

# 巴利文译华文课诵本

(第四版)

## PĀLI-CHINESE CHANTING BOOK

(Fourth Edition)

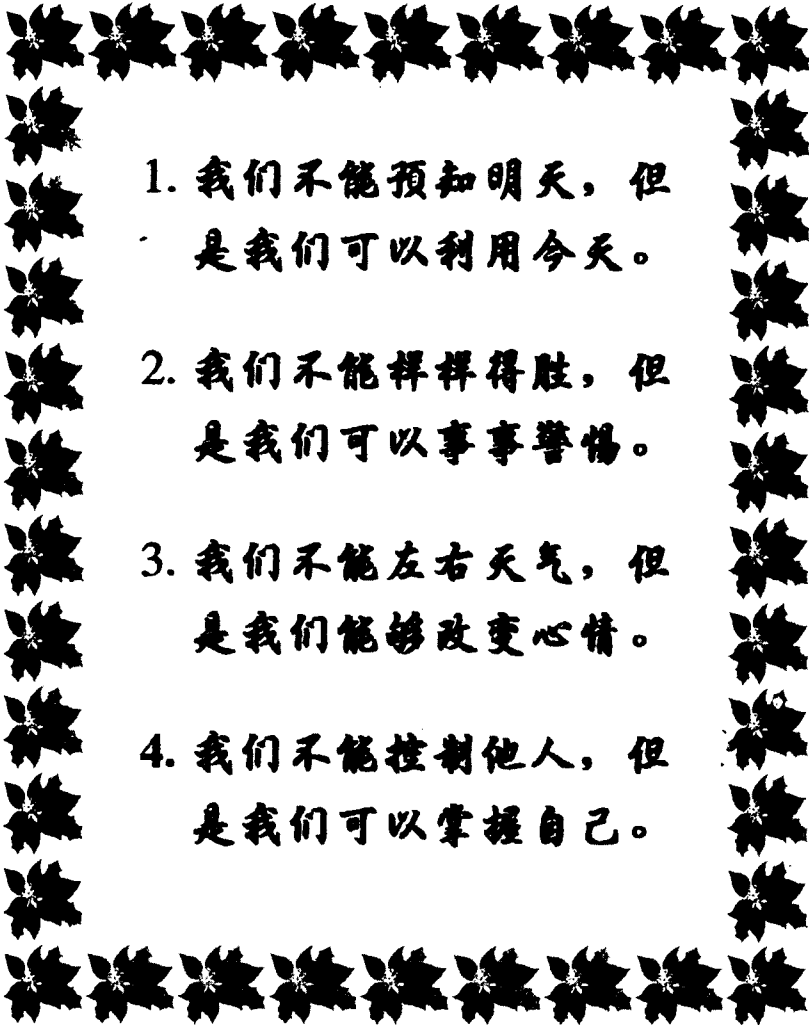
法光禅修林暨宁心寺  
联合倡印

### 法光禅修林地址

Pertubuhan Penganut Buddha Dhamma Light Johor  
(Dhamma Light Meditation Centre)  
Lot No. 3106, Parit Haji Omar,  
(Parit 3) Api-Api, Pontian 82000,  
Johor, Malaysia.  
TEL: 07-6952693

### 宁心寺地址

Santi Forest Monastery  
Lot 1413, Jalan Ponorogo, Batu 18½  
Kampung Sungai Tiram  
81800 Ulu Tiram  
Johor, Malaysia.  
TEL: 07-8632615

- 
1. 我们不能预知明天，但是我们可以利用今天。
  2. 我们不能样样得胜，但是我们可以事事警惕。
  3. 我们不能左右天气，但是我们能够改变心情。
  4. 我们不能控制他人，但是我们可以掌握自己。



## 羯腊摩经



# A

laṃ hi vō kālāmā kankhitum alaṃ vicikicchitum,  
kankhanīyē ca pana vō ṭhānē vicikicchā uppannā,  
ētha tumhē kālāmā mā anussavēna, mā  
paramparāya, mā itikirāya, mā pitaka  
sampadānēna, mā takkahētu, mā naya hētu, ma  
ākāra parivitakkēna, mā diṭṭhi nijjhānakkhantiyā, mā  
bhabharūpatāya, mā samaṇō nō garūti. Yadā tumhē kālāmā,  
attanāva jāneyyātha, imē dhammā akusalā, imē dhammā sāvajjā,  
imē dhammā viññū garahitā, imē dhammā samattā samādinna  
ahitāya dukkhāya samvattantīti:atha tumhē kālāmā pajaheyyātha.

# 不

不可因为他人的传闻报导，就信以为真。不可因为  
奉行传统就信以为真。不可因为是正在流传的消息  
就信以为真。不可因为是宗教经典、书本就信  
以为真。不可因为根据逻辑就信以为真。不可因  
为根据哲理就信以为真。不可因为符合常识、外在推测就信  
以为真。不可因为符合自己的预设、见解、观念就信以为  
真。不可因为演说者的威信就信以为真。不可因为他是导师  
就信以为真。

(Anguttara Nikaya 《增支部》, Vol. I, 188-193 P.T.S)

## 序

本中心编译小组在经过参考多本来自各寺院的课诵本后，汇编了这本《巴利文译华文课诵本》。其中，在早晚课方面，除了采纳及修正一些曾已翻译过的经文外，也纳入了新译的护卫偈；祝福偈等等。这些翻译旨在让读者更明白他们所诵念的经、偈等的意思。

我们必须在此强调，佛教中的经偈并非是用来让我们向佛陀作种种的祈求或祷告，而是用来激发我们对佛陀生起虔诚的敬仰，然后依其所教而奉行。祷告或向神请愿并不存在于佛教，因为佛陀已教诲我们如何去实践八正道。一个人若要在这一世俗里去除烦恼，压力，悲伤与忧愁，唯一的道路即是实践八支圣道，而八正道的落实处正是从戒及止观的修习下手（Samatha & Vipassanā Bhavanā）止观的修习能够帮助我们透彻的了解一切事物的本质，最终，导致我们对执着的放下，以达到烦恼的解脱——即涅槃。

现今，佛教徒每天所做的早课与晚课，它的渊源是来自佛陀时代的一种作法。每天早上和傍晚，佛陀的弟子便会围聚侍候佛陀并向他请示问题接受指导。佛陀圆寂后，其弟子继续在每天的早晨与傍晚聚首念诵经文，忆念佛、法、僧之美德，并把佛陀的教诲实践于日常生活中。

由于反应良好，本书此次第四次出版；承蒙胜授法师的慈悲，在巴利文译华文方面的指正，其中有些内容的义译加以修订，以臻更加完善。在次我们也万分感激各方信士的慷慨捐献；愿所有的施者，指导者，译者，打稿者及校对者们都获得长恒的利益与安乐，最后也愿他们及一切众生早日解脱生死，达证涅槃。

愿正法久住於世。

编译小组  
二〇〇三年四月十五日  
序於法光禅修林

## 礼佛方式（男众）



第一步骤：双足跟竖立，双手合十，作弧括形，如莲花瓣，置於胸前。



第二步骤：双手提至额前，双拇指触至鼻梁。

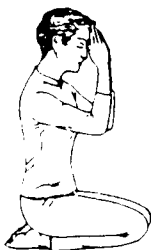


第三步骤：五体投地；全身扑下，双手平置地面，置於额角，双手距离不过五英寸，双足跟竖立。

## 礼佛方式 (女众)



第一步骤：双足跟平放，双手合十，作孤括形，如莲花瓣，置於胸前。



第二步骤：双手提至额前，双拇指触至鼻梁。



第三步骤：五体投地；全身扑下，双手平置地面，置於额角，双手距离不过五英寸，双足跟平放。

# 目录

## MORNING CHANTING/早课

	页
Ratanattaya Vandanā/礼敬三宝	1
Pubbabhāganamakārapāṭha/礼赞佛陀世尊	4
Buddhābhithuti/赞颂佛陀	4
Dhammābhithuti/赞颂法	7
Saṅghābhithuti/赞颂僧伽	8
Ratanattayappaṇāmagāthā/赞叹三宝之偈	10
Samvegaparikkittanapāṭha/增益警惕心之章节	12
Ovādapātimokkagāthā/教诫波罗提木叉	18
Khemākhemasaraṇa Dīpikāgāthā/安稳的皈依处	20
Tilakkhanadīgāthā & Maraṇasati/因缘和合法之审查	22
Davattiṇsākārapāṭha/三十二身分 (身至念)	24
Paṭhamabuddhabhāsitaḡāthā/佛之最初格言	27
Ariyadhanagāthā/圣财偈	28
Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapāṭha/四资具取用前的省思	30
Pattidānagāthā/回向功德	36
Mettā/慈心	39

# 目录

	页
<b>EVENING CHANTING/晚课</b>	
Ratanattaya Vandana/礼敬三宝	41
Pubbabhāganamakārapāṭha/礼赞佛陀世尊	44
Buddhānussatinayaṃ/赞颂及随念佛陀之德行	44
Buddhābhigītiṃ/礼赞佛陀	46
Dhammānussatinayaṃ/赞颂及随念法之功德	49
Dhammābhigītiṃ/礼赞法	50
Saṅghānussatinayaṃ/赞颂及随念僧伽之德行	53
Saṅghābhigītiṃ/赞颂僧伽	55
Tilakkhaṇādigāthā/三法印	58
Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭha/五项应常思维之法	61
Bhaddekarattagāthā/一夜贤偈	63
Bharasuttaḡāthā/五蕴重荷	65
Pacchimabuddhovādhapāṭha/世尊最后之教诲	67
Atitapaccavekkhaṇapāṭha/四资具取用后的省思	68
Uddisaṇāṭṭhānagāthā/回向	74
Mettā/慈心	76

# 目录

	页
<b>PACCAVEKKHAṆA/省思</b>	
Dhatupatikulapaccavekkhanapatha/元素及厌逆的省思	
Civarāṃ/衣物	77
Piṇḍapāto/饮食	79
Senāsanāṃ/房舍卧具	80
Gīlānapaccayabhesajjaparikkhāro/药物药具	81
Abhiṇhapaccavekkhaṇapāṭha/出家者应常省思的十种法	82
<b>PARITTA/护卫</b>	
Ārādhanaṃ Dhammadesanaṃ/请法偈	87
Ārādhanaṃ Parittaṃ/请护卫偈	88
Samantā Cakkavāḷesu/十方世界	89
Saccakiriyaḡāthā/实语行偈	92
Mahākāruṇikonāthotiādigāthā/大悲世尊偈	94
Namakarasiddhiḡāthā/礼敬成就偈	96
Sambuddheṇṭṭhaviṣaṇcādigāthā/二十八佛偈	99
Namokāraṭṭhakagāthā/礼敬八偈	101
Maḡgalasuttaṃ/吉祥经	103
Ratanaparittagāthā/三宝护卫偈	108
Karaṇīyamettasuttaṃ/慈心应作经	111

# 目录

	页
<b>PARITTA/护卫</b>	
Khandhaparitta/蕴护卫偈	116
Vaṭṭakaparitta/鹤鹑护卫偈	118
Aṅgulimālaparitta/盎哥罗魔护卫偈	120
Bojjhaṅgaparitta/七觉支护卫偈	121
Āṭānāṭṭiyaparitta/阿达那地压护卫偈	124
Abhayaparitta/无畏偈	126
Dukkhappattādigāthā/苦缠偈	127
Buddhajayamaṅgalagāthā/佛胜吉祥偈	129
Jayaparitta/胜利护卫偈	133
Moraparitta/孔雀护卫偈	135
Buddhamāṅgalagāthā/佛吉祥（祝福）偈	137
<b>PAMSUKŪLAGĀTHĀ/粪扫衣偈</b>	
Adāsimeadigāthā/“他为我付出”偈	139
Pamsukūlagāthā/粪扫衣偈	141

# 目录

	页
<b>PAMSUKŪLAGĀTHĀ/粪扫衣偈</b>	
Paṭṭicasamuppādapāṭha/缘起法	142
Paṭṭhānamātikapāṭha/发趣论	144
<b>ANUMODANĀ/随喜功德</b>	
Anumodanā/随喜功德	145
Bhojanadānānumodanāgāthā/食施随喜偈	138
Sumāṅgalagāthā/妙吉祥偈（1）	149
Sumāṅgalagāthā/妙吉祥偈（2）	150
Aggapasādasuttaḡāthā/致上净信偈	151
Ratanattayānubhāvādigāthā/三宝威力偈	153
Cullamaṅgalacakkavāḷa/小吉祥宇宙	155
Kāladānasuttaḡāthā/时施经偈	158
Sabbapattidānāḡārhā/回向一切有情偈	159
General Saṅghadāna/供僧文（一般性）	161
Saṅghadāna/供僧文（回向死者）	162
<b>LAITY PRECEPTS/在家戒</b>	
Ārāḡhanā Tisarāṇa Pañcasīla/求授三皈五戒文	165
Ārāḡhanā Tisarāṇa Aḡhasīla/求授三皈八戒文	170

# 目 录

	页
<b>LAITY PRECEPTS/在家戒</b>	
Ārāḍhanā Tisarāṇa Uposathasila/求授三皈八关斋戒文	176
Anagarika Sila/求授白衣男 / 女八戒文	182
Sila for Maechee 求授为八戒女 (美棋) 舍戒与告别文	182
<b>OTHERS/其它</b>	
Sāmaṇerasikkhā/沙弥学戒 (学处)	189
Mettānisamsa Suttam/慈心功德经	192
Ariyathāṅgikamaggapāṭha/八支圣道	194
Siluddesapāṭho/诵戒偈	201
Tāyanagāthā/达亚那偈	203
Mongkolcakkavangāthā/吉祥宇宙偈	205
Aṭṭhaṅga Disani/八方 (十方) 护卫偈	206
Phra koon harr 五重恩	207
O! Anicca 啊! 无常	207
Dasapāramī Gāthā/十波罗蜜之偈	208
Brahmavihārapharaṇā/四梵住	209
Suññata Buddha/顺雅达铺陀	212
Abhidhamma 论母七部等	214
<b>APPENDIX/附录</b>	

MORNING  
CHANTING

早 课

MORNING CHANTING<sup>1</sup>

## 早课

法句经

Attanā' va katarā pāpaṃ, attanā saṃkilissati.  
 Attanā akatarā pāpaṃ, attanā' va visujjhati.  
 Suddhi asuddhi paccattam, n' aññaṃ aññaṃ visodhaye.

自身作恶，自身污秽；自身不作恶，自身清  
 净。清净不清净由自己，人不能为他人清净。

《自己品》第一百六十五偈

Nahi verena verāni, sammantī' dha kudācanaṃ.  
 Averena ca sammanti, esa dhammo sanantano.

