

法 句 经

蔡志忠佛经漫画



目 录

法句 4

法句经 7

本来我是这样说的…… 10

无明 12

【若以染污意则苦随彼】…… 17

【若以清净意则乐随彼】…… 19

【怀念怨不息】…… 21

【舍念怨自平】…… 23

【以忍止怨】…… 25

【我且无有我】…… 27

【愚者自知愚】…… 29

【十一种火】…… 31

【无执著如瞋恚】…… 33

【如瀑流睡村】…… 35

【用心若镜不将不迎】…… 37

【智者不愁于未来】…… 39

【不及思法者十六分之一】…… 41

【星相的迷惘】…… 43

【人要自救】…… 45

【实践是惟一之路】…… 47

【云何一切心】…… 49

【诸行无常】…… 51

痛苦 52

【寻求造屋者】…… 57

【心若不安定】…… 59

【仇敌害仇敌】…… 61

【非于虚空及海中】…… 63

【心无所住】…… 65

【涅槃最上乐】…… 67

【淫欲乐少苦多】…… 69

【善哉制一切】…… 71

【无我所有】	75
【爱别离为苦】	77
【待己如敌】	81
【自作自受】	83
【得正法不流转】	85
【远离诸恶】	87
【努力自救】	89
【善待自己】	91
【自皈依】	93
【虽诵一千言】	95
【依教实行】	97
【百岁不如一日励行精进】	99
【如舌尝汤味】	101
【牧数他牛】	103
【色美而无香】	105
【非裸行结发】	107
愉快 110	
【我等实乐生】	115
【若人常正念】	117

【我真安乐】	121
【难度度魔境】	123
【机缘难寻】	125
【寂静最乐】	127
【忍辱最难】	129
【善行者自御】	131
【智者调心，如匠搦箭】	133
【如鱼离水栖】	135
【胜败两俱舍】	137
【人同此心】	139
【一切皆不可执著】	141
修行 142	
【诸恶莫作】	147
【盖屋不密必为雨浸】	149
【如来唯说者】	151
【净心而苦灭】	153
【犹如猛火烧去大小结】	155
【譬如蜂采蜜】	157
【默然为人讲】	159

【心灵的主人】·····

【如象在战阵】·····

【以爱报怨】·····

【是故真实】·····

【恶友比猛兽可怕】·····

【不与愚人作伴侣】·····

【不与愚为友】·····

【如象独行林】·····

【象师调象】·····

智者 182

【觉知之道】·····

【智者自为洲】·····

【犹如坚固岩】·····

【善人离诸欲】·····

【非过思为过】·····

【智者弃小乐】·····

【智者防护心】·····

【不观他人过】·····

【易见他人过】·····

207 205 203 199 195 193 191 189 187 179 177 175 173 171 169 167 165 161

【莫嗜爱欲乐】····· 211

【舍恶取善乃为牟尼】····· 213

彼岸 214

【莫贪着世利】····· 219

【达彼岸者少】····· 221

【自为自依怙】····· 223

【众睡独醒】····· 225

【无逸不死道】····· 227

【正信而具戒】····· 229

【涅槃最上】····· 233

【寂静最乐】····· 235

后记 236

作者简介 239



【法句】



2500 年前

世界各地的人类慢慢开启了人性的自觉，
而由于自觉产生出智慧。

这时世界上各地各个民族都几乎
同时出现了看清宇宙世界本质的智者，
而其中有一位至今都影响深远的人物，
那就是印度的佛陀。

《法句经》这本书摘录了 2500 年前的
这位历史上的佛陀所说的话，
是古代印度佛教的长老们摘录佛陀教法的偈句，
是佛陀所说的真理言语，也是佛陀所指引真理的道迹，
当年法句经的编辑当然是为了作为佛弟子的修行指南，
希望透过短短的经句能让佛弟子们遵照实行。

而今天

漫画法句经的出版，
也希望读者能透过这本书
能对当年这位历史上的佛陀
有更活生生的认识，
并能从他简短的言语之中
获得正确的认知，
乃至遵照着去实行
而获得净化自己的身心，
乃至直达寂静安详
的最后彼岸。



“法句”是法、教法、真理、法则之意，
也是佛陀所印证过之后，用语言经句传给后人遵循而行的道迹。

所以法句有三种含义：

一、真理的章句，真理的言语。

二、佛陀教法的偈句。

三、依佛陀所言说的真理，可以遵循以达涅槃之境的道迹。

法句经的起源约在公元前 350 年，佛弟子们在第二次结集后所摘录成册的。
但由于佛教流传的地区越来越广，而部派的分裂也愈来愈多，
因此法句经的编辑异本也愈来愈多种版本。

目前留在世上通行的法句经有南传、北传两种，
内容大致相同，但也有小部分稍异。

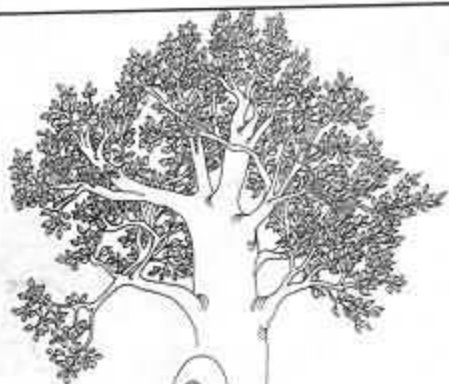
这本书所依据的原典为南传佛教所采用的南传法句经。



【法句经】



经过了七天七夜的沉思，
他终于悟出了人生的
最高真理而成佛了。



大约两千五百年前……
释迦牟尼经过了六年的苦行，
有一天他坐在尼连禅河西边
的一棵菩提树下……



我所领悟的真理既深奥又艰
涩，即使说给别人听，大概也
无人能理解。
还是不要说道，就此进入涅槃
吧。



这时他想：

……

传说……

这时天上诸神的代表
“梵天”出现在
释迦的面前，
劝告他说：

“请看看这池里的莲花，
有的花开在水面清香逸远，
有的却埋于污泥……”



4

“人也像这些莲花一样有千百种，
无论真理多么难懂总会有人了解的，
请你对大家说明你的教义吧！”



5

“梵天”的话深深打动了
释迦牟尼的心……

于是他毅然起身，将此后的
四十五年岁月都献给众生，
为他们说法！



6





本来我是这样说的.....



【无明】



佛陀说：

“一切痛苦都产生于无明，
人由于无明而产生了偏见与
固执，苦也就由此产生了。”



什么是无明呢？

佛陀在杂阿含经里对无明有详尽的描述！

佛陀说：

“什么是无明呢？

不知过去、未来，

不知过去与未来的关系；

不知内、外，

不知内与外的关连；

不知行为、后果，

不知行为与后果的关连；

不知佛、法、僧，

不知终止苦的方法；

不知苦、集、灭、道，

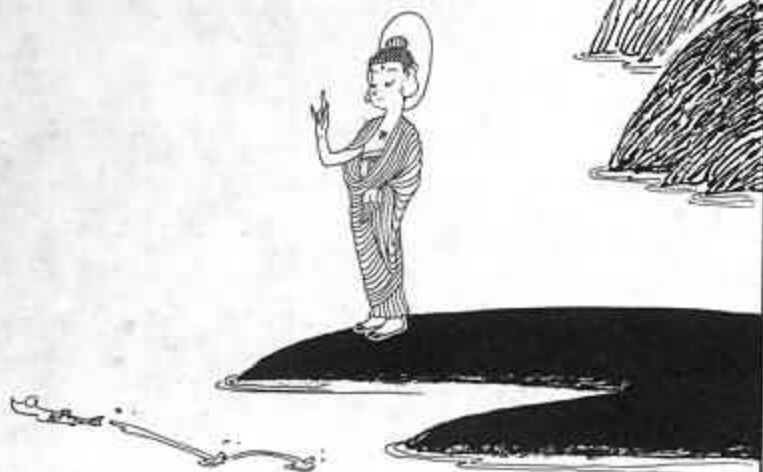
不知止息痛苦的实践；

不知因和因所引起的后续一切……

不知善、恶、有罪、无罪、习常或不平常；

不知好、坏、污、净的分别缘起

全都不知。



对于六种感官所引发的后果没有如实知。
对于每一个发生缘起而引起的自我、痛苦、
渴望、爱欲的原因
不知、不见、或只知其一
不能全部洞然明白，
这些痴暗、无明、大冥，
就叫做无明。”
——杂阿含经



- 一 诸法意先导，意主意造作。若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。
- 二 诸法意先导，意主意造作。若以清净意，或语或行业，是则乐随彼，如影不离形。
- 三 「彼骂我打我，败我劫夺我」，若人怀此念，怨恨不能息。
- 四 「彼骂我打我，败我劫夺我」，若人舍此念，怨恨自平息。
- 五 在于世界中，从非怨止怨，惟以忍止怨；此古（圣常）法。

若以染污意
则苦随彼

我们就是
我们所想
的，我们
是怎样
都是来自
我们的思
想。



我们用我们
的思想来创
造这个世界
……

当我们用不正
确的想法来说
话或行动时……



则烦恼和痛苦
就会跟随着我
们，就好像轮
子跟随着拉车
的牛。

我们所感觉的世界是由我们
的心所创造出来的，当我们
自觉孤独时，……一人独处
时孤独，在人群中也孤独……





六 彼人不了悟：「我等将毁灭」。若彼等如此，则净论自息。

七 唯求住净乐，不摄护诸根，饮食不知量，懈惰不精进，彼实为魔服，如风吹弱树。

八 愿求非乐住，善摄护诸根，饮食知节量，具信又精进，魔不能胜彼，如风吹石山。

九 若人穿袈裟，不离诸垢秽，无诚实克己，不应着袈裟。

一〇 若人离诸垢，能善持戒律，克己与诚实，彼应着袈裟。



若以清淨意
則樂隨彼



我們就是我們
所想的，我們
是怎樣都來
自我們的想法
……



我們用
我們的思
想來創造
這個世界
……



當我們用正
確的思想來
說話或行動
時……



則快樂就
會跟隨着
我們，就
像影子跟
隨着人一
樣。



我們的心反映出我們的世界！
當我們的心快樂時……
花在笑，云也在笑。
當我們悲傷時……風在哭，
海在悲鳴。





- 一一 非真思真实，真实见非真，邪思惟境界，彼不达真实。
- 一二 真实思真实，非真知非真，正思惟境界，彼能达真实。
- 一三 如盖屋不密，必为雨漏浸，如是不修心，贪欲必漏入。
- 一四 如善密盖屋，不为雨漏浸，如是善修心，贪欲不漏入。







一五 现世此处悲，死后他处悲，作诸恶业者，两处俱忧悲，见自恶业已，他悲他苦恼。

一六 现世此处乐，死后他处乐，作诸善业者，两处俱受乐，见自善业已，他乐他极乐。



舍念怨自平

「看他如何
骂我、打我
破坏我、又
侵夺我。」



如果你抛弃了
这样的想法，
你就会生活在
爱之中。

我们的心可以改变我们对外在世界的看法；怀着怨恨得到的只会是怨恨；怀着爱将得到爱；怀着快乐的心得到的是快乐的生活。



一七 现世此处苦，死后他处苦，作诸恶业者，两处俱受苦，（现）悲「我作恶」，堕恶趣更苦。

一八 现世此处喜，死后他处喜，修诸福业者，两处俱欢喜，（现）喜「我修福」，生善趣更喜。

以忍止怨

在这个世界里，
从来就没有能用
怨恨来解除怨
恨的……



只有爱才
能驱除怨
恨，这是
亘古不变
的法则。

我们不能够以怨恨来平息怨恨。
我们应该要用无怨的接受、承认、
面对。把心融入对象，于是对象便
消失了……





一九 虽多诵经集，放逸而不行，如牧数他牛，自无沙门分。

二〇 虽诵经典少，能依教实行，具足正知识，除灭贪瞋痴，善净解脱心，弃舍于世欲，此界或他界，彼得沙门分。

●
《南传法句经双品》



我且无
有我



愚昧的人总是认为：
「这是我的儿子，
这是我的财富。」
也经常苦恼于这些
自认为自己所拥有的事物。



也经常为这些
自认为自己所
拥有的而苦恼。



我们自己都不能算
得上自己拥有自己，
怎么能将儿子和财
富自称为自己所
拥有的呢？

痛苦的产生和痛苦的强弱，是
与自己的关系密切程度成正比。
一个事件的发生如果与我们
的关系很远，痛苦就不会产生。
因此「无我」痛苦便无处可以升起。





一一 无逸不死道，放逸趣死路。无逸者不死，放逸者如尸。

一二 智者深知此，所行不放逸。不放逸得乐，喜悦于圣境。

一三 智者常坚忍，勇猛修禅定。解脱得安隐，证无上涅槃。



愚者
自知愚

无知的人
自知自己
无知……

这样他便
是有自知
之明的聪
明人。

无知的人
若还以为自
己聪明，这才
是真正愚笨的
人。

愚昧的人自知愚，他不
自作聪明而误事，因此他
可以说不是真愚昧；
智者自知有所不能，因此
他才是真智者，正如苏格拉底说：
「我知道自己有所不知道。」



- 二四 奋勉常正念，净行能克己，如法而生活，无逸善名增。
- 二五 奋勉不放逸，克己自调御，智者自作洲，不为洪水没。
- 二六 暗钝愚痴人，沉溺于放逸，智者不放逸，如富人护宝。







