

我一球一球投

編輯組

台灣之光「王建民」以冷靜的情緒，不受現場球況、對手的影響，在美國大聯盟投出19勝，為台灣取得世界的注目。他光榮歸國時，大家都爭著問：「您如何可能？加入美國職棒十多年的時間，無數失敗、挫折，到今年站上投手丘，並投出如此漂亮的成績，是怎麼走過的？」從不多言的王建民只是回答：「我一球一球投。」

沒有前一球，沒有後一球，縱使只是當下一球，也不預計好球與壞球，投，就這麼將自己最好的生命，拋擲出來。修行也很有這樣的味道，我們都知道解脫有個目標，那是煩惱滅盡的時刻，猶如《沙門果經》中，說明修行有階次，也有相應的利益，最後終於達至最殊勝、崇高的阿羅漢果。但在獲得最殊勝的沙門果之前，是戒、定、慧三學，漸次完成。當處在每一階次的修學時，就好好完成當下應當完成的部分，不問何時證果，何年登地，有朝一日，那三大阿僧祇劫的修行被公約成一果時，若問如何可能，相信佛陀也會回答：「我一步一步來。」

是的，縱使開悟的當下，是劃破超越了時空，無得無失，然而一切工夫還是得

從每一天每一念的用功開始；那八萬四千煩惱，也是一塵一垢地捨離除去。一步一步來，從最基本的持守十善戒、守護根門、正念正知、知足滿足、棄捨五蓋開始，我們一起往清淨、崇高的沙門果——勤息煩惱邁進：每天一則經文，有法義詮釋、譬喻、實踐方式，思惟再思惟、默誦再默誦，並試著在生活中面對境界時，以所學的佛法回應，沒有成功失敗、進展退步，只有修學的方法，如念珠般串起每一刻用功的心。

這本手冊的經文，乃是搭配《沙門果經》修學次第，自元亨寺所譯的南傳大藏經中，擷選三十則經文，提供一個月的次第修學。手冊後亦有修行紀錄，若在二〇〇七年七月三十日前，您完成了一個月或二、三個月的用功，邀請您將修行紀錄單寄回「香光莊嚴雜誌社」的聯絡處，在二〇〇七年農曆七月結夏安居圓滿的法會時，我們將在佛菩薩面前總回向，將您我用功的清淨，一起祈願世界、娑婆人間更平安、更安樂。

大王！如何為比丘戒具足耶？大王！於此有比丘，捨殺生，離殺生，不用刃、杖，有羞恥之念，充足慈悲心，憐愍利益一切生物、友善而住。此為比丘戒之一份。

捨不與取，離不與取，取所與物，期望所與，無何等之盜心，自清淨而住。此為比丘戒之一份。捨非梵行而修梵行，離染污濁，離淫欲法。此為比丘戒之一份。

沙門瞿曇捨妄語、離妄語，語真實、不外真實，誠實可信賴，不欺世間，此為比丘戒之一份。捨兩舌，離兩舌，不此處聞往彼處告以離間此等諸人，亦不彼處聞來此處告以離間此等之諸人。如是和合離間者，親密者更令親密，愛和合、好和合、喜和合、持和合。此為比丘戒之一份。捨惡口，離惡口，凡語無過失、樂耳、悅意、感銘、眾人所愛。此為比丘戒之一份。捨綺語，離綺語，語適時，語真實，語法，語義，語律儀，語應明確、有段落、適義、可銘記於心。此為比丘戒之一份。（《長部·沙門果經》）

世尊曰：「婆蹉！予可為汝略示善、不善也；婆蹉！予亦可為汝廣說善、不善也。然而，婆蹉！予今為汝略示善、不善；汝宜諦聽，善思之，予將說之。……」

世尊曰：「婆蹉！貪是不善，不貪是善也；瞋是不善，不瞋是善也；癡是不善、不癡是善也。婆蹉！如是，此等是三不善法，〔及〕三善法也。婆蹉！殺生是不善，離殺生是善也；婆蹉！不與取是不善，離不與取是善也；婆蹉！放諸欲邪行是不善，於諸欲離邪行是善也；婆蹉！妄語是不善，離妄語是善也；婆蹉！離間語是不善；離離間語是善也；婆蹉！粗惡語是不善，離粗惡語是善也；婆蹉！綺語是不善，離綺語是善也；婆蹉！貪求是不善，不貪求是善也；婆蹉！瞋恚是不善，不瞋恚是善也；婆蹉！邪見是不善，正見是善也。婆蹉！如是此等足十不善法，〔及〕十善法也。（《中部第七十三經·婆蹉

