

# 四種崇高的心靈境界

四梵住的修習

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

「慈、悲、喜、捨四者也稱為「無量心」，因就其真正的本質而言，沒有任何局限，沒有排他性、不公平性，且不被選擇性的偏愛或偏見所障礙。

已達四梵住無量境界的心，對任何國家、種族、宗教與階級不會懷有瞋恨。

## 心常停留的居所

佛陀曾教導四種崇高的心：慈 (mettā)、悲 (karuṇā)、喜 (muditā)、捨 (upekkhā)。

在佛經中，這四者以巴利語 Brahma-vihāra (梵住) 為人所知。「梵住」一詞可解釋為心的超越、崇高或偉大的狀態，或似梵、似天、似神的住所。

這四種態度之所以超越或崇高，是因為它們以最正確、最理想的行為模式對待有情。事實



上，慈、悲、喜、捨四梵住，為人與社會接觸所發生的各種狀況，提供了解決的辦法。它們是緊張的紓解劑；是社會衝突中偉大的和平締造者；是生存奮鬥中創傷的療癒者；它們打破社會的界限，建立和諧的社群，喚醒人們所遺忘的寬容，恢復早已失落的喜悅與希望，提倡人類四海一家的精神，以對抗自私自利的力量。

梵住與瞋心並不相容，這樣的心類似梵天 (Brahma) —— 佛教傳統宇宙觀裡的神，是更高層天界的短暫統治者。梵天沒有憎恨，這與許多東、西方對神的概念相反 —— 那類神的信徒認為自己的神會表現出憤怒、嫉妒與「正義的憤慨」。以持戒與禪修勤勉地培養這四種崇高心的人，被認為可以達到等同梵天的境界 (Brahma-samo)。若四種崇高的心成為修行者心中主導的作用，他就能投生到相應的世界 —— 梵天界，因此說這四種是似天、似梵的心。

「梵住」之所以稱為「住」(vithara)，是因為我們應當使這四者成為心時常停留的居所，感覺像在「家」一樣，而不是偶爾短暫拜訪而隨之遺忘的地方。換句話說，要讓這四者完全充滿我們的心，而成為不可分離的夥伴，在一切日常活動中好好地注意它們，誠如《慈經》所述：

行住坐與臥，

無有疲倦時，

善安住此念，

此即謂梵住。

慈、悲、喜、捨四者也稱為「無量心」(appamañña)，因就其圓滿與真正的本質而言，沒有任何局限，如受限於其所遍及的某一類眾生，沒有排他性、不公平性，且不被選擇性的偏愛或偏見所障礙。已達四梵住無量境界的心，對任何國家、種族、宗教與階級不會懷有瞋恨。

但是，除非與這種心態建立起穩固的自然關係，否則我們很難審慎地以意志的努力來運用「無量」，也很難避免各種程度的偏執。若要成就這點，在大多數的情況中，不僅必須以這四種特質作為行為的準則與省思的課題，還要將之作為有系統禪修法的業處，這樣的禪修稱為「梵住修習」(Brahma-vihāra-bhāvanā)。修習的目標是藉助這崇高的心，成就高層次的心專注狀態——「禪那」。修習慈、悲、喜三梵住能成就前三禪，而修習捨梵住只能成就第四禪，其中「捨」是最關鍵的因素。

一般而言，持續的禪修會有兩種至高的成果：

第一、禪修將這四種特質深深地烙印在心上，成為不易動搖的自發態度。

第二、禪修造成並確保無量的延伸——擁抱一切眾生的展現。事實上，佛經對這四種修法的詳盡教導，明顯是要逐漸地展現這崇高心的無量性，它們有系統地破除一切界限——一切限制這些方法運用於特定的人或地域的界限。

禪修時，選擇散發慈、悲或喜等心的對象，要由淺入深，例如修慈無量時，先從渴望自己的幸福開始，以此作為基準點而漸漸地擴大範圍：「正如我希望自己能無苦、安樂一般，願那



有情，願一切有情也能無苦、安樂。」之後，將此慈愛的想法擴及自己敬愛的人，例如老師；再擴及到深愛的人、漠不關心的人；最後，如果有的話，擴及到敵人或厭惡的人。既然這修法是關心活著的人的福祉，就不應選擇已過世者，同時也應避免選擇對而言具有性吸引力的人。

