

# 法念處

## 觀禪正念的發展

依因緣條件生起正念



依有意的用功生起正念，如念處的修習



正念/觀智的發展——由真實法  
(Paramattha dhamma) 進而到三共相



體證出世間法 (Lokuttara Dhamma)



深入發展至更高階的聖道和觀智

# 法念處

在我早年修學期間，法念處 (*Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna*) 的英譯通常將「法念處」的「法」視同於「法所緣」<sup>6</sup>的「法」。即使此譯法符合“*Dhamma*”該詞的意涵，並廣泛流通，但這個詞本身並非只有一種含義，在我看來，它尚未詮釋出禪修體驗所含攝的意義。該英譯似乎更偏向於學術觀點而非禪修經驗。而直到我讀到一篇有關四念處的泰語論文，提及法念處「法」的意涵時，這才找到明確的解釋。此文將“*Dhamma*”解釋為一種「狀態」，即《阿毗達摩》經常提及的名相「真實法」或巴利語“*Paramattha Dhamma*”所表述的現象，這是可以透過其本身特性而認知到的一種存在狀態，譬如經驗到硬而認知地大元素，從黏著的特性去認知水大元素。流程圖中名相所指的意涵，即是以此角度而言。

法念處涵蓋了一切的所緣，因此早期的譯法也有其道理可循。嚴格來說，它涉及所有真實法。但對於初學者而言，其中部分的真實法不在此列。法念處涵蓋了四念處發展的整個範疇，並含括了前三念處，我們可以從流程圖看到，所緣是如何隨著觀禪正念及觀智的進展而流動變化。以下將簡要說明各別的主題，譬如五蓋、蘊、處等。

## 觀禪正念的發展

依因緣條件生起正念：可能由於業力、所緣、當下的心識活動、或持續用功所致。所緣可以包羅萬象，包括概念和幻想在內，但會隨正念具足而消退。

依有意的用功生起正念，如禪修方法：意指，通過修習念處觀禪而生起正念。這包括《念處經》 (*Satipaṭṭhāna Sutta*) 及其註釋書所描述的初步禪修練習，直到生起第一觀智，清楚體驗無我。

觀禪正念/觀智的發展——依真實法 (*Paramattha dhamma*)，進而到三共相：十六觀智以及十八大觀所含括的後續觀禪修行。所緣包括《念處經》提到的修習所緣，例如呼吸、威儀、受、心等等，也包括相關概念。

---

<sup>6</sup> 法念處英譯為“Foundation of Mindfulness of Mental objects”。

體證出世間法 (Lokuttara Dhamma)：僅限於出世間所緣。

深入發展至更高階的聖道和觀智：在更深層次的超越之中所觀照的真實法及三共相即為所緣。

# 法念處

## 初學者適用的真實法所緣

色法	名法
眼淨色	52 x 心所 (cetasikas)
耳淨色	
鼻淨色	8 x 貪根心
舌淨色	2 x 瞋根心
身淨色	2 x 癡根心
色	10 x 根識 *
聲	2 x 領受心
香味	3 x 推度心
地大 (硬, 等)	1 x 五門轉向心
火大 (暖, 等)	1 x 意門轉向心
風大 (壓力, 等)	8 x 大善心
水大 (黏, 等)	3 x 大果報心
食色	
男根色	
女根色	
心色	
命根色	

\* 2 x 眼識, 2 x 耳識, 2 x 鼻識,  
2 x 舌識, 2 x 身識

注意：此表不包括  
阿羅漢才有的禪那心、  
出世間 (道/果) 心

# 法念處

## 初學者適用的真實法所緣

在以上的分類中，我們特別感興趣的是，依真實法 (*Paramattha dhamma*) 培育觀禪正念/觀智，進而洞見三共相的過程中（見前流程圖），所緣的多元性。這些所緣是真實法，隨念處的不同而有異。譬如，從身念處著手，色法即為所緣；如果從受念處開始，那麼你觀察的就是受心所。同樣地，如果從法念處 (*Dhammānupassanā*) 所含括的各主題，如五蓋、五蘊等入手，相應組別的真实法或現象就成為所緣。

首先說明適合觀禪 (*Vipassanā*) 初學者作為所緣的真实法種類。我從緬甸最受尊敬的馬哈希尊者一些眾所週知的著作中，摘錄了一部分重要內容，這些著作均引用巴利原典和《清淨道論》為參考依據。