衛多大經》）

「瞿曇！何等為此岸，何等為彼岸耶？」

「婆羅門！殺生者是我此岸，離殺生者是我彼岸也。婆羅門！不與取者是我此岸，離不與取者是我彼岸。欲邪行者是我此岸，離欲邪行者是我彼岸也。虛誑語者是我此岸，離虛誑語者是我彼岸也。離間語者是我此岸，離離間語者是我彼岸也。麤惡語者是我此岸，離麤惡語者是我彼岸也。雜穢語者是我此岸，離雜穢語者是我彼岸也。貪欲者是我此岸，離貪欲者是我彼岸也。瞋恚者是我此岸，離瞋恚者是我彼岸也。邪見者是我此岸，離正見者是我彼岸也。」（《增支部十集第十七·生聞品》）

「諸比丘！譬如擲於空中之圓滿摩尼珠，隨墮而善安立。諸比丘！如是，依三種身業成就善思惟之有情，身壞命終而生於善趣、天世，依四種語業成就善思惟之有情，身壞命終而生於善趣、天世，依三種意業成就善思惟之有情，身壞命終而生於善趣、天世。」

（《增支部十集第廿一·業所生身品》）



「諸比丘！此處，聖弟子如是思擇：『殺生者於現法於來世皆有惡報』，彼如是思擇而斷殺生、離殺生。』……不與取……欲邪行……虛誑語……離間語……癡惡語……雜穢語……貪欲……瞋恚……邪見者於現法於來世皆有惡報』，彼如是思擇而斷邪見、捨邪見。諸比丘！此乃名之為聖之捨法。」（增支部十集第十七·生聞品）



「淳陀！此處，有一類者為無貪，不為貪著他人之財物而思：『嗟！令屬於他人之物，令屬於我』。無瞋心，無瞋意思惟：『令此等之有情，活命於無怨、無害、無惱、安樂』。有正見，無顛倒見，思：『有施、有供施、有燒施、有善惡業之果報，有此世、有他世，有母、有父、有生死之眾生，世間之沙門、婆羅門有正作正行者，令此世他世有自證知，現證而宣說者』。淳陀！如是，意之淨行有三種。」（《增支部十集第十七·生聞品》）



大王！又比丘如何防護諸根門耶？大王！茲有比丘以眼見色時，不執取「總」相，不執取別相。彼若放逸不防護，而隨著貪愛、憂悲、過惡、不淨法，即攝御眼根，防護眼根，令達眼根之防護。以耳聞聲時……乃至……以鼻嗅香……乃至……以舌味味……乃至……以身觸觸……乃至……以意知法時，不執取總相，不執取別相。彼若放送不防護，而隨著貪愛、憂悲、過惡、不淨法，即攝御意根，以防護意根，令達意根之防護。彼依此聖具足諸恨之攝御，感受內心無垢純淨之安樂。大王！比丘如是攝護諸根門。

（《長部·沙門果經》）



「友！如何為守諸根之門耶？友！於此有比丘，以眼見色，不執總相，不執別相，彼若不攝護眼根而住者，則以此為因，有貪、憂、惡、不善之法來襲於彼。然而彼為實行攝護其眼根，達到守眼根，眼根之攝護。以耳……以鼻……以舌……以身……以意識法，不執總相，不執別相，彼若不攝護意根而住者，則以此為因，有貪、憂、惡、不善之法來襲於彼。然而彼為實行攝護其意根，達到守意根，意根之攝護。友！如是為守諸根

門。」（《相應部第一·六處相應》）



「諸比丘！云何為漏以律儀可斷者，則以律儀而斷耶？」

「諸比丘！世間有比丘，如理思擇，以眼根律儀防護而住。諸比丘！不以眼根律儀防護而住者，則諸漏與衰損之燒惱當生；如是，以眼根律儀防護而住者，則諸漏與衰損之燒惱不存在。如理思擇，以耳根……鼻根……舌根……身根……意根律儀防護而住。諸比丘！不意根律儀防護而住者，則諸漏與衰損之燒惱當生；如是，以意根律儀防護而住者，則諸漏與衰損之燒惱不存在。諸比丘！不以律儀防護而住者，則諸漏與衰損之燒惱當生；如是，以律儀防護而住者，則彼等諸漏與衰損之燒惱不存在。」

