

# 四梵住

## 一、前言

### （一）什麼是梵住

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

在巴利佛教經典中，這四者以「梵住」（Brahmavihāra）的名稱為人所知。「梵住」一詞可解釋為心超越、崇高或卓越的狀態，也可為似梵、似天或其他天神的神聖住所。

四梵住之所以超越或崇高，是因為它們以最正確、最理想的行為方式對待有情。事實上，它們為人際互動所發生的各種狀況提供了答案，是壓力的抒解劑、社會衝突的和平締造者，也是生存奮鬥中創傷的療癒者。四梵住打破社會的界限，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，這樣的心近乎梵天（Brahmā），是傳統佛教的宇宙觀裡更高層天界神聖

卻短暫的統治者。和許多東、西方其它神的概念相對照，他們的信徒認為神會表現出憤怒、嫉妒與「正義的憤慨」，而梵天沒有憎恨。以持戒與禪修勤勉地培養這四種崇高境界的人，被認為等同梵天的境界（brahma-samo）。若四種崇高的心成為修行者心的最主要影響力，他就能投生到相應的世界——梵天界，因此，稱這四種狀態為似天、似梵的心。

梵住之所以稱為「住」（vihāra），因為此四者應該成為心時常停留的居所，一個感覺像在「家」的地方，而不是偶爾短暫拜訪而隨之遺忘的地方。換句話說，要讓四梵住完全充盈於心，成為不可分離的朋友，在一切日常活動中專注它們，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、捨四者也被稱為「無量」（appamañña）：就其圓滿與真正的本質而言，它們不該受任何侷限而僅至其所遍及的眾生；它們也不該具排他性、不公平性，且不被偏愛或偏見所束縛。一個已達梵住無量境界的心，對任何國家、種族、宗教與階級將不再懷有瞋恨。

## （二）作為禪修的業處

然而，除非與這種心態建立起穩固的自然關係，否則很難以小心翼翼的意志來運用「無量」並隨時避免各種程度的偏執。若要成就這點，不僅必須在大多數的情況中以這四種特質作為行為準則與省思課題，還要以其為禪修業處，此禪修法稱為「梵住修習」（Brahma-vihāra-bhāvanā）。修習的目標是藉助這崇高的心，成就高層次的心靈專注——「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結果。首先，禪修使這四種特質深深烙印在心上，而成為不易動搖的自發態度。第二、禪修產生並確保它們的無量延伸，這是擁抱一切眾生的展現。事實上，經典對這四種修法的詳盡教導，明顯是要逐漸展現心崇高的無量性，它們依次破除一切對於特定人或地域運用界限的限制。

### （三）修習四梵住方法

禪修時，慈、悲或喜等心所選擇散發的對象，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，擴及到仇敵或厭惡的人。此修法是關心活人的福祉，所

以不應選擇已過世者，同時也應避免選擇對自己具性吸引力的人。

當已能完成將慈心散發給厭惡者的艱難工作，就應進一步「破除界線」（sīmā-sambheda），將慈心無分別、平等地遍及以上所說的四種人。「破除界線」時，會使禪修者達到更高層次的定：隨著似相（paṭibhāganimitta）的顯現而達到近行定（upacāra-samādhi），進一步將引導到初禪的安止（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練習例如家庭，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，同樣的修習原則皆能運用在悲、喜與捨的禪修上。修法的細節可見諸經典（見《清淨道論》第九品）。

成就梵住禪定的究竟目的是為了培養一種心的狀態，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。因梵住而成就禪定的心將是清淨、寂靜、堅定、鎮靜，沒有粗相的自私自利，如此，為唯有「觀」可完成的最後解脫工作做好準備。

以上的論述顯示出兩種修習梵住的方法：一是藉由實際的行動與適當的思考方向，二是以禪定為目標的有

系統禪修法，此兩者彼此相輔相成。有方法的禪修練習有助於令慈、悲、喜、捨成為自發；在面臨生活中無數苦惱挑戰時，若能在身、語、意上保有這四種特質，此自發性有助於讓心更加堅定與平靜。

另一方面，若實際的行為漸漸受到梵住的約束，心中的仇恨、緊張與暴躁就會減少，因為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，只有兩者間的鴻溝持續縮小，才可能有穩定的禪修進展與達到最高的修行目標。

不斷反思四梵住的本質、利益與相反特質的過患，將有助於四梵住禪修，誠如佛陀所說：「一個人所長久思惟與反省的，即是心專注、傾向之處。」

## 二、經典中四梵住的基本句型

（一）諸比丘！弟子以具慈心遍滿一方而住，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周；他以具廣大、無量、無憎與無苦的慈心，遍滿一切世間平等而住。

（二）諸比丘！弟子以具悲心遍滿一方而住，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周；他以具廣大、無量、無憎與無苦的悲心，遍滿一切世間平等而住。

（三）諸比丘！弟子以具喜心遍滿一方而住，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周；他以具廣

大、無量、無憎與無苦的喜心，遍滿一切世間平等而住。

（四）諸比丘！弟子以具捨心遍滿一方而住，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周；他以具廣大、無量、無憎與無苦的捨心，遍滿一切世間平等而住。

（DN 13,《長部》第 6 冊 頁 268）

### 三、四梵住的反思

#### （一）慈（mettā）

慈，沒有擁有的欲望，清楚知道在勝義中，沒有所有物與擁有者，這是最崇高的慈愛。

慈，沒有「我」的語言和念頭，清楚知道所謂的「我」只不過是一種幻覺。

慈，不會有選擇與排他，清楚知道一旦如此，將會製造出與「慈」本身相反的厭惡、反感與瞋恨。

慈，擁抱一切眾生，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，不只那些對我們有益或讓我們歡喜、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，因慈愛自然地流向他們；接納心低下與邪惡的眾生，因為他們最需要慈愛。善良種子已在許多人心中枯死，只因缺少讓種子成長的溫暖，它在沒有愛的寒冷世界中死去。

慈，擁抱一切眾生，清楚知道我們都是生命輪迴中的旅伴，都受同樣苦的法則所征服。

慈，並非燒傷、燒焦、折磨人、造成更多傷害的感官之火。這火突然地燃燒，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，是將生命溫暖給予那些被遺棄在孤寂、寒冷的不毛之地者，給在缺愛世界的嚴寒中顫抖的人，以及因深深絕望或不斷向外求助而內心空虛、枯竭的人。

慈，是一種崇高的心與智慧，知道、了解，並隨時準備提供幫助。

慈，是力量，並給予他人力量，這是最崇高的愛。

慈，佛陀稱之為「心的解脫」、「最崇高的美」，這是最崇高的愛。

那麼，慈的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅之道，一條世尊所指出、親自走過並完全領悟的道路。

## （二）悲（karuṇā）

世間承受著苦難，但大部分的人眼盲耳聾，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，給予那些依附在自我低地者得以飛翔的雙翅。

即使有時個人沒有感受到苦，經由悲，苦的事實仍能鮮明地呈現在內心。悲給予苦的豐富體驗，因此當苦真正降臨時，人能堅強而有所準備地面對它。

悲體現他人的生命往往比自己的更為艱苦，因而接納了自己的命運。

目睹著人或動物背負悲傷與苦痛的旅行隊伍綿延，在無數的過去生中，我們也曾背負過其中每一眾生的重擔。目睹這一切，打開自我的悲心吧！

這樣的不幸很可能再度成為自己的命運！現在沒有悲心的人，有一天會因此而哭泣。若缺乏對他人的悲心，則必須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、迷失於幻覺中，加速從一個痛苦到另一個痛苦，不明白苦的真正原因，也就不知如何解脫它。悲心的真正基礎是洞見苦的普遍法則，而非立基於任何單一苦的事實。

因此，悲心的對象也包括以邪惡、愚癡的心行事而獲

得當下快樂的人；以其現前的行為可預見其未來的苦難，人的悲心便油然而生。

有智者的悲心，不會讓自己成為苦的受害者。他的身、語、意充滿憐憫，但心不受動搖，仍保持平靜與鎮定而不改變。他還有別的方法能幫助別人嗎？

願如是悲於我們心中生起！悲是一種崇高的心與智慧，知道、了解並隨時準備提供幫助。

悲是力量，並給予他人力量，這是最崇高的悲憫。

悲的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅之道，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

### （三）喜（muditā）

不僅向悲心，也要向喜心打開心胸！

快樂和喜悅的分享分配給眾生的確實是十分的稀少啊！任何時候，只要他人有一絲絲的快樂，我們都應該歡喜，至少有一線喜悅的光束，穿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般，我們的生命將得到喜悅。難道不曾觀察過，人在快樂當下的容貌因為喜悅而變得更為明亮嗎？難道不曾注意到，喜悅激發人高尚的抱負與行為遠超出他們平時的能力嗎？這樣的經驗沒有以喜悅的幸福感填滿自己的心嗎？藉著為他人製造快樂，帶給他人喜悅與安慰，我們就有能力來增

加這樣喜樂的經驗。

讓我們教導他人何謂真正的喜樂！許多人從來沒有學過。生命雖然充滿悲傷，但也有許多快樂與喜悅的泉源，只是大部分人都不知道。讓我們教導他人在自己身上尋得真正的喜樂，並隨喜他人的喜悅！讓我們教導他人將自己的喜樂展現到更高的境界！

就佛陀的教義而言，神聖與崇高的喜並不陌生。佛陀的教法常被誤以為是傳佈憂鬱的教義，但事實相去甚遠，佛法一步步導向更清淨、崇高的快樂。

神聖與崇高的「喜」是滅苦之道上的一大助力。因悲傷而憂鬱的人乃至擁有喜悅的人都會發現，平靜才能使心處於反思的狀態，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。一個原因是，他人神聖的生活確保了今生與來世的安樂；另一個理由，則是他們對法的信仰、了解與遵循。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！

喜是一種崇高的心與智慧，知道、了解，並隨時準備提供幫助。

喜是力量，並給予他人力量，這是最崇高的喜樂。

喜的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅之道，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

#### （四）捨（upekkhā）

捨根源於觀，是一種完美、不動搖的平衡心。

環顧周圍的世界並檢視自己的心，我們可以清楚明瞭要達到並維持心的平衡是多麼地困難。

檢視生命，可以注意到生命不斷地在對比之間移動，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，才一找到片刻平靜，馬上又為一新的浪潮所擺佈。怎能期待立足於浪峰上呢？若不是在捨的島嶼上，我們如何能在永不止息的生命流中，豎立起自己的生命呢？

在歷經很多失望、失敗與挫折後，眾生獲得極少分享快樂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；一個充滿需要隨喜也需要悲憫生命的世間，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。然而，捨若必須一再地用力才能產生，那就不配稱為捨，它的力量也會減弱，最後為生命的變遷所擊垮。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。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，並明瞭自我的真實本性。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身、語、意行為的「業」。業是我們從之而生的子宮（業胎 kamma-yoni），無論喜歡與否，我們都是自己行為不可轉讓的「擁有者」（自有業 kamma-ssakā）。雖說是擁有者，一旦造作了任何業，就失去了駕馭它的能力：由於是當然繼承者，業永遠追隨我們，它終究會回到我們身上（業的相續 kamma-dāyādā）。沒有一件發生在自身的事來自於陌生的外在敵意世界，任何事都是自己心念與行為造作的結果。這樣的理解能令免於恐懼，是捨心的最初基礎。當每件發生在自身的事都看到源於自己時，為何還要恐懼呢？

倘若生起恐懼或不安，我們知道自己的善業（業的所依 kamma-paṭisaraṇā）是得以減緩的歸皈處。這樣的依止將使心中生起信心與勇氣，相信過去所造善業的保護力量。即使現在生活倍嘗艱辛，也有勇氣在當下造作更多的善行，因為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。若避惡行善時，這樣的歸依能深植於心，總有一天我們會說：「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，除了更多的良善外，未來還能帶來什麼呢？」這樣的肯定令心獲得平靜，得到忍耐與捨的力量，足以堪忍現前的苦難。那麼，我們的行為將成為我們的朋友（由業相聯 kamma-bandhu）。

同樣地，生活中各種事件即是行為的果報也將成為我們的朋友，儘管它們帶來憂傷與痛苦。行為以偽裝的姿態回到自己身上，常常讓人無法辨認。有時以他人對待我們的方式回報，有時則以生命的重大改變回報，這些業果往往與所期待的不符或違反我們的意志。由此可知，行為造作的結果是無法事先預見的，也讓以各種藉口隱藏、掩飾過去行為的混亂動機明顯呈現出來。倘若學會從這角度來看，並能讀到自己經驗所傳達的訊息，那麼「苦」就能變成嚴厲但誠實、善意的朋友，教導關於自己的知識這最困難的課題，並警示我們遠離自己正盲目走向的無底深淵。由於將苦視為老師與朋友，我們能更成功地以捨來忍受苦；最後，業的教義將給予強大動力，使自己從業中解脫，從那些將我們一再擲入輪迴之苦的行為中解脫。厭惡將在自己的渴愛、愚癡、習性上生起，創造出許多自我考驗的力量、對抗力與捨的情境。

捨應該以第二種觀——無我（anattā）的教義——為依據。此教法顯示，從究竟的意義上，沒有任何自我造作行為也沒有任何自我影響它們的結果。此外，若沒有「自我」，就不能說「我自己」。自我的錯覺讓人產生苦，並障礙或干擾捨。若自身某個特質受到責難，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「我的」的想法。先從容易不執著的小事著手，漸漸地向自己深深執著的所有物與目標下手。同時，也必須捨棄一切以自我為中心的想法，從自己個性的一小部分、不甚重要的特質或從自己清楚看到的些許弱點開始，漸漸地向自認為自我中心的情緒與嫌惡下手，如此修習不執著。

捨棄「我的」或「自我」的想法到達一定程度時，捨就會成為內心的一部分。當領悟到無我時，還有什麼事物會由於貪、瞋或悲傷而使我們煩亂不安呢？無我的教義因而成為通往解脫與圓滿捨之道的引導。

