宏观上的概念。从微观的角度来说，这就是大错特错，因为所有的物质都是一刹那一刹那地生灭。而从更深层次的境界来说，宏观微观的观点都不正确，只是相对来说，微观的观点比较正确而已。

修的时候必须去思维。这样思维以后，就能非常清楚地知道，虽然我们的肉眼能看见闪电的闪动、河流的奔腾，还有火焰的跳动，能感觉到这些东西在很短时间内的变化；但我们的眼睛却看不到这些静止的物质，例如墙壁呀、书呀等等的一刹那的生灭。此时此刻不是用我们的眼睛去看，而是用我们的智慧去思维，最后深深地体会到、感觉到一切有为法、一切物质、一切有因有果的东西都在一秒钟的千分之一或者万分之一等那么短的时间当中生生灭灭的时候，就让心专注在这个境界中，让心和无常的感觉无二无别，变成一味一体；亦即让无常的感觉变成我们心的一部分或者心的本体、意识的本体。那个时候不再想别的东西，而在这个境界当中停下来，让心安住，能安住多长时间就安住多长时间。停下来时，就像前面所说的一样，要有一个侧面的监督，但不要去正面监督。

正面的监督是什么意思呢？比如，如果有一个念头在观察——我的意识有没有安住，我的意识有没有在想什么别的东西，就属于正面的监督。安住的时候不能有这些东西，一旦有观察的念头，就会扰乱这个境界，所以要从侧面来监督。

其实本来并没有正面监督、侧面监督这样的词，但为了让你们比较清楚地了解其含义，所以才用了侧面这个词来形容。所谓侧面的意思，就是不要有明显的念头——我的心有没有散乱，有没有在想别的东西。

一些人也许会怀疑这种说法：我们每个人不是只有一个心吗？一个心同时既是被监督者又是监督者，这怎么可能呢？难道我们有两个意识吗？并非如此。我们并没有两个意识的相续，但我们的心就是有这样的功能，可以一方面安住在这个境界当中，一方面同时从侧面来进行监督，这两个方面都很重要。

如果有这种监督，当冒出其他杂念的时候，我们就能立即发现；如果没有这种监督，心就会先冒出一个小的杂念，但我们自己却不能感觉到，这种念头越来越扩大，越来越扩大，过了五分钟、十分钟以后，连我们自己都没有办法控制了。

当有了监督以后，如果冒出一个杂念，我们立即就能放弃这个念头；放弃了以后，如果我们的的心还能处于原来的状态当中，就不需要观察，而继续安住。如果原来的感受已经消失了的话，就不要再强迫自己安住，而要重新去观察。

有些时候可以观察自己的相续，有些时候可以观察外界，所有的有为法都是我们修无常的对境。就这样一个一个地观察，当我们在每一样东西上面都获得了无常的感受之后，就在这个境界中安住下来，这是细微无常的修法。

至于其他的无常理论，在因明的《释量论》等论著里面讲得很多，弥勒菩萨的《经庄严论》里面也讲得很好，但我们要有一定的知识才能理解这些内容。刚才我们讲的内容说跟因明有关系也可以，说没有关系也可以，这些都是比较容易了解的内容。

通过这样的方法去观察，就暂时不需要理论；最后我们需要的，就是一切法都是无常的这种感受，这种感受是最关键的。

第二个修法是宏观的无常修法。宏观无常的修法很简单，就是《普贤上师言教》中讲过的人生无常、死亡无常等等。有些时候观察外境，有些时候观察众生，有些时候观察高僧大德，有些时候观察春、夏、秋、冬等季节的变化，从各种各样的对境方方面面去思维无常。

修这些无常不需要逻辑，平时我们都能看得见这些无常；但是，凡夫往往只是在看到了一些非常意外的无常的时候，心里才会有一些不同的感觉，比如恐惧等等，过了一段时间以后，因为不修行，就不

会再有什么感觉了。我们一生中看到了太多太多的无常，大家都麻木了，没什么感觉了。不修行的话就会这样，所以我们就要去修行、去体会，大家要重视这些观察方法，这样就很容易深深地感受到一切有为法是无常的，靠不住的。外面的山河大地也好，物质世界也好，包括我们自己的生命、财产、名利等等一切的一切都是靠不住的。

这本书当下是这样子，但它的过去我们说不清楚，它的未来也未必是这样，因为它不是永恒的东西。人也是这样，今天我是一个活生生的人，明天、后天是不是，谁都没有把握，时间越远越没有把握，财产、名利等等都是这样。通过修行与思维，最后感觉到所有的东西都是靠不住的，都是无常的，都是没有任何意义的，这就是出离心的基础。当然，它还不是真正的出离心。

