

附錄四：

資具取用時的省思、護衛經、發願與回向功德

資具(衣、食、住、藥)取用時的省思 Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapāṭha

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ. 我如理省思所受用之衣，只是為了防禦寒冷，為了防禦炎熱，為了防禦蛇、蚊、風吹、日曬、爬蟲類的觸惱，只是為了遮蔽羞處。

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahma-cariyānuggahāya, iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

我如理省思所受用的食物，不為嬉戲，不為驕慢，不為裝飾，不為莊嚴，只是為了此身住立存續，為了停止傷害，為了資助梵行，如此我將消除舊受，並使新受不生，我將維持生命、無過且安住。

Paṭisaṅkhā yoniso senāsaṇaṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.

我如理省思所受用的坐臥處，只是為了防禦寒冷，為了防禦炎熱，為了防禦蛇、蚊、風吹、日曬、爬蟲類的觸惱，只是為了免除季候的危險，而好獨處（禪修）之樂。

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi,
yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

我如理省思所受用的病者所需之醫藥資具，只是為了防禦已生起的病苦之受，為了儘量沒有身苦。

蘊護衛經 Khandha Parittaṃ

Sabbā-sīvisajātīnaṃ, dibbamantāgadam viya;
yam nāseti visam ghoram, sesaṅcāpi parissayaṃ.

猶如天咒與仙丹，此護蘊經

否定了毒禍與眾危急，所有極毒的生物。

Āṇākkhetamhi sabbattha, sabbadā sabba-pāṇinaṃ;
sabba-sopi nivāreti, parittam taṃ bhaṅāma he.

在（佛陀）的庇佑下，所有處，時時，為眾生，

隨機，此經能避免（災害）。來吧！讓我們共同誦念此護衛經。

Virūpakkhehi me mettaṃ, mettaṃ erāpathehi me,
chabyāputtehi me mettaṃ, mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.

我散播慈愛給維盧巴卡，我散播慈愛給伊拉巴他，
我散播慈愛給差比阿子，我散播慈愛給黑苟答馬。

Apādakehi me mettaṃ, mettaṃ dipādakehi me,
catuppadehi me mettaṃ, mettaṃ bahuppadehi me.

我散播慈愛給無足者，我散播慈愛給二足者，
我散播慈愛給四足者，我散播慈愛給多足者。

Mā maṃ apādako hiṃsi, mā maṃ hiṃsi dipādako,
mā maṃ catuppado hiṃsi, mā maṃ hiṃsi bahuppado.

願無足者勿傷害我，願二足者勿傷害我，
願四足者勿傷害我，願多足者勿傷害我。

118 附錄四：

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā ca kevalā,
sabbe bhadrāni passantu, mā kañci pāpam āgamā.

一切有情、一切有息者、一切生類之全部，
願見到一切祥瑞，任何惡事皆不會到來！

Appamāṇo buddho, appamāṇo dhammo,
appamāṇo saṅgho. Pamāṇavantāni sirimṣapāni:
ahi-icchikā, satapadī, uṇṇānābhī, sarabhū, mūsikā.

佛無量，法無量，
僧無量。爬行類卻有限量：
蛇、蠍、蜈蚣、蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

Katā me rakkhā, katā me parittā, paṭikkamantu bhūtāni.
So'haṃ namo bhagavato, namo sattannaṃ sammā-sambuddhānaṃ'ti.

我已作保護，我已作護衛，願諸[傷害性]生類皆退避。
我禮敬彼世尊！禮敬七位全自覺者！

應行慈愛經 Karaṇīya Metta Suttaṃ

Yassā'nubhāvato yakkhā, neva dassenti bhīsaṇaṃ;
yamhi cevā'nuyuñjanto, rattindiva'matandito.

由於慈愛的無比威力，
妖魔不敢掘示畏怖的影像。

Sukhaṃ supati sutto ca, Pāpam kiñci na passati;
evamādiguṇūpetam, paritaṃ tam; bhaṇāma he.
誰若日夜精進修持此慈愛經，他將能安眠及不會有夢魔。
來吧！讓我們共同誦念有此及其他利益之慈愛經文。

Karaṇīyam āttha kusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anatimānī;

善求義利、領悟寂靜境界後應當作：
有能力、正直、誠實，順從、柔和、不驕慢；

Santussako ca subharo ca, appa-kicco ca sallahuka-vutti,
sant'indriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.

