



# 佛遺教經白話註解 (三)

唐 湘 清

汝等比丘，受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採華，但取其味，不損色香，比丘亦爾，受人供養，趣自除惱。

(一) 無得多求，壞其善心。譬如智者，籌量牛力所堪多少，不令過分，以竭其力。

【註解】(一) 惱：惱是惱害，性情暴惡，惱害於人，一遇逆境，即生惱亂，這就叫惱。是一種不正常的心理現象，所以在百法中列為二十隨煩惱之一。

【白話】各位和尚們：你們在進飲食的時候，應當像吃藥一樣，不能因為好的飲食而多吃，壞的飲食而少吃。要知飲食是用以支持身體，除去飢渴之病苦的。像蜜蜂採花，只可採取花中的味，不可損壞花的色香；和尚受人飲食的供養，也像如此，只可藉以維持色身，而能安心修道，解脫煩惱，不可貪得多求，以防損壞善心。譬如一個有智慧的人，應該估計牛的力量能夠負擔多少，不可使牛超過負擔，枯耗了牛的力量。

【釋義】飲食是人生所必需，倘若缺乏足夠營養的飲食，勢必無

法支持身體，若身體衰弱，也就難以推動佛教的法輪，所以在佛門中有這樣一句話：「法輪未轉食輪先」。可是飲食的作用。是藉以除去飢渴，實際上，飢渴是人生最大的病，那麼飲食就是醫治飢渴的藥。我們如能遵從佛訓，把飲食當作醫病的藥，就可糾正貪吃嗜饞的惡習。飲食雖是人生必需，但不可貪，如果貪食，那麼食就成爲通往地獄的根源之一，所以這一節經文，佛陀諄諄告誡我們修道的，不可貪吃。

汝等比丘，晝則勤心修習善法，無令失時，初夜後夜，亦勿有廢，中夜誦經，以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常(一)之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。諸煩惱(二)賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤，煩惱毒蛇，睡在汝心，譬如黑蛇(三)，在汝室睡，當以持戒之鉤，早併除之，睡蛇既出，乃可安眠，不出而睡，是無慚(四)人。慚恥之服，於諸莊嚴，最爲第一。慚如鐵鉤，能制人非法。是故常當慚恥，無得暫替，若離慚恥，則失諸功德。有愧(五)之人

，則有善法，若無愧者，與諸禽獸，無相異也。

【註解】(一) 無常：世間一切事物，時時刻刻在生滅變化之中，叫做無常。(二) 煩惱：貪欲瞋怒愚癡等種不良心理現象，足以煩惱心身，叫做煩惱。(三) 蛇：讀作元，是一種毒蛇。(四) 慚：自己反省，對於自己的罪過覺得羞恥，叫做慚。是善心所之一。(五) 愧：覺得自己的修養，比不上人家，有恥不如人之感，叫做愧。也是善心所之一。

【白話】各位和尚們：白晝應該努力用心修習善法，不可使大好的光陰失去，在初夜與後夜的時候，也不可荒廢，夜半的時候誦經，藉以自己體驗佛教的真理，不要因為睡眠的緣故，使一生白白的空過，以致一無所成。應當想到無常的猛火，燒遍了世間，要早一點自求解脫，不可貪着睡眠。許多煩惱的頑賊常常等候着機會殺人，比怨家還要厲害，怎麼可以糊裡糊塗的睡眠，不知自己警惕覺醒呢！煩惱的毒蛇，睡在你們各人的心中，譬如一條烏黑的兇蛇，盤踞在你的心室中睡着，應當拿起持戒的鉤，趕快把牠完全驅除出去，到了睡在心室的煩惱毒蛇驅出以後，方才可以安心的睡眠，倘若煩惱的毒蛇尚未驅出而睡眠，那就是不知慚愧的人了。慚恥的服裝，在各種莊嚴的事物中，列爲最高第一。慚愧好比一具有力的鐵鉤。能制裁人們非法的活動。所以我們一個

人，應當常常有慚恥的觀念，不可有一時一刻的忘失，倘若脫離了慚恥，勢必失去一切功德，有慚愧心的人，才會產生善法，如果沒有慚愧，那與各種飛禽走獸，有什麼不同呢！

【釋義】睡眠也與食物一樣，是人生所必需，可是如果貪睡，也與貪食同樣成爲修道的障礙。佛陀在這節經文之中，並沒有主張修道人要完全廢除睡眠，從「睡蛇既出，乃可安眠」的二句經文中，可知佛陀的意旨，是告誡弟子們要警惕睡在心室的煩惱毒蛇，須把毒蛇一樣的煩惱從心室中趕出以後，才可安心睡眠，不要因爲睡眠而疏忽了煩惱的驅除，這是本節經文的重心，我們應特別予以認清的。佛陀並指出，不在驅除煩惱上痛下功夫而糊裡糊塗的睡眠，那就是沒有慚愧的人，因而懇切地說明慚愧的重要。慚愧也就是廉恥心，俗語說：「人無廉恥，王法難治」可見沒有慚愧羞恥心的人，那是不可救藥的。世界上犯法犯罪的人，都是由於缺乏慚愧心而起。而古聖先賢有完美的人格，也莫不因具足慚愧心而促成。我們看印光大師自號「常慚愧僧」，不是也可證明慚愧是成佛作祖的重要因素嗎！

(待續)

【更正】本刊上期(六十二期)佛遺教經白話註解一文中，第十二節白話「戒是順着正道達到解脫的根本」一句漏印「所以戒的名稱叫做波羅提木叉」一句，特此補充更正。