

### 第三篇 晚课

{注:有括号( )之文,唯领诵者须念}

ARAHAM SAMMĀSAMBUDDHO  
BHAGAVĀ ,  
BUDDHAM BHAGAVANTAM  
ABHIVĀDEMI ,  
SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ  
DHAMMO , DHAMMAM  
NAMASSĀMI ,  
SUPATIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO ,  
SANGHAM NAMĀMI .  
**(HANDA MAYAM BUDDHASSA  
BHAGAVATO PUBBABHĀGANAMA  
KĀRAM KAROMA SE)**  
NAMO TASSA BHAGAVATO  
ARAHATO SAMMĀSAMBUD-  
DHASSA . {tikkhatum}  
**(HANDA MAYAM BUDDHĀNUS-  
SATINAYAM KAROMA SE)**  
  
TAM KHO PANA BHAGAVANTAM  
EVAM KALYĀNO KITTISADDO  
ABBHUGGATO  
ITIPĪ SO BHAGAVĀ , ARAHAM  
SAMMĀSAMBUDDHO ,  
  
VIJJĀCARANA SAMPANNO ,  
SUGATO, LOKAVIDŪ ,  
ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI  
SATTHĀ DEVAMANUSSĀNAM  
BUDDHO BHAGAVĀ'TI.  
**(HANDAMAYAM BUDDHĀBHIGITIM  
KĀROMA SE)**  
BUDDHVĀRAHANTAVARATĀDIGUNĀ  
BHIYUTTO ,  
SUDDHĀBHIÑĀNAKARUNĀHISĀMA-  
GATATTO ,  
BODHESI YO SUJANATAM  
KAMALAM VA SŪRO ,

#### 敬礼三宝

世尊, 远离尘垢, 断尽无明烦恼  
的阿罗汉, 自证成正等正觉.

我礼敬佛陀、世尊。 [一项礼]

法, 世尊已善妙及详尽解说,

我礼敬法。 [一项礼]

世尊之追随者,

良好修行于道的僧伽,

我礼敬僧伽。 [一项礼]

**(现在让我们礼赞佛陀, 世尊)**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉  
者。{三称}

**(现在让我们来诵忆念佛陀之  
德行)**

世尊的名声与威望, 普遍地传  
扬着.

如是世尊, 应供(远离尘垢, 断尽  
无明烦恼的阿罗汉) 正等觉

(正等正觉, 正遍知).

明行足、

善逝、世间解、

无上士调御丈夫、

天人师、佛、善教之尊者。

**(现在让我们来礼赞佛陀)**

佛陀具有阿罗汉之崇高美德、

清净、无上智、与大悲共聚于  
一身,

他觉醒有智者, 犹如太阳照耀,  
莲花绽放。

VANDĀMAHAM TAMARANAM  
SIRASĀ JINENDAM .  
BUDDHO YO SABBAPĀNĪNAM  
SARANAM KHEMAMUTTAMAM .

PATHAMĀNUSSATITTHĀNAM  
VANDĀMI TAM SIRENAHAM ,  
BUDDHASSĀHASMI DĀSO (Female:  
DĀSĪ) VA BUDDHO ME  
SĀMIKISSARO ,  
BUDDHO DUKKHASSA GHĀTĀ  
CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME ,  
BUDDHASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARIRANĪVITAÑCIDAM .  
VANDANTOHAM (Female:  
VANDANTĪHAM)  
CARISSĀMI BUDDHASSEVA  
SUBODHITAM .

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM  
BUDDHO ME SARANAM VARAM .  
ETENA SACCAVAJJENA  
VADDHEYYAM SATTHUSĀSANE .  
BUDDHAM ME VANDAMĀNENA  
(Female : VANDAMĀNĀYA)  
YAM PUÑÑAM PASUTAM IDHA ,  
SABBEPI ANTARĀYĀ ME  
MĀHESUM TASSA TEJASĀ.

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ  
BUDDHE KUKAMMAM PAKATAM  
MAYĀ YAM ,  
BUDDHO PATIGGANHATU  
ACCAYANTAM , KĀLANTARE  
SAMVARITUM VA BUDDHE .

