# 初期佛教「精進捨」（viriyupekkhā）之研究

法鼓佛教學院

釋見直

## 摘要

本論文探討佛教中相當特殊的一種修行「精進捨」（viriyupekkhā），它是由「精進」與「捨」兩個元素組合而成的複合詞。就「精進」與「捨」各自性質而言，二者是相互矛盾的！但在經、論中卻又以調和狀態被描述。因此本研究從二個部份探討其意含，第一部份分析「精進」與「捨」各自的特質，並且依據論書探討「精進捨」的定義。第二部份則以早期經典為主，探究「精進捨」以何種狀態被描述，以及「精進」與「捨」各自以什麼樣的方式發揮作用。

研究發現，「捨」意思為to look at、to perceive、notice，引申有「忽視、漠視、忽略、離棄」等概念。「看」或「觀察」傳達出一種旁觀的立場，而「忽視、放棄」等詞彙則透露出一種不參與的客觀性。而「精進」除了斷惡、修善的意含外，於意志上表現出堪能勇猛、常行不懈，肉體上甚至有苦行的磨練，總和身、心整體而言則有積極進取、完全投入的意含。比較「精進」與「捨」各自的特質後發現二者意含懸殊，但卻在因果依存關係下被結合為一種修習方式。

契經與論書對於「精進捨」的描述皆以「止、舉、捨」三相來說明。三相是一個動態調整的過程，藉由「知時」引導心獲得正定。又契經對「精進」的描述著重於三相的「隨時思惟」——藉由隨時調整思惟來呈現精進的意含；而「捨」的修習則以「觀察」的方式引導心在調整中取得平衡。二者的結合令心在止、舉、捨之間調配得宜，當努力與放鬆之間調適均衡，即可獲得正定，盡諸有漏。

**關鍵字：初期佛教、捨、精進捨、upekkhā、viriyupekkhā**

略符

PED　*Pāli-English dictionary*《巴英詞典》

CPD　*A critical Pāli dictionary*《關鍵巴利詞典》

DOP　*A dictionary of Pāli*《巴利詞典》

AN　*Avguttara-nikāya*《增支部》

MN　*Majjhima-nikāya*《中部》

Vism　*Visuddhimagga*《清淨道論》

## 一、前言

「精進捨」（viriyupekkhā）是由「精進」與「捨」組合而成的複合詞，為佛教中相當特殊的一種修行方式。「捨」以中性（neutral）的特質遍行於許多修行法門中，[1]它不執受任何事物，對有情保持客觀中立；於一切可意、不可意境，既沒有貪愛，也沒有瞋恨；於一切有為法，沒有任何思惟與造作。然而這樣一個中性、客觀的心理狀態，卻與具有勇猛、不放逸特質的「精進」結合，論書中稱此為「精進捨」。審查二者的性質其實是相互矛盾的，但在經、論中卻以調和的狀態被描述。因此本文以「精進捨」為探討主題，嘗試就其在契經中被描述的內容來探討「精進」與「捨」各自的特性，並就二者結合的狀態來剖析其作用。

「精進捨」一詞雖然是論書中所出現的詞彙，但是在早期經典中也有相關意含的文字描述。因此本文的寫作方式，先就「精進」與「捨」的定義來理解其特質，並探究論書中對於「精進捨」的相關內容，之後再回歸早期經典朔源「精進捨」的意含。

研究文獻將以早期經典漢譯《阿含經》和巴利《尼柯耶》為主要探討範圍。另外，由於《清淨道論》（Visuddhimagga）將「捨」詳細分類並且定義，因此將擷取其內容來分析，並且以《瑜伽師地論》作輔助探討。

本文擬就下列問題，架構全文內容。

（一）「精進」與「捨」各自具有何種特質？又論書中如何定義「精進捨」？這兩個問題首先從工具書中分別整理「捨」與「精進」的定義，繼之探究論書中「精進捨」的相關描述。

[1]「捨」在覺音論師所造的《清淨道論》（Visuddhi-magga）中，共分為十種：即：六支捨（Chaḷaṅgupekkhā）、梵住捨（brahmavihārupekkhā）、覺支捨（bojjhaṅgupekkhā）、精進捨（viriyupekkhā）、行捨（saṅkhārupekkhā）、受捨（vedanupekkhā）、觀捨（vipassanupekkhā）、中捨（tatramajjhattupekkhā）、禪捨（jhānupekkhā）、遍淨捨（pārisuddhupekkhā）。這十種分類表達出「捨」廣泛被運用在許多修習法門中。（Vism, pp. 160-161.）此外，在阿毘達摩的心所分類中，「捨」屬於通一切美心所，遍與一切善心相應。見：菩提比丘英編、尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，頁 60。

