

# 心念处

经，早也念，晚也念，但只是口念心不念。  
道，早也行，晚也行，但只是身行道不行。

## 心念处

这是四念处法里的第三种，从粗的身念处到稍细的受念处，到细微的心念处。这就好比四道果的初果是断色法的身见为主；到了二果是断心法的粗显的贪与瞋，这贪与瞋的生起，乃是触境之后而生的受带来的；到了三果就要断除细的贪与瞋，这就要到意门或意识里去澈底的铲除贪与瞋。修心是修道的最重要部分。

## 烦恼

我们心中的烦恼(Kilesa)，在《入阿毗达磨论》说明为烦乱逼恼身心相续，也叫随眠；《清净道论》称它为污染的相应法。在《阿含经》中通常只说四漏，五盖，五下分结，五上分结，七随眠等的烦恼名词。五下分结是结缚有情于欲界生存的烦恼，而五上分结是结缚有情于色及无色界生存的烦恼。我只着重在《阿含经》的原来分类。不过细的分法有助于修行人认清烦恼的多样化，因此也稍微提一下。

《入阿毗达磨论》里提到七随眠，即是欲贪、瞋、有贪(执取生存的贪)、无明、慢、疑、见。欲贪与有贪可归纳为贪，而成六随眠。《俱舍论》把见又分为：身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见而成十随眠。欲界依四谛的烦恼：即对四谛未知，未断，未证，未修的见惑，须赖见道方能断除的有三十二；而修惑或思惑有四（贪、瞋、痴、慢），须赖修道方能断除，如此欲界共有三十六随眠。

色界与无色界依四谛的烦恼各有三十一随眠；依四谛的见惑有二十八；修惑或思惑有三(贪、痴、慢；因色及无色界无食欲及性欲，故无瞋)。三界烦恼加起来共有九十八随眠。再加上十缠；无惭、无愧、嫉、悭、恶作、睡眠、掉举、昏沉、忿、覆,共为百八烦恼。详见表 9.1 及 9.2

表 9.1 欲界随眠

修道	要断随眠
修惑	无明、贪、瞋、慢
道谛	无明、贪、瞋、慢、疑、戒禁取、邪见、见取
灭谛	无明、贪、瞋、慢、疑、邪见、见取
集谛	无明、贪、瞋、慢、疑、邪见、见取
苦谛	无明、贪、瞋、慢、疑、戒禁取、身见、边见、邪见、见取

表源自《大正藏》八十五册三界图

表 9.2 色及无色界随眠

修道	要断随眠
修惑	无明、贪、慢
道谛	无明、贪、慢、疑、戒禁取、邪见、见取
灭谛	无明、贪、慢、疑、邪见、见取
集谛	无明、贪、慢、疑、邪见、见取
苦谛	无明、贪、慢、疑、戒禁取、身见、边见、邪见、见取

表源自《大正藏》八十五册三界图

见惑也叫理惑，即对三界的道理所起的我见等恶见、邪见、妄见等的错误见解；这在见到四圣谛的道理(见道)时一下断除。修惑也叫思惑或事惑，即心识对境所生的贪、瞋、痴、慢等烦恼；这须经修道与思择法和四谛的道理方能断除。

这些烦恼在欲界里有三十六种：即苦谛下的烦恼有十随眠；集谛与灭谛下各七随眠(无身见、边见、戒禁取见；只有贪、瞋、痴、慢、疑、邪见、见取见七种)；道谛下有八随眠(对道谛起戒禁取，加上上边的七随眠)。因为色及无色界无瞋，所以苦谛下的烦恼只有九，集谛及灭谛下各有六，道谛下有七，共二十八见惑，加上修惑三种(贪、痴、慢)共三十一。三界所有的烦恼共百八。对这些烦恼必须遍知，遍断，遍证，遍修方能出离三界。故佛说他要是对四谛没有进行三转十二行彻底的断除一切结缚的话，他不能称为正遍知，明行足，正等正觉者。