(HANDAMAYAM DHAMMANUS  
SATINAYAM KAROMA SE)  
SVAKKHATO BHAGAVATA  
DHAMMO ,  
SANDITTHIKO AKALIKO  
EHIPASSIKO ,  
OPANAYIKO PACCATTAM .  
VEDITABBO VIÑÑUHI' TI .

我礼敬无上清淨的征服者  
(征服无明烦恼)。  
佛陀是一切众生最安稳的皈依处。

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

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

[一项礼并俯首诵]  
从我的身、口、意，对于佛，  
我所造的任何恶业，  
请求佛容受及原谅一切过失，  
在将来，对于佛，我会更谨慎。

(现在让我们来诵忆念法之功德)

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

(HANDAMAYAM DHAMMABHIGITIM KAROMA SE)

SVĀKKHATATĀDIGUNAYOGA-  
VASENA SEYYO,  
YO MAGGAPĀKAPARIYAT-  
TIVIMOKKHABHEDO .  
DHAMMO KULOKAPATANĀ  
TADADHĀRIDHARĪ ,  
VANDĀMAHAM TAMAHARAM  
VARADHAMMAMETAM .  
DHAMMO YO SABBAPĀNĪNAM  
SARANAM KHEMAMUTTAMAM ,

DUTIYANUSSATITTHĀNAM  
VANDĀMI TAM SIRENAHAM ,  
DHAMMASSĀHASMI DĀSO  
(Female: DĀSI) VA  
DHAMMO ME SĀMIKISSARO .  
DHAMMO DUKKHASSA GHĀTĀ  
CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME .  
DHAMMASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARĪRANĪVITAÑCIDAM ,  
VANDANTOHAM (Female:  
VANDATĪHAM) CARISSĀMI  
DHAMMASSEVA SUDHAMMATAM

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM  
DHAMMO ME SARANAM VARAM  
ETENA SACCAVAJJENA  
VADDHEYYAM SATTHUSĀSANE .  
DHAMMAM ME VANDAMĀNENA  
(Female:VANDAMĀNĀYA)  
YAM PUÑÑAM PASUTAM IDHA ,  
SABBEPI ANTARĀYĀ ME  
MĀHESUM TASSA TEJASĀ .

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ ,  
DHAMME KUKAMMAM PAKATAM  
MAYĀ YAM  
DHAMMO PATIGGANHATU  
ACCAYANTAM , KĀLANTARE  
SAMVARITUM VA DHAMME.

(现在让我们来礼赞法)

法具有善妙及详尽的殊胜功德，  
可分为道与果，学位与解脱位，  
护持法者，依教奉行的人，  
将免堕恶道。

我虔诚的礼敬卓越的法，  
黑暗的摧毁者。

“法”是一切众生最安稳的皈依处。

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

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

[一顶礼并俯首诵]

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

(HANDAMAYAM SANGHĀNUS-  
SATINAYAM KAROMA SE)  
SUPATIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO,  
UJUPATIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO,  
ÑAYAPATIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO,  
SĀMĪCIPATIPANNO BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO,  
YADIDAM CATTĀRI PURISAYU-  
GĀNI ATTHAPURISAPUGGALĀ,  
ESA BHAGAVATO  
SĀVAKASANGHO,  
ĀHUNEYYO PĀHUNEYYO  
DAKKHINEYYO AÑJALĪKARANĪYO,  
ANUTTARAM PUÑÑAKKHETTAM  
LOKASSĀ'TI .

(HANDAMAYAM SANGHĀBHIGĪTIM  
KAROMA SE)  
SADDHAMMAJO SUPATIPAT-  
TIGUNĀ DIYUTTO,  
YOTTHABBHIDHO ARIYAPUG-  
GALA SANGHASETTHO,  
SĪLĀDIDHAMMA PAVARĀSAYA  
KĀYACITTO,  
VANDĀMAHAM TAMARIYĀNA  
GANAM SUSUDDHAM,  
SANGHO YO SABBAPĀNĪNAM  
SARANAM KHEMAMUTTAMAM,  
  
TATIYĀNUSSATITTHĀNAM  
VANDĀMI TAM SIRENAHAM .  
SANGHASSĀHASMI DĀSO VA  
SANGHO ME SĀMIKISSARO,  
SANGHO DUKKHASSA GHĀTĀ  
CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME,  
SANGHASSĀHAM NIYYĀDEMI  
SARIRANĪJIVITAÑCIDAM .  
VANDANTOHAM CARISSĀMI  
SANGHASSOPATIPANNATAM .

