

觀智的開展

早期佛典與烏巴慶、葛印卡內觀法門的比較研究

無著比丘 著
施郁芬 中譯

I. 簡介

本文探討現代上座部(Theravāda)禪修法門，如何實踐早期經典中所描述的觀智(insight)要項。爲了具體說明這類實踐的方式，我舉緬甸在家的禪修老師烏巴慶(1899-1971)所傳，他的印度學生葛印卡(1924)所教的內觀(vipassanā)法門爲例。這是現今上座部內觀法門中，看來最廣爲弘傳的一種。我的研究依下列主題進行：

- II.1 「止與觀」檢視止(samatha)與觀(vipassanā)的關係。
- II.2 「葛印卡所教的內觀禪修」提供這種內觀實踐方式的一個簡要概說。
- III.1 「緣起的意義」概述了對於緣起(paṭicca samuppāda)的不同解釋。
- III.2 「緣起中的行」探討葛印卡常提到的「去除過去諸行(saṅkhāras)」。
- IV.1 「四念住之間的關係」審查念住修行的這四個面向是如何地彼此關聯。
- IV.2 「觀受與四念住」闡明受隨觀可以用來發展四念住(satipaṭṭhānas)。
- V.1 「三共相」檢視經典中洞見無常的觀智如何導向洞見另二個共相。
- V.2 「全然覺悟」審視受隨觀與佛陀二大弟子舍利弗和目犍連獲得全然覺悟的關係。

II.1 止與觀

在不同的覺悟(awakening)階段所需的專注程度(止)，是引起當代廣泛注意的一個主題¹。由於我在別處²已討論過這個主題，因此在本文中我僅簡要提出我認為的兩個核心論點。

根據經典中的標準定義，一來者(once-returner)之所以這麼稱呼，就是因為他們會回到「這個世界」，亦即欲界³。如果所有的一來者都已精於獲得禪那，他們將會再生於更高的天界：色界或無色界，而非回到這個世界。這將使得「一來者」這個概念變得多餘了，因為如此則沒有任何一來者會回到這個世界。這給我們的印象即是，從早期經典的觀點來看，獲得頭兩個階段的覺悟，並不需要精於得到禪那。

然而，禪那的修習在經典中頗受注重，經典中從各個不同角度提及它的必要性。這顯示了，獲得禪那在解脫之道上是重要的一環。事實上，八正道之一的正定(*sammā samādhi*)，其標準的定義就列出了四個禪那。因此，如果說這種深度的定甚至與較高階段的覺悟都完全無關，顯然不恰當。事實上，經典中指出不還者(non-returner)已經完成了定的修習⁴，和一來者不同。

¹ 我必須向 Bhikkhu Bodhi、Bhikkhu Brahmāli、Giuliana Martini 以及 Tzungkuen Wen(溫宗堃)致謝，他們或評論本文初稿或給予有益的指示。無庸贅言，我對於本文負完全責任。對於此主題的最近文獻可見於，例如：Bodhi 2002；Bodhi 2007；Brahmāli 2007；Wen 2009。

² Anālayo 2003: 67–91.

³ 例：MN 34 at MN I 226,25 指出「一來果將於再一次回到這個世間[後]，究竟苦邊」，*sakadāgāmino sakid eva imaṃ lokam āgantvā dukkhass 'antaṃ karissanti*；在對應的 SĀ 1248 at T 2, 342b26 裡，有類似的說法：斯陀含，一來此世，究竟苦邊。

⁴ 根據 AN 3.86 at AN I 233,22，圓滿了戒及定，但尚未圓滿慧的修行者，摧毀了五下分結，*silesu paripūrakārī hoti samādhismiṃ paripūrakārī paññāya mattaso kārī ... so pañcannaṃ orambhāgiyānaṃ samyojanānaṃ parikkhayā*。在 SĀ 821 at T 2, 210c27 裡有類似規定：比丘重於戒，戒增上，重於定，定增上，不重於慧，慧不增上 ... 斷五下分結。兩個版本也都舉一位阿羅漢(已經圓滿慧了)為例。這清楚顯示，——不好意思與 Wen 2009: 87f 意見不同，——此規定中的「圓滿定」意指實際得到，圓滿此先決條件而達到不還果，而非僅是一種傾向，所謂不還果在得到果位後將易於發展定。如果真是如此，那麼說到阿羅漢時就可做結論說，同樣地，他們只是有潛力圓滿慧，而不須已經完成慧的修習以成為阿羅漢。事實上，這麼解釋的話，甚至阿羅漢也不須圓滿戒，只是有潛力發展戒，這個結論將和早期經文中阿羅漢戒圓滿的說法直接相反。在檢閱其他段落例如 AN 4.163 at AN II 150,28 裡描述的四種修行時，AN 3.86 的規定也應放在心上。這裡所描述的兩種修行模式並不見得代表該禪修者從未體驗禪那(*jhāna*)，因為這裡可能只

此即建議，修定精熟到獲得禪那，是不還果及全然覺悟的必要條件。

總結而言，早期經典提供的觀點似乎是，較低階段的兩個覺悟，亦即預流果(stream-entry)和一來果，是可以由那些尚未得禪那的人所證得，但較高階段的兩個覺悟看來必須要有這種精熟的禪定⁵。

II.2 葛印卡所教的內觀禪修

就止與觀的關係而言，葛印卡所教的禪修傳承是基於止(tranquillity)而漸進於觀(insight)的修法。十日禪修課程的前三天是修出入息念，以建立心理安定的基礎。接著六天則致力於內觀禪修(insight meditation)。最後一天則著重在慈心觀(mettā)的修習。

修觀的實際方法是基於逐漸及系統化的掃描身體，藉以發展對於感受(vedanā)⁶的清楚覺知。這種方式的受隨觀(vedanānupassanā)能夠覺知到全身愈來愈細微的感受，最後發生身體堅實感的全然消融(bhaṅga)，取而代之的是體驗到身體為一團不斷變化的波動。在進階禪修者所參加的長期課程中，這種系統化的掃描身體進展為比較靜態和被動接納式的觀察，也包括對於心識之流(稱為「有分心」(bhavaṅga-citta)的覺知。

藉由投入時間修習出入息念，以之為工具來建立專注一心的基礎，葛印卡所教的內觀傳承視正式修止(tranquillity)為修觀(insight)的必要基礎。在長期課程中，則鼓勵禪修者修定到初禪(jhāna)。不過，對於獲得較低兩個階段的覺悟，亦即預流果和一來果而言，則認為近行定(upacāra samādhi)這樣的基礎已經足夠。因此，對於那些還未達到一來果的人，並不建議他們嘗試進展到更高階段的禪那；這是因為在此之前，獲得解脫的觀智應該是最優先重要的。因此，只有在成就一來果之後，更高階禪那的修止才於焉展開。

從一開始的觀察呼吸所產生的感受，到全面地觀全身的感受，這樣地從

是要指出，禪那並非這個禪修者發展觀智的目標。

⁵ 然而，必須要說的是，經典中看待止和觀的方式，主要在於兩者之間密切相關，同為進展到覺悟的必要特質，而不在於修內觀(vipassanā)需要多少止(vipassanā)，詳見 Anālayo 2006/2010a.

