

內觀雜誌第 60 期【2008 年 5 月】

內觀雜誌第 60 期

【本期重點】：隆波田的生平和動中禪；泰國的一些佛教景點；無知經。

第 60 期內容文摘：

隆波田的生平和動中禪

泰國一些重要佛教景點

阿含經專題：無知經

隆波田的生平和動中禪

林崇安

一、前言

在佛陀時期，佛陀弟子中的舍利弗被稱為「智慧第一」，目犍連被稱為「神通第一」，而在今日的泰國，隆波田被稱為「正念第一」。這是由於在佛滅二千五百年後，隆波田具體找出培養正念或覺性的有效方法，弘揚於國內外，成為泰國的一個重要禪修法門，一般稱之為「動中禪」。

二、隆波田的生平和禪修過程

這兒先介紹動中禪的創始者隆波田禪師的生平和禪修經歷：

1911年9月5日，隆波田生於泰國東北部雷府（Loei）羌堪縣（Chiangkhan）的布洪鎮（Buhom），他有4位哥哥和一位妹妹。10歲時出家當沙彌，學習寮國語、唸「佛陀」以及數息的禪修方法，一年半後還俗。20歲時短期出家當比丘，繼續學習禪修，半年後還俗，學習了當地的唸咒法門等。22歲時結婚，育有三男孩。為了便於小孩上學，隆波田搬到較熱鬧的羌堪市，他沿著媚公河以汽船做生意，來回在泰國羌堪府、農開府（Nongkhai）和寮國首都萬象（永珍）之間，賺了不少錢；他並向遇到的禪師們學習傳統的禪修方法。隆波田說：

以前，我學習許多種的「業處」，例如，入息時唸「佛」，出息時唸「陀」，以及坐地盤腿並閉上眼睛，像這樣各種各樣的方法。我學習內心誦著「samma araham」。我也練習腹部上升和下降的方法：這是入出息的一種方法。接著我練習數息，這是入出息的另一方法。然後我練習「入出息念」，知道短的入息、短的出息，以及知道長的入息、長的出息。我練習這些方法，並沒有使我擁有內觀的智慧。這些方法導致寧靜，但它是不同於我所要尋找的寧靜。

隆波田約 43 歲時，去寮國辦一個供養法會，一些事情使他心中感到生氣。以前他並不知道生氣是一種巨大的苦，現在他覺得自己有如身在地獄，他下定決心要戰勝這種苦，但是他不知道如何處理他的念頭。他逐漸減少買賣，停止一切事業。

1957 年隆波田 46 歲，此時已經處理完所有事務，知道以往雖做了不少功德，內心仍有煩惱未斷除，因此決心離家尋找滅苦的方法。他到泰國東北部農開府的珠光寺（Rangsi mukda）參加夏安居的禪修課程。有一位名為阿姜潘·阿難陀（Achan Pan Anando）的比丘，從曼谷的 Mahathat 寺被邀請到珠光寺，他會以小參的方式來檢驗禪修者的進展。阿姜潘是寮國人，曾經在緬甸學習默唸手部移動的「動-停」以及腹部「起伏」的禪修法門（其後他被邀請住在寮國首都萬象的 Buddhavongsa Sokpaluang 寺）。

1957 年 8 月 8 日是禪修的第一天，隆波田先練習傳統的禪法和阿姜潘所傳的默唸手部移動的「動-停」（阿姜潘教完有事去寮國幾天），隔天隆波田將禪修的技巧改成單純地覺知肢體的動作，以此方式一直練習下去。

8 月 10 日是禪修的第三天，早上五點，隆波田作手部動作時，體會到了「名色」，並知道功德與過失之後，生起了一種智慧，卻將覺性推到外邊，並未覺知身體。到了黃昏，隆波田晚上洗過澡後，在兩棵樹之間來回經行。走了一會兒後，「念頭」第一次生起，並沒有覺知它；念頭第二次生起時，隆波田覺知到了它；第三次的時候，他已經能夠看見、知道、明瞭念頭。此後每當念頭生起，就放下它，一次又一次，隆波田在來回經行一陣子後，生起了真正的內觀智慧而有第一次的大證悟，如實看清了事物（Vatthu）、真實存在（Paramatta）和變易（akan）。

