



佛說略教誡偈

榮譽董事長^上果^下清長老佛法開示全文

諸

位善知識，大家早安！

今天時間比較緊迫了，我只能
簡單地說一首佛說略教誡偈：

**「心莫作放逸，聖法當勤學，
如是無憂愁，心定入涅槃。」**

這首略教誡偈就是〈拘那含牟尼如來
無所著等正覺略教誡偈〉。

第一句「心莫作放逸」，作為三寶
弟子，無論是出家、在家，我們的心
時時刻刻都不要放縱、放逸，貪染在
五欲六塵的境界上而留連忘返。假如
放逸的話，我們就往流轉生死的路，
一直流轉下去了，所以諸佛菩薩在因
地修學都是不放逸的，所謂不放逸就
是成就無上菩提、大般涅槃的法食。
不放逸非常的要緊，作為三寶弟子，
我們都應當天天時時刻刻在道上用功。

而心不放逸，不貪染五欲六塵種種
的境界節省下來的精神、體力，要投
注在聖法上好好地修學，所以第二句
說「聖法當勤學」。聖法是什麼？就
是戒、定、慧三無漏學，我們要精勤
地修學戒定慧三無漏學，來息滅貪瞋
癡種種的煩惱，而能夠好好地行持比
丘戒、比丘尼戒、在家菩薩戒、五戒。

持戒持得好，能得甚深禪定，禪定
會幫助開發心性本具的般若智慧。能
開發心性本具的般若智慧，我們就能
斷煩惱，了生死，度眾生，成佛道，
所以我們對聖法、偉大聖人開示的教

紀錄／唐玉 圖／黃大維、黃瑞華、褚麗鳳



法——戒定慧三無漏學，我們應當精勤地修學。

能夠如此精勤地修學的話，「如是無憂愁，心定入涅槃」，能夠如此好好地修學戒定慧，能滅除內心種種的煩惱，也幫助眾生滅除種種的煩惱，所以「如是無憂愁，心定入涅槃」。

我們心中會有憂愁怖畏，是因為有煩惱的關係，我們心中的煩惱，都依靠戒定慧三無漏學把它滅除了，心中再沒有憂愁怖畏了，如此心就能入於正定，入於涅槃不生不滅的境界。

我們共同依照佛陀的開示，依照拘那含牟尼如來對我們的開示，努力修學，將來都能夠滅除種種粗細的煩惱，

而成就無上菩提到達大般涅槃。

今天簡單就講到這，最後恭祝諸位身心安樂，福慧增長，將來成就無上佛道。

（與會上千人以熱烈掌聲向果清長老表示感謝。）

