

## 內觀雜誌第 114 期

【本期重點】：覺醒之道 (A4)：觀察心：意義、方法和練習的結果。  
阿含研究教材：《雜阿含 289-290 經》的比對、《雜阿含 464 經》  
的要解。

### 第 114 期內容：

覺醒之道 (A4)：

觀察心：意義、方法和練習的結果 pp.2-6

阿含研究教材：

1. 《雜阿含 289-290 經》的比對 pp.7-11

1. 《雜阿含 289 經》無聞經
2. 《雜阿含 290 經》無聞經
3. 《相應部》因緣相應[61]無聞(之一)
4. 《相應部》因緣相應[62]無聞(之二)
5. 《攝事分》的要解：「微智門」

2. 《雜阿含 464 經》的要解 pp.12-13

覺醒之道 (A4):

## 觀察心：意義、方法和練習的結果

泰國巴拉摩禪師（帕默禪師）著

林崇安編譯

（內觀雜誌，114 期，pp.2-6，2015.02）

(01) 人們經常會問：什麼是覺知心？我們如何去覺知心？練習後我們會獲得什麼？

不同人有不同的回答，整理一下大致可以歸類如下：

(02) 什麼是覺知心？

「覺知心」這個一短語被一群禪修者規定為是指：受念住、心念住、法念住。簡而言之，它的意思是指經由覺知心和心理現象來練習內觀禪修。

(03) 練習內觀禪修的方法（如何去覺知心）：

練習各種內觀禪修，包括覺知心，是不難的。我們所需要做的是，以一顆穩定而平等的心，如實覺知心裡生起的現象。

但要正確地覺知，禪修者必須（1）要有正確品質的心（2）要有正確的覺知對象。

練習念住或內觀禪修所必須的心的品質，是具有正念、正知或正見，以及正定的心。

心識的正確對象，是當下現前能呈現三個特徵的對象。這對象，禪修者稱之為「（身心）現象」，研究經典的人稱之為「勝義的對象」或「究竟法」。

(04) 一旦開始練習，我們應當：

以一顆平穩、沒有散亂、沒有控制、沒有過度專注的心（也就是以一顆具有正定的心），去覺知（或正念於）當下生起的心識的對象、現象或究竟法。這顆心（具有正知、正見），將如實看清對象。

(05) 「去覺知」是指，知道某現象的生起、變化、消失。例如，當我們快樂時，知道快樂已經生起；當快樂消失，知道快樂消失了。當生氣時，知道生氣已經生起；當生氣消失，知道生氣已經消失。

了。當內心有貪愛並執取於眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）的感官對象時，要覺知貪愛的力量在推動。

所生起的法或心識的對象，必須是究竟法，不是世俗法。我們必須能夠區分什麼是究竟法和什麼是世俗法。

(06) 例如，心快樂時，必須覺知心快樂的狀態。心生氣時，必須覺知生氣的狀態。心疑惑時，必須覺知疑惑的狀態。隨著我們的持續練習，我們會發現大部分心理現象產生於胸腔中間的某處，這被稱作「心的物質基地」或「心所依處」。我們不必去尋找確切的位置，只要覺知煩惱在哪裡生起滅去。這是由於我們如果覺知到錯誤的對象，真相就永遠不會呈現。

(07) 例如，我們如果將注意力專注在身體中間，肚臍上兩寸處，我們將永遠不會發現任何煩惱的生起，反而只創造出一種心理影像或禪相。

(08) 真正地正念，並不是指我們要去問自己或去猜此刻有無快樂、痛苦、生氣、懷疑或貪愛。

要非常強調的一點是，我們必須正念（覺知）於實際的心理現象，或究竟法，因為心要從一切現象的實際生起、變化、消失中去見證和學習，而不是從思考。

一旦我們正念於生起的心理現象，這心需要具有足夠的穩定和穩固，以避免迷失在覺知現象後生起的念頭裡。

(08) 例如，心中生起某些心理狀態，這是究竟法，接著，基於世俗法的一個念頭生起，對這個心理狀態貼上「喜歡」的標籤。這種進程不可避免，因為心的性質就是去思考和回想，所以，我們不應阻止或拒絕基於世俗法的思考過程的生起。只要覺知它，但不要迷失在思考的過程中。要繼續覺知生起的心理現象，例如這個例子中的「喜歡」。只有經由觀察，我們才能看到那個現象的三個特徵。

