

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(1)

法句經是佛陀在弘法 45 年中，由佛陀的弟子一代又一代的口耳傳誦下來的偈文，直到西元前 80 年斯里蘭卡才第一次以巴利語將佛法變為文字，此經留傳下來，不只是佛陀對於世人殷切的教誨，也是佛陀對於世人幸福和慈悲的關懷。法句經在當時的歷史背景中，不只是教條式的佛法傳揚，也生動地記錄了當時佛陀在世時北印度人的生活，包括國王、大臣、王子、婆羅門、商人、朋友、丈夫、妻子、妓女、賤民等。這些人與我們現代人一樣有著相同的貪、瞋、癡、慢、疑的缺點。

法句經共有二十六品和四百二十三句，這些法句因為文辭優美，有助於佛教徒的生活而被蒐集記錄下來。這些法句也可以在其他經典中發現，如：長部阿含、中部阿含、相應部阿含、增支部阿含、自說經、如是語經、長老尼偈、小品經和小品經。相應部阿含和長老偈經中的偈語常出現在法句經中，而彌蘭王問經和導論也有很多法句經中的法句。與法句經故事集中的偈語相類似的說法也出現在如下的梵文經、彌勒經、大林間奧義書、大事、百喻經、摩訶婆羅多、摩奴法典和本生鬘中。

巴利語法句經在南傳佛教中，古今一直都為廣大的佛教徒所愛讀頌，句句都是佛陀啟示給我們的格言、佛教的精髓、佛教倫理道德的寶典，法句經曾被廣大的東西方學者譽為「千萬人的佛教聖典」。

第一章 雙要品 (Yamaka Vagga)

第一章中包含二十偈，分成十對，每兩偈成爲對比，例如，說善必舉惡。

1:1

(一) 原 典 (巴利文)

Manopubbangamā dhammā
manosetthā manomayā
manasā ce padutthena
bhāsati vā karoti vā
tato nam dukkhamanveti
cakkam va vahato padam. (1:1)

英 譯

Mind is the forerunner of (all evil) states.
Mind is chief, mind-made are they. If
one speaks or acts with wicked mind,
because of that, suffering follows one,
even as the wheel follows the hoof of
the draught - ox.

中 譯

諸法意先導，
意主意造作。
若以染污意，
或語或行業，
是則苦隨彼，
如輪隨獸足。

〔二〕評 論

法句經(Dhammapada)的首篇雙要品裡透露了佛學的一個非常重要的概念。當多數宗教把世界由一位神靈所創的概念為重要教義時，佛學卻提倡我們所經歷的“世界”與“我”都是由念所生。也就是感官的悟力與觀念，認識物體的過程。這也證明那些佛學學者在論著中，認為佛陀對世界的起源表示沉默，是一種錯誤的論點。根據增支部裡記載，佛陀明確地指出世界的起源與終結，以及終結世界的途徑，全在這軀體內的悟力與觀念中。

〔三〕註 解

1. dhamma: 經歷，一切事，一切法
2. manopubbangamā: 意念為先
3. manosetthā: 意念為主
4. manomayā: 由心所成
5. ce: 因此；如果
6. padutthena: (有)邪念
7. manasa: 意念
8. bhasati vā: (一個人的)言語
9. karoti vā: 或行舉
10. tato: 導致
11. dukkham: 苦難
12. nam: 那個人
13. anveti: 追隨
14. vahato padam: 隨足跡
15. cakkam iva: 如車輪

1:2

(一) 原典 (巴利文)

Manopubbangamā dhammā
 manosetthā manomayā
 manasa ce pasannena
 bhāsati vā karoti vā
 tato nam sukhamanveti
 chāyā va anapāyini. (1:2)

英 譯

Mind is the forerunner of (all good) states.
 Mind is chief, mind-made are they. If
 one speaks or acts with pure mind, because
 of that, happiness follows one, even as one's
 shadow that never leaves.

中 譯

諸法意先導，
 意主意造作，
 若以清淨意，
 或語或行業，
 是則樂隨彼，
 如影不離形。

(二) 評 論

我們所體驗的情況與對情況的了解息息相關。假如我們對情況有所誤解，這會導致經歷苦難。相反的，對情況有正確的了解就會體驗快樂。也就是說，樂與苦都靠我們的想法。

以未來主義的眼光來看意念創造情況，假使持有邪念，言行不懷好意，將會受到人們的仇視，社會和法律的制裁，死後，將輪回到惡道中。在這裡的“念”指的是 **kamma**（因、行），而體驗指的是 **vipaka**（果、報）。

在本篇裡所表達的信息是：“想法不正確就會受苦。想法正確就會得到快樂”。佛陀開示這詩偈的目的是為了展現善因與惡因（**kamma**）所帶來的必然之果（**vipaka**）。人們始終獲得他所播下的種子所結的果，不管是在前世或今世。今世所種下的因，將在今世或後世得到果。人的樂與苦也由自己承擔。此外，他也創造了自己的地獄和天堂。同時也是主宰自己命運的工程師，他所創造的一切都能被自己摧毀。佛學教導人們脫離苦海的途徑就是對人生要有正確的了解；並理解因果循環之道。佛學很實際也很樂觀。與其盲目的依靠莫名其妙的神通或法力來謀求幸福，不如在佛學裡尋找真正謀求幸福的實際途徑。

(二) 註 解

- 1.. dhamma: 經歷
2. manopubbangama: 意念為先
3. manosettha: 意念為主
4. manomaya: 由心所成
5. ce: 因此；如果
6. pasannena: 純潔
7. manasa: 意念
8. bhasati va: 言語
9. karoti va: 或行舉
10. tato: 導致
11. sukham: 快樂
12. nam 那個人
13. anve ti: 追隨
14. anapayini: 不離棄
15. chayaiva: 如影子

法句經(Dhammapada)

強帝碼法師講座(2)

第一章雙要品

1:3

(一) 原 典 (巴利文)

Akkocchi mam, avadhi mam
ajini mam ahāsi me
ye taṃ upanayhanti
veram tesam na sammati. (1:3)

英 譯

"He abused me, he beat me, he defeated me,
he robbed me," in those who harbour such
thoughts hatred is not appeased.

中 譯

「彼罵我打我，
敗我劫奪我」，
若人懷此意，
怨恨不能息」。

1 : 4

(一) 原 典 (巴利文)

Akkocchi mam avadhi mam
ajini mam ahāsi me
ye tam na upanayhanti
veram tesupasammati. (1:4)

英 譯

"He abused me, he beat me, he defeated me,
he robbed me," in those who do not harbour
such thoughts hatred is appeased.

中 譯

「彼罵我打我，
敗我劫奪我」，
若人捨此念，
怨恨自平息。

(二) 評 論 (1:3, 1:4)

在本篇裡，強調控制情緒的基本理論。情緒的產生，因人體被激動，由念而生。意念創造幻影，假如緊握不放，就會激發某種情緒。除非能把幻影摒棄，不加理會，情緒才能消退。佛陀常告誡信徒要隨時隨地的實踐忍辱，甚至在被激怒的情況下，都不加以反擊。佛陀稱讚那些有能力反擊卻堅持忍辱，並容忍他人過錯者。在本節中就舉出佛陀在受到苛刻的批評，侮辱及攻擊下，實踐忍辱的許多例子。忍辱不是懦弱或是被擊敗的跡象，而是男女偉人無窮的力量。忍辱的祕訣就是扭轉幻象或如何闡明某種情況。Shantivadi Jataka 一節中就舉出一個例子。佛陀前世是名聖人名叫 Shantivadi。當時，聖人被暴君肢解四肢，以試探他的忍辱力。可是，聖人在受刑時心裡卻反覆祝念著：「願國王萬歲，不要受到任何傷害。」

(三) 註 解 (1:3, 1:4)

1. mam: 我
2. akkocchi: (他) 辱罵
3. avadhi: 毆打
4. ajini: (他) 擊敗
5. me: 我的 (資產)
6. ahasi: (他) 掠奪
7. ye: 那些人
8. tam: 此意念
9. upanayhanti: 一直回到
10. tesam: 他們的
11. veram: 敵意
12. na sammati: 永不休止
13. na upanayhanti: 沒有一直回想
14. sammati: 熄滅

法句經(Dhammapadam)

強帝碼法師講座(3)

第一章雙要品

1:5

(一) 原 典 (巴利文)

Na hi verena verāni
sammantidha kudā canam
averena ca sammanti
esa dhammo sanantano. (1:5)

英 譯

Hatreds never cease through hatred in the world;
through love alone they cease. This is an
eternal law.

中 譯

在於世界中，
從非怒止怨，
唯以忍止怨；
此古「聖常」法。

(二) 評 論

本篇的原理非常明確。爭執永遠不能平息爭執。戰爭也不會通過一連串的戰火而結束。以怨報怨無法了結仇恨。只有放棄憤怒、仇恨、爭執和戰爭，才能停止這一切罪惡，同樣的，只有通過友善，諒解和不計前仇才能使仇恨平息。

(三) 註 解

1. idha: 這世上
2. verena: 通過仇恨
3. verāni: 仇恨(敵意)
4. kudācanam: 無時
5. na hi sammanti: 被平息
6. esa: 這是
7. sanantano: 無歲月
8. dhammo: 智慧

1 : 6

(一) 原 典 (巴利文)

Pare cana vijānanti
mayametta yamāmase
ye ca tattha vijānanti
tato sammanti medhagā. (1:6)

英 譯

The others know not that in this quarrel
we perish; those of them who realize it
have their quarrels calmed thereby.

中 譯

彼人不了悟：
「我等將毀滅」，
若彼等如此，
則爭論自息。

(二) 評 論

佛學的精萃是面對死亡和無常的真理。我們為何受苦，因為逃避現實，被情緒心移神馳。情緒和現實往往互相矛盾；因此，必然被現實挫敗。一旦我們面對死亡的事實，不只怒氣，而是所有我執的情緒的終然結束。這真實的意念將結束所有的不悅。那些不通過佛理而面對現實者，將繼續受到挫折和被激怒，受其苦果。

一般人不曉得，總有一天死亡將會降臨在他們身上。他們的行動忽略了這學世真理，僧眾和信徒們通過不培養美德，在意念裏忘了死亡，並把自己當做得道的仙人，他們處身於競爭，因此備受爭議，一旦希望和抱負破滅，便感到沮喪。有時，他們把工作押後，希望將來大規模地一起進行，最後一事無成。因此，每個人都應天天反省死亡的真理。

腦海裏念念不忘於死亡，就是了解大自然生命的佛理的終點。世上活著的許多人，各走不同的人生旅途，那些憤慨於死亡者，更不用說去反省它，他們被長命、安康、青春和繁榮所迷惑。他們完全忘了免不了一死的事實。他們的心、行沉浸在五欲的短暫快樂，他們只求物質，不理會來生而沉迷於身、口、意的不道德行為，他們把無常和短暫的生命作永恆，為了使盲目和愚痴者覺醒，及平息永別親屬、富貴和財富的悲痛所引起的不滿，佛陀教誨人們無常的學說，並指引他們謀求永恆的安寧，這就是佛陀的真諦。

一個還未參透佛陀學說的人，被長命所迷惑，自以為是仙人。雖然他親眼目睹了身邊發生的許多死亡事件。他被安康所迷惑，以為自己不會染上疾病，雖然他看見周圍無數的病人，他被青春所迷惑，雖然碰過許多年邁的老人，但一直以為自己不會老化。他被榮華富貴所迷惑，雖然他見過無數人因失去財富而窮困潦倒，而他從來不曾想過。有一天，他或許也會淪落到這地步。

(三) 註 解

1. ettha: 在這兒
2. pare: 別人
3. mayarin: 我們
4. yamamase: 死
5. naca vijananti: 不知道
6. tattha: 這裏
7. ye ca: 一些
8. vijananti: 知道
9. tato: 因為（曉得）
10. medhaga: 衝突與紛爭
11. sammanti: 平息

法句經(Dhammapada)

強帝碼法師講座(4)

第一章雙要品

1:7

(一) 原 典 (巴利文)

Subhanupassim viharantam
indriyesu asamvutam
bhojanamhi amttannum
kusitam hinaviriyam
tam ve pasahati mārō
vāto rukkham va dubbalam. (1:7)

英 譯

Whoever lives contemplating pleasant things,
with senses unrestrained, in food immoderate,
indolent, inactive, him verily mara overthrows,
as the wind (overthrows) a weak tree.

中 譯

唯求住淨樂，
不攝護諸根，
飲食不知量，
懈惰不精進，
彼實爲魔服，
如風吹弱樹。

1:8

(一) 原 典 (巴利文)

Asubhānupassim viharantam
īndriyesu susamvutām
bhojanamhi ca māttaṇṇum
saddham āradḍha viriyam
tam ve nappasahati māro
vāto selam'va pabbatam. (1:8)

英 譯

Whoever lives contemplating "the impurities",
 with senses restrained, in food moderate, full
 of faith, full of sustained energy, him mara
 overthrows not, as the wind (does not overthrow)
 a rocky mountain.

