

## 第七課 四念處觀 4【觀法無我】

### ◆ 法念處——觀法無我 ◆

#### 壹、前 言

法念處，指觀法無我，又作法念住，為四念處之一。謂一切法皆因緣所生而無自性，然眾生顛倒，常於善、惡法中，妄計有我，謂我能行善行惡。但善、惡法中，本即無我，若善法是我，則惡法應無我；若惡法是我，則善法應無我。佛為令彼等知因緣性空之理，故令其觀法無我。

一切法都是因緣和合，所以無我。森羅萬象都是法，所以「觀法無我」，就是說法無自性。一切法沒有辦法獨立存在，要具足種種條件、因緣，因緣和合了，才能成就。在社會上做學問、做事業是如此，乃至於我們修行、建道場也是如此的，都是因緣和合，既然是緣起，就是無常、就是空。

三界唯心，萬法唯識。一切法都是緣起，但是不經過一番思惟，並不知道它是緣起，就好像晚上做夢，在夢中並不知道是一個夢境，等到夢醒了以後，才知道是惡夢、好夢。法是沒有辦法獨立存在的，就像我們現在修道場，也是要具足種種條件、因緣。錢財要具足、人才要具足、地理要具足、時節因緣要具足、人事要具足，這就是因緣。如果這些因緣沒有了，怎麼建道場？心生萬法，靜坐思惟緣起法，專門觀緣起性空的道理，這就是觀法無我。

無我，就是說法無自性，一切法都是仗因托緣，既然是緣起，諸法空相，相是假有，而它的體性是空性；知道了相是假有，性是空性，就不會心生執著。誠如龐蘊居士曰：「但願空諸所有，慎勿實諸所無，好住，世間皆如影響。」眾生執著萬法為實有，或是執著斷見、常見者，就用這個法門來專門對治。緣起法不住斷、常兩邊，緣起是假有，不執著假有，當下就是真空，真空當中又能產生種種的妙有、妙用。

## 貳、法的種類

### 一、五位百法

如世尊言：一切法無我。何等一切法？云何為無我？一切法者，略有五種：一者心法。二者心所有法。三者色法。四者心不相應行法。五者無為法。一切最勝故。與此相應故。二所現影故。三位差別故。四所顯示故。如是次第。《大乘百法明門論》

萬 有	事相（現象界）	能所變現	能變現 （精神界）	主體	心王 8 法	五位百法 （十法界眾生之因素）
			伴屬	心所 51 法		
		分位假立	所變現 （物質界）		色 11 法	
					不相應行 24 法	
	理性（本體界）			無為 6 法		

### 二、內法、外法、內外法

內法者：謂自想蘊、行蘊。若在現相續中，已得不失，於此內法，循法觀者。

外法者：謂自想蘊、行蘊。若在現相續中，未得已失，及他有情想蘊、行蘊，於彼外法，循法觀者。

合此二種，名內外法。於內外法，循法觀者：謂有苾芻，合前自他想蘊、行蘊，總為一聚。觀察思惟自他法相，謂前所說內外五蓋、六結、七覺支等，此彼有無未生，生斷不復生相。如是思惟內外法時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內外法觀，亦名法念住。《阿毘達磨法蘊足論、卷六》

### 三、善法、惡法、無記法。

法念處者，法名軌則，有善法、惡法、無記法。人皆約法計我，我能行善、行惡、行無記。若於心王計我，已屬心念處攝；若於心數計我，從九心數、一切善數、惡數、通大地數，並屬行陰，法念處攝。此等法中求我，決不可得，龜毛兔角，但有名字，實不可得。《四念處、卷一》

## 參、修習步驟

觀心屬誰？觀想思憶念欲等諸心，相應法、不相應法，諦觀其主，主不可得，何以故？從因緣生，故無常；無常故苦；苦故不自在，不自在故無主，無主故空。前別觀身、受、心、法不可得，今更總觀四念止中，主不可得，離此處求，亦不可得。若常不可得，無常亦不可得。若常，應當常苦、常樂，亦不應忘。若常有神者，無殺惱罪，亦無涅槃。若身是神，無常身滅，神亦應滅，亦無後世，亦無罪福。如是遍觀無主諸法，皆空、不自在，因緣合故生，因緣壞故滅，如是緣合法，是名法念止。