在这世界上，决不能以怨恨止息怨恨，唯独无  
 怨恨才可以止息，这是永恒（不变）的真理。

《双品》第五偈

勿 所 怕卡蛙 阿拉汉 三妈三扑拖，  
 YO SO BHAGAVĀ ARAHAM SAMMĀSAMBUDDO,  
 世尊，远离尘垢，断尽无明烦恼的阿罗汉，自证成正等正  
 觉。

沙利卡多 耶呐 怕卡蛙答 贪摸，  
 SVAKKHĀTO YENA BHAGAVATĀ DHAMMO,  
 法，世尊已善妙及详尽解说，

阿巴底班诺 压杀 怕卡蛙多 傻蛙咖上抵，  
 SUPAṬIPANNO YASSA BHAGAVATO SAVAKASAṄGHO,  
 世尊之追随者，善行于道的僧伽，

如妈央 怕卡蛙当 杀贪芒 杀上康，  
 TAMMAYAM BHAGAVANTAM SADHAMMAM SASAṄGHAM,  
 现今向佛、法、及僧伽们，

·美稀 杀伽播稀 压他拉汉 阿罗必碟稀  
 阿必扑擦鸭妈，  
 IMEHI SAKKĀREHI YATHĀRAHAM ĀROPITEHI  
 ABHIPŪJAYĀMA,  
 故以应当及崇高的敬礼，

<sup>1</sup> 若没有献供品，上述经文，则不必诵念。



杀突 喏 攀碟 怕卡蛙 素记辣巴力匿扑多必，  
巴七妈甲纳打 怒干巴妈纳沙，  
SĀDHU NO BHANTE BHAGAVĀ SUCIRAPARINIBBUTOPI,  
PACCHIMĀJANATĀ NUKAMPAMĀNASĀ,  
善哉，尊师，愿人般涅槃已久的世尊，垂悯后世之人，

一美 沙伽美 突卡打班纳伽辣扑碟  
巴底干哈都，  
IME SAKKĀRE DUGGATAPANĀKĀRABHŪTE  
PAṬIGGANHĀTU,  
接受这微薄的供品，

俺哈缸 底卡辣当 稀打鸭 树卡鸭。  
AMHĀKĀM DĪGHARATTĀM HITĀYA SUKHĀYA.  
以便让我们获得长恒的利益与幸福吧！

## RATANATTAYA VANDANĀ 礼敬三宝

阿拉汉 三妈三扑拖 怕卡蛙， 瀑汤  
卧卜弯当 阿劈蛙贴味。  
ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO BHAGAVĀ, BUDDHAM  
BHAGAVANTAM ABHIVĀDEMI.  
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。

(五体投地一拜)

两蛙卡多 怕卡蛙搭 贪摸， 贪忙  
哪妈萨味。  
SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO, DHAMMAM  
NAMASSĀMI.  
世尊已善妙及详尽解说，我礼敬法。

(五体投地一拜)

树拔低搬挪 卧卡蛙多 萨蛙嘎上抠， 三康  
的妈味。  
SUPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASANGHO, SANGHAM  
NAMAMI.  
世尊之追随者，善行于道的僧伽，我礼敬僧伽。

(五体投地一拜)

(汉他妈央 扑他沙 叭卡娃多  
扑叭叭卡哪妈 卡哪 卡罗妈 谢)\*  
(HANDAMAYAM BUDDHASSA BHAGAVATO  
PUBBABHĀGANAMA KĀRAM KAROMA SE)\*  
(现在让我们礼赞佛陀世尊)

哪摸 搭沙 叭卡娃多 阿拉哈多 三妈  
三扑踏杀。(三遍)  
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀ  
SAMBUDHASSA. (3 TIMES)  
礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉。(三遍)

(汉他妈央 扑他匹杜丁  
加罗妈 谢)\*  
(HANDAMAYAM BUDDHĀBHITHUTIM  
KAROMA SE)\*  
(现在让我们来赞颂佛陀)

有 搜 搭塔卡多 阿拉汉 三妈三扑拖,  
YO SO TATHĀGATO ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO,  
至尊的如来,已远离尘垢,断尽无明烦恼的阿罗汉,自证成  
正等正觉。

威差加拉哪三振擢 树卡多 罗伽威杜,  
VIJĀCARAṆASAMPANNO SUGATO LOKAVIDŪ,  
明行足、善逝、世间解、

阿那打罗 补立洒汤妈沙拉梯 洒他  
叭哇妈怒撒囊 扑拖 叭卡娃。  
AMUTTARO PURISADAMMASĀRATHI SATTHĀ  
DEVAMANUSSĀNAM BUDDHO BHAGAVĀ.  
A. 1. 1. 上调御丈夫、天人师、佛、世尊。

有 伊茫 罗岗 洒贴娃岗 洒妈拉岗  
阿不朗妈岗, 洒洒妈纳不朗妈宁 巴昌  
阿贴娃妈怒上 洒央 阿拏押 洒吉伽搭娃  
巴威贴西,  
YO IMAM LOKAM SADEVAKAM SAMĀRAKAM  
SABRAHMAKAM, SASSAMANABRĀHMANIM PAJAM  
SADEVAMANUSSAM SAYAM ABHIṆṆĀ SACCHIKATVĀ  
PAVEDESI,  
他以大智慧亲证而后一律平等的开导于此界天神、魔罗、  
梵人、沙门、婆罗门、天人以及一切人类,使之依教奉行。

有 贪茫 贴谁西 阿替乾拉压囊  
妈切乾拉压囊 巴立有萨哪乾拉压囊。  
YO DHAMMAM DESESI ĀDIKALYĀNAM  
MAJHEKALYĀNAM PARIYOSĀNAKALYĀNAM.  
个尊的佛陀,宣誓佛法,开始时美妙;中间时美妙;最后  
也是一样美妙。

洒曼 洒叭央插囊 给娃拉巴立不囊  
巴立树汤 不朗妈假立央 巴伽谢西,  
SATTHAM SBYANĀJANAM KEVALAPARIPUNNAM  
PARISUDDHAM BRAHMACARIYAM PAKĀSESI,  
世尊宣告圣洁之道,清净高尚,文义具足

\*括弧中之经文只限领诵者诵念。

打妈汉 卧卡弯当 阿劈扑擦压咪 打妈汉  
卧卡弯当 喜拉萨 纳妈咪。

TAMAHAM BHAGAVANTAM ABHIPŪJAYĀMI TAMAHAM  
BHAGAVANTAM SIRASĀ NAMĀMI.

我虔诚地礼敬世尊，对于世尊，我俯首顶礼。

(顶礼及忆念佛陀的恩德)

(汉他妈央 贪妈 劈杜丁  
卍罗妈 谢)

(HANDAMAYAM DHAMMĀ BHITHUTIM  
KAROMA SE)

(现在让我们来赞颂法)

有 瘦 沙蛙卡多 怕卡蛙搭 贪摩，  
YO SO SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,  
卍尊所善妙详细宣说的法，

三管体沟 阿加立沟 A喜巴洗沟，  
SANDITTHIKO AKĀLIKO EHIPASSIKO,  
须经学习及奉行才能亲身体会的(自见)；是可奉行，可得  
成果，不被时间所限制的(无时)；请来亲自试试看(请来看)，

欧巴纳意沟 巴甲当 威替打波 晕忧喜。  
OPANAYIKO PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑUHI.  
向内返照(导向)；智者皆能亲身体证(智者各自证知)。

打妈沆 贪茫 阿劈扑插压咪 打妈沆  
贪茫 洗拉萨 纳妈咪。  
TAMAHAM DHAMMAM ABHIPŪJAYĀMI TAMAHAM  
DHAMMAM SIRASĀ NAMĀMI.  
我虔诚地礼敬法，于法我俯首顶礼。

(顶礼及忆念法的恩德)

(汉他妈央 上卡 匹秃丁  
 加罗妈 谢)  
 (HANDAMAYAM SAṄGHĀ HITHUTIM  
 KAROMA SE)  
 (现在让我们来赞颂僧伽)

唷 搜 素巴底撒挪 趴卡蛙多 萨娃加上抵,  
 YO SO SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
 僧伽是世尊的追随者, 良好地修习奉行佛法的团体(善于择  
 法的行者)。

乌出巴低撒挪 趴卡蛙多 萨娃加上抵,  
 UJUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
 僧伽是世尊的追随者, 直接地修习奉行佛法的团体(不取两  
 端而实践中道的行者)。

亚压巴底撒挪 趴卡蛙多 萨娃加上抵,  
 NĀYAPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
 僧伽是世尊的追随者, 正确地修习奉行佛法以便脱离苦的  
 团体(以取证涅槃为最终目标的行者)。

洒味已巴底撒挪 趴卡蛙多 萨娃加上抵,  
 SĀMĪCIPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
 僧伽是世尊的追随者, 已能依教奉行佛法的团体(梵行清  
 净的行者)。

压替汤: 甲搭立 扑立洒又卡匿  
 阿塔扑立洒补卡拉,  
 YADIDAM : CATTĀRI PURISAYUGĀNI  
 ATṬHAPURISAPUGGALĀ,  
 他们即是: 四双八辈人(即是一向、一果、二向、二果、  
 三向、三果及四向、四果),

八 撒 趴卡蛙多 萨娃加上抵,  
 IṢA BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
 那才是世尊的追随者, 僧伽。

阿虎乃唷 巴虎乃唷 踏起乃唷 安刹里伽腊泥唷,  
 AHUNEYYO PĀHUNEYYO DAKKHINEYYO AÑJALĪKARAṆIYO,  
 应当虔诚礼敬; 应当热忱欢迎; 应当布施供养; 应当合十  
 敬礼;

阿怒打朗 奔鸭K当 罗伽萨,  
 ANUTTARAM PUNṆAKKHETTAM LOKASSA,  
 是世间的无上福田,

打妈沅 上康 阿劈扑插压咪 打妈沅  
 上康 洗拉萨 纳妈咪。  
 TAMAHAM SAṄGHAM ABHIPŪJAYĀMI TAMAHAM  
 SAṄGHAM SIRASA NAMĀMI.  
 我虔诚的礼敬僧伽; 于僧伽我俯首顶礼。

(顶礼及忆念僧伽的恩德)

(汉他妈央 拉打纳打呀巴哪  
妈卡踏甯 街娃 柔威卡  
巴里己打哪巴食加 趴那妈 谢)  
(HANDAMAYAM RATANATTAYAPPANĀ  
MAGĀTHĀYO CEVA SAMVEGA  
PARIKITTANAPĀṬHAÑCA BHANĀMA SE)  
现在让我们来赞叹三宝之偈以及增益警惕心之章节

扑拖 素素拖 咖噜哪妈汉那窝，  
BUDDHO SUSUDDHO KARUṆĀMAHAÑNAVO，  
圣洁的佛陀、悲心大似海，

甯沾打素他帕腊压纳罗假挪，  
YOCCANTASUDDHABBARAÑĀNALOCANO，  
具足慧眼、完全净洁，

罗伽萨 巴扑巴己勒萨卡搭沟，  
LOKASSA PĀPŪPAKILESAGHĀTAKO，  
已摧毁世间的罪恶与垢染，

湾他味 瀑汤 阿哈妈踏勒纳 当。  
VANDĀMI BUDDHAM AHAMĀDARENA TAM。  
我虔诚地礼敬佛陀，

食摩 巴梯玻 威压 打萨 俊兔挪，  
DHAMMO PADĪPO VIYA TASSA SATTHUNO，  
至尊之法(教诲)，光芒明亮有如一盏灯，

甯 妈卡巴咖妈打胚踏拼纳沟，  
YO MAGGAPĀKĀMATABHEDABHINNAKO，  
如此地分为道与果。

打打罗 甯 假 打踏塔梯巴挪，  
LOKUTTARO YO CA TADATTHADĪPANO，  
超越世间，以及指导趋向圣道之正确方向。

甯他味 汤茫 阿哈妈踏勒那 当。  
VANDĀMI DHAMMAM AHAMĀDARENA TAM。  
我虔诚的礼敬法。

！ 素 K 大拍压地 K 大 三依多，  
SANGHO SUKHETTĀBHAYATIKHETTA SAÑÑITTO，  
僧伽是无上福田，

甯 替塔三多 素卡搭怒波踏沟，  
YO DITTHASANTO SUGATĀNUBODHAKO，  
随佛而证悟的团体，

罗辣巴喜挪 阿立甯 素每他瘦，  
LOLAPPAHĪNO ARIYO SUMEDHASO，  
已断变幻不定的无名烦恼，是圣人，是智者。

甯他味 上康 阿哈妈踏勒那 当。  
VANDĀMI SAṄGHAM AHAMĀDARENA TAM。  
我虔诚地礼敬僧伽。

倚街袜每乾打劈扑夹内压岗， 袜土打央  
甯他压搭 劈上咖当， 奔央 骂鸦 央  
妈妈 撒扑巴踏蛙， 妈 轰踏 威 打洒  
巴趴蛙洗剔鸭。

ICCEVAMEKANTABHIPŪJANEYYAKAM, VATTUTTAYAM  
VANDAYATĀ BHISANĀKHAM, PUNÑAM MAYĀ YAM  
MAMA SABBUPADDAVĀ, MĀ HONTU VE TASSA  
PABHĀVASIDDHIYĀ。

以此礼敬三宝的殊胜功德，愿一切障碍皆消除，为成功之  
力所取代。

依他 打踏卡多 罗给 舞班挪, 阿拉沆  
三妈三扑拖,  
IDHA TATHĀGATO LOKE UPPANNO ARAHAM  
SAMMĀSAMBUDDHO,  
如此如来现于此世, 已远离尘垢, 自证得正等正觉。

贪摩 甲 贴洗多 溺鸭溺沟 五巴三味沟  
巴立匿卧溺沟 上泼踏卡味 素卡打巴威替多,  
DHAMMO CA DESITO NIYYĀNIKO UPASAMIKO  
PARINIBBĀNIKO SAMBODHAGĀMĪ SUGATAPPAVEDITO,  
开演宣示出离(三界)的正道, 是熄灭烦恼, 趋向究竟涅槃  
的工具, 善逝如此地宣说圆满的教理。

骂央当 贪茫 素打娃 A汪 差哪妈,  
MAYANTAM DHAMMAM SUTVĀ EVAM JĀNĀMA,  
我们已聆听了此法, 故知:

差底比 突咖 插拉比 突咖 妈拉囊  
比突抗,  
JĀTIPI DUKKHĀ JARĀPI DUKKHĀ MARAṆAMPI  
DUKKHAM,  
生是苦、衰老是苦、死亡也是苦

受咖巴立贴娃突卡拖妈那素巴 压萨比  
突卡,  
SOKAPARIDEVADUKKHADOMANASSUPĀ YĀSĀPI  
DUKKHĀ,  
忧、悲、苦、恼与失望是苦。

阿比耶喜 上巴甬拒 突扣 比耶喜 威巴甬拒  
突扣 央逼唱 纳 拉趴滴 当比 突抗,  
APPYIHEHI SAMPAYOGO DUKKHO PIYEHI VIPPAYOGO  
DUKKHO YAMPICCHAM NA LABHATI TAMPI DUKKHAM,  
贪憎相会是苦、爱别离是苦、求不得也是苦

1.KIT爹纳 班主巴他纳看他 突卡,  
SAṆKHITTENA PAṆCUPĀDĀNAKKHANDHĀ DUKKHĀ,  
简言之, 执取五蕴即是苦

喇压替汤: 噜善巴他哪看陀, 威踏奴巴  
他纳看陀, 上友巴他纳看陀, 上  
卜噜巴他纳看陀, 晕呀奴巴他纳看陀,  
SEYYATHĪDAM: RŪPŪPĀDĀNAKKHANDHO, VEDANŪPĀ-  
DĀNAKKHANDHO, SAṆṆŪPĀDĀNAKKHANDHO, SAṆ-  
KHĀRŪPĀDĀNAKKHANDHO, VIÑṆAṆŪPĀDĀNAKKHANDHO,  
它们即是: 执取的是色蕴; 执取的是受蕴; 执取的是想蕴;  
执取的是行蕴; 执取的是识蕴

耶上 巴林压轧, 踏拉妈挪 所 怕卡娃,  
A汪 卧虎哪萨娃给 威内低,  
YESAM PARIṆṆĀYA, DHARAMĀNO SO BHAGAVĀ,  
EVAM BAHULĀMSĀVAKE VINETI,  
为使追随者肯定通晓这五蕴, 世尊住世时, 常如是地教诲  
追随者,

A 汪 怕卡 甲 巴纳撒 叭卡蛙  
 多萨蛙给素 阿怒萨撒尼 怕虎拉 巴祿打低,  
 EVAM BHĀGĀ CA PANASSA BHAGAVATO  
 SĀVAKESU ANUSĀSANĪ BAHULĀ PAVATTATI,  
 于追随者间, 世尊常对追随者如是教诲, 提醒与强调:

噜帮 阿匿张, 威他那 阿匿家, 三压 阿匿家,  
 上加拉 阿匿家, 晕压囊 阿匿张,  
 RŪPAM ANICCAM, VEDANĀ ANICCĀ, SAÑÑĀ ANICCĀ,  
 SAÑKHĀRĀ ANICCĀ, VIÑÑĀNAM ANICCAM,  
 色是无常; 受是无常; 想是无常; 行是无常; 识是无常。

噜帮 阿那搭, 威踏那 阿那搭, 三压 阿那搭,  
 上加拉 阿那搭, 晕压囊 阿那搭,  
 RUPAM ANATTĀ, VEDANĀ ANATTĀ, SAÑÑĀ ANATTĀ,  
 SAÑKHĀRĀ ANATTĀ, VIÑÑĀNAM ANATTĀ,  
 色是无我; 受是无我; 想是无我; 行是无我; 识是无我。

洒胚 上加拉 阿匿家, 洒胚 贪妈 阿那搭低,  
 SABBE SAÑKHĀRĀ ANICCĀ, SABBE DHAMMĀ ANATTĀTI,  
 一切因缘和合法无常; 一切法无我

爹(女众念:打)· 骂央, 欧低那妈哈 擦底  
 压擦拉妈拉内那, 所给喜 巴立贴威喜 突  
 K喜拖妈那谢喜 舞巴压谢喜,  
 TE(Female:TĀ) MAYAM, OTINNĀMHA JĀTIYĀ  
 JĀRAMARANĒNA, SOKEHI PARĪDEVEHI DUKKHEHI  
 DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI,  
 我们全体都被支配困扰着; 被生支配困扰着; 被老及死支配困扰着; 被忧悲苦恼失望支配困扰着。

\* 女众念:TĀ(打)。

突扣丁那 突卡巴勒搭,  
 DUKKHOTIṆṆĀ DUKKHAPARETĀ,  
 为苦所困; 为苦所障,

阿杯祿那味妈萨 给蛙拉萨 突卡看他洒  
 安打几立压 斑压耶他滴,  
 APPEVANĀMIMASSA KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA  
 ANTAKIRIYĀ PAÑÑAYETHĀTI,  
 怎么做才能知悉此苦聚之完全止息

## 出家众诵

机拉巴哩逆瀑当比 当 怕卡弯当 舞替洒  
阿拉汉当 上妈上扑汤,  
CIRAPARINIBBUTAMPI TAM BHAGAVANTAM UDDISSA  
ARAHANTAM SAMMASAMBUDDHAM,  
虽然, 离垢成正等正觉的世尊, 入般涅槃已久了

洒他 阿卡辣刹妈 阿纳卡立央 巴跋弃搭,  
SADDHĀ AGĀRASMĀ ANAGĀRIYAM PABBAJITĀ,  
然而以信心故, 我们依然从家来到非家(出家修行)。

打刹命 怕卡娃底 不朗抹加立央 加拉妈,  
TASMIM BHAGAVATI BRAHMACARIYAM CARĀMA,  
向世尊修学圣洁清净的梵行

比库囊(沙弥念: 洒妈内拉囊) 西伽萨七蛙  
洒妈班那,  
BHIKKHUNAM (SĀMAÑERĀNAM)\* SIKKHĀSĀJĪVA  
SAMĀPANNĀ,  
诸比丘(沙弥)具足了戒律与法, 为养活生命的工具。

当 挪 不朗抹假立央 乙妈撒 给娃拉撒  
突伽看他洒 安打几粒压压 上蛙打督。  
TAM NO BRAHMACARIYAM IMASSA KEVALASSA  
DUKKHAKKHANDHASSĀ ANTAKIRIYĀYA SAMVATTATŪ.  
愿以此修习奉行清净梵行的力量, 此苦聚, 让它们完全地  
止息吧!

\* 沙弥念: SĀMAÑERĀNAM (洒妈内拉囊)。

## 在家众诵

机拉巴立逆瀑当比 当 怕卡弯当 撒拉囊 卡多  
(女众念: 卡打)\* 食茫 甲 上堪 甲  
CIRAPARINIBBUTAMPI TAM BHAGAVANTAM SARANAM  
GATO (Female: GATĀ) DHAMMAÑ CA SAṄHAÑ CA  
虽然, 离垢成正等正觉的世尊入般涅槃已久, 不过我们还  
是以他为皈依处, 信奉法与僧,

打洒 怕卡娃多 萨洒囊, 压踏洒低 压踏叭哪  
妈那洗伽罗妈 阿怒巴底巴差妈,  
TASSA BHAGAVATO SĀSANAM, YATHĀSATI YATHĀBALAM  
MANASIKAROMA ANUPATIPAJJĀMA,  
我们将尽力的随智随力, 以身口意奉行世尊的教诲,

萨萨挪 巴低巴低, 奴妈撒 给娃拉撒 突伽看  
他洒 安打几粒压压 上蛙打督。  
SĀSĀNO PATIPATTI, IMASSA KEVALASSA DUKKHAKKHAṆ -  
DHASSA ANTAKIRIYĀYA SAMVATTATŪ.  
愿以此依教奉行的力量, 此苦聚, 让它们完全地止息吧!

\* 女众念: GATĀ (卡打)。



## 教诫波罗提木叉

(汉他 妈央 欧蛙踏巴低摩咖卡  
踏甯 叭哪妈 谢)

(HANDA MAYAM OVĀDAPĀTIMOKKHAGĀ -  
THĀYO BHANĀMA SE)

洒帕 巴把洒 阿嘎辣囊, 姑杀啦 俗巴三巴他;  
洒已打 巴立甯踏巴囊, A 当 瀑他那 萨洒囊。

SABBA PĀPASSA AKARANAṀ, KUSALASS' ŪPASAMPADĀ;  
SACITTA PARIYODAPANAM, ETAM BUDDHĀNA SĀSANAM.

一切恶莫作, 一切善奉行; 自调净其意, 是诸佛所教。

看低 巴拉茫 打波 低低卡; 匿怕囊 巴拉茫  
袷贪低 瀑他。

KHANTI PARAMAM TAPO TĪTIKKHĀ; NIBBĀNAM PARAMAM  
VADANTI BUDDHĀ.

忍辱为最高的苦行; 所有觉者都说涅槃为最高无上的。

那喜 巴叭气多 巴噜巴卡低; 洒妈挪 后底 巴哪  
威黑塔央兜。

NA HI PABBAJITO PARUPAGHĀṬI; SAMANO HOTI PARAM  
VIHETTHAYANTO.

杀害他者不名为出家人; 恼害他者不名为沙门。

阿奴巴蛙拖 阿奴巴卡兜; 巴底摩 K 甲 三蛙罗。

ANŪPAVĀDO ANŪPAGHĀTO PĀṬIMOKKHE CA SAMVARO.

不诽谤与不侵害; 严持戒律。

焉丹友搭 甲 叭打刹命; 搬丹 甲  
洒压那洒囊; 阿替己爹 夹 阿甯抵; A 当 瀑他那  
萨洒囊 底。

MATTANŪTĀ CA BHATTASMIṀ; PANTAÑ CA  
SAYANĀSANAM; ADHICITTE CA ĀYOGO; ETAM BUDDHĀNA  
SĀSANAN' TI.

于食知量; 深居简处于幽僻之地; 精勤于修习增上定; 此  
为诸佛所教导。

## 安稳的皈依处

(汉他 妈央 K 妈 K 妈洒拉那  
卡妈那巴立 梯比咖 卡路 唷  
趴那妈 谢)

(HANDA MAYAM KHEMĀKHEMASARAṆA -  
GAMAṆAPARI DĪPIKĀ GĀTHĀ YO  
BHAṆĀMA SE)

趴混 威 洒拉囊 央低, 巴趴搭匿 袜那匿 加;  
阿拉妈 路卡 街打压泥, 妈怒萨 趴压 打记搭。  
BAHUM VE SARANAM YANTI, PABBATANI VANANI CA;  
ARAMA RUKKHA CETYANI, MANUSSA BHAYA TAJJITA.  
诸人恐怖故, 去皈依山岳, 或皈依树林, 园苑, 树, 浮屠。

内当 扣 洒拉囊 K 茫, 内当 洒拉囊木  
打茫; 内当 洒拉那 妈卡妈, 洒趴 突咖  
巴木甲低。

N'ETAM KHO SARANAM KHEMAM, N'ETAM SARANAMUT -  
TAMAM; N'ETAM SARANA MAGAMMA, SABBA DUKKHA  
PAMUCCATI.

此不是安稳的皈依处, 此不是最上的皈依处, 象这样皈依  
的人, 不能离一切苦。

唷 甲 哺贪 甲 贪茫 甲 上堪 甲 洒辣  
囊卡多(女众念:卡打)\*; 甲搭立 阿立压 洒甲匿,  
上妈搬压压 巴洒低。

YO CA BUDDHAÑ CA DHAMMAÑ CA SAṄGHAÑ CA SARA -  
NAM GATO (Female : GATĀ)\*; CATTĀRI ARIYA SACCĀNI,  
SAMMAPPAÑÑĀYA PASSATI..

若人以佛法僧为皈依, 由于正确的智慧, 得见于四圣谛。

突抗 突卡 洒母巴汤, 突咖洒 甲  
阿抵嘎茫; 阿立央甲烫乙缸 骂缸, 突  
库巴洒妈 卡密囊。

DUKKHAM DUKKHA SAMUPPĀDAM, DUKKHA SA CA  
ATIKKAMAM; ARIYAÑCATṬHAṄGIKAM MAGGAM, DUK -  
KHUPASAMA GĀMINAM.

那即是见到苦, 苦生起的原因, 苦的熄灭及导致苦熄灭的八  
支圣道。

A 当 扣 洒拉囊 K 茫, A 当 洒拉那木打  
茫; A 当 洒拉那妈堪妈, 洒趴 突卡  
巴木甲地低。

ETAM KHO SARANAM KHEMAM, ETAM SARANAMUTTA -  
MAM, ETAM SARANAMAGAMMA, SABBA DUKKHA  
PAMUCCATI.

这才是最安稳的皈依处, 这才是无上的皈依处, 象这样皈  
依的人, 能解脱一切苦。

\* 女众念: GATĀ (卡打)。

## 因缘和合法(行)之审查

萨配 上卡拉 阿匿扎, 萨配 上卡拉 都卡,  
萨配 贪妈 阿纳大。

**SABBE SAÑKHĀRĀ ANICCĀ, SABBE SAÑKHĀRĀ DUKKHĀ,  
SABBE DHAMMĀ ANATTA.**

一切因缘和合法无常, 一切因缘和合法是苦; 一切法无我。

阿突汪 机位当, 突汪 骂辣囊。  
**ADHUVAM JĪVITAM, DHUVAM MARAṆAM.**

生命不是永恒的, 死亡却是肯定的。

阿蛙上 妈压 妈力打滂, 骂辣那巴利甬萨囊  
每 机位当。

**AVASSAM MAYĀ MARITABBAM, MARAṆAPARIYOSĀNAM  
ME JĪVITAM.**

我们将会死, 那是一定的, 生命的终结即是死亡。

机位当 每 阿匿压当, 骂拉囊 每 匿压当。  
**JĪVITAM ME ANIYATAM, MARANAM ME NIYATAM.**

我们的生命是无常的, 不能保持不变的, 我们的死亡才是  
不变的。

蛙搭; 阿央 咖甬, 阿基朗, 阿杯打晕压挪, 杵投,  
阿梯谢洒低 巴踏晕, 咖林卡囊 已蛙, 匿拉烫。  
**VATA; AYAM KAYO, ACIRAM, APETAVIÑÑĀNO, CHUDDO,  
ADHISESSATI PAṬHAVIM, KALINGARAM IVA, NIRATTHAM.**

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, 将置于地上, 就像朽木一般, 没有任何  
的用处了。

阿匿家 蛙达桑加拉, 勿巴他蛙 压 贪味挪;  
**ANICCĀ VATASAÑKHĀRĀ, UPPĀDAVA YA DHAMMINO;**  
切因缘和合法无常(诸行无常), 生起了灭去是它的法性  
(是生灭法);

勿巴乞打蛙 溺汝浆地, 喋桑 巫巴刹摩 蔬可。  
**UPPAJJIVĀ NIRUJJHANTI, TESAM ŪPASAMO SUKHO.**  
生起了必将消失(生灭灭已), 当一切的行完全止息, 寂灭  
必定现前(寂灭现前)。

# 三十二身分(身至念)

(汉他 妈央 他娃丁萨加拉  
巴煲 趴那妈 谢)

(HANDA MAYAM DAVATTINSĀKĀRA -  
PĀTHAM BHANĀMA SE)  
(现在让我们来诵念三十二身分)

阿央 可 没 加腰, 恶煲 爸辣达拉, 阿拖 KE 刹  
妈塔咖, 达甲巴立央多, 不罗 那纳爸咖辣刹  
阿素机挪。

AYAM KHO ME KĀYO, UDDHAM PĀDATALĀ, ADHO KESA  
MATTHAKĀ, TACAPARIYANTO, PŪRO NANAPPAKARASSA  
ASUCINO.