中 譯

愿求非樂住，
 善攝護諸根，
 飲食知節量，
 具信又精進，
 魔不能勝彼，
 如風吹石山。

(二) 評 論 (1:7, 1:8)

那些對樂觀持有錯誤觀念者，以為人生是張無刺的玫瑰床，他們集中於人生「樂」的一面，並不理會那「苦」的一面，結果，他們貪愛事物，並稱它們“這是我的”或「這是我自己」，當他們所貪愛的事物起了變化，並與他們分離時，他們就會為所謂的什麼是「他們的」和什麼是「他們自己」正被毀滅和死亡而感到悲哀。那些看出人生「苦」的一面，那玫瑰的刺，就會削弱他們的欲念。當他們面對毀滅和死亡時，從所貪愛的事物所起的變化，不會為他們帶來太多的哀愁或悲傷。

Asubhanupassana:不代表對“苦”所產生的仇恨或厭惡，也不是那培養「令人厭惡的悟力」(**pathighasanna**)，它的真正意義是反省欲念的壞處，這是一般人所忽略的，也是他們盡量避免的一件事，因此他們受「苦」。真正的樂觀者，不單看人生的某一面，而是以一種能透視及解決人生問題的能力來看待它。這也就是佛學的樂觀主義者。

本篇顯示出人生尋求快樂的方法，就是放棄對世間事物的貪愛。第一步就是實際地考慮與了解「識」，並對識所引生的各種「欲」採取嚴厲戒備的態度。也就是學習停止對「樂」與「苦」所持有的欲望和厭惡的反應。飲食要節制，要征服怠惰，集中精神於對事物的思考，清除貪愛的欲念。

(三) 註 解

1. subhānupassim: 沉迷於欲樂者
2. viharantam: 他活在
3. indriyesu: 識（官感的功能）
4. asamvutam: 無戒備
5. bhojanamhi ca: 在飲食方面
6. amattannum: 極端
7. kusitam: 懶惰
8. hinaviriyam: 意志不堅強
9. tam: 那個人
10. ve: 確實
11. pasahati: 征服
12. māro: 心魔
13. vāto: 風
14. dubbalam: 弱
15. rukkham: 樹
16. iva: 好像
17. asubhanupassim: 不沉迷於欲念者
18. susamvutam: 戒備
19. mattannun: 不極端
20. saddham: 肯獻身
21. āradha viriyam: 意志堅定
22. nappasahati: 不被征服
23. selam pabbatam: 石峭的山

法句經(Dhammapada)

強帝碼法師講座(5)

第一章 雙要品

1:9

(一) 原 典 (巴利文)

Ahikkāsāvo kāsāvam
yo vattham paridahessati
apeto damasaccena
na so kāsāvamarahati. (1:9)

英 譯

He who is stained (with defilements) without
self control and truthfulness, is not worthy of
wearing the yellow robe.

中 譯

若人穿袈裟，
不離諸垢穢，
無誠實克己，
不應著袈裟。

1 : 10

(一) 原 典 (巴利文)

**Yo ca vantakasāvassa
silesu susamhito
upeto damasaccena
sa ve kāsāvāmarahati. (1:10)**

英 譯

**He who is purged of all stains, is well-established
in morals and endowed with self-control and
truthfulness, is indeed worthy of the yellow robe.**

中 譯

若人離諸垢，
能善持戒律，
克己與誠實，
彼應著袈裟。

(二) 評 論 (1:9, 1:10)

「染色的布」〔袈裟〕是佛門弟子純潔的象徵。無論誰穿上那為僧人特製的神聖袈裟，佛門弟子都會向他鞠躬頂禮，這袈裟代表 Sangha〔僧〕，也就是三寶之一。

當一個人剃度為佛僧，他感覺自己已升上紅塵之外並成為一位聖人，當世俗人跪在他面前頂禮時，這感覺就加強了。這新的「自我形象」幫助剛剃度的人開始了神聖的新生。俗人從看見和膜拜穿袈裟者也得到同樣靈感。因此，尊敬袈裟是佛教徒實修的一個重要部份。

這說明了為何一個被猥褻污染的人不配接受這「染色的布」〔袈裟〕假如他不純淨，穿上它是對神聖的袈裟有所褻瀆。

(三) 註 解

1. anikkāsavo: 未清除的污垢（煩惱）
2. damasaccena: 控制情緒和領悟事實
3. apeto: 缺乏
4. yo: 如果
5. kāsavam vattham: 染色的布
6. paridahessati: 穿著
7. so: 那個人
8. kasavam: 染色的布（袈裟）
9. na arahati: 不配
10. yo ca: 若有人
11. vantakasavassa: 免於污穢
12. silesu: 行為良好
13. sa: 那個人
14. upeto: 賜予
15. ve: 肯定的
16. arahati: 配得上

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(6)

第一章 雙要品

1 : 11

(一) 原 典 (巴利文)

Asāre sāramatino
Sāre cāsāradassino
te sāraṃ nādhigacchanti
micchā sankappagocarā. (1:11)

英 譯

In the unreal they imagine the real, in the real
they see the unreal, they who feed on wrong
thoughts never achieve the real.

中 譯

非真思真實、
真實見非真、
邪思惟境界、
彼不達真實。

(二) 註 解 (1 : 11)

1. asāre: 那些無價值的
2. sāramatino: 被視為有價值的
3. sāre ca: 有價值的
4. asāradassino: 被視為無價值的
5. micchā sankappagocarā: 給予錯誤的理解
6. te: 那些（無知者）
7. sāram: 對於價值
8. na adhigacchanti: 沒有達到

1 : 12

(一) 原 典 (巴利文)

Sāraṇa ca sārato ñatvā
asāraṇa ca asārato
te sārāṇa adhiḡacchanti
sammā saṅkappa gocarā. (1:12)

英 譯

Seeing the real as real, the unreal as unreal,
they who feed on right thoughts achieve the
real.

中 譯

真實思真實，
非真知非真，
正思惟境界，
彼能達真實。

(二) 註 解 (1 : 12)

1. sāram: 有價值的
2. sārato ca: 視為有價值的
3. asāram: 無價值的
4. asārato ca: 視為無價值的
5. ñatvā: 了解
6. sammā: sankappa gocarā 神聖而正確的理想
7. te: 那些 (聰明者)
8. sārām: 真正的價值
9. adhigacchanti: 達到

(三) 評 論 (1 : 11, 1 : 12)

本篇中，注重那些恰當的「價值觀」，並以實踐為心靈道路的要素，我們的價值觀是生命的向導，事實上，我們對優越感或自卑感的判斷，幸福感以及成就感，都靠這價值觀。

那些對價值有錯誤的理解，就會有錯誤的理想，並且永遠無法獲得生命真正的財富。

1 : 13

(一) 原 典 (巴利文)

Yathā gāram ducchannam
vutthī samativijjhati
evam abhāvitam cittam
rāgo samativijjhati. (1:13)

英 譯

Even as rain penetrates an ill-thatched house, so does lust penetrates an undeveloped mind.

中 譯

如蓋屋不密，
必爲雨漏浸，
如是不修心，
貪欲必漏入。

一間屋子是必須擁有茅草密蓋的屋頂，如果遮蓋粗陋，雨水就會浸透屋子。有如粗陋的屋頂讓雨水滲透，那沒有修養的性情，同樣地，容易被激動。沒有修養的性情，也很容易被貪欲所穿透。

(二) 註 解 (1 : 13)

1. ducchannam: 簡陋的 (屋頂)
2. agāram: 屋子
3. vutthi: 雨水
4. yathā: 這樣地
5. samativijjhati: 穿透
6. evam: 同樣地
7. abhāvitam: 沒有修養
8. cittam: 心，性情，性格
9. rāgo: 激動
10. samctivijjhati: 穿透

1 : 14

(一) 原 典 (巴利文)

Yathā gāram succhannam
vutthi na samativijjhati
evam subhāvitam cittam
rāgo na samativijjhati. (1:14)

英 譯

Even as rain does not penetrate a well-thatched house, so does lust not penetrate a well developed mind.

中 譯

如善密蓋屋，
必為雨漏浸，
如是善修心，
貪欲不漏入。

當一間屋子被精密的屋頂保護著，它不會被雨水所傷害，因為與雨水無法穿透，同樣地，那有修養的性情也不容易被激動，因此，有修養的性情不會被貪欲所穿透。

(二) 註 解 (1 : 14)

1. succhannam: 精密的 (屋頂)
2. na samativijjhati: 穿不透
3. subhāvitam: 有修養的
4. na samativijjhati: 穿不透

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(7)

第一章 雙要品

1:15

(一) 原 典 (巴利文)

**Idha socati pecca socati
pāpakāri ubhayattha socati
so socati so vihaññati
disvā kammakilittham attano. (1:15)**

英 譯

Here he grieves, hereafter he grieves. In both states the evil-doer grieves. He grieves, he is afflicted, perceiving the impurity of his own deeds.

中 譯

現世此處悲，
死後他處悲，
作諸惡業者，
兩處俱憂悲，
見自惡業已，
他悲他苦惱。

(二) 評 論 (1:15)

那些犯下罪行的人，在犯罪時並不曉得後果，因此，他們通常在看到自己的果報現前後才感到懊悔和悲傷。這並不表示沒有希望，一個人一定要承受其所作的業報。倘若如此，出家就沒有意義了，也就沒有機會為解脫而奮鬥。在本篇裏，也指出在另一世界的苦與樂。佛教徒相信重生，不相信地球上的此生是唯一的一生，而人類是唯一的生物。事實上，宇宙有無數的生界和無數的眾生。死後，一個人根據自己的業力，可能重生為人類或非人類，或在天界重生。那所謂的生存之物在其後世和前世孑然不同（因為它已改變）但並非完全不一樣（因為它是同一命流）。佛學否認絕對相同之物，但肯定相同的過程。

(三) 註 解 (1:15)

1. pāpakāri: 作惡者
2. idha: 在這世界上
3. socati: 悲傷
4. pecca: 在另一世界
5. ubhayattha: 在兩界裏
6. so: 他
7. attano: 自己的
8. kammam kilittham: 污穢的業行
9. disvā: 已現前
10. vihammati: 感困擾

1:16

(一) 原 典 (巴利文)

**Idha modati pecca modati
katapuñño ubhayattha modati
so modati so pamodati
disvā kammavisuddhimattano. (1:16)**

英 譯

Here he rejoices, hereafter he rejoices. In both states the well-doer rejoices. He rejoices, exceedingly rejoices, perceiving the purity of his own deeds.

中 譯

現世此處樂，
死後他處樂，
作諸善業者，
兩處俱受樂，
見自善業已，
他樂他極樂。

(二) 評 論 (1:16)

佛陀的在家弟子達米卡 (Dhammika) 在臨死時感到極歡樂，因為他在一生中累積了許多善業。一個人能看見一生賢良的品德，並享受其果報，死後能在天界裏重生就可稱為 *Katapunno*。一個人在一生中，累積良好品德的一種心境即喜悅(modati)。

(三) 註 解 (1:16)

1. *katapunnho*: 他做過善事
2. *idha*: 在這一世
3. *modati*: 喜悅
4. *pecca*: 在來世
5. *ubhayattha*: 在兩世中
6. *so*: 他
7. *attano*: 自己的
8. *kamma visuddhim*: 純淨的業行
9. *disvā*: 已看見
10. *pamodati*: 完全快樂

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(8)

第一章 雙要品

1:17

(一) 原 典 (巴利文)

**Idha tappati pecca tappati
pāpakāri ubhayattha tappati
pāpam me katan'ti tappati
bhiyyo tappati duggatim gato. (1:17)**

英 譯

Here he suffers, hereafter he suffers. In both states the evil-doer suffers. Furthermore, he suffers, having gone to a woeful state.

中 譯

現世此處苦，
死後他處苦，
作諸惡業者，
兩處俱受苦，
現悲“我作惡”，
墮惡趣更苦。

(二) 評 論 (1:17)

那些行惡者，一錯再錯，在今世或來世都在心靈上受盡折磨。由於死後在惡界重生，行惡之徒繼續被「我作惡多端」的念頭折磨下去。那些已悔過，但心中仍被所做的惡行折磨的人，心中就有焚燒之感覺。

(三) 註 解 (1:17)

1. pāpakāri: 行惡之徒
2. idha: 在這世
3. tappati: 懺悔；焚燒
4. pecca: 在來世
5. ubhayattha: 在兩世
6. me: 我
7. katan'iti: 已做過
8. duggatim gato: 來世落入惡道
9. bhiyyo: 極

1:18

(一) 原 典(巴利文)

**Idha nandati pecca nandati
katapuñño ubhayattha nandati
puññaṃ me katanti nandati
bhiyyo nandati suggaṭṭim gato. (1:18)**

英 譯

Here he is happy, hereafter he is happy.
In both states the well-doer is happy. "Good
have I done." (thinking thus), he is happy.
He is happier still when he is reborn in a
blissful state.

中 譯

現世此處喜，
死後他處喜，
修諸福業者，
兩處俱歡喜，
現喜“我修福”，
生善趣更喜。

(二) 評 論 (1:18)

那行善並修福者，在這世喜悅，重生在天界更加喜悅。他們喜悅地回憶自己所造的善業。

(三) 註 解

1. katapuñño: 他行善業
2. idha: 在這一世
3. mandati: 喜悅
4. pecca: 在另一世
5. ubhayattha: 在兩世
6. puññam katam: 已行善業
7. iti: 這樣
8. suggam gato: 已入快樂之境界

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(9)

第一章 雙要品

1:19

(一) 原 典 (巴利文)

**Bahumpi ce sahitam bhasamano
na takkaro hoti naro pamatto
gopo'va gavo ganayam paresam
na bhagava samannassa hoti. (1:19)**

英 譯

Though much he recites the Sacred Texts, yet
not act accordingly, that heedless man is like
a cowherd who counts others' kine. He has no
share in the fruits of the Holy Life.

中 譯

雖多誦經集，
放逸而不行，
如牧數他牛，
自無沙門分。

(二) 註 解 (1 : 19)

1. pamatto: 怠惰
2. naro: 人
3. sahitam: 佛陀的真言
4. bahum: 廣大
5. bhasamano: 誦念
6. api: 雖然
7. ce: 沒有
8. takkaro: 循規矩
9. na hoti: 不成爲
10. paresam: 其他的
11. gavo: 牛群
12. ganayam: 保護者
13. gopoiva: 有如牧人
14. samannassa: 遁世之生活
15. bhagava na hoti: 不與共

1 : 20

(一) 原 典 (巴利文)

Appam pi ce sahitam bhasamano
dhammassa hoti anudhammacari
ragan ca dosan ca pahaya moham
sammappajano suvimuttacitto
anupadiyano idha va huraṃ va
sa bhagava samannassa hoti. (1:20)

英 譯

Though little he recites the Sacred Texts, yet
acts in accordance with the teaching, forsaking
lust, hatred, and ignorance, truly knowing,
with mind well freed, clinging to naught here
and hereafter, he shares the fruits of the Holy
Life.

