

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 commandments

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，不是思考的替代品。

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