

# 佛陀法語短句

正德電視台·佛教正德醫院  
創辦人 常律法師 編著



# 佛陀法語短句

正德電視台·佛教正德醫院

創辦人 常律法師 編著



## 序

佛說法語短句，乃開山和尚於巴利文佛經中精心集結之短句語錄；句句言簡意賅、發人深思，充分體現佛陀慈悲、智慧與覺性。和尚深入經藏之餘，傾注心力將其所得，毫無藏私詳實呈現；並以嚴謹的治學態度，編纂此書。同時加註英文，方便對照。裨益忙碌的現代人，於輕鬆簡便的閱讀中，薰習佛法奧義精隨；更在潛移默化中，提升英文素養。和尚用心良苦，弟子當秉持感恩之心；凡用心恭讀，必能增長智慧、法喜充滿。

## 佛說偈文

### **Buddha says hymn**

由好人去做好事是容易的；由壞人去做好事是困難的。

由壞人去做好事是容易的；由好人去做壞事是困難的。

## 學習佛法

### **Learn the Dharma**

假如你正確地掌握、學習佛法，你自己以及你所教的人都會受益；假如你不正確地掌握、學習佛法，這會造成對自己或別人的重大傷害。

## 好名聲與追隨者

### **Good reputation and followers**

不論是誰，是精力充沛、不好逸惡勞、在困厄時不為所動、經常工作謀生、天生賦予豐富的智力，就能獲得好名聲與追隨者。不論是誰，是仁厚的、與友為善、不會吝嗇妒忌、以有益的諮詢與合理的勸誡來領導與輔導的人，就能獲得好名聲與追隨者。

## 高階級與低階級的人

### **High class and low class people**

佛言：人的階級高低，應以一個人的行為作根據，假如一個人表現出健全的行為。他們就是在高階級的；假如一個人表現出不健全的行為，他們就是低階級的。

## 將心比心來對待眾生

### **Treating people to put oneself in someone else's shoes**

佛說：不可殺害動物，那是不對的殺生行為。每一個人（包含動物）都想要生存，請不要殺害無辜的動物；你不想受傷，所以你也不要傷害別人，要將心比心地對待別人及動物。

## 在家人只有恐懼與執著

### **the layperson only fear and persistence**

家居生活人，只有恐懼與執著困陷了你；一旦你征服了這些，你就自由了。

## 生命目的不是為了自己快樂

**purpose of Life is not for your own happiness**

佛為太子時說：生命的目的並不是只是為了讓我自己快樂。世界上有這麼多的苦難眾生，我怎麼能快樂得起來？我的日子就是一直在追求瞬息即逝的享樂，又明知它們很快就會枯萎褪色。

## 每一種享樂的結尾都是不滿足

**Every kind of pleasure is not satisfied**

佛為太子時說：我要能有免於「渴望快樂幸福」的自由。我已得到我所要的，厭膩了；然後，我又要別的。每一種享樂的結尾都是不滿足，我要能免於這種無效無益的循環。

## 菩提名為開悟

**Bodhi Nominated for Enlightenment**

佛陀成佛的那棵樹叫做「菩提樹」，菩提就是開悟。

## 人死了只帶走善或惡的行為

**The act of a man dying only takes good or evil**

人死時什麼都帶不走，留下身後的是所有的物質，而他的朋友與親戚頂多最遠能跟他到火化埋葬場。人死了只帶走他自己或善或惡的行為。每一個出生的人都無法避免老年、生病與死亡。即便是毒蛇也會脫皮，再換上新的。

## 人常想的就成為他自己的心念

**What people often think to be his own mind**

一個人常常想到的、深思的，不管是什麼，那就會成為他心智心念的傾向。假如他常常想的、深思的是貪欲、瞋恚或殘酷，他已遺棄了出離…。假如他常常想的、深思的是出離、非瞋恚與非殘酷；他已遺棄了貪欲、瞋恚與殘酷的思考。

## 什麼樣的思考，就選擇什麼樣的人生

### **What kind of thinking, Choose what kind of life**

希望所有善男子女人，會小心選擇他們的思考。不管他們是否有所覺察，因為選擇了什麼樣的思考，就等於選擇了什麼樣的現實人生。假如一個人按照佛法的日常修行應用方法，那個人就一定會有快樂成功的生活。假如一個人遵從佛法的心性應用方法，那麼他就大有機會證得究竟的解脫，即涅槃。

## 佛所看到的眾生現象相

### **The Phenomenon of All Beings Seen by the Buddha**

佛看到眾生的思考、說話、行為與信仰是被誤導的、虛假的、與自我中心的，根據他們的程度，會重生在較低的生存狀態中。佛看到眾生的思考、說話、行為與信仰是高貴的、與正向的，根據他們的程度，則會重生在較高的生存狀態中。

## 根本沒有「我」

### **There's no self at all**

根本沒有「我」；也沒有任何東西叫做「我的東西」。假如你不能這樣看事情，你就看不到真理，那你並沒有追隨我的思考。

## 每件事情的互相因緣

### **The mutual cause of everything**

每一件事情的存在，都是建立在其他事情存在的條件上。這種情形，在個人、思考、感覺、想法、物質物件，甚至於宇宙本身的無限世界與各種面向，都是一樣的。

## 一位真理的發現者

### **A discoverer of truth**

一位真理的發現者，不是活在豐富的生活中心，他不是奮力求道中動搖不定。一位真理的發現者，是一位完美的、圓滿覺醒的人。

## 有關於幸福系統的有效運用

### **There is an effective application of the happiness system**

克服痛苦可導向信心；信心導向狂喜；狂喜導向喜悅；喜悅導向寧靜；寧靜導向幸福；幸福導向禪定；禪定導向對事物如實的知識與視野；對事物如實的知識與視野導向嫌棄；嫌棄導向不執著；不執著導向解脫；解脫導向熄滅激情，或導向阿羅漢果。

