

中文、巴利文對照課誦本
(Pāli and Chinese Chanting Book)

果儒 編纂



編者序

去年（2008），慈善精舍的果道法師要我編纂《中文、巴利文對照課誦本》，並寄來供參考之各種課誦本，另外佛泰禪寺的聖慧法師也專程送來一本《南傳課誦本》，加上我所收集的課誦本，共十冊，茲臚列於下：

1. 《巴利文譯華文課誦本》（Pāli-Chinese Chanting Book），由馬來西亞的法光禪修林所編譯，出版。
2. 《主要誦經本》（RECITATIONS），是中文、英文、巴利文對照的課誦本，由首邦再也佛教會（Subang Jaya Buddhist Association）於1999年出版。
3. 《保護經》（Parita Pāli & Protective Verses—A Collection of Eleven Protective Suttas），此書是專為國際上座部佛教弘法大學的學生編纂的，書中附有中英文翻譯，由緬甸的國際上座部佛教弘法大學所出版。
4. 《南傳誦經本》（中文巴利文對照），由香港南傳禪修學會所出版，2002年初版，2004年再版。
5. 《巴利文課誦本》（Daily Buddhist Devotions），強帝瑪法師編纂，由原始佛法三摩地學會印贈，2002年出版。
6. Daily Buddhist Devotions，這本巴利文、英文對照的課誦本，是由達摩難陀（Ven. K. Sri Dhammananda）長老所編纂，由佛陀教育基金會印贈，是非常精美的課誦本。



7. 《巴利經讚》(Pāli Chanting)：由 Khemanandi 法師所編纂，由馬來西亞的心路出版社 (Inward Path Publisher) 出版。
8. 《南傳課誦本》(Pāli Buddhist Chanting)：此書由新加坡的巴利來佛寺 (Palelai Buddhist Temple) 的佛學班 (Dhamma Class) 所編纂，1994 年出版，印了一萬本。
9. 《毗婆舍那用功方法》：智如法師譯，法印諦觀中心出版。
10. 《摩訶慈毗婆舍那諦觀手冊》：書中附有〈上座部佛教唸誦儀規〉，由智如法師編纂，法印諦觀中心出版。

《巴利大藏經》是律藏在前，其次是經藏，論藏在後。經藏分爲五部，即《長部》(Dīgha-nikāya)、《中部》(Majjhima-nikāya)、《增支部》(Aṅguttara-nikāya)、《相應部》(Saṃyutta-nikāya)、《小部》(Khuddaka-nikāya)。《長部》相當於中文的《長阿含經》，《中部》相當於《中阿含經》，《增支部》相當於《增一阿含經》，《相應部》相當於《雜阿含經》；《小部》沒有相對應的中文經典。

根據南傳佛教課誦本的體例，通常一開始是禮敬三寶、三皈依，接著是戒律（五戒及八關齋戒），此書加上我在禪修時所受持的第九條戒律：「我願盡心盡力對一切有情行慈心觀」，是希望所有讀誦此書的佛弟子，能對週遭的人、動物及一切有情散發慈心，讓這充滿嗔恨、敵對、暴力的五濁惡世，能日趨祥和、安樂。

書中的《保護經》是北傳和藏傳佛教所沒有的，讀誦《保護經》除了可以淨化心靈，增長慈悲心，也可以趨吉避凶，避免非人、惡魔的惱害。書中所選錄的「其他經典」(包括《羯臘摩經》和《大念處經》)，除了加強讀誦者對法的理解外，希望讀者在誦讀這些經典時，能生起清淨心、解脫心，進而精進修行，修習止禪(定禪)、觀禪(慧禪)，以及修習四念處，並早日證得道智、果智，獲得涅槃。

此書的編訂，難免有訛誤之處，希望善知識不吝指正。此書的編纂實非艱難二字所能形容，尤其是要將巴利文翻譯成典雅、流利的中文，更是難上加難，我只能意譯，無法直譯。中文大藏經幾乎是意譯，若直譯，中國人是看不懂的；而《阿含經》的翻譯泰半非常精簡，要言不繁，言簡意賅，只是有些句子實在是不知所云。直譯的結果是詰屈聱牙，無法讀誦，所以中文與巴利文的意思有些出入，這是熟諳巴利文的學者專家們所必須了解的。

最後，謝謝明法法師提供許多巴利經典的資料，讓我省了許多上網查閱的時間，也非常感謝何彩熙老師花了許多時間，幫我從《巴利語佛典經精選》、《經集》和各種課誦本中一一篩選，並幫我列出目錄，讓我能按圖索驥般的查閱原文，並增刪若干經典，謝謝彩熙，謹致感悃。

果儒 於中平精舍



目 錄

◎禮敬三寶、皈依	
1. 禮敬佛陀、禮敬三寶 (Ti Ratana Vandanā)	7
2. 三皈依 (Ti-Saraṇa)	9
◎戒律	
1. 五戒 (Pañca Sīla)	10
2. 九戒 (Navaṅga Uposatha Sīla)	11
◎供養偈	13
◎修習慈心 (Mettā Bhāvanā)	14
◎吉祥祝福 (Sumaṅgala Gāthā)	18
◎寂止念 (Paṃsukūlagāthā Upasamānussati)	19
◎死隨念 (Maraṇānussati)	21
◎懺摩 (Khama Yācanā)	22
◎畜牲論/無用論 (Tiracchānakathāsutta)	23
◎保護經 (Paritta)	26
1. 慈經 (Metta sutta)	29
2. 吉祥經 (Maṅgala sutta)	32
3. 寶經 (Ratana sutta)	37
4. 慈愛功德經 (Mettānisaṃsa sutta)	43
◎其他經典	
1. 轉法輪經 (Dhammacakkappavattana-sutta)	45

2.無我相經 (Anattalakkhana sutta)	56
3.淳陀經 (Cunda sutta)	64
4.法句經 (Dhammapada)	67
5.羅睺羅經 (Rāhula sutta)	78
6.正遍行經 (Sammāparibbājanīya sutta)	81
7.精勤經 (Padhāna sutta)	85
8.善說經 (Subhāsita sutta)	92
9.欲經 (Kāma sutta)	96
10.帝須彌勒經 (Tissametteyya sutta)	98
11.死前經 (Purābheda sutta)	101
12.馬邑大經 (Mahā-assapura sutta)	105
◎發願 (Patthanā)	135
◎功德迴向 (Transference of Merits)	136
◎附錄一：羯臘摩經 (Kālāma sutta)	138
◎附錄二：大念處經 (Mahāsatiṭṭhāna sutta)	157
◎附錄三：無常經 (Anityatā-sūtra)	177





禮敬佛陀 (Vandanā)

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
皈依 世尊 阿羅漢 無上正等正覺者 (三次)

◎禮敬三寶

佛隨念¹ (Buddhānussati)

Iti pi so bhagavā Araham Sammāsambuddho
Vijjācaraṇa Sampanno Sugato Lokavidū Anuttaro
Purisa Dammasārathī Satthā devamanussānaṃ Buddho
Bhagavā.

如此乃是世尊、阿羅漢、無上正等正覺者、
明行具足者、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、
天人師、佛、世尊。

1 請參考《長阿含經》卷二，第 13 頁，「阿難，法鏡者，謂聖弟子得不壞信。歡喜信佛，如來無所著，等正覺，十號具足。」

法 隨 念²

(Dhammānussati)

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo Sandiṭṭhiko Akāliko
Ehipassiko Opanayiko Paccattam veditabbo viññūhī.

此是世尊善說之法，是親自體會的法（自見），是不受時間限制的法（無時），請親自來見證（來見），是導向解脫的法（引導），是智者各自證知的法。

僧 隨 念³

(Saṅghānussati)

Suppaṭipanno bhagavato sāvaka saṅgo. Ujupaṭipanno
bhagavato sāvaka saṅgo. Ñāyapaṭipanno bhagavato
sāvaka saṅgo. Sāmīci paṭipanno bhagavato sāvaka saṅgo.
Yadidaṃ cattāri purisa yugāni aṭṭha purisa puggalā esa

2 請參閱《長阿含經》卷二，第 13 頁：「歡喜信法，真正微妙，自恣所說，無有時節，示涅槃道，智者所行。」

3 請參閱《長阿含經》卷二，第 13 頁：「歡喜信僧，善共和同，所行質直，無有諛諂，道果成就，上下和順，法身具足。向須陀洹，得須陀洹；向斯陀含，得斯陀含；向阿那含，得阿那含；向阿羅漢，得阿羅漢，四雙八輩，是謂如來賢聖之眾，甚可恭敬，世之福田。」



bhagavato sāvaka saṅgo. Ahuneyyo Pahuneyyo
Dakkhineyyo Añjalikaranīyo Anuttaram puññakhettaṃ
lokassā.

善行道的是世尊的聲聞眾，正直行道的是世尊的聲聞眾，正理行道的是世尊的聲聞眾，和敬行道的是世尊的聲聞眾，即四雙八輩是世尊的聲聞眾，是值得供養者，值得供奉者，值得布施者，值得合掌禮敬者，是世間的無上福田。

三 皈 依 (Tisaraṇa)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ Saraṇaṃ
gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛 皈依法 皈依僧；

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dutiyampi
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dutiyampi Saṅghaṃ
saraṇaṃ gacchāmi;

我第二次皈依佛；第二次皈依法；第二次皈依僧。

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Tatiyampi
Dhammaṃ Saraṇaṃ gacchāmi, Tatiyampi Saṅghaṃ
saraṇaṃ gacchāmi.

我第三次皈依佛，第三次皈依法，第三次皈依僧。

◎戒律

五 戒 (Pañca Sīla)

1. Pānātipātā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi

我願遵守不殺生戒。

2. Adinnādānā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi

我願遵守不偷盜戒。

3. Kāmesu micchācarā veramaṇī sikhāpadaṃ
Samādiyāmi

我願遵守不邪淫戒。

4. Musāvādā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi

我願遵守不妄語戒。

5. Surāmeraya majjappamādaṭṭhānā veramaṇī
sikhāpadaṃ Samādiyāmi

我願遵守不飲酒（吸食麻醉品）戒。



九 戒

(Navan̄ga Uposatha Sīla)

1. Pānātipātā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不殺生戒。
2. Adinnādānā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不偷盜戒。
3. Abrahma-cariyā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不淫戒。
4. Musāvādā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不妄語戒。
5. Surāmeraya majjappamādaṭṭhānā veramaṇī
sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不飲酒（吸食麻醉品）戒。
6. Vikālabhojanā veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不非時進食戒。

7. Nacca gita vādita visūka-dassana mālā gandha
vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhānā
veramaṇī sikhāpadaṃ Samādiyāmi.
我願遵守不歌舞觀聽，不以花鬘香油裝飾身體戒。
8. Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikhāpadaṃ
Samādiyāmi.
我願遵守不坐臥高廣大床戒。
9. Mettāsahagatena cetasā sabbapāṇabhūtesu lokam
pharittvā viharanam Samādiyāmi.
我願盡心盡力對一切有情行慈心觀。





供 養 偈⁴

Amhākaṃ bhojana-dāyakā, Averā hontu, Abyāpajjhā
hontu, Anighā⁵ hontu, Sukhī-attānam Pariharantu.
願所有布施飲食者，願他們無怨，無瞋，無憂，
願他們守護自己，住於安樂。

Amhākaṃ veyyāvacca kārahā. Averā hontu.
Abyāpajjhā hontu. Anighā hontu. Sukhī-attānam
Pariharantu.
願所有護持者，願他們無怨，無瞋，無憂，
願他們守護自己，住於安樂。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !
善 哉 ! 善 哉 ! 善 哉 !

4 此處的〈供養偈〉是在二時臨齋前唱誦。

5 Averā：意為無怨；Abyāpajjhā：意為無瞋；Anighā：意為無憂。

修習慈心⁶

1. Ahaṃ avero homi. Abyāpajjho homi.
Anīgho homi. Sukhī-attānaṃ Pariharāmi.
願我無怨，無瞋，無憂，
願我守護自己，住於安樂。

2. Mama mātāpitu ācariyā ñātimittā ca
Sabrahma-cārino ca averā hontu, Abyāpajjhā
hontu, Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ Pariharantu.
願我的父母、師長、親人、同參道友，無怨，
無瞋，無憂，願他們守護自己，住於安樂。

3. Imasmiṃ ārāme sabbe yogino, Averā hontu,
Abyāpajjhā hontu, Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ
Pariharantu.
願在此寺的所有禪修者，無怨，無瞋，無憂，
願他們守護自己，住於安樂。

6 根據《清淨道論·說梵住品》，修習慈心有十一種益處：1.能安眠
2.能安寤（平靜醒來）3.不做惡夢 4.爲人所敬愛 5.爲非人所敬愛 6.
諸天守護 7.不爲火燒、中毒或刀劍所傷 8.容易入定 9.容顏有光彩 10.
臨命終時，心不顛倒。11.臨終時，若未證得阿羅漢，得往生梵天。
（梵天指色界、無色界。修習慈心禪，可入初禪、二禪、三禪。若臨
終時入禪定，得生於梵天界）。<修習慈心>的巴利文全文即<慈歌
>的內容，<慈歌>的CD可在大書局請購，非常悅耳。



4. Imasmim ārāme sabbe bhikkhū sāmanerā ca
upāsaka-upāsikāyo ca, Averā hontu, Abyāpajjhā hontu,
Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ Pariharantu.

願在此寺的所有比丘、沙彌、優婆塞和優婆夷，
無怨，無瞋，無憂，願他們守護自己，住於安樂。

5. Amhākaṃ catupaccaya-dāyakā, Averā hontu,
Abyāpajjhā hontu, Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ
Pariharantu.

願四事⁷護法眾，無怨，無瞋，無憂，
願他們守護自己，住於安樂。

6. Amhākaṃ ārakkha devatā, Imasmim vihāre,
Imasmim āvāse, Imasmim ārāme, Ārakkha devatā,
Averā hontu, Abyāpajjhā hontu, Anīghā hontu,
Sukhī-attānaṃ Pariharantu.

願此精舍，此居所，此寺院的護法諸天，無怨，
無瞋，無憂，願他們守護自己，住於安樂。

7. Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta, sabbe puggalā
sabbe attabhāva pariyāpannā, sabbā itthiyo sabbe purisā,
sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā,

7 四事：指袈裟、飲食、醫藥、臥具。

sabbe vinipātika, Averā hontu, Abyāpajjhā hontu, Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ Pariharantu. Dukkhā muccantu, Yathā laddha sampattito, Māvīgacchantu Kammassakā.

願一切有情，一切息生，一切業生，一切別生，一切自生，所有女眾，所有男眾，所有聖者，所有凡夫，所有天人，所有人類，所有苦界眾生，願他們無怨，無瞋，無憂，願他們守護自己，住於安樂。願他們解脫身心的痛苦，所得不失，與業共生。

8. Puratthimāya disāya, Paccimāya disāya, Uttarāya disāya, Dakkhiṇāya disāya, Puratthimāya anudisāya, Pacchimāya anudisāya, Uttarāya anudisāya, Dakkhiṇāya anudisāya, Heṭṭhimāya disāya, Uparimāya disāya, Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā sabbe attabhāva pariyāpannā, sabbā itthiyo sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā, Averā hontu, Abyāpajjhā hontu, Anīghā hontu, Sukhī-attānaṃ Pariharantu. Dukkhā muccantu, Yathā laddha sampattito, Māvīgacchantu Kammassakā.

東方，西方，北方，南方，東南方，西北方，東北方，西南方，下方，上方，願一切眾生，一切息生，一切



業生，一切別生，所有自生，所有女眾，所有男眾，所有聖者，所有凡夫，所有天人，所有人類，所有苦界眾生，願他們無怨，無瞋，無憂，願他們守護自己，住於安樂。願他們解脫身心的痛苦，所得不失，與業共生。

9. Uddhaṃ yāva bhavaggā ca adho yāva avīcitto,
samantā cakkavāḷesu, ye sattā paṭhavīcarā, abyāpajjhā
niverā ca, niddhukkhā ca nupaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca adho yāva avīcitto,
samantā cakkavāḷesu, ye sattā udukecarā, abyāpajjhā
niverā ca, niddhukkhā ca nupaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca adho yāva avīcitto,
samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā, abyāpajjhā
niverā ca, niddhukkhā ca nupaddavā.

從最高的聖者到最低的苦界，遍宇宙，所有陸地的眾生，願他們沒有瞋恨，沒有病苦和危害。

從最高的聖者到最低的苦界，遍宇宙，所有水中的眾生，願他們沒有瞋恨，沒有病苦和危害。

從最高的聖者到最低的苦界，遍宇宙，所有空中的眾生，願他們沒有瞋恨，沒有病苦和危害。

吉祥祝福

(Sumaṅgala Gāthā)

1. Bhavatu sabba maṅgalaṃ 願你們一切吉祥
Rakkhantu sabba devatā 願一切天神保佑
Sabba Buddhānubhāvena 依諸佛的力量
Sadā sotthi bhavantu me 願我們永遠安樂
2. Bhavatu sabba maṅgalaṃ 願你們一切吉祥
Rakkhantu sabba devatā 願一切天神保佑
Sabba Dhammānubhāvena 依諸法的力量
Sadā sotthi bhavantu me 願我們永遠安樂
3. Bhavatu sabba maṅgalaṃ 願你們一切吉祥
Rakkhantu sabba devatā 願一切天神保佑
Sabba Saṅghānubhāvena 依僧伽的力量
Sadā sotthi bhavantu me 願我們永遠安樂





寂止念

(Paṃsukūlagāthā Upasamānussati)

1. Sabbe saṅkhārā aniccā'ti, yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.
諸行無常，了悟者遠離苦痛，
這是導向清淨之道。
2. Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti, yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.
諸行是苦，了悟者遠離苦痛，
這是導向清淨之道。
3. Sabbe dhammā anattā'ti, yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.
諸法無我，了悟者遠離苦痛，
這是導向清淨之道。(以上偈頌，各唸誦三次)
4. Aniccā vata saṅkhārā, uppādavayadhammino,
Uppajjitvā nirujjhanti tesaṃ vūpasamo sukho.
諸行無常，是生滅法，
生滅滅已，寂滅為樂。

5. Dukkhā vata saṅkhārā , uppādavayadhammino,
Uppajjitvā nirujjhanti tesam vūpasamo sukho.
諸行是苦，是生滅法，
生滅滅已，寂滅為樂。

6. Anattā vata dhammā, uppādavayadhammino,
Uppajjitvā nirujjhanti tesam vūpasamo sukho.
諸法無我，是生滅法，
生滅滅已，寂滅為樂。（以上偈頌，各唸誦三次）





死 隨 念

(Maraṇānussati)

Adhvaṃ me jīvitāṃ. Avassaṃ mayā maritabbāṃ.

(My life is not lasting. My death is sure to come.)

我的生命不是永恆的，我必定會死。

Maraṇa-pariyosānaṃ me jīvitāṃ. (My life would end with death.)

我的生命將以死亡結束。

Jīvitāṃ me aniyatāṃ. Maraṇāṃ me niyatāṃ

(My life is uncertain. My death is certain.)

我的生命是無常的，

我的死亡是必然的。

懺 摩 (Khama Yācanā) 8

Kāyena vācā cittena. Pamādena mayā kataṃ.
Accayaṃ khama me bhante. Bhūripañña tathāgata.
佛陀！我因放逸，犯了身口意的過失，
祈求大智慧的佛陀，容我懺悔清淨。

Kāyena vācā cittena. Pamādena mayā kataṃ.
Accayaṃ Khama me dhamma. Sandiṭṭhika akālika⁹.
達摩，我因放逸，犯了身口意的過失，
現見的，不受時空限制的法，請容我懺悔清淨。

Kāyena vācā cittena. Pamādena mayā kataṃ.
Accayaṃ Khama me Saṅgha. Supaṭipanna anuttara.
僧伽！我因放逸，犯了身口意的過失，
無上甚深的善行者，請容我懺悔清淨。

8 Khama：意為懺摩，懺悔。Yācanā：意為乞求，懇願。

9 Sandiṭṭhika：指看得見的，自見的；現世的；現證的，當下可見的；現見。Akālika：指不待時的，不受時間限制的，即時的。



畜 牲 論

(Tiracchānakathā-sutta) 10

1. Bhikkhave, anekavihitam tiracchānakatham mā
katheyyātha, seyyathīdam-- rājakatham corakatham
mahāmatthakatham senākatham, bhayakatham
yuddhakatham, annakatham pānakatham vatthakatham
sayanakatham mālākatham gandhakatham, ñātikatham
yānakatham gāmakatham nigamakatham nagarakatham
janapadakatham itthikatham sūrakatham visikhākatham
kumbhaṭṭhānakatham, pubbapetakatham nānattakatham,
lokakkhāyikam samuddakkhāyikam
itibhavābhavakatham iti vā. Tam kissa hetu?

諸比丘！汝等莫說種種畜生論，如：王論、盜賊論、大臣論、軍論、怖畏論、戰爭論、飲食論、衣論、臥具論、華鬘論、香論、親戚論、車乘論、村論、鎮論、城市論、地方論、男女論、英雄論、街道論、井邊論、先人論、種種論、世間論、海洋論、猜測論，如有無等論。何以故？

10 見《相應部》第五冊，第十二〈諦相應〉中的〈定品〉
(S.N.56.10)。請參閱《雜阿含經》卷十六，411 經，(T.2, P.109c)，
以及達和法師翻譯的《巴利語佛典經選》80~83 頁。Tiracchāna：意
為畜牲；Kathā：意為議論、談論。

2. Nesā, bhikkhave, kathā atthasamhitā
nāḍibrahmacariyakā na nibbidāya na virāgāya na
nirodhāya na upasamāya na abhiññāya na sambodhāya
na nibbānāya samvattati.

諸比丘！彼等諸論非義饒益，非初梵行，非為厭離，
非為離貪，非為滅盡，非為寂靜，非為證智，非為正
覺，乃至不向涅槃。

3. “Kathentā ca kho tumhe, bhikkhave, ‘idaṃ
dukkhaṃ’ ti katheyyātha, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti
katheyyātha, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti katheyyātha,
‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti katheyyātha.
Taṃ kissa hetu?

諸比丘！汝等論說時，應當論說：此苦聖諦，苦集聖
諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦，所以者何？

4. Esā, bhikkhave, kathā atthasamhitā, esā
āḍibrahmacariyakā, esā nibbidāya virāgāya
nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya
nibbānāya samvattati.

諸比丘！此四聖諦，以義饒益，是初梵行，是為厭離，
為離貪，為滅盡，為寂止，為證智，為正覺，為正向
涅槃。



5. “Tasmātiha bhikkhave, ‘idaṃ dukkhan’ti yogo
karaṇīyo ...pe... ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī
paṭipadā’ti yogo karaṇīyo”ti.

是故諸比丘，以此是苦，當努力修行；此是苦集，當
努力修行；此是苦滅，當努力修行；此是導致苦滅之
道，當努力修行。

保護經

根據南傳佛教，有十一種保護經（Paritta），茲臚列如下：

1. 慈經（Metta Sutta）：散發慈心給一切眾生，可以化解嗔怒、敵意和暴戾。
2. 吉祥經（Maṅgala Sutta）：願一切眾生平安、吉祥。
3. 寶經（Ratana Sutta）：讀誦此經，可以化解由疾病、非人或飢荒所帶來的災難。
4. 蘊經（Khandha Sutta）：保護自己，不受蛇和其他動物侵害。
5. 孔雀經（Mora Sutta）：保護自己，避免落入陷阱、圈套。
6. 鶴鶉經（Vaṭṭaka Sutta）：保護自己，不受火災之害。
7. 旗頂經（Dhajaḅga Sutta）：保護自己，免於恐懼、怖畏。
8. 稻竿經（Āṭānāṭiya Sutta）：保護自己，不受惡靈侵害。
9. 指鬘經（Aṅgulimāla）：讀誦此經，可使產婦順利生產。
10. 覺支經（Bojjhaṅga Sutta）：保護自己，不受疾病侵害。
11. 晨經（Pubbaṅga Sutta）：保護自己，不被兇惡之物所侵擾，並獲得快樂。

此書只選其中最實用的《慈經》、《吉祥經》和《寶經》，另加上可以化戾氣為祥和，可以培養慈悲心的《慈愛功德經》。





慈經的緣起

佛陀在世時，有一群比丘來到佛陀住的地方，請求佛陀教導他們禪修的方法。比丘們學習佛陀所教授的禪修方法後，便在雨安居前，前往森林，繼續禪修。比丘們禪修的森林裡，住著許多樹神。當比丘們住在森林時，樹神離開原先居住的樹，樹神希望比丘們只住幾天就離開，幾天後，比丘們並沒有離開的意願，樹神便決定變現出令人恐懼的幻象，好嚇走比丘們。爲了趕走比丘，樹神不僅變現出可怕的幻象，還放出難聞的氣味，讓比丘們無法忍受。

受到幻象干擾的比丘們，無法禪修，當他們再也無法忍受時，便到佛陀的住處，請求佛陀讓他們到其他地方禪修。佛陀透過神通觀察，發現找不到更合適的地方，於是便對比丘們說：「比丘們，除了那裡，沒有更合適的地方。你們必須回到原來的地方。」比丘們聽後便說：「回原來的地方會受樹神干擾，無法禪修。」佛陀說：「之前你們到那裡，是沒有帶武器的，現在我將給你們武器。你們帶著武器回到原來的地方，繼續禪修，那裡是禪修的好地方。」

佛陀給他們的武器，就是修習無量慈心。佛陀於是爲比丘們講了這部經，並教比丘們唱誦慈經，一方面用慈經保護自己，一方面對樹神及一切眾生散發慈心。比丘們回到森林

後，依教奉行，因此，森林裡充滿慈悲的氣氛，沒有嗔恨、敵意、對立，樹神因此深受感動，不再惱害比丘們。比丘們因此得以專心禪修，結夏期滿，比丘們都證得阿羅漢果位。





慈 經¹¹

(Metta Sutta)

1. Karañīyaṃ attha kusalena. Yantaṃ santaṃ padaṃ
abhi samecca. Sakko ūjū ca sūjū ca. Suvaco cassa mudu
anatimāni.

凡是修善者，欲達寂靜者，應當有才能，正直且誠實，
口出善語，柔順溫和，謙虛不驕慢。

2. Santussako ca subharo ca. Appakicco ca
salla huka vutti. Santindriyo ca nipako ca.
Appa gabbho kulesu ananu giddho.

知足者常樂，易於受供養，生活簡樸，少事務，
當收攝六根，審慎熟思慮，不執著家庭。

3. Na ca khuddhaṃ samācare kiñci. Yena viññū
pare upava deyyuṃ. Sukhino vā khemino hontu.
Sabbe sattā bhavantu sukhittā.

不做卑劣之事，勿為智者所譴責之事，
當為快樂安穩者，願一切有情幸福、喜樂。

11 《慈經》出自《經集》中的〈蛇品〉第八經，請參閱達和法師
和郭良鑿的譯文。

4.5. Ye keci pāṇa bhūtatthi. Tasā vā tāvarā vā
anavasesā. Dighā vā yeva mahantā vā. Majjhimā rassa
kāṇuka thūlā. Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā. Ye ca dūre
vasanti avidūre. Bhūtā vā sambhavesī vā. Sabbe sattā
bhavantu sukhittā.

