

《佛陀的格言》

一、宁静

1. 宁静来自内心，勿向外寻求！
2. 放下过去的烦恼，不担忧未来，不执着现在，你的内心就会平静。
3. 不嫉妒、不贪婪、没有私欲，在所有情况下，内心都持有那份宁静，这就是高尚！
4. 不要把所得的估计过高，也不要嫉妒别人、羡慕别人，就得不到宁静的心灵。
5. 当一个人品尝到孤独与恬静的美味时，便不会产生恐惧的心理和犯罪的行为。

二、私欲

6. 痛苦的根源是私欲，无论企求快乐、报复、或只企求长寿的欲望，都会导致痛苦。

7. 欲望会导致痛苦，其主要原因乃是欲望永远无法完全满足。

8. 从爱欲产生忧愁，从爱欲产生恐惧，拔除爱欲的人，既没有忧愁，也没有什么恐惧可言。

三、束缚

9. 固执某一件事物（或某种见解），而轻视其它事物是卑鄙的，智者称它为「束缚」。

10. 没有贪爱和憎恨的人，就没有束缚。

11. 贪心是最猛烈的火，憎恨是最坏的执着，迷惑和错误的见解是最难脱逃的网，爱欲是最难渡过的河流。

12. 一个人应该舍弃愤怒，拔除傲慢，超越所有的束缚。不执着心灵和物质的人，内心可以得到真正的安宁，而不受外在的影响。

13. 聪明的人说：铁、木头和麻绳所做成的枷锁，并不是坚固的束缚，迷恋珠宝、耳环、妻子才是最坚固的束缚。

14. 所有的欲望，只有小小的甜味，但却隐藏着相当多的苦恼。

15. 沉溺在爱欲的人，宛如兔子困在牢笼里那般惊恐，为束缚和执着所缠绑，长期受苦痛的折磨。

16. 被不正确的思想所困住，爱欲强烈贪图感官享乐的人，欲望便加倍地增长，束缚也因而更坚固。

四、洞察

17. 不可只依据逻辑、推论、或事物的外表来决断事理。

18. 只有当自己知道某件事物的确不完善和错误时，你才能革除它。也只有当你自己确实知道某件事物是完善和正确时，你才能接受它，而且去身体力行。

19. 以不真实的事物为真实，以真实的事物为不真实，停留在不真实的思想中，永远无法达到真实的境界。

20. 明智的人不易为别人的想法所影响。
21. 不要被任何报导、传统、或流言所左右。
22. 不要轻信别人的道听涂说，不要相信谣言，不要绝对信赖一般书籍。
23. 不要轻信你自己的猜测，不要因为和你的意见相同而就加以相信，不要随便轻信权威。
24. 急躁地裁断事理是不妥的。智者应该同时明察正确与错误两方面。

五、愿望

25. 愿所有的众生幸福安宁，内心满足！

26. 让我们心中无限的爱，遍布整个世界——无论是宇宙的那一个角落——都没有丝毫的障碍、怨恨和敌意。

27. 愿所有的众生，内心快乐。不论我们看不看得见他（牠）们，不论他（牠）们在远处或周遭附近，已出生或尚未出生！

28. 只要是醒着，无论行、住、坐、卧，一个人就应该保持着这种慈悲的胸怀。

29. 愿我慷慨施舍，乐于帮助别人，愿我身心清净，做人正直，朴实无华，品性良好，不起恶念。愿我不自私、不占有，而且大公无私，甚至牺牲小我。愿我聪明伶俐，能够把真理和知识的好处告诉别人。