## 完全真實的辛苦修行者

### **A completely real ascetic**

完全真實的、尊敬的苦修者，只有從一個人的思想、言詞、與行為清除了他的污染，一個人才能達到聖人的境界。在恆河沐浴，可以洗清你的身體與塵灰；但是要清理你的心念、心智的不潔淨，是需要很大的努力與訓練。

## 身體意識都不是自己的

### **Body and consciousness is not your own**

不論身體、感覺、覺知、活動、意識是什麼；不論它是否為過去、未來或現在；內在或外在的；顯著或微妙的；低或高的；遠或近的，它們沒有一樣是我的東西。我不是它們；它們不是我自己。

所以，要如實的看待它們，你們應當正確的看這些東西而且要用智慧，覺知這些東西都不是真實的。

## 崇高的弟子不著迷於身體及感覺

### **The noble disciples are not obsessed with the body and the feeling**

有學識與崇高的弟子，就不再著迷於身體、感覺、覺知、活動與意識。經過這樣的醒悟，他變得沒有激情；在沒有激情之下，他變得自由了；當他是自由時，他就能覺察到那種自由自在。覺察到再出生是令人精疲力竭的，而已活出了神聖的生命，那就再也沒有什麼需要做的了。

## 心智的平衡

### Balance of mind

要發展心念心智的平衡平穩。在生命的過程中，你總是會碰到稱讚與責備，但是不要讓這兩者之任何一個影響你心智心念上的平衡。永遠要保持寧靜，能免於落入傲慢。

## 對於任何人都不要有嫌棄

### Don't disgust anyone

隨時檢視你的感官欲望，而且不論有多弱或多強，對於任何眾生都不要有嫌棄或執著。要克制不拿自己與別人比較，以及避免殺害或引起別人去殺害。

## 修行清淨的生命

### Practicing a pure life

讓你的心念自由而完全放下執著，不要花太多時間去想不相干的事情。允許自己沒有污染、沒有糾結、沒有依賴；嚴格地保持修行清淨的生命。

## 獨處靜默

### Silence alone

在獨處的靜默中獨自生活，是智慧的，是喜悅的來源。

## 忍辱與涅槃

### Humiliation and Nirvana

佛說，忍辱是最高的修行，涅槃是崇高的。

## 靜默的智慧

### Silent Intelligence

你是個真理的追隨者，當你聽到禪修的智慧之聲時，你會在自信謙卑與修行力量中而成長。一位擁有真實知識的人會自我控制，話說得很少；那麼你就已找到了一位有智慧的人。這樣的人，靜默是適當的與值得的，因為這樣的人已找到了靜默的智慧。

## 不沈迷在物質與感官享樂

### **Not indulge with material and sensory pleasure**

假如人類一直沈浸在物質主義與感官享樂，要終止死亡、再出生與更多痛苦的循環，是無望的。佛陀的佛法是終結再出生循環的解藥，和達到快樂的、健康的、成功的生命的萬靈丹。佛陀已領悟到他的教誨具有潛在廣泛的吸引力。

