

# 捨無量心之研究——以《阿含經》、《尼科耶》為主

釋見直

法鼓佛教學院

## 提要

四無量心是世尊教導對待有情最佳的方式，此中「捨」為最高階的修習，但在面對眾生的態度上卻不似「慈」、「悲」、「喜」積極熱切，反而用以平等心等視一切有情。如此態度上的轉變，攸關著四無量心的修習能否成就，然而在無量心的研究中多傾向四者為一整體的探討，往往忽略了「捨」之獨特性以及其它有價值的訊息。因此本文擬以「捨無量心」為重點研究，試從早期文獻——《阿含經》及其相對應文本《尼科耶》中揭露其生起機轉、特質、操作方式，以裨益吾人認識之。

研究發現，「捨」表現在無量心具有著平等、不分別的特質，作用於有情身上以既不執著、亦不排拒的平等態度看待其苦、樂、憂、喜。這樣的轉變源自於對業緣果報的正確思惟，經深刻觀察「造作者是業的繼承者」後產生平等心。又經典也指出，此番結果是由一套漸進、有次第的逆向操作所導致，其目的是為成就捨心解脫。

關鍵詞：捨無量心、平等心、捨梵住、brahmavihārupekkhā

## 略符

AN	<i>Aṅguttara-nikāya</i> 《增支部》
CPD	<i>A critical Pāli Dictionary</i> 《關鍵巴利詞典》
DOP	<i>A Dictionary of Pāli</i> 《巴利詞典》
MN	<i>Majjhima-nikāya</i> 《中部》
PED	<i>Pāli-English Dictionary</i> 《巴英詞典》
Pṭṣ	<i>Paṭisambhidāmagga</i> 《無礙解道》
SN	<i>Samyutta-nikāya</i> 《相應部》
T	《大正新脩大藏經》(引自《CBETA 電子佛典集成》, Version 2011。)
Vism	<i>Visuddhimagga</i> 《清淨道論》

## 一、前言

「捨」是以有情作為對象的修習，覺音論師稱為 *brahmavihārupekkhā* (梵住捨)，漢譯經、論則稱作「捨無量」<sup>1</sup>，與慈 (*mettā*)、悲 (*karuṇā*)、喜 (*muditā*) 同為一組整體的修行，稱作「四無量心」<sup>2</sup>或者「四梵室」<sup>3</sup>。由於早期經典對於四者的內容並沒有明確陳述，因此參考《阿毘達摩概要精解》解釋「慈」是希望一切眾生幸福快樂；「悲」在看到他人遭受痛苦時心生不忍而希望拔除他人痛苦；「喜」是隨喜他人的成就與富裕，恭喜他人的態度，以及協助去除對他人成就的嫉妒與不滿。<sup>4</sup>三者對待有情的態度有著積極熱切，但是在「捨」卻轉變成以既不執著、亦不厭惡來等視有情，讓整個無量心的

<sup>1</sup> 如《大般若波羅蜜多經》：「於諸有情起離苦、樂平等想作意，入捨無量具足住。」(T06, no. 220, p. 794, c29-p. 795, a1) 又如《阿毘達摩集異門足論》：「四無量者：一、慈無量，二、悲無量，三、喜無量，四、捨無量。」T26, no. 1536, p. 392, b7-8。

<sup>2</sup> 《長阿含經》T01, no. 1, p. 100, b9。另外又稱作「四無量」(T01, no. 26, p. 563, b13)、「四無量觀」(T01, no. 30, p. 812, c9)、「無量三昧」(T02, no. 99, p. 149, c22)、「無量心解脫」(T01, no. 26, p. 550, a2-3)、「四等心」(T02, no. 125, p. 646, b8)、「平等為福業」(T02, no. 125, p. 602, b19-20)。性空法師解釋「無量」(*appamaññā*) 的意思為：「因其普緣一切有情，對治無量戲論、煩惱，且牽引無量福德，招感無量果報。就其圓滿與真正的本質而言，緣一切眾生而不起分別，是沒有任何侷限，沒有排他性、不公平性。達到無量境界的心，對任何國家、種族、宗教、階級的眾生，都不會懷有瞋恨，也不會有愛執，心『平平衡衡』。」性空法師，《四無量心》，頁 6。

<sup>3</sup> 《中阿含經》T01, no. 26, p. 518, b6-7。另又稱作「四梵堂」(T01, no. 1, p. 50, c24)、「梵世法」(T01, no. 26, p. 429, b14)、「梵天法」(T01, no. 26, p. 458, b10)、「梵道跡」(T01, no. 26, p. 670, a7)，在巴利經典則稱 *Cattāro brahmavihāra* (四梵住)。「梵住」一詞據向智尊者解釋：「為心超越、崇高或卓越的狀態，也可為似梵、似天或其他天神的神聖住所。」(《法見》，頁 289。)關於漢、巴稱謂更詳細的分析，可參考王瑞鄉，〈初期佛教慈悲喜捨的修習與解脫之間的關係——相關經證之整理與研究〉，頁 27-32。

