

佛陀如是说

——巴利佛典选译



玛欣德尊者

西双版纳法住禅林

© Mahinda 2013

1. 只要不增删、修改本书内容，则任何单位及个人皆可无须经过译者的同意而引用、复印本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。
3. 若您希望获得本书，以及其它佛法资料，请访问“中国上座部佛教”网：
www.theravada.org.cn，或淘宝网“正觉书坊”：
theravada.taobao.com。
4. 未经同意，请勿翻印。若您希望印行流通本书，请联系
dhammavihari@theravada.org.cn，我们将为您提供最新的版本。

西双版纳法住禅林

● 免费赠阅 ●

目 录

序 言	1
教诲新嘎勒经.....	15
小业分别经.....	45
绑刀氏之子经.....	69
常应省思之事经.....	79
人经.....	93
愚人经.....	97
第一云经.....	101
长膝经.....	107
适当行为经.....	121
无债经.....	133
可爱经.....	137
大名经.....	144
报恩经.....	150
大吉祥经.....	156
应作慈爱经.....	166

序 言

西元前 6 世纪，印度恒河流域出现了一位伟人，他通过自己的智慧和精进，觉悟了人生的真理和世间的真相。从此，他被人们尊称为“佛陀”(Buddha)，意即觉悟者。随后，他把自己觉悟到的真理宣说出来，让渴望了解生命真相、追求解脱诸苦的人们看到了希望。佛陀的教导被后人称为“佛教”(Buddha-sāsana)或“佛法”(Dhamma)。佛教流传至今已有两千六百年历史，她传遍了大半个亚洲，乃至欧美澳等西方国家，影响着千千万万人的思想和生活。

佛陀在世时，他虽然孜孜不倦地说法度众，教化了四十五年，但却从来没有写过任何一本著作。佛陀般涅槃¹那年（西元前 544 年），他的五百位亲传弟子进行了圣典结集，把佛陀一生的所有教导用背诵的方式整理出来，编集成《律藏》《经藏》和《论藏》三大部分，称为“三藏” (Tipitaka)。

其中，《律藏》 (Vinaya-piṭaka) 是跋葛瓦²为诸出家弟子制定的戒律

¹ **般涅槃**：巴利语 parinibbāna 音译，意为烦恼的完全灭尽。在此指佛陀等圣者的去世。

² **跋葛瓦**：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。

教诫和生活规则。《经藏》(Sutta-piṭaka)是跋葛瓦及其圣弟子们的言行总集。《论藏》(Abhidhamma-piṭaka)是对跋葛瓦教法要义的精确及系统的分类与诠释。

其中的《经藏》又分为五部：篇幅长的经文编集为《长部》，篇幅中等的经文编集为《中部》，按内容分类的经文编集为《相应部》，与数字有关的经文编集为《增支部》，其余的诗偈、论文、故事类则汇编为《小部》。这五部是所有佛经的总汇，称为《经藏》。

三藏圣典结集出来以后，一直在佛陀的弟子之间代代相传。后来，随

着佛教的发展，信徒的成分越来越复杂，导致僧人对戒律和教义出现分歧，并产生了激进派和保守派。

其中，激进派主张改革戒律，发挥教义，随顺众生，于是，不断有新的思想学说以经典的形式从该派流传出来。到后来，这些新编造的经典在数量上和影响上甚至远远超过了原始结集的圣典。

保守派则坚持传承和保守佛陀的原本教法，不主张对佛陀的教法作过多的发挥和改变。因为保守派以博学资深的上座长老为主，所以称为“上座部”(Theravāda)。上座部佛教后来从印度本土往南方传到了斯里

兰卡、缅甸、泰国等地，因此又称“南传上座部佛教”或“南传佛教”。

南传上座部佛教的三藏圣典因使用巴利语传诵，故称“巴利三藏”。

巴利语(Pāḷibhāsā)³的原型是佛陀在世时中印度一带的“马葛提语”(Māgadhika, Māgadhī)。上座部佛教相信佛陀当年讲经说法时所使用的语言就是马葛提语。后来，以马葛提语为载体的三藏圣典传到了斯里兰

西双版纳法住禅林

³ **巴利语：**巴利语与梵语(Sanskrit)同属古印度语，但梵语属于雅语，巴利语属于俗语；梵语是贵族语，巴利语是民众语；梵语是婆罗门教-印度教的标准语，巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀曾禁止僧众用梵语来统一佛语。

卡、缅甸、泰国等地，当地的长老比丘⁴为了表示对圣典的尊重，甚至连传诵佛经的语言都不敢改动，直接用马葛提语来诵习圣典。由于圣典、佛语称为“巴利”(pāli)，于是，传诵圣典的专用语就称为“巴利语”。时至今日，上座部佛教比丘仍然使用这种流传了两千六百多年的古老的巴利语来传诵经典。

⁴ **比丘**：巴利语 bhikkhu 的音译。即在佛陀的教法中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为比丘，即俗称的和尚。

现在使用“比丘”指称佛陀在世时的僧众，以及南传上座部僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称中国、韩国等地的北传大乘僧尼。

巴利三藏中的《经藏》具有以下几个特点：

1. 内容朴实。绝大多数经文都是历史上的佛陀及其弟子的言行的真实记录，没有后期经典诸如放光、地震等虚构成分。

2. 结构简单。巴利经藏是佛陀当年向不同对象讲经说法的实录。多数经文以跋葛瓦直接告诉比库们，或者某位出家人或在家人前来拜访开头，跋葛瓦的开示则是经文的主要内容，并以听众对开示感到满意结束。有许多经文甚至连开头和结尾都省略掉了。

3. 篇幅较短。经藏的性质有点类似会议纪要，因此大部分经文的篇幅都相当短小。在经藏的前四部中，篇幅最长的是《长部·大般涅槃经》，其缅文巴利版为 78 页，翻译成中文大约才五六十页。

4. 重复较多。经文中的段落或句子通常会出现不厌其烦的重复。重复有利于记忆、背诵，这是巴利圣典依靠弟子们代代传诵下来的特点。

5. 多定型句。例如某位没信仰的在家人听了跋葛瓦的开示后，向跋葛瓦表达皈依佛法僧决心的定型句几乎都是千篇一律的。这也是传诵圣典的特点之一。

6. 多带偈颂。经文的中间或结尾通常会出现诗歌体裁的偈颂，复述和补充说明前面讨论的内容，有些经文甚至通篇都是偈颂。这是古印度文学的特点。

所以，巴利三藏是迄今为止在语言上和内容上最古老且最忠实于佛陀教导的原始经典。

本小册子是从巴利三藏的《经藏》中选择了十五篇与在家人有关的经文⁵，希望透过佛陀的这些教言，

⁵ 这些经文所采用的巴利语底本为缅甸第六次结集的罗马字体版，都是以直译的方式全译出来。

帮助大家建立信仰、培养道德、提升品格、完善自己。当我们阅读这些经典时，将会发现佛陀的教导并没有什么神秘主义、故弄玄虚和自我麻醉的成分。佛陀既注重教导在家人如何通过弃恶扬善、敬业乐群、勤劳致富来创造物质财富，改善现实生活，更关注人心的建设和道德的提升，引导人们创造精神财富，净化心灵和完善人生。

佛陀的教法博大精深，非三言两语可以概括清楚，本书只是管窥蠡测。不过，笔者真诚地希望本书能够起到抛砖引玉的作用，帮助读者初步认识佛陀的教导。如果大家想进一步

学习佛陀的言教，则应当研究巴利三藏，了解佛陀的根本教法，然后付诸实践，致力于断除烦恼、究竟灭苦！

在此，感谢 Ayyā Sukhitā, Ayyā Khemarati, 黄旦霞、闵婕贤友协助本书的校对、编排和设计工作。感谢西双版纳法住禅林发行流通本书。愿他们所作的一切功德善业，以及读者们随喜、阅读的功德，成为大家早日断除烦恼的助缘！

西双版纳法住禅林
Sādhū! Sādhū! Sādhū!

萨度！萨度！萨度！⁶

⁶ **萨度**：巴利语 *sādhū* 的音译，有多义。用作形容词时，意为好的，善的，善巧的，有益的，值得赞叹的。用作副词时，意为很好

玛欣德比库

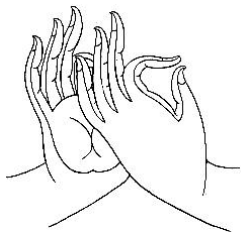
(Mahinda Bhikkhu)

序于西双版纳法乐禅修园

2013-1-8

地，完全地，善于。用作感叹词时，意为很好，做得好，甚善，善哉；常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认可等。

“Sādhū”可能是南传上座部佛教使用频率最高的词，在诵经、听经结束时的回向，随喜、感谢他人等许多场合都适用。



您想知道佛陀到底说了些什么
吗？您想知道佛陀是如何教导在家
人的吗？西双版纳法住禅林

请聆听佛陀如是说——



Namo tassa bhagavato arahato

sammāsambuddhassa!

