

佛教朝暮课诵



法增比丘 编译

法增尊者佛弟子众倡印
(第八版)

佛陀最初的格言偈

无数生死轮回中，
无法寻获造屋人，
流转之际未发现，
再再出生都是苦。
造屋的人已发现，
无法再造屋子了。
一切椽木已摧毁，
柱梁也都已折断。
心已不再去造作，
一切爱欲皆尽灭。

十二缘起法流转

无明缘行、
行缘识、
识缘名色、
名色缘六入、
六入缘触、
触缘受、
受缘爱、
爱缘取、
取缘有、
有缘生、
生缘于老、死、
愁、悲、苦、
忧、恼生起，
如是起了这整堆苦。

佛教朝暮课诵

二零一九年第八版

目录

前行.....	1
供佛.....	7
早课.....	11
晚课.....	22
《三宝经》.....	37
《吉祥经》.....	39
《慈爱经》.....	41
《慈心功德经》.....	43
《念佛》.....	44
《佛说十一想思念如来经》.....	45
《攀缘四识住》.....	46
《世间》.....	46
《色无常》.....	47
《守护六根》.....	47
《迦罗摩经》.....	49
《葶腥经》.....	56
《大念处经》（节录）.....	58
《修习安般念》.....	59
《安般念五法饶益》.....	60
《念处经》.....	61
《乐四念处》.....	66
《四念处修习》.....	66
《转法轮经》.....	67
《济历曼南达经》.....	71
《如理作意具足经》.....	76
《七处善、三种观义》.....	76
《盐喻经》.....	78
《双连经》.....	81

《佛教朝暮课诵》

编者：法增比丘

出版者：中国佛弟子众(第八版)
祥云山崇圣寺(第一版)
马来西亚霹靂州新板佛教会(第二版)
祥云山崇圣寺(第三版)
台湾法雨道场(第四版)印于香港
马来西亚江沙观音佛堂(第五版)
中国佛弟子众(第六版)印于广州
中国佛弟子众(第七版)印于广州
中国佛弟子众(第八版)印于徐州

web : <http://www.theravadins.org> 南传上座部佛教
<https://sites.google.com/site/chinesebuddhists/home> 上座部华人佛教学会

email : dhammavaro@qq.com

qzone : <http://user.qzone.qq.com/1745132505/infocenter> 法增法师的空间

group : <http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

blog : <http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝

wechat official account: bma2017(解脱正道·微信公众号)

解脱正道是法增长老唯一官方公众号，由长老在家弟子创建，协助法增长老弘扬正法，传播原始佛教理论与实修法，共同步入解脱正道！

版次： 第一版 2000 本 (2002)
第二版 3000 本 (15/3/2004)
第三版 5000 本 (2007)
第四版 5000 本 (2009)
第五版 5000 本 (2012)
第六版 1100 本 (2013)
第七版 2000 本 (2014) 二刷
第八版 5000 本 (2019)

‘scan qrcode’



图书编号：KKG T 001 0001 0004

版权所有 © KKG T publications 2019

若人活百年，破戒不修定，不如活一日，持戒与修定。
若人活百年，无智无禅定，不如活一日，具慧修禅定。
若人活百年，怠惰不精进，不如活一日，坚心行精进。
若人活百年，不见生灭法，不如活一日，得解生灭法。
若人活百年，不见不死道，不如活一日，得睹不死道。
若人活百年，不见无上谛，不如活一日，得睹无上谛。

----南传法句经 110-115 偈

愿众生安乐！

若欲翻印，请先联络作者，请勿删改

前行

礼佛

男众



双足跟竖立，双手合十，作弧括形，如莲花瓣，置于胸前。



双手提至额前，双拇指触至鼻梁。



五体投地；全身扑下，双手平置地面，置于额角，
双手距离不过五英寸，双足竖立。（三拜）

礼佛

女众



双足跟平放，双手合十，作弧括形，如莲花瓣，置于胸前。



双手提至额前，双拇指触至鼻梁。



五体投地；全身扑下，双手平置地面，置于额角，
双手距离不过五英寸，双足平放。（三拜）

赞佛 Vandanā

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa. (3 times)

礼敬于世尊，阿罗汉、正自
觉者。 (三称)

皈依 Tisarana

Buddham saranam gacchāmi.
Dhammam saranam gacchāmi.
Sangham saranam gacchāmi.

皈依佛，
皈依法，
皈依僧。

Dutiyampi buddham saranam gacchāmi.
Dutiyampi dhammam saranam gacchāmi.
Dutiyampi sangham saranam gacchāmi.

再皈依佛，
再皈依法，
再皈依僧。

Tatiyampi buddham saranam gacchāmi.
Tatiyampi dhammam saranam gacchāmi.
Tatiyampi sangham saranam gacchāmi.

三皈依佛，
三皈依法，
三皈依僧。

求授三皈与五戒

Ārādhana tisarana pañcasila

Mayam* bhante visum visum
rakkhanatthāya tisarana saha pañca
silāni yācāma. #

求受者念：
尊者大德我（们）向您求授
三皈与五戒。

Dutiyampi mayam* bhante visum
visum rakkhanatthāya tisarana saha
pañca silāni yācāma. #

第二次，尊者大德我（们）向
您求授三皈与五戒。

Tatiyampi mayam* bhante visum
visum rakkhanatthāya tisarana saha
pañca silāni yācāma. #

第三次，尊者大德我（们）向
您求授三皈与五戒。

*: 一人改为 aham #: 一人改为 yācāmi

赞佛 Vandanā

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa. (3 times)

礼敬于世尊，阿罗汉、正自
觉者。 (三称)

皈依 Tisarana

Buddham saranam gacchāmi.
Dhammam saranam gacchāmi.
Sangham saranam gacchāmi.

皈依佛，
皈依法，
皈依僧。

Dutiyampi buddham saranam gacchāmi.
Dutiyampi dhammam saranam gacchāmi.
Dutiyampi sangham saranam gacchāmi.

再皈依佛，
再皈依法，
再皈依僧。

Tatiyampi buddham saranam gacchāmi.
Tatiyampi dhammam saranam gacchāmi.
Tatiyampi sangham saranam gacchāmi.

三皈依佛，
三皈依法，
三皈依僧。

五戒 Pañcasila

Pānātipātā veramani sikkhā-
padam samādiyāmi.
Adinnādānā veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Kāmesu micchācārā veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Musāvādā veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Surāmeraya majjapamādat-
thānā veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Imāni pañca sikkhāpadam
samādiyāmi. (3 times)

我愿学习受持不杀生戒。
我愿学习受持不偷盗戒。
我愿学习受持不邪淫戒。
我愿学习受持不妄语戒。
我愿学习受持不饮酒戒。

这就是五项应该学习持守的
戒律。(三遍)

Bhikkhu :
Silena sugatim yanti,
Silena hogasampadā,
silena nibbutim yanti,
tasmā silam visodhaye.

Laity : sādhu.

比丘祝福如下：
因持戒将给你带来安乐，
因持戒将给你带来财富，
因持戒将使你达证涅槃，
故此，你(们)
应该严持此净戒。

受戒者俯首回答：善哉。

求授三皈八戒

Ārāḍhanā tisarana atthasila

Mayam bhante tisarana saha attha
silāni yācāma,
Dutiyampi mayam bhante
tisarana saha attha
silāni yācāma,
Tatiyampi mayam bhante tisarana
saha attha silāni yācāma.

求受者念：
尊者大德我们向您求授三皈
与八戒。
第二次，尊者大德我们向您
求授三皈与八戒。
第三次，尊者大德我们向您
求授三皈与八戒。

赞佛偈

Pubbabhāganamakāra pāṭha

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa. (3 times)

比丘先诵敬佛文：
礼敬于世尊、阿罗汉、正自
觉者。 (三称)

三皈依

Saranagamana pāṭha

Buddham saranam gacchāmi.
Dhammam saranam gacchāmi.
Sanghan saranam gacchāmi.
Dutiyampi buddham saranam
gacchāmi.
Dutiyampi dhammam saranam
gacchāmi.
Dutiyampi sanghan saranam

我以佛为皈依处，
我以法为皈依处，
我以僧伽为皈依处。
第二次我以佛为皈依处，
第二次我以法为皈依处，

gacchāmi.
Tatīyampi buddham saranam
gacchāmi.
Tatīyampi dhammam saranam
gacchāmi.
Tatīyampi sanghan saranam
gacchāmi.
Bhikkhu : tisarana gamanam nitthitam.
Laity : āma bhante.

第二次我以僧伽为皈依处。
第三次我以佛为皈依处，
第三次我以法为皈依处，
第三次我以僧伽为皈依处。

比丘说：三皈已授完毕。
受戒者答：是的，大德。

八戒 Atthasila

Pānātipātā veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Adinnādānā veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Abrahmacariya veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Musāvādā veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Surāmeraya majjapamādatthāna veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Vikālabhojanā veramani sikkhāpadam
samādiyāmi.
Naccagītavādita visūkadassanā
mālāgandha vilepana dhāraṇa
mandana vibhūsanatthānā veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Uccāsāyana mahāsāyanā veramani
sikkhāpadam samādiyāmi.
Imāni attha sikkhāpadani
samādiyāmi. (3 times)

Bhikkhu :
Silena sugatim yanti,
Silena bhogasampadā,
Silena nibbutim yanti,
tasmā silam visodhaye.

Laity : sādhu.

我愿学习受持不杀生戒。
我愿学习受持不偷盗戒。
我愿学习受持不淫戒。
我愿学习受持不妄语戒。
我愿学习受持不饮酒戒。
我愿学习受持不非时进食戒。
我愿学习受持不唱歌、不跳舞、不奏乐、不观看娱乐、不以鲜花、香水及化妆品装饰美化身体戒。
我愿学习受持不坐睡高贵奢侈大床戒。
这就是八项应该学习持守的戒律。(三遍)

接着比丘祝福受戒者如下：

因持戒将给你带来安乐，
因持戒将给你带来财富，
因持戒将使你达证涅槃，
故此，你（们）
应该严持此净戒。

受戒者俯首回答：善哉。

供佛 Pūjā

Offering of candles, joss-sticks and flowers

Imāni mayam bhante dipa
dhūpa pupphāni ratanattayasseva
abhipūjayāma amhākam
ratanattayassa pūjā digharattam
hitasukhāvahā hotu
āsavakkhayappattiyā.

Supadipa dāna

Supadipam aham dammi
uddissa loka nāyakam
iminā puññakammena
vineyyam andhakarakam.

Sugandhaka dāna

Sugandhakam aham dammi
uddissa loka nāyakam.
iminā puññakammena
vineyyam dutthugandhakam.

Supupphaka dāna

Supupphakam aham dammi
uddissa loka nāyakam,
Iminā puññakammena
vineyyam āmagandhakam.

Offering of krathong

Mayam imāni padipena
asukāya nammadāya, nadiyā
puline thitam, munino
padavalañjam abhipūjema
Ayam padipena munino
pādavalañjassa pūjā
Amhākam digharattam
hitāya sukhāya samvattatu.

请供灯、香及花

尊者大德，请让我们供给这些
蜡烛(油灯及灯油)柱香及鲜花
给法会及三宝。

愿我们供养予法会及三宝的功
德，能带给我们长恒的利益与
安乐，并帮助消除我们的烦恼
与业障。

供灯

敬供佛明灯，世上无上士，
愿以此功德，除愚痴黑暗。

供香

敬供佛妙香，世上无上士，
愿以此功德，除邪恶臭味。

供花

敬供佛鲜花，世上无上士，
愿以此功德，除无戒臭味。

供浮灯

尊者大德，请让我们供给法会
这些浮灯，以便标志佛陀唯一
北方的南无达雅的沙滩。

愿供明灯给法会的功德，能带
给我们长恒的利益与安乐。

Presentation of kathina robe (thord kathin)

Imam bhante saporivāram kathina
cīvaradussam, sanghassa onojayāma
sādhu no bhante sangho, imam
saporivāram kathinadussam
patigganhātu patiggahetvā ca iminā
dussena kathinam attharatu
amhākam digharattam hitāya
sukhāya.

Offering of food and water to the buddha

Imam sūpabayañjannasam-
Pannam bhojanam saudakam varam
buddhassa pūjemi.

Aspiration at the time of offering

Sudinnam vata me dānam
āsavakkhayā vham, nibbānam hotu
me anāgate kāle.

Suphojana dāna

Subhojanam aham dammi
Uddissa loka nāyakam,
iminā puññakammena
vineyyam khuddachātakam.

Supaniya dāna

Supāniyam aham dammi
uddissa loka nāyakam,
iminā puññakammena
vineyyam parilāhakam.

Offering of lights

Ghana sārappa dittenā,
dipena tama dhansinā,
tiloka dipam sambuddham,
pujayāmi tamo nudam.

Offering of incense

Gandha sambhāra yuttana,
dhūpenāham sugandhinā,
pujaye puja niyam tam,
pūja bhājana muttamam.

供结夏功德衣

尊者大德，请让我们供给这些功德衣与其它用品给僧团，敬请大德们接受这些供养。

愿我们供养的功德，能带给我们长恒的利益与安乐。

请供食物与水

请让我们恭敬的供养这些食物与水给佛陀。

供食物的心愿

这些经过细心烹调的食物，我们供养给三宝。

愿这供养能消除我们的烦恼与业障，并使我们在将来证悟涅槃。

供食物

敬供佛食物，世上无上士，
愿以此功德，除贪欲饥渴。

供水

敬供佛食水，世上无上士，
愿以此功德，除贪爱饥渴。

供灯

敬供佛明灯，世上无上士，
愿以此功德，除愚痴黑暗。

供香

敬供佛妙香，世上无上士，
愿以此功德，除邪恶臭味。

Offering of flower

Vanna gandha gunopetam,
etam kusuma santatim,
pūjayāmi munindassa,
siri pāda saroruhe.

Pūjemi buddham kusumena nena,
puññena metena ca hotu
mokkham,
puppham milāyāti yathā idam me,
kāyo tathā yāti vināsa bhāvam.

Offering of water

Adhivāsetu no bhante,
paniyam parikappitam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of food

Adhivāsetu no bhante,
bhojanam parikappitam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of medicinal drinks

Adhivāsetu no bhante,
gilāna pacchayam imam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of fruit juice

Adhivāsetu no bhante,
panakam parikappitam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of fruits

Adhivāsetu no bhante,
phalaphalam parikappitam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of sweets

Adhivāsetu no bhante,
khajjakam parikappitam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

Offering of dairy foods

Adhivāsetu no bhante,
panitam khira panakam,
anukampam upādāya,
patiganhātu muttamam.

供鮮花

我以这把花，鮮摘而美丽，
奉献予佛陀，神圣之莲足。

敬供佛鮮花，思身如花萎，
愿以此功德，助我早解脫。

供水

敬供佛食水，世上无上士，
愿以此功德，除贪爱饥渴。

供食物

敬供佛食物，世上无上士，
愿以此功德，除贪欲饥渴。

供药汤(茶)

敬供佛药汤，世上无上士，
愿以此功德，除贪爱饥渴。

供果汁

敬供佛果汁，世上无上士，
愿以此功德，除贪爱饥渴。

供水果

敬供佛水果，世上无上士，
请悲悯我等，接受这供养。

供甜品

敬供佛甜品，世上无上士，
请悲悯我等，接受这供养。

供乳品

敬供佛乳品，世上无上士，
请慈悲我等，接受这供养。

Cetiya vandanā

Vandāmi cetiyam sabbam,
Sabba thānesu patitthitam,
sārirīka dhātu mahā bodhim,
buddharūpam sakalam sadā.

礼敬佛塔

我永远礼拜，十方诸佛塔，
舍利菩提树，以及佛圣像。

Bodhi vandanā

Yassa mūle nissinnova,
Sabbāri vijayam akā,
Patto sabbaññutam satthā,
Vandetam bodhi pādapam.

礼敬菩提树

礼敬菩提树，佛陀坐树下，
摧服众魔障，得成正自觉。

Ime ete maha bodhi,
loka nathena pūjita,
ahampi te namassāmi,
bodhi raja namatthu te.

此大菩提树，佛陀所崇敬，
我亦当崇敬，大菩提树王。

供佛赞叹偈

Yo so bhagavā araham sammā sambuddho,
svākkhāto yena bhagavatā dhammo,
supatipanno yassa bhagavato savakasangho,
Tammayam bhagavantam sadhammam sasangham,
imehi sakkārehi yathāraham āropitehi abhipujayāma.
Sādhu no bhante bhagavā sucira parinibbutopi pacchimā
janatā-nukampa-mānasā,
ime sakkāre duggata-pannākārahūte patigganhātu,
amhākam digharattam hitāya sukhāya.

世尊，远离尘垢、断尽无明烦恼的阿罗汉，自证成正等正觉；
法，世尊已善妙及详尽解说；
世尊之追随者，良好修行于道的僧伽。
我今向佛、法及僧伽致以无上崇高的敬礼，
在此，我们献上这些供品。
愿已久入涅槃的圣洁世尊，慈悲怜悯而接受这微薄的供养，
以便让我们及后世行者，获得长恒的利益与幸福吧！

早课

{注:有括号 () 之文, 唯领诵者念}

敬礼三宝

Araham sammā sambuddho
bhagavā buddham
bhagavamtam abhivādemī.

世尊, 远离尘垢、断尽无明烦恼的阿罗汉, 自证成正等正觉, 我礼敬佛陀、世尊。 [一拜]

Svākkhāto bhagavatā dhammo
dhammam namassamī.