<sup>4</sup> 菩提比丘英編，尋法比丘中譯，《阿毘達摩概要精解》，頁 332。

修習從積極、主動轉變為平等、中立。對此不禁疑問，同樣是面對有情的修習，但在態度上為何會有如此轉變？

又從修習對象來說，有情彼此之間的關係在錯綜複雜的業力圈中，親、疏、怨、敵似乎是一種常態，不過世尊所教授的無量心修習，卻是在這業力洪流中傾力扭轉人我之間的因緣，以「無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修」作為對待他人的方式。但非常特殊的是，在修習的最後階段卻僅只是以平等的態度來面對一切有情。這背後的動機為何？

上述一為修習態度上的轉變，二為修習動機的探討，兩者雖是不同的問題，但在動機引導態度的前提下，實為同一源頭。當為了探索這問題而閱讀經文時發現，世尊對於四無量心的教授多從有情身、口、意以及五戒規範來開示，並談及跟「業」有關的教說。<sup>5</sup>此一線索為上述問題提供了一個研究方向，指出捨無量心的研究應該回到有情本身，因此接下來將就此範圍來進行。

## 二、「捨」的定義

梵語 *upekṣā*（巴利語 *upekkhā*、*upekhā*）漢譯有「捨」跟「護」，*upekṣā* 是由前置詞 *upa*（靠近）和字根  $\sqrt{tkṣ}$ （見）組成，語源上有「靠近的看」之意，其定義有 *to look at or on*（仔細的看）、*to perceive*（觀察）、*notice*（注意）、*to overlook*（忽視）、*disregard*（漠視）、*neglect*（忽略）、*abandon*（離棄）、*to connive at*（假裝不見）等意思。<sup>6</sup>

再從巴利語來理解，*upekkhā* 在 DOP 解釋為 *disinterestedness*（不偏不倚）、*unaffectedness*（不受影響）、*lack of involvement or reaction*（缺少參與或反應）。<sup>7</sup>翻閱 PED 另有 *hedonic neutrality*（享樂的中立）、*indifference*（漠不關心）、*equanimity*（平靜）、*neutral feeling*（中性的感受）、*zero point between joy & sorrow*（介於喜、憂之間的零點）等意含，有時也等同 *adukkhamasukha-vedanā*（不苦不樂受）。<sup>8</sup>而在 CPD 則特別指出 *look on* 有 *in an uninterested way*（不帶興趣地）的概念。<sup>9</sup>

<sup>5</sup> 見《中阿含》第 15、16、93、152、183 經，《雜阿含》第 916 經，《別譯雜阿含》第 131 經，又巴利版本 MN 40, SN 42.8, AN10.208 等經文亦有提及。

<sup>6</sup> Monier-Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, p. 215.

<sup>7</sup> Margaret Cone, *A Dictionary of Pāli*, Part 1 a-kh, p. 488.

<sup>8</sup> T. W. Rhys Davids, and William Stede, *The Pāli Text Society's Pāli-English Dictionary*, p. 150.

<sup>9</sup> V. Trenckner, and Copenhagen, *A critical Pāli Dictionary*, p. 506.

梵語 *upekṣā* 字源雖有「靠近的看」之意，但 *to look at or on*、*to perceive*、*disregard*、*neglect* 明顯表現出一種旁觀、冷淡的態度，而 *disinterestedness*、*unaffectedness*、*lack of involvement or reaction* 則透露出不參與的客觀性。另外，巴利工具書特別指出 *upekkhā* 一個顯著的特徵是帶有中性感受經驗，其敘述 *adukkhamasukha-vedanā*——「非 A 非 B」，用雙遮的方法來凸顯中性的特質；而 *zero point between joy & sorrow* ——「介於 A、B 之間的零點」，則有著歸零的概念。但學者 G. M. Nagao 認為 *upekṣā* 是善心所之一，不應該作為不善（*defiled*）或中性詞彙來解釋。<sup>10</sup> 又 *hedonic neutrality* 在學者 A. Berriedale Keith 和 D. K. Swearer 解讀之下認為並不妥當，以第三禪的捨來說應該理解為 *intellectual*（理智思惟）。<sup>11</sup> 另外，德籍比丘 Anālayo 認為 *upekkhā* 是 *look at* 或 *look upon*（從上往下看）的平靜，而非 *look away*（視而不見）般的冷漠，其培育過程是藉由正念和正知的聚集而顯出作用，此跟圓滿的證悟和智慧有密切關係。<sup>12</sup>

經上述對「捨」之定義有了初步的認識之後，接下來將就其表現在無量心之產生機轉、特質、操作方式作一整體的分析。

### 三、生起機轉

#### （一）具足業報正見

在早期經典中，世尊對於四無量心的教學多從有情身、口、意的活動說起，進而剖析與業報的關係，<sup>13</sup>如《中阿含·思經》所述：

若有故作業，我說彼必受其報，或現世受，或後世受；若不故作業，我說此不必受報。於中身故作三業，不善與苦果受於苦報；口有四

---

<sup>10</sup> G. M. Nagao, and L.S. Kawamura, (ed.) *Mādhyamika and Yogācāra : a study of Mahāyāna philosophies*, p. 91.