30. 愿我努力精进，勤奋不懈。愿我能宽容，能容忍、宽恕别人的过失，愿我能信守自己立下的诺言。

31. 愿我能坚决勇敢，有毅力和恒心。愿我能仁慈、友善、富有同情心。愿我能谦卑、平和、宁静、沉着、安详。愿我能迈向完美的道路，而且能完善地服务别人。

32. 愿所有的生物、动物和人类，没有任何怨恨、疾病、忧伤，而且愿他（牠）们都能快乐地保护自己。

六、慈爱

33. 让我们本着无限的爱，去对待所有的生物，就如同慈母冒着生命的危险去保护自己唯一的孩子。

34. 在这个世界上，永远不可用仇恨来止息仇恨，仇恨只可以慈爱来止息，这是一个永恒的真理。

35. 永远不可欺骗别人，不可轻视任何地方的人们。在充满愤怒和恶意的地方，让我们用慈爱对待他们，使他们不受丝毫的损伤。

36. 以慈爱来感化怨恨，以良善来感化邪恶。以施舍来感化吝啬，以真实来感化谎言。

37. 所有的动物都害怕刑罚，所有的动物都畏惧死亡（所有的动物都爱惜生命）。自己设身处地想想别人和他人做个比较。一个人不应该杀害动物或教唆别人杀害动物。

七、烦恼

38. 当一个人感觉到不满而刻意追求时，他就成了爱渴的奴隶。

39. 寻找别人过失，而且容易发怒的人，苦恼越来越多。离开没有烦恼的境界也越来越远。

40. 聪明的人不奢望未来，也不追悔过去。

41. 胜利者招来怨恨，失败者生活在苦恼中。宁静的人舍弃胜败，所以平安幸福。

42. 常思索苦恼的来源，善于约束自己的感官，饮食有节制，充满信心和干劲，就不会被邪魔所击败，宛如大山岩不会被风所动摇。

43. 通常发生下列这种情形：当一个人经历过坏医生的诊疗后，他连好医生也不信任了。

44. 透过信心、良好的德行、努力、禅定，以及观察体验真理，了解和实行同时并进，常做正确的思考，就可以除去大烦恼。

八、障碍

45. 每一项罪恶，对犯罪者本身的损害比受害者大多了。

46. 不要轻视小恶，以为我不会受报应。水瓶是由小水滴滴满的。愚笨的人不断地做出微小的坏事，日子久了，整个人就充满了邪恶。

47. 灵明的知觉有五种障碍：贪欲、憎恨、睡眠和昏沉、不安和忧虑、疑惑。

48. 当罪恶的行为还没有成熟（尚未产生结果）时，愚笨的人视罪恶的行为如同甜蜜。可是当他的行为成熟时，他便有了忧伤。

49. 没有信仰、不忠厚、爱撒谎、不考虑到来世的人，将可能做出种种邪恶的行为。

50. 在恶行未成熟以前，行恶的人总以为自己干得天衣无缝，但等到恶行成熟时，行恶的人便尝到不好的后果。

51. 杀生、偷窃、妄语和邪淫，聪明的人永远不会赞赏这四种邪恶的事情。

52. 撒谎是罪恶的根源，它使一个人生活在不好的境界，嘴里出现臭味，他所说的话语，不为人喜欢，而且受别人轻视。

53. 所有的众生都渴求安乐。为了求得自己的安乐而以刑杖杀害众生的人，以后不得安宁。

54. 不贞洁是妇人的污垢，吝啬是施舍的污垢。所有坏的言行和意念都成为今生和后世的污垢。

55. 贪爱、憎恨和愚痴是心理的三大污垢。杀害、盗窃、邪淫是身体的三大污垢。挑拨离间（搬弄是非）讲粗话、撒谎、花言巧语是语言的四大污垢。

56. 一个人做恶时，他的心智就有了污垢。一个人不做恶时，他的内心就清净。清净与污垢完全在你自己，别人帮不上忙。

九、愁苦

57. 执着自我的人，心智将会受到干扰。处处只考虑自我的人，将给自己带来忧愁。
58. 对任何事物没有贪执的人，就没有苦恼。所以我说，在这种境界里没有忧愁，没有激烈的情欲，也没有失望。
59. 贪爱一百件事物，就有一百个苦恼，贪爱九十件，十件，五件，两件事物，就有九十个，十个，五个，两个烦恼。
60. 世界变迁不已，并非是常久不变的。
61. 任何事物，有生必有灭。
62. 生、老、病、死、忧伤和失望，跟自己不喜欢的人在一起，永不满足的欲望，这些存在的属性都是苦！

