



02

《佛遺教經講記》

第八講~第一四講

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 98 ~ P. 117	無	8. 誠多睡眠	8.1 經文 8.2 語譯 8.3 註釋
		9. 對治瞋恚	9.1 經文 9.2 語譯 9.3 註釋
		10. 對治憍慢	10.1 經文 10.2 語譯 10.3 註釋
		11. 少欲生善	11.1 經文 11.2 語譯 11.3 註釋
		12. 知足安樂	12.1 經文 12.2 語譯 12.3 註釋
		13. 遠離憤鬧	13.1 經文 13.2 語譯 13.3 註釋
		14. 策勉精進	14.1 經文 14.2 語譯 14.3 註釋

02 第八講~第一四講

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 98 ~ P. 101	無	8. 誠多睡眠	8.1 經文 8.2 語譯 8.3 註釋

8. 誠多睡眠

8.1 經文：

汝等比丘，晝則勤心修習善法，無令失時，初夜後夜亦勿有廢，中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。諸煩惱賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤。煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑虻在汝室睡，當以持戒之鈎，早摒除之。睡蛇既出，乃可安睡，不出而眠，是無慚人也。慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一；慚如鐵鈎，能制人非法，是故比丘，常當慚恥，無得暫替，若離慚恥，則失諸功德；有愧之人，則有善法，若無愧者，與諸禽獸無相異也。

8.2 語譯：

你們諸位比丘，白天要以勤勉的心來修習世出世間一切善法，不要把時間空過了，晚上的初夜、後夜也不要荒廢了。中夜最好能以誦經來消救自己的煩惱，不要因為貪著睡眠，而使一生空過，變成一無所得。

應繫念無常的事實，它像火一樣燃燒著世間的一切，應盡早為自己求得度脫生死，而不要貪著睡眠了。要知道各種煩惱就像賊一樣，經常伺機來劫殺你們的善心，比怨家還要厲害，怎麼可以貪著睡眠而不自我提高警覺呢？煩惱就像毒蛇在你的心中睡覺，就好像黑色的毒虻正在你的房中睡覺一樣，應該要用持戒的鐵鈎，盡早把牠清除出去，把那睡在你心中的毒蛇趕出去之後，才可以好好睡覺，在還沒有將毒蛇趕出去之前，而貪著睡眠的話，那是沒有羞愧心的人啊！

慚愧而知恥，就像修道人的衣服，在一切修行功德的莊嚴之中，是最好的。慚愧就像能抓毒蛇的鐵鈎一樣，可以使人受到約束而不會去做非法的事。所以比丘應當經常慚愧而知恥，不得稍有間斷。有慚愧心的人，就會具有善法的功德；若離開慚恥之心，便將失去一切功德，和禽獸沒什麼不一樣了。

8.3 註釋：

8.3.1 用功辦道，夜以繼日：

8.3.1.1 此段經文鼓勵比丘們用功修行，乃至於夜晚也不要中斷。

8.3.1.2 一般人還是需要適度的睡眠：

8.3.1.2.1 經典中記載，佛陀也說過，修行要像調琴弦一樣，應當鬆緊適中。

8.3.1.2.2 所以不必因為看到這段經文，出家人就不敢睡眠。

8.3.1.3 做大事的人則是和生命搶時間：

8.3.1.3.1 能做大貢獻、成大事業的人，都是跟他們自己的生命搶時間。

8.3.1.3.2 充分運用所有的時間，才可能有超過常人的成就和成果出現。

8.3.2 中夜誦經

8.3.2.1 中夜（晚上十點至清晨二點）不睡覺而必須讀誦經典。

8.3.2.2 高僧傳記中記載，確實有人整夜誦經而白天照常可以不睡。

8.3.2.2.1 也可說是在修定的狀態中，所以也能使身體的疲勞得到恢復。

8.3.2.3.1 心是在休息的狀態，不是閱讀經典，而是持誦經典，所以不必思考。

8.3.3 煩惱毒蛇

把貪著睡眠形容成睡蛇那樣的煩惱，煩惱之毒就像毒蛇那樣可怕。

8.3.4 慚恥之服

8.3.4.1 慚恥：慚愧而知羞恥。

8.3.4.2 經常心懷慚愧，就像是穿著一件莊嚴的衣服，能使他人尊敬，也使自己精進。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 101 ~ P. 105	無	9. 對治瞋恚	9.1 經文 9.2 語譯 9.3 註釋