礼敬跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

教诲新嘎勒经

(Siṅgālovāda sutta)

导读

本经译自巴利经藏《长部》第31经。

本经是佛陀对一位名叫新嘎勒的居士子(Siṅgālaka gahapatiputta)所作的教导，故名为《教诲新嘎勒经》。

跋葛瓦教导新嘎勒居士子的内

容主要包括两大方面：作为在家人应当避免的不良行为和应当处理的人际关系。

一、应当避免的不良行为共有十四种：四种污垢的行为、四种由不良心态导致的恶行、六种损耗钱财的行为。其中还重点探讨了人们应如何交朋友：如何识别冒充的朋友和结交真正的好朋友。

二、应当处理好的人际关系可分为六种：亲子之间的关系、师徒之间的关系、夫妻之间的关系、朋友之间的关系、主仆之间的关系和在宗教方面的僧俗关系。这些人与人之间的关系都是双向性的，其着重点在于作为

一个在家人所应当承担的家庭和社会的各种义务与责任。

此外,经中还探讨了在家人应当如何积累财富和分配财产等问题。一个在家人如果能够真正地按照经中的指示去实践的话,他的人生必定是幸福与快乐的。

在上座部佛教的传统中,本经被视为在家人日常生活的行为规范,是获得幸福生活和美满人生的最佳指南。

经文

如是我闻⁷：有一次，跋葛瓦住在王舍城的竹林喂松鼠处。

在那个时候，新嘎勒居士子早上起来，走到王舍城外，将衣服和头发弄湿，合掌向各个方向作礼拜：东方、南方、西方、北方、下方、上方。

当时，跋葛瓦在上午穿好下衣，拿了钵及衣，准备进入王舍城托钵乞食。跋葛瓦见到新嘎勒居士子早上起

西双版纳法住禅林

⁷ **如是我闻**：佛陀般涅槃当年，有五百位阿拉汉集会忆诵佛陀的言教，由佛陀的常随侍者阿难尊者诵出经藏。阿难尊者在每诵出一部经时，即以“如是我闻”开始，意为“我是这样听闻的”。

来，走到王舍城外，将衣服和头发弄湿，合掌向各个方向作礼拜：东方、南方、西方、北方、下方、上方。见到他这样做，于是问新嘎勒居士子说：

“居士子，你为什么早上起来，走到王舍城外，将衣服和头发弄湿，合掌向各个方向作礼拜：东方、南方、西方、北方、下方、上方呢？”

“尊者⁸，我父亲在临终时嘱咐我说：‘儿啊，你要礼拜诸方！’尊者，为了尊重、敬重、奉行、尊敬、

⁸ **尊者**：巴利语 **bhante**，意为可敬的人，是人们对佛陀以及比库的尊称。现在，一般称呼上座部比库为 **bhante** 或“尊者”。

敬奉父亲的遗嘱，所以我早上起来，走到王舍城外，将衣服和头发弄湿，合掌向各个方向作礼拜：东方、南方、西方、北方、下方、上方。”

六方

“居士子，在圣者的教导中并不是这样礼拜六方的。”

“那么，尊者，在圣者的教导中是如何礼拜六方的呢？萨度！尊者，愿跋葛瓦指示我在圣者的教导中所应礼拜六方之法！”

“那么，居士子，认真听啊，好好地留意！我要说了！”

新嘎勒居士子回答跋葛瓦：“是

的，尊者。”跋葛瓦这样说：

“居士子，圣弟子要远离四种污染的行为，不以四种理由来作恶业，又不接近六种导致损耗钱财的途径。他远离这十四种恶行，保护六方，实行两世的胜利。他既于今世也于他世成功。当他去世之后，将能往生到善趣、天界。

四种污染的行为

需要远离哪四种污染的行为呢？居士子，杀生是污染的行为，不与取是污染的行为，欲邪行是污染的行为，虚妄语是污染的行为。需要远离这四种污染的行为。”跋葛瓦这样

说。

接着导师又这样说：

“杀生. 不与取，及说虚妄语，
追求他人妻，智者不赞叹。”

四种理由

“不以哪四种理由来作恶业呢？追随欲望去作恶业，追随瞋恨去作恶业，追随愚痴去作恶业，追随怖畏去作恶业。居士子，圣弟子既不追随欲望，不追随瞋恨，不追随愚痴，也不追随怖畏，不以这四种理由来作恶业。”跋葛瓦这样说。

接着导师又这样说：

“欲瞋痴怖畏，被此征服者，

他名声败落，如月渐变黑。
欲瞋痴怖畏，不被征服者，
他名声充满，如月渐变白。”

六种导致损耗钱财的途径

“不应接近哪六种导致损耗钱财的途径呢？居士子，沉湎于酒类等麻醉品是导致损耗钱财的途径，沉湎于在不适当的时间游逛街巷是导致损耗钱财的途径，出入娱乐场所为导致损耗钱财的途径，沉湎于放纵的赌博为导致损耗钱财的途径，结交恶友为导致损耗钱财的途径，懒惰为导致损耗钱财的途径。

诸酒类的六种过患

居士子，沉湎于酒类等麻醉品有这六种过患：损失现有的钱财，增加纠纷，滋生疾病，名声狼藉，暴露私处，第六项是智力下降。居士子，沉湎于酒类等麻醉品有这六种过患。

不适当时间游逛的六种过患

居士子，沉湎于在不适当的时间游逛街巷有这六种过患：自己无保护、不安全，妻儿也无保护、不安全，自己的财产也无保护、不安全，若有恶事惹人嫌疑，给他招来谣言，遭遇诸多不幸事情。居士子，沉湎于在不适当的时间游逛街巷有这六种过患。

出入娱乐场所的六种过患

居士子，出入娱乐场所有这六种过患：哪里有舞蹈？哪里有歌唱？哪里有奏乐？哪里有演说？哪里有手铃乐？哪里有鼓乐？居士子，出入娱乐场所有这六种过患。

赌博放纵的六种过患

居士子，沉湎于放纵之因的赌博有这六种过患：赢了滋生怨家，输了悲哀钱财，损失现有的钱财，去法庭言语无影响，遭朋友轻蔑，婚姻无望——这个男人是赌徒，没能力养妻。居士子，沉湎于放纵的赌博有这六种过患。

恶友的六种过患

居士子，结交恶友有这六种过患：赌徒，痴迷者⁹，嗜酒者，诈伪者，欺瞒者，粗暴者。他与他们为朋友，与他们为同伙。居士子，结交恶友有这六种过患。

懒惰的六种过患

居士子，懒惰有这六种过患：太冷了不工作，太热了不工作，太晚了不工作，太早了不工作，太饿了不工作，太饱了不工作。他基于这些诸多的借口，还没有获得的财富将无法获得，已经获得的财富也将散尽。居士

⁹ **痴迷者**：指痴迷女色、痴迷酒肉、痴迷钱财的人。

子，懒惰有这六种过患。”跋葛瓦这样说。

接着导师又这样说：

“有称为酒友，朋友啊朋友，
若有利益时，同伙为其友。
日寝. 近他妻，生怨又无益，
恶友又吝啬，此六事毁人。
恶友与恶伴，恶行恶去处，
由此与他世，两世人破灭。
赌色酒歌舞，昼眠. 非时行，
恶友及吝啬，此六事毁人。
赌骰子. 饮酒，狎近他人女，
交贱. 不近老，灭如月变黑。
无财. 无一物，嗜饮如临井，
负债如沉水，加速致破家。

白天惯睡眠，至夜厌起来，
常酩酊大醉，不适住在家。
太冷与太热，说此太晚了，
如此弃工作，错过青春利。
若于冷与热，不思比草多，¹⁰
做人所应作，其乐不消失。”

似友者

“居士子，应知道有这四种非友
似友者：应知道什么都要的为非友似
友者，应知道花言巧语者为非友似友
者，应知道阿谀奉承者为非友似友
者，应知道酒肉朋友为非友似友者。

¹⁰ 勤劳的人不会计较天气冷或热，就把它们当草芥一般看待。

居士子，可以通过四种方法来判断什么都要的人为非友似友者：

什么都想要拿走，
只给一点要求多，
因其有难才做事¹¹，
有利可图才亲近。

居士子，可以通过这四种方法来判断什么都要的人为非友似友者。

居士子，可以通过四种方法来判断花言巧语的人为非友似友者：以过去的事情来奉承，以未来的事情来奉

¹¹ **因其有难才做事：**平时无事就不会来帮助，只有当他自己遇到困难时，才为朋友做点事情。他帮朋友做事不是因为友谊，而是因为有事相求。

承，以无意义的事情来招呼，挑现有事物的毛病¹²。居士子，可以通过这四种方法来判断花言巧语的人为非友似友者。

居士子，可以通过四种方法来判断阿谀奉承的人为非友似友者：认可恶事，不认可善事，当面恭维，背后

¹² 我们可以用例子来说明这四种人：1. “昨天我有很多好吃的东西，可惜现在都吃完了。”是以过去的事情来奉承。2. “我最近都很忙，如果明天能抽空的话，也许会过去帮你的。”是以未来的事情来奉承。3. “你这件衣服太适合我了，再也没有其他这么适合我的衣服了。”是以无意义的事情来招呼。4. “这件衣服本来是想送给你的，不过，看！纽扣掉了。”是挑现有事物的毛病。

诽谤。居士子，可以通过这四种方法来判断阿谀奉承的人为非友似友者。

居士子，可以通过四种方法来判断酒肉朋友为非友似友者：沉湎于酒类等麻醉品时的同伙，沉湎于在不适当的时间游逛街巷时的同伙，出入娱乐场所时的同伙，沉湎于放纵的赌博时的同伙。居士子，可以通过这四种方法来判断酒肉朋友为非友似友者。”跋葛瓦这样说。

接着导师又这样说：

“什么都要的朋友，
花言巧语的朋友，
只说阿谀奉承话，
以及玩乐时之友。

智者应如此知道：
这四种并非朋友；
犹如危险的道路，
应当远离及回避。”

善心朋友

“居士子，应知道有这四种朋友是善心人：应知道能周济援助的朋友是善心人，应知道苦乐与共的朋友是善心人，应知道好言相劝的朋友是善心人，应知道休戚与共的朋友是善心人。

居士子，可以通过四种方法来判断能周济援助的朋友是善心人：[在你]放纵时能挽救，放纵时能挽救其

钱财，有危难时能作庇护人，有事业要做时给予两倍的资助。居士子，可以通过这四种方法来判断能周济援助的朋友是善心人。

居士子，可以通过四种方法来判断苦乐与共的朋友是善心人：能告知秘密，能[帮你]保守秘密，危难时不捨弃，为[朋友的]利益甚至不惜牺牲生命。居士子，可以通过这四种方法来判断苦乐与共的朋友是善心人。

居士子，可以通过四种方法来判断好言相劝的朋友是善心人：能劝阻作恶，引导向善，使听闻未曾闻，告知往生天界的方法。居士子，可以通过这四种方法来判断好言相劝的朋

友是善心人。

居士子，可以通过四种方法来判断休戚与共的朋友是善心人：[在你]倒霉时不高兴，有成就时感到欢喜，阻止[别人]说[你的]坏话，称许[别人对你的]赞美。居士子，可以通过这四种方法来判断休戚与共的朋友是善心人。”跋葛瓦这样说。

接着导师又这样说：

“周济援助的朋友，
苦乐与共的朋友，
好言相劝的朋友，
及休戚与共之友。
智者应如此知道，
有这四种的朋友；

应当恭敬与结交，
如母亲与亲生子。
智者具足诸戒行，
犹如火光般照耀。
勤勉积集财富时，
应如蜜蜂采花蜜；
财富逐渐多积蓄，
亦如蚁垤逐渐积。
能够如此集财富，
适合作为居家士；
善分钱财为四份，
他实结交诸亲友。
日常受用一份财，
两份用来营事业，
第四份则应储蓄，

