

巴利经诵本

译华文和英文

草稿版本





它摸 哈威 啦咋低 它嘛扎另

DHAMMO HAVE RAKKHATI DHAMMACĀRIṀ

正法维护法行者

它莫 苏几诺 苏咋嘛哇哈低

DHAMMO SUCIÑÑO SUKHAMĀVAHĀTI

修者法贖安乐

欸洒尼桑搜 它妹 苏几内

ESĀNISAMSO DHAMME SUCIÑÑE

修者善法有功德

那 突咋丁 咖擦低 它嘛扎哩

NA DUGGATIṀ GACCHATI DHAMMACĀRĪ.

不陷恶趣法行者





月明山寺的戒堂



巴利经诵本

译华文和英文

致四部大众



月明山寺

(巴蓬寺分院#73)

8/1 Moo 7, Dtambon Kleang,

Ampher Muang,

Rayong, Thailand 21160

TEL: +66 (0) 38-026-251 (Thai)

+66 (0) 38-026-252 (English)

WWW.WATMARPJAN.ORG

MARPJAN@GMAIL.COM

这是一份草稿版本。有些页面缺失。

Copyright © 2024 Wat Marp Jan

仅供免费分发

以巴利文与中文诵经的益处:

以巴利文和中文诵念经文:

1. 若过程中加以思索，
有助于我们体会佛法的真意。
2. 能让心平静下来。
3. 是保持善心的有效方法。
4. 在修禅前特别有助于让心沉淀下来。
5. 若大声诵念，能让听闻诵经及投入其中者受益。
6. 若时常诵念，是修持戒、定、慧的方法；
能让念诵者亲近三宝。
7. 保留先人所传承下来并对他们有益处的传统和文化，
让后世受益。



龙门石窟的佛像

洛阳，河南，中国

前言

巴利文是佛经的原始语言。以巴利文诵念经文是泰国森林派传统重要的一部分。因此，月明山寺住持阿姜阿南希望出版巴利-中文诵本，让有兴趣诵经的信徒受益。以正念诵念经文，是禅修的方法之一。阿姜摩诃布瓦曾写道：“阿姜索和阿姜曼都很喜欢诵念经文，且每次都长时间诵念。诵经时，心无杂念，且沉浸于所诵念的佛法直到平静下来。”我们为所有让此诵本得以成功出版的信徒感到欢喜。愿诵念经文让您在修行的道路上有所成就。



目录

上供 DEDICATION OF OFFERINGS	1
-------------------------------	---

早课章 MORNING CHANTING VERSES

早课 MORNING CHANTING	4
使用四资具的省思 TANKHANIKA-PACCAVEKKHANA-PĀṬHA	19
元素及厌逆的省思 DHATU-PACCAVEKKHANA-PĀṬHA	23
回向一切有情偈 SABBAPATTIDĀNAGĀTH	27

晚课章 EVENING CHANTING VERSES

晚课 EVENING CHANTING	31
四资具取用后的省 ĀTṬA-PACCAVEKKHANA-PĀṬHA	47
十法经 PABBAJITA-ABHINHA-PACCAVEKKHANA-PĀṬHA	51
回向许愿文 UDDISANĀDHIṬṬHĀNAGĀTHĀ	55
四梵住 REFLECTION ON UNIVERSAL WELL-BEING	59
三十二身分 DVATTIMSAKARA-PATHA (32 PARTS)	61
经常省察文 ABHINHA-PACCAVEKKHANA-PĀṬHA	66
因缘和合法之审查 REFLECTION ON IMPERMANENCE	68
沙弥学戒（学处） - 尚未包含在此版本中 SAMANERASIKKHA	73

佛法教导章 DHAMMA TEACHING VERSES

安稳、非安稳皈依偈 KHEMAKHEMA-SARANA-DIPIKAGATHA	78
圣财偈 ARIYA-DHANA-GĀTHĀ	80
三相等偈（三法即） TI-LAKKHAN'ĀDI-GĀTHĀ	81
五蕴重担偈 BHARA-SUTTA-GĀTHĀ	83

贤善的一夜偈	BHADD'EKA-RATTA-GĀTHĀ	84
崇敬佛法偈	DHAMMA-GĀRAV'ĀDI-GĀTHĀ	86
佛陀的最初之言偈	PATHAMA-BUDDHA-BHĀSITA-GĀTHĀ	88
佛陀的最后之言诵	PACCHIMA-BUDDHOVĀDA-GĀTHĀ	91
教诫波罗提木叉偈	OVĀDA-PĀTIMOKKHA-GĀTHĀ	92
转法轮经	DHAMMA-CAKKAPPAVATTANA-SUTTA-PĀṬHA	96
八正道经文	ARIYATṬHĀNGIKA-MAGGA- PĀṬHA	111
安般念(入出息念)	ĀNĀPĀNASSATI-SUTTA-PĀṬHA	121
(尚未包含在此版本中)	DHAMMA-PAHAṀSANA-PĀṬHA	131
缘起经	PAṬICCASAMUPPĀDA-DHAMMA-PĀṬHA	136

感恩章

ANUMODANĀ VERSES

祝福之語	ANUMODANĀRAMBHA-GĀTHĀ	146
祝福首偈	SĀMAÑÑĀNUMODANĀ-GĀTHĀ	147
元素及厌逆的省思	BHAVATU SABBA-MAṄGALAṀ	148

仪式章

CEREMONIAL VERSES

授三皈五戒	REQUESTING THE 3 REFUGES AND 5 PRECEPTS	149
授三皈八戒	REQUESTING THE 3 REFUGES AND 8 PRECEPTS	152
一般供养僧团之文	OFFERING SAṄGHA DĀNA	158
供施僧衣之文	OFFERING FOREST CLOTH	159
忏悔文	ASKING FOR FORGIVENESS	159
供僧衣之文	OFFERING KAṬHINA CLOTH	160
请法偈	REQUESTING A DHAMMA DISCOURSE	161
(尚未包含在此版本中)	TAKING LEAVE OF THE BHIKKHUS	161
护卫经念诵	REQUESTING PARITTA CHANTING	162

吉祥诵

AUSPICIOUS CHANTS

邀请天众	163
AN INVITATION TO THE DEVAS	
大礼敬	163
GREAT HOMAGE	
行三皈依	165
GOING TO THE TRIPLE REFUGE	
诸佛偈	166
SAMBUDDHE	
礼敬成就偈	168
NAMAKĀRA-SIDDHI-GĀTHĀ	
八礼敬偈	171
NAMO-KĀR-AṬṬHAKA- GĀTHĀ	
吉祥经	173
MAṄGALA-SUTTA	
宝经	176
RATANA-SUTTA	
应作慈爱经	180
KARAṆĪYA-METTA-SUTTA	
蕴护卫偈	184
KHANDHA-PARITTA	
鹤鹑护卫偈	187
VATṬHAKA-PARITTA	
孔雀护卫偈	188
MORA-PARITTA	
礼敬 过去七佛 护卫偈	191
AṬĀNĀṬIYA-PARITTA	
央掘魔罗护卫偈	193
AṄGULIMĀLA-PARITTA	
觉支护卫偈	194
BOJJHAṄGA-PARITTA	
无畏护卫偈	196
ABHAYA-PARITTA	
(尚未包含在此版本中)	198
PAKINNKĀ-GĀTHĀ	
欢送诸天神偈(苦缠偈)	201
DEVATĀ-UYYOJANA-GĀTHĀ	
三宝功德	202
QUALITIES OF THE TRIPLE GEM	
胜吉祥偈	205
BUDDHA-JAYA-MAṄGALA-GĀTHĀ	
胜利护卫偈	209
JAYA-PARITTA	
胜者之阵	212
JINAPAṆJARA-GĀTHĀ	
(尚未包含在此版本中)	217
PRAISE TO THE TRIPLE GEM IN SARABHAṆṆĀ	

诸法意先导 意主意造作
若以清净意 或语或行业
是则乐随彼 如影不离形

MANŌ PUBBANGAMĀ DHAMMĀ
MANŌ SETTHĀ MANŌMAYĀ
MANASĀ CĒ PASANNĒNA
BHĀSATI VĀ KAROTI VĀ
TATŌ NAM SUKHAMANVĒTI
CHĀYĀVA ANAPĀYANI.

嘛诺普兵咋嘛 它嘛
嘛诺谢它 嘛诺嘛呀
嘛那洒 接 吧三内那
啪洒底 哇 伽喽底 哇
打都 囊 苏咋嘛那威底
擦呀哇 啊怒吧已妮







阿姜查尊者·波提央

巴蓬寺创办主持



教导师长礼在每年1月12日至17日在巴蓬寺举行。
阿姜查尊者的弟子,僧团,佛教徒都聚集在一起
修行并向他们敬爱的师尊致敬。



阿姜阿南尊者

早晨步行穿过村庄接受供养

上供

DEDICATION OF OFFERINGS



哟 搜 啲咖哇 阿啦沅 洒嘛 洒普脱。

YO SO BHAGAVĀ ARAHAṀ SAMMĀ-SAMBUDDHO.

世尊，远离尘垢，断尽无明烦恼的阿罗汉，自证成正等正觉。

司哇咋都 耶那 啲咖瓦搭 它摸。

SVĀKKHĀTO YENA BHAGAVATĀ DHAMMO,

法，世尊已善妙及详尽解说，

苏吧底班诺 呀撒 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏。

SUPAṬIPANNO YASSA BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO.

世尊之追随者，善行于道的僧伽。

它嘛央 啲咖湾当 撒它牯

撒尚康，伊妹已 撒伽嘞已 呀塔啦沅

阿喽比得已 阿批逋擦呀嘛。

TAMMAYAṀ BHAGAVANTAṀ SADHAMMAṀ SASAṄGHAṀ,

IMEHI SAKKĀREHI YATHĀRAHAṀ

ĀROPITEHI ABHIPŪJAYĀMA.

我今向佛、法、及僧伽们，

致以应当及崇高的敬礼，

洒突 诺 潘得 啲咖哇 苏几啦 把哩妮普都偈

SĀDHU NO BHANTE BHAGAVĀ SUCIRA-PARINIBBUTOPI

善哉，尊者，愿入般涅槃已久的世尊，

吧起嘛 擦那搭怒伽把嘛那洒

PACCHIMĀ JANATĀNUKAMPAMĀNASĀ

垂悯后世之人。

已妹 撒伽嘞 突喀打班那 伽啦扑得
把底刊哈嘞

IME SAKKĀRE DUGGATA-PAṆṆĀKĀRA-BHŪTE PAṬIGGANHĀTU

接受这微薄的供品

阿嘛刚 梯咋啦当 已搭呀 苏咋亚。

AMHĀKAṀ DĪGHA-RATTAMĀ HITĀYA SUKHĀYA.

以便让我们获得常恒的利益与幸福。



阿啦沆 洒嘛 洒普脱 啪咖哇
普汤 啪咖湾当 阿批哇忒咪

ARAHAM SAMMĀ-SAMBUDDHO 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。

(顶礼)

司哇咋都 啪咖瓦搭 它摸，
塔牯 那嘛洒咪

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,
DHAMMAM NAMASSĀMI.

法，世尊已善妙及详尽解说，我礼敬法。

(顶礼)

苏把底班诺 啪咖瓦都
洒哇咖 桑枢 桑康 那嘛咪

SUPAṬIPANNO BHAGAVATO
SĀVAKA-SAṄGHO, SAṄGHAM NAMĀMI.

僧伽，世尊之声闻弟子，良好修行于道，我礼敬僧伽。

(顶礼)

佛首经

PRELIMINARY HOMAGE

汉它 嘛央 扑它撒 啪咖瓦都
补啪 啪咖那嘛伽啞 伽唎嘛 谢

HANDA MAYAM BUDDHASSA BHAGAVATO
PUBBA-BHĀGANAMAKĀRAM KAROMA SE
现在让我们礼赞佛世尊以及忆念佛陀之德行

那摸 打舍 啪咖瓦都

NAMO TASSA BHAGAVATO,
礼敬世尊、

阿啦哈都

ARAHATO,
阿罗汉、

洒嘛 洒普塔洒

SAMMĀ-SAMBUDDHASSA.
正等正觉。

(3 次)



早课

MORNING CHANTING



赞颂佛陀

HOMAGE TO THE BUDDHA

汉它 嘛央 普它批土丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAṀ BUDDHĀBHITHUTIṀ KAROMA SE

现在让我们来赞颂佛陀

哟 搜 打它咋都

YO SO TATHĀGATO

世尊，是远离尘垢

阿啦沆

ARAHAM

阿罗汉、

洒嘛 洒普脱、

SAMMĀ-SAMBUDDHO,

正等正觉者；

威擦 咋啦那 洒班诺

VIJĀ-CARAṆA-SAMPANNO

明行具足者、

苏咋都

SUGATO

善逝、

喽伽威突、

LOKAVIDŪ,

世间解；

阿怒打喽 补哩撒 它嘛 洒啦体

ANUTTARO PURISA-DAMMA-SĀRATHI

无上士调御丈夫；

撒它 忒哇 嘛怒洒囊

SATTHĀ DEVA-MANUSSĀNAM

天人师；

普脱 啪咖哇。

BUDDHO BHAGAVĀ.

佛 世尊。

哟 已牯 喽刚 撒忒瓦刚 撒嘛啦刚

撒补啦马刚，洒撒嘛那 补啦马宁

把仓 撒忒哇嘛怒桑 撒央 阿拼呀

洒起伽打哇 把威忒西。

YO IMAMĀ LOKAMĀ SADEVAKAMĀ SAMĀRAKAMĀ
SABRAHMAKAMĀ, SASSAMAṆA-BRĀHMANIMĀ
PAJAMĀ SADEVA-MANUSSAMĀ SAYAMĀ ABHIÑÑĀ

SACCHIKATVĀ PAVEDESI.

他向这个有诸天、魔、
梵天的世间，这个有诸沙门、婆罗门、
国王与人的世间宣示他
以最高智慧所亲证的。

哟 它牯 忒谢西

YO DHAMMAM DESESI

他说的法：

阿梯伽啦呀囊

ĀDI-KALYĀṆAM

初善，

嘛切伽啦呀囊

MAJJHE-KALYĀṆAM

中善、

把哩哟洒那伽啦呀囊、

PARIYOSĀNA-KALYĀṆAM,

后善。

撒汤 撒啲咽擦囊 给哇啦把哩补囊
把哩苏汤 补拉马扎哩央 把伽谢西。

SĀTTHAM SABYAÑJANAM KEVALA-PARIPUṆṆAM

PARISUDDHAM BRAHMA-CARIYAM PAKĀSESI.

说明具足义理与辞句，

完全圆满清净的梵行。

打嘛沆 啲伽湾当 阿批逋擦呀咪

TAMAHAM BHAGAVANTAM ABHIPŪJAYĀMI

我至诚礼敬世尊，

打嘛沆 啲伽湾当 喜啦洒那嘛咪。

TAMAHAM BHAGAVANTAM SIRASĀ NAMĀMI.

于世尊，我俯首顶礼。

(顶礼)





赞颂法

HOMAGE TO THE DHAMMA

汉它 嘛央 它嘛批土丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAM DHAMMĀBHITHUTIM KAROMA SE

现在让我们来赞颂法

哟 搜 司哇咖都 啪咖瓦搭 它摸、

YO SO SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,

世尊所善妙宣说之法、

三梯体勾

SANDITTHIKO

是可亲自见证、

阿伽哩勾

AKĀLIKO

无时的、

欸伊把喜勾、

EHIPASSIKO,

可邀人来见证、

欧吧那伊勾

OPANAYIKO

导向（涅槃）的、

吧咋当 威梯打坡 威怒伊。

PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHI.

