

四法印的见解与修法之一

一、宣讲四法印的必要

三法印与四法印其实是一回事，因为四法印中的最后一个法印，是修持前三个法印的结果；真正的修法，已经包含在前面的三法印当中。前三个法印是因，第四个法印是果，修好前面的三法印，就能到达第四个法印的境界。

任何一种修法都一样：在修法之前，必须首先了解该修法的见解；在对见解心知肚明以后，才能正式开始修持该法。如果没有正知正见的引导，修法就会成为盲目的修法；当然，倘若仅仅具备正知正见，却缺乏进一步的修持，修法也起不到作用。所以，正知正见与修法是相辅相成、缺一不可的。只有二者的有机结合，才能够断除烦恼，获得解脱。因此，在讲解三法印的修法之前，我们也必须知道三法印的见解。

那么，三法印的概念究竟从何而来呢？据佛经记载，在释迦牟尼

佛即将示现圆寂的时候，有弟子曾询问释迦牟尼佛，佛陀圆寂以后，如果有外道或者其他人前来讲法，并宣称其所讲内容就是佛法，我们应当怎样去区分其真假正伪呢？佛陀回答说，在我圆寂之后，无论任何一种法门，或者任何一个人所说的内容，如果能具备以下三个条件，亦即三个法印，就是正法；如果不但不具备三个法印，而且与三个法印背道而驰，就不是真正的佛法。由此可见，三法印是辨别正法与非法、佛教与伪佛教的界线。要认定什么是佛法，就需要以这三个法印来印证或者辨认。

什么叫做法印呢？所谓“法”，是佛法的“法”；所谓“印”，是手印、印章的“印”，亦即不变的意思。也就是说，三法印是佛教永不改变的正知正见，所以称之为“法印”。当然，这只是从显宗的角度而言的。另外一个意思是，所谓“印”，就好比国王的印章，一旦盖在国王发布的文件或圣旨上面，便具有一种特殊的能力——可以证明这就是国王的吩咐、命令，任何人都不可违抗、更改。同样，如果具备三法印，就是佛法；一旦违背了三法印，就不是佛法。

究竟有哪四个法印呢？

第一个，诸行无常；第二个，有漏皆苦；第三个，诸法无我；第四个，涅槃寂静。

我们为什么要修持这四个或者三个法印呢？因为，众生流转轮回的主要因素有三种：第一，与无常相违的常执；第二，与痛苦相反的乐执；第三，与无我相抵触的我执。有了这三种执著，就会造作善恶之业。造了善业就流转于人天等善趣，造了恶业就投生于地狱等恶趣，始终无法超越轮回而获得解脱。

脱离轮回获取解脱的原因，并不在于外面，而是来自于我们自身。所谓自身，并非指自己的身体，而是指思想或者精神。通过推翻三种

执著，才能解决精神的束缚；如果不断除或者毁坏这三种执著，就永世不得解脱。

如何推翻这些执著呢？烧香、拜佛、磕头能不能达到目的呢？不能！神通、神变等等能否将其推翻呢？也不能！唯一能推翻三种执著的法，就是智慧。为什么唯有智慧才能将其推翻呢？因为这三种执著，归根结底都是无明、无知、愚蠢的表现。就像要驱散黑暗，只有用与黑暗相反的光明来完成一样；针对愚蠢无知，其他的方法或者手段也不会有用，只能采用与其相反的智慧来遣除。此处所说的智慧，是精通无常、痛苦以及无我的智慧。换言之，虽然无常、痛苦等等的修法看似简单，却是我们解脱的必经之路，所以一定要修。依靠这三种智慧，就能推翻轮回的三种根源，这样就没有理由不解脱。

三法印不但是释迦牟尼佛的观点，也是十方三世诸佛共同的观点。任何一位佛陀出世转法轮，都会讲到三法印。也可以说，十方三世诸佛所讲的法，都离不开三法印；无论诸佛前前后后从任何一个侧面所宣讲的一切法，其根本的精华，就是三法印。甚至包括密宗，虽然在密宗的不共见解中，会讲到空性和光明，但同时密宗肯定也会讲到无常、痛苦等等。