讲了无常以后，有些人觉得非常悲观。自己以前认为非常了不起的名利等等现在看起来什么意思都没有，包括我们的生命都没有把握，都没有意义，这样活着还有什么意思呢？

这样的结果是好还是不好呢？是好的。因为，当我们意识到万法无常的时候，才能真正放下这些世俗的东西。从此以后，即使遇到家里的亲人死了、破产了、家破人亡等悲惨景况的时候，也不会有什么过分痛苦的感觉，而会意识到，世间万物本来就是这样子，今天我终于看到了无常。如果无常修得好的话，那个时候我们的注意力就会转移到解脱方面。

前面我们也讲过，《普贤上师言教》在讲完人身难得、寿命无常等等之后，马上讲到解脱的功德、解脱的利益。为什么要讲解脱的利益呢？因为，如果不了知解脱的利益，就会在通达无常等等之后，觉得人生没有什么目标，就会感到悲观失望；当知道解脱才是永恒的安乐，解脱才是靠得住的之后，就不但不会悲观，反而会很乐观、很开

心，因为我们终于发觉了生存的目标，知道自己为什么要活，那时就会把所有的精力投入到寻求解脱上面来。这个时候就培养出了一个真正的出离心。修持无常的最终目的，就是要达到这样的结果。

修法的时间可以自己安排，长短都可以。修完了之后不要忘记回向。

二、有漏皆苦的修法

有漏皆苦的修法跟《普贤上师言教》讲的内容完全一样，没有什么新内容。一般而言，可以分为两个阶段：第一个是观察。整个六道轮回，都充满了苦苦、变苦、行苦这三种苦；然后分别观察六道轮回的痛苦——地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦等等。这样思维的结果，是深深地体会到整个六道轮回充满了痛苦，没有一个地方不痛苦。

那个时候，我们的心本身就变成了一切法是痛苦的那种感受。之后安住在这个境界当中，能保持多久就保持多久。如果能保持五分钟的话，这个五分钟阶段就叫做修有漏皆苦。

如果生起杂念，就要设法断除这个杂念；断除杂念之后，如果还可以继续保持那种状态的话，就不用重新观察。如果在杂念放弃的同时，前面讲的体会也消失了的话，就只有重新观察。

无常和痛苦的修法虽然只是很普通、很基础的修法，但是，一旦我们缺少了这两个修法，则无论修什么法都不会成功。

不了解的人一听说佛教里面讲一切法都是痛苦的，轮回充满痛苦，人生充满痛苦等等的时候，就认为佛教是悲观的、消极的等等。其实佛教徒根本不悲观，世间人反倒是最为悲观的。

很多人在年轻的时候，特别是事业、生意比较顺利的时候都很乐

观。但是，一旦遭到一些打击的时候，就会彻底地堕落，非常地悲观，甚至到了自杀等等的地步，这些才是真正的悲观。现在很多人的人生观是非常消极、非常悲观的，他们认为，属于自己的，只有这么几十年，几十年过了以后，自己就会变成石头、泥土等等。佛教却并不这么认为。

释迦牟尼佛的戒律是最保守的，但戒律当中也开许，如果一个出家人在没有执著，并根本不需要花费什么精力的情况下，可以轻而易举地获得五百间房间，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以支配这些房间。这不是针对在家人，而是针对出家人而言的。如果是在家人的话，要求就更低了。我们可以想象，五百间房间是什么样的概念，现在有多少人能够拥有。

释迦牟尼佛还规定，如果一个出家人在没有贪欲心的情况下，也可不费吹灰之力地获得一件价值 10 万嘎夏巴拉（嘎夏巴拉是古印度的货币单位，为重量约 8.8 克的银币，目前 1 嘎夏巴拉约合人民币 30 元）的衣服，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以使用这件衣服。你们可以想象，那是一件什么样的衣服。

也就是说，佛教徒不一定吃得很不好，穿得很不好，认为一定不能用好的东西，一定要用不好的东西，这也是执著。最重要的一个原则，就是不能贪恋这些东西。

我讲这些的目的，就是为了说明，佛教不是那么悲观。虽然佛要求在物质上应该少欲知足，但并不表明一定要过艰苦的生活。最关键的是，不能把物质享受当成生存的意义，而应当把解脱当作生存的意义。

自从明白了这个道理以后，无论在世俗的生意上、事业上、工作上受到任何打击，我们都会觉得无所谓；因为这些东西只是我们生存的方法，而不是生存的意义。我们的生存意义，就是希求解脱、净化

自心、调伏私心、提升生命。

从此以后，在我们人生的每一个角落，都充满了佛的智慧。遇到幸福的时候，明白那些世间的东西虽然自己今天拥有，但是明天不一定还属于自己，所以就不会有什么傲慢心；遇到再大打击的时候，也明白虽然自己现在很痛苦，但这只是生存的方法，这样也不会觉得很苦、很累，因为我们的心里充满了活力，充满了力量，充满了勇气。

