







# 隨順法流

Go with the Flow

---

四念處修觀進展中的所緣  
流程圖及說明

---

第 2 版

慈濟瓦禪師 著

李佩樺 譯

# 隨順法流

四念處修觀進展中的所緣流程圖及說明

**Go with the Flow** 中文版

## 版權聲明

- 一、本書版權屬休斯頓禪修中心所有，只要不擅加增刪，歡迎任何單位或個人複製、翻印及流通。無需徵得本中心同意。
- 二、不得以本書內容與版面設計進行任何商業牟利之行為。
- 三、希望獲得本書再版消息及其他佛法信息者，請點閱本中心網站。
- 四、歡迎助印或印行本書，亦歡迎捐助本中心各項弘法活動，請聯繫本中心。

休斯頓禪修中心謹啟

2022年4月

## 聯繫方式

網站：[www.houstonmeditationc.com](http://www.houstonmeditationc.com)

地址：7560 Harwin Drive, Houston, TX 77036, USA

電郵：[hmc281@sbcglobal.net](mailto:hmc281@sbcglobal.net)



## 目錄

作者介紹	4
第一版前言	5
第二版前言	6
中譯本緣起	7
坐禪	8~9
行禪	10~12
受念處	13~16
心念處 心念處（一）	17~18
心念處（二）	19~20
法念處 修觀正念的發展	21~22
初學者適用的真實法所緣	23~24
《念處經》之「心念處」	25~26
觀照五蓋	27~28
觀照五取蘊	29~30
觀照六根	31~32
觀照四聖諦	33~34
再談法念處	35

## 慈濟瓦禪師（Bhante Sujiva）

慈濟瓦禪師（Bhante Sujiva）為馬來西亞華裔，不但指導禪修，同時兼為作家和詩人。1975年畢業於馬來西亞大學，獲得農業科學系優異學士學位，旋即在南傳上座部出家，獻身於四念處修觀的教授。禪師在早年修習過程中，曾受教於中、馬、泰、緬多位修行止觀的長老，包括知名的緬甸班迪達大師（Sayadaw U Pandita）。

禪師自1982年起，於馬來西亞、歐洲、以及世界各地，指導正念修觀已逾數十載，是當今教授修觀的知名禪師。禪師曾在各地指導過無數的閉關禪修，禪師的教學風格非常多元而靈活，無論指導新學或老參都極富經驗，深受學生愛戴。

禪師通曉多國語言，除能說寫流利的英文、馬來文外，巴利文、中文（國語、廣東話）、義大利文、緬文、泰文等也都非常流暢。他酷愛森林和大自然，對文學、繪畫、攝影也極有天份。禪師的著作有《智慧之樹，不返之流——觀禪的修行與進程》（The Tree of Wisdom, The River of No Return——The Practice and Development on Insight Meditation）、《穿越虛妄迷霧之道——從阿毗達摩看觀禪》（Footpaths Through The Wild Mists of Mount Illusion）、《慈心禪：帶來平靜、喜悅和定力》（Meditation on Loving Kindness and Other Sublime States）、《修觀法要》（Essentials of Insight Meditation Practice: a Pragmatic Approach to Vipassana）、《修觀初階》（The First Step to Insight Meditation）、《出家人直說趣事》（Funny Monk's Tales）、《影像世界——通向心識的窗》（A World of Images: Windows Into The Consciousness）等；禪詩作品集有：心之聲（The Voices from the Heart）、走動的鳶尾蘭（Walking Iris）、林之風（Wind in the Forest）、像風那樣離去（Leave Like the Wind）等。

# 第一版前言

我當初之所以製作這些流程圖，是因為在緬甸修學時，對於為何採用某個修觀的所緣而不用其他所緣這個問題，感到有些困惑，但禪師並未解釋其中道理。後來我發現，這些教導其來有自，於是我就開始思索有關修觀的所緣之間優先順序的問題。此後又構思出了圖表形式的流程圖。最初的流程圖主要是身念處和受念處，隨後我根據個人禪修和觀察的經驗，添加了心念處的內容。

最近有位禪修者提到，如有文字說明流程圖，禪修者會因此受益。我也贊同，於是就有了這本手冊。

這些流程圖顯示，修習四念處時，隨修觀進展而選擇觀察的所緣。就純粹的修止而言（*samatha bhāvanā*），從最初的遍作相（*parikamma nimmitta* 預備相）發展到似相（*paṭibhāga nimitta*）的過程之中，所緣是固定的，而修觀（*Vipassanā*）則不然。因為觀的所緣是真實法生滅的過程，不帶概念，雖然在開始時難免涉及概念。而隨後則更精準導向其超越概念的本質，稱為三共相——無常、苦、無我。因此，觀的所緣必是剎那變化中的過程、特質或特相，否則就是不當的修觀所緣而應捨棄。除了以上所言，還有其他許多難以在此一一說明的因緣條件，這些都在提示著我們，要隨著修觀的進展選擇合於時機及發展階段的所緣。

這些流程圖並非指明有某些必然的進程，而是說明，對於依循緬甸最尊敬的馬哈希尊者教法來練習修觀的人而言，在大多數情況下都是適用的。

其次，讀者要留意的是，務必靈活運用這些文字內容，切勿以教條的方式去理解。本手冊的指標是正念，而且最好是毗婆舍那正念。觀的所緣無疑很重要，就如同通往終點的道路，但關鍵還是司機。因為只要持有真正的毗婆舍那正念，即使現起的所緣在當前情況下並非最理想，也會自然成為修觀的所緣。