以备危难急用时。”

保护六方

“居士子，圣弟子如何保护六方呢？居士子，应知道有这六方：应知道东方是父母，应知道南方是师长，应知道西方是妻儿，应知道北方是朋友，应知道下方是奴仆、工人，应知道上方是沙门、婆罗门¹³。

居士子，儿子应以五种方式对待东方的父母：曾受养育的我将孝养他们，帮他们做事情，维护家财，继承遗产，先人去世后将捐赠布施¹⁴。

¹³ 沙门、婆罗门：指出家修行的人。

¹⁴ 先人去世后将捐赠布施：在父母去世后的

居士子，作为被儿子以这五种方式对待的东方父母，也应以五种方式慈愍儿子：劝阻作恶，引导向善，让[他]学习技能，为[他]迎娶合适的妻子，在适当的时候分与家财。居士子，作为被儿子以这五种方式对待的东方父母，也应以这五种方式慈愍儿子。如此则东方受到保护，安稳、无灾患。

居士子，弟子应以五种方式对待南方的师长：起立，奉侍，顺从，服务，恭敬学习技能。

居士子，作为被弟子以这五种方

第三天开始，将以他们的名义捐赠布施，然后将功德回向给他们。

式对待的南方师长，也应以五种方式慈愍弟子：使受到很好的调教，使受到很好的教育，传授一切技能知识，在朋友之间推荐[他]，在各处都保证[他]安全。居士子，作为被弟子以这五种方式对待的南方师长，也应以此五种方式慈愍弟子。如此则南方受到保护，安稳、无灾患。

居士子，丈夫应以五种方式对待西方的妻子：尊重，不轻慢，不邪行¹⁵，让与主权，赠送装饰品。

居士子，作为被丈夫以这五种方式对待的西方妻子，也应以此五种方式

¹⁵ **不邪行**：对配偶忠贞不贰，不在外拈花惹草或红杏出墙。

慈愍丈夫：妥善整理工作（家务），善待佣人，不邪行，守护所得，娴熟且不懈怠地做一切事情。居士子，作为被丈夫以这五种方式对待的西方妻子，也应以此五种方式慈愍丈夫。如此则西方受到保护，安稳、无灾患。

居士子，良家之子应以五种方式对待北方的朋友：赠送礼物，柔和的语言，有益的行为，自他平等相待¹⁶，诚实不欺。

居士子，作为被良家之子以这五种方式对待的北方朋友，也应以此五种方式慈愍良家之子：放纵时能挽救，

¹⁶ 这四种行为又作布施、爱语、利行、同事。

放纵时能挽救其钱财，有危难时能作庇护人，发生意外时不捨弃，尊重其后代。居士子，作为被良家之子以这五种方式对待的北方朋友，也以这五种方式慈愍良家之子。如此则北方受到保护，安稳、无灾患。

居士子，主人应以五种方式对待下方的奴仆、工人：随能力安排工作，发给食物及薪酬，生病时给予照顾，分享珍馐美味，适时放假休息。

居士子，作为被主人以这五种方式对待的下方奴仆、工人，也应五种方式慈愍主人：早起，晚睡，只拿取给与的东西，妥善地完成工作，称赞[主人的]名誉。居士子，作为被主

人以这五种方式对待的下方奴仆、工人，也应以此五种方式慈愍主人。如此则下方受到保护，安稳、无灾患。

居士子，良家之子应以五种方式对待上方的沙门、婆罗门：以行动表达仁慈，以语言表达仁慈，以内心表达仁慈，不关闭门户，供养必需品。

居士子，作为被良家之子以这五种方式对待的上方沙门、婆罗门，也应以此六种方式慈愍良家之子：劝阻作恶，引导向善，以善意慈愍，使听闻未曾闻之法，净化已听闻之法，告诉往生天界的方法。居士子，作为被良家之子以这五种方式对待的上方沙门、婆罗门，也应以此六种方式慈愍

良家之子。如此则上方受到保护，安稳、无灾患。”跋葛瓦说了这些。

接着导师又这样说：

“父母是东方，师长是南方，
妻儿是西方，朋友是北方，
工仆是下方，沙门等为上；
能礼此诸方，堪为居家士。
智者具足戒，柔和有才智，
谦卑不顽固，如此得名誉。
勤奋不懈怠，危难不动摇；
智慧不断坏，如此得名誉。
摄取于朋友，宽容离悭吝，
教导再教导，如此得名誉。
布施及爱语，及于此利行，
于诸法同事，处处应如此，

摄取于世间，如栓令车行。
若无此摄取，母不获其子，
尊敬或供养；父与子亦然。
智者正观察：因此摄取，
所以得伟大，他们应赞赏。”

如是说已，新嘎勒居士子对跋葛瓦这样说：

“奇哉！尊者，奇哉！尊者。尊者，犹如扶起跌倒的东西，显露遮蔽的东西，为迷路者指示道路，在黑暗中持来灯光，让明眼人能够看见颜色。正是如此，跋葛瓦用种种方式开示法。尊者，我皈依跋葛瓦、法以及

比库僧，愿跋葛瓦忆持我为近事男¹⁷，
从今日起直至命终都皈依！”



¹⁷ **近事男**：巴利语 upāsaka，又作净信男，意为亲近、奉事佛法僧的男子，即信仰佛教的在家居士。女子叫做近事女。

小业分别经

(Cūḷakammavibhaṅga sutta)

导读

本经译自《中部》第 135 经。

婆罗门学生苏跋·多迭亚之子 (Subha Māṇava Todeyyaputta) 前来问跋葛瓦七对十四个问题：是什么原因造成人类有千差万别：有短命，有长寿；有多病，有健康；有丑陋，有美丽；有无威势，有大威势；有贫穷，有富有；有出身下贱，有出身高贵；有愚蠢，有聪慧。跋葛瓦的回答道出

了有情¹⁸千差万别的根本原因：“有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与胜的分别。”接着逐一解释了造成这十四种差别的各别的业。

业，巴利语 **kamma**，意为行为，造作，任何身、语、意有意志的行为都是业。业在佛教中是一种很重要的思想，表现在道德上称为善业或不善业。善恶业并不是以表面行为、过程或后果来判断，而是根据内心的动机。动机纯正、不会受到智者谴责的

¹⁸ **有情**：巴利语 **satta**。有感情思惟的生命，即众生。

行为属于善业；动机不纯、内心夹杂着贪瞋痴的行为则是不善业。一名司机驾车时无意中撞死一个违反交通规则者，由于无心杀人，因此并不构成恶业。然而，一个人哪怕因贪著口腹而宰杀鱼虾，因厌恶而杀死蚊子蟑螂，仍然构成恶业。所以，业的善恶性性质取决于动机是否纯正，在某种意义上与世间的法律、道德标准、普世价值无关。

本经的中心思想可以概括为一句话：“善有善报，恶有恶报。”佛教用“业”和果报来解释世间和生命的运作规律，这种规律表现为同类相应定律：

善业成熟能带来善果报，使人体验到好的境遇和结果，例如：长命百岁、身体健康、容颜俊俏、出身高贵、拥有财富、具影响力、富有智慧等，亦即所谓的“福报”。

反之，恶业成熟能带来不善的恶报，使人体验到不好的境遇和结果，例如：短命、多病、丑陋、贫穷、下贱、愚蠢等。

俗话说得好：“种瓜得瓜，种豆得豆。”种下苦瓜，收成的也是苦瓜；种下甜瓜，收成的也是甜瓜。不可能种苦瓜收成甜瓜，也不可能种甜瓜收成苦瓜，更不可能种瓜长出芋头来。同样地，一个人造了善业，他将会享

受由此带来的乐报；造了不善业，则要承受由此带来的苦果。

再者，业与果报之间往往存在着时间差，也即是造了善业通常不会立刻获得好结果，造了恶业也不会马上倒霉，造业和承受果报有时甚至可能相隔好几辈子的时间。就像刚播下种子，不可能三两天就结出果实；搞投资做生意也不可能今天投入，明天或后天就要得到回报。

业的规律是独立运作的，它并不由所谓的上帝、造物主、诸佛菩萨决定，也不分贫富贵贱、圣凡智愚，只要自己造了业，因缘成熟就必须自己承受，无人可以代替，无人得以幸免。

所以，了解业的定律后，就要明白现在的境遇是在体验由过去所造之业带来的结果，倒霉无需怨天尤人，幸福无需得意忘形。同时，未来的好坏只取决于自己，取决于现在。只有把握当下，多作善业，才能改变命运，改变未来。自己要为自己的行为负责，自己的命运只掌握在自己手中！

西双版纳法住禅林

经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，年轻人苏跋·多迭亚之子来到跋葛瓦之处。来到之后，与跋葛瓦共相问候。互相问候、友好地交谈之后坐在一旁。坐在一旁的年轻人苏跋·多迭亚之子对跋葛瓦如此说：

“朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发现人们有劣与胜？朋友果德玛，能发现人有短命，有长寿；有多病，有健康；有丑陋，有美丽；有无威势，有大威势；有贫穷，有富有；有出身下贱，有出身高贵；有愚蠢，有聪慧。朋友果德玛，是何因何缘，虽然都是人类，但却发

现人们有劣与胜？”

“年轻人，有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与胜的分别。”

“对于尊师果德玛只是简略而没有解释详细含义的这句话，我不了解其详细含义。萨度！愿尊师果德玛为我说法，使我对尊师果德玛只是简略而没有解释详细含义的这句话，能了解其详细含义。”

“那么，年轻人，谛听，善作意之！我要说了！”

年轻人苏跋·多迭亚之子应诺跋葛瓦：“是的，朋友。”跋葛瓦如是说：

“在此，年轻人，有些女人或男人杀生，残酷，手常血腥，专事杀戮，对众生类无同情心。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆短命。年轻人，这就是导致短命之道，即：杀生，残酷，手常血腥，专事杀戮，对众生类无同情心。

在此，年轻人，又有些女人或男人捨杀生，离杀生，放弃棍棒，放弃刀枪，有惭耻，同情、怜悯一切众生类而住。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假

如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆长寿。年轻人，这就是导致长寿之道，即：捨杀生，离杀生，放弃棍棒，放弃刀枪，有惭耻，同情、怜悯一切众生类而住。

在此，年轻人，有些女人或男人用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆多病。年轻人，这就是导致多病之道，即：用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害

