



《原始佛经选要》

梁国雄居士译

2009年7月23日 第1.1版

版权声明

《原始佛经选要》一书版权，乃属译者梁国雄居士所有。
欢迎在互联网内转载，但不得更改任何内容，
或作任何直接或间接的牟利商业用途。
译者电邮：khl4035@yahoo.com.hk

原载网址包括：

佛法小品 <http://home.pacific.net.hk/~khl123/>
国际慈慧会 <http://www.compassionandwisdom.com>
香港普明佛学会 <http://home.netvigator.com/~hung024/poming>

目录

(1) 译者前言.....	03
(2) 初转法轮经.....	04
(3) 道分别经（八正道经）	06
(4) 慈悲经.....	08
(5) 幸福经（吉祥经）	09
(6) 善生经.....	10
(7) 火喻经（燃烧经）	17
(8) 布喻经.....	19
(9) 漏尽经.....	22
(10) 除妄念经（增上心经）	27
(11) 四念处经.....	29
(12) 南传法句经.....	40
(13) 南传大般涅槃经（节译）	78

译者前言

《原始佛经选要》曾与《佛陀的启示》于2007年3月以合刊形式出版，由香港宣隆内观禅修会印赠，与大众结缘。合刊原意是补充及增强《佛陀的启示》所缺译的佛经选要（Selected Texts）部分，好让读者得睹英文原著（What The Buddha Taught, Second and Enlarged Edition by Ven. W. Rahula）的全豹，从而获得最大法益，不致辜负原作者的一片苦心。《佛陀的启示》是一本阐释佛法基本原理的出色作品，内容较为真实可靠（authentic），可读性极高，实不容错过。有兴趣的读者可到下列网站浏览：

繁体版：<http://book.bfn.org/books/0535.htm>

简体版：<http://sss2002.51.net/books/ftdqs/ftdqs-001.htm>

此合刊出版以来，颇受欢迎，现应多位同修及法友建议，把《原始佛经选要》更新后放到互联网上，俾能与《佛陀的启示》一起，广泛流通。本书是我过去多年教学中，累积翻译的一些特选原始佛经，希望对学习佛法的人士有一点帮助。

在学习佛法的过程中，由于教派林立，加上本身的愚钝与疏懒，教授、沟通、翻译与教材上等等的障碍，往往令人难于弄懂佛法的本意，更不用说修行了。后来得读中英文原始佛教经典，始知佛法并非如世间所传的那么高深莫测，而是平易近人，无须学识渊博始能了解。于是，我便花多些时间阅读原始佛经，以及精选可靠的佛学著作来看，从此轻松很多。希望读者在本书中，可靠近一些原始佛法资讯，亲身聆听释尊的开示，从中直接得益。

最后，我想多谢香港宣隆内观禅修会会长李苏芳博士（Dr Susan Lee）的热心支持，以及太太陈美露、各位同修、法友的帮助与鼓励，令本书能够顺利面世。

谨此祝愿各位有缘：在学习佛法的旅程上，一路顺利吉祥！

梁国雄居士
2009年7月23日

(1) 初转法轮经

Dhammacakkappavattana Sutta (SN56.11)

如是我闻：一时，佛在波罗捺斯城近郊伊斯巴丹拿的鹿野苑居住。在那里，世尊向五位比丘说法：

「比丘们！出家人要防止两个极端。那两个极端呢？沉迷于感官欲乐是第一个极端，此为卑劣、粗野、庸俗、无益和无价值的。致力于自我折磨的苦行是第二个极端，此为痛苦，无益和无价值的。如来因为避开了这两个极端，所以体证中道——它能扩展视野与知识、能导致安宁、洞察、觉悟与涅槃。」

「那么，什么是如来体证的、能扩展视野与知识、能导致安宁、洞察、觉悟与涅槃的中道呢？简单地说，是八正道（1）：即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。这就是如来所体证的中道——它能扩展视野与知识、能导致安宁、洞察、觉悟与涅槃。」

「比丘们！**苦圣谛**是这样的：生、老、病、死是苦，忧、悲、恼、痛苦、绝望等是苦，怨憎会是苦，恩爱别离是苦，所求不得亦是苦。简单地说，五取蕴即是苦。」

「比丘们！**苦集圣谛**（2）是这样的：由渴爱导致生命的再生（3）与流转（4），它与旺盛的贪欲紧密结合，一时在这里、一时在那里寻欢作乐，即所谓渴求欲乐、渴求转生、渴求不转生等。」

「比丘们！**苦灭圣谛**是这样的：完全中止这渴爱，放弃它，舍弃它，解除它的束缚，与它分离。」

「比丘们！**导致苦灭的道圣谛**是这样的：它是八正道：即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。」

「**【此是苦圣谛】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。**【作为圣谛的苦，应被完全了解】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

【作为圣谛的苦，已被完全了解】：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

「**【此是苦集圣谛】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。**【作为圣谛的苦集，应被丢弃】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

【作为圣谛的苦集，已被丢弃】：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

「**【此是苦灭圣谛】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。**【作为圣谛的苦灭，应被体证】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

【作为圣谛的苦灭，已被体证】：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光

辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

「**【此是导致苦灭之道圣谛】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。**【作为圣谛的导致苦灭之道，应被修习 (5)】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。**【作为圣谛的导致苦灭之道，已被修习】**：这样的视野、知识、智慧、真实体验、光辉等从我内部生起，全是我闻所未闻的。」

「对于四圣谛这三方面，合共十二方面，若我仍未能完全明白，在这有天神、恶魔、梵王、隐士、婆罗门、人王和众生的世界，我是不会宣称我已证得世界至高无上的「正等正觉」的。但是，当我完全明白四圣谛这三方面，合共十二方面，在这有天神、恶魔、梵王、隐士、婆罗门、人王和众生的世界，我可以宣称，我已证得世界至高无上的「正等正觉」了。此外，从我内部生起这样确实的知见：我内心的解脱是无懈可击的，这是我最后的一世，从此不会再有转生。」

世尊说法完毕，五比丘皆大欢喜。

【注释】

- (1) 八正道：亦作八圣道。(一) 正见，对四圣谛及世间事物的如实知见。(二) 正思维：亦称正志。是基于正见的思维、决定或意向，如慈悲、非暴力、舍己离欲等思维。(三) 正语：刻意戒除说谎、说是非、粗言秽语、无意义的饶舌与空谈等恶习或倾向。(四) 正业：如不杀、不盗、不邪淫、不作害人的交易等合乎道义、荣誉与和平的行为。(五) 正命：正当的生计、职业、营生方式。指不从事于他人有害的职业，例如：贩卖人口、军火武器、酒类或毒品、屠宰、欺诈等。(六) 正精进：预防性和积极性的止恶行善的努力。(七) 正念：增强对正法的忆念，或如四念处经所述，增强对当下动态身心的专注觉察能力。(八) 正定：克服内外干扰，提升定力或集中力，令心能持续安住于佛教认可的禅修对象上，使能渐次进出四禅境界的修持。
- (2) 苦集圣谛：苦集，是苦的生起原因。圣谛，是初果以上的圣者所发现和体证的真理。
- (3) 再生：再次出生于世间。
- (4) 流转：即生死相续不断，而辗转于三界、六道之轮回。
- (5) 修习：反覆实践与培育，以成道果。巴利文为 Bhavana，有培育、发展之意。

(2) 道分别经（八正道经）

Magga-vibhanga Sutta (SN45.8)

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

在那里，佛向比丘们说：「比丘们！」

比丘们回答：「是！世尊。」

于是，佛向比丘们说：「我想给你们讲解八正道，你们要用心倾听啊！我开始说了。」

比丘们回答：「是，世尊！」

佛接着道：「比丘们！什么是八正道呢？那就是正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。」

「比丘们！什么是正见呢？对苦的知见、对苦集的知见、对苦灭的知见、对导致苦灭的修习之道的知见等；比丘们！这就是正见。」

「什么是正思维呢？放下的思维（1）、摆脱瞋怒的思维、无害众生的思维等；这就是正思维。」

「什么是正语呢？不妄语、不二语、不恶口、不绮语等；比丘们！这就是正语。」

「比丘们！什么是正业呢？不杀、不盗、不邪淫等；比丘们！这就是正业。」

「比丘们！什么是正命呢？若有弟子能舍弃不正当的生计，从事正当、不危害他人的职业，比丘们！这就是正命。」

「比丘们！什么是正精进呢？若比丘能以坚强蓬勃的意志、奋力支撑：（一）阻止未生起的邪恶、不善的念头；（二）祛除已生起的邪恶、不善的念头；（三）使未生起的善良、健全的念头得以生起；（四）使已生起的善良、健全的念头得以充分发展而臻于至善之域。比丘们！这就是正精进。」

「比丘们！什么是正念呢？若比丘能：（一）对身体时刻留意观察着身体，奋力精进、清楚觉知、念念不忘，同时降伏对世间（2）的贪瞋与悲痛；（二）对感受时刻留意观察着感受，奋力精进、清楚觉知、念念不忘，同时降伏对世间的贪瞋与悲痛；（三）对心意时刻留意观察着心意，奋力精进、清楚觉知、念念不忘，同时降伏对世间的贪瞋与悲痛；（四）对诸法时刻留意观察着诸法（3），奋力精进、清楚觉知、念念不忘，同时降伏对世间的贪瞋与悲痛。比丘们！这就是正念。」

「比丘们！什么是正定呢？若比丘能：（一）远离诸欲、远离邪恶不善之念，安稳地进入初禅境界，因离欲而有喜乐（4），仍伴有寻伺（5）；（二）随着寻伺的沉没，安稳地进入二禅境界，因定力增长而有喜乐（6），因无寻伺而具内净（7）与心一境性（8）；（三）随着喜乐的消失而出现行舍（9），持续正念、正知，更生静妙之乐（10），如是进入及安住于三禅境界。那就是圣者们所宣称的：「行舍与正念，令他安住于静妙之乐。」（四）舍弃苦乐，随着

前述苦乐的消失，进入和安住于四禅，得到舍清净〔11〕和念清净〔12〕，不苦亦不乐。比丘们！这就是正定。」

佛说法完毕，诸比丘皆大欢喜。

【注释】

- 〔1〕 放下的思维：以正见为基础之离欲的、舍己的、不执着的思维或决定。
- 〔2〕 世间：这里指五取蕴或身心。
- 〔3〕 诸法：包括四念处经中法念处内所列出的诸法——五盖、五取蕴、十二处（六根与六尘）、七觉支，四圣谛等。须密集修持四念处至高阶段时始容易亲身体验。
- 〔4〕 初禅之喜乐：是因离开欲界不善法而生起的喜乐，故又称「离生喜乐」。
- 〔5〕 寻伺：亦称觉观。寻(applied thought)，是引导和放置心意到禅修对象之上。伺(sustained thought)，是令心意维持在禅修对象之上。
- 〔6〕 二禅之喜乐：是因为定力增长至克服了寻伺而生起的喜乐，故又称「定生喜乐」。
- 〔7〕 内净：是「内等净」的略称。心无寻伺之浑浊，名内净。又称「信」，因信可令内心专一、澄净也。
- 〔8〕 心一境性：亦称「一心」。指内心能安住于禅修所缘（对象）之境而不动。
- 〔9〕 行舍：内心非喜亦非乐的平等感受。
- 〔10〕 净妙之乐：离开二禅之喜乐而生起的妙乐，故又称「离喜妙乐地」。这里请注意，一般世俗的喜乐不同于初禅的，二禅的喜乐不同于初禅的，而三禅的喜乐又不同于二禅的。故此，不可作同一「喜乐」来理解。
- 〔11〕 舍清净：四禅舍三禅之妙乐，称为舍清净。
- 〔12〕 念清净：念下地(指三禅)之后，复念自己功德，方便长养，令其不退，进入胜品也。

译者语：上述〔4〕至〔12〕有关「正定」中的「四禅」境界描述，对大多数读者来说，可能会抽象难明，这是正常的；因为它们是要经过密集的禅修（止观）训练，克服了贪、瞋、散乱、疑和昏沉等「五盖」的障碍，培养到足够的定力，才能开始有少分的体会。

(3) 慈悲经

Karaniya Metta Sutta (SN1.8 (1))

一个善于修习善法，希望得到心境宁静的人，他应如是努力：令自己能干、正直、高洁、恭顺、温柔与谦虚。

他应知足、少欲〔2〕、少俗务、生活简朴、对感官欲乐有自制力、谨慎、不厚颜无耻，亦不贪恋眷属。

他应勤求无过，以免遭到贤明人士的谴责；他应常发善愿：

愿一切众生皆能快乐、安稳、以及心智健康。

愿一切众生——无论是弱或强，高或矮，长或短，强壮或中等，大或小，看得到的或看不到的，住在远方的或住在近处的，已生的或即将出生的，无一例外，皆心境快乐。

愿不论何处，不管谁都不会欺骗任何人、蔑视任何人；愿他在盛怒或恶意时，也不会伤害他人。

愿他能像一个不顾自身安危、保护着她的独子的母亲一样，培养到对一切众生的无限慈爱。

让他无限的慈爱普及全世界，遍于十方，没有障碍与阻挠，没有仇恨，也没有敌意。

无论行、住、坐、卧，只要醒着，他都必须发展他的正念〔3〕。

这才是智者所称的“梵行〔4〕——最清高的行为”。

没有过失，但有戒德，且有洞察力地舍弃爱欲，依于真理，他将不再转世轮回。

【注释】

〔1〕 此经除了是《相应部》SN I.8 之外，亦是《小部经》(Khuddaka Nikaya) 中小诵经的第九经。

〔2〕 少欲：生活上的需求少，容易扶养。

〔3〕 发展他的正念：指对上述慈悲心的发散，能时刻不忘。

〔4〕 梵行：这里指用佛教的戒定慧方式，使身心清净的行为。

(4) 幸福经（吉祥经）

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

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

一晚夜深时分，有一天神，体放光芒，照遍祇园，到访佛陀，顶礼佛后，站在一旁，向佛请教曰：「众天神与人，渴求诸幸福，请佛为宣说，何法最幸福？」佛陀回答曰：

- (一) 远离愚痴人，常与智者交，尊敬值得尊敬者，是为最幸福。
- (二) 住在合适处，往昔曾行善，现今又行于正道，是为最幸福。
- (三) 博学技艺精，善守诸戒律，处世能言兼善辩，是为最幸福。
- (四) 养亲爱妻儿，谋生不伤人，从事正当的职业，是为最幸福。
- (五) 慷慨兼正直，乐助诸亲友，行为无可责难者，是为最幸福。
- (六) 避恶戒除恶，远离麻醉品，坚持德行不放逸，是为最幸福。
- (七) 谦虚与恭敬，知足并感恩，有机会听闻佛法，是为最幸福。
- (八) 忍耐与服从，遇到修行僧，能适时研讨正法，是为最幸福。
- (九) 克己修净行，觉知四圣谛，现世能体证涅槃，是为最幸福。
- (十) 遇事遭变故，不动不忧伤，内心离垢得安稳，是为最幸福。
- (十一) 成就的人天，无往而不利，所到之处皆安乐，是为最幸福。

【注释】

- (1) 此经除了是《相应部》SN2.4 之外，亦是《小部经》中小诵经的第五经 (Khuddakapatha 5 in Khuddaka Nikaya)。

(5) 善生经

Sigalavada Sutta (DN31)

如是我闻：一时，佛住王舍城竹林精舍。

那时，青年善生，晨早起床，沐浴后，衣发未干，一面离开王舍城，一面合掌向东南西北及上下六方恭敬礼拜。

佛陀刚好在那时进王舍城化缘，看见青年善生的礼拜举动，不禁向他查问：「年青人！为什么你一早就起床，衣发未干，便离开王舍城，合掌向六方恭敬礼拜呀？」

善生回答：「世尊！是父亲临终前教我要向六方礼拜的。所以，为了遵循父亲遗命，我每天例必晨早起床，沐浴后，衣发未干，便离开王舍城，合掌向六方恭敬礼拜。」

佛陀劝道：「年青人！向六方恭敬礼拜，不是这样做的，应依照圣者（1）教法去做才是。」

善生问道：「那么，世尊！圣者教法是如何向六方恭敬礼拜的呢？希望世尊教我。」

佛陀答道：「好的！年青人！你要留心听着，好好记住，我开始说了。」

善生即答：「是！世尊！请开始吧。」

于是，佛陀便向善生作了如下的开示：

「年青人！依圣者教法，弟子若能（一）抛弃四恶行，（二）不随四恶念作恶，（三）不走向六损财门，如是避开这十四种恶习，就能守护六方、踏上胜道——今世善、后世亦善，今后两世皆万事如意，身坏命终，往生天界。」

（一）「什么是他要抛弃的四恶行呢？杀、盗、邪淫、妄语四者，就是他要抛弃的四恶行。」

佛说完毕后，再以偈颂总结：

「杀生与偷盗，邪淫犯他妻，
所言不真实，慧者不称誉。」

（二）「他怎样才能不随那四恶念作恶呢？若他跟随情欲、瞋恚（愤怒）、恐惧与愚痴四者，他便会作恶；若他不跟随情欲、瞋恚（愤怒）、恐惧与愚痴四者，他便不会作恶。」

佛说完毕后，再以偈颂总结：

「随欲恚怖痴，行恶非法行，
彼必灭名称，如月向尽没。
断欲无恚怖，无痴如法行，
彼名称普闻，如月渐盛满。」

（三）「什么是六损财门呢？它们就是酗酒、闲荡（2）、欢场、赌博、损友和懒散（3）。」

「年青人！酗酒有六种危害：一者失财，二者争吵增多，三者容易生病，四者名声败坏，五者裸露无羞，六者智力日损。」

「年青人！经常闲荡有六种危害：一者自身无保护，二者妻儿无保护，三者财货无保护，四者常被怀疑为罪犯，五者常遇多种苦恼，六者易受虚假流言所牵累。」

「年青人！沉迷欢场有六种危害：一者常思念哪里有舞跳，二者常思念哪里有歌唱，三者常思念哪里有音乐，四者常思念哪里有朗诵，五者常思念哪里有铜钹（4）演奏，六者常思念哪里有吹奏表演。」

「年青人！沉迷赌博有六种危害：一者虽胜生怨，二者败多哀伤，三者财产日损，四者人不敬信（5），五者被同伴朋友所轻视，六者无人愿与结婚。」

「年青人！结交损友有六种危害：容易习染赌博、淫荡、酗酒、欺诈、拐骗与粗暴。」

「年青人！懒散有六种危害：一者寒时不欲工作，二者热时不欲工作，三者时早不欲工作，四者时晚不欲工作，五者饿时（或贫穷时）不欲工作，六者饱时（或富乐时）不欲工作。就这样，所有应做的事他都未做，钱固然赚不到，他拥有的财富亦会日渐减少。」

佛说完毕后，再以偈颂总结：

「有钱有酒多兄弟，急难何曾见一人，
酒肉朋友皆如是，不见利益不见人。
急难之时来相救，便知益友与良朋。」

懒惰不愿早起床，淫荡性躁狠心肠，
贪婪喜交恶知识，此六因缘败坏人。

亲近恶友恶知识，花天酒地恶习多，
懒惰放逸不自护，此世他世皆堕落。

嗜赌嗜酒又好色，跳舞唱歌不思床，
非时闲荡恶知识，贪婪九因败坏人。

嗜赌嗜酒淫人妻，亲近损友远尊长，
此人败坏将可见，一如明月向尽没。

贫困无财酗酒人，光顾酒吧不肯休，
负债累累难自拔，迅败家门生活愁。

日上三竿懒起床，夜好游荡不思床，
烂醉如泥兼淫荡，成家立业败收场。

太热太寒太过迟，藉口多多事不成，
大好良机倏忽过，最终事业一无成。

寒热不计犹如草，大丈夫尽忠职守，
做人办事此态度，快乐随人不会走。」

「要学会认出四种假朋友——似友实敌的人：贪得无厌的人、轻诺寡信的人、阿谀奉承的人、浪费金钱的人。」

「贪得无厌的人——第一种似友实敌的人，可根据下列四点认出：他贪得无厌，他付出少而期望多，他因恐惧会胡作非为，他只关心自己的利益。」

「轻诺寡信的人——第二种似友实敌的人，可根据下列四点认出：他对过去会作友善的表白，他对未来会作友善的表白，他只会提供口头上的服务，有机会要他服务时即会推辞，暴露出他的不可靠性。」

「阿谀奉承的人——第三种似友实敌的人，可根据下列四点认出：他赞同你的恶行，同时他亦赞同你的善行；他在你面前称赞你，却在你背后诋毁你。」

「浪费金钱的人——第四种似友实敌的人，可根据下列四点认出：当你去饮酒时他会作伴，当你在不适当的时间去随处闲荡时他会作伴，当你到娱乐场所时他会作伴，当你去赌博时他会作伴。」

佛说完毕后，再以偈颂总结：

「巧计谋财之朋友，轻诺寡信之朋友，
阿谀奉承之朋友，花天酒地之朋友。
令人败坏如闪电，智者当知速远离。」

T

「要学会认出四种真朋友——仁慈、好心的人：乐于助人的朋友、不会因顺逆因缘而改变（待人态度）的朋友、乐于劝谏的朋友、富有同情心的朋友。」

「乐于助人的朋友，可根据下列四点认出：当你突然遭遇变故时，他会保护你；当你不在现场保护你的财产时，他会保护它；当你害怕或担心时，他会庇护你；当你遇上困难的工作时，他会鼎力相助（6）。」

「不会因顺逆因缘而改变的朋友，可根据下列四点认出：他会告诉你他的秘密，他不会把你的秘密告诉他人，你遇上麻烦时他不会背弃你，为了你的利益他甚至会牺牲自己的生命。」

「乐于劝谏的朋友，可根据下列四点认出：他会阻止你做错事，他会叮嘱你做正当的事，从他那里你会学到从未学过的东西，他会为你指出往生天界之道。」

「富有同情心的朋友，可根据下列四点认出：他不会对你幸灾乐祸，他会为你的成功而欣喜，他会制止别人说你坏话，他会赞扬那些称赞你的人。」

佛说完毕后，再以偈颂总结曰：

「扶助自己之朋友，忧乐与共之朋友，
善于忠告之朋友，富同情心之朋友，
智者应珍而重之，如母亲爱惜其儿。」

具德智者如火耀，无害众生赚取财，
如诸蜜蜂采花蜜，不毁花容采蜜还，
财富自然拾级上，如蚁丘般快速长，

如此求得财富后，成家立室好收场，
财富适宜分四分，友情维系方可长，
一分维生饮食用，二分业务用无妨，
一分务必好收藏，将来济急免慌张。」

「此外，年青人！圣教弟子是怎样守护六方（7）的呢？他们视下述为六方：父母为东方、师长为南方、妻儿为西方、朋友和伙伴为北方、仆人或雇员为下方、沙门（8）和梵志（9）为上方。」

「子女应以五种方式把父母作为东方来照顾，对自己说：（一）过去他们曾抚养我，现在我要供养他们；（二）他们要执行的职务，我会代他们执行；（三）他们保持的家族血统和传统，我会继续维持；（四）他们留给我的遗产，我会妥善照管；（五）他们去世后，我会以他们的名义来布施或举行宗教仪式。」

「被子女作为东方来照顾的父母，亦应以五种方式来慈爱他们的子女：（一）防止他们作恶；（二）指导他们向善；（三）教他们一种谋生技能；（四）替他们安排适合的配偶；（五）在适当的时候把家产传给他们。」

「就这样，圣教弟子的东方便受到保护和变得安稳。」

「学生应以五种方式把师长作为南方来照顾：（一）看到师长要起坐行礼；

(二)殷勤侍奉；(三)热诚学习；(四)照顾起居等个人服务；(五)恭谨地接受教导。」

「被学生作为南方来照顾的师长，亦应以五种方式来慈爱他们的学生：(一)悉心教导和训练他们；(二)令他们好好掌握学到的东西；(三)对于每一学科都透彻地教导他们；(四)介绍他们认识自己的朋友和同伴；(五)处处为他们提供安稳的保障。」

「就这样，圣教弟子的南方便受到保护和变得安稳。」

「丈夫应以五种方式把妻子作为西方来照顾：(一)对她尊重；(二)对她有礼；(三)对她忠诚；(四)授权予她；(五)送她饰物。」

「被丈夫作为西方来照顾的妻子，亦应以五种方式来爱护她的丈夫：(一)做好妻子的责任；(二)善待仆人；(三)对他忠贞；(四)小心保管他的收入；(五)善巧而勤奋地处理一切与他有关的事务。」

「就这样，圣教弟子的西方便受到保护和变得安稳。」

「在家人应以五种方式把朋友和伙伴作为北方来照顾：(一)慷慨；(二)有礼；(三)仁爱；(四)平等（待人如待己）；(五)诚信。」

「被他作为北方来照顾的朋友和伙伴，亦应以五种方式来爱护他：(一)当他有需要时会保护他；(二)当他没有能力时会替他照顾他的财产；(三)当他有危难时会庇护他；(四)当他遇上麻烦时不会背弃他；(五)尊重他的亲朋。」

「就这样，圣教弟子的北方便受到保护和变得安稳。」

「主人或僱主应以五种方式把仆人或僱员作为下方来照顾：(一)因应他们的能力和强项来安排他们工作；(二)给他们饮食及工资；(三)他们生病时给予照料；(四)与他们分享难得的美味佳肴；(五)适时给他们假期及礼物。」

「被主人或僱主作为下方来照顾的仆人或僱员，亦应以五种方式来爱护主人或僱主：(一)比主人早起；(二)比主人迟睡；(三)乐意接受主人给予的任何东西；(四)把工作做好；(五)为主人说好话，让主人有好的声誉。」

「就这样，圣教弟子的下方便受到保护和变得安稳。」

「在家人应以五种方式把沙门和梵志作为上方来照顾：(一)行为举止表现出敬爱；(二)说话时表现出敬爱；(三)心意也表现出敬爱；(四)大开方便之门；(五)提供他们一切日常所需。」

「被在家人作为上方来照顾的沙门和梵志，亦应以六种方式来爱护在家人：(一)防止他们作恶；(二)激励他们行善；(三)仁慈地关怀他们；(四)教导他们未学过的东西；(五)改善他们已学过的东西；(六)向他们指示往生天界之道。」

「就这样，圣教弟子的上方便受到保护和变得安稳。」

佛说完毕后，再以偈颂总结：

「父亲母亲为东方，师长导师为南方，
妻子儿女为西方，朋友伙伴为北方，
仆人雇员为下方，沙门梵志为上方，
若能礼敬此六方，善男信女利益长。

性格温和品德佳，谦虚有礼智慧良，
相处友善口才好，此人名誉众称扬。

勤奋工作不疏懒，面临灾难不慌张，
聪明大方无缺失，此人名誉必增长。

友善好客人称扬，平易近人宽心肠，
无私教导大众忙，名称不久千里扬。

慷慨助人爱语加，惠施从来不偏私，
来者有求皆应诺，随缘乐助与布施。

世间赖此四者摄，关键犹如制轮楔（linchpin），
世间若无此四者，父母不得子女敬。
贤者常思行四法，实至名归人赞叹。」

世尊说法完毕后，年青的在家人善生即赞道：「善哉！善哉！这好像把倒置的东西反正过来，把隐藏的东西显露出来，给迷途者指点迷津，或为黑暗中的人带来明灯，好让他们看到那里的东西一样，正法就是这样子被世尊用各种方法来详细解说，因此，我愿意皈依世尊，皈依正法和皈依僧团，请接纳我为在家弟子——一个尽形寿（10）都皈依世尊的人。

【注释】

- （1） 圣者：有成就的修行人——修至初果或以上的人。
- （2） 闲荡：在不适当的时段在街上留连、游荡。
- （3） 懒散：指无所事事、游手好闲、好逸恶劳等习惯。
- （4） 铜钹：钹，音拨或拔。铜制碟形的一种打击乐器。英文称 Cymbals。
- （5） 人不敬信：没有信用。尤其是在法庭上的说话没有公信力。
- （6） 鼎力相助：指用远超过你期望的努力来帮助你。
- （7） 守护六方：依前段的文义，是指向六方恭敬礼拜。
- （8） 沙门（隐士）：为出家修道者的通称。他们大多是远离凡尘闹市、退隐山林的修行者。佛教中的沙门，华译勤息，即勤修佛道和息诸烦恼的意思。

- 〔9〕 梵志（婆罗门）：为古印度社会阶级制度中之一阶级。此一阶级之人自认为是梵天的后裔。平素读诵《四吠陀》，行祭祀，位居四姓（四种阶级）之最上位。其余三姓为：刹帝利、吠舍和首陀罗。
- 〔10〕 尽形寿：尽这一世的身形和寿命。

(6) 火喻经（燃烧经）

Adittapariyaya Sutta (SN XXXV.28)

如是我闻：一时，佛在伽耶的伽耶斯沙，与一千比丘在一起。在那里，佛向比丘们说法：

「比丘们！一切都在燃烧。究竟什么在燃烧呢？」

「比丘们！眼根在燃烧、色尘在燃烧、眼识在燃烧、眼触在燃烧、缘眼触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「耳根在燃烧、声尘在燃烧、耳识在燃烧、耳触在燃烧、因耳触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「鼻根在燃烧、香尘在燃烧、鼻识在燃烧、鼻触在燃烧、因鼻触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「舌根在燃烧、味尘在燃烧、舌识在燃烧、舌触在燃烧、因舌触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「身根在燃烧、触尘在燃烧、身识在燃烧、身触在燃烧、因身触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「意根在燃烧、法尘在燃烧、意识在燃烧、意触在燃烧、因意触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受，皆在燃烧。它们被什么燃烧呢？它们被贪火燃烧、被瞋火燃烧、被痴火燃烧；我说它们被生、老、病、死、忧、悲、恼、痛苦、绝望等燃烧。」

「比丘们！一个有学识的圣弟子，若能如是观看，就不会对眼根、色尘、眼识、眼触等着迷和感情用事，也不会对眼触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。他不会耳根、声尘、耳识、耳触等着迷和感情用事，也不会对耳触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。他不会鼻根、香尘、鼻识、鼻触等着迷和感情用事，也不会对鼻触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。他不会舌根、味尘、舌识、舌触等着迷和感情用事，也不会对舌触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。」

迷和感情用事。他不会对身体、触尘、身识、身触等着迷和感情用事，也不会对身体触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。他不会对意根、法尘、意识、意触等着迷和感情用事，也不会对意触生起的感受，无论是乐受、苦受、或不苦不乐受等着迷和感情用事。」

「由于对上述的六根、六尘、六触、六识、以及从六触生起的各种感受等不着迷也不感情用事，他与之远离，由于远离，他即解脱，一旦解脱，他即知已经解脱。于是，他自知梵行（1）已立，所作已作（2），已无余事待学（3）。」

佛说法完毕，众比丘皆大欢喜。

在佛说法期间，有一千比丘皆得解脱烦恼，远离任何执取。

【注释】

- （1）梵行：这里指用佛教的戒定慧方式，使身心清净的行为。
- （2）所作已作：亦称「应作已作」。为了除烦恼、断生死、达致彻底解脱之涅槃所应学习、修持、应该要作的，都已经完成了。
- （3）已无余事待学：对于解脱生死之事，已到无学或无须学习的阶段，而不是说什么事都不做了。到此阶位的圣者，仍会如常生活，本着慈悲与智慧，随缘渡化众生的。

(7) 布喻经

Vatthupama Sutta (MN7)

如是我闻：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。在那里，佛向比丘们说法。

佛说：「比丘们！」

比丘们回答：「是，世尊！」

佛跟着说：「如果一块污秽而肮脏的布，被染工浸入有颜色（如蓝、黄、红、或粉红色）的染料之内，它仍是差劣和肮脏的。为什么？因为那块布并不干净。同样道理，比丘们！若内心不净，未来的人生必不会美好的。」

「如果一块十分干净的布，被染工浸入有颜色（如蓝、黄、红、或粉红色）的染料之内，它的颜色定必纯净美丽。为什么？因为那块布十分干净。同样道理，比丘们！若内心清净，未来的人生必定会美好的。」

「言归正传，什么是内心的不净呢？」

贪欲或过分的渴求是内心的一种不净；**敌意**是内心的一种不净；**瞋怒**是内心的一种不净；**仇恨**是内心的一种不净；**伪善**是内心的一种不净；**恶意**是内心的一种不净；**妒忌**是内心的一种不净；**贪婪**是内心的一种不净；**诡诈**是内心的一种不净；**欺骗**是内心的一种不净；**顽固**是内心的一种不净；**骄傲**是内心的一种不净；**自满**是内心的一种不净；**自大**是内心的一种不净；**夸大**是内心的一种不净；**懒散**是内心的一种不净。」

「比丘们！认识到**贪欲或过分的渴求**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**敌意**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**瞋怒**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**仇恨**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**伪善**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**恶意**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**妒忌**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**贪婪**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**诡诈**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**欺骗**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**顽固**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**骄傲**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**自满**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**自大**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**夸大**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它；认识到**懒散**是内心的一种不净时，比丘会抛弃它。」

「比丘们！当比丘如是地认识到贪欲或过分的渴求、敌意、瞋怒、仇恨、伪善、恶意、妒忌、贪婪、诡诈、欺骗、顽固、骄傲、自满、自大、夸大、懒散等皆是内心的诸种不净，并且已把它们抛弃时，即从佛陀找到安祥的喜乐与净信，而且知道：“世尊是应供、正遍知、具备知识和德行、快乐的、世间解、调御丈夫、天人师、佛、世尊。”他从「法」找到安祥的喜乐与净信，而且知道：“法已被世尊卓越地解释；它可以在此生被体证，

它可以产生即时的（或直接的）效果，它欢迎别人来看（审察），它可以令人达致目标（涅槃），它要求每一位智者亲身去认识和了解。”他从「僧团」找到安祥的喜乐与净信，而且知道：“世尊的僧团品德优良、正直、明智、尽责；那称为四双八辈〔1〕的圣弟子是值得供养、接待、赠送礼物和敬礼的，它是世间一块无可比拟的福田。”」

「最后，随着舍弃了、吐出了、排除了、抛弃了内心的不净，随着从佛法僧三宝中得到了安祥的喜乐与净信的想法，他被一种特别的意识和真谛感觉所触动，并感到与真谛有关的高兴；当人高兴时，喜悦就会生起；当心生喜悦时，身体就会自然放松；一旦放松，人就会感到满足，而内心满足的人精神自然集中。」

「一个戒定慧三学已达致这境界的比丘，可享用掺杂着各种调味酱油和咖喱的优质米饭，而无损他高尚的精神生活（即不会造成障碍）。好像一块被清水洗净的污布，会变得清洁干净一样，亦好像一块经过炉火炼制的黄金，会变得清洁纯净一样，一个戒定慧三学已达致这境界的比丘，可享用掺杂着各种调味酱油和咖喱的优质米饭，而无损他高尚的精神生活。」

「怀着慈悲喜舍思维之心，他不只向世界一角散发，而是所有角落，上下、周围等各个方向，远至整个广大世界的长度和阔度，令此洋溢着慈悲喜舍思维的心遍布、瀰漫，包括一切，广大而无量，没有仇恨，也没有敌意。」

「到那时候，他知道：这是一个阶段而已，还有比这更低和更高的阶段的，真正解脱是在这认知境界之外的。当他知道和看到这里，他的心即从感官欲乐的不净中解脱出来、从继续生存的欲望中解脱出来、从无明中解脱出来。一旦解脱，他自知已经解脱，同时自知：『我生已尽，梵行已立，所（应）作已作，此事（为解脱的圣洁生活）已无余下的事要做的了。』比丘们！那比丘可说已清洗了内部。」

那个时候，坐在附近的婆罗门巴拉维喳向世尊询问：「世尊常到巴浩加河浸洗吗？」

「这与巴浩卡河有什么关系呢，婆罗门？它有什么好处？」

「尊敬的乔答摩，很多人都认为巴浩卡河有神圣的净化作用，很多人到巴浩卡河中浸洗他们的罪恶。」

世尊随即向婆罗门巴拉维喳说出以下诗句：

在巴浩卡河，也在阿滴卡卡，

加耶、孙特利卡、斯拉沙提，

琶耶加、巴浩玛提等河中——

很多罪大恶极的人都在那里浸洗，

可是，尽管天天浸洗，罪垢也不会净化的。

孙特利卡、琶耶加、巴浩玛提等河可以做些什么呢？

它们清洗的，不是充满仇恨和罪恶的人，

对心灵纯洁的人来说，每天都是幸福、吉祥和神圣，
因为内心已经净化，故此行为高洁。
他时刻守戒清净。
因此，婆罗门！来这里浸洗吧！
爱护所有生命，如果你不说谎、不杀戮、不偷盗，
又不贪婪吝啬，而是诚信地生活，
那么，去加耶河做什么？
你家里的井就是加耶河啊！

一听到这话，婆罗门巴拉维喳便向世尊说道：「好极了！尊敬的乔答摩，好极了！这好像把倒置的东西反正过来、把隐藏的东西显露出来、给迷途者指点迷津、或为处于黑暗中而具视力的人带来灯火，好让他们看到那里的东西一样，正法就是这样子被尊敬的乔答摩用各种方法来详细解说，因此，我愿意皈依尊敬的乔答摩，皈依正法和皈依僧团，请接纳我为僧团成员，在尊敬的乔答摩座下成为出家弟子。

巴拉维喳被接纳为僧团成员，并且受戒为僧。不久之后，远离闹市、超然绝俗地独居的巴拉维喳，由于勤奋、热诚和坚决，终于体证涅槃 - 那是很多家庭子女出家修行、追求圣洁生活所要达到的最高目标。同时，他以较高层次的智慧得知：「我生已尽，梵行已立，所（应）作已作，（对于解脱）已无余事待学了。」就这样，巴拉维喳成为了阿罗汉之一。

【注释】

- （1）四双八辈：即四向四果。佛的弟子依其修行之深浅而分四阶之果位及其向道。即预流向、预流果、一来向、一来果、不还向、不还果、阿罗汉向、阿罗汉果等四对八种。向与果合则为四双，分则为八辈。

(8) 漏尽经

Sabbasava Sutta (MN2)

如是我闻：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。在那里，佛向比丘们说法。

佛说：「比丘们！」

比丘们回答：「是，世尊！」

佛跟着说：「比丘们！我将会解释克服诸漏（烦恼）的方法，你们要用心倾听啊！我开始说了。」

比丘们回答：「是，世尊！」

于是，佛说：「比丘们！有知、有见的人，才可以消除诸漏，无知、无见的人是不可以的。一个人要知、要见什么呢？那就是：‘适当的关注（1）’、‘不适当的关注（2）’。不适当的关注会令未生起的诸漏生起、已生起的诸漏增加；适当的关注会令未生起的诸漏不会生起，已生起的诸漏会消失。」

「比丘们！有七法可断诸漏：（一）有漏可依洞察力断，（二）有漏可依克制力断，（三）有漏可依使用断，（四）有漏可依忍耐断，（五）有漏可依避开断，（六）有漏可依驱散断，（七）有漏可依培育断。」

（一）「比丘们！什么漏可依洞察力断呢？」

「比丘们！愚痴无闻凡夫，未见过圣者，不知正法，未依正法修练；未见过善知识，未依善法修练，不知道什么是不适当的关注，所以关注不适当的東西、不关注适当的東西。」

「比丘们！什么是不适当的关注呢？如果一个人在关注某些东西时，未生起的感官欲乐会生起，已生起的感官欲乐会增加；未生起的生存和后有欲望会生起，已生起的生存和后有欲望会增加；未生起的愚痴会生起，已生起的愚痴会增加；那么，这就是不适当的关注了。」

「比丘们！什么是适当的关注呢？如果一个人在关注某些东西时，未生起的感官欲乐不会生起，已生起的感官欲乐会消失；未生起的生存和后有欲望不会生起，已生起的生存和后有欲望会消失；未生起的愚痴不会生起，已生起的愚痴会消失；那么，这就是适当的关注了。」