任何生靈，無論強弱、長短、大小、粗細，可見或不可見，或遠或近，已生或將生，願一切有情幸福快樂。

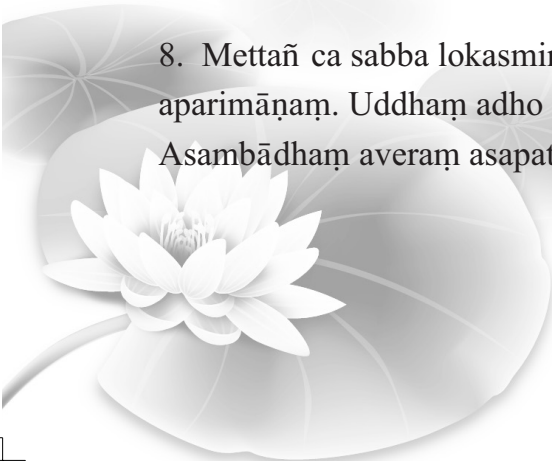
6. Na paro paraṃ nikubbetha. Ñātimaññetha
katthaci naṃ kañci. Byārosanā. Paṭigha saññā.
Nāñña maññassa dukkhamiccheyya.

不欺騙他人，不輕視任何地方的人，
勿以嗔恨心，使他人受苦。

7. Mātā yathā niyaṃ puttāṃ. Āyusā ekaputtāṃ-
anurakkhe. Evam pi sabba bhūtesu. Mānasam bhāvaye
aparimāṇaṃ.

猶如母對子，願以己生命，保護己獨子，
如此對眾生，修習無量慈心。

8. Mettañ ca sabba lokasmiṃ. Mānasam bhāvaye
aparimāṇaṃ. Uddham adho ca tiriyañ ca.
Asambādham averaṃ asapattaṃ.





慈心對眾生，培養無量心，無論高處低處或平地，
悉皆無障礙，泯除嗔恨心，亦無敵對意。

9. Tiṭṭham̐ caram̐ nisinno vā. Sayāno vā yāvatassa
vigata middho. Etaṃ satim̐ adhiṭṭheyya. Brahmametam̐
vihāram̐ idhamāhu.

行住或坐臥，（每當清醒時），
當保持正念，此謂之梵住。

10. Diṭṭhiñ ca anupagamma sīlavā. Dassanena
samppanno. Kāmesu vineyya gedham̐. Nahi jātu gabbha
seyyam̐ punaretī ti.

不取諸邪見，圓滿持淨戒，具足正知見，
捨離貪愛慾，從此不輪迴。

吉祥經¹²

(Maṅgala Sutta)

Evam me sutam. Ekam samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi—“Bahū devā manussā ca, maṅgalāni acintayurū. Ākaṅkhamānā sotthānaṃ, brūhi maṅgalamuttamaṃ”.

如是我聞，一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，爾時，有一天人，容貌莊嚴，於後夜分，身諸光明，遍照祇園，來至佛所，禮佛已，退立一旁，以偈白佛言：「諸多天人眾，思惟吉祥事，祈求諸福報，請示最吉祥。」

1. Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevānā;
Pūjā ca pūjanīyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

12 《吉祥經》出自《經集》中的〈小品〉第四經。此經中文翻譯頗多，可參閱達和法師譯的《經集》，另有李榮熙、郭良鑿等譯本。



遠離愚痴者，親近諸賢者，
尊敬供養有德者，此事最吉祥。

2. Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā;
Attasammāpaṇidhi ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
住處應適宜，往昔曾修福，
發正確誓願，此事最吉祥。

3. Bāhusaccañca sippañca, vinayo ca susikkhito;
Subhāsītā ca yā vācā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
博學有技藝，嚴持諸禁戒，
謹言善辭令，此事最吉祥。

4. Mātāpitu upaṭṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho;
Anākulā ca kammantā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
侍奉父母親，愛護妻與子，
從事正當業，此事最吉祥。

5. Dānañca dhammacariyā ca, ñātakānañca saṅgaho;
Anavajjāni kammāni, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
如法行布施，照護諸親眷，
行為無瑕疵，此事最吉祥。

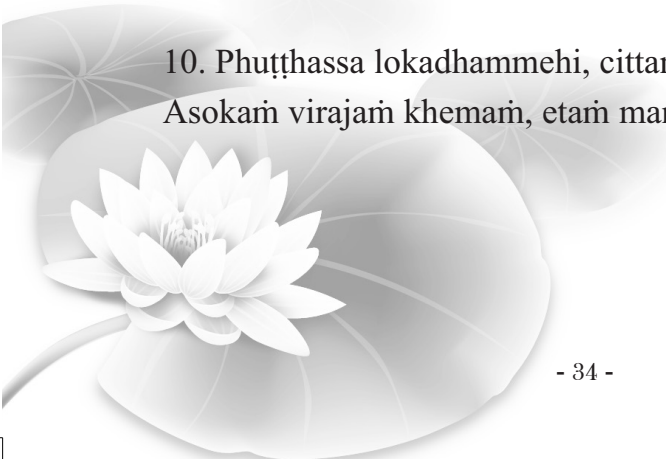
6. Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saññamo;
Appamādo ca dhammesu, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
遠離諸惡業，克己不飲酒，
精進不放逸，此事最吉祥。

7. Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā;
Kālena dhammassavanaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
恭敬又謙遜，知足能感恩，
適時聞正法，此事最吉祥。

8. Khantī ca sovacassatā, samaṇānañca dassanaṃ;
Kālena dhammasākacchā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
柔和能忍辱，親近諸沙門，
適時討論法，此事最吉祥。

9. Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccāna dassanaṃ;
Nibbānasacchikiriyā ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.
修苦行梵行，領悟四聖諦，
實證涅槃法，此事最吉祥。

10. Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampati;
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.





雖接觸世法，心不動搖，無憂無染污，
安穩無煩惱，此事最吉祥。

11. Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā; Sabbattha
sotthim gacchanti, tam tesam maṅgalamuttaman”ti.

行此等善法，無往而不勝，
於一切處平安，此事最吉祥。

《寶經》的緣起

世尊在世時，毗舍離（Vesali）由於旱災而鬧饑荒。首先死亡的是窮人，他們的屍體被丟在外面。由於死屍的氣味，非人因而來到城裏。之後有更多人去世，導致蛇風病到處傳染。此時，毗舍離遭受三種厄難：饑荒、瘟疫與非人的惱害，因此有人提議說：「佛陀教導為眾生帶來利益的正法。他有大神力、大威德。一旦世尊到來，一切厄難會立刻消除。」

因此他們去見世尊，世尊同意去毗舍離。世尊到了毗舍離境內，離車族的諸王來迎接世尊時，天空出現一大片烏雲，當世尊的腳一踏上恒河岸，雨即傾盆而下，所有的屍體都被水沖到恒河裏，直到陸地完全清淨。

世尊一到毗舍離，帝釋天王與眾天神也同時到來，此時，許多非人都逃走了。世尊停在城門處，向阿難尊者說道：「阿難，以鉢盛水，帶著離車王子們，在城牆之間繞著走，誦此《寶經》作為保護。」當阿難尊者誦念此經，並向上灑水時，水滴掉在病患身上，這些人的病立刻痊愈，他們站起來，從四方來，圍繞著長老。阿難尊者開始誦念此經時，之前住在垃圾堆、屋頂與牆壁的夜叉，他們被水滴到時，都慌張的逃走了。~《法句經注》



寶 經¹³

(Ratana-sutta)

1. Yānīdha bhūtāni samāgatāni, bhummāni vā
yāni va antalikkhe. Sabbeva bhūtā sumanā bhavantu,
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.

來集諸鬼神，空中或地上，
一切生靈心存善，歡喜恭敬聽我說。

2. Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe, mettaṃ karotha
mānusiya pajāya. Divā ca ratto ca haranti ye balim,
tasmāhi ne rakkhatha appamattā.

汝等當諦聽：人們日與夜，奉獻供養者，
當慈愛彼等，慎勿放逸。

3. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā, saggesu
vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ. Na no samaṃ atthi
tathāgatena, idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ.

Etena saccena suvatthi hotu.

13. 《寶經》出自《經集》中的〈小品〉，請參考達和法師和郭良鏗的翻譯。

於此世他世，無論何種寶，或天上之勝寶，難與如來等。佛陀具有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

4. Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ, yadajjhagā sakyamunī samāhito. Na tena dhammena samatthi kiñci, idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.

釋迦牟尼佛，證悟寂靜法，離貪不復生，別無有他法，可與相比倫，實爾達摩中，亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

5. Yaṃ buddhaseṭṭho parivaṇṇayī sucim, samādhimānan tarikaññamāhu. Samādhinā tena samo na vijjati, idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.

佛陀所稱讚，清淨無間定¹⁴，別無有他定，可與相比倫。實爾達摩中，具有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

6. Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā, cattāri etāni yugāni honti. Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā, etesu dinnāni mahapphalāni. Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

¹⁴ 無間定：指無漏之道定（magga-samādhi）。



諸善人所譽，四雙八輩眾¹⁵，善逝之弟子，
值得受供養，布施此輩有大果，於僧伽中，
亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

7. Ye suppayuttā manasā daḥhena, nikkāmino
Gotamasāsanamhi. Te pattipattā amatam vigayha,
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā. Idampi saṅghe
ratanam pañitam, etena saccena suvatthi hotu.
堅心離貪慾，信奉瞿曇法，已證所應證，
悟入不死境，得此無餘漏，享受涅槃樂，
於僧伽中，亦有如斯寶，此為真理故，
願一切安樂。

8. Yathindakhīlo paṭhavimṣito siyā, catubbhi vātebhi
asampakampiyo. Tathūpamam sappurisaṃ vadāmi, yo
ariyasaccāni avecca passati. Idampi saṅghe ratanam
pañitam, etena saccena suvatthi hotu.
猶如巨石柱，堅固立於地，不為四方之風所動搖。
善人亦如是，實爾見聖諦，於僧伽中，亦有如斯寶，
此為真理故，願一切安樂。

15 八輩：指八種聖者，即須陀洹向、須陀洹果；斯陀含向、斯陀含果；阿那含向、阿那含果；阿羅漢向、阿羅漢果。四雙：向與果合稱為雙，即前述須陀洹至阿羅漢之四雙。

9. Ye ariyasaccāni vibhāvayanti, gambhīrapaññaena sudesitāni. Kiñcāpi te honti bhusappamattā, na te bhavaṃ aṭṭhamam ādiyanti. Idampi saṅghe ratanam paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

若人已了知，大智者所說之聖諦，即使屢放逸，不受第八生¹⁶，於僧伽中，亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

10. Sahāvassa dassanasampadāya, tayassu dhammā jahitā bhavanti. Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca, sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci. Catūhapāyehi ca vippamutto, chaccābhiṭṭhānāni abhabbo kātum. Idampi saṅghe ratanam paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

具足正見者，捨棄身見、疑、戒禁取見三種法，不墮四惡趣，不造六逆罪，於僧伽中，亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

11. Kiñcā'pi so kamma karoti pāpakam, kāyena vācā uda cetasā vā. Abhabbo so tassa paṭicchādāya, abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā. Idampi saṅghe ratanam paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

¹⁶ 不受第八生：見聖諦（見道）而成須陀洹之聖者，即使最劣者，死後亦只輪迴生死七次，即入涅槃，故說「不受第八生」。



彼以身語意所作惡業，悉皆不覆藏，
見道證果者，無有隱匿行，於僧伽中，
亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

12. Vanappagumbe yathā phussitagge, gimhānamāse
paṭhamasmim̐ gimhe. Tathūpamaṃ dhammavaram̐
adesayi, nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya. Idampi
buddhe ratanaṃ paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

猶如初夏時，園中花綻放，宣說殊勝法，
指引涅槃路，此為無上利，實爾佛陀中，
具足如斯寶，此為真理故，願一切安樂。

13. Varo varaññū varado varāharo, anuttaro
dhammavaram̐ adesayi. Idampi buddhe ratanaṃ
paṇītaṃ, etena saccena suvatthi hotu.

知殊勝法者，傳殊勝法者，帶來殊勝法者，
無上士宣說殊勝法，實爾佛陀中，具足如斯寶，
此為真理故，願一切安樂。

14. Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,
virattacittā āyatike bhavasmim̐. Te khīṇabijā
avirūḷhichandā, nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ, etena saccena
suvatthi hotu.

前生已盡，不復再生；於未來生，心不貪著，
生之種子已斷，貪慾已滅盡，猶如此燈滅，
於僧伽中，亦有如斯寶，此為真理故，願一切安樂。
（佛說此經已，薩迦天王等聞法歡喜，信受奉行，得
大安樂，即於佛前以偈讚頌三寶曰：）

15. Yānīdha bhūtāni samāgatāni, bhum māni vā
yāni va antalikkhe. Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

來集諸鬼神，空中或地上，我等應禮敬，
人天所尊奉之佛陀，願一切安樂。

16. Yānīdha bhūtāni samāgatāni, bhum māni vā yāni
va antalikkhe. Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

來集諸鬼神，地上或空中，我等應禮敬，
人天所信奉之法，願一切安樂。

17. Yānīdha bhūtāni samāgatāni, bhum māni vā
yāni va antalikkhe. Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
saṅghaṃ namassāma suvatthi hotūti.

來集諸鬼神，地上或空中，我等應禮敬，
人天所供奉之僧伽，願一切安樂。



慈愛功德經¹⁷

(Mettanisamsa-sutta)

1. Evaṃ me sutāṃ ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapindikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi bhikkhavoti. Bhadante'ti te bhikkhū bhagavato paccassosum.

如是我聞：一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，佛喚諸比丘曰：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊。」

2. Bhagavā etadavoca: Mettāya, bhikkhave, ceto vimuttiyā, āsevitāya bhāvitāya bahulī katāya, yānī katāya, vatthu katāya, anuṭṭhitāya paricitāya, susamā raddhāya, ekadasani saṃsa pāṭikankhā. Katame ekadasa: 佛說：「諸比丘！若於慈心解脫，修習培養，多修習，成為習性，奠下基礎，體驗慈心，善於修習慈心者，可獲十一種功德。何等為十一？」

3. Sukhaṃ supati, sukhaṃ patibujjhati, na pāpakaṃ supinerā passati, manussānaṃ piyo hoti, amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi vā visaṃ vā

17 慈愛功德經：見巴利大藏經《增支部·慈品》，(A.N.8. 1. 1. 1)

sattham vā khamati, Tuvaṭṭam cittam samādhīyati,
Mukhaṇṇo vip̐pasidati, Asammulho kālam karoti,
Uttarim, appaṭivijjhanto, brahmalokūpago hoti.

即：能安眠，能安寤，不做惡夢，為人所喜，為非人所喜，神祇護祐，不受火、毒、武器傷害，易於入定，容貌安詳，臨終不亂；若未證入涅槃者，則往生梵天。

4. Mettāya, bhikkhave, ceto vimuttiyā, āsevitāya
bhāvitāya, bahuḷī katāya, yānī katāya, vatthu katāya
anutthitāya paricitāya, susamāradhāya, ime ekadasāni
saṃsā pāṭikankhā ti. Idamavoca Bhagavā. Attamanā te
bhikkhu Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun' ti.

諸比丘！若於慈心解脫，修習，多修習，成為習性，奠下基礎，體驗慈心，善於修習慈心者，可獲此十一種功德。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，皆大歡喜。





轉法輪經¹⁸

(Dhammacakkappavattana-sutta)

1. Ekaṃ me sutam. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi. “Dve’me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā. Katame dve? 如是我聞：一時，佛住波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處。爾時，世尊告五比丘曰：「諸比丘！有二極端出家人不應從事。何等為二？」

2. Yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo hīno gammo pothujjaniko anariyo anatta-samhito, yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anatta-samhito. 凡是於諸欲中，耽溺享樂者，是低劣粗鄙，庸俗非聖、無利益；又凡是自我折磨者，是苦非聖，無利益。

18 《轉法輪經》出自《相應部》第五冊 (S.N. 56. 11)，此經為世尊證悟後所開示的第一部經。請參閱《雜阿含經》卷十五，379 經、《佛說轉法輪經》(T.2. P.503)、《佛說三轉法輪經》(T.2. P.504)，以及達和法師翻譯的《巴利語佛典精選》72~79 頁，法鼓文化出版，以及《天下第一經與第二經》(慈善精舍出版)。

3. Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati”.

諸比丘！如來不行此二極端，而行中道，故生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。

4. “Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati?

諸比丘！何者為如來所證悟之中道——如來以此中道而生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。

5. Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidam : sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammā-samādhī. Ayaṃ kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā Tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.

即八聖道，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。諸比丘！實爾，此中道為如來所證悟，而生眼生智，導致寂靜、證智、正覺、涅槃。



6. Idam̄ kho pana, bhikkhave, dukkham̄ ariya-saccam̄,
Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, vyādhi pi dukkho,
maraṇam pi dukkham̄, appiyehi sampayogo dukkho,
piyehi vippayogo dukkho, yampiccham̄ na labhati tampi
dukkham̄, samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

諸比丘！此是苦聖諦：生也苦，老也苦，病也苦，
死也苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得是苦，
總而言之，五取蘊是苦。

7. Idam̄ kho pana, bhikkhave, dukkha-samudayam̄
ariya-saccam̄, yāyam̄ taṇhā ponobbhavikā
nandirāgasahagatā tatrataṛābhinandinī, seyyathidam
kāma-taṇhā, bhava-taṇhā, vibhava-taṇhā.

諸比丘！此是苦集聖諦：凡是能再生，有喜貪，
處處有愛喜，此是渴愛，即欲愛、有愛、無有愛。

8. Idam̄ kho pana, bhikkhave, dukkha-nirodham̄
ariya-saccam̄, yo tassāyeva taṇhāya asesa-virāga-
nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

諸比丘！此是苦滅聖諦，即遠離渴愛，無有剩餘，
滅盡，棄捨，捨離，解脫，無執著。

9. Idam̄ kho pana, bhikkhave, dukkha-nirodha-gāminī
paṭipadā ariya-saccam̄, ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko
maggo, seyyathidam̄ : sammā-ditṭhi sammā-saṅkappo
sammā-vācā sammākammanto sammā-ājīvo
sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

諸比丘！此是導至苦滅的道聖諦，即八聖道，
即正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、
正念、正定。

10. Idam̄ dukkham̄ ariya-saccan'ti me, bhikkhave,
pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum̄ udapādi,
ñāṇam̄ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko
udapādi.

諸比丘！我知此是苦聖諦，於前所未曾聞之法，
我的眼生起，智生起，慧生起，明生起，光生起。

11. Tam̄ kho pan' idam̄ dukkham̄ ariya-saccam̄
pariññeyyan ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum̄ udapādi, ñāṇam̄ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Tam̄ kho panidaṃ dukkham̄ ariya-saccam̄
pariññātan ti me. bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum̄ udapādi, ñāṇam̄ udapādi, paññā



udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！實爾，我知此是苦聖諦，我當遍知…
已遍知，於前所未聞之法，我的眼已生起，
智已生起，慧已生起，明已生起，光已生起。

12. Idaṃ dukkha-samudayaṃ ariya-saccan ti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ
udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
āloko udapādi.

Taṃ kho pan idaṃ dukkha-samudayaṃ ariya-saccaṃ
pahātabban ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkha samudayaṃ ariya-saccan
pahīnan ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！我知此是苦集聖諦，於前所未聞之法，
我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，
光已生起。諸比丘！此苦集聖諦應斷…已斷，於前
所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生起，
明已生起，光已生起。

13. Idam dukkha-nirodham ariya-saccan ti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhum
udapādi, ñāṇam udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi,
āloko udapādi.

Tam kho pan idam dukkha-nirodham ariya-saccam
sacchikātabban ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum udapādi, ñāṇam udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Tam kho panidam dukkha nirodham ariya-saccan
sacchikatan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhum udapādi, ñāṇam udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！我知此是苦滅聖諦，於前所未聞之法，
我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，
光已生起。又諸比丘！此苦滅聖諦應作證…已作證。
於前所未聞之法，我的眼已生起，智已生起，慧已生
起，明已生起，光已生起。

14. Idam dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariyasaccan
ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu
cakkhum udapādi, ñāṇam udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.

Tam kho panidam dukkhanirodhagāminī paṭipadā



ariyasaccaṃ bhāvetabban'ti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi, ñāṇaṃ
 udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā
 ariyasaccaṃ bhāvitan' ti me, bhikkhave, pubbe
 ananussutesu dhammesu cakkhum udapādi, ñāṇaṃ
 udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

諸比丘！我知此是滅苦之道聖諦，於前所聞之法，
 我的眼已生起，智已生起，慧已生起，明已生起，
 光已生起。諸比丘！此滅苦之道聖諦應修習…已修
 習。於前所聞之法，我的眼已生起，智已生起，
 慧已生起，明已生起，光已生起。

15. Yāvakīvañca me, bhikkhave, imesu catūsu
 ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ
 yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahoṣi,
 neva tāvāhaṃ, bhikkhave sadevake loke samārake
 sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya
 sadeva-manussāya anuttaraṃ sammāsambodhiṃ
 abhisambuddho ti paccaññāsim.

諸比丘！若我於此四聖諦，未了三轉十二行相，
 未究竟清淨前，我終不得於諸天魔梵、沙門
 婆羅門、天人中宣稱，證得無上正等正覺。

16. Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu
ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ
yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi.
Athāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke samārake
sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya
sadevamanussāya ‘Anuttaraṃ sammāsambodhiṃ
abhisambuddho’ti paccaññāsīṃ.

諸比丘！我於此四聖諦，解了三轉十二行相故，
究竟清淨故，是以我於諸天魔梵、沙門婆羅門、
天人中宣稱，證得無上正等正覺。

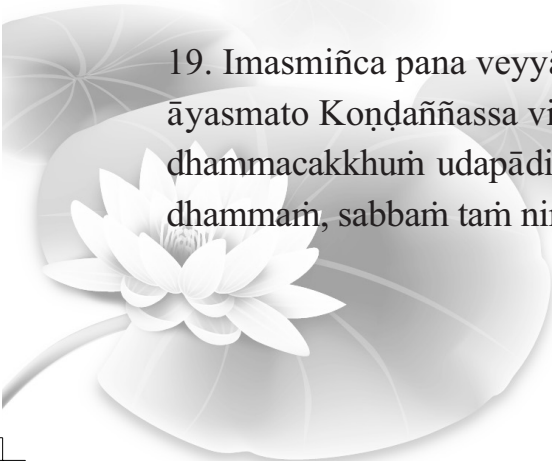
17. Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi. Akuppā me ceto
vimutti, ayamantimā jāti, natthi dāni punabbhavo ti.

我的智與見已生起，心得解脫，不動搖，
此是最後生，已無後有。

18. Idamavoca Bhagavā. Attamaṇā pañca-vaggiyā
bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

佛說此經已，五比丘聞佛所說，皆大歡喜。

19. Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne
āyasmato Koṇḍañña virajaṃ vītamaḷaṃ
dhammacakkhaṃ udapādi, Yaṃ kiñci samudaya-
dhammaṃ, sabbaṃ taṃ nirodha-dhammaṃ’ti.