(现在让我们来诵忆念僧伽  
之功德)

僧伽是世尊的追随者(弟子) ,  
良好地修行佛法,  
僧伽是世尊的追随者(弟子) ,  
直接地修行佛法,  
僧伽是世尊的追随者(弟子) ,  
正确地修持佛法以求脱离苦,  
僧伽是世尊的追随者(弟子) ,  
适当地依教奉行修习清净梵  
行, 他们即是四双八辈人,  
那才是世尊的追随者僧伽,  
应当虔诚礼敬, 应当热忱欢迎,  
应当布施供养, 应当合什敬礼。  
是世间的无上福田。

(现在让我们来礼赞僧伽)

从法而生, 僧伽具有“良好修持  
“之美德。

由此八位贤圣所组成:

*(向须陀洹, 须陀洹[初果]. 向斯陀含, 斯陀含[二果]  
向阿那含, 阿那含[三果]. 向阿罗汉, 阿罗汉[四果])*

以善持戒律与多种美德(法)

引导其身心,

我礼敬那过着清净梵行的圣众。  
僧伽是一切众生最安稳之皈依  
处。

第三项, 我以至高崇敬之心如  
此忆念, 我俯首礼敬僧伽,

我是僧伽的仆侍,

僧伽是我伟大之善导;

僧伽是苦的摧毁者, 赐于我

灭苦的利益与幸福, 对于僧伽,

让我奉献此身心。对于僧伽之“

良好修持”我将恭敬地奉行。

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM  
SANGHO ME SARANAM VARAM .  
ETENA SACCAVAJJENA  
VADDHEYAM SATTHUSĀSANE .  
SANGHAM ME VANDAMĀNENA  
YAM PUÑÑAM PASUTAM IDHA ,  
SABBEPI ANTARĀYĀ ME  
MĀHESUM TASSA TEJASĀ .

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ ,  
SANGHE KUKAMMAM PAKATAM  
MAYĀ YAM,  
SANGHO PATIGGANHĀTU  
ACCAYANTAM , KĀLANTARE  
SAMVARITUM VA SANGHE .

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

[一项礼并俯首诵]  
从我的身、口、意，对于僧伽，  
我所造的任何恶业，  
请求僧伽容受及原谅一切过失，  
在将来，对于僧伽，我会更谨慎。

## 四梵住

**(HANDAMAYAM BRAHMAVIHĀRA-  
PHARANAM KAROMA SE)**

**(Mettā)**

SABBE SATTĀ ,  
AVERĀ HONTU ,  
ABYĀPAJJHĀ HONTU ,  
ANIGHĀ HONTU ,  
SUKHĪ ATTANAM PARIHARANTU

**(Karunā)**

SABBE SATTĀ ,  
DUKKHĀ PAMUCCANTU .

**(Muditā)**

SABBE SATTĀ ,  
MĀ LADDHASAMPATTITO  
VIGACCHANTU .

**(Upekkhā)**

SABBE SATTĀ ,  
KAMMASSAKĀ ,  
KAMMADĀYĀDĀ ,  
KAMMAYONĪ ,  
KAMMABANDHŪ ,  
KAMMAPATISARANĀ ,

(现在让我们来诵念四梵住)

**(慈)**

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

**(悲)**

一切众生；愿他们脱离众苦。

**(喜)**

一切众生；  
愿他们不失去所获得的利益，

**(舍)**

一切众生；  
是自己业的主人；  
是自己业的继承人；  
由自己的业而生；  
是自己业的亲族；  
依自己的业支撑而活；

YAM KAMMAM KARISSANTI,  
KALYĀNAM VĀ PĀPAKAM VĀ,  
TASSA DĀYĀDĀ BHAVISSANTI .