另一方面，正念於心理現象的禪修者不能太刻意地專注，因為這會導致粗硬的心而不能獲得智慧。

當心沒有如實覺知這心理現象而認同和抓取這一個狀態，心就變得遲鈍。我們要讓心成為觀察者，如同觀眾看戲劇那樣，不要跳上舞臺和演員一起演。

(09) 具有正定的心擁有如下的品質：穩定、溫和、柔韌、準備去工作。它不會迷失或過度專注於對象。有了正定，心就為智慧的發

展作好了充分的準備。

(10) 當以平穩而不迷失也不過度專注的心去覺知究竟法時，心將學習到如下四條究竟的真理：

1. 它將學習到自然現象的生、住、滅。(覺知自然現象)
2. 它將學習到那個生起的自然現象的作用(覺知自然現象的功能)
3. 它將學習到那個自然現象的結果(覺知結果)
4. 經由不斷地覺知，它將學習到那個自然現象產生的原因。(覺知近因)

心它自己經由觀察學習對實相的調查，也就是擇法，這個過程事實上就是培養智慧，或正知和正見。

(11) 例如，當眼睛覺察到一個影像，心處理後知道這影像是一位漂亮的女孩，接著喜歡就生起了。知道喜歡已經生起了，這是正確的覺知。

有時，喜歡是如此地強烈，以致於心想要看多幾眼。在這一階段，心被貪愛所佔據，而思考、行動、貪欲相應產生。只有當我們保持不斷地觀察貪愛，心才會明瞭看到了某些美麗的東西是貪愛產生的近因。所以，當眼睛看到一個對象時，保持不斷地覺知是非常重要的。

至於貪愛它本身的功能，以正念覺知，它會立即展現它的「無常」性質：貪愛的強度和持續時間，不是一成不變，也不是持續長久的。如果沒有新的因素加入，例如回頭再看那漂亮的女孩，那麼這貪愛最終會消失掉。這展現出這個心理狀態本身的「苦」(不能令人滿意)。

一切事物的生起與滅去是基於某些因和緣，不是基於我們的希望或我們喜歡它們如何的。此外，它們只是被心識所覺知的對象，以及不受我們控制，這展現出「無我」的性質。

(12) 觀察心的結果及結論

經由練習邁向獲得智慧的心，最終達到那麼一點，那就是心清晰地理解到所有的心、精神和物質現象，都是生起、變化、最後滅去。如果心起貪愛或執取，就會受苦。這就是讓心從對「我」的執取中解脫出來的智慧。苦將減少，是因為心獲得足夠的智慧去避開苦。只是思考無我的概念，不足以去除邪見和讓心放下對「我見」的執著。我們想著沒有任何東西是我們或我們的，但是心仍然抓著「我」。唯一減少執著的方法是正念禪修。

總之，「觀察心」不是字面意義的觀察心，因為心本身實際就是觀察者、能知的心、是對所觀察的對象的執著者。寧可說，觀察心的真正的意義是練習內觀禪修，開始於觀察心理現象生起的那一刻。一旦熟練於觀察心理現象，我們就能夠練習所有的四念住。所以，如果我們不喜歡用「觀察心」這個詞，被某群禪修者用作一般意義的理解，我們也可以說它是受念住、心念住、法念住的結合。然而，用「觀察心」這個詞有一個好處，那就是它強調了心的顯著性，是所有主題中最重要，它同時也作為覺知對象時，要頻頻覺知心的行為的提醒者。穩定而平等的心，能以最大程度的清晰來覺知心本身、物質、感受、欲求等。相反地，如果心是低品質的，沒有正定、正念、正見，即使我們想要覺知究竟法，我們沒辦法辦到，頂多是想著它們而已。