本手冊並未納入「法念處」內容，將有待後續完成。

慈濟瓦

2017年8月25日

於瑞士、伯拉格

## 第二版前言

本結緣手冊初版的冊數比預期更早告罄。由於再版的需求，便藉機勘定錯誤、完善內容。

二版新增的文字內容主要是「法念處」，即第四個念處。由於某些原因，有關該部分內容的闡述並不多見，在修觀的層面尤其欠缺，而且多偏於理論思辨。基於這個考量，但願本手冊能填補一些理論和修行之間的斷層，從更多層面去開啟修觀的門徑，並拓展修觀的廣度和深度，而一旦禪修者建立起身、受、心三個念處，便能在修習中更加得心應手。

慈濟瓦

2019年1月6日

義大利櫻樹也原禪修中心

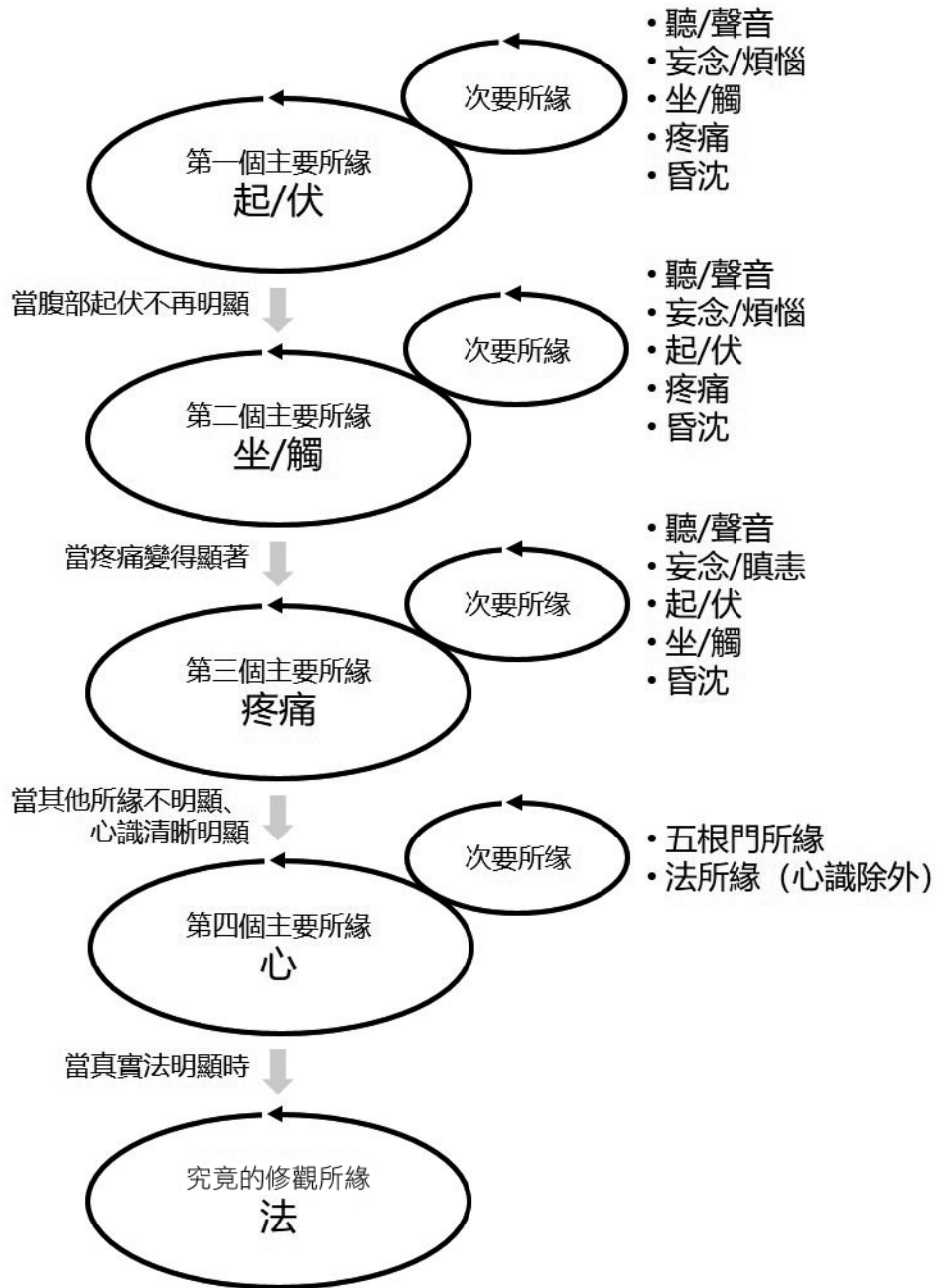
# 中譯本緣起

《隨順法流》禪修手冊是由慈濟瓦禪師（Bhante Sujiva），將他多年禪修、教學經驗的精萃，以流程圖和扼要的文字說明呈現出來，是學習四念處修觀的禪修者極為珍貴的指南。

由於各地區華人對於繁體、簡體中文的使用習慣不同，休斯頓禪修中心負責人張貴人（Oliver Chang）師兄以繁體、簡體不同版本發行中譯本。流程圖由佛友 Robert Moul 製作，佛友湯華俊、鄭麗香協助校正。中譯本的完成承蒙多位佛友共同成就，末學學淺，內容若有疏漏之處，概負全責，若有人因本中譯手冊受益，一切功德皆歸於慈濟瓦禪師、以及所有促成本手冊出版的居士大德。

繁體版譯者 李佩樺

# 坐禪



# 坐禪

主要所緣，指的是禪修者用以培育正念和正定的主要目標。

以腹部起伏作為修觀的主要所緣，最早是由尊敬的馬哈希尊者，應用於四念處修觀的教學。當腹部起伏不適合作為主要所緣時，可代之以鼻端的出入息。兩者均為身體的自然律動過程，屬於身念處（kāyānupassanā）的修習，並符合粗顯的色法（oḷārikarūpa）——五類感官（指眼、耳、鼻、舌、身五淨色），以及七境色（色、聲、香、味、堅硬、溫度、觸壓／移動）。