9. 對治瞋恚

9.1 經文：

汝等比丘，若有人來節節支解，當自攝心，無令瞋恨，亦當護口，勿出惡言，若縱恚心，則自妨道，失功德利。忍之為德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名為有力大人。若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，能破諸善法，壞好名聞，今世後世，人不喜見。當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入；劫功德賊，無過瞋恚。白衣受欲，非行道入，無法自制，瞋猶可恕；出家行道，無欲之人，而懷瞋恚，甚不可也，譬如清冷雲中，霹靂起火，非所應也。

9.2 語譯：

你們諸位比丘，假如有人用刀把你的身體一部分一部分地分割時，你應當收攝自己的心，不可以生起瞋恨，也應當守護你的口，不要發出惡言，如果你放縱瞋恚的心，就自己妨礙了道業，也會失去功德的利益。

忍的功德，要比持戒的苦行更為重大，如能修忍，就叫做有力大人；如不能像飲甘露那樣地歡喜忍受惡罵的毒，就不能稱做入道有智慧的人。為什麼呢？因為瞋恚的害處，能破壞各種善法，也會破壞美好的名聲，今生乃至後世，大家都不喜歡遇到瞋恚的人。應當要知道，瞋心比猛火還要可怕，應當時常防護著，不要讓瞋火攻心。

搶奪一切功德的賊，沒有再比瞋恚更厲害的。要知道，在家的白衣，因為享受五欲，不是修解脫道的人，自己無法克制瞋心的產生還可原諒；至於你們出家修道，應是無欲的人，如果還懷瞋恚之心，實在是不可以的，譬如在清冷的雲層中而發生霹靂大火是不應該的。

9.3 註釋：

9.3.1 貪與飲食、睡眠的關係

9.3.1.1 貪類煩惱之中，飲食和睡眠是非常重要的項目。

9.3.1.1.1 比丘持戒，受到戒相的約束，不可能享受貪取俗人的五欲之樂，但是仍然可能受到身體五根相關的刺激和誘惑。

9.3.1.1.2 比丘唯一可以滿足身體的享受，就只剩下飲食和睡眠。

9.3.1.2 對於美食的享受，貪圖睡眠，雖未犯戒，對增長貪心而言，則是很大的過失。

9.3.1.2.1 因此佛要弟子們約束自己不可貪食、貪睡，並說睡眠是毒蛇。

9.3.1.2.2 若是貪求口腹之欲，吃飽之後，最大的享受就是睡覺。

9.3.1.2.3 懶人意志力薄弱，運動量不夠，體內氧氣不足，常常昏昏欲睡。

9.3.2 瞋的問題

9.3.2.1 瞋是從一個人的身心狀態自然反應出來的問題，有些修道人非常精進用功，修苦行，但是容易產生瞋念。

9.3.2.1.1 這種修行人，是缺少忍的工夫，也可說是沒有智慧、沒有慈悲的人。

9.3.2.1.2 因此佛在誡貪之後，特別接著強調誡瞋。

9.3.2.2 瞋和貪有連帶的關係

9.3.2.2.1 若是一方面有戒相的約束，而潛意識中貪的力量還在，就會起瞋心。

9.3.2.2.2 例如：看到自己能約束自己，就想別人為什麼不能做到？

9.3.2.2.3 例如：自己不能要這些東西，別人又為何能要呢？

9.3.2.3 有瞋心就與道不相應，真正有智慧、有慈悲的人，是無貪亦無瞋。

9.3.3 節節支解

9.3.3.1 意謂有人用刀或劍把你的身體一部分一部分、一塊一塊地割下來。

9.3.3.2 在這種情形下，還能不起瞋恨心，這是比丘所應該學的。



9.3.3.3 忍辱波羅蜜，對怨害不回報、不起瞋，不論聲聞或菩薩，都是必修的法門。

9.3.4 有力大人

9.3.4.1 凡夫以征服、戰勝他人為有力的勇士，聖賢以讓人、容忍為有力的大人。

9.3.5 甘露

9.3.5.1 梵文 amṛta（阿密哩多），傳說中的飲食，又稱「天酒」或「美露」，諸天以此為食而長壽，又稱為「不死之藥」。

9.3.5.2 佛經中常用甘露來形容佛法的功能，名為甘露法食。

9.3.6 白衣

9.3.6.1 佛世印度對俗人的別稱，因為印度的婆羅門以及俗人都穿鮮白的衣服，而出家沙門都穿染色衣，又名緇衣。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.109	無	10. 對治憍慢	10.1 經文 10.2 語譯 10.3 註釋

