

# 法句經

(Dhammapada)

敬法比丘 譯



## 目錄

	頁
<u>中譯序</u>	iii
<u>第一：雙品</u>	1
<u>第二：不放逸品</u>	7
<u>第三：心品</u>	11
<u>第四：花品</u>	15
<u>第五：愚人品</u>	19
<u>第六：智者品</u>	23
<u>第七：阿羅漢品</u>	27
<u>第八：千品</u>	31
<u>第九：惡品</u>	35
<u>第十：懲罰品</u>	39
<u>第十一：老品</u>	43

## 《法句經》

---

<a href="#">第十二：自品</a>	47
<a href="#">第十三：世間品</a>	51
<a href="#">第十四：佛陀品</a>	55
<a href="#">第十五：樂品</a>	59
<a href="#">第十六：喜愛品</a>	63
<a href="#">第十七：忿怒品</a>	67
<a href="#">第十八：污垢品</a>	71
<a href="#">第十九：住於法品</a>	77
<a href="#">第二十：道品</a>	81
<a href="#">第廿一：雜品</a>	85
<a href="#">第廿二：地獄品</a>	89
<a href="#">第廿三：象品</a>	93
<a href="#">第廿四：渴愛品</a>	97
<a href="#">第廿五：比丘品</a>	103
<a href="#">第廿六：婆羅門品</a>	109



[回首頁](#)

## 中譯序

《法句經》是上座部《經藏·小部》裡的十五部經之一，亦是最廣為人知之經典之一。其中收集了世尊於兩百九十九個事件裡所開

示的四百二十三首偈。每首皆能啟發人心、導之向善，確是善逝絕不虛言之教。

此經早已為人譯成多種語文，單只中文亦已有四五個版本。現今譯者再參考幾份英文版把它譯成中文，為的只是以淺白易懂、平實無華的文字，且不乖離原意地把世尊之言呈予讀者，以共沾法益。

為了易於辨明，在編排屬於不同故事的偈文時空一行，屬於相同故事的偈文則不空行。

在此，譯者謹以翻譯此經來禮敬世尊、正法與聖僧伽。願世尊善說的正法寶藏得以久住於世。

感謝校稿者及所有協助出版此書之人。

最後，譯者與他敬愛的母親、長輩、親人、朋友、所有的讀者及一切眾生分享翻譯此書的功德，也把此功德迴向予其已故的父親。願他們的隨喜成為他們早日獲得解脫的助緣。

譯者敬法比丘(尋法比丘)

一九九九年五月

寫於台灣月眉山靈泉禪寺



Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

[回首頁](#)

## 法句經

(Dhammapada)

### 第一：雙品

1 .

心是諸（名）法的前導者，  
心是主，諸（名）法唯心造。  
若人以邪惡之心言行，  
痛苦將跟隨著他，  
有如車輪跟隨拉車之牛的足蹄。

2 .

心是諸（名）法的前導者，  
心是主，諸（名）法唯心造。  
若人以清淨之心言行，  
快樂將跟隨著他，如影隨形。

## 《法句經》

---

（註：名法是指五蘊中的受、想、行與識，心則是指識。）

3 .

「他辱罵我，打我，擊敗我，掠奪我。」  
若人懷有是心，怨恨不得止息。

4 .

「他辱罵我，打我，擊敗我，掠奪我。」  
若人不懷是心，怨恨自然止息。

5 .

在這世上，恨絕不能止恨，  
唯有慈愛方能止恨，  
這是永恆的真理。

6 .

除了智者之外，  
他人皆不了解：「世人終須一死。」  
（由於無知，他們繼續爭論。）  
智者明了這點，  
因此一切爭論得以平息。

2

（註：他人是指愚者。）

7 .

住於欲樂中的人，  
放縱六根（感官），食不知足，  
怠惰與不事精進，  
他肯定被魔王制伏，  
如強風吹倒弱樹一般。

8 .

住於觀照不淨法的人，  
防護六根（感官），知足於食，  
充滿信心與精進力，  
他肯定不會被魔王擊敗，  
如狂風搖不動岩嶽一般。

（註：在此魔王是指煩惱魔。信心是指對佛法僧不動搖的信心，以及對業報的信心。）

9 .

未脫離煩惱之污染，  
不自制與不真實的人，  
卻身披橘色袈裟，  
那是他所不配的。

10 ·

已棄除煩惱之污染<sup>1</sup>，戒行具足，  
具備自制與真實的人，  
真正配得上身披袈裟。

11 ·

把不真實的視為真實，  
把真實的視為不真實。  
持此邪思惟的人，  
不可能覺悟真實法。

12 ·

視真實的為真實，  
視不真實的為不真實。  
持此正思惟的人，  
得以覺悟真實法。

13 ·

雨可以滲透屋頂粗陋的房子，  
欲念亦可滲透尚未受到培育的心。

---

<sup>1</sup> 即以四道智根除了諸煩惱。



14 ·

雨滲不透屋頂精良的房子，  
欲念亦滲不透已受到良好培育的心。  
(註：培育是指修習止禪與觀禪。)

15 ·

這一世他感到悲哀，  
來世他一樣感到悲哀，  
造惡者在今生與來世都感到悲哀。  
當憶及自己污穢的行為時，  
他感到悲哀與苦惱。

16 ·

這一世他感到喜悅，  
來世他一樣感到喜悅，  
行善者在今生與來世都感到喜悅。  
當憶及自己清淨的善業時，  
他感到喜悅，非常的喜悅。

17 ·

這一世他受苦，來世他一樣受苦，

造惡者在今生與來世都受苦。  
想到「我造了惡業」時，他感到痛苦。  
再者，當投生至惡道時，  
他會遭受更多的痛苦。

18 •

這一世他快樂，來世他一樣快樂，  
行善者在今生與來世都快樂。  
想到「我造了善業」時，他感到歡喜。  
再者，當投生至善趣時，他更加快樂。

19 •

即使他背誦了許多經典，  
然而並不依法實行，  
這怠惰的人有如牧童在數別人的牛，  
沒得分享沙門生活的利益。

20 •

即使他只背誦了少許經典，  
然而真正依法實行，捨棄貪瞋癡，  
如實知見後得以令心解脫，  
不再執著於今生與來世，  
他得以分享沙門生活的利益。

（註：沙門生活的利益是指道果。）

## 第二：不放逸品

21 ·

不放逸是不死道，放逸是死路；  
不放逸者不死，放逸者有如早已死去。

22 ·

明了這道理，  
不放逸的智者樂於精進、樂於聖界。

23 ·

他持續地修禪（止觀），  
持恆者得以體驗解脫：至上的涅槃。  
（註：念有三種，即：與善心、果報心、唯  
作心相應的念，但絕不會有與不善心相應的  
念。不放逸即是指與善心相應的念心所。）

24 ·

若某人精進、有正念與身語意清淨、  
慎重行事、防護諸根、  
依法生活及不放逸，  
他的聲譽與幸福得以增長。

25 .

通過不放逸、正念、戒律與防護諸根，  
智者使自己成為  
一座洪水無法淹沒的島嶼。

26 .

愚者恣情放逸，  
智者則如守護珍寶一般，  
珍惜地守護著不放逸。

27 .

因此人們不應放逸，  
不應沉湎於欲樂，  
因為勤奮的人，  
通過禪修，即會得證至上樂。

28 .

智者以不放逸去除放逸，  
登上智慧的高樓，  
已斷苦的他看著苦難的眾生，  
如智者立足於山頂，  
向下看著平原的愚人。

29 .

在眾放逸人中不放逸，  
在眾昏睡人中保持警覺，  
智者有如良馬迅速地前進，  
把疲憊的馬遠遠拋在後頭。

30 .

由於不放逸，  
摩伽婆得以生為諸天神之王。  
精進永遠受到讚賞，  
懈怠永遠受到責備。

（註：摩伽婆是摩卡羅村的青年，由於造路與清除平地，而得以投生為帝釋天王。）

31 .

樂於精進與視放逸為危害的比丘，  
有如火焰般前進，燒盡一切大小的束縛。

32 .

樂於不放逸而視放逸為危害的比丘，  
絕不會倒退，事實上他已非常接近涅槃。  
（註：不會倒退是指止觀禪修不會倒退。）

### 第三：心品

33 .

心是飄浮不定的，  
難以控制，難以防護。  
智者訓練其心，使它正直，  
如矢師矯正箭一般。

34 .

如把水中魚取出投擲於地時，  
牠會跳躍不安；  
當把心帶離欲界以脫離魔界時，  
它亦跳躍不安。

（註：魔界是指煩惱輪轉。）

35 .