法, 世尊已善妙及详尽解说, 我礼敬法。 [一拜]

Supatipanno bhagavato sāvakasango
sangham namāmi.

世尊之追随者, 良好修行于道的僧伽, 我礼敬僧伽。 [一拜]
(现在让我们礼赞佛陀世尊)

**(Handa mayam buddhassa
bhagavato pubbabhāga
namakāram karoma se)**

Namo tassa bhagavato arahato
sammā sambuddhassa. (3 times)

礼敬世尊、阿罗汉、
正自觉者。 [三称]

**(Handa mayam buddhā-bhithutim
karoma se):**

(现在让我们来赞颂佛陀)

Yoso tathagato araham sammā
sambuddho vijjācarana sampanno
sugato lokavidū anuttaro purisa
damma sārathi sattha deva
manussānam buddho bhagavā.
Yo iman lokam sadevakam
samārakam sabrahmakam
sassamanabrahmanim pajam
sadevamanussam sayam abhiññā
sacchikatvā pavadesi.
Yo dhammam desesi ādikalyānam
majjhekalyānam pariyośanakalyānam
sāttham sabyañjanam
kevala paripunnam parisuddham
brahmacariyam pakāsesi, tamaham
bhagavantam abhipūjayāmi, tamaham
bhagavantam sirasā namāmi. (bow)

至尊的如来、阿罗汉、
正自觉、明行足、
善逝、世间解、
无上士调御丈夫、天人师、
佛、世尊。
他以最高智慧, 亲证而后一律
平等的开导于此界的天神、魔
王、梵天、沙门、婆罗门、国
王与人们, 使他们依教奉行。
他所指示之法, 前善、中善、
后亦善。
词义具足, 教示梵行, 清静
高尚, 了解经义, 配合修行,

**(Handa mayam dhammā-bhithutim
karoma se)**

Yo so svākkhato
bhagavatā dhammo, sanditthiko,
akāliko, ehipassiko,
opanayiko, paccattam
veditabbo viññuhi,
tamaham dhammam
abhipūjayāmi,
tamaham dhammam
sirasā namami. (bow)

**(Handa mayam sanghā-bhitthutim
karoma se)**

Yo so supatipanno bhagavato
sāvakasangho,
ujupatipanno bhagavato
sāvakasangho,
ñāyapatipanno bhagavato
sāvakasangho,
sāmicipatipanno bhagavato
sāvakasangho,

yadidam cattāri purisayugāni
atthapurisa puggalā,
esa bhagavato sāvakasangho,
ahuneyyo, pahuneyyo,
dakkhineyyo, āñjalikaraniyo,
anuttaram puññakkhettam
lokassa,
tamaham sangham
abhpūjayāmi,
tamaham sanghan
sirasā namāmi. (bow)

以证完善与圆满的行为。
我最虔诚的礼敬世尊，
于世尊，我俯首顶礼。 [一项礼]
(现在让我们来赞颂法)

世尊所善妙及详尽解说之法，
须经学习和奉行，亲身体会和
自见，是可奉行，可得成果，
超越时间与空间；
请来亲自查看， 向内返照，
智者皆能各自证知。
我最虔诚的礼敬法，
于法，我俯首顶礼。 [一项礼]

(现在让我们来赞颂僧伽)

僧伽是世尊的追随者，
良好的修行佛法。
僧伽是世尊的追随者，
直接的修行佛法。
僧伽是世尊的追随者，正确的
修持佛法以求脱离苦。
僧伽是世尊的追随者，适当的
依教奉行，修习清净梵行。

他们即是四双八辈行者，

(向须陀洹，须陀洹[初果].

向斯陀含，斯陀含[二果]

向阿那含，阿那含[三果].

向阿罗汉，阿罗汉[四果])

那才是世尊的追随者僧伽，
应当虔诚礼敬，应当热忱欢迎，
应当布施供养，应当合十敬礼，
是人间的无上福田。
我最虔诚的礼敬僧伽，
于僧伽，我俯首顶礼。 [一项礼]

(Handa mayam
ratanattaya-ppanāma gāthāyo ceva
samvega parikittana pāthañca
bhanama se)

Buddho susuddho karunā
mahannavo, yoccanta
suddhabbarañāna locano
lokassa pāpupa kilesa
ghātako,
vandāmi buddham
ahamādarena tam,
dhammo padipo viya
tassa satthuno,
yo magga pākāmatābheda-
bhinnako lokuttaro yo ca
tadattha dīpano vandami
dhamma ahamādarena tam.

Sangho sukhetābha-
yatikhetta saññitto,
yo ditthasanto
sugatānubodhako,
lolappahino ariyo
sumedhaso,
vandami sangham
ahamādarena tam.

Iceva mekanta bhīpūja-
neyyakam, vatthuttayam
vandayatā bhisankhatam,
puññam mayā yam mama
sabbupaddavā ma hontu
ve tassa pabhāva siddhiyā
idha tathāgato loke uppanno,
araham sammā sambuddho,
dhammo ca desito niyyāniko,
upāsāniko parinibbāniko
sambodhagāmi sugatappavedito,

Mayantam dhammam sutvā
evam jānāma jātipi dukkhā,
jarāpi dukkhā, maranampi
dukkham, sokaparideva dukkha,
domanassupā-yāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogo dukkho,
piyehi vippayogo dukkho,

(现在让我们来诵赞叹三宝之偈，以及增益警惕心之章节)

圣洁的佛陀，悲心大似海，
具足慧眼，完全净洁，
已摧灭世间的罪恶与垢染。
我真诚的礼敬佛陀。

世尊之法，有如一盏
光芒明亮的灯，
如此的分为道及果，
超越世间，指导走向
解脱圣道之正确方向。
我真诚的礼敬于法。

僧伽是无上之福田，
随佛而觉悟，已见真，心寂静，
已断变幻不定的无明烦恼，
是圣人，是智者。
我真诚的礼敬僧伽。

以此礼敬三宝的殊胜功德，
愿一切的障碍皆止息，
为成功之力所取代。
如此，如来现于此世，
远离尘垢，自悟圆满正觉，
开示出离三界的正道。
是熄灭烦恼，
趋向究竟涅槃的工具，
善逝如此的宣说圆满的教理。
我们已聆听了此法，故知
生是苦，衰老是苦，死是苦，
忧、悲、苦恼与失望是苦，
怨憎相会是苦，爱别离是苦，

yampiccham na
labhati tam pi dukkham,
sankhittena pañcupādāna-
kkhandhā dukkhā.
seyyathidam:
rupūpādānakkhandho,
vedanūpādānakkhandho,
saññūpādānakkhandho,
sankharūpādānakkhandho,
viññānūpādānakkhandho,
yesam pariññaya dharamāno,
so bhagavā,
evam bahulam sāvake vineti,
evam bhāgā ca panassa
bhagavato sāvakesu anusāsani
bahulā pavattati.

Rūpam aniccam,
vedana aniccā,
sañña aniccā,
sankhara aniccā,
viññanam aniccam.

Rūpam anattā,
vedana anattā,
sañña anattā,
sankhara anattā,
viññanam anattā.

Sabbe sankhārā aniccā,
sabbe dhammā anattā ‘ti.
te (female: ta) mayam
otinnāmma jātiyā
jarāmaranena
domanassehi upāyāsehi
dukkhotinnā dukkha-paretā
appevanānimassa kevalassa
dukkha-kkhandhassa
antakiriya paññayethā ‘ti.

Cira parinibbutam pi tam
bhagavantam uddissa arahantam
sammā sambuddham,
saddhā agārasmā

求不得是苦；

简言之，五执取蕴是苦，
它们如下：

色执取蕴，
受执取蕴，
想执取蕴，
行执取蕴，
识执取蕴。

为使追随者肯定通晓这五蕴，
世尊住世时，常如是
教诲追随者，于追随者间，
世尊常对他们如是教诲，
提醒与强调：

色是无常，
受是无常，
想是无常，
行是无常，
识是无常；

色是无我，
受是无我，
想是无我，
行是无我，
识是无我；

一切因缘法无常，一切法无我。

我们全体，为生老病死、忧悲
苦恼失望之所支配困扰着，
为苦所困，为苦所障，怎么做
才能知悉此苦聚之完全止息？

出家众诵

虽然世尊、离垢、正觉，已久

anagāriyam pabbajjita,
 tasmim bhagavati
 brahmacariyam carāma
 bhikkhūnam (sāmanērānam)
 sikkhāsājiva samāpannā
 tam no brahmacariyam,
 imassa kevalassa
 Dukkha-kkhandhassā
 antakiriya samvattatū.

Cira parinibbutam pi tam
 bhagavantam saranam
 gato (female: gatā) dhammañ
 ca sanghañ ca,
 tassa bhagavato sāsānam,
 yathā sati yathā balam
 manasikaroma anupatipajjāma
 sāsāno patipatti,
 imassa kevalassa
 Dukkha-kkhandhassa
 antakiriya samvattatū.

**(Handa mayam
 abhinha-paccavekhana pātham
 bhanāma se)**

- (1) Jarā-dhammomhi jaram
 anatito. (female: anatītā)
 - (2) Byādhi-dhammomhi byādhim
 anatito. (female: anatītā)
 - (3) Marana-dhammomhi
 maranam anatito
 (female: anatītā)
 - (4) Sabbehi me piyehi
 manāpehi nānābhāvo
 vinābhāvo.
 - (5) Kamma-ssakomhi,
 Kamma-dāyādo,
 (female: kamma-dāyādā)
- Kamma-yoni,
 Kamma-bandhu,
 Kamma-patisarano,

远涅槃，以信心故，我们从家
 来到非家，向世尊修学圣洁清
 净的梵行，诸比丘(沙弥)具足
 了戒律与法，为养活生命的工
 具。愿以此修习奉行清净梵行
 的力量，此苦聚，让它们完全
 的止息吧！

在家众诵

虽然世尊、离垢、正觉，已久
 远涅槃，不过我们还是以他为
 皈依处，皈依法与皈依僧。我们
 将尽力的随智随力，以身口意
 奉行世尊的教诲。愿以此依教
 奉行的力量，此苦聚，让它们
 完全的止息吧！

五法应常思惟

(现在让我们诵应常思省之文)

- (1) 衰老是自然的法则，
 我们并不能超越衰老；
- (2) 病苦是自然的法则，
 我们并不能超越病苦；
- (3) 死亡是自然的法则，
 我们并不能超越死亡。
- (4) 我们所拥有的一切，不论
 是喜欢或珍惜的，最后将会
 与我们背离或分散的。
- (5) 我们是业的主人，
 是自己业的继承人，
 由自己的业而生，
 是自己业的亲族，
 依自己的业的支撑而活。

(female:kamma-patisaranā)
yam kammam karissami
kalyanam vā pāpakam vā
tassa dāyādo, (female:dāyādā)
bhavissami evam amhehi
abinham paccavekkhitabbam.

不论我们造何种业，
善的或恶的，
我们必将去承担，
这是肯定的，我们应当
天天如此的思惟及反省。

**(Handa mayam ovāda-pātimokkha
gāthāyo bhanāma se)**

Sabba pāpassa akaranam,
Kusala-ssūpasampadā,
sacitta pariyodapanam,
etam buddhāna sāsanam.
Khanti paranam tapo tītikkhā,
nibbānam paramam vadanti,
buddhā na hi pabbajjito,
parupaghāti samano hoti.
Param vihethayanto,
anūpavado anūpaghāto,
pātimokkhe ca samvaro,
mattaññuta ca bhattasmim,
pantan ca sayanāsanam,
adhicitte ca āyogo,
etam buddhāna sāsanan ti.

佛的教誡

一切恶莫作，一切善奉行，
自调净其意，是诸佛所教。
忍辱为最高的苦行，
所有觉者都说
涅槃为最高无上的。
杀害他者不名为出家人，
恼害他者不名为沙门。
不诽谤与不侵害，
严持于戒律。
饮食应知节量，
深居简处于幽僻之地，
精勤于修习增上定，
此为诸佛所教导。

**(Handa mayam khemā-khema-
Sarana-gamana-pari dipikā
gāthāyo bhanāma se)**

Bahum ve saranam yanti,
pabbatāni vanāni ca,
ārāma rukkhā cetyāni,
Manussā bhaya tajjitā.
n'etam kho saranam khemam,
n'etam sarana muttamam,
n'etam sarana māggamma,
sabba dukkhā pamuccati.
yo ca buddhañ ca dhammañ ca,
sanghañ ca saranam gato, (female:
gatā)
cattāri ariya saccāni,
samma-ppaññāya passati,

真正的皈依处

诸人恐怖故，去皈依山岳，
或皈依树林，园苑，树，浮屠。
此不是安稳的皈依处，
此不是最上的皈依处，
像这样皈依的人，
不能离一切苦。
若人以佛法僧为皈依，
由于正确的智慧，
得见于四圣谛。
那即是见到苦，

dukkham dukkha samuppādam,
dukkhassa ca atikkamam,
ariyañcatthangikam maggam,
dukkhūpasama gāminam,
etam kho saranam khemam,
etam sarana muttamam,
etam sarana māggamma,
sabba dukkhā pamuccati ti.

Sabbe sankhārā aniccā,
sabbe sankhārā dukkhā,
sabbe dhammā anattā.

Adhuvan jīvitam,
dhuvam maranam,
avassam mayā maritabbam,
marana pariyosānam me jīvitam.

Jīvitam me aniyatam,
maranam me niyatam.

Aciram vata'yam kayo,
pathavim adhisessati,
chuddo apeta viññāno,
nirattham va kalingaram.

Aniccā vata sankhārā,
uppādava ya dhammino,
uppajjitvā nirujjhanti,
tesam ūpasamo sukho.

苦生起的原因，
苦的熄灭及导致
苦熄灭的八支圣道。
这才是最安稳的皈依处，
这才是无上的皈依处，
像这样皈依的人，
能解脱一切苦。

因缘和合法之审查

一切因缘和合法无常，
一切因缘和合法是苦，
一切法无我。

生命不是恒常的，
死亡才是必然的。
我们将会死，那是肯定的，
生命的结局即是死亡。

我们的生命是无常的，
不能保持不变的，
我们的死亡才是确定的。
实在的啊！这个身体，
不能长久维持下去的，
一旦没有了识，即被抛弃了，
将埋在泥堆下，就像朽木一般，
没有任何的用处了。
一切因缘和合法无常，生起了
必将灭去，有了也会消失的。
当一切的行完全止息，
寂灭才是最快乐的。

(Handa mayam pathama buddha
bhāsita gāthāyo bhanāma se)

Aneka jāti sansāram,
sandhā vissam anibbisam,
gahakāram gavesanto,
dukkhā jāti punappunam.

Gahakāraka ditthosi,
puna geham na kāhasi.
sabba te phāsukā bhaggā,
gahakūtam visankhatam,
visankhāragatam cittām,
tanhānam khayamajjhagā.

(Handa mayam tankhanika
paccavekkhana pāthañca bhanāma
se)

Patisankhā yoniso cīvaram
patisevāmi, yāvadeva sītassa
patighātāya, unhasa patighātāya,
damsa-makasa-vātātapa-sirimsapa-
samphassānam patighātāya,
yavadeva hirikopina
paticchādanattham.

Patisankhā yoniso pindapatam
patisevāmi, neva dāvaya, na
madaya, na mandanāya, na
vibhūsanāya,

yāvadeva imassa kāyassa thitiyā
yāpanāya vihimsuparatiyā
brahmacariyā nuggahāya,

Iti purānañca vedanam
patihankhāmi, navañca vedanam
na uppādessāmi, yātrā ca me
bhavissati anavajjatā ca
phāsuvihāro cāti.

佛陀最初的格言偈

无数生死轮回中，
无法寻获造屋人，
流转之际未发现，
再再出生都是苦。
造屋的人已发现，
无法再造屋子了。
一切椽木已摧毁，
柱梁也都已折断。
心已不再去造作，
一切爱欲皆尽灭。

四资具取用前的省思

衣的省思

我应当正念地省思我所受用的
衣物，那只是为了排除寒冷，
为了排除炎热，为了抵御恶风、
烈日、蛇、蚊以及一切爬虫类
的侵扰，同时以便覆盖身体，
得以遮羞。

食的省思

我应当正念地省思我所受用的
饮食，那不是为了纵情玩乐，
那不是为了肥壮，那不是为了
美丽，那不是为了装饰，只为了
维持这个身体，让它能够支
延生存下去，令不损伤，以便
助于修习梵行。

依照如此的实行，我将消除旧
有的(饥饿)感受，以及不令新的
(饱胀)感受产生，这样我才不致
受苦，而得以无过的安住。

Patisankhā yoniso senāsanam
patisevāmi, yāvadeva sitassa
patighātāya, unhassa patighātāya,
damsa-makasa-vātātapa-sirimsapa-
samphassānam patighātāya,

yāvadeva utuparissaya vinodanam
patisallānārām’attham.

Patisankhā yoniso gilānpaccaya
bhesajja parikkhāram patisevāmi,
yāvadeva uppannānam veyyā
bādhikānam vedanānam patighātāya,
abyāpajjha paramatāyā ti.

**(Hada mayam dhātu-patikula-
paccavekkhana pāthanca bhanāma
se)**

Yathā paccayam pavattamānam
dhātu mattamevetam, yadidam
cīvaram tadupa bhuñjako ca
puggalo dhātu mattako nissatto,
nijjīvo, suñño sabbāni pana,
imāni cīvarāni ajigucchaniyāni,
iman putikāyam patvā ativiya
jigucchaniyāni jāyanti.

