

內觀雜誌第 106 期【2014 年 6 月】

內觀雜誌第 106 期

【本期重點】：讚念長老的內觀重點開示。正法的六個屬性。布薩根本經。解脫之道（1）：我們先聊聊。

第 106 期內容：

1. 讚念長老的內觀重點開示 pp.2-3
 2. 南北傳的正法的六個屬性 pp.4-7
 1. 《法蘊足論》所說
 2. 《攝事分》所說
 3. 《增支部》布薩根本經所說
 3. 布薩根本經 pp.8-14
 4. 解脫之道（1）：我們先聊聊 pp.15-17
- 【說明】泰國巴拉摩禪師簡介

讚念長老的內觀重點開示

林崇安

(內觀雜誌，106期，pp.2-3，2014.06)

說明：

本文為 2013 年 7 月讚念長老對法力法師的內觀重點開示，林崇安由英譯中。

一、八聖道

八聖道的八個成分不能分開。其他七個成分沒有準備就緒，只有「智慧」（正見）不能導致聖道。長老類比的例子：就像一個人只有大腦，但沒有雙臂和雙腿；像一個只有一條腿的蜘蛛；像一碗好湯要由多種成分組成，如果湯中只有鹽或只有辣椒，沒有人會接受它。這八個成分凝聚成聖道。

- 1.正見（正確的見解）：猶如汽車的前頭燈光。
- 2.正思維（正確的思維）：是下決心從世俗感官慾望尋求脫離。在一條道路的類比中，正思維是使自己離開愉快和不愉快的路邊兩側。
- 3.正語（正確的言語）：我們告訴我們的心說：我們已經浪費了我們無數的生命時間，迷惑於貪愛、情慾和無聊。
- 4.正業（正確的行動）：做任何行動，維持自己走在中間的道路，而不落左邊或右邊。我們不能行走於中間的道路，是因為以前習慣於執取五蘊。
- 5.正命（正確的生活）：仔細考慮這一生，從小到未來的最後一天，我們將使用這個身體，如同車輛，從痛苦中尋求自由。隆波以他的風格總結正命：「吃是爲了能活著，而不是活著是爲了享受吃到死」。
- 6.正精進（正確的努力）：我們努力不斷使心保持在中道，最後抵達終點的涅槃。
- 7.正念：終身試圖維持在「無時」的大正念和整合(opanayiko)的狀態。走在這道路的人將親自經歷它（自內所證）。
- 8.正定（正確的穩定）：無可動搖地知道當下這一刻，時時處在「無

時」的狀態。

事實上，八聖道的每個成分相等地包含了正法的六個屬性（sandittikosvākkhāto，akāligo，ehipassiko，opānāyiko，paccattaveditabboviññūhi；1.現見、2.無熾然、3.應時、4.引導、5.唯此見、6.內所證）。八聖道或中道實際上是智者的道路。時下大多數八聖道的教導只觸及世俗的層面。

二、四個成功的基礎（四神足）

譬如在道路上行駛的汽車，有正念和正定作為司機，八聖道的其餘成員是乘客。四個車輪媲美於四神足。1.欲神足是一個愉快的要素，一直使車輪向前走在道路的中間。2.勤神足是在道路上不懈地轉動。3.心神足是注意和持續維持車輪離開道路的兩側，因此維持在道路中。4.觀神足是持續審查不同面向的道路（例如，過去、現在和未來的練習或如何開在道路的中間）將車輪轉到最終目的地。

「神」，指精神力；「足」，意味著基礎。因而「神足」是八聖道的基礎。修，被定義為一種發展。修神足，是使瑜伽師向前發展九個出世間的正法：其中包括四道、四果和一涅槃。

三、三種念

（四念住的念、念覺支的念、正念的念）三種類型的念合在一起，進入唯一的道，歸在「正念」的子類中。然而，帶到涅槃的特殊的念，是七覺支中的「念覺支」。八聖道中的「正念」的職責只是維持在中道。四念住中的「念」，是所有念的原則和基礎，這基礎是「去知道」。