不论他们造的是何种业，  
善的或恶的，  
他们必将去承担 。

## 功德回向偈

法增译

**(HANDAMAYAM PATTIDANAM  
KAROMA SE)**  
PUÑÑASSIDĀNI KATASSA ,  
YĀNAÑÑANI KATĀNI ME ,  
TESAÑCA BHĀGINO HONTU ,  
SATTĀNANTĀPPAMĀNAKĀ ,  
YE PIYĀ GUNAVANTĀ CA ,  
MAYHAM MĀTĀPITĀ DAYO ,  
DITTHĀ ME CĀPYADITTHĀ VĀ ,  
AÑÑE MAJHATTAVERINO ,  
SATTĀ TITTHANTI LOKASMIM ,  
TEBHUMMĀ CATUYONIKĀ ,  
PAÑCEKACATUVOKĀRĀ ,  
SAMASANTĀ BHAVĀBHAVE ,  
ÑĀTAM YE PATTIDĀNAMME ,  
ANUMODANTU TE SAYAM ,  
YE CIMAM NAPPAJĀNANTI ,  
DEVĀ TESAM NIVEDAYUM ,  
MAYĀ DINNĀNAPUÑÑĀNAM ,  
ANUMODANAHEṬUNĀ ,  
SABBE SATTĀ SADĀ HONTU ,  
AVERĀ SUKHAJĪVINO ,  
KHEMAPPADAÑCA PAPPONTU ,  
TESĀSĀ SIJJHATAM SUBHĀ .

(现在让我们做功德回向)  
愿我所作之功德，  
现在或是过去者，  
回向给予诸有情，  
无量无边无穷尽，  
我所敬爱有德者，  
父亲母亲如斯等，  
能见或是不见者，  
中立或是敌对者，  
世间一切的众生，  
三界四生诸有情，  
五蕴一蕴或四蕴，  
轮回大小世界中，  
在此回向之功德，  
愿诸有情皆随喜，  
尚未知此回向者，  
惟愿天人代传报，  
由此随喜所作因，  
及我回向之功德，  
愿诸有情常安乐，  
远离一切仇与怨，  
愿诸众生获安乐，  
一切愿望皆成就。

## 三法印

(HANDA MAYAM TILAKKHANĀDI GĀTHĀYO BHANĀMA SE)

SABBE SANKHĀRĀ ANICCĀ TI,  
YADĀPAÑÑĀYA PASSATI,  
ATHA NIBBINDATI DUKKHE,  
ESA MAGGO VISUDDHIYĀ,

当一个人以智慧观照时，  
得见“一切行无常”，那个时候，他  
将厌倦于自己所沉溺的诸苦，这  
就是导向清净之道。

SABBE SANKHĀRĀ DUKKHĀ TI,  
YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI,  
ATHA NIBBINDATI DUKKHE,  
ESA MAGGO VISUDDHIYĀ .

当一个人以智慧观照时，  
得见“一切行是苦”，那个时候，他  
将厌倦于自己所沉溺的诸苦，这  
就是导向清净之道。

SABBE DHAMMĀ ANATTĀ TI,  
YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI,  
ATHA NIBBINDATI DUKKHE,  
ESA MAGGO VISUDDHIYĀ .

当一个人以智慧观照时，  
得见“一切法无我”，那个时候，他  
将厌倦于自己所沉溺的诸苦，这  
就是导向清净之道。

APPAKĀ TE MANUSSESU,  
YE JANĀ PĀRAGĀMINO,  
ATHĀYAM ITARĀ PAJĀ,  
TĪRAMEVA NUDHĀVATI,

在这些人群中，  
能够渡彼岸的人很少，  
至于其余的人，  
都徘徊于此岸。

YE CA KHO SAMMA DAKKHĀTE,  
DHAMME DHAMMĀNUVATTINO,  
TE JANĀ PĀRAMESSANTI,  
MACCU DHEYYAM SUDUTTARAM,

那些善于遵照正法，  
依教奉行的人，  
他们将能到达彼岸，  
渡过那难渡的死亡领域。

KANHAM DHAMMAM VIPPAHĀYA,  
SUKKAM BHĀVETHA PANDITO,  
OKĀ ANOKAMĀGAMMA,  
VIVEKE YATTHA DŪRAMAM,

作为智者，应舍弃黑暗的法，  
而开展清净光明的法。  
由在家而出家，  
喜欢独处于幽僻之地，

TATRĀ BHIRATIMICCHEYYA,  
HITVA KĀME AKIÑCANO,  
PARIYODAPEYYA ATTĀNAM,  
CITTAKLESEHI PANDITOTI .

