

修訂日期: 2004/10/12 發行日期: 2006/2/15

發行單位: 中華電子佛典協會 (CBETA) <http://www.cbeta.org>

資料底本: 大正新脩大正藏經 Vol. 17, No. 783

原始資料: 蕭鎮國大德提供, 維習安大德提供之高麗藏 CD 經文, 北美某大德提供

## No. 783

### 佛說十二頭陀經

#### 宋于闐國三藏求那跋陀羅譯

如是我聞。一時佛在舍衛國給孤獨園精舍。與八千比丘僧菩薩萬人。皆著衣持鉢遊行乞食。食已至阿蘭若處。加趺而坐。

爾時世尊怡然微笑。時長老摩訶迦葉。從座起整衣服。長跪合掌而白佛言。世尊。我從昔來未曾見佛無緣而笑。願見哀愍告示我等。

佛告迦葉。見阿蘭若處。十方諸佛皆讚歎。無量功德皆由此生。求聲聞者得聲聞乘。求緣覺者得緣覺乘。求大乘者速得無上正真之道。我今住此是故喜耳。爾時摩訶迦葉聞佛所說。歡欣踊躍歎未曾有。重白佛言。世尊。此阿蘭若處利益弘深。能令眾生依此修學成三乘道。唯願世尊。開示我等阿蘭若法。

佛告迦葉。諦聽善思念之。我當為汝略說其義。迦葉白佛言。世尊。唯然受教。佛告迦葉。阿蘭若比丘。遠離二著形心清淨行頭陀法。行此法者。有十二事。一者在阿蘭若處。二者常行乞食。三者次第乞食。四者受一食法。五者節量食。六者中後不得飲漿。七者著弊納衣。八者但三衣。九者塚間住。十者樹下止。十一者露地坐。十二者但坐不臥。

一者阿蘭若比丘行頭陀時。應作是念我今在此空閑之處。為無上道捨身命財修三堅法。死當如[袖-由+厭]死不生顧戀。若至病苦須人之時。當作是念。我今一身為。法出家法為我伴。若勤行法者即是救護。是為阿蘭若法行者。本以居家多惱。捨父母妻子出家行道。而師徒同學。還生結著心復多憍亂。是故受阿蘭若法。令身遠離憤鬧住於空閑。遠離者。離眾鬧聲若放牧處。最近三里能遠益善。若得身遠離已。亦當令心遠離五欲五蓋。阿蘭若比丘法當如是。

二者欲入聚落乞食之時。當制六根令不著色聲香味觸法。又不分別男女等相。得與不得其心平等。若好若惡不生增減。不得食時應作是念。釋迦如來捨轉輪王位出家成道。入里乞食猶有不得。況我無福薄德之人而有得耶。是為乞食法行者。若受請食。若眾僧食。起諸漏因緣。所以者何。受請食者若得食。便作是念。我是福德好人故得。若不得食則嫌恨請者。彼無所別識不應請者請。應請者不請。或自鄙薄懊惱自責而生憂苦。是貪愛法則能遮道。僧食者。入眾中當隨眾法。斷事擯人。料理僧事。處分作使。心則散亂妨廢行道。有如是等惱亂事故。應受常乞食法。

三者頭陀比丘。不著於色不輕眾生。等心憐愍不擇貧富故。受常次第乞食法。

四者應作是念。我今求一食尚多有所妨。何況小食中食後食。若不自損則失半日之功。不能一心行道。為佛法故。為行道故。不為身命。如養馬養豬。是故斷數數食。應受一食法。

五者得一食時應作是念。我今若見渴乏眾生。以一分施之。我為施主彼為受者。施已作是願言。令一切眾生興福救之莫墮慳貪。持食至空靜處。減一段著淨石上施諸禽獸。亦如上願。若欲食時當敷尼師壇淨手。作是念言。身中有八萬戶蟲。蟲得此食皆悉安隱。我今以食施此諸虫。後得道時當以法施。汝是為不捨眾生。若不見困乏者。但食三分之二。以自支身命。所以者何。行者若貪心極噉令腹脹胸塞妨廢行道。若留一分則身輕安隱易消無患。於身無損則行道無廢。是故應受節量食法。