中 譯

雖誦經典少， 能依教實行，
具足正知識， 除滅貪瞋痴，
善淨解脫心， 棄捨于世欲，
此界或他界， 彼得沙門分。

(二) 註 解 (1:20)

1. appam api: 就連少許
2. dhammassa: 真理
3. anudhammacari hoti: 遵守真理
4. ragam ca: 情感
5. dosam ca: 邪念
6. moham ca: 幻想
7. pahaya: 放棄
8. so: 他
9. sammappajano: 深入透徹的理解
10. suvimuttacitto: 心無情感
11. idha va: 在這兒
12. huraṃ va: 在另一世界
13. anupadiyano: 不眷戀
14. bhagava hoti: 與共

(三) 評 論 (1:19, 1:20)

本篇強調的是誦念佛陀真言，但尋求真理者如不準備實踐所誦念的，在他的一生中並沒有什麼作為。只有當一個人根據佛陀所教，規律他的一生，擺脫貪瞋癡，這樣才能確保完成宗教的一生。那些只憑誦念佛陀真言的人，所做的努力和牧人看管他人牛隻，而牛產品被他人享用（雇主）的行為一樣毫無意義。本篇在提醒那些在佛學上有深淵的知識，但確不依教奉行的人。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(10)

第二章 不放逸品 (Appamada Vagga)

Heedfulness

2:1

(一) 原 典 (巴利文)

21. Appmādo amatapadam
pamādo maccuno padam
appamattā na miyanti
ye pamattā yathā matā (2:1)

英 譯

Heedfulness is the path to the deathless,
heedlessness is the path to death. The
heedful do not die, the heedless are like
the dead.

中 譯

無逸不死道，
放逸趣死路。
無逸者不死，
放逸者如尸。

(二) 註 解

1. appamādo: 不放逸
2. amatapadam: 是永恆之道
3. pamādo: 放逸
4. maccuno padam: 死亡的途徑
5. appamattā: 那些不放逸者
6. na miyanti: 不會死亡
7. ye: 那些
8. pamattā: 放逸者
9. yathā matā: (他們)有如死了一般

(三) 評 論

不死之道就是領悟和繼承一切經歷。所謂不死並非指肉體不死的那種物質狀況。當一個人完全領悟一切經歷的過程時，他已解脫持續生存的束縛，那些沒有領悟能力的人，雖然肉體上他們還在活著，卻有如死人一般。

2:2

(一) 原 典 (巴利文)

22. Etam visesato ñatvā
appamadamhi panditā
appamāde pamodanti
ariyānaṃ gocare ratā. (2:2)

英 譯

Distinctly understanding this difference,
the wise intent on heedfulness rejoice
in heedfulness, delighting in the realm of
the Ariyas.

中 譯

智者深如此，
所行不放逸。
不放逸得樂，
喜悅於聖境。

(二) 註 解

1. etam: 這
2. visesato: 特別
3. ñatvā: 辨認
4. appamādam hi: 持正念者
5. panditā: 那智者
6. appamāde: 持正念
7. pamodanti: 喜悅的
8. ariyānam: 聖者
9. gocare: 適合的行爲
10. ratā: 喜悅於

(三) 評 論

那些真正的智者，特別地領悟到不放逸的重要。他們喜悅於不放逸，他們更樂意於追尋不放逸，因為這是超凡的境界。

2:3

(一) 原 典 (巴利文)

23. Te jhāyino sātatikā
niccam dalhaparakkama
phusanti dhirā nibbānam
yogakkhemam anuttaram. (2:3)

英 譯

The constantly meditative, the ever
steadfast ones realize the bond-free,
supreme Nibbana.

中 譯

智者常堅忍，
勇猛修禪定。
解脫得安穩，
證無上涅槃。

〔二〕 註 解

1. jhayino: 禪定
2. sātātika: 不停努力
3. niccam: 持續
4. dalhaparakkama: 堅韌不拔
5. te dihrā: 那智者
6. yogakkhemam: 解脫束縛
7. anuttaram: 不能超越
8. nibbānam: 涅槃
9. phusanti: 觸摸

〔三〕 評 論

那些堅韌不拔修習禪定的智者，經歷一種理解的境界使他們能達到涅槃。那永不停息，堅持修習禪定的智者，堅強與容忍地，達到那無上解脫一切束縛的涅槃。

總 評 (21, 22, 23)

Appamāda：不放逸。是常在佛學裏出現的形容詞。**Appamada** 的真正意義是“明智”，根據佛學，並非正常 **puthu-jjana** 現象而是超凡 **Ariya** 的境界，佛陀用這形容詞的真正含意是指：“永不停息的留意與敏銳的領悟禪定裏經歷的過程。教導修行者要永不停息地領悟禪定裏的經歷，避免受物質 **bhava** 的誘惑。因此，這留意對修行者和那已領悟者，是高深的和永恆的心識。

Amata：**Nibbana** 涅槃，佛教徒的最終目標。這詞明確而清楚的指出，涅槃並非滅絕，也不是那些誤信者所謂“空”的境界。這是一種永恆的境界、超脫的境界並非一般的詞所能表達的。

Na miyanti：不死亡。這不應該被解釋為神仙。沒有任何人是神仙，就連佛陀與阿羅漢們也不例外。這裏主要指的是那些不放逸的人和那些証悟了涅槃的人，這些人將不再重生，也因此不會死亡。那些放逸的人，被當作有如死人一般，因為他們不打算行善，所以處於生死輪回的境界。

Nibbāna：**ni + vana** 是脫離欲念。這是一種超凡的境界。可在今世獲得。也被解釋為摒棄一切欲念，但並非“空”的境界。這是由於完全摒棄欲念後，而達到解脫的永恆境界。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(11)

第二章 不放逸品 (Appamada Vagga)

2:4

(一) 原 典 (巴利文)

Utthānavato satimato
sucikammassa nisammakārino
saññatassa ca dhammajivino
appamattassa yaso'bhivaddhati. (2:4)

英 譯

Whosoever is energetic, mindful, pure in conduct,
discriminating, self-estrained, right-living,
vigilant, his fame steadily increases.

中 譯

奮勉常正念，
經行能克己，
如法而生活，
無逸善名增。

〔二〕 註 解

1. utthānavato: 堅忍
2. satimato: 細心
3. sucikamma: 行爲清淨
4. nisammakārino: 一切行爲謹慎
5. saññatassa: 極自制
6. ca: 和
7. dhammajīvino: 過著正義的一生
8. appamattassa: 持正念者
9. yaso: 光榮
10. abhivaddhati: 大增

〔三〕 評 論

utthānavato：一個人常存正念，富有精力，而且不放逸，他持續他追求真理之道，不氣餒，並堅韌不拔。

一個人要能堅忍，同時關注自己的心識；若他能自制，並依照教規過活，他的道德與修行將達到完美，他的榮耀將倍增。

2:5

〔一〕原 典（巴利文）

25. Utthānen appamādena
saññamena damena ca
dīpaṃ kayirātha medhāvi
yam ogho nābhikīrati. (2:5)

英 譯

By sustained effort, earnestness, discipline,
and self control, let the wise man make
for himself an island which no flood overwhelms.

中 譯

奮勉不放逸，
克己自調御，
智者作自洲，
不爲洪水沒。

〔二〕 註 解

1. utthānena: (賜予)以堅韌不拔
2. appamādena: 正念
3. saññāmena: 自制
4. damena: 控制感受
5. ca: 並
6. medhāvi: 那智者
7. dipam: 島嶼
8. kayirātha: 建造
9. yam: 那
10. ogho: 洪水
11. na abhikīrati: 將不氾濫

〔三〕 評 論

許多英文翻譯把“dipa”一詞在一些上下文中如：Digha Nikaya 中的 Mahāparinibbana Sutta 中解釋為“燈”。Dipa: 這詞有兩個意思：
1. 燈； 2. 島嶼。在這本篇中，用島嶼較為恰當。

medhavi: 智者，是指那些有正知見的人。

dipam: 一個島嶼坐落在較高的土地而不被洪水淹沒，雖然較低的土地已被氾濫。這樣的島嶼變成大家的避難所。同樣的，那鍛鍊心念的智者，努力於証阿羅漢果，為自己建造的島嶼，也要確保它不沉浸於欲 kama，邪見 dīṭṭhi，有 bhava，無明 avijjā 四瀑流之中。

這世界充滿污穢。情感生活是一片廣大而強有力的洪水。但智者堅韌不拔地為自己建造不怕洪水氾濫的島嶼。這島嶼以堅韌不拔的正念，自制和自律建成，一旦這島嶼已鞏固，洪水將無法使智者漂蕩。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(12)

第二章 不放逸品 (Appamada Vagga)

2:6

(一) 原 典 (巴利文)

26. Pamādamanuyuñjanti
bālā dummedhino janā
appamādanca medhāvi
dhanam settham'va rakkhati. (2:6)

英 譯

Fools, men of little intelligence, give
themselves over to negligence, but the wise man
protects his diligence as a supreme treasure.

中 譯

暗鈍愚痴人，
耽溺於放逸，
智者不放逸，
如富人護寶。

〔二〕 註 解

1. bala: 那些不曉得真正的價值
2. dummedhino jana: 愚痴的人
3. pamādam anuyunjanti: 沉迷於不正念者
4. medhavi ca: 有智者
5. appamādam: 持正念者
6. settham dhanam iva: 有如珍寶
7. rakkhati: 保護

〔三〕 評 論

那些愚蠢的人選擇沉迷於放逸，但智者珍惜正念，視之為珍寶，那些愚蠢之人過著沉迷於情欲享樂的生活，他們沉迷於追尋完全無助於心靈發展的事物。他們需要財富，想要獲取世上所有的財物，同樣的，要在心靈上獲得高深的收穫者，也需要財富，那些財富就是正念。

bala: 佛教經典中的一個名詞，這詞形容人的無知、或愚蠢的。但這並不表示這個人不精通藝術和手工。它的真正含意是這個人還完全不曉得人生的真諦，他無法理解事物的真正性質。這個人的舉止，在心靈發展過程中，有時被視為幼稚或不成熟。由於過於沉迷自我，並放縱情欲享樂，他不發奮做個有正念、賢淑的人或過著良好品行的生活。他不知道在今生或來生裏，什麼是對他有意義的。在現代心理學的術語，意思是「心理情緒不成熟者。」

pamadam anuyunanti: “pamada”一詞，文字上指的是「基本的無知覺性」，是所有未覺悟者所經歷的。他們被欲念轉移心智並失去對真實的領悟力。這就是缺乏自律和自制，也就是情感不成熟，我們翻譯為「不持正念者。」

settham dhanam iva: 這形容詞與正念有關。它保護著正念者，有如一個人保護極珍貴的寶藏，那些放逸者，把財富視為享盡世間情樂的途徑。因此，對他們而言，唯一關注的事，就是世間的財富。但對追求真理者來說，寶藏指的是正念和堅韌不拔的精神。這些的確是在保護著修行者在心靈道的鍛鍊上，獲得最高領悟和成果的途徑。

2:7

(一) 原 典 (巴利文)

27. Mā pamādamanuyunjetha
mā kāmaratisanthavam
appamaatto hi jhāyanto
pappoti vipulam sukham. (2:7)

英 譯

Therefore, one should not be negligent,
nor be addicted to sensual pleasure.
The man who meditates with diligence
attains much happiness.

中 譯

莫耽溺放逸，
莫嗜愛欲樂，
警覺修定者，
始得大安樂。

(二) 註 解

1. pamādam: 放逸
2. ma: 不
3. anuyunjetha: 沉溺在
4. kāmaratisanthavam: 情欲之樂
5. ma: 避免
6. appamatto hi: 持正念者
7. jhāyanto: 沉浸在沉思中
8. vipulaṃ sukhaṃ: 安逸的極點
9. pappoti: 到達

（三）評 論

kāmarati santhavam: 這詞表示沉溺在愛欲之中。經典中強調沉溺導致放鬆正念，使探求真理的熱忱消滅。這意味著一個人無論處於什麼環境下，都不應被執著所屈服。因此，必須避免生起欲望 *tanhā*。*tanhā* 通常譯為「渴望」，就是這「渴望」以不同的方式如：貪念、追求等出現在我們面前，這便導致造成一切的「苦」和「生」(有)*bhava* 的延續。但它不應被視為基本因素，因為根據佛學，根本沒有所謂的基本因素，理由是每件事都必有因。因此，「欲望」不是第一個或唯一引起「苦」的條件。「欲望」一詞不僅包括追求和執著於欲樂欲，它還包括：富貴、權勢、求知、計劃、理想、意見、見解、學說、概念、信念等等。根據佛學的觀點來分析，世上的一切煩惱與紛爭，從家中個人的爭執到民族與國家相互間的戰爭，都是由這「欲望」而起，一切經濟、政治和社會問題，都根深蒂固於這自私的「欲望」。偉大的政治家以經濟和政治協定，解決國際糾紛，或發動戰爭，或鼓吹和平，這只不過是進入表面層次而已，並不會追根究底的深入問題。如佛陀向 *Rattapala* 開示時說：這世界太飢渴了，因此人人都自願為這飢渴的欲望做奴隸。

kāmarati: 這詞可理解為「欲的催促力」。用現代語法來說，也就是「衝動」。佛陀曾開示道：「僧眾啊！苦的起源何在？就是那欲誘使放縱導致不停的重生，並執著於色欲，在這兒，在那兒，一直不斷的放縱。」這欲和它的衍生欲或非衍生欲一起出現。對這些欲望或渴求，佛陀說：「僧眾啊！欲的開始不可意識，在這之前它不是，而之後它形成。但我們能體會欲確實有它自己先決的條件。我說，僧眾啊！那欲有它自己的條件，那是什麼呢？」「無明！」一個僧人回答。欲和無明也稱為「導致樂與悲慘命運的主要構成因素。」*kamacchanda* 是欲望或執著於感官如：色、聲、香、味、觸的感受。這也被視為障礙之一，它把人鎖定於 *Samsāra* 六道輪回中。一個平凡人缺乏自制，很容易被物質所誘惑，因此導致欲念的產生，而陷入五蘊的制約。當他証到 *Sakadagami* (二果，也叫一來果)時，這些欲念就會削弱。當他証到 *Anagami* (三果，也叫不還果)時，才會消除。其他較輕微的執著如：*Rupa Rāga* 色界貪和 *Arupa Rāga* 無色界貪，將在証得阿羅漢果時才完全根除。以下六點可幫助我們消除欲念：1. 察覺事物的錯誤面。2. 不斷地反省錯誤。3. 克制情欲。4. 飲食知定量。5. 結交良友。6. 作有意義的言談。

(四) 再 評 論

欲受緣於愛，如無明一般，是緣起〔十二因緣〕另一重要的因素。執著、欲望和煩惱是經典裡的常用詞。這是佛大真理 — 四經諦的反面觀。欲望有三種：第一種是愛欲，持永恆主義觀念，盡情享受，認為自己永不滅絕。第二種是喜樂欲：他們漠視無常，盡情享樂。支持他們的信念是永恆和虛無主義，認為一切事物將隨死亡而消失，因此應該盡情享樂。最後一種是唯物論點：這也被解釋為對有色界貪與無色界貪的執著。這兩個名詞也被解釋為渴望生存與無生存的欲念。六欲相對六根如：眼、色、耳、聲等，把它們劃分為內外就變成十二種，當再劃分為下去，現在、過去與未來，就成為三十六種。當再乘於以上三種欲望，總共有一百零八種。因此，一個凡人產生情欲是很自然的。要克服情欲是非常困難的。在命輪中最強大的要素是無明和欲望，是命輪裡的兩大根本。無明是以現在為基礎，是過去的“因”，而欲望是以未來為基礎，是現在的“因”。由欲望而產生執著，也就是強烈的渴望。渴望就有如在黑暗中摸索如盜竊一般。執著則是真正的在偷東西。執著是由欲望與不正念產生的。這引起“我”和“我執”的錯誤概念。執著共分四類：愛欲、邪見、戒禁取見和靈魂的學說。

Ma pamādam anuyunjetha: 這是對那些尋求真理者的告誡。假如他們要成功的達到目標，他們得千萬別放鬆正念。他們不該參予那些會帶來凡俗性或會使到注重世俗情樂的活動。不持正念會阻礙適當的沉思。

2:8

(一) 原 典 (巴利文)

28. Pamādaṃ appamādena
 yadā nudati pandito
 paññāpasādamāruyha
 asoko sokinim pajam
 pabbatatto'va bhummatthe
 dhiro bāle avekkhati. (2:8)

英 譯

The wise one dispels negligence by means of mindfulness, he ascends the tower of wisdom and being free from sorrow, looks at the sorrowing beings. Just as one on the mountain top looks at those on the plain below, so also, the wise one (the Arahant) looks at the ignorant.

