DOM June 6th, 2026
佛法开示 - 定嚴法師 - 佛說法印經 2

早上好。我不敢相信这已经是最后一个课程了。我们即将迎来这个夏天的假期。今天我们将继续讲解这段经文，是有关《三法印经》的内容。负责法文翻译的朋友现在在法国新村，你可以看到我们的背景都不一样，但我们都在同一个建筑物里。他正在和Sophie 一起把内容翻译成英文。我也看到加拿大的僧团。

我讲回那一段经文。上次我们读到一半，讲到第三个：在定中。当我们说要找一个安静的地方时，是要把我们的情绪和想法，这些来来去去的念头安静下来，把自己带回到正念呼吸中。这样我们可以培养正念力。我们要保持这种正念力，不管是几分钟、15分钟还是30分钟，这样我们就会产生定力，也就是专注力。

所谓专注力，就是正念力持续地保持着。我们要知道，一切法的现象都需要深入观照，而深入观照需要我们的专注力、定力。如果我们不断从一个观照对象转到另一个观照对象，就没有办法真正专注，也无法深入观照这个对象，定力也无法建立。这就是说，我们需要持续保持定力，而不是不断更换关注的对象。

定力也代表正念力持续维持。你会看到，这个对象最终会慢慢地消融，但不是说它完全消失，而是我们不再以原来的方式看到它。所谓的影像、观照对象，比如一朵花，当我们深入观照时，会看到这朵花的一切组成，不只是花本身，还有花瓣、茎、根，以及存在的各种因缘，比如空气等。

因此，我们从虚幻的想法中解脱出来，看到花的各种元素，从局限的认知中解脱出来，不再只是认为花就是花瓣或花茎，而是看到更多的组成元素。刚开始我们对花有固定的、虚幻的想法，但通过深入观照，我们能看到更多层面，从表象中解脱出来。

我们也提到心的对象，也就是六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。这六根在佛教心理学中对应六尘：色、声、香、味、触、法。比如眼睛的对象是色，鼻子的对象是香，舌头是味等等，还有意识及其对象。

当我们深入观照时，会发现我们听到的不只是声音，还有音乐等。而这些声音、气味、想法等，其实都是虚妄的，由不同元素组成。因此，我们不会再被这些对象束缚。

佛陀也用一些比喻来说明一切法的虚幻性，比如水中的泡沫、彩虹等。你看到彩虹，但你无法触摸它；水中的泡沫也是一样，一触即逝。这些都说明了现象的虚幻性。

接下来这段经文说明，我们无法通过意识去真正触及这些现象。只要我们对任何现象产生概念，这些概念都是虚妄的，因为真实并非如此。佛陀说，我们96%的想法都是虚妄、错误和扭曲的。

于是，比丘安住在三摩地中，观察色的灭尽，脱离对色的错误知见。同样地观照色、声、香、味、触、法的生灭，脱离错误知见。通过这样的观照，进入“无相”的第二解脱门。

进入这个解脱门后，知见会变得清净，不再虚妄、错误或扭曲。你仿佛进入一个广阔的世界，不再被局限束缚。由于知见清净，贪、嗔、痴、慢、疑等烦恼得以消除，也不再执着于任何事物。

当不再执着时，就不容易生起愤怒。因为你看到现象不只是表面，而是超越表象的实相，于是从无明中解脱。当贪嗔痴灭尽，就能安住在平等、无分别的见地中。

在这种状态下，我们不再有“我见”和“我所见”，不再分别美与丑、好与坏，也不会被错误见解束缚，能生起正知正见，看到生中有灭、灭中有生，不再有对立。

这些错误的知见不再生起，也就没有“我”“他”等对立观念。所谓的对立知见也消失，我们不再有分别心。

我们看到一切法的本质是空。所有现象、所有知见，都是空性的。你所看到的一切，都不在心识之外。因为意识本身也是因缘和合而成，是无常的、不断变化的。

由于识是无常的，我们无法执着于识。识蕴本空，无所造作。这样观察，就是“无愿”，即第三解脱门。进入此门，我们看到一切法的究竟本质，不再执着，体验诸法寂灭。

佛陀对比丘说，这殊胜的法印就是三解脱门。依此修行，必得清净知见。比丘们听后欢喜，顶礼佛陀，承诺修行。

之前我也提到，三法印就是三解脱门：空、无相、无愿。通过它们，我们能看到真实。如果能灭除一切错误知见，就能达到涅槃。因此，对空性的理解非常重要。

我们对自身也要理解为空性，无我是基于空性而成立的。正念的基础也是三法印与三解脱门。一行禅师说，正念是建立在三法印之上的。

我曾问他，为什么正念要建立在三法印上？他说，通过三法印，我们可以理解所有经典。

再看十六种呼吸练习：吸气时知道在吸气，呼气时知道在呼气，慢慢呼吸，并觉知身体。这帮助我们放松身体，观照色法的空性。

接下来的练习包括专注、观无常、放下执着。三解脱门帮助我们理解这些练习，并融入静坐中，使我们停止妄念，减少恐惧忧虑，安住正念。

经文也强调呼吸和中道的重要性。

（后面对话部分也已整理）

现在，我想听听你们对三解脱门有什么问题或想法。

——

（问答部分）

当我们练习时，如果出现强烈的情绪痛苦，比如别人说了什么让我们难受，这种感觉是很真实的，也会在身体中体现。那么问题是，这些情绪最终会消失还是被转化？为什么它们还会反复出现？