若行者得法念止，厭世間空老病死法，都無少許常樂我淨於我，此空法復何所求？應當入涅槃最善法中住，建精進力，得深舍摩陀故（深舍摩陀者，住心一處名也，此土無是名），是得深舍摩陀，住第四法念止中。觀諸法相，皆苦無樂，無樂是實，餘者妄語。是苦因愛等煩惱及業，是非天非時非塵等，種種妄語中生。是煩惱及業，出生此苦，是苦入涅槃時，一切盡滅。非色無色界及世界始（外道謂一切有法之初，名為世界始，外道謂涅槃，以有始能化作萬物，即名造化也），等種種妄語，能滅此苦，正見等八直道，是涅槃道，非餘斷食等種種苦行，亦非種種空持戒、空禪定、空智慧，何以故？佛法中戒定慧三法合行，能入涅槃。《坐禪三昧經、卷下》

### 一、色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。《心經》

凡夫執著我們的身體是我，而不知空性、菩提心乃至於涅槃、佛性才是真我，把假的當做真的，產生邪見，因此造了惡業，將來就要墮入輪迴，流轉生死。所以佛為度有緣人脫離生死，第一步要我們先破除我執。

小乘析法明空，也就是析破色、心諸法而見空；大乘本性空寂，直觀因緣所生法本性空寂，如幻如夢。

譬如：一棵樹，是因緣和合的假相，本無自性。既然是假相，我們就不會執著。不管葉子是黃的也好、白的也好、紅的也好、綠的也好，就不執著這些了。假使不知道緣起性空，看到這棵樹很漂亮、很壯觀，就執著這棵樹，於是就心生罣礙了。所以觀法無我，觀就是思惟一切萬法，都是虛妄不實的，不能獨立存在，更不是絕對的存在。

其實這棵樹也是一個假合，我們慢慢分析：樹的葉子、皮、根、花、果，這些固體，屬於地大。樹有水分，水大又歸水。樹有熱量，你看山上的樹林為什麼有野火？就是因為樹有熱量，因此風一吹，樹一摩擦，馬上起了火，就證明樹有火大，火大就歸火。樹也有呼吸循環系統，早上吐氧氣，晚上吐碳氣，因此有風大，風大就歸風。我們這麼一觀察思惟，知道樹也是地水火風四大假合，也是假相、假有，都無實義。

又如：身體病痛。我們這個身體是四大假合：頭髮、眼睛、眉毛、指甲、骨頭……，這些是屬於地大，地大屬堅性，地大就歸地。我們的淚水，乃至於小便、血液……，這些屬於水大，水大屬溼性，水大就歸水。我們身上有熱量，熱量是屬於火大，火大屬暖性，火大就歸火。我們身上有出入息，我們的鼻孔一呼一吸的，這屬於風大，風大屬動性，風大就歸風。這四大假合的身體，地大歸地，水大歸水，火大歸火，風大歸風，根本就沒有一個我存在，那麼是誰在痛？一切都是因緣和合，才有這個身體的假相。

由於我們被外面的色塵境界所迷惑了，所以執著四大為實有，現在我們透過思惟的方法把這個執著看破，知道這個我，不是真正的我，而是四大假合，是一種空性。不但是我們身體是四大假合，就是外面的桌子、石頭、茶杯，乃至於山河大地，一草一木都是四大假合，體性是空。

我們人也是一種假相，男眾、女眾都是虛妄不實的。眾生因為執著我們這個身體為實有，所以起了貪心、瞋心、起了男女之欲愛，因此迷失本心，造作惡業，就是不知道觀法無我，不知道假有的道理。好比看電視一樣，明明知道電視是假的，你還愛它嗎？眾生不知道這身體是假的、是虛妄的，所以起了貪愛。乃至於對自己也起貪愛，你看女孩子，每天早上起來梳梳頭、擦擦口紅、抹抹脂粉，就是把假的東西當成真的；把地水火風四大，當作自己的身體，執著四大假有的現象為實有、為「我」的存在，所以迷失了本心，這就是一種顛倒。