根据《大集经》卷五十九的说法。当六根对六尘时，各有爱好、厌恶、平等三种分别，合为十八种

分别；分别又有染、净之分，合为三十六种分别；再配以过去、现在、及未来三世，合为百八烦恼。

修行人注意断除这些，自然能把心念处修好。若能明白四圣谛的道理，就能断除身见、戒禁取见、疑等烦恼，而证初果，这就是见道所断的烦恼(随信行与随法行的行者)。习惯性犯的烦恼(习气，掉悔，我慢)还要靠实际去修方能断除，所以五下分结的贪、瞋、及五上分结的痴(无明)、慢、色爱、无色爱、掉悔都要实修方能断除，这就是修道所断的烦恼。

## 十六心行

《大念处经》里，佛开示了十六种心念处的修习法：

「然，诸比丘！比丘如何于心观心耶？于此，诸比丘！比丘心贪着，知“心贪”。又心离贪者，知“心离贪”。又心瞋者，知“心瞋”。又心离瞋者，知“心离瞋”。又心痴者，知“心痴”。又心离痴者，知“心离痴”。又心集中(收缩)者，知“心集中(收缩)”。又心散乱者，知“心散乱”。又心广大者，知“心广大”。又心狭小者，知“心狭小”。又心有上者，知“心有上”。又心无上者，知“心无上”。又心有定者，知“心有定”。又心无定者，知“心无定”。又心解脱者，知“心解脱”。又心未解脱者，知“心未解脱”。」

这十六种心皆是世间心。

## 1.有贪的心

从阿毗达摩论的分析来看，“有贪的心”是指与贪欲同时生起的八种欲界不善心。贪欲是一种心所，与心同生同灭，攫取同一目标，由同依处生起，因此与贪欲同生的心为有贪的心，以贪为根的心有八种，称为贪根心(Lobhamūla citta)其中四种与邪见相应，四种与邪见不相应。若依主动或被动生起也可分成八种贪根心。从强烈的贪婪到微细的喜爱和执着。

## 2.心离贪

这是善因。不是指心没有贪欲，从世间心来说，不可能完全消灭贪，只是指贪欲暂不生起。这是指世间善心，世间果报心与世间唯作心。世间善心是指欲界善心与色、无色界善心，前者包括一切礼敬三宝，皈依，持戒，布施供养等安止定前的欲界善行，初禅到无色界定是色、无色界善心。结生心，有分心、死亡心、五根门的识、领纳、推度和彼所缘心都是世间果报心的，五根门转向心与确定心都是世间唯作心。心离贪时是不执着于所接触的境或目标。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无贪。

## 3.有瞋的心

有两种，指以瞋为根而与忧受相伴(瞋恨心只能与忧的感受相伴)生起的主动和被动的瞋根心。有从

最强的暴怒到轻微的厌烦，瞋心的表现是破坏自他的幸福。

#### 4.心离瞋

这是善因。一个行者若是心中离瞋，应知自己心离瞋。但是若是完全断除了瞋恚，应知心无瞋。在平常心安乐时不是没有瞋恚，或已消除瞋，它只时暂时离瞋而已。这有三种：即世间善心，世间果报心及世间唯作心。这三种心通三界。心无瞋时是与慈爱相应，因此没有自私的心。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无瞋。

#### 5.有愚痴的心

有痴即有‘无明’。痴心是一切不善法的根源。它有两种，是指以痴为根，而与疑及掉举相应的心，所有不善心都有愚痴，愚痴能导至贪与瞋的生起，因此有愚痴的心也包括在八种贪根心和二种瞋根心在内，加上痴根的两种不善心，共有十二种不善心。两种瞋根心与两种痴根心不在有贪与离贪的心的分类里。又八种贪根心与两种痴根心也不在有瞋与离瞋的心的分类里。两种的痴根心里一是与疑(怀疑)相应，一是与掉举(烦躁)相应。这些都是需要观照的心。

#### 6.心离痴

这是善因。心无痴时它是与智相应的，它是无痴因，它是慧心所。心若暂时离痴有三种，即世间善

心，世间果报心与世间唯作心。只有断尽烦恼的阿罗汉才心无痴。

## 7.心收缩

这是指心收摄或是收缩，是欲界里五种被动的不善心，心落入贪欲、瞋恨、昏沉与睡眠(心的沉重是昏沉，心的倦睡是睡眠)、掉举(心散乱)与恶作(追悔所犯的恶行)、和疑。这些都对修行目标失去兴趣，心变得松懈，退缩。

## 8.心散乱

这是与掉举同生的不善心，心胡思乱想而在目标外游荡。

## 9.心广大

这是色界与无色界的四禅八定心。它被称为广大是因在世间没有比色界与无色界心更高的心，它能降服烦恼生大果报及具广大的认知领域，以及有高尚的投生意愿。

## 10.心狭小

这是指欲界心，心自私自利。

## 11.心有上

这是指胜妙心，世间最妙境界的心。心常精进是有上心。

## 12.心无上

这是指下劣心。心若与贪相应如贪吃、贪淫、贪睡、贪钱利等；或与瞋相应如恼怒、恶念、怨恨、反感等；或与痴相应的邪见、愚蒙、不正思惟等。

## 13.心有定

这是指近行定或安止定的心。

## 14.心无定

这是指无近行定或安止定的心，心不专一和散漫。

## 15.心解脱

这是指心能通过如理作意而从烦恼中暂时解脱，若通过安止定降服烦恼亦能得暂时解脱。对于阿那含圣者，彼心从贪与瞋解脱。对于阿罗汉圣者，彼心从三毒完全解脱。

## 16.心不解脱

这是指心为烦恼所系，不如理作意或无定故心不解脱。



## 观心

观心的方法是依心路过程来观照，因心与心所相应生起，所以在每一心识刹那中观照心与心所，心路过程心依定法取六境为目标(色、声、香、味、触、法)而顺序生起。

「如是，或于心，观心而住；又于外心，观心而住；又于内外心，观心而住。」

这段经文是指行者观照内外的色法，以及观照内外的名法。然后观照内外的名色法，最后则是观照这些名色法是无常，苦与无我。

「于心，观生法而住；于心，观灭法而住；又于心，观生灭法而住。」

心的生起是根门与境接触而生起的识，根门除意门外都是色，境也是色，接触所生的识是名。若以眼识来讨论，眼门有眼珠里的十种色法，加上命根色九法共十九种色法，这是依处(眼净色)。境也叫所缘，眼识的所缘是颜色，这色聚的颜色是色法。此外眼还须要光，这也是色法。最后眼识的生起还要意门起作意，这作意是意门对五根门触境时都要起的意门投向目标的作用。眼识生起后，有七种心所与它同时生起(七遍一切心所：触、受、想、思、一境性、名法命根、作意)[1]，这些是名。观照这些名色法的生与灭，它的因缘生灭与刹那生灭。

「尚又智识所成及忆念所成，皆会“有心”之思念现前，彼当无所依而住，且不执着世间任何物，诸比丘！比丘如是于心观心而住。」

长期观照的结果，因为有正确的认知，以及智慧的生起，所有心念的生起只把它当作“心”来看待，因而正念得以培养起来，能仔细地观照心生心灭，而且随其不同因缘而生灭，这样观智就会由坏灭智渐渐提升到行舍智，最后观照的心不再执着于无常的心念及其境物。

佛接着说：「比丘者。作如是观，必多所饶益。（1）我为多行增伺（贪），为多行无增伺；（2）我为多行瞋恚心，为多行无瞋恚心；（3）我为多行睡眠缠，为多行无睡眠缠；（4）我为多行调（掉），贡高（举），为多行无调，贡高；（5）我为多行疑惑，为多行无疑惑；（6）我为多行身诤，为多行无身诤；（7）我为多行秽污心，为多行无秽污心；（8）我为多行信，为多行不信；（9）我为多行精进，为多行懈怠；（10）我为多行念，为多行无念；（11）我为多行定，为多行无定；（12）我为多行恶慧，为多行无恶慧。」