中 譯

智者以無逸，
 除逸則無憂，
 聖賢登慧閣，
 觀愚者多憂，
 如登於高山，
 俯視地上物。

〔二〕 註 解

1. pandito: 那智者
2. yada: 當
3. appamādena: 通過正念
4. pamādaṃ: 怠惰
5. nudati: 去除
6. dhiro: 智者
7. paññāpasādaṃ: 智慧閣
8. aruḥa: 攀登
9. asoko: 無欲
10. sokinim: 那悲哀
11. pajam: 群眾
12. pabbatatto iva: 有如一個人站在山頂
13. bhummatthe: 那些在地上的
14. bāle: 愚痴
15. avekkhati: 巡視

那智者常保持正念。通過正念，他去除怠惰的行為、攀登智慧閣。一旦到達高峰，他以無欲的雙眼巡視悲哀的群眾。由於不執著與無欲，他望著群眾有如一個人站在山峰俯視山底。

〔三〕 評 論

sokinim pajam: 這建立了一般群眾的性格 -- 世俗的男女。他們被形容為「悲哀的」，悲傷、受苦難，是一般生命無法避免的現象，只有持正念者才能超越一切。悲哀或苦難是佛陀所稱的普遍真理。生是苦、老化是苦、疾病是苦、死是苦、怨憎會是苦、與愛別離是苦、求不得是苦、五陰熾盛是苦。當佛陀說那是苦時，他不否認生命也有快樂。相反的，他承認有不同形式的快樂，無論在家人和出家人都有物質與精神上的快樂。在佛陀的教義裏有一篇論及快樂的劃分，內容提及家庭生活之樂與隱居生活之樂、享受情欲之樂與遁世之樂、執著之樂與不執著之樂、物質之樂與精神上之樂等。但這些也全部歸納在「苦」中。就連最高的修行及淨化靈性境界的大禪定也在包括在「苦」內。

「苦」的概念可視為三方面：1. 為一般的苦。 2. 由轉變而產生的苦。 3. 受「我」與「我執」制約的苦。

一切生命中的苦，如生、老、病、死、與厭惡之人交往或條件上的結交、與心愛的人或喜悅的景物分離、得不到心中所求、悲哀、哀悼、疲憊等等，這一切物質與精神上的苦或痛(苦受)，都全歸納於一般之苦。一個快樂的感覺(樂受)、生命中快樂的狀況是不持久的，無常的。在不久或將來，事物一直不斷的在改變。在改變中，它產生痛、苦與不悅。這無常的易變，都歸納入由轉變而生的苦。以上這兩種苦都容易了解。沒有人會為它產生爭論。這是偉大佛陀証悟後的第一個真理，比較通俗而容易讓人明白，也是我們生活中常經歷的。但第三種苦是受「我」與「我執」制約之苦，這是一個偉大的真理，和最重要的佛學哲學理論。需要進一步分析，以便解釋我們所認為的「人」，是「一個個體」或「我」。根據佛學理論，我們所稱的「人」或「一個個體」，或「我」，只不過是永在改變中的物質與精神推動力或能源(四大)的結合，這一切都是因為執著於五蘊所生的。

dhiro bāle avekkhati: 那無欲的阿羅漢們以慧眼慈悲地巡視那些無知的人民 -- 那些無法擺脫悲哀，被陷於無數次的生死輪回者。

當一位覺悟者，以不放逸對治放逸。他已擺脫悲哀，攀登智慧的殿堂，並且巡視那些悲哀的人民，有如擅於登山者俯視地面上的無知者。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(13)

第二章 不放逸品 (Appamada Vagga)

2:29 *

(一) 原 典 (巴利文)

29. Appamatto pamattesu 不放逸者在不放逸中
 suttesu bahujāgaro 如眾睡獨醒
 abalassam'va sighthasso 如駿馳如駿馳
 hitvā yāti sumedhaso. (2:9) 驚駭所不及

英 譯

Heedful among the heedless, watchful among
 the sleeping, the wise man outstrips the
 foolish man as a race horse outstrips an lod
 horse.

中 譯

放逸中無逸，不放逸者在不放逸中
 如眾睡獨醒。如眾睡獨醒，不放逸者在不放逸中
 智者如駿馳，如駿馳如駿馳，不放逸者在不放逸中
 驚駭所不及。如駿馳如駿馳，不放逸者在不放逸中

2:30

(一) 原 典 (巴利文)

30. Appamādena Maghavā 不放逸而得
 devānaṃ setthatāṃ gato 得為諸天主
 appamādaṃ pasamsanti 無逸人所讚
 pamādo garahito sada. (2:10) 放逸為人訶

英 譯

Maghava, the king of gods, attained such great supremacy over the gods through heedfulness.

Heedfulness is always praised and heedlessness is always blamed.

中 譯

摩伽 (Magha) 以無逸，得為諸天主，
 無逸人所讚，放逸為人訶。

(二) 註 解

1. Maghavā: Magha (Manavaka) 摩伽 25 වත් මානවක හෙවි.

2. appamādena: 通過正念

3. devānam: 天王中

4. setthatam: 領導才能

5. gato: 到達

6. appamādam: 正念

7. pasamsanti: 智者讚揚

8. pamādo: 怠惰

9. sada: 常常

10. garahito: 被遣責

සුභ්බසේන ජ්‍යෙෂ්ඨ, කුසල චරිතයන් ඉමාදා

මුණිව හුණි.

මාමුර මහ භද්දිකා ම මානවකයා යන.

දෙදෙනි ලොව වැඩි දිවියන්ගේ

ඉගැන්වීම මු. ඩිලි පුද්ගල වශයෙන් ම දක්වන්නා

සේම ඉමාදා කටා කියයි

මිදිකාදි ඉරියව්ව වනාන්තර, හා සිව්වට මා

කොට මාලා පුරාණ කතා

සිංහල බලිස් ප්‍රමාදය හරහා කියමු.

少年婆羅門 Magha, 通過正念, 轉世爲天王之王。 因此, 正念常被佔讚揚, 而怠惰和無正念常被遣責。

(三) 評 論

pamādo garahito sadā: 那些墮落者被遣責, 因爲懶散, 所以不能達到目的— 不管在世俗的或心靈上的。 不覺悟者當然也常被遣責, 有智者應當避免。 爲什麼呢? 因爲這是一切災難的根源。 每個災難, 不論人爲的或逆境產生的, 確實是以不覺悟爲根源。

Maghavā: Maghavā 就是 Sakka, 天王之王。 Maghamanavaka Jataka. 敘述: 在久遠以前, 一位世間道的修行者與朋友, 把一生的時間都花在社會福利工作上, 因此善學, 轉世爲 Sakka.

Devās: 譯爲嬉戲及卓越的一族, 生活於欲界天, 即所爲的天人, 他們不是凡人所能直接看到或接觸到的生物, 也是六道輪回中最高級的一種生物體。 有時候也泛指爲土地神、山神等等。

මහ මැදුරා, මහ බණ්ඩු සු දිව්‍යත්වයෙන් දැක්වෙයි.

① දිව්‍යත්වයෙන් දෙව්‍යත්වයට පත්වූයේ නිසා.

② ඉහළ ඉපිටුවන්ට සිදු වූ දිව්‍යත්වය.

③ මුළුතලාමොලෙන් බැස නිව්‍යත්වය.

④ සුදුසු, කේන්ද්‍ර බැහැරත්වය.

⑤ මුළුතලා මුහුණට පත්වූයේ නිසා.

⑥ හිත මගින් හිත කළයුතුය.

⑦ කොන්ත්‍රාත් ප්‍රදානය.

(一) 原 典 (巴利文)

31. Appamādarato bhikkhu 不放逸比丘
 pamāde bhayadassi vā 或者懼見放逸
 sannojanam anum thulam 猶如猛火炎炎
 daham aggi va gacchati. (2:11) 燒去大結、小結。

英 譯

The Bhikkhu who delights in heedfulness, and
 Looks with fear on heedlessness, advances
 like fire, burning all fetters great and
 small.

中 譯

樂不放逸比丘，或者懼見放逸，
 猶如猛火炎炎，
 燒去大結、小結。

(二) 註 解

1. appamādarato: 喜悅於正念
2. pamāde: 在正念中
3. bhayadassi vā: 怖畏
4. bhikkhu: 那僧人
5. anum thulam: 細小和巨大
6. sannojanam: 束縛
7. aggi iva: 有如火
8. daham: 燒掉
9. gacchati: 鋪自己的路 (涅槃)

這僧人一尋求真理，怖畏在無正念，因為他曉得，若一個人沒有正念，他將困在 samsara (無終的苦難，輪回) 裏。於是，他勤奮前進，堅決的把困擾的人類與事俗間的一切束縛燒掉。

(三) 評 論

sannojanam: 十使 (束縛) ten fetters。共有十種束縛把人類綁在生輪中。

1. sakkaya ditthi: 身見
2. vicikiccha: 疑
3. silabbata parāmāsa: 戒禁取見
4. kāma rāga: 貪欲
5. vyāpāda: 瞋恚
6. rupa rāga: 色戒貪
7. arūpa rāga: 無色界貪
8. māna: 我慢
9. uddhacca: 見取見
10. avijja: 無明

前五種被稱為「下五分結」是屬於較低的系縛，因為它們困於欲界。後五種被稱為「上五分結」是屬於較高的系縛，因為它們困於色界。

一個人若擺脫前三種系縛就證得 Sotāpañña 果 (初果或預流果也) 就是到達涅槃的初步。他若繼續再斷第四和第五種系縛，就證得 Sakadāgāmi 果 (二果或一還果)。他若擺脫欲界那從一到五的系縛，就證得 Anāgāmi 果 (三果或不還果)。若擺脫全部的十種系縛，就證得阿羅漢果。也就是佛教裏最完美、最神聖的果位。

Pamāde bhayadassi vā: 他看見無正念者而畏懼。因為這畏懼與生死輪回有關。他曉得若放鬆自己在修行上的努力，他將無休無止的面對生死輪回。於是，他認為無正念是一切苦難的根源。這就是為何他在畏懼於無正念。

Appamāda rato: 喜悅於正念。那尋求真理者，若喜悅地探尋，他將能成功地到達目的。假如他停止喜悅地探尋解脫。他將不能前進，那就不能達到涅槃。因此這僧人 — 尋求真理者，被稱為一個喜悅於正念者。

Bhikku: 一個剃度後的佛陀弟子就稱為 bhikkhu (比丘)。在形容詞上指的是「行乞者」。他不是個道士因為他不是人與神的中間人。他對出家沒有任何的誓約，但卻自願受佛教戒律的限制。他自願過貧困獨身的生活。假如他不願意過這神聖的生活，他可以隨時棄除袈裟還俗。

2:32

(一) 原 典 (巴利文)

32. Appamādarato bhikkhu
pamāde bhayadassi vā
abhabbo parihāṇāya
nibbānass'eva santike. (2:12)

英 譯

The Bhikkhu who delights in heedfulness,
and looks with fear on heedlessness, is not liable
to fall. He is in the presence of Nibbana.

中 譯

樂不放逸比丘，
或者懼見放逸，
彼已鄰近涅槃，
必定不易墮落。

(二) 註 解

1. appamādarato: 喜悅於正念
2. pamāde: 怠惰
3. bhayadassi vā: 畏懼
4. bhikkhya: 僧人 (比丘)
5. abhabbo parihānāya: 絕不退縮
6. nibbānassa: 涅槃的
7. santike eva: 確實在鄰近處

尋求真理的僧人，畏懼於無正念，他心靈所達到的境界，絕不退轉。像這樣的僧人，已接近涅槃。

(三) 評 論

Nibbana: 關於涅槃，佛陀說：「眾僧阿！在那兒不生、不滅和空無。若沒有不生、不滅和空無明，那就沒有生、滅和名色的因，因此，不生、不滅和空無是這一切的果。」「在這兒有固體 (地)、液體 (水)、熱能 (火) 和搖動 (風) 四大種要素的存在；長與寬、粗與細、好與壞、名與色等概念，一切都被摧毀。不存在這世間或其他地方。無來、去或停止。無死也無生。無名色可尋。」由於涅槃經常被消極的形容，導致許多人誤解涅槃為消極的觀念 — 代表自滅 (死亡)。涅槃絕不是自滅，因為那兒根本沒有「我」好自滅。假如有的話，那只每個生物過程的自滅，繼續在 *samsāra* (輪回) 的狀況，持這永恆性與人體的錯覺與幻覺，握有搖搖欲墜的「我」與「我執」。

Abhabbo parihānāya: 不易陷入困苦。一個正念的僧人不會從 *samatha* (止) 或 *vipassanā* (觀) 的禪定過程或心靈與成果中墮落，也就是說，不會退出那已達到得境界，最終達到未能到達的境界。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(14)

第三章 心法 (Citta Vagga)

3:1

(一) 原 典 (巴利文)

33. Phandanam capalam cittam
durakkham dunnivārayam
ujum karoti medhāvi
usukāro'va tejanam. (3:1)

英 譯

The flickering, fickle mind, difficult to guard,
difficult to control - the wise person
straightens it as a fletcher straightens an
arrow.

