

# 《神咒》(阿姜放版)

## 引言

作者:坦尼沙罗尊者

译者:一意孤行

我写这本《神咒》，是为了引导修行佛法的人趋向清净，因为其中的咒语能为记忆、诵读者带来利益，因为它直接处理的是我们每个人体内存在的物质。通常，我们一出生，就栖居于这「六大」(the six properties)<sup>1</sup>之中。这「六大」因由我们自身的行为(既有善、也有恶)汇聚而成。因此，这「六大」会给栖居于其中的人带来诸多麻烦，就像孩子总是给父母添乱一样。因此，诵读此咒，就如同抚育和教养孩子，令其健康成人；当孩子健康长大时，父母便可放心休息了。诵读此咒，就像喂饱孩子后，用一首美妙的歌曲：「佛之功德」(*Buddhagūṇa*)，即诵读佛陀的功德，哄他入睡一样。

「佛之功德」的威力能够影响每个人的「六大」，净化它们，赋予它们力量(*kāya-siddhi*, 身悉地, 身体神通)，正如所有物质的属性每一秒钟都会相互施加万有引力一样。或者，你可以将其比作通电的导线一样：这段咒语就像一道电流，它会通往你引导它去的地方。它甚至可以改善环境，因为它也包含了「迦毗罗隐士」(the Kapila hermit)的咒语，他的故事是：

曾经有一位隐士在印度的一片柚木林中持续念诵这个咒语。结果，这片森林变成了一个天堂。树木终年轮流开花结果。水源清澈见底。任何患病的动物，只要路过森林，饮了这里的水，就能痊愈。藤蔓悬碧，绿草如茵。平时互吞互斗的猛兽，进入森林之后，便能和平共处，化敌为友。森林里的动物们生活得十分快乐。这里从未出现过动物尸体的气味，因为每当动物濒临死亡时，它都必须离开这里，到别处去死。这片森林正是佛陀的祖先释迦族后来建立都城「迦毗罗卫城」的地方，至今仍屹立在尼泊尔境内。

这一切都归功于「迦毗罗隐士」念诵咒语的神圣力量。他的持咒的方式如下：首先，他面向东方，昼夜持诵七天；第二周，他面向北方；第三周，他面向南方；第四周，他面向西方。第五周，他面朝大地；第六周，他举起双手，

---

<sup>1</sup> 译者注：地、水、火、风、空、识(意识)，统称「六大」。

面朝天空，静心澄虑，将星辰作为禅修的对象。第七周，他练习呼吸禅定，将呼吸忆持于心，借由修习「四无量心」（慈、悲、喜、舍）后心中充满的力量，令其向四面八方扩散。因此，这首咒语被命名为“神咒”。

当我在印度听到这些故事时，我不禁想到佛陀，凭借他无以伦比的心灵品质所获得的功德净化自己，以至于能够赋予其身体的「六大」以法力，使它们比世间任何的「六大」都更加纯净。例如，他的舍利子曾显现给虔诚的信众，而且我听说，舍利子会自行出现和消失，这确实非常奇妙。

所有这些事，都通过一颗纯净之心的威力而成就。心清净了，结果「六大」也跟着清净了。当这样的「六大」存于世间时，它们能够对环境产生净化的影响——因为一切「六大」都是相互关联的。如果我们佛教徒决心朝这个方向修行，我们就能成为一股强大的影响力，其影响力之大小，与我们的人数成正比。但如果我们不修行，反而东奔西跑，让自己充满邪恶，我们的心注定会变得恼热不安。我们心中的火焰必然会点燃我们体内的「六大」，而这些内心之火的热量一定会蔓延至世界各地。

随着这些热量不断聚集和增强，它将导致全球大气温度升高。太阳的光焰将变得更加炙热。天气将变得异常。例如，季节将偏离正常的周期。当这种情况发生时，人类的生活将变得越来越艰难。这种邪恶的最终阶段将是世界在劫末时被烈火毁灭，地球将被劫火吞噬。

这一切都源于我们自身的疏忽，无论什么时候，我们都任由大自然照自己的轨迹往前冲——这说明我们并不是非常地理性，因为万事皆有因，皆由因而来。我们生存的世界，以心为因。如果心善，世界当然会好。心败坏了，世界一定会败坏。

因此，我在本书中写下了训练心灵的方法，目的是将未来引向幸福和快乐。

## 第二部分：念诵

(以佛陀的功德注入六大)

[Namo tassa] bhagavato arahato sammā-

sambuddhassa. (三遍)

礼敬世尊、应供、  
正等正觉者。

Buddhaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbanaṃ saraṇam gac cha mi.