## 業力的繼承者

### **Successor of karma**

我，是由業力所構成，業力是我的遺傳；業力是我的起源；業力是我的家屬；業力是我的皈依。不論我表現的業力是什麼？是好的、是壞的，一切我都將是繼承者。

## 諸佛所教導

### **What the Buddhas taught**

避開所有邪惡的，從事都是良善的，淨化一個人的心念，這是諸佛的所有教誨。

## 一位真正的修行者

### **A true ascetic**

一位真正的比丘修行者不會傷害別人，不會壓迫任何人，不鄙視人。根據道場成規而自我克制，食物上要節制，居住上要獨處，專心致志於禪修，這就是佛陀的教誨。

## 一個人不應只看別人錯誤

### **One shouldn't just look at other people's mistakes**

一個人不應該窺視別人的錯誤，以及別人已做或尚未完成的事；一個人應當要思索自己做或尚未完成的事。

## 沉默勝於無益之交談

### **Silence is better than unhelpful conversation**

假如不是談說佛法，則沈默是最好的。能避免不相關言談的重要性，沈默遠勝於無謂的交談。

## 愛及仁慈的力量

### **The Power of Love and Mercy**

仁慈的禪修冥想內容，這是地球上最強而有力的能量，它可以征服任何人、任何事，即使是一隻有敵意的、有致命威脅的眼鏡蛇。

## 自我會阻礙修行

### **Self will hinder cultivation**

在心靈修行上，自我會阻礙了你任何進一步的修行。

## 強而有力的磁場

### **Strong magnetic field**

看見所有眾生就像自己，都有追求幸福的欲望。一個人應當有修有理地發展出對眾生的愛--仁慈。

仁慈會散發出強而有力的磁場，不僅是能感覺到，對於某些特別有天賦的個體，甚至於是能看得見的。

## 傲慢會阻礙證悟聖果

### **Arrogance will hinder the proof of the holy fruit**

傲慢驕傲，它會束縛了你的存在，它完全地阻礙你開悟證果。

## 破除我執，就可離苦得樂

### **Break obstinacy, you can get away from the bitter and than get happiness**

當一個人不再有「我能」、「我所」，不再對關於這個意識的身體或外在的物件有潛在的傲慢傾向時；

當一個人進入並停留在解脫的心念，那是智慧下的解脫時，那麼，他可以被稱為是已脫離欲望，已移除縛結的人；

當一個人完全突破了傲慢，就是已做到了離苦得樂了。

## 人應當要尊敬教你佛法的人

**One should respect the man who taught you Dharma**

如同天人向「因陀羅度比丘」誠心的禮敬，乃因經由此人而習得佛法，故凡人都當向教你學習佛法的人來致敬。

## 面對父親，佛陀吟頌了如下詩文：

升起吧！不要漫不經心，要迎向正直的人生，不要迎向腐化的人生。正直的人同時在這個與下一個世界，快樂地活著。

父王聽聞此詩文，當下立刻證初果須陀洹，聽到第二次證得二果斯陀含。

## 待人

**Treat people**

讓一個人不蒙騙別人，也不在任何地方對任何人鄙視。

## 慈悲喜捨四無量心的沈思默想

**The rumination of four kinds of boundless heart that are mercy, compassion, joy and abandon**

發展慈的沈思默想—可拋棄任何的惡念。  
發展悲的沈思默想—可拋棄任何的殘酷。  
發展喜的沈思默想—可拋棄任何的不滿足。  
發展捨的沈思默想—可拋棄任何的嫌厭。  
發展身不淨的沈思默想—可拋棄任何情愛貪欲。  
發展苦受的沈思默想—可拋棄任何的執著。  
發展無常的沈思默想—可拋棄我見我執的自大。  
發展正念的沈思默想—可得最大福報利益。

## 語言的破壞性

### **The destructiveness of language**

高貴的沈默是最好的。我們常聽到腦海裡的想法與聲音，但這些想法可能是破壞性的，會負面地影響你自己或別人的生活。隨時注意你的想法與言語，終究能把對你與別人無益的清除掉而更快樂些。這樣就能成為你心智心念與舌頭的保鏢，很快地就成為你的第二天性。腦海中沒必要的對話就會消失退去，你就越來越能處在一個心靈和平之所在。

## 一個人應該有的行為

### **The behavior a person should have**

有行善的高度技能，祈願得到平靜。因此，一個人的行為舉止應該：有能力、完全正直的、心胸開放的、溫和的、不會驕傲的、滿足的、有職責的、生活輕便、節制感官、慎重的、含蓄的、不貪心執著於名利家庭。

## 對待眾生的心

### **The heart of treating all beings**

一個人不應希望別人受傷害，就像母親會冒險自己的生命去保護她的唯一子女。因此一個人，應對所有一切眾生，培養無止境的愛心。

## 大愛充滿各方向

### **Great love is full of parties**

讓一個人的愛瀰漫全世界，沒有任何阻礙。在上方、在下方、在各方，沒有阻礙、不合與敵意。

## 慾望的執著

### **The persistence of desire**

不要陷入錯誤，要有美德，天生具有洞見；放棄感官慾望的執著，一個人就不會再來出生。

## 恐懼

### Fear

恐懼是由於訴諸暴力--只要看看人們是如何爭吵與打架！

## 行住坐臥時要保持正念

### Stay correct mindful when you are walking, standing, sitting and lying

無論站著、走著、坐著、躺著，只要醒著時，一個人要發展正念，就是修行的最高境界所在。

## 人因偏見而爭論，因怨恨而不和，因爭論而侮辱

### People argue by prejudice, incompatible by resentment, Insulted by argument

眼淚與苦惱隨著爭論與不和。傲慢怨恨與侮辱這些隨之而來的，都是由於一件事的結果，由於把事情看得珍貴又親又愛。侮辱是由爭論所生，怨恨則與不和分不開的。

## 與人分享財富

### Share wealth with others

一個高尚的人獲得豐厚的財富，會讓自己及父母、妻兒、僕人或親友快樂與喜悅。愚人擁有財富時，他既不會享用，也不會給人享用。就像在無人煙地方的涼水，無人飲用也會蒸發掉。

智者擁有財富，他會自己享用，也會幫助親友，他不會受到指責，這個人就進入天堂般的境界。

## 所有基本障礙的來源

### Sources of all ultimate barriers

生氣、混淆與不誠實的產生，是由於事情處在對立的狀況。一個處在對立之間而猶豫動搖的人，一定要在知識上自我訓練。有抓取的習慣是來自想要，假如沒有想要，就不會擁有。那是根植在意識裡的觀念法，這是所有基本障礙的來源。

## 自我為中心是爭吵的起因

### **Self-centeredness is the cause of quarrels**

只要是以自我中心為動機，裝滿了強烈的情緒，替代了心智正念，小小的爭吵很快速地就會變成戰爭。

## 人所擁有的財物終成為廢棄物

### **What a person owns will eventually become waste**

有智慧的人了解所擁有的東西只是依賴品，知道它們只不過是拐杖與支撐物。當他瞭解這一切，他就自由了。不會陷入其中，也不會處在沒完沒了的結果中。

## 衝突來自人的慾望與貪婪

**Conflict comes from human desire and greed**  
 各種意見與衝突的觀點，都是出自慾望與貪婪。令人感傷的是，尤其是與政治利害攸關，所有的衝突都會導致血腥收場。群眾的心智在情緒攪合下是很危險的。

## 堅定不移的人

### **A man of perseverance**

一個人沒有粗言粗行，沒有貪婪沒有慾望的痕跡，在任何情況都是同一模樣；那你看見了我，會說值得稱讚而堅定不移的人。

## 有洞識力的人

### **A man of insight**

一個人有洞識力，沒有顫動的慾望，他就不會累積存藏，他不受制約，他已不再為一切無常而努力；因此，他隨處所見都是和平與幸福。

## 有智慧的人

### **Smart people**

一個有智慧的人不會自評為傑出的、低劣的，也不是平常的人；穩靜與不自私，他已具備免於佔有的自由；任何事物，他都不堅持也不拒絕。

## 自我主義

### Egoism

這個世界上，沒有一件事是穩固堅實的，沒有不會改變的事情。一個人完全不能以心智作為自我認同，會為不存在而哀傷，他就無法承擔這個世界上的失落。他不會以為「這是我的」或「那屬於他的」，那麼，由於他沒有自我主義，他就不會有帶著「我沒有」的想法而需要哀傷。

