

## 南传小部 法句经

### Khuddaka-nikaya Dhammapada

「法句」( dharmapada )，是从佛说中录出的偈颂集。智度论(三三)说：这是『佛弟子抄集要偈』；十二分教中，属于优陀那(Udana)。(参俱舍论一)宋译的法句，题作「法集要颂」，即是法优陀那的义译。

一切有部的传说：『佛去世后，大德法救(Dharmatrata)展转随闻，随顺纂集，制立品名：谓集无常颂立为无常品，乃至梵志颂立为梵志品』(婆娑论一)；即指法句而说。然依吴支谦(公元二三〇顷作)的法句偈序说：『五部沙门，各自钞采经中四句六句之偈，比次其义，条别为品... 故曰法句』。法救为公元前一世纪人，他应该是改编者。从五部沙门的各集法句而说，大抵先有名为法句的偈颂集，等到部派分流，各部又各有增编、改编。但既然都是从佛经中集出，也就不致因再编而损减了价值。

法句，或译法迹。法，是佛弟子所行与所证的。迹，是形迹，足迹。依足迹去寻求，可以得知所到的地方。引申此义，聚集多「名」，能因此而圆满的诠表意义，即为句(此如中国所说的「筌蹄」)。释尊的教说，不外乎「法说、义说」。略集诠法诠义的要偈，即名为「法句」、「义句」。与法句相对的「义句」，见于法藏部的四分律——三九、五四。这与我国旧译的「义足经」( Arthapada )相合。在其它的学派中，称为「义品」( Arthavarga )。释尊的时代，亿耳(Sona Kotikarna)于佛前诵义品；古典的杂阿含经，说到『诵说法句』，这类法义的要集，释尊住世的时代，已经存在，实是最古的成文佛典。支谦序说：『其在天竺，始进业者，不学法句，谓之越叙。此乃始进者之鸿渐，深入者之奥藏』！意义深长而切要，偈颂又便于读诵。一直到现在，锡兰等处，还是以法句为初学者入门的书。其实，这不但是「始进者之鸿渐」，还是「深入者之奥藏」呢！

支谦的法句偈序说：『法句经别有数部：有九百偈，或七百偈，及五百偈』。在支谦以前，中国已有法句初译的七百偈本。如说：『近世葛氏，传七百偈』。但在我国的译经史上，已无可考见，维祇难(Vighana)于黄武三年(公元二二四)到武昌来，支谦从他受法句偈，是第二译的五百偈本。但『译所不解，则缺不传，故有脱失』。后来，支谦又从竺将(或作律，或作持)炎，重新校定。竺将炎所传的，又多了十三品，成为三十九品，七百五十二偈；即是现存的吴译法句经本。这应该与葛氏的七百偈本相近吧！这已是第三译了。考究起来，维祇难的五百偈本，实与锡兰(铜鞮部)所传的法句，大致相当。如现存吴本的三十九品中：

无常品一——言语品八... 锡兰本缺  
双要品九——爱欲品三二  
利养品三三... 锡兰本缺  
沙门品三四——梵志品三五  
泥洹品三六——吉祥品三九... 锡兰本缺

锡兰传本，恰好缺十三品（十三品共二五七偈）。维祇难所传的二十六品，为四百九十五偈，虽与锡兰本不能尽合（次第是十九相合的），大体可说一致。至少，这是大陆分别说系（铜鑠部也属分别说系），如化地或法藏部等所传，与铜鑠部相近。到西晋惠帝末年（公元三〇五顷），法炬与法立，译法句譬喻经四卷。这是法句的解说——叙事由释颂义。品目与竺将炎本一致，但仅是一分而已（法句偈多依旧译）。姚秦皇初五年到六年（公元三九八——三九九），僧伽跋澄（Samghabhata）与佛念，译出曜（出曜即譬喻的意译）经三十卷。所解说的法句偈，『集此一千章，立为三十三品』（经序）。从无常品第一，到梵志品三十三；这是一切有部所传的法救集本。宋太宗时（公元九九〇顷），天息灾译法集要颂四卷，与三十三品，近一千章的数目相合；引用秦译的原颂极多。约法句偈说，这是第四译、第五译了。支谦传说的九百偈本，大抵即指这有部所集本而说，铜鑠部所传的巴利语本，法舫法师在锡兰时，曾有一译稿。可惜不曾精勘整理，他就去世了！最近，由了参法师译为华文，参考舫师的旧稿，只引用了数颂，其它都从新译出。这在我国法句偈的译史中，是第六译。

记得，三十五年暮春。我与了师在重庆分别，他去锡兰修学而我回浙江。竟是六个年头了！今已开始译，这真是值得庆慰的！巴利语的圣典，希望能不断的译出来！锡兰来信，要我写一篇序。我不会巴利文典，从何谈起！所以略述法句的译史以代序。

我觉得：一切佛法，同源於释尊的身教语教。在往后的流传中，或重于句义的集理，或重于微言的发挥；或宁阙勿滥的偏于保守，或适应无方而富于进取；或局而不通，或滥而不纯：这才因时因地而成为众多的学派。现存的一切佛教，一切圣典，都染有部派的色彩。现代的佛教者，应该兼收并蓄。从比较的研考中，了解他的共通性与差别性。从发展演变的过程中，理解教义的进展，停滞或低落。这才能更完整更精确的体解佛意，才更能适应这无常流变的世间。如执一为是。或自称为原始，或自誉为究竟，自是非他，这于世界佛教的前途，将是一重可怕的阴影！

一切佛法，同源异流，任何学派、文典，都难以绝对的推为一如佛说，而应从比较中去理解。这可举法句偈为例来说明。新译第一偈：『如轮随兽足』；旧译作『车轹于辙』。Pada，可译为足，所以新译解说为：如车轮随于拖车的兽足。但也可译为迹：「辙」即车迹，所以旧译都解说为，如车轮的压于车迹而过。由于释义不同，传说的事由也就不同。这是源于同一语文而释义不同的例子。

新译第五颂的『从非怨止怨』；旧译法句，以及中阿含长寿王经，各部广律，都是：「以怨止怨，决不可能」的意思。「从非怨止怨」，「非以怨止怨」，这是本于同一语句，而传诵不同的一例。新译的五八、五九颂，上颂为喻说：如粪秽聚中，能出生清香而可爱的莲华，旧译也都是一样的。下颂是合法：依旧译，于生死秽恶众生中。有佛弟子——慧者，从中出离而得道。出曜经作于下贱人中，能出生解脱的圣者。据新译，在盲暝的凡夫中，佛弟子以智慧光照。这对于从粪秽出生莲华的化喻，似乎不相合。这在菩萨行者，比喻即解说为：莲华不生于高地，必须生于淤泥卑湿处。惟有不离生死的秽恶世间，才能修行成佛，以慧光觉照众生。这是同闻异解，因机而差别的一例。

新译四四颂：『谁征服地界，阎魔界天界』？旧译作：『孰能择地，舍鉴（应作监，即监狱）取天』？征服，旧译为择，即抉择：锡兰的解说为「如实了解」，这是一样的，罽宾所传，地为爱欲，锡兰传者，以地为自己，以阎魔为四恶趣，以天界为人及六欲天，意义都不明显，妥贴。原来阿含经中，佛不一定说五趣六趣，每以现生人间为本，使人了解何善何恶，不致下堕于地狱，而能上生于天趣。所以，征服地界，即人类如实了解，而能自主的（不为他转，即征服意）离地狱而生天。地，是大地人类；监——阎魔界是地狱，天即三界诸天。这如下颂所说，惟有（人间的）「有学」（依有部说，顶位或忍位），才能决定的，于来生不堕地狱而生天趣。这岂非文从义顺！学派的解说，可能为一是一非的，也可以两存的，也有应该再为确训的，这又是一例。略读新译的法句偈，使我向来所有的——一切学派，一切圣典，同样尊仰而决不偏从，自由择取的信念，更加深了。世界三大文系的圣典，在彼此交流以后，佛法必将发扬出更精确，更丰富，更伟大的光芒！

民国四十一年六月

印顺

序于香港

《法句经》是上座部《经藏·小部》里的十五部经之一，亦是最广为人知之经典之一。

其中收集了世尊于二百九十九个事件里所开示的四百二十三首偈。

每首皆能启发人心、导之向善，确是善逝绝不虚言之教。

此经早已为人译成多种语文，单只中文亦已有四五个版本。现今译者再参考几份英文版把它译成中文，为的只是以浅白易懂、平实无华的文字，且不乖离原意地把世尊之言呈予读者，以共沾法益。

为了易于辨明，在编排属于不同故事的偈文时空一行，属于相同故事的偈文则不空行。

在此，译者谨以翻译此经来礼敬世尊、正法与圣僧伽。愿世尊善说的正法宝藏得以久住于世。

感谢校稿者及所有协助出版此书之人。

最后，译者与他敬爱的母亲、长辈、亲人、朋友、所有的读者及一切众生分享翻译此书的功德，也把此功德回向予其已故的父亲。愿他们的随喜成为他们早日获得解脱的助缘。

译者 敬法比丘

一九九九年五月

写于台湾月眉山灵泉禅寺

## 第一：双品

1.心是诸（名）法的前导者，心是主，诸（名）法唯心造。

若人以邪恶之心言行，痛苦将跟随着他，有如车轮跟随拉车之牛的足蹄。

2.心是诸（名）法的前导者，心是主，诸（名）法唯心造。

若人以清净之心言行，快乐将跟随着他，如影随形。

（注：名法是指五蕴中的受、想、行与识，心则是指识。）

3.“他辱骂我、打我、击败我、掠夺我。”

若人怀有是心，怨恨不得止息。

4.“他辱骂我、打我、击败我、掠夺我。”

若人不怀是心，怨恨自然止息。

5.在这世上，恨绝不能止恨，唯有慈爱方能止恨，这是永恒的真理。

6.除了智者之外，他人皆不了解：“世人终须一死。”

（由于无知，他们继续争论。）智者明了这点，因此一切争论得以平息。（注：他人是指愚者。）

7.住于欲乐中的人，放纵六根（感官），食不知足，怠惰与不事精进，

他肯定被魔王制伏，如强风吹倒弱树一般。

8.住于观照不净法的人，防护六根（感官），知足于食，充满信心与精进力，

他肯定不会被魔王击败，如狂风摇不动岩（上“山”下“狱”字）一般。

（注：在此魔王是指烦恼魔。信心是指对佛法僧不动摇的信心，以及对业报的信心。）

9.未脱离烦恼之污染，不自制与不真实的人，却身披橘色袈裟，那是他所不配的。

10.已弃除烦恼之污染\*，戒行具足，具备自制与真实的人，真正配得上身披袈裟。

（\*：即以四道智根除了诸烦恼。）

11.把不真实的视为真实，把真实的视为不真实。

持此邪思惟的人，不可能觉悟真实法。

12.视真实为真实，视不真实的为不真实。

持此正思惟的人，得以觉悟真实法。

13.雨可以渗透屋顶粗陋的房子，欲念亦可渗透尚未受到培育的心。

14.雨渗不透屋顶精良的房子，欲念亦渗不透已受到良好培育的心。

（注：培育是指修习止禅与观禅。）

15.这一世他感到悲哀，来世他一样感到悲哀，造恶者在今生与来世都感到悲哀。

当忆及自己污秽的行为时，他感到悲哀与苦恼。

16.这一世他感到喜悦，来世他一样感到喜悦，行善者在今生与来世都感到喜悦。当忆及自己清净的善业时，他感到喜悦,非常的喜悦。

17. 这一世他受苦，来世他一样受苦，造恶者在今生与来世都受苦。想到“我造了恶业”时，他感到痛苦。再者，当投生至恶道时，他会遭受更多的痛苦。

18. 这一世他快乐，来世他一样快乐，行善者在今生与来世都快乐。想到“我造了善业”时，他感到欢喜。再者，当投生至善趣时，他更加快乐。

19. 即使他背诵了许多经典，然而并不依法实行，这怠惰的人有如牧童在数别人的牛，没得分享沙门生活的利益。

20. 即使他只背诵了少许经典，然而真正依法实行，舍弃贪嗔痴，如实知见后得以令心解脱，不再执著于今生与来世，他得以分享沙门生活的利益。

(注：沙门生活的利益指道果。)

## 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. 明了这道理，不放逸的智者乐于精进、乐于圣界。

23. 他持续地修禅（止观），持恒者得以体验解脱：至上的涅槃。

(注：念有三种，即：与善心、果报心、唯作心相应的念，但绝不会有与不善心相应的念。不放逸即是指与善心相应的念心所。)

24. 若某人精进、有正念与身语意清净、慎重行事、防护诸根、依法生活及不放逸，他的声誉与幸福得以增长。

25. 通过不放逸、正念、戒律与防护诸根，智者使自己成为一座洪水无法淹没的岛屿。

26. 愚者恣情放逸，智者则如守护珍宝一般，珍惜地守护着不放逸。

27. 因此人们不应放逸，不应沉湎于欲乐，因为勤奋的人，通过禅修，即会得证至上乐。

28. 智者以不放逸去除放逸，登上智慧的高楼，已断苦的他看着苦难的众生，如智者立足于山顶，向下看着平原的愚人。

29. 在众放逸人中不放逸，在众昏睡人中保持警觉，智者有如良马迅速地前进，把疲惫的马远远抛在后头。

30. 由于不放逸，摩伽婆得以生为诸天神之王。精进永远受到赞赏，懈怠永远受到责备。

(注：摩伽婆是摩卡罗村的青年，由于造路与清除平地，而得以投生为帝释天王。)

31. 乐于精进与视放逸为危害的比丘，有如火焰般前进，烧尽一切大小的束缚。

32. 乐于不放逸而视放逸为危害的比丘，绝不会倒退，事实上他已非常接近涅槃。

（注：不会倒退是指止观禅修不会倒退。）

### 第三：心品

33. 心是飘浮不定的，难以控制，难以防护。智者训练其心，使它正直，如矢师矫正箭一般。

34. 如把水中鱼取出投掷于地时，它会跳跃不安；当把心带离欲界以脱离魔界时，它亦会跳跃不安。

（注：魔界是指烦恼轮转。）

35. 心难以受到控制，它非常迅捷轻浮，随着喜好飘荡与停留。

能训练心是很好的，因为已受到训练的心能带来快乐。

36. 心是非常难以察见的，它极度的微细，随着喜好飘荡与停留。

且让智者防护其心，因为受到防护的心能带来快乐。

37. 心独自四处飘荡远游，它是无色的，住于心室。

能制伏己心的人，得以解脱魔王的束缚。

（注：心独自飘荡是指在同一个心识刹那那里，只能有一个心识生起。心是依靠位于心室里的心所依处而生起的。）

38. 若某人的心不安定，对正法无知，信心动摇不定，其智慧决不会获得圆满。

39. 若某人的心已无贪无嗔，若他已舍弃善恶两者，如此警觉之人是没有怖畏的。

（注：已舍弃善恶即已成为阿罗汉。阿罗汉已根除了贪嗔痴，是不会再造业的，包括善恶两者。他的一切身语意行为都只是唯作而已。）

40. 明了此身脆弱如瓶，他培育己心至固若城堡，再以智为武器向魔王奋战。

过后他继续保护己心，毫不执著于胜利。

（注：不执著于胜利是指不执著于所获得的禅那，而继续修观直至证悟阿罗汉道智。）

41. 噢，不久之后，这失去心识的身体将躺在大地，就像无用的木头般被丢弃。

42. 敌人可能伤害敌人，怨家可能伤害怨家；然而导向邪恶的心，却会带给自己更大的伤害。

43. 不是母亲，不是父亲，也不是任何亲戚，能比得上导向于善的心，可为自己带来更大的幸福。

#### 第四：花品

44. 谁能征服大地（即此身）、阎魔界（即四恶道）与人天界？  
谁能如熟练的花匠采花般，印证善说的真理之道？
45. 圣学者将征服大地、阎魔界与人天界。圣学者能如熟练的花匠采花般，印证善说的真理之道。  
（注：学者是至少已证悟须陀洹道，但还未证得阿罗汉果的圣人。）
46. 知道此身如水泡般无常，以及觉知它如海市蜃楼般毫无实质，他将切断魔王之花，  
脱离死亡之王的视线。  
（注：魔王之花是指三种轮转，即烦恼轮转、业轮转与果报轮转。）
47. 采（欲乐之）花的人，心执著于欲乐，他被死亡带走，如酣睡之村被洪水冲走。
48. 采（欲乐之）花的人，心执著于欲乐，他无法满足己欲，只有被死魔征服。
49. 如蜜蜂采花粉时，不损伤花朵，亦不损伤其色及香味，只取其蜜，而后飞走。  
且让智者同样（不损害到村民的信心及财富）地在村子里活动。
50. 不应观察他人的过失，或已做与未做的（善恶）事；应只省察自己已做与未做的事。
51. 如美丽却不香的花朵，不能为戴花者带来香气；同样的，不依言实行之人的善语，  
亦是没有任何结果的。
52. 如美丽且香的花朵，能为戴花者带来香气；同样的，依言实行之人的善语，（肯定）是有结果的。
53. 如花匠能用群花制造许多花饰，还需生死的人亦可（依于信心慷慨地善用其财富）做许多善事。
54. 花香不能逆风吹送，檀香木、多伽罗及茉莉之香亦不能；  
只有具德者之香才能逆风吹送，具德者之香能吹送至一切方向。
55. 有檀香木、多伽罗、莲花及茉莉之香，然而，戒行之香远胜一切香味。
56. 多伽罗与檀香木之香是微不足道的，具德者之香才是最胜的，甚至能向上飘送至天界。
57. 魔王找不到戒行具足、精进，及以正智获得解脱者所行之道。  
（注：阿罗汉已不会再生，魔王尽了全力也找不到阿罗汉死后去了哪里。）
- 58-59. 如在大道旁的垃圾堆中，可能长着芳香的莲花；  
在众生杂堆中，亦可能出现佛弟子，其智慧的明亮，远远超越盲目的凡夫俗子。