以下情況，次要所緣可替代主要所緣：

1. 主要所緣變得不明顯，難以觀察或觀察不到。
2. 次要所緣更加明顯突出。若此情況持續相當一段時間，次要所緣則成為主要所緣。

若能明顯觀察到主要所緣，次要所緣通常不會一再引起注意，它們或消失、或消退成為背景覺受。此時，次要所緣可予以忽略。煩惱／五蓋是不善法，不宜作為主要所緣。若煩惱／五蓋持續增強，這表明已掉失正念或正念不足，應採取有力措施。

當主要所緣和次要所緣勢均力敵時，在覺知主要所緣的同時，仍注意到次要所緣。即使主要所緣不如次要所緣明顯，但只要正念仍可跟隨主要所緣，就不要改變所緣。只有當次要所緣變得極為明顯，一再引起注意時，才去觀察它。

坐／觸，指的是以正念覺知身體覺受。「坐」乃指覺知內在的覺受，諸如脊柱和四肢維持坐姿的緊繃感。「觸」指的是身體表面的覺受，譬如雙手相互接觸或臀部觸及地面的覺受。「坐」、「觸」可交替觀察。每位老師對於如何覺知「坐」、「觸」的指導方式不盡相同。

若疼痛太過強烈且持久以致於難以忽略時，疼痛即成為主要所緣。只要正念仍可持續，應該繼續觀察疼痛。如果正念不足或忘失時，最好更換坐姿以使正念相續。

若其他所緣都不突出、不明顯，或不清晰時，可以心識作為主要所緣。

**Paramattha**——真實法，因其固有的特性而存在。如果你的正念敏銳，了了分明且超越概念，就可經由其特相／特質而直接體驗到這些現象。

當你以身、受、心之外的現象作為所緣時，即是以法（Dhamma）為主要所緣。一旦你體驗無我而進展到第一觀智以及更高的階段，法（Dhamma）則為主要所緣。

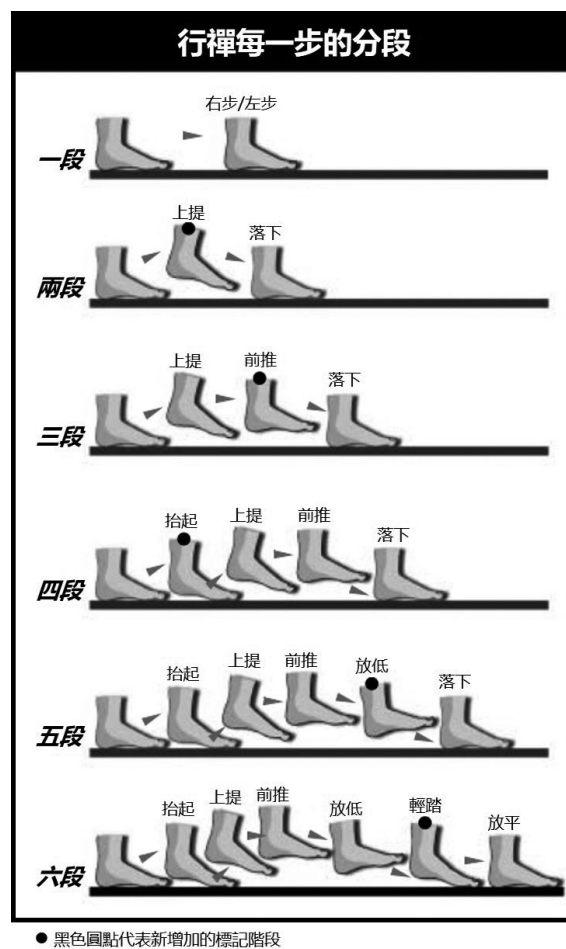
# 行禪



# 行禪

行禪的主要所緣是足部在行走中的覺受。你每一步只覺知一腳，應該專注的是正在移動的腳，即使不動的那隻腳可能因你持有正念而有更明顯的覺受。

隨著正念加強，每步標記的階段也隨之增多，這會使你更清楚知道覺受的變化過程。隨覺知的階段增多，腳步會自然放慢。每步標記的階段可從一個逐次增加到六個，就看你能否做到。每步的六個階段分別是：1. 抬起 2. 上提（腳跟）3. 前推 4. 放低 5. 輕踏（腳尖）6. 放平。<sup>1</sup> 正念的提升才是關鍵，而非行禪速度有多慢或每步標記多少階段。



行禪中，除了腳步移動之外，其他的所緣，均視為次要所緣。在覺知腳部的覺受時，如果持有正念，自然會注意到其他次要所緣；亦即，正念會自動覺知次要所緣。而非次要所緣相當明顯（譬如有人過來與你說話，或強烈的視覺影像、聲音分散注意力，

1 六個階段——抬起、上提、前推、放低、輕踏、放平，於慈濟禪師其他著作《智慧之樹、不返之流：觀禪的修行與進程》《穿越虛妄迷霧之道：從阿毗達摩看觀禪》，譯作：抬、提、推、放、踏、壓。

等等），否則毋須特意去觀察。

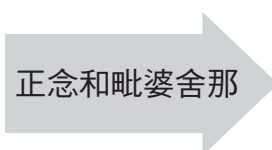
最終，各種覺受以及覺受的變化之流將成為正念的所緣。與此同時，你會放掉足部的形狀概念。該現象有時會自然發生，有時是有意放掉概念。所體驗到的法的類型（法 1 / 法 2 / 法 3……）包括真實法（心、心所、色法）。

# 受念處

根據中部尼柯耶第 137 經《六處分別經》



此流程圖指出四念處修觀的練習中，禪修者可依循的步驟和所緣，同時也指明，若修觀的方法正確，這也是禪修體驗會自然發展的方向。修觀的方法正確乃指剎那剎那持續觀照真實法的生滅過程，譬如，如實直觀受。如圖所示：