⁶ 關於烏巴慶(U Ba Khin)的資料，參照 Kornfield 1977/1993: 235–255; Solé-Leris 1992: 136–152; 和 Gruber 1999: 45–60.

止到觀的轉換，在葛印卡所教的內觀法中是逐步發生的。有架構地系統化掃描身體，有助於禪修者避免分心，也讓心的專注力能夠繼續增長，即使是到了主要致力於生起無常(隨)觀智的階段。

然而，逐步掃描身體的修法是在各種感官經驗的領域(realm)裡運作，其目的在於開發洞見三共相的觀智。因此，它很清楚是屬於現代禪修傳承所稱的內觀(*vipassanā*⁷)。

葛印卡所教的內觀法，修練到最後的禪修方式是，讓觀智在被动而接受性的心中展開。在這個階段，心中五蓋不起，並且已經很穩固地建立在當下、對於感受的無常本質的覺知上，此時已經不再需要藉助系統化掃描身體了。

III.1 緣起的意義

洞見緣起(*paṭicca samuppāda*)的觀智，顯然和覺悟有密切關係。經典即如此描述，佛陀在覺悟後馬上回顧他對緣起的洞察⁸——緣起這個主題是他在證悟之夜以前就已經開始省思的⁹。因此可以安全地假定，緣起是開展解脫觀智的核心重點¹⁰。

雖然它這麼重要，但對於這個佛教教理的解釋卻各家不同。依據注釋書傳統的解釋，緣起的十二支涵蓋三世。這種解釋法在巴利藏(Pāli canon)中出現最早的是在《無礙解道》(*Paṭisambhidāmagga*)¹¹，而根據 von Hinüber (1996/1997: 60)的說法，《無礙解道》「可能是...太晚才作出...以致未納入已集成的論藏(*Abhidhammapiṭaka*)，而《小部》(*Khuddakanikāya*)則總是可以再延續添加。」在說一切有部(*Sarvāstivāda*)，同樣的解釋法則見於《發智

⁷ 止(*samatha*)這個字在現代用來代表，最後忽略所有感官經驗以發展專一體驗的一種修行模式。參照 Anālayo 2006/2010a: 108. 有一個實例說明這個基本差異。

⁸ Ud 1.1 at Ud 1,6 以及對應的 T 212 at T 4, 775c19.

⁹ SN 12.10 at SN II 10,1，以及對應的 SĀ 285 at T 2, 79c28；Waldschmidt 1957/1967: 312 以及 Tripāthī 1962: 89–94.已重建相對應的梵文殘卷。

¹⁰關於洞見緣起的觀智對於入流(stream-entry)的決定性突破的重要性，參照 Bodhi 2009: 68f.

¹¹ Paṭis I 52,19; Bodhi 2000: 741 註記 50 指出 SN 12.19 at SN II 23,ult 構成了三世說之下四重區分的前身，對應經文參照 SĀ 294 at T 2, 83c24，以及 Tripāthī 1962: 140 重建的梵文殘卷。

論》(*Jñānaprasthāna*)，因此是論藏¹²的一部份。

在巴利藏中，《無礙解道》的前身是《分別論》，《分別論》是上座部佛教論藏中的第二本，可能也是最早的一本。對於緣起這個主題，《分別論》有不同的解釋法，將緣起十二支的每一支對應於一個心識刹那(*mind-moment*)¹³。《分別論》解釋，從這個觀點來看，十二支裡的「生」可以理解為心理狀態(*mental state*)¹⁴的生起。類似的解釋法亦可見於說一切有部的《大毘婆沙論》(*Mahāvibhāṣā*)¹⁵。

但同一《分別論》裡，也有遵循傳統的解釋法，從「經分別」(*suttanta-bhājanīya*)的角度指出「生」代表的是實際的投生，與從「論分別」(*abhidhammabhājanīya*)的角度相對¹⁶。

換句話說，《分別論》清楚證明了「十二支可以應用於單一心識」這個說法的古老性，但同時也說「生」代表實際投生，如同經典中的原意。值得注意的是，《分別論》視這兩種說法為互補的觀點，而非互相矛盾的立場。

當代則有 Bhikkhu Buddhādāsa (1979/1992) 和 Bhikkhu Ñāṇavīra (1987: 16–40) 提出反對三世緣起說的議論，也有 Bhikkhu Bodhi (1998) 辯護傳統說法而回應反駁。

而 Jurewicz (2000) 則認為，緣起十二支的形成可能與批判吠陀(Vedic)創世神話有關¹⁷。這個說法和早期經典中常見的傾向(*tendency*)一致，亦即為了

¹² T 1544 at T 26, 921b17 將十二支區別為三時段，頭兩支(無明以及行 *saṅkhāras*)是關於過去，而生、老死則是關於未來。

¹³ Vibh 144,2.

¹⁴ *Vibh 145,14*: 「有緣生」是什麼意思呢？這些[心理]狀態的生，他們的出生，現起，完全顯現與展現 – 被認為是「有緣生」[的意思]；*tattha katamā bhavapaccayā jāti? yā tesam dhammānaṃ jāti sañjāti nibbatti abhinibbatti pātubhāvo, ayaṃ vuccati bhavapaccayā jāti.*

¹⁵ T 1545 at T 27, 118c13, 將十二支應用於一個心的狀態，說明「如此之[心理]狀態的生起是『生』」，所謂「如是諸法起即是生」；*Abhidharmakośabhāṣya 3.25 in Pradhan 1967: 133,1* 宣稱所有十二支皆可在單一剎那內找到，*ekasmin khalvapi kṣaṇe dvādaśāṅgāni bhavanti.*

¹⁶ Vibh 137,13: 「有緣生」是什麼意思呢？眾生在一種或那一種的眾生中出生，他們的出生，成為存在，現起，完全顯現與展現，[他們的]蘊聚的展現，[他們的]諸根的獲得 – 被認為是「有緣生」[的意思]；*tattha katamā bhavapaccayā jāti? yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti nibbatti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo, āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati bhavapaccayā jāti.*

¹⁷ 最近的討論見於 Jones 2009.

表達佛教教理而重新詮釋古印度普遍流行的想法和觀念¹⁸。

從實際的觀點來看，緣起法則本身是核心重點，這個法則的運作與十二支的每一支都有關，無論這是在當下剎那或是貫通三世。這點可從一篇巴利經文中得到確認，經中說「緣起」指的是這種依賴特定條件的法則 (principle of specific conditionality)，至於十二支則是依緣而生的東西¹⁹。

因此，洞見緣起的觀智可以透過觀察基本的緣起法則來開展，而這個法則運作於十二支裡的任二支之間。在此，感受 (*vedanā*) 與渴愛 (*taṇhā*) 之間的依緣關係就是一個明顯的選擇，因為渴愛就是緣於感受而生起。無論體驗到什麼感受，與那種感受有關的渴愛會生起並影響我們的反應 (reactions)，而就是在這渴愛生起的當下，藉由避免造作那些受到渴愛影響的習性反應，緣起的苦 (*dukkha*) 可以被截止。以此為目的，則受隨觀 (*vedanānupassanā*) 是可取的，因為藉由受念住，對於感受的習性反應可以被覺知照亮 (觀照)。

以「渴愛」來反應「受」的傾向，根植於「無明」——位於緣起序列的開端，而依此序列，「行」 (*saṅkhāras*) 則緣於無明。因此，我將進一步詳述，受到無明影響的「行」 (*saṅkhāras*)，如何影響「受」的體驗，這也是葛印卡所教內觀法的一個關鍵要點。

III.2 緣起中的行

無論對於整個緣起十二支的含義採取什麼態度，都不太可能質疑，在早期經典中「行」 (*saṅkhāras*) 有時候的確代表某種作用超過一世而具有制約性的影響力²⁰。舉例來說，經中提到，由身體、語言、心意所造作的不善行 (*unwholesome saṅkhāras*)，導致與這些不善行的本質相應的再生

¹⁸ Rhys Davids 1921: 132 發現這個傾向而說「舊瓶裝新酒」； Herschok 2005: 4 則認為是對於當代觀念「接納的一般策略，但之後明顯地修正其意思」。其他的例子參照 Norman 1991/ 1993 或 Gombrich 2009 最近的研究。在這種傾向後面是一種思考模式，Hacker 1983: 12 稱之為「包含論」 (inclusivism)，Schmithausen 2005: 171 解釋為「以下層附屬的地位去包含的傾向，如果必要則就對手組織或運動的一些要素作一些改正，好納入自己的理論或實踐的架構；亦參照 Rugg 2008: 97-99。

¹⁹ *SN 12.20 at SN II 26,5* 說明「這如性，這不虛妄性，這不異性...，這特定的條件制約——比丘們！這就是所謂的緣起」，*yā tatra tathatā avitathatā anaññathatā idappaccayatā, ayam vuccati, bhikkhave, paṭiccasamuppādo.*

²⁰ Anālayo 2006/2010b 探討 *saṅkhāra* 這個字的各種不同差異。

(rebirth)²¹。另一個例子則說，「行」的增長與未來新的「有」相關²²。至於這如何發生，則在另一段經文中有較詳細的解釋；該經文說一個人的意圖、計畫以及潛在的傾向構成了「識」的基礎，這「識」又導至接下來的「名色」(name-and-form)，然後是隨之而來的其餘緣起各支²³。

此段經文所提到的「潛在傾向」(隨眠 *anusaya*)與本節特別有關，因為《有明小經》(*Cūḷavedalla-sutta*)說，許多這種潛在傾向都與感受密切相關²⁴。換句話說，就是在體驗感受的當下，這些以貪愛、瞋恨或無明來反應的潛在傾向顯現了出來。而隨著洞見感受之無常本質的觀智(*insight*)增長，就能藉由去除無明——亦即制約了這些傾向的根本條件，而逐漸去除這些傾向。

基於這個背景，才能夠了解葛印卡所教的十日內觀課程中，方法指導裡重複出現的「去除過去諸行(eradicating past *sāṅkhāras*)」。雖然這種說法未

²¹ MN 57 at MN I 389,30: 「造作了一個痛苦的身行 (*sāṅkhāra*)，造做了一個痛苦的語行，造做了一個痛苦的意行，就生於一個痛苦的世界」，*sabyābajjhaṃ kāyasāṅkhāraṃ abhisāṅkharitvā sabyābajjhaṃ vacīsāṅkhāraṃ abhisāṅkharitvā sabyābajjhaṃ manosāṅkhāraṃ abhisāṅkharitvā, sabyābajjhaṃ lokam upapajjati* (亦參見 AN 4.232 at AN II 231,8). 藏文的對應本中也有類似的敘述，D *mngon pa ju* 168a5 or Q *tu* 194a3，相關之研究及翻譯見 Skilling 1979.

²² SN 12.64 at SN II 101,13: 「當行 *sāṅkhāras* 增長時，就會產生未來的存有，*yattha atthi sāṅkhārānaṃ vuddhi, atthi tattha āyatim punabbhavābhiniḍḍatti*」；SĀ 374 at T 2, 103a4 有類似的字句：「行增長故，當來有增長」。

²³ SN 12.39 at SN II 66,8: 「比丘，一個人所意圖，計畫的，潛在傾向所針對的，就是識建立的基礎，有這個基礎，識變得完全建立，識完全建立並增長，就又接下來的名色，緣於名色有六入，緣於六入而有觸，緣於觸而有受...等等」，*yañ ca, bhikkhave, ceteti yañ ca pakappeti yañ ca anuseti, ārammaṇam etaṃ hoti viññāṇassa tṭhiyā, ārammaṇe sati patiṭṭhā viññāṇassa hoti, tasmim patiṭṭhite viññāṇe virūḷhe nāmarūpassa avakkanti hoti, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā ... (etc.)*. 對應的 SĀ 360 at T 2 稍有不同，在名色之後不是接著六入等等，而是直接到生，老，病，死等等，若思量，若妄想者，則有使，攀緣識住，有攀緣識住故，入於名色，入名色故，有未來世生，老，病，死，憂，悲，惱，苦，如是純大苦聚集。

²⁴ MN 44 at MN I 303,8 解釋「貪愛的潛在傾向常在...樂受之下；瞋恨的潛在傾向常在苦受之下；愚癡的潛在傾向常在中性感受之下」，*sukhāya ... vedanāya rāgānusayo anuseti, dukkhāya vedanāya paṭighānusayo anuseti, adukkhamasukhāya vedanāya avijjānusayo anuseti*。同樣的敘述見於對應的 MĀ 210 at T 1, 789c1: 樂覺者 ... 欲使也，苦覺者 ... 恚使也，不苦不樂覺者 ... 無明使也；而藏文的對應版則不同，每種狀況都說感受導向所對應的煩惱(defilement)的「增長」，而不是說所對應的「潛在傾向」，參見 D *mngon pa ju* 9b5 or Q *tu* 10b7: *bde ba 'i tshor ba la 'dod chags rgyas par 'gyur ro, sdug bsngal gyi tshor ba la zhe sdang rgyas par 'gyur ro, bde ba yang ma yin sdug bsngal ba yang ma yin pa 'i tshor ba la gti mug rgyas par 'gyur ro*.