這樣去分析、思惟，內四大是空，外四大也是空，都是因緣假合，一假一切假，一空一切空，所有山河大地，事事物物，都是因緣和合，緣起性空。

## 二、住循（內、外、內外）法觀，若具正勤、正知、正念，除世貪憂。

於此內（外、內外）法，循法觀者：謂有苾芻，於內（外、內外）五蓋法（六結法、七覺支法），觀察思惟內法諸相，於有內貪欲蓋，如實知我有內貪欲蓋；於無內貪欲蓋，如實知我無內貪欲蓋。復如實知內貪欲蓋，未生者生；已生者斷，斷已，於後不復更生。如是思惟此內法時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，亦名法念住。

成就此觀現行、隨行乃至解行，說名為住。

彼觀行者，能發起勤精進，乃至復能於此急疾迅速，名具正勤。

彼觀行者，能起於法簡擇，乃至能圓滿極圓滿，名具正知。

彼觀行者，具念隨念，乃至心明記性，名具正念。

於諸欲境諸貪等貪，乃至貪類貪生，總名為貪。順憂受觸，所起心憂、不平等，受感憂所攝，總名為憂。彼觀行者，脩此觀時，於世所起貪、憂二法，能斷、能遍知，乃至隱沒除滅，是故說彼除世貪憂。如說內貪欲蓋；說內瞋恚、昏沈、睡眠、掉舉、惡作、疑、蓋亦爾。

復有苾芻，於所說內想蘊、行蘊，觀察思惟多諸過患。謂此法者，如病、如癱，廣說乃至是變壞法。如是思惟法過患時，所起於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內法觀，亦名法念住。住具正勤、正知、正念，除世貪憂，亦如前說。《阿毘達磨法蘊足論、卷六》

## 三、起唯法起，滅唯法滅，求「我」了不可得。

若善法是我，惡法應無我；若惡法有我，善法應無我。又惡法是我，何容為惡自害？若無記是我，無記不能起業，但名因等起，因此無記。起善起惡，善惡業尚非我，因等起何得是我？當知皆無有我，但是行陰。故經云：起唯法起，滅唯法滅。但是陰法起滅，無人、無我、眾生、壽命，雖有法起，亦是顛倒。顛倒者，即是身、邊二見，名為汙穢；五陰無記，亦是汙穢。五陰無記，緣報法起，故皆無我也。雖心王心數，同時俱起，用有強弱，若心強屬心念處；若數強屬法念處。釋論云：覺觀雖同時，覺時觀不明了，觀時覺不明了，故分覺觀之異。今心念、法念，逐其強弱，亦復如是。如是善惡等法，求我不可得，故名法念處也。《四念處、卷一》

#### 四、觀一切法是法、非法。

沙門瞿曇法念處者：謂觀內法、外法、內外法，於是法中作二種觀：謂常、無常。常以佛眼見一切法，至坐道場，未曾中失。觀諸法時，不見一法，乃至一切微細諸相，離空、無相、無願、無作、無生、無滅、無物，不見一切法，乃至微細相，不入十二緣者，見法非法，無非是法。

云何為法？謂無我、無眾生、無壽命、無人，是名為法。云何非法？謂我見、眾生見、命見、人見、斷見、常見、有見、無見，是名非法。

沙門瞿曇，觀一切法是法、非法，何以故？觀空、無相、無願，是名一切法是法。我慢憍慢，我及我所，攝取諸見，是名一切法非法。

作如是觀諸法性已，不見有法非菩提因，非出道因，悉是出法。若不如是求諸法者，是名滅法。出者從緣，滅者從緣，如是觀時，觀於三行：所謂惡行、善行、不動行。於三行中，常行福行，行十善法，為淨三業。

