



《原始佛經選要》

梁國雄居士譯

2012年1月17日 第1.3版

版權聲明

《原始佛經選要》一書版權，乃屬譯者梁國雄居士所有。

歡迎在互聯網內轉載，但不得更改任何內容，

或作任何直接或間接的牟利商業用途。

譯者電郵：khl4035@yahoo.com.hk

原載網址包括：

佛法小品 <http://home.pacific.net.hk/~khl123/>

國際慈悲會 <http://www.compassionandwisdom.com>

香港普明佛學會 <http://home.netvigator.com/~hung024/poming>

目錄

(0) 譯者前言.....	03
(1) 初轉法輪經.....	04
(2) 道分別經（八正道經）.....	06
(3) 慈悲經.....	08
(4) 吉祥經（幸福經）.....	09
(5) 善生經.....	10
(6) 火喻經（燃燒經）.....	17
(7) 布喻經.....	19
(8) 漏盡經.....	22
(9) 除妄念經（增上心經）.....	27
(10) 四念處經.....	29
(11) 南傳法句經.....	40
(12) 南傳大般涅槃經（節譯）.....	78

(0) 譯者前言

《原始佛經選要》曾與《佛陀的啟示》於 2007 年 3 月以合刊形式出版，由香港宣隆內觀禪修會印贈，與大眾結緣。合刊原意是補充及增強《佛陀的啟示》所缺譯的佛經選要 (Selected Texts) 部分，好讓讀者得睹英文原著 (What The Buddha Taught, Second and Enlarged Edition by Ven. W. Rahula) 的全豹，從而獲得最大法益，不致辜負原作者的一片苦心。《佛陀的啟示》是一本闡釋佛法基本原理的出色作品，內容較為真實可靠 (authentic)，可讀性極高，實不容錯過。有興趣的讀者可到下列網站瀏覽：

繁體版：<http://book.bfn.org/books/0535.htm>

簡體版：<http://www.dhamma.net.cn/books/ftdqs/ftdqs-001.htm>

此合刊出版以來，頗受歡迎，現應多位同修及法友建議，把《原始佛經選要》更新後放到互聯網上，俾能與《佛陀的啟示》一起，廣泛流通。本書是我過去多年教學中，累積翻譯的一些特選原始佛經，希望對學習佛法的人士有一點幫助。

在學習佛法的過程中，由於教派林立，加上本身的愚鈍與疏懶，教授、溝通、翻譯與教材上等等的障礙，往往令人難於弄懂佛法的本意，更不用說修行了。後來得讀中英文原始佛教經典，始知佛法並非如世間所傳的那麼高深莫測，而是平易近人，無須學識淵博始能了解。於是，我便花多些時間閱讀原始佛經，以及精選可靠的佛學著作來看，從此輕鬆很多。希望讀者在本書中，可靠近一些原始佛法資訊，親身聆聽釋尊的開示，從中直接得益。

最後，我想多謝香港宣隆內觀禪修會會長李蘇芳博士 (Dr Susan Lee) 的熱心支持，以及太太陳美露、各位同修、法友的幫助與鼓勵，令本書能夠順利面世。

謹此祝願各位有緣：在學習佛法的旅程上，一路順利吉祥！

梁國雄居士
2009 年 7 月 23 日

(1) 初轉法輪經

Dhammacakkappavattana Sutta (SN56.11)

如是我聞：一時，佛在波羅捺斯城近郊伊斯巴丹拿的鹿野苑居住。在那裡，世尊向五位比丘說法：

「比丘們！出家人要防止兩個極端。那兩個極端呢？沉迷於感官欲樂是第一個極端，此為卑劣、粗野、庸俗、無益和無價值的。致力於自我折磨的苦行是第二個極端，此為痛苦，無益和無價值的。如來因為避開了這兩個極端，所以體證中道——它能擴展視野與知識、能導致安寧、洞察、覺悟與涅槃。」

「那麼，什麼是如來體證的、能擴展視野與知識、能導致安寧、洞察、覺悟與涅槃的中道呢？簡單地說，是八正道〔1〕：即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。這就是如來所體證的中道——它能擴展視野與知識、能導致安寧、洞察、覺悟與涅槃。」

「比丘們！**苦聖諦**是這樣的：生、老、病、死是苦，憂、悲、惱、痛苦、絕望等是苦，怨憎會是苦，恩愛別離是苦，所求不得亦是苦。簡單地說，五取蘊即是苦。」

「比丘們！**苦集聖諦**〔2〕是這樣的：由渴愛導致生命的再生〔3〕與流轉〔4〕，它與旺盛的貪欲緊密結合，一時在這裡、一時在那裡尋歡作樂，即所謂渴求欲樂、渴求轉生、渴求不轉生等。」

「比丘們！**苦滅聖諦**是這樣的：完全中止這渴愛，放棄它，捨棄它，解除它的束縛，與它分離。」

「比丘們！**導致苦滅的道聖諦**是這樣的：它是八正道：即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。」

「『**此是苦聖諦**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。『**作為聖諦的苦，應被完全瞭解**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『**作為聖諦的苦，已被完全瞭解**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『**此是苦集聖諦**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。『**作為聖諦的苦集，應被丟棄**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『**作為聖諦的苦集，已被丟棄**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『**此是苦滅聖諦**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。『**作為聖諦的苦滅，應被體證**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『**作為聖諦的苦滅，已被體證**』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光

輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「『此是導致苦滅之道聖諦』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。『作為聖諦的導致苦滅之道，應被修習〔5〕』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。『作為聖諦的導致苦滅之道，已被修習』：這樣的視野、知識、智慧、真實體驗、光輝等從我內部生起，全是我聞所未聞的。」

「對於四聖諦這三方面，合共十二方面，若我仍未能完全明白，在這有天神、惡魔、梵王、隱士、婆羅門、人王和眾生的世界，我是不會宣稱，我已證得世界至高無上的「正等正覺」的。但是，當我完全明白四聖諦這三方面，合共十二方面，在這有天神、惡魔、梵王、隱士、婆羅門、人王和眾生的世界，我可以宣稱，我已證得世界至高無上的「正等正覺」了。此外，從我內部生起這樣確實的知見：我內心的解脫是無懈可擊的，這是最後的一世，從此不會再有轉生。」

世尊說法完畢，五比丘皆大歡喜。

【註釋】

- 〔1〕 八正道：亦作八聖道。(一) 正見，對四聖諦及世間事物的如實知見。(二) 正思維：亦稱正志。是基於正見的思維、決定或意向，如慈悲、非暴力、捨己離欲等思維。(三) 正語：刻意戒除說謊、說是非、粗言穢語、無意義的饒舌與空談等惡習或傾向。(四) 正業：如不殺、不盜、不邪淫、不作害人的交易等合乎道義、榮譽與和平的行為。(五) 正命：正當的生計、職業、營生方式。指不從事於他人有害的職業，例如：販賣人口、軍火武器、酒類或毒品、屠宰、欺詐等。(六) 正精進：預防性和積極性的止惡行善的努力。(七) 正念：增強對正法的憶念，或如四念處經所述，增強對當下動態身心的專注覺察能力。(八) 正定：克服內外干擾，提升定力或集中力，令心能持續安住於佛教認可的禪修對象上，使能漸次進出四禪境界的修持。
- 〔2〕 苦集聖諦：苦集，是苦的生起原因。聖諦，是初果以上的聖者所發現和體證的真理。
- 〔3〕 再生：再次出生於世間。
- 〔4〕 流轉：即生死相續不斷，而輾轉於三界、六道之輪迴。
- 〔5〕 修習：反覆實踐與培育，以成道果。巴利文為 Bhavana，有培育、發展之意。

(2) 道分別經（八正道經）

Magga-vibhanga Sutta (SN45.8)

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

在那裡，佛向比丘們說：「比丘們！」

比丘們回答：「是！世尊。」

於是，佛向比丘們說：「我想給你們講解八正道，你們要用心傾聽啊！我開始說了。」

比丘們回答：「是，世尊！」

佛接著道：「比丘們！什麼是八正道呢？那就是正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

「比丘們！什麼是正見呢？對苦的知見、對苦集的知見、對苦滅的知見、對導致苦滅的修習之道的知見等；比丘們！這就是正見。」

「什麼是正思維呢？放下的思維〔1〕、擺脫瞋怒的思維、無害眾生的思維等；這就是正思維。」

「什麼是正語呢？不妄語、不二語、不惡口、不綺語等；比丘們！這就是正語。」

「比丘們！什麼是正業呢？不殺、不盜、不邪淫等；比丘們！這就是正業。」

「比丘們！什麼是正命呢？若有弟子能捨棄不正當的生計，從事正當、不危害他人的職業，比丘們！這就是正命。」

「比丘們！什麼是正精進呢？若比丘能以堅強蓬勃的意志、奮力支撐：(一)阻止未生起的邪惡、不善的念頭；(二)祛除已生起的邪惡、不善的念頭；(三)使未生起的善良、健全的念頭得以生起；(四)使已生起的善良、健全的念頭得以充分發展而臻於至善之域。比丘們！這就是正精進。」

「比丘們！什麼是正念呢？若比丘能：(一)對身體時刻留意觀察著身體，奮力精進、清楚覺知、念念不忘，同時降伏對世間〔2〕的貪瞋與悲痛；(二)對感受時刻留意觀察著感受，奮力精進、清楚覺知、念念不忘，同時降伏對世間的貪瞋與悲痛；(三)對心意時刻留意觀察著心意，奮力精進、清楚覺知、念念不忘，同時降伏對世間的貪瞋與悲痛；(四)對諸法時刻留意觀察著諸法〔3〕，奮力精進、清楚覺知、念念不忘，同時降伏對世間的貪瞋與悲痛。比丘們！這就是正念。」

「比丘們！什麼是正定呢？若比丘能：(一)遠離諸欲、遠離邪惡不善之念，安穩地進入初禪境界，因離欲而有喜樂〔4〕，仍伴有尋伺〔5〕；(二)隨著尋伺的沉沒，安穩地進入二禪境界，因定力增長而有喜樂〔6〕，因無尋伺而具內淨〔7〕與心一境性〔8〕；(三)隨著喜樂的消失而出現行捨〔9〕，持續正念、正知，更生靜妙之樂〔10〕，如是進入及安住於三禪境界。那就是聖者們所宣稱的：「行捨與正念，令他安住於靜妙之樂。」(四)捨棄苦樂，隨

著前述苦樂的消失，進入和安住於四禪，得到捨清淨〔11〕和念清淨〔12〕，不苦亦不樂。比丘們！這就是正定。」

佛說法完畢，諸比丘皆大歡喜。

【註釋】

- 〔1〕 放下的思維：以正見為基礎之離欲的、捨己的、不執著的思維或決定。
- 〔2〕 世間：這裡指五取蘊或身心。
- 〔3〕 諸法：包括四念處經中法念處內所列出的諸法——五蓋、五取蘊、十二處（六根與六塵）、七覺支，四聖諦等。須密集修持四念處至高階段時始容易親身體驗。
- 〔4〕 初禪之喜樂：是因離開欲界不善法而生起的喜樂，故又稱「離生喜樂」。
- 〔5〕 尋伺：亦稱覺觀。尋(applied thought)，是引導和放置心意到禪修對象之上。伺(sustained thought)，是令心意維持在禪修對象之上。
- 〔6〕 二禪之喜樂：是因為定力增長至克服了尋伺而生起的喜樂，故又稱「定生喜樂」。
- 〔7〕 內淨：是「內等淨」的略稱。心無尋伺之渾濁，名內淨。又稱「信」，因信可令內心專一、澄淨也。
- 〔8〕 心一境性：亦稱「一心」。指內心能安住於禪修所緣（對象）之境而不動。
- 〔9〕 行捨：內心非喜亦非樂的平等感受。
- 〔10〕 淨妙之樂：離開二禪之喜樂而生起的妙樂，故又稱「離喜妙樂地」。這裡請留意，一般世俗的喜樂不同於初禪的，二禪的喜樂不同於初禪的，而三禪的喜樂又不同於二禪的。故此，不可作同一「喜樂」來理解。
- 〔11〕 捨清淨：四禪捨三禪之妙樂，稱為捨清淨。
- 〔12〕 念清淨：念下地(指三禪)之過，復念自己功德，方便長養，令其不退，進入勝品也。

譯者語：上述〔4〕至〔12〕有關「正定」中的「四禪」境界描述，對大多數讀者來說，可能會抽象難明，這是正常的；因為它們是要經過密集的禪修（止觀）訓練，克服了貪、瞋、散亂、疑和昏沉等「五蓋」的障礙，培養到足夠的定力，才能開始有少分的體會。

(3) 慈悲經

Karaniya Metta Sutta (SN1.8 [1])

一個善於修習善法，希望得到心境寧靜的人，他應如是努力：令自己能幹、正直、高潔、恭順、溫柔與謙虛。

他應知足、少欲〔2〕、少俗務、生活簡樸、對感官欲樂有自制力、謹慎、不厚顏無恥，亦不貪戀眷屬。

他應勤求無過，以免遭到賢明人士的譴責；他應常發善願：

願一切眾生皆能快樂、安穩、以及心智健康。

願一切眾生——無論是弱或強，高或矮，長或短，強壯或中等，大或小，看得到的或看不到的，住在遠方的或住在近處的，已生的或即將出生的，無一例外，皆心境快樂。

願不論何處，不管誰都不會欺騙任何人、蔑視任何人；願他在盛怒或惡意時，也不會傷害他人。

願他能像一個不顧自身安危、保護著她的獨子的母親一樣，培養到對一切眾生的無限慈愛。

讓他無限的慈愛普及全世界，遍於十方，沒有障礙與阻撓，沒有仇恨，也沒有敵意。

無論行、住、坐、臥，只要醒著，他都必須發展他的正念〔3〕。

這才是智者所稱的“梵行〔4〕——最清高的行為”。

沒有過失，但有戒德，且有洞察力地捨棄愛欲，依於真理，他將不再轉世輪迴。

【註釋】

〔1〕 此經除了是《相應部》SN 1.8 之外，亦是《小部經》(Khuddaka Nikaya) 中小誦經的第九經。

〔2〕 少欲：生活上的需求少，容易扶養。

〔3〕 發展他的正念：指對上述慈悲心的發散，能時刻不忘。

〔4〕 梵行：這裡指用佛教的戒定慧方式，使身心清淨的行為。

(4) 吉祥經 (幸福經)

Maha-mangala Sutta (SN2.4 [1])

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

一晚夜深時分，有一天神，體放光芒，照遍祇園，到訪佛陀，頂禮佛後，站在一旁，向佛請教曰：「眾天神與人，渴求諸吉祥，請佛為宣說，何法最吉祥？」佛陀回答曰：

- (一) 遠離愚癡人，常與智者交，尊敬值得尊敬者，是為最吉祥。
- (二) 住在合適處，往昔曾行善，現今又行於正道，是為最吉祥。
- (三) 博學技藝精，善守諸戒律，處世能言兼善辯，是為最吉祥。
- (四) 養親愛妻兒，謀生不傷人，從事正當的職業，是為最吉祥。
- (五) 慷慨兼正直，樂助諸親友，行為無可責難者，是為最吉祥。
- (六) 避惡戒除惡，遠離麻醉品，堅持德行不放逸，是為最吉祥。
- (七) 謙虛與恭敬，知足並感恩，有機會聽聞佛法，是為最吉祥。
- (八) 忍耐與服從，遇到修行僧，能適時研討正法，是為最吉祥。
- (九) 克己修淨行，覺知四聖諦，現世能體證涅槃，是為最吉祥。
- (十) 遇事遭變故，不動不憂傷，內心離垢得安穩，是為最吉祥。
- (十一) 成就的人天，無往而不利，所到之處皆安樂，是為最吉祥。

【註釋】

- [1] 此經除了是《相應部》SN2.4 之外，亦是《小部經》中小誦經的第五經 (Khuddakapatha 5 in Khuddaka Nikaya)。
- [2] 本經名字於 2009 年 8 月 8 日起，由《幸福經》改為《吉祥經》，所有「幸福」詞彙亦改為「吉祥」。

(5) 善生經

Sigalavada Sutta (DN31)

如是我聞：一時，佛住王舍城竹林精舍。

那時，青年善生，晨早起床，沐浴後，衣髮未乾，一面離開王舍城，一面合掌向東南西北及上下六方恭敬禮拜。

佛陀剛好在那時進王舍城化緣，看見青年善生的禮拜舉動，不禁向他查問：「年青人！為什麼你一早起床，衣髮未乾，便離開王舍城，合掌向六方恭敬禮拜呀？」

善生回答：「世尊！是父親臨終前教我要向六方禮拜的。所以，為了遵循父親遺命，我每天例必晨早起床，沐浴後，衣髮未乾，便離開王舍城，合掌向六方恭敬禮拜。」

佛陀勸道：「年青人！向六方恭敬禮拜，不是這樣做的，應依照聖者〔1〕教法去做才是。」

善生問道：「那麼，世尊！聖者教法是如何向六方恭敬禮拜的呢？希望世尊教我。」

佛陀答道：「好的！年青人！你要留心聽著，好好記住，我開始說了。」

善生即答：「是！世尊！請開始吧。」

於是，佛陀便向善生作了如下的開示：

「年青人！依聖者教法，弟子若能(一)拋棄四惡行，(二)不隨四惡念作惡，(三)不走向六損財門，如是避開這十四種惡習，就能守護六方、踏上勝道——今世善、後世亦善，今後兩世皆萬事如意，身壞命終，往生天界。」

(一)「什麼是他要拋棄的四惡行呢？殺、盜、邪淫、妄語四者，就是他拋棄的四惡行。」

佛說完畢後，再以偈頌總結：

「殺生與偷盜，邪淫犯他妻，
所言不真實，慧者不稱譽。」

(二)「他怎樣才能不隨那四惡念作惡呢？若他跟隨情欲、瞋恚（憤怒）、恐懼與愚癡四者，他便會作惡；若他不跟隨情欲、瞋恚（憤怒）、恐懼與愚癡四者，他便不會作惡。」

佛說完畢後，再以偈頌總結：

「隨欲恚怖癡，行惡非法行，
彼必滅名稱，如月向盡沒。
斷欲無恚怖，無癡如法行，
彼名稱普聞，如月漸盛滿。」

(三)「什麼是六損財門呢？它們就是酗酒、閒蕩〔2〕、歡場、賭博、損友和懶散〔3〕。」

「年青人！酗酒有六種危害：一者失財，二者爭吵增多，三者容易生病，四者名聲敗壞，五者裸露無羞，六者智力日損。」

「年青人！經常閒蕩有六種危害：一者自身無保護，二者妻兒無保護，三者財貨無保護，四者常被懷疑為罪犯，五者常遇多種苦惱，六者易受虛假流言所牽累。」

「年青人！沉迷歡場有六種危害：一者常思念哪裡有舞跳，二者常思念哪裡有歌唱，三者常思念哪裡有音樂，四者常思念哪裡有朗誦，五者常思念哪裡有銅鈸〔4〕演奏，六者常思念哪裡有吹奏表演。」

「年青人！沉迷賭博有六種危害：一者雖勝生怨，二者敗多哀傷，三者財產日損，四者人不敬信〔5〕，五者被同伴朋友所輕視，六者無人願與結婚。」

「年青人！結交損友有六種危害：容易習染賭博、淫蕩、酗酒、欺詐、拐騙與粗暴。」

「年青人！懶散有六種危害：一者寒時不欲工作，二者熱時不欲工作，三者時早不欲工作，四者時晚不欲工作，五者餓時（或貧窮時）不欲工作，六者飽時（或富樂時）不欲工作。就這樣，所有應做的事他都未做，錢固然賺不到，他擁有的財富亦會日漸減少。」

佛說完畢後，再以偈頌總結：

「有錢有酒多兄弟，急難何曾見一人，
酒肉朋友皆如是，不見利益不見人。
急難之時來相救，便知益友與良朋。」

懶惰不願早起床，淫蕩性躁狠心腸，
貪婪喜交惡知識，此六因緣敗壞人。

親近惡友惡知識，花天酒地惡習多，
懶惰放逸不自護，此世他世皆墮落。

嗜賭嗜酒又好色，跳舞唱歌不思床，
非時間蕩惡知識，貪婪九因敗壞人。

嗜賭嗜酒淫人妻，親近損友遠尊長，
此人敗壞將可見，一如明月向盡沒。

貧困無財酗酒人，光顧酒吧不肯休，
負債累累難自拔，迅敗家門生活愁。

日上三竿懶起床，夜好遊盪不思床，
爛醉如泥兼淫盪，成家立業敗收場。

太熱太寒太過遲，藉口多多事不成，
大好良機倏忽過，最終事業一無成。

寒熱不計猶如草，大丈夫盡忠職守，
做人辦事此態度，快樂隨人不會走。」

「要學會認出四種假朋友——似友實敵的人：貪得無厭的人、輕諾寡信的人、阿諛奉承的人、浪費金錢的人。」

「貪得無厭的人——第一種似友實敵的人，可根據下列四點認出：他貪得無厭，他付出少而期望多，他因恐懼會胡作非為，他只關心自己的利益。」

「輕諾寡信的人——第二種似友實敵的人，可根據下列四點認出：他對過去會作友善的表白，他對未來會作友善的表白，他只會提供口頭上的服務，有機會要他服務時即會推辭，暴露出他的不可靠性。」