見於經典中²⁵，但是作為苦(*dukkha*)的緣起第二支的「行(*saṅkhāra*)」，也包括了前面所說心的潛在傾向，全部都根源於無明²⁶。而這些傾向是過去反應(*past reactions*)的結果，並且轉而影響目前的反應方式。然後這反應又再加強或減輕了這些傾向，端視他如何反應而定。

葛印卡在課程中的方法指導特別指出，唯有當感受的體驗結合了洞見無常的觀智時，這種「過去諸行」的去除才會發生。如此，由於對任何感受的無常本質都清楚覺知，對感受也就不再起反應，而是以不執著和平等心(*detachment and equanimity*)來體驗感受。這樣，也就逐漸地去除條件制約了(*de-conditioning*)。

這種逐漸的去除條件制約是基於此修法的三個要點：

- 以覺知掃描身體，讓修行者建立直接體驗當下感受的基礎。
- 保持平等心以制衡受到潛在傾向所推動的反應。
- 持續覺知任何體驗的無常本質，提供最重要的能破除無明的觀智。

以這種方式，苦的緣起可以在感受和渴愛之間的這個關鍵點被截止。這是藉由逐漸去除心理制約——「行」，而得以發生。因為「行」根源於無明，所以導致對感受以渴愛來反應。

IV.1 四念住之間的關係

《安那般那念經》(*Ānāpānasati-sutta*)說，出入息念也可以圓滿建立四念住(*satipaṭṭhāna*)，雖然在《念住經》(*Satipaṭṭhāna-sutta*)裡它只是觀身的一種方法²⁷。

²⁵ 但是，過去的 *saṅkhāras* 可以作為觀察所緣的主張隱見於五蘊的標準問答，在如何觀無我的說明中，對於每一蘊使用了「過去、現在、未來」的條件(*qualification*)，因此也適用於 *saṅkhāras*，參見 e.g. MN 35 at MN I 235,2 以及對應的 SĀ 110 at T 2, 36c29。

²⁶ 把 *saṅkhāras* 當作代表根源於無明的潛在傾向，也有助於了解「當持續修行受隨念(*vedanānupassanā*)時，根深蒂固的 *saṅkhāras* 浮現到表面並且被去除」的主張，參見 de Silva 1990: 178。不過，這樣的主張未必意指「業(*kamma*)由於受果報(*vipāka*)而銷亡了」*ibid.* p. 173 所說，因為並非所有的感受都是業果，cf. SN 36.21 at SN IV 230,13 以及對應的 SĀ 977 at T 2, 252c21; cf. also Anālayo 2003: 168f。

²⁷ 這是出入息念十六步驟裡的前四步，參見 MN 10 at MN I 56,12 以及對應的 MĀ 98 at T 1, 582c12。

此外，無論是觀身、受、心、法這四種裡的任一種，都可以作為圓滿七覺支的基礎並獲致解脫²⁸。

從這樣的說法看來，沒有理由不能也用《念住經》裡別種不同的修法來建立四念住。以觀受為例，以觀受為基礎應該就可能修行四念住。

以此觀點來看葛印卡所教的內觀傳統，除了從緣起中感受和渴愛之間的關鍵連結直接切入之外，這個傳承的觀法在理論上也可以用來探索身、心、和法。

《安那般那念經》明白指出這並非絕對必要，根據它的說法，單單觀受就已足夠突破到解脫。然而，為了更加了解葛印卡所教的內觀傳統的潛力，我接著探討四念住與此上座部禪修法的關係。

IV.2 觀受與四念住

IV.2a) 觀身

依照葛印卡的指導有系統地掃描身體，可以直接增長「身至念」(*kāyagatāsati*)——對於身體的覺知。這會使得身體的姿勢和動作有自覺，而自然導至對於四威儀的覺知以及對於身體動作的正知，就和《念住經》裡的描述一樣。

增長「身至念」的重要性，在早期經典裡事實上是個重複出現的主題；經文說這種對身體的覺知，提供了重要的錨定(*anchoring*)作用，將心固定在身體經驗上，能夠對治感官的誘惑²⁹。在葛印卡所教的內觀課程中，一再強調必須要發展對於身體感受持續不斷的覺知，而這確實能帶來這種將心固定在身體經驗上的錨定作用。

²⁸ MN 118 at MN III 83,21 以及對應的 SĀ 810 at T 2, 208a25 描述了安般念如何圓滿四念住，而 MN III 85,8 and T 2, 208b15 說四念住的任何一個都能作為圓滿七覺支的基礎。Anālayo 2007 比較了這兩個開示；七覺支的研究，見 Gethin 1992: 146–189 以及 Anālayo 2003: 233–242。

²⁹ 錨定(*anchor*)於身體對於守護諸根的重要性，可見於 SN 35.206 at SN IV 200,5 以及對應的 SĀ 1171 at T 2, 313b5，用一根堅定不移的柱子綁住各種狂野的動物，讓牠們不可能隨意亂跑。表現這個重要性的另一個比喻是，有個人必須在頭上頂著乘滿油的盆子，通過一群正觀看女郎跳舞的人們，並且後面跟著另一個拿劍的人，只要油濺灑出來，就隨時要砍掉他的頭，見 SN 47.20 at SN V 170,2 和其對應經 SĀ 623 at T 2, 174b21。

以掃描身體的技巧來增長對於身體的覺知，也加強了身體各部位的敏感度。理論上這可以成為觀身的基礎，無論是觀身體分解的各部位或是觀構成身體的四大(堅硬性、凝聚性、暖性、動性)；雖然此傳承並未直接鼓勵這些修法。