中 譯

輕動變易心，
難護難制服，
智者調直之，
如匠擣箭直。

(二) 註 解

1. phandanam: 脈搏跳動
2. capalam: 變幻無常，不穩定
3. durakkham: 難以防御
4. dunnivārayam: 難以自制
5. cittam: 心識
6. medhāvi: 那智者
7. ujurm karoti: 矯直
8. usukāro: 箭師
9. tejanam: 箭杆
10. iva: 如

在本篇裏 (Dhammapada)，有幾處論及箭師的技術。佛陀似乎細心地觀察到箭師把一根普通的木材，製成箭的過程。那自律克己的心被視為類似的過程。在本篇裏，佛陀說道：「一個智者必須矯正並穩定那難以防御的心，如箭師矯正箭杆。」¹

3:2

(一) 原 典 (巴利文)

34. Vārijo'va thale khitto
okamokata ubbhato
pariphandat'idam cittam
māradheyam pahātave. (3:2)

英 譯

Like a fish that is drawn from its watery abode
and thrown upon land, even so does this mind
flutter. Hence should the realm of the
passions be shunned.

中 譯

如魚離水棲，
投於陸地上，
以此戰慄心，
擺脫魔境界。

(二) 註 解

1. okamokata: 從水中
2. ubbhato: 取出
3. thale: 在陸地上
4. khitto: 拋
5. vārijo iva: 如魚
6. idam cittam: 這心
7. pariphandati: 顛慄、動搖
8. māradheyam: 魔界
9. pahātave: 要捨棄

當致力於捨棄邪惡的境界時，那心開始顛慄；如魚從水中撈起，拋置於陸地上。

(三) 評 論

cittam: 這詞常被譯為「心識」或「意識」，並被當作物體的原素；在複雜如機器的人體裏，扮演著極重要的角色。一般被譯為「精神與心識的境界」其實譯為「情緒的境界」更為貼切。這 citta「心」非垢亦非淨，它是一個人的最殘酷的敵人和最偉大的朋友。這 citta「心」似乎相等於西方學者所謂的「靈魂」。在佛學裏，不承認所謂「靈魂」的存在。「心」citta 扎根於一個人的情緒，並非一顆如火一般容易變動的實體。有時，情緒會被激動，而有時那 citta「心」會平靜下來（情緒的制約）。或許我們可將它譯為「性格」或「性情」。佛學學者經常將它誤解為「心識」或「意識」。但它所表示的是感情性的，而非在辨認心識過程這方面。當一個人在熟睡時處於無夢的境界中，他經歷一種不活躍的心識；這人當時的經歷和死時的心識在概念上相似。佛教哲學理論上，稱這種心識為 Bhavanga citta（有心所），這也就是一個人在生存條件上的一種心識；每時每刻都會湧起與熄滅，它如江河的水在奔流，連接了兩種完全不同的境界。這種心識，我們不只是在無夢境中經歷，在清醒中也一樣的經歷過。在我們一生的旅途中，我們所經歷的 Bhavanga 心識，多過於其他各種心識。因此，Bhavanga 成為一種自然的心識。一些學者把 Bhavanga 解釋為潛意識。根據哲學字典，潛意識只是意識（心識）的一部分，某些心理學者和哲學家主張應歸入意識的課題下。一些西方心理學者則認為，潛意識與意識應該並存。

但 Bhavanga 並不附屬於這個課題。它與 F.W. Myer's 所謂的潛意識互不相應。

Bhavanga 之所以被稱為「心在休息的境界」，因為這是一個人的生命延續的自然現象。因此，生命也被間接地稱為 Bhavanga。但更好的翻譯是「正在休息的心識」。

這 Bhavanga 心識是人們常經歷的，只要它不被外來的刺激力所干擾；一旦刺激力使感官活躍起來，它便「動念」，然後平息。例如，眼睛被刺激，那 Bhavanga 的意識流便被感官的意識力捉住（它的功用是把注意力轉到事物上）而打開，然後關閉。接著，一個看見事物的透視概念因此而產生，但卻不理會其他更多的有關事物。這觸覺的操作緊接這吸收所見的事物，跟著引起「思考之念」，對所見的事物加以思考。接下來就得靠（一個非常重要的心理學境界）Javana（意識）境界。在這個階段，一個行動被區別和判斷為道德與否，並扮演自己的角色。Kamma（業行）就在這階段裏進行。

假如絕對是對的，這就變成道德的；反之，則為不道德。無論事物呈現在他心中是否所渴望的，這可能使他所作的 Javana (意識) 過程道德與否。例如，一個人遇見敵人，通常怒氣 (嗔心) 會自然產生。但是，一個智者通過自制，向敵人發出博愛的意識，使嗔念消退。這就是為什麼佛陀說：

自作惡，

自染污。

自行善，

自淨化。

染污與淨化都得靠自己，沒有人能為另一個人進行淨化。

無可否認的，環境、局勢、習慣與愛好都是我們意識的基礎。在這種情況下，意志是次要的條件。但事實上，通過小心運用自己的意識，是可能讓我們克制那些外來的力量而產生的道德或不道德的意念。外來的因素或許只是個起因或原動力，但是我們須要直接負責一切行為 (業) 的後果。要選出一個恰當的詞彙代表 Javana 是極困難的。有人建議用「悟力」，也有人建議用「衝動」，但這並不比「悟力」來得滿意。因此在這裏保留了原 Pali 的詞彙。

Javana 活或活動。是個動詞，有連續進行的意思。因為在意識的過程中，它連續生起七個識；或在臨終時一個概念 (一念明) 帶動五個相應的識。在這意識裏所有的識都是相同的，只不過潛伏力有所差別罷了。在這極短的時分，所進行的整個意識的記錄過程，只維持在兩個識的時間就結束。因此，一個意識的過程要在十七個識終止後才算完整。這也就是分析所經歷的事物「意識」的過程。

在佛學理論的系統裏，反省心識的自然性 *cittanupassana* (四念處之觀心處) 是尋求在心靈道上達到更高成就的一個重要因素。

Cittanupassana 就是觀想心識。這心識是如此複雜與細微，就連現代科學也無法剖析它的真正性質。但佛陀卻能通過發展自己的心識而了解心識的真正性質。心識的發展導致意識的集中。因此，已發展的心識能輕易的攝受卓越的或難以理解的知識。但是，這種境界很難達到。我們的心識無法長期停住在某一事物上，因為它常常漂泊不定。當一個人設法控制心識時，有如魚兒離開水後，不停地掙扎求存。因此，要控制心識得下一番極大的苦功。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(15)

第三章 心品 (Citta Vagga)

3:3

(一) 原 典 (巴利文)

35. *Dunniggahassa lahuno
yatthakāmanipātino
cittassa damatho sādhu
cittam dantam sukhāvaham. (3:3)*

英 譯

The mind is difficult to control; swiftly
and lightly, it moves and lands wherever it
pleases. It is good to tame the mind, for a
well-tamed mind brings happiness.

中 譯

此心隨欲轉，
輕躁難捉摸，
善哉心調伏，
心調得安樂。

〔二〕 註 解

1. dunniggahassa: 難以控制
2. lahuṇo: 迅速
3. yattha kāmanipatino: 集中於所關注的目標
4. cittassa: 從心識中
5. damatho: 訓練
6. sādhu: 善
7. dantam: 馴服
8. cittam: 心
9. sukhāvaham: 帶來極樂

〔三〕 評 論

那心是多麼地難以捉摸與覺察。它附於任何所關注目標。那智者防守心識；那已馴服的心帶來極樂。

dunniggahassa; yattha kamanipatino: 難以控制；集中在所好或所願之物。這是心識的兩種性格。這心是如此的快與迅速，使人難以捉摸。由於它靈敏，無人能抑制它，除非那個人是非常的自律克己的。心的另一個本質，在本篇裡，是指能隨意附在任何事物的能力。這也是心的另一種使人更加難以覺察的性格。我們的情感是一種非我性的過程。它們脫離了我們的控制。這就是為什麼它們難以受到制約。只有不識別它們才能使它們平息。識別它們就是給它們力量。它們不能通過鬥爭而被停息；只有通過禪定和觀想才能將它們平息。

3:4

(一) 原 典 (巴利文)

36. Sududdasam sunipunam
yatthakāmanipātinam
cittam rakkhetha medhāvi
cittam guttam sukhāvaham. (3:4)

英 譯

The mind is very difficult to perceive; very delicate and subtle, it moves and lands wherever it pleases. The wise man should guard his mind, for a guarded mind brings happiness.

中 譯

此心隨欲轉，
微妙極難見，
智者防護心，
心護得安樂。

〔二〕 註 解

1. sududdasam: 難以覺察
2. sunipunam: 極微細，難以捉摸
3. yattha kāmanipatinam: 集中在所願的任何目標
4. cittam: 心
5. medhāvi: 那智者
6. rakkhetha: 應保護
7. cittam guttam: 已守護的心
8. sukhavaham: 帶來極樂

〔三〕 評 論

那心跳動極速並難以捉摸。它非常地迅速，它能集中於所願的任何目標。能夠馴服的心識是件好事能獲得無窮的利益。那馴服之心帶來極樂。

sududdasam sunipunam: 心識的兩種性格。心的特質，它難以被人察覺。雖然它有龐大和多樣化的活動能力，但卻完全不被人所察覺。它在不被人察覺的狀況下行動。它迫使、引導和激發，一切都在不被察覺中進行。心的另一個性質，就是在本篇裡所說的，它難以捉摸。這使心識無法察覺或捉摸。本篇強調快樂將隨著有本事防護這難以覺察和捉摸的實體 — 心識的人而來的事實。

3:5

(一) 原 典 (巴利文)

37. Dūrangamam ekacaram
asariram guhāsayam
ye cittam saññamessanti
mokkhanti Mārabandhanā. (3:5)

英 譯

Faring far, wandering alone, bodiless, lying
in a cave, is the mind. Those who subdue it
are freed from the bond of Mara.

中 譯

遠行與獨行，
無形隱深窟，
難能調伏心，
解脫魔羅縛。

〔二〕註 解

1. dūrangamam: 行千里路
2. ekacaram: 獨行
3. asariram: 無色
4. guhāsayam: 隱蔽
5. cittam: 心智
6. ye: 如果
7. saññamessanti: (能夠) 抑制
8. (te)Marabandhana: 他們於死亡的系縛
9. mokkhanti: 被解脫

〔三〕評 論

那心有日行千里的能力，或上或下、或北或南、或東或西，在任何方向。它能步入過去或未來。它獨自游蕩，無色無形。假如有人能完全抑制心識，他將獲得解脫於死亡的系縛。

durangamam ekacaram asariram guhasayam: 遠行、單獨、無形、隱蔽。這些是本篇裡有益心識的四個特性。遠行，就是從意念一開始便漂泊於遠處。獨居，就是一次只能想著一樣事物。無形，就是沒有占據空間的物體，因為它只是一種身或心方面的活動。隱蔽，就是它無形，無法捉摸。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(16)

第三章 心品 (Citta Vagga)

3:6

(一) 原 典 (巴利文)

38. Anavatthitacittassa
saddhammam avijanato
pariplavapasadassa
panna na paripurati. (3:6)

英 譯

He whose mind is not steadfast, he who
knows not the true doctrine, he whose
confidence wavers — the wisdom of such
a one will never be perfect.

中 譯

心若不安定
又不了正法
信心不堅者
智慧不成就

(二) 註 解

1. anavatthita cittassa: 飄浮的心
2. saddhammam: 正確的學說
3. avijanato: 不明了
4. pariplava pasadassa: 微弱的信心
5. panna: 智慧
6. na paripurati: 不增長

假如一個人的心飄浮不定，並且不曉得正確的學說，他的信心微弱和不定，這種人的智慧無法增長。

3:7

(一) 原 典 (巴利文)

39. Anavassuta cittassa
 ananvahatacetaso
 punnapapa pahinassa
 natthi jagarato bhayam. (3:7)

英 譯

He whose mind is not soaked (by lust),
 he who is not affected (by hatred), he who
 has transcended both good and evil—
 for such a vigilant one there is no
 fear.