南北傳的正法的六個屬性

林崇安編

(內觀雜誌，106期，pp.4-7，2014.06)

一、《法蘊足論》所說

●云何法證淨？

如世尊言：「此聖弟子，以如是相，隨念正法，謂佛正法，善說、1現見、2無熱、3應時、4引導、5近觀、6智者內證。」

所言此者，謂此欲界或此世界、此瞻部洲。

又言此者，謂即此身，持等持軀等軀聚得自體。

又言此者，謂此處，生佛及弟子、諸仙牟尼、諸聰叡者、善調伏者、善調順者。

又言此者，謂即於此教授、教誡，善說法中，是故言此。

言聖弟子者，聖謂佛法僧。歸依佛法僧，故名聖弟子。

以如是相隨念法者，謂以此相、此門、此理，於正法所，起念隨念，專念憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，是故名爲：以如是相隨念正法。

言善說者，謂佛所說苦真是苦，集真是集，滅真是滅，道真是道，故名善說。

若佛世尊，非苦說苦，非集說集，非滅說滅，非道說道，可非善說；以佛世尊，苦說爲苦，集說爲集，滅說爲滅，道說爲道，故佛正法名爲善說。

【1】言現見者，謂正修習世尊所說苦、集、滅、道現觀道時，於現法中，即入苦、集、滅、道現觀，故名現見。

若正修習世尊所說苦、集、滅、道現觀道時，非現法中，即入苦、集、滅、道現觀，世尊正法可非現見。

以正修習世尊所說苦、集、滅、道，現觀道時，於現法中，即入苦、集、滅、道現觀，故佛正法名爲現見。

又正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠道時，於現法中，即斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，故名現見。

若正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠道時，非現法中，即斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，世尊正法，可非現見。

以正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠道時，於現法中，即斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，故佛正法名為現見。

又正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道時，於現法中，即證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，故名現見。

若正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道時，非現法中，即證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，世尊正法，可非現見。

以正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道時，即證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，故佛正法名為現見。

【2】言無熱者，謂八支聖道，名為無熱，所以者何？

熱謂煩惱。八支聖道中，一切煩惱，無得、無近得、無有、無等有，故佛正法名為無熱。

【3】言應時者，謂八支聖道，名為應時，所以者何？

由正修習世尊所說苦、集、滅、道現觀道時，即入苦、集、滅、道現觀，故名應時。

若正修習世尊所說苦、集、滅、道現觀道，後方入苦、集、滅、道現觀，世尊正法可非應時。

以正修習世尊所說苦、集、滅、道現觀道時，即入苦、集、滅、道現觀，故佛正法名為應時。

又正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠道時，即斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，故名應時。

若正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所說隨眠道，後方斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，世尊正法，可非應時。

以正修習世尊所說能斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠道時，即斷見苦見集見滅見道所斷及修所斷一切隨眠，故佛正法名為應時。

又正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道時，即證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，故名應時。

若正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道，後

方證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，世尊正法，可非應時。以正修習世尊所說能證見苦見集見滅見道所斷及修所斷隨眠滅道時，即證見苦見集見滅見道所斷及修所斷諸隨眠滅，故佛正法名為應時。

【4】言引導者，謂八支聖道，名為引導，所以者何？以八支聖道，修、習、多修習，能於苦、集、滅、道現觀，能引、能導、能隨、能逐，故佛正法名為引導。

【5】言近觀者，謂八支聖道，名為近觀，所以者何？以八支聖道，修、習、多修習，能於苦、集、滅、道，如實知見苦、集、滅、道，故佛正法名為近觀。

【6】智者內證者，佛及佛弟子，名為智者。世尊所說苦、集、滅、道，智者自內知見解了正等覺為苦、集、滅、道，故佛正法名智者內證。

二、《攝事分》所說

復次，由八聖支道法故，及此果故，顯發正法及毗奈耶。

一、道支

由五種相，當知八聖支道法最勝無罪：

- 1.謂於現法煩惱有無善分別故，名為「現見」。
- 2.能令煩惱得離繫故，名「無熾然」。
- 3.若行、若住、若坐、若臥一切時中，皆可修習，易修習故，名為「應時」。
- 4.導涅槃故，名為「引導」。
- 5.不共一切諸外道故，名「唯此見」。