「若关注不适当的東西、不关注适当的東西，那么，未生起的诸漏会生起，已生起的诸漏会增加；因为他们不智地关注着如下问题：

- 1) 在过去，我存在吗？
- 2) 在过去，我不存在吗？
- 3) 在过去，我是什么？
- 4) 在过去，我（身心状况）是怎么样的？
- 5) 在过去，我曾经做过什么，因而变成什么？
- 6) 在未来，我会存在吗？
- 7) 在未来，我不会存在吗？

- 8) 在未来，我会是什么？
- 9) 在未来，我（身心状况）会是怎么样的？
- 10) 在未来，我会做什么，因而会变成什么？

或者现在他们对自己有所疑惑：

- 11) 我是这个样子吗？
- 12) 我不是这个样子吗？
- 13) 我是什么？
- 14) 我（身心状况）是怎么样的？
- 15) 我来自何处？
- 16) 我会往何处去？

当他们不智地关注着这些问题时，下列六种邪见之一就会产生：

- 1) 我有一个「自我」：这见解在他内部生起，且被他认为是真确的。
- 2) 我没有一个「自我」：这见解在他内部生起，且被他认为是真确的。
- 3) 我依靠「自我」觉知「自我」：这见解在他内部生起，且被他认为是真确的。
- 4) 我依靠「自我」觉知「无我」：这见解在他内部生起，且被他认为是真确的。
- 5) 我依靠「无我」觉知「自我」：这见解在他内部生起，且被他认为是真确的。
- 6) 或者，一个错误的见解在他内部生起：这个我的「自我」，它会说话和感受，它一时在这里、一时在那里体验着自己的善业与恶业果报，这个「自我」是常在的、稳定的、永恒的、不变的，它会永远永远保持原来的样子。」

「比丘们！这就是见的陷溺、见的森林、见的荒野、见的混战、见的挣扎、见的束缚。比丘们！那些愚痴无闻凡夫，被见的枷锁束缚，没有把自己从生、老、死、忧、悲、苦、恼、绝望中解脱出来，我说他们并没有从苦中解脱出来。」

「此外，比丘们！那些受过教导的圣弟子们，见过圣者，熟习正法，见过善知识，熟习善法，知道什么是适当的关注，所以关注适当的东西、不关注不适当的东西。」

「言归正传，比丘们！什么是不适当的关注呢？如果一个人在关注某些东西时，未生起的感官欲乐会生起，已生起的感官欲乐会增加；未生起的生存和后有欲望会生起，已生起的生存和后有欲望会增加；未生起的愚痴会生起，已生起的愚痴会增加；那么，这就是不适当的关注了。」

「比丘们！什么是适当的关注呢？如果一个人在关注某些东西时，未生起的感官欲乐不会生起，已生起的感官欲乐会消失；未生起的生存和后有欲望不会生起，已生起的生存和后有欲望会消失；未生起的愚痴不会生起，已生起的愚痴会消失；那么，这就是关注适当的东西了。」

「由于不关注不适当的东西，而关注适当的东西，未生起的诸漏不会生起，已生起的诸漏会消失，因此，他明智地反省：这是苦；他明智地反省：这是苦集；他明智地反省：这是苦灭；他明智地反省：这是导致苦灭之道。当他如此反省时，我见、疑见、戒禁取见（3）这三种邪见就会消失。比丘们！这就是可依洞察力来消除的烦忧。」

（二）「比丘们！什么漏可依克制力断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，在日常生活中克制眼欲，那么，任何由于不克制眼欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。」

「比丘若作明智的思考，在日常生活中克制耳欲，那么，任何由于不克制耳欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制鼻欲，那么，任何由于不克制鼻欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制舌欲，那么，任何由于不克制舌欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制身欲，那么，任何由于不克制身欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘若作明智的思考，在日常生活中克制意欲，那么，任何由于不克制意欲而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他的。比丘们！这就是可依克制力来消除的烦忧。」

（三）「比丘们！什么漏可依使用断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，在使用他的衣物时，只用来抵御寒热、蚊蝇、强风、烈日、爬虫，以及令自己衣着得体；若他作明智的思考，在他进食时，不是为了口腹之欲、不是为了癖好、不是为了美貌或装饰，只是为了支撑、维持这具身体的健康，让它免受损伤或疲倦；为了支撑、促进圣洁的修行生命，反省着：这样做，我会消除已有的不适感受（如飢饿），不起新的不适感受，而我的生命亦可维持不受伤害；若他作明智的思考，在使用他的住所时，只用来抵御寒热、蚊蝇、强风、烈日、爬虫、躲避四季的危险、以及享受隐居的生活；若他作明智的思考，在他使用药物及医疗用品时，只用来消除痛苦与疾病，以及维持身体健康；那么，比丘们！任何由于不依上述方式使用东西而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘们！这就是可依使用来消除的烦忧。」

（四）「比丘们！什么漏可依忍耐断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，忍受寒热、饥渴、蚊蝇、强风、

烈日、爬虫、以及粗言秽语，习惯忍受肉体上的各种感受，例如：痛苦的、急性的、尖锐的、剧烈的、不适意的、难相处的、致命的；那么，比丘们！任何由于不能忍受上述的感受而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘们！这就是可依忍耐来消除的烦忧。」

(五) 「比丘们！什么漏可依避开断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，避开和远离野象、野马、野牛、野狗、毒蛇、树桩、带刺的篱笆、坑洞、悬崖、垃圾池、肮脏池；若他作明智的思考，避免在不适当的地方坐下来，不会时常出入不适当的场所⁽⁴⁾，避开和远离恶友或损友，以免善友责为误入歧途；那么，比丘们！任何由于不依避开而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘们！这就是可依避开来消除的烦忧。」

(六) 「比丘们！什么漏可依驱散断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，不容许、坚拒、抛弃、消灭、扑灭在他内部生起的欲乐之念、恶意之念、暴力之念、任何邪恶和有害之念等，那么，比丘们！任何由于不依驱散而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘们！这就是可依驱散来消除的烦忧。」

(七) 「比丘们！什么漏可依培育断？」

「比丘们！比丘若作明智的思考，培育**念觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**择法觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**精进觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**喜觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**轻安觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**定觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；若他作明智的思考，培育**舍觉支**，它是一个有关超脱、不动情欲、止息、以致舍弃的觉支之一；那么，比丘们！任何由于不依培育而生起的烦恼、悲痛、苦恼等都不会属于他。比丘们！这就是可依培育来消除的烦忧。」

「比丘们！若比丘内部可依洞察力断的烦忧已被洞察力断，可依克制力断的烦忧已被克制力断，可依使用断的烦忧已被使用断，可依忍耐断的烦忧已被忍耐断，可依避开断的烦忧已被避开断，可依驱散断的烦忧已被驱散断，可依培育断的烦忧已被培育断，那么，比丘们！他就可以抑制所有烦忧，他就可以断除渴爱、摆脱束缚、洞悉虚假的我慢，令苦止息。」

世尊说法完毕，众比丘皆大欢喜！

【注释】

- (1) 适当的关注：正当或明智的关心、注意与反思。
- (2) 不适当的关注：不正当或不明智的关心、注意与反思。
- (3) 戒禁取见：指就戒禁（戒律、禁制）等而起之谬见，以非因为因，非道为道。佛陀在世时，有等外道见牛狗死后生天，乃学牛狗之所为，食草噉粪，修非因非道之行，执迷此即生天解脱之因，此等妄见称为戒禁取见。
- (4) 不适当的场所：如赌场、舞厅等娱乐场所。

(9) 除妄念经（增上心经）

Vitakkasanthana Sutta (MN20)

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

在那里，佛向比丘们说：「比丘们！」

比丘们回答：「是！世尊。」

于是，佛向比丘们说：「比丘们！当比丘致力于增进其心智时（1），他必须经常运用下述五种方法。是哪五种方法呢？」

（一）「比丘们！当比丘注意某对象时，若内心生起与贪、瞋或痴相应的恶念，这时，他应注意与善法相应的其他对象。当他将注意力转移到与善法相应的其他对象时，他就能摒除那些贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。就好像善巧的木匠或其徒弟，能够用细小的木钉将粗大的木钉打掉、移除、取出一样；同样，当比丘注意与善法相应的其他对象时，他的心就能够向内安顿下来、变得稳定、一致和集中。」

（二）「当他注意与善法相应的其他对象时，若贪、瞋或痴的恶念仍然在内心生起，他应如是地思维那些恶念会带来的危险：『这些念头是邪恶不善的，应该受到指摘，它们会导致苦果的。』当他思维这些恶念会带来的危险时，他就能摒除那些贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。就好像打扮入时的年青男女，如果有人把死蛇、死狗或死人的尸体挂在他/她的颈项上，他/她会感到恐怖、屈辱、厌恶；同样，当比丘思维这些恶念会带来的危险时，他就能摒除那些贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。」

（三）「当他思维这些恶念会带来的危险时，若贪、瞋或痴的恶念仍然在内心生起，他应努力忽视它们，不理睬它们。当他努力忽视那些念头，不理睬它们时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。就好像一个视力正常的人，当他不想看见进入他视力范围内的事物时，他可以闭上眼睛，或转头望向他方；同样，当比丘努力忽视那些念头，不理睬它们时，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。」

（四）「当他努力忽视那些念头，不理睬它们时，若贪、瞋或痴的恶念仍然在内心生起，他应着意去除那些制造恶念的原因。当他着意去除那些制造恶念的原因时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心就能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。就好像一个快速行走的人在心里想道：『干嘛要走得那么快？何不慢慢地走？』于是他慢慢地走。然后他又想：『干嘛要慢慢地走？何不停下来站着？』于是他停下来站着。然后他又想：『干嘛要站着？何不坐下来？』

于是他坐了下来。然后他又想：『干嘛要坐着？何不躺下来？』于是他躺了下来。就这样，他逐渐地用较细致的姿势来取代较粗犷的姿势。同样，当比丘着意去除那些制造恶念的原因时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。」

（五）「当他着意去除那些制造恶念的原因时，若内心仍然生起贪、瞋或痴的恶念，他应咬紧牙关、舌抵上颚，以坚强的心志来击败、压迫、摧毁那些恶念。当他咬紧牙关、舌抵上颚，以坚强的心志来击败、压迫、摧毁那些恶念时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。就好像大力士能够捉住弱者的头或肩膀来击败他、压迫他、摧毁他一样；同样，当比丘咬紧牙关、舌抵上颚，以坚强的心志来击败、压迫、摧毁恶念时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。」

「比丘们！当比丘注意某对象时，若内心生起与贪、瞋或痴相应的恶念时，那个时候，（一）他若把注意力转移到与善法相应的其他对象时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够安顿下来，变得稳定、一致和集中。（二）他若思维那些恶念会带来的危险时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够安顿下来，变得稳定、一致和集中。（三）他若努力忽视那些恶念，不理睬它们时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够安顿下来，变得稳定、一致和集中。（四）他若着意去除那些制造恶念的原因时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够安顿下来，变得稳定、一致和集中。（五）他若咬紧牙关、舌抵上颚，以坚强的心志来击败、压迫、摧毁那些恶念时，他就能摒除内心的贪、瞋或痴的恶念，使恶念止息下去。由于摒除了恶念，他的心便能够向内安顿下来，变得稳定、一致和集中。这时，该比丘就可以称得上是念头的主人，他能够使自己想要的念头生起，使不想要的念头不生起。他已经断除贪爱，摆脱诸结，消除我慢，到达苦的尽头。

佛说法完毕，诸比丘闻佛所说，皆大欢喜。

【注释】

（1） 致力于增进其心智时：多指在禅修或止观期间。

(10) 四念处经

Satipatthana Sutta (MN10)

目录

A. 序言	D. 心念处
B. 身念处	E. 法念处
B1、观呼吸	E1、观五盖
B2、观行住坐卧姿势	E2、观五取蕴
B3、观其他姿势	E3、观六根与六尘（十二处）
B4、观身中不净	E4、观七觉支
B5、观身中四大	E5、观四圣谛
B6、观墓园九相	
C. 受念处	F. 修习四念处的果报

A. 序言

(1) 如是我闻：一时，佛在俱卢人聚集的卡摩沙达磨市镇里居住。

在那里，佛向比丘们作了如下的说法：

「比丘们！只有一条路可以使众生清净、克服忧愁哀伤、灭除苦楚悲痛、达致正道、体证涅槃，这条路就是四念处。是哪四个念处呢？那就是，比丘在日常生活中：

- 对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
- 对于感受，须随时留意观察感受，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
- 对于心意，须随时留意观察心意，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；
- 对于诸法，须随时留意观察诸法，如实了知，专注，精进、警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛。」

B. 身念处

(2) 「比丘在日常生活中，应如何就（1）身体留意观察身体呢？」

B1. 观呼吸

(3) 「比丘可到森林、树下、或隐僻无人之处，盘腿而坐，保持身体正直、内心警觉，留意观察当前的每一个呼吸：

入息长时，他当即要知入息长。出息长时，他当即要知出息长。

入息短时，他当即要知入息短。出息短时，他当即要知出息短。

他如是训练自己，令自己感知着自己的所有入息全程。

亦如是训练自己，令自己感知着自己的所有出息全程。

亦如是训练自己，令自己的入息平静安稳。

亦如是训练自己，令自己的出息平静安稳。」

(4) 「比丘们！技巧纯熟的车工或其徒弟，在旋盘作长转时，会了知他正在长转；作短转时，会了知他正在短转。比丘们！同样地，比丘在入息长时，应了知自己正在入息长。在出息长时，应了知自己正在出息长。在入息短时，应了知自己正在入息短。在出息短时，应了知自己正在出息短。他应如是训练自己，令自己分明觉知自己的所有入息；亦训练自己，令自己分明觉知自己的所有出息；亦训练自己，令自己的入息平静安稳；亦训练自己，令自己的出息平静安稳。」

(5) 「他应如是生活：随时留意观察自身，或者他身，或者兼顾自身与他身；随时留意观察身内的生起现象，或者身内的坏灭现象，或者兼顾身内的生起现象与坏灭现象；乃至当确实意识到只有身体现象时，他的留意观察能力（念住力）已发展至足可如实觉知当下的禅修对象了。于是他可独居静处，不受任何烦恼束缚，亦不执取世间任何事物。」

「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就身体留意观察身体。」

B2. 观行住坐卧等姿势

(6) 「此外，比丘们！比丘在行走时，要知他正在行走。在站立时，要知他正在站立。在坐着时，要知他正在坐着。在躺着时，要知他正在躺着。总之，无论他的身体处于何种姿势，他都要当即对那姿势如实地清楚了知。」

(7) 如上第(5)段。

B3. 观其他姿势

(8) 「此外，比丘们！应全面注意身体的所有姿势。当比丘向前或向后行走时，应清楚觉知当下动作；在向前或向侧望时，在屈伸肢体时，在穿衣持鉢时，在饮食嚼尝时，在大小便利时，在行住坐卧、语默寤寐时，亦应同样地清楚觉知当下动作。」

(9) 如上第(5)段。

B4. 观身中不净

(10) 「此外，比丘们！比丘应观察、检查此身，自脚底而上，头发而下，由皮肤所覆盖的都是充满种种不净，然后想道：『在此身中，有头发肤毛、指甲牙齿、皮肤肌肉、筋腱骨髓、肾心肝脏、肋膜脾脏、肺肠肠膜、胃脏粪便、胆汁痰脓、血汗脂肪、眼泪淋巴、口水鼻涕、滑液尿水。』」

(11) 「就像一个双口粮食袋，里面装满各种豆谷，例如：稻米、糙米、绿豆、豌豆、芝麻、白米；若有具视力的人，把袋子打开，看到里面所装的东西时，会说：『这是稻米、这是糙米、这是绿豆、这是豌豆、这是芝麻、这是白米。』」

(12) 「比丘们！同样地，若比丘仔细考察此身，自脚底而上，头发而下，由皮肤所覆盖的都是充满种种不净，会想道：『在此身中，有头发肤毛、指甲牙齿、皮肤肌肉、筋腱骨髓、肾心肝脏、肋膜脾脏、肺肠肠膜、胃脏粪便、胆汁痰脓、血汗脂肪、眼泪淋巴、口水鼻涕、滑液尿水。』」

(13) 如上第(5)段。

B5. 观身中四大

(14) 「此外，比丘们！比丘应如实考察此物质身体的组成要素，然后想道：『在此身中，有地大、水大、火大和风大。』」

(15) 「比丘们！就像熟练的屠夫或其徒弟，在屠宰、肢解和分割了一头牛之后，他自己则站在十字路口。比丘们！同样地，比丘应如实考察此物质身体的组成要素，然后想道：『在此身中，有地大、水大、火大及风大。』」

(16) 如上第(5)段。

B6. 观墓园九相

(17) 「此外，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃、已死一日、二日或三日的尸体，它肿胀、瘀黑和腐烂，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」

第一相

(18) 如上第(5)段。

(19) 「此外，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，它被乌

鸦、秃鹰、猎鹰所啄食，或被野狗、豺狼所咬，或被其他各种昆虫所啖食，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第二相**

(20) 如上第(5)段。

(21) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下骸骨、附在骨上的一些血肉、以及连结骸骨的筋腱，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第三相**

(22) 如上第(5)段。

(23) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下没有皮肉、只有血迹斑斑的骸骨，和连结骸骨的筋腱，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第四相**

(24) 如上第(5)段。

(25) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下血肉不存的骸骨，及连结骸骨的筋腱，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第五相**

(26) 如上第(5)段。

(27) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下一块块没有筋连的骨头，分散各处：这里一块手骨，那里一块脚骨；这里一块踝骨，那里一块膝骨；这里一块胫骨，那里一块大腿骨；这里一块盆骨，那里一块头盖骨；这里一块脊椎骨，那里一块肩胛骨；又有肩骨、颈骨、下颚骨、牙齿等等。他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第六相**

(28) 如上第(5)段。

(29) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，只剩下一堆堆贝壳色的白骨，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体

与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第七相**

(30) 如上第(5)段。

(31) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，白骨四散堆积，长年受日晒雨淋，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第八相**

(32) 如上第(5)段。

(33) 「再者，比丘们！当比丘在墓园里，看到一具被丢弃的尸体，骨头已腐蚀成粉，他将自身与之相比，然后想道：『确实，我的身体与其性质相同，也会如此，无法避免。』」 **第九相**

(34) 如上第(5)段。

C. 受念处

(35) 「此外，比丘们！比丘在日常生活中，应如何就感受留意观察感受呢？」
「那就是：比丘们！

当比丘感到乐受时，应即了知，他正感到乐受。

当比丘感到苦受时，应即了知，他正感到苦受。

当比丘感到不苦不乐受时，应即了知，他正感到不苦不乐受。

当比丘感到世俗的乐受时，应即了知，他正感到世俗的乐受。

当比丘感到超凡的乐受时，应即了知，他正感到超凡的乐受。

当比丘感到世俗的苦受时，应即了知，他正感到世俗的苦受。

当比丘感到超凡的苦受时，应即了知，他正感到超凡的苦受。

当比丘感到世俗的不苦不乐受时，应即了知，他正感到世俗的不苦不乐受。

当比丘感到超凡的不苦不乐受时，应即了知，他正感到超凡的不苦不乐受。」

(36) 「他应如是生活：随时留意观察自感受、或者他感受、或者兼顾自感受与他感受；随时留意观察感受的生起现象、或者感受的坏灭现象、或者兼顾感受的生起现象与感受的坏灭现象；或者当确实意识到只有感受现象时，他的留意观察能力（念住力）已发展至足可如实觉知当下的禅修对象了。于是他可独居静处，不受任何烦恼束缚，亦不执取世间任何事物。」

「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就感受留意观察感受。」

D. 心念处

(37)「此外，比丘们！比丘在日常生活中，应如何就心意留意观察心意呢？」

「那就是，比丘们！当心有贪欲时，他当即了知心有贪欲；当心无贪欲时，他当即了知心无贪欲；当心有瞋恨时，他当即了知心有瞋恨；当心无瞋恨时，他当即了知心无瞋恨；当心有愚痴时，他当即了知心有愚痴；当心无愚痴时，他当即了知心无愚痴；当心退缩（迟钝呆滞）时，他当即了知心退缩（迟钝呆滞）；当心散乱时，他当即了知心散乱；当心志高洁广大时，他当即了知心志高洁广大；当心志卑下时，他当即了知心志卑下；当心智优越时，他当即了心智优越；当心智下劣时，他当即了知心志下劣；当心专一时，他当即了知心专一；当心不专一时，他当即了知心不专一；当心得解脱时，他当即了心得解脱；当心未解脱时，他当即了知心未解脱。」