## 第五：愚人品

60. 对于无法入睡的人，黑夜实在漫长；对于疲惫的旅人，一由旬亦非常遥远；对于不知正法的愚人，生死轮回极漫长。（注：一由旬大约有七英里。）
61. 在旅途上，若找不到比自己更好或同等的同伴，就让他坚定地独自前进，绝无与愚者为伴这一回事。
62. “我有儿子，我有财富。”因此（执著的）愚者感到苦恼。事实上，他自己也不是自己的，儿子与财富又怎能是他的呢？
63. 自知愚昧的愚人，基于这点是个智者；自以为是智者的愚人，才是真正的愚者。
64. 即使愚人尽其一生亲近智者，亦不能知见真理，如勺子不知汤的味道。
65. 利慧者虽只与智者相处片刻，却能迅速地知见真理，如舌头能知汤的味道。
66. 对于无知的愚人，他即是自己的敌人，他四处造下恶业，带来苦果的恶业。
67. 若做了某事会后悔，以及受其果报时，他泪流满面地悲泣，那即是没有善行其事。
68. 若做了某事不会后悔，以及受其果报时，他感到欢喜快乐，那即是已经善行其事。
69. 只要恶业还未成熟，愚者以为它是甜如蜜的；然而当恶业成熟时，愚者就得为它受苦。
70. 即使愚者月复一月地修苦行，只以古沙草片摄取饮食，却依然比不上已思惟真谛者（圣人）的十六分之一。
71. 恶业不会即刻带来果报，如刚挤出的牛奶不会即刻凝固，但它依然跟随着愚者，如盖上灰的活火炭。
72. 愚人的知识只会伤害他自己，它毁灭了他的福业，也使他的头颅破裂。  
(注：头颅是指智慧。)
73. 无知的比丘，贪求自己不当得的恭敬，想要在众比丘中居先，要在寺院里掌权，以及贪求与他非亲之人的顶礼。
74. 且让在家众与比丘们都想：“诸事皆因我而成就。无论一切大事小事，且让他们听从我的指示。”这是愚人的想法，增长其贪欲与我慢。
75. 诚然，一个是导向世俗成就之道，另一个则是导向涅槃之道。明了这一点，身为佛弟子的比丘，不应乐于世俗的成就与恭敬，而应培育舍离与不执取。

## 第六：智者品

76. 人们应跟随指摘人们过失的智者，如同跟随向导至被埋藏的宝藏。  
对于跟随此智者的人，只有益处，绝无厄难。
77. 智者应训诫他人，给予他人劝告，以及防止他人犯错。  
这种人受到善人喜爱，只有恶人才会讨厌他。
78. 人们不应亲近恶友，亦不应亲近卑劣之人。人们应亲近善友，以及亲近智者。
79. 饮法之人，以安乐之心愉快地活着；智者常乐于圣者所说之法。
80. 治水者疏导水，矢师矫正箭，木匠修饰木，智者制伏自己。
81. 如同岩（？）不受狂风动摇，智者亦不受毁誉动摇。
82. 如同既深且清又平静的水池，智者听闻正法后变得安详。
83. 诚然，具德者舍弃了一切（执著），不以贪欲之心交谈；  
当面对快乐或痛苦时，智者不显示出欢喜或悲愁。
84. 他不会为了自己或他人造恶，不会造恶以求获得子女、财富或王国，  
不会以卑劣的手段获取成就。只有这种人才是真正的——具德、睿智及公正。
85. 到达彼岸（涅槃）的人，只有少数几个；其他所有的人，皆在此岸（生死轮回）来去徘徊。
86. 然而，依照善说之法实行的人，能够到达彼岸，越渡了极难越渡的死界。  
（注：死界是指生死轮回，亦即娑婆世界。）
- 87-88. 离家后走向无家的智者，应舍弃黑暗而培育光明。  
他应乐于独处、无著与涅槃，这是凡夫俗子难以享受的。  
他亦应舍弃欲乐，不执著于任何事物，清净自己心中的一切污秽。
89. 心已圆满地培育了七觉支，以及舍弃了一切贪欲的人，乐于自己已舍弃了执著。  
此人已根除了一切烦恼，拥有阿罗汉道智明亮之光，在此界已证得了涅槃。  
（注：此界是指五蕴。）

## 第七：阿罗汉品

90. 旅程已尽，解脱了苦及一切，已消灭了一切束缚的人，不再苦恼。

91. 有正念的人勤于修行，不乐于家（即欲乐的生活）；  
如同天鹅舍弃泥沼，他们舍弃一切住家生活（即一切贪欲）。

92. 他们不储藏，饮食时适当地省察。他们的目标是空与无相的解脱。  
他们的去处无法追寻，如同鸟在天空中所经之路（无迹）。

（注：不储藏是指不再造业或不储藏四资具。省察是指以三遍知省察。空、无相与解脱皆是指涅槃。）

93. 他已解脱烦恼，不执著于饮食。他的目标是空与无相的解脱。  
他的行道无法追寻，如同鸟在天空中所经之路。

94. 他诸根平静，如同被马车夫驯服的马，他已脱离我慢及诸烦恼，这平稳的人受到天神喜爱。  
（注：平稳的人是指不受世间的起落动摇之人。）

95. 阿罗汉如大地般坚忍，不会受到刺激而生气；  
他有如门柱般稳固，不受生命中的起落所动摇；  
他有如无淤泥的水池般安宁清净。这样的人是不会有轮回的了。

96. 完全解脱、寂静与平稳者，他意平静、语平静、身亦平静。

97. 他不盲信，以证悟无为（涅槃），断除了生死轮回的束缚，不再造善恶业，  
舍弃了一切渴爱，他的确是至上者（阿罗汉）。

98. 在村子或森林里，在山谷中或山上，无论阿罗汉住在何处，其地都令人感到愉悦。

99. 森林是令人感到愉悦之地，然而凡夫俗子却不喜爱它；  
只有无欲之人才会喜爱森林，因为他们不追求欲乐。

## 第八：千品

100. 一句有意义及听后心得平静的话，好过千句无意义、与证悟涅槃无关的话。
101. 一首有意义及听后心得平静的偈，好过千首无意义、与证悟涅槃无关的偈。
102. 背诵一首有意义及听后心得平静的偈，好过背诵百首无意义、与证悟涅槃无关的偈。
103. 即使人们在战场上战胜千人千次，然而，能战胜自己的人，才是真正的至上胜利者。
104. 战胜自己的确远胜于战胜他人。
105. 天神、乾达婆、魔王与梵天，都赢不过已制伏自己者的胜利。
106. 虽人月复一月布施千个钱币（给普通人）长达百年，然而，向一位有修行的人顶礼一刹那，却胜过百年的布施（给普通人）。  
(注：钱在此可以是铜、银或金的。有修行的人是指修习观禅的比丘。)
107. 虽人在林中拜祭圣火百年，然而，向一位有修行的人顶礼一刹那，却胜过拜祭圣火百年。
108. 虽人整年作了许多大小布施，然而这一切布施却比不上向行正道的圣者顶礼的福业的四分之一。
109. 时常尊敬长辈及具德者之人的四种利益会增长，即：寿命、美貌、快乐与力量。
110. 有德及有禅修的一天，好过无德与不能自制诸根的百年生命。
111. 禅修智者的一天，好过不能自制诸根之愚人的百年生命。
112. 精进于禅修者的一天，好过怠惰之人的百年生命。
113. 知见五蕴生灭者的一天，好过不能知见五蕴生灭者的百年生命。
114. 知见不死道（涅槃）者的一天，好过不能知见不死道者的百年生命。
115. 知见至上法者的一天，好过不能知见至上法者的百年生命。  
(注：至上法是指九出世间法，即：四道、四果及涅槃。)