（二）「精進捨」以何種狀態被描述？「精進」與「捨」各自以什麼方式在「精進捨」中發揮其作用？此部分將從早期經典中來分析。

## 二、「精進捨」的意含

「精進捨」(viriy-upekkhā)是由「精進」（viriy）加上「捨」（upekkhā）組合而成的複合詞。在探討「精進捨」之前，先就「精進」與「捨」各自具有的特質盡行考察，之後再進一步分析「精進捨」的意含。

### （一）「捨」的定義

「捨」在梵語稱作 upekṣā，巴利語為 upekkhā 或 upekhā。upekṣā 是由前置詞 upa 和字根√īkṣ 組合成，意思為 to look at、to perceive、notice（仔細的看、觀察、注意），引申有 to wait on patiently、to overlook、disregard、neglect、abandon、to connive at（耐心等待、忽視、漠視、忽略、離棄、假裝不見）等概念。[2]從定義中發現，靠近地「看」或「觀察」的帶有著一種旁觀的立場；而「忽視、放棄」等詞彙則透露出一種不參與的客觀性。又學者 G.M. Nagao 認為 upekṣā 是人類的善心所之一，並且是良善的道德，因此不作為不善（defiled）或中性詞彙來解釋。[3]

巴利語 upekkhā（本文以此稱）在 DOP 的定義是 disinterestedness、unaffectedness、lack of involvement or reaction（沒興趣、不受影響、缺少參與或反應）。[4]又在 PED 除了有 look on 的意思外，另有 hedonic neutrality、indifference、equanimity、neutral feeling、zero point between joy & sorrow（快樂的中立、無分別、平靜、中性的感受、介於喜憂之間的零點）等意含；[5]又 CPD 特別指出 look on 是 in an uninterested way（不帶興趣地）。[6]

綜合梵、巴二者的定義，upekṣā / upekkhā 在「觀察、冷漠、平靜」的意思中，帶有著「感受」經驗存在，因此也可以進一步描述為「喜與樂之間的零點」，或者是含有「享樂」意味的中立。

漢譯經典中，upekṣā 被翻譯成「捨」和「護」。[7]根據《一切經音義》記載，

---

[2] Monier-Williams, Monier , *A Sanskrit-English dictionary : etymologically and philologically arranged*, p. 215.

[3] L.S. Kawamura, *Mādhyamika and Yogācara : a study of Mahāyāna philosophies*, p. 91. 該書內容大多翻譯自長尾雅人的《中観と唯識》，但是該文為譯者 G.M. Nago 自撰。

[4] Margaret Cone, *A Dictionary of Pāli, Part 1 a-kh,* p. 488.

[5] T. W. Rhys Davids, William Stede ,*Pali-English dictionary*, p. 150.

[6] V. Trenckner, Copenhagen, *A critical Pāli dictionary*, p. 506.

[7] 例如：巴利 upekkhā-sati-pārisuddhi 在《長阿含經》中有兩種譯語：「捨、念、清淨」（T01, no. 1, p. 50, c23）以及「護、念、清淨」（T01, no. 1, p. 23, c23-24）。

古代譯經師將 upekṣā 語音擬構為「憂畢叉」，意譯為「捨」。[8]又《大乘義章》更進一步說明：「捨者，外國名『憂畢叉』，此翻名『捨』，行心平等，捨離偏習，故名為捨。」[9]這裡的「捨」是就止、觀、捨三者的修習而言，藉由「捨離」偏習令心到達平等的狀態。因此是以 upekṣā 的 neglect、abandon 之意來翻譯。另外，關於 upekṣā 的第二個漢譯用語「護」，在《漢語大辭典》中可以做「監視、監督」來解釋，[10]若將之對應於 upekṣā 的字意 to look at、to perceive、notice 來理解，是比較契合、接近的。因此，upekṣā 在漢語經典中被翻譯成「捨」和「護」，前者是藉由「捨棄、放下、除卻、解除、捨棄」[11]之意來凸顯 upekṣā 平等、中立的意思；而後者「護」是以「監視、監督」來詮釋旁觀、不參與的特質。

