

巴利念誦

中英對照 (中·英譯)

佛隨念

中英對照 (中·英譯)

經集

精選 (中譯)

分編乃全書



附·  
巴利念誦

法居士比丘念誦·在弟子整理

虽诵一千言，  
若无义理者，  
不如一义语，  
闻已得寂静。

《法句经·第一〇〇偈》

巴利念诵·佛随念·经集精选

念诵乃全书

法居士整理  
众弟子整理



# 巴利念诵·佛随念·经集精选

念诵及全书



附：Mp3 念诵光盘

法居士比丘舍诵·众弟子整理



編譯者及倡印者眾等以至誠的心將此法施功德呈獻給：

**緬甸帕奧禪林的帕奧大禪師  
斯里蘭卡龍樹林僧寺聖法大長老**

以此功德謹願我們敬愛的師長們：  
法體康泰、法喜充滿、弘法一帆風順、善願成就

善哉！善哉！善哉！



# 佛陀初轉法輪相

一切惡莫作，一切善應行，



自調淨其意，是則諸佛教。

禮敬世尊·阿羅漢·正等正覺者

# 目 录

---

	页
巴利文字符和发音	A
保护经简介	I
佛随念简介	XXVII
巴利念诵	
赞礼佛陀	1
赞礼佛塔等圣迹物	3
礼敬佛陀	5
礼敬法	7
礼敬僧	9

吉祥经	13
宝经	27
应行慈爱经	49
蕴经	59
善度一夜贤者偈	67
慈爱	73
祈求宽恕	87
礼敬	91
随喜回向功德	95
诸天随喜	99
回向功德(给已故眷属)	103
许愿	105
佛随念	
佛随念	109

经集精选

犀牛角经	111
仁慈经(应行慈爱经)	117
牟尼经	119
宝经	123
羞耻经	127
大吉祥经	129
船经	133
戒行经	135
如法经	137
箭经	143
爱欲经	147
洞窟八颂经	149
邪恶八颂经	151



衰老经	153
迅速经	155
执杖经	161
MP3 目录	i

# 巴利文字符和发音

## 母音 (Vowels)<sup>1</sup>

长音	ā ᳵ <sup>-2</sup>	ī 一一	ū ㄨ-	e ㄝ <sup>3</sup>	o ㄛ <sup>3</sup>
短音	a ㄚ	i 一	u ㄨ		

<sup>1</sup>母音有八個，分爲兩類，即：長音（五個）和短音（三個）。「ᳵ」等符號是國語注音符號。

<sup>2</sup>有「-」者表示長音。

<sup>3</sup>母音「e」和「o」一般上兩者都被發音成長音，除非是兩者出現在雙子音之前，則例外被發音成短音例，如：damenti、ettha、mettā、okkamati、oṭṭha、ṭhapetvā。

## 子音 (Consonants)<sup>4</sup>

喉音 (Gutturals)				
ka	kha	ga	gha	ṅa
• ㄍ ㄩ	• ㄎ ㄩ	涯*	涯* (送氣)	雅*

---

<sup>4</sup>子音有三十三個，分爲六群，即：

第一群：喉音 (Gutturals) 有五個；

第二群：口蓋音 (Palatals 上顎音) 有五個；

第三群：反舌音 (Cerebrals) 有五個；

第四群：齒音 (Dentals) 有五個；

第五群：唇音 (Labials) 有五個；

第六群：非群子音有八個。

\*有「\*」者表示以台語 (閩南語) 發音。

口盖音 (Palatals 上颚音)				
ca	cha	ja	ha	ña
• 𑂏-𑂑	• 𑂒-𑂑	惹*	惹* (送氣)	娘*

反舌音 <sup>5</sup> (Cerebrals)				
ṭa	ṭha	ḍa	ḍha	ṇa
• 𑂓𑂑	• 𑂔𑂑	臘*	臘* (送氣)	• 𑂕𑂑

<sup>5</sup> 這兩群所發的音類似，差別只在舌頭的位置不同：第三群舌頭捲抵住上口蓋；第四群舌頭抵住上排牙根。

齒音 <sup>5</sup> (Dentals)			
ta • ㄊㄚ	tha • ㄊㄚ	da <sup>6</sup> dha 女*    女* (送氣) (其又改ㄚ)	na • ㄋㄚ

唇音 (Labials)			
pa • ㄆㄚ	pha • ㄆㄚ	ba        bha 肉*    肉* (送氣)	ma • ㄇㄚ

<sup>6</sup> 發「da」時舌頭比發「ta」時貼更多在上排牙根。其舌頭位置與發台語的「女」字時相同。

非群子音				
ya	ra	la	va	sa
• 一 Y	• 𑖀 Y	• 𑖂 Y	• 𑖄 Y	• 𑖆 Y
ha	la <sup>7</sup>	ma <sup>8</sup>		
• 𑖈 Y	• 𑖂 Y	• 𑖄 Y		

五群的子音之中，有硬音、軟音、鼻音。硬音和軟音又各有無氣音和送氣音。送氣音的發音是在無氣音的場合加上「h」。例如：**khandha** = (**khan** 𑖂𑖂) + (**dha** 𑖄𑖄 (送氣))

<sup>7</sup> 發音類似「la」，差別是：「la」音舌頭抵住上排牙齒，「la」音舌頭抵住上排牙根。

<sup>8</sup> 作為收尾音，鼻音，有些國家唸「ṃ」，有些國家唸「ṁ」。

## 巴利語41音的音關係表

	母 音			子 音								
	短 音	長 音		硬 音		軟 音				硬 音		
				無 氣	送 氣	無 氣	送 氣	鼻 音				
喉 音	a	ā	e	o	k	kh	g	gh	ṅ	ṃ	h	
口蓋音	i	ī			c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			ṭ		ṭh	ḍ	ḍh	ṇ	ṛ	ṣ		
牙 音			t		th	d	dh	n			l	
唇 音	u	ū			p	ph	b	bh	m	v		

说明

「ṅ」不能單獨存在，它在子音「k」、「kh」、「g」和「gh」四音前，用作鼻音。例如：

saṅgha = ( saṅ 桑 ) + ( gha 涯\* (送氣) )

「ñ」在「c」、「ch」、「j」、「jh」和「ñ」的子音前用做鼻音，也單獨成爲「ña 領\*」、「ñu 怒 -」、「ño 妞」等音。

「ṭ」群是反舌音，將舌尖放在口蓋的頂上而發出「t」、「th」、「d」、「dh」、「n」。

「ṇ」在「ṭ」、「th」、「ḍ」和「ḍh」之前，也被用爲鼻音，或當作單獨音，但「ṇ」音置於語首，是絕對沒有的。單獨音的「ṇ」，是「n」音之前爲「r」和「ṭ」群等反舌音時，受到此反舌的影響，而變成「ṇ」音的。



「t」群屬於齒音，是將舌端置於上顎前面牙齒的齒根而發出的聲音，相似與日語和英語所發音的 t、d、n 等。

「p」群屬於唇音，是從閉著的上下唇之間發出來的聲音，相似與日語和英語的 p、b、m 等。

其次，在非群子音中的「y」、「r」、「l」、「s」和「h」的發音同於英語。「ḷ」是「l」的反舌音，「v」相當於英語的 v 或 w，所以「va」被發音為 wa 或 va。

「ṃ」被稱為抑制音(niggahīta)。此字被寫成「ṃ」或「ṁ」，也以鼻音字「ṅ」表示。「ṃ」可用以代替五群中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用於語尾，但不做為單獨音置於語首。子音「ṃ」和「ṅ」的發音並沒有差別。

當子音「y」用於其他子音的後面時，則它被發音成「i」，例如：

「ney 內」 ⇨ 「nei 內」  
「sey 𠂇𠂇」 ⇨ 「sei 𠂇𠂇」  
「may 賣」 ⇨ 「mai 賣」

## 相连子音 (Joined Consonants)

遇到一字當中有兩個子音連在一起時，兩個子音必須分開發音：前一個子音與它前面的母音一起發音，後面的子音與它後面的母音一起發音。例如：

saṅgha	= (saṅ 桑) + (gha 涯* (送氣))
kamma	= (kam 甘*) + (ma 嗎)
citta	= (cit 質*) + (ta 大)
tattha	= (tat 達*) + (tha 塔)
sannidhi	= (san 山) + (ni 尼) + (dhi 智* (送氣))
kakkasa	= (kak 角*) + (ka 𑖀 𑖑) + (sa 沙)
kattu	= (kat 結*) + (tu 堵)
labbhati	= (lab 納*) + (bha 肉* (送氣)) + (ti 底)
sacca	= (sac 殺*) + (ca 甲)
kippa	= (kip 吸*) + (pa 吧)



## 保护经简介

### 保护经的功德

弥陵王 (King Milinda) 说：「龙军尊者 (Venerable Nāgasena)，这也是世尊所说的：

『不是在天空中，  
不是在海洋中，  
不是在最偏远的山洞里，  
也不是在这广阔的整个世界里，  
可以找到逃脱死亡之陷阱的地方。』

但是，世尊又教导保护经，即《宝经》(Ratana Sutta)、《蕴护经》(Khanda Paritta)、《孔雀护经》(Mora Paritta)、《幢顶护经》(Dhajagga Paritta)、《阿达那帝亚护经》(Ātānāṭiya Paritta)与《指鬘经》(Angulimāla Paritta)。龙军尊者，若人不能在天空中、海洋中、山洞里或广阔的整个世界里的任何地方逃脱死亡，那么保护经便是无用的。但若人能够透过念诵保护经逃脱死亡，那么我所引用的偈颂是错的。这也是自相矛盾的问题，比死结更难解。现在向您提出这个问题，您必须解开它。」

「陛下，世尊诵过你引用的偈颂，也教过诸保护经，但这只是给与那些寿元未尽、足寿、自制以避免业障的人。没有任何仪式或方法能够延长寿元已尽者的性命。陛下，即使用一千罐的水来灌溉一棵已经干枯、死亡、无水份、无生命的树，该树都永远不能够再次充满活力、发芽及长叶子。同样地，没有仪式或方法、没有药物及保护经能够延长寿元已尽者的性命。陛下，对这种人来说，世间的一切药物都无用。然而，对于那些寿元未尽、足寿、自制以避免业障的人来说，

保护经是一项保护与助力。便是为了这种用途，世尊教导保护经。陛下，就像谷物成熟、可以收割时，农夫会保护它，不让水流进田里；但谷物还嫩、黑得像云、充满生命力时，他会用水来灌溉它，使它成长。同样地，陛下，对于寿元已尽者，且让我们把保护经置之不理；但对于那些寿元未尽、充满活力的人，便可念诵保护经这种药，他们将会透过运用它而获得利益。」

「但是，龙军尊者，如果寿元未尽者将会活下去，寿元已尽者将会死亡，那么，药物与保护经都同样无用。」

「陛下，你是否见过某种病被药物治愈？」

「是的，好几百次。」

「那么，陛下，你说药物与保护经无用的话必定是错的。」

「龙军尊者，我曾经见过医师们用气流或外敷的方法给药，因而治愈了病。」

「陛下，念诵保护经者的声音被听到时，即使舌头已干、心跳微弱、声音沙哑，但透过该念诵，一切病都被减轻，一切灾难都离去。再者，陛下，你是否见过被蛇咬伤的人，其

蛇毒透过念诵被（咬他的蛇）吸回，或被（消毒药）清除，或在伤口的上下敷上药膏？」

「是的，到今天的世界，这是普遍的作法。」

「那么，你说药物与保护经无用是错的。对一个人念诵保护经时，正要咬他的蛇将会关起嘴巴，不会咬他；众强盗高举起来要打他的棍棒将不会打击他，他们将会放下棍棒，友善地对待他；发怒地冲向他的大象将会突然地停下来；冲向他的猛烧烈火将会熄灭；他吃下的剧烈毒药将会变得无害、变成食物；想要杀他的杀手将会变成服侍他的奴隶；他踏到的陷阱不能够捉住他。

再者，陛下，你是否听过，有七百年猎人都无法罗网到念诵保护经的孔雀，但在牠没有念诵的那一天，牠就中陷阱被捉到了？」

「是的，我曾经听过。这件事在全世界很有名。」

「那么，你说药物与保护经无用是错的……」

「龙军尊者，保护经是否能够保护每一个人？」

「只能保护一些人，不能保护其它人。」

「那么它并不是一直都有用？」

「食物是否能够维持一切人的生命？」

「只是有些人，不是其它人。」

「为什么不是？」

「因为有些人吃得太多，泻肚子泻到死了。」

「所以它并不能维持一切人活命？」

「它会毁坏生命有两个原因：吃得太多与消化不良。透过毒咒，即使能够维持生命的食物也会变成有毒。」

「同样地，陛下，保护经只能给与一些人保护，而不能保护其它人。有三个使它失效的原因：业障、烦恼障与无信障。能够保护众生的保护经，因为那些众生自己造的业而失去保护力。陛下，就像母亲慈爱地滋养胎儿，细心地把她生下来。儿子出生后，她保持他清洁，不受灰尘、污垢与鼻涕污染，为他涂上最好最贵的香水；别人辱骂与打他时，她捉住他们全部，愤慨地把他们拖到该地君王面前。然而，当她的儿子顽皮，或迟归，她使用棍、棒或手来打他。这么做时，她是否会被人捉住、拖到君王的面前？」



「不会，尊者。」

「为什么不会？」

「因为是该男孩的错。」

「同样地，陛下，作为一种保护的护经，是否会因为众生本身的错而妨害他们？」

「善哉，龙军尊者！（由于）您这众宗师的至上者，问题已被解答，密林已被清除，黑暗已被照明，外道之网已被解开。」

——《弥陵王问经》

## 《吉祥经》的缘起

据说在印度 (Jambudīpa) 有许多人惯于在城门、辩论堂各处聚会，支付金币来听闻各种外道的故事，例如西达 (Sitā) 强奸案等等，每个故事都要讲四个月才能讲完。在这当中，有一个关于吉祥的讨论如此开始：「什么是吉祥？是看到的是吉祥？是听到的是吉祥？还是感觉到的是吉祥？有什么人能够知道什么是吉祥？」因此，当时有一个认为看到的是吉祥的人说：「我知道吉祥。看到的是这世间的吉祥，因为色相被视为最吉祥。例如：在此，有人在清晨起来，看见一只会说话的鸟，或树苗，或孕妇，或穿戴珠宝的孩子们，或许多盛满供品的盘子，或新鲜红刀鱼，或骏马，或骏马拉的马车，或公牛，或母牛，或棕色牛，或看见某种被视为最吉祥的这

类色相。这就是所谓的可见之吉祥。」有些人接受他的说法，有些人则不接受。不接受的人与他争论。接着，有一个认为听到的是吉祥的人说：「各位先生，眼睛看见净与不净两者、美丑两者、可喜与不可喜两者。如果看到的是吉祥，应该一切都是吉祥的。因此看到的不是吉祥。反之，听到的是吉祥，因为听到的被视为最吉祥。例如：在此，有人在清晨起来，听到〔名字〕「增长」(Vaddha)，或『数量增长』(Vaddhamāna)，或『圆满』(Punna)，或『美好』(Phussa)，或『善意』(Sumana)，或『祥瑞』(Siri)，或『祥瑞增长』(Sirivaḍḍha)<sup>1</sup>，或〔这样的话〕『今天的星晨吉祥』，或『好时期』，或『好日子』，或『吉兆』，或听到诸如此类被视为最吉祥的声音。这就是所谓的所闻之吉祥。」同样地，有些人接受他的说法，有些人则不接受。不接受的人与他争论。接着，有一个认为感觉到的是吉祥的人说：「各位先生，耳朵听到好坏两者、可喜与不可喜两者。如果听到的是吉祥，应该一切都是吉祥的。因此听到

---

<sup>1</sup> 這些名字都帶有「幸運」的含義。

的不是吉祥。反之，感觉到的是吉祥，因为感觉到的香、味与触被视为最吉祥。例如：在此，有人在清晨起来，嗅到莲花香，或咀嚼上等牙枝，或摸到地、青翠的农作物、新鲜牛粪、乌龟、一篮的麻子、一朵花或一粒果实，或在涂抹细泥土，或穿上等的衣服，或戴上等的头巾，或嗅到诸如此类被视为最吉祥的气味，或尝到诸如此类被视为最吉祥的味道，或触到诸如此类被视为最吉祥的可触之物。这就是所谓的“感觉到的吉祥。”同样地，有些人接受他的说法，有些人则不接受。在此，认为看到的是吉祥的人，无法使得认为听到的是吉祥的人和他有相同的看法，没有任何人能够使得另外两种人〔和他有相同的看法〕。因此，那些接受看到的是吉祥的人离开后说：「只有看到的是吉祥。」然而，那些接受听到的是吉祥的人和那些接受感觉到的是吉祥的人离开后〔各自说〕：「只有听到的是吉祥」及「只有感觉到的是吉祥。」