诸有情。

在此，年轻人，又有些女人或男人不用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆健康。年轻人，这就是导致健康之道，即：不用手、用石块、用棍棒、用刀枪恼害诸有情。

在此，年轻人，有些女人或男人易怒、多恼，即使被说少事，也生气、恼怒、瞋恚、憎恶，表现出愤怒、瞋恨、不满。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、

堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆丑陋。年轻人，这就是导致丑陋之道，即：易怒、多恼，即使被说少事，也生气、恼怒、瞋恚、憎恶，表现出愤怒、瞋恨、不满。

在此，年轻人，又有些女人或男人不易怒、不多恼，即使被说多了，也不生气、不恼怒、不瞋恚、不憎恶，不表现出愤怒、瞋恨、不满。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆端庄。年轻

人，这就是导致端庄之道，即：不易怒、不多恼，即使被说多了，也不生气、不恼怒、不瞋恚、不憎恶，不表现出愤怒、瞋恨、不满。

在此，年轻人，有些女人或男人心怀嫉妒，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉感到嫉妒、厌恶、妒忌。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆无威势。年轻人，这就是导致无威势之道，即：心怀嫉妒，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉感到嫉妒、

厌恶、妒忌。

在此，年轻人，又有些女人或男人无嫉妒心，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉不嫉妒、不厌恶、不妒忌。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆有大威势。年轻人，这就是导致大威势之道，即：无嫉妒心，对他人的利得、恭敬、尊重、尊敬、礼拜、敬奉不嫉妒、不厌恶、不妒忌。

在此，年轻人，有些女人或男人不布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙

门、婆罗门。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆贫穷。年轻人，这就是导致贫穷之道，即：不布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。

在此，年轻人，又有些女人或男人布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善

趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆富有。年轻人，这就是导致富有之道，即：布施食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂油、床、住所、灯明给沙门、婆罗门。

在此，年轻人，有些女人或男人傲慢、过慢，不顶礼应顶礼者¹⁹，不起迎应起迎者，不让座给应让座者，不让路给应让路者，不恭敬应恭敬者，不尊重应尊重者，不尊敬应尊敬者，不敬奉应敬奉者。他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏

¹⁹ **应顶礼者**：值得顶礼的佛陀、独觉佛及圣弟子。对于应起迎者等也同理。

命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆出身下贱。年轻人，这就是导致出身下贱之道，即：傲慢、过慢，不顶礼应顶礼者，不起迎应起迎者，不让座给应让座者，不让路给应让路者，不恭敬应恭敬者，不尊重应尊重者，不尊敬应尊敬者，不敬奉应敬奉者。

在此，年轻人，又有些女人或男人不傲慢、不过慢，顶礼应顶礼者，起迎应起迎者，让座给应让座者，让路给应让路者，恭敬应恭敬者，尊重应尊重者，尊敬应尊敬者，敬奉应敬奉者。他如此完成、如此受持该业，

身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，则无论生在何处皆出身高贵。年轻人，这就是导致出身高贵之道，即：不傲慢、不过慢，顶礼应顶礼者，起迎应起迎者，让座给应让座者，让路给应让路者，恭敬应恭敬者，尊重应尊重者，尊敬应尊敬者，敬奉应敬奉者。²⁰

在此，年轻人，有些女人或男人亲近沙门或婆罗门后，不请问：²¹ ‘尊

²⁰ 这段问答并不包括妨碍业和支助业，它们并不能导致投生到下贱家庭或高贵家庭，乃是由于结生来决定出身下贱之业投生到下贱家庭，出身高贵之业投生到高贵家庭。

²¹ **不请问** (na paripucchitā hoti)：在此，并

者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。假如身坏命终后并没有投生到苦界、恶趣、堕处、地狱，而是来到人界，则无论生在何处皆愚蠢。年轻人，这就是导致愚蠢之道，即：亲近沙门或婆罗门后，

非因为不请问而投生到地狱。由于不请问而不知道“这应做，这不应做。”由于不知道而不做应做之事，做不应做之事。乃是由此而投生到地狱。相反地，对投生到天界也同理。

不请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’

在此，年轻人，又有些女人或男人亲近沙门或婆罗门后，请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’他如此完成、如此受持该业，身坏命终后，投生到善趣、天界。假如身坏命终后并没有投生到善趣、天界，而是来到人界，

则无论生在何处皆有大智慧。年轻人，这就是导致大智慧之道，即：亲近沙门或婆罗门后，请问：‘尊者，什么是善？什么是不善？什么是有罪？什么是无罪？什么应亲近？什么不应亲近？做了什么使我有长久的不利、痛苦？又做了什么使我有长久的利益、快乐？’

如是，年轻人，短命之道导致短命，长寿之道导致长寿；多病之道导致多病，健康之道导致健康；丑陋之道导致丑陋，端庄之道导致端庄；无威势之道导致无威势，大威势之道导致大威势；贫穷之道导致贫穷，富有之道导致富有；出身下贱之道导致出

身下贱，出身高贵之道导致出身高贵；愚蠢之道导致愚蠢，大智慧之道导致大智慧。

年轻人，有情是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。业使有情有劣与胜的分别。”

如是说已，年轻人苏跋·多迭亚之子对跋葛瓦如此说：

“奇哉！朋友果德玛，奇哉！朋友果德玛。朋友果德玛，犹如倒者令起，覆者令显，为迷者指示道路，在黑暗中持来灯光，使有眼者得见诸色。正是如此，尊师果德玛以种种方便开示法。我皈依尊师果德玛、法以

及比库僧，愿尊师果德玛忆持我为近事男，从今日起乃至命终行皈依。”





绑刀氏之子经

(Asibandhakaputta sutta)

导读

本经译自《相应部·六处品》第八相应第6经。

有一天，村长绑刀氏之子 (Asibandhakaputta) 前往谒见跋葛瓦，谈到了当时古印度的一种宗教习俗：在西部地区的婆罗门祭司据称能够超度亡灵，使死者往生天界；佛陀是阿拉汉、正自觉者，如果希望的话，必定也能超度整个世界的人往生到天界。

佛陀当然不会相信所谓的“超度亡灵”。佛陀回答说：一个为非作歹的人，即使大众为他求神祈祷，祈愿他能往生天界，但他死后仍然会堕落到苦界、恶趣。就像把一块大石头沉入水中，无论人们如何祈祷、祭拜，大石仍然不会浮上水面。

一个行善积德的人，即使大众为他求神祈祷，愿他将堕落恶趣，但他死后仍然会往生到善趣、天界。就像在水中打破油瓶，无论人们如何祈祷、祭拜，油仍然还是会浮上水面来。

透过本经，我们知道所谓的“超度亡灵”其实是古代婆罗门教(外道)的信仰。佛陀并不承认他能够“超度

亡灵”，甚至还用譬喻来揶揄这种迷信的荒诞不经！佛陀否定神权，也否定迷信！佛陀不是救世主，也不能主宰他人的命运。唯有人们自己所造作的业，才能决定自己未来生命的升沉——善业能导致往生到善趣，恶业导致堕落到恶趣。佛教强调的是智慧。真正的佛弟子不应该把自己的命运拱手给神佛菩萨，不应该把自己的前途寄托在唱念祈祷。未来的幸福快乐取决于自己现在所做的身语意善业，而跟自我麻醉式的祭祀、斋醮或仪式无关。

在整套巴利三藏中，我们找不到任何有关佛陀或圣弟子为他人“超度

亡灵”的例子。《长部·大般涅槃经》中记载，在佛陀即将般涅槃之前，他甚至不要弟子们为处理他的后事以及供奉佛舍利操心。当时，侍者阿难尊者问：“我们要如何处理如来的遗体呢？”佛陀回答说：“阿难，你们不要操心如何供奉如来的遗体，你们只应专心禅修、精进不放逸。阿难，有些刹帝利、婆罗门、居士之智者对如来有信心，他们将会供奉如来的遗体（舍利）。”

经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在那兰达的巴瓦利格芒果林。

当时，村长绑刀氏之子来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。坐在一边的村长绑刀氏之子对跋葛瓦这样说：

“尊者，在西部地区的婆罗门[带上]水罐，[佩戴]水草鬘，浸入水中，奉祀圣火。他们被称为能使死者、命终者上生者，称为能指引、进入天界者。尊者，跋葛瓦是阿拉汉、正自觉者，若希望的话应该能使一切世间的身坏命终者往生善趣、天界吧？”

“村长，我就这个问题反问你，

请按你的意思回答。村长，你认为如何，若这里有个人是杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪婪、瞋心、邪见者。然后有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生善趣、天界！’村长，你认为如何，这个人是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，他在身坏命终后就能往生到善趣、天界呢？”

“这不可能！尊者。”

“村长，就好像有人将一块大石头投入深湖中，然后有一大群人集会、聚会，为它祈祷、赞颂、巡回礼

拜：‘浮出来吧！亲爱的石头。浮上来吧！亲爱的石头。浮到陆地上来吧！亲爱的石头。’村长，你认为如何，这块石头是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，就能浮出来、浮上来、浮到陆地上来呢？”

“这不可能！尊者。”

“正是如此，村长，若有人是杀生、不与取、欲邪行、虚妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪婪、瞋心、邪见者。即使有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生善趣、天界！’但是这个人在身坏命终后还是会往生到苦界、恶趣、堕处、地狱。

村长，你认为如何，若这里有个人远离杀生，远离不与取，远离欲邪行，远离虚妄语，远离离间语，远离粗恶语，远离杂秽语，不贪婪，不瞋心，有正见。然后有一大群人集会、聚会，为他祈祷、赞颂、巡回礼拜：

‘愿这个人身坏命终后往生到苦界、恶趣、堕处、地狱！’村长，你认为如何，这个人是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，他在身坏命终后就能往生到苦界、恶趣、堕处、地狱呢？”

“这不可能！尊者。”

“村长，就好像有人将酥油瓶或油瓶沉入深湖后打破，其中若有沙子

或小石则向下沉，但是酥油或油却会向上浮。然后有一大群人集会、聚会，为它祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘沉下去吧！亲爱的酥油、油。沉没吧！亲爱的酥油、油。向下落吧！亲爱的酥油、油。’村长，你认为如何，这酥油、油是否因为一大群人的祈祷，因为赞颂，或因为巡回礼拜，就能沉下去、沉没、向下落呢？”

“这不可能！尊者。”