爾時世尊說是法時，尊者憍陳如遠塵離垢，
而生法眼，即凡是集起之法，皆是滅法。

20. Pavattite ca pana Bhagavatā dhammacakke
bhumṃā devā saddamanussāvesuṃ, Etaṃ
Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhamma-cakkaṃ pavattitaṃ
appaṭivattiyaṃ¹⁹ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā
mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti.

世尊轉法輪時，地居天舉聲唱言：「世尊於波羅奈
國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門
婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」

21. Bhumṃānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
cātumahārājikā devā²⁰ saddamanussāvesuṃ,
Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃappaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā
brahmunā vā kenaci vā lokasmin ti.

地居天唱已，四大王天聞其聲言：「世尊於波羅奈

19 Appaṭivattiyaṃ 意思是無法逆轉，若直譯，難以了解，故此處按照古譯，請參閱《雜阿含經》卷十五，379 經，(T.2. P.104)。

20 Cātumahārājikā：意為四大王；deva：指天人、神。

國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」

22. Cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
tāvatiṃsā devā saddamanussāvesuṃ, tāvatiṃsānaṃ
saddaṃ sutvā, Yāmā devā saddamanussāvesuṃ.
Yāmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā. Tusitā devā
saddamanussāvesuṃ, Tusitānaṃ devānaṃ saddaṃ
suttvā. Nimmānaratī devā saddamanussāvesuṃ,
Nimmānaratīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā.
Paranimmitavasavattī devā saddamanussāvesuṃ,
Paranimmitavasavattīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā.
Brahmakāyikā devā saddamanussāvesuṃ,
“Etaṃ Bhagavatā Bārāṇasiyaṃ Isipatane Migadāye
anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ
samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā
vā kenaci vā lokasmin” ti.

四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化樂天、他化自在天，輾轉傳唱，聞於梵天：「世尊於波羅奈國，鹿野苑中，仙人墮處，轉無上法輪。此為諸沙門婆羅門、諸天魔梵，所未曾轉。」





23. Itiha tena khaṇena (tena layena) tena muhuttena
yāva brahmalokā saddo abbhuggacchi. Ayañca
dasasahasilokadhātu saṅkampi sampakampi
sampavedhi, appamāṇo ca uḷāro obhāso loke
pāturahosi atikkamma devānaṃ devānubhāvanti.
須臾之間，聞於梵天，十千世界為之震動，
有無量大光明，超越諸天威力。

24. Atha kho Bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi,
“Aññāsi vata, bho, Koṇḍañño, aññāsi vata, bho,
Koṇḍañño”ti! Iti hidam āyasmato Koṇḍaññassa
‘Aññāikoṇḍañño’ tveva nāmaṃ ahoṣīti.

爾時，世尊讚歎曰：「尊者憍陳如，已確知；
尊者憍陳如，已確知。」是以具壽憍陳如成為
21阿若憍陳如。

21 「阿若」是解了義。

無我相經²²

(Anattalakkhana-sutta)

1. Evaṃ me sutāṃ. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā
Bārāṇasiyaṃ viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho
Bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi, Bhikkhavo ti.
“Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato paccassosun.

如是我聞：一時，佛住波羅奈國，鹿野苑中，
仙人墮處。爾時，世尊喚五比丘：「諸比丘！」
諸比丘對曰：「世尊。」

2. Bhagavā etad avoca:“Rūpaṃ, bhikkhave, anattā.
Rūpañca hidam, bhikkhave, attā abhavissa, nayidaṃ
rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe
‘Evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti.
Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ
ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe, ‘Evaṃ me
rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ ti.

22 《無我相經》出自巴利大藏經《相應部》第三冊 (S.N. 22. 59)
此經是佛陀所宣說的第二部經。請參考《雜阿含經》卷二，33 經 (T.2.
P.7b)、《佛說五蘊皆空經》(T.2. P.499)，以及達和法師翻譯的
《巴利語佛典精選》12 ~19 頁。



Vedanā anattā.

諸比丘！色是無我，若色有我者，於色不應病苦生，亦得於色²³，欲令如是，不令如是。諸比丘！以色無我故，於色有病苦生，亦不得於色，欲令如是，不令如是。

3. “Vedanā anattā. Vedanā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa, nayidam vedanā ābādhāya samvatteyya, labbhettha ca vedanāya. Evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī’ ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya samvattati na ca labbhati vedanāya. Evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī’ ti.

諸比丘！受是無我，若受有我者，於受不應病苦生，亦得於受，欲令如是，不令如是。諸比丘！以受無我故，於受有病苦生，亦不得於受，欲令如是，不令如是。

4. Saññā anattā Saññā ca hidam, bhikkhave, attā abhavissa, nayidam saññā ābādhāya samvatteyya, labbhettha ca saññāya. ‘Evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī’ ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, saññā

23 亦得於色：達和法師譯為：「即得以對此色（要求）。」

anattā, tasmā saññā ābādhāya saṁvattati na ca labbhati saññāya. Evaṁ me saññā hotu, evaṁ me saññā mā ahoṣī' ti.

諸比丘！想是無我，若想有我者，於想不應病苦生，亦得於想，欲令如是，不令如是。諸比丘！以想無我故，於想有病苦生，亦不得於想，欲令如是，不令如是。

5. Saṅkhārā anattā. Saṅkhārā ca idaṁ, bhikkhave, attā abhavissāsu, nayidaṁ saṅkhārā ābādhāya saṁvatteyyuṁ, labbhettha ca saṅkhāresu. Evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesun' ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṁvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu. Evaṁ me saṅkhārā hontu, evaṁ me saṅkhārā mā ahesun' ti.

諸比丘！行是無我，若行有我者，於行不應病苦生，亦得於行，欲令如是，不令如是。諸比丘！以行無我故，於行有病苦生，亦不得於行，欲令如是，不令如是。

6. Viññāṇaṁ anattā. Viññāṇaṅca idaṁ, bhikkhave, attā abhavissa, nayidaṁ viññāṇaṁ ābādhāya



samvatteyya, labbhettha ca viññāṇe. Evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī' ti. Yasmā ca kho, bhikkhave, viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya samvattati, na ca labbhati viññāṇe. 'Evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī' ti. 諸比丘！識是無我，若識有我者，於識不應病苦生，亦得於識，欲令如是，不令如是。諸比丘！以識無我故，於識有病苦生，亦不得於識，欲令如是，不令如是。

7. “Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā” ti? “Aniccaṃ, bhante.” “Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā” ti? “Dukkhaṃ, bhante.” “Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassitum. ‘Etaṃ mama, eso ahamasmi²⁴, eso me attā' ti?” No hetā, bhante”.

「諸比丘！於意云何，色為是常，為無常耶？」
諸比丘白佛：「無常，世尊。」，「諸比丘！若無常者，是苦耶樂耶？」諸比丘白佛：「是苦，世尊。」，
「諸比丘！若無常苦是變易法，寧於中見，是我、我所、我相在否？」諸比丘白佛：「否也，世尊。」

24 Etaṃ mama, [eso aham asmi](#), eso me attā 的意思是：這是我的，我是這個，這是我的自我。此處遵古，譯為我、我所、我相。

8. “Vedanā... saññā... saṅkhārā... viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā”ti? “Aniccaṃ, bhante”. “Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti? “Dukkhaṃ bhante”. “Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ--‘Etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’ ti? “No hetāṃ, bhante”.

「諸比丘！受…想…行…識為常，為無常耶？」諸比丘白佛：「無常，世尊。」，「諸比丘！若無常者，是苦耶樂耶？」諸比丘白佛：「是苦，世尊。」，「諸比丘！若無常苦，是變易法，寧於中見，是我、我所、我相在否？」諸比丘白佛：「否也，世尊。」

9. “Tasmā-t-īha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ rūpaṃ. ‘Netāṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ti evametāṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

是故諸比丘，諸所有色，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切色，非我非我所，如實以正慧觀察。





10. Yā kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbe vedanā--
'Netam mama, nesohamasmi, na meso attā' ti. evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
諸所有受，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切受，非我，非我所，如實以正慧觀察。

11. Yā kāci saññā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā saññā. 'Netam mama, nesohamasmi, na meso attā' ti. evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.
諸所有想，若過去，若未來，若現在，若內若外，若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切想，非我非我所，如實以正慧觀察。

12. Yā kāci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbe saṅkhārā.
'Netam mama, nesohamasmi, na meso attā'ti. evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

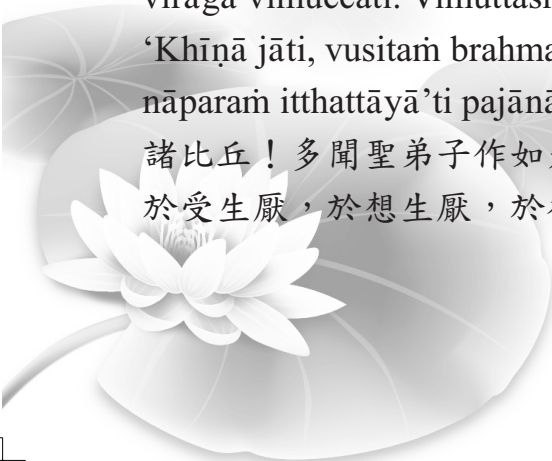
諸所有行，若過去，若未來，若現在，若內若外，
若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切行，非我
非我所，如實以正慧觀察。

13. “Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ
ajjhataṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā
hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbāṃ
viññāṇaṃ. ‘Netāṃ mama, nesohamasmi, na meso
attā’ ti. evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya
daṭṭhabbāṃ.

諸所有識，若過去，若未來，若現在，若內若外，
若粗若細，若劣若勝，若遠若近，彼一切識，非我
非我所，如實以正慧觀察。

14. “Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako
rūpasmim’pi nibbindati, vedanāya’pi nibbindati,
saññāya’pi nibbindati, saṅkhāresu’pi nibbindati,
viññāṇasmim’pi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati;
virāgā vimuccati. Vimuttasmim vimuttamiti ñāṇaṃ hoti.
‘Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ,
nāparaṃ itthattāyā’ ti pajānāti” ti.

諸比丘！多聞聖弟子作如是觀者，於色生厭，
於受生厭，於想生厭，於行生厭，於識生厭；





厭則離欲，離欲則解脫，解脫則生解脫智。自知
我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。

15. Idamavoca Bhagavā. Attamanā pañcavaggiyā
bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun̄. Imasmiñca
pana veyyākaraṇasmim̄ bhaññamāne pañcavaggiyānaṃ
bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti.
佛說此經已，五比丘信受歡喜，
不起諸漏，心得解脫。

淳陀經²⁵

(Cunda Sutta)

1. “Pucchāmi munim pahūtapaññaṃ, (iti Cundo kammāraputto) Buddhaṃ dhammassāmiṃ vītataṇhaṃ. Dvipaduttamaṃ sārathīnaṃ pavaraṃ, kati loke samaṇā tadiṅgha brūhi”.

鐵匠子淳陀問曰：「大聖智牟尼，離貪兩足尊，善御上調伏，世有幾沙門？」

2. “Caturo samaṇā na pañcamatthi, (Cundāti Bhagavā) Te tava āvikaromi sakkhipuṭṭho. Maggajino maggadesako ca, magge jīvati yo ca maggadūsī”.

世尊答曰：「淳陀，沙門凡有四，無有第五種，現前所問故，當為汝說明，一者行道殊勝，二者善說道義，三者依道生活，四為汙道者。」

3. “Kaṃ maggajinaṃ vadanti Buddhā, (iti Cundo kammāraputto) Maggakkhāyī kathaṃ atulyo hoti. Magge jīvati me brūhi puṭṭho, atha me āvikarohi

25 本經出自《經集》中的〈蛇品〉第五經。請參閱《長阿含經》卷三，(T.1. P.18)；以及達和法師和郭良鏗的翻譯。



maggadūsim”.

鐵匠子淳陀問曰：「何等為諸佛所說之行道殊勝者？何等為無與倫比之善說道者？何等為依道生活者？復請告之，何等為汙道者？」

4. “Yo tiṇṇakathamkatho visaḷḷo, nibbānābhirato anānugiddho. Lokassa sadevakassa netā, tādīm maggajinaṃ vadanti Buddhā.

佛說：「去除疑惑、痛苦，好樂涅槃，無貪欲者，是天人師，諸佛稱此等比丘為行道殊勝者。」

5. “Paramaṃ paraman’ti yodha ñatvā, akkhāti vibhajate idheva dhammaṃ. Taṃ kaṅkhachidaṃ munim²⁶ anejaṃ, dutiyaṃ bhikkhunamāhu maggadesim.

知世間何者為至上，復於此宣說闡釋正法者，已破除疑惑，不動搖之牟尼，諸佛稱此等比丘為善說道者。

6. “Yo dhammapade sudesite, magge jīvati saññato satimā. Anavajjapadāni sevamāno, tatiyaṃ bhikkhunamāhu maggajīvim.

26 Muni(牟尼):指出家人或聖人。

依善說之法以自生，依道而活，自制有正念，
奉行無過之語，諸佛稱此等比丘為依道生活者。

7. “Chadanam katvāna subbatānam, pakkhandī
kuladūsako pagabbho. Māyāvī asaññato palāpo,
patirūpena caram sa maggadūsī.

內實懷奸邪，外相似有德，大膽辱良家，
虛偽無誠實，無有自制，喜好談論，
行似善行者，此是汙道者。

8. “Ete ca paṭivijjhi yo gahaṭṭho, sutavā ariyasāvako
sapañño. Sabbe ne tādisāti ñatvā, iti disvā na hāpeti
tassa saddhā. Katham hi dutṭhena asampaduṭṭham,
suddham asuddhena samam kareyyā” ti.

知彼等之居士與多聞聖弟子，知彼等皆如斯，
如是見已，不退失信心。何可尊卑與淨穢，
視為同一種？





法句經²⁷ (Dhammapada)

一、雙品 (Yamakavagga)

1. Mano-pubbaṅgamā dhammā mano-seṭṭhā manomayā,
manasā ce paduṭṭhena bhāsati vā karoti vā, tato naṃ
dukkhamanveti cakkam va vahato padaṃ.

諸法意先導，意主意造作。
若以染污意，或語或行業，
是則苦隨彼，如輪隨獸足。

2. Mano-pubbaṅgamā dhammā mano-seṭṭhā manomayā,
manasā ce pasannena bhāsati vā karoti vā, tato naṃ
sukhamanveti chāyā va anapāyinī.

諸法意先導，意主意造作。
若以清淨意，或語或行業，
是則樂隨彼，如影不離形。

27 此經乃引用了參法師所譯的《南傳法句經》，並略作刪改。
另可參考淨海法師翻譯的《真理的語言：法句經》，以及達和
法師譯的《巴利語佛典精選》314~351頁。

3. "Akkocchi maṃ avadhi maṃ ajini maṃ ahāsi me",
ye taṃ upanayhanti veraṃ tesāṃ na sammati.

彼罵我打我，敗我劫奪我，
若人懷此念，怨恨不能息。

4. "Akkocchi maṃ avadhi maṃ ajini maṃ ahāsi me",
ye taṃ na upanayhanti veraṃ tesūpasammati.

彼罵我打我，敗我劫奪我，
若人捨此念，怨恨自平息。

5. Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ
averena ca sammanti,esa dhammo sanantano.

於此世界中，從非怨止怨，
唯以忍止怨，此古聖常法。

6. Pare ca na vijānanti: "mayamettha yamāse,"
ye ca tattha vijānanti tato sammanti medhagā.

彼人不了悟：我等將毀滅。
若彼等知此，則諍論自息。

19. Bahum'pi ce sahitāṃ bhāsamāno. na takkaro
hoti naro pamatto. gopo va gāvo gaṇayaṃ paresāṃ.
na bhāgavā sāmaññassa hoti.



雖多誦經集，放逸而不行，
如牧數他牛，自無沙門分。

20. Appam'pi ce sahitaṃ bhāsamāno. dhammassa hoti
anudhammacārī. rāgañ ca dosañ ca pahāya moham.
sammappajāno suvimuttacitto. anupādiyāno idha vā
huraṃ vā. sa bhāgavā sāmāññassa hoti.

雖誦經典少，能依教奉行，
除滅貪瞋癡，具足正知識，
善淨解脫心，棄捨貪瞋癡，
此界或他界，彼得沙門分。

二、不放逸品 (Appamādavagga)

25. Uṭṭhānen' appamādena saññamena damena ca
dīpaṃ kayirātha medhāvī yaṃ ogho nābhikīrati.

奮勉不放逸，克己自調御，
智者自作洲，不為洪水沒。

三、心品 (Cittamagga)

33. Phandanam capalam cittam durakkham dunnivārayam,
ujum karoti medhāvī usukāro va tejanam.

輕動變易心，難護難制服，
智者調直之，如匠搦箭直。

四、華品 (Pupphavagga)

50. Na paresaṃ vilomāni, na paresaṃkatākataṃ
attano va avekkheyya katāni akatāni ca.

不觀他人過，不觀作不作，
但觀自身行，作以及未作。

56. Appa-matto ayam gandho yāyam tagaracandani,
yo ca sīlavataṃ gandho vāti devesu uttamo.

梅檀多伽羅，此等香甚微。
持戒者最上，香薰諸天間。

五、愚品 (Bālavagga)

60. Dīghā jāgarato rattī dīghaṃ santassa yojanaṃ,
dīgho bālānaṃ saṃsāro saddhammaṃ avijānataṃ.

不眠者夜長，倦者由旬²⁸長，
不明達正法，愚者輪迴長。

61. Caraṇ ce nādhigaccheyya seyyaṃ sadisamattano,
ekacariyaṃ daḷhaṃ kayirā natthi bāle sahāyatā.

若未遇勝我者，與我相等者亦無，
寧可獨行獨住，不與愚人作伴侶。

²⁸由旬 (yojana)：長度單位，略少於 2 英哩。



62. "Puttāmatthi dhanammatthi" iti bālo vihaññati.
attā hi attano natthi kuto puttā kuto dhanam.

此我子我財，愚人常憂之。
我且無有我，何有子與財？

75. Aññā hi lābhūpanisā aññā nibbānagāminī,
evametaṃ abhiññāya bhikkhu Buddhassa sāvako.
sakkāraṃ nābhinandeyya vivekamanubrūhaye.

一道引世利，一道向涅槃。
佛弟子比丘，當如是了知，
莫貪著世利，專注於遠離。

八、千品 (Sahassavagga)

100. Sahassamapi ce vācā anattapadasamhitā
ekam atthapadaṃ seyyo yaṃ sutvā upasammati.

雖誦一千言，若無義理者，
不如一義語，聞已得寂靜。

103. Yo sahasaṃ sahasena saṅgāme mānuse jine,
ekaṅ ca jeyyamattānaṃ sa ve saṅgāmajuttamo.

彼於戰場上，雖勝百萬人；
未若克己者，戰士之最上！

112. Yo ce vassasatam̐ jīve kusīto hīnavīriyo
ekāham̐ jīvitam̐ seyyo viriyamārabhato dalham̐.

若人壽百歲，怠惰不精進，
不如生一日，戮力行精進。

113. Yo ce vassasatam̐ jīve apassam̐ udayavyayam̐,
ekāham̐ jīvitam̐ seyyo passato udayavyayam̐.

若人壽百歲，不見生滅法，
不如生一日，得見生滅法。

九、惡品（Pāpavagga）

121. Māppamaññetha pāpassa "na mam tam̐ āgamissati,"
udabindunipātena udakumbho pi pūrati, bālo pūrati
pāpassa thokathokam̐'pi ācinam̐.

莫輕於小惡，謂我不招報，
須知滴水落，亦可滿水瓶，
愚夫盈其惡，少許少許積。

122. Māppamaññetha puññassa "na mam tam̐ āgamissati,"
udabindunipātena udakumbho pi pūrati, dhīro pūrati
puññassa thokathokam̐'pi ācinam̐.

莫輕於小善，謂我不招報，
須知滴水落，亦可滿水瓶，
福之漸蓄積，賢者亦充滿。



十、刀杖品 (Daṇḍavagga)

130. Sabbe tasanti daṇḍassa sabbesaṃ jīvitāṃ piyaṃ,
attānaṃ upamaṃ katvā na haneyya na ghātaye.

眾生懼刀杖，眾生皆愛生，
以己度他情，莫傷害莫殺。

十一、老品 (Jarāvagga)

152. Appassutāyaṃ puriso balivaddo va jīrati, maṃsāni
tassa vaḍḍhanti paññā tassa na vaḍḍhati.

寡聞之愚人，生長如牡牛，
唯增長筋肉，而不增智慧。

十二、自己品 (Attavagga)

160. Attā hi attano nātho,ko hi nātho paro siya?
attanā hi sudantena nāthaṃ labhati dullabhaṃ.

自為自依怙，他人何可依？
自己善調御，即難得所依。

165. Attanā va kataṃ pāpaṃ attanā saṃkilissati,
attanā akataṃ pāpaṃ attanā va visujjhati,
suddhī asuddhī paccattaṃ nāñño aññaṃ visodhaye.

惡實由己作，染污亦由己；
不作惡由己，清淨亦由己。
淨不淨由己，非他人所為。

十三、世 品 (Lokavagga)

170. Yathā bubbulakaṃ passe yathā passe marīcikaṃ.
evaṃ lokaṃ avekkhantaṃ maccurājā na passati.

如水上浮漚視之，如海市蜃樓視之，
若人觀世間如是，死王不得見他。

十四、佛 陀 品 (Buddhavagga)

182. Kiccho manussaṭṭhābhō, kicchaṃ maccāna
jīvitaṃ, kicchaṃ saddhamma-savanaṃ, kiccho
Buddhānam uppādo.

得生人道難，生得壽終難，
得聞正法難，遇佛出世難。

184. Khantī paramaṃ tapo titikkhā, nibbānaṃ paramaṃ
vadanti Buddhā, na hi pabbajito parūpaghātī, samaṇo hoti
paraṃ vihetṭhayaṃto.

諸佛說涅槃最上，忍辱為最高苦行。
害他實非出家者，惱他不名為沙門。

186. Na kahāpaṇavassena titti kāmesu vijjati,
"appassādā dukkhā kāmā" iti viññāya paṇḍito.





即使雨²⁹金錢，欲心不滿足。
智者知淫欲，樂少而苦多。

十五、樂品 (Sukhavagga)

197. Susukhaṃ vata jīvāma verinesu averino,
verinesu manussesu viharāma averino.

我等實樂生，憎怨中無憎。
於憎怨人中，我等無憎住。

198. Susukhaṃ vata jīvāma āturesu anāturā,
āturesu manussesu viharāma anāturā.

我等實樂生，疾病中無病。
於疾病人中，我等無病住。

199. Susukhaṃ vata jīvāma ussukesu anussukā,
ussukesu manussesu viharāma anussukā.

我等實樂生，貪欲中無欲。
於貪欲人中，我等無欲住。

204. Ārogyaparamā lābhā, santuṭṭhi paramaṃ dhanam,
vissāsa paramā ñātī, nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ.

29 雨：讀為預，此處當動詞用；如「解衣衣我，推食食我」中的第二個衣字和食字，亦當動詞用。

無病最上利，知足最上財，
信賴最上親，涅槃最上樂。

十六、喜愛品（Piyavagga）

213. Pematō jāyatī soko pematō jāyatī bhayaṃ, pematō
vippamuttassa natthi soko kuto bhayaṃ.

從親愛生憂，從親愛生怖；
離親愛無憂，何怖畏之有？

十七、忿怒品（Kodhavagga）

223. Akkodhena jine kodhaṃ, asādhuraṃ sādhuṇā jine,
jine kadariyaṃ dānena, saccenālika-vādināṃ.

以無忿勝忿，以善勝不善。
以施勝慳吝，以實勝妄語。

十八、垢穢品（Malavagga）

252. Sudassaṃ vijjaṃ aññesaṃ, attano pana duddasaṃ,
paresaṃ hi so vajjāni opunāti yathā bhusaṃ, attano pana
chādeti kalim va kitavā saṭho.

易見他人過，自見則為難。
揚惡如颺糠，已過則隱藏，
如狡猾賭者，隱匿其格利。





十九、法住品 (Dhammaṭṭhavagga)

259. Na tāvatā dhamma-dharo yāvatā bahu bhāsati, yo ca appam pi sutvāna dhammaṃ kāyena passati, sa ve dhamma-dharo hoti yo dhammaṃ na-ppamajjati.

不以多言故，即為持法者。
彼雖聞少分，若以身見法，
於法不放逸，是名持法者。

二十、道品 (Maggavagga)

288. Na santi puttā tāṇāya na pitā na pi bandhavā, antakenādhīpannassa natthi ñātīsu tāṇatā.

死神到來時，非子與非父，
非諸親族中，有能救護者。

289. Etam atthavasam ñatvā paṇḍito sīlasamvuto, nibbānagamanaṃ maggaṃ khippam eva visodhaye.

了知此義已，智者持戒律，
通往涅槃路，疾速令清淨。

羅睺羅經³⁰

(Rāhula-sutta)

1. “Kacci abhiṅhasamvāsā, nā vajānāsi paṇḍitaṃ;
Ukkādhāro manussānaṃ, kacci apacito tayā”.