## 人類的屠宰場

### Human slaughterhouses

不管年輕人與老年人，愚笨的或智慧的，他們都將落入死亡的困境。所有生命都會走向死亡。他們被死亡征服，他們去到另外一個世界。那是連父親也救不了他的兒子。看吧：親戚們都在注視著，在熱淚中呻吟，人還是一個接一個被帶走，就像家畜被送去屠宰場。

## 世俗經驗

### Secular experience

我們都已扮演了命運所要求的角色。此生每個人的角色都是由我們前世所決定，也是受到成千上億的因素所制約，這些連結編織成為我們交錯的各種世俗經驗。

## 生命必經之路

### The Way of Life

人生在世是不可預期的與不確定的。生活在這裡是困難的，短暫的，要受到痛苦的束縛。生命一出生後，就將會走向死亡那是無處可逃的。當老年到來或其他原因，然後就是死亡。這就是活著的生命必經之路。

## 哀傷的人

### Sad people

有智慧的人看到這種世間死亡與年老的自然本質，是不會哀傷的；哀傷的人是一無所得的，就像愚笨的人想要傷害自己。

## 無意義的哀悼

### Pointless mourning

哭泣與哀嚎是無法產生安祥的心智。相反的，它會導致更多的苦難與更大的疼痛。哀悼者會變得蒼白又瘦弱，這是對他自己的施暴，卻仍無法使死者復生；他的哀悼是無意義的。

## 生命的原點

### The origin of life

自我拒絕接受死亡，事實上，攜帶它的身體，是人類被制約的交通工具，是注定要回到它的原點元素。事情的真相是：死亡是生命的最後一個事實，每一個自我都必須要獨自面對的。

## 靈性的樓梯

### Spiritual Staircase

人只要遵守五戒，只要佛法僧常現在心，就可登上靈性的樓梯。

## 吹散憂愁

### Blowing away sorrow

當一間房子著火時，我們用水把火熄滅。有智慧，有學識與自力更生的人，在憂愁一升起時，就立即將它熄滅。這就像風會把一簇棉花吹散一樣。

## 憂愁的奴僕

### The slave of sorrow

一個人無法捨離憂愁，就會走向更深的痛苦。他的哀悼使他成為憂愁的奴僕。

## 哀傷的考驗

### The test of sorrow

一個人想要尋求他自己的幸福，就要把塞滿指向哀傷、慾望與絕望箭頭的推車，拖出來丟棄。一個已拔掉標箭推車的人，他已沒有渴求；他已獲得心智的安祥，他通過了所有的哀傷考驗。這個人，有免於哀傷的自由，是靜默不動的。

## 眾生有如燈光，有閃爍有熄滅

**All beings are like lights, there are flickers, there are off**

即使這只是燈的火焰光芒，在這世上的芸芸眾生也是如此：有些光芒又亮又久，有些幾乎馬上熄滅又暗又短。只有證得涅槃的人，才永遠光明，不復再見。

## 女人擁有四種品質，在這個世界是成功的

**Women have four qualities that are successful in this world**

當一個女人已實現了信仰、美德、布施與智慧四種品質，她的信仰是安頓在如來的開悟上。她的美德是奉行五戒，她的心念所居住的地方是，沒有吝嗇的汙點，自由大方，雙手開放，喜愛讓渡，獻身公益，喜愛給予和分享。

她的智慧能看到各種現象的升起與消失，是高貴與看透的，而導向完全熄滅痛苦。

## 真正高貴的人

**A truly noble man**

一個真正高貴的人，在於他的所作所為，不在於他擁有的權勢地位與財富。

## 五戒是健全生活的簡單訓練規則

**Five Commandments is a simple training rule for a sound life**

所有的社會問題，都由於沒有每個人都遵行五戒，這是做人基本的準則：戒除殺生，偷盜，妄語，邪淫與酒品。所有的犯罪活動、法律行為戰爭、破裂家庭與滅生命，都可溯源於五戒的違犯，五戒是健全生活的簡單訓練規則。

我佛從不說：「你一定要遵從這五戒，否則你就會如何。」會使弟子心中滋生害怕。我佛只說：「假如你想要終結痛苦，我建議你遵循這五戒。」教導弟子們「我要戒除」而不是「我發誓從不」。因一般人有時可能會破壞戒條，假如破戒了，只需重新承諾要守戒，改善生活就可以了。

## 不會破壞健全生命的改變方法

### **A way to change lives that don't destroy sound life**

一切由於我們沉迷於邪惡的方式我們才會痛苦，因此現在讓我們行善吧！

讓我們戒絕殺生，偷盜，邪淫，謊言，粗話，懶散嘮叨，貪求，邪念，邪見。

讓我們克制三件事：亂倫，無厭貪婪與越軌行為。

讓我們尊敬母親與父親，苦修者和民族的領袖。

讓我們保存這些健全的行動。

如此，就可避免這些邪惡的方式從而，就可增長壽命與美妙。

## 和平的果實

### **The fruit of peace**

勝利會滋生敵意，被擊敗者難以入眠。

鼓吹和平者得以安祥入眠，已捨棄了勝利與戰敗。

## 每個人應當愛人如己

### **Everyone should love as he or she does**

在心念中不斷往漫遊思索，會發現無人無處有比自己更珍愛的人。

每個人都認為自己是最珍貴的，因此之故，一個人當愛人如己而不會傷害別人。

## 真理的體悟

### **The Enlightenment of Truth**

修行者應該著重於真理的體悟，聚焦在其內在的體悟及其後續的結果，而不是只在乎是真理的謊言，以及虛妄的概念跟想法。

## 破戒的連鎖效應

### **The Chain effects of break the commandements**

破壞一條戒是會又引起破壞另一條戒，又引起另一條；破戒就像個人或國家在傾斜的山坡，要反向往行走是困難的。

## 未經徹底調查及印證過的真理，是不可妄加接受的

**Truths that have not been thoroughly investigated and corroborated are unacceptable**

未經過徹底調查過的真理，是不可妄加接受的。善用你自己的判斷，經典只是一個助益工具，不是思考的代替品。

## 信仰的本質

**The Nature of Faith**

信仰教條或依賴神通無法成就美德善行，不必然可做到好人好事，信仰只不過是由個人或集體所刻印與被加強的意見，它們與絕對真理是毫不相干的。

信仰可以是一個社會文化宗教家庭的產物，但它們仍只是在信仰者的心念上是真實的；它們並沒有自己內在的真實本質！

## 相信真實

**Believe in the truth**

非常有趣的，我們都只會相信所說的內容，可是我們並不知道它是否真實。假如我們知道它是真實的，根本就沒有相信的必要；我們只相信我們所不知道的，我們不必去相信已知道的。

## 真理不等於信仰

**Truth doesn't equal faith**

如果我們想要維繫一種信仰，我們必須稱它為真理。

如果我們要維繫一種真理，我們不必稱它為信仰。

## 信仰與美德

**Faith and virtue**

信仰教條或依賴神通，是無法成就美德善行的。

## 教條式的信仰會帶來戰爭

### **Dogmatic faith brings war**

教條式的信仰都有相反的效果，它們會使人做有害的事。把重要性放在教條與他們所宣稱的真理上，會導致把它們高置於原則之上。他們會變成執著於情緒，無可避免地，最終會帶來衝突與戰爭。

## 禪修者不需依賴任何外在的力量

### **Meditation people don't have to rely on any external forces**

美善的行為來自美善的心念。美善的心念來自禪修，自然地會導向美善生命。一個禪修的人，不用擔心未來生或依賴任何外在的力量。

## 佛陀的行為思想，弟子也應檢驗

### **Buddha's thought of behavior, disciples should also test**

比丘們，即使對世尊本人，弟子都應該在追隨前，加以檢驗，才能確信他是一位真實有價值的老師，與是一位完全開悟者。

## 以四無量心來禪坐冥想

### **Meditation on the four kinds of boundless mind**

要用四無量心慈、悲、喜、捨來禪坐冥想。我們要非常小心地檢驗我們的思想，最好是在禪修中，來決定是否美善。然後我們才能決定這個思想主題是值得或不值得，是否要捨棄它或採取行動。

## 好友對你說真話

### **Good Friends tell you the truth**

好友永遠會對你說真話，注意你的身體，使你免於做錯，在各方面幫助你成就最高優點。沒有這樣的好朋友，一個人就無機會避免不幸或在佛法的照耀下成長。

## 心靈的工作是在清除心念的污染

### **The work of the spirit is to remove the pollution of the mind**

心念的本來面目是清淨光亮的，只不過很快就被外在的污染破壞了。心靈工作就是在清除心念的污染，然後得再度清淨光亮了。

## 未開悟就離開僧團的比丘

**Bhikkhu, who left the Sangha without enlightenment**

佛教的僧團，可以培養出教導佛法的偉大老師。

未開悟就離開僧團的比丘，無法成為教導眾生佛法的偉大老師。

## 有其師必有其徒

**There's what kind of teacher is what kind of students.**

老師的職責是要讓學生走在正道上---達到美善，健全，有助於開悟。有其師必有生，什麼樣的老師教出什麼樣的學生。

## 真實澈見事物現象，是開悟的先決條件

**True to see thing's phenomenon, is a prerequisite for enlightenment**

要如實澈見事物現象，這是達到開悟的必要先決條件。未如實澈見事物現象，是人類痛苦的一種主要類型。

## 以四無量心來清除心念的污染

**To remove the pollution of the spirit with four kinds of boundless mind**

清除心念的污染，又同時培養與發展四無量心，才能對終結痛苦有所貢獻助益。

要藉由將負面的想法與感覺倒空掉，並清除不健全的影響，而達到心念的祥和清淨；要藉由將正向的想法與感覺充滿心胸，並接觸健全的影響而達到心念的強化穩固。

## 未經培養的心念，會帶來很多的痛苦

**Uncultivated thoughts can bring a lot of pain**

沒別的事會像發展不健全與未經培養的心念，真正地帶來如此多的痛苦。

沒別的事會像發展健全與充分培養的心念，帶來如此多的幸福。

## 禪修的對象目標

### Object Targets for Meditation

原先曾是高價美麗外表的身體，現在已毀壞無遺。比丘們，經由你們智慧的眼睛，觀察這個曾是如此被渴望相伴的美人身體，現在死後卻充滿令人作嘔的惡臭。用你們具有穿透力的眼睛，看看這個身體，要重複不斷地學習！

## 憤怒型人的解藥

### The antidote to angry people

給憤怒型人的解藥，當然就是愛心——仁慈。

## 治療眾生瞋恨與暴力的心病

### Treatment of heart disease of hatred and violent

戰勝生氣要靠愛心仁慈；戰勝邪惡要靠美德；戰勝吝嗇要靠布施；戰勝謊言要靠說真話。

## 內觀與領悟力的禪修

### Meditation of Inner View and enlightenment

內觀禪修，可使我們敏銳地聚焦與保持注意力在當下時刻，那才是現實之所在；而不是失落在對於過去的回憶或對未來的擔心。這兩者都是污染的及不正確的心理活動與推測，甚至於本來就不是真實的。