捨是四梵住的頂峰與極致，但不可誤解為：捨否定了慈、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，正如三者完全充滿捨一般。

#### 四、四梵住的相互關係

那麼，四梵住如何互相遍及、瀰漫？

##### （一）慈的守護

無量的慈看守著悲免於落入偏私，並防止悲因為選擇或排外而造成歧視。慈如此保護悲使其不落入偏見或受到被排擠一方的仇視。

慈將其無私、無限的本質甚至它的熱情給予捨。因為

經過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。

## （二）悲的功能

當慈與喜正享受或給予短暫有限的快樂時，悲提醒慈與喜不要忘記此時世間仍存在著最可怕的苦難，它們的快樂與無邊的痛苦同時存在，也許下一步就會發生。悲提醒慈與喜：世上的苦難比起它們能夠減緩的痛苦還要更多；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。悲不讓慈與喜限制自己於狹隘的一隅以封閉態度來面對寬廣的世界；悲避免慈與喜因嚴守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）。

悲避免捨落入冷漠無情之中，並使它遠離遲緩或自私的孤立；悲敦促捨不斷地進入世間的戰場中，藉之堅定、強化自己，以期能經得起世間的考驗，直到捨臻於圓滿為止。

## （三）喜的任務

喜阻止悲因世間苦難的景象而崩潰，避免悲被苦所吞併而排斥一切事物。喜緩和緊張的心，安撫被痛苦燃燒的悲憫心，令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，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卻仍維持臉上的笑容，一個給予人們安慰與希望、無畏與信心的微笑，向人們宣說著：「解脫之門打開了！」

#### （四）捨的力量

深植於慧觀的捨，是守護與約束其他三無量心的力量捨指出它們應當遵循的方向，並看著它們如是依循。捨避免慈與喜在無謂的追尋中浪費，或在未受控制的情緒迷宮中迷失。捨是為了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必須奮鬥的真正目標。

捨意為平等心，它給予慈平穩、不變的堅定與忠誠，並賦予忍耐的美德。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。從悲的積極面而言，捨是智慧所引導的平靜又堅定的手，對於想練習幫助他人這困難技巧者是不可或缺的。捨在此又指忍耐、堅忍地專住於悲憫的工作。

由於上述的理由，捨可以被稱為其他三無量心的頂峰與極致。前三者若與捨與觀無關，可能會因為缺乏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必要的穩定或柔軟支援，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，可

能容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適得其反或有違他人的福祉。一個穩定與平衡的性格，能將孤立的美德與有組織且和諧的整體結合，並於其中展現出最好的一面，而不會落入個別弱點的陷阱。這正是捨的功能，也是它對四梵住間理想關係的貢獻方式。

根植於慧觀的捨，是一個圓滿、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上的空無，而是由於完全的瞭解，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，捨的圓滿與不動搖是如何產生的呢？

任何導致遲鈍的要被消滅，任何障礙要被移除，任何阻礙要被破壞，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) 融入深「信」(saddhā)，以心的「定」(samādhi) 平衡「精進」(virīya)；這內在的五根(indriya) 已增長為不再喪失的內在五力(bala)。之所以不再喪失，是因為在輪迴中、在無止盡的「擴散」(papañca) 中，五力不再迷失自己。這五力是從世間的心與行為而產生，由於受到念的防護，它們不再捆綁自己，回到穩定的狀態。慈、悲、喜相繼由世間的心與行為所產生，由於捨的守護，它們不執著任何事物，回到尚未衰耗、不受染污的

狀態。

因此，阿羅漢不會因為給予而短少了什麼，不會因為將內心的財富贈予他人而變得貧窮。阿羅漢就像琢磨完好、無有任何瑕疵的清澈水晶，完全吸收光線的光芒，經過自己集中力強化後，再將它們反射出來。色彩絢麗的光線無法污染水晶，無法穿透它的堅硬及打亂它平衡的架構；水晶真正的清淨與力量仍然不變。「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。」神聖捨的本質也是如此。

神聖的捨，或者說具有神聖捨的阿羅漢，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。之所以為外在中心，是因為當它們遵循無常法則而完全改變結構時，就不再是中心，因為其物質或精神的重心產生轉移。而阿羅漢「捨」的內在中心永恆不變，所以是不動搖的；之所以永恆不變，因為它不執著於任何事物。

佛陀說：

有執者，必有行；無執者，則無行；無有行，則得止；既得止，則無渴愛；既無渴愛，則無來去；既無來去，則無死生；既無死生，則無此世彼世，亦無二者之間。於此，則苦終盡。（Udāna 8.3,《自說經》第26冊頁157）