

# 南北傳經論的心念住略探

林崇安

(法光雜誌，306期，p2，2015.03)

## 一、前言

佛陀對不同根性的眾生教導不同的修行法門，主要歸結在身、受、心、法的四念住中。本文探討南傳和北傳佛教經論中「心念住」的分類項目。心念住所觀察的心，項目細分成有貪心、無貪心等，只是南傳和北傳的經論有 16 種心到 24 種心的不同。此處所比對的經論有：(1) 南傳《中部》第十經《念住經》(有 16 種心)，(2) 北傳《中阿含 98 經》念處經(有 20 種心)，(3) 北傳《增一阿含 408 經》(有 24 種心)，(4) 北傳《瑜伽師地論》以及《集異門足論》(有 20 種心)，(5) 北傳《法蘊足論》的心念住(有 22 種心)，(6) 北傳《發智論》和《大毗婆沙論》的心念住(有 24 種心)。最後略探「止行者」和「純觀行者」的心念住的內觀實踐，以及在今日科技時代繁忙生活中的應用。

## 二、心念住的項目比對

(1) 南傳《中部》第十經(念住經)說：

諸比丘！比丘如何安住於觀心為心呢？在此，諸比丘！1. 比丘了知『有貪欲的心』為有貪欲的心，了知『沒有貪欲的心』為沒有貪欲的心；2. 了知『有瞋恨的心』為有瞋恨的心，了知『沒有瞋恨的心』為沒有瞋恨的心；3. 了知『有愚痴的心』為有愚痴的心，了知『沒有愚痴的心』為沒有愚痴的心；1. 了知『收縮的心』為收縮的心，了知『散亂的心』為散亂的心；2. 了知『廣大的心』為廣大的心，了知『不廣大的心』為不廣大的心；3. 了知『有上的心』為有上的心，了知『無上的心』為無上的心；1. 了知『定的心』為定的心，了知『不定的心』為不定的心；2. 了知『解脫

的心』為解脫的心，了知『未解脫的心』為未解脫的心。

以上共有八對 16 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中三對、後二對（定、解脫）。南傳《長部》（大念住經）與此全同，不另列出。

(2) 北傳《中阿含 98 經》（念處經）說：

云何觀心如心念處？比丘者，1. 『有欲心』知有欲心如真，『無欲心』知無欲心如真；2. 『有恚』『無恚』、3. 『有癡』『無癡』。1. 『有穢汙』『無穢汙』；2. 『有合』『有散』、3. 『有下』『有高』、4. 『有小』『有大』。1. 『修』『不修』、2. 『定』『不定』；3. 『有不解脫心』知不解脫心如真，『有解脫心』知解脫心如真。

以上共有十對 20 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中四對、後三對（修、定、解脫）。

(3) 北傳《增一阿含 408 經》說：

云何比丘觀心心法而自娛樂？於是，比丘 1. 『有愛欲心』便自覺知有愛欲心；『無愛欲心』亦自覺知無愛欲心，2. 『有瞋恚心』便自覺知有瞋恚心；『無瞋恚心』亦自覺知無瞋恚心，3. 『有愚癡心』便自覺知有愚癡心；『無愚癡心』便自覺知無愚癡心。1. 『有愛念心』便自覺知有愛念心；『無愛念心』便自覺知無愛念心；2. 『有受入心』便自覺知有受入心；『無受入心』便自覺知無受入心；3. 『有亂念心』便自覺知有亂心；『無亂心』便自覺知無亂心；4. 『有散落心』亦自覺知有散落心；『無散落心』便自覺知無散落心；5. 『有普遍心』便自覺知有普遍心；『無普遍心』便自覺知無普遍心；6. 『有大心』便自覺知有大心；『無大心』便自覺知無大心；7. 『有無量心』便自覺知有無量心；『無無量心』便自覺知無無量心。1. 『有三昧心』便自覺知有三昧心；『無三昧心』便自覺知無三昧心，2. 『未解脫心』便自覺知未解脫心；『已解脫心』便自覺知已解脫心。

以上共有十二對 24 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中七

對、後二對（定、解脫）。

（4）北傳《瑜伽師地論》卷 28 說：

云何為心？謂 1. 有貪心、離貪心；2. 有瞋心、離瞋心；3. 有癡心、離癡心。1. 略心、散心；2. 下心、舉心；3. 掉心、不掉心；4. 寂靜心、不寂靜心。1. 定心、不定心；2. 善修心、不善修心；3. 善解脫心、不善解脫心。如是總有二十種心。