當我們已能應付最艱難的任務——將慈心散發給厭惡的人，就應進一步「破除界線」(simāmbheda)——將慈心無分別、平等地遍及以上所說的四種人。「破除界線」時，會使我們達到更高層次的定：隨著似相 (paṭibhāganimitta) 的顯現，而成就「近行定」(upacāra-samāhi)，進一步達到初禪的安止 (appanā)，再進入更高的禪定。

在「空間的擴展」上，先從身邊的環境開始，例如家庭，之後擴展到鄰居、整條街，以至整個城市、國家、其他國家與全世界。在「方位的擴展」上，先向東方散發慈心，再來西方、北方、南方、介於四維居間的方向、上方與下方。

適度地變換選擇的對象，同樣的修習原則即能運用在悲、喜與捨的禪修上。修法的細節可見諸經文（見《清淨道論》第九品）。

成就梵住的禪定，其最終目的是培養出一種心態，以作為導向解脫的「觀」的穩固基礎，以洞察一切現象的真實性是無常、易受痛苦與沒有實體的。因四梵住而成就禪定的心，清淨、寂靜、堅定、鎮靜，沒有粗相的自私自利，因而為唯一能完成解脫最後工作的「觀」作好準備。

以上的論述顯示出兩種修習梵住的方法，一是以之作為實際的行動與適當的思考方向，另

一則是以禪定為目標的有系統禪修法，此兩者彼此相輔相成。禪修有助於使慈、悲、喜、捨成為自發的反應，當我們努力在身、語、意中保有這四種特質，卻面臨生活中無數苦惱的挑戰時，這自發的反應有助於使心更加堅定與平靜。

另一方面，若實際的行為漸漸受到四梵住的約束，心中的仇恨、緊張與暴躁就會減少，這些情緒的影響力常常狡猾地闖入禪修的時段，變成禪修中的「掉舉蓋」。日常的生活與思惟，對禪修的心有極大的影響，只有在兩者間的鴻溝持續縮小時，穩定的禪修進展與修行最高目標的達成才有可能。

不斷反思這四者的本質、利益與相反特質的過患，將有助於四梵住的修習，誠如佛陀所說：「人長久思惟與反省的事物，即是心專注、傾向之處。」

## 佛陀開示四梵住的基本內容

一、諸比丘！弟子以慈心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以慈心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。

二、諸比丘！弟子以悲心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以悲心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。



三、諸比丘！弟子以喜心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以喜心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。

四、諸比丘！弟子以捨心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以捨心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。（《長部》13）

## 四梵住的沈思

〔慈〕

「慈」，沒有「擁有」的欲望，清楚知道在勝義中沒有所謂的所有物與擁有者，這即是最崇高的慈愛。

「慈」，不說也不會想到「我」，清楚知道「我」只不過是一種錯覺。

「慈」，沒有選擇性與排他性，清楚知道若這麼做的話，就會製造出與「慈」本身相反的厭惡、反感與瞋恨。

「慈」，接納一切眾生，不論其大小、遠近，在陸地、水裡或空中。

「慈」，無私地擁抱一切有情，不僅是對我們有益或讓我們歡喜，或帶給我們快樂的有情。

「慈」，擁抱一切眾生，不論其心是崇高或低下、善或惡。擁抱高貴或良善的眾生，是因慈

愛自然地流向他們；接納心低下與邪惡的眾生，是因為他們最需要慈愛。許多善良種子已枯死的人們，只因缺少讓種子成長的溫暖，而讓它在缺愛的寒冷世界中死去。

「慈」，納受一切眾生，清楚知道我們都是這期生命中的旅伴，都受制於同樣「苦」的定律。

「慈」，並非燒傷、燒焦、折磨人、造成更多傷害的感官之火——它現在突然地燃燒，下一刻即熄滅，留下比以前更深的寒冷與孤寂。

相反地，「慈」像是安慰病人的那溫柔又堅實的手，從未改變其同情，沒有猶豫，不在意所面對的任何反應。「慈」，安撫人們因苦難與煩惱之火焚燒後所感受到的寒意。「慈」，為被遺棄在孤寂冰原中的人，在缺愛世界的嚴寒中顫抖的人，以及因深深的絕望或不斷向外求助而內心空虛、枯竭的人，給予他們生命的溫暖。

「慈」，即是知道、了解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「慈」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的愛。

