



上座部佛教念诵集

玛欣德尊者 编译
新加坡帕奥禅修中心 印行



林野住者应知道保护。

此即是：

早晚应做的两次慈心、
两次护卫、两次不净、
两次念死，

八种能转向于大悚惧之事。

这八种大悚惧事即是：

生、老、病、死，
四种恶趣之苦。

又或者是生老病死为四种，
恶趣之苦为第五，

以过去流转为根基之苦、
以未来流转为根基之苦、

以现在为了觅食为根基之苦。

——小诵注



新加坡帕奥禅修中心印行
Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)
15 Teo Kim Eng Road Singapore 416385
Email: paauk.mc07@yahoo.com.sg

免费赠阅

上座部佛教念诵集

(Theravāda Buddhist Chants)

玛欣德尊者 编译

Translated & Edited

by

Mahinda Bhikkhu (China)



新加坡帕奥禅修中心

新加坡帕奥禅修中心 印行

Printed by

Pa-Auk Meditation Centre (Singapore)

© Mahinda 2010

- 1、只要不增删、修改本书的任何内容(例如：不得将“比库”改为“比丘”等)，则任何单位及个人皆可无须经过编译者的同意而引用、复制、翻印、流通本书。
- 2、不得以任何商业方式流通本书。



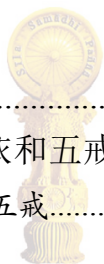
新加坡帕奥禅修中心

●免费赠阅 欢迎翻印●

【目录】

(本目录的页码为中译页码)

序言.....	I
凡例.....	X
表一：巴利语字母表.....	XI
表二：巴利语音译相对应之汉字表.....	XIII
第一品 在家戒	
第一节 皈戒浅释.....	3
第二节 受持三皈依和五戒法.....	7
一、请求三皈依和五戒.....	7
二、三皈依.....	8
三、五戒.....	10
四、发愿.....	11
第三节 持三皈依和八戒法.....	13
一、请求三皈依和近住八戒.....	13
二、三皈依.....	14
三、近住八戒.....	15
四、发愿.....	17
第四节 受持在家十戒法.....	18
一、求受三皈依和在家十戒.....	18
二、三皈依.....	19



新加坡帕奥禅修中心

三、在家十戒.....	20
第五节 自受五戒法.....	22
第六节 自受八戒法.....	25

第二品 供佛

邀请 Ārāḍhanā.....	31
供灯 Padipa pūjā.....	31
供香 Sugandha pūjā.....	31
供花 Puppha pūjā.....	31
供水 Pānīya pūjā.....	33
供饮料 Pānaka pūjā.....	33
供乳制品 Khīra-pānaka pūjā.....	33
供饭 Bhojana pūjā.....	33
供菜肴 Vyañjana pūjā.....	33
供水果 Phalāphala pūjā.....	35
供甜品 Khajjaka pūjā.....	35
礼敬佛 Buddha vandanā.....	37
礼敬法 Dhamma vandanā.....	39
礼敬僧 Saṅgha vandanā.....	41
随喜功德 Puññānumodanā.....	43
发愿 Patthanā.....	45
发露罪过 Vajjapakāsanam.....	47

第三品 礼赞佛陀

礼敬塔等 Cetiyādi vandanā.....	51
礼敬菩提树 Bodhi vandanā.....	51
胜利吉祥偈 Jayamaṅgala gāthā.....	53
礼敬二十八佛 Aṭṭhavīsati buddhā vandanā.....	57
二十八佛护卫 Aṭṭhavīsati paritta.....	61
胜者之垒 Jinapañjaraṃ.....	65
十四种佛陀之智 Cuddasa buddhañāṇāni.....	73
佛陀功德护卫 Buddhaguṇā paritta.....	75
大礼敬 Mahā Namakkāra.....	87

第四品 早晚课诵

早课 Aruṇa pūjā.....	101
请求 Invocation.....	103
晚课 Sāyaṇha pūjā.....	113
请求 Invocation.....	113
佛随念的方法 Buddhānussati-nayaṃ.....	115
歌颂佛陀 Buddhābhigītiṃ.....	115
法随念的方法 Dhammānussati-nayaṃ.....	119
歌颂法 Dhammābhigītiṃ.....	119
僧随念的方法 Saṅghānussati-nayaṃ.....	123
歌颂僧 Saṅghābhigītiṃ.....	123

第五品 护卫经念诵

邀请 Ārāḍhanā.....	129
教导 Anusāsana.....	129
礼敬 Namakkāra.....	129
皈依 Saraṇagamana.....	131
五戒 Pañcasīla.....	131
邀请诸天 Devārāḍhanā.....	133
礼敬 Namakkāra.....	133
佛随念 Buddhānussati.....	133
法随念 Dhammānussati.....	133
僧随念 Saṅghānussati.....	135
大吉祥经 Mahāmaṅgalasuttaṃ.....	137
宝经 Ratanasuttaṃ.....	143
应作慈爱经 Karaṇīyamettasuttaṃ.....	153
胜利护卫 Jaya paritta.....	159
大胜利吉祥偈 Mahājayamaṅgala gāthā.....	163
无畏偈 Abhaya gāthā.....	169
随喜功德 Puññānumodanā.....	173

第六品 护卫经

吉祥经 Maṅgalasuttaṃ.....	179
宝经 Ratanasuttaṃ.....	185
慈爱经 Mettasuttaṃ.....	195

蕴经 Khandhasuttaṃ.....	201
孔雀经 Morasuttaṃ.....	205
鹤鹑经 Vattasuttaṃ.....	207
旌旗顶经 Dhajagga Suttaṃ.....	211
阿塔那帝亚经 Ātānāṭiyasuttaṃ.....	219
指鬘经 Aṅgulimālasuttaṃ.....	231
第一病者经 Paṭhamagilānasuttaṃ.....	233
第二病者经 Dutiyagilānasuttaṃ.....	237
第三病者经 Tatiyagilānasuttaṃ.....	241
觉支经 Bojjhaṅga Suttaṃ.....	245
午前经 Pubbaṅhasuttaṃ.....	251

第七品 大念处经

总说 Uddeso.....	261
身随观 入出息部分	
Kāyānupassanā ānāpānappabbaṃ.....	263
身随观 威仪路部分	
Kāyānupassanā iriyāpathappabbaṃ.....	265
身随观 正知部分	
Kāyānupassanā sampajānappabbaṃ.....	267
身随观 厌恶作意部分	
Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabbaṃ.....	269
身随观 界作意部分	
Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbaṃ.....	271

身随观 九墓地部分

Kāyānupassanā navasivathikapabbaṃ..... 271

受随观 Vedanānupassanā..... 277

心随观 Cittānupassanā..... 279

法随观 盖部分

Dhammānupassanā nīvaraṇapabbaṃ..... 281

法随观 蕴部分

Dhammānupassanā khandhapabbaṃ..... 287

法随观 处部分

Dhammānupassanā āyatanapabbaṃ..... 289

法随观 觉支部分

Dhammānupassanā bojjhaṅgapabbaṃ..... 293

法随观 谛部分

Dhammānupassanā saccapabbaṃ..... 299

广说苦谛 Dukkhasaccaniddeso..... 299

广说集谛 Samudayasaccaniddeso..... 307

广说灭谛 Nirodhasaccaniddeso..... 311

广说道谛 Maggasaccaniddeso..... 315

第八品 转法轮经等

转法轮经 Dhammacakkappavattanasuttaṃ..... 329

无我相经 Anattalakkhaṇasuttaṃ..... 341

燃烧经 Ādittasuttaṃ..... 349

慈爱功德经 Mettānisamsā suttaṃ..... 355

许多生巴利 Anekajāti Pāli.....	357
缘起分别(经分别)	
Paṭiccasamuppādavibhaṅgo Suttantabhājanīyaṃ... 363	
法集论母诵 Dhammasaṅgaṇī mātikā pāṭha.....	375
观之地诵 Vipassanābhūmi pāṭha.....	381
巴他那论母诵 Paṭṭhāna mātikā pāṭha.....	385
尘堆偈 Paṃsukula gāthā.....	387

第九品 缘义释

[二十四]缘总说 Paccayuddeso.....	391
[二十四]缘义释 Paccayaniddeso.....	393

第十品 省思文

[受用四资具]当下的省思文	
Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa pāṭha.....	427
对过去[所受用的四资具]的省思文	
Atītapaccavekkhaṇa pāṭha.....	429
界厌恶省思文	
Dhātupaṭikūlapaccavekkhaṇapāṭha.....	431
十法经 Dasadhammasuttaṃ.....	433
经常省察文 Abhiṅhapaccavekkhaṇa pāṭha.....	437
三十二行相 Dvattiṃsākāro.....	439
朋友偈 Mitta gāthā.....	441

尊重偈 Garu gāthā.....	443
四谛偈 Catusaccā gāthā.....	445
四法要 The Four Dhamma Summaries.....	447
四种保护 Caturārakkhā.....	449
四种保护修习 Caturārakkhā bhāvanā.....	451
佛随念修习 Buddhānussati bhāvanā.....	453
慈心修习 Mettā bhāvanā.....	457
不净修习 Asubhā bhāvanā.....	459
死随念修习 Maraṇānussati bhāvanā.....	461
应转向的八种大悚惧事 Āvajjanīya atṭha mahāsaṃvegavatthu.....	465
箭经 Sallasuttaṃ.....	467
与喜爱的别离是苦 Piyehi vippayogo dukkho.....	473
缘起 Paṭicca samuppāda.....	475
生命不确定，死亡是必然 Jivitaṃ aniyataṃ, maraṇaṃ niyataṃ.....	477
三相偈 Tilakkhaṇa gāthā.....	479
回向 Pattidāna.....	481
祝福 Anumodanāvidhī.....	481

第十一品 诸偈颂等

教诫巴帝摩卡偈 Ovādapātimokkha gāthā.....	485
安稳、非安稳皈依偈 Khemākhemasaraṇaganāpari dīpikā gāthā.....	487

佛陀的最初之言偈 Pathamabuddhabhāsita gāthā....	489
佛陀的最后之言诵 Pacchimabuddhovāda pāṭham..	489
三相等偈 Tilakkhaṇādi gāthā.....	491
一夜贤者偈 Bhaddekaratta gāthā.....	493
法句·千品 Dhammapada Sahassavaggo.....	495
法句·智者品 Dhammapada Paṇḍitavaggo.....	497
梵住遍满 Brahmavihārappharāṇam.....	499
散播慈爱 Mettā bhāvanā.....	501
发愿 Patthanā.....	505
祝福(一) Anumodanāvidhī (1).....	507
祝福(二) Anumodanāvidhī (2).....	509
三宝威力等偈 Ratanattayānubhāvādi gāthā.....	511
善吉祥偈 Sumaṅgala gāthā.....	513

新加坡帕奥禅修中心

主要参考资料

一、巴利语原典.....	515
二、巴英资料.....	516
三、中(日)文资料.....	517



新加坡帕奥禅修中心

序言

佛陀的弟子们念诵经文、偈颂的传统非常古老，甚至可以追溯到佛陀在世的时期。例如，佛世时就有专门背诵《长部》的“长部诵者” (Dīgha-bhāṇaka)、背诵《中部》的“中部诵者” (Majjhima-bhāṇaka)等。在《律藏》中，佛陀还规定僧团的所有成员必须在每个月的月圆日和新月日两天，齐集一起，念诵《巴帝摩卡》 (Pātimokkha)，即比库¹、比库尼的学处条文。然而，当时的僧团是否已经形成在每天的特定时间中念诵特定的经文偈颂（类似今天的早晚课诵）的传统，在巴利语三藏圣典中并没有明确的记载。不过，在《小诵》和《经集》的义注中提到，佛陀在教导诸比库《应作慈爱经》之后，接着说：

“林野住者应知道保护。此即是：早晚应做的两次慈心、两次护卫、两次不净、两次念死，八种能转

¹ **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译，有行乞者、穿破衣者、见怖畏等义。即于跋葛瓦正法、律中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为比丘、苾刍等，含有破恶、怖魔、乞士等义。其音、义皆与巴利语有所不同。

现在使用“比库”指称巴利语传承的佛世比库僧众及南传上座部比库僧众；使用“比丘”“比丘尼”指称源自梵语系统的北传僧尼。

向于大悚惧之事。这八种大悚惧事即是：生、老、病、死，四种恶趣之苦。又或者是生老病死为四种，恶趣之苦为第五，以过去流转为根基之苦、以未来流转为根基之苦、以现在为了觅食为根基之苦。”

今天，在各个佛教国家、各种佛教传承中，都形成了各具特色的念诵仪规，而且普遍上都有在每天早晚念诵特定经典、偈颂的传统。本书收录了目前流传于南传上座部佛教²国家的传统念诵仪规，包括斯里兰卡、泰国和缅甸三个主要上座部佛教国家的传统念诵法。

在上座部佛教传统的念诵仪规中，基本上可以分为以下几方面的内容：

1. 礼赞佛陀或三宝(Buddha vandana)：透过礼赞佛陀的种种功德，或者随念佛陀、正法以及僧团的殊胜功德，来培养信心、喜悦、感恩等善业。

² 南传上座部佛教：巴利语 Theravāda。由印度本土向南传播到斯里兰卡、缅甸等地的佛教，也简称“南传佛教”。因所传诵的三藏经典使用巴利语(pāli-bhāsā)，又称“巴利语系佛教”。

南传上座部佛教坚持传承和保守佛陀的原本教法，只相信和崇敬佛、法、僧三宝，传诵与尊奉巴利语律、经、论三藏，依照八圣道、戒定慧、四念处等方法禅修，大多数人致力于断除烦恼、解脱生死、证悟涅槃。

传统上，南传上座部佛教流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝等南亚、东南亚国家和地区。

2. 散播慈爱(Mettā bhāvanā): 佛陀曾教导过,经常散播慈爱而达到慈心解脱的禅修者可以获得十一种功德,包括睡眠安乐、醒来快乐、不做恶梦、为人们喜爱、为非人喜爱、诸天守护、不会遭受火、毒、刀枪的伤害、心能够迅速得定、容貌光洁等种种功效。因此,散播慈爱是禅修者每天必修的一切处业处(sabbatthaka-kammatthāna)之一,同时通过修习慈心,能够保护散播慈爱者免除危难和带来祥和快乐。这类经典有《应作慈爱经》《蕴经》《慈爱功德经》等。

3. 护卫经(parittā): 上座部佛教国家和地区都有念诵护卫经的传统。例如,施主到寺院作布施供养,僧众们会为他们念诵护卫经,有许多寺院或僧人甚至把念诵护卫经定为每日的课诵。而在家佛教信徒们则会在逢年过节、婴儿出生、结婚喜庆、祝贺寿辰、乔迁新居、生意开张、生病、亲戚去世、追思先人等日子,邀请僧众到其家中念诵护卫经。这类经典有《大吉祥经》《宝经》《慈爱经》等。

4. 佛法义理(dhammadesanā): 透过念诵佛陀所教导的佛法义理,培育精进、智慧等善业,如《转法轮经》《无我相经》《二十四缘义释》等。

5. 禅修业处(kammatṭhāna): 其实, 一切经偈的内容都可以作为禅修的业处, 例如佛随念、慈心修习、不净修习、死随念、八大悚惧事等。此外, 还有一些特别的禅修教导受到高度的推崇, 如《大念处经》等。

6. 随喜和祝福(anumodanā): 将所作的善业功德回向给一切众生, 希望他们随喜的功德助成他们获得一切的成就。并且通过念诵、持戒、禅修等的善业功德, 祝福听众们免除灾祸、成就吉祥。

当然, 这里的分类法只是依某一类经偈具有某方面的特殊意义而进行的大致分类, 事实上它们并不是那么泾渭分明。例如:《宝经》既是礼赞三宝类的经典, 又属于护卫经, 同时也可作为禅修业处和祝福类的经典。《应作慈爱经》既教导散播慈爱的方法, 在传统上又作为护卫经和禅修业处, 以及祝福的经偈。

根据上座部佛教的传统, 念诵经典所使用的语言是佛陀的语言(Buddhabhāsā)——巴利语³。巴利语

³ 巴利语 (pāli-bhāsā): 是由佛陀在世时中印度马格特国(Magadha)一带使用的方言变化而来。南传上座部佛教相信巴利语是佛陀当年讲经说法时所使用的马格特口语, 故又称为“马格提语”(Māgadhika, Māgadhī)。

源于佛陀当年讲经说法时所使用的马葛提语 (Māgadhika, Māgadhī)。上座部僧众几乎在所有正式 的场合——诸如诵经、授戒、作僧团甘马(kamma) 等——都使用这种古老又神圣的语言。

不过，因受到各国、各地、各民族语言因素等 的影响，各国比库的诵经音调也各有特色。斯里兰 卡传统的诵经音调注重巴利语的长短音、送气不送 气音，韵律优美动听。泰国传统的诵经音调也注重 长短音，且在每篇经文刚开头的一句多数由长老比 库起音领诵。缅甸传统的诵经方式长短音区别不 大，而且念诵速度较快⁴。

本书共分为十一品。第一品为〈在家戒〉 (Gahaṭṭha sīla)，以缅甸的受戒传统为主，收录了在 家人受持三皈依和五戒、八戒、十戒的具体仪规。

“巴利”(pāli)一词的原意是指圣典、佛语(Buddha-bhāsā)，用以 区分作为解释圣典的文献——义注(atṭhakathā)和复注(ṭīkā)。也因如 此，记录圣典、佛语的专门用语“马格提语”到后来也就逐渐成了 “圣典语”“佛经语”的代名词，即“巴利语”。

巴利语与梵语(Saṅskṛit)同属古印度语，但梵语属于雅语，巴利语 属于俗语；梵语是贵族语，巴利语是民众语；梵语是婆罗门教-印 度教的标准语，巴利语则是佛陀及圣弟子们的用语。佛陀曾禁止僧 众们用梵语来统一佛语。

南传上座部佛教使用巴利语传诵三藏经典，故又称巴利语系佛教。

⁴ 这是指缅甸的诵经方式。掸族等的诵经方式则与泰国有点相似。

因为通过受持三皈五戒,可使一名在家人正式成为佛陀的弟子。同时,在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前,传统上都会先受三皈五戒,令其戒行清净,从而使所作的功德更加殊胜。因此,将“在家戒”放在本书的第一部分,显示了行三皈依是进入佛陀教法之门,而持戒是一切善行功德的基础。

第二品是〈供佛〉(Buddha pūjā),这是斯里兰卡传统通用的供佛方式。有许多斯里兰卡的寺院将“供佛”定为日常课诵,且在用餐之前先供佛。

第三品是〈礼赞佛陀〉(Buddha vandana)。本品除了最后一篇《大礼敬》(Mahā namakkāra)在缅甸较为常见之外,其余的偈颂则采用斯里兰卡的传统。当然,其中有许多偈颂在泰国的传统中也被普遍地念诵,如《胜利吉祥偈》(Jayamaṅgala gāthā)、《胜者之垒》(Jinapañcaram)等。

第四品是〈早晚课诵〉(Aruṇa-sāyaṇha pūjā),本品收录的是泰国法相应派(Dhammayuttika nikāya)的早晚课诵仪规。

第五品是〈护卫经念诵〉(Parittā bhāṇana),依斯里兰卡传统,介绍最为常见的、一般作为祝福之用的护卫经念诵程序。这一部分以最常用的三种护卫经——《大吉祥经》《宝经》和《应作慈爱经》

为中心，同时也把经常结合此三经一起念诵的《礼敬三宝》《胜利护卫》《大胜利吉祥偈》《无畏偈》和《随喜功德》等一并编排进去，从而组成一套完整的念诵仪规。

第六品是〈护卫经〉(Parittā)。本品收录了缅甸传统的十一篇护卫经⁵。缅文版“护卫经”的特色是，在正文之前通常会加念若干首称颂本经功德的偈颂。同时，当知缅甸的巴利语拼写法及文法与斯里兰卡略有不同，但这些差异几乎不会影响到中译的意思。

第七品是〈大念处经〉(Mahāsatiṭṭhāna suttaṃ)。本经在上座部佛教传统中拥有极崇高的地位，是一篇很重要的禅修经典。佛陀在本经中教导了四念处——培育正念的四种住处——身念处、受念处、心念处和法念处。由于佛陀在本经中教导了以修习维巴沙那(vipassanā)为主直到证悟涅槃的21种禅修业处，所以，本经在上座部佛教国家和地区普遍地被传诵、教导和实践着。

第八品为〈转法轮经等〉(Dhammacakkapavattanasuttādi)，收录了《转法轮经》《无我相经》

⁵ 斯里兰卡传统的护卫经一共有29篇，名为《大护卫经》(Mahā-parittā)。见拙译《大护卫经》。

《燃烧经》《慈爱功德经》《法集论母诵》等巴利三藏中的一些重要经典。

第九品为〈缘义释〉(Paccayaniddeso)，录自《论藏》第七部《巴他那》(Paṭṭhāna)，是对二十四缘的解释，也是上座部佛教最深奥的教理。根据上座部传统，经常念诵二十四缘，能获得阻碍造作恶业的因缘、促成善业的因缘、诸天喜爱、最终断尽烦恼等诸多功德利益。

第十品为〈省思文〉(Paccavekkhaṇā)，收录了《四资具省思文》《十法经》《箭经》、佛随念修习、慈心修习、不净修习等与持戒和禅修有关的省思文。

第十一品为〈诸偈颂等〉(Gāthādi)，收录了在许多上座部佛教寺院和僧团中经常被念诵或作为祝福文的偈颂。

由于目前许多上座部佛教寺院和僧团都是根据自己的派别传承，或者根据僧中长老所编写的课诵本来进行每日的礼赞念诵，因此，传诵于各个上座部国家、各间寺院或禅修道场、各个僧团之间的课诵本并不统一。因为本书名为《上座部佛教念诵集》，所以它收录了斯里兰卡、泰国和缅甸等上座

部佛教国家较为普遍被念诵的经文偈颂。然而，应注意的是：由于本书并非仅译自某一个国家、某一种传统的念诵法，也并非仅译自某一间寺院、某一个僧团的课诵本，所以有许多派别、寺院或僧团的课诵版本并没有被收编进来是很正常的。假如念诵者或读者对本书的局限性感到不满，笔者在此表示深深的歉意！另外，由于笔者水平有限，在编译过程中若有错误疏漏之处，敬请诸位读者不吝赐教。

在此，笔者愿以编译本书的功德，成为早日断尽烦恼、证悟涅槃的助缘！同时，也将此功德回向给他的父母亲、亲教师、诸位师长、同法者、助印者、读诵者，以及一切有情，祈愿大家皆能善愿达成，究竟离苦得乐！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

序于新加坡帕奥禅修中心

2009-07-20

【凡例】

1. 本书所采用的巴利语版本根据各国的传统而有所区别。对于斯里兰卡传统的念诵法，则采用斯里兰卡的传诵本；对于泰国传统的念诵法，则采用泰国的传诵本；对于缅甸传统的念诵法，则采用缅甸的传诵本。

2. 为了尊重巴利圣典(Pāli)的权威性和神圣性，本书对经文的中文翻译采用直译法，并用“宋体”字标示(有些地方也用“细黑体”)。而编译者的说明文字和脚注则使用“楷体”字。

3. 书中所使用的[]为补注，即编译者在翻译经文时根据该经义注(atthakathā)的解释或上下文的意思而加入的中文。在译文中出现的()则为夹注，即该名词术语的同义词或者补充解释。

4. 为了方便念诵者和读者直接对照巴利语，本书采用巴汉对读的编排方式，即把巴利语经文、偈颂编在左页，右页则为这些经文的中文翻译。

5. 考虑到南传上座部佛教所使用的巴利语与北传佛教所使用的梵语存在着一定的差异，所以，本书对部分巴利语人名、地名等专有名词，将根据巴利语的实际读音采用新的音译法。

表一：

巴利语字母表

	母 音				子 音							
	短音	长 音			硬音		软 音				硬音	
					无气	送气	无气	送气	鼻音			
喉 音	a	ā	e	o	k	kh	g	gh	ṅ	ṃ	h	
口盖音	i	ī			c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			ṭ		ṭh	ḍ	ḍh	ṇ	r, l			
齿 音			t		th	d	dh	n	l	s		
唇 音	u	ū			p	ph	b	bh	m	v		

注：

1. 巴利语属于印欧语系，在印度早已失传。巴利语并没有自己独立的文字。当这种语言作为“佛语”“圣典语”传到斯里兰卡、缅甸、泰国等地时，当地的僧众皆用本国(民族)的字母来拼写巴利语。于是，现存的巴利语有使用新哈叻文、缅文、泰文、高棉文等字母拼写的版本。这些版本的巴利语发音大致相同，只是各国(族)的文字书写不同而已。当上座部佛教传到西方，又出现了以罗马字母拼写的巴利语。本书所使用的巴利语即是以罗马字母拼写的。
2. 巴利语字母的部分发音与汉语拼音和英语的读音有所不同，有些不能直接用汉语拼音或英语读音来拼读。例如：巴利语 ka 的读音应以汉语拼音 ga 来拼读；ta 的读音如汉语拼音的 da；pa 的读音如汉语拼音的 ba 等。
3. 五组子音之中，有硬音、软音、鼻音。硬音和软音又各有不送气音和送气音。送气音的发音是在不送气音后再加上 h。例如：

khandha = khan + dha

4. ñ不能单独存在，它在子音 k, kh, g 和 gh 四音前，用作鼻音。例如：sañgha = sañ + gha
5. ñ在 c, ch, j, jh 和ñ的子音前为鼻音，也可单独为ña, ñi, ñu, ño 等音。
6. ṭ组是反舌音，即以舌尖顶在上腭发 t, th, d, dh, n 之音。
7. ṇ在ṭ, ṭh, d和dh 之前也作为鼻音，或作单独音，但ṇ音不置于语首。单独音ṇ是在 n 音之前作为 r 和ṭ群等反舌音时，受到反舌的影响而变成ṇ音的。
8. t 组属于齿音，即以舌端置于上腭前面牙齿的齿根所发出的声音，与英语发音 d, t, n 等相似。
9. p 组属于唇音，即先闭着上下唇再发出声音，与英语发音 b, p, m 等相似。
10. 其次，在非组子音中的 y, r, l, s 和 h 发音与英语相同。ḷ是 l 的反舌音，v 相当于英语的 w，所以 va 发音为 wa。
11. ṃ被称为抑制音(niggahīta)。此字可写成ṛṃ或ṃ，也可用鼻音字ṇ表示。ṃ可用以代替五组中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用于语尾，但不作单独音置于语首。子音ṃ和ṇ的发音相同。
12. 当子音 y 用于其他子音前面时，则被发音成 i，例如：neyya = neiya; seyya = seiya; mayhaṃ = maihaṃ
13. 双子音：当一个词中有两个子音连用时，两个子音必须分开发音。前一个子音随其前面的元音一起发音，后一子音与其后面的元音一起发音。如：dhamma = dham + ma; sañgha = sañ + gha; mettā = met + tā; bhikkhu = bhik + khu; rakkhati = rak + kha + ti

表二：

巴利语音译相对应之汉字表

a,ā	阿	i,ī	伊	u,ū	伍	e	伊*	o	欧	aṃ	盎
ka	咖	ki	积*	ku	古	ke	葛*	ko	果	kaṃ	冈
kha	卡	khi	奇*	khu	库	khe	柯*	kho	扣	khaṃ	慷
ga	嘎	gi	笈*	gu	谷	ge	给	go	苟	gaṃ	岗
gha	喀	ghi	契*	ghu	枯	ghe	克*	gho	扞	ghaṃ	康
ca	咤	ci	吉	cu	朱	ce	羯*	co	周	caṃ	章
cha	差	chi	其*	chu	楚	che	佉*	cho	抽	chaṃ	昌
ja	迦	ji	基	ju	竹	je	揭*	jo	舟	jaṃ	彰
jha	叉	jhi	耆	jhu	刍	jhe	伽*	jho	绸	jhaṃ	茺
ṇa	雅*	ṇi	匿*	ṇu	耨*	ṇe	涅*	ṇo	若*	ṇaṃ	酿*
ta	答	ti	帝	tu	都	te	爹*	to	多	taṃ	当
tha	他	thi	提	thu	土	the	铁*	tho	陀	thaṃ	汤
da	达	di	地	du	度	de	迭*	do	兜	daṃ	当
dha	塔	dhi	缇	dhu	荼	dhe	帖*	dho	驮	dhaṃ	啞
na	那	ni	尼	nu	奴	ne	内	no	诺	naṃ	曩
pa	巴	pi	毕	pu	补	pe	贝	po	波	paṃ	蚌
pha	帕	phi	批	phu	普	phe	培	pho	颇	phaṃ	磅
ba	拔	bi	比	bu	布	be	悲	bo	钵	baṃ	帮
bha	跋	bhi	毗	bhu	菩	bhe	佩	bho	婆	bhaṃ	邦
ma	马	mi	弥	mu	木	me	美	mo	摩	maṃ	茫
ya	亚	yi	夷	yu	郁*	ye	耶	yo	优	yaṃ	央
ra	拉*	ri	利*	ru	卢*	re	勒*	ro	罗*	raṃ	啍*
la	喇	li	离	lu	鲁	le	雷	lo	洛	laṃ	郎
va	瓦	vi	维*	vu	乌	ve	韦	vo	翰	vaṃ	旺
sa	萨	si	西	su	苏	se	谢	so	索	saṃ	桑

la	腊	li	厘	lu	噜	le	嘞	lo	啰	laṃ	琅
ha	哈	hi	希*	hu	胡	he	嘿	ho	厚	haṃ	杭

注:

1. 本表中的汉字使用普通话（国语）读音拼读。
2. 由于汉字读音极为有限，表中所列的汉字只是与相对应的巴利语读音最接近的汉字，有许多并不能视为巴利语的实际读音。
3. 凡带有*者，表示该巴利语读音在普通话读音中没有相对应的汉字，表中所列的只是取其近似音的汉字。
4. 在梵语、印地语、尼泊尔语、新河叻语等属于印度-雅利安语支的语言中，短元音 a 读为轻声[ə]（国际音标为[ə]，汉语拼音为 e，音“呢”）。如此，凡是辅音后面为短元音 a 者，皆以轻声拼读，如：ka, kha 读为“格”、“克”，ta, tha 读为“德”、“特”。不过，短元音 a 在缅甸读为[a]，在泰国读为[ʌ]。由于普通话读音的局限性，表中第一列相对应的汉字只能以[a]音举出。
5. 表中的 a, i, u 列只举出短元音，而实际上也包括了长元音。如第二行：ka, ki, ku，实际代表了 ka, kā; ki, kī; ku, kū 三组。
6. 从第 11 行至 15 行的 ta, tha, da, dha, na。前面 a, i, u 列中的每一个字皆代表四个读音；如 ta，代表 ta, tā, ta, tā 四个读音。而后面 e, o 列中的每一个字也皆代表了四个读音；如 no，代表 no, nō, no, nō 四个读音。
7. 最后一列 aṃ，也包括了 aṅ 音；如 kaṃ，代表了 kaṅ, kaṃ 两个读音。
8. 在音译巴利语时，先从上表中找到罗马字母的巴利语，再以相对应的汉字拼译出来。如：pātimokkha 音译成中文为“巴帝摩卡”。当然，许多字音也会根据具体的情况而稍作变化。如：pāramī 以相对应的汉字拼译出来为“巴拉弥”，但实际音译为“巴拉密”。

Paṭhamavaggo

Gahaṭṭha-sīla

第一品
在家戒



新加坡帕奥禅修中心

本品以缅甸的受戒传统为主，收录了在家人受持三皈依和五戒、八戒、十戒的具体仪规。因为通过受持三皈依五戒，可使一名在家人正式成为佛陀的弟子。同时，在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前，传统上都会先受三皈依五戒，令其戒行清净，从而使所作的功德更加殊胜。因此，将“在家戒”放在本书的第一部分，显示了行三皈依是进入佛陀教法之门，而持戒是一切善行功德的基础。



新加坡帕奥禅修中心

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！⁶

第一节 皈戒浅释

根据南传上座部佛教的传统，要成为一位在家弟子，必须行三皈依以及受持五戒。

行三皈依，巴利语 *tisaraṇagamaṇa* 的直译。皈依(*saraṇa*)，又作归依处、庇护所。行三皈依即前往佛(Buddha)、法(Dhamma)、僧(Saṅgha)三种皈依处。也作皈依三宝，简称三皈。

对佛、法、僧三宝生起净信心的男女信众必须通过行三皈依，才算是正式成为佛教信徒。其中，已行三皈依的在家男子称为近事男⁷，女子称为近事女。

行三皈依是一切戒法的根本，无论是在家的五

⁶ 根据南传上座部佛教，无论是受戒、读诵、讲经、闻法等正式场合，还是在经典的题首，都会用这句话来向我们的佛陀、跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者致敬。其大致的读音为“那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三马三布他思！”

⁷ **近事男**：巴利语 *upāsaka* 的直译，即亲近奉侍三宝的男子。又作净信男、清信士、居士；为已皈依佛、法、僧的在家男子。女子则称为近事女(*upāsikā*)。如《长部义注》中说：

“以何为**近事男**呢？近侍三宝故。以他近侍佛陀为近事男；也如此[近侍]法、僧。”(D.A.1.250)

戒、八戒、十戒法，还是出家的沙马内勒⁸十戒法，皆是在念诵三皈依完结时成立的。甚至在佛陀尚未授权僧团可以通过举行达上⁹甘马¹⁰接纳新成员之前，想要在跋葛瓦¹¹正法、律中出家的善男子也是通过念诵三皈依而达上成为比库的。

行三皈依，表示一个人在信仰上接受佛教，以佛、法、僧为唯一信仰。而作为一名在家佛弟子，最基本的道德行为规范是五戒。

戒，巴利语 sīla。有行为、习惯、质量、本性、自然等义，通常也指道德规范、好质量、良善的行为、佛教的行为准则等。《清净之道》中解释：

“以什么意思为戒呢？以戒行之义为戒。为何称为戒？正持(samādhānaṃ)——以身业等好习惯的无杂乱性之义；或确持(upadhāraṇaṃ)——以住立于善法的

⁸ 沙马内拉：巴利语 sāmaṇera 的音译。由 samaṇa(沙门)加上后缀 -era(子孙，后代)组成，意为沙门之子。是指于跋葛瓦正法、律中出家、受持十戒之男子。汉传佛教依梵语 śrāmaṇeraka 讹略为“沙弥”。

⁹ 达上：巴利语 upasampadā 的直译，由 upa(上) + sampadā(达到，获得)组成，意为达到上位，即达到称为上等状态的比库身份。

北传古律译作受具足戒、受大戒、近圆、圆具等。

¹⁰ 甘马：巴利语 kamma 的音译，意为业、行为。以译音出现时，则专指僧团的表决会议。汉传佛教依梵语 karma 音译为“羯磨”。

¹¹ 跋葛瓦：巴利语 bhagavā 音译，有尊师、尊敬、功德殊胜、具祥瑞者等多种含义，是巴利圣典中最常用的佛陀德号。

持续性之义。这两种意思实是通晓语法者所允许。但也有人以头义为戒，以清凉义为戒，用如是等方式来解释其义。”(Vm.1.7)

有人将“戒”片面地理解为消极的禁戒，认为受了戒就不自由，这个不能做，那个不能做。然而，从“戒”的原意来看，它却是主动地培育好的行为习惯，养成良善的品德、素养。故此，“戒”也是“学处”的同义词。

学处，巴利语 *sikkhāpada*，或译作学足。*sikkhā* 意为学、学习、训练；*pada* 意为足、处所。学处亦即是学习规则、戒条。

五戒(*pañcasīla*)，即五条学处，五项行为规范。它们通过远离、避免五种不良的行为来达成，即远离杀生、远离不与取、远离欲邪行、远离虚妄语和远离放逸之因的诸酒类。

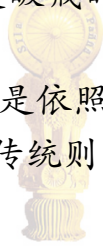
这五戒是一切在家佛弟子都应当遵行的。如果一名居士故意违犯了五戒中的任何一条学处，则该学处将成为无效。如果他想继续持守完整的五戒，则必须重新再受三皈依以及五戒。¹²

¹² 正如受皈依戒时在家居士主动表达其愿意接受这些行为规范：我愿遵守避免杀生等这些学习规则。假如他后来故意违犯了这些学处，即意味着他已不能履行自己的诺言，这即是导致其戒失效的原因。上座部佛教并没有要求在家人在违犯学处后必须忏悔的做法，若他

因此,上座部佛教的在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前,传统上都会先向比丘请求受三皈依和五戒,令其戒行清净,从而使所作之功德更加殊胜。若条件允许者,更可求受三皈八戒或十戒。同时,守持净戒本身也是一种功德。

根据上座部佛教传统,在受三皈五戒、八戒、十戒等所有正式场合,都是使用巴利语来进行的。本文在受皈戒的巴利语下面也把中文的意思翻译出来,以供参考。在受皈戒的过程中可以不念中文。

以下所列举的主要是依照缅甸传统的受戒程序。斯里兰卡和泰国的传统则大同小异。



新加坡帕奥禅修中心

想继续接受这些训练规则,只需再次表达受持五戒的意愿即可。为此,本品第五节和第六节将为居士们提供自己在家中受持三皈五戒及八戒的方法。

第二节 受持三皈依和五戒法

一、请求三皈依和五戒

求戒者先礼敬比库三拜，然后念诵请求受三皈依和五戒文：

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.¹³

尊者，我乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha pañcasīlaṃ

dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和五戒法，请尊者在摄受后授戒给我！

¹³ 这种求戒方式是缅甸传统的念法。斯里兰卡传统则只是将 tisaraṇena saha 改为念 tisaraṇena saddhiṃ。在泰国，此句改为念：Mayaṃ, bhante, tisaraṇena saha pañcasīlāni yācāma。“尊者，我们乞求三皈依和五戒！”

比 库：Yamaḥaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

二、行三皈依 (Tisaraṇagamanam)

比 库：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者¹⁴！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

¹⁴ **正自觉者**：对佛陀的尊称，为巴利语 sammāsambuddha 的直译。sammā,意为正确的、完全的；sam,于此作 sāmam解，意为自己、亲自；buddha,即佛陀，意为觉悟者。

诸义注中说：“正确地、自己觉悟了一切诸法，故为‘正自觉者’。”(Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana sammāsambuddho'ti.)

汉传佛教依梵语 samyak-sambuddha 音译为三藐三佛陀；意译作正等觉者、正等正觉者、正遍知。

接下来，比库念诵行三皈依文，求戒者跟着念：¹⁵

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛¹⁶，

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法¹⁷，

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧¹⁸；

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

新加坡怡真禅修中心

¹⁵ 因为戒法是在行三皈依时确立的，所以在念诵三皈依文时必须保证发音准确无误。

¹⁶ **我皈依佛** (Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi)：直译为“我去佛陀的庇护所”“我走向佛陀为庇护所”。对于“我皈依法”“我皈依僧”诸句亦同。

佛 (buddha)：佛陀。以解脱究竟智觉悟了一切应了知者，称为佛陀。或因自己觉悟了四圣谛，也能教导其他众生觉悟，故为佛陀。

¹⁷ **法** (dhamma)：佛法，正法。包括佛陀所善说的教法（律、经、论三藏），以及九种世间法：四种圣道、四种圣果和涅槃。

¹⁸ **僧** (saṅgha)：僧团，众、团体。僧可分为“胜义僧”和“通俗僧”两种。“胜义僧”又称“应施僧”，是指四双八士的圣者僧；“通俗僧”又称“世俗僧”，是指由四位或四位以上的比库或比库尼所组成的僧团。

第二次我皈依僧；

Tatīyam'pi, Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

Tatīyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

比 库：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.¹⁹

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！



新加坡帕奥禅修中心

三、五戒

(Pañcasīla)

接下来比库每念一条戒，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

¹⁹ 这是缅甸传统的念法。斯里兰卡传统则念：Tisaraṇa-gamaṇaṃ sampuṇṇaṃ. 泰国传统则念：Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitāṃ. 后面授八戒和十戒时亦以此类推。

我受持离不与取学处；

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离欲邪行学处；

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ
samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处。



Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

愿我此戒德，为证涅槃缘！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

我此功德分，回向诸有情，

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿彼等一切，同得功德分！

²⁰ 斯里兰卡和泰国有时不念发愿文。后面受八戒、十戒时亦同。

受完三皈依和五戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ
katvā appamādena sampādeṭha.²¹

善作三皈依和五戒法后，应以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心

²¹ 这是缅甸传统的念法。斯里兰卡传统则将 sādhukaṃ katvā 改念为 sādhukaṃ surakkhitaṃ katvā. 在泰国，此句改为念：Imāni pañca sikkhā-padāni. Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā, Sīlena nibbutiṃ yanti. Tasmā sīlaṃ visodhaye! “此是五学处。以戒生善趣，以戒得财富，以戒至寂灭，故应清净戒！”

第三节 受持三皈依和八戒法

一、请求三皈依和近住八戒

求戒者先礼敬比库三拜，然后念诵请求受三皈依和近住八戒文：

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ
uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ
detha me, bhante.²²

尊者，我乞求三皈依和具有八支(条)的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

Dutiyam’pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和具有八支的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

Tatīyam’pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ
katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和具有八支的近住戒法，请尊者在摄受后把戒授给我！

²² 这是缅甸传统的念法。斯里兰卡传统则将 tisaraṇena saha 改为念 tisaraṇena saddhiṃ。在泰国，此句改为念：Mayaṃ, bhante, tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathaṃ yācāma。“尊者，我们乞求三皈依和具有八支的近住！”

比 库：Yamaḥaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

你(你们)跟着我念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

二、行三皈依 (Tisaraṇagamanam)

比 库：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

接下来，比库念诵行三皈依文，求戒者跟着念：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法，

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

Dutiyam’pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

Dutiyam’pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

Tatiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

比 库：Tisaraṇa-gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！



新加坡帕奥禅修中心

三、近住八戒

(Aṭṭhaṅga-uposathasīla)

接下来比库每念一条戒，求戒者也跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非梵行学处；

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非时食学处；

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离高、大床座学处。²³

²³ 依泰国传统，求戒者在此后随比库加念：Imāni atṭha sikkhāpadāni samādiyāmi.^(x3) “我受持这八条学处。”

四、发愿 (Patthanā)

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽！

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

愿我此戒德，为证涅槃缘！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

我此功德分，回向诸有情，

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿彼等一切，同得功德分！

受完三皈依和八戒之后，比库勉励说：

比 库：Tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposatha-
sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādettha.

