

心念處 (cittaṅupassana)

開示了修行受念處的九種方法之後，佛陀接著解釋修行心念處的十六種方法如下：

「再者，諸比丘，比丘如何安住於觀心為心呢？

在此，諸比丘，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；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；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；了知收縮的心為收縮的心，了知散亂的心為散亂的心；了知廣大的心為廣大的心，了知不廣大的心為不廣大的心；了知有上的心為有上的心，了知無上的心為無上的心；了知專一的心為專一的心，了知不專一的心為不專一的

心；了知解脫的心為解脫的心，了知未解脫的心為未解脫的心。」

這段經文中講到的十六種心都是世間心，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。

以下是這段經文中所提到各個名詞的解釋：

「有貪欲的心」是指與貪欲同時生起的八種欲界不善心。貪欲是一種心所，它與心同時生起、同時壞滅、取同樣的目標、依靠同樣的依處而生起。如此與貪欲緊密結合的心稱為「有貪欲的心」。根據《阿毗達摩藏》，有八種心以貪為根而生起，稱為貪根心 (lobhamulacitta)，當中有四種與邪見相應，另外四種與邪見不相應。

例如現在大家在聽開示。誰在開示呢？你可能會說是

帕奧禪師。如果你相信真的有一位帕奧禪師在開示，那就是邪見。因為依照究竟諦而言，並沒有真實的帕奧禪師，只有究竟名色法存在而已。這些名色法一生起後就立即壞滅，一秒鐘內有數萬億次生滅，因此沒有一個穩定恆常的帕奧禪師存在。如果你誤以為名色法組成的這一團東西是帕奧禪師，那就是一種邪見。

再舉一個例子：你可能會認為你的美金是真實存在的，那也是一種邪見。如果對美金修行四界分別觀，你只會見到色聚而已。分析那些色聚之後會見到每粒色聚中含有八種究竟色法，它們是由先前色聚中的火界產生的，因此稱它們為時節生色法。這些色法都是一生即滅，因此它們是無常的，沒有恆常的美金存在。認為有真實的美金存在是一種邪見，當你存著邪見而執著美金時，那就是與邪見相應的貪根心。

有時因為你能修行觀禪，所以對美金沒有邪見。當你有系統地對美金修行四界分別觀時，就能見到究竟色法，能了知它們為無常、苦、無我；但是不修行觀禪時，你見到美金仍然會執著它們，只是你對它們沒有邪見，這是與邪見不相應的貪根心。

有時你見到自己的金錢時，也許因為它的數量很大，所以會生起快樂的感受；但是有時你見到金錢時不會生起樂受或苦受。然而只要你仍然執著你的金錢，當你見到它而感覺快樂時，你的心是喜俱的貪根心；當你見到它而不生起苦受或樂受時，你的心是捨俱的貪根心。

此外還可依據貪心是主動生起或被動生起而分類，因此總共分成八種貪根心。

「沒有貪欲的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。「沒有貪欲的心」一詞是用來表達與「有

貪欲的心」相對照的意思，而不是相反的意思。在我們了解這個法門之後，就會清楚地知道這一點。這個法門必須觀照三界中的法以培育無常、苦、無我的觀智。就世間心而言，不可能已經滅除潛伏性的貪欲，因此「沒有貪欲的心」只是指貪欲暫時不生起的心理狀態而已。

第二對是有瞋恨的心與沒有瞋恨的心。「有瞋恨的心」是指以瞋為根而與憂受相伴生起的主動與被動的心，這是兩種瞋根心。

例如你對一個人生氣之後，再度見到他時，有時你會立刻生起瞋恨，這是主動的瞋根心；有時你不會立刻生起瞋恨，但是經過別人慫恿之後才生起瞋恨，這是被動的瞋根心。

「沒有瞋恨的心」可分為三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

什麼是世間善心呢？當你恭敬佛法僧三寶時，心中生起的是欲界善心；當你布施、持戒、修行止禪達到安止定之前的階段時，心中生起的也都是欲界善心；當你修行止禪達到禪那時，心中生起的是色界或無色界善心。

什麼是世間果報心呢？結生心、有分心與死亡心都是世間果報心。在眼門心路過程中，眼識、領受心、推度心、彼所緣心也都是世間果報心。其他四根門心路過程中的世間果報心可以同理類推。

