

初期佛教「捨受」(*Vedanupekkhā*)之研究

法鼓佛教學院
釋見直

摘要

「捨受」是一種中性的感受經驗，其修道價值在於苦、樂兩種極端感受之外，提供行者以既不積極、亦不消極的態度來安頓身心。這樣特殊的感受經驗，後期文獻傾向以「精製化」(*refined*)剖析，因此本文擬從初期經典重新考察之。

從初期經典的考察中發現，「捨」之相關感受有三種類型：第一、「捨根」屬於身、心層面的感受，其作用必需超越身苦、身樂、心憂、心喜之後才得以呈顯，此經驗亦出現在禪那的修習中。第二、「隨六捨行受」是對捨的原因進行「伺察」作用的特殊感受。第三、「依六貪著捨」與「依六離貪著捨」為一組相對的感受經驗，前者由於對色等外境「依著」、「未超越」，所以無法構成修行善法；後者作為根律儀的修習，特徵在於直觀身、心接觸外境所生起的感受經驗，並且藉由正念、正智引導觀察色的無常變異，因此能導致解脫，此被後期文獻定義成聖者的「六支捨」。

關鍵字：初期佛教、不苦不樂受、捨受、六支捨

一、前言

釋尊身處的時代，沙門集團林立，諸多革新思想與修行方法盛行，其中有尼乾外道排斥樂受並尋求極端苦行來淨化惡業。然而釋尊別於同時代沙門，既不崇尚苦的經驗，亦不偏執放縱感官欲樂，他反而教導比丘修習身、口、意善業來如法得樂，並進一步告知以「捨」來斷除苦。¹

「捨」(梵 *upekṣā*；巴 *upekkhā*、*upekhā*) 在很多領域被描述，如捨覺支、捨無量心、見捨、精進捨、禪枝捨²、見捨等。而在感受領域，它被稱作「捨受」(*vedanupekkhā*)，這是從有情自體出發的一種經驗，領納一切可意、不可意境，既不感到喜愛，也不感到排斥。在《相應部》的敘述，捨包括「身體的」和「心理的」非可意、非不可意受，³但後來的論、註、疏中對於捨的詮釋則傾向於「細化」、「精製化」(*refined*)哲學系統分析。⁴

以上座部文獻為例，《法集論》(*Dhammasaṅgaṇīpāḷi*)定義心理(*cetasika*)中性感受為非可意、非不可意。⁵又《分別論》(*Vibhaṅga*)首先指出第三、第四禪的「捨」為中捨性心所。⁶在六根感受的範圍，《解脫道論》⁷分別「五根

¹ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 444, a12-19。

² 《解脫道論》，T32, no. 1648, p. 419, a24。依《大正藏》斟讎註，「枝」字在《宋》、《元》、《明》、《宮》本作「支」。

³ SN 48:36、SN 48:37、SN 48:38。

⁴ Bhikkhu Bodhi 指出，後來的文獻將某些課題傾向精製化哲學系統分析，各部派藉由各自的注釋書，將經典內容解釋成支持自宗的觀點，其內容通常具有防衛、辯護的意味，或者經由刻意設計而異於經文原來的意思。如文：So far as we can determine, the refined philosophical systems had only minimal impact on the original texts themselves, which the schools seemed disinclined to manipulate to suit their doctrinal agendas. Instead, by means of their commentaries, they endeavored to interpret the suttas in such a way as to draw out ideas that supported their own views. It is not unusual for such interpretations to appear defensive and contrived, apologetic against the words of the original texts themselves. 見 Bhikkhu Bodhi (ed. & intr.), *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*, p. 8.

⁵ Dhs §§ 153, 154: *cetasikaṃ neva sātāṃ nāsātāṃ cetosamphassaṃ adukkhamasukhā vedayitaṃ cetosamphassajā adukkhamasukhā vedanā*.

⁶ Vibh, pp. 259, 261: *yā upekkhā upekkhanā ajjupekkhanā majjhataṭṭā cittassa*.

⁷ 《解脫道論》(T32, no. 1648, p. 419, a23-b1)分類「捨」有八種：「於是『捨』有八種，謂捨受、精進捨、見捨、菩提覺捨、無量捨、六分捨、禪枝捨、清淨捨。」

據長井真琴等學者考證，漢譯《解脫道論》屬巴利上座部的文獻，此為阿羅漢優波底沙(Upatissa)所造，之後覺音以此為底本撰寫了《清淨道論》，是以二論的組織及內容多有相同之處。參水野弘元著，許洋主譯，《佛教文獻研究：水野弘元著作選集（一）》，頁 19。

為受捨」以及「眼見色不苦不喜成捨，是為六分捨。」⁸事實上兩者同為捨受經驗。這些說法多少影響了覺音(Buddhaghosa)對於捨的詮釋，特別是在感受領域中傾向細化、精製化分類。⁹《清淨道論》(Visuddhimagga)將六根感受經驗從「捨受」中抽離，別立為「六支捨」(chalaṅgupekkhā)，並以「中捨」(tatramajjhātupekkhā)歸類之。又對於第四禪「捨」的論註，除了分別有「不苦不樂受」¹⁰外，另外有「中捨」¹¹以及「遍淨捨」¹²存在。

依據巴利阿毘達摩的解釋，「受」為通一切心所(aññasamānacetāsika)，而「捨受」屬於受蘊，為感受的類型之一，特相是被體驗為中性，具有對相應法既不增長、亦不減弱的作用。另外，「中捨」屬於行蘊，為通一切美心所(sobhanasādhāraṇacetāsika)，特相是平衡心與心所，具有防止過多或不足的作用。¹³「捨受」與「中捨」雖然都具有捨的特質，但前者著重中性感受經驗對身、心的整體影響，而後者為巴利註釋書以及阿毘達摩文獻獨特的用語，¹⁴

⁸ 《解脫道論》，T32, no. 1648, p. 419, a24-28。

⁹ 覺音論師分類「捨」有十種：六支捨(chalaṅgupekkhā)、梵住捨(brahmavihārupekkhā)、覺支捨(bojjhaṅgupekkhā)、中捨(tatramajjhātupekkhā)、禪捨(jhānupekkhā)、遍淨捨(pārisuddhupekkhā)、精進捨(viriyupekkhā)、行捨(sankhārupekkhā)、受捨(vedanupekkhā)、觀捨(vipassanupekkhā)，此中前六種屬於「中捨」。(Vism, pp. 160-161)

¹⁰ Vism, p. 166 : *Yā hi ayaṃ adukkhamasukhan ti ettha adukkhamasukhā vedanā vuttā.*

¹¹ 承襲自《分別論》的觀點，《清淨道論》指出第四禪的「捨」具有中立之義：*Yāya ca upekkhāya ettha satiyā pārisuddhi hoti, sā atthato tatramajjhattatā veditabbā.* (Vism, pp. 167-168) 又第三禪的「中捨」具有平等、不偏見的意思，如文：*Upekkhako ca viharatī ti ettha upapattito ikkhatī ti upekkhā. Samaṃ passati, apakkhatitā hutvā passatī ti attho.* (Vism, p. 160) 第三、第四禪的「捨」屬於中捨範疇，非捨受。覺音論師曾以一個非常貼切的譬喻來形容「中捨」，如車伕以從容的態度，施用平穩、均等的力道駕駛著馬匹，當馬車平穩地前進時，既不須催趕馬兒向前，亦不須收繩扯回，只須舒適的駕駛著馬車就好。見 Vism, pp. 466-467.

¹² Vism, p. 161 : *Yā pana : upekkhā-satī parisuddhiṃ catuttham jhānan ti evam āgatā sabba paccanīkparisuddhā paccanīkavūpasamane pi avyāpārahūtā upekkhā: — ayaṃ pārisuddhupekkhā nāma.* (復次「第四禪……捨、念、清淨」如是遍淨一切障礙，亦無興趣止息障礙為捨，此名為遍淨捨。)¹³「遍淨捨」屬於中捨項目之一，非捨受。

¹³ 菩提比丘英編，尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，頁 72、102。又學者 Gethin 指出：
In the later literature a formal distinction is made between *upekkhā* as not-painful-and-not-pleasant feeling (i.e. a constituent of *vedanā-kkhandha*) on the one hand, and *upekkhā* as a skilful mental factor (i.e. a constituent of *samkhāra-kkhandha*) on the other. 見 R. M. L. Gethin, *The Buddhist path to awakening : a study of the Bodhi-Pakkhiyā Dhammā*, p. 157.

¹⁴ 水野弘元：「中捨の語はパーリ佛教獨特のものであり、そねもパーリ註釋書において始めて現われた言葉である。」(《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》，頁 630。)又關則富也說：The *Nikāyas* do speak of *upekkhā* as feeling, but do not mention *upekkhā* as specific

僅就心理層面來論述「六支捨」與第四禪的「捨」，著實侷限並且細化了捨受的實質意含及整體修行意義。

當回到初期經典來看「捨受」時發現，釋尊在《雜阿含·485 經》中對於無量受的教學，有關「捨」的感受僅簡單分類有四種：「捨根」(*upekkhindriya*)、「隨六捨行受」(*cha upekkhūpavicārā*)、「依六貪著捨」(*cha gehasitā upekkhā*)、「依六離貪著捨」(*cha nekkhammasitā upekkhā*)¹⁵ 四者各具特徵，各有其作用與修習上的價值意義。鑒於後期文獻對捨受內容細化的情形，拙文將取材於初期佛教文獻——漢譯阿含經和巴利尼柯耶(*Nikāya*)，擬就此四種感受經驗作為主要架構來探討，目的在於考察釋尊對於捨受的教示，藉以明瞭捨受對有情身、心的影響以及修習意義，期望裨益吾人對捨受的認識。

二、*upekṣā* / *upekkhā* 釋義

梵語 *upekṣā* (巴利語 *upekkhā* 或 *upekhā*) 漢譯為「捨」或「護」。 *upekṣā* 是由前置詞 *upa* (近) 和字根 $\sqrt{ikṣ}$ (見) 組成，語源上帶有「靠近的看」之意，其定義指“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。¹⁶

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)。¹⁷ 翻閱 PED 又有“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 “*adukkham-asukha-vedanā*” (不苦不樂受)；¹⁸ 而在 CPD 則特別

neutrality or *saṃkhāra*. 見 Tse-Fu. Kuan, “Clarification on feelings in Buddhist *dhyāna/jhāna* meditation,” p. 303.