由智者各自证知的。

打嘛沆 它牯 阿批逋擦呀咪

TAMAHAM̐ DHAMMAṀ ABHIPŪJAYĀMI

我至诚礼敬法、

打嘛沆 它牯 喜啦洒 那嘛咪。

TAMAHAM̐ DHAMMAṀ SIRASĀ NAMĀMI.

于法、我俯首顶礼。

(顶礼)



赞颂僧伽

HOMAGE TO THE SANGHA

汉它 嘛央 桑咖批土丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAM̐ SANGHĀBHITHUTIM̐ KAROMA SE

现在让我们来赞颂僧伽

哟 搜 苏吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

YO SO SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是善行道者、

五出 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

UJU-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是正直行道者、

呀压 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

ÑĀYA-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是如理行道者、

洒咪几 吧底班诺
啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、
SĀMĪCI-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,
僧伽、世尊的弟子、是正当行道者—

呀体汤 咋搭哩 补哩撒 哟咖尼
阿塔 补哩洒 补咯啦、
YADIDAṀ CATTĀRI PURISA-YUGĀNI AṬṬHA PURISA-PUGGALĀ,
亦即 四双八辈圣人—

欸撒 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、
ESA BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,
这僧伽、世尊的弟子、

阿虎尼哟 吧虎尼哟 它剋尼哟 安擦哩伽啦尼哟、
ĀHUNEYYO PĀHUNEYYO DAKKHINEYYO AÑJALI-KARAṆĪYO,
值得供养、值得殷勤礼敬、值得布施、值得合掌敬礼；

阿怒打啲 普捏剋当 喽伽洒。
ANUTTARAṀ PUÑÑAKKHETTAṀ LOKASSA.
是世间无上的福田。

搭嘛央 桑康 阿批逋擦呀咪
TAMAHAM SAṄGHAM ABHIPŪJAYĀMI
我至诚礼敬僧伽、

搭嘛央 桑康 喜拉洒 那嘛咪。
TAMAHAM SAṄGHAM SIRASĀ NAMĀMI.
于僧伽，我俯首顶礼。

(顶礼)

礼敬三宝

SALUTATION OF THE TRIPLE GEM

汉它 嘛央 啦搭那打呀把那嘛 伽塔哟
接哇桑威咖 把哩剋打那 啲滩咋 啲那嘛 谢

HANDA MAYAM RATANATTAYAPPANĀMA-GĀTHĀYO
CEVASAMVEGA-PARIKITTANA-PĀṬHAÑCA BHANĀMA SE.

现在让我们来诵赞叹三宝之偈，以及增益警惕心之章

普脱 苏署脱 伽抢那 嘛汉那喔

BUDDHO SUSUDDHO KARUṆĀ-MAHAṆṆAVO

清净的佛陀、悲心大似海、

哟咱打 苏它啲啦 呀那 喽扎诺

YOCCANTA-SUDDHABBARA-ÑĀṆA-LOCANO

具足清净的慧眼、

喽伽洒 吧补把给嘞撒 咖打勾

LOKASSA PĀPŪPAKILESA-GHĀTAKO

是世间的罪恶与垢染之摧毁者

湾它咪 普汤 阿哈嘛塔嘞那当。

VANDĀMI BUDDHAM AHAMĀDARENATAṀ.

我真诚地礼敬佛陀。

它摸 把梯拔 威呀 打舍 撒土诺

DHAMMO PADĪPO VIYA TASSA SATTHUNO

导师之法，犹如一盏明灯、

哟 嘛咖 吧伽嘛打 胚塔拼那勾

YO MAGGA-PĀKĀMATA-BHEDABHINNAKO

如此地分为道、果、与涅槃、

喽古搭喽 哟 咋 打它打梯把诺

LOKUTTARO YO CA TADATTHA-DĪPANO:

超越世间，指导走向解脱圣

湾它咪 它牯 阿哈嘛塔嘞那当。

VANDĀMI DHAMMAṀ AHAMĀDARENATAṀ.

道之正确方向。我真诚地礼敬法。

桑枢 苏剋搭啲呀底剋打 三已都

SAṄGHO SUKHETTĀBHYATIKHETTA-SAÑÑITO

僧伽是无上之福田、

哟 梯搭 三都 苏咋搭怒坡塔勾

YO DIṬṬHA-SANTO SUGATĀNUBODHAKO

昭然寂静，随善逝而觉悟、

喽啦吧意诺 阿哩哟 苏妹它搜

LOLAPPAHĪNO ARIYO SUMEDHASO

已断除变幻不定的无明烦恼，是具善智慧的圣者—

湾它咪 桑康 阿哈嘛塔嘞那当。

VANDĀMI SAṄGHAṀ AHAMĀDARENATAṀ.

我真诚地礼敬僧伽。

已接瓦妹干打批补擦内呀刚、哇土打央
湾它压搭批桑咋当、扑央嘛呀央嘛么
洒普把它哇、嘛宏堵威搭舍把啲哇西体呀。

ICCEVAM-EKANTABHIPŪJANEYYAKAṀ, VATTHUTTAYAṀ

VANDAYATĀBHISAṅKHATAṀ, PUÑÑAṀ MAYĀ YAṀ MAMA

SABBUPADDAVĀ, MĀ HONTU VE TASSA PABHĀVA-SIDDHIYĀ.

以此礼敬值得敬奉之三宝的殊胜功德。

愿一切的障碍皆止息，为成功之力所取代。

警悟出离偈

A PASSAGE TO AROUSE URGENCY

已它 打它咋都 喽给 五班诺
阿啦沆 洒嘛 洒普脱、

IDHA TATHĀGATO LOKE UPPANNO
ARAHAM SAMMĀ-SAMBUDDHO,

如此、如来；阿罗汉、正等正觉已经现于此世。

它摸 咋 忒喜都 尼呀你勾
五把洒咪勾 把哩尼潘你勾

DHAMMO CA DESITO NIYYĀNIKO
UPASAMIKO PARINIBBĀNIKO

善逝经已开示，宣说导向出离寂静、究竟涅槃

洒坡塔咖咪 苏咋搭把威体都。

SAMBODHAGĀMĪ SUGATAPPAVEDITO.

正觉圆满之法。

嘛咽当 它忙 苏搭哇 欸汪 擦那嘛、

MAYAN-TAM DHAMMAṀ SUTVĀ EVAM JĀNĀMA,

我们已聆听此法，故知：

擦低比 突咖 擦啦比 突咖 嘛啦囊比 突康、

JĀTIPI DUKKHĀ JARĀPI DUKKHĀ MARAṆAMPI DUKKHAM,

生是苦、老是苦、死是苦；

搜伽把哩忒哇 突咖 脱嘛那苏吧呀洒比 突咖、

SOKA-PARIDEVA-DUKKHA-DOMANASSUPĀYĀSĀPI DUKKHĀ,

忧、悲、苦、恼与失望是苦；

阿比耶已 洒把哟拏 突拏

APPIYEHI SAMPAYOGO DUKKHO

怨憎相会是苦；

比耶已 威把哟拑 突拑

PIYEHI VIPPAYOGO DUKKHO

所爱别离是苦；

央比仓 那 啦啲底 当比 突康。

YAMPICCHAM NA LABHATI TAMPI DUKKHAM.

所求不得也是苦。

桑剋啍那 班组吧它那看它 突咖。

SAÑKHITTENA PAÑCUPĀDĀNAKKHANDHĀ DUKKHĀ.

简单地说：五取蕴就是苦。

谢呀梯汤。

SEYYATHĪDAM.

那就是：

路逋吧它那看脱、

RŪPŪPĀDĀNAKKHANDHO,

执取的是色蕴、

威塔吧它那看脱、

VEDANŪPĀDĀNAKKHANDHO,

执取的是受蕴、

三哟吧它那看脱、

SAÑÑŪPĀDĀNAKKHANDHO,

执取的是想蕴、

桑咖路吧它那看脱、

SAÑKHĀRŪPĀDĀNAKKHANDHO,

执取的是行蕴、

威呀怒吧它那看脱、

VIÑÑĀṄŪPĀDĀNAKKHANDHO,

执取的是识蕴。

耶桑 把琳呀压、
YESAṀ PARIÑÑĀYA,
为使他们通晓、

它啦嘛诺 搜 啪咖哇
DHARAMĀNO SO BHAGAVĀ
世尊住世时

欸汪 啪虎啞 洒瓦给 威捏低。
EVAM BAHULAM SĀVAKE VINETI.
常如此教导追随弟子们。

欸汪 啪咖 咋 班呀撒 啪咖瓦都
洒哇给署 阿怒洒撒尼、
啪虎啦 把哇打低。
EVAM BHĀGĀ CA PANASSA BHAGAVATO
SĀVAKESU ANUSĀSANĪ,
BAHULĀ PAVATTATI.
于弟子间、世尊多次强调这个教导：

路帮 阿尼张、
RŪPAM ANICCAM,
色是无常、

威它纳 阿尼扎、
VEDANĀ ANICCĀ,
受是无常、

三呀 阿尼扎、
SAÑÑĀ ANICCĀ,
想是无常、

桑咋啦 阿尼扎、
SAÑKHĀRĀ ANICCĀ,
行是无常、

威呀囊 阿尼张、
VIÑÑĀṆAM ANICCAM,
识是无常、

路帮 阿那搭、
RŪPAM ANATTĀ,
色是无我、

威它那 阿那搭、
VEDANĀ ANATTĀ,
受是无我、

三呀 阿那搭、
SAÑÑĀ ANATTĀ,
想是无我、

桑咋啦 阿那搭、
SAÑKHĀRĀ ANATTĀ,
行是无我、

威呀囊 阿那搭、
VIÑÑĀṆAM ANATTĀ,
识是无我；

撒被 桑咋啦 阿尼扎。
SABBE SAÑKHĀRĀ ANICCĀ.
一切行无常、

撒被 它嘛 阿那搭低。
SABBE DHAMMĀ ANATTĀTI.
一切法无我。



得（搭）嘛央 欧低那嘛哈

TE (TA*) MAYAM OTIṆṆĀMHA

我们都

擦底呀 擦啦 嘛啦捏那、

JĀTIYĀ JARĀ-MARAṆENA,

为生、老、死、

搜剋已 把哩忒威已

突剋已 脱嘛那谢已 五吧呀谢伊、

SOKEHI PARIDEVEHI DUKKHEHI

DOMANASSEHI UPĀYĀSEHI,

忧悲苦恼、失望所困扰着、

突扼丁那

DUKKHOTIṆṆĀ,

为苦所困

突咋吧嘞搭、

DUKKHAPARETĀ

为苦所障、

阿背哇那咪嘛撒

剋哇啦撒 突咋看它撒

安打咯哩呀 班呀耶它低。

APPEVANĀMIMASSA

KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA

ANTAKIRIYĀ PAÑÑĀYETHĀTI.

若能知悉此苦聚之完全止息就好。

[只有出家人才能念诵]

几啦把哩尼普淡比当
啪咋湾当 五梯撒
阿啦汉当 洒嘛 洒补汤、
CIRA-PARINIBBUTAMPITAM
BHAGAVANTAM UDDISSA
ARAHANTAM SAMMĀ-SAMBUDDHAM,

虽然，离垢成正等正觉的世尊，
入般涅槃已久，然而以信心故。

撒它 阿伽啦撒嘛 阿那伽哩央 把啪几搭、
SADDHĀ AGĀRASMĀ ANAGĀRIYAM PABBAJITĀ,
我们从在家来到非家、

打洒命 啪咖哇低 普啦嘛 咋哩央 擦啦嘛、
TASMIM BHAGAVATI BRAHMA-CARIYAM CARĀMA,
修学世尊（所教示）的梵行、

批苦囊（谢嘛内啦囊）
喜咖撒七哇 洒嘛班那。
BHIKKHUNAM (SAMANERANAM)
SIKKHĀ-SĀJĪVA-SAMĀPANNĀ.
具足了诸比丘(沙弥)的学处与律仪生活。

当 诺 普啦嘛 咋哩央 已嘛撒 给哇啦撒
突咖看它撒 安打咯哩呀压桑哇打啞。
TAM NO BRAHMA-CARIYAM, IMASSA KEVALASSA
DUKKHAKKHANDHASSA ANTAKIRIYĀYASAMVATTATU.

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。

[只有居士才能念诵]

几啦把哩尼普淡比当
啪咋湾当 撒啦囊咋搭、

CIRA-PARINIBBUTAMPITAM
BHAGAVANTAM SARANAM GATĀ,

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、

它颯咋 桑刊扎、

DHAMMAÑCA SAṄGHAÑCA,

皈依法与皈依僧。

打撒 啪咖瓦都 洒撒囊、呀它撒底呀它 啪啞
嘛那喜伽喽嘛、阿怒吧底吧擦嘛。

TASSA BHAGAVATO SĀSANAM, YATHĀ-SATI YATHĀ-BALAM
MANASIKAROMA, ANUPAṬIPAJJĀMA,

我们将尽力的随念随力、以身口意奉行世尊的教诲。

洒 洒 诺 吧底吧低、

SĀ SĀ NO PAṬIPATTI,

愿以此依教奉行的力量、

已嘛撒 给哇啦撒 突咖看塔撒
安打咯哩呀压桑哇打啞。

IMASSA KEVALASSA DUKKHAKKHANDHASSA
ANTAKIRIYĀYA SAMVATTATU.

此苦聚，让它们完全地止息吧。

[早课结束]



使用四资具的省思

TAN̄KHAṆIKA-PACCAVEKKHAṆA-PĀṬHA

汉它 嘛央 当咋尼伽 把咋威咋那
把汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ TAN̄KHAṆIKA-PACCAVEKKHAṆA
PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念使用四资具的省思：

把低桑咖 哟尼搜 机瓦啲 把低谢哇咪、

PAṬISAṆKHĀ YONISO CĪVARAṀ PAṬISEVĀMI,

我如理省思使用衣物：

呀哇忒哇 西打洒 把底咖搭呀、

YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,

只是为了防御冷，

温哈洒 把底咖搭呀、

UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA,

为了排除炎热，

当撒嘛伽撒 哇搭打吧 喜领洒把

洒啲撒囊 吧底咖搭呀、

DAṀSA-MAKASA-VĀTĀTAPA-SIRIṀSAPA-

SAMPHASSĀNAṀ PAṬIGHĀTĀYA,

防御虻、蚊、风、太阳、爬虫类的接触、

呀哇忒哇 已哩勾比那 吧底擦它那汤。

YĀVADEVA HIRIKOPINA-PAṬICCHĀDANATTHAṀ.