应当求的是法乐，  
舍弃欲而无所要求，  
智者喜欢于清净，  
去除自心的污垢。

## 五蕴重荷

(HANDA MAYAM BHARASUTTAGĀTHĀYO BHANĀMA SE)

BHĀRA HAVE PAÑCAKKHANDHĀ.  
BHĀRAHĀRO CA PUGGALO,  
BHĀRADANAM DUKKHAM LOKE,  
BHĀRANIKKHEPANAM SUKHAM,  
NIKKHIPITVĀ GARUM BHĀRAM,

AÑÑAM BHĀRAM ANĀDIYA;  
SAMŪLAM TANHAM ABBUY'HA,  
NICCHĀTO PARINIBBUTO'TI.

五蕴是难以背负的啊！  
人们背着这极重的东西，  
背起这么重的东西是世间的苦，  
把它放下或舍去是安乐，  
诸位圣者已将这重东西放下，  
舍掉了，  
也不再抓取其它重东西上来，  
他已将欲望连根拔除了，  
已完全结束了欲望，完全地  
熄灭了，一点也不余留。

## 世尊最后的教诲

(HANDA MAYAM PACCHIMABUDDHOVĀDHAPĀTHAM BHANĀMA SE)

HANDADĀNI BHIKKHAVE,  
ĀMANTAYĀMI VO:  
VAYADHAMMĀ SANKHĀRĀ,  
APPAMĀDENA SAMPĀDETHA,  
AYAM TATHĀGATASSA  
PACCHIMA VĀCĀ,

诸位比丘！我要提醒各位：  
一切因缘和合法必将会败坏  
的，各位不要放逸，应当努力  
求进步，  
这就是世尊最后的教诲。

## 四资具取用后的省思 衣的省思

(HANDA MAYAM ATĪTAPACCAVEKKHANAPĀTHAM BHANĀMA SE)

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ  
YAM CĪVARAM PARIBHUTTAM,  
TAM YĀVADEVA SĪTASSA  
PATIGHĀTĀYA, UNHASSA  
PATIGHĀTĀYA DAM SAMAKASA-  
VĀTĀTAPASI RIMSAPASAMPHA-  
SSĀNAM PATIGHĀTĀYA,  
YĀVADEVA HIRIKOPINA  
PATICCHĀDANATTHAM.

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



## 食的省思

AJJA MAYĀ APPACCAVEKKHITVĀ  
YO PINDAPĀTO PARIBHUTTO ,  
SO NEVA DAVĀYA NA MADĀYA  
NA MANDANĀYA NA  
VIBHŪSANĀYA ,

YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA  
THITIYĀ YAPANAYA VIHIMSU-  
PARATIYĀ BRAHMACARIYĀ-  
NUGGAHĀYA ,

ITI PURĀNAÑCA VEDANAM  
PATIHANKHĀMI NAVAÑCA  
VEDANAM NA UPPADESSĀMI ,

YĀTRĀ CA ME BHAVISSATI  
ANAVAJJATĀ CA  
PHĀSUVIHĀRO CĀTI .

今天我所用过的任何饮食中，  
尚未经过省思的，使用那些饮食，  
不是为了纵情玩乐，那不是为了  
肥壮，那不是为了美丽，那不是为  
了装饰，

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

依照如此的实行，我将消除  
旧有的(饥饿)感受以及不  
令新的(饱胀)感受产生，

这样我才不致(生理上)受苦，  
而得以无过的安住。

## 住的省思

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ  
YAM SENĀSANAM PARIBHUTTAM ,  
TAM YĀVADEVA SĪTASSA  
PATIGHĀTĀYA ,

UNHASSA PATIGHĀTĀYA ,  
DAM SAMAKASAVĀTĀTAPA-  
SIRIMSAPASAMPHASSĀNAM  
PATIGHĀTĀYA ,

YĀVADEVA UTUPARISSAYA-  
VINODANAM PATISALLĀNĀ  
RĀMATTHAM .