中 譯

若得無漏心，
 亦無諸惑亂，
 超越善與惡，
 覺者無恐怖。

(二) 註 解

1. anavassuta cittassa: (那) 不因情感而沮喪的心
2. ananvahatacetaso: 心不被仇恨所影響
3. punnapapapahinassa: 超越善與惡
4. jagarato: 非常清醒
5. bhayam natthi: 恐怖不存在

一個人若擁有不因情感而沮喪的心，就不會被惡念所影響，已超越善惡的境界；由於它非常清醒，所以不再恐懼。

(三) 評 論 (3:6; 3:7)

anavatthita cittassa: 那個心識不定或不穩的人，一般普通的人都擁有不定或不穩的心識。它們的心識不但易變，而且間接地缺乏將精神集中的功能。一個持有這種心識的人，將發現難以在解脫道上有所進展。

saddhammam avijanato: 一個不曉得佛陀明確的教義的人。

pariplava pasadassa: 擁有飄浮不定的信仰與信心。一個人的信仰與信心若飄浮不定，將無法有穩定的進展。

anavassuta cittassa: 這是明確的性質，這裏指那心智不因貪念而沮喪的人。這表示通過感官 (六根) 的反應，而被煩惱所污染 (六塵，也就是對色、聲、香、味、觸、法的反應)。

ananvahatacetaso: 一個人的心態能保持不被貪、瞋、癡等所襲擊。由於心識完整未損，故能在修行上獲得較大的發展。

jagarato bhayam natthi: 覺得無畏懼。他常常留意心識，覺察那些可能有損心識的污垢。由於此留心，這極清醒之人一點也不害怕。這不應該誤解為阿羅漢不用睡眠。無論入睡或清醒，他們被當成如無睡意或警覺者，因為那五種令人興奮的美德永遠存在於他們之中；信心 **saddha**、力量 **viriya**、正念 **sati**、正定 **samadhi** 和智慧 **panna**。

punnapapapahinassa: 一個超越善惡的行爲，並對任何報償沒有束縛。這代表一種極高度的道德標準 — 正等覺 **equanimity**，因為它表示無自我的解脫。在布施中對接受之人或施與之物都無束縛。那阿羅漢，已超越一切生命 — 肯定地獲得解脫 — 這是他的果報，據說「已超出善業與惡業之境界」。

阿羅漢的功業：一個完美的聖人，不善也不惡，因為他已超越善惡之分。這並不表示他是被動的。他主動，但他的活動是無私的，並在於直接幫助其他的人在自己已走過的道路上前進。他的功業，被一般人視為善的，在造業 (**kammic**) 的因果中，他們已停滯，不再造業。但他並不免除以前所作的業行。也不再累積新的業行。他們所做的一切，以阿羅漢而言被視為「無效的」(**Kiriya**)，但並不被視為業 (**Kamma**)。論理上阿羅漢所做的一切是無效的。事實上，他們終於摧滅了宇宙間因果循環的連鎖。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(17)

第三章 心品 (Citta Vagga)

3:8

(一) 原 典 (巴利文)

40. Kumbhupamam kayamimam viditva
nagarupamam cittamidam thapetva
yodhetha Maram pannayudhena
jitanca rakkhe anivesano siya. (3:8)

英 譯

Realizing that this body is as (fragile) as
a jar, establishing this mind (as firm) as a
(fortified) city, he should attack Mara with
the weapon of wisdom. He should guard his
conquest and be without attachment.

中 譯

知身如陶器，
住心似城廓，
慧劍擊魔羅，
守勝莫染著。

〔二〕註 解

1. imam kayam: 這身體
2. kumbhupamam viditva: 視如瓦瓶
3. idam cittam: 這心
4. nagarupamam: 如保護城市
5. thapetva: 認為
6. pannayudhena: 以智慧為武器
7. Maram: 邪惡的力量
8. yodhetha: 攻擊
9. jitam ca: 那已被占領
10. rakkhe: 也保護著
11. anivesano: 無尋者的住所
12. siya: 是

〔三〕評 論

kumbhupamam: 以瓦瓶為比喻。佛教教導信徒把人體想像與瓦瓶一樣的脆弱，極易受到傷害。

cittam nagarupamam: 把心視為受保護的城池。這城池的特性是連城池裏頭的珍寶也一並受到保護。假如不保護，很容易受到入侵者的盜取。此外，還可能受到污染或被侵襲。

yodhetha Maram pannayudhena: 用智慧為武器與邪惡(mara)對抗。當惡勢力襲擊心境 — 受保護的城池 — 唯一的反攻武器就是智慧。這也就是事實上所指的：對一切事物的真實性有徹底的覺悟性。

把人體視為容易受傷害、脆弱、易碎和解散是實際的想法。事實上，一個人須把身體當作瓦器，把心當作城市。一個人得持續正念來保護城市。用智慧為武器來與惡勢力鬥爭。最後，一旦你已成功的消滅魔境，再也不被凡人的「我」所束縛。

3:9

(一) 原 典 (巴利文)

41. Aciram vat'ayam kayo
pathavim adhisessati
chuddho apetavinnano
nirattham va kalingaram. (3:9)

英 譯

Before long, alas! This body, deprived of
consciousness, will lie on the earth,
discarded like a useless log.

中 譯

此身實不久，
當睡於地下，
被棄無意識，
無用如木屑。

〔二〕註 解

1. ayam kayo: 這身體
2. vata: 肯定的
3. aciram: 很快的
4. apetavinnano: 將失去知覺
5. chuddho: 拋棄
6. nirattham: 無價值
7. kalingaram: 槁木
8. iva: 如
9. pathavim: 在地上
10. adhisessati: 躺著

〔三〕評 論

很快地，這身體將失去知覺，有如一根毫無價值，被遺棄於地上的槁木。

aciram vata: 很快的，無疑問的。本篇解釋為人體的基本狀況。很快的，肯定將會腐爛。

chuddho: 將被丟棄在一旁，一個人活著時，無論親戚朋友多疼愛他，當他死後，屍體將被丟棄。

Nirattham kalingaram: 被丟棄的屍體，有如一根腐爛的槁木躺著，它對任何人都沒有利用的價值。一旦失去知覺，無生氣的躺著，我們的身體變成沒有用的東西。它比一根木還不如，因為這身體已無可用之處，而一根木可能還有些作為。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(18)

第三章 心品 (Crtta Vagga)

3:10

(一) 原 典 (巴利文)

42. Diso disam yam tam kayira
veri va pana verinam
micchapanihitam cittam
papiyo nam tato kare. (3:10)

英 譯

Whatever (harm) a foe may do to a foe,
or a hater to a hater, yet an ill-directed
mind can do oneself far greater (harm).

中 譯

仇敵害仇敵，
怨家對怨家，
若心向邪行，
惡業最爲大。

(二) 註 解

1. diso: 劫匪
2. disam yam: 與強盜一樣
3. tam: 對他而言，任何傷害
4. kayira: 施加於
5. veri va pana: 一個仇家
6. verinam: 對一個所仇恨的人 (施加傷害)
7. miccha panihitam: 錯誤的教導
8. cittam: 心識
9. nam: 對他來說
10. tato papiyo: 更加惡劣的罪行
11. kare: 所為

(三) 評 論

diso disam: 一個強盜對另一位強盜所作的，或仇敵對仇敵所施加的傷害。這整個含義就是一個被自己惡念的心識所帶來的傷害超越強盜對強盜，仇敵對仇敵所造成的傷害。那顆未發展的心，是人類最棘手的敵人。

miccha panihitam: 被誤導，一個人的心，能被正確的教導，這樣才會有益於德行。那受正確教導的心，是人類最忠實的朋友。倘若那心給予錯誤的教導，它帶來的傷害遠超過任何敵人所施予的傷害。

miccha panihitam cittam: 這詞的含義是：一個人的心，所作出的傷害，遠比敵人所作出的傷害來的大。一個為惡念所困擾的心，是一個人最大的敵人，遠比外來的敵人來得更厲害。

病態的心識：也就是心為十種邪惡的概念所影響。它們是：1、殺生，2、偷盜，3、邪淫，4、妄語，5、綺語，6、惡口，7、兩舌，8、貪欲，9、瞋恚，10、愚癡。

3 : 11

(一) 原 典 (巴利文)

43. Na tam mata pita kayira
anne vapi ca nataka
sammapanihitam cittam
seyyaso nam tato kare. (3:11)

英 譯

What neither mother nor father, nor any
other relative can do, a well-directed
mind does and thereby elevates one.

中 譯

善非父母作，
亦非他眷屬，
若心向正行，
善業最爲大。

(二) 註 解

1. tam: 所寵愛的
2. mata: 母親
3. na kayira: 將不會
4. pita: 父親
5. api ca: 除此之外
6. anne: 其他
7. nataka va: 或親屬
8. sammā panihitam: 克己自律
9. cittaṃ: 心識
10. nam: 對那個人
11. tato seyyaso: 那些更好的
12. kare: 將對一個人所造的

(三) 評 論

正確的思想對一個人的幫助，比父母親屬還來得偉大。

Sammā panihitam cittaṃ: 那基礎穩健的心。父母對子女的溺愛，甚至能將整個世界給他。但是，有關心靈上的成就——解脫與戰勝「無死」，只有靠基礎穩健的心。因為「無死」的境界是個人所經歷的，只有開發自己的心，才是自己最好的朋友。

善心：就是心的十種德行 (kusala)，如下：1、慷慨布施，2、持守道德，3、沉思，4、虔誠信仰，5、獻身服務，6、回向功德，7、喜悅於別人的功德，8、學習及聆聽學說，9、宣揚學說，10、正確的觀念。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(19)

第四章 花品 (Puppha Vagga)

4:1

(一) 原 典 (巴利文)

44. Ko imam pathavim vijessati
yamalokanca imam sadevakam?
Ko dhammapadam sudesitam
kusalo puppham'iva paccessati? (4:1)

英 譯

Who will comprehend this earth (self), and this realm of Yama, and this world together with the devas? Who will investigate the well-taught Path of Virtue, even as an expert (garland-maker) will pick flowers?

中 譯

誰征服地界，
閻魔界、天界。
誰善說法句，
如巧匠採花？

(二) 註 解

1. ko: 誰
2. imam pathavim: 地界
3. vijessati: 意識、理解
4. imam sadevakam: 天界
5. yamalokam ca: 和閻魔界
6. sudesitam: 宣告
7. dhammapadam: 法的內容
8. kusalo puppham iva: 如花匠蒔花
9. pacessati: 聚集、處理

(三) 評 論

一個善於製造花環的專家，曉得如何挑選、採集及如何把花安排在花環上。同樣的，誰能深入地觀察生命的自然性質，以及地界、天界、閻魔界的生物，誰就能明白並深入領悟那精微的學說。如花匠在製作花環時曉得如何挑選及安排花朵。

4:2

(一) 原 典 (巴利文)

45. Sekho pathavim vijessati
Yamalokanca imam sadevakam
sekho dhammapadam sudesitam
kusalo puppham'iva pacesati. (4:2)

英 譯

A disciple in training (sekha), will
comprehend this earth, and this realm of
Yama together with the realm of the devas.
A disciple in training will investigate the
well-taught Path of Virtue, even as an
expert (garland-maker) will pick flowers.

中 譯

有學克地界、
閻魔界、天界。
有學說法句，
如巧匠採花。

(二) 註 解

1. sekho: 那學者
2. pathavim vijessati: 會晤地界
3. imam sadevakam: 天界
4. yamalokam ca: 閻魔界
5. sekho: 那學者
6. sudesitam: 宣告
7. dhammapadam: 法的內容
8. kusalo: 如花匠
9. puppham iva pacesati: 採集，處理花朵

+ 在上一段詩偈裏，提及誰能領悟那精密的學說？本段詩偈給予正確的答案：那學生、學者、探索者、學徒、那克己自律的人，如能徹悟這學說；就如花匠，曉得採集處理和將花朵安排在花環上。也就是那學生、學者、探索者、學徒、那克己自律的人，將能會晤那閻魔界、天界、地界的生物。他能棄除並決定許多學說的範圍。就如熟練花匠，曉得採集處理和將花朵安排在花環上。

(三)評 論 (4:1: 4:2)

sekho: 一個「尊貴的學者」，就是接受更高訓練的佛弟子，也就是接受三種訓練，是七種尊貴佛弟子之一（已證悟四種出世間道之一或證得初至三果者。）而那證得四果（阿羅漢果）者，被稱為「超越訓練之外」（無學位），一位世俗者，雖然被稱為「尊貴的學者」，其實學習上並未完善。

Loka: 就是「世界」，這表示三種生存的境界，包含整個宇宙。也就是：1、欲界，情感的或五官所能感受的世界。2、色界，相應於四大（地水火風）而形成的世界。3、無色界，不相應於四大，但有四大存在的世界。

Vijessati = attano nanena vijanissati = 能通過自己的智慧而知曉。

Sugati: 欲界天，就是人界與六個天界。這七界被視為極度喜樂的境界。

Devas: 指那些活躍或閃耀的天人，他們也屬於生物之一，他們盡情的享樂，在享受著前世的善報，他們也受死亡的制約。

欲界，包括地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人和六個欲界天。色界，只存在看與叫的功能，其他感官的功能都被暫停了。在無色界裏沒有任何形體，只有四大 (khanda) 的存在。

Loka 在本篇不指三界，而當作 bhava (生存) 來使用。毫無疑問的，有關這三界的理論，是最原始的佛學理論，也就是佛陀經典記載的 Sutta 時期的許多理論之一。

Yamaloka: 閻魔界。 yama: 死，與 mara: 魔，相近似。

Mara: 佛教徒所稱的「魔」。它常被形容為「邪惡的」或「與自由敵對的」(Namuci)。根據記載，他是以真正的人或天人與邪惡或情感的形象，出現在世間的生生死死。後來的巴利文經典，常以五方面來論述 Mara: 1、天人，2、污點，3、五蘊，4、業力，5、死亡。

Mara 在許多情況下與「死」相似。「死」一般是指「限制一個生命時間的一項重要功能的消失」，因而那心理物質的生命的過程，習慣性的被稱為：人、動物、人性、自我等。嚴格的說「死」只不過是一個物質、精神的綜合物的暫時分解與消失。對於這種暫時性，據說：

以整體性來看，生物的壽命極為短暫。生命就是知覺所能維持的那一刻。就如車輪，無論是轉動或停止，無時無刻地都依止於圓周上的某一點。生物體的生命就依止於這知覺上的某一「片刻」，一旦這一「片刻」停止，那生物體的生命也跟著停息。據說：知覺片刻前的生命體已活過，現在不活，將來也不活。那未來片刻的生物體還未活，也不在現在活，但會在將來活。現在片刻的生物體還未活，它剛才活著，但卻不會在將來活。

另一個理論：阿羅漢是最完美的聖人，在他心理物質與生命過程還持續的那片刻——逝世前的片刻，認識結束心理物質與生命過程。被稱為：最後的死亡。

死，普遍地與年邁結合，形成原始的定律，那十二因緣鎖定了生命的原始定律。

死，根據佛學理論，是一個人的心理物質壽命生存的結束。就是生命力的消失，也就是物理的和物質生命，熱能和知覺的消失。死並非一個生物體的徹底絕滅，雖然一個生命結束，但那使生命活動的推動力，並沒有被毀滅。

有如一盞電燈，是由那看不見的電力使它明亮，燈泡會破損，而燈也可能熄滅，電流仍然存在，燈光仍然可以通過另一個燈泡會展示出來。同樣的，那業力仍然存在，不被物體的分化所干擾。知覺的消失引起知覺在另一個生命中產生。但沒有一樣東西是永恆不變的，也沒有所謂的「永恆性的消失」

前面所提到的，當在死亡前所經歷的意念是道德性的，那重生的知覺，自然而然的會在父母恰當的生殖細胞中形成。那重生的知覺便落入 Bhavanga (生、有) 的境界。這種連續的變遷，當「死」時，在知覺流裏，並沒有斷鏈。