当然，因为我们现在是凡夫，所以在遭到打击的时候，一天、两天或者一两个小时当中会想不通，心里面也会难过、痛苦，这只是因为我们的修行不到位，但稍加思维就会清楚，我虽然失去了时间、地位、钱财，但我的解脱没有失去，我还可以照样修解脱道。这样就会心开意解。这个道理虽然不是修法，只是一种常识，但还是有必要讲。

三、无我的修法

虽然此处无我和空性的修法是分开讲的，但实际上无我修法包含在空性修法当中。

无我修法最关键的，就是推翻我执，因为我们的所有烦恼——贪、嗔、痴等等，都来源于我执。但此处不需要强调，因为，如果通达了前面的三个修法，就不会有我执。

修法的时候不需要反复地思维，当前面的三个修法修完以后，适当地看看我存不存在，那个时候就会很清楚地知道，既然连微尘都不存在，都是空性，那我又怎么会存在呢？那是不可能的。当深深地体会到我不存在的时候，就安住下来；当开始生起杂念的时候，又重新开始修。

就这样让空性、无常、痛苦、无我这四个修法像车轮一样周而复

始地反复轮番修持，修完以后就出座，出座的时候务必要回向。

出座以后，在日常生活中，要把这些观点、感受应用到日常生活当中去。要随时提醒自己，日常生活中的这些东西都是虚幻的、无常的、无实的。通过这样的方法，最后深深地体会到一切万法没有什么可以执著的东西，这才是正确的不执著。

错误的执著是什么呢？就是没有通过这样的思维，根本没有什么空性的感受，就随随便便地放下、不执著，这就是错误的执著。

当时禅宗和尚摩诃衍在西藏引起的很著名的争论，就来源于此。这不是说禅宗不对，禅宗是很好的修法，我们也无法判断和尚摩诃衍证悟没有，但他说出来的话却是错误的。

他告诉很多初学者说：“不需要这样观察，心里什么都不要想，善的恶的什么都不要想，心里思维善就会投生到善趣，思维恶则会堕于恶趣，而什么也不想就是解脱。”这里面一没有中观的思维，二没有密宗气脉明点的修法，三没有大圆满的窍诀。在这样的情况下放下来的话，只是放下来而已，其他没有什么结果，所以在西藏引起了激烈的争论。

作为修行人，该不执著的时候就不能执著，该执著的时候就要执著。发菩提心的时候就要执著。释迦牟尼佛说，那个时候要有一个大于须弥山的我执——我要成佛，天下的众生我要去度，我要去做利益众生的事情等等。在刚刚开始修行的时候，如果没有这样的一个我执就不行，通过这种方式慢慢取消不正确的我执，留下证悟空性、慈悲等好的因缘，最后才是消除所有的执著。所以，执著不执著的界线一定要分清楚。

有些时候可能会觉得这样的观察很累，当不想思维的时候，就可以休息。休息的方法就是不思维，既不想人身难得、轮回痛苦等等，

也不思维其他的念头，就这样放下来，彻底放松，这个实际上就是和尚摩诃衍的方法，我们可以在这样的状态中休息。

如果加行修得好，对上师三宝、密宗、大圆满等等的法又有很大信心的话，这个时候就有可能证悟。因为这个时候是很特殊的时候，我们刚才思维了很久，心里感觉很疲劳，现在一放松下来，就有可能产生一刹那的明白自己心的本性是空性的感觉。

最后要达到的标准，就是每当我们一打坐的时候，无论修空性也好，修无常也好，就能产生很强烈的感受，而不是模模糊糊的感受；起坐以后，虽然在日常生活中没有专门去想这些道理，却能自然而然地感觉到空性、无常等等，这些是暂时的标准。

麦彭仁波切说这是显宗的修法，无论有智慧的人还是没有智慧的人都可以修。这个修法是以修为主，不是以说为主，虽然没有说很多道理，却可以证悟；如果不修的话，即使会说很多很多的理论，也始终不会有任何感受，只能像鹦鹉学舌一样没有什么意义。

如果这个法门修好了，则八万四千法门的精华都修到了，都证悟了；所以这是非常重要的一个修法，我们一定要修。这个修法除了无我修法和空性修法以外，其他两个修法在外加行里面本身就有，修五加行的人修这个修法也不冲突。修五加行的同时，如果很喜欢无我修法和空性修法的话，也可以适当地安排时间自己修；但最好是首先把外加行、内加行修完以后再修这个法，这个法修到一定程度以后，再去修大圆满。

涅槃寂静没有什么别的修法，无我空性的修法就是涅槃寂静的修法。涅槃寂静是最后的结果——成佛的境界。