一旦我們對心有清晰的理解，念住禪修將是容易的。但是如果我們仍沒有清晰的理解，我們可能容易走錯方向。

例如，我們迷失在過度聚焦而沒有察覺，這等於是在練習寂止禪修，我們卻以為是正在練習內觀禪修。如果一個心理影像出現了，我們可能錯誤地相信我們已經獲得內觀智慧了。我們可能迷失在心理對象上，迷失在愉悅或不愉悅的感覺上。或者我們可能迷失在世俗法的念頭裡，但卻相信我們正在覺知究竟法或某些心理現象。只有好好地理解這顆心，我們才不會掉進這些陷阱裡。覺知心的另一個好處是，它是唯一可以在所有三界（欲界、色界、無色界）進行內觀的練習。即使在最高的無色界（非想非非想處），聖者投生此界，能夠用覺知心作為進行內觀練習的工具，一直到證得究竟涅槃。

儘管覺知心是從覺知心理對象開始，經由不斷練習，我們能覺知所有的四種念住。相應地，這會將引導心在所有日常活動中持續地具有正念正知。

(13) 當我們散步時，我們可以覺知幾件事：

首先，腳接觸地面時我們覺知到外在地面的堅硬、地大，以及內在身體的堅硬。這是身念住。

接著，腳感受到地面的冷熱，這是覺知地面的火大。一旦我們開始走時，覺知到愉悅或不愉悅的感受生起，這是受念住。

當我們走時，如果地面粗糙而不舒適，我們注意到不喜歡或懊惱的感覺生起；或者如果地面是柔軟而舒適的地毯，我們注意到愉

悅或滿意的感覺生起。這就是**心念住**。

當我們走時具足正念，我們將清楚地看到色、受、想、行、識各各分開。有時我們看到想要深思於腳的欲望。或者，我們覺知到心經由眼、耳、鼻、舌、身、意六門想跑出去。或者，我們覺知到自我的存在和心中生起的歸屬感。或者，我們覺知五蓋的剛剛生起，而它們還沒有發展成煩惱來影響心。或者，我們覺知到當前的心理因素，例如正念、正知、精進、喜悅、輕安。所有這些都是**法念住**的例子。

對於那些從沒有練習過正念的人，對這兒所談論的會有些難以理解。所以，如果閱讀本書後懷疑產生了，只要試著直接去觀察懷疑或好奇的感覺就可以了。不要去想理由、找答案，而要去覺知究竟實相，例如本例子中的懷疑。我們將懷疑看作一個身心現象。當它生起時，它會影響心去尋找答案。心接著就忘了去覺知，而藉著思考去找答案，導致散紛和不穩定。經由不斷覺知，我們會明白懷疑跟隨著思考，這就是覺知到近因，或導致懷疑的原因。更進一步，當覺知到懷疑的狀態時，我們會看到它是無常、苦、無我的，它在思考後生起。經由正念並不思考時，懷疑就消失了。

- (14) 經由不斷練習，我們最終將能修習所有四種念住。我們將能區分能覺知的心識和所覺知的對象；區分究竟法和世俗法；區分物質、心和心理現象。

覺知心也許不會一直是練習的最好選擇，因為在現實中沒有最好的選擇，但是對每個人會有一個最適合的選擇。所以如果我們擅長於四念住中的一個，就堅持練習。如果練習正確，我們最終會精通全部四種念住。

阿含研究教材：

## 《雜阿含 289-290 經》的比對

林崇安編

(內觀雜誌，114 期，pp.7-11，2015.02)

### 1. 《雜阿含 289 經》無聞經 (內二四八)

- (01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，於四大身厭患、離欲、背捨，而非識。所以者何？
- (2b) 見四大身有增、有減，有取、有捨，而於心、意、識，愚癡無聞凡夫，不能生厭、離欲、解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言是我、我所、相在。是故，愚癡無聞凡夫，不能於彼生厭、離欲、背捨。
- (2c) 愚癡無聞凡夫，寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？
- (2d) 四大色身，或見十年住，二十、三十，乃至百年，若善消息，或復小過。彼心、意、識，日夜、時剋，須臾轉變，異生異滅。
- (2e) 猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一。
- (2f) 彼心、意、識亦復如是，異生異滅。
- (3a) 多聞聖弟子，於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂觸因緣生〔樂〕受亦滅、止、清涼、息沒。
- (3b) 如樂受，苦觸、喜觸、憂觸、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。
- (3c) 彼如是思惟：〔此受觸生、觸集、觸轉，彼彼觸集故，彼彼受樂；彼彼觸集滅，彼彼受樂亦滅、止、清涼、息沒。〕
- (3d) 如是多聞聖弟子，於色生厭，於受、想、行、識生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