以下是《攝阿毗達摩義論》 (*Abhidhammattha Sangaha*) 所列出的全部真实法：

- 28 色法
- 89/121 心
- 52 心所
- 涅槃

初學者適用的所緣列於前頁。

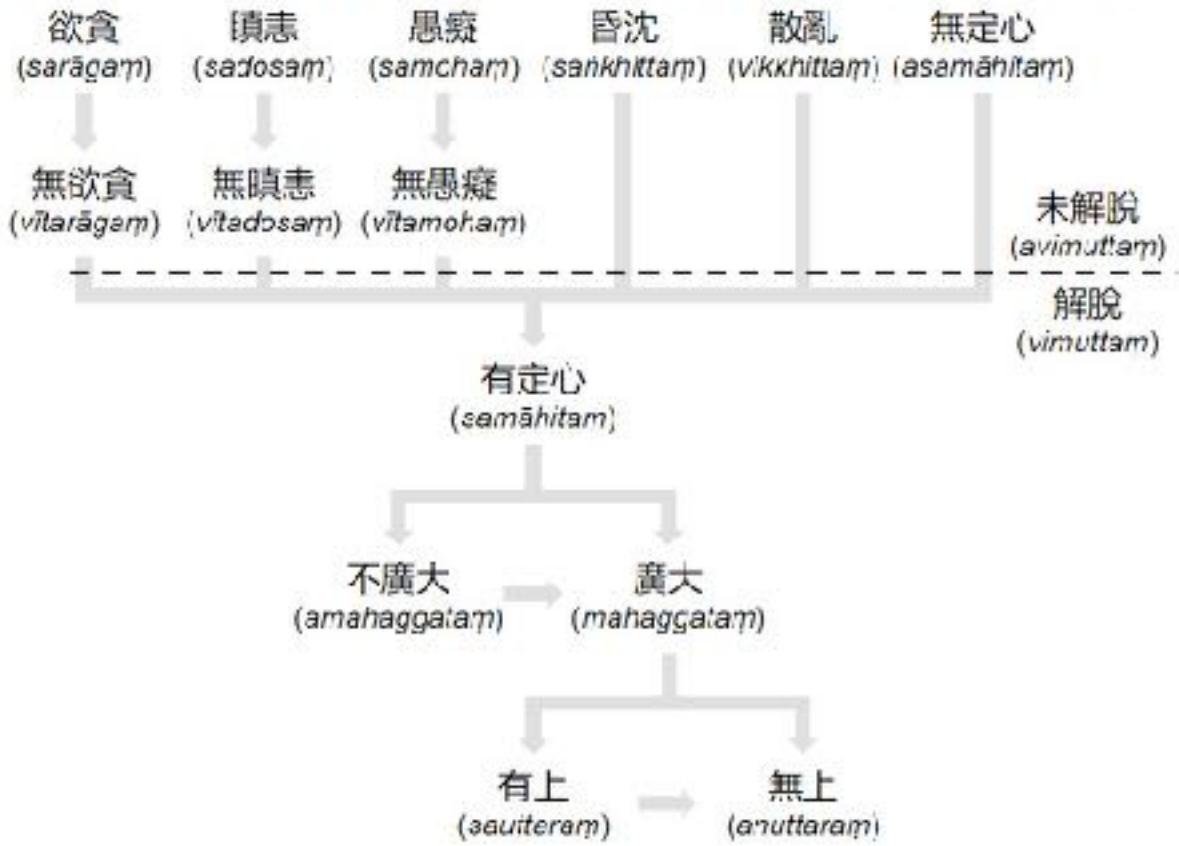
值得注意的是，以禪那心為所緣，僅限於已證禪那者。而其中的非想非非想禪那心，即使對於聖弟子舍利佛 (*Sāriputta*) 來說，都太過微細了。

此外，需要再補充一點，有人問起：應該觀察過去、現在、還是未來的所緣？答案顯然是「當下/現在」。有趣的是，即使早先曾出現過的所緣，也不宜用以觀照，更遑論那些過去世的記憶。我認為，關鍵在於觀察是否敏銳足以使觀智生起。