以上共有十對 20 種心，可區分成前三對、中四對、後三對（定、修、解脫）。另有北傳《阿毘達磨集異門足論》卷 15 說：

云何他心智證通？答：於他有情補特伽羅尋伺心等，皆如實知，謂 1. 有貪心如實知有貪心，離貪心如實知離貪心，如是 2. 有瞋心、離瞋心、3. 有癡心、離癡心；1. 略心、散心、2. 下心、舉心、3. 掉心、不掉心、4. 寂靜心、不寂靜心；1. 不定心、定心、2. 不修心、修心、3. 不解脫心、解脫心，皆如實知，是名他心智證通。

此處共有十對 20 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中四對、後三對（定、修、解脫），項目和內容同於《瑜伽師地論》。

（5）北傳《法蘊足論》卷 5 說：

於此內心循心觀者，謂有苾芻，於此內心，觀察思惟內心諸相：1. 於內『有貪心』，如實知是內有貪心；於內『離貪心』，如實知是內離貪心。2. 於內『有瞋心』，如實知是內有瞋心；於內『離瞋心』，如實知是內離瞋心。3. 於內『有癡心』，如實知是內有癡心；於內『離癡心』，如實知是內離癡心。1. 於內『聚心』，如實知是內聚心；於內『散心』，如實知是內散心。2. 於內『沈心』，如實知是內沈心；於內『策心』，如實知是內策心。3. 於內『小心』，如實知是內小心；於內『大心』，如實知是內大心。4. 於內『掉心』，如實知是內掉心；於內『不掉心』，如實知是內不掉心。5. 於內『不靜心』，如實知是內不靜心；於內『靜心』，如實知是

內靜心。1. 於內『不定心』，如實知是內不定心；於內『定心』，如實知是內定心。2. 於內『不脩心』，如實知是內不脩心；於內『脩心』，如實知是內脩心。3. 於內『不解脫心』，如實知是內不解脫心；於內『解脫心』，如實知是內解脫心。如是思惟內心相時，所有於法簡擇，乃至毘鉢舍那，是循內心觀，亦名心念住。

以上共有十一對 22 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中五對、後三對（定、修、解脫）。此處比《瑜伽師地論》和《集異門足論》多出一對，是中間的『小心』『大心』。

(6) 解釋北傳《發智論》的《大毗婆沙論》的項目如下：

1. 有貪心、離貪心、2. 有瞋心、離瞋心、3. 有癡心、離癡心。1. 染心與不染心、2. 略心與散心、3. 下心與舉心、4. 小心與大心、5. 掉心與不掉心、6. 不寂靜心與寂靜心。1. 不定心與定心、2. 不脩心與修心、3. 不解脫心與解脫心。

以上《發智論》和《大毗婆沙論》的項目是十二對 24 種心，可區分成前三對（貪、瞋、癡）、中六對、後三對（定、修、解脫）。此處比《法蘊足論》多出一對，是中間的『染心』『不染心』。

小結：

1. 南北傳的前三對（貪、瞋、癡）都一致。南傳《念住經》和北傳《增一阿含 408 經》只有後二對（定、解脫），其餘都是後三對（修、定、解脫）。

2. 出入最多的是中間的三對到七對。《增一阿含 408 經》的「中七對」（1.『有愛念心』『無愛念心』；2.『有受入心』『無受入心』；3.『有亂念心』『無亂心』；4.『有散落心』『無散落心』；5.『有普遍心』『無普遍心』；6.『有大心』『無大心』；7.『有無量心』『無無量心』）屬舊譯，詞義較難掌握，但可和新譯的《大毗婆沙論》的「中六對」（1. 染心與不染心；2. 略心與散心；3. 下心與舉心；4. 小心與大心；5. 掉心與不掉心；6. 不寂靜心與寂靜心）略做比對。

3. 北傳論典《瑜伽師地論》以及《集異門足論》是 20 種心，《法蘊足論》是 22 種心，《發智論》和《大毗婆沙論》是 24 種心，項目

依次增多。

4.依據帕奧禪師的《正念之道》的解說，所有這些項目的心都是世間心，而不涉及出世間心，因為無常、苦、無我本質的觀照只針對世間法而已，並不涉及出世間法。例如，「有貪欲的心」是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。「沒有貪欲的心」只是指貪欲暫時不生起的心理狀態而已。「收縮的心」是指落入昏沉與睡眠的心。「散亂的心」是指與掉舉同時生起的心。「廣大的心」、「無上的心」是指色界心與無色界心。「不廣大的心」、「有上的心」是指欲界心。「定的心(專一的心)」是指具有近行定或安止定者的心。「不定的心(不專一的心)」是指沒有近行定與安止定者的心。「解脫的心」是指透過如理作意而從煩惱中暫時解脫的心，或在安止定中透過降伏煩惱而暫時解脫的心。「未解脫的心」是指沒有上述那兩種暫時解脫的心。