Yathā paccayam pavattamānam
dhātu mattamevetam, yadidam
pindapāto tadupa bhuñjako ca
puggalo dhātu mattako nissatto,
nijjīvo, suñño sabbo panāyam
pindapāto ajigucchaniyo, iman
putikayam patvā ativiya
jigucchaniyani jāyati.

住的省思

我应当正念地省思我所受用的房舍、卧具，那只是为了排除寒冷，为了排除炎热，为了抵御恶风、烈日、虻、蚊以及一切爬虫类的侵扰，同时也是为了防御恶劣的天气所引起的险难，以便让行者拥有安全修行的地方。

药的省思

我应当正念地省思我所受用以治疗病痛的药物、药具，那只是为了消除种种疾病所引起的苦受。以便使自己从病痛中解脱出来，以得安适与自在。

(现在让我们诵四物元素与身不净的省思章节)

这套衣服与受用衣服者的出现，以及它维持存在的因缘，只是自然界不同元素的组合而已，就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这衣服本非不净，但在接触到这污臭的身躯后，就变得污秽不净。

这些饮食与受用饮食者的出现，以及它维持存在的因缘，只是自然界不同元素的组合而已，就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这些饮食本非不净，但在接触到这污臭的身躯后，就变得污秽

不净。

Yathā paccayam pavattamānam
dhātu mattamevetam, yadidam
senāsanam tadupa bhuñjako ca
puggalo dhātu mattako nissatto,
nijjīvo, suñño sabbāni pana,
imāni senāsanam ajigucchaniyani,
iman putikāyam patvā ativiya
jigucchaniyāni jāyanti.

Yathā paccayam pavattamānam
dhātu mattamevetam, yadidam
gilāna paccaya bhesajja
parikkhāro tadupa bhuñjako ca
puggalo dhātu mattako nissatto,
nijjīvo, suñño sabbo
panāyam gilāna paccaya
bhesajja parikkāro ajigucchaniyo,
iman putikāyam patvā ativiya
jigucchaniyani jāyati.

这房舍卧具与受用这房舍卧具者的出现，以及它维持存在的因缘，只是自然界不同的元素的组合而已，就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这房舍卧具本非不净，但在接触到这污臭的身躯后，就变得污秽不净。

这些药物和药具与受用药物药具者的出现，以及它维持存在的因缘，只是自然界不同的元素的组合而已，就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这些药物和药具本非不净，但在接触到这污臭的身躯后，就变得污秽不净。

(Handa mayam pattidāna gāthāyo
bhanāma se)

Yā devatā santi vihara vāsinī,
thūpe ghare bodhighare tahim
tahim,
ta dhamma dānena bhavantu
pūjitā,
sotthim karontedha vihāra mandale,
therā ca majjhā navakā ca
bhikkhavo,
sārāmikā dānapatī upāsakā,
gāmā ca desā nigamā ca issarā,
sappāna bhūtā sukhita bhavantu
te.
Jalābuja yepi ca andasambhavā,
samsedajātā atha vopapātikā,
niyānikam dhamma varam paticca
te,
sabbepi dukkhassa karontu
sankhayam.
Thātu ciram satam dhammo,
dhamma-ddharā ca puggalā,
sangho hotu samaggo va,
atthāya ca hitāya ca,
amhe rakkhantu saddhammo,
sabbepi dhamma cāriṇo
vuddhim sampapuneyyāma
dhamme ariyappavedite.
Pasanna hontu sabbepi panino,
buddha sasane samma dharam
paveccanto,
kale devo pavassatu,
vuddhibhavaya sattanam,
samiddham netu medanim,
mata pita ca atrajam,
niccam rakkhanti puttakam,
evam dhammena rajano,
pajam rakkhantu sabbada.

回向功德 (法增译)

以此礼敬的功德，
居于支提、寺院中，
菩提树边天神众，
庇佑我们福安乐。

愿这寺院新旧僧，
以及诸位长老们，
居于寺中的男女、
优婆塞及优婆夷、
村中的人及首领，
乃至一切有情众，
愿彼幸福与安乐。
普愿一切四生众，
(胎、卵、湿、化)，
均得佛法的滋润，
趋向善道而解脱。

愿众奉法修行人，
获得长寿正法住。
愿僧为我增利益。
愿法护卫奉法者，
愿彼成长圣正道。
愿众生对佛教法，
都能生起虔诚信。

愿大地风调雨顺，
欣欣向荣人民乐。
愿住正法统治者，
护卫子民如父母。

晚 课

{注:有括号 () 之文, 唯领诵者念}

敬礼三宝

Araham sammā sambuddho
bhagavā, buddham bhagavantam
abhivādemī.

世尊, 远离尘垢, 断尽无明烦恼的阿罗汉, 自证成正等正觉, 我礼敬佛陀、世尊。 [一顶礼]

Svākkhāto bhagavatā
dhammo,
Dhammam namassāmi.

法, 世尊已善妙及详尽解说, 我礼敬法。 [一顶礼]

Supatipanno bhagavato
sāvakasangho,
sangham namāmi.

世尊之追随者, 良好修行于道的僧伽, 我礼敬僧伽。 [一顶礼]

**(Handa mayam buddhassa
bhagavato pubbhāganama
kāram karoma se)**
Namo tassa bhagavato
arahato sammā sambuddhassa.
{tikkhatum}

(现在让我们礼赞佛陀, 世尊)

礼敬世尊、阿罗汉、正自觉者。 [三称]

**(Handa mayam buddhānus-
satinayam karoma se);**

(现在让我们来诵忆念佛陀之德行)

Tam kho pana bhagavantam evam
kalyāno kittisaddo
abhuggato.
Itipi so bhagavā araham
Sammā sambuddho
vijjācarana sampanno
sugato lokavidū
anuttaro purisa damma sārathi
satthā devamanussānam
buddho bhagavā' ti.

世尊的名声与威望, 普遍的传扬着。如是世尊, 阿罗汉, 正自觉。明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、善教之尊者。

(Handa mayam buddhābhigtim
karoma se):

Buddh' vārahanta varatā digunā
bhiyutto, suddhābhiñāna
karunāhisāmagatatto,
bodhesi yo sujanatam
kamalam va sūro
vandāmaham tamaranam
sirasā jinendam,
buddho yo sabbapānīnam
saranam khema muttamam.

Pathamā nussatitthānam
vandāmi tam sirenam,
buddhassāhasmi dāso
(female: dāsī) va buddho me
sāmikissaro,
buddho dukkhassa ghātā
ca vidhātā ca hitassa me,
buddhassāham niyyādemī
sarirañ jīvitañ cittaṃ,
vandantoham
(female: vandantīham)
carissāmi, buddhasseva
subodhitam.

Natthi me saranam aññam,
buddho me saranam varam,
etena sacca vajjena,
vaddheyyam satthu sāsane.
Buddham me vandamānena
(female: vandamānāya),
yam puññam pasutam idha,
sabbepi antarāyā me
māhesum tassa tejasā.

Kāyena vācāya va cetasā vā,
buddhe kukammam pakatam
mayā yam,
buddho patigganhatu accayantam,
kālantare samvaritum va buddhe.

(现在让我们来礼赞佛陀)

佛陀具有阿罗汉之崇高美德、
清净、无上智，与大悲
共聚于一身，他觉醒有智者，
犹如太阳照耀，莲花绽放。
我礼敬无上清净的
征服者。
佛陀是一切众生
最安稳的皈依处。

第一项，我以至高崇敬之心
如此忆念，我俯首礼敬佛陀。
我是佛陀的仆侍，
佛陀是我伟大之善导；
佛陀是众苦的摧毁者，赐予我
灭苦的利益与幸福，
对于佛陀，让我奉献此身心，
对于佛陀至上觉悟的真理，
我将恭敬的奉行。

于我并无其它皈依处，卓越的
佛陀是我真正的皈依处。
以此虔诚的真实语，
愿我在导师的正道中成长。
以此礼敬佛陀所生的一切功德，
愿一切险难都不生起。

[一顶礼并俯首诵]

从我的身、口、意，
对于佛，我所造的任何恶业，
请求佛容受及原谅一切过失，
在将来，对于佛，我会更谨慎。

(Handa mayam dhammanus-
satinayam karoma se):

Svākkhato bhagavatā
dhammo,
sanditthiko, akāliko,
ehipassiko, opanayiko, paccattam
veditabbo viññuhi' ti.

(Handa mayam dhamma-
bhigitim karoma se)

Svākkhata tādiguṇa-yoga-
vasena seyyo,
yo magga pākapariyat-
tivimokkhabhedo,
dhammo kulokapatānā
tada dhāri dharī,
vandāmaham tamaharam
vara dhamma me tam,
dhammo yo sabbapānīnam
saranam khema muttamam.

Dutiya-nussatitthānam
vandāmi tam sirenam,
dhammassāhasmi dāso
(female: dāsī) va,
dhammo me sāmikissaro,
dhammo dukkhassa ghātā
ca vidhātā ca hitassa me,
dhamma-ssāham niyyādemi
sarīran jīvitañ cittaṃ
vandantoham (female:
vandatīham), carissāmi
dhammasseva sudhammatam.

Natthi me saranam aññam,
dhammo me saranam varam,
etena sacca vajjena,
vaddheyyam satthusāsane.
Dhammam me vandamānena
(female:vandamānāya),

(现在让我们来诵忆念法
之功德)

世尊所善妙及详尽解说之法，
须经学习和奉行，亲身体会和
自见；是可奉行，可得成果，
超越时间与空间；
请来亲自查看，向内返照，
智者皆能各自证知。

(现在让我们来礼赞法)

法具有善妙及详尽的殊胜功德，
可分为道与果，学位与解脱位，
护持法者，依教奉行的人，
将免堕恶道。
我虔诚的礼敬卓越的法，
黑暗的摧毁者。
法是一切众生最安稳的
皈依处。

第二项，我以至高崇敬之心
如此忆念，我俯首礼敬法；
我是法之仆侍，
法是我伟大之善导；
法是众苦的摧毁者，
赐予我灭苦的利益与幸福。
对于法，让我奉献此身心。
对于法至上善妙的真理，
我将恭敬的奉行。

于我并无其它皈依处，卓越的
法是我真正的皈依处。
以此虔诚的真实语，
愿我在导师的正道中成长。

yam puññam pasutam idha,
sabbepi antarāyā me,
māhesum tassa tejasā.

Kāyena vācāya va cetasā vā,
dhamme kukammam pakatam
mayā yam,
dhammo patigghanhatu accayantam,
kālantare samvaritum va dhamme.

**(Handa mayam
sanghānussatinayam karoma se):**

Supatipanno bhagavato
sāvakasangho,
Ujupatipanno bhagavato
sāvakasangho,
ñayapatipanno bhagavato
sāvakasangho,
sāmīcipatipanno bhagavato
sāvakasangho,
yadidam cattāri purisa-yugāni
attha purisa puggalā,
esa bhagavato
sāvakasangho,
āhuneyyo, pāhuneyyo,
dakkhineyyo, añjalīkaranīyo,
anuttaram puñña kkhettam
lokassā' ti.

**(Handa mayam sanghābhigītim
karoma se):**

Saddhammajo supatipattigunā
diyutto,
yothabbhidho ariya puggala
sanghassettho,
Sīlādiddhamma pavarāsaya
kāyacitto,
vandāmaham tamariyāna
ganam susuddham,
sangho yo sabbapānīnam

以此礼敬法的一切功德，
愿一切险难都不生起。

[一项礼并俯首诵]

从我的身、口、意，
对于法，我所造的任何恶业，
请求法容受及原谅一切过失，
在将来，对于法，我会更谨慎。
(现在让我们来诵忆念僧伽
之功德)：

僧伽是世尊的追随者，
良好的修行佛法。
僧伽是世尊的追随者，
直接的修行佛法。
僧伽是世尊的追随者，
正确的修持佛法以求脱离苦。
僧伽是世尊的追随者，
适当的依教奉行
修习清净梵行。
他们即是四双八辈人，
那才是世尊的追随者僧伽，
应当虔诚礼敬，应当热忱欢迎，
应当布施供养，应当合十敬礼。
是世间的无上福田。

(现在让我们来礼赞僧伽)

从法而生，僧伽具有
良好修持之美德。
由此八位贤圣所组成：
以善持戒律与多种美德
引导其身心，
我礼敬那过着清净梵行的圣众。
僧伽是一切众生

Saranam khema muttamam.

Tatīyā-nussatitthānam
vandāmi tam sirenaḥam,
sanghassāhasmi dāso
(female: dāsī) va,
sangho me sāmikissaro,
sangho dukkhassa ghātā
ca vidhātā ca hitassa me,
sanghassāham niyyādemī,
sariraṇī jivitaṇī cittaṃ
vandantoḥam, carissāmi
sanghasso patipannatam.

Natthi me saranam aññam,
sangho me saranam varam,
etena sacca vajjena,
vaddheyyam satthusāsane.
sangham me vandamānena.
yam puññaṃ pasutam idha.
Sabbepi antarāyā me,
māhesum tassa tejasā.

Kāyena vācāya va cetasā vā,
Sanghe kukammam pakatam
mayā yam,
sangho patiggaṇhātu accayantam,
kālantare samvaritum va sanghe.

最安稳之皈依处。

第三项，我以至高崇敬之心
如此忆念，我俯首礼敬僧伽，
我是僧伽的仆侍，
僧伽是我伟大之善导；
僧伽是苦的摧毁者，赐予我
灭苦的利益与幸福，对于僧伽，
让我奉献此身心。对于僧伽之
良好修持，我将恭敬的奉行。

于我并无其它皈依处，卓越的
僧伽是我真正的皈依处。
以此虔诚的真实语，
愿我在导师的正道中成长。
以此礼敬僧伽的一切功德，
愿一切险难都不生起。

[一顶礼并俯首诵]

从我的身、口、意，
对于僧伽，我所造的任何恶业，
请求僧伽容受及原谅一切过失，
在将来，对于僧伽，我会更谨慎。

四梵住

(Handa mayam brahmavihāra
pharanam karoma se)

(Mettā)

Sabbe sattā,
Averā hontu,
abyāpajjhā hontu,
anīghā hontu,
Sukhī attanam pariharantu.

(Karunā)

Sabbe sattā,
dukkhā pamuccantu.

(Muditā)

Sabbe sattā,
mā laddha sampattito
vigacchantu.

(Upekkhā)

Sabbe sattā,
kammassakā,
kammadāyādā,
kammayonī,
kammabandhū,
kamma patisaranā,
yam kammam karissanti,
kalyānam vā pāpakam vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

(现在让我们来诵念四梵住):

(慈)

一切众生，
愿他们无仇怨之心，
愿他们都不互相侵犯残害，
愿他们都安乐，
没有身心的苦恼，
愿他们善于保护自己，
远离一切灾难与苦痛。

(悲)

一切众生，
愿他们脱离众苦。

(喜)

一切众生，
愿他们不失去所获得的利益。

(舍)

一切众生，
是自己业的主人，
是自己业的继承人，
由自己的业而生，
是自己业的亲族，
依自己的业支撑而活。
不论他们造的是何种业，
善的或恶的，
他们必将去承担。

三法印

(Handa mayam tilakkhanādi gāthāyo bhanāma se)
(现在让我们来诵念三法印偈) 法增译

Sabbe sankhārā aniccā ti,
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

若人以慧观，
得见行无常，
厌倦于溺苦，
此乃清净道。

Sabbe sankhārā dukkhā ti,
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

若人以慧观，
得见行是苦，
厌倦于溺苦，
此乃清净道。

Sabbe dhammā anattā ti,
yadā paññāya passati,
atha nibbindati dukkhe,
esa maggo visuddhiyā.

若人以慧观，
得见法无我，
厌倦于溺苦，
此乃清净道。

Appakā te manussesu,
ye janā pāragāmino,
athāyam itarā pajā,
Tīrameva nudhāvati.

于此人群中，
鲜有渡彼岸，
至于其余人，
徘徊于此岸。

Ye ca kho samma dakkhāte,
dhamme dhammā nuvattino,
te janā pāramessanti,
maccu dheyyam suduttaram.

彼善遵正法，
依教奉行，
则能达彼岸，
渡死亡领域。

Kanham dhammam vipphāya,
sukkam bhāvettha pandito,
okā anokamāgama,
viveke yattha dūramam.

智者舍黑法，
开展明净法，
由俗家舍家，
喜处幽僻地，

Tatrā bhiratimiccheyya,
hitva kāme akiñcano,
pariyodapeyya attānam,
Citta kilesehi pandito ti.

所求唯法乐，
舍欲而无求，
智者喜清净，
除自心污垢。

五蕴重荷

(Handa mayam bhara sutta gāthāyo bhanāma se)

(现在让我们来诵念五蕴重荷偈) 法增译

Bhāra have pañca-kkhandhā,
bhāra hāro ca puggalo,
bhāra danam dukkham loke,
bhāra nikkhepanam sukham.

五蕴难背负，
世人背负它，
背负乃重苦，
舍去是安乐。

Nikkhipitvā garum bhāram,
aññam bhāram anādiya,
samūlam tanham abbuy' ha,
nicchāto parinibbuto' ti.

圣者已舍弃，
舍弃此重担，
欲望已拔除，
熄灭不余留。

世尊最后的教诲

(Handa mayam pacchima buddhovādha pātham bhanāma se)

(现在让我们来诵念世尊的最后教诲偈) 法增译

Handadāni bhikkhave āmantayāmi,
vo vayadhammā sankhārā,
appamādena sampādetha,
ayam tathāgatassa
pacchima vācā.