## 佛以正向方法治癒兇惡之人

### Buddha heals the evil man in a positive way

給兇惡生氣行為的解藥是令其害怕，而藉由稱讚正向方法的好處是可以普及於這一生與未來的再生，來增強美善行為的產生。

## 人類六種可區別的人格原形

### Six kinds of distinguishable human personality prototype

情慾或貪婪形的，瞋恨或憤怒形的，愚笨乏味無光形的，忠誠形的，智力形的，激動或深思形的。

## 心念的變化無常

### **The ever-changing of mind**

心念必須要隨時在分分秒秒的修行中，徹徹底底的檢驗；

凡人每分每秒心念都在變化起伏中，隨時要檢驗它；

才不會讓我們心念，長期處在這種憤怒憎恨貪心當中。

## 慈悲與愛心

### **Mercy and love**

慈悲愛心，可提供整個宇宙的一切動力。

慈悲愛心，才是宇宙最大的動力與能量。

## 禪修的必要元素

### **Essential elements of meditation**

在禪修的技巧當中，主題與目標的必要元素是正念，不論是發展洞見力或專注的禪定修行方法，都要聚焦停留在當下的時刻當中。

## 禪修最終結果

### **The final result of meditation**

禪修最終的結果是開悟或涅槃，在禪修訓練的進展過程當中，卻可以有一種安詳和平的快樂生活，與對所有一切的愛心仁慈。

## 偽裝的熱情與貪婪

### **Enthusiasm and greed in disguise**

一種心理疾病叫做「想法與態度的錯誤辨認與分類」。指想法與態度本屬於這一類，卻被誤認是另一類。

激情或過度熱情有時會被偽裝，誤認以為是慈悲；而貪婪有時會被偽裝，誤認以為是慷慨。

## 冥想禪修的真正意涵

### **The true meaning of meditation**

禪修的目標是要清除不清淨與受困擾的心智心念，例如色情慾望、憎恨、邪念、懶散、擔心、焦躁不安與懷疑。

同時也在培養專注、覺察、智力意志、能

量、分析能力、信心，喜樂與安祥的品質，而得以通向證得最高的智慧，能如實了知事物現象的本質，實現究竟的真理，即涅槃。

### 灌滿了愛心仁慈的心念

#### **Filled with loving and benevolent thoughts**

比丘們，即使是土匪們用鋸子把你們的手腳一隻又一隻野蠻的切割掉，我們甚至不會口出邪惡的語言與沒有憎恨的心念，我們要為了他們的福祉而常住於慈悲。

我們將以一種灌滿了愛心仁慈、沒有敵意與惡念、充滿高貴的、不可測量的心念滲透到全世界各地各處，那可帶給你們長長久久的福祉與幸福。

### 慈愛可到達安樂世界

#### **kindness can reach the world of comfort**

在舒適中睡覺與醒來，沒有夢見邪惡的夢；你對人類與非人類都是慈愛的，眾神保護你；

火災，毒害與武器都不能碰觸你。

你的心念快速地集中，你的儀表是莊嚴的；當你死亡時，在你的心念中，不會困惑。

即使你未能證得涅槃，你將能通過生死而到達安樂世界。

### 佛以仁慈寬容對待毀謗者

#### **Buddha treats slanderers with kindness and tolerance**

佛對他的毀謗者，總是表現得如此仁慈與寬容。佛從不貶低任何人，總是要讓聆聽者自行決定，什麼能引起對真理的共鳴。

### 身口意是正義者，將受到尊重敬畏

#### **Those who are righteous will be respected and in awe**

沒有消除情慾、憎恨與妄想的人，他們內在的心念不是安祥和平的。他們在身、語、意的行為表現，是時而正的、時而非正義的。

那些隱修者是已消除了情慾、憎恨與妄想

的人，他們內在的心念是安祥和平的，他們在身、語、意的行為表現是正義的；這樣的隱修者應給予榮譽，受到尊重，敬畏與崇敬。

### 有人中傷佛法僧，不應憎恨

#### **Someone who hurts Buddha, dharma and monk should not hate it**

假如別人中傷佛，法，僧，你們一定不要憎恨或生氣。假如你們有此反應，只會受到傷害，因為你們將無法修行佛法。當別人中傷佛，法，僧，而你們感覺生氣，你們能分辨他們所說的是好是壞嗎？

### 待人處事要寬容與自制

#### **Treat people to be tolerant and self-control**

運用完美的洞見力與專注力的禪修方法，訓練對人對事要寬容與自制；要對自己的直接經驗，做個人的檢驗調查。

### 比丘要像一隻大象

#### **Bhikkhu must be like an elephant**

一隻受訓練要打仗的大象，是永遠不會撤退的。即使利箭來自四面八方對著它，比丘們就要像大象一樣，奮力向前；面對各種批評，澄清各種誤解。

### 把財富分為四部分

#### **Divide wealth into four parts**

他應該花用與享用一分，他應該以兩分來經營事業；而第四分保存，做為緊急之用。

以無害方式獲得財富，就像蜜採蜜而不會傷及花朵；一點一點增加，就像蟻塚的堆積。

### 修道人不可與人爭論

#### **The monk doesn't argue with people**

比丘們，我不與世界爭論，反而是世界與我爭論。

一位佛法的擁護者，不會與世界的任何人爭論。

## 不以負面方式回應任何攻擊傷害

### **Do not respond negatively to any attack damage**

佛常受到一些妒忌他或報復他的人所攻擊，佛從不會以任何負面的方式加以回應；相反的，佛會利用這個機會來對個人或團體教導佛法。在這樣的過程中，通常就會贏得追隨者。我佛從不與人爭吵，從不會發脾氣；從不會企求報復，更從不會處罰別人。

## 有四種虛假朋友

### **There are four kinds of false friends**

1. 只會受不會給的。
2. 只會說不會做的。
3. 只會恭維的。
4. 會帶來財富損失的朋友。

智者應當知道這四種是虛假的朋友，遠遠地就要避之唯恐不及。

## 有四種真心朋友

### **There are four kinds of true friends**

1. 會幫助你的。
2. 能同甘共苦的。
3. 能給你美善諮詢的。
4. 瞭解與同情你的朋友。

智者應當知道這四種是真心的朋友，要虔誠珍愛。

## 出入表演場及娛樂場

### **Access to the showground and casino**

一個人經常出入表演場及娛樂場，會放縱自己的娛樂欲望而迷失自己，則品德會越來越低。

## 羅漢比丘

### **Arhat Bhikkhu**

身心靈的完美健康，是一個不斷移動經行的人之財產，每位羅漢比丘，都是佛陀所教導的完美範例。

## 佛弘揚佛法四十五年，忍受各種辱罵

**Buddha promote the Dharma for forty-five years, endured all kinds of abuse**

色欲、瞋恨與妄想，是在家人所受到的折磨；從內在熄滅一切煩惱的修行人，不會渴求感官的慾望，不需財產道具，心念冷靜，已切除所有執著的束帶；來自內心深處的關懷，安祥的人過得快樂自在，達到心念的完美安祥。

## 運用慈悲的力量改變眾生的心念

**Use the power of compassion to change the minds of all beings**

佛法的教導是要幫助這個世界的眾生，能做到一時一心一意。

長久性的改變是不能靠強迫的；只有靠運用慈悲的力量，以及靠啟發有意願聆聽者的心念。

## 懺悔是必要的忍辱

**Confession is necessary to endure humiliation**

個人所造的業最好的方法是讓他自己了結，懺悔是必要的忍辱。

## 出家比丘如同天鵝，在家如同孔雀

**Out of home Bhikkhu is like a swan, at home like a peacock**

雲遊四處弘揚佛法的出家比丘如同天鵝，有冒險遠遊能力的簡樸平常之鳥；而居家生活為家所累的在家人如同孔雀，受華麗尾巴拖累而無法展翅翱翔的美豔之鳥。

## 不行八正道，無法證得四種聖果

**Not execute eight positive paths, no proof of four kinds of holy fruit**

不論在任何教義中，只要發現並未包含八正道；那麼，它要達到心靈聖果的四個階段：須陀洹果、斯陀含果、阿那含果與阿羅漢果，是毫無可能的。

## 仁慈的力量感應快速又永恆

### **Merciful power induction is fast and timeless**

專注地為某個人持誦愛與仁慈經文，會產生無窮盡的轉化力量，總是又快又看得見，又永恆的。

## 佛說偈文

### **Buddha says hymn**

不要與邪惡的同伴來往，也不要尋求卑鄙的合夥關係。

要與善良的朋友來往，要尋求高貴人士的合夥關係。

## 人道最後的命運

### **The last fate of humanity**

無一人可克服生在人道上的最後命運，即是死亡身體的溶解。要有正念與瞭解，全部有條件制約的事物；不管它們是心理上的、情緒上的、或身體上的，有生就有滅。

## 活在對當下的感恩

### **Living in gratitude for the present**

後悔是很痛苦的情緒。當所愛的人過世時，要能夠避免後悔與自責；只有靠活在對當下的感恩，能完全賞識感謝過去的真實，以及瞭解一切都是無常的。

## 自我的三皈依

### **Three conversions to the self**

讓你自己成為你的自我皈依，皈依你自己而不是別人，只有讓佛法成為你的一切基礎。

## 有關業力的聲明

### **Statement on karma**

根據所種下的種子，你收割的果實就是如此。行好意的人收集好的結果，行惡意的人收割惡的結果。

假如你妥善地種植一棵好種子，那麼你就能享受美好的果實。

## 維護正念，面對美色誘惑

### **Maintain correct mindfulness, face beauty seduction**

一個比丘要用勤奮，瞭解與正念把心念保持在身體上；藉由心念的深細思量而身體能固定不動搖，如此就能排除感官欲望與壓力。否則，這些誘惑就會升起來。

要用同樣的方法與理由，把心念保持在感官知覺、注意力與注意目標上，這是一個如何才能維護正念的方法。

## 有美德的智者

### **A wise man with virtue**

有美德的智者，閃閃發光有如熊熊火燄。

## 每件事每個人的自然本質

### **The natural nature of everyone in everything**

每件事每個人都有其自然本質上的出生、出現與多元變化，是不能免於腐蝕衰敗與融解消失的。

## 以勇氣面對過去行為業力

### **Face the karma of the past with courage**

羅漢確實必須為尚未知的過去行為業力而付出代價，他們會以勇氣來迎接它，願意面對挑戰；了知這就是他們在這個地球，或任何世界的最後業力。他們已正直地贏得了他們最後的輕鬆解放。

## 佛弟子對佛最尊敬的行為

### **The most respectful behavior of a Buddhist to the Buddha**

對佛陀最高榮耀與崇敬的行動，是要出家在家佛弟子們，都能依教奉行，而達到開悟。要勤勉地磨練自己，以堅定決心修行。

## 純淨的美德

### **Pure virtue**

要有沈著的與冷靜的心念，運用正確思考，觀注你自己的心念在教義與戒律中，謹慎與警覺的人將能夠逃離輪迴的宿命，了結所有的痛苦。

## 佛陀最後遺言

### Buddha's Last Words

比丘們，所有受條件制約與因緣合和的事物，都有腐蝕與崩解的本質。不可放逸，要以正念，認真努力地去完成這個開悟成佛解脫生死的任務。

## 佛法的真理

### The Truth of the Dharma

在物理生理世界所顯現的每一樣東西，都是暫時的與無常的，佛法的真理卻不是如此，是最終究圓滿的，在放棄個人在世間的幸福與滿足的代價之下，佛選擇了導向永遠解脫痛苦的道路；今天我們就是這一種智慧受益的人，眾佛弟子們感恩永懷佛陀的大恩大德。