今天我所用过的任何房舍  
卧具中，尚未经过省思的，  
那些房舍、卧具、是为了  
排除寒冷，

为了排除炎热，  
为了抵御恶风、烈日、虻  
、蚊、以及一切爬虫之类  
的侵扰，

同时也是为了防御恶劣的天气  
所引起的险难，以便让行者  
拥有安全修行的地方。

## 药的省思

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ  
YO GILĀNAPACCAYABHESAJJA  
PARIKKHĀRO PARIBHUTTO ,  
SO YĀVADEVA UPPANNĀNAM  
VEYYĀBĀDHIKĀNAM VEDANĀNAM  
PATIGHĀTĀYA ,  
ABYĀPAJJHAPARAMATĀYĀTI .

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

## 蕴护卫偈

### KHANDHAPARITTĀ

VIRŪPAKKHEHI ME METTAM ,  
METTAM ERĀPATHEHI ME ,  
CHABYĀPUTTEHI ME METTAM ,  
METTAM KANHĀGOTAMA KEHI CA ,  
APĀDAKEHI ME METTAM ,  
METTAM DIPĀDAKEHI ME ,  
CATUPPADEHI ME METTAM ,  
METTAM BAHUPPADEHI ME .  
MĀ MAM APĀDAKO HIMSI ,  
MĀ MAM HIMSI DIPĀDAKO ,  
MĀ MAM CATUPPADO HIMSI ,  
MĀ MAM HIMSI BAHUPPADO .  
SABBE SATTĀ SABBE PĀṆĀ ,  
SABBE BHŪTĀ CA KEVALĀ ,  
SABBE BHADRĀNI PASSANTU ,  
MĀ KIṆCI PĀPAMĀGAMĀ , .

APPAMĀṆO BUDDHO , APPAMĀṆO  
DHAMMO , APPAMĀṆO SANGHO ,  
PAMĀṆAVANTĀNI SIRIMSAPĀNI ,  
AHI VICCHIKĀ SATAPADĪ  
UṆṆĀNĀBHĪ  
SARABŪ MŪSIKĀ , KATĀ ME  
RAKKHĀ KATĀ ME PARITTĀ ,  
PAṬIKKAMANTU BHŪTANI ,  
SOHAM NAMO BHAGAVATO ,  
NAMO SATTANNAM  
SAMMASAMBUDDHĀNAM .

我散发慈心给予广目, 给予伊罗钵多我散发慈心, 我散发慈心给予舍婆子, 给予黑瞿昙我散发慈心。

我散发慈心给予无足的众生, 给予两足的众生我散发慈心, 我散发慈心给予四足的众生, 给予多足的众生我散发慈心。愿无足的众生别伤害我, 愿两足的众生别伤害我, 愿四足的众生别伤害我, 愿多足的众生别伤害我。一切有情, 一切生物, 一切生命, 所有一切, 愿他们都远离险难, 愿他们都吉祥幸福。

佛无量、法无量、僧无量。但爬行的众生, 蛇、蝎、蜈蚣、蜘蛛、蜥蜴、鼠等却有限量, 愿我作出的护卫, 使这些众生都避开我, (在此) 我礼敬世尊, 我礼敬七位正等正觉者。

## 盎哥摩罗护卫偈 ANGULIMALAPARITTA

YATOHAM BHAGINI ARIYĀYA  
JĀTIYĀ JĀTO, NĀBHIJĀNĀMI  
SAÑCICCA PĀNAM JĪVITĀ  
VOROPETĀ,  
TENĀ SACCENA SOTTHI TE  
HOTU SOTTHI GABBHASSA .

姐妹，自我入圣以来，我不曾蓄  
意去夺取任何众生的生命，  
以这真实的话语，愿你获得平安，  
愿你胎中的孩子也一样平安。

## 七觉支偈 BOJJHANGAPARITTA

BOJJHANGO SATISAÑKHĀTO  
DHAMMĀNAM VICAYO TATTHĀ  
VIRIYAMPĪTIPASSADDHI  
BOJJHAÑGĀ CA TATHĀPARE .