(佛陀問羅睺羅)：「汝常與賢者共住，是否因而輕視彼等？為人持炬者，受汝尊敬否？」

2. “Nāhaṃ abhiṅhasamvāsā, avajānāmi paṇḍitaṃ;
Ukkādhāro manussānaṃ, niccaṃ apacito mayā.”

(羅睺羅答曰)：「我常與賢者共住，不因而輕視彼；為人持炬者，常受我尊敬。」

3. Pañca kāmagaṇe hitvā, piyarūpe manorame;
Saddhāya gharā nikkhamma, dukkhassantakaro bhava.
捨棄可意之色（聲等）五欲，因信而出家，
應成為滅苦者。

4. “Mitte bhajassu kalyāṇe, pantañca sayanāsaṃ;
Vivittaṃ appanigghosaṃ, mattaññū hohi bhojane.

當親近善友，住在僻靜處，
遠離聒鬧喧囂，飲食當知量。

³⁰《羅睺羅經》出自《經集》中的〈小品〉第十一經。



5. “Cīvare piṇḍapāte ca, paccaye sayanāsane.
Etesu taṅhaṃ mākāsi, mā lokam punarāgami.
不貪圖衣食資具及住處，
勿再來此世間。

6. “Samvuto pātimokkhasmim, indriyesu ca pañcasu;
Sati kāyagatātyatthu, nibbidābahulo bhava.
受持戒律，守護五根，修習身念處³¹，
當為厭離輪迴者。

7. “Nimittam parivajjehi, subham rāgūpasaṅhitam;
Asubhāya cittaṃ bhāvehi, ekaggam susamāhitam.
當迴避具有愛慾之相，應修習不淨觀，
善於攝持，住心一境。

8. “Animittañca bhāvehi, mānānusayamujjaha;
Tato mānābhisamayā, upasanto carissatī” ti.
Itthaṃ sudam Bhagavā āyasmantaṃ rāhulaṃ
imāhi gāthāhi abhiṇham ovadatī’ ti.

「當修習無相觀，捨棄驕慢之習性，已去除驕慢故，
汝將平靜修行。」世尊以此偈頌，反覆教誨尊者
羅睺羅。

31 身念處：達和法師譯為「身念至」。

正遍行經³²

(Sammāparibbājanīya-sutta)

1. “Pucchāmi munim pahūtapaññaṃ, Tiṇṇaṃ pāraṅgataṃ
parinibbutaṃ ʘhitattaṃ. Nikkhamma gharā panujja kāme,
kathaṃ bhikkhu sammā so loke paribbajeyya”.

請問已到彼岸、完全寂靜之大智牟尼：「離俗出家
、捨棄愛慾之比丘，於世間如何正遍行？」

2. “Yassa maṅgalā samūhatā, (iti Bhagavā) Uppātā
supinā ca lakkhaṇā ca. So maṅgaladosavippahīno,
Sammā so loke paribbajeyya.

世尊答曰：「若摒除占卜吉凶、占夢及命相，
捨離占卜之過失，彼等可於世間正遍行。」

3. “Rāgaṃ vinayetha mānusesu, dibbesu kāmesu cāpi
bhikkhu. Atikkamma bhavaṃ samecca dhammaṃ,
sammā so loke paribbajeyya.

若比丘能調伏人間和諸天之貪慾，超越有³³，
了知正法，彼等可於世間正遍行。

32 《正遍行經》出自《經集》中的〈小品〉第十三經，請參閱達和法師和郭良鑿的譯文。

33 Bhava：意指存在、生存或「有」。



4. “Vipiṭṭhikatvā³⁴ pesuṇāni, kodham kadariyaṃ
jaheyya bhikkhu. Anurodhavirodhavippahīno,
sammā so loke paribbajeyya.

比丘若能遠離毀謗，斷除嗔與吝，
捨離順與逆，彼等可於世間正遍行。

5. “Hitvāna piyañca appiyañca, anupādāya anissito
kuhiñci. Saṃyojaniyehi vippamutto, sammā so loke
paribbajeyya.

捨棄愛與不愛，無執著，不依任何處，
從繫縛中解脫，彼等可於世間正遍行。

6. “Na so upadhīsu sārameti, ādānesu vineyya
chandarāgaṃ. So anissito anaññaneyyo, sammā
so loke paribbajeyya.

於諸所依，不見堅實；調伏貪愛，不執取。
若無所依，不為他人牽引，彼等可於世間正遍行。

7. “Vacasā manasā ca kammunā ca, aviruddho
sammā viditvā dhammaṃ. Nibbānapadābhipatthayāno,
sammā so loke paribbajeyya.

34 Vipiṭṭhikatvā：意為背棄，拋棄，(把某事)擱置一旁。

若依語、依意、依身業，無違逆；理解正法，
渴望涅槃境，彼等可於世間正遍行。

8. “Yo vandati manti nuṇṇameyya, akkuṭṭho’pi na
sandhiyetha bhikkhu. Laddhā parabhojanam na majje,
sammā so loke paribbajeyya.

若比丘受人禮敬不驕，被罵詈不恨，
受人施食不貪愛，彼等可於世間正遍行。

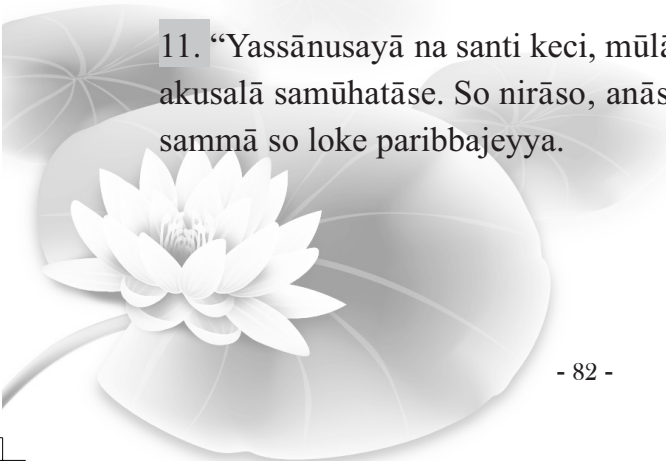
9. “Lobhañca bhavañca vippahāya, virato
chedanabandhanā ca, bhikkhu. So tiṇṇakathamkatho
visallo, sammā so loke paribbajeyya.

若比丘捨離貪與有，遠離宰割繫縛牲畜，
斷除疑惑，離煩惱箭，彼等可於世間正遍行。

10. “Sārupam attano viditvā, no ca bhikkhu himseyya
kañci loke. Yathā tathiyam viditvā dhammam, sammā
so loke paribbajeyya.

若比丘知所適宜，不傷害任何眾生，
如實知法，彼等可於世間正遍行。

11. “Yassānusayā na santi keci, mūlā ca,
akusalā samūhatāse. So nirāso, anāsisāno ,
sammā so loke paribbajeyya.





若無任何煩惱，斷除不善根，無所依止，
不貪求，彼等可於世間正遍行。

12. “Āsavakhīṇo pahīnamāno, sabbam
rāgapatham upātivatto. Danto parinibbuto
ṭhitatto, sammā so loke paribbajeyya.

滅盡諸煩惱，去除驕慢，斷除一切貪慾，
調伏自己，住於寂靜，彼等可於世間正遍行。

13. “Saddho sutavā niyāmadassī, vaggagatesu na
vaggasāri dhīro. Lobham dosam vineyya paṭigham,
sammā so loke paribbajeyya.

有信有多聞，有見到決定³⁵，不妄從外道，
調伏貪慾、過失與嗔怒，彼等可於世間正遍行。

14. “Samsuddhajino vivaṭṭacchado, dhammesu vasī
pāragū anejo. Saṅkhāranirodhañāṇakusalo sammā so
loke paribbajeyya.

清淨之勝者，已去除障礙，住於正法，
已到彼岸，心不動搖，有滅除諸行之智，
彼等可於世間正遍行。

35 Niyāma：指確定、決定、固定的方法。此處指導向正確目的之路，究竟境地之方法已決定。

15. “Atītesu anāgatesu cāpi, kappātīto
aticcasuddhipañño. Sabbāyatanehi vippamutto,
sammā so loke paribbajeyya.

於過去未來劫，超越分別，有究竟清淨智，
解脫一切感官之娛，彼等可於世間正遍行。

16. “Aññāya padaṃ samecca dhammaṃ, vivaṭaṃ
disvāna pahānamāsavaṇaṃ. Sabbupadhīnaṃ
parikkhayāno , sammā so loke paribbajeyya”.

知涅槃道，理解正法，斷除諸漏，
滅除一切存有之基礎，彼等可於世間正遍行。

17. “Addhā hi Bhagavā tatheva etaṃ, yo so evaṃvihārī
danto bhikkhu. Sabba saṃyojanayogavītivatto, sammā
so loke paribbajeyyā”ti.

世尊所說實然，若已調伏之比丘，依此而住，
捨離一切束縛，彼等可於世間正遍行。





精勤經³⁶

(Padhāna-sutta)

1. Tam maṃ padhānapahitattaṃ, nadiṃ Nerañjaraṃ pati;
Viparakkamma jhāyantaṃ, yogakkhemassa pattiya.

於尼連禪河畔，為得瑜伽安穩，
極努力修禪定，我自勵精勤。

2. Namucī³⁷ karuṇaṃ vācaṃ, bhāsamāno upāgami;
‘Kiso tvamasi dubbaṇṇo, santike maraṇaṃ tava.

惡魔來我處，說著憐憫語：
「汝瘦氣色差，汝之死期近。

3. ‘Sahassabhāgo maraṇassa, ekaṃso tava jīvitaṃ;
Jīva bho jīvitaṃ seyyo, jīvaṃ puññāni kāhasi.

汝死有千分，汝生只一分
生命較殊勝，有命修福善。

36 《精勤經》出自《經集》中的〈小品〉第二經。此經敘述佛陀
成道前，與惡魔的對話。請參閱《佛本行集經》卷二十五(T.3. P.769b)
和《方廣大莊嚴經》卷七(T.3. P.582b)。

37 Namucī 是《吠陀》及敘事詩中的惡魔名。在原始佛教經典中，
一般皆用 Mara (譯為「魔羅」或「魔」)。

4. Carato ca te brahmacariyaṃ, aggihuttañca jūhato.
Pahūtaṃ cīyate puññaṃ, kiṃ padhānena kāhasi.
汝若修梵行，向火獻供物，
可廣聚福德，何故行精勤？

5. Duggo maggo padhānāya, dukkaro durabhisambhavo”;
Imā gāthā bhaṇaṃ Māro,
aṭṭhā Buddhassa santike.
精勤之道是嶮路，難行難抵達。」
魔羅一邊說此偈，立於佛身邊。

6. Taṃ tathāvādinaṃ Māraṃ, Bhagavā etadabravi;
Pamattabandhu pāpima, yenatthena, idhāgato.
對說此偈之魔羅，世尊宣說如次語：
「放逸之親屬波旬，若是因此義來此，

7. “Aṇumattopi, puññaena, attho mayhaṃ na vijjati.
Yesañca attho puññaena, te Māro vattumarahati.
即使微量之福德，於我無意義；
欲求多福者，魔羅當對彼等說。

8. “Atthi saddhā tathā, vīriyaṃ, paññā ca mama vijjati.
Evam maṃ pahitattampi, kiṃ jīvamanupucchasi.



有信因此而精進，亦可增長般若慧，
我如此精勤，何須問生命？

9. Nadīnama'pi sotāni, ayam vāto visosaye;
Kiñca me pahitattassa, lohitaṃ nupasussaye.
風能令諸河乾涸，我精勤之血，
如何不乾涸？

10. Lohite sussamānamhi, pittaṃ semhañca sussati;
Maṃsesu khīyamānesu, bhiyyo cittaṃ paṣīdati.
Bhiyyo sati ca paññā ca, samādhi mama tiṭṭhati.
血液乾涸時，膽汁痰亦涸，
肌肉消瘦時，我心更清淨，
我具念慧定，故能安立住。

11. “Tassa mevaṃ viharato, pattassuttamavedanaṃ;
Kāmesu, nāpekkhate cittaṃ, passa sattassa suddhataṃ.
對如斯安住，我得最上受，
心不求諸欲，見有情之清淨。

12. “Kāmā te paṭhamā senā, dutiyā arati vuccati.
Tatiyā khuppipāsā te, catutthī taṇhā pavuccati.

愛慾是汝第一軍，不樂第二軍，
飢渴第三軍，渴愛第四軍，

13. “Pañcamam, thinamiddham te, chaṭṭhā bhīrū
pavuccati; Sattamī vicikicchā te, makkho thambho
te aṭṭhamo.

惛眠第五軍，怖畏第六軍，
疑惑第七軍，偽善驕慢第八軍。

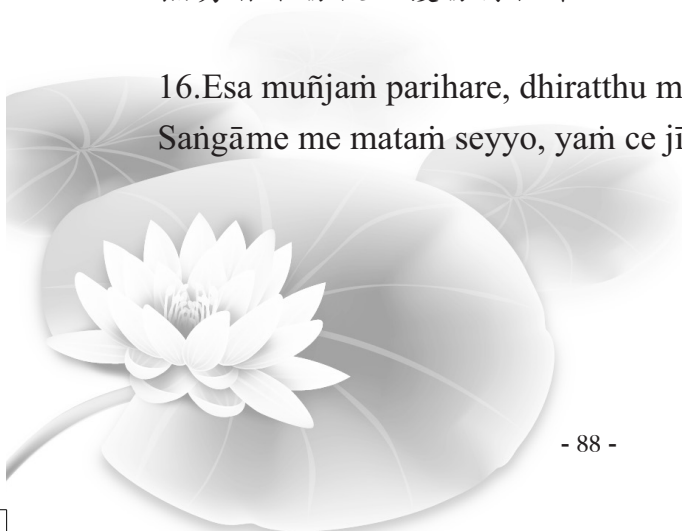
14. “Lābho siloko sakkāro, micchāladdho ca yo yaso;
Yo cattānaṃ samukkaṃse, pare ca avajānāti.

恭敬、利、名譽，邪行得名聲，
若稱讚自己，貶損輕蔑人。

15. “Esā namuci te senā, kaṇhassābhīppahārīnī;
Na naṃ asuro jināti, jetvā ca labhate sukhaṃ.

魔羅，此是汝魔軍，黑魔之軍陣，
無勇者不勝彼，獲勝得快樂。

16. Esa muñjaṃ parihare, dhiratthu mama jīvitam;
Saṅgāme me matam seyyo, yaṃ ce jīve parājito.





我著文邪草³⁸，不樂著生命，
若戰敗而生，寧可喪生戰場。

17.“Pagāḷhettha na dissanti, eke samaṇabrāhmaṇā;
Tañca maggaṃ na jānanti, yena gacchanti subbatā.
有沙門婆羅門，沉沒於此而不見，
亦不知諸善行者，所行涅槃道。

18.“Samantā dhajinim disvā, yuttam mārāṃ savāhanam;
Yuddhāya paccugacchāmi, mā maṃ ṭhānā acāvayī.
從四方包圍，持旗整齊之魔軍，
我上前應戰，勿從此處退沒。

19.“Yaṃ te taṃ nappasahati, senaṃ loko sadevako;
Taṃ te paññāya bhecchāmi, āmaṃ pattamva asmanā
天人及世間³⁹，不堪勝魔軍，
我以般若破汝軍，如石破土鉢。

38 文邪草(muñja)為世尊於成道時在菩提樹下敷座之草，漢譯為吉祥草。

39以下三偈可參考《大智度論》卷五：「一切世間人，及一切諸天，無能破之者，我以智慧劍，修定智慧力，摧破汝魔軍。」(T.25. P.99c)。

20. Vasīkaritvā, saṅkappaṃ, satiñca sūpatiṭṭhitam;
Raṭṭhā raṭṭham vicarissam, sāvake vinayaṃ puthū.

制伏思惟已，令正念安住，
我遊行諸國，廣化諸弟子。

21. Te appamattā pahitattā, mama sāsanaṅkarakā;
Akāmassa, te gamissanti, yattha gantvā na socare”.

遵從我之教導者，自勵不放逸，
彼等將無欲，無欲則無憂。」

22. Satta vassāni Bhagavantam, anubandhim
padāpadam; Otāram nādhigacchissam,
Sambuddhassa satīmato.

世尊每一步，我隨從七年，
正念正覺者，無機可趁。

23. “Medavaṇṇamva pāsāṇam, vāyaso anupariyagā;
Apettha mudum, vindema, api assādanā siyā.

石有脂肪色，烏鳥走遍已，心想：
此處或有柔軟物，或有美味。

24. Aladdhā tattha assādam, vāyasetto apakkami;
Kākova selamāsajja, nibbijjāpema Gotamam”.



不得美味故，烏鳥離此處，
如近岩石之烏鳥，我等亦厭離瞿曇⁴⁰。

25. Tassa sokaparetassa, vīṇā kacchā abhassatha.

Tato so dummano yakkho, tatthevantaradhāyathāti.

被憂愁所敗之惡魔，琵琶從脇落⁴¹，
夜叉意消沉，從彼處消失。

40 Gotama (瞿曇)：或譯為喬達摩。

41此偈可參見《雜阿含經》1091 經：「波旬心憂惱，琵琶落於地，
內懷憂戚已，即沒而不現。」(T.2. P.286b)。

善說經⁴²

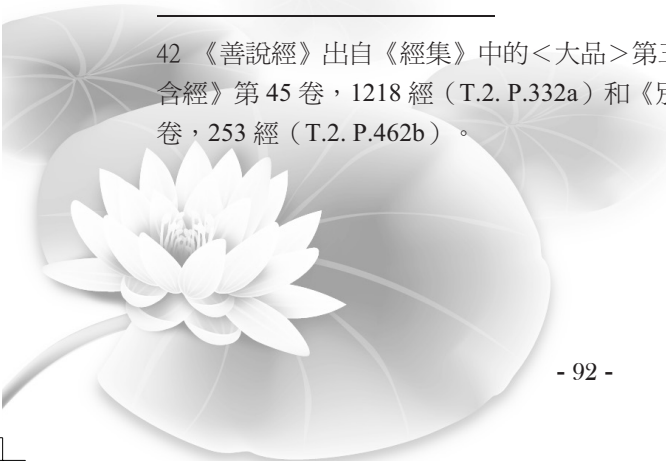
(Subhāsita-sutta)

Evam me sutam-- Ekaṃ samayaṃ Bhagavā
Sāvattthiyaṃ viharati Jetavane. Anāthapiṇḍikassa ārāme.
Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi-- “Bhikkhavo” ti.
“Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum.
如是我聞：一時，佛住舍衛國，祇樹給孤獨園，爾時，
世尊喚諸比丘曰：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊。」

Bhagavā etadavoca: “Catūhi, bhikkhave, aṅgehi
samannāgatā vācā subhāsītā honti, na dubbhāsītā,
anavajjā ca ananuvajjā ca viññūnaṃ. Katamehi catūhi?
世尊如是說：「諸比丘！具備四法句，是善說，
非惡說，無過失，不為智者所訶。何等為四？

Idha, bhikkhave, bhikkhu subhāsitaṃyeva bhāsati
no dubbhāsitaṃ, dhammaṃyeva bhāsati no
adhammaṃ, piyaṃyeva bhāsati no appiyaṃ,
saccaṃyeva bhāsati no alikaṃ.

42 《善說經》出自《經集》中的〈大品〉第三經。請參考《雜阿含經》第 45 卷，1218 經 (T.2. P.332a) 和《別譯雜阿含經》第 13 卷，253 經 (T.2. P.462b)。





諸比丘！有比丘只說善語，不說惡語；
只說法，不說非法；只說愛語，不說非愛語；
只說真實語，不說虛妄語。

Imehi kho, bhikkhave, catūhi aṅgehi samannāgatā vācā
subhāsītā honti, no dubbhāsītā, anavajjā ca ananuvajjā
ca viññūnan”ti. Idamavoca Bhagavā. Idam vatvāna
Sugato athāparam etadavoca Satthā—

諸比丘！具備此四法句，是善說，非惡說，無過失，
不為智者所訶。」世尊如是說已，又復說道：

450.“Subhāsitaṃ uttamamāhu santo, dhammaṃ bhaṇe
nādhammaṃ taṃ dutiyaṃ. Piyaṃ bhaṇe nāppiyaṃ taṃ
tatiyaṃ, saccaṃ bhaṇe nālikaṃ taṃ catutthan”ti.

賢聖善說法，是則為最上；說法，不說非法，
是則為第二；說愛語，不說非愛語，是則第三說；
說真實語，不說虛妄語，是則為第四。

Atha kho āyasmā Vaṅgīso utṭhāyāsanā ekaṃsaṃ
cīvaram katvā yena Bhagavā tenañjalim paṇāmetvā
Bhagavantaṃ etadavoca-- “paṭibhāti maṃ Bhagavā,
paṭibhāti maṃ Sugata”ti.“Paṭibhātu taṃ Vaṅgīsā” ti
Bhagavā avoca. Atha kho āyasmā Vaṅgīso

Bhagavantam sammukhā sārubbāhi gāthāhi
abhitthavi—

爾時，尊者婆耆奢即從座起，偏袒一肩，合掌向佛，白世尊言：「善逝，我已知世尊所說義。」，「婆耆奢，願汝了知。」世尊說已，時婆耆奢尊者於世尊前，以偈讚佛曰：

451.“Tameva vācam bhāseyya, yāyattānam na tāpaye;
Pare ca na vihimseyya, sā ve vācā subhāsītā.

當說如是語：所說不惱己，
亦不害他人，是則為善說。

452.“Piyavācameva bhāseyya, yā vācā paṭinanditā;
Yam anādāya pāpāni, paresam bhāsate piyam.

願只說愛語，說令彼歡喜，
勿使用惡語，說他人所愛語。

453.“Saccam ve amatā vācā, esa dhammo sanantano;
Sacce atthe ca dhamme ca, āhu santo patiṭṭhitā.

諦說為甘露，為永恆之法，
正士安立於，諦說、義說與法說⁴³。

43 此句達和法師譯為：「所謂善人立足於，真理與義與法之上。」



454. Yaṃ Buddho bhāsati vācaṃ, khemaṃ
nibbānapattiyā; Dukkhasantakiriya,
sā ve vācānamuttamā”ti.

凡佛所說語，為達涅槃境，
滅除一切苦，實諸語中最上。

欲 經⁴⁴

(Kāma-sutta)

1. Kāmaṃ kāmayaṃānassa, tassa ce taṃ samijjhati.

Addhā pītimano hoti, laddhā macco yadicchati.

彼有所欲求，若能遂其所欲，
若得其所欲，實爾心歡喜。

2. Tassa ce kāmayaṃānassa , chandajātassa jantuno;

Te kāmā parihāyanti, sallavidhho'va ruppatti.

若有所欲求，欲望已生起，
所求之物若減去，則如中箭般苦惱。

3. Yo kāme parivajjeti, sappasseva padā siro;

Somaṃ, visattikaṃ loke, sato samativattati.

迴避諸欲者，如足避蛇頭，
於世間有正念者，超越此執著。

44 《欲經》出自《經集》中的〈義品〉第一經。請參閱《義足經》卷上之《桀貪王經》》(T.4. P.174b)。根據註解，此經為佛陀為一婆羅門的開示。此婆羅門於舍衛城與祇園間的阿致羅伐底河畔，辛勤耕種的麥子，於收割前夕，因河水氾濫，麥子全部流失，婆羅門為此而悲嘆，故佛陀為其說法。



4. Khettaṃ vatthuraṃ hiraṇṇaṃ vā, gavassaṃ
dāsaporisaṃ; Thiyo bandhū puthu kāme, yo nara
anugijjhati.

若人貪求諸欲，田宅與黃金，
牛馬與僕傭，或婦女親眷。

5. Abalā⁴⁵ naṃ balīyanti, maddantenāṃ parissayā;
Tato naṃ dukkhamanveti, nāvaṃ bhinnamivodakaṃ.

彼為諸煩惱所征服，為危難所折磨，
是以苦隨彼，如破舟滲水。

6. Tasmā jantu sadā sato, kāmāni parivajjaye;
Te pahāya tare oghaṃ, nāvaṃ sitvāva pāragūti.

故當有正念，當迴避諸欲，
如船去積水，渡激流，登彼岸。

45 Abalā:原意指「諸無力」，此處指諸煩惱。

帝須彌勒經⁴⁶

(Tissametteyya-sutta)

1. “Methunamanuyuttassa, (iccāyasmā Tisso Metteyyo) vighātaṃ brūhi mārisa. Sutvāna tava sāsanaṃ, viveke sikkhissāmasa.

尊者帝須及彌勒曰：「世尊，請說耽溺淫慾之害，聞汝之教示已，我等當學習遠離。」

2. “Methunamanuyuttassa, (Metteyyā’ti Bhagavā) mussate vāpi sāsanaṃ. Micchā ca paṭipajjati, etaṃ tasmim anāriyaṃ.

佛說：「彌勒！耽溺淫欲者，即忘失教示，亦行於邪道，此為非聖法。」

3. “Eko pubbe caritvāna, methunaṃ yo nisevati; Yānaṃ bhantaṃ va taṃ loke, hīnamāhu puthujjanaṃ.

