

學習佛法的喜心與捨心

113 年度關西潮音禪寺課程：佛法入門

2024/11/13 下午 1:30-3:30

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1. 在四無量[心](*catur-a-pra-māṇa*)或四梵住(*catvāri brahma-vihārāḥ*)脈絡的慈(*maitrī* 友善、善意)、悲(*karuṇā* 同情、共感)、喜(*muditā* 喜樂、喜悅)、捨(*upēkṣā* 平衡、平靜)。
2. 其中，喜(*muditā*) (f.)，字根√*mud* (1U) (*modati, modate*): 喜樂、喜悅、欣悅、歡喜。

二、與「喜」(*muditā*) 有關的類似概念：

1. 隨喜(*anu-modanā*) (f.)，接頭音節 *anu-*(隨著、跟著)加上 *modanā* (f.) (歡喜、欣樂、愉快)，其字根為√*mud* (1U) (*modati, modate*)。因此，隨喜，意思為隨著歡喜、跟著欣樂。
2. 根據般若經典，隨喜的對象，包括佛法的修行者與一般眾生的福業事(*punya-kriyā-vastu*)、功德(*guṇa*)、善根(*kuśala-mūla*)，而且由此隨喜俱心·所生的福德(*anu-modanā-saha-gatānām cittôt-pādānām puṇya*)或善根(*anu-modanā-saha-gataiś cittôt-pāda-kuśala-mūlaiḥ*)，亦可與諸有情平等共有(*sarva-sattveṣu sādharmaṇaṃ kṛtvā*)，迴向無上正等菩提('n-ut-tarāyāṃ samyak-saṃ-bodhau pari-nāmayati)。
3. 初禪或初靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括離·生(*vi-veka-jaṃ*)喜、樂(*prīti-sukhaṃ*)。二禪或第二靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括定·生(*samādhi-jaṃ*)喜、樂(*prīti-sukhaṃ*)。三禪或第三靜慮(*prathamam dhyānam*)的禪定支，包括離喜(*prīteś ca vi-rāgād*)、身受樂(*sukhañ ca kāyena prati-vedayate*)，樂住(*sukha-vi-hārī*)。在如此的脈絡，喜對應的梵文字 *prīti* (f.)，其字根為√*prī* (9U) (*prīṇāti, prīṇīte*)，歡喜、喜悅、愉悅、滿意。¹

三、阿含經典的經證：

之一：「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，無掉、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。彼作是念：『我·本·此心，少·不善修。我·今·此心，無

¹ 參閱：蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉《正觀》第20期（2002年3月），頁83-140。

量·善修。』多聞聖弟子，其心如是無量·善修；若·本·因惡知識·為放逸行，作不善業；彼不能將去，不能穢污，不復相隨。」²

之二：「復次，有五言道，若他說者，或時、或非時，或真、或非真，或軟、或堅，或慈、或恚，或有義、或無義。汝等！此五言道，若他說時，或心變易者，或口惡言者，我說·汝等因此必衰。汝等當學此五言道：若他說時，心·不變易，口·無惡言，向·怨家人·緣彼·起慈愍心，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。汝等·當學如是。」³

四、般若經典的經證：

「是菩薩摩訶薩，以慈俱心(*maitrī-saha-gatena citta*)，普緣一方·乃至十方一切世間，具足而住。如是·乃至(*karuṇā-saha-gatena muditā-saha-gatena*)以捨俱心(*upêkṣā-saha-gatena citta*)，普緣一方·乃至(*yāvat*)十方一切世間(*sarvāvantam loka-dhātum*)，具足而住(*upa-saṃ-padya vi-harati*)。」⁴

五、如何在禪修帶上喜樂：

1. 研讀與理解阿含經典、般若經典有關的經證。
2. 認識、理解、與回想這一生當中幾乎無私心且幾乎不帶有粗糙情緒的喜悅心或喜樂心。
3. 將如此的喜樂心現起、穩定、延續、且純化，並且感受喜樂心的正能量。
4. 將如此的喜樂心，灌注充沛的喜樂能量，無分別地一直放送給東方——也就是對面的這一方——所有的眾生，包括六道的眾生。
5. 讓如此相續放送的喜樂心穩定且純化；連帶地，心思與生命也一直經歷喜樂之洗滌與淨化。
6. 如此練習適度的時間後，帶上喜樂心與感恩心，準備下座。

.....

六、關鍵概念：

1. 在四無量[心](*catur-a-pra-māṇa*)或四梵住(*catvāri brahma-vihārāḥ*)脈絡的慈(*maitrī* 友善、善意)、悲(*karuṇā* 同情、共感)、喜(*muditā* 喜樂、喜悅)、捨(*upêkṣā* 平衡、平靜)。

² 《中阿含經·第15經·思經》，東晉·瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṅghadeva)譯，T. 26, vol. 1, pp. 437b-438b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_003). Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), “AN 10.217, 219” *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*, Boston: Wisdom, 2012, pp. 1535-1540, 1541-1543.

此外，可參閱《中阿含經·第16, 93, 152, 183經》。

³ 《中阿含經·第193經·牟犁破群那經》，東晉·瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṅghadeva)譯，T. 26, vol. 1, pp. 744a-746b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_050). Cf. Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “MN 21: *Kakacūpama Sutta* - The Simile of the Saw,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 217-223.

⁴ 《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 362b18 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-13.pdf>).