(38)「他应如是生活：随时留意观察自心意、或者他心意、或者兼顾自心意与他心意；随时留意观察心意的生起现象、或者心意的坏灭现象、或者兼顾心意的生起现象与心意的坏灭现象；或者当确实意识到只有心意现象时，他的留意观察能力（念住力）已发展至足可如实觉知当下的禅修对象了。于是他可独居静处，不受任何烦恼束缚，亦不执取世间任何事物。」

「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就心意留意观察心意。」

E. 法念处

(39)「此外，比丘们！比丘在日常生活中，应如何就诸法去留意观察诸法呢？」

E1. 观五盖

(40)「比丘们！比丘在日常生活中，应就（妨碍梵行的）五盖去留意观察诸法。」

「比丘们！比丘在日常生活中，应如何就五盖去留意观察诸法呢？」

(41)「比丘们！当比丘生起贪欲时，他当即了知心起贪欲；当比丘不起贪欲时，他当即了知心不起贪欲；他了知未生起的贪欲，怎样才会生起；他了知已生起的贪欲怎样才能舍弃；他了知已舍弃的贪欲，怎样才能在将来也不会生起。」

(42)「当比丘生起瞋恚时，他当即了知心起瞋恚；当比丘不起瞋恚时，他当即了知心不起瞋恚；他了知未生起的瞋恚，怎样才会生起；他了知已生起的瞋恚，怎样才能舍弃；他了知已舍弃的瞋恚，怎样才能在将来也不会

生起。」

(43)「当比丘生起昏沉时，他当即了知心起昏沉；当比丘不起昏沉时，他当即了知心不起昏沉；他了知未生起的昏沉，怎样才会生起；他了知已生起的昏沉，怎样才能舍弃；他了知已舍弃的昏沉，怎样才能在将来也不会生起。」

(44)「当比丘生起掉悔（躁动不安、心怀忧恼）时，他当即了知心起掉悔；当比丘不起掉悔时，他当即了知心不起掉悔；他了知尚未生起的掉悔，怎样才会生起；他了知已生起的掉悔，怎样才能舍弃；他了知已舍弃的掉悔，怎样才能在将来也不会生起。」

(45)「当比丘生起疑惑时，他当即了知心起疑惑；当比丘不起疑惑时，他当即了知心不起疑惑；他了知尚未生起的疑惑，怎样才会生起；他了知已生起的疑惑，怎样才能舍弃；他了知已舍弃的疑惑，怎样才能在将来也不会生起。」

(46)「他应如是生活：随时留意观察自身诸法、或者他人诸法、或者兼顾自身诸法与他人诸法；随时留意观察诸法的生起现象、或者诸法的坏灭现象、或者兼顾诸法的生起现象与诸法的坏灭现象；或者当确实意识到只有诸法现象时，他的留意观察能力（念住力）已发展至足可如实觉知当下的禅修对象了。于是他可独居静处，不受任何烦恼束缚，亦不执取世间任何事物。」

(47)「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就五盖去留意观察诸法。」

E2. 观五取蕴

(48)「此外，比丘们！比丘在日常生活中，应就五取蕴去留意观察诸法。」
「比丘们！比丘在日常生活中，应如何就五取蕴观察诸法？」

(49)「比丘们！比丘应清楚了知（五取蕴的性质及其如何生灭）：
色有如此性质，色是如此生起，色是如此坏灭；
受有如此性质，受是如此生起，受是如此坏灭；
想有如此性质，想是如此生起，想是如此坏灭；
行有如此性质，行是如此生起，行是如此坏灭；
识有如此性质，识是如此生起，识是如此坏灭。」

(50) 如上第(46)段。

(51) 「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就五取蕴去留意观察诸法。」

E3. 观六根与六尘（十二处）

(52) 「再者，比丘在日常生活中，应就六根与六尘去留意观察诸法。」

(53) 「比丘们！比丘应了知眼根，了知色尘，以及了知依此二者所产生的结〔2〕。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能使它将来也不会生起。」

(54) 「比丘应了知耳根，了知声尘，以及了知依此二者所产生的结。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能在将来也不会生起。」

(55) 「比丘应了知鼻根，了知香尘，以及了知依此二者所产生的结。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能在将来也不会生起。」

(56) 「比丘应了知舌根，了知味尘，以及了知依此二者所产生的结。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能在将来也不会生起。」

(57) 「比丘应了知身根，了知触尘，以及了知依此二者所产生的结。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能在将来也不会生起。」

(58) 「比丘应了知意根，了知法尘，以及了知依此二者所产生的结。他应了知，未生起的结怎样才会生起；他应了知，已生起的结怎样才能舍弃；他应了知，已舍弃的结，怎样才能在将来也不会生起。」

(59) 如上第(46)段。

(60) 「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就六根与六尘去留意观察诸法。」

E4. 观七觉支

(61) 「此外，比丘们！比丘在日常生活中，应就七觉支去留意观察诸法。」

(62)「比丘们！比丘在日常生活中，应如何就七觉支去留意观察诸法呢？」

(63)「比丘们！比丘有念觉支时，他应了知有念觉支；没有念觉支时，他应了知没有念觉支。他应了知，未生起的念觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的念觉支怎样才能充分发展。」

(64)「比丘有择法觉支时，他应了知有择法觉支；没有择法觉支时，他应了知没有择法觉支。他应了知，未生起的择法觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的择法觉支怎样才能充分发展。」

(65)「比丘有精进觉支时，他应了知有精进觉支；没有精进觉支时，他应了知没有精进觉支。他应了知，未生起的精进觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的精进觉支怎样才能充分发展。」

(66)「比丘有喜觉支时，他应了知有喜觉支；没有喜觉支时，他应了知没有喜觉支。他应了知，未生起的喜觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的喜觉支怎样才能充分发展。」

(67)「比丘有轻安觉支时，他应了知有轻安觉支；没有轻安觉支时，他应了知没有轻安觉支。他应了知，未生起的轻安觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的轻安觉支怎样才能充分发展。」

(68)「比丘有定觉支时，他应了知有定觉支；没有定觉支时，他应了知没有定觉支。他应了知，未生起的定觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的定觉支怎样才能充分发展。」

(69)「比丘有行舍觉支时，他应了知有行舍觉支；没有行舍觉支时，他应了知没有行舍觉支。他应了知，未生起的行舍觉支怎样才能生起；他应了知，已生起的行舍觉支怎样才能充分发展。」

(70) 如上第(46)段。

(71)「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就七觉支去留意观察诸法。」

E 5. 观四圣谛

(72)「再者，比丘们！比丘在日常生活中，应就四圣谛去留意观察诸法。」

(73)「比丘们！比丘在日常生活中，应如何就四圣谛去留意观察诸法呢？」

(74)「比丘们！比丘应如实地了知此是苦谛，如实地了知此是苦集（苦因）谛、如实地了知此是苦灭谛、如实地了知此是导致苦灭之道谛。」

(75) 如上第(46)段。

(76)「比丘们！比丘在日常生活中，应如是就四圣谛去留意观察诸法。」

F. 修习四念处的果报

(77)「比丘们！如法修习四念处七年的人，可望得到两种成果之一：今生证得究竟智（3），或余习未了（4），亦可证得不还果（5）。」

(78)「比丘们！不用说七年，如法修习四念处六年的人，可望得到两种成果之一：今生证得究竟智，或余习未了，亦可证得不还果。」

(79)「比丘们！不用说六年，如法修习四念处五年的人……

比丘们！不用说五年，如法修习四念处四年的人……

比丘们！不用说四年，如法修习四念处三年的人……

比丘们！不用说三年，如法修习四念处二年的人……

比丘们！不用说二年，如法修习四念处一年的人……

比丘们！不用说一年，如法修习四念处七个月的人，可望得到两种成果之一：今生证得究竟智，或余习未了，亦可证得不还果。」

(80)「比丘们！不用说七个月，如法修习四念处六个月的人……

比丘们！不用说六个月，如法修习四念处五个月的人……

比丘们！不用说五个月，如法修习四念处四个月的人……

比丘们！不用说四个月，如法修习四念处三个月的人……

比丘们！不用说三个月，如法修习四念处二个月的人……

比丘们！不用说二个月，如法修习四念处一个月的人……

比丘们！不用说一个月，如法修习四念处半个月的人……

比丘们！不用说半个月，如法修习四念处七天的人，可望得到两种成果之一：今生证得究竟智，或余习未了，亦可证得不还果。」

(81)「因此，我开宗明义第一句就说：『比丘们！只有一条路可以使众生清静、克服忧愁哀伤、灭除苦楚悲痛、达致正道、体证涅槃，这条路就是

四念处。』』

(82) 佛说法完毕，诸比丘闻佛所说，皆大欢喜。

【注释】

- (1) 就：依照目前…的情况。如就地取材，就事论事。例如：就身体留意观察身体，即依照目前身体本身的情况去留意观察身体。
- (2) 结：结缚众生，令其不得出离生死之烦恼。主要指十结，即系缚众生于三界（欲界、色界及无色界）之内的十个烦恼结——欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑等「五下分结」，以及色爱、无色爱、掉举、我慢、无明等「五上分结」。
- (3) 究竟智：指四果阿罗汉。
- (4) 余习未了：指残余的烦恼未尽，仍会转世轮回。
- (5) 不还果：即三果阿那含。

(11) 南传法句经

The Dhammapada (Khuddaka Nikaya)

第一章	对句	41
第二章	不放逸	42
第三章	心	43
第四章	花	45
第五章	愚者	46
第六章	智者	48
第七章	阿罗汉	49
第八章	千数	50
第九章	邪恶	52
第十章	棒打（暴力）	53
第十一章	衰老	54
第十二章	自己	55
第十三章	世间	56
第十四章	佛陀	57
第十五章	安乐	58
第十六章	喜爱	60
第十七章	忿怒	60
第十八章	污垢	61
第十九章	安住真理的人	63
第二十章	道	64
第二十一章	杂类	66
第二十二章	地狱（堕落）	67
第二十三章	象	68
第二十四章	爱欲	69
第二十五章	比丘	72
第二十六章	婆罗门	73

第一章 对句

1. 人生的活动与际遇〔1〕，心为先导，心为主宰，心所造成。若依恶意去说话或做事，苦恼就会跟着人，像牛车的轮，跟着牛的足迹一样。
2. 人生的活动与际遇，心为先导、心为主宰、心所造成。若依善念去说话或做事，快乐就会跟着人，如影随形。

【注释】

〔1〕 人生的活动与际遇：原文是「诸法」。「法」有多义，其中一义可指任何东西、事物或现象。这里是根据上下文义作意译的，相当于「业与业果」。

3. 「他骂我，他打我，他击败我，他抢劫我。」不忘此想的人，心里的怨恨，将无法止息。
4. 「他骂我，他打我，他击败我，他抢劫我。」放弃此想的人，心里的怨恨，自会平息下来。
5. 于此世间，冤冤相报，是无法止息仇恨的，只有通过慈悲，才能止息仇恨。这是自古以来的真理。
6. 智者了解：「人生短促，难免一死，不应争吵而忘却正事。」愚人并不了解，仍然争吵不休。
7. 若人迷恋欲乐，放纵六根，不自克制欲求，又不节制饮食，放任懒惰，意志薄弱，不事精进，必会被自己的烦恼所征服，如大风吹倒弱树那么容易。
8. 若留意观察身体的不净，善于克制欲求，节制饮食，诚信，精进，必不会被自己的烦恼所征服，如山岳在暴风吹袭下，仍能屹立不动一样。
9. 穿着僧衣的人，若内心充满恶念，常犯戒律，无自制力，又不诚实，是不配穿着僧衣的。
10. 穿着僧衣的人，若内心充满善念，奉行戒律，有自制力，说话诚实，是值得穿着僧衣的。
11. 误认不真确为真确、真确为不真确的人，不能觉悟真理，因为他们心存邪见。
12. 认知真确为真确、不真确为不真确的人，必能觉悟真理，因为他们心怀正见。

13. 盖得不好、不密实的茅屋，必为雨水所渗；不善修习止观〔1〕的人，必为贪欲所侵。
14. 盖得好、密实的茅屋，不会被雨水所渗；善于修习止观的人，不会被贪欲所侵。

【注释】

〔1〕 止观：俗称禅修，佛教称之为心智的培育，着重定力（集中力）和观察力的锻鍊。

15. 作恶者，今生来世，皆会苦恼。当自知行为恶劣时，他必会更加苦恼的。
16. 行善者，今生来世，皆会喜悦。当自知行为良善时，他必会更加喜悦的。
17. 作恶者，今生来世，皆会苦恼。当他想到：「惨！我原来做了很多恶事！」即会不安起来；死后若不幸堕入恶趣，他将会更加苦恼的。
18. 行善者，今生来世，皆会快乐。当他想到：「嘻！我原来做了很多善事！」即会快乐起来；死后若有幸转生善趣，他将会更加快乐的。
19. 纵使能背熟很多经律，若仍放逸〔1〕、懈怠，不依教奉行，亦只像牧童数着别人的牛只一样，得不到真正修行利益的。
20. 虽只背诵少量经律，若能依教奉行，根除贪瞋痴等烦恼习气，具足正见，心善解脱，不恋今生与来世，必会得到真正修行利益的。

【注释】

〔1〕 放逸：疏忽修行——放纵欲望，不留意应修之善事及应防之恶事。

第二章 不放逸

21. 不放逸〔1〕是不死道〔2〕；放逸是死道〔3〕。不放逸人，能达至不死；放逸人，虽生犹死。

【注释】

〔1〕 不放逸：一心努力修持善法，防止犯恶，不稍放纵而令心生烦恼，或虚耗时光。

〔2〕 不死道：能导致涅槃之道。

〔3〕 死道：能导致不断生死轮回之道。

22. 深明此理的智者，乐于不放逸，常能警惕身心，不犯恶业，精进修行，乐于旅游圣者境界〔1〕。

【注释】

〔1〕 圣者境界：三十七道品与九出世间法（四道、四果与涅槃）。

23. 智者能不断修习止观，专注不忘，埋头苦干，终必体证无上涅槃，远离一切束缚。
24. 若人精力充沛，专注修行，身口意三业清净，做事小心谨慎，降伏六根之欲，奉公守法，常不放逸；那么，他的声名和幸福，将会与日俱增。
25. 通过不放逸、专注修行、遵守戒律、克制六根之欲，智者使自己成为一座洪水也无法淹没的岛屿。
26. 愚者常放逸疏忽，恣情妄为；智者常不放逸，精进修行，像守护珍宝一样，护持着不放逸。
27. 因此，切勿放逸，切勿沉迷感官欲乐；因为，只有坚持不放逸、认真修习止观的人，才可体证至上之乐（涅槃）。
28. 智者以不放逸赶走放逸，达至无忧境界；当他看着苦难的众生时，就好像山上的人俯视着山下的人一样。
29. 智者在放逸人中不放逸，在昏睡人中保持警觉，就像良马奔驰，很快就把疲弱的马羣抛在脑后一样。
30. 马伽〔1〕因为不放逸，精进修行，得以成为诸天之王。由此可见，不放逸常受赞赏，放逸常受责难。

【注释】

〔1〕 马伽：诸天之王帝释的某一前世，因他热心公益活动，一生奉行七项义务：奉养父母、尊敬长者、言语温柔、不说人闲话、慷慨大方、不贪婪、不说谎、不动气等，终于具足善行，死后往生为帝释。这是佛陀在讲解《帝释所问经》时回答摩诃利王子说的。

31. 留意到放逸、疏忽修行的危险，乐于不放逸、精进修行的比丘，才能像火焰般猛进，烧毁内心的大小烦恼。
32. 留意到放逸、疏忽修行的危险，乐于不放逸、精进修行的比丘，是不会退转的，实际上，他已非常接近涅槃了。

第三章 心

33. 此心飘忽不定，易受激动，难于克制；智者能调教、训练其心，使其正直；如造箭匠，善能令箭正直起来。

34. 鱼被捉离水面及掷在陆地上时，会恐惧、颤抖和挣扎；所以应有心理准备，为了逃离魔界〔1〕而把心带离欲界时，心也会恐惧、颤抖和挣扎的。

【注释】

〔1〕 魔界：指恶魔之境界，又称魔道。魔，指夺人生命、妨碍善事之恶鬼神。全称魔罗（Mara），又称恶魔；又由内观而言，烦恼、疑惑、迷恋等一切能扰乱众生者，均称为魔；由自己身心所生之障碍称为内魔，来自外界之障碍称为外魔，二者合称为二魔。

35. 此心随欲流转，轻浮迅速，飘忽不定，难于调教；若能驯服到心，善哉！因为驯服了的心，才能安乐啊！

36. 此心随欲流转，隐微难见，难于调教。智者应防护其心，因为有防护的心，才能安乐啊！

37. 此心独来独往，四处远游飘荡，它无形无相，隐卧在洞穴之内〔1〕，能驯服心的智者，才可逃离烦恼魔掌，得到永久的安乐。

【注释】

〔1〕 洞穴之内：喻难找之处。

38. 若人心飘忽不安，对正法又无知，信心又动摇不定；那么，是永难成就解脱智慧的。

39. 若人心能解除爱欲与瞋恨的束缚，若他能舍弃善与恶，且能不放逸；那么，便可远离危难，永无恐惧了。

40. 此身危脆如瓷瓶，明白后，就要珍惜此身，精进修行，像防御城市一样去防护自心，抵挡烦恼，更要智慧之剑〔1〕，与心魔〔2〕作战，战胜之后，不可放逸，仍要继续防护自心，不可退失。

【注释】

〔1〕 智慧之剑：喻止观成就。

〔2〕 心魔：喻内心的烦恼、疑惑、迷恋等妨害人作善之障碍。又称内魔。

41. 人生短促，唉！不久之后，此身将全无知觉地躺在地上，像废木一样地被丢弃。

42. 向恶之心伤害自己，比任何盗贼或仇家的自伤残杀更深啊！

43. 向善之心利益自己，远胜于父母、亲朋或眷属所能给予的啊！

第四章 花

44. 谁能征服地界〔1〕、谁能征服阎魔界〔2〕、谁能征服人天界〔3〕、谁能选集法句〔4〕，像熟练的花匠，善于采集美丽的香花呢？

【注释】

- 〔1〕 征服地界：指如实洞察色身。
〔2〕 征服阎魔界：指如实洞察恶趣（地狱、饿鬼、畜生等三趣）。
〔3〕 征服人天界：指如实洞察善趣（天、人、阿修罗等三趣）。
〔4〕 选集法句：喻善能阐述正法或解脱的道理。