因此，这吉祥论在整个印度流行起来。在全印度，分成各派的人忆测吉祥：「什么是吉祥？」人类的保护神听到这种言论后，也同样地忆测吉祥。接着有他们的朋友地神，听到

他们这么讨论时，众地神也同样地忆测吉祥。接着有众地神的朋友天空神……四大王天的众神……等等直到……接着有善见天（Sudassī）众梵天神的朋友色究竟天（Akanitṭha）的梵天神，听到他们这么讨论时，众究竟天的梵天神也分成各派地忆测吉祥。如此，对吉祥的忆测遍布一万个世界。遍布之后，虽然一而再地对吉祥有各种不同的定义：「吉祥是这个！」「吉祥是这个！」但是十二年后，还是没有〔大家同意的〕定义。除了〔世尊的〕圣弟子众，一切的人、天神与梵天神根据「看到的」、「听到的」与「感觉到的」分成三派，没有任何一者能够得到符合真实的结论地说「只有这个是吉祥」，因此关于吉祥的喧闹声在世间生起。

诸天与人重复地探讨，但还是没有答案，十二年后，三十三天（Tāvātimsa）的众天神聚在一起讨论：「诸位贤友，就像一家之主对于其它家人，就像村长对于村民，就像国王对于一切人民，同样地，帝释天王是我们的首领，即是说他依福业、统治权与智慧作为〔四大王天与三十三天〕两层天众神之主。所以我们应当向帝释天王请教这件事。」他们去见帝

释天王……向帝释天王致敬后，他们站立一旁，告诉他：「陛下，关于吉祥的问题已经出现。有些说看到的是吉祥，有些说听到的是吉祥，有些则说感觉到的是吉祥。我们及他人人都没有结论。如果您能够给予定论，那就好了。」虽然帝释天王天生很有智慧，他还是问：「吉祥论是在哪里开始的？」他们回答：「陛下，我们从四大王天的众神那边听来的。」四大王天的众神则说：「我们从天空神众那边听来的。」天空神众说：「我们从众地神那边听来的。」众地神说：「我们从人类的保护神那边听来的。」人类的保护神说：「它是从人类那边开始的。」接着，帝释天王问：「正等正觉者现在住在哪里？」他们回答：「在人间，陛下。」

「有人去问过世尊吗？」

「没有，陛下。」

「各位，你们怎么可以忘了火，却认为放光虫是光明？[怎么可以]忘了世尊、能毫无余漏地教导吉祥的导师，却认为应该来问我？来，各位，让我们去问世尊；如此我们肯定会获得精辟的答案。」说后，他命令一位天子道：「你去问

世尊。」该天子便打扮好自己，穿上适合该场合的穿著，在众神围绕之下，犹如极亮的闪电般来祇园精舍（Jetavana），向世尊顶礼后，他站立一旁。接着，他提出有关吉祥的问题，说出以下的偈语：「诸多天神与人类……。」

这便是有关吉祥的问题的缘起。

——《小诵经注》

## 《宝经》的缘起

世尊出现在世间时，毗舍离 (Vesālī) 既繁荣又有许多物资。其国有七千七百零七个王，以及同样数目的小王、将军、监护人等等，所以说：「在那时候，毗舍离繁荣、昌盛、人口众多、人口稠密、食物供应充足；该国有七千七百零七座皇宫、七千七百零七间楼阁、七千七百零七座公园及七千七百零七池塘。

但在另一个时候，该国由于旱灾与收成不好而闹饥荒。首先死亡的是穷人，[他们的尸体] 被丢在外面。由于死尸的气味，非人来到城里。之后更多人死亡。其可厌至导致「蛇风病」(ahivātaroga) 在众生物之间传开来。如此，毗舍离遭受三种厄难困扰：饥荒、非人与瘟疫，因此人民晋见皇帝，



说道：「大王，在这城里出现了三种厄难。在过去七代皇帝的治下，都不曾发生这件事。现在它会发生，可能是因为陛下的皇位非法。」他们检查整个传承，找不到其皇位有什么出错。在找不到皇帝的缺陷之下，他们想：「怎样才能消除此厄难？」有些人提议外道六师，说道：「一旦他们来到，此厄难便会即刻消除。」其它人说：「佛陀好像已出现在世间。世尊教导为众生带来利益的正法。他有大神力、大威力。一旦他到来，一切厄难便会即刻消除。」他们对于这个建议感到欢喜，因此他们问道：「世尊现在住在哪里？如果我们请他来，他会不会来？」其它人说：「佛陀很慈悲。他怎么会不来？」——「现在世尊住在王舍城（Rājagaha），频婆娑罗王（Bimbisāra）正在服侍他。或许他不会让世尊来。」——「那么，让我们请该国王答应送世尊来。」因此他们派两位离车族（Licchavi）的国王去见频婆娑罗王，带着贵重的厚礼，由一支强大的军队护送，〔告诉他们：〕「让频婆娑罗王答应你们带世尊来这里。」他们去见频婆娑罗王，送上礼物，禀报发生了什么事，说道：「大王，请派世尊去我们的城市。」与其答应，国王说道：「你

们自己去问。」因此他们去见世尊，顶礼后说：「尊者，三种厄难出现在我们的城里。如果世尊去的话，我们便会安全。」世尊〔透过神通把心〕转向〔这件事，并且了知〕：「在毗舍离开示《宝经》时，该保护将会遍布一万亿<sup>2</sup>个世界，而且该经结束时，八万四千个有息生命将会彻知法。」因此他同意了。

听到世尊答应后，频婆娑罗王便叫人在城里宣布：「世尊已经答应去毗舍离。」然后他去见世尊，问道：「尊者，您是否答应去毗舍离？」

「是的，大王。」

「尊者，那便请等我们先把路准备好。」

因此频婆娑罗王命人把王舍城与恒河之间五由旬路程的路给弄平，而且在每隔一由旬之处建造一个住所，然后通知世尊启程的时刻已到。世尊便带着五百位比丘启程。在全程五由旬的路上，国王命人铺上深及膝盖的五色花，路边插着旗帜、布条、三角旗等等。他命人在世尊的头上举着两个白

<sup>2</sup> Koṭisatasahassa : koṭi = 一千万 ; sata = 一百 ; sahassa = 一千。

色华盖，在每位比丘的头上举着一个白色华盖。在随从陪同之下，他以花、香等来礼敬世尊，邀请世尊住在每一个〔新建好的〕住所，在每一处都供养完善充足的食物。如此，他以五天的时间带引世尊去到恒河。在该处，他命人以种种装饰品装饰一艘船，以及送信给毗舍离的居民：「世尊已到。把路准备好。让所有人出来迎接世尊。」他们决定做出双倍的礼敬，因此在把恒河与毗舍离之间三由旬的路程弄平后，他们为世尊造了四个白色华盖，为每位比丘造了两个白色华盖，而且为了礼敬世尊与诸比丘，他们来到恒河〔北〕岸，站在那里。频婆婆罗王命人把两艘船连接起来，在其上建座大堂，挂上花彩等等，再准备一个装饰着种种珠宝的座位给世尊。世尊坐上该座位，五百位比丘也都上船，坐在适合自己的座位。国王走下河里跟随着世尊，直到河水到达他的颈项，然后说：「尊者，我将住在恒河此岸，直到世尊回来。」然后转回去。远至色究竟天（Akanittha；净居天的最高层）的众神都在天上向世尊顶礼，干巴拉龙王（Kambala Nāgarāja）与阿沙达拉龙王（Assatara Nāgarāja）及恒河里的其它生物则在下

面向他顶礼。

在受到如此大恭敬之下，世尊越渡了一由旬的恒河，来到毗舍离境内。为了双倍于频婆娑罗王地礼敬世尊，离车族的诸王来迎接世尊，直到河水到达他们的颈项。在那时候，就在那一刻，出现了一大片闪着电的乌云，四方倾盆地下着大雨。当世尊的脚一踏上恒河岸上，「莲花雨」即倾盆而下；然而只有那些想要湿的人才会湿，不想要湿的人则不湿。在每个地方，水淹到膝盖、大腿、腰部乃至颈项，所有的尸体都被水冲到恒河里，直到陆地完全清净。

在每一由旬的距离，离车族人都邀请佛陀住宿，以及作大供养。如是，在三天里，双倍于频婆娑罗王地礼敬世尊，他们带引世尊来到毗舍离。世尊一来到毗舍离，帝释天王便与众神到来。由于拥有大威力的众神降临，多数的非人都逃跑了。世尊停在城门之处，向阿难尊者说道：「阿难，学此《宝经》，然后以钵盛水，带着众离车王子，在三道城墙之间绕着走地诵此经作为保护。」

——《小诵经注》

在他（阿难尊者）诵念「无论任何……」及向上洒水时，水掉在夜叉身上。从第三首偈开始，犹如小银球般的水滴掉在众病患的身上。那些人的病马上痊愈，他们站起来，从四方来到围绕着长老。如是，一开始诵念「无论任何……」的那一刻，之前住在火堆、垃圾堆、屋顶与墙壁的众夜叉，在被水滴到时，都慌乱地从门口逃跑了。虽然当时有三千道门，但其空间仍然不够他们全部从门口逃跑，因此他们撞倒墙壁逃跑了。

——《法句经注》

## 《应行慈爱经》的缘起

一时世尊住在舍卫城附近，当时雨安居已快到来。当时，许多比丘从各国到来，想要向世尊获取业处后，便各地入雨安居，因此来见世尊。世尊如此开示适合八万四千种不同性格的人各种禅修业处，那就是说：对于贪行者，他教导十一种不净观，包括有识与无识不净观；对于瞋行者，他教导始于慈爱的四梵住业处；对于痴行者，他教导死随念等等；对于妄念行者，他教导安般念、地遍等等；对于信行者，他教导佛随念等等；对于聪慧行者，他教导四界分别观。

有〔一群〕五百位比丘，每人向世尊学习一个禅修业处后，寻找一个有村庄可作为托钵处的适当住处，最终来到某个边远的国度，看到属于喜玛拉雅山脉一部分的一座山。该

山的表层闪亮得像一粒蓝水晶，有青翠阴凉的树林，地面的沙好像珍珠网或银片，还有清澈又清凉的泉水。那些比丘在该处过了一夜，隔天早晨到来时，他们处理好身体所需后，便去不远处的一个城镇托钵。该镇有一千个族，建造成大众的住处，其居民都有信心。由于在边远的地方很难见到出家人，见到那些比丘时，他们都感到快乐与喜悦。在供养众比丘食物之后，他们恳求他们留下来三个月〔渡过雨安居〕。他们建了五百个房间，配置一切所需，例如床、椅子、水壶、装洗脚水的水盆等等。隔天那些比丘去另一个城镇托钵，该城的居民也以同样的方式来对待他们，恳求他们留下来过雨安居。那些比丘说如果没有障碍的话便同意。他们回到该树林，〔安排〕透过在夜晚的每一夜分打板，以便日夜〔保持〕精进，以及如理作意地安住，过后他们便去到树下坐下。

众树神对这些有戒行的比丘们感到失望，他们从自己的宫殿下来，带着孩子们来回地徘徊。就像村民的一排屋子被诸王与皇家众臣霸占，不得不离开屋子去别处住，从远处看望，〔心想：〕「他们几时离开？」同样地，那些树神从自己的

宫殿下来，带着孩子们来回地徘徊，从远处看望，〔心想：〕「这些尊者几时离开？」接着他们想：「入雨安居的比丘们肯定会住三个月，但我们不能带着孩子离家住这么久，让我们显示能吓跑那些比丘的相。」如是到了夜晚，当众比丘在执行比丘的但务时，他们变化出可怕的妖怪相，站在每一位比丘的面前，发出可怖的声音。那些比丘见到那些相及听到那些声音时，心里都感到很害怕，脸色苍白又腊黄，无法再令心专注。当他们如此一再地遭受此怖畏的干扰，无法令心专注时，他们失去了正念。一旦他们失去了正念，众神便以臭气来干扰他们。他们的脑袋好像被臭气窒息，头里装满压迫感。然而，他们并没有互相提起自己所遭遇的干扰。

有一天，服侍僧团戒腊最高的长老的时刻来到时，他们聚在一起。长老问他们：「诸位贤友，刚来到这座树林时，你们的肤色光洁明净好几天，诸根也清晰，但现在你们清瘦、苍白又腊黄。在此有什么不适合你们的？」有一位比丘便说：「尊者，夜晚时，我见到与听到如此这般恐怖的相，嗅到因此这般的气味，因此我的心不能专注。」所有其它人都同样地



告诉所发生的事。长老说：「诸位贤友，世尊说有两种雨安居<sup>3</sup>，而且这住处不适合我们，所以让我们去找世尊，请他告诉我们另一个适合我们的住处。」

其它比丘都同意，因此收拾好住处后，他们便带着自己钵与袈裟不告而别，因为他们不执着那些族人。逐阶地走到舍卫城，他们去见世尊。见到他们，世尊说：「诸比丘，我制了一条戒，即不可以在雨季时四处走动。为什么你们还四处走动？」

他们告诉世尊所发生的一切。世尊〔运用神通把心〕转向整个印度，见不到有任何地方适合作为他们的住处，甚至小至一张四只脚椅子大小的地方也没有。世尊便告诉他们：「诸比丘，没有其它适合你们的住处。唯有住在那边，你们才能够达到漏尽。因此你们应该回去同一个住处住下来。然而，如果你们免离天神的怖畏，便学此保护经，因为这能作为你们的保护，同时也可以作为你们的禅修业处。说后便开

---

<sup>3</sup> 中譯按：印度的雨季有四個月。佛陀制定兩種雨安居：（一）前安居，即在雨季的前三個月過雨安居；（二）後安居，即在雨季的後三個月過雨安居。

示此经。

——《小诵经注》

过后那五百位比丘回去该座树林，诵念《慈爱经》作为保护，令到那些树神感到很欢喜，不但不再恐吓他们，而且还服侍他们，帮他们准备水、扫地等等。那五百位比丘在不受干扰之下，都在那次的雨安居里证悟了阿罗汉道果。

## 《蕴经》的缘起

有一次，舍利弗尊者（Ven. Sāriputta）与优波斯那尊者（Ven. Upasena）<sup>4</sup>住在王舍城附近的清凉林中的蛇洞里。

当时，有条蛇掉在优波斯那尊者的身上。优波斯那尊者便向众比丘说道：「诸位贤友，请过来把我这身体抬起放在床上，在它还未像一把谷壳般在此四散之前，把它抬到外面去。」

听到这些话，舍利弗尊者向优波斯那尊者说道：「我们没见到优波斯那尊者的身体有任何变异，他的诸根也没有任何变异。然而，优波斯那尊者却说：『诸位贤友，请过来把我这身体抬起放在床上，在它还未像一把谷壳般在此四散之前，把它抬到外面去。』」

---

<sup>4</sup> 中譯按：優波斯那尊者是舍利弗尊者的弟弟。

「舍利弗贤友，对于认为『我是眼，眼是我的』或『我是耳，耳是我的』或『我是鼻，鼻是我的』或『我是舌，舌是我的』或『我是身，身是我的』或『我是意，意是我的』的人，的确会有身体的变异，诸根会衰败。然而，贤友，对于我来说，我不认为『我是眼，眼是我的』……或『我是意，意是我的』。如此，舍利弗贤友，我的身体又怎么会有任何变异，诸根怎么会衰败？」

「那么看来优波斯那尊者在很久以前便已根除认为有『我』与『我的』的潜伏性我慢，因此优波斯那尊者不会想：『我是眼，眼是我的』……或『我是意，意是我的。』」

随后，众比丘把优波斯那尊者的身体放在床上，然后把它抬到外面去。

当时，优波斯那尊者的身体立即像一把谷壳般分解四散。

《相应部》

听到这件事时，佛陀说：「该比丘没有诵念《蕴护经》。如果他诵念该保护经的话，他便不会死。」基于这因缘，佛

陀教导众比丘《蕴护经》，而且制了一条戒，即住在森林里的比丘每天都必需诵念《蕴护经》，否则便犯了恶作罪。





## 佛隨念簡介

## 佛隨念修習法

此法門可以借着思惟佛陀的九種功德來修行：「Itipi so bhagavā araham̐ sammāsambuddho vijjācaranasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathī satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti.」

这段经文的解释如下：

世尊已灭除烦恼，堪受尊敬（*araham*阿罗汉）；他自己证悟圆满的正觉（*sammāsambuddho* 正遍知）；他的智慧与德行达到完美（*vijjācaranasampanno* 明行足）；他只说利益与真实的话（*sugato* 善逝）；他了解世间（*lokavidu* 世间解）；他是那些堪受调伏者的无上引导者（*anuttaro purisadammasārathī* 无上士调御丈夫）；他是天神与人类的导师（*satthā devamanussānaṃ* 天人师）；他是觉悟者（*buddho* 佛陀）；他是过去生善业福德果报的最吉祥拥有者（*bhagavā* 世尊）。

我将举例说明如何以佛陀的第一种功德（阿罗汉）来修行禅定。根据《清净道论》，*araham*（阿罗汉）这个巴利字有五种含义，即：

- 一、由于他已经去除所有的烦恼与习气，清净无染，因而使自己远离烦恼习气，所以佛陀是受尊敬的阿罗汉。
- 二、由于他已经用阿罗汉道的宝剑斩断一切烦恼，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

- 三、由于他已经切断及毁坏以无明和贪爱为首的缘起支，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
- 四、由于他具备无上的戒、定、慧功德，因此受到梵天、天神与人类最高的崇拜，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。
- 五、即使处在无人看见的隐密处，他也不会做出任何身、口、意的恶行，所以佛陀是堪受尊敬的阿罗汉。

要修行此法门，你必须记住这五项定义，并且纯熟地了解它们，直到能够背诵。然后应再度修行白遍或安般念达到第四禅。在禅定之光的帮助下，你应在内心回忆一尊你所见过、喜爱、尊敬的佛像。当你能清楚地看见那尊佛像时，想象它就是真实的佛陀，并且继续如此注视它。

如果在过去生中，你很幸运地曾经见过佛陀，佛陀的真实影像就可能出现在你心中。那时你应开始注意佛陀的功德，而不只是注意佛陀的影像而已。如果佛陀的真实影像没有出现，那么，就将你内心见到的佛像当作是真正的佛陀，并且



开始忆念佛陀的功德。如果你选择阿罗汉 (araham) 这项功德，你应当以阿罗汉的意义作为对象，一再地忆念它为：「阿罗汉，阿罗汉」。

当你的定力开展、强盛时，佛陀的影像将会消失，而且你的心只平静地专注于这项功德上。如此平静地专注大约一小时之后，你应查看五禅支是否存在。然而，此法门只能达到近行定 (upacāra-samādhi)。你可以用同样的方式忆念佛陀的其它项功德，并修行此法门的五自在。





卍卍卍卍卍

卍卍卍卍卍

巴利—中文对照 (英·中译)

*PĀLI CHANTING*  
巴利念诵

光碟 1; 资料夹 01; 轨道 01 至 17

卍卍卍卍卍

卍卍卍卍卍



光碟 1；资料夹 01；轨道 01

BUDDHĀBHIVANDANĀ  
布达必万大那

Namo Tassa Bhagavato, Arahato,  
南摩 达沙 吧卡哇哆，阿拉哈，  
Sammāsambuddhassa. (x3)  
多三妈三布达沙。(三通)



*SALUTATION TO THE BUDDHA*

赞礼佛陀

*Homage to Him, the Blessed, the Worthy,*

礼敬世尊·阿罗汉·

*the Perfectly Self-Enlightened One. (x3)*

正等正觉者。(三遍)



光碟 1; 资料夹 01; 轨道 02

# CETTIYA VANDANĀ

乞地牙 万大那

Vandāmi Cetiyaṃ sabbam — Sabba thānesu patitthitaṃ,  
万大米 乞地牙 沙邦 — 沙巴 他尼书 巴地地当,  
sāriṛika Dhātu mahā Bodhiṃ — Buddha-rūpaṃ sakalaṃ-sadā. (x3)  
沙利利卡 大都 马哈 波宁 — 布他 如邦 沙卡郎 沙大。(三遍)



SALUTATION TO THE CETIYA ETC.

赞礼佛塔等圣迹物（菩提树、佛像）

*I salute every Cetiya (Shrine), that may stand in any place,*  
我礼敬所有在四面八方的佛塔，  
*the bodily relics , the Great Bodhi, and all images of the Buddha. (x3)*  
（佛）身之舍利，菩提树与一切佛像。（三通）



光碟 1: 资料夹 01: 轨道 03

# BUDDHA VANDANĀ

## 布达 万大那

Iti'pi so Bhagavā Arahaṃ,  
依地必说 巴卡哇 阿拉航,  
Sammāsambuddho, Vijjā-carana-sampanno,  
三吗三布哆, 危家加 腊那 三般诺,  
Sugato, Loka-vidū, Anuttaro purisa-damma-sārathī,  
书卡哆, 罗卡危都, 阿努达罗 布利沙 达吗 沙拉弟,  
Satthā deva-manussānaṃ, Buddhō, Bhagavā'ti.  
萨他爹哇 吗努沙南, 布哆, 巴卡哇地。



*HOMAGE TO THE BUDDHA*

礼敬佛陀

*Such indeed is He the Exalted One: the Worthy One,  
世尊乃是如此：阿罗汉，  
the Supremely Enlightened One, endowed with Knowledge and Conduct,  
正等正觉者，明行具足者，  
the Well-gone, Knower of the worlds, the incomparable Charioteer of men to  
世间解，无上调御丈夫，  
be tamed, Teacher of gods and men, the Enlightened One, the Exalted One.  
天人师，佛陀，世尊。*





光碟 1; 资料夹 01; 轨道 04

DHAMMA VANDANĀ

达吗 万大那

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,

耍卡哆 巴卡哇达 达摩,

Sandiṭṭhiko, Akāliko,

山地递咯, 阿卡立咯,

Ehipassiko, Opaneyyiko,

嘿喜巴西咯, 欧巴捏依咯,

Paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti.

巴恰当 维替达波 危努「喜」地。



*HOMAGE TO THE DHAMMA*

礼敬法

*Well expounded is the Teaching of the Exalted One,*

世尊之法是善说，

*self evident, timeless/immediate,*

自见的、超时光的 / 即见致的、

*(inviting one to) come and see, leading onwards,*

(欢迎) 来见的、导向前的 (涅槃)、

*individually to be realized by the wise.*

被智者各自证知的。



光碟 1: 资料夹 01: 轨道 05

# SAṄGHA VANDANĀ

## 桑 咖 万 大 那

Suppaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
书巴弟般诺 巴卡哇哆 沙哇卡桑呵,  
ujjupaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
乌住巴弟般诺 巴卡哇哆 沙哇卡桑呵,  
ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
娘呀巴弟般诺 巴卡哇哆 沙哇卡桑呵,  
sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
沙米济巴弟般诺 巴卡哇哆 沙哇卡桑呵,  
yadidaṃ cattāri purisa-yugāni attha purisa-puggalā,  
呀第汤 加他里 布利沙-又卡尼 阿他 布利沙-布卡拉,

## HOMAGE TO THE SANGHA

### 礼敬僧

*Well-practice is the Exalted One's order of disciples,*  
善行道的是世尊的声闻众，  
*rightly/straightly practiced is the Exalted One's order of disciples,*  
正直行道的是世尊的声闻众，  
*correctly practiced is the Exalted One's order of disciples,*  
应理行道的是世尊的声闻众，  
*properly practised is the Exalted One's order of disciples,*  
和敬行道的是世尊的声闻众，  
*that is : four pairs of person eight individual persons,*  
即是：四双八辈，

esa Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
嘿沙 巴卡哇哆 沙哇卡桑呵,  
āhuneyyo, pāhuneyyo,  
阿胡尼哟, 巴胡尼哟,  
dakkhiṇeyyo, añjali-karaṇīyo,  
达「奇」尼哟, 安家利卡拉尼哟,  
anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti.  
阿奴达朗 布娘给当 罗卡沙弟。



*this is the Exalted One's order of disciples,*  
*这乃是世尊的声闻众，*  
*worthy of gifts, worthy of hospitality,*  
*值得供养，值得供奉，*  
*worthy of offerings, worthy of salutations*  
*值得奉施，值得合掌敬礼，*  
*an incomparable field of merits in the world.*  
*是世间无上的福田。*



光碟 1: 资料夹 01: 轨道 06

# MAṄĀLA SUTTA

## 芒卡拉 素他

Evam me sutam : ekaṃ samayaṃ

嘿汪美 书当 : 嘿刚 沙麻阳

Bhagavā Sāvathiyam viharati

巴咖哇 沙哇提央 危哈拉地

Jetavane Anāthapiṇḍikassa arāme.

皆大哇涅 阿那他兵第卡沙 阿拉美。

Atha kho aññatarā devatā

阿他 咯 安娘大拉 烈哇大

abhikkantāya rattiya, abhikkantavaṇṇā,

阿比坎大呀 拉第呀, 阿比坎大万那,

*BLESSINGS DISCOURSE*

吉祥经

*Thus have I heard : one time*

如是我闻：一时

*the Exalted One was dwelling near Savatthi*

世尊在舍卫城附近安住

*the monastery of Anathapindika in Jeta's Grove.*

在祇树给孤独园。

*Then a certain deity*

那时有一些天神

*in the extreme of the night of great beauty*

在深夜里非常貌美



kevalakappaṃ Jetavanāṃ obhāsetvā  
给哇拉卡邦 皆大哇南 噢巴些得瓦  
yena Bhagavā tenupasamkami  
也那 巴咖哇 爹奴巴山卡咪  
upasamkamitvā Bhagavantāṃ  
乌巴山卡密得瓦 巴咖万当  
abhivādetvā ekamantāṃ aṭṭhāsi  
阿比哇烈得瓦 嘿卡曼丹 阿他西  
ekamantāṃ t̥hitā kho sā devatā  
嘿卡曼当 提大咯 沙烈哇大  
Bhagavantāṃ gāthāya ajjhabhāsi :  
巴咖万当 咖他呀 阿加巴西  
Bahū Devā Manussā Ca  
巴呼 烈哇 马努沙 加  
Maṅgalāni Acintayum  
芒卡拉尼 阿今大庸  
Ākaṅkhamānā Sothānaṃ  
阿坎卡吗那 嗦他南

*almost the entire the Jeta Grove having illuminated*

**几乎整个祇园精舍被其光照亮起来**

*to the Exalted One drew near*

**向着世尊趋近**

*Having approached to the Exalted One saluted*

**亲近世尊后行礼**

*stood at one side*

**站在一边**

*standing thus, the deity addressed*

**如此站着, 天神**

*to the Exalted One in verse:*

**对着世尊以偈子问到:**

*Many deities and humans*

**许多天神和人**

*pondered on blessings*

**思索吉祥**

*wishing for well-being / safety*

**祈求幸福**

Brūhi Maṅgalamuttamaṃ

布鲁「嘻」 芒卡拉木达芒

1. Asevanā Ca Bālānaṃ

阿些哇那 加 巴拉南

Paṇḍitānañ Ca Sevanā

班第大南 加 些哇那

Pūjā Ca Pūjaneyyānaṃ

布加 加 布加捏呀南

Etaṃ Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

2. Patirūpadesavāso Ca

巴地入巴爹沙哇嗦 加

Pubbe Ca Kata Puññatā

布贝 加 卡大 布娘大

Atta Sammāpaṇidhi Ca

阿大 三吗巴尼提 加

Etaṃ Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

*tell me the Highest Blessing*

请告诉我吉祥之最

*Not to associate with the fools*

远离愚痴人

*to associate with the wise*

亲近智慧者

*and honour those who are worthy of honour*

供养于应供

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*Living in a befitting locality in the past*

择邻安适住

*to have done merits*

往昔修福行

*and to set oneself in the right course*

合理于生活

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

3. Bāhusaccaṅca Sippaṅca

巴呼沙沾加 西班牙

Vinayo Ca Susikkhito

危那哟 加书西「奇」哆

Subhāsītā Ca Yā Vācā

书巴西大加呀哇加

Etam Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

4. Mātā Pitu Upaṭṭhānaṃ

妈大 必嘟 乌巴他南

Putta Dārassa Saṅgaho

布大 达拉沙 桑咖呵

Anākulā Ca Kammantā

阿那古拉加 甘曼大

Etam Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

5. Dānaṃ Ca Dhammacariyā Ca

达南 加 膛吗加利呀 加

*Vast-learning , perfect handicraft*

博闻善工巧

*being well-trained and disciplined*

勤学于律仪

*and pleasant speech*

言语宜温和

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*The support of father and mother*

奉养于父母

*the cherishing of wife and children*

养抚于妻儿

*and peaceful occupations*

处事不紊乱

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*Liberality , Righteous conduct*

布施及净行

Ñātakānañ Ca Saṅgaho

娘大卡南 加 桑咖呵

Anavajjāni Kammāni

阿那哇将尼 甘麻尼

Etam Maṅgalamuttamañ

嘿丹 芒卡拉木达芒

Āratī Viratī Pāpā

阿拉地 危拉地 巴巴

Majjapānā Ca Saññamo

马加巴那 加 山娘摩

Appamādo Ca Dhammesu

阿巴吗哆 加 臆美书

Etam Maṅgalamuttamañ

嘿丹 芒卡拉木达芒

Gāravo Ca Nivāto Ca

咖拉涡 加 尼哇哆 加

Santutṭhi Ca Kataññutā

山嘟提 加 卡谈纽大

*the helping of relatives*

济助诸亲友

*and blameless actions*

不作诸恶事

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*To cease and abstain from evil*

戒除诸恶业

*forbearance with respect to intoxicants*

不饮诸酒类

*and steadfastness in virtue*

遵行于正法

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*Reverence , humility*

恭敬与谦逊

*contentment , gratitude*

知足及感恩



Kālena Dhammasavanāṃ

卡列拿 臆吗沙哇南

Etaṃ Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

Khantī Ca Sovacassatā

刚地 加 唎哇加沙大

Samaṇānaṅca Dassanaṃ

沙马那南加 达沙南

Kālena Dhamma Sākacchā

卡列拿 臆马 沙卡加

Etaṃ Maṅgalamuttamaṃ

嘿丹 芒卡拉木达芒

Tapo Ca Brahmācariyaṃ Ca

大波 加 伯拉吗加利阳 加

Ariya Saccāna Dassanaṃ

阿利亚 沙加那 达沙南

Nibbāna Sacchikiriyaṃ Ca

尼巴那 沙济「奇」利呀 加

*and opportune hearing of the Dhamma*

**透时而闻法**

*this is the Highest Blessing*

**是至上吉祥**

*Patience , obedience*

**忍辱易受教**

*sight of the Samanas ( ascetics )*

**亲见诸沙门**

*and religious discussions at due season*

**透时而谈话**

*this is the Highest Blessing*

**是至上吉祥**

*Self-control , Holy Life*

**自制 , 圣洁行**

*perception of the Noble Truths*

**彻见四圣谛**

*and the realization of Nibbana*

**促使证涅槃**

Etam Maṅgalamuttamaṃ  
嘿丹 芒卡拉木达芒  
Phuṭṭhassa Lokadhammehi  
布他沙 罗卡达美依  
Cittam Yassa Na Kampati  
济当 呀沙 那 甘巴地  
Asokam Virajam Khemaṃ  
阿唎甘 危拉将 给芒  
Etam Maṅgalamuttamaṃ  
嘿丹 芒卡拉木达芒  
Etādisāni Katvāna  
嘿大地沙尼 卡得瓦那  
Sabbattha Maparājitā  
沙巴他 吗巴拉济他  
Sabbattha Sotthim Gacchanti  
沙巴他 唎丁 咖赞地  
Tam Tesam Maṅgalamuttaman Ti.  
丹 爹桑 芒卡拉木达芒 地。

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*He whose mind does not flutter*

心触世间法

*By contact with worldly contingencies*

不动不执著

*Sorrowless , Stainless and Secure*

离悲心安宁

*this is the Highest Blessing*

是至上吉祥

*To them , fulfilling matters such as these*

若能如是作

*everywhere invincible*

事事得无碍

*in every way moving happily*

随处得安乐

*these are the Highest Blessings.*

是至上吉祥。

光碟 1; 资料夹 01; 轨道 07

RATANA SUTTA

拉大那 素他

1. Yānīdha Bhūtāni Samāgatāni

呀你他 布他尼 沙吗卡大尼

Bhummāni Vā Yāni Va Antalikkhe

布吗尼 哇 呀尼 哇 安大力给

Sabbe Va Bhūtā Sumanā Bhavantu

沙别 哇 布大 书吗拿 巴完啱

Athopi Sakkacca Suṇantu Bhāsitaṃ

阿它必 沙卡加 书难啱 巴西当

*JEWELS DISCOURSE*

宝经

*Whatever beings that are assembled here*

*任何在此聚集的众生*

*be they of the earth or sky*

*不论是在陆地或在空中*

*let all these creatures be happy*

*愿这一切众生快乐*

*and also listen closely to these words*

*亦专心地听这番话*

2. Tasmā Hi Bhūtā Nisāmetha Sabbe  
大斯马 嘻 布他 尼沙灭他 沙别  
Mettam Karotha Mānusiya Pajāya  
灭汤 卡罗他 马奴西亚 巴加呀  
Divā Ca Ratto Ca Haranti Ye Balim  
地哇 加拉拖 加 哈兰地 椰 巴林  
Tasmā Hi Ne Rakkhatha Appamattā  
大斯马 嘻 捏 腊卡他 阿巴吗他
3. Yamkiñci Vittam Idha Vā Huram Vā  
央「今」奇 危当 义他 哇 呼朗 哇  
Saggesu Vā Yam Ratanam Paṇītam  
沙给书 哇 央 拉大难 巴尼当  
Na No Samam Atthi Tathāgatena  
拿 诺 沙芒 阿提 他他卡爹拿  
Idampi Buddhē Ratanam Paṇītam  
义挡必 布爹 拉大难 巴尼当  
Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

*Therefore all beings pay attention*  
所有众生且专心听着  
*show loving-kindness to humans*  
散发慈悲予人类  
*who by day and by night bring offerings*  
那些日夜给你们供奉者  
*therefore protect them well and heedfully*  
因此且好好地保护他们  
*Whatever treasure here and beyond*  
任何宝物，在此或在彼  
*or precious jewel found in heavens*  
或天界的珍贵宝石  
*none is there equal to the Thus-gone*  
无一可以比拟如来（宝）  
*in the Buddha is this precious jewels*  
佛身上乃见此宝  
*so by this truth may there be well being*  
愿此真言带来吉祥



4. Khayaṃ Virāgaṃ Amataṃ Paṇītaṃ

卡阳 危拉刚 阿马当 巴尼当

Yadajjhagā Sakyamunī Samāhito

呀他加卡 沙咖亚木尼 沙马依多

Na Tena Dhammena Samatthi Kiñci

拿 爹拿 堂美拿 沙马提「今」奇

Idampi Dhamme Ratanam Paṇītaṃ

义挡必 堂美 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu

嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

5. Yaṃ Buddhasetṭho Parivaṇṇayī Suciṛiṃ Samādhimānantarikaññamāhu

阳 布他些多 巴利完那依 书今 沙吗提吗难大里堪娘吗呼

Samādhinā Tena Samo Na Vijjati

沙马提拿 爹拿 沙摩 拿 危加第

Idampi Dhamme Ratanam Paṇītaṃ

义挡必 堂美 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu

嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

*The extinction , dispassion , deathless , sublime*

灭尽，离欲，无死，胜妙

*such the Sakyan Sage in concentration found*

释迦贤者在定中得证

*these is none comparable to that Dhamma*

此法无上

*in the Dhamma is this precious jewels*

佛法中得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

*The Supreme Buddha praised that purity call concentration without interruption*

无上的佛陀赞叹那清净那无间定

*no equal is there to such concentration*

此定无上

*in the Dhamma is this precious jewel*

佛法中得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

6. Ye Puggalā Aṭṭha Satam Pasatthā

也 布卡拉 阿他 沙当 巴沙他

Cattāri Etāni Yugāni Honti

加他利 嘿他你 又卡你 哄地

Te Dakkhiṇeyyā Sugatassa Sāvakā

爹 达「奇」捏呀 书卡达沙 沙哇卡

Etesu Dinnāni Mahapphalāni

嘿爹书 地那你 马哈巴拉尼

Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam

义挡必 桑给 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu

嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

7. Ye Suppayuttā Manasā Dalhena

也 书巴又他 马拿沙 达嘿拿

Nikkāmino Gotama Sāsanamhi

尼卡米诺 郭打吗 沙沙让嘻

Te Pattipattā Amataṃ Vigayha

爹 巴第巴他 阿马当 危卡呀

Whom the good praise the eight persons  
善行者称颂的八辈  
these four pairs  
四双  
are worthy of gifts , disciples of the Well-gone  
是值得供养的善逝的弟子  
gifts given yield great fruit  
供养将带来大福报  
in the Saṅgha is this precious jewel  
僧伽中得见此宝  
so by this truth may there be well being  
愿此真言带来吉祥  
Who with strong minds practicing  
怀着坚定心修持  
in the Gotama's dispensation  
依随佛陀的传承的  
they reach the goal , encountering the deathless  
他们达到目标，体证无死

Laddhā Muddhā Nibbutim Bhuñjamānā

腊他 木他 尼布丁 布加吗那

Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam

义挡必 桑给 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu

嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

8. Yathindakhīlo Pathavim Sito Siyā

呀听达「奇」罗 巴他危音 西陀 西呀

Catubbhi Vātebhi Asampakampiyo

加杜比 哇爹比 阿桑巴甘比哟

Tathūpamaṃ Sappurisaṃ Vadāmi

大土巴芒 沙布利桑 哇达米

Yo Ariyasaccāni Avecca Passati

哟 阿利亚沙加你 阿维加 巴沙地

Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam

义挡必 桑给 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu

嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

*they savour the peace having gained without loss (of any kind)*

*他们体验不会失去的安宁*

*in the Saṅgha is this precious jewel*

*僧伽中得见此宝*

*so by this truth may there be well being*

*愿此真言带来吉祥*

*Just as firm-post deeply planted*

*恰如深置的强杆*

*unshaken by the four winds*

*不被四风所动*

*just so is the superior man I declare*

*如此乃是卓越的人，我宣告*

*who having seen the Four Noble Truths*

*是已见证了四圣谛者*

*in the Saṅgha is this precious jewel*

*僧伽中得见此宝*

*so by this truth may there be well being*

*愿此真言带来吉祥*

9. Ye Ariyasaccāni Vibhāvayanti  
也 阿利呀沙加你 危巴哇央地  
Gambhīra Paññena Sudesitāni  
甘皮拉 般捏拿 书爹西大尼  
Kiñcāpi Te Honti Bhusappamattā  
「今」加必爹 哄地 布沙巴吗他  
Na Te Bhavaṃ Aṭṭhamamādiyanti  
拿爹 巴汪 阿他麻吗第央地  
Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam  
义挡必 桑给 拉大难 巴尼当  
Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟
10. Sahāvassa Dassana Sampadāya  
沙哈哇沙 大沙拿 桑巴达呀  
Tayassu Dhammā Jahitā Bhavanti  
大呀书 堂吗 加嘻大 巴完地  
Sakkāya Dīṭṭhi Vicikicchitaṇa  
沙卡呀 第提 危济「奇」济担加

*Those who comprehend the noble truths*  
 那些领悟了圣谛者  
*well taught by Him of deep wisdom*  
 乃由大智的他所教  
*although they may be negligent*  
 他们虽有疏忽的可能  
*they do not take an eighth existence*  
 却不会再有第八世  
*in the Saṅgha is this precious jewel*  
 僧伽中得见此宝  
*so by this truth may there be well being*  
 愿此真言带来吉祥  
*Together with his excellence in vision*  
 随着卓越的洞察力  
*he comes to have abandoned three states*  
 他舍下了三法  
*wrong views of self, sceptical doubts*  
 邪见, 疑惑



Sīlabbatam Vāpi Yadatthi Kiñci  
西拉巴当 哇比 呀达提「今」济

Catūhapāyehi Ca Vipparamutto  
加嘟哈巴也嘻 加 危巴木多

Cha Cābhithānāni Abhabbo Kātum  
加 加比大拿你 阿巴波 卡吨

Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam  
义挡必 桑给 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

11. Kiñcāpi So Kamman Karoti Pāpakam  
「今」加比 唵 卡芒 卡罗地 巴巴刚

Kāyena Vācā Uda Cetasā Vā  
加也拿 哇加 有他 皆大沙 哇

Abhabbho So Tassa Paṭicchādāya  
阿巴波 唵 大沙 巴第加大呀

Abhabbatā Diṭṭha Padassa Vuttā  
阿巴巴大 第他 巴大沙 乌大

*clinging to wrong practices (as true)*

**对邪道的执着**

*and freed from the four woeful states*

**因而脱离四苦道**

*he cannot do the major wrong doings*

**他不会再犯大错**

*in the Saṅgha is this precious jewel*

**僧伽中得见此宝**

*so by this truth may there be well being*

**愿此真言带来吉祥**

*Though he can still perform evil act*

**虽然他乃会造恶业**

*by body, speech or mind*

**于身，口，意**

*he cannot conceal it*

**他却不会隐瞒**

*Such is impossible for one who has seen the Path*

**对于见道来说这是不可能的**

Idampi Saṅghe Ratanam Paṇītam  
义挡必 桑给 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

12. Vanappagumbe Yathā Phussitagge  
哇拿巴滚别 呀他 不习达给

Gimhānamāse Pathamasmim Gimhe  
「今」哈拿马些 巴他马斯敏 「今」嘿

Tathūpamaṃ Dhammavaraṃ Adesayi  
大土巴芒 堂马哇朗 阿爹沙依

Nibbānagāmiṃ Paramaṃ Hitāya  
逆巴拿加敏 巴拉芒 嘻大呀

Idampi Buddhē Ratanam Paṇītam  
义挡必 布爹 拉大难 巴尼当

Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

13. Varo Varaṇṇū Varado Varāharo  
哇罗 哇拉奴 哇拉哆 哇拉哈罗

*in the Saṅgha is this precious jewel*

僧伽中得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

*Just as a fully blossomed woodland tree*

恰如一株开满了花的森林树

*in the early heat of the warm summer months*

在焰热夏月初升的热流中

*such is the excellent teachings He taught*

他的卓越教育是如此

*leading to Nibbāna , the supreme goal*

导向涅槃，至高的目标

*in the Buddha is this precious jewel*

佛身上得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

*The unrivalled Excellent One, the Knower, the Giver, the Bringer of the Excellent*

他是无上优者，知优者，施优者，予优者

Anuttaro Dhammavaram̐ Adesayī  
阿奴大罗 堂马哇朗 阿爹沙依  
Idampi Buddhē Ratanam̐ Paṇītaṃ  
义挡必 布爹 拉大难 巴尼当  
Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

14. Khīṇam Purāṇam̐ Navam̐ Natthi Sambhavam̐

「奇」难 布拉难 那汪 那提 山巴汪

Viratta Cittā Āyatike Bhavasmim̐  
危腊他 吉他 阿呀第给 巴哇斯敏  
Te Khīṇabījā Avirūhicchandā  
爹 「奇」拿鼻加 阿危如嘻赞他  
Nibbanti Dhīrā Yathā Yam̐ Padīpo  
逆般地 提拉 呀他 阳 巴第波  
Idampi Saṅghe Ratanam̐ Paṇītaṃ  
义挡必 桑给 拉大难 巴尼当  
Etena Saccena Suvatthi Hotu  
嘿爹拿 沙皆拿 书哇提 呵嘟

*taught the incomparable Dhamma*

教育了无上佛法

*in the Buddha is this precious jewel*

佛身上得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

*The old exhausted , no new arising*

旧的已耗尽，亦不再有新的

*of lustful mind to future becoming*

追求未来生命的欲念

*their seeds destroyed and have no more wish for growth*

他们的欲种已灭，亦不再有成长之欲

*the wise go out as did lamp*

智者人灭如灯灭

*in the Saṅgha is this precious jewel*

僧伽中得见此宝

*so by this truth may there be well being*

愿此真言带来吉祥

15. Yānīdha Bhūtāni Samāgatāni

呀尼他 布大尼 沙马卡大尼

Bhummāni Vā Yāni Va Antalikkhe

布吗尼 哇 呀尼 哇 安大力给

Tathāgataṃ Devamanussapūjitaṃ

大他卡当 爹哇马奴沙不吉当

Buddhaṃ Namassāma Suvatthi Hotu

布堂 拿马沙马 书哇提 呵嘟

16. Yānīdha Bhūtāni Samāgatāni

呀尼他 布大尼 沙马卡大尼

Bhummāni Vā Yāni Va Antalikkhe

布吗尼 哇 呀尼 哇 安大力给

Tathāgataṃ Devamanussapūjitaṃ

大他卡当 爹哇马奴沙不吉当

Dhammaṃ Namassāma Suvatthi Hotu

堂芒 拿马沙马 书哇提 呵嘟

17. Yānīdha Bhūtāni Samāgatāni

呀尼他 布大尼 沙马卡大尼

*Whatever beings there are assembled here*

*任何在此聚集的众生*

*whether on earth or in sky*

*不论是在陆地或在空中*

*the Thus-Gone , revered by gods and men*

*如来，天神与人类皆尊敬*

*Let us salute (Him) the Buddha , so may there be well being*

*让我们敬礼（他）佛陀，愿得一片吉祥*

*Whatever beings there are assembled here*

*任何在此聚集的众生*

*whether on earth or in sky*

*不论是在陆地或在空中*

*the Thus-Gone , revered by gods and men*

*如来，天神与人类皆尊敬*

*let us salute the Dhamma , so may there be well being*

*让我们敬礼法，愿得一片吉祥*

*Whatever beings there are assembled here*

*任何在此聚集的众生*



Bhummāni Vā Yāni Va Antalikkhe  
布吗尼 哇呀尼 哇 安大力给  
Tathāgataṃ Devamanussapūjitaṃ  
大他卡当 爹哇马奴沙不吉当  
Saṅghaṃ Namassāma Suvatthi Hotu  
桑康 拿马沙马 书哇提 呵嘟



*whether on earth or in sky*  
不论是在陆地或在空中  
*the Thus-Gone , revered by gods and men*  
如来，天神与人类皆尊敬  
*let us salute the Saṅgha , so may there be well being*  
让我们敬礼僧，愿得一片吉祥



光碟 1; 资料夹 01; 轨道 08

KARAṆĪYA METTĀ SUTTA  
卡拉尼呀 灭大 素他

1. Karaṇīya Mattha Kusalena

卡拉尼呀 吗打 枯沙列拿

Yaṃtaṃ Santaṃ Padaṃ Abhisamecca

阳当 山当 巴汤 阿鼻沙灭加

Sakko Ujū Ca Suhujū Ca

沙咯 乌朱 加 书呼朱 加

Sūvaco Cassa Mudu Anatimānī

书哇左 加沙 慕都 阿拿第吗尼

*DISCOURSE ON LOVING-KINDNESS THAT  
SHOULD BE DONE*

*应行慈爱经*

*He who is skilled in his good and who wishes*

*一个善行者应做*

*to attain that state of calm should act thus : -*

*以获得安宁的事，如是： -*

*He must work to be efficient , right , perfectly upright ,*

*他应当能干，坦诚，绝对忠实，*

*obedient , gentle and humble*

*谦恭，温文和不骄傲*

2. Santussako Ca Subharo Ca  
山都沙咯 加 书巴罗 加  
Appakicco Ca Sallahukavutti  
阿巴「奇」左 加 沙拉呼卡乌第  
Santindriyo Ca Nipako Ca  
山丁第利哟 加 尼巴咯 加  
Appagabbho Kulesu Ananu Giddho  
阿巴卡波 枯列书 阿那奴「奇」哆
3. Na Ca Khuddham Samācare Kiñci  
拿 加 枯堂 沙马加雷「今」吉  
Yena Viññū Pare Upavadeyyuṃ  
也拿 危奴 巴雷 乌巴哇例拥  
Sukhino Vā Khemino Hontu  
书「奇」诺 哇 给咪诺 哄啾  
Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā  
沙贝 沙大 拔完啾 书「奇」大大
4. Ye Keci Pāṇabhūtatthi  
也 给吉 巴拿布达提

