

◎ 達彌卡法師 著

郭錦彪、劉妙蓮 譯

佛陀法語

佛教解答了人們常提出的基本問題：「我如何才能得到快樂？如何才能證得自由與了悟？」佛陀雖然是在很久以前說法，但他的教誨至今依然與當初初轉法輪時一樣貼切適用；這些教誨是真正永恆的。

佛陀教育基金會 印贈

B942
20114

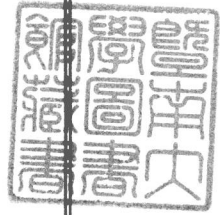
達彌卡法師 著

劉妙蓮居士

譯

郭錦彪居士

佛 陀 法 語



佛陀教育基金會 敬印

普爲出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五五一年/西元二〇〇七年七月

佛陀法語

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(〇二)三三九五一一一九八

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

銀行名稱：台北富邦銀行東門分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

帳號：五八〇二二〇一九三三一三

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一) 親臨佛陀教育基金會三樓講堂

(二) 利用傳真：(〇二)三三九六一五九五九

(三) 網址：<http://www.budaedu.org/books/>

(四) 寫信指名：佛陀教育基金會法寶流通股

(五) 撥打電話：(〇二)三三九五一一九八分機：一一、一二或一三

爲提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書，儘量利用前面四種方式請取，若用(二)至(四)項，請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；大量申請，請註明用途，儘量少用電話，以避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤；若用電話，請長話短說，讓本會能順暢服務更多之大眾。

◎ 本會網站，講經音檔、文字檔。內涵豐富，請多利用
本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量
行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

恭印二五〇〇本

CH710-6590

作者簡介

舍衛城·達彌卡法師 (Venerable Shrivasti Dhammika) · 一九五一年生於澳洲。早年在印度落髮爲僧，後來到斯里蘭卡修行，並由於致力於推廣佛教而聞名該國。一九八五年，他來到新加坡，擔任 Buddha Dhamma Mandala Society 及數個佛教團體的宗教顧問。法師也曾在新加坡教育部課程發展署講課，並爲該署製作數部教育電視片。他的其他著作有：「問得好，答得正」、「佛法的瑰寶」、「Matrceta's Hymn to the Buddha」、「Encounte's with Buddhism」、「All About Buddhism」、「Middle Land Middle Way」。

前言

佛陀曾發表過無數的演說，任何人只要專心閱讀其中幾則，即刻會意識到包含在其中的調和、寧靜、超越、穩固、不變的慈悲與無量的耐心。這些演說包含了無數的忠告、格言與提示，是達成心的寧靜的方向與方法。

——荷盟賀士 (Hermann Hesse)

佛陀說教的目標是自由——擺脫了情感束縛的自由、擺脫了因無知而加諸於自己身上的憂慮的自由、以及最終擺脫了生死輪迴的自由，即涅槃。涅槃的自由有如可以遙望，但還不能抵達的一座遭冰鋪雪蓋的晶瑩閃亮山峰一樣，是座落在道路的盡頭，即八正道的終點。這條道路很漫長，曲折很多，時而崎嶇，時而平坦。我們若要避免走入歧途，而以穩健的步

伐踏上此道，就必需有外援。對於佛教徒而言，這外援源自三皈依——佛法、僧。

佛是我們的皈依處，因為他的生平事蹟與得道證實了證悟真理是可能的、達臻圓滿是人生的真正目標。佛陀是所有探求精神成熟者的最高模範。冥想佛陀的生平與事蹟，能使我們充滿走上正道所需的熱誠。

法，佛陀的教誨，是我們的皈依處，因為它提供我們有關世事的實際與完整的說明，同時也給予我們在道德上、人際關係上、禪定上以及近乎生活的各個方面的忠告。

僧是指過去的、現在的、悟道的、未悟道的佛弟子，秉持相同的信念，即要證得佛陀所證悟的而結伴修行。僧伽是我們的皈依處，因為在這道路上，走在前端的可以給予我們忠告；與我們同行的可以與我們做伴，在我們迷失時，幫我們回返正軌，在我們失足摔倒時，加以扶助。

當佛陀了悟佛法並加以宣說時，僧眾們熱切希望能通過修習佛法，達

成佛陀所證悟的，因此，佛法可以說是三個皈依處中最為卓絕的。佛陀本身說他在生活中依靠佛法、恭敬佛法、推重佛法、順從佛法；以法為旗幟、以法為標準、以法為主。

佛陀在公元前五二八年證得正覺，不久後，便開始教導他所發現的真理。他有時通過口頭的講述，有時則以例子來教導。在說教時，他的用語既貼切又清楚。他也常借助意義深長的比喻來加強演說內容，使那些有福份聽聞的人永遠銘記在心。他的行為圓滿地體現出他時常鼓勵人們所發展的仁慈，人們也長久牢記著。

在佛陀入滅六個月後，人們開始把他所說與所做的牢記下來，有如一條金線穿過水晶珠子一般地由導師口授給弟子。這種口傳方式後來轉為文字記載。首先以佛陀常年所用的語文——巴利文編寫成三本巨著，稱為「三藏」。第一本是《經藏》，記載了佛陀和他的一些證悟弟子的演說，以及描述佛陀的生平事蹟。第二本是《律藏》，收錄了僧團戒律與行政程序。

第三本是〈論藏〉，收集了各心理過程的詳細分析。

多少世紀以來，佛弟子爲了對巴利文「三藏經」表示敬意，把它寫在金碟子上，把其中幾頁夾在鑲有寶石的封面中，或把經典收藏在宏偉的圖書館內。但是更爲重要的是他們非常推重「三藏」，極力使自己的生活圍繞著「三藏」中所包含的法，在「三藏」中找尋指示與激勵，而「三藏」，永遠指向自由的涅槃，則使他們的意念平靜，心靈純淨。總之，熟悉佛陀的教誨是我們的精神生活所不可或缺的部分。