### （二）「精進」的意思

「精進」一詞，巴利為 viriya；而梵語 vīrya 是由動詞 vīr 加上語尾-ya 組成，帶有 to overpower，subdue 的意思。[12]《阿毗達摩概要精解》指出「精進」是雜心所之一，特相是支持、奮鬥或激起力量；現起是不放棄；近因為悚懼、逼迫感或精進事；作用是支持或穩固相應名法，不令衰減。[13]

早期經典中對於「精進」的描述：

「猶如世尊精進勇猛，有大智慧，有知有覺，得第一覺，故名等覺。」[14]說明精進的修行帶有著「勇猛」的意含。

「比丘者，常行精進，斷惡不善，修諸善法，恒自起意，專一堅固。」[15]表示精進是對斷惡、修善，常行不懈怠。

「若當比丘守護根門，飲食知量，初夜後夜，覺悟精進，觀察善法，樂分別法，樂修梵行，離於睡眠，心不疑法，斯有是處。[16]」解釋精進是初夜、後夜，離於睡眠，觀察善法。

「善男子！正信出家，方便修習，不放逸住，於正法、律，精勤苦行，皮筋

---

[8]《一切經音義》：「憂畢叉，此云『捨』也。」T54, no. 2128, p. 478, c3。
[9]《大乘義章》T44, no. 1851, p. 665, c6-7。
[10]《漢語大辭典》，冊 11，頁 436。
[11] 參《漢語大詞典》，冊 6，頁 685。另外，《說文解字注》對「捨」定義為「釋」，「釋」有「解」的意思，引申有免除、解除、消除等意含。參許慎撰，段玉裁注，《說文解字注》，頁 598。
[12] Monier-Williams, Monier , *A Sanskrit-English dictionary : etymologically and philologically arranged*, p. 1005。
[13]「雜心所」只出現於某些種類的心。由於其品德上可以變更，因此與之相應的心所由其品德決定。參：菩提比丘英編、尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，頁 64-65。
[14]《長阿含經》T01, no. 1, p. 78, c12-13。據《大正藏》斠讎註，「等覺」一詞，《宋》、《元》、《明》本作「等正覺」。
[15]《中阿含經》T01, no. 26, p. 491, c9-11。
[16]《雜阿含經》T02, no. 99, p. 71, a16-19。

骨立，血肉枯竭；若其未得所當得者，不捨慇懃，精進方便，堅固堪能。」[17]表達精進是住於不放逸，並且經勤於苦行。

「何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根。」[18]說明「精進根」是斷惡、修善，此又叫做「四正勤」。

上述《阿含經》中所呈顯出來的「精進」意含，除了在意志方面有堪能勇猛、常行不懈、勤求忍耐等特質外，肉體上甚至於帶有「精勤苦行」而導致「皮筋骨立，血肉枯竭」的情形。這些在修行和求法上所導引出來的意象，表達出身心完全投入的積極勇猛。

從「精進」與「捨」各自的定義中可以看出二者性質迴異，但是在論中卻被結合為一種修習方式。論書中如何定義？以下將整理該方面文獻資料。

### （三）論書中「精進捨」的意含

巴利《尼柯耶》和漢譯《阿含經》的經文中，並無“viriyupekkhā”或「精進捨」一詞出現，此是後來論書才發展出來的詞彙。因此，相關於「精進捨」的描述並不多。「精進捨」是《清淨道論》中的用語，而《瑜伽師地論》則稱作「平等精進」或「時具足精進」。下文依此例舉相關敘述來剖析。

在《阿毘達摩》對心所的分類中，「精進捨」（vīriya-cetasika）屬於精進心所。[19]覺音（Buddhaghosa, 5 C.E.）解釋“viriyupekkhā”為「時時作意捨相」——不過急、不過緩的精進稱為捨。[20]「不過急、不過緩」是藉由否定過急或過緩來呈顯平衡、均等的狀態，並以「時時」（kālenakālaṃ）持續不間斷地作意捨相來表精進的特質，所以稱為「精進捨」。類似相關描述，也出現在漢譯《瑜伽師地論》〈菩薩地〉中：「若諸菩薩發勤精進，不緩、不急，平等雙運，普於一切應作事中，亦能平等殷重修作，是名菩薩平等精進。」[21]說明「平等精進」是菩薩

