

（上接第三版）

- （1）前五十經：有「班達迦瑪品、行品、優樓比螺品、輪品、赤馬品」。
- （2）第二個五十經：有「福生品、適切業品、無戲論品、不動品、阿修羅品」。
- （3）第三個五十經：有「雲品、只尸品、佈畏品、補特伽羅品、光品」。
- （4）第四個五十經：有「根品、行品、有思品¹⁰、婆羅門品¹¹、大品」。
- （5）第五個五十經：有「善士品、眾品¹²、惡行品¹³、業品、畏罪品¹⁴、通慧品、業道品、染廣說品¹⁵」。

五集：有二十六品，271經，其中有前集之經加上不同標題而收集的。

- （1）前五十經：有「學力品、力品、五支品、須摩那品、文奈王品」。
- （2）第二個五十經：有「蓋品、想品、戰士品、長老品、迦俱羅品」。
- （3）第三個五十經：有「樂住品、阿那伽頻頭（村）品、病品、王品、底甘陀（林）品」。
- （4）第四個五十經：有「正法品¹⁶、嫌恨品、優婆塞品、阿闍若品、婆羅門品」。
- （5）第五個五十經：有「金毗羅品、罵詈品、長遊行品、舊住品、惡行品、具足(戒)品¹⁷」。

六集：有十一品，106經，加上最後三品的八經，共114經。

- （1）前五十經：即「應請品、可念品¹⁸、無上品、天品、曇彌品」。其中「天品」及「曇彌品」各有十二經，共54經。
- （2）第二個五十經：有「大品、天神品、阿羅漢品、清涼品、勝利品。其中「清涼品」和「勝利品」各有十一經，共52經。另有（11）三法品，（12）沙門品，（13）廣說染品¹⁹」。

七集：有十一品。

- （1）前五十經：有「財品、隨眠品、跋耆品、天品、大供犧品」。
- （2）第二個五十經：有無記品、大品、律品、沙門品、可崇拜品，廣說染²⁰。

八集：有十品。

- （1）前五十經：有「慈品、大品、居士品、布施品、布薩品」。
- （2）第二個五十經：有「瞿曇彌品、地震品、雙品、念品、沙門品、廣說染²¹。」

九集：有十品。

- （1）前五十經：有「等覺品、獅子吼品、有情居品、大品、沙門的身分品²²」。
- （2）第二個五十經：有「安穩品、念處品、正勤品、神足品、食品²³」。
- （3）第三個五十經：有「沙門想品、捨法品、清淨品、善品²⁶、聖道品」。
- （4）第四個五十經：有「人品、生聞品、善品、聖道品、另外的人品²⁷」。
- 另外有（21）業所生身品，（22）指示品，（23）廣說染。

十一集：只有兩品，即「依止品」和「憶念品」；另有沙門品和食品（廣說染）。

以上是有關《增支部》的品目，由於《增支部》卷帙浩繁，無法列出綱要，有興趣的讀者可直接閱讀元亨寺出

版的《南傳大藏經·增支部》。《增支部》英譯本（*The Book of the Gradual Sayings*）有兩個譯本，最早是由F. L. Woodward & E. M. Hare兩位學者於1932年至1936年間譯出，共5冊，由巴利聖典學會出版（可上網查閱）。新譯本由菩提比丘翻譯，於2012年由智慧出版社出版，有興趣的讀者可請問。

參、《小部》經典

《小部》即巴利藏的「雜藏」，漢譯有部分譯出，《小部》經典有些是部派佛教的作品，所以不是原始佛教聖典。《小部》原屬於經藏的一部分，但佛教界別立為「雜藏」，其性質也與「阿含」不同，所以作為別部來說明。銅鐸部有很完整的《小部》。斯里蘭卡所傳的《小部》共十五部經，茲臚列於下：

一、小誦經（Khuddakapatha）：收有（1）三版文（2）十戒文（3）三十二身分（4）問沙彌文（5）吉祥經（6）寶經（7）戶外經（8）伏藏經（9）慈經等經文。其中《吉祥經》、《寶經》、《慈經》是南傳佛教廣為流傳的保護經，若受持讀誦，且身體力行，有趨吉避凶的保護作用。

