



0303

《智慧一百》

身心言行

0303 身心言行

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 200~203	無	節身慎言，守攝其心；捨恚行道，忍辱最強。——法句經卷下·忿怒品	1. 語譯 2. 解說

經文

節身慎言，守攝其心；捨恚行道，忍辱最強。——法句經卷下·忿怒品

1. 語譯

照顧好身、口、意的三類行為，對外來的刺激或攻擊都不起瞋恨心，就是行的正道，也就是忍辱產生的力量。忍辱是柔韌的表現，因為柔能克剛，所以是「最強」。

2. 解說

2.1 人的三種行為：身體的、語言的、心理的

2.1.1 節身、慎言、守心攝心即是對三種行為的約束。

2.1.2 心理行為最難約束，但也最須加以注意。

2.1.3 心理行為收斂之後，身體及語言的行為也會隨之受到規範。

2.2 「節身」

2.2.1 對人要有禮貌節度，不得有打殺、竊盜、邪淫等三種行為。

2.3 「慎言」

2.3.1 謹防口過，禍從口出，不可不小心。

2.3.2 不該有的語言行為：如以謊言騙人，以毒口傷人，挑撥離間，閒言穢語。

2.4 「守心攝心」

2.4.1 守住自己的心，不讓心念散亂，不起邪念，做到心口一致、身心一致。

2.4.1.1 例如：即使在散步時，也不胡思亂想，或者專心走路，或者專心欣賞風光，就不會有雜念、惡念生起了。

2.5 「捨恚」

2.5.1 「恚」：瞋恚、難過、憤恨、討厭、敵視。

2.5.1.1 瞋恨心強的人，心理不平衡，理智也降低。

2.5.1.2 發怒時不清明、不客觀，所認知的環境和所做的判斷可能是錯誤的。

2.5.2 調治瞋怒

2.5.2.1 最好的方法是從忍辱下手。

2.5.2.2 被激怒時，最好專注於自己的呼吸，體驗呼吸在鼻孔出入的感覺。



2.6 「忍辱」

2.6.1 忍辱者必多福

2.6.1.1 能忍的人彈性最大，有更多的迴旋空間。

2.6.1.2 表面看來忍辱是受委屈，其實那才是真正的勇者。



討論題目

1. 如何學習守心攝心？
2. 在身口意三類行為之中，意，也就是心裡的行為，最須注意，為什麼？
3. 如何調治瞋怒？
4. 為何忍辱者必多福？