2. 其中，捨(*upêkṣā*) (f.)，接頭音節 *upa-*(接近、在上面、在此處、在之中)加上 *ikṣā* (f.) (觀看、注視、凝視、沈思、看待、瞻仰)，其字根為√*ikṣ* (1U) (*ikṣati, ikṣate*)。因此，*upêkṣā*，翻譯為「捨」，意思為不偏頗、平衡、平靜、沈著、安寧、寧靜。在禪修的脈絡，*upêkṣā*，可理解為「心境平衡」。

七、與「捨」(*upêkṣā*) 有關的類似概念：

1. 捨(*upêkṣā*)，之為「心境平衡」，暨非中華文化「中庸」式之執兩用中的平衡，亦非當代語境之「中立」式的平衡，而是無所偏頗、無所執著之超然的平衡。
2. 佛經中，除了在四無量心脈絡的「捨」(*upa-√ikṣ*)無量心，同樣翻譯為「捨」的語詞，並非主要在表達「心境平衡」，有不少在於表示捨離、捨除、捨斷、放棄、拋棄的意思，使用的字根為√*tyaj* (1U) (*tyajati, tyajate*)；其過去被動分詞為 *tyakta*；其名詞包括 *tyāga* (m.)，或 *tyajana* (n.)。⁵
3. 此外，也可留意般若經典屢次出現的「無忘失法」(*a-saṃ-moṣa-dharmatā*)、「恒住捨性」(*vāsanā-sam-ud-ghāta*)。(1) *moṣa* (m.)，盜竊、盜取、劫奪；字根為√*muṣ* (1P) (*moṣati*)，(9U) (*muṣṇāti; muṣṇīte*)，盜取、竊取、使目眩、使恍惚、使失神；*a-saṃ-moṣa* (m.)，無忘失、不忘失、不迷沒。*dharmatā* (f.)，法性。因此，*a-saṃ-moṣa-dharmatā*，無忘失法、無忘失之法性。(2) *vāsanā* (f.)，習氣、熏習、留存、恒住；可看成來自字根√*vas* (1P) (*vasati*) (居住、停留)的使役形 *vāsayati(-te)* 的名詞，表示長久居留(或恒住)所累積、留存的習氣。*ghāta* (m.)，殺害、破壞。*sam-ud-ghāta* (m.)，根絕、永斷、永害、捨。因此，*vāsanā-sam-ud-ghāta*，恒住捨性、捨斷恒住之習氣、永斷習氣、永捨習氣。⁶ 簡言之，「恒住捨性」之「捨」，意思為捨除、捨斷；而如此之「捨」的對象，為追求恒住之習氣。

三、理解心境平衡：

1. 在日常生活——包括個人的生老病死、食衣住行、人生際遇，周遭人物、動物、社會、世間的善緣、惡緣、聚散、分合——既非冷漠而麻痺，亦非激動而衝動，而是重視、體會、與理解「心境平衡」，也就是不僅確實理解世間百態，而且正好在如此的理解，形成心境在理解的平衡。
2. 在禪修的持續練習，或有成長、或者停滯、甚至退步，一貫地重視、體會、與理解「心境平衡」。

⁵ 此外，可表達與√*tyaj* 類似意思的，還有 *apa-√srj* (6U) (*srjati, srjate*)，拋出、拋棄、棄除；以及 *vi-nir-√muc* (6U) (*muñcati, muñcate*)，放棄、棄除、除去。

⁶ “*katamā ca subhūte ’-saṃ-moṣa-dharmatā* (再者，善現！何謂無忘失法)? *sarva-kṛtyeṣu* (在一切所應做的事務中)，*sarva-deśeṣu* (在一切處所中)，*sarvôpāyeṣu* (在一切方便中)，*sarva-kāleṣu* (在一切時間中)，*sadôpa-sthita-smṛtītā* (經常地安住於憶念的情形)。 *iyam ucyate a-saṃ-moṣa-dharmatā* (這就稱為無忘失法)。

katamaś ca subhūte vāsanā-sam-ud-ghātaḥ (再者，善現！何謂恒住捨性)? *sarveṇa* (以一切的方式[或憑藉])，*sarvaṃ* (出之於一切地)，*sarva-thā* (隨著一切的條件[或無論如何])，*sarvaṃ kleśa-saṃgāv* (一切的煩惱與黏著)，*a-sa-dṛśa-ceṣṭo* ([皆]不以任何相似的方式在蠢動[或活躍])，*’-sam-ud-ā-cāro* ([皆]無容得起[或不起行])。 *’yam ucyate vāsanā-sam-ud-ghātaḥ* (這就稱為恒住捨性)。” (Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: VI-VIII*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, p. 61 (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrika-prajJApAramitA1-8.htm)).

四、在禪修中，提昇心境平衡：

1. 不以日常生活的「心境平衡」為最終目標，而僅停留在日常生活的層次。
2. 不以初步練習禪修的「心境平衡」為最終目標，而一直止步於很初淺禪修的階段。
3. 隨著禪修逐漸有顯著的進展或成長，不輕浮躁進，而是穩住再穩住；練習在正向進展或成長所開啟的任何經驗或覺受，都能達到「隨次進階的心境平衡」。
4. 如此練習適度的時間後，不論成效如何，不驕不餒、不卑不亢、不伎不求，盡量維持平靜、平衡的心，準備下座。

.....