我们这个身体, 自脚底而上, 自发尖而下, 皮肤所包藏的,  
皆是种种污秽不净的东西。

阿体 依妈萨命 咖耶:  
ATTHI IMASMIM KĀYE:  
在这个身体中有:

1. 给萨	KESĀ	头发
2. 罗妈	LOMĀ	体毛
3. 那咖	NAKHĀ	指甲
4. 贪搭	DANTĀ	牙齿
5. 打舟	TACO	皮肤
6. 茫上	MAMSAM	肉

7. 那哈如
8. 阿体
9. 阿体敏昌
10. 蛙岗
11. 哈他央
12. 压伽囊
13. 几罗妈岗
14. 比哈岗
15. 巴爬上
16. 安当
17. 安打库囊
18. 五他立央
19. 伽立上
20. 妈塔拢康
21. 比当
22. 谢沆
23. 补波
24. 罗 HI 当
25. 谢拖
26. 每拖
27. 阿素
28. 蛙萨
29. K 罗
30. 性卡匿咖
31. 辣洗咖
32. 木当

NAHĀRŪ	筋
ATTHĪ	骨
ATTHĪ MIÑJAM	骨髓
VAKKAM	肾
HADAYAM	心
YAKANAM	肝
KILOMAKAM	横隔膜
PIHAKAM	脾脏
PAPPĀSAM	肺
ANTAM	肠
ANTAGUNAM	肠间膜
UDARIYAM	胃中物
KARĪSAM	尿
MATTHA LUNGAM	脑浆
PITTAṀ	胆汁
SEMHAM	痰
PUBBO	脓
LOHITAM	血
SEDO	汗
MEDO	脂肪
ASSU	泪水
VASĀ	油脂
KHELO	唾液
SINGHĀṆIKĀ	鼻涕
LASIKĀ	关节滑液
MUTTAM	尿液

A 娃妈央 美 KAR 唷! 恶烫 巴辣达拉, 阿拖 KE 刹  
妈达加, 达加巴立央多, 不罗 那那巴 KAR 辣刹  
阿素机挪。

EVAMAYAM ME KĀYO! UDDHAM PĀDATALĀ, ADHO KESA  
MATTHAKĀ, TACAPARIYANTO, PŪRO NĀNAPPAKĀRASSA  
ASUCINO.

我们这个身体啊! 自脚底而上, 自发尖而下, 皮肤所包藏的,  
皆是种种污秽不净的东西。

## 佛之最初格言

(汉他 妈央 把他妈扑他趴  
喜打咖踏唷 趴那妈 谢)

(HANDA MAYAM PAṬHAMABUDDHABHĀ -  
SITAGĀTHĀYO BHANĀMA SE)

啊捏嘎差抵上萨囊, 上他位上 啊逆披商;  
加哈嘎囊 卡威三多, 秃卡 差底 扑纳补囊。  
ANEKAJĀTISAÑSĀRAM, SANDHĀVISSAM ANIBBISAM;  
GAHAKĀRAM GAVESANTO, DUKKHA JĀTI PUNAPPUNAM.  
在无数生死的轮回中, 无法寻获那造屋的人, 每一次的生  
死流转都是苦。

卡哈嘎拉嘎 别多洗, 铺纳 K 沆 纳 嘎哈西;  
GAHAKĀRAKA DIṬṬHOSI, PUNA GEHAM NA KĀHASI;  
啊! 造屋的人(欲望)我已发现, 你已无法再建造屋子了(身  
心),

洒趴 爹 怕鼠嘎 怕卡, 卡哈姑当 位上  
卡当;  
SABBĀ TE PHĀSUKĀ BHAGGĀ, GAHAKŪṬAM VISAÑ -  
KHATAM;

一切的椽木(烦恼)已摧毁, 柱梁(无明)已折断,

位上卡拉卡当 几当, 当哈囊 卡呀妈  
刹加。

VISAÑKHĀRAGATAM CITTAM, TANHĀNAM KHAYAMA -  
JJHAGĀ.

心已不再造作, 一切的爱欲全息灭(那即是涅槃)。

# 圣财偈

(汉他 妈央 阿力压他那加塔  
吠那妈 谢)

(HANDA MAYAM̐ ARIYADHANAGĀTHĀYO  
BHANĀMA SE)

鸭洒 洒他 搭搭卡爹，啊加拉 鼠把底替搭；  
YASSA SADDHĀ TATHĀGATE, ACALĀ SUPATIṬṬHITĀ；  
谁人对如来的信念是虔诚的，不动摇的，

细懒甲 鸭洒 刚辣鸭囊，啊立诃肝当 巴散细  
当。

SĪLAÑCA YASSA KALYĀṆAM̐, ARIYAKANTAM̐ PASAMSI-  
TAM̐.

善持戒者，是圣者所喜欢赞叹的，

上K 八萨偷 鸭洒替，乌出扑担甲 踏洒囊；  
SAṄGHE PASĀDO YASSATTHI, UJUBHŪTAÑCA DASSANAM̐；  
谁人对僧伽虔诚恭敬，并具有正确见解者，

啊他哩多低 当 阿虎，啊摸堪打洒 几位当。  
ADALIDDOTI TAM̐ ĀHU, AMOGHANTASSA JĪVITAM̐ .  
智者皆说此人不会穷困，他的一生必定是幸福(充实)的，

打杀骂 洒贪甲 细懒甲，巴萨汤 贪妈踏  
洒囊； 啊怒晕切塔 咩他威，洒囊 瀑他纳  
萨萨囊低。

TASMĀ SADDHAÑCA SĪLAÑCA, PASĀDAM̐ DHAMMA-  
SSANAM̐; ANUYUÑJETHA MEDHĀVĪ, SARAM̐ BUDDHĀNA  
SĀSANANTI.

因此，当忆念到佛陀的教诲时，智者应时常建立虔诚的信  
念、戒、虔诚的恭敬心以及善法的见解。

## 资具取用前的省思 衣之省思

(汉他 妈央 当伽匿伽巴家  
威伽那巴煲甲 叭那妈 谢)  
(HANDA MAYAM TAṆKHAṆIKAPACCA –  
VEKKHAṆAPĀṬHAÑCA BHAṆĀMA SE)

巴低上卡 唷匿瘦 机蛙囊 巴低谢蛙味，  
PAṬISAṆKHĀ YONISO CĪVARAM PAṬISEVĀMI,  
我应当如理地省思我所受用的衣物，

压蛙贴蛙 夕打洒 巴低卡搭压，  
YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
那只是为了抵御寒冷，

温那哈洒 巴底卡搭压，  
UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
抵御炎热，

汤 刹妈伽刹蛙搭打巴洗拎洒巴三叭刹囊  
巴底卡搭压，  
DAM SAMAKASAVĀTĀTAPASIRIṆSAPASAMPHASSĀNAM  
PAṬIGHĀTĀYA,  
防卫蛇、蚊、热风、烈日、以及爬虫之类的侵扰，

压蛙贴蛙 HI 礼沟逼那 巴底甲他那烫。  
YĀVADEVA HIRIKOPINA PAṬICCHĀDANATTHAM.  
同时以便覆盖那致羞之处。

## 食之省思

巴底上卡 哨匿瘦 宾踏巴当 巴低谢娃味,  
 PAṬISAṆKHĀ YONISO PIṆḌAPĀTAM PAṬISEVĀMI,  
 我应当如理地省思我所受用的钵食,

内蛙 塔蛙压 那 妈他压 那 满他那压 那  
 位扑洒那压,  
 NEVA DAVĀYA NA MADĀYA NA MAṆḌANĀYA NA  
 VIBHŪSANĀYA,  
 那不是为了玩乐; 那不是为了纵情; 那不是为了美化; 也不是为了装饰,

压蛙贴蛙 乙妈洒 伽压洒 替抵押 压巴那压  
 威性素巴辣抵压 不朗妈甲立压奴卡哈压,  
 YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA ṬHITIYĀ YĀPANĀYA  
 VIHĪMSUPARATIYĀ BRAHMACARIYĀNUGGAHĀYA,  
 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,

倚底 扑拉难甲 威踏囊 巴低沆卡味,  
 那弯甲 威踏囊 那 舞巴贴洒味,  
 ITI PURĀṆAṆCA VEDANAM PAṬIHAṆKHĀMI  
 NAVAṆCA VEDANAM NA UPPĀDESSĀMI,  
 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,

压搭拉 甲 每 趴维洒低 阿那蛙插搭 甲  
 怕素威哈罗 家低。  
 YĀTRĀ CA ME BHAVISSATI ANAVAJJATĀ CA  
 PHĀSUVIHĀRO CĀTI.  
 这样我才不致受苦(生理), 而得以无过的安住。



## 住之省思

巴低上卡 唷匿瘦 谢那洒囊 巴低谢蛙味,  
 PAṬISAṆKHĀ YONISO SENĀSANAM PAṬISEVĀMI,  
 我应当如理地省思我所受用的房舍、卧具,

压蛙贴蛙 夕打洒 巴底卡搭压,  
 YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
 那只是为了抵御寒冷;

温那哈洒 巴底卡搭压,  
 UNHASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
 抵御炎热;

汤 刹妈伽刹蛙搭打巴洗拎洒巴三卧刹囊  
 巴底伽搭压,  
 DAM SAMAKASAVĀTĀTAPASIRIMSAPASAMPHASSĀNAM  
 PAṬIGHĀTĀYA,  
 防卫虻、蚊、热风、烈日、以及爬虫之类的侵扰,

压蛙贴蛙 舞杜巴例刹压位挪踏囊 巴底三拉那拉  
 妈汤。  
 YĀVADEVA UTUPARISSAYAVINODANAM PAṬISALLĀNĀ -  
 RĀMATTHAM.  
 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。

## 药之省思

巴低上卡 唷匿瘦 GI拉那巴家压胚洒擦巴里  
 卡囊 巴低谢蛙味,  
 PAṬISAṆKHĀ YONISO GILĀNAPACCAYABHESAJJAPARI -  
 KKHĀRAM PAṬISEVĀMI,  
 我应当如理地省思我所受用以治疗病痛的药物、药具,

压蛙贴蛙 舞班那囊 威压卧别伽囊  
 威踏那囊 巴底卡搭压,  
 YĀVADEVA UPPANNĀNAM VEYYĀBĀDHIKĀNAM  
 VEDANĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,  
 那只是为了消除种种疾病所引起的苦受,

阿卧压巴差巴拉妈打压低。  
 ABYĀPAJJHAPARAMATĀYĀTI.  
 以便使自己从病痛中解脱出来,得以安适与自在。

# PATTIDĀNAGĀTHĀ

## 回向功德

(汉他 妈央 爸他那卡他哟  
怕那妈 谢)  
(HANDA MAYAM PATTIDĀNAGĀTHĀYO  
BHAṆĀMA SE)\*

鸭 贴袜大 山滴 为哈辣蛙西泥, 突配 卡类  
婆替卡类 打欣 打欣; 打 贪妈他馁纳  
怕湾杜 不漆打, 所停 咖龙得踏  
为合辣满踏类。 贴拉 甲 骂差 纳袜咖 甲  
譬卡我, 沙拉密咖 他纳八地 乌爸沙咖; 卡妈 甲  
贴沙 溺卡妈 甲 一沙拉, 沙爸纳扑打 素箕打  
怕弯杜 贴。 插辣不差 也比 甲 安踏散怕哇,  
山西踏差打 阿塔 我爸巴底咖; 溺鸭溺岗  
贪妈蛙朗 爸底甲 贴, 杀胚批 杜卡刹  
咖隆杜 山卡央。 他杜 机朗 刹当 贪摩,  
贪妈踏拉 甲 不卡拉; 山可 和杜 刹妈  
可袜, 阿踏鸭 甲 喜达鸭 甲。 安黑 拉卡杜  
刹贪摩, 刹配比 贪妈加立挪; 物停山 巴不捏压  
妈, 贪没 阿立鸭爸威替贴。 爸山那 哄杜 刹  
杯劈, 爸溺挪 不踏沙刹内; 山妈他朗 爸威  
缠多, 咖类 贴我 爸袜刹杜。 物替怕哇压  
刹打震, 刹密汤 内杜 每踏宁; 妈打  
比打 甲 阿踏辣将, 溺江 辣抗滴 不打岗。 A  
汪 贪每那 辣差挪, 趴将 辣看杜 刹怕  
他。

\*括弧中之经文只限领诵者诵念。

YĀ DEVATĀ SANTI VIHĀRAVĀSINĪ, THŪPE GHARE  
BODHIGHARE TAHIṆ TAHIṆ; TA DHAMMADĀNENA  
BHAVANTU PŪJITĀ, SOTṬHIṆ KARONTEDHA  
VIHĀRAMAṆDALE. THERĀ CA MAJJHĀ NAVAKĀ CA  
BHIKKHAVO, SĀRĀMIKĀ DĀNAPATĪ UPĀSAKĀ; GĀMĀ CA  
DESĀ NIGAMĀ CA ISSARĀ, SAPPĀṆABHŪTĀ SUKHITĀ  
BHAVANTU TE. JALĀBUJĀ YEPI CA AṆḌASAMBHAVĀ,  
SAMSEDAJĀTĀ ATHA VOPAPĀTIKĀ; NIYYĀNIKAṆ  
DHAMMAVARAMĪ PAṬICCA TE, SABBEPI DUKKHASSA  
KARONTU SAṆKHAYAM. THĀTU CIRAMĪ SATAMĪ DHAMMO,  
DHAMMADDHARĀ CA PUGGALĀ; SAṄGHO HOTU SAMA-  
GGOVA, ATTHĀYA CA HITĀYA CA. AMHE RAKKHATU  
SADDHAMMO, SABBEPI DHAMMACĀRINO; VUDDHIṆ  
SAMPĀPUṆEYYĀMA, DHAMME ARIYAPPAVEDITE.  
PASANNĀ HONTU SABBEPI, PĀṆINO BUDDHASĀSANE;  
SAMMĀDHĀRAMĪ PAVECCHANTO, KĀLE DEVO PAVASSATU.  
VUDDHIBHĀVĀYA SATTĀNAMĪ, SAMIDDHAMĪ NETU  
MEDANIMĪ; MĀTĀPITA CA ATRAJAMĪ, NICCAMĪ RAKKHANTI  
PUTTAKAMĪ. EVAMĪ DHAMMENA RĀJĀNO, PAJAMĪ  
RAKKHANTU SABBADĀ.