“正是如此，村长，若有人远离杀生，远离不与取，远离欲邪行，远离虚妄语，远离离间语，远离粗恶语，远离杂秽语，不贪婪，不瞋心，有正见。即使有一大群人集会、聚会，为

他祈祷、赞颂、巡回礼拜：‘愿这个人身坏命终后往生到苦界、恶趣、堕处、地狱！’但是这个人在身坏命终后还是会往生到善趣、天界。”

说了这些，绑刀氏之子对跋葛瓦这样说：

“奇哉！尊者，奇哉！尊者。尊者，犹如扶起跌倒的东西，显露遮蔽的东西，为迷路者指示道路，在黑暗中持来灯光，让明眼人能够看见颜色。同样地，跋葛瓦用种种方式开示法。尊者，我皈依跋葛瓦、法以及比库僧，愿跋葛瓦忆持我为近事男，从今日起直至命终都皈依！”

常应省思之事经

(Abhiṇhapaccavekkhitabbaṭhāna sutta)

导读

本经译自《增支部》第五集第57经。

在这篇经文中，跋葛瓦提到有五件事是所有人，不管是女人还是男人，在家人还是出家人都应该经常省思的：

1. 我必然会衰老，衰老是谁也无法避免的。

2. 我必然会生病,疾病是谁也无法避免的。

3. 我必然会死亡,死亡是谁也无法避免的。

4. 我必然会和一切所喜爱、可意的分散、别离。

5. 我是业的所有者,业的继承者,以业为起源,以业为亲属,以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业,我将是它的承受者。

跋葛瓦接着解释,世间人迷恋青春、健康和生命,因为自己拥有青春、健康和生命而骄傲、陶醉、沉迷,不愿意接受或者无视衰老、疾病和死亡

的事实，从而放纵自己，甚至无恶不作。如果一个人能够正视衰老、疾病和死亡的事实，时时提醒自己，省思衰老、疾病和死亡的必然性和不可逆性，则能减轻甚至断除对青春、健康和生命的陶醉和迷恋。

不管世人多么喜欢的人、事、物，包括父母也好，儿女也好，爱人也好，朋友也好，事业也好，名利也好，财产也好，权位也好，最终的结局都是分散、别离。这是世间无常的必然规律。经常思惟无常，省思离散的必然性，则能减轻甚至断除对所有人、事、物的贪爱和执著，从而在尚未得到时

才不会绞尽心思、不择手段地攫取，在拥有时才不会因害怕失去而过度紧张、恐惧，在失去时也不会过度伤心、绝望。

一个人相信因果，有了善恶观念，才能心有所畏，才会对自己的所作所为负责。经常省思业果法则，则能避免甚至断除行为上、语言上和心念上的恶业，则能正直、清净自己的身语意三业。

跋葛瓦接着强调，此五事不仅会发生于自己本身，也适用于一切众生。佛弟子经常这样修习，最终将能断除一切烦恼。

经文

“诸比库，有五件事是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。哪五件呢？

‘我有老法，无法避免老。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

‘我有病法，无法避免病。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。西双版纳法住禅林

‘我有死法，无法避免死。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

‘一切我所喜爱、可意的会分

散、别离。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，缘何理由，‘我有老法，无法避免老。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的呢？诸比库，有众生在青春时有青春骄慢，因陶醉该骄慢而以身行恶行，以语行恶行，以意行恶行。他经常省思此事，

则在青春时的青春骄慢皆能全部被断除，或者减弱。诸比库，缘此理由，‘我有老法，无法避免老。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，缘何理由，‘我有病法，无法避免病。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的呢？诸比库，有众生在健康时有健康骄慢，因陶醉该骄慢而以身行恶行，以语行恶行，以意行恶行。他经常省思此事，则在健康时的健康骄慢皆能全部被断除，或者减弱。诸比库，缘此理由，‘我有病法，无法避免病。’是女人、

男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，缘何理由，‘我有死法，无法避免死。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的呢？诸比库，有众生在活着时有生命骄慢，因陶醉该骄慢而以身行恶行，以语行恶行，以意行恶行。他经常省思此事，则在活着时的生命骄慢皆能全部被断除，或者减弱。诸比库，缘此理由，‘我有死法，无法避免死。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，缘何理由，‘一切我所

喜爱、可意的会分散、别离。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的呢？诸比库，有众生对喜爱、可意的[对象]生贪欲，因染著该贪欲而以身行恶行，以语行恶行，以意行恶行。他经常省思此事，则对喜爱、可意[对象]的贪欲皆能全部被断除，或者减弱。诸比库，缘此理由，‘一切我所喜爱、可意的会分散、别离。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，缘何理由，‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我

所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的呢？诸比库，有众生有身恶行、语恶行、意恶行。他经常省思此事，则所有恶行皆能断除，或者减弱。诸比库，缘此理由，‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’是女人、男人、在家人或出家人应经常省思的。

诸比库，该圣弟子如是审察：‘并非只有我才有老法，无法避免老，只要众生有来、去、死、生，一切众生皆有老法，无法避免老。’他

经常省思此事则能生道²²。他经常修习、多作该道。他经常修习、多作该道，则能断除所有诸结²³，灭尽随眠²⁴。

诸比库，该圣弟子如是审察：

‘并非只有我才有病法，无法避免病，只要众生有来、去、死、生，一切众生皆有病法，无法避免病。’他经常省思此事则能生道。他经常修习、多作该道。他经常修习、多作该道，则能断除所有诸结，灭尽随眠。

西双版纳法住禅林

²² **道**：巴利语 magga，指出世间圣道，即能断除烦恼的智慧。

²³ **结**：巴利语 saṃyojana，烦恼的异名，意即捆绑、结缚、连结。因烦恼有捆绑的作用，故名。

²⁴ **随眠**：巴利语 anusaya，潜伏性的烦恼。

诸比库，该圣弟子如是审察：
‘并非只有我才有死法，无法避免死，只要众生有来、去、死、生，一切众生皆有死法，无法避免死。’他经常省思此事则能生道。他经常修习、多作该道。他经常修习、多作该道，则能断除所有诸结，灭尽随眠。

诸比库，该圣弟子如是审察：
‘并非只有我才会与一切所喜爱、可意的分散、别离，只要众生有来、去、死、生，一切众生皆会与所喜爱、可意的分散、别离。’他经常省思此事则能生道。他经常修习、多作该道。他经常修习、多作该道，则能断除所有诸结，灭尽随眠。

诸比库，该圣弟子如是审察：
‘并非只有我才是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处，无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者；只要众生有来、去、死、生，一切众生皆是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处，无论所造的是善或恶之业，都将是它的承受者。’他经常省思此事则能生道。他经常修习、多作该道。他经常修习、多作该道，则能断除所有诸结，灭尽随眠。

病法、老法和死法，

如其自性存在，凡夫皆厌恶；

我厌恶此法，众生也如此。
我并不适合如此住[于厌恶]。
我如此[省思]而住，
了知无所依的[涅槃]法后，
征服对健康、青春
和生命的一切骄慢。
见到出离的安稳后，
我说他是见到涅槃的勇猛者。
我现在不可能再受用诸欲，
我将不退转，至梵行终点。”

人经

(Purisa sutta)

导读

本经译自《相应部·有偈品》第三相应第 2 经。

高思勒国(Kosala)的巴谢那地王(Rājā Pasenadi)前往请教跋葛瓦：有哪几种法²⁵在人的心中生起时，能够给人带来不利、痛苦和不安乐。跋葛

²⁵ **法：**巴利语 dhamma。在佛教中是很常用的名词。含多义，可以指佛法，也可以指一切事物、现象。在这里指事物、现象。

瓦说：当一个人的心中生起贪、瞋或痴时，能够给人带来不利、痛苦和不安乐。

贪瞋痴是一切烦恼的根本，也是痛苦的根源。唯有在贪瞋痴的驱使下，人们才会造作各种各样的恶行、不善业。姑且勿论不善业要在未来成熟时才带来苦报，就算一个人在内心生起贪求、怨恨或愚痴的当下，他就不可能过得快乐！

西双版纳法住禅林

经文

在沙瓦提城。当时，高思勒国王巴谢那地来到跋葛瓦的地方。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。坐在一边的高思勒国王巴谢那地问跋葛瓦说：

“尊者，有多少种法能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐？”

“大王，有三种法能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐。哪三种呢？大王，贪能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐；大王，瞋能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐；大

王，痴能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐。大王，有这三种法能在人[心]中生起，生起时对人不利、痛苦、不安乐。”

“贪瞋与痴，恶心害人；
芦苇结实，还毁自己。”



愚人经

(Bāla sutta)

导读

本经译自《增支部》第二集第22经。原典无经名，经名为编译者根据经文内容所加。

跋葛瓦说：不知错者以及知错不改者这两种人都叫做愚人。反之则称为智者。

不知错的人是可怜的。同样地，知错不改，不肯接受劝告批评，反而找一大堆理由来为自己开脱的人也

是可怜的。

善恶分明者以及知错就改、虚心接受批评者才是有智慧的人。



经文

“诸比库，有两种愚人。哪两种呢？对错误不认为错误者，以及知道错误但却不肯如法接受者。诸比库，有这两种愚人。

诸比库，有两种智者。哪两种呢？对错误认为错误者，以及知道错误能如法接受者。诸比库，有这两种智者。”

西双版纳法住禅林



第一云经

(Paṭhamavalāhaka sutta)

导读

本经译自《增支部》第四集第101经。

在这篇经文中，跋葛瓦借云喻人，谈到世间存在着四种人：第一种是只打雷不下雨，比喻那种只说不做、夸夸其谈的人；第二种是只下雨不打雷，比喻那种只做不说、默默无闻的人；第三种是既不打雷也不下雨，比喻那种既不说也不做、碌碌无

为的人；第四种是既打雷又下雨，比喻那种说到做到、言行一致的人。

跋葛瓦虽然没有在本经中直接评价这四种人的优劣，但是在紧接着的《第二云经》中，把打雷比喻为通达经教，把下雨比喻为如实知见四圣谛。显然地，他倾向于只下雨不打雷这种人，最赞叹既打雷又下雨这种人。

西双版纳法住禅林

经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，世尊称呼比库们：“诸比库。”

那些比库回答世尊：“尊者。”