综上所述，无论显宗密宗，都不能背离三法印，三法印是一切佛法的精髓。这就是今天宣讲三法印的原因。

至于其他的大圆满、大手印等修法，目前讲了也没有用，因为要越过出离心、菩提心等基础修法，去修上一层次的修法，终将一无所获，所以没有必要在这里讲。如果你们想在字面上、理论上去了解这些修法，可以通过其他途径去听闻或者看书。我讲解的目的，是为了让你们切实地去修行，能够有收效、有进步，所以不会讲那些暂时对你们没用，或者使你们收获甚微的法。

人身是很难得的，既然获得了人身，我们就应当珍惜这次机会。虽然修行难度很大，但也要迎难而上，因为只有通过修行，才是摆脱轮回的唯一机会。

有人会认为，我们还会在轮回当中经历很多次生生死死，又怎么能说是唯一的机会呢？

当然，虽然连大街上的标语中都会说“生命只有一次”，而实际情况却并非如此。作为业障深重的众生，我们还会在轮回中得到无数次生命，但如果不修行，在这次生命结束之后就只会堕落。大家都知道，一旦往下堕落，即使是三恶趣中最好的旁生道，其间的众生也并不能修行，甚至连佛的圣号、佛的经咒也一无所知。再往下的饿鬼与地狱众生，就更没有修行的机会了。因此，我们即使再忙碌、再艰难，也要抓紧时间，不能忽视修行，一旦错过了这次大好时机，再想重新获得人身，就几乎不可能了。

具体的基础修法，在以前的开示与下面的内容中已经讲得十分完整，大家可以按照次第进行修持。如果认认真真地修了，却没有太大的收效，这不能埋怨大家；但如果根本没有修，就太令人惋惜了。

下面转入正题，开始讲四法印的修法。

不管任何修法，都包括见解和修法两部分，二者是不能分开的。其中，见解就像我们走路时的眼睛，而修法则像迈步。只有眼睛先看清道路以后，才可以往前迈步；但如果只是看路，却不往前走，就永远也达不到目的地。同样，在修法之前，也应当精通该修法的理论，但理论只是书面上的知识，除了真正的开悟以外，只要是通过人的语言或者思维所获得的知识——无论听法，还是自己看书、思维，都属于理论知识的范围。这些知识如果不用于修行，对断除我们的烦恼不会有太大的帮助，所以，修行是不可缺少的。在树立起正知正见之后，

就要开始修行。听经闻法、学佛修行的结果，就是断除烦恼，获得解脱；不但自己获得解脱，而且还要帮助他众获得解脱。

见解和修法二者是不可偏废的，我们这次先讲四法印的见解，然后再讲具体的修法。

二、四法印的见解

诸行无常

什么是“行”呢？佛教认为，无论是物质、精神，还是物质与精神的运动过程，所有因缘而生、有因有果的法，就称为有为法，也叫做“行”。“诸行无常”的意思就是，所有物质与精神的世界，所有依靠因缘而起的法，都是无常的。

无常可分为外无常与内无常。所谓“内”与“外”的概念是：有生命的众生，就是“内”，即有情世间；没有生命的山河大地，就是“外”，即器世间。其中每一种无常，又可分为相续的无常与刹那的无常。

（一）外无常

1. 相续的无常

是指宏观的无常，亦即从宏观角度能够观察到的无常。比如，《俱舍论》中所提到的三千大千世界的成、住、坏、空四个阶段，世间人所能看到的一年中的四季迁变，每个月中月亮的上弦下弦、盈亏增减，每天二十四小时的白天黑夜、日起日落等等，都属于相续的无常。虽然这些道理很容易理解，也不会有人否认这些无常的存在，但由于没有观修这些无常，因而在很多人的心中都存在着两种常执——先天的

俱生常执与后天的遍计常执。

其中前者，是包括畜生在内的每一个众生都有的常执。例如，在一栋楼房建好之后，直至这栋楼房毁灭之前，我们会认为这栋楼是常住不灭、没有变化的。即使有一些变化，也只是外表的变化，而不会发生本质的改变。诸如此类没有经过教证理证加工的执著，就是先天的常执。