由於正念掉失使得煩惱生起，或不適當的念而偏離了修觀，都會阻礙此流程的進展，甚至使其倒退。

# 受念處

世俗之受指的是日常生活中經驗到的感受。非世俗之受則指，在禪修中才會體驗到的感受。

流程圖第一部分說明的是，將世俗之受轉化為非世俗之受：

世俗之苦受 → 非世俗之苦受

世俗之樂受 → 非世俗之樂受

世俗之捨受 → 非世俗之捨受

若不覺察，瞋隨眠可引起世俗之苦受。以修觀的正確方法觀察，可生起非世俗之苦受。

若不覺察，貪隨眠可引起世俗之樂受。以修觀的正確方法觀察，可生起非世俗之樂受。

若不覺察，癡隨眠可引起世俗之捨受。以修觀的正確方法觀察，可生起非世俗之捨受。

流程圖第二部分說明的是，更深層次的轉化：

非世俗之苦受 → 非世俗之樂受 → 非世俗之捨受

若以正念觀察當下生起減去的每一種受，可隨之將其轉化。轉化的終點為非世俗之捨受。

禪修中渴望有所成就，若未經覺察，可導致非世俗之苦受。若以修觀的正確方法觀照，可轉化為非世俗之樂受。

非世俗之樂受，若未經覺察，可能對其生起執著。必須以修觀的正確方法觀照，使導向非世俗之捨受。

流程圖的第三部分說明的是，多元（多個感官所緣）趨向單一所緣進展的流程。

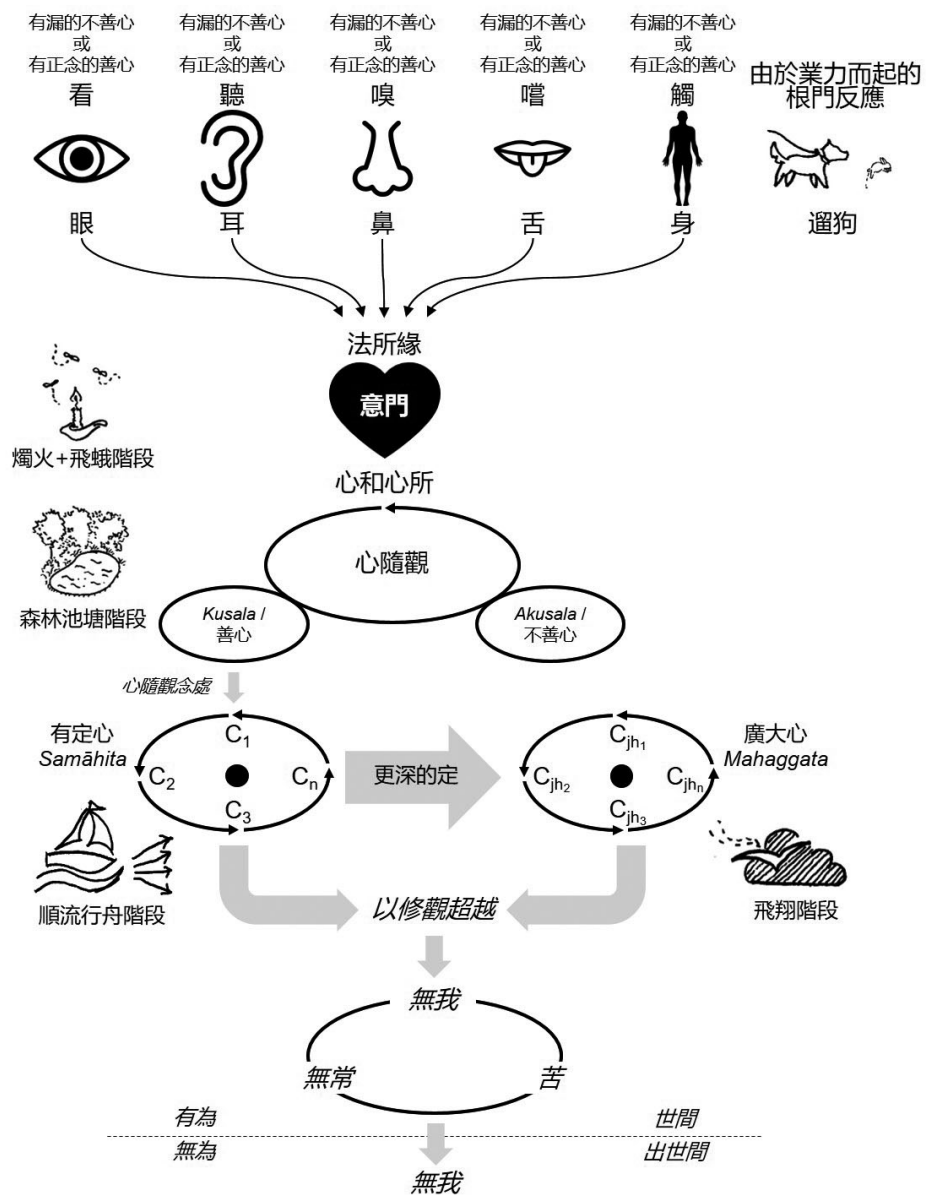
如果培育定慧的修觀方法正確，那麼，所緣從多元趨向單一的流程即會隨順發生。該流程隨修觀進展的體驗和技巧純熟而來，本手冊不對此多做說明，禪修者需向有經驗的禪師尋求指導。

最後的“*atammayatā*”<sup>2</sup> 一詞，難以精確翻譯出來。有時譯為不建構、不施設、不認同為我，等等。如果要給點建議的話，「不賦予實在性」<sup>3</sup> 或許是不錯的譯法。總之，它指的是出世間，一種無法描述的、超越世間的無為狀態。