心難以受到控制，  
它非常迅捷輕浮，  
隨著喜好飄蕩與停留。  
能訓練心是很好的，  
因為已受到訓練的心能帶來快樂。

36 ·

心是非常難以察見的，  
它極度的微細，  
隨著喜好飄蕩與停留。  
且讓智者防護其心，  
因為受到防護的心能帶來快樂。

37 ·

心獨自四處飄蕩遠遊，  
它是無色的，住於心室。  
能制伏己心的人，  
得以解脫魔王的束縛。

（註：心獨自飄蕩是指在同一個心識剎那裡，只能有一個心識生起。只有在前一個心識滅後，下一個心識才會生起。心是依靠位於心室裡的心所依處而生起的。）

38 ·

若某人的心不安定，  
對正法無知，  
信心動搖不定，  
其智慧決不會獲得圓滿。



39 ·

若某人的心已無貪無瞋，  
若他已捨棄善惡兩者，  
如此警覺之人是沒有怖畏的。

（註：已捨棄善惡即已成為阿羅漢。阿羅漢已根除了貪瞋癡，是不會再造業的，包括善惡兩者。他的一切身語意行為都只是唯作而已。）

40 ·

明了此身脆弱如瓶，  
他培育己心至固若城堡，  
再以智為武器向魔王奮戰。  
過後他繼續保護己心，  
毫不執著於勝利。

（註：不執著於勝利是指不執著於所獲得的禪那，而繼續修觀直至證悟阿羅漢道智。）

41 ·

噢，不久之後，  
這失去心識的身體將躺在大地，  
就像無用的木頭般被丟棄。

42 ·

敵人可能傷害敵人，  
怨家可能傷害怨家；  
然而導向邪惡的心，  
卻會帶給自己更大的危害。

43 ·

不是母親，不是父親，  
也不是任何親戚，  
能比得上導向於善的心，  
可為自己帶來更大的幸福。

## 第四：花品

44 •

誰能征服大地（即此身）、  
閻魔界（即四惡道）與人天界？  
誰能如熟練的花匠採花般，  
印證善說的真理之道？

45 •

聖學者將征服大地、  
閻魔界與人天界。  
聖學者能如熟練的花匠採花般，  
印證善說的真理之道？  
（註：學者是至少已證悟須陀洹道，但還未  
證得阿羅漢果的聖人。）

46 •

知道此身如水泡般無常，  
以及覺知它如海市蜃樓般毫無實質，  
他將切斷魔王之花，  
脫離死亡之王的視線。  
（註：魔王之花是指三種輪轉，即煩惱輪

轉、業輪轉與果報輪轉。)

47 .

採（欲樂之）花的人，心執著於欲樂，  
他被死亡帶走，如酣睡之村被洪水沖走。

48 .

採（欲樂之）花的人，心執著於欲樂，  
他無法滿足己欲，只有被死魔征服。

49 .

如蜜蜂採花粉時，  
不損傷花朵，  
亦不損傷其色及香味，  
只取其蜜，而後飛走。  
且讓聖者同樣（不損害到村民的信心及財  
富）地在村子裡活動。

50 .

不應觀察他人的過失，  
或已做與未做的（善惡）事；  
應只省察自己已做與未做的事。

51 ·

如美麗卻不香的花朵，  
不能為戴花者帶來香氣；  
同樣的，不依言實行之人的善語，  
亦是沒有結果的。

52 ·

如美麗且香的花朵，  
能為戴花者帶來香氣；  
同樣的，依言實行之人的善語，  
（肯定）是有結果的。

53 ·

如花匠能用群花製造許多花飾，  
還需生死的人亦可（依於信心慷慨地善用  
其財富）做許多善事。

54 ·

花香不能逆風吹送，  
檀香木、多伽羅及茉莉之香亦不能；  
只有具德者之香才能逆風吹送，  
具德者之香能吹送至一切方向。

55 .

有檀香木、多伽羅、蓮花及茉莉之香，  
然而，戒行之香遠勝一切香味。

56 .

多伽羅與檀香木之香是微不足道的，  
具德者之香才是最勝的，  
甚至能向上飄送至天界。

57 .

魔王找不到戒行具足、精進，  
及以正智獲得解脫者所行之道。

（註：阿羅漢已不會再生，魔王盡了全力也  
找不到阿羅漢死後去了那裡。）

58-59 .

如在大道旁的垃圾堆中，  
可能長著芳香的蓮花；  
在眾生雜堆中，  
亦可能出現佛弟子，  
其智慧的明亮，  
遠遠超越盲目的凡夫俗子。

## 第五：愚人品

60 ·

對於無法入睡的人，黑夜實在漫長；  
對於疲憊的旅人，一由旬亦非常遙遠；  
對於不知正法的愚人，生死輪迴極漫長。  
（註：一由旬大約有七英里。）

61 ·

在旅途上，  
若找不到比自己更好或同等的同伴，  
就讓他堅定地獨自前進，  
絕無與愚者為伴這一回事。

62 ·

「我有兒子，我有財富。」  
因此（執著的）愚者感到苦惱。  
事實上，他自己也不是自己的，  
兒子與財富又怎能是他的呢？

63 ·

自知愚昧的愚人，基於這點是個智者；  
自以為是智者的愚人，才是真正的愚者。

64 ·

即使愚人盡其一生親近智者，  
亦不能知見真理，  
如勺子不知湯的味道。

65 ·

利慧者雖只與智者相處片刻，  
卻能迅速地知見真理，  
如舌頭能知湯的味道。

66 ·

對於無知的愚人，他即是自己的敵人，  
他四處造下惡業，帶來苦果的惡業。

67 ·

若做了某事會後悔，  
以及受其果報時，他淚流滿面地悲泣，  
那即是沒有善行其事。



68 ·

若做了某事不會後悔，  
以及受其果報時，他感到歡喜快樂，  
那即是已經善行其事。

69 ·

只要惡業還未成熟，  
愚者以為它是甜如蜜的；  
然而當惡業成熟時，  
愚者就得為它受苦。

70 ·

即使愚者月復一月地修苦行，  
只以古沙草片攝取飲食，  
卻依然比不上已思惟真諦者（聖人）的十六份之一。

71 ·

惡業不會即刻帶來果報，  
如剛擠出的牛奶不會即刻凝固，  
但它依然跟隨著愚者，  
如蓋上灰的活火炭。

72 .

愚人的知識只會傷害他自己，  
它毀滅了他的福業，也使他的頭顱破裂。  
(註：頭顱是指智慧。)

73 .

無知的比丘，貪求自己不當得的恭敬，  
想要在眾比丘中居先，要在寺院裡掌權，  
以及貪求與他非親之人的頂禮。

74 .

且讓在家眾與比丘們都想：  
「諸事皆因我而成就。無論一切大小事，  
且讓他們聽從我的指示。」  
這是愚人的想法，增長其貪欲與我慢。

75 .

誠然，一個是導向世俗成就之道，  
另一個則是導向涅槃之道。  
明了這一點，身為佛弟子的比丘，  
不應樂於世俗的成就與恭敬，  
而應培育捨離與不執取。

## 第六：智者品

76 ·

人們應跟隨指摘人們過失的智者，  
如同跟隨嚮導至被埋沒的寶藏。  
對於跟隨此智者的人，  
只有益處，絕無厄難。

77 ·

智者應訓誡他人，  
給予他人勸告，  
以及防止他人犯錯。  
這種人受到善人喜愛，  
只有惡人才會討厭他。

78 ·

人們不應親近惡友，  
亦不應親近卑劣之人。  
人們應親近善友，  
以及親近聖者。

79 ·

飲法之人，  
以安寧之心愉快地活著；  
智者常樂於聖者所說之法。

80 ·

治水者疏導水，  
矢師矯正箭，  
木匠修飾木，  
智者制伏自己。

81 ·

如同岩嶽不受狂風動搖，  
智者亦不受毀譽動搖。

82 ·

如同既深且清又平靜的水池，  
智者聽聞正法後變得安詳。

83 ·

誠然，具德者捨棄了一切（執著），  
不以貪欲之心交談；  
當面對快樂或痛苦時，  
智者不顯示出歡喜或悲愁。

84 ·

他不會為了自己或他人而造惡，  
不會造惡以求獲得子女、財富或王國，  
不會以卑劣的手段獲取成就。  
只有這種人才是真正的——  
具德、睿智及公正。

85 ·

到達彼岸（涅槃）的人，  
只有少數幾個；  
其他所有的人，  
皆在此岸（生死輪迴）來去徘徊。

86 ·

然而，依照善說之法實行的人，  
能夠到達彼岸，  
越渡了極難越渡的死界。

## 《法句經》

---

（註：死界是指生死輪迴，亦即娑婆世界。）

87-88 ·

離家後走向無家的智者，  
應捨棄黑暗而培育光明。  
他應樂於獨處、無著與涅槃，  
這是凡夫俗子難以享受的。  
他亦應捨棄欲樂，  
不執著於任何事物，  
清淨自己心中的一切污穢。

89 ·

心已圓滿地培育了七覺支，  
以及捨棄了一切貪欲的人，  
樂於自己已捨棄了執著。  
此人已根除了一切煩惱，  
擁有阿羅漢道智明亮之光，  
在此界已證得了涅槃。  
（註：此界是指五蘊。）

## 第七：阿羅漢品

90 .

旅程已盡，解脫了苦及一切，  
已消滅了一切束縛的人，不再苦惱。

91 .

有正念的人勤於修行，  
不樂於家（即欲樂的生活）；  
如同天鵝捨棄泥沼，  
他們捨棄一切住家生活（即一切貪欲）。

92 .

他們不儲藏，飲食時適當地省察。  
他們的目標是空與無相的解脫。  
他們的去處無法追尋，  
如同鳥在天空中所經之路（無跡）。  
（註：不儲藏是指不再造業或不儲藏四資具。省察是指以三遍知省察。空、無相與解脫皆是指涅槃。）

93 ·

他已解脫煩惱，不執著於飲食。  
他的目標是空與無相的解脫。  
他的行道無法追尋，  
如同鳥在天空中所經之路。

94 ·

他諸根平靜，如同被馬車夫馴服的馬，  
他已脫離我慢及諸煩惱，  
這平穩的人受到天神喜愛。  
（註：平穩的人是指不受世間的起落動搖之人。）

95 ·

阿羅漢如大地般堅忍，  
不會受到刺激而生氣；  
他有如門柱般穩固，  
不受生命中的起落所動搖；  
他有如無淤泥的水池般安寧清淨。  
這樣的人是不會再有輪迴的了。



96 .

完全解脫、寂靜與平穩者，  
他意平靜、語平靜、身亦平靜。

97 .

他不盲信，已證悟無為（涅槃），  
斷除了生死輪迴的束縛，不再造善惡業，  
捨棄了一切渴愛，他的確是至上者（阿羅漢）。

98 .

在村子或森林裡，  
在山谷中或山上，  
無論阿羅漢住在何處，  
其地都令人感到愉悅。

99 .

森林是令人感到愉悅之地，  
然而凡夫俗子卻不喜愛它；  
只有無欲之人才會喜愛森林，  
因為他們不追求欲樂。



## 第八：千品

100 ·

一句有意義及聽後心得平靜的話，  
好過千句無意義、與證悟涅槃無關的話。

101 ·

一首有意義及聽後心得平靜的偈，  
好過千首無意義、與證悟涅槃無關的偈。

102 ·

背誦一首有意義及聽後心得平靜的偈，好  
過背誦百首無意義、與證悟涅槃無關的  
偈。

103 ·

即使人們在戰場上戰勝千人千次，  
然而，能戰勝自己的人，  
才是真正的至上勝利者。

104 ·

戰勝自己的確遠勝於戰勝他人。

105 ·

天神、乾達婆、魔王與梵天，  
都贏不過已制伏自己者的勝利。

106 ·

雖人月復一月佈施千個錢幣（給普通人）  
長達百年，然而，向一位有修行的人頂禮  
一剎那，卻勝過百年的佈施（給普通  
人）。

（註：錢在此可以是銅、銀或金的。有修行  
的人是指修習觀禪的比丘。）

107 ·

雖人在林中拜祭聖火百年，  
然而，向一位有修行的人頂禮一剎那，  
卻勝過拜祭聖火百年。

108 ·

雖人整年作了許多大小佈施，然而這一切  
佈施卻比不上向行正道的聖者頂禮的福業  
的四份之一。

109 ·

時常尊敬長輩及具德者之人的四種利益會增長，即：壽命、美貌、快樂與力量。

110 ·

有德及有禪修的一天，  
好過無德與不能自制諸根的百年生命。

111 ·

禪修智者的一天，  
好過不能自制諸根之愚人的百年生命。

112 ·

精進於禪修者的一天，  
好過怠惰之人的百年生命。

113 ·

知見五蘊生滅者的一天，  
好過不能知見五蘊生滅者的百年生命。

114 ·

知見不死道（涅槃）者的一天，  
好過不能知見不死道者的百年生命。

115 ·

知見至上法者的一天，  
好過不能知見至上法者的百年生命。  
（註：至上法是指九出世間法，即：四道、  
四果及涅槃。）

## 第九：惡品

116 ·

應速於行善及防止心造惡，  
因為行善緩慢之心樂於邪惡。

117 ·

若人造了惡，  
他不應重犯，  
不應樂於造惡，  
累積邪惡將導致痛苦。

118 ·

若人行了善，  
他應常常行善，  
應樂於行善，  
累積善業將導致快樂。

119 ·

只要惡業還未成熟，  
惡人依然會看到快樂；  
但當惡業成熟時，  
他就會遭受惡果。

120 ·

只要善業還未成熟，  
善人依然會遭受痛苦；  
但當善業成熟時，  
他得享善業的福報。

121 ·

莫輕視惡行，  
以為「小惡不會為我帶來果報」；  
如同滴水能注滿水瓶，  
愚人累積小惡至罪惡滿盈。

122 ·

莫輕視善行，  
以為「小善不會為我帶來果報」；  
如同滴水能注滿水瓶，  
智者累積小善至福德滿盈。



123 ·

如財多而隨從少的富商避開危險的路線，  
如想要生存之人避免毒藥，  
人們亦應避免邪惡。

124 ·

若手無創口則可以手持毒，  
因毒不入侵無創口之人；  
不造惡者是不會有罪惡的。

125 ·

若人冒犯了不應受到冒犯、清淨無染者<sup>2</sup>，該罪惡返歸於愚人，如逆風揚塵。

126 ·

有些人投生母胎，  
邪惡者墮入地獄，  
正直之人上生天界，  
無煩惱者入般涅槃。

（註：在此投生於母胎是指投生作人。無煩

---

<sup>2</sup> 即阿羅漢。

惱者即是阿羅漢。)

127 ·

無論是在虛空中、海洋裡、  
山洞內或世上任何地方，  
都無處可令人逃脫惡業的果報。

128 ·

無論是在虛空中、海洋裡、  
山洞內或世上任何地方，  
都無處可令人逃脫死亡。

## 第十：懲罰品

129 ·

一切眾生都害怕刑罰，  
都害怕死亡。

推己及人，  
人們不應殺害他人，  
或唆使他人殺害生命。

130 ·

一切眾生都害怕刑罰，  
都愛惜自己的生命。

推己及人，  
人們不應殺害他人，  
或唆使他人殺害生命。

131 ·

傷害他人以求己樂者，  
來世不得安樂。

132 ·

不傷害他人以求己樂者，  
來世得享安樂。

133 ·

莫向任何人粗言惡語，  
受辱罵者將會反擊。  
憤怒之言的確是苦因，  
換來的只是痛擊。

134 ·

若你能保持沉默平靜，  
像一隻破裂之鼓不再聲響，  
你肯定會證悟涅槃，  
不再存有憤怒。

135 ·

如同牧牛者以棍棒驅趕牛群至牧場，  
老與死亦在驅逐著眾生的壽命。

136 ·

愚人造惡時不知其惡，  
然而他卻因自己的惡業而受苦，  
如同被火焚燒的人。

137 ·

若人以棍棒傷害無害、不當受到傷害的人，他會很快就遭受到以下十種惡果之一：

138-140 ·

他會遭受到劇痛，或不幸，或身體傷殘，或重病，或發瘋，或因國王發怒而遭殃，或被誣陷，或失去親人，或財產破毀，或家被火燒毀。該愚人死後將會墮入地獄。

141 ·

不是裸行，不是結，不是以泥塗身，不是睡在露天之下，不是以灰塵塗身，也不是蹲著勤修能夠清淨還未破除疑惑的人。

142 ·

雖有莊嚴其身，若他是平靜的、脫離了煩惱、制伏了諸根、擁有道智、完全清淨及捨棄了對一切眾生的瞋恨，那麼，他的確是婆羅門，是沙門，是比丘。

（註：在此，婆羅門、沙門與比丘都是指阿羅漢。）

143 ·

在這世上，  
由於羞於為惡而自制者是稀有的，  
他保持警覺及不造令人指責之事，  
如良馬不會作出受到鞭打的導因。

144 ·

如良馬受到鞭策，  
人們應精進及對生死輪迴感到悚懼。  
以信、戒、精進、定、抉擇法、具足明行  
與正念來解脫這無量之苦。

（註：dhammavinicchayena 「抉擇法」是指  
karaṇākaraṇā jananaṃ 「辨明諸法之因與非  
因」。）

145 ·

治水者疏導水，  
矢師矯正箭，  
木匠修飾木，  
善行者制伏自己。

## 第十一：老品

146 ·

（世間）常在燒，  
為何還有歡笑？  
為何還有喜悅？  
當被黑暗覆蔽時，  
為何不尋求明燈？

147 ·

看這被裝飾的身體，  
它是一堆的瘡痍，  
由（骨頭）所支持，  
多病與擁有許多（欲）念。  
此身的確不堅固及不能常存。

148 ·

這身體隨著年紀衰老，  
它是一窠的疾病，易壞的。  
當這惡臭的污穢體分解時，  
生命真的結束於死亡。

149 ·

這些灰白的骨頭就像在秋天裡被丟棄的葫蘆一般，見到它們又有什麼可喜的呢？

150 ·

此城（身）以骨建成，  
再以血肉包裝；  
內裡藏著老、死、我慢與貶抑。

151 ·

裝飾得華麗的皇家馬車亦終須損壞，  
人體也是一樣會變得衰老，  
然而善人之法不會老化。  
眾善人如此互相說示。  
（註：善人之法是指九出世間法，即：四道、四果與涅槃。）

152 ·

這少聞之人如牡牛般長大，  
只增長肌肉，不增長智慧。

153 ·

多世以來我在娑婆世界裡漂流，



找卻找不到造屋者。  
生而復生的確真苦。

154 ·

噢，造屋者，我看到你了。  
你將無法再造屋。  
你的柱子都斷了，你的棟梁都毀了。  
我心已證得無為，已滅盡渴愛。

（註：屋子是身體；造屋者是渴愛。無為即是涅槃；滅盡渴愛即已證得阿羅漢果。）

155 ·

他們少壯時不修梵行，  
也不賺取財富；  
他們沮喪地浪費了生命，  
如同在無魚的乾池裡的老鷺。

156 ·

他們少壯時不修梵行，  
也不賺取財富；  
如已損壞的弓般無助地躺著，  
悲嘆著種種的過去。



## 第十二：自品

157 ·

若人懂得愛惜自身，  
他應當好好地保護自己。  
在（生命）三個階段的任何階段裡，  
智者應保持（對邪惡）警覺。

158 ·

人們應自己先修好善法，  
然後才可教導他人。  
此等智者不會有煩惱。

159 ·

自己所作的應如自己所教的；  
只有在完全制伏自己後才可制伏他人。  
制伏自己的確是很困難的。

160 ·

自己的確是自己的依歸，  
他人怎能作為自己的依歸？

制伏自己之後，  
人們獲得了難得的歸依處（阿羅漢果）。

161 •

自己所造之惡，  
由自己所生，由自己造成，  
它摧毀了愚人，  
如同金剛粉碎了寶石。

162 •

如同蔓藤纏住娑羅樹，  
無德者為自身所作的，  
正是其敵所願的。

163 •

要做對自己有害的惡事是很容易的，  
真正最難做的是對自己有益的善事。

164 •

持有邪見的愚人誹謗阿羅漢、聖者、住於  
正法者的教法，實是自我毀滅；如迦達迦  
樹生果實，實是為自己帶來滅亡。

165 •

只有自己才能造惡，  
自己才能污染自己；  
只有自己才能不造惡，  
自己才能清淨自己。  
淨與不淨只看自己，  
無人能夠清淨他人。

166 •

無論利益他人的事有多重大，  
也莫忽視了自身的利益；  
清楚地知道了自身的利益，  
他應當盡全力獲取它。

（註：attadattham「自身的利益」是指道、果與涅槃。）



### 第十三：世間品

167 •

莫作卑劣事，莫怠惰過活，  
莫執持邪見，莫延長世界。

（註：在此世界是指生死輪迴。）

168 •

莫懶於執行（托鉢的）責任，  
應細心地奉行此善行。

實踐此善行的人，  
今生來世皆安樂。

169 •

應細心地奉行（托鉢的）責任，  
莫跟隨惡行（即不托鉢）。

實踐此善行的人，  
今生來世皆安樂。

170 •

若人能有如看待水泡，  
或看待海市蜃樓般，  
來看待這世界（即五蘊），  
那麼，死亡之王就看不到他了。

171 •

來吧，看看這世界（即五蘊）。  
它像華麗的皇家馬車；  
愚人沉湎其中，  
但智者毫不執著於它。

172 •

以前放逸，後來精進的人，  
如無雲的明月，照亮這世間。

173 •

以善撲滅了舊惡之人，  
如無雲的明月，照亮這世間。  
（註：「以善」的善是指阿羅漢道智）。



174 ·

這世界是黑暗的，  
在此中能（以觀智）洞察之人很少。  
就像只有少數的鳥能逃脫羅網，  
只有少數幾人能去到天界（與涅槃）。

175 ·

天鵝在天空中飛翔，  
有神通者在虛空中飛行；  
智者在戰勝魔王與魔軍之後，  
脫離了這世間（即證得涅槃）。

176 ·

違犯一種法，  
說妄語及漠視來世者，  
是無惡不可為的。  
（註：一種法是指真實。）

177 •

誠然，  
吝嗇的人不會上生天界，  
愚人不會讚嘆佈施；  
然而智者隨喜佈施，  
因此來世獲得安樂。

178 •

成為統治這大地唯一的大王，  
或上生天界，或統治全宇宙，  
都遠遠比不上證悟須陀洹果。

## 第十四：佛陀品

179 •

佛陀的勝利是圓滿的，  
再無世間的煩惱可生起。  
智慧無邊的佛陀是超越道的，  
你能以何道引誘他？

180 •

再也沒有羅網般的渴愛  
可帶佛陀去任何地方（輪迴）。  
智慧無邊的佛陀是超越道的，  
你能以何道引誘他？

（註：智慧無邊是指 *sabbaññuta-ñāṇa* 「一切知智」。在此的「超越道」是指佛陀已解脫了輪迴的因緣，即：愛、取等。）

181 •

智者投入禪修中，  
樂於出離之寂靜（即涅槃）。  
持有正念正覺者，  
甚至天神也敬愛。

182 ·

甚難獲得此人身，  
有死生命真難過，  
欲聽正法真是難，  
甚難會有佛出世。

183 ·

不造一切惡，實行一切善，  
及清淨自心，是諸佛所教。

184 ·

諸佛說：

「忍辱是最好的德行，涅槃至上。」  
出家人不會傷害他人，傷人者不是沙門。

185 ·

莫辱罵、莫傷害、應依照戒律自制<sup>3</sup>、  
飲食知節量、安住於靜處、勤修增上心<sup>4</sup>，  
這是諸佛的教誡。

186-187 ·

---

<sup>3</sup> 原文是 pātimokkhe ca saṃvaro，意即「依照別解脫律儀自制」。

即使天降金幣雨，欲念也不會滿足。  
欲樂只有小小的甜頭，卻有很大的苦果。  
如此的明了，即使對天上的快樂，智者也不覺其樂；佛弟子只樂於斷除愛染。

188 ·

當面對怖畏時，  
人們尋求種種歸依處：  
高山、森林、公園、樹木與寺院。

189 ·

但這些都不是平安的歸依處，  
不是最上的歸依處。  
人們不能依此歸依處而解脫一切苦。

190-191 ·

歸依佛法僧者，以道智得見四聖諦，  
即苦、苦的起因、苦的止息與導向滅苦的  
八聖道。

192 ·

誠然，這是平安的歸依處，  
是最上的歸依處。

---

<sup>4</sup> 增上心（adhicitta）即是禪定。

依此歸依處，人們得以解脫一切苦。

193 ·

最聖潔者是稀有的，他不會隨處出生。

無論這智者生於何處，其家皆得安樂。

（註：最聖潔者是指佛陀。）

194 ·

諸佛的出世令人喜悅，

正法的宣說令人喜悅，

僧伽的和合令人喜悅，

和合者之行令人喜悅。

195 ·

他頂禮值得頂禮的人，即已克服障礙與脫離憂悲的佛陀或佛弟子。

196 ·

此人向寂靜無畏者頂禮所獲得的功德，是無人能夠計量的。



## 第十五：樂品

197 •

我們的確很安樂地活著。

在眾怨恨之中，

我們無怨無恨；

在眾怨恨者中，

我們住於無怨無恨。

198 •

我們的確很安樂地活著。

在眾病之中，

我們無病患；

在眾病患者中，

我們住於無病。

199 •

我們的確很安樂地活著。

在眾貪欲之中，

我們無貪無欲；

在眾貪欲者中，

我們住於無貪無欲。

（註：āturesu, ātura「病」是指道德之病。）



200 •

我們的確很安樂地活著，  
無憂無慮地活著。  
如同光音天的梵天神般，  
我們以喜悅為食。

（註：natthi kiñcanaṃ 「無憂無慮」是指無貪、無瞋及無痴。）

201 •

勝利者招來仇敵，  
戰敗者活在苦惱裡；  
捨棄勝敗的寂靜者，  
得以安樂地過活。

（註：upasanto 「寂靜者」是指已斷除煩惱的人。）

202 •

無火可比貪欲，  
無惡可比瞋恨，  
無苦可比五蘊，  
無樂可比寂靜。

（註：寂靜即是涅槃。）

203 ·

飢餓是最大的疾病，  
諸行則是最苦。  
智者如實知見它們後，  
得證至樂的涅槃。

（註：saṅkhāra「諸行」是指五蘊。）

204 ·

健康是最大的利益，  
知足是最大的財富，  
可信任的朋友是最親的親人，  
涅槃是至上的寂樂。

205 ·

得嚐獨處與寂靜之味後，  
飲法悅者得以無畏無惡。  
（註：寂靜即是涅槃。）

206 ·

得見聖者是很好的，  
與他們相處常安樂；

不見愚人亦是常安樂。

207 ·

與愚人同行者必會長期苦惱。

與愚人相處常是苦，

如與仇敵共生共活；

與智者相處常是樂，

如與親人共生共活。

208 ·

因此，

人們應跟隨智者、慧者、多聞者、

持恆者及盡責的聖者；

跟隨這樣的善智者，

如同月亮順著星道而行。



## 第十六：喜愛品

209 .

做了不該做的，  
該做的卻不做；  
放棄修行而執取欲樂的人，  
將妒嫉精進者的成就。

210 .

莫與親愛者相處，  
莫與厭惡者相處；  
不見親愛者是苦，  
見厭惡者也是苦。

211 .

因此人們不應執著任何喜愛。  
與所愛者分離是苦；無愛無恨者無束縛。

212 .

由喜愛引生憂愁，由喜愛引生恐懼。  
脫離喜愛者無憂，於他又有何可懼？

213 ·

由親愛引生憂愁，由親愛引生恐懼。  
脫離親愛者無憂，於他又有何可懼？

214 ·

由欲樂引生憂愁，由欲樂引生恐懼。  
脫離欲樂者無憂，於他又有何可懼？

215 ·

由渴愛引生憂愁，由渴愛引生恐懼。  
脫離渴愛者無憂，於他又有何可懼？

216 ·

由渴愛引生憂愁，由渴愛引生恐懼。  
脫離渴愛者無憂，於他又有何可懼？

217 ·

具足戒行與智見、  
住於法、了悟真諦  
及實行自己的任務者，  
為人人所愛。

218 ·

欲求到達超言說（即涅槃），  
其心盈滿正慮（三果），  
及不再執著於欲界的人，  
是為「上流人」。

（註：uddhaṃsoto「上流人」意為向上流去的人，即肯定會生於淨居天的阿那含聖者。）

219 ·

如長久在異鄉之人，  
從遠方平安歸來時，  
其親友及願他幸福的人，  
都愉快地歡迎他歸來。

220 ·

同樣地，  
在今生行善者去到來世時，  
他以前所造的善業會迎接他，  
如同親戚迎接親愛的人歸來。





## 第十七：忿怒品

221 ·

捨棄忿怒、捨棄我慢、克服一切結。

苦惱不會降臨不執著名色與無煩惱之人。

（註：saṃyajanaṃ「結」一共有十個；被四個道智次第地斷除。Nāma「名」是心與心所；rūpa「色」是二十八種色法。Akiñcanaṃ「無煩惱」即是無貪瞋癡。）