善作三皈依和具有八支的近住戒法后，应以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

第四节 受持在家十戒法

在家十戒，巴利语 gahaṭṭha-dasa-sīla。依斯里兰卡传统，这是授与那些住在寺院准备剃度出家的男居士之戒法，其内容与沙马内勒十戒相同。当然，若有条件的男女居士也可以到寺塔中从比库处求受此十戒，但在受戒前先须捨弃金钱，并在持戒期间完全不碰触、不使用、不支配金钱。

一、求受三皈依和在家十戒

求戒者先顶礼比库三拜，然后念诵求受皈依戒文：
Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.
尊者，我乞求三皈依和在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！
新加坡帕奥禅修中心

Dutiyam'pi ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第二次乞求三皈依和在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！

Tatīyam'pi ahaṃ, bhante, tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

尊者，我第三次乞求三皈依和在家十戒法。请尊者摄受之后授戒给我！

比 库：Yamaḥaṃ vadāmi taṃ vadehi (*vadetha*).

我念什么你（你们）也跟着念。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！

二、行三皈依

(Tisaraṇa-gamaṇa)

比 库：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者。

求戒者：Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者。（三遍）

接下来比库念行三皈依文，求戒者跟着念：

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依法，

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

我皈依僧；

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依法，

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依僧；

Tatīyam'pi, Buddhamaṃ saraṇamaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇamaṃ gacchāmi.

第三次我皈依法，

Tatīyam'pi Saṅghamaṃ saraṇamaṃ gacchāmi.

第三次我皈依僧。

比 库：Tisaraṇa-gamaṇamaṃ paripuṇṇamaṃ.

行三皈依已经圆满。

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者！



三、在家十戒

(gahaṭṭha-dasa-sīla)

接着求戒者随比库念十戒文：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离杀生学处；

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离不与取学处；

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非梵行学处；

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离虚妄语学处；

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离非时食学处；

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处；

Mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离高、大床座学处；

Jātarūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

我受持离接受金银学处。

比 库：Tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ surakkhitaṃ katvā appamādena sampādeṭha.

很好地守护三皈依和在家十戒法后，应以不放逸而成就！

求戒者：Āma, bhante.

是的，尊者。

第五节 自受五戒法

在家居士如果想在自己的家中受持三皈依和五戒，或者怀疑自己的戒不清净而想重新再受，他也可以在跋葛瓦果德玛佛像前恭敬受得。建议在家居士将此自受皈戒法定为日课，每天坚持受持，如此则犯戒者可得重受，无犯者亦可巩固。

自受三皈五戒者，先礼佛三次，然后用巴利语念诵如下三皈五戒文：

巴利语：

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

- 1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 3.Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 5.Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致读音：

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒河多 三吗-三布他思！（三遍）

（行三皈依）

布汤 萨勒囊 嘎差-密，
昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
桑康 萨勒囊 嘎差-密；
度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，
度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密；
达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，
达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，
达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密。

（五戒）

1. 巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
2. 阿-丁-那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
3. 嘎-美-苏 密差-吒-拉 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
4. 木-萨-瓦-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；
5. 苏-拉- 美-勒-呀 马-遮 巴-马-达-他-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密。

（回向）

伊当 美 本-酿 阿-思-瓦-卡-亚-瓦-杭 厚度；
伊当 美 西-朗 尼-巴-那-思 巴-遮-优 厚度！

萨-图！ 萨-图！ 萨-图！

意译：

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

（行三皈依）

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。



（五戒）

1. 我受持离杀生学处；
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离欲邪行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处。

（回向）

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此戒德，为证涅槃缘！

萨度！萨度！萨度！

第六节 自受八戒法

若有条件受持八戒的居士，应入于寺塔中，以敬信之心礼请一位戒行清淨的比库求受三皈依和八戒。若于无比库处而欲受八戒者，亦于跋葛瓦果德玛佛像前恭敬受得。

自受三皈依和八戒者，先礼敬佛像三次，然后以巴利语念诵如下三皈八戒文：

巴利语：

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

新加坡的奥禅修中心

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5. Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

6. Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

8. Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

大致读音：

那摩 达思 帕葛瓦多 阿勒诃多 三吗-三布他思！（三遍）

（行三皈依）

布汤 萨勒囊 嘎差-密，

昙芒 萨勒囊 嘎差-密，

桑康 萨勒囊 嘎差-密；

度帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，

度帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，

度帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密；

达帝扬比 布汤 萨勒囊 嘎差-密，

达帝扬比 昙芒 萨勒囊 嘎差-密，

达帝扬比 桑康 萨勒囊 嘎差-密。

（八戒）

1. 巴-纳-帝巴-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

2. 阿-丁-那-达-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

3. 阿-布-拉-马-遮-利-呀- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

4. 木-萨-瓦-达- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

5. 苏-拉- 美-拉-呀- 马-遮- 巴-马-达-他-纳- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

6. 维-嘎-勒-婆-遮-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

7. 那-遮- 吉-德- 瓦-帝-德- 维-苏-格- 达-思-那- 马-拉-甘-特- 维-雷-巴-呢- 塔-勒-呢- 曼-德-呢- 维-普-思-那-塔-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密；

8. 伍-吒-萨-亚-呢- 马-哈-萨-亚-那- 韦-勒马尼- 西卡-巴当 萨马-地亚-密。

（回向）

伊-当- 美- 本-酿- 阿-思-瓦-卡-亚-瓦-杭- 厚度；

伊-当- 美- 西-朗- 尼-巴-那-思- 巴-遮-优- 厚度！

萨-图！ 萨-图！ 萨-图！

意译：

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

（行三皈依）

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

（八戒）

我受持离杀生学处；

我受持离不与取学处；

我受持离非梵行学处；

我受持离虚妄语学处；

我受持离放逸之因的诸酒类学处；

我受持离非时食学处；

我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的
穿戴花鬘、芳香、涂香学处；

我受持离高、大床座学处。

（回向）

愿我此功德，导向诸漏尽！

愿我此戒德，为证涅槃缘！

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Dutiyavaggo

Buddha Pūjā

第二品
供佛



新加坡帕奥禅修中心

本品是斯里兰卡传统通用的供佛方式。有许多斯里兰卡寺院将“供佛”定为日常课诵，也有些寺院在用餐之前先进行供佛。如果居士家中设置有佛龕或佛堂，也可每天念诵此供佛仪规。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

Ārādhana²⁴

Yāvatā Bhagavā loke, tiṭṭheyya tava sāsanaṃ,
tāvatā patigaṇhātu, pūjā lokānukampayā.

Padipa pūjā

Sittha-telappadittena²⁵, dīpena tama dhaṃsinā,
tiloka-dīpaṃ Sambuddhaṃ, pūjayāmi tamo-nudaṃ.

Sugandha pūjā

Sugandhi-kāya-vadanaṃ, ananta-guṇa-gandhinaṃ,
Sugandhinā⁷ haṃ gandhena, pūjayāmi Tathāgataṃ.

Puppha pūjā

Vaṇṇa-gandha-guṇopetaṃ, etaṃ kusuma-santatiṃ,
pūjayāmi Munindassa, siri-pāda-saroruhe.

Pūjemi Buddhaṃ Kusumena nena,
Puññaena me tena labhāmi mokkhaṃ;
Pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me,
Kāyo tathā yāti vināsa-bhāvaṃ.

²⁴ 念下面的供养偈具体应视准备的供品而定。若无该供品则免念。

²⁵ 如果供的是油灯而不是蜡烛时，则将 Sittha-telappadittena 改为 Gandha-telappadittena。

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

邀请

跋葛瓦教法，只要住世间，
愿悲悯世间，接受此供养！

供灯

燃烧之灯烛，以驱除黑暗；
我供正觉者，除暗三界灯！

供香

我以胜妙香，供养于如来，
具无边功德，身语妙香者。

供花

我将这具足色香德质的花聚，
供养于牟尼王(佛陀)的莲足。
我供养花给佛陀，以我此功德，
使我能获得解脱；
犹如这些花将会枯萎，
我的身体也将会走向毁灭。

Pānīya pūjā

Sugandham sītalam kappam, Pasanna-madhuram subham,
Pānīyam etam Bhagavā, patigaṇhātumuttama.

Pānaka pūjā²⁶

Adhivāsetu no Bhante, Pānakaṃ parikappitaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama.

Khīra-pānaka pūjā²⁷

Adhivāsetu no Bhante, paṇītaṃ khīra-pānakaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama.

Bhojana pūjā

新加坡帕央禅修中心

Adhivāsetu no Bhante, bhojanaṃ parikappitaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama. (x3)

Vyañjana pūjā

Adhivāsetu no Bhante, vyañjanaṃ parikappitaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama.

²⁶ 早上供佛时可免供饮料，故不用念此偈。

²⁷ 下午供佛时不应供奉从乳制品以下的食物，故从此偈以下不用念。

供水

尊者.至上者，愿受此清香、
清凉.适.澄净、甘甜.净之水！

供饮料

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，备好之饮料！

供乳制品

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，胜妙之乳品！

新加坡帕奥禅修中心

供饭

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，备好之食物！（三遍）

供菜肴

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，备好之菜肴！

Phalāphala pūjā

Adhivāsetu no Bhante, phalāphalaṃ parikappitaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama.

Khajjaka pūjā

Adhivāsetu no Bhante, khajjakaṃ parikappitaṃ,
Anukampaṃ upādāya, patigaṇhātumuttama.



新加坡帕奥禅修中心

供水果

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，备好之水果！

供甜品

尊者.至上者，愿出于悲悯，
接受我们此，备好之甜品！



新加坡帕奥禅修中心

Ratanattayavandanā

Buddha vandanā

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho,
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro
purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ,
buddho, bhagavā'ti.

Buddhaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca buddhā atītā ca, ye ca buddhā anāgatā,
paccuppannā ca ye buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Buddho me saraṇaṃ varaṃ.
etena sacca-vajjena,
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,
pada-paṃsu-varuttamaṃ;
buddhe yo khalito doso,
buddho khamatu taṃ mamaṃ.

礼敬三宝

礼敬佛

那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，世间解，无上调御丈夫，天人导师，佛陀，跋葛瓦。

尽形寿我皈依佛！

我时刻礼敬，过去诸佛陀，
未来诸佛陀，以及现在佛！

新发心
我无他皈依，
佛为至上依；
以此真实语，
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，
最上者足尘；
对佛诸过恶，
愿佛原谅我！（一拜）

Dhamma vandanā

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,
ehi-passiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo
viññūhī'ti.

Dhammaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca dhammā atītā ca, ye ca dhammā anāgatā,
paccuppannā ca ye dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ.
etena sacca-vajjena,
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,
dhammaṃ ca tividhaṃ varaṃ;
dhamme yo khalito doso,
dhammo khamatu taṃ mamaṃ.

礼敬法

法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

尽形寿我皈依法！

我时刻礼敬，过去之诸法，
未来之诸法，及现在诸法！

我无他皈依，
法为至上依；
以此真实语，
愿我胜吉祥！

新加坡帕奥禅修中心

我以头礼敬，
三种²⁸至上法；
对法诸过恶，
愿法原谅我！（一拜）

²⁸ 三种法是指教理、禅修与证悟，也可以指戒、定、慧。

Saṅgha vandanā

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, ujupaṭipanno
bhagavato sāvakaśaṅgho, ñāyapaṭipanno bhagavato
sāvakaśaṅgho, sāmīcipaṭipanno bhagavato
sāvakaśaṅgho; yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha
purisapuggalā, esa bhagavato sāvakaśaṅgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Saṅghaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca saṅghā atītā ca, ye ca saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ.
etena sacca-vajjena,
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,
saṅghaṃ ca tividhottamaṃ;
saṅghe yo khalito doso,
saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

礼敬僧

跋葛瓦的弟子²⁹僧团是善行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃跋葛瓦的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。

尽形寿我皈依僧！

我时刻礼敬，过去诸僧团，
未来诸僧团，及现在僧团！

我无他皈依，
僧为至上依；
以此真实语，
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，
三种³⁰至上僧；
对僧诸过恶，
愿僧原谅我！（一拜）

²⁹ 弟子：巴利语 sāvaka，直译作“声闻”。意谓通过听闻佛陀音声言教而修行、证果的弟子。于此特指圣弟子。

³⁰ 三种僧是指修行佛法但尚未证悟道果的凡夫出家僧，和已经证悟入流、一来、不来三种道果的有学圣者，以及无学圣者，即阿拉汉。

Puññānumodanā

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe devā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe bhūtā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe sattā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu desanaṃ!

随喜功德

至今为我等，
所集功德果，
愿诸天随喜，
一切得成就！

至今为我等，
所集功德果，
愿鬼神随喜，
一切得成就！

至今为我等，
所集功德果，
愿有情随喜，
一切得成就！



普陀真禅修中心

空居与地居，
大力诸天. 龙，
随喜功德后，
恒守护教法！

空居与地居，
大力诸天. 龙，
随喜功德后，
恒守护教说！

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ!

Patthanā

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo! ^(x3)

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo,
sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā! ^(x3)

Idaṃ me puñña-kammaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. ^(x3)
Sabba dukkha pamuccātu!

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhaṃ
pūjemi.

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Dhammaṃ
pūjemi.

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Saṅghaṃ
pūjemi.

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-maraṇamhā
parimuccissāmi!

空居与地居，
大力诸天. 龙，
随喜功德后，
恒守护我他！

发愿

愿此为我亲，愿诸亲快乐！ (三遍)

以此功德业，我不遇愚人，
愿会遇善士，直到证涅槃！ (三遍)

愿我此德行，导向诸漏尽！ (三遍)
愿解脱一切苦！
史帕真禅修中心

以此法随法行，我敬奉佛！
以此法随法行，我敬奉法！
以此法随法行，我敬奉僧！
切实依此而行，我将解脱生、老、死！

Vajjapakāsanam

Kāyena vācā cittena, pamādena mayā kataṃ,
accayaṃ khama me bhante, bhūri-pañña tathāgata!

Kāyena vācā cittena, pamādena mayā kataṃ,
accayaṃ khama me dhamma, sandiṭṭhika akālika!

Kāyena vācā cittena, pamādena mayā kataṃ,
accayaṃ khama me saṅgha, puññakkhetta anuttara!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



新加坡帕奥禅修中心

发露罪过

由我身语意，放逸作过失，
愿广慧如来、尊者原谅我！

由我身语意，放逸作过失，
愿自见无时、达摩原谅我！

由我身语意，放逸作过失，
愿无上福田、僧团原谅我！

萨度！萨度！萨度！

新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Tatīyavaggo

Buddha vandanā

第三品 礼赞佛陀



新加坡帕奥禅修中心

本品除了最后一篇《大礼敬》(Mahā Namakkāra) 在缅甸较为常见之外，其余的偈颂则采用斯里兰卡的传统。当然，其中有许多偈颂在泰国的传统中也被普遍地念诵，如《胜利吉祥偈》(Jayamaṅgala gāthā)、《胜者之垒》(Jinapañcaram) 等。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.(x3)

Cetiṃyādi vandanā

Vandāmi cetiyam sabbam,
sabbathānesu patitṭhitam,
sārīrikadhātu Mahābodhim,
buddharūpaṃ sakalam sadā. (x3)

Bodhi vandanā

Yassa mūle nisinnova,
sabbāri vijayam akā,
patto sabbaññutam satthā,
vande tam bodhipādapaṃ!

Ime ete Mahābodhi,
lokanāthena Pūjitā;
aham'pi te namassāmi,
bodhirājā namatthu te!

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

礼敬塔等

我常礼敬一切
安立各处之塔、
舍利. 大菩提树，
和全部的佛像！（三遍）

礼敬菩提树

坐在其树下，
战胜一切敌；
导师证一切知，
礼敬彼菩提树！

此大菩提树，
世间怙主所敬重。
我也礼敬您，
礼敬您菩提树王！

Jayamaṅgala gāthā

Bāhuṃ saḥassam-abhinimmitasāyudhaṃ taṃ,
Girimekhalaṃ uditaghorasasenamāraṃ,
dānādidhammavidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me³¹ jayamaṅgalāni!

Mārātirekam-abhiyujjhita sabbarattiṃ,
ghoraṃ pan'ālavakam-akkhamathaddhayakkhaṃ,
khaṅtīsudantavidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

Nālāgiriṃ gajavaraṃ atimattabhūtaṃ,
dāvaggicakkam-asaṅīva sudāruṇaṃ taṃ,
mettambu seka vidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

Ukkhittakhaggam-atihatthasudāruṇaṃ taṃ
dhāvaṃ tiyojanapathaṅgulimālavantaṃ:
iddhībhi saṅkhatamano jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

³¹ 如果是祝福他人，则把‘me’(我)改为‘te’(你)。下面的偈颂亦同。

胜利吉祥偈

他变现各持武器的千手，
魔罗领军坐在怒吼着的笈利美卡喇[象背]；
牟尼王以布施等法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

比魔罗更恐怖的是整夜战斗、
不耐烦、顽固的阿叻瓦格亚卡；
牟尼王以忍耐、善调御的方法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

象王那喇笈利极迷醉，
狂如林火，暴如雷电；
牟尼王以洒慈水的方法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

手中高举着刀剑，
凶暴的戴指鬘者追赶了三由旬的路；
牟尼王以意所作神变而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

Katvāna katṭham-udaraṃ iva gabbhinīyā,
Ciñcāya dutṭhavacanaṃ janakāyamajjhe:
santena somavidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

Saccaṃ vihāya mati-Saccakavādaketuṃ,
vādābhiropitamaṇaṃ ati-andhabhūtaṃ,
paññāpadīpajalito jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

Nandopanandabhujagaṃ vibudhaṃ mahiddhiṃ,
puttena therabhujagena damāpayanto,
iddhūpadesavidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

新加坡帕奥禅修中心

Duggāhaditṭhibhujagena sudaṭṭhahatthaṃ,
brahmaṃ visuddhijutimiddhi-Bakābhidhānaṃ,
ñāṇāgadena vidhinā jitavā munindo -
taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni!

Etā'pi Buddhajayamaṅgala-aṭṭhagāthā,
yo vācako dinadine saratematandī,
hitvānanekavividhāni c'upaddavāni,
mokkaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapañño.

肚藏木块扮孕妇，
金佳在人群中恶言；
牟尼王以静默优雅的方法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

傲慢的辩论之幢萨遮格舍弃了真理，
意在辩论极盲目；
牟尼王以慧灯的光辉而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

难多巴难德蛇贤明大神通，
弟子[马哈摩嘎喇那]以更上之蛇去调伏；
牟尼王以指示神通的方法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

新加坡帕奥禅修中心

由于误捉邪见之蛇手被咬，
清静光明、拥有神通的梵天拔格；
牟尼王以智药的方法而胜利。
以其威力，愿我胜利吉祥！

此是佛陀的胜利吉祥八首偈，
日日勤勉诵说忆念者，
能捨除多种灾祸，
有慧之人能获得解脱快乐！

Aṭṭhavīsati buddhā vandanā

Vande Taṇhaṅkaraṃ buddhaṃ,
Vande Medhaṅkaraṃ muniṃ,
Saraṇaṅkaraṃ muniṃ vande,
Dīpaṅkaraṃ jinaṃ name.

Vande Koṇḍañña satthāraṃ,
Vande Maṅgala nāyakaṃ,
Vande Sumana sambuddhaṃ,
Vande Revata nāyakaṃ;

Vande Sobhita sambuddhaṃ,
Anomadassī muniṃ name,
Vande Paduma sambuddhaṃ,
Vande Nārada nāyakaṃ.

Padumuttaraṃ muniṃ vande,
Vande Sumedha nāyakaṃ,
Vande Sujāta sambuddhaṃ,
Piyadassī muniṃ name.

礼敬二十八佛

礼敬丹杭伽勒佛，
礼敬美唐伽勒牟尼，
礼敬萨勒囊伽勒牟尼，
礼敬燃灯胜者！

礼敬袞丹雅尊师，
礼敬吉祥导师，
礼敬善意正觉者，
礼敬雷瓦德导师！

礼敬索毗德正觉者，
礼敬最高见牟尼，
礼敬红莲花正觉者，
礼敬那勒德导师！

礼敬胜莲花牟尼，
礼敬善慧导师，
礼敬善生正觉者，
礼敬喜见牟尼！



新加坡帕奥禅修中心

Atthadassī muniṃ vande,
Dhammadassī jinaṃ name,
Vande Siddhattha satthāraṃ,
Vande Tissa mahāmuniṃ.

Vande Phussa mahāvīraṃ,
Vande Vipassī nāyakaṃ,
Sikhī mahāmuniṃ vande,
Vande Vessabhu nāyakaṃ;

Kakusandhaṃ muniṃ vande,
Vande Konāgama nāyakaṃ,
Kassapaṃ sugataṃ vande,
Vande Gotama nāyakaṃ;

Aṭṭhavīsatime buddhā,
nibbānamata dāyakā.
Namāmi sirasā niccaṃ,
te maṃ³² rakkhantu sabbadā.

³² 如果是祝福他人，则把‘maṃ’(我)改为‘tvam’(你)。下面的偈颂亦同。

礼敬见义牟尼，
礼敬见法胜者，
礼敬悉塔特尊师，
礼敬帝思大牟尼！

礼敬普思大英雄，
礼敬维巴西导师，
礼敬西奇大牟尼，
礼敬韦沙菩导师！

礼敬咖古三特牟尼，
礼敬果那葛马那导师，
礼敬咖沙巴善至，
礼敬果德玛导师！

此二十八位佛陀，
涅槃不死的施者；
我时常头面礼敬，
愿他们常守护我！



新加坡怡保真禅修中心

Aṭṭhavīsati paritta

Tañhaṅkaro mahāvīro — Medhaṅkaro mahāyaso,
Saraṇaṅkaro lokahito — Dīpaṅkaro jutindharo;

Koṇḍañño janapāmokkho — Maṅgalo purisāsabho,
Sumano Sumano dhīro — Revato rativaḍḍhano;

Sobhito guṇasampanno — Anomadassī januttamo,
Padumo lokapajjoto — Nārado varasārathi;

Padumuttaro sattasāro — Sumedho aggapuggalo,
Sujāto sabbalokaggo — Piyadassī narāsabho;

新加坡帕奥禅修中心

Atthadassī kāruṅiko — Dhammadassī tamonudo,
Siddhattho asamo loke — Tisso varadasaṃvaro;

Phusso varadasambuddho — Vipassī ca anūpamo,
Sikhī sabbahito satthā — Vessabhū sukhadāyako;

Kakusandho satthavāho — Konāgamano raṇaṅjaho,
Kassapo sirisampanno — Gotamo sakyapuṅgavo;

二十八佛护卫

丹杭咖勒大英雄，美唐咖勒大名闻，
萨勒囊咖勒利世间，燃灯光辉灿烂。

袞丹雅人中上首，吉祥人中牛王，
善意善意贤慧，雷瓦德增长喜乐。

索毗德具足功德，最高见人中最上，
红莲花世间之灯，那勒德最上尊师！

胜莲花有情精英，善慧至上之人，
善生一切世间至上，喜见人中牛王！

见义悲悯者，见法破除黑暗，
悉塔特世间无等者，帝恩施恩的防护者！

普恩施恩的正觉者，维巴西无比者，
西奇利益一切的导师，韦沙善施乐者！

咖古三特向导，果那葛马那捨争者，
咖沙巴具足吉祥，果德玛释迦的公牛！

Tesaṃ saccena sīlena — khanti-metta-balena ca,
te'pi maṃ anurakkhantu — ārogyena sukhena ca;

Tesaṃ saccena sīlena — khanti-metta-balena ca,
te'pi maṃ anurakkhantu — ārogyena sukhena ca;

Tesaṃ saccena sīlena — khanti-metta-balena ca,
te'pi maṃ anurakkhantu — ārogyena sukhena cā'ti.



新加坡帕奥禅修中心

以此真实、戒、忍与慈之力，
愿他们守护我健康又快乐！

以此真实、戒、忍与慈之力，
愿他们守护我健康又快乐！

以此真实、戒、忍与慈之力，
愿他们守护我健康又快乐！



新加坡帕奥禅修中心

Jinapañjaram³³

Jayāsanagatā vīrā, jetvā Māraṃ savāhinim,
catusaccāmatarasam, ye pivimsu narāsabhā.

Taṇhaṅkarādayo buddhā, aṭṭhavīsati nāyakā,
sabbe patitṭhitā tuyhaṃ³⁴ matthake te munissarā.

Sire patitṭhitā Buddhā, Dhammo ca tava locane,
Saṅgho patitṭhito tuyhaṃ ure sabbaguṇākarō.

Hadaye Anuruddho ca, Sāriputto ca dakkhiṇe,
Kondañño piṭṭhibhāgasmim, Moggallānosi vāmake.

Dakkhiṇe savane tuyhaṃ āhuṃ Ānanda Rāhulā,
Kassapo ca Mahānāmo ubhosuṃ vāmasotake.

Kesante piṭṭhibhāgasmim suriyo viya pabhaṅkaro,
nisinno sirisampanno Sobhito munipuṅgavo.

Kumārakassapo nāma mahesī citravādako,
so tuyhaṃ vadane niccaṃ, patitṭhāsi guṇākarō.

³³ 此偈颂在斯里兰卡和泰国皆有念诵。这里采用的是斯里兰卡的诵本，泰国诵本在某些字句上略有不同。

³⁴ 如果是祝福自己，则将此偈颂中的“tuyhaṃ”(给你；你的)改念为“mayhaṃ”(给我；我的)，tava 改为 mama，tvam 改为 maṃ。

胜者之垒

英雄来到胜利之座，战胜魔罗及魔军；
人中的公牛品尝四谛的甘露味。

始于丹杭伽勒的二十八位导师、佛陀，
所有这些牟尼之主皆住立于你的头顶。

诸佛住立于你头顶，法在你眼中；
一切功德宝库之僧在你的胸前。

阿奴卢特在心口，沙利子在右边；
袞丹雅在背后，摩嘎喇那在左边。

新加坡帕奥禅修中心

在你的右耳边，是阿难和拉胡叻；
伽沙巴和马哈那马两位在左耳边。

在发际的背后，坐着如太阳般灿烂、
吉祥具足的牟尼牛王索毗德。

名为童子伽沙巴的大仙、妙语者、
功德宝库，恒常安立于你的言语中。

Puṇṇo Aṅgulimālo ca, Upāli Nanda Sīvalī -
therā pañca ime jātā, lalāṭe tilakā tava.

Sesāsīti mahātherā, vijitā jinasāvakā,
jalantā sīlatejena, aṅgamaṅgesu saṅṭhitā.

“Ratanam” purato āsi, dakkhiṇe “Mettasuttakam”,
“Dhajagam” pacchato āsi, vāme “Aṅgulimālakam”.

“Khandha Moraparittaṅ”ca, “Āṭānāṭiyasuttakam”,
ākāsacchadanam āsi, sesā pākārasaññitā.

Jināṇābalasaṃyutte, Dhammapākāralaṅkate,
vasato te³⁵ catukiccena, sadā Sambuddhapañjare.

Vātapittādisañjātā bāhirajjhattupaddavā,
asesā vilayaṃ yantu, anantaḡaṇatejasā.

Jinapañjaramajjhatṭham viharantaṃ mahītale,
sadā pārentu tvaṃ sabbe te mahāpurisāsabhā.

Icevam-accantakato surakkho,
jinānubhāvena jitūpapaddavo,
Buddhānubhāvena hatārisaṅgho,
carāhi saddhammanubhāvapālito!

³⁵ 如果是祝福自己，则把这里的‘te’(以你)改念为‘me’(以我)。

本那、指鬘、伍巴离、难德和西瓦离，
这五位长老[犹如吉祥]痣出现在你前额。

其余八十位大长老、胜利者、胜者的弟子们，
焕发出戒的威光，安立于四肢。

前面是《宝经》，右边是《慈经》，
后面是《旌旗顶经》，左边是《指鬘经》。

《蕴、孔雀护卫经》和《阿嗒那帝亚经》，
遮盖住虚空，其余[诸经]则可称为壁垒。

结合胜者之力，装备以法的壁垒，
你以四种义务，时常安住于正觉者之垒。

由风、胆汁等所引发的内外灾祸，
以无边的功德力，无馀地走向消失。

居住于[此]大地上的胜者之垒中间，
愿那些人中的大牛王时常保护你！

如此作了究竟的善保护，
以胜者的威力战胜灾祸；
以佛陀的威力摧毁敌军，
生活在正法威力的保护中！

Icevam-accantakato surakkho,
jinānubhāvena jitūpapaddavo,
Dhammānubhāvena hatārisaṅgho,
carāhi saddhammanubhāvapālito!

Icevam-accantakato surakkho,
jinānubhāvena jitūpapaddavo,
Saṅghānubhāvena hatārisaṅgho,
carāhi saddhammanubhāvapālito!

Saddhammapākāraparikkhitosi,
aṭṭhāriyā aṭṭhadisāsu honti,
etthantare aṭṭhanāthā bhavanti,
uddhaṃ vitānaṃ va jinā ʈhitā te³⁶.

Bhindanto mārasenaṃ, tava sirasi ʈhito,
Bodhim-āruya Satthā.
Moggallānosi vāme vasati bhujataṭe,
dakkhiṇe Sāriputto,
Dhammo majjhe urasmiṃ viharati bhavato.
mokkhato morayoniṃ sampatto Bodhisatto,
caraṇayugagato,
bhānu lokekanātho.

³⁶ 如果是祝福自己，则把这里的“te”(你的)改念为“me”(我的)。

如此作了究竟的善保护，
以胜者的威力战胜灾祸；
以法的威力摧毁敌军，
生活在正法威力的保护中！

如此作了究竟的善保护，
以胜者的威力战胜灾祸；
以僧的威力摧毁敌军，
生活在正法威力的保护中！

你被正法的壁垒所围绕，
八位圣者在八方，
在此中间有八位怙主，
在你上方还有胜者如华盖般站着。

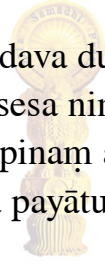
新加坡帕奥禅修中心

坐在菩提树下破除了魔军的导师，
站在你的头上；
摩嘎喇那住在左手边，
右边是沙利子，
法住在[你的]胸中间。
从孔雀胎中诞生出来的菩萨，
辉耀的世间独一的怙主，
来到[你的]双足。

Sabbāvamaṅgalam-upaddava dunnimittaṃ,
sabbītirogagahadosam-asesa nindā,
sabbantarāyabhayadussupinaṃ akantaṃ -
Buddhānubhāvapavarena payātu nāsaṃ!

Sabbāvamaṅgalam-upaddava dunnimittaṃ,
sabbītirogagahadosam-asesa nindā,
sabbantarāyabhayadussupinaṃ akantaṃ -
Dhammānubhāvapavarena payātu nāsaṃ!

Sabbāvamaṅgalam-upaddava dunnimittaṃ,
sabbītirogagahadosam-asesa nindā,
sabbantarāyabhayadussupinaṃ akantaṃ -
Saṅghānubhāvapavarena payātu nāsaṃ!



新加坡帕奥禅修中心

一切不祥、灾祸与恶兆，
一切灾难、疾病、灾星、非难，
一切障碍、危险、恶梦和不如意，
以佛陀最上的威力，愿皆走向破灭！

一切不祥、灾祸与恶兆，
一切灾难、疾病、灾星、非难，
一切障碍、危险、恶梦和不如意，
以法最上的威力，愿皆走向破灭！

一切不祥、灾祸与恶兆，
一切灾难、疾病、灾星、非难，
一切障碍、危险、恶梦和不如意，
以僧最上的威力，愿皆走向破灭！

新加坡帕奥禅修中心

Cuddasa buddhañānāni

Dukkhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Dukkhasamudaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Dukkhanirodhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Dukkhanirodhagāminipaṭipadāya ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;
Attha-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Dhamma-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Nirutti-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;
Paṭibhāna-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Indriya-paropariyatte ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Sattānaṃ āsayānusaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Yamaka pāṭihāriye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Mahākaraṇā samāpattiyā ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Sabbaññuta ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Anāvarana ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ.
Imāni cuddasa Buddha ñāṇāni. Imesaṃ aṭṭha ñāṇāni
sāvaka sādharmaṇāni, cha ñāṇāni asādharmaṇāni
sāvakehi. Imehi cuddasa Buddha ñāṇehi
samannāgataṃ Sammāsambuddhaṃ bhagavantaṃ
sirasā namāmi.

十四种佛陀之智

苦智是佛陀之智，
苦集智是佛陀之智，
苦灭智是佛陀之智，
趣向苦灭之道智是佛陀之智；
义无碍解智是佛陀之智，
法无碍解智是佛陀之智，
辞无碍解智是佛陀之智，
辩无碍解智是佛陀之智；
根上下智是佛陀之智，
有情意乐随眠智是佛陀之智，
双神变智是佛陀之智，
大悲定智是佛陀之智，
一切知智是佛陀之智，
无障碍智是佛陀之智。

这些是十四种佛陀之智。其中八种智为弟子所共通，六种智为弟子所不共。我头面礼敬具足此十四种佛陀之智的正自觉者、跋葛瓦！

Buddhaguṇā paritta

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho,
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro
purisadamma sārathi, satthā devamanussānaṃ,
buddho, bhagavā'ti.

So Bhagavā iti'pi araham, araham vata so bhagavā.
Taṃ bhagavantam araham saraṇam gacchāmi, taṃ
bhagavantam araham sirasā namāmi. Tena araha
guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi sammāsambuddho, sammāsam-
buddho vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam
sammāsambuddham saraṇam gacchāmi, taṃ
bhagavantam sammāsambuddham sirasā namāmi.
Tena sammāsambuddha guṇatejasā sotthi me hotu
sabbadā.

新加坡帕奥禅修中心

So Bhagavā iti'pi vijjācaraṇa-sampanno,
vijjācaraṇa-sampanno vata so bhagavā. Taṃ
bhagavantam vijjācaraṇa-sampannam saraṇam
gacchāmi, taṃ bhagavantam vijjācaraṇa-sampannam
sirasā namāmi. Tena vijjācaraṇa-sampanna
guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi sugato, sugato vata so bhagavā.
Taṃ bhagavantam sugatam saraṇam gacchāmi, taṃ
bhagavantam sugatam sirasā namāmi. Tena sugata
guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

佛陀功德护卫

那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，世间解，无上调御丈夫，天人导师，佛陀，跋葛瓦。

那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，那位跋葛瓦确实是阿拉汉！我皈依那位跋葛瓦、阿拉汉，我头面礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉！以彼阿拉汉的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是正自觉者，那位跋葛瓦确实是正自觉者！我皈依那位跋葛瓦、正自觉者，我头面礼敬那位跋葛瓦、正自觉者！以彼正自觉者的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是明行具足者，那位跋葛瓦确实是明行具足者！我皈依那位跋葛瓦、明行具足者，我头面礼敬那位跋葛瓦、明行具足者！以彼明行具足者的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是善至，那位跋葛瓦确实是善至！我皈依那位跋葛瓦、善至，我头面礼敬那位跋葛瓦、善至！以彼善至的功德威力，愿我一切时皆平安！

So Bhagavā iti'pi lokavidū, lokavidū vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam lokaviduṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam lokaviduṃ sirasā namāmi. Tena lokavidū guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi anuttaro purisadamma-sārathī, anuttaro purisadamma-sārathī vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam anuttaram purisadamma-sārathim saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam anuttaram purisadamma-sārathim sirasā namāmi. Tena anuttara purisadamma-sārathi guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi satthā devamanussānaṃ, satthā devamanussānaṃ vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam satthāraṃ devamanussānaṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam satthāraṃ devamanussānaṃ sirasā namāmi. Tena satthā devamanussānaṃ guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi buddho, buddho vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam buddham saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam buddham sirasā namāmi. Tena buddha guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi bhagavā, bhagavā vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam bhagavantam saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam bhagavantam sirasā namāmi. Tena bhagavā guṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

那位跋葛瓦亦即是世间解，那位跋葛瓦确实是世间解！我皈依那位跋葛瓦、世间解，我头面礼敬那位跋葛瓦、世间解！以彼世间解的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是无上调御丈夫，那位跋葛瓦确实是无上调御丈夫！我皈依那位跋葛瓦、无上调御丈夫，我头面礼敬那位跋葛瓦、无上调御丈夫！以彼无上调御丈夫的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是天人导师，那位跋葛瓦确实是天人导师！我皈依那位跋葛瓦、天人导师，我头面礼敬那位跋葛瓦、天人导师！以彼天人导师的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是佛陀，那位跋葛瓦确实是佛陀！我皈依那位跋葛瓦、佛陀，我头面礼敬那位跋葛瓦、佛陀！以彼佛陀的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是跋葛瓦，那位跋葛瓦确实是跋葛瓦！我皈依那位跋葛瓦、跋葛瓦，我头面礼敬那位跋葛瓦、跋葛瓦！以那位跋葛瓦的功德威力，愿我一切时皆平安！

So Bhagavā iti'pi dasabaladhārī, dasabaladhārī vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam dasabaladhāriṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam dasabaladhāriṃ sirasā namāmi. Tena dasabala nāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi catuvesārajja visārado, catuvesārajja visārado vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam catuvesārajja visāradam saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam catuvesārajja visāradam sirasā namāmi. Tena catuvesārajja nāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi dukkhe nāṇena samannāgato, dukkhe nāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam dukkhe nāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam dukkhe nāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena dukkhe nāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi samudaye nāṇena samannāgato, samudaye nāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam samudaye nāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam samudaye nāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena samudaye nāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

那位跋葛瓦亦即是持十力者，那位跋葛瓦确实是持十力者！我皈依那位跋葛瓦、持十力者，我头面礼敬那位跋葛瓦、持十力者！以彼十力智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是四种无畏的无畏者，那位跋葛瓦确实是四种无畏的无畏者！我皈依那位跋葛瓦、四种无畏的无畏者，我头面礼敬那位跋葛瓦、四种无畏的无畏者！以彼四种无畏智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足苦智者，那位跋葛瓦确实是具足苦智者！我皈依那位跋葛瓦、具足苦智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足苦智者！以彼苦智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足集智者，那位跋葛瓦确实是具足集智者！我皈依那位跋葛瓦、具足集智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足集智者！以彼集智的功德威力，愿我一切时皆平安！

So Bhagavā iti'pi nirodhe ñāṇena samannāgato, nirodhe ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam nirodhe ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam nirodhe ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena nirodhe ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi magge ñāṇena samannāgato, magge ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam magge ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam magge ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena magge ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi attha-pañisambhide ñāṇena samannāgato, attha-pañisambhide ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam attha-pañisambhide ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam attha-pañisambhide ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena attha-pañisambhide ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi dhamma-pañisambhide ñāṇena samannāgato, dhamma-pañisambhide ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam dhamma-pañisambhide ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam dhamma-pañisambhide ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena dhamma-pañisambhide ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

那位跋葛瓦亦即是具足灭智者，那位跋葛瓦确实是具足灭智者！我皈依那位跋葛瓦、具足灭智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足灭智者！以彼灭智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足道智者，那位跋葛瓦确实是具足道智者！我皈依那位跋葛瓦、具足道智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足道智者！以彼道智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足义无碍解智者，那位跋葛瓦确实是具足义无碍解智者！我皈依那位跋葛瓦、具足义无碍解智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足义无碍解智者！以彼义无碍解智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足法无碍解智者，那位跋葛瓦确实是具足法无碍解智者！我皈依那位跋葛瓦、具足法无碍解智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足法无碍解智者！以彼法无碍解智的功德威力，愿我一切时皆平安！

So Bhagavā iti'pi nirutti-paṭisambhide ñāṇena samannāgato, nirutti-paṭisambhide ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam nirutti-paṭisambhide ñāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam nirutti-paṭisambhide ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena nirutti-paṭisambhide ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi paṭibhāna-paṭisambhide ñāṇena samannāgato, paṭibhāna-paṭisambhide ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam paṭibhāna-paṭisambhide ñāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam paṭibhāna-paṭisambhide ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena paṭibhāna-paṭisambhide ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi indriya-paropariyatte ñāṇena samannāgato, indriya-paropariyatte ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam indriya-paropariyatte ñāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam indriya-paropariyatte ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena indriya-paropariyatte ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi āsayānusaye ñāṇena samannāgato, āsayānusaye ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam āsayānusaye ñāṇena samannāgataṃ saraṇam gacchāmi, taṃ bhagavantam āsayānusaye ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena āsayānusaye ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

那位跋葛瓦亦即是具足辞无碍解智者，那位跋葛瓦确实是具足辞无碍解智者！我皈依那位跋葛瓦、具足辞无碍解智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足辞无碍解智者！以彼辞无碍解智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足辩无碍解智者，那位跋葛瓦确实是具足辩无碍解智者！我皈依那位跋葛瓦、具足辩无碍解智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足辩无碍解智者！以彼辩无碍解智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足根上下智者，那位跋葛瓦确实是具足根上下智者！我皈依那位跋葛瓦、具足根上下智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足根上下智者！以彼根上下智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足意乐随眠智者，那位跋葛瓦确实是具足意乐随眠智者！我皈依那位跋葛瓦、具足意乐随眠智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足意乐随眠智者！以彼意乐随眠智的功德威力，愿我一切时皆平安！

So Bhagavā iti'pi yamaka pāṭihāriye ñāṇena samannāgato, yamaka pāṭihāriye ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam yamaka pāṭihāriye ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam yamaka pāṭihāriye ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena yamaka pāṭihāriye ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇena samannāgato, mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi sabbaññuta ñāṇena samannāgato, sabbaññuta ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam sabbaññuta ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam sabbaññuta ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena sabbaññuta ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

So Bhagavā iti'pi anāvarana ñāṇena samannāgato, anāvarana ñāṇena samannāgato vata so bhagavā. Taṃ bhagavantam anāvarana ñāṇena samannāgataṃ saraṇaṃ gacchāmi, taṃ bhagavantam anāvarana ñāṇena samannāgataṃ sirasā namāmi. Tena anāvarana ñāṇatejasā sotthi me hotu sabbadā.

那位跋葛瓦亦即是具足双神变智者，那位跋葛瓦确实是具足双神变智者！我皈依那位跋葛瓦、具足双神变智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足双神变智者！以彼双神变智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足大悲定智者，那位跋葛瓦确实是具足大悲定智者！我皈依那位跋葛瓦、具足大悲定智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足大悲定智者！以彼大悲定智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足一切知智者，那位跋葛瓦确实是具足一切知智者！我皈依那位跋葛瓦、具足一切知智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足一切知智者！以彼一切知智的功德威力，愿我一切时皆平安！

那位跋葛瓦亦即是具足无障碍智者，那位跋葛瓦确实是具足无障碍智者！我皈依那位跋葛瓦、具足无障碍智者，我头面礼敬那位跋葛瓦、具足无障碍智者！以彼无障碍智的功德威力，愿我一切时皆平安！

Mahā Namakkāra³⁷

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

1. Sugataṃ sugataṃ setṭhaṃ,
kusalaṃkusalaṃ jahamaṃ;
amataṃ amataṃ santaṃ,
asamaṃ asamaṃ dadaṃ.
Saraṇaṃ saraṇaṃ lokaṃ,
araṇaṃ araṇaṃ karaṃ;
abhayaṃ abhayaṃ thānaṃ,
nāyakaṃ nāyakaṃ name.
2. Nayanasubhagakāyaṅgaṃ,
madhuravarasaropetaṃ;
amitaḡaṇaḡaṇādhāraṃ,
dasabalamatulaṃ vande.
3. Yo buddho dhitimāññadhāraḡo,
saṃsāre anubhosi kāyikaṃ;
dukkhaṃ cetasikaṃca lokato,
taṃ vande naradevamaṅgalaṃ.
4. Bāttimsatilakkhaṇacitradehaṃ,
dehajjutiniggatapajjalantaṃ;
paññādhitisīlaguṇoghavindaṃ,
vande munimantimajātiyuttaṃ.



