

佛法的踐行

釋悟因

三法印——諸行無常印，諸法無我印，涅槃寂靜印。這三個印璽在自己的翻掌覆掌之中，是自己一直帶在身上心上走來走去的，是自己當下的身心就可以印證的。悟師父從三法印的基本道理，引導讀者從實際生活中去印證、體驗、體證這三個印璽，正是本文可貴之處。

總釋三法印

三法印就是：諸行無常印，諸法無我印，涅槃寂靜印。

這三項為什麼稱為三法印呢？印，是印璽、印章。「法」為什麼需要蓋印章呢？表示這是一種印證，是千真萬確、如假包換的意思。佛教的道理千經萬論，法門八萬四千，非常浩瀚。我們要用來印證足以提供每個生命體驗的基本真理，就是要用這三法印。

或許有人會問：所有的經典、所有的道理，都是佛說的嗎？答案是：只有戒律是佛陀制訂的。至於經典有佛說，菩薩說，阿羅漢說，有聲聞弟子說，有佛陀的再傳弟子說，甚至有天人說。就論典而言，有佛與聖弟子間相互的論議；更有後代的佛弟子、菩薩、羅漢、天人、論師、學者等注疏解說。闡提聖教，稱之為論。這些之所以稱為佛法，都是經過了印證，印證它是佛陀的基本教理——三法印。符合三法印的就是佛法；不符合三法印的，是適應地域或時代、文化的方便法。

「諸行無常」，「行」是指流動的、變化的、變動的，所有流動變化的事物都是無常。不管「內在」或者「外在」，說的是時間。時間有變動、變化，在時間流的諸法，就有過去、現在、未來，有生

滅，遷流不居。不管是物質世界，心念世界——知、情、意，情緒世界，都叫做有漏的世界。在時間流裡，沒有不變動的事物。「苦海何時不揚波？業識茫茫。」

「諸法無我」，「法」指所有一切萬法，色法方面的生理、身體，名法方面的精神、心靈，這些都是「法」。而唯識歸類為色法、心法、心所法、不相應行法等。「諸」字是「眾」的意思。表示：凡是法、眾多的法、所有的法。這個「我」字，不只在講代名詞你我他的我，而是代表主宰、獨一、唯我的意思。

「諸法無我」所說明的是緣起。緣起告訴我們：所有的萬法，都是相生相緣的因緣關係。它是在條件的相應之下生起，條件變動時它就會消失。所以一說到諸法的生起就會談到條件，由於條件不是單一的，不是不變的，不是獨立自主的，而在彼此相互依存的關係裡；法的存在是沒有自主性的，不是獨生的，不是自生的，也不是唯一的。因為法無自性，這叫「諸法無我」。這個「我」字，就是「無自性」。

「涅槃寂靜」，涅槃是音譯，意思是寂靜的、寂滅的、止息的，所有的生滅都安靜下來。我們看到的萬事萬物，看起來好像是此起彼落、生住異滅、成住壞空、生老病死，但是從緣起來看，如果你透視它，將會發現它是安靜的、是不生不滅的。人看起來有生老病死、有很多的苦迫、很多的輪迴。但是如果你知道緣起，你就可以證得寂靜涅槃，證得不生不滅。所以涅槃代表的是人的解脫境界。達到解脫的境界，你就會發現它是空靈的，是不憂不懼的，是最終的歸宿。

三法印從哪裡去印證？就從我們的心性，我們的身心世界。我們的身心世界就可以來印證它、體驗它、體證它。佛法看起來好像是很複雜，其實它就是在說緣起的法。佛法不在說他方世界，或者

是別人的事，是在說你我的身心世界，是在你翻掌覆掌的手掌之中的。如果要說得更具體些，就是你自己一直帶在身心上走來走去的。而且可以獲得改善，在自己當下的身心就可以印證它，不須要到來生來世。

倒見與正見

三法印——諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜——是佛陀體證、證悟了告訴我們的真理，讓我們也能夠去體驗、驗證。但是現實中，在我們凡夫的思惟裡面，總有一個內在的渴求，希望能夠自主，希望能夠永恆、不變，希望不要苦。世間無常而渴望永恆，無我而渴望能夠主宰，這是知見的錯誤，稱為「不正見」，以致有了不正確的道路、方法。這是由於我們的智慧尚未開啟。學佛就是要學習佛的「正道」，覺悟自身的顛倒，用正道來看待人生。