Sadevakam: 天人的世界，指的是那閃耀奪目的天人，天界的生物——天人，活在極度喜樂的世界 (欲界)，不被凡人肉眼所覺察。它們有如人類及其他生物，也受制於輪回、老化和死亡，因此未擺脫生死輪回，也未擺脫煩惱與悲痛。天界生物分成許多不同的等級。

Kusalo: 在本篇指的是專家。在佛學理論中。是個重要的詞，有許多含意：善業性、利益性、尊敬的、善道的、技術的等等。根據註釋就是：健康良好，不受害，造善業，有技術等等。應該注意的是，當這詞用在意識界時，就不包括「有技術」這方面。在心理學上：善業性，是指那些造業的意志力 (貪) 和所連接的意識和精神 (瞋) 的兩大要素，並由數個「善根」相隨伴，也就是「無貪」、「無瞋」，在某些情況下還包括「無痴」。這些意思境界被視為「善業性」，因為它們是「善業」之因，同時包含了喜樂的命運和重生的種子。從這解釋，應該注意到兩個事實：1、是意志力創造意識境界，推動「善」與「惡」。2、佛教的道德標準，是根據這三個善根的存在與否。以上的解釋都是「世間道」的道德標準。「出世間道」的道德標準，就是神聖的「四果位」，只有證得果位後，才不會為「業」(Karma) 所牽制，也不再導致輪回，這也是阿羅漢的善行與禪定的境界，從此不再受「業」與「輪回」的牽制。

Dhammapada: 從《法句經》的註解中，闡明這詞與覺悟性的三十七道品息息相關。它們是：

- 1、四念處：觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。
- 2、四正勤：已生惡令永斷，未生惡令不生，已生善令增長，未生善令得生。
- 3、四如意足：欲、念、進、慧。
- 4、五根：信、進、念、定、慧。
- 5、五力：與4、所指的五根 *Indriyas* 相同。
- 6、七覺支：擇、進、喜、除、捨、定、念。
- 7、八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

Yama loka: 閻魔界，是指四個極惡的境界：地獄、畜生、餓鬼 (*peta*) 和阿修羅界 (*asura*)。根據佛學，地獄並非永久性的。它是一種受苦的境界，有如其他生物，由於過去的惡業而受苦。

Vijessati (*attano nanena vijanissati*): 那個能通過自己的智慧而知曉者。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(20)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4:3

(一) 原 典 (巴利文)

46. Phenupamam kayam'imam viditva
maricidhammam abhisambudhano
chetvana marassa papupphakani
adassanam maccurajassa gacche. (4:3)

英 譯

Knowing that this body is like foam, and
comprehending its mirage - nature, one should
destroy the flower - shafts of sensual
passions (Mara), and pass beyond the sight
of the king of death.

中 譯

知此身如泡，
覺悟是幻法，
折魔羅花箭，
越死王所見。

(二) 註 解

1. imam: 這
2. kayam: 身體
3. phenupamam: 如泡沫
4. veditva: 知道
5. marici dhammam: 亦如幻境
6. abhisambudhano: 完全明白
7. marassa: 屬於死亡
8. papupphakani: 花箭
9. chetvana: 毀滅
10. maccurajassa: 死王
11. adassanam: 超越視線
12. gacche: 造自己的路

(三) 評 論

phenupamam: 如泡沫。將身體比喻為泡沫，因為身體也如泡沫一樣很容易的被分解。在很多例子裏，那暫時性的身體，如泡沫因分解而消失的情況一樣。

marici dhammam abhisambudhano: 曉得那幻境的微不足道和生命是虛幻的自然性。那泡沫與幻境，一齊強調生命的短暫與虛幻。

kaya: 就是「組織」或「身體」它可被理解為物質性(肉體)的或精神性的。在精神性方面，它指的是四種精神狀況：受、想、行、識。kaya 也被理解為三禪時的喜心所。「它在心理與精神上感到喜悅，並為獲得八種解脫而感到喜悅。」「它在心理或生理上獲得八種解脫。」kaya 也被指為人的五種感官「身」。

marici dhammam: 幻境的本性。在佛學中這詞有許多內涵，它的意思是「攜帶者」，或組成(事物的本性)、標準、法律、學說、公正、正義、品質、事物、心識等的「現象」。這些都是在本篇裏給“dhamma”下的定義。在本節裏賦予“dhamma”四種定義：品質、美德、教義和文字、無靈魂。例如：「一切微妙法和現象，是指非我性。」hetu 在傳統上被註釋為「條件」而非 desana「教義」。因此，法的分析知識被曲解為條件的知識。那微妙法，是釋放性的法；被佛陀發現，把它和四聖諦統一起來，並公諸於天下，使它成為三寶之一。

Dhamma: 法。指心攝所緣之物。可為過去、現在和未來，有形（實體）或無形（精神），受條件制約與否，真實的或幻境的各種事物。

我們的身體如泡沫，很快地就消失。人生的自然規律就如幻境或幻影。因此一個人得放棄這些不實際的境界，要成功就必須銷毀那惡魔誘人的花箭。一個尋求真理者，必須跨越那「魔」的境界，到那「魔」無法抵達的境界。「魔」只理解死界，那尋求真理者跨越死界，到那「無死」的涅槃境界，也就是「魔」無法到達的境界。

4:4

(一) 原 典 (巴利文)

47. Pupphani h'eva pacinantam
byasattamanasam naram
suttam gamam mahogho'va
maccu adaya gacchati. (4:4)

英 譯

The man who gathers flowers (of sensual
pleasure), whose mind is entangled, death
carries off as a great flood sweeps away
a sleeping village.

中 譯

採集諸花已，
其人心愛著，
死神捉將去，
如瀑流睡村。

(二) 註 解

1. iha: 這兒
2. pupphani: 花園裏的花朵
3. pacinantam iva: 如那採花者
4. byasatta manasam: 執著於欲樂
5. naram: 人
6. suttam gamam: 沉睡的村子
7. mahogho iva: 大洪水
8. maccu: 死亡
9. adaya gacchati: 掃走

(三) 評 論

Pupphani h'eva pacinantam: 採集花朵。本篇繼續講述那花匠的故事，那熱心的花匠沉浸在花園裏，挑選所需要的花朵。他最主要的目的是採集花朵，他排除其他雜念，專心的工作。同樣的，那些尋歡者，只集中精神於尋歡作樂，排除了其他事情。

suttam gamam: 一個酣睡中的村子。那些沉浸於欲樂者，有如酣睡的村子；它們對未來的威脅一點也不覺察。

mahogho iva maccu adaya gacchati: 死亡的降臨，有如洪水一般，把他們捲走。那酣睡的村子，不曉得洪水的來臨，而令全村村民被洪水捲走致死。那些沉迷於欲樂者，不覺察外來的威脅。那些沉迷於欲樂者，將被死亡帶走。

那些男女受物質的誘惑，到處尋歡作樂，如花匠在花園裏挑選自己所需要花朵。但，漸漸地、悄悄地，死亡征服了他們；如洪水在夜裏，把酣睡的村子捲走。

4:5

(一) 原 典 (巴利文)

48. Pupphani h'eva pacinantam
byasattamanasam naram
atittam yeva kamesu
antako kurute vasam. (4:5)

英 譯

The man who gathers flowers (of sensual pleasure), whose mind is entangled, and who is insatiate in desires, is overpowered by death.

中 譯

採集諸花已，
其人心愛著，
貪欲無厭足，
實爲死魔伏。

(二) 註 解

1. iha: 這兒
2. pupphani: 花朵(在花園裏)
3. pacinantam iva: 如採花者
4. byasatta manasam: 執著於欲樂
5. naram: 人
6. kamesu: 在情欲中
7. atittam eva: 當一個人未滿足時
8. antako: 死(結束者)
9. vasam kurute: 被詛咒

(三) 評 論

Antako: 終結者。這是魔(Mara)的另一個代名詞「死」。在本篇裏，終結者被形容成把那些沉迷於欲樂者帶入它的詛咒裏。

Kama: 欲。解釋為主觀地、或客觀地對追求五種感官(五根，眼耳鼻舌身)所產生的感應物(五欲，色聲香味觸)。

主觀地對「欲」的追求與五蘊(色受想行識)相應。同時也為五蘊中的「貪」。也是十大地法中的「欲」。三毒中的「貪」、三縛中的「貪縛」，「欲」為殘疾與系縛之一。五欲：色聲香味觸，那眼睛看到的，所引起的欲(珍惜、喜悅、可愛等等)，耳朵聽到的(聲音)，鼻子嗅到的(香、臭)，舌頭感覺到的(苦、甜)，身體感應到的(冷、熱)。

Kama 可分為兩種。一種是精神上的污點。一種是以事物為本的欲念。這欲將在三果(不還果)時，才被清除。本節經常強調「欲」的危險與悲痛；那迷惑人，令人墮落欲界的不是感官，也不是其他物質所引起的，而是「欲念」的事實。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(21)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4 : 6

(一) 原 典 (巴利文)

49. Yatha pi bhamaro puppham
vannagandham ahethayam
paleti rasamadaya evam game
muni care. (4:6)

英 譯

As a bee without harming the flower, its
colour or scent, flies away, collecting only
the honey, even so should the sage wander in
the village (without affecting the faith and
generosity or wealth of the villagers).

中 譯

牟尼入村落，
譬如蜂採花，
不壞色與香，
但取其蜜去。

(二) 註 解

1. yatha api: 有如
2. bhamaro: 蜜蜂
3. puppham: 花朵
4. vannagandham: 顏色與香味
5. ahethayam: 無害
6. rasam: 花蜜
7. adaya: 拿取
8. paleti: 結果
9. evam muni: 那沉默的聖者亦然
10. game care: 在村里到處走動

(三) 評 論

game muni care: 那沉默的聖者，在村里到處化緣，一家一家的去，他只接受每家人的一點點布施，並且是自願與恭敬的布施。那些到處流浪的苦行僧與其他宗教的僧侶，全靠向村民索取必需品過活。那賢德沉默的聖者，使村民不受任何剝削。如蜜蜂在花叢中採蜜時傳送花粉，對它們一點傷害也沒有。在化緣中，那沉默的聖者也同時為人們在心靈道上造善業。通過修煉所得的功德與支持他們生活的人們分享。那布施者，獲得極多的功德並在今世與來世獲得幸福。一個佛教僧侶，雖然與社會脫離，但卻不像一般人的想像，一切只為自己的利益而作。本篇提醒我們一個事實，他們的一切是為造福大家而作。

4:7

(一) 原 典 (巴利文)

50. Na paresam vilomani
na paresam katakatam
attano va avekkheyya
katani akatani ca. (4:7)

英 譯

One should not pry into the faults of others,
into things done and left undone by others.
One should rather consider what by oneself
is done and left undone.

中 譯

不觀他人過，
不觀作不作，
但觀自身行，
作也與未作。

(二) 註 解

1. paresam: 其他人
2. vilomani: 尋過失
3. na: 不 (視為)
4. paresam: 其他人
5. katakatam: 已做和未做的事
6. na: 不當
7. attano eva: 只是個人的
8. katani akatani ca: 遺漏或已犯下
9. avekkheyya: 仔細檢查

(三) 評 論

別挑剔別人的過失，別為別人所做或未做的事而擔憂。與其如此，不如關注自己的內心，找出自己做了什麼，或還有什麼未做。停止做惡；努力行善。

paresam katakatam: 別人所犯的或未犯的。本篇仔細觀察人性的最大弱點。他們好奇地觀察別人的過失，但忽略自己的。這不止於在家人，連出家人也是這樣。這種只觀察別人過失的態度，是心靈發展的絆腳石，因為它阻礙了對本性的觀察，這是一個人尋求心靈道上發展的主要因素。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(22)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4:8

(一) 原 典 (巴利文)

51. Yathapi ruciram puppham
vannavantam agandhakam
evam subhasita vaca aphala
hoti akuhhato. (4:8)

英 譯

As a flower that is lovely and beautiful,
but is scentless, even so fruitless is the
well-spoken word of one who does not practise
it.

中 譯

猶如鮮妙花，
色美而無香，
如是說善語，
彼不行無果。

(二) 註 解

1. ruciram: 吸引人、誘惑
2. vannaavantam: 燦爛的色彩
3. agandhakam: 缺少香味
4. puppham: 花朵
5. yatha api evam: 並有如
6. subhasita vaca: 那理論
7. akubbato: 對不實踐者
8. aphala hoti: 一點用處也沒有

一朵花擁有美麗燦爛的色彩，很有誘惑性也很有吸引人。但，如果它沒有香味，就一點用處也沒有。那些只懂得理論而不實踐的人，理論對他一點用處也沒有。

4:9

(一) 原 典 (巴利文)

52. Yathapi ruciram puppham
vannavantam sagandhakam
evam subhasita vaca saphala
hoti sakubbato. (4:9)

英 譯

As a flower that is lovely and beautiful,
and scented, even so fruitful is the
well-spoken word of one who practises it.

中 譯

猶如鮮妙花，
色美而芳香，
如是說善語，
彼實行有果。

(二) 註 解

1. **ruciram**: 吸引人、誘惑
2. **vannavantam**: 燦爛的色彩
3. **sagandhakam**: 充滿香味
4. **puppham**: 花朵
5. **yatha api evam**: 並有如
6. **subhasita vaca**: 那理論
7. **sakubbato**: 對實踐者
8. **saphala hoti**: 受益不淺

一朵花擁有美麗燦爛的色彩，很有誘惑性也很吸引人，再加上它的香味，那就更不得了。那些懂得理論的人，加上努力地實踐，這理論將對他獲益不淺。

(三) 評 論

agandhakam: 缺乏香味。花最主要的就是它的香味，一朵花，很起眼，擁有五彩繽紛燦爛奪目的色彩，如果沒有香味，它就不成為花朵。這被佛陀比喻為那些空懂得理論而不實踐者；像燦爛的花朵，但卻沒有香味。

sagandhakam: 芳香。若一朵花色彩燦爛，同時又擁有誘惑人的香味，它是一朵完美的花。佛陀將它比喻那些理論的實踐者，從實踐中發出芳香。

akubbato、**sakubbato**: 實踐、實踐者。這兩個字強調了學佛的真正道路。佛陀的理論和學說並非只靠對宗教信仰的虔誠，如果是這樣，一個人靠外來的靈力、仙人或其他的救命恩人就能獲得解脫。對佛陀而言最重要的是實踐。那「美」或「芳香」，在佛陀而言都出自於「實踐」。倘若一個人熟悉佛陀的理論，但卻不實踐，他是個 **akubbato** 色彩燦爛但沒有香味的花朵。如果他是一個 **sakubbato**，他實踐了佛陀所有的理論，因而成為色彩燦爛而又香味迷人的花朵。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(23)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4 : 10

(一) 原 典 (巴利文)

53. Yathapi puppharasimha
kayira malagune bahu
evam jatena maccena
kattabbam kusalam bahum. (4:10)

英 譯

As from a heap of flowers many a garland
is made, even so many good deeds should be done
by one subject to birth and death.