要消灭先天的常执，就需要修相续的无常。因为很多不好的念头、烦恼以及造业的根源等等，都来源于相续的常执。比如，当我们认为一辆汽车在到手之后，直至其报废之前，都是常住不灭、始终有用的，就会对汽车生起贪心，继而不择手段地通过各种渠道，甚至不惜采取偷盗、抢劫乃至欺骗的手段，来达到拥有汽车的目的，这样就造作了杀生、妄语等等恶业。烦恼、造业等等所有一系列问题的源泉，就是对汽车的执著；而执著汽车的原因，就是常执。如果不能消除常执，就不能解决以上的诸多问题。

但是，就像一个生病的人，即使床头摆放着医学书籍，他也知道用某一个方剂，吃什么药，或者采取针灸理疗等某种方法，就能医治自己的疾病，但他却拒不接受治疗，这些治疗手段也不会生效一样，虽然我们每个人都知道相续的无常，但仅仅知道并没有用，如果没有实际的修行，这些常执仍然会始终保存得完好无缺。

日常生活中对我们影响最大的，就是相续的常执。它极其粗大，能让我们毫无理智地产生各类烦恼、造作种种恶业。

2. 刹那的无常

相续无常的基础，即是刹那无常。刹那无常的含义是指，每一个有为法在诞生的那一刹那，立即就会消失，有为法的生灭是位于同时的。

虽然从宏观的角度而言，物质在诞生以后，还会留驻一段时间，

然后才毁灭，生灭不可能同时；但如果从微观世界的层面进行深入细致的思维，就会发现生灭只会是同时的。

我们可以想象，假设把时间分到小得不能再分的层次，在这个短暂的时段中，还有可能再分出生的阶段与灭的阶段吗？不可能。因为，倘若可以划分为两个阶段，那么这个刹那就可以再分，而不是不可分。在这个不能细分的无分刹那中，如果只存在生而没有灭，就成了无穷无尽地生，常住的永恒不灭，如果此时只有灭，那这个灭又是什么东西毁灭呢？是物质、精神，还是物质与精神之外的某个东西呢？我们都知道，除了物质和精神之外，并不存在什么其他可以超离于物质与精神的法。在这个不可分的刹那当中，生灭只可能位于同时。世间的一切万物，都是在产生的同时就当即毁灭，其生灭是同时存在的，这就是刹那的无常。

通过刹那无常，可以让我们明白什么道理呢？

比如说，当我们看着这堵墙壁时，以前会认为它就是一动不动、绝对静止的东西；如今则可以领会到，这堵墙壁每时每刻都在生灭，下一刹那的墙壁，早已不是前一刹那的墙壁了。

释迦牟尼佛早在两千多年前，就将上述道理告诉了我们。现代物理迄今也承认，在千分之一秒或者万分之一秒的时间内，极其微小的粒子都在不停地生灭。释迦牟尼佛所讲的，比现代物理的研究结果还要深入、还要细致，因为无分刹那的概念，是远比千分之一秒或者万分之一秒更小的时间单位，是我们的思维几乎无法捕捉的一个概念。在这样的短暂时分，生灭都细微到了无从认知的地步。

我们一般认为，所有的物质都有生、住、灭三个阶段，但在这个特定的微观世界当中，就根本无法感觉到生与灭，根本不存在什么生或者灭。生就是灭，灭就是生。

这些与我们惯有的常识相反的观念说明，所谓的生、住、灭，完全是一种错误的概念。佛教中称之为“刹那的生灭”，如果用现代科学的名词来表述，就是“微观世界中的运动”。

虽然我们的肉眼无法触及这些概念，但依靠我们的意识去体会、观修到一定程度的时候，我们的意识就会变得像显微镜一样，能将细小的物质观察得一清二楚。比如说，在观察这堵墙壁的时候，就能立即将墙里面的每一块砖头、砖头里的每一粒微尘、微尘之间的空间、每一个粒子的生灭等等，像用快速摄像机摄下来一般看得十分清晰透彻。在那个时候，整个世界就成了虚幻的世界，世间万物都在幻觉当中产生、留驻、毁灭……如同《心经》所说的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”一样，生和灭就成为完全同等的一回事。

