

心境平衡之禪修人生

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/06/18 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1.1.1. 在四無量[心](*catur-a-pra-māṇa*)或四梵住(*catvāri brahma-vihārāḥ*)的脈絡，即為慈(*maitrī* 友善、善意、與樂)、悲(*karuṇā* 同情、共感、拔苦)、喜(*muditā* 喜樂、喜悅、欣悅、歡喜)、捨(*upēkṣā* 平衡、平靜)。

1.1.2. 一般世人平庸的心態，例如，貪嗔痴，大致不利於禪修，且會妨礙禪修。但是，慈心、悲心、喜心、捨心，在四無量心的脈絡，則有利於禪修。

1.2. 其中，捨(*upēkṣā*) (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 $\sqrt{ikṣ}$ (1U) (*ikṣati*, *ikṣate*)。因此，*upēkṣā*，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，*upēkṣā*，可理解為「心境平衡」。

二、與「捨」(*upēkṣā*)有關的類似概念：

2.1. 捨(*upēkṣā*)，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。

2.2. 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 \sqrt{tyaj} (1U) (*tyajati*, *tyajate*)；其過去被動分詞為 *tyakta*；其名詞包括 *tyāga* (m.)，或 *tyajana* (n.)。¹

2.3.1. 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*)。

2.3.2. 「無忘失法」(*a-saṃ-moṣa-dharmatā*): *moṣa* (m.)，盜竊、盜取、劫奪；字根為 $\sqrt{muṣ}$ (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。

2.3.3. 「恒住捨性」(*vāsanā-sam-ud-ghāta*): *vāsanā* (f.)，習氣、熏習、留存、恒住；可看成來自字根 \sqrt{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、

¹ 此外，可表達與 \sqrt{tyaj} 類似意思的，還有 *apa-√sṛj* (6U) (*sṛjati*, *sṛjate*)，拋出、拋棄、棄除；以及 *vi-nir-√muc* (6U) (*muñcati*, *muñcate*)，放棄、棄除、除去。

捨斷恒住之習氣、永斷習氣、永捨習氣。² 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：

3.1. 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。

3.2. 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」。

四、禪修之心境平衡的練習：

4.1. 在禪修中，提昇心境平衡：

4.2. 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。

4.3. 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。

4.4. 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」。

4.5. 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。

.....

² “*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-smṛitā* (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/corpuscei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm).