法 句 經

Dhammapada

譯者：敬法比丘

目錄

	頁
中譯序	iii
第一：雙品	1
第二：不放逸品	7
第三：心品	11
第四：花品	15
第五：愚人品	19
第六：智者品	23
第七：阿羅漢品	27
第八：千品	31
第九：惡品	35
第十：懲罰品	39
第十一：老品	43
第十二：自品	47

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

中譯序

《法句經》是上座部《經藏・小部》裡的十五部經之一，亦是最廣爲人知之經典之一。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。每首皆能啓發人心、導之向善，確是善逝絕不虛言之教。

此經早已爲人譯成多種語文，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，爲的只是以淺白易懂、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。

爲了易於辨明，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。願他們的隨喜成爲他們早日獲得解脫的助緣。

譯者敬法比丘
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

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。
（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。
（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[1]，戒行具足，
具備自制與真實的人，
真正配得上身披袈裟。

11・
把不真實的視爲真實，
把真實的視爲不真實。
持此邪思惟的人，
不可能覺悟真實法。
12・
視真實的爲真實，
視不真實的爲不真實。
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，

[1] 即以四道智根除了諸煩惱。

欲念亦可滲透尚未受到培育的心。

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爲時，
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，捨棄貪瞋痴，
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，
智者使自己成爲
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，
因爲勤奮的人，
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，
摩伽婆得以生爲諸天神之王。
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，而得以投生爲帝釋天王。）

31・
樂於精進與視放逸爲危害的比丘，
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爲危害的比丘，
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，
因爲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，
因爲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：已捨棄善惡即已成爲阿羅漢。阿羅漢已根除了貪瞋痴，是不會再造業的，包括善惡兩者。他的一切身語意行爲都只是唯作而已。）

40・

明了此身脆弱如瓶，
他培育己心至固若城堡，
再以智爲武器向魔王奮戰。
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，
可爲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，
他無法滿足已欲，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，
不能爲戴花者帶來香氣；
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，
能爲戴花者帶來香氣；
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，
絕無與愚者爲伴這一回事。

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；
自以爲是智者的愚人，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，
愚者以爲它是甜如蜜的；
然而當惡業成熟時，
愚者就得爲它受苦。

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，身爲佛弟子的比丘，
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・
他不會爲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。

（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，已證悟無爲（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，
因爲他們不追求欲樂。

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，
因爲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，
以爲「小惡不會爲我帶來果報」；
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，
以爲「小善不會爲我帶來果報」；
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[2]，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

[2] 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，
由於羞於爲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 jananaṁ「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，
爲何還有歡笑？
爲何還有喜悅？
當被黑暗覆蔽時，
爲何不尋求明燈？

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。
我心已證得無爲，已滅盡渴愛。
（註：屋子是身體；造屋者是渴愛。無爲即是涅槃；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，
他人怎能作爲自己的依歸？

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，
無德者爲自身所作的，
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，實是爲自己帶來滅亡。

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：attadatthaṁ「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（托缽的）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（托缽的）責任，
莫跟隨惡行（即不托缽）。
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，
是無惡不可爲的。
（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・
成爲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[3]、
飲食知節量、安住於靜處、勤修增上心[4]，這是諸佛的教誡。

186-187・

[3] 原文是 pātimokkhe ca saṁvaro，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。

[4] 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，
我們以喜悅爲食。
（註：natthi kiñcanaṁ「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，
爲人人所愛。

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，
是爲「上流人」。
（註：uddhaṁsoto「上流人」意爲向上流去的人，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：saṁyajanaṁ「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。Akiñcanaṁ「無煩惱」即是無貪瞋痴。）

222・

若人能如善御馬者制止疾行的馬車般抑制忿怒，我稱此人爲真正的御者，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，
常防護自身行爲，
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？
他爲天神所稱讚，
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・
你應當爲自己建個歸依處，
快快勤修以成爲智者。
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・
你應當爲自己建個歸依處，
快快勤修以成爲智者。
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。Dibbaṁ ariyabhūmiṁ「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，
以成爲無垢之人。

244・
無恥與勇若烏鴉者的生活是容易的，
他兩舌、虛僞、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：「不自制即爲惡。」
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[5]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。
沒有任何有爲法[6]是永恆的，
諸佛皆不受動搖。

[5] 原文是 saṭho「賭徒」，註疏解釋它爲捕鳥者。
[6] 有爲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，
他被稱爲「住於法之人」。

258・
人不會只是因爲講得多即成爲智者；
只有平安無怨無畏之人才是智者。

259・
人不會只是因爲講得多即成爲精通法者；
聽聞雖少，卻能知見法、對法不失念者，
是真正的精通法者。

260・
他不會只是因爲白了頭髮即是長老[7]，
僅只是年歲大的人名爲「白活到老」。
261・
只有已體證四聖諦與法[8]、
無害與有戒行、
自制與解脫煩惱[9]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
並不會令人成爲善心人。
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・

[7] 長老是至少有十個戒臘的比丘。
[8] 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爲沙門。
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，
因爲他已克服一切惡。

266・
他不會只是因爲去托缽即成爲比丘。
他不是比丘，因爲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・
愚人不會只是因爲保持沉默而成爲聖者。
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 varaṁ「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