「慈」，佛陀稱之為「心的解脫」、「最崇高的美」，是最崇高的愛。

「慈」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

〔悲〕



世間正在受苦，但大部分的人封閉了眼睛與耳朵，看不見川流不息的淚河流過生命，聽不見那持續不斷遍及世界的痛苦哀號。任由自己小小的悲傷或喜悅遮蔽了視線，阻礙了雙耳，心也被自私所束縛而變得僵硬、狹隘，這樣的心如何向更高的目標邁進？如何能體會唯有摒除自私的渴愛，才可以從苦中解脫。

「悲」移除了沉重的障礙，打開通往自由的大門，使狹隘的心變得如世界之寬廣。

「悲」解除心中使人麻痺、難以活動的重擔，賜予依附在自我低地上的人們得以飛翔的雙翅。

因為「悲」，即使有時我們個人並未感到苦，苦的事實卻仍能鮮明地呈現在心中。「悲」給予我們豐富的痛苦經驗，在苦真正降臨時，使我們能堅強而有所準備地面對它。

看啊！這綿長的旅行隊伍，當中無論人或動物的眾生，都背負著悲傷與苦痛。在無數的過去生中，我們都曾背負過與這每一眾生相同的重擔。看看這些眾生，打開悲憫的心吧！

而這樣的不幸可能再度成為我們自己的命運！現在沒有悲心的人，有一天會因此而哭泣。

若缺乏對他人的憐憫，將來也必會透過自己長久的痛苦經驗來獲得，這是偉大的生命定律，了解這點後，要留心看好自己！

眾生沉溺於無明，而迷失在幻相中，從一個痛苦迅速地經歷下一個痛苦，不明白苦的真正原因，也不知如何解脫。悲心的真正基礎是洞見「苦」的普遍法則，而非僅立基於單一的「苦」



的事實。

因此，我們悲憫的對象，也包括以邪惡、愚癡的心活動而獲得當下快樂的人，以他現前的行為，就可預見其苦難的未來，悲憫之心便油然而生。

有智者生起悲憫，不會讓自己成為苦的受害者，他的身、語、意充滿憐憫，但心不動搖，仍保持平靜與鎮定而不改變，他還能怎麼幫助眾生呢？

願如是「悲」於我心中生起！「悲」即是知道、了解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「悲」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的悲憫。

「悲」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

### 〔喜〕

不僅要向悲心，也要向隨喜心打開你的心胸！

眾生在世間所得到的快樂真是十分稀少啊！無論何時，只要他人得到一絲絲的快樂，你都應慶幸，至少有一線喜悅的光束，突破他們生命中的黑暗，驅散蒙蔽心靈的灰暗迷霧。

藉由分享他人的快樂如同自己的快樂一般，你的生命將得到喜悅，難道你不曾觀察過，人



們在快樂時，容貌如何因為喜悅而改變，而且變得明亮嗎？難道你不曾注意到，喜悅激起人們高尚的抱負與行為，遠超出他平時的能力嗎？這樣的經驗從未以喜悅的幸福感填滿你的心嗎？藉由為他人製造快樂，帶給他人喜悅與安慰，你自己就有能力來增加這樣隨喜的經驗。

讓我們教導他人何謂真正的喜樂！許多人從來沒學過。生命雖然充滿悲傷，但也有許多快樂與喜悅的泉源，只是大部分的人都不知道。讓我們教導人們在自己身上尋得真正的喜樂，並為他人的喜悅感到歡喜！讓我們教導人們將自己的喜樂展現到更高的境界！

在佛陀的教義中，神聖與崇高的「喜」並不少見。佛陀的教法常被誤以為是傳布憂鬱的教義，但事實卻相去甚遠，佛法一步步地導向更清淨、崇高的快樂。

神聖與崇高的「喜」是滅苦之道上的一大助力。不僅因悲傷而憂鬱的人，乃至擁有喜悅的人都會發現，平靜才能使心處於沈思的狀態，而唯有平靜與專一的心，才能得到令人解脫的智慧。

他人的喜樂愈神聖與崇高，我們就愈有隨喜的理由。我們隨喜的一個原因是，他人神聖的生活確保了今生與來世的安樂；另一個更加神聖的隨喜他人的理由，則是他們對「法」的深信、對「法」的了解與對「法」的遵循。讓我們給予他們「法」的幫助吧！讓我們努力，使自己愈來愈能夠給予他人這樣的幫助吧！

「喜」即是知道、了解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「喜」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的喜樂。