佛弟子的生活重點是禪定。在佛陀所教的最爲重要的禪定修習法之中，有一個是冥想佛法 (Dhammanussati)，即在「三藏」中選出一節經文，然後靜靜的冥想它的涵義。人若能抱著恭敬與願意接納的態度，每修習此禪定經文的涵義，經如此沉思冥想，必定能銘刻在心中。

閱讀或聆聽佛陀的教誨就有如與佛陀直接接觸。雖然這本書是專爲那些修習冥想佛法之禪定者而編寫的，但是，凡是對佛陀的教誨有興趣的人

都會覺得這本書很有用。書中包括有收錄在「三藏」中的演說摘錄，收錄在正統文獻中的演說摘錄。這些摘錄按一天一則編排，除了一些是新的翻譯，其餘大部分是根據巴利聖典協會(Pali Text Society)的英文譯文而重新整理的。佛教的神聖文獻中有甚多重複部分，這在佛法處於以口傳授的時期非常重要，然而大多數現代讀者則認為這會使人分心。這些重複部分不會改變經文的原意的原則下，已被我刪除或集合在一起。

此書編寫完畢後，我的朋友：劉妙蓮居士和郭錦彪居士將它譯成中文，施性國居士和陳英德居士幫忙校對，以供華文讀者閱讀。願我們一起分享法施的功德，也願所有讀者能從書中受益。

達彌卡法師

佛陀法語

目錄

一、作者簡介

二、前言

三、正文

一月

一

二月

二七

三月

四四

四月

六八

五月

九四

六月——一二五

七月——一五五

八月——一七七

九月——二〇四

十月——二二六

十一月——二五五

十二月——二八五

四、讀者索引——三一—

五、佛陀——他的範例與勝德——三一—九

六、參考資料——三二—四

一月

一月一日

在缺乏好導師的情況下，應該依據佛法來修習。佛法是確實的。正確的修習將帶給你永久的快樂與幸福。

一月二日

「設想大地被水覆蓋了，有一人將一副穿有一個洞的牛軛（牛馬等拉東西時架在脖子上的器具）拋入水中。牛軛隨風四處漂流。再假設每一百年中，有一隻瞎了眼的海龜浮出水面，那麼，依你猜測，這隻每隔百年才浮出水面的海龜的頭部伸入軛上洞孔的機會有多少？」

「世尊，那是微乎其微的。」

「是的！人能出世爲人的機會也同樣是微乎其微；徹底了悟的如來住

世的機會也同樣是微乎其微；佛法與如來的戒律能在世間教授也同樣是微乎其微。你既然已出世爲人，如來又已到世間并教導佛法，你就應該力求了悟四聖諦。」

一月二日

永生之門已開啓，

有所聽聞者都滿懷信心地做出反應。

一月四日

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，他的想法是：「導師是教主，我是修習者。教主無所不知，我則不然。」

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，導師的教誨將會不斷地幫他茁壯成長，發揮力量。對他而言：「只要能爭取到

人力所能達到的，就算我的皮、骨、腱都萎縮了，肌肉都乾巴了，我也在所不惜。」

一個對佛陀的教誨有信心，並能將教誨納入日常生活中的信徒，卽在此時此刻擁有淵博的知識或如果有輪迴的業力，就會投生在「不還」階段。

一月五日

在個人德行的修習法方面，佛陀的教學法是無以倫比的。一個人必須忠誠，不欺騙、不嘮叨、不多嘴、不搬弄是非、不輕視他人、不汲汲謀求增加利益。他應嚴守感官、適量進食、促進和平、提高警惕、積極行動、孜孜不倦。他應修習禪定、念念分明、言語莊重、循序漸進、意志堅定、明白事理。不渴求感官欲樂，只保持正念、謹慎。這是個人德行的無上教誨。世尊在這方面已大徹大悟，沒有其他修道者或婆羅門比世尊更瞭解德

行。

一月六日

世尊問：「鏡子之作用何在？」

羅睺羅答：「在于反映，世尊。」

「既然如此，在造任何身業、口業、意業之前應反覆思考。」

一月七日

被懼怕所驅動的人，

來到了神聖的山丘、森林與樹叢中，

來到了神聖的靈樹與靈廟前。

然而它們皆非安全之避難所，

皆非最佳之皈依處，

不是去了那兒，
苦痛便能解除。

然則誰若以佛、法、僧爲皈依處，
誰便得以啓發智慧，了悟四聖諦；

苦（苦諦）、苦的來源（集諦）、
苦的斷滅（滅諦）、滅苦之八正道（道諦）。

這是安全的庇護所，
是最佳之皈依處；
到此處求庇護的人，
能擺脫所有痛苦。

一月八日

沒有了日月，也就沒有光亮，沒有無明；世上也沒有晝夜、年月和四季之分。但當日月形成後，便能發射光亮、光芒，驅走黑暗、無明；世上便有晝夜、年月、四季之分了。

一樣的，當至上、徹底了悟的如來未到來之前，世上也沒有光亮、沒有光芒；只有黑暗，只有無明；人間也沒有關於四聖諦的宣言、教義、解說、推動、開放、分析及闡述。但當至上、徹底了悟的如來到來後，世上便有了光亮、光芒，驅走黑暗、無明；人間也有了關於四聖諦的宣言、教義、解說、推動、開放、分析及闡述。

一月九日

「我將爲你講述八正道；爲你分析八正道。我這就講，請仔細聽。何