---

[17]《雜阿含經》T02, no. 99, p. 98, a20-23。據《大正藏》斠讎註，「血肉」之「血」，《宋》、《元》、《明》本作「而」。

[18]《雜阿含經》T02, no. 99, p. 182, b29-c4。據《大正藏》斠讎註，「令斷」、「令起」之「令」字，《宋》、《元》、《明》本無。

[19] 菩提比丘英編、尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，頁 14。

[20] Vism, p. 160: Ya pana kalena kalam upekkhā-nimittaṁ manasikaroti ti evam agata anaccāraddhanatisithilā vīriyasaṅkhātā upekkha: ——ayam viriyupekkha nama.

[21]《瑜伽師地論》T30, no. 1579, p. 527, a27-29。類似經文同樣出現在《菩薩地持經》：「是菩薩精進方便，不緩、不急，平等修習。一切方便平等頓修，是名菩薩平等精進。」T30, no. 1581, p. 921, b21-23。

以不緩、不急的態度於所作事中平等修習。這裡發現，「發勤精進」跟「不緩、不急」是相對性的矛盾用語，二者如何相互應用，是值得加以探討的，但是論書中不見進一步解說。

另外，「精進捨」應用於身心狀況的描述：「平等精進，謂不極掉舉，發勤精進，令其身心疲倦損惱；亦不極下，發起精進，虛棄身命，令無所得。」[22]引文中「平等」有否定掉舉和下劣兩種極端的意思，而「精進」則以相當於苦行般的耗損身心，乃至棄生命於不顧來表達。又相關掉舉與下劣的描述，《瑜伽師地論》的早期譯本《菩薩地持經》提及：「是菩薩如是不顛倒受，止時修止，舉時修舉，捨時修捨，是名『時具足精進』。」[23]說明掌握止、舉、捨三相的修習時機可以構成「時具足精進」。

從論書的描述中可以知道，以「精進」作為修習的方式帶有著「不緩、不急」、「不極掉舉、亦不極下」以及「止、舉、捨」的操作調和其中。因此，下文將以此為基礎，梳理早期經典中「精進捨」的意含。

## 三、早期經典中「精進捨」的意含

早期經典中如何描述「精進捨」？又「精進」與「捨」各自以什麼樣的來方式在「精進捨」中發揮其作用？此為本文接下來要探討的重點。

### （一）知時修習止、舉、捨

契經中對於「精進捨」的描述，《長阿含・眾集經》中舍利弗為大眾開示道：「復有三法，謂三相：止息相、精勤相、捨相。」[24]此是對於法相的說明。從文知「捨相」跟「止息」、「精勤」構成一組具有相互關係的修習方法。而此三相如何修習？

《中阿含・善法經》中，釋尊為令比丘「於賢聖得歡喜樂，正趣漏盡」而教

[22]《瑜伽師地論》T30, no. 1579, p. 815, c14-16。

[23]《菩薩地持經》T30, no. 1581, p. 921, b11-13。據《大正藏》斠讎註，引文中「菩薩」於《宋》、《元》、《明》、《宮》本無。另外，關於《菩薩地持經》的出處，依據印順導師的考察，中印度人曇無讖（Dharmarakṣa），於北涼玄始三年（414 C.E.）來到姑臧時譯出，此是《瑜伽師地論》中〈本地分・菩薩地〉的早期譯本。見：釋印順，《印順佛教思想史》，頁 242。

[24]《長阿含經》T01, no. 1, p. 50, b2-3。另外，在《菩薩地持經》中也提及三相與精進的關係，如文：「是菩薩如是不顛倒受，止時修止，舉時修舉，捨時修捨，是名『時具足精進』。菩薩於止、舉、捨相，三昧住起相，常善觀察，不妄分別，是名『菩薩分別相精進』。」見 T30, no. 1581, p. 921, b11-14。

