

# 目 录（第一部分）

| 早 课          |    | 晚 课             |    |
|--------------|----|-----------------|----|
| 礼拜三宝         | 01 | 礼拜三宝            | 23 |
| 行皈依诵         | 02 | 行皈依诵            | 24 |
| 礼敬三宝         | 03 | 礼敬三宝            | 25 |
| 二十八佛护卫赞      | 05 | 三十巴拉密           | 26 |
| 慈心修习（自我比较）   | 09 | 应作慈爱经           | 31 |
| 孔雀护卫经（朝出）    | 10 | 蕴护卫经            | 34 |
| 诸偈诵（快乐诵）     | 11 | 孔雀护卫经（暮归）       | 36 |
| 祝愿偈          | 12 | 无畏偈             | 37 |
| 十方散播慈爱诵      | 13 | 小轮围世界吉祥偈        | 39 |
| 吉祥祝福         | 16 | 对过去〔受用四资具〕时的省思文 | 40 |
| 〔受用四资具〕时的省思文 | 17 | 大涅槃偈            | 42 |
| 礼敬与忏悔        | 19 | 回向功德与祝愿         | 43 |
| 礼敬大功德者       | 20 | 礼敬与忏悔           | 46 |
| 随喜功德与发露过失文   | 21 | 礼敬大功德者          | 47 |

## 目 录（第二部分）

| 早 课           |    | 晚 课            |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 礼敬            | 50 | 礼敬             | 74 |
| 礼敬三宝          | 51 | 礼敬三宝           | 75 |
| 十四种佛陀之智       | 52 | 应作慈爱经          | 78 |
| 慈心修习          | 54 | 蕴护卫经           | 81 |
| 梵住遍满          | 55 | 过去[已受用四资具]的省思文 | 83 |
| 三十二行相         | 56 | 无畏偈            | 85 |
| 祝愿偈           | 57 | 随喜功德           | 86 |
| 缘起诵           | 58 | 发愿             | 87 |
| 巴他那论母诵        | 64 | 发露罪过           | 88 |
| 午前经           | 65 | 礼敬上座           | 88 |
| 十法经           | 66 | 散播慈爱与发愿        | 90 |
| [受用四资具]当下的省思文 | 69 |                |    |
| 礼敬上座          | 71 |                |    |

# 第一部分

Aruṇa pūjā      早课

## Ratanattayavandanā<sup>1</sup>

### 礼拜三宝

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

阿拉杭 桑马桑布驮 帕嘎瓦

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者，

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

布啞 帕嘎湾当 阿毗瓦嚧弥

我礼敬佛跋葛瓦。（一拜）

Svākkhāto bhagavatā dhammo

萨瓦卡多 帕嘎瓦答 啞摩

法乃跋葛瓦所善说，

Dhammaṃ namassāmi.

啞茫 那马萨弥

我礼敬法。（一拜）

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

苏巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

Saṅghaṃ namāmi.

桑康 那马弥

我礼敬僧团。（一拜）

## Namakāra

### 礼敬佛陀

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

那摩 答萨 帕嘎瓦多 阿拉哈多 桑马桑布塔萨

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者（三称）。

---

<sup>1</sup> 本篇译自玛欣德尊者

## Saraṇagammanapāṭho<sup>2</sup>

### 行皈依诵

Buddhaṃ jīvitam

布噠 基维\*当

我皈依佛，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Dhammaṃ jīvitam

噠茫 基维\*当

我皈依法，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Saṅghaṃ jīvitam

桑康 基维\*当

我皈依僧，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Dutiyampi Buddhaṃ jīvitam

度帝央毕 布噠 基维\*当

第二次我皈依佛，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Dutiyampi Dhammaṃ jīvitam

度帝央毕 噠茫 基维\*当

第二次我皈依法，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Dutiyampi Saṅghaṃ jīvitam

度帝央毕 桑康 基维\*当

第二次我皈依僧，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔囊 萨拉囊 嘎差弥

自此生至涅槃！

Tatīyampi Buddhaṃ jīvitam

答帝央毕 布噠 基维\*当

第三次我皈依佛，

---

<sup>2</sup> 本篇译自堪迪果尊者

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔曩 萨拉曩 嘎差弥  
自此生至涅槃！

Tatiyaṃpi Dhammaṃ jīvitāṃ

答帝央毕 啞茫 基维\*当  
第三次我皈依法，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔曩 萨拉曩 嘎差弥  
自此生至涅槃！

Tatiyaṃpi Saṅghaṃ jīvitāṃ

答帝央毕 桑康 基维\*当  
第三次我皈依僧，

yāva nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

亚瓦 尼拔曩 萨拉曩 嘎差弥  
自此生至涅槃！

Tisaraṇagammanāṃ

帝萨拉那岗马曩  
三皈依已行。

**Ratanattayaṃdanā<sup>3</sup>**

礼敬三宝

Iti’pi so Bhagavā, arahāṃ, sammāsambuddho,

伊帝毕 叻 帕嘎瓦 阿拉杭 桑马桑布驮  
那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，

vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū,

维\*迦陀拉那 桑帮耨 苏嘎多 楼伽维\*度  
明行具足，善至，世间解，

anuttaro, purisadammasārathi,

阿努答柔 补利萨当马萨拉提  
无上调御丈夫，

satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā’ti.

萨他 嚧瓦马努萨曩 布驮 帕嘎瓦帝  
天人导师，佛陀，跋葛瓦。

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,

萨瓦卡多 帕嘎瓦答 啞摩 桑地提果 阿伽厘果  
法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，

---

<sup>3</sup> 本篇译自玛欣德尊者

ehipassiko, opanayiko, paccattam veditabbo viññūhī'ti.  
[ei][hi]巴西果 欧巴那夷果 巴咤当 韦地答钵 [win]纽[hi]帝  
导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,  
苏巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,  
伍竹巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，

ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho,  
雅\*亚巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，

sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho;  
萨弥吉巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,  
亚地当 咤答利 补利萨郁嘎尼 阿他 补利萨补嘎喇  
也即是四双八士，

esa bhagavato sāvakaśaṅgho;  
[ei]萨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻  
此乃跋葛瓦的弟子僧团，

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,  
阿呼内优 巴呼内优 达[ki]内优 安迦离咖拉尼优  
应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，

anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti.  
阿努答啞 本雅\*[kei]当 楼伽萨帝  
是世间无上的福田。

Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ,  
[ei]旺 布噠 萨兰答曩  
诸比库，如此

dhammaṃ saṅghaṇca bhikkhavo;  
噠茫 桑康咤 毗卡幹  
忆念佛·法·僧，

bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,  
帕央 瓦 昌毗答当 瓦  
将无畏·惧怕，

lomahaṃso na hessatī'ti.  
楼马杭叟 那 嘿萨帝帝  
及身毛竖立！

## Aṭṭhavīsati buddha paritta<sup>4</sup>

### 二十八佛护卫赞

Namo me sabbabuddhānaṃ dvattiṃsā varalakkhaṇo

那摩 美 萨拔布塔囊 达瓦丁萨 瓦拉喇卡耨

我礼敬一切诸佛，殊胜三十二相者。

Taṇhaṅkaro mahāvīro Medhaṅkaro mahāyaso

丹杭伽柔 马哈维\*柔 美啞伽柔 马哈亚叟

大英勇丹杭伽勒佛，大美誉美唐伽勒佛；

Saraṇaṅkaro lokahito Dīpaṅkaro jutindharo

萨拉南伽柔 楼伽[hi]多 地帮伽柔 竹丁塔柔

利世萨勒囊伽勒佛，光辉灿烂燃灯佛。

Koṇḍañño janapāmomkko Maṅgalo purisāsabho

袞当耨 迦那巴摩蔻 曼嘎楼 补利萨萨菩

人中上首袞丹雅佛，人中牛王曼格拉佛。

Sumano sumano dhīro Revato rativaddhano

苏马耨 苏马耨 缁柔 勒瓦多 拉帝瓦塔耨

善意明智苏摩那佛，喜乐增长雷瓦达佛。

Sobhito guṇasampanno Anomadassī januttamo

叟毗多 谷那桑帮耨 阿耨马达西 迦努答摩

具足功德叟毗达佛，人中至上最高见佛。

Padumo lokapajjoto Nārado varasārathī

巴度摩 楼伽巴舟多 那拉兜 瓦拉萨拉提

世间之灯红莲花佛，最上御师那拉答佛。

Padumuttaro sattaśāro Sumedho aggapuggalo

巴度木答柔 萨答萨柔 苏美驮 阿嘎补嘎楼

有情精英胜莲花佛，人中上首善慧佛。

Sujāto sabbalokaggo Piyadassī narāsabho

苏迦多 萨拔楼伽苟 毕亚达西 那拉萨菩

普世至上善生佛，人中牛王喜见佛。

Atthadassī kāruṇiko Dhammadassī tamonudo

阿他达西 伽卢尼果 啞马达西 答摩努兜

具悲悯者见义佛，除痴暗者见法佛。

Siddhattho asamo loke Tisso ca vadatam varo

西塔陀 阿萨摩 楼给 帝叟 咤 瓦达当 瓦柔

世间无等义成佛，慷慨卓越帝萨佛。

Phusso ca varado buddho Vipassī ca anūpamo

普叟 咤 瓦拉兜 布驮 维\*巴西 咤 阿努巴摩

殊妙觉者普思佛，无比者维巴西佛。

<sup>4</sup> 本篇译自堪迪果尊者

Sikhī sabbahito satthā Vessabhū sukhadāyako  
西[ki] 萨拔[hi]多 萨他 韦萨菩 苏卡达亚果  
普利导师喜奇佛，施乐者韦萨菩佛。

Kakusandho satthāvaho Konāgamano raṇaṇjaho  
咖古桑驮 萨他瓦厚 果那嘎马耨 拉南迦厚  
向导者咖古贤塔佛，舍诤者果那嘎玛那佛。

Kassapo sirisampanno Gotamo sakyapuṅgavo  
咖萨波 西利桑帮耨 苟答摩 萨伽亚本嘎幹  
具吉祥者咖萨巴佛，释迦公牛苟达摩佛。

Aṭṭhavīsati saṅkhāta ime buddhā mahiddhikā  
阿他维\*萨帝 桑卡答 伊美 布塔 马[hi]缇咖  
共计有二十八，诸佛有大成就。

Karuṇāguṇasampanno sabbalokābhipūjitā  
咖卢那谷那桑帮耨 萨拔楼咖毗补基答  
具足悲悯之德，普世之可敬者。

Ete dasabalā buddhā uttamā aggapuggalā  
[ei]嘑 达萨拔喇 布塔 伍答马 阿嘎补嘎喇  
这十力之诸佛，人中至上至首。

Tepi saṅghaguṇa asuṃ pītiye amatam padam  
嘑毕 桑喀谷那 阿孙 毕帝耶 阿马当 巴当  
彼亦是诸德聚，喜与不死近因。

Ete buddhā atītā ca maṅgalā honti sabbadā  
[ei]嘑 布塔 阿帝答 咤 曼嘎喇 弘帝 萨拔达  
此等过去诸佛，愿彼时常吉祥！

Aṭṭhavīsati me buddhe ahaṃ vandāmi sabbadā.  
阿他维\*萨帝 美 布忒 阿杭 湾达弥 萨拔达  
这二十八尊佛，我一切时顶礼。

Tesaṃ nāṇena sīlena khanti mettābalena ca.  
嘑桑 雅\*内那 西雷那 堪帝 美答拔雷那 咤  
彼等具智具戒，忍耐与慈爱力。

Tepi no anurakkhantu ārogyena sukhena ca.  
嘑毕 耨 阿努拉堪都 阿柔给那 苏[kei]那 咤  
彼等保护我们，获健康与快乐。

Aṭṭhavīsati me buddhe yo naro saraṇam gato.  
阿他维\*萨帝 美 布忒 优 那柔 萨拉曩 嘎多  
这二十八尊佛，已导人们皈依。

Kappāni satasahassāni dugatiṃ so na gacchati.  
咖巴尼 萨答萨哈萨尼 度嘎丁 叟 那 嘎差帝  
于数十万劫中，彼不堕诸恶趣。

## Anāgata Bodhisattā

### 未来菩萨

Metteyyo uttaro rāmo Pasenokosalābhibhū.

美嚧优 伍答柔 拉摩 巴[sei]耨果萨喇毗菩

美迭亚、伍德拉、拉玛，果萨喇巴谢那帝、阿毗菩，

Dīghasona ca saṅkicco Subho todeyyabrahmaṇo.

地喀叟那 咤 桑[gi]周 苏笈 多嚧亚布拉马耨

地喀索那和桑积亚，苏帕多迭亚坏罗门，

Nālāgiriṃ pālileyyo Boddhisattā imedasa.

那喇[gi]灵 巴离雷优 钵缇萨答 伊美达萨

那喇笈利、巴离雷亚，此乃十位菩萨。

Anukkamena sambodधिṃ pāpuṇissanti anāgateti.

阿努伽美那 桑钵听 巴补尼桑帝 阿那嘎嚧帝

彼等必于未来，渐次圆满正觉。

Eko buddho varokappo saraṇaṃ kappo dinadūve.

[ei]果 布驮 瓦柔伽波 萨拉曩 伽波 地那度韦

最胜劫唯一佛，庇护劫有二佛；

Maṇḍakappo tayo buddho saraṇaṃ ca subuddhā.

曼达卡波 答优 布驮 萨拉曼兜 咤 苏布塔

醍醐劫有三佛，乳酪劫有四佛，

Pañca buddhā bhaddakappo

帮咤 布塔 帕达伽波

贤劫则有五佛，

Pañca buddhā bhaddakappanāmakāti.

帮咤 布塔 帕达伽巴那马伽帝

有名贤劫出五佛。

Imasmiṃ bhaddakekappe metteyyo pāpuṇissati.

伊马思民 帕达给伽贝 美嚧优 巴补尼萨帝

在这个贤劫中，美迭亚将圆满。

Dutiye ca itokappe suññoloko bhavissati.

度帝耶 咤 伊多伽贝 孙耨楼果 帕维\*萨帝

从此经第二劫，则将是空世间。

Tatiye ca kappe rāmo sambodधिṃ pāpuṇissati.

答帝耶 咤 伽贝 拉摩 桑钵听 巴补尼萨帝

拉玛于第三劫，必将圆满正觉。

Catupañcachattekappe suññoloko bhavissati.

咤都帮咤差嚧伽贝 孙耨楼果 帕维\*萨帝

于第四五六劫，则将是空世间。

Sattame uttaro kappe sambodधिṃ pāpuṇissati.

萨答美 伍答柔 伽贝 桑钵听 巴补尼萨帝

伍德拉于第七劫，必将圆满正觉。

Atṭhameyyāvaccuddasa suññoloko bhavissati.  
阿他美亚瓦朱达萨 孙耨楼果 帕维\*萨帝  
第八至十四劫，则将是空世间。

Paṇṇarasī itokappe paseno pāpuṇissati.  
帮那拉西 伊多伽贝 巴[sei]耨 巴补尼萨帝  
此后第十五劫，巴谢那圆满正觉。

Paññāsaṃ kappe sampanno pālileygo āgamissati.  
帮雅\*桑 伽贝 桑帮耨 巴离雷优 阿嘎弥萨帝  
于未来五十劫，巴离雷必将成就。

Nāḷagirī dīghaso ca subhūbhibhū ca saṅkicco.  
那喇[gi]利 地喀叟 咤 苏菩毗菩 咤 桑[gi]周  
那喇笈利和地喀叟，苏帕、阿毗菩和桑积亚。

Ime boddhisattā pañca bhuñjīsanti anantare.  
伊美 钵缇萨答 帮咤 [pun]基桑帝 阿南答勒  
有此五位菩萨，必将渐获自由。

Aññe pañca sattādhīrā laddhabyākaraṇa siyūṃ.  
盎内 帮咤 萨答缇拉 喇塔拔亚伽拉那 西咏\*  
其他五贤有情，也将获得授记。

Anukkamena samboddhim pāpuṇissanti anāgateti.  
阿努伽美那 桑钵听 巴补尼桑帝 阿那嘎嚟帝  
彼等必于未来，渐次圆满正觉。

pañca sattā buddho bodhisattā niṭṭhitā.  
帮咤 萨答 布驮 钵缇萨答 尼提答  
五位有情菩萨必将觉悟完毕

## Mettā bhāvanā (attūpamāya)<sup>5</sup>

### 慈心修习（自我比较）

Attūpamāya sabbesaṃ,sattānaṃ sukhakāmatāṃ;  
阿都巴马亚 萨悲桑 萨答曩 苏卡咖马当  
自我对比诸有情，彼此希望获快乐。

Passitvā kamato mettaṃ,sabbasattesu bhāvaye.  
巴西答瓦 咖马多 美当 萨拔萨噶苏 帕瓦耶  
明了自他之希求，应对有情修慈爱。

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho,ahaṃ niccaṃ ahaṃ viya;  
苏[ki] 帕韦央 尼度蔻 阿杭 尼章 阿杭 维\*亚  
彼此离苦常快乐！诸等有情亦如我。

Hitā ca me sukhī hontu,majjhataṭṭha ca verino.  
[hi]答 咤 美 苏[ki] 弘都 马叉答他 咤 韦利耨  
利乐我等诸有情，中庸怨敌皆快乐。

Imamhi gāmakkhettamhi,sattā hontu sukhī sadā;  
伊茫[hi] 嘎马[kei]当[hi] 萨答 弘都 苏[ki] 萨达  
凡此村庄田园居，愿诸有情常快乐！

Tato parañca rajjesu,cakkavāḷesu jantuno.  
答多 巴兰咤 拉羯\*苏 咤咖瓦雷苏 彰都耨  
复次乃至其它国，惟愿轮围界人民。

Samantā cakkavāḷesu,sattānantesu pāṇino;  
萨曼答 咤咖瓦雷苏 萨答南耨苏 巴尼耨  
普愿整个轮围界，无量有情有息者，

Sukhino puggalā bhūtā,attabhāvagatā siyūṃ.  
苏[ki]耨 补嘎喇 菩答 阿答帕瓦嘎答 西咏\*  
亦或个体与生类，获自体者皆快乐！

Tathā itthī pumā ceva,ariyā anariyā’pi ca;  
答他 伊提 补马 羯\*瓦 阿利亚 阿那利亚毕 咤  
如对女性及男性，亦对圣者非圣者，

Devā narā apāyaṭṭhā,dasadisāsu cā’ti.  
耨瓦 那拉 阿巴亚他 达萨地萨苏 咤帝  
诸天人类苦趣者，同对十方[诸众生]。

Mettānussatibhāvanā.  
美答努萨帝帕瓦那  
应修习慈随念

<sup>5</sup> 本篇译自堪迪果尊者

## Moroparittam (udetayam)<sup>6</sup>

### 孔雀护卫经（朝出）

Udetayam cakkhumā ekarājā,  
伍唎答央 咤库马 [ei]咖拉迦  
这位具眼者·独一之王(太阳)升起，

harissavaṇṇo pathavippabhāso.  
哈利萨湾耨 巴他维\*巴帕叟  
金色照耀大地。

Tam tam namassāmi harissavaṇṇam pathavippabhāsam,  
当 当 那马萨弥 哈利萨湾耨 巴他维\*巴帕桑  
我礼敬彼金色且照耀大地者。

tayājja guttā viharemu divasam.  
答亚迦 谷答 维\*哈勒木 地瓦桑  
今天在您守护下度过白天。

Ye brāhmaṇā vedagū sabbadhamme,  
耶 布拉马那 韦达谷 萨拔啞美  
诸婆罗门，一切法的通达者

te me namo, te ca maṃ pālayantu.  
唎 美 那摩 唎 咤 茫 巴喇央都  
我礼敬他们，愿他们护佑我！

Namatthu buddhānam, namatthu bodhiyā,  
那马土 布塔曩 那马土 钵缁亚  
我礼敬诸佛，礼敬菩提，

namo vimuttānam, namo vimuttiyā.  
那摩 维\*木答曩 那摩 维\*木帝亚  
我礼敬解脱者，礼敬解脱！

Imaṃ so parittam katvā, moro carati esanā.  
伊茫 叟 巴利当 咖答瓦 摩柔 咤拉帝 [ei]萨那  
作此护卫后，孔雀前往觅食。

---

<sup>6</sup> 本篇译自玛欣德尊者

## Gāthāḍipāṭho<sup>7</sup>

### 诸偈诵（快乐诵）

Sukho buddhānaṃ uppādo, sukhā saddhammadesanā;

苏蔻 布塔曩 伍巴兜 苏卡 萨啞马嚟萨那

诸佛出现乐，演说正法乐。

Sukhā saṅghassa sāmaggī, samaggānaṃ tapo sukho.

苏卡 桑喀萨 萨马[gi] 萨马嘎曩 答波 苏蔻

僧团和合乐，修士和合乐。

Khattiyo seṭṭho janetasmim, ye gottapaṭisārino.

卡帝优 [sei]陀 迦内答思民 耶 苟答巴帝萨利耨

刹利重家系，人中为最胜，

Vijjācaraṇasampanno, so seṭṭho devamānuse.

维\*迦咤拉那桑帮耨 叟 [sei]陀 嚟瓦马努[sei]

明行具足者，人天彼殊胜；

Divā tapati ādicco, rattimābhāti candimā.

地瓦 答巴帝 阿地周 拉帝马帕帝 詹地马

日于昼光辉，月于夜光辉，

Sannaddho khattiyo tapati, jhāyī tapati brāhmaṇo.

桑那驮 卡帝优 答巴帝 叉伊 答巴帝 布拉马耨

刹利甲冑辉，怀罗门禅辉，

Atha sabbamahorattim, buddho tapati tejasā.

阿他 萨拔马厚拉丁 布驮 答巴帝 嚟迦萨

一切昼与夜，佛陀有光辉。

---

<sup>7</sup> 本篇译自堪迪果尊者

## Pattidānagāthā<sup>8</sup>

### 祝愿偈

Yā devatā santi vihāravāsini  
亚 嚩瓦答 桑帝 维\*哈拉瓦西尼  
凡居住在寺院、

thūpeghare bodhighare tahiṃ tahiṃ.  
土贝喀勒 钵缇喀勒 答[hin] 答[hin]  
佛塔、菩提树等各处的诸天，

tā dhammādānena bhavantu pūjitā  
答 嚩马达内那 帕湾都 补基答  
愿他们通过法施的供奉，

sotthiṃ karontedha vihāramaṇḍale.  
嗖听 伽轮嚩塔 维\*哈拉曼达雷  
令寺院的范围得到安宁！

Therāca majjhā navakāca bhikkhavo  
忒拉咤 马叉 那瓦伽咤 毗卡斡  
上座、中座、新学的比丘们，

sārāmikā dānapatī upāsakā.  
萨拉弥伽 达那巴帝 伍巴萨伽  
和园民、施主、近事男，

gāmā ca desā nigamā ca issarā sappāṇabhūtā  
嘎马 咤 嚩萨 尼嘎马 咤 伊萨拉 萨巴那菩答  
以及村庄、城镇的有情生类，

sukhitā bhavantu te.  
苏[ki]答 帕湾都 嚩  
愿他们都获得自在、快乐！

Jalābujā yepi ca aṇḍasambhavā  
迦喇布迦 耶毕 咤 盎达桑帕瓦  
凡是胎生、卵生、

saṃsedajātā athavopapātikā,  
桑[sei]达迦答 阿他斡巴巴帝伽  
湿生和化生，

niyyānikaṃ dhammavaraṃ paṭicca te  
尼亚尼冈 嚩马瓦啞 巴帝咤 嚩  
愿他们一切皆能缘于最上出离之法

sabbepi dukkhassa karontu saṅkheyyaṃ.  
萨悲毕 度卡萨 伽轮都 桑[kei]央  
而灭尽诸苦！

<sup>8</sup> 本篇译自玛欣德尊者

Ṭhātu ciraṃ satam dhammo dhammadharā ca puggalā.  
他都 吉啍 萨当 啞摩 啞马塔拉 咤 补嘎喇  
愿正法和持法之人长久住立，

saṅgho hotu samaggova atthāya ca hitāya ca.  
桑蔻 厚都 萨马苟瓦 阿他亚 咤 [hi]答亚 咤  
愿僧团和合，[做]有意义和有利益[之事]！

amherakkhantu saddhammo sabbepi dhammacārino.  
盎嘿拉堪都 萨啞摩 萨悲毕 啞马咤利耨  
愿正法保护我们以及一切法行者，

vuḍḍhiṃ sampāpuṇeyyāma dhamme ariyappavedite.  
乌听 桑巴补内亚马 啞美 阿利亚巴韦地耨  
让我们在圣者所教导之法中增长并成就！

## dasadisā mettāpharaṇākathā<sup>9</sup> 十方散播慈爱诵

Ahaṃ sukhīto homi, niddukkho homi.  
阿杭 苏[ki]多 厚弥 尼度蔻 厚弥  
愿我拥有快乐。

avero homi abyāpajjho homi anīgho homi  
阿韦柔 厚弥 阿拔亚巴绸 厚弥 阿尼蔻 厚弥  
愿我无怨敌；愿我无伤害；愿我无恼乱；

sukhī attānaṃ pariharāmi  
苏[ki] 阿答曩 巴利哈拉弥  
愿我保持自己的快乐。

Puratthimāya disāya puratthimāya anudisāya  
补拉提马亚 地萨亚 补拉提马亚 阿努地萨亚  
愿东方的，东南方的，

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

---

<sup>9</sup> 本篇译自堪迪果尊者

Dakkhiṇāya disāya dakkhiṇāya anudisāya  
达[ki]那亚 地萨亚 达[ki]那亚 阿努地萨亚  
愿南方的，西南方的，

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Pacchimāya disāya pacchimāya anudisāya  
巴其\*马亚 地萨亚 巴其\*马亚 阿努地萨亚  
愿西方的，西北方的，

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Uttarāya disāya uttarāya anudisāya  
伍答拉亚 地萨亚 伍答拉亚 阿努地萨亚  
愿北方的，东北方的，

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Heṭṭhimāya disāya  
嘿提马亚 地萨亚  
愿下方的

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Uparimāya disāya  
伍巴利马亚 地萨亚  
愿上方的

sabbe sattā averā hontu abyāpajjhā hontu  
萨悲 萨答 阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都  
一切有情，无怨敌，无伤害，无恼乱，

anīghā hontu sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼喀 弘都 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Sabbe sattā sabbe yakkhā sabbe petā  
萨悲 萨答 萨悲 亚卡 萨悲 贝答  
一切有情，一切亚卡，一切饿鬼，

sabbe manussā sabbe amanussā sabbe devā  
萨悲 马努萨 萨悲 阿马努萨 萨悲 嚩瓦  
一切人类，一切非人类，一切诸天，

sabbe mittā me sabbe amittā me sabbe majjhantā me  
萨悲 弥答 美 萨悲 阿弥答 美 萨悲 马叉答 美  
一切对我友爱者，一切对我敌对者，一切对我中立者；

averā hontu abyāpajjhā hontu anīghā hontu  
阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都 阿尼喀 弘都  
无怨敌，无伤害，无恼乱，

sukhī attānaṃ pariharantu.  
苏[kɪ] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Sabbe dasadisā sūṭhitā sabbe sattā  
萨悲 达萨地萨 苏提答 萨悲 萨答  
愿一切十方的有情

averā hontu abyāpajjhā hontu anīghā hontu  
阿韦拉 弘都 阿拔亚巴叉 弘都 阿尼喀 弘都  
无怨敌，无伤害，无恼乱，

sukhī attānaṃ pariharantu.  
苏[kɪ] 阿答曩 巴利哈兰都  
保持自己的快乐。

Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ  
那 [hi] 韦勒那 韦拉尼 桑曼帝塔 古达咤曩  
于此世间中，从非怨止怨，

averena ca sammanti esa dhammo sanantano  
阿韦勒那 咤 桑曼帝 [ei]萨 啞摩 萨南答耨  
唯以忍止怨，此古圣常法。

Dutiyampi Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ  
度帝央毕 那 [hi] 韦勒那 韦拉尼 桑曼帝塔 古达咤曩  
第二遍，于此世间中，从非怨止怨，

averena ca sammanti esa dhammo sanantano  
阿韦勒那 咤 桑曼帝 [ei]萨 啞摩 萨南答耨  
唯以忍止怨，此古圣常法。

Tatīyampi Na hi verena verāni sammantīdha kudācanaṃ  
答帝央毕 那 [hi] 韦勒那 韦拉尼 桑曼帝塔 古达咤曩  
第三遍，于此世间中，从非怨止怨，

averena ca sammanti esa dhammo sanantano  
阿韦勒那 咤 桑曼帝 [ei]萨 啞摩 萨南答耨  
唯以忍止怨，此古圣常法。

## Paritta maṅgala<sup>10</sup>

### 吉祥祝福偈

Buddho maṅgalasambhūto sambuddho dīpaduttamo.

布驮 曼嘎喇桑菩多 桑布驮 地巴度答摩

佛出世为最吉祥，最上正觉两足尊，

buddha maṅgalamāgamaṃ sabba dukkhā pamañcare.

布塔 曼嘎喇马岗茫 萨拔 度卡 巴[mun]陀勒

皈依具吉祥佛陀，惟愿脱离一切苦。

Dhammo maṅgalasambhūto gambhīro duddaso aṇuṃ

啞摩 曼嘎喇桑菩多 岗毗柔 度达叟 阿暖

法出世为最吉祥，深广甚微且难见，

dhamma maṅgalamāgamaṃ sabba bhayā pamañcare.

啞马 曼嘎喇马岗茫 萨拔 帕亚 巴[mun]陀勒

皈依具吉祥教法，惟愿脱离一切怖。

Saṅgho maṅgalasambhūto dakkhiṇeyyo anuttaro.

桑蔻 曼嘎喇桑菩多 达[ki]内优 阿努答柔

僧出世为最吉祥，乃是无上应供者，

saṅgha maṅgalamāgamaṃ sabba rogā pamañcare.

桑喀 曼嘎喇马岗茫 萨拔 柔嘎 巴[mun]陀勒

皈依具吉祥僧团，惟愿脱离一切疾。

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,rakkhantu sabbadevatā;

帕瓦都 萨拔曼嘎郎 拉堪都 萨拔嚧瓦答

愿得诸吉祥，愿诸天守护；

Sabbabuddhānubhāvena,sadā sotthi bhavantu te.

萨拔布塔努帕韦那 萨达 叟提 帕湾都 嚧

依诸佛威力，愿你常平安！

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,rakkhantu sabbadevatā;

帕瓦都 萨拔曼嘎郎 拉堪都 萨拔嚧瓦答

愿得诸吉祥，愿诸天守护；

Sabbadhammānubhāvena,sadā sotthi bhavantu te.

萨拔啞马努帕韦那 萨达 叟提 帕湾都 嚧

依诸法威力，愿你常平安！

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,rakkhantu sabbadevatā;

帕瓦都 萨拔曼嘎郎 拉堪都 萨拔嚧瓦答

愿得诸吉祥，愿诸天守护；

Sabbasaṅghānubhāvena,sadā sotthi bhavantu te.

萨拔桑喀努帕韦那 萨达 叟提 帕湾都 嚧

依诸僧威力，愿你常平安！

<sup>10</sup> 本篇译自堪迪果尊者

## Taṅkhaṇika paccavekkhaṇa pāṭho<sup>11</sup>

〔受用四资具〕时的省思文

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi.  
巴帝桑卡 优尼叟 吉瓦啞 巴帝[sei]瓦弥  
我如理省思所受用之衣，

yāvadeva sītassa paṭighātāya.  
亚瓦噶瓦 西答萨 巴帝喀答亚  
只是为了防御寒冷，

uṇhassa paṭighātāya.  
[un]哈萨 巴帝喀答亚  
为了防御炎热，

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
当萨 马咖萨 瓦答答巴 西灵萨巴  
为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、

samphassānaṃ paṭighātāya.  
桑帕萨曩 巴帝喀答亚  
爬虫类的触恼。

yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanattham.  
亚瓦噶瓦 [hi]利果毕那 巴帝差达那汤  
只是为了遮羞。

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,  
巴帝桑卡 优尼叟 宾达巴当 巴帝[sei]瓦弥  
我如理省思所受用的食物，

n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
内瓦 达瓦亚 那 马达亚 那 曼达那亚 那 维\*菩萨那亚  
不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严。

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
亚瓦噶瓦 伊马萨 咖亚萨 提帝亚 亚巴那亚  
只是为了此身住立存续，为了停止伤害，

vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,  
维\*[hin]苏巴拉帝亚 布拉马咤利亚努嘎哈亚  
为了资助梵行。

iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi  
伊帝 补拉南咤 韦达曩 巴帝汉卡弥  
如此我将消除旧受，

navaṇca vedanaṃ na uppādessāmi,  
那湾咤 韦达曩 那 伍巴噶萨弥  
并使新受不生，

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.  
亚答拉 咤 美 帕维\*萨帝 阿那瓦迦答 咤 帕苏维\*哈柔 咤 帝  
我将维持生命，无过且安住。

<sup>11</sup> 本篇译自玛欣德尊者

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,  
巴帝桑卡 优尼叟 [sei]那萨曩 巴帝[sei]瓦弥  
我如理省思所受用的坐卧处，

yāvadeva sītassa paṭighātāya,  
亚瓦嘒瓦 西答萨 巴帝喀答亚  
只是为了防御寒冷，

uṇhassa paṭighātāya,  
[un]哈萨 巴帝喀答亚  
为了防御炎热，

daṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
当萨 马咖萨 瓦答答巴 西灵萨巴  
为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānaṃ paṭighātāya,  
桑帕萨曩 巴帝喀答亚  
爬虫类的触恼。

yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.  
亚瓦嘒瓦 伍都巴利萨亚 维\*耨达曩 巴帝萨喇那拉马汤  
只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）之乐。

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-  
巴帝桑卡 优尼叟 [gi]喇那 巴咤亚 佩萨迦  
我如理省思所受用的

parikkhāraṃ paṭisevāmi,  
巴利卡啍 巴帝[sei]瓦弥  
病者所需之医药资具，

yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ  
亚瓦嘒瓦 伍巴那曩 韦亚拔缁咖曩  
只是为了消除已生起的病苦之受，

vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjha-paramatāyā'ti.  
韦达那曩 巴帝喀答亚 阿拔亚巴叉 巴拉马答亚帝  
为了尽量没有身苦。

## Khamanīya vandana<sup>12</sup>

### 礼敬与忏悔

Vandāmi buddhaṃ

湾达弥 布噉

我顶礼佛陀，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi dhammaṃ

湾达弥 噉茫

我顶礼法，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi saṅghaṃ

湾达弥 桑康

我顶礼僧，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi garūpajjhāyācariye

湾达弥 嘎卢巴叉亚咤利耶

我顶礼诸师、亲教师、导师，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi kammaṭṭhānaṃ

湾达弥 冈马他曩

我顶礼业处师，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi ārāme baddhasīmaṃ

湾达弥 阿拉美 拔塔西茫

我顶礼寺院区域，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘嘒

请尊者原谅我的一切罪过！

---

<sup>12</sup> 本篇译自堪迪果尊者

Vandāmi cetiyaṃ sabbatṭhāne supatitṭhitā sariradhātuyo  
湾达弥 羯\*帝央 萨拔他内 苏巴帝提答 萨利拉塔都优  
我时常顶礼一切处已建立的圣迹，舍利塔、

mahābodhiṃ sakalaṃ buddharūpaṃ sadā.  
马哈钵听 萨伽郎 布塔卢帮 萨达  
大菩提树，全部的佛像。

nāgaloke devaloke brahmaloke  
那嘎楼给 嚩瓦楼给 布拉马楼给  
在诸龙界、天界、梵天界，

jumbūḍīpe laṅkāḍīpe sariradhātuyo  
尊布地贝 兰伽地贝 萨利拉塔都优  
在瞻部洲，兰卡岛所存之遗骨舍利、

kesādhātuyo arahantādhātuyo cetiyaṃ gandhakuṭiṃ,  
给萨塔都优 阿拉汉答塔都优 羯\*帝央 岗塔古丁  
发舍利、阿拉汉舍利、塔寺、佛居香室等圣迹。

caturāsītisahassee dhammakkhandhe,  
咤都拉西帝萨哈[sei] 嚩马堪忒  
八万四千法蕴，

sabbesaṃ pāda cetiyañca ahaṃ vandāmi sabbaso.  
萨悲桑 巴达 羯\*帝央咤 阿杭 湾达弥 萨拔叟  
我顶礼这一切有足迹的圣迹。

## Mahāguṇādi vandanā<sup>13</sup> 礼敬大功德者

Sādhu vandāmi bhante,  
萨茶 湾达弥 潘嚩  
萨度！我礼敬尊者。

sabbaṃ aparādhāṃ khamatha me bhante,  
萨帮 阿巴拉嚩 卡马他 美 潘嚩  
尊者，请原谅我的一切罪过。

mayā kataṃ puññaṃ sāmīnā,  
马亚 伽当 本\*酿 萨弥那  
愿您随喜我所做的功德，

kakusandho konāgamano kassapo gotamo  
咖古桑驮 果那嘎马褥 咖萨波 苟答摩  
咖古三特佛，果那葛马那佛，咖沙巴佛，果德玛佛。

ariyametteyyo sabbabuddhānaṃ paccekabuddhānaṃ  
阿利亚美嚩优 萨拔布塔曩 巴羯\*伽布塔曩  
阿利亚美迭亚，一切诸佛，诸独觉佛，

arahantā,aggasāvakā khīṇāsāvakā  
阿拉汉答 阿嘎萨瓦伽 [ki]那萨瓦伽  
阿拉汉，上首弟子，漏尽弟子，

---

<sup>13</sup> 本篇译自堪迪果尊者

jinasāvakā asītisāvakā

基那萨瓦咖 阿西帝萨瓦咖

胜利弟子，八十弟子。

parinibbutiṃ vā atītaṃ vā anāgataṃ vā paccupannaṃ vā,

巴利尼布丁 瓦 阿帝当 瓦 阿那嘎当 瓦 巴朱帮曩 瓦

般涅槃的，过去的，未来的，现在的。

mahā-sīvalītheraṃ vā mahā-upaguttatheraṃ vā

马哈西瓦离忒哪 瓦 马哈伍巴谷答忒哪 瓦

马哈伍巴古达长老，

catutthaṃ arahāṃ sammāsambuddho

咤都汤 阿拉杭 桑马桑布驮

阿拉汉，正自觉者，

mahāguṇṇo me nātho anumoditabbaṃ,

马哈袞耨 美 那陀 阿努摩地答帮

应随喜我的依怙者，大功德者。

sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ,

萨弥那 咖当 本\*酿 麦杭 达答帮

愿您所作的功德也与我分享。

sādhū sādhū anumodāmi vandāmi bhante.

萨茶 萨茶 阿努摩达弥 湾达弥 潘噶

萨度！萨度！我随喜。尊者，请受我顶礼！

Theravandanā<sup>14</sup>

随喜功德与发露过失文

Sādhū vandāmi bhante

萨茶 湾达弥 潘噶

萨度！我礼敬尊者。

sabbhaṃ aparādhaṃ khamatha me bhante

萨帮 阿巴拉噠 卡马他 美 潘噶

尊者，请原谅我的一切罪过；

mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbaṃ

马亚 咖当 本\*酿 萨弥那 阿努摩地答帮

愿您随喜我所作的功德，

sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ

萨弥那 咖当 本\*酿 麦杭 达答帮

也请将您所作的功德与我[分享]。

sādhū sādhū anumodāmi vandāmi bhante.

萨茶 萨茶 阿努摩达弥 湾达弥 潘噶

萨度！萨度！我随喜！我礼敬尊者！（拜下）

---

<sup>14</sup> 本篇译自玛欣德尊者

# 第一部分

Sāyaṇha pūjā      晚课

## Ratanattayavandanā<sup>15</sup>

### 礼拜三宝

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

阿拉杭 桑马桑布驮 帕嘎瓦

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者，

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

布啞 帕嘎湾当 阿毗瓦嚧弥

我礼敬佛跋葛瓦。（一拜）

Svākkhāto bhagavatā dhammo

萨瓦卡多 帕嘎瓦答 啞摩

法乃跋葛瓦所善说，

Dhammaṃ namassāmi.

啞茫 那马萨弥

我礼敬法。（一拜）

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

苏巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦咖桑蔻

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

Saṅghaṃ namāmi.

桑康 那马弥

我礼敬僧团。（一拜）

## Namakāra

### 礼敬佛陀

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

那摩 答萨 帕嘎瓦多 阿拉哈多 桑马桑布塔萨

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者（三称）。

---

<sup>15</sup> 本篇译自玛欣德尊者

## Saraṇagammanapāṭho<sup>16</sup>

### 行皈依诵

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

布唎 萨拉曩 嘎差弥

我皈依佛，

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

啍茫 萨拉曩 嘎差弥

我皈依法，

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

桑康 萨拉曩 嘎差弥

我皈依僧，

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

度帝央毕 布唎 萨拉曩 嘎差弥

第二次我皈依佛，

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

度帝央毕 啍茫 萨拉曩 嘎差弥

第二次我皈依法，

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

度帝央毕 桑康 萨拉曩 嘎差弥

第二次我皈依僧，

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

答帝央毕 布唎 萨拉曩 嘎差弥

第三次我皈依佛，

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

答帝央毕 啍茫 萨拉曩 嘎差弥

第三次我皈依法，

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

答帝央毕 桑康 萨拉曩 嘎差弥

第三次我皈依僧，

Tisaraṇagammanam

帝萨拉那岗马曩

三皈依已行。

---

<sup>16</sup> 本篇译自堪迪果尊者

## Ratanattayavandanā<sup>17</sup>

### 礼敬三宝

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho,  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 阿拉杭 桑马桑布驮  
那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，

vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū,  
维\*迦陀拉那 桑帮耨 苏嘎多 楼伽维\*度  
明行具足，善至，世间解，

anuttaro, purisadammasārathi,  
阿努答柔 补利萨当马萨拉提  
无上调御丈夫，

satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā'ti.  
萨他 嚧瓦马努萨曩 布驮 帕嘎瓦帝  
天人导师，佛陀，跋葛瓦。

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,  
萨瓦卡多 帕嘎瓦答 啞摩 桑地提果 阿伽厘果  
法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，来见的，

ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.  
[ei][hi]巴西果 欧巴那夷果 巴咤当 韦地答钵 [win]纽[hi]帝  
导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
苏巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦伽桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
伍竹巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦伽桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，

ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
雅\*亚巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦伽桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，

sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho;  
萨弥吉巴帝帮耨 帕嘎瓦多 萨瓦伽桑蔻  
跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,  
亚地当 咤答利 补利萨郁嘎尼 阿他 补利萨补嘎喇  
也即是四双八士，

esa bhagavato sāvakasaṅgho;  
[ei]萨 帕嘎瓦多 萨瓦伽桑蔻  
此乃跋葛瓦的弟子僧团，

<sup>17</sup> 本篇译自玛欣德尊者

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,  
阿呼内优 巴呼内优 达[ki]内优 盍迦离伽拉尼优  
应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，

anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti.  
阿努答哪 本\*雅\*[kei]当 楼伽萨帝  
是世间无上的福田。

Evam buddhaṃ sarantānaṃ,  
[ei]旺 布噠 萨兰答曩  
诸比库，如此

dhammaṃ saṅghaṇca bhikkhavo;  
噠茫 桑康咤 毗卡幹  
忆念佛·法·僧，

bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,  
帕央 瓦 昌毗答当 瓦  
将无畏·惧怕，

lomahaṃso na hessatī'ti.  
楼马杭叟 那 嘿萨帝帝  
及身毛竖立！

## Pāramī pāṭho<sup>18</sup> 三十巴拉密诵

Itipi so bhagavā dāna pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 达那 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满布施巴拉密，

dāna upapāramī sampanno  
达那 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等布施巴拉密，

dāna paramattha pāramī sampanno.  
达那 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟布施巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 伽卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā sīla pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 西喇 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满持戒巴拉密，

sīla upapāramī sampanno  
西喇 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等持戒巴拉密，

---

<sup>18</sup> 本篇译自堪迪果尊者

sīla paramattha pāramī sampanno  
西喇 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟持戒巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā nekkhamma pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 内慷马 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满出离巴拉密，

nekkhamma upapāramī sampanno  
内慷马 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等出离巴拉密，

nekkhamma paramattha pāramī sampanno.  
内慷马 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟出离巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā paññā pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 帮雅\* 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满智慧巴拉密，

paññā upapāramī sampanno  
帮雅\* 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等智慧巴拉密，

paññā paramattha pāramī sampanno.  
帮雅\* 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟智慧巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā viriya pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 维\*利亚 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满精进巴拉密，

viriya upapāramī sampanno  
维\*利亚 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等精进巴拉密，

viriya paramattha pāramī sampanno.  
维\*利亚 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟精进巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā khantī pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 堪帝 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满忍耐巴拉密，

khantī upapāramī sampanno  
堪帝 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等忍耐巴拉密，

khantī paramattha pāramī sampanno.  
堪帝 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟忍耐巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā sacca pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 萨咤 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满真实巴拉密，

sacca upapāramī sampanno  
萨咤 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等真实巴拉密，

sacca paramattha pāramī sampanno.  
萨咤 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟真实巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā adhiṭṭhāna pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 阿缁他那 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满决意巴拉密，

adhiṭṭhāna upapāramī sampanno  
阿缁他那 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等决意巴拉密，

adhiṭṭhāna paramattha pāramī sampanno.  
阿缁他那 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨  
已圆满究竟决意巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.  
布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨  
佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā mettā pāramī sampanno  
伊帝毕 叟 帕嘎瓦 美答 巴拉弥 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满慈爱巴拉密，

mettā upapāramī sampanno  
美答 伍巴巴拉弥 桑帮耨  
已圆满中等慈爱巴拉密，

mettā paramattha pāramī sampanno.

美答 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨

已圆满究竟慈爱巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.

布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨

佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā upekkhā pāramī sampanno

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满舍巴拉密，

upekkhā upapāramī sampanno

伍贝卡 伍巴巴拉弥 桑帮耨

已圆满中等舍巴拉密，

upekkhā paramattha pāramī sampanno.

伍贝卡 巴拉马他巴拉弥 桑帮耨

已圆满究竟舍巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.

布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨

佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā dasa pāramī sampanno

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 达萨 巴拉弥 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满十种巴拉密，

dasa upapāramī sampanno

达萨 伍巴巴拉弥 桑帮耨

已圆满十种中等巴拉密，

dasa paramattha pāramī sampanno.

达萨 巴拉马他 巴拉弥 桑帮耨

已圆满十种究竟巴拉密。

Buddho mettā maitri karuṇā muditā upekkhā pāramī sampanno.

布驮 美答 麦帝利 咖卢那 木地答 伍贝卡 巴拉弥 桑帮耨

佛陀已圆满慈爱、友爱、悲悯、随喜、中捨巴拉密。

Itipi so bhagavā samatiṃsa pāramī sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 萨马丁萨 巴拉弥 桑帮耨

那位跋葛瓦已具足三十种巴拉密。

Itipi so bhagavā dhanapariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 塔那巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

施舍财物巴拉密，

Itipi so bhagavā aṅgapariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 盎嘎巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

施舍肢体巴拉密，

Itipi so bhagavā jīvitapariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 基维\*答巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

施舍生命巴拉密，

Itipi so bhagavā puttapariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 补答巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

施舍子女巴拉密，

Itipi so bhagavā bhariyāpariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 帕利亚巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

施舍妻子巴拉密，

Itipi so bhagavā pañcamahāpariccāga

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 帮咤马哈巴利咤嘎

那位跋葛瓦已圆满——

dāna pāramī sampanno.

达那 巴拉弥 桑帮耨

五种大遍舍巴拉密。

Itipi so bhagavā lokatthacariyā sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 楼伽他咤利亚 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满世间利益行，

Itipi so bhagavā ñātattthacariyā sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 雅\*答他咤利亚 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满亲族利益行，

Itipi so bhagavā buddhatthacariyā sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 布塔他咤利亚 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满觉悟利益行，

Itipi so bhagavā tisso cariyā sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 帝叟 咤利亚 桑帮耨

那位跋葛瓦已成就三种利益行，

Itipi so bhagavā kāya sucarita sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 伽亚 苏咤利答 桑帮耨

那位跋葛瓦已圆满身善行，

Itipi so bhagavā vacī sucarita sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 瓦吉 苏咤利答 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满语善行，

Itipi so bhagavā mano sucarita sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 马耨 苏咤利答 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满意善行，

Itipi so bhagavā tividha sucarita sampanno.

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 帝维\*塔 苏咤利答 桑帮耨  
那位跋葛瓦已圆满三种善行，

Itipi so bhagavā buddho anantādiguṇo

伊帝毕 叟 帕嘎瓦 布驮 阿南答地谷耨  
那位跋葛瓦佛陀有无边之功德，

vata so bhagavā itipi

瓦答 叟 帕嘎瓦 伊帝毕  
那位跋葛瓦乃是名副其实的跋葛瓦。

**karaṇīyamettā sutta<sup>19</sup>**

**应作慈爱经**

Karaṇīyamatthakusalena,

咖拉尼亚马他古萨雷那  
善求义利、

yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:

扬当 桑当 巴当 阿毗萨美咤  
领悟寂静境界后应当作：

sakko ujū ca suhujū ca,

萨果 伍竹 咤 苏胡竹 咤  
有能力、正直、诚实，

suvaco c'assa mudu anatimānī;

苏瓦周 咤萨 木度 阿那帝马尼  
顺从、柔和、不骄慢；

Santussako ca subharo ca,

桑度萨果 咤 苏帕柔 咤  
知足、易抚养，

appakicco ca sallahukavutti,

阿巴[ki]周 咤 萨喇胡咖乌帝  
少事务、生活简朴，

---

<sup>19</sup> 本篇译自玛欣德尊者

santindriyo ca nipako ca,  
桑丁地利优 咤 尼巴果 咤  
诸根寂静、贤明，

appagabbho kulesu ananugiddho.  
阿巴嘎答 古雷苏 阿那努[gi]驮  
不无礼与不贪著居家；

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,  
那 咤 库当 萨马咤勒 [gin]吉  
只要会遭智者谴责，

yena viññū pare upavadeyyuṃ.  
耶那 [vin]纽 巴勒 伍巴瓦嚧咏\*  
即使是小事也不做。

sukhino vā khemino hontu,  
苏[ki]耨 瓦 [kei]弥耨 弘都  
愿一切有情幸福、安稳！

sabbe sattā bhavantu sukhitattā.  
萨悲 萨答 帕湾都 苏[ki]答答  
自有其乐！

Ye keci pāṇabhūt’atthi,  
耶 给吉 巴那菩答提  
凡所有的有情生类，

tasā vā thāvarā vā anavasesā,  
答萨 瓦 他瓦拉 瓦 阿那瓦[sei]萨  
动摇的或不动的，毫无遗漏，

dīghā vā ye mahantā vā,  
地喀 瓦 耶 马汉答 瓦  
长的或大的，

majjhimā rassakā aṇukathulā;  
马耆马 拉萨伽 啊努伽土喇  
中的、短的、细的或粗的，

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā,  
地他 瓦 耶瓦 阿地他  
凡是见到的或没见到的，

ye ca dūre vasanti avidūre,  
耶 咤 度勒 瓦桑帝 阿维\*度勒  
住在远方或近处的，

bhūtā vā sambhavesī vā,  
菩答 瓦 桑帕韦西 瓦  
已生的或寻求出生的，

sabbe sattā bhavantu sukhitattā.  
萨悲 萨答 帕湾都 苏[ki]答答  
愿一切有情自得其乐！

Na paro paraṃ nikubbetha,  
那 巴柔 巴唧 尼古悲他  
不要有人欺骗他人，

nātimaññetha katthaci naṃ kañci;  
那帝茫内他 咖他吉 曩 冈吉  
不要轻视任何地方的任何人，

byārosanā paṭighasaññā,  
拔亚柔萨那 巴帝喀桑雅\*  
不要以忿怒、瞋恚想，

nāññamaññassa dukkhamiccheyya.  
南雅\*茫雅\*萨 度卡弥佉\*亚  
而彼此希望对方受苦！

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ,  
马答 亚他 尼央 补当  
正如母亲对待自己的儿子，

āyusā ekaputtamanurakkhe;  
阿郁萨 [ei]咖补答马努拉[kei]  
会以生命来保护唯一的儿子；

evam'pi sabbabhūtesu,  
[ei]湾毕 萨拔菩嚧苏  
也如此对一切生类

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.  
马那桑 帕瓦耶 阿巴利马曩  
培育无量之心！

Mettañca sabbalokasmiṃ,  
美丹咤 萨拔楼咖思民  
以慈爱对一切世界

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,  
马那桑 帕瓦耶 阿巴利马曩  
培育无量之心，

uddhaṃ adho ca tiriyañca,  
伍啞 阿驮 咤 帝利央咤  
上方、下方及四方，

asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.  
阿桑拔啞 阿韦啞 阿萨巴当  
无障碍、无怨恨、无敌对！

Tiṭṭhañcaram nisinno vā,  
帝昙咤啞 尼新耨 瓦  
站立、行走、坐着

sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,  
萨亚耨 瓦 亚瓦答萨 维\*嘎答弥驮  
或躺卧，只要他离开睡眠，

etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,  
[ei]当 萨丁 阿缇忒亚  
皆应确立如此之念，

brahmameṭaṃ vihāraṃ idhamāhu.  
布拉马美当 维\*哈哪 伊塔马胡  
这是他们于此所说的梵住。

Diṭṭhiṇca anupagamma,  
地听咤 阿努巴甘马  
不接受邪见，

sīlavā dassanena sampanno,  
西喇瓦 达萨内那 桑帮耨  
持戒，具足彻见，

kāmesu vineyya gedhaṃ,  
咖美苏 维\*内亚 给噉  
调伏对诸欲的贪求，

na hi jātu gabbhaseyyaṃ punaretī'ti.  
那 [hi] 迦都 嘎帕[sei]央 补那勒帝 帝  
确定不会再投胎！

Karaṇīyamettasuttaṃ  
咖拉尼亚美答苏当  
—应作慈爱经结束—

## Khandhaparittaṃ<sup>20</sup> 蕴护卫经

Virūpakkhehi me mettaṃ,  
维\*卢巴[kei][hi] 美 美当  
我散播慈爱给维卢巴卡，

mettaṃ erāpathehi me,  
美当 [ei]拉巴忒[hi] 美  
我散播慈爱给伊拉巴他，

chabyāputtehi me mettaṃ,  
差拔亚补噶[hi] 美 美当  
我散播慈爱给差比阿子，

mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.  
美当 冈哈苟答马给[hi] 咤  
我散播慈爱给黑苟答马。

Apādakehi me mettaṃ,  
阿巴达给[hi] 美 美当  
我散播慈爱给无足者，

mettaṃ dipādakehi me,  
美当 帝巴达给[hi] 美  
我散播慈爱给二足者，

---

<sup>20</sup> 本篇译自玛欣德尊者

catuppadehi me mettaṃ,  
咤都巴嚩[hi] 美 美当  
我散播慈爱给四足者，

mettaṃ bahuppadehi me.  
美当 拔胡巴嚩[hi] 美  
我散播慈爱给多足者。

Mā maṃ apādako hiṃsi,  
马 茫 阿巴达果 [hin]西  
愿无足者勿伤害我，

mā maṃ hiṃsi dipādako,  
马 茫 [hin]西 地巴达果  
愿二足者勿伤害我，

mā maṃ catuppado hiṃsi,  
马 茫 咤都巴兜 [hin]西  
愿四足者勿伤害我，

mā maṃ hiṃsi bahuppado.  
马 茫 [hin]西 拔胡巴兜  
愿多足者勿伤害我。

Sabbe sattā, sabbe paṇā,  
萨悲 萨答 萨悲 巴那  
一切有情、一切有息者、

sabbe bhūtā ca kevalā,  
萨悲 菩答 咤 给瓦拉  
一切生类之全部，

sabbe bhaḍḍāni passantu,  
萨悲 帕达拉尼 巴桑都  
愿见到一切祥瑞，

mā kiñci pāpamāgamā.  
马 [gin][ji] 巴巴马嘎马  
任何恶事皆不会到来！

Appamāṇo buddho,  
阿巴马耨 布驮  
佛无量，

appamāṇo dhammo,  
阿巴马耨 憵摩  
法无量，

appamāṇo saṅgho.  
阿巴马耨 桑蔻  
僧无量。

Pamāṇavantāni siriṃsapāni:  
巴马那湾答尼 西灵萨巴尼  
爬行类却有限量：

ahi, vicchikā, satapadī,  
阿[hi] 维\*其\*咖 萨答巴帝  
蛇、蝎、蜈蚣、

uṇṇanābhī, sarabhū, mūsikā.  
[un]那那毗 萨拉菩 木西咖  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

Katā me rakkhā, katā me parittā,  
咖答 美 拉卡 咖答 美 巴利答  
我已作保护，我已作护卫，

paṭikkamantu bhūtāni.  
巴帝咖曼都 菩答尼  
愿诸[伤害性]生类皆退避。

So’haṃ namo bhagavato,  
嗖 杭 那摩 帕嘎瓦多  
我礼敬那位跋葛瓦！

namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ’ti.  
那摩 萨当曩 桑马桑布塔南帝  
礼敬七位正自觉者！

——Khandhaparittam nitṭhitam  
堪塔巴利当 尼提当  
蕴护卫经结束

## Mora parittam(apetayam)<sup>21</sup> 孔雀护卫经（暮归）

Apetayam cakkhumā ekarājā  
阿贝答央 咤库马 [ei]咖拉迦  
这位具眼者·独一之王落下，

harissavaṇṇo pathavippabhāso.  
哈利萨湾耨 巴他维\*巴帕嗖  
金色且照耀大地。

Taṃ taṃ namassāmi harissavaṇṇam pathavippabhāsam.  
当 当 那马萨弥 哈利萨湾曩 巴他维\*巴帕桑  
我礼敬彼金色照耀大地者。

tayājja guttā viharemu rattim.  
答亚迦 谷答 维\*哈勒木 拉丁  
今天在您的守护下度过夜晚。

Ye brāhmaṇā vedagū sabbadhamme  
耶 布拉马那 韦达谷 萨拔啞美  
诸婆罗门，一切法的通达者，

te me namo te ca maṃ pālayantu.  
嚩 美 那摩 嚩 咤 茫 巴拉央都  
我礼敬他们，愿他们护佑我！

---

<sup>21</sup> 本篇译自玛欣德尊者

Namatthu buddhānaṃ namatthu bodhiyā.

那马土 布塔曩 那马土 钵缁亚

我礼敬诸佛，礼敬菩提，

namo vimuttānaṃ namo vimuttiyā.

那摩 维\*木答曩 那摩 维\*木帝亚

我礼敬诸解脱者，礼敬解脱！

Imaṃ so parittaṃ katvā moro vāsamakappayīti.

伊茫 叟 巴利当 咖答瓦 摩柔 瓦萨马咖巴夷帝

作此护卫后，孔雀准备居住。

Mora parittaṃ niṭṭhitaṃ.

摩拉 巴利当 尼提当

——孔雀护卫经结束——

**Abhaya gāthā<sup>22</sup>**

无畏偈

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṇca,

央 敦尼弥当 阿瓦曼嘎兰咤

凡诸恶兆与不祥，

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,

优 咤马那波 萨古那萨 萨兜

及不悦耳之鸟啼，

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,

巴巴嘎厚 度苏毕曩 阿冈当

灾星.恶梦.不如意，

Buddhānubhāvena vināsa'mentu!