## 佛陀永遠活在佛弟子心中，並啟發人心

### The Buddha will always live in the hearts of his disciples and inspiring

願所有眾生免於痛苦，  
願所有眾生免於恐懼，  
願所有眾生免於哀傷，  
願所有眾生健康幸福。

## 請問你們美不美？

學佛的人最美，正德志義工更美！因為你們長期每月出錢又出力，常犧牲假日辦義賣會又辛苦募款；經常布施捐蓋正德蓋醫院、蓋愛心廚房、愛心旅舍、供養三寶、解救眾生老病死之痛苦、參加助念團安撫亡者免於死亡恐懼、幫助無數亡者往生西方世界永生解脫生死輪迴之苦、參加志義工服務大眾、救渡眾生得離病苦與飢苦。你們長期發大愛慈悲心布施金錢、體力、時間，共同創造正德龐大志業，救人無數，功德真實無量無邊，有大愛慈悲心的正德全國志義工，是為全世界最美的人！

## 現在女眾出家容易幸福，卻不出家

現在女眾出家何等容易幸福？不像佛陀時代500位比丘尼出家如此受苦，徒步走了150公里(從台北走到台中)；懇求佛陀三次後，才准許出家。出家之後，全部證得阿羅漢，永斷生死輪迴。

但看妳們現代年輕女眾還是不出家，仍執著親情愛情，寧為丈夫子女兩三個人勞苦一輩子；等老來全身是病，不幸被子女冷落或拋棄時，才知後悔，真是愚癡又可悲！

## 阿難八十歲後，以最後四十年生命盡全力為佛教工作，活到一百二十歲入滅

阿難言，我要盡最大努力，確定它們是美好的；一直到我的最後一口氣，我都會繼續用各種方式為佛教工作，我相信一切都會美好的。

## 為人之最

### the utmost of person

什麼人最富？佈施心的人最富。  
 什麼人最美？慈悲心的人最美。  
 什麼人最窮？慳貪心的人最窮。  
 什麼人最醜？瞋恨心的人最醜。  
 什麼力最大？忍辱心的力最大。

## 七十歲的你

若你與和尚同樣活到70歲，兒女都不在你身邊時，你又將如何？請問你得到什麼？又放不下什麼，死後又要往何處去呢？讓我老和尚來告訴你答案，你得到的只有孤獨、無奈與悔恨；，你放不下的是兒女子孫，你死後往生的地方還是六道處。這一生一切你所遭遇的人事物，都將成為你下輩子的幻影而已；空無意義價值，還要執著放不下嗎？多念佛拜佛要緊！

正德叢書

## 佛陀法語短句

著作翻譯：常律法師（正德慈善醫療文教機構創辦人）

出版者：慈音雜誌社

發行人：正德佛堂

法律顧問：王家鈺 李育任 吳永茂 吳志勇 邱明政

黃木春 曾劍虹 鄧翊鴻 羅明宏 蘇顯騰

吳春生 趙家光 鄭伊鈞 鄭瑞崙 曾慶雲

地址：高雄市鳥松區本館路44-8號

電話：07-3703456

傳真：07-3790532

網址：<http://www.chengte.org.tw/>

劃撥帳號：42297512

帳戶：財團法人正德文教傳播基金會

初版日期：2019年12月

助印工本費每本100元

敬請尊重智慧財產權，轉載請先取得同意。



簡介：

## 正德慈善醫療文教機構 開山和尚 常律法師

常律法師畢生致力佛教弘法利生志業，為使佛法深耕民間，備極艱辛，歷經多年，相繼於高雄、台南、新營、嘉義、雲林、員林、彰化、埔里、台中、苗栗、新竹、桃

園、台北、宜蘭、花蓮、台東、屏東等地，創立正德社會福利慈善基金會、正德癌症醫療基金會、佛教正德醫院、正德文教傳播基金會、正德電視台、正德慈善中醫診所、正德佛教文化院、正德佛堂、正德愛心廚房、正德愛心旅舍、慈音雜誌社、正德西方蓮社、正德學苑、正德圖書館等，以多元方便法門接引眾生親近佛法。讓大眾藉由實際行善助人機緣，親證奧妙佛法真理。

常律法師早年即周遊世界各國，長期接受美國及日本文化薰陶，精通多國語言，人生閱歷豐富。出家後，精研佛教典籍，遍覽中外群書，思維前瞻，氣度恢宏，為眾生之事殫精竭慮，鞠躬盡瘁，一股護念眾生的慈悲願力，驅策著他猶如蠟炬般，不斷燃燒自己，挑戰自我生命最大極限。是以年屆耳順之年，猶發下大誓願積極推動蓋建「正德慈善癌症醫院」為廣救病苦眾生的宏大計畫，為廣救病苦眾生繼續打拚努力。

法師常說：「我一生除了血汗與辛勞之外，沒有別的可以貢獻給眾生了。」鏗鏘數語，道盡法師一生雖千萬人吾亦往矣的恢弘氣度與超然風骨。



正德官網



正德醫院官網



正德line@



正德電視台頻道



財團法人正德癌症醫療基金會  
財團法人正德文教傳播基金會  
[www.chengte.org.tw](http://www.chengte.org.tw)