導七法。[25]七法之一的「知時」即是止、舉、捨三相的修習：「云何比丘為知時耶？謂比丘知是時修下相，是時修高相，是時修捨相，是謂比丘為知時也。」[26]三相的修習重點在於「知時」——意即知道自己何時應該修下相，何時應該修高相或捨相。[27]禪修本是一個自我覺察的過程，以覺知心的狀態為前提，接下來才能判斷該以何種方式修習。因此，「知時」可以有兩個意含：一是「覺知」心的狀態，二是「適時」自我引導正確的修法。二者是構成修習止、舉、捨三相的要件，而這也是「精進捨」於契經中被描述的狀態。

但是，當心處在高舉、或者低下時應該如何修習？三者之間的作用機轉如何？契經中並未對此多加描述。因此下文將舉《瑜伽師地論》中對於止、舉、捨的精闢分析來輔助說明。〈菩薩地〉云：「若心掉舉或恐掉舉時，諸可厭法作意，及彼無間心作意，是名『止相』；若心沈沒或恐沈沒時，諸可欣法作意，及彼心相作意，是名『舉相』；若於一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道，二隨煩惱所染污時，諸無功用作意，及心任運轉中所有作意，是名『捨相』。」[28]「止相」的修習是以厭惡法來對治心的掉舉，「舉相」是作意可欣法來處理心的沈沒，二者是從對治的角度來處理心的不平等。而「捨相」則是以止、觀雙運，調伏惛沈與掉舉二隨煩惱，最後到達無功用、任運自如的狀態。

基本上，「止」與「舉」是二個相互矛盾並且排斥的心理狀態，但是當二者交互運用時，則能產生一種互補性的調和。「止」的作用防止心太過活躍而產生掉舉，「舉」的作用防止心消極無力而產生惛沈，故二者交互操作時，是一個動態調整的過程，就「舉」來調整心的下沉，以「止」調伏心的高舉。假如二者運用錯誤，則會造成實現「捨」的障礙。另外，「捨相」成就後所呈顯出來的「無功用」與「任運轉」，代表著心經過一段時間的調整，由動盪歸於沉靜，由染污淨化為清明，因此不需再做任何的努力就能安適於任運自如的狀態。因此，止、舉、捨的操作，是一個不斷調整的過程。

上述為契經對「精進捨」的描述——以止、舉、捨三相所呈現出來的修習內容。下文將探討「精進」與「捨」兩個元素如何在三相的修習中發生作用。

---

[25] 所謂七法即：「知法、知義、知時、知節、知己、知眾、知人勝如。」《中阿含經》T01, no. 26, p. 421, a16-17。

[26]《中阿含經》T01, no. 26, p. 421, b2-3。

[27] 此在《瑜伽師地論》中也有提及：「云何名為應時加行？謂於時時間修習止相，於時時間修習觀相，於時時間修習舉相，於時時間修習捨相。又能如實了知其止，止相止時；了知其觀，觀相觀時；了知其舉，舉相舉時；了知其捨，捨相捨時。」見 T30, no. 1579, p. 456, a9-14。

[28]《瑜伽師地論》，T30, no. 1579, p. 725, a20-26。文中「二隨煩惱所染污時」一句，對照同本異譯《深密解脫經》為「彼二法煩惱不染於心」（T16, no. 675, p. 676, a20），由此推測《瑜伽師地論》可能少了一個否定詞。參：釋惠敏、關則富，《大乘止觀導論》，頁 84。

## （二）「精進」的關鍵：隨時思惟

《雜阿含・1247 經》中，釋尊以止、舉、捨的操作來教導比丘，並且也對於三相修習不當所造成的過患給予清楚的告知。

> 爾時，世尊告諸比丘：「應當專心方便，隨時思惟三相。云何為三？隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相。若比丘一向思惟止相，則於是處其心下劣；若復一向思惟舉相，則於是處掉亂心起；若復一向思惟捨相，則於是處不得正定、盡諸有漏。以彼比丘隨時思惟止相，隨時思惟舉相，隨時思惟捨相故，心則正定，盡諸有漏。」[29]