二七 莫沉溺放逸，莫嗜爱欲乐。警觉修定者，始得大安乐。

二八 智者以无逸，除逸则无忧，圣贤登慧阁，观愚者多忧，如登于高山，俯视地上物。

二九 放逸中无逸，如众睡独醒。智者如骏驰，驽骀始所不及。



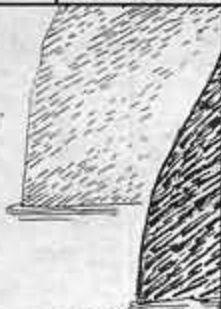
无执著
如瞋恚

没有什么
火能比得上
「贪欲」之火
炽烈焚身。

没有什么执著
能比得上「怨恨」
更刻骨铭心，难
以忘怀。



没有什么
网能比得上「愚昧」
之网罗，
系着人的
固执。



没有什么
能比得上「爱
欲」的洪流
更为汹涌，
淹没人的一
生。

贪、瞋、痴和欲望是人的
内心中最坏的素质，
它们也是使人受苦
的最大根由，守护自己
的心最重要的是要将这
四种祸害根除。





三〇 摩伽以无逸，得为诸天主。无逸人所赞，放逸为人诃。

三一 乐不放逸比丘，或者惧见放逸，犹如猛火炎炎，烧去大结、小结。

三二 乐不放逸比丘，或者惧见放逸，彼已邻近涅槃，必定不易堕落。

● 〈南传法句经不放逸品〉



如瀑
流睡村

「雨季时我
住于此，非
雨季时我也
住于此。」



愚昧的人若存有这样
的想法，他便一定遭
洪流淹没。

「这是我的子女，
这是我的财富。」
愚昧的人心里存着
这样的想法，因此
他的心便被欲望
所迷惑。



因此，贪念、
渴望、欲爱便
占满了他的心，
就像雨季的洪
水淹没了低洼
的村庄。

愚痴最大的恶，
是不知道什么是恶，
因此他做出了危害
自己、危害别人的恶
而不自知。



三三 轻动变易心，难护难制服。智者调直之，如匠搦箭直。

三四 如鱼离水栖，投于陆地上，以此战栗心，摆脱魔境界。

三五 此心随欲转，轻躁难捉摸。善哉心调伏，心调得安乐。

三六 此心随欲转，微妙极难见。智者防护心，心护得安乐。

用心若镜，不将不迎。

渴望未来、
追悔过去，则是
自寻烦恼，就
像割下了的芦
苇，必将枯萎。

我们若能做到不
后悔过去、不渴
望将来，则不自
寻苦恼。



确实地把握
现在，融入
眼前的一切，
脚踏实地则
身心健康。



智者无心，他只是仔细的观察和
完全的融入，由于他融入自己
所处的时空情境里，因此他没有
自己，也没有情境所反映出来
的好坏和自己的快乐、悲伤，于是他
便能自在的浮沉于世而不自伤。





三七 远行与独行，无形隐深窟。谁能调伏心，解脱魔罗缚。
三八 心若不安定，又不了正法，信心不坚者，智慧不成就。
三九 若得无漏心，亦无诸惑乱，超越善与恶，觉者无恐怖。
四〇 知身如陶器，住心似城廓，慧剑击魔罗，守胜莫染着。



智者不愁于未来

智者不懊悔过去、
不忧愁未来，他们生
活于现在。所以生活
得非常光彩！

愚人们懊
悔过去……

忧愁未
来，乃至
无视现在。

他们干枯得
如同折断了
的青芦苇，
曝晒于烈日
之下。

无论我们拥有多少寿命，我们只能
掌握当前。智者全力以赴地品尝
当下毫无敷衍，因此他分分秒秒
都全神贯注，生活得非常光彩。



四一 此身实不久，当睡于地下，被弃无意识，无用如木屑。

四二 仇敌害仇敌，怨家对怨家，若心向邪行，恶业最为大。

四三 (善)非父母作，亦非他眷属，若心向正行，善业最为大。

● 〈南传法句经心品〉



不及思法者
十六分之一

愚昧的人日
复一日的追
求世间的满
足以填满欲
望，自以为
快乐幸福。

就有如满坑满谷
的美味，他只取
杂草的尖端而
食。



这样的满足
比起净化自
己去除贪欲
的快乐，还
不值十六分
之一。



生命是美好的，活着就是最大的快乐。
智者不需要到面临死亡之前就早已知道
这个真理。凡夫老是用他的生命去换取
外在不实的名利，而扭曲了生命的意义。
智者不以生命与虚幻的短暂利益作交换。
他享受着实质的生命的无尽美好。





四四 谁征服地界，阎魔界天界，谁善说法句，如巧匠采花？
四五 有学克地界，阎魔界天界。有学说法句，如巧匠采花。
四六 知此身如泡，觉悟是幻法，折魔罗花箭，越死王所见。



星相的迷惘

愚昧的人
常期待幸运
的到来，

但常常
失去了
幸运。

愚笨的人
把命运寄
托于星宿
……

但有什么能
靠星宿去替
我们完成的
呢？

佛陀说：「努力才是一个人的幸运之星，一个人不应该把时间浪费在卜卦和选择黄道吉日，自己才是自己的主，尽己之力全力以赴才是自己的幸运星宿。」





四七 采集诸花已，其人心爱着，死神捉将去，如瀑流睡村。
四八 采集诸花已，其人心爱着，贪欲无厌足，实为死魔伏。
四九 牟尼入村落，譬如蜂采华，不坏色与香，但取其蜜去。



人要自救

智慧的行
持，才能
获得真正
的利益。



我们应该
远离向天
神祈求获
得利益的
愚蠢行为……



就像
天上的
星星、
月亮无法
帮助我们。



我们要依靠觉智和自己的力量去发掘引发身心痛苦的原因，并用正确的方法去止息这些烦恼的生成。我们只能自己救自己，没有谁能救得了我们。





五〇 不观他人过，不观作不作，但观自身行，作也与未作。

五一 犹如鲜妙花，色美而无香，如是说善语，彼不行无果。

五二 犹如鲜妙花，色美而芳香，如是说善语，彼实行有果。

五三 如从诸花聚，得造众花鬘，如是生为人，当作诸善事。



实践是
惟一之路

真理是用来
实践的，以
达到觉悟的
最终目的。

而那些
形而上
的纯理
论问题
不能帮
助我们

无助于领导
我们走向正
确的修行之
道，涤净执
著、烦恼，
而达至寂静
的究竟涅槃。

佛陀对于生前
死后的问题，
和世界的大小、
时间的过去、
未来等十四个
形而上的问题
不表示任何意
见，因为他说：
「这些问题无
助于对终止痛
苦的修行，只
会徒增一个人
对未来的贪欲。」



五四 花香不逆风，栴檀多伽罗，末利香亦尔。德香逆风熏，彼正人之香，遍闻于诸方。

五五 栴檀多伽罗，拔悉基青莲，如是诸香中，戒香为最上。

五六 栴檀多伽罗，此等香甚微。持戒者最上，香熏诸天间。

云何一切？

比丘们啊！
我们觉知的世界是
什么构成的呢？

那就是眼、色、耳、声、
鼻、香、舌、味、身、触、
意、法。诸比丘啊！
就是这些构成了我们
所觉知的世界的一切。

比丘们啊！
如果有人问说：
「除了这一切之外，
我还要说有别的
一切。」

说这种话的人是不
负责任的，因为
他不能提出任何证
明、不能验证的啊……

这种说法只会
使人更陷入苦
境，为什么呢？

因为这是无益的
说法，无益于替
人们解除痛苦
烦恼。

佛陀不讨论经
验以外不能证
明的事物，他
有十四个形而
上的问题拒绝
评论。
因为他认为这
些问题的探讨
无助于净化自
己的心，无助
于一个人痛苦
的终止。
佛陀说：「努
力寻求解脱苦
而不要做无补
于事的玄学推
测。」





五七 成就诸戒行，住于不放逸，正智解脱者，魔不知所趣。
五八 犹如粪秽聚，弃着于大道，莲华生其中，香洁而悦意。
五九 如是粪秽等，盲昧凡夫中，正觉者弟子，以智慧光照。

● 《南传法句经华品》



诸行无常



世界是一个过渡的现象，我们属于一小段时间里的世界。



每一个写下来的字、每一件石刻、每一幅画、每一个文明的建构、每一代人……终将如同那片被遗忘了的夏日落叶一样的消失。



凡是存在的就有变化。

凡是没有变化的，就一定不存在。



宇宙间的一切有形无形都是变化不已的，这是宇宙的物理定律。人站在自己的利益观点冀求美好的事物永存，对于自己不利的不要临身，由于昧于宇宙定律强求不可能之事，因此痛苦于自己的无知昧于事实。



【痛苦】



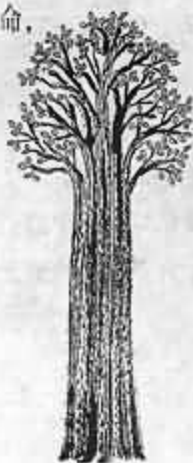
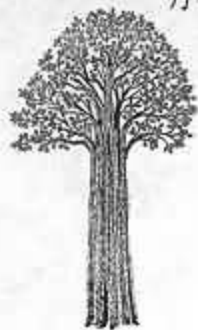
佛陀说：

“追寻外在感官的快乐
是使人痛苦的原因。”

生而为生命是非常珍贵的，
能生而为有觉知、意识的人
更是特别难得的。

人生活于世上

当然要快快乐乐地活着才懂得生命，
但人由于过度的自我觉知
乃至发展出“有我”的自我意识。



由于有我，从自我的出发点去看事物，
站在一己之私的偏差角度乃至产生了偏见，
不能看清一切事物的真实
于是
痛苦便产生了。

人为了追逐个人的快乐
而痛苦也因此产生了……

为什么会产生痛苦呢？

痛苦产自于人的无知，不能如实地看清一切事物。

佛陀说：

“凡是与终止苦无关的，就不是我所说的。”

佛陀由观人的生老病死而发愿修行，
他透过六年的苦行乃至菩提树下悟出真理，
并于遗生的四十年间传法说道，
所证所言所传所教的无非是苦的真理。
苦的本质、苦的聚集原因、消灭苦的方法、抵达无苦之境的次第修行。

人的一生如果都一直很快乐，
那也就不需要什么修行。
但人在追求快乐的过程中遭受到极大的痛苦、压力，
这些苦的产生乃来自于人的无知和心灵的不纯净。



佛陀说：

“追寻外在感官的快乐
是使人痛苦的原因。”

生而为生命是非常珍贵的，
能生而为有觉知、意识的人
更是特别难得的。

人生活于世上

当然要快快乐乐地活着才懂得生命，

但人由于过度的自我觉知

乃至发展出“有我”的自我意识。



由于有我，从自我的出发点去看事物，
站在一己之私的偏差角度乃至产生了偏见，
不能看清一切事物的真实
于是

痛苦便产生了。

人为了追逐个人的快乐
而痛苦也因此产生了……

为什么会产生痛苦呢？

痛苦产自于人的无知，不能如实地看清一切事物。

佛陀说：

“凡是与终止苦无关的，就不是我所说的。”

佛陀由观人的生老病死而发愿修行，

他透过六年的苦行乃至菩提树下悟出真理，

并于遗生的四十年间传法说道，

所证所言所传所教的无非是苦的真理。

苦的本质、苦的聚集原因、消灭苦的方法、抵达无苦之境的次第修行。

人的一生如果都一直很快乐，

那也就不需要什么修行。

但人在追求快乐的过程中遭受到极大的痛苦、压力，

这些苦的产生乃来自于人的无知和心灵的不纯净。



寻求
造屋者



人的一生当中
经历了多少次
一次又一次的
痛苦轮转，
来了又消失，
消失了又来，
一次又一次
永不停息……



是谁造的
痛苦呢？
这痛苦是
哪里产生
出来的呢？



又想、又思、
又寻、又觅、

找不到造苦
之人……

而痛苦却又
一次又一次地
循环轮转缠
绕着我们不
肯远离。

人常感受到痛苦。
但除了委罪他人与命
运之外，有多少人
能躬身自省这些
痛苦产生的真正原因来自何处？
苦来自何处？造苦的人又是谁？
大多数的苦是产自于错误的心！



六三 愚者(自)知愚,彼即是智人。愚人(自)谓智,实称(真)愚夫。

六四 愚者虽终身,亲近于智人,彼不了达摩,如匙尝汤味。



心若不安定

如果我们的心不安定，又不了解观照静心的方法。

信心不足，又无毅力……

这样就不可能达到智慧的境地。

如果我们的心不落入贪欲，净心而无疑惑。

舍弃自我的偏见，超越善恶两端，这样的觉悟心中便不再有恐怖。

心是一切行为的主人，修行就是修炼这颗处处作主的心。排除内心那部分会引发痛苦烦恼的素质，发扬内心那部分会引发有益行为的素质。这样净化自己的心，使它有能力和正确的主。