¹⁵ 《雜阿含·485 經》，T02, no. 99, p. 124, a11-18。巴利對照經文為 SN 36:22 (IV 232)。

¹⁶ Monier-Williams, *A Sanskrit-English dictionary*, p. 215.

¹⁷ Margaret Cone, *A Dictionary of Pāli*, Part 1 a-kh, p. 488.

¹⁸ T. W. Rhys Davids, William Stede, *The Pāli Text Society's Pāli-English dictionary*, p. 150.

指出 look on 有“in an uninterested way”（不帶興趣地）的概念。¹⁹

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* 的一個顯著特徵是帶有中性感受經驗，其描述“*adukkham-asukha-vedanā*”——「非 A 非 B」用雙遮的方法來表詮感受的特質；而“zero point between joy & sorrow”——「介於 A、B 之間的零點」則以歸零的狀態來呈顯其意象。又“hedonic neutrality”在學者 A. B. Keith 和 D. K. Swearer 的解讀下，認為不是一個適當的定義，以第三禪 *upekkhā* 的內容來說並沒有明顯的“hedonistic”，亦非“neutral feeling”，而是應該理解為“intellectual”（理智思惟）。²⁰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、無分別，它的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。²¹Anālayo 的觀點，在接下經典的考察中將可以發現與根律儀的修習有密切關係。

三、綜述「捨受」的整體層面

「感受」巴利語是 *vedanā*，源於動詞 *vedeti*，字根√vid 有「去知道」和「去感受」兩種意思，²²此為有情自體接觸外境時，內心生起的領納作用。²³「捨」作為感受的成分，在尼柯耶中稱為“*adukkhamasukhā vedanā*”或

¹⁹ V. Trenckner, Copenhagen, *A critical Pāli dictionary*, p. 506.

²⁰ 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; the adept looks with impartial tolerance on all mental states. (A. Berriedale Keith, *Buddhist philosophy in India and Ceylon*, p. 126.) 學者 D. K. Swearer 參考 A. B. Keith 一文後追隨其觀點，見 Donald K. Swearer, “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)

²¹ W. G. Weeraratne, ed. *Encyclopaedia of Buddhism*(vols. III), p. 448. (此文感謝 Ven. Dhammadinnā 提供)

²² T. W. Rhys Davids, William Stede, *The Pāli Text Society's Pāli-English dictionary*, p. 648.

²³ 關於「受」的定義，印順導師強調是情緒作用：「即領略境界而受納於心的，是有情的情緒作用。如領境而適合於自己身心的，即引起喜樂；如不合意的，即感到苦痛或憂愁。」（《佛法概論》，頁 58）但 Anālayo 解釋 *vedanā* 並未涵蓋「情緒」在內。見 Anālayo, *Satipaṭṭhāna: the direct path to realization*, p. 156.

“*upekkhindriyā*”。釋尊曾在《根相應·38 經》指出兩者的關係：「在這裡——諸比丘！——凡是捨根應該被看作不苦不樂受。」²⁴依這句話來理解，“*adukkhamasukhā vedanā*”與“*upekkhindriyā*”有著相同的意思。另外，在漢譯阿含經中的用詞有「不苦不樂受」、「捨根」、「捨受」（本文以此稱），三者在經文中被描述的情況，「不苦不樂受」多出現於三受的教說；²⁵而「捨根」則在五受中被提及；²⁶至於「捨受」僅出現於求那跋陀羅(Guṇabhadra)所翻譯的《雜阿含·289、290 經》，依經文敘述有對應「捨觸」的意思。²⁷

經上述對早期經典中「捨受」的同義詞有初步的認識後，接下來將進一步對其呈現狀態作考察。

（一）「捨受」的呈現狀態

依經文所述，「捨根」是在苦、樂、憂、喜被鎮伏的情況下，以身捨、心捨狀態呈顯（此待後文分析）。而「不苦不樂受」則是藉由「不苦」、「不樂」來表徵其狀態，這於《六處相應·94 經》有精確的解說：

*Phassena phutṭho na sukhena majje,
dukkhena phutṭhopi na sampavedhe.*

*Phassadvayam sukhadukkhe upekkhe,
anānuruddho aviruddha kenaci.*²⁸

（接觸樂觸不沉迷，接觸苦觸亦不動搖。

²⁴ SN 48:38 (V 210-211): *Tatra, bhikkhave, yadidaṃ upekkhindriyaṃ, adukkhamasukhā sā vedanā datṭhabbā.*

²⁵ 在 CBETA「阿含部」中以關鍵字「不苦不樂受」搜尋，共出現 58 筆資料，內容多以描述苦受、樂受、不苦不樂受為主。另以「不苦不樂」搜尋則有 300 多筆資料，除描述三受外，其它則為第四禪「不苦不樂，捨、念、清淨」等相關敘述。

²⁶ 《雜阿含·485 經》(T02, no. 99, p. 124, a12-13):「樂根、喜根、苦根、憂根、捨根，是名說五受。」巴利經文見 SN 36:22、SN 48:31、SN 48:35、SN 48:36、SN 48:37、SN 48:38、SN 48:39、SN 48:40。

²⁷ 《雜阿含·289 經》(T02, no. 99, p. 81, c21-23):「捨觸因緣生捨受，捨受覺時，如實知捨受覺；彼捨觸滅，彼捨觸因緣生捨受亦滅、止、清涼、息、沒。」

²⁸ SN 35:94 (IV 71).

在樂、苦二種觸平等觀察，無任何違逆與不違逆。)

upekkhe 在文中為苦觸、樂觸之間「平等」的狀態。苦、樂是相對性的感受，過度縱樂容易令人耽溺沉迷，反之，極端行苦能猛烈動搖身心，二者是明顯且粗躁的經驗。然而「捨」是在對苦、樂沒有違逆與不違逆的狀態下所顯現，此則隱喻著苦、樂之間「中性」(neutral)或「零點」(zero point)的特性。由此來看其特質，並不顯眼強烈，亦不容易具體描述，因此在經典中它多被稱作「不苦不樂」——用以雙遮的方法來表達其意。而菩提比丘英譯為“Look evenly on”²⁹則帶有「看」的意含，即平等地看待苦、樂二種感受，沒有任何的排斥或沉迷。

關於 *upekkhe* 另一種呈現狀態，據《中阿含·19 尼乾經》記載，釋尊與尼乾子曾經對苦行能否滅苦進行辯論。答辯過程中，釋尊為詰責尼乾五種憎惡法而對比丘教示：

若有比丘捨身不善業，修身善業，捨口、意不善業，修口、意善業，彼於未來苦便自知我無未來苦，如法得樂而不棄捨。彼或欲斷苦因行欲，或欲斷苦因行捨欲——彼若欲斷苦因行欲者，即修其行欲，已斷者，苦便得盡；彼若欲斷苦因行捨欲者，即修其行捨欲，已斷者，苦便得盡。³⁰

將滅苦的修習建立於身、口、意善業，為釋尊所要闡揚的正行。他並且為斷苦的修習提供兩種方式：「行欲」和「行捨欲」，³¹此在巴利經文以兩種了知(*pajānāti*)說明：*saṅkhārappadhāna* 與 *ajjupekkhato*。³²就經文脈絡來分

²⁹ When touched by pleasant contact do not be enthralled, Do not tremble when touched by pain. Look evenly on both the pleasant and painful, Not drawn or repelled by anything. 見 Bhikkhu Bodhi, tran. *The connected discourses of the Buddha: a new slation of the Saṃyutta Nikāya*, p. 1174.

³⁰ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 444, a12-19。

³¹ 在經典中，「欲」通常具有負面意含，但在這裡應該是指「善法欲」，如 Anālayo 所分析：The character 欲 stands for "desire" and usually has negative connotations. In the present context, however, 欲 would rather seem to stand for a wholesome type of desire. 見 Anālayo, *A comparative study of the Majjhima-nikāya*, pp. 588-589, note 15.

³² MN 101(II 223): *So evaṃ pajānāti 'imassa kho me dukkhanidānassa saṅkhāraṃ padahato saṅkhārappadhānā virāgo hoti, imassa pana me dukkhanidānassa ajjupekkhato upekkham*

析，漢譯「行捨欲」有在「如法得樂」跟「斷苦」之間取得平衡的意思。而巴利 *ajjhupekkhato* 跟 *upekkhā* 皆源自梵語 *upa-√īks*，具有眺望、觀察、注意、無視等概念，菩提比丘英譯“look on with equanimity”再次指出「看」的意含。「看」即是「旁觀」，如同第三者不參與、不排斥的態度，僅只是單純的旁觀著。持續不斷的觀察可以產生平靜、平穩的作用，繼而對嚴厲的苦行進行某種層度的調和，用一種不過急、不過緩的態度來遠離苦因。

從上面經文的分析可以歸納出，捨受是藉由對樂、苦無有任何違逆與不違逆來凸顯其「平等」的狀態，這屬於中性的感受；其次，經由持續不斷的「旁觀」來生起平靜、平穩，並對極端苦行作了調和。由此發現，「捨」的出現並不強烈，也不明顯，它是在持續不間斷的作用中，漸漸凸顯出中性、平等的特質。

(二)「捨受」的修習意義

依經典記載，釋尊在受念處的教學多以「觀察」作為修習的重點。³³此教學法同樣也運用在捨受，但切入點則是從「捨觸」來著手。《雜阿含·290經》云：「多聞聖弟子於諸緣起思惟觀察，……捨觸因緣生捨受，捨受覺時，如實知捨受覺；彼捨觸滅，捨觸因緣生捨受亦滅、止、清涼、息、沒。譬如兩木相磨，和合生火；若兩木離散，火亦隨滅。」³⁴這是一個非常貼切的譬喻！「捨觸」的生、滅如同兩塊木柴相互磨擦瞬間的聚、離現象，而「捨受」

bhāvayato virāgo hotī'ti. (他如了知：「當行精勤時，我的苦因由於行的精勤而消退；當旁觀時，我的苦因由於修習捨而消退。」) 此段經文菩提比丘英譯為：When I strive with determination, this particular source of suffering fades away in me because of that determined striving; and when I look on with equanimity, this particular source of suffering fades away in me while I develop equanimity. 見 Bhikkhu Ñāṇamoli, and Bhikku Bodhi, trans. *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*, p.833-834.