46《帝須彌勒經》出自《經集》中的〈義品〉第七經。根據註釋：帝須與彌勒二友同時出家，彌勒初出家時，即勵志修行。帝須因長兄之喪而返家，受親戚之勸遂還俗。某日，世尊路過帝須所住的村莊，彌勒帶帝須至世尊前，如本經偈首所提之問題，世尊答其所問而說此經。請參閱《義足經》卷上《彌勒難經》(T.4. P.179a)。



往昔嘗獨行，而今若行淫，
猶如車迷途，世人稱彼為劣夫。

4.“Yaso kitti ca yā pubbe, hāyate vāpi tassa sā;
Etampi disvā sikkhetha, methunaṃ vippahātave.

昔日之聲譽，從此盡消失，
見此情理已，應捨棄淫欲。

5.“Sāṅkappehi⁴⁷ pareto so, kapaṇo viya jhāyati⁴⁸;
Sutvā paresaṃ nigghosaṃ, maṅku hoti tathāvidho.

為思緒所征服者，如貧者禪思，
聞他人評論已，如此者即羞愧。

6.“Atha satthāni⁴⁹ kurute, paravādehi codito;
Esa khvassa mahāgedho⁵⁰, mosavajjaṃ pagāhati.

或為他人所呵責，則造諸惡業，
或造大妄語，此為大洞窟。

47 Saṅkappa：意指思惟，意圖，目的

48 Jhāyati：意指修禪，禪思。

49 Sattha：意為刀劍，此處指身口意惡業，

50 Mahāgedha：意為大洞窟，意謂明知有過失而妄言，是以陷入進退兩難之洞窟。

7. “Paṇḍito”ti samaññāto, ekacariyaṃ adhiṭṭhito;
Athāpi, methune yutto, mandova parikissati.
決意獨行者，人稱為賢者，
若耽溺於淫欲，如愚者受困。

8. “Etamādīnavaṃ ñatvā, muni pubbāpare idha.
Ekacariyaṃ dalhaṃ kayirā, na nisevetha methunaṃ.
聖者知過去、現在、未來之禍患，
應堅持獨行，不耽溺於淫欲。

9. “Vivekaññeva sikkhetha, etadariyānamuttamaṃ;
Na tena seṭṭho maññetha, sa ve nibbānasantike.
應學習遠離，此諸聖之最上，
即使已近涅槃，不以此為最殊勝。

10. “Rittassa munino carato, kāmesu anapekkhino;
Oghatiṇṇassa pihayanti, kāmesu gadhitā, pajā” ti.
聖者空無而行，不耽溺諸欲，
為貪欲所繫縛之眾生，羨慕能渡瀑流者。





死前經⁵¹

(Purābheda-sutta)

1. “Kathaṃdassī kathaṃsīlo, upasantoti vuccati;
Taṃ me Gotama pabrūhi, pucchito uttamaṃ naraṃ”.
何等見者與持戒者，可稱為寂靜者，
最上人瞿曇，請受我問，請開示。

2. “Vītataṇho purā bhedā, (iti Bhagavā)
pubbamantamanissito. Vemajjhe nupasaṅkheyyo,
tassa natthi purakkhatam.
佛說：死前已離愛著，不執著過去，
不計劃現在，不執著世間⁵²。

3. “Akkodhano asantāsī, avikatthī akukkuco.
Mantabhāṇī, anuddhato, sa ve vācāyato muni.
無憤怒，無怖畏，不誇大，不後悔，
說實語，不掉舉，此乃慎言之牟尼。

51 《死前經》出自《經集》中的〈義品〉第十經。請參閱《義足經》卷下《子父共會經》，(T.4. P.186c)。

52 此處達和法師譯為：「死前已離愛，不依著前際，不計畫現在，彼無有所重視。」，見達和法師譯《經集》210頁。

4. “Nirāsatti anāgate, atītaṃ nānusocati;
Vivekadassī phassesu, diṭṭhīsu ca na nīyati .
不執著未來；對過去，不追憶憂傷，
於諸觸，知遠離，不為諸見所引導。

5. “Patilīno⁵³ akuhako, apihālu amaccharī;
Appagabbho ajeguccho, pesuṇeyye ca no yuto.
心離執著，無詭詐，不貪求，不慳吝，
不傲慢，不嫌惡，不從事離間語。

6. “Sātiyesu anassāvī, atimāne⁵⁴ ca no yuto;
Saṅho ca paṭibhānavā , na saddho na virajjati.
不耽溺諸欲樂，於諸驕慢不相應，
溫和有辯才，不輕信，無貪離貪。

7. “Lābhakamyā na sikkhati, alābhe ca na kuppati;
Aviruddho ca taṇhāya, rasesu nānugijjhati.
不因有所得而學習，不因無所獲而嗔怒，
不因愛慾而有所違逆，亦不貪求於美味。

53 Patilīna：指無滯著或獨處。

54 Atimāna：意為驕傲，自大。



8.“Upekkhako⁵⁵ sadā sato, na loke maññate samaṃ;
Na visesī na nīceyyo, tassa no santi ussadā.

平靜有正念，不思平等於世間，
不思勝與劣，不徒增煩惱。

9.“Yassa nissayanā natthi, ñatvā dhammaṃ anissito.
Bhavāya vibhavāya vā, taṇhā yassa na vijjati.

於一切無所依止，了知諸法，無所依止，
生存或不生存，於彼不貪求。

10.“Taṃ brūmi upasantoti, kāmesu anapekkhinam;
Ganthā tassa na vijjanti, atarī so visattikam.

不渴望諸欲者，我說彼乃寂靜者，
無有繫縛，故能超越執著。

11.“Na tassa puttā pasavo, khettaṃ vatthuñca vijjati;
Attā vā pi nirattā vā, na tasmim upalabbhati.

彼無子無牲畜，亦無有田宅，
我或非我，悉皆不可得。

12. “Yena naṃ vajjum puthujjanā, atho
samaṇa-brāhmaṇā; Taṃ tassa apurakkhatam,

55 Upekkha：譯為捨或平靜。

tasmā vādesu nejati.

凡夫、沙門、婆羅門，因此談論彼，
彼對此事不重視，不為諸論所動搖。

13. “Vītagedho amaccharī, na ussesu vadate muni;

Na samesu na omesu, kappam neti akappiyo⁵⁶.

聖者離貪不慳吝，於諸勝者、相等者或較劣者，
悉皆不論議，故無分別，亦不受分別。

14. “Yassa loke sakam natthi, asatā ca na socati;

Dhammesu ca na gacchati, sa ve santoti vuccatī”ti.

彼於世間無所有，亦不憂慮無所有，
不陷入諸事物中，實可稱為寂靜者。



56 Akappiya: 意為無分別。



馬邑大經

(Mahā - assapura sutta) 57

1. Evaṃ me sutam--Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Aṅgesu viharati Assapuraṃ nāma Aṅgānaṃ nigamo. Tatra kho Bhagavā bhikkhū āmantesi--“Bhikkhavo”ti.

“Bhadante”ti te bhikkhū Bhagavato paccassosum.

如是我聞，一時，佛在鶯伽國，馬邑聚落。爾時，世尊喚諸比丘：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊！」

2. Bhagavā etadavoca: “Samaṇā samaṇā”ti vo, bhikkhave, jano sañjānāti. Tumhe ca pana ‘ke tumhe’ti puṭṭhā samānā ‘samaṇāmhā’ti paṭijānātha; tesaṃ vo, bhikkhave, evaṃ samaññānaṃ sataṃ evaṃ paṭiññānaṃ sataṃ ‘ye dhammā samaṇakaraṇā ca brāhmaṇakaraṇā ca te dhamme samādāya vattissāma, evaṃ no ayaṃ amhākaṃ samaññā ca saccā bhavissati paṭiññā ca bhūtā. Yesañca mayaṃ cīvara-piṇḍapāta-senāsana-gilānappaccaya-bhesajjaparikkhāraṃ paribhuñjāma,

57 《馬邑大經》出自《中部》第一冊(M. 39)。請參閱《中阿含經》第48卷，182經(T1.P.724)和《增壹阿含經》，第49卷，第8經，(T2.P.801)，以及達和法師翻譯的《巴利語佛典精選》104~137頁。

tesaṃ te kārā amhesu mahapphalā bhavissanti
mahānisaṃsā, amhākañcevāyaṃ pabbajjā avañjhā
bhavissati saphalā sa-udrayā'ti. Evañhi vo, bhikkhave,
sikkhitabbaṃ.

佛說：「諸比丘！世人皆稱汝等為沙門。人問汝等：汝等為何許人？汝等亦言是沙門。諸比丘！汝等被如是稱呼，如是自稱時，當如是學：『我等當行沙門法及婆羅門法，我等當受持奉行。若然，此沙門名，與自稱為沙門，將名實相副。凡是我等所受用之衣食、床座、醫藥資具，彼所供給，將有大果報，大功德，如是我等之出家，非虛名，有果有利。』諸比丘！汝等當如是學。」

3. “Katame ca, bhikkhave, dhammā samaṇakaraṇā
ca brāhmaṇakaraṇā ca? ‘Hirottappena samannāgatā
bhavissāmā’ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ.
Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evamassa--
‘hirottappenamha samannāgatā,alam ettāvatā katam
ettāvatā, anupatto no sāmaññattho, natthi no kiñci
uttarim karaṇīyan’ ti tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha.
Ārocayāmi vo, bhikkhave paṭivedayāmi vo, bhikkhave:
‘mā vo sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho parihāyi,
sati uttarim karaṇīye’.



諸比丘！云何是沙門法、婆羅門法，汝等當如是學，即我等當為具足慚愧者。諸比丘！汝等或作是念：「我等具足慚愧，如是具足慚愧，足矣。我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」汝等以此為足。諸比丘！吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

4. “Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? ‘Parisuddho no kāya-samācāro bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā samvuto ca. Tāya ca pana parisuddha-kāyasamācāratāya n’ev attān’ ukkaṃsessāma na param vambhessāmā’ ti. Evaṃ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evam assa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro; alam ettāvatā katam ettāvatā, anupatto no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyan’ ti tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo sāmāññatthikānaṃ sataṃ sāmāññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

諸比丘！何者為更應作之事？我等身正行當清淨，向上，分明，當守護，使無瑕疵。諸比丘！為使身正行清淨，當如是學，即我等不自讚，不輕視他人。諸比

丘!汝等或作是念：「我等具足慚愧，我等身正行清淨，能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」如是自以為足。諸比丘!吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

5. “Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? ‘Parisuddho no vacī-samācāro bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā samvuto ca. Tāya ca pana parisuddha-vacīsamācāratāya nevattān’ ukkaṃsessāma na param vambhessāmā’ti evaṃ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evaṃ assa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro, parisuddho vacī- samācāro; alam ettāvatā katamettāvatā, anuppatto no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyan’ti tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo sāmāññatthikānaṃ satam sāmāññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

諸比丘!何者為更應作之事?我等當語正行清淨，向上，分明，當守護，使無瑕疵。諸比丘!為使語正行清淨，當如是學，即我等不自讚，不輕視他人。諸比丘!汝等或作是念：「我等具足慚愧，我等身、語正行清淨，能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更



應作之事。」如是自以為足。諸比丘！吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

6. “Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? ‘Parisuddho no mano-samācāro bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā samvuto ca. Tāya ca pana parisuddha-manosamācāratāya nevattān ukkaṃsessāma na paraṃ vambhessāmā’ ti evaṃ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evamassa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro, parisuddho vacī-samācāro, parisuddho mano-samācāro; alam ettāvatā katamettāvatā, anuppatto no sāmaññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyan’ ti tāvatakeneva tutṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo sāmaññatthikānaṃ satam sāmaññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

諸比丘！何者為更應作之事？我等當意正行清淨，向上，分明，當守護，使無瑕疵。諸比丘！為使意正行清淨，當如是學，即我等不自讚，不輕視他人。諸比丘！汝等或作是念：「我等具足慚愧，我等身正行清淨，語正行清淨，意正行清淨，能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」如是自以為足。

諸比丘！吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

7. “Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? ‘Parisuddho no ājīvo bhavissati uttāno vivaṭo na ca chiddavā saṁvuto ca. Tāya ca pana parisuddhājīvatāya nevattān ukkaṁsessāma na param vambhessāmā’ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṁ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṁ evamassa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro, parisuddho vacī-samācāro, parisuddho mano-samācāro, parisuddho ājīvo; alam ettāvatā katamettāvatā, anupatto no sāmaññattho natthi no kiñci uttarim karaṇīyan’ti tāvatakenaeva tuṭṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave-- ‘mā vo sāmaññatthikānaṁ sataṁ sāmaññattho parihāyi, sati uttarim karaṇīye’.

諸比丘！何者為更應作之事？我等之正命當清淨，向上，分明，當守護，使無瑕疵。諸比丘！為使正命清淨，當如是學，即我等不自讚，不輕視他人。諸比丘！汝等或作是念：「我等具足慚愧，我等身正行清淨，語正行清淨，意正行清淨，正命清淨，能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」如是自



以為足。諸比丘!吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

8. “Kiñca, bhikkhave, uttariṃ karaṇīyaṃ? ‘Indriyesu gutta-dvārā bhavissāma; cakkhunā rūpaṃ disvā na nimittaggāhī nānubyañjanaggāhī. Yatvādhikaraṇam enaṃ cakkhundriyaṃ asaṃvutaṃ viharantaṃ abhijjhā-domanassā pāpakā akusalā dhammā anvāssaveyyuṃ, tassa saṃvarāya paṭipajjissāma, rakkhissāma cakkhundriyaṃ, cakkhundriye saṃvaram āpajjissāma. Sotena saddaṃ sutvā ...pe... ghānena gandhaṃ ghāyitvā ...pe... jivhāya rasaṃ sāyitvā ...pe... kāyena phoṭṭhabbaṃ phusitvā ...pe... manasā dhammaṃ viññāya na nimittaggāhī nānubyañjanaggāhī. Yatvādhikaraṇam enaṃ manindriyaṃ asaṃvutaṃ viharantaṃ abhijjhā-domanassā pāpakā akusalā dhammā anvāssaveyyuṃ, tassa saṃvarāya paṭipajjissāma, rakkhissāma manindriyaṃ, manindriye saṃvaram āpajjissāmā’ ti evañhi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evam assa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro, parisuddho vacīsamācāro, parisuddho manosamācāro, parisuddho ājīvo, indriyesu

guttadvārā; alam ettāvatā katamettāvatā, anuppatto no
sāmaññattho, natthi no kiñci uttarim̄ karaṇīyan'ti
tāvatakeneva tuṭṭhim̄ āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo,
bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: 'mā vo
sāmaññatthikānaṃ satam̄ sāmaññattho parihāyi, sati
uttarim̄ karaṇīye'.

諸比丘!何者為更應作之事?我等當守護諸根，以眼見色，不執相，不取隨相，若不守護眼根，則心生貪欲、憂愁、惡不善法；為守護眼根，我等當修行，當守護眼根，於眼根成就守護。以耳聞聲…以鼻嗅香…以舌嚐味…以身觸物…乃至以意識知法，不執相，不取隨相。若不守護意根，則心生貪欲、憂愁、惡不善法。為守護意根，我等當修行，當守護意根，於意根成就守護，汝等實應如是學習。諸比丘!汝等或作是念:「我等具足慚愧，我等身正行清淨，語正行清淨，意正行清淨，正命清淨，已守護諸根門，能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」如是自以為足。諸比丘!吾告汝等:汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

9. “Kiñ ca, bhikkhave, uttarim̄ karaṇīyaṃ? 'Bhojane
mattaññuno bhavissāma, paṭisaṅkhā yoniso āhāraṃ
āharissāma, neva davāya na madāya na maṇḍanāya na



vibhūsanāya yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya,
 vihimsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya: iti purāṇaṅca
 vedanaṃ paṭihaṅkhāma navaṅca vedanaṃ na
 uppādessāma, yātrā ca no bhavissati, anavajjatā ca,
 phāsu vihāro cā' ti evaṃ hi vo, bhikkhave,
 sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ
 evam assa: 'hirottappenamha samannāgatā, parisuddho
 no kāya-samācāro, parisuddho vacī-samācāro,
 parisuddho mano-samācāro, parisuddho ājīvo, indriyesu
 guttadvārā, bhojane mattaññuno; alam ettāvata
 katamettāvata, anuppatto no sāmaññattho, natthi no
 kiñci uttarim karaṇīyan'ti tāvatakeneva tuṭṭhim
 āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi
 vo, bhikkhave: 'mā vo, sāmaññatthikānaṃ satam
 sāmaññattho parihāyi sati uttarim karaṇīye'.

諸比丘！何者為更應作之事？我等飲食知量，如理思量而食，非為嬉戲，非為憍慢，非為莊嚴，為使此身存活，去除傷害，為成梵行，心想：如是，我將捨離過去之苦樂受，令新受不生，使成良習，無過失，能安住。諸比丘！汝等當如是學。汝等或作是念：「我等具足慚愧，我等身正行清淨，語正行清淨，意正行清淨，正命清淨，已守護根門，飲食知量。能如是者，足矣，我等已臻沙門之目的，無更應作之事。」如是

自以為足。諸比丘！吾告汝等：汝等為沙門者，若有更應作之事時，勿捨棄沙門之目的。

10. “Kiñca bhikkhave, uttarim karaṇīyaṃ? ‘Jāgariyaṃ anuyuttā bhavissāma, divasaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma. Rattiyā paṭhamam yāmaṃ caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāma. Rattiyā majjhimam yāmaṃ dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappessāma pāde pādam accādhāya, sato sampajāno uṭṭhāna-saññaṃ manasi karitvā. Rattiyā pacchimaṃ yāmaṃ paccuṭṭhāya caṅkamaṇa nisajjāya āvaraṇīyehi dhammehi cittaṃ parisodhessāmā’ ti, evaṃ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbaṃ. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evam assa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho no kāya-samācāro, parisuddho vacī-samācāro, parisuddho mano-samācāro, parisuddho ājīvo, indriyesu guttadvārā, bhojane mattaññuno, jāgariyaṃ anuyuttā; alamettāvatā katamettāvatā, anuppatto no sāmāññattho, natthi no kiñci uttarim karaṇīyaṇ’ ti, tāvatakeneva tuṭṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave, paṭivedayāmi vo, bhikkhave: ‘mā vo, sāmāññatthikānaṃ satam sāmāññattho parihāyi



sati uttarim karaṇīye’.

諸比丘!何者為更應作之事?我等當警寤精勤,於日間經行坐禪,從障礙法淨化心。初夜時分,經行坐禪,從障礙法淨化心;中夜時分,以右脅做獅子臥,累雙足,以正念正知,起想作意;於後夜時分,起而經行,坐禪,從障礙法淨化心,汝等應如是學。諸比丘!汝等或作是念:「我等具足慚愧,我等身正行清淨,語正行清淨,意正行清淨,正命清淨,已守護根門,飲食知量,警寤精勤,能如是者,足矣,我等已臻沙門之目的,無更應作之事。」如是自以為足。諸比丘!吾告汝等:汝等為沙門者,若有更應作之事時,勿捨棄沙門之目的。

11. “Kiñca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? ‘Sati-sampajaññaena samannāgatā bhavissāma, abhikkante paṭikkante sampajānakārī, ālokite vilokite sampajānakārī, sammiñjite pasārite sampajānakārī, saṅghātipatta-cīvara-dhāraṇe sampajāna-kārī, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī, uccāra-passāva-kamme sampajāna-kārī, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve sampajāna-kārī’ti, evaṃ hi vo, bhikkhave, sikkhitabbarā. Siyā kho pana, bhikkhave, tumhākaṃ evaṃ assa: ‘hirottappenamha samannāgatā, parisuddho

no kāya-samācāro, parisuddho vacīsamācāro,
parisuddho manosamācāro, parisuddho ājīvo,
indriyesumha guttadvārā, bhojane mattañño,
jāgariyaṃ anuyuttā, sati-sampajaññaena samannāgatā;
alam ettāvatā katam ettāvatā, anuppatto no sāmaññattho,
natthi no kiñci uttarim karaṇīyan' ti tāvatakeneva
tuṭṭhim āpajjeyyātha. Ārocayāmi vo, bhikkhave,
paṭivedayāmi vo, bhikkhave: 'mā vo,
sāmaññatthikānaṃ sataṃ sāmaññattho parihāyi sati
uttarim karaṇīye'.

諸比丘!何者為更應作之事?我等當成為具足正念正
知者,於進退時,是正知行者;於瞻前顧後時,是正
知行者;於屈伸時,是正知行者;於執持僧伽梨、衣
鉢時,是正知行者;於飲食嚼嚙時,是正知行者;於
大小便利時,是正知行者;於行住坐眠時,寤時,語
時,默時,是正知行者,汝等應如是學。諸比丘!汝
等或作是念:「我等具足慚愧,我等身正行清淨,語
正行清淨,意正行清淨,正命清淨,已守護根門,飲
食知量,警寤精勤,具足正念正知。能如是者,足矣,
我等已臻沙門之目的,無更應作之事。」如此自以為
足。諸比丘!吾告汝等:汝等為沙門者,若有更應作
之事時,勿捨棄沙門之目的。



12. “Kiñ ca, bhikkhave, uttarim karaṇīyam? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivittam senāsanam bhajati, araṇṇam rukkhamūlam pabbatam kandaram giriguham susānam vanappattham abbhokāsam palālapuñjam. So pacchā-bhattam piṇḍapāta- paṭikkanto nisīdati pallaṅkam ābhujitvā, ujum kāyam pañidhāya parimukham satim upaṭṭhapetvā. So abhijjham loke pahāya vigatābhijjhena cetasā viharati, abhijjhāya cittaṃ parisodheti; byāpādapadosam pahāya abyāpanna-citto viharati, sabba-pāṇabhūta-hitānukampī byāpādapadosā cittaṃ parisodheti; thīna-middham pahāya vigatathīnamiddho viharati, ālokasaññī sato sampajāno, thīna-middhā cittaṃ parisodheti; uddhaccakukkuccam pahāya anuddhato viharati ajjhattam vūpasanta-citto, uddhacca- kukkuccā cittaṃ parisodheti; vicikiccham pahāya tiṇṇa-vicikicchho viharati, akathamkathī kusalesu dhammesu, vicikicchāya cittaṃ parisodheti.