「諸比丘！是名漏以律儀可斷者，則以律儀而斷。」（增支部六集第六·小品）

「諸比丘！往昔有龜，夕時沿河岸獵餌。諸比丘！野干亦於夕時沿河岸獵餌。」「諸比丘！龜見野干由遠而來獵餌，龜將首作第五已肢分，藏於殼中不動，默然而止。」「諸比丘！野干亦由遠處見龜，見而來至龜處，來則站立龜處（作念）：『此龜首為第五，其肢分中，俟其任何肢分轉出時，立即捕彼拉裂而食。』」「諸比丘！龜首為第五，其肢分中，任何肢分皆不轉出，時野干則不得機會，厭龜而遠去。」

「同於此，諸比丘！魔王波旬亦常時不斷立於汝等之傍：『願我於此等，或依眼得機會、或依耳……或依鼻……或依舌……或依身……或依意得機會。』」

「然則，諸比丘！須護於諸根門而住！以眼見色，不執總相，不執別相，彼若不攝護眼根而住者，因此則貪、憂、惡不善法來裂於彼。然彼為履行攝護其眼根，守眼根，達成攝護眼根，……守意根，達成攝護意根。諸比丘！於汝等護守諸根門故，魔王波旬亦厭汝等而遠去，如野干之不得機會而去。」（《相應部第三·龜》）

「然，世尊！得諸根律儀之比丘，乃依何而行耶？」

「帝釋！我說以眼知色有可親近及不可親近之二者。帝釋！以耳知聲……乃至……帝釋！以鼻知香……乃至……帝釋！以舌知味……乃至……帝釋！以身知觸……乃至……帝釋！以意知法有可親近及不可親之二者。」

聞如是之天主帝釋白世尊言：「今由世尊對此之略說，我如是知其廣義。世尊！以眼知色，如親近之，惡法增長而善法減少者，以眼所知之斯色乃不可親近。又世尊！以眼知色，如親近之，惡法減少而善法增長者，以眼所知斯色乃可親近。又世尊！以耳知聲……乃至……以鼻知香……乃至……以舌知味……乃至……以身知觸……乃至……以意知法，如親近之，惡法增長而善法減少者，以意所知斯法乃不可親近。又世尊！以意知法，如親近之，惡法減少而善法增長者，以意所知斯法乃可親近。」（《長部第一·帝釋所問

經》）

諸比丘！於此以上應更作者何耶？曰：「我等當守護諸根，以眼見色，不執相、不執隨相，若不防護於眼根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，為從事其防護，守護眼根，於眼根成就防護。以耳聞聲……乃至以鼻嗅香……以舌嚐味……以身觸所觸者……以意識法，不執相、不執隨相、不防護於意根而住者，貪欲、憂懼、惡不善法入來者，為從事其防護，守護意根，於意根成就防護。」如是汝等實應學之。（《中部第三十九經·馬

邑大經》）



大王！又如何比丘具足正念、正智耶？大王！茲有比丘於進、於退以具王智，於瞻前、於顧後亦具正智。又屈伸手足時、持下衣、上衣及鉢時，飲食嘗味時，大小便時，行住坐臥時，覺醒時，語時，默時，皆具正智。大王！比丘如是具足正念、正智。（《長部·沙門果經》）



「諸比丘！比丘應正知、正念而住，此為我對汝等之教誡。」

「諸比丘！云何比丘為正念耶？諸比丘！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住；於受……於心……於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。諸比丘！如是之比丘，是為正念。」