³³ 《中阿含經》(T01, no. 26, p. 583, c24-p. 584, a4)：「云何觀覺如覺念處？比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺。覺苦覺時，便知覺苦覺。覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺。……如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。」相關經文見《增壹阿含經》，T02, no. 125, p. 568, b27-c20 以及巴利 MN 10 (I 59) *Mahāsatiṭṭhāna-sutta*.

³⁴ 《雜阿含·290經》，T02, no. 99, p. 82, a15-22。另外《雜阿含·466經》(T02, no. 99, p. 119, a15-19)則強調對於受的因、集、生、轉作思惟：「佛告羅睺羅：『有三受：苦受、樂受、不苦不樂受。此三受何因、何集、何生、何轉？謂此三受，觸因、觸集、觸生、觸轉。彼彼觸因，彼彼受生；若彼彼觸滅，彼彼受亦滅、止、清涼、沒。』」

隨之起、滅則如火花般幻化無常，二者皆是依緣生滅使然。教學中，釋尊並提醒應該以「如實知」作為觀察的前提，「如實知」的內容含括對受集、受滅、受味、受患、受離的完全了知，³⁵以此為基礎，才能進一步延伸觸角觀察感受的無常、生滅、離欲、滅盡，如此則能構成捨受的整體修習脈絡。而這觀察過程中的每一個步驟，同樣也可以用來對治被捨受激起活化的癡隨眠。

凡夫無始以來深藏於意識底層的隨眠煩惱，是幽隱、潛行的不善心理狀態。癡隨眠的根本問題在於對緣起法的無知，這源於對苦受、樂受的集、滅、味、患、離不如實知，³⁶以至於不知苦、不知樂，顯現出缺乏反應的冷漠。針對此，無常的觀察提供了一個機會，將無知、冷漠的狀態帶回到有意識的覺知，覺知感受生、滅的緣起性，進而擺脫無明煩惱的纏伏。這是一個透過理性思惟，並以自身的主觀經驗來親證緣起法性的直接觀修方式，指出經由感受的觀察，體證緣起可以在行者的身上實現。此為釋尊對捨受修習價值的肯定。

(三)「捨受」的類型

依《雜阿含·485 經》記載，釋尊為止息瓶沙王與優陀夷的諍論，以各種不同角度開演種種「受」義，從「一受」廣說至「無量受」，總共有十種類別。此中有關「捨」的感受含括在「五受」、「十八受」、「三十六受」中：

云何說五受？謂樂根、喜根、苦根、憂根、捨根，是名說五受。

云何說十八受？謂隨六喜行、隨六憂行、隨六捨行受，是名說十八受。

云何三十六受？依六貪著喜、依六離貪著喜；依六貪著憂、依六離貪著憂；依六貪著捨、依六離貪著捨，是名說三十六

³⁵ 《雜阿含·41 經》(T02, no. 99, p. 9, b22-28)：「云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。云何受味如實知？緣六受生喜樂，是名受味，如是受味如實知。云何受患如實知？若受無常、苦、變易法，是名受患，如是受患如實知。云何受離如實知？於受調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名受離，如是受離如實知。」

³⁶ 《雜阿含·470 經》(T02, no. 99, p. 120, a14-19)：「彼愚癡無聞凡夫不了知故……於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知；不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。」

受。³⁷

依《瑜伽師地論》註解，「五受」是依苦、樂、不苦不樂的「自相差別」而說；「十八受」是就「雜染門」來論六根接觸六境生起的喜、憂、捨受；「三十六受」則依「所治、能治差別」區分有「貪」與「離貪」兩種類型。³⁸而這三種分類中跟「捨」相關的感受有「捨根」、「隨六捨行受」、「依六貪著捨」、「依六離貪著捨」。

將感受從「一受」漸次開展至「無量受」，這是口傳教法中常使用的記憶術，藉由帶數的詞類——「法數」，將教法以數目遞增組成記憶清單來輔助記憶，當法數擴增的同時，亦對教理做了更詳細、全面的分類。是以，接下來將擷取《雜阿含·485 經》（巴利《受相應·22 經》）中關於捨受的項目「捨根」、「隨六捨行受」、「依六貪著捨」、「依六離貪著捨」作為架構進行探討。

四、「捨根」

「感受」的種類雖有無量種，但是就「根」來分析時則有樂根 (*sukhindriyā*)、喜根 (*somanassindriyā*)、苦根 (*dukkhindriyā*)、憂根 (*domanassindriyā*)、捨根 (*upekkhindriyā*)。五根之間的關係密切，特別是對禪那中捨根的現起有著關鍵性的影響。巴利 *indriyā* 意指感官、感覺、知覺等能力，³⁹以「捨」作為特徵，是就身、心的中性感覺而說。「捨根」產生的機轉，

³⁷ 《雜阿含·485 經》，T02, no. 99, p. 124, a11-18。巴利對照經文為 SN 36:22 (IV 232):

Katamā ca, bhikkhave, pañca vedanā? Sukhindriyaṃ, dukkhindriyaṃ, somanassindriyaṃ, domanassindriyaṃ, upekkhindriyaṃ – imā vuccanti, bhikkhave, pañca vedanā.

Katamā ca, bhikkhave, aṭṭhārasa vedanā? Cha somanassūpavicārā, cha domanassūpavicārā, cha upekkhūpavicārā – imā vuccanti, bhikkhave, aṭṭhārasa vedanā.

Katamā ca, bhikkhave, chattiṃsa vedanā? Cha gehasitāni somanassāni, cha nekkhammasitāni somanassāni, cha gehasitāni domanassāni, cha nekkhammasitāni domanassāni, cha gehasitā upekkhā cha nekkhammasitā upekkhā – imā vuccanti, bhikkhave, chattiṃsa vedanā.

³⁸ 《瑜伽師地論·攝事分》(T30, no. 1579, p. 852, b13-17):「復次，由十種相當知諸受所有差別：一、勝義差別，二、流轉所依差別，三、自相差別，四、盡所有性差別，五、自相品類差別，六、流轉門差別，七、雜染門差別，八、所治能治差別，九、時差別，十、剎那展轉生起差別。」

³⁹ 水野弘元，《パーリ語辭典》，頁 57。另外 PED 解釋，*indriya* 出自吠陀文學，作形容詞時為修飾印度神 *indra*（帝釋天）的能力，作中性詞則指力量或能力，但在巴利語另有感官的主導、統治、管理、控制等意含。當應用於佛教心理哲學或倫理時則表示感知 (*sense-perceptibility*) 的功能、能力。另外就客觀層面的形式或物質而言，則有 “kind”、

主要取決於導致其生起的「觸」的類型。依《根相應·39 經》所述：「捨根——諸比丘！——依緣於會被感到捨的觸而生起。有捨時，他了知『我有捨』。」⁴⁰「觸」由根、境、識三事聚合集起，⁴¹依此產生的可意觸是為樂受之因，不可意觸為苦受之因，非可意、非不可意觸為捨根之因。將「觸」、「受」放在十二因緣中來觀察，二者的關係被明確定位在「受從觸起，觸是受緣」⁴²，此同於兩木相摩譬喻中所揭露的依緣關係，再次說明捨觸為捨受產生的因緣。「觸」、「受」同為有情身、心的活動，彼此之間如何交互影響，則為接下來所要探討的內容。

(一) 跟身、心的關係

前述捨受的表現狀態並不強烈、明顯，若將這狀態就「捨根」來探討，則可以發現與樂根、喜根、苦根、憂根有密切關係，並且也牽涉到身、心的調整。就身體的感受來界定，屬於身觸所生樂與可意感受稱為樂根（身樂），身觸所生苦與不可意感受稱為苦根（身苦）；又就心理的感受來區別，意觸所生樂與可意感受稱為喜根（心喜），意觸所生苦與不可意感受稱為憂根（心憂）；而身體和心理的既非可意、非不可意則稱為捨根（身捨、心捨）。⁴³若將五根以三受來涵蓋，身樂和心喜應該被看作樂受，身苦和心憂應該被看作

“characteristic”、“determinating principle”、“sign” 等意思。見 T. W. Rhys Davids, William Stede, *The Pāli Text Society's Pāli-English dictionary*, p. 121.

