

# 心境平衡之禪修人生

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-vi-hārāḥ*) 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 *īkṣā* (f.) (觀看、注視、凝視、沈思、看待、瞻仰)，其字根為  $\sqrt{īkṣ}$  (1U) (*īkṣati, īkṣate*)。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- $\sqrt{īkṣ}$* ) 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.).<sup>1</sup>

2.3.1. 此外，也可留意般若經典屢次出現的「無忘失法」 (*a-saṁ-moṣa-dharmatā*)、「恒住捨性」 (*vāsanā-sam-ud-ghāta*)。

2.3.2. 「無忘失法」(*a-sam-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-sam-moṣa* (m.)，無忘失、不忘失、不迷沒。*dharmatā* (f.)，法性。因此，*a-sam-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**、捨斷恒住之習氣、永斷習氣、永捨習氣。<sup>2</sup> 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、不忮不求，盡量維持平靜、平衡的心，準備下座。

### 註釋

1. 此外，可表達與 $\sqrt{tyaj}$ 類似意思的，還有 $apa-\sqrt{sṛj}$  (6U) (*sṛjati, sṛjate*)，拋出、拋棄、棄除；以及 $vi-nir-\sqrt{muc}$  (6U) (*muñcati, muñcate*)，放棄、棄除、除去。
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-deṣeṣu* (在一切處所中), *sarvōpāyeṣu* (在一切方便中), *sarva-kāleṣu* (在一切時間中), *sadōpā-sthita-smṛtitā* (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-ghātah* (再者，善現！何謂恒住捨性)? *sarveṇa* (以一切的方式[或憑藉]), *sarvam* (出之於一切地), *sarva-thā* (隨著一切的條件[或無論如何]), *sarvam kleśa-saṃgāv* (一切的煩惱與黏著), *a-sa-drśa-cesto* ([皆]不以任何相似的方式在蠢動[或活躍]), '*-saṃ-ud-ā-cāro* ([皆]無容得起[或不起行]). '*yam ucyate vāsanā-sam-ud-ghātah* (這就稱為恒住捨性).” *Takayasu Kimura* (ed.), *Pañcavimśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: VI-VIII*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 2006, p.61 ([http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa\\_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm](http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpustei/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJApAramitA1-8.htm)).