## 第九：恶品

116. 应速于行善及防止心造恶，因为行善缓慢之心乐于邪恶。
117. 若人造了恶，他不应重犯，不应乐于造恶，累积邪恶将导致痛苦。
118. 若人行了善，他应常常行善，应乐于行善，累积善业将导致快乐。
119. 只要恶业还未成熟，恶人依然会看到快乐；但当恶业成熟时，他就会遭受恶果。
120. 只要善业还未成熟，善人依然会遭受痛苦；但当善业成熟时，他得享善业的福报。
121. 莫轻视恶行，以为“小恶不会为我带来果报”；  
如同滴水能注满水瓶，愚人累积小恶至罪恶满盈。
122. 莫轻视善行，以为“小善不会为我带来果报”；  
如同滴水能注满水瓶，智者累积小善至福德满盈。
123. 如财多而随从少的富商避开危险的路线，如想要生存之人避免毒药，人们亦应避免邪恶。
124. 若手无创口则可以手持毒，因毒不入侵无创口之人；不造恶者是不会有罪恶的。
125. 若人冒犯了不应受到冒犯、清净无染者（即阿罗汉），该罪恶返归于愚人，如逆风扬尘。
126. 有些人投生母胎，邪恶者堕入地狱，正直之人上生天界，无烦恼者入般涅槃。  
（注：在此投生于母胎是指投生作人。无烦恼者即是阿罗汉。）
127. 无论是在虚空中、海洋里，山洞内或世上任何地方，都无处可令人逃脱恶业的果报。
128. 无论是在虚空中、海洋里、山洞内或世上任何地方，都无处可令人逃脱死亡。

## 第十：惩罚品

129. 一切众生都害怕刑罚，都害怕死亡。推己及人，人们不应杀害他人，或唆使他人杀害生命。
130. 一切众生都害怕刑罚，都爱惜自己的生命。  
推己及人，人们不应杀害他人，或唆使他人杀害生命。
131. 伤害他人以求己乐者，来世不得安乐。
132. 不伤害他人以求己乐者，来世得享安乐。

133. 莫向任何人粗言恶语，受辱骂者将会反击。愤怒之语的确是苦因，换来的只是痛击。
134. 若你能保持沉默平静，向一只破裂之鼓不再声响，你肯定会证悟涅槃，不再存有愤怒。
135. 如同牧牛者以棍棒驱赶牛群至牧场，老与死亦在驱逐着众生的寿命。
136. 愚人造恶时不知其恶，然而他却因自己的恶业而受苦，如同被火焚烧的人。
137. 若人以棍棒伤害无害、不当受到伤害的人，他会很快就遭受到以下十种恶果之一：
- 138-140. 他会受到剧痛，或不幸，或身体伤残，或重病，或发疯，或因国王发怒而遭殃，或被诬陷，或失去亲人，或财产破毁，或家被火烧毁。该愚人死后将会堕入地狱。
141. 不是裸行，不是结，不是以泥涂身，不是睡在露天之下，不是以灰尘涂身，也不是蹲着勤修能够清净还未破除疑惑的人。
142. 虽有庄严其身，若他是平静的、脱离了烦恼、制伏了诸根、拥有道智、完全清净及舍弃了对一切众生的嗔恨，那么，他的确是婆罗门，是沙门，是比丘。  
(注：在此，婆罗门、沙门与比丘都是指阿罗汉。)
143. 在这世上，由于羞于为恶而自制者是稀有的，他保持警觉及不造令人指责之事，如良马不会作出受到鞭打的导因。
144. 如良马受到鞭策，人们应精进及对生死轮回感到悚惧。  
以信、戒、精进、定、抉择法、具足明行与正念来解脱这无量之苦。  
(注：dhammavinicchayena “抉择法”是指 karaṅkāraṅā jananaṅm “辨明诸法之因与非因”。)
145. 治水者疏导水，矢师矫正箭，木匠修饰木，善行者制伏自己。

### 第十一：老品

146. (世间) 常在烧，为何还有欢笑？为何还有喜悦？当被黑暗覆蔽时，为何不寻求明灯？
147. 看这被装饰的身体，它是一堆的疮痍，由(骨头)所支持，多病与拥有许多(欲)念。此身的确不坚固及不能常存。
148. 这身体随着年纪衰老，它是一窠的疾病，易坏的。  
当这恶臭的污秽体分解时，生命真的结束于死亡。
149. 这些灰白的骨头就像在秋天里被丢弃的葫芦一般，见到它们又有什么可喜的呢？
150. 此城(身)以骨建成，再以血肉包装；内里藏着老、死、我慢与贬抑。
151. 装饰得华丽的皇家马车亦终须损坏，人体也是一样会变得衰老，

然而善人之法不会老化。众善人如此互相说示。

(注：善人之法是指九出世间法，即：四道、四果与涅槃。)

152. 这少闻之人如牡牛般长大，只增长肌肉，不增长智慧。

153. 多世以来我在娑婆世界里漂流，找却找不到造屋者。生而复生的确真苦。

154. 噢，造屋者，我看到你了。你将无法再造屋。你的柱子都断了，你的栋梁都毁了。  
我的心已证得无为，已灭尽渴爱。

(注：屋子是身体；造屋者是渴爱。无为即是涅槃；灭尽渴爱即已证得阿罗汉果。)

155. 他们少壮时不修梵行，也不赚取财富；他们沮丧地浪费了生命，如同在无鱼的干池里的老鹭。

156. 他们少壮时不修梵行，也不赚取财富；如已损坏的弓般无助地躺着，悲叹着种种的过去。

## 第十二：自品

157. 若人懂得爱惜自身，他应当好好地保护自己。在（生命）三个阶段的任何阶段里，智者应保持（对邪恶）的警觉。

158. 人们应自己先修好善法，然后才可教导他人。此等智者不会有烦恼。

159. 自己所作的应如自己所教的；只有在完全制伏自己后才可制伏他人。制伏自己的确是很困难的。

160. 自己的确是自己的依归，他人怎能作为自己的依归？制伏自己之后，人们获得了难得的归依处（阿罗汉果）。

161. 自己所造之恶，由自己所生，由自己造成，它摧毁了愚人，如同金刚粉碎了宝石。

162. 如同蔓藤缠住娑罗树，无德者为自身所作的，正是其敌所愿的。

163. 要做对自己有害的恶事是很容易的，真正最难做的是对自己有益的善事。

164. 持有邪见的愚人诽谤阿罗汉、圣者、住于正法者的教法，实是自我毁灭；如迦达迦树生果实，实是为自己带来灭亡。

165. 只有自己才能造恶，自己才能污染自己；只有自己才能不造恶，自己才能清净自己。  
净与不净只看自己，无人能够清净他人。

166. 无论利益他人的事有多重大，也莫忽视了自身的利益；清楚地知道了自身的利益，他应当尽全力获取它。

(注：attadattha`m “自身的利益”是指道、果与涅槃。)