「止、舉、捨」是禪修過程中的三種心理狀態，「止相」（samādhinimittaṁ）使心向下沉，「舉相」（paggahanimittaṁ）令心向上昂，而一味地注意「捨相」（upekkhānimittaṁ），心則無法獲得正定，三者運用不當皆會造成禪定的障礙。「止相」與「舉相」所呈顯的力用是相互背離的，並且有著對立的特質，二者之間假若「一向思惟」——僅偏向其中一者的運用，心則會被引導朝向極端的一方發展，過度的高舉會令心的力量毫無節制的擴張，專注力便無法集中；反之，過度的下沉，心的力量會因缺乏刺激而萎靡，導致專注品質下降。而「捨相」剛好介於止跟舉的中間，但是釋尊指出「若復一向思惟捨相，則於是處不得正定、盡諸有漏。」這是一句饒富警告意味的話語，提醒比丘們若讓心僅僅單純的保持在捨相並不能夠獲得正定，斷除煩惱。因此「一向思惟捨相」並非是正確的修習方式。

對於一向思惟止（或舉、或捨）的盲點，釋尊明確指出以「隨時思惟」來調整。「隨時」是一種動態的操作，需要不間斷的作意來調整心的狀態，這是一個持續不斷的過程。這樣的修習方法帶出了精進的意含——「常行」、「不放逸」的堅持，並傳達出自我耐力的鍛鍊，深刻觀察到心或舉、或沉的無常變化，進而安忍於隨時需要調整所帶來不穩定性。因此，精進捨是從「一向思惟」的凝滯狀態調整至「隨時思惟」的動態修習過程，經此所獲得的正定，即是「精進」與「捨」結合的最佳成果。

禪修是一個調心的過程，所以修習時需要隨時不斷的思惟觀照，用以念念相續的精進串連起每一剎那的專注力，令心保持在「隨時思惟」狀態。所以經中又舉了一個巧妙的譬喻，描述止、舉、捨的運用如同金匠提煉生金，必須隨時煽風、

[29]《雜阿含經》T02, no. 99, p. 342, a4-10。據《大正藏》校勘註，引文中「隨時思惟」在《宋》、《元》、《明》本作「思惟隨時」。

添火增熱，或者隨時灑水降溫，或者隨時觀察，當三種條件取得均衡時，才得以籌造出各種成熟的金子。[30]這巧妙的譬喻說明純金的提煉技巧在於冷、熱隨時交替增減。而禪定的培養也應該善巧地操作三相，知曉平衡的微細差別在於努力與放鬆之間調配得宜，當鬆、緊之間調適均衡，即可獲得正定。從這裡可以發現，由三相「隨時思惟」操作而導致心的「平等」，此間有著因果關係存在，「隨時思惟」說明的是不間斷地努力精進，隨時精進於止、舉、捨三相的調整，令心到達平等的狀態。因此「精進」與「捨」的結合，彼此間有著因果依存關係。

### （三）「捨」的語意：適當觀察

上述「捨相」的操作，雖然釋尊已經明確告知比丘「一向思惟」的過患，但是屬於三相中的「捨」如何作用，則是接下來所要探討的問題。

《增支部・清涼經》（Sītibhāva-sutta）指出，比丘要獲得無上清涼應當善用六法：

> Idha, bhikkhave, bhikkhu yasmiṁ samaye cittaṁ niggahetabbaṁ tasmiṁ samaye cittaṁ niggaṇhāti, yasmiṁ samaye cittaṁ paggahetabbaṁ tasmiṁ samaye cittaṁ paggaṇhāti, yasmim samaye cittam sampahaṁsitabbam tasmiṁ samaye cittaṁ sampahaṁseti, yasmiṁ samaye cittaṁ ajjhupekkhitabbaṁ tasmiṁ samaye cittaṁ ajjhupekkhati, paṇītādhimuttiko ca hoti, nibbānābhirato ca. [31]
> （比丘應該抑止心的時候則抑止心，應該策勵心的時候則策勵心，應該歡喜心的時候則歡喜心，應該觀察心的時候則觀察心，高妙的勝解，欣樂涅槃。）

此六法中所敘述的四種心，其屬性與三相類似，其中「應該觀察心的時候則觀察心」是捨相的修習。「觀察」（ajjhupekkhati）跟「捨」（upekkhā）皆源自梵語 upa（靠近）與-√īkṣ（見），有「旁觀；在……之上觀察」的意思。[32]三相中的「止」跟「舉」是兩種相互背離的作用，而「捨」剛好是位於二者中間，正好凸顯「觀察」的作用讓心處在不偏不倚的狀態，這表達出一種不參與，並且保持客觀中立