45. 有学的智者〔1〕能征服地界、能征服阎魔界、能征服人天界、能选集法句，就像熟练的花匠，善于采集美丽的香花。

【注释】

- 〔1〕 有学的智者：指初果或以上的圣者。

46. 若人了知自身，如泡沫般无常易灭，如海市蜃楼般虚幻不实，那么，便可摧毁魔罗以香花装饰的毒箭〔1〕，并且与死王阎魔永别。

【注释】

- 〔1〕 以香花装饰的毒箭：喻三种轮转或循环，即烦恼轮转、业轮转和果报轮转。

47. 若人只顾采摘香花〔1〕，不存心正道，将不知不觉被死王阎魔带走，像酣睡的村庄被突然而来的洪水淹没、冲走一样。

【注释】

- 〔1〕 采摘香花：喻追求欲乐与荣华富贵等。

48. 若人只顾采摘香花，不存心正道，且贪得无厌，恋恋不舍，在他还未满足时就会被死王阎魔所征服。

49. 希望比丘入住村落时，其活动不会损害村民的信心与财富；像蜜蜂一样，采完花蜜后，即时离开，不会留恋或摧残花的色香。

50. 勿顾虑别人的过失，也勿顾虑别人有否作善或作恶；只须留心自己的过失，以及留心自己有否作善或作恶。

51. 好像美而不香的鲜花，不能为戴花者带来香气一样，能说而不会实行的人，必受用不到佛法的利益的。

52. 好像美而香的鲜花，能为戴花者带来香气一样，能说且会实行的人，必受用到佛法的利益的。

53. 熟练的花匠能用鲜花，制造出种种花球、花环等花饰；同样地，处于生死轮回中的人，亦可利用其财富与资源、信心与慷慨等做善事，累积功德，开创美好的人生。

54. 花的香味，不能逆风飘扬；例如檀香、多伽罗（Tagara）花香、以及茉莉花香等，皆不能逆风飘扬。但是，善人的功德香则可到处飘扬，就算逆风也不能阻止。

55. 香有多种，如檀香、多伽罗花香、茉莉花香、莲花香等；诸香之中，以戒香〔1〕最为殊胜。

【注释】

〔1〕 戒香：奉持戒律，积善功德之香。

56. 檀香、多伽罗花香等香，实是平凡微弱。只有戒香最为强烈，可以高薰、飘扬至天界之上。

57. 对于那些具足戒行、生活不放逸，且能以正智慧，完全解脱烦恼的人，魔罗〔1〕是永远找不到他们的。

【注释】

〔1〕 魔罗：指害人身命及慧命之天魔。天魔住欲界第六天（他化自在天），盖此天为欲界之主，见人修道，以为失我眷属，空我宫殿，即兴魔事，恼乱行者，令人障蔽正道，遂失智慧之命，是名天魔。魔有四种——五蕴魔、烦恼魔、死魔、天魔等四魔。前三者为内魔，最后者为外魔。

58. 在路旁的污泥堆中，可以长出色香俱备、令人喜悦的莲花。

59. 同样地，在尘世间的凡夫俗子当中，亦可出现有智慧成就的佛陀弟子。

第五章 愚者

60. 对失眠者来说，长夜漫漫；对疲倦的旅人来说，一由旬〔1〕亦觉遥远；对佛法一无所知的愚者来说，生死轮回极之漫长。

【注释】

〔1〕 一由旬：约七英里。

61. 远游最好有同伴，但是，若找不到比自己更好或相当的同伴时，宁可独自前往，也不可愚者结伴同行。

62. 愚者常常想着：「我有儿女，我有财产。」其实是自寻烦恼。事实上，他

本人的身心皆不是他所有的〔1〕，又怎么能说儿女或财产是他的呢？

【注释】

〔1〕 身心皆不是他所有的：指身心皆是五蕴等众缘所生之物，如幻化彩虹，无实自性。

63. 愚者若自知是愚者，以此自知之明，也算是个智者。愚者若自认智者，则他的确是个愚者了。
64. 愚者即使终身与智者为伍，仍不会了解佛法，好像汤匙是不会知道汤的味道一样。
65. 有慧根的人，只虽与智者相处片刻，即会迅速了解佛法，好像口舌能知汤的味道一样。
66. 愚者蒙昧无知，常与自己为敌；由于他到处作恶，必会自吃苦果的。
67. 若因作某事而后悔，受其果报时又痛哭流涕，那么，他一定是作了恶事，或把那事弄糟了。
68. 若作了某事而不后悔，受其果报时又快乐欢欣，那么，他一定是作了善事，或把那事干得好极了。
69. 愚者作了恶事，在苦果未熟之前，还会继续作恶，如恣吃蜜糖一样；及至苦果临头，则悔之晚矣！
70. 愚者即使长年苦行，只吃古沙草的尖端〔1〕，其功德亦不及已体证真理之圣者的十六分之一。
【注释】
〔1〕 吃古沙草的尖端：喻吃得很少。
71. 恶业虽不会即时带来苦果，好像新搾的牛乳，是不会立刻凝固的；不过，苦果是会跟着作恶的愚人，如被灰烬掩盖的柴火，最终必会燃烧起来的。
72. 愚者虽求得知识与技能，由于用之不善，只会自招灾祸，损害自己的福德与智慧。
73. 愚者贪慕虚荣，例如：争做僧众的领导、争做寺院的住持、贪求他人的礼敬等。
74. 愚者时常想着：「让僧俗皆知：因为有我的参与才能成就此事；事无大

小，要由我来作主。」于是，他的贪欲与我慢，便不断与日俱增起来。

75. 确实地说，一条是导向世俗名利之路，另一条是导向出世涅槃之道。比丘在完全明白之后，便应放弃世俗名利，全心全意投入独居修行，远离爱欲，去除执着，体证涅槃。

第六章 智者

76. 指责我们过失、引导我们向善的智者，像带领我们到宝藏的向导一样，应该跟随。跟随这些智者，是有益无害的。
77. 智者应劝谏他人、忠告和防止他人犯错。善人会爱戴智者，只有恶人才会不喜欢智者。
78. 不可与恶人和卑劣的人为友，应与善人和品德高尚的人（1）为友。
【注释】
（1） 品德高尚的人：行为和习惯都非常良好的人。
79. 得尝佛法（1）的人生活愉快、心境宁静。因此，智者喜欢聆听圣者（2）的说法和开示。
【注释】
（1） 得尝佛法：指曾经听闻佛法和如法修行。
（2） 圣者：有成就的修行人——修至初果或以上的人。
80. 农夫善于作水道灌溉农地；箭匠善于弄直箭身；木匠善于制造木材用品；智者善于驯服自己。（此句与第 145 句相同）
81. 好像巖石不会被大风吹动一样，智者是不会受毁谤或赞誉所动摇的。
82. 智者听闻正法后，内心会安静、清晰，如同深潭的水一样。
83. 真的，德智兼备的人不会贪恋世间一切（1），他们不喜谈爱欲之事，面对乐事或苦事，智者皆会泰然自若，不会过度兴奋或沮丧的。
【注释】
（1） 世间一切：包括我（身心五蕴）及我所有的东西。
84. 智者是不会为自己或他人作恶的，他不会为了获得子女、财富或王国而作恶的，他也不会为个人的成就而施用卑劣手段的；唯有如此，他才是

一个具德、明慧和公正的智者。

85. 只有少数人能到达彼岸〔1〕，大多数人皆在此岸〔2〕徘徊。

86. 尽管如此，信受奉行佛陀已明示的正法的人，是可以穿越极难渡过的死界〔3〕，到达彼岸的。

【注释】

〔1〕 彼岸：指涅槃或解脱生死轮回的境界。

〔2〕 此岸：指众生所处有生死轮回的境界。

〔3〕 死界：亦指生死轮回的境界。

87. 为了涅槃而出家〔1〕的智者，应放弃黑法恶法〔2〕，应修持白法善法〔3〕，应乐于独处、去执和体证涅槃，这在俗家人来说是难能可贵的啊！

88. 出家的智者，应学习少欲知足、舍弃欲乐、放弃尘世的一切、自净其意〔4〕。

89. 已成就七觉支〔5〕、舍弃一切爱欲、无所执取、烦恼已尽的人，拥有强大的阿罗汉道智之光，于此生已体证涅槃了。

【注释】

〔1〕 出家：离开与贪欲相应的俗家生活。

〔2〕 黑法恶法：主要指十恶业，即十种愚蠢的、损人害己的行为——杀生，偷盗，邪淫，妄语、两舌，恶口，绮语，贪欲，瞋恚，邪见等。

〔3〕 白法善法：主要指十善业：即克制自己，不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语、不两舌，不恶口，不绮语，不贪欲，不瞋恚，不邪见等。

〔4〕 自净其意：用善巧的止观方法，降伏及断除内心的烦恼。

〔5〕 七觉支：三十七道品中第六品之行法。指七种为达致觉悟（或解脱智慧）而开展心智的修行方法，即念、择法、精进、喜、轻安、定、舍等七个觉支。

第七章 阿罗汉

90. 一个已完成修行旅程，解脱苦恼及一切〔1〕，断除诸结〔2〕的人，是不会苦恼的。

【注释】

〔1〕 一切：例如五取蕴的束缚等。

〔2〕 诸结：指十结，即系缚众生于三界（欲界、色界及无色界）之内的十个烦恼——欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑等「五下分结」，以及色爱、无色爱、掉举、我慢、无明等「五上分结」。

91. 那些专注修行的不放逸人，是不会喜欢俗家的；他们放弃一切俗家生活〔1〕，就像天鹅舍弃泥沼一样。

【注释】

〔1〕 俗家生活：与欲乐相关的生活。

92. 阿罗汉不储蓄财物，进食时能如实了知进食的意义〔1〕。他的目标是解脱生死，即空、无相的涅槃。如空中的飞鸟一样，他的踪迹是无法追寻的。

【注释】

〔1〕 如实了知进食的意义：指明白食物的性质、食物的卑微、以及灭除进食时的欲乐等三种了知。

93. 阿罗汉已断除烦恼，是不会贪饮贪食的。他的目标是解脱生死，即空、无相的涅槃。如空中的飞鸟一样，他的踪迹是无法追寻的。
94. 阿罗汉的诸根平静，如被驯服了的马一样。他没有我慢和烦恼，甚至天人对他也敬重。
95. 阿罗汉能忍如大地，不会因刺激而动怒；他坚定如门柱，不会因生命的盛衰浮沉而动摇；他清静如无泥的池水；那样的阿罗汉，去世之后是不会再生的。
96. 阿罗汉的身口意安静，他已通达正法、灭除烦恼，是不会再受生命的起落浮沉而动摇的。
97. 阿罗汉不会轻信别人，他已体证涅槃、打破生死轮回的链扣、消除善恶业的果报和舍弃爱欲，他的确是人中最高贵的圣者。
98. 无论在村落或树林，山谷或山顶，只要有阿罗汉居住，那里便有喜乐与吉祥。
99. 林中隐居是一乐事，但世人不爱；只有离欲的圣者，才喜欢在山野中居住，因为他们不追求欲乐。

第八章 千数

100. 一句有意义、听后令人安宁的佛法，胜过千句无意义、且与体证涅槃无关的废话。
101. 一首有意义、听后令人安宁的诗词，胜过千首无意义、且与体证涅槃无关的诗词。

102. 背诵一句有意义、听后令人安宁的佛法，胜过背诵百首无意义、且与体证涅槃无关的诗词。
103. 战胜一千人一千次的人，也不如能战胜自己的真正胜利者。
104. 战胜自己的确比战胜他人为优胜。
105. 战胜自己的人，其胜利，就算天神、乐神〔1〕、魔王与梵天，也不能把此战绩逆转。
106. 即使有人连续一百年，每年每月供养一千金币与一俗人，其功德也不如在片刻间，向一位有成就的修行人，作一次少量〔2〕的布施或供养。
- 【注释】
- 〔1〕 乐神：即干闥婆，奉侍帝释天而司奏雅乐之神。又作寻香神、执乐天。八部众之一。
- 〔2〕 少量：如一汤匙的食物。
107. 即使有人在树林中，照顾和拜祭圣火一百年，其功德也不如在片刻间，向一位有成就的修行人，作一次少量的布施或供养。
108. 在此世间，即使有人为求福德，在整年间不断作大小布施，其功德也不如在片刻间，向一位行于正道的圣者，作一次顶礼所得功德的四分之一。
109. 若有人能时常尊敬长辈和有德行的人，他的寿命、美貌、快乐和能力将会不断增长。
110. 纵使活到一百岁，若无德行、缺乏自制力、又纵情任意，倒不如做一天能修习止观的持戒人。
111. 纵使活到一百岁，若愚昧无知、缺乏自制力、又纵情任意，倒不如做一天能修习止观的智者。
112. 纵使活到一百岁，若懒惰迟钝，又不修行，倒不如做一天能精进修习止观的人。
113. 纵使活到一百岁，若未能觉知身心五蕴的生灭，倒不如做一天能觉知身心五蕴生灭的人。
114. 纵使活到一百岁，若未能觉知不死道；倒不如做一天能觉知不死道的人。

115. 纵使活到一百岁，若未能觉知最上法（1），倒不如做一天能觉知最上法的人。

【注释】

（1）最上法：指九出世间法，即四道、四果与涅槃。

第九章 邪恶

116. 应赶快行善，防止心作恶；行善若迟缓，心极易作恶。

117. 自知作了恶，就不应再作；不应喜作恶，积恶致大苦。

118. 自知作了善，就应继续作；应喜欢行善，行善得大乐。

119. 恶业未成熟时，作恶者或许仍觉快乐；一旦恶业成熟，他必会自食其苦果的。

120. 善业未成熟时，行善者或许仍在受苦；一旦善业成熟，他必会自食其乐果的。

121. 莫轻视小恶，以为：「小恶是不会令我受到苦报的。」须知滴水可以满瓶，愚者之所以罪恶满盈，也是累积小恶而成的啊！

122. 莫轻视小善，以为：「小善是不会令我受到乐报的。」须知滴水可以满瓶，智者之所以福德满盈，也是累积小善而成的啊！

123. 财多随从少的富商会避开险道，珍惜生命的人会避开毒药，同样，人们应避开邪恶。

124. 无损伤的手可以拿毒药，毒药是不会伤害无损伤的手的。同样，无恶念的人，是不会被恶业所苦的。

125. 若冒犯一个不应该冒犯的人——一个清净、无染、超越一切烦恼执着的人，必会自吃苦果，如逆风扬尘一样。

126. 有些人会转生人间，邪恶的人会堕落恶道（1），正直的人会往生天界，无烦恼的人会证入涅槃。

【注释】

〔1〕 恶道：又称恶趣，指地狱、饿鬼、畜生等。

127. 无论在天空中、海洋里、山洞内，或世间其他地方，也找不到避难所，可以逃避恶业的果报的。
128. 无论在天空中、海洋里、山洞内，或世间其他地方，也找不到避难所，可以逃避死亡的。

第十章 棒打（暴力）

129. 人人皆怕被棒打，人人皆畏惧死亡；应推己及人，不可打击或杀害他人。
130. 人人皆怕被棒打，人人皆爱惜生命；应推己及人，不可打击或杀害他人。
131. 世人皆想离苦得乐，为了一己之乐而迫害他人，一定得不到幸福快乐的。
132. 世人皆想离苦得乐，不为一己之乐而迫害他人，一定得到幸福快乐的。
133. 不要对人粗言恶语，对方是会还击的。不怀好意的粗言恶语，的确是烦恼和受报复的苦因。
134. 对于粗言恶语，你若能保持安静沉默，像不会响的破裂铜锣，必能体证涅槃，因为你已心无粗暴了。
135. 牧人以棍棒驱赶牛羣到牧场，同样，老与死驱赶着众生的生命。
136. 愚者作恶时，虽不自知作恶，仍会受恶业的苦报，如被火烧的人一样。
137. 若有人以武器伤害那些无害、亦不该被害的人（指阿罗汉），将会很快得到以下（138-140）十种恶果之一。
138. 他会（一）受极大痛苦、（二）由富转贫、（三）身体伤残、（四）身染恶疾、或（五）神经错乱。
139. 他会（六）因王怒而遭殃、（七）被诬告陷害、（八）眷属离散、（九）财物尽毁、或（十）家遭雷劈或火烧等。
140. 那愚者死后，将会堕落恶趣。

141. 以裸形、结发髻、涂泥、绝食、僵卧地上、尘垢涂身或蹲踞等修行方式，皆不能清净还未破除疑惑的人。
142. 他虽穿着华丽，若其内心平静，能远离烦恼、克制诸根（情欲）、成就道智、达至清净与无害，那么，他是真正的婆罗门、沙门、或比丘。
143. 这样的人在世间是稀有的：他耻于为恶，能自我克制、保持警觉、避免犯错，如良马避免鞭打一样。
144. 如良马受鞭即跑一样，应惊觉生死苦和勤奋，凭着信、戒、精进、正念、正定、分别智（1）、明行足（2），解脱生死大苦。
- 【注释】
- （1） 分别智：指能辨别何者为正法（能导致解脱者）、何者为非正法的智慧。
- （2） 明行足：为佛十号之一。佛依戒、定、慧而得无上正等正觉（阿耨多罗三藐三菩提），故称明行足。另一解释：明，即宿命、天眼、漏尽等三明；行，即身、口二业；佛具足成就三明二业，故称明行足。
145. 农夫善于作水道灌溉农地；箭匠善于矫正箭身；木匠善于制造木材用品；智者善于驯服自己。（与第 80 句相同）

第十一章 衰老

146. 世间正在燃烧（1），有什么值得欢笑？有什么值得高兴？笼罩在黑暗之中，为何不寻找光明？
- 【注释】
- （1） 世间正在燃烧：世间是指我们的身心五蕴。全句意思是指我们的生命正被贪瞋痴火所燃烧、所驱使、所逼迫。
147. 看看这装扮美好的身体！它不过是一堆由骨骼支撑，满身病痛，为人贪恋的东西。此身无常，不能持久。
148. 此身随年纪衰老，它是诸病丛集之所，它会腐烂、发臭、分解；生命必以死亡告终。
149. 看到灰白的尸骨，像干枯的葫芦瓜，散布在秋天的原野上，一堆堆的，还会觉得快乐吗？
150. 此城（喻身体）由骨骼建立，用血肉包装，里面充满衰老、死亡、傲

慢与虚伪。

151. 华丽装饰的皇家宝车，会渐渐磨损、毁坏，此身亦会衰老。可是，圣教〔1〕是不会变坏的，这是在圣者间流传的说法。

【注释】

〔1〕 圣教：特指出世间九法。即四道、四果与涅槃。

152. 这个少闻佛法的人，如公牛一样，只长骨肉，不长智慧。

153. 不断寻找造屋者〔1〕的我，由于尚未觉悟，已流浪生死无量世了。一次又一次的转生，真的是苦啊！

154. 噢！造屋者！我看见你了，你再不能为我造屋了。所有你的柱子、栋梁都折断和毁坏了，我心已证无为〔2〕、灭尽渴爱。

【注释】

〔1〕 造屋者：屋，喻五蕴身心。造屋者，喻造成五蕴身心延续的根本原因，暗指爱欲等。

〔2〕 无为：无造作之意，与「有为」对称。即非由因缘所造作之法。又作无为法。系涅槃之异名。

155. 年轻时不赚取财富，又不修行的人，正沮丧地苟延残喘，像衰老的苍鹭，处于逐渐干涸无鱼的池塘中间。

156. 年轻时不赚取财富，又不修行的人，正像废弛的弓箭，无助地躺卧着，悲叹着过去的一切。

第十二章 自己

157. 人若知自爱，则应慎护自己，像智者一样，于人生三阶段〔1〕之一，保持警惕，不去作恶。

【注释】

〔1〕 人生三阶段：指少年、中年和老年。

158. 智者先奉行正法，然后才教导别人，如此，才不致遭受责难。

159. 教导者必须言行合一，自己先驯服自己，才好去驯服别人。驯服自己的确困难啊！

160. 自己才是自己的可靠皈依〔1〕，别人怎么可以作自己的皈依呢？完全

驯服自己是很困难的，但这才是可靠的皈依啊！

【注释】

（1） 皈依：可得到有效的庇护或依靠的源头。

161. 愚者被自己所作的、生于内心的、缘由自己的恶业所摧毁，就像宝石里的钻石，反过来研磨宝石一样。
162. 破戒者作恶自受，像蔓藤缠绕着娑罗树一样，那正是其敌人所喜见乐闻的。
163. 恶事容易作，然无益于己；善事甚难行，对己有大利。
164. 执迷不悟的愚人，诽谤圣者教法及如法修行的圣者，实是自取灭亡，如迦达迦树生长果实，自招灭亡一样。
165. 作恶由己，污染亦由己，同样，不作恶由己，清净亦由己；净与不净全由自己，别人是无能为力的。
166. 不管利益他人的事有多重大，也不可忽视自身的利益（1）；在清楚了解自身的利益后，就应竭尽全力地去实现它。

【注释】

（1） 自身的利益：特指道、果与涅槃等的终极利益。这是佛陀在临终前，教导比丘们在修习止观时必须专心致志。

第十三章 世间

167. 莫行为卑劣，莫生活疏懒，莫执持邪见，莫贪恋世间，致延续生死。
168. 比丘！莫忽视自己的责任，应奉行善法；奉行善法的人，今生与来世皆会快乐。
169. 比丘！应奉行善法，不应奉行恶法；奉行善法的人，今生与来世皆会快乐。
170. 视世间（五取蕴）如水上泡、如海市蜃楼的人，就算死王阎魔也找不到他。
171. 来吧！看看这个世间（五取蕴），它装饰华丽，像皇家马车一样动人，