开悟的条件即是：念觉支，择法  
觉支，精进觉支，喜觉支，轻安  
觉支。

SAMĀDHUPEKKHA BOJJHAÑGĀ  
SATTETE SABBADASSINĀ,  
MUNINĀ SAMMADAKKHĀTĀ  
BHĀVITĀ BAHULĪKATĀ .

还有定觉支，以及舍觉支。这七  
觉支都是所有智者牟尼（佛）所  
详尽解说的。若能不断的修习与  
提升，

SAMVATTANTI ABHIÑÑĀYA  
NIBBĀNĀYA CA BODHIYĀ,  
ETENA SACCAVAJJENA SOTTHI  
TE HOTU SABBADĀ .

势将获得神通（特别的知识），悟  
道及涅槃。以此真实的话语，愿  
你永远平安无恙。

EKASMIM SAMAYE NĀTHO  
MOGGALLĀNAÑCA KASSAPAM,  
GILĀNE DUKKHITE DISVĀ  
BOJJHAÑGE SATTA DESAYI,

曾有一次，佛见目犍连及迦叶  
尊者受到疾病的折磨，佛为他  
们开示七觉支法。

TE CA TAM ABHINANDITVĀ ROGĀ  
MUCCIMSU TANKHANE, ETENA  
SACCAVAJJENA SOTTHI TE HOTU  
SABBADĀ .

当他们获得法的喜乐，即时从  
病痛中得以解脱出来，以此真  
实的话语，愿你永远平安无恙

EKADĀ DHAMMARĀJĀPI  
GELAÑÑENĀBHIPIḶITO,  
CUNDATTHERENA TAÑÑEVA  
BHANĀPETVĀNA SĀDARAM.

。曾有一次，当法王（佛）染上了  
了疾病，佛叫纯陀长老亲切关  
怀地诵出此经（七觉支法）。

SAMMODITVĀ CA ĀBĀDHĀ TAMHĀ  
VUTTHĀSI THĀNASO,  
ETENA SACCAVAJENA SOTTHI  
TE HOTU SABBADĀ .

当佛获得法的喜乐，即时从病痛中解脱出来，以此真实的话语，愿你永远平安无恙。

PAHĪNĀ TE CA ĀBĀDHĀ  
TINNANNAMPI MAHESINAM,  
MAGGĀHATAKILESĀVA  
PATTĀNUPPATTIDHAMMATAM,

这三位大圣者的病得以去除，就如正道破除一切的烦恼，依大自然的法则而得以解脱。

ETENA SACCAVAJENA SOTTHI  
TE HOTU SABBADĀ .

以此真实的话语，愿你永远平安无恙。

## 缘起法

### PATICCASAMUPPADA PĀTHA

AVIJJĀPACCAYĀ SANKHĀRĀ, SANKHĀRĀPACCAYĀ VIÑÑĀNAM, VIÑÑĀNAPACCAYĀ NĀMARŪPAM, NĀMARŪPAPACCAYĀ SALĀYATANAM, SALĀYATANAPACCAYĀ PHASSO, PHASAPACCAYĀ VEDANĀ, VEDANĀPACCAYĀ TANHĀ, TANHĀPACCAYĀ UPĀDĀNAM, UPĀDĀNAPACCAYĀ BHAVO, BHAVAPACCAYĀ JĀTI, JĀTIPACCAYĀ JARĀ MARANAM, SOKAPARIDEVA-  
DUKKHADOMANASSUPĀYĀSĀ SAMBHAVANTI, EVAMETASSA KEVALASSA  
DUKKHAKKHANDASSA SAMUDAYO HOTI.

(一)无明缘行、(二)行缘识、(三)识缘名色、(四)名色缘六入、(五)六入缘触、(六)触缘受、(七)受缘爱、(八)爱缘取、(九)取缘有、(十)有缘生、(十一)生缘于老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如是起了这整堆苦。

AVIJJĀYATVEVA ASESAVIRĀGANIRODHĀ SANKHĀRANIRODHO, SANKHĀRANIRODHĀ VIÑÑĀNANIRODHO, VIÑÑĀNANIRODHĀ NĀMARŪPANIRODHO, NĀMARŪPANIRODHĀ SALĀYATANANIRODHO, SALĀYATANANIRODHĀ PHASSANIRODHO, PHASSANIRODHĀ VEDANĀNIRODHO, VEDANĀNIRODHĀ TANHĀNIRODHO, TANHĀNIRODHĀ UPĀDĀNANIRODHO, UPĀDĀNANIRODHĀ BHAVANIRODHO, BHAVANIRODHĀ JĀTINIRODHO, JĀTINIRODHĀ JARĀ MARANAM SOKAPARIDEVADUKKHADOMANASSUPĀYĀSĀ NIRUJJHANTI, EVAMETASSA KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA NIRODHO HOTI.