「阿諛奉承的人——第三種似友實敵的人，可根據下列四點認出：他贊同你的惡行，同時他亦贊同你的善行；他在你面前稱讚你，卻在你背後詆毀你。」

「浪費金錢的人——第四種似友實敵的人，可根據下列四點認出：當你去飲酒時他會作伴，當你在不適當的時間去隨處閒蕩時他會作伴，當你到娛樂場所時他會作伴，當你去賭博時他會作伴。」

佛說完畢後，再以偈頌總結：

「巧計謀財之朋友，輕諾寡信之朋友，
阿諛奉承之朋友，花天酒地之朋友。
令人敗壞如閃電，智者當知速遠離。」

T

「要學會認出四種真朋友——仁慈、好心的人：樂於助人的朋友、不會因順逆因緣而改變（待人態度）的朋友、樂於勸諫的朋友、富有同情心的朋友。」

「樂於助人的朋友，可根據下列四點認出：當你突然遭遇變故時，他會保護你；當你不在現場保護你的財產時，他會保護它；當你害怕或擔心時，他會庇護你；當你遇上困難的工作時，他會鼎力相助〔6〕。」

「不會因順逆因緣而改變的朋友，可根據下列四點認出：他會告訴你他的秘密，他不會把你的秘密告訴他人，你遇上麻煩時他不會背棄你，為了你的利益他甚至會犧牲自己的生命。」

「樂於勸諫的朋友，可根據下列四點認出：他會阻止你做錯事，他會叮囑你做正當的事，從他那裡你會學到從未學過的東西，他會為你指出往生天界之道。」

「富有同情心的朋友，可根據下列四點認出：他不會對你幸災樂禍，他會為你的成功而欣喜，他會制止別人說你壞話，他會讚揚那些稱讚你的人。」

佛說完畢後，再以偈頌總結曰：

「扶助自己之朋友，憂樂與共之朋友，
善於忠告之朋友，富同情心之朋友，
智者應珍而重之，如母親愛惜其兒。

具德智者如火耀，無害眾生賺取財，
如諸蜜蜂採花蜜，不毀花容採蜜還，
財富自然拾級上，如蟻丘般快速長，

如此求得財富後，成家立室好收場，
財富適宜分四分，友情維繫方可長，
一分維生飲食用，二分業務用無妨，
一分務必好收藏，將來濟急免慌張。」

「此外，年青人！聖教弟子是怎樣守護六方〔7〕的呢？他們視下述為六方：父母為東方、師長為南方、妻兒為西方、朋友和伙伴為北方、僕人或僱員為下方、沙門〔8〕和梵志〔9〕為上方。」

「子女應以五種方式把父母作為東方來照顧，對自己說：(一)過去他們曾撫養我，現在我要供養他們；(二)他們要執行的職務，我會代他們執行；(三)他們保持的家族血統和傳統，我會繼續維持；(四)他們留給我的遺產，我會妥善照管；(五)他們去世後，我會以他們的名義來布施或舉行宗教儀式。」

「被子女作為東方來照顧的父母，亦應以五種方式來慈愛他們的子女：(一)防止他們作惡；(二)指導他們向善；(三)教他們一種謀生技能；(四)替他們安排適合的配偶；(五)在適當的時候把家產傳給他們。」

「就這樣，聖教弟子的東方便受到保護和變得安穩。」

「學生應以五種方式把師長作為南方來照顧：(一)看到師長要起坐行禮；(二)殷勤侍奉；(三)熱誠學習；(四)照顧起居等個人服務；(五)恭謹地接受教導。」

「被學生作為南方來照顧的師長，亦應以五種方式來慈愛他們的學生：(一)悉心教導和訓練他們；(二)令他們好好掌握學到的東西；(三)對於每一學科都透徹地教導他們；(四)介紹他們認識自己的朋友和同伴；(五)處處為他們提供安穩的保障。」

「就這樣，聖教弟子的南方便受到保護和變得安穩。」

「丈夫應以五種方式把妻子作為西方來照顧：(一)對她尊重；(二)對她有禮；(三)對她忠誠；(四)授權予她；(五)送她飾物。」

「被丈夫作為西方來照顧的妻子，亦應以五種方式來愛護她的丈夫：(一)做好妻子的責任；(二)善待僕人；(三)對他忠貞；(四)小心保管他的收入；(五)善巧而勤奮地處理一切與他有關的事務。」

「就這樣，聖教弟子的西方便受到保護和變得安穩。」

「在家人應以五種方式把朋友和伙伴作為北方來照顧：(一)慷慨；(二)有禮；(三)仁愛；(四)平等（待人如待己）；(五)誠信。」

「被他作為北方來照顧的朋友和伙伴，亦應以五種方式來愛護他：(一)當他有需要時會保護他；(二)當他沒有能力時會替他照顧他的財產；(三)當他有危難時會庇護他；(四)當他遇上麻煩時不會背棄他；(五)尊重他的親朋。」

「就這樣，聖教弟子的北方便受到保護和變得安穩。」

「主人或僱主應以五種方式把僕人或僱員作為下方來照顧：(一)因應他們的能力和強項來安排他們工作；(二)給他們飲食及工資；(三)他們生病時給予照料；(四)與他們分享難得的美味佳餚；(五)適時給他們假期及禮物。」

「被主人或僱主作為下方來照顧的僕人或僱員，亦應以五種方式來愛護主人或僱主：(一)比主人早起；(二)比主人遲睡；(三)樂意接受主人給予的任何東西；(四)把工作做好；(五)為主人說好話，讓主人有好的聲譽。」

「就這樣，聖教弟子的下方便受到保護和變得安穩。」

「在家人應以五種方式把沙門和梵志作為上方來照顧：(一)行為舉止表現出敬愛；(二)說話時表現出敬愛；(三)心意也表現出敬愛；(四)大開方便之門；(五)提供他們一切日常所需。」

「被在家人作為上方來照顧的沙門和梵志，亦應以六種方式來愛護在家人：(一)防止他們作惡；(二)激勵他們行善；(三)仁慈地關懷他們；(四)教導他們未學過的東西；(五)改善他們已學過的東西；(六)向他們指示往生天界之道。」

「就這樣，聖教弟子的上方便受到保護和變得安穩。」
佛說完畢後，再以偈頌總結：

「父親母親為東方，師長導師為南方，
妻子兒女為西方，朋友伙伴為北方，
僕人僱員為下方，沙門梵志為上方，
若能禮敬此六方，善男信女利益長。

性格溫和品德佳，謙虛有禮智慧良，
相處友善口才好，此人名譽眾稱揚。

勤奮工作不疏懶，面臨災難不慌張，
聰明大方無缺失，此人名譽必增長。

友善好客人稱揚，平易近人寬心腸，
無私教導大眾忙，名稱不久千里揚。

慷慨助人愛語加，惠施從來不偏私，
來者有求皆應諾，隨緣樂助與布施。

世間賴此四者攝，關鍵猶如制輪楔（linchpin），
世間若無此四者，父母不得子女敬。
賢者常思行四法，實至名歸人讚嘆。」

世尊說法完畢後，年青的在家人善生即讚道：「善哉！善哉！這好像把倒置的東西反正過來，把隱藏的東西顯露出來，給迷途者指點迷津，或為黑暗中的人帶來明燈，好讓他們看到那裡的東西一樣，正法就是這樣子被世尊用各種方法來詳細解說，因此，我願意皈依世尊，皈依正法和皈依僧團，請接納我為在家弟子——一個盡形壽〔10〕都皈依世尊的人。

【註釋】

- 〔1〕 聖者：有成就的修行人——修至初果或以上的人。
- 〔2〕 閒蕩：在不適當的時段在街上留連、遊蕩。
- 〔3〕 懶散：指無所事事、遊手好閒、好逸惡勞等習慣。
- 〔4〕 銅鈸：鈸，音撥或拔。銅製碟形的一種打擊樂器。英文稱 Cymbals。
- 〔5〕 人不敬信：沒有信用。尤其是在法庭上的說話沒有公信力。
- 〔6〕 鼎力相助：指用遠超過你期望的努力來幫助你。
- 〔7〕 守護六方：依前段的文義，是指向六方恭敬禮拜。
- 〔8〕 沙門（隱士）：為出家修道者的通稱。他們大多是遠離凡塵鬧市、退隱山林的修行者。佛教中的沙門，華譯勤息，即勤修佛道和息諸煩惱的意思。

- [9] 梵志（婆羅門）：為古印度社會階級制度中之一階級。此一階級之人自認為是梵天的後裔。平素讀誦《四吠陀》，行祭祀，位居四姓（四種階級）之最上位。其餘三姓為：刹帝利、吠舍和首陀羅。
- [10] 盡形壽：盡這一世的身形和壽命。

(6) 火喻經 (燃燒經)

Adittapariyaya Sutta (SN XXXV.28)

如是我聞：一時，佛在伽耶的伽耶斯沙，與一千比丘在一起。在那裡，佛向比丘們說法：

「比丘們！一切都在燃燒。究竟什麼在燃燒呢？」

「比丘們！眼根在燃燒、色塵在燃燒、眼識在燃燒、眼觸在燃燒、緣眼觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「耳根在燃燒、聲塵在燃燒、耳識在燃燒、耳觸在燃燒、因耳觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「鼻根在燃燒、香塵在燃燒、鼻識在燃燒、鼻觸在燃燒、因鼻觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「舌根在燃燒、味塵在燃燒、舌識在燃燒、舌觸在燃燒、因舌觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「身根在燃燒、觸塵在燃燒、身識在燃燒、身觸在燃燒、因身觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「意根在燃燒、法塵在燃燒、意識在燃燒、意觸在燃燒、因意觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受，皆在燃燒。它們被什麼燃燒呢？它們被貪火燃燒、被瞋火燃燒、被癡火燃燒；我說它們被生、老、病、死、憂、悲、惱、痛苦、絕望等燃燒。」

「比丘們！一個有學識的聖弟子，若能如是觀看，就不會對眼根、色塵、眼識、眼觸等著迷和感情用事，也不會對眼觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著迷和感情用事。他不會對耳根、聲塵、耳識、耳觸等著迷和感情用事，也不會對耳觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著迷和感情用事。他不會對鼻根、香塵、鼻識、鼻觸等著迷和感情用事，也不會對鼻觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著迷和感情用事。他不會對舌根、味塵、舌識、舌觸等著迷和感情用事，也不會對舌觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著

迷和感情用事。他不會對身根、觸塵、身識、身觸等著迷和感情用事，也不會對身觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著迷和感情用事。他不會對意根、法塵、意識、意觸等著迷和感情用事，也不會對意觸生起的感受，無論是樂受、苦受、或不苦不樂受等著迷和感情用事。」

「由於對上述的六根、六塵、六觸、六識、以及從六觸生起的各種感受等不著迷也不感情用事，他與之遠離，由於遠離，他即解脫，一旦解脫，他即知已經解脫。於是，他自知梵行〔1〕已立，所作已作〔2〕，已無餘事待學〔3〕。」

佛說法完畢，眾比丘皆大歡喜。

在佛說法期間，有一千比丘皆得解脫煩惱，遠離任何執取。

【註釋】

- 〔1〕 梵行：這裡指用佛教的戒定慧方式，使身心清淨的行為。
- 〔2〕 所作已作：亦稱「應作已作」。為了除煩惱、斷生死、達致徹底解脫之涅槃所應學習、修持、應該要作的，都已經完成了。
- 〔3〕 已無餘事待學：對於解脫生死之事，已到無學或無須學習的階段，而不是說什麼事都不做了。到此階位的聖者，仍會如常生活，本著慈悲與智慧，隨緣渡化眾生的。

(7) 布喻經

Vatthupama Sutta (MN7)

如是我聞：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。在那裡，佛向比丘們說法。

佛說：「比丘們！」

比丘們回答：「是，世尊！」

佛跟著說：「如果一塊污穢而骯髒的布，被染工浸入有顏色（如藍、黃、紅、或粉紅色）的染料之內，它仍是差劣和骯髒的。為什麼？因為那塊布並不乾淨。同樣道理，比丘們！若內心不淨，未來的人生必不會美好的。」

「如果一塊十分乾淨的布，被染工浸入有顏色（如藍、黃、紅、或粉紅色）的染料之內，它的顏色定必純淨美麗。為什麼？因為那塊布十分乾淨。同樣道理，比丘們！若內心清淨，未來的人生必定會美好的。」

「言歸正傳，什麼是內心的不淨呢？」

貪慾或過分的渴求是內心的一種不淨；**敵意**是內心的一種不淨；**瞋怒**是內心的一種不淨；**仇恨**是內心的一種不淨；**偽善**是內心的一種不淨；**惡意**是內心的一種不淨；**妒忌**是內心的一種不淨；**貪婪**是內心的一種不淨；**詭詐**是內心的一種不淨；**欺騙**是內心的一種不淨；**頑固**是內心的一種不淨；**驕傲**是內心的一種不淨；**自滿**是內心的一種不淨；**自大**是內心的一種不淨；**誇大**是內心的一種不淨；**懶散**是內心的一種不淨。」

「比丘們！認識到**貪慾或過分的渴求**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**敵意**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**瞋怒**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**仇恨**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**偽善**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**惡意**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**妒忌**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**貪婪**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**詭詐**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**欺騙**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**頑固**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**驕傲**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**自滿**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**自大**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**誇大**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它；認識到**懶散**是內心的一種不淨時，比丘會拋棄它。」

「比丘們！當比丘如是地認識到貪慾或過分的渴求、敵意、瞋怒、仇恨、偽善、惡意、妒忌、貪婪、詭詐、欺騙、頑固、驕傲、自滿、自大、誇大、懶散等皆是內心的諸種不淨，並且已把它們拋棄時，即從佛陀找到安祥的喜樂與淨信，而且知道：“世尊是應供、正遍知、具備知識和德行、快樂的、世間解、調御丈夫、天人師、佛、世尊。”他從「法」找到安祥的喜樂與淨信，而且知道：“法已被世尊卓越地解釋；它可以在此生被體

證，它可以產生即時的（或直接的）效果，它歡迎別人來看（審察），它可以令人達致目標（涅槃），它要求每一位智者親身去認識和瞭解。”他從「僧團」找到安祥的喜樂與淨信，而且知道：“世尊的僧團品德優良、正直、明智、盡責；那稱為四雙八輩〔1〕的聖弟子是值得供養、接待、贈送禮物和敬禮的，它是世間一塊無可比擬的福田。”」

「最後，隨著捨棄了、吐出了、排除了、拋棄了內心的不淨，隨著從佛法僧三寶中得到了安祥的喜樂與淨信的想法，他被一種特別的意識和真諦感覺所觸動，並感到與真諦有關的高興；當人高興時，喜悅就會生起；當心生喜悅時，身體就會自然放鬆；一旦放鬆，人就會感到滿足，而內心滿足的人精神自然集中。」

「一個戒定慧三學已達致這境界的比丘，可享用摻雜著各種調味醬油和咖喱的優質米飯，而無損他高尚的精神生活（即不會造成障礙）。好像一塊被清水洗淨的污布，會變得清潔乾淨一樣，亦好像一塊經過爐火煉製的黃金，會變得清潔純淨一樣，一個戒定慧三學已達致這境界的比丘，可享用摻雜著各種調味醬油和咖喱的優質米飯，而無損他高尚的精神生活。」

「懷著慈悲喜捨思維之心，他不只向世界一角散發，而是所有角落，上下、周圍等各個方向，遠至整個廣大世界的長度和闊度，令此洋溢著慈悲喜捨思維的心遍佈、瀰漫，包括一切，廣大而無量，沒有仇恨，也沒有敵意。」

「到那時候，他知道：這是一個階段而已，還有比這更低和更高的階段的，真正解脫是在這認知境界之外的。當他知道和看到這裡，他的心即從感官欲樂的不淨中解脫出來、從繼續生存的欲望中解脫出來、從無明中解脫出來。一旦解脫，他自知已經解脫，同時自知：『我生已盡，梵行已立，所（應）作已作，此事（為解脫的聖潔生活）已無餘下的事要做的了。』比丘們！那比丘可說已清洗了內部。」

那個時候，坐在附近的婆羅門巴拉維渣向世尊詢問：「世尊常到巴浩加河浸洗嗎？」

「這與巴浩卡河有什麼關係呢，婆羅門？它有什麼好處？」

「尊敬的喬答摩，很多人都認為巴浩卡河有神聖的淨化作用，很多人到巴浩卡河中浸洗他們的罪惡。」

世尊隨即向婆羅門巴拉維渣說出以下詩句：

在巴浩卡河，也在阿滴卡卡，

加耶、孫特利卡、斯拉沙提，

琶耶加、巴浩瑪提等河中——

很多罪大惡極的人都在那裡浸洗，

可是，儘管天天浸洗，罪垢也不會淨化的。

孫特利卡、琶耶加、巴浩瑪提等河可以做些什麼呢？

它們清洗的，不是充滿仇恨和罪惡的人，

對心靈純潔的人來說，每天都是幸福、吉祥和神聖，
因為內心已經淨化，故此行為高潔。
他時刻守戒清淨。
因此，婆羅門！來這裡浸洗吧！
愛護所有生命，如果你不說謊、不殺戮、不偷盜，
又不貪婪吝嗇，而是誠信地生活，
那麼，去加耶河做什麼？
你家裡的井就是加耶河啊！

一聽到這話，婆羅門巴拉維渣便向世尊說道：「好極了！尊敬的喬答摩，好極了！這好像把倒置的東西反正過來、把隱藏的東西顯露出來、給迷途者指點迷津、或為處於黑暗中而具視力的人帶來燈火，好讓他們看到那裡的東西一樣，正法就是這樣子被尊敬的喬答摩用各種方法來詳細解說，因此，我願意皈依尊敬的喬答摩，皈依正法和皈依僧團，請接納我為僧團成員，在尊敬的喬答摩座下成為出家弟子。

巴拉維渣被接納為僧團成員，並且受戒為僧。不久之後，遠離鬧市、超然絕俗地獨居的巴拉維渣，由於勤奮、熱誠和堅決，終於體證涅槃 - 那是很多家庭子女出家修行、追求聖潔生活所要達到的最高目標。同時，他以較高層次的智慧得知：「我生已盡，梵行已立，所（應）作已作，（對於解脫）已無餘事待學了。」就這樣，巴拉維渣成為了阿羅漢之一。

【註釋】

- 〔1〕 四雙八輩：即四向四果。佛的弟子依其修行之深淺而分四階之果位及其向道。即預流向、預流果、一來向、一來果、不還向、不還果、阿羅漢向、阿羅漢果等四對八種。向與果合則為四雙，分則為八輩。

(8) 漏盡經

Sabbasava Sutta (MN2)

如是我聞：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。在那裡，佛向比丘們說法。

佛說：「比丘們！」

比丘們回答：「是，世尊！」

佛跟著說：「比丘們！我將會解釋克服諸漏（煩憂）的方法，你們要用心傾聽啊！我開始說了。」

比丘們回答：「是，世尊！」

於是，佛說：「比丘們！有知、有見的人，才可以消除諸漏，無知、無見的人是不可以的。一個人要知、要見什麼呢？那就是：‘適當的關注〔1〕’、‘不適當的關注〔2〕’。不適當的關注會令未生起的諸漏生起、已生起的諸漏增加；適當的關注會令未生起的諸漏不會生起，已生起的諸漏會消失。」

「比丘們！有七法可斷諸漏：(一) 有漏可依洞察力斷，(二) 有漏可依克制力斷，(三) 有漏可依使用斷，(四) 有漏可依忍耐斷，(五) 有漏可依避開斷，(六) 有漏可依驅散斷，(七) 有漏可依培育斷。」

(一) 「比丘們！什麼漏可依洞察力斷呢？」

「比丘們！愚癡無聞凡夫，未見過聖者，不知正法，未依正法修練；未見過善知識，未依善法修練，不知道什麼是不適當的關注，所以關注不適當的東西、不關注適當的東西。」

「比丘們！什麼是不適當的關注呢？如果一個人在關注某些東西時，未生起的感官欲樂會生起，已生起的感官欲樂會增加；未生起的生存和後有欲望會生起，已生起的生存和後有欲望會增加；未生起的愚癡會生起，已生起的愚癡會增加；那麼，這就是不適當的關注了。」