諸比丘！何者為更應作之事？諸比丘！我等當遠離瞋鬧之坐臥處，至寂靜處，樹下、山巖、石室、山洞、塚間、森林、露地及枯木堆。行乞歸來，食後，結跏趺坐，使身端正，正念現前。捨棄世間貪欲，依離貪

欲之心而住，淨化貪慾心⁵⁸；捨離瞋恚，住於無瞋恚心，憐愍一切眾生，淨化瞋恚心；去除昏沈睡眠，住於遠離昏沈睡眠，觀想光明，正念正知，淨化昏沈睡眠之心；去除掉舉後悔，住於不掉悔，內心寂靜，淨化掉悔之心；捨棄疑惑，於諸善法無疑惑，淨化疑惑之心。

13. “Seyyathā’pi bhikkhave, puriso iṇaṃ ādāya kammante payojeyya. Tassa te kammantā samijjheyyum. So yāni ca porāṇāni iṇamūlāni tāni ca byantī kareyya, siyā cassa uttarim avasiṭṭhaṃ dārabharaṇāya. Tassa evam assa: ‘ahaṃ kho pubbe iṇaṃ ādāya kammante payojesim, tassa me te kammantā samijjhimsu. So ahaṃ yāni ca porāṇāni iṇamūlāni tāni ca byantī akāsim, atthi ca me uttarim avasiṭṭhaṃ dārabharaṇāyā’ti. So tatonidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

諸比丘！譬如有人舉債創業，若事業興隆，所有舊債悉皆償還，且有餘財，蓄養妻子。彼作是念：「昔日舉債創業，而今事業有成，舊債悉皆償還，且有餘財蓄養妻子。」此人以此因緣，欣喜歡樂。

58 此後數句說明如何斷除五蓋，即貪、瞋、昏沉睡眠、掉悔、疑。



14. “Seyyathā’pi, bhikkhave, puriso ābādhiko assa dukkhito bālha-gilāno, bhattañ cassa nacchādeyya, na cassa kāye balamattā. So aparena samayena tamhā ābādhā mucceyya, bhattañ cassa chādeyya, siyā cassa kāye balamattā. Tassa evam assa: ‘aham kho pubbe ābādhiko ahosiṃ dukkhito bālha-gilāno, bhattañca me nacchādesi, na ca me āsi kāye balamattā, somhi etarahi tamhā ābādhā mutto, bhattañca me chādeti, atthi ca me kāye balamattā’ti. So tato- nidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

諸比丘！如人遭受病苦，甚苦之病，無有食慾，身體無力。其後解脫病苦，能進食，有力氣。彼作是念：「我曾為病所苦，無食慾，無力氣；而今解脫病苦，能進食，有力氣。」此人以此因緣，欣喜歡樂。

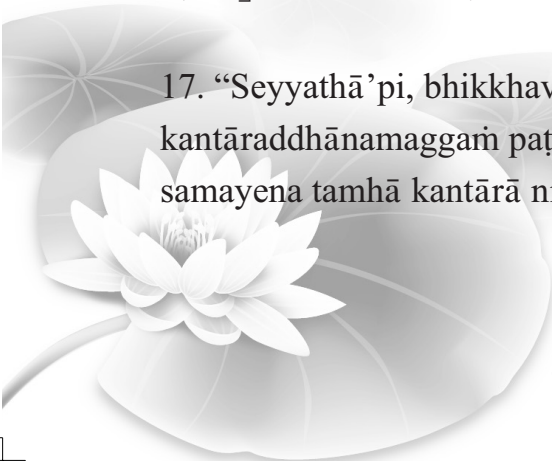
15. “Seyyathā’pi, bhikkhave, puriso bandhanāgāre baddho assa. So aparena samayena tamhā bandhanā mucceyya sotthinā abbhayena , na cassa kiñci bhogānaṃ vayo. Tassa evam assa: ‘aham kho pubbe bandhanāgāre baddho ahosiṃ, somhi etarahi tamhā bandhanā mutto, sotthinā abbhayena, natthi ca me kiñci bhogānaṃ vayo’ti. So tato-nidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

諸比丘!如人繫獄，他日得平安出獄，且財物無損。彼作是念：「實然，我曾繫獄，而今平安出獄，且財物無損。」此人以此因緣，欣喜歡樂。

16. “Seyyathā’pi bhikkhave, puriso dāso assa anattādhīno parādhīno na yena-kāmaṅgamo. So aparena samayena tamhā dāsabyā mucceyya attādhīno aparādhīno bhujisso yena-kāmaṅgamo. Tassa evamassa: ‘ahaṃ kho pubbe dāso ahoṣiṃ anattādhīno parādhīno na yena-kāmaṅgamo, somhi etarahi tamhā dāsabyā mutto attādhīno aparādhīno bhujisso yena-kāmaṅgamo’ ti. So tato-nidānaṃ labhetha pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

諸比丘!如人為僕，不能自立，依附他人，不能隨欲而行；其後獲釋，不復為僕，能自立，不依附他人，是自由者，能隨欲而往。彼作是念：「實爾，我昔為僕，不能自立，依附他人，不能隨欲而往；而今不復為僕，能自立，不依附他人，是自由者，能隨欲而行。」此人以此因緣，欣喜歡樂。

17. “Seyyathā’pi, bhikkhave, puriso sadhano sabhogo kantāraddhānamaggaṃ paṭipajjeyya. So aparena samayena tamhā kantārā nitthareyya sotthinā





abbhayena, na cassa kiñci bhogānaṃ vayo. Tassa evam
 assa: ‘ahaṃ kho pubbe sadhano sabhogo
 kantāraddhānamaggaṃ paṭipajjīṃ. So ‘mhi etarahi
 tamhā kantārā nitthiṇṇo sotthinā abbhayena, natthi ca
 me kiñci bhogānaṃ vayo’ ti. So tato-nidānaṃ labhetha
 pāmojjaṃ, adhigaccheyya somanassaṃ.

諸比丘! 如人攜帶錢財，行於曠野，能安然無恙，越
 過曠野，且無有損耗。彼作是念：「實爾，我曾攜帶
 錢財，行於曠野，而今已越過曠野，安然無恙，且無
 有損耗。」此人以此因緣，欣喜歡樂。

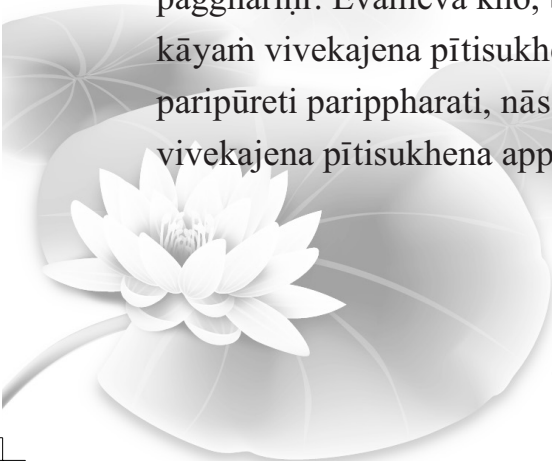
18. “Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu yathā iṇaṃ
 yathā rogaṃ yathā bandhanāgāraṃ yathā dāsabyaṃ
 yathā kantāraddhānamaggaṃ, ime pañca nīvaraṇe
 appahīne attani samanupassati. Seyyathāpi, bhikkhave,
 āṇaṇyaṃ yathā ārogyaṃ yathā bandhanāmokkhaṃ
 yathā bhujissaṃ yathā khemanta-bhūmiṃ; evam eva
 bhikkhu ime pañca nīvaraṇe pahīne attani
 samanupassati.

諸比丘! 如負債，如病，如繫獄，如奴僕，如行於曠
 野。比丘於己，見到未捨離之五蓋，亦復如是。諸比
 丘! 猶如無有負債，無病，如解脫繫縛，如自立者，
 如安穩之地; 比丘於己見到已捨離之五蓋，亦復如是。

19. “So ime pañca nīvaraṇe pahāya cetaso upakkilese paññāya dubbalīkaṇe, vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi, savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphutaṃ hoti.

彼捨離五蓋，遠離使心汙穢、智慧微弱之行，遠離諸欲，離不善法，有尋有伺，因遠離而生喜樂，住於初禪。因遠離而生之喜樂，遍布充滿全身；因遠離而生之喜樂，遍滿全身。

20. Seyyathā’pi, bhikkhave, dakkho nahāpako vā nahāpakantevāsī vā kaṃsathāle nahānīya-cuṇṇāni ākiritvā udakena paripphosakaṃ paripphosakaṃ sanneyya. Sāyaṃ nahānīya-piṇḍi snehānugatā snehaparetā santara-bāhirā, phuṭā snehena na ca pagghariṇī. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ vivekajena pītisukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa vivekajena pītisukhena apphutaṃ hoti.





諸比丘!猶如善巧之浴僕或其弟子，置澡豆於銅器內，再注入水混合之，澡豆濕潤軟化，因軟化遍滿內外，且水不漏出。諸比丘!比丘亦復如是，因遠離而生之喜樂，亦充滿遍布全身；因捨離而生之喜樂，遍滿全身。

21. “Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu vitakka-
vicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanāṃ cetaso
ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ
pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. So
imam eva kāyaṃ samādhijena pītisukhena abhisandeti
parisandeti paripūreti parippharati, nāssa kiñci
sabbāvato kāyassa samādhijena pītisukhena apphuṭaṃ
hoti.

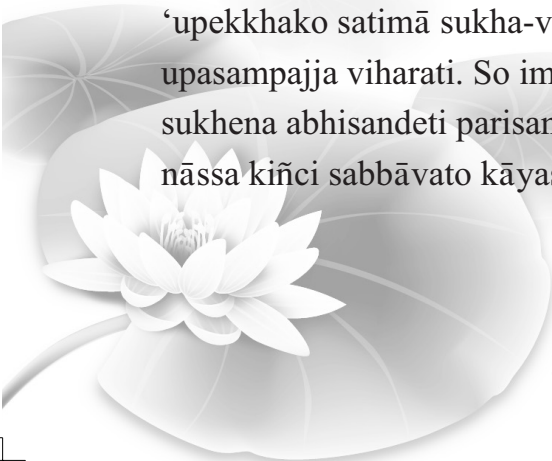
復次，諸比丘!比丘滅除尋伺，內心寂靜，心一境性，此時無尋無伺，由定生喜樂，住第二禪。由定所生之喜樂，遍布充滿全身；由定所生之喜樂，無不遍滿全身。

22. Seyyathā’pi, bhikkhave, udakarahado ubbhidodako.
Tassa nevassa puratthimāya disāya udakassa
āyamukhaṃ, na pacchimāya disāya udakassa
āyamukhaṃ, na uttarāya disāya udakassa āyamukhaṃ,

na dakkhiṇāya disāya udakassa āyamukhaṃ, devo ca na
kālena kālaṃ sammādhāraṃ anuppaveccheyya. Atha
kho tamhāva udaka-rahadā sītā vāri-dhārā ubbhijjivā
tameva udaka-rahadaṃ sītena vārinā abhisandeyya
parisandeyya paripūreyya paripphareyya, nāssa kiñci
sabbāvato udaka-rahadassa sītena vārinā apphuṭaṃ assa:
Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ
samādhijena pītisukhena abhisandeti parisandeti
paripūreti parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa
samādhijena pītisukhena apphuṭaṃ hoti.

諸比丘！譬如有湧泉之水池，東方無水之入口，西方、
北方，南方亦無水之入口；天未適時適度降雨，而泉
水自行湧出，充滿水池，水無不遍滿水池。諸比丘！
比丘由定所生之喜樂，亦遍布充滿全身；由定所生之
喜樂，無不遍滿全身。

23. “Puna ca paraṃ, bhikkhave, bhikkhu pītiyā ca virāgā
upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca
kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti;
‘upekkhako satimā sukha-vihārī’ ti tatiyaṃ jhānaṃ
upasampajja viharati. So imameva kāyaṃ nippītikena
sukhena abhisandeti parisandeti paripūreti parippharati,
nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena sukkena





apphuṭaṃ hoti.

諸比丘!其後，比丘離喜，住於捨，住於正念正知，以身受樂，成就聖者所說之捨、念、樂住，住於第三禪。彼以離喜所生之樂，遍布充滿全身；離喜之樂，無不遍滿全身。

24. Seyyathā'pi, bhikkhave, uppaliniyaṃ vā
paduminiyaṃ vā puṇḍarīkiniyaṃ vā appekaccāni
uppalāni vā padumāni vā puṇḍarīkāni vā udake jātāni
udake saṃvaḍḍhāni udakānuggatāni antonimuggaposīni,
tāni yāva caggā yāva ca mūlā sītena vārinā abhisannāni
parisannāni paripūrāni paripphuṭāni, nāssa kiñci
sabbāvataṃ uppalānaṃ vā padumānaṃ vā
puṇḍarīkānaṃ vā sītena vārinā apphuṭaṃ assa: Evam
eva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ
nippītikena sukhena abhisandeti parisandeti paripūreti
parippharati, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa nippītikena
sukhena apphuṭaṃ hoti.

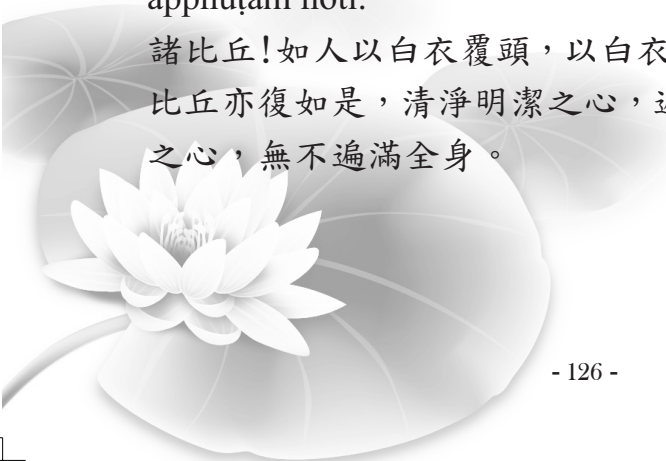
諸比丘!如青蓮池、紅蓮池或白蓮池中，或有青蓮、紅蓮、白蓮生於水中，長於水中，隨順於水，沈潛於水中。此等蓮花從頂至根，水遍滿其中。諸比丘!比丘以離喜所生之樂，遍布充滿全身；離喜之樂，無不遍滿全身。

25. “Puna ca param, bhikkhave, bhikkhu sukhasa ca pahānā dukkhasa ca pahānā, pubbeva somanassa-domanassānam atthaṅgamā, adukkhamasukham upekkhāsati-pārisuddhim catuttham jhānam upasampajja viharati. So imameva kāyam parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinno hoti nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphutaṃ hoti.

諸比丘!其後，比丘捨離苦與樂，滅除憂與喜，成就不苦不樂，捨念清淨，住於第四禪。彼清淨明潔之心，遍滿全身；此比丘清淨明潔之心，無不遍滿全身。

26. Seyyathā’pi, bhikkhave, puriso odātena vatthena sasīsam pārūpetvā nisinno assa, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa odātena vatthena apphutaṃ assa: Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam parisuddhena cetasā pariyodātena pharivā nisinno hoti, nāssa kiñci sabbāvato kāyassa parisuddhena cetasā pariyodātena apphutaṃ hoti.

諸比丘!如人以白衣覆頭，以白衣覆蓋全身。諸比丘!比丘亦復如是，清淨明潔之心，遍滿全身；清淨明潔之心，無不遍滿全身。





27. “So evaṃ samāhite⁵⁹ citte parisuddhe pariyodāte anaṅgaṇe vigatūpakkilese mudubhūte kammaniye ṭhite āneñjappatte pubbenivāsānussatiñāṇāya cittaṃ abhininnāmeti. So aneka-vihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati, seyyathidaṃ: Ekam pi jātiṃ, dvepi jātiyo ...pe... iti sākāraṃ sa-uddesaṃ anekavihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati.

此人之心，如是住於等持，清淨明潔，無穢無垢，柔軟堪忍，如如不動時，令心轉向憶宿命智，憶念種種宿命，如一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、百千生、無量成劫、無量壞劫、無量成壞劫。在某處，是何名，是何姓，是何種族，食何種食，如是苦樂受，如是壽終，從彼處死，於此處生…。如是憶念宿世之種種行相、境遇。

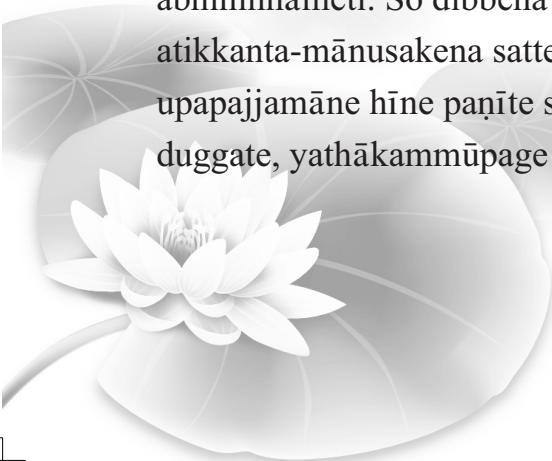
28. Seyyathā’pi, bhikkhave, puriso sakamhā gāmā aññaṃ gāmaṃ gaccheyya, tamhā’pi gāmā aññaṃ gāmaṃ gaccheyya, so tamhā gāmā sakamyeva gāmaṃ paccāgaccheyya. Tassa evaṃ assa: ‘ahaṃ kho sakamhā gāmā amuṃ gāmaṃ agacchīṃ, tatrapī evaṃ aṭṭhāsīṃ evaṃ nisīdiṃ evaṃ abhāsīṃ evaṃ tuṅhī ahoṣīṃ;

59 Samāhita : 指入定者，得定者，等持者；或當形容詞用。

tamhāpi gāmā amuṃ gāmaṃ agacchim, tatra'pi evaṃ
aṭṭhāsim evaṃ nisīdim evaṃ abhāsim evaṃ tuṅhī
ahosiṃ; so'mhi tamhā gāmā sakāmyeva gāmaṃ
paccāgato' ti. Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu
aneka-vihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati, seyyathidaṃ:
Ekam pi jātiṃ dve pi jātiyo ...pe... iti sākāraṃ
sa-uddesaṃ aneka-vihitaṃ pubbenivāsaṃ anussarati.

諸比丘! 如人從己村至他村，由該村復往他村，復從
他村而還。彼作是念：「吾從己村至他村，於該處，
吾嘗如是立，如是坐，如是語，如是默；復從該村至
他村，於該處，又如是立，如是坐，如是語，如是默，
復從該村而還。」諸比丘! 比丘憶念種種宿命，如一
生、二生、三生……乃至百千生，如是憶念宿世種種
行相、境遇。

29. “So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte
anaṅgaṇe vigatūpakkilese mudubhūte kammaniye ṭhite
āneñjappatte sattānaṃ cutūpapāta-ñāṇāya cittaṃ
abhininnāmeti. So dibbena cakkhunā visuddhena
atikkanta-mānusakena satte passati cavamāne
upapajjamāne hīne paṇīte suvaṇṇe dubbaṇṇe, sugate
duggate, yathākammūpage satte pajānāti...pe...





心如是住於等持，清淨明潔，無穢無垢，柔軟堪忍，如如不動時，令心轉向有情生死智。彼以清淨超人之天眼，見有情之方死方生，知有情或貴或賤，或美或醜，或幸或不幸，各隨其業。實爾，此等有情，具身惡行，語惡行，意惡行，誹謗聖者，邪見，具邪見業，彼等身壞命終，生於苦處、惡趣、墮處、地獄。或有有情眾生，具身善行，語善行，意善行，不誹謗聖者，具正見，具正見業，彼等身壞命終，往生善趣或天界。彼以清淨超人之天眼，見有情之方死方生，知其貴賤美醜，幸或不幸，各隨其業。

30. seyyathā'pi, bhikkhave, dve agārā sa-dvārā. Tattha cakkhumā puriso majjhe ṭhito passeyya manusse gehaṃ pavisante'pi nikkhamante'pi, anucaṅkamante'pi anuvicarante'pi: Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu dibbena cakkhunā visuddhena atikkanta-mānusakena satte passati cavamāne upapajjamāne hīne paṇīte suvaṇṇe dubbaṇṇe, sugate duggate yathākammūpagepe.... satte pajānāti.

諸比丘!如二屋各有其門，具眼者於室內，見人們或出或入，或徘徊隨行。諸比丘!比丘以清淨超人之天眼，見有情之方死方生，知其貴賤美醜，幸或不幸，各隨其業。

31. “So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte
anaṅgaṇe vigatūpakkilese mudubhūte kammaniye ṭhite
āneñjappatte āsavānaṃ khaya-ñāṇāya cittaṃ
abhininnāmeti. So ‘idaṃ dukkhaṃ’ti yathābhūtaṃ
pajānāti, ‘ayaṃ dukkha-samudayo’ti yathābhūtaṃ
pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ
pajānāti. ‘Ime āsavā’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ
āsava-samudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ
āsavanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ
āsava-nirodha-gāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.
Tassa evaṃ jānato evaṃ passato kāmāsavā’pi cittaṃ
vimuccati, bhavāsavā’pi cittaṃ vimuccati, avijjāsavā’pi
cittaṃ vimuccati. Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti:
‘khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ,
nāparaṃ itthattāyā’ti pajānāti.

心如住於等持，清淨明潔，無穢無垢，柔軟堪忍，
如不動時，令心轉向漏盡智。彼如實知此是苦，此
是苦集，此是苦滅，此是導致苦滅之道；如實知此是
諸漏，此是漏集，此是漏滅，此是導致漏滅之道。彼
如是知，如是見時，心從欲漏解脫，從有漏解脫，從
無明漏解脫，已解脫時，生解脫智，即知「生已盡，
梵行已立，應作已作，不受後有。」



32. “Seyyathāpi, bhikkhave, pabbatasāṅkhepe udaka-rahado accho vippasanno anāvilo. Tattha cakkhumā puriso tīre t̥hito passeyya sippi-sambukam’pi sakkharaka thalam’pi maccha-gumbam’pi, carantam’pi tiṭṭhantam’pi. Tassa evam assa: ‘ayaṃ kho udaka-rahado accho vippasanno anāvilo. Tatrime sippi-sambukā’pi sakkharaka thalā’pi maccha-gumbā’pi caranti’pi tiṭṭhanti’pīti Evam eva kho, bhikkhave, bhikkhu: ‘idaṃ dukkhan’ti yathābhūtaṃ pajānāti ...pe... nāparaṃ itthattāyāti pajānāti.

諸比丘!如山頂有湖，清澈明淨，具眼者立於湖岸，窺見貝殼砂礫魚群，或游走，或住立。彼或作是念：「此湖清澈明淨，湖中之貝殼砂礫魚群，或游走，或住立。」諸比丘!比丘亦復如是，如實知此是苦…此是諸漏，…如實知此是導致漏滅之道。彼如是知，如是見時，心從欲漏解脫，從有漏解脫，從無明漏解脫，已解脫時，生解脫智，即知「生已盡，梵行已立，應作已作，不受後有。」

33. “Ayaṃ vuccati, bhikkhave, bhikkhu ‘samaṇo’ iti’pi, ‘brāhmaṇo’ iti’pi, ‘nhātako’ iti’pi ‘vedagū’ iti’pi ‘sottiyo’iti’pi ‘ariyo’iti’pi ‘araham’ iti’pi.

諸比丘!人稱比丘為沙門，為婆羅門，或稱之為已洗浴者、明智者、精通聖典者、聖者或應供者。

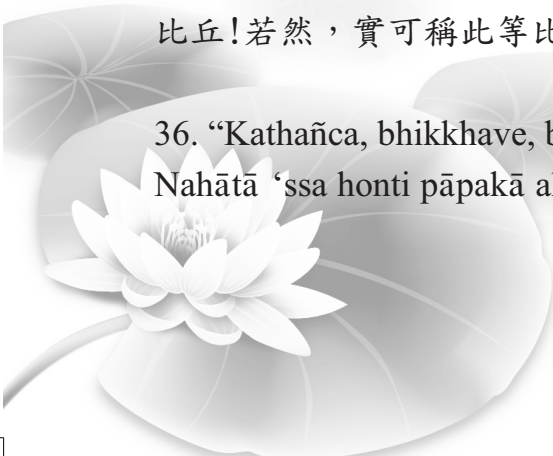
34. Kathañca, bhikkhave, bhikkhu samaṇo hoti?
Samitāssa honti pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā,
pono-bhavikā, sadarā, dukkha-vipākā āyatim,
jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu
samaṇo hoti.

諸比丘!云何稱比丘為沙門?彼於惡不善法、雜染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉皆止息。諸比丘!若然，實可稱此等比丘為沙門。

35. “Kathañca, bhikkhave, bhikkhu brāhmaṇo hoti?
Bāhitā ’ssa honti pāpakā akusalā dhammā saṅkilesikā,
pono-bhavikā, sadarā, dukkha-vipākā, āyatim,
jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu
brāhmaṇo hoti.

諸比丘!云何稱比丘為婆羅門?彼於惡不善法、雜染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉皆遠離。諸比丘!若然，實可稱此等比丘為婆羅門。

36. “Kathañca, bhikkhave, bhikkhu nhātako hoti?
Nahātā ’ssa honti pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā,





ponobhavikā, sadarā, dukkhavipākā, āyatim̄,
jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu
nhātako hoti.

諸比丘！云何稱比丘為已洗浴者？彼於惡不善法、雜染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，皆已洗淨。諸比丘！若然，實可稱此等比丘為已洗浴者。

37. “Kathaṅca, bhikkhave, bhikkhu vedagū hoti?
Viditā ‘ssa honti pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā,
ponobhavikā, sadarā, dukkhavipākā, āyatim̄, jāti-jarā-
maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu vedagū hoti.
諸比丘！云何稱比丘為明智者？彼於惡不善法、雜染、
後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉皆知之。諸
比丘！若然，實可稱此等比丘為明智者。

38. “Kathaṅca, bhikkhave, bhikkhu sottiyo hoti?
Nissutā ‘ssa honti pāpakā akusalā dhammā,
saṅkilesikā, ponobhavikā, sadarā, dukkhavipākā,
āyatim̄, jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave,
bhikkhu sottiyo hoti.
諸比丘！云何稱比丘為精通聖典者？彼於惡不善法、雜
染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉已消失。
諸比丘！若然，實可稱此等比丘為精通聖典者。

39. “Kathañca, bhikkhave, bhikkhu ariyo hoti Ārakāssa honti pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā, pono-bhavikā, sadarā, dukkha-vipākā, āyatim, jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu ariyo hoti. 諸比丘！云何稱比丘為聖者？彼於惡不善法、雜染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉皆遠離。諸比丘！若然，實可稱此等比丘為聖者。

40. “Kathañca, bhikkhave, bhikkhu araham hoti? Ārakāssa honti pāpakā akusalā dhammā, saṅkilesikā, pono-bhavikā, sadarā, dukkha-vipākā, āyatim, jāti-jarā-maraṇiyā. Evaṃ kho, bhikkhave, bhikkhu araham hoti”ti.

諸比丘！云何稱比丘為應供者？彼於惡不善法、雜染、後有、怖畏、苦果，及未來之生老死，悉皆遠離。諸比丘！若然，實可稱此等比丘為應供者。

41. Idamavoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，皆大歡喜。





發 願 (Patthanā)

Iminā puñña kammaena. Mā me bāla samāgamo.

Sataṃ samāgamo hotu. Yāva nibbāna pattiya.

願以此福德，令我不遇愚者，
得遇善知識，直到證悟涅槃。

Idaṃ me puññaṃ. Āsavakkhayā⁶⁰ vahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ. Nibbāna pattiya.

願以此功德，煩惱漏盡；
願以此功德，證得涅槃。

Imaṃ no puñña Bhāgaṃ. Sabbasattānaṃ dema.

Sabbe sattā sukhita hontu.