到了晚上，隆波田繼續看念頭，又有第二次的大證悟，他看見、知道、明瞭了貪、瞋、癡，因而「受、想、行、識」不再是苦，他忽然領悟了這條聖道，感覺到體重似乎消失了百分之六十。

1957 年 8 月 11 日是禪修的第四天，早上隆波田經行時，有第三次的大證悟，不久就體證到「生盡」，此後內心不再有苦和煩惱了。

隆波田開悟後，接著接受阿姜潘老師的檢驗：

阿姜潘問他：「鹽是否鹹？」

隆波田回答：「鹽不是鹹。」

「為什麼？」

「鹽不在我的舌頭上，所以如何會是鹹？」

接著阿姜潘問「胡椒是否辣」，和「糖是否甜」的問題，隆波田對這些問題給了相同方式的回答。

接著阿姜潘又問：「在黑色之中，何種較黑？」

隆波田回答：「黑色就是黑色，沒有黑色能超越黑色。白色就是白色，沒有白色能超越白色。紅色以及其他東西也是如此——沒有任何東西能超越它自己。」

阿姜潘沈默了一段長時間後，他再問：「假設這裡是一片森林，有一個人來看我而後走回去。這人回去時帶著槍，途中碰到一隻老虎，他開槍射擊。這隻老虎受了傷，變得非常兇暴。如果我已告訴這人要你來這裡看我，你會來嗎？」阿姜潘用故事提出一個深義的問題。

隆波田回答：「會的，我會來。您要我來，我就會來。如果我不來，就對您不恭敬。」

「但是你若來，這隻老虎會咬你。」

「哦，我沒有看到這隻老虎。」

阿姜潘問：「你將走大路還是走捷徑（穿過森林）？」

隆波田回答：「我不會走捷徑，我會走大路。我走大路時，這隻老虎一來，我就看到牠並能避開牠。如果我不走大路，老虎來時我看不見牠，因而不能避開牠。」

此後阿姜潘就沒有說什麼了。

隆波田繼續停留到十月底禪修結束後才回家。回家後開始於雷府的羌堪市教導親友動中禪。他的太太經過三年的練習，有一天早上在菜園摘菜，突然覺得整個身體都失掉「味道」，就像醃牛肉的收縮（It shrank like beef being salted!）。隆波田叫她不用管它，放下它，不久她告訴隆波田她內心不再有苦了。

1959年，隆波田回到老家雷府的布洪鎮，公開舉辦第一次十日的禪修課程，有三四十人參加，隆波田提供食住。不久在當地成立了二個禪修中心。

1960年2月3日，隆波田48歲，他在家鄉的吉祥昆芒寺（Sri khun muang）出家受比丘戒，依止戒師（勝利法師）一年。

1962年到1963年，隆波田到寮國傳動中禪。

1964 年，隆波田指導摩訶布阿通學習動中禪。

1966 年，隆波田在雷府蓋建佛禪寺（Paphutthayan），成為動中禪的一個主要中心。早期的大弟子，如摩訶布阿通、布曇長老（Boomtam）、康懇長老（1936 生）、隆波通（1939 生）等來此學習動中禪。

1971 年，隆波田在泰國東北部孔敬府（Khonkaen）蓋建解脫森林寺（Mokkhanaram），為動中禪的另一主要中心。

1973 年，重要弟子阿姜達（1951 生）來解脫森林寺學習動中禪（阿姜達三年後滅苦，後來常在此寺教導動中禪）。

1974 年，隆波田到寮國首都萬象（永珍）傳動中禪。

1975 年，隆波田受邀到泰國中部鄰近曼谷的暖塔武里府（Nonthaburi）的 Chonlaprathan 寺，指導禪修，遇到學問僧歌維法師（Kovit Khemananda）。歌維法師發覺了動中禪的奧妙，經由他的推介，隆波田的動中禪引起各界的注意和廣泛學習。

1976 年，隆波田在曼谷近郊蓋建南來寺（Sanamnai），為動中禪的另一中心。（此寺於 1985 年起由隆波通作住持）

1982 年，隆波田到新加坡二次，傳授動中禪，此期間隆波田出現胃癌的症狀，隆波田依然於孔敬府解脫森林寺指導禪修，此時大威瓦（1950 生）、尼羅多法師、甲仁長老（1928 生）都來此學習。