222 ·

若人能如善御馬者制止疾行的馬車般抑制忿怒，我稱此人為真正的御者，餘者只是執韁人而已。

223 ·

以無忿（即慈愛）戰勝忿怒者，

以善戰勝惡人，

以佈施戰勝吝嗇的人，

以說真實語戰勝妄語者。

224 ·

人們應說真實語、不忿怒、(己物雖少)  
仍然施與乞求者；以此三事他得以上生天  
界。

225 ·

聖者不傷害他人，  
常防護自身行為，  
去到不死（的涅槃），  
在其地無憂無愁。

226 ·

時刻保持醒覺的人，  
日以續夜地訓練自己，  
他真心地朝向涅槃，  
總有一天他的煩惱必會止息。

227 ·

噢，阿都拉，  
這並不是新的，  
自古以來即是如此。  
人們指責沉默的人，

指責多話的人，  
也指責少語的人。  
在這世間是無人不受指責的。

228 ·

在過去、未來與現在，  
都沒有只受指責  
或只受稱讚的人。

229 ·

智者日復一日地檢討後，  
他會稱讚真正無過失、賢明  
及智慧與戒行兼備的人。

230 ·

誰會指責這有如純金之人？  
他為天神所稱讚，  
甚至梵天也稱讚。

231 ·

防止身惡行，善制御己身；  
捨棄身惡行，培育身善行。

232 ·

防止語惡行，善制御己語；  
捨棄語惡行，培育語善行。

233 •

防止意惡行，善制御己意；  
捨棄意惡行，培育意善行。

234 •

智者制御身，御語亦御意；  
智者於自制，真能善圓滿。

## 第十八：污垢品

235 ·

如今你就像一片枯葉，  
死亡使者已在你近旁；  
你就快要開始漫長的旅程了，  
然而卻沒有旅費。

236 ·

你應當為自己建個歸依處，  
快快勤修以成為智者。  
在清除污垢與解脫煩惱之後，  
你會上生天界的聖地。

237 ·

你的生命已到了終點，  
就快要去見死亡之王了，  
途中又沒有休息站，  
然而你卻沒有旅費。

238 ·

你應當為自己建個歸依處，  
快快勤修以成為智者。  
在清除污垢與解脫煩惱之後，

你將不會再有生與老。

（註：漫長的旅程是指生死輪迴。Dibbañ ariyabhūmiṃ「天界聖地」即是色界天的淨居天，只有阿那含聖者才能投生其地。）

239 •

智者漸次地、一點點地、剎那至剎那地  
清除自己的污垢，  
如同金匠清除銀或金的雜質。

240 •

如鐵銹自鐵而生，生銹後反蝕其鐵；  
同樣地，造惡者的惡業導致他投生惡道。

241 •

不背誦是學習的污垢，  
不維修是屋子的污垢，  
懈怠是美貌的污垢，  
無正念是守護者的污垢。

242 ·

邪淫是婦女的污垢，  
吝嗇是施者的污垢；  
惡法的確是今生與來世的污垢。

243 ·

比這些更糟的污垢是無明，  
它是最大的污垢。  
諸比丘，當捨棄這污垢，  
以成為無垢之人。

244 ·

無恥與勇若烏鴉者的生活是容易的，  
他兩舌、虛偽、傲慢與腐敗。

245 ·

知恥與常求清淨者的生活是艱難的，  
他無著、謙虛、有禮、清淨活命及有智  
見。

246-247 ·

在今世殺生、說妄語、盜取不與之物、  
犯邪淫及沉湎於飲酒的人，  
連自己今生的根也都給掘毀了。

248 ·

你應當知道：「不自制即為惡。」  
莫讓貪與非法帶給自己長久的痛苦。

249 ·

人們依照信心與喜好而行佈施。  
若人對他人所受的飲食心懷不滿，  
其心晝夜皆不得安定。

250 ·

若人能斷除、根除與消滅此不滿，  
其心晝夜皆得安定。

251 ·

無（任何）火可相等於貪欲（之火），  
無（任何）執著可相等於瞋（的執著），  
無（任何）羅網可相等於痴（的羅網），  
無（任何）河流可相等於渴愛（之流）。

252 ·

要見到他人的過失是很容易的，  
但要看到自己的過失卻很難。  
他如同播掉穀糠般宣揚他人的過失，



卻如同遮蔽自己的狡猾捕鳥者<sup>5</sup>般隱藏自己的過失。

253 ·

常挑他人的過失及貶抑他人者，  
其煩惱增長。  
滅煩惱離他真是遙遠。

254 ·

虛空中沒有行道，  
正法之外無聖沙門。  
凡夫樂於延長輪迴的束縛，  
諸佛皆已解脫這些束縛。

255 ·

虛空中沒有行道，  
正法之外無聖沙門。  
沒有任何有為法<sup>6</sup>是永恆的，  
諸佛皆不受動搖。

---

<sup>5</sup> 原文是 saṭho 「賭徒」，註疏解釋它為捕鳥者。

<sup>6</sup> 有為法是由因緣和合而生之法，即一切名色法。



## 第十九：住於法品

256 ·

對事武斷者不公正；

智者應辨別對錯兩者之後才下判斷。

257 ·

智者不會誤導他人，

而是如法與平等的護法者，

他被稱為「住於法之人」。

258 ·

人不會只是因為講得多即成為智者；

只有平安無怨無畏之人才是智者。

259 ·

人不會只是因為講得多即成為精通法者；

聽聞雖少，卻能知見法、對法不失念者，  
是真正的精通法者。

260 ·

他不會只是因為白了頭髮即是長老<sup>7</sup>，  
僅只是年歲大的人名為「白活到老」。

261 ·

只有已體證四聖諦與法<sup>8</sup>、  
無害與有戒行、  
自制與解脫煩惱<sup>9</sup>的人  
才是真正的長老。

262 ·

若依然嫉妒、吝嗇與狡猾，  
僅只辯才好或容貌美  
並不會令人成為善心人。

263 ·

已斷除、根除與消滅這些（惡法），  
及已解脫煩惱的智者才是真正的善心人。

264 ·

---

<sup>7</sup> 長老是至少有十個戒臘的比丘。

<sup>8</sup> 法是指四道、四果與涅槃九種出世間法。

若人無戒行又說妄語，  
僅只剃掉頭髮並不會成為沙門。  
充滿貪欲之人怎麼會是沙門？

265 ·

已徹底息滅一切大小惡的人才是沙門，  
因為他已克服一切惡。

266 ·

他不會只是因為去托鉢即成為比丘。  
他不是比丘，因為他奉行不如法的信仰。

267 ·

在這世間上，已捨棄善惡兩者、修持梵  
行、及明了五蘊的人才是真正的比丘。

268-269 ·

愚人不會只是因為保持沉默而成為聖者。  
智者如持秤般捨惡而取最上，因此他才是  
聖者。明了兩種世間者也因此是聖者。

（註：在此 *varam* 「最上」是指戒定慧。  
*Ubho loke* 「兩種世間」是指內外五蘊。內五  
蘊是指自己的五蘊；外五蘊是其他眾生的諸

---

<sup>9</sup> 以四道智解脫煩惱。

蘊與非有情的色蘊。修觀禪時必須能夠照見內、外、過去、未來、現在等五蘊、及它們的諸因的無常、苦、無我三相。)

270 ·

傷害生命者不是聖人；  
不會傷害一切生命者才是聖人。

271-272 ·

比丘不應只是因為有戒行、或多聞、或有禪定、或獨處、或自知「我得享凡夫享受不到的出離樂」而感到滿足，而不滅盡煩惱（即證悟阿羅漢道果）。

（註：nekkhamasukham「出離樂」是指阿那含果。）

## 第二十：道品

273 ·

於諸道之中，八聖道最勝；  
於諸諦之中，四聖諦最勝；  
於諸法之中，離欲（即涅槃）最勝；  
於諸二足（人類）之中，一切知者最勝。

274 ·

這是唯一的道路，  
再無其他知見清淨之道。  
實踐此道能令魔王迷惑。

275 ·

實踐此道，你將能滅苦。  
在親自知見這能拔除煩惱之刺的道路後，  
我對你們宣說此道。

276 ·

你必須自己努力，如來只能指示道路。  
修禪者得以解脫魔王的束縛。  
（註：一切知者與如來都是佛陀的名稱。）

277 ·

諸行無常。

當以智慧知見這點時，

他就會對苦（即五蘊）感到厭倦。

這即是朝向清淨之道。

278 ·

諸行是苦。

當以智慧知見這點時，

他就會對苦（即五蘊）感到厭倦。

這即是朝向清淨之道。

279 ·

諸法無我。

當以智慧知見這點時，

他就會對苦（即五蘊）感到厭倦。

這即是朝向清淨之道。

（註：在此，智慧是指觀智。諸行是指一切有為法。諸法則包括一切有為法、概念法與無為法，即涅槃。於此，不能說「諸法無常」或「諸法是苦」，因為概念法與無為法都不是「無常」，也不是「苦」的。）



280 ·

懶人當勤時不努力，雖年青力壯卻怠惰，  
意志薄弱及心散亂，無法以慧體證道智。

281 ·

慎言、攝心、亦不以身造惡。  
且讓他清淨此三業，  
及贏獲聖者覺悟之道。

282 ·

智慧生於禪修之中，無禪修智慧即退失；  
知曉此二得失之道，且實踐以令慧增長。

283 ·

諸比丘，且砍掉（欲）林而非真樹；  
怖畏自欲林而生。  
砍掉欲林與欲叢，  
以達到無（欲）林。

284 ·

只要男子對女子的情欲還有些少未斷除，  
他的心即還是受到束縛，  
如同小牛離不開母牛。

285 ·

且斷除自己的貪，如以手拔掉秋蓮。  
善逝已說示涅槃，且培育寂靜之道。  
（註：善逝也是佛陀的名稱。）

286 ·

愚人心想：「雨季時我住在這裡，冬天和  
夏天時我也住在這裡。」  
卻覺察不到（就快要死的）危險。

287 ·

寵愛孩子與家畜者，其心執著於欲樂。  
他被死神捉走，如洪水沖掉沉睡中之村。

288 ·

兒子、父母或親戚都不能保護被死神捕捉  
之人。的確無親族能給予保護。

289 ·

明了這一點，持守戒律的智者應迅速地清  
除趣向涅槃之道的阻礙。

## 第廿一：雜品

290 ·

若捨棄小樂會獲得大樂，  
預見大樂的智者應當捨棄小樂。

291 ·

為求自己的快樂，  
而令他人痛苦者，  
他受到怨恨束縛，  
而無法解脫怨恨。

292 ·

若人該做的事不做，  
卻做了不該做的事，  
又驕慢與自我放縱，  
他的煩惱即會增長。

293 ·

若人常勤修身至念，不做不該做的事，  
又常做該做的事，及具有正念與明覺，  
其煩惱將會止息。

(註：該做的事是指勤修戒定慧。)

294 ·

在殺掉母親（即渴愛）、父親（即我慢）與兩位剎帝利王（即常見與斷見）、及摧毀了國家（即六根與六所緣）和她的眾臣（即執取）之後，婆羅門（即阿羅漢）得以解脫苦。

295 ·

在殺掉母親、父親與兩位婆羅門王、及消滅了有疑如虎的五蓋之後，婆羅門（即阿羅漢）得以解脫苦。

296 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆常念佛（的功德）。

297 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆常念法（的功德）。

298 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆常念僧（的功德）。

299 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆常念身（不淨）。

300 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆樂於悲（即無害）。

301 ·

喬達摩的弟子們心常醒覺，  
不論晝夜皆樂於培育（對一切眾生的慈愛）。

302 ·

成為比丘是很難得的；  
過後又樂於比丘的修行更是難得。  
艱難的俗家生活是痛苦的；  
與性格不同之人相處是痛苦的。  
生死輪迴中的旅人不斷遭受痛苦，  
因此別作生死輪迴的旅人，  
別作不斷受苦的人。