以此礼敬的功德, 愿居住于这寺院, 支提、及菩提树周围的天众神祇们, 庇佑我(们)幸福与安乐。愿这寺院中的新旧比丘及长老们, 以及居住于这寺院中的男女、优婆塞、优婆夷、村镇中的人及其首领乃至一切的有情, 愿他们也都得到幸福与安乐。愿一切(四生)胎生、卵生、湿生、化生的众生都得到佛法的滋润, 并趋向善道而得以解脱。愿那些依法奉行的人, 获得长寿, 愿正法常住。愿僧

团为我们带来常恒的利益。愿正法护卫那些依法奉行的人，愿他们都在圣者的正道中成长。愿一切众生对佛陀的教法都能生起虔诚的信仰。愿大地风调雨顺，欣欣向荣，人民安乐。愿所有的统治者们（国王）住于正法之中，护卫子民，犹如父母亲保护子女一般。

# METTĀ

## 慈心

洒胚 洒搭，

SABBE SATTĀ,

一切同在六道生死轮回的众生(一切众生)，

阿威拉 哄杜，

AVERĀ HONTU,

愿他们都没有仇怨之心(无怨)，

阿虱压巴差 哄杜，

ABYĀPAJJHĀ HONTU,

愿他们都不互相侵犯残害(无嗔)，

阿泥卡 哄杜，

ANĪGHĀ HONTU,

愿他们都安乐，没有身心之苦恼(无忧)，

输气 阿搭囊 巴立哈蓝杜。

SUKHĪ ATTĀNAM PARIHARANTU.

愿他们都善于保护自己，远离一切灾难与苦痛(善守自己的幸福与安乐)。

SĀDHU ! SĀDHU ! SĀDHU !

善哉！ 善哉！ 善哉！

📖 扎记：



EVENING  
CHANTING

晚 课

# 法句经

Mano pubbaṅgamā dhammā, mano seṭṭhā manomayā.

Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā.

Tato naṃ dukkhamanveti, cakkam' va vahato padam.

心是名法的前导，心是所有造作的主脑；人若造作身、口、意恶业，必定受到苦报，一如牛车的轮，紧随着牛的足迹。

Mano pubbaṅgamā dhammā, mano seṭṭhā manomayā.

Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā

Tato naṃ sukhamanveti chāyā' va anapāyini.

心是名法的前导，心是所有造作的主脑；人若造作身、口、意善业，必定获得乐报，一如影子不离其形。

《双品》第一至二偈

## EVENING CHANTING<sup>1</sup>

### 晚课

哟 所 怕卡蛙 阿拉汉 三妈三扑拖，  
YO SO BHAGAVĀ ARAHAM SAMMĀSAMBUDDHO,  
世尊，远离尘垢，断尽无明烦恼的阿罗汉，自证成正等正觉。

沙蛙卡多 耶呐 怕卡蛙答 贪摸，  
SVĀKKHĀTO YENA BHAGAVATĀ DHAMMO,  
法，世尊已善妙及详尽解说，

树巴底班喏 压杀 怕卡蛙多 傻娃加上报，  
SUPAṬIPANNO YASSA BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
世尊之追随者，善行于道的僧伽，

担妈央 怕卡蛙当 杀贪芒 杀上康，  
TAMMAYAM BHAGAVANTAM SADHAMMAM SASAṄGHAM,  
我今向佛、法、及僧伽们，

一美稀 杀伽播稀 压他拉汉 阿罗必碟稀  
阿必扑擦鸭妈，  
IMEHI SAKKĀREHI YATHĀRAHAM ĀROPITEHI  
ABHIPŪJAYĀMA,  
致以应当及崇高的礼敬，

<sup>1</sup> 若没有献供品，上述经文，则不必诵念。

杀突 喏 攀碟 怕卡蛙 素记辣巴力匿扑多必，  
巴七妈差纳打 怒干巴妈纳沙，  
SĀDHU NO BHANTE BHAGAVĀ SUCIRAPARINIBBUTOPI,  
PACCHIMĀJANATĀ-NUKAMPAMĀNASĀ,  
善哉，尊师，愿入般涅槃已久的世尊，垂悯后世之人，

一美 沙伽类 突卡打班纳伽辣扑碟  
巴底干哈都，  
IME SAKKĀRE DUGGATAPANĪKĀRABHŪTE  
PAṬIGGAṆHĀTU,  
接受这微薄的供品，

俺哈缸 底卡辣当 稀打鸭 树卡鸭。  
AMHĀKAM DĪGHARATTAM HITĀYA SUKHĀYA.  
以便让我们获得长恒的利益与幸福吧！

## RATANATTAYA VANDANĀ

### 礼敬三宝

阿拉汉 三妈三扑拖 怕卡蛙， 瀑汤  
趴卡弯当 阿劈蛙贴味。  
ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO BHAGAVĀ, BUDDHAM  
BHAGAVANTAM ABHIVĀDEMI.  
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。

(五体投地一拜)

洒蛙卡多 怕卡蛙搭 贪摸， 贪忙  
哪妈萨味。  
SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO, DHAMMAM  
NAMASSĀMI.  
法，世尊已善妙及详尽解说，我礼敬法。

(五体投地一拜)

树拔低搬挪 趴卡蛙多 萨蛙嘎上抵， 三康  
纳妈味。  
SUPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO, SAṄGHAM  
NAMĀMI.  
世尊之追随者，善行于道的僧伽，我礼敬僧伽。

(五体投地一拜)

(汉他妈央 扑他沙 叭卡娃多  
扑叭叭卡哪妈 卡哪 卡罗妈 谢)\*  
(HANDAMAYAM BUDDHASSA BHAGAVATO  
PUBBABHĀGANAMA KĀRAM KAROMA SE)\*  
(现在让我们礼赞佛陀世尊)

纳摩 搭沙 叭卡娃多 阿拉哈多 三妈  
三扑踏杀。(三遍)  
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀ  
SAMBUDHASSA. (3 TIMES)  
礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉。(三遍)

(汉他妈央 扑他怒沙滴那央咖罗妈  
谢)\*  
(HANDAMAYAM BUDDHĀNUSSATINAYAM  
KAROMA SE)\*  
(现在让我们来赞颂及随念佛陀之德行)

当 振 巴那 帕卡弯当 A汪 乾辣压挪  
几底洒陀 阿普卡多,  
TAM KHO PANA BHAGAVANTAM EVAM KALYĀNO  
KITTISADDO ABBHUGGATO,  
世尊的名声与威望, 普遍地传扬着。

依低比 受 帕卡娃 阿拉汉 三妈三扑拖,  
ITIFI SO BHAGAVĀ, ARAHAM SAMMĀSAMBUDHO,  
如是世尊, 已远离尘垢, 断尽无明烦恼的阿罗汉, 自证成正  
等正觉,

\* 括弧中之经文只限领诵者诵念。

威差加拉哪三撒挪 树卡多 罗咖威杜,  
VIJĀCARANASAMPANNO SUGATO LOKAVIDŪ,  
明行足、善逝、世间解、

阿怒打罗 补立洒汤妈沙拉梯 洒他  
贴娃妈怒撒囊 扑拖 叭卡娃低。  
ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI SATTHĀ  
DEVAMANUSSĀNAM BUDDHO BHAGAVĀTI.  
无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊。

(汉他妈央 善他劈基丁 加罗妈 谢)  
 (HANDAMAYAM BUDDHĀBHIGĪTĪM KAROMA SE)  
 (现在让我们来礼赞佛陀)

瀑他蛙拉汉打蛙辣搭替库那披优多,  
 BUDDHAVĀRAHANTAVARATĀDIGUṆĀBHIYUTTO,  
 佛陀具足阿罗汉之崇高美德,

素他劈压那加路那 HI 洒妈卡打多,  
 SUDDHĀBHIṆĀNAKARUṆĀHISĀMAGATATTO,  
 清净无上智慧, 以及大慈悲共聚於一身。

剖贴洗 唷 素插纳当 加妈朗 蛙 素罗,  
 BHODESI YO SUJANATAM KAMALAM VA SŪRO,  
 他使智者觉醒, 犹如太阳照耀, 促使莲花的开放。

弯他妈沆 打妈辣囊 洗拉萨 弃内汤。  
 VANDĀMAHAM TAMARAṆAM SIRASĀ JINENDAM.  
 我礼敬无上清净的征服者(征服无名烦恼)。

扑投 唷 萨帕巴尼囊 洒腊囊  
 K 妈木打茫。  
 BUDDHO YO SABBAPĀṆĪNAM SARANAM  
 KHEMAMUTTAMAM.  
 佛, 是一切众生最安稳之皈依处。

巴塔妈怒洒底他囊 弯他味 当  
 洗勒那沆,  
 PAṬHAMĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM  
 SIRENAHAM,

第一项, 我以至高崇敬之心如此忆念: 我俯首礼敬佛陀,

普塔洒哈洒味 他受(女众念: 他洗)<sup>2</sup> 蛙 扑投 每  
 萨味 KI 洒罗,  
 BUDDHASSĀHASMI DĀSO (Female : DĀSĪ)<sup>2</sup> VA BUDDHO ME  
 SĀMIKISSARO,

我是佛陀的仆侍, 佛陀是我的伟大善导(解脱自在),

普陀 突卡洒 卡搭 甲 威他踏 甲  
 喜打洒 每。  
 BUDDHO DUKKHASSA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA  
 HITASSA ME.

佛陀是众苦的摧毁者, 现世为我带来灭苦的利益与幸福,

扑他萨沆 匿压贴味 洒立蓝妻位担己汤。  
 BUDDHASSĀHAM NIYYĀDEMI SARĪRAṆĪJĪVITAṆCIDAM.  
 让我奉献此身心于佛陀。

弯贪多沆(女众念: 弯贪底沆)<sup>3</sup> 甲立萨味  
 普塔谢蛙 素剖替当。  
 VANDANTOHAM (Female : VANDĀTĪHAM)<sup>3</sup> CARISSĀMI  
 BUDDHASSEVA SUBODHITAM.

对于佛陀至上觉悟的真理, 我将恭敬地奉行,

纳体 每 洒辣囊 安央 普陀 每  
 洒拉囊 蛙朗。  
 MATTHI ME SARANAM AṆṆAM BUDDHO ME  
 SARANAM VARAM.

我并无其他皈依处, 卓越的佛陀是我真正的皈依处。

<sup>1</sup> 女众念: DĀSĪ (他洗)。

<sup>2</sup> 女众念: VANDANTĪHAM (弯贪底沆)。



A 爹那 洒甲蛙街纳 蛙贴央 洒突萨洒内。  
 ETENA SACCAVAJJENA VADDHEYAM SATTHUSĀSANE.  
 以此虔诚的真实语，愿我在导师的正道中成长。

扑汤 每 弯踏妈内纳(女众念：弯踏妈那压)。  
 央 奔央 巴素当 依踏，  
 BUDDHAM ME VANDAMĀNENA (Female: VANDAMĀNĀYA)<sup>4</sup>  
 YAM PUÑÑAM PASUTAM IDHA,  
 以此礼敬佛陀所获得的一切功德，

洒胚比 安打拉压 每 妈黑送 打洒 爹插萨。  
 SABBEPI ANTARĀYĀ ME MĀHESUM TASSA TEJASĀ.  
 愿一切险难都不生起。

### 俯首顶礼并诵读以下经文：

咖耶纳 蛙甲压 蛙 街打萨 蛙，  
 KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ,  
 从我的身、口、意，

扑贴 古甘茫 巴咖当 妈压 央，  
 BUDDHE KUKAMMAM PAKATAM MAYĀ YAM,  
 对于佛，我所造的任何恶业，

善陀 巴低堪哈突 阿甲央当，  
 BUDDHO PATIGGAṆHATU ACCAYANTAM,  
 请求佛容受及原谅一切过失。

咖蓝打勒 上蛙立东 蛙 扑贴。  
 KĀLANTARE SAMVARITUM VA BUDDHE.  
 于未来，对于佛，我将会更加谨慎。

(以佛、妈央

食妈怒洒纳央

咖罗妈 谢)

(H)ANDAMAYAM DHAMMĀNUSSATINAYAM  
 (A)NOMA SE)

(现在让我们来赞颂及随念法之功德)

沙越卜多 怕卡蛙搭 贪摩，  
 SVAKKHATO BHAGAVATĀ DHAMMO,  
 佛陀所宣说及详细宣说的法，

· 管体沟 阿加立沟 A 喜巴洗沟，  
 BANDITTHIKO AKĀLIKO EHIPASSIKO,  
 唯通过学习及奉行才能亲身体会的(自见)；是可奉行，可得成  
 果，不被时间所限制的(无时)；请来亲自试试看(请来看)

眼巴纳意沟 巴甲当 威替打波 晕忧喜底。  
 OPANAYIKO PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHĪ' TI.  
 眼内直视(导向)；智者皆能亲身体证(智者各自证知)。

<sup>4</sup> 女众念：VANDAMĀNĀYA (弯踏妈那压)。

(汉他妈央 食妈劈七丁 加罗妈 谢)  
(HANDAMAYAM DHAMMĀBHIGĪTĪM KAROMA SE)  
(现在让我们来礼赞法)

沙蛙卡打搭低古纳喃卡蛙些那 谢喃,  
SVĀKKHĀTATĀDIGUṆAYOGAVASENA SEYYO,  
法具有善妙及详尽的殊胜功德。

喃 妈卡巴咖巴立压底位摩卡胚陀,  
YO MAGGAPĀKAPARIYATTIVIMOKKHABHEDO,  
可分为道、果、学位与解脱位。

食摩 古罗咖巴打那 打踏他立他哩,  
DHAMMO KULOKAPATANĀ TADADHĀRIDHĀRĪ,  
护持法者, 依教奉行的人, 将免堕恶道。

弯他妈沆 打妈哈朗 袜辣食妈每当。  
VANDĀMAHAM TAMAHARAM VARADHAMMAMETAM.  
我虔诚礼敬卓越的法, 黑暗的摧毁者,

食摩 喃 洒帕巴匿囊 洒腊囊 K妈木打茫,  
DHAMMO YO SABBAPĀṆĪNAM SARANAM KHEMAMUTTAMAM,  
法是一切众生最安稳的皈依处。