---

2 菩提長老解釋“*atammayatā*”「無彼作」，為無有見與愛、無認同於任何事物。參考《大因緣經注——巴漢校譯與導讀》，莊博蕙譯著，頁 79、131，註 287。

3 慈濟瓦禪師的英文用詞為“Non-reification”。reification 一詞「實體化」、「具體化」、「物化」，泛指將複雜現象變為簡單的抽象概念過程；將抽象元素變為理念或將物質抽象概念化；轉變為被事物所制約。



## 心念處（一）

於此階段，正念的所緣是心（*Citta*）。心（*Citta*）和心所（*Cetasika*）的關係若要加以區分，就好像水之於水波。心（水）與心所（水波）在一個心識剎那當下，作為相應緣（*sampayutta paccaya*）<sup>4</sup>是密不可分的，但我們可以分別來分析。

在「遛狗」階段，心就像狗，不停追逐它感興趣的各種所緣。當六所緣撞擊到心，六識便生起，並引發後續的不同反應。一旦所緣出現而心轉向六根門時，以正念標記，並運用正念觀察心識的種種生滅過程。在「遛狗」階段，心在學習認識其本質的過程中，也充分培養了習慣性的正念。

到了「火燭 + 飛蛾」階段，可於意門觀照心識。心識是主要所緣，而其他的所緣則為次要所緣。心識如明亮的火焰，次要所緣就如同圍繞火焰的飛蛾。有時飛蛾撲向火焰而自滅，並使火焰搖曳或晃動，這取決於飛蛾的大小。

以心識作為主要所緣時，關鍵在於，你的正念相續並達到一定程度的穩定。如此一來，當忘失正念時，正念的習慣性會自動以失念作為所緣來觀照。在深層次的觀照中，只有善心會生起，因此，對於發展更深層次的修觀而言，如何識別失去正念的狀態頗為重要。以心識作為主要所緣時，你會覺知到撞擊心的所緣，這些可能是外在的所緣（五根門所緣）也可能是內在的（意門所緣）。對於內在的所緣，你需要憑經驗來判斷，是否要跟隨所緣抑或以正念觀照心識——心識的流動變化。

在「森林池塘」階段，心非常寧靜，能清晰覺知到所有短暫來到池塘邊喝水的奇妙動物（所緣）。此時，可於意門觀照到心識，它平靜猶如森林池塘，能覺察到細微的變化。

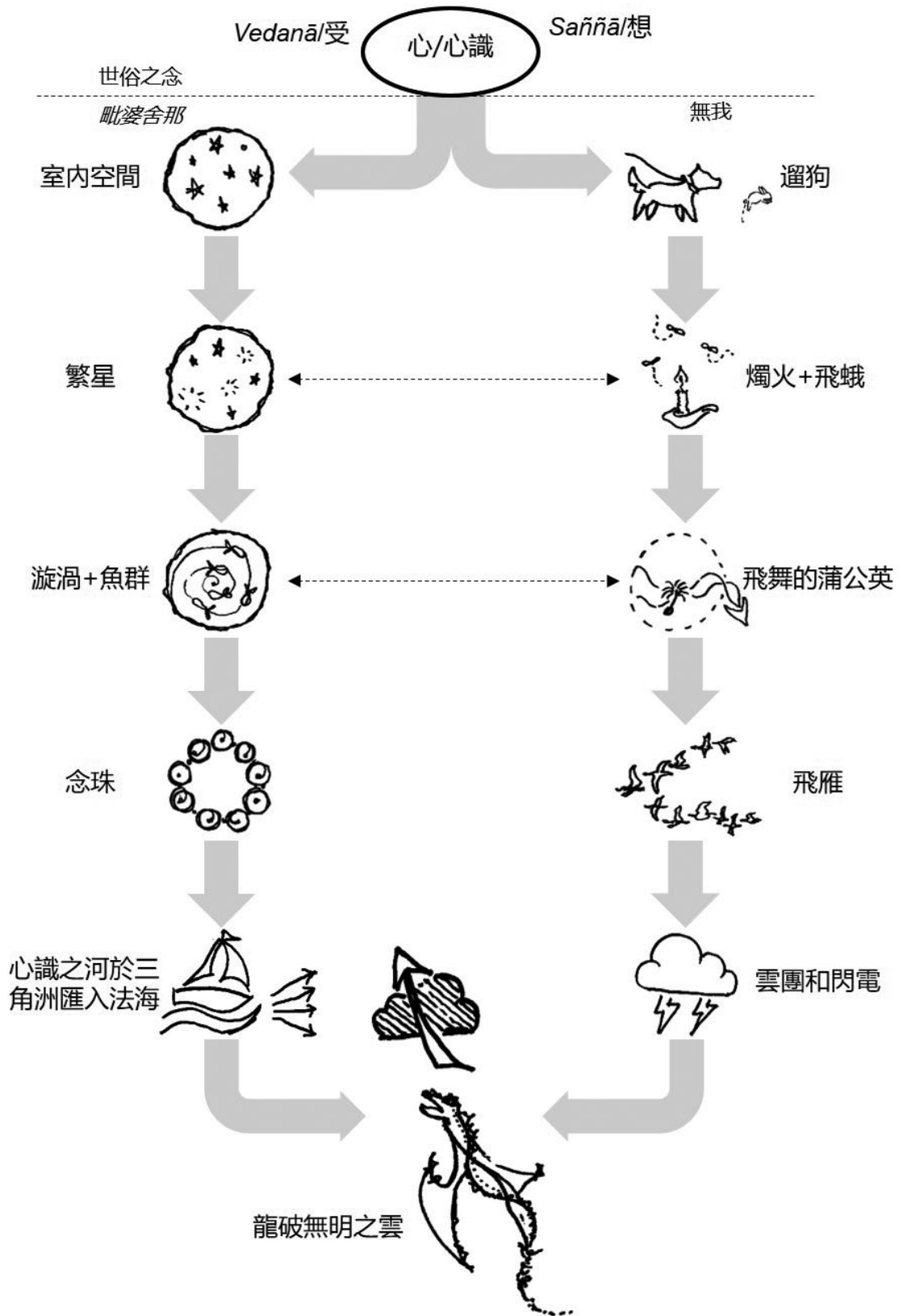
在「行舟」階段，正念之流相續並任運觀照心。而即使在定中，也能自動以正念觀照定心（*Samahita*）。