IV.2b) 觀受

關於觀受，由於葛印卡所教的方法是基於在身體的範疇(*framework*)內觀察感受，因此我必須簡短地探討一下經典裡對於身體感受和心理感受的區別³⁰。

《箭經》(*Salla-sutta*)說，身體體驗到的痛苦能夠帶來僅僅是身體上的感受，或是身體上以及心理上的感受³¹。差別在於後者除了身體上的痛苦之外，還有關於自己生病或受傷的心理苦惱，這便在身體體驗到的感受之上，又生起了心理的感受。

而在這兩種狀況裡，身體感官門戶(根門)上生起的痛苦都是由心去體驗的。事實上，感受一直都是心理事件，在「名色」³²(*nāma-rūpa*)裡屬於「名」(*nāma*)。如果沒有心，就根本沒有任何感受。

然而這些感受並非只由心單獨體驗。身體上的苦受顯然是一種也涉及到身體的經驗。更進一步說，即使是心理的苦惱也會在身體上有所作用。關於心理的苦樂在身體上有所作用，事實上經典裡有明確的描述。例如，在禪那中體驗到的純心理的喜悅和快樂如何影響整個身體³³，或是當遭到指責時，心理的不悅如何影響身體而使肩膀下垂以及因羞慚而低頭³⁴。

早期經典裡區別身體感受和心理感受的重點，並不在於分辨某些感受只由身體體驗，而其他感受只由心體驗；而是在於區別感受的起源。也就是說，重點在於這愉悅或痛苦的感受，是基於哪一個根門而生起的，至於感受的體驗則通常涉及身體和心理雙方面。

³⁰ 較詳細的討論，參見 Anālayo 2009b: 81–84。

³¹ SN 36.6 at SN IV 208,7 以及對應的 SĀ 470 at T 2, 120a9.

³² MN 9 at MN I 53,11 以及 MĀ 29 at T 1, 463c25.

³³ MN 119 at MN III 92,25 以及對應的 MĀ 81 at T 1, 555b18, 翻譯見於 Kuan 2008: 158.

³⁴ MN 22 at MN I 132,28, 對應的 MĀ 200 at T 1, 764a7 沒有提到下垂的肩膀。

因此，在身體範疇內觀察感受也包括了心理感受，是就它們對身體的影響來觀。事實上，在前面關於禪那時體驗心理喜樂感受的例子裡，覺知身體如何被這種喜悅所滲透，就明確地被當作觀身(*kāyānupassanā*)的方式，這很清楚說明了，能夠藉由覺知這些心理感受在身體上的作用來體驗它們。

所以，總結來說，一般體驗到的感受有身體和心理兩部份，因此也可以分別由這兩個面向切入。葛印卡所教的內觀傳統，選擇以身體上呈現的感受為所緣，因為它容易覺察，同時也讓修行者錨定在當下的身體體驗上。然而，這樣強調身體上的感受，並不代表就忽略了其他根門生起的感受，因為基於它們對身體的影響也可以體驗到它們。

V.2c) 觀心

至於觀心，以此方式覺知感受可以及早在不善心剛生起時即覺察到。通常的狀況是，對感受最先產生的評價，引生出後續受到貪愛和瞋恨染污的心理反應。如果在感受的階段就注意到貪愛和瞋恨的潛在傾向，就可能在反應初萌芽時即遏止它。

透過熟練的修行這種方法，會展現出一個非比尋常的潛能，亦即能在心理反應最初生起時，就在感受的層面上覺察到。可以很快地認出藏在某個想法或經驗之下的情緒態度，而且也不會被想法本身拉跑，因為觀照的基本模式自動結合了這種指認，並且藉由覺知感受而將心穩固地安立在身體的體驗上。

IV.2d) 觀法

關於此念住，《安那般那念經》提出另一個重要指示，亦即可以藉由觀下列四者來觀法：

- 無常 (*impermanence*)
- 減去 (*fading away*)
- 寂止 (*cessation*)
- 放下³⁵ (*relinquishment*)

³⁵ MN 118 at MN III 84,27: 「比丘們，當比丘修行觀無常時...觀減去...觀寂止...觀放下...在那時，比丘們，就諸法觀諸法」，*yasmim samaye, bhikkhave, bhikkhu aniccānupassī ... virāgānupassī ... nirodhānupassī ... paṭinissaggānupassī ... sikkhati, dhammesu dhammānupassī, bhikkhave, tasmim samaye bhikkhu viharati*。對應的 SĀ 810 at T 2, 208b10 不同在於說到觀「無常，斷，無欲，減」；亦見 Anālayo 2007: 146f。

這樣的觀法是修行葛印卡所教方法的自然結果，因為覺知感受的無常本質，導致對於它們不斷減去和寂止的觀智，繼而能放下個人對於它們的情緒牽扯。

《念住經》裡的觀法是從覺知五蓋開始。因此前面所提到的由持續覺知感受而能迅速認出心理制約是很重要的，因為迅速認出蓋的生起對於禪修順利進步是必要的。如此，觀受能夠成功地使較熟練的禪修者在蓋初生起時即警覺到，因而讓他們能夠單純用正念觀察來克服蓋，因為此時這些蓋尚未有足夠力量能打敗心。

《念住經》裡的觀法也包括五蘊。前面提到持續修練葛印卡所教的內觀法而體驗到的身心現象消融(*bhanga*)，就能符合觀五蘊生滅的基本原理³⁶，因為這種經驗顯露了身心各個面向是如何不斷在變化的。

《念住經》裡觀法的另一個對象是六入處。在觀受修練到更高階段時，無論在任何根門發生了什麼事³⁷，覺知都可以穩固地建立在身體感受上。這樣禪修下去，對於無常能有明白而持續的覺知。

經典中也有隱含這種修練方式的描述，經中說正念和正知(*satisampajañña*)可以藉由清楚了知下列之事，加以培養：

- 受(feelings)的生起、持續以及減去；
- 想(perceptions)的生起、持續以及減去；
- 思(thoughts)的生起、持續以及減去³⁸。

在這個描述裡，從受到想和思的進展可以是意味深遠的，因為對於受無常的覺知一旦建立良好了，任何想或思的生起自然就成為整個無常體驗的一

³⁶ Gethin 1986: 43 註明：「觀五蘊的無常本質」由於它對於生發解脫觀智的顯著潛能，而在諸經中特別突出。

³⁷ 關於這是較為進階的修行方式可見於烏巴慶 1977/1993: 251 的指示：在說明「可以藉由六根的任何一根來發展對於無常的了知」之後，又說明，不過「在嘗試任何其他根門之前，應該先讓自己藉由身受建立好對無常的了知。」

