

第十章：捨波羅蜜

捨的含意

在此捨的巴利原文是 *upekkhā*，意為避開苦樂兩端而保持中捨。若不深入省察的話，有些人會把它曲解為「不關心」或「漠視」。然而捨心並非不關心或漠視。捨心是對目標有關心的，只是它是以中捨與平穩的態度去面對苦樂而已。

培育捨心

培育捨心的方式與《無礙解道》中提及培育慈愛的方式是一樣的。由於修習慈愛有四種基本方式，所以一共有五百二十八個方式。反之，修習捨心只有一個基本方式，即「願一切眾生以自己的業為自己的資產」，所以只有一百三十二個方式，即五百二十八的四分之一。

跟修習慈愛一樣，眾生可分為十二組，即五無限及七有限。由於修習捨心只有一種基本方式，所以沒有分別方向的散播方式只有十二個，即：

- 一、「願一切有情以自己的業為自己的資產。」
- 二、「願一切有息者以自己的業為自己的資產。」
- 三、「願一切生物以自己的業為自己的資產。」
- 四、「願一切人以自己的業為自己的資產。」
- 五、「願一切有生命者以自己的業為自己的資產。」

- 六、「願一切女眾以自己的業為自己的資產。」
- 七、「願一切男眾以自己的業為自己的資產。」
- 八、「願一切聖者以自己的業為自己的資產。」
- 九、「願一切凡夫以自己的業為自己的資產。」
- 十、「願一切天人以自己的業為自己的資產。」
- 十一、「願一切人類以自己的業為自己的資產。」
- 十二、「願一切惡道眾生以自己的業為自己的資產。」

當把這十二個方式運用於十個方向時，即有一百二十個方式。所以加上十二個沒有分別方向的方式，一共有一百三十二個方式。任何一個適合的方式皆可以採用來修習捨心，然而不可把其他方式視為無效。

與修習慈愛一樣，若採用其他字眼來修習捨心也是可以的。我們可以把「以自己的業為自己的資產」跟有相同涵義的字句相換，就有如《增支部·五集·蓋品·常習經》裡提到的，即：

- 一、「以自己的業為自己的資產。」
- 二、「以自己的業為自己的遺產。」
- 三、「以自己的業為自己的出處。」
- 四、「以自己的業為自己的朋友。」
- 五、「以自己的業為自己的依歸。」

由於它們都有相同的涵義，所以修習捨心者可用任何一個他喜歡或最明白的來替換。如把「願一切有情以自己的業為自己的資產」換成以下任何一個：

- 「願一切有情以自己的業為自己的遺產。」
- 「願一切有情以自己的業為自己的出處。」

「願一切有情以自己的業為自己的朋友。」

「願一切有情以自己的業為自己的依歸。」

在此，有一點值得考慮的是：慈愛屬於波羅蜜是可以理解的，因它是為了促進眾生的幸福。反觀也是屬於波羅蜜之一的捨心，它持有「樂或苦是各自擁有的。若某人有獲得樂的善業，他就會快樂。若某人擁有的是獲得苦的惡業，他就會痛苦。我是無法改變他們的業力的」的態度，這不是很難說這種態度是聖潔的嗎？若說捨心是不理會他人的幸福，是一種無情的態度，難道會有錯嗎？因此我們應該思考為何捨心被列為崇高的波羅蜜。

在世俗與精神兩方面，自然地難得的東西是珍貴的，易得到的東西則只有低微的價值。因此世上易得的東西，譬如沙石都是便宜的。而難得的金、銀、寶石等都是珍貴的。

在精神方面也是如此。貪、瞋等不善心易於生起，所以它們是沒有價值的。我們不需要特別努力它們也會生起。事實上，難得的是如何防止它們變得不受控制。它們根本就像是無用的雜草。反之，若沒有正精進的話，佈施、持戒等善業就不會產生，它們是不會自動發生的。在眾善業之中，修習慈愛是其中之一，它比佈施和持戒更為崇高。事實上要培育慈愛是很難的。

