

SN46.54

慈心

有一次，世尊住在拘利一個稱為訶利陀的市鎮。

這時候，在上午，有些比丘穿好衣服，拿著大衣和鉢入訶利陀化食。他們心想：“現在入訶利陀化食時候還早，讓我們先往外道遊方者的叢林吧。”

於是，這些比丘前往外道遊方者的叢林，去到那裏之後，和那些外道遊方者互相問候，作了一番悅意的交談，然後坐在一邊。

外道遊方者對比丘說：“賢友們，喬答摩沙門這樣對弟子說法：‘比丘們，來吧，你們捨棄使內心污穢、使智慧軟弱的五蓋，然後內心帶著慈、悲、喜、捨，向一個方向擴散開去，向四方擴散開去；向上方、下方、橫向擴散開去；向每個地方、所有地方、整個世間擴散開去。內心帶著慈、悲、喜、捨，心胸寬闊、廣大、不可限量，內心沒有怨恨、沒有瞋恚。’ 賢友們，我們也是這樣對弟子說法：‘賢友們，來吧，你們捨棄使內心污穢、使智慧軟弱的五蓋，然後內心帶著慈、悲、喜、捨，向一個方向擴散開去，向四方擴散開去；向上方、下方、橫向擴散開去；向每個地方、所有地方、整個世間擴散開去。內心帶著慈、悲、喜、捨，心胸寬闊、廣大、不可限量，內心沒有怨恨、沒有瞋恚。’ 賢友們，在教法和教導之中，喬答摩沙門跟我們有什麼分別，有什麼差異，有什麼不同呢？”

比丘對外道遊方者的說話既不歡喜又不輕蔑，他們起座離去，心想：“我們到世尊座下，聽他說這個道理。” 於是在訶利陀化食完畢，吃過食物後返回來，前往世尊那裏，對世尊作禮，坐在一邊，然後把以上的事情告訴世尊。

世尊對比丘說：“比丘們，如果外道遊方者那樣說，你們應這樣問他們：‘賢友們，怎樣修習慈心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？怎樣修習悲心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？怎樣修習喜心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？怎樣修習捨心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？’

“比丘們，如果這樣問外道遊方者的話，他們將沒有辦法解答，還有，他們將陷入困惱之中。這是什麼原因呢？因為這個道理不是他們的範圍。比丘們，我看不見有眾生——不論在天世間的天、魔、梵，在人世間的沙門、婆羅門、國王、人——能夠令人滿意地解答這個問題。唯有如來、如來的弟子或聽過這個道理的眾生，才能夠令人滿意地解答這個問題。

“比丘們，怎樣修習慈心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？”

“比丘們，一位比丘帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的念覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的擇法覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的精進覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的喜覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的輕安覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的定覺支；帶著慈心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的捨覺支。

如果他喜歡的話，對那些使人喜愛(pleasant - craving for the sensual pleasure)的事物生起厭惡(dislike – impermanent, dukkha, not worth to hold on, not I,me,mine)想，安住在厭惡想之中。

如果他喜歡的話，對那些使人厭惡(painful bad feeling)的事物生起喜愛想，安住在喜愛想(loving kindness, BV)之中。

如果他喜歡的話，對那些使人喜愛(I like it)的事物和使人厭惡(I don't like it)的事物都生起厭惡(insight deeper level of practice- impermanent cause suffering)想，安住在厭惡想之中。

如果他喜歡的話，對那些使人厭惡(I don't like it)的事物和使人喜愛(I like it)的事物都生起喜愛(BV – 4 different perceptions)想，安住在喜愛想之中。

如果他喜歡的話，內心將喜愛與厭惡兩者都去掉(neutral – avoiding both feeling - bring up equanimity +mindfulness + clear comprehending of what they actually are without adding anything into it, no judging, just discerning, no personalizing – right view, right intention)，然後安住在捨、念、覺知之中，或是進入淨解脫。比丘們，我說，如果智慧的比丘未能通過修習慈心而得到最高的解脫的話，得到淨解脫是慈心最高的成就。

“比丘們，怎樣修習悲心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？

“比丘們，一位比丘帶著悲心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的念覺支……如果他喜歡的話，內心將喜愛與厭惡兩者都去掉，然後安住在捨、念、覺知之中，或是內心想著無邊的虛空，超越所有色想，滅除有對想，不思維各種想，進入空無邊處。比丘們，我說，如果智慧的比丘未能通過修習悲心而得到最高的解脫的話，得到空無邊處是悲心最高的成就。

“比丘們，怎樣修習喜心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？

“比丘們，一位比丘帶著喜心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的念覺支……如果他喜歡的話，內心將喜愛與厭惡兩者都去掉，然後安住在捨、念、覺知之中，或是內心想著無邊的心識，超越所有的空無邊處，進入識無邊處。比丘們，我說，如果智慧的比丘未能通過修習喜心而得到最高的解脫的話，得到識無邊處是喜心最高的成就。

“比丘們，怎樣修習捨心解脫？什麼是它的趣向、成就、果報、終極目標呢？

“比丘們，一位比丘帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的念覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的擇法覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的精進覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的喜覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的輕安覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的定覺支；帶著捨心，修習能帶來出離、無欲、寂滅、放捨的捨覺支。如果他喜歡的話，對那些使人喜愛的事物生起厭惡想，安住在厭惡想之中；如果他喜歡的話，對那些使人厭惡的事物生起喜愛想，安住在喜愛想之中；如果他喜歡的話，對那些使人喜愛的事物和使人厭惡的事物都生起厭惡想，安住在厭惡想之中；如果他喜歡的話，對那些使人厭惡的事物和使人喜愛的事物都生起喜愛想，安住在喜愛想之中；如果他喜歡的話，內心將喜愛與厭惡兩者都去掉，然後安住在捨、念、覺知之中，或是內心想著‘沒有任何東西’，超越所有的識無邊處，進入無所有處。比丘們，我說，如果智慧的比丘未能通過修習捨心而得到最高的解脫的話，得到無所有處是捨心最高的成就。”

七覺支（念、擇、進、喜、輕安、定、舍）。七覺支，又名七菩提分

瑜伽十一卷一頁云：解脫者：謂八解脫。一、有色觀諸色解脫。二、內無色想，觀外諸色解脫。三、淨解脫身作證具足住解脫。四、空無邊處解脫。五、識無邊處解脫。六、無所有處解脫。七、非想非非想處解脫。八、想受滅身作證具足住解脫。