³⁸ AN 8.9 at AN IV 168,12：「知道受生起，知道它們存在，知道它們消失，知道想...知道思生起，知道它們存在，知道它們消失」；*iditā vedanā uppajjanti, veditā upaṭṭhahanti, veditā abhataṃ gacchanti; veditā saññā ... veditā vitakkā uppajjanti, veditā upaṭṭhahanti, veditā abhataṃ gacchanti*；對應的 SĀ 275 at T 2,73b24; SĀ² 6 at T 2, 375b10；以及殘卷 SHT VI 1226: 5Vb in Bechert 1989: 22。

部份，而這個無常的體驗是根植於觀受³⁹。

如前文所提，《安那般那念經》指出單單觀受就能導向七覺支的發展。因此，即使禪修方法並未涵蓋所有四念住，但解脫觀智的必要關鍵，即建立七覺支，仍是可能的。

事實上，葛印卡在長期課程裡的指導，頗為重視七覺支。在方法指導裡，他描述在進階修練時，喜(*pīti*)和深度輕安(*passaddhi*)的體驗應該如何導致捨(*upekkhā*)，以便產生覺悟的決定性突破。

念住修行的終點是對於四聖諦的觀智。而這種觀智是修行葛印卡所教的內觀法的自然結果。因為既然覺知到緣受生愛，必然會增長對於苦(*dukkha*)、苦生、苦滅、以及滅苦之道的體會。接下來我將較詳細說明從無常到苦及之後的過程。

V.1 三共相

根據巴利經典中「根」(*indriya*)的標準定義，智慧主要在於洞見生滅，亦即無常。同一定義附加說明這種覺知應該是有穿透力的(*penetrative*)，才能導致從苦中出離⁴⁰。

此段話指出觀無常對於發展智慧來說是必要的。其它經文也說洞見五蘊的任一蘊或六入處的任一處的無常本質，是圓滿正見道支的方式⁴¹——《大

³⁹ 根據烏巴慶 1977/1993: 250 所說，他所教的內觀法(*vipassanā method*)「包括觀念頭(*thought-elements*)的無常本質...有時候注意力只在身體(*matter*)的無常，有時候注意力可以在念頭的無常」。

⁴⁰ 例如 SN 48.9 at SN V 197,19: 「聖弟子有智慧，具有神聖的、具穿透力的、能了知[現象]生滅的智慧，而導向苦(*dukkha*)的完全滅除-- 比丘們，這就是所謂的慧根」。 *ariya-sāvako paññavā hoti udayatthagāminiyā paññaya sammānāgato ariyāya nibbedhikāya sammādukkhakkhayagāminiyā, idaṃ vuccati, bhikkhave, paññindriyaṃ* (AN 5.2 at AN III 2,25 對慧力(*bala*)作同樣的定義)。對應的 SĀ 647 at T 2, 182c10 則說是洞見四聖諦的觀智(*insight*)。

⁴¹ SN 22.51 at SN III 51,12: 「他觀身為無常，這是他的正見；正觀故厭離...去除了喜貪，他的心稱為解脫，正解脫」， *rūpaṃ aniccan ti passati, yāyaṃ hoti sammādiṭṭhi, sammāpassaṃ nibbindati ... nandirāgakkhayaṃ cittaṃ vimuttaṃ suvimuttaṃ ti vuccati*(接著對於其他蘊重複同樣的說法)； SN 35.155 at SN IV 142,1: 「他觀眼為無常，這是他的正見；正觀故厭離...去除了喜貪，他的心稱為解脫，正解脫」， *cakkhuṃ aniccan ti passati, sāyaṃ hoti sammādiṭṭhi, sammāpassaṃ nibbindati ... nandirāgakkhayaṃ cittaṃ suvimuttaṃ ti vuccati* (接著對於其他根重複同樣的說法)； SĀ 188 at T 2, 49b8 有很近似的對應版：正觀察眼無常 ...

四十經》(*Mahācattārīsaka-sutta*)及其對應的經典說正見是整個八正道之首⁴²。

觀生滅也是《念住經》裡念住修行的一個關鍵重點。以感受為例，禪修者應該要覺知它們生起、滅去、以及生滅的本質⁴³。以此方式禪修的重要性在於，它區別了只是念住(*satipaṭṭhāna*)以及念住的修得(*satipaṭṭhānabhāvanā*)⁴⁴。

基於對無常的完全體會，進一步須洞見另外兩個共相(*lakkhaṇa*)。這個進展的描述可見於經典中的標準問答，傳統上認為也是佛陀使五比丘完全覺悟的教導。根據此教導，五蘊的每一蘊，以及隨之而來的個人所有的主觀經驗，是首先要見到無常的。體會到無常後，進一步體認到其中不可能有任何持續的滿足，亦即，無常故苦⁴⁵。然後這又引導至洞見任何無常、苦、具變化本質的東西，都不當作「我的」，不視同為「我」，更別說把它當作「自我」⁴⁶。

同樣的基本模式也構成一組想的基礎，依下列三個步驟進展：

- 無常想；
- 無常苦想；
- 苦無我想⁴⁷。

陳述這些想的方式顯示，從一共相進展到另一共相並不需要改變對象，而是改變觀點。以慧見為無常的，現在見到是苦的；事實上正是因為它無常

是名正見，正觀故生厭 ... 離喜貪故，我說心正解脫。

⁴² MN 117 at MN III 71,24; MĀ 189 at T 1, 735c13 以及 *D mngon pa nyu* 44b4 or *Q thu* 84a5。

⁴³ MN 10 at MN I 59,23：「他就受觀察生起的本質，他就受觀察滅去的本質，他就受觀察生滅的本質」，*samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati*；對應的 EĀ 12.1 at T 2, 568c13 有類似的教導：彼習法而 ... 亦觀盡法，復觀習盡之法。

⁴⁴ SN 47.40 at SN V 183,15.

⁴⁵ SN 22.59 at SN III 67,25 以及 SĀ 34 at T 2, 7c20.

