DOM May 23rd, 2026
佛法开示 - 定嚴法師 - 佛說法印經

亲爱的朋友们，今天是 5 月 23 号，我现在实际上是在禅修营里，我们正在举办法语禅修营。
我刚刚才了解到，今年 10 月，为了庆祝泰老师一百岁诞辰，我们将会举办一个有关泰老师照片和书法的展览。
我们希望法语区的兄弟姐妹也能来参加，一起准备这个展览。
我听到这个消息的时候，非常高兴，因为今年非常特别。
我们庆祝泰老师一百岁诞辰，而且还有很多其他的活动，我们还会出版一本泰老师的书法专辑。
所以，我也邀请越南的兄弟姐妹重新出版一本泰老师在 1950 年出版的诗集。
这本诗集的名字是《秋暮之笛》（秋天黄昏的笛声）。
我希望这本诗集能够在 6 月，就以越南语、法语、西班牙语和中文出版，让大家可以阅读。
第二本书已经在朗梅（拉梅）出版社那边准备好了，一个多月以前就已经定稿了，只是还没有放到网站上。
也许在 6 月的禅修营，我们也会有这第二本诗集的一部分纸本可以提供。
连泰老师最资深的弟子，都没有读过这些诗。
第二本诗集是一本寓言诗集，我们在档案里只有一两本很旧的版本，这些书在越战期间已经失传了。
现在大家有机会可以重新读到它们，我们也已经把它翻译成法文。
我知道，也许这个译文还不够好，但是我们会努力把它修订得更好。
我们正在努力修改这些译文。
好的，现在我们开始一起来学习一部新的经文。
这部经文是《佛说法印经》，也就是关于“三解脱门”的经典。
为什么我们要讲三解脱门？为什么叫“解脱门”？解脱门这个说法和“法印”有一点不同。
我们常常会觉得自己被困住了，找不到一个解脱的门。
因此我们很痛苦，会感到绝望，一直在寻找一个出口。
借着我们的修习和观照，我们能够慢慢理解、觉察到：我们可以找到一扇门。
这扇门能够让我们进入一个更加自由的世界。

这扇门所通向的世界非常开阔，而不是像被困在一个黑暗的小房间里。
如果我们能够打开这扇门，就能走进一个很美、很宽广的空间。
我们可以看到，门内和门外的境界是完全不同的。
在很短的时间之内，通过这扇门，我们就可以触及解脱，生起智慧。
泰老师在 80 年代翻译了这部经文。
1980 年他翻译的时候，给这部经文取的题目就是《佛说法印经》。
有些朋友手上拿到的，可能就是 1980 年那一批早期的版本。
在那个版本里，题目用的是“法印经”，在这部经文的第一部分和第三部分里，都提到“法印”来解释这部经文。
这部经文实际上是从汉文大藏经里的一部经典翻译过来的，是第 104 号经。
当然，这部汉文经典本身又是从梵文经典翻译而来的。
所以在这部经文的结尾处，你们可以看到注解，说明这个译文是来自汉文大藏经，并且对应哪一部梵文经典。
这部经在大乘和小乘（南传、北传）的经典系统里面都有相应的版本。
经文这样开始：
“如是我闻：一时，佛在舍卫国，与比丘众俱。”
有一天，佛对比丘们说：
“你们知道什么是殊胜的法印吗?
现在我要为你们分析、解说。
你们要以自净其意，专心听闻，谨记领受，静心修习。”
在这个场合，没有人先向佛陀提出问题，佛也没有等弟子发问，就直接开始对比丘们解说。
因为佛陀认为这是非常重要的，或者说他在僧团里已经感觉到弟子有这个需要，需要这一类的教导。
所以，佛陀就在那个时候，主动给比丘们这个学习的机会。
佛陀也看得出来，比丘们已经准备好可以接受这部经的教导。
因此，他主动开示，而不是在弟子提问之后才开始解说。
他说：你们要一边听，一边记住，然后要静心去修习。
佛陀希望大家听法的时候，要带着专注的注意力，要有清净心，才能够深入地理解，要深度地聆听。
不要带着先入为主的成见，因为我们在听的时候，心里很容易生起：“啊，这个我同意”或者“这个我不同意”。