布塔努帕韦那 维\*那萨门都

以佛威力愿消失！

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalaṇca,

央 敦尼弥当 阿瓦曼嘎兰咤

凡诸恶兆与不祥，

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,

优 咤马那波 萨古那萨 萨兜

及不悦耳之鸟啼，

---

<sup>22</sup> 本篇译自玛欣德尊者

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
巴巴嘎厚 度苏毕曩 阿冈当  
灾星.恶梦.不如意,

Dhammānubhāvena vināsa'mentu!  
唵马努帕韦那 维\*那萨门都  
以法威力愿消失!

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
央 敦尼弥当 阿瓦曼嘎兰咤  
凡诸恶兆与不祥,

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
优 咤马那波 萨古那萨 萨兜  
及不悦耳之鸟啼,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
巴巴嘎厚 度苏毕曩 阿冈当  
灾星.恶梦.不如意,

Saṅghānubhāvena vināsa'mentu!  
桑喀努帕韦那 维\*那萨门都  
以僧威力愿消失!

Dukkhappattā ca nidukkhā,bhayappattā ca nibbhayā.  
度卡巴答 咤 尼度卡 帕亚巴答 咤 尼帕亚  
愿一切众生, 已得苦不苦,

sokappattā ca nissokā,hontu sabbepi pāṇino.  
叟咖巴答 咤 尼叟咖 弘都 萨悲毕 巴尼诺  
已得怖不怖, 已得忧不忧!

Ettāvatā ca amhehi,sambhataṃ puññasampadaṃ,  
[eɪ]答瓦答 咤 盎嘿[hɪ] 桑帕当 本雅\*桑巴当  
至今为我等, 所集功德果。

Sabbe devā'numodantu,sabbasampatti siddhiyā.  
萨悲 嚧瓦努摩丹都 萨巴桑巴帝 西缇亚  
愿诸天随喜, 一切得成就。

Dānaṃ dadantu saddhāya,sīlaṃ rakkhantu sabbadā,  
达曩 达丹都 萨塔亚 西郎 拉堪都 萨拔达  
以信施布施, 愿常守护戒。

Bhāvanābhiratā hontu,gacchantu devatāgatā.  
帕瓦那毗拉答 弘都 嘎禅都 嚧瓦答嘎答  
愿乐于禅修, 愿得至天界。

Sabbe Buddhā balappattā,paccekañāñca yaṃ balaṃ,  
萨悲 布塔 拔喇巴答 巴羯\*伽南咤 央 拔郎  
以一切佛力, 诸独觉之力。

Arahantānañca tejena rakkhaṃ bandhāmi sabbaso.  
阿拉汉答南咤 嚧揭\*那 拉慷 帮塔弥 萨巴叟  
及阿拉汉力, 结一切守护。

## Cūḷamaṅgalacakkavāḷānubhāvādi gāthā<sup>23</sup>

### 小轮围世界吉祥偈

sabbabuddhānubhāvena

萨拔布塔努帕韦那

以一切诸佛之威力，

Sabbadhammānubhāvena

萨拔噉马努帕韦那

以一切诸法之威力，

Sabbasaṅghānubhāvena

萨拔桑喀努帕韦那

以一切诸僧之威力，

buddharatanam dhammaratanam saṅgharatanam

布塔拉答曩 噉马拉答曩 桑喀拉答曩

以佛宝、法宝、僧宝、

tiṇṇam ratanānam ānubhāvena

丁曩 拉答那曩 阿努帕韦那

三宝之威力，

Caturāsītisahassadhammakkhandhānubhāvena

咤都拉西帝萨哈萨噉马堪塔努帕韦那

以八万四千法蕴之威力，

piṭakattayānubhāvena jinasāvakānubhāvena

毕答咖答亚努帕韦那 基那萨瓦咖努帕韦那

以三藏之威力，以胜利弟子之威力，

sabbe te rogā sabbe te bhayā

萨悲 嚩 柔嘎 萨悲 嚩 帕亚

愿彼远离一切疾病，一切怖畏，

sabbe te antarāyā sabbe te upaddavā

萨悲 嚩 盎答拉亚 萨悲 嚩 伍巴达瓦

一切障碍，一切灾祸，

sabbe te dunnimittā sabbe te avamaṅgala vinassantu

萨悲 嚩 敦尼弥答 萨悲 嚩 阿瓦曼嘎喇 维\*那桑都

一切恶兆，一切不吉利。

āyuvaddhako dhanavaddhako sirivaddhako

阿郁瓦塔果 塔那瓦塔果 西利瓦塔果

愿你一切时寿命增长、财富增加、幸福美满、

yasavaddhako balavaddhako vaṇṇavaddhako

亚萨瓦塔果 拔喇瓦塔果 湾那瓦塔果

善名远扬、体力强盛、容貌庄严、

sukhavaddhako hotu sabbadā

苏卡瓦塔果 厚都 萨拔达

快乐增进。

<sup>23</sup> 本篇译自堪迪果尊者

dukkharogābhayā sokā sattū cupaddavā

度卡柔嘎帕亚 叟咖 萨都 朱巴达瓦

痛苦、疾病、怖畏、怨敌、忧愁、仇敌、灾祸，

anekā antarāyāpi vinassantu ca tejasā

阿内咖 盎答拉亚毕 维\*那桑都 咤 嚧迦萨

许多的障难，在诸威力下皆被摧毁，

jayasiddhi dhanam lābham

迦亚西缇 塔曩 喇潘

胜利、成功、财富、利得、

sotthi bhāgayam sukham balam

叟提 帕嘎央 苏慷 拔郎

平安、幸运、快乐、健康、

siri āyu ca vaṇṇo ca bhogam vuḍḍhī ca yasavā

西利 阿郁 咤 湾耨 咤 笄岗 乌缇 咤 亚萨瓦

吉祥、长寿、美貌、富贵、名望样样增胜，

satavassā ca āyu ca jīvasiddhi bhavantu te

萨答瓦萨 咤 阿郁 咤 基瓦西缇 帕湾都 嚧

长命百岁。愿你生活中事事得成就！

## Aṭṭapaccavekkhaṇapāṭho<sup>24</sup>

### 对过去〔受用四资具〕时的省思文

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaram paribhuttaṃ

阿迦 马亚 阿巴咤韦[ki]答瓦 央 吉瓦啞 巴利菩当

今天我已使用却未经省察的衣，

taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya.

当 亚瓦嚧瓦 西答萨 巴帝喀答亚

那只是为了防御寒冷，

uṇhassa paṭighātāya.

[un]哈萨 巴帝喀答亚

为了防御炎热，

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-

当萨 马咖萨 瓦答答巴 西灵萨巴

为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānam paṭighātāya,

桑帕萨曩 巴帝喀答亚

爬虫类的触恼。

yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanattham.

亚瓦嚧瓦 [hi]利果毕那 巴帝差达那汤

只是为了遮蔽羞处。

---

<sup>24</sup> 本篇译自玛欣德尊者

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto  
阿迦 马亚 阿巴咤韦[ki]答瓦 优 宾达巴多 巴利菩多  
今天我已使用却未经省察的食物，

so n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
叟 内瓦 达瓦亚 那 马达亚 那 曼达那亚 那 维\*菩萨那亚  
不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严。

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
亚瓦嘒瓦 伊马萨 咖亚萨 提帝亚 亚巴那亚  
只是为了此身住立存续，

vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,  
维\*[hin]苏巴拉帝亚 布拉马咤利亚努嘎哈亚  
为了停止伤害，为了资助梵行。

iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi  
伊帝 补拉南咤 韦达曩 巴帝汉卡弥  
如此我将消除旧受，并使新受不生，

navaṇca vedanaṃ na uppādessāmi,  
那湾咤 韦达曩 那 伍巴嘒萨弥  
我将维持生命，

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuviḥāro cāti.  
亚答拉 咤 美 帕维\*萨帝 阿那瓦迦答 咤 帕苏维\*哈柔 咤帝  
无过且安住。

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsaṇaṃ paribhuttaṃ  
阿迦 马亚 阿巴咤韦[ki]答瓦 央 [sei]那萨曩 巴利菩当  
今天我已使用却未经省察的坐卧处，

taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,  
当 亚瓦嘒瓦 西答萨 巴帝喀答亚  
那只是为了防御寒冷，

uṇhassa paṭighātāya,  
[un]哈萨 巴帝喀答亚  
为了防御炎热，

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
当萨 马咖萨 瓦答答巴 西灵萨巴  
为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānaṃ paṭighātāya,  
桑帕萨曩 巴帝喀答亚  
爬虫类的触恼。

yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.  
亚瓦嘒瓦 伍都巴利萨亚 维\*耨达曩 巴帝萨喇那拉马汤  
只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）之乐。

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo  
阿迦 马亚 阿巴咤韦[ki]答瓦 优  
今天我已使用却未经省察的

gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro paribhutto,  
[gi]喇那 巴咤亚 佩萨迦 巴利卡柔 巴利菩多  
病者所需之医药资具，

so yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ  
嗖 亚瓦嘑瓦 伍帮那曩 韦亚拔缇咖曩  
那只是为了消除已生起的病苦之受，

vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjha- paramatāyā'ti.  
韦达那曩 巴帝喀答亚 阿拔亚巴叉 巴拉马答亚帝  
为了尽量没有身苦。

## Gāthāmahānibbāna<sup>25</sup> 大涅槃偈

Nāmarūpaṃ aniccaṃ khayatthena,  
那马卢帮 阿尼章 卡亚忒那  
名色以灭尽故为无常，

niccaṃ vata nibbānaṃ.  
尼章 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实是常。

Nāmarūpaṃ dukkhaṃ bhayatthena,  
那马卢帮 度慷 帕亚忒那  
名色以怖畏故为是苦，

sukhaṃ vata nibbānaṃ.  
苏慷 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实是乐。

Nāmarūpaṃ anattā asāra-katthena,  
那马卢帮 阿那答 阿萨拉咖忒那  
名色以无永恒故为无我，

sāraṃ vata nibbānaṃ.  
萨啞 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实永恒。

---

<sup>25</sup> 本篇译自堪迪果尊者

Nāmarūpaṃ aniccaṃ,  
那马卢帮 阿尼章  
名色无常，

nāmarūpaṃ dukkhaṃ,  
那马卢帮 度慷  
名色是苦，

nāmarūpaṃ anattā,  
那马卢帮 阿那答  
名色无我。

niccaṃ vata nibbānaṃ.  
尼章 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实是常，

sukhaṃ vata nibbānaṃ.  
苏慷 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实是乐，

sāraṃ vata nibbānaṃ.  
萨啞 瓦答 尼拔曩  
涅槃确实是永恒。

nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ, nibbāna paccayo hontu no niccaṃ.  
尼拔曩 巴拉茫 苏慷 尼拔那 巴咤优 弘都 耨 尼章  
涅槃是究竟的快乐，愿恒常成为证悟涅槃的助缘。

## Uddisaṇādhiṭṭhānapāṭha<sup>26</sup> 回向功德与祝愿

Imaṃ dānakammaṃ  
伊茫 达那冈茫  
愿此恒常布施之业

nibbānapaccayo hotu no niccaṃ.  
尼拔那巴咤优 厚都 耨 尼章  
成为证悟涅槃的助缘。

Imaṃ sīlakammaṃ  
伊茫 西喇冈茫  
愿此恒常持戒之业

nibbānapaccayo hotu no niccaṃ.  
尼拔那巴咤优 厚都 耨 尼章  
成为证悟涅槃的助缘。

Imaṃ bhāvanākammaṃ  
伊茫 帕瓦那冈茫  
愿此恒常禅修之业

nibbānapaccayo hotu no niccaṃ.  
尼拔那巴咤优 厚都 耨 尼章  
成为证悟涅槃的助缘。

---

<sup>26</sup> 本篇译自堪迪果尊者

yaṃkiñci kusalaṃ kattappaṃ kammaṃ

央[gin]吉 古萨郎 咖答帮 冈茫

凡是任何应作之善业，

sabbehi katehi kataṃ puññaṃ no anumodantu

萨悲[hi] 咖噶[hi] 咖当 本\*酿 耨 阿努摩丹都

我们皆随喜。

suṇantu bhonto ye devā asmiṃthāne

苏南都 [pon]多 耶 噶瓦 阿思民 他内

所在各处的诸天请恭敬聆听：

adhikatā dīghāyukā sadā hontu

阿缇咖答 地喀郁咖 萨达 弘都

愿彼等寿命常增上。

sabba sattānaṃ sukhī attānaṃ pariharantu

萨拔 萨答曩 苏[ki] 阿答曩 巴利哈兰都

愿一切众生保持自得其乐！

mātāpitā sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

马答毕答 苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿一切的父母们离苦得乐！

sabbe nātikā sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

萨悲 雅\*帝咖 苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿一切的亲戚们离苦得乐。

sabbe añātikā sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

萨悲 阿雅\*帝咖 苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿一切的非亲戚们离苦得乐。

sabbe pīsā sabbe yakkhā sabbe petā

萨悲 毕萨 萨悲 亚卡 萨悲 贝答

一切魍魉；一切亚卡；一切饿鬼；

sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿彼等离苦得乐。

sabbe nakkhatā sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

萨悲 那卡答 苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿一切星宿离苦得乐。

sabbe devā sabbe indā sabbe brahmā sabbe yamarājā

萨悲 噶瓦 萨悲 因达 萨悲 布拉马 萨悲 亚马拉迦

一切诸天；一切帝释天众；一切梵天；一切亚马诸天王；

sabbe catuloka pālarājā sabbe dharaṇī sirikutā

萨悲 咤都楼伽 巴喇拉迦 萨悲 塔拉尼 西利古答

护世四天王；大地诸吉祥怙主；

sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿彼等离苦得乐。

sabbe yakkhā sabbe yakkhī

萨悲 亚卡 萨悲 亚[ki]

一切的亚卡；

sabbe gandhabbā sabbe gandhabbī

萨悲 岗塔拔 萨悲 岗塔比

一切的音乐神；

sabbe kumbhaṇḍā sabbe kumbhaṇḍī

萨悲 袞潘达 萨悲 袞潘地

一切的瓮罽鬼；

sabbe nāgā sabbe nāgī sabbe garuḷā sabbe garuḷī

萨悲 那嘎 萨悲 那[gi] 萨悲 嘎卢喇 萨悲 嘎卢离

一切的龙；一切的金翅鸟；

sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿彼等离苦得乐。

sabbe kinnarā sabbe kinnarī

萨悲 [gin]那拉 萨悲 [gin]那利

一切的紧那罗；

sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿彼等离苦得乐。

sabbe manussā sabbe amanussā

萨悲 马努萨 萨悲 阿马努萨

一切人类；一切非人类；

sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿彼等离苦得乐。

sabbe ācāriyūpajjhāya sukhītā hontu dukkhapamuñcantu

萨悲 阿咤利郁巴叉亚 苏[ki]答 弘都 度卡巴[mun]詹都

愿一切导师、亲教师皆离苦得乐。

sabba sampattīnaṃ sāmijjhantu vo

萨拔 桑巴帝曩 萨弥苾都 幹

愿得达一切的成就。

## Khamanīya vandana<sup>27</sup>

### 礼敬与忏悔

Vandāmi buddhaṃ

湾达弥 布噶

我顶礼佛陀，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi dhammaṃ

湾达弥 噶茫

我顶礼法，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi saṅghaṃ

湾达弥 桑康

我顶礼僧，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi garūpajjhāyācariye

湾达弥 嘎卢巴叉亚咤利耶

我顶礼诸师、亲教师、导师，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi kammaṭṭhānaṃ

湾达弥 冈马他曩

我顶礼业处师，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi ārāme baddhasīmaṃ

湾达弥 阿拉美 巴塔西茫

我顶礼寺院区域，

sabba me vā dosaṃ,khamatha me bhante.

萨拔 美 瓦 兜桑 卡马他 美 潘噶

请尊者原谅我的一切罪过！

Vandāmi cetiyaṃ sabbaṭṭhāne supatiṭṭhitā sariradhātuyo

湾达弥 羯\*帝央 萨拔他内 苏巴帝提答 萨利拉塔都优

我时常顶礼一切处已建立的圣迹，舍利塔、

---

<sup>27</sup> 本篇译自堪迪果尊者

mahābodhiṃ sakalaṃ buddharūpaṃ sadā.

马哈钵听 萨伽郎 布塔卢帮 萨达

大菩提树，全部的佛像。

nāgaloke devaloke brahmaloke

那嘎楼给 嚧瓦楼给 布拉马楼给

在诸龙界、天界、梵天界，

jumbūḍīpe laṅkāḍīpe sariradhātuyo

尊布地贝 兰伽地贝 萨利拉塔都优

在瞻部洲，兰卡岛所存之遗骨舍利、

kesādhātuyo arahantādhātuyo cetiyaṃ gandhakuṭiṃ,

给萨塔都优 阿拉汉答塔都优 羯\*帝央 岗塔古丁

发舍利、阿拉汉舍利、塔寺、佛居香室等圣迹。

caturāsītisahassee dhammakkhandhe,

咤都拉西帝萨哈[sei] 啞马堪忒

八万四千法蕴，

sabbesaṃ pāda cetiyañca ahaṃ vandāmi sabbaso.

萨悲桑 巴达 羯\*帝扬咤 阿杭 湾达弥 萨拔叟

我顶礼这一切有足迹的圣迹。

**Mahāguṇādi vandana<sup>28</sup>**

礼敬大功德者

Sādhu vandāmi bhante,

萨荼 湾达弥 潘嚧

萨度！我礼敬尊者。

sabbaṃ aparādhaṃ khamatha me bhante,

萨帮 阿巴拉啞 卡马他 美 潘嚧

尊者，请原谅我的一切罪过。

mayā kataṃ puññaṃ sāmīnā,

马亚 伽当 本\*酿 萨弥那

愿您随喜我所做的功德，

kakusandho konāgamano kassapo gotamo

咖古桑驮 果那嘎马耨 咖萨波 苟答摩

咖古三特佛，果那葛马那佛，咖沙巴佛，果德玛佛。

ariyametteyyo sabbabuddhānaṃ paccekabuddhānaṃ

阿利亚美嚧优 萨拔布塔曩 巴羯\*伽布塔曩

阿利亚美迭亚，一切诸佛，诸独觉佛，

arahantā,aggasāvakā khīṇāsāvakā jinasāvakā asītisāvakā

阿拉汉答 阿嘎萨瓦伽 [ki]那萨瓦伽 基那萨瓦伽 阿西帝萨瓦伽

阿拉汉，上首弟子，漏尽弟子，胜利弟子，八十弟子。

<sup>28</sup> 本篇译自堪迪果尊者

parinibbutiṃ vā atītaṃ vā anāgataṃ vā paccupannaṃ vā,  
巴利尼布丁 瓦 阿帝当 瓦 阿那嘎当 瓦 巴朱帮曩 瓦  
般涅槃的，过去的，未来的，现在的。

mahā-sīvalītheraṃ vā mahā-upaguttatheraṃ vā  
马哈西瓦离忒哪 瓦 马哈伍巴谷答忒哪 瓦  
马哈伍巴古达长老，

catutthaṃ araham̐ sammāsambuddho  
咤都汤 阿拉杭 桑马桑布驮  
阿拉汉，正自觉者，

mahāguṇṇo me nātho anumoditabbaṃ,  
马哈袞耨 美 那陀 阿努摩地答帮  
应随喜我的依怙者，大功德者。

sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ,  
萨弥那 咖当 本\*酿 麦杭 达答帮  
愿您所作的功德也与我分享。

sādhu sādhu anumodāmi vandāmi bhante.  
萨茶 萨茶 阿努摩达弥 湾达弥 潘噶  
萨度！萨度！我随喜。尊者，请受我顶礼！

# 第二部分

Aruṇa pūjā 早课

---

<sup>29</sup> 第二部分经文皆译自玛欣德尊者

## Araṇa Pūjā

### 早课

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

阿拉杭 三马-三布陀 帕葛瓦-

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者。

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

布汤 帕葛湾当 阿毗瓦-嚩密 (一拜)

我礼敬佛陀、跋葛瓦！ (一拜)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

思瓦-卡-多 帕葛瓦达- 昙摩

法乃跋葛瓦所善说。

Dhammaṃ namassāmi.