63. 衰老和死亡驱逐众生的生命，宛如牧人手里拿着棍子赶着牛群到牧场。

64. 变化和无常是生命的特征。

65. 无常就是一种（很微细的）苦。

译注：凡不是永恒的事物，终究会产生变质、变迁，消失的现象。所以感觉敏锐的人才能察觉出它的不完美。

66. 甚至当一个人拥有快乐时，这快乐仍然无法永远持久。

67. 「一切有条件的事物都是无常的。」当一个人用智慧来观察这真理时，他便开始厌离种种的苦恼，这是达到清净的路子。

68. 能真正洞悉苦恼的真相，也就能够知道苦恼的来源、没有苦恼的境界和消除苦恼的途径。

十、待人

69. 待人热诚，举止文雅，只要每天充满着喜悦，苦恼就会消失得无影无踪。

70. 情感是由过去的缘份和今世的怜爱所产生的，宛如莲花是从水和泥土这两样东西孕育出来的。

71. 为了追求快乐，而把快乐建筑在别人的痛苦上，便会受到怨恨的困扰，而无法摆脱怨恨。

72. 平等地对待每一个人，而不论其贫富或贵贱。

73. 探视病人应使患者充满希望和快乐。

74. 人们爱戴忠于真理，态度良好，言而有信，对职位负责的人。

75. 丈夫应以下面五种方式来对待他的妻子：第一、称赞对方的优点。第二、永远不轻视对方。第三、对她忠贞不二。第四、授与处理家务的职权。第五、常送给她精致的服饰。

76. 妻子应以下面五种方式来对待丈夫：第一、把家务处理得井然有序。第二、帮助丈夫的亲属。第三、对丈夫忠贞不二。第四、聪明地管理和节省丈夫的薪饷所得。第五、勤劳而不怠惰。