只是为了遮蔽羞处。

把低桑咖 哟尼搜 彬塔吧当 把低谢哇咪、
PAṬISAÑKHĀ YONISO PIṆḌAPĀTAM PAṬISEVĀMI,
我如理省思使用钵食、

尼哇 它哇呀 那 嘛它呀、
NEVA DAVĀYA NA MADĀYA
不是为了纵情玩乐、不是为了骄傲健壮、

那 颯塔那呀 那 威扑撒那呀、
NA MAṆḌANĀYA NA VIBHŪSANĀYA,
不是为了变得好看美丽、

呀哇忒哇 已嘛撒 伽呀撒 梯底呀
YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA ṬHITIYĀ
只为了养活与维持这个身体、

呀吧那呀

YĀPANĀYA
为了停止饥饿的伤害、

威英苏吧啦底呀 普啦嘛 咋哩呀怒伽哈呀、
VIHIMSUPARATIYĀ BRAHMA-CARIYĀNUGGAHĀYA,
为了支持清净的梵行、

已低 补啦囊咋 威塔囊 吧底沆咖咪、
ITI PURĀṆAÑCA VEDANAM PAṬIHAÑKHĀMI
如此，我将灭除旧的饥饿苦受、

那湾咋 威塔囊 那 五吧忒洒咪、
NAVAÑCA VEDANAM NA UPPĀDESSĀMI,
又不令新的过饱苦受产生、

呀的啦 咋 妹 啲威洒低 阿那哇咋搭咋
啲苏威哈喽 扎低。

YĀTRĀ CA ME BHAVISSATI ANAVAJJATĀ CA
PHĀSU-VIHĀRO CĀTI.

我将维持生命，并得以无过的安住。

把低桑咖 哟尼搜 谢那撒囊 吧低谢哇咪、

PAṬISAÑKHĀ YONISO SENĀSANAMĀ PAṬISEVĀMI,

我如理省思使用住处：

呀哇忒哇 西打沙 把低咖搭呀、

YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,

只是为了防御冷，

温哈沙 吧底咖搭呀、

UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA,

为了排除炎热，

当撒嘛伽撒哇搭打吧喜领洒把

洒啲撒囊 吧底咖搭呀、

ḌAṂSA-MAKASA-VĀTĀTAPA-SIRIṂSAPA-

SAMPHASSĀNAMĀ PAṬIGHĀTĀYA,

防御蛇、蚊、风、太阳、爬虫类的接触、

呀哇忒哇 五堵吧哩洒呀威诺塔囊

吧低三啦那啦嘛汤。

YĀVADEVA UTUPARISSAYA-VINODANAMĀ

PAṬISALLĀNĀRĀMATTHAMĀ.

仅仅只是为了去除气候引起的危险、为了可以独处禅修。

把低桑咖 哟尼搜 剋啦那 把扎呀 胚撒擦
把哩咋啞 把低谢哇咪、

PAṬISAÑKHĀ YONISO GILĀNA-PACCAYA-BHESAJJA
PARIKKHĀRAMĪ PAṬISEVĀMI,
我如理省思使用治疗疾病的药品：

呀哇忒哇 五班那囊 威呀啲体伽囊
威塔那囊 把低咖搭呀

YĀVADEVA UPPANNĀNAM VEYYĀBĀDHIKĀNAM
VEDANĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,
仅仅只是为了解决已生的病所带来的苦受、

阿啲呀把擦 把啦嘛呀低。

ABYĀPAJJHA-PARAMATĀYĀTI.
为了使自己从病苦中解脱出来。



元素及厌逆的省思

DHATU-PACCAVEKKHAṆA-PĀṬHA

REFLECTION ON THE OFF-PUTTING QUALITIES OF REQUISITES

汉它 嘛央 它堵 吧咋威咋那
吧汤 啪那嘛 谢

HANDA MAYAM DHATU-PACCAVEKKHANA
PATHAM BHANAMA SE

现在让我们一起来诵念元素及厌逆的省思：

呀它把扎央 把哇打嘛囊 它堵嘛打妹威当

YATHĀPACCAYAM PAVATTA-MĀNAM DHĀTU-MATTAM-EV'ETAṀ.

种种的出现以及它维持存在的因缘只是自然界不同元素的组合而已、

呀体汤 机瓦啞 它堵吧扑擦勾 咋 补咖喽

YADIDAṀ CĪVARAṀ TADUPA-BHUÑJAKO CA PUGGALO

如这套衣服与受用衣服者；

它堵嘛塔勾

DHĀTUMATTAKO

就只有不同的元素、

尼撒都 尼七喔 孙哟。

NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

没有一个人、它不具有永远生存的原则、

空而无灵魂 或无我。

撒啪尼 吧那 已嘛尼

机瓦啦尼 阿七苦擦尼呀尼、

SABBĀNI PANA IMĀNI CĪVARĀNI AJIGUCCHANIYĀNI,

这衣服本非不净

已牯 逋底咖央 把的哇

IMAM PŪTIKĀYAṀ PATVĀ

但在接触到这污臭的身躯后、

阿底威呀 七苦擦尼呀尼 擦咽低。

ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI JĀYANTI.

就变得污秽不净。

呀它把扎央 把哇打嘛囊 它堵嘛打妹威当

YATHĀPACCAYAṀ PAVATTA-MĀNAṀ DHĀTU-MATTAM-EV'ETAṀ.

种种的出现以及它维持存在的因缘、只是自然界不同元素的组合而已、

呀体汤 彬塔吧都。它堵吧扑擦勾 咋 补咖喽

YADIDAṀ PIṆḌAPĀTO. TADUPA-BHUÑJAKO CA PUGGALO

如这些饮食与受用饮食者；

它堵嘛塔勾

DHĀTUMATTAKO

就只有不同的元素、

尼撒都 尼七喔 孙哟。

NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

没有一个人、它不具有永远生存的原则、

空而无灵魂 或无我。

撒坡 把那央 彬塔吧都 阿七苦擦尼哟、

SABBO PANĀYAṀ PIṆḌAPĀTO AJIGUCCHANIYO,

这些饮食本非不净，就变得污秽不净。

已牯 逋底咖央 把的哇

IMAM PŪTIKĀYAṀ PATVĀ

但在接触到这污臭的身躯后、

阿底威呀 七苦擦尼呀尼 擦咽低。

ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI JĀYANTI.

就变得污秽不净。

呀它把扎央 把哇打嘛囊 它堵嘛打妹威当

YATHĀPACCAYAM PAVATTA-MĀNAM DHĀTU-MATTAM-EV'ETAM.

种种的出现以及它维持存在的因缘只是自然界不同元素的组合而已、

呀体汤 谢那撒囊。它堵吧扑擦勾 咋补咖喽

YADIDAM SENĀSANAM. TADUPA-BHUÑJAKO CA PUGGALO

如这房舍卧具与受用这房舍卧具者；

它堵嘛塔勾

DHĀTUMATTAKO

就只有不同的元素、

尼撒都 尼七喔 孙哟。

NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

没有一个人、它不具有永远生存的原则、

空而无灵魂 或无我。

撒坡 吧那 已嘛尼 谢那撒那尼

阿七苦擦尼呀尼、

SABBĀNI PANA IMĀNI SENĀSANĀNI

AJIGUCCHANIYĀNI

这房舍卧具本非不净、

已牯 逋底咖央 把的哇

IMAM PŪTIKĀYAM PATVĀ

但在接触到这污臭的身躯后、

阿底威呀 七苦擦尼呀尼 擦咽低。

ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI JĀYANTI.

就变得污秽不净。

呀它把扎央 把哇打嘛囊 它堵嘛打妹威当

YATHĀPACCAYAṀ PAVATTA-MĀNAṀ DHĀTU-MATTAM-EV'ETAṀ.
种种的出现以及它维持存在的因缘 只是自然界不同元素的组合而已、

呀体汤 剋啦那 把扎呀 胚撒擦
把哩咋喽。它堵吧 扑擦勾 咋 补咖喽

YADIDAṀ GILĀNA-PACCAYA-BHESAJJA-
PARIKKHĀRO. TADUPA-BHUÑJAKO CA PUGGALO

如这些药物和药具与受用药物药具者；

它堵嘛塔勾

DHĀTUMATTAKO

就只有不同的元素、

尼撒都 尼七喔 孙哟。

NISSATTO NIJJĪVO SUÑÑO.

没有一个人、它不具有永远生存的原则、
空而无灵魂 或无我。

撒坡 把那央 剋啦那 把扎呀 胚撒擦
把哩咋喽 阿七苦擦尼哟、

SABBO PANĀYAṀ GILĀNA-PACCAYA-BHESAJJA-
PARIKKHĀRO AJIGUCCHANIYO,

这些药物和药具本非不净、

已忙 逋底咖央 把的哇

IMAṀ PŪTIKĀYAṀ PATVĀ

但在接触到这污臭的身躯后、

阿底威呀 七苦擦尼呀尼 擦咽低。

ATIVIYA JIGUCCHANIYĀNI JĀYANTI.

就变得污秽不净。

回向一切有情偈

SABBAPATTIDĀNAGĀTHĀ

VERSES ON THE SHARING OF MERITS

汉它 嘛央 撒啲吧底 它那
伽它哟 啲那嘛 谢

HANDA MAYAM SABBAPATTI-DANA
GATHAYO BHANAMA SE

现在让我们一起来诵念回向一切有情偈：

逋捏喜 伽打撒 呀因呀尼 伽搭你 妹、
啲三咋 啲剋诺 宏堵 撒它因打吧嘛那伽。

PUÑÑASSIDĀNI KATASSA YĀNAÑÑĀNI KATĀNI ME,
TESAÑCA BHĀGINO HONTU SATTĀNANTĀPPAMĀṆAKĀ.

愿一切众生—无尽、无边—得以分享到现在的这份功德、
以及过去我所修的功德。

耶比呀 圜那湾搭 咋 买沆 嘛搭 比搭塔哟、
梯塔 妹 扎吧呀梯搭 哇 安耶 嘛擦打 威里诺。

YE PIYĀ GUṆAVANTĀ CA MAYHAM MĀTĀ-PITĀDAYO,
DIṬṬHĀ ME CĀPYADIṬṬHĀ VĀ AÑÑE MAJJHATA-VERINO.

那些我所敬爱的、有德行的人—如我的母亲与父亲等、
看得见、或不可见；其他的众生—中立或敌对的。

撒搭 低滩底 喽伽洒命 啲扑嘛 扎堵 哟你伽、
班接伽 扎堵喔伽啦 桑洒览搭 啲哇啲威。

SATTĀ TIṬṬHANTI LOKASMIṆ TEBHUMMĀ CATU-YONIKĀ,
PAÑCEKA-CATUVOKĀRĀ SAṂSARANTĀ BHAVĀBHAVE.

于此世间的众生—三界、四生；
五蕴—一蕴或四蕴—不断地在诸界中轮回。

呀当 耶 吧底它因妹 阿怒摸滩堵 得 撒央、
耶 几牯 那把擦因底 忒哇 得桑 你威塔拥。

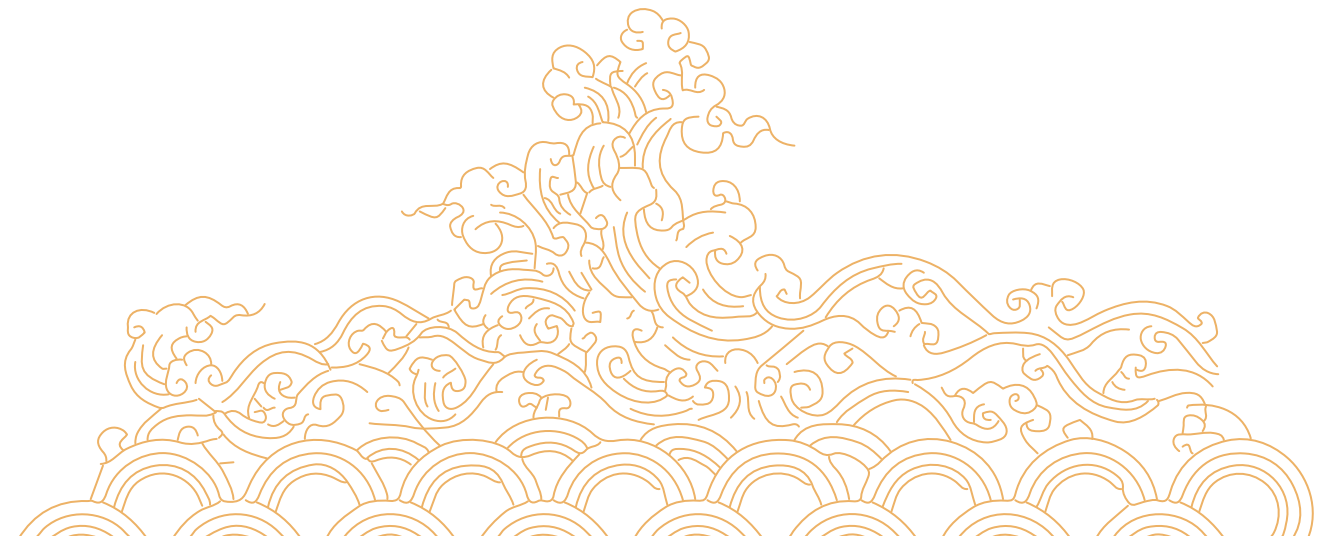
ÑĀTAM YE PATTIDĀNAMME ANUMODANTU TE SAYAM,
YE CIMAM NAPPAJĀNANTI DEVĀ TESAM NIVEDAYUM.

若他们知晓了这功德的分享，愿他们皆能随喜；
若他们尚未知晓，愿天神能够告知他们。

嘛呀 听那那 逋捏囊 阿怒摸塔那 嘿堵那、
沙胚 沙搭 沙它 阿威啦 苏咖 七威诺、
剋嘛把滩咋 把拔堵 得洒洒 喜擦当苏啲。

MAYĀ DINNĀNA PUÑÑĀNAM ANUMODANA-HETUNĀ,
SABBE SATTĀ SADĀ HONTU AVERĀ SUKHA-JĪVINO,
KHEMAPPADAÑCA PAPPONTU TESĀSĀ SIJJHATAM SUBHĀ.

以此随喜我所分享之功德之因，愿一切众生常安乐、无冤仇。
愿他们平安，一切美好的愿望皆实现。





月明山寺僧伽

早晨步行穿过村庄接受供养



“巡烛”也称“绕佛”、
常在佛教节日的晚上举行。
信徒手持香烛花绕佛殿三圈。

晚课

EVENING CHANTING



佛随念

RECOLLECTION OF THE BUDDHA

汉它 嘛央 普它怒洒底那央 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAṀ BUDDHĀNUSATINAYAṀ KAROMA SE

现在让我们来赞颂及随念佛陀之功德

当 扼 吧那 啪咖湾当

欸汪 伽啦呀诺

剋底撒脱 阿扑咋都、

TAMA KHO PANA BHAGAVANTAMA EVAMA KALYAṆO

KITTISADDO ABBHUGGATO,

世尊的盛名广为流传：

伊底偈 搜 啪咖哇

ITIFI SO BHAGAVĀ

世尊是如此、

阿啦沆

ARAHAMA

阿罗汉、

洒嘛 洒普脱、

SAMMA-SAMBUDDHO,

正等正觉者；

威擦 咋啦那 洒班诺

VIJĀ-CARAṆA-SAMPANNO

明行具足者、

苏呾都

SUGATO

善逝、

喽伽威突、

LOKAVIDŪ,

世间解；

阿怒打喽 补哩撒 它嘛 洒啦梯

ANUTTARO PURISA-DAMMA-SĀRATHI

无上士调御丈夫；

撒它 忒哇嘛怒洒囊

SATTHĀ DEVA-MANUSSĀNAM

天人师；

普脱 啲伽哇低。

BUDDHO BHAGAVĀ'TI.