「飛翔」階段涉及更多禪那心（*jhāna*）精微、昇華的狀態，心識正經歷廣大心（*Mahaggata*）之生起滅去。

如果你能經由修觀，使洞見無常（*Anicca*）、苦（*Dukkha*）、無我（*Anattā*）三共相的觀智得以開展並深化，那麼心識即可超越世間。這是從有為（*Sankhata*）和世間（*Lokiya*）趣入無為（*Asankhata*）及出世間（*Lokuttara*）的轉化。

4 相應緣：屬於緣法的名法導致屬於緣生法的名法一同生起，並為無可分離的相應組合，該組合的特徵是同生、同滅、擁有同一所緣、擁有同一依處。《阿毗達摩概要精解》英編者：菩提長老，中譯者：尋法比丘。

# 心念處 (二)



## 心念處（二）

世俗正念與毗婆舍那正念之間的區別在於，毗婆舍那正念涉及無我（*anattā*）的體驗。你必須已證得十六觀智的第一觀智，才算持有毗婆舍那正念。這可用以判斷觀智進展的層次以及是否到達該觀智。你也可能有過類似的體驗，而實際上並未到達觀智，因此在評估個人的進展之時，需要審慎以對。一旦正念當前，毗婆舍那正念就離你不太遠了。此流程圖標示出，一旦毗婆舍那正念現起，心念處（*Cittanupassanā*）可能發展的途徑。

前一個流程圖——心念處（一）說明的是理論上的步驟，而這裡的流程圖所標示的步驟，則是針對修觀的體驗而言。此圖的左側流程是指：以更加集中專注的形式在意門觀察到的所緣。右側的流程則是對於所緣更加開放的形式，即使外在的根門所緣也可經由意門感知。

前一個流程圖已說明「遛狗」和「燭火 + 飛蛾」階段。「室內空間」階段的經驗有時會取代「遛狗」階段。在「室內空間」階段時，所緣像是在心識之中，心識包圍且容納著所緣。當這些所緣快速生滅如同繁星閃爍時，「室內空間」階段便進展至「繁星」階段。

在「漩渦 + 魚群」階段，心識剎那變化的體驗，如同不斷加深的漩渦中心（心好比是漩渦），而所緣就如同捲入漩渦的魚群。在「飛舞的蒲公英」階段，你能夠念念相續並在每個心識剎那觀照到當下的心（蒲公英種子），同時也覺知到心識生滅的諸緣和其他根門所緣，它們如同一個持續變化中的參照體系，隨著心識蒲公英飛舞而變化著。

「繁星／漩渦 + 魚群」和「燭火 + 飛蛾／飛舞的蒲公英」兩階段於流程圖中，左右以虛線連接，標示的是，左右二者屬於同一階次的不同禪修經驗。左側列出的階段（繁星／漩渦 + 魚群）指的是，專注力更為集中窄化的正念，而右側列出的階段（燭火 + 飛蛾／飛舞的蒲公英）則表示，對其他根門所緣而言，較為開放的正念。

到了「念珠」階段，生滅變化更加迅速，心識剎那變化極為快速，如同手指快速捻過念珠。在「翔雁」階段，定力更為深細，心如同高空中的翔雁於雲端輕拍雙翅。此階段相當於前流程圖的「飛翔」階段。「心識之河於三角洲匯入法海」，則相當於前圖的「行舟」階段。在「漩渦 + 魚群」「飛舞的蒲公英」「心識之河於三角洲匯入法海」三個階段中，都會經驗到變化快速且流程延續的過程。而在「雲團 + 閃電」階段，行苦（*sankhāradukkha*）的特相則變得明顯。

最終，心變得強而有力，可比喻為龍；這個譬喻為出世間心的神秘物種，瞬間騰飛，超越了無明、愚癡、虛妄的烏雲。

# 法念處

## 修觀正念的發展

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」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，並包括了前三念處，我們可以從流程圖看到，所緣是如何隨著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。

## 修觀正念的發展

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，經由修習念處修觀而生起正念。這包括《念處經》（*Satipaṭṭhāna Sutta*）及其註釋書所描述的初步的修觀練習，直到生起第一觀智，清楚體驗無我。

修觀正念／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包括的修觀的後續階段。所緣包括《念處經》所提到的修習所緣，例如呼吸、威儀、受、心等等，也包括相關概念。

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)	8 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：此表不包括禪那心、  
出世間 (道/果) 心、  
阿羅漢才有的心

# 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）發展正念／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*）所包括的各主題，如五蓋、五蘊等入手，相應組別的真实法或現象就成為所緣。

首先說明適合修觀（*Vipassanā*）的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*）所列出的全部真實法：