如果我们听法的时候，一直用分别心去判断“赞成 / 反对”，那就是用头脑、用概念在听，而不是用整个身心在听。
我们需要用清净心来聆听。
不要用各种概念来比较、对立。
当我们一边听一边比较各种观念时，就很难真正用我们的真心去感受，而只是在内心里起很多分别、判断。
要想真正深入理解、并且能够记得住，又能够在生活中修习，就需要这样的聆听方式。
在各种境界之下，不要太起伏不定，要提起善巧，才能够根据具体情况来实践。
然后比丘们回答说：
“世尊啊，如果您为我们宣讲，我们将尽心聆听。”
佛陀说：在佛法中，我们只为那些愿意听法、愿意接受的人来宣讲。
所以当比丘们回答：“是的，世尊，请为我们宣讲，我们将尽心聆听。”
这就表示他们具备了听法的意愿。
佛陀接着说：这就是为什么我们需要一定的善巧方便，知道在什么时机说什么话。
如果我们看到某个人正在受苦，但那个人并不想修行，我们就不要强迫他，不要硬要给他讲佛法。
我们可以用自己的生活方式来示现，不一定要用很多佛法名相去说。
如果没有善巧的方法，勉强去说，就很容易引起反感、冲突，我们本身也缺乏这些技巧。
当我们有方法、有善巧方便来分享佛法，了解自己和他人的处境，就能提供一些对自己有益、对对方也有益的内容。
如果双方都有这种开放、愿意接收的心，那么沟通会很顺利，这样的传递就能够圆满。
佛陀说：
“空性既非有，亦非无，远离妄想，远离一切错误知见；不生不灭，超越一切分别。”
当我们听到这样的经句，我们也许还不知道什么是空性，什么是真实本性，什么是不生不灭，什么是错误的知见。
但是我们可以马上感觉到：这里谈的是一种超越生死、有无、是非的境界，是进入究竟维度的语言。
空性没有形相，不能用概念来把握。
空性从未生起，也不是任何知见可以执取的对象；因为不能被抓取，所以它可以包容一切法，安住在平等无分别的智慧之中。

这才是真正的理解。
当我们听到这些话，就知道不要去抓取、不要起分别心。
我们会感觉自己正在进入究竟的维度，这就是正见。
不仅是空性如此，所有的佛法也都是如此。
这就叫做“法印”，因为我们明白空性是所有现象的本质，所以“法印”就是佛陀教法的印章。
在这样的教导中，我们可以看到很多要素。
我们知道，在佛经里谈到“法印”时，有的经说“三法印”，有的经说“四法印”。
这里主要讲到的是一个“究竟实相”的印章。
有的经典只讲一个法印，有的讲三个，有的讲四个。
我们常听到的“三法印”是：无常、无我、涅槃寂静。
在北传佛教中，早在二世纪左右写成的经典里，就已经提到这三法印：无常、无我、涅槃。
也有其他经典、其他宗派讲“三法印”，但是内容不同：说的是无常、苦、无我，没有提到涅槃，而是用“苦”代替涅槃。
然后，还有其他经典讲“四法印”：无常、无我、涅槃、苦。
而老师呢，他观察到，在一代一代的传承当中，对法印的理解不断在变化。
有的学派认为“法”本身就是一个法印，“苦”也是一个法印。
后来，也有一些人说：“不，不应该这样理解。如果说涅槃才是真正的法印，那才符合佛陀的教导。”
佛陀总是教我们两个维度：
一个是日常生活中的世俗谛，一个是究竟的胜义谛。
所以，如果在法印里缺少了涅槃这个究竟维度，佛陀的学生就会再一次把涅槃加了进来。
这就是为什么后来会有“四法印”。
过去，许多法师和老师的教导，在传承过程中都会有不同的说法，更不用说佛陀已经离我们两千六百多年了。
你看，仅仅是泰老师离开我们这几年的时间里，弟子们在重复学习、修习他的教导时，就已经出现很多不同的理解。
所以，如果我们把经典丢在一边，只是说“要享受当下”，把“当下”和“未来”截然分开，好像现在和未来没有关系，那就误解了教法。
因为无我，无我意味着没有一个独立存在的“自我”，这个“我”是由所有“非我”的元素组成的。