<sup>11</sup> A. B. Keith 指出：The third stage .....the interpretation of indifference here is not evidently hedonistic; the state is not one of neutral feeling, but intellectual. 見 *Buddhist philosophy in India and Ceylon*, p. 126. 學者 D. K. Swearer 參考後指出：Thus, *upekkhā*, at least in its jhānic context, is an impartial tolerance in regard to all mental states. 見 “Control and Freedom: The structure of Buddhist meditation in the *Pāli* suttas,” p. 452.（此文感謝鄧偉仁老師提供。）

<sup>12</sup> W. G. Weeraratne, ed. *Encyclopaedia of Buddhism* (vol. 8, no. 2.), p. 448.（此文感謝 Ven. Dhammadinnā 提供。）

<sup>13</sup> 見《增壹阿含》第 13.5 經，《中阿含經》第 27、93、183 經，以及巴利 MN 7、MN 40、MN 97、AN 10.219 等經。

業，意有三業，不善與苦果受於苦報。<sup>14</sup>

依經文整體脈絡來看，這段話為修習四無量心的基本觀念，此中有三個要點：一、故作業必定受報。二、業報貫穿過去、現在、未來，輪迴確實存在。三、善、不善行為必然會產生相應的果報。循此道理，世尊繼續開示身、口、意之不善造作及其相應的苦業報，嘗試為比丘建立起業報正見，敦促行十善業，修習四無量心。<sup>15</sup>

「業」(梵 *karman*，巴 *kamma*) 是身、口、意活動之後所留下的潛在力用。<sup>16</sup>漢譯「故作業」對照巴利是 “*sañcetanikānaṃ kammānaṃ*”<sup>17</sup> (故思業、意思業)，意思為「思」(或作「意念」、「意向」)所發動的業。「思」表現於思想、概念上為意業，表現於語言上為口業，表現於身體上為身業。三業經由「思」策動後產生與善、惡品性相應的異熟果 (*vipākaphala*)，善行成熟產生樂果，不善行成熟產生苦果，是以個體行為的發生是由「思」主導，而行為的結果亦取決於「思」的本質，故從行為的結果回溯「思」的品性，正好凸顯「業報正見」的重要。此業報觀是世尊在印度舊有的業說之下融合緣起中道而建立，<sup>18</sup>從緣起的角度來理解業報，可以讓行為的發生避免陷落於「常見」與「斷見」的偏執，<sup>19</sup>並且讓行為的結果有著改變的可能。

我從昔來愚癡無慧，有心殺生，我緣是故今自悔責，雖不能令彼業不為，且因此悔責故，於未來世得離殺生，乃至得離盜、婬、妄語，

<sup>14</sup> 《中阿含》T01, no. 26, p. 437, b26-c1。

<sup>15</sup> 「多聞聖弟子捨身不善業，修身善業；捨口、意不善業，修口、意善業。彼多聞聖弟子如是具足精進戒德，成就身淨業，成就口、意淨業，離恚、離諍，除去睡眠、無調、貢高，斷疑、度慢，正念正智，無有愚癡，彼心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二三四方、四維上下，普周一切，心與慈俱，無結無怨，無恚無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。」《中阿含·思經》T01, no. 26, p. 438, a3-11。類似描述亦見於《中阿含·馬邑經》T01, no. 26, p. 726, b19-25 以及《中阿含·波羅牢經》T01, no. 26, p. 447, b3-15。

<sup>16</sup> 雲井昭善稱為「業の潛在餘力」(《業思想研究》，頁 54)，舟橋一哉稱作「業的餘勢」(《業的研究》，頁 23)，而印順法師則說：「由身心的活動而留有力用，即稱為業。」見《佛法概論》，頁 98。

<sup>17</sup> AN 10.208 (V 299)。

<sup>18</sup> 印度業說的起源，早在祭祀《吠陀》就可尋出有關「業」的思想先驅，到了《奧義書》時便已完成，其核心內容：(一)業的餘勢以某種形態殘留在行為者身上，(二)業的餘勢總是在某種形式之下，給予行為者受歡迎或不歡迎的影響。世尊將此融合了緣起道理，以業感緣起來開示。見舟橋一哉著，余萬居譯，《業的研究》，頁 3-34。並參考釋印順，《佛法概論》，頁 91-92。

<sup>19</sup> 《中阿含經》：「佛言：『莫求欲樂，極下賤業為凡夫行；亦莫求自身苦行，至苦非聖行，無義相應。離此二邊，則有中道，成眼，成智，自在成定，趣智，趣覺，趣於涅槃。』」T01, no. 26, p. 701, b28-c2。依大正藏辭義註，「相」字在《德》本為「想」。另外參考釋印順，《佛法概論》，頁 92。