⁴⁶ SN 22.59 at SN III 67,27：「無常，苦，具變異本質的，適合認為『這是我的』，『我是這』，『這是我的自我』嗎？」*yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassitum: etaṃ mama, eso 'ham asmi, eso me attā ti?*比丘們回答這是不合適的。類似的對話見於對應的 SĀ 34 at T 2, 7c21。

⁴⁷ 例如 DN 33 at DN III 243,3：*annicasañña, anicce dukkhasañña, dukkhe anattasañña*，DĀ 9 at T 1, 52b5 有對應的：無常想，無常苦想，苦無我想；對應的梵文殘卷 cf. Stache-Rosen 1968: 148。

所以是苦。然後苦的被觀為無我；同樣地，正是因為它苦，所以沒道理把它當作「我的」，或認同它，說「我是這個」或「這是我的自我」⁴⁸。

這幾段話顯示了三共相如何彼此相依而立。同樣的進展也是葛印卡內觀禪修法的主要特色，內觀禪修的要點首先著重的是，對無常的覺知建立持續穩固的基礎。之後在長期課程中，禪修者被要求從觀無常進展到體會苦及無我，好準備突破到覺悟。

V.2 全然覺悟

根據舍利弗(Sāriputta)的說法，藉由從一系列相關的觀點來觀五蘊可以到達入流(stream-entry)，這些觀點就是從無常及苦開始，最後終於無我⁴⁹。當被問及達到更高階段的覺悟(一來果、不還果及全然覺悟)時，他描述了相同模式的觀法。亦即，進步到更高階段的覺悟，需要持續加深同樣的決定性洞見。

舍利弗自己的覺悟記載於《長爪經》(*Dīghanakha-sutta*)及其對應的經典中⁵⁰，經中提到當佛陀開示關於感受的真正本質時，他在現場。開示中相

⁴⁸ Gombrich 2009: 9 掌握到無我之依於無常，而註解說 *anattā* 這個名詞如果翻譯為「無[不變的]我」可以避免掉許多關於 *anattā* 的誤解。

⁴⁹ SN 22.122 at SN III 168,1 指出「有智慧地注意到五取蘊為無常，苦(unsatisfactory)，病，癩，刺，悲(misery)，痛(affliction)，異己(alien)，分解(disintegrating)，空，無我，可以證得預流果」， *pañcupādānakkhandhe aniccato dukkhato rogato gaṇḍato sallato aghato ābādhato parato palokato suññato anattato yoniso manasi karonto sotāpattiphalam sacchikareyya* (這段並未完全列出所有的特質，只有 *dukkhato pe anattato*，完整的清單見於經文的前一段)。根據注釋， Spk II 334,8，這一系列的特質可以包括在三共相裡。在對應的 SĀ 259 at T 2, 65b14 裡，「精勤思惟，五受陰為病，為癩，為刺，為殺，無常，苦，空，非我」。這經的梵文殘卷版 SHT IV 30e in Sander 1980: 85 指出：要持續注意(*abhikṣṇāmanasikartavyāḥ*)五取蘊為病，刺，悲，無常，苦，空，無我；*ro[ga]to* (V10)，*śalyataḥ* (R5)，*aghataḥ* (R3 and R5)，*anityato* or *anityataḥ* (V8, R3 and R5)，*duḥkhataḥ* (V8, R3 and R5)，*śunyataḥ* (V8 and R3)，*anātmato* (V8 and R3)。

⁵⁰ *Mahāvastu* 也將舍利弗的完全覺悟連想到 *Dīghanakha-parivrājaka-sūtra*，參見. Senart 1897: 67,7；而玄奘在他的遊記裡也是 T 2087 at T 51, 925a10；**Mahāprajñāpāramitā-(upadeśa)-śāstra*, T 1509 at T 25, 62a23；以及 **Mahāvibhāṣā*, T 1545 at T 27, 510b1。關於 MN 111 at MN III 28,25 裡提到舍利弗的證得寂滅，我的假設是這個開示可能只是描述他的觀智修行到不還果，而根據 Vism 702,23，如此則可能證得滅(至少欲漏已經摧毀了)；Abhidh-k 2.43 in Pradhan 1967: 70,14 說證得寂滅是聖者的領域；*Mahāvibhāṣā*, T 1545 at T 27, 780a1 以及 *Yogācārabhūmi*, T 1579 at T 30, 469a6 也採相同立場。

關的部份強調愉悅、痛苦及中性的感受都是無常而緣生的。見到這點，就會從對感受的迷戀中清醒，厭離生起而獲得解脫⁵¹。聽到這個教導，舍利弗體悟到佛陀正指出必須從直接了悟來放下感受，這個洞見觸發了他的全然覺悟⁵²。

佛陀另一位上首弟子目犍連(Mahāmoggallāna)的全然覺悟記載於《增支部》(*Aṅguttara-nikāya*)及其對應的經典中。經中說佛陀教導目犍連各種克服昏沉的辦法。在教導結束前，目犍連詢問如何從貪愛完全解脫。佛陀答道，要藉由觀所有感受為無常、滅去、寂滅且是應放下的事物。這樣的觀察導致毫無貪求並達到解脫⁵³。據注釋書說，目犍連因此教導而獲得全然覺悟⁵⁴。

佛陀這兩位上首弟子的例子清楚說明了，觀感受的無常本質如何能為全

⁵¹ MN 74 at MN I 500,25: 「受無常，受緣生，具毀壞的本質，具消失的本質，滅去的本質，寂止的本質... 見此...有學問的聖弟子厭離受，因厭離而離欲，離欲而解脫」，*vedanā aniccā sankhatā paṭiccasamuppannā khayadhammā vayadhammā virāgadhammā nirodhadhammā, evaṃ passam ... sutavā ariyasāvako ... vedanāya nibbindati, nibbindam virajjati, virāgā vimuccati*。其它對應的版本加上覺知感受的味，患，離，參見 SĀ 969 at T 2, 249c15; 梵文殘卷 fol. 165a4–5 in Pischel 1904: 815; 以及副本於 *Avadānaśataka* in Speyer 1909/1970: 193,1。

⁵² MN 74 at MN I 501,3: 「如來告訴我們要透過直接智慧放下那些東西」，如此思惟，尊者舍利弗的心無取著而從諸漏中解脫」，*tesaṃ tesaṃ kira no, sugato, dhammānaṃ abhiññā paṇinissaggam āhā ti. itih' idam āyasmato sārīputtassa paṭisañcikkhato anupādāya āsavehi cittaṃ vimuccī*。對應版本比較以實際禪修來呈現此事，SĀ 969 at T 2, 249c29: 於彼彼法觀察無常，觀生滅，觀離欲，觀滅盡，觀捨。SĀ² 203 at T 2, 449b22: 觀察諸法無常，即便離欲證成，棄捨諸見。Fol. 166a5 in Pischel 1904: 815 也同樣提到觀無欲，*virāgānupāsīyino*。據藏文 *Pravrajyāvastu* in Eimer 1983: 104,21, 舍利弗在觀放下一切現象，離欲，滅及完全放下之後達到完全覺悟，*chos de dang de dag la spong bar rjes su lta zhing gnas pa dang, 'dod chags dang bral bar rjes su lta ba dang, 'gog par rjes su lta ba dang, rab tu spong bar rjes su lta zhing gnas pa*。 *Avadānaśataka* in Speyer 1909/1970: 194,5 說舍利弗觀無常，滅去，離欲，寂止及捨，*anityatānudarśino viharato vyayānudarśino virāgānudarśino nirodhānudarśinaḥ pratiniḥsargānudarśino*，藏文副本 Devacandra 1996: 718,2 也相同：*mi rtag par rjes su lta bas gnas pa dang, 'jig par rjes su lta ba dang, 'dod chags dang bral bar rjes su lta ba dang, 'gog par rjes su lta ba dang, dor bar rjes su lta bas gnas nas*。