六五 慧者须臾顷，亲近于智人，能速解达摩，如舌尝汤味。

六六 愚人不觉知，与自仇敌行，造作诸恶业，受定众苦果。

六七 彼作不善业，作已生后悔，哭泣泪满面，应得受异熟。



仇敌害
仇敌

仇敌就以
仇敌的方
式对待

怨家就
以怨家
的态度
应付。



心走向
错误的道
路，为自
己所造的
恶最大。

最善待
自己的
不是父
母，
也不是
亲属……



将自己的心
走向正确的
道路……

这就是
善待自
己最好
的方式。

我们的心引发的错误行为，
为害自己最大；
我们的心引发的正确行为，
自己受益最大。
善恶由自己的心生出，受益受害
也是生心的这个人。



六八 若彼作善业，作已不追悔，欢喜而愉悦，应得受异熟。

六九 恶业未成熟，愚人思知蜜；恶业成熟时，愚人必受苦。

七〇 愚者月复月，虽仅取（少）食——以孤沙草端；（彼所得功德），不及思法者，十六分之一。



非于虚空
及海中

无论是天
空、海中、
深山、洞
窟，自作
恶而想逃
避恶果的

这个世界
找不到可
以遁逃的
地方。



无论是天
空、海中、
深山、洞
窟，希望
能够长生
不死的人

这个世界
上找不到
可以躲避
死神的地
方。



凡是造了什
么因，就会
得什么果，
无可逃避。

凡是有生
便有死，
无可逃避。



「有生就有死，有因就有果。」
这是宇宙中不变不灭不改
的物理定律。
我们造了什么因，便得承受后
果，我们生于世界，有一天终将死亡。
因此更需要戒护自己，善用自己。



七一 犹如搗牛乳，醍醐非速成。愚人造恶业，不即感恶果，业力随其后，如死灰覆火。

七二 愚夫求知识，反而趋灭亡，损害其幸福，破碎其头首。

七三 (愚人) 骛虚名：僧中作上座，僧院为院主，他人求供养。



心无所住

我们不要以一己的立场，生出分别心，去分好与不好而执著其中。

因为有了好与不好的分别，便有了喜爱与憎恶的偏见……



于是便有了
贪念、憎恨、
忧愁、不满、
而生恐怖、
生束缚。

行为原本没有所谓的对或错。

但当这个行为是由自我意志所发动的，便有了基于私心的利益或无私的善意之分别。凡是在意志上图谋自利的行为就会造成自己对这个行为的承受，而这个行为的后果就是「业」。





七四 「僧与俗共知——此事由我作，事无论大小，皆由我作主」，愚人作此想，贪与慢增长。

七五 「（道）引世利，（道）向涅槃。佛弟子比丘，当如是了知，莫贪著世利，专注于远离。」

●
（南传法句经愚品）



涅槃
最上乐



最高的利益
就是「无病」，



最高的财富
就是「知足」，



最高的情意交心
就是「信任」，



最高的喜悦快乐
就是「涅槃」。



如果我们真正观照自心，自问
便会知道，金钱无法购买
满足，而常让我们感到
满足的却不需要金钱购买。
惟有知足的心才能获得满足，
金钱只会买到欲望的增长。



七六 若见彼智者——能指示过失，并能谴责者，当与彼为友；犹如知识者，能指示宝藏。与彼智人友，定善而无恶。

七七 训诫与教示，阻（他人）过恶。善人爱此人，但为恶人憎。

七八 莫与恶友交，莫友卑鄙者。应与善友交，应友高尚士。



淫欲乐少
苦多



即使财富像雨一样不停地
降临到人的身上，也不能
满足人的贪欲之心，



智者们知道追求外在的淫欲
到头来最终的结果一定是快
乐的少，而痛苦的多。



从外在的掠夺获得，永远不能满足内在
的贪欲，它只会得到短暂的快乐，紧接着
又会从这快乐引发了痛苦。为什么呢？
因为我们冀求更好，得到的又怕失去。





七九 得饮法（水）者，心清而安乐。智者常喜悦，圣者所说法。

八〇 灌溉者引水，箭匠之矫箭，木匠之绳木，智者自调御。

八一 犹如坚固岩，不为风所摇，毁谤与赞誉，智者不为动。



一切
善哉制



最高的善就是
能自我控制眼、
耳、鼻、舌等
感官的刺激。

最高的善就是
能自我控制自己的
行为、语言和内心
的意识。



最高的善就是
能自我控制身心
的一切……

能自我控制的人，
他便能解除一切
痛苦烦恼。



八二 亦如一深池，清明而澄淨，智者闻法已，如是心清淨。

八三 善人离诸（欲），不论诸欲事。苦乐所不动，智者无喜忧。

八四 不因自因他，（智者作诸恶），不求子求财、及谋国（作恶）。不欲以非法，求自己繁荣。彼实具戒行，智慧正法者。



不要看轻自己，
也不要羡慕别人，
如果我们羡慕别人，
心便失去了
和平寂静。



虽然我们所得不多，
但自己却不嫌少，
完全接纳这个事实，
生活于清净不懈怠，
这才是人人称赞的
修行。



对于精神或物质的一切
都不抱持我或我所有
的观念……

由于不是我或我所有，
因此便没有我的痛苦、
忧愁。
这样的人才是真正的
修行者。



人最爱自称「我」
和「我所有」，
但一个人他不能
自我控制自己的
生、死、健康、
疾病，不能自我
控制自己的感
官、欲望、愤怒、
恐惧、固执、贪
欲，他怎么能称
这个无能控制的
自己为我的我
呢？智者调心，
首先要做到的是
无我，于是慢慢
地他便逐渐可以
掌握这个我了。





八五 欲此人群中，达彼岸者少。其余诸人等，徘徊于此岸。
八六 善能说法者，及依正法行，彼能达彼岸，度难度魔境。
八七 应舍弃黑法，智者修白法，从家来无家，喜独处不易。



所有 无我



我们应该要做到身处在
怨恨中而心无怨恨，



身处在苦恼中
而心无苦恼，



身处于贪欲之中，
而心无贪欲，

要做到「无一物
是我所有」的观念，
清静不受外物干扰
的生活。



如果我们能做到无我、无我所有
的境界，那么外在的
怨恨、苦恼、贪欲便没有一
个我可以去取来作为我的
怨恨、我的苦恼和我的贪欲。
我都没有了，何来我的痛苦？





八八 当求是(法)乐。舍欲无所有,智者须清静,自心诸垢秽。

八九 彼于诸觉支,正心而修习。远离诸固执,乐舍诸爱着,漏尽而光耀,此世证涅槃。

●
《南传法句经智者品》



爱别离为苦



我们的心要保持清静，
不要去造成爱欲，也不要造成憎恨……
爱欲的对象离去消失会产生痛苦，
面临憎恨的对象也会产生痛苦。



因此，
爱欲与憎恨是
产生痛苦的原因，
如果我们的内心纯净不偏，
没有爱欲和憎恨，
即没有痛苦的束缚。



九〇 路行尽无忧，于一切解脱，断一切系缚，无有苦恼者。

九一 正念奋勇者，彼不乐在家。如鹅离池去，彼等弃水家。

九二 彼等无积聚，于食如实知，空无相解脱——是彼所行境，如鸟游虚空，踪迹不可得。



从喜爱
产生了忧虑、恐惧，
舍弃了喜爱之心
则忧虑、恐惧就
无从产生。



从贪欲产生了
忧虑、恐惧，
舍弃了贪欲之
心，则忧虑、
恐惧就无从产
生了。



我们的心如果有
喜爱之心，憎恶
的偏见也就产生
了。我们如果对
生活上的外在一
切事物去心生分
别，把其中某一
部分划分为喜爱，
那么另外一部分
则便成了憎恶。
由于喜爱便会怕
失去，憎恶便不
希望它来临，于
是痛苦便产生
了。



九三 彼等诸漏尽，亦不贪饮食，空无相解脱——是彼所行境，如鸟游虚空，踪迹不可得。

九四 彼诸根寂静，如御者调马，离我慢无漏，为天人所慕。

九五 彼已无愤恨，犹如于大地，彼虔诚坚固，如因陀揭罗，如无污泥池，是人无轮回。

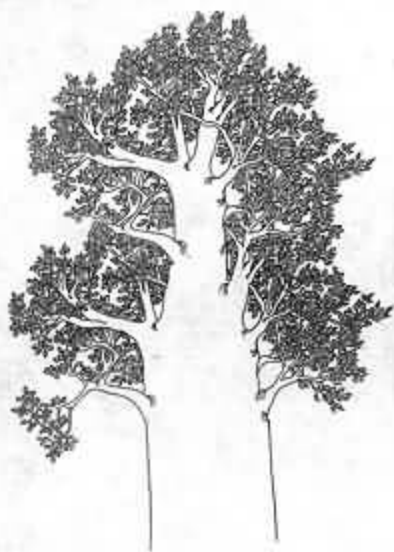


待己如敌

人对待自己
有如对待最
痛恨的仇人
一样。



任何敌人对我们的伤害，也比不上一个人自己的贪欲、瞋恨、无知对自己本身的伤害来得大。



人对待自己有如对待最恨的仇人一样的残忍，躬身自省，想想造成我们最大痛苦的，往往是自己内心所引发出来的贪婪无知的自己。人是自己最大的敌人，对自己也最残忍。



九六 彼人心寂静，语与业寂静，正智而解脱，如是得安稳。

九七 无信知无为，断系因永谢，弃舍于贪欲，真实无上士。

九八 于村落林间，平地或丘陵，何处有罗汉，彼地即可庆。

九九 林野甚可乐，世人所不乐，彼喜离欲乐，不求诸欲乐。

● 〈南传法句经阿罗汉品〉



自作自受

无知而愚蠢的人，对待自己好像仇敌一样。

因为他行恶业，给自己身上带来了苦果。

人的痛苦大都是来自自己，是自己的那颗永远不得满足的贪欲之心。与怨恨我们、仇视我们的敌人们比起来……我们自己那颗放逸的心才是我们最大的敌人。





一〇〇 虽诵一千言,若无义理者,不如一义语,闻已得寂静。
一〇一 虽诵千句偈,若无义理者,不如一句偈,闻已得寂静。
一〇二 彼诵百句偈,若无义理者,不如一法句,闻已得寂静。



得正法
不流转

失眠的人，
夜长；疲乏
的旅人，路
长。

不知正法的
愚者，则轮
回流转长。

人因为追求妄念的达成而苦了现在，
其实哪有什么未来的目的？生命的意义
永远都在此时、此地、此人而已。

一〇三 彼于战场上，虽胜百万人；未若克己者，战士之最上！

一〇四 能克制自己，过于胜他人。若有克己者，常行自节制。

一〇五 天神乾闥婆，魔王并梵天，皆遭于败北，不能胜彼人。

远离诸恶

如果知道
应该爱惜
自己的话，
不可将
自己与恶
结连在一
起。



因为，行恶业、
做坏事的人们是
得不到安乐的。

自己作，自己受；
自己造恶业，自己承担苦果。
我们要远离苦、渴、烦恼，
首先得净化自己的生活，就是
力行十善，不造十恶。这是
获得安乐的第一步……



一〇六 月月投千(金)——供牺牲百年,不如须臾间,供养修己者,彼如是供养,胜祭祀百年。

一〇七 若人一百年——事火于林中,不如须臾间,供养修己者,彼如是供养,胜祭祀百年。





一〇八 若人于世间，施舍或供养，求福一周年，如是诸功德，不及四分之一，礼敬正直者。

一〇九 好乐敬礼者，常尊于长老，四法得增长：寿、美、乐与力。

善待自己

无论任何人，
如果他的行为
所做的是恶行，
他的话所说的
是恶语，他的
意所想的是恶
念的话……



在身口意三业行恶
的人，他们不是真
正爱惜自己的人。

无论
任何人，他们在
所做、所说、所
想的身口意三业
行善的话……



那么可以说，
他们才是
真正爱惜自
己的人。

我们最大的敌人就是我们
自己，人生大多数的苦形成
的原因也都来自我们自己。
自己造的恶业只能由自己来
承受，没有谁能代替得了我们。





一一〇 若人寿百岁——破戒无三昧，不如生一日——持戒修禅定。
一一一 若人寿百岁——无慧无三昧，不如生一日——具慧修禅定。
一二二 若人寿百岁——怠惰不精进，不如生一日——励力行精进。