愚人正沉迷其间，智者却不依恋它们。

172. 以前放逸、后来不放逸的人，不久必能（以道智成就）照耀世间，如无云遮掩的月亮一样。
173. 以善业征服自己过去恶业的人，必能（以道智成就）照耀世间，如无云遮掩的月亮一样。
174. 世人大多视力不足，极少人有视力明白佛法；故此，只有少数人能到达天界或涅槃，像只有少数的鸟能脱离罗网一样。
175. 天鹅在空中飞翔，有神通者亦在空中飞行；智者战胜魔王及其魔军后，必能超越世间。
176. 违背真理、常作妄语、又漠视来世的人，是会无恶不作的。
177. 吝啬者是不会生天的，愚者是不会赞叹布施的；只有智者喜欢布施，故能在来世得到快乐。
178. 纵使有人能统治大地、上生天界、或领导全宇宙，他仍然远远不如证得初果的圣者。

第十四章 佛陀

179. 佛陀的胜利是圆满的，他不会再生起烦恼。佛陀的智慧无边、无迹可寻（1），还有谁可以诱导他呢？
180. 佛陀已断除渴爱，欲网已不能诱他重回娑婆世界。他的智慧无边、无迹可寻，还有谁可以诱导他呢？
【注释】
（1） 无迹可寻：指超越生死轮回。
181. 乐于修习止观的智者，喜欢解脱爱欲和烦恼后的寂静；这些具足正念、洞悉四圣谛的智者（1），也甚为天神所敬重。
【注释】
（1） 智者：指阿罗汉与佛陀。
182. 转生为人难；活得安乐难；有缘闻法难；有佛出世难。

183. 诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。
184. 诸佛常说：「克制和忍辱是最好的德行，涅槃是无上的成就。」比丘不会伤害他人，伤害他人的人不算是比丘。
185. 诸佛常说：「勿辱骂别人、勿伤害别人、奉持戒律、自我克制、节制饮食、独居静处〔1〕、全心全意提升止观成就。」
- 【注释】
- 〔1〕 静处：指远离烦嚣闹市的地方。
186. 即使上天大洒金币，亦难满足众生的欲望，而且欲乐短暂，苦果无穷。
187. 有智慧的佛陀弟子洞悉此理，不希求天界之乐，只喜欢断除渴爱。
188. 有危难时，人们会惊慌地寻找皈依，如跑到高山上、森林里、公园内、或神树下去躲避。
189. 但是，上述的地方不是安稳的皈依，也不是最好的皈依；那里是不能逃避人们自作的恶业苦果的。
190. 皈依三宝〔1〕的人，能以道智得见四圣谛。
191. 所谓四圣谛，即是苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、导致苦灭之道圣谛四个圣谛。
192. 这三皈依确实是安稳的皈依、也是最好的皈依，到此可解除一切苦恼。
- 【注释】
- 〔1〕 皈依三宝：皈，即归向；依，即依靠。指向佛法僧等三宝寻求庇护，依靠三宝，希望最终能离生死轮回苦、得涅槃之乐。也叫做三皈依。
193. 人中至尊贵的圣者〔1〕是稀有的，他非随处可见，也非在任何部族中可见，他出生的部族必是繁荣昌盛的。
- 【注释】
- 〔1〕 人中至尊贵的圣者：指佛陀。由于佛陀过去之善业，出生在当时繁荣昌盛的释迦族，那是他的福报；后来释迦族被灭亡，那是释迦族的恶业所招，基本上是与佛陀无关的。
194. 有佛出世是令人高兴的，有正法宣说是令人高兴的，僧伽和谐是令人高兴的，如法修行者能和谐相处也是令人高兴的。
195. 他供养值得尊敬的圣者——佛陀及其圣弟子——那些已克服修行上的障碍、如实洞悉诸法真相、超越忧悲苦恼的人。
196. 供养上述已解除根本烦恼、无所畏惧的圣者的人，所获得的功德，是无法计量的。

第十五章 安乐

197. 我们生活得很快乐，没有憎恨身边满怀憎恨的人；虽在满怀憎恨的人中生活，我们并没有憎恨任何人。
198. 我们生活得很快乐，健康良好地处于病人（1）之中；虽在病人中生活，我们仍旧健康良好。
199. 我们生活得很快乐，无贪地处于贪欲人之中；虽在贪欲人中生活，我们并无贪欲。

【注释】

（1）病人：特指心智方面生病的人。在南传《增支部经》中，佛陀曾说：「比丘们！病有两种。那两种呢？肉体的病和心智的病。有人可以一年、两年、甚至一百年、一百多年肉体都不生病。但是，比丘们啊！世间除了心无染着的人（阿罗汉），心智方面能有片刻不生病的人，都是稀有难得的啊！」

200. 我们生活得很快乐，无忧无虑；我们以禅悦为食，就像光音天中的梵天神一样。

201. 战胜增怨敌，战败卧不安，胜败两俱舍（1），卧觉寂静乐。

【注释】

（1）胜败两俱舍：已去除贪瞋痴烦恼的圣者，无欲无求，不会为胜败所苦恼，故能睡得安稳。

202. 无火比得上贪欲，无恶比得上瞋恨，无苦比得上五取蕴，无乐比得上涅槃寂静。

203. 飢饿是最大的疾病，五取蕴是最大的苦恼；智者如实洞悉它们，得证涅槃至乐。

204. 健康是最大的礼物，知足是最大的财富，可信的朋友是最好的亲人，涅槃是至上的福气。

205. 尝到独居静处及涅槃寂静之味，乐于品尝法味的人，不会恐惧，而且远离邪恶。

206. 得见圣者是值得庆幸的，与圣者相处常是乐事，不见愚者亦常是乐事。

207. 与愚者为伍必会长时苦恼。与愚者相处，像与仇人相处一样，必会经常苦恼；与智者相处，像与亲人相处一样，会经常觉得快乐。

208. 因此，应追随坚决的、有智慧学问的、有毅力及责任心的圣者。像月亮追随星星一样，应紧随着这类德智俱备的圣者。

第十六章 喜爱

209. 有些人该做的事不做，不该做的事却做；他们放弃高尚的人生目标，只沉迷欲乐，且妒忌他人精进修行的成果。
210. 不可常与亲爱的人交往，不可常与不亲爱的人交往；因为一旦不见亲爱的人，内心就会苦恼，常见不亲爱的人，内心亦会苦恼。
211. 因此，不可依恋任何喜爱的东西，与喜爱的人或物分离，确实是痛苦的，只有无爱无恨的人，才没有束缚。
212. 从喜爱生忧悲，从喜爱生恐惧；已解脱喜爱的人，无忧亦无惧。
213. 从亲爱生忧悲，从亲爱生恐惧；已解脱亲爱的人，无忧亦无惧。
214. 从爱欲生忧悲，从爱欲生恐惧；已解脱爱欲的人，无忧亦无惧。
215. 从贪爱生忧悲，从贪爱生恐惧；已解脱贪爱的人，无忧亦无惧。
216. 从渴爱生忧悲，从渴爱生恐惧；已解脱渴爱的人，无忧亦无惧。
217. 具足戒行和解脱智慧的人，坚住于正法和了悟真谛的人，必为世人所敬爱。
218. 一个热衷于涅槃、内心充满修行成就的惊喜、不依恋爱欲的人，可说是个上流人（1）。
- 【注释】
- （1） 上流人：向上流去的人，即肯定会生于净居天的三果圣者。
219. 久别家乡、身处异地的人，于今能安全回乡，他的亲友及随喜的人，必会高兴地迎接他归来的。
220. 同样地，行善积德的人，死后来到了后世，他以前所作的善业必会来迎接他，就像亲友迎接久别的离乡者一样。

第十七章 忿怒

221. 舍弃忿怒吧！抛弃我慢吧！要克服一切缠缚（1）。若能具足戒行，不

依恋身心五蕴，生命的苦恼将永不降临。

【注释】

(1) 一切缠缚：如十结等烦恼，即欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑，以及色爱、无色爱、掉举、我慢、无明等。

222. 能制止生起的忿怒，如善驭者停止急行的马车一样，我称他为真正的驾驭者，其他的人只是执缰绳的人而已。

223. 应以慈爱征服忿怒的人，应以善行征服恶人，应以布施征服吝啬的人，应以真实语征服说谎的人。

224. 应实话实说，应克制忿怒，应布施前来的乞讨者，即使少许也好，以此三种善行，可得生天界。

225. 不会伤害人的阿罗汉，常能克制自己的身、口、意三业，到达不死的涅槃，远离忧悲苦恼。

226. 时刻警觉、日夜精进、勤修戒定慧三学、立志到达涅槃的人，必可灭除一切烦恼的。

227. 阿多罗 (1)！此非新事，古来如此：人们会指责沉默者，会指责多言者，亦会指责少言者；不受别人指责的人，在世间实找不到啊！

【注释】

(1) 阿多罗(Atula)：一名带同数百人前来向佛陀请教和投诉的人。

228. 不断受责备的人、或不断受称赞的人，过去没有，现在没有，将来也不会有。

229. 一个真无缺失、博学和德智俱备的人，若为智者所知，必经常赞不绝口的。

230. 他品德像块纯金，试问谁可责难呢？不但天神、甚至梵天也会称赞他的。

231. 慎防身作恶，克制身恶业，舍弃身恶业，培育身善业。

232. 慎防口作恶，克制口恶业，舍弃口恶业，培育口善业。

233. 慎防意作恶，克制意恶业，舍弃意恶业，培育意善业。

234. 智者能防护自己的身、口、意三业，真的，智者能完善地自我防护。

第十八章 污垢

235. 你如今像片枯叶，死亡使者已靠近你，你快将开始漫长的旅程（1），可是你并无足够的资粮啊！
236. 应充实自己、寻找支援，赶快精进，修成智者吧！彻底清除烦恼污垢之后，你便可转生圣者聚居之处（2）啊！

【注释】

（1） 漫长的旅程：指不断的生死轮回。

（2） 圣者聚居之处：指五净居天，即无烦、无热、善现、善见、色究竟天，是三果圣者往生的地方。

237. 你如今年纪老大，寿命将尽，接近死亡，你快将开始漫长的旅程，可是你并无足够的资粮啊！
238. 应充实自己、寻求支援，赶快精进，修成智者吧！彻底清除烦恼污垢之后，你便可不再生死轮回了。
239. 就像冶金匠去除金银的杂质一样，智者也是渐渐地，一点一滴地，每分每秒地去除其烦恼污垢的。
240. 如铁生锈，而锈又反过来腐蚀铁一样，作恶业者，其恶业必导致他转生恶趣的。
241. 不诵经是学习上的污垢（1），不勤理家务是家居的污垢，懒惰是美貌的污垢，放逸是守护者（2）的污垢。

【注释】

（1） 污垢：在这里，污垢是指过失。

（2） 守护者：指守护根门、克制贪欲的修行者。

242. 邪淫为妇女的污垢，吝啬为布施者的污垢；恶业确是今生与来世的污垢。
243. 众污垢中，最糟的是无明；比丘！应尽力去除这个污垢，成为无污垢的人啊！
244. 对厚颜无耻、卤莽如乌鸦的人来说，生活是轻易的，他们任意诋毁别人，自高自大，争强好胜和腐败。
245. 对有惭愧心、常求清静、不贪恋事物、谦虚、明白如何过正当生活的人来说，生活是困难的。

246. 犯杀生、妄语、偷盗、邪淫、和沉湎饮酒或麻醉毒品的人，
247. 实际上是自掘坟墓。
248. 你们要知道啊！不自克制是恶行，勿让贪欲及恶意令自己陷于长久的苦痛啊！
249. 人们皆依其喜好及信念去布施，若一面布施，一面对接受饮食的人不满，他是不会安宁的，不论昼夜，皆难修到禅定的。
250. 若能斩断、根除此不满之心，他才会安宁，不论昼夜，皆能修到禅定。
251. 无火比得上爱欲（那么猛烈），无执着比得上瞋恨（那么紧握不舍），无罗网比得上无明（那么难逃），无河流比得上渴爱（那么深远长久）。
252. 看到别人的过失容易，看到自己的过失甚难；散播别人的过失时，就像顺风颺糠〔1〕，散去各地，隐瞒自己的过失时，就像狡猾的赌徒隐藏其骗术一样。〔2〕
- 【注释】
〔1〕 颺糠：颺，音阳，被风吹起或吹走。糠，谷的外壳。意指筛谷时让风吹去较轻的谷壳。
〔2〕 末句的另一版本是：就像善捕鸟者善于隐藏自己一样。
253. 挑剔别人过错、又经常轻视别人的人，烦恼只会继续增长，要达到彻底消除烦恼的目标，就更加渺茫了。
254. 像空中没有道路的痕迹一样，佛法之外是没有四果圣者的；众生喜受结缚〔1〕，继续生死流转，但诸佛已脱离诸结。
255. 像天空没有道路的痕迹一样，佛法之外是没有四果圣者的；没有因缘和合的事物是永恒不变的，诸佛已不受诸结所动。

【注释】

- 〔1〕 结缚：受结所系缚。结，指欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑等「五下分结」，以及色爱、无色爱、掉举、我慢、无明等「五上分结」，共十结。

第十九章 安住真理的人

256. 任意判决是不公正的，智者应审查是非、邪正之后，才可下判决。
257. 不任意判决的智者是护法的人，是依法行事的人。
258. 经常讲解佛法的人，不一定是智者；只有内心平静、无瞋无害的人，才可称为智者。

259. 经常讲解佛法的人，不一定是精通佛法的人；那些虽然听闻佛法不多，但心领神会，专注修行的人，才是精通佛法的人。
260. 白发的长者，不一定是长老；年纪大而没有修行的人，是「白活到老」的人而已。
261. 只有体证四圣谛与法（1）、无害心、有戒行、能自克制、去除烦恼污垢的智者，才可称为长老。
- 【注释】
（1） 法：在这里指九出世间法，即四道、四果与涅槃。
262. 一个人若妒忌、吝啬和狡猾，即使能言善辩、相貌堂堂，也不算是个好心人。
263. 一个能斩断、根除上述恶心，以及根除烦恼的智者，才算是个真的好心人。
264. 一个剃发出家的人，若无戒行、亦无修行、且经常说谎，不算是沙门；内心充满贪欲的人，怎可算是沙门呢？
265. 一个能完全克制所有大小恶业的人，才算是沙门，因为，他已征服一切恶业了。
266. 仅作乞食的出家人不算是比丘，奉持与佛法不一致信仰的出家人，也不算是比丘。
267. 在这世界，能舍弃善恶二法，能过持戒的清静生活，在生活中常以五蕴修习止观的人，才算是真的比丘。
268. 无知的愚人，虽能沉默不语，也不算是牟尼（1），真的智者如持秤人，懂得权衡轻重，舍恶从善。
269. 能洞悉内五蕴与外五蕴的人，亦可称为牟尼。
- 【注释】
（1） 牟尼：沉默的智者。
270. 伤害众生的人，并非圣者；不伤害众生的人，才是圣者。
271. 虽然具足戒行、多闻、善入禅定、能远离闹市独居，若未彻底灭除烦恼，也不可心生满足。
272. 虽然心中暗喜：「我已证得三果阿那含之乐，那是凡夫想望不到的。」若未彻底灭除烦恼，也不可心生满足。

第二十章 道

273. 诸道之中，以八正道为最高贵；诸谛（1）之中，以四圣谛为最高贵；诸法（2）之中，以离欲（涅槃）为最高贵；两足众生之中，以佛陀为最高贵。
274. 这是唯一之道，此外再无别道可令知见清净；顺此道而行吧！它会令魔罗迷惑的！
275. 你若顺此道而行，将能灭除苦恼；此道是我（佛陀）亲身验证、拔除烦恼之后，才向你们宣说的。
276. 你们必须各自努力啊！因为如来（3）仅能指出正道。勤奋修习止观的人，最终必可解除魔罗的束缚的。

【注释】

（1） 诸谛：各种各样的真理。

（2） 诸法：各种各样的事物或现象。

（3） 如来：佛陀的自称，也是佛陀十号之一。Tathāgatha 有如来（thus come）或如去（thus gone）之义。

277. 『诸行（1）无常』，若以内观智慧（2）洞悉此理，他自会厌离诸苦（3）的，这就是清净之道。
278. 『诸行皆苦』，若以内观智慧洞悉此理，他自会厌离诸苦的，这就是清净之道。
279. 『诸法（4）无我』，若以内观智慧洞悉此理，他自会厌离诸苦的，这就是清净之道。

【注释】

（1） 诸行：随因缘生灭，迁流三世之一切有为法。

（2） 内观智慧：即止观成就。如南传著名论书《清净道论》中所载的十六观智。

（3） 诸苦：各种各样的苦，包括五取蕴。

（4） 诸法：指因缘和合的有为法，及非因缘和合的无为法（如涅槃）。

280. 懒惰的人，当要努力时不努力，年青力壮时又游手好闲，他们意志薄弱，心神散乱，无慧力可证道智（1）。

【注释】

（1） 道智：将证涅槃或果位前一、二刹那间所证得的高阶层内观智慧。

281. 人应慎言，约束身心，使不犯恶；人应如是清净身、口、意三业，以及圆满实践诸佛所教的八正道。

282. 智慧的确生于止观，若无止观，智慧即会消失；既悉智慧消长之道，就应引导自己实践，令智慧不断增长啊！

283. 比丘啊！砍伐欲林，莫砍伐真的树木；欲林产生危难〔1〕，故应砍伐爱欲之林及其草丛，远离爱欲的束缚。

【注释】

〔1〕 危难：尤指不断生死的危难。

284. 男女间的爱欲若未根除，即使还剩少许，其心仍受束缚，像小牛离不开母牛一样。

285. 像拔起秋天的百合花一样断除爱欲吧！涅槃之道已由佛陀阐释了，勤修此道吧！它可令爱欲断除的。

286. 愚者常念：「雨季我要留在这里，冬季和夏季我也要留在这里。」懵然不觉死之迫近。

287. 溺爱子女与家畜的人，心受爱欲束缚，将被死神带走，像突然而来的洪水，把熟睡中的村庄淹没一样。

288. 死之将至，纵有父母、儿女、或亲戚在旁，也不能挽救；的确，无亲属能救人于死。

289. 知道这个道理后，持戒的智者，应赶快清除道上的障碍，直至涅槃为止。

第二十一章 杂类

290. 如果舍弃小乐可以得到大乐，有远见的智者就应舍弃小乐。

291. 把快乐建筑在别人痛苦之上的人，必受怨敌所缠，难于解脱。

292. 若有人该做的不做，不该做的却做，又骄傲自大，放逸修行，他的烦恼必会与日俱增。

293. 若有人勤修身念处〔1〕，不做不该做的，常做该做的，又具足警觉、正念正知，其烦恼必可止息。

【注释】

〔1〕 身念处：专注观察身体现状的修持。请参考《四念处经》。

294. 在杀掉父母（喻爱欲与我慢）、两位刹帝利王（喻常见与断见）、摧毁其国家（喻六根与六尘）及众臣（喻执取）之后，婆罗门（喻阿罗汉）

便可完全解脱苦恼了。

295. 在杀掉父母（喻爱欲与我慢）、两位婆罗门王（喻常见与断见）、及完成疑虎拦路的旅程（1）（喻克服五盖）之后，婆罗门（喻阿罗汉）便可完全解脱苦恼了。

【注释】

（1）疑虎拦路的旅程：疑虎，喻五盖中的疑。五盖，即贪、瞋、疑、掉举、昏沉等五种障碍。疑虎拦路的旅程，喻有五盖及十结等等障碍的止观修行过程。

296. 佛陀弟子，时刻警觉（1），不论昼夜，忆念佛陀的德性。
297. 佛陀弟子，时刻警觉，不论昼夜，忆念佛法的德性。
298. 佛陀弟子，时刻警觉，不论昼夜，忆念僧伽的德性。
299. 佛陀弟子，时刻警觉，不论昼夜，留意观察身体的构成部分。
300. 佛陀弟子，时刻警觉，不论昼夜，常乐怜悯、无害众生。
301. 佛陀弟子，时刻警觉，不论昼夜，常乐培育慈心。