佛 世尊。





礼赞佛陀

SUPREME PRAISE OF THE BUDDHA

汉它 嘛央 普它批咯丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAM BUDDHĀBHIGĪTĪM KAROMA SE

现在让我们来礼赞佛陀

普塔哇啦汉打 哇啦搭梯圜那批哟都

BUDDHAVĀRAHANTA-VARATĀDIGUṆĀBHİYUTTO

佛陀拥有阿罗汉等诸功德、

苏它拼呀压 伽论那已 撒嘛咖打都

SUDDHĀBHIṆĀṆA-KARUṆĀHI SAMĀGATATTO

他集清净、大智、与大悲于一身、

坡忒喜 哟 苏擦那当 伽嘛啞 哇 苏喽

BODHESI YO SUJANATAṀ KAMALAṀ VA SŪRO

他让善士觉醒，犹如阳光让莲花绽放—

湾它嘛沆 打嘛啦囊 喜啦洒 气恁汤。

VANDĀMAHAM TAMARAṆAM SIRASĀ JINENDAM.

我俯首礼敬这无争者、胜利者。

普脱 哟 洒啞吧尼囊 撒啦囊 剋嘛木打牯

BUDDHO YO SABBA-PĀṆĪNAM SARAṆAM KHEMAMUTTAMAM

佛陀是所有众生最安稳的庇护处—

吧塔嘛怒洒底它囊 湾它咪 当 喜嚟那沆

PAṬHAMĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM SIRENAHAM

我俯首礼敬这第一项的随念处。

扑它洒哈洒咪 它搜（它西*）哇、
普脱 妹 洒咪剋撒喽

BUDDHASSĀHASMI DĀSO (DĀSĪ*) VA,
BUDDHO ME SĀMIKISSARO.

我是佛陀的仆侍、佛陀是我的主人、

普脱 突咖撒 咖搭 咋 威它搭 咋 已打洒妹

BUDDHO DUKKHAŚA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME

佛陀是众苦的摧毁者，为我带来利益与安乐。

扑它洒沆 你呀忒咪 撒哩览七威淡几汤

BUDDHASSĀHAMĪ NIYYĀDEMI SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAMĪ.

对于佛，我愿奉献此身体与生命，

湾滩都沆（湾滩低沆*）咋哩洒咪、
扑它谢哇 苏坡体当

VANDANTOĤAMĪ (VANDANTĪĤAMĪ*) CARISSĀMI,
BUDDHASSEVA SUBODHITAMĪ.

我将奉行对善觉之佛陀的礼敬。

那体 妹 洒啦囊 安央、普脱 妹 洒啦囊 瓦啞

NATTHI ME SARANĀMĪ AÑÑAMĪ, BUDDHO ME SARANĀMĪ VARĀMĪ

于我并无其他皈依处、佛陀是我至上的皈依处。

欸啲那 撒扎哇切那、哇忒央 洒土洒撒内

ETENA SACCA-VAJJENA, VAḌḌHEYYAMĪ SATTHU-SĀSANE

以此真实语，愿我在导师的教法中成长。

扑汤 妹 湾它嘛内那（湾它嘛那呀*）、
央 逋央 吧苏当 已它

BUDDHAMĪ ME VANDAMĀNENA (VANDAMĀNĀYA*),
YAMĪ PUÑÑAMĪ PASUTAMĪ IDHA

以此礼敬佛陀的功德，

* 女性则唱诵括号中的单词。

撒胚 比 安打啦呀妹、
嘛嘿孙 打洒 得擦洒。

SABBE PI AN TARĀYĀ ME, MĀHESUṀ TASSA TEJASĀ.

愿一切险难止息。

(俯首诵念)

伽耶那 哇扎呀 哇 接搭洒哇

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ

无论身、语、意、

扑忒 古伽牯 把伽当 嘛呀 央、

BUDDHE KUKAMMAṀ PAKATAṀ MAYĀ YAṀ,

凡是我对佛陀所作的任何恶业、

普脱 吧底刊哈堵 阿咋咽当

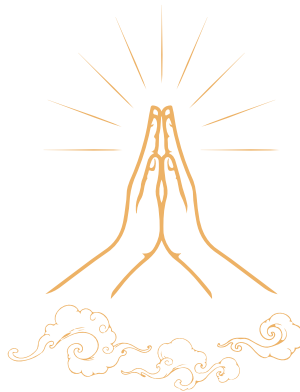
BUDDHO PAṬIGGAṆHATU ACCAYANTAṀ

愿佛陀接受我的认错、

伽览搭嘞 桑哇哩东 哇 扑忒。

KĀLANTARE SAṀVARITUṀ VA BUDDHE.

未来我会对佛陀恭敬谨慎。





法随念

RECOLLECTION OF THE DHAMMA

汉它 嘛央 它嘛怒洒底那央 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAṀ DHAMMĀNUSATINAYAṀ KAROMA SE

现在让我们来赞颂及随念法之功德

司哇咖都 啪咖瓦搭 它摸

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,

世尊所善妙宣说之法，

三梯体勾

SANDITṬHIKO

是可亲自见证、

阿伽哩勾

AKĀLIKO

无时的、

欸伊把喜勾、

EHIPASSIKO,

可邀人来见证、

欧吧那伊勾

OPANAYIKO

导向（涅槃）的、

把咋当 威梯打坡 威怒伊低。

PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHI'TI.

由智者各自证知的。



LUMBINI

蓝毗尼，佛陀诞生地，尼泊尔



BODH GAYA

菩提伽耶，佛陀无上正等正觉之地，印度



礼赞法

SUPREME PRAISE OF THE DHAMMA

汉它 嘛央 它嘛批咯丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAM DHAMMĀBHIGĪTĪM KAROMA SE

现在让我们来礼赞法

司哇咖打搭 梯圜那 哟咖哇色那 谢哟

SVĀKKHĀTATĀ DIGUṆA-YOGAVASENA SEYYO

法是殊胜的、具有（世尊）善说等诸功德、

哟 嘛咋 吧伽 把哩呀底 威摸咋胚脱

YO MAGGA-PĀKA-PARIYATTI-VIMOKKHA-BHEDO

可分为道与果、教理与解脱、

它摸 古喽伽 吧打那 打特它利 它哩

DHAMMO KULOKA-PATANĀ TADADHĀRI-DHĀRĪ

法护持奉行法的人、免堕恶道。

湾它嘛沆 打嘛哈啱 哇啦 它嘛妹当。

VANDĀMAHAM TAMAHARAM VARA-DHAMMAMETAM.

我虔诚的礼敬卓越的法、黑暗的摧毁者—

它摸 哟 沙啞吧尼囊 撒啦囊 剋嘛木打牯

DHAMMO YO SABBA-PĀṆĪNAM SARANAM KHEMAMUTTAMAM

法是所有众生最安稳的庇护处—

突底呀怒洒底它囊 湾它咪 当 喜嘞那沆

DUTIYĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM SIRENAHAM

我俯首礼敬这第二项的随念处。

它嘛撒哈撒咪 它搜 (它西*) 哇、
它摸 妹 沙咪剋沙喽

DHAMMASSĀHASMI DĀSO (DĀSĪ*) VA,
DHAMMO ME SĀMIKISSARO.

我是法之仆侍、法是我的主人。

它摸 突咖撒 咖搭 咋 威它搭 咋 已搭撒妹

DHAMMO DUKKHAṢṢA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME

法是众苦的摧毁者、为我带来利益与安乐。

它嘛洒沆 你呀忒咪 撒哩览七威淡几汤

DHAMMASSĀHAMĪ NIYYĀDEMI SARĪRAÑĀJĪVITAÑCIDAMĪ.

对于法、我愿奉献此身体与生命。

湾滩都沆 (湾滩低沆*) 咋哩沙咪、
它嘛谢哇 苏它马当

VANDANTOHAṀ (VANDANTĪHAṀ*) CARISSĀMI,
DHAMMASSEVA SUDHAMMATAṀ.

我将奉行对法义真理的礼敬。

那体 妹 洒啦囊 安央、它摸 妹 洒啦囊 瓦啞

NATTHI ME SARAṆAṀ AÑÑAṀ, DHAMMO ME SARAṆAṀ VARAṀ

于我并无其他皈依处、法是我至上的皈依处。

欸得那 撒扎哇切那、哇忒央 洒土洒撒内

ETENA SACCA-VAJJENA, VAḍḍHEYYAṀ SATTHU-SĀSANE

以此真实语，愿我在导师的教法中成长。

它牯 妹 湾它嘛内那 (湾它嘛那呀*)、
央 逋央 吧苏当 已它

DHAMMAṀ ME VANDAMĀNENA (VANDAMĀNĀYA*),
YAṀ PUÑÑAṀ PASUTAṀ IDHA,

以此礼敬法的功德，

* 女性则唱诵括号中的单词。

撒胚 比 安打啦呀妹、
嘛嘿孙 打洒 得擦洒。

SABBE PI ANTARĀYĀ ME, MĀHESUṂ TASSA TEJASĀ.

愿一切险难都止息。

(俯首诵念)

伽耶那 哇扎呀 哇 接搭洒哇

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ

无论身、语、意、

它妹 古伽牯 把伽当 嘛呀 央、

DHAMME KUKAMMAṂ PAKATAṂ MAYĀ YAṂ,

凡是我对法所作的任何恶业、

它摸 吧底刊哈堵 阿咋咽当

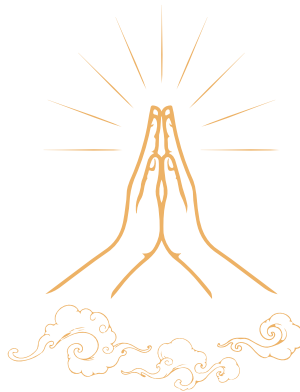
DHAMMO PAṬIGGAṆHATU ACCAYANTAṂ

愿法接受我的认错、

伽览搭嘞 桑哇哩东 哇 它妹。

KĀLANTARE SAMVARITUM VA DHAMME.

未来我会对法恭敬谨慎。





僧伽随念

RECOLLECTION OF THE SANGHA

汉它 嘛央 桑咖怒洒底那央 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAṀ SAṄGHĀNUSATINAYAMAṀ KAROMA SE

现在让我们来赞颂及随念僧伽之功德

苏吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽，世尊的弟子，是善行道者；

五出 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

UJU-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是正直行道者、

呀压 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

ÑĀYA-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是如理行道者、

沙咪几 吧底班诺

啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

SĀMĪCI-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是正当行道者—

呀体汤 咋搭哩 补哩撒 哟咖尼

阿塔 补哩撒 补咯啦、

YADIDAMAṀ CATTĀRI PURISA-YUGĀNI

AṬṬHA PURISA-PUGGALĀ,

亦即 四双八辈圣人—

欸撒 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、
ESA BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,
这僧伽、世尊的弟子、

阿虎内哟
ĀHUNEYYO
值得供养、

巴虎内哟
PĀHUNEYYO
值得殷勤礼敬、

它剋内哟
DAKKHIṆEYYO
值得布施、

安擦哩 伽啦尼哟、
AÑJALI-KARAṆĪYO,
值得合掌敬礼；

阿怒打啞 普捏剋当 喽伽洒底。
ANUTTARAṀ PUÑÑAKKHETTAṀ LOKASSATI.
是世间无上的福田。





礼赞僧伽

SUPREME PRAISE OF THE SANGHA

汉它 嘛央 桑咖批咯丁 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAM SAṄGHĀBHIGĪTĪM KAROMA SE

现在让我们来礼赞僧伽

撒它马抽 苏吧底吧底 圜那梯哟都

SADDHAMMAJO SUPAṬIPATTI-GUṆĀDIYUTTO

由正法而生、有善于行道等诸德行、

哟它批脱 阿哩呀 补咖啦 桑咖 舍脱

YOTṬHĀBBIDHO ARIYA-PUGGALA-SAṄGHA-SETṬHO

无上僧伽由四双八辈圣者组成、

西啦体它嘛 吧瓦啦撒呀 咖呀 几都

SĪLĀDIDHAMMA-PAVARĀSAYA-KĀYA-CITTO

以戒律与法来引导其身心、

湾它嘛沆 打嘛哩呀那 咖囊 苏署汤。

VANDĀMAHAM TAMARIYĀNA-GAṆAM SUSUDDHAM.

我礼敬那群清净的圣众。

桑枢 哟 洒啲吧尼囊 洒啦囊 剋嘛木打牯

SAṄGHO YO SABBA-PĀṆĪNAM SARAṆAM KHEMAMUTTAMAM

僧伽是所有众生最安稳的庇护处。

打低呀怒洒底它囊 湾它咪 当 喜嘞那沆

TATIYĀNUSSATIṬṬHĀNAM VANDĀMI TAM SIRENAHAM

我俯首礼敬这第三项的随念处。

桑咖洒哈撒咪 它搜（它西*）哇、
桑扼 妹 洒咪剋撒喽

SAṄGHASSĀHASMI DĀSO (DĀSĪ*) VA,
SAṄGHO ME SĀMIKISSARO.

我是僧伽的仆侍，僧伽是我的主人。

桑扼 突咖撒 咖搭 咋 威它搭 咋 伊打洒妹

SAṄGHO DUKKHAŚA GHĀTĀ CA VIDHĀTĀ CA HITASSA ME

僧伽是众苦的摧毁者、为我带来利益与安乐。

桑咖洒沆 你呀忒咪 撒哩览七威淡几汤

SAṄGHASSĀHAM NIYYĀDEMI SARĪRAÑJĪVITAÑCIDAM.

对于僧伽、我愿奉献此身体与生命、

湾滩都沆（湾滩低沆*）咋哩洒咪、
桑咖搜吧底班那当

VANDANTOHAṀ (VANDANTĪHAṀ*) CARISSĀMI,
SAṄGHASSOPAṬIPANNATAṀ

我将奉行对僧伽善修的崇敬。

那体妹 洒啦囊 安央、桑扼 妹 洒啦囊 瓦啞

NATTHI ME SARAṆAM AÑÑAM, SAṄGHO ME SARAṆAM VARAM

于我并无其他皈依处、佛陀是我至上的皈依处。

欸得那 撒扎哇切那、哇忒央 洒土洒撒内

ETENA SACCA-VAJJENA, VAḍḍHEYYAṀ SATTHU-SĀSANE

以此真实语，愿我在导师的教法中成长。

桑康 妹 湾它嘛内那（湾它嘛那呀*）、
央 逋央 吧苏当 已它

SAṄGHAṀ ME VANDAMĀNENA (VANDAMĀNĀYA*),
YAM PUÑÑAM PASUTAṀ IDHA

以此礼敬僧伽的功德，

* 女众诵括号中单词。

撒胚 比 安打啦呀妹、
嘛嘿孙 打洒 得擦洒。

SABBE PI ANTARĀYĀ ME, MĀHESUM TASSA TEJASĀ.

愿一切险难止息。

(俯首诵念)

伽耶那 哇扎呀 哇 接搭洒哇

KĀYENA VĀCĀYA VA CETASĀ VĀ

无论身、语、意、

桑剋 古伽牯 把伽当 嘛呀 央、

SAṄGHE KUKAMMAṀ PAKATAṀ MAYĀ YAM,

凡是我对僧伽所作的任何恶业、

桑拈 吧底刊哈堵 阿咋咽当

SAṄGHO PAṬIGGAṆHATU ACCAYANTAM

愿僧伽接受我的认错、

伽览搭嘞 桑哇哩东 哇 桑剋。

KĀLANTARE SAMVARITUM VA SAṄGHE.