二、道果

- 6.遠離「信他、欣樂行相、周遍尋思、隨聞所起、見審察忍」，唯自證故，名「內所證」。

三、《增支部》布薩根本經所說

《增支部》3.70 布薩根本經說：

「毘舍佉！世間之中，聖弟子即隨念法：世尊之法 1.是善說、2.是現

見、3.是不時、4.是來觀、5.是隨順、6.是智者內證。隨念法之彼心即清淨而生歡喜，於是心之染污即可斷。」



布薩根本經

說明：

《增支部》AN3.70 是布薩根本經，內容提及三種布薩：牧牛者布薩、尼乾布薩、聖者布薩。聖者布薩可將染污之心由修治而令清淨：聖弟子隨念如來、隨念法、隨念僧伽、隨念己戒、隨念天，最後當仿倣阿羅漢，應行布薩。

- (01) 一時，世尊在舍衛[城]東園彌迦羅母殿。
- (02) 時，彌迦羅母毘舍佉於布薩當日來詣世尊之處。詣已，問訊世尊坐於一面。
- (03) 世尊即告坐於一面之彌迦羅母毘舍佉曰：「毘舍佉！汝何故而於日中來此耶？」
- (04) 「[毘舍佉曰]：「大德！今日我是護布薩日者。」
- (05) 「毘舍佉！布薩有三種，云何為三布薩耶？」
- (06) 是牧牛者布薩、尼乾布薩、聖者布薩。
- (7a) 毘舍佉！何者為牧牛者布薩耶？」
- (7b) 毘舍佉！譬如有牧牛者，於暮時將牛牽還主人已，作如是思擇：今日牛往此處與此處，於此處與此處飲水。然則明日牛須往彼處與彼處，於彼處與彼處飲水。
- (7c) 毘舍佉！正如是，一類之布薩者是作如是思擇：我於今日食此與此之嚼食，食此與此之噉食，然則我於明日須食彼與彼之嚼食，食彼與彼之噉食。彼即由其貪，由與貪欲俱行之心渡日。
- (7d) 毘舍佉！如是即牧牛者布薩。
- (7e) 毘舍佉！如是布薩是為牧牛者布薩，無大果，無大勝利，無大威光，不成為大廣。
- (8a) 毘舍佉！何為尼乾布薩耶？」
- (8b) 毘舍佉！有名為尼乾之沙門眾。彼等對弟子作如是勸：諸子！汝當知，凡是對住於東方百由旬以外之有情應棄刀杖，凡對住於西方百由旬以外之有情應棄刀杖，凡對住於北方百由旬以外之有情應棄刀杖，凡對住於南方百由旬以外之有情應棄刀杖。如是對一類之有情勸哀憐悲愍。對一類之有情不勸哀憐，不勸悲愍。彼等於布薩之當日對弟子作如是觀：諸子！汝等當知，汝應將衣服悉皆拋擲，而作如是言：我於任何處無任何物，又我對任何物無執

著。然而彼之父母卻知彼是我等之子，彼亦知彼等是我之父母。復次，彼之妻與子知彼是我之養者，而彼亦知彼是我之妻、之子。復次，彼之僮僕、傭夫是知彼是我等之主，彼亦知彼等是我之僮僕、傭夫。如是人等應受勸實語時，卻勸虛誑語，我即以此為彼之虛誑語。過其夜後，彼受用所不與之資具，我即以此為彼之不與取。