(一)无明灭则行灭、(二)行灭则识灭、(三)识灭则名色灭、(四)名色灭则六入灭、(五)六入灭则触灭、(六)触灭则受灭、(七)受灭则爱灭、(八)爱灭则取灭、(九)取灭则有灭、(十)有灭则生灭、(十一)生灭则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭，如是灭了整堆苦。

## 回向功德

(HANDA MAYAM UDDISANĀDITTHANAGĀTHĀYO BHANĀMA SE)

IMINĀ PUÑÑAKAMMENA, UPPAJHĀYĀ GUNUTTARĀ; ĀCARIYŪ PAKĀRĀ  
CA, MĀTĀ PITĀ CA ÑĀTAKĀ. SURIYO CANDIMĀ RĀJĀ, GUNAVANTĀ NARĀPI  
CA; BRAHMAMĀRĀ CA INDĀ, CA LOKA PĀLĀ CA DEVATĀ. YAMO  
MITTĀ MANUSSĀ CA MAJJHATTĀ VERIKĀPI CA; SABBE SATTĀ SUKHĪ  
HONTU PUÑÑĀNI PAKATĀNI ME SUKHAM CA TIVIDHAM DENTU, KHIPPAM  
PĀPETHA VO MATAM.

IMINĀ PUÑÑAKAMMENA, IMINĀ UDDISENA CA; KHIPPĀHAM  
SULABHE CEVA, TANHUPĀDĀNACHEDANAM YE SANTĀNE HINĀ  
DHAMMĀ, YĀVA NIBBĀNATO MAMAM; NASSANTU SABBADĀ YEVA,  
YATTHA JĀTO BHAVE BHAVE. UJUCITTAM SATIPAÑÑĀ SALLEKHO  
VIRIYAMHINĀ; MĀRĀ LABHANTU NOKĀSAM KĀTUÑCA VIRIYESU ME.  
BUDDHĀ DHIPAVARO NĀTHO, DHAMMO NĀTHO VARUTTAMO; NĀTHO  
PACCEKABUDDHO CA, SANGHO NĀTHOTTARO MAMAM. TESOTTA-  
MĀNUBHAVENA MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ .

PAÑCA MĀRE JINE NĀTHO PATTO SAMBODHIMUTTAMAM  
CATUSACCAM PAKĀSESI MAHĀVERAM SABBABUDDHE NAMĀMIHAM .

ETENA SABBE MĀLĀ PHALĀ YANTU IDAM NO ÑĀTINAM HOTU  
SUKHITĀ HONTU ÑĀTAYO .

愿以此功德，回向给予对我有大恩德的戒师，善于扶助及教导的师长们，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；诸天神众及护法；阎罗及一切人类；怨亲债主或不相识的人；愿他们都得到和平与安乐，并带来吉祥与幸福，盈溢着三种乐（现世，来生及涅槃），直到圆证于涅槃。

愿以此功德，回向给予一切众生，使我（们）能立即断除欲望及执取，以及心中的污秽，在我（们）还未达到证悟涅槃之前，必须摧毁一切的障碍，每一生每一世，以殊胜的正念及智慧，及无比的精进，铲除一切的烦恼，恶魔将不再有任何机会，乘隙破坏我（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）殊胜的皈依处，以此无比的威力，不再给予魔罗任何机会。

正等觉者是众生的皈依，已降服五欲魔患，自证最高智慧，已宣示无上的四真谛，我愿礼敬摧服众魔军的十方诸佛。

愿以此真实语，普愿众魔患皆消失，愿我往生的亲戚获得我（们）所回向的功德，愿他们离苦得安乐。