未来我会对僧伽恭敬谨慎。



[晚课结束]

四资具取用后的省思

ATĪTA-PACCAVEKKHAṆA-PĀṬHA

REFLECTION AFTER USING THE REQUISITES

汉它 嘛 阿低打 把扎威 咋那
吧汤 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ ATĪTA-PACCAVEKKHAṆA

PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念四资具取用后的省思

阿叉 嘛呀 阿把扎威 剋的哇 央
机瓦啞 把哩普当、

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ YAṀ

CĪVARAM PARIBHUTTAM,

今天我所用过的任何衣物、尚未省思的、

当 呀哇忒哇 喜搭撒 把低咋搭呀、

TAM YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,

只是为了防御冷、

温哈撒 吧底咖搭呀、

UṆHASSA PAṬIGHĀTĀYA,

为了排除炎热、

当撒 嘛伽撒 哇搭打吧 喜领洒把
洒啪撒囊 吧底咖搭呀、

DAṀSA-MAKASA-VĀTĀTAPA-SIRĪMSAPA

SAMPHASSĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,

防御蛇、蚊、风、太阳、爬虫类的接触、

呀哇忒哇 已哩勾比那 吧底擦它那汤。

YĀVADEVA HIRIKOPINA-PATĪCCHĀDANATTHAM.

只是为了遮蔽羞处。

阿叉 嘛呀 阿把扎威剋的哇
哟 彬塔吧都 把哩普都、

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ

YO PIṆḌAPATTO PARIBHUTTO,

今天我所用过的任何钵食、尚未省思的、

搜 尼哇 它哇呀 那 嘛它呀、

SO NEVA DAVĀYA NA MADĀYA

不是为了纵情玩乐、不是为了骄傲健壮、

那 颛塔那呀 那 威扑撒那呀、

NA MAṆḌANĀYA NA VIBHŪSANĀYA,

不是为了变得好看美丽、

呀哇忒哇 已嘛撒 伽呀撒 梯底呀

YĀVADEVA IMASSA KĀYASSA ṬHITIYĀ

只为了养活与维持这个身体、

呀吧那呀

YĀPANĀYA

为了停止饥饿的伤害、

威英苏把啦底呀 普啦嘛

咋哩呀怒咖哈呀、

VIHĪMSUPARATIYĀ BRAHMA

CARIYĀNUGGAHĀYA,

为了支持清净的梵行、

已低 补啦因咋 威塔囊 吧底沆咖咪、

ITI PURĀṆAÑCA VEDANAM PAṬIHAÑKHĀMI

如此，我将灭除旧的饥饿苦受、

那湾咋 威塔囊 那 五吧忒洒咪、

NAVAÑCA VEDANAM NA UPPĀDESSĀMI

又不令新的过饱苦受产生、

呀的啦 咋 妹 啲威洒低 阿那哇咋搭 咋
啲苏 威哈喽 扎低。

YĀTRĀ CA ME BHAVISSATI ANAVAJJATĀ CA
PHĀSU-VIHĀRO CĀTI.

我将维持生命，并得以无过的安住。

阿叉 嘛呀 阿把扎威剋的哇
央 谢那撒囊 把哩普当、

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ
YAM SENĀSANAM PARIBHUTTAṀ,

今天我所用过的任何住处，尚未省思的，

当 呀哇忒哇 西搭撒 把低咖搭呀、

TAM YĀVADEVA SĪTASSA PAṬIGHĀTĀYA,

只是为了防御冷、

温哈撒 把底咖搭呀、

UNHASSA PAṬIGHĀTĀYA,

为了排除炎热，

当撒 嘛伽撒 哇搭打吧 喜领洒把
洒啲撒囊 吧底咖搭呀、

DAṀSA-MAKASA-VĀTĀTAPA-SIRĪMSAPA
SAMPHASSĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,

防御蛇、蚊、风、太阳、爬虫类的接触、

呀哇忒哇 五堵吧哩洒呀 威塔囊
吧低三啦那啦嘛汤。

YĀVADEVA UTUPARISSAYA-VINODANAM

PAṬISALLĀNĀRĀMATTHAM.

仅仅只是为了去除气候引起的危险、
为了可以独处禅修。

阿叉 嘛呀 阿把扎威剋的哇
哟 剋啦那 把扎呀
胚撒擦 把哩咋喽 把哩普都、

AJJA MAYĀ APACCAVEKKHITVĀ

YO GILĀNA-PACCAYA-

BHESAJJA-PARIKKHĀRO PARIBHUTTO,

今天我所用过的任何药物、尚未省思的、

搜 呀哇忒哇 五班那囊 威呀啲体咖囊
威塔那囊 把低咖搭呀

SO YĀVADEVA UPPANNĀNAM VEYYĀBĀDHIKĀNAM

VEDANĀNAM PAṬIGHĀTĀYA,

仅仅是为了解决已生的病所带来的苦受、

阿啲呀把擦 把啦嘛搭呀低。

ABYĀPAJJHA-PARAMATĀYĀTI.

为了使自已从病苦中解脱出来。



十法经

PABBAJITA-ABHINHA-PACCAVEKKHAṆA-PĀṬHA

TEN SUBJECTS FOR FREQUENT RECOLLECTION

BY ONE WHO HAS GONE FORTH

汉它 嘛央 把啲起搭 阿拼呀 把扎威咋那
吧汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAM PABBAJITA-ABHINHA-PACCAVEKKHAṆA
PĀṬHAM BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念十法经

塔撒 已妹 批咋威 它嘛

DASA IME BHIKKHAVE DHAMMA

诸比库、此十种法

把啲七打内 阿拼央 把扎威剋打啲。

PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBA.

为出家者应当经常地省察。

伽搭妹 塔洒？

KATAME DASA?

哪十种呢？

威湾你呀米 阿出把咖都低、把啲起得那
阿拼沆 把扎威剋打兵。

VEVANNIYAMHI AJJHUPAGATO'TI, PABBAJITENA
ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我已经舍离美好。’
出家者应当经常地省察。

把啦吧底吧它 妹 七威咖低、
把啲起得那 阿拼沆 把扎威剋打兵。

PARAPATIBADDHA ME JIVIKA'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我的生活依赖他人。’出家者应当经常地省察。

安哟 妹 阿伽拔 伽啦尼哟低、
把啲起得那 阿拼沆 把扎威剋打兵。

ANNO ME AKAPPO KARANIYO'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我的仪举止应(与在家人)不同。’出家者应当经常地省察

伽起 怒 扼 妹 阿搭
西啦都 那 五吧哇它底低、
把啲起得那 阿拼沆 把扎威剋打兵。

KACCI NU KHO ME ATTA SILATO NA UPAVADATI'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我是否不会因戒而谴责自己?’出家者应当经常地省察。

伽起 怒 扼 牯 阿怒威擦 威怒、
撒普啦马扎哩 西啦都 那 五吧哇滩底低、
把啲起得那 阿拼沆 把扎威剋打兵。

KACCI NU KHO MAM ANUVICCA VINNU,
SABRAHMACARI SILATO NA UPAVADANTI'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘有智的同梵行者检问后、是否不会因戒而谴责我?’出家者应当经常地省察。

撒胚已 妹 比耶已 嘛那背已、
那那啲喔 威那啲喔低、
把啲起得那 阿拼沆 把扎威剋打兵。

SABBEHI ME PIYEHI MANAPEHI, NANABHAVO VINABHAVO'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘一切我所喜爱、可意的会分散别离。’出家者应当经常地省察。

伽嘛撒勾米 伽嘛它呀脱、
伽嘛哟尼 伽嘛潘突 伽嘛吧底洒啦诺、
央 伽牯 伽哩洒咪、干啦呀囊 哇 吧把刚 哇、
打洒它呀它 啪威洒咪低、
把啪起得那 阿拼央 把扎威剋打兵。

KAMMASSAKOMHI KAMMADAYADO,
KAMMAYONI KAMMABANDHU KAMMAPATISARANO,
YAM KAMMAM KARISSAMI, KALYANAM VA PAPAKAM VA,
TASSA DAYADO BHAVISSAMI'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我是业的所有者、业的继承者、以业为起源、
以业为亲属、以业为皈依处。
无论我所造的是善或恶之业、我将是他的承受着。’
出家者应当经常地省察。

伽汤 扑打撒妹 啦丁体哇 威底吧淡底低、
把啪起得那 阿拼央 把扎威剋打兵。

KATHAM BHUTASSA ME RATTINDIVA VITIPATANTI'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我是如何度过日日夜夜呢？’
出家者应当经常地省察。

伽起 怒 扼沆 孙呀咖嘞 阿批啦嘛低、
把啪起得那 阿拼央 把扎威剋打兵。

KACCI NU KHOHAM SUNNAGARE ABHIRAMAMI'TI,
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBAM.

‘我是否乐于空闲处呢？’出家者应当经常地省察。

阿体 怒 扼 妹 五搭哩 嘛怒撒 它嘛、
阿啦嘛哩呀 那那 塔撒那 威色搜 阿体咋都、

搜沅 吧起妹 伽嘞 撒普拉嘛扎哩伊、
补脱 那 牯古 啲威撒咪低、
把啲起嘒那 阿拼央 把扎威剋打兵

ATTHI NU KHO ME UTTARI-MANUSSA-DHAMMA,
ALAMARIYA-NANA-DASSANA-VISESO ADHIGATO,
SOHAM PACCHIME KALE SABRAHMACARIHI, PUTTHO
NA MANKU BHAVISSAMI'TI, PABBAJITENA ABHINHAM
PACCAVEKKHITABBAM.

‘我是否有正得上人法、能为圣者殊胜智见呢？
在我最后时刻、当同梵行者们问及时 我将不会羞愧？’
出家者应当经常地省察。

已妹 扼 批咋威 它嘛
IME KHO BHIKKHAVE DASA DHAMMA
诸比库、此十种法

把啲七打内 阿拼央 把扎威剋打啲。
PABBAJITENA ABHINHAM PACCAVEKKHITABBA
乃出家者应当经常地省察。

伊低

§ ITI.
§ 如此。



回向许愿文

UDDISANĀDHIṬṬHĀNAGĀTHĀ

VERSES OF SHARING AND ASPIRATION

汉它 嘛央 五梯撒那梯塔那
伽塔哟 啪那嘛 谢

HANDA MAYAM UDDISSANADHIṬṬHĀNA

GĀTHĀYO BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念回向许愿文

已咪那 扑捏 伽妹那
五吧擦呀 圜怒打啦

IMINĀ PUÑÑA-KAMMENA

UPAJJHĀYĀ GUṆUTTARĀ

愿以此功德、

回向予对我有大恩德的戒师、

阿扎哩哟把伽啦 咋
嘛搭比搭 咋 呀打伽

ĀCARIYŪPAKĀRĀ CA

MĀTĀ-PITĀ CA ÑĀTAKĀ

善于扶助及教导的师长们、

父母亲及一切亲属、

苏哩哟 赞体嘛 啦擦
圜那湾搭 那啦比 扎

SURIYO CANDIMĀ RĀJĀ

GUNAVANTĀ NARĀPI CA

日神月神、具足崇高德行的人、

普啦马 麻啦 咋 因它 咋
喽伽吧啦 咋 忒瓦搭

BRAHMA-MĀRĀ CA INDĀ CA
LOKAPĀLĀ CA DEVATĀ

梵天、魔罗、因陀罗、
护卫世界的天神众、

呀摸 咪搭 嘛怒仁 咋
嘛擦搭 威哩伽比 扎

YAMO MITTĀ MANUSSĀ CA
MAJJHATTĀ VERIKĀPI CA

夜摩天及一切人类—不管是亲密的、
不相识的以及是冤仇的人；

撒胚 撒搭 苏剋 宏堵
逋捏尼 把伽搭你 妹

SABBE SATTĀ SUKHĪ HONTU
PUÑÑĀNI PAKATĀNI ME

愿他们快乐。
愿我所得之功德、

苏康 咋 底威汤 忒堵
剋帮 吧背塔 喔 马当

SUKHAM CA TIVIDHAM DENTU
KHIPPAM PĀPETHA VO MATAM

带来三种乐（现世、来生及解脱）。
愿心愿能早日实现。

已咪那 扑捏 伽妹那
已咪那 五梯谢那 扎

IMINĀ PUÑÑĀ-KAMMENA
MINĀ UDDISENA CA

愿以此福业 与回向的功德、

剋吧沆 苏啦胚 接哇
淡虎吧它 那切塔囊

KHIPPĀHAM SULABHE CEVA
TAṆHUPĀDĀNA-CHE DANAM

使我能速除心中的渴爱与执取、

耶 三搭内 已那 它嘛
呀哇 尼啲那都 马牯

YE SANTĀNE HINĀ DHAMMĀ
YĀVA NIBBĀNATO MAMAM

在我还未达到证悟涅槃之前、
愿我所有不好的素质得消除。

那三堵 撒啲它 耶哇
呀塔 擦都 啲威 啲威

NASSANTU SABBADĀ YEVA
YATTHA JĀTO BHAVE BHAVE

每一生每一世，
不管我生在何处，

五出 几当 洒底班呀
三嘞拑 威哩呀米那

UJU-CITTAM SATI-PAÑÑĀ
SALLEKHO VIRIYAMHINĀ

愿我能以质直的心 殊胜的正念及智慧、
及无比的精进、铲除一切的烦恼。

嘛啦 啦潘堵 诺伽桑
伽吨咋 威哩耶苏 妹

MĀRĀ LABHANTU NOKĀSAM
KĀTUÑCA VIRIYESU ME

恶魔将不再有任何机会、
乘隙破坏我的精进了。

普脱梯把哇喽 那脱
它摸 那脱 哇路打摸

BUDDHĀDIPAVARO NĀTHO

DHAMMO NĀTHO VARUTTAMO

佛陀是我卓越的皈依处、
佛法是我至上的皈依处、

那脱 把接伽扑脱 咋
桑枢 那脱打喽马牯

NĀTHO PACCEKABUDDHO CA

SAṄGHO NĀTHOTTARO MAMAM

辟支佛及僧伽是我殊胜的皈依处。

得搜打嘛怒啲威那
嘛喽伽桑 啦潘堵 嘛

TESOTTAMĀNUBHĀVENA

MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ

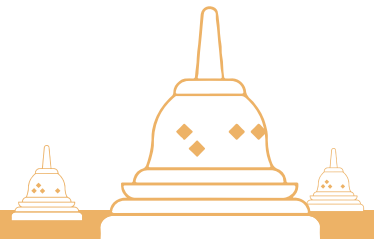
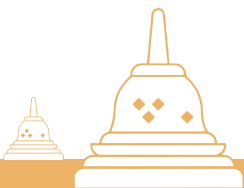
凭着他们无比的威力、
魔罗不再有任何机会了。

它撒逋捏怒啲威那
嘛喽伽桑 啦潘堵 嘛。

DASAPUÑÑANUBHĀVENA

MĀROKĀSAM LABHANTU MĀ

凭着十功德的威力、魔罗不再有任何机会了。





四梵住

REFLECTION ON UNIVERSAL WELL-BEING

汉它 嘛央 妹搭啲啦囊 伽喽嘛 谢

HANDA MAYAṀ METTĀPHARAṆAṀ KAROMA SE

现在让我们一起来诵念四梵住

阿沆 苏剋都 后咪、

AHAṀ SUKHITO HOMI,

愿我得喜乐、

尼突扼 后咪、

NIDDUKKHO HOMI,

愿我离忧苦。

阿威喽 后咪、

AVERO HOMI,

愿我不受敌意。

阿啲呀把抽 后咪、

ABYĀPAJJHO HOMI,

愿我不受压迫。

阿尼扼 后咪、

ANĪGHO HOMI,

愿我免遭困难。

苏剋 阿搭囊 把哩哈啦咪。

SUKHĪ ATTĀNAṀ PARIHARĀMI.