「八正道」是正見、正思惟、正業、正語、正命、正念、正精進、正定。而「正見」常常排在最前面，有時也被置於最後。把正見放在最後，是把正見當成是八正道最終的完成。

「見」字，我說過它就像眼睛，如果我們眼睛清晰、清澈，走路的腳步、方向比較不會出問題，這叫做「正見」。它能夠帶給我們正確的、合理的知見，對真象看得比較清楚；不會抹煞存在的現象和問題，不會把方的說成圓的，圓的說成方的。方、圓錯置，是更甚的顛倒，顛倒就不是正確的知見。

別說三法印

無常觀：時間場合的相應

什麼叫正確的知見？其實就是智慧的觀照。佛教的智慧，最主

要是在講正見——正確的知見。智慧與正確的知見有什麼關係呢？智慧也稱為「般若」。般若是prajñā的音譯，在很多經典裡面，有時候直接音譯成般若，沒有把它意譯作智慧。因智慧容易與聰明混淆，而般若是正確的知見。

「正見無常」是能夠很清楚的看到：在時間流的變化裡，什麼是真，什麼是假；什麼是是，什麼是非；什麼是善，什麼是不善；過去這件事這樣做是對的、恰當的，現在這樣做也許走樣、不適合了。這也在說明：時間、場合、條件的相應關係，條件相應，於是現象出現了。我們用世間的分別，也能夠分辨清楚的。

一條毛巾的故事：透視毛巾裡沒有愛恨情仇

我們常常說某某人很「慈悲」，可是他的慈悲如果有了錯誤的表達與解讀，那就不免有些問題。

我來舉個例子：

我曾經認識一對夫妻，他們都是教授。有一天，太太帶著在美國出生的孩子來看他的祖母。祖母看到孫子已經上高中了，非常高興。那時候天氣很熱，孫子滿頭大汗，祖母就無限疼惜地用手摸著金孫（也就是她的長孫）的頭。這時媳婦剛巧從浴室出來，她看著婆婆在撫摸她的孩子，她也很高興。於是就拿起自己的毛巾，擦孩子頭上的汗。她們二位都在表達憐惜跟疼愛，母性的慈悲。

結果這個祖母看著媳婦剛從浴室拿出來的毛巾，就說：「妳讀什麼博士，做什麼教授！連這些都不懂！怎麼可以用你洗澡的毛巾，擦我孫子的頭！」媳婦被潑了冷水，心情頓時冷了半截。她一直以來所受的委屈，此時不斷的翻湧上來。一向婆婆只重視自己的兒子是教授、是博士，卻瞋惱、責怪媳婦在另一面傳統角色的不上道——回家不幫忙家事、農事，好讓婆婆可以稍事歇息——對她這

個媳婦的角色，婆婆深深地不以為然。婆婆有婆婆的心結，媳婦有媳婦的心結，此時兩個人就又吵起架來。當下那個被疼惜的金孫發楞了，不知道要替祖母說話，還是替媽媽說話，只能呆愣在那兒。

事後，媳婦對我說：「我瞋心這麼重，自己也覺得滿難過的。」我說：「這一條毛巾干你們什麼事？毛巾只是毛巾，卻讓人貼上標籤。兩人翻出毛巾文化的問題，又翻出平常大家共處不愉快的記憶，把所有的新仇舊恨投射在那一條毛巾上作文章罷了。這個叫時間場合沒對焦。」她想想，覺得自己真太沒智慧了。「我的先生是婆婆生的，而婆婆這麼疼惜的長孫是我生的！我應該從另一個角度去看待自己的孩子被婆婆如此疼惜，而心生歡喜才對啊！」事後，她覺得自己可笑又可氣，也很後悔，怎麼當時就嚙不下那一句話、那個臉色、表情，還一向自認為自己主張女權。終於她想通了，「女權」，怎麼可以這樣被糟蹋！