众比丘们当醒觉，
因缘之法必败坏，
各位精勤莫放逸，
此乃如来之遗教。

四资具取用后的省思

(Handa mayam atīta-paccavekkhana pātham bhanāma se)

(现在让我们来诵念四资具取用后的省思)

衣的省思

Ajja mayā apaccavekkhitvā
yam cīvaram paribhuttam tam,
yāvadeva sītassa patighātāya,
unhassa patighātāya,
damsa-makasa-vātātapa-
sirimsapa-samphassānam
patighātāya, yāvadeva hirikopina
paticchādanattham.

今天我所用过的任何衣物中，
尚未经过省思的，那些衣物，
只是为了排除寒冷，为了排除
炎热，为了抵御恶风、烈日、虻、
蚊，以及一切爬虫类的侵扰，
同时以便覆盖身体，得以遮羞。

食的省思

Ajja mayā appacca-vekkhitvā
yo pindapāto paribhutto,
so neva davāya, na madāya, na
mandanāya, na vibhūsanāya,
yāvadeva imassa kāyassa
thitiyā, yapanaya vihim-suparatiyā
brahma-cariyā nuggahāya,
iti purānañca vedanam
patihankhāmi, navañca
vedanam na uppadesāmi,
yātrā ca me bhavissati
anavajjatā ca,
phāsuvihāro cā ti.

今天我所用过的任何饮食中，
尚未经过省思的，使用那些
饮食，那不是为了纵情玩乐，
那不是为了肥壮，那不是
为了美丽，那不是为了装饰，
只为了维持这个身体，让他
能够支延生存下去，令不损伤，
以便助于修习梵行。
依照如此的实行，我将消除
旧有的(饥饿)感受，以及不
令新的(饱胀)感受产生，
这样我才不致(生理上)受苦，
而得以无过的安住。

住的省思

Ajja mayā apacca-vekkhitvā yam
senāsanam paribhuttam tam,
yāvadeva sītassa patighātāya,
unhassa patighātāya,
damsa-makasa-vātātapa-
sirimsapa-samphassānam
patighātāya, yāvadeva
utuparissaya vinodanam
patisallānārām'attham.

今天我所用过的任何房舍
卧具中，尚未经过省思的，
那些房舍、卧具，是为了
排除寒冷，为了排除炎热，
为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊
以及一切爬虫之类的侵扰，
同时也是为了防御恶劣的天气
所引起的险难，以便让行者
拥有安全修行的地方。

药的省思

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo
gilāna paccaya bhesajja
parikkhāro paribhutto
so, yāvadeva uppanānam
veyyābādhikānam vedanānam
patighātāya,
abyāpajjha paramatāyā ti.

今天我所用以治疗病痛的药物
、药具，还未经过省思的，那只
是为了消除种种疾病所引起的
苦受，以便使自己从病痛中解脱
出来，以得安适与自在。

蕴护卫偈

Khandhaparitta 法增译

Virūpakkhehi me mettam,
mettam erāpathēhi me,
chabyāputtehi me mettam,
mettam kanhāgotama kehi ca.

Apādakehi me mettam,
mettam dipādakehi me,
catuppadehi me mettam,
mettam bahuppadehi me.
Mā mam apādako himsi,
mā mam himsi dipādako,
mā mam catuppado himsi,
mā mam himsi bahuppado,
sabbe sattā, sabbe pānā,
sabbe bhūtā, ca kevalā,
sabbe bhadrāni passantu,
mā kiñci pāpamāgama.

Appamāno buddho,
appamāno dhammo,
appamāno sangho,
pamānavantāni sirimsapāni,
ahi vicchikā satapadī unnānābhī
sarabū mūsikā katā me,
rakkhā katā me parittā,
patikkamantu bhūtani,
soham namo bhagavato,
namo sattannam
sammā sambuddhānam.

我散发慈心给予广目，
对伊罗钵多我发慈心，
我散发慈心予舍婆子，
对黑瞿昙我散发慈心。
慈心给予无足的众生，
两足的众生我发慈心，
我发慈心予四足众生，
多足的众生我发慈心。
愿无足众生别伤害我，
愿两足众生别伤害我，
愿四足众生别伤害我，
愿多足众生别伤害我。
一切有情、生物和生命，
愿一切众生远离险难，
愿他们都吉祥与幸福。
佛无量、法无量、僧无量。
但爬行众生，蛇、蝎、蜈蚣、
蜘蛛、蜥蜴、鼠却有限量，
愿我在此作出的护卫，
使这些众生都避开我，
于此我虔诚礼敬世尊，
我礼敬七位正自觉者。

盎哥摩罗护卫偈

Angulimalaparitta 法增译

Yatoham bhagini ariyāya,
jātiyā jāto nābhijānāmi,
sañcicca pānam jīvitā voropetā,
tena saccena, sotthi te
hotu sotthi gabbhassa.

姐妹自我入圣以来，
我不曾取众生生命，
我以这真实的话语，
愿你平安胎儿平安。

七觉支偈

Bojjhanga paritta 法增译

Bojjhango satisankhāto,
dhammānam vicayo tathā,
viriyam pīti passaddhi,
bojjhangā ca tathāpare.
Samādhupekkha bojjhangā,
sattete sabbadassinā,
muninā samma dakkhātā,
bhāvitā bahulikātā,
samvattanti abhiññāya,
nibbānāya ca bodhiyā,
etena sacca vajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Ekasmim samaye nātho,
moggallānañca kassapam,
gilāne dukkhite disvā,
bojjhange satta desayī,
te ca tam abhinanditvā,
rogā muccimsu tankhane,
etena sacca vajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Ekadā dhammarājāpi,
gelaññenā bhīpilito,
cundattherena taññeva,
bhanāpetvāna sādaram,
sammoditvā ca ābādhā,
tamhā vutthāsi thānaso,
etena sacca vajjena,
sotthi te hotu sabbadā.

Pahīnā te ca ābādhā,
tinnannampi mahesinam,
maggā hata kilesāva,
pattānuppatti dhammatam,
etena sacca vajjena,
Sotthi te hotu sabbadā.

开悟的条件即是：
念觉支择法觉支，
精进觉支喜觉支，
轻安觉支定觉支，
以及第七舍觉支。
这是牟尼所详说。
若不断修习提升，
获神通悟道涅槃。
以此真实的话语，
愿你平安和无恙。

有一次两位尊者，
目犍连和大迦叶，
受到疾病的折磨，
佛开示七觉支法。
他们获得法喜乐，
即从病痛得解脱，
以此真实的话语，
愿你常平安无恙。

有一次法王染病，
佛叫纯陀长老诵，
这篇七觉支经文，
他亲切关怀诵经，
当佛获得法喜乐，
即从病中得解脱，
以此真实的话语，
愿你平安和无恙。

三位大圣者的病，
得以顺利而去除，
就如正道破烦恼，
依自然法得解脱。
以此真实的话语，
愿你平安和无恙。

缘起法

Paticcasamuppada pātha

Avijjāpaccayā sankhārā, sankhārāpaccayā viññānam, viññāna paccayā nāmarūpam, nāmarūpāpaccayā salāyatanam, salāyatanapaccayā phasso, phasapaccayā vedanā, vedanāpaccayā tanhā, tanhāpaccayā upādānam, upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarā maranam soka parideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti, evametassa kevalassa dukkhakkhandassa samudayo hoti.

无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘于老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起，如是起了这整堆苦。

Avijjāyatveva asesavirāganirodhā sankhāranirodho, sankhāranirodhā viññānanirodho, viññānanirodhā nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā salāyatananirodho, salāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā vedanānirodho, vedanānirodhā tanhānirodho, tanhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā jarā maranam soka parideva dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

无明灭则行灭、行灭则识灭、识灭则名色灭、名色灭则六入灭、六入灭则触灭、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，如是灭了这整堆苦。

回向功德

(Handa mayam uddisanāditthana gāthāyo bhanāma se)

(现在让我们来诵念回向功德) 法增译

Iminā puññakammena, uppajjhāyā gunuttarā, ācariyū pakārā ca, mātā
pitā ca ñātakā, suriyo candimā rājā, gunavantā narāpi ca, brahmamārā
ca indā ca, loka pālā ca devatā, yamo mittā manussā ca, majjhattā
verikāpi ca, sabbe sattā sukhī hontu, puññāni pakatāni me, sukham
ca tividham dentu, khippam pāpetha vo matam.

Iminā puññakammena, iminā uddisena ca, khippāham sulabhe ceva,
tanhupādāna chedanam, ye santāne hinā, dhammā yāva nibbānato,
mamam nassantu sabbadā, yeva yattha jāto bhava bhava. Ujucittam
satipaññā, sallekho viriyamhinā, mārā labhantu nokāsam, kātuñca
viriyesu me. buddhā dhipavaro nātho, dhammo nātho varuttamo, nātho
paccekabuddho ca, sangho nāthottaro mamam, tesotta mānubhavana,
mārokāsam labhantu mā.

Pañca māre jine nātho, patto sambodhimuttamam, catusaccam pakāsesi,
mahāveram sabbabuddhe namāmiham.

Etena sabbe mālā phalā, yantu idam no ñātinam hotu, sukhitā hontu
ñātayo.

愿以此功德，我回向给予，
大恩德戒师，善导师师长，
父母亲眷属，日月神国王，
崇高德行着，梵天帝释魔，
天神众护法，阎罗及人类，
怨亲与债主，不相识的人，
愿他们得到，和平与安乐，
带来福吉祥，盈溢三种乐，
现、来、涅槃乐，直到证涅槃。

愿以此功德，回向给众生，
 使我能断除，欲望及执取，
 心中的污染，在我未证悟，
 涅槃境之前，须摧毁障碍，
 每一生一世，以正念智慧，
 无比的精进，铲除诸烦恼，
 令魔无得乘，破坏我精进。
 佛为皈依处，法为皈依处，
 僧为皈依处，以及辟支佛，
 以此之威力，不让魔破坏。
 正觉是皈依，已降五欲魔，
 自证最上智，已宣示四谛，
 摧服众魔军，我礼敬诸佛。
 愿以此真语，愿众魔消失，
 愿往生亲戚，获得我功德，
 愿他们离苦，愿他们安乐。

功德回向偈 法增译

**(Handa mayam pattidanam
 karoma se)**

(现在让我们做功德回向):

Puññassidāni katassa,
 yānaññani katāni me,
 Tesañca bhāgino hontu,
 sattānantāppamānakā.

Ye piyā gunavantā ca,
 mayham mātā pitā dayo,
 ditthā me cāpyaditthā vā,
 Aññe majjhata verino.

Sattā titthanti lokasmim,
 tebhummā catuyonikā,
 pañceka catu vokārā,

愿我所作之功德，
 现在或是过去者，
 回向给予诸有情，
 无量无边无穷尽，
 我所敬爱有德者，
 父亲母亲如斯等，
 能见或是不见者，
 中立或是敌对者，
 世间一切的众生，
 三界四生诸有情，
 五蕴一蕴或四蕴，

Samsarantā bhavā bhave.

ñātam ye pattidānamme,
anumodantu te sayam,
ye cimam nappajānanti,
devā tesam nivedayum.

Mayā dinnāna puññānam,
Anumodana hetunā.

Sabbe sattā sadā hontu,
averā sukha jīvino,
khemappadañca pappontu,
Tesāsā sijjhatam subhā.

轮回大小世界中，
在此回向之功德，
愿诸有情皆随喜，
尚未知此回向者，
唯愿天人代传报，
由此随喜所作因，
及我回向之功德，
愿诸有情常安乐，
远离一切仇与怨，
愿诸众生获安乐，
一切愿望皆成就。

《三宝经》

《宝经》-《南传大藏经经集》第二品 Ratana sutta 1

译者不详，法增润饰

天空或地上， 众生来聚集， 愿众生安乐， 汝等应谛听，
如来所说法， (千万劫难遇)。
天地诸神祇， 汝等应谛听， 人民日与夜， 献奉诸供品，
应慈爱彼等， 精进施佑护。
于此处他界， 或于诸天上， 无论何种宝， 难与如来等，
唯于佛陀中， 具足如斯宝， 由此真谛故， 愿一切安乐。
释迦之圣者， 亲证般涅槃， 解脱于贪欲， 无生最尊上，
别无有他法， 可与其比伦， 实尔达摩中， 具足如斯宝，
由此真谛故， 愿一切安乐。
佛陀所赞叹， 修定念相继， 净念无间断， (可证殊胜果)，
实尔达摩中， 具足如斯宝， 由此真谛故， 愿一切安乐。
四双八辈²者， 贤者所称赞， 佛陀之弟子， 施彼得大果，
唯诸僧伽中， 具足如斯宝， 由此真谛故， 愿一切安乐。
乔达摩教中， 离贪比丘众， 坚心勤修持， 进趋不死城，
享受涅槃乐， 于诸僧伽中， 具足如斯宝， 由此真谛故，
愿一切安乐。
如石柱³立地， 不为四风撼， 佛子见圣谛， 真信亦如是，
唯诸僧伽中， 具足如斯宝， 由此真谛故， 愿一切安乐。
了解圣谛人， 极崇八正道， 世尊之教法， 具最上智慧，
彼诸难调服， 亦不受八生⁴， 于诸僧伽中， 具足如斯宝，
由此真谛故， 愿一切安乐。
慧眼证道者， 远离于三法， 谓身见怀疑， 戒取诸邪仪，
解脱四恶趣⁵， 不作六逆罪⁶， 于诸僧伽中， 具足如斯宝，
由此真谛故， 愿一切安乐。
由诸身口意， 彼所作恶业， 悉皆不覆藏， 智慧见道者，
若造新恶业， 实为难思议， 于诸僧伽中， 具足如斯宝，
由此真谛故， 愿一切安乐。
犹如丛林顶， 初夏花盛开， 佛陀微妙法， 指引涅槃路，
教证臻至善， 唯于佛陀中， 具足如斯宝， 由此真谛故，
愿一切安乐。

无比至善者， 真知善施舍， 圆满戒定慧， 广演四真谛，
唯于佛陀中， 具足如斯宝， 由此真谛故， 愿一切安乐。
不顾于过去， 不欣于将来， 永断于生死， 贪欲不再生，
命尽如油灯， 油耗而寂灭⁷， 于诸僧伽中， 具足如斯宝，
由此真谛故， 愿一切安乐。

（佛说此经已，尔时萨迦天王等闻法欢喜，顶礼三宝，愿一切众生，信受奉行，得大安乐，即于佛前，以偈而赞三宝曰）：

天空或地上， 来集此神祇， 我等应敬礼， 圆满佛陀尊，
人天所崇敬， 愿一切安乐。
天空或地上， 来集此神祇， 我等应敬礼， 圆满达摩尊，
人天所崇敬， 愿一切安乐。
天空或地上， 来集此神祇， 我等应敬礼， 圆满僧伽尊，
人天所崇敬， 愿一切安乐。

注：（ ）括号内之文句原文没有。

（以此真实语，愿你无痛苦。

以此真实语，愿你无怖畏。

以此真实语，愿你无病患。）

注释：

1. 《三宝经》也称《宝经》。关于此经的来源，各注释书所说的是因为吠舍离 (*vesali*) 城先发生饥荒，而后鬼怪和虫灾为患，造成许多人死亡。居民惶恐不安，在不知所措时，有人提议邀请佛陀从王舍城来此解难，离车国 (*licchavi*) 的皇族立即派人去王舍城邀请佛陀，佛陀接受了邀请，与众多比丘到时，吠舍离城即下了一场大雨，把饥荒饿死的死尸都冲走了，空气也清新了，佛陀于是开示此经，并命阿难陀在吠舍离城四处诵念此经，并以佛钵遍洒诵经水，鬼怪受不了，都逃离吠舍离城，此城居民才恢复安宁。
2. 四双八辈即是：向须陀洹道及须陀洹果，向斯陀含道及斯陀含果，向阿那含道及阿那含果，向阿罗汉道及阿罗汉果。
3. “石柱”是忉利天（三十三天）的天王帝释的主要柱子，一般高而坚固。注释书所说的是竖立于城内或城外的高大八角木柱或砖柱，柱基极深，不易动摇，用以保佑城市。
4. 证初果 (*sotapanna*, 须陀洹果) 的圣者，只会回来人天道受生七次就涅槃，所以说不受八生。
5. 四恶趣是地狱、饿鬼、畜生、及阿修罗 (*asura*)。
6. 六逆罪是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧团、邪信。
7. 觉者的心犹如一盏油尽灯灭的枯灯，再也点燃不起来。所有履行八正道者都会证涅槃。佛陀说完此句，手指着一盏供给某某天神的油灯，那油灯即刻熄灭。

《吉祥经》

《小部》-《小诵经》-《南传大藏经》，Mangala sutta，法增汉译

如是我闻，一时，佛在舍卫国¹祇树给孤独园²，于深夜时，有一金光四射天神，莅临佛所，遍照祇园，行近佛前，顶礼佛足，立于一边，以偈而问佛³：

“诸天与世人，企求诸善德，思惟吉祥义⁴，祈佛为示知。”

(尔时佛慈愍，天神与人众，开示胜吉祥⁵，以偈而答曰：)

“不亲近愚人，应亲近智者，敬礼有德者，此为最吉祥。

家居择善处，往昔修善业，决心行正道，此为最吉祥。

广学善工巧，戒学具律仪，真实柔和语，此为最吉祥。

孝顺于父母，护养妻与子，正命维生计，此为最吉祥。

布施修十善，扶助诸亲族，不作诸罪业，此为最吉祥。

禁绝造诸恶，不染麻醉物，精勤修善法，此为最吉祥。

恭敬与谦逊，知足常感恩，适时听闻法，此为最吉祥。

忍辱易受教，诣沙门僧伽，请教于佛法，此为最吉祥。

善御修梵行，彻了四圣谛，亲证悟涅槃，此为最吉祥。

虽接触世法，清静无忧恼，安稳离垢染，此为最吉祥。

人天如是修，能胜诸怨敌，随处皆安乐，此为最吉祥。”