「比丘們！什麼是適當的關注呢？如果一個人在關注某些東西時，未生起的感官欲樂不會生起，已生起的感官欲樂會消失；未生起的生存和後有欲望不會生起，已生起的生存和後有欲望會消失；未生起的愚癡不會生起，已生起的愚癡會消失；那麼，這就是適當的關注了。」

「若關注不適當的東西、不關注適當的東西，那麼，未生起的諸漏會生起，已生起的諸漏會增加；因為他們不智地關注著如下問題：

- 1) 在過去，我存在嗎？
- 2) 在過去，我不存在嗎？
- 3) 在過去，我是什麼？
- 4) 在過去，我（身心狀況）是怎麼樣的？
- 5) 在過去，我曾經做過什麼，因而變成什麼？
- 6) 在未來，我會存在嗎？

- 7) 在未來，我不會存在嗎？
- 8) 在未來，我會是什麼？
- 9) 在未來，我（身心狀況）會是怎麼樣的？
- 10) 在未來，我會做什麼，因而會變成什麼？

或者現在他們對自己有所疑惑：

- 11) 我是這個樣子嗎？
- 12) 我不是這個樣子嗎？
- 13) 我是什麼？
- 14) 我（身心狀況）是怎麼樣的？
- 15) 我來自何處？
- 16) 我會往何處去？

當他們不智地關注著這些問題時，下列六種邪見之一就會產生：

- 1) 我有一個「自我」：這見解在他內部生起，且被他認為是真確的。
- 2) 我沒有一個「自我」：這見解在他內部生起，且被他認為是真確的。
- 3) 我依靠「自我」覺知「自我」：這見解在他內部生起，且被他認為是真確的。
- 4) 我依靠「自我」覺知「無我」：這見解在他內部生起，且被他認為是真確的。
- 5) 我依靠「無我」覺知「自我」：這見解在他內部生起，且被他認為是真確的。
- 6) 或者，一個錯誤的見解在他內部生起：這個我的「自我」，它會說話和感受，它一時在這裡、一時在那裡體驗著自己的善業與惡業果報，這個「自我」是常在的、穩定的、永恆的、不變的，它會永遠永遠保持原來的樣子。」

「比丘們！這就是見的陷溺、見的森林、見的荒野、見的混戰、見的掙扎、見的束縛。比丘們！那些愚癡無聞凡夫，被見的枷鎖束縛，沒有把自己從生、老、死、憂、悲、苦、惱、絕望中解脫出來，我說他們並沒有從苦中解脫出來。」

「此外，比丘們！那些受過教導的聖弟子們，見過聖者，熟習正法，見過善知識，熟習善法，知道什麼是適當的關注，所以關注適當的東西、不關注不適當的東西。」

「言歸正傳，比丘們！什麼是不適當的關注呢？如果一個人在關注某些東西時，未生起的感官欲樂會生起，已生起的感官欲樂會增加；未生起的生存和後有欲望會生起，已生起的生存和後有欲望會增加；未生起的愚

癡會生起，已生起的愚癡會增加；那麼，這就是不適當的關注了。」

「比丘們！什麼是適當的關注呢？如果一個人在關注某些東西時，未生起的感官欲樂不會生起，已生起的感官欲樂會消失；未生起的生存和後有欲望不會生起，已生起的生存和後有欲望會消失；未生起的愚癡不會生起，已生起的愚癡會消失；那麼，這就是關注適當的東西了。」

「由於不關注不適當的東西，而關注適當的東西，未生起的諸漏不會生起，已生起的諸漏會消失，因此，他明智地反省：這是苦；他明智地反省：這是苦集；他明智地反省：這是苦滅；他明智地反省：這是導致苦滅之道。當他如此反省時，我見、疑見、戒禁取見〔3〕這三種邪見就會消失。比丘們！這就是可依洞察力來消除的煩憂。」

(二) 「比丘們！什麼漏可依克制力斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，在日常生活中克制眼欲，那麼，任何由於不克制眼欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。」

「比丘若作明智的思考，在日常生活中克制耳欲，那麼，任何由於不克制耳欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制鼻欲，那麼，任何由於不克制鼻欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制舌欲，那麼，任何由於不克制舌欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制身欲，那麼，任何由於不克制身欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制意欲，那麼，任何由於不克制意欲而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他的。比丘們！這就是可依克制力來消除的煩憂。」

(三) 「比丘們！什麼漏可依使用斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，在使用他的衣物時，只用來抵禦寒熱、蚊蠅、強風、烈日、爬蟲，以及令自己衣著得體；若他作明智的思考，在他進食時，不是為了口腹之慾、不是為了癖好、不是為了美貌或裝飾，只是為了支撐、維持這具身體的健康，讓它免受損傷或疲倦；為了支撐、促進聖潔的修行生命，反省著：這樣做，我會消除已有的不適感受（如飢餓），不起新的不適感受，而我的生命亦可維持不受傷害；若他作明智的思考，在使用他的住所時，只用來抵禦寒熱、蚊蠅、強風、烈日、爬蟲、躲避四季的危險、以及享受隱居的生活；若他作明智的思考，在他使用藥物及醫療用品時，只用來消除痛苦與疾病，以及維持身體健康；那麼，比丘們！任何由於不依上述方式使用東西而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘們！這就是可依使用來消除的煩憂。」

(四) 「比丘們！什麼漏可依忍耐斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，忍受寒熱、饑渴、蚊蠅、強風、烈日、爬蟲、以及粗言穢語，習慣忍受肉體上的各種感受，例如：痛苦的、急性的、尖銳的、劇烈的、不適意的、難相處的、致命的；那麼，比丘們！任何由於不能忍受上述的感受而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘們！這就是可依忍耐來消除的煩憂。」

(五) 「比丘們！什麼漏可依避開斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，避開和遠離野象、野馬、野牛、野狗、毒蛇、樹椿、帶刺的籬笆、坑洞、懸崖、垃圾池、骯髒池；若他作明智的思考，避免在不適當的地方坐下來，不會時常出入不適當的場所〔4〕，避開和遠離惡友或損友，以免善友責為誤入歧途；那麼，比丘們！任何由於不依避開而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘們！這就是可依避開來消除的煩憂。」

(六) 「比丘們！什麼漏可依驅散斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，不容許、堅拒、拋棄、消滅、撲滅在他內部生起的欲樂之念、惡意之念、暴力之念、任何邪惡和有害之念等，那麼，比丘們！任何由於不依驅散而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘們！這就是可依驅散來消除的煩憂。」

(七) 「比丘們！什麼漏可依培育斷？」

「比丘們！比丘若作明智的思考，培育**念覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**擇法覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**精進覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**喜覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**輕安覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**定覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；若他作明智的思考，培育**捨覺支**，它是一個有關超脫、不動情欲、止息、以致捨棄的覺支之一；那麼，比丘們！任何由於不依培育而生起的煩惱、悲痛、苦惱等都不會屬於他。比丘們！這就是可依培育來消除的煩憂。」

「比丘們！若比丘內部可依洞察力斷的煩憂已被洞察力斷，可依克制力斷的煩憂已被克制力斷，可依使用斷的煩憂已被使用斷，可依忍耐斷的煩憂已被忍耐斷，可依避開斷的煩憂已被避開斷，可依驅散斷的煩憂已被驅散斷，可依培育斷的煩憂已被培育斷，那麼，比丘們！他就可以抑制所有煩憂，他就可以斷除渴愛、擺脫束縛、洞悉虛假的我慢，令苦止息。」

世尊說法完畢，眾比丘皆大歡喜！

【註釋】

- [1] 適當的關注：正當或明智的關心、注意與反思。
- [2] 不適當的關注：不正當或不明智的關心、注意與反思。
- [3] 戒禁取見：指就戒禁（戒律、禁制）等而起之謬見，以非因為因，非道為道。佛陀在世時，有等外道見牛狗死後生天，乃學牛狗之所為，食草噉糞，修非因非道之行，執迷此即生天解脫之因，此等妄見稱為戒禁取見。
- [4] 不適當的場所：如賭場、舞廳等娛樂場所。

(9) 除妄念經 (增上心經)

Vitakkasanthana Sutta (MN20)

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

在那裡，佛向比丘們說：「比丘們！」

比丘們回答：「是！世尊。」

於是，佛向比丘們說：「比丘們！當比丘致力於增進其心智時〔1〕，他必須經常運用下述五種方法。是哪五種方法呢？」

(一)「比丘們！當比丘注意某對象時，若內心生起與貪、瞋或癡相應的惡念，這時，他應注意與善法相應的其他對象。當他將注意力轉移到與善法相應的其他對象時，他就能夠摒除那些貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。就好像善巧的木匠或其徒弟，能夠用細小的木釘將粗大的木釘打掉、移除、取出一樣；同樣，當比丘注意與善法相應的其他對象時，他的心就能夠向內安頓下來、變得穩定、一致和集中。」

(二)「當他注意與善法相應的其他對象時，若貪、瞋或癡的惡念仍然在內心生起，他應如是地思維那些惡念會帶來的危險：『這些念頭是邪惡不善的，應該受到指謫，它們會導致苦果的。』當他思維這些惡念會帶來的危險時，他就能夠摒除那些貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。就好像打扮入時的年青男女，如果有人把死蛇、死狗或死人的屍體掛在他/她的頸項上，他/她會感到恐怖、屈辱、厭惡；同樣，當比丘思維這些惡念會帶來的危險時，他就能夠摒除那些貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。」

(三)「當他思維這些惡念會帶來的危險時，若貪、瞋或癡的惡念仍然在內心生起，他應努力忽視它們，不理睬它們。當他努力忽視那些念頭，不理睬它們時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。就好像一個視力正常的人，當他不想看見進入他視力範圍內的事物時，他可以閉上眼睛，或轉頭望向他方；同樣，當比丘努力忽視那些念頭，不理睬它們時，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。」

(四)「當他努力忽視那些念頭，不理睬它們時，若貪、瞋或癡的惡念仍然在內心生起，他應著意去除那些製造惡念的原因。當他著意去除那些製造惡念的原因時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心就能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。就好像一個快速行走的人在心裡想道：『幹嘛要走得那麼快？何不慢慢地走？』於是他慢慢地走。然後他又想：『幹嘛要慢慢地走？何不停下來站著？』於是他停下來站著。然後他又想：『幹嘛要站著？何不坐下來？』

於是他坐了下來。然後他又想：『幹嘛要坐著？何不躺下來？』於是他躺了下來。就這樣，他逐漸地用較細緻的姿勢來取代較粗獷的姿勢。同樣，當比丘著意去除那些製造惡念的原因時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。」

（五）「當他著意去除那些製造惡念的原因時，若內心仍然生起貪、瞋或癡的惡念，他應咬緊牙關、舌抵上顎，以堅強的心志來擊敗、壓迫、摧毀那些惡念。當他咬緊牙關、舌抵上顎，以堅強的心志來擊敗、壓迫、摧毀那些惡念時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。就好像大力士能夠捉住弱者的頭或肩膀來擊敗他、壓迫他、摧毀他一樣；同樣，當比丘咬緊牙關、舌抵上顎，以堅強的心志來擊敗、壓迫、摧毀惡念時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。」

「比丘們！當比丘注意某對象時，若內心生起與貪、瞋或癡相應的惡念時，那個時候，（一）他若把注意力轉移到與善法相應的其他對象時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠安頓下來，變得穩定、一致和集中。（二）他若思維那些惡念會帶來的危險時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠安頓下來，變得穩定、一致和集中。（三）他若努力忽視那些惡念，不理睬它們時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠安頓下來，變得穩定、一致和集中。（四）他若著意去除那些製造惡念的原因時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠安頓下來，變得穩定、一致和集中。（五）他若咬緊牙關、舌抵上顎，以堅強的心志來擊敗、壓迫、摧毀那些惡念時，他就能夠摒除內心的貪、瞋或癡的惡念，使惡念止息下去。由於摒除了惡念，他的心便能夠向內安頓下來，變得穩定、一致和集中。這時，該比丘就可以稱得上是念頭的主人，他能夠使自己想要的念頭生起，使不想要的念頭不生起。他已經斷除貪愛，擺脫諸結，消除我慢，到達苦的盡頭。

佛說法完畢，諸比丘聞佛所說，皆大歡喜。

【註釋】

〔1〕 致力於增進其心智時：多指在禪修或止觀期間。

(10) 四念處經

Satipatthana Sutta (MN10)

目錄

A. 序言	D. 心念處
B. 身念處	E. 法念處
B1、觀呼吸	E1、觀五蓋
B2、觀行住坐臥姿勢	E2、觀五取蘊
B3、觀其他姿勢	E3、觀六根與六塵（十二處）
B4、觀身中不淨	E4、觀七覺支
B5、觀身中四大	E5、觀四聖諦
B6、觀墓園九相	
C. 受念處	F. 修習四念處的果報

A. 序言

(1) 如是我聞：一時，佛在俱盧人聚集的卡摩沙達磨市鎮裡居住。

在那裡，佛向比丘們作了如下的說法：

「比丘們！只有一條路可以使眾生清淨、克服憂愁哀傷、滅除苦楚悲痛、達致正道、體證涅槃，這條路就是四念處。是哪四個念處呢？那就是，比丘在日常生活中：

- 對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- 對於感受，須隨時留意觀察感受，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- 對於心意，須隨時留意觀察心意，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；
- 對於諸法，須隨時留意觀察諸法，如實了知，專注，精進、警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛。」

B. 身念處

(2) 「比丘在日常生活中，應如何就〔1〕身體留意觀察身體呢？」

B1. 觀呼吸

(3) 「比丘可到森林、樹下、或隱僻無人之處，盤腿而坐，保持身體正直、內心警覺，留意觀察當前的每一個呼吸：

入息長時，他當即要知入息長。出息長時，他當即要知出息長。

入息短時，他當即要知入息短。出息短時，他當即要知出息短。

他如是訓練自己，令自己感知著自己的所有入息全程。

亦如是訓練自己，令自己感知著自己的所有出息全程。

亦如是訓練自己，令自己的入息平靜安穩。

亦如是訓練自己，令自己的出息平靜安穩。」

(4) 「比丘們！技巧純熟的車工或其徒弟，在旋盤作長轉時，會了知他正在長轉；作短轉時，會了知他正在短轉。比丘們！同樣地，比丘在入息長時，應了知自己正在入息長。在出息長時，應了知自己正在出息長。在入息短時，應了知自己正在入息短。在出息短時，應了知自己正在出息短。他應如是訓練自己，令自己分明覺知自己的所有入息；亦訓練自己，令自己分明覺知自己的所有出息；亦訓練自己，令自己的入息平靜安穩；亦訓練自己，令自己的出息平靜安穩。」

(5) 「他應如是生活：隨時留意觀察自身，或者他身，或者兼顧自身與他身；隨時留意觀察身內的生起現象，或者身內的壞滅現象，或者兼顧身內的生起現象與壞滅現象；乃至當確實意識到只有身體現象時，他的留意觀察能力（念住力）已發展至足可如實覺知當下的禪修對象了。於是他可獨居靜處，不受任何煩惱束縛，亦不執取世間任何事物。」

「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就身體留意觀察身體。」

B2. 觀行住坐臥等姿勢

(6) 「此外，比丘們！比丘在行走時，要知他正在行走。在站立時，要知他正在站立。在坐著時，要知他正在坐著。在躺著時，要知他正在躺著。總之，無論他的身體處於何種姿勢，他都要當即對那姿勢如實地清楚了知。」

(7) 如上第(5)段。

B3. 觀其他姿勢

(8) 「此外，比丘們！應全面注意身體的所有姿勢。當比丘向前或向後行走時，應清楚覺知當下動作；在向前或向側望時，在屈伸肢體時，在穿衣持鉢時，在飲食嚼嚙時，在大小便利時，在行住坐臥、語默寤寐時，亦應同樣地清楚覺知當下動作。」

(9) 如上第(5)段。

B4. 觀身中不淨

(10) 「此外，比丘們！比丘應觀察、檢查此身，自腳底而上，頭髮而下，由皮膚所覆蓋的都是充滿種種不淨，然後想道：『在此身中，有頭髮膚毛、指甲牙齒、皮膚肌肉、筋腱骨髓、腎心肝臟、肋膜脾臟、肺腸腸膜、胃臟糞便、膽汁痰膿、血汗脂肪、眼淚淋巴、口水鼻涕、滑液尿水。』」

(11) 「就像一個雙口糧食袋，裡面裝滿各種豆穀，例如：稻米、糙米、綠豆、豌豆、芝麻、白米；若有具視力的人，把袋子打開，看到裡面所裝的東西時，會說：『這是稻米、這是糙米、這是綠豆、這是豌豆、這是芝麻、這是白米。』」

(12) 「比丘們！同樣地，若比丘仔細考察此身，自腳底而上，頭髮而下，由皮膚所覆蓋的都是充滿種種不淨，會想道：『在此身中，有頭髮膚毛、指甲牙齒、皮膚肌肉、筋腱骨髓、腎心肝臟、肋膜脾臟、肺腸腸膜、胃臟糞便、膽汁痰膿、血汗脂肪、眼淚淋巴、口水鼻涕、滑液尿水。』」

(13) 如上第(5)段。

B5. 觀身中四大

(14) 「此外，比丘們！比丘應如實考察此物質身體的組成要素，然後想道：『在此身中，有地大、水大、火大和風大。』」

(15) 「比丘們！就像熟練的屠夫或其徒弟，在屠宰、肢解和分割了一頭牛之後，他自己則站在十字路口。比丘們！同樣地，比丘應如實考察此物質身體的組成要素，然後想道：『在此身中，有地大、水大、火大及風大。』」

(16) 如上第(5)段。

B6. 觀墓園九相

(17) 「此外，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄、已死一日、二日或三日的屍體，它腫脹、瘀黑和腐爛，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第一相**

(18) 如上第(5)段。

(19) 「此外，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，它被烏

鴉、禿鷹、獵鷹所啄食，或被野狗、豺狼所咬，或被其他各種昆蟲所啖食，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第二相**

(20) 如上第(5)段。

(21) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下骸骨、附在骨上的一些血肉、以及連結骸骨的筋腱，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第三相**

(22) 如上第(5)段。

(23) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下沒有皮肉、只有血跡斑斑的骸骨，和連結骸骨的筋腱，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第四相**

(24) 如上第(5)段。

(25) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下血肉不存的骸骨，及連結骸骨的筋腱，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第五相**

(26) 如上第(5)段。

(27) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下一塊塊沒有筋連的骨頭，分散各處：這裡一塊手骨，那裡一塊腳骨；這裡一塊踝骨，那裡一塊膝骨；這裡一塊脛骨，那裡一塊大腿骨；這裡一塊盆骨，那裡一塊頭蓋骨；這裡一塊脊椎骨，那裡一塊肩胛骨；又有肩骨、頸骨、下顎骨、牙齒等等。他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第六相**

(28) 如上第(5)段。

(29) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，只剩下一堆堆貝殼色的白骨，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第七相**

(30) 如上第(5)段。

(31) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，白骨四散堆積，長年受日曬雨淋，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第八相**

(32) 如上第(5)段。

(33) 「再者，比丘們！當比丘在墓園裡，看到一具被丟棄的屍體，骨頭已腐蝕成粉，他將自身與之相比，然後想道：『確實，我的身體與其性質相同，也會如此，無法避免。』」 **第九相**

(34) 如上第(5)段。

C. 受念處

(35) 「此外，比丘們！比丘在日常生活中，應如何就感受留意觀察感受呢？」
「那就是：比丘們！

當比丘感到樂受時，應即了知，他正感到樂受。

當比丘感到苦受時，應即了知，他正感到苦受。

當比丘感到不苦不樂受時，應即了知，他正感到不苦不樂受。

當比丘感到世俗的樂受時，應即了知，他正感到世俗的樂受。

當比丘感到超凡的樂受時，應即了知，他正感到超凡的樂受。

當比丘感到世俗的苦受時，應即了知，他正感到世俗的苦受。

當比丘感到超凡的苦受時，應即了知，他正感到超凡的苦受。

當比丘感到世俗的不苦不樂受時，應即了知，他正感到世俗的不苦不樂受。

當比丘感到超凡的不苦不樂受時，應即了知，他正感到超凡的不苦不樂受。」

(36) 「他應如是生活：隨時留意觀察自感受、或者他感受、或者兼顧自感受與他感受；隨時留意觀察感受的生起現象、或者感受的壞滅現象、或者兼顧感受的生起現象與感受的壞滅現象；或者當確實意識到只有感受現象時，他的留意觀察能力（念住力）已發展至足可如實覺知當下的禪修對象了。於是他可獨居靜處，不受任何煩惱束縛，亦不執取世間任何事物。」