淨身業者：為求諸佛三十二相、八十種好，他不能害故。淨口業者：有所說法，眾生樂聞故。淨心業者：於諸眾生，其心平等，常入禪定故。如是方便觀法念處，離諸一切障菩提垢。不著常見，不著斷見，行中道見。如是中道，世間智慧所不能見，不可宣說，不可顯示，無有相貌，無色無處無取無捨，清淨寂靜，不可眼見，乃至不可觸，亦無至處。不在世間，不出世間，不可宣說，非多非少，非常非斷，非相非非相，非覺非非覺，非虛非實，非此非彼，非有非無，非有為非無為，非行非非行，非生非死，非涅槃非作法，是名中道。

不以肉眼、天眼、慧眼觀法念處。何以故？如是三眼，無相貌故。是故觀法以法眼觀，而心不著、不失諸法，是名法念處。《大薩遮尼乾子所說經、卷第七》

## 肆、觀法無我之功德

《楞嚴經、卷一》爾時世尊，舒兜羅綿網相光手，開五輪指，誨敕阿難及諸大眾：我初成道，於鹿園中，為阿若多五比丘等，及汝四眾言：一切眾生不成菩提，及阿羅漢，皆由客塵煩惱所誤。汝等當時，因何開悟，今成聖果？

時憍陳那，起立白佛：我今長老，於大眾中，獨得解名，因悟客、塵二字成果。世尊！譬如行客，投寄旅亭，或宿、或食，宿、食事畢，俶裝前途，不遑安住；若實主人，自無攸往。如是思惟：不住名客，住名主人，以不住者，名為客義。又如新霽，清暘升天，光入隙中，發明空中，諸有塵相。塵質搖動，虛空寂然。如是思惟：澄寂名空，搖動名塵，以搖動者，名為塵義。佛言：如是！

客（見惑）	塵（思惑）	客乃不住，喻身境識心
主（菩提心）	空（涅槃性）	主人，喻心性常住之義

《中論、卷四》「四諦品」則謂由眾因緣所生法，我說即是空；眾緣具足和合而物生，此物屬眾因緣，故無自性；無自性，故為空，空亦是空，但為引導眾生，故立假名而說。

### 一、觀法無我、本無自性，但為引導眾生，故立假名。

人空與法空。《中論、卷四觀邪見品》、《成唯識論、卷一》

人空，意謂在有情個體之中無實我之存在，故人空又稱我空、眾生空、生空、人無我等。

法空，意謂由因緣所生之一切法無實體之存在，故又稱法無我。

小乘說人空而不說法空，大乘則主張人法二空（又作人法二無我、我法二空）。

析空與體空。《成實論、卷十身見品》

析空，意謂將存在之事物分析至最後不可得時，則為空。

體空，則意謂一切存在之本身即是空，故不須分析，當體即空。

小乘與成實宗主張析空，大乘則主張體空。

但空與不但空。

但空，意謂僅偏於空而不知空之真義與妙有之境。

不但空，意謂了知空之真義與承認妙有之境的中道空，此乃自觀一切法無自性而獲得之空。

## 二、觀法無我，破我執。

一切法無我，譬如：天上的雲，究竟有沒有存在？雲朵是由水蒸氣凝聚而成，它存在的方式是由眾緣和合所生；形成之後，由隨緣變化不定，隨風變形，隨溼度而變色，最後又消失於虛空。

我們所執著的「身心」及「自我」，亦如雲朵，本無實性，因此照見五蘊皆空，就能度一切苦厄。

## 三、以般若智慧觀法無我，連空的執著，亦要放下。

《華嚴經·卷二十五》：「如實知一切有為法，虛偽誑詐，假住須臾，誑惑凡人。」一般人聽聞「一切法無我」，又易陷入「空的執著」，因此要以般若觀智來觀察、觀照，才能真正斷惑、破執。

空的執著		
1	惡取空	否定因果道理，不知緣生無性之理而謬解空義，執著於斷空之見。 人死如燈滅。行樂須及時。
2	頑空	認為空就是「沒有」或是「空無」的意思。 硬要把身心當成是木頭、石頭，千方百計要讓自己變成「不能感覺」的人。
3	偏空	指小乘所談之空理。以其所說之理偏於空之一邊，故稱為偏空。又作偏真、單空、偏真空理。 認為紅塵染濁，因此要出三界，入涅槃。
4	幻空	一切假有皆虛幻不實，了不可得，故稱為空。 執著幻空之人，很容易自滿，往往放任習氣，反而認為「習氣」也是虛妄不實，了無自性，所以沒什麼關係！