新加坡帕奥禅修中心

³⁷ 此《大礼敬》原文共 33 颂，其中前面的 26 颂在缅甸的某些寺院(如帕奥禅林)中被作为晚课念诵。本偈颂含义颇为艰深，在翻译时参考了复注“Namakkāraṭikā”和希腊籍智见长老(Ven.Ñāṇadassana)的英译。

大礼敬

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

1. 善至.善语的尊贵者，
已捨断善与不善；
不死(涅槃).寂静的无比者，
施与无比的不死。
世间的皈依处，知解世间，
无染者[导人]作无染；
无畏者.至无畏处的导师，
礼敬导师！
2. 拥有悦目的身体、
甜美殊胜的声音；
持有无量的功德聚，
礼敬无比的十力者！
3. 佛陀是持有稳固[定力]者.证悟者；
为了世间，
身与心在轮回中受苦；
礼敬彼人天的吉祥者！
4. 三十二相的庄严之身，
身体放射出辉耀的光明；
拥有慧.[定]力.戒的功德聚，
礼赞牟尼.最后之生者！

5. Pātodayaṃ bāladivākaraṃva,
majjhe yatīnaṃ lalitaṃ sirīhi;
puṇṇindusaṅkāsamukhaṃ anejaṃ,
vandāmi sabbaññumahaṃ munindaṃ.
6. Upetapuñño varabodhimūle,
sasenamāraṃ sugato jinitvā;
abojjhi bodhiṃ aruṇodayamhi,
namāmi taṃ mārājinaṃ abhaṅgaṃ.
7. Rāgādichedāmalaññakhaggaṃ,
satīsamaññāphalakābhigāhaṃ;
sīloghalaṅkāravibhūsitāṃ taṃ,
namāmibhiññāvaramiddhupetaṃ.
8. Dayālayaṃ sabbadhi dukkaraṃ karaṃ,
bhavaṇṇavātikkamaaggataṃ gataṃ;
tilokañāthaṃ susamāhitaṃ hitaṃ,
samantacakkhuṃ paṇamāmi taṃmitaṃ.
9. Tahiṃ tahiṃ pāramisañcayaṃ cayaṃ,
gataṃ gataṃ sabbhi sukhappaḍaṃ paḍaṃ;
narānarānaṃ sukhasambhavaṃ bhavaṃ,
namānamānaṃ jinapuṅgavaṃ gavaṃ.
10. Maggaṅganāvaṃ munidakkhanāviko,
ihāphiyaṃ ñāṇakarena gāhako;
āruyha yo tāya bahū bhavaṇṇavā,
tāresi taṃ buddhamaghappahaṃ name.

5. 犹如早晨升起的朝阳，
在诸行者中[显得]庄严祥瑞；
脸如满月. 无渴爱，
我礼赞一切知的牟尼王！
6. 具足功德的善至，
于菩提树下降伏魔军；
在明相升起时觉悟菩提，
礼敬彼降魔的不败者！
7. 以念为盾，以智为剑，
斩断贪等而无秽垢；
他佩戴戒聚为装饰，
我礼敬具有证智的最上神通者！
8. 慈悲者于一切生中难行能行，
超越有海(生命的海洋)到达无上处；
三界怙主.具妙定者.利益[众生]者，
我礼拜普眼者.无量者！
9. [无量生中]处处积累巴拉密，
已到达善人们可到达的安乐境；
为诸人天引生快乐，
礼敬不屈者.胜者.牛王！
10. 牟尼是道支之舟的熟练船师，
以智手执持努力之橹；
许多人乘坐它渡过有海. 捨离痛苦，
礼敬彼佛陀！

11. Samatimsatipāramisambharaṇaṃ,
varabodhidume catusaccadasaṃ;
varamiddhigataṃ naradevahitaṃ,
tibhavūpasamaṃ paṇamāmi jinaṃ.
12. Satapuññajalakkhaṇikaṃ virajaṃ,
gaganūpamadhiṃ dhitimerusamaṃ;
jalajūpamasītalasīlayutaṃ,
pathavīsahanaṃ paṇamāmi jinaṃ.
13. Yo buddho sumati dive divākarova,
sobhanto ratijanane silāsanamhi;
āsīno sivasukhadaṃ adesi dhammaṃ,
devānaṃ tamasadisamaṃ namāmi niccaṃ.
14. Yo pādapaṅkajamuduttalarājikehi,
lokehi tihivikalehi nirākulehi;
sampāpuṇe nirupameyyatameva nātho,
taṃ sabbalokamahitaṃ asamaṃ namāmi.
15. Buddhaṃ narānarasamosaraṇaṃ dhitattaṃ,
paññāpadīpajutiyā vihatandhakāraṃ;
atthābhikāmanaradevahitāvahaṃ taṃ,
vandāmi kāruṇikamaggamanantañāṇaṃ.
16. Akhilaguṇanidhāno yo munindopagantvā,
vanamisipatanavhaṃ saññatānaṃ nicketaṃ;
tahimakusalachedaṃ dhammacakkaṃ pavatto,
tamatulamabhikantaṃ vandaneyyaṃ namāmi.

11. 培育圆满三十种巴拉密，
在菩提树下悟四谛；
已达最上之证智.利益人与天，
我礼拜胜者. 三有寂止者！
12. 由百种功德所生的具[三十二]相之离尘者，
智如天空. [定力]坚固如同须弥；
清静之戒如水中生长的[莲花]，
坚忍如大地. 我礼敬胜者！
13. 佛陀. 妙慧者如白天的太阳般照耀，
坐在[令人]生喜悦的石座上，
教导[阿毗]达摩. 施与诸天[涅槃的] 吉祥快乐，
我恒常礼敬彼无比者！
14. 到达三界无以伦比处的怙主，
带有无瑕疵. 不混乱条纹的
莲花足柔软平整；
我礼敬彼利益一切世间的无双者！
15. 佛陀是人. 非人集会[的皈依处]，
自己[定心]坚固. 以慧灯之光摧破[无明]黑暗；
[为有情世间]求义利者. 为人天带来利益者，
我礼赞彼悲悯者. 至上者. 无边智者！
16. 无馀功德宝藏的牟尼王，
去到称为“仙人落处”的森林. 自制者的住处；
在那里转动法轮. 斩断不善，
我礼敬彼无比者. 极可爱者. 应礼赞者！

17. Suciparivāritaṃ surucirappabhāhi rattamaṃ,
sirivisarālayamaṃ gupitamindriyehupetaṃ;
ravisasimaṅḍalappabhutilakkhaṇopacittaṃ,
suranarapūjitaṃ sugatamādaraṃ namāmi.
18. Maggoḷumpena muhapaṭighāsādi-ullolavīcim,
saṃsāroghamaṃ tari tamabhayaṃ pārapattaṃ pajānaṃ;
tānaṃ leṇaṃ asamasaraṇaṃ ekatitthaṃ patitthaṃ,
puññakkhettaṃ paramasukhadamaṃ dhammarājaṃ
namāmi.
19. Kaṇḍambaṃmūle parahitakaro yo munindo nisinno,
accheraṃ sīghamaṃ nayanasubhagamaṃ
ākulaṇṇaggijālaṃ;
dujjāladdhaṃsaṃ munibhijahitaṃ pāṭiheramaṃ akāsi,
vande taṃ seṭṭhamaṃ paramaratijaṃ
iddhidhammehupetaṃ.
20. Munindakko yeko dayudayarūṇo ñāṇavithiṇṇabimbo,
vineyyappāṇoghaṃ kamalakathitaṃ
dhammaraṃsīvarehi;
subodhesi suddhe tibhava kuhare byāpitakkittinañca,
tilokekaccakkhumaṃ dukhamasahanaṃ taṃ
mahesiṃ namāmi.
21. Yo jino anekajātiyaṃ saputtadāramaṅgajīvitampi,
bodhipemato alaggamānaṣo adāsiyeva atthikassa;
dānapāraṃmiṃ tato paraṃ apūri sīlapāramādikampi,
tāsamidhiyopayātamaggataṃ tamekadīpakaṃ
namāmi.

17. 被清净众围绕. 可喜的[身体发出]怡人的光芒,
住立于吉祥聚. 具备守护诸根;
[足之轮]相从日月轮开始多姿彩,
受天. 人敬奉者, 我恭敬地礼敬善至!
18. 以道筏渡过[充满]痴. 瞋. 欲波涛的轮回洪流,
到达那无畏的彼岸;
人们的庇护所. 避难所. 无比的皈依处,
独一的渡口. 依止处. 功德田,
我礼敬施究竟乐的法王!
19. 利他的牟尼王坐在甘啖芒果树下,
快速[显现]稀有. 悦目. 水火焰混杂的[双神变];
为破坏邪[见]网. 牟尼们不捨行神变,
礼赞彼尊贵的. 生至上乐的具神通法者!
20. 悲悯如朝阳. 智慧广大圆满者,
独一的牟尼王如太阳;
如清净池中的莲花,
以至上的法光善觉悟,
在三有中教导可调教的有情众. 称誉遍满,
我礼敬彼三界独眼. 难忍能忍的大仙!
21. 胜者爱乐菩提故,
在许多生中以无执著之心,
将儿子. 妻子. 肢体. 生命施与希求者;
完成布施巴拉密后再[完成]其他戒巴拉密等,
我礼敬彼以那些成就达至最上者. 独一之洲!

22. Devādevātidevaṃ nidhanavapudharaṃ
mārabhaṅgaṃ abhaṅgaṃ,
dīpaṃ dīpaṃ pajānaṃ jayavarasayane
bodhipattaṃdhipattaṃ;
brahmābrahmāgatānaṃ varagirakathikaṃ
pāpahīnaṃ pahīnaṃ,
lokālokābhirāmaṃ satatamabhiname taṃ
munindaṃ munindaṃ.
23. Buddho nigrodhabimbo mudukaracaraṇo
brahmaghoseṇijaṅgho,
kosacchādaṅgajāto punarapī sugato
suppatiṭṭhitapādo;
mūdodātuṅṅalomo athamapī sugato
brahmujuggattabhāvo,
nīlakkhī dīghapaṇhī sukhumamalachavī
thomyarasaggasaggī.
24. Cattālīsaggadanto samakalapanajo
antaraṃsappapīno,
cakkenaṅkitapādo aviraḷadasano
mārajussaṅkhapādo.
Tiṭṭhanto nonamantobhayakaramudunā
jaṇṇukānāmasanto,
vaṭṭakkhandho jino gotaruṇapakhumako
sīhapubbaḍḍhakāyo.

22. 诸天之中的极[殊胜. 清静之]天，
持最后之身，破魔的不败者，
诸人(有情)的[智慧]明灯，
在最上胜利座上得达菩提. 得达[世间]最胜处。
梵天. 非梵天(天. 人)来集，演说最上[法]音；
已断恶. 劣，
牟尼王为世间(人). 非世间(天. 梵天)所喜爱，
恒常礼敬彼牟尼王！
23. 佛陀之身如榕树[一般圆满]. 手足柔软，
声如梵天. 胫如鹿. 生殖器密藏；
另外，善至站立足平稳，
[眉间]白毫柔软；
还有，善至如梵天[一般身躯]直立，
眼色绀青. 足踵长. 皮肤细滑无垢，
尝味得最上[滋味]。
24. 四十颗最上之齿整齐，
肩膀无缝且平满；
足有轮相. 齿无缝，
胜魔者足踝高好；
站着不弯曲，
柔软的双手可以触摩至膝；
肩膀圆满. 睫毛如牛犊，
上半身如狮子。

25. Sattappīno ca dīghaṅguli matha sugato
lomakūpekalomo,
sampannodātadāṭho kanakasamataco
nīlamuddhaggalomo.
Sambuddho thūlajivho atha sīhanuko
jālikappādahattho,
nātho uṅhīsasīso itiguṇasahitaṃ taṃ mahesiṃ
namāmi.
26. Buddhobuddho' ti ghoso atidullabhataro kā kathā
buddhabhāvo,
loke tasmā vibhāvī vividhahitasukhaṃ sādhave
patthayantā.
Itthaṃ atthaṃ vahantaṃ suranaramahitaṃ
nibbhayaṃ dakkhiṇeyyaṃ,
lokānaṃ nandivaḍḍhaṃ dasabalamasamaṃ taṃ
namassantu niccaṃ.

25. 七处平满.指纤长,
善至一毛孔一毫毛,
拥有白色的牙齿.如黄金般的皮肤,
青色毛端向上[生长];
正觉者舌广长.又颚如狮子.手足缦网,
怙主头顶有肉髻;
我礼敬彼拥有如是功德的大仙!
26. [甚至听到]“佛陀,佛陀”的声音都极难得,
更不用说[证悟]佛果了!
所以,世上希求[世间.出世间]各种利乐的
明智者、善人们,愿恒常礼敬彼
带来可爱.[今生后世]义利者,
受天.非天(人)敬奉者,
无畏者.应施者.增长世间福乐者,
具十力者.无比者!



新加坡帕奥禅修中心

Catutthavaggo
Aruṇa-sāyaṇha pūjā

第四品
早晚课诵



新加坡帕奥禅修中心

本品收录的是泰国法相应派(Dhammayuttika
nikāya)的早晚课诵仪规。

Aruṇa pūjā

Yo so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho,
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo,
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakaśaṅho.
Tamayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ
imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma.

Sādhu no bhante bhagavā sucirapariniḥṣṭo,
pacchima-janatānukampa-mānasā,
ime sakkāre duggatapaṇṇākārahūte paṭigaṇhātu,
amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.³⁸

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho.
Śaṅghaṃ namāmi.

³⁸ 若准备有供品，才需要念诵这两段供养文。如果没有供品则可免念。在晚课时也是如此。

早课

那位跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者，
法是那位跋葛瓦所善说，
那位跋葛瓦的弟子僧团是善行道者。
我们以这些恭敬的、适当的表示，
敬奉那位跋葛瓦，以及法和僧！

萨度！尊者，虽然跋葛瓦般涅槃已经很久了，
但[出于]对后人的悲悯心，
为了我们长久的利益和快乐，
请接受这恭敬但可怜的供品！

新加坡帕奥禅修中心

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者。
我顶礼佛陀、跋葛瓦！（一拜）

法乃跋葛瓦所善说。
我礼敬法！（一拜）

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者。
我礼敬僧！（一拜）

Invocation

*³⁹ Yamamha kho mayaṃ bhagavantam saraṇam gatā,
(uddissa pabbajitā) yo no bhagavā satthā,
yassa ca mayaṃ bhagavato dhammaṃ rocema.
Imehi sakkārehi taṃ bhagavantam sasaddhammaṃ
sasāvaka-saṅgham abhipūjayāma.*

*Handa mayaṃ buddhassa bhagavato
pubba-bhāga-namakāraṃ karoma se:*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. (x3)

Handa mayaṃ buddhābhithutiṃ karoma se:

*Yo so tathāgato araham sammāsambuddho,
Vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū, Anuttaro
purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho
bhagavā; Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samāraṃ
sabrahmakam, Sassamaṇabrāhmaṇiṃ pajam
sadevamanussaṃ sayam abhiññā sacchikatvā*

³⁹ 泰国传统的念诵方式通常会安排一位领诵者带领大家念诵。在这篇<早晚课诵>里，斜体字的经文只由领诵者念诵。

请求

我们已皈依了那位跋葛瓦，
[已经出家，认定]那位跋葛瓦为我们的导师，
我们好乐跋葛瓦之法。
让我们以这些恭敬来敬奉那位跋葛瓦，
以及正法和弟子僧！

现在，让我们对佛陀、跋葛瓦
作前分的礼敬吧！

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者！（三称）

新加坡帕奥禅修中心

现在，让我们赞颂佛陀吧！

那位如来是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，
世间解，无上者，调御丈夫，天人导师，佛陀，跋
葛瓦。他在这有诸天、魔、梵的世间，有沙门、婆
罗门、天与人的人界，以自己之智证悟后宣说。

pavedesi. Yo dhammaṃ desesi ādikalyāṇaṃ
majjhekalyāṇaṃ pariyosānakalyāṇaṃ; sātthaṃ
sabyañjanaṃ kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ
brahmacariyaṃ pakāsesi.

Tamahaṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi,
Tamahaṃ bhagavantaṃ sirasā namāmi.

Handa mayaṃ dhammābhithutiṃ karoma se:

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko,
akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo
viññūhi:

Tamahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi,
Tamahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi.

Handa mayaṃ saṅghābhithutiṃ karoma se:

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho, yadidaṃ
cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa
bhagavato sāvakaśaṅho, āhuneyyo pāhuneyyo
dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ
puññakkhettaṃ lokassa:

他所教导之法是初善、中善、后善的，说明有义有文、完全圆满清净的梵行。

让我敬奉那位跋葛瓦！

让我头面礼敬那位跋葛瓦！

现在，让我们赞颂法吧！

那法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

让我敬奉彼法！

让我头面礼敬彼法！

新加坡帕奥禅修中心

现在，让我们赞颂僧吧！

那跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃跋葛瓦的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。

Tamaḥaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi,
Tamaḥaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi.

*Handa mayaṃ ratanattayappaṇāma-gāthāyo ceva
saṃvega-vatthu-paridīpaka-pāṭhañca bhaṇāma se:*

*Buddho susuddho, karuṇā-mahaṇṇavo,
Yoccanta-suddhabbara-ñāṇa-locano,
Lokassa pāpūpakilesa-ghātako:
Vandāmi buddhaṃ ahamādarena taṃ.*

*Dhammo paḍīpo viya tassa satthuno,
Yo maggapākāmata-bhedabhinnako,
Lokuttaro yo ca tadatthadīpano:
Vandāmi dhammaṃ ahamādarena taṃ.*

*Saṅgho sukhattābhyatikhetta-saññito,
Yo diṭṭhasanto sugatānubodhako,
Lolappahīno ariyo sumedhaso:
Vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ.*

*Icevamekant'abhipūjaneyyakam,
Vatthuttayaṃ vandayatābhisaṅkhatam,
Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā,
Mā hontu ve tassa pabhāvasiddhiyā.*

让我敬奉彼僧！
让我头面礼敬彼僧！

现在，让我们念诵礼敬三宝偈
与说明悚惧事的诵文吧！

佛陀善清静，悲悯如大海，
拥有高贵清静的智眼，
是世间诸恶与随烦恼的破坏者。
我虔诚地礼敬彼佛陀！

导师之法犹如明灯，
分为道、果与不死(涅槃)，
出世间并指明该目标[的道路]。
我虔诚地礼敬彼法！

僧团被称为极上田之善田，
已见寂静、随善至而觉悟者，
已捨断浮躁的圣者、善慧者。
我虔诚地礼敬彼僧！

如此礼赞了
绝对值得敬奉的三事(三宝)，
以我所造作之功德的威力，
愿我不再有一切灾祸！

Idha tathāgato loke uppanno araham
sammāsambuddho,
Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko
parinibbāniko sambodhagāmī sugatappavedito.

Mayantaṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma -
Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā,
Appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo
dukkho, yamp'icchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā,
Seyyathīdaṃ: Rūpūpādānakkhandho,
Vedanūpādānakkhandho, Saññūpādānakkhandho,
Saṅkhārūpādānakkhandho, Viññāṇūpādānakkhandho.

Yesam pariññāya, dharamāno so bhagavā, evaṃ
bahulaṃ sāvake vineti, Evaṃ bhāgā ca panassa
bhagavato sāvakesu anusāsani, Bahulaṃ pavattati:
“Rūpaṃ aniccaṃ, Vedanā aniccā, Saññā aniccā,
Saṅkhārā aniccā, Viññāṇaṃ aniccaṃ.
Rūpaṃ anattā, Vedanā anattā, Saññā anattā, Saṅkhārā
anattā, Viññāṇaṃ anattā.
Sabbe saṅkhārā aniccā, Sabbe dhammā anattāti.”

如来、阿拉汉、正自觉者已出现于此世间，
所教导之法，是出离的，寂止的，般涅槃的，趣向
正觉的，善至所教的。

我们听闻此法后，如此了知：

生是苦，老是苦，死是苦，

愁、悲、苦、忧、恼是苦，

怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。

简而言之：五取蕴即苦。

这即是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、

行取蕴、识取蕴。

新加坡帕奥禅修中心

为了遍知这些，跋葛瓦在世时，多次如此教导弟子
们，跋葛瓦也多次对弟子们提起这部分教诫：

“色无常，受无常，想无常，诸行无常，识无常；
色无我，受无我，想无我，诸行无我，识无我。一
切行无常，一切法无我。”

Te⁴⁰ mayam, otiṇṇāma jātiyā jarā-maraṇena,
Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,
Dukkhotiṇṇā dukkhaparetā, appeva nānimassa
kevalassa dukkhakkhandhassa antakiriya
paññāyethāti!

(Bhikkhū & sāmaṇerā:)

Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa
arahantaṃ sammāsambuddhaṃ, Saddhā agārasmā
anagāriyaṃ pabbajitā. Tasmim bhagavati
brahmacariyaṃ carāma, (Bhikkhūnaṃ
sikkhā-sājīva-samāpannā.)

Taṃ no brahmacariyaṃ, Imassa kevalassa
dukkhakkhandhassa antakiriya saṃvattatu.

新加坡帕奥禅修中心

(Aññe:)

Ciraparinibbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,
Dhammañca bhikkhusaṅghañca.

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathāsati yathābalaṃ
manasikaroma, Anupaṭipajjāma.

Sā sā no paṭipatti, Imassa kevalassa
dukkhakkhandhassa antakiriya saṃvattatu.

⁴⁰ 女众念 tā。

我们都陷于生、老、死、愁、悲、苦、忧、恼，为苦所害，为苦所败。若能了知此整个苦蕴的终尽就好！

(比库与沙马内勒诵：)

虽然那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者般涅槃已经很久了，但我们因信心出离俗家而为非家者，依那位跋葛瓦修行梵行[，完成比库们之学与生活规则]。愿我们的梵行，能导向此整个苦蕴的终尽！



新加坡帕奥禅修中心

(其他人诵：)

虽然跋葛瓦般涅槃已经很久了，但我们仍皈依他、法和比库僧。

我们尽念、尽力作意、奉行那位跋葛瓦的教法。

愿我们的修行，能导向此整个苦蕴的终尽！

Sāyaṇha pūjā

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādehi.

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho.
Śaṅghaṃ namāmi.

Invocation

*Yamamha kho mayaṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā,
(uddissa pabbajitā) yo no bhagavā satthā,
yassa ca mayaṃ bhagavato dhammaṃ rocema.
Imehi sakkārehi taṃ bhagavantaṃ sasaddhammaṃ
sasāvakaśaṅghaṃ abhipūjayāma.*

*Handadāni mayantaṃ bhagavantaṃ vācāya
abhiḡāyituṃ pubbhāga-namakārañceva
buddhānussati-nayañca karoma se:*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(x3)

晚课

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者。

我顶礼佛陀、跋葛瓦！（一拜）

法乃跋葛瓦所善说。

我礼敬法！（一拜）

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者。

我礼敬僧！（一拜）



请求

我们已皈依了那位跋葛瓦，

[已经出家，认定]那位跋葛瓦为我们的导师，

我们好乐跋葛瓦之法。

让我们以这些恭敬来敬奉那位跋葛瓦，

以及正法和弟子僧！

现在，让我们念诵歌颂那位跋葛瓦之言的前分礼敬及佛随念的方法吧！

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者！（三称）

Buddhānussati-nayaṃ

Taṃ kho pana bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo
abhuggato: Iti'pi so bhagavā arahaṃ,
sammāsambuddho, vijjācaraṇa-sampanno, sugato,
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā
devamanussānaṃ, buddho, bhagavā' ti.

Buddhābhigītiṃ

Handa mayaṃ buddhābhigītiṃ karoma se:

Buddh'vārahanta-varatādiguṇābhiiutto,
Suddhābhiñña-karuṇāhi samāgatatto,
Bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro,
Vandāma'haṃ tamarāṇaṃ sirasā jinendaṃ.

Buddho yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ.
Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ.
Buddhassāhasmi dāso⁴¹ va, Buddho me sāmikissaro,
Buddho dukkhassa ghātā ca vidhātā ca hitassa me.
Buddhassāhaṃ niyyādemi sarīrañjīvitañcidaṃ.
Vandanto'haṃ (Vandantī'haṃ) carissāmi
Buddhasseva subodhitāṃ.

⁴¹ 女众念: dāsī.

佛随念的方法

那位跋葛瓦乃有这样的好声音传扬：那位跋葛瓦也即是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，世间解，无上者，调御丈夫，天人导师，佛陀，跋葛瓦。

歌颂佛陀

现在，让我们歌颂佛陀吧！

佛陀是最上的阿拉汉，与最上的功德相应，
集清净的证智与悲悯[于一身]，
使善人们觉悟如日照莲花。
我头面顶礼这无争者、胜利王！

佛陀是一切众生最上安稳的皈依处，
我头面顶礼这最初的随念处！
我是佛陀的奴仆，佛陀是我的主人，
佛陀为我破除苦，并给予利益。
我将此身体与生命奉献给佛陀，
我将实行对善觉之佛陀的礼敬！

N'atthi me saraṇaṃ aṅṅaṃ,
Buddho me saraṇaṃ varaṃ:
Etena saccavajjena,
Vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.

Buddhaṃ me vandamānena (vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbe pi antarāyā me,
Māhesuṃ tassa tejasā.

(Bow down and say:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Buddho paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kālantare saṃvaritūṃ va buddhe.



新加坡佛光山修行中心

我别无其他的皈依，
佛陀是我至上皈依。
以此真实的话语，
愿在导师之教中成长！

以我在此礼赞佛陀
所产生的功德，
以此威力，
愿我不再有一切障碍！

(俯首顶礼并诵：)

凡我通过身.语或意，
对佛陀所作的恶业，
愿佛陀接受该过失，
对佛陀将防护未来！



波帕真禅修中心

Dhammānussati-nayaṃ

Handa mayaṃ dhammānussati-nayaṃ karoma se:

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko akāliko
ehipassiko, opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhīti.

Dhammābhigītiṃ

Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karoma se:

Svākkhātātā diguṇayogavasena seyyo,
Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,
Dhammo kuloka-patanā tadadhāri-dhārī.
Vandām'ahaṃ tamaharaṃ varadhammametaṃ.

新加坡帕奥禅修中心

Dhammo yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ.
Dutiyaṇussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenahaṃ.
Dhammassāhasmi dāso⁴² va, Dhammo me sāmikissaro,
Dhammo dukkhassa ghātā ca Vidhātā ca hitassa me.
Dhammassāhaṃ niyyādemī Sarīrañjīvitañcidaṃ.
Vandanto'haṃ (Vandantī'haṃ) carissāmi
Dhammasseva sudhammataṃ.

⁴² 女众念: dāsī。

法随念的方法

现在，让我们念诵法随念的方法吧！

法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，
导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

歌颂法

现在，让我们歌颂法吧！

以善说等功德而超胜，
分为道、果、教理与解脱，
法能保护持法者免堕落恶世间。
我礼敬这驱除黑暗的至上之法！

法是一切众生最上安稳的皈依处，
我头面顶礼这第二随念处！
我是法的奴仆，法是我的主人，
法为我破除苦，并给予利益。
我将此身体与生命奉献予法，
我将实行对善法之法的礼敬！

N'atthi me saraṇaṃ aṅṅaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varam:
Etena saccavajjena,
Vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.

Dhammaṃ me vandamānena (vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbe pi antarāyā me,
Māhesuṃ tassa tejasā.

(Bow down and say:)

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kālantare saṃvarituṃ va dhamme.



新加坡自修佛中心

我别无其他的皈依，
法是我至上皈依。
以此真实的话语，
愿在导师之教中成长！

以我在此礼赞法
所产生的功德，
以此威力，
愿我不再有一切障碍！

(俯首顶礼并诵：)

凡我通过身.语或意，
对法所作的恶业，
愿法接受该过失，
对法将防护未来！



加坡帕奥禅修中心

Saṅghānussati-nayaṃ

Handa mayaṃ saṅghānussati-nayaṃ karoma se:

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho, *ujupaṭipanno*
bhagavato sāvakaśaṅho, *ñāyapaṭipanno* bhagavato
sāvakaśaṅho, *sāmīcipaṭipanno* bhagavato
sāvakaśaṅho, *yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha*
purisapuggalā: esa bhagavato sāvakaśaṅho;
āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassāti.

Saṅghābhigītiṃ

Handa mayaṃ saṅghābhigītiṃ karoma se:

Saddhammajo supaṭipatti-guṇādiyutto,
Yoṭṭhābbidho ariyapuggalasaṅghasetṭho,
Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto:
Vandāmahaṃ tamariyānagaṇaṃ susuddhaṃ.

Saṅho yo sabbapāṇīnaṃ saraṇaṃ khemamuttamaṃ.
Tatiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ sirenaṃ.

僧随念的方法

现在，让我们念诵僧随念的方法吧！

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃跋葛瓦的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。

歌颂僧

现在，让我们歌颂僧吧！

由正法而生，与善行道等功德相应的
八种圣者的最胜僧，
身心依于最上的戒等诸法。
我礼敬彼清淨的圣者众！

僧是一切众生最上安稳的皈依处，
我头面顶礼这第三随念处！

Saṅghassāhasmi dāso⁴³ va Saṅho me sāmikissaro.
Saṅho dukkhassa ghātā ca Vidhātā ca hitassa me.
Saṅghassāhaṃ niyyādemī sarīrañjīvitañcidaṃ.
Vandanto'haṃ (Vandantī'haṃ) carissāmi
Saṅghassopaṭipannataṃ.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,
Saṅho me saraṇaṃ varaṃ:
Etena saccavajjena,
Vaḍḍheyyaṃ satthusāsane.

Saṅhaṃ me vandamānena (vandamānāya)
Yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,
Sabbe pi antarāyā me,
Māhesuṃ tassa tejasā.

(Bow down and say:)
Kāyena vācāya va cetasā vā,
Saṅhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ,
Saṅho paṭiggaṇhatu accayantaṃ,
Kālantare saṃvarituṃ va saṅhe.

⁴³ 女众念: dāsī.

我是僧的奴仆，僧是我的主人，
僧为我破除苦，并给予利益。
我将此身体与生命奉献予僧，
我将实行对善行道之僧的礼敬！

我别无其他的皈依，
僧是我至上皈依。
以此真实的话语，
愿在导师之教中成长！

以我在此礼赞僧
所产生的功德，
以此威力，
愿我不再有一切障难！



新加坡帕奥禅修中心

(俯首顶礼并诵：)

凡我通过身.语或意，
对僧所作的恶业，
愿僧接受该过失，
对僧将防护未来！



新加坡帕奥禅修中心

Pañcamavaggo
Parittā bhāṇavāra

第五品
护卫经念诵



新加坡帕奥禅修中心

本品依斯里兰卡传统，介绍最为常见的、一般作为祝福之用的护卫经念诵程序。这一部分以最常用的三篇护卫经——《大吉祥经》《宝经》和《应作慈爱经》为中心，同时也把经常结合此三经一起念诵的《礼敬三宝》《胜利护卫》《大胜利吉祥偈》《无畏偈》和《随喜功德》等一并编排进去，从而组成一套完整的念诵仪规。

Ārāḍhanā

Vipatti paṭibāhāya,
sabbasampatti siddhiyā,
Sabbadukkhavināsāya,
parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

Vipatti paṭibāhāya,
sabbasampatti siddhiyā,
Sabbabhayavināsāya,
parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

Vipatti paṭibāhāya,
sabbasampatti siddhiyā,
Sabbarogavināsāya,
parittaṃ brūtha maṅgalaṃ.

Anusāsanā

(Sotārā sakāya bhāsāya)

Namakkāra

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa._(x3)

邀请

为了能排除不幸，
为达成一切成就，
为一切痛苦消失，
请诵吉祥护卫经！

为了能排除不幸，
为达成一切成就，
为一切怖畏消失，
请诵吉祥护卫经！

为了能排除不幸，
为达成一切成就，
为一切疾病消失，
请诵吉祥护卫经！

教导

(比库用听众的语言教导)

礼敬

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！(三遍)

Saraṇagamana

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Bhikkhu: Tisaraṇa-gamaṇaṃ sampuṇṇaṃ.

Yācanakā: Āma, bhante.

新加坡帕奥禅修中心

Pañcasīla

1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3.Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

5.Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

皈依

我皈依佛，
我皈依法，
我皈依僧；
第二次我皈依佛，
第二次我皈依法，
第二次我皈依僧；
第三次我皈依佛，
第三次我皈依法，
第三次我皈依僧。



比 库：三皈依已经圆满。

求戒者：是的，尊者！禅修中心

五戒

1. 我受持离杀生学处；
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离欲邪行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处。

Devārāḍhanā

Samantā cakkavāḷesu,
atrāgacchantu devatā,
Saddhammaṃ munirāḷjassa,
suṇantu saggamokkhaḍaṃ.

Parittassavaṇakālo ayaṃ bhadantā. (x3)

Namakkāra

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.(x3)

Buddhānussati

Iti'pi so Bhagavā arahamaṃ, sammāsambuddho,
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro,
purisadamma sārathi, satthā devamanussānaṃ, buddho,
bhagavā'ti.

Dhammānussati

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,
ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditaḷbo
viññūhī'ti.

邀请诸天

愿普轮围界，
诸天来聆听，
牟尼王正法，
导生天解脱！

大德们，这是聆听护卫经的时候！（三遍）



礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

新加坡佛随念中心

那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，世间解，无上调御丈夫，天人导师，佛陀，跋葛瓦。

法随念

法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

Saṅghānussati

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, ujupaṭipanno
bhagavato sāvakasaṅgho, ñāyapaṭipanno bhagavato
sāvakasaṅgho, sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvaka-
saṅgho; yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha
purisapuggalā, esa bhagavato sāvakasaṅgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ,
dhammaṃ saṅghaṇca bhikkhavo;
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,
lomahaṃso na hessatī'ti.

新加坡帕奥禅修中心

*Etena sacca-vajjena, pātu tvaṃ ratanattayaṃ.
etena sacca-vajjena, pātu tvaṃ ratanattayaṃ.
etena sacca-vajjena, pātu tvaṃ ratanattayaṃ.*

僧随念

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃跋葛瓦的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。

诸比库，如此
忆念佛.法.僧，
将无畏.惧怕，
及身毛竖立！



新加坡帕奥禅修中心

以此真实语，愿三宝护你！
以此真实语，愿三宝护你！
以此真实语，愿三宝护你！

Mahāmaṅgalasuttam

Evam me sutam: ekaṃ samayaṃ bhagavā
Sāvattḥiyaṃ viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa
ārāme.

Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā,
abhikkantavaṇṇā, kevalakappaṃ Jetavanam
obhāsetvā yena bhagavā ten'upasaṅkami,
upasaṅkamtīvā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ
atthāsi. Ekamantaṃ tḥitā kho sā devatā bhagavantam
gāthāya ajjhabhāsi -

Bahū devā manussā ca,
maṅgalāni acintayum,
ākaṅkhamānā sotthānam,
brūhi maṅgalamuttamaṃ.

Asevanā ca bālānam,
paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjanīyānam,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Patirūpadesavāso ca,
pubbe ca katapuññatā,
attasammāpaṇīdhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

大吉祥经

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德林，来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后站在一边。站在一边的那位天人以偈颂对跋葛瓦说：

“众多天与人，
思惟诸吉祥，
希望得福祉，
请说最吉祥！”



新加坡帕奥禅修中心

（跋葛瓦说：）

“不亲近愚人，
应亲近智者，
敬奉可敬者，
此为最吉祥。

居住适宜处，
往昔曾修福，
自立正志愿，
此为最吉祥。

Bāhusaccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito,
subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Dānañca dhammacariyā ca,
ñātakānañca saṅgaho,
anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Ārati virati pāpā,
majjapānā ca saññamo,
appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Gāravo ca nivāto ca,
santutṭhi ca kataññutā,
kālena dhammassavaṇaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

多闻.技术精,
善学于律仪,
所说皆善语,
此为最吉祥。

奉侍父母亲,
爱护妻与子,
工作不混乱,
此为最吉祥。

布施与法行,
接济诸亲族,
行为无过失,
此为最吉祥。



远离.离恶事,
自制不饮酒,
于法不放逸,
此为最吉祥。

恭敬与谦虚,
知足与感恩,
适时听闻法,
此为最吉祥。

Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṃ,
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Tapo ca brahmacariyañca,
ariyasaccānadassanaṃ,
nibbānasacchikiriyā ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

Etādisāni katvāna,
sabbatthamaparājitā,
sabbattha sotthiṃ gacchanti taṃ,
tesaṃ maṅgalamuttaman'ti.

*Etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṃ.
etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṃ.
etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṃ.*

忍耐与柔顺，
得见诸沙门，
适时讨论法，
此为最吉祥。

热忱与梵行，
彻见诸圣谛，
证悟于涅槃，
此为最吉祥。

接触世间法，
心毫不动摇，
无愁.无染.安，
此为最吉祥。



依此实行后，
各处无能胜，
一切处平安，
是其最吉祥！”

以此真实语，愿你胜吉祥！
以此真实语，愿你胜吉祥！
以此真实语，愿你胜吉祥！

Ratanasuttam

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,
sabbe'va bhūtā sumanā bhavantu,
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
mettaṃ karotha mānusiya pajāya,
divā ca ratto ca haranti ye baliṃ,
tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
na no samaṃ atthi tathāgatena.
idam'pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ,
yadajjhagā Sakyamunī samāhito,
na tena dhammena sam'atthi kiñci.
idam'pi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

宝经

(跋葛瓦说：)

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
愿一切鬼神欢喜，
请恭敬听闻所说。

故一切鬼神倾听：
散播慈爱给人类，
日夜持来献供者，
故应保护莫放逸。

所有此.他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

尽.离贪.不死.殊胜，
得定释迦牟尼证，
无有等同彼法者。
此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

Yaṃ buddhaseṭṭho parivaṇṇayī sucim,
samādhimānantarikaññamāhu,
samādhinā tena samo na vijjati.
idam'pi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti,
te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā,
etesu dinnāni mahapphalāni.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā dalhena,
nikkāmino gotamasāsanamhi,
te pattipattā amatam vigayha,
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Yath'indakhīlo paṭhaviṃ sito siyā,
catubbhi vātebhi asampakampiyo,
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
yo ariyasaccāni avecca passati.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

最胜佛所赞清淨，
谓为无间三摩地，
不见等同该定者。
此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

为诸善士称赞者，
他们乃四双八士，
善至弟子应供养，
布施于此得大果。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

以坚固意.善用者，
果德玛教中离欲，
彼达利得.入不死，
无偿获得享寂灭。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

犹如帝柱依地立，
四面来风不动摇；
我说譬如善男子，
决定见诸圣帝者。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapañṇena sudesitāni,
kiñcāpi te honti bhusappamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Sahāv'assa dassanasampadāya,
tay'assu dhammā jahitā bhavanti,
sakkāyadiṭṭhi vicikicchitaṅca,
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci.
catūh'apāyehi ca vipparamutto,
cha cābhiṭṭhānāni abhabbo kātum.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccenā suvatthi hotu.

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ,
kāyena vācā uda cetasā vā,
abhabbo so tassa paṭicchādāya,
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

凡明了诸圣谛者，
由深慧者所善说，
即使他们极放逸，
亦不再受第八有。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

彼成就见之同时，
实已断除三种法：
有身邪见与怀疑、
戒禁取乃至其余；
他已解脱四恶趣，
不可能造六逆罪。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

即使他造作恶业，
由身或语或心念，
不可能将它覆藏，
谓见道者不可能。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

Vanappagumbe yathā phussitagge,
gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayī,
nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
idam'pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Varo varaññū varado varāharo,
anuttaro dhammavaraṃ adesayī.
idam'pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṃ purāṇaṃ navamaṃ natthi sambhavaṃ,
virattacittā āyatike bhavasmim,
te khīṇabījā avirulhicchanda,
nibbanti dhīrā yathā'yaṃ paḍīpo.
idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhumāni vā yāni'va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

犹如热季第一月，
花开林中树丛上；
譬如所示最上法，
导向涅槃至上利。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

最胜者知.与.持胜，
无上者教示胜法。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

已尽旧者新不生，
于未来有心离染，
彼尽种子不增欲，
诸贤寂灭如此灯。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

(沙格天帝⁴⁴说：)

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来佛，
我等礼敬愿安乐！

⁴⁴ **沙格天帝** (Sakka devānaminda)：直译作沙格诸天之主。沙格，因过去世曾恭敬(sakkacca)行布施，故名。为三十三天之主，居于须弥山顶之喜见城，是佛教的护法主神。

北传佛教将之讹略为帝释、天帝释、释提桓因。

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

Etena sacca-vajjena, dukkhā vūpasamentu te.
etena sacca-vajjena, bhayā vūpasamentu te.
etena sacca-vajjena, rogā vūpasamentu te.

新加坡帕奥禅修中心

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来法，
我等礼敬愿安乐！

凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来僧，
我等礼敬愿安乐！

以此真实语，愿你诸苦息！
以此真实语，愿你怖畏息！
以此真实语，愿你诸疾息！



Karaṇīyamettasuttaṃ

Karaṇīyamatthakusalena,
yantam̐ santam̐ padam̐ abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca,
suvaco c'assa mudu anātimānī;

Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddam̐ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum̐.
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Ye keci pāṇabhūt'atthi,
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dīghā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakāṇukathulā;

应作慈爱经

善求义利、
领悟寂静境界后应当作：
有能力、正直、诚实，
顺从、柔和、不骄傲；

知足、易扶养，
少事务、生活简朴，
诸根寂静、贤明，
不无礼与不贪著居家；

只要会遭智者谴责，
即使是小事也不做。禅修中心
愿一切有情幸福、安稳！
自有其乐！

凡所有的有情生类，
动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，
中的、短的、细的或粗的，

Ditṭhā vā yeva additṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Na paro paraṃ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci naṃ kañci;
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ,
āyusā ekaputtamanurakkhe;
evam'pi sabbabhūtesu,
mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ.