昙芒 那马萨-密 (一拜)

我礼敬法！ (一拜)

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho.

苏巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者。

Saṅghaṃ namāmi.

桑康 那马-密 (一拜)

我礼敬僧！ (一拜)

## Namakkāra

### 礼敬

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

那摩 达思 帕葛瓦多 阿拉哈多 三马-三布他思 (三遍)

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者！ (三遍)

## Ratanattayavandanā 礼敬三宝

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho,  
伊帝比 索 帕葛瓦- 阿勒杭 三马-三布陀  
那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，

vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro,  
维吒-吒勒呢三般诺 苏葛多 罗格维度- 阿奴德罗  
明行具足，善至，世间解，无上调御丈夫，

purisadammasārathi, satthā devamanussānam,  
布利思丹马萨-勒提 萨他- 嚩-瓦马奴萨-囊  
无上调御丈夫，天人导师，

buddho, bhagavā'ti.  
布陀 帕葛瓦-帝  
佛陀，跋葛瓦。

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,  
思瓦-卡-多 帕葛瓦达- 昙摩- 三地提勾 阿嘎-利勾  
法乃跋葛瓦所善说，是自见的，无时的，

ehi-passiko, opanayiko,  
A hi 巴西勾 欧巴呢伊勾  
来见的，导向[涅槃]的，

paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.  
巴吒当 韦-地答波 Vin 用 hi-帝  
智者们的各自证知的。

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
苏巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣，  
跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
伍朱巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣，  
跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，

ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
雅-yə巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣，  
跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，

sāmaṇipatiṇṇa bhagavato sāvakasaṅgho;  
萨-弥-吉巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣。  
跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,  
亚地当 吒达-利 布利思优嘎-尼 阿特 布利思布葛拉-，  
也即是四双八士，

esa bhagavato sāvakasaṅgho;  
A 思 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣，  
此乃跋葛瓦的弟子僧团，

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,  
阿-呼内优 巴-呼内优 达 ki 内优 安遮利嘎勒尼-优  
应受供养, 应受供奉, 应受布施, 应受合掌,

anuttaraṃ puñṇakkhettaṃ lokassā'ti.  
阿奴德朗 本雅 K 当 罗嘎萨-帝  
是世间无上的福田。

Evam buddhaṃ sarantānaṃ,  
A汪 布汤 萨兰答-囊  
诸比库, 如此

dhammaṃ saṅghaṇca bhikkhavo;  
昙芒 桑堪遮 毗科我  
忆念佛.法.僧,

bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,  
帕扬 瓦- 禅毗达当 瓦  
将无畏.惧怕,

lomahaṃso na hessatī'ti.  
罗马杭索 呢 黑思帝-帝  
及身毛竖立!

## Cuddasa buddhañāṇāni 十四种佛陀之智

Dukkhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
度 K 雅-囊 布特 雅-囊  
苦智是佛陀之智,

Dukkhasamudaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
度科萨木德耶 雅-囊 布特 雅-囊  
苦集智是佛陀之智,

Dukkhanirodhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
度科尼罗贴 雅-囊 布特 雅-囊  
苦灭智是佛陀之智,

Dukkhanirodhagāminipaṭipadāya ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;  
度科尼罗特嘎-密尼巴帝巴达-yə 雅-囊 布特 雅-囊  
导至苦灭之道智是佛陀之智;

Attha-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
阿特巴帝三毗喝 雅-囊 布特 雅-囊  
义无碍解智是佛陀之智,

Dhamma-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
昙马巴帝三毗喝 雅-囊 布特 雅-囊  
法无碍解智是佛陀之智,

Nirutti-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ  
尼卢帝巴帝三毗嘑 雅-囊 布特 雅-囊  
辞无碍解智是佛陀之智，

Paṭibhāna-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;  
巴帝帕-呢巴帝三毗嘑 雅-囊 布特 雅-囊  
辩无碍解智是佛陀之智；

Indriya-paropariyatte ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
In 德利 yə巴罗巴利亚嘑 雅-囊 布特 雅-囊  
根上下智是佛陀之智，

Sattānaṃ āsayānusaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
萨答-囊 阿-思亚-奴思耶 雅-囊 布特 雅-囊  
有情意乐随眠智是佛陀之智，

Yamaka pāṭihāriye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
亚马格 巴-帝哈-利耶 雅-囊 布特 雅-囊  
双神变智是佛陀之智，

Mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
马哈-嘎卢纳- 萨马-巴帝亚- 雅-囊 布特 雅-囊  
大悲定智是佛陀之智，

Sabbaññuta ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,  
萨般ñu 德 雅-囊 布特 雅-囊  
一切知智是佛陀之智，

Anāvaraṇa ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ.  
阿那-瓦勒呢 雅-囊 布特 雅-囊  
无障碍智是佛陀之智。

Imāni cuddasa Buddha ñāṇāni.  
伊马-尼 朱德思 布特 雅-纳-尼。  
这些是十四种佛陀之智。

Imesaṃ aṭṭha ñāṇāni sāvaka sādharmaṇāni,  
伊美桑 阿特 雅-纳-尼 萨-瓦格 萨-塔-勒纳-尼，  
其中八种智为弟子所共通，

cha ñāṇāni asādhamaṇāni sāvakehi.  
车 雅-纳-尼 阿萨-塔-勒纳-尼 萨-瓦给 hi，  
六种智为弟子所不共。

Imehi cuddasa Buddha ñāṇehi samannāgataṃ  
伊美 hi 朱德思 布特 雅-内 hi 萨曼那-葛当  
我头面礼敬具足此十四种佛陀之智的

Sammāsambuddhaṃ bhagavantaṃ sirasā namāmi.  
三马-三布汤 帕葛湾当 西勒萨- 那马-密。  
正自觉者、跋葛瓦！（一拜后坐下）

## Mettā bhāvanā

### 慈心修习

Attūpamāya sabbesaṃ,sattānaṃ sukhakāmatāṃ;

阿度-巴马-yə 萨悲桑 萨达-囊 苏科嘎-马当

和自己一样，一切有情也希望快乐；

Passitvā kamato mettāṃ,sabbasattesu bhāvaye.

巴西德瓦 嘎玛多 美当 萨巴萨嘎苏 帕-瓦耶-

明白后应次第地对一切有情修习慈爱。

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho,ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya;

苏奇- 帕威扬 尼度扣 阿杭 尼章 阿杭 维 yə

愿我无苦、常快乐！像我一样，

Hitā ca me sukhī hontu,majjhata' tha ca verino.

Hi 达- 遮 美 苏奇 hon 度 马差达-特 遮 威-利诺

愿利乐我者、中等者和怨敌皆快乐！

Imamhi gāmakkhettamhi,sattā hontu sukhī sadā;

依芒 hi 嘎-马 K 丹 hi 萨达- hon 度 苏奇- 萨达-

愿此村庄田园，诸有情常快乐！

Tato parañca rajjesu,cakkavāḷesu jantuno.

达多 巴兰遮 拉揭苏 吒格瓦-雷-苏 詹度诺

乃至其他国家，轮围界的人民。

Samantā cakkavāḷesu,sattānantesu pāṇino;

萨曼达- 吒格瓦-雷-苏 萨达-南嘎苏 巴-尼诺

愿整个轮围界，有情、有息者、

Sukhino puggalā bhūtā,attabhāvagatā siyūṃ.

苏奇诺 布葛拉- 普-达- 阿德帕-瓦葛达- 西用

个体、生类，和获得自体者皆快乐！

Tathā itthī pumā ceva,ariyā anariyā'pi ca;

达他- 伊提- 布马- 揭瓦 阿利亚- 阿呢利亚-比 遮

如此对女性及男性，圣者和非圣者，

Devā narā apāyatṭhā,tathā dasadisāsu cā'ti.

嘎瓦- 那拉- 阿巴-亚他- 达他- 达思地萨-苏 吒-帝

诸天、人类、堕苦趣者，同样也对十方[的众生]。

## Brahmavihārapharaṇaṃ

### 梵住遍满

(Mettā) (美达-) (慈)

Sabbe sattā, averā hontu, abyāpajjhā hontu,  
萨悲- 萨达- 阿威-拉- hon 度, 阿比阿-巴差- hon 度,  
愿一切有情无怨敌, 无瞋害,

anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.  
阿尼-卡- hon 度, 苏奇- 阿答-囊 巴利诃兰度  
无恼乱, 保持自己的快乐!

(Karūṇā) (嘎卢那-) (悲)

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.  
萨悲- 萨达- 度卡- 巴木詹度  
愿一切有情脱离痛苦!

(Muditā) (木地达-) (喜)

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.  
萨悲- 萨达- 马- 拉特三巴帝多 维嘎禅度  
愿一切有情不失去已得的成就!

(Upekkhā) (伍悲卡-) (捨)

Sabbe sattā, kammassakā, kammadāyādā, kammayonī,  
萨悲- 萨达- 甘马思嘎- 甘马达-亚-达- 甘马优-尼-  
一切有情是业的所有者, 业的继承者, 以业为起源,

kammabandhū, kammaṇṇisaraṇā,  
甘马般图- 甘马巴帝萨勒纳-  
以业为亲属, 以业为皈依处。

yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,  
扬 甘芒 嘎利三帝 嘎利阿囊 瓦- 巴-把刚 瓦-  
无论所造的是善或恶之业,

tassa dāyādā bhavissanti.  
达思 达-亚-达- 帕维三帝  
都将是它的承受者。

## Dvattiṃsākāro 三十二行相

Ayaṃ kho me kāyo uddhaṃ pādatalā,  
阿扬 Ko 美 嘎-优 伍汤 巴-德得拉-  
我这个从脚底以上、从发顶以下、

adho kesamatthakā tacapariyanto  
阿陀 给思马特嘎- 答遮巴利严多  
为皮肤所包的身体,

pūro nānappakārassa asucino.  
布-罗 那-那巴嘎-拉思 阿苏吉诺  
充满了种种之不净。

Atthi imasmiṃ kāye –  
阿提 伊马思明 嘎-耶:  
于此身中, 有:

Kesā lomā nakhā dantā taco,  
给萨- 罗马- 那卡- 丹达- 答周  
头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤,

Mamsaṃ nhārū atthi atthimiñjaṃ vakkam,  
芒桑 呢哈-卢- 阿提- 阿提明章 瓦刚  
肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾,

Hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,  
哈德扬 亚格囊 gi 罗马刚 比诃刚 巴帕-桑  
心、肝、膜、脾、肺,

Antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karisaṃ matthaluṇṇaṃ,  
安当 安德古囊 伍德利扬 嘎利-桑 马特龙刚  
肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑,

Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,  
比当 森杭 布波 罗 hi 当 谢多 美多  
胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪,

Assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ.  
阿苏 瓦萨- K 罗 新卡-尼嘎- 拉西嘎- 木当  
泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

Evamayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā,  
A 瓦马扬 美 嘎-优 伍汤 巴-德得拉-  
我这个从脚底以上、从发顶以下、

adho kesamatthakā tacapariyanto  
阿陀 给思马特嘎- 答遮巴利严多  
为皮肤所包的身体,

pūro nānappakārassa asucino.  
布-罗 那-那巴嘎-拉思 阿苏吉诺  
充满了如此种种之不净。

## Pattidānagāthā

### 祝愿偈

Yā devatā santi vihāravāsinī

亚- 嚩瓦达- 山帝 维哈-勒瓦-西尼-  
凡居住在寺院、

thūpeghare bodhighare tahiṃ tahiṃ.

土-悲卡雷 波提卡雷 答 hīṃ 答 hīṃ  
佛塔、菩提树等各处的诸天，

tā dhammadānena bhavantu pūjitā

达- 昙马达-内呢 帕湾度 布-吉达-  
愿他们通过法施的供奉，

sotthiṃ karontedha vihāramaṇḍale.

索听 嘎 ron 嚩特 维哈-勒曼德雷  
令寺院的范围得到安宁！

Therāca majjhā navakāca bhikkhavo

铁-拉-遮 马车- 那瓦嘎-遮 毗科握  
上座、中座、新学的比丘们，

sārāmikā dānapatī upāsakā.

萨-拉-密嘎- 达-呢巴帝- 伍巴-思嘎-  
和园民、施主、近事男，

gāmā ca desā nigamā ca issarā

嘎-马- 遮 嚩萨- 尼葛马- 遮 伊思拉-  
以及村庄、城镇的有情生类，

sappāṇabhūtā sukhitā bhavantu te.

萨巴-呢普-达- 苏奇达- 帕湾度 嚩  
愿他们都获得自在、快乐！

Jalābujā yepi ca aṇḍasambhavā

吒喇-布吒- 耶比 遮 安德三帕瓦-  
凡是胎生、卵生、

saṃsedajātā athavopapātikā,

三谢德吒-达- 阿特握巴巴-帝嘎-  
湿生和化生，

niyyānikam dhammavaram paṭicca te

尼亚-尼刚 昙马瓦朗 巴帝遮 嚩  
愿他们一切皆能缘于最上出离之法

sabbepi dukkhassa karontu saṅkheyyam.

萨悲比 度卡思 嘎 ron 度 桑 K 扬  
而灭尽诸苦！

Ṭhātu ciraṃ satam dhammo dhammadharā ca puggalā.

他-度 吉朗 萨当 昙摩 昙马塔拉- 遮 布葛喇-  
愿正法和持法之人长久住立，

saṅgho hotu samaggova atthāya ca hitāya ca.

桑扣 厚度 萨马果-瓦 阿他-yə 遮 hi 达-yə 遮  
愿僧团和合，〔做〕有意义和有利益〔之事〕！

amherakkhantu saddhammo sabbepi dhammacārino.

am 黑拉堪度 萨昙摩 萨悲比 昙马吒-利诺  
愿正法保护我们以及一切法行者，

vuḍḍhiṃ sampāpuṇeyyāma dhamme ariyappavedite.

乌听 三巴-布内亚-马 昙美 阿利亚巴威地嚩  
让我们在圣者所教导之法中增长并成就！

## Paṭiccasamuppāda pāṭha 缘起诵

Anekajāti saṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ;

阿内格迦-帝三萨-朗 三他-维桑 阿尼比桑  
轮回许多生，寻找造屋者，

gahakāraṃ gavesanto,dukkhā jāti punappunaṃ.

嘎诃嘎-朗 嘎韦山多 度卡- 吒-帝 布那布囊  
流转没发现，诸苦再再生。

gahakāraka diṭṭhosi,puna geḥaṃ na kāhasi;

嘎诃嘎-勒格 地陀西 布呢 给杭 呢 嘎-诃西  
已见造屋者，不再造家屋；

sabbā te phāsukā bhaggā,gahakūṭaṃ visaṅkhatam;

萨巴- 嚩 帕-苏嘎- 帕嘎- 嘎诃古-当 维桑科当  
你椽已毁坏，栋梁已破坏。

visaṅkhāragataṃ cittaṃ,tañhānaṃ khayamajjhagā. (x3)

维桑卡-勒嘎当 吉当 丹哈-囊 卡 yə 马车嘎-(三遍)  
心已离行作，已证诸爱尽。(三遍)

Iti imasmim sati idaṃ hoti,  
伊帝 伊马思明 萨帝 伊当 厚帝  
此有故彼有，

imassuppādā idaṃ uppajjati,  
伊马苏巴-达- 伊当 伍巴遮帝  
此生故彼生。

yadidaṃ - avijjāpaccayā saṅkhārā,  
亚帝当：阿维吒-巴遮亚-  
此即是： 无明缘行，

saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,  
桑卡-拉- 桑卡-勒巴遮亚- vin 雅-囊  
行缘识，

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,  
vin 雅-呢巴遮亚- 那-马卢-邦，  
识缘名色，

nāmarūpa- paccayā saḷāyatanaṃ,  
那-马卢-巴巴遮亚- 萨拉-亚德囊  
名色缘六处，

saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,  
萨拉-亚德那巴遮亚- 帕索，帕思巴遮亚- 韦德那-  
六处缘触， 触缘受，

vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānaṃ,  
韦德那-巴遮亚- 丹哈-， 丹哈-巴遮亚- 伍巴-达-囊  
受缘爱， 爱缘取，

upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,  
伍巴-达-呢巴遮亚- 帕握，帕瓦巴遮亚- 吒-帝  
取缘有， 有缘生，

jātipaccayā jarāmaraṇaṃ soka-parideva-dukkha-  
吒-帝巴遮亚- 遮拉-马勒囊 索格巴利嚩瓦 度科  
生缘老、死、愁、悲、苦、忧、

domanassupāyāsā sambhavanti.  
多马那苏巴-亚-萨- 三帕湾帝  
恼生起。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.  
A 瓦美答思 给瓦拉思 度卡堪塔思 萨木德优 厚帝  
如此， 这整个苦蕴生起。

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
亚达- 哈韦- 巴-度帕湾帝 昙马-，  
其时诸法清楚显现，

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
阿-答-比诺 差-亚多 布拉-马呢思  
于热忱专注婆罗门；

athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;  
阿他思 甘卡- 瓦巴严帝 萨巴-,  
他的一切疑惑消失,

yato pajānāti sahetudhammaṃ.  
亚多 巴吒-那-帝 萨黑度昙芒。  
因为有了知有因诸法。

Iti imasmim asati idaṃ na hoti,  
伊帝 伊马思明 阿思帝 伊当 呢 厚帝,  
此无故彼无,

imassa nirodhā idaṃ nirujjhati,  
伊马思 尼罗塔- 伊当 尼卢车帝  
此灭故彼灭。

yadidaṃ - avijjānirodhā saṅkhāranirodho,  
亚帝当: 阿维吒-尼罗塔- 桑卡-勒尼罗陀  
此即是: 无明灭则行灭,

saṅkhāranirodhā viññānanirodho,  
桑卡-勒尼罗塔- vin 雅-呢尼罗陀  
行灭则识灭,

viññānanirodhā nāmarūpanirodho,  
vin 雅-呢尼罗塔- 那-马卢-巴尼罗陀  
识灭则名色灭,

nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,  
那-马卢-巴尼罗塔- 萨拉-亚德那尼罗陀  
名色灭则六处灭,

saḷāyatananirodhā phassanirodho,  
萨拉-亚德那尼罗塔-  
六处灭则触灭,

phassanirodhā vedanānirodho,  
帕思尼罗陀 帕思尼罗塔- 韦德那-尼罗陀  
触灭则受灭,

vedanānirodhā taṇhānirodho,  
韦德那-尼罗塔- 丹哈-尼罗陀  
受灭则爱灭,

taṇhānirodhā upādānanirodho,  
丹哈-尼罗塔- 伍巴-达-呢尼罗陀  
爱灭则取灭,

upādānanirodhā bhavanirodho,  
伍巴-达-呢尼罗塔- 帕瓦尼罗陀,  
取灭则有灭,

bhavanirodhā jātinirodho,  
帕瓦尼罗塔- 吒-帝尼罗陀  
有灭则生灭,

jātinirodhā jarāmaṇaṃ soka-parideva- dukkha-  
吒-帝尼罗塔- 遮拉-马勒囊 索格 巴利嚧瓦 度科  
生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、

domanassupāyāsā nirujjhanti.  
多马那苏巴-亚-萨- 尼卢禅帝  
恼灭。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.  
A 瓦美答思 给瓦拉思 度卡堪塔思 尼罗陀 厚帝  
如此，这整个苦蕴灭尽。

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
亚达- 哈韦- 巴-度帕湾帝 昙马-，  
其时诸法清楚显现，