- (8c) 毘舍佉！如是即尼乾之布薩。
- (8d) 如是布薩是為尼乾布薩，無大果、無大勝利、無大威光，不成大廣。
- (09) 毘舍佉！又何為**聖布薩**耶？
- (10a) 毘舍佉！將染污之心由修治而令清淨。毘舍佉！又如何將染污之心由修治而令清淨耶？
- (10b) 毘舍佉！於世間之中，**聖弟子隨念如來**，如是彼世尊是應供、正自覺者、明行具足、善逝、世間解、無上、調御丈夫者、天人師、覺者、世尊。隨念如來之彼心是淨化，並生歡喜，所有心之染污即為所斷。
- (10c) 毘舍佉！猶如污之頭可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而受污之頭可由修治而清淨耶？
- (10d) 是緣於煉粉，緣於香泥，緣於水，又緣於順應之人力。毘舍佉！如是而受污之頭可由修治而清淨。
- (10e) 毘舍佉！正如是，染污之心是可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而染污之心可由修治而清淨耶？
- (10f) 毘舍佉！於世間之中，聖弟子隨念如來：如是彼世尊是...乃至...天人師、覺者、世尊。如此隨念如來之彼心即淨化而生歡喜，於是所有心之染污即為所斷。毘舍佉！此聖弟子即稱行梵布薩，與梵俱住，彼心即依梵而清淨，而生歡喜，所有心之染污即為所斷，毘舍佉！如是染污之心可由修治而清淨。
- (11a) 毘舍佉！染污之心可由修治而清淨，又如何而染污之心可由修治而清淨耶？
- (11b) 毘舍佉！世間之中，**聖弟子即隨念法**：世尊之法是善說、是現見、是不時、是來觀、是隨順、是智者內證。隨念法之彼心即清淨而生歡喜，於是心之染污即可斷。
- (11c) 毘舍佉！猶如染污之身可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而染污之身可由修治而清淨耶？

- (11d)是緣於化裝用之石抹，緣於水，緣於順應之人力。毘舍佉！如是而染污之身可由修治而清淨。
- (11e)毘舍佉！正如是，染污之心是可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而染污之心可由修治而清淨耶？
- (11f)毘舍佉！世間之中，聖弟子即隨念法：世尊之法是善說...乃至...是智者內證。隨念法之彼心即清淨而生歡喜，於是所有心之染污即可斷。毘舍佉！此聖弟子即稱為行法布薩，與法俱住，彼心即依法而清淨，而生歡喜，所有心之染污即為所斷。毘舍佉！如是染污之心可由修治而清淨。
- (12a)毘舍佉！染污之心可由修治而清淨，毘舍佉！又如何染污之心可由修治而清淨耶？
- (12b)毘舍佉！於世間之中，聖弟子即隨念僧伽：世尊之弟子僧伽是妙行者。是如理行者...乃至...世尊之弟子僧伽是和敬行者，[僧伽]即四雙八輩者。此即世尊之弟子僧伽是當受施、當受請待、當受供養、當受恭敬，是世人無上之福田。隨念僧伽之人心即清淨，而生歡喜。於是，心之染污即可斷。
- (12c)毘舍佉！猶如污穢之衣可由修治而清淨。毘舍佉！如何而污穢之衣可由修治而清淨耶？
- (12d)是緣於熱，緣於灰汁，緣於生糞，緣於水，緣於其順應之人力。毘舍佉！如是污穢之衣是可由修治而清淨。
- (12e)毘舍佉！正如是，染污之心可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而染污之心可由修治而清淨耶？
- (12f)毘舍佉！世間之中，聖弟子即隨念僧伽：世尊之弟子僧伽是妙行者...乃至...是無上之福田。隨念僧伽之彼心即清淨，而生歡喜，於是所有心之染污即可斷。毘舍佉！此聖弟子即稱為行僧伽布薩，與僧伽俱住，彼之心即依僧伽而清淨，而生歡喜，於是所之心之染污即可斷。毘舍佉！如是染污之心可由修治而清淨。
- (13a)毘舍佉！染污之心可由修治而清淨。毘舍佉！又如何染污之心可由修治而清淨耶？
- (13b)毘舍佉！世間之中，聖弟子即隨念己戒之無缺、不穿、無斑、無紋、有益、智者所稱讚、無執取、能起三摩提。彼隨念戒之心是清淨而生歡喜，所有心之染污即可斷。
- (13c)毘舍佉！猶如受到染穢之鏡面可由修治而清淨。毘舍佉！如何而污穢之鏡面，可由修治而淨耶？