世尊如此说：

“诸比库，有这四种云。哪四种呢？打雷不下雨，下雨不打雷，既不打雷也不下雨，既打雷又下雨。诸比库，有这四种云。

同样地，诸比库，有四种如云的人正存在于世间。哪四种呢？打雷不下雨，下雨不打雷，既不打雷也不下雨，既打雷又下雨。

诸比库，哪种人是打雷不下雨呢？诸比库，在此，有一种人说了不做。诸比库，这种人是打雷不下雨。诸比库，我说那只打雷不下雨的云就像这种人。

诸比库，哪种人是下雨不打雷呢？诸比库，在此，有一种人做而不说。诸比库，这种的人是下雨不打雷。诸比库，我说那下雨不打雷的云就像这种人。

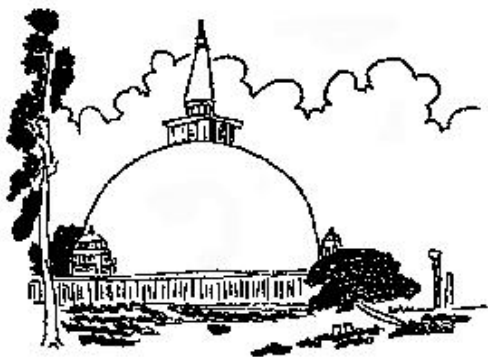
诸比库，哪种人是既不打雷也不下雨呢？诸比库，在此，有一种人既不说也不做。诸比库，这种的人是既不打雷也不下雨。诸比库，我说那既不打雷也不下雨的云就像这种人。

诸比库，哪种人是既打雷又下雨

呢？诸比库，在此，有一种人既说又做。诸比库，这种的人是既打雷又下雨。诸比库，我说那既打雷又下雨的云就像这种人。

诸比库，乃有这四种如云的人正存在于世间。”





长膝经

(Dīghajāṇu sutta)

导读

本经译自《增支部》第八集第54经。

在这篇经文中，一个姓虎路(Vyagghapajja)名叫长膝(Dīghajāṇu)的果离亚族人(Koliyaputta)前往请教跋葛瓦：一个俗务缠身、享受欲乐的在家人要怎样才能获得今生的幸福快乐以及来世的幸福快乐？跋葛瓦说，有四种行为可以带给在家人今生的幸福快乐：

1. 勤劳具足：辛勤工作。
2. 守护具足：妥善地管理保护劳动所得。
3. 善友：结交良师益友，并且见贤思齐。
4. 生活平衡：维持日常收支的平衡，根据自己的收入情况来生活，既不奢侈，也不贫寒。同时也应避免四种损耗钱财的途径：沉湎于女色，沉湎于饮酒，沉湎于赌博，狐朋狗友。

佛陀又说，有四种行为可以带给在家人来生的幸福快乐：

1. 拥有信仰：信仰佛陀。
2. 拥有戒德：避免杀生、偷盗、邪淫、虚妄语和服用麻醉品。

3. 乐善好施：克服悭吝，经常施捨，亲手施捨，欢喜施捨。

4. 培育智慧：拥有观照五蕴、观照一切世间法生灭的智慧，具足趣向苦之完全灭尽的智慧。



经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在果离亚的名为咖格勒巴德的果离亚族村庄。

当时，果离亚子长膝来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。坐在一边的果离亚子长膝对跋葛瓦这样说：

“尊者，我们在家人享受欲乐，我们的生活有妻儿的拖累，领受咖西的旃檀，使用装饰品和化妆品，受用金银钱财。尊者，愿跋葛瓦能为像我们这样的人说法，能带给我们现世的幸福、现世的快乐，以及来世的幸福、来世的快乐之法。”

“虎路²⁶，有四种法能给在家人带来现世的幸福、现世的快乐。哪四种呢？勤劳具足、守护具足、善友和生活平衡。

虎路，什么是勤劳具足呢？虎路，在此，在家人通过从事耕种、商业、牧牛、射技、公务，或任何一种技术的工作来维持生计，他对该工作熟练、不懈怠，拥有充分的思考能力，胜任工作，胜任安排。虎路，这叫做勤劳具足。

虎路，什么是守护具足呢？虎

²⁶ **虎路**：长膝居士的家姓。因其祖先出生在老虎出没的山路上，故其家族以“虎路”为姓。

路，在此，在家人通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富，尽力守护、保管：‘如何才能让我的这些财富既不为王所没收，不为贼所偷抢，又不被火所烧掉，不被水所冲走，不被不肖子孙所挥霍。’虎路，这叫做守护具足。

虎路，什么是善友呢？虎路，在此，在家人无论住在村落或市镇，哪里有居士或居士子，拥有高尚品德的年青人或拥有高尚品德的长者，信具足、戒具足、捨具足、慧具足，就跟他们一起交往、会谈、讨论，学习像他们那样的信具足，学习像他们那样的戒具足，学习像他们那样的捨具

足，学习像他们那样的慧具足。虎路，这叫做善友。

虎路，什么是生活平衡呢？虎路，在此，在家人知道钱财的收入，知道钱财的支出，维持生活的平衡，既不奢侈，也不贫寒：‘让我这样维持收入超过支出，不让我的支出超过收入。’

虎路，就好像商贩或商贩的学徒，拿着秤杆知道‘下斜了这么多，或上倾了这么多’。同样地，虎路，在家人知道钱财的收入，知道钱财的支出，维持生活的平衡，既不奢侈，也不贫寒：‘让我这样维持收入超过支出，不让我的支出超过收入。’

虎路，假如这个在家人收入少但却过着奢华生活，将会有人说他‘这个在家人好像无花果一般食用钱财’。虎路，又假如这个在家人有大量的收入，但却过着贫苦的生活，将会有人说他‘这个在家人将会像饿殍一样饿死’。

因此，虎路，在家人要知道钱财的收入，知道钱财的支出，维持生活的平衡，既不奢侈，也不贫寒：‘让我这样维持收入超过支出，不让我的支出超过收入。’虎路，这叫做生活平衡。

虎路，这四种是使已拥有的钱财损耗的途径：沉湎于女色，沉湎于饮

酒，沉湎于赌博，坏朋友、坏同伴、坏同伙。虎路，就好像大水池有四个进水口，也有四个出水口。有个人不但堵塞了进水口，而且打开了出水口，天又没有降下足够的雨。虎路，这个大水池的水只有等待枯竭而不会增加；同样地，虎路，这四种是使已拥有的钱财损耗的途径：沉湎于女色，沉湎于饮酒，沉湎于赌博，坏朋友、坏同伴、坏同伙。

虎路，这四种是使已拥有的钱财增长的途径：不沉湎于女色，不沉湎于饮酒，不沉湎于赌博，善朋友、善同伴、善伙伴。虎路，就好像大水池有四个进水口，也有四个出水口。有

个人不但打开了进水口，而且堵塞了出水口，天又降下了足够的雨。虎路，这个大水池的水只有望增加而不会枯竭；同样地，虎路，这四种是使已拥有的钱财增长的途径：不沉湎于女色，不沉湎于饮酒，不沉湎于赌博，善朋友、善同伴、善伙伴。

虎路，这四种法能给在家人带来现世的幸福、现世的快乐。

虎路，有四种法能给在家人带来来世的幸福、来世的快乐。哪四种呢？信具足、戒具足、捨具足、慧具足。

虎路，什么是信具足呢？虎路，

在此，在家人有信仰，相信如来的觉悟²⁷：那位跋葛瓦亦即是阿拉汉、正自觉者、明行具足、善至、世间解、无上者、调御丈夫、天人导师、佛陀、跋葛瓦²⁸。虎路，这称为信具足。

²⁷ 佛教强调信仰，但信仰的对象是佛陀的觉悟，即相信佛陀是断尽烦恼者、具足智慧与德行者，是导师、觉悟者等等。

假如相信佛陀是无处不在、无所不能的上帝、梵天，那是“邪信”；假如相信佛陀是有求必应、神奇灵验的神明，那是“迷信”。这与佛教所倡导的正信、智信不可相提并论。

²⁸ 这十种德号都是对佛陀的尊称。**阿拉汉**：因为已经断尽烦恼而值得受到一切世间的恭敬、供养。**正自觉者**：无需他人教导而自己正确地觉悟了一切法的人。**明行具足**：智

虎路，什么是戒具足呢？虎路，在此，在家人远离杀生，远离不与取，远离欲邪行，远离虚妄语，远离导致放逸的诸酒类。虎路，这称为戒具足。

虎路，什么是捨具足呢？虎路，在此，圣弟子以远离悭吝之垢的心住在家中，是施捨者，净手者，喜欢捨与者，有求必应者，喜欢布施分与者。虎路，这称为捨具足。

虎路，什么是慧具足呢？虎路，

西双版纳法住禅林

慧与诸德行的具足者。**善至**：已到达善妙之处。**世间解**：完全了解世间。**无上者**：没有任何能超越他者。**调御丈夫**：能调伏应调御者。**天人导师**：诸天与人类的导师。**佛陀**：觉悟者。**跋葛瓦**：具足种种祥瑞者。

在此，在家人拥有[观照五蕴]生灭的智慧，具足趣向苦之完全灭尽的圣抉择智慧。虎路，这称为慧具足。

虎路，这四种法能给在家人带来来世的幸福、来世的快乐。”

“勤勉理工作，不放逸安排；
平衡持生活，守护所收入。
具足信与戒，慷慨离悭吝；
道路常清净，致后世平安。
已以真实说，具信心家主，
有此八种法，导两世快乐，
为现世利益，及来世快乐。
如此居家者，捨与慧增长。”



适当行为经

(Pattakamma sutta)

导读

本经译自《增支部》第四集第61经。

在这篇经中，跋葛瓦向大慈善家给孤独居士(Anāthapiṇḍika gahapati)讲述世间的人都喜欢且难得的四样事情：财富、名誉、长寿和死后生天。然而，人们可以通过拥有四种素质来获得这四样事情：

1. 拥有信仰；
2. 拥有戒德；

3. 乐善好施；

4. 培育智慧：应了解邪念、瞋恨、心的懒散无力、散乱追悔和怀疑不信能使心受污染，做出非法的事情。认识到这些内心的污垢后，致力于捨弃它们（这一点与前经稍有不同）。

一个在家人可以用自己辛勤劳动赚来的财富做四种适当的行为，作合理的开销和受用：

1. 使家庭生活幸福美满；
2. 储蓄以防不测；
3. 日常应酬的开销；
4. 乐善好施，行善积德。

经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。

当时，给孤独居士来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。跋葛瓦对坐在一边的给孤独居士这样说：