### 第十三：世间品

167. 莫作卑劣事，莫怠惰过活，莫执持邪见，莫延长世界。

（注：在此世界是指生死轮回。）

168. 莫懒于执行（托钵的）责任，应细心地奉行此善行。实践此善行的人，今生来世皆安乐。

169. 应细心地奉行（托钵的）责任，莫跟随恶行（即不托钵）。  
实践此善行的人，今生来世皆安乐。

170. 若人能有如看待水泡，或看待海市蜃楼般，来看待这世界（即五蕴），  
那么，死亡之王就看不到他了。

171. 来吧，看看这世界（即五蕴）。它像华丽的皇家马车；  
愚人沉湎其中，但智者毫不执著于它。

172. 以前放逸，后来精进的人，如无云的明月，照亮这世间。

173. 以善扑灭了旧恶之人，如无云的明月，照亮这世间。

（注：“以善”的善是指阿罗汉道智。）

174. 这世界是黑暗的，在此中能（以观智）洞察之人很少。  
就像只有少数的鸟能逃脱罗网，只有少数几人能去到天界（与涅槃）。

175. 天鹅在天空中飞翔，有神通者在虚空中飞行；  
智者在战胜魔王与魔军之后，脱离了这世间（即证得涅槃）。

176. 违犯一种法，说妄语及漠视来世者，是无恶不可为的。

（注：一种法是指真实。）

177. 诚然，吝啬的人不会上生天界，愚人不会赞叹布施；  
然而智者随喜布施，因此来世获得安乐。

178. 成为统治这大地唯一的大王，或上生天界，或统治全宇宙，都远远比不上证悟须陀洹果。



## 第十四：佛陀品

179. 佛陀的胜利是圆满的，再无世间的烦恼可生起。

智慧无边的佛陀是超越道的，你能以何道引诱他？

180. 再也没有罗网般的渴爱可带佛陀去任何地方（轮回）。

智慧无边的佛陀是超越道的，你能以何道引诱他？

（注：智慧无边是指 *sabbaññuta-ñāṇa* “一切知智”。在此的“超越道”是指佛陀已解脱了轮回的因缘，即：爱、取等。）

181. 智者投入禅修中，乐于出离之寂静（即涅槃）。持有正念正觉者，甚至天神也敬爱。

182. 甚难获得此人身，有死生命真难过，欲听正法真是难，甚难会有佛出世。

183. 不造一切恶，实行一切善，及清净自心，是诸佛所教。

184. 诸佛说：“忍辱是最好的德行，涅槃至上。”出家人不会伤害他人，伤人者不是沙门。

185. 莫辱骂、莫伤害、依照戒律自制（1）、

饮食知节量、安住于静处、勤修增上心（2），这是诸佛的教诫。

（注：（1）原文是 *pātimokkhe ca saṃvaro*，意即“依照别解脱律仪自制”。

（2）增上心（*adhicitta*）即是禅定。

186-187. 即使天降金币雨，欲念也不会满足。欲乐只有小小的甜头，却有很大的苦果。

如此的明了，即使对天上的快乐，智者也不觉其乐；佛弟子只乐于断除爱染。

188. 当面对怖畏时，人们寻求种种归依处：高山、森林、公园、树木与寺院。

189. 但这些都不是平安的归依处，不是最上的归依处。人们不能依此归依处而解脱一切苦。

190-191. 归依佛法僧者，以道智得见四圣谛，即苦、苦的起因、苦的止息与导向灭苦的八圣道。

192. 诚然，这是平安的归依处，是最上的归依处。依此归依处，人们得以解脱一切苦。

193. 最圣洁者是稀有的，他不会随处出生。无论这智者生于何处，其家皆得安乐。

（注：最圣洁者是指佛陀。）

194. 诸佛的出世令人喜悦，正法的宣说令人喜悦，僧伽的和合令人喜悦，和合者之行令人喜悦。

195. 他顶礼值得顶礼的人，即已克服障碍与脱离忧悲的佛陀或佛弟子。

196. 此人向寂静无畏者顶礼所获得的功德，是无人能够计量的。

## 第十五：乐品

197. 我们的确很安乐地活着。在众怨恨之中，我们无怨无恨；在众怨恨者中，我们住于无怨无恨。
198. 我们的确很安乐地活着。在众病之中，我们无病患；在众病患者中，我们住于无病。
199. 我们的确很安乐地活着。在众贪欲之中，我们无贪无欲；在众贪欲者之中，我们住于无贪无欲。  
(注：āturesu, ātura “病”是指道德之病。)
200. 我们的确很安乐地活着，无忧无虑地活着。如同光音天的梵天神般，我们以喜悦为食。  
(注：natthi kiñcana`m “无忧无虑”是指无贪、无嗔及无痴。)
201. 胜利者招来仇敌，战败者活在苦恼里；舍弃胜败的寂静者，得以安乐地过活。  
(注：upasanto “寂静者”是指已断除烦恼的人。)
202. 无火可比贪欲，无恶可比嗔恨，无苦可比五蕴，无乐可比寂静。  
(注：寂静即是涅槃。)
203. 饥饿是最大的疾病，诸行则是最苦。智者如实知见它们后，得证至乐的涅槃。  
(注：sa`n khāra “诸行”是指五蕴。)
204. 健康是最大的利益，知足是最大的财富，可信任的朋友是最亲的亲人，涅槃是至上的寂乐。
205. 得尝独处与寂静之味后，饮法悦者得以无畏无恶。(注：寂静即是涅槃。)
206. 得见圣者是很好的，与他们相处常安乐；不见愚人亦是常安乐。
207. 与愚人同行者必会长期苦恼。与愚人相处常是苦，如与仇敌共生共活；  
与智者相处常是乐，如与亲人共生共活。
208. 因此，人们应跟随智者、慧者、多闻者、持恒者及尽责的圣者；  
跟随这样的善智者，如同月亮顺着星道而行。

## 第十六：喜爱品

209. 做了不该做的，该做的却不做；放弃修行而执取欲乐的人，将妒嫉精进者的成就。
210. 莫与亲爱者相处，莫与厌恶者相处；不见亲爱者是苦，见厌恶者也是苦。
211. 因此人们不应执著任何喜爱。与所爱者分离是苦；无爱无恨者无束缚。
212. 由喜爱引生忧愁，由喜爱引生恐惧。脱离喜爱者无忧，于他又有何可惧？

213. 由亲爱引生忧愁，由亲爱引生恐惧。脱离亲爱者无忧，于他又有何可惧？
214. 由欲乐引生忧愁，由欲乐引生恐惧。脱离欲乐者无忧，于他又有何可惧？
215. 由渴爱引生忧愁，由渴爱引生恐惧。脱离渴爱者无忧，于他又有何可惧？
216. 由渴爱引生忧愁，由渴爱引生恐惧。脱离渴爱者无忧，于他又有何可惧？
217. 具足戒行与智见、住于法、了悟真谛及实行自己的任务者，为人人所爱。
218. 欲求到达超言说（即涅槃），其心盈满正虑（三果），及不再执著于欲界的人，是为“上流人”。  
（注：uddha`msoto “上流人”意为向上流去的人，即肯定会生于净居天的阿那含圣者。）
219. 如长久在异乡之人，从远方平安归来时，其亲友及愿他幸福的人，都愉快地欢迎他归来。
220. 同样地，在今生行善者去到来世时，他以前所造的善业会迎接他，如同亲戚迎接亲爱的人归来。

### 第十七：忿怒品

221. 舍弃忿怒、舍弃我慢、克服一切结。苦恼不会降临不执著名色与无烦恼之人。  
（注：sa`myajana`m “结”一共有十个；被四个道智次第地断除。Nāma “名”是心与心所；rūpa “色”是二十八种色法。Akiñcana`m “无烦恼”即是无贪嗔痴。）
222. 若人能如善御马者制止疾行的马车般抑制忿怒，我称此人为真正的御者，余者只是执缰人而已。
223. 以无忿（即慈爱）战胜忿怒者，以善战胜恶人，以布施战胜吝啬的人，以说真实语战胜妄语者。
224. 人们应说真实语、不忿怒、（已物虽少）仍然施与企求者；以此三事他得以上生天界。
225. 圣者不伤害他人，常防护自身行为，去到不死（的涅槃），在其地无忧无愁。
226. 时刻保持醒觉的人，日以续夜地训练自己，他真心地朝向涅槃，总有一天他的烦恼必会止息。
227. 噢，阿都拉，这并不是新的，自古以来即是如此。人们指责沉默的人，指责多话的人，也指责少语的人。在这世间是无人不受指责的。
228. 在过去、未来与现在，都没有只受指责或只受称赞的人。
229. 智者日复一日地检讨后，他会称赞真正无过失、贤明及智慧与戒行兼备的人。
230. 谁会指责这有如纯金之人？他为天神所称赞，甚至梵天也称赞。
231. 防止身恶行，善制御己身；舍弃身恶行，培育身善行。

232. 防止语恶行，善制御己语；舍弃语恶行，培育语善行。
233. 防止意恶行，善制御己意；舍弃意恶行，培育意善行。
234. 智者制御身，御语亦御意；智者于自制，真能善圆满。