什麼是世間唯作心呢？在眼門心路過程中，五門轉向心與確定心都是世間唯作心。其他四根門心路過程中的世間唯作心可以同理類推。

下一對心是有愚痴的心與沒有愚痴的心。

「有愚痴的心」是指以痴為根而與疑相應的心及以痴為根而與掉舉相應的心。

「沒有愚痴的心」有三種，即世間善心、世間果報心與世間唯作心。

兩種瞋根心與二種痴根心不牽涉在有貪欲或沒有貪欲的心這種分類法當中。

八種貪根心及二種痴根心不牽涉在有瞋恨或沒有瞋恨的心這種分類法當中。

然而，由於所有的不善心中都有愚痴，所以有愚痴的心也包括八種貪根心及二種瞋根心在內。因此所有十二種不善心都包含在有愚痴或沒有愚痴的心這種分類法當中。

當你修行心念處時，這十二種不善心都必須觀照；在你心中生起的所有世間善心、世間果報心及世間唯作心也都必須觀照³²。

第四對心是收縮的心與散亂的心。

³² 關於這些心的補充解釋，請參閱本書後面的《詞語匯解》。

「收縮的心」是指落入昏沉與睡眠的心：由於對目標缺乏興趣以及或多或少的不樂意，所以心變得鬆懈、退縮，因此稱為「收縮的心」；這是指欲界五種被動的不善心。

例如你可能對一雙舊鞋沒有興趣。但是因為別人一再推薦你買，所以你將它們買了下來。儘管如此，你對它們的執著不強，這種心稱為被動的貪根心。有時你的瞋心並不是主動生起的，而是由於他人慫恿才生起，這種心稱為被動的瞋根心。被動的不善心總共有五種，它們稱為「收縮的心」。

「散亂的心」是指與掉舉同時生起的心，因為它透過胡思亂想而在應當注意的目標之外四處遊蕩，所以稱為「散亂的心」。例如在修行安般念時，如果你的心不能安住於呼吸，而到處攀緣其他目標，那就是散亂的心。一切的不善心都與掉舉相伴而生。

第五對心是廣大的心與不廣大的心。

「廣大的心」是指色界心與無色界心。

如果有系統地修行安般念，你就可能證得初禪、第二禪、第三禪乃至第四禪，這四種禪心稱為色界心。然後你能以安般念為基礎而轉修三十二身分，再以三十二身分為基礎而轉修棕、黃、紅、白這四種色遍，達到第四禪，它們的初禪到第四禪的禪心也都是色界心。如果你以色遍第四禪為基礎，照見遍相裡的空間，你就能修行空無邊處定乃至有系統地修行到非想非非想處定，這四種無色界定中的心稱為無色界心。色界心與無色界心都稱為廣大的心。

為什麼稱它們為「廣大的心」呢？因為它們能降伏煩惱、產生大的果報及具有廣大的認知範圍，或者由於它們有崇高的投生意願等，所以稱它們為「廣大的心」。由於在世間當中，沒有比色界心與無色界心更高的心，所以註釋

者以世間裡最上等的這兩種心來解釋「廣大的心」。

如果你安住於任何一種禪那中一小時，則在那一小時裡你都能降伏煩惱，不使它們在心中生起。如果在臨死時還能維持禪那不退失，那麼該禪那能使你投生於色界天或無色界天，所以說它們能降伏煩惱及產生大的果報，因此禪那的心稱為廣大心。

「不廣大的心」是指欲界心。

在觀照究竟名法時，你必須觀照六門心路過程。其中的前五門心路過程只有欲界心而已；意門心路過程中禪那意門心路過程則含有色界心或無色界心（廣大的心），除此之外的其他意門心路過程心都是欲界心（不廣大的心）。

第六對心是有上的心與無上的心。

「有上的心」是指欲界心，意思是還沒有達到世間最高層境界的心，或者還能夠再提昇的心。

「無上的心」是指色界或無色界心，它們是已達到世間最高或最妙境界的心。

第七對心是專一的心與不專一的心。

「專一的心」是指具有近行定或安止定者的心。

「不專一的心」是指沒有近行定與安止定者的心。

最後一對心是解脫的心與未解脫的心。

「解脫的心」是指透過如理作意而從煩惱中暫時解脫或在安止定中透過降伏煩惱而暫時解脫的心。

如果你能安住於禪那中一或二小時，我們可以說在那一或二小時裡你的心暫時解脫煩惱。入定以外的時間裡，有時會遇到能促使煩惱生起的情況，那時如果你一直保持如理作意，就不會生起煩惱，那也是使心暫時解脫煩惱。