⁴⁰ SN 48:39 (V 213): *Upekkhāvedaniyaṃ, bhikkhave, phassaṃ paṭicca uppajjati upekkhindriyaṃ. So upekkhakoṇa samāno 'upekkhakosmīti pajānāti.*

⁴¹ 《雜阿含·460 經》(T02, no. 99, p. 118, a3-6):「復次，長者！異眼界、異色界捨處，二因緣生識；三事和合生不苦不樂觸；不苦不樂觸因緣生不苦不樂受。如是耳、鼻、舌、身、意、法亦如是說。」另外參考：釋印順，《佛法概論》，頁 71。

⁴² 《長阿含經》，T01, no. 1, p. 7, b11-12。另外《長阿含·13 大緣方便經》(T01, no. 1, p. 60, b18-19) 云：「若復問言：『誰是受緣？』應答彼言：『觸是受緣。』」

⁴³ SN 48:38 (V 210-211): *Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ sukhaṃ kāyikaṃ sātāṃ, kāyasamphassaṃ sukhaṃ sātāṃ vedayitaṃ— idaṃ vuccati, bhikkhave, sukhindriyaṃ. Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ, kāyikaṃ asātāṃ, kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātāṃ vedayitaṃ— idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhindriyaṃ. Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ sukhaṃ, cetasikaṃ sātāṃ, manasamphassaṃ sukhaṃ sātāṃ vedayitaṃ— idaṃ vuccati, bhikkhave, somanassindriyaṃ. Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ, cetasikaṃ asātāṃ, manasamphassaṃ dukkhaṃ asātāṃ vedayitaṃ— idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassindriyaṃ. Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā neva sātāṃ nāsātāṃ vedayitaṃ— idaṃ vuccati, bhikkhave, upekkhindriyaṃ.*

苦受，而捨根則應該被看作不苦不樂受。⁴⁴

由於苦、樂、憂、喜皆單獨直接與身、或心相應，因此當起作用時，表現狀態則顯得強烈且粗躁；反之，捨根同時跟身、心二者相應，所以起作用時得經由身、心的相互調整——即苦、樂、憂、喜的鎮伏——才能呈現出不苦不樂、不喜不憂的特性，是以捨根相較於其它四根，是更加微細、平穩的感受，當生理上充滿苦、或樂時，身捨自然無法凸顯；而心理上充滿喜、或憂時，心捨當然也無法現起。這層關係若放在禪那的背景探究，亦可檢驗捨根的特質與現起機轉。

（二）禪那中的現起與減去

首先，從禪那的組成元素來推敲「捨」的特質。據《中部·43 有明大經》(*Mahāvedalla-sutta*)指出初禪有尋、伺、喜、樂、心一境性等「五支」(*pañcaṅgika*)。⁴⁵依此來檢查其它禪那心理元素——第二禪「無覺無觀」(玄奘譯「無尋無伺」)，第三禪「離喜欲，捨無求遊」，第四禪「樂滅、苦滅，喜、憂本已滅，不苦不樂、捨、念、清淨」——可知，初禪至第四禪的心理品質是隨著禪那的昇進而漸次淘汰粗劣元素，並趨向精簡。這過程中「捨」僅出現於第三、第四禪，表示為漸次鎮伏尋、伺、苦、憂、喜後，才逐漸顯露出來的微細、平穩狀態。

再來，就五根與身心關係來分析捨根的現起。學者關則富依據《無倒經》(*Aviparīṭaka Sūtra*)⁴⁶詳細解釋，憂根在初禪止息，喜根在第三禪遠離，因此在進入第三禪時既無喜也無憂，此時心捨生起，但因為前三禪有樂根，所以身捨缺乏。這為初禪、二禪沒有提到身捨、心捨，但第三禪卻有心捨出現提供了一個合理的解釋。又第四禪時再次提到捨是指身體和心理的中性感受，這

⁴⁴ SN 48:38 (V 211): *Tatra, bhikkhave, yañca sukhindriyaṃ yañca somanassindriyaṃ, sukhā sā vedanā daṭṭhabbā. Tatra, bhikkhave, yañca dukkhindriyaṃ yañca domanassindriyaṃ, dukkhā sā vedanā daṭṭhabbā. Tatra, bhikkhave, yadidaṃ upekkhindriyaṃ, adukkhamasukhā sā vedanā daṭṭhabbā.*

⁴⁵ MN 43 (I 294): *Idhāvuso, paṭhamaṃ jhānaṃ samāpannassa bhikkhuno vitakko ca vattati, vicāro ca pīti ca sukhañca cittaṅgata ca. Paṭhamaṃ kho, āvuso, jhānaṃ evaṃ pañcaṅgikan.*

⁴⁶ 此經引用自《瑜伽師地論》(T30, no. 1579, p. 331, a20-23):「謂初靜慮出離憂根，第二靜慮出離苦根，第三靜慮出離喜根，第四靜慮出離樂根，於無相中出離捨根。如薄伽梵《無倒經》中說如是言……。」

表示身體與心理的可意、不可意受已經鎮伏。所以，身體的「捨」是從樂根、苦根脫離，心理的「捨」則從喜根、憂根解放。⁴⁷

經上述分析可知，初期經典對於禪那中「身捨」與「心捨」的現起機轉，必須於身體的苦、樂以及心理的喜、憂被鎮伏後，才能從身、心層面的非可意、非不可意受現起。⁴⁸這是從身、心整體層面來考察，並循此推斷出捨受現起的次序與機轉。此與後期文獻以「中捨」及「捨受」來解釋「禪捨」(jhānupekkhā)一說不盡相同。

至於「捨根」於何處止息？《根相應·40經》(Uppatipātika-sutta)指出在「想、受滅」(sañña-vedayita-nirodha)時止息，⁴⁹此等同於入「滅盡定」時滅去。⁵⁰但後來的論書又另持一說：「無餘護根無想三昧滅。」⁵¹，意指入「無想定」時滅。滅盡定與無想定的差別在於，前者為「想及知滅」⁵²，是身行、口行、意行停止活動的聖者境界；而後者為「無想」、「不知」⁵³，表示仍有微細的心識活動，此是共外道的凡夫定。而這些訊息也透露，「捨根」不僅能在唯有心識作用的無色界被經驗，並且也是聖者入滅盡定前所經驗的感受。

⁴⁷ Tse-Fu. Kuan, "Clarification on feelings in Buddhist *dhyāna/jhāna* meditation," pp. 289-293、pp. 306-307.

⁴⁸ SN 48:36 (V 209): *Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ vā cetasikaṃ vā nevasātaṃ nāsātaṃ vedayitaṃ- idam vuccati, bhikkhave, upekkhindriyaṃ.* (比丘們！凡是身體的或心理的非可意、非不可意感受——比丘們！——，這稱為捨根。)

⁴⁹ SN 48:40 (V 215): *Idha, bhikkhave, bhikkhu sabbaso nevasaññānāsāññāyatanaṃ samatikkamma saññāvedayitanirodham upasampajja viharati, ettha cuppannaṃ upekkhindriyaṃ aparisesaṃ nirujjhati.*

⁵⁰ 《長阿含經》(T01, no. 1, p. 57, a4-5):「入滅盡定則想、受刺滅。」又《成實論》(T32, no. 1646, p. 285, b6)也指出：「捨根滅盡定中滅。」

⁵¹ 《阿毘曇甘露味論》，T28, no. 1553, p. 979, b5-6。

⁵² 《中阿含經》(T01, no. 26, p. 789, a15-16):「入滅盡定者，想及知滅；入無想定者，想、知不滅。」

又《雜阿含·559經》(T02, no. 99, p. 146, c11-13)指出「無想定」的心理狀態：「如是比丘一切想不憶念，無想心三昧身作證具足住，是名比丘無想於有法而不覺知。」

⁵³ 《雜阿含·559經》(T02, no. 99, p. 146, c10-13):「云何無想有法而不覺知？如是比丘一切想不憶念，無想心三昧身作證具足住，是名比丘無想於有法而不覺知。」

五、隨六捨行受

「隨六捨行受」出自《雜阿含·485 經》中釋尊對十八受⁵⁴的教說：「云何說十八受？謂隨六喜行、隨六憂行、隨六捨行受，是名說十八受。」⁵⁵此是就六根觸境因緣生起喜、憂、捨三種感受而稱的法數類別。

「隨六捨行受」在漢譯經典中又叫作「六捨觀」⁵⁶，或「六捨行」。如經文所述：

爾時世尊告諸比丘：「有六捨行，云何為六？諸比丘！謂眼見色，捨於彼色處行；耳、聲；鼻、香；舌、味；身、觸；意識法，捨於彼法處行，是名比丘六捨行。」⁵⁷

經文「捨於彼色處行」對照巴利為“*upekkhāṭṭhāniyaṃ rūpaṃ upavicarati*”（伺察作為捨之依處的色），動詞 *vicarati* 有伺察、遊蕩的意思，其受詞為色等六境，依此分別則有六種伺察。⁵⁸由此知，這是以「伺察」作為特徵的一種感受，作用是對「捨之依處」——色、聲、香、味、觸、法——來回檢查。⁵⁹這裡應該注意，「捨受」與「伺察」二者共同存在，並且同時相應俱起，是

⁵⁴ 另稱作「十八意行」（見《中阿含·分別六處經》，T01, no. 26, p. 692, c10-11；《中阿含·分別六界經》，T01, no. 26, p. 690, b23。）「意行」據《阿毘達磨俱舍論》（T29, no. 1558, p. 53, c2-6）解釋：「此意近行十八云何？謂喜、憂、捨各六近行。此復何緣立為十八？若由自性應但有三：喜、憂、捨，三自性異故；若由相應，應唯有一，一切皆與意相應故。」

⁵⁵ 《雜阿含·485 經》，T02, no. 99, p. 124, a14-15。對照 SN 36:22 (IV 232): *Katamā ca, bhikkhave, aṭṭhārasa vedanā? Cha somanassūpavicārā, cha domanassūpavicārā, cha upekkhūpavicārā – imā vuccanti, bhikkhave, aṭṭhārasa vedanā.*

⁵⁶ 《中阿含經》（T01, no. 26, p. 690, c4-8）：「比丘！人有十八意行，此說何因？謂比丘眼見色，觀色喜住，觀色憂住，觀色捨住。如是耳……鼻……舌……身……；意知法，觀法喜住，觀法憂住，觀法捨住。比丘！此六喜觀、六憂觀、六捨觀，合已十八行。」

⁵⁷ 《雜阿含經》，T02, no. 99, p. 93, a11-14。此描述亦見於 DN 33 (III 245): *Cha upekkhūpavicārā. Cakkhunā rūpaṃ disvā upekkhāṭṭhāniyaṃ rūpaṃ upavicarati ...pe... manasā dhammaṃ viññāya upekkhāṭṭhāniyaṃ dhammaṃ upavicarati.*