人可分為三類，即敵人、中立之人（非敵人也非友人）和友人（親近之人）。散播慈愛給敵人來修慈是很難的，散播給中立之人比較不難，而散播慈愛給友人則最容易。若慈愛的對象並無敵人與中立之人，而只是友人，那麼無論修習多久，那慈愛依然是沒有很大價值的，因為這只是

一件易辦之事。

若有人想正確地成就慈波羅蜜，他必須先散播慈愛給自己。由於每個人都樂於對自己慈愛，所以慈愛能夠很容易與透徹地生起。這對自己的透徹慈愛可作為一個榜樣或標準。由此他應先散播慈愛給自己。

當散播慈愛給敵人、中立之人與友人時，他應平等與無分別心（無喜惡之心）地散播慈愛給他們，就好像對待自己一樣。這是易辦到的嗎？不，這是不容易的。事實上，要像對待自己一樣地散播慈愛給友人也是很難的，更別說是散播給敵人或中立之人，因為我們最愛的人即是自己。只有在我們能夠有如對自己的慈愛一樣，平等與不分別地散播慈愛給友人、中立之人和敵人時，那才是真正屬於慈波羅蜜的標準。

這顯示了要培育真正的慈愛是多麼的難，以及它的價值是多麼的高。由於培育了這種慈愛，黃金睽摩受到老虎、獅子等野獸喜愛。而修捨波羅蜜卻比修慈波羅蜜更為困難。

即使要對中立之人培育捨心也是不易的。有些人會說：「現在我對他保持捨心」，或在這件事裡，我要採取「自己的業是自己的資產」的態度等等。這種說法看起來像是沒有關心與熱忱，使到捨心看來是不重要的。事實上，捨心是對目標有關心與熱忱的，但它只是站在中捨的立場而已。

以友人為對象易於培育慈愛，以中立之人為對象則易於培育捨心。由於對中立之人不愛也不恨，我們比較容易保持中捨的態度，而沒有想要見到他快樂或痛苦之心。但對於敵人，要培育捨心就比較困難。由於恨他，當見到他

失敗時，我們就會高興；見到他有成就時，我們就會妒嫉。要防止這兩種心生起是很難的。當其中任何一個只要生起了一點點，我們已經失去了捨心。

更困難的是對友人保持捨心。由於執著於朋友，當見到他有成就時，我們就會高興；當見到他遭遇不幸時，我們就會傷心。要防止兩種心生起是很難的。

只有在能不受到這些困難影響地對那三種人與自己保持中捨的心時，我們才能修習捨心。只要對這三種人還有分別心，我們的捨心就遠離成功很遠。

如前所述，捨心並非不關心或漠視的態度，反之，它是對目標具有關心與熱忱的。在這麼修習捨心時，他心想：「我無法令到眾生與自己快樂或痛苦。有善業的人會快樂，有惡業的人則會痛苦。由於他們的苦樂是與過去業有關，我不能做什麼去改變他們由於過去業成熟而須面對的果報。」只有以眾生為目標，作了如此清晰的省察才是真正的捨心。由於它不涉及憂慮與不安，它是聖潔、安詳與平靜的。當它超越慈愛愈遠時，它的精神層次就愈高。

跟慈一樣，捨也是四十種止禪之一，也是十波羅蜜之一。想要修捨心禪的人，只能在最高的禪那層次修它，而不能在較低的禪那層次修捨。那些鈍慧的人必須經過五個層次才能證得最高的禪那，對於這些人，佛陀教他們的色禪分為五個禪那，即第一次證得的禪那是初禪；第二次是第二禪；第三次是第三禪；第四次是第四禪；第五次是第五禪。