303 ·

他信戒具足，有聲譽財富，  
無論去何處，皆備受尊敬。

304 ·

善人有如喜瑪拉雅山，  
雖在遠處亦明顯可見；  
惡人有如黑夜裡放射的箭，  
雖在近處亦看不到。

305 ·

他獨坐、獨處、獨行地勤修、  
獨自克服自己、樂於住在林中。

## 第廿二：地獄品

306 ·

說妄語者墮入地獄；  
造惡後說「我沒有做」的人也墮入地獄。  
他們兩者都是造惡者，  
死後來世同樣在（地獄）裡受苦。

307 ·

許多身穿袈裟覆蓋及頸的人，  
性格惡劣而不自制。  
由於自己的惡業，  
這些造惡者死後墮入地獄。

308 ·

對於無戒行與不自制的人，  
吞下燒得火紅的鐵球  
也好過食用人們供養的食物。

309 ·

放縱自己而與他人之妻通奸者會遭受四種不幸，即：有惡業、睡不安眠、受到譴責與在地獄裡受苦。

310 ·

這是有惡業又會墮入地獄的。  
受驚嚇的男女之享受是短暫的，  
而且國王又會給予重罰。  
因此男人不應與他人之妻通奸。

311 ·

如同不握好古沙草就會割傷手，  
胡亂的出家生活拖該比丘入地獄。

312 ·

散漫的行為、腐敗的修行、  
可疑的梵行，皆無大果報。

313 ·

有該做的即應當好好地做、  
穩健與精進地做，  
因為散漫的比丘生活  
會散播更多（煩惱）的塵埃。



314 •

最好別造惡業；  
惡業過後會折磨造惡者。  
最好是行善業；  
行善後不會苦惱。

315 •

比如邊界之城內外都需要防護，  
你也應如此防護自己。  
莫錯失這大好機會，  
錯失這機會的人去到地獄時就會悲痛。

316 •

對不應羞恥的感到羞恥、  
對應羞恥的不感到羞恥、  
及持有邪見的人，  
將會墮入惡趣。

317 •

對無險的視為危險、  
對危險的視為無險、  
及持有邪見的人，  
將會墮入惡趣。

318 ·

把無惡的想成有惡，  
對惡的又不見其惡，  
及持有邪見的人，  
將會墮入惡趣。

319 ·

知道惡的是惡、  
知道善的是善、  
及持有正見的人，  
將會投生至善趣。

## 第廿三：象品

320 ·

如同在戰場上的象忍受箭射，  
我亦應忍受（他人的）毀謗。  
誠然，多數人是無戒行的。

321 ·

只有已受馴服的（馬和象）才可被帶往人  
群；國王只騎已受馴服的（馬和象）。在  
眾人之中的最上者是已制伏自己及能忍受  
毀謗的人。

322 ·

已受馴服的騾、駿馬與大象是優良的；  
然而能以（道智）制伏自己者更為優良。

323 ·

以任何車乘皆不能去到未到過之地；  
只有完全制御自己的人才能到達其地。  
（註：未到過之地是指涅槃。）

324 ·

那名為護財的象發怒時是難以制伏的，  
被捕後牠絕食，只想著要回去象林（照顧  
母親）。

325 ·

愚人怠惰、貪吃又如飽食的豬般懶睡。  
這愚人必須不斷地輪迴。

326 ·

在過去，  
此心隨著自己的喜好四處飄蕩。  
現在，  
我將善御己心，  
如象師持鉤制伏發狂的象。

327 ·

當樂於精進、防護己心。  
如受困的象脫出泥沼般，  
你亦應使自己脫離煩惱的泥沼。

328 ·

若人能找到有德及有智慧的聖者為伴，  
他應歡喜及有正念地與其人共同生活，  
而克服一切危難。

329 ·

若人不能找到有德及有智慧的聖者為伴，  
他就應該獨自生活，  
如捨棄所征服的國土之王，  
又如瑪當伽象在森林裡獨行。

330 ·

寧可獨自生活，亦絕不與愚人為友。  
所以人們應當獨自過活、不造惡，  
如瑪當伽象般在森林裡自由自在地獨行。

331 ·

在需要時有朋友是樂，  
對所擁有的感到滿足是樂，  
臨命終時有善業是樂，  
脫離一切苦是樂。

332 ·

在這世上，事奉母親是樂，  
事奉父親也是樂。

在這世上，事奉沙門是樂，  
事奉婆羅門也是樂。

333 •

能夠持戒到老是樂，  
有不動搖的信心是樂，  
獲得智慧是樂，  
不造惡是樂。

（註：在此婆羅門是指佛陀、辟支佛與阿羅漢。）

## 第廿四：渴愛品

334 .

沉於怠惰之人的渴愛有如蔓藤般滋長。  
他有如林裡貪吃果子的猴子，  
從這一世跳到那一世。

335 .

在這世上，  
對於為卑劣的渴愛所控制的人，  
他的痛苦就會增長，  
有如受到好好澆水的野草般增長。

336 .

在這世上，  
對於能克服這難以克服的卑劣渴愛之人，  
他的痛苦則會消失，  
就有如水珠從荷葉上掉落一般。

337 .

如是我當向你們這些在此集會的人宣說此善法：「有如在掘一枝良好的樹根一樣，把渴愛連根拔起。別讓魔王不斷地折磨你，有如洪水不斷沖擊蘆葦般折磨你。」

338 ·

如被砍倒的樹，若其根未受損而深固，它即會重生。同樣地，若潛伏的渴愛未被根除，此苦（生老死）即會不斷地生起。

339 ·

那持有邪見及具有奔向欲境的三十六道強（愛）流之人，為欲思惟沖走。

340 ·

渴愛之流奔向一切感官目標；渴愛之藤自（六門）而生，及纏住（六塵）。看到渴愛之藤在滋長，你應以道智砍斷其根。

341 ·

在眾生之中，流著的是受到渴愛滋潤的快樂。那些執著與追求欲樂的眾生，必須遭受生與老。

342 ·

為渴愛所困的人驚慌得有如落網的野兔。他被束縛緊緊地綁住，必須長期受苦（生死輪迴）。

343 ·

為渴愛所困的人驚慌得有如落網的野兔。因此，想令自己獲得解脫者應滅除渴愛。



344 •

在捨離欲林（即俗家生活）之後，

他去到修行林（即比丘生活）。

但當離開欲林之後，

他卻又趕著回去那欲林。

看吧，這已獲得自由者又趕著重投束縛。

345-346 •

智者不會說由鐵、木與麻繩所造的束縛是

堅牢的；他們只說對珠寶、妻子與兒女的

渴愛執著的束縛才是堅牢的。它們把人拖

到（惡道）去；雖然看似柔軟卻難以解

除。智者斷除此渴愛之束縛，堅決地捨棄

欲樂與出家去。

347 •

執著渴愛的人隨著自己所造的欲流而去，

如蜘蛛投向自己所結的網。

智者斷除渴愛之束縛，

捨離一切苦而遨遊。

348 •

捨棄過去、未來與現在。  
在到達最後一生之後，  
心已解脫一切，你將不會再有生與老。

349 •

對於受到欲念擾亂的人，  
他的渴愛很強，  
不斷把事物看成美好，  
其渴愛也不斷地增長。  
誠然，他弄到自己的束縛更為堅牢。

350 •

樂於平息（欲）念及時刻保持正念的人，  
觀照（身等）不淨，肯定能夠脫離渴愛。  
此人將會斷除魔王的束縛。

351 •

已證得阿羅漢果的人是無畏、無貪與無煩惱的。  
他已斷除了生命之刺（例如渴愛）。這是他的最後一生。

352 •

無貪欲、無執著、通達聖典的詞義語法與

次第的人是為「此生是最後一生的大智者、大丈夫」。

353 ·

我已征服了一切、了知一切、  
不執著一切、捨棄一切。  
在滅除了貪欲之後（即證得阿羅漢果），  
我脫離了諸煩惱。  
自證四聖諦之後，  
我應稱誰為師？

354 ·

在一切施之中，法施最殊勝；  
在一切味之中，法味最殊勝；  
在一切悅之中，法悅最殊勝；  
滅除渴愛戰勝了一切苦（生死輪迴）。

355 ·

財富毀滅愚人，  
但毀不了尋求彼岸之人。  
愚人以對財富的貪欲毀滅了自己，  
如害他人般害了自己。

356 •

雜草損壞了田地；  
貪欲害慘了眾生。  
因此施予離貪者，  
必將獲得大果報<sup>10</sup>。

356 •

雜草損壞了田地；  
瞋恨害慘了眾生。  
因此施予離瞋者，  
必將獲得大果報。

356 •

雜草損壞了田地；  
愚痴害慘了眾生。  
因此施予離痴者，  
必將獲得大果報。

356 •

雜草損壞了田地；  
欲望害慘了眾生。  
因此施予離欲者，  
必將獲得大果報。

---

<sup>10</sup> 大果報即是大福報。

## 第廿五：比丘品

360 ·

律儀眼是好的，

律儀耳是好的，

律儀鼻是好的，

律儀舌是好的，

361 ·

律儀身是好的，

律儀語是好的，

律儀意是好的，

律儀諸根是好的，

律儀諸根的比丘得以解脫一切苦。

362 ·

制御己手、制御己足、制御己語、能夠完全自我控制、樂於修觀與平靜、獨處與知足的人是為比丘。

363 •

比丘制御自己的言語，  
以平靜的心善巧地說話，  
能解說法的涵義。  
這比丘的話是柔和甜美的。

364 •

住於法、樂於法、禪修法、憶念法的比丘  
不會脫離正法。

（註：在此法是指 *saddhammā* 「正法」，即三十七菩提分及九出世間法。）

365 •

不應輕視自己所得的，  
也莫妒嫉他人所得的。  
妒嫉他人的比丘不會獲得定力。

366 •

若比丘所得雖少，  
卻不輕視自己所得的，  
諸天肯定會稱讚  
這生活清淨與不怠惰的人。

367 ·

不視名色為「我和我的」，及不為名色的壞滅感到憂悲者是真正的比丘。

368 ·

住於慈愛及勤修正法的比丘將會證悟寂靜、無為與安樂的涅槃。

369 ·

諸比丘，汲掉這船（身）的水（邪念）。  
汲掉水後，船就能迅速地行駛。  
在斷除貪欲與瞋恨後，你將會證悟涅槃。

370 ·

斷除五個（低層次的結）<sup>11</sup>、捨棄五個（高層次的結）<sup>12</sup>、及培育五個（五根）

---

<sup>11</sup> 五個低層次的結：sakkāyadiṭṭhi「身見」、vicikicchā「疑」、sīlabbataparāmāsa「戒禁取見」、kāmarāga「欲欲」與 byāpāda「瞋恨」。

<sup>12</sup> 五個高層次的結：rūparāga「色欲」、arūparāga「無色欲」、māna「慢」、uddhacca「掉舉」及 avijjā「無明」。