- (13d)是緣於油，緣於灰，緣於毛拂，又緣於順應之人力，毘舍佉！如是所污之鏡面可由修治而清淨。
- (13e)毘舍佉！正如是，染污之心可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而染污之心，可由修治而清淨耶？
- (13f)毘舍佉！於世間中，聖弟子隨念已成之無缺...乃至...能起三摩提，彼隨念戒之心即清淨...乃至...可斷。毘舍佉！此聖弟子即稱為行戒布薩，與戒俱住，彼之心依戒而清淨，而生歡喜，所有心之染污即可斷，毘舍佉！如是而染污之心即清淨。
- (14a)毘舍佉！染污之心可由修治而清淨，毘舍佉！又如何染污之心，可由修治而清淨耶？
- (14b)毘舍佉！於世間中，聖弟子隨念天：有四大王天、有三十三天、有夜摩天、有睹史多天、有化樂天、有他化自在天、有梵眾天、有此以上之天。於此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之信，與彼相同之信於我亦有。此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之戒，與彼相同之戒於我亦有。於此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之聞，與彼相同之聞於我亦有。於此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之捨，與其相同之捨於我亦有。於此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之慧，與其相同之慧於我亦有。彼隨念自己與彼等諸天之信、戒、聞、捨及慧之心即清淨而生歡喜，於是所有心之染污即斷。
- (14c)毘舍佉！猶如是有垢之金礦，可由修治而清淨。毘舍佉！又如何而有垢之金礦，可由修治而清淨耶？
- (14d)緣於灶，緣於鹽，緣於赭土，緣於囊與鉗，又緣於順應之人力。毘舍佉！如是有垢之金礦，可由修治而清淨。
- (14e)毘舍佉！又如何而染污之心，可由修治而清淨耶？
- (14f)毘舍佉！於世間之中，聖弟子隨念天：有四大王天、有三十三天...乃至...有此以上之天，此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之信，與彼相同之信於我亦有。於此處沒而生於彼處之天，無論成就如何之戒...聞...捨...慧，與彼相同之慧於我亦有。彼隨念自己與彼等諸天之信、戒、聞、捨及慧之心即清淨，而生歡喜，於是所有心之染污即斷。毘舍佉！此聖弟子即稱為行天布薩，與天俱住，彼之心依天而清淨，而生歡喜，於是所有心之染污即斷。毘舍佉！如是染污之心，可由修治而清淨。
- (15a)毘舍佉！彼聖弟子如是思擇：阿羅漢是終生斷殺生、離殺生、捨