体会到这一点有什么用处呢？跟解脱有何关系呢？

一旦能领悟到这一切，就可以断除我们的常执。比如，以前我们始终认为，这栋大楼从建好完工之日直至毁灭之前，都是存在的，现在就从根本上彻底推翻了。再比如，假设以前此处有一块空地，后来建起了一座楼房，直至楼房最终被拆毁，此处又变成一块空地。楼房从无到有，然后再从有到无，其间经历了很多年的时光；但我们也可以清醒地知道，在楼房存在的每时每刻，都在发生着连续不断的生灭演变。

通过相续无常的修持，就可以断除我们的相续常执。能断除相续常执，是十分有用的。比如，即使我们不能感觉到其内在的刹那无常，但是，当意识到某个东西是不可靠的、是无常的之后，就不会过分地执著这个东西，就会一再地提醒自己，既然它是靠不住的，我又何必去在乎它、执著它呢？这样就能逐步淡化执著。一旦执著减少到不存在的程度，对其的贪恋、嗔恨等等烦恼也会消失无踪，就不会因为烦

恼而去造业，这样就能逐步远离轮回。

以上所讲的内容，为外无常。

（二）内无常

什么是内无常呢？所谓“内”，就是指众生。此处所说的众生，不包括植物的生命在内，而是指有痛苦、快乐感觉的生命。

内无常也包括相续的无常与刹那的无常两种。

相续的无常很容易理解，比如：上一辈子是人或者天人，这一世投生为人，下一世又转生为人或者畜生；或仅就此生而言，从出生到死亡之间，经历了婴儿、幼儿、少年、青年、壮年、老年以及死亡的各种变化，这些变化是一目了然的，不仅在自己身上，包括在其他的生命上面，都能够清晰明了地观察到，其中的变化，就是相续的无常。

刹那的无常，是指众生的心身，也像外在的山川草木一般，都在刹那刹那地生灭迁转。

《俱舍论》中讲过，除了肉体等物质以及精神之外，根本不存在一个单独的轮回。整个世界，就是由物质与精神二者所组成的。

前面分析了物质的部分，下面进一步来剖析精神的范畴。

在不观察的时候，意识或者精神当中出现的每一个念头，都存在着生灭。当某个念头在一刹那间生起的时候，我们就去追踪这个念头，看它从何而来，并用时间将该念头划分成很多阶段。

比如，佛经当中也讲过：在口中念诵“唵阿吽”三个字的时候，意识当中也会出现三个念头——唵、阿、吽；然后观察位于中间的“阿”的念头，并将该念头分为三个阶段：第一个，是靠近“唵”的阶段；第二个，是处于中间的阶段；第三个，是靠近“吽”的阶段。其中的每一个阶段，又可以一再细分，最后分到凡夫的意识所能抓住的

最小片断。在这个不可再分的片断当中，肯定也同时存在着生灭。由此可以判断，所谓精神或者意识，也只能存在于一瞬间，除了这一瞬间之外，根本不存在任何世界或者任何人。

比如说，正当我们听法的时候，我们会一直认为有一个我的存在，但实际情况却是，所谓的“我”，只能存在于一个刹那之间。假如我们把连贯的十个刹那中的第五个刹那认定为现在的“我”，那么第一、二、三、四个刹那就成了过去，第六、七、八、九、十个刹那就成了未来；如今能够存在的，只有第五个刹那，因为过去的法已经消逝，在世界的任何一个角落、任何一个星球、任何一个时空当中都不可能存在，而未来的法又尚未产生，因而更不可能存在。能够存在的，唯有第五个刹那，但第五个刹那却是转瞬即逝的，然后我们就再把第六个刹那认定为现在的“我”，之后就是第七、第八个刹那，当所有的刹那陆陆续续地进入现在的位置时，我们就不断地将其认定为“我”。