77. 服务社会有四项原则：慷慨施舍；体贴的言谈；互相合作；行为合乎时节而且彬彬有礼。这四项原则宛如车子的轴，能使车轮转动。

78. 服务社会的人容易跟别人相处，乐于助人而且了解对方的需要，大方又有耐心地教导他人。这种大善人将来一定得到好报。

79. 你们必须要有耐心、充满慈爱，而且具有服务的热诚。

十一、心境

80. 当一个人的言谈和举止怀着良善动机时，快乐便像影子般地跟随他。

81. 所有的境界都是以心为引导者。心是主人，所有的境界都是由心造成的。假如一个人本着污秽的心去言谈举止，那么苦恼便立刻会跟随他，宛如车轮紧随着挽牛的足蹄。

82. 接触世俗的事物，内心不被诱惑，没有忧愁，没有瑕疵，心灵安定，这是多么幸福啊！

83. 聪明的人时常清除内心的污垢，就如同工匠清理银矿中的杂质。

84. 防止心意的愤怒，调御心猿意马，舍弃邪恶的念头，诚心履行正道。

85. 释迦牟尼佛的弟子们：你们要好好觉醒，不论白天和夜晚，常常想念完美的圣者——佛陀。

十二、行善

86. 及时行善，以免你的心里再起坏念头。凡是做善拖延的人，内心不易与恶事绝缘。

87. 人生难免一死，应趁有生之年多做一点善事，宛如从一堆花朵做成许多花圈。

88. 莫轻视小善，以为我不会受报应。小水滴不断地落下，最后能灌满整个瓶子，所以聪明的人逐渐积集小善，而致使他整个人充满着福德。

89. 在急躁的人群中要容忍，在凶暴的人群中要温和，在贪婪的人群中要慷慨。

90. 不做任何坏事，培养所有的善行，清净自己的心念，这是佛陀的教诲。

十三、实行

91. 只说好话而没有实行是毫无结果的，这好比一朵美丽的花，徒具颜色而没有芳香。

92. 读诵圣典虽然不多，可是遵照教法奉行，摒除贪欲、憎恨和愚昧，具有正确的智慧，心里没有挂碍，不贪恋今生和来世，便是启发心智的实行者。

93. 教导别人应先以身作则。约束自己以后才能约束别人。约束自己实在难呀！

94. 不讲粗恶的话，不伤所有的众生，依照佛陀的告诫实行戒律，饮食有节制，在宁静的地方生活，专心致力高尚的觉知，这就是佛陀的教诲。

95. 愚笨的人得到知识和名誉对自己毫无益处，不但损了他的幸福，而且还会使他刚愎自用。

96. 读诵没有用的话语一千句，倒不如只听到一句有益的话，带给人安宁。

97. 色彩鲜艳美丽而没有芳香的花朵，不能给你戴的人带来多大的快乐；听到嘉言而不去身体力行，也是没有多大益处。

十四、省过

98. 不应挑剔别人的过失，批评别人已做和未做的事情。应时常反省自己的过失，考虑自己所做和未做的事情。

99. 智者每天检讨他自己的言行。

100. 在战场上征服百万雄师，远不如战胜自己。战胜自己的人是最伟大的征服者。

101. 克服自己确实比战胜别人要来得高尚！

102. 别人的过失容易发现，自己的过失不易察觉。传布别人的过失如同去弃稻壳一般容易。可是隐藏自己的缺点却像赌徒隐藏骰子那般地狡猾。

103. 认识你自己的弱点，而且力求改进。

104. 假如一个人痛改前非而开始行善，就如同明月不受乌云的笼罩，能照亮大地。

105. 你们应勇于向别人承认自己的过错！

106. 忏悔包括改过！

十五、言行

107. 由自己的行为导致不好的结果，宛如铁生锈后，就会受锈的腐蚀。

108. 行为使众生产生低贱和高尚的差别。

译注：这里所谓的「行为」，包括了思想、言语、和身体的动作三种。

109. 良好的行为可帮助人们将来诞生到更美好的境界，而且使他更接近自由和解脱。

110. 有良好的品德和高超的见识，依照完美圣者所启示的教法去生活，而且了解真理，认真负责的人，永远受大家的爱戴。

111. 我不但教导外在的行为，而且更注重内在的意念和思想..... 我不但教导弟子身体不可表现坏的行动，不可思考或谈论不良善和不健全的事物。..... 同时我也教弟子表现良好的行为、思考和谈论健全的事物。

112. 一个人言谈时，应避免以尖酸刻薄的话去批评别人。

113. 讲话有分寸，谈吐婉转，言之有理，那么你讲的话就会美妙动听。

114. 不要在别人背后说他们的坏话。

十六、学习

115. 不学习的人，宛如老牛，肉虽多，却没有智慧。

116. 要常亲近贤明的人，智者，博学的人，忠诚热心的人，尽责的人，圣者——常跟这些智德兼备的人往来。

117. 贪睡眠，爱闲聊，对所学的东西不感兴趣，做事情懒懒散散，急躁而没有耐心.....是导致堕落的重大因素。

118. 不及时努力学习，年轻力壮时就懒散不堪，生活没什么目标和思想，怠惰的人永远不能发现智慧之路。

十七、教育

119. 教师在讲解以前，应该先研究学生的心理倾向。

120. 教育应配合受教者的根器和适当的时机！

121. 一个人应使用恳切而富有同情心的话语。

122. 一位好教师讲话应中肯而避免谈论不相干的事物。

123. 在所有的礼物中，真理的播送最珍贵。在所有的味道中，真理的味道最佳。在所有的快乐中，真理的喜悦最大。拔除贪欲，便可以征服所有的苦恼。

十八、快乐

124. 不沈缅于放逸，不贪恋感官的享受，具有热忱而且常沈思真理的人，可获得大安乐。

125. 在充满愤恨的人群中不怀丝毫的恨意，生活才能够快乐。

126. 有两种极端是修行人所不应做的。这两种极端是什么呢？「贪图感官」的享乐是低级的、粗

鄙的、俗气的、下流的，而且导致身心的损害；「自我折磨」是痛苦的、卑鄙的，也同样会给身心带来伤害。然而完美的圣者所发现的「中道」，避免以上两种极端，而带给你敏锐的洞察力和知识，引导你走向平安、睿智、觉悟和永恒的乐境。