注释：（）括号内之文句原文没有。

1. 舍卫国，在现今印度的 *sahet-mahet*，靠近 *balrampur* 市。

2. 给孤独长者，因为常布施给孤寡贫苦者，故名；原名须达多 (*sudatta*)，祇园 (*jetavana*) 原是祇陀 (*jeta*) 太子的园林，须达多皈依了佛陀后，向祇陀太子把园林以金叶铺地买下后，建立了这座寺院送给佛陀，佛陀大半生是在祇树给孤独园度过，许多经文都是在这里讲的。

3. 注释书说当时在家人常谈论吉祥事，有一组人说见到吉祥征兆如带着小孩的妇女，鸚鵡，白牛，水瓶，小孩子，见到人触地或触到柔软的东西是好预兆；另一组说听到吉祥悦耳的声音如美满，幸福，吉日良辰，或其它妙音等是好预兆；还有一组说吉祥预兆是闻到异香，尝到美味食物等。因此这三组人都不同意对方的见解，消息传到天

上乃至梵天，天神众都议论纷纷，讨论了十二年，不得定论，他们请问忉利天王帝释（*sakka*，萨迦天王），忉利天王就派了一位天神来请求佛开示吉祥事。

4. 吉祥的巴利文 *mangala*，有三个音节，*man* 意为恶趣，*ga* 意为去到，*la* 意为截断；即是指截断去到苦处的意思。

5. 佛宣示的吉祥事共有三十八事：

- (1) 不亲近愚人 (*asevana ca balanam*) ;
- (2) 应亲近智者 (*panditanam ca savana*) ;
- (3) 敬礼有德者 (*puja ca pujaniyanam*) ;
- (4) 家居择善处 (*patirupa desa vasoca*) ;
- (5) 往昔修善业 (*pubbe ca katapuññata*) ;
- (6) 决心行正道 (*atta samma panidhi ca*) ;
- (7) 广学 (*bahu saccanca*) ;
- (8) 善工巧 (*bahu sippañca*) ;
- (9) 戒学具律仪 (*vinayo ca susikkhito*) ;
- (10) 真实柔和语 (*subhasita ca ya vacca*) ;
- (11) 孝顺于父母 (*mata pitu upatthanam*) ;
- (12) 护养妻与子 (*putta darassa sangaho*) ;
- (13) 正命维生计 (*anakula ca kammanta*) ;
- (14) 布施 (*danam*) ;
- (15) 修十善 (*dhamma-cariya*) ;
- (16) 扶助诸亲族 (*natakanan ca sangaho*) ;
- (17) 不作诸罪业 (*anavajjani kammani*) ;
- (18) 禁造诸恶 (*arati papa*) ;
- (19) 绝造诸恶 (*wirati papa*) ;
- (20) 不染麻醉物 (*majjapana ca saññamo*) ;
- (21) 精勤修善法 (*appamado cadhammesu*) ;
- (22) 恭敬 (*garavo ca*) ;
- (23) 谦逊 (*nivato ca*) ;
- (24) 知足 (*santutthi ca*) ;
- (25) 常感恩 (*kataññuta*) ;
- (26) 适时听闻法 (*kalena dhamma savanam*) ;
- (27) 忍辱 (*khanti ca*) ;
- (28) 易受教 (*sovacassata*) ;
- (29) 诣沙门僧伽 (*samananam ca dasanam*) ;
- (30) 请教于佛法 (*kalena dhamma sakaccha*) ;
- (31) 善御 (*tapo ca*) ;
- (32) 修梵行 (*brahmacariya ca*) ;
- (33) 彻了四圣谛 (*ariya saccana dasanam*) ;
- (34) 亲证悟涅槃 (*nibbana sacchikiriya ca*) ;
- (35) 虽接触世法，清静无烦恼 (*putthassa lokadhammehi cittam yassa na kampati*) ;
- (36) 安稳离垢染 (*asokam*) ;
- (37) 能胜诸怨敌 (*viriyam*) ;
- (38) 随处皆安乐 (*khemam*) 。

《慈爱经》

《南传大藏经》-《经集》第一品，Karaniya metta sutta，法增汉译

（这是佛向五百位比丘开示的《慈爱经》。因为比丘众在树林修禅时，树神来捣乱，令比丘众无法住下去，他们回去向佛报告后，佛为他们开示此经，比丘众再回原地时先修慈爱，树神因而为慈心所感化。）

如是修习之贤善， 以此亲证寂清凉，
常养勤快与真诚， 正直言语意和婉，
待人和蔼不骄傲。 知足易养俗务少，
俭朴六根悉平静， 谨慎谦虚不俗攀。
慎勿违犯纤细罪¹， 以免将来智者诃，
应常散发慈爱心， 惟愿众生得福安。
普愿一切诸众生， 心常喜悦住安乐。
凡有生命强或弱， 高壮中等矮粗细，
可见或是不可见， 居于邻近或远方，
已生或是将生者， 一切众生²常安乐。
愿彼恒于一切处， 不鄙视亦不欺瞒，
假使忿怒怨恨时， 心亦不念彼得苦。
犹如母亲以生命， 护卫自己独生子，
愿能如此于众生， 施放无限慈爱心³。
慈爱遍及全世界， 上下地平四维处⁴，
遍满十方无障碍⁵， 无有仇恨或敌意。
无论行住或坐卧， 若是心中觉醒时，
应常培育此正念， 此乃最高之德行。
心中不落于邪见， 具足戒德与慧观，
去除欲乐之贪恋， 必定不再生于胎⁶。

注：（ ）括号内原文无有，译者注。

注释：

1. 指佛对出家众所制的微细戒，包括波逸提与众学法戒条，见《律藏》。
2. 这里佛指出十四类的众生：强、弱，高、壮、中等、矮，粗、细，可见、不可见，居于邻近、远方，已生、将生者。他们包括无色界、色界和欲界的众生，不论他们是一蕴、四蕴、或五蕴。欲界的众生有色、受、想、行、识五蕴，因此常为色、声、香、味、触、法尘所困扰。欲界或色界有五蕴，无色界有四蕴，无想天的众生只有一蕴，即是色的命根九法（地、水、火、风四界，加上颜色、香、味、食素、命）。
3. 以母亲身份对众生修慈——这是在第七偈里：“犹如母亲以生命，护卫自己独生子，愿能如此于众生，施放无限慈爱心。”这是平等慈的修习。
4. “慈爱遍及全世界，上下地平四维处”，这是有限遍满慈心解脱，这是依七种行相修习，即：
 - (1) 一切女人；
 - (2) 一切男子；
 - (3) 一切圣者；
 - (4) 一切非圣者（凡夫）；
 - (5) 一切天神；
 - (6) 一切人；
 - (7) 一切恶道众生。
5. “遍满十方无障碍，无有仇恨或敌意。”这是十方遍满慈心解脱，这是依十种行相修习，即：
 - (1) 东方；
 - (2) 西方；
 - (3) 北方；
 - (4) 南方；
 - (5) 东南隅；
 - (6) 西北隅；
 - (7) 东北隅；
 - (8) 西南隅；
 - (9) 下方；
 - (10) 上方。这是佛陀在阿舍经中常教配合修慈的方法。
6. 泛指胎、卵、湿、化四生。若今生未能证阿罗汉果，也能生在大梵天。

《慈心功德经》

(《增支部》11.16 Mettanisamsa sutta 法增译)

如是我闻：一时，佛在舍卫国给孤独长者的祇树园精舍。世尊召集比丘们，然后对他们说：

“比丘们！熟悉慈心观的行者将能证得心解脱。经常修习培育慈心的行者，长养慈心渐次掌握它，以慈心为方便并常珍惜它，心住于慈，身行于慈，该行者经过培育慈心后将能获得十一种利益。这些利益是：

- (一) 他睡时安稳；
- (二) 醒时精神舒畅；
- (三) 不做恶梦；
- (四) 人所敬爱；
- (五) 非人也敬爱；
- (六) 天神护卫；
- (七) 刀兵火毒不能侵害；
- (八) 心易入定；
- (九) 仪态安祥；
- (十) 死时心不颠倒；
- (十一) 今生若未证得阿罗汉果也将能生到梵天界。”

“比丘们！熟悉慈心观的行者将能证得心解脱。经常修习培育慈心的行者，长养慈心渐次掌握它，以慈心为方便并常珍惜它，心住于慈，身行于慈，该行者经过培育慈心后将能获得这十一种利益。”

佛陀说完已，众比丘皆欢喜信受。

《念佛》

(《增壹阿含经》卷第二广演品第三 东晋罽宾三藏瞿昙僧伽提婆译)

闻如是：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。尔时，世尊告诸比丘：当修行一法，当广布一法，已修行一法，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，逮沙门果，自致涅槃。云何为一法？所谓念佛。

佛告诸比丘：云何修行念佛，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自致涅槃？

尔时，诸比丘白世尊曰：诸法之本，如来所说，唯愿世尊，为诸比丘，说此妙义。诸比丘从如来闻已，便当受持。

尔时，世尊告诸比丘：谛听，谛听，善思念之，吾当为汝广分别之。答曰：如是，世尊。诸比丘前受教已。

世尊告曰：若有比丘，正身正意，结跏趺坐，系念在前，无有他想，专精念佛。观如来形，未曾离目，已不离目，便念如来功德。如来体者，金刚所成，十力具长¹，四无所畏²，在众勇健。如来面貌，端正无双，视之无厌。戒德成就，犹如金刚，而不可毁。清净无瑕，亦如琉璃。如来三昧，未始有减，已息永寂，而无他念。憍慢强梁，诸情澹泊，欲意、恚想、愚惑之心、犹豫慢结、皆悉除尽。如来慧身，智无崖底，无所挂碍。如来身者，解脱成就，诸趣已尽，无复生分，言我当更堕于生死。如来身者，度知见城，知他人根，应度不度，死此生彼，周旋往来，生死之际，有解脱者，无解脱者，皆具知之，是谓修行念佛，便有名誉，成大果报，诸善普至，得甘露味，至无为处，便成神通，除诸乱想，获沙门果，自致涅槃。是故，诸比丘，常当思惟，不离佛念，便当获此诸善功德。如是，诸比丘，当作是学！

尔时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

注释：

1. 十力：

- (一) 知觉处非处智力。
- (二) 知三世业报智力。
- (三) 知诸禅解脱三昧智力。
- (四) 知诸根胜劣智力。
- (五) 知种种解智力（知解）。
- (六) 知种种界智力（境界）。
- (七) 知一切至所道智力（行道因果）。
- (八) 知天眼无碍智力。
- (九) 知宿命无漏智力。
- (十) 知永断习气智力。

2. 四无畏：

- (一) 一切智无畏。
- (二) 漏尽无畏。
- (三) 说障道无畏。
- (四) 说尽苦道无畏。

《佛说十一想思念如来经》

（宋天竺三藏求那跋陀罗译）

闻如是。一时婆伽婆，在罗阅城耆闍崛山中。与大比丘众二百五十人俱。尔时世尊告诸比丘：当以十一想思念如来。已思念，当发慈心于如来所。

云何为十一？戒意清净（一也）。威仪具足（二也）。诸根不错（三也）。信意不乱（四也）。常有勇健意（五也）。若更苦乐，不以为忧（六也）。意不忘失（七也）。止观现在前（八也）。三昧意无休息（九也）。智慧意无量（十也）。观佛无厌足（十一也）。

如是比丘，当以此十一想思念如来。已思念如来，当发慈心于如来所。是谓比丘，于比丘中修行念佛。彼比丘已修行念佛，于二果当求一果，于现法中得自在，成无余阿那含。

尔时诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。

《攀缘四识住》

(节录《大正大藏经》，《杂阿含六十四经》)

攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐增进，广大生长。于受、想、行识住，(受、想、行)攀缘，爱乐增进，广大生长。比丘！识于此处，若来、若去、若住，若起、若灭，(爱乐)增进，广大生长。……比丘！离色界贪已，于色意生缚亦断；于色意生缚断已，识攀缘亦断，识不复住，无复(爱乐)增进，广大生长。受、想、行界离贪已，于受、想、行意生缚亦断。

受、想、行意生缚断已，攀缘亦断，识无所住，无复(爱乐)增进，广大生长。识无所住故，不增长；不增长故，无所为作；无所为作故，则住；住故，知足；知足，故解脱；解脱故，于诸世间都无所取；无所取故，无所著；无所著故，自觉涅槃。

《世间》

(《大正大藏经》，《杂阿含二三三经》)

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：我今当说世间，世间集、世间灭、世间灭道迹。谛听！善思。

云何为世间？谓六内入处。云何六？眼内入处，耳、鼻、舌、身、意内入处。

云何世间集？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集着。

云何世间灭？谓当来有爱、喜、贪俱，彼彼集着无余断，已舍、已吐、已尽、离欲、灭、止、没。

云何世间灭道迹？谓八圣道，正见、正志(思惟)、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

《色无常》

(《大正大藏经》，《杂阿舍一经》)

如是我闻。一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：当观色无常，如是观者，则为正观。正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。

如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正观。正观者，则生厌离；厌离者，喜贪尽；喜贪尽者，说心解脱。

如是，比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

如观无常、苦、空、非我亦复如是。

时，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

《守护六根》

(《大正大藏经》，《杂阿舍二七九经》)

如是我闻：一时，佛在舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：于此六根不调伏、不关闭、不守护、不执持、不修习，于未来世必受苦报。

何等为六根？眼根不调伏、不关闭、不守护、不修习、不执持，于未来世必受苦报。耳、鼻、舌、身、意根亦复如是。

愚痴无闻凡夫眼根见色，执受相，执受随形好，任彼眼根趣向，不律仪执受住，世间贪、忧、恶不善法，以漏其心。此等不能执持律仪，防护眼根，耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是。如是于六根不调伏、不关闭、不守护、不执持、不修习，于未来世必受苦报。

云何六根善调伏、善关闭、善守护、善执持、善修习，于未来世必受乐报？多闻圣弟子眼见色，不取色相，不取随形好，任其眼根之所趣向，常住律仪，世间贪、忧、恶不善法不漏其心，

能生律仪，善护眼根，耳、鼻、舌、身、意根，亦复如是。如是六根善调伏、善关闭、善守护、善执持、善修习，于未来世必受乐报。

即说偈言：

于六触入处，住于不律仪，是等诸比丘，长夜受大苦；
斯等于律仪，常当勤修习，正信心不二，诸漏不漏心；
眼见于彼色，可意不可意，可意不生欲，不可不憎恶；
耳闻彼诸声，亦有念不念，于念不乐着，不念不起恶；
鼻根之所嗅，若香若臭物，等心于香臭，无欲亦无违；
所食于众味，彼亦有美恶，美味不起贪，恶味亦不择；
乐触以触身，不生于放逸，为苦触所触，不生过恶想；
平等舍苦乐，不灭者令灭；心意所观察，彼种彼种相，
虚伪而分别，欲贪转增广，觉悟彼诸恶，安住离欲心；
善摄此六根，六境触不动，摧伏众魔怨，度生死彼岸。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

《迦罗摩经》

巴利经典《增支部 3. 65》 Kalama sutta, 法增汉译

如是我闻。一时，佛游行于憍萨罗国（kosala）¹，和大比丘众到达克沙仆塔（kesaputta）²村落，其族人是迦罗摩族姓子，他们听闻到佛的名声，“尊敬的乔达摩沙门，释迦的子孙，游行于憍萨罗国，来到克沙仆塔村弘扬佛法，他是如来、阿罗汉、正自觉、明行具足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊。他确知此世间，在此世的天、魔、梵、沙门与婆罗门、国王与人们中，他观修而得最高智慧，他所教示的佛法，前善、中善、后亦善。词义具足，教示梵行，完善清净，能遇见世尊是很殊胜的。”

克沙仆塔村的迦罗摩人知道佛来了就来见他。到达后，有的敬礼佛后，坐在一边；有的亲切问候后，坐在一边；有的恭敬合掌礼拜后，坐在一边；有的告知其名字与家族后，坐在一边；有些默默然，坐在一边。

克沙仆塔村的迦罗摩人向佛问道：“世尊！有些沙门和梵志³到克沙仆塔，他们只解说弘扬他们自己的教义，而蔑视、非难、排斥其它教义。然后又来了其它的沙门和梵志，他们也同样的只解说弘扬他们的教义，而蔑视、非难、排斥其它的教义。但是对我们来说，我们一直都怀疑而感到迷惘，不知道在那些可敬的沙门和梵志当中，到底谁说的是真实话？谁说的是假话？”

佛说：“是的，迦罗摩人啊！你们的怀疑，你们的迷惘是正当的，因为对于一件可疑的事，是应当生起怀疑的，迦罗摩人啊！你们要注意：

（一）不可听信他人多次口传的。⁴

（二）不要盲从传统。⁵

（三）不要妄听谣言。⁶

（四）不要肯定经书所记载的。⁷

- (五) 不可相信符合逻辑的。8
- (六) 不要依赖哲理。9
- (七) 不可单凭常理或外相。10
- (八) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。11
- (九) 不可因某事物似有可能而信以为真。12
- (十) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。13