愿我轻松照顾自己。

撒胚 撒搭 撒剋搭 宏啲、

SABBE SATTĀ SUKHITĀ HONTU,

愿一切众生得喜乐。

撒胚 撒搭 阿威啦 宏啻、

SABBE SATTĀ AVERĀ HONTU,

愿一切众生不受敌意[无怨]。

撒胚 撒搭 阿啲呀把擦 宏啻、

SABBE SATTĀ ABYĀPAJJHĀ HONTU,

愿一切众生不受压迫[无瞋]。

撒胚 撒搭 阿尼咖 宏啻、

SABBE SATTĀ ANĪGHĀ HONTU,

愿一切众生免遭困难[无忧]。

撒胚 撒搭 苏剋 阿搭囊 把哩哈览啻、

SABBE SATTĀ SUKHĪ ATTĀNAṀ PARIHARANTU,

愿一切众生轻松照顾他们自己[善守各自的安乐]。

撒胚 撒搭 撒啲 突咖 把木簪啻、

SABBE SATTĀ SABBA-DUKKHĀ PAMUCCANTU,

愿一切众生脱离忧苦。

撒胚 撒搭 啦它 三把低都 嘛 威咖参啻、

SABBE SATTĀ LADDHA-SAMPATTITO MĀ VIGACCHANTU,

愿一切众生不失所得的善运。

撒胚 撒搭 伽嘛撒伽 伽嘛 它呀它
伽嘛 哟尼 伽嘛 潘突 伽嘛 把低撒啦那、

SABBE SATTĀ KAMMASSAKĀ KAMMA-DĀYĀDĀ

KAMMA-YONĪ KAMMA-BANDHŪ KAMMA-PAṬISARAṆĀ.

一切众生是自己业的主人、业的继承人、由业而生、因业相联、依业而活。

央 伽忙 伽哩三低、干啦呀囊 哇
吧把刚 哇 打撒 它呀它 啲威三低。

YAṀ KAMMAṀ KARISSANTI, KALYĀṆAṀ VĀ

PĀPAKAṀ VĀ TASSA DĀYĀDĀ BHAVISSANTI.

无论所作，为善为恶，他们必自行承担。

三十二身分

DVATTIṂSĀKĀRA-PĀṬHA

REFLECTION ON THE 32 PARTS

汉它 嘛央 它哇丁洒伽啦
吧汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṂ DVATTIṂSĀKĀRA-PĀṬHAṂ BHANĀMA SE

现在让我们一起来诵念三十二身分

阿央 扼 妹 伽哟

AYAṂ KHO ME KĀYO

我的这个色身

五汤 吧它打啦

UDDHAṂ PĀDATALĀ

自足底而上

阿头 给洒 嘛塔伽

ADHO KESA-MATTHAKĀ

自头顶而下

搭咋 把哩咽都

TACA-PARIYANTO

为皮肤包裹

补喽 那那把伽啦撒 阿苏几诺

PŪRO NĀNAPPAKĀRASSA ASUCINO

盛满了种种不净之物

阿体 伊马撒命 伽耶

ATTHI IMASMIṂ KĀYE

这个色身里有



给洒
 喽麻
 那咖
 滩搭
 打邹
 忙桑
 呢哈路
 阿梯
 阿体 閩 仓
 瓦刚
 哈塔 央
 呀伽 囊
 给喽 马 刚
 比哈 刚
 把啲 桑
 安当
 安搭 古 囊
 五它 哩 央
 伽哩 桑
 北当
 谢姆 沆
 补坡
 喽已 当
 谢脱
 每脱
 阿苏
 哇洒
 剋喽
 星咖 你 伽
 啦喜 伽
 木当
 嘛它 给 嘛 塔 论 康

KESĀ
 LOMĀ
 NAKHĀ
 DANTĀ
 TACO
 MAMSAṀ
 NHĀRŪ
 AṬṬHĪ
 AṬṬHIMIÑJAṀ
 VAKKAṀ
 HADAYAṀ
 YAKANAM
 KILOMAKAṀ
 PIHAKAM
 PAPPHĀSAM
 ANTAM
 ANTAGUṆAM
 UDARIYAṀ
 KARĪSAM
 PITTAM
 SEMHAM
 PUBBO
 LOHITAM
 SEDO
 MEDO
 ASSU
 VASĀ
 KHELO
 SINGHĀṆIKĀ
 LASIKĀ
 MUTTAM

头发
 体毛
 指甲
 牙齿
 皮肤
 肉
 筋
 骨
 骨髓
 脾
 心
 肝
 隔膜
 肾
 肺
 大腸
 小腸
 胃中物
 屎
 胆汁
 痰
 淋巴液
 血
 汗
 脂
 泪
 油
 唾液
 粘液
 关节润滑液
 尿

MATTHAKE MATTHALUNGAṀ

腦





欸汪 阿央 妹 伽哟

EVAM-AYAM ME KĀYO

这便是我的色身

五汤 吧它打啦

UDDHAM PĀDATALĀ

自足底而上

阿头 给洒 嘛塔伽

ADHO KESA-MATTHAKĀ

自头顶而下

搭咋 把哩咽都

TACA-PARIYANTO

由皮肤包裹

补喽 那那把伽啦撒 阿苏几诺

PŪRO NĀNAPPAKĀRASSA ASUCINO

盛满了种种不洁之物。



经常省察文

ABHINHA-PACCAVEKKHAṆA-PĀṬHA

FIVE SUBJECTS FOR FREQUENT RECOLLECTION

汉它 嘛央 阿拼呀 吧咋威咋那
吧汤 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ ABHINHA-PACCAVEKKHAṆA
PĀṬHAṀ BHANĀMA SE

现在让我们一起来诵念经常省察文

擦啦它摸米 擦啲 阿那低都 (阿那低搭*)

JARĀDHAMMO'MHI JARAṀ ANATĪTO (ANATĪTĀ*)

我有老法，无法避免老

啲呀体它摸米 啲呀听
阿那低都 (阿那低搭*)

BYĀDHIDHAMMO'MHI BYĀDHIM ANATĪTO (ANATĪTĀ*)

有病法，无法避免病

嘛啦那它摸米 嘛啦囊
阿那低都 (阿那低搭*)

MARAṆADHAMMO'MHI MARAṆAṀ ANATĪTO (ANATĪTĀ*)

我有死法、无法避免死

撒胚已 妹 比耶已 嘛那背已
那那啲喔 威那啲喔

SABBEHI ME PIYEHI MANĀPEHI NĀNĀBHĀVO VINĀBHĀVO

一切我所喜爱、可意的会分散、别离

* 女性则唱诵括号中的单词。

伽嘛撒勾米 (伽嘛撒伽米*)
伽嘛它呀脱 (伽嘛它呀它*)
伽嘛哟尼 伽嘛潘突
伽嘛把低撒啦诺 (伽嘛把低撒拉那*)

KAMMASSAKO'MHI (KAMMASSAKĀMHI*)
KAMMADĀYĀDO (KAMMADĀYĀDĀ*)
KAMMAYONI KAMMABANDHU
KAMMAPATĪSARAṆO (KAMMAPTĪSARAṆĀ*)

我是业的所有者、
业的继承者、以业为起源、
以业为亲属、以业为皈依处。

央 伽忙 伽哩洒咪、
伽啦呀囊 哇 吧把刚 哇、
打洒它呀脱 (它呀它*) 啲威洒咪、

YAṀ KAMMAṀ KARISSĀMI,
KALYĀṆAṀ VĀ PĀPAKAṀ VĀ,
TASSA DĀYĀDO (DĀYĀDĀ*) BHAVISSĀMI,

无论我所造的是善或恶之业、
我将是它的承受者。

欸汪 阿妹已 阿拼央 把扎威剋打兵。

EVAM AMHEHI ABHIṆHAṀ PACCAVEKKHITABBAṀ

我应当如此经常地省察。



因缘和合法之审查

REFLECTION ON IMPERMANENCE

撒胚 桑咖啦 阿尼扎

SABBE SANKHĀRĀ ANICCĀ

一切因缘和合法无常；

撒胚 桑咖啦 突咖

SABBE SANKHĀRĀ DUKKHĀ

一切因 缘和合法是苦。

撒胚 它嘛 阿那搭

SABBE DHAMMĀ ANATTĀ

一切法无我。

阿突汪 七威当

ADHUVAN JIVITAM

生命不是永恒的：

突汪 嘛啦囊

DHUVAM MARANAM

死亡才是永恒的；

阿哇桑 嘛呀 嘛哩搭兵

AVASSAM MAYĀ MARITABBAM

我们将会死、那是肯定的；

嘛啦囊把哩哟洒囊 妹 七威当

MARANAPARIYOSĀNAM ME JĪVITAM

生命的结局即是死亡。



七威当 妹 阿尼呀当

JĪVITAM ME ANIYATAM

我们的生命是无常的、不能保持不变的；

嘛啦囊 妹 阿尼呀当

MARANAM ME NIYATAM

我们的死亡 才是不变的。

哇搭

VATA

实在的、

阿央 伽哟

AYAM KAYO,

这个身体

阿机啞

ACIRAM

不能长久维持下去的、

阿背搭威捏诺

APETAVIÑÑĀNO

一旦没有了识、

楚脱

CHUDDO

即被抛弃了、

阿梯谢撒低

ADHISESSATI

将埋在

把它哇英

PATHAVIM

泥堆下

伽另咋啲 已哇

KALINGARAM IVA

就像朽木一般、

尼啦汤

NIRATTHAM.

没有任何的用处了。

阿尼扎 哇搭桑咖啦

ANICCĀ VATASANKHĀRĀ

一切因缘和合法无常、

五吧它哇 呀 它米诺

UPPĀDAVA YA DHAMMINO

生起了必将灭去、

五吧七打哇 尼路参低

UPPAJJITVĀ NIRUJJHANTI

有了也会消失的。

啍桑 五吧撒摸 苏拏

TESAM ŪPASAMO SUKHO

当一切的“行”完全止息、

寂灭才是最快乐的。







尸体正在火葬场火化
加德满都，尼泊尔

安稳、非安稳皈依偈

KHEMĀKHEMA-SARAṆA-DĪPIKĀGĀTHĀ

VERSES ON GOING TO TRUE AND FALSE REFUGES

汉它 嘛央 剋嘛剋马 撒啦那

低比咖它哟 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ KHEMĀKHEMA-SARAṆA

DĪPIKĀGĀTHĀYO BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念安稳、非安稳皈依偈

啲宏 威 撒啦囊 咽低 把啲搭尼 瓦那尼 扎
阿啦嘛 路咖 接的呀尼 嘛怒洒 啲呀 搭起搭

BAHUṀ VE SARAṆAṀ YANTI PABBATĀNI VANĀNI CA
ĀRĀMA-RUKKHA-CETYĀNI MANUSSĀ BHAYA-TAJJITĀ

诸人恐怖故、多前往皈依、山川与森林、园苑树支提。

内当 拒 撒拉囊 剋牯 内当 撒拉囊 五搭牯
内当 撒拉囊 阿伽嘛 撒啲 突咖 把木扎低

N'ETAṀ KHO SARAṆAṀ KHEMAṀ N'ETAṀ SARAṆAM-UTTAMAM

N'ETAṀ SARAṆAM-ĀGAMMA SABBA-DUKKHĀ PAMUCCATI

此依非安稳、此依非最上；不以此皈依、脱离一切苦。

哟 咋 普滩咋 它颯咋 桑刊咋 撒啦囊 咋都
咋搭哩 阿哩呀 撒扎尼 洒马班呀亚 吧撒低

YO CA BUDDHAÑCA DHAMMAÑCA SAṄGHAÑCA SARAṆAṀ GATO

CATTĀRI ARIYA-SACCĀNI SAMMAPPAÑÑĀYA PASSATI

此依非安稳、此依非最上；不以此皈依、脱离一切苦。

突康 突咋 撒木吧汤 突咋撒 咋 阿底伽牯
阿哩啞咋汤剋刚 马康 突圜吧撒嘛 咖咪囊
DUKKHAṀ DUKKHA-SAMUPPĀDAṀ DUKKHASSA CA ATIKKAMAṀ
ARIYAÑ-C'ATTHAṄGIKAṀ MAGGAṀ DUKKHŪPASAMA-GĀMINAṀ

苦与苦之集、及超越于苦、并八支圣道、导至苦寂止。

欸当 扼 撒啦囊 剋牯 欸当 撒拉囊 五搭牯
欸当 撒拉囊 阿伽嘛 撒啲 突咖 把木扎低

ETAṀ KHO SARAṆAṀ KHEMAṀ ETAṀ SARAṆAM-UTTAMAṀ
ETAṀ SARAṆAM-ĀGAMMA SABBA-DUKKHĀ PAMUCCATI

此皈依安稳、此皈依最上；如此皈依者、脱离一切苦。



圣财偈

ARIYA-DHANA-GĀTHĀ

VERSES ON THE RICHES OF NOBLE ONE



汉它嘛央 阿哩呀 它那 咖它哟 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ ARIYA-DHANA-GĀTHĀYO BHANAṀMA SE

现在让我们一起来诵念圣财偈

呀撒 撒它 打它咋得 阿咋啦 苏啲低体搭

YASSA SADDHĀ TATHĀGATE ACALĀ SUPATIṬṬHITĀ

谁人对如来的信心是虔诚不动摇的、

西兰咋 呀撒 伽啦呀囊 阿哩呀 干当 把桑喜当

SĪLAÑCA YASSA KALYĀṆAṀ ARIYA-KANTAṀ PASAṀSITAṀ

善持戒者为圣者所欢喜赞叹、

桑剋 把洒脱 呀撒梯 五出扑淡咋 它撒囊

SAṄGHE PASĀDO YASSATTHI UJUBHŪTAÑCA DASSANAṀ

谁人对僧伽有净信、正直、有正见、

阿它哩脱底 当 阿虎 阿摸刊打洒 七威当

ADAḶIDDOTI TAṀ ĀHU AMOGHANTASSA JĪVITAṀ

智者皆说此人不会穷困、他的一生必定是幸福的、

打司嘛 撒滩咋 西兰咋 把洒汤 它嘛 它撒囊

阿怒哟切塔 妹它威 撒啲 扑塔那 洒撒囊

TASMĀ SADDHAÑCA SĪLAÑCA PASĀDAṀ DHAMMA-DASSANAṀ

ANUYUÑJETHA MEDHĀVĪ SARAṀ BUDDHĀNA-SĀSANAṀ.

因此、智者应当时时培育对如来的信心、戒、
对僧伽的净信以及于法的智见、并恒常忆念佛陀的教法。

三相等偈（三法即）

TI-LAKKHAṆ'ĀDI-GĀTHĀ

VERSES ON THE THREE CHARACTERISTICS

汉它 嘛央 底啦 咋那 梯咖 它哟 啪那 嘛 谢

HANDA MAYAṀ TI-LAKKHAṆ'ĀDI-GĀTHĀYO BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念圣财偈

撒胚 桑咖啦 阿尼扎低 呀它 班呀压 吧撒低

SABBE SAṆKHĀRĀ ANICCĀTI YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI

“诸行无常”、当以智慧知见这点时、

阿塔 尼拼塔低 突剋 欸洒 马勾 威苏体呀

ATHA NIBBINDATI DUKKHE ESA MAGGO VISUDDHIYĀ.