我们理解了“相互依存”（interbeing），就会看到当下和未来密切相关。
怎么能说当下和未来毫无关系呢?
如果看不到当下对未来的影响，这就不是一个正确的修习方式，对吗?
那我们继续。
这是一个基本的教义。
各位比丘，请认真地听，才能理解，并且要在现实生活中观照、实践。
佛陀强调这三解脱门的重要性，这是佛陀教导三解脱门的主要目的。
修行者应该在一个安静的地方观照，比方在林中的一棵树下，才能清楚看到自己的痛苦。
佛陀要求我们要静坐、要沉思、要深度观照。
今天上午，我也谈到了，如何在很深刻的观照中获得智慧。
当我们在观照的时候，才会真正意识到、看清楚一些东西。
有时候，我在森林里行禅。
就好像两天前，我在林中行走，突然间意识到这片林子非常美。
那一刻，我在内心深处对森林说：
“你们这些树真的非常幸运，能够在这里得到很好的保护。
你们不像在亚洲，那里有很多森林被砍伐，很多树被砍倒。
在这里，你们都被好好地保护着。
在亚洲，很多树没有得到充分的保护，常常被砍伐，所以许多树都不够强壮。
但在这里，这些树都被保护得很好，很强壮。
我们也需要你们这些树保持强壮。
如果世界上其他地方的树也能像你们一样保持强壮，也许就能帮助拯救地球。
我们依靠着你们这些强壮的树。”
那一刻，我深深感受到我们跟这些树之间的“相依相续、相互存在”。
如果我们能够敞开心胸，扩大视野，就会很清楚地感受到自己和树之间的相互联系。
就在那一瞬间，我的感受非常强烈。
我也看到，作为人类，我们不应该被绝望所吞没。
我们需要学习照顾、转化自己的愤怒。
你可以想象，如果这些树也变得忧郁、绝望，它们也会慢慢枯死。
我们人类也是一样。
我们需要主动去寻找有利的条件，创造对自己、对别人、对世界有益、充满慈悲的环境。

虽然在生活中，我们会遇到各种不同的心理压力、冲击，但我们应该善用那些好的因缘，为世界作出贡献。
当我接触这些树，或和别人相处的时候，我能清楚感受到这种“相互存在、相互连接”的关系。
这些瞬间，都可以成为觉醒的片刻。
我们每个人都有这样的觉醒瞬间，
都有那些深入理解和觉知的时刻。
我们的困难在于：如何在这个忙碌的世界中生活，同时又不忘记自己还有很多责任与忧虑要面对?
佛陀说，要“找一处寂静处”，比如在森林里、树下，如实观察。
因为我们必须要有一个足够安静的空间，才能真正观照。
只有在静坐中，我们才容易生起观照。
但问题是：我如何在一整天的生活里，持续地保持这种观照的状态呢?
科学家也发现，“没有任何东西真正被创造出来，也没有任何东西真正消失”。
但是，我们如何在一天 24 小时的生活中，持续地保持这样的觉照和观照?
这是非常重要的。
泰老师在世时，不断提醒我们，要把“正念”融入我们日常生活的每一个瞬间。
只有这样，我们才能一直保持觉知，才能真正看见“苦、空、无常”，
也因此，不再执着于“色身与现象”。
这也正是佛陀在四圣谛中告诉我们的：
其中有一个重点，就是如何能够解脱痛苦，走出苦海。
如果根据佛陀的教导，我们只抓住其中一部分——
比如只看到“色（或相）会带来痛苦”，
那就只停留在四圣谛中“苦谛”的一角。
这里虽然提到“色是苦”，但没有进一步说明如何脱离痛苦的道路。
事实上，是我们对“色、对境”的感受与错误认知造成了痛苦。
“相”本身并不一定是苦。
“相”是空、是无常的——这一点我是同意的。
你们不要执着于“相”，
而要对“相”的真实本质有深入的理解。
这就是：我们的身体、五蕴，本质上都是“空”的——
所谓“五蕴皆空”，也就是“无我”，没有一个独立、固定不变的“我”。
而我们所面对的一切境界，都是无常的，它们一直在变化，
是由种种“非我”的元素组合而成。

