《四念處講記》

05

法念處

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.27 ～ P.29	無	1. 「法」的涵義	1.1 一是指佛陀的教法 1.2 一是指所有心理與物質的現象 1.3 心法的探討
		2. 法念處的修學	2.1 修學的目的 2.2 有漏法與無漏法 2.3 修學的方法

05 法念處

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.27	無	1. 「法」的涵義	1.1 一是指佛陀的教法 1.2 一是指所有心理與物質的現象 1.3 心法的探討

1.「法」的涵義
  1.1 一是指佛陀的教法
  1.2 一是指所有心理與物質的現象
    1.2.1 這也就是「觀法無我」的「法」
    1.2.2 心法：心理的現象，包括心理活動、心理過程，以及心念的對象。
  1.3 心法的探討
    1.3.1 目的在讓我們對「心」有一個全面的認識
    1.3.2 佛教認為念頭是存在於心中的現象
      1.3.2.1 如瑜伽或唯識學派的典籍，都有廣泛地探討心法
      1.3.2.2 把所有的心理狀態劃分成不同的「法」，包括事件、活動及對象

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.28 ～ P.29	無	2. 法念處的修學	2.1 修學的目的 2.2 有漏法與無漏法 2.3 修學的方法

2.法念處的修學
  2.1 修學的目的
    2.1.1 去覺察內心生起的種種「法」，能夠了知它們是如何引發我們的煩惱。
    2.1.2 我執的來源
      2.1.2.1 我們常常把「法」及其所衍生的煩惱執為是「我」
      2.1.2.2「法念處」的修習就是在了解「我」不過是來自這些負面的心理狀態。
  2.2 有漏法與無漏法
    2.2.1「無漏法」是解脫法
      2.2.1.1 是指智慧心，非緣起法，也就是實證「無我」的法。
    2.2.2「有漏法」是緣起法，包括色法與心法。
      2.2.2.1 是因緣所生的心理現象，會產生變化、敗壞，是短暫、不長久的。

2.2.2.2「漏」：諸法所生的「漏」，即是煩惱。

2.2.3 凡夫只能了解有漏法，因為那是世間存在的現象

2.2.3.1 也是我們思考、回憶和體驗事物的方式。

2.2.3.2 所有我們經歷的事物都是緣起的，都是由有漏法構成的。

2.3 修學的方法

2.3.1 在日常生活中觀察一切現像，體驗無常、無我

2.3.1.1 只要檢視自心的運作，就會發現一切現象裡沒有一個永恆不變的「我」。

2.3.1.2 檢視自己日常的生活，會發現所有的「法」都是緣起、幻滅的，並沒有一個固定、永恆的本體

2.3.1.3 所謂的「我」，是不斷依據自己的心裡狀態而時時在改變，無論在哪裡，都找不到一個永恆不變的我。

2.3.2 真正要了解無常並不是靠理解，而是要體驗要實證的。

2.3.2.1 例如對於痛的體驗：

2.3.2.1.1 在痛的當下，知道痛、體驗到痛，與腦子中想著：「好！痛是無常，總會過去的。」並不一樣。

2.3.2.1.2 這是一個從痛的過程中，去體驗、了知痛的無常

2.3.3 也就是用整個身心、生命去了解當下所經驗到的事實，根本就是無常的。

討論題目

1. 請說明「法」的涵義？

2. 心法是指什麼？佛教為什麼要探討心法？

3. 修學法念處的目的為何？

4. 請說明我執的來源？

5. 何謂有漏法？

6. 何謂無漏法？

7. 簡述修學四念處的方法？