127. 到老年还一直保持良好品德的人是快乐的，信心坚固的人也是快乐的。得到智慧的人快乐，不做恶的人也快乐。

十九、幸福

128. 幸福在于愿望的实现，而且在于只存着高尚的愿望。

129. 信赖你自己，除了自己之外，还有谁能做你的依靠。

130. 人是他自己命运的主人。

131. 健康是最佳的利益；满足是最好的财富。守信的朋友是最好的亲戚；没有烦恼是最大的幸福。

132. 一个人的心念极为微细而且不易察觉，可是聪明的人却善于护守即将蠢动的心念，经过护守的心能导致幸福。

133. 啊！没有一切贪执和挂碍，我们的生活才能幸福，宛如光音天的神仙以喜悦为食。

134. 慷慨地施舍，举止合乎时宜，帮助亲戚，没有羞耻的行为——这是最大的幸福。

135. 孝敬父母，爱护妻子，职业安定，是大幸福。

二十、智慧

136. 了解神圣永恒的事物，可适当地称为「智慧」，对俗事的了解只不过是「知识」罢了。

137. 宇宙间每一件事物的形成都有其原因。完美的圣者不但解释生成原因，而且也说明每一件事物的消灭情形。

138. 不知道苦恼的真相、苦恼的原因、除去苦恼的境界和消除苦恼的方法——就叫做「无知」。

139. 锻炼心智的形式有三种：第一种是高尚道德的训练，第二种是高超思考力的训练，第三种是高等领悟力的训练。

140. 让你的老年过得像童年一般天真浪漫，让你的童年过得像老年一般沉着稳重，这意思也就是

说：不要在你的智慧中夹杂傲慢，也不要使你的谦卑缺乏智慧的成份。

141. 智慧是从禅定产生的，没有禅定就不能生出大智慧。

142. 假如一个人活了一百岁而没有真实的智慧，又不能自我规律，那倒不如只活一天，具有智慧和定静的功夫。

二十一、容忍

143. 假使有人说你的坏话，你不需要心怀恶意、愤恨、轻视或者对他们不满。

144. 假如你心存怨恨，那么它不但会阻碍你心智的发展，而且使你无法判断那言论到底是对还是错。

145. 同时，假如别人给我戴高帽子，过于赞美我的教法和僧侣，你也不要太得意，因为这样也会损害你内在的（心智）发展。你应该接受事实的部份，而且向他们表明实际的情况。

146. 莲花生在被人遗弃的废物和污泥中，仍然放出悦人的芳香，宛如佛弟子生在爱欲强烈的人群中，而能散发着智慧的光芒。

147. 不是从今天才开始，早在古代就已经这样传说了：沉默的人受到毁谤；话太多的人会受到毁谤；话太少的人也受毁谤；世界上没有不被毁谤的人。

二十二、知足

148. 不要期望不正当的成就。

149. 健康是最佳的礼物，知足是最大的财富，信心是最好的品德。

150. 过着粗衣淡饭的生活，节制你的欲望，减少你的需要，在这种没有烦虑的适度生活里，你可以发现满足。

151. 纵使天上下金雨，仍不能满足感官的欲望。感官的欲望没什么快乐可言，只有痛苦。

152. 人们总是随着自己的信心和喜好而施舍。嫉妒别人的饮食和所有，白天和夜晚都得不到安宁。

二十三、健康

153. 贪欲、憎恨和无知是疾病的三大要素。

154. 疾病有两种，那两种呢？身体的疾病和心灵的疾病。有的人身体似乎可以一年、两年甚至一百年或更多年不生病，可是在这世界上，除了心智没有污垢的圣者以外，心灵能够片刻不生病的人，实在太少了。