「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就感受留意觀察感受。」

D. 心念處

(37)「此外，比丘們！比丘在日常生活中，應如何就心意留意觀察心意呢？」

「那就是，比丘們！當心有貪欲時，他當即了知心有貪欲；當心無貪欲時，他當即了知心無貪欲；當心有瞋恨時，他當即了知心有瞋恨；當心無瞋恨時，他當即了知心無瞋恨；當心有愚癡時，他當即了知心有愚癡；當心無愚癡時，他當即了知心無愚癡；當心退縮（遲鈍呆滯）時，他當即了知心退縮（遲鈍呆滯）；當心散亂時，他當即了知心散亂；當心志高潔廣大時，他當即了知心志高潔廣大；當心志卑下時，他當即了知心志卑下；當心智優越時，他當即了心智優越；當心智下劣時，他當即了知心志下劣；當心專一時，他當即了知心專一；當心不專一時，他當即了知心不專一；當心得解脫時，他當即了心得解脫；當心未解脫時，他當即了知心未解脫。」

(38)「他應如是生活：隨時留意觀察自心意、或者他心意、或者兼顧自心意與他心意；隨時留意觀察心意的生起現象、或者心意的壞滅現象、或者兼顧心意的生起現象與心意的壞滅現象；或者當確實意識到只有心意現象時，他的留意觀察能力（念住力）已發展至足可如實覺知當下的禪修對象了。於是他可獨居靜處，不受任何煩惱束縛，亦不執取世間任何事物。」

「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就心意留意觀察心意。」

E. 法念處

(39)「此外，比丘們！比丘在日常生活中，應如何就諸法去留意觀察諸法呢？」

E1. 觀五蓋

(40)「比丘們！比丘在日常生活中，應就（妨礙梵行的）五蓋去留意觀察諸法。」

「比丘們！比丘在日常生活中，應如何就五蓋去留意觀察諸法呢？」

(41)「比丘們！當比丘生起貪欲時，他當即了知心起貪欲；當比丘不起貪欲時，他當即了知心不起貪欲；他了知未生起的貪欲，怎樣才會生起；他了知已生起的貪欲怎樣才能捨棄；他了知已捨棄的貪欲，怎樣才能在將來也不會生起。」

(42)「當比丘生起瞋恚時，他當即了知心起瞋恚；當比丘不起瞋恚時，他當即了知心不起瞋恚；他了知未生起的瞋恚，怎樣才會生起；他了知已生起的瞋恚，怎樣才能捨棄；他了知已捨棄的瞋恚，怎樣才能在將來也不會生起。」

(43) 「當比丘生起昏沉時，他當即了知心起昏沉；當比丘不起昏沉時，他當即了知心不起昏沉；他了知未生起的昏沉，怎樣才會生起；他了知已生起的昏沉，怎樣才能捨棄；他了知已捨棄的昏沉，怎樣才能在將來也不會生起。」

(44) 「當比丘生起掉悔（躁動不安、心懷憂惱）時，他當即了知心起掉悔；當比丘不起掉悔時，他當即了知心不起掉悔；他了知尚未生起的掉悔，怎樣才會生起；他了知已生起的掉悔，怎樣才能捨棄；他了知已捨棄的掉悔，怎樣才能在將來也不會生起。」

(45) 「當比丘生起疑惑時，他當即了知心起疑惑；當比丘不起疑惑時，他當即了知心不起疑惑；他了知尚未生起的疑惑，怎樣才會生起；他了知已生起的疑惑，怎樣才能捨棄；他了知已捨棄的疑惑，怎樣才能在將來也不會生起。」

(46) 「他應如是生活：隨時留意觀察自身諸法、或者他人諸法、或者兼顧自身諸法與他人諸法；隨時留意觀察諸法的生起現象、或者諸法的壞滅現象、或者兼顧諸法的生起現象與諸法的壞滅現象；或者當確實意識到只有諸法現象時，他的留意觀察能力（念住力）已發展至足可如實覺知當下的禪修對象了。於是他可獨居靜處，不受任何煩惱束縛，亦不執取世間任何事物。」

(47) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就五蓋去留意觀察諸法。」

E2. 觀五取蘊

(48) 「此外，比丘們！比丘在日常生活中，應就五取蘊去留意觀察諸法。」
「比丘們！比丘在日常生活中，應如何就五取蘊觀察諸法？」

(49) 「比丘們！比丘應清楚了知（五取蘊的性質及其如何生滅）：
色有如此性質，色是如此生起，色是如此壞滅；
受有如此性質，受是如此生起，受是如此壞滅；
想有如此性質，想是如此生起，想是如此壞滅；
行有如此性質，行是如此生起，行是如此壞滅；
識有如此性質，識是如此生起，識是如此壞滅。」

(50) 如上第(46)段。

(51) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就五取蘊去留意觀察諸法。」

E3. 觀六根與六塵（十二處）

(52) 「再者，比丘在日常生活中，應就六根與六塵去留意觀察諸法。」

(53) 「比丘們！比丘應了知眼根，了知色塵，以及了知依此二者所產生的結〔2〕。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能使它將來也不會生起。」

(54) 「比丘應了知耳根，了知聲塵，以及了知依此二者所產生的結。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能在將來也不會生起。」

(55) 「比丘應了知鼻根，了知香塵，以及了知依此二者所產生的結。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能在將來也不會生起。」

(56) 「比丘應了知舌根，了知味塵，以及了知依此二者所產生的結。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能在將來也不會生起。」

(57) 「比丘應了知身根，了知觸塵，以及了知依此二者所產生的結。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能在將來也不會生起。」

(58) 「比丘應了知意根，了知法塵，以及了知依此二者所產生的結。他應了知，未生起的結怎樣才會生起；他應了知，已生起的結怎樣才能捨棄；他應了知，已捨棄的結，怎樣才能在將來也不會生起。」

(59) 如上第(46)段。

(60) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就六根與六塵去留意觀察諸法。」

E4. 觀七覺支

(61) 「此外，比丘們！比丘在日常生活中，應就七覺支去留意觀察諸法。」

(62) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如何就七覺支去留意觀察諸法呢？」

(63) 「比丘們！比丘有念覺支時，他應了知有念覺支；沒有念覺支時，他應了知沒有念覺支。他應了知，未生起的念覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的念覺支怎樣才能充分發展。」

(64) 「比丘有擇法覺支時，他應了知有擇法覺支；沒有擇法覺支時，他應了知沒有擇法覺支。他應了知，未生起的擇法覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的擇法覺支怎樣才能充分發展。」

(65) 「比丘有精進覺支時，他應了知有精進覺支；沒有精進覺支時，他應了知沒有精進覺支。他應了知，未生起的精進覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的精進覺支怎樣才能充分發展。」

(66) 「比丘有喜覺支時，他應了知有喜覺支；沒有喜覺支時，他應了知沒有喜覺支。他應了知，未生起的喜覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的喜覺支怎樣才能充分發展。」

(67) 「比丘有輕安覺支時，他應了知有輕安覺支；沒有輕安覺支時，他應了知沒有輕安覺支。他應了知，未生起的輕安覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的輕安覺支怎樣才能充分發展。」

(68) 「比丘有定覺支時，他應了知有定覺支；沒有定覺支時，他應了知沒有定覺支。他應了知，未生起的定覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的定覺支怎樣才能充分發展。」

(69) 「比丘有行捨覺支時，他應了知有行捨覺支；沒有行捨覺支時，他應了知沒有行捨覺支。他應了知，未生起的行捨覺支怎樣才能生起；他應了知，已生起的行捨覺支怎樣才能充分發展。」

(70) 如上第(46)段。

(71) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就七覺支去留意觀察諸法。」

E 5. 觀四聖諦

(72) 「再者，比丘們！比丘在日常生活中，應就四聖諦去留意觀察諸法。」

(73) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如何就四聖諦去留意觀察諸法呢？」

(74) 「比丘們！比丘應如實地了知此是苦諦，如實地了知此是苦集（苦因）

諦、如實地了知此是苦滅諦、如實地了知此是導致苦滅之道諦。」

(75) 如上第(46)段。

(76) 「比丘們！比丘在日常生活中，應如是就四聖諦去留意觀察諸法。」

F. 修習四念處的果報

(77) 「比丘們！如法修習四念處七年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得究竟智〔3〕，或餘習未了〔4〕，亦可證得不還果〔5〕。」

(78) 「比丘們！不用說七年，如法修習四念處六年的人，可望得到兩種成果之一：今生證得究竟智，或餘習未了，亦可證得不還果。」

(79) 「比丘們！不用說六年，如法修習四念處五年的人……

比丘們！不用說五年，如法修習四念處四年的人……

比丘們！不用說四年，如法修習四念處三年的人……

比丘們！不用說三年，如法修習四念處二年的人……

比丘們！不用說二年，如法修習四念處一年的人……

比丘們！不用說一年，如法修習四念處七個月的人，可望得到兩種成果之一：今生證得究竟智，或餘習未了，亦可證得不還果。」

(80) 「比丘們！不用說七個月，如法修習四念處六個月的人……

比丘們！不用說六個月，如法修習四念處五個月的人……

比丘們！不用說五個月，如法修習四念處四個月的人……

比丘們！不用說四個月，如法修習四念處三個月的人……

比丘們！不用說三個月，如法修習四念處二個月的人……

比丘們！不用說二個月，如法修習四念處一個月的人……

比丘們！不用說一個月，如法修習四念處半個月的人……

比丘們！不用說半個月，如法修習四念處七天的人，可望得到兩種成果之一：今生證得究竟智，或餘習未了，亦可證得不還果。」

(81) 「因此，我開宗明義第一句就說：『比丘們！只有一條路可以使眾生清淨、克服憂愁哀傷、滅除苦楚悲痛、達致正道、體證涅槃，這條路就是四念處。』」

(82) 佛說法完畢，諸比丘聞佛所說，皆大歡喜。

【註釋】

- [1] 就：依照目前…的情況。如就地取材，就事論事。例如：就身體留意觀察身體，即依照目前身體本身的情況去留意觀察身體。
- [2] 結：結縛眾生，令其不得出離生死之煩惱。主要指十結，即繫縛眾生於三界（欲界、色界及無色界）之內的十個煩惱結——欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑等「五下分結」，以及色愛、無色愛、掉舉、我慢、無明等「五上分結」。
- [3] 究竟智：指四果阿羅漢。
- [4] 餘習未了：指殘餘的煩惱未盡，仍會轉世輪迴。
- [5] 不還果：即三果阿那含。

(11) 南傳法句經

The Dhammapada (Khuddaka Nikaya)

第一章	對句	41
第二章	不放逸	42
第三章	心	43
第四章	花	45
第五章	愚者	46
第六章	智者	48
第七章	阿羅漢	49
第八章	千數	50
第九章	邪惡	52
第十章	棒打 (暴力)	53
第十一章	衰老	54
第十二章	自己	55
第十三章	世間	56
第十四章	佛陀	57
第十五章	安樂	58
第十六章	喜愛	60
第十七章	忿怒	60
第十八章	污垢	61
第十九章	安住真理的人	63
第二十章	道	64
第二十一章	雜類	66
第二十二章	地獄 (墮落)	67
第二十三章	象	68
第二十四章	愛欲	69
第二十五章	比丘	72
第二十六章	婆羅門	73

第一章 對句

1. 人生的活動與際遇〔1〕，心為先導，心為主宰，心所造成。若依惡意去說話或做事，苦惱就會跟著人，像牛車的輪，跟著牛的足跡一樣。
2. 人生的活動與際遇，心為先導、心為主宰、心所造成。若依善念去說話或做事，快樂就會跟著人，如影隨形。

【註釋】

〔1〕 人生的活動與際遇：原文是「諸法」。「法」有多義，其中一義可指任何東西、事物或現象。這裡是根據上下文義作意譯的，相當於「業與業果」。

3. 「他罵我，他打我，他擊敗我，他搶劫我。」不忘此想的人，心裡的怨恨，將無法止息。
4. 「他罵我，他打我，他擊敗我，他搶劫我。」放棄此想的人，心裡的怨恨，自會平息下來。
5. 於此世間，冤冤相報，是無法止息仇恨的，只有通過慈悲，才能止息仇恨。這是自古以來的真理。
6. 智者瞭解：「人生短促，難免一死，不應爭吵而忘卻正事。」愚人並不瞭解，仍然爭吵不休。
7. 若人迷戀欲樂，放縱六根，不自克制欲求，又不節制飲食，放任懶惰，意志薄弱，不事精進，必會被自己的煩惱所征服，如大風吹倒弱樹那麼容易。
8. 若留意觀察身體的不淨，善於克制欲求，節制飲食，誠信，精進，必不會被自己的煩惱所征服，如山嶽在暴風吹襲下，仍能屹立不動一樣。
9. 穿著僧衣的人，若內心充滿惡念，常犯戒律，無自制力，又不誠實，是不配穿著僧衣的。
10. 穿著僧衣的人，若內心充滿善念，奉行戒律，有自制力，說話誠實，是值得穿著僧衣的。
11. 誤認不真確為真確、真確為不真確的人，不能覺悟真理，因為他們心存邪見。
12. 認知真確為真確、不真確為不真確的人，必能覺悟真理，因為他們心懷正見。
13. 蓋得不好、不密實的茅屋，必為雨水所滲；不善修習止觀〔1〕的人，必為貪欲所侵。
14. 蓋得好、密實的茅屋，不會被雨水所滲；善於修習止觀的人，不會被貪

欲所侵。

【註釋】

〔1〕 止觀：俗稱禪修，佛教稱之為心智的培育，著重定力（集中力）和觀察力的鍛鍊。

15. 作惡者，今生來世，皆會苦惱。當自知行為惡劣時，他必會更加苦惱的。
16. 行善者，今生來世，皆會喜悅。當自知行為良善時，他必會更加喜悅的。

17. 作惡者，今生來世，皆會苦惱。當他想到：「慘！我原來做了很多惡事！」即會不安起來；死後若不幸墮入惡趣，他將會更加苦惱的。
18. 行善者，今生來世，皆會快樂。當他想到：「嘻！我原來做了很多善事！」即會快樂起來；死後若有幸轉生善趣，他將會更加快樂的。

19. 縱使能背熟很多經律，若仍放逸〔1〕、懈怠，不依教奉行，亦只像牧童數著別人的牛隻一樣，得不到真正修行利益的。
20. 雖只背誦少量經律，若能依教奉行，根除貪瞋癡等煩惱習氣，具足正見，心善解脫，不戀今生與來世，必會得到真正修行利益的。

【註釋】

〔1〕 放逸：疏忽修行——放縱欲望，不留意應修之善事及應防之惡事。

第二章 不放逸

21. 不放逸〔1〕是不死道〔2〕；放逸是死道〔3〕。不放逸人，能達至不死；放逸人，雖生猶死。

【註釋】

〔1〕 不放逸：一心努力修持善法，防止犯惡，不稍放縱而令心生煩惱，或虛耗時光。

〔2〕 不死道：能導致涅槃之道。

〔3〕 死道：能導致不斷生死輪迴之道。

22. 深明此理的智者，樂於不放逸，常能警惕身心，不犯惡業，精進修行，樂於旅遊聖者境界〔1〕。

【註釋】

〔1〕 聖者境界：三十七道品與九出世間法（四道、四果與涅槃）。

23. 智者能不斷修習止觀，專注不忘，埋頭苦幹，終必體證無上涅槃，遠離一切束縛。

24. 若人精力充沛，專注修行，身口意三業清淨，做事小心謹慎，降伏六根

之欲，奉公守法，常不放逸；那麼，他的聲名和幸福，將會與日俱增。

25. 通過不放逸、專注修行、遵守戒律、克制六根之欲，智者使自己成為一座洪水也無法淹沒的島嶼。
26. 愚者常放逸疏忽，恣情妄為；智者常不放逸，精進修行，像守護珍寶一樣，護持著不放逸。
27. 因此，切勿放逸，切勿沉迷感官欲樂；因為，只有堅持不放逸、認真修習止觀的人，才可體證至上之樂（涅槃）。
28. 智者以不放逸趕走放逸，達至無憂境界；當他看著苦難的眾生時，就好像山上的人俯視著山下的人一樣。
29. 智者在放逸人中不放逸，在昏睡人中保持警覺，就像良馬奔馳，很快就將疲弱的馬羣拋在腦後一樣。
30. 馬伽〔1〕因為不放逸，精進修行，得以成為諸天之王。由此可見，不放逸常受讚賞，放逸常受責難。

【註釋】

〔1〕 馬伽：諸天之王帝釋的某一前世，因他熱心公益活動，一生奉行七項義務：奉養父母、尊敬長者、言語溫柔、不說人間話、慷慨大方、不貪婪、不說謊、不動氣等，終於具足善行，歿後往生為帝釋。這是佛陀在講解《帝釋所問經》時回答摩訶利王子說的。

31. 留意到放逸、疏忽修行的危險，樂於不放逸、精進修行的比丘，才能像火焰般猛進，燒毀內心的大小煩惱。
32. 留意到放逸、疏忽修行的危險，樂於不放逸、精進修行的比丘，是不會退轉的，實際上，他已非常接近涅槃了。

第三章 心

33. 此心飄忽不定，易受激動，難於克制；智者能調教、訓練其心，使其正直；如造箭匠，善能令箭正直起來。
34. 魚被捉離水面及擲在陸地上時，會恐懼、顫抖和掙扎；所以應有心理準備，為了逃離魔界〔1〕而把心帶離欲界時，心也會恐懼、顫抖和掙扎的。

【註釋】

〔1〕 魔界：指惡魔之境界，又稱魔道。魔，指奪人生命、妨礙善事之惡鬼神。全稱魔羅（Mara），又稱惡魔；又由內觀而言，煩惱、疑惑、迷戀等一切能擾亂眾生者，均稱為魔；由自己身心所生之障礙稱為內魔，來自外界之障礙稱為外魔，二者合稱為二魔。

35. 此心隨欲流轉，輕浮迅速，飄忽不定，難於調教；若能馴服到心，善哉！因為馴服了的心，才能安樂啊！

36. 此心隨欲流轉，隱微難見，難於調教。智者應防護其心，因為有防護的心，才能安樂啊！

37. 此心獨來獨往，四處遠遊飄蕩，它無形無相，隱臥在洞穴之內〔1〕，能馴服心的智者，才可逃離煩惱魔掌，得到永久的安樂。

【註釋】

〔1〕 洞穴之內：喻難找之處。

38. 若人心飄忽不安，對正法又無知，信心又動搖不定；那麼，是永難成就解脫智慧的。

39. 若人心能解除愛欲與瞋恨的束縛，若他能捨棄善與惡，且能不放逸；那麼，便可遠離危難，永無恐懼了。

40. 此身危脆如瓷瓶，明白後，就要珍惜此身，精進修行，像防禦城市一樣去防護自心，抵擋煩惱，更要以智慧之劍〔1〕，與心魔〔2〕作戰，戰勝之後，不可放逸，仍要繼續防護自心，不可退失。

【註釋】

〔1〕 智慧之劍：喻止觀成就。

〔2〕 心魔：喻內心的煩惱、疑惑、迷戀等妨害人作善之障礙。又稱內魔。

41. 人生短促，唉！不久之後，此身將全無知覺地躺在地上，像廢木一樣地被丟棄。

42. 向惡之心傷害自己，比任何盜賊或仇家的自傷殘殺更深啊！

43. 向善之心利益自己，遠勝於父母、親朋或眷屬所能給予的啊！

第四章 花

44. 誰能征服地界〔1〕、誰能征服閻魔界〔2〕、誰能征服人天界〔3〕、誰能選

集法句〔4〕，像熟練的花匠，善於採集美麗的香花呢？

【註釋】

〔1〕 征服地界：指如實洞察色身。

〔2〕 征服閻魔界：指如實洞察惡趣（地獄、餓鬼、畜生等三趣）。

〔3〕 征服人天界：指如實洞察善趣（天、人、阿修羅等三趣）。

〔4〕 選集法句：喻善能闡述正法或解脫的道理。

45. 有學的智者〔1〕能征服地界、能征服閻魔界、能征服人天界、能選集法句，就像熟練的花匠，善於採集美麗的香花。

【註釋】

〔1〕 有學的智者：指初果或以上的聖者。

46. 若人了知自身，如泡沫般無常易滅，如海市蜃樓般虛幻不實，那麼，便可摧毀魔羅以香花裝飾的毒箭〔1〕，並且與死王閻魔永別。

【註釋】

〔1〕 以香花裝飾的毒箭：喻三種輪轉或循環，即煩惱輪轉、業輪轉和果報輪轉。

47. 若人只顧採摘香花〔1〕，不存心正道，將不知不覺被死王閻魔帶走，像酣睡的村莊被突然而來的洪水淹沒、衝走一樣。

【註釋】

〔1〕 採摘香花：喻追求欲樂與榮華富貴等。

48. 若人只顧採摘香花，不存心正道，且貪得無厭，戀戀不捨，在他還未滿足時就會被死王閻魔所征服。

49. 希望比丘入住村落時，其活動不會損害村民的信心與財富；像蜜蜂一樣，採完花蜜後，即時離開，不會留戀或摧殘花的色香。

50. 勿顧慮別人的過失，也勿顧慮別人有否作善或作惡；只須留心自己的過失，以及留心自己有否作善或作惡。

51. 好像美而不香的鮮花，不能為戴花者帶來香氣一樣，能說而不會實行的人，必受用不到佛法的利益的。

52. 好像美而香的鮮花，能為戴花者帶來香氣一樣，能說且會實行的人，必受用到佛法的利益的。

53. 熟練的花匠能用鮮花，製造出種種花球、花環等花飾；同樣地，處於生死輪迴中的人，亦可利用其財富與資源、信心與慷慨等做善事，累積功德，開創美好的人生。

54. 花的香味，不能逆風飄揚；例如檀香、多伽羅（Tagara）花香、以及茉莉花香等，皆不能逆風飄揚。但是，善人的功德香則可到處飄揚，就算逆風也不能阻止。

55. 香有多種，如檀香、多伽羅花香、茉莉花香、蓮花香等；諸香之中，以戒香〔1〕最為殊勝。

【註釋】

〔1〕 戒香：奉持戒律，積善功德之香。

56. 檀香、多伽羅花香等香，實是平凡微弱。只有戒香最為強烈，可以高薰、飄揚至天界之上。

57. 對於那些具足戒行、生活不放逸，且能以正智慧，完全解脫煩惱的人，魔羅〔1〕是永遠找不到他們的。

【註釋】

〔1〕 魔羅：指害人身命及慧命之天魔。天魔住欲界第六天（他化自在天），蓋此天為欲界之主，見人修道，以為失我眷屬，空我宮殿，即興魔事，惱亂行者，令人障蔽正道，遂失智慧之命，是名天魔。魔有四種——五蘊魔、煩惱魔、死魔、天魔等四魔。前三者為內魔，最後者為外魔。