亦得滿足正意解脫，滿足慧解脫。意解脫、慧解脫滿足已，得不謗賢聖，正見成就，正見因緣故，得生善趣天上。如是——聚落主！——有因、有緣眾生業煩惱清淨。……若不有心殺生，無怨無憎，心生隨喜；隨喜已，歡喜生；歡喜已，心猗息；心猗息已，心受樂；受樂已，則心定；心定已，聖弟子心與慈（悲、喜、捨）俱，無怨無嫉，無有瞋恚，廣大無量，滿於一方正受住，二方、三方乃至四方、四維、上下，一切世間心與慈（悲、喜、捨）俱，無怨無嫉，無有瞋恚，廣大無量，善修習充滿諸方，具足正受住。<sup>20</sup>

當比丘體認到在休戚與共的人我關係中，怨、憎、恚、苦源自往昔造作的不善業，傷害他人的同時也為未來造下不善因緣，由此發起深刻悔責，受在善良品性牽引而生起改過遷善的意欲，體察到唯有主動發出善心、善行，才能破除自、他業緣網絡中一切親、疏、怨、敵的限制，因此修習慈心祝願一切有情快樂，願彼離苦，隨喜其成就，乃至用平等心面對有情。這是世尊深觀有情之間交錯紛雜的業緣果報後，提供給弟子們對待有情的最好方式。

上述是對四無量心修習基礎的分析。關於捨無量心為何以平等態度對待有情，則為接下來所要探討。

## （二）造作者是業的繼承者

佛制時代，業行所留下的結果該由誰承受，曾是外道行者所爭議問題。據《中阿含·陀然梵志經》記載，舍梨子為了端正陀然欺誑的言行而問道：

「若使有人為父母故而行作惡，因行惡故，身壞命終，趣至惡處生地獄中。生地獄已，獄卒執捉極苦治時，彼向獄卒而作是語：『獄卒！當知莫苦治我！所以者何？我為父母故而行作惡。』云何——陀然！——彼人可得從地獄卒脫此苦耶？」答曰：「不也！」<sup>21</sup>

舍梨子接著以妻子、奴婢、王、天、先祖、沙門、梵志來譬喻，嘗試讓陀然明瞭業果的承受無法被取代，更不因「為他人作」而有脫苦的可能。因、果相應的必然性是世間最公平的理則，它超越了身分、地位、貴賤、親疏，依自作自受的道理讓所有的結果回歸造作者身上。因此我們造作的善行無論對

<sup>20</sup> 《雜阿含》T02, no. 99, p. 232, a12-29。依大正藏翻讎註，「猗息」之「猗」字在《聖》本為「倚」。「心定已」在《聖》本為「心定心已」。類似經文亦見於《別譯雜阿含》T02, no. 100, p. 424, c14 -425, c19。

<sup>21</sup> 《中阿含經》T01, no. 26, p. 456, c29-p. 457, a5。

方是否接受或記得，對造作者而言永遠不會消失；而所有不善行的造作，即便只是從意念出發，這「不被接受的禮物」<sup>22</sup>還是會回到給予者身上，如《增支部》中世尊說：

諸比丘！當人生起憎恨時，對那人應該確立業屬於自己的性質，（人是自己）業的擁有者，繼承自己業的果報，從業出生，為業所束縛，以業為歸趣。無論將作的業是善或惡，他將是繼承者。<sup>23</sup>

這番開示，意欲深遠！此經為世尊教導比丘調伏憎恨的方法，明示應以慈、悲、捨、無念、無作意來面對怨敵，而最後「業屬於自己」這一教說，提綱挈領道出因果業報的原理——造作者為業的繼承者。「業」是我們生命旅程中唯一真正擁有的行李，從今世隨身至來世，亦是孕育我們的子宮——從業出生並受其影響。最終，生命一切活動的痕跡也將由它存留。

確立「業屬於自己」是非常重要的觀念，這在捨的修習中影響著行者對待有情的態度。一般來說，、我之間的關係可歸納為親愛、中立、怨敵三種，此中無愛亦無瞋的中立者最容易保持平等心，<sup>24</sup>而對親愛者或怨敵則顯的困難。通常一般人對待親愛者見其成就多心生歡喜，見不幸隨之痛苦；對怨敵見其失敗則心生竊喜，見其成就則生忌妒，這是由於分別心使然。要避免因為分別心引生不平等，關鍵在於如實了知業屬於自己，清楚明白「有情的業屬於自己，隨其業力而幸福或解脫痛苦，已獲得的成功不退失」。<sup>25</sup>有情的幸福、快樂或者解脫痛苦源於他自身造作的善業；而其痛苦與不幸亦不會因我的善行祝願而有所改善。當以這樣的勝解來修習捨無量心，則能夠跨越一切親、

---

<sup>22</sup> 佛曾譬喻說：「惡人害賢者，猶仰天而唾，唾不污天，還污己身；逆風揚人，塵不污彼，還揚于身。賢者不可毀，過必滅已也。」《四十二章經》T17, no. 784, p. 722, b22-24。另外參考向智尊者，《法見》，頁 362。