这样理解了，就比较不会执着于“相”。
比如，如何看待我们的“五蕴”?
如果我们修习得比较扎实，就会比较少执着。
我知道，有些人对“相”非常执着。
我也认识有人非常执着于自己的身体和美貌，
于是他们很痛苦、很悲伤。
这也是为什么现在还有那么多医疗美容手术存在的原因之一。
不仅对“色身”会有执着，
对“感受、知觉、心行、意识”也一样会执着——
这些其实都是无常的、空的，属于五蕴。
我们也会对感官的感觉执着。
例如，有些人习惯于工作时那种“很有用、很被需要”的感觉。
有些人在退休以后，不能接受“退休”这个观念：
“我现在不工作了，我不如从前了。”
当我们忙着工作、做很多事情时，会觉得自己很有用；
一旦不再做事，就觉得自己没用了。
这也是一种执着——对感觉、对自我形象的执着。
你知道，一个月前，我很有幸跟一位空服员聊过。
她曾经在飞机上长期工作。
听她分享她的工作经历，我学到了很多，也生起了很多很多的爱与理解。
我们平常坐飞机，只看到空服员和机师的“外在形象”，
却不知道他们在背后其实工作得非常辛苦，非常用功。
这位朋友说，她很年轻的时候就得了眼癌。
她告诉我，像空服员这样长期在高空飞行工作的人，
因为接触较多辐射，罹患癌症的机率要高出大约一半。
她年轻时得了眼癌，最近又得了第二次癌症。
还有一些空服员，一退休没多久，就很快生病、衰老，甚至过世。
部分原因，是因为他们很难适应退休以后的生活节奏。
以前长期过着不断飞行、昼夜颠倒、季节感也不清楚的生活，
总是在路上、在移动。
但一退休，生活一下子安静下来，节奏完全改变，
身体也跟着很难适应这么剧烈的变化。

就算是现在，这位朋友仍然总是去找各种活动，
对她来说，要“慢下来”是很不容易的事。
她虽然已经开始慢慢放慢脚步，但仍然需要时间。
所以，身体本身也会产生一种“执着”和“惯性”——
不仅是思想会执着，身体也会习惯某种生活方式。
在这个世界上，每个人都有自己的工作和角色。
我们可以看到，在工作背后，常常有很大的压力和付出，
只是为了活下去、养家糊口。
听着她的分享，我对他们所做的这些工作，
心里生起了非常深的感激。
即使现在我已经出家受戒，
我仍然深深感觉到：
我们所有人一起生活、一起工作、一起在这个世界上运作，
彼此连接得非常深。
我们一起创造了这个世界。
通过我们的消费方式、生活方式，一起塑造了这个世界——
这就是“相互共生，相互存在”（interbeing）。
我不能说：“这一切都和我无关，我什么也没做。”
如果世界变成现在这个样子，我不能只说“是他们造成的，不是我”。
在我们用餐或饮水前所念的伽陀里，有一句提醒我们：
“为了让生命得以延续，所有众生彼此资生、彼此成就。”
生命的延续，总是伴随着“相互摄取、相互依存”。
在这个世界上，我们不断地分享、接受、付出，
这就是一种“相互共生”的状态。
很幸运，我们还有一个究竟维度——胜义谛。
在这个究竟层面上，是涅槃，是一切众生、一切现象的根本基础。
当我们明白了终极真相：
每一样东西都没有一个独立、固定不变的“自己”，
并且在日常生活中带着正念保持这种视角，
保持心的安定——也就是佛陀所说的“定”，
专注于无我、空性，
那么，我们就不会再那样执着于各种概念、感受、情绪。
因为我们知道，这一切都是一直在变化的。

当我们不再用分别心去看待感受、经验——
不再把它们分成“对或错、美或丑、好或坏”，
而是看到：美是由丑的元素构成的，
好是由坏的元素构成的，
我们就不再落入对立。
我们能够同时拥抱美与丑、好与坏。
比丘们安住在三摩地中观照“色”的灭尽，
脱离对于“色相、形象”的错误知见。
我们的意识会生起种种认知。
在经典中也说，意识就像画家，画出世间一切形形色色，
构成我们的思想和观点——这些都是我们思维的产物。
“如是，身、相、味、触、法，意识所缘，一一皆灭尽。”
也就是说，能取和所取，就像硬币的两面：
当这一面不再现前，另一面也随之不再现起。
能这样观照时，我们就能从一切错误的知见中解脱出来。
所以，这个“能与所”的关系，就像硬币的两面：
当一面存在时，另一面一定也同时存在；
当一面不再显现时，另一面也随之不再显现。
如果你能看见这一点，你就可以找到解脱——
从一切错误的见解当中解脱出来。
“空”就是第一个解脱门。
这部经里的教导和我们之前学过的经典是相应的。
我们也讲到了“五蕴”。
如果我们能安住在正定之中，看见所现的种种境界，
就会发现这里所教导的，和以前经典中所讲的是一致的。
我们曾经说过：对事物的错误认知，
使我们在“色、受、想、行、识”五蕴上执着，
而其实“五蕴皆空”，
是一直在变化的。
所有这些感官对境，终究都会“消失”：
所谓“主体消失，客体也消失”。
这里的“消失”并不是指死亡，
只是指它们不再显现、不再起现行。
如此，我们就能从一切错误的知见当中解脱出来。