## 2. 《雜阿含 290 經》無聞經（內二四九）

- (01) 如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。
- (2a) 爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，於四大色身，生厭、離欲、背捨，但非識。所以者何？
- (2b) 四大色身現有增、減，有取、有捨；若心、若意、若識，彼愚癡無聞凡夫，不能於識生厭、離欲、〔背捨〕，長夜保惜繫我，若得、若取，言是我、我所、相在。是故，愚癡無聞凡夫，不能於彼生厭、離欲、背捨。
- (2c) 愚癡無聞凡夫，寧於四大色身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？
- (2d) 四大色身，或見十年住，二十、三十，乃至百年，若善消息，或復少過；彼心、意、識，日夜時剋，須臾不停，種種轉變，異生異滅。
- (2e) 譬如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一。
- (2f) 彼心、意、識亦復如是，種種變易，異生異滅。
- (3a) 多聞聖弟子，於諸緣起思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時如實知樂受覺；彼樂觸滅，樂因緣生樂受亦滅、止、清涼、息沒。
- (3b) 如樂受，苦觸、喜觸、憂觸、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。
- (3c) 譬如兩木相磨，和合生火，若兩木離散，火亦隨滅。
- (3d) 如是諸受緣觸集、觸生、〔觸轉〕，若彼彼觸集故，彼彼受亦集；彼彼觸集滅故，彼彼受集亦滅、止、清涼、息沒。
- (3e) 多聞聖弟子如是觀者，於色解脫，於受、想、行、識解脫，於生老病死、憂悲惱苦解脫，我說彼於苦得解脫。」
- (04) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

## 3. 《相應部》因緣相應[61]無聞(之一)

- 一、如是我聞。爾時，世尊住舍衛城祇樹給孤獨園。
- 二、〔爾時，世尊曰：〕「諸比丘！無聞之凡夫，於此四大所造身，生厭意，厭離而欲解脫。
- 三、所以者何？諸比丘！此四大所造身，可見為增、減、取、捨者。

然則無聞之凡夫，生厭意、厭離而欲解脫。

- 四、諸比丘！稱此是心、是意或是識者，無聞之凡夫，不能生厭意，不能厭離，不能解脫。
- 五、所以者何？諸比丘！無聞之凡夫，長夜著於有所，取著於『此是我所，此是我，此乃我之自我。』然則無聞之凡夫，不能生厭意，不能厭離，不能解脫。
- 六、諸比丘！無聞之凡夫，以此四大所造之身為「我」，較以心為我，是尚可。
- 七、所以者何？諸比丘！此四大所造之身，可現住於一年、住於二年、住於三年、住於四年、住於五年、住於十年、住於二十年、住於三十年、住於四十年、住於五十年、住於百年、或住於更長年。  
**諸比丘！然稱此為心、意、識者，則日夜轉變異生、異滅。**
- 八、諸比丘！譬如彌猴徘徊森林中縱放一枝，又另捉一枝。諸比丘！同此，稱此是心、意、識者，亦日夜轉變，異生、異滅。
- 九、諸比丘！是以多聞之聖弟子，對緣起當善思惟：彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。即緣無明而有行，緣行而有識……如是，此乃全苦蘊之集。
- 一〇、由無明之無餘，離貪、滅而有行滅，由行滅而有識滅……如是，此乃全苦蘊之滅。
- 一一、諸比丘！多聞之聖弟子，於色生厭意，於受亦生厭意，於想亦生厭意，於行亦生厭意，於識亦生厭意。生厭意故厭離，離貪故解脫。於解脫得生解脫之智，知生已盡，梵行已立，應作已作，更不再生。」