<sup>23</sup> AN 5.161 (III 186) : *Yasmim bhikkhave, puggale āghāto jāyetha, kammassakatā tasmim puggale adhiṭṭhātabbā 'kammassako ayam āyasmā kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammappaṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissati kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissati'ti.*

<sup>24</sup> 依據《清淨道論》說明，捨無量心在對象的抉擇上先對中立者（非可意、非不意人）修習，生起「捨」後，再擇以所愛之人、密友，最後對怨敵之相數數修習，以平等、中立來破除界限。見 *Vism* 317。

<sup>25</sup> *Vism* 318<sup>21-23</sup> : *kammassakā sattā, te kassa ruciyā sukhitā vā bhavissanti, dukkhato vā muccissanti, pattasampattito vā na parihāyissan ti.* 另外《舍利弗阿毘曇論》的觀點為：「眾生已曾侵惱我，眾生雖侵惱我，我不應侵惱；我若瞋惱眾生，則為自損；他已損我，若我還報自損甚。」（T28, no. 1548, p. 635, a27-b10）這是特別針對侵惱我的有情而作的思惟，從自作自受的角度放下所有的怨、嫉、瞋、恚，轉而以公平、中立的態度來看待自、他的關係。

疏關係的限制，擺脫對有情的偏愛與瞋恨以及希望他們離苦、得樂的執著，轉而以平等、不分別的態度面對。此為誘發捨無量心生起的因緣。

### （三）見慈、悲、喜的過患

另從禪那中捨無量心的修習來探討。依據《解脫道論》說明，行者從第三禪進入第四禪的關鍵在於見到慈、悲、喜的過患——慈與愛著相應，悲跟瞋接近，喜與踴躍共起，三者相對於捨的寂靜特性，是粗糙、擾動的。這一觀察促使行者對慈、悲、喜產生厭離，又見捨的功德——於非可愛念、非不可愛念者與捨俱起，<sup>26</sup>於是生起欣往更高禪那的意欲。是以說見慈、悲、喜過患能做為捨無量心的生起因緣。

又從對待有情的態度來分析慈、悲、喜的過患，依《成實論》解：「隨見怨、親則慈心不等，於親則重，於中不如，於怨轉薄，悲、喜亦爾。是故行者欲令心等，於親捨親，於怨捨怨，然後於一切眾生慈心平等，悲、喜亦爾。」<sup>27</sup>觀察到慈、悲、喜於怨、親有輕重分別，因而促使行者生平等心對待一切眾生。是以從慈、悲、喜面對有情的差別態度，可以誘使捨心生起。

## 四、「捨無量心」的特質

在經典的描述中，四無量心是一組整體的修行，若要從中分析屬於捨無量心的特質，則比較難以辨識。從上一節分析知「捨」在此有著平等的特質，而當它運用在無量心的修習時如何見其獨有的特性，這或許從定型句的描述可以解讀出。《中阿含·馬邑經》對修習四無量心的描述如下：

彼心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二、三、四方，四維上下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜心與捨俱，無結、無怨、無恚、無諍，極廣甚大，無量善修，遍滿一切世間成就遊。<sup>28</sup>

文中表達兩個重點，即所緣的擴展以及對待有情態度。「遍滿一方成就遊，

<sup>26</sup> 「彼坐禪人已得第三禪，自在見慈、悲、喜過患——愛（與）恚近故，與戲俱起，與踴躍歡喜共起，以過患對治，見捨功德。彼坐禪人如是已見慈、悲、喜過患已，見捨功德從初於非可愛念、非不可愛念人已，與捨俱起念。」《解脫道論》T32, no. 1648, p. 437, c17-22。類似內容亦見於 Vism 317。

<sup>27</sup> T32, no. 1646, p. 336, b29-c4。

<sup>28</sup> 《中阿含經》T01, no. 26, p. 726, b22-27。此定型句亦見於《中阿含》第 15、27、40、76、79、86、93 等經。



如是二、三、四方，四維上下，普周一切」是藉由破除方位限制來擴展所緣，從一個方位的有情擴展至十方，如同高山吹螺，響徹十方。<sup>29</sup>修習所緣之所以能夠擴展，源於不再對人我存有親、疏、怨、敵的分別，因此能以「無結、無怨、無恚、無諍」的態度來對待有情。「不分別」是無量心能否擴展的關鍵，雖然它同時運用於慈、悲、喜、捨，但單就「捨」來說，是超越與樂、拔苦、隨喜而生起平等勝解的原因，如《舍利弗阿毘曇論》解釋：「如比丘不思惟眾生樂，不知樂、不解樂、不受樂，不得憐愍，不起悲心，不得悅喜，不依欲染想，如比丘但緣眾生故得捨，如人入叢林中不分別此是鉢多樹、尼居陀樹……，但見叢林，不分別諸樹。」<sup>30</sup>假若對有情仍存有一絲一毫的分別，則會讓心傾斜搖擺，造成平等、中立的障礙，阻止捨心生起，是以就捨無量心的修習而言，「不分別」亦是其特質。