---

[30]《雜阿含・1247 經》:「如巧金師、金師弟子，以生金著於爐中增火，隨時扇韝，隨時水灑，隨時俱捨。若一向鼓韝者，即於是處生金焦盡；一向水灑，則於是處，生金堅強；若一向俱捨，則於是處生金不熟，則無所用。是故巧金師、金師弟子，於彼生金隨時鼓韝，隨時水灑，隨時兩捨。如是生金，得等調適，隨事所用。如是比丘！專心方便，時時思惟，憶念三相，乃至漏盡。」T02, no. 99, p. 342, a11-20。　依據《大正藏》斠讎註，「韝」在《明》本為「鞲」。「韝」是「韝」（音ㄍㄡ）的異體字，為皮製鼓風囊，俗稱風箱。參《漢語大辭典》。

[31] AN 6.84 (III 435)

[32] PED 針對 AN 6.84 經文中 ajjhupekkhati 的解釋，有 to look on indifferently，to be indifferent，to neglect 等意思（PED：11）。本文就「觀察」意來理解。

的態度。由於此心理狀態並不容易用文字說明，因此契經以燃燒薪火的譬喻來說明「觀察」的意像。《增支部・火經第二》（Dutiya-aggisutta）敘述：

> "Ayaṃ kho pana, brāhmaṇa, kaṭṭhaggi kālena kālaṃ ujjaletabbo, kālena kālaṃ ajjhupekkhitabbo, kālena kālaṃ nibbāpetabbo, kālenakālaṃ nikkhipitabbo"ti. [33]
> （復次，婆羅門！薪火應該在適當的時候被燃燒，應該在適當的時候被觀察，應該在適當的時候被冷卻，應該在適當的時候被棄置。）

文中說明柴火燃燒的情況，應該在適當的時候添加木柴，或者在適當的時候熄滅，但有時只需要觀察它就好。「觀察」在木柴燃燒過程中是很重要的一個元素，假若不善加觀察，恣意放任的結果可能引發火災，而置之不顧則導致灰燼湮滅。假若善加觀察並隨時調整火的大小，則能完成燃火的目的。這樣的譬喻正好凸顯捨相的「觀察」的特質。

另外，《中部・天臂經》（Devadaha-sutta）也以觀察的角度來表達「捨」在苦行中的特質。據經文記載，釋尊與尼乾弟子曾經對精勤苦行能否滅苦進行辯論。辯論過程中，釋尊表明自己面對苦、樂的態度是：不應該以苦來征服自己，也不應捨棄如法的樂，亦不耽迷於樂；而面對苦的逼迫時應該：「當行精勤時，我的苦因由於行的精勤而遠離。又當旁觀時，我的苦因由於修習捨而遠離。」[34]這段話為離苦的修習提供了兩種方式：「精勤」（padahati）和「捨」（upekkhā）。關於第二種方式，釋尊教導比丘們以「旁觀」的態度來面對苦迫，此別於尼乾弟子們以極端苦行來毀壞舊業的模式，它提供了一種不迎不拒的方法，以平靜、堅忍的態度保持著既不參與，亦不排斥的超然立場來面對苦迫的威脅。所以，面對苦行的方式，釋尊教導以「捨」——「旁觀」的態度來修習。

## 四、結論

從上述的分析中發現，契經與論書對於「精進捨」的描述皆以「止、舉、捨」三相來說明，藉由三相的修習呈顯出「精進捨」的作用。此中的機轉，於「精進」

---

[33] AN 7.44 (IV 45)

[34] MN 101(II 223)：'imassa kho me dukkhanidānassa saṅkhāraṃ padahato saṅkhārappadhānā virāgo hoti, imassa pana me dukkhanidānassa ajjhupekkhato upekkhaṃ bhāvayato virāgo hotī'ti.
菩提比丘對於此段經文英譯為: When I strive with determination, this particular source of suffering fades away in me because of that determined striving; and when I look on with equanimity, this particular source of suffering fades away in me while I develop equanimity. 見 Bhikkhu Ñāṇamoli, and Bhikku Bodhi, trans. *The middle length discourses of the Buddha : A translation of the Majjhima Nikāya*, p.833-834.