#### 4. 《相應部》因緣相應[62]無聞(之二)

- 一、[爾時，世尊]住舍衛城。
- 二、[爾時，世尊曰：]「諸比丘！無聞之凡夫，於此四大所造之身，生厭意，厭離而欲解脫。
- 三、所以者何？諸比丘！此四大所造之身，可見為增、滅、取、捨。然則無聞之凡夫生厭意、厭離而欲解脫。
- 四、諸比丘！稱此是心、意、識者、無聞之凡夫不能生厭意，不能厭離，不能解脫。
- 五、所以者何？諸比丘！無聞之凡夫，於長夜著於：「此是我所，」

取著於「此是我所，此是我，此是我之自我。」然則無聞之凡夫，不能生厭意，不能厭離，不能解脫。

六、諸比丘！無聞之凡夫，以此四大所造之身為我，較以心為我尚可。

七、所以者何？諸比丘！此四大所造之身，現住於一年、住於二年、住於三年……四年……五年……十年……二十年……三十年……四十年……五十年……住於百年、或住於更長年。

諸比丘！然稱此是心、意、識者，則日夜轉變異生、異滅。

八、諸比丘！是以多聞之聖弟子，對緣起當善思惟：彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。

九、諸比丘！緣樂所受之觸生樂受，由其樂所受之觸滅，由其所生之感，緣樂所受之觸所生之樂受滅，而止息。

一〇、諸比丘！緣苦所受之觸生苦受，由其苦所受之觸滅，由其所生之感，緣苦所受之觸所生之苦受滅，而止息。

一一、諸比丘！緣不苦不樂所受之觸，生不苦不樂受。由其不苦不樂所受之觸滅，由其所生之感，緣不苦不樂所受之觸所生不苦不樂滅，而止息。

一二、諸比丘！譬如二木相磨，和合生煙、生火。其二木離散者，則由其所生之煙滅，而止息。

一三、諸比丘！同此，緣樂受之觸生樂受，由其樂所受之觸滅，由其所生之感，緣樂所受之觸所生樂受滅，而止息。

一四、緣苦所受之觸……

一五、緣不苦不樂所受之觸，生不苦不樂受。由其不苦不樂所受之觸滅，由其所生之感，緣不苦不樂所受之觸所生不苦不樂受滅，而止息。

一六、諸比丘！如是多聞之聖弟子，於觸生厭意，於受生厭意，於想、於識生厭意。生厭意故厭離，離貪故解脫，於解脫生解脫之智。知生已盡，梵行已立，應作已作，更不再生。」

## 5. 《攝事分》的要解：「微智門」

### 一、諸愚夫外道

復次，有諸愚夫外道種類，雖能觀見四大種身粗無常性，由觀此身雖久住立，而有增、減，死時、生時有捨、取故，便於其身能厭、能離、

能起勝解，以世間道離欲界欲，離色界欲，極至有頂。  
然彼於身，當知仍名未得解脫。所以者何？  
由於彼彼所得定中，瑩磨其識，執取爲我，雜染而住。  
復於後時壽盡、業盡，還退生下，以於緣起不善巧故。

## 二、諸聖弟子（分二）

辰一出觀察（分二）

巳一初位攝（分二）

諸聖弟子雖於緣起已得善巧，而但隨觀四大種身細無常性，未即觀察識無常性。所以者何？

四大種身經久時住，〔無常相〕可得；剎那相似「相續」隨轉，其無常性難可得故。識無常相粗顯可得：剎那剎那所緣易脫，其相轉變，無量品類有差別故。

巳二後位攝（分三）

午一標識極細

雖即此識無常性相，無量品類粗顯易得，然復說名「最極微細」，當知其性難可識故，難可入故。所以者何？

唯是慧眼所見境故。四大種身，有增、有減，有捨、有取，其無常性尚爲非理肉眼境界，況其餘眼！

午二明能悟入

緣起善巧諸聖弟子，復欲悟入最極微細識無常性，即於緣起如理思惟，由能分別墮自「相續」觸所生起諸受分位差別性故，便能悟入識無常性。

辰二明解脫

彼既成就如是智見，漸次於受所依止身、所因諸觸，及餘一切名所攝行，皆能厭離，生於勝解，亦得解脫。

得解脫故，安住畢竟，若有餘依、若無餘依二涅槃界。

阿含研究教材：

## 《雜阿含 464 經》的要解

林崇安編

(內觀雜誌，114 期，pp.12-13，2015.02)