此外，《增壹阿含經》借用大地來隱喻捨心：

若汝等行路為賊所擒，當執心意無起惡情，當起護心遍滿諸方所，無量無限，不可稱計。持心當如地，猶如此地亦受於淨，亦受於不淨，屎、尿穢惡皆悉受之，然地不起增減之心，不言「此好！」「此醜！」汝今所行亦當如是，設為賊所擒獲莫生惡念，起增減心。<sup>31</sup>

文中對於大地的描述「亦受於淨，亦受於不淨」、「不起增減」、「不言『此好！』『此醜！』」，這是對於兩種對立現象無任何違逆與不違逆的狀態，亦即無量心平等特質的展現。又大地對於淨、不淨、屎、尿穢惡的態度——「受」正也說明無量心擁有接納、包容意含。此雖然同時是慈、悲、喜所具有，但跟「捨」一同表現在有情身上時，則不再是以冷漠、忽略、漠不關心的角度來理解，反而在平等對待有情的背後有著包容意含，如向智尊者說：「捨圓滿而不動搖的本質並非呆滯、無心與冷酷，捨的圓滿不是由於情緒上的空無，而是由於完全的了解，自身的完成。其不動的本質並非如冰冷

---

<sup>29</sup> 《中阿含·鸚鵡經》：「猶如有人善吹於螺，彼若有方未曾聞者，彼於夜半而登高山，極力吹螺出微妙聲，遍滿四方，如是比丘心與慈俱，遍滿一方成就遊。」T01, no. 26, p. 669, c10-14。

<sup>30</sup> T28, no. 1548, p. 635, a27-b1。另外《阿毘達磨法蘊足論》亦說明：「謂有一類雖見可愛、可樂、可喜、可意等有情，而不起分別『此是我母。』『此是我父。』乃至『此是我朋友。』……等，唯起平等有情勝解。如無求士遇入一林，雖見娑羅樹，或多羅樹，或夜鬘樹，或馬相樹，或鄔曇跋羅樹，或諾瞿陀樹……等，而不起分別『此是娑羅樹。』『此是多羅樹。』乃至『此是諾瞿陀樹。』……等，唯起平等樹林勝解，修捨行者於諸有情不起分別，應知亦爾。」T26, no. 1537, p. 487, c15-28。

<sup>31</sup> T02, no. 125, p. 760, a2-9。依大正藏辭彙註，「行路」在《宋》、《元》、《明》本作「路行」；又「當起護心」在《宋》、《元》、《明》本作「當起慈悲喜護心」。

的石頭般堅硬不動，而是最高力量的顯現。」<sup>32</sup>當這般意含應用在菩薩道時，則是發展波羅蜜的資糧，如《中部·大師子吼經》(MN 12 *Mahāsīhanāda-sutta*) 敘述世尊過去世在塚間修苦行時，被牧童吐口水、小便、丟石塊，它並不因此生起惡心，反而安住於捨中，<sup>33</sup>指出菩薩在不利的情况之下仍然保持著捨，這促使了捨波羅蜜的發展。<sup>34</sup>

## 五、「捨無量心」的操作

據《相應部·慈俱行經》(SN 46.54 *Mettāsahagata-sutta*) 記載，有一次比丘外出托鉢乞食，遭逢外道問難，質疑其所修的四無量與喬達摩所教導的有什麼特別高下？世尊聞已道將四無量心結合七覺支來修習是最殊勝的，並且能夠獲得捨心解脫。此經對照漢譯本為《雜阿含》第 743 經，內容並未記載捨心的修習步驟，不過巴利版本則詳述了世尊的教導：（括弧中所標示的三個階段為筆者所加）

比丘們！如何修習捨心解脫？什麼是其趣向？什麼是其最勝？什麼是其果？什麼是其最終目的？比丘依止於遠離、依止於離貪、依止於滅盡，圓熟於捨棄，與捨俱行修習念覺支……、捨覺支。

（第一階段：）

如果他希望「若能在厭惡處住於不厭惡想」，在那裡他住於不厭惡想；如果他希望「若能在不厭惡處住於厭惡想」，在那裡他住於厭惡想；

（第二階段：）

---

<sup>32</sup> 向智尊者，《法見》，頁 305。又 Anālayo 參考 H.B. Aronson 與向智尊者的觀點指出：Thus equanimity as a *brahmavihāra* constitutes the climax of a process that is based on the development of loving kindness, *mettā*, compassion, *kaninā*, and sympathetic joy, *muditā*. This indicates that *upekkhā* is not simply a state of listless lack of concern, but rather an equanimity that rounds off a systematic opening of the heart, in the sense of being a "complement to the first three more concerned dispositions". Far from being merely a state of dull indifference, such equanimity is "the result of... deliberate training, not the casual outcome of a passing mood". 見 W. G. Weeraratne, ed. *Encyclopaedia of Buddhism* (vol. 8, no. 2.), p. 443. 另外 B Seelawimala 也提出：*Upekkhā* should not be confused with indifference; it is not dullness or cold-heartedness but the warmth that comes from deep understanding. 見 "Kamma and the development of Upekkhā (Equanimity)," p. 121.