- 28 色法
- 89/121 心
- 52 心所
- 涅槃

初學者適用的所緣列於前頁。

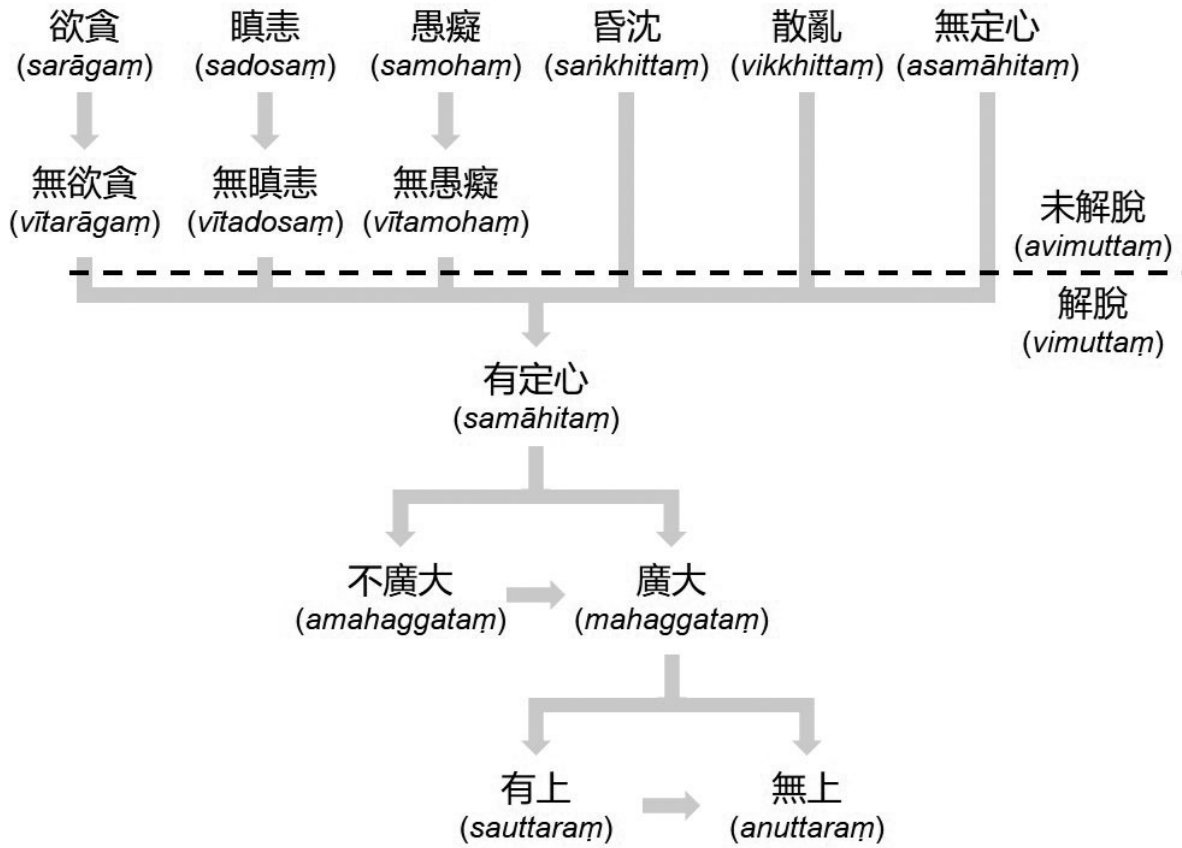
值得注意的是，以禪那心為所緣，僅限於已證禪那者。而其中的非想非非想禪那心，即使對於聖弟子舍利佛（*Sāriputta*）來說，都太過微細了。

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》 (Satipaṭṭhāna 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。

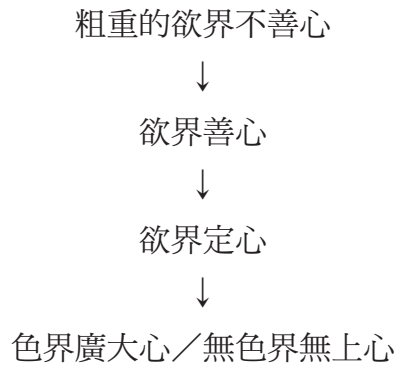
廣大心 (*mahaggatam*) 指禪那心。

無上心<sup>5</sup> (*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。

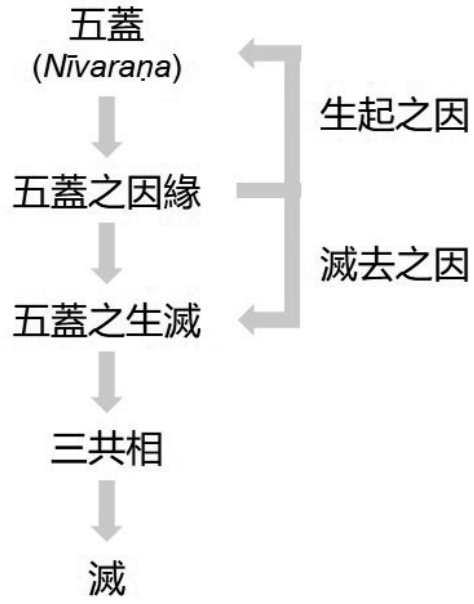
我們可以看到，從粗顯所緣到微細所緣的變化流程，如前文有關心念處章節所說明的。流程的方向通常是：



5 指世間最高、最卓越的心。

# 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

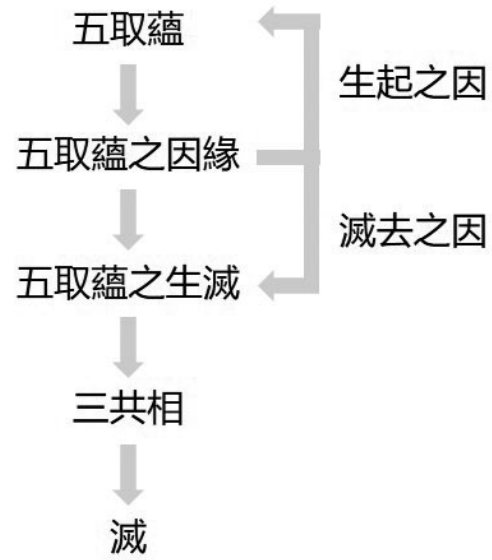
首先，直觀五蓋為真實法。接下來，觀照五蓋生起的因緣變化，譬如觀照令其生起的因緣 (*hetupaccayo*)，以使不善心轉化為善心。「觀照」並非指「思考」，而是在初始的現量智之後繼而生起的比量智，此過程類似於第三觀智的發展。