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
阿-答-比诺 差-亚多 布拉-马纳思，  
于热忱专注婆罗门；

athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;  
阿他思 甘卡- 瓦巴严帝 萨巴-，  
他的一切疑惑消失，

yato khayam paccayānaṃ avedi.  
亚多 卡扬 巴遮亚-囊 阿韦地。  
因为悟知诸缘灭尽。

Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti,  
伊帝 伊马思明 萨帝 伊当 厚帝，  
此有故彼有，

imassuppādā idaṃ uppajjati,  
伊马苏巴-达- 伊当 伍巴遮帝  
此生故彼生。

imasmiṃ asati idaṃ na hoti,  
伊马思明 阿思帝 伊当 呢 厚帝  
此无故彼无，

imassa nirodhā idaṃ nirujjhati,  
伊马思 尼罗塔- 伊当 尼卢车帝  
此灭故彼灭。

yadidaṃ - avijjāpaccayā saṅkhārā,  
亚帝当：阿维吒-巴遮亚- 桑卡-拉-  
此即是：无明缘行，

saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ,  
桑卡-勒巴遮亚- vin 雅-囊  
行缘识，

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,  
vin 雅-呢巴遮亚- 那-马卢-邦，  
识缘名色，

nāmarūpa- paccayā saḷāyatanam,  
那-马卢-巴巴遮亚- 萨拉-亚德囊  
名色缘六处,

saḷāyatanapaccayā phasso, phassapaccayā vedanā,  
萨拉-亚德那巴遮亚- 帕索, 帕思巴遮亚- 韦德那-  
六处缘触, 触缘受,

vedanāpaccayā taṇhā, taṇhāpaccayā upādānam,  
韦德那-巴遮亚- 丹哈-, 丹哈-巴遮亚- 伍巴-达-囊  
受缘爱, 爱缘取,

upādānapaccayā bhavo, bhavapaccayā jāti,  
伍巴-达-呢巴遮亚- 帕握, 帕瓦巴遮亚- 吒-帝  
取缘有, 有缘生,

Jātipaccayā jarāmaṇam soka-parideva-dukkha-  
吒-帝巴遮亚- 遮拉-马勒囊 索格巴利嚧瓦 度科  
生缘老、死、愁、悲、苦、忧、

domanassupāyāsā sambhavanti.  
多马那苏巴-亚-萨- 三帕湾帝  
恼生起。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.  
A 瓦美答思 给瓦拉思 度卡堪塔思 萨木德优 厚帝  
如此, 这整个苦蕴生起。

Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho,  
阿维吒-亚 德韦瓦 阿谢思维拉-葛尼罗塔- 桑卡-勒尼罗陀  
由于无明的无馀之离、灭, 则行灭, 行灭则识灭,

saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,  
桑卡-勒尼罗塔- vin 雅-呢尼罗陀  
行灭则识灭,

viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho,  
vin 雅-呢尼罗塔- 那-马卢-巴尼罗陀  
识灭则名色灭,

nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,  
那-马卢-巴尼罗塔- 萨拉-亚德那尼罗陀  
名色灭则六处灭,

saḷāyatananirodhā phassanirodho,  
萨拉-亚德那尼罗塔- 帕思尼罗陀  
六处灭则触灭,

phassanirodhā vedanānirodho,  
帕思尼罗塔- 韦德那-尼罗陀  
触灭则受灭,

vedanānirodhā taṇhānirodho,  
韦德那-尼罗塔- 丹哈-尼罗陀  
受灭则爱灭,

tanhānirodhā upādānanirodho,  
丹哈-尼罗塔- 伍巴-达-呢尼罗陀  
爱灭则取灭,

upādānanirodhā bhavanirodho,  
伍巴-达-呢尼罗塔- 帕瓦尼罗陀,  
取灭则有灭,

bhavanirodhā jātinirodho,  
帕瓦尼罗塔-吒-帝尼罗陀  
有灭则生灭,

jātinirodhā jarāmarañam soka-parideva- dukkha-  
 吒-帝尼罗塔- 遮拉-马勒囊 索格 巴利嚧瓦 度科  
 生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、

domanassupāyāsā nirujjhanti.  
多马那苏巴-亚-萨- 尼卢禅帝  
恼灭。

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.  
**A 瓦美答思 给瓦拉思 度卡堪塔思 尼罗陀 厚帝**  
 如此，这整个苦蕴灭尽。

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
 亚达- 哈韦- 巴-度帕湾帝 昙马-  
 其时诸法清楚显现。

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
阿-答-比诺 差-亚多 布拉-马纳思,  
于热忱专注婆罗门;

vidhūpayam titṭhati mārāsenam;  
维图-巴扬 帝特帝 马-勒谢囊,  
摧破诸魔军而住立,

sūriyova obhāsayamantalikkham.  
苏-利优瓦 欧帕-思亚曼德利康。  
犹如太阳照耀天空。

## Paṭṭhāna mātikā pāṭha 巴他那论母诵

Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo,  
黑度巴遮优-, 阿-兰马呢巴遮优-,  
(1)因缘; (2)所缘缘;

adhipatipaccayo, anantarapaccayo,  
阿提巴帝巴遮优-, 阿难德勒巴遮优-,  
(3)增上缘; (4)无间缘;

samanantarapaccayo, saha-jātapaccayo,  
萨马难德勒巴遮优-, 萨诃吒-德巴遮优-,  
(5)等无间缘; (6)俱生缘;

añña-mañña-paccayo, nissayapaccayo,  
安雅曼雅巴遮优-, 尼思亚巴遮优-,  
(7)相互缘; (8)依止缘;

upanissayapaccayo, pure-jātapaccayo,  
伍巴尼思亚巴遮优-, 布雷吒-德巴遮优-,  
(9)亲依止缘; (10)前生缘;

pacchā-jātapaccayo, āsevanapaccayo,  
巴差-吒-德巴遮优-, 阿-谢瓦呢巴遮优-,  
(11)后生缘; (12)重复缘;

kamma-paccayo, vipāka-paccayo,  
甘马巴遮优-, 维巴-格巴遮优-,  
(13)业缘; (14)异熟缘;

āhāra-paccayo, indriya-paccayo,  
阿-哈-勒巴遮优-, in 德利亚巴遮优-,  
(15)食缘; (16)根缘;

jhāna-paccayo, magga-paccayo,  
差-呢巴遮优-, 马葛巴遮优-,  
(17)禅那缘; (18)道缘;

sampayutta-paccayo, vip-payutta-paccayo,  
三巴优德巴遮优-, 维巴优德巴遮优-,  
(19)相应缘; (20)不相应缘;

atthi-paccayo, natthi-paccayo,  
阿提巴遮优-, 那提巴遮优-,  
(21)有缘; (22)无有缘;

viga-ta-paccayo, avi-ga-ta-paccayoti.  
维葛德巴遮优-, 阿维葛德巴遮优-帝。  
(23)离去缘; (24)不离去缘

## Pubbaṇhasuttaṃ 午前经

Jayanto bodhiyā mūle,Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,  
吒严多 波提亚- 木-雷, 萨格亚-囊 难地瓦特诺,  
菩提树下胜利者, 为释迦族增喜悦;

Evameva jayo hotu,jayassu jayamaṅgale.  
A 瓦美瓦 吒优 厚度, 吒亚苏 吒亚芒葛雷。  
愿你也如此胜利, 得胜利胜利吉祥!

Aparājitapallaṅke,sīse puthuvipukkhale,  
阿巴拉-吉德巴朗给, 西-谢 普图维普科雷,  
坐在不可战胜的一切诸佛灌顶处、

Abhiseke sabbabuddhānaṃ,aggappatto pamodati.  
阿毗谢给 萨巴布塔-囊, 阿嘎巴多 巴摩德帝。  
大地莲花座顶上, 随喜至高的成就!

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,suppabhātaṃ suhuttṛitaṃ;  
苏那卡当 苏芒葛朗, 苏巴帕-当 苏呼提当,  
吉星象. 善吉祥, 善黎明. 善奉祀,

sukhaṇo sumuhutto ca,suyitṭhaṃ brahmacārisu.  
苏科诺 苏木呼多 遮, 苏伊汤 布拉马吒-利苏。  
善刹那. 善瞬间, 善献供给梵行者。

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ,vācākammaṃ padakkhiṇaṃ,  
巴达奇囊 嘎-亚甘芒, 瓦-吒-甘芒 巴达奇囊,  
增长身业, 增长语业,

Padakkhiṇaṃ manokammaṃ,paṇīdhi te padakkhiṇe.  
巴达奇囊 马诺甘芒, 巴尼-提 嚩 巴达奇内。  
增长意业, 你的志愿是增长。

Padakkhiṇāni katvāna, labhanta'tthe padakkhiṇe.  
巴达奇纳-尼 嘎德瓦-呢, 拉槃达贴 巴达奇内。  
所作增长后, 以增长达成目标。

Te atthaladdhā sukhitā, virūḷhā Buddhasāsane;  
嚩 阿特拉塔- 苏奇达-维卢-尔哈- 布特萨-思内。  
愿你达成目标与快乐, 并在佛教中成长!

Arogā sukhitā hotha, saha sabbehi nātibhi.  
阿罗嘎- 苏奇达- 厚特 萨诃 萨悲 hi 雅帝毗。  
愿你和一切亲戚皆健康、快乐!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;  
帕瓦度 萨巴芒葛朗, 拉堪度 萨巴嚩瓦达-  
愿得诸吉祥, 愿诸天守护;

Sabbabuddhānubhāvena,sadā sotthi bhavantu te.  
萨巴布塔-奴帕-威呢萨达- 索提 帕湾度 嚩。  
依诸佛威力, 愿你常平安!

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;  
帕瓦度 萨巴芒葛朗，拉堪度 萨巴嚧瓦达-  
愿得诸吉祥，愿诸天守护；

Sabbadhammānubhāvena, sadā sotthi bhavantu te.  
萨巴昙马-奴帕-威呢 萨达- 索提 帕湾度 嚧。  
依诸法威力，愿你常平安！

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā;  
帕瓦度 萨巴芒葛朗，拉堪度 萨巴嚧瓦达-  
愿得诸吉祥，愿诸天守护；

Sabbasaṅghānubhāvena, sadā sotthi bhavantu te.  
萨巴桑卡-奴帕-威呢 萨达- 索提 帕湾度 嚧。  
依诸僧威力，愿你常平安！

## Dasadhammasuttaṃ 十法经

Evaṃ me sutam: ekaṃ samayaṃ bhagavā  
[ei]旺 美 苏当 [ei]冈 萨马央 帕嘎瓦  
如是我闻：一时，跋葛瓦住在

Sāvattthiyaṃ viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.  
萨瓦提央 维哈拉帝 揭\*答瓦内 阿那他宾地咖萨 阿拉美  
沙瓦提城揭德林给孤独园。

Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi –  
答答拉 蔻 帕嘎瓦 毗库 阿茫嚧西  
于其处，跋葛瓦对比库们说：

“Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato  
毗卡鞞帝 帕当嚧帝 嚧 毗库 帕嘎瓦多  
“诸比库。” 那些比库应答跋葛瓦：“尊者。”

paccassosum. bhagavā etadavoca -  
巴咤叟孙 帕嘎瓦 [ei]答达鞞咤  
跋葛瓦如此说：

“Dasa ime, bhikkhave, dhammā pabbajitena  
达萨 伊美 毗卡韦 嚧马 巴拔基嚧那  
“诸比库，此十种法为出家者应当

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā. Katame dasa?  
阿拼杭 巴咤韦[ki]答拔 咖答美 达萨  
经常地省察。哪十种呢?

‘Vevaṇṇiyamhi ajjhupagato’ti pabbajitena  
韦旺尼央[hi] 阿刍巴嘎多帝 巴拔基嚩那  
一、出家者应当经常地省察:

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam;  
阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮  
‘我已经捨离美好。’

‘Parapaṭibaddhā me jīvikā’ti pabbajitena  
巴拉巴帝拔塔 美 基维\*咖帝 巴拔基嚩那  
二、出家者应当经常地省察:

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam;  
阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮  
‘我的生活依赖他人。’

‘Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena  
盎耨 美 阿伽波 咖拉尼优帝 巴拔基嚩那  
三、出家者应当经常地省察:

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam;  
阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮  
‘我的行仪举止应[与在家人]不同。’

‘Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī’ti  
咖吉 努 蔻 美 阿答 西喇多 那 伍巴瓦达帝帝  
四、出家者应当经常地省察:

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam;  
巴拔基嚩那 阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮  
‘我是否不会因戒而谴责自己?’

‘Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū  
咖吉 努 蔻 茫 阿努维\*咤 [win]纽  
五、出家者应当经常地省察:

sabrahmacārī sīlato na upavadantī’ti pabbajitena  
萨布拉马咤利\* 西拉多 那 伍巴瓦当帝帝 巴拔基嚩那  
‘有智的同梵行者检问后,

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbam;  
阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮  
是否不会因戒而谴责我?’

‘Sabbehi me piyehi manāpehi  
萨悲[hi] 美 毕耶[hi] 马那贝[hi]  
六、出家者应当经常地省察:

nānābhāvo vinābhāvo’ti pabbajitena  
那那帕斡 维\*那帕斡帝 巴拔基嚩那  
‘一切我所喜爱、 可意的会

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮

分散、别离。’

‘Kamassako’ mhi kamma dāyādo kammayoni

冈马萨恭[hi] 冈马达亚兜 冈马优尼

七、出家者应当经常地省察：‘我是业的所有者，

kammabandhu kamma paṭisaraṇo,

冈马帮荼 冈马巴帝萨拉诺

业的继承者，以业为起源，

yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpaṃ vā

央 冈茫 咖利\*萨弥 咖喇亚曩 瓦 巴巴冈 瓦

以业为亲属，以业为皈依处。

tassa dāyādo bhavissāmī’ ti pabbajitena

答萨 达亚兜 帕维\*萨弥帝 巴拔基嚩那

无论我所造的是善或恶之业，

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮

我将是它的承受者。’

‘Kathaṃ bhūtaṃ me rattindivā vītipatantī’ ti

咖汤 菩答萨 美 拉丁地瓦 维\*地巴当帝帝

八、出家者应当经常地省察：

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

巴拔基嚩那 阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮

‘我是如何度过日日夜夜呢？’

‘Kacci nu kho’ haṃ suññāgāre abhiraṃāmi’ ti

咖吉 努 蔻杭 孙雅\*嘎勒\* 阿毗拉马弥帝

九、出家者应当经常地省察：

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

巴拔基嚩那 阿拼杭 巴咤韦[ki]答帮

‘我是否乐于空闲处呢？’

‘Atthi nu kho me uttarimanussadhammā

阿提 努 蔻 美 伍答利\*马努萨噠马

十、出家者应当经常地省察：

alamariyañāṇadassanaviseso adhigato,

阿喇马利\*亚雅\*那达萨那维\*[sei]叟 阿缇嘎多

我是否有证得上人法、能为圣者的殊胜智见呢？

so’ haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho

叟杭 巴其\*美 咖雷 萨布拉马咤利\*[hi] 补陀

在我最后时刻，

na maṅku bhavissāmī’ ti pabbajitena

那 茫古 帕维\*萨弥帝 巴拔基嚩那

当同梵行者们问及时，

abhiñhaṃ paccavekkhitabbam.

阿拼杭 巴咤韦[kɪ]答帮

我将不会羞愧？’

Ime kho, bhikkhave, dasa dhammā pabbajitena

伊美 蔻 毗卡韦 达萨 噉马 巴拔基嚩那

诸比丘，此十种法乃出家者应当

abhiñhaṃ paccavekkhitabbā”ti.

阿拼杭 巴咤韦[kɪ]答拔帝

经常地省察。”

Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato

伊达马鞞咤 帕嘎瓦 阿答马那 嚩 毗库 帕嘎瓦多

跋葛瓦如此说。

bhāsitaṃ abhinandun’ti.

帕西当 阿毗曩敦帝

那些比丘满意与欢喜跋葛瓦之所说。

**Taṅkhaṇika paccavekkhaṇa pāṭha**

**[受用四资具]当下的省思文**

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi,

巴帝桑卡- 优尼索 吉-瓦朗 巴帝谢瓦-密

我如理省思所受用之衣，

yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,

亚-瓦嚩瓦 西-达思 巴帝卡-达-yə un 哈思 巴帝卡-达-yə

只是为了防御寒冷，为了防御炎热，

ḍaṃsa-makasa-vātātapa- sirim̐sapa

当思 马格思 瓦-达-德巴 西林思巴

为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

-samphassānaṃ paṭighātāya,

三帕萨-囊 巴帝卡-达-yə

爬虫类的触恼，

yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanattham.

亚-瓦嚩瓦 hi 利勾比-呢 巴帝差-德那汤

只是为了遮羞。

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātāṃ paṭisevāmi,  
巴帝桑卡- 优尼索 宾德巴-当 巴帝谢瓦-密  
我如理省思所受用的食物，

n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
内瓦 德瓦-yə 呢 马达-yə 呢 曼德那-yə 呢 维普-思那-yə  
不为嬉戏，不为骄傲，不为装饰，不为庄严，

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
亚-瓦噶瓦 伊马思 嘎-亚思 提帝亚- 亚-巴那-yə  
只是为了此身住立存续，为了停止伤害，

vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,  
维 hiṃ 苏巴勒帝亚- 布拉马吒利亚-奴葛哈-yə  
为了资助梵行，

iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭisaṅkhāmi  
伊帝 布拉-南遮 韦德囊 巴帝杭卡-密  
如此我将消除旧受，

navaṇca vedanaṃ na uppādessāmi,  
那湾遮 韦德囊 呢 伍巴-噶萨-密  
并使新受不生，

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.  
亚-德拉- 遮 美 帕维思帝 阿呢瓦遮达- 遮 帕-苏维哈-罗 吒-帝  
我将维持生命、无过且安住。

Paṭisaṅkhā yoniso senāsaṇaṃ paṭisevāmi,  
巴帝桑卡- 优尼索 谢那-思囊 巴帝谢瓦-密  
我如理省思所受用的坐卧处，

yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,  
亚-瓦噶瓦 西-达思 巴帝卡-达-yə, un 哈思 巴帝卡-达-yə  
只是为了防御寒冷，为了防御炎热，

ḍaṃsa-makasa-vātātapa- sirim̐sapa-  
当思 马格思 瓦-达-德巴 西林思巴  
为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānaṃ paṭighātāya,  
三帕萨-囊 巴帝卡-达-yə  
爬虫类的触恼，

yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.  
亚-瓦噶瓦 伍度巴利思 yə 维诺德囊 巴帝萨拉-那-拉-马汤  
只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）之乐。

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-  
巴帝桑卡- 优尼索 gi 拉-呢 巴遮 yə 佩萨遮  
我如理省思所受用的

parikkhāraṃ paṭisevāmi,  
巴利卡-朗 巴帝谢瓦-密  
病者所需之医药资具,

yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ  
亚-瓦噶瓦 伍般那-囊 韦亚-巴-提嘎-囊  
只是为了消除已生起的病苦之受,

vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjha-paramatāyā'ti.  
韦德那-囊 巴帝卡-达-yə, 阿比阿巴车 巴勒马达-亚-帝  
为了尽量没有身苦。

## Thera vandana<sup>30</sup> 礼敬上座

Sādhu! vandāmi, Bhante.  
萨-图 湾达-密 槃噶  
礼敬者: 萨度! 我礼敬尊者。

Sabbaṃ aparaddhaṃ khamatha me, Bhante.  
萨邦 阿巴拉汤 卡吗他 美 槃噶  
礼敬者: 尊者, 请原谅我的一切罪过!

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.  
马亚- 嘎当本央 萨-密那- 阿奴摩地达邦  
礼敬者: 愿您随喜我所作的功德,

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ.  
萨-密那- 嘎当本央 卖杭 达-德邦  
礼敬者: 也请将您所作的功德与我[分享]。

Sādhu! Sādhu! anumodāmi!  
萨-图 萨-图 阿奴摩-达-密  
礼敬者: 萨度! 萨度! 我随喜!