杖、捨刀、有恥、起悲憐心，並饒益哀愍一切之有命而住。我亦於今日此夜、此晝、斷殺生、離殺生、捨杖、捨刀、有恥、起悲憐心，饒益哀愍一切有命而住。由於此分，我亦當仿倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15b)阿羅漢是終生斷不與取，離不與取，取其受與者，望其受與者，自身不偷清淨而住。我亦於今日此夜此晝，斷不與此，離不與取，取受與者，望其受與者，自身不偷，清淨而住。由於此分，我亦當仿倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15c)阿羅漢是終生斷非梵行，行梵行，從[非梵行]遠離，離村人交會之法。我亦於今日此夜此晝，斷非梵行，行梵行，從[非梵行]遠離，離村人交會之法，由於此分，我亦當仿倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15d)阿羅漢是終生斷虛誑語，離虛誑語，語真實，續實語，堅固，而當受信任，不欺世人。我亦於今日此夜此晝，斷虛誑語，離虛誑語，語真實，續實語，堅固而當受信任，不欺世人，由於此分，我亦仿倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15e)阿羅漢是終生斷穀酒、有木酒酒分之放逸處，離穀酒，有木酒之酒分之放逸處而住。我亦於今日此夜此晝，斷穀酒，有木酒之酒分放逸處，離穀酒，離有木酒之酒分放逸處而住。由於此分我亦當仿倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15f)阿羅漢是終生午前食者，不作夜食，離非時食。我亦於今日此夜此晝，成爲午前食者，不夜食，離非時食，由於此分，我亦當倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15g)阿羅漢是終生離背馳及不見[作]舞躑、歌詠、音樂之事。離持華鬘、香、塗香，[以其等]作爲飾事。我亦於今日此夜此晝，離背馳及不見舞躑、歌詠、音樂之事，離持華鬘、塗香，[以其等]作爲飾事。由於此分，我亦當倣阿羅漢，又我應行布薩。

(15h)阿羅漢是終生斷高床、大床。離高床、大床，臥於低處，或床上、或草之鋪敷物上。我亦於今日此夜此晝，斷高床、大床，離高床、大床，臥於低處，或床上、或草之鋪敷物上，由於此分我亦當倣阿羅漢，又我應行布薩。

(16) 毘舍佉！如是者實是聖者布薩。

(17) 毘舍佉！行此聖者布薩即有大果、有大勝利、有大威光、是大廣。

(18) 有如何之大果耶？有如何之大勝利耶？有如何之大威光耶？有

如何之大廣耶？

- (19a) 毘舍佉！譬如有人，成爲持有甚多七寶之此十六大國，即：耆伽、摩揭陀、迦尸、拘薩羅、跋耆、末羅、支提、番伽、拘樓、般遮羅、婆蹉、首羅先那、阿濕摩伽、阿槃提、健陀羅、劍蒲闍之主權者以作支配、卻不值於成就八支布薩之十六分之一，何以故？毘舍佉！比天之樂，人之主權是輕劣故。
- (19b) 毘舍佉！人間五十年是四大王天之一日一夜。此方夜之三十夜日三月。此方月之十二月是一年。此方年之五百年是四大王天之壽量。毘舍佉！然而...實有是處：此世有一類女人或男子，成就八支行布薩已，身壞、命終後，生爲四大王天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由此密意，比天之樂，人之主權是輕劣。
- (19c) 毘舍佉！人間百年是三十三天之一日一夜，此方夜之三十夜是一月，此方月之十二月是一年，此方年之千年是三十三天之壽量。毘舍佉！然而...實有是處：此世有一類女人或男子，成就八支行布薩已，身壞、命終後，生爲三十三天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由此密意，比之天之樂，人之主權是輕劣。
- (19d) 毘舍佉！人間二千年是夜摩天之一日一夜，此方夜之三十夜日三月，此方月之十二月是一年，此方年之二千年是夜摩天之壽量。毘舍佉！然而...實有是處：此世有一類女人或男子成就八支行布薩已，身壞、命終後，生爲夜摩天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由密意，比天之樂，人之主權是輕劣。
- (19e) 毘舍佉！人間四千年是睹史多天之一日一夜，此方夜之三十夜日三月，此方月之十二月是一年，此方年之四千年是睹史多天之壽量，毘舍佉！然而...實有是處：此世有一類女人或男子，成就八支行布薩已，身壞、命終之後，生爲睹史多天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由此密意，比天之樂，人之主權是輕劣。
- (19f) 毘舍佉！人間八千年是化樂天之一日一夜，此方夜之三十夜日三月，此方月之十二月是一年。此方年之八千年是化樂天之壽量。毘舍佉！然而...實有是處：此世有一類女人或男子，成就八支行布薩已，身壞、命終之後，生爲化樂天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由此密意，比天之樂，人之主權是輕劣。
- (19g) 毘舍佉！人間一萬六千年是他化自在天之一日一夜，此方夜之三十夜是一月，此方月之十二月是一年，此方年之一萬六千年是他化自在天之壽量。毘舍佉！然而實有是處：此世有一類女人或男