10. 對治憍慢

10.1 經文：

汝等比丘，當自摩頭，已捨飾好，著壞色衣，執持應器，以乞自活；自見如是，若起憍慢，當疾滅之，謂長憍慢，尚非世俗白衣所宜，何況出家入道之人，為解脫故，自降其心，而行乞耶。汝等比丘，諂曲之心，與道相違，是故宜應質直其心，當知諂曲但為欺誑，入道之人，則無是處，是故汝等，宜應端心，以質直為本。

10.2 語譯：

你們諸位比丘，應當自己摸摸已經剃光了的頭，你們會發現，自己已經捨棄了美好的服飾以及瓔珞莊嚴珠寶等，而披上了壞色的袈裟，托著應量的食器向俗人乞食自活；見到自己這個樣子，如果還會生起憍慢心的話，應當立即消滅它。所謂增長憍慢心，連世俗的白衣都不應該有，何況你們已是出家進入聖道之門，為求解脫而降伏自己的心，而以乞食為生的人呢？

你們諸位比丘，同時也不要生起諂曲之心，那是與聖道相違背的，應該生起質直之心。你們必須知道，諂曲之心僅是為了達成欺誑的目的，已入聖道之人，諂曲絕對是錯的，所以你們應該端正自心，以質直為原則。

10.3 註釋：

10.3.1 傲慢心的問題：

10.3.1.1 修道人可能產生傲慢心而不自知：

覺得在家人要的，我們都不要，在家人有的壞習氣、煩惱心，我們都沒有。

10.3.1.2 修道人很可能產生貢高我慢心：

10.3.1.2.1 當自己不表現出貪，也不顯示出瞋的煩惱時，覺得自己真是一個修道的人。

10.3.1.2.2 自己感到滿足，自命清高，也對別人表示自己是了不起的。

10.3.1.3 傲慢心造成的問題：

10.3.1.3.1 傲慢心的表現，損傷出家人的形象。

10.3.1.3.2 傲慢心的存在，很可能會得少為足，聖道不易成就。

10.3.1.3.3 傲慢的人只是表面看似無貪無瞋，其實內在還有驕慢的「我」存在。

10.3.2 諂曲

10.3.2.1 諂曲與驕慢息息相關：驕慢的人，也可能以諂曲之心來待人，求取稱讚及保護的利益。

10.3.3 質直

10.3.3.1 指不驕慢，不諂曲，實事求是，放下一切自我的價值、名聲、虛榮等。

10.3.3.2 即是《維摩經》所說的「菩薩以直心為道場」。

10.3.4 壞色衣

10.3.4.1 依律藏，比丘所穿袈裟名「糞掃衣」

10.3.4.2 用各種在垃圾堆或墳場所撿來的布料縫製而成，再用樹脂染成木蘭色。

10.3.4.3 如為新製衣，則須「點淨」，即用黑色顏料點上一點，以破壞原本統一、整體的顏色。

10.3.5 應器

10.3.5.1 「應量器」的略稱，梵語 pā tra (鉢多羅)，是與法相應的食器。

10.3.5.2 僧眾接受施主供養時，能恰到好處地適應自己的胃容量多少，因此名為「應量器」。

10.3.5.3 中國簡稱為「鉢」。

10.3.6 驕慢

10.3.6.1 自高凌他之心，稱為驕慢。

10.3.6.2 《俱舍論》卷四：「慢，對他心舉；驕，由染自法，心高無所顧。」

10.3.6.2.1 慢，是對他人表現出得意洋洋的樣子

10.3.6.2.2 驕，是自心被煩惱所染，還目空一切的樣子。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		



P.109 ~ P.111	無	11. 少欲生善	11.1 經文 11.2 語譯 11.3 註釋
---------------------	---	----------	-------------------------------

11. 少欲生善

11.1 經文：

汝等比丘，當知多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。直爾少欲，尚應修習，何況少欲能生諸善功德。少欲之人，則無諂曲以求人意，亦復不為諸根所牽；行少欲者，心則坦然，無所憂畏，觸事有餘，常無不足。有少欲者，則有涅槃。是名少欲。

11.2 語譯：

你們諸位比丘應當知道，多欲的人因為多求自利，所以苦惱也多；少欲的人，不求名聞利養，沒有欲求就不會有苦惱。僅是為了少欲，尚應修習，更何況少欲還能增長諸種善法的功德。