⁵⁸ 《阿毘達磨集異門足論》（T26, no. 1536, p. 430, a21-25）：「六捨近行者，云何為六？答：『一、眼見色已順捨處色近行，二、耳聞聲已順捨處聲近行，三、鼻嗅香已順捨處香近行，四、舌嘗味已順捨處味近行，五、身覺觸已順捨處觸近，六、意了法已順捨處法近行。』」

⁵⁹ 參考玄奘的翻譯另有兩種解釋，《阿毘達磨俱舍論》（T29, no. 1558, p. 53, c9-11）：「傳說：『喜等，意為近緣，於諸境中數遊行故。』有說：『喜等能為近緣，令意於境數遊行故。』」再比對真諦譯本，《阿毘達磨俱舍釋論》（T29, no. 1559, p. 210, b26-28）：「彼說：『依意識，

以二者的功能、作用一起出現。以眼見色為例：「謂眼見色已，於非可愛非不可愛、非可樂非不可樂、非可欣非不可欣、非可意非不可意色，以順捨處作意思惟。若於此，是名眼見色已順捨處色近行。」⁶⁰文中以「作意思惟」來凸顯「伺察」的作用，依此也可理解為「隨六捨行受」乃是經由作意思惟，並輔以六根觸境而產生的感受經驗。

六、依六貪著捨、依六離貪著捨

「依六貪著捨」與「依六離貪著捨」是由三十六受的法數所類集，為六根接觸六境時生起既沒有執著、也沒有排斥的中性感受，此中有著「貪著」與「離貪著」之分。《中阿含·163 分別六處經》另稱作「六捨依著」與「六捨依無欲」，⁶¹對照巴利分別為“*cha gehasitā upekkhā*”和“*cha nekkhammasitā upekkhā*”。⁶²另外也有經文並未作此區分，僅單純稱「六等法」⁶³或「六常行」⁶⁴。

「六捨依著」與「六捨依無欲」是一組相對的感受經驗，在經典中有較詳細的記載，所以下文將就二者來考察。

喜等分別境界。』餘師說：『於六塵令意分別行。』由隨受故，於境界中，意數數分別行故。」

⁶⁰ 《阿毘達磨集異門足論》，T26, no. 1536, p. 430, a25-b1。

⁶¹ 《中阿含經》(T01, no. 26, p. 692, c16-19)：「三十六刀當知內者，此何因說？有六喜依著，有六喜依無欲；有六憂依著，有六憂依無欲；有六捨依著，有六捨依無欲。」文中「三十六刀」對照巴利為 *Chattimsa satta-padā*（三十六種有情足跡），漢譯「刀」與經文整體意思有極大矛盾，推論 *satta*（足跡）有可能誤為 *sattha*（刀，梵語 *śastra*）。此外，*pada* 解作「句、語法」，此可從玄奘所譯「三十六師句」(T27, no. 1545, p. 718, a24-25) 得到證明。（參 *Anālayo, A comparative study of the Majjhima-nikāya*, p. 783）另外「刀」有可能是「句」，如《鞞婆沙論》中「三十六刀」之「刀」字，在《大正藏》翻註之《聖》本為「勾」(T28, no. 1547, p. 435, c29)，「勾」為「句」的異體字，見「教育部異體字字典」<http://dict2.variants.moe.edu.tw/variants/>, 2012.12.22。

⁶² MM 137 (III 217): *Chattimsa sattapadā veditabbā'iti-- iti kho panetaṃ vuttam. Kiñcetaṃ paṭicca vuttam? Cha gehasitāni somanassāni, cha nekkhammasitāni somanassāni, cha gehasitāni domanassāni, cha nekkhammasitāni domanassāni, cha gehasitā upekkhā, cha nekkhammasitā upekkhā.*

⁶³ 《長阿含·十上經》(T01, no. 1, p. 54, a28-b1)：「云何六生法？謂六等法，於是比丘眼見色，無憂無喜，住捨專念，耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法，不喜不憂，住捨專念。」

⁶⁴ 《雜阿含·431 經》(T02, no. 99, p. 93, a23-27)：「爾時世尊告諸比丘：『有六常行，云何為六？若比丘眼見色，不苦不樂，捨心住，正念、正智。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意識法，不苦不樂，捨心住，正念、正智。』若比丘成就此六常行者，世間難得。」

(一) 辨識「依著」與「依無欲」

「六捨依著」與「六捨依無欲」的差異在於對外境的態度有別。依經文所示，「依著」指涉的對象是無智慧、愚癡的凡夫，「依無欲」則是指知見無常道理的行者。如文：

云何捨依著？眼知色生捨，彼平等、不多聞、無智慧、愚癡凡夫，為色有捨，不離色，是謂捨依著。云何捨依無欲？知色無常、變易、盡、無欲、滅、息，前及今一切色無常、苦、滅法憶已，捨住。若有至意修習捨，是謂捨依無欲。⁶⁵

此對照巴利《中部·137 六處分別經》(*Salāyatanavibhaṅga-sutta*)為：

在那裡，什麼是六種依於在家的捨呢？眼見色後，無知、愚昧的凡夫，未征服限制、未征服果報、不見過患、無聞的凡夫，生起捨。凡那樣的捨未超越色，因此那樣的捨被稱為「依於在家的」。耳聽聲後……鼻聞香後……舌嚐味後……身接觸所觸後……；意識知法後，對無知、愚昧的凡夫，未征服限制、未征服果報、不見過患、無聞的凡夫，生起捨。……在那裡，什麼是六種依於出離的捨呢？瞭解色的無常、變易、離欲、滅，當以正慧如實見到：「以前的色與現在所有的色，都是無常、苦、變易法」時，捨生起。凡那樣的捨，它超越色，因此那樣的捨稱為「依於出離的」。……⁶⁶

⁶⁵ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 693, a25-b2。

⁶⁶ MN 137 (III 219): *Tattha katamā cha gehasitā upekkhā? Cakkhunā rūpaṃ disvā uppajjati upekkhā bālassa mūlhassa puthujjanassa anodhijinassa avipākajinassa anādīnavadassāvino assutavato puthujjanassa. Yā evarūpā upekkhā, rūpaṃ sā nātivattati. Tasmā sā upekkhā 'gehasitā' ti vuccati. Sotena saddaṃ sutvā…… ghānena gandhaṃ ghāyitvā…… jivhāya rasaṃ sāyitvā…… kāyena phoṭṭhabbaṃ phusitvā…… manasā dhammaṃ viññāya uppajjati upekkhā bālassa mūlhassa puthujjanassa anodhijinassa avipākajinassa anādīnavadassāvino assutavato puthujjanassa.……*
Tattha katamā cha nekkhammasitā upekkhā? Rūpānaṃtveva aniccatam viditvā vipariṇānavirāganīrodham, 'pubbe ceva rūpā etarahi ca sabbe te rūpā aniccā dukkhā

漢譯「捨依著」與巴利「依於在家的捨」在經文中同樣被定義為凡夫的捨受經驗，是由感官對象和其相應的「觸」產生既不積極、亦不消極的心理狀態。至於二者的差異，「捨依著」是經由能觀察的「眼、耳、鼻、舌、身、意」對外境生起中性感受，並且執著不離，這是就觀察的主體能否遠離外境而說。而「依於在家的捨」則強調未超越(*nātivattati*)——未征服限制、未征服果報、不見過患者——所觀察的「色、聲、香、味、觸、法」而生起捨，此是就能否征服、超越感官對象而言，註釋書指出這是「無智的捨」(*aññānupekkhā*)⁶⁷。

漢譯「捨依無欲」對照巴利為「依於出離的捨」，二者特徵是在「無欲」/ “*nekkhamma*” (出離)⁶⁸的基礎上轉換所緣，藉由正慧如實見到(*yathābhūtaṃ sammappaññāya passato*)色(聲、香、味、觸、法)無常、苦、滅的變化。此非外在條件改變所造成，而是內在態度的轉換。⁶⁹轉換的樞紐在於「正慧」——透過對外境無常本質的了解而引導出無欲、出離的捨心，註釋書說明此是與觀、智(*vipassanā ñāṇa*)⁷⁰相應的捨。

「捨依無欲」/「依於出離的捨」提供了一個重要的訊息，指出在一般普遍所認識的中性感受——不苦不樂——之外，另有一種類型的捨受經驗，以觀察色的無常、變易、離滅作為基礎，經內在轉化後發展成為出離世間的條件。事實上，這為一般人所理解的捨受提供了另一層次的思考，提醒「不苦不樂」不單只是中性的感覺而已，透過對色無常的深刻觀察，可以發展成離欲的資糧。

vipariṇāmadhammā 'ti evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya passato uppajjati upekkhā. Yā evarūpā upekkhā, rūpaṃ sā ativattati. Tasmā sā upekkhā 'nekkhammasitā' ti vuccati.……

⁶⁷ Ps (V 24) [219¹⁶] : *Uppajjati upekkhā ti ettha upekkhā nāma aññānupekkhā.*

⁶⁸ PED 解釋 *nekkhamma* 源於 *nikkhamma*，此相當於梵語 **naiṣkrāmya*，為“renunciation”（放棄）的意思，Ñāṇamoli and Bodhi(2001 : 1067)以及 Anālayo(W. G. Weeraratne, ed. 2008 : 443)皆依此翻譯。另外，也可能源於 *nikkāma*，梵語為 **naiṣkāmya*，意思是“desireless”（無欲），漢譯本採此翻譯。然而 PED 也強調，正式用語應為 *nekkhamma*。

⁶⁹ The worldly forms of equanimity result from the object itself, whose features arouse neither a positive nor a negative reaction. In contrast, equanimity based on renunciation transcends its object, *ativattati*, as this equanimity is caused by an inner attitude, not by the outer features of the object. 見 W. G. Weeraratne, *Encyclopaedia of Buddhism*, p. 443.