我不打算在此對已有的論述加以辯證，僅針對所緣的變化流程，提供一個概括性的說明。

# 法念處

根據《念處經》 (Satipatthāna Sutta) 之「心念處」 (Cittānupassanā)



# 法念處

## 《念處經》之心念處

前文已說明身念處和受念處的禪修所緣，它們也屬於法念處的範疇。心念處的所緣也可見於法念處，如前頁流程圖所示，經文的名相於圖中以心的種類流程為例說明。

有定心 (*samāhitam*) 指近行或安止定心。

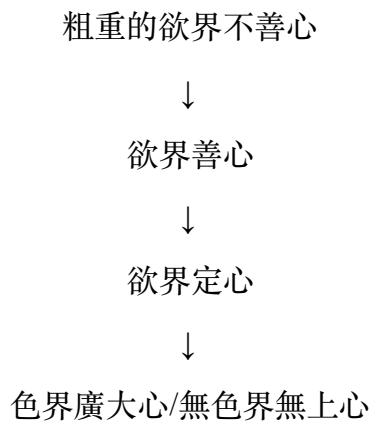
廣大心 (*mahaggatam*) 指禪那心。

無上心 (*anuttaram*) 指無色界定心。

解脫心 (*vimuttam*) 指解脫煩惱的心。

要注意的是，解脫煩惱有各種不同的層次，而最終的層次必是經由毗婆舍那而成就，只不過初學者尚未能到達那些層次。

我們可以看到，從粗顯所緣到微細所緣的變化流程，如前文有關心念處章節所說明的。流程的方向通常是：



# 法念處

## 觀照五蓋 (Nīvaraṇa)





# 法念處

## 觀照五蓋

五蓋	真實法
貪欲蓋 ( <i>Kāmacchanda</i> )	八貪根心之貪
瞋恚蓋 ( <i>vyāpāda</i> )	二瞋根心之瞋
昏沈睡眠蓋 ( <i>Thīna-middha</i> )	五有行不善心之昏沈、睡眠心所
掉舉惡作蓋 ( <i>Uddhacca-kukkucca</i> )	十二不善心之掉舉心所，二瞋根心之惡作心所
疑蓋 ( <i>Vicikicchā</i> )	一癡根心之疑心所

首先，直觀五蓋為真實法。接下來，觀照五蓋生起的因緣變化，譬如觀照令其生起的因緣 (*hetupaccayo*)，以使不善心轉化為善心。「觀照」並非指「思考」，而是在初始的現量智之後繼而生起的比量智，此過程類似於第三觀智的發展。

說得更清楚一點，現量智指的是，以第一觀智體驗並且從經驗清晰知見，當下這正念俱足的心在了知真實法的特性。而後緊隨發生的任何推論或反思都是概念化的過程。

「比量」智乃從第一個現量智發展而來。直覺性的探索過程，涵蓋真實法更深廣層面的範疇，因而從緣起（一法以上的真實法之間彼此依存的關係）進入更深的層面。這種「直覺性」的觀智從三共相的體驗而深入如實了知諸行法（思惟智 *sammāsana*）。這好比是，不僅看見一個波浪，而是深入且全面地看到整片大海。因此，「直覺性」

的觀智不帶概念，但概念性的思考可能繼之生起。這隨後生起的並非「比量」而是反思。

# 法念處

## 觀照五取蘊 (Upādānakkhandha)



# 法念處

## 觀照五取蘊

五取蘊 ( <i>Upādānakkhandha</i> )	真實法
色取蘊	二十八色法，是執取的所緣
受取蘊	三種或五種受，是執取的所緣
想取蘊	過去、現在、未來的想，是執取的所緣
行取蘊	以思心所為主的五十心所（除去受、想），是執取的所緣
識取蘊	八十一世間心，是執取的所緣

如前所述，以上所提到的禪修所緣，並非全都適合初學者。

觀照五取蘊的流程與觀照五蓋的流程圖類似。首先，直觀五蘊為真實法，然後依下圖所示，觀察五蘊的因緣變化：

五取蘊 ( <i>Upādānakkhandha</i> )		因緣條件示例
色取蘊		無明、渴愛、業、生/滅的特性、食物
受取蘊		無明、渴愛、業、生/滅的特性、感官刺激
想取蘊		無明、渴愛、業、生/滅的特性、感官所緣
行取蘊		無明、渴愛、業、生/滅的特性、癡心所
識取蘊		無明、渴愛、業、生/滅的特性、名色