这就是“无相”——第二解脱门。
当一切见解都变得清净，你的认知就不再有错误，那就是“正见”。
因为你如实观照实相，而不再执着于外在的形式。
知见清净，会带来真正的理解与智慧，
你就会从贪、嗔、痴等烦恼中解脱出来。
因为我们了解了事物真实的本相，
就不再相信有一个独立的“自我”；
不再贪求，不再对人或对事、对某些观点产生强烈的执着。
当贪嗔痴尽灭，就安住在“平等、无分别”的法界。
在这个无分别的境界中，没有“对与错、美与丑、好与坏”的对立；
在这样的境界里，没有“我见”和“我所见”，
种种错误的见解也就没有根基、没有机会再生起。
现在已经九点二十二分了，还剩下八分钟。
如果你们有问题，我想先给大家讲一个小故事，
等一下你们再提问，好吗？
我记得刚刚出家做沙弥尼的时候，
现在想起来也觉得很有趣。
老师常常笑着说：
“定严啊，你能不能想象，有一天你老了，牙都掉光了，
八十岁、九十岁的时候，你会变成什么样子？”
那时候，老师这样说，我心里会想：
“为什么老师要说这种话呢？”
现在我才明白：
当老师给我授戒的时候，他已经看到五十年、六十年后的我。
他并不执着于我当下的样子，
而是看到几十年后，我会变成什么样的人。
现在回头看，我才明白，为什么他会这样对我、
也这样对其他的学生说话。
他并不执着于我们的外形、现在的样子，
他看到的是更长远的、真实的可能性。
所以他把他所有的时间和精力，都投入在这种“转化”和“传法”当中。
这不是开玩笑的。
我真的相信他看到的是实相。

好，Lawrence，现在我来听你的问题。
“亲爱的老师，亲爱的定严法师，亲爱的朋友们，
我的问题是：在这部经的开头，说到比丘们表达了想要学习，
你也提到了戒律，说佛法只传给那些真正愿意接受的人。
这让我想到一个我常常会起的疑问。
我听说，在在家人组成的团体里，有人会向别人讲佛法，
他们说自己是在分享佛法，但并没有表明那是佛法，
或者没有很善巧地说明来源，只是‘讲道理’。
我不太明白你说的‘善巧方便’到底是什么，
但我对这种做法常常感到有点不安。
所以我想问：
在家人是不是也应该遵循类似的原则?
如果不表明这是来自佛法，这样传法会不会对佛法不够尊重?
同时，对听的人是不是也有一点不尊重——
好像认为他们不能接受‘这是佛法’，
或者不够开放、不够聪明?
你能帮我解释一下这一点吗?
出家人的戒律，是不是也适用于在家人？”
是的，在这部经文的开始，关于这一点说得很清楚。
我也刚才提到，如果只是以我们的“生活方式”、
以我们的“存在方式”，去让别人感受到某种智慧或平和，
那和正式“讲经说法”是不太一样的。
我明白你的问题。
不过，要笼统地回答这个问题，其实很难。
很多情况必须具体分析。
在某些具体的情况里，我可以想象，
不一定要直接讲“佛法”三个字，也可能是善巧方便；
但在其他情形下，可能就不够尊重、不够清楚。
如果要真的分享我对这些不同情况的看法，
我需要听到非常具体的例子，
否则很难给出一个通用的答案。
简单地、笼统地说“都可以”或“都不可以”，都是不够精确的。
所以，确实很难用一句话回答。
谢谢你，Laurence。

在僧团生活中，这样的问题很适合在法谈和小组分享里继续讨论，
尤其是和相互修学的朋友、共修团体一起探讨。
“善巧方便”本身就是一个很大的题目，
我们可以用一生慢慢学习，也可以彼此学习。
也因为这样，才会有这么多不同的佛教宗派，
才说有“八万四千法门”。
修行得越多，我们对这些问题的理解和智慧也会越来越深。
谢谢你提出这个问题。