## 第十八：污垢品

235. 如今你就像一片枯叶，死亡使者已在你近旁；你就要开始漫长的旅程了，然而却没有旅费。
236. 你应当为自己建个归依处，快快勤修以成为智者。  
在清除污垢与解脱烦恼之后，你会上生天界的圣地。
237. 你的生命已到了终点，就快要去见死亡之王了，途中又没有休息站，然而你却却没有旅费。
238. 你应当为自己建个归依处，快快勤修以成为智者。  
在清除污垢与解脱烦恼之后，你将不会再有生与老。  
(注：漫长的旅程是指生死轮回。Dibba`mariyabhūmi`m “天界圣地”即是色界天的净居天，只有阿那含圣者才能投生其地。)
239. 智者渐次地、一点点地、刹那至刹那地清除自己的污垢，如同金匠清除银或金的杂质。
240. 如铁锈自铁而生，生锈后反蚀其铁；同样地，造恶者的恶业导致他投生恶道。
241. 不背诵是学习的污垢，不维修是屋子的污垢，懈怠是美貌的污垢，无正念是守护者的污垢。
242. 邪淫是妇女的污垢，吝啬是施者的污垢；恶法的确是今生与来世的污垢。
243. 比这些更糟的污垢是无明，它是最大的污垢。诸比丘，当舍弃这污垢，以成为无垢之人。
244. 无耻与勇若乌鸦者的生活是容易的，他两舌、虚伪、傲慢与腐败。
245. 知耻与常求清净者的生活是艰难的，他无著、谦虚、有礼、清净活命及有智见。
- 246-247. 在今世杀生、说妄语、盗取不与之物、犯邪淫及沉湎于饮酒的人，连自己今生的根也都给掘毁了。
248. 你应当知道：“不自制即为恶。”莫让贪与非法带给自己长久的痛苦。
249. 人们依照信心与喜好而行布施。若人对他人所受的饮食心怀不满，其心昼夜皆不得安宁。
250. 若人能断除、根除与消灭此不满，其心昼夜皆得安宁。

251. 无（任何）火可相等于贪欲（之火），无（任何）执著可相等于嗔（的执著），无（任何）罗网可相等于痴（的罗网），无（任何）河流可相等于渴爱（之流）。

252. 要见到他人的过失是很容易的，但要看到自己的过失却很难。

他如同播掉谷糠般宣扬他人的过失，却如同遮蔽自己的狡猾捕鸟者\*般隐藏自己的过失。

（\*：原文是 sa?ho “赌徒”，注疏解释它为捕鸟者。）

253. 常挑他人的过失及贬抑他人者，其烦恼增长。灭烦恼离他真是遥远。

254. 虚空中没有行道，正法之外无圣沙门。凡夫乐于延长轮回的束缚，诸佛皆已解脱这些束缚。

255. 虚空中没有行道，正法之外无圣沙门。没有任何有为法是永恒的，诸佛皆不受动摇。

（注：有为法是由因缘和合而生之法，即一切名色法。）

### 第十九：住于法品

256. 对事武断者不公正；智者应辨别对错两者之后才下判断。

257. 智者不会误导他人，而是如法与平等的护法者，他被称为“住于法之人”。

258. 人不会只是因为讲得多即成为智者；只有平安无怨无畏之人是智者。

259. 人不会只是因为讲得多即成为精通法者；

听闻虽少，却能知见法、对法不失念者，是真正的精通法者。

260. 他不会只是因为白了头发即是长老(1)，仅只是年岁大的人名为“白活到老”。

261. 只有已体证四圣谛与法(2)、无害与有戒行、自制与解脱烦恼(3)的人才是真正的长老。

（注：(1)长老是至少有十个戒腊的比丘。(2)法是指四道、四果与涅槃九种出世间法。(3)以四道智解脱烦恼。）

264. 若人无戒行又说妄语，仅只剃掉头发并不会成为沙门。充满贪欲之人怎么会是沙门？

265. 已彻底熄灭一切大小恶的人才是沙门，因为他已克服一切恶。

266. 他不会只是因为去托钵即成为比丘。他不是比丘，因为他奉行不如法的信仰。

267. 在这世间上，已舍弃善恶两者、修持梵行、及明了五蕴的人才是真正的比丘。

268-269. 愚人不会只是因为保持沉默而成为圣者。

智者如持秤般舍恶而取最上，因此他才是圣者。明了两种世间者也因此是圣者。

（注：在此 vara`m “最上”是指戒定慧。Ubho loke “两种世间”是指内外五蕴。内五蕴是指自己的五蕴；外五蕴是其他众生的诸蕴与非有情的色蕴。修观禅时必须能够照见内、外、过去、未来、

现在等五蕴、及它们的诸因的无常、苦、无我三相。)

270. 伤害生命者不是圣人；不会伤害一切生命者才是圣人。

271-272. 比丘不应只是因为戒行、或多闻、或有禅定、或独处、或自知“我得享凡夫享受不到的出离乐”而感到满足，而不灭尽烦恼（即证悟阿罗汉道果）。

（注：nekkhamasukha`m “出离乐”是指阿那含果。）

## 第二十：道品

273. 于诸道之中，八圣道最胜；于诸谛之中，四圣谛最胜；于诸法之中，离欲（即涅槃）最胜；于诸二足（人类）之中，一切知者最胜。

274. 这是唯一的道路，再无其他知见清净之道。实践此道能令魔王迷惑。

275. 实践此道，你将能灭苦。在亲自知见这能拔除烦恼之刺的道路后，我对你们宣说此道。

276. 你必须自己努力，如来只能指示道路。修禅者得以解脱魔王的束缚。

（注：一切知者与如来都是佛陀的名称。）

277. 诸行无常。当以智慧知见这点时，他就会对苦（即五蕴）感到厌倦。这即是朝向清净之道。

278. 诸行是苦。当以智慧知见这点时，他就会对苦（即五蕴）感到厌倦。这即是朝向清净之道。

279. 诸法无我。当以智慧知见这点时，他就会对苦（即五蕴）感到厌倦。这即是朝向清净之道。

（注：在此，智慧是指观智。诸行是指一切有为法。诸法则包括一切有为法、概念法与无为法，即涅槃。于此，不能说“诸法无常”或“诸法是苦”，因为概念法与无为法都不是“无常”，也不是“苦”的。）

280. 懒人当勤时不努力，虽年轻力壮却怠惰，意志薄弱及心散乱，无法以慧体证道智。

281. 慎言、摄心、亦不以身造恶。且让他清净此三业，及赢获智者觉悟之道。

282. 智慧生于禅修之中，无禅修智慧即退失；知晓此二得失之道，且实践以令慧增长。

283. 诸比丘，且砍掉（欲）林而非真树；怖畏自欲林而生。砍掉欲林与欲丛，以达到无（欲）林。

284. 只要男子对女子的情欲还有些少未断除，他的心即还是受到束缚，如同小牛离不开母牛。

285. 且断除自己的贪，如以手拔掉秋莲。善逝已说示涅槃，且培育寂静之道。

（注：善逝也是佛陀的名称。）

286. 愚人心想：“雨季时我住在这里，冬天和夏天我也住在这里。”却觉察不到（就快要死的）危险。

287. 宠爱孩子与家畜者，其心执著于欲乐。他被死神捉走，如洪水冲掉沉睡中之村。

288. 儿子、父母或亲戚都不能保护被死神捕捉之人。的确无亲族能给予保护。

289. 明了这一点，持受戒律的智者应迅速地清除趣向涅槃之道的阻碍。

## 第廿一：杂品

290. 若舍弃小乐会获得大乐，预见大乐的智者应当舍弃小乐。

291. 为求自己的快乐，而令他人痛苦者，他受到怨恨束缚，而无法解脱怨恨。

292. 若人该做的事不做，却做了不该做的事，又骄傲与自我放纵，他的烦恼即会增长。

293. 若人常勤修身至念，不做不该做的事，又常做该做的事，及具有正念与明觉，其烦恼将会止息。  
(注：该做的事是指勤修戒定慧。)

294. 在杀掉母亲（即渴爱）、父亲（即我慢）与两位刹帝利王（即常见与断见）、及摧毁了国家（即六根与六所缘）和她的众臣（即执取）之后，婆罗门（即阿罗汉）得以解脱苦。

295. 在杀掉母亲、父亲与两位婆罗门王、及消灭了有疑如虎的五盖之后，婆罗门（即阿罗汉）得以解脱苦。

296. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆常念佛（的功德）。

297. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆常念法（的功德）。

298. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆常念僧（的功德）。

299. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆常念身（不净）。

300. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆乐于悲（即无害）。

301. 乔达摩的弟子们心常醒觉，不论昼夜皆乐于培育（对一切众生的慈爱）。

302. 成为比丘是很难得的；过后又乐于比丘的修行更是难得。  
艰难的俗家生活是痛苦的；与性格不同之人相处是痛苦的。  
生死轮回中的旅人不断遭受痛苦，因此别作生死轮回的旅人，别作不断受苦的人。