<sup>33</sup> MN 12 (I 79).

<sup>34</sup> 參 W. G. Weeraratne, ed. *Encyclopaedia of Buddhism* (vol. 8, no. 2.), p. 444. 另外緬甸三藏法師 Mingun Sayadaw 指出，雖然捨無量心以「有情為自己業力的繼承者」出發，但是將有情作為修習所緣，即顯示出對有情的關心與熱忱，是以不應以冷漠、漠不關心來理解。參明昆長老著，淨法比丘譯，《南傳菩薩道（下）》，頁 253、257。

如果他希望「若能在厭惡與不厭惡處住於不厭惡想」在那裡他住於不厭惡想；如果他希望「若能在不厭惡與厭惡處住於厭惡想」，在那裡他住於厭惡想；

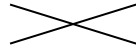
（第三階段：）

如果他希望「若能在厭惡與不厭惡兩者都避免後，住於捨、念、正知」，在那裡他住於捨、念、正知。<sup>35</sup>

這是捨心的培育過程，目的在制約對有情的喜好分別，令平等心產生。與七覺支俱修的重點首先強調依止遠離、離貪、滅盡，圓熟於捨棄，緊接著進入捨心的訓練。第一階段為單一逆向操作：「在厭惡處住於不厭惡想」以及「在不厭惡處住於厭惡想」，其原理是就對治的角度來降低對外境喜好、厭惡的敏感度。

第二階段訓練的複雜度與困難度增加，此舉打破了第一階段的操作模式，方法上以「厭惡」、「不厭惡」進行結合交叉訓練：

厭惡 + 不厭惡 → 不厭惡想



不厭惡 + 厭惡 → 厭惡想

此訓練目的為適當調和「厭惡」與「不厭惡」的逆差，以降低對有情的分別，並且間接提昇了平等心的品質。

第三階段承接之前的訓練，但在結果上已經避免了「厭惡」、「不厭惡」，這是對操作技巧的完全熟練，亦表示對有情的態度臻為平等，捨心成就。

關於逆向操作的實際內容，文中並未作說明。這部分參考《無礙解道》（*Paṭisambhidāmaggaṭṭhī*）解釋：「在厭惡處住於不厭惡想」是藉由慈遍、或

<sup>35</sup> SN 46.54 (V 120) : Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, upekkhācetovimutti, kiṃgatikā hoti, kiṃparamā, kiṃphalā, kiṃpariyosānā? Idha, bhikkhave, bhikkhu upekkhāsaḥagataṃ satisambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ ...pe... upekkhāsaḥagataṃ upekkhāsaḥambojjhaṅgaṃ bhāveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossaggapariṇāmiṃ.  
So sace ākaṅkhati 'Appaṭikūle paṭikūlasaññī vihareyyan'ti, paṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākaṅkhati 'Paṭikūle appaṭikūlasaññī vihareyyan'ti, appaṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākaṅkhati 'Appaṭikūle ca paṭikūle ca paṭikūlasaññī vihareyyan'ti, paṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākaṅkhati 'Paṭikūle ca appaṭikūle ca appaṭikūlasaññī vihareyyan'ti, appaṭikūlasaññī tattha viharati.  
Sace ākaṅkhati 'Appaṭikūlañca paṭikūlañca tad ubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako vihareyyaṃ sato sampajāno'ti, upekkhako tattha viharati sato sampajāno.

觀四界組成元素的聚合現象來練習，而「在不厭惡處住於厭惡想」則是用以不淨、無常觀來對治，<sup>36</sup>此方法、原則同樣也可以應用於第二階段的結合交叉訓練。另外在第三階段也應注意，「正念」、「正知」對於捨心的成就有著非常重要的影響，指出能對有情產生平等心是經由如理作意訓練，而非漠視、假裝不見般沒有反應。

## 結論

「捨」表現在無量心中，是平等對待有情的態度。它以正見業報為基礎，藉由遠離不善業，修身、口、意善業來厚植自身的資糧，於深觀有情錯綜複雜的業緣果報中，體察到唯有主動發起利他善行，才能破除一切親、疏、怨、敵的限制，並從利他的善行中來令修行圓滿。而「捨」讓無量心的修習態度從積極熱切轉為平等、中立的原因，是因體認到有情為自己業力的繼承者，其幸福與痛苦源於自身所作，因此改以無分別的平等態度面對之。這是根源於「觀」（vipassanā）的一種修習，透過對「業」的思惟觀察而發展出圓滿、不分別的平等心。

世尊教導以「捨」作為對待有情的方式，應該別有一番深意，特別是在慈、悲、喜之後用以平等、中立的態度來面對之，此間有著積極利他之後的一種放下，放下想要拔除他人痛苦、令人快樂的執著，並且如實面對自己的有限，清楚明白有情自有其業緣果報，有所要承載的生命責任，這些非我們能夠改變、或者替代。

---

<sup>36</sup> Pṭṣ (II 212) : Kathaṃ paṭikūle appaṭikūlasaññī viharati? Anīṭṭhasmiṃ vatthusmiṃ mettāya va pharati, dhātuto vā upasaṃharati. . . . .