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关系）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 *sammasana*）。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。

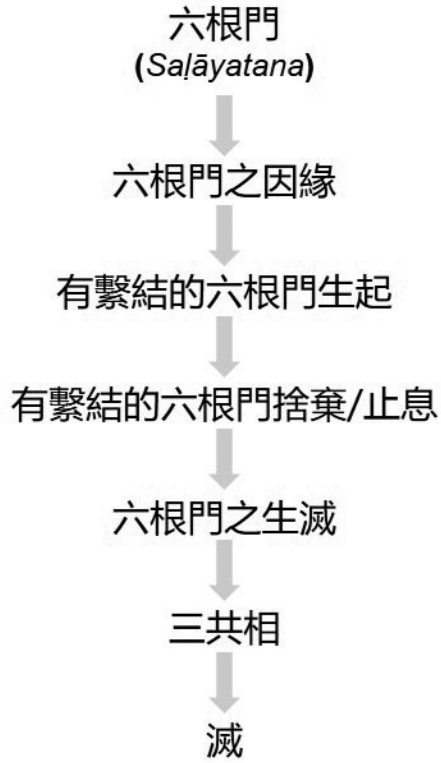
觀照五取蘊的流程與觀照五蓋的流程圖類似。首先，直觀五蘊為真實法，然後依下圖所示，觀察五蘊的因緣變化：

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

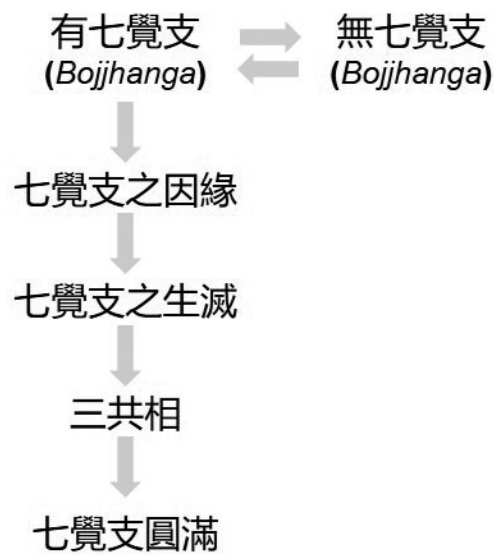
再次強調，這裡的「觀照」並非「思考」，而是在初始現量智之後生起的比量智，此過程類似於第三觀智的發展過程。

# 法念處

## 觀照六根門 (Salāyatana)



## 觀照七覺支 (Bojjhanga)



# 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。

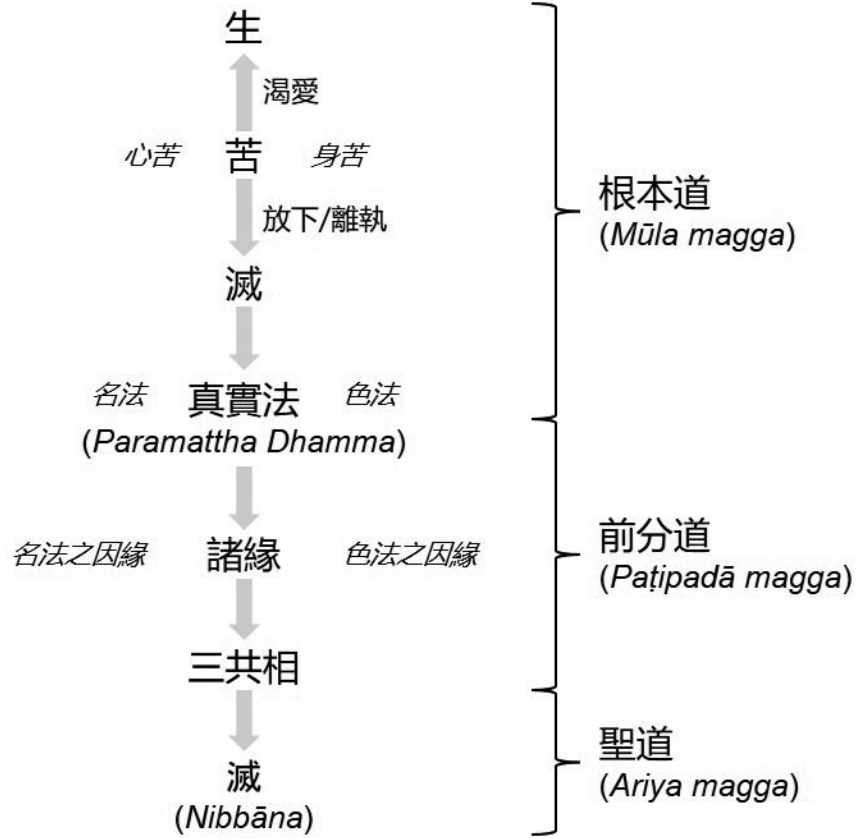
## 七覺支

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

## 觀照四聖諦 (Cattāro Ariya Sacca)



# 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，以真實法作為修觀正念的所緣，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」。







## 隨順去流： 四念處修觀進展中的所緣流程圖及說明 ( Go with the Flow )

---

作 者 慈濟瓦禪師  
譯 者 李佩樺  
發 行 休斯頓禪修中心  
出 版 者 大千出版社  
發 行 人 梁崇明  
網 址 <http://www.darchen.com.tw>  
P.O.BOX 中和郵政第2-193號信箱  
發 行 處 235 新北市中和區板南路498號7樓之2  
電 話 (02)2223-1391 ( 代表號 )  
傳 真 (02)2223-1077  
E - m a i l [darchentw@gmail.com](mailto:darchentw@gmail.com)  
初 版 中華民國111年5月  
I S B N 978-957-447-374-8