

佛

陀

法

語

達彌卡法師著

郭錦彪
劉妙蓮 譯

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

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願增所悉讀現風
以長有皆誦眷雨
此諸刀盡受咸常
功福兵滅持安調
德慧劫除人樂順

消圓及人輾先人
除成與各轉亡民
宿勝饑習流獲悉
現善饅禮通超康
業根等讓者昇寧

佛曆 2545 年

CH710-2550

西元 2001 年 7 月

恭印 2500 本

佛陀法語

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org.tw>

E-mail：budaedu@budaedu.org.tw（本會代表號）

電話：(02)2395-1198

傳真：(02)2391-3415

劃撥帳號：07694979

戶名：佛陀教育基金會

贈送處：財團法人佛陀教育基金會三樓講堂

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號



南無觀世音菩薩

消災降福

南無阿彌陀佛

求生淨土

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：『在於反映，世尊。』

『既然如此，在造任何身業、口業、意業之前應反復思考。』

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，