我随佛陀，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Dhammaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbanaṃ saraṇam gac cha mi.

我随佛法，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Saṇ ghaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbanaṃ saraṇam gac cha mi.

我随僧伽，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Dutiyampi buddhaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇam gac cha mi.

再次，我随佛陀，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Dutiyampi dhammaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇam gac cha mi.

再次，我随佛法，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Dutiyampi saṇ ghaṃ āyu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇam gac cha mi.

再次，我随僧伽，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Tatiyampi buddhaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇam gac cha mi.

三次，我随佛陀，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Tatiyampi dhammaṃ ayu-vaḍḍhanam jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇam gac cha mi.

三次，我随佛法，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

Tatīyampi saṅ ghaṃ āyu-vaḍḍhanaṃ jīvitam yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gaccha mi.

三次，我随僧伽，视同我命、生机、庇护，直至解脱。

## 1.风大：

Vāyo ca buddha-guṇamam ara ham buddho itipi so bhagava namami' ham.

「风」具佛德。觉者应供，故称世尊<sup>2</sup>：吾当礼拜。

Ara ham sam ma- sam buddho,

诚当供养，正等觉者

Vijjā-caraṇa- sam panno sugato lokavidū,

明行足，善逝，世间解，

Anuttaro Purisa-damma - sārathi sat thā deva-manus sā nam buddho bhagavati.

调御丈夫，天人师，佛陀，世尊。

(意念佛陀和他的纯净。)

Vāyo ca dhammetam ara ham buddho itipi so bhagava namami' ham.

「风」即其德。觉者应供，故称世尊<sup>3</sup>：吾当礼拜。

Svāk khā至 bhagavatā dhammo,

佛法要旨，世尊尽释，

San diṭṭko akāliko ehipassiko,

当下可现，不待时节，邀众来察。

Opanayiko paccattaṃ veditabbo viññū hī ti.

切中肯綮，观者自知。

(至心忆念：舍利弗尊者及其智慧。)

Vāyo ca saṅ ghānaṃ ara ham buddho itipi so bhagava namāmi' ham.

「风」付僧伽<sup>4</sup>。觉者应供，故称世尊：吾当礼拜。

<sup>2</sup> 译者：此处也可翻译成「有福德者」、「世尊」。

<sup>3</sup> 同上。

<sup>4</sup> 译者：「风大」被交付给僧伽。

Supatipanno bhagavato sā vaka- saṅ gho,

世尊之僧，修行甚善，

Uju-patipanno bhagavato sā vaka- saṅ gho,

世尊之僧，修行通达，

Ñāya-paṭipanno bhagavato sā vaka- saṅ gho,

世尊之僧，修行有道，

Sā mīci-paṭipanno bhagavato sā vaka- saṅ gho,

世尊之僧，道行高深，

Yadidam cattāri purisa-yugāni aṭṭha purisa-puggalā:

圣者又名，四双八辈：

Esa bhagavato sā vaka -saṅ gho—

此乃佛子僧伽——

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo,

合当馈赠，合当置席，合当供养，合当礼拜，

Anuttaram puññakkhettam lokas sā ti.

作此世间，无上福田。

(至心忆念：目健连尊者，及其慈悲。)

Dhātu-parisuddhānubhāvena, sabba-duk khā sabba-bhayā sabba-roga  
vimuccanti.

凭借「诸大」，纯净之力，尔等可脱，一切痛苦、一切危难、一切疾患。

Iti uddham-adho tiriyaṃ sabbadhi sabbattataya sabbāvantam lokam,  
metta-karuṇa-muditā-upek khā -sahagatena ceta sā、catuddi saṃ pharitvā  
viharati,

若依此法，「慈悲喜舍」，灌注于心，传遍上下，环宇周遭，一切方所，

Su khaṃ supati, Su khaṃ paṭibujjhati, Na pāpakam supinam passati,

眠时安稳，醒时轻快，无有梦魇，

Manus sā nam piyo ho ti, amanus sā nam piyo ho ti, Devatā rak kha ti,

Nāssa agga vā vi saṃ vā sat thaṃ vā kamati,

人与非人，皆为爱敬，神灵守护，火毒兵刃，无触其身。

Tuvaṭṭam cittam samadhiyati, Mukha-vanno vippa sī dati,  
心速得定，肤色明亮。

Asammu lho kālaṃ karoti, Uttariṃ appaṭivijjhanto brahma-lokūpago ho ti.  
死无迷惑——若无高就——得生梵天。

Iti uddham-adho tiriyaṃ averaṃ averā sukha-jīvaṇaṃ.