Vandāmi bhante!  
湾达-密 槃噶! (拜下)  
礼敬者: 我礼敬尊者! (拜下)

---

<sup>30</sup> 这是西双版纳通用的礼敬上座法。在礼敬傣族、布朗族僧人时, 可用这种方式。

*Sabbam dosam khamāmi te.*

尊者：我原谅你的一切过失。

*Cattāro dhammā vadḍhanti āyu vaṇṇo sukham balaṃ!*

[愿你]四法得增长：寿.美.乐与力!

*Nibbānapaccayo hotu!*

愿[作为]涅槃的助缘!

或 *Buddharatanam Dhammaratanam Saṅgharatanam,*

尊者：对佛宝、法宝、僧宝的

*kāyakammaṃ vācīkammaṃ manokammaṃ*

身业、语业、意业

*sañcicca dosam asañcicca dosam*

有意的过恶、无意的过恶、

*atītadosam anāgatadosam paccuppannadossam*

过去的过恶、未来的过恶、现在的过恶、

*nānādosam sabbam dosam*

各种过恶、一切过恶，

*Buddha-dhamma-saṅgha khamatu te.*

愿佛法僧原谅你!

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

萨-图! 萨-图! 萨-图! (拜起，再顶礼三拜)

礼敬者：萨度! 萨度! 萨度! (拜起，再顶礼三拜)

## 第二部分

Sāyaṇha pūjā 晚课

## Sāyaṇha Pūjā

### 晚课

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.

阿拉杭 三马-三布陀 帕葛瓦-

跋葛瓦是阿拉汉，正自觉者。

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi.

布汤 帕葛湾当 阿毗瓦-嚧密。(一拜)

我礼敬佛陀、跋葛瓦! (一拜)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.

思瓦-卡-多 帕葛瓦达- 昙摩

法乃跋葛瓦所善说。

Dhammaṃ namassāmi.

昙芒 那马萨-密。(一拜)

我礼敬法! (一拜)

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho.

苏巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣

跋葛瓦的弟子僧团是善行道者。

Saṅghaṃ namāmi.

桑康 那马-密。(一拜)

我礼敬僧! (一拜)

## Namakkāra

### 礼敬

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

那摩 达思 帕葛瓦多 阿拉哈多 三马-三布他思 (三遍)

礼敬那位跋葛瓦，阿拉汉，正自觉者! (三遍)

## Ratanattayavandanā

### 礼敬三宝

## Buddhavandanā

### 礼敬佛

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho,

伊帝必 索 帕葛瓦- 阿勒杭 三马-三布陀

那位跋葛瓦亦即是阿拉汉，正自觉者，

vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū,

维吒-吒勒呢三般诺 苏葛多 罗格维度-

明行具足，善至，世间解，

anuttaro, purisadammasārathi,

阿奴德罗 布利思担马萨-勒提

无上者，调御丈夫，

satthā devamanussānaṃ, buddho, bhagavā'ti.

萨他- 嚩-瓦马奴萨-囊 布陀 帕葛瓦-帝

天人导师，佛陀，跋葛瓦。

Buddhaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

布汤 基-维德巴利严当 萨勒囊 嘎差-密

尽形寿我皈依佛!

Ye ca buddhā atītā ca, ye ca buddhā anāgatā,

耶 遮 布他- 阿帝-答- 遮，耶 遮 布他- 阿那-葛答-

我时刻礼敬，过去诸佛陀，

paccuppanā ca ye buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

巴朱般那- 遮 耶 布他-，阿杭 湾达-密 萨巴达-

未来诸佛陀，以及现在佛!

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, Buddho me saraṇaṃ varaṃ.

那提 美 萨勒囊 安雅，布陀 美 萨勒囊 瓦郎

我无他皈依，佛为至上依；

etena sacca-vajjena, hotu me jaya-maṅgalaṃ.

A 嚩呢 萨遮瓦揭呢，厚度 美 佳 yə芒葛郎

以此真实语，愿我胜吉祥!

Uttamaṅgena vande'haṃ, pada-paṃsu-varuttamaṃ;

伍德芒给呢 湾嚩杭，巴德邦苏 瓦卢德芒

我以头礼敬，最上者足尘；

buddhe yo khalito doso, buddho khamatu taṃ mamaṃ.

布贴 优 卡利多 多索，布陀 卡马度 当 马芒

对佛诸过恶，愿佛原谅我! (一拜)

## Dhammavandanā

### 礼敬法

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,  
思瓦-卡-多 帕葛瓦达- 昙摩- 三地提勾 阿嘎-利勾  
法乃跋葛瓦所善说，是自见的，

ehi-passiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.  
A hi 巴西勾 欧巴呢伊勾 巴吒当 韦-地答波 Vin 用 hi-帝  
无时的，来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

Dhammaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
昙芒 基-维德巴利严当 萨勒囊 嘎差-密  
尽形寿我皈依法！

Ye ca dhammā atītā ca, ye ca dhammā anāgatā,  
耶 遮 昙马- 阿帝-答- 遮，耶 遮 昙马- 阿那-葛答-  
我时刻礼敬，过去之诸法，

paccuppannā ca ye dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.  
巴朱般那- 遮 耶 昙马-，阿杭 湾达-密 萨巴达-  
未来之诸法，及现在诸法！

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, Dhammo me saraṇaṃ varam.  
那提 美 萨勒囊 安雅，昙摩 美 萨勒囊 瓦郎  
我无他皈依，法为至上依；

etena sacca-vajjena, hotu me jaya-maṅgalaṃ.  
A 嚩呢 萨遮瓦揭呢，厚度 美 佳 yə 芒葛郎  
以此真实语，愿我胜吉祥！

Uttamaṅgena vande'haṃ, dhammaṃ ca tividhaṃ varam;  
伍德芒给呢 湾嚩杭，昙芒 遮 帝维汤 瓦朗  
我以头礼敬，三种至上法；

dhamme yo khalito doso, dhammo khamatu taṃ mamaṃ.  
昙美 优 卡利多 多索，昙摩 卡马度 当 马芒  
对法诸过恶，愿法原谅我！ (一拜)

## Saṅghavandanā

### 礼敬僧

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
苏巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣  
跋葛瓦的弟子僧团是善行道者，

ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
伍朱巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣  
跋葛瓦的弟子僧团是正直行道者，

ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho,  
雅-yə 巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣  
跋葛瓦的弟子僧团是如理行道者，

sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho;  
萨-弥-吉巴帝般诺 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣  
跋葛瓦的弟子僧团是正当行道者。

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,  
亚地当 吒答-利 布利思优嘎-尼 阿特 布利思布葛拉-  
也即是四双八士，

esa bhagavato sāvakaśaṅho;  
A 思 帕葛瓦多 萨-瓦格桑扣  
此乃跋葛瓦的弟子僧团，

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,  
阿-呼内优 巴-呼内优 达奇内优 安遮利嘎勒尼-优  
应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，

anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.  
阿奴德朗 本雅 K 当 罗嘎萨-帝  
是世间无上的福田。

Saṅghaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
桑康 基-维德巴利严当 萨勒囊 嘎差-密  
尽形寿我皈依僧！

Ye ca saṅghā atītā ca, ye ca saṅghā anāgatā,  
耶 遮 桑喀- 阿帝-答- 遮，耶 遮 桑喀- 阿那-葛答-  
我时刻礼敬，过去诸僧伽，

paccuppannā ca ye saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā.  
巴朱般那- 遮 耶 桑喀-，阿杭 湾达-密 萨巴达-  
未来诸僧伽，及现在僧伽！

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ, Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ.  
那提 美 萨勒囊 安雅，桑扣 美 萨勒囊 瓦郎  
我无他皈依，僧为至上依；

etena sacca-vajjena, hotu me jaya-maṅgalaṃ.  
A 嚩呢 萨遮瓦揭呢，厚度 美 佳 yə 芒葛郎  
以此真实语，愿我胜吉祥！

Uttamaṅgena vande'haṃ, saṅghaṃ ca tividhottamaṃ;  
伍德芒给呢 湾嚩杭，桑康 遮 帝维陀德芒  
我以头礼敬，三种至上僧；

saṅghe yo khalito doso, saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.  
桑 K 优 卡利多 多索，桑扣 卡马度 当 马芒  
对僧诸过恶，愿僧原谅我！（一拜后坐下）

## Karaṇīyamettasuttaṃ 应作慈爱经

Karaṇīyamattha kusalena,  
嘎勒尼-yə马特古思德雷-呢,  
善求义利、

yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:  
扬当 三当 巴当 阿毗萨美遮  
领悟寂静境界后应当作:

sakko ujū ca sūjū ca,  
萨勾 伍朱- 遮 苏-朱- 遮,  
有能力、正直、诚实,

suvaco c’assa mudu anatimānī;  
苏瓦周 吒思 木度 阿那帝马-尼-  
顺从、柔和、不骄傲;

Santussako ca subhara ca,  
三度思勾 遮 苏帕罗 遮,  
知足、易扶养,

appakicco ca sallahukavutti,  
阿巴 gi 周 遮 萨勒呼格乌帝  
少事务、生活简朴,

santindriyo ca nipako ca,  
三丁德利优 遮 尼巴勾 遮,  
诸根寂静、贤明,

appagabbho kulesu ananugiddho.  
阿巴嘎婆 古雷-苏 阿那奴 gi 陀  
不无礼与不贪著居家;

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,  
那 遮 苦当 萨马-遮雷 kin 吉,  
只要会遭智者谴责,

yena viññū pare upavadeyyuṃ.  
耶呢 Vin ñu- 巴雷- 伍巴瓦嚧拥  
即使是小事也不做。

sukhino vā khemino hontu,  
苏 ki 诺 瓦- K 弥诺 hon 度,  
愿一切有情幸福、安稳!

sabbe sattā bhavantu sukhitattā.  
萨悲 萨达- 帕湾度 苏 ki 德达-  
自有其乐!

Ye keci pāṇabhūt’atthi,  
耶 给吉 巴-呢普-达提,  
凡所有的有情生类,

tasā vā thāvarā vā anavasesā,  
达萨- 瓦- 他- 瓦拉- 瓦- 阿呢瓦谢萨-  
动摇的或不动的，毫无遗漏，

dīghā vā ye mahantā vā,  
地- 卡- 瓦- 耶 马汉达- 瓦-  
长的或大的，

majjhimā rassakāṇukathulā;  
马奇马- 拉思嘎- 奴格土- 拉-  
中的、短的、细的或粗的，

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā,  
地他- 瓦- 耶- 瓦 阿地他-，  
凡是见到的或没见到的，

ye ca dūre vasanti avidūre,  
耶 遮 度- 雷- 瓦三帝 阿维度- 雷-  
住在远方或近处的，

bhūtā vā sambhavesī vā,  
普- 达- 瓦- 三帕韦- 西- 瓦-，  
已生的或寻求出生的，

sabbe sattā bhavantu sukhittatā.  
萨悲- 萨达- 帕湾度 苏 ki 德达-  
愿一切有情自有其乐！

Na paro paraṃ nikubbetha,  
呢 巴罗 巴朗 尼古悲特，  
不要有人欺骗他人，

nātimaññetha katthaci naṃ kañci;  
那- 帝曼ñe 特 嘎特吉 囊 甘吉  
不要轻视任何地方的任何人，

byārosanā paṭighasaññā,  
比阿- 罗思那- 巴帝科三雅-，  
不要以忿怒、瞋恚想，

nāññamaññassa dukkhamiccheyya.  
难- 雅曼雅思 度科弥 chei yə  
而彼此希望对方受苦！

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ,  
马- 达- 亚他- 尼扬 布当，  
正如母亲对待自己的儿子，

āyusā ekaputtamanurakkhe;  
阿- 优萨- A 格布德马奴拉 K  
会以生命来保护唯一的儿子；

evam'pi sabbabhūtesu,  
A 汪比 萨巴普- 嚶- 苏，  
也如此对一切生类

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ.  
马-呢桑 帕-瓦耶- 阿巴利马-囊  
培育无量之心!

Mettaṇca sabbalokasmiṃ,  
美丹遮 萨巴罗格思明,  
以慈爱对一切世界

mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ,  
马-呢桑 帕-瓦耶 阿巴利马-囊  
培育无量之心,

uddhaṃ adho ca tiriyaṇca,  
伍汤 阿陀 遮 地利严遮  
上方、下方及四方,

asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.  
阿三巴-汤 阿韦朗 阿思巴当  
无障碍、无怨恨、无敌对!

Tiṭṭhañcaram nisinno vā,  
帝昙遮朗 尼新诺 瓦-,  
站立、行走、坐着或躺卧,

sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,  
思亚-诺 瓦- 亚-瓦达思 维葛得弥陀  
只要他离开睡眠,

etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya,  
A 当 萨丁 阿提贴 ya,  
皆应确立如此之念,

brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.  
布拉马美当 维哈-朗 伊特马-呼  
这是他们于此所说的梵住。

Ditṭhiṇca anupagamma,  
地听遮 阿奴巴甘马,  
不接受邪见, 持戒,

sīlavā dassanena sampanno,  
西-勒瓦- 达思内呢 三般诺  
具足彻见,

kāmesu vineyya gedhaṃ,  
嘎-美苏 维内 ya 给汤,  
调伏对诸欲的贪求,

na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti'ti.  
呢 hi 吒-度 嘎帕谢扬 布呢雷-帝-帝  
确定不会再投胎!

——Karaṇīyamettasuttaṃ niṭṭhitaṃ  
——应作慈爱经结束

## Khandhaparittam 蕴护卫经

Virūpakkhehi me mettaṃ,  
维卢-巴 K hi 美 美当,  
我散播慈爱给维卢巴卡,

mettaṃ erāpathehi me,  
美当 A 拉-巴贴 hi 美  
我散播慈爱给伊拉巴他,

chabyāputtehi me mettaṃ,  
差比阿-布嚧 hi 美 美当,  
我散播慈爱给差比阿子,

mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.  
美当 甘哈-苟德马给 hi 遮  
我散播慈爱给黑苟答马。

Apādakehi me mettaṃ,  
阿巴-德给 hi 美 美当,  
我散播慈爱给无足者,

mettaṃ dipādakehi me,  
美当 地巴-德给 hi 美  
我散播慈爱给二足者,

catuppadehi me mettaṃ,  
吒度巴嚧 hi 美 美当,  
我散播慈爱给四足者,

mettaṃ bahuppadehi me.  
美当 巴呼巴嚧 hi 美  
我散播慈爱给多足者。

Mā maṃ apādako hiṃsi,  
马- 芒 阿巴-德勾 hing 西,  
愿无足者勿伤害我,

mā maṃ hiṃsi dipādako,  
马- 芒 hing 西 地巴-德勾  
愿二足者勿伤害我,

mā maṃ catuppado hiṃsi,  
马- 芒 吒度巴多 hing 西,  
愿四足者勿伤害我,

mā maṃ hiṃsi bahuppado.  
马- 芒 hing 西 巴呼巴多  
愿多足者勿伤害我。

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,  
萨悲- 萨达-, 萨悲- 巴-纳-,  
一切有情、一切有息者、

sabbe bhūtā ca kevalā,  
萨悲- 普-达- 遮 给-瓦拉-  
一切生类之全部,

sabbe bhadraṇi passantu,  
萨悲- 帕德拉-尼 巴山度,  
愿见到一切祥瑞,

mā kiñci pāpamāgamā.  
马- gin 吉 巴-把马-葛马-  
任何恶事皆不会到来!

Appamāṇo buddho, appamāṇo dhammo, appamāṇo saṅgho.  
阿巴马-诺 布陀, 阿巴马-诺 昙摩, 阿巴马-诺 桑扣,  
佛无量, 法无量, 僧无量。

Pamāṇavantāni sirimsapāni:  
巴马-呢湾答-尼 西林思巴-尼,  
爬行类却有限量:

ahi, vicchikā, satapadī,  
阿 hi, 维奇嘎-, 萨德巴地-,  
蛇、蝎、蜈蚣、

uṇṇanābhī, sarabhū, mūsikā.  
un 呢那-毗-, 萨勒普-, 木-西嘎-  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

Katā me rakkhā, katā me parittā,  
嘎达- 美 拉卡- 嘎达- 美 巴利达-,  
我已作保护, 我已作护卫,

paṭikkamantu bhūtāni.  
巴地格曼度, 普-达-尼。  
愿诸[伤害性]生类皆退避。

So'haṃ namo bhagavato,  
索杭 那摩 帕葛瓦多,  
我礼敬那位跋葛瓦!

namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ'ti.  
那摩 萨丹囊 三马三布他南帝  
礼敬七位正自觉者!

——Khandhaparittaṃ niṭṭhitaṃ  
——蕴护卫经结束

## A tītapaccavekkhaṇa pāṭha 过去[已受用四资具]的省思文

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaraṃ paribhuttaṃ,  
阿遮 马亚- 阿巴遮韦奇德瓦- 扬 吉-瓦朗 巴利普当  
今天我已使用却未经省察之衣,

taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,  
当 亚-瓦噶瓦 西-答思 巴帝卡-达-yə,  
那只是为了防御寒冷,

uṇhassa paṭighātāya,  
un 哈思 巴帝卡-达-yə  
为了防御炎热,

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
当思 马格思 瓦-达-德巴 西林思巴  
为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānaṃ paṭighātāya,  
三帕萨-囊 巴帝卡-达-yə  
爬虫类的触恼,

yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ.  
亚-瓦噶瓦 hi 利勾比-呢 巴帝差-德那汤  
只是为了遮蔽羞处。

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto,  
阿遮 马亚- 阿巴遮韦奇德瓦- 优 宾德巴-多 巴利普多  
今天我已使用却未经省察的食物,

so n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
索 内瓦 达瓦-yə 呢 马达-yə 呢 曼德那-yə 呢 维普-思那-yə  
不为嬉戏, 不为骄慢, 不为装饰, 不为庄严,

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
亚-瓦噶瓦 伊马思 嘎-亚思 提帝亚- 亚-巴那-yə  
那只是为了此身住立存续,

vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya,  
维 hiṃ 苏巴勒帝亚- 布拉马吒利亚-奴葛哈-yə  
为了停止伤害, 为了资助梵行,

iti purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi  
伊帝 布拉-南遮 韦德囊 巴帝杭卡-密  
如此我将消除旧受,

navaṇca vedanaṃ na uppādessāmi,  
那湾遮 韦德囊 呢 伍巴-噶萨-密  
并使新受不生,

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.  
亚-德拉- 遮 美 帕维思帝 阿呢瓦遮达- 遮 帕苏维哈罗 吒-帝  
我将维持生命、无过且安住。

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam paribhuttaṃ,  
阿遮 马亚- 阿巴遮韦奇德瓦- 扬 谢那-萨囊 巴利普当  
今天我已使用却未经省察的坐卧处,

taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya,  
当 亚-瓦喲瓦 西-达思 巴帝卡-达-yə,  
那只是为了防御寒冷,

uṇhassa paṭighātāya,  
un 哈思 巴帝卡-达-yə  
为了防御炎热,

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-  
当思 马格思 瓦-达-德巴 西林思巴  
为了防御虻、蚊、风吹、日晒、

samphassānam paṭighātāya,  
三帕萨-囊 巴帝卡-达-yə  
爬虫类的触恼,

yāvadeva utuparissaya vinodanam paṭisallānārāmattham.  
亚-瓦喲瓦 伍度巴利思 yə 维诺德囊 巴帝萨拉-那-拉-马汤  
只是为了免除季候的危险, 而好禅坐 (独处) 之乐。

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo  
阿遮 马亚- 阿巴遮韦奇德瓦- 优  
今天我已使用却未经省察的

gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro paribhutto,  
gi 拉-呢 巴遮 yə 佩萨遮 巴利卡-罗 巴利普多  
病者所需之医药资具,

so yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam  
索 亚-瓦喲瓦 伍般那-囊 韦亚-巴-提嘎-囊  
那只是为了消除已生起的病苦之受

vedanānam paṭighātāya, abyāpajjha- paramatāyā' ti.  
韦德那-囊 巴帝卡-达-yə, 阿比阿巴车 巴勒马达-亚-帝。  
为了尽量没有身苦。

## Abhaya gāthā 无畏偈

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
扬 敦尼密当 阿瓦芒葛兰遮,  
凡诸恶兆与不祥,

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
及不悦耳之鸟啼,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
巴-把葛厚 度苏比囊 阿甘当,  
灾星.恶梦.不如意,

Buddhānubhāvena vināsa'mentu!  
布他-奴帕威-呢 维那-思门度  
以佛威力愿消失!