他就会对苦感到厌倦。这就是朝向清净之道。

撒胚 桑咖啦 突咖低 呀它 班呀压 吧撒低

SABBE SAṆKHĀRĀ DUKKHĀTI YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI

“诸行是苦”、当以智慧知见这点时、

阿塔 尼拼塔低 突剋 欸洒 马勾 威苏体呀

ATHA NIBBINDATI DUKKHE ESA MAGGO VISUDDHIYĀ

他就会对苦感到厌倦。这就是朝向清净之道。

撒胚 它嘛 阿尼扎低 呀它 班呀压 吧撒低

SABBE DHAMMĀ ANATTĀTI YADĀ PAÑÑĀYA PASSATI

“诸法无我”当以智慧知见这点时

阿塔 尼拼塔低 突剋 欸洒 马勾 威苏体呀

ATHA NIBBINDATI DUKKHE ESA MAGGO VISUDDHIYĀ.

他就会对苦感到厌倦。这就是朝向清净之道。

阿把伽 唎 嘛怒谢苏 耶 擦那 吧啦咖咪诺

APPAKĀ TE MANUSSESU YE JANĀ PĀRAGĀMINO

在人群中、能够渡彼岸的人很少、

阿它央 伊打啦 把擦 低啦妹哇怒它瓦低

ATHĀYAMĪ ITARĀ PAJĀ TĪRAMEVĀNUDHĀVATI.

其他所有的人、都在此岸来去徘徊、

耶 扎 扼 洒嘛它咖唎 它妹 它嘛怒哇底诺

YE CA KHO SAMMADAKKHĀTE DHAMME DHAMMĀNUVATTINO

然而、依照善说之法而实行的人、

唎 擦那 吧啦妹三底 嘛组忒央 苏突打啞。

TE JANĀ PĀRAMESSANTI MACCUDHEYAMĪ SUDUTTARAMĪ.

能够到达彼岸、超越了极难超越的死界。

干沆 它牯 威把哈呀 苏刚 啲威塔 班体都

KANHAMĪ DHAMMAMĪ VIPPAHĀYA SUKKAMĪ BHĀVETHA PAṆḌITO

舍弃黑暗的法（恶业）、智者开展光明的法（善业）。

欧伽 阿诺伽嘛 与威给 呀塔 突啦牯
打的啦批啦底咪车呀 已的哇 伽妹 阿咯扎诺

OKĀ ANOKAMĀGAMMA VIVEKE YATTHA DŪRAMAMĪ

TATRĀBHIRATIMICCHEYYA HITVĀ KĀME AKIṆCANO

由在家而出家、独处于幽僻之地——这是难以享有的。

应求的是法乐，舍欲而无所求。



五蕴重担偈

BHĀRA-SUTTA-GĀTHĀ

VERSES ON THE BURDEN

汉它 嘛央 啲啦 苏打 咖它 哟 啲那 嘛 谢

HANDA MAYAṀ BHĀRA-SUTTA-GĀTHĀYO BHANĀMA SE

现在让我们一起来诵念五蕴重担偈

啲啦 哈威 班咋看它

BHĀRĀ HAVE PAÑCAKKHANDHĀ

五蕴是难以背负的啊！

啲啦哈喽 咋 补咖喽

BHĀRAHĀRO CA PUGGALO

人们背着这沉重的负担、

啲啦它囊 突康 喽给

BHĀRĀDĀNAṀ DUKKHAṀ LOKE

背起这么重的东西是世间的苦、

啲啦 你剋把囊 苏康

BHĀRA-NIKKHEPANAṀ SUKHAṀ

把它放下是安乐、

你剋比的哇 咖隆 啲啲

NIKKHIPITVĀ GARUṀ BHĀRAṀ

(诸位圣者) 已将这负担放下了、

安央 啲啲 阿那体呀

AÑÑAṀ BHĀRAṀ ANĀDIYA

也不再拿起其他负担、

撒木啲 淡沆 阿扑呀哈

SAMŪLAṀ TANHAṀ ABBUYHA

他已将渴爱连根拔除了、

尼擦都 把哩尼普都。

NICCHĀTO PARINIBBUTO.

已完全结束了欲望、完全熄灭了、一点也不余留。

贤善的一夜偈

BHADD'EKA-RATTA-GĀTHĀ

VERSES ON A SHINING NIGHT OF PROSPERITY

汉它 嘛央 啲忒卡 啦搭
咖它哟 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ BHĀRA-SUTTA-GĀTHĀYO BHANĀMA SE
现在让我们一起来诵念五蕴重担偈

阿低当 那呢哇咋妹呀
那把底刚剋 阿那咋当

ATĪTAM NĀNVĀGAMEYYA

NAPPAṬIKAṆKHE ANĀGATAM

人们不应依恋过去、也不应该寄望未来、

呀塔低搭把伊因当
阿把淡咋 阿那咋当

YADATĪTAMPAHĪNANTAM

APPATTAÑCA ANĀGATAM

因为过去的已经过去、未来的还未发生。

把组班因咋 哟 它忙
打它 打它 威吧撒低、

PACCUPPANNAÑCA YO DHAMMAṀ

TATTHA TATTHA VIPASSATI

反而应对当下所生起的诸法(五蕴)、清楚地看到;

阿桑已啞 阿桑古帮
当威它嘛怒啲路哈耶

ASAMHIRAṀ ASAṆKUPPAṀ

TAM VIDDHĀ MANUBRŪHAYE

深入了解与确实它—坚定的、不动摇的、

阿切哇 剋咋嘛打帮
勾 参呀 嘛啦囊 苏威

AJJEVA KICCAMĀTAPPAM KO
KO JAÑÑĀ MARAṆAM SUVE

今天就得用功；谁能预料、明天可能死了呢？

那 已 诺 桑咋兰得那
嘛哈谢内那 嘛组那

NA HI NO SAṄGARANTENA
MAHĀSENENA MACCUNĀ

和死神与其大军、根本没办法讨价还价。

欸汪 威哈哩嘛搭比当
阿后啦打嘛淡体当

EVAM VIHĀRIMĀTĀPIṀ
AHORATTAMATANDITAM

然而、若能日夜精勤用功、

当 威 啪忒伽啦都低
三都 阿机咋得 木尼。

TAM VE BHADDEKARATTOTI
SANTO ĀCIKKHATE MUNĪ.

寂静的牟尼说：此人有贤善的一夜。

崇敬佛法偈

DHAMMA-GĀRAV'ĀDI-GĀTHĀ

VERSES ON RESPECT FOR DHAMMA

汉它 嘛央 它嘛 咖啦哇体
咖它哟 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ DHAMMA-GĀRAV'ĀDI-GĀTHĀYO BHANAṀMA SE

现在让我们一起来诵念崇敬佛法偈

耶 咋 阿低搭 洒普塔
耶 咋 普塔 阿那咋搭、
哟 接打啦伊 洒普脱
啪胡囊 搜伽那撒诺

YE CA ATĪTĀ SAMBUDDHĀ

YE CA BUDDHĀ ANĀGATĀ,

YO CETARAHI SAMBUDDHO

BAHŪNAṀ SOKANĀSANO

一切过去正等觉、复有未来诸佛等、
无复更有多忧虑、现前增上正等觉。

撒胚 撒它嘛咖路诺
威哈另苏 威哈底 咋、
欸它偈 威哈哩三低
欸撒 扑塔那 它马搭

SABBE SADDHAMMAGARUNO

VIHARIṀSU VIHATI CA,

ATHĀPI VIHARISSANTI

ESĀ BUDDHĀNA DHAMMATĀ

咸共尊重于正法、曾住于今亦复住、
且又当来更应住、此是诸法之教法。

打洒嘛 已 阿打伽妹那
嘛哈打嘛批刚咋搭、
撒它摸 咋路伽打坡
撒啲 普它那 洒撒囊

TASMĀ HI ATTA-KĀMENA
MAHATTAMABHIKAÑKHATĀ,
SADDHAMMO GARU-KĀTABBO
SARAṀ BUDDHĀNA SĀSANAMṀ.

如是于己犹爱好、心希求望伟大者、
常自思念诸佛教、诚宜尊重于正法。

那 已 它摸 阿它摸 咋
五坡 撒嘛威吧给诺

NA HI DHAMMO ADHAMMO CA
UBHO SAMAVIPĀKINO

善法不善法、果报不一样。

阿它摸 尼啦央 内低
它摸 吧背底 苏咋丁。

ADHAMMO NIRAYAMṀ NETI
DHAMMO PĀPETI SUGGATIMṀ.

不善入地狱、善则入天界。

它摸 哈威 啦咋低 它嘛扎另

DHAMMO HAVE RAKKHATI DHAMMACĀRIMṀ

正法维护法行者；

它摸 苏几诺 苏咋嘛哇哈低

DHAMMO SUCIÑÑO SUKHAMĀVAHĀTI

修诸法贵安乐—

欸洒尼桑搜 它妹 署机内

ESĀNISAMSO DHAMME SUCIÑÑE

修行善法有功德。



佛陀的最初之言偈

PAṬHAMA-BUDDHA-BHĀSITA-GĀTHĀ

VERSES ON THE BUDDHA'S FIRST EXCLAMATION

汉它 嘛央 吧塔嘛 普它 啪喜搭
咖它哟 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ PAṬHAMA-BUDDHA-BHĀSITA
GĀTHĀYO BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念佛陀最初的偈颂

阿内伽 擦底 桑洒啞 三它威桑 阿尼批桑

ANEKA-JĀTI-SAMSĀRAM SANDHĀVISSAṀ ANIBBISAṀ

历经多生的轮回、流转、

咖哈哈啞 咋威撒都 突咖 擦底 补那补囊

GAHA-KĀRAMĀ GAVESANTO DUKKHĀ JĀTI PUNAPPUNAṀ

都不能找到那造屋的人、一再地出生、实是痛苦！

咖哈哈啦伽 梯脱喜 补那 给沆 那 伽哈西

GAHA-KĀRAKA DIṬṬHO'SI PUNA GEHAṀ NA KĀHASI

造屋者（欲望）啊！你被发现了！你不能再建造屋子了！

撒啪 得 啪苏伽 啪咖 咋哈 圜当 威桑咋当

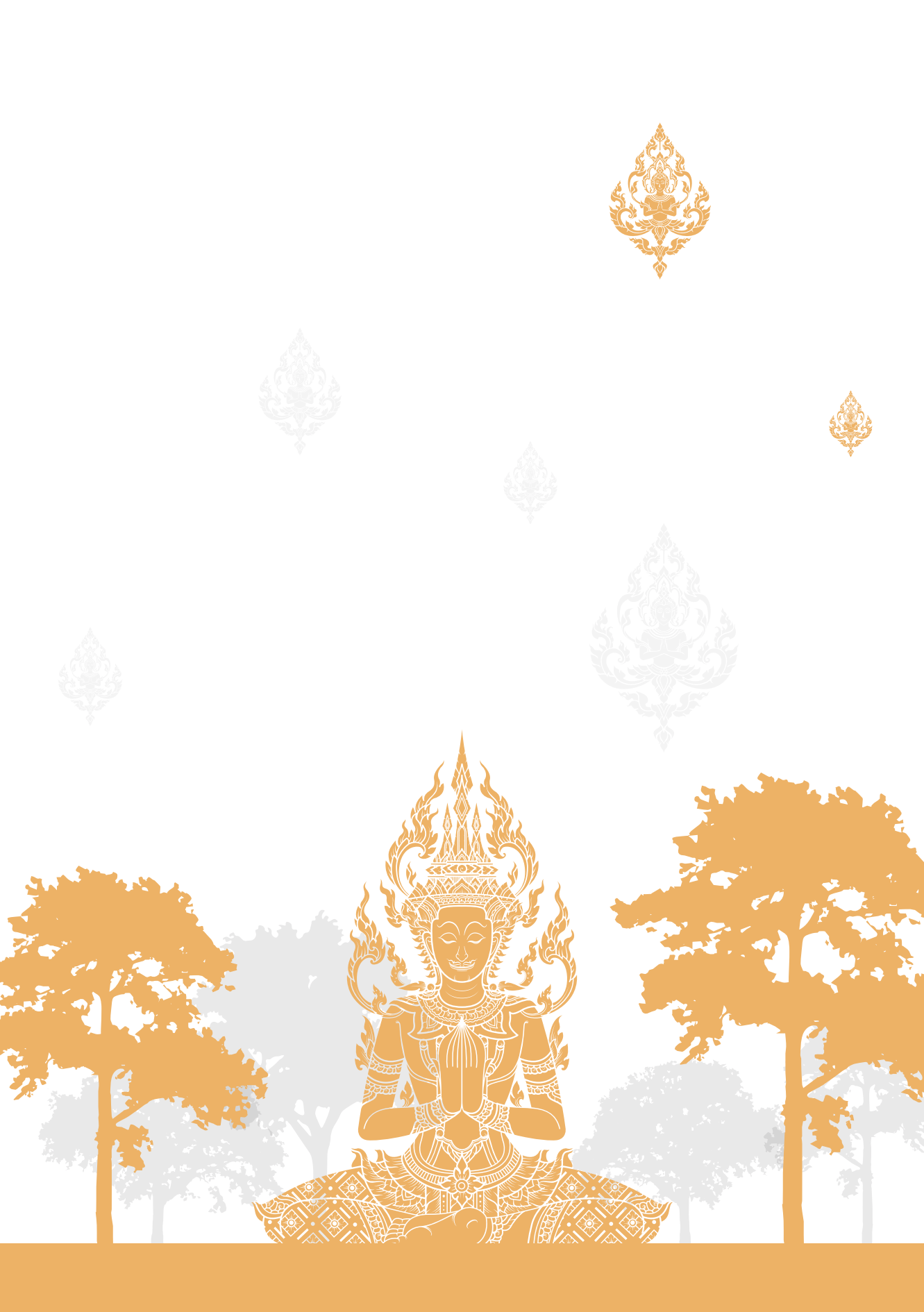
SABBĀ TE PHĀSUKĀ BHAGGĀ GAHA-KŪṬAṀ VISAṆKHATAṀ

一切你的椽木（杂染）都已折毁、栋梁（无明）也已毁灭！

威桑咖啦 咋当 几当 淡哈囊 咋呀嘛擦咖

VISAṆKHĀRA-GATAṀ CITTĀM TAṆHĀNAṀ KHAYAM-AJJHAGĀ

内心已离造作、我已灭尽一切贪爱！





THE EMERALD BUDDHA
帕佛陀大摩尼寶玉佛
泰國曼谷大皇宮, 曼谷



PARINIRVANA STUPA

大涅槃塔，佛陀涅槃之地

佛陀的最后之言诵

PACCHIMA-BUDDHOVĀDA-GĀTHĀ

THE LAST WORDS OF THE BUDDHA

汉它 嘛央 吧起嘛 普脱哇它
吧汤 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ PACCHIMA-BUDDHOVĀDA

PĀṬHAṀ BHANĀMA SE

现在让我们一起来诵念佛陀的最后之言诵

汉塔它尼 批咋威 阿颯搭呀咪 喔、

HANDADĀNI BHIKKAVE ĀMANTAYĀMI VO,

诸比丘、现在我告诉你们、

哇呀 它嘛 桑咖啦、

VAYA-DHAMMĀ SAṅKHĀRĀ,

诸行法皆是灭法；

阿把嘛忒那 洒啪忒它

APPAMĀDENA SAMPĀDETHA.

应以不放逸而成就：

阿央 打它咋搭撒 吧七嘛 哇扎。

AYAṀ TATHĀGATASSA PACCHIMĀ VĀCĀ.