自皈依

我们自己才是自己的主，没有其他任何人是我们的主。



如果我们自己的身心能调御得很好时，我们就得到了难得的主。



我们所依靠的除了自己之外无别人，我们所凭借的除了正确的法以外别无他法。我自己就是自己的主，以我自己做我的依处。



一一三 若人寿百岁——不见生灭法，不如生一日——得见生灭法。
一一四 若人寿百岁——不见不死道，不如生一日——得见不死道。
一一五 若人寿百岁——不见最上法，不如生一日——得见最上法。

●
《南传法句经千品》

虽诵一千言

虽然念了一千句
神圣的经句，但却
不懂得其中的道理……

比不上只了解一句经典的句子……

并遵照着去实
践，而得到净
化自己的目的。

经典的神圣在于它的神圣内容，在于实践而使得自己转变成成为神圣。食物是用来吃的；东西是用来使用的；音乐是用来听的；而经典是用来实践的。凡是错用经典，便是辱没了经典的神圣。





- 一一六 应急速作善，制止罪恶心。怠慢作善者，心则喜于恶。
- 一一七 若人作恶已，不可数数作；莫喜于作恶；积恶则受苦。
- 一一八 若人作善已，应复数数作；当喜于作善；积善则受乐。
- 一一九 恶业未成熟，恶者以为乐。恶业成熟时，恶者方见恶。
- 一二〇 善业未成熟，善人以为苦。善业成熟时，善人始见善。



依教实行

如果我们诵咏的经典
虽然不多，但能够
遵照着去实践，

并从中获得正确
的见解，而断除
内心的贪欲、
不满、愚昧，

身心也得到净化，
不再受到外在的
起伏变化而跟随
变化……

并真正地
舍弃一切
尘世的欲
望。

能做到这样的人，
他便能在此时或将来，
此处或任何地方，
目前的层次或将来的
境界都能获得最高的受益。

如果我们喜欢，
我们也可以
阅读少许的文
字，讲少许的
教义，但要根
据正确的道理
来行为。真理
不是用来诵唱
咏吟的，真理
是用来实践的，
惟有实践才能
获得真理的果
实。



一二一 莫轻于小恶！谓「我不招报」，须知滴水落，亦可满水瓶，愚夫盈其恶，少许积。

一二二 莫轻于小善！谓「我不招报」，须知滴水落，亦可满水瓶，智者完其善，少许积。

一二三 商人避险道，伴少而货多；爱生避毒品，避恶当亦尔。



百岁不如
一日励行
精进



与其不道
德、不自
制地活了
一百年……



还不如
有道德和
放逸的活
一天。



生命不在于长短，而在于是否善用生命。
人不能自制自己，哪能说自己是自己的主？
虽然活上百岁但虽生犹死，因为他被内心
的欲望和外在的变化所控制，因此，他比起能
自我调御做自己的主而活一天还短促。



一二四 假若无有疮伤手，可以其手持毒药。毒不能患无伤手。不作恶者便无恶。

一二五 若犯无邪者，清净无染者，罪恶向愚人，如逆风扬尘。

一二六 有人生于（母）胎中，作恶者则（堕）地狱，正直之人升天界，漏尽者证入涅槃。



如舌尝汤味

愚笨的人虽然一生都与智者相处在一起。



但他如果不能因此而正确了解经典中的真谛，就有如汤匙无能感受汤的美味。

聪明的人分分秒秒都亲近智者，

他能因此而贯通经典中的真谛，



就好像喝汤的舌头能尝到汤味的鲜美。

凡夫误用经典，只是把它拿来念诵，他只是得到文字的表皮而没有掌握到真谛。
凡夫误用经典的章句，只是把它拿来说说，而无身体力行。他只是得到章句的表皮，而放弃了真谛。





一二七 非于虚空及海中，亦非入深山洞窟，欲求逃遁恶业者，世间实无可觅处。
一二八 非于虚空及海中，亦非入深山洞窟，欲求不为死魔制，世间实无可觅处。

●
《南传法句经恶品》



牧数他牛



我们如果只是口中诵念
经文，而身心放纵行为
不按经文所说的内容
去实践……



这就像牧童替别人
牧牛，虽然口中数念
着牛只的数目，再
怎么数……牛只也不
会变成自己的。



不论我们读了多少
神圣的文字，说了
多少神圣的话……
如果我们不遵照这
些话来行动，它们
对我们会有什么好
处呢？
这就像我们只要文
凭不要知识，只要
地契不要土地，只
要存折的数字不要
现金一样的愚昧，
只要表证而不要实
质。



一二九 一切惧刀杖，一切皆畏死，以自度（他情），莫杀教他杀。

一三〇 一切惧刀杖，一切皆爱生，以自度（他情），莫杀教他杀。

一三一 于求乐有情，刀杖加恼害，但求自己乐，后世乐难得。

一三二 于求乐有情，不加刀杖害，欲求自己乐，后世乐可得。



色美而无香

我们如果说而不做，
只是明白道理，而不实
行……

那么就像一朵
造型色彩美妙
而无香味的花
朵……

只是说善
语而不实行，
就有如只
会开花而
不结果。

如果我们只是唱诵经典而不实行，
那只是掌握文字而失去实质。
就好像我们只爱文凭而不爱
知识，只爱床铺不爱睡眠，
只爱婚姻不爱幸福，只爱形式
不爱实质。



一三三 对人莫说粗恶语，汝所说者还说汝。愤怒之言实堪痛；互击刀杖可伤汝。

一三四 汝若自默然，如一破铜锣，已得涅槃路；于汝无净故。



非裸行结发



裸体、结发、白泥涂身、
绝食、卧地用小土涂抹全身、
蹲踞不立不坐的苦行，以上
种种都不能使人克服疑惑而
成就净化。



守护感官刺激不令侵入
以保持心灵寂静，调驭
身心克制自己，这才是
正确的净化自己之道。



不以刀杖残害生灵，
这才是真正的修行者。



一三五 如牧人以杖，驱牛至牧场，如是老与死，驱逐众生命。

一三六 愚夫造作诸恶业，却不自知（有果报），痴人以自业感苦，宛如以火而自烧。

一三七 若以刀杖害，无恶无患者，十事中一种，彼将迅速得。



能反躬自省而自制的人，是世上少有的，他擅长于避开会造成自我羞辱的行为，如良马避开被鞭打的错误行动。

我们要勤于自我观照自心，勇往直前地迈向修行的终极目标……



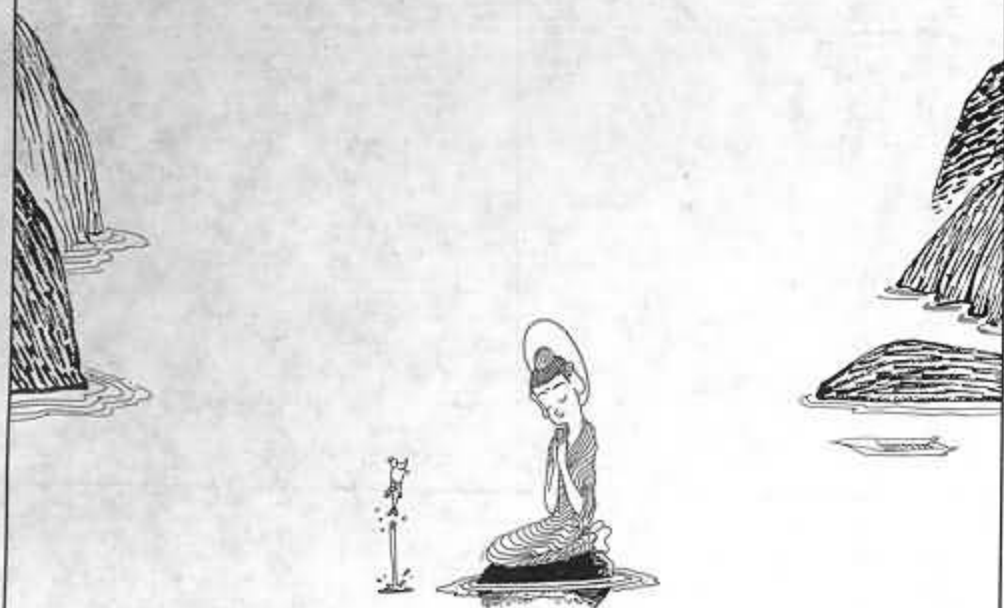
完全清楚正确的真理，也完全明白自己的行动。知与行双管齐下，最后终将消灭所有的无穷痛苦。



心灵的净化完全属于自己，而不是来自于形而上的父权神祇的赐予，更不是那些徒具形式祀祭或身体行为。心灵的净化在于完全清楚真理与真理的实践，我们只能透过正确的方法观照自己以达成净化，不让自己心存有任何造成痛苦的因素来净化自己。



【愉快】



佛陀说：

“愉快是所有觉悟者开启智慧的起源。”

佛就是觉悟的意思。

觉悟出宇宙的真实相貌与开启智慧。

然而在找到智慧之前得先找到快乐，

找到快乐之前得先找到自己。

人要寻求最高的觉悟，

得先明白自己和自己与时空的关系。



修行之道就是寻求通往最终的智慧的道路，
而悟出最终的真理有两种形式，
一种是在极大痛苦之中顿悟；
另一种则是在愉快中体会出生命的意义。
但如果是以痛苦而得到的顿悟，
当痛苦消失之后，这个顿悟也会
随着痛苦的不存在而慢慢地消失。



惟有能在生活中体会生命美好的特质，
在愉快中慢慢体会出实质的美妙生命，
这种顿悟觉知才能长久永存。

我们不能在痛苦中强说生命是美好的，
惟有在愉快中才真能感受愉快……

佛陀说：

“愉快是觉悟的开始。”



- 一三八 极苦痛失财，身体被损害，或重病所逼，或失心狂乱。
- 一三九 或为王迫害，或被诬重罪，或眷属离散，或破灭财产。
- 一四〇 或彼之房屋，为劫火焚烧。痴者身亡后，复堕于地狱。

我等实乐生

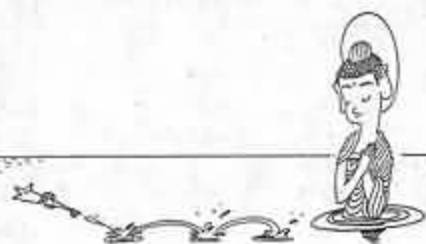
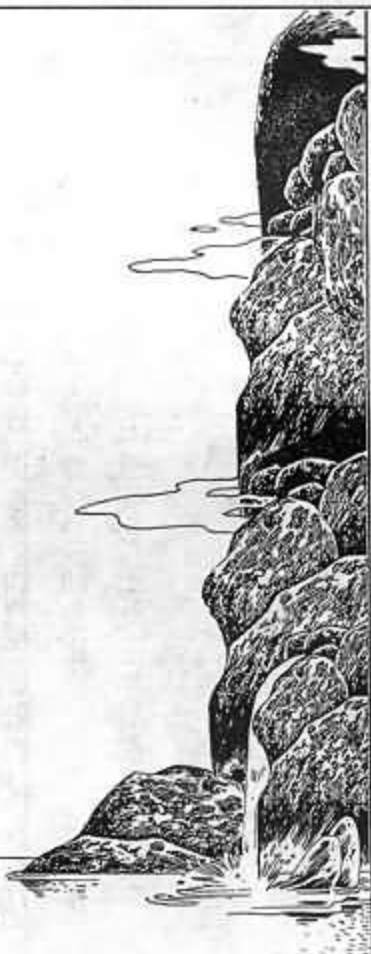


我们愉快地生活……

生活于充满不满的尘世中而无不满，

生活于病态的社会之中而能无病，

生活于贪欲的世界之中而能无贪欲，



我们愉快
地生活，不
被物质条件
所迷惑，精
神的快乐是
我们的原动
力，就有如
生活于光的
世界之人。



我们是什么全因为我们
自己，不随着外在的
条件而改变自己。
就像一朵莲花不因为
它的环境而使得白莲
变污莲。





一四一 非裸行结发，非涂泥绝食，卧地自尘身，非以蹲踞（住），不断疑惑者，能令得清净。

一四二 严身住寂静，调御而克制，必然修梵行，不以刀杖等，加害诸有情，彼即婆罗门，彼即是沙门，彼即是比丘。

一四三 以惭自禁者，世间所罕有，彼善避羞辱，如良马避鞭。



常人
正念
若人



如果常正确地观察
净心观照，看清
感官输入所引起
的心识作用，看清
这颗心由快乐逐渐
变成贪着，又由贪
着逐渐变成痛苦，
又由痛苦逐渐忘
怀而消失……



智慧的修行
者们都知
守护自己
的感官和
知足，因
此他的心
远离了痛
苦。



如果我们真能看
清苦的形成和苦
的消失，那么我们
便不会再受制于苦，
而达到没有苦的
生与苦的消失的境界。





一四四 如良马加鞭，当奋勉忏悔。以戒戒精进，以及三摩地，善分别正法，以及明行足，汝当念勿忘，消灭无穷苦。

一四五 灌溉者引水，箭匠之矫箭，木匠之绳木，善行者自御。

● 〈南传法句经刀杖品〉



智慧的修行者
都知道过正确的
生活方式：
态度要诚恳，
行为要端正。

因此
他生活于愉快
之中，也在愉快
中得到智慧的
觉悟。



在愉快中
消灭了
所有的
痛苦。

是



如果我们能看
清「苦」的真
相，看出苦由
何处而生？由
何处消逝？那
么便容易做到
不令苦的形成，
也就能够控
制苦。痛苦大
都是来自于心
的不满，如果
我们能知足常
乐，不借助于
外在的满足，
苦就不容易生
成。