<sup>13</sup>。已脫離五種執著 <sup>14</sup>的比丘被稱為「已渡過瀑流者」。

371 •

修禪吧，比丘。  
莫放逸、莫讓心沉迷於欲樂。  
莫失念與吞（熱）鐵丸；  
當你被獄火焚燒時，  
莫哀號「這真是苦」。

372 •

無慧者無定，無定者亦無慧。  
具足定慧兩者的人，真的已近涅槃。

373 •

比丘去到僻靜處（修禪），  
他的心是平靜的，  
能清晰地知見正法，  
體驗到凡夫所無之樂。

374 •

每當觀照五蘊的生滅時，他獲得喜樂。  
對於智者來說，這即是朝向涅槃之道。

---

<sup>13</sup> 五根是信、精進、念、定與慧。

<sup>14</sup> 五種執著是貪、瞋、痴、慢與邪見。



375-376 ·

對於有智慧的比丘，開始修行時應：  
防護感官、知足、遵守別解脫律儀<sup>15</sup>、  
親近精進與生活清淨的善友、友善及行為  
端正。然後，在（時常）充滿喜悅之下，  
他將滅盡苦惱（生死輪迴）。

377 ·

諸比丘，如娃斯迦樹令其枯萎的花脫落一  
般，你們亦應捨棄貪欲與瞋恨。

378 ·

身語意皆平靜、善於得定、及已捨棄世俗  
快樂的比丘是為「寂靜者」。

379 ·

比丘，你應訓誡自己、檢討自己、防護自  
己及保持正念，如此你將生活安樂。

380 ·

自己的確是自己的依歸，

---

<sup>15</sup> 別解脫是比丘的根本戒。

（他人怎能成為自己的依歸？）  
自己的確是自己的依靠。  
因此，你應如馬商看護良馬般地看護自己。

381 ·

常充滿喜悅與勤修正法的比丘將證悟寂靜、無為與安樂的涅槃。

382 ·

比丘雖然年輕，  
若勤修正法，  
亦會照耀這世間，  
如無雲之月。

## 第廿六：婆羅門品

383 .

婆羅門<sup>16</sup>，精進地斷除渴愛之流，及捨棄欲欲。婆羅門，知見有為法的止息，以成為證悟無為涅槃的阿羅漢。

384 .

當婆羅門善立了二法（即止禪與觀禪），智者（婆羅門）得以滅除一切束縛。

385 .

無此岸、無彼岸<sup>17</sup>、無怖畏及無煩惱者，  
我稱此人為婆羅門。

386 .

獨處修習禪定、無污垢、應作的皆辦、無漏及已到達最高境界（阿羅漢果）者，

---

<sup>16</sup> 在這一章裡的婆羅門多數是指阿羅漢。

<sup>17</sup> 在此，此岸是內六處，彼岸是外六處。

我稱此人為婆羅門。

387 •

太陽日間照耀；

月亮夜間明照；

剎帝利以甲冑輝耀；

婆羅門以禪定生輝；

佛陀的光輝則晝夜不斷地普照。

388 •

由於捨棄了邪惡，他被稱為婆羅門；

由於行為清淨，他被稱為婆羅門；

在滅除污垢之後，他被稱為出家人。

389 •

莫攻擊婆羅門，

婆羅門不應對攻擊者發怒；

攻擊婆羅門是可恥的，

對攻擊者發怒卻更為可恥。

390 •

（無怨恨心）的婆羅門利益非小。

當心不再執著喜樂，

及已斷除害人之心時，

其苦惱才會止息。

391 •

不造身語意惡業、  
及防護這三處者，  
我稱此人為婆羅門。

392 •

不論向誰聽聞正等正覺者的教法，  
聽者皆應禮敬說法者，  
如婆羅門禮敬聖火。

393 •

並非由於髮結、或種族、或階級而令人成  
為婆羅門。只有證悟諦與法的人才是清淨  
的，才是婆羅門。

（註：諦是四聖諦；法是九出世間法。）

394 •

愚痴的人，  
你戴髮結有何用？  
你穿皮衣有何用？  
你只是外表清淨而已，

內裡卻滿是整片欲林。

395 ·

身穿糞掃衣、清瘦筋脈顯露、  
及獨居林中修禪者，  
我稱此人為婆羅門。

396 ·

我不會只是因為他從婆羅門族的母胎中出生即稱他為婆羅門。若還未脫離煩惱，他只算是個低下的婆羅門。只有對無污垢與無執著的人，我才稱他為婆羅門。

397 ·

他已斷除一切束縛、無畏、無執著及已脫離諸煩惱，我稱此人為婆羅門。

398 ·

他已斷除（瞋恨之）韁、  
（貪欲之）皮帶、  
（邪見之）繩、  
（愚痴之）鎖、  
及已覺知真諦，

我稱此人為婆羅門。

399 ·

他能忍受辱罵、毆打與困縛而無瞋、  
忍辱之力有如整支軍隊的力量，  
我稱此人為婆羅門。

400 ·

他無瞋有德、有戒行與離貪、  
制御諸根、此身為最後一身，  
我稱此人為婆羅門。

401 ·

如水不黏荷花葉，  
或如在針端上的芥子，  
他不執著於欲樂，  
我稱此人為婆羅門。

402 ·

他在此生得證滅苦（涅槃）、  
已放下（五蘊）這負擔、  
及已解脫諸煩惱，  
我稱此人為婆羅門。

403 ·

他有甚深的智慧、  
能分辨道與非道、  
已證得最高境界（即阿羅漢果），  
我稱此人為婆羅門。

404 ·

他不與在家人交往，  
也不與出家人相混，  
離貪少欲，我稱此人為婆羅門。

405 ·

他已捨棄對一切強弱眾生動用武力，  
自己不殺生，也不叫人殺生，  
我稱此人為婆羅門。

406 ·

他對敵人亦不怨恨，  
對暴力者保持平和，  
無著於一切執著物，  
我稱此人為婆羅門。



407 .

如在針端上的芥子，  
他的貪、瞋、我慢與虛偽皆已脫落，  
我稱此人為婆羅門。

408 .

他言語柔和，  
說有益的實話，  
不以言語觸怒任何人，  
我稱此人為婆羅門。

409 .

在這世上，無論東西是長或短，  
是大或小，是好或壞，  
他亦絕不會不與而取，  
我稱此人為婆羅門。

410 .

他不欲求今生或來世，  
已解脫貪欲與煩惱，  
我稱此人為婆羅門。

411 ·

他沒有貪欲，  
已覺悟四聖諦而斷疑，  
已證悟不死的涅槃，  
我稱此人為婆羅門。

412 ·

在這世上，他已超越了善惡兩者，  
無憂無貪而清淨，  
我稱此人為婆羅門。

413 ·

如無雲之月，他清淨、澄潔與安詳，  
完全滅盡了對生存之欲，  
我稱此人為婆羅門。

414 ·

他已超越了危險的（貪欲）泥沼、艱難的  
（煩惱）路、生命之洋（生死輪迴）、愚  
痴的黑暗及四道瀑流，而到達彼岸（涅  
槃），修習禪定，無貪無疑無著及心寂

靜，我稱此人為婆羅門。

415 ·

在這世上，  
他已捨棄了欲樂，  
離家而成為比丘，  
已斷除了欲欲與生存（即：有），  
我稱此人為婆羅門。

416 ·

在這世上，  
他已捨棄了貪欲，  
離家而成為比丘，  
已斷除了欲欲與生存（即：有），  
我稱此人為婆羅門。

417 ·

他已捨棄了對人生（欲樂）的執著，  
已經克服了對天界（欲樂）的執著，  
及完全脫離了一切執著，  
我稱此人為婆羅門。

418 ·

他已捨棄了享受欲樂，  
以及捨棄了不樂於獨處，  
證得平靜及無煩惱，  
已征服世界（即五蘊）及勤勇，  
我稱此人為婆羅門。

419 ·

他遍知一切眾生的死與生、不執著、善逝  
及覺證四聖諦，我稱此人為婆羅門。

420 ·

諸天、乾達婆或人都不知他（死後）的去  
處。他已滅盡了煩惱，是阿羅漢，我稱此  
人為婆羅門。

421 ·

他不執著於過去、未來與現在的五蘊，  
已解脫煩惱與執著，  
我稱此人為婆羅門。

422 •

他如牛王般無畏、聖潔、勇猛，  
是增上戒定慧的尋求者，  
是戰勝（三魔王）的勝利者，  
無欲無煩惱、覺證四聖諦，  
我稱此人為婆羅門。

（註：三個魔王是 *kilesamāra* 「煩惱魔」、  
*maraṇamāra* 「死魔」、與 *devaputtamāra* 「天子魔」。）

423 •

他能知過去世，  
能看到天界與惡道，  
已到了最後一生，  
通過道智成為阿羅漢，  
已圓滿地成就了一切，  
我稱此人為婆羅門。

《法句經》至此完畢。

Buddha sāsanaṃ ciraṃ tiṭṭhatu.

願佛法長住於世。

[回首頁](#)