然而，利慧者只需要四次即可證得最高的禪那。對於這些人，佛陀教他們的色禪分為四個禪那，即第一次證得的禪那是初禪等。

至於那些未曾證得禪那的人則不應嘗試修捨以證得最高的禪那，因為捨心禪是屬於禪那五分法的第五禪及禪那四分法的第四禪。鈍慧者只可在通過其他止禪證得第四禪之後才修捨心禪，而利慧者只可在證得第三禪之後才可修捨心禪。其原因是捨心是非常微細、安詳與聖潔的，所以它只屬於最高的禪那，而不屬於較低的禪那。

反之，慈心則是屬於較低的四個禪那（禪那五分法）或三個禪那（禪那四分法）。這顯示了捨心比慈心更高級。若不是把捨心作為禪修，而是作為波羅蜜來修，那麼我們是可以在任何時候都培育捨心的。

大身毛豎立行

關於捨波羅蜜，在此我們將舉出《行藏註疏》裡提到的「大身毛豎立行」。

有一次，菩薩出生於一個富有的貴族之家。長大後他去向一位聞名的老師求學。學成後他回家鄉照顧雙親。在雙親死後，親戚要他保護所獲得的遺產，以及賺取更多的財富。然而，由於看透一切有為法（因緣和合之法）的無常性，菩薩對所有三界都感到害怕。他也看透了身體的不淨，所以他也不想被世俗生活的煩惱纏住。事實上，長久以來他都一直想要脫離欲樂的世界。所以他想在捨棄自己的財富之後就出家。他又心想：「但人們稱頌我所做的捨棄將令我聞名。」由於他不喜歡出名與榮譽，所以他並沒有出家。為了考驗自己是否能夠毫不動搖地面對世間的一切起起落落，譬如得失等，他穿著平時的衣服就離家而去。他這麼做是為了通過忍受他人的惡待來成就最高等的捨波

羅蜜。他的艱苦修行與作為令到人們以為他只是一個懦夫，是不會向別人發怒的。當他漫遊於各大小村鎮時，人們都無禮地對待他，認為他是不值得尊敬的人。當某地的居民對他侮辱得更厲害時，他就在其地逗留更久。當衣服破損時，他嘗試以所剩的來遮蔽身體。當剩下的再破損時，他也不接受任何人給他的衣服，而只以可用之物來遮蔽身體，然後繼續漫遊。

過了一段很長的日子之後，他來到一個村子。那村子的小孩子們非常粗野。有些寡婦與皇族的孩子們非常自大、性格不定及愛說廢話。他們四處游蕩、作弄他人。當見到老弱之人在走路時，他們跟在後面，把灰撒在老人們的背後。他們也把一些葉子放在老人的腋下，令老人們感到發癢。當老人轉回頭來看時，他們模仿老人走路的樣子，駝背彎腰、啞聲無言地，以作弄人為樂。

當菩薩見到這些粗野的孩子們時，他想：「現在我已找到很好的東西來幫助我成就捨波羅蜜。」所以他就留在那村子裡。看到他時，那些壞孩子就來作弄他。而他則裝作無法忍受與害怕他們地逃走。然而他走到那裡，那些孩子就跟到那裡。

當菩薩來到一座墳場時，他想：「在這裡沒有人會阻止這些壞孩子做壞事。現在我有機會成就高等的捨波羅蜜。」他就走進這墳場，以骷髏頭當枕地睡了。在獲得做壞事的良機之下，那些愚昧的孩子們就用盡各種方法來侮辱菩薩，向他吐痰等，然後離去。如此他們每天都來折磨菩薩。

看到這些壞孩子惡待他，有些智者就阻止他們。他們想：「這是一位有大神力的梵行沙門。」所以他們以最高

的敬意向菩薩頂禮。

對於愚昧的孩子和這些智者，菩薩皆採取相同的態度。他沒有喜歡向他致敬的後者，也沒有討厭侮辱他的前者。反之，他對兩者皆採取不喜不怒的中捨態度。他如此修習捨波羅蜜。

（雖然故事名為《大身毛豎立行本生經》，但是大身毛豎立行並非菩薩的名字。它是指出對知道菩薩如何修行的人會有什麼效果。這恐怖的故事能令聽者毛髮豎立，因此它被名為大身毛豎立行。）