迦罗摩人，当你自己知道，这些事是恶的，这些事是会被责备的，智者所不赞许，在接受和修持后，将会导致伤害和病患，那就应舍弃它们。”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中生起贪欲的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有害的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人为贪欲所乘，为贪欲所制，心中充满贪欲，他会杀生、偷盗、邪淫和妄语等。他也会怂恿他人同样作恶。他会否长时受苦呢？”

“是的，世尊。”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中生起瞋恚的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有害的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人为瞋恚所乘，为瞋恚所制，心中充满瞋恚，他会杀生、偷盗、邪淫和妄语等。他也会怂恿他人同样作恶。他会否长时受苦呢？”

“是的，世尊！”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中生起愚痴的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有害的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人为愚痴所乘，为愚痴所制，心中充满愚痴，他会杀生、偷盗、邪淫和妄语等。他也会怂恿他人同样作恶。

他会否长时受苦呢？”

“是的，世尊！”

“你认为如何呢，迦罗摩人？这些事是善或是恶的呢？”

“恶的，世尊！”

“会不会被责备呢？”

“会被责备的，世尊！”

“被智者批判或赞许的呢？”

“批判的，世尊！”

“在接受和修持后，这会否导致伤害和病患呢？你们理解它吗？”

“在接受和修持后，这会导致伤害和病患，我们就是这样理解的。”

“所以我们说，迦罗摩人，前此说过，迦罗摩人，你们要注意：

- (一) 不可听信他人多次口传的。
- (二) 不要盲从传统。
- (三) 不要妄听谣言。
- (四) 不要肯定经书所记载的。
- (五) 不可相信符合逻辑的。
- (六) 不要依赖哲理。
- (七) 不可单凭常理或外相。
- (八) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。
- (九) 不可因某事物似有可能而信以为真。
- (十) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。

迦罗摩人，当你自己知道，这些事是恶的，这些事是会被责备的，智者所不赞许的，在接受和修持后，将会导致伤害和病患，

那就应舍弃它们。”

“来吧！迦罗摩人，你们要注意：

- (一) 不可听信他人多次口传的。
- (二) 不要盲从传统。
- (三) 不要妄听谣言。
- (四) 不要肯定经书所记载的。
- (五) 不可相信符合逻辑的。
- (六) 不要依赖哲理。
- (七) 不可单凭常理或外相。
- (八) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。
- (九) 不可因某事物似有可能而信以为真。
- (十) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。

迦罗摩人，当你自己知道，这些事是善的，这些事是不被责备的，智者所赞许，在接受和修持后，将会导至利益和快乐，就应来住于善法。”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中没有生起贪欲的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有益的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人不为贪欲所乘，不为贪欲所制，心中没有贪欲，他不会杀生、不会偷盗、不犯邪淫和不说妄语。他会鼓励他人行善。他会否长时得到利益和快乐呢？”

“是的，世尊！”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中没有生起瞋恚的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有益的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人不为瞋恚所乘，不为瞋恚所制，心中没有瞋恚，他不会杀生、不会偷盗、不犯邪淫和不说妄语。他会鼓

励他人行善。他会否长时得到利益和快乐呢？”

“是的，世尊！”

“你认为如何呢，迦罗摩人？一个心中没有生起愚痴的人，对他是有益或是有害呢？”

“对他是有益的，世尊！”

“迦罗摩人，一个人不为愚痴所乘，不为愚痴所制，心中没有愚痴，他不会杀生、不会偷盗、不犯邪淫和不说妄语。他会鼓励他人行善。他会否长时得到利益和快乐呢？”

“是的，世尊！”

“你认为如何呢，迦罗摩人？这些事是善或是恶的呢？”

“善的，世尊！”

“会不会被责备呢？”

“不会被责备的，世尊！”

“被智者批判或赞许的呢？”

“赞许的，世尊！”

“在接受和修持后，这会导致利益和快乐吗？你们理解它吗？”

“在接受和修持后，这会导致利益和快乐的，我们是这样理解的。”

“所以我们说，迦罗摩人，前此说过，迦罗摩人，你们要注意：

- (一) 不可听信他人多次口传的。
- (二) 不要盲从传统。
- (三) 不要妄听谣言。
- (四) 不要肯定经书所记载的。
- (五) 不可相信符合逻辑的。
- (六) 不要依赖哲理。
- (七) 不可单凭常理或外相。

(八) 不可执持你喜爱的任何见解和意见。

(九) 不可因某事物似有可能而信以为真。

(十) 不可考虑因为这沙门是我们的导师。

迦罗摩人，当你自己知道，这些事是善的，这些事是不会被责备的，智者所赞许的，在接受和修持后，这会导致利益和快乐，就应来住于善法。”

“圣弟子，迦罗摩人，任何人若这样消除贪欲、瞋恚、有智明，清楚理解和具正念，住于慈念，遍满一方，如是二方、三方、四方、上方与下方遍满，驻于慈念，因各方众生遍布，到处乃至整个世界，都充满着广大无量圣洁的慈心，无有瞋恨或害意¹⁴。

他住于悲念，遍满一方，如是二方、三方、四方、上方与下方遍满，驻于悲念，因各方众生遍布，到处乃至整个世界，都充满着广大无量圣洁的悲心，无有瞋恨或害意¹⁵。

他住于喜念，遍满一方，如是二方、三方、四方、上方与下方遍满，驻于喜念，因各方众生遍布，到处乃至整个世界，都充满着广大无量圣洁的喜心，无有瞋恨或害意¹⁶。

他住于舍念，遍满一方，如是二方、三方、四方、上方与下方遍满，驻于舍念，因各方众生遍布，到处乃至整个世界，都充满着广大无量圣洁的舍心，无有瞋恨或害意¹⁷。

圣弟子，迦罗摩人，任何人具此无瞋心，具此无害意，具此无烦恼心和具此清净心，此人就在此时此地，能获得四种利益：

假使有后世，因善恶之业会得到果实或成果，那么在身坏命终之后，将（因善业）生于天界，享受极乐。这是此人能得的第一种利益。¹⁸

假使无后世，善恶之业也不会得到果实或成果，即使在此世间，此时此地，无有瞋心，无有害意，安全和快乐，此人能维护自己。这是此人能得的第二种利益。¹⁹

假使恶果落在造恶者身上，此人，心不对任何人起邪念，若没做恶业，那么恶果又怎么能影响此人呢？这是此人能得的第三种利益。²⁰

假使恶果不落在造恶者身上，那时此人观自己，在任何情况下，本已清净。这是此人能得的第四种利益。²¹

圣弟子，迦罗摩人，任何人具此无瞋心，具此无害意，具此无烦恼心和具此清净心，此人在此时此地，能获得这四种利益。”

“如是，世尊！如是圣者。圣弟子们，世尊！任何人具此无瞋心，具此无害意，具此无烦恼心和具此清净心，此人在此时此地，能获得这四种利益。

假使有后世，因善恶之业会得到果实或成果，那么在身坏命终之后，将（因善业）生于天界，享受极乐。这是此人能得的第一种利益。

假使无后世，因善恶之业也不会得到果实或成果，即使在此世间，此时此地，无有瞋心，无有害意，安全和快乐，此人能维护自己。这是此人能得的第二种利益。

假使恶果落在造恶者身上，此人，心不对任何人起邪念，若没做恶业，那么恶果又怎么能影响此人呢？这是此人能得的第三种利益。

假使恶果不落在造恶者身上，那时此人观自己，在任何情况下，本已清净。这是此人能得的第四种利益。

圣弟子，世尊，任何人具此无瞋心，具此无害意，具此无烦恼心和具此清净心，此人在此时此地，能获得这四种利益。”

“妙极了，世尊！妙极了，世尊！有如，世尊！一个人把倒下的东西扶正它，把隐秘的揭现出来，给迷途者指示方向，在黑暗中举起明灯，作如是念：‘那些有眼者能够见到东西’，世尊以各种善巧方便为众生说法。我们要皈依导师世尊，皈依法和皈依比丘僧团。请导师世尊，接受我们为追随者，从今日起，我们尽形寿皈依三宝。”

注释：

1. 憍萨罗国 (*kosala*)，在今印度的上部省 (*uttar pradesh*) 近尼泊尔处。为古印度大国，公元前六世纪政治与经济极盛。首都舍卫城 (*savathi*)，在阿吉柔哇底河畔。
2. 克沙仆塔 (*kesaputta*) 村，今称 *kesaria*，位于印度的比哈省 (*bihar*)，属古印度的憍萨罗国，为迦罗摩族人居地。

3. 沙门和梵志 (*samana, brahmana*)，佛时有六师外道。在佛时代的印度，虽说主流社会信奉的是婆罗门教，但仍然有对吠陀学派批判的自由思想家，提倡否定吠陀权威的学说。这些学说合称为“六十二见”，并总称为“六师外道”。这六师其后各有十六个弟子继承，并继而发展成为九十六种外道。
4. *ma anussavena*，多次口传的，因口误而失真。
5. *ma paramparaya*，不追随传统。
6. *ma itikiraya*，不听谣言。
7. *ma pitakasampadanena*，不随经书所言，不加思索的接受。
8. *ma takkahetu*，不相信符合逻辑性的。
9. *ma nayahetu*，不要依赖哲理或符合你的人生观。
10. *ma akaraparivitakkena*，不可单凭常理或外相。
11. *ma ditthinijjhanakkhantiya*，不可执持你喜爱的任何见解和意见。
12. *ma bhabbarupataya*，不可因为某事物似有可能而信以为真。
13. *ma samano no garu ti*，不要因为这是导师的话就全盘接受。
14. 慈梵住。
15. 悲梵住。
16. 喜梵住。
17. 舍梵住。
18. 若行善得善果，升天享福，善有善报。
19. 若行善不得善果，自心本已清净，自能维护自己。
20. 恶果落在造恶者身上，自己没造恶，不必担心。
21. 恶果不落在造恶者身上，自心本已清净，不会愿别人受苦。

《牵腥经》

《经集》小品第二章 Amagandha sutta，郭良鏊译

那些食用正当取得的娑摩迦、金古罗迦、支那迦¹和叶果、根果、藤果的人，他们不为了感官欲望而说谎。

吃别人施舍的、精心制作的精美食品，吃稻米制作的食品，迦叶啊！这样的人吃牵腥。

你说道：「牵腥对我不适宜。」梵天的亲属²啊！而你又吃精心制作的鸟肉 (*flesh of fowls*) 米饭 (*sālī-rice*)。迦叶 (佛) 啊！我问个问题：你说的牵腥是什么？毁灭生命、杀、砍、捆、偷盗、说谎、行骗、欺诈、虚伪、与他人之妻同居。牵腥 (*pāpakā akusalā dhammā* 恶行) 是这些，而不是食肉。

放纵爱欲、贪食美味、沾染污垢、信奉虚无、不公正、难顺应。荤腥（sabbe kilesā邪念）是这些，而不是食肉。

粗暴、鲁莽、背后骂人、背叛朋友、冷酷、骄傲、吝嗇、不肯向任何人施舍。荤腥是这些，而不是食肉。

恚怒、迷醉、固执、偏颇、欺诳、妒忌、吹牛、骄傲自大、与恶人交往。荤腥是这些，而不是食肉。

那些卑鄙的人在世上作恶，他们品行恶劣，负债累累，造谣诽谤，弄虚作假。荤腥是这些，而不是食肉。

那些人在世上对众生肆无忌惮，取人之物却又伤人之身，邪恶、残忍、粗暴、无礼。荤腥是这些，而不是食肉。

那些人贪婪，充满杀机，经常作恶，因此，他们死后走向黑暗，头朝下堕入地狱。荤腥是这些，而不是食肉。

鱼肉、斋戒、裸体、削发、束发、身上涂灰、穿粗皮衣、侍奉祭火、世上许多不朽的苦行、颂诗、供奉、祭祀、顺应节气，所有这些都不能净化一个没有摆脱疑惑的人。

智者守护感官，控制感官，立足于正法，喜欢正直和温和。他摆脱束缚，抛却一切痛苦，不执着所见所闻。

世尊就这样反复地讲述这个道理，这位摆脱荤腥、无所执着、难以效仿的牟尼用各种偈颂阐明这个道理，这位通晓颂诗者明白了这个道理。

听了佛陀讲述的这些摆脱荤腥、排除痛苦的妙语，他谦恭地向如来致敬，当场选择出家。

注释：

1. 食用植物。

2. 指婆罗门Āmagandha，原义是臭味。他在迦叶佛的时代也问过同样的问题，但他不明白迦叶佛的解说。

《大念处经》（节录）

《长部》22经，DN 22, Mahasatipatthana sutta

诸比丘！比丘如何于身观身而住耶？

诸比丘！于此，比丘往森林，往树下，往空闲处而结跏趺坐身正直，思念现前。彼正念而入息，正念而出息，或长入息，而知：我在长入息，又长出息者，知：我在长出息。又短入息，知：我在短入息，又短出息者，知：我在短出息。修习：我觉知全身¹而入息，修习：我觉知全身而出息。修习：我止身行而入息，修习：我止身行²而出息。

诸比丘！恰如熟练之辘驴匠或辘驴之弟子，或长转（辘驴）者，知：我在长转，或短者，知：我在短转。诸比丘！比丘如是在长入息者，知：我在长入息，或长出息者，知：我在长出息。短入息者，知：我在短入息，短出息者，知：我在短出息。修习：我觉知全身而入息，修习：我觉知全身而出息。修习：我止身行而入息，修习：我止身行而出息。如是，或于内身³之观身而住；又于外身⁴之观身而住；或于内外身⁵，观身而住。或于身，观生法⁶而住；又于身，观灭法⁷而住；又于身，观生灭法⁸而住。尚又对于智识所成及忆念所成，皆会有“身”⁹之思念现前。彼当无所依¹⁰而住，且亦不执着世间之任何物¹¹而住。

诸比丘！比丘如是，于身观身而住。

注释：

1. 觉知全身而入息出息，巴 *sabba kaya patisamvedt assasisāmi passasisāmi*，即觉知息的前中后阶段。
2. 止身行，指身体静止，出入息放慢。到此为止，佛陀教导的是四阶的安般念。即：
 - 1) 或长入息，而知：我在长入息，又长出息者，知：我在长出息。
 - 2) 又短入息，知：我在短入息，又短出息者，知：我在短出息。
 - 3) 我觉知（息）全身而入息，修习我觉知（息）全身而出息。
 - 4) 我止（平静息）身行而入息，修习我止（平静息）身行而出息。

在《增支部》10.60的《济历曼南达经》里佛陀教导的是十六阶的安般念，即：

- 1) 正念入息，正念出息。

- 2) 长入息，长出息；短入息，短出息。
 - 3) 全息入息，全息出息。
 - 4) 静止全息入息，出息。
 - 5) 体验喜入息，出息。
 - 6) 体验乐（轻安）入息，出息。
 - 7) 体验受想行入息，出息。
 - 8) 静止心行入息，出息。
 - 9) 体验心静（四禅）入息，出息。
 - 10) 体验心悦（止与观）入息，出息。
 - 11) 心定入息，出息。
 - 12) 心解脱（五盖）入息，出息。
 - 13) 观察（五蕴）无常入息，出息。
 - 14) 观察远离入息，出息。
 - 15) 观察灭入息，出息。
 - 16) 观察舍弃入息，出息。
3. 内身，指入息。
 4. 外身，指出息。
 5. 内外身，指出入息。
 6. 生法，出入息依身，鼻和识而生起。
 7. 灭法，每一出入息的消失和成为过去。
 8. 生灭法，出入息的生起和消失。
 9. 有身，只是身体而已，没有“我”，“我的”，或“我的身体”。
 10. 无所依，巴 *anissito*，独立而无所依。无贪及邪见。
 11. 不执着世间之任何物，证阿罗汉果而无所执取。

《修习安般念》

（《大正大藏经》，《杂阿含八零三经》）

如是我闻，一时佛住舍卫国祇树给孤独园。尔时世尊告诸比丘：修习安那般那念！若比丘修习安那般那念，多修习者，得身心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想（净念）修习满足。

何等为修习安那般那念，多修习已，身心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想修习满足？是比丘若依聚落、城邑止住，晨朝着衣持钵，入村乞食，善护其身，守诸根门，善系心住。乞食已，还住处，举衣钵，洗足已，或入林中、闲房、树下，或空露地，端身正坐，系念面前，断世贪爱，离欲清净，瞋恚、睡眠、

掉悔、疑断，度诸疑惑，于诸善法心得决定，远离五盖烦恼，于心令慧力赢，为障碍分，不趣涅槃。

念于内息，系念善学。念于外息，系念善学。息长息短，觉知一切身入息，于一切身入息善学。觉知一切身出息，于一切身出息善学。觉知一切身行息入息，于一切身行息入息善学。觉知一切身行息出息，于一切身行息出息善学。觉知喜，觉知乐，觉知心行，觉知心行息入息，于觉知心行息入息善学。觉知心行息出息，于觉知心行息出息善学。觉知心，觉知心悦，觉知心定，觉知心解脱入息，于觉知心解脱入息善学。觉知心解脱出息，于觉知心解脱出息善学。

观察无常，观察断，观察无欲，观察灭入息，于观察灭入息善学。观察灭出息，于观察灭出息善学。是名修安那般那念，身止息，心止息，有觉有观，寂灭、纯一，明分想修习满足。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

《安般念五法饶益》

(节录《大正大藏经》，《杂阿含八零一经》)

尔时，世尊告诸比丘：有五法，多所饶益修安那般那念。何等为五？

(一) 住于净戒波罗提木叉，律仪、威仪，行处具足，于细微罪能生怖畏，受持学戒，是名第一多所饶益修安那般那念。

(二) 复次，比丘！少欲、少事、少务，是名二法多所饶益修安那般那念。

(三) 复次，比丘！饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想，精勤思惟，是名三法多所饶益修安那般那念。