1983 年到 1986 年，隆波田在家鄉雷市蓋建佛法島（Ko Phutthatham）踏名款寺（Thap mingkwan），為動中禪另一重要中心。

1985 年，隆波田於南來寺，指導安嘉利老師（1945 生）於家中修習動中禪。

1988 年，隆波田 9 月 9 日回到雷市的「佛法島」，於 9 月 13 日下午仍做著手部的移動，這是他「最後的教導」，隆波田於 6 時 15 分入滅，享年 78 歲。

三、隆波田禪法的特色

（一）動中禪的要點

1 如同佛陀所教導的，練習規律動作，持續若環。行、住、坐、臥或曲或伸，時時刻刻覺知每一個動作。練習規律動作，翻覆手掌、提放手臂，要覺知；低頭、抬頭要覺知；左傾、右傾、眨眼、張口、

氣息入出，要覺知。當念頭生起時，要覺知。時時刻刻覺知所有動作。不要靜坐不動。這就是培養自己的覺性的方法。

2 在完全領悟「名色（身心）目標」之後，應該繼續觀察念頭。將規律的手部動作或走動的速度加快。不要壓抑念頭，輕輕鬆鬆練習。輕鬆地觀察念頭。念頭生起時，不管是快樂或悲傷，只要察知身體的動作，念頭便會立刻停止。

3 當念頭生起時，我們要立刻覺知，一而再，再而三。心在這一點會轉變。「正道」從此開始，這就是涅槃的起點。從前，心在黑暗中，不認識「正道」。當它能快過念頭時，心將會變光明。這光並不是肉眼可見的外界之光。心本身就是自在光明的。它稱之為「慧眼」，也就是「內觀智」的生起。

4 「觀障」和「喜障」要以調整方法來解決，可是要稍微複習所緣（目標），另外，名色要明顯。至於「顛倒障」，我們一定要複習「內觀目標」。輕鬆地練，目標明顯時，壓力會馬上減少。任由念頭生起，不要阻止它們，但是它知道、它看到、它瞭解，它成為「是」，它成為「有」。當你練習時，必須自己照顧自己，不要期待別人來照顧你。任何不正常的情形發生時，你一定要立刻停止練習。那反常的境界就會自行漸漸消失。

5 隆波田說：

我們必須自我學習。我們必須自我教導。

我們必須看自己。我們必須知道自己。

我們必須瞭解自己。我們必須自己做。

所以，您不應對其他感興趣。

只要多做移動的練習。做它好像沒什麼特別的。

做它，不要倉促，不要懷疑，不要猜想。

做它，不要期望結果。

要簡單，只要移動。一次一個移動，並且要知道。

當您不知道時，讓它通過。當您知道時，讓它通過。

有時您知道，有時您不知道，如此讓它通過，但要知道。

當身體動時，知道它。當內心動時，知道它。

這是一個一天 24 小時的實踐。

下決心真正地實踐，並且舒適地實踐。

6 隆波田說：

如果您正確地開發正念，最長實踐時間是不超過三年、中等時間是一年和最快時間是一天到九十天。

(二) 總結修習次第

培養正念正知。

1 體驗名色：

初見心性，明白身心相關而性質截然不同。

2 破除觀障

3 體驗勝義：

破除粗品我見、疑、戒禁取見（證得初果）

4 貪瞋癡薄（證得二果）

5 破除欲貪、瞋（證得三果）

6 體證「生盡」：

破除色貪、無色貪、掉舉、慢，破除根本無明（細品我見）（證得四果）

四、結語

隆波田是在泰國各地建立動中禪禪修中心的主要大師，他一生積極推行動中禪。隆波田的重要貢獻是，在佛滅二千五百年後，具體找出培養正念正知的有效方法。隆波田「最後的教導」，不是言語的開示，而是默默的手部移動，在臨終前，他仍以慈悲心提醒弟子們，要不斷地以肢體來培養覺性。每人整天的動作也不外是動、停的組合；我們若能踏實地覺知一動一停，那麼時時就是在禪修。能夠清楚於覺知當下的一動一停，便是培養正念正知；將這覺知一個個延續，便能培養出定和慧。所以，這一動一停中含著很深的道理。最重要的是，這一方法確實能達成滅苦的目標，隆波田和他的大弟子們，如康懇長老等，都能給我們作保證。