一四六 常在燃烧中，何喜何可笑？幽暗之所蔽，何不求光明？

一四七 观此粉饰身，疮伤一堆骨，疾病多思惟，绝非常存者。

一四八 此衰老形骸，病藪而易坏；朽聚必毁灭，有生终归死。



别人都互相结怨，而我无怨结，所以我安详快乐。

我真安乐

别人有苦恼，而我无苦恼，因此我安详快乐。

我无烦恼，无忧虑，食法喜食，如光音天食。

别人有贪欲，而我无贪欲，因而我安详快乐。

当我们内心再也没有「自我」，「我所有」的想法，就不会再有因为「我」而生出的苦恼忧患，故能平静安详而生法喜充满之乐。





一四九 犹如葫芦瓜，散弃于秋季，骸骨如鸽色，观此何可乐？

一五〇 此城骨所建，涂以血与肉，储藏老与死，及慢并虚伪。

一五一 盛饰王车亦必朽，此身老迈当亦尔。唯善人法不老朽，善人传示于善人。



度难度魔境

能够真正了解
真理的人，并
能够真正的依
据真理所说的
方法去据以实
行的人，他便
能够抵达彼岸。



他能克服重重
难关，克服身
心的贪婪、欲
望、固执、无
知、愤怒、恐
惧等障碍，净
化自己的心以
达到心灵的永
远寂静安详。



真理的言语是指
引我们走向永恒
幸福为最后目标
的工具，因此佛
陀的神圣语言、
神圣经典被称为
「圣道迹」。真
理的言语，一句
一句就像一个个
脚印，我们可以
随着一个个脚印
向前走，必将有
如佛陀一样地抵
达当初他所到达
的目的地。





一五二 寡闻之（愚）人，生长如牡牛，唯增长筋肉，而不增智慧。

一五三 经多生轮回，寻求造屋者，但未见之，痛苦再再生。

一五四 已见造屋者！不再造于屋。橡桷皆毁坏，栋梁亦摧折。我既证无为，一切爱尽灭。



机缘难寻



得人身
难



人间活命
难



闻妙法难，



值佛出
世难。



生命可贵，能活在这世间更可贵；
能听到至高的真理是可贵的，正巧
又碰到与佛活在同一时代更是难啊！





一五五 少壮不得财，并不修梵行，如池边老鹭，无鱼而萎灭。
一五六 少壮不得财，并不修梵行，卧如破折弓，悲欢于过去。

●
《南传法句经老品》



最乐
寂静

最炽热的烈
火，莫大于
贪欲之火。

最大的恶莫大
于瞋恨，

最大的痛苦
莫大于身心
五蕴之苦，

而人生中最
至高无上的
安乐，莫乐
于寂静！

贪欲是火能焚身，瞋恨是恶能害身，痴是无明能引起五蕴炽盛而苦了身心。要终止苦而达至安详快乐，惟有消除「我」、「我所有」的意识，令妄念不生才能获得身心止息的寂静之乐。



一五七 若人知自爱，须善自保护。三时中一时，智者应醒觉。

一五八 第一将自己，安置于正道，然后教他人；贤者始无过。

一五九 若欲诲他者，应如己所行，（自）制乃制（他），克己实最难。



忍辱最难



罪大莫
怒。过于愤



难能莫
辱。过于忍



故应努力
习忍辱，
种种方便
作观修。



对自己身心害
处最大的就是
愤怒，一个人
最难办到的就
是忍辱，所以
我们应该要努
力勤学忍辱这
件事，利用人
生上种种方法
及运用生活中
所遭遇的事，
来修行忍辱的
精神。





一六〇 自为自依怙。他人何可依？自己善调御，证难得所依。

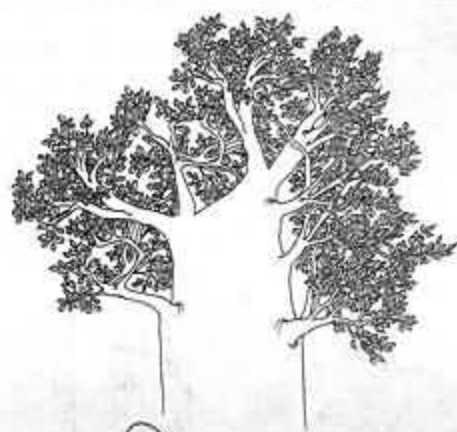
一六一 恶业实由自己作，从自己生而自起。（恶业）摧坏于愚者，犹如金刚破宝石。

一六二 破戒如蔓萝，缠覆袈罗树。彼自如此作，徒快敌者意。



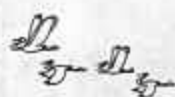
善行者自御

灌溉农田的农夫
擅长于引水；



造箭的弓匠
擅长于调
直弓箭；

木匠擅长于
取材切木；



智者擅长于
自我控制身心。

修行净化自己的心灵首先要学会自我
控制感官的入侵，能自我控制感官便容易
自我控制内心的各种情绪，观照自己的心
就是学习观察心识的运作，以达成心随意行。



一六三 不善事易作，然无益于己；善与利益事，实为极难行。

一六四 恶慧愚痴人，以其邪见故，侮蔑罗汉教，依正法行者，以及尊者教，而自取毁灭，如格他格草，结果自灭亡。



智者调心，如匠斲箭

贤人自正其心，
犹如造弓箭的人，
削箭矫正一样，
慢慢将箭修直。



我们的心是很
难抑制的……

它无时无刻动
念轻躁，难以
调御……

但我们得
先调御这
颗心，然
后才能一
劳永逸地
永远安详
快乐。

人的一切痛苦烦恼全都来自于自己
的一颗心！一个呼吸间，心识就起了
很多念，心一动念，人就随念而转，
于是大苦则聚成了……





一六五 恶实由己作，染污亦由己；由己不作恶，清静亦由己。净不净依己，他何能净他？

一六六 莫以利他事，忽于己利益。善知己利者，常专心利益。

● 〈南传法句经自己品〉





水栖
如鱼离

就好像一条脱离水
搁浅在岸上颤抖的鱼
一样急迫的心情，去摆
脱心灵的魔境。



就如同箭工将箭调直一样，
智者也会将自己走偏的思想
像箭工调箭般地调正。



如果让心随自己的欲望
摆布，我们便会意志狂乱
而无法自我掌握……
心控制得当，能够自我
主宰就能够得到安详
快乐啊！



木匠擅于以规、矩
取方圆，造屋者擅
于以墨绳取直曲，
而智者擅以观照
自己的心，守护感
官不让欲望入侵
而受其摆布。
我们如果要能主
宰自己，得要学会
控制自己的感官，
净化自己的心不
让它受外在的影
响，这样我们才可
能成为自己的主。





一六七 莫从卑劣法。莫住于放逸。莫随于邪见。莫增长世俗。
一六八 奋起莫放逸！行正法善行。依正法行者，此世他世乐。
一六九 行正法善行。勿行于恶行。依正法行者，此世他世乐。



胜
败
两
俱
舍



征战无法达成
愉快和圆满，



失败时
则将坠落
痛苦的深
渊。

因为胜利
会产生更
大的仇恨
和不满，



惟有放弃胜
利和失败两
端，才能获
得真正的寂
静安详。



我们的行为不要落入于征战
和争辩，一旦落入于净，
生便落入于纷争，我们
的心也将随之起伏，
烦恼痛苦也就
紧随着我们。





一七〇 视如水上浮沤，视如海市蜃楼，若人观世如是，死王不得见他。

一七一 来看这个世界，犹如庄严王车。愚人沉湎此中，智者毫无执著。

一七二 若人先放逸，但后不放逸。彼照耀此世，如月出云翳。



人同此心



所有的人都被
战栗于被
别人惩罚，
所有的人都
害怕死亡。



将心比心，
将别人比
自己……



我们不希
望别人加诸于我们的，
我们也不加诸于别人。



一个不杀害别人的
人，就不会造成别
人杀害他的原因。



「与乐曰慈，拔苦曰悲；同体大慈，无缘大悲。」

给予快乐叫做慈，替对方解决痛苦叫做悲。将心比心、身同感受叫大慈，不分亲属、敌人同样看待的帮助叫大悲。
为恶将遭恶所报复，不作恶者遭受到恶的机会自然就少。





一七三 若作恶业已，覆之以善者。彼照耀此世，如月出云翳。

一七四 此世界盲瞑。能得此者少。如鸟脱罗网，鲜有升天者。

一七五 天鹅飞行太阳道，以神通力可行空。智者破魔王魔眷，得能脱离于世间。



一切皆不可执著



因为有迷惘，所以才有觉悟。
如无迷惘，何来觉悟呢？
离开迷惘，即无觉悟，
离开觉悟，也无迷惘。



因此，
执著于觉悟
也是一种障碍。



我们的心执著于什么，那个所执著的
就成囚牢，如果我们执著于觉悟，
那么觉悟就是一种囚牢。
因此，一切都不可以执著。



【修行】



修行是净化自己心灵的过程……

佛陀说：

“净化自己完全在于自己，别人无法代替。”

但是心要怎么净化呢？

诸恶莫作
众善奉行
自净其意
是诸佛教

我们的心有很多种作用，
有一部分是坏的作用，
不利于自己也不利于别人。

有一部分是好的作用，
利于自己也利于别人。

什么是内心坏的作用呢？

就是贪欲、嗔恨、无知、爱欲、固执、
愤怒、恐惧、自大、骄傲、恶意、不满、
忧虑、焦躁……等等



什么是好的作用呢？

就是爱、慈悲、容忍、毅力、
无私、公正、善意……等等

过去的觉悟者们透过观照自己的心的修行，
了解人会产生痛苦、烦恼
完全是来自于自心的那部分不好的作用

因此

过去的觉悟者们教导我们：
别让内心不好的作用兴起造作，
要让内心好的作用施展出来，
自己关照自己的心……
将心净化到完全没有不良的痛苦因子。



如果内心不再有坏的作用那一部分，
我们便不再会从中引起痛苦、烦恼
而达到永恒的愉快、安详。

修行

即是净化心灵的过程，
能做到内心完全没有杂质、不造作，
我们便抵达了没有痛苦循环轮转的彼岸，
而永享快乐安静的寂静之境。



一七六 违犯一（乘）法，及说妄语者，不信来世者，则无恶不作。
一七七 慳者不生天。愚者不赞布施。智者随喜施，后必得安乐。
一七八 一统大地者，得生天上者，一切世界主，不及预流胜。

● 〈南传法句经世品〉

诸恶莫作

任何的恶
都不可以做。



所有的善
都应该努力进行，

自己净化自己的心
使它纯洁无染，



以上这些……

就是了悟了真理的
觉悟者们所教导
我们的。



我们的心有很多种作用：贪念、欲望、愤怒、敌意、不满、骄傲、自大、恐惧、善意、慈悲、爱、容忍等等，这些作用有一半是属于对自己有害也不利于别人，有一半则是有利于自己与一切生灵。净化自己的心就是去除内在不好的心识作用，不令恶质的作用生出来。