58. 在路旁的污泥堆中，可以長出色香俱備、令人喜悅的蓮花。

59. 同樣地，在塵世間的凡夫俗子當中，亦可出現有智慧成就的佛陀弟子。

第五章 愚者

60. 對失眠者來說，長夜漫漫；對疲倦的旅人來說，一由旬〔1〕亦覺遙遠；對佛法一無所知的愚者來說，生死輪迴極之漫長。

【註釋】

〔1〕 一由旬：約七英里。

61. 遠遊最好有同伴，但是，若找不到比自己更好或相當的同伴時，寧可獨自前往，也不可與愚者結伴同行。

62. 愚者常常想著：「我有兒女，我有財產。」其實是自尋煩惱。事實上，他本人的身心皆不是他所有的〔1〕，又怎麼能說兒女或財產是他的呢？

【註釋】

〔1〕 身心皆不是他所有的：指身心皆是五蘊等眾緣所生之物，如幻化彩虹，無實自性。

63. 愚者若自知是愚者，以此自知之明，也算是個智者。愚者若自認智者，則他的確是個愚者了。
64. 愚者即使終身與智者為伍，仍不會瞭解佛法，好像湯匙是不會知道湯的味道一樣。
65. 有慧根的人，只雖與智者相處片刻，即會迅速瞭解佛法，好像口舌能知湯的味道一樣。
66. 愚者蒙昧無知，常與自己為敵；由於他到處作惡，必會自吃苦果的。
67. 若因作某事而後悔，受其果報時又痛哭流涕，那麼，他一定是作了惡事，或把那事弄糟了。
68. 若作了某事而不後悔，受其果報時又快樂歡欣，那麼，他一定是作了善事，或把那事幹得好極了。
69. 愚者作了惡事，在苦果未熟之前，還會繼續作惡，如恣吃蜜糖一樣；及至苦果臨頭，則悔之晚矣！
70. 愚者即使長年苦行，只吃古沙草的尖端〔1〕，其功德亦不及已體證真理之聖者的十六分之一。
- 【註釋】
- 〔1〕 吃古沙草的尖端：喻吃得很少。
71. 惡業雖不會即時帶來苦果，好像新搾的牛乳，是不會立刻凝固的；不過，苦果是會跟著作惡的愚人，如被灰燼掩蓋的柴火，最終必會燃燒起來的。
72. 愚者雖求得知識與技能，由於用之不善，只會自招災禍，損害自己的福德與智慧。
73. 愚者貪慕虛榮，例如：爭做僧眾的領導、爭做寺院的住持、貪求他人的禮敬等。
74. 愚者時常想著：「讓僧俗皆知：因為有我的參與才能成就此事；事無大小，要由我來作主。」於是，他的貪欲與我慢，便不斷與日俱增起來。
75. 確實地說，一條是導向世俗名利之路，另一條是導向出世涅槃之道。比丘在完全明白之後，便應放棄世俗名利，全心全意投入獨居修行，遠離愛欲，去除執著，體證涅槃。

第六章 智者

76. 指責我們過失、引導我們向善的智者，像帶領我們到寶藏的嚮導一樣，應該跟隨。跟隨這些智者，是有益無害的。
77. 智者應勸諫他人、忠告和防止他人犯錯。善人會愛戴智者，只有惡人才會不喜歡智者。
78. 不可與惡人和卑劣的人為友，應與善人和品德高尚的人〔1〕為友。
- 【註釋】
〔1〕 品德高尚的人：行為和習慣都非常良好的人。
79. 得嚐佛法〔1〕的人生活愉快、心境寧靜。因此，智者喜歡聆聽聖者〔2〕的說法和開示。
- 【註釋】
〔1〕 得嚐佛法：指曾經聽聞佛法和如法修行。
〔2〕 聖者：有成就的修行人——修至初果或以上的人。
80. 農夫善於作水道灌溉農地；箭匠善於弄直箭身；木匠善於製造木材用品；智者善於馴服自己。（此句與第 145 句相同）
81. 好像巖石不會被大風吹動一樣，智者是不會受毀謗或讚譽所動搖的。
82. 智者聽聞正法後，內心會安靜、清晰，如同深潭的水一樣。
83. 真的，德智兼備的人不會貪戀世間一切〔1〕，他們不喜談愛欲之事，面對樂事或苦事，智者皆會泰然自若，不會過度興奮或沮喪的。
- 【註釋】
〔1〕 世間一切：包括我（身心五蘊）及我所有的東西。
84. 智者是不會為自己或他人作惡的，他不會為了獲得子女、財富或王國而作惡的，他也不會為個人的成就而施用卑劣手段的；唯有如此，他才是一個具德、明慧和公正的智者。
85. 只有少數人能到達彼岸〔1〕，大多數人皆在此岸〔2〕徘徊。
86. 儘管如此，信受奉行佛陀已明示的正法的人，是可以穿越極難渡過的死界〔3〕，到達彼岸的。

【註釋】

- 〔1〕 彼岸：指涅槃或解脫生死輪迴的境界。
- 〔2〕 此岸：指眾生所處有生死輪迴的境界。
- 〔3〕 死界：亦指生死輪迴的境界。

87. 為了涅槃而出家〔1〕的智者，應放棄黑法惡法〔2〕，應修持白法善法〔3〕，應樂於獨處、去執和體證涅槃，這在俗家人來說是難能可貴的啊！
88. 出家的智者，應學習少欲知足、捨棄欲樂、放棄塵世的一切、自淨其意〔4〕。
89. 已成就七覺支〔5〕、捨棄一切愛欲、無所執取、煩惱已盡的人，擁有強大的阿羅漢道智之光，於此生已體證涅槃了。

【註釋】

- 〔1〕 出家：離開與貪欲相應的俗家生活。
- 〔2〕 黑法惡法：主要指十惡業，即十種愚蠢的、損人害己的行為——殺生，偷盜，邪淫，妄語、兩舌，惡口，綺語，貪欲，瞋恚，邪見等。
- 〔3〕 白法善法：主要指十善業：即克制自己，不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語、不兩舌，不惡口，不綺語，不貪欲，不瞋恚，不邪見等。
- 〔4〕 自淨其意：用善巧的止觀方法，降伏及斷除內心的煩惱。
- 〔5〕 七覺支：三十七道品中第六品之行法。指七種為達致覺悟（或解脫智慧）而開展心智的修行方法，即念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等七個覺支。

第七章 阿羅漢

90. 一個已完成修行旅程，解脫苦惱及一切〔1〕，斷除諸結〔2〕的人，是不會苦惱的。

【註釋】

- 〔1〕 一切：例如五取蘊的束縛等。
- 〔2〕 諸結：指十結，即繫縛眾生於三界（欲界、色界及無色界）之內的十個煩惱——欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑等「五下分結」，以及色愛、無色愛、掉舉、我慢、無明等「五上分結」。

91. 那些專注修行的不放逸人，是不會喜歡俗家的；他們放棄一切俗家生活〔1〕，就像天鵝捨棄泥沼一樣。

【註釋】

- 〔1〕 俗家生活：與欲樂相關的生活。

92. 阿羅漢不儲蓄財物，進食時能如實了知進食的意義〔1〕。他的目標是解脫生死，即空、無相的涅槃。如空中的飛鳥一樣，他的蹤跡是無法追尋的。

【註釋】

- 〔1〕 如實了知進食的意義：指明白食物的性質、食物的卑微、以及減除進食時的

欲樂等三種了知。

93. 阿羅漢已斷除煩惱，是不會貪飲貪食的。他的目標是解脫生死，即空、無相的涅槃。如空中的飛鳥一樣，他的蹤跡是無法追尋的。
94. 阿羅漢的諸根平靜，如被馴服了的馬一樣。他沒有我慢和煩惱，甚至天人對他也很敬重。
95. 阿羅漢能忍如大地，不會因刺激而動怒；他堅定如門柱，不會因生命的盛衰浮沉而動搖；他清靜如無泥的池水；那樣的阿羅漢，去世之後是不會再生的。
96. 阿羅漢的身口意安靜，他已通達正法、滅除煩惱，是不會再受生命的起落浮沉而動搖的。
97. 阿羅漢不會輕信別人，他已體證涅槃、打破生死輪迴的鏈扣、消除善惡業的果報和捨棄愛欲，他的確是人中最高貴的聖者。
98. 無論在村落或樹林，山谷或山頂，只要有阿羅漢居住，那裡便有喜樂與吉祥。
99. 林中隱居是一樂事，但世人不愛；只有離欲的聖者，才喜歡在山野中居住，因為他們不追求欲樂。

第八章 千數

100. 一句有意義、聽後令人安寧的佛法，勝過千句無意義、且與體證涅槃無關的廢話。
101. 一首有意義、聽後令人安寧的詩詞，勝過千首無意義、且與體證涅槃無關的詩詞。
102. 背誦一句有意義、聽後令人安寧的佛法，勝過背誦百首無意義、且與體證涅槃無關的詩詞。
103. 戰勝一千人一千次的人，也不如能戰勝自己的真正勝利者。
104. 戰勝自己的確比戰勝他人為優勝。

105. 戰勝自己的人，其勝利，就算天神、樂神〔1〕、魔王與梵天，也不能把此戰績逆轉。

106. 即使有人連續一百年，每年每月供養一千金幣與一俗人，其功德也不如在片刻間，向一位有成就的修行人，作一次少量〔2〕的布施或供養。

【註釋】

〔1〕 樂神：即乾闥婆，奉侍帝釋天而司奏雅樂之神。又作尋香神、執樂天。八部眾之一。

〔2〕 少量：如一湯匙的食物。

107. 即使有人在樹林中，照顧和拜祭聖火一百年，其功德也不如在片刻間，向一位有成就的修行人，作一次少量的布施或供養。

108. 在此世間，即使有人為求福德，在整年間不斷作大小布施，其功德也不如在片刻間，向一位行於正道的聖者，作一次頂禮所得功德的四分之一。

109. 若有人能時常尊敬長輩和有德行的人，他的壽命、美貌、快樂和能力將會不斷增長。

110. 縱使活到一百歲，若無德行、缺乏自制力、又縱情任意，倒不如做一天能修習止觀的持戒人。

111. 縱使活到一百歲，若愚昧無知、缺乏自制力、又縱情任意，倒不如做一天能修習止觀的智者。

112. 縱使活到一百歲，若懶惰遲鈍，又不修行，倒不如做一天能精進修習止觀的人。

113. 縱使活到一百歲，若未能覺知身心五蘊的生滅，倒不如做一天能覺知身心五蘊生滅的人。

114. 縱使活到一百歲，若未能覺知不死道；倒不如做一天能覺知不死道的人。

115. 縱使活到一百歲，若未能覺知最上法〔1〕，倒不如做一天能覺知最上法的人。

【註釋】

〔1〕 最上法：指九出世間法，即四道、四果與涅槃。

第九章 邪惡

116. 應趕快行善，防止心作惡；行善若遲緩，心極易作惡。
117. 自知作了惡，就不應再作；不應喜作惡，積惡致大苦。
118. 自知作了善，就應繼續作；應喜歡行善，行善得大樂。
119. 惡業未成熟時，作惡者或許仍覺快樂；一旦惡業成熟，他必會自食其苦果的。
120. 善業未成熟時，行善者或許仍在受苦；一旦善業成熟，他必會自食其樂果的。
121. 莫輕視小惡，以為：「小惡是不會令我受到苦報的。」須知滴水可以滿瓶，愚者之所以罪惡滿盈，也是累積小惡而成的啊！
122. 莫輕視小善，以為：「小善是不會令我受到樂報的。」須知滴水可以滿瓶，智者之所以福德滿盈，也是累積小善而成的啊！
123. 財多隨從少的富商會避開險道，珍惜生命的人會避開毒藥，同樣，人們應避開邪惡。
124. 無損傷的手可以拿毒藥，毒藥是不會傷害無損傷的手的。同樣，無惡念的人，是不會被惡業所苦的。
125. 若冒犯一個不應該冒犯的人——一個清淨、無染、超越一切煩惱執著的人，必會自吃苦果，如逆風揚塵一樣。
126. 有些人會轉生人間，邪惡的人會墮落惡道〔1〕，正直的人會往生天界，無煩惱的人會證入涅槃。
【註釋】
〔1〕 惡道：又稱惡趣，指地獄、餓鬼、畜生等。
127. 無論在天空中、海洋裡、山洞內，或世間其他地方，也找不到避難所，可以逃避惡業的果報的。
128. 無論在天空中、海洋裡、山洞內，或世間其他地方，也找不到避難所，可以逃避死亡的。

第十章 棒打（暴力）

129. 人人皆怕被棒打，人人皆畏懼死亡；應推己及人，不可打擊或殺害他人。
130. 人人皆怕被棒打，人人皆愛惜生命；應推己及人，不可打擊或殺害他人。
131. 世人皆想離苦得樂，為了一己之樂而迫害他人，一定得不到幸福快樂的。
132. 世人皆想離苦得樂，不為一己之樂而迫害他人，一定得到幸福快樂的。
133. 不要對人粗言惡語，對方是會還擊的。不懷好意的粗言惡語，的確是煩惱和受報復的苦因。
134. 對於粗言惡語，你若能保持安靜沉默，像不會響的破裂銅鑼，必能體證涅槃，因為你已心無粗暴了。
135. 牧人以棍棒驅趕牛羣到牧場，同樣，老與死驅趕著眾生的生命。
136. 愚者作惡時，雖不自知作惡，仍會受惡業的苦報，如被火燒的人一樣。
137. 若有人以武器傷害那些無害、亦不該被害的人（指阿羅漢），將會很快得到以下（138-140）十種惡果之一。
138. 他會（一）受極大痛苦、（二）由富轉貧、（三）身體傷殘、（四）身染惡疾、或（五）神經錯亂。
139. 他會（六）因王怒而遭殃、（七）被誣告陷害、（八）眷屬離散、（九）財物盡毀、或（十）家遭雷劈或火燒等。
140. 那愚者死後，將會墮落惡趣。
141. 以裸形、結髮髻、塗泥、絕食、僵臥地上、塵垢塗身或蹲踞等修行方式，皆不能清淨還未破除疑惑的人。
142. 他雖穿著華麗，若其內心平靜，能遠離煩惱、克制諸根（情欲）、成就道智、達至清淨與無害，那麼，他是真正的婆羅門、沙門、或比丘。

143. 這樣的人在世間是稀有的：他恥於為惡，能自我克制、保持警覺、避免犯錯，如良馬避免鞭打一樣。
144. 如良馬受鞭即跑一樣，應驚覺生死苦和勤奮，憑著信、戒、精進、正念、正定、分別智〔1〕、明行足〔2〕，解脫生死大苦。
- 【註釋】
- 〔1〕 分別智：指能辨別何者為正法（能導致解脫者）、何者為非正法的智慧。
- 〔2〕 明行足：為佛十號之一。佛依戒、定、慧而得無上正等正覺（阿耨多羅三藐三菩提），故稱明行足。另一解釋：明，即宿命、天眼、漏盡等三明；行，即身、口二業；佛具足成就三明二業，故稱明行足。
145. 農夫善於作水道灌溉農地；箭匠善於矯正箭身；木匠善於製造木材用品；智者善於馴服自己。（與第 80 句相同）

第十一章 衰老

146. 世間正在燃燒〔1〕，有什麼值得歡笑？有什麼值得高興？籠罩在黑暗之中，為何不尋找光明？
- 【註釋】
- 〔1〕 世間正在燃燒：世間是指我們的身心五蘊。全句意思是指我們的生命正被貪瞋癡火所燃燒、所驅使、所逼迫。
147. 看看這裝扮美好的身體！它不過是一堆由骨骼支撐，滿身病痛，為人貪戀的東西。此身無常，不能持久。
148. 此身隨年紀衰老，它是諸病叢集之所，它會腐爛、發臭、分解；生命必以死亡告終。
149. 看到灰白的屍骨，像乾枯的葫蘆瓜，散佈在秋天的原野上，一堆堆的，還會覺得快樂嗎？
150. 此城（喻身體）由骨骼建立，用血肉包裝，裡面充滿衰老、死亡、傲慢與虛偽。
151. 華麗裝飾的皇家寶車，會漸漸磨損、毀壞，此身亦會衰老。可是，聖教〔1〕是不會變壞的，這是在聖者間流傳的說法。
- 【註釋】
- 〔1〕 聖教：特指出世間九法。即四道、四果與涅槃。

152. 這個少聞佛法的人，如公牛一樣，只長骨肉，不長智慧。
153. 不斷尋找造屋者〔1〕的我，由於尚未覺悟，已流浪生死無量世了。一次又一次的轉生，真的是苦啊！
154. 噢！造屋者！我看見你了，你再不能為我造屋了。所有你的柱子、棟樑都折斷和毀壞了，我心已證無為〔2〕、滅盡渴愛。
- 【註釋】
- 〔1〕 造屋者：屋，喻五蘊身心。造屋者，喻造成五蘊身心延續的根本原因，暗指愛欲等。
- 〔2〕 無為：無造作之意，與「有為」對稱。即非由因緣所造作之法。又作無為法。係涅槃之異名。
155. 年輕時不賺取財富，又不修行的人，正沮喪地苟延殘喘，像衰老的蒼鷺，處於逐漸乾涸無魚的池塘中間。
156. 年輕時不賺取財富，又不修行的人，正像廢弛的弓箭，無助地躺臥著，悲嘆著過去的一切。

第十二章 自己

157. 人若知自愛，則應慎護自己，像智者一樣，於人生三階段〔1〕之一，保持警惕，不去作惡。
- 【註釋】
- 〔1〕 人生三階段：指少年、中年和老年。
158. 智者先奉行正法，然後才教導別人，如此，才不致遭受責難。
159. 教導者必須言行合一，自己先馴服自己，才好去馴服別人。馴服自己的確困難啊！
160. 自己才是自己的可靠皈依〔1〕，別人怎麼可以作自己的皈依呢？完全馴服自己是很困難的，但這才是可靠的皈依啊！
- 【註釋】
- 〔1〕 皈依：可得到有效的庇護或依靠的源頭。
161. 愚者被自己所作的、生於內心的、緣由自己的惡業所摧毀，就像寶石裡的鑽石，反過來研磨寶石一樣。
162. 破戒者作惡自受，像蔓藤纏繞著娑羅樹一樣，那正是其敵人所喜見樂

聞的。

163. 惡事容易作，然無益於己；善事甚難行，對己有大利。
164. 執迷不悟的愚人，誹謗聖者教法及如法修行的聖者，實是自取滅亡，如迦達迦樹生長果實，自招滅亡一樣。
165. 作惡由己，污染亦由己，同樣，不作惡由己，清淨亦由己；淨與不淨全由自己，別人是無能為力的。
166. 不管利益他人的事有多重大，也不可忽視自身的利益〔1〕；在清楚瞭解自身的利益後，就應竭盡全力地去實現它。