新加坡帕奥禅修中心

Mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ,
uddhaṃ adho ca tiriyañca,
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Tiṭṭhañcaram nisinno vā,
sayāno vā yāvat'assa vigatamidhho,
etaṃ satiṃ adhitṭheyya,
brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

凡是见到的或没见到的，
住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，
愿一切有情自有其乐！

不要有人欺骗他人，
不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望对方受苦！

正如母亲对待自己的儿子，
会以生命来保护唯一的儿子；
也如此对一切生类
培育无量之心！

新加坡帕奥禅修中心

以慈爱对一切世界
培育无量之心，
上方、下方及四方，
无障碍、无怨恨、无敌对！

站立、行走、坐着
或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，
这是他们于此所说的梵住。

Ditṭhiñca anupagamma,
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṃ,
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti'ti.

*Etena sacca-vajjena, sotthi te hotu sabbadā.
etena sacca-vajjena, sabba-rogo vinassatu.
etena sacca-vajjena, hotu te jaya-maṅgalaṃ.*



新加坡帕奥禅修中心

不接受邪见，
持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，
确定不会再投胎！

以此真实语，愿你常平安！
以此真实语，愿诸病消失！
以此真实语，愿你胜吉祥！



新加坡帕奥禅修中心

Jaya paritta

Siri-dhiti-mati-tejo-jaya-siddhi-mahiddhi-mahāguṇa
aparimita-puññādhikārassa sabbantarāya-nivāraṇa-
samatthassa Bhagavato arahato sammā-
sambuddhassa. Dvattiṃsa-mahā-purisa-
lakkhaṇānubhāvena, asītyānubyañjana-
lakkhaṇānubhāvena, aṭṭhuttara-sata-maṅgala-
lakkhaṇānubhāvena, chabbaṇṇa-ramṣyānubhāvena,
ketumālānubhāvena, dasa-pāramitānubhāvena,
dasa-upapāramitānubhāvena, dasa-paramattha-
pāramitānubhāvena, sīla-samādhi-paññānubhāvena,
Buddhānubhāvena, Dhammānubhāvena,
Saṅghānubhāvena, tejānubhāvena, iddhyānubhāvena,
balānubhāvena, ñeyya-dhammānubhāvena,
caturāsīti-sahassa-dhammakkhandhānubhāvena,
nava-lokuttara-dhammānubhāvena, aṭṭhaṅgika-
maggānubhāvena, aṭṭha-samāpattiyānubhāvena,
chaḷabhiññānubhāvena, mettā-karuṇā-muditā-
upekkhānubhāvena, sabba-pāramitānubhāvena,
ratanattaya-saraṇānubhāvena, sabbe te soka-roga-
dukkha-domanassupāyāsā vinassantu sabba-saṅkappā
tuyhaṃ samijjhantu, dīghāyuko hotu sata-vassa-
jīvena samaṅgiko hotu sabbadā.

胜利护卫

跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者是吉祥、坚固、念觉、荣光、胜利、成就、大神力、大功德、无量福德的拥有者，是有能力阻止一切障碍者。以[他的]三十二种大人相的威力、以八十种随好相的威力、以一百零八种吉祥相的威力、以六色光的威力、以顶光的威力，以十种巴拉密的威力、以十种随巴拉密的威力、以十种究竟巴拉密的威力，以戒定慧的威力，以佛陀的威力、以法的威力、以僧的威力，以荣光的威力、以神变的威力、以强力的威力，以所知之法的威力，以八万四千法蕴的威力、以九出世间法的威力、以八支圣道的威力、以八定的威力、以六神通的威力，以慈悲喜捨的威力，以一切巴拉密的威力，以皈依三宝的威力，愿你的一切愁、病、苦、忧、恼消失！愿你的一切愿望成就！愿你长寿，一切时都能活到一百岁！

Ākāsa-pabbata-vana-bhūmi-taṭāka-gaṅgā-mahā-
samudda-ārakkhaka-devatā sadā tumhi anurakkhantu,
sabba-Buddhānubhāvena, sabba-Dhammānubhāvena,
sabba-Saṅghānubhāvena, Buddha-ratanam,
Dhamma-ratanam, Saṅgha-ratanam, tiṇṇam
ratanānam ānubhāvena, caturāsīti-sahassa-
dhammakhandhānubhāvena, piṭakattayānubhāvena,
jina-sāvakānubhāvena, sabbe te rogā, sabbe te bhayā,
sabbe te antarāyā, sabbe te upaddavā, sabbe te
dunnimittā, sabbe te avamaṅgalā vinassantu.

Āyu-vaḍḍhako, dhana-vaḍḍhako, siri-vaḍḍhako,
yasa-vaḍḍhako, bala-vaḍḍhako, vaṇṇa-vaḍḍhako,
sukha-vaḍḍhako hotu sabbadā.

Dukkhā roga-bhayā verā, sokā sabbe upaddavā,
Anekā antarāyā'pi, vinassantu ca tejasā.

Jaya-siddhi-dhanam lābham sotthi bhāgyam sukham
balam, Siri āyu ca vaṇṇo ca bhogam vuddhī ca
yasavā, sata-vasso ca āyū ca jīva-siddhi bhavantu te.

愿在空中、山中、林中、地上、悬崖、恒河、大海的守护诸天时常保护你！以一切佛陀的威力、以一切法的威力、以一切僧的威力，以佛宝、法宝、僧宝、三宝的威力，以八万四千法蕴的威力，以三藏的威力，以胜者弟子的威力，愿你的一切疾病、一切怖畏、一切障碍、一切灾祸、一切凶兆、一切不祥都消失！

愿一切时寿命增长、财富增长、吉祥增长、名誉增长、体力增长、容颜增长、快乐增长！

愿一切痛苦、疾病、危险、怨敌、忧愁、灾祸、各种障碍都消失！

新加坡帕奥禅修中心

愿你胜利、成就、财富、利得、平安、幸福、快乐、健康，吉祥、寿命、容颜、财产和声誉增长，长命百岁，寿命成就！

Mahājayamaṅgala gāthā

Mahākaruṇiko nātho,
hitāya sabbapāṇiṇaṃ,
pūretvā pāramī sabbā,
patto sambodhimuttamaṃ,
etena saccavajjena,
hotu te jayamaṅgalaṃ!

Jayanto bodhiyā mūle,
sakyānaṃ nandiyaḍḍhano,
evaṃ tuyhaṃ jayo hotu,
jay' assu jayamaṅgalaṃ!

Sakkatvā Buddharatanaṃ,
osadhaṃ uttamaṃ varaṃ,
hitaṃ devamanussānaṃ,
Buddhatejēna sotthinā,
nassantu' paddavā sabbe,
dukkhā vūpasamentu te!

Sakkatvā Dhammaratanaṃ,
osadhaṃ uttamaṃ varaṃ,
pariḷāhūpasamaṃ,
Dhammatejēna sotthinā,
nassantu' paddavā sabbe,
bhayā vūpasamentu te!

大胜利吉祥偈

大悲的守护者，
为利一切众生，
圆满诸巴拉密，
证得无上正觉。
以此真实之语，
愿你胜利吉祥！

菩提树下胜利者，
为释迦族增喜悦；
愿你也如此胜利，
得胜利胜利吉祥！

恭敬佛宝后，
至上殊胜药，
利益诸天.人；
以佛力祝福，
愿诸厄消失，
愿你痛苦息！

恭敬法宝后，
至上殊胜药，
止息诸热恼；
以法力祝福，
愿诸厄消失，
愿你怖畏息！



心坡怡真禅修中心

Sakkatvā Saṅgharatanam,
osadham uttamaṃ varam,
āhuneyyam pāhuneyyam,
Saṅghatejena sotthinā,
nassantu'paddavā sabbe,
rogā vūpasamentu te!

Yaṃ kiñci ratanam loke,
vijjati vividhā puthu,
ratanam Buddhasamaṃ n'atthi,
tasmā sotthi bhavantu te!

Yaṃ kiñci ratanam loke,
vijjati vividhā puthu,
ratanam Dhammasamaṃ n'atthi,
tasmā sotthi bhavantu te!

Yaṃ kiñci ratanam loke,
vijjati vividhā puthu,
ratanam Saṅghasamaṃ n'atthi,
tasmā sotthi bhavantu te!

N'atthi me saraṇam aññaṃ,
Buddho me saraṇam varam.
etena saccavajjena,
hotu te jayamaṅgalaṃ!

恭敬僧宝后，
至上殊胜药，
应供养.供奉；
以僧力祝福，
愿诸厄消失，
愿你疾病息！

世间任何宝，
存在多种类，
无宝等同佛；
故愿你平安！



世间任何宝，
存在多种类，
无宝等同法；
故愿你平安！

新加坡帕奥禅修中心

世间任何宝，
存在多种类，
无宝等同僧；
故愿你平安！

我无他皈依，
佛为至上依。
以此真实语，
愿你胜吉祥！

N'atthi me saraṇaṃ aṅṅaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ.
etena saccavajjena,
hotu te jayamaṅgalaṃ!

N'atthi me saraṇaṃ aṅṅaṃ,
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ.
etena saccavajjena,
hotu te jayamaṅgalaṃ!

Sabbītiyo vivajjantu,
sabbarogo vinassatu,
mā te bhavatvantarāyo,
sukhī dīghāyuko bhava! ^(x3)

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbabuddhānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbadhammānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

我无他皈依，
法为至上依。
以此真实语，
愿你胜吉祥！

我无他皈依，
僧为至上依。
以此真实语，
愿你胜吉祥！

愿诸灾免离，
愿诸疾消失；
愿你无障碍，
得快乐长寿！



新加坡帕奥禅修中心

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸佛威力，
愿你常平安！

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿你常平安！

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbasaṅghānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

Nakkhatta yakkha bhūtānaṃ,
pāpaggaha nivāraṇā,
parittassānubhāvena,
hantu tesaṃ upaddave! (x3)

Abhaya gāthā

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Buddhānubhāvena vināsa'mentu!

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Dhammānubhāvena vināsa'mentu!

Yandunnimittaṃ avamaṅgalañca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,
Saṅghānubhāvena vināsa'mentu!

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿你常平安！

星宿.亚卡.鬼，
灾星之阻碍；
以护经威力，
愿破彼诸厄！ (三遍)

无畏偈

凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以佛威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以法威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以僧威力愿消失！

Dukkhappattā ca nidukkhā,
bhayappattā ca nibbhayā,
sokappattā ca nissokā,
hontu sabbepi pāṇino!

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe devā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Dānaṃ dadantu saddhāya,
sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
bhāvanābhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā!

Sabbe Buddhā balappattā,
paccekānañca yaṃ balaṃ,
arahantānañca tejena,
rakkhaṃ bandhāmi sabbaso! (x3)

愿一切众生，
已得苦不苦，
已得怖不怖，
已得忧不忧！

至今为我等，
所集功德果，
愿诸天随喜，
一切得成就！

以信施布施，
愿常守护戒，
愿乐于禅修，
愿得至天界！



以一切佛力，
诸独觉之力，
及阿拉汉力，
结一切守护！

(三遍)

Puññānumodanā

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu Buddha-sāsanam!⁴⁵

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu desanam!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu Buddha-sāvakaṃ!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā,
puññantaṃ anumoditvā,
ciraṃ rakkhantu tvaṃ sadā!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

⁴⁵ Buddha-sāsanam (佛陀的教法): 有些传统念作 Sambuddha-sāsanam (正觉者的教法)或 Loka-sāsanam (世间的教法)或 Sāsanam (教法)。

随喜功德

空居与地居，
大力诸天.龙，
随喜功德后，
恒守护佛教！

空居与地居，
大力诸天.龙，
随喜功德后，
恒守护教说！

空居与地居，
大力诸天.龙，
随喜功德后，
恒护佛弟子！

空居与地居，
大力诸天.龙，
随喜功德后，
恒常守护你！

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Chaṭṭhavaggo

Parittā

第六品
护卫经



新加坡帕奥禅修中心

本品收录了缅甸传统的十一篇护卫经。缅文版“护卫经”的特色是在正文之前通常会加念若干首称颂本经功德的偈颂。

1. *Samantā cakkavāḷesu, atrāgacchantu devatā;
Saddhammaṃ munirājassa, suṇantu saggamokkhadaṃ.*
2. *Dhammassavanakālo ayaṃ bhadantā. (x3)*
3. *Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa(x3)*
4. *Ye santā santacittā, tisaraṇasaraṇā, ettha lokantare vā,
Bhumṃābhummā ca devā, guṇagaṇagahaṇa, byāvaṭā
sabbakālaṃ.
Ete āyantu devā, varakanakamaye, merurāje vasanto,
Santo santosahetuṃ, munivaravacanaṃ, sotumaggaṃ
samaggaṃ.*
5. *Sabbesu cakkavāḷesu, yakkhā devā ca brahmano;
Yaṃ amhehi kataṃ puññaṃ, sabbasampattisādhakaṃ.*
6. *Sabbe taṃ anumoditvā, samaggā sāsane ratā;
Pamādarahitā hontu, ārakkhāsu visesato.*
7. *Sāsanassa ca lokassa, vuddhī bhavatu sabbadā;
Sāsanampi ca lokañca, devā rakkhantu sabbadā.*
8. *Saddhiṃ hontu sukhī sabbe, parivārehi attano;
Anīghā sumanā hontu, saha sabbehi nātibhi.*
9. *Rājato vā corato vā manussato vā amanussato vā
Aggito vā udakato vā pisācato vā khānukato vā
Kaṇṭakato vā nakkhattato vā janapadarogato vā
Asaddhammato vā asandiṭṭhito vā asappuriso vā
Caṇḍa-hatthi-assa-miga-goṇa-kukkura-ahi-
vicchikka-maṇisappa-dīpi-accha-taraccha-sūkara-
mahiṃsa-yakkha-rakkhasādīhi
Nānā-bhayato vā nānā-rogato vā
Nānā-upaddavato vā ārakkhaṃ gaṇhantu.*

1. 愿普轮围界，
诸天来聆听，
牟尼王正法，
导生天.解脱！
2. 大德们，这是聆听法的时候！（三遍）
3. 礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）
4. 于此或他世界，寂静心的寂静者，
已皈依的三皈依者，
一切时忙于求取诸功德的地居.非地居诸天，
愿住在至上黄金山的须弥山王之诸天来这里，
和合聆听作为寂静与知足之因的牟尼至言！
5. 一切轮围世界的亚卡、诸天和梵天，
[愿随喜]我们所作的功德和善作的一切成就！
6. 随喜该一切[功德]后，于[佛]教中和合、快乐；
愿没有放逸，特别是对于守护！
7. 愿[佛陀的]教法和世间在一切时中得增长，
愿诸天一切时守护教法和世间！
8. 愿你们自己和一切眷属快乐，
愿你们及一切亲戚无恼苦、喜悦！
9. 愿[你们]得到保护，[不遭受]王、贼、人、非人、
火、水、食血肉鬼、树桩、荆棘、星宿、传染病、
非法者、异见者或不善人，凶恶的象马
鹿公牛狗蛇蝎马尼蛇豹熊鬣狗猪水牛亚
卡恶鬼等各种怖畏、各种疾病或各种灾祸！

1. Maṅgalasuttaṃ

1. Yaṃ maṅgalaṃ dvādasahi, cintayim̐su sadevakā,
Sothhānaṃ nādhigacchanti, aṭṭhattiṃsañca maṅgalaṃ.

2. Desitaṃ devadevena, sabbapāpavināsaṃ,
Sabbalokahitatthāya, maṅgalaṃ taṃ bhaṇāma he.

3. Evaṃ me suttaṃ - ekaṃ samayaṃ bhagavā
Sāvatthiyaṃ viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa
ārāme.

Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ,
abhikkantavaṇṇā, kevalakappaṃ Jetavanaṃ
obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami,
upasaṅkamtivā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ
aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ
gāthāya ajjhabhāsi -

4. Bahū devā manussā ca,
maṅgalāni acintayum̐,
ākaṅkhamānā sothhānaṃ,
brūhi maṅgalamuttamaṃ.

5. Asevanā ca bālānaṃ,
paṇḍitānañca sevanā,
pūjā ca pūjaneyyānaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

1. 吉祥经

1. [人界]与诸天思惟了“吉祥”十二年，
不能获得福祉和三十八种吉祥。
2. 天中天所宣说，令一切恶消失，
为利益一切世间，让我们诵彼吉祥经！
3. 如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林
给孤独园。

当时，在深夜，有位容色殊胜的天人照亮了整座揭德林，来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后站在一边。站在一边的那位天人以偈颂对跋葛瓦说：

新加坡帕奥禅修中心

4. “众多天与人，
思惟诸吉祥，
希望得福祉，
请说最吉祥！”

(跋葛瓦说：)

5. “不亲近愚人，
应亲近智者，
敬奉可敬者，
此为最吉祥。

6. Patirūpadesavāso ca,
pubbe ca katapuññatā,
attasammāpaṇidhi ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

7. Bāhusaccañca sippañca,
vinayo ca susikkhito,
subhāsītā ca yā vācā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

8. Mātāpitu upaṭṭhānaṃ,
puttadārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.



新加坡帕奥禅修中心

9. Dānañca dhammacariyā ca,
ñātakānañca saṅgaho,
anavajjāni kammāni,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

10. Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saṃyamo,
appamādo ca dhammesu,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

6. 居住适宜处，
往昔曾修福，
自立正志愿，
此为最吉祥。

7. 多闻.技术精，
善学于律仪，
所说皆善语，
此为最吉祥。

8. 奉侍父母亲，
爱护妻与子，
工作不混乱，
此为最吉祥。

9. 布施与法行，
接济诸亲族，
行为无过失，
此为最吉祥。

10. 远离.离恶事，
自制不饮酒，
于法不放逸，
此为最吉祥。



新加坡帕奥禅修中心

11.Gāravo ca nivāto ca,
santutṭhi ca kataññutā,
kālena dhammassavanaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

12.Khantī ca sovacassatā,
samaṇānañca dassanaṃ,
kālena dhammasākacchā,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

13.Tapo ca brahmacariyañca,
ariyasaccāna dassanaṃ,
nibbānasacchikiriyā ca,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

14.Phuṭṭhassa lokadhammehi,
cittaṃ yassa na kampati,
asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

15.Etādisāni katvāna,
sabbatthamaparājītā,
sabbattha sotthiṃ gacchanti,
taṃ tesam maṅgalamuttaman'ti.

—Maṅgalasuttaṃ niṭṭhitaṃ

11. 恭敬与谦虚，
知足与感恩，
适时听闻法，
此为最吉祥。

12. 忍耐与柔顺，
得见诸沙门，
适时讨论法，
此为最吉祥。

13. 热忱与梵行，
彻见诸圣谛，
证悟于涅槃，
此为最吉祥。

14. 接触世间法，
心毫不动摇，
无愁.无染.安，
此为最吉祥。

15. 依此实行后，
各处无能胜，
一切处平安，
是其最吉祥！”



新加坡帕奥禅修中心

——吉祥经结束——

2. Ratanasuttaṃ

1. Paṇḍhānato paṭṭhāya, tathāgatassa dasa pāramiyo,
dasa upapāramiyo, dasa paramatthapāramiyoti,
Samatimsa pāramiyo, pañca mahāpariccāge,
Lokatthacariyaṃ nātatthacariyaṃ buddhatthacariyanti,
Tisso cariyāyo. pacchimabhava gabbhavokkantiṃ
Jātiṃ abhinikkhamaṇaṃ padhānacariyaṃ bodhipallaṅke
Māravijayaṃ sabbaññutaññāṇappaṭivedhaṃ
Dhammacakkappavattanaṃ, nava lokuttaradhammeti.
Sabbepime Buddhagūṇe āvajjetvā
Vesāliyā tīsu pākāraṇtaresu
Tiyāmarattiṃ parittaṃ karonto
Āyasmā Ānandatthero viya
Kāruññacittaṃ upatṭhapetvā.
2. Koṭīsatasaḥsasesu cakkavāḷesu devatā,
Yassāṇaṃ paṭiggaṇhanti, yañca Vesāliyā pure.
3. Rogāmanussadubbhikkha-sambhūtaṃ
tividhaṃ bhayaṃ
Khippamantaradhāpesi,
parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

2. 宝经

1. 自从发[至上]愿开始，
[菩萨实践为成就]如来的十种巴拉密、
十种随巴拉密、十种究竟巴拉密，
一共三十种巴拉密，五种大遍捨，
[以及]利世间行、利亲属行和利佛陀行三种行。
在最后生中，入胎、出生、
出家、精勤行、
于菩提座上战胜魔罗、通达一切知智、
转动法轮，[证悟]九种出世间法。
在思惟了佛陀的所有这些功德后，
在韦沙离城的三道城墙之间，
具寿阿难长老
在现起悲悯心之后，
作了三夜如此的护卫。
2. 千千万轮围世界的诸天，
在韦沙离城领受了威令。
3. 为了令已发生的疾病、非人和饥荒
三种怖畏
迅速消除，
让我们诵彼护卫经！

4. Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
sabbe' va bhūtā sumanā bhavantu,
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.
5. Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
mettaṃ karotha mānusiya pajāya,
divā ca ratto ca haranti ye baliṃ,
tasmā hi ne rakkhatha appamattā.
6. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huram vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
na no samaṃ atthi tathāgatena.
Idam' pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
7. Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ,
yadajjhagā Sakyamunī samāhito,
na tena dhammena sam' atthi kiñci.
Idam' pi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

4. 凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
愿一切鬼神欢喜，
请恭敬听闻所说。

5. 故一切鬼神倾听：
散播慈爱给人类，
日夜持来献供者，
故应保护莫放逸。

6. 所有此.他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

7. 尽.离贪.不死.殊胜，
得定释迦牟尼证，
无有等同彼法者。
此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！



帕奥禅修中心

8. Yaṃ buddhaseṭṭho parivaṇṇayī sucim,
samādhimānantarikaññamāhu,
samādhinā tena samo na vijjati.
Idam'pi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
9. Ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti,
te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā,
etesu dinnāni mahapphalāni.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
10. Ye suppayuttā manasā daḷhena,
nikkāmino gotamasāsanamhi,
te pattipattā amatam vigayha,
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
11. Yath'indakhīlo pathavissito siyā,
catubbhi vātebhi asampakampiyo,
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,
yo ariyasaccāni avecca passati.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

8. 最胜佛所赞清淨，
 谓为无间三摩地，
 不见等同该定者。
 此乃法之殊胜宝，
 以此实语愿安乐！

9. 为诸善士称赞者，
 他们乃四双八士，
 善至弟子应供养，
 布施于此得大果。
 此乃僧之殊胜宝，
 以此实语愿安乐！

10. 以坚固意. 善用者，
 果德玛教中离欲，
 彼达利得.入不死，
 无偿获得享寂灭。
 此乃僧之殊胜宝，
 以此实语愿安乐！

11. 犹如帝柱依地立，
 四面来风不动摇；
 我说譬如善男子，
 决定见诸圣谛者。
 此乃僧之殊胜宝，
 以此实语愿安乐！



文怡真禅修中心

12. Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapaññaena sudesitāni,
kiñcāpi te honti bhusaṃ pamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
13. Sahāv'assa dassanasampadāya,
tay'assu dhammā jahitā bhavanti,
sakkāyadiṭṭhī vicikicchitañca,
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci.
14. Catūh'apāyehi ca vippamutto,
chaccābhiṭṭhānāni abhabba kātum.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
15. Kiñcāpi so kamma karoti pāpakaṃ,
kāyena vācā uda cetasā vā,
abhabba so tassa paṭicchadāya,
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.

12.凡明了诸圣谛者，
由深慧者所善说，
即使他们极放逸，
亦不再受第八有。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

13.彼成就见之同时，
实已断除三种法：
有身邪见与怀疑、
戒禁取乃至其余。

14.他已解脱四恶趣，
不可能造六逆罪。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

15.即使他造作恶业，
由身或语或心念，
不可能将它覆藏，
谓见道者不可能。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！



佛陀真禅修中心

16. Vanappagumbe yatha phussitagge,
gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,
tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayi,
nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idam'pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
17. Varo varaññū varado varāharo,
anuttaro dhammavaraṃ adesayi.
Idam'pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
18. Khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ,
virattacittāyatike bhavasmim,
te khīṇabījā avirūhichchanda,
nibbanti dhīrā yathā'yaṃ paḍīpo.
Idam'pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,
etena saccena suvatthi hotu.
19. Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhum māni vā yāni va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

16. 犹如热季第一月，
花开林中树丛上；
譬如所示最上法，
导向涅槃至上利。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

17. 最胜者知.与.持胜，
无上者教示胜法。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

18. 已尽旧者新不生，
于未来有心离染，
彼尽种子不增欲，
诸贤寂灭如此灯。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

(沙格天帝说：)

19. 凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来佛，
我等礼敬愿安乐！



觉悟真禅修中心

20. Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

21. Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni va antalikkhe,
tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,
saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.



—Ratanasuttam niṭṭhitaṃ

3. Mettasuttaṃ

新加坡帕奥禅修中心

*Yassā'nubhāvato yakkhā, nevadassenti bhīsaṇaṃ;
Yamhi cevā'nuyuñjanto, rattindiva'matandito.
sukhaṃ supati sutto ca, pāpaṃ kiñci na passati;
Evamādiguṇūpetāṃ, parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*

1. Karaṇīyam-atthakusalena,
yanta santaṃ padaṃ abhisamecca:
sakko ujū ca suhujū ca,
suvaco c'assa mudu anatimānī;

20. 凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来法，
我等礼敬愿安乐！

21. 凡会集此诸鬼神，
无论地居或空居，
天人敬奉如来僧，
我等礼敬愿安乐！



——宝经结束——

3. 慈爱经

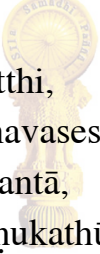
新加坡帕奥禅修中心

以其威力故，不再见到亚卡们的恐怖；
日夜不懈怠地依此实践，
则睡梦皆快乐，不见任何的恶事。
具有如此等诸功德，让我们诵彼护卫经！

1. 善求义利、
领悟寂静境界后应当作：
有能力、正直、诚实，
顺从、柔和、不骄傲；

2. Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti,
sant'indriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesvananugiddho.

3. Na ca khuddamācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ.
sukhino vā khemino hontu,
sabbasattā bhavantu sukhittā.


4. Ye keci pāṇabhūt'atthi,
tasā vā thāvarā v'anavasesā,
dīghā vā ye va mahantā,
majjhimā rassakā aṇukathulā;

新加坡帕奥禅修中心

5. Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
ye va dūre vasanti avidūre,
bhūtā va sambhavesī va,
sabbasattā bhavantu sukhittā.

6. Na paro paraṃ nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci;
byārosanā paṭighasañña,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

2. 知足、易扶养，
少事务、生活简朴，
诸根寂静、贤明，
不无礼与不贪著居家；

3. 只要会遭智者谴责，
即使是小事也不做。
愿一切有情幸福、安稳！
自有其乐！

4. 凡所有的有情生类，
动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，
中的、短的、细的或粗的，

新加坡帕奥禅修中心

5. 凡是见到的或没见到的，
住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，
愿一切有情自有其乐！

6. 不要有人欺骗他人，
不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望对方受苦！

7. Mātā yathā niyaṃ puttam-āyusā,
ekaputtam-anurakkhe;
evam'pi sabbabhūtesu,
mānasam bhāvaye aparimāṇam.

8. Mettañca sabbalokasmi,
mānasam bhāvaye aparimāṇam,
uddham adho ca tiriyañca,
asambādham averam-asapattam.

9. Tiṭṭham caraṃ nisinno va,
sayāno yāvatāssa vitamiddho,
etaṃ satim adhiṭṭheyya,
brahmam-etaṃ vihāram-idhamāhu.

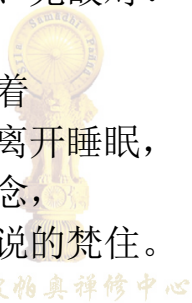
新加坡帕奥禅修中心

10. Diṭṭhiñca anupagamma,
sīlavā dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedham,
na hi jātuggabbhaseyya puna reti.

—Mettasuttam niṭṭhitam

7. 正如母亲对待自己的儿子，
会以生命来保护唯一的儿子；
也如此对一切生类
培育无量之心！

8. 以慈爱对一切世界
培育无量之心，
上方、下方及四方，
无障碍、无怨恨、无敌对！

9. 站立、行走、坐着
或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，
这是他们于此所说的梵住。


10. 不接受邪见，
持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，
确定不会再投胎！

——慈经结束——

4. Khandhasuttam

1. *Sabbāsīvisajātīnaṃ,
dibbamantāgadaṃ viya;
yaṃ nāseti viṣaṃ ghoram,
sesañcāpi parissayaṃ.*
2. *Āṇākkhattamhi sabbattha,
sabbadā sabbapāṇinaṃ;
sabbasopi nivāreti,
parittam taṃ bhaṇāma he.*
3. *Virūpakkhehi me mettaṃ,
mettaṃ erāpathehi me,
chabyāputtehi me mettaṃ,
mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.*
4. *Apādakehi me mettaṃ,
mettaṃ dvipādakehi me,
catuppadehi me mettaṃ,
mettaṃ bahuppadehi me.*
5. *Mā maṃ apādako hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi dvipādako,
mā maṃ catuppado hiṃsi,
mā maṃ hiṃsi bahuppado.*

4. 蕴经

1. 对一切种类的毒蛇，
犹如天咒解毒剂，
解除毒药与剧毒，
以及其他的危难。
2. 对此威令刹土的一切处、
一切时、一切众生，
能防止一切的[危难]；
让我们诵彼护卫经！
3. 我散播慈爱给维卢巴卡，
我散播慈爱给伊拉巴他，
我散播慈爱给差比阿子，
我散播慈爱给黑苟答马。
4. 我散播慈爱给无足者，
我散播慈爱给二足者，
我散播慈爱给四足者，
我散播慈爱给多足者。
5. 愿无足者勿伤害我，
愿二足者勿伤害我，
愿四足者勿伤害我，
愿多足者勿伤害我。

6. Sabbe sattā, sabbe pāṇā,
sabbe bhūtā ca kevalā,
sabbe bhadṛāni passantu,
mā kiñci pāpam-āgamā.

7. Appamāṇo buddho,
appamāṇo dhammo,
appamāṇo saṅgho.
Pamāṇavantāni sarīsapāni:
ahi, vicchikā, satapadī,
uṇṇanābhī, sarabhū, mūsikā.

8. Katā me rakkhā, kataṃ me parittaṃ,
paṭikkamantu bhūtāni.
So'haṃ namo bhagavato,
namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ.

——Khandhasuttaṃ niṭṭhitaṃ

6. 一切有情、一切有息者、
一切生类之全部，
愿见到一切祥瑞，
任何恶事皆不会到来！
7. 佛无量，
法无量，
僧无量。
爬行类却有限量：
蛇、蝎、蜈蚣、
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。
8. 我已作保护，我已作护卫，
愿诸[伤害性]生类皆退避。
我礼敬那位跋葛瓦！
礼敬七位正自觉者！

——蕴经结束——

5. Morasuttaṃ

1. Pūrentaṃ bodhisambhāre,

nibbattaṃ morayoniyaṃ;

Yena saṃvihitārakkhaṃ,

mahāsattaṃ vanecarā.

2. Cirassaṃ vāyamantāpi,

neva sakkhiṃsu gaṇhituṃ;

“Brahmamantan”ti akkhātaṃ,

parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

3. Udetayaṃ cakkhumā ekarājā,

harissavaṇṇo pathavippabhāso.

Taṃ taṃ namassāmi harissavaṇṇaṃ
pathavippabhāsaṃ,

tayājja guttā viharemu divasaṃ.

4. Ye brāhmaṇā vedagū sabbadhamme,

te me namo, te ca maṃ pālayantu.

Namatthu buddhānaṃ, namatthu bodhiyā,

namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.

Imaṃ so parittaṃ katvā, moro carati esanā.

5. 孔雀经

1. 圆满菩提资粮时，
[菩萨]出生于孔雀之胎；
大士生活在林中，
通过此[经]提供保护。
2. 由于宣说了“梵咒”，
即使[猎人们]努力很久，
也从来不能抓住它；
让我们诵彼护卫经！
3. 这位具眼者，独一无二之王(太阳)升起，
金色且照耀大地，
我礼敬彼金色且照耀大地者，
今天在您的守护下度过白天。
4. 诸婆罗门，一切法的通达者，
我礼敬他们，愿他们护佑我！
我礼敬诸佛，礼敬菩提；
我礼敬诸解脱者，礼敬解脱！

作此护卫后，孔雀前往觅食。

5. Apetayaṃ cakkhumā ekarājā,
harissavaṇṇo pathavippabhāso.
Taṃ taṃ nammassāmi harissavaṇṇaṃ
pathavippabhāsaṃ,
tayājja guttā viharemu rattiṃ.

6. Ye brāhmaṇā vedagū sabbadhamme,
te me namo, te ca maṃ pālayantu.
Namatthu buddhānaṃ, namatthu bodhiyā,
namo vimuttānaṃ, namo vimuttiyā.

Imaṃ so parittaṃ katvā, moro vāsam-akappayi.



—Morasuttaṃ niṭṭhitaṃ

6. Vaṭṭasuttaṃ

1. Pūrentaṃ bodhisambhāre,
nibbattaṃ vaṭṭajātiyaṃ;
Yassa tejena dāvaggi,
mahāsattaṃ vivajjayi.

2. Therassa Sāriputtassa,
lokanāthena bhāsitaṃ;
Kappaṭṭhāyima mahātejaṃ,
parittaṃ taṃ bhaṇāma he.

5. 这位具眼者.独一之王落下，
金色且照耀大地，
我礼敬彼金色且照耀大地者，
今天在您的守护下度过夜晚。

6. 诸婆罗门，一切法的通达者，
我礼敬他们，愿他们护佑我！
我礼敬诸佛，礼敬菩提；
我礼敬诸解脱者，礼敬解脱！

作此护卫后，孔雀准备居住。

——孔雀经结束——

新加坡慈真佛修中心
6. 鹳鹑经

1. 圆满菩提资粮时，
[菩萨]出生为鹳鹑；
通过该[经]的威力，
大士逃过了林火。

2. 世间怙主
对沙利子长老宣说，
有住立整劫的大威力；
让我们诵彼护卫经！

3. Atthi loke sīlaguṇo,
saccaṃ soceyya'nuddayā;
tena saccena kāhāmi,
saccakiriyam-uttamaṃ.

4. Āvejjetvā dhammabalaṃ,
saritvā pubbake jine;
saccabalam-avassāya,
saccakiriyamakāsahaṃ.

5. Santi pakkhā apatanā,
santi pādā avañcanā,
mātā pitā ca nikkhantā,
jātaveda paṭikkama.




新加坡帕奥禅修中心

6. Saha sacce kate mayhaṃ,
mahāpajjalito sikhī;
vajjesi soḷasa karīsāni,
udakaṃ patvā yathā sikhī.
Saccena me samo natthi,
esā me saccapāramī.

——Vattasuttaṃ niṭṭhitam

3. 于世间有戒德、
真实.清静.悲悯；
以我此真实语，
作为无上誓言。

 4. 思考法之力、
忆起过去[已般涅槃]的胜者(佛陀)之后；
以真实语之力为保护，
我作出誓言。

 5. 有翼不能飞，
有足不能走，
父母已离开，
迦答韦达火[请]退去。
- 
新加坡帕奥禅修中心
6. 在我作真实语的同时，
燃烧着的大火，
避退了十六伽利萨，
就如火遇到水般。
以我无与伦比的真实语，
这就是我的真实巴拉密！

——鹧鸪经结束——

7. Dhajagga Suttaṃ

*Yassā’ nussaraṇenāpi, antalikkhepi paṇiṇo;
Patitṭham-adhigacchanti, bhūmiyaṃ viya sabbathā.*

*Sabbupaddavajālamhā, yakkhacorādisambhavā;
Gaṇanā na ca muttānaṃ, parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*

Evam me suttaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā
sāvattiyāṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi –
“bhikkhavo”ti “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato
paccassosum. Bhagavā etadavoca –

“Bhūtapubbaṃ, bhikkhave, devāsurasaṅgāmo
samupabyūlho ahoṣi. Atha kho, bhikkhave, sakko
devānamindo deve tāvatimse āmantesi –

‘Sace, mārisā, devānaṃ saṅgāmagatānaṃ
uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso
vā, mameva tasmim samaye dhajaggaṃ ullokeyyātha.
Mamaṃ hi vo dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ
bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso
vā, so pahīyissati.

No ce me dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha pajāpatissa
devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Pajāpatissa hi
vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ
bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso
vā, so pahīyissati’.

7. 旌旗顶经

以随念该[经]故，使空居的众生，
在每一方面皆获得支持，犹如地上的[众生]。

由亚卡、盗贼等引起的一切灾祸之网，
皆能解脱而不被算计；让我们诵彼护卫经！

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林
给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些
比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，在过去，诸天和阿苏罗发生了战争。
诸比库，当时，沙格天帝对诸三十三天众说：

‘诸君，假如参加战争的诸天产生怖畏、惧怕
或身毛竖立，在那时你们可以望着我的旌旗顶。若
你们望着我的旌旗顶，将能去除怖畏、惧怕或身毛
竖立。

假如你们不望着我的旌旗顶，那你们可以望着
巴迦巴帝天王的旌旗顶。若你们望着巴迦巴帝天王
的旌旗顶者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。

No ce pajāpatissa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Varuṇassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

No ce varuṇassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha, atha īsānassa devarājassa dhajaggaṃ ullokeyyātha. Īsānassa hi vo devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati””ti.

“Taṃ kho pana, bhikkhave, sakkassa vā devānamindassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, pajāpatissa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, varuṇassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ, īsānassa vā devarājassa dhajaggaṃ ullokayataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyethāpi no’pi pahīyetha.

Taṃ kissa hetu? Sakko hi, bhikkhave, devānam-
indo avītarāgo avītadoso avītamoho bhīru chambhī
utrāsī palāyīti.

Ahañca kho, bhikkhave, evaṃ vadāmi – ‘sace
tumhākaṃ, bhikkhave, araññagātānaṃ vā
rukkhamūlagātānaṃ vā suññāgāragātānaṃ vā
uppajjeyya bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā lomahaṃso
vā, mameva tasmim̐ samaye anussareyyātha –

假如你们不望着巴迦巴帝天王的旌旗顶，那你们可以望着瓦卢纳天王的旌旗顶。若你们望着瓦卢纳天王的旌旗顶者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。

假如你们不望着瓦卢纳天王的旌旗顶，那你们可以望着伊萨那天王的旌旗顶。若你们望着伊萨那天王的旌旗顶者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。’

诸比库，望着沙格天帝的旌旗顶，或望着巴迦巴帝天王的旌旗顶，或望着瓦卢纳天王的旌旗顶，或望着伊萨那天王的旌旗顶者，或许能去除、或许不能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。那是什么原因呢？

诸比库，沙格天帝不离贪，不离瞋，不离痴，会战栗、惧怕、惊愕、逃跑。”

“诸比库，我如此说：诸比库，假如你们前往林野，前往树下，或前往空闲处，产生怖畏、惧怕或身毛竖立，那个时候你们可以只忆念我：

‘itipi so bhagavā arahaṃ, sammāsambuddho
vijjācaraṇasampanno, sugato, lokavidū, anuttaro
purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ,
buddho, bhagavā’ti. Mamaṃ hi vo, bhikkhave,
anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā
chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

No ce maṃ anussareyyātha, atha dhammaṃ
anussareyyātha – ‘svākkhāto bhagavatā dhammo,
sanditthiko, akāliko, ehipassiko, opaneyyiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhī’ti. Dhammaṃ hi vo,
bhikkhave, anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā
chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

No ce dhammaṃ anussareyyātha, atha saṅghaṃ
anussareyyātha – ‘suppaṭipanno bhagavato sāvaka-
saṅgho, ujuppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,
sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, yadidaṃ
cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa
bhagavato sāvakasaṅgho, āhuneyyo pāhuneyyo
dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ
puññakkhettaṃ lokassā’ti. Saṅghaṃ hi vo, bhikkhave,
anussarataṃ yaṃ bhavissati bhayaṃ vā
chambhitattaṃ vā lomahaṃso vā, so pahīyissati.

Taṃ kissa hetu? Tathāgato hi, bhikkhave, arahaṃ
sammāsambuddho vītarāgo vītadoso vītamoho abhīru
acchambhī anutrāsī apalāyī’ti. Idamavoca bhagavā.

‘那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，明行具足，善至，世间解，无上者，调御丈夫，天人导师，佛陀，跋葛瓦。’诸比库，若你们忆念我者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。

假如你们不忆念我，那你们可以忆念法：‘法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。’诸比库，若你们忆念法者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。

假如你们不忆念法，那你们可以忆念僧：‘跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。也即是四双八士，此乃跋葛瓦的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，是世间无上的福田。’诸比库，若你们忆念僧者，将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。那是什么原因呢？

诸比库，如来、阿拉汉、正自觉者已离贪、离瞋、离痴，不会战栗，不会惧怕，不会惊愕，不会逃跑。”这是跋葛瓦所说。

Idaṃ vatvāna sugato athāparam etadavoca satthā -

Araññe rukkhamūle vā,
suññāgāreva bhikkhavo;
Anussaretha sambuddhaṃ,
bhayaṃ tumhāka no siyā.

No ce buddhaṃ sareyyātha,
lokajetthaṃ narāsabhaṃ;
Atha dhammaṃ sareyyātha,
niyyānikaṃ sudesitaṃ.

No ce dhammaṃ sareyyātha,
niyyānikaṃ sudesitaṃ;
Atha saṅghaṃ sareyyātha,
puññakkhettaṃ anuttaraṃ.

Evamaṃ buddhaṃ sarantānaṃ,
dhammaṃ saṅghañca bhikkhavo;
Bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,
lomahaṃso na hessatī'ti.