成就捨心

無愛無恨即是成就捨心。（捨波羅蜜是指這兩種心的平息，否則是不會有捨波羅蜜的。）

對事物漠視與不關心則破壞了捨心。這種態度是不能稱為捨的，只是人們誤以為它是捨而已。事實上，它是不醒覺的心。真正的捨並非無動於衷或不醒覺，而是清楚地看到導致樂與苦的善惡。修習捨心的人這麼省察：「這些苦樂與我無關，這些是他們自己的惡業與善業的果報。」

註釋裡提到：「顯現為對各種好惡目標無動於衷的不醒覺（失念）是具有誤導性的。（偽裝為捨的痴是具有誤導性的。）不願意修善也是會欺騙人的；它會顯現為好像是捨心一般。懶於行善也會偽裝成捨心。因此我們應該小心，以免受到偽裝成捨心的愚痴或懈怠欺騙。

捨的要素

捨是一個究竟法，是中捨性心所。然而並非一切的中捨性心所都可稱為捨波羅蜜。中捨性是其中一個與一切美心相應的心所。屬於捨波羅蜜的中捨性心所以眾生為目標而省思：「眾生的苦樂是緣於他們自己的業，是無人能夠更改的。」若這中捨性心所並非省思眾生，而是省思三寶、佈施與持戒，那麼它就不是捨波羅蜜。

當保持中捨地省思眾生的苦樂時，中捨性心所並非獨自生起的，而是與一切相應的心與心所同時生起。雖然它們都有同一個目標，然而對眾生的苦樂保持中捨則是最主要的作用。因此這中捨性心所被列為捨波羅蜜。與它相應的心及心所都被包括在捨波羅蜜之內。在此中捨性扮演了主導的角色；這即是它與相應的心及心所唯一差別之處。

十種捨

也有其他不屬於捨波羅蜜的捨，然而它們每一個都是究竟法。《清淨道論》與《殊勝義註》列舉了以下十種捨：

- 一、六支捨；
- 二、梵住捨；
- 三、覺支捨；
- 四、精進捨；
- 五、行捨；
- 六、受捨；
- 七、觀捨；
- 八、中捨性捨；

九、禪捨；

十、遍淨捨。

（一）出現在六根門的有好與壞的六塵。當六塵是好的時候，阿羅漢不會因此而感到歡喜；當六塵是壞的時候，阿羅漢也不會排斥它們。時時刻刻皆持有正念與明覺的他們能保持中捨地去面對它們，而保持自然清淨的心。這種內心的平衡名為六支捨。（六支是指六根門與六塵。）

（二）中捨地看待眾生因自業而遭遇到的樂與苦是為梵住捨。（捨波羅蜜即是這種捨。）

（三）當精進修行以證悟道果時，若諸支有強弱，則必須增強弱支與壓制強支。然而當諸支達到覺支層次時，它們都有同等的力量。此時諸支之中的捨即是捨覺支。

（四）在精進修行以證悟道果時，注進不多不少，而是恰恰好的精進即是精進捨。

（五）在精進修行以證悟道果時，對五蓋等諸行（有為法）不執著是為行捨。（當觀智成熟時行捨才會生起，即在行捨智時生起。）

（六）對六塵的感受不苦不樂即是受捨。

（七）在修觀禪時，以中捨的心觀照五蘊的無常等相是為觀捨。

（八）無需刻意努力即能保持相應之法平衡地運作的捨即是中捨性捨。

（九）對第三禪裡的樂保持捨心即是禪捨。（只有在最高的禪那裡才有這種捨。）

（十）在去除了相對因素之後，不必再致力於去除它們即是遍淨捨。

在以上十種之中，其中六種，即六支捨、梵住捨、覺支捨、中捨性捨、禪捨與遍淨捨在究竟上是一樣的；它們都是中捨性心所。

那麼為何把它們分為六種？那是因為它們在不同的時候生起。上述註疏舉出一個比喻來解釋這一點。一個男人在孩兒時期被稱為「男孩」；較年長時被稱為「少男」；更年長時被稱為「成年男人」、「將軍」、「國王」等。如此，一個男人在不同的生活階段有不同的名稱。