[9] 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・

比丘不應只是因爲有戒行、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：nekkhamasukhaṁ「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。諸行是指一切有爲法。諸法則包括一切有爲法、概念法與無爲法，即涅槃。於此，不能說「諸法無常」或「諸法是苦」，因爲概念法與無爲法都不是「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・
爲求自己的快樂，
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・
成爲比丘是很難得的；
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；
惡人有如在黑夜裡放射的箭，
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・
散漫的行爲、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，
因爲散漫的比丘生活
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・
對無險的視爲危險、
對危險的視爲無險、
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）制伏自己者更爲優良。

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・
那名爲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爲伴，
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爲伴，
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，亦絕不與愚人爲友。
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，
對於爲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，爲欲思惟沖走。
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・
爲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・
爲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爲堅牢。
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

次第的人是爲「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，
我應稱誰爲師？

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[10]。
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。

[10] 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、獨處與知足的人是爲比丘。

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・
不視名色爲「我和我的」，及不爲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、無爲與安樂的涅槃。

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）[11]、捨棄五個（高層次的結）[12]、及培育五個（五根）[13]。已脫離五種執著[14]的比丘被稱爲「已

[11] 五個低層次的結：sakkāyadiṭṭhi「身見」、vicikkicchā「疑」、sīlabbataparāmāsa「戒禁取見」、kāmarāga「欲欲」與 byāpāda「瞋恨」。
[12] 五個高層次的結：rūparāga「色欲」、arūparāga「無色欲」、māna「慢」、uddhacca「掉舉」及 avijjā「無明」。
[13] 五根是信、精進、念、定與慧。

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。

375-376・

對於有智慧的比丘，開始修行時應：

---

[14] 五種執著是貪、瞋、痴、慢與邪見。

防護感官、知足、遵守別解脫律儀[15]、親近精進與生活清淨的善友、友善及行爲端正。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爲「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，
（他人怎能成爲自己的依歸？）
自己的確是自己的依靠。

[15] 別解脫是比丘的根本戒。

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、無爲與安樂的涅槃。

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[16]，精進地斷除渴愛之流，及捨棄欲欲。婆羅門，知見有爲法的止息，以成爲證悟無爲涅槃的阿羅漢。

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[17]、無怖畏及無煩惱者，我稱此人爲婆羅門。

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，我稱此人爲婆羅門。

---

[16] 在這一章裡的婆羅門多數是指阿羅漢。
[17] 在此，此岸是內六處，彼岸是外六處。

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，他被稱爲婆羅門；
由於行爲清淨，他被稱爲婆羅門；
在滅除污垢之後，他被稱爲出家人。

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，
對攻擊者發怒卻更爲可恥。
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，
我稱此人爲婆羅門。

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、或階級而令人成爲婆羅門。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，
我稱此人爲婆羅門。

396・
我不會只是因爲他從婆羅門族的母胎中出生即稱他爲婆羅門。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，我才稱他爲婆羅門。

397・
他已斷除一切束縛、無畏、無執著及已脫離諸煩惱，我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

399・
他能忍受辱罵、歐打與困縛而無瞋、
忍辱之力有如整支軍隊的力量，
我稱此人爲婆羅門。

400・
他無瞋有德、有戒行與離貪、
制御諸根、此身爲最後一身，
我稱此人爲婆羅門。

401・
如水不黏荷花葉，
或如在針端上的芥子，
他不執著於欲樂，
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

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），
我稱此人爲婆羅門。

404・
他不與在家人交往，
也不與出家人相混，
離貪少欲，我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

407・
如在針端上的芥子，
他的貪、瞋、我慢與虛僞皆已脫落，
我稱此人爲婆羅門。

408・
他言語柔和，
說有益的實話，
不以言語觸怒任何人，
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

410・
他不欲求今生或來世，
已解脫貪欲與煩惱，
我稱此人爲婆羅門。

411・
他沒有貪欲，
已覺悟四聖諦而斷疑，
已證悟不死的涅槃，
我稱此人爲婆羅門。

412・
在這世上，他已超越了善惡兩者，
無憂無貪而清淨，
我稱此人爲婆羅門。

413・
如無雲之月，他清淨、澄潔與安詳，
完全滅盡了對生存之欲，
我稱此人爲婆羅門。

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，我稱此人爲婆羅門。

415・
在這世上，
他已捨棄了欲樂，
離家而成爲比丘，
已斷除了欲欲與生存（即：有），
我稱此人爲婆羅門。

416・
在這世上，
他已捨棄了貪欲，
離家而成爲比丘，
已斷除了欲欲與生存（即：有），
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。

419・
他遍知一切眾生的死與生、不執著、善逝及覺證四聖諦，我稱此人爲婆羅門。

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，我稱此人爲婆羅門。

421・
他不執著於過去、未來與現在的五蘊，
已解脫煩惱與執著，
我稱此人爲婆羅門。

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，
我稱此人爲婆羅門。
（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，
通過道智成爲阿羅漢，
已圓滿地成就了一切，
我稱此人爲婆羅門。

《法句經》至此完畢。

Buddha sāsanaṁ ciraṁ tiṭṭhatu.

願佛法長住於世。