泰國一些重要佛教景點

簡史

西元前 200 年佛統大佛塔。

西元 1238-1438 泰可素王朝。

西元 1259-1564 蘭那王朝。

西元 1350-1767 阿猶它雅王朝。

西元 1782 起，卻克里（曼谷）王朝。

【一】佛統的大佛塔

佛統府的面積約二千平方公里，行政上劃分為七個縣市：

1. 佛統市 (Muang Nakhon Pathom)、
2. 佛教城 (Buddha monthon)、
3. Sam Phran 縣、
4. 那空猜席縣 (Nakhon Chaisi)、
5. Bang Len 縣、
6. Kamphaeng Saen 縣、
7. Don Toom 縣。

(1) 佛統市座落在曼谷以西 56 公里，是泰國境內歷史悠久的古老府城，從考古挖掘中顯露，這裡是早期佛教文化的發展中心。「佛統」就是「原始」的意思。那空猜席縣：有「泰國蠟像博物館」。

(2) 約 2200 多年前，印度阿育王派遣高僧長老到世界各地弘法，其中一個是「金地」，有人認為「金地」就是佛統，所以，佛統是佛教傳入泰國的起源地。

(3) 佛統的地標是「大佛塔」，是全世界最高的一座佛塔，內面安裝佛祖的舍利。大佛塔在數里之外便可望見，是泰國最著名的景觀之一。此塔傳說是阿育王所建，目前所看到的大佛塔是一百多年前泰王拉瑪四世重新整建的，原先的佛塔被包在現在的大塔之中。大佛塔高達 380 英尺，合約 120 公尺，塔底直徑 50 米，形狀像一個大鐘，塔身橙色，可順時鐘繞塔致敬。

【二】佛統的佛教城(Phuttha Monthon)

(1) 佛教城大佛公園：在曼谷西邊約 56 公里，佔地 1,000 英畝，是為了紀念釋迦摩尼涅槃 2500 年而建，有圖書館和博物館，是一個

佛教大型聚會和學習的中心。這裡最引人注目的是一座世界最高的「行走之佛」，聳立在大佛公園的中央，高 16 公尺，以古銅鑄成，十分特別。

(2) 大佛公園內還有重要的巴利三藏館，共 1418 個大理石碑，環境幽雅。

【三】大城遺蹟（阿猶它雅）

(1) 大城座落在曼谷以北 76 公里，是西元 1350-1767 年間泰國王國的首都，由 33 位統治者融合鄰近各國的藝術文化，興建了美觀的宮殿和雄偉的佛寺，但在 1767 年緬甸入侵時，宮殿和寺廟曾被焚毀。

(2) 這些遺留下來的佛像及廢墟奇景，於 1994 年被聯合國教科文組織，評定為一級古蹟保護區，列為世界的珍貴遺產。瑪哈泰寺最著名的景點，是被纏繞在樹根中的佛頭。帕席桑碧寺(Wat Phra Si Sanphet) 有三座佛塔是大城最重要的象徵。

◎邦巴因夏日行宮(Bang Pa-in Summer Palace)

這座美麗的宮殿在大城府南方 30 公里處，主要的部分都是在泰王拉瑪五世時所建，有泰武、中式、義大利式和英國維多亞式的各種建築，十分獨特。其中最著名的要算是建在湖中心的泰武大殿了，是泰式建築中傑出的佳作。

【四】大皇宮

(1) 1782 年泰王拉瑪一世（名為卻克里）遷都到湄南河東岸的曼谷。大皇宮是曼谷的地標，歷代泰王陸續整修擴建，由 22 座古式建築物構成，係仿照故都大城的舊皇宮興建而成，展現泰國古典藝術與建築的菁華。這座皇宮由白色的宮牆圍繞著，佔地約 220000 平方公尺＝22 公頃。

(2) 泰國的建築深受神話的影響：傳說古時泰國有一位拉瑪王與數位夜叉王，有一天拉瑪王娶了漂亮的王妃，數位夜叉王看了十分嫉妒，聯手打死拉瑪王。拉瑪王死後到天堂告狀，最後天庭派出武藝高強的猴王，一一收伏數位夜叉王和半猴半人與半鳥半人等衛兵。為了

還給拉瑪王公道，天庭命令夜叉王與半鳥半人等從此必須為拉瑪王守護皇宮。因此，現在泰國皇宮，處處可以見到青面獠牙的夜叉王與半鳥半人等拿著金剛杵站在門口守護，有綠臉、藍臉、橘臉與白臉等不同顏色的夜叉王。