知足、易扶養，少事務、生活簡樸，
諸根寂靜、賢明，不無禮與不貪著居家；

Na ca khuddaṃ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyuṃ.
sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhittā.

只要會遭智者譴責，即使是小事也不做。
願一切有情幸福、安穩！自有其樂！

Ye keci pāṇa-bhūt'atthi, tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakāṇukathulā;
凡所有的有情生類，動搖的或不動的，毫無遺漏，
長的或大的，中的、短的、細的或粗的，

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā, ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā, sabbe sattā bhavantu sukhittā.

凡是見到的或沒見到的，住在遠方或近處的，
已生的或尋求出生的，願一切有情自有其樂！

Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññetha katthaci naṃ kañci;
byārosanā paṭigha-saññā, nāññamaññassa dukkham iccheyya.

不要有人欺騙他人，不要輕視任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，而彼此希望對方受苦！

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ, āyusā ekaputtāṃ anurakkhe;
evam'pi sabba-bhūtesu, mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ.

正如母親對待自己的兒子，會以生命來保護唯一的兒子；
也如此對一切生類培育無量之心！

Mettañca sabba-lokasmim, mānasam bhāvaye aparimāṇam,
uddham adho ca tiriyañca, asambādham averam asapattam.

以慈愛對一切世界培育無量之心，
上方、下方及四方，無障礙、無怨恨、無敵對！

Titthañcaram nisinno vā, sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,
etaṃ satiṃ adhittheyya, brahman-etaṃ vihāram idham-āhu.

站立、行走、坐著或躺臥，只要他離開睡眠，
皆應確立如此之念，這是他們於此所說的梵住。

Ditthiñca anupagamma, sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham, na hi jātu gabbhaseyyam punaretī'ti.

不接受邪見，持戒，具足徹見，
調伏對諸欲的貪求，確定不會再投胎！

慈心誦 Mettā Chants

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe
atta-bhāva-pariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,
sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā.

一切眾生，一切活著的眾生，一切有形體的眾生，一切有名相的
眾生，一切有身軀的眾生，一切雌性的、一切雄性的、所有聖者、
所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生。

Averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānam
pariharantu. Dukkā muccantu, yathā-laddha-sampattito mā
vigacchantu kammassakā.

願他們脫離危難和仇敵，願他們脫離內心的痛苦，願他們脫離身
體的痛苦，願他們每天生活安樂、無困擾，願他們現今無痛苦，
願他們以正當途徑所獲取的資產沒有減少，無有損失或被盜，反
而有更多的增加，願他們依據個人所造的因果而受生。

Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya, puritthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya, hetthimāya disāya, uparimāya disāya.

在東方的，在西方的，在北方的，在南方的，在東南方的，在西北方的，在東北方的，在西南方的，在下方的，在上方的。

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe atta-bhāva-pariyāpannā, sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā.

一切眾生，一切活著的眾生，一切有形體的眾生，一切有名相的眾生，一切有身軀的眾生，一切雌性的、一切雄性的、所有聖者、所有非聖者，所有天神、所有人類，所有苦道中的眾生。

Averā hontu, abyāpajja hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu. Dukkhā muccantu, yathā-laddha-sampattito mā vigacchantu kammassakā.

願他們脫離危難和仇敵，願他們脫離內心的痛苦，願他們脫離身體的痛苦，願他們每天生活安樂、無困擾，願他們現今無痛苦，願他們以正當途徑所獲取的資產沒有減少，無有損失或被盜，反而有更多的增加，願他們依據個人所造的因果而受生。

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā;
Abyāpajjā niverā ca, nidukkhā ca'nuppaddavā.

上至有頂天，下至無間獄，
於普輪圍界，地上走有情，
願無嗔無怨，無苦及無難！

122 附錄四：

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā satta udaḱecarā;
Abyāpajjā niverā ca, nidukkhā ca'nuppaddavā.

上至有頂天，下至無間獄，
於普輪圍界，水中游有情，
願無嗔無怨，無苦及無難！

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;
Samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā;
Abyāpajjā niverā ca, nidukkhā ca'nuppaddavā.

上至有頂天，下至無間獄，
於普輪圍界，空中飛有情，
願無嗔無怨，無苦及無難！

禮敬 Vandana

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhāṃ pūjemi.