「未解脫的心」是指沒有上述那兩種暫時解脫的心。

在世間道（lokiya magga）中，並沒有透過正斷

(samuccheda) 止滅 (patipassaddha) 與出離 (nissarana) 而達到的出世間解脫。

以上講過的總共有十六種世間心。如果你是一個止行者，那麼在修行心念處時，這十六種心都必須觀照。觀照它們時必須依照心路過程來觀照，應當在每個心識剎那裡都照見心與心所。為什麼呢？你可以注重在觀照心，但是心不能單獨生起，必須與相應的心所同時生起，因此在觀照心時也必須觀照同一個心識剎那中生起的心所。心有兩大類，即心路過程心 (路心) 與離心路過程心 (離路心)，在這個階段你只需要觀照心路過程心而已，因為只有修行到緣起法時才需要開始觀照離心路過程心。心路過程心會依照心的定法 (citta-niyama) 而以一定的順序生起；心路過程總共分為六門，它們取各自的目標而生起，即顏色、聲音、氣味、滋味、可觸物與法。你必須觀照這六門心路

過程中每一心識剎那的心與心所。

但是你必須記住，在修行心念處之前必須先觀照究竟色法。換句話說，在這個階段有四個步驟：(一)觀照究竟色法、(二)觀照究竟名法，即依心路過程而觀照心與心所、(三)同時觀照名法與色法、(四)分辨名色法沒有人、我、眾生。佛陀接著開示下一個階段：

「如此，他安住於觀照內在的心為心、安住於觀照外在的心為心或安住於觀照內在與外在的心為心。」

在這個階段你必須依以下這四個步驟來修行：(一)觀照內在與外在的色法、(二)觀照內在與外在的名法、(三)觀照內在與外在的名色法、(四)分辨內在與外在的名色法沒有人、我、眾生。下一個階段是：

「他安住於觀照心的生起現象、安住於觀照心的壞滅

現象或安住於觀照心的生起與壞滅現象。」

在這個階段你必須觀照因緣生滅與剎那生滅。在這裡佛陀注重於觀照心，心是識蘊，其遠因是無明、愛、取、行、業這五種過去因，其近因或現在因則是名色。這裡所說的「名」是指與心相應的心所，「色」是指依處與所緣(目標；只就目標是色法時而言)。

舉眼識為例，它的依處是眼淨色，所緣是顏色。在你觀照依處時，根據實際修行的方法，不能只觀照眼淨色而已，必須也觀照與眼淨色同在一粒色聚裡的其他色法，或者在眼球裡的所有五十四種色法。如果將命根九法聚也算在內，則眼球裡總共有六十三種色法，這是依處。眼識的所緣是顏色，眼識會取一群色聚的顏色作為所緣，因此你必須分析那些色聚，觀照與顏色同在一粒色聚裡的其他究

竟色法。眼淨色及其俱生色法是依處緣；顏色及其俱生色法是所緣緣；此外還有另一種緣，即名：就眼識而言，有七種心所與它同時生起，這些心所稱為「名」；依處與所緣稱為「色」。這裡的「名色」是眼識生起的近因。其他種識的因緣可依類似的情況來理解。

觀照因緣生滅與剎那生滅之後，必須修行下一個階段：

「或者他建立起『有心』的正念只為了更高的智慧與正念。」

這個階段包括從壞滅隨觀智到行捨智。到了觀智的最後階段，道智就會生起。道智能逐步地滅除煩惱，因此佛陀開示說：

「他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘安住於觀心為心的方法。」

有人提出這樣的問題：是否可以不觀照究竟色法就直接修行心念處？

通常是不能，但是偶爾有特例的情況，那是因為過去生中波羅蜜的緣故。在此我要講述一個關於修行心念處的故事。

在佛陀時代，有一位比丘名叫吉達 (Citta)，在他受比丘戒之後，許多長老教導他戒律，那些戒條與規則總共超過九百億項。他自認為無法遵守那麼多的戒條與規則，因此向佛陀報告說他想還俗。然而佛陀知道他不久就能證悟阿羅漢果與四無礙解智，因為他曾經多次在過去佛的教化期中修行止觀達到行捨智的階段。

於是佛陀問他說：「你能夠遵守一項法則嗎？」吉達比丘回答說：「如果只有一項法則而已，那麼我能夠遵守。」佛陀就教他觀照自己的心。於是他依照佛陀的教導而在一

切威儀中都觀照自己的心，不分日夜。如此修行時，他能徹底地明瞭離心路過程心與六門心路過程每一心識剎那裡的心與心所，而且也了知這些心憑藉依處並且緣取各個所緣而生起。

為何他能如此觀照呢？因為他有佛陀這位最善巧的導師指導，而且有過去世波羅蜜的支持。他能有系統地觀照究竟名色法及其因，然後觀照它們為無常、苦、無我。如此修行不久之後他就證悟阿羅漢果，這是一個特例。如果你也想如此修行，你可以嘗試。但是要記住，你必須能徹底地觀照六門心路過程心與離心路過程心的究竟名色法，接著必須觀照名色法的因，然後觀照名色法及其因為無常、苦、無我。如果不能如此觀照，你就不能模仿這一個例子。