二、法句經（Dhammapada）：共26品，423偈，這些「法句」是世尊無間自說的，是依其類別蒐集而成之偈頌，有覺音尊者的註釋。《法句經》是斯里蘭卡公立學校必讀的佛教教材，許多有名的偈頌即出自《法句經》，如「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」即出自《法句經》，另有達摩難陀長老編纂的《法句經故事集》，收錄了許多佛陀時代的精彩故事，頗值一讀，有周金言的中譯本。

北傳的《法句經》是法救(Dharmatrata)所撰，有四種譯本：1.吳天竺沙門維祇難等所譯的《法句經》。2.西晉法炬、法立等譯的《法句譬喻經》。3.姚秦僧伽跋致執梵本，竺佛念譯出的《出曜經》。4.趙末天息燒譯出的《法集要頌經》，2與3部附有譬喻解說，有興趣的讀者可參閱。

三、自說經（udana）：本經在小部經典中為第三部經，次於《法句經》，而在《如是語》之前。優陀那(Udana)原是佛陀的感興之偈，因此感興偈又稱為自說經。《自說經》包括「菩提品、目真鄰陀品、難陀品、彌薩品、蘇那長老品、生盲品、小品、波吒離村人品」八品，每品各有十經，共80經，各經分為長行(散文)和所謂的優陀那，長行是說明發感興之偈（優陀那）的因緣。本經收集了許多佛陀的傳記，與律藏的大品、小品、《長部》經典中之《大般涅槃經》，以及其他佛傳有許多相同處，本經為研究原始佛教重要的文獻。

四、如是語（Itivuttaka）：如是語即「如此說」之意，本經之經名由其體裁而來，蓋每經結束前有iti（如是）或「我聞世尊說此義」之結語，經首則以vuttam（曾如是言）或「我聞世尊應供曾如是說」為始，經中亦常用 iti vuccati（如是語）之文句，由此可知本經經名之由來。本經有四集，共112小經，依法數之順序而集為一集、二集、三集、四集，內容如目次所示，三毒、五蓋、大結等。全經敘述簡練，有古經之風格，據現代學者推測：（一）從成立史而言，第一篇、第二篇成文時代較早，第三篇、第四篇中有後來附加者。（二）部派佛教分裂前後所成立的《小部》經典，成立初期即有本經。漢譯經典中相當於本經者為玄奘所譯的《本事經》凡七卷，共138經。本經有英譯本（*Sayings of Buddha, New York, 1908*），日譯本收在《南傳大藏經》第二十三冊。

五、經集（Suttanipāta）：《小部》其他各經均有其特色，故有特定之名稱，而只有《經集》是集眾經而成，故稱為《經集》。經集分為「蛇品、小品、大品、義品、彼岸道品」五品。《經集》是早期佛教聖典中最古老的作品，其中「義品、彼岸道品」係最早獨立流通者，為佛教最古老之聖典。（1）蛇品有12經，其中「蛇經」譬喻比丘之修行應如蛇之蛻換舊皮，捨棄彼此兩岸之分別；另「犀牛角經」喻修行者應如獨角犀牛之獨立修行。（2）小品所收集之經文較短，有14經。（3）大品所收集之經文較長，有12經，其中《出家經》、《精勤經》、《那羅迦經》三經係有關佛陀傳記之最早資料。又第九經說明四姓平等之理，第十二經則以簡單之形式說明緣起之理。（4）義品有16經，相當於漢譯之「義足經」（亦有十六經）。（5）彼岸道品：敘述十六位學童有問題請教佛陀，佛陀答覆之。《經集》有兩種中譯本，分別為達和法師和郭良鋈所譯，達和法師的譯本較忠於原著²⁸。與《經集》相對應的漢譯本有《佛說義足經》二卷，是吳支謙所譯。

六、天宮事（Vimānavatthu）：係收集有關諸天勝報及生天因行的短頌經典，共七品，85天宮。在敘述各天宮之初，皆有目捷連尊者等對住在該天宮之天子或天女，讚嘆其殊勝之依正二報，並問其獲得該種果報之因行；其次，天子或天女敘述過去世在地上所做生天之因。經中所述諸天宮，以三十三天居多，少有述及