「諸比丘！云何比丘為正知耶？諸比丘！於此有比丘，於彼受，有覺而生、有覺而住、有覺而滅；想，有覺而生、有覺而住、有覺而滅。諸比丘！如是之比丘，是為正知。」

「諸比丘！比丘應正知、正念而住，此，我為汝等之教誡。」（《相應部第三·念處相應》）

云何二法是應多所作？念與正知，此等二法是應多所作。（《長部·十上經》）

「友！於此有比丘，於身隨觀身而住，精勤而有正知（正）念，斷世間之貪、憂，於受……於心……於法隨觀法而住，精勤有正知與（正）念，斷世間之貪、憂。」

「友！修定，修習、多所作者，云何能導正念、正知？友！於此有比丘，了知受之生起，了知住，了知滅，了知想之……（乃至）……尋之……（乃至）……友！此修定，若修習、多所作者，能導（正）念、正知也。（《長部·等誦經》）

香光莊嚴雜誌

國立臺灣大學佛學數位圖書館典藏

Publish from Luminary Publishing
Buddhist Studies web archive

「諸比丘！譬如於山上降大雨雷鳴之時，往低處水展轉而山巖溪澗滿，山巖溪澗滿已則小池滿，小池滿已則大池滿，大池滿已則小河滿，小河滿已則大河滿，大河滿已則大海滿。如是，於此大海有食而滿（大海）。」

「諸比丘！如是，若具親近惡知識，則具惡法之聽聞；若具惡法之聽聞，則具不信；若具不信，則具非如理作意；若具非如理作意，則具不正念不正知；若具不正念不正知，則具不護諸根；若具不護諸根，則具三惡行；若具三惡行，則具五蓋；若具五蓋，則具無明。如是，於此無明有食而具（無明）。」

「諸比丘！如是，若具親近善知識，則具正法之聽聞；若具正法之聽聞，則具信；若具信，則具如理作意；若具如理作意，則具正念正知；若具正念正知，則具護諸根；若具護諸根，則具三善行；若具三善行，則具四念處；若具四念處，則具七覺支；若具七覺支，則具明解脫。」（《增支部十集第七·雙品》）

「諸比丘！為得彼等之善法，應起增上欲、勤、勇與努力，以及不退轉念與正知。」

「諸比丘！譬如有人衣燃、頭燃時，為滅其衣或頭（火），須起增上欲、勤、勇與努力，以及不退轉念與正知。正是如是，諸比丘！其補特伽羅為得彼等善法，須起增上欲……正知。彼於後時，亦得內心止，又得增上慧法觀。」

「諸比丘！此中，亦得內心止，又得增上慧法觀補特伽羅。諸比丘！即住彼等善法，更為竭盡諸漏，須勤修。」（《增支部 四集第五，阿修羅品》）



「諸比丘！何為比丘有正念耶？諸比丘！比丘於此，應該對身觀察身，自覺精進深慮而住，排除此世間之貪欲、憂悲。對於受……乃至……對於心……乃至……對於法觀察法，自覺精進，深慮而住，排除此世間之貪欲、憂悲。諸比丘！如是為比丘有正念。」

「諸比丘！何為比丘有正知耶？諸比丘！何為比丘有正知耶？諸比丘！比丘於行進履退有正知，於觀前顧後有正知，於伸手屈臂有正知，於著衣持鉢有正知，於食嚼吞飲有正知，於行大小便有正知，於睡眠、醒寤、行、止、坐、聽、言、默有正知。諸是為比丘有正知，諸比丘！比丘應有正念、正知。此是我為汝等之教言。」（《增支部十集第十·優婆塞

》）

大王！又比丘如何為滿足耶？大王！茲有比丘，滿足其護身之衣及其養體之施食，
〔彼〕往何處，唯持此等（衣、鉢）而往。大王！猶如有翼之鳥，飛往何處，亦只持其翼而
飛。大王！比丘如是滿足其護身之衣及養體之施食，往何處，唯持此等而往。大王！比
丘如是滿足。（《長部·沙門果經》）



「諸比丘！比丘若願『欲於以任何之衣、食、床座、病藥、資具亦能知足』，則應於戒圓滿……乃至……常行空屋。」（《增支部十集第八·願品》）

「諸比丘！復次有比丘，以任何之衣、食、坐臥具、病藥、資具皆滿足者，此乃救護之法。」（《增支部十集第二·救護品》）



「何者？諸比丘！其實在彼比丘，其長久少欲、知足、削減、易養、資於精勤故也。是故，諸比丘！今汝等應為我法之繼承者，勿為財之繼承者。我憐愍汝等故，願：『予之弟子眾為我法之繼承者，勿為財之繼承者。』」（中部第三經·法嗣經）