再次強調，這裡的「觀照」並非「思考」，而是在初始現量智之後生起的比量智，此過程類似於第三觀智的發展過程。

# 法念處

## 觀照六根門 (Salāyatana)

六根門  
(*Salāyatana*)

↓  
六根門之因緣

↓  
有繫結的六根門生起

↓  
有繫結的六根門捨棄/止息

↓  
六根門之生滅

↓  
三共相

↓  
滅

## 觀照七覺支 (Bojjhanga)

有七覺支 (Bojjhanga)    ⇌    無七覺支 (Bojjhanga)

↓  
七覺支之因緣

↓  
七覺支之生滅

↓  
三共相

↓  
七覺支圓滿

# 法念處

## 六根門

內六處：眼處——眼淨色，耳處——耳淨色，鼻處——鼻淨色，舌處——舌淨色，身處——身淨色，意處——八十九心

外六處：顏色處——顏色界，聲處——聲界，香處——香界，味處——味界，觸處——觸界，包括地、火、風，法處——概念除外、不屬於其他處的所有現象，包括有五十二心所、十六細色、涅槃。

使物質性的十處生起的因緣條件包括：無明、渴愛、業、食物、生/滅的特性。使意處和法處生起的因緣條件包括：無明、渴愛、業、感官刺激、生/滅的特性。

## 七覺支

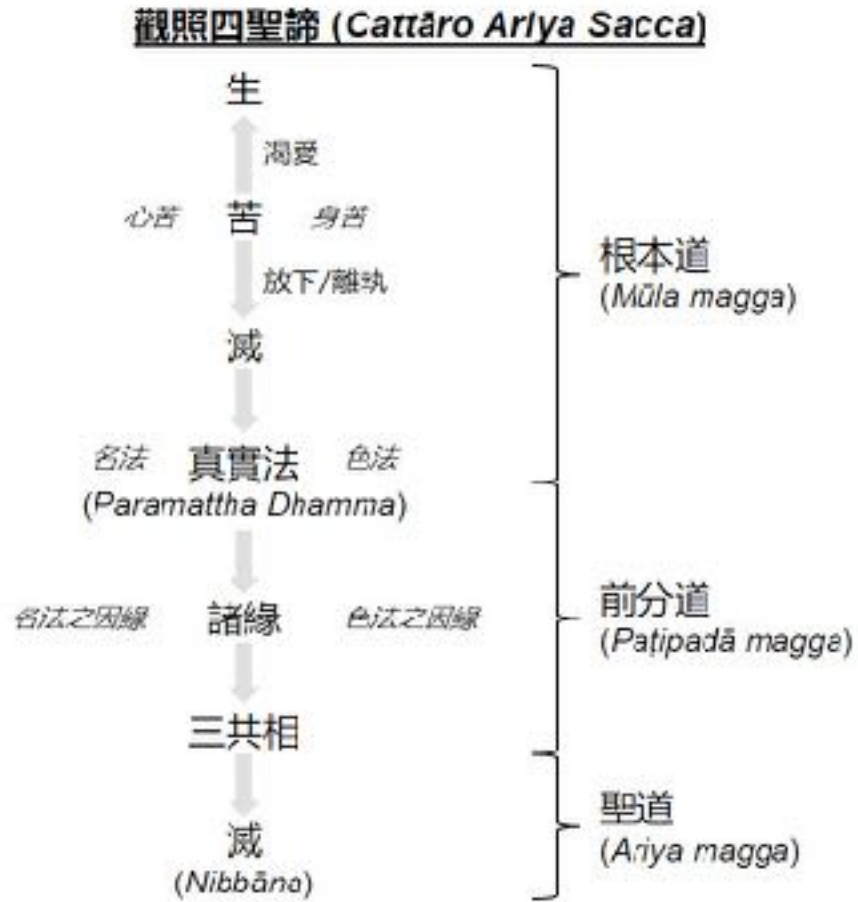
七覺支 ( <i>Bojjhanga</i> )	真實法 (心所) ( <i>Cetasika</i> )	生起之因緣條件示例
念覺支	念 ( <i>Sati</i> )	有正知正念；遠離無正念之人；親近具正念之人
擇法覺支	慧 ( <i>Paññā</i> )	探詢有關蘊、處、界諸法；保持身體、衣物潔淨；諸根平衡；遠離無慧之人；親近智者