*Contented , easily supportable*

知足, 易于护持

*with few duties , of light livelihood*

少责身轻, 简朴

*serene in faculties , discreet*

五官安祥, 有智虑

*not rude , not be greedily attached to families*

不粗鲁, 不执著家庭

*He should not commit any slight wrong*

他不应犯上任何细微的错

*for which the wise men might censure him*

那是会令智者感到遗憾的

*( then he should reflect ) may all beings be happy and secure*

(而他应思想) 愿一切众生快乐与平安

*May their hearts be wholesome*

愿他们心生喜乐

*Whatsoever living beings there be*

任何存在的众生

Tasā Vā Thāvarā Vā Anavasesā  
大沙哇 他哇拉 哇 阿拿哇些沙

Dīghā Vā Ye Mahantā Vā  
第卡 哇 也 马喊大 哇

Majjhimā-Rassa-Kāṇuka Thūlā  
马吉马 拉沙 卡奴卡 秃拉

5. Dīṭṭhā Vā Ye Va Adīṭṭhā  
笛他 哇 也 哇 阿笛他

Ye Ca Dūre Vasanti Avidūre  
也 加 杜雷 哇山地 阿危啞雷

Bhūta Vā Sambhavesī Vā  
布大 哇 山巴维西 哇

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā  
沙贝 沙大 拔完啞书「奇」大大

6. Na Paro Param Nikubbetha  
拿 巴罗 巴朗 尼古别他

Nātimaññetha Katthaci Nam Kañci  
拿地马捏他 卡他吉 南 康吉

*without exception-feeble or strong*

不论是弱或强

*long or big*

长或大

*or medium sized , short , small or bulky*

或中等体积，短，小或庞大

*those seen (visible) or even unseen (not visible)*

那些可见到或不可见到的

*those dwelling near or far*

那些住在近或远的

*those born or those seeking rebirth*

那些已生或等待诞生的

*May all beings be happy*

愿一切众生快乐

*Let not one deceive another*

愿无一人欺骗他人

*nor despise any person whatsoever in any place*

或在任何地方轻视任何人



Byārosanā Paṭighasaññā

比呀罗沙拿 巴第卡山娘

Nāññamaññassa Dukkhamiccheyya

拿娘吗娘沙 杜卡密茄呀

7. Mātā Yathā Niyamī Puttam

马大 呀他 尼阳 不汤

Āyusā Ekaputtamanu Rakkhe

阿幼沙 A卡不大吗努 腊给

Evampi Sabbabhūtesu

A完必 沙巴布爹书

Mānasam Bhāvaye Aparimāṇam

吗拿山 巴哇也 阿巴利吗难

8. Mettañca Sabbalokasmin

灭担加 沙巴罗卡斯敏

Mānasam Bhāvaye Aparimāṇam

吗拿桑 巴哇也 阿巴利吗难

Uddham Adho Ca Tiriyañca

屋堂 阿多加 第利扬加

*in anger or ill-will*

怀着嗔恨或恶意

*let him not wish any harm to another*

愿他们不互相诅咒

*Just as a mother would protect her only child*

正如母护子

*at the risk of her own life*

不惜生命，护其独子

*even so towards all beings*

亦当如此对待一切众生

*let him radiate boundless loving-kindness*

让他散发无量的慈心

*Towards the entire world*

对这全世界

*let him radiate boundless loving-kindness*

让他散发无量的慈心

*above , below and across , without any obstruction*

上,下及四方, 没有阻碍

Asambādham Averamasapattam

阿山巴堂 阿维拉吗沙八当

9. Tīṭṭham Caram Nisinno Vā

第汤 加朗 尼新诺 哇

Sayāno Vā Yāvatāssa Vigatamiddho

沙呀诺 哇 呀哇大沙 危卡大密哆

Etam Satim Adhittheyya

A汤 沙丁 阿替爹呀

Brahma Metam Vihāram Idha-Māhu

伯拉马 灭当 危哈朗 依他吗呼

10. Dīṭṭhiñca Anupagamma

第听加 阿奴巴甘吗

Sīlavā Dassanena Sampanno

西拉哇 达沙捏拿 山般诺

Kāmesu Vineyya Gedham

卡妹书 危尼亚 给堂

Na Hi Jātu Gabbhaseyyam Punaretī'ti

拿 嘻 加啞 卡巴些阳 不那雷第地

*without any hatred , without any enmity*

没有嗔恨, 没有敌意

*Whether he stands , walks , sits*

不论立, 行, 坐

*or lies down , as long as he is awake*

或卧, 只要他不昏睡

*he should develop this mindfulness*

他在培养这种觉醒/正念

*this, they say, is the Highest Conduct here*

这是现前的梵行

*Not falling into wrong view*

不落入邪见

*being virtuous and endowed with perfect insight*

有德行及怀有智见

*totally eradicated desire for sensual objects*

消除对欲乐的贪爱

*surely he will never come to be reborn in a womb again*

他肯定的不再投胎

光碟 1; 资料夹 01; 轨道 09

# KHANDHA SUTTA

## 看达 素他

1. Virūpakkehi Me Mettāṃ  
危鲁拔给嘻 美 灭当  
Mettāṃ Erāpathehi Me  
灭当 嘿拉巴叠嘻 美  
Chabyāputtehi Me Mettāṃ  
察比呀不叠嘻 美 灭当  
Mettāṃ Kaṇhāgotamakehi Ca  
灭当 康哈果大吗给嘻 加

*KHANDHA DISCOURSE*

蘊經

*From me there is metta (loving-kindness) for the Virupakkhas*

我散播慈心給廣目

*for the Erapathas there is metta from me*

給伊羅漫我子慈心

*from me there is metta for the Chabyaputtas*

我散播慈心給舍婆子

*for the Kanhagotamakassas too there is metta from me*

給黑瞿曇我子慈心

2. Apādakehi Me Mettaṃ

阿巴大给嘻 美 灭当

Mettaṃ Dipādakehi Me

灭当 第巴大给嘻 美

Catuppadehi Me Mettaṃ

加杜巴爹嘻 美 灭当

Mettaṃ Bahuppadehi Me

灭当 吧呼巴爹嘻 美

3. Mā Maṃ Apādako Himsi

吗 芒 阿巴大果 欣西

Mā Maṃ Himsi Dipādako

吗 芒 欣西 地巴大果

Mā Maṃ Catuppado Himsi

吗 芒 加杜巴爹 欣西

Mā Maṃ Himsi Bahuppado

吗 芒 欣西 吧胡巴多

4. Sabbe Sattā Sabbe Pānā

沙贝 沙大 沙贝 巴那

*From me there is metta for the footless*  
我散播慈心予无足众生  
*for the two-footed there is metta from me*  
给双足众生我予慈心  
*from me there is metta for the four-footed*  
我散播慈心予四足众生  
*for the many-footed there is metta from me*  
给多足众生我予慈心

*Let not the footless harm me*  
愿无足者勿伤害我  
*let not the two-footed harm me*  
愿双足者勿伤害我  
*let not the four-footed harm me*  
愿四足者勿伤害我  
*let not the many-footed harm me*  
愿多足者勿伤害我

*All beings , all living things*  
一切众生，一切众生



Sabbe Bhūtā Ca Kevalā

沙贝 不大 加 给哇拉

Sabbe Bhadrāni Passantu

沙贝 八拉尼 巴山嘟

Mā Kiñci Pāpamāgamā

吗 [今] 济 巴巴吗卡吗

5. Appamaṇo Buddho

阿巴吗诺 布哆

Appamaṇo Dhammo

阿巴吗诺 达摩

Appamaṇo Saṅgho

阿巴吗诺 桑呵

Pamaṇavantāni Sirimsapāni

巴吗拿完大尼 西淋沙巴尼

Ahi Vicchikā Satapadī

阿嘻 危济卡 沙大巴第

Uṇṇanābhī Sarabhū Mūsikā

乌拿拿批 沙拉布 木西卡

*all creatures , none exempted*

一切業生, 无有余漏

*may all see good fortune*

愿全部好运

*may no harm come near*

愿危险不近身

*Measureless is the Buddha*

佛无量

*measureless is the Dhamma*

法无量

*measureless is the Saṅgha*

僧无量

*but finite are the creeping things*

但爬行众生却有限量

*snakes , scorpions , centipedes ,*

蛇, 蝎, 蜈蚣

*spiders , lizards , rats*

蜘蛛, 壁虎, 老鼠

6. Katā Me Rakkhā

卡大 美 腊卡

Katāṃ Me Parittāṃ

卡当 美 巴利大

Paṭikkamantu Bhūtāni

巴第卡曼啞 布大尼

Sohaṃ Namō Bhagavato

唵航 那摩 巴卡哇哆

Namo Sattanaṃ Sammāsambuddhānaṃ

那摩 沙他南 三吗三布他南



*made by me is this warding*

我作了这坚护

*made by me is this protection*

我作了这保护

*May those beings go away*

愿那些众生离开

*I revere the Exalted One*

我恭敬世尊

*I revere the seven Sammasambuddha*

我恭敬七个正等正觉的佛陀



光碟 1; 资料夹 01; 轨道 10

# BHADDEKARATTA GĀTHĀ

吧爹卡拉他 咖踏

Atītaṃ Nānvāgameyya

阿地当 南哇咖没牙

Nappatikāṅkhe Anāgataṃ

那巴地坎给 阿那咖当

Yadaṭītaṃ Pahīnantaṃ

呀达地当 巴(希)南当

Appattañca Anāgataṃ

阿巴担加 阿那卡当

VERSES ON A WELL-SPENT NIGHT

善度一夜贤者偈

*The past should not be traced back*

不该回首过去

*nor wonder about the future*

亦别暇思将来

*the past has passed away*

过去已逝

*unreached is the future*

将来未至

Paccuppannañca Yo Dhammañ

巴朱般南加 哟 堂芒

Tattha Tattha Vipassati

大他 大他 威巴洒地

Asaṅhirañ Asaṅkappañ

阿衫(希)燃 阿衫古般

Taṃ Viddhā Manubrūhaye

担 威达 马奴布鲁哈也

Ajjeva Kiccamaṭappañ

阿皆哇 吉家马大般

Ko Jaññā Maraṇaṃ Suve

咯 加娘 马拉男 苏维

Na Hi No Saṅgarantena

那(希)诺 衫咖然爹那

Mahāsenena Maccunā

马哈协涅那 马朱那

Evam Vihārimātipiṃ

A汪 为哈例马大兵

*and the present whatever phenomenon*

**而当下任何法相**

*is as it is , one sees ( with insight)*

**是如何，便（以智慧）去如实现照**

*invincibly , unshakeably*

**坚定地，不动摇地**

*of that which can be pierced by penetration*

**对待可洞察之事相**

*even today the effort must be made*

**今日便好努力**

*who knows ? Death may come tomorrow*

**谁知明日死亡可能到来**

*there is no bargaining with*

**无可讨价还价与**

*the great army of the king of death*

**死王之大兵**

*thus abiding ardently*

**如此精勤地安住**



Ahorattamatanditaṃ

阿呵拉大马大地当

Tam Ve Bhaddekarattoti

当喂 吧爹卡拉多地

Santo Ācikkhate Munī'ti

三拖 阿济卡爹 母尼地



*by day and night relentlessly*

不论日夜

*'the ideal lover of solitude'*

“ 模范的爱孤寂者 ”

*him the tranquil Sage has called.*

他，受那安祥的贤哲如此称。



光碟 1: 资料夹 01: 轨道 11

MIETTĀ

灭大

Sabbe Sattā Sabbe Pānā

萨贝 萨打 萨贝 巴那

Sabbe Bhūtā Sabbe Puggalā

萨贝 布打 萨贝 仆卡拉

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

萨贝 阿大巴哇 八利呀爸拿

Sabbā Itthiyo Sabbe Purisā

萨巴 依地哟 萨贝 布立洒

LOVING-KINDNESS

慈愛

*May all beings, all beings that can breathe ( alive )*

*愿一切众生，一切活着的众生*

*all beings that are visible, all individuals with identity*

*一切有形体的众生，一切有名相的众生*

*all beings with body*

*一切有身躯的众生*

*all females, all males*

*一切雌性，一切雄性*

Sabbe Ariyā Sabbe Anariyā  
萨贝 阿粒呀 萨贝 阿那粒呀

Sabbe Devā Sabbe Manussā  
萨贝 劣哇 萨贝 妈奴洒

Sabbe Vinipātikā  
萨贝 威尼巴地卡

Averā Hontu  
阿维拉 哄嘟

Abyāpajjā Hontu  
阿比呀巴家 哄嘟

Anīghā Hontu  
阿尼咖 哄嘟

Sukhī Attānaṃ Pariharantu  
素(奇) 啊大南 巴利哈然嘟

Dukkhā Muccantu  
杜卡 木沾嘟

Yathā Laddha Sampattito  
呀他 辣打 煽巴地多

*all noble ones, all not noble ones*

一切圣者，一切凡者

*all deities, all humans*

一切天人，一切人等

*all those in unhappy states*

一切苦界众生

*May they be free from enmity*

愿他们脱离仇恨

*May they be free from mental sufferings*

愿他们脱离内心的痛苦

*May they be free from physical sufferings*

愿他们脱离身体的痛苦

*May they take care of themselves happily*

愿他们生活快乐

*May they be free from sufferings*

愿他们脱离痛苦

*May they not lost their properties that acquired by rightful means*

愿他们不失去以正当途径所获取的一切

Mā Vigacchantu Kammassakā

妈 维伽沾啞 卡吗沙卡

Puratthimāya Disāya Pacchimāya Disāya

布拉替吗呀 第沙呀 拔吉吗呀 第沙呀

Uttarāya Disāya Dakkhināya Disāya

巫他拉呀 第沙呀 达(奇)那呀 第沙呀

Puratthimāya Anudisāya Pacchimāya Anudisāya

布拉替吗呀 阿怒第沙呀 拔吉吗呀 阿怒第沙呀

Uttarāya Anudisāya Dakkhināya Anudisāya

巫他拉呀 阿怒第沙呀 达(奇)那呀 阿怒第沙呀

Heṭṭhimāya Disāya Uparimāya Disāya

嘿第吗呀 第沙呀 乌巴利吗呀 第沙呀

Sabbe Sattā Sabbe Pānā

萨贝 萨打 萨贝 巴那

Sabbe Bhūtā Sabbe Puggalā

萨贝 布打 萨贝 仆卡拉

Sabbe Attabhāvā-pariyāpannā

萨贝 阿大巴哇 八利呀爸拿

*May they be maintained according to their good or bad actions*

愿他们依据个人所造的因果而受生

*In the eastern direction , in the western direction*

在东方, 在西方

*in the northern direction , in the southern direction*

在北方, 在南方

*in the south-east direction , in the north-west direction*

在东南方, 在西北方

*in the north-east direction , in the south-west direction*

在东北方, 在西南方

*in the direction below , in the direction above*

在下方, 在上方

*May all beings, all beings that can breathe ( alive )*

愿一切众生, 一切活着的众生

*all beings that are visible, all individuals with identity*

一切有形体的众生, 一切有名相的众生

*all beings with body*

一切有身躯的众生



Sabbā Itthiyo Sabbe Purisā

萨巴 依地哟 萨贝 布立洒

Sabbe Ariyā Sabbe Anariyā

萨贝 阿粒呀 萨贝 阿那粒呀

Sabbe Devā Sabbe Manussā

萨贝 劣哇 萨贝 妈奴洒

Sabbe Vinipātikā

萨贝 威尼巴地卡

Averā Hontu

阿维拉 哄嘟

Abyāpajjā Hontu

阿比呀巴家 哄嘟

Anīghā Hontu

阿尼咖 哄嘟

Sukhī Attānaṃ Pariharantu

素(奇) 啊大南 巴利哈然嘟

Dukkhā Muccantu

杜卡 木沾嘟

*all females, all males*

一切雌性，一切雄性

*all noble ones, all not noble ones*

一切圣者，一切凡者

*all deities, all humans*

一切天人，一切人等

*all those in unhappy states*

一切苦界众生

*May they be free from enmity*

愿他们脱离仇恨

*May they be free from mental sufferings*

愿他们脱离内心的痛苦

*May they be free from physical sufferings*

愿他们脱离身体的痛苦

*May they take care of themselves happily*

愿他们生活快乐

*May they be free from sufferings*

愿他们脱离痛苦

Yathā Laddha Sampattito  
呀他 辣打 煽巴地多  
Mā Vigacchantu Kammassakā  
妈 维伽沾嘟 卡吗沙卡  
Uddham Yāva Bhavaggā Ca  
物当 呀哇 芭哇卡 加  
Adho Yāva Avīcīto  
阿多 呀哇 阿威吉多  
Samantā Cakkavāḷesu  
沙曼大 加卡哇烈苏  
Ye Sattā Pathavīcarā  
耶 沙达 爸大维加拉  
Abyāpajjā Niverā Ca  
阿比呀巴加 尼为拉 加  
Niddukkhā Ca Nupaddavā  
泥嘟卡 加 怒爸大哇  
Uddham Yāva Bhavaggā Ca  
物当 呀哇 芭哇卡 加