—Dhajaggasuttaṃ niṭṭhitaṃ

善至如此说后，导师更如是说：

“比库. 于林野、
树下. 空闲处，
忆念正觉者，
你们无怖畏。

若不忆念佛，
世最尊. 人王；
那可忆念法，
出离. 善说者。

若不忆念法，
出离. 善说者；
那可忆念僧，
无上福田者。

诸比库. 如此
忆念佛. 法. 僧，
将无畏. 惧怕，
或身毛竖立！”

——旌旗顶经结束——



加坡怡真禅修中心

8. Āṭānāṭiyasuttaṃ

1. *Appasannehi Nāthassa
sāsane sādhu sammate;
Amanussehi caṇḍehi,
sadā kibbisakāribhi.*
2. *Parisānaṃ catassannaṃ,
ahiṃsāya ca guttiyā;
Yaṃ desesi Mahāvīro,
parittaṃ taṃ bhaṇāma he.*
3. *Vipassissa ca namatthu,
cakkhumantassa sirīmato.
Sikhissapi ca namatthu,
sabbabhūtānukampino.*
4. *Vessabhussa ca namatthu,
nhātakassa tapassino;
Namatthu kakusandhassa,
mārasenāpamaddino.*
5. *Koṇāgamanassa namatthu,
brāhmaṇassa vusīmato;
Kassapassa ca namatthu,
vippamuttassa sabbadhi.*

8. 阿 塔 那 帝 亚 经

1. 为了使无信、暴恶、
经常犯罪的非人们
善尊敬怙主的教法。

2. 为了不伤害和保护
[跋葛瓦的]四部会众，
让我们诵彼
大雄所教示的护卫经！

3. 愿礼敬维巴西，
具眼的吉祥者！
愿礼敬西奇佛，
对一切众生的悲悯者！

4. 愿礼敬韦沙菩佛，
纯净的苦行者！
愿礼敬咖古三特佛，
击破魔军者！

5. 愿礼敬果那葛马那佛，
婆罗门的完成者！
愿礼敬咖沙巴佛，
一切处的解脱者！



新加坡帕奥禅修中心

6. Aṅgīrasassa namatthu,
sakyaputtassa sirīmato;
Yo imaṃ dhammaṃ desesi,
sabbadukkhāpanūdanaṃ.

7. Ye cāpi nibbutā loke,
yathābhūtaṃ vipassisum;
Te janā apisuṇātha,
mahantā vītasāradā.

8. Hitam devamanussānam,
yaṃ namassanti Gotamaṃ;
Vijjācaraṇasampannaṃ,
mahantaṃ vītasāradaṃ.

新加坡帕奥禅修中心

9. Ete c' aññe ca sambuddhā,
anekasatakoṭiyo;
Sabbe Buddhā samasamā,
sabbe Buddhā mahiddhikā.

10. Sabbe dasabalūpetā,
vesārajeh' upāgatā;
Sabbe te paṭijānanti,
āsabhaṃ ṭhānam-uttamaṃ.

6. 愿礼敬光辉者，
具吉祥的释迦子！
所教导之法，
去除一切苦。

7. 寂灭世间者，
曾如实观照；
他们是不两舌之人，
伟大的无畏者。

8. 利益诸天与人，
受礼敬的果德玛；
明行的具足者，
伟大的无畏者。

9. 这些及其他正觉者，
许多百千万，
一切诸佛皆相同，
一切诸佛大力者。

10. 一切皆具十力，
他们一切皆宣称，
达到诸无所畏，
最上牛王之处。



新加坡帕奥禅修中心

11. Sīhanādaṃ nadante'te,
parisāsu visāradā;
Brahmacakkaṃ pavattenti,
loke appaṭivattiyaṃ.

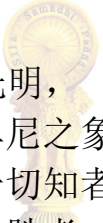
12. Upetā Buddha-dhammehi,
aṭṭhārasahi nāyakā;
Bāttiṃsalakkhaṇūpetā,
asītānubyañjanādharā.

13. Byāmappabhāya suppabhā,
sabbe te munikuñjarā;
Buddhā sabbañño ete,
sabbe khīṇāsavā jinā.

14. Mahāpabhā mahātejā,
mahāpaññā mahabbalā;
Mahākāruṇikā dhīrā,
sabbesānaṃ sukhāvahā.

15. Dīpā nāthā patitṭhā ca,
tāṇā leṇā ca pāṇinaṃ;
Gatī bandhū mahessāsā⁴⁶,
saraṇā ca hitesino.

⁴⁶ 兰卡版和泰文版作 mahassāsā。

11. 他们皆在会众中
无所畏地作狮子吼，
转动在世间
不能被逆转的梵轮。
12. 导师们具足
十八种佛法，
具足三十二相，
拥有八十随相。
13. 放射一寻的妙光明，
他们一切皆是牟尼之象；
这些佛陀都是一切知者，
一切皆是漏尽的胜者。

新加坡帕奥禅修中心
14. 大光明.大威力，
大慧.大力，
大悲的贤者，
他们一切都是带来福乐者。
15. 众生的洲岛.依怙处和依止处，
救护所和避难所，
归处.亲族.大安息处，
皈依处和寻求利益者。

16.Sadevakassa lokassa,
sabbe ete parāyaṇā;
Tesāhaṃ sirasā pāde,
vandāmi purisuttame.

17.Vacasā manasā ceva,
Vandām'ete Tathāgate;
Sayane āsane ṭhāne,
gamane cāpi sabbadā.

18.Sadā sukkhena rakkhantu,
Buddhā santikarā tuvaṃ;
Tehi tvaṃ rakkhito santo,
mutto sabbabhayehi ca.

新加坡帕奥禅修中心

19.Sabbarogā vinīmutto,
sabbasantāpa vajjito;
Sabbaveram-atikkanto,
nibbuto ca tuvaṃ bhava.

20.Tesaṃ saccena sīlena,
khantimettābalena ca;
Tepi amhe'nurakkhantu,
Arogena sukhena ca.

16. 他们一切都是
人天世界的依怙处。
我以头首礼敬
这些至上士之足！

17. 于一切时中，
卧.坐.立与行，
通过语与意，
礼敬诸如来。

18. 愿诸佛.作寂静者，
恒常保护你快乐，
他们保护你，
及解脱一切怖畏！



新加坡帕奥禅修中心

19. 一切疾病痊愈，
避免一切热恼，
征服一切怨恨，
愿你住于寂静！

20. 以此真实. 戒、
忍与慈之力；
愿他们守护我，
健康又快乐！

21.Puratthimasmim disābhāge,
santi bhūtā mahiddhikā;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukhena ca.

22.Dakkhiṇasmim disābhāge,
santi devā mahiddhikā;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukhena ca.

23.Pacchimasmim disābhāge,
santi nāgā mahiddhikā;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukhena ca.

新加坡帕奥禅修中心

24.Uttarasmim disābhāge,
santi yakkhā mahiddhikā;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukhena ca.

25.Puratthimena Dhatarattho,
dakkhiṇena Virūlhako;
Pacchimena Virūpakkho,
Kuvero uttaram disaṃ.

21. 在东方
有大神力的鬼神；
愿他们也守护我，
健康又快乐！

22. 在南方
有大神力的诸天；
愿他们也守护我，
健康又快乐！

23. 在西方
有大神力的诸龙；
愿他们也守护我，
健康又快乐！



新加坡帕奥禅修中心

24. 在北方
有大神力的亚卡；
愿他们也守护我，
健康又快乐！

25. 东方持国，
南方增长，
西方广目，
北方古韦卢。

26. Cattāro te mahārājā,
lokapālā yasassino;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukkena ca.

27. Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā,
devā nāgā mahiddhikā;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukkena ca.

28. Iddhimanto ca ye devā,
vasantā idha sāsane;
Tepi amhe'nurakkhantu,
arogena sukkena ca.

29. Sabbītiyo vivajjantu,
soko rogo vinassatu;
Mā te bhavantvantarāyā,
sukhī dīghāyuko bhava!

30. Abhivādanasīlissa,
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino;
Cattāro dhammā vaḍḍhanti,
āyuvaṇṇo sukhaṃ balaṃ!

—Āṭānāṭiyasuttaṃ niṭṭhitaṃ

26. 他们四位大王，
有名声的护世者；
愿他们也守护我，
健康又快乐！

27. 空居与地居，
大力诸天.龙；
愿他们也守护我，
健康又快乐！

28. 有神通的诸天，
住在此教法中；
愿他们也守护我，
健康又快乐！



29. 愿诸灾免离，
忧愁.疾消失；
愿你无障碍，
得快乐长寿！

新加坡帕奥禅修中心

30. 习惯礼敬者，
常敬拜尊长；
四法得增长；
寿.美.乐与力！

——阿嗒那帝亚经结束——

9. Aṅgulimālasuttaṃ

1. *Parittaṃ yaṃ bhaṇantassa, nisinnaṭṭhānadhovanaṃ;
Udakampi vināseti, sabbemeva parissayaṃ*
2. *Sotthinā gabbhavuṭṭhānaṃ, yañca sādheti taṅkhaṇe;
Therassa'ṅgulimālassa, loka nāthena bhāsitaṃ;
Kappatṭhāyiṃ mahātejaṃ, parittaṃ taṃ bhanāma he.*
3. *Yato'haṃ, bhagini, ariyāya jātiyā jāto;
nābhijānāmi sañcicca paṇaṃ jīvitā voropetā,
tena saccena sotthi te hotu, sotthi gabbhassa.*

— Aṅgulimālasuttaṃ niṭṭhitaṃ

新加坡帕奥禅修中心

9. 指鬘经

1. 以水洗净诵护卫经者所坐之处，
就让一切危难也消失！
2. [护卫经]就在那时起作用，[使胎儿]顺利出生；
世间怙主对指鬘长老宣说，
有住立整劫的大威力；让我们诵彼护卫经！
3. “姐妹，自从我在圣生中出生以来，
我不知曾经故意杀害过生命。
以此真实[语]，愿你平安！愿胎儿平安！”

——指鬘经结束——

10.1 Paṭhamagilānasuttaṃ

Ekam samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.

Tena kho pana samayena āyasmā Mahākassapo pippaliguhāyaṃ viharati, ābādhiko dukkhito bālḥagilāno.

Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito yen'āyasmā Mahākassapo tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdi. Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ Mahākassapaṃ etadavoca –

“Kacci te, Kassapa, khamanīyaṃ? kacci yāpanīyaṃ? Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti, no abhikkamanti? paṭikkamosānaṃ paññāyati, no abhikkamo?”ti.

“Na me, bhante, khamanīyaṃ, na yāpanīyaṃ. Bālḥā me dukkhā vedanā abhikkamanti, no paṭikkamanti; abhikkamosānaṃ paññāyati, no paṭikkamo”ti.

“Satt'ime, Kassapa, bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta?

Satisambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Dhammavicayasambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

10.1 第一病者经

如是我闻：一时，跋葛瓦住在王舍城竹林喂松鼠处。

那个时候，具寿马哈伽沙巴住在毕帕离洞，生病、痛苦、重病。

当时，跋葛瓦在傍晚时分从禅坐起来，来到具寿马哈伽沙巴之处。来到之后，坐在所敷设的座位上。坐下后跋葛瓦对具寿马哈伽沙巴如此说：

“伽沙巴，你能忍受吗？能坚持吗？痛苦的感受减退而不会加剧吗？感觉向病愈好转而不会加剧吗？”

“尊者，我不能忍受，不能坚持，我的痛苦感受加重、加剧，没有减退，感觉病情加剧，没有减退。”

“伽沙巴，有七觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。哪七种呢？”

伽沙巴，念觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

伽沙巴，择法觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

Vīriyasambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Pītisambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Passaddhisambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Samādhisambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Upekkhāsambojjhaṅgo kho, Kassapa, mayā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Ime kho, Kassapa, satta bojjhaṅgā mayā
sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattanti”ti.

“Taggha, bhagavā, bojjhaṅgā; taggha, sugata,
bojjhaṅgā”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamano āyasmā
Mahākassapo bhagavato bhāsitaṃ abhinandi.
Vuttahi c’āyasmā Mahākassapo tamhā ābādhā.
Tathāpahīno c’āyasmato Mahākassapassa so ābādho
ahosī’ti.

咖沙巴，精进觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

咖沙巴，喜觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

咖沙巴，轻安觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

咖沙巴，定觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

咖沙巴，捨觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

咖沙巴，有此七觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。”

“跋葛瓦，当然是觉支！善至，当然是觉支！”

这是跋葛瓦所说，具寿马哈咖沙巴满意与欢喜跋葛瓦之所说。具寿马哈咖沙巴因此病愈，具寿马哈咖沙巴的病由此消失。

10.2 Dutiyagilānasuttaṃ

Ekamaṃ samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.

Tena kho pana samayena āyasmā Mahāmoggallāno gijjhakūṭe pabbate viharati, ābādhiko dukkhito bālḥagilāno.

Atha kho bhagavā sāyanhasamayaṃ paṭisallānā vuṭṭhito yen'āyasmā Mahāmoggallāno ten'upasaṅkami; upasaṅkamtivā paññatte āsane nisīdi. Nisajja kho bhagavā āyasmantaṃ Mahāmoggallānaṃ etadavoca –

“Kacci te, Moggallāna, khamaṇīyaṃ kacci yāpaṇīyaṃ? Kacci dukkhā vedanā paṭikkamanti, no abhikkamanti? paṭikkamosānaṃ paññāyati, no abhikkamo?”ti.

“Na me, bhante, khamaṇīyaṃ, na yāpaṇīyaṃ. Bālḥā me dukkhā vedanā abhikkamanti, no paṭikkamanti; abhikkamosānaṃ paññāyati, no paṭikkamo”ti.

“Satt'ime, Moggallāna, bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta?

Satisambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

10.2 第二病者经

一时，跋葛瓦住在王舍城竹林喂松鼠处。

那个时候，具寿马哈摩嘎喇那住在鹫峰山，生病、痛苦、重病。

当时，跋葛瓦在傍晚时分从禅坐起来，来到具寿马哈摩嘎喇那之处。来到之后，坐在所敷设的座位上。坐下后跋葛瓦对具寿马哈摩嘎喇那如此说：

“摩嘎喇那，你能忍受吗？能坚持吗？痛苦的感受减退而不会加剧吗？感觉向病愈好转而不会加剧吗？”

新加坡帕奥禅修中心

“尊者，我不能忍受，不能坚持，我的痛苦感受加重、加剧，没有减退，感觉病情加剧，没有减退。”

“摩嘎喇那，有七觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。哪七种呢？”

摩嘎喇那，念觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

Dhammavicayasambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Vīriyasambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Pītisambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Passaddhisambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Samādhisambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Upekkhāsambojjhaṅgo kho, Moggallāna, mayā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Ime kho, Moggallāna, satta bojjhaṅgā mayā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattantī”ti.

“Taggha bhagavā, bojjhaṅgā; taggha, sugata, bojjhaṅgā”ti.

Idamavoca bhagavā. Attamano āyasmā Mahāmoggallāno bhagavato bhāsitaṃ abhinandi. Vuṭṭhahi c’āyasmā Mahāmoggallāno tamhā ābādha. Tathāpahīno c’āyasmato Mahāmoggallānassa so ābādho ahoṣī”ti.

摩嘎喇那，择法觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，精进觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，喜觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，轻安觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，定觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，捨觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

摩嘎喇那，有此七觉支已被我所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。”

“跋葛瓦，当然是觉支！善至，当然是觉支！”

这是跋葛瓦所说，具寿马哈摩嘎喇那满意与欢喜跋葛瓦之所说。具寿马哈摩嘎喇那因此病愈，具寿马哈摩嘎喇那的病由此消失。

10.3 Tatiyagilānasuttaṃ

Ekam samayaṃ bhagavā rājagahe viharati veḷuvane kalandakanivāpe.

Tena kho pana samayena bhagavā ābādhiko hoti dukkhito bāḥagilāno.

Atha kho āyasmā Mahācundo yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi. Ekamantaṃ nisinnaṃ kho āyasmantaṃ Mahācundaṃ bhagavā etadavoca –
“paṭibhantu taṃ, Cunda, bojjhaṅgā”ti.

“Satt’ime, bhante, bojjhaṅgā bhagavatā sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā, abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattanti. Katame satta?

Satisambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Dhammavicayasambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Vīriyasambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Pītisambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

10.3 第三病者经

一时，跋葛瓦住在王舍城竹林喂松鼠处。

那个时候，跋葛瓦生病、痛苦、重病。

当时，具寿大准德来到跋葛瓦之处。来到之后，顶礼跋葛瓦，然后坐在一边。跋葛瓦对坐在一边的具寿大准德如此说：

“准德，请思念觉支！”

“尊者，有七觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。哪七种呢？”

尊者，念觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，择法觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，精进觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，喜觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

Passaddhisambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Samādhisambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Upekkhāsambojjhaṅgo kho, bhante, bhagavatā
sammadakkhāto bhāvito bahulīkato abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Ime kho, bhante, satta bojjhaṅgā bhagavatā
sammadakkhātā bhāvitā bahulīkatā abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattanti”ti.

“Taggha Cunda, bojjhaṅgā; taggha, Cunda,
bojjhaṅgā”ti.

Idamavoc’āyasmā Cundo. Samanuñño satthā ahoṣi.
Vuṭṭhahi ca bhagavā tamhā ābādha. Tathāpahīno ca
bhagavato so ābādho ahoṣi’ti.

尊者，轻安觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，定觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，捨觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。

尊者，有此七觉支已被跋葛瓦所正说，已修习、多作，导向证智、正觉、涅槃。”

“准德，当然是觉支！准德，当然是觉支！”

具寿准德如此说，导师赞同。跋葛瓦因此病愈，跋葛瓦的病由此消失。


10.4 Bojjhaṅga Suttaṃ

1. *Samsāre saṃsārantānaṃ,
sabbadukkhavināsane;
Satta dhamme ca bojjhaṅge,
mārasenāpamaddane.*
2. *Bujjhitvā ye c'ime sattā,
tibhavā muttakuttamā;
Ajātimajarābyādhiṃ,
amataṃ nibbhayaṃ gatā.*
3. *Evamādiguṇūpetam,
anekaguṇasaṅgahaṃ;
Osadhañca imaṃ mantam,
bojjhaṅgañca bhaṇāma he.*
4. *Bojjhaṅgo sati saṅkhāto,
dhammānaṃ vicayo tathā;
Vīriyaṃ pīti pasaddhi,
bojjhaṅgā ca tathāpare.*
5. *Samādh'upekkhā bojjhaṅgā,
satte'te sabbadassinā;
Muninā sammadakkhātā,
bhāvitā bahulīkatā.*



新加坡佛奥禅修中心

10.4 觉支经

1. 轮转于轮回之中者，
七觉支法，
让一切苦消失，
并击破众魔军。
2. 觉悟此七法，
成为解脱三有的最上者，
已到达不生·不老·不病、
不死和无畏。
3. 具足如此功德，
包含许多功德，
是此药咒；
让我们诵觉支经！

帕奥禅修中心
4. 有称为念觉支，
诸如择法、
精进、喜、轻安，
接着还有觉支。
5. 定、捨觉支。
此七[觉支]被一切见者、
牟尼所正说，
已修习、多作。

6. Saṃvattanti abhiññāya,
nibbānāya ca bodhiyā;
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

7. Ekasmiṃ samaye Nātho,
Moggallānañca Kassapaṃ;
Gilāne dukkhite disvā,
bojjhaṅge satta desayi.

8. Te ca taṃ abhinanditvā,
rogā mucciṃsu taṅkhaṇe;
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.



新加坡帕奥禅修中心

9. Ekadā Dhammarājāpi,
gelaññenā' bhipīlito;
Cundattherena taṃyeva,
bhaṇāpetvāna sādaraṃ.

10. Sammoditvāna ābādhā,
tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso,
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

6. 导向于证智，
涅槃与菩提；
以此真实语，
愿你常平安！
7. 有一次怙主
见到摩嘎喇那和咖沙巴
生病、痛苦，
说了七觉支。

8. 他们欢喜此[经]，
疾病当即愈。
以此真实语，
愿你常平安！



新加坡帕奥禅修中心

9. 有一次法王，
也为病所迫；
令准德长老，
恭敬诵此[经]。
10. 庆喜之后，
疾病因此愈。
以此真实语，
愿你常平安！

11.Pahīnā te ca ābādhā,
tiṅṅannampi mahesinaṃ;
Maggāhatā kilesāva,
pattā'nuppattidhammataṃ;
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

——Bojjhaṅgasuttaṃ niṭṭhitaṃ



新加坡帕奥禅修中心

11. 三位大仙们
脱离彼疾病；
以道破烦恼，
已证得法性。
以此真实语，
愿你常平安！

——觉支经结束——



新加坡帕奥禅修中心

11. Pubbaṅhasuttaṃ

1. Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo;
pāpaggaḥo dussupinaṃ akantaṃ,
Buddhānubhāvena vināsa'mentu!
2. Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo;
pāpaggaḥo dussupinaṃ akantaṃ,
Dhammānubhāvena vināsa'mentu!
3. Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṅca,
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo;
pāpaggaḥo dussupinaṃ akantaṃ,
Saṃghānubhāvena vināsa'mentu!
4. Dukkappattā ca nidukkhā,
bhayappattā ca nibbhayā;
sokappattā ca nissokā,
hontu sabbepi pāṇino.
5. Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puññasampadaṃ;
Sabbe devā'numodantu,
sabbasampatti siddhiyā.

11. 午前经

1. 凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以佛威力愿消失！
2. 凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以法威力愿消失！
3. 凡诸恶兆与不祥，
及不悦耳之鸟啼，
灾星.恶梦.不如意，
以僧威力愿消失！
4. 愿一切众生，
已得苦不苦，
已得怖不怖，
已得忧不忧！
5. 至今为我等，
所集功德果，
愿诸天随喜，
一切得成就！



真修中心

6. Dānaṃ dadantu saddhāya,
sīlaṃ rakkhantu sabbadā;
Bhāvanābhiratā hontu,
gacchantu devatāgatā.
7. Sabbe Buddhā balappattā,
paccekānañca yaṃ balaṃ;
Arahantānañca tejena,
rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.
8. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ;
na no samaṃ atthi tathāgatena,
idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.
9. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ;
na no samaṃ atthi tathāgatena,
idampi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.
10. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ;
na no samaṃ atthi tathāgatena,
idampi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ;
etena saccena suvatthi hotu.

6. 以信施布施，
愿常守护戒，
愿乐于禅修，
愿得至天界！

7. 以一切佛力，
诸独觉之力，
及阿拉汉力，
结一切守护！

8. 所有此.他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。
此乃佛之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

9. 所有此.他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。
此乃法之殊胜宝，
以此实语愿安乐！

10. 所有此.他世财富，
或于天界殊胜宝，
无有等同如来者。
此乃僧之殊胜宝，
以此实语愿安乐！



新加坡怡和真禅修中心

11. Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbabuddhānubhāvena,
sadā sukhī bhavantu te.

12. Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbadhammānubhāvena,
sadā sukhī bhavantu te.

13. Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbasaṅghānubhāvena,
sadā sukhī bhavantu te.



14. Mahākāruṅiko Nātho,
hitāya sabbapāṇinaṃ;
Pūretvā pāramī sabbā,
patto sambodhim-uttamaṃ;
Etena saccavajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

新加坡帕奥禅修中心

15. Jayanto bodhiyā mūle,
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,
Evameva jayo hotu,
jayassu jayamaṅgale.

11. 愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸佛威力，
愿你常快乐！

12. 愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿你常快乐！

13. 愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿你常快乐！



14. 大悲的守护者，
为利一切众生，
圆满诸巴拉密，
证得无上正觉。
以此真实之语，
愿你恒常平安！

15. 菩提树下胜利者，
为释迦族增喜悦；
愿你也如此胜利，
得胜利胜利吉祥！

16. Aparājitapallaṅke,
sīse puthuvipukkhale⁴⁷,
Abhiseke sabbabuddhānaṃ,
aggappatto pamodati.

17. Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ
suppabhātaṃ suhuṭṭhitaṃ;
sukhaṇo sumuhutto ca,
suyitṭhaṃ brahmacārisu.

18. Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ
vācākammaṃ padakkhiṇaṃ
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ
paṇīdhi te padakkhiṇe.

新加坡帕奥禅修中心

19. Padakkhiṇāni katvāna,
labhanta'tthe padakkhiṇe.
Te atthaladdhā sukhitā,
virūḷhā Buddhasāsane;
Arogā sukhitā hotha,
saha sabbehi ñātibhi.

——Pubbaṅhasuttaṃ niṭṭhitaṃ

⁴⁷ 泰文版作 pathavipokkhare。

16. 坐在不可战胜的
一切诸佛灌顶处、
大地莲花座顶上，
随喜至高的成就！

17. 吉星象. 善吉祥，
善黎明. 善奉祀，
善刹那. 善瞬间，
善献供给梵行者。

18. 增长身业，
增长语业，
增长意业，
你的志愿是增长。



新加坡帕奥禅修中心

19. 所作增长后，
以增长达成目标。
愿你达成目标与快乐，
并在佛教中成长！
愿你和一切亲戚
皆健康、快乐！

——午前经结束——



新加坡帕奥禅修中心

Sattamavaggo
Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ

第七品
大念处经



新加坡帕奥禅修中心

本经在上座部佛教传统中拥有极崇高的地位，是一篇很重要的禅修经典。佛陀在本经中教导了四念处——培育正念的四种住处——身念处、受念处、心念处和法念处。由于佛陀在本经中教导了以修习维巴沙那(vipassanā)为主直到证悟涅槃的 21 种禅修业处，所以，本经在上座部佛教国家和地区普遍地被传诵、教导和实践着。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

(Dīghanikāya 22)

Evaṃ me suttaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi –
“bhikkhavo”ti. “Bhaddante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca –

Uddeso

“Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

“Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. citte cittānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Uddeso niṭṭhito.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

大念处经

——《长部·第22经》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在古卢国名为甘马思昙马的古卢市镇。

于其处，跋葛瓦对诸比库说：“诸比库。”那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

总说

“诸比库，此一行道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证涅槃，此即是四念处。

哪四种呢？诸比库，于此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧；于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间之贪、忧。

——总说结束——

Kāyānupassanā ānāpānabbaṃ

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamaḷagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati.

“Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti. Rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

“Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto ‘rassaṃ añchāmī’ti pajānāti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmī’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmī’ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

身随观 入出息部分

那么，诸比库，比库又如何于身随观身而住呢？

诸比库，于此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，结跏趺而坐，保持其身正直，使念现起于面前。他只念于入息，只念于出息。

入息长时，了知‘我入息长’；

出息长时，了知‘我出息长’。

入息短时，了知‘我入息短’；

出息短时，了知‘我出息短’。

他学‘我将觉知全身而入息’；

他学‘我将觉知全身而出息’。

他学‘我将平静身行而入息’；

他学‘我将平静身行而出息’。

诸比库，犹如熟练的辘轳匠或辘轳匠的学徒，在长转时了知‘我在长转’；在短转时了知‘我在短转’。

诸比库，同样地，比库入息长时，了知‘我入息长’；出息长时，了知‘我出息长’。入息短时，了知‘我入息短’；出息短时，了知‘我出息短’。他学‘我将觉知全身而入息’；他学‘我将觉知全身而出息’。他学‘我将平静身行而入息’；他学‘我将平静身行而出息’。

“Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.
‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca
viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī
viharati.

Ānāpānappabbam niṭṭhitam.

Kāyānupassanā iriyāpathapabbam

新加坡帕奥禅修中心

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā
‘gacchāmī’ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti,
nisinno vā ‘nisinnomhī’ti pajānāti, sayāno vā
‘sayānomhī’ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo
paṇihito hoti, tathā tathā nam pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——入出息部分结束——

身随观 威仪路部分

新加坡帕奥禅修中心

再者，诸比库，比库在行走时，了知‘我行走’；站立时，了知‘我站立’；坐着时，了知‘我坐着’；躺卧时，了知‘我躺卧’。无论身体所处如何，只是如实地了知。

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，

samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.
‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca
viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī
viharati.

Iriyāpathapabbam niṭṭhitam.

Kāyānupassanā sampajānapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante
paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite
sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī
hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti,
asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti,
uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite
nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṅhībhāve
sampajānakārī hoti.

“Iti ajjhattam vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave,
bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Sampajānapabbam niṭṭhitam.

或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——威仪路部分结束——

身随观 正知部分

再者，诸比库，比库在前进、返回时保持正知，向前看、向旁看时保持正知，屈、伸[手足]时保持正知，持桑喀帝、钵与衣时保持正知，食、饮、嚼、尝时保持正知，大、小便利时保持正知，行走、站立、坐着、睡眠、觉醒、说话、沉默时保持正知。

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——正知部分结束——

Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabbam

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkam, hadayaṃ yakanam kilomakam pihakam papphāsam, antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsam, pittam semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

“Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoli pūrā nānāvihitassa dhañṇassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcivā paccavekkheyya – ‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyaṃtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye kesā lomā ... pe ... muttan’ti.

“Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Paṭikūlamanasikārapabbam niṭṭhitaṃ.

身随观 厌恶作意部分

再者，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：

‘于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。’

诸比库，犹如两端开口之袋，装满了各种谷类，比如稻米、米、绿豆、豆、芝麻、米粒。有眼之人打开之后，即能观察：‘这是稻米，这是米，这是绿豆，这是豆，这是芝麻，这是米粒。’

同样地，诸比库，比库对此从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，观察充满种种之不净：

‘于此身中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，心、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——厌恶作意部分结束——

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

“Seyyathāpi bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

“Iti ajjhattam vā kāye kāyānupassī viharati ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

新加坡帕奥禅修中心

Dhātumanasikārapabbam niṭṭhitam.

Kāyānupassanā navasivathikapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitam ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātam. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

身随观 界作意部分

再者，诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

诸比库，犹如熟练的屠牛者或屠牛者的学徒，杀了牛并切成肉片之后，坐在四衢大道。同样地，诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’

如此，或于内身随观身而住……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

新加坡帕奥禅修中心
——界作意部分结束——

身随观 九墓地部分

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，死后经一日，经两日或三日，已经肿胀、青瘀、脓烂。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

“Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

“Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhika-saṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena pādaṭṭhikaṃ aññena goppakaṭṭhikaṃ aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭṭhikaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ-anatīto’ ti.

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，正被乌鸦、兀鹰、鹭、苍鹭、狗、老虎、豹、豺狼或各种虫所啖食。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内……诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨锁尚有肉有血，由筋腱联结着……骨锁已无肉，为血所污，由筋腱联结着……骨锁已无血、肉，由筋腱联结着……已无连结的骨头散落各处：一处为手骨，另一处为脚骨，另一处为踝骨，另一处为胫骨，另一处为股骨，另一处为髌骨，另一处为肋骨，另一处为脊椎骨，另一处为肩胛骨，另一处为颈椎骨，另一处为颞骨，另一处为齿骨，另一处为头骨。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

“Iti ajjhattaṃ vā ... pe ... viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi
passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni
setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni ... pe ... aṭṭhikāni
puñjakitāni terovassikāni ... pe ... aṭṭhikāni pūṭini
cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati –
‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
evaṃ-anatīto’ti.

“Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.
Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.
‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca
viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī
viharati.

Navasivathikapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.

如此，或于内……而住。

再者，诸比库，如同比库见到被丢弃在墓地里的尸体，骨头白如螺贝之色……骨头堆积经过三四年……骨头腐朽成为粉末。他比较于此身：‘此身也有如是之法，如是之性，无法避免如此。’

如此，或于内身随观身而住，或于外身随观身而住，或于内外身随观身而住。或于身随观生起之法而住，或于身随观坏灭之法而住，或于身随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有身’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

新加坡帕奥禅修中心

诸比库，比库乃如此于身随观身而住。

——九墓地部分结束——

——十四种身随观结束——

Vedanānupassanā

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam adukkhmasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

受随观

那么，诸比库，比库又如何于受随观受而住呢？

诸比库，于此，比库感到乐受时，了知‘我感到乐受’；感到苦受时，了知‘我感到苦受’；感到不苦不乐受时，了知‘我感到不苦不乐受’。感受到有物染的乐受时，了知‘我感受到有物染的乐受’；感受到无物染的乐受时，了知‘我感受到无物染的乐受’；感受到有物染的苦受时，了知‘我感受到有物染的苦受’。感受到无物染的苦受时，了知‘我感受到无物染的苦受’；感受到有物染的不苦不乐受时，了知‘我感受到有物染的不苦不乐受’；感受到无物染的不苦不乐受时，了知‘我感受到无物染的不苦不乐受’。

如此，或于内受随观受而住，或于外受随观受而住，或于内外受随观受而住。或于受随观生起之法而住，或于受随观坏灭之法而住，或于受随观生起、坏灭之法而住。

‘Atthi vedanā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

Vedanānupassanā niṭṭhitā.

Cittānupassanā

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti. Sa-uttaraṃ vā cittaṃ ‘sa-uttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ti

他现起‘有受’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于受随观受而住。

——受随观结束——

心随观

那么，诸比库，比库又如何于心随观心而住呢？

诸比库，于此，比库于有贪心，了知‘有贪心’；离贪心，了知‘离贪心’。有瞋心，了知‘有瞋心’；离瞋心，了知‘离瞋心’。有痴心，了知‘有痴心’；离痴心，了知‘离痴心’。昏昧心，了知‘昏昧心’；散乱心，了知‘散乱心’。广大心，了知‘广大心’；不广大心，了知‘不广大心’。有上心，了知‘有上心’；无上心，了知‘无上心’。得定心，了知‘得定心’；无定心，了知‘无定心’。

pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā citte cittaṇupassī viharati, bahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittaṇupassī viharati. Samudayadhammāṇupassī vā cittaṣmiṃ viharati, vayadhammāṇupassī vā cittaṣmiṃ viharati, samudayavayadhammāṇupassī vā cittaṣmiṃ viharati, ‘atthi cittaṃ’ti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittaṇupassī viharati.

Cittaṇupassanā niṭṭhitā.

新加坡帕奥禅修中心

Dhammāṇupassanā nīvaraṇapabbā

“Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṇupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṇupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammāṇupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?”

解脱心，了知‘解脱心’；未解脱心，了知‘未解脱心’。

如此，或于内心随观心而住，或于外心随观心而住，或于内外心随观心而住。或于心随观生起之法而住，或于心随观坏灭之法而住，或于心随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有心’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此于心随观心而住。

——心随观结束——

新加坡帕奥禅修中心

法随观 盖部分

那么，诸比库，比库又如何于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库对五盖而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对五盖而于法随观法而住呢？

“Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘atthi me ajjhattam kāmaccando’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam kāmaccandaṃ ‘natthi me ajjhattam kāmaccando’ti pajānāti, yathā ca anuppanassa kāmaccandassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa kāmaccandassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmaccandassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattam byāpādo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattam byāpādo’ti pajānāti, yathā ca anuppanassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa byāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam thinamiddham ‘atthi me ajjhattam thinamiddhan’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam thinamiddham ‘natthi me ajjhattam thinamiddhan’ti pajānāti, yathā ca anuppanassa thinamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppanassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattam uddhaccakukkuccan’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattam uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me

诸比库，于此，比库内[心]存在欲贪，了知‘我内[心]有欲贪’；内[心]不存在欲贪，了知：‘我内[心]没有欲贪’。他了知未生起的欲贪如何生起，了知己生起的欲贪如何捨断，也了知己捨断的欲贪于未来如何不再生起。

内[心]存在瞋恚，了知‘我内[心]有瞋恚’；内[心]不存在瞋恚，了知‘我内[心]没有瞋恚’。他了知未生起的瞋恚如何生起，了知己生起的瞋恚如何捨断，也了知己捨断的瞋恚于未来如何不再生起。

内[心]存在昏沉、睡眠，了知‘我内[心]有昏沉、睡眠’；内[心]不存在昏沉、睡眠，了知‘我内[心]没有昏沉、睡眠’。他了知未生起的昏沉、睡眠如何生起，了知己生起的昏沉、睡眠如何捨断，也了知己捨断的昏沉、睡眠于未来如何不再生起。

内[心]存在掉举、追悔，了知‘我内[心]有掉举、追悔’；内[心]不存在掉举、追悔，了知‘我

ajjhattaṃ uddhaccakukkuccan'ti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Nīvaraṇapabbam niṭṭhitam.

内[心]没有掉举、追悔’。他了知未生起的掉举、追悔如何生起，了知己生起的掉举、追悔如何捨断，也了知己捨断的掉举、追悔未来如何不再生起。

内[心]存在疑，了知‘我内[心]有疑’；内[心]不存在疑，了知‘我内[心]没有疑’。他了知未生起之疑如何生起，了知己生起之疑如何捨断，也了知己捨断之疑于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五盖而于法随观法而住。

——盖部分结束——

Dhammānupassanā khandhapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘iti rūpam, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo, iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti.

“Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadharmānupassī vā dhammesu viharati, vayadharmānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadharmānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

Khandhapabbam niṭṭhitam.

法随观 蕴部分

再者，诸比库，比库对五取蕴而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对五取蕴而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库[了知]：‘如是色，如是色之集，如是色之灭；如是受，如是受之集，如是受之灭；如是想，如是想之集，如是想之灭；如是诸行，如是诸行之集，如是诸行之灭；如是识，如是识之集，如是识之灭。’

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对五取蕴而于法随观法而住。

——蕴部分结束——

Dhammānupassanā āyatanapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppādo hoti tañca saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppādo hoti tañca saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppādo hoti tañca saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

法随观 处部分

再者，诸比库，比库对六种内、外处而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对六种内、外处而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库了知眼，了知色，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知耳，了知声，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知鼻，了知香，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

“Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim̐ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim̐ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim̐ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā pañassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

他了知舌，了知味，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知身，了知触，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

他了知意，了知法，也了知缘此二者而生起之结；他了知未生起之结如何生起，了知己生起之结如何捨断，也了知己捨断之结于未来如何不再生起。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Āyatanapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Dhammānupassanā bojjaṅgapabbaṃ

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjaṅgesu.

Kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjaṅgesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ satisambojjaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ satisambojjaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa satisambojjaṅgassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṅca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicaya-sambojjaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ dhammavicaya-sambojjaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa

诸比库，比库乃如此对六种内、外处而于法随观法而住。

——处部分结束——

法随观 觉支部分

再者，诸比库，比库对七觉支而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对七觉支而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库内[心]存在念觉支，了知‘我内[心]有念觉支’；内[心]不存在念觉支，了知‘我内[心]没有念觉支’。他了知未生起的念觉支如何生起，也了知已生起的念觉支如何修习至圆满。

内[心]存在择法觉支，了知‘我内[心]有择法觉支’；内[心]不存在择法觉支，了知‘我内[心]没有择法觉支’。他了知未生起的择法觉支如何生

dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam vīriyasambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam pītisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam passaddhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

起，也了知己生起的择法觉支如何修习至圆满。

内[心]存在精进觉支，了知‘我内[心]有精进觉支’；内[心]不存在精进觉支，了知‘我内[心]没有精进觉支’。他了知未生起的精进觉支如何生起，也了知己生起的精进觉支如何修习至圆满。

内[心]存在喜觉支，了知‘我内[心]有喜觉支’；内[心]不存在喜觉支，了知‘我内[心]没有喜觉支’。他了知未生起的喜觉支如何生起，也了知己生起的喜觉支如何修习至圆满。

内[心]存在轻安觉支，了知‘我内[心]有轻安觉支’；内[心]不存在轻安觉支，了知‘我内[心]没有轻安觉支’。他了知未生起的轻安觉支如何生起，也了知己生起的轻安觉支如何修习至圆满。

“Santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannaṃ samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannaṃ samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannaṃ upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannaṃ upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattaṃ bojjaṅgesu.

Bojjaṅgapabbaṃ niṭṭhitam.

内[心]存在定觉支，了知‘我内[心]有定觉支。’内[心]不存在定觉支，了知‘我内[心]没有定觉支。’他了知未生起的定觉支如何生起，也了知已生起的定觉支如何修习至圆满。

内[心]存在捨觉支，了知‘我内[心]有捨觉支’；内[心]不存在捨觉支，了知‘我内[心]没有捨觉支’。他了知未生起的捨觉支如何生起，也了知已生起的捨觉支如何修习至圆满。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对七觉支而于法随观法而住。

——觉支部分结束——

Dhammānupassanā saccapabbam

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

Dukkhasaccaniddeso

新加坡帕奥禅修中心

“Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

“Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

法随观 谛部分

再者，诸比库，比库对四圣谛而于法随观法而住。诸比库，比库又如何对四圣谛而于法随观法而住呢？

诸比库，于此，比库如实了知‘此是苦’；如实了知‘此是苦之集’；如实了知‘此是苦之灭’；如实了知‘此是趣向苦灭之道’。

——第一诵分结束——

广说苦谛

新加坡帕奥禅修中心

诸比库，什么是苦圣谛呢？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，与不喜爱的会合是苦，与喜爱的别离是苦，有所求而不得也是苦。简而言之：五取蕴是苦。

诸比库，什么是生呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比库，这称为生。

“Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

“Katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

“Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

“Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

“Katamañca bhikkhave, dukkhaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

“Katamañca bhikkhave, domanassaṃ? Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

诸比库，什么是老呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，这称为老。

诸比库，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的捨弃、命根的断绝。诸比库，这称为死。

诸比库，什么是愁呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内[心]忧愁、内[心]悲哀。诸比库，这称为愁。

诸比库，什么是悲呢？诸比库，若是由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛。诸比库，这称为悲。

诸比库，什么是苦呢？诸比库，身体的苦，身体的不适，由身触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为苦。

诸比库，什么是忧呢？诸比库，心的苦，心的不愉快，由意触而生的痛苦、不适感受。诸比库，这称为忧。

“Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa āyāso upāyāso āyāsittattam upāyāsittattam, ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

“Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

“Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

“Katamañca bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattappaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

诸比库，什么是恼呢？诸比库，若是由于具足任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望。诸比库，这称为恼。

诸比库，什么是与不喜爱的会合是苦呢？于此，凡是那些不可喜的、不可爱的、不可意的色、声、香、味、触、法，或者那些意图不利者、意图无益者、意图不安乐者、意图不安稳者，若与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为与不喜爱的会合是苦。

诸比库，什么是与喜爱的别离是苦呢？于此，凡是那些可喜的、可爱的、可意的色、声、香、味、触、法，或者那些希望有利者、希望有益者、希望安乐者、希望安稳者，母亲、父亲、兄弟、姐妹、朋友、同事或血亲，若不能与他们一起交往、会合、共聚、结合。诸比库，这称为与喜爱的别离是苦。

诸比库，什么是有所求而不得也是苦呢？诸比库，有生法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有生法，希望生不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这是有所求而不得是苦。

Jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā
uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma,
na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ
icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati
tampi dukkhaṃ. Byādhidhammānaṃ, bhikkhave,
sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na
byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi
āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.
Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ
icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā
assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā’ti. Na
kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ
na labhati tampi dukkhaṃ. Sokaparidevadukkha-
domanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ
evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā
assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanass-
upāyāsadhammā āgaccheyyūn’ti. Na kho panetaṃ
icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati
tampi dukkhaṃ.

“Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānak-
khandhā dukkhā? Seyyathidaṃ –
rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho,
saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho,
viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave,
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

诸比库，有老法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有老法，希望衰老不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是有所求而不得是苦。

诸比库，有病法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有病法，希望疾病不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是有所求而不得是苦。

诸比库，有死法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有死法，希望死亡不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是有所求而不得是苦。

诸比库，有愁、悲、苦、忧、恼诸法的诸有情生起如此的欲求：‘啊！愿我们将没有愁、悲、苦、忧、恼诸法，希望愁、悲、苦、忧、恼不要到来！’然而却不能达成这样的欲求，这也是有所求而不得是苦。

诸比库，什么是‘简而言之：五取蕴是苦’呢？这就是：色取蕴、受取蕴、想取蕴、行取蕴、识取蕴。诸比库，这些称为‘简而言之：五取蕴是苦’。

诸比库，这称为苦圣谛。

Samudayasaccaniddeso

“Katamañca bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ? Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatratrābhinandinī, seyyathidaṃ – kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke ... pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhaviññāṇaṃ loke ... sotaviññāṇaṃ loke ... ghāna- viññāṇaṃ loke ... jivhāviññāṇaṃ loke ... kāyaviññāṇaṃ loke ... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ...