这就像念咒的佛珠，虽然念珠是由一百零八颗独立的珠子组成，但当念珠一颗一颗地进入食指和拇指之间的时候，我们却只能数到一颗当前的珠子。

同样，一个人的所有生命加起来，肯定有成千上万个刹那，但现在能拥有的，却只有一个刹那，过去的已经不复存在，未来的还没有诞生。我们却往往认为，“我”昨天去放了生，“我”今天又在放生，明天“我”还要去放生，将“我”的概念延伸到昨天、明天以及更加遥远的时空范围之内。实际上，真正的“我”却只有一刹那。

(三) 勤修无常，远离常执

明白这个道理之后，就要去修。观察物质和精神是怎样无常的。经过观察就会发现，我们所处的世界是非常靠不住的，不但宏观的相

续是无常的，即使刹那刹那的瞬间，也是变幻无常的。但身处虚幻世界的我们却没有意识到这一点。

这就像美国电影《黑客帝国》中所描述的一样。我的一位朋友认识该片的导演拉里·华丘斯基（Larry Wachowski）与安迪·华丘斯基（Andy Wachowski）兄弟，他们对佛教理论十分感兴趣，便将佛教的某些理念应用到影片当中。在这部影片的最后我们会发现，电影中所出现的看似正常的现实世界，实际上是由一个名为“矩阵”的计算机人工智能系统所控制的，所有的人物以及情节，都只不过是电脑的程序而已。

同样，我们现在所看到的花木、房屋、桌子等等，都只能存在于一个刹那间，当无数个刹那连接起来以后，就形成了相续；当无数的微尘组合在一起的时候，就形成了房子、车子甚至人类。

仅从无常的角度来进行观修，也可以达到如下境界——了知整个世界仅为幻象而已。

然而，我们却被这些幻象所欺骗、所引诱，这一切的罪魁祸首，就是我们的眼、耳、鼻、舌。因为我们的眼睛有问题，所以看到的墙壁、桌子等等，都是静止不变的，而不能透视到其中的无常。因明当中认为，当眼睛出错以后，就将错误的信息传递给我们的意识，意识也上当受骗，接受了眼睛所发出的信息。这些错误信息的来源，就是我们的眼睛。当人们刚出生，第一次睁开眼睛观察外界的时候，就接收到来自眼睛的错误信息，从此以后就不再往深层次去思考，而将这些错误概念一直存留于心中，这就是天生的常执。

另外一个后天的常执，是指从外道接受的、以错误的逻辑推算证明出来的观点。很多人在认为这些观点是正确的以后，就会错上加错，在原有的俱生常执基础上，又加上一些外道的常有观念，也即遍计常执。

后天的遍计常执，会让人走弯路；先天的俱生常执，会让我们生起普通的烦恼——贪、嗔、痴，有了贪、嗔、痴，就会造业，从而流转轮回。这一切，都是常执所导致的。

释迦牟尼佛曾经说过，所有的脚印当中，大象的脚印最殊胜；所有的观念当中，无常的观念最殊胜。

为什么大象的脚印最殊胜呢？因为大象不会选择危险的路，只会选择安全的路，跟着大象的脚印走，就会平安抵达目的地。

为什么无常的观念最殊胜呢？因为，如果修持相续的无常，就会有修行的动力。当我们修行懈怠的时候，一想起人生的无常、世间万事万物的无常，就会受到鼓舞，就会产生强烈的修行欲望；而修持刹那的细微无常，则可以成为证悟无我的基础，因为在刹那变换的事物当中，不可能存在一个所谓的“我”。经过一段时间的观修之后，能让我们证悟空性和无我。所以，我们一定要修无常，修了无常之后，就会有很大的进步。

虽然现在讲大圆满、讲密宗、四处灌顶的人很多，口口声声宣称要修大圆满、要得灌顶的人也很多，但老老实实地说要修无常、修菩提心的人却很少，这就是为什么修行总是没有进步的原因。只有修好了无常、痛苦等基本的法，才能成为一个真正的修行人。到那个时候，我们对整个世界的看法都会全然改变，无论在人世间再辛劳、再痛苦，也不会有什么想不通、看不开的。

修行的时候该如何观修呢？《普贤上师言教》关于寿命无常的章节中，介绍了相续无常的修法；在介绍完四个法印的见解之后，还将进一步讲述刹那无常的修法。