(四) 复次，比丘！初夜、后夜不着睡眠，精勤思惟，是名四法多所饶益修安那般那念。

(五) 复次，比丘！空闲林中，离诸愤闹，是名五法多种饶益修安那般那念。

《念处经》

(《南传大藏经》，《中部》经典一，第十)

如是我闻。一时，世尊在库卢国康摩萨单摩之聚落。

尔时，世尊呼诸比丘曰：「诸比丘！」彼等比丘应世尊言：「世尊！」

世尊乃曰：「诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之获得、涅槃之作证，此有一法，即四念处也。四者何耶？曰：比丘！于此，于身随观身，热心而注意，甚深持念，于世间除去贪忧。于受随观受，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于心随观心，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。于法随观法，热心而甚注意，有持念，于世间除去贪忧。（如是谓四念处）。

诸比丘！如何是比丘于身随观身耶？诸比丘！于此，比丘或行于闲林、或行于树下、或行于空闲处，结跏趺坐，以身正直，当前立念。彼念而出息，念而入息。或长出息，知「予长出息」；或长入息，知「予长入息」。或短出息，知「予短出息」；或短入息，知「予短入息」。或修观「予觉一切身而出息」；或修观「予觉一切身而入息」。又修观「予令静止身行而出息」；或修观「予令静止身行而入息」。诸比丘！恰如精巧之辘轳工或辘轳工之弟子，或长旋转而知「予长旋转」，或短旋转而知「予短旋转」，如是，比丘或长出息而知「予长出息」，……乃至……修观「予令静止身行而出息」。如是，于内身而随观身，于外身而随观身，于内外身而随观身。于身而随观集法、于身而随观灭法、于身而随观集灭之法。

彼现「身是存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，即不执着世间。如是，比丘则于身随观身也。

诸比丘！复次，比丘或行，而知「予在行」，或立而知「予在立」，或坐而知「予在坐」，或卧而知「予在卧」。如彼身之所示，其知如是。如是，于内身而随观身……不执着世间也。如

是，比丘于身随观身而住。

诸比丘！复次，比丘是往、是归，善识之；前观、后观，善识之；欲屈、欲伸，善识之；欲持大衣、衣钵，善识之；在啖、饮、嚼、味，善识之；大小便时，善识之；在行、住、坐、眠、寤、言、默，善识之而住。如是，于内身随观身……不执着世间也。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！比丘善观此身，从头顶至足底止，皆为皮肤所覆，其中充满种种不净，即：「于此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋、脾、肺、肠、脏腑、胃、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、滑液、小便也。」诸比丘！恰如有两口之袋，以充（填）种种谷物，即：稻、粟、绿豆、豆颗、胡麻、米。以此，具眼者出而观察「此是稻、此是粟、此是绿豆、此是豆颗、此是胡麻、此是大米也。」如是，比丘善观此身，从头顶至足底止，为皮肤所覆，其中充满种种不净，即：「此身有发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、心、肝、肋、脾、肺、肠、脏腑、胃、粪、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、滑液、小便也。」如是，于内身随观身……不执着世间。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！比丘以此身，其如所置、如其所示，以观察界，即：「此身有地界、水界、火界、风界。」诸比丘！恰如熟练之屠牛者或屠牛者之弟子，于衢屠牛，坐于路口，一分一分以割其体。如是，比丘以界观察此身，其如所置、如其所示，以观察界，即：「此身有地界、水界、火界、风界也。」如是，于内身随观身……不执着世间。如是，比丘于身随观身而住。

复次，诸比丘！譬如比丘，见死尸被遗弃于墓地，或经一日、或二日、或三日，膨胀而变色青黑，分化腐烂，彼致念此身：「观此身亦如是法，成为如是，难免如此之状况。」如是，于内身随观身……不执着世间。复次，诸比丘！譬如比丘见死尸被遗弃于墓地，或被鸟、兀鹰、鹫、野狗、豺，或被种种虫类啄啖，彼致念此身：「观此身亦如是法，成为如是，难免如是之状况。」如是，于内身随观身……不执着世间。复次，诸比丘！比丘见死尸被遗弃于墓地，骸骨之连锁，尚带血肉，被筋连缚。又，连锁之骸骨（已经）肉溃血污，被筋连缚。又，血肉皆无，唯筋连缚。

又，骨节解散，散乱诸方，手骨、足骨、胫骨、腿骨、腰骨、脊骨、头骸骨等，各于异处。彼致念此身：「此身亦如是之法，成为如是，彼难免如此之状况。」如是，于内身随观身……而不执着世间。

复次，诸比丘！比丘见死尸被遗弃于墓地，其骨白似螺色，经年堆积，又腐烂而为碎，彼致念此身：「观此身亦如是之法，成为如是，彼难免如此之状况。」如是，于内身随观身、于外身随观身、于内外身随观身而住。于身随观集法、于身随观灭法、于身随观集灭之法而住。彼现「身存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于身随观身而住。

诸比丘！比丘如何于受随观受而住耶？于此，比丘受乐受而知：「予受乐受」；受苦受而知：「予受苦受」；受不苦不乐受而知：「予受不苦不乐受」；受物质之乐受而知：「予受物质之乐受」；受非物质之乐受而知：「予受非物质之乐受」；受物质之苦受而知：「予受物质之苦受」；受非物质之苦受而知：「予受非物质之苦受」；受物质之不苦不乐受而知：「予受物质之不苦不乐受」；受非物质之不苦不乐受而知：「予受非物质之不苦不乐受」。如是，于内受而随观受，于外受而随观受，于内外受而随观受。于受而随观集法、于受而随观灭法、于受而随观集灭之法而住。彼现「受存在」之念，如是资其慧，资其思念，彼无有依止而住。不执着世间，如是，比丘于受随观受而住。

诸比丘！比丘如何于心随观心而住耶？于此，比丘有贪欲心而知：「有贪欲心」，无贪欲心而知：「无贪欲心」；有瞋恚心而知：「有瞋恚心」，无瞋恚心而知：「无瞋恚心」；有愚痴心而知：「有愚痴心」，无愚痴心而知：「无愚痴心」。摄心而知：「摄心」，散心而知：「散心」。高广心而知：「高广心」，非高广心而知：「非高广心」。有上心而知：「有上心」，无上心而知：「无上心」，定心而知：「定心」，非定心而知：「非定心」，解脱心而知：「解脱心」，非解脱心而知：「非解脱心」。如是，于内心随观心、于外心随观心、于内外心随观心而住。于心而随观集法、于心而随观灭法、于心而随观集灭之法而住。彼现「心存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，

不执着世间，如是，比丘于心随观心而住。

诸比丘！比丘如何于法随观法而住耶？曰：于此，比丘于五盖法随观法而住。比丘如何于五盖法随观法而住耶？诸比丘！于此，比丘内存有爱欲而知：「予内存有爱欲」，若内无爱欲而知：「予内无爱欲」。未生之爱欲生起者，其知之；已生之爱欲舍离者，其知之；所舍离之爱欲于未来不生者，其知之。又，于内有瞋恚而知：「予内有瞋恚」，内无瞋恚而知：「予内无瞋恚」。有未生之瞋恚生起者，其知之；有已生瞋恚之舍离者，其知之；所舍离之瞋恚于未来不生者，其知之。于昏沉睡眠、掉悔及疑，亦如是。如是，于内法随观法、于外法随观法、于内外法随观法而住。于法随观集法而住、于法随观灭法而住、于法随观集灭之法而住。彼现「法存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于五盖法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于五取蕴之法随观法而住。

诸比丘！比丘如何于五取蕴之法随观法而住耶？于此，比丘于：「有如是色、有如是色之集、有如是色之没。有如是受、有如是受之集、有如是受之没。有如是想……（乃至）……想之没。有如是行……（乃至）……行之没。有如是识、有如是识之集、有如是识之没。」如是，于内法随观法……不执着世间，如是，比丘于五取蕴之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于六内外处之法随观法而住。诸比丘！比丘如何于六内外处之法随观法而住耶？于此，比丘知眼、知色、知缘此两者而生结。未生之结生起者，其知之；已生之结舍离者，其知之；所舍离之结于未来不生者，其知之。知耳、知声、知缘此两者而生结……（乃至）……知鼻、知香、知缘此两者而生结……知舌、知味、知缘此两者而生结……知身、知触、知缘此两者而生结……知意、知法、知缘此两者而生结。未生之结生起者，其知之；已生之结舍离者，其知之；已舍离之结于未来不生者，其知之。如是，于内法随观法而住……不执着世间，如是比丘于六内外处之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于七觉支法随观法而住。诸比丘！比丘如何于七觉支法随观法而住耶？诸比丘！于此，比丘内存有念觉支而知：「予内存有念觉支」，内无念觉支而知：「予内无念觉支」。

若未生念觉支有生起者，其知之；有已生念觉支修习完满者，其知之。内有择法觉支而知：「予内有择法觉支」，内无择法觉支而知：「予内无择法觉支」，未生之择法觉支有生起者，其知之；有已生之择法觉支修习完满者，其知之。……（乃至）……知精进觉支……（乃至）……喜觉支……（乃至）……轻安觉支……（乃至）……定觉支……（乃至）……舍觉支。如是，于内法随观法……不执着世间，如是比丘于七觉支之法随观法而住。

复次，诸比丘！比丘于四圣谛法随观法而住。比丘如何于四圣谛法随观法而住耶？诸比丘！比丘于此如实知：「此是苦」，如实知：「此是苦之集」，如实知：「此是苦之灭」，如实知：「此是致苦灭之道」。如是，于内法随观法而住、于外法随观法而住、于内外法随观法而住。于法随观集法、于法随观灭法、于法随观集灭之法而住。彼现「法存在」之念，如是资其慧，资其思念。彼无有依止而住，不执着世间，如是，比丘于四圣谛法随观法而住。

诸比丘！此等四念处如是修习七年者，彼于二果中可豫期一果：即于现法得究竟智；又，若有依者，则不还位也。虽不至七年、六年、五年、四年、三年、二年、或一年，修习此四念处者，不，虽不至一年，于七个月修习此四念处者，彼于二果中可豫期一果：于现法得究竟智；若有依者，则不还位也。不，虽不至七月，实于六月、五月、四月、三月、二月、一月，或半月。不，虽不至半月，仅七日修习此四念处者，彼于二果中可豫期一果：即于现法得究竟智；又，若有依者，则不还位也。

如此说：「诸比丘！于此，为有情之净化、愁悲之超越、苦忧之消灭、正道之到达、涅槃之作证，有此一法，即四念处也。」是缘此而说之也。」

世尊如是说已，彼等比丘欢喜信受世尊之所说。

《乐四念处》

(节录《大正大藏经》，《杂阿含五三五经》)

大目犍连语尊者阿那律言：云何名为乐四念处？

尊者大目犍连！若比丘身身观念处，心缘身正念住调伏（观内外不净，无常败坏之法，如是住正念正智，则烦恼灭）、止息、寂静，一心增进；如是受、心、法念处，正念住调伏、止息、寂静，一心增进。

尊者大目犍连！是名比丘乐四念处。

《四念处修习》

(节录《大正大藏经》，《杂阿含五三六经》)

尊者大目犍连问尊者阿那律：云何名为四念处修习多修习？

尊者阿那律语尊者大目犍连言：若比丘于内身起厌离想，于内身起不厌离想、厌离不厌离俱舍想，正念正知。如内身，如是外身、内外身，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法，作厌离想、不厌离想、厌离不厌离俱舍想，住正念正知。

如是，尊者大目犍连！是名四念处修习多修习。

《转法轮经》

《相应部 56. 11. 经》Dhammacakkappavattana sutta

法增比丘汉译

如是我闻。一时，世尊在波罗捺国仙人堕处鹿野苑。

在这里，世尊对五比丘们说：

“诸比丘！有二种极端出家比丘所不为：（一）对诸欲而贪爱欲乐者，是下劣、卑贱、凡夫行、非圣贤，无意义。（二）对自我折磨修苦行者，是苦，非圣贤，无意义。” “诸比丘！如来舍弃这两种极端，以中道为如来所现正觉。这是资助眼生、智生、导向寂静、证智、正觉、涅槃。”

“诸比丘！如何能使如来以中道现正觉，资助眼生、智生、导向寂静、证智、正觉、涅槃呢？这就是八支圣道。即：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。诸比丘！这是如来所现正觉之中道，这是资助眼生、智生、导向寂静、证智、正觉、涅槃。

诸比丘！苦圣谛者，即是：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦，简言之：五取蕴是苦。

诸比丘！苦集谛者，即是：由渴爱而产生后有、喜贪俱行、随处生起喜乐，即是：欲爱、有爱、无有爱。

诸比丘！苦灭圣谛者，即是：对这渴爱的无余舍离、灭除、舍弃、断除、解脱、无执着。

诸比丘！苦灭道圣谛者，是八支圣道。即是：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

诸比丘！对这苦圣谛，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦圣谛应遍知，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦圣谛已遍知，先前未闻之法，我（法）眼生、

智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦集圣谛，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦集圣谛应断除，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦集圣谛已断除，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭圣谛，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭圣谛应现证，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭圣谛已现证，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭道圣谛，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭道圣谛应修习，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！对这苦灭道圣谛已修习，先前未闻之法，我（法）眼生、智生、慧生、明生、光明生。

诸比丘！只要我对这四圣谛如是的三转十二行的透彻如实智见，还未达完全清净前，诸比丘！我在天、魔、梵世，在沙门、婆罗门、人、天众生中，不会宣称为现正觉之无上正自觉。

诸比丘！因为我对这四圣谛，如是的三转十二行的透彻如实智见，已达完全清净，诸比丘！我在天、魔、梵世，在沙门、婆罗门、人、天众生中，才宣称为现正觉之无上正自觉。

智与见于我（心中）生起，我的解脱不动摇，这是我的最后生，再也不受后有。”

世尊如是说已，五比丘欢喜、信受于世尊之所说。当世尊宣说这教示时，具寿憍陈如生起远尘离垢之法眼：“有集法者，皆

是灭法。”

世尊转如是法轮时，地居诸天发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到地居诸天之声的四大天王诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到四大天王诸天之声的忉利诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到忉利诸天之声的焰摩诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到焰摩诸天之声的兜率诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到兜率诸天之声的化乐诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到化乐诸天之声的他化自在诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到他化自在诸天之声的梵身诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到梵身诸天之声的梵辅诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到梵辅诸天之声的大梵诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到大梵诸天之声的少光诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到少光诸天之声的光音诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到光音诸天之声的少净诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到少净诸天之声的无量净诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到无量净诸天之声的遍净诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到遍净诸天之声的广果诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到广果诸天之声的无烦诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到无烦诸天之声的无热诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到无热诸天之声的善现诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到善现诸天之声的善见诸天，发言说：“世尊在波罗捺国仙人墮处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

听到善见诸天之声的色究竟诸天，发言说：“世尊在波罗捺

国仙人堕处鹿野苑，转如此无上之法轮，沙门、婆罗门、天、魔、梵或世间之任何者，皆不能击退。”

如是在那一刹那，那须臾之间，诸天之声上达梵世。这十千世界震动，大震动，强烈震动，有无量、广大的光明，超越诸天威力的光明出现在世间。

当时，世尊称赞说：“憍陈如确实已了知！憍陈如确实已了知！”于是具寿憍陈如就称为阿若（确知）憍陈如。

《济历曼南达经》

《增支部》10. 60 Girimananda sutta AN 10.60

Piyadassi Thera 英译，法增比丘汉译

如是我闻。一时佛住舍卫国¹祇树给孤独园²。尔时具寿³济历曼南达感染严重病疾⁴，因此具寿阿难前往佛所，头面礼足，坐于一边已，告诉世尊说：

“世尊！具寿济历曼南达感染严重病疾，为了怜悯他，愿世尊能前往看望他。”

佛说：“阿难！你可以代我前往看望他，向他念诵十种观修法⁵，那位济历曼南达比丘听完后病就会好的。

是那十种观修法呢？观修无常想；观修无我想；观修不净想；观修危厄想；观修舍弃想；观修远离想；观修灭想；观修对世界的厌倦想；观修诸行无常想；和正念出入息。”

“（一）阿难！如何观修无常想⁶呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：色是无常，受是无常，想是无常，行是无常，识是无常。如此住于⁷观修五蕴是无常。阿难！如是观修无常。

（二）阿难！如何观修无我想⁸呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：眼是非我，色（相）是非我；耳是非我，声是非我；鼻是非我，香是非我；舌是非我，味是非我；

身是非我，触是非我；意门是非我，意境是非我。如此住于观修六内处与六外处是非我。阿难！如是于色观修无我。

（三）阿难！如何观修不净想⁹呢？于此，阿难！比丘观修此身：这个身体，从脚跟上，从头顶下，为皮所包，充满不净，这身体有：发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃、粪；胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑。如此住于观修不净于此身。阿难！如是于色观修不净。

（四）阿难！如何观修危厄想¹⁰呢？于此，比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此身诸多苦楚，此身诸多危厄，众多疾病由此身起，诸如：眼视疾，耳闻疾，鼻疾，舌疾，身疾，头疾，耳疾，口疾，齿疾，咳嗽，哮喘，支气管炎，胃炎，发热，胃病，昏晕，腹泻，红肿，腹绞痛，麻疯，脓肿，淋巴结核，肺癆，羊癫，皮肤病，痒，疮痍，湿疹，疥疮，内外出血与黄疸，糖尿，痔疮，肿瘤，溃疡。疾病由胆汁所引起，由痰所引起，或由风所引起；四大不调；天气所引起；自身举止不审所致；他人加害；业果成熟¹¹；冷，热，饥，渴，大便，小便等。如此住于观修此身危厄。阿难！如是于色观修危厄。