突底压怒洒低踏囊 弯他味 当 洗类那沆。  
DUTIYĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM SIRENAHAM.  
第二项, 我以至高崇敬之心如此忆念: 我俯首礼敬法,

食妈内哈洒味 他瘦(女众念: 他洗)<sup>5</sup> 蛙 食摩  
伊味已洒罗。

DHAMMASSĀHASMI DĀSO (Female : DĀSĪ)<sup>5</sup> VA DHAMMO  
SAMIKISSARO.  
我的仆侍, 法是我的伟大善导(解脱自在)。

食摩 突卡洒 卡搭 甲威他搭 甲喜打洒每。  
DHAMMO DUKKHA SA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME.  
黑暗的摧毁者, 赐予我灭苦的利益与幸福,

食妈伊沆 匿压贴味 洒立朗七为担己汤,  
DHAMMASSĀHAM NIYYĀDEMI SARĪRAṆJĪVITAṆCIDAM,  
以此奉献此身心于法,

食食多沆(女众念: 弯食底沆)<sup>6</sup> 甲立萨味  
食妈谢蛙 素食妈当。  
VANDANTOHAM (Female : VANDATĪHAM)<sup>6</sup> CARISSĀMI  
DHAMMASSEVA SUDHAMMATAM.  
以此法之无上善妙的真理, 我将恭敬地奉行,

的体 每 洒拉囊 安央 食摩 每 洒拉囊  
的朗。  
MATTI ME SARANAM ANNAM DHAMMO ME SARANAM  
VARAM.  
以此及其他皈依处, 卓越的法是我真正的皈依处,

A多那 洒甲蛙接那 袜贴央 洒突萨洒内。  
ETENA SACCAVAJJENA VADDHEYYAM SATTHUSĀSANE.  
以此虔诚的真实语, 愿我在导师的正道中成长,

<sup>5</sup> 02 DASI (他洗)。

<sup>6</sup> 02 VANDANTĪHAM (弯食第沆)。

贪茫 每 弯踏妈内纳(女众念:弯踏妈那压)<sup>7</sup>  
央 奔央 巴素当 倚他;  
DHAMMAṀ ME VANDAMĀNENA (Female : VANDAMĀNĀYA)<sup>7</sup>  
YAM PUṆṆAM PASUTAM IDHA;  
以此礼敬法的一切功德,

洒胚比 安打拉压 每 妈黑送 打洒 爹插萨。  
SABBEPI ANTARĀYĀ ME MĀHESUM TASSA TEJASĀ.  
愿一切险难都不生起。

俯首顶礼并诵读以下经文:

伽耶纳 蛙甲压 蛙 街打萨 蛙,  
KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ,  
从我的身、口、意,

汤美 古甘茫 巴伽当 妈压 央,  
DHAMME KUKAMMAṀ PAKATAṀ MAYĀ YAM,  
对于法,我所造的任何恶业,

汤摩 巴低堪哈突 阿甲央当,  
DHAMMO PAṬIGGAṆHATU ACCAYANTAM,  
请求法容受及原谅一切过失。

伽蓝打勒 上蛙立东 蛙 汤美。  
KĀLANTARE SAMVARITUM VA DHAMME.  
于未来,对于法,我将会更加谨慎。

<sup>7</sup>女众念: VANDAMĀNĀYA (弯踏妈那压)。

汉他妈央 上卡弩洒那央  
山罗妈 谢)  
(DHANDAMAYAM SAṄGHĀNUSSATINAYAM  
KAROMA SE)  
(现在让我们来赞颂及随念僧伽之德行)

自巴底撒押 叭卡蛙多 萨蛙加上振,  
SAPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
即如是世尊的追随者,良好地修习奉行佛法的团体(善于择法  
的行者)。

乌出巴低撒押 叭卡蛙多 萨蛙加上振,  
UPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
即如是世尊的追随者,直接地修习奉行佛法的团体(不取两端  
而直取中道的行者)。

乌儿巴底撒押 叭卡蛙多 萨蛙加上振,  
ĀYAPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
即如是世尊的追随者,正确地修习奉行佛法以便脱离苦的团  
体(以取证涅槃为最终目标的行者)。

阿味已巴底撒押 叭卡蛙多 萨蛙加上振,  
ĀMĪCIPATIPANNO BHAGAVATO SĀVAKASAṄGHO,  
即如是世尊的追随者,已能依教奉行佛法的团体(梵行清净的  
行者)。

昆管汤: 甲搭立 补立洒又卡匿  
阿塔扑立洒补卡拉,  
YADIDAM : CATTĀRI PURISAYUGĀNI  
ATTTHAPURISAPUGGALĀ,  
即即是: 四双八辈人(即是一向、一果、二向、二果、三  
向、三果及四向、四果),

A 撒 跋卡娃多 萨娃加上桓,  
 ESA BHAGAVATO SĀVAKASANĠHO,  
 那才是世尊的追随者, 僧伽。

阿虎乃唷 巴虎乃唷 踏起乃唷 安刹里伽腊泥唷,  
 ĀHUNEYYO PĀHUNEYYO DAKKHIṆEYYO AÑJALĪKARAṆĪYO,  
 应当虔诚礼敬; 应当热忱欢迎; 应当布施供养; 应当合十敬礼;

阿弩打朗 奔鸭K当 罗伽萨底。  
 ANUTTARAM PUÑÑAKKHETTAM LOKASSĀTI.  
 是世间的无上福田。

哩哩, 姆央 上卡劈基丁 加罗妈 谢)  
 (MĀNDAMAYAM SAṆGHĀBHIGĪTĪM KAROMA SE)  
 (我们让让我们来赞颂僧伽)

善哉善哉 素巴底巴底库那 替又多,  
 SĀDHAMMAJO SUPAṬIPATTIGUṆĀ DIYUTTO,  
 以眼所见, 僧伽具有“良好修持”的美德,

增增增投 阿立压补卡拉 上卡谢投,  
 VUTTĀBBIDHO ARIYAPUGGALA SAṆGHASEṬṬHO,  
 由这八种下贤所组成,

如如善哉 巴祿拉洒压 加压几多,  
 SĀDĀDHAMMA PAVARĀSAYA KĀYACITTO,  
 以佛法戒律与多种美德(法)引导其身心,

善哉善哉 打妈立压纳 卡囊 素素汤。  
 VANDĀMAHAM TAMARIYĀNA GAṆAM SUSUDDHAM.  
 我们敬颂首清净梵行的圣众。

善哉 唷 洒帕巴逆囊 洒腊囊  
 SĀNĠHO YO SABBAPĀṆĪNAM SARANAM  
 善哉 一切众生最安稳之皈依处。

打他儿, 忽洒底塔囊 弯他咪 当 洗勒纳沅。  
 TĀṬIYANUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM SIRENAHAM.  
 我们以至高崇敬之心如此忆念: 我俯首礼敬僧伽,

上卡萨哈洒味 他瘦(女众念: 他洗)<sup>8</sup> 袜 上拒  
每 萨味己洒罗

SAṄGHASSĀHASMĪ DĀSO (Female : DĀSĪ)<sup>8</sup> VA SAṄGHO  
ME SĀMIKISSARO

我是僧伽的仆侍, 僧伽是我的伟大善导(解脱自在);

上拒 突卡洒 卡搭 甲 威他搭 甲  
喜打洒 每。

SAṄGHO DHUKKHASSA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA  
HITASSA ME.

僧伽是苦的摧毁者, 赐于我灭苦的利益与幸福,

上卡萨沆 匿压贴味 洒粒朗基为丹几汤。  
SAṄGHASSĀHAM NIYYĀDEMI SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAM.  
对于僧伽, 让我奉献此身心。

弯贪多沆(女众念: 弯贪底沆)<sup>9</sup> 甲立萨味  
上卡瘦巴底搬纳当。

VANDANTOHAM (Female : VANDATĪHAM)<sup>9</sup> CARISSĀMI  
SAṄGHASSOPATĪPANNATAM.

对于僧伽之“良好修持”, 我将恭敬的依教奉行,

纳体 每 洒辣囊 安央 上拒 每 洒腊囊  
袜朗,

NATTHI ME SARAṆAM AÑÑAM SAṄGHO ME SARAṆAM  
VARAM,

于我而言, 并无其他皈依处, 僧伽是我真正的皈依处,

<sup>8</sup> 女众念: DĀSĪ (他洗)。

<sup>9</sup> 女众念: VANDANTĪHAM (弯贪第沆)。

洒甲袜丁纳 袜贴央 洒突萨洒内。  
CĪMA SACCAVAJJENA VADDHEYYAM SATTHUSĀSANE.  
小川律戒的真实语, 愿我在导师的正道中成长,

每 弯踏妈内纳(女众念: 弯踏妈那压)<sup>10</sup>  
巴素当 倚他,

SAṄHAM ME VANDAMĀNENA (Female : VANDAMĀNĀYA)<sup>10</sup>  
VAM PUNNAM PASUTAM IDHA,

以此礼敬僧伽的一切功德。

安打拉压 每 妈黑送 打洒 爹插萨。  
SADDEPI ANTARĀYĀ ME MĀHESUM TASSA TEJASĀ.  
一切险难都不生起。

### 俯首顶礼并诵读以下经文:

加耶纳 蛙甲压 蛙 街打萨 蛙,  
KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ,  
从我的身、口、意,

上 K 古甘茫 巴咖当 妈压 央,  
SAṄGHE KUKAMMAM PAKATAM MAYĀ YAM,  
对于僧伽, 我所造的任何恶业,

上拒 巴低堪哈突 阿甲央当,  
SAṄGHO PAṬIGGAṆHATU ACCAYANTAM,  
请求僧伽容受及原谅一切过失。

加蓝打勒 上蛙立东 蛙 上 K。  
KALANTARE SAMVARITUM VA SAṄGHE.  
上未来, 对于僧伽, 我将会更加谨慎。

<sup>10</sup> VANDAMĀNĀYA (弯踏妈那压)。

# 三法印

(汉他 妈央 低拉加那梯 卡路哨  
 驮那妈 谢)

(HANDA MAYAM TILAKKHAṆĀDI GĀTHĀYO  
 BHAṆĀMA SE)

洒胚 上卡拉 阿逆甲啼 压他 班压压  
 巴刹啼;  
 “SABBE SAṅKHĀRĀ ANICCĀ” TI, YADĀ PAÑÑĀYA  
 PASSATI;  
 当一个人以智慧观照时, 得见 “一切行无常”,

阿塔 逆拼他啼 突K A洒 妈沟 为素替压。  
 ATHA NIBBINDATI DUKKHE, ESA MAGGO VISUDDHIYĀ.  
 那个时候, 他将厌倦于自己所沉溺的诸苦, 这就是导向清静  
 之道。

洒胚 上加拉 突加啼, 压他 班压压  
 巴刹啼;  
 “SABBE SAṅKHĀRĀ DUKKHĀ” TI, YADĀ PAÑÑĀYA  
 PASSATI;  
 当一个人以智慧观照时, 得见 “一切行是苦”,

阿塔 逆拼他低 突K, A洒 妈沟 为素替压。  
 ATHA NIBBINDATI DUKKHE, ESA MAGGO VISUDDHIYĀ.  
 那个时候, 他将厌倦于自己所沉溺的诸苦, 这就是导向清静之  
 道。

阿他 妈 阿纳搭啼 压他 班压压 巴刹低;  
 “SABBE DHAMMĀ ANATTĀ” TI YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI;  
 当一个人以智慧观照时, 得见 “一切法无我”,

阿塔 逆拼他底 突K A洒 妈沟 为素替压。  
 ATHA NIBBINDATI DUKKHE, ESA MAGGO VISUDDHIYĀ.  
 那个时候, 他将厌倦于自己所沉溺的诸苦, 这就是导向清静  
 之道。

阿塔 爹 妈怒鞋素 耶 插那 巴拉卡密挪,  
 APPAKĀ TE MANUSSESU, YE JANĀ PĀRAGĀMINO,  
 在这人群中, 能够渡往彼岸的人很少,

阿塔 爹 已打拉 巴差 低拉每蛙 怒他蛙啼;  
 ATMAYAM ITARĀ PAJĀ, TĪRAMEVA NUDHĀVATI;  
 只有几个人, 都徘徊于此岸,

阿 甲 扣 上妈 他卡得, 汤每  
 阿塔 妈 耶 插那;  
 YE CA KHO SAMMA DAKKHĀTE, DHAMME  
 DHAMMANUVATTINO;  
 那些能遵照正法, 依教奉行的人。

阿 插那 巴辣每上啼, 妈煮 贴央 素突打囊。  
 YE JANA PĀRAMESSANTI, MACCU DHEYYAM SUDUTTARAM.  
 那些能到达彼岸, 渡过那难渡的死亡领域,

阿 插那 汤茫 威巴哈压, 素岗 驮威塔  
 阿塔 爹;  
 EANNAM DHAMMAM VIPPAHĀYA, SUKKAM BHĀVETHA  
 PANNATO;  
 阿塔 爹, 应舍弃黑暗的法, 而开展清静光明的法。

欧伽 阿挪伽妈康妈， 为威给 压塔 突辣茫。  
OKĀ ANOKAMĀGAMMA, VIVEKE YATTHA DŪRAMAM.  
由在家而出家，喜欢独处于幽僻之地

打搭拉 披辣啼味切压， HI 搭蛙 伽每 阿巾甲挪。  
TATRĀ-BHIRATIMICCHEYYA, HITVĀ KĀME AKIÑCANO.  
应当求的是法乐，舍弃欲而无所要求，

巴立唷踏培压 阿当囊， 机搭类 SHE 喜 搬立多地。  
PARIYODAPEYYA ATTĀNAM, CITTAKLESEHI PAÑDITOTI.  
智者喜欢于清净，去除自心的污垢。

## 五项应常思维之法

汉他 妈央 阿拏哈巴加尾伽  
耶苍曼 跋那妈 谢)

(HANDA MAYAM ABHIÑHAPACCAVEKKHA -  
NAPĀTHAM BHAÑĀMA SE)