一七九 彼之胜利无能胜，败者于世无可从，佛（智）无边无行迹，汝复以何而逛惑？

一八〇 彼已不具于结缚，爱欲难以诱使去，佛（智）无边无行迹，汝复以何而逛惑？

一八一 智者修禅定，喜出家寂静，正念正觉者，天人所敬爱。

一八二 得生人道难，生得寿终难，得闻正法难，遇佛出世难。

一八三 一切恶莫作，一切善应行，自调净其意，是则诸佛教。

盖屋不密
必为雨浸



屋顶盖得粗率
房子会遭雨水浸漏……



未经修养调御的心，
欲望贪念会入侵……

懈怠是死路，
努力精进才是
生路。



有智慧的人
常努力精进
修缮他的心。

人的心像一间有六个
孔洞的屋子，贪、瞋、
痴、渴、爱、欲，无时无
刻地侵入，故欲得清净得
先修缮自己的心。



一八四 诸佛说涅槃最上，忍辱为最高苦行。害他实非出家者，恼他不名为沙门。

一八五 不诤与不害，严持于戒律，饮食知节量，远处而独居，勤修增上定，是为诸佛教。

一八六 即使雨金钱，欲心不满足。智者知淫欲，乐少而苦多！

一八七 故彼于天欲，亦不起希求。正觉者弟子，希灭于爱欲。

一八八 诸人恐怖故，去皈依山岳，或依于森林，园苑树支提。



如来唯说者

每个人要努力
自求解脱，
如来只是
提供了修行
的次第方法。

就从禅定开
始着手，遵
照我所说的
方法真切地
去做。

最后终将
获得解脱
的一切外在
的束缚，
心便得到
了自由。

心的净化完全要靠自己，无论有多么神圣的人，多么神圣的经典，他们也仅能提供正确的方法指引出道路。
净化自己的心完全在于自己，无人可以替代你。



- 一八九 此非安稳依，此非最上依，如是皈依者，不离一切苦。
- 一九〇 若人皈依佛，皈依法及僧，由于正智慧，得见四圣谛。
- 一九一 苦与苦之因，以及苦之灭，并八支圣道，能令苦寂灭。
- 一九二 此皈依安稳，此皈依无上，如是皈依者，解脱一切苦。
- 一九三 圣人极难得，彼非随处生，智者所生处，家族咸蒙庆。



净心而苦灭

比丘们！
要专心于
致力令心
永保清净。



谁能够不懈
地遵行我所
说的教理，
谁就能够远
离痛苦的轮
转，而令苦
完全消失。



净心是远离痛苦最好的方式。
我们若能守护六种感官，不让欲望
去影响我们的心，心不造作行为，
痛苦便无从升起。





一九四 诸佛出现乐，演说正法乐，僧伽和合乐，修士和合乐。

一九五 供养供应者——脱离于虚妄，超越诸忧患，佛及佛弟子。

一九六 若供养如是——寂静无畏者，其所得功德，无能测量者。

● 〈南传法句经佛陀品〉



犹如猛火烧去大小结

修行者留意自己的心，不让思想任意奔流而无法自我控制。

他用警觉之火烧去所有困住他的大小烦恼。

我们惟有舍弃内心中的不良杂质，如贪欲、不满、固执等因子，才能解开它们对我们的系缚，心才得以自由。净化自己的心才能找到内心安详的道路。

由于这样，他找到了内心的宁静之道。

修行者留意自己的心，不让它混乱堕落。





一九七 我等实乐生，憎怨中无憎。于憎怨人中，我等无憎住。

一九八 我等实乐生，疾病中无病。于疾病人中，我等无病住。

一九九 我等实乐生，贪欲中无欲。于贪欲人中，我等无欲住。

二〇〇 我等实乐生，我等无物障，我等乐为食，如光音天人。



譬如蜂采蜜

修行者进入尘世
化缘接受供养时，

应该要像蜜蜂
采蜜一样，



不损伤花的
色与香……

轻盈地采取蜜汁，
无害于花本体。

我们一生所需如果只是为了达到维生所需，
其实需要的并不多，就像一只鸟、一条虫，
天地其实提供的足以满足它们的需求。
人为了维生所需，千万别伤了天地，也别伤
了自己的心，养成了无尽的贪欲。





二〇一 胜利生憎怨，败者住苦恼。胜败两俱舍，和静住安乐。

二〇二 无火如贪欲，无恶如瞋恨，无苦如（五）蕴，无乐胜寂静。

二〇三 饥为最大病，行为最大苦，如实知此已，涅槃乐最上。



默然为
人排



现在和
从前一
样，无
论我们
怎么做，
都会有
人批评。

默默不
语，别
人也批
评！



讲得多，
也受到批
评，讲得
少，别人
也批评。



自古以来都一
样，无论我们
怎么做，都会
有人批评。



因此，别
在意别人
的批评，
更别由于
别人的批
评而影响
自己的心。



我们的好或坏全因为自己，
我们修改自己是为了要舍弃坏
而趋向好的方向，而不是
因为别人的批评。无论我们怎么
做，总有一半的人反对，因此我们怎么
做都是为了善恶，而无关干别人的批评。





二〇四 无病最上利，知足最上财，信赖最上亲，涅槃最上乐。

二〇五 已饮独居味，以及寂静味，喜饮于法味，离怖畏去恶。

二〇六 善哉见圣者，与彼同住乐。由不见愚人，彼即常欢乐。



心灵的
主人



如果有人毁谤
我，毁谤我的
教义或是毁谤
我的弟子……



千万别因此
而沮丧或心
情烦乱。

因为这样的
反应无济于
事，只会造
成更大的损
害。



如果有人
赞美我，
赞美我的
教义，或
赞美我的
弟子……

不要因而
过分的欢
喜，或得
意的反
应，因为
妨碍正确
的判断。





二〇七 与愚者同行，长时处忧悲。与愚同住苦，如与敌同居。与智者同住，乐如会亲族。

二〇八 是故真实：
贤者智者多闻者，持戒虔诚与圣者，从斯善人贤慧游，犹如月从于星道。

●
《南传法句经乐品》





愚人的心攀缘外在，随着外在的变化起伏，他怎能称自己为主？智者保有自己的心，不因为别人的评断与态度而改变自己的心，因此他是自己的主。





二〇九 专事不当事，不事于应修，弃善趋爱欲，却羨自勉者。

二一〇 莫结交爱人，莫结不爱人。不见爱人苦，见憎人亦苦。

二一一 是故莫爱着，爱别离为苦。若无爱与憎，彼即无羁缚。



如象
在战阵



我们要像一只大象
一样，在战场上能
承受箭的毒害而
继续奋战不已……

我们也能忍受别人对我们
的侮辱和敌视，而能保持
自己内心的安详寂静。



心的不纯净是引发痛苦的来源！
什么使得心不净呢？顽固、骄傲、自大是
心理的杂质，由于这些杂质引出了错误
的思想和行为，于是痛苦也因而产生于此。



二二 从喜爱生忧，从喜爱生怖；离喜爱无忧，何处有恐怖？

二三 从亲爱生忧，从亲爱生怖；离亲爱无忧，何处有恐怖？

二四 从贪欲生忧，从贪欲生怖；离贪欲无忧，何处有恐怖？



以爱报怨

假如有人
愚昧地对
我做恶
事，我将
回报以无
限的爱。

他愈是对
我作恶，
我愈是回
报以善。

无论别人待
我如何，我
永远放出净
善的芳香，
如同一朵花
一样。

以恶止恶只会
引来更大的纷
争，惟有以完
全坦然的善意
才能平息恶的
施展。
况且我之为我
完全是因为自
己是什么，而
不因为别人改
变自己。
一朵芳香的花
朵不会因为憎恶
的人到来而改
变芳香的本质
而发臭。





二一五 从欲乐生忧，从欲乐生怖；离欲乐无忧，何处有恐怖？
二一六 从爱欲生忧，从爱欲生怖；离爱欲无忧，何处有恐怖？
二一七 具戒及正见，住法知真谛，圆满自所行，彼为世人爱。



是故真实

什么是真
实呢？
就是要追
随优秀的
人跟着他
们一起行
动！做有
益的智慧
之游……



追随

贤者、

智者、

名闻者、

持戒者、

虔诚者、

圣者。

追随他们
的脚步，
就好像月
亮追随着
黄道的星
辰循环游
走。
这就是真
实。

近朱者赤；近墨者黑。这就是真实！
追随贤人智者的脚步，将走向善地；
与愚者恶人同游，将步向错误的方向。
这就是真实。





二二八 渴求离言法，充满思虑心，诸欲心不着，是名上流人。
二二九 久客异乡者，自远处安归，亲友与知识，欢喜而迎彼。
二三〇 造福亦如是，从此生彼界，福业如亲友，以迎爱者来。

● 〈南传法句经喜爱品〉



恶友比
猛兽
可怕



因为猛兽只会伤害
我们的身体，

猛兽可以不用怕，
但恶友可不能不畏……



而恶友则会
带坏了我们
的心灵。



我们若得不到
益友、良友之
时，宁可独自
而行才不会扰
乱自己的心灵。
与善友为邻
可以得益，与
恶友为邻受害
的可是整个身
心。





二二二 舍弃于忿怒，除灭于我慢，解脱一切缚，不执著名色，彼无一物者，苦不能相随。

二二三 若能抑忿发，如止急行车，是名（善）御者，余为执缰人。
二二三 以不忿胜忿。以善胜不善。以施胜吝啬。以实胜虚妄。



不与
愚人
作伴
侶



如果得不到
与比我们优
秀的人为友



连和我们
同一程度
的人也找
不到时，



宁可一个
人独自修
行，也不
要和愚人
相伴一起
修行。



宁可孤独修行，孤独地
生活，也不要与愚人
恶者为伍，因为他们
会败坏了我们的心灵，
增长感官的追寻。





不与愚为友



宁可一个人独自走修行之道，也不要和愚昧的人为友同行。



独自修行
远离欲望
的入侵



独自观照修行，
犹如一只大象勇
猛地在森林中
独行。



走向心灵净化的修行之道时，宁可一个人孤独而行，也不与恶友、愚友同行。因为他们不但无助于我们的修行，还会由于他们错误的观念引来了更多烦恼，有害于正确的净心。





二二六 恒常醒觉者，日夜勤修学，志向于涅槃，息灭诸烦恼。

二二七 阿多罗应知；此非今日事，古语已有之。默然为人诽，多语为人诽，寡言为人诽；不为诽谤者，斯世实无有。



如象独行林



修行之路，如果有同伴相行时，
应善用智慧思虑，互相关照、
克服困难。



如果没有同伴时，也应善用
自己的智慧思虑，有如一位国王放弃
了他的王位和国家，像一只大象勇猛
地在森林独行。



人有两个我，一个是别人心目中的我，另一
个是心灵中的我。而在孤独的时候，那个
心灵中的我最容易显现出来，不要害怕
孤独，因为这个时候也是最容易与自己沟通，
是最好的净化自己的心的时候。



二二八 全被人诽者，或全被赞者，非曾有当有，现在亦无有。

二二九 若人朝朝自反省，行无瑕疵并贤明，智慧戒行兼具者，彼为智人所称赞。

二三〇 品如阎浮金，谁得诽辱之？彼为婆罗门，诸天所称赞。

象师调象



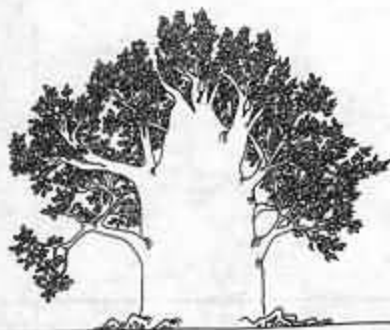
从前我的心随着
感官的刺激纵情恣欲，
我的身随着欲望的追寻
而无止境。



而现在我知道要
切除外在感官的诱
惑，静心地观照
自己，使自己成为
身心的真正主人。



就像象师持着钩，
在训练大象一样，
调御大象使它听
从主人的心意。



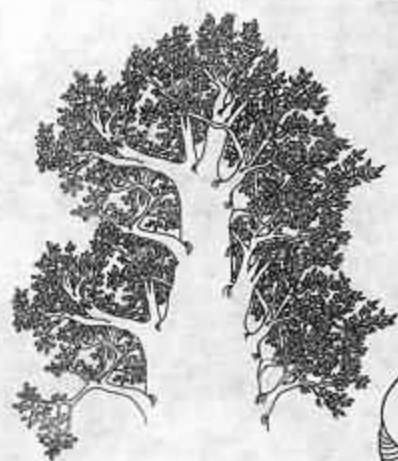


- 二三一 摄护身忿怒，调伏于身行。舍离身恶行，以身修善行。
- 二三二 摄护语忿怒，调伏于语行。舍离语恶行，以语修善行。
- 二三三 摄护意忿怒，调伏于意行。舍离意恶行，以意修善行。
- 二三四 智者身调伏，亦复语调伏，于意亦调伏，实一切调伏。

●
《南传法句经忿怒品》



怎么样调御自己的身心呢？
就是在处于感官快乐的情境时，静心观照守护自己的心，别让感官刺激侵入……



把自己从外在的诱惑中救出来，犹如一只跌落泥坑的大象，奋力冲出泥坑。



如果我们不能守护自己的感官，像士兵守护各个城门一样，那么感官所接收而来的刺激将影响我们的心，而这颗心将随着外在的各种不同变化而变化……外在顺随我们的心时我们就快乐，外在不如我们的意时，我们就不满而悲伤。人要守护自己的感官，调御自己的心如同象师驯象一般。



