

談談四法印

林崇安

佛教的四法印是「諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜」。這四個法印除了標出佛法義理的總綱外，還含攝整個禪修的次第，今依次說明如下：

一、諸行無常：諸行是指身心五蘊，也就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。禪修時，要先繫心於色蘊，例如正念於呼吸或身體的動作，修出奢摩他（止），而後以穩定而覺醒的心來觀察身心五蘊的無常變化，從粗品的無常，觀察到剎那生滅的細品無常。禪修者一方面體會到「因集故行集」，因而對諸行不起「斷見」，一方面體會到「因滅故行滅」，因而對諸行不起「常見」；如此經由觀察諸行的生滅無常而不落入斷見和常見，這是第一法印「諸行無常」所要闡述的。在修奢摩他的過程中，會得到身心輕安，甚至得到四禪八定的禪定之樂，有的禪修者會貪著在禪樂裡而不知超越，所以，佛陀要禪修者進入第二法印「有漏皆苦」。

二、有漏皆苦：當禪修者處在禪定中，此時煩惱不現在前，有的因而誤認自己已經體證涅槃了。這種將禪定之樂誤為證得涅槃的見解，稱做「現法涅槃見」，其實這離佛法的終點站還有一段非常遙遠的距離。禪修者此時所體驗的身心輕安和禪定之樂，都是屬於「有漏法」，這種快樂的本質還是不離無常和壞苦，仍然沒有脫離煩惱和痛苦的範圍，一旦定力消失，煩惱和痛苦就會現前，所以，佛陀以「有漏皆苦」提醒禪修者，要看清這些輕安和禪定之樂都未脫離煩惱和痛苦的束縛，都是不可靠的，要繼續進入第三法印「諸法無我」。

三、諸法無我：諸法是指一切存在的東西，包含「人」和「人以外的一切法」。一般將諸法無我，分成「人無我」和「法無我」，法無我中的「法」，是指人以外的一切法。相對地，眾生由於無明而有我執，我執分成「人我執」和「法我執」，這是執著人和法為真實有、自性有和自相有。眾生的煩惱和痛苦便是來自我執或「薩迦耶見」，所以唯有滅除我執或薩迦耶見，才能得到解脫自在。為了滅除我執或薩迦耶見，佛陀要禪修者親自體證無我，並認清不同粗細層次的無我。禪修者所要破除的我，有「離蘊我、即蘊我、不可言說我、實質有我、真實有、自性有、自相有」等。所以，禪修者一方面要修出身心輕安的「止」，一方面要觀察粗細不同層次的緣起和無

我。經由不斷的止觀禪修，生起無漏根本智後，禪修者將親身體驗到最細的無我，並開始拔除煩惱，最後滅除無明，完全脫離三界的束縛，進入第四法印「涅槃寂靜」。

四、涅槃寂靜：涅槃是煩惱的完全止息，這是經由體證最細的無我，徹底澆息心中貪瞋癡的煩惱之火，從根拔除無明，因而得到究竟的涅槃寂靜，解決了生死的問題，此時才是身心的大安頓。

由上可知，佛法的整個禪修過程中，所要破除的有「斷見、常見、現法涅槃見、薩迦耶見」，也就是說，禪修時必須有「正見」作引導，分清不同層次的緣起和無我，並以止觀的實踐來體證最細的無我，才能滅除無明煩惱，而不是盲修瞎練就能抵達涅槃城的。