

# 南北傳經論的心念住略探

林崇安

## 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. 不修心與修心、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段距離。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。