以此法隨法行，我敬奉佛，

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammāṃ pūjemi.

以此法隨法行，我敬奉法，

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṃghāṃ pūjemi.

以此法隨法行，我敬奉僧。

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā mātāpitaro pūjemi.

以此法隨法行，我敬奉父母。

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā ācariye pūjemi.

以此法隨法行，我敬奉師長。

Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-byādhi-maraṇamhā parimuccissāmi.

確實依此而行，我將解脫生、老、病、死。

回向一切有情偈 Sabba-pattidānā Gāthā

Puññassidāni katassa, yanaññāni katāni me,
Tesañca bhāgino hontu, sattānantāppamāṇakā,
願我所作之功德，現在或是於過去，
回向給于諸有情，無邊無量無窮盡，

Ye piyā guṇavantā ca, mayhaṃ mātāpitādayo,
Ditṭhā me cāpyaditṭhā va, aññe majjhattaverino,
我所敬愛德行者，父親母親如斯等，
能所悉見或不見，中立或是敵對者，

Sattā tiṭṭhanti lokasmiṃ, tebhummā catuyonikā,
Pañcekacatuvokārā, saṃsarantā bhavābhave,
世界一切之眾生，三界四生諸有情，
五蘊一蘊或四蘊，輪回大小世界中，

Ñātāni ye pattidānamme, anumodantu te sayam,
Ye cimāni nappajānanti, devā tesāni nivedayūni,
於此回向之功德，願諸有情皆隨喜，
尚未知此回向者，願諸天人代傳遞，

Mayā dinnānapuññānam, anumodanahetunā,
Sabbe sattā sadā hontu, averā sukhajīvino,
Khemappaḍaṅca pappontu, tesāsā sijjhatāni subhā.
由此隨喜所作因，及我回向之功德，
願諸有情常安樂，遠離一切仇與怨，
願諸眾生獲安穩，一切願望皆成就。

隨喜功德 Puññanumodanā

Ettāvātā ca ambehi, sambhatam puñña-sampadam,
Sabbe devā anumodantu, sabba sampatti siddhiyā.

凡是我們所累積的功德與成就，
願一切諸天隨喜，願一切獲得成就。

Ettāvātā ca ambehi, sambhatam puñña-sampadam,
Sabbe bhūtā anumodantu, sabba sampatti siddhiyā.

凡是我們所累積的功德與成就，
願一切生類隨喜，願一切獲得成就。

Ettāvātā ca ambehi, sambhatam puñña-sampadam,
Sabbe sattā anumodantu, sabba sampatti siddhiyā.

凡是我們所累積的功德與成就，
願一切有情隨喜，願一切獲得成就。

Idam me ñātīnam hotu, sukhitā hontu ñātayo. (x3)

以此為我親，願諸親快樂！（三遍）

Imam no puñña-bhāgam mātā-pitūnañca ācariyānañca
sabba-sattānañca sabba-mittānañca sabba-ñāṭīnañca sabba-petānañca
sabba-devatānañca bhajema.

我們與雙親、導師、所有眾生、朋友、親戚、鬼神和天神分享這些功德。

Imam no puñña bhāgam, sabba sattānam dema. (x3)

我們與一切眾生分享這些功德，願一切眾生得以分享這些功德，
並經常安康快樂。（三遍）

發願 Patthanā

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo.

Sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā.

以此功德業，我不遇愚人，

願會遇善士，直到證涅槃！

Idaṃ me silaṃ, magga-phala ñāṇassa paccayo hotu.

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayaṃ vahaṃ hotu.

Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

願我此戒德，為道果智緣。

願我此功德，導向諸漏盡；

願我此功德，為證涅槃緣！

Mama puñña-bhāgaṃ, sabba-sattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puñña-bhāgaṃ labhantu.

願此功德分，回向諸有情，

願彼等一切，同得功德分！

~Sādhu! Sādhu! Sādhu!~

主要參考書目：

帕奧禪林 DAILY CHANTS《每日課誦》馬來西亞 W.A.V.E. 印行

《大護衛經》瑪欣德尊者編譯 新加坡帕奧禪修中心 倡印

《巴利文譯華文課誦本》馬來西亞法光禪修林與寧心寺 聯合倡印

《課誦本—巴·英·中對照》馬來西亞古晉兜率天修行林 倡印