*May they not lost their properties that acquired by rightful means*  
愿他们不失去以正当途径所获取的一切

*May they be maintained according to their good or bad actions*  
愿他们依据个人所造的因果而受生

*As far up as the highest existence*  
上至最高的天众

*and as far down as the lowest*  
下至苦道中的众生

*in the entire universe*  
遍布宇宙（三界）的众生

*all beings that live on earth*  
所有在陆地上生存的众生

*may they be free from mental suffering and enmity*  
愿他们脱离内心的痛苦与仇恨

*may they be free from physical suffering and danger*  
愿他们脱离身体的痛苦与危险

*As far up as the highest existence*  
上至最高的天众

Adho Yāva Avīcīto  
阿多 呀哇 阿威吉多  
Samantā Cakkavāḷesu  
沙曼大 加卡哇烈苏  
Ye Sattā Udaḱecarā  
耶 沙达 乌他给加拉  
Abyāpajjā Niverā Ca  
阿比呀巴加 尼为拉 加  
Niddukkhā Ca Nupaddavā  
泥嘟卡 加 怒爸大哇  
Uddham Yāva Bhavaggā Ca  
物当 呀哇 芭哇卡 加  
Adho Yāva Avīcīto  
阿多 呀哇 阿威吉多  
Samantā Cakkavāḷesu  
沙曼大 加卡哇烈苏  
Ye Sattā Ākāsecarā  
耶 沙达 阿卡些加拉

*and as far down as the lowest*

**下至苦道中的众生**

*in the entire universe*

**遍布宇宙（三界）的众生**

*all beings that live in the water*

**所有在水中生存的众生**

*may they be free from mental suffering and enmity*

**愿他们脱离内心的痛苦与仇恨**

*may they be free from physical suffering and danger*

**愿他们脱离身体的痛苦与危险**

*As far up as the highest existence*

**上至最高的天众**

*and as far down as the lowest*

**下至苦道中的众生**

*in the entire universe*

**遍布宇宙（三界）的众生**

*all beings that live in the air*

**所有在空中生存的众生**

Abyāpajjā Niverā Ca  
阿比呀巴加 尼为拉 加  
Niddukkhā Ca Nupaddavā  
泥嘟卡 加 怒爸大哇



*may they be free from mental suffering and enmity*

愿他们脱离内心的痛苦与仇恨

*may they be free from physical suffering and danger*

愿他们脱离身体的痛苦与危险





光碟 1；资料夹 01；轨道 12

ACCAYA VIVARAṆA  
啊加呀 V 蛙拉那

Kāyena Vācāya Cittena  
卡椰那 瓦加呀 济贴那  
Pamādena Mayā Katam  
巴妈劣那 马呀 咖当  
Accayaṃ Khama Me Bhante  
阿加央 卡马 梅 邦爹  
Bhūripañña Tathagata  
捕利爸娘 大他咖大

ASKING FOR PARDON

祈求宽恕

By body, speech or mind  
于身、口、意  
through my negligence have done  
因我疏忽所造  
pardon me of my faults, Venerable Sir  
请原谅我的过错，师尊  
of vast wisdom, the Well-gone  
广慧，善逝者。

Kāyena Vācāya Cittena

卡椰那 瓦加呀 济贴那

Pamādena Mayā Kataṃ

巴妈劣那 马呀 咖当

Accayaṃ Khama Me Dhamme

阿加央 卡马 梅 挡玫

Sanditthika Akalika

三低弟卡 阿卡离卡

Kāyena Vācāya Cittena

卡椰那 瓦加呀 济贴那

Pamādena Mayā Kataṃ

巴妈劣那 马呀 咖当

Accayaṃ Khama Me Saṅghe

阿加央 卡马 梅 桑给

Suppatipanna Anuttara

苏巴地爸拿 阿奴大拉



By body, speech or mind  
于身、口、意  
through my negligence have done  
因我疏忽所造  
pardon me of my faults, the Dhamma  
请原谅我的过错，佛法  
visible and timeless  
可见、恒久的。

By body, speech or mind  
于身、口、意  
through my negligence have done  
因我疏忽所造  
pardon me of my faults, the Saṅgha  
请原谅我的过错，僧伽  
well practiced and incomparable  
善行道，无上的。



光碟 1；资料夹 01；轨道 13

VANDANĀ

万大那

Imāya      Dhammānudhamma      Paṭipattiya  
依吗呀      达麻努达吗      吧地巴地呀

Buddhaṃ Pūjemi  
布汤      菩洁米

Imāya      Dhammānudhamma      Paṭipattiya  
依吗呀      达麻努达吗      吧地巴地呀

Dhammaṃ Pūjemi  
旦芒      菩洁米

## SALUTATIONS

### 礼敬

*By this practice of the Dhamma which is in accordance with the Dhamma*

以此依顺佛法的佛法修持

*I venerate the Buddha*

我礼敬佛。

*By this practice of the Dhamma which is in accordance with the Dhamma*

以此依顺佛法的佛法修持

*I venerate the Dhamma*

我礼敬法。

Imāya Dhammānudhamma Paṭipattiya  
依吗呀 达麻努达吗 吧地巴地呀

Saṅgham Pūjemi  
桑康 菩洁米

Addhā Imāya Paṭipadāya  
阿达 依吗呀 巴第巴他呀

Jarāmaranāmhā Parimuccissāmi  
假拉吗拉南哈 八利木及沙密



*By this practice of the Dhamma which is in accordance with the Dhamma*

以此依顺佛法的佛法修持

*I venerate the Saṅgha*

我礼敬僧团。

*By this practice*

依此修持

*May I be freed from decay and death*

愿我脱离衰老与死亡





光碟 1; 资料夹 01; 轨道 14

PATTANUMODANĀ

趴他奴摸大那

Ākāsaṭṭhā Ca Bhummaṭṭhā  
阿卡沙他 加 布马他  
Devā Nāgā Mahiddhikā  
列哇 那咖 马 (嘻) 低卡  
Puññam Tam Anumōditvā  
捕娘 当 阿奴摩地得哇  
Ciram Rakkhantu Sasanam  
及然 拉康度 沙傻喃

*REJOICING AND SHARING MERITS*

*随与回向功德*

*May all beings inhabiting space and earth*

*愿所有住於空中与陆地的众生*

*Devas and Nagas of mighty power*

*具有无比力量的天人与天龙*

*Share this merit of ours*

*分享我们这功德*

*May they long protect the Dispensation*

*愿他们长久保护佛法住世*

Ākāsaṭṭhā Ca Bhummaṭṭhā  
阿卡沙他 加 布马他  
Devā Nāgā Mahiddhikā  
列哇 那伽 马 (嘻) 低卡  
Puññam Tam Anumōditvā  
捕娘 当 阿奴摩地得哇  
Ciram Rakkhantu Desanam  
及然 拉康度 列傻喃  
Ākāsaṭṭhā Ca Bhummaṭṭhā  
阿卡沙他 加 布马他  
Devā Nāgā Mahiddhikā  
列哇 那伽 马 (嘻) 低卡  
Puññam Tam Anumōditvā  
捕娘 当 阿奴摩地得哇  
Ciram Rakkhantu Mam Param  
及然 拉康度 满 把然



*May all beings inhabiting space and earth*

愿所有住於空中与陆地的众生

*Devas and Nagas of mighty power*

具有无比力量的天人与天龙

*Share this merit of ours*

分享我们这功德

*May they long protect the Teaching*

愿他们长久保护佛法

*May all beings inhabiting space and earth*

愿所有住於空中与陆地的众生

*Devas and Nagas of mighty power*

具有无比力量的天人与天龙

*Share this merit of ours*

分享我们这功德

*May they long protect me and others*

愿他们长久保护我与其他众生



光碟 1: 资料夹 01: 轨道 15

DEVANUMODANĀ

爹哇奴摸达那

Ettāvatā Ca Amhehi

A 打哇达 假 安梅(嘻)

Sambhatam Puññasampadam

姗拔当 普娘姗巴荡

Sabbe Devā Ānumodantu

洒贝 爹哇 阿奴摸担嘟

Sabba Sampattisiddhiyā

洒吧 伞八地西滴呀

*TO MAKE DEITIES PARTICIPATE IN MERITS*

诸天随喜

*To that extent by us*

对于我们所有

*merit has been acquired and collected*

获得及累积的功德

*May all deities rejoice*

愿一切天神欢喜

*for the achievement of all successes*

这一切成就

Ettāvatā Ca Amhehi  
A 打哇达 假 安梅(嘻)  
Sambhatam Puññasampadam  
 姗拔当 普娘姗巴荡  
Sabbe Bhuta Ānumodantu  
洒贝 布大 阿奴摸担嘟  
Sabba Sampattisiddhiyā  
 洒吧 伞八地西滴呀  
Ettāvatā Ca Amhehi  
A 打哇达 假 安梅(嘻)  
Sambhatam Puññasampadam  
 姗拔当 普娘姗巴荡  
Sabbe Sattā Ānumodantu  
洒贝 杀达 阿奴摸担嘟  
Sabba Sampattisiddhiyā  
 洒吧 伞八地西滴呀



*To that extent by us*  
**对于我们所有**  
*merit has been acquired and collected*  
**获得及累积的功德**  
*May all creatures rejoice*  
**愿一切生物欢喜**  
*for the achievement of all successes*  
**这一切成就**  
*To that extent by us*  
**对于我们所有**  
*merit has been acquired and collected*  
**获得及累积的功德**  
*May all beings rejoice*  
**愿一切众生欢喜**  
*for the achievement of all successes*  
**这一切成就**





光碟 1；资料夹 01；轨道 16

PUNÑĀNUMODANĀ  
普雅奴摸达那

Idam Me Ñatinam Hotu

以胆 没 雅低南 呵嘟

Sukhitā Hontu Ñatayo (x3)

苏奇达 烘嘟 雅答哟 (三遍)



*TRANSFERENCE OF MERITS  
(TO THE DEPARTED RELATIVES)*  
回向功德 (给已故眷属)

*Let this (merit) be for my relatives*  
回向此 (功德) 予我的亲人  
*may they be happy (x3)*  
愿他们快乐 (三遍)



光碟 1；资料夹 01；轨道 17

PATTHANĀ

普雅奴摸达那

Idaṃ Me Puññaṃ

依当 眉 布娘

Āsavakkhayā Vahaṃ Hotu

阿沙哇卡牙 哇航 呵嘟

Idaṃ Me Puññaṃ

依当 眉 布娘

Nibbānassa Paccayo Hotu

逆把那沙 爸家哟 呵嘟

ASPIRATIONS

许愿

*By this merit of mine*

以我这份功德

*May I destroy the intoxicants*

愿我摧毁诸漏

*By this merit of mine*

以我这份功德

*May it bring about the realization of Nibbāna*

愿它导向涅槃的体证

Mā Maṃ Puñña Bhāgaṃ  
吗 漫 布雅 芭刚  
Sabbasattānaṃ Dema  
杀八煞达南 列码

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !  
沙度！ 沙度！ 沙度！



*By this merit of mine*

愿我的功德

*May I share it with all beings*

与一切众生分享

*Well done ! Well done ! Well done !*

善哉！

善哉！

善哉！





卐卐卐卐卐

卐卐卐卐卐

巴利—中文对照 (英·中译)

*BUDDHĀNUSSATI*

佛隨念

光碟 1；资料夹 02；轨道 01 至 62

卐卐卐卐卐



光碟 1；资料夹 02；轨道 01-62

# BUDDHĀNUSSATI

## 布达奴沙地

Iti'pi so Bhagavā Araham,  
依地必说 巴卡哇 阿拉航，  
Sammāsambuddho, Vijjā-carana-sampanno,  
三吗三布哆， 危家加 腊那 三般诺，  
Sugato, Loka-vidū, Anuttaro purisa-damma-sārathī,  
书卡哆， 罗卡危都， 阿努达罗 布利沙 达吗 沙拉弟，  
Satthā deva-manussānam, Buddho, Bhagavā'ti.  
萨他爹哇 吗努沙南， 布哆， 巴卡哇地。





RECOLLECTION-OF-THE-BUDDHA

佛隨念

*Such indeed is He the Exalted One: the Worthy One,  
世尊乃是如此：阿罗汉，  
the Supremely Enlightened One, endowed with Knowledge and Conduct,  
正等正觉者，明行具足者，  
the Well-gone, Knower of the worlds, the incomparable Charioteer of men to  
世间解，无上调御丈夫，  
be tamed, Teacher of gods and men, the Enlightened One, the Exalted One.  
天人师，佛陀，世尊。*





卐卐卐卐卐

卐卐卐卐卐

中文

*SUTTANIPĀTA*  
经集 ( 精选 )