子，成就八支行布薩已，身壞、命終後，生爲他化自在天之同朋。毘舍佉！可謂，實是由此密意，比天之樂，人之主權是輕劣。」

勿殺有命者，勿取非給與，勿出虛誑語，勿飲酒精物，
非梵行交會，漸漸遠離住，勿食夜之食，非時食勿為，
勿著華鬘事，香料亦勿用，床上或地上，鋪物上勿臥，
部分此八種，所謂布薩物，苦痛所終究，是由佛所說，
月與日輪與，兩者皆是美，照輝而回轉，能照處無限，
月日除卻暗，在虛空中行，於空中照輝，以遍照諸方，
於其空中諸，寶即為所收，真珠摩尼寶，吠琉璃黃金，
又角形黃金，山所出黃金，稱生色黃金，蟻掘出砂金，
具八種支分，布薩德相較，月所有之光，及所有眾星，
十六分之一，彼等不及得，女人及男子，並有具足戒，
具種八支分，布薩共施行，能引得安樂，勤於福之行，
不受諸人笑，進入天住處。



解脫之道 (1)：

我們先聊聊

泰國巴拉摩禪師著

林崇安編譯

(內觀雜誌，106期，pp.15-17，2014.06)

朋友們！這本書將向你們述說關於解脫之道，也就是自由的道路。它是簡單的、愉悅的，並且導向在你眼前的涅槃的體證。這條道路被不計其數的人尋找，一直到佛陀才發現了它。如果我們學習佛陀所教導的三學，我們就能容易地在這條道路跟隨他。跟隨這條聖道後不久，我們會覺得涅槃不是在希望之外。

在列舉自由之道之前，我想邀請所有對佛法有興趣的朋友們轉變你們的想法，從一位「修行者」變為一位「學習者」，因為「修行」這個術語是一個錯覺，它使我們覺得我們爲了得到某些特別的東西要做某些特別的事，至於「學習」這個術語則表明我們所要做的是學習真理，而我們將得到的是知識。在佛教中學習真理，就是學習有關所謂「我們自己」，也就是「名、色」或「身、心」的真理。

我們學習真理的方式，稱之爲「三學」或三種課程的學習，也就是學習戒律、定心、智慧，一直到我們獲得知識，洞見佛教的核心的四聖諦。

四聖諦，包含明瞭「苦聖諦」，也就是體證「名色」或「身心」的三個特徵：無常、苦、無我。一旦我們清晰地明瞭了「苦諦」，我們將根除苦因或「集諦」，也就是貪愛於使「我們自己」離苦得樂；並且我們將立即體證「滅諦」（苦的滅除）或涅槃。明瞭苦諦，根除苦因，體證苦滅，構成了聖道或「道諦」。我們要記在心裡，任何人明瞭了聖道，的確是從苦中解脫出來了。

【說明】泰國巴拉摩禪師簡介

阿姜·巴拉摩禪師 (Ajahn Pramote Pramocho；或稱隆波帕默) 是今日泰國佛教界推動大規模的內觀覺醒運動的大師。1952年，他出生於泰國中部的大城府。7歲時在父親的帶領下，從禪修大師阿姜力 (1907-1961) 學習觀呼吸與唸誦佛陀的「寂止禪法」，開始了自修之