「喜」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

### 〔捨〕

捨根源於「觀」，是一種完美、不動搖的平衡心。

環顧我們周圍的世界並檢視自己的心，就能明瞭要達到並維持心的平衡是多麼地困難。

仔細地檢視我們的生命，就可以注意到生命不斷地在兩極間移動——起落、成敗、得失、毀譽，我們感受到心如何以苦樂、喜悲、失望與滿足、希望與恐懼來回應這一切。這些情緒的波浪時而將我們推向高處，隨後又將我們推落下來，才獲得片刻的平靜，馬上又進入另一浪潮的力量之中。我們怎能期待駐足於波濤的頂端呢？若不是在「捨」的島嶼上，又如何能在存有的永不止息的海濤中，建築起自己的生命之屋呢？

在幾經失望、失敗與挫折後，只分配少分快樂給眾生的世間，幾乎可說是個安全之地。

唯有愈挫愈勇的世間，才有光明成功的未來。

缺少喜樂的世間，於病痛、分離與死亡中成長。

前一刻是我們隨喜的眾生，下一刻卻亟需我們的悲憫，這樣的世界需要「捨」。



但是，所需要的那種「捨」，必須以時時保持警醒的心為基礎，而非冷漠遲鈍的心；它必定是經歷嚴格、審慎修習而來的成果，而非一時情緒的展現。但若「捨」必須一再地用力才能產生，那麼就不配稱為「捨」，它的力量也會減弱，最後為生命的變遷所擊垮。然而，真正的「捨」應能面對一切嚴格的考驗，並從嚴格考驗的來源中，使自己的力量再生，而只有根植於「觀」的「捨」，才有抵抗與自我更新的力量。

那麼，什麼是「觀」的本質呢？「觀」是清楚明瞭一切生命的變遷如何生起，並明瞭我們的真實本性。我們必須了解，自己所經歷的各種體驗，都源自此生或前世所造作的「業」——於身、語、意的行為。「業」是我們從之而生的「子宮」(kamma-yoni)，無論喜歡與否，我們都是自己的業不可轉讓的「擁有者」(kamma-sakā)。雖然是擁有者，但一旦我們造作了任何業，就失去了駕馭它的能力：業永遠追隨我們，相應於它的遺產終究會歸還到我們身上(kamma-dayada，業的相續)。沒有一件發生在我們身上的事，是來自於外在充滿敵意、不可知的世界，任何事都是自己心念與行為造作的結果，這樣的理解使我們免於恐懼，所以是「捨」心的最初基礎。當每件發生在自己身上的事，都只看到源於自己時，我們為何還要恐懼呢？

然而，若生起恐懼或不安，我們知道得以減緩的依皈處——自己的善業(kamma-paisarana)。這樣的依止，將使心中生起信心與勇氣——相信過去造作的善業會產生保護的力量，即使現生仍備嚐艱辛、挫折，也更有勇氣在當下造作更多善行。因為我們知道，崇高與無

私的行為就是抵抗命運重大打擊的最好方法，及時行善永遠不會太遲。若在避惡行善時，這樣的依皈穩固地建立在我們身上，那麼總有一天我們會肯定：「根植於過去的不幸與不善愈來愈減少了，而我努力使今生清淨無瑕，除了更多的良善以外，未來還能帶來什麼呢？」這樣的肯定，使我們的心獲得平靜，而得到忍耐與「捨」的力量，足以堪忍現前的苦難。如此一來，自身的「業」就成了我們的朋友（kamma-bandhu）。

同樣地，一切生活中的各種事件，即所造作「業」的果報，也將成為我們的朋友，儘管它們帶給我們憂傷與痛苦。「業」以偽裝的姿態，常常回到自己身上而讓人無法辨認——有時以他人對待我們的方式回歸，有時則以生命中的重大改變回歸，這些業果往往與我們的期待不符，或違反我們的意志。這樣的經驗告訴我們先前未預見的行為後果，顯示出先前的行為雖然明顯，但自己只有稍微覺察，而想以各種藉口將之隱藏、掩飾的動機。若我們學會從這角度來看待事情，並能讀到自己經驗所傳達的訊息，那麼「苦」就能變成朋友，它會是個嚴厲，但誠實、善意的朋友，教導我們最困難的課題——與自己身心有關的知識，警告我們遠離正盲目走向的無底深淵。由於將「苦」視為老師與朋友，我們就能較成功地以「捨」來忍受苦，最後，「業」的教說將給予我們強大的動力，使自己從「業」中解脫，從把我們一再擲入輪迴之苦的「業」中解脫。厭惡將在自己的渴愛、愚癡、習性上生起，創造出許多情境以考驗我們的力量、對抗力與「捨」。