若比丘观时则知我多行增伺、瞋恚心、睡眠缠、调（掉）、贡高（举）、疑惑、身诤、秽污心、不信、懈怠、无念、无定、多行恶慧者。彼比丘欲灭此恶不善法故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。犹人为火烧头，烧衣，急求方便救头，救衣。如是比丘欲灭此恶不善法故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。

若比丘观时则知我多行无贪伺、若无瞋恚心、无睡眠缠、无调、贡高、无疑惑、无身净、无秽污心、有信、有进、有念、有定、多行无恶慧者。彼比丘欲住此善法，不忘，不退修行广布故，便以速求方便，学极精勤，正念正智，忍不令退。犹人为火烧头，烧衣，急求方便救头，救衣，如是比丘欲住此善法，不忘，不退修行广布故，便以速求方便，学极精勤，正念正智。忍不令退。」因此要知道自心，然后用正确的法门，尽快努力以正念正智去修持它们，不令退失。

在《杂阿含 80 经》中佛说：

「若比丘于空闲处树下坐，善观色无常，磨灭离欲之法，如是观察受、想、行、识、无常，磨灭离欲之法，观察彼阴无常，磨灭不坚固变易法，心乐清净解脱，是名为空。如是观者，亦不能离（我）慢知见清静。

复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触、法相断，是名无相。如是观者，犹未离（我）慢知见清静。

复有正思惟三昧，观察贪相断，瞋、恚、痴相断，是名无所有。如是观者，犹未离（我）慢知见清静。

复有正思惟三昧，观察（我），我所，从何而生？

复有正思惟三昧，观察，我，我所，从若见，若闻，若嗅，若尝，若触，若识而生。

复作是观察，若因，若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？

复作是思惟，若因，若缘而生识者，彼因，彼缘皆悉无常。复次，彼因，彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常？

无常者，是有为行，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清静，是名比丘当说圣法印知见清静，如是广说。佛说此经已，诸比丘闻佛所说欢喜奉行。」

这是一部修智慧的经，经里所分析的方法；空即是指观照自己色身的色法是无常，苦，无我，所以是空。无相是指观照境或外在色法也是无常，苦，无我，所以无相。无所有是指观照内在的名法，即是自心的生灭，观修从生灭到坏灭，再到行舍智的阶段，所以无所有。

但是到这阶段，还未能离我慢以达知见清静，所以观照识的生起的因缘，也即是六识如何生起，并观照这些识的生起因缘都是无常，苦，无我，因此生起后必定会灭或坏灭，因此这些识是有为的行法，跟随缘而生起，是有过患的，是应该灭除的，应该离去不使生欲的，应当断的知见。一个行者能做到这种地

步，才能达到圣法印（解脱）知见清净（无知见）的境界。

## 想灭

我们的心不停地在想，这是因为根门都超作的缘故。唯有入于定境。达到非想非非想天之上的想受灭定(灭尽定)才没有想，要达到那儿要先修到无想天后才能修到灭尽定。在平时要一直以正念守住心，一直对境以舍念或舍想来对治。从十二缘起来看，触灭故六入灭→六入灭故名色灭→名色灭故识灭→识灭故行灭。要做到意行不生(不想)，是要一直这样做，一起黏着，就以智慧观照：贪念执着放不下，以无常不净对治；瞋念以慈心对治；害念以悲心对治；妒忌以喜心对治；贡高我慢以无常无我对治。直做到心情平静安祥为止。