光碟 1；资料夹 03；轨道 01 至 16

卐卐卐卐卐



# 经集 (Suttanipāta)\*

## 犀<sup>xī</sup>牛角经 (Khaggavisāṇā Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 01)

不向众生施加棍棒，不伤害他们之中任何一个，不渴望儿子，更不渴望朋友，让他象犀牛角一样独自游荡。

爱念从交往中产生，而痛苦伴随爱念产生。他看到爱念带来的危险，让他象犀牛角一样独自游荡。

同情朋友，思想爱缚，便会失去目标。他看到交往的危险，让他象犀牛角一样独自游荡。

---

\* 出处：《巴利藏·小部 (Khuddhakanikāya)·第五部》。

<sup>1</sup> 第一品·蛇品 (Uragavaggo)·第三章。

爱怜妻子和儿子，就象高大的竹子互相纠缠。犹如幼嫩的竹子互不纠缠，让他象犀牛角一样独自游荡。

就象鹿儿不爱羁绊，在林中随意觅食，聪明人追求自由，让他象犀牛角一样独自游荡。

朋友之间互相问候起居行止。而他追求别人不追求的独立无羁，让他象犀牛角一样独自游荡。

朋友中间有娱乐，儿子身上有挚爱。他不愿与亲人离别，让他象犀牛角一样独自游荡。

周游四方，毫无怨忿，事事满意，克服险阻，无所畏惧，让他象犀牛角一样独自游荡。

有些出家人，还有住在家里的在家人，他们难以相处，不心为他人的儿子操心，让他象犀牛角一样独自游荡。

抛弃在家人的标志，犹如俱毗陀罗树叶落尽；果敢地斩断在家人的束缚，让他象犀牛角一样独自游荡。

如果得到一位聪明睿智的朋友，品行端正的同伴，那就应该克服一切险阻，愉快地、自觉地与他同行。

如果得不到一位聪明睿智的朋友，品行端正的同伴，

那就象国王抛弃征服的王国，让他象犀牛角一样独自游荡。

确实，我们称赞朋友的益处，应该结交高于自己或同于自己的朋友。得不到这样的朋友，也应该过清白的生活，让他象犀牛角一样独自游荡。

看到金匠精心制造的一对明晃晃的金镯，在同一条手臂上互相碰撞，让他象犀牛角一样独自游荡。

同样，我与同伴在一起，也会胡说和谩骂。看到这种将会出现的危险，让他象犀牛角一样独自游荡。

爱欲花样繁多，甜蜜迷人，以丑陋或美丽的形式搅乱人心。看到爱欲的危险，让他象犀牛角一样独自游荡。

这种爱欲对我来说是瘟疫、脓疮、灾祸、疾病、利箭和恐惧。看到这种爱欲的可怖，让他象犀牛角一样独自游荡。

冷热饥渴，风吹日晒，牛虻长虫，克服这一切，让他象犀牛角一样独自游荡。

犹如一头魁伟的花斑大象离开象群，在林中随意生活，让他象犀牛角一样独自游荡。

热衷交往并不能获得片刻解脱。听从太阳亲属的话，让他象犀牛角一样独自游荡。

我已经超越论争，找到法门，走上正道，获得智慧，无须他人指引。让他象犀牛角一样独自游荡。

不贪婪，不欺骗，不渴求，不虚伪，摒除污浊和痴迷，对整个世界无所企求，让他象犀牛角一样独自游荡。

避开心术不正、行为不端的坏朋友，不要与执着的、懈怠的人交往，让他象犀牛角一样独自游荡。

应该结交学问渊博、恪守正法、高尚聪明的朋友；应该明了事义，消除疑惑，让他象犀牛角一样独自游荡。

不装饰打扮，不向往世间的娱乐和欲爱，不涉足繁华之地，言语真实，让他象犀牛角一样独自游荡。

抛弃儿子、妻子、父亲和母亲，抛弃钱财、谷物和亲属，抛弃一切爱欲，让他象犀牛角一样独自游荡。

智者懂得：“这是束缚。其中幸福很少，快乐很少，痛苦倒是很多。这是钓钩。”让他象犀牛角一样独自游荡。

冲破这些桎梏，犹如水中鱼儿冲破鱼网。犹如火苗不再返回燃烧过的地方，让他象犀牛角一样独自游荡。

目不斜视，足不踌躇，守住感官，保护思想，不怀欲望，不受烧烤，让他象犀牛角一样独自游荡。

抛弃在家人的标志，犹如波利质多树抛弃树叶，穿上黄色袈裟出家，让他象犀牛角一样独自游荡。

不贪图美味，不犹豫动摇，不养育他人，挨户行乞，心无牵挂，让他象犀牛角一样独自游荡。

摒弃心中五盖，清除一切污点，独立不羁，斩断爱和恨，让他象犀牛角一样独自游荡。

抛弃快乐和痛苦，也抛弃从前的喜悦和烦恼，达到无忧无虑，安宁，纯洁，让他象犀牛角一样独自游荡。

竭力获得至善，诚心诚意，行动积极，勤奋努力，坚韧不拔，让他象犀牛角一样独自游荡。

坚持隐居和修禅，坚持遵行正法，洞察生存的危险，让他象犀牛角一样独自游荡。

企求灭寂欲望，谨慎，聪明，博学，深思，知法，自制，努力，让他象犀牛角一样独自游荡。

犹如狮子不怕声响，风儿不怕罗网，莲花不怕污水，让他象犀牛角一样独自游荡。

犹如兽王狮子四处游荡，以利牙征服众兽，而栖息在僻静之处，让他象犀牛角一样独自游荡。

始终保持仁慈、宁静、怜悯、超脱和忻悦，不受整个世界干扰，让他象犀牛角一样独自游荡。

摒弃爱欲、忿怒和痴迷，斩断种种束缚，不惧怕生命灭寂，让他象犀牛角一样独自游荡。

人与人交往为谋私利，不谋私利的朋友今日难得，谋私利的人不纯洁，让他象犀牛角一样独自游荡。





## 仁慈经 (应行慈爱经 Karaṇīya Mettā Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 02)

深明事义、达到寂静境界的人，应该有能力，诚恳，正直，说话和气，态度和蔼，不傲慢。

知足，容易供养，少管事，俭朴，感官平静，聪明，谦虚，不执着家庭。

不应该做任何卑贱的事，免遭其它智者谴责。让一切众生幸福安全！让他们快乐！

凡有生命者，或强或弱，或长或短，或大或小，或粗或细。

---

<sup>1</sup> 第一品·蛇品·第八章。

或可见或不可见，或近或远，或生下或有待生下，让一切众生都快乐！

不要欺骗他人，不要蔑视任何地方的任何人，不要出于忿怒和仇恨而互相制造痛苦。

犹如母亲用生命保护自己的唯一儿子，对一切众生施以无限的仁慈心。

对整个世界施以无限的仁慈心，无论在高处、低处或地平处，不受阻挠，不怀仇恨，不抱敌意。

无论站着、走着、坐着、躺着，毫不胡涂，恪守这一思想。人们说这是人世的梵界生活。

不接受谬论，有德，有见识，不贪恋爱欲，那就肯定不会再投胎。



móu  
牟<sup>ㄇㄡˊ</sup>尼经 (Muni Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 03)

nǐ  
从亲昵<sup>ㄋㄧˇ</sup>中产生恐惧，从家室中产生污秽，不要亲昵，不要家室，这就是牟尼的看法。

铲除出生者，不让它成长，不让它再生，人们称道这位独来独往的牟尼：这位大仙看见宁静的境界。

洞察根源，毁弃种子，摒除挚爱，这位牟尼看到出生和毁灭的终极，抛弃疑惑，不再归属哪一类。

认识一切居处，不企望其中任何一处，这们牟尼不执着，不贪恋，无所渴求，因为他已到达彼岸。

---

<sup>1</sup> 第一品·蛇品·第十二章。

驾驭一切，洞悉一切，聪明睿智，无所沾染，摒弃一切，灭寂欲望而解脱，智者称这样的人为牟尼。

有智力、有德行、镇定自若，乐于修禅，有见识，不执着，不粗鲁，摒弃烦恼，智者称这样的人为牟尼。

独来独往，勤勉努力，任凭褒贬，就象狮子不怕声响，风儿不怕罗网，莲花不怕污水，他指引别人，而不受别人指引，智者称这样的人为牟尼。

犹如竖立在沐浴地的柱子，别人都说他寡言少语；他摒弃烦恼，调伏感官，智者称这样的人为牟尼。

思想坚定，犹如笔直的梭子；厌弃恶行，明辨是非，智者称这样的人为牟尼。

控制自我，不作恶事；青年和中年时期都能克制自己，不生别人的气，也不惹别人生气，智者称这样的人为牟尼。

依靠别人布施生活，无论获得上等的、中等的或其它的饭团，既不赞扬，也不抱怨，智者称这样的人为牟尼。

四处游荡，戒绝淫欲，青年时期不执着任何地方，弃绝迷狂和懈怠，获得解脱，智者称这样的人为牟尼。

认识世界，洞悉至善，越过水流和海洋，斩断束缚，独立不羁，摆脱烦恼，智者称这样的人为牟尼。

这是两种迥然不同的生活方式：在家人养育妻子，不自私，有德行，但不能控制自己不杀生；而牟尼永远控制自己，保护众生。

正如长有顶冠的青颈鸟（孔雀）永远也达不到天鹅的飞行速度，在家人比不上隐居林中修禅的比丘、牟尼。





## 宝经 (Ratana Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 04)

或是地上的，或是天上的，所有众生都聚集在这里。  
让一切众生都快乐，让他们专心听讲。

一切众生啊！你们听着！对人类要仁慈，他们日夜贡献食物，所以，要尽心保护他们。

这个世界或另一个世界的财富，或天国的珍宝，都不能与如来相比。在佛陀那里，能找到这种珍宝。但愿凭借这一真理获得幸福。

---

<sup>1</sup> 第二品·小品 (Cūḷāvaggo)·第一章。

镇静安定的释迦牟尼达到灭寂、无欲和永恒，这种正法无与伦比。在正法中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

无上的佛陀赞美纯洁。人们说那是无间禅定。这种禅定无与伦比。在正法中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

为贤者称颂的八补特伽罗，他们是四对，是善逝的门徒，值得施舍。向他们施舍将获得大功果。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

他们摒弃爱欲，专心致志，遵行乔达摩的教诲，达到至高目的，进入永恒，享受寂静之乐。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

犹如打入土中的因陀罗柱，四方来风吹不动，我称这样的人为贤者，他完全贪悟了圣谛。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

他们通晓智慧深邃者教诲的圣谛，即使漫不经心，也不再会有第八次生。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。



为了获得真谛，他摒弃三法：灵魂说、疑惑和戒规礼仪。他摆脱四地狱，不可能犯六大罪。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

倘若他的身、言或心犯了罪过，他不可能隐瞒，因为据说对于有见识的人，这是不可能的。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

正如初夏树丛上鲜花盛开，他教诲通向涅槃般的无上之法，使人受益。在佛陀那里，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

这位无上者知道无上物，给予无上物，带来无上物。这位无上士教诲无上之法。在佛陀那里，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

旧业已铲除，新业不再生。他们心灰来生，毁弃种子，意志坚定，欲望无增，犹如一盏油灯。在僧团中，能找到这种珍宝。但愿凭这一真理获得幸福。

或是地上的，或是天上的，所有众生都聚集在这里。让我们向神和人崇敬的如来佛陀致敬，但愿获得幸福。

或是地上的，或是天上的，所有众生都聚集在这里。  
让我们向神和人崇敬的如来正法致敬，但愿获得幸福。

或是地上的，或是天上的，所有众生都聚集在这里。  
让我们向神和人崇敬的如来僧团致敬，但愿获得幸福。



## 羞耻经 (Hiri Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 05)

一个不知羞耻、蔑视羞耻的人说道：“我是朋友。”但他从不做力所能及的事。智者知道：“这样的人不是我的朋友。”

尽对朋友说些无用的甜言蜜语，智者知道这种人是只说不做的。

热衷于找裂痕、挑差错的人不是朋友；与他相处，就像儿子睡在母亲怀中，这样的人才是朋友，不会受别人离间。

---

<sup>1</sup> 第二品·小品·第三章。

想要获得果实的人，肩负人生职责，勤奋努力，由此产生快乐和幸福，带来荣誉。

品尝了隐居和平静的美味，摆脱恐惧，涤除罪恶，进而品尝正法的美味。



## 大吉祥经 (Mahā Maṅgala Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 06)

如是我闻。从前，世尊曾经住在舍卫城给孤独园的逝多林里。这天夜晚消逝时，有一位美丽的神灵照亮整座逝多林，走到世尊那里，行礼问安，站在一旁。然后，这位神灵用偈颂对世尊说道：

“许多神和人思索吉祥，企求幸福。请你告诉我：什么是最高的吉祥？”

“不与愚者交往，而与智者地方，崇敬值得崇敬者，这是最高的吉祥。”

---

<sup>1</sup> 第二品·小品·第四章。

“住在合适的专访，前生积有功德，正确理解自我，这是最高的吉祥。”

“学问渊博，技能高超，训练有素，富有教养，善于辞令，这是最高的吉祥。”

“侍奉父母，爱护妻儿，做事有条不紊，这是最高的吉祥。”

“施舍，依法生活，爱护亲属，行为无可指责，这是最高的吉祥。”

“断绝罪恶，节制饮酒，努力遵行正法，这是最高的吉祥。”

“恭敬，谦逊，知足，感恩，适时听法，这是最高的吉祥。”

“忍耐，文雅，与沙门交往，适时讨论正法，这是最高的吉祥。”

“苦行，梵行，洞悉真谛，实现涅槃，这是最高的吉祥。”

“思想不困接触世事而动摇，摆脱忧愁，不染尘垢，安稳宁静，这是最高的吉祥。”

“做到这些的人，无认在哪儿都不可战胜，无论去哪儿都安全，他们的吉祥是最高的。”







## 船经 (Nāvā Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 07)

人应该崇敬能从他那里学到正法的人，正如众神崇敬因陀罗。这种受崇敬、受欢迎、学识渊博的人能晓喻正法。

一个坚定、勤奋的人与这样的人交往，领会精义，铭记于心，依法行动，他便成为聪明睿智的能人。

如果追随低能愚昧、不明事义而妒忌心重的人，他就不可能领悟正法，驱除疑惑，而只能走向死亡。

正如一个落水者，他自己只能在汹涌奔腾的河水中随波沉浮，怎么还能帮助别人渡过河去呢？

---

<sup>1</sup> 第二品·小品·第八章。

同样，一个人不明了正法，又不请教学问渊博的人，他自己都一窍不通，没有驱除疑惑，怎能教诲别人？

正如登上一条备有桨和舵的坚固的船，他技术高明、经验丰富，能载运其它许多人过河。

同样，一具精通知识、自我完美、思想坚定的人，他能教会其它专心致志的人。

因此，应该与聪明睿智、学问渊博的善人交往。精通正法，明了事义，付之实施，便能获得幸福。



## 戒行经 (Kimsīla Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 08)

凭什么戒行，凭什么行为，做什么事情，一个人才能真正确立自己，达到至高目的？

他应该尊敬长者，不妒忌，懂得按时拜见老师，抓住机会讨论正法，专心聆听精妙言辞。

他应该按时拜见老师，驱除愚执，举止谦恭，记住事义、正法、自制和梵行，并付之实施。

他应该以正法为乐园，喜欢正法，坚守正法，精通正法，不散布玷污正法的言论，在至理妙言指引下生活。

---

<sup>1</sup> 第二品·小品·第九章。

他应该抛弃嘲笑、噜嗦、悲叹、卑劣、欺骗、虚伪、贪婪、骄傲、抱怨、粗鲁、堕落和愚痴，摆脱迷妄，思想坚定。

妙语是理解的精华，理解的知识是禅定的精华，一个粗疏懈怠的人，他的理解力和知识都不会增长。

那些人热爱圣贤宣示的正法，他们的言语、思想和行为无与伦比，他们达到平静、温顺和禅定，获得知识和理解力的精华。



## 如法经 (Dhammika Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 09)

如是我闻。从前，世尊曾经住在舍卫城给孤独园的逝多林里。那时，有位名叫如法的优婆塞带着五百优婆塞来到世尊那里，向世尊行礼，然后坐在一旁。坐在一旁后，如法优婆塞用偈颂对世尊说道：

“大智者乔达摩啊！我问你：离家的出家人或在家的优婆塞，怎样行事才能成为好佛徒？”

“因为你知道人界和神界的行动和归宿；你洞悉妙义，无与伦比，人们称你为无上佛陀。”

---

<sup>1</sup> 第二品·小品·第十四章。

“你掌握一切知识，阐明正法，怜悯众生；你排除障碍，洞察一切，纯洁无暇，照亮整个世界。”

“名叫藹罗筏 的象王听说你是胜者，来到你身旁，与你商讨；听到你说：‘善哉’后，它喜气洋洋离去。”

“吠舍婆那俱毗罗大王也来请教正法，智者啊！经他询问，你讲述正法。他听后，也喜气洋洋。”

“那些能言善辩的外道，无论是正命外道，还是露形外道他们的智慧都超不过你，就像一个站立不动的人超不过一个快步行走的人。”

“那些能言善辩的婆罗门，甚至是年长的婆罗门，还有被认为是论师的婆罗门，他们全都受益于你。”

“世尊啊，我们全都渴望聆听你阐述的精妙幸福的正法。无上的佛陀啊，我们向你求教，请你告诉我们吧！”

“让所有的比丘和优婆塞都坐下聆听。让他们聆听无垢者领会的正法，犹如众神聆听婆婆婆的妙言。”

“听着，比丘们！我告诉你们排除障碍的正法。你们要修持它。让寻求真谛的有识之士遵行适合出家人的生活方式。”

“比丘不应该非时游行，而应该适时去村庄乞食，因为欲望依附非时游行者，所以所以佛陀们不非时游行。”

“色、声、味、香、触使人迷醉，应该驱除对所有这些的贪恋，适食用早餐。”

“比丘适时乞得食物后，回来独自静坐，凝虑深思，控制自我，不让思想外逸。”

“如果与其它佛徒或比丘交谈，应该谈论精妙的正法，而不应该毁谤或责备他人。”

“因为有些人放言攻讦，我们不称赞这些缺少智慧的人；因为他们放纵思想，欲望总是依附他们。”

“让聪明睿智的佛徒听取善逝教诲的正法，审慎地求取食物、住处、床椅和涤除衣服尘垢的水。”

“因此，比丘犹如莲花上的水珠，不执着食物、住处、床椅和涤除衣服尘垢的水。”

“我还要告诉你们优婆塞怎样行事才能成为好佛徒，因为完整的比丘之法，在家的优婆塞是达不到的。”

“不应该杀生，不应该指使他人杀生，不应该赞同他人杀生，不向一切生灵施暴，无论这些生灵在这世上是强者，还是弱者。”

“佛徒应该自觉戒绝在任何地方偷窃任何东西，也不指使他人偷窃，也不赞同他偷窃，他应该戒绝一切偷窃。”

“智者应该避开非梵行生活，就像避开烧红的木炭；即使不能过梵行生活，也不应该占有他人的妻子。”

“在大庭广众或社交场合，不应该对人说谎，也不指使他人说谎，也不赞同他人说谎，他应该戒绝一切诺言。”

“热爱正法的优婆塞不应该饮酒，也不指使他人饮酒，也不赞同他人饮酒，他懂得：‘酒使人迷醉’。”

“因为愚人由于迷醉犯罪，也使其它人懈怠，应该避开这种罪恶的渊藪，只有愚人帮喜欢这种迷醉痴妄。”

“不杀生，不偷窃，不说谎，不饮酒，不淫欲，不非时夜食，”