伽拉汤 MOMHI 差朗 阿纳抵多(女众念：阿纳抵打)\*，  
JĀRĀDHAMMOMHI JARAMĀ ANATĪTO (Female: ANATĪTĀ)\*，  
自是自然的法则，我们并不能够超越衰老，

伽尔管汤 MOMHI 怕压听 阿纳抵多\*，  
BYĀDHIDHAMMOMHI BYĀDHIMĀ ANATĪTO，  
自是自然的法则，我们并不能够超越病苦，

伽拉纳汤 MOMHI 妈拉囊 阿纳抵多\*，  
MARANĀDHAMMOMHI MARANĀMĀ ANATĪTO\*，  
自是自然的法则，我们并不能够超越死亡，

伽那 III 每 比耶 HI 妈那杯 HI 那那跋窝 威那跋窝。  
SABBHEHI ME PIYEHI MANĀPEHI NĀNĀBHĀVO VINĀBHĀVO，  
我们所拥有的一切，不论是喜欢的或珍惜的，最后将会与我  
们分离或分散的。

6.0.5 ANATĪTĀ (阿纳抵打)。

干妈撒 KOMHI 干妈他压投(女众念: 干妈  
他压他)<sup>11</sup> 干妈甬匿 干妈潘突 干妈巴低  
洒拉挪(女众念: 干妈巴低洒拉拿)<sup>12</sup>,  
KAMMASSAKOMHI KAMMADĀYĀDO (Female : KAMMA-  
DĀYĀDĀ)<sup>11</sup> KAMMAYONI KAMMABANDHU KAMMAPAṬṬI  
SARAṆO (Female : KAMMAPAṬṬISARAṆĀ)<sup>12</sup>,  
我们是业的主人, 我们是业的继承人, 我们因自己的业而  
生, 我们是自己业的亲族, 我们以自己的业为依皈。

央 干茫 咖哩萨味 乾辣压囊 蛙 八巴岗  
蛙,  
YAM KAMMAṀ KARISSĀMI KALYĀṆAM VĀ PĀPAKAM  
VĀ,  
不论我们造的是何种的业, 善的或恶的,

打撒 他压投(女众念: 他压他)<sup>13</sup> 叭威萨味,  
A 汪 庵黑 HI 阿拼沅 巴家伟 KIT 打滂。  
TASSA DĀYĀDO (Female : DĀYĀDĀ)<sup>13</sup> BHAVISSĀMI,  
EVAM AMHEHI ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.  
我们必将去承担, 这是肯定的, 我们应当天天地如此思维及  
反省。

<sup>11</sup> 女众念: KAMMADĀYĀDĀ (干妈他压他)。

<sup>12</sup> 女众念: KAMMAPAṬṬISARAṆĀ (干妈巴低洒拉拿)。

<sup>13</sup> 女众念: DĀYĀDĀ (他压他)。

## 一夜贤偈

(汉他 妈央 怕贴加拉打卡  
暗言 叭那妈 谢)  
(HANDA MAYAM BHADDEKARATTAGĀ -  
THĀYO BHANĀMA SE)

阿能当 那那娃卡每压, 纳巴底刚 K 阿那卡当;  
ATTAM NĀNAVĀGAMEYYA, NAPPATIKĀṆKHE ANĀGATAM;  
人们不应依恋回想过去, 也不应担忧那还未到来的事情,

瓜塔低当巴 HI 南当, 阿巴拉甲 阿那卡当。  
YADATĪTAMPAHĪNANTAM, APPATTAṆCA ANĀGATAM.  
对人的事情经已过去, 未来的事情还未发生。

巴东微南甲 甬 汤茫, 打塔 打塔  
角巴利低; 阿上 HI 朗 阿上古邦, 当 威他  
妈忽不啻哈耶;  
PACCUPPANAṆCA YO DHAMMAṀ, TATTHA TATTHA  
VPASSATI; ASAMHIRAM ASĀṆKUPPAM, TAM VIDDHĀ  
MANUBRŪHAYE;  
清晰清楚的看到眼前所生起的诸法, 而坚定不动摇, 这种坚  
定不动摇的状况可以通过修习而达致。

阿门钵 KIT 甲妈打邦, 勾 参呀 妈辣囊 素威!  
AJJVA KICCAMĀTAPPAM, KO JAṆṆĀ MARAṆAM SUVE;  
IV 勤念! 今天所应做的事情, 谁能预料, 明天可能死了呢!



那 HI 挪 上卡囊爹那, 妈哈谢内纳 妈主那。  
 NA HI NO SAṄGARANTENA, MAHĀSENENA MACCUNĀ.  
 因为我们决无办法与死神的大军“作出展期”(讨价还价)。

A 汪伟哈立妈搭冰, 阿候辣搭妈丹替当; 当 威  
 怕贴咖辣多底, 散多 阿几卡爹 木尼。  
 EVAMVIHĀRIMĀTĀPIM, AHORATTAMATANDITĀM; TAM VE  
 “BHADDEKARATTOTI”\*, SANTO ĀCIKKHATE MUNĪ.  
 不论日夜, 无时无刻地精进, 寂静的牟尼说: “虽然只是一个晚上”也都值得称许赞叹的。

\* “BHADDEKARATTA”的直译为贤善一夜。

## 五蕴重荷

(汉他 妈央 驮拉素打卡塔哨  
 驮那妈 谢)  
 (HANDA MAYAM BHARASUTTAGĀTHĀYO  
 HHAṆĀMA SE)

驮拉 哈威 搬甲看他!  
 BHARĀ HAVE PAṆCAKKHANDHĀ!  
 “五蕴是难以背负的啊!”

驮辣哈罗 甲 补卡罗,  
 BHARAHĀRO CA PUGGALO,  
 人们背着这极重的东西,

驮辣踏囊 突抗 罗给;  
 BHARADANAM DUKKHAM LOKE;  
 背起这么重的东西是世间的苦;

驮辣匿K巴囊 苏抗,  
 BHARANIKKHEPANAM SUKHAM,  
 把它放下或舍去是安乐,

图尔比打蛙 卡隆 驮朗,  
 TUKKHIPITVĀ GARUM BHĀRAM,  
 请(你)若已将这重东西放下, 舍掉了,

安★ 驮朗 阿那替压,  
 ANNAM BHĀRAM ANĀDIYA;  
 世上再抓取其他重东西上来,

洒母朗 担纳沆 阿扑压哈，  
SAMŪLAM TANHAM ABBUY' HA,  
他已将欲望连根拔除了，

尼甲多 八力匿不多低。  
NICCHĀTO PARINIBBUTO' TI.  
已完全了结了欲望，完全地熄灭了，一点也不余留”。

## 世尊最后之教诲

(汉他 妈央 巴七妈扑投蛙  
他巴煲 趴那妈 谢)  
(HANDA MAYAM PACCHIMABUDDHOVĀ -  
DIAPĀTHAM BHAṆĀMA SE)

汉踏他匿 譬卡威 阿满打压味 窝  
MANDADĀNI BHIKKHAVE ĀMANTAYĀMI VO  
诸位比丘！我要提醒各位：

罽压食妈 上卡拉，阿巴妈贴纳 三巴贴塔，  
VAYADHAMMĀ SAṆKHĀRĀ, APPAMĀDENA SAMPĀDEṬHA,  
一切因缘和合法必将会败坏的，各位不要放逸，应当努力求  
涅槃。

阿央 搭他卡打洒 巴七妈 蛙家。  
AYAM TATHĀGATASSA PACCHIMĀ VĀCĀ.  
这就是世尊最后的教诲。

## 四资具取用后的省思

### 衣之省思

(汉他 妈央 阿低打巴家伟卡那  
巴须 趴那妈 谢)

(HANDA MAYAM ATĪTAPACCAVEKKHAṆA –  
PĀṬHAM BHAṆĀMA SE)

阿擦 妈压 阿巴家伟 KIT 打蛙 央 机袜囊  
巴立瀑当，

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YAM CĪVARAM  
PARIBHUTTAM,

今天我所用过的任何衣物，尚未经过省思的，

当 压蛙贴蛙 夕打洒 巴低卡搭压，  
TAM YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
那只是为了抵御寒冷，

温那哈洒 巴底卡搭压，  
UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
抵御炎热，

汤 剥妈咖剥蛙搭打巴洗拎洒巴三趴剥囊  
巴底卡搭压，  
DAM SAMAKASAVĀTĀTAPASIRIMSAPASAMPHASSĀNAM  
PAṬIGHĀTĀYA,

防卫虻、蚊、热风、烈日、以及爬虫之类的侵扰，

爪蛙贴蛙 HI 礼沟逼那  
YĀVADEVA HIRIKOPINA  
同时以便覆盖那致羞之处。

巴底甲他那烫。  
PAṬICCHĀDANATTHAM.

## 食之省思

阿捺 妈压 阿巴家伟 KIT 打蛙 唷 宾踏巴多  
巴列瀑多,  
AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YO PIṆḌAPĀTO  
PARIBHUTTO,

今天我所用过的任何钵食, 尚未经过省思的,

瘦 内蛙 塔蛙压 那 妈他压 那 满他那压 那  
位扑洒那压,  
SO NEVA DAVĀYA NA MADĀYA NA MANDANĀYA NA  
VIBHŪSANĀYA,

那不是为了玩乐; 不是为了纵情; 不是为了美化; 也不是为了装饰,

压蛙贴蛙 乙妈洒 伽压洒 替抵押 压巴那压  
威 HING 素巴辣抵压 不朗妈甲立压奴卡哈压,  
YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA ṬHITIYĀ YĀPANĀYA  
VIHIMSUPARATIYĀ BRAHMACARIYĀNUGGAHĀYA,

只是为了维持这个身体, 让他能够支延生存下去, 令不损伤, 以便助于修习梵行,

倚底 扑拉难甲 威踏囊 巴低沆卡味  
那弯甲 威踏囊 那 舞巴贴洒味,  
ITI PURĀṆAṆCA VEDANĀM PAṬIHAṆKHĀMI  
NAVAṆCA VEDANĀM NA UPPĀDESSĀMI,

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,

爪搭拉 甲 每 叭维洒低 阿那蛙插搭 甲  
帕康威哈罗 家低。  
YATRĀ CA ME BHAVISSATI ANAVAJJATĀ CA  
PHĀSUVIHĀRO CĀTI.

以样我才不致受苦(生理), 而得以无过的安住。

## 住之省思

阿捺 妈压 阿巴家伟 KIT 打蛙 央 谢那洒囊

巴立瀑当，

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YAM SENĀSANAM  
PARIBHUTTAM,

今天我所用过的任何房舍卧具，尚未经过省思的，

当 压蛙贴蛙 夕打洒 巴底卡搭压，  
TAM YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
那只是为了抵御寒冷，

温那哈洒 巴底卡搭压，  
UNHASSA PAṬIGHĀTĀYA,  
抵御炎热，

汤 刹妈加刹蛙搭打巴洗拎洒巴三刹刹囊  
巴底咖搭压，  
DAM SAMAKASAVĀTĀTAPASIRIMSAPASAMPASSĀNAM  
PAṬIGHĀTĀYA,  
防卫蛇、蚊、热风、烈日、以及爬虫之类的侵扰，

压蛙贴蛙 舞杜巴例刹压位挪踏囊 巴底三拉那  
拉妈汤。  
YĀVADEVA UTUPARISSAYAVINODANAM PAṬISALLĀNĀ -  
RĀMATTHAM.  
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。

## 药之省思

阿捺 妈压 阿巴家伟 KIT 打蛙 唷 GI 拉那巴家压胚

阿捺巴里加罗 巴列瀑多，

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YO GILĀNAPACCAYABHE -  
GAJAPARIKKHĀRO PARIBHUTTO,

今天我所用以治疗病痛的任何药物、药具还未经过省思的，

威压卧别加囊 舞班那囊 威压卧别加囊  
威卧那囊 巴底卡搭压，  
SO YĀVADEVA UPPANNĀNAM VEYYĀBĀDHĪKĀNAM  
VIDĀNĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,  
那只是为消除种种疾病所引起的苦受，

阿捺巴差巴拉妈打压低。  
ADYAPAJJHAPARAMATĀYĀTI.  
愿伊自己从病痛中解脱出来，得以安适与自在。

## 回向

(汉他 妈央 舞替洒那梯塔那卡  
踏嗜 趴那妈 谢)

(HANDA MAYAM UDDISANĀDIṬṬHĀNAGĀ -  
THĀYO BHAṆĀMA SE)

倚密那 奔压刚每那, 舞巴差压 枯怒打拉;  
阿差立友 巴加拉 家, 妈搭 比搭 甲 压打加。  
素哩嗜 詹替妈 拉差, 哭那弯搭 纳拉比 家;  
不朗妈妈拉 甲 音他家, 罗咖 巴拉 甲 贴袜搭。  
压摩 密搭 妈怒萨 家, 妈恰搭 威立咖逼 甲;  
洒胚 洒搭 输气 洪督, 奔压匿 巴咖搭匿 每。  
素抗家 底位当 贴督, KIP邦 巴杯塔 窝妈当。

倚密那 奔压刚每那, 倚密那 舞替谢那 家;  
KIP巴沅 素辣胚 街蛙, 丹虎巴他那谢塔囊。  
耶散搭内 HI那 汤妈, 压蛙 匿趴纳多 妈茫;  
那散督 洒怕他 耶蛙, 压塔 差多 怕威 怕威。  
五处几当 洒底斑压, 散勒拒 位立央HI那;  
妈拉 辣潘杜 挪加上, 咖敦差 为立耶素 每。  
瀑他 替巴蛙罗 那投, 贪摩 那投 蛙路打摩;  
那投 巴接咖瀑投 家, 上拒 那透打罗 妈茫。  
得所打妈怒怕威那, 妈罗加上 辣潘杜 妈。  
他萨奔压怒怕威那, 妈罗加上 辣潘杜 妈!

MINA PUÑÑAKAMMENA, UPPAJHĀYĀ GUṆUTTARĀ;  
ACARIYŪ PAKĀRĀ CA, MĀTĀ PITĀ CA NĀTAKĀ.  
BURIYO CANDIMĀ RĀJĀ, GUṆAVANTĀ 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, KHIPPAṀ PĀPETHA VO  
MATAM.