爾時世尊，以手揮向虛空曰：「諸比丘！譬如此手之對虛空，無著、無捉、無縛。」

諸比丘！同此，比丘如何趣於在俗之家耶？於俗家，當心亦無著、無捉、無縛。應念：『欲得者將得，欲為功德，則將成就。』」

「又如對已之所得歡喜滿足，於他之所得亦歡喜滿足。比丘！如是之比丘，適宜入於在家。諸比丘！迦葉雖近任何之家，於在俗之家，為心無著、無捉、無縛，彼念欲得者將得，欲為功德，則將成就。」（相應部第五·迦葉相應）

諸比丘！汝等不可不如是學，即：「我等（得）任何之衣皆滿足。對任何之衣皆滿足稱讚。不因衣陷於不正、不當。（若）不得衣，亦心不動搖，得衣亦不取著。無溺惑、無陷、見禍，以享受到離之慧。」一切不可不如是學。

又：「我等對（自得）任何鉢食亦滿足……我等（自得）任何之床座皆滿足。……我等（自得）任何於病所需之藥、資具，皆滿足。對任何之藥所要之藥、資具，皆滿足稱讚。（我等）若不得於病所要之藥、資具，亦心不動搖。對病所要之藥、資具，得之亦不取著。無惑溺、無陷、見禍，以享受到離之慧。」諸比丘！汝等不可不如是學。（相

應部第五·迦葉相應）

香光莊嚴雜誌

國立臺灣大學佛學數位圖書館

Publish from Luminary Publishing
Buddhist Studies web archive

「優陀夷！若異學之遊行，只於諸法中，見出自己唯一之法，彼等則高舉法幢而宣揚。汝心善見：『如來依少欲、知足、謹嚴之行事；於如來有如是威神力、大威德，亦如常不宣揚自己。』」（長部·自歡喜經）



具足此聖戒蘊、聖諸根之防護、……端身安住，現起深正念。

彼對世間，捨棄貪欲、無貪欲心而住，由[離]貪欲令心淨化。

捨棄害心及瞋恚，不害心而住，利益慈愍一切生物有類，由[離]害心及瞋恚令心淨化。

捨棄昏沈及睡眠，脫離昏沈、睡眠而住，光明想而正念正智，由[離]昏沈、睡眠令心淨化。

捨棄掉舉及惡作，心輕而住，內心寂靜，由[離]掉舉、惡作令心淨化。

捨棄疑，脫離疑而住，於淨法無有疑，由[離]疑令心淨化。

……大王！比丘不捨離此等之五蓋，以觀自己猶如負債者、如疾病者、如囚獄者、如遇奴隸之境、曠野之路者。大王！然，比丘捨離此等之五蓋，以觀察自己，猶如無負債、無疾病、出獄、自由、安穩者。
（長部·沙門果經）

「諸比丘！正說者若說所謂不善聚，可說其為五蓋。諸比丘！此之五蓋者，乃是純不善聚。何等為五？即欲欲蓋，瞋恚蓋，昏眠蓋，掉悔蓋，疑蓋等是。諸比丘！正說者若說所謂不善聚，可說此等之五蓋。諸比丘！此之五蓋者，乃是純不善聚。」（《增支部五集第

六·蓋品》）

如是此等之五蓋，於聖律，被稱為「諸障」、被稱為「諸蓋」、被稱為「妨害」、被稱為「障礙」。何者為五？貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑是也。（《長部·三明經》）



諸比丘！譬如人攜帶錢財，於荒野之旅路上。彼後從其荒野安全免於危險而出，而且彼財物無何等之損失，彼作是念：「予於前攜帶錢財於荒野之旅路上。彼予今日從其荒野安全以免危險而出，而且予之財物無何等之損失。」彼於是緣得歡喜、得安喜。

諸比丘！如是比丘如負債、如病、如獄舍、如僕、如於荒野之旅路，自見未捨此等五蓋。

諸比丘！猶如無負債、如無病、如由獄釋放、如自由人、如樂園、如是比丘已於自見捨此等五蓋。

彼捨此等令心穢、慧羸之五蓋方能離欲，離不善法，有尋、有伺，由離生喜樂，成就初禪。（《中部第三十九經·馬邑大經》）