應當作為「捨」之基礎的第二種「觀」，是佛陀所教導的「無我」(anatta)。這教法認為於勝義中沒有任何造作「業」的自我，其業果也沒有影響任何自我。此外，這教法還認為若沒有「自我」，我們就不能說「我自己」。造成「苦」並障礙或干擾「捨」的是自我的錯覺，若自身的某特質受到責難，我們會認為：「『我』受人指責。」而動搖了「捨」；若某項工作沒有成功，我們會認為：「『我的』工作失敗了。」而動搖了「捨」；若失去財富或摯愛的人，我們會認為：「『我所擁有的』失去了。」而動搖了「捨」。

要使「捨」成為不動搖的心，必須捨棄一切有「我的」想法，先從容易遠離自我的小事著手，漸漸地向自己深深執著的所有物與目標下手。同時，也必須捨棄一切與自私的「自我」想法有關的事物，這也是先從自己個性的一小部分開始，從不甚重要的特質，或從自己先清楚看到的些許弱點，漸漸地向自認為是個人存在中心的情緒與嫌惡下手，以練習捨離。

捨棄「我的」或「自我」的想法到達一定程度時，「捨」就會進入我們心中，因為那些已領悟為「無我」的事物，又如何能藉由貪、瞋或悲傷而使我們煩亂不安呢？「無我」的教義，因而成為我們通往解脫與「捨」之道的嚮導。

「捨」是四梵住的頂點與極致，但不應就此認為「捨」否定慈、悲、喜，或認為前三梵住較為次等，絕非如此，「捨」完全包容、遍及這三者，正如三者完全去充滿「捨」一般。

## 四梵住的相互關係

那麼，四梵住如何遍及、充滿彼此？

無量的「慈」防範「悲」免於落入偏私，防止「悲」因為選擇或排外而造成歧視，使「悲」不至落入偏見，或受到被排擠的那一方的仇視。

「慈」，將自身無私、無量的本質賜予「捨」，甚至賦予它熱情。因為經轉化與控制後的熱情，也是完美「捨」的一部分，可以強化其敏銳的洞察力與智慧的約束力。

當「慈」與「喜」正在享受或給予短暫有限的快樂時，「悲」防止它們忘記世間於此時仍存在著最可怕的苦難。「悲」提醒「慈」與「喜」，它們的快樂與無邊的痛苦同時存在，也許在踏出下一步時就會發生。「悲」提醒「慈」與「喜」，比起它們所減緩的痛苦，世上還有為數更多的苦難，於其緩和的效果消失後，憂傷與痛苦必定再度生起，直到證入涅槃時才能完全根除。

「悲」不讓「慈」與「喜」將自己限制於狹隘的一隅，而以封閉態度來面對寬廣的世界；「悲」防止「慈」與「喜」因警戒守護的小小快樂，而變得志得意滿；「悲」刺激並促使「慈」擴展自己的領域，刺激並促使「喜」尋求新的資糧，因而幫助兩者成為真正的「無量心」(appamañña)。

「悲」防止「捨」落入冷漠無情之中，使它免於遲緩或自私的孤立；「悲」敦促「捨」不斷



地進入世間的戰場中，藉它來強化自己，以期能經得起世間的考驗，直到「捨」臻於圓滿為止。

「喜」阻止「悲」因世間苦難的景象而崩潰，防止「悲」太過專注於苦，而排斥世間其他的事物。「喜」緩和心的緊張，撫平悲憫心所造成的痛苦煎熬，使「悲」遠離無意義的擔憂與無益的多愁善感，因為這些只會削弱、消耗心力。「喜」使「悲」成長為積極的悲憫心。

「喜」給予「捨」溫和的寧靜，足以軟化其嚴厲的外表。「喜」是佛陀臉上的神聖微笑，雖然他深深地了解世間的苦難，但仍維持臉上的笑容，它給予人們安慰與希望、無畏與信心，如是向人們宣說著：「大開解脫門」。

