

晚 课

{注:有括号 () 之文, 唯领诵者须念}

敬礼三宝

ARAHAM SAMMĀSAMBUDDHO
BHAGAVĀ,
BUDDHAM BHAGAVANTAM
ABHIVĀDEMI,
SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ
DHAMMO,
DHAMMAM NAMASSĀMI
SUPATIPANNO BHAGAVATO
SĀVAKASANGHO,
SANGHAM NAMĀMI.

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。 [一顶礼]
法, 世尊已善妙及详尽解说,
我礼敬法。 [一顶礼]
世尊之追随者,
良好修行于道的僧伽,
我礼敬僧伽。 [一顶礼]

**(HANDA MAYAM BUDDHASSA
BHAGAVATO PUBBABHĀGANAMA
KĀRAM KAROMA SE)**
NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHA TO SAMMĀ-
SAMBUDDHASSA. {tikkhatum}

(现在让我们礼赞佛陀, 世尊)

**(HANDA MAYAM BUDDHĀNUS-
SATINAYAM KAROMA SE);**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉
者。{三称}

TAM KHO PANA BHAGAVANTAM
EVAM KALYĀNO KITTISADDO
ABBHUGGATO
ITIPĪ SO BHAGAVĀ, ARAHAM
SAMMĀSAMBUDDHO,
VIJJĀCARANA SAMPANNO,
SUGATO, LOKAVIDŪ,
ANUTTARO PURISADAMMASĀRATHI
SATTHĀ DEVAMANUSSĀNAM
BUDDHO BHAGAVĀ'TI.

(现在让我们来诵忆念佛陀之
德行)

世尊的名声与威望, 普遍的传扬
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。

**(HANDAMAYAM BUDDHĀBHIGITIM
KAROMA SE):**

(现在让我们来礼赞佛陀)

BUDDHVĀRAHANTAVARATĀDIGUNĀ
BHIYUTTO,
SUDDHĀBHIÑĀNAKARUNĀHISĀMA-
GATATTO,
BODHESI YO SUJANATAM

佛陀具有阿罗汉之崇高美德、
清静、无上智, 与大悲共聚于
一身,
他觉醒有智者, 犹如太阳照耀,

KAMALAM VA SŪRO,
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):**

SVĀKKHATO BHAGAVATĀ
DHAMMO,
SANDITTHIKO AKĀLIKO
EHIPASSIKO, OPANAYIKO
PACCATTAM
VEDITABBO VIÑÑUHĪ'TI.

莲花绽放。
我礼敬无上清净的征服者
(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，
我将恭敬的奉行。

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
SARĪRANJĪVITAÑCIDAM,
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，
赐予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，
我将恭敬的奉行，

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。

[一项礼并俯首诵]

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 PURISAYUGĀNI
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 DUKKHA SANGHĀSĀ
CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME,
SANGHASSĀHAM NIYYĀDEMI
SARIRĀÑJIVITAÑCIDAM.
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),
良好的修行佛法,
僧伽是世尊的追随者(弟子),
直接的修行佛法,
僧伽是世尊的追随者(弟子),
正确的修持佛法以求脱离苦,
僧伽是世尊的追随者(弟子),
适当的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”我将恭敬的奉行。

NATTHI ME SARANAM AÑÑAM
SANGHO ME SARANAM VARAM.
TENA SACCAVAJJENA
VADDHEYYAM 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。

[一顶礼并俯首诵]
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)**

(现在让我们做功德回向):

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 .

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)

(现在让我们来诵念三法印偈)

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，
这就是导向清静之道。

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，
这就是导向清静之道。

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，
这就是导向清静之道。

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，
而开展清静光明的法。
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，
智者喜欢于清静，
去除自心的污垢。

五蕴重荷

(HANDA MAYAM BHARASUTTAGĀTHĀYO BHANĀMA SE)

(现在让我们来诵念五蕴重荷偈)

BHĀRA HAVE PAÑCAKKHANDHĀ.	五蕴是难以背负的啊!
BHĀRAHĀRO CA PUGGALO ,	人们背着这极重的东西,
BHĀRADANAM DUKKHAM LOKE ,	背起这么重的东西是世间的苦,
BHĀRANIKKHEPANAM SUKHAM ,	把它放下或舍去是安乐,
NIKKHIPITVĀ GARUM BHĀRAM ,	诸位圣者已将这重东西放下,
	舍掉了,
AÑÑAM BHĀRAM ANĀDIYA ;	也不再抓取其它重东西上来,
SAMŪLAM TANHAM ABBUY'HA ,	他将欲望连根拔除了,
NICCHĀTO PARINIBBUTO'TI .	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)

(现在让我们来诵念世尊的最后教诲偈)

HANDADĀNI BHIKKHAVE ,	诸位比丘! 我要提醒各位:
ĀMANTAYĀMI VO :	一切因缘和合法必将会败坏的,
VAYADHAMMĀ SANKHĀRĀ ,	各位不要放逸,
APPAMĀDENĀ SAMPĀDETHA ,	应当努力求进步,
AYAM TATHĀGATASSA	这就是世尊最后的教诲。
PACCHIMA VĀCĀ.	