【注释】

（1）警觉：警惕身心、慎防身口意犯戒或纵欲。

302. 成为比丘是难得的，喜欢过比丘的生活是难得的；俗家的生活是痛苦的，与性格不合的人相处是痛苦的；在生死轮回路上流浪的旅人会不断受苦；因此，别作生死轮回路上的旅人啊！别作不断受苦的人啊！
303. 若他信戒（1）具足、有声誉和财富，无论到哪里，都会受人尊敬。

【注释】

（1）信戒：信指信念、信仰，戒指戒行或品德。

304. 善人像喜玛拉雅山一样，虽在远处亦显而易见；恶人则如在黑夜射箭，虽在近处亦视而不见。（1）

【注释】

（1）全句喻善人出众，为人重视；恶人则为人所轻视与忽略。

305. 能长时独坐、独卧、独自修行及独自驯服自己的人，是会高兴住在林中僻静处的。

第二十二章 地狱（堕落）

306. 说妄语的人会堕落地狱；作恶之后说：「我无作恶」的人也会堕落地狱。两种人皆有作恶，来世必同受苦果的。

307. 许多身穿袈裟，覆盖及颈的人，性格邪恶而不自克制，必因其恶业而堕落地狱的。
308. 对于既无戒行、又不自制的人来说，吞下火红的热铁丸，也好过食用他人的供养啊！
309. 一个不顾德行、邪淫他人妻子的人，必遭四种不幸：（一）恶业累积，（二）睡不安宁，（三）受人谴责，（四）死堕地狱。
310. 因此，邪淫不但没有利益，死后更会堕落地狱；在恐惧中邪淫的男女，只有片刻欢愉，必受王法重罚的。所以，千万不可邪淫他人的妻子啊！
311. 不好好握住古沙草的人，会被它割伤手部；同样，不如法生活和修行的沙门（喻比丘），会被它牵入地狱的。
312. 处事敷衍、修行败坏、德行可疑的沙门，是无法得到大果报的。
313. 该做的事要把它做好，要积极和踏实地做啊！因为，散漫（1）的比丘生活，只会令更多的烦恼尘埃飞扬。
- 【注释】
（1） 散漫：草率、敷衍塞责。
314. 最好莫作恶，恶业必会折磨作恶的人的；最好常行善，行善的人是不会后悔的。
315. 要防护自己（1），好像边区城市，要内外倍加防护一样；莫疏忽大意，错失当下良机，因为，堕落地狱时就后悔莫及了。
- 【注释】
（1） 防护自己：在六根与六尘接触时，防止自己生起贪瞋痴等烦恼苦因。
316. 不该羞耻的却感觉羞耻，该羞耻的却不知羞耻，以及持有邪见的人，皆会一起堕落恶趣的。
317. 不该恐惧的却恐惧，该恐惧的却不知恐惧，以及持有邪见的人，皆会一起堕落恶趣的。
318. 把正当的视为不正当的，把不正当的视为正当的，以及怀有邪见的人，皆会一起堕落恶趣。
319. 知道不正当的是不正当的，知道正当的是正当的，以及持有正见的人，皆会一起转生善趣。

第二十三章 象

320. 我（佛陀）会忍受他人的毁谤，像战场上的象会忍受飞来的箭一样。事实上，很多人是没有戒行的。
321. 驯服好的象或马才会被带往人羣，国王亦只会乘坐驯服好的象或马。因此，能忍受辱骂的人，必是人类中驯服好的高尚的人。
322. 驯服好的骡、骏马与大象是高贵的；不过，驯服好自我的人更为高贵。
323. 任何车乘，皆不能载人至涅槃，只有彻底驯服自我的人，才可到达涅槃。
324. 求偶时期的财护（象名），是很难被制服的；牠被捕后，不愿进食，只想返回树林。
325. 懒惰、贪吃、贪睡、以及像猪一般打滚过活的愚者，死后必会不断生死轮回的。
326. 从前，我的心随意流浪，喜欢那里就到那里；现在，我有智慧地降服心意，就像驯象师用钩去降服在求偶期发狂的象一样。
327. 应乐于不放逸，时刻防护自心。如陷于泥沼的大象，会尽力抽身而出一样，陷于烦恼泥沼中的你，亦应奋力抽身而出。
328. 若找到德智俱备的益友，就应开心地和谨慎地与他一起过活，克服所有困难和险阻。
329. 若找不到德智俱备的益友，就应独自生活，像国王舍离他已征服的国土，或如大象马当加在森林中独行漫步一样。
330. 与愚者同居不如独自生活，因为愚者是不讲交谊的；所以，应独自生活，不可作恶，保持无忧无虑，如大象马当加在森林中独行漫步一样。
331. 有需要时遇到善友，真的是好！对现有的东西感到满足，真的是好！临命终时有善业，真的是好！能离开一切苦恼，真的是好！
332. 今世能照顾母亲，真的是好！今世能照顾父亲，真的是好！今世能服侍沙门，真的是好！今世能服侍圣者，真的是好！
333. 能持戒到老，真的是好！信念坚定，真的是好！获得智慧，真的是好！不作恶业，真的是好！

第二十四章 爱欲

334. 放逸人的爱欲，如蔓藤般到处生长；他匆匆地从此生走向他生，如林中的猴子，不停地寻找水果一样。
335. 今世若为卑贱的爱欲所征服，苦痛将会增长，如雨后的毘罗草 (Birana) 一样。
336. 今世若能降服难以降服的爱欲，则苦痛远离，如水滴从莲叶上滑落一样。
337. 因此，我要向你们宣讲值得重视的善法：「根除爱欲吧！就像要拔起毘罗草的香根一样，不要让魔罗重复地杀戮你，如洪水不断冲击芦苇一样。」
338. 若只砍倒树干，还未斩断埋在地下的树根，则树还是会再生的；同样道理，如果潜伏的爱欲未被根除，此苦 (1) 仍会重复出现的。
339. 怀着邪见的人，有强暴的见流三十六股，在爱河中奔向六尘 (2) 之境，结果为激烈的情欲思潮所淹没和冲走。
340. 随着爱河奔向六尘，爱欲蔓藤自六根 (3) 生出，缠绕住六尘，看到爱欲蔓藤在滋长，你应以道智砍断其根。
341. 众生的快乐是染有爱欲成分的，那些迷恋和追求快乐的人，难免会不断生老病死。
342. 为爱欲所缠的人，如受陷阱所困的野兔一样惊慌；被紧紧束缚的人，难免要经历长期的生死轮回苦。
343. 为爱欲所缠的人，如受陷阱所困的野兔一样惊慌；因此，想解脱爱欲的人，就应根除爱欲。

【注释】

(1) 此苦：指不断在生死轮回中经历着生老病死等苦的五取蕴。

(2) 六尘：指色、声、香、味、触、法（心念），是相对于六根的感官对象。

(3) 六根：指眼、耳、鼻、舌、身、意等六个感官。

344. 有些人，离开爱欲之林 (1)，进入修行之林 (2)，不久之后，又匆匆走回爱欲之林。来啊！看看这些刚刚解脱又自投罗网的人吧！

【注释】

(1) 爱欲之林：喻俗家生活。

(2) 修行之林：喻出家生活。

345. 智者不会说由铁、木与绳造的束缚是坚强的；他们只会说迷恋金银珠宝、妻子儿女之爱欲束缚才是坚强的。
346. 智者知道，这些爱欲束缚，看似柔软而实难解除，它们会拖人到恶趣去的；因此，智者斩断爱欲束缚，坚决舍离欲乐，出家修行。

347. 迷恋爱欲的人，重复堕入自造的爱河，如造网自投的蜘蛛一样；智者则斩断爱欲束缚，坚走离欲之道，把苦恼抛诸脑后。
348. 舍弃过去、舍弃未来、舍弃现在，到了最后一世，内心全无挂碍，你便可从此不受后有。
349. 受欲念迷惑、困扰的人，情欲强烈高涨，时刻皆觉事物可爱，于是欲望不断增长。事实上，他正在加强自己的束缚。
350. 谁乐于平息欲念、专注不忘、观身不净，谁就可消除爱欲，摆脱魔罗的束缚。
351. 已证得阿罗汉果的人是无畏、无贪和无烦恼的，他已拔除有刺（1），这是他的最后一生。
352. 无爱欲、无执着、具足法、义、词和辩等四无碍解（2）的人，可称为：「已活到最后一生的大智者，大丈夫。」
- 【注释】
- （1） 有刺（thorns of existence）：喻贪瞋痴等根本烦恼。
- （2） 四无碍解：指法、义、词、辩等四个无碍解。即通达法句、法义、语文、以及能言善辩（或乐于向人解说）。
353. 我（佛陀）已征服一切、了知一切、不执着一切、舍弃一切，在根除渴爱之后已解脱所有烦恼，在体证四圣谛之后，我还可称谁为师呢？
354. 法施（1）胜过一切布施，法味（2）胜过一切味道，法喜（3）胜过一切喜悦。根除爱欲即可征服一切苦恼。
- 【注释】
- （1） 法施：为人免费讲解佛法。
- （2） 法味：佛法义趣甚深，其美妙滋味，须细细咀嚼，始能体会得到。
- （3） 法喜：听闻佛法后的喜悦。
355. 财富可毁灭愚者，却无法摧毁寻求涅槃彼岸的人；愚者因贪求财富，会像伤害别人般伤害自己。
356. 贪欲损害世人，像杂草损害良田一样；因此，布施与无欲者，便可得到大的果报。
357. 瞋恨损害世人，像杂草损害良田一样；因此，布施与无瞋者，便可得到大的果报。
358. 愚痴损害世人，像杂草损害良田一样；因此，布施与无痴者，便可得到大的果报。

359. 贪婪损害世人，像杂草损害良田一样；因此，布施与无贪者，便可得到大的果报。

第二十五章 比丘

360. 若能克制眼欲，善哉！若能克制耳欲，善哉！若能克制鼻欲，善哉！若能克制舌欲，善哉！
361. 若能克制身业，善哉！若能克制语业，善哉！若能克制意业，善哉！若能克制诸根之欲，善哉！能克制诸根之欲的比丘，可解除一切苦恼。
362. 若有人能克制手足、言语及圆满调伏自身，乐于修习可致定慧的止观，亦能独居与知足，那么，他就是人们所称的比丘。
363. 若有比丘，善自克制口业，谈吐安详而有智慧，能解说佛法的涵义，他的说话必是甜美的。
364. 若有比丘能守法、乐法、修法、不放逸，亦不忘失法，他是不会脱离佛法的。
365. 莫轻视自己依正途拥有的东西，莫羡慕或妒忌他人获得的东西；羡慕或妒忌他人的比丘，是无法获得定力的。
366. 比丘所得虽少，若不轻视自己依正途所得，生活清静，又不懒散，诸天必会称赞的。
367. 不执着身心为「我」或「我所有的」，身心坏灭时，亦不感到苦恼的人，确实是一位真的比丘。
368. 比丘若能于生活中施行慈悲，一心奉行佛法，将会证得涅槃——寂静、无为与安乐。
369. 比丘！汲空舟（喻身体）中的水（喻邪念），舟才可以行得快；同样道理，断除贪瞋，人才可以速证涅槃。
370. 应断除五下分结（1）、舍弃五上分结（2）、培育五根（3）；已解脱五种束缚（4）的比丘，才配称是个已渡生死洪流的人。
371. 比丘！修习止观吧，不可放逸啊！勿让心意沉迷欲乐啊！勿因放逸而招致吞热铁丸之苦啊！在地狱被烧时，勿大喊：「真的很苦啊！」
372. 无智慧者无定力，无定力者亦无智慧。具足定力与智慧的人才可接近涅槃。

373. 隐居静处，修习止观，令心安静，如实知见正法的比丘，可体验到非凡的喜悦。
374. 每当洞悉五蕴生灭时，他必喜悦非常，对智者而言，那正是涅槃之道。
375. 对有智比丘来说，开始修行时会：（一）少欲（克制六根），（二）知足，（三）守戒。
376. （四）亲近精进且生活清净的善友，（五）对人友善和行为端正。在常觉喜悦之下，很快便会灭尽苦恼。
- 【注释】
- （1） 五下分结：欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑等。
- （2） 五上分结：色爱、无色爱、掉举、我慢、无明等。
- （3） 五根：信、精进、念、定、慧等五根。此五根能生一切善法。
- （4） 五种束缚：贪、瞋、痴、慢与邪见。
377. 比丘们！你们应舍弃贪瞋之心，像茉莉花让枯萎的花朵凋落一样。
378. 身口意安静、表现沉着、弃绝世间欲望的比丘，堪称为「寂静者」。
379. 比丘！应自我告诫、自我省察。如是防护自己，专注不忘，你就可以活得安宁。
380. 自己才是自己的真正皈依，别人怎可以作自己的皈依呢？自己才是自己的真正庇护所；因此，要勤于看护自己，就像马商照顾其良驹一样。
381. 常觉喜悦、虔诚修习佛法的比丘，将会体证涅槃。
382. 年纪虽轻的比丘，若能虔诚修习佛法，亦可照耀世间，如无云之月。

第二十六章 婆罗门

383. 婆罗门〔1〕！努力截断爱河、舍弃感官的欲乐吧！婆罗门！觉知有为法〔2〕会止息，成为一个体证涅槃——无为法的阿罗汉吧！
- 【注释】
- （1） 婆罗门：在这章里多指阿罗汉。
- （2） 有为法：有作为、有造作、由因与缘和合而成、而灭的事物或现象，其中包括五取蕴。
384. 当婆罗门成就止观二法、具足正见时，其内心已灭除束缚。

385. 我所称的婆罗门，是超越此岸与彼岸〔1〕、无烦恼、无畏惧的人。

【注释】

〔1〕 超越此岸与彼岸：此岸，喻六根或内六处。彼岸，喻六尘或外六处。全句喻不依恋、不执着我与我所有的，故说彼无内外六处。

386. 我所称的婆罗门，是能独居静处，勤修止观、远离烦恼污垢、所应学应作的事已办，没有烦恼，并已证得最高境界的人。

387. 太阳在白天照耀，月亮在夜间照耀，国王在刹帝利〔1〕中发亮，婆罗门在禅修中生辉，佛陀的荣耀则无分昼夜地普照各方。

【注释】

〔1〕 刹帝利：当时的武士阶级。

388. 舍弃邪恶者堪称婆罗门，行为清静者堪称沙门，自除尘垢者堪称出家人。

389. 莫打婆罗门，被打的婆罗门不要发怒；打婆罗门的人是可耻的，被打的婆罗门若发怒则更加可耻。

390. 若婆罗门无法克制易怒的心，那是全无利益的；愈能克制害人之心，则愈能减少苦恼。

391. 我所称的婆罗门，是不作身口意恶业，并能制止这三恶业的人。

392. 不论从谁听闻佛法，也应向说法者致敬，如婆罗门〔1〕向圣火致敬一样。

【注释】

〔1〕 婆罗门：此婆罗门非指阿罗汉，而是古印度社会阶级制度中之一阶级。此一阶级之人自认为是梵天的后裔。平素读诵《四吠陀》，行祭祀，位居四姓（四种阶级）之最上位。

393. 不因结发髻、种族或阶级而令人成为婆罗门，只有洞悉真理及正法的人才是清静的，他才是婆罗门。

394. 蠢人！结发髻有用吗？穿兽皮衣有用吗？你只能修饰外表，内心仍是一片爱欲之林啊！

395. 我所称的婆罗门，是身穿粪扫衣〔1〕、躯体瘦削、筋脉显露、独居林中修习止观的人啊！

【注释】

〔1〕 粪扫衣：由检拾掉弃的碎布或死者衣物，洗净后联缀而成的衣裳或袈裟，亦称百衲衣。

396. 我不会因他是从婆罗门母胎出生而叫他做婆罗门的，若他仍未解脱烦恼，亦不过是名义上的婆罗门而已。我只称已解脱烦恼和执着的人为婆罗门。
397. 我所称的婆罗门，是已断除诸结、无所畏惧、已解脱烦恼和执着的人。
398. 我所称的婆罗门，是已断除（瞋恨之）彊、（贪欲之）皮带、（邪见之）绳索、以及（愚痴之）锁后，洞悉真谛（四圣谛）的人。
399. 我所称的婆罗门，能忍受辱骂、殴打、捆绑而不瞋恨，他是个坚忍力强如军队的人。
400. 我所称的婆罗门，是无瞋刻苦、无贪守戒、调伏诸根之欲、且已证得此身为最后身的人。
401. 我所称的婆罗门，是那些像水滴滑落莲叶、芥子滑落针尖一样，不会依恋诸根欲乐的人。
402. 我所称的婆罗门，是今世能体证苦灭，放下五蕴重担，及完全解脱苦恼的人。
403. 我所称的婆罗门，是有甚深智慧识见，善于分辨道与非道，并已证得最高境界的人。
404. 我所称的婆罗门，是那些离贪少欲、无心与在家人或出家人有联系⁽¹⁾的人。
- 【注释】
- (1) 无心与在家人或出家人有联系：指阿罗汉已心无执取，能独自依正法生活，不会亦不用依靠任何在家人或出家人。这并非指阿罗汉不会、或不愿和他人沟通。
405. 我所称的婆罗门，是那些不用暴力对付任何众生、不会杀人、也不会教唆他人杀人的人。
406. 我所称的婆罗门，是那些对敌人不怀敌意、用和平手段对付暴力者、及无所执取的人。
407. 我所称的婆罗门，是那些贪瞋、骄慢和虚伪已经滑落，如同芥子滑落锥尖一样的人。

408. 我所称的婆罗门，是那些说话温文、诚实有益、不会用语言触怒他人的人。
409. 我所称的婆罗门，是那些不会偷任何东西的人，无论那东西是长的或是短的、大的或是小的、好的或是坏的、美的或是丑的。
410. 我所称的婆罗门，是那些不恋今生与来世、已离贪欲与烦恼的人。
411. 我所称的婆罗门，是那些已无贪欲、洞悉四圣谛后已无疑惑、体证涅槃的人。
412. 我所称的婆罗门，是那些今世已超越善恶束缚、没有悲伤、没有烦恼、清净无垢的人。
413. 我所称的婆罗门，是那些像无云遮掩时的月亮一样清纯、皎洁、安祥、以及灭除有爱⁽¹⁾的人。
- 【注释】
(1) 有爱 (craving for existence)：爱着己身之烦恼；对继续存在、转生的渴求。
414. 我所称的婆罗门，是那些已横渡危险的泥沼（喻爱欲）、越过崎岖难行的道路（喻烦恼）、横渡生死大海（喻轮回）、洞穿无明黑暗、横渡四瀑流⁽¹⁾、到达彼岸（喻涅槃）、勤修止观、无贪、无疑、无任何执着、究竟寂静的人。
- 【注释】
(1) 四瀑流：指欲瀑流、有瀑流、见瀑流、无明瀑流。
415. 我所称的婆罗门，是那些今世已舍弃欲乐、出家为比丘、根除欲贪、已到达最后一生的人。
416. 我所称的婆罗门，是那些今世已放弃渴爱、出家为比丘、根除渴爱、已到达最后一生的人。
417. 我所称的婆罗门，是那些已放弃执着人间欲乐、放弃执着天界欲乐、完全没有任何执着的人。
418. 我所称的婆罗门，是那些已放弃爱喜与不爱喜、达致究竟寂静、解脱烦恼、征服世间（五取蕴）的不放逸人。
419. 我所称的婆罗门，是那些洞悉众生生死因缘、没有执着、依正法往彼