【註釋】

〔1〕 自身的利益：特指道、果與涅槃等的終極利益。這是佛陀在臨終前，教導比丘們在修習止觀時必須專心致志。

第十三章 世間

167. 莫行為卑劣，莫生活疏懶，莫執持邪見，莫貪戀世間，致延續生死。
168. 比丘！莫忽視自己的責任，應奉行善法；奉行善法的人，今生與來世皆會快樂。
169. 比丘！應奉行善法，不應奉行惡法；奉行善法的人，今生與來世皆會快樂。
170. 視世間（五取蘊）如水上泡、如海市蜃樓的人，就算死王閻魔也找不到他。
171. 來吧！看看這個世間（五取蘊），它裝飾華麗，像皇家馬車一樣動人，愚人正沉迷其間，智者卻不依戀它們。
172. 以前放逸、後來不放逸的人，不久必能（以道智成就）照耀世間，如無雲遮掩的月亮一樣。
173. 以善業征服自己過去惡業的人，必能（以道智成就）照耀世間，如無雲遮掩的月亮一樣。

174. 世人大多視力不足，極少人有視力明白佛法；故此，只有少數人能到達天界或涅槃，像只有少數的鳥能脫離羅網一樣。
175. 天鵝在空中飛翔，有神通者亦在空中飛行；智者戰勝魔王及其魔軍後，必能超越世間。
176. 違背真理、常作妄語、又漠視來世的人，是會無惡不作的。
177. 吝嗇者是不會生天的，愚者是不會讚嘆布施的；只有智者喜歡布施，故能在來世得到快樂。
178. 縱使有人能統治大地、上生天界、或領導全宇宙，他仍然遠遠不如證得初果的聖者。

第十四章 佛陀

179. 佛陀的勝利是圓滿的，他不會再生起煩惱。佛陀的智慧無邊、無跡可尋〔1〕，還有誰可以誘導他呢？
180. 佛陀已斷除渴愛，欲網已不能誘他重回娑婆世界。他的智慧無邊、無跡可尋，還有誰可以誘導他呢？
- 【註釋】
〔1〕 無跡可尋：指超越生死輪迴。
181. 樂於修習止觀的智者，喜歡解脫愛欲和煩惱後的寂靜；這些具足正念、洞悉四聖諦的智者〔1〕，也甚為天神所敬重。
- 【註釋】
〔1〕 智者：指阿羅漢與佛陀。
182. 轉生為人難；活得安樂難；有緣聞法難；有佛出世難。
183. 諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。
184. 諸佛常說：「克制和忍辱是最好的德行，涅槃是無上的成就。」比丘不會傷害他人，傷害他人的人不算是比丘。
185. 諸佛常說：「勿辱罵別人、勿傷害別人、奉持戒律、自我克制、節制飲食、獨居靜處〔1〕、全心全意提升止觀成就。」
- 【註釋】
〔1〕 靜處：指遠離煩囂鬧市的地方。

186. 即使上天大灑金幣，亦難滿足眾生的欲望，而且欲樂短暫，苦果無窮。
187. 有智慧的佛陀弟子洞悉此理，不希求天界之樂，只喜歡斷除渴愛。
188. 有危難時，人們會驚慌地尋找皈依，如跑到高山上、森林裡、公園內、或神樹下去躲避。
189. 但是，上述的地方不是安穩的皈依，也不是最好的皈依；那裡是不能逃避人們自作的惡業苦果的。
190. 皈依三寶〔1〕的人，能以道智得見四聖諦。
191. 所謂四聖諦，即是苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、導致苦滅之道聖諦四個聖諦。
192. 這三皈依確實是安穩的皈依、也是最好的皈依，到此可解除一切苦惱。
- 【註釋】
- 〔1〕 皈依三寶：皈，即歸向；依，即依靠。指向佛法僧等三寶尋求庇護，依靠三寶，希望最終能離生死輪迴苦、得涅槃之樂。也叫做三皈依。
193. 人中至尊貴的聖者〔1〕是稀有的，他非隨處可見，也非在任何部族中可見，他出生的部族必是繁榮昌盛的。
- 【註釋】。
- 〔1〕 人中至尊貴的聖者：指佛陀。由於佛陀過去之善業，出生在當時繁榮昌盛的釋迦族，那是他的福報；後來釋迦族被滅亡，那是釋迦族的惡業所招，基本上是與佛陀無關的。
194. 有佛出世是令人高興的，有正法宣說是令人高興的，僧伽和諧是令人高興的，如法修行者能和諧相處也是令人高興的。
195. 他供養值得尊敬的聖者——佛陀及其聖弟子——那些已克服修行上的障礙、如實洞悉諸法真相、超越憂悲苦惱的人。
196. 供養上述已解除根本煩惱、無所畏懼的聖者的人，所獲得的功德，是無法計量的。

第十五章 安樂

197. 我們生活得很快樂，沒有憎恨身邊滿懷憎恨的人；雖在滿懷憎恨的人中生活，我們並沒有憎恨任何人。
198. 我們生活得很快樂，健康良好地處於病人〔1〕之中；雖在病人中生活，我們仍舊健康良好。
199. 我們生活得很快樂，無貪地處於貪欲人之中；雖在貪欲人中生活，我

們並無貪欲。

【註釋】

〔1〕 病人：特指心智方面生病的人。在南傳《增支部經》中，佛陀曾說：「比丘們！病有兩種。那兩種呢？肉體的病和心智的病。有人可以一年、兩年、甚至一百年、一百多年肉體都不生病。但是，比丘們啊！世間除了心無染著的人（阿羅漢），心智方面能有片刻不生病的人，都是稀有難得的啊！」

200. 我們生活得很快樂，無憂無慮；我們以禪悅為食，就像光音天中的梵天神一樣。

201. 戰勝增怨敵，戰敗臥不安，勝敗兩俱捨〔1〕，臥覺寂靜樂。

【註釋】

〔1〕 勝敗兩俱捨：已去除貪瞋癡煩惱的聖者，無欲無求，不會為勝敗所苦惱，故能睡得安穩。

202. 無火比得上貪欲，無惡比得上瞋恨，無苦比得上五取蘊，無樂比得上涅槃寂靜。

203. 飢餓是最大的疾病，五取蘊是最大的苦惱；智者如實洞悉它們，得證涅槃至樂。

204. 健康是最大的禮物，知足是最大的財富，可信的朋友是最好的親人，涅槃是至上的福氣。

205. 嚐到獨居靜處及涅槃寂靜之味，樂於品嚐法味的人，不會恐懼，而且遠離邪惡。

206. 得見聖者是值得慶幸的，與聖者相處常是樂事，不見患者亦常是樂事。

207. 與患者為伍必會長時苦惱。與患者相處，像與仇人相處一樣，必會經常苦惱；與智者相處，像與親人相處一樣，會經常覺得快樂。

208. 因此，應追隨堅決的、有智慧學問的、有毅力及責任心的聖者。像月亮追隨星星一樣，應緊隨著這類德智俱備的聖者。

第十六章 喜愛

209. 有些人該做的事不做，不該做的事卻做；他們放棄高尚的人生目標，只沉迷欲樂，且妒忌他人精進修行的成果。

210. 不可常與親愛的人交往，不可常與不親愛的人交往；因為一旦不見親

愛的人，內心就會苦惱，常見不親愛的人，內心亦會苦惱。

211. 因此，不可依戀任何喜愛的東西，與喜愛的人或物分離，確實是痛苦的，只有無愛無恨的人，才沒有束縛。
212. 從喜愛生憂悲，從喜愛生恐懼；已解脫喜愛的人，無憂亦無懼。
213. 從親愛生憂悲，從親愛生恐懼；已解脫親愛的人，無憂亦無懼。
214. 從愛欲生憂悲，從愛欲生恐懼；已解脫愛欲的人，無憂亦無懼。
215. 從貪愛生憂悲，從貪愛生恐懼；已解脫貪愛的人，無憂亦無懼。
216. 從渴愛生憂悲，從渴愛生恐懼；已解脫渴愛的人，無憂亦無懼。
217. 具足戒行和解脫智慧的人，堅住於正法和了悟真諦的人，必為世人所敬愛。
218. 一個熱衷於涅槃、內心充滿修行成就的驚喜、不依戀愛欲的人，可說是個上流人〔1〕。
- 【註釋】
〔1〕 上流人：向上流去的人，即肯定會生於淨居天的三果聖者。
219. 久別家鄉、身處異地的人，於今能安全回鄉，他的親友及隨喜的人，必會高興地迎接他歸來的。
220. 同樣地，行善積德的人，死後來到後世，他以前所作的善業必會來迎接他，就像親友迎接久別的離鄉者一樣。

第十七章 忿怒

221. 捨棄忿怒吧！拋棄我慢吧！要克服一切纏縛〔1〕。若能具足戒行，不依戀身心五蘊，生命的苦惱將永不降臨。

【註釋】

〔1〕 一切纏縛：如十結等煩惱，即欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑，以及色愛、無色愛、掉舉、我慢、無明等。

222. 能制止生起的忿怒，如善馭者停止急行的馬車一樣，我稱他為真正的駕馭者，其他的人只是執韁繩的人而已。

223. 應以慈愛征服忿怒的人，應以善行征服惡人，應以布施征服吝嗇的人，應以真實語征服說謊的人。
224. 應實話實說，應克制忿怒，應布施前來的乞討者，即使少許也好，以此三種善行，可得生天界。
225. 不會傷害人的阿羅漢，常能克制自己的身、口、意三業，到達不死的涅槃，遠離憂悲苦惱。
226. 時刻警覺、日夜精進、勤修戒定慧三學、立志到達涅槃的人，必可滅除一切煩惱的。
227. 阿多羅〔1〕！此非新事，古來如此：人們會指責沉默者，會指責多言者，亦會指責少言者；不受別人指責的人，在世間實找不到啊！
- 【註釋】
〔1〕 阿多羅(Atula)：一名帶同數百人前來向佛陀請教和投訴的人。
228. 不斷受責備的人、或不斷受稱讚的人，過去沒有，現在沒有，將來也不會有。
229. 一個真無缺失、博學和德智俱備的人，若為智者所知，必經常讚不絕口的。
230. 他品德像塊純金，試問誰可責難呢？不但天神、甚至梵天也會稱讚他的。
231. 慎防身作惡，克制身惡業，捨棄身惡業，培育身善業。
232. 慎防口作惡，克制口惡業，捨棄口惡業，培育口善業。
233. 慎防意作惡，克制意惡業，捨棄意惡業，培育意善業。
234. 智者能防護自己的身、口、意三業，真的，智者能完善地自我防護。

第十八章 污垢

235. 你如今像片枯葉，死亡使者已靠近你，你快將開始漫長的旅程〔1〕，可是你並無足夠的資糧啊！
236. 應充實自己、尋找支援，趕快精進，修成智者吧！徹底清除煩惱污垢之後，你便可轉生聖者聚居之處〔2〕啊！

【註釋】

〔1〕 漫長的旅程：指不斷的生死輪迴。

〔2〕 聖者聚居之處：指五淨居天，即無煩、無熱、善現、善見、色究竟天，是三果聖者往生的地方。

237. 你如今年紀老大，壽命將盡，接近死亡，你快將開始漫長的旅程，可是你並無足夠的資糧啊！
238. 應充實自己、尋求支援，趕快精進，修成智者吧！徹底清除煩惱污垢之後，你便可不再生死輪迴了。
239. 就像冶金匠去除金銀的雜質一樣，智者也是漸漸地，一點一滴地，每分每秒地去除其煩惱污垢的。
240. 如鐵生鏽，而鏽又反過來腐蝕鐵一樣，作惡業者，其惡業必導致他轉生惡趣的。
241. 不誦經是學習上的污垢〔1〕，不勤理家務是家居的污垢，懶惰是美貌的污垢，放逸是守護者〔2〕的污垢。
- 【註釋】
- 〔1〕 污垢：在這裡，污垢是指過失。
- 〔2〕 守護者：指守護根門、克制貪欲的修行者。
242. 邪淫為婦女的污垢，吝嗇為布施者的污垢；惡業確是今生與來世的污垢。
243. 眾污垢中，最糟的是無明；比丘！應盡力去除這個污垢，成為無污垢的人啊！
244. 對厚顏無恥、鹵莽如烏鴉的人來說，生活是輕易的，他們任意詆譏別人，自高自大，爭強好勝和腐敗。
245. 對有慚愧心、常求清淨、不貪戀事物、謙虛、明白如何過正當生活的人來說，生活是困難的。
246. 犯殺生、妄語、偷盜、邪淫、和沉湎飲酒或麻醉毒品的人，
247. 實際上是自掘墳墓。
248. 你們要知道啊！不自克制是惡行，勿讓貪欲及惡意令自己陷於長久的苦痛啊！
249. 人們皆依其喜好及信念去布施，若一面布施，一面對接受飲食的人不滿，他是不會安寧的，不論晝夜，皆難修到禪定的。
250. 若能斬斷、根除此不滿之心，他才會安寧，不論晝夜，皆能修到禪定。

251. 無火比得上愛欲（那麼猛烈），無執著比得上瞋恨（那麼緊握不捨），無羅網比得上無明（那麼難逃），無河流比得上渴愛（那麼深遠長久）。

252. 看到別人的過失容易，看到自己的過失甚難；散播別人的過失時，就像順風颳糠〔1〕，散去各地，隱瞞自己的過失時，就像狡猾的賭徒隱藏其騙術一樣。〔2〕

【註釋】

〔1〕 颳糠：颳，音陽，被風吹起或吹走。糠，穀的外殼。意指篩穀時讓風吹去較輕的穀殼。

〔2〕 末句的另一版本是：就像善捕鳥者善於隱藏自己一樣。

253. 挑剔別人過錯、又經常輕視別人的人，煩惱只會繼續增長，要達到徹底消除煩惱的目標，就更加渺茫了。

254. 像空中沒有道路的痕跡一樣，佛法之外是沒有四果聖者的；眾生喜受結縛〔1〕，繼續生死流轉，但諸佛已脫離諸結。

255. 像天空沒有道路的痕跡一樣，佛法之外是沒有四果聖者的；沒有因緣和合的事物是永恆不變的，諸佛已不受諸結所動。

【註釋】

〔1〕 結縛：受結所繫縛。結，指欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑等「五下分結」，以及色愛、無色愛、掉舉、我慢、無明等「五上分結」，共十結。

第十九章 安住真理的人

256. 任意判決是不公正的，智者應審查是非、邪正之後，才可下判決。

257. 不任意判決的智者是護法的人，是依法行事的人。

258. 經常講解佛法的人，不一定是智者；只有內心平靜、無瞋無害的人，才可稱為智者。

259. 經常講解佛法的人，不一定是精通佛法的人；那些雖然聽聞佛法不多，但心領神會，專注修行的人，才是精通佛法的人。

260. 白髮的長者，不一定是長老；年紀大而沒有修行的人，是「白活到老」的人而已。

261. 只有體證四聖諦與法〔1〕、無害心、有戒行、能自克制、去除煩惱污垢的智者，才可稱為長老。

【註釋】

〔1〕 法：在這裡指九出世間法，即四道、四果與涅槃。

262. 一個人若妒忌、吝嗇和狡猾，即使能言善辯、相貌堂堂，也不算是個好心人。
263. 一個能斬斷、根除上述惡心，以及根除煩惱的智者，才算是個真的好心人。
264. 一個剃髮出家的人，若無戒行、亦無修行、且經常說謊，不算是沙門；內心充滿貪欲的人，怎可算是沙門呢？
265. 一個能完全克制所有大小惡業的人，才算是沙門，因為，他已征服一切惡業了。
266. 僅作乞食的出家人不算是比丘，奉持與佛法不一致信仰的出家人，也不算是比丘。
267. 在這世界，能捨棄善惡二法，能過持戒的清淨生活，在生活中常以五蘊修習止觀的人，才算是真的比丘。
268. 無知的愚人，雖能沉默不語，也不算是牟尼〔1〕，真的智者如持秤人，懂得權衡輕重，捨惡從善。
269. 能洞悉內五蘊與外五蘊的人，亦可稱為牟尼。

【註釋】

〔1〕 牟尼：沉默的智者。

270. 傷害眾生的人，並非聖者；不傷害眾生的人，才是聖者。
271. 雖然具足戒行、多聞、善入禪定、能遠離鬧市獨居，若未徹底滅除煩惱，也不可心生滿足。
272. 雖然心中暗喜：「我已證得三果阿那含之樂，那是凡夫想望不到的。」若未徹底滅除煩惱，也不可心生滿足。

第二十章 道

273. 諸道之中，以八正道為最高貴；諸諦〔1〕之中，以四聖諦為最高貴；諸法〔2〕之中，以離欲（涅槃）為最高貴；兩足眾生之中，以佛陀為最高貴。
274. 這是唯一之道，此外再無別道可令知見清淨；順此道而行吧！它會令魔羅迷惑的！

275. 你若順此道而行，將能滅除苦惱；此道是我（佛陀）親身驗證、拔除煩惱之後，才向你們宣說的。

276. 你們必須各自努力啊！因為如來〔3〕僅能指出正道。勤奮修習止觀的人，最終必可解除魔羅的束縛的。

【註釋】

〔1〕 諸諦：各種各樣的真理。

〔2〕 諸法：各種各樣的事物或現象。

〔3〕 如來：佛陀的自稱，也是佛陀十號之一。Tathāgatha 有如來（thus come）或如去（thus gone）之義。

277. 『諸行〔1〕無常』，若以內觀智慧〔2〕洞悉此理，他自會厭離諸苦〔3〕的，這就是清淨之道。

278. 『諸行皆苦』，若以內觀智慧洞悉此理，他自會厭離諸苦的，這就是清淨之道。

279. 『諸法〔4〕無我』，若以內觀智慧洞悉此理，他自會厭離諸苦的，這就是清淨之道。

【註釋】

〔1〕 諸行：隨因緣生滅，遷流三世之一切有為法。

〔2〕 內觀智慧：即止觀成就。如南傳著名論書《清淨道論》中所載的十六觀智。

〔3〕 諸苦：各種各樣的苦，包括五取蘊。

〔4〕 諸法：指因緣和合的有為法，及非因緣和合的無為法（如涅槃）。

280. 懶惰的人，當要努力時不努力，年青力壯時又遊手好閒，他們意志薄弱，心神散亂，無慧力可證道智〔1〕。

【註釋】

〔1〕 道智：將證涅槃或果位前一、二剎那間所證得的高階層內觀智慧。

281. 人應慎言，約束身心，使不犯惡；人應如是清淨身、口、意三業，以及圓滿實踐諸佛所教的八正道。

282. 智慧的確生於止觀，若無止觀，智慧即會消失；既悉智慧消長之道，就應引導自己實踐，令智慧不斷增長啊！

283. 比丘啊！砍伐欲林，莫砍伐真的樹木；欲林產生危難〔1〕，故應砍伐愛欲之林及其草叢，遠離愛欲的束縛。

【註釋】

〔1〕 危難：尤指不斷生死的危難。

284. 男女間的愛欲若未根除，即使還剩少許，其心仍受束縛，像小牛離不開母牛一樣。

285. 像拔起秋天的百合花一樣斷除愛欲吧！涅槃之道已由佛陀闡釋了，勤修此道吧！它可令愛欲斷除的。
286. 愚者常念：「雨季我要留在這裡，冬季和夏季我也要留在這裡。」懵然不覺死之迫近。
287. 溺愛子女與家畜的人，心受愛欲束縛，將被死神帶走，像突然而來的洪水，把熟睡中的村莊淹沒一樣。
288. 死之將至，縱有父母、兒女、或親戚在旁，也不能挽救；的確，無親屬能救人於死。
289. 知道這個道理後，持戒的智者，應趕快清除道上的障礙，直至涅槃為止。

第二十一章 雜類

290. 如果捨棄小樂可以得到大樂，有遠見的智者就應捨棄小樂。
291. 把快樂建築在別人痛苦之上的人，必受怨敵所纏，難於解脫。
292. 若有人該做的不做，不該做的卻做，又驕傲自大，放逸修行，他的煩惱必會與日俱增。
293. 若有人勤修身念處〔1〕，不做不該做的，常做該做的，又具足警覺、正念正知，其煩惱必可止息。

【註釋】

〔1〕 身念處：專注觀察身體現狀的修持。請參考《四念處經》。

294. 在殺掉父母（喻愛欲與我慢）、兩位剎帝利王（喻常見與斷見）、摧毀其國家（喻六根與六塵）及眾臣（喻執取）之後，婆羅門（喻阿羅漢）便可完全解脫苦惱了。
295. 在殺掉父母（喻愛欲與我慢）、兩位婆羅門王（喻常見與斷見）、及完成疑虎攔路的旅程〔1〕（喻克服五蓋）之後，婆羅門（喻阿羅漢）便可完全解脫苦惱了。