303. 他信戒具足，有声誉财富，无论去何处，皆备受尊敬。

304. 善人有如喜马拉雅山，虽在远处亦明显可见；恶人有如在黑夜里放射的箭，虽在近处亦看不到。

305. 他独坐、独处、独行地勤修、独自克服自己、乐于住在林中。

## 第廿二：地狱品

306. 说妄语者堕入地狱；造恶后说“我没有做”的人也堕入地狱。他们两者都是造恶者，死后来世同样在（地狱）里受苦。
307. 许多身穿袈裟覆盖及颈的人，性格恶劣而不自制。由于自己的恶业，这些造恶者死后堕入地狱。
308. 对于无戒行与不自制的人，吞下烧得火红的铁球也好过食用人们供养的食物。
309. 放纵自己而与他人之妻通奸者会遭受四种不幸，即：有恶业、睡不安眠、受到谴责与在地狱里受苦。
310. 这是有恶业又会堕入地狱的。受惊吓的男女之享受是短暂的，而且国王又会给予重罚。因此男人不应与他人之妻通奸。
311. 如同不握好古沙草就会割伤手，胡乱的出家生活拖该比丘入地狱。
312. 散漫的行为、腐败的修行、可疑的梵行，皆无大果报。
313. 有该做的即应当好好地做、稳健与精进地做，因为散漫的比丘生活会散播更多（烦恼）的尘埃。
314. 最好别造恶业；恶业过后会折磨造恶者。最好是行善业；行善后不会苦恼。
315. 比如边界之城内外都需要防护，你也应如此防护自己。莫错失这大好机会，错失这机会的人去到地狱时就会悲痛。
316. 对不应羞耻的感到羞耻、对应羞耻的不感到羞耻、及持有邪见的人，将会堕入恶趣。
317. 对无险的视为危险、对危险的视为无险、及持有邪见的人，将会堕入恶趣。
318. 把无恶的想成有恶，对恶的又不见其恶，及持有邪见的人，将会堕入恶趣。
319. 知道恶的是恶、知道善的是善、及持有正见的人，将会投生至善趣。

## 第廿三：象品

320. 如同在战场上的象忍受箭射，我亦应忍受（他人的）毁谤。诚然，多数人是无戒行的。
321. 只有已受驯服的（马和象）才可被带往人群；国王只骑已受驯服的（马和象）。在众人之中的最上者是已制伏自己及能忍受毁谤的人。



322. 已受驯服的骡、骏马与大象是优良的；然而能以（道智）制伏自己者更为优良。
323. 以任何车乘皆不能去到未到过之地；只有完全制御自己的人才能到达其地。  
（注：未到过之地是指涅槃。）
324. 那名为护财的象发怒时是难以制伏的，被捕后它绝食，只想着要回去象林（照顾母亲）。
325. 愚人怠惰、贪吃又如饱食的猪般懒睡。这愚人必须不断地轮回。
326. 在过去，此心随着自己的喜好四处飘荡。  
现在，我将善御己心，如象师持钩（？左金右句）制伏发狂的象。
327. 当乐于精进、防护己心。如受困的象脱出泥沼般，你亦应使自己脱离烦恼的泥沼。
328. 若人能找到有德及有智慧的圣者为伴，他应欢喜及有正念地与其人共同生活，而克服一切危难。
329. 若人不能找到有德及有智慧的圣者为伴，他就应该独自生活，  
如舍弃所征服的国土之王，又如玛当伽象在森林里独行。
330. 宁可独自生活，亦绝不与愚人为友。所以人们应当独自过活、不造恶，  
如玛当伽象般在森林里自由自在地独行。
331. 在需要时有朋友是乐，对所拥有的感到满足是乐，临命终时有善业是乐，脱离一切苦是乐。
332. 在这世上，事奉母亲是乐，事奉父亲也是乐。在这世上，事奉沙门是乐，事奉婆罗门也是乐。
333. 能够持戒到老是乐，有不动摇的信心是乐，获得智慧是乐，不造恶是乐。  
（注：在此婆罗门是指佛陀、辟支佛与阿罗汉。）

#### 第廿四：渴爱品

334. 沉于怠惰之人的渴爱有如蔓藤般滋长。他有如林里贪吃果子的猴子，从这一世跳到那一世。
335. 在这世上，对于为卑劣的渴爱所控制的人，他的痛苦就会增长，有如受到好好浇水的野草般增长。
336. 在这世上，对于能克服这难以克服的卑劣渴爱之人，他的痛苦则会消失，就有如水珠从荷叶上掉落一般。
337. 如是我当向你们这些在此集会的人宣说此善法：“有如在掘一枝良好的树根一样，把渴爱连根拔起。别让魔王不断地折磨你，有如洪水不断冲击芦苇般折磨你。”
338. 被砍倒的树，若其根未受损而深固，它即会重生。同样地，若潜伏的渴爱未被根除，此苦（生

老死)即会不断地生起。

339. 那持有邪见及具有奔向欲境的三十六道强(爱)流之人,为欲思惟冲走。

340. 渴爱之流奔向一切感官目标;渴爱之藤自(六门)而生,及缠住(六尘)。看到渴爱之藤在滋长,你应以道智砍断其根。

341. 在众生之中,流着的是受到渴爱滋润的快乐。那些执著与追求欲乐的众生,必须遭受生与老。

342. 渴爱所困的人惊慌得有如落网的野兔。他被束缚紧紧地绑住,必须长期受苦(生死轮回)。

343. 渴爱所困的人惊慌得有如落网的野兔。因此,想令自己获得解脱者应灭除渴爱。

344. 在舍弃欲林(即俗家生活)之后,他去到修行林(即比丘生活)。

但当离开欲林之后,他却又赶着回去那欲林。看吧,这已获得自由者又赶着重投束缚。

345-346. 智者不会说由铁、木与麻绳所造的束缚是坚牢的;他们只说对珠宝、妻子与儿女的渴爱执著的束缚才是坚牢的。它们把人拖到(恶道)去;虽然看似柔软却难以解除。智者断除此渴爱之束缚,坚决地舍弃欲乐与出家去。

347. 执著渴爱的人随着自己所造的欲流而去,如蜘蛛投向自己所结的网。

智者断除渴爱之束缚,舍离一切苦而遨游。

348. 舍弃过去、未来与现在。在到达最后一生之后,心已解脱一切,你将不会再有生与老。

349. 对于受到欲念扰乱的人,他的渴爱很强,不断把事物看成美好,其渴爱也不断地增长。诚然,他弄到自己的束缚更为坚牢。

350. 乐于平息(欲)念及时刻保持正念的人,观照(身等)不净,肯定能够脱离渴爱。

此人将会断除魔王的束缚。

351. 已证得阿罗汉果的人是无畏、无贪与无烦恼的。他已断除了生命之刺(例如渴爱)。这是他的最后一生。

352. 无贪欲、无执著、通达圣典的词义语法与次第的人是为“此生是最后一生的大智者、大丈夫”。

353. 我已征服了一切、了知一切、不执著一切、舍弃一切。在灭除了贪欲之后(即证得阿罗汉果),我脱离了诸烦恼。自证四圣谛之后,我应称谁为师?

354. 在一切施之中,法施最殊胜;在一切味之中,法味最殊胜;在一切悦之中,法悦最殊胜;灭除渴爱战胜了一切苦(生死轮回)。

355. 财富毁灭了愚人,但毁不了寻求彼岸之人。愚人以对财富的贪欲毁灭了自己,如害他人般害了自己。

356. 杂草损坏了田地;贪欲害惨了众生。因此施与离贪者,必将获得大果报。

357. 杂草损坏了田地；嗔恨害惨了众生。因此施与离嗔者，必将获得大果报。

358. 杂草损坏了田地；愚痴害惨了众生。因此施与离痴者，必将获得大果报。

359. 杂草损坏了田地；欲望害惨了众生。因此施与离欲者，必将获得大果报。

（注：大果报即是大福报。）

## 第廿五：比丘品

360. 律仪眼是好的，律仪耳是好的，律仪鼻是好的，律仪舌是好的，

361. 律仪身是好的，律仪语是好的，律仪意是好的，律仪诸根是好的，  
律仪诸根的比丘得以解脱一切苦。

362. 制御己手、制御己足、制御己语、能够完全自我控制、乐于修观与平静、独处与知足的人是  
比丘。

363. 比丘制御自己的言语，以平静的心善巧地说话，能解说法的涵义。这比丘的话是柔和甜美的。

364. 住于法、乐于法、禅修法、忆念法的比丘不会脱离正法。

（注：在此法是指 saddhammā “正法”，即三十七菩提分及九出世间法。）

365. 不应轻视自己所得的，也莫妒嫉他人所得的。妒嫉他人的比丘不会获得定力。

366. 若比丘所得虽少，却不轻视自己所得的，诸天肯定会称赞这生活清净与不怠惰的人。

367. 不视名色为“我和我的”，及不为名色的坏灭感到忧悲者是真正的比丘。

368. 住于慈爱及勤修正法的比丘将会证悟寂静、无为与安乐的涅槃。

369. 诸比丘，汲掉这船（身）的水（邪念）。汲掉水后，船就能迅速地行驶。  
在断除贪欲与嗔恨后，你将会证悟涅槃。

370. 断除五个（低层次的结）[1]、舍弃五个（高层次的结）[2]、及培育五个（五根）[3]。已脱离  
五种执著[4]的比丘被称为“已渡过瀑流者”。

（注：[1]：五个低层次的结：sakkāyadi??hi “身见”、vicikicchā “疑”、sīlabbataparāmāsa “戒禁取  
见”、kāmarāga “欲欲”与 byāpāda “嗔恨”。