四资具取用后的省思

衣的省思

(HANDA MAYAM ATĪTAPACCAVEKKHANAPĀTHAM BHANĀMA SE)

(现在让我们来诵念四资具取用后的省思)

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ	今天我所用过的任何衣物中,
YAM CĪVARAM PARIBHUTTAM ,	尚未经过省思的,
TAM YĀVADEVA SĪTASSA	那些衣物, 只是为了排除寒冷,
PATIGHĀTĀYA , UNHASSA	为了排除炎热,
PATIGHĀTĀYA DAM SAMAKASA-	为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊
VĀTĀTAPASI RIMSAPASAMPHA-	, 以及一切爬虫类的侵扰,
SSĀNAM PATIGHĀTĀYA , YĀVADEVA	同时以便覆盖身体, 得以遮羞。
HIRIKOPINA	
PATICCHĀDANATTHAM .	

食的省思

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

YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA
THITTIYĀ 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

KHANDHAPARITTA

VIRŪPAKKHEHI ME METTAM ,
METTAM ERĀPATHEHI ME ,
CHABYĀPUTTEHI ME METTAM ,
METTAM KANHĀGOTAMA KEHI CA ,

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。

APĀDAKEHI ME METTAM ,
METTAM DIPĀDAKEHI ME ,
CATUPPADEHI ME METTAM , METTAM
BAHUPPADEHI ME .

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。

MĀ MAM APĀDAKO HIMSI ,
MĀ MAM HIMSI DIPĀDAKO ,
MĀ MAM CATUPPADO HIMSI ,
MĀ MAM HIMSI BAHUPPADO .
SABBE SATTĀ SABBE PĀNĀ , SABBE
BHŪTĀ CA KEVALĀ ,
SABBE BHADRĀNI PASSANTU ,
MĀ KIŃCI PĀPAMĀGAMA , .

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。

APPAMĀNO BUDDHO , APPAMĀNO
DHAMMO , APPAMĀNO SANGHO ,
PAMĀNAVANTĀNI SIRIMSAPĀNI ,
AHI VICCHIKĀ SATAPADĪ UNNĀNĀBHĪ
SARABŪ MŪSIKĀ , KATĀ ME RAKKHĀ
KATĀ ME PARITTĀ , PATIKKAMANTU
BHŪTANI , SOHAM NAMO
BHAGAVATO , NAMO SATTANNAM
SAMMASAMBUDDHĀNAM .

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 ,
ETENA 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 SATISANKHĀTO
DHAMMĀNAM VICAYO TATTHĀ
VIRIYAMPĪTIPASSADDHI
BOJJHANGĀ 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。还有定觉支，以及舍觉支。

SAMĀDHUPEKKHA BOJJHANGĀ
SATTETE SABBADASSINĀ ,
MUNINĀ SAMMADAKKHĀTĀ
BHĀVITĀ BAHULĪKATĀ .

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 SACCAVAJENA 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
MOGALLĀNAÑCA KASSAPAM ,
GILĀNE DUKKHITE DISVĀ
BOJJHANGE 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
SACCAVAJENA 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
GELAÑÑENĀBHIPILITO ,
CUNDATATHERENA TAÑÑEVA
BHANĀPETVĀNA SĀDARAM.
SAMMODITVĀ CA ĀBĀDHĀ TAMHĀ

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

当佛获得法的喜乐，即时从病痛

VUTTHĀSI THĀNASO ,
ETENA SACCAVAJENA SOTTHI
TE HOTU SABBADĀ .

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 SACCAVAJJENA 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, VIÑÑĀNA-
PACCAYĀ NĀMARŪPAM, NĀMARŪPAPACCAYĀ SALĀYATANAM, SALĀYA-
TANAPACCAYĀ 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, SANKHĀRA-
NIRODHĀ 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，如是灭了这整堆苦。

回向功德

(HANDA MAYAM UDDISANĀDITTHANAGĀTHĀYO BHANĀMA SE)

(现在让我们来诵念回向功德)

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 KĀTUŅCA VIRIYESU ME. BUDDHĀ DHIPAVARO NĀTHO, DHAMMO
NĀTHO VARUTTAMO; NĀTHO PACCEKABUDDHO CA, SANGHO NĀTHOTTARO
MAMAM. TESOTTA-MĀNUBHAVENA MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ.

PAŅCA 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，日月神与国王们，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。