經號：大四六四；內三八四；印七二七；光四六三。

### 【經文】

(01) 如是我聞：一時，佛住拘睢彌國瞿師羅園。

(2a) 爾時，尊者阿難往詣上座上座名者所，詣已，恭敬問訊，問訊已退坐一面，問上座上座名者言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」

(2b) 上座答言：「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止、觀。」

(2c) 尊者阿難復問上座：「修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多修習已，當何所成？」

(2d) 上座答言：「尊者阿難！修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止；謂聖弟子止、觀俱修，得諸解脫界。」

### 【要解】

若諸苾芻專樂寂靜，勤修止觀，略由五相，當知其心名得解脫。

一者、奢摩他熏修其心，依毘鉢舍那解脫奢摩他品諸隨煩惱。

二者、毘鉢舍那熏修其心，依奢摩他解脫毘鉢舍那品諸隨煩惱。

三者、二種等運，離心隨惑，解脫一切見道所斷所有諸行。

四者、即由此故，解脫一切修道所斷所有諸行，住有餘依般涅槃界。

五者、解脫一切苦依諸行，住無餘依般涅槃界。

(2e) 阿難復問上座：「云何諸解脫界？」

(2f) 上座答言：「尊者阿難！若斷界、無欲界、滅界，是名諸解脫界。」

(2g) 尊者阿難復問上座：「云何斷界，乃至滅界？」

(2h) 上座答言：「尊者阿難！斷一切行，是名斷界；斷除愛欲，是

無欲界；一切行滅，是名滅界。」

- (3a) 時尊者阿難聞上座所說，歡喜隨喜，往詣五百比丘所，恭敬問訊，退坐一面，白五百比丘言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟時，當以何法專精思惟？」
- (3b) 時五百比丘答：「尊者阿難！當以二法專精思惟。」乃至滅界，如上座所說。
- (4a) 時尊者阿難聞五百比丘所說，歡喜隨喜，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：「世尊！若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」
- (4b) 佛告阿難：「若比丘空處、樹下、閑房思惟，當以二法專精思惟。」乃至滅界，如五百比丘所說。
- (05) 時尊者阿難白佛言：「奇哉世尊！大師及諸弟子，皆悉同法、同句、同義、同味。」
- (6a) 我今詣上座名上座者問如此義，亦以此義、此句、此味答我，如今世尊所說。
- (6b) 我復詣五百比丘所，亦以此義、此句、此味而問，彼五百比丘亦以此義、此句、此味答，如今世尊所說。
- (07) 是故，當知師及弟子，一切同法、同義、同句、同味。」

### 【要解】

於善說法毘奈耶中，略有二種師及弟子甚希奇法：

一、平等見，隨起言說；二、最勝見，隨起言說。

如是二種，外道法中都不可得，所作差別故，遠離涅槃故。

(08) 佛告阿難：「汝知彼上座為何如比丘？」

(09) 阿難白佛：「不知，世尊！」

(10) 佛告阿難：「上座者，是阿羅漢，諸漏已盡、已捨重擔、正智心善解脫。彼五百比丘，亦皆如是。」

(11) 佛說是經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。

## 《內觀雜誌》

行政院新聞局登記證局版北市誌字第 313 號

1995 年 10 月 1 日創刊

發行人：李雪卿

編輯：內觀雜誌編輯組

宗旨：弘揚佛法的義理和介紹內觀法門

聯絡：320 中壢市郵政信箱 9-110

網站：[www.insights.org.tw](http://www.insights.org.tw)

<http://140.115.120.165/forest/>

---