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
扬 敦尼密当 阿瓦芒葛兰遮,  
凡诸恶兆与不祥,

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
及不悦耳之鸟啼,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
巴-把葛厚 度苏比囊 阿甘当,  
灾星.恶梦.不如意,

Dhammānubhāvena vināsa'mentu!  
昙马-奴帕威-呢 维那-思门度  
以法威力愿消失!

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
扬 敦尼密当 阿瓦芒葛兰遮,  
凡诸恶兆与不祥,

yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
及不悦耳之鸟啼,

pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
巴-把葛厚 度苏比囊 阿甘当,  
灾星.恶梦.不如意,

Saṅghānubhāvena vināsa'mentu!  
桑喀-奴帕威-呢 维那-思门度  
以僧威力愿消失!

## Puññānumodanā

### 随喜功德

Ettāvatā ca amhehi,sambhataṃ puñña-sampadaṃ,

A 答-瓦答- 遮 安黑 hi ,三帕当 本雅三巴当

至今为我等， 所集功德果，

sabbe devā anumodantu,sabba sampatti siddhiyā!

萨悲- 嚩瓦- 阿奴摩丹度,萨巴 三巴帝 悉提亚-

愿诸天随喜， 一切得成就!

Ettāvatā ca amhehi,sambhataṃ puñña-sampadaṃ,

A 答-瓦答- 遮 安黑 hi ,三帕当 本雅三巴当

至今为我等， 所集功德果，

sabbe bhūtā anumodantu,sabba sampatti siddhiyā!

萨悲- 普-达- 阿奴摩丹度,萨巴 三巴帝 悉提亚-

愿鬼神随喜， 一切得成就!

Ettāvatā ca amhehi,sambhataṃ puñña-sampadaṃ,

A 答-瓦答- 遮 安黑 hi ,三帕当 本雅三巴当

至今为我等， 所集功德果，

sabbe sattā anumodantu,sabba sampatti siddhiyā!

萨悲- 萨达- 阿奴摩丹度,萨巴 三巴帝 悉提亚-

愿有情随喜， 一切得成就!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,devā nāgā mahiddhikā,

阿-嘎-萨他- 遮 pum 马他-,嚩瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-

空居与地居， 大力诸天·龙，

puññantaṃ anumoditvā,ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ!

本扬当 阿奴摩地德瓦,吉郎 拉堪度 萨-思囊

随喜功德后， 恒守护教法!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,devā nāgā mahiddhikā,

阿-嘎-萨他- 遮 pum 马他-,嚩瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-

空居与地居， 大力诸天·龙，

puññantaṃ anumoditvā,ciraṃ rakkhantu desanaṃ!

本扬当 阿奴摩地德瓦,吉郎 拉堪度 嚩-思囊

随喜功德后， 恒守护教说!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,devā nāgā mahiddhikā,

阿-嘎-萨他- 遮 pum 马他-,嚩瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-

空居与地居， 大力诸天·龙，

puññantaṃ anumoditvā,ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ!

本扬当 阿奴摩地德瓦,吉郎 拉堪度 芒 巴朗

随喜功德后， 恒护我与他!

## Patthanā

### 发愿

Idaṃ me ñātinaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo! <sup>(x3)</sup>

伊当 美 雅-帝-囊 厚度, 苏 ki 达- hon 度 雅-德优 <sup>(三遍)</sup>  
愿此为我亲, 愿诸亲快乐! <sup>(三遍)</sup>

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo,  
伊密那- 本雅甘美呢, 马- 美 巴-勒 萨马-葛摩  
以此功德业, 我不遇愚人,

sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā! <sup>(x3)</sup>  
萨当 萨马-葛摩 厚度, 亚-瓦 尼巴-呢巴帝亚- <sup>(三遍)</sup>  
愿会遇善士, 直到证涅槃! <sup>(三遍)</sup>

Idaṃ me puñña-kammaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. <sup>(x3)</sup>  
伊当 美 本雅甘芒 阿-萨瓦卡亚-瓦杭 厚度 <sup>(三遍)</sup>  
愿我此德行, 导向诸漏尽! <sup>(三遍)</sup>

Sabba dukkha pamuccatu!  
萨巴 度科 巴母遮度!  
愿解脱一切苦!

<sup>(合掌举至齐额)</sup>

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhāṃ pūjemi  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 布汤 布-揭-密  
以此法随法行, 我敬奉佛!

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Dhammāṃ pūjemi  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 昙芒 布-揭-密  
以此法随法行, 我敬奉法!

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Saṅghāṃ pūjemi  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 桑康 布-揭-密  
以此法随法行, 我敬奉僧!

Addhā imāya paṭipattiyā  
阿他- 伊马-yə 巴帝巴帝亚-  
切实依此而行,

jāti-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi!  
吒-帝 吒拉- 马勒南哈- 巴利母吉萨-密  
我将解脱生、老、死!

## Vajjapakāsaṇaṃ 发露罪过

(合掌跪念) Kāyena vācā cittaṇa,pamādena mayā kataṃ,  
嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嚟呢, 巴马-嚟呢 马亚- 嘎当,  
由我身语意, 放逸作过失,

accayaṃ khama me bhante,bhūri-pañña tathāgata!  
阿遮扬 卡马 美 槃嚟, 普-利般雅 达他-葛德。  
愿广慧.如来、尊者原谅我!

Kāyena vācā cittaṇa,pamādena mayā kataṃ,  
嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嚟呢, 巴马-嚟呢 马亚- 嘎当,  
由我身语意, 放逸作过失,

accayaṃ khama me dhamma,sandiṭṭhika akālika!  
阿遮扬 卡马 美 昙马, 三地提格 阿嘎-利格。  
愿自见.无时、达摩原谅我!

Kāyena vācā cittaṇa,pamādena mayā kataṃ,  
嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嚟呢, 巴马-嚟呢 马亚- 嘎当,  
由我身语意, 放逸作过失,

accayaṃ khama me saṅgha,puññaakkhetta anuttara!  
阿遮扬 卡马 美 桑科, 本雅 K 德 阿奴德勒。  
愿无上福田、僧团原谅我!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!  
萨-图! 萨-图! 萨-图!  
萨度! 萨度! 萨度!

## Thera vandana<sup>31</sup> 礼敬上座

Okāsa vandāmi, Bhante. (顶礼一拜)  
欧嘎-思 湾达-密 槃嚟 (顶礼一拜)  
礼敬者: 请让我礼敬尊者。 (顶礼一拜)

*Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.*  
尊者: 祝你们快乐, 愿成为涅槃的助缘。

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.  
马亚- 嘎当 本央 萨-密那- 阿奴摩地达邦  
礼敬者: 愿您随喜我所作的功德。

*Sādhu! Sādhu! anumodāmi.*  
尊者: 萨度! 萨度! 我随喜。

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ.  
萨-密那- 嘎当 本央 卖杭 达-答邦  
礼敬者: 愿您所作的功德也与我[分享]。

*Sādhu! anumoditabbaṃ.*  
尊者: 萨度! [你们]可随喜。

---

<sup>31</sup> 这是斯里兰卡的礼敬法。在下座比库礼敬上座比库,或在家人礼敬比库时,皆可念诵此文。在斯里兰卡的 Shrī kalyāṇī yogāshrama saṃsthā (室利·伽离阿尼修行园派),礼敬上座成为比库们的日常功课之一。现在,帕奥系统的僧信弟子也常用这种礼敬法。

Sādhū! Sādhū! anumodāmi!

萨-图 萨-图 阿奴摩达-密!

礼敬者：萨度！萨度！我随喜。

Okāsa dvārattayena kataṃ sabbam accayaṃ

欧嘎-思 德瓦-拉德耶呢 嘎当 萨邦 阿遮扬

礼敬者：尊者，若我由[身、语、意]三门所作的一切过失，

khamatha me, Bhante.

卡马特 美 槃噶

请原谅我。

*Khamāmi, khamitabbam.*

尊者：我原谅，[你们也]应原谅[我]。

Sādhū! Okāsa, khamāmi, Bhante. (顶礼三拜)

萨-图 欧嘎-思 卡马-密 槃噶! (顶礼三拜)

礼敬者：萨度！尊者，我原谅[您]。(顶礼三拜)

*Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.*

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。

**Thera vandana**

**礼敬上座**

Sādhū! vandāmi, Bhante.

萨-图 湾达-密 槃噶

礼敬者：萨度！我礼敬尊者。

Sabbam aparaddham khamatha me, Bhante.

萨邦 阿巴拉汤 卡吗他 美 槃噶

礼敬者：尊者，请原谅我的一切罪过!

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbam.

马亚- 嘎当本央 萨-密那- 阿奴摩地达邦

礼敬者：愿您随喜我所作的功德，

Sāminā kataṃ puññaṃ mayham dātabbam.

萨-密那- 嘎当本央 卖杭 达-德邦

礼敬者：也请将您所作的功德与我[分享]。

Sādhū! Sādhū! anumodāmi!

萨-图 萨-图 阿奴摩-达-密

礼敬者：萨度！萨度！我随喜!

Vandāmi bhante!

湾达-密 槃噶! (拜下)

礼敬者：我礼敬尊者! (拜下)

*Sabbam dosaṃ khamāmi te.*

尊者：我原谅你的一切过失。

*Cattāro dhammā vadḍhanti āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ!*

[愿你]四法得增长：寿、美、乐与力！

*Nibbānapaccayo hotu!*

愿[作为]涅槃的助缘！

或 *Buddharatanam Dhammaratanam Saṅgharatanam,*

尊者：对佛宝、法宝、僧宝的

*kāyakammaṃ vācīkammaṃ manokammaṃ*

身业、语业、意业

*sañcicca dosaṃ asañcicca dosaṃ*

有意的过恶、无意的过恶、

*atītadosaṃ anāgatadosaṃ paccuppannadosaṃ*

过去的过恶、未来的过恶、现在的过恶、

*nānādosam sabbam dosaṃ*

各种过恶、一切过恶、

*Buddha-dhamma-saṅgha khamatu te.*

愿佛法僧原谅你！

*Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

萨-图！萨-图！萨-图！（拜起，再顶礼三拜）

礼敬者：萨度！萨度！萨度！（拜起，再顶礼三拜）

## Mettābhāvanā ca Patthanā ca

### 散播慈爱与发愿

（每晚在结束一天的修行生活前念诵）

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā,

萨悲- 萨答，萨悲- 巴纳，萨悲- 普达，萨悲- 布葛拉-

愿一切有情、一切众生、一切生类、一切个体、

sabbe attabhāvapariyāpannā,

萨悲- 阿德帕-瓦巴利亚-般那-

一切拥有自体者；

sabbā itthiyo, sabbe purisā,

萨巴- 伊提优，萨悲- 布利萨，

一切女性、一切男性，

sabbe ariyā, sabbe anariyā,

萨悲- 阿利亚-，萨悲- 阿那利亚-

一切圣者、一切非圣者，

sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā -

萨悲- 嚩瓦-，萨悲- 马奴萨-，萨悲- 维尼巴-帝嘎-；

一切诸天、一切人类、一切堕苦处者，

averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu,

阿威-拉- hon 度，阿比阿-巴差- hon 度，阿尼-卡- hon 度

无怨敌，无瞋害，无恼乱，

sukhī attānaṃ pariharantu. Dukkhaṃ muccantu,  
苏奇- 阿答-囊 巴利诃兰度；度卡- 木詹度  
保持自己的快乐，脱离诸苦，

yathā laddhasampattito māvigacchantu, kammaṣṣakā.  
亚他-拉特三巴帝多 马-维嘎禅度，甘马思嘎-  
不失去所得的成就，是业的所有者！

Purattimāya disāya, pacchimāya disāya,  
布拉提马-yə 地萨-yə，巴奇马-yə 地萨-yə  
愿东方、西方、

uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya,  
伍德拉-yə 地萨-yə，达 Ki 纳-yə 地萨-yə  
北方、南方，

purattimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya,  
布拉提马-yə 阿奴地萨-yə，巴奇马-yə 阿奴地萨-yə  
东南方、西北方、

uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya,  
伍德拉-yə 阿奴地萨-yə，达 Ki 纳-yə 阿奴地萨-yə  
东北方、西南方，

hetṭhimāya disāya, uparimāya disāya.  
黑提马-yə 地萨-yə，伍巴利马-yə 地萨-yə  
下方、上方的

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā,  
萨悲- 萨答-，萨悲- 巴-纳-，萨悲- 普-达-，萨悲- 布葛拉-  
一切有情、一切众生、一切生类、一切个体、

sabbe attabhāva pariyāpannā,  
萨悲- 阿德帕-瓦巴利亚-般那-  
一切拥有自体者；

sabbā itthiyo, sabbe purisā,  
萨巴- 伊提优，萨悲- 布利萨-，  
一切女性、一切男性，

sabbe ariyā, sabbe anariyā,  
萨悲- 阿利亚-，萨悲- 阿那利亚-  
一切圣者、一切非圣者，

sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā -  
萨悲- 嚩瓦-，萨悲- 马奴萨-，萨悲- 维尼巴-帝嘎-  
一切诸天、一切人类、一切堕苦处者，

averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu,  
阿威-拉- hon 度，阿比阿-巴差- hon 度，阿尼-卡- hon 度  
无怨敌，无瞋害，无恼乱，

sukhī attānaṃ pariharantu. Dukkhaṃ muccantu,  
苏奇- 阿答-囊 巴利诃兰度；度卡- 木詹度  
保持自己的快乐，脱离诸苦，

yathāladdhasampattito māvigacchantu, kammassakā.  
亚他-拉特三巴帝多 马-维嘎禅度，甘马思嘎-  
不失去所得的成就，是业的所有者！

Uddham yāva bhavaggā ca,adho yāva avīcito;  
伍汤 亚-瓦 帕瓦嘎- 遮，阿陀- 亚-瓦 阿维-吉多，  
上至有顶天，下至无间狱，

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā;  
萨曼达- 吒格瓦-雷-苏，耶 萨答- 巴特维-吒拉-  
于普轮围界，地上走有情，

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.  
阿比阿-巴差- 尼威拉- 遮，尼度卡- 吒-奴巴德瓦-。  
愿无瞋·无怨，无苦及无难！

Uddham yāva bhavaggā ca,adho yāva avīcito;  
伍汤 亚-瓦 帕瓦嘎- 遮，阿陀- 亚-瓦 阿维-吉多，  
上至有顶天，下至无间狱，

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā udayakecarā;  
萨曼达- 吒格瓦-雷-苏，耶 萨答- 伍德给-吒拉-  
于普轮围界，水中游有情，

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.  
阿比阿-巴差- 尼威拉- 遮，尼度卡- 吒-奴巴德瓦-。  
愿无瞋·无怨，无苦及无难！

Uddham yāva bhavaggā ca,adho yāva avīcito;  
伍汤 亚-瓦 帕瓦嘎- 遮，阿陀- 亚-瓦 阿维-吉多，  
上至有顶天，下至无间狱，

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā;  
萨曼达- 吒格瓦-雷-苏，耶 萨答- 阿-嘎-谢-吒拉-  
于普轮围界，空中飞有情，

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā' nuppaddavā.  
阿比阿-巴差- 尼威拉- 遮，尼度卡- 吒-奴巴德瓦-。  
愿无瞋·无怨，无苦及无难！

Yaṃ pattam kusalam tassa ānubhāvena pāṇino;  
扬 巴当 古思朗 达思 阿-奴帕-威呢 巴-尼诺  
以[我]所成就的善[业]威力，

sabbe saddhammarājassa ñatvā dhammam sukhāvaham.  
萨悲 萨昙马拉-迦思 雅度阿- 昙芒 苏卡-瓦杭  
愿一切众生了知正法王导向快乐之法！

Pāpuṇantu visuddhāya sukhāya paṭipattiya;  
巴-布难度 维苏塔-yə 苏卡-yə 巴帝巴帝亚-  
透过清净、快乐的修行，

asokamanupāyāsa nibbānasukhamuttamam.  
阿索格马奴巴-亚-思 尼巴-呢苏科母德芒  
愿到达无忧、无恼、至上快乐的涅槃！

Ciraṃ tiṭṭhatu saddhammo dhamme hontu sagāravā;  
吉朗 帝特度 萨昙摩，昙美 hon 度 萨嘎-勒瓦-  
愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！

sabbepi sattā kālena sammā devo pavassatu.  
萨悲-比 萨答-嘎-雷-呢 三马-嚧握 巴瓦思度  
愿天适时降雨！

Yathā rakkhiṃsu porāṇā surājāno tathevimaṃ;  
亚他-拉 king 苏 波拉-纳- 苏拉-迦-诺 答铁维芒  
犹如古代的善王般治国，

rājā rakkhatu dhammena attanova pajaṃ pajaṃ.  
拉-迦-拉科度 昙美呢 阿德诺瓦 巴章 巴章  
愿国王依法保护人民犹如自己的子孙！

(合掌举至齐额)

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi.  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 布汤 布-揭-密  
以此法随法行，我敬奉佛！

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 昙芒 布-揭-密  
以此法随法行，我敬奉法！

Imāya dhammānudhamma paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.  
伊马-yə 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 桑康 布-揭-密  
以此法随法行，我敬奉僧！

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhi-  
阿他-伊马-yə 巴帝巴帝亚- 吒-帝 吒拉- 比阿提-  
切实依此而行，我将解脱

maraṇamhā parimuccissāmi.  
马勒南哈- 巴利母吉萨-密  
生、老、病、死！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.  
伊当 美 本雅 阿-萨瓦卡亚-瓦杭 厚度  
愿我此功德，导向诸漏尽！

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.  
伊当 美 本雅 尼巴-那思 巴遮优 厚度  
愿我此功德，为证涅槃缘！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;  
马马 本雅帕-岗 萨巴萨答-囊 帕-揭密  
我此功德分，回向诸有情，

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.  
嚧 萨悲 美 萨芒 本雅帕-岗 喇槃度  
愿彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!  
萨-图！ 萨-图！ 萨-图！  
萨度！ 萨度！ 萨度！

## 【法宝参考资料】

1. 玛欣德尊者 编译 《上座部佛教念诵集》
2. 堪迪果尊者 编译 《南传佛教日常课诵集》

## 【法宝助印芳名】

尊贵法尼师 胜净尼师与家人 法英尼师  
方元闾家 郑毅、闵婕闾家 朱纪宽闾家  
张嘉越闾家 王菊莲闾家 马中堂闾家 楼文庆闾家  
陈渺 楼嘉吟 郑若晴 王静珍 汪强 汪德麟  
王德秀 陈淑敏 汪秋涛 姚旭虹 魏宁谷宇谷天祎  
katie 吴素菁 伍巧云 王萍 张帆 王君兰 陶婉彤  
陶恆汝 刘琴美 sabbasatta 清和  
黄领凤（已故） 王伟顺（已故） 楼明甫（已故） 陈月春（已故）

## 【随喜功德】

愿参与本书印行之出净资赞助、文字编辑、校润稿、封面设计、印制及辗转流通，乃至随喜赞叹者，以此诸法施功德润泽：我们的父母、师长、善知识、亲朋好友及一切众生。以此法施功德，成为他们证悟涅槃的助缘！

愿诸灾远离，愿诸疾消失；依三宝威力，得平安快乐！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德    导向诸漏尽

愿我此功德    为证涅槃缘

我此功德分    回向诸有情

愿彼等一切    同得功德分

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！