CBETA電子佛典集成

CBETA Chinese Electronic Tripitaka Collection

eBook

T17n0783

佛說十二頭陀經

劉宋　求那跋陀羅譯

財團法人 佛教電子佛典基金會

目次

- 編輯說明
- 章節目次
- 卷目次
  - 001
- 贊助資訊

編輯說明

- 本電子書以「CBETA 電子佛典集成 Version 2025.R3」為資料來源。
- 漢字呈現以 Unicode 3.0 為基礎，不在此範圍的字則採用組字式表達。
- 梵文悉曇字及蘭札字均採用羅馬轉寫字，如無轉寫字則提供字型圖檔。
- CBETA 對底本所做的修訂用字以紅色字元表示（黑白色系版本則無顏色差別）。
- 若有發現任何問題，歡迎來函 service@cbeta.org 回報。
- 版權所有，歡迎自由流通，但禁止營利使用。

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，死當如獸死，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，心復多嬈亂，是故受阿蘭若法，令身遠離憒鬧住於空閑。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，如養馬養猪。』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，目淚洟唾肝膽脾腎，心肺痰癊、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，不令諸惡鬼神得嬈亂之。」

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

聯絡我們

財團法人
佛教電子佛典基金會（CBETA 基金會）
CBETA Comprehensive Buddhist Electronic Text Archive Foundation

service@cbeta.org
(02)2383-2182 轉分機 12
官網 https://cbeta.org/
CBETA Online https://cbetaonline.dila.edu.tw/
立即贊助 https://cbeta.org/quick-donate/

贊助資訊

CBETA 長年來陸續將歷代重要佛典數位化為「CBETA 電子佛典集成」，不僅收錄了大量的珍貴文獻，更致力於校勘考證用字及增添新式標點，提升佛典的文獻品質及易讀性。「CBETA 電子佛典集成」是大眾廣為運用的公共資源，此成果也獲得國際學界的重視及肯定。

對於一個從事佛法志業的非營利團隊來說，能夠長期埋首理想、踏實耕耘，實屬不易。為了提供更優質的服務，CBETA 基金會擬增聘專業人力，擴大組織規模，懇請大家慷慨解囊、熱情贊助，讓未來有更多更好的電子佛典。

贊助捐款

「水滴雖微，漸盈大器，凡福充滿，從纖纖積。」
—— CBETA 2024.R2, T04, no. 210, p. 565a5-6