化樂天、梵天界及四大王天。據大王統史，善見律毘婆沙卷二載，阿育王子摩哂陀在錫蘭傳教之初，為宮中大夫人及五百夫人子戲鬼本生經與天宮事，由此可知本經最晚之成立年代。

七、餓鬼事（Petavatthu）：內容係解說餓鬼之境界及其業因、得脫等。全篇共四品，51事，717頌。其成立年代，依本經第四品第三鬼事所載，推定最早為佛陀入滅後二百年左右。漢譯本有三部，傳為漢安世高譯的《佛說鬼問目連經》；晉法顯譯的《佛說雜藏經》；東晉失譯的《餓鬼報應經》。

八、長老偈（Theragāthā）：內容收集佛世時長老比丘所吟詠之偈頌，共有二十一集，1279頌，說偈之長老共有264位，又同一偈頌中，或為不同長老所說。本經英譯本（Psalms of the Brethren,P.T.S. Transl.Series, 1913）為戴衛斯夫人（Mrs. Rhys Davids）所譯，日譯本則收在國譯大藏經第十二卷，南傳大藏經第二十五卷，中譯本為鄧殿臣教授所譯。

九、長老尼偈（Therīgāthi）：長老偈之姊妹作為長老尼偈，兩書皆成書於西元前六至三世紀間。南傳上座部保有完整之巴利語原典，北傳僅有長老偈之梵文斷簡，係說一切有部所傳。兩經在文學上，思想上的評價甚高，其詩偈之美，足與吠陀讚歌相媲美，為抒情詩中之傑作。戴衛斯夫人曾就語法、情感等列舉數項長老偈與長老尼偈之差異，如：（一）長老偈富於外在的經驗，而長老尼偈多為內心之體驗。（二）長老偈不呈現個人特質，長老尼偈則呈現個人特質。（三）長老偈多描繪自然界，長老尼偈多敘述人生狀態。（四）長老偈側重信仰層次之敘述，長老尼偈則重生活之體驗。

十、譬喻（Apadana）：本經分為四部分：佛譬喻、辟支佛譬喻、長老譬喻、長老尼譬喻。「長老譬喻」，漢譯本有西晉竺法護譯的《五百弟子自說本起經》；《根本說一切有部昆奈耶樂事》也有這一部分。本經敘述以550位長老及40位長老尼為主的佛弟子傳，全篇為自說的體裁。本經是佛弟子傳，幾乎涵蓋所有的長老、長老尼。本經是最後期成立的藏經，北傳無相對應之經。

十一、佛種姓（Buddhavamsa）：或譯為《佛史》，凡二十八品，由偈頌合成，敘述過去佛之種姓、經歷、因行等。本經所說過去佛中，毘婆尸佛以下至世尊等七佛，見於長部之《大本經》及《阿吒毘藏經》，然而二十四佛等卻不存於古經典中，且常侍之男女等說亦為古經典所未見。

十二、所行藏（Cariyapitaka）：內容敘述現在劫的世尊之所行，即世尊之本生故事。分為七波羅蜜，收集35個本生故事。（一）施波羅蜜：有十本生。（二）戒波羅蜜：有十本生。（三）出離波羅蜜：有五本生。（四）決定波羅蜜：僅有鐵密雅（Temiya）本生。（五）真實波羅蜜：有六本生。（六）慈悲波羅蜜：有二本生。（七）捨波羅蜜：僅有摩訶洛馬汗撒本生。本書之七波羅蜜，與巴利所傳之十波羅蜜相較，少了「智慧、精進、忍辱」三波羅蜜之本生。所收三十五本生中，除大典尊、法天子二種外，餘者在巴利文本本生經約550種本生中皆有相同之故事。

十三、本生經（Jataka）：南傳大藏經的本生經是最大的一部。北傳佛教的《本生》都附在經律中，沒有那麼完整的部類，只有吳康僧會譯的《六度集經》、晉竺法護譯的《生經》、東晉失譯的《菩薩本行經》等。

十四、義釋（Niddesa）：本書係小部經典《經集》之注釋，分為大義釋與小義釋兩部分，大義釋係注釋《經集》第四「義品」所收之16經，小義釋則注釋《經集》第五「彼岸道品」所收之16經及其結語，此外又包括《經集》蛇品中之《犀牛角經》。全書採取逐字說明語義之方式，並大量引用相應部、中部、經集其他部分、增支部、長老偈、本生經、如是語、法句經、長部、律藏、自說經、長老尼偈、餓鬼事等經律。