## 伍、結 語

永明道潛禪師，初謁師，師問曰：「子於參請外，看甚麼經？」明曰：「華嚴經。」師曰：「總別、同異、成壞六相，是何門攝屬？」明曰：「文在十地品中。據理則世出世間一切法，皆具六相也。」師曰：「空還具六相也無？」明懵然無對。師曰：「汝問我，我向汝道。」明乃問：「空還具六相也無？」師曰：「空。」明於是開悟。

觀法無我，就是觀察、思惟一切法都不能獨立存在、獨立成長，既然不能獨立存在、不能獨立成長，皆是仗因托緣所生。既然是仗因托緣，一個是因、一個是緣，我們該怎樣來配合因緣？所謂因緣，有過去的因緣、現在的因緣，如果我們過去沒有種善因、善緣，今生什麼都不順利，處處都是苦惱，見到什麼人都很煩惱。爲什麼？沒結過好緣。佛法講「未成佛道，先結人緣」。以大乘法來講，不但是不逃避緣起、不逃避現實，而且還要面對現實。知道諸法緣起性空的道理，一切法緣起，不是不要，而是講無我、沒有自性可言。觀法無我，了知一切萬法都是虛妄不實的。一切善善惡惡、是是非非都是虛妄的、都是緣起，自然就不執著了。

佛法講因緣、緣起，這當中有深有淺，每個人的感受不一樣，小乘只悟到緣起性空，大乘不但悟到緣起性空，而且還建立緣起、運用緣起、不住緣起，所以有層次上的差別。建立緣起，就是「未成佛道，先結人緣」，廣設方便、普度眾生。所以建立道場、佛學院，乃至於放蒙山、無遮大法會，都是建立緣起，這些都是出世法好的緣起，這就是假有。能了解諸法緣起，是最積極的，因緣要靠自己去創造、靠自己去努力。既然是緣起，有因、有緣，因緣是我們努力開發出來的。成功了，我們也不要歡喜；失敗了，也不要煩惱，因緣和合只是個假相。

《金剛經》：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」觀法無我，一切法都是仗因托緣產生出來的，都是虛妄不實，指有作爲、有造作之一切因緣所生法。如夢如幻、如泡如影，這個就是菩薩的境界。所謂「宴坐水月道場，大作夢中佛事」，因爲它是因緣和合，所以說是水月道場、夢中佛事；因爲是夢中佛事、水月道場，所以心無掛礙，心就得到清淨、得到寧靜。因此「觀法無我」，破除我們的執著：執好、執壞，執美、執醜，執有、執無。所以了達諸法緣起性空，就能得到解脫。

一切法都是因緣。菩薩知道什麼因和什麼緣相遇，會起中和作用或是相反作用，能得一個什麼樣的果報；這是菩薩的智慧。聲聞的智慧，悟到一切法都是因緣和合，既然是因緣和合，

就是假有，假有就是生滅，空才是實在的，所以就入空定、就取一個空，叫偏空涅槃。菩薩除了空以外，還有假有，不廢因緣；不但不廢棄因緣，而且還要創造因緣。明白這個道理，修菩薩行就很落實了。如果不明白這個道理，只知「諸法緣起，緣起性空」，就乾脆什麼都不要了，只想打坐入空。

觀法無我，思惟一切法無我、本無自性，證到我空的時候，把執著破掉，就斷了貪、瞋、癡、慢、疑、邪見六根本煩惱，就能得解脫。所以四念處是我們斷煩惱、證涅槃的法門，古德說「四念處觀好修行」，實實在在是如此的。

※參考書籍：《大智度論》、《成實論》、《四念處》、《阿毘達磨法蘊足論》、《坐禪三昧經》、《大薩遮尼乾子所說經》