如能少欲，就不會以諂曲之心來逢迎他人的心意，也不會被五根的貪著所牽引。

因此，修習少欲的人，其心坦蕩，無所憂慮、無所畏懼，遇到任何事，無論多少，都覺得滿足；若能少欲，則有涅槃的果位可得，這就叫做「少欲」。

11.3 註釋：

11.3.1 名聞利養的問題

11.3.1.1 另一種貪求：

對上諂曲，對下憍慢，為了呈現出自己存在的價值，而希望受到他人的肯定、恭敬、供養。

11.3.1.2 名聞恭敬背後，一定會有物質的供養，所以修道之人一定要小心。

11.3.1.3 只要還有一些期待，就會產生不安全感，產生種種煩惱。與離欲的涅槃背道而馳。

11.3.1.4 唯有少欲，才能生起世出世間一切善法功德。

11.3.2 凡夫都一定會有細微的貪欲，必須時時警惕

11.3.2.1 微細的貪欲，只有已離欲的阿羅漢才不會有。

11.3.2.2 自以為是無欲之人，或自以為勝人一籌，這些想法，就是一種貪欲。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.111 ~ P.113	無	12. 知足安樂	12.1 經文 12.2 語譯 12.3 註釋



12. 知足安樂

12.1 經文：

汝等比丘，若欲脫諸苦惱，當觀知足，知足之法，即是富樂安隱之處。知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。不知足者，雖富而貧；知足之人，雖貧而富。不知足者，常為五欲所牽，為知足者之所憐愍。是名知足。

12.2 語譯：

你們諸位比丘，如果真的希望解脫一切煩惱之苦，應該要觀想知足，知足這種觀想法，就是富貴快樂安穩的著力處。知足的人雖然赤貧如洗，睡臥泥地，也還覺得非常安樂；不知足的人雖然上了天堂，也不會滿意。因此，不知足的人，常常被五欲之毒所牽引，而被知足的人所憐憫。這叫做「知足」。

12.3 註釋：

12.3.1 以知足幫助自己達成少欲乃至離欲的目的

12.3.1.1 僅僅要求少欲是不容易做到的，一般人很難確定什麼叫作夠、不夠，滿足、不滿足。

12.3.1.2 當前的滿足，並不等於永遠能滿足。

12.3.2 方法的練習：

12.3.2.1 時時觀想自己「有也足，無也足；多也足，少也足；好也滿足，不好也滿足」

12.3.2.2 這是內心自求安樂、穩定、自在的最好方法。

12.3.3 能知足，隨時是自在安樂的解脫者。

12.3.3.1 不是沒有進取心，而是現在我有，很好；沒有，也很好。

12.3.3.2 不為未來憂愁，可以為未來作準備，但不要為未來擔心。

12.3.3.3 要為其他人準備，但不一定要為自己準備，但自己卻也一定受惠。

12.3.4 知足，就是能夠隨緣努力、精進不懈但又隨遇而安。

12.3.4.1 因此出家人是「上與君王並坐不以為貴，下與乞丐同行不以為賤」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 113 ~ P. 116	無	13. 遠離憤鬧	13.1 經文 13.2 語譯 13.3 註釋

13. 遠離憤鬧

13.1 經文：

汝等比丘，若求寂靜無為安樂，當離憤鬧，獨處閒居。靜處之人，帝釋諸天，所共敬重，是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱，譬如大樹，眾鳥集之，則有枯折之患。世間縛著，沒於眾苦，譬如老象溺泥，不能自出。是名遠離。

13.2 語譯：

你們諸位比丘，如果要求得寂靜無為的涅槃之樂，應當遠離熱鬧之處，而單獨住在無人來往的地方。像這樣住在安靜之處的人，會受到帝釋天以及其他諸天護法的共同敬重，因此，你們要捨棄自己的徒眾和其他跟你生活在一起的群眾，到空閒的地方單獨修行，才能夠思惟滅除煩惱之苦的根本。如果你樂與眾人共住，就會受到他們所給你的惱亂，譬如大樹，如果許多鳥集中在上面，就有折枝枯萎之憂。你若對世間一切的束縛執著的話，就會淹沒在眾苦之中，就如同老象陷在爛泥淖中不能出來一樣，這叫做「遠離」。