【註釋】

〔1〕 疑虎攔路的旅程：疑虎，喻五蓋中的疑。五蓋，即貪、瞋、疑、掉舉、昏沉等五種障礙。疑虎攔路的旅程，喻有五蓋及十結等等障礙的止觀修行過程。

296. 佛陀弟子，時刻警覺〔1〕，不論晝夜，憶念佛陀的德性。
297. 佛陀弟子，時刻警覺，不論晝夜，憶念佛法的德性。
298. 佛陀弟子，時刻警覺，不論晝夜，憶念僧伽的德性。
299. 佛陀弟子，時刻警覺，不論晝夜，留意觀察身體的構成部分。
300. 佛陀弟子，時刻警覺，不論晝夜，常樂憐憫、無害眾生。
301. 佛陀弟子，時刻警覺，不論晝夜，常樂培育慈心。

【註釋】

〔1〕 警覺：警惕身心、慎防身口意犯戒或縱欲。

302. 成為比丘是難得的，喜歡過比丘的生活是難得的；俗家的生活是痛苦的，與性格不合的人相處是痛苦的；在生死輪迴路上流浪的旅人會不斷受苦；因此，別作生死輪迴路上的旅人啊！別作不斷受苦的人啊！

303. 若他信戒〔1〕具足、有聲譽和財富，無論到那裡，都會受人尊敬。

【註釋】

〔1〕 信戒：信指信念、信仰，戒指戒行或品德。

304. 善人像喜馬拉雅山一樣，雖在遠處亦顯而易見；惡人則如在黑夜射箭，雖在近處亦視而不見。〔1〕

【註釋】

〔1〕 全句喻善人出眾，為人重視；惡人則為人所輕視與忽略。

305. 能長時獨坐、獨臥、獨自修行及獨自馴服自己的人，是會高興住在林中僻靜處的。

第二十二章 地獄（墮落）

306. 說妄語的人會墮落地獄；作惡之後說：「我無作惡」的人也會墮落地獄。兩種人皆有作惡，來世必同受苦果的。

307. 許多身穿袈裟，覆蓋及頸的人，性格邪惡而不自克制，必因其惡業而墮落地獄的。

308. 對於既無戒行、又不自制的人來說，吞下火紅的熱鐵丸，也好過食用他人的供養啊！

309. 一個不顧德行、邪淫他人妻子的人，必遭四種不幸：（一）惡業累積，（二）睡不安寧，（三）受人譴責，（四）死墮地獄。

310. 因此，邪淫不但沒有利益，死後更會墮落地獄；在恐懼中邪淫的男女，只有片刻歡愉，必受王法重罰的。所以，千萬不可邪淫他人的妻子啊！
311. 不好好握住古沙草的人，會被它割傷手部；同樣，不如法生活和修行的沙門（喻比丘），會被它牽入地獄的。
312. 處事敷衍、修行敗壞、德行可疑的沙門，是無法得到大果報的。
313. 該做的事要把它做好，要積極和踏實地做啊！因為，散漫〔1〕的比丘生活，只會令更多的煩惱塵埃飛揚。
- 【註釋】
〔1〕 散漫：草率、敷衍塞責。
314. 最好莫作惡，惡業必會折磨作惡的人的；最好常行善，行善的人是不會後悔的。
315. 要防護自己〔1〕，好像邊區城市，要內外倍加防護一樣；莫疏忽大意、錯失當下良機，因為，墮落地獄時就後悔莫及了。
- 【註釋】
〔1〕 防護自己：在六根與六塵接觸時，防止自己生起貪瞋癡等煩惱苦因。
316. 不該羞恥的卻感覺羞恥，該羞恥的卻不知羞恥，以及持有邪見的人，皆會一起墮落惡趣的。
317. 不該恐懼的卻恐懼，該恐懼的卻不知恐懼，以及持有邪見的人，皆會一起墮落惡趣的。
318. 把正當的視為不正當的，把不正當的視為正當的，以及懷有邪見的人，皆會一起墮落惡趣。
319. 知道不正當的是不正當的，知道正當的是正當的，以及持有正見的人，皆會一起轉生善趣。

第二十三章 象

320. 我（佛陀）會忍受他人的毀謗，像戰場上的象會忍受飛來的箭一樣。事實上，很多人是沒有戒行的。
321. 馴服好的象或馬才會被帶往人羣，國王亦只會乘坐馴服好的象或馬。因此，能忍受辱罵的人，必是人類中馴服好的高尚的人。
322. 馴服好的騾、駿馬與大象是高貴的；不過，馴服好自我的人更為高貴。
323. 任何車乘，皆不能載人至涅槃，只有徹底馴服自我的人，才可到達涅

槃。

324. 求偶時期的財護（象名），是很難被制服的；牠被捕後，不願進食，只想返回樹林。
325. 懶惰、貪吃、貪睡、以及像豬一般打滾過活的愚者，死後必會不斷生死輪迴的。
326. 從前，我的心隨意流浪，喜歡那裡就到那裡；現在，我有智慧地降服心意，就像馴象師用鉤去降服在求偶期發狂的象一樣。
327. 應樂於不放逸，時刻防護自心。如陷於泥沼的大象，會盡力抽身而出一樣，陷於煩惱泥沼中的你，亦應奮力抽身而出。
328. 若找到德智俱備的益友，就應開心地和謹慎地與他一起過活，克服所有困難和險阻。
329. 若找不到德智俱備的益友，就應獨自生活，像國王捨離他已征服的國土，或如大象馬當加在森林中獨行漫步一樣。
330. 與愚者同居不如獨自生活，因為愚者是不講交誼的；所以，應獨自生活，不可作惡，保持無憂無慮，如大象馬當加在森林中獨行漫步一樣。
331. 有需要時遇到善友，真的是好！對現有的東西感到滿足，真的是好！臨命終時有善業，真的是好！能離開一切苦惱，真的是好！
332. 今世能照顧母親，真的是好！今世能照顧父親，真的是好！今世能服侍沙門，真的是好！今世能服侍聖者，真的是好！
333. 能持戒到老，真的是好！信念堅定，真的是好！獲得智慧，真的是好！不作惡業，真的是好！

第二十四章 愛欲

334. 放逸人的愛欲，如蔓藤般到處生長；他匆匆地從此生走向他生，如林中的猴子，不停地尋找水果一樣。
335. 今世若為卑賤的愛欲所征服，苦痛將會增長，如雨後的毘羅草（Birana）一樣。
336. 今世若能降服難以降服的愛欲，則苦痛遠離，如水滴從蓮葉上滑落一樣。
337. 因此，我要向你們宣講值得重視的善法：「根除愛欲吧！就像要拔起毘

羅草的香根一樣，不要讓魔羅重複地殺戮你，如洪水不斷沖擊蘆葦一樣。」

338. 若只砍倒樹幹，還未斬斷埋在地下的樹根，則樹還是會再生的；同樣道理，如果潛伏的愛欲未被根除，此苦〔1〕仍會重複出現的。
339. 懷著邪見的人，有強暴的見流三十六股，在愛河中奔向六塵〔2〕之境，結果為激烈的情欲思潮所淹沒和沖走。
340. 隨著愛河奔向六塵，愛欲蔓藤自六根〔3〕生出，纏繞住六塵，看到愛欲蔓藤在滋長，你應以道智砍斷其根。
341. 眾生的快樂是染有愛欲成分的，那些迷戀和追求快樂的人，難免會不斷生老病死。
342. 為愛欲所纏的人，如受陷阱所困的野兔一樣驚慌；被緊緊束縛的人，難免要經歷長期的生死輪迴苦。
343. 為愛欲所纏的人，如受陷阱所困的野兔一樣驚慌；因此，想解脫愛欲的人，就應根除愛欲。

【註釋】

〔1〕 此苦：指不斷在生死輪迴中經歷著生老病死等苦的五取蘊。

〔2〕 六塵：指色、聲、香、味、觸、法（心念），是相對於六根的感官對象。

〔3〕 六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意等六個感官。

344. 有些人，離開愛欲之林〔1〕，進入修行之林〔2〕，不久之後，又匆匆走回愛欲之林。來啊！看看這些剛剛解脫又自投羅網的人吧！

【註釋】

〔1〕 愛欲之林：喻俗家生活。

〔2〕 修行之林：喻出家生活。

345. 智者不會說由鐵、木與繩造的束縛是堅強的；他們只會說迷戀金銀珠寶、妻子兒女之愛欲束縛才是堅強的。
346. 智者知道，這些愛欲束縛，看似柔軟而實難解除，它們會拖人到惡趣去的；因此，智者斬斷愛欲束縛，堅決捨離欲樂，出家修行。
347. 迷戀愛欲的人，重複墮入自造的愛河，如造網自投的蜘蛛一樣；智者則斬斷愛欲束縛，堅走離欲之道，把苦惱拋諸腦後。
348. 捨棄過去、捨棄未來、捨棄現在，到了最後一世，內心全無掛礙，你便可從此不受後有了。
349. 受欲念迷惑、困擾的人，情欲強烈高漲，時刻皆覺事物可愛，於是欲望不斷增長。事實上，他正在加強自己的束縛。
350. 誰樂於平息欲念、專注不忘、觀身不淨，誰就可消除愛欲，擺脫魔羅

的束縛。

351. 已證得阿羅漢果的人是無畏、無貪和無煩惱的，他已拔除有刺〔1〕，這是他的最後一生。
352. 無愛欲、無執著、具足法、義、詞和辯等四無礙解〔2〕的人，可稱為：「已活到最後一生的大智者，大丈夫。」
- 【註釋】
- 〔1〕 有刺（thorns of existence）：喻貪瞋癡等根本煩惱。
- 〔2〕 四無礙解：指法、義、詞、辯等四個無礙解。即通達法句、法義、語文、以及能言善辯（或樂於向人解說）。
353. 我（佛陀）已征服一切、了知一切、不執著一切、捨棄一切，在根除渴愛之後已解脫所有煩惱，在體證四聖諦之後，我還可稱誰為師呢？
354. 法施〔1〕勝過一切布施，法味〔2〕勝過一切味道，法喜〔3〕勝過一切喜悅。根除愛欲即可征服一切苦惱。
- 【註釋】
- 〔1〕 法施：為人免費講解佛法。
- 〔2〕 法味：佛法義趣甚深，其美妙滋味，須細細咀嚼，始能體會得到。
- 〔3〕 法喜：聽聞佛法後的喜悅。
355. 財富可毀滅患者，卻無法摧毀尋求涅槃彼岸的人；患者因貪求財富，會像傷害別人般傷害自己。
356. 貪欲損害世人，像雜草損害良田一樣；因此，布施與無欲者，便可得到大的果報。
357. 瞋恨損害世人，像雜草損害良田一樣；因此，布施與無瞋者，便可得到大的果報。
358. 愚癡損害世人，像雜草損害良田一樣；因此，布施與無癡者，便可得到大的果報。
359. 貪婪損害世人，像雜草損害良田一樣；因此，布施與無貪者，便可得到大的果報。

第二十五章 比丘

360. 若能克制眼欲，善哉！若能克制耳欲，善哉！若能克制鼻欲，善哉！若能克制舌欲，善哉！
361. 若能克制身業，善哉！若能克制語業，善哉！若能克制意業，善哉！

若能克制諸根之欲，善哉！能克制諸根之欲的比丘，可解除一切苦惱。

362. 若有人能克制手足、言語及圓滿調伏自身，樂於修習可致定慧的止觀，亦能獨居與知足，那麼，他就是人們所稱的比丘。
363. 若有比丘，善自克制口業，談吐安詳而有智慧，能解說佛法的涵義，他的說話必是甜美的。
364. 若有比丘能守法、樂法、修法、不放逸，亦不忘失法，他是不會脫離佛法的。
365. 莫輕視自己依正途擁有的東西，莫羨慕或妒忌他人獲得的東西；羨慕或妒忌他人的比丘，是無法獲得定力的。
366. 比丘所得雖少，若不輕視自己依正途所得，生活清淨，又不懶散，諸天必會稱讚的。
367. 不執著身心為「我」或「我所有的」，身心壞滅時，亦不感到苦惱的人，確實是一位真的比丘。
368. 比丘若能於生活中施行慈悲，一心奉行佛法，將會證得涅槃——寂靜、無為與安樂。
369. 比丘！汲空舟（喻身體）中的水（喻邪念），舟才可以行得快；同樣道理，斷除貪瞋，人才可以速證涅槃。
370. 應斷除五下分結〔1〕、捨棄五上分結〔2〕、培育五根〔3〕；已解脫五種束縛〔4〕的比丘，才配稱是個已渡生死洪流的人。
371. 比丘！修習止觀吧，不可放逸啊！勿讓心意沉迷欲樂啊！勿因放逸而招致吞熱鐵丸之苦啊！在地獄被燒時，勿大喊：「真的很苦啊！」
372. 無智慧者無定力，無定力者亦無智慧。具足定力與智慧的人才可接近涅槃。
373. 隱居靜處，修習止觀，令心安靜，如實知見正法的比丘，可體驗到非凡的喜悅。
374. 每當洞悉五蘊生滅時，他必喜悅非常，對智者而言，那正是涅槃之道。
375. 對有智比丘來說，開始修行時會：（一）少欲（克制六根），（二）知足，（三）守戒。
376. （四）親近精進且生活清淨的善友，（五）對人友善和行為端正。在常覺喜悅之下，很快便會滅盡苦惱。

【註釋】

〔1〕 五下分結：欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑等。

- 〔2〕 五上分結：色愛、無色愛、掉舉、我慢、無明等。
 〔3〕 五根：信、精進、念、定、慧等五根。此五根能生一切善法。
 〔4〕 五種束縛：貪、瞋、癡、慢與邪見。

377. 比丘們！你們應捨棄貪瞋之心，像茉莉花讓枯萎的花朵凋落一樣。
378. 身口意安靜、表現沉著、棄絕世間欲望的比丘，堪稱為「寂靜者」。
379. 比丘！應自我告誡、自我省察。如是防護自己，專注不忘，你就可以活得安寧。
380. 自己才是自己的真正皈依，別人怎可以作自己的皈依呢？自己才是自己的真正庇護所；因此，要勤於看護自己，就像馬商照顧其良駒一樣。
381. 常覺喜悅、虔誠修習佛法的比丘，將會體證涅槃。
382. 年紀雖輕的比丘，若能虔誠修習佛法，亦可照耀世間，如無雲之月。

第二十六章 婆羅門

383. 婆羅門〔1〕！努力截斷愛河、捨棄感官的欲樂吧！婆羅門！覺知有為法〔2〕會止息，成為一個體證涅槃——無為法的阿羅漢吧！

【註釋】

〔1〕 婆羅門：在這章裡多指阿羅漢。

〔2〕 有為法：有作為、有造作、由因與緣和合而成、而滅的事物或現象，其中包括五取蘊。

384. 當婆羅門成就止觀二法、具足正見時，其內心已滅除束縛。
385. 我所稱的婆羅門，是超越此岸與彼岸〔1〕、無煩惱、無畏懼的人。
- 【註釋】
- 〔1〕 超越此岸與彼岸：此岸，喻六根或內六處。彼岸，喻六塵或外六處。全句喻不依戀、不執著我與我所有的，故說彼無內外六處。
386. 我所稱的婆羅門，是能獨居靜處，勤修止觀、遠離煩惱污垢、所應學應作的事已辦，沒有煩惱，並已證得最高境界的人。
387. 太陽在白天照耀，月亮在夜間照耀，國王在剎帝利〔1〕中發亮，婆羅門在禪修中生輝，佛陀的榮耀則無分晝夜地普照各方。

【註釋】

〔1〕刹帝利：當時的武士階級。

388. 捨棄邪惡者堪稱婆羅門，行為清淨者堪稱沙門，自除塵垢者堪稱出家人。
389. 莫打婆羅門，被打的婆羅門不要發怒；打婆羅門的人是可恥的，被打的婆羅門若發怒則更加可恥。
390. 若婆羅門無法克制易怒的心，那是全無利益的；愈能克制害人之心，則愈能減少苦惱。
391. 我所稱的婆羅門，是不作身口意惡業，並能制止這三惡業的人。
392. 不論從誰聽聞佛法，也應向說法者致敬，如婆羅門〔1〕向聖火致敬一樣。
- 【註釋】
〔1〕婆羅門：此婆羅門非指阿羅漢，而是古印度社會階級制度中之一階級。此一階級之人自認為是梵天的後裔。平素讀誦《四吠陀》，行祭祀，位居四姓（四種階級）之最上位。
393. 不因結髮髻、種族或階級而令人成為婆羅門，只有洞悉真理及正法的人才是清淨的，他才是婆羅門。
394. 蠢人！結髮髻有用嗎？穿獸皮衣有用嗎？你只能修飾外表，內心仍是一片愛欲之林啊！
395. 我所稱的婆羅門，是身穿糞掃衣〔1〕、軀體瘦削、筋脈顯露、獨居林中修習止觀的人啊！
- 【註釋】
〔1〕糞掃衣：由檢拾掉棄的碎布或死者衣物，洗淨後聯綴而成的衣裳或袈裟，亦稱百衲衣。
396. 我不會因他是從婆羅門母胎出生而叫他做婆羅門的，若他仍未解脫煩惱，亦不過是名義上的婆羅門而已。我只稱已解脫煩惱和執著的人為婆羅門。
397. 我所稱的婆羅門，是已斷除諸結、無所畏懼、已解脫煩惱和執著的人。
398. 我所稱的婆羅門，是已斷除（瞋恨之）彊、（貪欲之）皮帶、（邪見之）繩索、以及（愚癡之）鎖後，洞悉真諦（四聖諦）的人。

399. 我所稱的婆羅門，能忍受辱罵、毆打、捆綁而不瞋恨，他是個堅忍力強如軍隊的人。
400. 我所稱的婆羅門，是無瞋刻苦、無貪守戒、調伏諸根之欲、且已證得此身為最後身的人。
401. 我所稱的婆羅門，是那些像水滴滑落蓮葉、芥子滑落針尖一樣，不會依戀諸根欲樂的人。
402. 我所稱的婆羅門，是今世能體證苦滅，放下五蘊重擔，及完全解脫苦惱的人。
403. 我所稱的婆羅門，是有甚深智慧識見，善於分辨道與非道，並已證得最高境界的人。
404. 我所稱的婆羅門，是那些離貪少欲、無心與在家人或出家人有聯繫〔1〕的人。
- 【註釋】
〔1〕 無心與在家人或出家人有聯繫：指阿羅漢已心無執取，能獨自依正法生活，不會亦不用依靠任何在家人或出家人。這並非指阿羅漢不會、或不願和其他人溝通。
405. 我所稱的婆羅門，是那些不用暴力對付任何眾生、不會殺人、也不會教唆他人殺人的人。
406. 我所稱的婆羅門，是那些對敵人不懷敵意、用和平手段對付暴力者、及無所執取的人。
407. 我所稱的婆羅門，是那些貪瞋、驕慢和虛偽已經滑落，如同芥子滑落錐尖一樣的人。
408. 我所稱的婆羅門，是那些說話溫文、誠實有益、不會用語言觸怒他人的人。
409. 我所稱的婆羅門，是那些不會偷任何東西的人，無論那東西是長的或是短的、大的或是小的、好的或是壞的、美的或是醜的。
410. 我所稱的婆羅門，是那些不戀今生與來世、已離貪欲與煩惱的人。
411. 我所稱的婆羅門，是那些已無貪欲、洞悉四聖諦後已無疑惑、體證涅

繫的人。

412. 我所稱的婆羅門，是那些今世已超越善惡束縛、沒有悲傷、沒有煩惱、清淨無垢的人。

413. 我所稱的婆羅門，是那些像無雲遮掩時的月亮一樣清純、皎潔、安祥、以及滅除有愛〔1〕的人。

【註釋】

〔1〕 有愛 (craving for existence)：愛著己身之煩惱；對繼續存在、轉生的渴求。

414. 我所稱的婆羅門，是那些已橫渡危險的泥沼（喻愛欲）、越過崎嶇難行的道路（喻煩惱）、橫渡生死大海（喻輪迴）、洞穿無明黑暗、橫渡四瀑流〔1〕、到達彼岸（喻涅槃）、勤修止觀、無貪、無疑、無任何執著、究竟寂靜的人。

【註釋】

〔1〕 四瀑流：指欲瀑流、有瀑流、見瀑流、無明瀑流。

415. 我所稱的婆羅門，是那些今世已捨棄欲樂、出家為比丘、根除欲貪、已到達最後一生的人。

416. 我所稱的婆羅門，是那些今世已放棄渴愛、出家為比丘、根除渴愛、已到達最後一生的人。

417. 我所稱的婆羅門，是那些已放棄執著人間欲樂、放棄執著天界欲樂、完全沒有任何執著的人。

418. 我所稱的婆羅門，是那些已放棄愛喜與不愛喜、達致究竟寂靜、解脫煩惱、征服世間（五取蘊）的不放逸人。

419. 我所稱的婆羅門，是那些洞悉眾生生死因緣、沒有執著、依正法往彼岸、及洞悉四聖諦的人。

420. 我所稱的婆羅門，是那些已滅除煩惱、證得阿羅漢果，甚至諸天、乾闥婆、或人也不知他們死後去向的人。

421. 我所稱的婆羅門，是那些不會執著過去、未來、或現在的身心五蘊、以及解脫煩惱和執著的人。

422. 我所稱的婆羅門，是那些無畏、尊貴、勇猛、追求高尚品德、戰勝魔羅、沒有渴愛與煩惱、洞悉四聖諦的人。

423. 我所稱的婆羅門，是那些能知過去世、能見天趣及惡趣、已到最後一生、體證道智成為阿羅漢、所應作的事〔1〕已經完成的人。

【註釋】

〔1〕 所應作的事：指為了伏斷煩惱而作的一切戒定慧修行等事。

(12) 南傳大般涅槃經 (節譯)