更進一步的解釋：它們的分別是在於它們有不同的作用，即：

- 一、中捨地觀察一切好壞的六塵是六支捨的作用。
- 二、中捨地觀察眾生的苦樂是梵住捨的作用。
- 三、在致力於證得禪那與道果時，中捨地觀察應受去除的五蓋是覺支捨的作用。
- 四、不多不少地培育精進是精進捨的作用。
- 五、平等地觀察諸行是行捨的作用。
- 六、中捨地感受目標是受捨的作用。
- 七、中捨地觀察（無常、苦、無我）三相是觀捨的作用。
- 八、中捨地觀察平衡的諸相應法是中捨性捨的作用。
- 九、中捨地觀察禪那之樂是禪捨的作用。
- 十、中捨地觀察已被去除的相對因素是遍淨捨的作用。

因此不只它們的作用不同，它們的目標也是不同的。精進捨是精進心所；受捨是受心所。行捨與觀捨皆是慧心

所，然而它們卻有不同的作用，即：

不需刻意努力即能觀照諸行的三相是觀捨；中捨與無畏地觀照諸行是行捨。

捨波羅蜜與十種捨

在論師們所舉出的上述十種捨之中，並沒有直接列出波羅蜜捨。因此有人可能會急著想知道：它們之中沒有波羅蜜捨是因為捨波羅蜜根本就跟這十種捨沒有關係，或是因為論師們的疏忽？論師們是不會疏忽到把它們遺漏的，事實上，波羅蜜捨是包含在梵住捨之內。

然而有些人認為梵住捨與波羅蜜捨是兩個不同的東西。他們說平等地對待敵人、友人與自己是波羅蜜捨；平等地對待眾生的苦樂，視它們為眾生自己業力的果報是梵住捨。這即是說，（他們認為）省察眾生的苦樂的捨波羅蜜並非波羅蜜捨，而是梵住捨。

然而《佛種姓經》如此解釋捨波羅蜜的本質：

Tath'eva tvam pi sukhadukkhe
Tulābhūto sadā bhava
Upekkhāpāramitaṃ gantvā
Sambodhiṃ pāpuṇissati.

在這首偈裡，“sukhadukkhe tulābhūto”的意思是「對於樂與苦，他有如一個平等的尺度。」

因此省察苦樂是捨波羅蜜的根基。《行藏》的大身毛豎立行也說：

“Ye me dukkaṃ upadahanti
Ye ca denti sukhaṃ mama

Sabbesaṃ samako homi.”

「有些人傷害我，有些人幫助我。我對他們的態度都是同等的。」Sukhadukkhe tulābhūto yasesu ca，意即「無論苦樂與毀譽，我都有如一個平等的尺度。」這些生活的相對兩面也是捨波羅蜜的根基。

《殊勝義註》與《本生經註》也以苦樂兩種心境為根基而作解釋：「雖然村童的惡待（吐痰等）一般上會帶來苦，以及村民以花、香等來致敬一般上會帶來樂，然而菩薩對這兩者皆持有平等的心態。菩薩那不脫離平衡點的捨心是究竟捨波羅蜜。」

除此之外，《清淨道論》與《殊勝義註》在解釋梵住捨的相等時說道：sattesu majjhatakaralakkhaṇa upekkhā，意即「捨的相是平等地看待有情。」在此「有情」是一般用語，它是指侮辱與善待自己的人，或那些快樂與痛苦的人。因此對自己的敵人與朋友採取中捨的態度是梵住捨。所以它也很清楚地表示了波羅蜜捨是包括在梵住捨之內。

捨波羅蜜一章至此完畢。

**Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo,
dhamme hontu sagāravā, sabbepi sattā.**

願正法久住，願一切眾生向法致敬。