13.3 註釋：

13.3.1 比丘一定要捨棄一切依靠

13.3.1.1 不依賴物質，也不依賴環境或任何人，只有一心專注地修習出世善法，否則便不能得解脫。

13.3.1.2 出家是為了放下世間所有的一切執著，而達成離欲出世的目的。

13.3.1.2.1 一定要放下所有一切對外的依賴，才真能進入聖道之門。

13.3.1.3 對初學比丘尤其重要，初學比丘可能會有的問題：

13.3.1.3.1 出家之後，放下了世俗的一切，卻急著要收徒眾，或要跟很多人在一起。

13.3.1.3.2 希望依賴弟子信徒的供養、依賴團體的保護、依賴群眾給予安全。

13.3.2 出家人不要有依賴任何人的習慣和存心，才能和出世的聖道相應。

13.3.2.1 戒律中也有規定，比丘出家，五夏之內不得離開依止師。

13.3.2.2 律藏中也有許多比丘是在僧伽藍中住的，阿蘭若處住的比丘在人數比例上並不多。

13.3.2.3 因此，本段經文的重點在說明，不可以有依賴的習慣和存心。

13.3.3 安樂

13.3.3.1 即解脫涅槃之意，是究竟的，不是相對比較的安樂。

13.3.3.2 世間的五欲之樂，乃至禪定之樂，都沒有解脫之樂來得徹底究竟。

13.3.3.3 例如：《阿彌陀經》的極樂世界，在《無量壽經》中叫作安樂世界，就是指淨土佛國。

13.3.4 獨處閒居

13.3.4.1 指阿蘭若處住，梵文 aranya，意譯無諍聲、閒寂、遠離處，或距村落五百弓處、牛聲不聞處。



13.3.4.2 比丘共同修行處，遠離塵囂，單獨一人或二、三人於室外造小型的房舍，或居於樹下的空地，都可名為阿蘭若。

13.3.4.3 如此修行的比丘，名「空寂行者」或「阿蘭若比丘」，是十二頭陀行之一。

13.3.4.4 印度婆羅門教的古風，人一生之中必有一段「森林期」，離家到森林中去修行。

13.3.4.5 佛教比丘，出家五年之內，知法知律，懂得修行方法之後，是被鼓勵獨住修行的，但這也是階段性而非永久性的。

13.3.5 帝釋諸天

13.3.5.1 帝釋：是欲界六天的第二忉利天（三十三天）的天主，又名釋提桓因。

13.3.5.2 諸天：指護法神王、天龍八部等。

13.3.5.3 佛經中也有記載欲界乃至色界之大梵天主、梵輔天、梵眾天，以及諸天天主、天女，都會來護持三寶。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.116 ~ P.117	無	14. 策勉精進	14.1 經文 14.2 語譯 14.3 註釋

14. 策勉精進

14.1 經文：

汝等比丘，若勤精進，則事無難者，是故汝等，當勤精進，譬如小水常流則能穿石。若行者之心，數數懈廢，譬如鑽火未熱而息，雖欲得火，火難可得。是名精進。

14.2 語譯：

你們諸位比丘，如果能勤奮地精進於道業的修行，那就沒有一樁事會難倒你，因此，你們應當要勤勉地精進努力，綿綿不絕地用功，就像小水常流，永不間斷，則連石頭都能滴穿。如果一個修行者的心，一次又一次地常常懈怠荒廢，所修的道業一定不會成功。就像鑽木取火的人，木還沒有熱，火還沒有鑽出來就休息了，雖然希望得到火，卻是永遠得不到的，這叫做「精進」。

14.3 註釋：

14.3.1 精進才能完成目標：

精進是鍥而不捨，無論怎樣艱辛疲倦，種種障礙阻擾，還是不能放棄自己的目標，也不喪失信心。

14.3.2 精進修行當如小水常流，而不是山洪爆發：

修行的態度，要像綿綿不絕、源遠流長的水，雖然溫和卻終年不間斷。

14.3.3 精進修行的內容：

14.3.3.1 要精進於修行前述各項善法，然後才能完成戒定慧的功德。

14.3.3.2 是在知道如何修行，選好了修行法門、確定了修行方向，就要有精進的工夫，才能完成修行的目標。



討論題目

1. 貪與飲食、睡眠的關係？
2. 瞋和貪的關係？
3. 何謂「有力大人」？
4. 修行人的傲慢心會造成什麼問題？
5. 出家人的鉢又稱為應器，為什麼？
6. 凡夫一定會有貪欲嗎？修行到什麼程度才能夠完全去除貪欲？
7. 世尊為何要弟子們以知足幫助自己達成少欲乃至離欲的目的？
8. 世尊鼓勵弟子們要遠離憤鬧，獨處閒居，為什麼？
9. 以怎麼樣的態度來修行稱為「精進」？