广说集谛

诸比库，什么是苦集圣谛呢？此爱导致再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐，这就是：欲爱、有爱、无有爱。

然而，诸比库，此爱于何处生起而生起，于何处止住而止住呢？凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世

kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ...
sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā
vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ...
kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā
vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā
loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ...
dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā
nivisati.

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ...
gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ...
phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā
loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ...
dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā
nivisati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ...
gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ...

间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间

phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā
uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ... gandha-
vicāro loke ... rasavicāro loke ... phoṭṭhabbavicāro
loke ... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā
nivisati. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ
ariyasaccaṃ.

Nirodhasaccaniddeso

“Katamañca bhikkhave, dukkhanirodham
ariyasaccaṃ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāga-
nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha
pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati?
Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā
pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke ...
pe ... ghānaṃ loke ... jivhā loke ... kāyo loke ... mano
loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，其爱即于此处生起而生起，于此处止住而止住。

诸比库，这称为苦集圣谛。

广说灭谛

诸比库，什么是苦灭圣谛呢？即是那爱的无馀离、灭、捨弃、捨离、解脱、无执著。

然而，诸比库，此爱于何处捨断而捨断，于何处灭除而灭除呢？凡世间有喜色、悦色者，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

什么是世间喜色、悦色呢？眼于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。耳于世间……鼻于世间……舌于世间……身于世间……意于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

“Rūpā loke ... saddā loke ... gandhā loke ... rasā loke ... phoṭṭhabbā loke ... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhaviññāṇaṃ loke ... sotaviññāṇaṃ loke ... ghānaviññāṇaṃ loke ... jivhāviññāṇaṃ loke ... kāyaviññāṇaṃ loke ... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphasso loke ... sotasamphasso loke ... ghānasamphasso loke ... jivhāsamphasso loke ... kāyasamphasso loke ... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphassajā vedanā loke ... sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā vedanā loke ... jivhāsamphassajā vedanā loke ... kāyasamphassajā vedanā loke ... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasaññā loke ... saddasaññā loke ... gandhasaññā loke ... rasasaññā loke ... phoṭṭhabbasaññā loke ... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

色于世间……声于世间……香于世间……味于世间……触于世间……法于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼识于世间……耳识于世间……鼻识于世间……舌识于世间……身识于世间……意识于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼触于世间……耳触于世间……鼻触于世间……舌触于世间……身触于世间……意触于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

眼触生受于世间……耳触生受于世间……鼻触生受于世间……舌触生受于世间……身触生受于世间……意触生受于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色想于世间……声想于世间……香想于世间……味想于世间……触想于世间……法想于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

“Rūpasañcetanā loke ... saddasañcetanā loke ...
gandhasañcetanā loke ... rasasañcetanā loke ...
phoṭṭhabbasañcetanā loke ... dhammasañcetanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpataṇhā loke ... saddataṇhā loke ... gandhataṇhā
loke ... rasataṇhā loke ... phoṭṭhabbataṇhā loke ...
dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā
nirujjhati.

“Rūpavitakko loke ... saddavitakko loke ...
gandhavitakko loke ... rasavitakko loke ...
phoṭṭhabbavitakko loke ... dhammavitakko loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavicāro loke ... saddavicāro loke ...
gandhavicāro loke ... rasavicāro loke ...
phoṭṭhabbavicāro loke ... dhammavicāro loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ etthesā taṇhā pahīyamānā
pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Idaṃ vuccati,
bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

Maggasaccaniddeso

“Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī
paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko

色思于世间……声思于世间……香思于世间……味思于世间……触思于世间……法思于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色爱于世间……声爱于世间……香爱于世间……味爱于世间……触爱于世间……法爱于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色寻于世间……声寻于世间……香寻于世间……味寻于世间……触寻于世间……法寻于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

色伺于世间……声伺于世间……香伺于世间……味伺于世间……触伺于世间……法伺于世间是喜色、悦色，其爱即于此处捨断而捨断，于此处灭除而灭除。

诸比库，这称为苦灭圣谛。

广说道谛

诸比库，什么是趣向苦灭之道圣谛呢？此即八

maggo seyyathidaṃ – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo
sammāvācā sammākammanto sammā-ājīvo
sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

“Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho,
bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ,
dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiya
paṭipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave,
sammādiṭṭhi.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo?
Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo
avihiṃsāsaṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave,
sammāsaṅkappo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā
veramaṇī piṣuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya
veramaṇī samphappalāpā veramaṇī, ayaṃ vuccati,
bhikkhave, sammāvācā.

“Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto?
Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī
kāmesumicchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati,
bhikkhave, sammākammanto.

“Katamo ca, bhikkhave, sammā-ājīvo? Idha,
bhikkhave, ariyasāvako micchā-ājīvaṃ pahāya
sammā-ājīvena jīvitaṃ kappeti, ayaṃ vuccati,
bhikkhave, sammā-ājīvo.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha,
bhikkhave, bhikkhu anuppanānaṃ pāpakānaṃ
akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ

支圣道，也就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，什么是正见呢？诸比库，苦之智、苦集之智、苦灭之智、趣向苦灭之道之智。诸比库，这称为正见。

诸比库，什么是正思惟呢？出离思惟、无瞋思惟、无害思惟。诸比库，这称为正思惟。

诸比库，什么是正语呢？离虚妄语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语。诸比库，这称为正语。

诸比库，什么是正业呢？离杀生、离不与取、离欲邪行。诸比库，这称为正业。

诸比库，什么是正命呢？诸比库，于此，圣弟子捨离邪命，以正命而营生。诸比库，这称为正命。

诸比库，什么是正精进呢？诸比库，于此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、

janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti
padahati; uppanānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ
dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati
vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;
anuppanānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya
chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ
paggaṇhāti padahati; uppanānaṃ kusalānaṃ
dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhīyyobhāvāya
vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti
vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.
Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha,
bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī
sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;
vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpī sampajāno
satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte
cittānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya
loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu
dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā
vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati,
bhikkhave, sammāsati.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha,
bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca
akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ
pītisukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.
Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ

努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的断除，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，生起意欲、努力、激发精进、策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。

诸比库，什么是正念呢？诸比库，于此，比库于身随观身而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于受随观受而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于心随观心而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧；于法随观法而住，热忱，正知，具念，调伏世间的贪、忧。诸比库，这称为正念。

诸比库，什么是正定呢？诸比库，于此，比库已离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就初禅而住；寻伺寂止，内洁净，心专一性，

cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ
pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.
Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca
sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ
ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti
tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca
pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassa-
domanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ
upekkhāsatiṭṭhānaṃ catutthaṃ jhānaṃ
upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave
sammāsamādhī. Idaṃ vuccati, bhikkhave,
dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

“Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī
viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu
viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.
‘Atthi dhammā’ ti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti
yāvadeva nāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca
viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

“Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu
dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

Saccapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

Dhammānupassanā niṭṭhitā.

无寻、无伺，定生喜、乐，成就第二禅而住；离喜并住于捨，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘捨、具念、乐住。’成就第三禅而住；捨断乐与捨断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，捨念清净，成就第四禅而住。诸比库，这称为正定。

诸比库，这称为趣向苦灭之道圣谛。

如此，或于内法随观法而住，或于外法随观法而住，或于内外法随观法而住。或于法随观生起之法而住，或于法随观坏灭之法而住，或于法随观生起、坏灭之法而住。他现起‘有法’之念，只是为了智与忆念的程度。他无所依而住，亦不执取世间的一切。

诸比库，比库乃如此对四圣谛而于法随观法而住。

——帝部分结束——

——法随观结束——

“Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalanam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni ... pe ... pañca vassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṃ vassam ... tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassam. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalanam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni ... pe ... pañca māsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṃ māsam ... adḍhamāsam ... tiṭṭhatu, bhikkhave, adḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāham, tassa dvinnam phalanam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

“Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānam visuddhiyā sokaparidevānam samatikkamāya dukkhadomanassānam atthaṅgamāya ñāyassa

诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七年者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！

诸比库，且放置七年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六年者……五年……四年……三年……两年……一年……诸比库，且放置一年。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七个月者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！

诸比库，且放置七个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处六个月者……五个月……四个月……三个月……两个月……一个月……半个月……诸比库，且放置半个月。诸比库，无论是谁，若能够如此修习此四念处七天者，他于二果之中可期望[获得]一果：即于现法中证知，或尚有馀[则证]不来位！

正如所说的：‘诸比库，此一行道，能清净有情，超越愁、悲，灭除苦、忧，得达如理，现证

adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ
cattāro satiṭṭhānāti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametam
paṭicca vuttan”ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato
bhāsitaṃ abhinandunti.

—Mahāsatiṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitaṃ



新加坡帕奥禅修中心

涅槃，此即是四念处。’乃因此而说。”

这是跋葛瓦所说，那些比丘满意与欢喜跋葛瓦之所说。

——大念处经结束——



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Aṭṭhamavaggo
Dhammacakkappavattanasuttādi

第八品
转法轮经等



新加坡帕奥禅修中心

本品收录了《转法轮经》《无我相经》《燃烧经》《慈爱功德经》《法集论母诵》等巴利三藏中的一些重要经典。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

Dhammacakkappavattanasuttam

(Saṃyuttanikāyo 5.12.2.1)

Evaṃ me sutam: ekaṃ samayaṃ bhagavā
bārāṇasiyaṃ viharati isipatane migadāye.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi-
“Dve’ me, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā.
Katame dve? Yo cā’yaṃ kāmesu kāmasukhallikānu-
yogo hīno gammo pothujjaniko anariyo
anattasaṃhito; yo cā’yaṃ attakilamathānuyogo
dukkho anariyo anattasaṃhito.

Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupagamma
majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā
cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā
tathāgatena abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī
upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya
saṃvattati? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo,
seyyathidaṃ: sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo,
sammāvācā, sammākammanto, sammā-ājīvo,
sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi. ayaṃ
kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena
abhisambuddhā cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upasamāya
abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

转法轮经

——《相应部·小品·第12相应·第2品·第1经》

亦见《律藏·小品·大篇》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑。

于其处，跋葛瓦对五众比库说：

“诸比库，有两种极端乃出家者所不应亲近。哪两种呢？若沉迷于对诸欲的欲乐享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非圣、无益的；若从事此自我折磨者，乃苦、非圣、无益的。

诸比库，不近于这两种极端，有中道为如来所证正觉，引生眼，引生智，转向寂止、证智、正觉、涅槃。

诸比库，什么是那为如来所证正觉，引生眼，引生智，转向寂止、证智、正觉、涅槃的中道呢？此即八支圣道，这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。诸比库，此即是那为如来所证正觉，引生眼，引生智，转向寂止、证智、正觉、涅槃的中道。

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ: jāti’pi dukkhā, jarā’pi dukkhā, byādhi’pi dukkho, maraṇaṃ’pi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yam’picchaṃ na labhati, tam’pi dukkhaṃ. Saṅkhittena pañc’upādānakkhandhā dukkhā.”

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ: yā’yaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāga-sahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathidaṃ - kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ - yo tassāyeva taṇhāya asesavirāga-nirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ - ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ - sammāditṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhī.

“Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccan’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyan’ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

诸比库，此是苦圣谛——生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之，五取蕴即苦。

诸比库，此是苦集圣谛——此爱[导致]再有，与喜、贪俱，于处处而喜乐，这就是：欲爱、有爱、无有爱。

诸比库，此是苦灭圣谛——即是那爱的无馀离、灭、捨弃、捨离、解脱、无执著。

诸比库，此是趣向苦灭之道圣谛——此即八支圣道，这就是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比库，我对‘此是苦圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦圣谛应遍知’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ
pariññātan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccan'ti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ
udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ
pahātabban'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ
pahīnan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu
dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā
udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccan'ti me,
bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ
udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā
udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ
sacchikātabban'ti me, bhikkhave, pubbe
ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ
udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

诸比库，我对‘此苦圣谛已遍知’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此是苦集圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦集圣谛应捨断’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦集圣谛已捨断’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

新加坡帕奥禅修中心

诸比库，我对‘此是苦灭圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此苦灭圣谛应亲证’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikatan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhagāmini paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabban'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho pan'idaṃ dukkhanirodhagāmini paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvitan'ti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.”

“Yāvakīvañca me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvisuddhaṃ ahosi, neva tāvā'haṃ bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho'ti paccaññāsim.

诸比库，我对‘此苦灭圣谛已亲证’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此是趣向苦灭之道圣谛’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此趣向苦灭之道圣谛应修习’，于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，我对‘此趣向苦灭之道圣谛已修习’，
新加坡帕真禅修中心
于前所未闻之法，生起眼，生起智，生起慧，生起明，生起光。

诸比库，只要我对此四圣谛如此的三转十二行相的如实智见尚未完全清净之前，诸比库，我就不会在有诸天、魔、梵的世间中，有沙门、婆罗门、天与人的界，宣称‘已证悟无上正自觉’。

“Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasākāraṃ yathābhūtaṃ ñānadassanaṃ suvisuddhaṃ ahosi. athāhaṃ, bhikkhave, sadevake loke samārake sabrahmake sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya ‘anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddho’ ti paccaññāsiṃ.

Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi - ‘akuppā me vimutti, ayamantimā jāti natthidāni punabbhavo’ ti.

Idamavoca bhagavā. Attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne, āyasmato koṇḍaññaassa virajaṃ vītamaḷaṃ dhammacakkuṃ udapādi: “yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ” ti.

Pavattite ca pana bhagavatā dhammacakke bhumṃā devā saddamanussāvesuṃ - “Etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin” ti.

Bhumṃānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā cātumahārājikā devā saddamanussāvesuṃ - “Etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin” ti.

诸比库，正因为我对此四圣谛如此的三转十二行相的如实智见已完全清淨，诸比库，然后我在有诸天、魔、梵的世间中，有沙门、婆罗门、天与人的界，宣称‘已证悟无上正自觉’。

我生起智与见：‘我的解脱不动摇，此是最后生，今已无再有。’”

这是跋葛瓦所说，五众比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

而在说此记说时，具寿袞丹雅生起远尘离垢之法眼：“凡任何集起之法，一切皆是灭法。”

当法轮被跋葛瓦转动时，地居诸天发出声言：“这个被跋葛瓦于巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

听到地居诸天的声音之后，四大王天发出声言：“这个被跋葛瓦于巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

Cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā
tāvatiṃsā devā ... yāmā devā ... tusitā devā ...
nimmānaratī devā ... Paranimmitavasavattī devā ...
brahmakāyikā devā saddamanussāvesuṃ - “Etaṃ
bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane miḡadāye anuttaraṃ
dhammacakkaṃ pavattitaṃ appativattiyaṃ samaṇena
vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā
kenaci vā lokasmin”ti.

Itiha tena khaṇena (tena layena), tena muhuttana,
yāva brahmalokā saddo abbhuggaṅchi. Ayaṃ ca
dasasahasilokadhātu saṅkampi sampakampi
sampavedhi, appamāṇo ca ulāro obhāso loke
pāturahosi atikkamma devānaṃ devānubhāvan’ti.

Atha kho bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi - “aññāsi
vata bho koṇḍañño, aññāsi vata bho koṇḍañño”ti. Iti
hi’daṃ āyasmato koṇḍaññassa “Aññāsi koṇḍañño”
tveva nāmaṃ ahoṣī’ti.

Atha kho āyasmā aññāsikoṇḍañño ditṭhadhammo
pattadhammo veditadhammo pariyogālhaddhammo
tiṇṇavicikiccho vigatakathaṃkatho vesārajjappatto
aparappaccayo satthusāsane. bhagavantā etadavoca
- ‘Labheyyāhaṃ, bhante, bhagavato santike
pabbajjaṃ, labheyyaṃ upasampadan’ti.

‘Ehi bhikkhū’ti bhagavā avoca - ‘svākkhāto
dhammo, cara brahmacariyaṃ sammā dukkhassa
antakiriyaṃ’ti. Sāva tassa āyasmato upasampadā
ahoṣī’ti.

听到四大王诸天的声音之后，三十三天……亚马诸天……喜足诸天……化乐诸天……他化自在诸天……梵身诸天发出声言：“这个被跋葛瓦于巴拉纳西仙人落处的施鹿苑所转之无上法轮，于世间不能被沙门、婆罗门、天、魔、梵或任何人所转！”

如此于那刹那、那须臾间，声音上升远达梵界。此一万个世界震动、摇动、强烈震动，无量、广大、超越诸天之天威光的光明出现于世间。

当时，跋葛瓦发出此感叹：“朋友袞丹雅确实已了知！朋友袞丹雅确实已了知！”如是，具寿袞丹雅的名字就成为“已知袞丹雅”。

当时，具寿安雅袞丹雅已见法、得法、知法、深解法，度脱疑惑，离去犹豫，已得无畏，于导师教法中再无他信，对跋葛瓦如此说：“尊者，愿我在跋葛瓦跟前得以出家，得以达上！”

跋葛瓦说：“来吧！比库，法已善说，行梵行以完全作苦之边际！”这是该具寿的达上。

Anattalakkhaṇasuttaṃ

(Saṃyuttanikāyo 3.6.7)

Evam me sutam: ekam samayaṃ bhagavā
bārāṇasiyaṃ viharati isipātane migadāye.

Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi
– “bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato
paccassosum. Bhagavā etadavoca –

“Rūpaṃ, bhikkhave, anattā. Rūpañca hidaṃ,
bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya
saṃvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe – ‘evaṃ me rūpaṃ
hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’ti. Yaṃasmā ca kho,
bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati rūpe – ‘evaṃ me rūpaṃ
hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣī’”ti.

“Vedanā anattā. Vedanā ca hidaṃ, bhikkhave, attā
abhaviṣṣa, nayidaṃ vedanā ābādhāya saṃvatteyya,
labbheṭṭha ca vedanāya – ‘evaṃ me vedanā hotu,
evaṃ me vedanā mā ahoṣī’ti. Yaṃasmā ca kho,
bhikkhave, vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya
saṃvattati, na ca labbhati vedanāya – ‘evaṃ me
vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣī’”ti.

无我相经

——《相应部·蕴相应·执取品·第7经》

亦见《律藏·小品·大篇》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在巴拉纳西仙人落处的施鹿苑。

于其处，跋葛瓦称呼五众比库：“诸比库。”那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，色无我！诸比库，假如此色是我，此色则不应导致烦恼，于色可得：‘愿我的色是这样，愿我的色不要这样！’诸比库，正因为色无我，所以色会导致烦恼，于色不可得：‘愿我的色是这样，愿我的色不要这样！’”

受无我！诸比库，假如此受是我，此受则不应导致烦恼，于受可得：‘愿我的受是这样，愿我的受不要这样！’诸比库，正因为受无我，所以受会导致烦恼，于受不可得：‘愿我的受是这样，愿我的受不要这样！’”

“Saññā anattā. Saññā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ saññā ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca saññāya – ‘evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī’ ti. Yaṃ ca kho, bhikkhave, saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati saññāya – ‘evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣī’” ti.

Saṅkhārā anattā. Saṅkhārā ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhavissamsu, nayidaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyuṃ, labbheṭṭha ca saṅkhāresu – ‘evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesun’ ti. Yaṃ ca kho, bhikkhave, saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṃvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu – ‘evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesun’” ti.

“Viññāṇaṃ anattā. Viññāṇaṃ ca hidaṃ, bhikkhave, attā abhaviṣṣa, nayidaṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca viññāṇe – ‘evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī’ ti. Yaṃ ca kho, bhikkhave, viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati viññāṇe – ‘evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣī’” ti.

“Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā” ti?

“Aniccaṃ, bhante.”

想无我！诸比库，假如此想是我，此想则不应导致烦恼，于想可得：‘愿我的想是这样，愿我的想不要这样！’诸比库，正因为想无我，所以想会导致烦恼，于想不可得：‘愿我的想是这样，愿我的想不要这样！’。

行无我！诸比库，假如此行是我，此行则不应导致烦恼，于行可得：‘愿我的行是这样，愿我的行不要这样！’诸比库，正因为行无我，所以行会导致烦恼，于行不可得：‘愿我的行是这样，愿我的行不要这样！’。

识无我！诸比库，假如此识是我，此识则不应导致烦恼，于识可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’诸比库，正因为识无我，所以识会导致烦恼，于识不可得：‘愿我的识是这样，愿我的识不要这样！’”

“诸比库，你们认为如何，色是常还是无常呢？”

“是无常，尊者！”

“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti?

“Dukkhaṃ, bhante.”

“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ – ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’”ti?

“No hetuṃ, bhante.”

“Vedanā ... saññā ... saṅkhārā ... viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā”ti?

“Aniccaṃ, bhante.”

“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā”ti?

“Dukkhaṃ, bhante.”

“Yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāmadhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ – ‘etaṃ mama, esohamasmi, eso me attā’”ti?

“No hetuṃ, bhante.”

“Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbā rūpaṃ – ‘netuṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti. evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

“Yā kāci vedanā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yā dūre santike vā, sabbā vedanā – ‘netuṃ mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti. evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

“若是无常，它是苦还是乐呢？”

“是苦，尊者！”

“若是无常、苦、变易之法，是否适合认为它：‘这是我的，这是我，这是我的自我’呢？”

“确实不能，尊者！”

“受……想……行……识是常还是无常呢？”

“是无常，尊者！”

“若是无常，它是苦还是乐呢？”

“是苦，尊者！”

“若是无常、苦、变易之法，是否适合认为它：‘这是我的，这是我，这是我的自我’呢？”

“确实不能，尊者！”

“因此，诸比库，凡所有色，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切色皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有受，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切受皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

“Yā kāci saññā atītānāgatapaccuppannā ajjhattā vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yā dūre santike vā, sabbā saññā – ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti. evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbam.

“Ye keci saṅkhārā atītānāgatapaccuppannā ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā – ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti. evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbam.

“Yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgatapaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ viññāṇaṃ – ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti. evametam yathābhūtaṃ sammappaññāya datṭhabbam.

“Evaṃ passaṃ, bhikkhave, sutavā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati; virāgā vimuccati. Vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti. ‘Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ ti pajānātī” ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ.

Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne pañcavaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittāni vimuccimṣūti.

凡所有想，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切想皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有行，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切行皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

凡所有识，无论是过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜，还是远、近，一切识皆‘这不是我的，这不是我，这不是我的自我’，应当如此以正慧如实照见！

诸比库，多闻圣弟子如此观察，则厌离于色，厌离于受，厌离于想，厌离于行，厌离于识。厌离而离染，以离而解脱；于解脱而有‘我已解脱’之智，他了知：‘生已尽，梵行已立，应作已作，再无后有。’”

这是跋葛瓦所说，五众比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

而在说此记说时，五众比库心无执取而从诸漏解脱。

Ādittasuttam

(Saṃyuttanikāyo 4.3.6)

Evaṃ me sutam: ekaṃ samayaṃ bhagavā gayāyaṃ viharati gayāsīse saddhiṃ bhikkhusahassena.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi -

“Sabbam, bhikkhave, ādittam. Kiñca, bhikkhave, sabbam ādittam? Cakkhu ādittam, rūpā ādittā, cakkhuviññāṇam ādittam, cakkhusamphasso āditto, yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitam sukham vā dukkham vā adukkham-asukham vā tampi ādittam. Kena ādittam? Rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiyā jarāya maraṇena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan’ti vadāmi.

Sotam ādittam, saddā ādittā, sotaviññāṇam ādittam, sotasamphasso āditto, yampidaṃ sotasamphassapaccayā uppajjati vedayitam sukham vā dukkham vā adukkhamasukham vā tampi ādittam. Kena ādittam? Rāgagginā dosagginā mohagginā ādittam, jātiyā jarāya maraṇena sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan’ti vadāmi.

Ghānam ādittam, gandhā ādittā, ghānaviññāṇam ādittam, ghānasamphasso āditto, yampidaṃ ghānasamphassapaccayā uppajjati vedayitam sukham

燃烧经

——《相应部·六处相应·一切品·第六经》

亦见《律藏·小品·大篇》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在嘎亚象头山，与一千位比库在一起。

于其处，跋葛瓦对比库们说：

“诸比库，一切在燃烧。诸比库，如何为一切在燃烧呢？诸比库，眼在燃烧，色在燃烧，眼识在燃烧，眼触在燃烧，缘于此眼触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

耳在燃烧，声在燃烧，耳识在燃烧，耳触在燃烧，缘于此耳触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

鼻在燃烧，香在燃烧，鼻识在燃烧，鼻触在燃烧，缘于此鼻触而生之受，无论是乐，

vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tampi ādittaṃ.
Kena ādittaṃ? Rāgagginā dosagginā mohagginā
ādittaṃ, jātiyā jarāya maraṇena sokehi paridevehi
dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

Jivhā ādittā, rasā ādittā, jivhāviññāṇaṃ ādittaṃ,
jivhāsamphasso āditto, yampidaṃ jivhāsamphassa-
paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā
adukkhamasukhaṃ vā tampi ādittaṃ. Kena ādittaṃ?
Rāgagginā dosagginā mohagginā ādittaṃ, jātiyā
jarāya maraṇena sokehi paridevehi dukkhehi
domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

Kāyo āditto, phoṭṭhabbā ādittā, kāyaviññāṇaṃ
ādittaṃ, kāyasamphasso āditto, yampidaṃ
kāyasamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ
vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tampi ādittaṃ.
Kena ādittaṃ? Rāgagginā dosagginā mohagginā
ādittaṃ, jātiyā jarāya maraṇena sokehi paridevehi
dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

Mano āditto, dhammā ādittā, manoviññāṇaṃ
ādittaṃ, manosamphasso āditto, yampidaṃ
manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ
vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tampi ādittaṃ.
Kena ādittaṃ? Rāgagginā dosagginā mohagginā
ādittaṃ, jātiyā jarāya maraṇena sokehi paridevehi
dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittan'ti vadāmi.

或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

舌在燃烧，味在燃烧，舌识在燃烧，舌触在燃烧，缘于此舌触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

身在燃烧，触在燃烧，身识在燃烧，身触在燃烧，缘于此身触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

意在燃烧，法在燃烧，意识在燃烧，意触在燃烧，缘于此意触而生之受，无论是乐，或苦，或不苦不乐，其也在燃烧。以何燃烧呢？我说以贪之火、以瞋之火、以痴之火燃烧，以生、老、死燃烧，以愁、悲、苦、忧、恼燃烧。

“Evam passam, bhikkhave, sutavā ariyasāvako cakkhusmimpi nibbindati, rūpesupi nibbindati, cakkhuviññāṇepi nibbindati, cakkhusamphassepi nibbindati, yampidaṃ cakkhusamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā, tasmimpi nibbindati.

Sotasmimpi nibbindati, saddesupi nibbindati ...
ghānasmimpi nibbindati, gandhesupi nibbindati ...
jivhāyapi nibbindati, rasesupi nibbindati ...
kāyasmimpi nibbindati, phoṭṭhabbesupi nibbindati ...
manasmimpi nibbindati, dhammesupi nibbindati,
manoviññāṇepi nibbindati, manosamphassepi nibbindati, yampidaṃ manosamphassapaccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tasmimpi nibbindati, nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmiṃ vimuttamiti ñāṇaṃ hoti. ‘Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ ti pajānāti”ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandaṃ.

Imasmiñca pana veyyākaraṇasmiṃ bhaññamāne tassa bhikkhusahassassa anupādāya āsavehi cittāni vimuccimṣūti.

诸比库，多闻圣弟子如此观察，则厌离于眼，厌离于色，厌离于眼识，厌离于眼触，缘于此眼触而生之受，无论是乐、苦，或不苦不乐，于彼也厌离。

厌离于耳，厌离于声……厌离于鼻，厌离于香……厌离于舌，厌离于味……厌离于身，厌离于触……厌离于意，厌离于法，厌离于意识，厌离于意触，缘于此意触而生之受，无论是乐、苦，或不苦不乐，于彼也厌离。厌离而离染，以离而解脱；于解脱而有‘我已解脱’之智，他了知：‘生已尽，
新加坡帕奥禅修中心
梵行已立，应作已作，再无后有。’”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

而在说此记说时，那一千位比库心无执取而从诸漏解脱。

Mettānisamsā suttaṃ

(Aṅguttaranikāya 11.2.5)

Evaṃ me suttaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā
sāvattthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa
ārāme.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi - “Bhikkhavo”ti.
“Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosum.
bhagavā etadavoca -

“Mettāya bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya
bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya
anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya
ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā. Katame ekādasā?

Sukhaṃ supati, sukhaṃ paṭibujjhati, na pāpakaṃ
supinaṃ passati, manussānaṃ piyo hoti,
amanussānaṃ piyo hoti, devatā rakkhanti, nāssa aggi
vā visaṃ vā satthaṃ vā kamati, tuvaṭaṃ cittaṃ
samādhiyati, mukhavaṇṇo vippasīdati, asammūḷho
kālaṃ karoti, uttari appaṭivijjhanto brahmalokūpago
hoti. Mettāya, bhikkhave, cetovimuttiyā āsevitāya
bhāvitāya bahulīkatāya yānīkatāya vatthukatāya
anuṭṭhitāya paricitāya susamāradhāya ime
ekādasānisamsā pāṭikaṅkhā”ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato
bhāsitaṃ abhinandun’ti.

慈爱功德经

——《增支部·第11集·第2品·第5经》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望十一种功德。哪十一种呢？

睡眠安乐，醒来快乐，不见恶梦，人们喜爱，非人喜爱，诸天守护，不为火、毒、刀所伤，心迅速得定，面容明净，死时不昏迷，不通达上位则至梵天界。

诸比库，于慈心解脱习行、修习、多作、习惯、作根基、实行、熟练、善精勤者，可期望此十一种功德。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

Anekajāti Pāḷi

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

Anekajātiṣaṃsāraṃ,
sandhāvissaṃ anibbisāṃ;
gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappunaṃ.
gahakāraka diṭṭhosi,
puna gehaṃ na kāhasi;
sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ visaṅkhatāṃ;
visaṅkhāragataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khayamajjhagā.^(x3)

Iti imasmimṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ
uppajjati, yadidaṃ - avijjāpaccayā saṅkhārā,
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā
nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ,
saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ,
upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaraṇaṃ soka-parideva-dukkha-
domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

许多生巴利

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

轮回许多生，
寻找造屋者，
流转未发现，
诸苦再再生。
已见造屋者，
不再造家屋；
你椽已毁坏，
栋梁已破坏。
心已离行作，

新力 已证诸爱尽。（三遍）

此有故彼有，此生故彼生。此即是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

Yadā have pātubhavanti dhammā;
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;
yato pajānāti sahetudhammaṃ.

Iti imasmim̐ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā
idaṃ nirujjhati, yadidaṃ - avijjānirodhā saṅkhāra-
nirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,
viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā
saḷāyatanirodho, saḷāyatanirodhā phassanirodho,
phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā
taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho,
upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā
jātinirodho, jātinirodhā jarāmaṇaṃ soka-parideva-
dukkha-domanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa
kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Yadā have pātubhavanti dhammā;
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;
yato khayamaṃ paccayānaṃ avedi.

其时诸法清楚显现，
于热忱专注婆罗门；
他的一切疑惑消失，
因为了知有因诸法。

此无故彼无，此灭故彼灭。此即是：无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。



新加坡帕奥禅修中心

其时诸法清楚显现，
于热忱专注婆罗门；
他的一切疑惑消失，
因为悟知诸缘灭尽。

Iti imasmim̐ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ
uppajjati, imasmim̐ asati idaṃ na hoti, imassa
nirodhā idaṃ nirujjhati, yadidaṃ - avijjāpaccayā
saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇa-
paccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanam̐,
saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānam̐,
upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaṇam̐ sokaparidevadukkha-
domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho,
saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho, viññāṇaṇirodhā
nāmarūpaṇirodho, nāmarūpaṇirodhā saḷāyatana-
nirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho,
phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā
taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānaṇirodho,
upādānaṇirodhā bhavaṇirodho, bhavaṇirodhā
jātinirodho, jātinirodhā jarāmaṇam̐ sokaparideva-
dukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa
kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Yadā have pātubhavanti dhammā;
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
vidhūpayam̐ tiṭṭhati mārasenam̐;
sūriyova obhāsayaṃantalikkham̐.

此有故彼有，此生故彼生。此无故彼无，此灭故彼灭。此即是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

由于无明的无馀离、灭，则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

其时诸法清楚显现，
于热忱专注婆罗门；
摧破诸魔军而住立，
犹如太阳照耀天空。

Paṭiccasamuppādavibhaṅgo Suttantabhājanīyaṃ

Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Tattha katamā avijjā? Dukkhe aññāṇaṃ, dukkhasamudaye aññāṇaṃ, dukkhanirodhe aññāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya aññāṇaṃ - ayaṃ vuccati “avijjā”.

Tattha katame avijjāpaccayā saṅkhārā? Puññābhisaṅkhāro, apuññābhisaṅkhāro, āneñjābhisaṅkhāro, kāyasaṅkhāro, vacīsaṅkhāro, cittasaṅkhāro.

Tattha katamo puññābhisaṅkhāro? Kusalā cetanā kāmāvacarā rūpāvacarā dānamayā sīlamayā bhāvanāmayā - ayaṃ vuccati “puññābhisaṅkhāro”.

Tattha katamo apuññābhisaṅkhāro? Akusalā cetanā kāmāvacarā - ayaṃ vuccati “apuññābhisaṅkhāro”.

Tattha katamo āneñjābhisaṅkhāro? Kusalā cetanā arūpāvacarā - ayaṃ vuccati “āneñjābhisaṅkhāro”.

缘起分别 经分别

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

其中，什么是无明呢？对苦的无智，对苦集的无智，对苦灭的无智，对趣向苦灭之道的无智。这称为无明。

其中，什么是“无明缘行”呢？福行、非福行、不动行，身行、语行、心行。

其中，什么是福行呢？施所成、戒所成、修所成的欲界、色界善思，这称为福行。

其中，什么是非福行呢？欲界的不善思，这称为非福行。

在此，什么是不动行呢？无色界善思，这称为不动行。

Tattha katamo kāyasaṅkhāro? Kāyasañcetanā
kāyasaṅkhāro, vacīsañcetanā vacīsaṅkhāro,
manosañcetanā cittasaṅkhāro. Ime vuccanti
“avijjāpaccayā saṅkhārā”.

Tattha katamaṃ saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ?
Cakkhuvīññāṇaṃ, sotavīññāṇaṃ, ghānavīññāṇaṃ,
jivhāvīññāṇaṃ, kāyavīññāṇaṃ, manovīññāṇaṃ -
idaṃ vuccati “saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ”.

Tattha katamaṃ viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ? Atthi
nāmaṃ, atthi rūpaṃ. Tattha katamaṃ nāmaṃ?
Vedanākkhandho, saññākkhandho,
saṅkhārakkhandho - idaṃ vuccati “nāmaṃ”. Tattha
katamaṃ rūpaṃ? Cattāro mahābhūtā, catunnañca
mahābhūtānaṃ upādāyarūpaṃ - idaṃ vuccati
“rūpaṃ”. Iti idañca nāmaṃ, idañca rūpaṃ. Idaṃ
vuccati “viññāṇapaccaya nāmarūpaṃ”.

Tattha katamaṃ nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ?
Cakkhāyatanaṃ, sotāyatanaṃ, ghānāyatanaṃ,
jivhāyatanaṃ, kāyāyatanaṃ, manāyatanaṃ - idaṃ
vuccati “nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ”.

Tattha katamo saḷāyatanapaccayā phasso?
Cakkhusamphasso sotasamphasso ghānasamphasso
jivhāsamphasso kāyasamphasso manosamphasso -
ayaṃ vuccati “saḷāyatanapaccayā phasso”.

其中，什么是身行呢？身故思为身行，语故思为语行，意故思为心行。

这些称为“无明缘行”。

其中，什么是“行缘识”呢？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这称为“行缘识”。

其中，什么是“识缘名色”呢？有名，有色。其中，什么是名呢？受蕴、想蕴、行蕴，这称为名。其中，什么是色呢？四大种及四大种所造色，这称为色。如是，此名与此色，这称为“识缘名色”。

其中，什么是“名色缘六处”呢？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处，这称为“名色缘六处”。

其中，什么是“六处缘触”呢？眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。这称为“六处缘触”。

Tattha katamā phassapaccayā vedanā?
Cakkhusamphassajā vedanā, sotasamphassajā vedanā,
ghānasamphassajā vedanā, jivhāsamphassajā
vedanā, kāyasamphassajā vedanā, manosamphassajā
vedanā - ayaṃ vuccati “phassapaccayā vedanā”.

Tattha katamā vedanāpaccayā taṇhā? Rūpataṇhā,
saddataṇhā, gandhataṇhā, rasataṇhā, phoṭṭhabbataṇhā,
dhammataṇhā - ayaṃ vuccati “vedanāpaccayā taṇhā”.

Tattha katamaṃ taṇhāpaccayā upādānaṃ?
Kāmupādānaṃ, diṭṭhupādānaṃ, sīlabbatupādānaṃ,
attavādupādānaṃ - idaṃ vuccati “taṇhāpaccayā
upādānaṃ”.

Tattha katamo upādānapaccayā bhavo? Bhavo
duvidhena - atthi kammabhavo, atthi upapattibhavo.

Tattha katamo kammabhavo? Puññābhisaṅkhāro,
apuññābhisaṅkhāro, āneñjābhisaṅkhāro - ayaṃ
vuccati “kammabhavo”. Sabbampi
bhavagāmikammaṃ kammabhavo.

Tattha katamo upapattibhavo? Kāmabhavo,
rūpabhavo, arūpabhavo, saññābhavo, asaññābhavo,
nevasaññānāsaññābhavo, ekavokārabhavo,
catuvokārabhavo, pañcavokārabhavo - ayaṃ vuccati
“upapattibhavo”.

Iti ayañca kammabhavo, ayañca upapattibhavo.
Ayaṃ vuccati “upādānapaccayā bhavo”.

其中，什么是“触缘受”呢？眼触生受、耳触生受、鼻触生受、舌触生受、身触生受、意触生受，这称为“触缘受”。

其中，什么是“受缘爱”呢？色爱、声爱、香爱、味爱、触爱、法爱，这称为“受缘爱”。

其中，什么是“爱缘取”呢？欲取、见取、戒禁取、我语取，这称为“爱缘取”。

其中，什么是“取缘有”呢？有两种有：有业有，有生有。

其中，什么是业有呢？福行、非福行、不动行，
新加坡帕奥禅修中心
这称为业有。一切能带来有(生命)的业为业有。

其中，什么是生有呢？欲有、色有、无色有，想有、无想有、非想非非想有，一蕴有、四蕴有、五蕴有，这称为生有。

如是，此业有与此生有，这称为“取缘有”。

Tattha katamā bhavapaccayā jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti, khandhānaṃ pātubhāvo, āyatanānaṃ paṭilābho - ayaṃ vuccati “bhavapaccayā jāti”.

Tattha katamaṃ jātipaccayā jarāmarāṇaṃ? Atthi jāra, atthi marāṇaṃ. Tattha katamā jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko - ayaṃ vuccati “jarā”.

Tattha katamaṃ marāṇaṃ? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu marāṇaṃ kālakiriyā khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo - idaṃ vuccati “marāṇaṃ”.

Iti ayañca jarā, idañca marāṇaṃ. Idaṃ vuccati “jātipaccayā jarāmarāṇaṃ”.

Tattha katamo soko? Ñātibyaśanena vā phutṭhassa, bhogabyaśanena vā phutṭhassa, rogabyaśanena vā phutṭhassa, sīlabyaśanena vā phutṭhassa, ditṭhibyaśanena vā phutṭhassa, aññataraññatarena byaśanena samannāgatassa, aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko cetaso pariñjhāyanā domanassaṃ sokasallaṃ - ayaṃ vuccati “soko”.

其中，什么是“有缘生”呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。这称为“有缘生”。

其中，什么是“生缘老死”呢？有老，有死。

其中，什么是老呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。这称为老。

其中，什么是死呢？无论任何的有情，即于其有情的部类中，死亡、灭歿、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的捨弃、命根的断绝。这称为死。

如是，此老与此死，这称为“生缘老死”。

其中，什么是愁呢？由于遭受亲戚的不幸、遭受财产的损失、遭受疾病的不幸、遭受戒行的不幸，或遭受[邪]见的不幸，由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而愁虑、忧愁、哀愁、内[心]忧愁、内[心]悲哀，心的燃烧、忧虑、愁箭，这称为愁。

Tattha katamo paridevo? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, bhogabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogyabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgataśsa, aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhaśsa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ vācā palāpo vippalāpo lālappo lālappanā lālappitattaṃ - ayaṃ vuccati “paridevo”.

Tattha katamaṃ dukkhaṃ? Yaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyikaṃ dukkhaṃ kāyaśamphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ kāyaśamphassaṃ asātā dukkhā vedanā - idaṃ vuccati “dukkhaṃ”.

Tattha katamaṃ domanassaṃ? Yaṃ cetasiṃkaṃ asātaṃ, cetasiṃkaṃ dukkhaṃ, cetosaṃphassaṃ asātaṃ dukkhaṃ vedayitaṃ, cetosaṃphassaṃ asātā dukkhā vedanā - idaṃ vuccati “domanassaṃ”.

Tattha katamo upāyāso? Ñātibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, bhogabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, rogyabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, sīlabyaśanena vā phuṭṭhaśsa, diṭṭhibyaśanena vā phuṭṭhaśsa, aññataraññatarena byaśanena samannāgataśsa, aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhaśsa āyāso upāyāso āyāsitattaṃ upāyāsitattaṃ - ayaṃ vuccati “upāyāso”.

其中，什么是悲呢？由于遭受亲戚的不幸、遭受财产的损失、遭受疾病的不幸、遭受戒行的不幸，或遭受[邪]见的不幸，由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而哭泣、悲叹、悲泣、悲哀、哀号、悲痛、诉说、哭诉、悲唤、涕泣、号叫，这称为悲。

其中，什么是苦呢？身体的不适，身体的苦，由身触而生的不适、痛苦感觉，由身触而生的不适、痛苦感受，这称为苦。

其中，什么是忧呢？心的不适，心的苦，由心触而生的不适、痛苦感觉，由心触而生的不适、痛苦感受，这称为忧。

其中，什么是恼呢？由于遭受亲戚的不幸、遭受财产的损失、遭受疾病的不幸、遭受戒行的不幸，或遭受[邪]见的不幸，由于具有任何一种的不幸、遭遇任何一种的苦法而郁恼、忧恼、憔悴、绝望，这称为恼。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa
samudayo hotīti, evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa saṅgati hoti, samāgamo hoti,
samodhānaṃ hoti, pātubhavo hoti.