155. 情绪不稳定，不能被人信赖又不善待朋友的人，健康情况将大打折扣。

156. 好人不贪执任何事物。他只谈论高尚的事，而不追求爱欲和享受。无论他遇到快乐或痛苦，智者总是不过于得意或哀伤。

157. 聪明的人，无论快乐或痛苦，都不会过度地表现他的感受。

158. 智者应清除自己心灵的污垢，舍弃感官的享受，使内心没有挂碍。

159. 假如手上没有伤口，你就可以用手来拿有毒的东西，毒素不会侵入没有伤口的手。同样的道理，没做坏事的人，不受恶报。

160. 有活力，常思考，行为清净，明辨是非，自我约束，依照真理生活，警觉而不放逸的人，必定会更健康。

161. 预防胜于治疗。

162. 医师在开药方或进行治疗以前，必须先确定病症。

二十四、施舍

163. 田地因为杂草而荒芜，人们因为贪欲而受害；施舍东西给没有贪欲的人，将可以得到丰硕的果报。

164. 布施有三种：第一种是财物上的施舍，第二种是真理的布施，第三种是消除众生的恐惧。

165. 高尚的人施舍东西时，心中不存有任何意图或目的.....，这种不求果报的施舍所产生的功德是很难测量的。

166. 肉体不是真正的我，因为假如肉体是我的话，身体就可以自由自在而不生病了。

167. 当无我的信念深植在一个人的内心时，（当一个人深信无我的真理时），他便可因而达到宁静、沉着和更泰然自若的境界。

二十五、友谊

168. 诚挚的友谊，味道绝佳。

169. 旅行时，假如没找到比自己更好或相等的伴侣，那倒不如自个儿单独行走，也不要跟愚人作伴。

170. 朋友的谄媚会败坏一个人的品德，同样的道理，敌人的侮辱有时也能矫正你的错误。

171. 你们应当知道下面这四种人是真正的朋友：第一、帮助和支持你的朋友；第二、同甘共苦的朋友；第三、能使你得到益处的朋友；第四、具有爱心的朋友。

172. 宽容和忍耐的人，将可得到朋友、财产、名誉和长久的安乐。

二十六、财富

173. 愚笨的人说：「我有儿子，我有财产。」这是有烦恼的。因为他自己尚且不真正属于他的，何况他的儿子或财产呢？

174. 拥有很多财产，大量的黄金和食物，但却只贪图自己奢侈的享受——是导致堕落的一大因素。

175. 财富会毁灭愚笨的人，但不能毁灭想断除烦恼的人；当愚笨的人渴爱财富时，他不但害了自己，同时也损了别人。

176. 在家人应该把财产分为四份：一份供日常使用，两份做为储蓄或施舍之用，另一份留做紧急备用。

177. 一个人用钱应该合理，并且跟他的收入成比例，不可浪费也不可吝啬。不可处心积虑贪图财富，也不可挥霍奢侈。

二十七、信心

178. 信心是智慧的根本，能够产生、良好的德行。

179. 内心不安定，不明白好的教诲，信念动摇的人，无法成就圆满的智慧。

180. 聪明的人不为赞誉和毁谤所动摇，如同坚硬的岩石不被风所动摇。

二十八、解脱

181. 除去自私的欲望，便可以治好痛苦。

182. 这就是达到自由和解脱的途径——帮助别人而不贪求名利和果报，不存伤害别人的意念，而且本着理智去做事。

183. 就如同棕榈树被连根拔起一样，永远不会再生长；当一个人的行为（包括思想和言语）没有丝毫的贪爱、憎恨和无知时，他将来也就不会再受生、老、病、死、的折磨了。

184. 可以导致宁静和智慧途径：

- (1) 正当的了解
- (2) 正当的思考
- (3) 正当的言语
- (4) 正当的行为
- (5) 正当的职业
- (6) 正当的努力
- (7) 正当的意念
- (8) 正当的禅定

185. 禅定不生于缺乏智慧的人，智慧也不生于没有禅定的人。同时有了禅定和智慧就接近没有烦恼的境界了。

二十九、精勤

186. 从今天开始，一个人应当努力改进他的心智，因为我们从来不知道什么时候死亡。

187. 不背诵是读经的污垢；不勤勉是持家的污垢；懒惰是皮肤的污垢；放荡是启发心智者的污垢。

188. 工作努力、精勤不懈，不怕危难的人，会有好报。

189. 愚笨无知的人毫无忌惮地恣情放逸；但聪明的人却保持努力不懈，视勤奋为无上珍宝。

190. 自己是自己的保护者，自己是自己的依靠者。所以你们要好好调御自己，宛如马商调御良马。

191. 你自己应当好好努力为善，因为完美的圣者只能告诉你该走的道路。

192. 甚至像这见解这么完美而没有负担，如果你贪执了它，那就是你没有了解。所有的教诫都是像一条木筏，是用来渡过河流，而不是供人执取的。



勤修清淨波羅蜜 恒不忘失菩提心
滅除障垢無有餘 一切妙行皆成就

Email: dakuan00@yahoo.com.tw

佛教經典功德會 釋大寬法師 合十 分享

<http://www.muni-buddha.com.tw/dakuanQA/>