【智者】



修行净化自己的心，有三个次第步骤：
就是戒、定、慧三学。

我们关照自己的心，了解引起痛苦的真正原因
就是由于我们的心起了心识作用，
而去行有害于自己和别人的行为，乃至引发了烦恼、痛苦。

因此

针对这个心开始做起……

首先守护感官不令刺激进入心灵，
也不做会引起内心激动、不安的错误行为。
巩固自己的心有如卫士守护城门一样，
这就是“戒”——行为与心灵的守护。



由于戒而心生安定
再加上正确的禅定
将心止于一处，平静不令它生起杂想妄念……
这就是“定”——心识安定寂静，不造作诸端混乱

由于心安定了，便能像一池清潭一样能照见一切
加上明白正确的真理，了解生命的真实样子
如实正确地看待一切，
这种没有自我执著、没有偏见的观点，
便能更清楚的去看清真实。
于是由“定”而生“慧”，智慧便自然的开展而来。



修行者透过正确的修行，
便能由戒生定、由定生慧，成为一个智者。
他在愉快中品尝修行过程所得的甜美成果，
愉快地享受着生命真正美好的一面，
在愉快中觉悟出生命的真正意义。

正如佛陀所说：
“智慧的行持，
将获得甜蜜的果实。”





二三五 汝今已似枯焦叶，阎魔使者近身边。汝已伫立死门前，旅途汝亦无资粮。

二三六 汝宜自造安全洲。迅速精勤为智者。拂除尘垢无烦恼，得达诸天之圣境。



智者不依
凭学说，

觉知
之道

他们只是仔细地看，
仔细地听。

如果我们的
心执取什么，
心就为其所困。
智者无心，
因此他没有
固执不移的
偏见，
他不自困于
不变，而是
随着变化而
变化。

智者不捆缚自己，



二三七 汝今寿命行已终。汝已移步近阎魔。道中既无停息处，旅途汝亦无资粮。

二三八 汝宜自造安全洲。迅速精勤为智者。拂除尘垢无烦恼，不复重来生与老。



智者
自为洲



智者很清醒地随时观照
自己的心，反躬自省……

他很克己地小心注意自己
的行为……

他遵照经典所说的正确
方式生活……



他奋勉地自制不放纵
自己，调驭自己的身心……

于是他使自己成为一个岛屿
高地，洪水不能淹没他。

如果我们放纵自己的身心行为而无能自制，
那么欲望、贪婪、愤怒、恐惧等便如洪水
一样地吞没了我们。人要自我克制自己的身
心行为，使自己变成一个岛屿、堡垒，这时
才是一个真正属于自己的完整之人。





二三九 刹那刹那间，智者分分除，渐拂自垢秽，如冶工锻金。

二四〇 如铁自生锈，生已日腐蚀，犯罪者亦尔，自业导恶趣。

二四一 不诵经典秽，不勤为家秽。懒惰为色秽，放逸护卫秽。

二四二 邪行妇人秽，吝啬施者秽。此界及他界，恶法实为秽。



犹如坚固岩

就像坚固结实的岩石，不会被风吹动一样……



毁谤、赞誉、批评、恭维

智者不会因这些外在的
顺逆而动摇自己的心。

智者守护自己的心，如实的坦然接受真正的那个自己，不因为别人的毁誉而沮丧或得意。智者像一座岩石，八风吹不动，他屹立于风中而不移。





二四三 此等诸垢中，无明垢为最，汝当除此垢，成无垢比丘！

二四四 生活无惭愧，卤莽如乌鸦，诋毁（于他人），大胆自夸张，傲慢邪恶者，其人生活易。

二四五 生活于惭愧，常求于清静，不著欲谦逊，住清静生活，（富于）识见者，其人生活难。



善人离诸欲



智者的心
就像一池清静湖水
一样清澈澄净。



智者完全了解生命的真理，
他的心有如湖水般的清静。



智者
擅于净化自己，
不被欲望、苦、乐所动，
因此，智者的心非常平静
远离忧喜。

雁过寒潭，雁去水不留影；
风吹疏竹，风过竹不留声。
智者的心像一池清潭，像一面明镜。
它只是如实地反映变化，而自己不被
变化所改变。



二四六 若人于世界，杀生说妄语，取人所不与，犯于别人妻。

二四七 及沉湎饮酒，行为如是者，即于此世界，毁掘自（善）根。

二四八 如是汝应知：不制则为恶；莫贪与非法，自陷于永苦。

二四九 若信乐故施。心嫉他得食，彼于昼或夜，不得入三昧。



非过思为过

智者了解自己，也了解宇宙
的真相，并按照真实的样子去
看待它……凡夫不了解真相，
也常因错看生命的本质，
而活在痛苦之中。

不应该羞愧
而羞愧，
应该羞愧
而不知羞
愧……



不应该恐惧
而恐惧，
应该害怕的
而不自知害怕……
这样的人终将走
向痛苦、烦恼的
境地。



这样的人
将走向痛苦
烦恼的境界。

二五〇 若斩断此(心),拔根及除灭,则于昼或夜,彼得入三昧。

二五一 无火等于贪欲,无执著如瞋恚,无网等于愚痴,无河流如爱欲。

二五二 易见他人过,自见则为难。扬恶如飏糠,已过则复匿,如彼狡博者,隐匿其
格利。

不是过失误以为
是过失，
而真正的过失却
不自知是过失……
这样的人将走向
痛苦烦恼的境地。



智者对一切
如实知，并
按真实的样
子去看待一
切。



因此，他一步
一步地走向完
美的层次。



我们痛苦，
是因为我们
无知，是因
为我们固执。
智者了解自
己，对外在
的一切也都
如实知。因
此智者没有
迷惘，因为
智者了解真
实。





二五三 若见他人过，心常易忿者，增长于烦恼，去断惑远矣。

二五四 虚空无道迹，外道无沙门。众生喜虚妄，如来无虚妄。

二五五 虚空无道迹，外道无沙门。（五）蕴无常住，诸佛无动乱。

● 〈南传法句经垢秽品〉



智者弃
小乐



舍弃一己之私点点滴滴
小小满足的追寻，才能
得到永恒的安详宁静。
智者舍弃小乐，因此他
得到了大乐。



如果为了达到个人的满足
而使得别人受苦，……

他便被憎恨不满所纠缠，
怨恨憎恶将紧紧地跟随着他而不得解脱。



二五六 卤莽处事故，不为法住者。智者应辨别——孰正与孰邪。

二五七 导人不卤莽，如法而公平，智者护于法，是名法住者。

二五八 不以多言故，彼即为智者。安静无恐怖，是名为智者。



应该做的没有做，
不应该做的却做了……
自傲而放纵自己行为
的人，他便会增加自己
的烦恼。



智者常观照自己的身心，
不做不应做的恶，
而做该要做的善……



由于他经常观照
自己，因此所有的
烦恼便不会发生，
而得到身心的宁静。



人无法由感官
获得真正的满
足，我们愈是
提供给它的需
求，它就要
求得愈多。假
使我们肯静下
感官，而不纵
情慾欲，这时
我们的心将逐
渐清醒过来，
慢慢地将了解
生活的目的而
不再作盲目的
感官满足的追
寻。





二五九 不以多言故，彼为持法者。彼虽闻少分，但由身见法，于法不放逸，是名持法者。

二六〇 不因彼白头，即得为长老。彼年龄虚熟，徒有长老名。



智者防护心

如果我们的
心臣服于欲望，
它便显得捉摸不定，

这颗瞬息变化的心
任谁也无能掌握。

智者防护自己的心
能完全地驾驭它们
而获得宁静快乐。



智者调御自己的心，
无论它想得远还是近，
或是无想无形都在自
己的控制之中，

由于智者是心的主人，
所以他找到了自由。



我们不是自己的主人，我们是外在的
奴隶。我们的苦与乐不是由自己
做主，而是随着外在的顺逆而起伏。
智者自我控制自己的心，因此他是
自己的主。





二六一 于彼具真实，具法不杀生，节制并调伏，彼有智慧人。除灭诸垢秽，实名为

长老。

二六二 嫉慳虚伪者，虽以其辩才，或由相端严，不为善良人。

二六三 若斩断此（心），拔根及除灭，彼舍瞋智者，名为善良人。





二六一 于彼具真实，具法不杀生，节制并调伏，彼有智慧人。除灭诸垢秽，实名为
长老。

二六二 嫉慳虚伪者，虽以其辩才，或由相端严，不为善良人。

二六三 若斩断此（心），拔根及除灭，彼舍瞋智者，名为善良人。





二六四 若破戒妄语，削发非沙门。充满欲与贪，云何为沙门？

二六五 彼息灭诸恶——无论大与小，因息灭诸恶，故名为沙门。

二六六 仅向他行乞，不即是比丘。行宗教法仪，亦不为比丘。



易见
他人过



别人的过错
我们很容易
发现，但要
发现自己的
过失则很困
难。



我们要舍去
自己的过失
如同舍去糟
糠一样的自
我净化……



正如下棋的人
绝不再下出曾
经犯过的恶手。



已经犯过
的错误绝
不再犯。





二六七 仅舍善与恶，修于梵行者，以知住此世，彼实名比丘。

二六八 愚昧无知者，不以默然故，而名为牟尼，智者如权衡。

二六九 舍恶取其善，乃得为牟尼。彼知于两界，故称为牟尼。



看到别人的过失
就生气，这样的人
只会增加烦恼，
他离开净化自
己的道路愈来
愈远了。



天空没有可以走的道路，
错误的修行方法抵达
不了觉悟的终极目标。



人们喜欢追寻
虚妄不实的事物，
觉悟了的智者看
清真实，不被虚妄
所迷惑。



人看不到真实，
他看到的只是站
在一己立场的偏
见。



智者无我，他不
以自己的立场看
事物。
由于智者的心中
没有我和我所有
的观念，因此他
看到的不是局部
的偏见，而是全
部。



二七〇 彼人非圣贤，以其杀生故。不害诸众生，是名为圣者。

二七一 不以戒律行，或由于多闻，或由证三昧，或由于独居。

二七二 谓「受出家乐，非凡夫所能」。汝等漏未尽，莫生保信想！

● 〈南传法句经法住品〉



莫嗜爱欲乐



愚蠢的人沉溺于放任，
因此成为欲望的奴隶。



智者不放任自己，
留意见照自己的心，
因为他知道那是自家的珍宝。

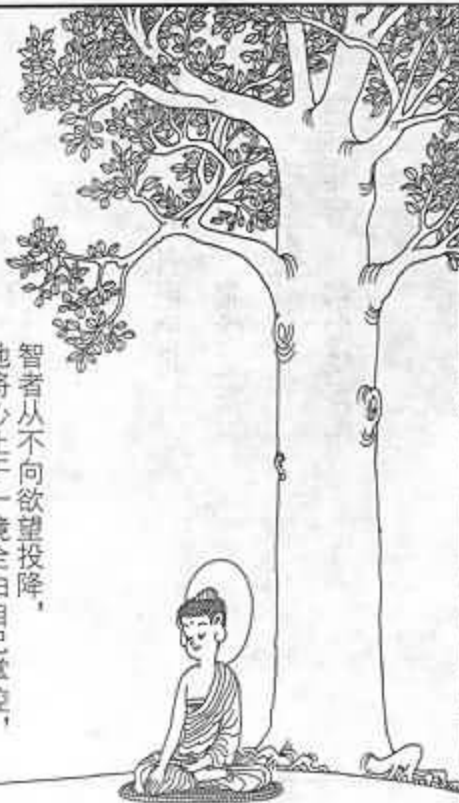


别耽溺于外在的一切
而放任自己啊！

别嗜爱外在的欲望
所得来的快乐啊！



智者从不向欲望投降，
他将心止于一境全由自己掌控，
因此他发现了真正的快乐。



人为了维生，必须取其所需。但人由于无知，在他取其
所需的过程中学会了贪欲，于是渐渐地他的心便被外在
的利益所控制而成为欲望的奴隶。我们要向一只
蜜蜂学习，它为了生活采蜜时，既不伤害花也不伤害自己。





二七三 八支道中胜，四句谛中胜，离欲法中胜，具眼两足胜。

二七四 实唯此一道，无余知见净。汝等顺此行。魔为之惑乱。

二七五 汝顺此（道）行，使汝苦灭尽。知我所说道，得除去荆棘。

二七六 汝当自努力！如来唯说者。随禅定行者，解脱魔系缚。



舍恶取善
乃为牟尼



愚昧无知的人，他虽然
也是默然不语寂静的样
子，但智者不会误以为
他们是圣人啊！



能舍弃一切的恶，而取一切的善
才是真正的圣人，



能调服身心，知晓内在外在
的才是真正的圣人。



圣洁的人不因为他默然不语或满口真理，
圣洁的人是因为他的心能舍弃恶而取其善，
能自我控制自己，因此他才称为牟尼。



【彼岸】



佛陀说：

“通往世间的利益是一条路；

通往智慧的彼岸又是另一条路。

以佛为师的佛弟子们啊！

不要贪图世间的利益，

应该要远离满足贪欲的那条路啊！”