Kathaṃ appaṭikūle paṭikūlasaññī viharati? Itṭhasmiṃ vatthusmiṃ asubhāya vā pharati, aniccato vā upasaṃharati. . . . .

Kathaṃ paṭikūle ca appaṭikūle ca appaṭikūlasaññī viharati? Anīṭṭhasmiṃ ca itṭhasmiṃca vatthusmiṃ mettāya vā pharati, dhātuto vā upasaṃharati. . . . .

Kathaṃ appaṭikūle ca paṭikūle ca paṭikūlasaññī viharati? Itṭhasmiṃ ca anīṭṭhasmiṃ ca vatthusmiṃ asubhāya va pharati, aniccato vā upasaṃharati.

Kathaṃ paṭikūle ca appaṭikūle ca tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkho viharati sato sampajāno? Idha bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti na dummano, upekkhako viharati sato sampajāno.

關於第二階段的訓練，向智尊者（Nyanaponika Thera）解釋：「三、同時於喜愛與厭惡中覺察厭惡，則同時運用不淨觀與無常觀；或者，若之前認為某個有情很可愛，之後厭惡，現在則深惡痛絕，也是以不淨與無常觀之。四、同時於厭惡與喜愛中覺察喜愛，則同時運用慈心遍滿與四界差別觀。或者，若先前討厭某個有情，之後喜愛，現在則深愛痛惜，也是要以慈心與四界差別觀之。」向智尊者，《法見》，頁 212。

## 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。  
《別譯雜阿含經》。《大正藏》冊 2，第 100 號。  
《增壹阿含經》。《大正藏》冊 2，第 125 號。  
《大般若波羅蜜多經》。《大正藏》冊 6，第 220 號。  
《阿毘達磨集異門足論》。《大正藏》26 冊，第 1536 號。  
《阿毘達磨法蘊足論》。《大正藏》冊 26，第 1537 號。  
《舍利弗阿毘曇論》。《大正藏》28 冊，第 1548 號。  
《解脫道論》。《大正藏》冊 32，第 1648 號。

Léon Feer, M. ed. 2000. *Samyutta-nikāya*. London: Pali Text Society.

Morris, Richard. ed. 1885-1999. *Aṅguttara-nikāya*. London: Pali Text Society.

Ousaka, Y. and M. Yamazaki, eds. 2004. *Visuddhimagga*. London: Pali Text Society.

Taylor, Arnold C. ed. 2003. *Paṭisambhidāmaggapāḷi*. London: Pali Text Society.

Trenckner, V. ed. 1948. *Majjhima-nikāya*. London: Pali Text Society.

### 專書著作

向智尊者 (Nyanaponik Thera) (2011)，《法見》，嘉義：香光書鄉出版社。

舟橋一哉著，余萬居譯，(1988)《業的研究》，台北市：法爾。

性空法師講，釋見愷文字整理，(2004)，《四無量心》，嘉義市：香光書鄉。

明昆三藏持者大長老著，淨法比丘譯，(2000)《南傳菩薩道(下)》，高雄市：正覺學會。

菩提比丘英編、尋法比丘中譯(2000)，《阿毗達磨概要精解》，高雄市：正覺學會。

釋印順，(1992)，《佛法概論》，臺北：正聞出版社。

Nagao, G. M. and Kawamura, L. S. ed. 1991. *Mādhyamika and Yogācāra: a study of Mahāyāna philosophies*, Delhi: Sri Satguru.

## 論文

王瑞鄉（2008），《初期佛教慈悲喜捨的修習與解脫之間的關係：相關經證之整理與研究》。臺北縣金山鄉：中華佛學研究所。

B Seelawimala. 1996. “Kamma and the development of Upekkhā (Equanimity).” *The Middle Way: Journal of the Buddhist Society*. 71 vols, pp. 115-122. London: The Buddhist Society.

Swearer, Donald K. 1973. “Control and Freedom: The structure of Buddhist meditation in the Pāli suttas.” *Philosophy East and West* 23.4, pp. 435-455. Published by: University of Hawai'i Press.

## 工具書

Cone, Margaret. 2001. *A Dictionary of Pāli. Part I: a-kh*. London: Pali Text Society.

Monier-Williams, Monier. 1995. *A Sanskrit-English Dictionary: etymologically and philologically arranged*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Rhys Davids, T. W. and William Stede. 1979. *The Pāli Text Society's Pali-English Dictionary*. London: Pali Text Society.

Trenckner, V. and Andersen, Dines. et al. 1924-48. *A Critical Pāli Dictionary*. Copenhagen: Munksgaard.

Weeraratne, W. G. ed. 2008. *Encyclopaedia of Buddhism*. vol. 8, no. 2. Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.

## 網路資源

CBETA 電子佛典集成光碟，臺北：中華電子佛典協會，Version 2011。  
<http://www.cbeta.org/>. 2011.8。