中 譯

如從諸花聚，
得造眾花蔓，
如是生為人，
當作諸善事。

(二) 註 解

1. yatha api: 有如
2. puppharasimha: 許多花朵中
3. bahu: 很多
4. malagune: 花環
5. kayira: 創造
6. evam: 同樣的
7. jatena maccena: 人生在這世界
8. bahum: 許多
9. kusalam: 賢德善行
10. kattabbam: 應實行

那靈活的花匠，採集許多花朵。從這些花朵中，他創造了各種千變萬化的花環。同樣的，那些人降生在這世間的人，也應多樣化的創造賢德善行為。

(三) 評 論

本篇佛陀以花匠比喻賢德善行者的一生。把一個人的一生與花堆相比喻。花比喻為道德的行為，花環是個人的責任。本篇提醒大家，我們的一生並非有刺的玫瑰床，而是布滿美麗花朵的花床。生命的意義就是用這些美麗的花朵，創造出美麗的花環來美化這個世界。應該很好的利用這短暫，無永恆的生命。方法就是實行那些能給人帶來快樂的善業。本篇清楚的表明佛教徒非悲觀主義者，不時被玫瑰的刺刺傷而感到悲哀，他們善於利用這世界上美好的一切，並把它們提升到更美好。

4 : 11

(一) 原 典 (巴利文)

54. Na pupphagandho pativatameti
na candanam tagaramallika va
satanca gandho pativatameti
sabbh disa sappuriso pavati. (4:11)

英 譯

The scent of flowers cannot go against
the wind, nor the scent of sandalwood, nor of
tagara, nor of jasmine, only the reputation
of the virtuous ones (sappurisa) pervades
in every direction.

中 譯

花香不逆風，栴檀多伽羅，
茉莉香亦爾。德香逆風薰，
彼正人之香，偏聞於諸方。

(二) 註 解

1. pupphagandho: 花朵的香味
2. pativatam: 逆風
3. na eti: 不飄揚
4. candanam: 檀香木
5. tagara: 多伽羅 (歐薄荷，根芳香)
6. mallika va: (或) 茉莉
7. na: 不
8. satam: 尊貴的人物如佛陀
9. gandho: 那香味 (之賢德)
10. ca pativatam eti: 逆風飄送
11. sappuriso: 那賢德者
12. sabbadisa pavati: 到外飄揚

這世界上的人都知道，許多芳香的花朵和東西，無論給它們的香味有多沉，這些香味只能順風飄送，而無法逆風飄送。但，相對來說，一個發自修行者的賢德的香氣，能順風也能逆風的向全世界飄送。

4:12

(一) 原 典 (巴利文)

55. Candanam tagaram va'pi
uppalam atha vassiki
etesam gandhajatanam
silagandho anuttaro. (4:12)

英 譯

There are the scents of sandalwood,
tagara, lotus and jasmine; but the scent
of virtue surpasses all scents,

中 譯

栴檀多伽羅，
拔悉基青蓮，
如是諸香中，
戒香爲最上。

(二) 註 解

1. candanam: 檀香木
2. tagara: 多伽羅 (甌薄荷，根芳香)
3. va api: 也
4. uppalam: 青蓮花
5. atha: 再次
6. vassiki: 拔悉基，一種在雨季後才開的花
7. etesam gandhajatanam: 這些香味
8. silagandho: 那賢德者的香味
9. anuttaro: 是卓越的

檀香、茉莉、蓮花等散發出來的香氣，是無法和那賢德者散發出來的香味相比美的。在這眾多的香氣中，賢德者所散發出來的香氣為最勝。賢德者的香味為全世界人們所喜愛。此外賢德者的香氣到處傳播，無論是順風或逆風。

(三)評 論

Ananda 阿難尊者的筆錄：

這兩篇詩偈是佛陀為 Ananda 尊者解答問題而說。在佛學史上，Ananda 尊者占了很重要的位置。佛陀所有的演說和開示都是由 Ananda 尊者記錄下來的。在第一次結集時，向大眾重新宣讀，並證實都是佛陀所親口說的。因此許多佛經都以“evam me sutam”（如是我聞）為開場白，那表示經文都是由 Ananda 尊者重新宣讀的，在佛陀講敘時，他所聽到的。

Ananda 尊者是佛陀的侍者。整個佛學理論大都是當年由 Ananda 尊者收集並重新宣說的。因此 Ananda 尊者也被尊稱為「佛陀真言的庫師」。Ananda 尊者怎樣成為侍者及怎樣重新宣說佛陀的教義，在佛學史上都有詳細的記載。佛陀在開始傳教的二十年裏，沒有固定的侍者，當時有好幾位僧人伺候他並陪伴他到處化緣，幫他提袈裟和鉢。這些伺候他的僧人有：Nagasamala，Nagita，Upavana，Sunakkhatta，Cunda，Sagata，Radha 和 Meghiya。

一天，佛陀同 Nagasamala 尊者遠行，至岔路口，尊者建議走的路佛陀不答應，尊者不理會佛陀，把袈裟和鉢交還給佛陀自己上路，在途中遇到強盜，鉢與袈裟都被搶走了，他滿面鮮血地跑回佛陀那裏向佛陀懺悔，佛陀不但沒有責備他，還開解他。

另一次，佛陀與 Meghiya 尊者一同到 Jantu 村子去，途中 Meghiya 尊者選擇在芒果園裏修習禪定，把鉢和袈裟交還給佛陀，佛陀再三的勸請，要他別走。但他卻一意孤行。最後他一事無成地回到佛陀那兒向佛陀懺悔。

當佛陀來到 Savatthi 舍衛國時，居住在 Jetavana 祇樹給孤獨園寺院，曾對僧眾表示對這些僧人的不滿，大伙建議佛陀應該有個固定的侍者，這時佛陀已經五十多歲了。這時 Sariputta 舍利弗尊者站出來，表示自己願意當佛陀的侍者，佛陀拒絕了他的好意，因為他是佛陀重要弟子之一，很多的任務都必須由他去執行。對其他人的要求，佛陀也都一一拒絕了，於是僧眾勸請仍然保持沉默的 Ananda 尊者，Ananda 尊者在等候佛陀的意見。佛陀說：「Ananda 不需別人勸請，他會自動為我服務。」

Ananda 尊者同意成為佛陀固定的侍者，但他提出八個條件：1、他不接受佛陀所收下的上等袈裟。2、他不接受佛陀所收下的美食佳餚。3、不與佛陀同住香房。4、他不與佛陀一同接受供養。5、他接受供養時必須獲得佛陀的批准。6、善信參見佛陀時，必須由他相隨。7、任何問題都必須由他出面請示佛陀。8、當他不在場時，佛陀所宣說的一切，必須向他重複一遍。佛陀答應了他這八個條件，Ananda 尊者成為佛陀固定的侍者。此後他開始服侍佛陀，遞送冷熱水，以三種牙具為佛陀按摩，夜裏亮燈不睡等候佛陀的差遣。此外，他還每晚繞精舍九次，親自打掃精舍，如影隨形地服侍佛陀，一直到佛陀入滅。

當佛陀在世時，Ananda 尊者並沒有證得阿羅漢果，而是在佛陀涅槃後的幾個星期才證得果位。在 Maha Kassapa 摩訶迦葉尊者的邀請下，他成為第一次結集五百阿羅漢中的重要人物，在 Rajagaha 靈鷲結集經典。因此，許多經典都是以“evam me sutam”為開場白。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(24)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4:13

(一) 原 典 (巴利文)

56. Appamatto ayam gandho
yayam tagaracandani
yo ca silavatam gandho
vati devesu uttamo. (4:13)

英 譯

The scents of tagara and of sandalwood are very faint, but the scent (reputation) of the virtuous is the strongest; it spreads even to the abodes of the devas.

中 譯

栴檀多伽羅，
此等香甚微，
持戒者最上，
香薰諸天間。

(二) 註 解

1. yo ayam: 無論那
2. tagaracandani: 多伽羅和檀香的香味
3. ayam gandho: 那香味
4. appamatto: 很微小
5. silavatam: 那賢德者
6. yo ca gandho: 若那兒有香味
7. uttamo: 那是卓越的
8. devesu: 在天人或天界中
9. vati: 傳播

那多伽羅和檀香的香味很淡薄，為什麼？因為它們只限於這世界；它們的香味也只在這世間傳播，因此它們的香味極為淡薄。相比之下，那賢德者的香味，非常的卓越，它不止在這世界傳播，甚至還傳送到天界。

(三) 評 論

gandho: 香味。在這一連串的篇幅中，佛陀把賢德者的香味與檀香、多伽羅、茉莉相比較。與賢德者的香味相比較，這些檀香、多伽羅、茉莉的香味就顯得太微弱了。這比喻已成為佛教徒虔誠的儀軌，在佛陀壇前供香，表示他賢德的榮譽。

4:14

(一) 原 典 (巴利文)

57. Tesam sampannasilanam
appamadaviharinam
sammadanna vimuttanam
Maro maggam na vindati. (4:14)

英 譯

Mara finds not the path of those who are
virtuous, careful in living, and freed by
right knowledge.

中 譯

成就諸戒行，
住於不放逸，
正智解脫者，
魔不知所趣。

(二) 註 解

1. sampannasilanam: 行為完美
2. appamadaviharinam: 謹慎地活著
3. sammadanna: 全知
4. vimuttanam: 擺脫污點
5. tesam: 那尊貴者
6. maggam: 蹤跡
7. Maro: 魔王，邪惡者
8. na vindati: 不被發現或找到

那些行為完美，戒行具足的賢德者，魔王無法發現他們的蹤跡。魔王只能跟蹤那些怠惰者，無法找到那已擺脫死亡者。

(三) 評 論

sammadanna vimuttanam: 已通過「滅盡定」而獲得解脫。這是指他完全曉得整個獲得解脫的過程。這種解脫從五方面獲得。通過棄除、通過反面修行、通過切斷、通過平靜和移開而獲得解脫。

anna: 不作意。雖然它經常被釋為「知識」；但它並非「概念」，而是從「概念」中獲得解脫。它是事物的視線參與事物知識的終止。它曉得整個解脫的過程，而非通過事物的認識過程而導致的欲望。它是指「心識處於休息狀態」這也被稱為「認識力的停止」Vin nassa nirodha。一切事物的知識範圍都落入魔王 Mara 的知識範圍。這種事物解脫的知識是魔 Mara 所不懂的。

Mara: 佛學裏有五個 Mara 的概念。1. 死亡本身 (Maccu Mara)，2. 五蘊 (Khanda Mara)，3. 污染 (Kilesa Mara)，4. 心識所造 (Sankhara Mara)，5. 天人(魔) Mara，他經常設法阻止人類心靈道上的進展(Devaputta Mara)。在本篇裏 Mara 所指的就是代表邪惡的魔王。

法句經 (Dhammapada)

強帝瑪法師講座(25)

第四章 花品 (Pugga Vagga)

4:15

(一) 原 典 (巴利文)

58. Yatha sankaradhanasmim
ujjhitasamim mahapathe
padumam tattha jayetha
sucigandham manoramam. (4:15)

英 譯

As upon a heap of rubbish thrown on the
highway, a sweet-smelling, lovely lotus may
grow, even so amongst worthless beings, a
disciple of the Fully Enlightened One
outshines the blind (ignorant) worldlings
in wisdom.

中 譯

猶如糞穢集，
棄著於大道，
蓮花生其中，
香潔而悅意。

(二) 註 解

1. yatha: 就如
2. sankaradhanasmim: 在廢墟中
3. mahapathe ujhitasmim: 棄在路旁
4. tattha: 那兒
5. sucigandham: 芳香
6. manoramam: 吸引人
7. padumam: 蓮花
8. jayetha: 或許生長

有人或許會把垃圾丟棄在路旁，在那堆垃圾中，一朵芳香的蓮花，或許會在那兒生長。

4:16

(一) 原 典 (巴利文)

59. **Evam sankarabhutesu
andhabhute puthujjane
atirocati pannaya
Sammāsambuddhasavako. (4:16)**

英 譯

As upon a heap of rubbish thrown on the highway, a sweet-smelling, lovely, lotus may grow, even so amongst worthless beings, a disciple of the Fully Enlightened One outshines the blind (ignorant) worldlings in wisdom.

中 譯

如是糞穢等，
盲昧凡夫中，
正覺者弟子，
以智慧光照。

(二) 註 解

1. *evam*: 同樣的
2. *sankarabhutesu*: 那些垃圾中
3. *samma sambuddhasavako*: 佛陀正信的弟子
4. *andhabhute puthujane*: 愚昧的凡夫
5. *pannaya*: 通過智慧
6. *atirocati*: 閃耀著奪目的光彩

同樣的，佛陀正信的弟子，他們的光芒超越那些垃圾堆中的愚昧的凡夫。

(三) 評 論

padumam tattha jayetha: 一朵蓮花可能升起。這從污穢、低級和邪惡中出現的非凡之物，是在佛陀的經典中常提及的。那已戰勝凡夫的智者，從凡人中升起，有如一朵蓮花。蓮花雖然在污泥中生長，卻不被污泥所沾染。在本篇裏，那些尋求真理的智者，被比喻為從垃圾堆裏冒出來的蓮花。雖然從污泥中升起，那蓮花是那麼的美麗芳香，好像聖人突出於一群腐敗的凡夫。

atirocati pannaya: 通過智慧發出的光芒。在佛學裏，無人被宣告有罪。因為一切善根性都隱藏在毫不起眼的最底層，有如蓮花將從污穢的泥塘中升起。