Tena vuccati “evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hotī”ti.



新加坡帕奥禅修中心

“如此，这整个苦蕴集起”：如此，这整个苦蕴组合、组成、集合、出现。

因此说“如此，这整个苦蕴集起。”



新加坡帕奥禅修中心

Dhammasaṅgaṇī mātikā pāṭha⁴⁸

1. kusalā dhammā.
akusalā dhammā.
abyākatā dhammā.
2. sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.
dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā.
adukkhamasukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.
3. vipākā dhammā.
vipākadhammadhammā.
nevavipākanavipākadhammadhammā.
4. upādinnupādāniyā dhammā.
anupādinnupādāniyā dhammā.
anupādinnānupādāniyā dhammā.
5. saṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā.
asaṅkiliṭṭhasaṅkilesikā dhammā.
asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā dhammā.
6. savitakkasavicārā dhammā.
avitakkavicāramattā dhammā.
avitakkāvicārā dhammā.

⁴⁸ 从本诵开始到本品结尾的诵文，在泰国被称为“Paṃsukula”(粪扫)，通常用于举行丧葬仪式时念诵。

法集论母诵

1. 善法，
不善法，
无记法。
2. 乐受相应法，
苦受相应法，
不苦不乐受相应法。
3. 异熟法，
异熟法法，
既非异熟又非异熟法法。
4. 执取顺取法，
非执取顺取法，
非执取非顺取法。
5. 受污染的杂染法，
不受污染的杂染法，
不受污染的无杂染法。
6. 有寻有伺法，
无寻唯伺法，
无寻无伺法。



新加坡帕奥禅修中心

7. pītisahagatā dhammā.
sukhasahagatā dhammā.
upekkhāsahagatā dhammā.
8. dassanena pahātabbā dhammā.
bhāvanāya pahātabbā dhammā.
neva dassanena na bhāvanāya pahātabbā dhammā.
9. dassanena pahātabbahetukā dhammā.
bhāvanāya pahātabbahetukā dhammā.
neva dassanena na bhāvanāya pahātabbahetukā dhammā.
10. ācayagāmino dhammā.
apacayagāmino dhammā.
nevācayagāmino nāpacayagāmino dhammā.
11. sekkhā dhammā.
asekkhā dhammā.
nevasekkhānāsekkhā dhammā.
12. parittā dhammā.
mahaggatā dhammā.
appamāṇā dhammā.
13. parittārammaṇā dhammā.
mahaggatārammaṇā dhammā.
appamāṇārammaṇā dhammā.
14. hīnā dhammā.
majjhimā dhammā.
paṇītā dhammā.

7. 喜俱行法，
乐俱行法，
捨俱行法。
8. 以见所断法，
以修所断法，
既非以见又非以修所断法。
9. 以见所断因法，
以修所断因法，
既非以见又非以修所断因法。
10. 趣向积集法，
趣向减损法，
既非趣向积集又非趣向减损法。
11. 有学法，
无学法，
既非有学又非无学法。
12. 微细法，
广大法，
无量法。
13. 微细所缘法，
广大所缘法，
无量所缘法。
14. 低劣法，
中等法，
殊胜法。

15. micchattaniyatā dhammā.
sammattaniyatā dhammā.
aniyatā dhammā.
16. maggārammaṇā dhammā.
maggahetukā dhammā.
maggādhipatino dhammā.
17. uppannā dhammā.
anuppannā dhammā.
uppādino dhammā.
18. atītā dhammā.
anāgatā dhammā.
paccuppannā dhammā.
19. atītārammaṇā dhammā.
anāgatārammaṇā dhammā.
paccuppannārammaṇā dhammā.
20. ajjhattā dhammā.
bahiddhā dhammā.
ajjhatabahiddhā dhammā.
21. ajjhattārammaṇā dhammā.
bahiddhārammaṇā dhammā.
ajjhatabahiddhārammaṇā dhammā.
22. sanidassanasappaṭighā dhammā.
anidassanasappaṭighā dhammā.
anidassanāppaṭighā dhammā.



新加坡佛光山福修中心

15. 邪性定法，
正性定法，
不定性法。
16. 道所缘法，
道因法，
道增上法。
17. 已生起法，
不生起法，
当生起法。
18. 过去法，
未来法，
现在法。
19. 过去所缘法，
未来所缘法，
现在所缘法。
20. 内法，
外法，
内外法。
21. 内所缘法，
外所缘法，
内外所缘法。
22. 可见有对法，
不可见有对法，
不可见无对法。



新加坡帕奥禅修中心

Vipassanābhūmi pāṭha

Pañcakkhandhā — rūpakkhandho, vedanākkhandho, saññākkhandho, saṅkhārakkhandho, viññāṇakkhandho.

Dvādasāyatanāni — cakkhāyatanam, rūpāyatanam, sotāyatanam, saddāyatanam, ghānāyatanam, gandhāyatanam, jivhāyatanam, rasāyatanam, kāyāyatanam, phoṭṭhabbāyatanam, manāyatanam, dhammāyatanam.

Aṭṭhārasa dhātuyo — cakkhudhātu, rūpadhātu, cakkhuviññāṇadhātu, sotadhātu, saddadhātu, sotaviññāṇa dhātu, ghānadhātu, gandhadhātu, ghānaviññāṇadhātu, jivhādhātu, rasadhātu, jivhāviññāṇadhātu, kāyadhātu, phoṭṭhabbadhātu, kāyaviññāṇadhātu, manodhātu, dhammadhātu, manoviññāṇadhātu.

Bāvīsatiindriyāni — cakkhundriyam, sotindriyam, ghānindriyam, jivhindriyam, kāyindriyam, manindriyam, itthindriyam, purisindriyam, jīvitindriyam, sukhindriyam, dukkhindriyam, somanassindriyam, domanassindriyam, upekkhindriyam, saddhindriyam, viriyindriyam, satindriyam, samādhindriyam, paññindriyam, anaññātāññassāmītindriyam, aññindriyam, aññātāvindriyam.

观之地诵⁴⁹

五蕴——色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

十二处——眼处、色处，耳处、声处，鼻处、香处，舌处、味处，身处、触处，意处、法处。

十八界——眼界、色界、眼识界，耳界、声界、耳识界，鼻界、香界、鼻识界，舌界、味界、舌识界，身界、触界、身识界，眼界、法界、意识界。

新加坡帕奥禅修中心

二十二根——眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根，女根、男根，命根，乐根、苦根、悦根、忧根、捨根，信根、精进根、念根、定根、慧根，未知当知根、已知根、具知根。

⁴⁹ 观之地，即修维巴沙那(vipassanā)时观智所观照的所缘。犹如树木必须依大地才能生长；同样地，观智必须通过观照蕴、处、界、缘起等目标才能培育，故名。

Cattāri ariyasaccāni - dukkhaṃ ariyasaccaṃ,
dukkhasamudayo ariyasaccaṃ, dukkhanirodho
ariyasaccaṃ, dukkhanirodhagāminī paṭipadā
ariyasaccaṃ.

Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā
saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassa-
paccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā
upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhā-
domanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāranirodho,
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā
nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatana-
nirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho,
phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā
taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho,
upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā
jātinirodho, jātinirodhā jarāmaṇaṃ sokaparideva-
dukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa
kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

四圣谛——苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛、趣向苦灭之道圣谛。

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

由于无明的无馀之离、灭，则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

Paṭṭhāna mātikā pāṭha

Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo,
adhipatipaccayo, anantarapaccayo,
samanantarapaccayo, saha-jātapaccayo,
aññamaññapaccayo, nissayapaccayo,
upanissayapaccayo, purejātapaccayo,
pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,
kamma-paccayo, vipāka-paccayo,
āhāra-paccayo, indriya-paccayo,
jhāna-paccayo, magga-paccayo,
sampayutta-paccayo, vippayutta-paccayo,
atthi-paccayo, natthi-paccayo,
viga-paccayo, aviga-paccayoti.

新加坡帕奥禅修中心

巴他那论母诵

- (1)因缘；(2)所缘缘；
- (3)增上缘；(4)无间缘；
- (5)等无间缘；(6)俱生缘；
- (7)相互缘；(8)依止缘；
- (9)亲依止缘；(10)前生缘；
- (11)后生缘；(12)重复缘；
- (13)业缘；(14)异熟缘；
- (15)食缘；(16)根缘；
- (17)禅那缘；(18)道缘；
- (19)相应缘；(20)不相应缘；
- (21)有缘；(22)无有缘；
- (23)离去缘；(24)不离去缘。

Pamsukula gāthā

Aniccā vata saṅkhārā,
uppādavayadhammino;
uppajjitvā nirujjhanti,
tesaṃ vūpasamo sukho.^(x3)

Sabbe sattā maranti ca,
maṛiṃsu ca maṛissare;
Tathevāhaṃ maṛissāmi,
natthi me ettha saṃsayo.

Aciraṃ vata'yaṃ kāyo,
paṭhaviṃ adhiṣṣati;
Chuddho apetaviññāṇo,
niratthaṃva kaliṅgaram.

尘堆偈

(对死者：)
诸行实无常，
是生灭之法；
生已即坏灭，
其寂止为乐。(三遍)

诸有情会死，
已死和将死；
如是我将死，
对此我不疑。

(对生者：)
此身实不久，
将睡于地下；
被弃无意识，
无用如朽木。



新加坡帕奥禅修中心



新加坡帕奥禅修中心

Navamavaggo
Paccayaniddeso

第九品
缘义释



新加坡帕奥禅修中心

本品录自《论藏》第七部《巴他那》，是对二十四缘的解释。上座部佛教相信，经常念诵二十四缘，能获得阻碍恶业的因缘、促成善业的因缘、诸天喜爱、最终断尽烦恼等诸多功德。

Paccayuddeso

Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo,
adhipatipaccayo, anantarapaccayo,
samanantarapaccayo, sahaḥjātapaccayo,
aññamaññapaccayo, nissayapaccayo,
upanissayapaccayo, purejātapaccayo,
pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,
kammaṇapaccayo, vipākaṇapaccayo,
āhārapaccayo, indriyapaccayo,
jhānapaccayo, maggaṇapaccayo,
sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo,
atthipaccayo, natthipaccayo,
vigatapaccayo, avigatapaccayo'ti.

[二十四] 缘总说

- (1) 因缘； (2) 所缘缘；
(3) 增上缘； (4) 无间缘；
(5) 等无间缘； (6) 俱生缘；
(7) 相互缘； (8) 依止缘；
(9) 亲依止缘； (10) 前生缘；
(11) 后生缘； (12) 重复缘；
(13) 业缘； (14) 异熟缘；
(15) 食缘； (16) 根缘；
(17) 禅那缘；^波(18) 道缘；^心
(19) 相应缘； (20) 不相应缘；
(21) 有缘； (22) 无有缘；
(23) 离去缘； (24) 不离去缘。

Paccayaniddeso

1. Hetupaccayoti - hetū hetusampayuttakānaṃ dhammānaṃ taṃsamuṭṭhānānañca rūpānaṃ hetupaccayena paccayo.

2. Ārammaṇapaccayoti - rūpāyatanam cakkhaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Saddāyatanam sotaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Gandhāyatanam ghānaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Rasāyatanam jivhāviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Phoṭṭhabbāyatanam kāyaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Rūpāyatanam saddāyatanam gandhāyatanam rasāyatanam phoṭṭhabbāyatanam manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo. Sabbe dhammā manoviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo.

Yaṃ yaṃ dhammaṃ ārabha ye ye dhammā uppajjanti cittacetāsikā dhammā, te te dhammā tesam tesam dhammānaṃ ārammaṇapaccayena paccayo.

[二十四] 缘义释

1. **因缘**：因对因相应诸法及由它而生起的诸色以
因缘为缘。

2. **所缘缘**：色处对眼识界及其相应诸法以所缘缘
为缘。声处对耳识界及其相应诸法以所缘缘为缘。
香处对鼻识界及其相应诸法以所缘缘为缘。味处对
舌识界及其相应诸法以所缘缘为缘。触处对身识界
及其相应诸法以所缘缘为缘。色处、声处、香处、
味处、触处对意识界及其相应诸法以所缘缘为缘；一
切诸法对意识界及其相应诸法以所缘缘为缘。

只要缘于某些法而产生那些心、心所法的诸
法，这些法对那些法即以所缘缘为缘。

3. Adhipatipaccayoti - chandādhīpati
chandāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
taṃsamutṭhānānaṃ rūpānaṃ adhipatipaccayena
paccayo. Vīriyādhīpati vīriyasampayuttakānaṃ
dhammānaṃ taṃsamutṭhānānaṃ rūpānaṃ
adhipatipaccayena paccayo. Cittādhīpati
cittāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
taṃsamutṭhānānaṃ rūpānaṃ adhipatipaccayena
paccayo. Vīmaṃsādhīpati vīmaṃsasampayuttakānaṃ
dhammānaṃ taṃsamutṭhānānaṃ rūpānaṃ
adhipatipaccayena paccayo.

Yaṃ yaṃ dhammaṃ garuṃ katvā ye ye dhammā
upajanti cittaetasikā dhammā, te te dhammā tesāṃ
tesāṃ dhammānaṃ adhipatipaccayena paccayo.

4. Anantarapaccayoti - cakkhaviññādhātu
taṃsāṣampayuttakā ca dhammā manodhātuyā
taṃsāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsāṣampayuttakā ca dhammā manoviññādhātuyā
taṃsāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

Sotaviññādhātu taṃsāṣampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsāṣampayuttakā ca dhammā manoviññādhātuyā
taṃsāṣampayuttakānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

3. 增上缘：欲增上对欲相应诸法及由它而生起的诸色以增上缘为缘。精进增上对精进相应诸法及由它而生起的诸色以增上缘为缘。心增上对心相应诸法及由它而生起的诸色以增上缘为缘。观增上对观相应诸法及由它而生起的诸色以增上缘为缘。

只要因尊重某些法而产生那些心、心所法的诸法，这些法对那些法即以增上缘为缘。

4. 无间缘：眼识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以无间缘为缘。

耳识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以无间缘为缘。

Ghānaviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

Jivhāviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

Kāyaviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

Purimā purimā kusalā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Purimā purimā kusalā
dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ abyākatānaṃ
dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo.

鼻识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以无间缘为缘。

舌识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以无间缘为缘。



身识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以无间缘为缘。

新加坡帕真禅修中心

前前诸善法对后后诸善法以无间缘为缘。前前诸善法对后后诸无记法以无间缘为缘。

Purimā purimā akusalā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Purimā purimā akusalā
dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ abyākatānaṃ
dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo.

Purimā purimā abyākatā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ abyākatānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo. Purimā purimā abyākatā
dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ kusalānaṃ
dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo. Purimā
purimā abyākatā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
anantarapaccayena paccayo.

Yesaṃ yesaṃ dhammānaṃ anantarā ye ye dhammā
uppajjanti cittacetāsikā dhammā, te te dhammā tesāṃ
tesāṃ dhammānaṃ anantarapaccayena paccayo.

5. Samanantarapaccayoti - cakkhaviññāṇadhātu
taṃsāmpayuttakā ca dhammā manodhātuyā
taṃsāmpayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsāmpayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsāmpayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

前前诸不善法对后后诸不善法以无间缘为缘。

前前诸不善法对后后诸无记法以无间缘为缘。

前前诸无记法对后后诸无记法以无间缘为缘。

前前诸无记法对后后诸善法以无间缘为缘。前前诸

无记法对后后诸不善法以无间缘为缘。

只要[紧随着]某些法而无间断地产生那些心、心所法的诸法，这些法对那些法即以无间缘为缘。

5. 等无间缘：眼识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以等无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以等无间缘为缘。

Sotaviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

Ghāṇaviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

Jivhāviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

Kāyaviññāṇadhātu taṃsampayuttakā ca dhammā
manodhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Manodhātu
taṃsampayuttakā ca dhammā manoviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

耳识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以等无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以等无间缘为缘。

鼻识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以等无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以等无间缘为缘。

舌识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以等无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以等无间缘为缘。

身识界及其相应诸法对眼界及其相应诸法以等无间缘为缘；眼界及其相应诸法对意识界及其相应诸法以等无间缘为缘。

Purimā purimā kusalā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Purimā purimā
kusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
abyākatānaṃ dhammānaṃ samanantarapaccayena
paccayo.

Purimā purimā akusalā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Purimā purimā
akusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
abyākatānaṃ dhammānaṃ samanantarapaccayena
paccayo.

Purimā purimā abyākatā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ abyākatānaṃ dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo. Purimā purimā
abyākatā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
kusalānaṃ dhammānaṃ samanantarapaccayena
paccayo. Purimā purimā abyākatā dhammā
pacchimānaṃ pacchimānaṃ akusalānaṃ
dhammānaṃ samanantarapaccayena paccayo.

Yesam̐ yesam̐ dhammānaṃ samanantarā ye ye
dhammā uppajjanti cittacetāsikā dhammā, te te
dhammā tesam̐ tesam̐ dhammānaṃ
samanantarapaccayena paccayo.

前前诸善法对后后诸善法以等无间缘为缘。前前诸善法对后后诸无记法以等无间缘为缘。

前前诸不善法对后后诸不善法以等无间缘为缘。前前诸不善法对后后诸无记法以等无间缘为缘。



前前诸无记法对后后诸无记法以等无间缘为缘。前前诸无记法对后后诸善法以等无间缘为缘。前前诸无记法对后后诸不善法以等无间缘为缘。

只要[紧随着]某些法而完全无间断地产生那些心、心所法的诸法，这些法对那些法即以等无间缘为缘。

6. Sahajātapaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ sahajātapaccayena paccayo. Cattāro mahābhūtā aññamaññaṃ sahajātapaccayena paccayo. Okkantikkhaṇe nāmarūpaṃ aññamaññaṃ sahajātapaccayena paccayo. Cittacetāsikā dhammā cittasamuṭṭhānānaṃ rūpānaṃ sahajātapaccayena paccayo. Mahābhūtā upādārūpānaṃ sahajātapaccayena paccayo. Rūpino dhammā arūpīnaṃ dhammānaṃ kiñci kāle sahajātapaccayena paccayo, kiñci kāle na sahajātapaccayena paccayo.

7. Aññamaññapaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññapaccayena paccayo. Cattāro mahābhūtā aññamaññapaccayena paccayo. Okkantikkhaṇe nāmarūpaṃ aññamaññapaccayena paccayo.

新加坡帕央禅修中心

8. Nissayapaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ nissayapaccayena paccayo. Cattāro mahābhūtā aññamaññaṃ nissayapaccayena paccayo. Okkantikkhaṇe nāmarūpaṃ aññamaññaṃ nissayapaccayena paccayo. Cittacetāsikā dhammā cittasamuṭṭhānānaṃ rūpānaṃ nissayapaccayena paccayo. Mahābhūtā upādārūpānaṃ nissayapaccayena paccayo.

6. 俱生缘：四种非色蕴互相以俱生缘为缘。四大种互相以俱生缘为缘。入胎刹那的名色互相以俱生缘为缘。心、心所法与由心而生起的诸色以俱生缘为缘。大种与诸所造色以俱生缘为缘。诸色法与诸非色法有时以俱生缘为缘，有时不以俱生缘为缘。



新加坡帕奥禅修中心

7. 相互缘：四种非色蕴以相互缘为缘。四大种以相互缘为缘。入胎刹那的名色以相互缘为缘。

8. 依止缘：四种非色蕴互相以依止缘为缘。四大种互相以依止缘为缘。入胎刹那的名色互相以依止缘为缘。心、心所法对由心而生起的诸色以依止缘为缘。大种对诸所造色以依止缘为缘。

Cakkhāyatanam cakkhuviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
nissayapaccayena paccayo. Sotāyatanam
sotaviññādhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam nissayapaccayena paccayo.
Ghānāyatanam ghānaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
nissayapaccayena paccayo. Jivhāyatanam
jivhāviññādhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam nissayapaccayena paccayo.
Kāyāyatanam kāyaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
nissayapaccayena paccayo. Yaṃ rūpaṃ nissāya
manodhātu ca manoviññādhātu ca vattanti, taṃ
rūpaṃ manodhātuyā ca manoviññādhātuyā ca
taṃsampayuttakānañca dhammānam
nissayapaccayena paccayo.

9. Upanissayapaccayoti - purimā purimā kusalā
dhammā pacchimānam pacchimānam kusalānam
dhammānam upanissayapaccayena paccayo. Purimā
purimā kusalā dhammā pacchimānam pacchimānam
akusalānam dhammānam kesañci
upanissayapaccayena paccayo. Purimā purimā kusalā
dhammā pacchimānam pacchimānam abyākatānam
dhammānam upanissayapaccayena paccayo.

眼处对眼识界及其相应诸法以依止缘为缘。耳处对耳识界及其相应诸法以依止缘为缘。鼻处对鼻识界及其相应诸法以依止缘为缘。舌处对舌识界及其相应诸法以依止缘为缘。身处对身识界及其相应诸法以依止缘为缘。若依于色而转起的业界和意识界，该色对业界、意识界及其相应诸法即以依止缘为缘。



新加坡帕奥禅修中心

9. 亲依止缘：前前诸善法对后后诸善法以亲依止缘为缘。前前诸善法对后后诸不善法有些以亲依止缘为缘。前前诸善法对后后诸无记法以亲依止缘为缘。

Purimā purimā akusalā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ
upanissayapaccayena paccayo. Purimā purimā
akusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
kusalānaṃ dhammānaṃ kesañci
upanissayapaccayena paccayo. Purimā purimā
akusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
abyākatānaṃ dhammānaṃ upanissayapaccayena
paccayo.

Purimā purimā abyākatā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ abyākatānaṃ dhammānaṃ
upanissayapaccayena paccayo. Purimā purimā
abyākatā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
kusalānaṃ dhammānaṃ upanissayapaccayena
paccayo. Purimā purimā abyākatā dhammā
pacchimānaṃ pacchimānaṃ akusalānaṃ
dhammānaṃ upanissayapaccayena paccayo.

Utubhojanampi upanissayapaccayena paccayo.
Puggalopi upanissayapaccayena paccayo.
Senāsanampi upanissayapaccayena paccayo.

前前诸不善法对后后诸不善法以亲依止缘为缘。前前诸不善法对后后诸善法有些以亲依止缘为缘。前前诸不善法对后后诸无记法以亲依止缘为缘。

前前诸无记法对后后诸无记法以亲依止缘为缘。前前诸无记法对后后诸善法以亲依止缘为缘。前前诸无记法对后后诸不善法以亲依止缘为缘。

时节、食物也以亲依止缘为缘，人 also 以亲依止缘为缘，坐卧处也以亲依止缘为缘。

10. Purejātapaccayoti - cakkhāyatanam
cakkhuviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam purejātapaccayena paccayo.
Sotāyatanam sotaviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo. Ghānāyatanam
ghānaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam purejātapaccayena paccayo.
Jivhāyatanam jivhāviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo. Kāyāyatanam
kāyaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam purejātapaccayena paccayo.

Rūpāyatanam cakkhuviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo. Saddāyatanam
sotaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam purejātapaccayena paccayo.
Gandhāyatanam ghānaviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo. Rasāyatanam
jivhāviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam purejātapaccayena paccayo.
Phoṭṭhabbāyatanam kāyaviññāṇadhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo. Rūpāyatanam
saddāyatanam gandhāyatanam rasāyatanam
Phoṭṭhabbāyatanam manodhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
purejātapaccayena paccayo.

10. 前生缘：眼处对眼识界及其相应诸法以前生缘为缘。耳处对耳识界及其相应诸法以前生缘为缘。鼻处对鼻识界及其相应诸法以前生缘为缘。舌处对舌识界及其相应诸法以前生缘为缘。身处对身识界及其相应诸法以前生缘为缘。

色处对眼识界及其相应诸法以前生缘为缘。声处对耳识界及其相应诸法以前生缘为缘。香处对鼻识界及其相应诸法以前生缘为缘。味处对舌识界及其相应诸法以前生缘为缘。触处对身识界及其相应诸法以前生缘为缘。色处、声处、香处、味处、触处对意识界及其相应诸法以前生缘为缘。

Yaṃ rūpaṃ nissāya manodhātu ca manoviññādhātu
ca vattanti, taṃ rūpaṃ manodhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ
purejātapaccayena paccayo. Manoviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ kiñci kāle
purejātapaccayena paccayo, kiñci kāle na
purejātapaccayena paccayo.

11. Pacchājātapaccayoti - pacchājātā cittacetasikā
dhammā purejātassa imassa kāyassa
pacchājātapaccayena paccayo.

12. Āsevanapaccayoti - purimā purimā kusalā
dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ kusalānaṃ
dhammānaṃ āsevanapaccayena paccayo. Purimā
purimā akusalā dhammā pacchimānaṃ pacchimānaṃ
akusalānaṃ dhammānaṃ āsevanapaccayena paccayo.
Purimā purimā kiriyābyākatā dhammā pacchimānaṃ
pacchimānaṃ kiriyābyākatānaṃ dhammānaṃ
āsevanapaccayena paccayo.

13. Kammaṃpaccayoti - kusalākusalaṃ kammaṃ
vipākānaṃ khandhānaṃ kaṭattā ca rūpānaṃ
kammaṃpaccayena paccayo. Cetanā sampayuttakānaṃ
dhammānaṃ taṃsamuṭṭhānānañca rūpānaṃ
kammaṃpaccayena paccayo.

14. Vipākapaccayoti - vipākā cattāro khandhā
arūpino aññamaññaṃ vipākapaccayena paccayo.

若依于色而转起的意界和意识界，该色对意界及其相应诸法即以前生缘为缘。对意识界及其相应诸法有时以前生缘为缘，有时不以前生缘为缘。

11. 后生缘：后生的心、心所法对前生的这个身体以后生缘为缘。

12. 重复缘：前前诸善法对后后诸善法以重复缘为缘。前前诸不善法对后后诸不善法以重复缘为缘。前前诸唯作无记法对后后诸唯作无记法以重复缘为缘。

新加坡帕奥禅修中心

13. 业缘：善、不善业对果报诸蕴及被作（业生）诸色以业缘为缘。思对相应诸法及由它而生起的诸色以业缘为缘。

14. 异熟缘：四种异熟非色蕴互相以异熟缘为缘。

15. Āhārapaccayoti - kabaḷīkāro āhāro imassa kāyassa āhārapaccayena paccayo. Arūpino āhārā sampayuttakānaṃ dhammānaṃ taṃsamutṭhānānañca rūpānaṃ āhārapaccayena paccayo.

16. Indriyapaccayoti - cakkhundriyaṃ cakkhaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ indriyapaccayena paccayo. Sotindriyaṃ sotaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ indriyapaccayena paccayo. Ghānindriyaṃ ghānaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ indriyapaccayena paccayo. Jivhindriyaṃ jivhaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ indriyapaccayena paccayo. Kāyindriyaṃ kāyaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ indriyapaccayena paccayo. Rūpajīvitindriyaṃ kaṭattārūpānaṃ indriyapaccayena paccayo.

Arūpino indriyā sampayuttakānaṃ dhammānaṃ taṃsamutṭhānānañca rūpānaṃ indriyapaccayena paccayo.

17. Jhānapaccayoti - jhānaṅgāni jhānasampayuttakānaṃ dhammānaṃ taṃsamutṭhānānañca rūpānaṃ jhānapaccayena paccayo.

15. 食缘：团食对这个身体以食缘为缘。非色食对相应诸法及由它而生起的诸色以食缘为缘。

16. 根缘：眼根对眼识界及其相应诸法以根缘为缘。耳根对耳识界及其相应诸法以根缘为缘。鼻根对鼻识界及其相应诸法以根缘为缘。舌根对舌识界及其相应诸法以根缘为缘。身根对身识界及其相应诸法以根缘为缘。色命根对被作（业生）诸色以根缘为缘。



新加坡帕奥禅修中心

诸非色根对相应诸法及由它而生起的诸色以根缘为缘。

17. 禅那缘：诸禅支对禅那相应诸法及由它而生起的诸色以禅那缘为缘。

18. Maggapaccayoti - maggaṅgāni magga-sampayuttakānaṃ dhammānaṃ taṃsamuṭṭhānānaṃ rūpānaṃ maggapaccayena paccayo.

19. Sampayuttapaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ sampayuttapaccayena paccayo.

20. Vippayuttapaccayoti - rūpino dhammā arūpīnaṃ dhammānaṃ vippayuttapaccayena paccayo. Arūpino dhammā rūpīnaṃ dhammānaṃ vippayuttapaccayena paccayo.

21. Atthipaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ atthipaccayena paccayo. Cattāro mahābhūtā aññamaññaṃ atthipaccayena paccayo. Okkantikkhaṇe nāmarūpaṃ aññamaññaṃ atthipaccayena paccayo. Cittacetasikā dhammā cittasamuṭṭhānānaṃ rūpānaṃ atthipaccayena paccayo. Mahābhūtā upādārūpānaṃ atthipaccayena paccayo.

Cakkhāyatanaṃ cakkhuviññādhātuyā taṃsampayuttakānaṃ dhammānaṃ atthipaccayena paccayo. Sotāyatanaṃ sotaviññādhātuyā taṃsampayuttakānaṃ dhammānaṃ atthipaccayena paccayo. Ghāṇāyatanaṃ ghāṇaviññādhātuyā taṃsampayuttakānaṃ dhammānaṃ atthipaccayena paccayo. Jivhāyatanaṃ jivhāviññādhātuyā taṃsampayuttakānaṃ dhammānaṃ atthipaccayena paccayo. Kāyāyatanaṃ kāyaviññādhātuyā taṃsampayuttakānaṃ dhammānaṃ atthipaccayena paccayo.

18. 道缘：诸道支对道相应诸法及由它而生起的诸色以道缘为缘。

19. 相应缘：四种非色蕴互相以相应缘为缘。

20. 不相应缘：诸色法对诸非色法以不相应缘为缘。诸非色法对诸色法以不相应缘为缘。

21. 有缘：四种非色蕴互相以有缘为缘。四大种互相以有缘为缘。入胎刹那的名色互相以有缘为缘。诸心、心所法对由心而生起的诸色以有缘为缘。大种对诸所造色以有缘为缘。

眼处对眼识界及其相应诸法以有缘为缘。耳处对耳识界及其相应诸法以有缘为缘。鼻处对鼻识界及其相应诸法以有缘为缘。舌处对舌识界及其相应诸法以有缘为缘。身处对身识界及其相应诸法以有缘为缘。

Rūpāyatanam cakkhaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo. Saddāyatanam sotaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo. Gandhāyatanam ghānaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo. Rasāyatanam jivhāviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo. Phoṭṭhabbāyatanam kāyaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo. Rūpāyatanam saddāyatanam gandhāyatanam
rasāyatanam Phoṭṭhabbāyatanam manodhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam atthipaccayena
paccayo.

Yaṃ rūpaṃ nissāya manodhātu ca manoviññādhātu
ca vattanti, taṃ rūpaṃ manodhātuyā ca
manoviññādhātuyā ca taṃsampayuttakānañca
dhammānam atthipaccayena paccayo.

22. Natthipaccayoti - samanantaraniṛuddhā
cittacetāsikā dhammā paṭuppannānam
cittacetāsikānam dhammānam natthipaccayena
paccayo.

23. Vigatapaccayoti - samanantaravigatā
cittacetāsikā dhammā paṭuppannānam
cittacetāsikānam dhammānam vigatapaccayena
paccayo.

色处对眼识界及其相应诸法以有缘为缘。声处对耳识界及其相应诸法以有缘为缘。香处对鼻识界及其相应诸法以有缘为缘。味处对舌识界及其相应诸法以有缘为缘。触处对身识界及其相应诸法以有缘为缘。色处、声处、香处、味处、触处对意识界及其相应诸法以有缘为缘。

若依于色而转起的意识界和意识界，该色对意识界、意识界及其相应诸法即以有缘为缘。

22. 无有缘：等无间灭去的诸心、心所法对现在的诸心、心所法以无有缘为缘。

23. 离去缘：等无间离去的诸心、心所法对现在的诸心、心所法以离去缘为缘。

24. Avigatapaccayoti - cattāro khandhā arūpino aññamaññaṃ avigatapaccayena paccayo. Cattāro mahābhūtā aññamaññaṃ avigatapaccayena paccayo. Okkantikkhaṇe nāmarūpaṃ aññamaññaṃ avigatapaccayena paccayo. Cittacetāsikā dhammā cittasamuṭṭhānānaṃ rūpānaṃ avigatapaccayena paccayo. Mahābhūtā upādārūpānaṃ avigatapaccayena paccayo.

Cakkhāyatanam cakkhaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ avigatapaccayena paccayo. Sotāyatanam sotaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ avigatapaccayena paccayo. Ghānāyatanam ghānaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ avigatapaccayena paccayo. Jivhāyatanam jivhāviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ avigatapaccayena paccayo. Kāyāyatanam kāyaviññāṇadhātuyā taṃsampayuttakānañca dhammānaṃ avigatapaccayena paccayo.

24. 不离去缘：四种非色蕴互相以不离去缘为缘。四大种互相以不离去缘为缘。入胎刹那的名色互相以不离去缘为缘。诸心、心所法对由心而生起的诸色以不离去缘为缘。大种对诸所造色以不离去缘为缘。

眼处对眼识界及其相应诸法以不离去缘为缘。耳处对耳识界及其相应诸法以不离去缘为缘。鼻处对鼻识界及其相应诸法以不离去缘为缘。舌处对舌识界及其相应诸法以不离去缘为缘。身处对身识界及其相应诸法以不离去缘为缘。

Rūpāyatanam cakkhuviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
avigatapaccayena paccayo. Saddāyatanam
sotaviññādhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam avigatapaccayena paccayo.
Gandhāyatanam ghānaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
avigatapaccayena paccayo. Rasāyatanam
jivhāviññādhātuyā taṃsampayuttakānañca
dhammānam avigatapaccayena paccayo.
Phoṭṭhabbāyatanam kāyaviññādhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
avigatapaccayena paccayo. Rūpāyatanam
saddāyatanam gandhāyatanam rasāyatanam
Phoṭṭhabbāyatanam manodhātuyā
taṃsampayuttakānañca dhammānam
avigatapaccayena paccayo.

Yaṃ rūpaṃ nissāya manodhātu ca manoviññādhātu
ca vattanti, taṃ rūpaṃ manodhātuyā ca
manoviññādhātuyā ca taṃsampayuttakānañca
dhammānam avigatapaccayena paccayo.

Paccayaniddeso.

色处对眼识界及其相应诸法以不离去缘为缘。
声处对耳识界及其相应诸法以不离去缘为缘。香处
对鼻识界及其相应诸法以不离去缘为缘。味处对舌
识界及其相应诸法以不离去缘为缘。触处对身识界
及其相应诸法以不离去缘为缘。色处、声处、香处、
味处、触处对意识界及其相应诸法以不离去缘为缘。



若依于色而转起的意识界和意识界，该色对意
界、意识界及其相应诸法即以不离去缘为缘。

——[二十四]缘义释——



新加坡帕奥禅修中心

Dasamavaggo
Paccavekkhaṇā

第十品
省思文



新加坡帕奥禅修中心

本品收录了《四资具省思文》《十法经》《箭经》、佛随念修习、慈心修习、不净修习等与持戒和禅修有关的省思文。

Taṅkhaṇīkapaccavekkhaṇa pāṭha

(Majjhimanikāya 2)

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi, yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-
makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ
paṭighātāya, yāvadeva hirikoṇīna-paṭicchādanattham.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātamaṃ paṭisevāmi, n'eva
davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya
vhiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti
purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ
na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca
phāsuvihāro cā'ti.

新加坡帕奥禅修中心

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanamaṃ paṭisevāmi, yāvadeva
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ
paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ
paṭisallānārāmattham.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-
parikkhāraṃ paṭisevāmi, yāvadeva uppannānaṃ
veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

〔受用四资具〕当下的省思文

——《中部·第2经》

我如理省思所受用之衣，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮羞。

我如理省思所受用的食物，不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严，只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生⁵⁰，我将维持生命、无过且安住。

我如理省思所受用的坐卧处，只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）之乐。

我如理省思所受用的病者所需之医药资具，只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

⁵⁰ 我受用此食物将能退除先前饥饿的苦受，也不会由于无限量地食用而生起吃得过饱的新的苦受，应如病人服药一般受用食物。

Atītapaccavekkhaṇa pāṭha

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaram
paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-
sirimsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva
hirikopīnapaṭicchādanatthaṃ.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto
paribhutto, so n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya
na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā
yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,
iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṇca
vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati
anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

新加坡帕奥禅修中心

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam
paribhuttaṃ, taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,
uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-
sirimsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva
utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-
bhesajja-parikkhāro paribhutto, so yāvadeva
uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ
paṭighātāya, abyāpajjhaparamatāyā'ti.

对过去[所受用的四资具]的省思文

今天我已使用却未经省察之衣，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮羞。

今天我已使用却未经省察的食物，不为嬉戏，不为骄慢，不为装饰，不为庄严，那只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生，我将维持生命、无过且安住。

新加坡帕真禅修中心

今天我已使用却未经省察的坐卧处，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而好禅坐之乐。

今天我已使用却未经省察的病者所需之医药资具，那只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

Dhātupaṭikūlapaccavekkhaṇapāṭha

Yathāpaccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattamevetam
yadidaṃ cīvaraṃ, tadupabhuñjako ca puggalo
dhātumattako nissatto nijjāvo suñño, sabbāni pana imāni
cīvarāni ajigucchaniyāni imaṃ pūtikāyaṃ patvā
ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

Yathāpaccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattamevetam
yadidaṃ piṇḍapāto, tadupabhuñjako ca puggalo
dhātumattako nissatto nijjāvo suñño, sabbo panāyaū
piḍḍapāto ajigucchaniyo imaṃ pūtikāyaṃ patvā ativiya
jigucchaniyāni jāyanti.

Yathāpaccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattamevetam
yadidaṃ senāsanaṃ, tadupabhuñjako ca puggalo
dhātumattako nissatto nijjāvo suñño, sabbāni pana imāni
senāsanaṃ ajigucchaniyāni imaṃ pūtikāyaṃ patvā
ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

Yathāpaccayaṃ pavattamānaṃ dhātumattamevetam
yadidaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro,
tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto
nijjāvo suñño, sabbo panāyaū gilāna-paccaya-
bhesajja-parikkhāro ajigucchaniyo imaṃ pūtikāyaṃ
patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

界厌恶省思文

这所谓的衣只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命者（无灵魂）、空无。这一切的衣原来并不嫌恶，但到达（穿在）这腐臭之身后即变得极为嫌恶。

这所谓的食物只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命者、空无。这一切的食物原来并不嫌恶，但到达（吃进）这腐臭之身后即变得极为嫌恶。

这所谓的坐卧处只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命者、空无。这一切的坐卧处原来并不嫌恶，但到达（住进）这腐臭之身后即变得极为嫌恶。

这所谓的病者所需之医药资具只是随诸缘生起的诸界而已，那受用的人也只是诸界而已，无有情、无命者、空无。这一切的病者所需之医药资具原来并不嫌恶，但到达（吃进）这腐臭之身后即变得极为嫌恶。

Dasadhammasuttaṃ⁵¹

(Aṅguttaranikāya 10.5.8)

Evamaṃ me sutamaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā
Sāvattṭhiyaṃ viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa
ārāme.

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi –
“Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato
paccassosumaṃ. bhagavā etadavoca -

“Dasa ime, bhikkhave, dhammā pabbajitena
abhiṇḥamaṃ paccavekkhitabbā. Katame dasa?”

“Vevaṇṇiyamhi ajjhupagato”ti pabbajitena abhiṇḥamaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

“Parapaṭibaddhā me jīvikā”ti pabbajitena abhiṇḥamaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

“Añño me ākappa karaṇīyo”ti pabbajitena abhiṇḥamaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

“Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī”ti
pabbajitena abhiṇḥamaṃ paccavekkhitabbaṃ;

“Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī
sīlato na upavadantī”ti pabbajitena abhiṇḥamaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

⁵¹ 本经的缅文版名为《出家人经常经》(Pabbajita abhiṇhasuttaṃ)。因该版略去了序分与结分，经文只从“Dasayime, bhikkhave……”开始。这里采用的是斯里兰卡传统的《大护卫经》(Mahā parittā)版。

十法经

——《增支部·第10集·第5品·第8经》

如是我闻：一时，跋葛瓦住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，跋葛瓦称呼比库们：“诸比库。”那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”跋葛瓦如此说：

“诸比库，此十种法为出家者应当经常地省察。哪十种呢？”

一、出家者应当经常地省察：‘我已经捨离美好。’

二、出家者应当经常地省察：‘我的生活依赖他人。’

三、出家者应当经常地省察：‘我的行仪举止应[与在家人]不同。’

四、出家者应当经常地省察：‘我是否不会因戒而谴责自己？’

五、出家者应当经常地省察：‘有智的同梵行者检问后，是否不会因戒而谴责我？’

‘Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo
vinābhāvo’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

‘Kammasako’ mhi kamma dāyādo kammayoni
kammabandhu kamma paṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ
karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo
bhavissāmī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ;

‘Kathaṃ bhūtassa me rattindivā vītipatantī’ti
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Kacci nu kho’haṃ suññāgāre abhiramāmī’ti
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Atthi nu kho me uttarimanussadhammā
alamariyañāṇadassanaviseso adhigato, so’haṃ
pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na maṅku
bhavissāmī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ.

Ime kho, bhikkhave, dasa dhammā pabbajitena
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā’ti.

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato
bhāsitaṃ abhinandun’ti.

六、出家者应当经常地省察：‘一切我所喜爱、可意的会分散、别离。’

七、出家者应当经常地省察：‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’

八、出家者应当经常地省察：‘我是如何度过日日夜夜呢？’

九、出家者应当经常地省察：‘我是否乐于空闲处呢？’

十、出家者应当经常地省察：‘我是否有证得上人法、能为圣者的殊胜智见呢？在我最后时刻，当同梵行者们问及时，我将不会羞愧？’

诸比库，此十种法乃出家者应当经常地省察。”

这是跋葛瓦所说，那些比库满意与欢喜跋葛瓦之所说。

Abhiṇhapaccavekkhaṇa pāṭha

Jarādhammo'mhi jaraṃ anatīto;
Byādhidhammo'mhi byādhiṃ anatīto;
Maraṇadhammo'mhi maraṇaṃ anatīto;
Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo;
Kammasako'mhi kammaḍāyādo kammayoni
kammabandhu kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ
karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassa ḍāyādo
bhavissāmi.

Evam amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.