⁷⁰ Ps (V 24) [219³⁴] : *uppannavipassanā ñāṇasampayuttā cha nekkhammasitā upekkhāti veditabbā.*

(二) 修習上的抉擇

「依著」與「無欲」兩種捨受經驗，在修學上應該抱持何種態度？釋尊教導比丘：「謂此六捨依無欲，取是、依是、住是也；謂此六捨依著，滅彼、除彼、吐彼，如是斷彼也。」⁷¹捨斷「依著」而安住「無欲」，這樣的修習態度在巴利版本也同樣提及。⁷²

但是若要完整看待三十六受的修習，則應從憂、喜、捨三者來考察。對此，漢、巴版本則有不同的修習態度。漢譯本主張用「無欲的憂」去超越「無欲的喜」，繼之以「無欲的捨」來超越「無欲的憂」；⁷³但是在巴利本則採用「出離的喜」去超越「出離的憂」，再來以「出離的捨」超越「出離的喜」。⁷⁴兩種版本對於「能超越」與「所超越」的內容雖然說法不一，但作為最後一個被依止的對象，同樣都指出是「無欲」或“*nekkhammasitā*”。由此可以肯定，「六捨依無欲」/「依於出離的捨」能做為修習的正道來行持。

(三) 釋尊的捨受經驗

探討至此發現，釋尊所開示的感受雖然有無量種，但其中有「依六離貪著捨」，或稱作「六捨依無欲」，以六根觸對色、聲、香、味、觸、法的方式，

⁷¹ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 693, b16-18。

⁷² MN 137(III 220): *Tatra, bhikkhave, yā cha nekkhammasitā upekkhā tā nissāya tā āgamma yā cha gehasitā upekkhā tā pajahatha, tā samatikkamatha. Evametāsaṃ pahānaṃ hoti, evametāsaṃ samatikkamo hoti.* (在那裡——比丘們！——，依止、靠近六種依於出離的捨（後），應該捨棄、超越六種依於在家的捨，如此捨棄，如此超越。)

⁷³ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 693, b18-22：「謂此六憂依無欲，取是、依是、住是也。謂此六喜依無欲，滅彼、除彼、吐彼，如是斷彼也。謂此六捨依無欲，取是、依是、住是也。謂此六憂依無欲，滅彼、除彼、吐彼，如是斷彼也。」

⁷⁴ MN 137 (III 220): *Tatra, bhikkhave, yaṇi cha nekkhammasitāni somanassani tāni nissaya tani āgamma yaṇi cha nekkhammasitāni domanassani tāni pajahatha, tāni samatikkamatha. Evametesam pahānaṃ hoti, evametesam samatikkamo hoti.* (在那裡——比丘們！——，依止、靠近六種依存於出離的喜（後），應該捨棄、超越六種依於出離的憂，如此捨棄，如此超越。)

Tatra, bhikkhave, yā cha nekkhammasitā upekkhā tā nissāya tā āgamma yāni cha nekkhammasitāni somanassani tani pajahatha, tāni samatikkamatha. Evametesam pahānaṃ hoti, evametesam samatikkamo hoti. (在那裡——比丘們！——依止、靠近六種依存於出離的捨（後），應該捨棄、超越六種依於出離的喜，如此捨棄，如此超越。)

直觀其無常、變異、生成、衰敗的現象，繼而超越此中的染著、顧念、繫縛。⁷⁵此不同於一般凡夫面對中性外境，或者是依著於外境而生起的中性感受，它是透過外境來思惟觀察緣起、無常法，進而趣向解脫。這在釋尊的教學中有很高的評價，如從根律儀的修習來看，直接稱作「賢聖法、律無上修根」⁷⁶；又從解脫的角度來說，則讚嘆為「善住處」：

比丘眼見色，不喜不憂，捨求無為，正念正智——愆破！——，比丘如是正心解脫，是謂得第一善住處。如是耳……鼻……舌……身……；意知法，不喜不憂，捨求無為，正念正智——愆破！——，比丘如是正心解脫，是謂得第六善住處。⁷⁷

這段話另外提點出，以六根感受來修習可以實現心解脫(vimuttacittassa)。這樣一個修學上的肯定，似乎也影響了後來論師對於六根捨受經驗的分析。印度論師世親(Vasubandhu)就曾指出「六恒住」為阿羅漢有；⁷⁸又《成實》論主訶梨跋摩(Harivarman)則提出：「六捨行唯聖所行，非凡夫也。凡夫或時行捨，皆以未能知見緣故。」⁷⁹強調「知見緣起」是聖者生起六捨行的關鍵；而巴利註釋家覺音論師指出「六支捨」為漏盡者所成就。⁸⁰上述論師的分析，很明顯的將凡夫與聖者的捨受經驗區分開來。

⁷⁵ 《雜阿含·305經》(T02, no. 99, p. 87, b15-25)：「若於眼如實知見，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受，內覺若苦、若樂、不苦不樂如實知見。見已於眼不染著，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受，內覺若苦、若樂、不苦不樂，不染著。……不染著故，不相雜、不愚闇、不顧念、不繫縛，損減五受陰，當來有愛、貪、喜，彼彼染著悉皆消滅。」

⁷⁶ 《雜阿含經》(T02, no. 99, p. 78, b9-20)：「緣眼、色，生眼識，見可意色，欲修如來厭離正念正智……耳、鼻、舌、身、意法亦如是說。阿難！是名賢聖法，律無上修根。」

⁷⁷ 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 434, c19-24。巴利經文見 AN 4.195 (II 198)。

⁷⁸ 《阿毘達磨俱舍論》(T29, no. 1558, p. 54, b7-12)：「六恒住謂見色已，不喜不憂，心恒住捨，具念、正智。廣說乃至知法亦爾，非阿羅漢無有世間緣善法喜，但為遮止雜染近行故作是說。」依《大正藏》翻註，「正智」之「智」在《宋》《元》《明》《宮》本作「知」。

⁷⁹ 《成實論》，T32, no. 1646, p. 285, c11-13。

⁸⁰ Vism, p. 160: *Tattha yā : idha khīṇāsavo bhikkhu cakkhunā rūpaṃ disvā neva sumano hoti, na dummano, upekkhako ca viharati sato sampajāno ti evam āgatā khīṇāsavassa chasu dvāresu iṭṭhāniṭṭhachalārammaṇāpāthe parisuddhapakatibhāvā vijahanākārabhūtā upekkhā: ayaṃ chaḷāngupekkhā nama.* (「漏盡比丘眼見色時，不喜不憂，住於捨、念、正知——當漏盡者六根對應好、不好的六種所緣時，其清淨本性捨離行相，稱為六支捨。」)

有關聖者的捨受經驗，早期經典曾以一段釋尊遭逢外力傷害的身、心狀態來描述：「爾時世尊金鎗刺足，未經幾時起身苦痛，能得捨心，正智、正念，堪忍自安，無退減想。」⁸¹「捨」在這裡以無退、無減的狀態被說明，指出在「身苦」的情況之下，藉由正念、正智引導，「心捨」可以超越身體的苦痛。此外，《分別六處經》也以釋尊作為一位老師的親身實例來敘說：

若如來為弟子說法，憐念愍傷，求義及饒益，求安隱快樂，發慈悲心，是為饒益，是為快樂，是為饒益樂。若彼弟子而不恭敬，亦不順行，不立於智，其心不趣向法、次法，不受正法，違世尊教，不能得定者，世尊不以此為憂感也。但世尊捨無所為，常念、常智，是謂第一意止。

……若彼弟子恭敬順行而立於智，其心歸趣向法、次法，受持正法，不違世尊教，能得定者，世尊不以此為歡喜也。但世尊捨無所為，常念、常智，是謂第二意止。

……或有弟子而不恭敬，亦不順行，不立於智，其心不趣向法、次法，不受正法，違世尊教，不能得定者；或有弟子恭敬順行而立於智，其心歸趣向法、次法，受持正法，不違世尊教，能得定者，世尊不以此為憂感，亦不歡喜。但世尊捨無所為，常念、常智，是謂第三意止。⁸²

這例子指出釋尊面對弟子學習狀況的三種心理反應。無論弟子是否恭敬受學，他都保持正念、正智，既不為彼憂感，亦不為彼歡喜，以「捨無所為」的超然立場來面對之。「捨無所為」並非如槁木死灰般對一切外境沒有感覺，反而是深刻洞察有情自有其業力因緣，自為其行為造作的主人，因此能不被弟子的學習態度所影響。另外，從釋尊的教學動機——「憐念愍傷，求義及饒益，求安隱快樂，發慈悲心」——來思考捨的特質，絕非是以“disregard”、“neglect”、“indifference”來理解。事實上，佛教對 *upekṣā / upekkhā* 的詮釋，

⁸¹ 《雜阿含經》，T02, no. 99, p. 355, a20-22。依《大正藏》勘讎註，「鎗」字在《宋》、《元》、《明》、《聖》本為「槍」。

⁸² 《中阿含經》，T01, no. 26, p. 693, c24-p. 694, a10-19。據《大正藏》勘讎註，「謂第二意止」之「謂」在《明》本作「為」。

很大一部分是根源於「觀」，⁸³這是透過對緣起、業力的如實了知而發展出來的一種完美、不動搖的平等心，此為諸佛不共法，⁸⁴非一般世俗外道能成就。

(四) 聖者捨受經驗的培育

在凡夫的共同經驗中，可意或不可意事物都具有吸引人或使人厭惡的潛能，但其本質並不具有驅使我們去做任何反應的因素，會做出反應的是我們盲目於六根好惡的本能習性——對可意境生貪，對不可意境生瞋，因此釋尊教導根律儀，強調用「防護」來關閉根門。⁸⁵但是，作為生命活動的六根門戶，不可避免地仍有諸多接觸外境的時候，為此，釋尊順應「六根取六境」的活動型態，藉由根觸境產生的反應給予逆向操作，訓練以厭、不厭俱離的態度來作為賢、聖者根律儀的修習。《雜阿含·282 經》對此作了詳實的記錄：