精進覺支	精進 ( <i>Viriya</i> )	思惟惡道的怖畏；思惟修道的利益；遠離怠惰之人；親近精進之人
喜覺支	喜 ( <i>Pīti</i> )	憶念佛、法、僧三寶功德； 思惟經典法義；遠離粗惡之人；親近善人
輕安覺支	輕安 ( <i>Passaddhi</i> )	適當的飲食、氣候、姿勢；行中道；遠離身行粗重之人；親近身輕安之人
定覺支	一境性 ( <i>Ekaggatā</i> )	諸根平衡；遠離心散亂之人；親近心專注之人
捨覺支	中捨性 ( <i>Tatramajjhataṭṭā</i> )	平等對待有情、不偏執諸行；遠離自我中心之人；親近不偏執、平等對待眾生之人

注意：禪那 (*jhānapaccaya*) 和道 (*maggapaccaya*) 也可以是緣法。



# 法念處



# 法念處

## 四聖諦

聖諦( <i>Ariya Sacca</i> )	真實法
苦諦	除了渴愛（屬於集諦）以外的一切世間現象
集諦	欲愛、色愛、無色愛的貪心所
滅諦	涅槃
道諦	正見：慧心所 ( <i>paññā</i> ) 正思惟：尋( <i>vitakka</i> )、伺( <i>vicāra</i> )心所 正語：正語心所 正業：正業心所 正命：正命心所 正精進：精進心所 正念：念心所 正定：一境性心所

在根本道 (*Mūla magga*) 階段，苦 (*dukkha*) 應知，集 (*samudaya*) 應斷，禪修者從世俗層面致力於放下/離執的修習，直到第一觀智生起。

於前分道 (*Paṭipadā magga*)，透過觀照真實法是無我、無常，而逐漸體驗行苦的本質。在此階段，隨著觀智不斷深化進展，逐漸捨棄貪愛。聖道則隨之發展。

在聖道 (*Ariya magga*) 階段，隨觀智圓滿而徹底體證解脫，所緣皆為出世間法。道支於聖道發展之時生起，亦即，修習毗婆舍那之時才生起，否則不現起。

關於苦之集、苦之滅的進程，《念處經》註釋書以及《清淨道論》有更多詳細闡述。該內容超出本手冊範圍，此不贅述。

# 法念處

## 再談法念處

以上每一子題，對於修行的不同層面，有其獨特的影響。舉例來說：

- 觀照五蓋，亦能追本溯源洞見心理問題的深細根結。
- 觀照五蘊，亦能生起知見，破除「我見」 (*attavādupādāna micchādiṭṭhi*) 及「我慢」 (*asmimāna*) 。
- 觀照六入處，亦能洞見心運作的過程，以及心識於六根門生滅的因緣。
- 觀照七覺支，亦能洞見導向超越的因素，同時了別它們如何運作、如何經由觀照三共相而契入出世間。
- 觀照四聖諦，亦於聖諦的觀照中，全面了知四聖諦每一個層面的導向及作用。

## 法念處結語

我想談一下早年修學期間所獲得的一點心得，在此作為法念處的結語。當時的指導老師告訴我，若以禪修的角度來分析《念處經》，不受前三念處含攝的所有那些導向聖道及聖果的修習，都屬於第四念處。於是我臆測，如果問及：「除了依循傳統和經典的教法之外，還可能有什麼途徑去發現聖道嗎？」那麼這就是頗為簡潔的答覆。

這並非在敷衍其詞，而是確有道理。只要你能做到一點，亦即，以真實法作為觀禪正念的所緣，那麼，法念處便涵蓋了通向聖道的一切途徑。這些真實法可以有許多不同的組合，雖然有些組合比較難以穿透。這同時也取決於個人的潛力和特質。就像華人所言，「一法生萬法」。法念處不僅涵蓋廣泛且可靈活變通，同時既深奧又豐富。簡而言之，若要以某一念處將四念處統合為一的話，那麼它就是「法念處」。

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---