### 三、心念住的內觀實習

依據緬甸帕奧禪師的解說，「止行者」在修行心念住時，所有這些項目的心都必須觀照。觀照時必須依照「心路過程」來觀照，在每個心識剎那裡都照見心與心所。但是在修行心念處之前必須先觀照究竟色法。換句話說，前後有四個步驟：(1) 觀照究竟色法、(2) 觀照究竟名法(即依心路過程觀照心與心所)、(3) 同時觀照名法與色法、(4) 分辨名色法沒有人、我、眾生。由於「止行者」必須能夠自在地入出禪那，在今日思維繁忙的時代，這對於一般在家眾是很難達成的。

對於一般的在家眾，今日比較可行的是走「純觀行者」的路線。先回到心念住的經文本身，經文的重點是在於能夠「了知」或「如實知」當前所生起的心，其下手處是很容易的，所以，心的項目雖多，其實只要如實地「了知」，就可以邁向滅苦之路。例如，『有貪欲的心』雖是不善心，而了知『有貪欲的心』為有貪欲的心，則是具有正念的善心；『散亂的心』雖是不善心，而了知『散亂的心』為散亂的心，則是具有正念的善心；其他類推。

依據泰國巴拉摩(帕默)禪師的《解脫之道》的解說，「純觀行者」在修行心念住時，只要輕鬆地直接觀照心中生起的心理對象；觀照時，能觀的心識和所觀的心理對象要有一距離。泰國的讚念長老更是指出，能觀的心識是位在眉輪處的「識智」以及喉輪處的「意法」，

所觀的心理對象是發生在胸口心輪處。於日常生活中，貪、瞋、癡等心生起時，只要立刻隨著知道：「貪、瞋、癡等心」生起了，這便是以正念來如實觀照，觀照時內心不過鬆、不過緊，安住於中道，不捲入喜歡和不喜歡的兩邊。在行住坐臥中，如此一再地觀照自心，將正念提升為大正念，進一步就能生起內觀智慧，洞見所有身體和心理現象的無常、苦和無我。巴拉摩禪師在《看見真相》中，指出有效地觀察心，有三個面向要注意：

- (1) 首先，我們要避免刻意地想提前去知道。我們要等感覺（情緒）在心中臨時生起了才去知道它。先讓感覺自然地生起，然後再知道它已生起。如果生氣生起了，知道它已生起了。如果貪心生起了，知道它已生起。如果心胡思亂想，知道它已發生。…不要刻意地去觀察並等待下一刻會生起什麼，這點非常重要。讓感覺（情緒）先生起，然後知道它已生起了。在事實（身心現象）出現後去知道，一次又一次，盡可能地多。…當生氣還在那兒時，我們要認知它。我們將注意到，「前一瞬間我生氣，現在我知道了。」我們會看到，當我們正念於生氣時，在知道的那一刻，生氣就不在那兒了。現象生起後，去知道並盡可能接近生起的那一刻，而不帶事先的意圖。一旦我們能夠以這種方式去認知心的不同狀態，正念就會自動來臨，一條解脫痛苦的智慧之道就開始了。
- (2) 不要滑入到任何你所覺知到的心理現象或感覺中。…當我們觀察心時，我們要有距離地去知道「已發生了什麼（感覺或心理狀態）」，好像我們與發生的感覺無關。一旦認知了，就不要移到那感覺或心理狀態。例如，心中生氣生起了，看它好像看到別人剛剛生氣。心只是「觀察者」，心與生氣之間有一段距離。…我們僅僅是觀察者。這就是我們要如何觀察我們的感覺——有距離地觀察，我們不滑入、不黏著於感覺。當我們觀察，我們要能儘快知道，這樣心就從所抓的任何感覺鬆開，並於此刻成為「觀察者」。
- (3) 我們不以任何方式干涉已經認知的感覺或心理現象。無論什麼發生了，完全無所謂，我們放下它。生氣了，我們不試圖趕走它。我們的工作僅僅是知道「心是生氣的」。我們盡最大努力只是成為觀察者，而不是干預者。…觀察心的第三個面向的正式說法是，以平等心去知道所生起的感覺或心理現象。也就是，無論什麼現象出現了，心不偏一邊或中立地去看任何生起的心理現象。

## 四、結語

以上探討了南北傳經論的心念住的項目，以及「止行者」和「純觀行者」的內觀實踐。在今日思考繁忙的科技時代，「純觀行者」的心念住法門是一個非常適合一般知識份子和上班族的內觀法門，面對憂悲惱苦時，只要隨著知道內心當下發生了什麼，漸漸就能成為觀察者，進而看清身心的實相而不再捲入苦惱中。

---