

【十二行】（科註第283頁第5行第59集2012年12月8日）

《三藏法數》「十二頭陀行」條：「出十二頭陀經」

梵語頭陀，華言抖擻。謂能抖擻煩惱之塵垢也。蓋比丘當離虧鬧，不樂飾好，心絕貪求，無諸憍慢，清淨自活，以求無上正真之道，故有十二種之行焉。

一住阿蘭若處：梵語阿蘭若，華言寂靜處。謂比丘當住於空閑寂靜之處，身離憤鬧，心離欲塵，永絕攀緣，求無上道，是為頭陀行也。

二常行乞食：謂比丘離諸貪求，不受他請，常行乞食，以資色身，助成道業。若得食時，或好或惡，不起分別增減之念；若不得食，亦無嫌恨，得與不得，心常平等，是為頭陀行也。

三次第乞食：謂比丘乞食之時，不著於味，不輕眾生，不擇貧富，常平等一心次第而乞，是為頭陀行也。

四一食：謂比丘修道，應作是念：我求一食尚多有所妨，何況小食、後食，若不自損，則失半日之功，不能一心行道。是故斷數數食，受一食法，是為頭陀行也。（小食者，晨時食也；後食者，過中食也。）

五節量食：謂比丘所乞之食，當作三分。若見渴乏者，以一分施之。又減一搏食，至空靜處，置淨石上，施諸禽獸。若不見困乏者，但食三分之二，亦留一分，不得盡食。如此，則

身輕安隱，易消無患，不廢行道。若貪心極噉（音淡。吃也），則腹脹氣塞，妨損道業。是故節食為頭陀行也。

六過中不飲漿：漿即果漿、蜜漿之類，謂比丘修道，於種種漿，日若過中，悉不得飲。若飲者，則心樂著，貪求無厭，不能一心修習善法，是故過中不飲漿，為頭陀行也。

七著弊衲衣：謂比丘不貪服飾，不求好衣，但於聚落中拾陳舊廢棄之物，浣濯令淨，作為衲衣，覆除寒露而已。若貪新好，則多追求，以損道行；又能招致賊盜，是故著弊衲衣為頭陀行也。

八但三衣：三衣者，九條、七條、五條袈裟之衣也。謂比丘少欲知足，衣取蓋形，不多不少。如白衣之人（在家人），畜種種衣，及外道苦行，裸形無恥，皆不合中道。是故佛弟子捨此二邊，但受三衣為頭陀行也。（梵語袈裟，華言不正色，言九條、七條、五條者，此袈裟上中下之等第也。）

九塚間坐：謂無常苦空之觀，是佛法之初門，能令厭離三界。比丘住於塚間，常見死屍，臭爛狼籍，火燒鳥啄，則無常不淨之想，易得成就，是故塚間坐為頭陀行也。（無常者，謂五陰之身，終歸壞滅也。苦者，謂由此身而受生死逼迫等苦也。空者，謂此身由四大假合而成，畢竟不有也。）

十樹下坐：謂比丘於塚間不得道者，當至樹下，思惟求道。

如佛生時，成道、轉法輪、般涅槃，皆在樹下。有如是因緣，是故比丘如佛所行，當樹下坐，為頭陀行也。（梵語涅槃，華言滅度（滅煩惱，度生死））

十一露地坐：謂比丘在樹下坐，如住半舍，蔭覆涼樂，故生愛著；又慮雨漏濕冷，鳥屎汙身，毒蟲所擾，於是思惟露地而坐，隨意快樂，月光遍照，令心明利，易入空定。是故露地坐為頭陀行也。

十二但坐不臥：謂比丘四威儀中，坐為第一，食易消化，氣息調和，可以入道。若懈怠睡眠，諸煩惱賊常伺其便。若行若立，心動難攝。是故比丘常當安坐，脅不至席，為頭陀行也。

（四威儀，即行住坐臥之威儀也。）