“居士，有四种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。哪四种呢？

愿我能如法地获得财富。这是第一种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

如法地获得了财富，愿诸亲戚和朋友都称赞我。这是第二种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

如法地获得了财富，又得到了诸亲戚和朋友的称赞，愿我长命、保有长寿。这是第三种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

如法地获得了财富，得到了诸亲戚和朋友的称赞，又能长命、保有长寿之后，愿我命终、死后能投生善趣、天界。这是第四种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

居士，就是这四种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

居士，有四种法能导致获得这四种在世间是可爱、可乐、可意、难得之法。哪四种呢？信具足、戒具足、捨具足、慧具足。

居士，什么是信具足呢？居士，在此，圣弟子有信仰，相信如来的觉悟：那位跋葛瓦亦即是阿拉汉、正自觉者……佛陀、跋葛瓦。居士，这称为信具足。

居士，什么是戒具足呢？居士，在此，圣弟子远离杀生……远离导致放逸的诸酒类。居士，这称为戒具足。

居士，什么是捨具足呢？居士，在此，圣弟子以远离悭吝之垢的心住在家中，是施捨者，净手者，喜欢捨与者，有求必应者，喜欢布施分与者。居士，这称为捨具足。

居士，什么是慧具足呢？居士，

若以被贪欲、邪贪²⁹所征服之心而住，则作所不应作，违犯所应作；作所不应作、违犯所应作后，名声和快乐消失。居士，若以被瞋恚所征服之心而住，则作所不应作，违犯所应作；作所不应作、违犯所应作后，名声和快乐消失。居士，若以被昏沉、睡眠所征服之心而住，则作所不应作，违犯所应作；作所不应作、违犯所应作后，名声和快乐消失。居士，若以被掉举、追悔所征服之心而住，则作所不应作，违犯所应作；作所不应作、违犯

²⁹ 贪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑惑这五种称为“五盖”，即五种能障碍生天与证悟涅槃的不良心理因素。

所应作后，名声和快乐消失。居士，若以被疑惑所征服之心而住，则作所不应作，违犯所应作；作所不应作、违犯所应作后，名声和快乐消失。

居士，该圣弟子如此知道贪欲、邪贪是心的污垢后，捨弃贪欲、邪贪的心污垢。如此知道瞋恚是心的污垢后，捨弃瞋恚的心污垢。如此知道昏沉、睡眠是心的污垢后，捨弃昏沉、睡眠的心污垢。如此知道掉举、追悔是心的污垢后，捨弃掉举、追悔的心污垢。如此知道疑惑是心的污垢后，捨弃疑惑的心污垢。

居士，由于圣弟子如此知道贪欲、邪贪是心的污垢后，他捨弃了贪

欲、邪贪的心污垢。知道瞋恚是心的污垢后，他舍弃了瞋恚的心污垢。知道昏沉、睡眠是心的污垢后，他舍弃了昏沉、睡眠的心污垢。知道掉举、追悔是心的污垢后，他舍弃了掉举、追悔的心污垢。知道疑惑是心的污垢后，他舍弃了疑惑的心污垢。居士，这个圣弟子称为大慧者、广慧者、明见者、具慧者。居士，这称为慧具足。

居士，通过这四种法能导致获得这四种在世间是可爱、可乐、可意、难得之法。

居士，该圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富，可做四种适当的行为。哪

四种呢？

居士，在此，圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富，可为自己带来快乐、满足和正当的快乐，为父母带来快乐、满足和正当的快乐，为妻子、儿女、奴仆、工人、佣人带来快乐、满足和正当的快乐，可为朋友带来快乐、满足和正当的快乐。这是他的第一种恰当的、适当的、合理的受用。

再者，居士，圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富。若遭遇这些灾祸：火灾、水灾、王难、贼难或不肖子孙，可用这些钱财来消解这些灾祸，使自

已平安。这是他的第二种恰当的、适当的、合理的受用。

再者，居士，圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富，可做五种献供：亲戚的献供、客人的献供、祖先的献供、王的献供和天神的献供³⁰。这是他的第三种恰当的、适当的、合理的受用。

再者，居士，圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富。若有那些沙门、婆

³⁰ 亲戚的献供是指亲族间婚丧应酬的开销；客人的献供是指款待客人的开销；祖先的献供是指以祖先的名义做布施的开销；王的献供是指纳税；天神的献供是指祭祀的开销。

罗门已远离骄慢、放逸，安住于忍耐、柔和，各自调伏自己，各自平静自己，各自寂静自己。他对这样的沙门、婆罗门实行能作为天界的、有福乐果报的、能投生天界的崇高的布施。这是他的第四种恰当的、适当的、合理的受用。

居士，该圣弟子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富，可做这四种适当的行为。

居士，若除了这四种适当的行为之外他的财富减少，居士，这叫做不恰当的、不适当的、不合理的受用。居士，若通过这四种适当的行为他的财富减少，居士，这叫做恰当的、适

当的、合理的受用。”

“享用财富维持生活，
我能免遭诸灾祸；
作了崇高的布施，
还有五种献供；
供养了持戒者、
自制者、梵行者。
凡居家的智者，
希望由财富获得的利益，
我已获得了这些利益，
已做了无悔的事。
若人如此忆念时，
此人已住立于圣法中；
他今生受到称赞，
死后在天界享乐。”

无债经

(Ānanya sutta)

导读

本经译自《增支部》第四集第62经。

在这篇经文中，跋葛瓦告诉给孤独居士，享受欲乐的在家人可以获得四种快乐：拥有之乐、享受之乐、无债之乐、无过之乐。在经文结尾的偈颂中，跋葛瓦强调无过之乐是这四种快乐之最。

经文

当时，给孤独居士来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。跋葛瓦对坐在一边的给孤独居士这样说：

“居士，有此四种乐是享受欲乐的在家人于适当的时候可以获得的。哪四种呢？拥有之乐、享受之乐、无债之乐、无过之乐。

居士，什么是拥有之乐呢？居士，在此，良家子的财富是通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得的。他想到‘我拥有的财富是通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得的’而得

到快乐，得到愉悦。居士，这称为拥有之乐。

居士，什么是享受之乐呢？居士，在此，良家子通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富而享用并做功德。他想到‘我通过勤奋、努力，自力聚集，洒下汗水，正当、如法地获得财富而享用并做功德’而得到快乐，得到愉悦。居士，这称为享受之乐。

居士，什么是无债之乐呢？居士，在此，良家子没有欠任何或少或多的债务。他想到‘我没有欠任何或少或多的债务’而得到快乐，得到愉悦。居士，这称为无债之乐。

居士，什么是无过之乐呢？居士，在此，圣弟子具足无过的身业，具足无过的语业，具足无过的意业。他想到具足无过的身业、具足无过的语业、具足无过的意业而得到快乐，得到愉悦。居士，这称为无过之乐。

居士，这四种乐乃是享受欲乐的在家人于适当的时候可以获得的。

人以慧观照，了知无债乐，
和拥有之乐，还有享受乐。
贤慧者照见，了知两部分³¹，
其中无过乐，胜前十六倍。”

³¹ **两部分：**拥有之乐、享受之乐和无债之乐三者为一部分，无过之乐为一部分。

可爱经

(Itṭha sutta)

导读

本经译自《增支部》第五集第43经。

在这篇经中，跋葛瓦告诉给孤独居士：有五样事情是世人都喜欢且难得的：长寿、美貌、快乐、名声和生天。然而，这五样事情并不能因为人们祈祷或许愿就可以获得的，否则世上就不会欠缺这些了。跋葛瓦又强调，作为圣弟子不应该通过祈祷或喜欢来实现这五样事情，而应该通过实

行适当的方法来获得。

该经并没有教导如何获得这五种事情的具体方法。然而，结合前面的经文可知，通过培育信、戒、捨和智慧即可以获得这五样事情。



经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在沙瓦提城的揭德林给孤独园。

当时，给孤独居士来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。跋葛瓦对坐在一边的给孤独居士这样说：

“居士，有五种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。哪五种呢？居士，长寿在世间是可爱、可乐、可意、难得的；美貌在世间是可爱、可乐、可意、难得的；快乐在世间是可爱、可乐、可意、难得的；名声在世间是可爱、可乐、可意、难得的；生天在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

居士，这五种法在世间是可爱、可乐、可意、难得的。

居士，我说这五种在世间是可爱、可乐、可意、难得之法，并不是因为祈祷或因为许愿就可以获得的。居士，假如这五种在世间是可爱、可乐、可意、难得之法因为祈祷或因为许愿就可以获得的话，那么，在此[世上]还有谁会欠缺[这些]呢？

居士，想要长寿的圣弟子不应该将祈祷或喜欢长寿作为长寿之因。居士，想要长寿的圣弟子应该实行导致长寿的方法。通过实行导致长寿的方法来导致获得长寿，他将获得天界或人界的长寿。

居士，想要美貌的圣弟子不应该将祈祷或喜欢美貌作为美貌之因。居士，想要美貌的圣弟子应该实行导致美貌的方法。通过实行导致美貌的方法来导致获得美貌，他将获得天界或人界的美貌。

居士，想要快乐的圣弟子不应该将祈祷或喜欢快乐作为快乐之因。居士，想要快乐的圣弟子应该实行导致快乐的方法。通过实行导致快乐的方法来导致获得快乐，他将获得天界或人界的快乐。

居士，想要名声的圣弟子不应该将祈祷或喜欢名声作为名声之因。居士，想要名声的圣弟子应该实行导致

名声的方法。通过实行导致名声的方法来导致获得名声，他将获得天界或人界的名声。

居士，想要生天的圣弟子不应该将祈祷或喜欢生天作为生天之因。居士，想要生天的圣弟子应该实行导致生天的方法。通过实行导致生天的方法来导致获得生天，他将获得生天。”

“喜乐希求长寿、美貌、名声称誉、
生天界和高等家庭者，
智者称赞大量、不断、
勤勉地造福德。
智者通过不放逸，
实现两种利益：
今生的利益

以及来世的利益。
领悟利益的人，
称为贤者、智者。”



大名经

(Mahānāma sutta)