十五、無礙解道（Patisambhidamagga）：本經係分類解說有關修道解脫諸事，全經分為三品，即大品、雙結品、慧品，每品皆附有十論，其中、大品為全經之中心。本經雖屬經藏，但其內容亦有論書之形式，僅「大品之第四、雙結品之第一、六、七、十，以及慧品之第九」六論，具有「如是我聞」為始之經典形式。其所攝論目主要摘自巴利律藏及經藏之長部、增支部、相應部經典，《無礙解道》被視為南傳七論中最早成立之《法集論》及《分別論》之先驅。《無礙解道》的注釋書有摩訶那磨的《顯揚正法論》，本經的日譯本收在南傳大藏經第四十、四十一卷。

本文作者果儒法師，國立中興大學中文系及法光佛研所畢業，後負笈斯里蘭卡求學，獲kelaniya大學之文學碩士及哲學碩士學位，著有《佛國之旅－斯里蘭卡見聞記》及譯有《觀禪手冊》、《內觀禪修之次第》、《不存在的阿姜查》、《阿姜查的內觀禪修》等十餘種書籍。

²⁸ 《經集》：達和法師譯，2008，法鼓文化出版。



國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱

【無效投遞請會主退回】

四念處專欄

每個人一生中都會遇到許多無奈的事，特別是人與人之間的糾紛，這些事的發生往往「剪不斷、理還亂」，諸多負面情緒——不滿、責怪、辯解、爭鬥等夾雜其中，處理起來令人痛苦難受。然很多時候「靜默」反而是最佳的因應方式。

佛典說：「多聞聖弟子心無結無怨，無恚無諍，是謂得安隱住處。」可知一個修行人的心當是安和無諍的；相反的，一旦起了爭執記恨的心，那個當下即「惱壞如箭中」，身心苦惱不得安寧。

換言之，爭鬥的本身就是輸家，因為在過程中已不斷積累著負向能量；姑且不管勝負如何，這已對自己是一種傷害。如佛典說：「戰勝增怨敵，敗苦臥不來，勝敗二俱捨，臥覺寂靜樂。」亦即我勝敵敗，則增加他人對我的怨懟，擴大仇恨，而我敗敵勝，則因敗陣而苦不堪言；唯有捨去求勝求爭的心，才能安穩地感受寂靜的喜樂。

放下，捨離爭逐的心，表面上是吃虧、是弱者，但實際上是智者、是強者。因雖說是放下，實則是超越，不與對方一般見識，如此能懂得捨得放下的人，更顯示出高遠的心胸格局，乃是種智慧；俗話說：「退一步海闊天空」、「退步原來是向前」、「止謗莫若自修，息爭莫若無辯」等，意都在此。

如此「不爭之德」在佛法中屢屢強調，如佛典說：「若以靜止諍，止竟不見止，唯忍能止諍，是法可尊貴。」佛陀認為你爭我奪是世間人世俗心態的低

290期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來抒解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒通筋脈，健全體魄，達到動靜宜宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 一、時間：2013年9月5日(四起) 每週四晚上7：00~9：00（為期二個月）
- 二、地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號三樓
- 三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 四、報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段二十一號七樓
- 五、電話：2361-3015、6
- 六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂近期活動通啟（102年8月～9月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞經講座	每月第一、三個星期日 上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	兒童4Q快樂夏令營	2013.8.3(六)～8.4(日)	台北講堂	招收暑假後升國小四、五、六年級的學童	
003	孟蘭盆報孝法會	2013.8.18 (日)	靈山禪林寺	恭誦地藏經、法師開示、放大蒙山	
004	地藏菩薩聖誕法會	2013.9.4 (三)	台北講堂		
005	禪坐健身班第290期開課	2013.9.5 (四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
006	中秋社區關懷	2013.9.7(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
007	2013梁皇寶懺法會	2013.8.1(四)～2013.8.11 (日)	台中講堂		1. 即日起報名 2. 報名電話：04-37020689 3. 報名地點：台中市進化路575號16樓之1



國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱

【無效投遞請會主退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳敬）
編輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社 址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F, No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd.,
Zhongzheng Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電 話：02-23613015～6 傳 真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