MINA PUÑÑAKAMMENA, IMINĀ UDDISENA CA;  
KIMPPAṀ SULABHE CEVA, TANHUPĀDĀNACHEDANAM.  
YE SANTĀNE HINĀ DHAMMĀ, YĀVA NIBBĀNATO MAMAM;  
NASSANTU SABBADĀ YEVA, YATTHA JĀTO BHAVE BHAVE.  
UJJCITTAM SATIPAÑÑĀ, SALLEKHO VIRIYAMHINĀ;  
MĀRĀ LABHANTU NOKĀSAM, KATUÑCA VIRIYESU ME.  
BUDDHĀ DHIPAVARO NĀTHO, DHAMMO NĀTHO VARUTTAMO;  
NĀTHO PACCEKABUDDHO CA, SAṄGHO NĀTHOTTARO MAMAM.  
TESOTTAMĀNUBHĀVENA, MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ.  
DASSAPUÑÑĀNUBHĀVENA, MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ!

愿以此功德回向给予, 对我有大恩德的戒师、善於扶助及教  
师(此等)的师长们、父母亲及一切亲属、英明勇敢的统治  
者 具足崇高德行的人、梵天、帝释及魔罗、诸天众及护  
法 阿罗汉及一切人类、怨亲债主或互不相识的人, 愿他们都  
得财宝福与安乐, 并分享我所累积的功德, 以此功德的分享  
愿他们获得三种乐(现世, 来生及涅槃), 直至圆证于涅槃。

愿我(等)所作之功德, 回向给予一切众生, 使我(们)能立即  
解脱。欲望及执取, 以及心中之污秽, 在我(们)还未达证涅槃  
之前, 必须摧毁一切障碍, 每一生每一世, 以殊胜的正念  
与智慧, 及无比的精进, 铲除一切的烦恼, 魔罗将不再有任何  
机会, 来破坏我(们)的精进了。佛陀是我卓越的皈依  
处 佛法是我至上的皈依处, 辟支佛及僧伽是我(们)殊的皈依  
处。以此无比的威力, 不再给予魔罗任何机会。由此十方  
刹土的功德威力, 不再给予魔罗任何机会了!

# METTĀ

## 慈心

洒脛 洒搭 洒他 洪杜 阿威拉 素卡七 V 擲。

SABBE SATTĀ SADĀ HONTU, AVERĀ SUKHAJĪVINO.

愿一切众生彼此间都没有仇怨之心，获得安乐。

加当 PUN 鸭 怕朗 卖沅， 洒脛 臥 GI 臥弯杜  
地。

KATAM PUÑÑA PHALAM MAYHAM, SABBE BHĀGĪ BHAVANTU  
TE.

愿他们也一样，与我分享我所累积的一切功德！

SĀDHU ! SĀDHU ! SĀDHU !

善哉！ 善哉！ 善哉！



# 法句经

Sahassam api ce vācā, anattha padasaṃhitā.  
 Ekaṃ gāthā padaṃ seyyo, yaṃ sutvā upasammati.  
 诵读一千个文句，而毫无意义，倒不如听  
 一个富有法益的文句，而后得到内心的寂  
 静。

Sahassam api ce gāthā, anattha padasaṃhitā.  
 Ekaṃ gāthā padaṃ seyyo, yaṃ sutvā upasammati.  
 诵读一千首偈语，而毫无意义，倒不如听  
 一首富有法益的偈语，而后得到内心的寂  
 静。

Yo ca gāthā satam bhāse, anattha padasaṃhitā.  
 Ekaṃ gāthā padaṃ seyyo, yaṃ sutvā upasammati.  
 诵读一百首法偈，而毫无意义，倒不如听  
 一首富有法益的法偈，而后得到内心的寂  
 静。

《千品》第一百至一百〇二偈

## DHĀTUPAṬIKŪLA PACCAVEKKHAṆAPĀṬHA 元素及厌逆的省思

### 四资具 - 衣物

他杜巴地故拉趺甲  
 趺那妈 谢)

(MAN) DA MAYAM DHĀTUPAṬIKŪLAPACCA-  
 VEKKHAṆAPĀṬHAÑCA BHANĀMA SE)

巴祿打妈囊 他杜妈打每威

PAṬṬAPACCAYAM PAVATTAMĀNAM DHĀTUMATTAMEVE-

其不过是元素而已，它正在随其因缘而起变化，

打突巴喷刹勾 甲 补卡罗，  
 CIVARAM TADUPABHUÑJAKO CA PUGGALO,  
 以及受用衣物的人，

匿洒多 匿七窝 顺喃。  
 NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

并没有实在的众生，没有实在的生  
 命，其面空无实的。



洒臥匿 巴那 乙妈匿 机袜拉匿 阿七裤插匿亚匿,  
SABBĀNI PANA IMĀNI CĪVARĀNI AJIGUCCHANIYĀNI,  
这些衣物本来并非可厌的,

乙茫 铺底加央 巴打蛙 阿底威压 七裤插匿亚匿  
插央低。

IMAM PŪTIKĀYAM PATVĀ ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI  
JĀYANTI.

一经这个污秽不净的身体受用之后,就变得污秽不净,厌恶不堪了。

## 饮食

巴那央 巴袜打妈囊 他杜妈打每威

PAṆĀPACCAYAM PAVATTAMĀNAM DHĀTUMATTAMEVE

这食物,只不过是元素而已,它正在随其因缘而起变化,

宾踏巴多, 打突巴喷刹勾 甲 补卡罗,  
PINDAPĀTO, TADUPABHUÑJAKO CA PUGGALO,  
这饮食,以及受用饮食的人,

匿洒多 匿七窝 顺唷。  
NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

自然界的元素,并没有实在的众生,没有实在的生命或灵魂,无我而空无实性。

巴那央 宾踏巴多 阿七裤插匿唷。  
PANĀYAM PINDAPĀTO AJIGUCCHANIYO,  
这饮食本来并非可厌的,

铺底加央 巴打蛙 阿底威压 七裤插匿唷

PŪTIKĀYAM PATVĀ ATIVIYA JIGUCCHANIYO  
JĀYANTI.

污秽不净的身体受用之后,就变得污秽不净,厌恶不堪了。

## 房舍卧具

压踏巴夹央 巴袜打妈囊 他杜妈打每威

当,  
YATHĀPACCAYAM PAVATTAMĀNAM DHĀTUMATTAMEVE

TAM,  
这些东西,只不过是元素而已,它正在随其因缘而起变化,

压替汤 谢那洒囊 打突巴铺刹勾 甲 补卡罗,  
YADIDAM SENĀSANAM TADUPABHUÑJAKO CA PUGGALO,  
这些房舍卧具,以及受用房舍卧具的人,

他杜妈打勾 匿洒多 匿七窝 顺喃。  
DHĀTUMATTAKO NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.  
都是属于自然界的元素,并没有实在的众生,没有实在的生命或灵魂,无我而空无实性。

洒趴匿 巴纳 乙妈匿 谢那洒那匿 阿气酷恰匿压匿,  
SABBĀNI PANA IMĀNI SENĀSANĀNI AJIGUCCHANIYĀNI,  
这些房舍卧具本来并非可厌的,

乙茫 铺底伽央 巴打蛙 阿底威压 七裤插匿亚匿  
差央低。

IMAM PŪTIKĀYAM PATVĀ ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI  
JĀYANTI.

一经这个污秽不净的身体受用之后,就变得污秽不净,厌恶不堪了。

## 药物

巴那央 巴袜打妈囊 他杜妈打每威

YATHĀPACCAYAM PAVATTAMĀNAM DHĀTUMATTAMEVE

这些东西,只不过是元素而已,它正在随其因缘而起变化,

GI 拉那巴家压胚刹插巴哩咖罗 打突  
甲 补卡罗,  
GILĀNAPACCAYABHESAJJAPARIKKHĀRO TADU-  
PABHUÑJAKO CA PUGGALO,

这些药物药具,以及受用药物药具的人,

他杜妈打勾 匿洒多 匿七窝 顺喃。  
DHĀTUMATTAKO NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.  
都是属于自然界的元素,并没有实在的众生,没有实在的生命或灵魂,无我而空无实性。

GI 拉那巴家压胚刹甲巴哩卡罗  
阿气酷恰匿压匿,  
GILĀNAPACCAYABHESAJJAPARIKKHĀRO  
AJIGUCCHANIYO,

这些药物药具本来并非可厌的,

乙茫 铺底伽央 巴打蛙 阿底威压 七裤插匿呀

差央低。  
IMAM PŪTIKĀYAM PATVĀ ATIVIYA JIGUCCHANIYO  
JĀYANTI.

一经这个污秽不净的身体受用之后,就变得污秽不净,厌恶不堪了。

## ABHIṆHA PACCAVEKKHAṆAPĀṬHA 出家者应常省思的十种法

(汉他 妈央 八跋七达 阿并哈巴  
甲 VEK 卡那巴唐 跋那妈 谢)

(HANDA MAYAM PABBAJITA ABHIṆHA  
PACCAVEKKHAṆAPĀṬHAM BHANĀMA SE)  
现在让我们来诵念出家者应当时时不断地思维反省的  
十种法。

他沙一美 劈卡威 食妈 巴跋七爹纳 阿并沆  
巴甲 VEK KI 达跋。 卡达美 踏沙？

DASAYIME BHIKKHAVE DHAMMĀ PABBAJITENA ABHIṆHAM  
PACCAVEKKHITABBĀ. KATAME DASA?

比丘们，有十种法是出家者应当时时不断地思维反省的，是  
那十种法呢？

喂弯匿央 HI 阿足巴卡多地 巴跋七爹纳  
阿并沆 巴甲 VEK KI 达跋。  
VEVAṆṆIYAMHI AJJHŪPAGATO' TI PABBAJITENA  
ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.

一、出家者应当时时不断地思维反省的是：现在我们的身份  
和在家人有别，我们的一切言行举止，是否合乎出家沙门的  
身份。

阿并沆 巴跋七爹纳 美 七 V 咖地 巴跋七贴纳 阿并沆  
阿并沆 巴跋七爹纳。

PABBAJISADDHA ME JĪVIKĀ' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM  
PACCAVEKKHITABBAM.

出家者应当时时不断地思维反省的是：我们的一切生活  
(食、住、药) 皆由在家人所提供，故此应使自己  
能安住于持戒的照料。

阿并沆 阿跋波 咖拉尼喃地 巴跋七贴纳 阿并沆  
阿并沆 巴跋七爹纳 达跋。

AKAPPO KARANĪYO' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM  
PACCAVEKKHITABBAM.

出家者应当时时不断地思维反省的是：在行为方面 (身  
口意)，我们目前所做到的不应仅是如此，尚应不断地  
精进。

阿并沆 阿跋波 美 阿打 西拉多纳 五巴娃替低帝  
阿并沆 巴跋七爹纳 阿并沆 巴甲 VEK KI 达跋。

MU KHO ME ATTĀ SĪLATO NA UPAVADITĪ' TI  
PABBAJITENA ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.

出家者应当时时不断地思维反省的是：在戒行上，当我  
们作出检讨，是否不会受到自我 (良心上) 的谴责？

阿并沆 阿跋波 茫 阿努 V 甲 WIN 有 沙跋拉妈甲立  
阿并沆 五巴娃担低帝 巴跋七贴那 阿并沆  
阿并沆 巴跋七爹纳 达跋。

MU KHO MAM ANUVICCA VIÑÑŪ SABRAHMACĀRĪ  
SĪLATO NA UPAVADANTĪ' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM  
PACCAVEKKHITABBAM.

出家者应当时时不断地思维反省的是：在戒行上，当智  
者们对我作出检讨时，会不会受到他们的谴责？

沙配 HI 美 比也 HI 妈那杯 HI 那那趴我 VI 那趴  
我帝 巴趴七爹纳 阿并沆 巴甲 VEK KI 达滂。

SABBEHI ME PIYEHI MANĀPEHI NĀNĀBHĀVO VINĀBHĀ -  
VO' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.

六、出家者应当时时不断地思维反省的是：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。

甘妈沙 KOMHI 甘妈压鸭拖 甘妈甬匿 甘妈  
潘突 甘妈巴低沙拉挪， 央 甘茫 咖立沙密  
干拉压囊 蛙 爸巴拉 蛙， 达煞 他压拖  
趴 VI 沙米低 巴趴七贴纳 阿并沆 巴甲 VEK  
KI 达滂。

KAMMASSAKOMHI KAMMADĀYĀDO KAMMAYONI KAMMA -  
BANDHU KAMMAPATISARANO, YAM KAMMAṆ KARISSĀMI  
KALYĀṆAM VĀ PĀPAKAM VĀ, TASSA DĀYĀDO  
BHAVISSĀMI' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM PACCAVE -  
KKHITABBAM.

七、出家者应当时时不断地思维反省的是：我们是业的主人，我们是业的继承人，我们因自己的业而生，我们是自己业的亲族，我们以自己的业为依皈，不论我们造的是何种业，善的或恶的，我们必将去承担，这是肯定的。

咖 THAM 扑达杀 美 辣定替蛙 V 地巴担低帝  
巴趴七贴纳 阿并沆 巴甲 VEK KI 达滂。

KATHAMBHŪTASSA ME RATTINDIVĀ VĪTIPATTANTĪ' TI  
PABBAJITENA ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.

八、出家者应当时时不断地思维反省的是：日夜一天天的过去，现在我们正在做些什么（有没有善用每一分，每一秒）？

●●● 阿并沆 顺鸭卡立 阿碧辣妈米地  
●●● 阿并沆 巴甲 VEK KI 达滂。

●●● NU KHOHAM SUṆṆĀGĀRE ABHIRAMĀMĪ' TI  
●●● ABHIṆHAM PACCAVEKKHITABBAM.

●●● 我们应当时时不断地思维反省的是：我们是否喜欢居  
●●● 住的地方。

●●● 无达立妈努杀贪妈  
●●● 阿替卡多， 所沆  
●●● 沙 BRAH 妈甲立 HI 不陀 纳 满古  
●●● 巴趴七贴纳 阿并沆 巴甲 VEK KI  
●●●

●●● NU KHO ME UTTARI-MANUSSA-DHAMMĀ  
●●● ANARIYA-NANA-DASSANA-VISESO ADHIGATO, SOHAM  
●●● KALE SABRAHMACĀRĪHI PUṬṬHO NA MAṆKU  
●●● BHAVISSĀMI' TI PABBAJITENA ABHIṆHAM PACCAVEKKHI -  
●●●

●●● 我们应当时时不断地思维反省的是：我们是否获得了  
●●● 正见，以免在往后的日子中被其他同修问及  
●●● 惭愧。

●●● 阿并沆 顺鸭卡立 阿碧辣妈米地 巴趴七贴纳 阿并  
●●● 巴甲 VEK KI 达低。

●●● UMO BHIKKHAVE DASA DHAMMĀ PABBAJITENA ABHIṆ -  
●●● PACCAVEKKHITABBĀ' TI.

●●● 以上十种法是出家者应当时时不断地思维反省的。