Mahaparinibbana Sutta (DN16)

當世尊住王舍城靈鷲山峰時，常對比丘們講解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒則定有很大得益；修定則慧有很大得益；修慧成熟則心從漏得解脫——欲漏、有漏、見漏及無明漏。」

那時，世尊著衣持鉢，與比丘們走向村內的會議室。到達後，洗腳入室，靠中柱而坐，面向東。比丘們亦洗腳入室，在世尊後面靠西牆而坐，面向東。拔塔里村的優婆塞們亦洗腳入室，在世尊前面靠東牆而坐，面向西。

那時，世尊向拔塔里村的優婆塞們說：「居士們！行惡犯戒的人會有五種危險。哪五種危險呢？第一、因疏忽（戒律）而損失巨大財富。第二、惡名遠播。第三、無論他參加任何社團的聚會——如剎帝利、婆羅門、居士或沙門——都會覺得內心不寧、舉止不安。第四、臨命終時昏亂失常。第五、身壞命終，墮入地獄或惡趣。」

「居士們！行善持戒的人會有五種利益。哪五種利益呢？第一、因勤奮而獲得巨大財富。第二、善名遠播。第三、無論他參加任何社團的聚會——如剎帝利、婆羅門、居士或沙門——他都表現鎮定和自信。第四、臨命終時安寧無憂。第五、身壞命終，上生天界或善趣。」

那時，世尊向拔塔里村的優婆塞們開示法要至於深夜，令彼等皆大歡喜。跟著對他們說：「居士們！夜深了，你們知道嗎？」他們回答道：「是，世尊！」即從座起，向佛作禮，右邊而去。

那時，世尊向阿難說：「來，阿難！，我等去柯提村。」阿難回答說：「是，世尊！」於是佛與眾比丘向柯提村前進。到達後，就在那裡停留居住。

那時，世尊向比丘們說：「比丘們！因未能瞭解、通達四聖諦，我們長期在生死中不斷輪轉。何者為四？比丘們！就是苦諦、苦因諦、苦滅諦、和導致苦滅之道的道諦。比丘們！若能瞭解、通達此四聖諦，則諸欲已盡，有因已滅，從此不再受生。」

世尊說是語已，復以偈頌曰：

「不明四聖諦，生死路漫長，今明四諦理，

生因已滅絕，苦根已拔除，不再會受生。」

世尊在柯提村居住時，亦向眾比丘講解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒則定有很大得益；修定則慧有很大得益；修慧成熟則心從漏得解脫——欲漏、有漏、見漏及無明漏。」

「阿難啊！人生有死，何足為奇？若每死一人，皆來問我他的去向與命運，會使我疲乏不堪的。因此，阿難，我想給你宣說「法鏡」，有了它，聖弟子就可預知自己的未來，能宣稱：從此我不會再墮地獄、畜生、餓鬼或其它惡趣了；我已證得初果（須陀洹），從此不墮惡趣，不久必能開悟、證得完全解脫。」

「阿難！什麼是「法鏡」，令聖弟子能宣稱：從此我不會再墮地獄、畜生、餓鬼或其它惡趣了；我已證得初果，從此不墮惡趣，不久必能開悟、證得完全解脫？」

「阿難！若聖弟子衷心相信：

（一）「佛陀」是如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。

（二）佛陀善巧宣說的「法」是顯明的（不是隱晦的）、永遠不會過時的、歡迎大眾去審查和研究的、可導致解脫的、智者們可親證和領悟的。

（三）佛陀的「僧團」——佛弟子們——能完善修持，他們正直、有智慧、能持戒奉法；那些稱為四雙八輩之士（四果與四果向），值得世人恭敬、禮拜和供養，他們是世間的無上福田；其德行為聖者所喜，因為他們不犯戒律，清淨無染，常修解脫，為智者所稱贊，不為世欲所動，以及能助長禪定。

阿難，此是「法鏡」。有了它，聖弟子就可預知自己的未來，能宣稱：從此我不會再墮地獄、畜生、餓鬼或其它惡趣了；我已證得初果（須陀洹），從此不墮惡趣，不久必能開悟、證得完全解脫。」

佛陀在那低卡磚屋居住時，亦對比丘們講解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒則定有很大得益；修定則慧有很大得益；修慧成熟則心從漏得解脫——欲漏、有漏、見漏及無明漏。」

那時，世尊在那低卡居住，雖可隨意久居，仍不忘到各處弘法，向阿難說：「來，阿難！我們去毘舍離。」阿難回答說：「是！世尊！」於是，佛與眾比丘向毘舍離前進。到達後，佛住庵婆婆梨園（Ambapali's grove）。

在那裡，佛向比丘們說：「比丘們！記住我的教導啊！必須繫念所緣，正念、正知啊！」

不久之後，佛陀又向比丘們說：「比丘們！記住我的教導啊！必須繫念所緣，正念正知啊！」

「比丘們！怎樣做才是正念呢？比丘們！那就是：對於身體，須隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於感受，須隨時留意觀察感受，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於心意，須隨時留意觀察心意，如實了知，專注，

精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於諸法，須隨時留意觀察諸法，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；那就是我所說的正念了。」

「比丘們！怎樣才是正知呢？當比丘在進退時，當即了知進退；在前瞻後顧時、屈臂伸臂時、著衣持鉢時、飲食嚼嚙時、大小便利時、行立坐臥時、睡眠醒寤時、語默動靜時等等，皆能當即如實了知；那就是我所說的正知了。」

那時，世尊向比丘們說：「比丘們！去吧！到毘舍離附近，找歡迎你的朋友或相識，在他們那裡渡過雨季吧！至於我，則會在白鹿瓦（Beluva）村渡過雨季。」比丘們回答：「是！世尊！」

那時，世尊在雨季中忽罹嚴重的、可致命的痢疾，劇痛非常。雖然如是，世尊仍能忍受著痛苦，對它保持正念、正知，不慌不亂。

接著，世尊自念：「我如果現在去世（般涅槃），不告知侍候我的弟子，亦不向比丘們告別，實在並不適當。且讓我以堅強的意志力，壓制病魔，保住生命，繼續活下來吧！」於是，佛陀以堅強的意志力屈伏病魔，保住生命，繼續活下來。之後，其病亦漸漸痊癒。

世尊康復後不久，即從住處走出來，坐在屋蔭裡已為他準備的座位上。那時，阿難走向佛前歡迎佛陀，恭敬地行禮後，坐在佛陀側面，向佛說道：「看到世尊康復如常，我真高興啊！看見世尊之前的病容，我真的好像蔓藤般軟弱無力，周圍的一切亦變得暗淡無光，我也感到神志不清；幸好給我想到：『世尊在未給僧團遺言之前，是決不會去世的。我才稍覺安慰。』」

世尊回答說：「阿難！比丘們對我還有什麼期望呢？我已宣示法要，我所說法，無顯密之分。因為在法方面，阿難！如來未有作過握拳之師，對弟子隱藏某種重要知識；如來一向就沒有什麼袖中秘笈，吝而不傳。阿難！無論任何人，若作是念：『我應帶領僧伽』，或者『僧伽還要依賴我』，那人就應在去世前給僧伽遺訓；但是，阿難！如來不作此想，因此，我怎麼會有遺訓給僧伽呢？」

「阿難！我今年事已老，壽命將盡，來日無多。我今年八十歲了，好像一輛舊車，加以修理，尚勉強可行。阿難！如來的身體，亦復如是，須加以密切調養。阿難！當如來停止顧念外事，止息某些感覺、進入定境時，如來色身，始能稍為舒適。」

「因此，阿難！以自己為島嶼（明燈），以自己為皈依，不以他人為皈依；以法為島嶼（明燈），以法為皈依，不以他人為皈依。」

「阿難！什麼是比丘以自己為島嶼（明燈），以自己為皈依，不以他人為皈依；以法為島嶼（明燈），以法為皈依，不以他人為皈依呢？」

「當比丘對於身體，能隨時留意觀察身體，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於感受，能隨時留意觀察感受，如實

了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於心意，能隨時留意觀察心意，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；對於諸法，能隨時留意觀察諸法，如實了知，專注，精進，警覺，降伏對世間的貪瞋與悲痛；那麼，阿難！那就是比丘以自己為島嶼（明燈）、以自己為皈依，不以他人為皈依；以法為島嶼（明燈）、以法為皈依，不以他人為皈依。」

「阿難！我的弟子若能於現在或於我去世後，以自己為島嶼（明燈）、以自己為皈依，不以他人為皈依；以法為島嶼（明燈）、以法為皈依，不以他人為皈依；阿難！若他們能矢志學習不移，將會證得最高境界。」

當阿難離開後，魔羅走近世尊道：「世尊！現在就請你終止生命、離開世間吧！是適當的時候你般涅槃了。因為你對我說過：『除非比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷皆能聽我說法，成為我的真正弟子，有智慧、克制、成熟多聞、熟記正法、持戒、如法生活和修持、明白法義、能為人開示、建立、清楚解說、判斷分辨、善於辯論和降伏異論者、能弘揚此令人信服和導致解脫的正法，我將不般涅槃。』世尊！現在你的比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷等已如是地成為你的真正弟子……。你的清淨教誡已成功、興盛、廣布人間。世尊，請現在就般涅槃吧！」

魔羅說完後，世尊回答道：「惡魔！你可以少些煩惱了，如來不久就要般涅槃，由今天起三個月後，如來就會離開世間、般涅槃了。」

「阿難！還記得嗎？我一開始就教導你們：『所有我們親愛的東西皆會轉變，最終皆會與我們分開和隔離，當一物既生而形成，既具毀壞、分離的必然性，不要其解離，此何可能，亦無此理。』阿難！如來已決意捨棄壽命。我說多一次：『如來不久就要般涅槃了，由今天起三個月後，如來就會離開世間、般涅槃了。』如來是不會為了生存而食言的。」

「來！阿難！我們去大林的重閣講堂。」

「是！世尊！」阿難回答說。

在那裡，佛向比丘們說法：「比丘們！我給你們說的法，是我親身所證的，你們應當善學、經常修習、培育心智，過清淨的、長久的梵行生活，目的是為了眾生的利益與快樂，基於對世界的慈愍，為了人天的利益。」

「比丘們！什麼是我給你們說的法呢？那就是：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、以及八聖道。」

那時，世尊向比丘們說：「比丘們！諸行無常，當精勤取證！如來不久就要般涅槃了，由今天起三個月後，如來就會離開世間、般涅槃了。」

接著，世尊以偈曰：

「我年事已高，實來日無多，與你們分別，必須靠自己。」

當精勤修習，正念持淨戒，堅決護自心，克制莫縱欲。
住法與戒者，速斷生死苦。」

那時，世尊向比丘們說：「比丘們！因不瞭解、通達四種法，我與你們長期奔波於生死之途。是哪四種法呢？比丘們！那就是聖戒、聖定、聖慧及聖解脫。比丘們！若能瞭解、通達此四種法，則諸欲盡滅，塵緣可絕，從此不受後有。」

世尊說完後，復以偈曰：

「戒定慧解脫，喬答摩所證；覺者授比丘，滅苦證涅槃。」

佛陀在班達鎮時，亦向比丘們講解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒則定有很大得益；修定則慧有很大得益；修慧成熟則心從漏得解脫——欲漏、有漏、見漏及無明漏。」

世尊向比丘們說：「比丘們！我將宣說**四大鑑別法**，你們要留心聽著啊！」比丘們回答：「是！世尊！」

世尊跟著說：「比丘們！若有比丘作如是語：『此是法，此是律，此是導師的言教，那是我親自從佛陀那裡聽到的。』對該比丘所言，你們不應稱讚、也不應藐視，應逐字逐句仔細研究、並參考如來的教誡，若發覺有不一致的地方，應下結論：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解錯誤。』這樣地，比丘們！你們就可以拒絕之。若發覺是一致的，則應下結論：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正確。』比丘們！這是第一大鑑別法，應當學。」

「此外，比丘們！若有比丘作如是語：『在某地方住著一羣長老比丘及他們的主持，我從那裡的主持親自聽到：『此是法，此是律，此是導師的言教。』對該比丘所言，你們不應稱讚、也不應藐視，應逐字逐句仔細研究、並參考如來的教誡，若發覺有不一致的地方，應下結論：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解錯誤。』這樣地，比丘們！你們就可以拒絕之。若發覺是一致的，則應下結論：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正確。』比丘們！這是第二大鑑別法，應當學。」

「此外，比丘們，若有比丘作如是語：『在某地方住著一羣博學多聞、深入於法、通曉戒律、能弘揚佛法的長老比丘，我從這裡的長老比丘親自聽到：『此是法，此是律，此是導師的言教。』對該比丘所言，你們不應稱讚、也不應藐視，應逐字逐句仔細研究，並參考如來的教誡，若發覺有不一致的地方，應下結論：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解錯誤。』這樣地，比丘們！你們就可以拒絕之。若發覺是一致的，則應下結論：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正確。』比丘們！這是第三大鑑別法，應當學。」

「此外，比丘們！若有比丘作如是語：『在某地方住著一位博學多聞、

深入於法、通曉戒律、能弘揚佛法的長老比丘，我從那裡的長老比丘親自聽到：『此是法，此是律，此是導師的言教。』』對該比丘所言，你們不應稱讚、也不應藐視，應逐字逐句仔細研究、並參考如來的教誡，若發覺有不一致的地方，應下結論：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解錯誤。』這樣地，比丘們！你們就可以拒絕之。若發覺是一致的，則應下結論：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正確。』比丘們！這是第四大鑑別法，應當學。」

那時，世尊吃完鐵匠淳陀（Cunda）所提供的食物後，不久即患嚴重血痢，劇痛至幾瀕於死。幸世尊能攝心忍受，正念正知，安定無怨。

接著，世尊向阿難說：「來！阿難！我們去拘尸那羅（Kusinara）。」阿難回答說：「是！世尊！」

.....

那時，世尊離開大路，坐在一棵樹下，告阿難說：「阿難！請把我的上衣摺疊四層放在地上，我很疲倦，要在這裡休息一會。」阿難回答說：「是！世尊！」然後，把上衣摺好放在地上。

於是，世尊坐在敷座上，然後對阿難說：「阿難！請取水給我，我很口渴，想飲水。」阿難回答說：「世尊！現有五百多輛牛車正在渡河，河水很淺，被車輪攪動，變得很混濁。附近有一條卡枯塔河，那裡的水清涼潔淨，待佛陀休息好後，就可到那裡飲水解渴，清涼身體了。」

世尊第三次向阿難說：「阿難！請取水給我，我很口渴，想飲水。」阿難回答說：「是！世尊！」隨即拿著鉢走向小河。那時，剛被車輪攪擾、變得混濁的小河，在阿難抵達時，竟然變得澄清潔淨。阿難內心想道：「真的很神奇！如來的威德神力確實不凡。」然後取水回去給佛陀解渴。

.....

那時，世尊往右側而臥，雙足並疊，狀若獅子，正念、正知，攝心入定片刻。

然後，世尊向阿難說：「阿難！若有人欲令鐵匠淳陀自責、懊悔，出言道：『淳陀！你有災禍了，因為如來是吃了你的供養食物後而般涅槃的。』阿難！為了消除鐵匠淳陀的自責、懊悔，你應如此糾正說：『淳陀！不用怕，這是有益無害的，它是一種祝福，因為如來是吃了你的供養食物後才般涅槃的。淳陀！如來曾對我說過：有兩次食物供養均有同等利益與果報，它們冠蓋其他同類的供養。是哪兩次呢？第一次，是在如來進食後不久就成就無上正等正覺那一次；第二次，是在如來進食後不久就般涅槃那一次。這兩次的食物供養皆具有同等利益與果報，它們冠蓋其他同類的供養。鐵匠淳陀已作了得長壽、美貌、幸福、榮耀、生天、成為君主等的善業。』阿難！鐵匠淳陀的自責、懊悔應如此地糾正之。」

.....

當世尊聽到阿難第三次拒絕蘇跋陀〔1〕時，便向阿難說：「阿難！不要阻止蘇跋陀，帶他來見我吧！他是為了求知而來的，無論他問什麼，都不會煩擾如來的；我的答覆會令他很快瞭解。」

於是，阿難向蘇跋陀說：「請入來吧！，朋友蘇跋陀，如來已允許了。」

於是，蘇跋陀進內參見佛陀，然後安坐於側，向佛請問道：「尊敬的喬答摩，很多有名望的苦行者和婆羅門，他們都有很多門徒和追隨者，如：富蘭迦葉(Purana Kassapa)、末伽梨憍舍梨(Makkahli Gosala)、阿浮多(Ajita Kesakambali)、尼犍子(Nigantha Nataputta)等，他們是否如他們所稱已經開悟、瞭解諸法實相呢？」

「好了！蘇跋陀，暫且放下這個問題，我給你說法，請留心聽著。」

「是！世尊！」蘇跋陀回答。

於是世尊說：「蘇跋陀！在任何教法之中，若無八聖道者，則無第一、第二、第三及第四沙門果。在任何教法之中，若有八聖道者，則有第一、第二、第三及第四沙門果。在我的教法之中，你可找到八聖道。蘇跋陀！你可在這裡找到第一、第二、第三及第四沙門果；在其他教法之中，你是找不到任何沙門果的。蘇跋陀！若比丘能行正道，世間是不會缺少阿羅漢的。」

.....

那時，世尊對阿難說：「阿難！或者你們當中會有人這麼想：『導師不再說法了，我們沒有導師了。』可是，阿難！這麼想是不對的。我已教給你們的「正法」及「戒律」，於我去世後，它們就是你們的導師啊！」

「阿難！比丘們現以“朋友”來互相稱呼，我去世後，他們不可這樣做了。阿難！年長（資深）的比丘可以姓氏、名字或「朋友」來稱呼年幼（資歷較淺）的比丘；但是，年幼的比丘必須以“大師”或“尊者”來稱呼年長的比丘。」

「我去世後，阿難！如果僧團認為適當，可以讓他們捨棄那些次要、較小的戒律。」

「我去世後，阿難！要對車匿(Channa)〔2〕比丘施以梵罰〔3〕。」

「可是，世尊！什麼是梵罰呢？」

「阿難！不要理會車匿比丘，讓他隨意說他的話吧！叫其他比丘不可與他交談、不可勸告他、亦不可告誡他。」

接著，世尊對比丘們說：「比丘們！你們如果內心對佛、法、僧、解脫之道、或修行實踐有疑惑，現在請提問吧！比丘們！不要在事後自責說：『那時我們面對導師，可惜錯失機會，未能在面對導師時詢問導師。』」

說完這番話後，比丘們仍然保持緘默。

世尊再接再連三地重複上述的說話，.....

可是，比丘們仍然繼續保持緘默。

於是，世尊對比丘們說：「比丘們！你們或許出於對導師的尊重而不發問，那麼，比丘們！把你的問題告訴你的朋友吧！」

到這個時候，比丘們仍然保持緘默。

於是，阿難尊者對世尊說：「真的奇妙啊！世尊！真的不可思議啊！我深信在此聚會的比丘，沒有一人對佛、法、僧、解脫之道、或修行實踐有任何疑惑。」

「阿難！你是出於淨信說的，可是，如來確知此事：在此聚會中，沒有一個比丘對佛、法、僧、解脫之道、或修行實踐有任何疑惑。其實，阿難！在此聚會的比丘們，連修行成就最低的也證得預流果（初果），不會墮落惡趣，決定不久即可覺悟。」

接著，世尊對比丘們說：「聽著啊！比丘們！**因緣所生法轉瞬即逝，應自精勤，證取道果。**」

這就是佛陀的最後遺教。

【註釋】

[1] 蘇跋陀：一位四處遊歷的修行者，是佛陀最後所收的比丘。

[2] 車匿 (Channa)：佛出家時的馭者。佛陀成道後，隨佛出家為比丘，恃其出身王種而輕賤其他比丘，平時惡口惡行，故人稱惡口車匿，六羣惡行比丘之一。佛臨終前，命阿難以默摈之法治之，後來悔改，心轉調柔，乃從阿難學道，後證阿羅漢果。

[3] 梵罰：對比丘實施的最高懲罰。就是不與他說話、不與他交往。