忍辱與精進

■ 林建德

劣反應，唯有忍而無諍，才是修行人高貴心靈的表現。因此，重視不爭或無諍的同時，所涉及到的德行即是「忍辱」，大乘佛法中再三強調此概念之重要。

「忍」是一門人生的學問，如佛教六度波羅蜜中「忍辱」列為其一，意味在菩薩道的修學路上，會有很多不得志、受辱的時候，甚至各種「莫須有」的污蔑都可能臨身，這個時候定力與耐心就顯得重要。如佛典中記載「說法第一」的富樓那尊者即是一例：

富樓那領受世尊法要、證得解脫，於是發願到西方輪盧那國修行度眾，然該國眾生兇惡暴烈，因此佛陀說：「如果他們辱罵你、毆毀你，你該如何自處？」富樓那回答：「這些輪盧那人真是善良，至少他們不會動手或丟石頭來傷害我。」佛陀又問：「如果他們動手或丟石頭來對付你，你又該如何？」富樓那回答：「這些人真的很善良，至少他們不會以刀、杖來傷害我。」佛陀又追問：「如果他們真的以刀、杖殺害你呢？」富樓那回答：「這些輪盧那人真是賢善智慧，能夠幫助我從忤敗之身中獲得解脫。」聽後，佛陀對富樓那之善修忍辱深表讚嘆，同意他前往輪盧那國度眾，而富樓那在當地說法深深地感動了人民的心，使大家合心齊力建立起道場，令佛法的種子在那國散播著。

富樓那受到屈辱，乃至生命的威脅，不改其說法度眾的願力，此忍辱的背後，不只是心地的柔軟慈悲，也是志節的勇猛堅毅，如此再怎麼頑固的眾生都

會被迫服感化。可知，不爭而忍辱，絕不代表懦弱、失敗，而是如「悲願」等尊貴心靈的展現，同時也是「智慧」的呈顯。

如此，佛法一方面說忍辱、無諍，另一方面又說勇猛、精進，如六度波羅蜜在「忍辱」之後即標示出「精進」，意謂著有所不爭、但又有所爭，不爭的是世俗功名利祿的成敗得失，爭的是福慧道業的功德圓滿。而中國人所說的「忍辱負重」、「路遙知馬力」等，都是要人發起長遠心、精進心，告訴人不需要爭一時的短暫成就，而要爭遠大、永恆的長久價值。同樣的，印度詩哲泰戈爾說：「人的歷史正耐心地等著受辱者的勝利。」（Man's history is waiting in patience for the triumph of the insulted man.）也有這個意思。

在人生各種磨難際遇中，都是在提醒我們要更堅強、也更柔軟，既要爭而不爭、也要不爭而爭。雖然「逆境」常讓人步履維艱，乃至舉步維艱，但佛教說：「逆增上緣」，意味著在逆境能夠夠讓一個人成長，而也必須在逆境中追求成長，如此「逆來順受」成了一種修養工夫及處世智慧。雖然這過程中極其辛苦、痛苦，但這就是人生，人生就是不免要面對十常八九的不如意的事。但總之，一方面若能忍辱、一方面又能精進，在柔剛軟硬間輾轉調適、辯證，相信各種磨難考驗都將迎刃而解！

- 一、法會時間：102年8月18日（週日）
上午9：00至晚上8:30
 - 二、法會地點：靈山禪林寺
新北市石碇區永定里大溪墘109號
 - 三、報名時間：即日起受理報名
 - 四、報名地點：台北靈山講堂
台北市忠孝西路一段21號7樓
 - 五、報名電話：（02）23613015、6
 - 六、傳 真：（02）23141049
 - 七、劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺
 - 八、交 通：講堂備有專車，8月18日上午八點於天成飯店前集合，敬請預先登記，以方便安排車輛接送，準時發車，逾時不候。
- ★法會期間設消災、超薦、點燈、禪林建設功德、消災解厄等。

歡迎踴躍報名參加！！！！

靈山講堂定期活動表

名 稱	主 講 人	時 間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文松老師 主持	週四 晚上07：30～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00
地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口） 電話：（02）2361-3015～6		
名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	行河法師 主持	每週 週四晚上07：～09：30
法華經法會	行河法師 主持	（每週第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 週日下午 甘露施食
地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓） 電話：（04）3702-1688～9		