⁵³ AN 7.58 at AN IV 88,16: 「無論他感覺什麼感受... 他就觀察感受為無常，觀察它們的滅去，觀察它們的寂止，觀察它們的放下(giving up)，就感受如此地觀...他對世間任何事物都無著，無著而無不安，無不安他自證涅槃」，*yaṃ kiñci vedanaṃ vediyati ... so tāsu vedanāsu aniccānupassī viharati, virāgānupassī viharati, nirodhānupassī viharati, paṇinissaggānupassī viharati, so ... viharanto na ca kiñci loke upādiyati, anupādiyaṃ na paritassati, aparitassaṃ paccattaṃ yeva parinibbāyati*。對應的 MĀ 83 at T 1, 560b5 有類似的教導，描述觀察感受為：觀無常，觀興衰，觀斷，觀無欲，觀滅，觀捨，也可參見 T 47 at T 1, 837c7。

⁵⁴ Mp IV 44,23.

然覺悟帶來最後的突破。

VI. 結語

總結而言，前文以烏巴慶傳承，葛印卡所教的內觀傳統為例，顯示了早期經典中所描述的觀智發展的要點，是如何在現代上座部禪修法中實踐的。

不過，經典中似乎未見描述逐步掃描身體的實際修法⁵⁵。事實上，在葛印卡所教的內觀課程中，方法指導裡描述身心消融的經驗時，使用了「色聚」(*kalāpa*)或「有分心」(*bhavaṅga*)等詞，這些詞是在早期經典之後較晚期才出現的⁵⁶。其他的現代內觀禪修傳統也是如此，他們的技巧也同樣未見於早期經典，而是利用了整個完全發展的上座部佛教體系，使用到相當晚期才出現的字彙。

然而，這種現代修法似乎為早期經典中發展觀智的教法，鮮活呈現了可行的實施模式，而只要它們著重在三共相的直接體證，以符合所列出的觀智修行的基本模式，它們可以合理地宣稱符合了原始的教法。事實上，早期經典中這些教法的概略性，就某方面而言是留給修行者自己發展更精確的實踐方法，得以用最適合他們自己特定能力和傾向的方式，在覺悟之道上前進。最後，真正算數的是這個，亦即要真正走上覺悟之道。

你必須自己努力，
如來〔只〕教導〔方法〕，
禪修的修行者，

⁵⁵ VRI 1990/2002 討論到 Ud 3.1 at Ud 21,11 裡的一段描述「比丘拋棄所有的業，抖落過去所造作的塵埃」，*sabbakammajahassa bhikkhuno, dhunamānassa purekataṃ rajam*。據簡介說明，佛陀這些話是關於一位比丘忍受著過去業所帶來的苦受。VRI 1990/2002: 26 解釋 *dhunamānassa purekataṃ rajam* 為代表「梳理出意識纖維裡所有的過去煩惱」的過程，並假定這段話「表達了內觀禪修的完整技巧」(p.24)。這個解釋似乎不確定，因為在其他經裡這個動詞 *dhunati* 有象徵意義，例如：擺脫魔軍 SN 6.14 at SN I 156,ult. 及 Th 256; 或經由解釋而擺脫懷疑 Sn 682 (詳見 Anālayo 2009a: 16)。此處的比丘是位阿羅漢，所以，至少從注釋書的角度來看，他的擺脫(或「梳理」)並未讓他在解脫之道上有任何進步。

⁵⁶ 關於 *bhavaṅga*，Gethin 1994 有詳細的研究；Wijesekera 1976 認為此概念較早期即有，亦參見 Cousins 1981: 45 note 4。關於 *kalāpas* 較晚才有，見 Ñāṇatiloka 1952/1988: 247; Karunadasa 1989: 142; Bodhi 1993: 14; 及 Ronkin 2005: 58f.

〔終將〕脫離魔王的束縛⁵⁷。

*Tumhehi kiccam ātappam
akkhātāro tathāgatā
paṭipannā pamokkhanti
jhāyino Mārabandhanā.*

⁵⁷ Dhṛ 276. Ling 1962: 65 注解說此段對於從魔王解脫，「給整個聖典作了一個有用的總結」。對應本 Patna Dharmapada 359, Cone 1989: 198 也一樣：*tubbhehi kiccam ātappam, akkhātāro tathāgatā, paṭipannā pramokkhanti, jhāyino mārabandhanā* (= 360 in Roth 1980: 129). 梵文 *Udāna* collection, 12.9 and 12.11 in Bernhard 1965: 195 有稍微不同的副本，在另一段 *yuṣmābhir eva karaṇīyam, ākhyātāras tathāgatāḥ ... pratipannakāḥ prahāsyanti, dhyāyino mārabandhanam*；同樣的模式也見於藏本 12.9 and 12.11 in Beckh 1911: 40: *de bzhin gshegs pa ston pa ste, khyed cag rnams kyis bya dgos so ... ting nge 'dzin la rab zhugs te, bdud kyi 'ching ba spang bar gyis* (Zongtse 1990: 131 reads *gnas te* instead of *zhugs te*). 某種程度上可比較的詩句可見於中文《法句經》及《自說經》，開頭是「我已教導你們法」或「我已教導此道」，接著是「接受了如來之語，你們應該自己努力」，T 210 at T 4, 569b24: 吾語汝法 ... 宜以自勗，受如來言；T 212 at T 4, 683c8: 吾已說道 ... 宜以自勗，受如來言；T 213 at T 4, 783b5-7: 吾已說道迹 ... 宜以自勗勵，諦受如來言；對應的 Tocharian 殘卷 cf. no. 27b4-6 in Sieg 1949: 46. ; cf. Sieg 1931: 495.