般若智慧，是要分辨真、假，是、非，善、惡。這些都是在時間、條件、因緣的相應而有。能分辨清楚當下的因緣、關係，它不是一成不變的，不是套樣版去思考，它是空性、無自性，這才能開智慧。能夠如如實實地看到它當下的因緣，看清它真正的本質，就不必在這些上面煎熬、苦迫。

無我觀：直下承擔，超越是非、善惡、自我憍慢

「正見」有兩大類：一個是「世間的正見」；一個是「出世間的正見」。

世間的正見是有漏的知見。它會有所取、有所作、有所為，這叫有漏。對於世間的是非、善惡、流轉、果報，有所取、有所作、有所為。而出世間的正見，建立在對於緣起法的如實知見，它是無漏、無所取、無所作的，如此可以滅盡苦迫。

世間正見是人間的正信，以善念處理世間，可以走向人天善報。但說它是智慧，那是很勉強的。有時候當我們自性執、我見、我執生起來的時候，若是理直氣壯、得理不饒人，還可以撐撐場子，若是理直、理屈亂成一團，還自以為是，只有情緒、煩惱一片。此時此刻，已經不是當時那個情境了，還把事情勾出來數落一番，可那是已過去的；對未來，又想要怎麼樣怎麼樣，但未來的因緣是什麼呢？至於現在呢？

認養流浪狗的人家

我再來舉一個例子：

有一位居士很善心，在家裡養了許多流浪狗。他的房子在大樓的二、三樓，偶爾有人從大樓邊的巷子走過去，狗就盡責的叫吠，狗並不知道什麼時候不可以叫，結果是一味地狂吠，鄰居因此而被吵醒了。附近剛好又有一間土地公廟，去廟裡拜拜的人有時燒金紙，放鞭炮。一放鞭炮，狗就叫得更兇，好像受了傷似的那種哀號。結果這位居士就常常跟樓上的住戶吵架，跟樓下的住戶吵架，跟路過的人吵架，跟去土地公廟拜拜的人吵架。他覺得自己好委屈，他說他為這個社會認養流浪狗，做收拾爛攤子的事，「為什麼你們還要責備我呢？」我聽後，無言以對。

在現實生活中：兄弟二家的田隔著一條小小的田埂，你種你的田，我種我的田；你不處理你的田，我就要鋤去田埂上的雜草，兩個人常常吵架。鄰居呢？你的牆壁跟我的牆壁，你的門口跟我的門口，一牆之隔就可以吵半天。遇到事情不舒服，並不是在處理當下的這件事，而是把過去自己八識田裡的記憶跟經驗翻出來。畢竟，事件都已經過去了。可是，自己往往卸不下，過不去，老混雜著自己很多的舊傷、經驗、自憐、自尊、自我驕慢，層層疊疊，徒然地

困在個人的糾纏模式裡，從來沒有好好的正視當下的自己！當然，在那裡面，對於自己的煩惱跟業習也是看不到的；要真正看到了，才可能卸下、跨越。只是我們不注意罷了。

涅槃：沒有過現未的糾結

所謂的修行，就是要修正自己的妄執，修正不正確的行為。要修正這些其實沒有那麼複雜。你先不要往過去看，也不要往未來看。當你內在意念在糾纏時，你的生理會告訴你，你的心理也會告訴你，因為我們的身心是相互依存、結合在一起的。因此當你身體有問題，心理、精神方面不會不知道；你精神本身有波動，你的身體也會告訴你。你知道你身心起波動了，在這個當口，你先回到當下，給一個回光返照的功夫，這叫做正念。你就看著那一團糾纏的東西，就看著它，當你澄靜下來面對它、觀照它時，你會發現：原來以為它是一個堅實的、不變的、不動的、很難以突破的東西，看著看著，你就會發現它鬆動了，不見了，不存在了。

如果你的身心愈安定，禪定的功夫愈深，你這樣的內觀，就會看到原來你以為堅實、不動、不變、身心的那一團新仇舊恨，其實很多都是從自己內心幻想，幾經來回糾纏不清的產物，然後投射在別人身上。如果你禪定功夫夠深，你甚至能夠看到它的發端、它的生起、它的轉折、它的消失。當然，如果看到它如何生起，如何消失，也就能看到它的不生不滅。