(3) 另外，傳說釋迦牟尼佛成佛後不久，離開菩提樹，到龍王池邊靜坐時，連續七日下雨不絕，龍王就從池而出，以身繞佛七匝，遮陽遮雨，提供保護。因此，現在許多泰國寺廟門前有長長的龍形扶手雕像。

【五】玉佛寺

(1) 玉佛寺是在大皇宮區內的皇家廟宇，大雄寶殿中供奉著「玉佛」，是泰國的鎮國之寶。玉佛高坐在寺內鍍金木雕寶座上，寶相莊嚴，攝人心魄。由整塊翡翠雕琢而成，高六十六公分。其來源有數種不同傳說，相傳在 1464 年，泰國北部清萊府的一座泥塑佛像被塗上石灰，被閃電擊中，露出內部的玉佛。玉佛曾落入寮國手中，達兩百多年。泰王拉瑪一世即位前，攻陷寮國首都永珍後，迎回玉佛，供奉在曼谷。泰王在每年三季之始，為玉佛主持隆重的更衣儀式。

(2) 玉佛前的兩尊佛像分別代表泰王拉瑪一世與二世，每一尊所用的黃金重量為 38 公斤。

(3) 在大雄寶殿的北邊有許多金碧輝煌的建築，最東邊的是「碧隆天神殿」，殿頂有一個高棉塔，神殿四周圍繞以 12 角柱，柱頭皆以蓮花裝飾，裡面陳放泰王拉瑪一世至五世的紀念像。殿前有兩座金佛塔，是泰王拉瑪一世為紀念雙親所建，塔基有 20 個托塔的猴子。

(4) 「藏經閣」是方形尖頂，屋簷呈特殊的鉅齒狀，供奉著一部以金片做成的經典。藏經閣前有一些小亭子陳列著代表每一世泰王的白象及國徽。在藏經閣北邊有「吳哥窟模型」，是拉瑪四世時依照柬埔寨的吳哥窟而建，小巧逼真。

(5) 圍繞整個玉佛寺的走廊上共有 178 幅圖畫與韻文，是泰王拉瑪一世時所繪，繪畫的手法相當活潑。圖畫中綠色的夜叉王搶走皇后，白色的猴子幫助國王救回皇后。

【六】臥佛寺(菩提寺)

(1) 大皇宮南側的臥佛寺，是泰國最大的佛寺，建於 1793 年，比曼谷建都早一百年。寺內的金身大臥佛長達四十六公尺，高十五公尺。

(2) 臥佛殿的釋迦牟尼佛臥像，呈金黃色，幾乎佔據了殿堂的所有空間。寶相莊嚴，表現出佛陀即將圓寂的那一剎那。臥佛是由磚石砌成，再漆貼金箔，臥佛的足掌長度為五公尺，特別之處是雙腳內側鑲嵌法輪及一百零八個吉祥圖，工藝精巧。

(3) 另外，臥佛寺殿堂前面有一株長著奇怪花朵的 Sa La 樹，傳說當年釋迦牟尼就是在這種樹下誕生，由於該樹種很難培植，目前泰國僅有兩株，並四季開花。

(4) 拉瑪三世時，在臥佛寺大殿的走廊柱上、壁上及各個佛殿和排亭中刻有很多碑文，如建寺史、佛史、文學、格言、按摩、傳統醫藥、瑜伽和風俗習慣等，是泰國智慧的結晶，藉此教育泰國民眾，因此臥佛寺也被稱為是泰國的第一所大學，也是泰國第一所醫學大學。曾有一位高僧因為研究印度瑜伽，因此發展出現代流傳甚廣的泰國古式按摩，這些研究圖像，都畫在寺中，此寺現在仍為教授傳統正宗指壓按摩技巧和草藥的地方。

(5) 聯合國教科文組織，將臥佛寺的「古石碑」列為「世界的記憶」(Memory of the World) 的專案遺產。

(6) 另外，當年的拉瑪三世因為不喜歡歐美外國人，因此寺中許多門口守衛雕像，都刻成戴高帽、翹鼻子的外國人，也有刻成中國人，非常有趣。

【七】曼谷四面佛

(1) 根據佛經的記載，釋迦牟尼佛成佛後，第一個請求佛陀傳法的就是大梵天王。大梵天王有不同的形相，頭上有五髻，貌如童子，呈現為四面時，被稱作「四面佛」。其實大梵天王是色界初禪的統御者。