路。大學時期，他畢業於朱拉隆功大學政治系，獲得碩士學位。從 1975 年起在泰國政府機關工作。29 歲時，他讀到隆補敦（1888-1983）的《心的聖諦》一書後，1982 年 2 月 6 日他去拜見在蘇里府的隆補敦，開始轉向「內觀禪法」。隆補敦的第一句話是：「修行並不難！」並要他「開始讀自己的心！」經由隆補敦的指點，他的修行很快有了突破。不久隆補敦入滅，他繼續親近其他禪修大師，如阿姜蒲（1921-1999）、阿姜帖（1902-1994）、阿姜辛（1909-1992）、阿姜布贊（Boonjan）、阿姜蘇瓦（1919-2002）等等，也向阿姜摩訶布瓦（1913-2011）請益。這些禪師都是遵循阿姜曼（1870-1949）的森林禪修系統。巴拉摩禪師與隆波田禪修系統的康懇長老（1936-2014）、甘彭老師等都是好友。所有這些禪師們都以培養正念為修行的核心。

1983 年，阿姜蒲要當時身為在家居士的巴拉摩禪師出來弘法。阿姜蒲說：「那些和你具有差不多個性的人是非常多的。如果他們沒有聽到法，很快就會錯失千載難逢的機會。」禪師開始將禪修心得寫成文章發表（用俗名優婆塞·匿羅男），並指導有緣的禪修者，此時（31 歲）他仍在政府單位服務。一直到 49 歲，2001 年 6 月 30 日他在蘇里府的菩提寺剃度出家。出家第六年後開始固定在春武里府的「平安法園」開示禪修。他在早上傳法，曼谷的居民驅車一個半小時到平安法園，聆聽禪師的開示，或提問及聽取禪師的個別指導，不少歐美人士也來此參訪。禪師的禪法以觀心為主，最適合於擅長思考的城市人，因而獲得廣大的迴響。但於 2011 年，也受到各方的詆毀與批判，經過檢驗後，今日學習者更多。協助巴拉摩禪師弘法的重要弟子，有出家的阿姜給尊者、在家的阿姜巴山、阿姜蘇納瓦、阿姜塔努宋等。

巴拉摩禪師的教學特色，是觀察發問者的心理，直接解除疑惑並指導修行方向。他的網站有很多佛法的語音開示，已經翻譯成英文的著作有：《解脫之道》、《覺醒之道 1》、《覺醒之道 2》、《看見真相》等等。

Let's Chat First

This Article is written to tell you, friends, about Vimutti magga or the Path of Freedom. It is simple, pleasant and leading to realization of Nibbāna, which is right before your eyes. This path was sought by countless people, but never found until the Buddha discovered it. And we can easily follow the Buddha on this path if we study the three

lessons taught by Him. Not long after following the Noble Path, we will have a feeling that Nibbāna is not beyond hope.

But before enumerating the Path of Freedom, I would like to invite all friends who are interested in Dhamma to change your own feeling from being a ‘practitioner’ to being a ‘student’ because the term ‘practice’ is an illusion. It makes us feel that we should do something extraordinary in order to get something extraordinary whereas the term ‘study’ denotes that what we should do is study of the truths and what we will get is knowledge. Study of the truths in Buddhism is study of the truths about what we call ‘our selves’, namely Matter and Mind/body and mind.

The way we learn to find out the truths is called, the ‘Threefold Training’ (sikkhāttaya) or the study of three lessons, i.e. morality, mind or consciousness (citta) and wisdom (paññā), until we gain knowledge, i.e. insight into the Noble Truths (ariya-sacca), the core of Buddhism.

The Noble Truths consist of comprehension of the Noble Truth of Suffering (dukkha), i.e. realizing the truth about Mind and Matter/body and mind that they are subject to the Three Characteristics of Existence (tilakkhaṇa): impermanence (anicca), suffering (dukkha) and not-self (anattā). Once we clearly comprehend the Truth of Suffering, we will eliminate the Cause of Suffering (samudaya), i.e. craving (taṇhā) for making ‘our selves’ happy and free from suffering; and instantly we will realize nirodha (the Extinction of Suffering) or Nibbāna.

Comprehension of the Truth of Suffering (dukkha), elimination of the Cause of Suffering (samudaya) and realization of the Extinction of Suffering (nirodha), constitute the Noble Path (magga). Let’s bear in mind that whoever comprehends the Noble Truths will indeed be free from suffering.

《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/>