佛告阿難：「諦聽！善思！當為汝說！緣眼、色生眼識，見可意色，欲修如來厭離，正念、正智；眼、色緣生眼識，不可意故，修如來不厭離，正念、正智。眼、色緣生眼識，可意、不可意，欲修如來厭離、不厭離，正念、正智；眼、色緣生眼識，不可意、可意，欲修如來不厭離、厭離，正念、正智。眼、色緣生眼識，可意、不可意、不可不可意，欲修如來厭、不厭俱離，捨心住，正念、正智。」⁸⁶

這段經文對照《中部·152 根修習經》(*Indriyabhāvanā-sutta*)如下：

⁸³ 向智尊者在分析捨無量心時，同樣提出此觀點。參向智尊者，《法見》，頁 299。

⁸⁴ 相關於「三意止」的記載可參考《阿毘達磨俱舍論》(T29, no. 1558, p. 141, a4-9)：「此三(念住)皆用念、慧為體，諸大聲聞亦於弟子順違俱境離歡感俱。此何名為不共佛法？唯佛於此并習斷故，或諸弟子隨屬如來有順違俱，應甚歡感。佛能不起，可謂希奇，非屬諸聲聞不起，非奇特故，唯在佛得不共名。」

⁸⁵ 「根律儀」的修習，多以六根的「防護」為主。如《雜阿含·275 經》(T02, no. 99, p. 73, a29-b4)：「彼難陀比丘關閉根門故，若眼見色，不取色相，不取隨形好。……防護於眼、耳、鼻、舌、身、意根，生諸律儀，是名難陀比丘關閉根門。」又《雜阿含·1167 經》藉由烏龜守護頭、足來避免野干取食一喻，說明防護六根的重要。另外，Anālayo 則舉 MN 152 *Indriyabhāvanā-sutta* 說明佛陀那時代的人處理外境吸引的方式是避免它們，但在六支捨的修習，佛則是主張去看(to see)可意、不可意感受。見 W. G. Weeraratne, ed. *Encyclopaedia of Buddhism*(vols. III), p. 443。

⁸⁶ 《雜阿含·282 經》，T02, no. 99, p. 78, b9-17。

阿難！聖者如何修習根？這裡——阿難！——，比丘眼見色後生起可意，生起不可意，生起可意與不可意。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。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。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。⁸⁷

這是六根捨受的培育過程，目的在制約六根觸境的習性反應。修習內容可以分為三個階段來說明，以眼、色緣生眼識為例，第一階段是單一逆向操作，漢譯經文說明為「可意生厭離」、「不可意生不厭離」，巴利指「在厭惡處住於不厭惡想」、「在不厭惡處住於厭惡想」，兩個版本的操作方法相當一致，皆同樣以逆向訓練來降低對外境喜好、厭惡的敏感度。

第二階段仍然以前項操作為基礎，但是訓練的複雜性與困難度增加，方法上結合「可意」、「不可意」，並且進行交叉訓練：

漢譯：可意 + 不可意 → 生厭離、不厭離

~~不可意 + 可意 → 生不厭離、厭離~~

巴利：不厭惡 + 厭惡 → 厭惡想

~~厭惡 + 不厭惡 → 不厭惡想~~

比對漢、巴內容上的差異，主要表現在訓練的結果。漢譯本在結合可意、不

⁸⁷ M 152 (III 301): *Kathañcānanda, ariyo hoti bhāvitindriyo? Idhānanda, bhikkhuno cakkhunā rūpaṃ disvā uppajjati manāpaṃ, uppajjati amanāpaṃ, uppajjati manāpāmanāpaṃ. So sace ākañkhati – ‘paṭikūle appaṭikūlasaññī vihareyyan’ ti, appaṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākañkhati– ‘appaṭikūle paṭikūlasaññī vihareyyan’ ti, paṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākañkhati– ‘paṭikūle ca appaṭikūle ca appaṭikūlasaññī vihareyyan’ ti, appaṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākañkhati– ‘appaṭikūle ca paṭikūle ca paṭikūlasaññī vihareyyan’ ti, paṭikūlasaññī tattha viharati. Sace ākañkhati– ‘paṭikūlañca appaṭikūlañca tadubhayaṃ abhinivajjetvā upekkhako vihareyyaṃ sato sampajāno’ ti, upekkhako tattha viharati sato sampajāno.*

可意修習時，其結果仍延續第一階段的模式；但在巴利版本則打破此模式，在結合、交叉步驟之後，僅產生單一結果「厭惡想」以及「不厭惡想」。此階段訓練除了降低對色、聲、香、味、觸、法的感受性外，也對厭離、不厭離作了適當的調和，並提昇了感受的平衡度。依此，則能在第三階段導致對「厭」、「不厭」產生俱離，成就捨心住。⁸⁸

第三階段的訓練，方法上依然延續的第一階段的訓練，但在漢譯本特別提出「不可可意」，表示技巧操作上已經完全熟練，又對外境感受的逆差也已臻平衡，是以能成就捨。

漢、巴經文的描述雖然都以「可意」、「不可可意」作為逆向操作的基礎，但實際上並未對操作的內容作說明。這部分參考《無礙解道》(Paṭisambhidāmagga)解釋獲知，「在厭惡處住於不厭惡想」是藉由慈遍、或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、無常觀來修習。此方法、原則同樣也可以應用於第二階段的結合交叉訓練（見附表）。⁸⁹

根律儀適用於日常生活中六根觸境引發的各種狀況，但修習的關鍵在於行者能否如實了知心理的反應。假若能覺知、明辨內心的傾向——對可意境生貪愛，不可意境生瞋恚，則可以經由逆向操作來制約慣從的反應。它不同於關閉根門的防護方式，反而以開放、接受的態度讓六根直接接觸外境，並輔以正念、正智的引導來成就捨。是以，正念、正智在捨受的培育過程起著非常重要的作用。

「直接接觸」給身、心帶來的衝擊是無法防備並且強烈的，特別是由可

⁸⁸ 向智尊者對此訓練也曾提出過類似分析，見向智尊者，《法見》，頁 213。

⁸⁹ Pts (II 212): *Katham paṭikūle appaṭikūlasaṅṅī viharati? Anīṭṭhasmiṃ vatthusmiṃ mettāya va pharati, dhātuto vā upasamharati.Katham appaṭikūle paṭikūlasaṅṅī viharati? iṭṭhasmiṃ vatthusmiṃ asubhāya vā pharati, aniccato vā upasamharati.Katham paṭikūle ca appaṭikūle ca appaṭikūlasaṅṅī viharati? Anīṭṭhasmiṃca iṭṭhasmiṃca vatthusmiṃ mettāya vā pharati, dhātuto vā upasamharati.Katham appaṭikūle ca paṭikūle ca paṭikūlasaṅṅī viharati? Iṭṭhasmiṃca anīṭṭhasmiṃca vatthusmiṃ asubhāya va pharati, aniccato vā upasamharati.* 關於第二階段的訓練，向智尊者(Nyanaponika Thera)又解釋為：「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。」見向智尊者，《法見》，頁 212。

意境所招攬來的貪愛慾望，更是考驗行者當下的意志力。這時「正念」、「正智」則格外顯得重要，甚至於可以說是聖者修習捨受的必備條件。也因此經典中相關捨的描述常伴隨著「正念」、「正智」，如《雜阿含經》之 339、340、341、342 經群發現如下句型：

若比丘眼見色，不苦不樂，捨心住，正念、正智。耳聲、鼻香、舌味、身觸、意識法，不苦不樂，捨心住，正念、正智。

90

類似句型又有：「捨求無為，正念、正智」⁹¹、「能得捨心，正智、正念」⁹²。分析三者的關係，「念」(*sati*)有「憶念、記憶」之意，⁹³引申有「明記在心」或者是「對所緣憶持不忘」。菩提比丘解釋「念」是直觀當下正發生的事，並且不帶有任何的判斷和詮釋，他指出「修習正念比較不像是去『造作』，而是更接近於如何『不作』：不思考、不判斷、不連結、不計畫、不想像、不企望。」⁹⁴因此「念」作為捨的助伴，比較傾向從「不作」中來直觀身、心當下的感受。而「正智」巴利為 *sampajāna*，字根 $\sqrt{jñā}$ 意為「知道、了解」，接頭詞 *sam-* 有「一起、同時、集、正」的意思，⁹⁵*sampajāna* 完整的意思為「正確的知道」，能在六根的面對可意、不可意境時發揮引導的作用，並且扮演著觀察、辨別的角色。

檢視「正念」、「正智」對捨的意義，「正念」能夠在六根觸境的當下直觀感受生起；而「正智」則主動對感受作出判斷，引導心不再盲目於可意生喜、不可意生瞋，進而輔助「捨」的訓練。這亦如同 *Anālayo* 所提出的見解，捨的培育過程是藉由正念和正知而顯示出其平靜的作用，此和智慧有密切關係，並且將導致圓滿的證悟。

⁹⁰ 《雜阿含·340 經》，T02, no. 99, p. 93, a24-26。

⁹¹ 《中阿含經》(T01, no. 26, p. 434, c19-23)：「愆破！比丘眼見色，不喜不憂，捨求無為，正念正智，……如是耳、鼻、舌、身、意知法，不喜不憂，捨求無為，正念、正智。」

⁹² 《雜阿含·1289 經》，T02, no. 99, p. 355, a20-22。

⁹³ 水野弘元，《パーリ語辭典》，頁 286。

⁹⁴ 菩提比丘，《八正道：趣向苦滅的道路》，頁 88-89。

⁹⁵ 水野弘元，《パーリ語辭典》，頁 300。

七、結論

早期經典中釋尊對於捨受的教導，強調於身、心的整體層面來教說，但在後期文獻《清淨道論》則將「六支捨」(歸類於「中捨」)從捨受中抽離另行探討，這是傾向精製化分析的結果。經典內容著重將感受回歸有情自體的身、心經驗來看待，從生命流轉的角度定位「觀受無常」的修道價值，提供行者於苦、樂兩種極端感受之外，選擇以既不積極、亦不消極的態度來面對外在一切變化，無論興衰迭起，或者八風吹動，皆能讓身、心安處於不苦不樂、不喜不憂的狀態中。