深植於慧觀的「捨」，是守護與約束其他三無量心的力量，向這三者指出應當遵循的方向，並看著它們如是依循。「捨」防止「慈」與「喜」在無謂的追尋中消散，或在未受控制的情緒迷宮中迷失。「捨」，是為了達到最終目標而警醒的自我控制，不允許「喜」滿足於小小的成果，而忘了我們必須奮鬥的真正目標。

「平等心」的「捨」給予「慈」平穩、不變的堅定與忠誠，賦予它忍耐的美德。「捨」以平穩、堅定的勇氣與無懼來滋養「悲」，使無量的「悲」能夠面對一再遭遇的苦難、沮喪的恐怖深淵。從「悲」的極積面而言，「捨」是智慧所伸出的平靜又堅定的手，對於想執行救助他人這困難技巧的人來說，是不可或缺的。在此，「捨」又指忍耐、堅忍地奉獻於悲憫的工作。

由於上述的理由，「捨」被稱為其他三無量心的頂點與極致，前三者若與「捨」與「觀」無



關，就會因為缺乏使之穩定的要素，而變得愈來愈微弱。孤立的美德，若缺乏其他特質給予穩定或柔軟的必要支援，這類美德往往會惡化成為自己特質中的缺點。例如缺少「精進」與「觀」的「慈」，易變成僅是具有虛弱、不實性質的情感上的良善。除此之外，這樣孤立的美德，常常讓我們適得其反，或有違他人的福祉等。將孤立的美德，連結成為結構中和諧的整體，並於其中展現出最好的一面，而不會落入個別弱點的陷阱，有賴於人穩定與平衡的性格，這正是「捨」的功効，也是它為四梵住彼此的理想關係提出貢獻的方式。

「捨」根植於慧觀，是圓滿、不動搖、平衡的心，但「捨」圓滿而不動搖的本質，並非呆滯、無心與冷酷的，「捨」的圓滿不是由於情緒的「空無」，而是由於了解的「圓滿」、自身的完成。其不動搖的本質，並非如冰冷的石頭般堅硬不動，而是最高力量的顯現。那麼，「捨」是如何變得圓滿與不動搖呢？那就是任何導致遲鈍的於此處破壞，移除阻礙的，破除妨礙的，情緒的漩渦與理智的迷亂皆消除，無礙的平靜與偉大的意識流變得清淨光明。

警覺的「念」(sati)·以敏銳的「慧」(pañña)融入「信」(saddhā)的溫暖中，以心的「定」(samādhi)平衡「精進」(viriya)·這內在的五根(indriya)增長為不再喪失的內在五力(bala)·之所以不再喪失，是因為五力能於世間的迷陣(輪迴)與無止盡的「擴散」中(papañca)不再迷失自己。這五力是從世間上的心與活動而產生，由於受到「念」的防護，它們不再束縛自己，且毫無改變地回到心與活動中。「慈」、「悲」、「喜」相繼由世間上的心與活動所產生，但由



於「捨」的守護，它們不再執著任何事物，且不被削弱、不受染污地回到心與活動中。

因此，阿羅漢不會因為給予而短少了什麼，不會因為贈予他人自己內心的財富，而變得貧窮。阿羅漢就像琢磨完好的清澈水晶，無有任何瑕疵，完全地吸收光線，經過自己集中力的強化後，再完整地反射出來。色彩絢麗的光線無法污染水晶，無法穿透它的堅硬，及干擾它平衡的架構，水晶不變地保持自己真正的清淨與力量。「正如世間所有的河川都流入海洋，天上所有的雨水都落入海中，卻看不出大海有所增減」——神聖的「捨」，其本質也是如此。

神聖的「捨」，或具有神聖的「捨」的阿羅漢，是世間的內在中心，但這內在的中心，應與無數有限領域的外在中心——所謂的「個性」、管理法則等有所區別。這些之所以僅是外在的中心，是因為當它們的領域遵循無常法則，而經歷結構上的完全改變時，就不再成為中心，所以造成其色法或心法重心轉變的結果。但是阿羅漢的「捨」，其內在中心因為永恆不變，所以是不動搖的，之所以永恆不變，是因為它不執著於任何事物。

佛陀如是說：

有愛者，心必動搖；無愛者，則無動搖；無有動搖，則得輕安；既得輕安，則無所喜；既無所喜，則無來去；既無來去，則無死生；既無死生，則無此世，乃至他世，二世既無，則苦終盡。（《自說經》8:3）