新加坡帕奥禅修中心

经常省察文

“我有老法，无法避免老；

我有病法，无法避免病；

我有死法，无法避免死；

一切我所喜爱、可意的会分散、别离；

我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。”

我应当如此经常地省察。



新加坡帕奥禅修中心

Dvattiṃsākāro

Ayaṃ kho me kāyo uddhaṃ pādatalā, adho kesa-
matthakā tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.
Atthi imasmiṃ kāye –

Kesā lomā nakhā dantā taco,

Maṃsaṃ nhārū atthī atthimiñjaṃ vakkhaṃ,

Hadaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ

papphāsaṃ,

Antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ matthake
matthaluṅgaṃ,

Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,

Assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutthaṃ.

Evamaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā, adho kesa-
matthakā tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino.

三十二行相

我这个从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，充满了种种之不净。于此身中，有：

“头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，
肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，
心、肝、膜、脾、肺，
肠、肠间膜、胃中物、粪便、头上的脑，
胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，
泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。”

我这个从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，充满了如此种种之不净。

新加坡帕奥禅修中心

Mitta gāthā

Aññadatthu haro mitto,
yo ca mitto vacī-paramo,
Anupiyañca yo āhu,
apāyesu ca yo sakhā,
Ete amitte cattāro,
iti viññāya paṇḍito;
Ārakā parivajjeyya,
maggam paṭibhayaṃ yathā.

Upakāro ca yo mitto,
sukha-dukkho ca yo sakhā,
Atthakkhāyī ca yo mitto, 真禅修中心
yo ca mittānukampako,
Etepi mitte cattāro,
iti viññāya paṇḍito;
Sakkaccam payirupāseyya,
mātā puttam va orasam.

朋友偈

何物皆取友，
花言巧语友，
说阿谀奉承，
玩乐时之友。
此四非朋友，
智者如是知；
如恐怖之道，
应远离回避。



能援助之友，
苦乐与共友，
能告义利友，
及悲悯之友。
此四种朋友，
智者如是知；
应恭敬结交，
如母与亲子。

波帕真禅修中心

Garu gāthā

Satthugaru dhamma-garu,
saṅghe ca tibbagāravo,
Samādhigaru ātāpī,
sikkhāya tibbagāravo,
Appamādagaru bhikkhu,
paṭisanthāragāravo:
Abhabbo parihānāya,
nibbānasseva santike.



新加坡帕奥禅修中心

尊重偈

尊重导师尊重法，
和极敬重僧，
热忱尊重定，
极敬重诸学，
尊重不放逸的比库，
敬重恭迎者，
不可能衰退，
已接近涅槃。



新加坡帕奥禅修中心

Catusaccā gāthā

Ye dukkhaṃ nappajānanti,
atho dukkhassa sambhavaṃ,
yattha ca sabbaso dukkhaṃ,
asesaṃ uparujjhati,
tañca maggaṃ na jānanti,
dukkhūpasama-gāmiṇaṃ.
Ceto-vimutti-hīnā te,
atho paññā-vimuttiyā,
abhabbā te anta-kiriyāya,
te ve jāti-jarūpagā.

Ye ca dukkhaṃ pajānanti,
atho dukkhassa sambhavaṃ,
yattha ca sabbaso dukkhaṃ,
asesaṃ uparujjhati,
tañca maggaṃ pajānanti,
dukkhūpasama-gāmiṇaṃ.
Ceto-vimutti-sampannā,
atho paññā-vimuttiyā,
bhabbā te anta-kiriyāya,
na te jāti-jarūpagāti.

四 谛 偈

若不了知苦，
及苦之生起，
何处一切苦，
无余皆灭尽，
也不知道路，
趣向苦寂止。
彼捨心解脱，
以及慧解脱；
彼不能终止，
彼实经生老。



若了知于苦，
及苦之生起，
何处一切苦，
无余皆灭尽，
也了知道路，
趣向苦寂止。
具足心解脱，
以及慧解脱；
彼能作终止，
不再经生老。

The Four Dhamma Summaries

1. Upanīyati loko, Addhuvo.
2. Atāṇo loko, Anabhissaro.
3. Assako loko, Sabbaṃ pahāya gamanīyaṃ.
4. Ūno loko, Atitto, Taṇhā dāso.



新加坡帕奥禅修中心

四法要

1. 世间流逝，不坚固；
2. 世间无庇护，无主；
3. 世间无所有，皆走向捨弃一切；
4. 世间欠缺，不满足，贪爱的奴隶。



新加坡帕奥禅修中心

Caturārakkhā

Buddhānussati mettā ca,
asubhaṃ maraṇassati,
Iccimā caturārakkhā,
kātabbā ca vipassanā.

Visuddha-dhamma-santāno,
anuttarāya bodhiyā,
Yogato ca pabodhā ca,
Buddho Buddho'ti ñāyate.

Narānara-tīracchāna-
bhedā sattā sukhesino,
Sabbe pi sukhino hontu,
sukhitattā ca khemino.

Kesa-lomādi-chavānaṃ,
ayam'eva samussayo
Kāyo sabbo pi jeguccho,
vaṇṇādito paṭikkulo.

Jīvit'indriy'upaccheda-
saṅkhāta-maraṇaṃ siyā,
Sabbesaṃ pīdha pāṇīnaṃ,
tañhi dhuvaṃ na jīvitaṃ.



新加坡帕奥禅修中心

四种保护

佛随念、慈爱，
不净、死随念，
对此四保护，
应作及观照。

清净法相续，
因无上菩提，
努力令觉悟，
知其为佛陀。

寻求快乐的诸有情，
分为人、非人、畜生；
愿一切皆快乐，
自有其乐与安稳！

头发、体毛等的尸体，
乃由这些构成；
身体的一切也嫌恶，
容色等厌恶。

命根的断绝
称为死亡；
在此的一切众生，
其生命皆不恒常。



真禅修中心

Caturārakkhā bhāvanā⁵²

Namāmi Buddhaṃ guṇasāgarantaṃ,
sattā sadā hontu sukhī averā;
Kāyo jeguccho sakalo dugandho,
gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañca.

Namāmi Dhammaṃ sugatena desitaṃ,
sattā sadā hontu sukhī averā;
Kāyo jeguccho sakalo dugandho,
gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañca.

Namāmi Saṅghaṃ munirājasāvakaṃ,
sattā sadā hontu sukhī averā;
Kāyo jeguccho sakalo dugandho,
gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañca.

⁵² 从本诵开始到本品结尾的诵文，在斯里兰卡乃作为修习佛随念、慈心、不净和死随念四种保护业处的诵文，另外也可在举行丧葬仪式时念诵。作为丧葬念诵时，在此诵前先授三皈五戒，诵随念三宝文和应作慈爱经。

四种保护修习

我礼敬佛陀无边功德海！
愿诸有情常快乐无怨敌！
身体厌恶整个都是恶臭，
我和一切[有情]皆趋死亡。

我礼敬善至所教导之法！
愿诸有情常快乐无怨敌！
身体厌恶整个都是恶臭，
我和一切[有情]皆趋死亡。

我礼敬牟尼王的弟子僧！
愿诸有情常快乐无怨敌！
身体厌恶整个都是恶臭，
我和一切[有情]皆趋死亡。

Buddhānussati bhāvanā

Buddhānussati mettā ca,
asubhaṃ maraṇassati;
Iti imā caturārakkhā,
bhikkhu bhāveyya sīlavā.

Anantavitthāraguṇaṃ,
guṇatonussaraṃ muniṃ;
Bhāveyya buddhimā bhikkhū,
buddhānussatimādito.

Savāsane kilese so,
eko sabbe nighātiya;
Ahū susuddha santāno,
pūjānaṃ ca sadāraho.

Sabbakālagate dhamme,
sabbe sammāsayaṃ muni;
Sabbākārena bujjhitvā,
eko sabbaññutaṃ gato.

Vipassanādi vijjāhi,
sīlādi caraṇehi ca;
Susamiddhehi sampanno,
gaganābhehi nāyako.



新加坡帕奥禅修中心

佛随念修习

佛随念、慈爱，
不净与死随念；
如是这些保护[业处]，
持戒的比丘应修习。

随念牟尼的功德，
无边深广的功德；
具慧的比丘应修习
佛随念等。

他独自破除一切
烦恼并习气，
成为善清净相续者，
值得时常敬奉者。

牟尼独自透过
一切行相完全地
觉悟了一切时之法，
成为独一无二的一切知者。

成功地具足了
观[智]等明
和戒等诸行，
导师[如]天空[般广阔]。

Sammāgato subhaṃ ṭhānaṃ,
amoghavacano ca so;
Tividhassāpi lokassa,
ñātā niravasesato.

Anekehi guṇoghehi,
sabbasattuttamo ahū;
Anekehi upāyehi,
naradamme damesi ca.

Eko sabbassa lokassa,
sabba sattānusāsako;⁵³
Bhāgya issariyādīnaṃ,
guṇānaṃ paramo nidhī.

Paññāssa sabbadhammesu,
karuṇā sabbajantusu;
Attatthānaṃ paratthānaṃ,
sādhikā guṇajetthikā.

Dayāya pāramī citvā,
paññāyattānaṃ-uddharī;
Uddharī sabbadhamme ca,
dayāyaññe ca uddharī.

Dissamāno'pi tāvassa,
rūpakāyo acintiyō;
Asādhāraṇa ṇānaḍḍhe,
dhammakāye kathā vakā'ti.

⁵³ 有的版本作 sabbamatthānusāsako(是一切义利的教授者)。

他正确地到达净处(涅槃)，
及不说空洞的语言；
对三种世间
了知无余。

通过多种功德聚，
成为一切有情最上者；
能以许多种方法，
调御应调御之人。

独自于一切世间，
是一切有情的教授者，
是祥瑞、自在等
功德的至上宝藏。

对一切法之慧，
对一切有情之悲；
是自利与利他者，
超胜功德的最胜者。

以悲悯积累巴拉密，
通过智慧提升自己，
提升于一切法之上，
并以悲悯提拔他人。

即使其可见的色身
也不可思议，
对于不共之智的法身，
又怎能说得清呢？

Mettā bhāvanā

Attūpamāya sabbesaṃ,
sattānaṃ sukhakāmataṃ;
Passitvā kamato mettaṃ,
sabbasattesu bhāvaye.

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho,
ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya;
Hitā ca me sukhī hontu,
majjhata' tha ca verino.

Imamhi gāmakkhettamhi,
sattā hontu sukhī sadā;
Tato parañca rajjesu,
cakkavālesu jantuno.

Samantā cakkavālesu,
sattānantesu pāṇino;
Sukhino puggalā bhūtā,
attabhāvagatā siyuṃ.

Tathā itthī pumā ceva,
ariyā anariyā' pi ca;
Devā narā apāyatthā,
tathā dasadisāsu cā' ti.



新加坡帕奥禅修中心

慈心修习

和自己一样，
一切有情也希望快乐；
明白后应次第地
对一切有情修习慈爱。

愿我无苦、常快乐！
像我一样，
愿利乐我者、
中等者和怨敌皆快乐！

愿此村庄田园，
诸有情常快乐！
乃至其他国家，
轮围界的人民。

愿整个轮围界，
有情、有息者、
个体、生类，
和获得自体者皆快乐！

如此对女性及男性，
圣者和非圣者，
诸天、人类、堕苦趣者，
同样也对十方[的众生]。

Asubhā bhāvanā

Aviññāṇasubha nibhaṃ,
saviññāṇasubhaṃ imaṃ;
Kāyaṃ asubhato passaṃ,
asubhaṃ bhāvaye yaṭī.

Vaṇṇasaṅghānagandhehi,
āsay'okāsato tathā;
Paṭikkūlāni kāye me,
kuṇapāni dviṣoḷasa.

Patitamhāpi kuṇapā,
jegucchaṃ kāyanissitaṃ;
Ādhāro hi'sucī tassa,
kāye tu kuṇape ʘhitam.



新加坡帕奥禅修中心

Milhe kimiva kāyo'yam,
asucimhi samuṭṭhito;
Anto asucisampunṇo,
puṇṇa vaccaḷuṭī viya.

Asucisandate niccaṃ,
yathā medakathālikā;
Nānākimikulā vāso,
pakkhacandanikā viya.

不净修习

如同无意识的[尸体般]不净，
此有意识[之身也]是不净；
见到身体的不净，
行者应修习不净。

这样的颜色、形状和气味，
所依处和外观，
我身体的三十二[部分]，
厌恶[如同]死尸。

[如同]从死尸上所掉落的，
依于身体的[部分]很厌恶；
它的容器确实不净，
位于此如尸之身中。

犹如粪便中的蛆虫，
此身也依不净而生；
里面充满了不净，
如溢满了的茅厕。

经常流出不净，
如同壶中[溢出]之油；
各种虫蛆的住所，
就像污水池一样。

Gaṇḍabhūto rogabhūto,
vaṇabhūto samussayo;
Atekkicchoti jeguccho,
pabhinna kuṇapūpamo'ti.

Maraṇānussati bhāvanā

Pavātaḍḍipa tulyāya,
sāyusantatiyākkhayaṃ;
Parūpamāya sampassaṃ,
bhāvaye maraṇassatiṃ.

Mahāsampatti sampattā,
yathā sattā matā idha;
Tathā ahaṃ marissāmi,
maraṇaṃ mama hessati.

Uppattiyā sahevedaṃ,
maraṇaṃ āgataṃ sadā;
Maraṇatthāya okāsaṃ,
vadhako viya esati.

Īsakaṃ anivattaṃ taṃ,
satataṃ gamanussukaṃ;
Jīvitaṃ udayā atthaṃ,
suriyo viya dhāvati.

如疮、如疾病、
如伤口的身体，
无可救药、厌恶，
就像朽坏的尸体。

死随念修习

好比被风[吹灭]之灯，
生命的相续会断尽；
看见他人比对[自己]，
应当修习死随念。

在此，就像获得大成就
的有情也已死亡，
我也一样将会死，
我的死亡[必定]将到来。

和诞生伴随在一起，
死亡总是会到来；
就像寻找机会
杀人的杀手一样。

生命慢慢地，不会倒退，
热切地继续前进；
它生起又死殁，
犹如太阳般奔走(升沉)。

Vijju bubbula ussāva,
jalarājī parikkhayaṃ;
Ghātako v'aripūtassa,
sabbatthā'pi avāriyo.

Suyasatthāma puññiddhī,
buddhi vuddha jinaṃ cayaṃ;⁵⁴
Ghātesī maraṇaṃ khippaṃ,
kā tu mādisake kathā?

Paccayānañca vekalyā,
bāhirajjhattupaddavā;
Marām'oraṃ nimesā'pi,
maramāno anukkhaṇan'ti.



新加坡帕奥禅修中心

⁵⁴ **buddhi vuddha jinaṃ cayaṃ**: 有的版本作 buddhi vuddhī jina-dvayaṃ(有大觉慧的两种胜者), 还有的版本作 buddhi vuddhe jinaddayaṃ。

[犹如]闪电、泡沫、露珠、
滴水般灭尽；
如杀戮者找其敌手，
一切处都无法避免[死亡]。

[即使]这位有好名声、势力、福德、神通
和大觉慧的胜者(佛陀)，
也很快地被死亡所杀戮，
像我这样者又能说什么呢？

当诸缘欠缺时，
[由于]内外的灾祸；
死亡比眨眼还快，
死亡可在刹那间。

新加坡帕奥禅修中心

Āvajjanīya aṭṭha mahāsaṃvegavatthu

Bhāvetvā caturārakkhā,
āvajjeyya anantaraṃ;
Mahāsaṃvegavatthūni,
aṭṭha aṭṭhita vīriyo.

Jāti jarā vyādhi cutī apāyā,
atīta appattaka vaṭṭa dukkhaṃ;
Idāni āhāragaveṭṭhi dukkhaṃ,
saṃvegavatthūni imāni aṭṭha.

Pāto ca sāyamapi ceva imaṃ vidhiñño,
āsevate satatamatta hitābhilāsī;
Pappoti so ti vipulaṃ hata pāripantho,
setṭhaṃ sukhaṃ munivisitṭhamataṃ sukhena cā'ti.

应转向的八种大悚惧事

修习了四种保护[业处]后，
应以不停顿的精进，
无间地转向于
八种大悚惧事。

生、老、病、死、苦趣，
过去、未来转起之苦，
现在觅食之苦，
这是八种悚惧事。

知此方法并欲求自己利益者，
在早上与晚上持续地熟习之，
他破除了大量的障碍，
牟尼容易获得最上的快乐、殊胜的不死。

Sallasuttaṃ

(Suttanipāta 3.8)

Animittamanaññātaṃ, maccānaṃ idha jīvitaṃ;
Kasirañca parittañca, tañca dukkhena saṃyutaṃ.

Na hi so upakkamo atthi, yena jātā na miyyare;
Jarampi patvā maraṇaṃ, evaṃdhammā hi pāṇino.

Phalānamiva pakkānaṃ, pāto patanato bhayaṃ;
Evaṃ jātāna maccānaṃ, niccaṃ maraṇato bhayaṃ.

Yathāpi kumbhakārassa, katā mattikabhājanā;
Sabbe bhedanapariyantā, evaṃ maccāna jīvitaṃ.

Daharā ca mahantā ca, ye bālā ye ca paṇḍitā;
Sabbe maccuvasaṃ yanti, sabbe maccuparāyaṇā.

Tesaṃ maccuparetānaṃ, gacchataṃ paralokato;
Na pitā tāyate puttāṃ, ñātī vā pana ñātaka.

Pekkhatāṃ yeva ñātīnaṃ, passa lālapataṃ puthu;
Ekamekova maccānaṃ, govajjho viya nīyati.

Evaṃabbhāhato loko, maccunā ca jarāya ca;
Tasmā dhīrā na socanti, vīditvā lokapariyāyaṃ.

箭 经

——《经集·第3品·第8经》

在此人世间，生命无相、不可知，
苦难、短暂，它与苦结合。

实在没有办法能使生者不死，
到了年老即死亡，这是众生的定法。

犹如果子成熟，即有掉落的风险，
如此，出生之人时常有死亡的危险。

犹如陶工所做的陶器，
一切最终会破碎，人的生命也如此。

无论年幼或年长，愚人还是智者，
一切都受死神控制，一切都以死亡为归宿。

他们被死神打败，前往他世，
父亲救护不了儿子，亲人救护不了亲人。

亲人们观望着、涕泣着，
看着一个一个人被带走，犹如赶牛进屠场。

世间如此受死亡和衰老折磨，
所以，智者了知世间的规律，不再忧伤。

Yassa maggaṃ na jānāsi, āgatassa gatassa vā;
Ubho ante asampassaṃ, niratthaṃ paridevasi.

Paridevayamāno ce, kiñcidatthaṃ udabbahe;
sammūlho hiṃsamattānaṃ, kayirā ce naṃ
vicakkhaṇo.

Na hi ruṇṇena sokena, santiṃ pappoti cetaso;
Bhiyassuppajjate dukkhaṃ, sarīraṃ cupahaññati.

Kiso vivaṇṇo bhavati, hiṃsamattānamattanā;
Na tena petā pārenti, niratthā paridevanā.

Sokamappajahaṃ jantu, bhiyyo dukkhaṃ nigacchati;
anutthunanto kālakatāṃ, sokassa vasamanvagū.

Aññepi passa gamine, yathākammūpage nare;
Maccuno vasamāgamma, phandantevidha pāṇino.

Yena yena hi maññanti, tato taṃ hoti aññathā;
etādiso vinābhāvo, passa lokassa pariyāyaṃ.

Api ce vassasataṃ jīve, bhiyyo vā pana māṇavo;
ñātisaṅghā vinā hoti, jahāti idha jīvitaṃ.

Tasmā arahato sutvā, vineyya paridevitaṃ;
Petāṃ kālakatāṃ disvā, neso labbhā mayā iti.

若不知其[入胎时的]来路或[死后的]去路，
看不见两者的尽头，悲伤也无益。

痴迷伤害自己。假如悲伤能带来任何意义，
那么明眼者也会那样做。

哭泣和忧伤并不能使心获得平静，
只会增加生起的痛苦，伤害身体。

变得消瘦、憔悴，自己伤害自己，
死者并不因此复活，悲伤也无益。

不捨弃忧伤，会陷入更多的痛苦；
为死者悲泣，受忧伤支配。

请看其他随其业[准备]离去的人，
受死神控制，在此战栗的众生。

[人们]有种种想法，但实际却是另一面，
别离就是这样。看，世间的规律。

即使活到一百岁，或者更多年，
还是要与亲族别离，捨弃此世的生命。

所以，听了阿拉汉的[说法]后，调伏悲伤；
见到死者逝世，“我的[亲人]已不再活了。”

Yathā saraṇamādittaṃ, vāriṇā parinibbaye;
Evampi dhīro sapañño, paṇḍito kusalo naro;
Khippamuppatitaṃ sokaṃ, vāto tūlaṃva dhamsaye.

Paridevaṃ pajappañca, domanassañca attano;
Attano sukhamesāno, abbahe sallamattano.

Abbuḥhasallo asito, santiṃ pappuyya cetaso;
Sabbasokaṃ atikkanto, asoko hoti nibbutoti.



Sallasuttaṃ niṭṭhitaṃ.

新加坡帕奥禅修中心

犹如用水扑灭燃烧的房子，
如此，一位坚定、有慧、智者、善良的人，
如风吹棉絮般迅速驱除生起的忧伤。

对自己的悲伤、贪求和忧虑，
为自己谋求快乐者，应拔出自己的箭。

已拔出了箭，独立，内心获得寂静，
超越一切忧愁，无忧、寂灭。

——箭经结束——



新加坡帕奥禅修中心

Piyehi vippayogo dukkho

Dhaññaṃ dhanaṃ rajataṃ jātarūpaṃ,
pariggahañcāpi yadatthi kiñcī;
dāsā kammakarā pessā,
yecassa anujīvino;
sabbhaṃ nādāya gantabbaṃ,
sabbhaṃ nikkhippagāmiṇaṃ.

Yañca karoti kāyena,
vācāya uda cetasā;
tañhi tassa sakaṃ hoti,
tañca ādāya gacchati;
tañcassa anugaṃ hoti,
chāyāva anapāyinī.



新加坡帕奥禅修中心

Sabbe sattā marissanti,
maraṇantaṃ hi jīvitaṃ;
yathā kammaṃ gamissanti,
puñña pāpa phalūpagā.
nirayaṃ pāpakammantā,
puññākammā ca suggaṭiṃ.

Tasmā kareyya kalyāṇaṃ,
nicayaṃ samparāyikaṃ;
puññāni paralokasmiṃ,
patitṭhā honti pāṇinan'ti.

与喜爱的别离是苦

谷物、钱财、银、金，
和拥有的任何财产，
女奴、工人、奴仆，
以及靠之生活者；
离开时一切都不能带走，
离开时一切皆须舍弃。

若以身、语，
或意所造作之[业]，
唯有这才是自己的，
这个才能带着走；
这个才会跟随着，
犹如影子随人走。

新加坡帕奥禅修中心

一切有情皆将死，
生命尽头是死亡；
所作之业将跟随，
经受福或恶之果；
造恶业者下地狱，
造福业者生善趣。

因此应造诸善业，
积累来世[诸福德]；
诸福德业在来世，
众生依之而安住。

Paṭicca samuppāda

Avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatana-
nirodho, saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho, taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarāmaṇaṃ sokaparideva-
dukkhadomanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hotī'ti.

缘起

无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

由于无明的无馀之离、灭，则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

Jīvitam aniyataṃ, maraṇam niyataṃ

Aniccā vata saṅkhārā,
uppādavayadhammino;
uppajjitvā nirujjhanti,
tesam vūpasamo sukho.^(x3)

Sabbe sattā maranti ca,
maṛiṃsu ca maṛissare;
Tathevāhaṃ maṛissāmi,
natthi me etta saṃsayo.

Aciraṃ vata'yaṃ kāyo,
paṭhaviṃ adhisessati;
Chuddho apetaṃvīṇāṇo,
niratthaṃva kaliṅgaram.



新加坡帕奥禅修中心

Anabbhiti tato āga,
anānuññāto ito gato;
yathā'gato tathā gato,
tattha kā paridevanā?

Puttā m'atthi dhanam m'atthi,
iti bālo vihaññati;
attā hi attano natthi,
kuto puttā kuto dhanam?

生命不确定，死亡是必然

诸行实无常，
是生灭之法；
生已即坏灭，
其寂止为乐。（三遍）

诸有情会死，
已死和将死；
如是我将死，
对此我不疑。

此身实不久，
将睡于地下；
被弃无意识，
无用如朽木。

无邀请而来，
没批准而去；
何来且何去，
何为其悲伤？

“我有子.有财”
此折磨愚人；
我且无有我，
何来子与财？



佛法修持中心

Tilakkhaṇa gāthā

“Sabbe saṅkhārā aniccā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

“Sabbe saṅkhārā dukkhā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

“Sabbe dhammā anattā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

三相偈

“一切行无常”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。

“一切行是苦”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。

“一切法无我”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。



新加坡怡保真禅修中心

Pattidāna

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo! (x3)

Anumodanāvidhī

Yathā vārivahā pūrā,
paripūrenti sāgaram,
evameva ito dinnam,
petānaṃ upakappati!

Unname udakaṃ vuṭṭhaṃ,
yathā ninnam pavattati;
evameva ito dinnam,
petānaṃ upakappati!

Āyurārogya sampatti,
saggasampattimeva ca,
atho nibbānasampatti,
iminā te samijjhatu!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

回向

愿此[功德]为我亲，愿诸亲快乐！（三遍）

祝福

如河水充满，
遍满于海洋；
如是此布施，
利益诸亡者！



如高处雨水，
流向低洼处；
如是此布施，
利益诸亡者！

波帕真禅修中心

得长寿. 健康，
及得生天界，
并证得涅槃，
愿你成就此！

萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心

Ekādasamavaggo

Gāthādi

第十一品
诸偈颂等



新加坡帕奥禅修中心

本品收录了在许多上座部佛教寺院和僧团中经常被念诵或作为祝福文的诸偈颂。

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.^(x3)

Ovādapātimokkha gāthā

Khantī paramaṃ tapo titikkhā,
nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā.
Na hi pabbajito parūpaghātī,
na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.

Sabbapāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā.
Sacittapariyodapanā,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

Anūpavādo anūpaghāto,
pātimokkhe ca saṃvaro;
Mattaññutā ca bhattasmiṃ,
pantañca sayanāsaṇaṃ.
Adhicitte ca āyogo,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

礼敬那位跋葛瓦、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

教诫巴帝摩卡偈

忍耐是最高苦行，
诸佛说涅槃最上；
恼他实非出家人，
害他者不是沙门。

不作诸恶，
具足于善；
净化自心，
此诸佛教。



不谤不恼害，
护巴帝摩卡；
于食知节量，
居边远住处；
致力增上心，
此是诸佛教。

波帕真禅修中心

Khemākhemasaraṇagamanapari dīpikā gāthā

Baḥuṃ ve saraṇaṃ yaṅti,
pabbatāni vanāni ca;
Ārāmarukkhacetyāni,
manussā bhayatajjitā.

Netamaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ,
netamaṃ saraṇamuttamaṃ;
Netamaṃ saraṇamāgama,
sabbadukkhā pamuccati.

Yo ca buddhañca dhammañca,
saṅghañca saraṇaṃ gato;
Cattāri ariyasaccāni,
sammappaññāya passati.

Dukkhaṃ dukkhasamuppādaṃ,
dukkhassa ca atikkamaṃ;
Ariyaṃ caṭṭhaṅgikaṃ maggaṃ,
dukkhūpasamagāmiṇaṃ.

Etamaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ,
etamaṃ saraṇamuttamaṃ;
Etamaṃ saraṇamāgama,
sabbadukkhā pamuccati.

安穩、非安穩皈依偈

诸人恐怖故，
多前往皈依，
山川与森林，
园苑树支提。

此依非安穩，
此依非最上；
不以此皈依，
脱离一切苦。

若前往皈依，
佛陀、法及僧，
能以正智慧，
得见四圣谛。

苦与苦之集，
及超越于苦，
并八支圣道，
趣向苦寂止。

此皈依安穩，
此皈依最上；
如此皈依者，
脱离一切苦。

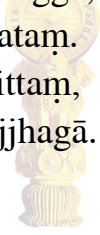


波帕真禅修中心

Pathamabuddhabhāsita gāthā

Anekajāti saṃsāraṃ,
sandhāvissaṃ anibbisāṃ.
Gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappunāṃ.

Gahakāraṃ diṭṭhosi,
puna gehaṃ na kāhasi;
Sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakūṭaṃ visaṅkhatāṃ.
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khayamajjhagā.



新加坡帕奥禅修中心

Pacchimabuddhovāda pāṭhaṃ

“Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo,
vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādeṭhā”ti.
Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā.

佛陀的最初之言偈

轮回许多生，
寻找造屋者，
流转没发现，
诸苦再再生。

已见造屋者，
不再造家屋；
你椽已毁坏，
栋梁已破坏。
心已离行作，
已证诸爱尽。



新加坡帕奥禅修中心

佛陀的最后之言诵

诸比丘，现在我告诉你们：“诸行皆是灭法，应以不放逸而成就！”这是如来最后的遗言。

Tilakkhaṇādi gāthā

“Sabbe saṅkhārā aniccā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

“Sabbe saṅkhārā dukkhā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

“Sabbe dhammā anattā”ti,
yadā paññāya passati;
Atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

三相等偈

“一切行无常”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。

“一切行是苦”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。

“一切法无我”，
以慧照见时，
乃厌离于苦，
这是清净道。



新加坡怡和真禅修中心

Bhaddekaratta gāthā

Atītaṃ nānvāgameyya,
nappaṭikaṅkhe anāgataṃ;
Yadatītaṃ pahīnaṃ taṃ,
appattañca anāgataṃ.
Paccuppannañca yo dhammaṃ,
tattha tattha vipassati;
Asaṃhīraṃ asaṃkappaṃ,
taṃ vidvā manubrūhaye.

Ajjeva kiccamaṭappaṃ,
ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgaramaṃ tena,
mahāsenena māccunā. 新加坡 奥禅修中心

Evaṃ vihāriṃ ātāpiṃ,
ahorattamatandītaṃ;
Taṃ ve bhaddekarattoti,
santo ācikkhate munī'ti.

一夜贤者⁵⁵偈

不追忆过去，
不期待未来；
过去已过去，
未来未到来；
对现在之法，
当处即观照。⁵⁶
智者增修彼，
不羈，不动摇。⁵⁷

热忱今日事，
谁知明日死？
绝没有不与
死大军相约！⁵⁸

如此热忱住，
日夜不懈惰；
此一夜贤者，
寂静牟尼说。

⁵⁵ 一夜贤者 (bhaddekaratta)：具足修观实践的人为贤者的一夜。

⁵⁶ 现在之法无论在哪里生起，即在该处以无常随观等七种随观来观照；或身在林野、树下、山林等处，即在那里观照。

⁵⁷ 有智能的比库不断地以该所缘增长修习观，其观不受贪欲等所牵制、所动摇，又或者涅槃不受贪欲等所牵制、所动摇。

⁵⁸ 想要不和死亡的大军相约而遇者，那是绝不可能的事。

Dhammapada Sahassavaggo

Yo ca vassasataṃ jīve, dussīlo asamāhito;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, sīlavantassa jhāyino.

Yo ca vassasataṃ jīve, duppañño asamāhito;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, pañnavantassa jhāyino.

Yo ca vassasataṃ jīve, kusīto hīnavīriyo;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, vīriyamārabhato daḥhaṃ.

Yo ca vassasataṃ jīve, apassaṃ udayabbayaṃ;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, passato udayabbayaṃ.

Yo ca vassasataṃ jīve, apassaṃ amataṃ padaṃ;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, passato amataṃ padaṃ.

Yo ca vassasataṃ jīve, apassaṃ dhammamuttamaṃ;
Ekāhaṃ jīvitaṃ seyyo, passato dhammamuttamaṃ.

法句·千品

若人活百岁，无戒无定力，
不如活一日，持戒有禅定。

若人活百岁，无慧无定力，
不如活一日，有慧有禅定。

若人活百岁，懈怠不精进，
不如活一日，发勤励精进。

若人活百岁，不见生灭法，
不如活一日，得见生灭法。

新加坡帕奥禅修中心

若人活百岁，不见不死境，
不如活一日，得见不死境。

若人活百岁，不见最上法，
不如活一日，得见最上法。

Dhammapada Paṇḍitavaggo

Appakā te manussesu,
ye janā pāragāmino;
Athāyaṃ itarā pajā,
tīramevānudhāvati.

Ye ca kho sammadakkhāte,
dhamme dhammānuvattino.
Te janā pāramessanti,
maccudheyyaṃ suduttaraṃ.

Kaṇhaṃ dhammaṃ vipphāya,
sukkaṃ bhāvetha paṇḍito;
Okā anokamāgāmma,
viveke yattha dūramaṃ.

Tatrābhiratimiccheyya,
hitvā kāme akiñcano;
Pariyodapeyya attānaṃ,
cittaklesehi paṇḍito.

法句·智者品

诸人中极少，
能去到彼岸；
而其余众人，
只徘徊此岸。

能正说法者，
及依法实践，
此人至彼岸，
度难度死界。

应舍弃黑法，
智者修白法；
从家至非家，
乐其远离难。

应求其处乐，
捨欲无所有；
智者应净化，
自心诸烦恼。



新加坡怡保真禅修中心

Brahmavihārapharaṇaṃ

(Mettā)

Sabbe sattā, averā hontu, abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

(Karūṇā)

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.

(Muditā)

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.

(Upekkhā)

Sabbe sattā, kammassakā, kammadāyādā,
kammayonī, kammabandhū, kammaṭṭisaraṇā,
yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

梵住遍满

(慈)

愿一切有情无怨敌，无瞋害，
无恼乱，保持自己的快乐！

(悲)

愿一切有情脱离痛苦！

(喜)

愿一切有情不失去已得的成就！

(捨)

一切有情是业的所有者，业的继承者，
以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。
无论所造的是善或恶之业，
都将是它的承受者。

Mettā bhāvanā

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā,
sabbe attabhāvapariyāpannā,
sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā,
sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā -

averā hontu, abyāpajjā hontu,
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Dukkhā muccantu, yathāladdhasampattito māvigacchantu,
kammassakā.

Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya,
uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya,
puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya,
uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya,
hetṭhimāya disāya, uparimāya disāya.
Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā,
sabbe attabhāvapariyāpannā,
sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā,
sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā -

averā hontu, abyāpajjā hontu,
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.
Dukkhā muccantu, yathāladdhasampattito māvigacchantu,
kammassakā.

散播慈爱

愿一切有情、一切众生、一切生类、一切个体、
一切拥有自体者；
一切女性、一切男性，一切圣者、一切非圣者，一
切诸天、一切人类、一切堕苦处者，

无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐，
脱离诸苦，不失去所得的成就，是业的所有者。

愿东方、西方、北方、南方，
东南方、西北方、东北方、西南方，
下方、上方的

一切有情、一切众生、一切生类、一切个体、
一切拥有自体者；
一切女性、一切男性，一切圣者、一切非圣者，一
切诸天、一切人类、一切堕苦处者，

无怨敌，无瞋害，无恼乱，保持自己的快乐，
脱离诸苦，不失去所得的成就，是业的所有者。

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā;
Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā udukecarā;
Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcito;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā;
Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.



新加坡帕奥禅修中心

上至有顶天，下至无间狱，
于普轮围界，地上走有情，
愿无瞋.无怨，无苦及无难！

上至有顶天，下至无间狱，
于普轮围界，水中游有情，
愿无瞋.无怨，无苦及无难！

上至有顶天，下至无间狱，
于普轮围界，空中飞有情，
愿无瞋.无怨，无苦及无难！



新加坡帕奥禅修中心

Patthanā

Yaṃ pattaṃ kusalaṃ tassa, ānubhāvena paṇino;
sabbe saddhammarājassa, ñatvā dhammaṃ sukhāvahaṃ.

Pāpuṇantu visuddhāya, sukhāya paṭipattiyā;
asokamanupāyāsa, nibbānasukhamuttaṃ.

Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo, dhamme hontu sagāravā;
sabbepi sattā kālena, sammā devo pavassatu.

Yathā rakkhiṃsu porāṇā, surājāno tathevimaṃ;
rājā rakkhatu dhammena, attanova pajam pajam.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi.
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.
Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhi-maraṇamhā
parimuccissāmi.

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;
Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

发愿

以[我]所成就的善[业]威力，
愿一切众生了知正法王导向快乐之法！

透过清静、快乐的修行，
愿到达无忧、无恼、至上快乐的涅槃！

愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！
愿天适时降雨！

犹如古代的善王般治国，
愿国王依法保护人民犹如自己的子孙！

以此法随法行，我敬奉佛！
以此法随法行，我敬奉法！
以此法随法行，我敬奉僧！
切实依此而行，我将解脱生、老、病、死！

愿我此功德，导向诸漏尽！
愿我此功德，为证涅槃缘！
我此功德分，回向诸有情，
愿彼等一切，同得功德分！

Anumodanāvidhī (1)

Yathā vārivahā pūrā,
paripūrenti sāgaram,
evameva ito dinnaṃ,
petānaṃ upakappati!

Icchitaṃ patthitaṃ tumhaṃ,
khippameva samijjhatu,
sabbe pūrentu saṅkappā,
cando paṇṇaraso yathā,
maṇijotiraso yathā!

Sabbītiyo vivajjantu,
sabbarogo vinassatu,
mā te bhavatvantarāyo,
sukhī dīghāyuko bhava!

Abhivādanasīlissa,
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,
cattāro dhammā vaḍḍhanti —
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ!

祝福（一）

如河水充满，
遍满于海洋；
如是此布施，
利益诸亡者！

愿你欲与愿，
能迅速达成，
满一切期望；
如十五月亮，
亦像如意宝！

愿诸灾免离，
愿诸疾消失；
愿你无障碍，
得快乐长寿！

习惯礼敬者，
常敬拜尊长；
四法得增长：
寿.美.乐与力！



波帕真禅修中心

Anumodanāvidhī (2)

Sabbarogavinimutto,
sabbasantāpavajjito;
sabbaveramatikkanto,
nibbuto ca tuvaṃ bhava!

Sabbītiyo vivajjantu,
sabbarogo vinassatu,
mā te bhavatvantarāyo,
sukhī dīghāyuko bhava!

Abhivādanasīlissa,
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,
cattāro dhammā vadḍhanti —
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ!

祝福（二）

愿离一切病，
免一切热恼；
胜一切怨敌，
愿你证寂灭！

愿诸灾免离，
愿诸疾消失；
愿你无障碍，
得快乐长寿！

习惯礼敬者，
常敬拜尊长；
四法得增长：
寿.美.乐与力！



新加坡真禅修中心

Ratanattayānubhāvādi gāthā

Ratanattayānubhāvena,
ratanattayatejasā;
Dukkhā roga-bhayā verā,
sokā sattū cupaddavā,
Anekā antarāyā'pi,
vinassantu asesato!

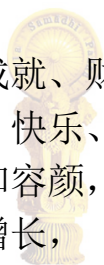
Jaya-siddhi-dhanaṃ lābhaṃ,
sotthi bhāgyaṃ sukhaṃ balaṃ,
Siri āyu ca vaṇṇo ca,
bhogaṃ vuddhī ca yasavā,
sata-vassā ca āyū ca,
jīva-siddhī bhavantu te!

新加坡帕奥禅修中心

三宝威力等偈

以三宝的威力，
以三宝的威光，
愿痛苦、疾病、危险、怨家、
忧愁、敌人和灾祸，
以及各种障难，
全都消失无余！

愿你胜利、成就、财富、利得，
平安、幸福、快乐、健康，
吉祥、寿命和容颜，
财产和声誉增长，
长命百岁，
寿命成就！



新加坡帕奥禅修中心

Sumaṅgala gāthā

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbabuddhānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbadhammānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbasaṅghānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善吉祥偈

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸佛威力，
愿你常平安！

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿你常平安！

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿你常平安！



萨度！萨度！萨度！



新加坡帕奥禅修中心

【主要参考资料】

一、巴利语原典

1. **Vinayapiṭake Mahāvaggapāḷi**, Chaṭṭha Saṅgāyana CD (version 3), Vipassana Research Institute, India, 2000
2. **Dīghanikāyo Mahāvaggapāḷi**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
3. **Saṃyuttanikāyo Khandhavaggo**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
4. **Saṃyuttanikāyo Saḷāyatanavaggo**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
5. **Saṃyuttanikāyo Mahāvaggo**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
6. **Aṅguttaranikāyo Dasakanipātapāḷi**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
7. **Khuddakanikāye Khuddakapāṭhapāḷi**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
8. **Khuddakanikāye Dhammpadapāḷi**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
9. **Khuddakanikāye Suttanipātapāḷi**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000

10. **Khuddakanikāye Khuddakapāṭha-aṭṭhakathā**, CSCD
(version 3), VRI, India, 2000
11. **Khuddakanikāye Suttanipāta-aṭṭhakathā**, CSCD
(version 3), VRI, India, 2000
12. **Abhidhammaṭṭake Paṭṭhānapāli**, CSCD (version 3),
VRI, India, 2000
13. **Visuddhimaggo**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000
14. **Namakkāraṭṭikā**, CSCD (version 3), VRI, India, 2000

二、巴英资料

15. **Daily Chants**, Pa-Auk Forest Meditation Centre, W.A.V.E.
Malaysia, 2003
16. **Buddha Vandana**, Mode of Worship At the Shri Kalāyini
Yogāshramas, Compilation by The Most Venerable
Nā-uyane Ariyadhamma Thera, Sri Lanka, 2004
17. **PĀLI RECITALS**——Jointly compiled by Ven. Sri
Saddharma Visharada Weragoda Sarada Nayaka
Mahāthero, Rev.Weragoda Sunanda, Sito Woon Chee, Ang
Lian Swee, Edited by Prof. Chandima Wijebandara,
Singapore, 2007
18. **A BOOK OF BUDDHIST CHANTS**, Saint On
Construction Pte Ltd, Singapore

19. **Ancient Buddhist Texts**, Edited and translated by
Ānandajoti Bhikkhu, 2004.03
20. **Pāli-English Dictionary**, T.W. Rhys Davis & William
Stede, Pāli Text Society, London, Reprinted 1989
21. **Concise Pāli-English Dictionary**, A.P. Buddhadatta
Mahāthera, The Colombo Apothecaries' Co.,LTD, Sri
Lanka, 1968

三、中(日)文资料

22. 《大护卫经》，玛欣德尊者编译，新加坡帕奥禅修
中心, 2013.10
23. 《上座部佛教修学入门》(修订版)，玛欣德尊者编译，
西双版纳法住禅林, 2014.06
24. 《受戒仪规》，Dhammasiri Sāmaṇera等，台湾嘉义
新雨道场, 2002.03
25. 《パーリ语辞典》(增补改订版)，水野弘元，日本春
秋社, 2005.02
26. 《パーリ语佛教辞典》，云井昭善，日本山喜房佛
书林, 1997
27. 《现代汉语规范词典》，李行健主编，外语教学与
研究出版社 / 语文出版社, 2004.01