得依此故，上下周遭，皆无敌意，无有敌意，安居幸福。

Kaṭaṃ puñña-phalaṃ may haṃ sabbe bhagā bhavantu te.  
愿我行善，所获福德，一切众生，皆能分享。

Bhavantu sabba-maṅgalaṃ rak khaṇ tu sabba-devatā.  
愿得吉祥，诸事顺遂，各路神灵，愿得庇佑。

Sabba-buddhānubhāvena sabba-dhammanubhāvena sabba -saṅ  
ghānubhāvena sotthī hon tu nirantaram.  
诸佛、法、僧，威德加被，愿得安乐，永无止境。

Ara haṃ buddho itipi so bhagava namami' haṃ.  
觉者应供，故称世尊<sup>5</sup>：吾当礼拜。

其余诸大的诵词与「风大」一项的诵词相同，即：(1) 佛陀功德的段落，(2) 佛法功德的段落，(3) 僧伽功德的段落，然后接着是  
“*Dhātu-parisuddhānubhāvena...*”开头的段落。只有「元素」的名称有所改变：

## 2.火大：

Tejo ca buddha-guṇaṃ...

Tejo ca dhammataṃ...

Tejo ca saṅghānaṃ...

---

<sup>5</sup> 译者：此处也可翻译成「有福德者」、「世尊」。

### 3.水大：

Āpo ca buddha-guṇaṃ...

Āpo ca dhammataṃ...

Āpo ca saṅghānaṃ...

### 4. 土大：

Paṭhavī ca buddha-guṇaṃ...

Paṭhavī ca dhammataṃ...

Paṭhavī ca saṅghānaṃ...

### 5.空大：

Ākaśā ca buddha-guṇaṃ...

Ākāśā ca dhammataṃ...

Ākāśā ca saṅghānaṃ...

### 6.识大：

Viññāṇaṃ ca buddha-guṇaṃ...

Viññāṇaṃ ca dhammetam...

Viññāṇaṃ ca saṅghānaṃ...

一旦记住了第 1 部分，其余部分就不会有问题，因为它们实际上是相同的，仅在「元素」名称上有所不同。

这「六大」存在于我们每个人体内，因此当你念诵时，也应该忆念你所念诵的「元素」：风——运动的感觉，例如呼吸的进出；火——温暖的感觉；水——液态或冰冷的感觉；地——沉重或坚硬的感觉；空间——虚空的感觉；识——对事物的觉知。如果你在念诵时忆念这些「元素」，那么念诵将会非常有助益。

同样的念诵也适用于「五蕴」、「十二根尘」及「三十二身分」。念诵方法与「六大」相同，只需将各蕴、根尘及身分的名称替换即可，如下：

## 五蕴

1. Rūpañ ca 色
2. Vedanā ca 感受
3. Sañña ca 想
4. Sankhārā ca 行
5. Viññāṇa ca 六根意识

## 十二感官媒体

1. Cakkhu ca 眼
2. Sotañca 耳朵
3. Ghānañca 鼻子
4. Jivhā ca 舌头
5. Kāyo ca 身体
6. Mano ca 心
7. Rūpañca 色
8. Saddo ca 声音
9. Gandho ca *Aromas* 香
10. Raso ca 味
11. Potṭhabbā ca 触
12. Dhammārammaṇa ca 法

## 身体的32个部位

1. Kesā ca 头发
2. Lomā ca 体毛
3. Nakhā ca 指甲
4. Dantā ca 牙齿
5. Taco ca 皮



6. Maṃsañca 肉
7. Nhārū ca 肌腱
8. Aṭṭhī ca 骨骼
9. Aṭṭhimiñjañca 骨髓
10. Vakkañca 脾脏
11. Hadayañca 心
12. Yakanañca 肝
13. Kilomakañca 筋膜
14. Pihakañca 肾脏
15. Papphāsañca 肺
16. Antañca 大肠
17. Antaguṇañca 小肠
18. Udariyañca 喉
19. Karīsañca 粪便
20. Matthaluṇgañca 大脑
21. Pittañca 胆汁
22. Semhañca 痰
23. Pubbo ca 淋巴
24. Lohitañca 血
25. Sedo ca 汗
26. Medo ca 脂肪
27. Assu ca 眼泪
28. Vasā ca 油
29. Kheḷo ca 液
30. Siṅghāṇikā ca 黏液
31. Lasikā ca 关节油
32. Muttañca 尿