佛法的修行在告訴我們：改善痛苦得先應付煩惱；應付煩惱得先看清業行、業習；然後改善它。得以解脫自在的關鑰，不在別人，不在他方，不在他世；就在我們自己內在，那一團堅固不變的妄念的看清。但我們的念頭卻常常不能回到當下，不能掌握當下；儘抓過去，儘抓未來。抓來抓去，結果只是這些影像本身重重疊

疊、糾結不清。甚至以為那是很堅實、有自性、有體性，好像銅牆鐵壁的實存；其實，根本是無自性。涅槃寂靜，等著我們體證呢！

佛陀解結印：勸眾生善解結

佛陀告訴我們緣起，主要就在告訴我們：要怎麼解這個糾結不清的「結」。我再舉個故事：在高雄紫竹林精舍的主尊佛像是釋迦牟尼佛，佛陀所示現的手印是「解結」的手印。（請見本期頁 121 圖7）

有一位居士前往印度朝聖，他一直希望能夠朝禮佛陀的法與聖跡。佛陀的出生地、修道、成道、說法、乃至涅槃的八大聖跡，他無不一一去尋訪。每到一處聖跡，他都感動地伏地頂禮，眼淚泊泊而下。心想：這些是佛陀二千五百多年前曾經走過的地方，佛陀的腳曾踏在這些沙子上，他跪下來吻著大地。在離開的時候，不知道怎麼帶走這些聖跡，只好抓取一點沙，放到袋子裡面。就這樣一路帶著回到國內。他與朋友分享他的感動。朋友問：「這麼感動？」他回答每一處聖地都令他動容，尤其在巡禮阿羅拉佛窟的時候。阿羅拉佛窟的這些石壁開鑿得很早，已有將近二千年的歷史，洞窟裡面很暗，沒有電燈也沒有水。當他朝洞窟走進，想起以前佛陀就在這裡說法，僧眾就在這裡作羯磨、布薩結夏，內心澎湃無以言語。因為光線太暗並無法看到佛像。他於是向當地管理洞窟的人說：「我想看看裡面！」因為他聽說裡面有一尊佛。管理員用了一面金屬片當鏡子，把外面的陽光反射進去。他專注凝視，看到一尊佛的二隻手相對，好像在打理針線的樣子。轉身問管理員：「佛的手為什麼要比出這樣的姿勢呢？」管理員回答：那是佛陀在說法。

「好美！這樣的佛陀的手好美！」他在當下只有這樣說。

紫竹林精舍的佛陀就是結這樣的手印，說法印。說的什麼法呢？其實佛的二隻手是在解結，有把一個結打開的感覺。眾生的煩

惱業習何只千千重！不是過去才有、現在才有，未來還是會有。對外在世界所解的結，是如此的多；對我們自己身心的糾結，也不曾減少。

所謂的修行，就是要練習把結打開。佛陀說法，就是要我們去打開結。佛陀希望每一個人學習佛法，在此世，甚至生生世世，都要學著去打開自己的心結、煩惱結。佛法的核心，就是讓我們回到自己的身心，把結打開。打開結的手，你看這多美呀！打開結的是誰？是自己。這過程就是用三法印來印證、體驗。在哪裡印證？就在我們的身心，在我們的周圍，在我們的生活世界。

如果你解開的是阻礙人天善性的糾結，就是人天福報。人天福報最大的好處，是不必墮到三惡道。當你開發、體證正知見，出世的智慧開了，你就是進入出世間；你對世間真偽、是非、善惡、業報，不再疑惑、確實證知，當然是輕安、自在，不再退墮；一旦垢盡迴脫，就是涅槃寂靜的解脫印證。

結語

緣起法，是理論，也是實踐體證的方法。佛法雖有小乘、大乘之別，但緣起法，是根本，是佛法的核心。佛教對宇宙、生命，對存在的解脫體證都從緣起。而緣起以三法印去印證。這個印璽就掌握在自己的手中。

總結「生活中的緣起」——苦在那裡，結就打在那裡；結在這裡，就從這裡解開。人間的真善美，也就在這個地方。這是每個人都可以印證的。☸