（五）阿难！如何观修舍弃想¹²呢？于此，阿难！比丘不容一毫欲念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫嗔念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容一毫害念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。他不容任何时候之恶念，不利之念生起于心，但求放下，排除，竭止，断灭它。阿难！如是观修舍弃。

（六）阿难！如何观修远离想¹³呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜¹⁴，即是寂止诸行法，放下一切执取¹⁵，灭绝贪爱，无执¹⁶，涅槃。阿难！如是观修远离。

（七）阿难！如何观修灭想¹⁷呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，如是观修：此是寂静，此是殊胜，即是寂止诸行法，放下一切执取，灭绝贪爱，灭尽，涅槃。阿难！如是观修灭。

(八) 阿难！如何观修对世间的厌倦想¹⁸呢？于此，阿难！比丘舍弃对这世间的执著，舍弃我慢，邪信念，以及对这世间的潜在烦恼，不执取它们，放下，不参与¹⁹。阿难！如是观修对世间的厌倦。

(九) 阿难！如何观修诸行无常想²⁰呢？于此，阿难！比丘对诸行生忧患，惭耻，厌恶心²¹。阿难！如是观修诸行无常。

(十) 阿难！如何正念出入息²²呢？于此，阿难！比丘前往林中，树下，闲房空地，结跏趺坐，端身正坐，正念面前，正念入息，正念出息。

长入息，知道我长入息；长出息，知道我长出息；短入息，知道我短入息；短出息，知道我短出息。

正念知道我全息²³入息，如是善学²⁴；正念知道我全息出息，如是善学。

静止身行²⁵入息，如是善学；静止身行出息，如是善学。

体验喜²⁶入息，如是善学；体验喜出息，如是善学。

体验乐²⁷（轻安）入息，如是善学；体验乐（轻安）出息，如是善学。

体验心行（受想行）²⁸入息，如是善学；体验心行（受想行）出息，如是善学。

体验静止心行²⁹入息，如是善学；体验静止心行出息，如是善学。

体验心静³⁰入息，如是善学；体验心静出息，如是善学。

体验心知足³¹（止与观）入息，如是善学；体验心知足（止与观）出息，如是善学。

心定（四禅）³²入息，如是善学；心定（四禅）出息，如是善学。

心解脱³³（五盖）入息，如是善学；心解脱（五盖）出息，如是善学。

观照（五蕴）无常³⁴入息，如是善学；观照（五蕴）无常出息，如是善学。

观照远离³⁵入息，如是善学，观照远离出息，如是善学。

观照灭³⁶入息，如是善学；观照灭出息，如是善学。

观照舍弃³⁷入息，如是善学；观照舍弃出息，如是善学。

如此，阿难！如是正念修习出入息。”

“阿难！如果你前往看望济历曼南达比丘，向他念诵这十种观修法，那位济历曼南达比丘听完后病就会好的。”

于是具寿阿难于世尊所听完这十种观修法后，前往具寿济历曼南达所，向他念诵这十种观修法。

那位具寿济历曼南达听完后，病马上好起来，具寿济历曼南达因此由重病痊愈。

注释：

1. *savattiyam*, 舍卫国。
2. *jetavane anathapindikassa ārāme*, 祇园精舍，祇树给孤独园。佛陀在此住了很长时间，并开示了许多佛法。
3. *āyasmā*, 大德，具寿。
4. *ābadhiko, dukkhito, bālhagilāno*, 患病，受苦，病笃。感染严重病疾。
5. *dasasaññā*, 十种想，十种观修法。*aniccasaññā, anattasaññā, asubhasaññā, ādinvasaññā, pahānasaññā, virāgasaññā, nirodhasaññā, sabbaloke anabhiratasaññā, sabbasankhāresu aniccasaññā, ānāpānasati*. 观修无常想；观修无我想；观修不净想；观修危厄想；观修舍弃想；观修远离想；观修灭想；观修对世界的厌倦想；观修诸行无常想；和正念出入息。
6. *aniccasaññā*, 无常想。五蕴是生灭法，皆是无常。这是四念处的法念处。
7. *viharati*, 住于。
8. *anattasaññā*, 无我想。五蕴，六内处与六外处皆是无常，所以非我，无我。这是四念处的法念处。
9. *asubha saññā*, 不净想。*kesā, lomā, nakhā, dantā, taco, mamsam, nahāru, atthi, attimiñja, vakkam, hadayam, yakanam, kilomakam, pihakam, papphasam, antham, antagunam, udariyam, karisam, pittam, semham, pubbo, lohitaṃ, sedo, medo, assu, vasā, khelo, singhānikā, lasikā, muttam, mattake matthalungan*. 发、毛、爪、齿、皮、肉、腱、骨、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、粪。胆汁、痰、脓、血、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节滑液、尿、头脑。三十二身分皆是四大所造，颜色，形状，气味皆异，污秽不堪，故是不净。这是四念处的身念处。
10. *ādinvasaññā*, 危厄想。身体常为众多疾病所危害。这是四念处的身念处。

11. *kamma-vipaka*, 业果成熟。
12. *pahānasaññā*, 舍弃想。烦恼生起能查觉并舍弃它，这是四念处的心念处。
13. *virāgasaññā*, 远离想。这是四念处的心念处。
14. *etam santam, etam panitam*, 此是寂静，此是殊胜。
15. *sabbupadhipatinissaggo* 一切 *sabba*, 执取 *upadhi*, 舍弃 *patinissagga*, 放下一切执取。
16. *virāgo*, 远离，无执。这是四念处的心念处。
17. *nirodhasaññā*, 灭想。这是四念处的心念处。
18. *sabbaloke anabhiratasaññā*, 对世间一切的厌倦想。这是四念处的心念处。
19. *te pajahanto, viramati na upādiyanto*, 不执取它们，放下，不参与。这是四念处的心念处。
20. *sabbasankharesu aniccasaññā*, 观修诸行无常想。这是四念处的法念处。
21. *attiyati, harayati; jigucchati*, 忧患，惭耻，厌恶心。这是四念处的法念处。
22. *ānāpānasati*, 正念出入息。这里以下是四念处的身念处。
23. *sabbakāya patisamvedi*, 清净道论译为“全息”。
24. *sikkhati*, 如是善学。
25. *passambhayam kāyasankharam*, 静止身行。
26. *piti patisamvedi*, 体验喜，二禅。这里以下是四念处的受念处。
27. *sukha patisamvedi*, 体验乐，三禅。
28. *cittasankhāra patisamvedi*, 体验心行。这里以下是四念处的心念处。
29. *passambhayam cittasankhāra patisamvedi*, 体验静止心行。
30. *cittapatisamvedi*, 体验心。
31. *abhippamodayam cittam*, 体验心知足。依止观无所求，故知足。
32. *samadham cittam*, 心定，四禅。
33. *vimocayam cittam*, 心解脱。
34. *aniccānupassi*, 观照（五蕴）无常。这里以下是四念处的法念处。
35. *virāgānupassi*, 观照远离。
36. *nirodhānupassi*, 观照灭。
37. *patinissaggānupassi*, 观照舍弃。

《如理作意具足经》

《相应部》45 相应 55 经 Yonisomanasikārasampadā sutta, 庄春江译

「比丘们！这是太阳昇起的先导与前兆，即：黎明。同样的，比丘们！这是比丘八支圣道生起的先导与前兆，即：如理作意具足。

比丘们！当比丘如理作意具足时，这应该可以被预期：他必将修习八支圣道，他必将多修习八支圣道。

比丘们！如理作意具足的比丘如何修习八支圣道、多修习八支圣道呢？比丘们！这裡，比丘依止远离、依止离贪、依止灭、捨弃的圆熟修习正见；……（中略）依止远离、依止离贪、依止灭、捨弃的圆熟修习正定。

比丘们！如理作意具足的比丘这样修习八支圣道、多修习八支圣道。」

《七处善、三种观义》

（《大正大藏经》，《杂阿含四十二经》）

如是我闻。一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：有七处善，三种观义。尽于此法得漏尽，得无漏，心解脱、慧解脱。现法自知，身作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

云何比丘七处善？比丘！如实知色、色集、色灭、色灭道迹，色味、色患、色离如实知。如是受、想、行、识。识集、识灭、识灭道迹、识味、识患、识离如实知。

云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名为色。如是色如实知。云何色集如实知？爱喜是名色集。如是色集如实知。云何色灭如实知？爱喜灭是名色灭。如是色灭如实知。云何色灭道迹如实知？谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。是名色灭道迹。如是色灭道迹如实知。云

何色味如实知？谓色因缘生喜乐。是名色味。如是色味如实知。云何色患如实知？若色无常、苦、变易法。是名色患。如是色患如实知。云何色离如实知？谓于色调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名色离。如是色离如实知。

云何受如实知？谓六受：眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受。是名受。如是受如实知。云何受集如实知？触集是受集。如是受集如实知。云何受灭如实知？触灭是受灭。如是受灭如实知。云何受灭道迹如实知？谓八圣道：正见，乃至正定。是名受灭道迹。如是受灭道迹如实知。云何受味如实知？受因缘生喜乐。是名受味。如是受味如实知。云何受患如实知？若受无常、苦、变易法。是名受患。如是受患如实知。云何受离如实知？若于受调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名受离。如是受离如实知。

云何想如实知？谓六想：眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想。是名为想。如是想如实知。云何想集如实知？触集是想集。如是想集如实知。云何想灭如实知？触灭是想灭。如是想灭如实知。云何想灭道迹如实知？谓八圣道：正见，乃至正定。是名想灭道迹。如是想灭道迹如实知。云何想味如实知？想因缘生喜乐。是名想味。如是想味如实知。云何想患如实知？若想无常、苦、变易法。是名想患。如是想患如实知。云何想离如实知？若于想调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名想离。如是想离如实知。

云何行如实知？谓六思身：眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思。是名为行。如是行如实知。云何行集如实知？触集是行集。如是行集如实知。云何行灭如实知？触灭是行灭。如是行灭如实知。云何行灭道迹如实知？谓八圣道：正见，乃至正定。是名行灭道迹。如是行灭道迹如实知。云何行味如实知？行因缘生喜乐。是名行味。如是行味如实知。云何行患如实知？若行无常、苦、变易法。是名行患。如是行患如实知。云何行离如实知？若于行调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名行离。如是行离如实知。

云何识如实知？谓六识身：眼识，耳、鼻、舌、身、意识身。是名为识。如是识如实知。云何识集如实知？名色集是识集。如是识集如实知。云何识灭如实知？名色灭是识灭。如是识灭如实知。云何识灭道迹如实知？谓八圣道：正见，乃至正定。是名识灭道迹。如是识灭道迹如实知。云何识味如实知？识因缘生喜乐。

是名识味。如是识味如实知。云何识患如实知？若识无常、苦、变易法。是名识患。如是识患如实知。云何识离如实知？若于识调伏欲贪、断欲贪、越欲贪。是名识离。如是识离如实知。比丘！是名七处善。

云何三种观义？比丘！若于空闲、树下、露地，观察阴、界、入¹，正方便思惟其义。是名比丘三种观义。

是名比丘七处善，三种观义。尽于此法得漏尽，得无漏，心解脱、慧解脱。现法自知，作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

注释：

1. 南传巴利三藏《相应部》22相应57经《七处经》对应此处的记载为：观察界、观察处、观察缘起。此处宜以巴利经文内容参详之。

《盐喻经》

《中阿含·业相应品》，东晋罽宾三藏瞿曇僧伽提婆译

同《增支部》3.99《盐喻经》 Lonaphala sutta AN 3.99

我闻如是。一时，佛游舍卫国，在胜林给孤独园。

尔时，世尊告诸比丘：随人所作业，则受其报。如是，不行梵行不得尽苦。若作是说。随人所作业，则受其报。如是，修行梵行便得尽苦。所以者何？若使有人作不善业，必受苦果地狱之报。云何有人作不善业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧。寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。犹如有人以一两盐投少水中，欲令水咸不可得饮，于意云何？此一两盐能令少水咸巨饮耶？

答曰：如是，世尊！

所以者何？盐多水少，是故能令咸不可饮。如是，有人作不

善业，必受苦果地狱之报。云何有人作不善业，必受苦果地狱之报。谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。

復次，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身，修戒，修心，修慧。寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。犹如有人以一两盐投恒水中，欲令水咸不可得饮，于意云何？此一两盐能令恒水咸巨饮耶？

答曰：不也，世尊！

所以者何？恒水甚多，一两盐少，是故不能令咸巨饮。如是，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身，修戒，修心，修慧。寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。

復次，有人作不善业，必受苦果地狱之报。云何有人作不善业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧。寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。犹如有人夺取他羊。云何有人夺取他羊，谓夺羊者，或王，王臣，极有威势。彼羊主者，贫贱无力，彼以无力故，便种种承望，叉手求索，而作是说：尊者！可见还羊，若见与直，是谓有人夺取他羊。如是，有人作不善业，必受苦果地狱之报。云何有人作不善业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短。是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。

復次，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身，修戒，修心，修慧。寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。犹如有人虽窃他羊，主还夺取。云何有人虽窃他羊，主还夺取？谓窃羊者贫贱无势，彼羊主者或王，王臣，极有威力，以有力故收缚窃者，还夺取羊，是谓有人虽窃他羊，主还夺取。如是，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身，修戒，修心，修慧，寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。

復次，有人作不善业。必受苦果地狱之报。云何有人作不善

业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。犹如有人负他五钱，为主所缚，乃至一钱亦为主所缚。云何有人负他五钱，为主所缚，乃至一钱亦为主所缚？谓负债人贫无力势，彼贫无力故，负他五钱，为主所缚，乃至一钱亦为主所缚，是谓有人负他五钱，为主所缚，乃至一钱亦为主所缚。如是，有人作不善业，必受苦果地狱之报。云何有人作不善业，必受苦果地狱之报？谓有一人不修身，不修戒，不修心，不修慧，寿命甚短，是谓有人作不善业，必受苦果地狱之报。

復次，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报？谓有一人修身，修戒，修心，修慧，寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报。犹如有人虽负百钱，不为主所缚，乃至千万亦不为主所缚。云何有人虽负百钱，不为主所缚，乃至千万亦不为主所缚？谓负债人产业无量，极有势力，彼以是故，虽负百钱，不为主所缚，乃至千万亦不为主所缚，是谓有人虽负百钱，不为主所缚，乃至千万亦不为主所缚。如是，有人作不善业，必受苦果现法之报。云何有人作不善业，必受苦果现法之报。谓有一人修身，修戒，修心，修慧，寿命极长，是谓有人作不善业，必受苦果现法之报，彼于现法设受善恶业报而（其业报）轻微也。

佛说如是，彼诸比丘，闻佛所说，欢喜奉行。

《双连经》

《增支部》4集170经 Yuganaddha sutta, 庄春江译

我听到这样：

有一次，尊者阿难住在睽弥国瞿师罗园。在那里，尊者阿难这么召唤比丘们：「比丘学友们！」

「学友！」那些比丘回答尊者阿难。

尊者阿难这么说：「比丘们！凡任何在我面前记说达到阿罗汉果的比丘、比丘尼，全都以这四种方法，或以其中之一，以哪四种呢？」

学友们！这里，比丘止为先导而修习观。当止为先导而修习观时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被舍断了，烦恼潜在趋势被消除了。

其次，学友们！比丘观为先导而修习止。当观为先导而修习止时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被舍断了，烦恼潜在趋势被消除了。

其次，学友们！比丘止与观双连而修习。当止与观双连而修习时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被舍断了，烦恼潜在趋势被消除了。

其次，学友们！比丘的心意被对法的掉举紧紧地握持，学友们！有那个时候：当内心住立、安静下来、成为统一、入定时，他的道被生起了。他实行那个道，修习、多修习。当他实行那个道，修习、多修习时，结被舍断了，烦恼潜在趋势被消除了。

学友们！凡任何在我面前记说达到阿罗汉果的比丘、比丘尼，全都以这四种方法，或以其中之一。」



*idam me punnam asavakhaya vaham hotu
idam me punnam nibbanssa paccayo hotu
mama punnam sabba sattanam bhagam bhajemi
te sabbe me samam punna bhagam labhantu*

愿以此功德， 导向诸漏尽，
愿以此功德， 为证涅槃缘，
我以此功德， 回向诸有情，
愿诸有情众， 同得此功德。

sadhu! sadhu! sadhu!

萨度！萨度！萨度！

世尊最后的教诲

众比丘们当醒觉，
因缘之法必败坏，
各位精勤莫放逸，
此乃如来之遗教。

十二缘起法还灭

无明灭则行灭、
行灭则识灭、
识灭则名色灭、
名色灭则六入灭、
六入灭则触灭、
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，
如是灭了这整堆
苦。

法施胜众施，
法味胜众味，
法喜胜众乐，
爱尽灭众苦。

《南传法句经》354 偈

失眠者夜长，
倦困者路长，
愚人不知法，
生死轮回长。

《南传法句经》60 偈



世常燃烧中，
有何可喜乐？
汝常在暝暗，
何不求光明？

《法句经》146 偈

得生人道难；
人生长寿难；
听闻佛法难；
值佛出世难。

《法句经》182 偈内部资料 免费结缘 —— 敬希恭敬礼拜法宝
法增尊者众佛弟子倡印公历二零一九年二月