[2]：五个高层次的结：rūparāga “色欲”、arūparāga “无色欲”、māna “慢”、uddhacca “掉举”及 avijj  
ā “无明”。

[3]：五根是信、精进、念、定与慧。[4]：五种执著是贪、嗔、痴、慢与邪见。）

371. 修禅吧，比丘。莫放逸、莫让心沉迷于欲乐。

莫失念与吞（热）铁丸；当你被狱火焚烧时，莫哀号“这真是苦”。

372. 无慧者无定，无定者亦无慧。具足定慧两者的人，真的已近涅槃。

373. 比丘去到僻静处（修禅），他的心是平静的，能清晰地知见正法，体验到凡夫所无之乐。

374. 每当观照五蕴的生灭时，他获得喜乐。对于智者来说，这即是朝向涅槃之道。

375-376. 对于有智慧的比丘，开始修行时应：

防护感官、知足、遵守别解脱律仪\*、亲近精进与生活清静的善友、友善及行为端正。然后，在（时常）充满喜悦之下，他将灭尽苦恼（生死轮回）。

（注：别解脱是比丘的根本戒。）

377. 诸比丘，如娃斯迦树令其枯萎的花脱落一般，你们亦应舍弃贪欲与嗔恨。

378. 身语意皆平静、善于得定、及已舍弃世俗快乐的比丘是为“寂静者”。

379. 比丘，你应训诫自己、检讨自己、防护自己及保持正念，如此你将生活安乐。

380. 自己的确是自己的依归，（他人怎能成为自己的依归？）

自己的确是自己的依靠。因此，你应如马商看护良马般地看护自己。

381. 常充满喜悦与勤修正法的比丘将证悟寂静、无为与安乐的涅槃。

382. 比丘虽然年轻，若勤修正法，亦会照耀这世间，如无云之月。

## 第廿六：婆罗门品

383. 婆罗门\*，精进地断除渴爱之流，及舍弃欲欲。婆罗门，知见有为法的止息，以成为证悟无为涅槃的阿罗汉。

（注：在这一章里的婆罗门多数是指阿罗汉。）

384. 当婆罗门善立了二法（即止禅与观禅），智者（婆罗门）得以灭除一切束缚。

385. 无此岸、无彼岸\*、无怖畏及无烦恼者，我称此人为婆罗门。

（注：在此，此岸是内六处，彼岸是外六处。）

386. 独处修习禅定、无污垢、应作的皆办、无漏及已到达最高境界（阿罗汉果）者，我称此人为婆罗门。

387. 太阳日间照耀；月亮夜间明照；刹帝利以甲冑辉耀；婆罗门以禅定生辉；佛陀的光辉则昼夜不断地普照。

388. 由于舍弃了邪恶，他被称为婆罗门；由于行为清净，他被称为婆罗门；

在灭除污垢之后，他被称为出家人。

389. 莫攻击婆罗门，婆罗门不应对攻击者发怒；攻击婆罗门是可耻的，对攻击者发怒却更为可耻。

390. (无怨恨心)的婆罗门利益非小。当心不再执著喜乐，及已断除害人之心时，其苦恼才会止息。

391. 不造身语意恶业、及防护这三处者，我称此人为婆罗门。

392. 不论向谁听闻正等正觉者的教法，听者皆应礼敬说法者，如婆罗门礼敬圣火。

393. 并非由于发结、或种族、或阶级而令人成为婆罗门。只有证悟谛与法的人才是清淨的，才是婆罗门。

(注：谛是四圣谛；法是九出世间法。)

394. 愚痴的人，你戴发结有何用？你穿皮衣有何用？你只是外表清淨而已，内里却满是整片欲林。

395. 身穿粪扫衣、清瘦筋脉显露、及独居林中的修禅者，我称此人为婆罗门。

396. 我不会只是因为他从婆罗门族的母胎中出生即称他为婆罗门。若还未脱离烦恼，他只算是个低下的婆罗门。只有对无污垢与无执著的人，我才称他为婆罗门。

397. 他已断除一切束缚、无畏、无执著及已脱离诸烦恼，我称此人为婆罗门。

398. 他已断除(嗔恨之)缰、(贪欲之)皮带、(邪见之)绳、(愚痴之)锁、及已觉知真谛，我称此人为婆罗门。

399. 他能忍受辱骂、殴打与困缚而无嗔、忍辱之力有如整支军队的力量，我称此人为婆罗门。

400. 他无嗔有德、有戒行与离贪、制御诸根、此身为最后一身，我称此人为婆罗门。

401. 如水不黏荷花叶，或如在针端上的芥子，他不执著于欲乐，我称此人为婆罗门。

402. 他在此生得证灭苦(涅槃)、已放下(五蕴)这负担、及已解脱诸烦恼，我称此人为婆罗门。

403. 他有甚深的智慧、能分辨道与非道、已证得最高境界(即阿罗汉果)，我称此人为婆罗门。

404. 他不与在家人交往，也不与出家人相混，离贪少欲，我称此人为婆罗门。

405. 他已舍弃对一切强弱众生动用武力，自己不杀生，也不叫人杀生，我称此人为婆罗门。

406. 他对敌人亦不怨恨，对暴力者保持平和，无著于一切执著物，我称此人为婆罗门。

407. 如在针端上的芥子，他的贪、嗔、我慢与虚伪皆已脱落，我称此人为婆罗门。

408. 他言语柔和，说有益的实话，不以言语触怒任何人，我称此人为婆罗门。

409. 在这世上，无论东西是长或短，是大或小，是好或坏，他亦绝不会不与而取，我称此人为婆罗门。
410. 他不欲求今生或来世，已解脱贪欲与烦恼，我称此人为婆罗门。
411. 他没有贪欲，已觉悟四圣谛而断疑，已证悟不死的涅槃，我称此人为婆罗门。
412. 在这世上，他已超越了善恶两者，无忧无贪而清净，我称此人为婆罗门。
413. 如无云之月，他清净、澄洁与安详，完全灭尽了对生存之欲，我称此人为婆罗门。
414. 他已超越了危险的（贪欲）泥沼、艰难的（烦恼）路、生命之洋（生死轮回）、愚痴的黑暗及四道瀑流，而到达彼岸（涅槃），修习禅定，无贪无疑无著及心寂静，我称此人为婆罗门。
415. 在这世上，他已舍弃了欲乐，离家而成为比丘，已断除了欲欲与生存（即：有），我称此人为婆罗门。
416. 在这世上，他已舍弃了贪欲，离家而成为比丘，已断除了欲欲与生存（即：有），我称此人为婆罗门。
417. 他已舍弃了对人生（欲乐）的执著，已经克服了对天界（欲乐）的执著，及完全脱离了一切执著，我称此人为婆罗门。
418. 他已舍弃了享受欲乐，以及舍弃了不乐于独处，证得平静及无烦恼，已征服世界（即五蕴）及勤勇，我称此人为婆罗门。
419. 他遍知一切众生的死与生、不执著、善逝及觉证四圣谛，我称此人为婆罗门。
420. 诸天、乾达婆或人都不知他（死后）的去处。他已灭尽了烦恼，是阿罗汉，我称此人为婆罗门。
421. 他不执著于过去、未来与现在的五蕴，已解脱烦恼与执著，我称此人为婆罗门。
422. 他如牛王般无畏、圣洁、勇猛，是增上戒定慧的寻求者，是战胜（三魔王）的胜利者，无欲无烦恼、觉证四圣谛，我称此人为婆罗门。  
（注：三个魔王是 kilesamāra “烦恼魔”、mara?amāra “死魔”、与 devaputtamāra “天子魔”。）
423. 他能知过去世，能看到天界与恶道，已到了最后一生，通过道智成为阿罗汉，已圆满地成就了一切，我称此人为婆罗门。

《法句经》至此完毕。

**Buddha sasanam ciram titthatu**

愿佛法长住于世

NamoTassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者