願我們的功德，與一切眾生分享，
願一切眾生快樂。

60 Āsava：意為漏、流漏、煩惱；「流漏」指心中的煩惱流漏到外面。Āsavakkhaya：意為漏盡。

發願與功德迴向

(Aspiration and Transferring of Merits)

1. Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya
Buddhaṃ pūjemi.
願以此正法行，供養佛。
2. Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya
Dhammaṃ pūjemi.
願以此正法行，供養法。
3. Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya
Saṅghaṃ pūjemi.
願以此正法行，供養僧。
4. Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-vyadhi-maraṇamhā
parimuccissāmi.
願以此正法行，度脫生老病死。
5. Idam me puññaṃ āsavakkayāvahaṃ hotu.
願以此功德，滅除諸漏。





6. Idam me puññam magga phala ñānassa paccayo hotu.
願以此功德，成就道、果、智慧資糧。
7. Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu.
願以此功德，成就涅槃資糧。
8. Imam no puñña bhāgam, sabba sattānam dema.
願以此功德，迴向一切有情眾生，隨喜得樂。(三次)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
善哉! 善哉! 善哉!

◎附錄一

羯臘摩經⁶¹

(Kālāmā Sutta)

1. I heard thus. Once the Blessed One, while wandering in the Kosala country with a large community of bhikkhus, entered a town of the Kalama people called Kesaputta. The Kalamas who were inhabitants of Kesaputta: "Reverend *Gotama*, the *samaṇa*, the son of the Sakyans, has entered Kesaputta. The good repute of the Reverend Gotama has been spread in this way: Indeed, the Blessed One is thus consummate, fully enlightened, endowed with knowledge and practice, sublime, knower of the worlds, peerless, guide of tamable men, teacher of divine and human beings, which he by himself has through direct knowledge understood clearly. He set forth the Dhamma, good in the beginning, good in the middle, good in the end,

61《羯臘摩經》，見《增支部》一·三集〈小品〉65經(A.N. Tika Nipata, Mahavagga, No. 65)。請參閱《中阿含經》第三卷，第16經《伽藍經》(Kalamā sutta)，T.1. P.438。《巴利大藏經》之英譯，可上網查閱，網址是：<http://www.accesstoinsight.org/>；或是直接查詢 Access to Insight Readings In Theravada Buddhism。此經之中文翻譯係譯自巴利文，而非譯自英文。英譯不當處，亦已訂正。



possessed of meaning and the letter, and complete in everything; and he proclaims the holy life that is perfectly pure. Seeing such consummate ones is good indeed."

一時，世尊與大比丘眾俱，在拘薩羅國遊行，來到羯臘摩人的羈舍子鎮。羈舍子鎮的羯臘摩人聞知：沙門瞿曇是釋迦子，從釋迦族出家，已至羈舍子鎮，世尊瞿曇有德行的名聲遠揚，謂世尊是應供、等正覺、明行具足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊。佛陀所說法，初善，中善，末亦善，是有意義的，圓滿的；佛陀所宣說的聖者生活，是究竟清淨的。能遇見此等阿羅漢，何其有幸。⁶²

2. Then the Kalamas who were inhabitants of Kesaputta went to where the Blessed One was. On arriving there some paid homage to him and sat down on one side; some exchanged greetings with him and after the ending of cordial memorable talk, sat down on one side; some saluted him raising their joined palms and sat down on one side; some announced their name and family and sat

62 此處《伽藍經》譯為：「彼若說法，初善，中善，竟亦善，有義有文，具足清淨，顯現梵行。若見如來、無所著、等正覺，尊重禮拜，供養承事者，快得善利。」

down on one side; some sat down on one side silently.

爾時，羈舍子鎮的大眾即往世尊所。到已，頂禮世尊，退坐一旁；或問訊世尊後，退坐一旁；或向世尊合掌後，退坐一旁；或自說名姓後，退坐一旁；或默然坐於一旁。

3. The Kalamas who were inhabitants of Kesaputta sitting on one side said to the Blessed One: "There are some *samaṇas* and brahmins, venerable sir, who visit Kesaputta. They expound and explain only their own doctrines; the doctrines of others they despise, revile, and pull to pieces. Some other *samaṇas* and brahmins too, venerable sir, come to Kesaputta. They also expound and explain only their own doctrines; the doctrines of others they despise, revile, and pull to pieces. Venerable sir, there is doubt and uncertainty in us concerning them. Which of these *samaṇa* and brahmins spoke the truth and which falsehood?"

坐於一旁的羯臘摩人白世尊言：「世尊！有沙門、婆羅門至羈舍子鎮，他們只講述己論，標榜己論，卻駁斥、藐視、詆毀、攻擊他人之理論。世尊！又有沙門、婆羅門至羈舍子鎮，他們亦只講述己論，標榜己論，卻駁斥、藐視、詆毀、攻擊他人之理論。世尊！他們



使我等疑惑，此等沙門、婆羅門所說，何者為真？何者為虛假？」

The criterion for rejection

4. "It is proper for you, Kalamas, to doubt, to be uncertain; uncertainty has arisen in you about what is doubtful. Come, Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; nor upon rumor; nor upon what is in a scripture; nor upon surmise; nor upon an axiom; nor upon specious reasoning; nor upon a bias towards a notion that has been pondered over; nor upon another's seeming ability; nor upon the consideration, 'The *samaṇa* is our teacher.' Kalamas, when you yourselves know: 'These things are bad; these things are blamable; these things are censured by the wise; undertaken and observed, these things lead to harm and ill,' abandon them.

汝等之疑惑為理所當然，若有疑惑，猶豫便會生起⁶³。汝等勿因一再聽聞而相信，勿因傳統習俗如此而相信，勿因流傳的消息而相信，勿輕信宗教典籍所說，勿因合乎邏輯而相信，勿因合乎推理而相信，勿因事

63 此處《伽藍經》譯為：「伽藍！汝等莫生疑惑，所以者何？因有疑惑，便生猶豫。」 T.1. P.438c.

物之表相而相信，勿因深思熟慮而相信，勿因有可能而相信，勿因此沙門是我等之師而相信。汝等當自己覺知，此法不善，此法有過失，此法為智者所訶責；若受持奉行此法，會帶來損失與苦惱。羯臘摩眾，因此，汝等當捨棄之。

Greed, hate, and delusion

5. "What do you think, Kalamas? Does greed arise in a man for his benefit or harm?" — "For his harm, venerable sir." — "Kalamas, being given to greed, and being overwhelmed and vanquished mentally by greed, this man takes life, steals, commits adultery, and tells lies; he also prompts another to do likewise. Will that be long for his harm and ill?" — "Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？貪欲於心中生起，為有益或無益？」，「世尊！為無益。」，「羯臘摩眾！有貪慾之人，為貪慾所征服之人，心為貪慾所覆蓋之人，他們殺害生命，不與而取，與他人之妻私通，說虛妄語，亦慫恿他人作此等惡業。此等惡業是否會使他們長遠受苦？」，「是的，世尊！」

6. "What do you think, Kalamas? Does hate arise in a man for his benefit or harm?" — "For his harm,



venerable sir." — "Kalamas, being given to hate, and being overwhelmed and vanquished mentally by hate, this man takes life, steals, commits adultery, and tells lies; he also prompts another to do likewise. Will that be long for his harm and ill?" — "Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？瞋恨於心中生起，為有益或無益？」，「世尊！為無益。」，「羯臘摩眾！心中有瞋之人，為瞋恨所征服之人，心為嗔恨所覆蓋之人，他們殺害生命，不與而取，與他人之妻私通，說虛妄語，亦慫恿他人作此等惡業。此等惡業是否會使他們長遠受苦？」，「是的，世尊！」

7. "What do you think, Kalamas? Does delusion arise in a man for his benefit or harm?" — "For his harm, venerable sir." — "Kalamas, being given to delusion, and being overwhelmed and vanquished mentally by delusion, this man takes life, steals, commits adultery, and tells lies; he also prompts another to do likewise. Will that be long for his harm and ill?" — "Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？愚癡於心中生起，為有益或無益？」，「世尊！為無益。」，「羯臘摩眾！愚癡之人，為愚癡所蔽之人，心為愚癡所覆蓋之人，他們殺

害生命，不與而取，與他人之妻私通，說虛妄語，亦慫恿他人作此等惡業。此等惡業是否會使他們長遠受苦？」，「是的，世尊！」

8. "What do you think, Kalamas? Are these things good or bad?" — "Bad, venerable sir" — "Blamable or not blamable?" — "Blamable, venerable sir." — "Censured or praised by the wise?" — "Censured, venerable sir." — "Undertaken and observed, do these things lead to harm and ill, or not? Or how does it impact on you?" — "Undertaken and observed, these things lead to harm and ill. Thus it strikes us here."

「羯臘摩眾！於意云何？此法是善或不善？」，「是不善，世尊！」，「有過失或無過失？」，「有過失，世尊！」，「為智者所訶責或稱讚？」，「世尊！為智者所訶責。」，「若受持奉行，是否會引起損害與苦惱？」，「世尊！我等認為若受持奉行，會引起損害與苦惱。」

9. " Therefore, what was said thus: 'Come Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; nor upon rumor; nor upon what is in a scripture; nor upon surmise; nor upon an axiom; nor upon specious reasoning; nor upon a bias towards a



notion that has been pondered over; nor upon another's seeming ability; nor upon the consideration, "The *samaṇa* is our teacher." Kalamas, when you yourselves know: "These things are bad; these things are blamable; these things are censured by the wise; undertaken and observed, these things lead to harm and ill," abandon them.'

羯臘摩眾！因此我說：汝等勿因一再聽聞而相信，勿因傳統習俗如此而相信，勿輕信流傳的消息，勿輕信宗教典籍所說，勿輕信合乎邏輯之理論，勿因合乎推理而相信，勿因事物之表相而相信，勿因深思熟慮而相信，勿因有可能而相信，勿因此沙門是我等之師而相信。羯臘摩眾，若汝等自己覺知：「此法不善，此法有過失，此法為智者所訶責；若受持奉行此法，會引起損害與苦惱。」因此汝等當捨棄之。

The criterion for acceptance

10. "Come, Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; nor upon rumor; nor upon what is in a scripture; nor upon surmise; nor upon an axiom; nor upon specious reasoning; nor upon a bias towards a notion that has been pondered over; nor upon another's seeming ability;

nor upon the consideration, 'The *samaṇa* is our teacher.' Kalamas, when you yourselves know: 'These things are good; these things are not blamable; these things are praised by the wise; undertaken and observed, these things lead to benefit and happiness,' enter on and abide in them.

羯臘摩眾！汝等勿因一再聽聞而相信，勿因傳統習俗如此而相信，勿輕信流傳之消息，勿輕信宗教典籍所說，勿輕信合乎邏輯之理論，勿因合乎推理而相信，勿因事物之表相而相信，勿因深思熟慮而相信，勿因有可能而相信，勿因此沙門是我等之師而相信。羯臘摩眾，當汝等自己覺知：「此法是善，此法無有過失，此法為智者所稱讚；若受持奉行此法，能生起利樂。」若然，汝等當受持，依此而住。

Absence of greed, hate, and delusion

11. "What do you think, Kalamas? Does absence of greed arise in a man for his benefit or harm?" — "For his benefit, venerable sir." — "Kalamas, being not given to greed, and being not overwhelmed and not vanquished mentally by greed, this man does not take life, does not steal, does not commit adultery, and does not tell lies; he also prompts another to do likewise.



Will that be long for his benefit and happiness?" —

"Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？若人心中無貪，是有益或無益？」，「世尊！有益。」，「羯臘摩眾！無貪之人不為貪慾所蔽，不為貪慾所征服，心不為貪欲所覆蓋，彼等不殺生，不會不與而取，不與他人之妻私通，不說虛妄語，亦勸他人如是，彼等是否會長遠受樂？」，「是的，世尊！」

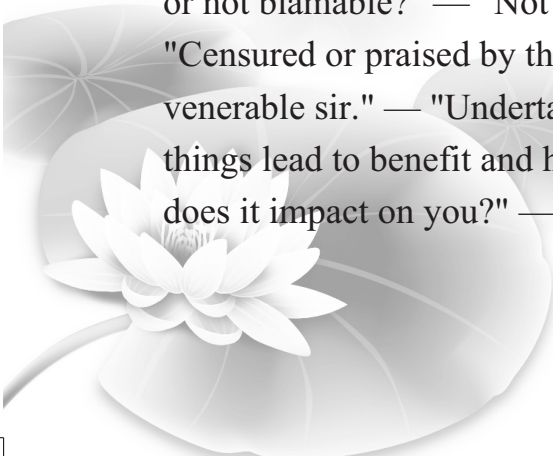
12. "What do you think, Kalamas? Does absence of hate arise in a man for his benefit or harm?" _ "For his benefit, venerable sir." _ "Kalamas, being not given to hate, and being not overwhelmed and not vanquished mentally by hate, this man does not take life, does not steal, does not commit adultery, and does not tell lies; he also prompts another to do likewise. Will that be long for his benefit and happiness?" _ "Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？若人心中無瞋，是有益或無益？」，「世尊！有益。」，「羯臘摩眾！無瞋之人不為嗔恨所蔽，不為嗔恨所征服，心不為嗔恨所覆蓋，彼等不殺生，不會不與而取，不與他人之妻私通，不說虛妄語，亦勸他人如是，彼等是否得以長遠受樂？」，「是的，世尊！」

13. "What do you think, Kalamas? Does absence of delusion arise in a man for his benefit or harm?" _ "For his benefit, venerable sir." _ "Kalamas, being not given to delusion, and being not overwhelmed and not vanquished mentally by delusion, this man does not take life, does not steal, does not commit adultery, and does not tell lies; he also prompts another to do likewise. Will that be long for his benefit and happiness?" _ "Yes, venerable sir."

「羯臘摩眾！於意云何？若人心中無癡，是有益或無益？」，「世尊！有益。」，「羯臘摩眾！無癡之人不為愚癡所蔽，不為愚癡所征服，心不為愚癡所覆蓋，彼等不殺生，不會不與而取，不與他人之妻私通，不說虛妄語，亦勸他人如是，彼等是否得以長遠受樂？」，「是的，世尊！」

14. "What do you think, Kalamas? Are these things good or bad?" — "Good, venerable sir." — "Blamable or not blamable?" — "Not blamable, venerable sir." — "Censured or praised by the wise?" — "Praised, venerable sir." — "Undertaken and observed, do these things lead to benefit and happiness, or not? Or how does it impact on you?" — "Undertaken and observed,





these things lead to benefit and happiness. Thus it impacts on us here."

「羯臘摩眾！於意云何？此法是善或不善？」，「世尊！是善。」，「有過失或無過失？」，「世尊！無過失。」，「為智者所訶責或稱讚？」，「世尊！為智者所稱讚。」，「若受持奉行，是否能生起利樂？」，「世尊！若受持奉行，能生起利樂。」

15. "Therefore, what was said thus, 'Come Kalamas. Do not go upon what has been acquired by repeated hearing; nor upon tradition; nor upon rumor; nor upon what is in a scripture; nor upon surmise; nor upon an axiom; nor upon specious reasoning; nor upon a bias towards a notion that has been pondered over; nor upon another's seeming ability; nor upon the consideration, "The *samaṇa* is our teacher." Kalamas, when you yourselves know: "These things are good; these things are not blamable; these things are praised by the wise; undertaken and observed, these things lead to benefit and happiness," enter on and abide in them.'

羯臘摩眾！是故我說：汝等勿因一再聽聞而相信，勿因傳統、習俗如此而相信，勿輕信流傳之消息，勿輕信宗教典籍所說，勿輕信合乎邏輯之理論，勿因合乎

推理而相信，勿因事物之表相而相信，勿因深思熟慮而相信，勿因有可能而相信，勿因此沙門是我等之師而相信。羯臘摩眾！若汝等自己覺知：「此法是善，此法無有過失，此法為智者所稱讚；若受持奉行此法，能生起利樂。」若然，則汝等當受持，依此而住。

The Four Exalted Dwellings (四梵住)

16. "The disciple of the Noble Ones, Kalamas, who in this way is devoid of coveting, devoid of ill will, undeluded, clearly comprehending and mindful; he dwells with the loving kindness, having pervaded in one quarter; likewise the second; likewise the third; likewise the fourth; so above, below, and across; he dwells with the great, exalted, boundless lovingkindness that is free of hate or malice., having pervaded everywhere, the entire world because of the existence in it of all living beings.

羯臘摩眾！聖弟子如是離貪離瞋，不愚癡，有正知正念，慈心遍滿一方而住；第二、第三、第四方，上下一切處均遍滿慈心。此等廣大、崇高、無量、無瞋、無惱害之慈心，如是遍滿上下一切處而住。





17."He lives with the thought of compassion, having pervaded in one quarter; likewise the second; likewise the third; likewise the fourth; so above, below, and across; he dwells with the great, exalted, boundless thought of compassion that is free of hate or malice., having pervaded everywhere, the entire world , because of the existence in it of all living beings.

羯臘摩眾！聖弟子如是離貪離瞋，不愚癡，有正知正念，悲心遍滿一方而住；第二、第三、第四方，上下一切處均遍滿悲心。此等廣大、崇高、無量、無瞋、無惱害之悲心，如是遍滿上下一切處而住。

18."He lives with the thought of gladness, having pervaded in one quarter; likewise the second; likewise the third; likewise the fourth; so above, below, and across; he dwells with the great, exalted, boundless thought of gladness that is free of hate or malice, having pervaded everywhere, the entire world because of the existence in it of all living beings.

羯臘摩眾！聖弟子如是離貪離瞋，不愚癡，有正知正念，喜心遍滿一方而住；第二、第三、第四方，上下一切處，均遍滿喜心。此等廣大、崇高、無量、無瞋、無惱害之喜心，如是遍滿上下一切處而住。

19. "He lives with the thought of equanimity, having pervaded in one quarter; likewise the second; likewise the third; likewise the fourth; so above, below, and across; he dwells with the great, exalted, boundless thought of equanimity that is free of hate or malice, having pervaded everywhere, the entire world, because of the existence in it of all living beings.

羯臘摩眾！聖弟子如是離貪離瞋，不愚癡，彼等有正知正念，捨心遍滿一方而住；第二、第三、第四方，上下一切處，均遍滿捨心。此等廣大、崇高、無量、無瞋、無惱害之捨心，如是遍滿上下一切處而住。

The Four Solaces (四安穩住處)

20. "The disciple of the Noble Ones, Kalamas, who has such a hate-free mind, such a malice-free mind, such an undefiled mind, and such a purified mind, is one by whom four solaces are found here and now. 'Suppose there is a hereafter and there is a fruit, result, of deeds done well or ill. Then it is possible that at the dissolution of the body after death, I shall arise in the heavenly world, which is possessed of the state of bliss.' This is the first solace found by him.



羯臘摩眾！聖弟子如是心中無恨無怨，無貪欲，無雜染，如是心清淨，於現法中得四種安穩：「若有來生，有善惡果報，則我死後身壞，當生於善趣天界。」此為彼所獲得之第一種安穩。

21. "Suppose there is no hereafter and there is no fruit, no result, of deeds done well or ill. Yet in this world, here and now, free from hatred, free from malice, safe and sound, and happy, I keep myself.' This is the second solace found by him.

「若無來生，無善惡業報，則我將於現法中，無瞋無怨，無惱，有喜有樂。」此為彼所獲得之第二種安穩。

22. 'Suppose evil (results) befall an evil-doer. I, however, think of doing evil to no one. Then, how can ill (results) affect me who do no evil deed?' This is the third solace found by him.

「若作惡之人有惡報，而我對任何人不懷惡念，自不作惡，苦何由生？」此為彼所獲得之第三種安穩。

23. 'Suppose evil (results) do not befall an evil-doer. Then I see myself purified in any case.' This is the fourth solace found by him. "The disciple of the Noble Ones, Kalamas, who has such a hate-free mind, such a

malice-free mind, such an undefiled mind, and such a purified mind, is one by whom, here and now, these four solaces are found."

「若作惡之人無有惡報，於此二者，我自知自己之清淨。」此為彼所獲得之第四種安穩。羯臘摩眾！聖弟子如是心中無恨無怨，無雜染，如是心清淨，彼於現法中得此四種安穩。

24."So it is, Blessed One. So it is, Sublime one. The disciple of the Noble Ones, venerable sir, who has such a hate-free mind, such a malice-free mind, such an undefiled mind, and such a purified mind, is one by whom, here and now, four solaces are found.

如是，世尊！如是，善逝！聖弟子如是心中無恨無怨，無雜染，如是心清淨，彼於現法中得四種安穩。

25.'Suppose there is a hereafter and there is a fruit, result, of deeds done well or ill. Then it is possible that at the dissolution of the body after death, I shall arise in the heavenly world, which is possessed of the state of bliss.' This is the first solace found by him.

「若有來生，若有善惡業報，則我死後身壞，當生於善趣天界。」此為彼所獲得之第一種安穩。





26.'Suppose there is no hereafter and there is no fruit, no result, of deeds done well or ill. Yet in this world, here and now, free from hatred, free from malice, safe and sound, and happy, I keep myself.' This is the second solace found by him.

「若無來生，若無善惡業報，我於此世，無怨無貪，無有痛苦，有喜有樂。」此為彼所獲得之第二種安穩。

27.'Suppose evil (results) befall an evil-doer. I, however, think of doing evil to no one. Then, how can ill (results) affect me who do no evil deed?' This is the third solace found by him.

「若作惡之人有惡報，而我對任何人不懷惡念，自不作惡，苦何由生？」此為彼所獲得之第三種安穩。

28.'Suppose evil (results) do not befall an evil-doer. Then I see myself purified in any case.' This is the fourth solace found by him. "The disciple of the Noble Ones, venerable sir, who has such a hate-free mind, such a malice-free mind, such an undefiled mind, and such a purified mind, is one by whom, here and now, these four solaces are found.

「若作惡之人無有惡報，於此二者，我自知自己之清淨。」此為彼所獲得之第四種安穩。世尊！聖弟子如是心中無恨無怨，無雜染，如是心清淨，彼於現法得此四種安穩。

29."Marvelous, venerable sir! Marvelous, venerable sir! As if, venerable sir, a person were to turn face upwards what is upside down, or to uncover the concealed, or to point the way to one who is lost or to carry a lamp in the darkness, thinking, 'Those who have eyes will see visible objects,' so has the Dhamma been set forth in many ways by the Blessed One. We, venerable sir, go to the Blessed One for refuge, to the Dhamma for refuge, and to the Community of Bhikkhus for refuge. Venerable sir, may the Blessed One regard us as lay followers who have gone for refuge for life, from today."