无论我们的生命还有多长，

我们只能活在于当下的这一时，

无论世界有多广大，

我们只能站立于目前所站的这一处。

无论世界上的路有多少条，

但我们只能走在目前正在前进的这条路。

我们无能同时活在过去、现在、未来，

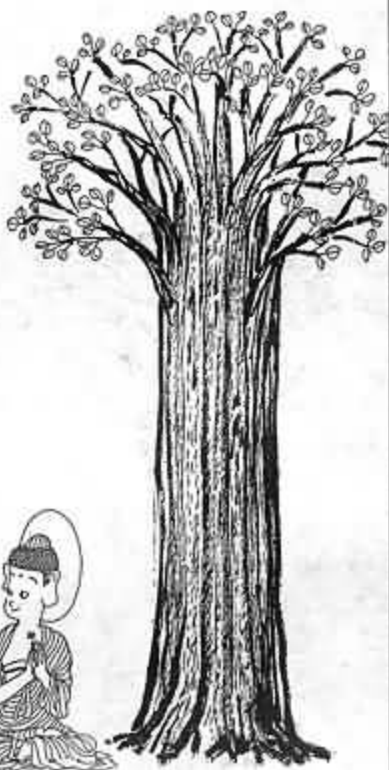
我们也无能同时踩在这里、那里、此处、他处。

我们的一双脚更不可能同时走两条路，

更何况这两条路的终点

又是完全相反的目的地、

不属于同一个层次。

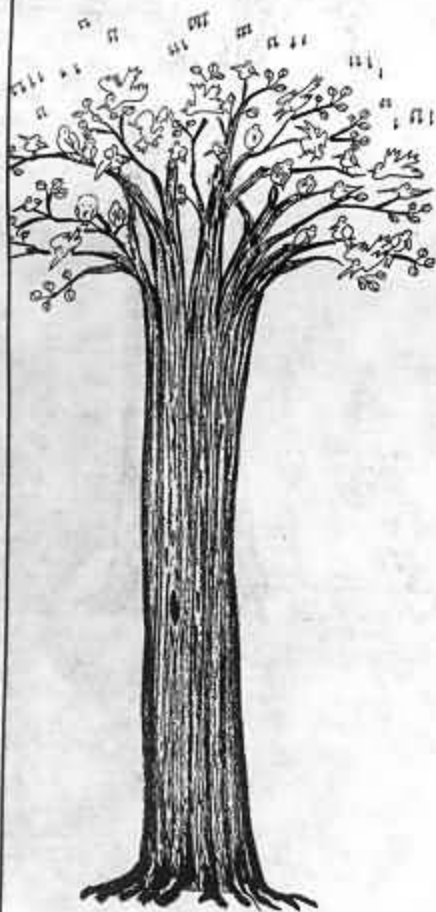


生而为一个有思、有想、有自我意识的人，
当然很自然的会追求个人的快乐。

什么才是对自己最有益、最久远的快乐呢？
人在尚未知晓什么是永恒的快乐之前，
通常都是追求世间的个人利益与感官上的刺激，
以获得个人欲望的满足。

而佛陀说：

“当一个人追求外在欲望的
快乐之时，这个快乐就是痛苦的来源。”



人无法从欲望的获得而满足，
因为欲望满足了之后会增长更大的欲望，
以致永远添不满，惟有追求心灵的满足
才是永恒的快乐方式。
而追求世间的利益是一条路，
追求心灵永恒的快乐又是另外一条路。

凡是在此岸追求世间利益的
就是凡夫众生，走向彼岸追求心灵圆满的
就是修行者，
而抵达彼岸完全获得心灵解放的觉悟者们
就是“佛”。





二七七 「一切行无常」，以慧观照时，得厌离于苦。此乃清淨道。
二七八 「一切行是苦」，以慧观照时，得厌离于苦。此乃清淨道。
二七九 「一切法无我」，以慧观照时，得厌离于苦。此乃清淨道。



莫贪着
世利

追求世间的
利益是
一条路……

通往永恒的寂静
之道又是另外一
条路。

不要贪求
世间的利益
啊！应该专
注于远离这
条道路。

遵奉佛陀
为师的佛弟
子们啊！你
们应该如是
了解。

追求心灵的满足不用以
欲望的追求来填补，
因为欲望只会造成更大
的欲望乃至生出痛苦，内心的
宁静与外在的利益是不同的两条路。



二八〇 当努力时不努力，年虽少壮陷怠惰，意志消沉又懦弱，怠者不以智得道。

二八一 慎语而制意，不以身作恶。净此三业道，得圣所示道。

二八二 由瑜伽生智，无瑜伽慧灭。了知此二道，及其得与失，当自努力行，增长于智慧。



达彼岸者少

世界上这么多人当中，能净化自己的心而达至彼岸的人很少。

大多数的人都是在追求个人的利益以满足贪欲，徘徊在痛苦轮回的彼岸。

人有两种状态，一是睡；一是醒。有多少人真正清醒地正确过他的一生？大多数人都只是随着别人与客观环境的步骤而活，不自知自己，也不自知自己要去哪里？他的行为只是跟随着世风而行，这样的人怎么能说是清醒？





二八三 应伐欲稠林，勿伐于树木。从欲林生怖，当脱欲稠林。

二八四 男女欲丝丝，未断心犹系。如饮乳犊子，不离于母牛。

二八五 自己断除爱情，如以手折秋莲。勤修寂静之道，善逝所说涅槃。



自为自依怙

身静、语静、
心静，身心止
于寂静之境。

舍弃追寻一切俗
世的快乐的人，
才叫做寂静者。



以自己为保护者，自我保护，
以自己为依靠处，自我依靠。
我们应该要自我驯服自己的身心，
就像驯马师在调教良马一样。

静心就是让心休息不工作，不以自我
的立场去心生判断，更不以个人的利
益心生出种种对未来的期盼而纷扰
不安。心不动不思不行为，但保有
不以自我观点出发的敏捷。





二八六 「雨季我住此，冬夏亦住此」，此为愚夫想，而不觉危险。

二八七 溺爱子与畜，其人心惑着，死神捉将去，如瀑流睡村。

二八八 父子与亲戚，莫能为救护。彼为死所制，非亲族能救。

二八九 了知此义已，智者持戒律，通达涅槃路——迅速令清净。

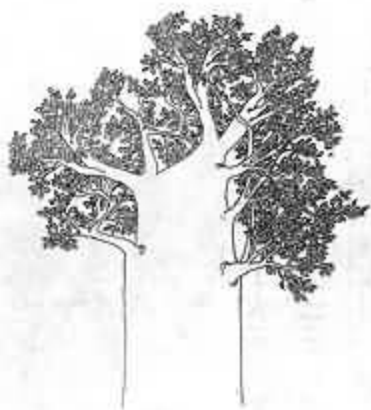
● 〈南传法句经道品〉



独醒
众睡



在别人都沉溺于身心的放任，
而独他调驭自己的身心的人，
就像别人都在做梦，
而独他是清醒一样……



智者就像
原野中奔驰的马
一样，控制自如，
自由自在。



不能自我控制
心识的人，他
被欲望所控制，
怎么能称为清
醒的人呢？
智者调伏自己
的心，像个优
秀的骑士自如
地控制自己所
骑的马匹一样，
这才是真正清
醒驯服自心的
人。





二九〇 若弃于小乐，得见于大乐。智者弃小乐，当见于大乐。

二九一 施与他人苦，为求自己乐；彼为瞋系缚，怨憎不解脱。

二九二 应作而不作，不应作而作，傲慢放逸者，彼之漏增长。

二九三 常精勤观身，不作不应作，应作则常作，观者漏灭尽。



无逸不死道

不放纵自己随欲望起伏
的人才是真正的活着；

放纵自己的人，犹如死
尸一样，哪能保有自己的？

不随着世间的韵律起舞的
才是真正的存在；

随世间节奏而行的，由于
放纵而被世间吞没。



觉悟了的智者們
深知这个道理，
他了解清醒地保
有自己，不随欲
望情绪起伏……

因此他成为自己的
主人、生命的主人，
他变成真正快乐
的人啊！

如果我们放纵欲望奔驰，我们便失去
了自主而随着欲望起舞，变成它
的奴隶虽生犹死。

智者观照自己，他很清醒地保有自己，
因此他很自由自主，也因此而清心快乐。





二九四 杀(爱欲)母与(慢)父,杀刹帝利族二王,(破)王国杀其从臣,趋向无忧婆罗门。

二九五 杀(爱欲)母与(慢)父,杀婆罗门族二王,杀其虎(将)第五(疑),趋向无忧婆罗门。



正信
而
具戒



知晓人生真谛
并遵照着去做
的人，他有七
种特质。



一、信：坚信正确的道理。

二、进：一心精进不懈怠地去实行。

三、戒：守护感官，不纵情恣欲。

四、惭愧：对不起别人，对不起自己。

五、闻：对不懂的尽力求知。

六、舍：舍弃爱憎之分别心。

七、定慧：观照自己

的身心。



这样的人：
无论他走到哪里
处处都受人尊敬。
这样完美的人，
他名扬远方，犹如
喜马拉雅山一样，
很远也看得见。





二九六 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，彼常念佛陀。

二九七 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，彼常念达摩。

二九八 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，彼常念僧伽。



而不善的人
就像我们在夜间
打猎，明明他在
我们前面也看不见
他的存在。



智者为了修行而过着孤独
的生活，并能乐在其中……



实践是抵达真理的
惟一方式，真理不
是用来念的，也不
是用来空口言说，
而是用来指引走上
真理、通往真理的
地图。

智者了解真理，因
为他遵循真理所指
的遗迹而行，因此
智者可以说了解
真理的两种用意，
一是真理的含义，
一是真理的实践之
理。



他独坐、独卧、独行而融入于孤独，
在孤独中观照自己、调御自己的身心，
他高高兴兴地融入于山林中的生活。





二九九 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，彼常念于身。

三〇〇 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，常乐不杀生。

三〇一 乔达摩弟子，常善自醒觉，无论昼与夜，心常乐禅定。



涅槃最上



身心清淨不受俗世所束縛
的涅槃之境，
是智慧的覺悟者
所追求的最高目標。



能忍辱不為所動
才是最高的苦行，

為害外在的不能
稱為出家者……



被外在所牽絆而苦惱
不得自由的，沒資格
叫做沙門。



當我們的心清淨沒有一切不良的因子，沒有自我、憤怒、
貪欲、驕傲、自大，這樣便不會為害外在，也不被外在
所為害，這樣的心才是自在無拘，才是自己的主。





三〇二 出家爱乐难。在家生活难。非俦共住苦。(轮回)往来苦。故不应往来，随从于痛苦。

三〇三 正信而具戒，得誉及财者，彼至于何处，处处受尊敬。

三〇四 善名扬远方，高显如云山。恶者如夜射，虽近不能见。

三〇五 独坐与独卧，独行而不倦，彼独自调御，喜乐于林中。

● 〈南传法句经杂品〉



寂静最乐



最好的功德
莫过于慈悲心；

最甜蜜的快乐
莫过于心灵的宁静；

最清净的真理
莫过于了解无常的真谛；



最崇高的宗教
莫过于智慧的开展；

最伟大的哲理
莫过于教导我们
如何在当下证实
得到了成果。



了解正确的道理
而付诸于行动。
这就是真实！
观心自净以达永
恒的安详宁静。
这就是真实！
寻求智慧的开展
品尝成果的甜美。
这就是真实！
只是表面的念诵
经典，象征的外
在行为，而不能
正确地净化自己
的心，得到成果
……
这就是错看真实！



【后记】



2500年前，佛陀于临终涅槃之前，

仔细地对阿难叮咛：

“不要担心我的不存在，

我所有的法都已经教给你们了，完全没有保留。

将来你们要以法为师，以法为庇护所，庇护你们自己。

你们要做自己的一盏明灯，

指引自己的道路。

守护自己的感官，观照自己的心，

努力精进千万不可懈怠。”

法句经是佛陀一生所说的话摘录成册，

佛弟子们应该要像阿难一样，

面对着佛陀的一声声叮咛，

遵循佛陀的最后交待用心去实行。

虽然，

我们不能从几则精辟的话语里面，

就能获得真正的顿悟，

但至少我们应该可以从

其中所说的真理里去付之行动

遵照着去实行。

由实行而慢慢的得到观照、

净化自心所得的甜味。



蔡志忠佛经漫画系列

·心经

·静思语

·佛陀说

·法句经

·豺狼的微笑

·前途

·成功致富又快乐

蔡志忠图像英文记忆法①②③

(以上各种由生活·读书·新知三联书店出版)



ISBN 7-108-01189-1



9 787108 011893

ISBN 7-108-01189-1/B - 200 定价 12.50 元