從上述考察中，吾人得以更加認識捨受的多種樣貌。「捨根」著重於身、心層面的探究，經由苦、樂、憂、喜來釐清禪那中身捨、心捨的現起機轉。「隨六捨行受」是對捨的依處進行伺察的特殊感受。「依六貪著捨」與「依六離貪著捨」為凡夫與聖者捨受經驗的說明，前者由於對色存有「依著」，因而無法作為出世間的修習；後者從觀察六根所緣的無常、苦、滅而趣入聖道，實現心解脫。由此發現，離欲型態的捨受經驗，是根源於「觀」而發展出來的一種完美、不動搖的心理狀態。又聖者的捨受經驗可以經由根律儀來培育，從六根「直接接觸」可意、不可意境來進行逆向操作，達到對盲從感受的習性反應有效制約。這說明聖者的捨受經驗並非僅單純緣取中性外境，而是經由一套嚴謹、有次第的訓練而成就。

文中所考察的四種捨受經驗，儘管其的特徵、內容不同，但主軸仍是以有情為核心來探討。種種教說的疏理，目的不外乎是讓有情從感受的耽溺與慣性反應中尋獲一安頓身心之道。然礙於條件限制，研究上如漢譯用語「捨」、「護」的考察，感受的觀修問題，以及禪那中「捨」的諸多爭議，皆應該在更多豐富的資料基礎上推敲，或者另闢篇幅個別探討，才算完整。

縮略語

一、工具書縮略語

CPD *A critical Pāli dictionary* 《關鍵巴利詞典》

DOP *A dictionary of Pali* 《巴利詞典》

PED *Pali-English dictionary* 《巴英詞典》

二、文獻縮略語

DN *Dīgha-nikāya* 《長部》

Dhs *Dhammasaṅgaṇīpāḷi* 《法集論》

MN *Majjhima-nikāya* 《中部》

Ps *Papañcasūdan (Majjhimanikāya-aṭṭhakathā)* 《中部註釋書》

Pṭs *Paṭisambhidāmaggaṇīpāḷi* 《無礙解道》

SN *Samyutta -nikāya* 《相應部》

T 《大正新脩大藏經》(引自《CBETA 電子佛典集成》，臺北：中華電子佛典協會，Version 2011)。

Vibh *Vibhaṅga* 《分別論》

Vism *Visuddhimagga* 《清淨道論》

工具書

水野弘元(1975)。《パーリ語辭典》。東京：春秋社。

Cone, Margaret (2001) *A dictionary of Pali. (Part 1, a-kh.)* London: PTS.

Rhys Davids, Thomas William. ed. (1993) *Pali-English dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Rhys Davids, T. W. and William Stede, eds. (1979) *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*. London: PTS.

Trenckner, V. and Andersen, Dines. et al. (1924-48). *A critical Pāli dictionary*. Copenhagen : Munksgaard.

Williams, Monier (1995) *A Sanskrit-English dictionary: etymologically and philologically arranged*. Delh: Motilal Banarsidass.

Weeraratne, W. G. ed. (2008) “UPEKKHĀ”. *Encyclopaedia of Buddhism*. Sri Lanka: Department of Buddhist Affairs.

參考文獻

一、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。
《阿毘達磨集異門足論》。《大正藏》26 冊，第 1536 號。
《阿毘達磨大毘婆沙論》。《大正藏》27 冊，第 1545 號。
《鞞婆沙論》。《大正藏》28 冊，第 1547 號。
《阿毘曇甘露味論》。《大正藏》28 冊，第 1553 號。
《阿毘達磨俱舍論》。《大正藏》29 冊，第 1558 號。
《阿毘達磨俱舍釋論》。《大正藏》29 冊，第 1559 號。
《瑜伽師地論》。《大正藏》冊 30，第 1579 號。
《解脫道論》。《大正藏》冊 32，第 1648 號。
《成實論》。《大正藏》冊 32，第 1646 號。

Taylor, Arnold C. ed. 2003. *Paṭisambhidāmagga*, 2 vols. London: PTS.

Rhys Davids, C. A. F. ed. 1978. *Vibhaṅga*, London: PTS.

Rhys Davids, T. W. and J. E. Carpenter, eds. 1997. *Dīgha-nikāya*, 3 vols., Oxford: PTS.

Müller, Edward. ed. 2001. *Dhammasaṅgani*, Oxford: PTS.

Léon Feer, M. ed. 2006. *Samyutta-nikāya*, 5 vols. London: PTS.

Woods, J. H. and D. Kosambi, eds. 1977. *Papañcasūdanī
Majjhimanikāyaṭṭhakathā of Buddhaghosācariya*, Oxford: PTS.

Trenckner, V. ed. 2002. *Majjhima-nikāya*, 3 vols., London: PTS.

Ousaka, Y. and M. Yamazaki, eds. 2004. *Visuddhimagga*, London: PTS.

二、專書著作

- 水野弘元(1978)。《パーリ佛教を中心とした佛教の心識論》。東京：ピタカ。
水野弘元著，許洋主譯(2003)。《佛教文獻研究：水野弘元著作選集（一）》。
臺北市：法鼓文化。
向智尊者(2011)。《法見》。嘉義：香光書鄉出版社。

- 菩提比丘英編、尋法比丘中譯(2000)。《阿毗達摩概要精解》。高雄市：正覺學會。
- 菩提比丘(2010)。《八正道：趣向苦滅的道路》。嘉義：香光書鄉出版社。
- 釋印順(1992)。《佛法概論》。臺北：正聞出版社。
- Anālayo (2003) *Satipaṭṭhāna : the direct path to realization*, Birmingham: Windhorse.
- Anālayo (2011) *A comparative study of the Majjhima-nikāya*. Taipei, Taiwan: Dharma Drum.
- Bhikkhu Ñāṇamoli, and Bhikkhu Bodhi, trans. (2001) *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*, Oxford: PTS.
- Bhikkhu Bodhi, tran. (2000) *The connected discourses of the Buddha: a new slation of the Saṃyutta Nikāya*, Boston: Wisdom pblications.
- Bhikkhu Bodhi, ed. & intr. (2005) *In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon*, Boston, Mass.: Wisdom Publications.
- Gethin, R. M. L. (1992) *The Buddhist path to awakening: a study of the Bodhi-Pakkhiya Dhamma*. Leiden: E. J. Brill.
- Keith, A. Berriedale (1979) *Buddhist philosophy in India and Ceylon*, New Delhi: Oriental Books Reprint Corporation.

三、期刊論文

- Kuan, Tse-Fu (2005) "Clarification on feelings in Buddhist *dhyāna/jhāna* meditation". *Journal of Indian Philosophy* 33, pp. 285-319.
- 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.

四、網路資源

- 中華民國教育部，「異體字字典」。 <http://dict2.variants.moe.edu.tw/variants/>, 2012.12.22。

附表

方法		《雜阿含·282 經》	《中部·152 經》	《無礙解道》		
次第		眼、色緣生眼識；耳、聲緣生耳識；鼻、香緣生鼻識； 舌、味緣生舌識；身、觸緣生身識；意、法緣生意識。				
慣性反應		可意→不厭離	不可意→厭離	可意→不厭	不可意→厭	
逆向操作	第一階段	可意→厭離	不可意→不厭離	不厭惡→厭惡	厭惡→不厭惡	於可意事修不淨、無常觀；於不可意事修慈遍、四界分別觀
	第二階段	可意+不可意→厭離、不厭離 不可意+可意→不厭離、厭離	不厭惡+厭惡→厭惡 厭惡+不厭惡→不厭惡			於不可意、可意事修慈遍、四界分別觀；於可意、非可意事修不淨、無常觀。
	第三階段	可意、不可意、不可可意→不厭、厭俱離，捨心住，正念、正智。		厭惡、不厭惡兩者都避免後，住於捨、正念、正智。		眼見色不喜不憂，捨、念、正知。 (耳…、鼻…、舌…、身…、意…)

英文摘要

A study of *Vedanupekkhā* in Early Buddhism

Vedanupekkhā is one kind of experiences of neutral feeling. The value of *Vedanupekkhā* of religious practice is that beyond two extreme feelings, painful and pleasant, it reminds practitioners to settle the body and mind with a neither positive nor negative attitude. Such a special feeling experience, which in the later literature tended to be analyzed through refinement. Therefore, while basing myself in the early scriptures, my aim is to lay out here an alternative interpretation of the notion of *Vedanupekkhā*.

Found in the texts of Early Buddhism, there are three types of *upekkhā*.

The first, “faculty of equanimity” (*upekkhindriyā*) belongs to the feelings of the body and mind, its fruition is attained once one has transcended bodily pain (*dukkha*), bodily pleasure (*sukha*), mental dis-pleasure (*domanassa*) and mental joy (*somanassa*). This experience is also found in the practice of *jhāna*.

Second, “six examinations accompanied by equanimity” (*cha upekkhūpavicārā*) is a particular feeling experience characterized by the investigation of the cause for *upekkhā*.

Finally, “worldly types of equanimity” (*cha gehasitā upekkhā*) and “unworldly types of equanimity” (*cha nekkhammasitā upekkhā*) are a set of relative feeling experiences which is the practice of restraining the sense organs and is characterized by the direct contemplation of the feeling experiences which arise from the contact between the body and mind and external objects. Because the former is still subject to clinging to the external world and has not gone beyond (*nātivattati*), it does not constitute a skillful practice. The latter is informed by mindful and correct understanding, and is thus capable of leading to liberation through the observation of the impermanence of form. In later literatures, this was defined as the six-fold equanimity (*chaḷaṅgupekkhā*) of an *arahant*.

Keyword : Early Buddhism , equanimity feeling, *vedanupekkhā* ,
adukkhamasukhā vedanā, *chaḷaṅgupekkhā*