我们心中对境的‘念’若执持它可以叫做‘见’，圣者知道念的生灭，他不为这念所困，一生就舍。举个例来说；现在生活条件好了，许多人都发胖，血液里的胆固醇都升高了，医生都劝人们注意饮食，不要摄取太多油腻性的食物；凡夫要是验血有了高胆固醇，一听就生起我的身体出了问题了的念，跟着就会产生许多想法，执持医生的说话（这里不是在说医生的坏话），思惟从今以后我爱吃的奶酪，油条，乳油咖啡，黑森林蛋糕，双层牛肉汉堡包，卤猪肠，炸鸡腿，咸炒腰豆，红椒大龙虾，蛋花蟹等等都得少吃啦！去到超市，把想买的食物标纸很仔细的研究一番，看看它含有多少油脂，一次上超市的时间要

比平时多许多，并且把认为含高胆固醇的食物都给隔绝了，天天餐餐一看见食物饮料就与身体里的胆固醇连起来，吃时喝时再也不像以前那么开心，念念都在防胆固醇。他已为他心中所起的有与无胆固醇之见所困扰住，他已落入胆固醇的魔掌之中。在五上分结的烦恼中，这正是色爱（胆因醇），无色爱（心中执持的见），我慢（执持我的想法），根本烦恼正是无明。由这例子可想而知，我们要做的长远艰苦的修行还很多。最难的是在观察心中生的念，心中执持的想法（见）是最微细最难以察觉的，也最难断；因为它分分秒秒都在生起，所以要培养强大的正念，以智慧观察它的生灭无常，亲自体验它的无常，才能彻底舍弃。

佛曾说过圣者的心是：「欲念则念，不欲念则不念。自在诸念迹。」就是指对境需要思念时才思念，不然常住于圣者的沉默，他是绝不会跟人去争论的。他对人起思念言语时正像口渴要去喝水一样，他不会思念胆固醇，非常的自在。

在禅宗里的惟俨禅师(751-834)与一位僧人的问答如下：

「师坐次，有僧问：兀兀地思量什么？」

师曰：思量个不思量底。

僧奇之，问：不思量底如何思量？」

师答曰：非思量。(佛的境界不以思量得。)」

凡夫的心念整天在思惟欲界的色、声、香、味、触的东西。但修行人却整天的在想‘法’。因此

修行人的欲想虽然少了，但心中的见却多了，徒然增长我慢和诸多烦恼，心中难得清净。心起想时，要常放下它，不要理会它。在佛法上这是属于见漏，要常常磨灭它，使它不生起。讲别人也属于诤，与瞋相应，所以要常修慈无量与悲无量，因慈悲心是广大的心，常想别人好，不会去钻牛角尖。众多的心念起一个灭一个，直到它不起为止。因此在《杂阿含 684 经》中佛言：「比丘于色生厌、离欲、不起、解脱者，是名阿罗汉慧解脱。受、想、行、识亦如是说。」

六祖惠能规劝修行人说：「若真修行人，不见世间过。」我们的烦恼是自估太高，只看他人的短处，不能容忍他人的过失。若真是如此，那就不用古时大德的遗教来修习吧，这绝对管用。

在《中阿含·周那问见经》里佛教周那说：

- (1)对他人不满时应学“渐损”，逐步磨灭自己心中的烦恼。
- (2)见到他人的缺点时应“发心”，自己多修善法。
- (3)知道他人犯错，行不善时，我应以善行来“相对”。
- (4)考虑到业报时，应以白的业而修“升上”。
- (5)对不信，懈怠，无念，无定，恶慧者，我行妙法而“般涅槃”。佛说：「若有自调御，(见)他不调御(而)欲调御者，必有是处；……自般涅槃，(见)他般涅槃(而欲)令般涅槃者，必有是处。」我们必须自己先成就才能教他人成就。

## 小结

通过心念处的修习，我们致力于断除一切的不善心所，心结，烦恼等。阿毗达摩的论师把心解释为造作者，是认知目标的工具。我们修习心念处，是要做心的主人，把心解脱于烦恼的结缚，让心清净，让心自在，让心安乐。愿你们都成功。

### 註釋：

1 请参考阿毗达摩概要精解，第二章心所之概要，及第六章色之概要。

法增比丘

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

[dhammavaro@hotmail.com](mailto:dhammavaro@hotmail.com)

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