岸、及洞悉四圣谛的人。

420. 我所称的婆罗门，是那些已灭除烦恼、证得阿罗汉果，甚至诸天、干闥婆、或人也不知他们死后去向的人。

421. 我所称的婆罗门，是那些不会执着过去、未来、或现在的身心五蕴、以及解脱烦恼和执着的人。

422. 我所称的婆罗门，是那些无畏、尊贵、勇猛、追求高尚品德、战胜魔罗、没有渴爱与烦恼、洞悉四圣谛的人。

423. 我所称的婆罗门，是那些能知过去世、能见天趣及恶趣、已到最后一生、体证道智成为阿罗汉、所应作的事（1）已经完成的人。

【注释】

（1） 所应作的事：指为了伏断烦恼而作的一切戒定慧修行等事。

(12) 南传大般涅槃经（节译）

Mahaparinibbana Sutta (DN16)

当世尊住王舍城灵鹫山峰时，常对比丘们讲解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒则定有很大得益；修定则慧有很大得益；修慧成熟则心从漏得解脱——欲漏、有漏、见漏及无明漏。」

那时，世尊着衣持鉢，与比丘们走向村内的会议室。到达后，洗脚入室，靠中柱而坐，面向东。比丘们亦洗脚入室，在世尊后面靠西墙而坐，面向东。拔塔里村的优婆塞们亦洗脚入室，在世尊前面靠东墙而坐，面向西。

那时，世尊向拔塔里村的优婆塞们说：「居士们！行恶犯戒的人会有五种危险。哪五种危险呢？第一、因疏忽（戒律）而损失巨大财富。第二、恶名远播。第三、无论他参加任何社团的聚会——如刹帝利、婆罗门、居士或沙门——都会觉得内心不宁、举止不安。第四、临命终时昏乱失常。第五、身坏命终，堕入地狱或恶趣。」

「居士们！行善持戒的人会有五种利益。哪五种利益呢？第一、因勤奋而获得巨大财富。第二、善名远播。第三、无论他参加任何社团的聚会——如刹帝利、婆罗门、居士或沙门——他都表现镇定和自信。第四、临命终时安宁无忧。第五、身坏命终，上生天界或善趣。」

那时，世尊向拔塔里村的优婆塞们开示法要至于深夜，令彼等皆大欢喜。跟着对他们说：「居士们！夜深了，你们知道吗？」他们回答道：「是世尊！」即从座起，向佛作礼，右遶而去。

那时，世尊向阿难说：「来，阿难！，我等去柯提村。」阿难回答说：「是，世尊！」于是佛与众比丘向柯提村前进。到达后，就在那里停留居住。

那时，世尊向比丘们说：「比丘们！因未能了解、通达四圣谛，我们长期在生死中不断轮转。何者为四？比丘们！就是苦谛、苦因谛、苦灭谛、和导致苦灭之道的道谛。比丘们！若能了解、通达此四圣谛，则诸欲已尽，

有因已灭，从此不再受生。」

世尊说是语已，复以偈颂曰：

「不明四圣谛，生死路漫长，今明四谛理，
生因已灭绝，苦根已拔除，不再会受生。」

世尊在柯提村居住时，亦向众比丘讲解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒则定有很大得益；修定则慧有很大得益；修慧成熟则心从漏得解脱——欲漏、有漏、见漏及无明漏。」

「阿难啊！人生有死，何足为奇？若每死一人，皆来问我他的去向与命运，会使我疲乏不堪的。因此，阿难，我想给你宣说「法镜」，有了它，圣弟子就可预知自己的未来，能宣称：从此我不会再堕地狱、畜生、饿鬼或其它恶趣了；我已证得初果（须陀洹），从此不堕恶趣，不久必能开悟、证得完全解脱。」

「阿难！什么是「法镜」，令圣弟子能宣称：从此我不会再堕地狱、畜生、饿鬼或其它恶趣了；我已证得初果，从此不堕恶趣，不久必能开悟、证得完全解脱？」

「阿难！若圣弟子衷心相信：

（一）「佛陀」是如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。

（二）佛陀善巧宣说的「法」是显明的（不是隐晦的）、永远不会过时的、欢迎大众去审查和研究的、可导致解脱的、智者们的亲证和领悟的。

（三）佛陀的「僧团」——佛弟子们——能完善修持，他们正直、有智慧、能持戒奉法；那些称为四双八辈之士（四果与四果向），值得世人恭敬、礼拜和供养，他们是世间的无上福田；其德行为圣者所喜，因为他们不犯戒律，清净无染，常修解脱，为智者所称赞，不为世欲所动，以及能助长禅定。

阿难，此是「法镜」。有了它，圣弟子就可预知自己的未来，能宣称：从此我不会再堕地狱、畜生、饿鬼或其它恶趣了；我已证得初果（须陀洹），从此不堕恶趣，不久必能开悟、证得完全解脱。」

佛陀在那低卡砖屋居住时，亦对比丘们讲解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒则定有很大得益；修定则慧有很大得益；修慧成熟则心从漏得解脱——欲漏、有漏、见漏及无明漏。」

那时，世尊在那低卡居住，虽可随意久居，仍不忘到各处弘法，向阿难说：「来，阿难！我们去毘舍离。」阿难回答说：「是！世尊！」于是，佛与众比丘向毘舍离前进。到达后，佛住庵婆婆梨园（Ambapali's grove）。

在那里，佛向比丘们说：「比丘们！记住我的教导啊！必须系念所缘，正念、正知啊！」

不久之后，佛陀又向比丘们说：「比丘们！记住我的教导啊！必须系念所缘，正念正知啊！」

「比丘们！怎样做才是正念呢？比丘们！那就是：对于身体，须随时留意观察身体，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于感受，须随时留意观察感受，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于心意，须随时留意观察心意，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于诸法，须随时留意观察诸法，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；那就是我所说的正念了。」

「比丘们！怎样才是正知呢？当比丘在进退时，当即了知进退；在前瞻后顾时、屈臂伸臂时、着衣持鉢时、饮食嚼尝时、大小便利时、行立坐卧时、睡眠醒寤时、语默动静时等等，皆能当即如实了知；那就是我所说的正知了。」

那时，世尊向比丘们说：「比丘们！去吧！到毘舍离附近，找欢迎你的朋友或相识，在他们那里渡过雨季吧！至于我，则会在白鹿瓦（Beluva）村渡过雨季。」比丘们回答：「是！世尊！」

那时，世尊在雨季中忽罹严重的、可致命的痢疾，剧痛非常。虽然如是，世尊仍能忍受着痛苦，对它保持正念、正知，不慌不乱。

接着，世尊自念：「我如果现在去世（般涅槃），不告知侍候我的弟子，亦不向比丘们告别，实在并不适当。且让我以坚强的意志力，压制病魔，保住生命，继续活下来吧！」于是，佛陀以坚强的意志力屈伏病魔，保住生命，继续活下来。之后，其病亦渐渐痊愈。

世尊康复后不久，即从住处走出来，坐在屋荫里已为他准备的座位上。那时，阿难走向佛前欢迎佛陀，恭敬地行礼后，坐在佛陀侧面，向佛说道：「看到世尊康复如常，我真高兴啊！看见世尊之前的病容，我真的好像蔓藤般软弱无力，周围的一切亦变得暗淡无光，我也感到神志不清；幸好给我想到：『世尊在未给僧团遗言之前，是决不会去世的。我才稍觉安慰。』」

世尊回答说：「阿难！比丘们对我还有什么期望呢？我已宣示法要，我所说法，无显密之分。因为在法方面，阿难！如来未有作过握拳之师，对弟子隐藏某种重要知识；如来一向就没有什么袖中秘笈，吝而不传。阿难！无论任何人，若作是念：『我应带领僧伽』，或者『僧伽还要依赖我』，那人就应在去世前给僧伽遗训；但是，阿难！如来不作此想，因此，我怎么会有遗训给僧伽呢？」

「阿难！我今年事已老，寿命将尽，来日无多。我今年八十岁了，好像一辆旧车，加以修理，尚勉强可行。阿难！如来的身体，亦复如是，须

加以密切调养。阿难！当如来停止顾念外事，止息某些感觉、进入定境时，如来色身，始能稍为舒适。」

「因此，阿难！以自己为岛屿（明灯），以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿（明灯），以法为皈依，不以他人为皈依。」

「阿难！什么是比丘以自己为岛屿（明灯），以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿（明灯），以法为皈依，不以他人为皈依呢？」

「当比丘对于身体，能随时留意观察身体，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于感受，能随时留意观察感受，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于心意，能随时留意观察心意，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；对于诸法，能随时留意观察诸法，如实了知，专注，精进，警觉，降伏对世间的贪瞋与悲痛；那么，阿难！那就是比丘以自己为岛屿（明灯）、以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿（明灯）、以法为皈依，不以他人为皈依。」

「阿难！我的弟子若能于现在或于我去世后，以自己为岛屿（明灯）、以自己为皈依，不以他人为皈依；以法为岛屿（明灯）、以法为皈依，不以他人为皈依；阿难！若他们能矢志学习不移，将会证得最高境界。」

当阿难离开后，魔罗走近世尊道：「世尊！现在就请你终止生命、离开世间吧！是适当的时候你般涅槃了。因为你对我说过：『除非比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷皆能听我说法，成为我的真正弟子，有智慧、克制、成熟多闻、熟记正法、持戒、如法生活和修持、明白法义、能为人开示、建立清楚解说、判断分辨、善于辩论和降伏异论者、能弘扬此令人信服和导致解脱的正法，我将不般涅槃。』世尊！现在你的比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷等已如是地成为你的真正弟子……。你的清淨教诫已成功、兴盛、广布人间。世尊，请现在就般涅槃吧！」

魔罗说完后，世尊回答道：「恶魔！你可以少些烦恼了，如来不久就要般涅槃，由今天起三个月后，如来就会离开世间、般涅槃了。」

「阿难！还记得吗？我一开始就教导你们：『所有我们亲爱的东西皆会转变，最终皆会与我们分开和隔离，当一物既生而形成，既具毁坏、分离的必然性，不要其解离，此何可能，亦无此理。』阿难！如来已决意舍弃寿命。我说多一次：『如来不久就要般涅槃了，由今天起三个月后，如来就会离开世间、般涅槃了。』如来是不会为了生存而食言的。」

「来！阿难！我们去大林的重阁讲堂。」

「是！世尊！」阿难回答说。

在那里，佛向比丘们说法：「比丘们！我给你们说的法，是我亲身所证

的，你们应当善学、经常修习、培育心智，过清净的、长久的梵行生活，目的是为了众生的利益与快乐，基于对世界的慈愍，为了人天的利益。」

「比丘们！什么是我给你们说的法呢？那就是：四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、以及八圣道。」

那时，世尊向比丘们说：「比丘们！诸行无常，当精勤取证！如来不久就要般涅槃了，从今天起三个月后，如来就会离开世间、般涅槃了。」

接着，世尊以偈曰：

「我年事已高，实来日无多，与你们分别，必须靠自己。

当精勤修习，正念持净戒，坚决护自心，克制莫纵欲。

住法与戒者，速断生死苦。」

那时，世尊向比丘们说：「比丘们！因不了解、通达四种法，我与你们长期奔波于生死之途。是哪四种法呢？比丘们！那就是圣戒、圣定、圣慧及圣解脱。比丘们！若能了解、通达此四种法，则诸欲尽灭，尘缘可绝，从此不受后有。」

世尊说完后，复以偈曰：

「戒定慧解脱，乔答摩所证；觉者授比丘，灭苦证涅槃。」

佛陀在班达镇时，亦向比丘们讲解戒定慧：「如此是戒，如此是定，如此是慧。修戒则定有很大得益；修定则慧有很大得益；修慧成熟则心从漏得解脱——欲漏、有漏、见漏及无明漏。」

世尊向比丘们说：「比丘们！我将宣说**四大鉴别法**，你们要留心听着啊！」比丘们回答：「是！世尊！」

世尊跟着说：「比丘们！若有比丘作如是语：『此是法，此是律，此是导师的言教，那是我亲自从佛陀那里听到的。』对该比丘所言，你们不应称赞、也不应藐视，应逐字逐句仔细研究、并参考如来的教诫，若发觉有不一致的地方，应下结论：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解错误。』这样地，比丘们！你们就可以拒绝之。若发觉是一致的，则应下结论：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正确。』比丘们！这是第一大鉴别法，应当学。」

「此外，比丘们！若有比丘作如是语：『在某地方住着一羣长老比丘及他们的主持，我从那里的主持亲自听到：『此是法，此是律，此是导师的言教。』对该比丘所言，你们不应称赞、也不应藐视，应逐字逐句仔细研究、并参考如来的教诫，若发觉有不一致的地方，应下结论：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解错误。』这样地，比丘们！你们就可以拒绝之。若发觉是一致的，则应下结论：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正确。』比丘们！这是第二大鉴别法，应当学。」

「此外，比丘们，若有比丘作如是语：『在某地方住着一羣博学多闻、

深入于法、通晓戒律、能弘扬佛法的长老比丘，我从那里的长老比丘亲自听到：『此是法，此是律，此是导师的言教。』对该比丘所言，你们不应称赞、也不应藐视，应逐字逐句仔细研究，并参考如来的教诫，若发觉有不一致的地方，应下结论：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解错误。』这样地，比丘们！你们就可以拒绝之。若发觉是一致的，则应下结论：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正确。』比丘们！这是第三大鉴别法，应当学。」

「此外，比丘们！若有比丘作如是语：『在某地方住着一位博学多闻、深入于法、通晓戒律、能弘扬佛法的长老比丘，我从那里的长老比丘亲自听到：『此是法，此是律，此是导师的言教。』』对该比丘所言，你们不应称赞、也不应藐视，应逐字逐句仔细研究、并参考如来的教诫，若发觉有不一致的地方，应下结论：『可以肯定，此非佛陀所教，那位比丘理解错误。』这样地，比丘们！你们就可以拒绝之。若发觉是一致的，则应下结论：『可以肯定，此是佛陀所教，那位比丘理解正确。』比丘们！这是第四大鉴别法，应当学。」

那时，世尊吃完铁匠淳陀（Cunda）所提供的食物后，不久即患严重血痢，剧痛至几濒于死。幸世尊能摄心忍受，正念正知，安定无怨。

接着，世尊向阿难说：「来！阿难！我们去拘尸那罗（Kusinara）。」阿难回答说：「是！世尊！」

.....

那时，世尊离开大路，坐在一棵树下，告阿难说：「阿难！请把我的上衣摺叠四层放在地上，我很疲倦，要在这里休息一会。」阿难回答说：「是！世尊！」然后，把上衣摺好放在地上。

于是，世尊坐在敷座上，然后对阿难说：「阿难！请取水给我，我很口渴，想饮水。」阿难回答说：「世尊！现有五百多辆牛车正在渡河，河水很浅，被车轮搅动，变得很混浊。附近有一条卡枯塔河，那里的水清凉洁净，待佛陀休息好后，就可到那里饮水解渴，清凉身体了。」

世尊第三次向阿难说：「阿难！请取水给我，我很口渴，想饮水。」阿难回答说：「是！世尊！」随即拿着鉢走向小河。那时，刚被车轮搅扰、变得混浊的小河，在阿难抵达时，竟然变得澄清洁净。阿难内心想道：「真的很神奇！如来的威德神力确实不凡。」然后取水回去给佛陀解渴。

.....

那时，世尊往右侧而卧，双足并叠，状若狮子，正念、正知，摄心入定片刻。

然后，世尊向阿难说：「阿难！若有人欲令铁匠淳陀自责、懊悔，出言道：『淳陀！你有灾祸了，因为如来是吃了你的供养食物后而般涅槃的。』」

阿难！为了消除铁匠淳陀的自责、懊悔，你应如此纠正说：『淳陀！不用怕，这是有益无害的，它是一种祝福，因为如来是吃了你的供养食物后才般涅槃的。淳陀！如来曾对我说过：有两次食物供养均有同等利益与果报，它们冠盖其他同类的供养。是哪两次呢？第一次，是在如来进食后不久就成就无上正等正觉那一次；第二次，是在如来进食后不久就般涅槃那一次。这两次的食物供养皆具有同等利益与果报，它们冠盖其他同类的供养。铁匠淳陀已作了得长寿、美貌、幸福、荣耀、生天、成为君主等的善业。』阿难！铁匠淳陀的自责、懊悔应如此地纠正之。」

.....

当世尊听到阿难第三次拒绝苏跋陀（1）时，便向阿难说：「阿难！不要阻止苏跋陀，带他来见我吧！他是为了求知而来的，无论他问什么，都不会烦扰如来的；我的答覆会令他很快了解。」

于是，阿难向苏跋陀说：「请入来吧！，朋友苏跋陀，如来已允许了。」

于是，苏跋陀进内参见佛陀，然后安坐于侧，向佛请问道：「尊敬的乔答摩，很多有名望的苦行者和婆罗门，他们都有很多门徒和追随者，如：富兰迦叶（Purana Kassapa）、末伽梨憍舍梨（Makkahli Gosala）、阿浮多（Ajita Kesakambali）、尼犍子（Nigantha Nataputta）等，他们是否如他们所称已经开悟、了解诸法实相呢？」

「好了！苏跋陀，暂且放下这个问题，我给你说法，请留心听着。」

「是！世尊！」苏跋陀回答。

于是世尊说：「苏跋陀！在任何教法之中，若无八圣道者，则无第一、第二、第三及第四沙门果。在任何教法之中，若有八圣道者，则有第一、第二、第三及第四沙门果。在我的教法之中，你可找到八圣道。苏跋陀！你可在这里找到第一、第二、第三及第四沙门果；在其他教法之中，你是找不到任何沙门果的。苏跋陀！若比丘能行正道，世间是不会缺少阿罗汉的。」

.....

那时，世尊对阿难说：「阿难！或者你们当中会有人这么想：『导师不再说法了，我们没有导师了。』可是，阿难！这么想是不对的。我已教给你们们的「正法」及「戒律」，于我去世后，它们就是你们的导师啊！」

「阿难！比丘们现以“朋友”来互相称呼，我去世后，他们不可这样做了。阿难！年长（资深）的比丘可以姓氏、名字或「朋友」来称呼年幼（资历较浅）的比丘；但是，年幼的比丘必须以“大师”或“尊者”来称呼年长的比丘。」

「我去世后，阿难！如果僧团认为适当，可以让他们舍弃那些次要、较小的戒律。」

「我去世后，阿难！要对车匿（Channa）（2）比丘施以梵罚（3）。」

「可是，世尊！什么是梵罚呢？」

「阿难！不要理会车匿比丘，让他随意说他的话吧！叫其他比丘不可与他交谈、不可劝告他、亦不可告诫他。」

接着，世尊对比丘们说：「比丘们！你们如果内心对佛、法、僧、解脱之道、或修行实践有疑惑，现在请提问吧！比丘们！不要在事后自责说：『那时我们面对导师，可惜错失机会，未能在面对导师时询问导师。』」

说完这番话后，比丘们仍然保持缄默。

世尊再接二连三地重复上述的说话，……

可是，比丘们仍然继续保持缄默。

于是，世尊对比丘们说：「比丘们！你们或许出于对导师的尊重而不发问，那么，比丘们！把你的问题告诉你的朋友吧！」

到这个时候，比丘们仍然保持缄默。

于是，阿难尊者对世尊说：「真的奇妙啊！世尊！真的不可思议啊！我深信在此聚会的比丘，没有一人对佛、法、僧、解脱之道、或修行实践有任何疑惑。」

「阿难！你是出于净信说的，可是，如来确知此事：在此聚会中，没有一个比丘对佛、法、僧、解脱之道、或修行实践有任何疑惑。其实，阿难！在此聚会的比丘们，连修行成就最低的也证得预流果（初果），不会堕落恶趣，决定不久即可觉悟。」

接着，世尊对比丘们说：「听着啊！比丘们！**因缘所生法转瞬即逝，应自精勤，证取道果。**」

这就是佛陀的最后遗教。

【注释】

- 〔1〕 苏跋陀：一位四处游历的修行者，是佛陀最后所收的比丘。
- 〔2〕 车匿（Channa）：佛出家时的驭者。佛陀成道后，随佛出家为比丘，恃其出身王种而轻贱其他比丘，平时恶口恶行，故人称恶口车匿，六羣恶行比丘之一。佛临终前，命阿难以默摈之法治之，后来悔改，心转调柔，乃从阿难学道，后证阿罗汉果。
- 〔3〕 梵罚：对比丘实施的最高惩罚。就是不与他说话、不与他交往。