导读

本经译自《增支部》第八集第25经。

佛陀的堂弟、释迦族(Sakka)的大名(Mahānāma)居士问跋葛瓦四个关于在家居士的问题：

1. 怎样才能成为居士；
2. 居士应持哪些戒；
3. 怎样是自利不利他的居士；
4. 如何做一名自利利他的居士。

跋葛瓦回答说：

1. 只有已皈依了佛法僧三宝的人才算是一名居士。

2. 居士应持离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚妄语、离服用麻醉品这五戒。

3. 自己拥有信仰、持戒、布施、亲近比库、听闻正法、思惟法义、如法修行，但却不去劝导他人的居士是自利不利他的居士。

4. 不但自己拥有信仰、持戒、布施、亲近比库、听闻正法、思惟法义、如法修行，而且还积极劝导他人的居士是自利利他的居士。

经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在释迦国咖毕勒瓦土城的榕树园。

当时，大名释迦来到跋葛瓦的地方，来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。坐在一边的大名释迦对跋葛瓦这样说：

“尊者，怎样才能成为居士？”

“大名，只有已皈依佛陀、已皈依法、已皈依僧者，才能成为居士。”

“尊者，怎样的居士才是持戒者？”

“大名，只有居士远离杀生，远离不与取，远离欲邪行，远离虚妄语，远离放逸之因的诸酒类，大名，这样

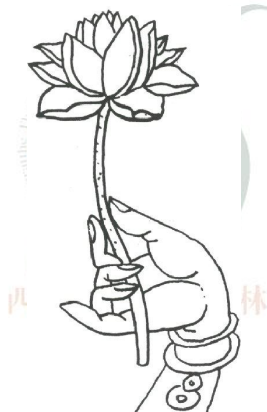
的居士才是持戒者。”

“尊者，怎样的居士是自利不利他行者？”

“大名，若居士自己具足信，却不劝导他人具足信；自己具足戒，却不劝导他人具足戒；自己具足捨，却不劝导他人具足捨；自己想拜见比库们，却不劝导他人拜见比库们；自己想听闻正法，却不劝导他人听闻正法；自己忆持所听闻之法，却不劝导他人忆持法；自己思惟所听闻之法义，却不劝导他人思惟义；自己了知义、了知法，法随法行，却不劝导他人法随法行。大名，这样的居士是自利不利他行者。”

“尊者，怎样的居士是既自利又利他行者？”

“大名，若居士自己具足信，也劝导他人具足信；自己具足戒，也劝导他人具足戒；自己具足捨，也劝导他人具足捨；自己想拜见比库们，也劝导他人拜见比库们；自己想听闻正法，也劝导他人听闻正法；自己忆持所听闻之法，也劝导他人忆持法；自己思惟所听闻之法义，也劝导他人思惟义；自己了知义、了知法，法随法行，也劝导他人法随法行。大名，这样的居士是既自利又利他行者。



报恩经

(Paṭikāra sutta)

导读

本经译自《增支部》第二集第34经。原典无经名，经名为编译者根据经文内容所加。

本经可以算是佛教中的“孝经”。跋葛瓦说：一个人即使尽其一生将父母亲挑在双肩上，为双亲擦洗按摩服务，并任由他们在肩上大小便，这样也不能报答父母深恩。即使让父母成为统治大地、支配宝藏的帝王，也不能报答父母深恩。因为父母不但将我

们带到这个世界，并且含辛茹苦地将我们养育成人。然而，劝导父母信仰三宝，让他们培育戒德、慷慨和智慧，才能报父母深恩。

一般人认为，孝顺就是让父母衣食无忧、安享晚年。然而，根据佛教，这种孝顺并不足以报答父母之恩，因为丰衣足食只能满足现世的物欲快乐，假如使用欠妥的话反而有可能滋生贪欲。如果做子女的能够让父母对佛法僧生起信仰，他们就不会精神空虚；培养德行、乐善好施、拥有智慧，不仅能提升今生的精神境界和生活品味，而且还能拥有更美好的来世。劝导父母培植信、戒、捨、慧，能够

带给父母今生与来世的幸福与快乐，
才是真正的尽孝和报恩。

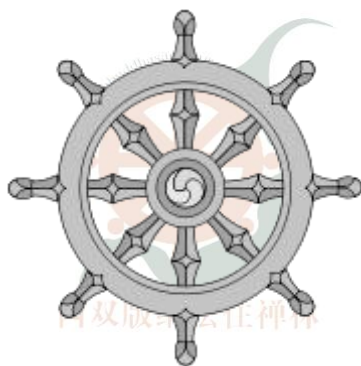


经文

诸比库，我说有两种人不易报答。哪两种呢？母亲与父亲。诸比库，若以一肩担母亲、一肩担父亲一百年的时间、一百岁的寿命，为他们擦身、揉身、洗浴、按摩，而且他们还在上面大便、小便，诸比库，如此也不足以回报及报答父母。诸比库，就算将父母拥立于能自在支配此大地富饶七宝的王位，诸比库，如此也不足以回报及报答父母。为什么呢？诸比库，父母辛苦抚养、养育儿女，使[儿女]得见这个世间。

诸比库，若人劝导没有信仰的父母确立、住立于信具足，劝导没戒行的确立、住立于戒具足，劝导吝啬的确立、住立于捨具足，劝导没智慧的确立、住立于慧具足。诸比库，唯有这样才能回报及报答父母。





大吉祥经

(Mahāmaṅgala sutta)

导读

本经译自《小部》的《小诵 5》和《经集 2.4》。

根据该经的义注：古印度曾发生了关于“什么是吉祥”的争论，结果分成三派，一派认为看到的为吉祥，一派认为听到的为吉祥，一派认为想到的为吉祥。三派各持己见，相持不下。后来有位天人到跋葛瓦处请教此事，于是佛陀用偈颂的方式教导了三十八种最吉祥事：

1. 远离愚人，
2. 亲近智者，
3. 尊敬值得尊敬者，
4. 择地而居，
5. 过去曾经修福行善，
6. 自立正志愿，
7. 博学多闻，
8. 技术精湛，
9. 善学于律仪，
10. 言谈皆善语，
11. 孝顺父母亲，
12. 爱护妻子、儿女，
13. 工作有条不紊，
14. 布施，
15. 法行，

16. 接济亲族，
17. 行为无过失，
18. 不作恶事，
19. 远离恶事，
20. 不服用烟酒等麻醉品，
21. 不放逸地修行，
22. 恭敬，
23. 谦虚，
24. 知足，
25. 感恩，
26. 适时听闻佛法，
27. 忍耐，
28. 柔顺，
29. 谒见诸出家众，
30. 适时讨论佛法，

31. 热忱，
32. 梵行：过清净的生活，
33. 如实知见四圣谛，
34. 证悟涅槃，
35. 接触世间法时心不动摇，
36. 无忧虑，
37. 无污染，
38. 内心安宁。

这三十八种吉祥事是在家众和出家众的行为准则与修学指南。直至今今天，这些教导仍然对提升现代人（无论他是否佛教徒）的道德品质、心灵素养和生活品味有很大的帮助。

在上座部佛教国家和地区，本经作为家喻户晓的一篇经文而被编为

《护卫经》之一。在许多场合，比丘们都喜欢通过念诵和教导本经来祝福信徒们。



经文

如是我闻：有一次，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德林，来到跋葛瓦的地方。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后站在一边。站在一边的那位天人以偈颂对跋葛瓦说：

“众多天与人，
思惟诸吉祥，
希望得福祉，
请说最吉祥！”

[跋葛瓦说：]

“不亲近愚人，
应亲近智者，
敬奉可敬者，
此为最吉祥。

居住适宜处，
往昔曾修福，
自立正志愿，
此为最吉祥。

多闻. 技术精，
善学于律仪，
所说皆善语，
此为最吉祥。

奉侍父母亲，
爱护妻与子，
工作不混乱，
此为最吉祥。

布施与法行，
接济诸亲族，
行为无过失，
此为最吉祥。

远离. 离恶事，
自制不饮酒，
于法不放逸，
此为最吉祥。

恭敬与谦虚，
知足与感恩，
适时听闻法，
此为最吉祥。

忍耐与柔顺，
得见诸沙门，
适时讨论法，
此为最吉祥。

热忱与梵行，
彻见诸圣谛，
证悟于涅槃，
此为最吉祥。

接触世间法，
心毫不动摇，
无愁. 无染. 安，
此为最吉祥。

依此实行后，
各处无能胜，
一切处平安，
是其最吉祥！”



西双版纳法住禅林

应作慈爱经

(Karaṇīyametta sutta)

导读

本经译自《小部》的《小诵 9》和《经集 1.8》。

本经共由十首偈颂组成。开头两首半偈颂教导一位禅修者通过听闻等而以世间智领悟到涅槃境界的寂静之后，为了谋求自己的利益，应当修行戒定慧三学，应当具足有能力、正直、诚实、顺从、柔和、不傲慢等十五种素质。接着的三首半偈颂把一切众生分为七种不同的组合来散播

慈爱。不但通过祝愿众生快乐安稳来散播慈爱，而且还通过不欺骗、不轻视，不互相以忿怒、瞋恚想而希望对方受苦来修习。就好像母亲会用生命来保护自己的独生子一般，把慈心无限量地散播到一切世界，并且在行立坐卧等姿势中安住于慈爱。最后一首偈颂教导以慈心禅那为基础，修观断除邪见，具足出世间戒和正见，再继续修行至断除欲贪，最后证悟阿拉汉，不会再投胎轮回。

如同《大吉祥经》一样，本经作为上座部佛教家喻户晓的一篇经文，也被编为《护卫经》之一。在许多场合，比库们喜欢通过念诵本经来作为

祝福之用。本经之所以备受重视，固然与该经优美的内容与实用的教导有关，同时也显示出散播慈爱在佛教传统中所占的重要地位。



经文

善求义利、
领悟寂静境界后应当作：
有能力、正直、诚实，
顺从、柔和、不骄傲；

知足、易扶养，
少事务、生活简朴，
诸根寂静、贤明，
不无礼与不贪著居家；
西双版纳法住禅林

只要会遭智者谴责，
即使是小事也不做。
愿一切有情幸福、安稳！
自有其乐！

凡所有的有情生类，
动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，
中的、短的、细的或粗的，

凡是见到的或没见到的，
住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，
愿一切有情自有其乐！

不要有人欺骗他人，
不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望对方受苦！

正如母亲对待自己的儿子，
会以生命来保护唯一的儿子；
也如此对一切生类
培育无量之心！

以慈爱对一切世界
培育无量之心，
上方、下方及四方，
无障碍、无怨恨、无敌对！

站立、行走、坐着
或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，
这是他们于此所说的梵住。

不接受邪见，
持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，
确定不会再投胎！

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

萨度！萨度！萨度！

西双版纳法住禅林