(2) 大梵天王經由累世的修行，具足慈、悲、喜、捨等四無量心。修行者修四無量心就會得到大梵天王的感應。四面佛的四面，便是分別代表慈、悲、喜、捨四無量心。

(3) 在世俗的層次上，第一面代表的是求學業、求工作，第二面是求婚姻，第三面求事業興隆，第四面則是求身體健康、平安。

【芭達雅】

「芭達雅」在曼谷南方 147 公里處的暹羅灣東部，過去是個小漁村，1950 年開始作為休閒的地區，越戰期間更常有美國大兵到此渡假。現是聞名世界的海灘勝地，因本身的天然條件優沃，幾乎所有的旅遊娛樂活動皆可找到，琳瑯滿目，每天吸引世界各地的觀光客前來，走在路上彷彿到了聯合國，是「東方夏威夷」。

【東芭樂園】

東芭樂園位於芭達雅的南方 15 公里處，園區佔地五百英畝，是泰式鄉村風格的休閒公園，放眼一望，盡是雅致優美的風景，有椰子、芒果和榴槿，以及其他奇花異卉。在入口處有一座蘭花園，可以供遊客觀賞拍照。進入東芭樂園後，有大約一小時的泰國傳統民俗文化表演：包括泰國傳統的音樂、戰鼓、泰國拳、舞蹈等。園內吸引遊客的一大賣點就是大象表演。

無知經

(雜阿含經大二六七；內四三；光四四；S100)

- (01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。
- (02) 爾時，世尊告諸比丘：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。
- (3a) 諸比丘！譬如狗子，繩繫著柱，結繫不斷故，順柱而轉，若住、若臥，不離於柱。
- (3b) 如是凡愚眾生，於色不離貪欲、不離愛、不離念、不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住、若臥，不離於色。
- (3c) 如是受、想、行、識，隨受、想、行、識轉，若住、若臥，不離於受、想、行、識。

【經義重點：行、住、坐、臥繞著柱子，表示眾生於欲界、色界、無色界內輪迴著】

- (4a) 諸比丘！當善思惟，觀察於心。所以者何？長夜心為〔貪欲所染，瞋恚、愚癡所染〕故。比丘！心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。

【經義重點：心惱之眾生，生於三惡道；心淨之眾生，生於三善道，仍處輪迴】

- (4b) 比丘！我不見一色種種如斑色鳥，心復過是。所以者何？彼畜生心種種故色種種。
- (4c) 是故，比丘！當善思惟，觀察於心。諸比丘！長夜心為貪欲所染，瞋恚、愚癡所染；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。
- (5a) 比丘當知！汝見嗟蘭那鳥種種雜色不？」
- (5b) 答言：「曾見，世尊！」
- (5c) 佛告比丘：「如嗟蘭那鳥種種雜色，我說彼心種種雜，亦復如是。所以者何？彼嗟蘭那鳥心種種故，其色種種。
- (6a) 是故當善觀察，思惟於心：長夜種種貪欲、瞋恚、愚癡所染；心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。
- (6b) 譬如畫師、畫師弟子，善治素地，具眾彩色，隨意圖畫種種像類。

- (7a) 如是比丘！凡愚眾生，不如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離；於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。
- (7b) 如是凡愚，不如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離；不如實知故，樂著於識；樂著識故，復生未來諸識。
- (08) 當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫，受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。
- (9a) 有多聞聖弟子，如實知色、色集、色滅、色味、色患、色離；如實知故，不樂著於色；不樂著故，不生未來諸色。
- (9b) 如實知受、想、行、識、識集、識滅、識味、識患、識離；如實知故，不〔樂〕著於識；不樂著故，不生未來諸識。
- (10) 不樂著於色、受、想、行、識故，於色得解脫，受、想、行、識得解脫，我說彼等解脫生老病死、憂悲惱苦。」

【經義重點：必須如實知色、受、想、行、識，不著於色、受、想、行、識，才能解脫生老病死、憂悲惱苦，超越了染淨，超越了輪迴】

- (11) 佛說此經已，時諸比丘聞佛所說，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://140.115.120.165/forest/>