層面著重止、舉、捨的「隨時思惟」——不間斷的適時調整三相，以避免「一向思惟」導致無法獲得正定的過患，這也說明「精進捨」是一種動態的修習，而非「一向思惟」的凝滯狀態。另外，屬於「捨」的層面，則以「觀察」的作用在三相中扮演著旁觀的角色，當心不再掉舉、下劣時，提供適當的觀察能令心在動、靜間調配得宜，獲得正定。因此「精進」與「捨」的結合，彼此間有著因果依存關係。或者也可以說，二者的結合其實是一種動態的平衡過程，動態於隨時思惟調整，平衡於適時觀察而不偏頗，由此構成努力與放鬆之間調配適宜的修行方法。

此外也發現契經與論書對「捨相」的運用有著不一樣的態度。《雜阿含・1247經》中釋尊警告弟子：「**若復一向思惟捨相，則於是處不得正定、盡諸有漏。**」說明僅僅思惟捨相並不能夠獲得正定；而《瑜伽師地論》卻表示捨相是藉由「**一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道**」達無功用、任運轉的狀態，此亦為奢摩他「九住心」中的「等持」[35]境界，是獲得正定的一種肯定。由此知，在經、論中對「捨」的修習方法及詮釋各有其觀點。

## 參考文獻

### 原典


《長阿含經》。《大正藏》冊 1，第 1 號。
《中阿含經》。《大正藏》冊 1，第 26 號。
《雜阿含經》。《大正藏》冊2，第 99號。
《深密解脫經》。《大正藏》冊16，第 675號。
《瑜伽師地論》。《大正藏》冊30，第 1579號。
《菩薩地持經》。《大正藏》冊30，第 1581號。

Buddhaghosa, C. A. F. RhysDavids, ed. 1920-21. *Visuddhimagga*, 2 vols., London: PTS.

R. Morris, E. Hardy, ed. 1885-1900. *Avguttara-nikāya*, 5 vols. London: PTS.

V. Trenckner, R. Chalmers, ed. 1888-99. *Majjhima-nikāya*, 3 vols., London: PTS.

Bhikkhu Ñāṇamoli, and Bhikku Bodhi, trans. 2001. *The middle length discourses of the Buddha : A translation of the Majjhima Nikāya*, Oxford : PTS.


### 工具書


《大乘義章》。《大正藏》冊 44，第 1851 號。
《一切經音義》。《大正藏》冊 54，第 2128 號。
水野弘元（1975）。《パーリ語辭典》。東京：春秋社。
漢語大詞典編輯委員會, 漢語大詞典編纂處編纂, 羅竹風主編（2001）。《漢語大詞典》。上海市：漢語大詞典。


[35] 參註 26。另外，第九住心在《瑜伽師地論》解釋：「數修、數習，數多修習，為因緣故，得無加行、無功用，任運轉道。由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地，任運相續，無散亂轉，故名『等持』。」T30, no. 1579, p. 451, a16-19。

許慎撰，段玉裁注（1978)。《說文解字注》。台北市：黎明，中華文化基金會。
Monier-Williams,1995. *A Sanskrit-English dictionary: etymologically and philologically arranged*. Delhi : Motilal Banarsidass.
Margaret Cone, 2001. *A dictionary of Pali*. (Part 1, a-kh .London) : Pali Text Society.
Rhys Davids. and Thomas William, 1993. *Pali-English dictionary.* Delhi: Motilal Banarsidass.
V. Trenckner, Dines Andersen, Helmer Smith and Hans Hendriksen. 1924-2001. *A critical Pāli dictionary*, Copenhagen: Munksgaard.

**專書著作**

菩提比丘英編、尋法比丘中譯（2000）。《阿毗達摩概要精解》。高雄市：正覺學會。
釋惠敏、關則富（1997）《大乘止觀導論——梵本《大乘莊嚴經論教授教誡品》初探》。臺北市：法鼓文化。
Kawamura, L. S. 1991. *Mādhyamika and Yogācara : a study of Mahāyāna philosophies*, Translated by Nagao, G. M. Delhi: Sri Satguru.