六者節量食後。過中飲漿則心生樂著。求種種漿果漿蜜漿等。求欲無厭不能一心修習善法。如馬不著勒。左右噉草不肯進路。若著轡勒。則噉草意斷隨人意去。是故受中後不飲漿法。七者應入聚落中。拾故塵棄物浣之令淨。作弊納衣覆除寒露。有好衣因緣。則四方追求墮邪命中。若得人好衣則生親著。若不親著檀越則恨。若僧中得衣如上說僧中之過。有好衣是未得道者生貪著處。好衣因緣招致賊難。或至奪命。有如是等患故。應受弊納衣。

八者應少欲知足。衣趣蓋形不多不少。白衣為好故畜種種衣。或有外道苦行裸形無恥。是故佛弟子應捨二邊處中道受但三衣法。

九者若佛在世若滅度後。應修二法。所謂止觀無常空觀。是佛法初門能令厭離三界。塚間常有悲啼哭聲。死屍狼籍眼見無常。又火燒鳥獸所食不久滅盡。因是屍觀。一切法中易得無常想。又塚間住。若見死屍臭爛不淨。易得九想觀。是離欲初門。是故應受塚間住法。

十者行人已作不淨無常等觀。得道事辦。若未得道者心則大厭。是故應捨至樹下思惟求道。又如佛生時。成道轉法輪般涅槃時皆在樹下。行者隨諸法常處樹下。有如是等因緣故。應受樹下坐法。

十一者在樹下住。如半舍無異。蔭覆涼樂又生愛著。我所住者好。彼樹下如是等生漏故。至露地住。作是思惟。樹下有種種過。一者雨漏濕冷。二者鳥屎污身毒蟲所住。有如是等過。空地則無此患。露地者著脫衣裳隨意快樂。月光遍照令心明利。易入空定。是故應受露地坐法。

十二者身四威儀中坐為第一。食易消化氣息調和。求道者大事未辦。諸煩惱賊常伺其便。不宜安臥。若行若立心動難攝。亦不可久。是故應受常坐法。若欲睡時脇不著席。是為十二頭陀之法。

佛告比丘。汝等念者繫心一處無令散亂。禪定功德從是得生。一切凡夫以顛倒故。繫有我人眾生受命。隨逐假名起諸妄見。從本以來五陰清淨。空無我所不生不滅不

出不在。非凡夫非不凡夫。非聖人非不聖人。離諸名數言語道絕。諸佛不能行不能到。汝等今者。宜各靜緣諦觀身相。時諸比丘聞佛所說。心生歡欣。即觀此身。皮膚血肉膿爛穢惡。筋骨脈髓肪膏腦膜。目淚涕唾肝膽脾腎。心肺痰癢生熟二藏。小腸大腸大小便利。髮毛爪齒胞垢污等。三十六物九孔不淨。從外至內從內至外。推求我相了不可得。精勤不已遂見色心。念念生滅。如水流燈焰。生無所從來。滅無所至。現在不住。知此五陰從本以來空無所有。滅除諸相證如實智。成阿羅漢。諸菩薩等思惟法已得無生忍。滿足十地。

佛告諸大眾。誰能於後像法之中。護持此經廣宣流布。使求佛道者識其要妙。時天帝釋與龍神八部。聞佛宣告從空而下。稽首佛足而白佛言。世尊。若像法之中有三乘人。在空閑處求佛道者。我等為作衛護。不令諸惡鬼神得擾亂之。文殊師利法王子白佛言。世尊。我當承佛威神。於未來世護持此經使不斷絕。有修學者為作開導。爾時阿難前白佛言。世尊。當何名此經。云何奉持。佛告阿難。此經名為頭陀苦行。亦名離著集諸善本。汝當奉持。爾時天龍八部。一切大眾聞佛所說。歡喜奉行。

### 佛說十二頭陀經