世尊奇哉！世尊妙哉！如於顛倒者，使其反正；於貧窮者，示其伏藏；於失路者，示其正路；於黑暗中，為作光明，使具眼者得以窺見外物。世尊！我等歸依佛、法、比丘僧，唯願世尊，受我等為優婆塞，從今日起，我等終生⁶⁴歸依，乃至命盡。

64 此處《伽藍經》譯作「終身」。



◎附錄二

大念處經⁶⁵

(Mahāsatipatṭhāna-sutta)

如是我聞：一時，佛住拘樓國，在拘樓人之劍磨瑟曇鎮。世尊於此喚諸比丘曰：「諸比丘！」諸比丘對曰：「世尊。」佛說：「諸比丘！為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為斷啼哭，為獲得真理，為證得涅槃，唯一趣向之道，即四念處。何等為四？」

諸比丘！比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於受，觀受而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；比丘於心，觀心而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱；於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪欲煩惱。

一、身念處

1. 身隨觀—觀出入息（安那般那念）

諸比丘！比丘如何於身，觀身而住？比丘往森林，

65 《大念處經》出自《長部》第22經（D.N.22）。此經相當於《中阿含經》第24卷98經的《念處經》（T.1. P.582b）；另外，請參閱帕奧禪師講述的《正念之道》，此書對《大念處經》有非常詳細的解說，《正念之道》由淨心文教基金會出版。

或在樹下，或在空閒處，結跏趺坐，端正其身，正念現前。入息時，具正念；出息時，亦具正念。入息長，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出。入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。

諸比丘！如熟練之轆轤匠或其弟子，當長轉時，知其長轉；短轉時，知其短轉。諸比丘！比丘入息長時，即知入息長；出息長，即知出息長。入息短，即知入息短；出息短，即知出息短。彼覺一切身息入，覺一切身息出；入息時，彼學習使身輕安；出息時，彼學習使身輕安。如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；或於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達⁶⁶。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

2. 身隨觀—四威儀

復次，諸比丘！比丘於行知行，住則知住，坐則

⁶⁶ 此三句之譯文乃根據《念處經》；《正念之道》則譯為：「他建立起『有身』的正念，只爲了更高的智慧與正念。」



知坐，臥則知臥。此身之任何舉止，彼亦如實知之。比丘如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

3. 身隨觀—正知

復次，諸比丘！比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住…。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

4. 身隨觀—可厭作意

復次，諸比丘！比丘於此身，從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膽痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、關節液、小便。諸比丘！猶如兩口之袋，充滿種種穀

物，即：麥、稻穀、綠豆、菜豆、芝麻、糙米。有目之士，悉見分明，謂此是麥，此是粳米，此是綠豆，此是菜豆，此是芝麻，此是糙米。諸比丘！如是從頭至足，從足至頭，為皮所覆蓋，比丘觀見種種不淨充滿其中：我此身中有髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腎心肝、肋膜、脾肺腸、腸間膜、胃糞膽痰膿、血汗脂肪淚、油脂唾液鼻涕、關節液、小便。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

5. 身隨觀—界作意

復次，諸比丘！比丘於此身，觀身諸界，即知我此身中有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠夫或其弟子，屠牛後，坐於四衢道中，片片分解已。諸比丘！比丘如是觀身諸界，知此身有地界、水界、火界、風界。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

6. 身隨觀—九種墓地觀

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，觀此死屍，或一日，或二日，或三日，死屍膨脹，成青黑色，生膿腐爛。見此死屍，彼知我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，被烏所啄，鷹所啄，鷲所啄，被犬



所食，虎所食，豹所食，狐狼所食，或被種種生類所食。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，筋骨相連，有血有肉…；筋骨相連，有血無肉…；筋骨相連，無血有肉…；筋骨相連，無血無肉…；骨節解散，散在諸方，手骨於此處，足骨於彼處；脛骨於此處，膊骨於彼處；髌骨於此處，背骨於彼處；肋骨於此處，胸骨於彼處；肩骨於此處，頸骨於彼處；顎骨於此處，牙齒於彼處；頭顱於此處；骨節解散，散在諸方。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。如是於身內，觀身而住…。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

復次，諸比丘！比丘應觀察被棄於塚間之死屍，骨白如螺，…一年後，骨骸堆積，破碎成粉末。彼如是思惟：我此身亦復如是，亦將如是，終不得免。比丘如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。或於身，觀生法而住，觀滅法而住；或於身，觀生滅法而住。立念在身，有知有見，有明有達。彼無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

二、受念處（受隨觀）

諸比丘！比丘如何於受，觀受而住？比丘感受苦受時，即知我感受苦受；感受樂受時，即知我感受樂受；感受不苦不樂受時，即知我感受不苦不樂受。若感受色身之樂受時，即知我感受色身之樂受；感受色身不苦不樂受時，即知我感受色身不苦不樂受；若感受非色身之不苦不樂受時，即知我感受非色身之不苦不樂受。比丘如是於內受，觀受而住；於外受，觀受而住；於內外受，觀受而住。或於受，觀生法而住，觀滅法而住；或於受，觀生滅法而住。立念在受，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於受，觀受而住。

三、心念處（心隨觀）

諸比丘！比丘如何於心，觀心而住？比丘心中有貪，即知心中有貪；心中無貪，即知心中無貪。心中有瞋，即知心中有瞋；心中無瞋，即知心中無瞋。心中有癡，即知心中有癡；心中無癡，即知心中無癡。心昏昧，即知心昏昧；心散亂，即知心散亂；心廣大，即知心廣大；心不廣大，即知心不廣大。心超越，即



知心超越；心未超越，即知心未超越⁶⁷。心有定，即知心有定；心無定，即知心無定；若心解脫，即知心解脫；心未解脫，即知心未解脫。

比丘如是於心內，觀心而住；於心外，觀心而住，或於內外，觀心而住；或於心，觀生法而住，觀滅法而住；或於心，觀生滅法而住。立念在心，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於心，觀心而住。

四、法念處（法隨觀）

1. 五蓋⁶⁸

諸比丘！比丘如何於法，觀法而住？比丘於五蓋，觀法而住。比丘如何於五蓋，觀法而住？比丘內心有貪時，即知內心有貪；內心無貪時，即知無貪；知未生之貪欲如何生起，知如何斷除已生起之貪欲；亦知已斷除之貪欲，未來將不生起。

若比丘內心有瞋，即知內心有瞋；內心無瞋，即

67 《正念之道》此處譯為：「了知有上的心，為有上的心；了知無上的心，為無上的心。」

68 五蓋 (Pañca nīvaraṇā)：指貪、嗔、昏沉睡眠、掉悔、疑。Nivāraṇa: 指障礙，隱藏，蓋。（「蓋」具有所障、所遮、所妨、所礙等義。）

知內心無瞋；知未生起之瞋恨如何生起，知如何斷除已生起之瞋恨，亦知已斷除之瞋恨，未來將不生起。

若比丘內心有昏沉睡眠，即知我昏沉睡眠；若內心無昏沉睡眠，即知我無昏沉睡眠；知未生起之昏沉睡眠如何生起，知已生起之昏沉睡眠如何斷除；亦知已斷除之昏沉睡眠，未來將不生起。

若比丘內心有掉舉後悔，即知內心有掉悔；內心無掉悔，即知內心無掉悔；知未生起之掉悔如何生起，知已生起之掉悔如何斷除；亦知已斷除之掉悔，未來將不生起。

若比丘內心有疑惑，即知內心有疑惑；內心無疑惑，即知內心無疑惑；亦知未生起之疑惑如何生起，知已生起之疑惑如何斷除；亦知已斷除之疑惑，未來將不生起。

2. 法隨觀—五蘊

復次，諸比丘！比丘於五取蘊，觀法而住。比丘如何於五取蘊，觀法而住？比丘知：「此是色，色如是生起，如是滅盡；此是受，受如是生起，如是滅盡；此是想，想如是生起，如是滅盡；此是諸行，諸行如是生起，如是滅盡；此是識，識如是生起，如是滅盡。」比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住；於諸法，觀生法而住，觀滅法而



住；於諸法，觀生滅法而住；立念在法，有知有見，有明有達。彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！於五取蘊，比丘如是於法，觀法而住。

3.法隨觀—十二處

復次，諸比丘！比丘於內六處、外六處，觀法而住。比丘如何於內六處、外六處，觀法而住？諸比丘！比丘知眼知色，知緣此二者生結縛。亦知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；知已斷除之結縛，未來將不生起。知耳，知聲…；知鼻，知香…；知舌，知味…；知身，知觸…；知意，知法，知緣此二者生結縛，知未生之結縛如何生起，已生之結縛如何斷除；亦知已斷除之結縛，未來將不生起。比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於法，觀法而住。

4.法隨觀—七覺支⁶⁹

復次，諸比丘！比丘於七覺支，觀法而住。比丘

69 七覺支（七菩提分）：指七種覺悟的因素（The seven factors of enlightenment），即念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨等七覺支。

如何於七覺支，觀法而住？比丘內心有念覺支，即知有念覺支；內心無念覺支，即知無念覺支；亦知未生之念覺支如何生起，已生之念覺支如何修習圓滿。內心有擇法覺支，即知…修習圓滿。內心有精進覺支，即知…修習圓滿。內心有喜覺支，即知…修習圓滿。內心有輕安覺支，即知…修習圓滿。內心有定覺支，即知…修習圓滿。內心有捨覺支，即知我有捨覺支；內心無捨覺支，即知我無捨覺支；亦知未生之捨覺支如何生起，已生之捨覺支如何修習圓滿。

比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達，彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。比丘如是於七覺支，觀法而住。

5.法隨觀—四聖諦

復次，諸比丘！比丘於四聖諦，觀法而住。比丘如何於四聖諦，觀法而住？諸比丘！比丘如實知，此是苦之生起；如實知此是苦之集起，如實知此是苦滅，如實知此是滅苦之道。



甲、苦諦

諸比丘!云何是苦諦?生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，憂悲苦惱是苦，所求不得是苦，簡而言之，五取蘊是苦。

復次，諸比丘!云何為生? 種種有情之中，各種生類之生，入胎，轉生，諸蘊顯現，獲得諸處，此謂之生。

復次，諸比丘!云何為老? 種種有情之中，各種有情眾生之年老，衰老，齒落，髮白，皮皺，壽命日減，諸根日衰，此謂之老。

復次，諸比丘!云何為死?於種種生類中，有眾生之離去、脫離、壞滅、消失、死亡、命終，諸蘊之壞滅，拋棄身軀，命根已斷，此謂之死。

復次，諸比丘!云何為憂?諸比丘!指種種不幸，為諸苦所惱之憂愁、悲傷、傷心、憂戚，此謂之憂。

復次，諸比丘!云何為悲?諸比丘!指種種不幸，為諸苦所惱之悲傷、哀痛、嘆息、悲哀、悲歎、悲悽，此謂之悲。

復次，諸比丘!云何為苦?諸比丘!凡是身苦，身體不適，由身觸所生之苦及不適之感受，此謂之苦。

復次，諸比丘!云何為惱?凡是心苦，心不悅，由意觸所生之苦及不適之感受，此謂之惱。

復次，諸比丘!云何為愁?凡是種種不幸，因苦迫

而憂愁、沮喪、氣餒，此謂之愁。

復次，諸比丘！云何為怨憎會苦？凡是不可喜、不愉悅、不可意之色、聲、香、味、觸、法；或凡是無利益之欲望，會引起麻煩之欲望，未從執著中解脫之欲，其集合會合，是謂怨憎會苦⁷⁰。

諸比丘！云何為愛別離苦？凡是可喜、愉悅、可意之色、聲、香、味、觸、法；或遇到心懷善意者、懷安慰意者、懷安穩意者，或父母兄弟、姊妹朋友，或同事親戚，彼此分離，不能會合，是謂愛別離苦。

諸比丘！云何為所求不得苦？於生法，眾生起如是欲求：「我等不欲生，我等不欲出生。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！於老法，眾生起如是欲求：「我等實不欲老，我等不欲老至。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！為病所苦者，生起如是欲求：「我等實不欲病，我等不欲病苦至。」若所願不遂，此為求不得苦。諸比丘！於死法，眾生起如是欲求：「我等實不欲死，我等不欲死亡來臨。」若所願不遂，此為求不得苦。

諸比丘！於憂、悲、苦、惱、愁，眾生起如是

70 此處《正念之道》譯為：「任何人遭遇到心懷惡意者，心懷傷害意者，心懷擾亂意者，心懷危害意者，這一些人會合，交往，聯絡，結合，諸比丘，那稱為怨憎會苦。」



欲求：「我等實不欲憂悲苦惱愁，我等不欲有憂悲苦惱愁。」若所願不遂，此為求不得苦。

諸比丘！云何五取蘊是苦？即色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊。諸比丘！簡而言之，此五取蘊是苦。諸比丘！此為苦聖諦。

乙、集諦

諸比丘！云何為苦集聖諦？此渴愛能引起再生，與喜貪俱行，處處有愛喜，即：欲愛、有愛、無有愛。

復次，諸比丘！渴愛於何處生起，於何處止住？凡世間有可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

何者於世間為可愛可喜者？眼於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。耳於世間…鼻於世間…舌於世間…身於世間…意於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色於世間…聲於世間…香於世間…味於世間…觸於世間…法於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。眼識於世間…耳識於世間…鼻識於世間…舌識於世間…身識於世間…意識於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

眼觸於世間…耳觸於世間…鼻觸於世間…舌觸於世間…身觸於世間…意觸於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

眼觸所生之受於世間…耳觸所生之受於世間…鼻觸所生之受於世間…舌觸所生之受於世間…身觸所生之受於世間…意觸所生之受於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色想於世間…聲想於世間…香想於世間…味想於世間…觸想於世間…法想於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色思於世間…聲思於世間…香思於世間…味思於世間…觸思於世間…法思於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色愛於世間…聲愛於世間…香愛於世間…味愛於世間…觸愛於世間…法愛於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止住。

色尋於世間…聲尋於世間…香尋於世間…味尋於世間…觸尋於世間…法尋於世間為可愛可喜者，渴愛於此處生起，於此止息。

色伺於世間…聲伺於世間…香伺於世間…味伺於世間…觸伺於世間…法伺於世間為可愛可喜者，渴



愛於此處生起，於此止息。諸比丘!此為苦集聖諦。

丙、滅諦

復次，諸比丘!云何為苦滅聖諦?指遠離貪愛，無有剩餘，滅盡捨離，解脫，無執著。

復次，諸比丘!渴愛於何處捨棄，於何處止息?於世間有可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

何者於世間為可愛可喜者?眼於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。耳於世間…鼻於世間…舌於世間…身於世間…意於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色於世間…聲於世間…香於世間…味於世間…觸於世間…法於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨棄，於此止息。

眼識於世間…耳識於世間…鼻識於世間…舌識於世間…身識於世間…意識於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

眼觸於世間…耳觸於世間…鼻觸於世間…舌觸於世間…身觸於世間…意觸於世間為可愛可喜者，渴愛於此處捨離，於此止息。

眼觸所生之受於世間…耳觸所生之受於世間…
鼻觸所生之受於世間…舌觸所生之受於世間…身觸
所生之受於世間…意觸所生之受於世間為可愛可喜
者，渴愛於此處捨離，於此止息。

色想於世間…聲想於世間…香想於世間…味想
於世間…觸想於世間…法想於世間為可愛可喜者，
渴愛於此處捨離，於此止息。

色思於世間…聲思於世間…香思於世間…味思
於世間…觸思於世間…法思於世間為可愛可喜者，
渴愛於此處捨棄，於此止息。

色愛於世間…聲愛於世間…香愛於世間…味愛
於世間…觸愛於世間…法愛於世間為可愛可喜者，
渴愛於此處捨離，於此止息。

色尋於世間…聲尋於世間…香尋於世間…味尋
於世間…觸尋於世間…法尋於世間為可愛可喜者，
渴愛於此處捨離，於此止息。

色伺於世間…聲伺於世間…香伺於世間…味伺
於世間…觸伺於世間…法伺於世間為可愛可喜者，渴
愛於此處捨離，於此止息。諸比丘！此為苦滅聖諦。



丁、道諦

復次，諸比丘！云何為導致苦滅之道聖諦？即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是也。

諸比丘！云何為正見？凡是知苦之智，知苦集之智，知苦滅之智，知導致苦滅之道之智，謂之正見。

復次，諸比丘！云何為正思惟？無欲之思，無恚之思，無害之思，謂之正思惟。

復次，諸比丘！云何為正語？遠離妄語，遠離兩舌，遠離惡口，遠離綺語，謂之正語。

復次，諸比丘！云何為正業？遠離殺生，遠離不與取，遠離邪淫，謂之正業。

復次，諸比丘！云何為正命？聖弟子捨邪命，依正命而營生，謂之正命。

復次，諸比丘！云何為正精進？比丘生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於未生之惡不善法，令不生；生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於已生之惡不善法，令止息；生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於未生之善法，令生；生堅固心，精進心，勤奮心，勇猛心，於已生之善法，令住，不忘失，使增長，多修習，令圓滿，此謂之正精進。

復次，諸比丘！云何為正念？比丘於身，觀身而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂；於受…於心…於法，觀法而住，精勤，正知正念，捨離世間之貪憂，此謂之正念。

復次，諸比丘！云何為正定？比丘去欲，離不善法，有尋有伺，由離生喜樂，達初禪而住；滅尋伺，內心安靜，注心一境，無尋無伺，由定生喜樂，達第二禪而住；離喜而住，正念正智，以身受樂，如聖者所說：「捨此而正念樂住」達第三禪而住。其次，捨樂離苦，之前所感受之喜憂，皆已滅去，故不苦不樂，捨念清淨，達第四禪而住，是謂正定。諸比丘！此為導致苦滅之道聖諦。

比丘如是於內法，觀法而住；於外法，觀法而住；於內外法，觀法而住。或於法，觀生法而住，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。立念在法，有知有見，有明有達；彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於四聖諦，觀法而住。

◎修習四念處的成果

諸比丘！無論何人，於七年中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智⁷¹；若有餘⁷²

71 此處《正念之道》譯為：「可望得到兩種成果之一：今生證得



者，可證得不還果。諸比丘！當於七年中，持續⁷³修習四念處。

諸比丘！無論何人，於六年…五年…四年…三年…二年…一年中，若如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於一年中，持續修習四念處。

無論何人，於七個月中，如實修習四念處者，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於七月中，持續修習四念處。

無論何人，於六個月…五個月…四個月…三個月…兩個月…一個半月…半個月中，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。諸比丘！當於半月間，持續修習四念處。

諸比丘！無論何人，於七日間，如實修習四念處，可獲得兩種果位：或於現法中，得究竟智；若有餘者，可證得不還果。

阿羅漢果，若還有煩惱未盡的話，則證得阿那含果。」

72 有餘：巴利文為 Upādisena。

73 “Tiṭṭhatu, satta vassāni.：意為「當於七年間，持續」。Tiṭṭhatu：意為持續、保持、停留。(Tiṭṭhatu 的動詞為 tiṭṭhati。)

「諸比丘!為眾生之清淨，為度憂悲苦惱，為獲得真理，為證入涅槃，唯一趣向之道，即四念處。」
佛說此經已，諸比丘皆大歡喜。





◎附錄三 無常經⁷⁴
(Anityatā-sūtra)

稽首歸依無上士，常起弘誓大悲心，
為濟有情生死流，令得涅槃安穩處，
大捨防非忍無倦，一心方便正慧力，
自利利他悉圓滿，故號調御天人師。

稽首歸依妙法藏，三四二五理圓明⁷⁵，
七八能開四諦門⁷⁶，修者咸到無為岸，
法雲法雨潤群生，能除熱惱蠲眾病，
難化之徒使調順，隨機引導非強力。

稽首歸依真聖眾，八輩上人能離染，
金剛智杵破邪山，永斷無始相纏縛，
始從鹿苑至雙林，隨佛一代弘真教，
各稱本緣行化已，灰身滅智證無生。

稽首禮敬三寶尊，是謂正因能普濟，
生死迷愚鎮沈溺，咸令出離至菩提。

74 此經乃譯自梵文，為義淨譯，見大正藏第 17 冊，745 頁。

75 三四：指四念住、四正勤、四神足；二五：指五根、五力。

76 七八：指七覺支、八正道。

生者皆歸死，容顏盡變衰，強力病所侵，
無能免斯者，假使妙高山，劫盡皆壞散，
大海深無底，亦復皆枯竭，大地及日月，
時至皆歸盡，未曾有一事，不被無常吞。

上至非想處，下至轉輪王，七寶鎮隨身，
千子常圍繞，如其壽命盡，須臾不暫停，
還漂死海中，隨緣受眾苦，循環三界內，
猶如汲井輪，亦如蠶作繭，吐絲還自纏。

無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，
何況諸凡夫，父母及妻子，兄弟并眷屬，
目觀生死隔，云何不愁歎，是故勸諸人，
諦聽真實法，共捨無常處，當行不死門，
佛法如甘露，除熱得清涼，一心應善聽，
能滅諸煩惱。

如是我聞，一時，薄伽梵，在室羅伐城。逝多林。
給孤獨園。爾時，佛告諸苾芻，有三種法，
於諸世間，是不可愛，是不光澤，是不可念，
是不稱意。何者為三？謂老病死。汝諸苾芻，
此老病死，於諸世間，實不可愛，實不光澤，
實不可念，實不稱意。若老病死，世間無者，



如來.應.正等覺，不出於世，為諸眾生說所證法及調伏事。是故應知，此老病死，於諸世間，是不可愛，是不光澤，是不可念，是不稱意。由此三事，如來.應.正等覺，出現於世，為諸眾生，說所證法及調伏事。爾時世尊，重說頌曰：

外事莊彩咸歸壞，內身衰變亦同然，
唯有勝法不滅亡，諸有智人應善察，
此老病死皆共嫌，形儀醜惡極可厭，
少年容貌暫時住，不久咸悉見枯羸。
假使壽命滿百年，終歸不免無常逼，
老病死苦常隨逐，恒與眾生作無利。
爾時世尊，說是經已，諸苾芻眾，天.龍.
藥叉.乾闥婆.阿蘇羅等，皆大歡喜，信受奉行。

◎臨終方訣

常求諸欲境，不行於善事，云何保形命，
不見死來侵，命根氣欲盡，肢節悉分離，
眾苦與死俱，此時徒歎恨，兩目俱翻上，
死刀隨業下，意想並悼惶，無能相救濟。
長喘連胸急，短氣喉中乾，死王催伺命，
親屬徒相守。諸識皆昏昧，行入險城中，

親知咸棄捨，任彼繩牽去，將至琰魔王，
隨業而受報，勝因生善道，惡業墮泥犁。

明眼無過慧，黑闇不過癡，病不越怨家，
大怖無過死。有生皆必死，造罪苦切身，
當勤策三業，恒修於福慧。眷屬皆捨去，
財貨任他將，但持自善根，險道充糧食，
譬如路傍樹，暫息非久停，車馬及妻兒，
不久皆如是，譬如群宿鳥，夜聚旦隨飛，
死去別親知，乖離亦如是，唯有佛菩提，
是真歸依處，依經我略說，智者應善思。

天阿蘇羅藥叉等，來聽法者應至心，
擁護佛法使長存，各各勤行世尊教，
諸有聽徒來至此，或在地上或居空，
常於人世起慈心，晝夜自身依法住，
願諸世界常安隱，無邊福智益群生，
所有罪業悉消除，遠離眾苦歸圓寂，
恒用戒香塗瑩體，常持定服以資身，
菩提妙華遍莊嚴，隨所住處常安樂。



◎慈善精舍流通法寶

1. 佛陀與佛法（那難陀長老 著）
2. 佛陀的古道（毗耶達西 著）
3. 天下第一經與第二經（帕奧禪師 注解）
4. 佛教徒的信仰是什麼（達摩難陀 法師 著）
5. 四念處內觀智慧禪法（捨棄我禪師 著）
6. 何去何從（奧智達比丘 著）
7. 靜止的流水（阿姜查 講述）
8. 炎夏飄雪（Jotika 禪師 著）
9. 森林裡的一棵樹（阿姜查 講述）
10. 經集（最古老的經典）
11. 人類手冊（佛使尊者 著）
12. 如何無憂無懼過生活（達摩難陀 法師 著）
13. 觀禪手冊（雷迪大師 著）
14. 去塵除垢（帕奧禪師 著）
15. 我們為何生於此（阿姜查 講述）
16. 住念觀緣（帕奧禪師 著）
17. 三十七道品導引手冊（雷迪大師 著）
18. 毘婆舍那講記（馬哈希尊者 講述）
19. 沙門果經及其註疏
20. 長老偈·長老尼偈
21. 眼中微塵（Ayya Khema，艾雅.卡瑪 講述）
22. 禪修之旅（Jotika 禪師 講述）
23. 緣愛誠語（古今中外座右銘）

24. 生命是吾師 (葛榮禪師 著)
25. 慈經注 (明法比丘 注)
26. 寧靜的森林水池 (阿姜查 講述)
27. 回到當下 (約瑟夫·葛斯汀 著)
28. 生活的佛法 (阿姜查 講述)
29. NO AJAHN CHAH (不存在的阿姜查，中英對照)
30. 阿毘達摩概要精解
31. 攝阿毘達摩義論表解
32. 邁向見法涅槃 (摩谷禪師 等著)
33. 毗婆舍那禪——開悟之道 (恰宓禪師 著)
34. 三十二身分
35. 覺悟之路網站 (DVD-R 光碟)
36. 帕奧禪師法藏 (DVD-R 光碟)
37. 馬欽德禪師法藏 (DVD-R 光碟)
38. 攝阿毘達摩義論表解 (精簡本)
39. 恰宓禪師 (禪修開示 DVD-R 光碟)
40. 如實知見 (帕奧禪師)
41. 菩提資糧 (帕奧禪師)
42. 顯正法藏 (帕奧禪師)
43. 正念之道 (帕奧禪師)
44. 智慧之光 (帕奧禪師)
45. 禪修手冊 (明法比丘 編纂)
46. 中文巴利文對照課誦本 (果儒 編纂)
47. 掌中之葉 (止禪實修)
48. 法句經故事集 (達摩難陀 長老 編著)
49. 清淨道論表解



50. 就在今生－佛陀的解脫之道（班迪達尊者 著）
51. 法句經注（明法比丘 注）
52. 中部經典
53. 原始佛教哲學史（李世傑 教授 著）
54. 正定初階 中英對照（Ajahn Brahmavamso）
55. 何來有我－佛教禪修指南（Ayya Khema 講述）
56. 顯如法師文集（明法比丘 編）
57. 清淨道論（覺音論師 著）
58. 雜阿含經注（明法比丘 注）
59. 身念處禪修法（阿姜念 著）
60. 幸福安樂與解脫自在的人生（果儒 編纂）
61. 長部經典
62. 南傳佛教在家居士須知
63. 南傳菩薩道
64. 印度佛教史（平川彰 著，顯如法師譯）
65. 禪修入門與次第（帕奧禪師）
66. 彌蘭陀王問經
67. 生活的佛法（中英對照）阿姜查 講述

中文巴利文對照課誦本

編纂：果儒

校對：寶光法師、何彩熙、廖小玲

流通處：

◎慈善精舍（果道法師）

22146 新北市汐止區大同路一段 337 巷 17 弄 9 號 5 樓

電話：(02) 2648-6948

郵政劃撥帳號：19992473 戶名：陳昌源（釋果道）

◎中平精舍（果儒法師）

32444 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

E-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

◎法雨道場（明德法師）

嘉義縣中埔鄉同仁村柚仔宅 50~6 號

電話：(05) 2530029

◎印刷：耿欣印刷有限公司

新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

(02) 2225-4005

初版：西元 2009 年四月 恭印 2,200 本

再版：西元 2011 年三月 恭印 1,000 本