回答是：当痛苦出现时，如果正念不在，它自然会回来。我们可以观察一天中有多少时间处于正念中。也许只有一小时甚至更少。

当正念消失，痛苦就会回来；当我们再次回到正念和定中，痛苦就会减轻。每一次这样练习，痛苦都会逐渐减弱。

如果能持续保持正念，这些情绪会越来越轻，直到最终被转化。

还有其他问题吗？

Brother Emil 说很感谢您的教导。我看到您经常微笑。有时候我觉得微笑很重要，所以我想问：微笑和正念有什么关系？正念并不容易保持，我们怎么让微笑和正念同时存在？

这个问题是说正念有时候很难吗？不是，我是想说正念有时候比较难维持，但我们看到师父们总是在微笑。

在回答这个问题之前，我先给你们展示禅师的墨宝。我们刚才听得很清楚，也看到了禅师的墨宝。这是我选出来的一幅：我们每个人体内都有一只老虎。这是一句非常有力量的话，也会让我们感到害怕。这只“老虎”代表我们强烈的情绪、愤怒以及深层的习气。当我们越过某一条界线时，就会变得紧张，像老虎一样。

但不是要把老虎关进笼子里，也不是用绳子把它绑住。我们常常给自己很多压力，去压抑那些我们不喜欢的部分。当我们开始关注呼吸和步伐时，可能会出现很多杂乱的念头和“噪音”。通过不断练习正念呼吸，这种呼吸会变得柔软、深沉、轻盈。

当强烈的情绪出现时，我们要用爱、慈悲和非暴力来“驯服”这只老虎。我们体内确实有愤怒、有攻击性，但正念是一种深沉的、无分别的觉知。在这种觉知中，自然会生起接纳，对自己的爱，以及对他人的爱。

因为这种无分别的视角，带着正念的能量，我们可以拥抱一切、欢迎一切。正念带来稳定、专注和深刻的洞见。

有一位越南著名的法师（大约二世纪或三世纪），提出过一种修行方法，其中有六个练习。后来灯空法师把这个方法简化，把注意力集中在脸部：观察脸是紧张还是放松。脸部的表情改变，身体也会随之改变。

如果我们能觉知自己的脸部，也就自然能觉知周围发生的事情。仅仅是觉知脸部，就是一种练习。老师说，微笑是一种脸部的“瑜伽”。当你微笑时，你会放松，身体也会放松。当身体放松时，正念就更容易安住。

谢谢 Brother Emil，这是一个很好的问题。在我们的传统中，在梅村的传统中，正念总是与非暴力相连，无论是形式还是内容。这是因为最初禅师看到越南经历了很多暴力，因此强调非暴力非常重要。他所设计的这些练习形式，让我们能够接触到慈悲与爱。

我再补充一点：在梅村的修行方法中，很重要的一点是身心合一。当身心合一时，你就能觉知自己的脸，并练习微笑。

我在梅村学习，收获很多。本来这次我打算去法国参加活动，但因为一些事情没有去成。今天我在思考，为什么我会来到这里听课。我也在想，我们的生命就像水中的泡沫。刚才提到泡沫是无常的、空的、无相的。

当我理解了三解脱门之后，我想表达感谢，感谢您的开示。

你提到水泡，我想再补充一点。当你去触碰水泡时，要小心，因为它可能马上消失，但也会再次出现。换句话说，我们的痛苦也一样：它可能会消失，但也会再回来。

因此，关键是保持正念。如果没有正念，我们可能会陷入逃避，或者试图回避痛苦。就像鸵鸟遇到危险时把头埋进沙子里一样。

如果我们能够正视痛苦，用正念去观照它，就会生起智慧。

我是 Michelle，**我有一个**问题。刚才看到禅师的书法，我只看到这些字，但希望您能解释一下它的意义。

这是一个很好的问题，也代表了大家的疑问。在越南文化中，这个印章有特殊含义。右边的字是禅师的法号，由他的老师所赐；左边的字是禅师自己选择的名字**“一行”**。这个印章的字体，即使在中文中也比较少见。很多法师也会写书法，但他们必须盖上自己的印章，以免与禅师的作品混淆。

我记得**1999年我**们第一次跟随一行禅师去中国。当时有一座寺院，殿主为每位法师刻了一个印章。

接下来我想对大家说：这个夏天我们会有假期。你们可以给我写邮件。我很期待收到你们的来信，请真诚地告诉我，你为什么来听这些经文。

我向你保证，我不会对你的内容做任何评判。如果你真诚地写信给我，我也会真诚地回复你。

等到九月份再开始时，我希望自己能做得更好。

谢谢。