“不戴花环，不敷香膏，席地而睡，这就是摆脱痛苦的佛陀教海的‘八戒’。”



“在半月的第十四、第十五和第八日，在波底河利耶半月，虔诚地遵守全部八戒。”

“守戒之后，在早上，智者应该虔诚地尽自己能力，向众比丘分送饮食，使众比丘高兴。”

“依法侍奉父母，依法经商，优婆塞努力遵行此道，便会成为名叫‘自光’的天神。”





## 箭经 (Salla Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 10)

在这世上，人生无归属，不可知，烦恼而短促，充满痛苦。

没有办法能使生者免于死；到了老年，便是死亡，这是众生的规律。

正如成熟的果子面临掉落的危险，出生的人始终面临死亡的危险。

正如陶工制作的陶器，最终总要破碎，人生也是如此。

---

<sup>1</sup> 第三品·小品 (Mahāvaggo)·第八章。

幼者和长者，愚者和智者，所有的人都受死神控制，所有的人归宿都是死亡。

当他们在死神控制下，前往另一世界时，父亲救护不了儿子，亲人救护不了亲人。

请看，亲人嚎淘大哭，眼望着一个人、一个人被带走，就像牛进屠场。

人世就是这样，受衰老和死亡折磨，所以，智者懂得人世的规则，不再悲伤。

你不知道来路和去路，也看不见两者的尽头，悲伤也徒然。

愚者悲伤，只能伤害自己。如果悲伤有用，那么智者也会这样去做。

哭泣和忧伤不能使心境平静，只会加深痛苦，损害身体。

消瘦、憔悴、自己伤害自己，死者并不因此复活，悲伤徒劳无益。

为死者哀号恸哭，会陷入悲伤；摆脱不了悲伤，会陷入更深的痛苦。

请看另一些按其业死去的人，他们受死神控制，在这世上战战兢兢。

人们抱有种种想法，但实际并非如此。死别就是这样。请看，这是人世的规则。

一个人即使活上一百年，甚至更多年，最终也要与亲人分离，抛弃这世的生命。

因此，听取阿罗汉的活，排除悲伤；看到一个人死去时，便想：“我不会再见到他了。”

正如用水扑灭燃烧的房子，一位坚定、聪明、通达的智者能迅速驱散涌起的悲伤，就像风儿驱散棉絮。

一个为自己谋求幸福的人，应该拔掉自己的箭，自己的悲伤、欲望和忧愁。

拔掉了这箭，便无所执着，心境平静，超越一切忧伤，无忧无虑，达到解脱。





## 爱欲经 (Kāma Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 11)

他追求爱欲，心满意足，肯定感到高兴，因为实现了凡人的愿望。

如果他满怀渴望，追求爱欲，却未能如愿，他就感到痛苦，犹如利箭穿身。

避开爱欲，犹如不踩蛇头，这样的有识之士克服世上的这种执着。

他贪求种种爱欲：田地、财产、金子、牛、马、仆人、妇女、亲属；

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品 (Aṭṭhakavaggo)·第一章。

这些脆弱的东西摆布他，危险折磨他，痛苦追随他，  
犹如河水涌入漏船。

因此，有识之士应该永远避开爱欲；摒弃它们，舀出  
船中漏水，越过河水，到达彼岸。





## 洞窟八颂经 (Guhatthaka Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 12)

一个生活在洞窟里的人有许多遮蔽，沉溺在愚痴中；这样的人远远没有达到超脱，因为在这世上，爱欲是很难摒弃的。

听凭愿望，执着生存的快乐，寻求未来或过去的爱欲，贪恋今日和往昔的爱欲，这样的人很难获得解脱，因为解脱不能依靠别人。

贪求，迷恋、沉醉于爱欲，吝啬，邪恶，这样的人陷入痛苦时，悲叹道：“我们死后，将成为什么？”

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品·第二章。

因此，让世人学会知道什么是世上的邪恶，让他不要行恶，因为智者说道：人生是短暂的。

我看到世上贪恋生存的人战战兢兢；这些可怜的人面临死亡嘟嘟啾啾，不能摆脱对生存的贪恋。

请看，这些执着自我的人战战兢兢，犹如水流枯竭的鱼儿。看到这种情形，那就不要执着自我，不要执着生存。

智者应该排除对两极的渴望，彻底理解诸触，没有贪欲，不做自己谴责的事，不受所见所闻污染。

戟过水流，不爱执着污染，牟尼应该彻底理解名想，拔出利箭，努力游荡，不贪恋这世和彼世。



## 邪恶八颂经 (Dutthagatthaka Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 13)

思想邪恶的人争辩，思想纯真的人也争辩，而牟尼不参与发生的争辩，因此，牟尼在任何地方都不受阻碍。

一个受欲望支配、固执己见、一意孤行的人，怎么会放弃自己的见解呢？他在完成自己的事，怎么理解就怎么说。

未经询问便向别人赞扬自己的德行戒行，智者认为这种自我吹嘘的人不高尚。

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品·第三章。

平静沉着，不称道自己品如何如何，在这世上任何地方都不骄傲，智者认为这样的比丘高尚。

他的观点是人为的、臆想的、偏颇的、污秽的，无论他怎样自以为是，他的根基是不可靠的。

信奉某种观点后，便难以摆脱。人们考察各种观点，决定取舍。因此，人们在种种信奉中，抛弃或接受某种观点。

纯洁者在这世上不接受关于各种存在的人为观点；他摒弃虚妄和骄傲，无所执着，还会依凭什么行动呢？

执着种种观点便会导致争论，但依凭什么与无所执着的人争论呢？因为他既不接受，也不拒绝，在这工收涤除一切观点。



## 衰老经 (Jarā Sutta)<sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 14)

生命确实短暂，不到一百岁，就要死去，即使能活得更长，最后仍会衰老而死。

人们总为自己喜爱之物悲伤，因为占有之物不会永恒；认识到存在之物总要消亡，不要居家。

人认为“这是我的”，但还是随死亡而消失；认识到这一点，虔诚的智者不会崇拜自我。

正如醒着的人看不见梦中相遇的情景，人也看不见亡故的亲人。

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品·第六章。

凡是看到和听说的人，都有一个称呼他的名字；一旦这个人死去，只留下他的名字。

贪恋自己喜爱之物的人，不能摆脱忧愁、悲伤和贪婪，因此，牟尼们摒弃执着，四处游荡，寻求宁静。

人们认为比丘毫无执着，四处游荡，经常独处隐居，不在世上显现自己，这是正确的。

牟尼在任何地方都无所依赖，既不喜欢，也不厌恶，悲伤和贪婪沾不上他，犹如水珠沾不上树叶。

犹如水珠沾不上荷叶，犹如水珠沾不上莲花，牟尼也不沾染任何的所见、所闻、所想。

纯洁者不考虑所见、所闻、所想；他不愿意通过其它途径达到净化，因为他既不激动，也不冷漠。



## 迅速经 (Tuvāṭaka Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1；资料夹 03；轨道 15)

“你是太阳的亲属，伟大的仙人，我要问你关于隐居的寂静之道。比丘怎样才能认识它而获得解脱，不执着世上任何东西？”

世尊说道：“他应该根除一切虚妄的名称，说什么‘我是思想家’，摒弃任何内在的贪念经常学习，富有思想。”

“他应该理解一切内在和外在的事物，但不要因此骄傲，因为这还不是善人所说的解脱。”

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品·第十四章。

“他要因此认为自己高于、低于或等同于别人；即使别人再三询问，也不要让自己陷入这种考虑。”

“比丘应该内心平静，而不应该从其它任何地方寻找平静；对于内心平静的人来说，既无所得，也无所失。”

“像大海深处没有波涛，寂然不动，比丘没有欲望，寂然不动；他应该在任何地方都不骄傲。”

“视野开阔的人啊！你已经阐明这种排除危险的亲证之法，现在请说吉祥之路——波罗提木叉和禅定。”

世尊说道：“不要流露贪婪的眼光，不要听取村民的闲谈，不要垂涎美味，不要觊觎世上的一切。”

“在任何地方，比丘不应该为诸触面面不应该渴望生存，不应该面对恐怖颤抖。”

“得到米饭、饮料、硬食和衣服，不应该贮藏；没有得到，也不应该烦恼。”

“应该修禅，不要散漫，不要作恶，不要懈怠，比丘应该安静地入座和入睡。”

“不应该贪睡，应该保持清醒，精力充沛，应该抛弃懒惰，虚妄、嬉笑、娱乐、淫欲和装饰。”



“不应该采用阿闍婆吠陀、梦兆、面相和星相，我的信奉者不应该参与鸟兽鸣声术、不要实施怀孕术和医术。”

“比丘不应该因受谴责而发抖，因受赞扬而得意；他应该摒弃贪欲、忿怒、诽谤和妒忌。”

“比丘不应该从事买卖，无论在什么情况都不应该骂人，不应该在村里发怒，不应该有所企而与人谈话。”

“比丘不应该自吹自擂，不应该胡言乱语，不应该学会骄横。”

“你是太阳的亲属，伟大的仙人，我要问你关于隐居的寂静之道。比丘怎样才能认识它而获得解脱，不执着世上任何东西？”

世尊说道：“他应该根除一切虚妄的名称，说什么‘我是思想家’，摒弃任何内在的贪念经常学习，富有思想。”

“他应该理解一切内在和外在的事物，但不要因此骄傲，因为这还不是善人所说的解脱。”

“他要因此认为自己高于、低于或等同于别人；即使别人再三询问，也不要让自己陷入这种考虑。”

“比丘应该内心平静，而不应该从其它任何地方寻找平静；对于内心平静的人来说，既无所得，也无所失。”

“像大海深处没有波涛，寂然不动，比丘没有欲望，寂然不动；他应该在任何地方都不骄傲。”

“视野开阔的人啊！你已经阐明这种排除危险的亲证之法，现在请说吉祥之路——波罗提木叉和禅定。”

世尊说道；“不要流露贪婪的眼光，不要听取村民的闲谈，不要垂涎美味，不要觊觎世上的一切。”

“在任何地方，比丘不应该为诸触面面不应该渴望生存，不应该面对恐怖颤抖。”

“得到米饭、饮料、硬食和衣服，不应该贮藏；没有得到，也不应该烦恼。”

“应该修禅，不要散漫，不要作恶，不要懈怠，比丘应该安静地入座和入睡。”

“不应该贪睡，应该保持清醒，精力充沛，应该抛弃懒惰，虚妄、嬉笑、娱乐、淫欲和装饰。”

“不应该采用阿闍婆吠陀、梦兆、面相和星相，我的信奉者不应该参与鸟兽鸣声术、不要实施怀孕术和医术。”

“比丘不应该因受谴责而发抖，因受赞扬而得意；他应该摒弃贪欲、忿怒、诽谤和妒忌。”

“比丘不应该从事买卖，无论在什么情况都不应该骂人，不应该在村里发怒，不应该有所企而与人谈话。”

“比丘不应该自吹自擂，不应该胡言乱语，不应该学会骄横，不应该挑起争论。”

“不应该堕入欺诳，不应该故意作恶，不应该根据生活方式、智慧、德行戒行轻视别人。”

“从嚼舌的沙门那里听到许多闲言闲语，不要恼怒，不要用严厉的语言回敬他们，因为善不与人为敌。”

“知道了这种正法，有思想的比丘应该经常观察和学习这种正法；理解了解脱就是平静，应该努力遵行乔达摩的教诲。”

“因为他是不可征服的征服者，看到非传统的亲证之法，所以，应该始终勤奋努力，尊敬和学习乔达摩的教诲。”世尊这样说道。





## 执杖经 (Attapaṇḍa Sutta) <sup>1</sup>

(光碟 1; 资料夹 03; 轨道 16)

“请看人们互相争斗，从执杖中产生恐怖。我将按照我的感受来说明这种苦恼。”

“看到人们像浅水池塘里的鱼一样乱蹦乱跳，看到他们互相倾轧，恐怖涌上我的心头。”

“世界毫无价值，四方动荡不定；我想为自己找个住处，却找不见一处无人居住。”

“看到众生互相争斗，我的厌恶产生。我看见一支难以看见的、射进人心的箭。”

---

<sup>1</sup> 第四品·八颂经品·第十五章。

“被这支箭射中的人四处乱跑，而拔去了这支箭，他就不再奔波，坐定下来。”

“不要陷入世上的种种束缚，看透了爱欲之后，应该自己学会涅槃。”

“牟尼应该诚实，不骄傲，不欺骗，不毁谤，不忿马，克服贪婪和自私。”

“向往涅槃的人应该克服昏睡、懒惰和迟钝，不应该懈怠，不应该傲慢。”

“不要堕入欺诳，不要贪恋诸色，应该文化水准骄傲，在生活中戒绝暴力。”

“不应该迷恋旧事物，不应该承受新事物，不应该哀伤消失的事物，不应该依附虚空。”

“我称贪欲为洪水；我称摄取为渴求，感官对象是虚构的，爱欲的泥潭难以逾越。”

“不背离真理，站在高处，这样的牟尼、婆罗门抛弃一切，被称为‘平静’。”

“他是智者，精通知识，理解正法，无所依赖；他在世上行为正直，不妒忌任何人。”

“他克服爱欲，越过世上难以越过的束缚；他不悲伤，不贪婪，斩断水流，独立不羁。”

“摒弃过去和未来之事，不执着现在之事，你将平静地游荡。”

“不贪恋任何名色，不为不存在悲伤，这样的人在这世上不衰老。”

“他不考虑自己有什么，也不考虑别人有什么；他没有私心，不为自己没有什么而悲伤。”

“他不鲁莽，不贪婪，不渴求，在任何情况下都如此。问我怎样才是坚定的人，我提供这个有益的答案。”

“没有欲望，理解一切，这样的人没有任何因果；他无须努力，在任何地方都看到平静。”

“牟尼不考虑自己等同于、低于或高于别人，他平静，摆脱贪欲，既无所取，也无所弃。”世尊这样说道。







# MIP3 目录

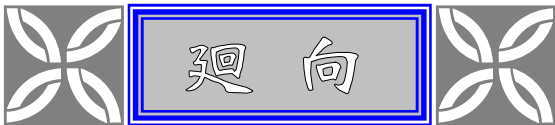
---

	时间	轨道
轨道 1—巴利念佛	共 28:05	共 17
赞礼佛陀	00:29	01
赞礼佛塔等圣迹物	00:56	02
礼敬佛陀	00:29	03
礼敬法	00:22	04
礼敬僧	01:05	05
吉祥经	04:16	06
宝经	07:24	07
应行慈爱经	02:56	08

蕴经	01:38	09
善度一夜贤者偈	01:00	10
慈爱	03:49	11
祈求宽恕	00:49	12
礼敬	00:30	13
随喜回向功德	00:47	14
诸天随喜	00:46	15
回向功德(给已故眷属)	00:22	16
许愿	00:27	17
轨道 2—佛随念	共 59:54	共 62
佛随念	00:58	01~62

轨道 3—经集精选	共 59:39	共 16
犀牛角经	11:27	01
仁慈经 (应行慈爱经)	02:16	02
牟尼经	04:10	03
宝经	05:31	04
羞耻经	01:09	05
大吉祥经	02:45	06
船经	02:05	07
戒行经	01:58	08
如法经	07:23	09
箭经	03:57	10
爱欲经	01:14	11
洞窟八颂经	02:08	12

邪恶八颂经	02:05	13
衰老经	02:15	14
迅速经	04:58	15
执杖经	04:11	16



迴 向

---

願以此功德 消除惡現業

增長諸福慧 圓成勝菩提

所有刀兵劫 及興饑饉等

悉皆盡滅除 人各習禮讓

請問隨喜者 輾轉流通者

現眷咸安樂 先亡獲超昇

風雨常調順 人民悉康寧

法界諸有情 早證悟涅槃

❀ 善哉！善哉！善哉！❀

巴利念誦·佛隨念·經集精選

念誦及全書

念誦：法居了比丘  
整理：眾弟子

倡印者：○○○

郵政號：○○○

流通處：○○○

郵政號：○○○

承印者：○○○

郵政號：○○○

電話：○○○  
地址：○○○

▲非賣品·歡迎倡印·請勿增減本書及光盤內容▼

附：送給您光盤

虽诵千句偈，  
若无义理者，  
不如一义偈，  
闻已得寂静。

《法句经·第一〇一偈》



彼诵百句偈，  
若无义理者，  
不如一法句，  
闻已得寂静。



《法句经·第一〇二偈》