这是如来最后的遗言。



教诫波罗提木叉偈

OVĀDA-PĀTIMOKKHA-GĀTHĀ

VERSES ON THE PATIMOKKHA EXHORTATION

汉它 嘛央 欧哇它 吧底摸呿
咖它哟 啪那嘛 谢

HANDA MAYAṀ OVĀDA-PĀTIMOKKHA-GĀTHĀYO BHANĀMA SE

现在让我们一起来诵念佛陀的最后之言诵

撒啪吧把洒 阿伽啦囊

SABBAPĀPASSA AKARAṆAṀ

一切恶莫作

古洒啦苏把洒把它

KUSALASSŪPASAMPADĀ

一切善应行

撒几搭把哩哟它把囊

SACITTAPARIYODAPANAṀ

自调净其意

欸当 扑它那 洒撒囊

ETAṀ BUDDHĀNA SĀSANAṀ

是则诸佛教

刊低 把啦牯 打拔 低底咖

KHANTĪ PARAMAṀ TAPO TĪTIKKHĀ

忍辱为最高苦行

尼啪囊 把啦牯 哇滩底 补它

NIBBĀNAṀ PARAMAṀ VADANTI BUDDHĀ

诸佛说涅槃最上



雲頂高原，彭亨，馬來西亞



那 已 把 啲 几 都 把 路 把 咖 低

NA HI PABBAJITO PARŪPAGHĀTĪ

害他实非出家者

洒 嘛 诺 后 底 把 啲 威 嘿 塔 咽 都

SAMAṄO HOTI PARAM VIHETḤAYANTO

恼他不名为沙门

阿 努 把 哇 脱 阿 怒 把 咖 都

ANŪPAVĀDO ANŪPAGHĀTO

不诤与不害

吧 底 摸 剋 咋 桑 瓦 喽

PĀṬIMOKKHE CA SAMVARO

严持于戒律

嘛 淡 哟 搭 咋 吧 打 洒 命

MATTANŅUTĀ CA BHATTASMIM

饮食知节量

班 淡 咋 撒 呀 那 撒 囊

PANTAŅCA SAYANĀSANAM

远处而独居

阿 梯 几 得 咋 阿 哟 勾

ADHICITTE CA ĀYOGO

勤修增上定

欸 当 扑 它 那 洒 撒 囊

ETAṀ BUDDHĀNA SĀSANAM

是为诸佛教



转法轮经

DHAMMA-CAKKAPPAVATTANA-SUTTA-PĀṬHA

TEACHINGS FROM THE DISCOURSE

THAT SET THE WHEEL OF THE DHAMMA IN MOTION

汉它 嘛央 它嘛 咋伽把哇打那 苏打
吧汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ DHAMMA-CAKKAPPAVATTANA-SUTTA
PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念转法轮经

它威 妹 批咋威 安搭

DVE ME BHIKKHAVE ANTĀ

比丘们、

把啲起得那 那 谢威打啲、

PABBAJITENA NA SEVITABBĀ,

有两极端出家者不可耽于其中。

哟 扎央 伽妹苏 伽嘛苏刊哩伽怒哟诺拏、

YO CĀYAṀ KĀMESU KĀMASUKHALLIKĀNUYOGO,

于感官对象、管球感官之乐：

伊诺

HĪNO

是低级、

伽摸

GAMMO

粗鄙、

拔土擦尼勾

POTHUJJANIKO

庸俗、

阿那哩哟

ANARIYO

非圣、

阿那塔 三已都、

ANATTHA-SAÑHITO,

无益的。

哟 扎央 阿塔剋啦嘛它怒哟拑、

YO CĀYAṂ ATTAKILAMATHĀNUYOGO,

追求自虐、

突拑

DUKKHO

是痛苦、

阿那哩哟

ANARIYO

非圣、

阿那塔 三已都。

ANATTHASAÑHITO.

无益的。

欸得 得 批咋威 五坡 安得 阿怒把咖嘛、

嘛起嘛 吧底把它

ETE TE BHIKKHAVE UBHO ANTE ANUPAGAMMA,

MAJJHIMĀ PAṬIPADĀ

比丘们、避此两极端、

打它咋得那 阿批洒普它、

TATHĀGATENA ABHISAMBUDDHĀ,

如来实现的中道—

扎苦伽啦尼

CAKKHU-KARAṆĪ

引生见、

呀那伽啦尼

ÑĀNA-KARAṆĪ

引生知、

五吧撒嘛呀

UPASAMĀYA

趋向宁静、

阿拼呀压

ABHIÑÑĀYA

直觉智、

洒坡它呀

SAMBODHĀYA

自觉醒、

尼啍那呀 桑哇打低。

NIBBĀNĀYA SAṂVATTATI.

涅槃。

咋搭嘛 咋洒 批咋威 嘛起嘛 吧底把它？

KATAMĀ CA SĀ BHIKKHAVE MAJJHIMĀ PAṬIPADĀ...

比丘们、如来实现的中道是什么...

阿呀妹哇 阿哩哟 阿汤剋勾 马拑。

AYAMEVA ARIYO AṬṬHAṄGIKO MAGGO.

正是此八正道。

谢呀梯汤。

SEYYATHIDAṂ.

如下；

洒嘛 体体

SAMMĀ-DIṬṬHI

正见、

洒嘛 桑伽拔、

SAMMĀ-SAṆKAPPO,

正思、

洒嘛 哇扎

SAMMĀ-VĀCĀ

正语、

洒嘛 伽颯都

SAMMĀ-KAMMANTO

正业、

洒嘛 阿七喔、

SAMMĀ-ĀJĪVO,

正命、

洒嘛 哇呀摸

SAMMĀ-VĀYĀMO

正精进、

洒嘛 撒低

SAMMĀ-SATI

正念、

洒嘛 撒嘛梯。

SAMMĀ-SAMĀDHI.

正定。

阿央 扼 洒 批咋威 嘛起嘛 吧底把它

打它咋唎那 阿批洒普它、

AYAMA KHO SĀ BHIKKHAVE MAJJHIMĀ PAṬIPADĀ

TATHĀGATENA ABHISAMBUDDHĀ,

比丘们、如来实现的中道—

扎苦伽啦尼

CAKKHU-KARAṆĪ

引生见、

呀那伽啦尼

ÑĀNA-KARAṆĪ

引生知、

五吧撒嘛呀

UPASAMĀYA

趋向宁静、

阿拼呀压

ABHIÑÑĀYA

直觉智、

洒坡它呀

SAMBODHĀYA

自觉醒、

尼啍那呀 桑哇打低。

NIBBĀNĀYA SAṂVATTATI.

涅槃。

已汤 拞 吧那 批咋威 突康

阿哩呀 撒张。

IDAṂ KHO PANA BHIKKHAVE DUKKHAṂ

ARIYA-SACCAṂ.

比丘门、此为苦圣帝：

擦低比 突咖

JĀTIPI DUKKHĀ

生是苦、

擦啦比 突咖

JARĀPI DUKKHĀ

老是苦、

嘛啦囊比 突康、

MARANĀMPI DUKKHAM,

死是苦；

搜伽 把哩忒哇 突咖

脱嘛那苏吧呀洒比 突咖、

SOKA-PARIDEVA-DUKKHA-

DOMANASSUPĀYĀSĀPI DUKKHĀ,

忧、悲、苦、恼与失望是苦；

阿比耶已 洒把哟拑 突拑

APPIYEHI SAMPAYOGO DUKKHO

怨憎相会是苦；

比耶已 威把哟拑 突拑

PIYEHI VIPPAYOGO DUKKHO

所爱别离是苦；

央比仓 那 啦啲底 当比 突康。

YAMPICCHAM NA LABHATI TAMPI DUKKHAM.

所求不得也是苦。

桑剋得那 班组吧它那看它 突咖。

SAÑKHITTENA PAÑCUPĀDĀNAKKHANDHĀ DUKKHĀ.

简单地说：五取蕴就是苦。

已汤 拑 吧那 批咋威

突咋 撒木塔哟 阿哩呀 撒张。

IDAM KHO PANA BHIKKHAVE

DUKKHA-SAMUDAYO ARIYA-SACCAM.

比丘们、此为苦因 圣帝：

呀央 淡哈 拔诺啲威伽

YĀYAM TAÑHĀ PONOBBHAVIKĀ

造作再生的渴求

因梯啦咖撒哈咖搭

NANDI-RĀGA-SAHAGATĀ

带着贪与喜、

打的啦 打的啦批因体尼。

TATRA-TATRĀBHINANDINĪ.

于处处耽享—

谢呀梯汤

SEYYATHIDAM.

正是：

伽嘛淡哈

KĀMATANHĀ

对感追之欲的渴求、

啲哇淡哈

BHAVATANHĀ

对有生的渴求、

威啲哇淡哈

VIBHAVATANHĀ.

对无生的渴求。

已汤 扼 吧那 批咋威
突咋 尼喽脱 阿哩呀 撒张。

IDAM KHO PANA BHIKKHAVE DUKKHA-NIRODHO ARIYA-SACCAṀ

比丘们、此为苦的止息圣帝：

哟 打洒耶哇 淡哈呀 阿谢撒威啦咖尼喽脱

YO TASSĀYEVA TANHĀYA ASESAVIRĀGANIRODHO

对该渴求的无余离贪、止息

扎扼

CĀGO

舍离

吧底尼撒扼

PAṬINISSAGGO

弃绝

木底

MUTTI

解脱

阿那啦哟。

ANĀLAYO.

放开

已汤 拑 吧那 批咋威 突咋 尼喽塔
伽咪尼 吧底吧它 阿哩呀 撒张。

IDAṀ KHO PANA BHIKKHAVE DUKKHA-NIRODHA-
GĀMINĪ-PAṬIPADĀ ARIYA-SACCAṀ.

比丘们、此为趋向止息苦之道圣帝：

阿呀妹哇 阿哩哟 阿汤剋勾 马拑。

AYAMEVA ARIYO AṬṬHAṄGIKO MAGGO.

正是此八正道、

谢呀梯汤

SEYYATHIDAṀ.

如下；

洒嘛 体体

SAMMĀ-DIṬṬHI

正见、

洒嘛 桑伽拔、

SAMMĀ-SAṄKAPPO,

正思、

洒嘛 哇扎

SAMMĀ-VĀCĀ

正语、

洒嘛 伽颯都

SAMMĀ-KAMMANTO

正业、



洒嘛 阿七喔、

SAMMĀ-ĀJĪVO,

正命、

洒嘛 哇呀摸

SAMMĀ-VĀYĀMO

正精进、

洒嘛 撒低

SAMMĀ-SATI

正念、

洒嘛 撒嘛梯。

SAMMĀ-SAMĀDHI.

正定。

已汤 突康 阿哩呀 撒赞底 妹 批咖威、补胚
阿那怒苏嘍苏 它妹苏、咋困 五它吧梯、
呀囊 五它吧梯、班呀 五它吧梯、
威擦 五它吧梯、阿喽勾 五它吧梯。

IDAṀ DUKKHAṀ ARIYA-SACCAṀ'TI ME BHIKKHAVE, PUBBE
ANANUSSUTESU DHAMMESU, CAKKHUṀ UDAPĀDI,
ÑĀṆAṀ UDAPĀDI, PAÑÑĀ UDAPĀDI,
VIJĀ UDAPĀDI, ĀLOKO UDAPĀDI.

比丘们、我对前所未闻之法、升起视眼、升起洞见、升起明辨、
升起知识、升起光明 [眼生智生慧生明声光生]: ‘此为苦圣帝’。

当 扼 把尼当 突康 阿哩呀 撒张
把琳耶咽低。。。。

TAṀ KHO PAN'IDAṀ DUKKHAṀ ARIYA-SACCAṀ PARIÑÑEYAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦圣帝需全知’。

当 扼 把尼当 突康 阿哩呀 撒张
把琳呀咽低。。。。

TAM KHO PAN'IDAM DUKKHAM ARIYA-SACCAM PARIÑÑĀTAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦圣帝已全知’。

已汤 突咋 撒木塔哟 阿哩呀 撒赞底 妹 批咖威、
补胚 阿那怒苏唎苏 它妹苏、咋困
五它吧梯、呀囊 五它吧梯、班呀
五它吧梯、威擦 五它吧梯、阿喽勾 五它吧梯。

IDAM DUKKHA-SAMUDAYO ARIYA-SACCAN'TI ME BHIKKHAVE,
PUBBE ANANUSSUTESU DHAMMESU, CAKKHUM UDAPĀDI,
ÑĀṆAM UDAPĀDI, PAÑÑĀ UDAPĀDI, VIJĀ UDAPĀDI, ĀLOKO UDAPĀDI.

比丘们、我对前所未闻之法、升起视眼、升起洞见、
升起明辩、升起知识、升起光明：‘此为苦因圣帝’。

当 扼 把尼当 突咋 撒木塔哟
阿哩呀 撒张 把哈打潘低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA-SAMUDAYO
ARIYA-SACCAM PAHĀTABBAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦因圣帝需断弃’。

当 扼 把尼当 突咋 撒木塔哟
阿哩呀 撒张 把伊因低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA-SAMUDAYO
ARIYA-SACCAM PAHĪNAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦因圣帝已断弃’。

已汤 突咋 尼喽脱 阿哩呀 撒赞底 妹 批咖威、
补胚 阿那怒苏唎苏 它妹苏、咋困
五它吧梯、呀囊 五它吧梯、班呀 五它吧梯、
威擦 五它吧梯、阿喽勾 五它吧梯。

IDAM DUKKHA-NIRODHO ARIYA-SACCAN'TI ME BHIKKHAVE,
PUBBE ANANUSSUTESU DHAMMESU, CAKKHUM UDAPĀDI,
ÑĀṆAM UDAPĀDI, PAÑÑĀ UDAPĀDI, VIJĀ UDAPĀDI, ĀLOKO UDAPĀDI.

比丘们、我对前所未闻之法、升起视眼、升起洞见、升起明辩、
升起知识、升起光明：‘此为苦的止息圣帝’。

当 扼 把尼当 突咋 尼喽脱
阿哩呀 撒张 洒起伽打潘低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA-NIRODHYO
ARIYA-SACCAM SACCHIKĀTABBAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦的止息圣帝需直证’。

当 扼 把尼当 突咋 尼喽脱
阿哩呀 撒张 洒起伽淡低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA-NIRODHYO
ARIYA-SACCAM SACCHIKATAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此苦的止息圣帝已直证’。

已汤 突咋 尼喽塔 伽米尼 吧底吧它
阿哩呀 撒赞底 妹 批咖威、
补胚 阿那怒苏嘒苏 它妹苏、
咋困 五它吧梯、呀囊 五它吧梯、班呀
五它吧梯、威擦 五它吧梯、阿喽勾 五它吧梯。

IDAM DUKKHA-NIRODHA-GĀMINĪ-PAṬIPADĀ
ARIYA-SACCAN'TI ME BHIKKHAVE,
PUBBE ANANUSSUTESU DHAMMESU,
CAKKHUM UDAPĀDI, ÑĀṆAM UDAPĀDI, PAÑÑĀ
UDAPĀDI, VIJĀ UDAPĀDI, ĀLOKO UDAPĀDI.

比丘们、我对前所未闻之法、升起视眼、升起洞见、
升起明辩、升起知识、升起光明：
‘此为趋向止息苦之道圣帝’。

当 扼 把尼当 突咋 尼喽塔 伽米尼
吧底吧它 阿哩呀 撒张 啪威打潘低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA- NIRODHA-GĀMINĪ-
PAṬIPADĀ ARIYA-SACCAM BHĀVETABBAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…‘此趋向止息苦之道圣帝需修习’。

当 扼 把尼当 突咋 尼喽塔 咖米尼
吧底吧它 阿哩呀 撒张 啪威淡低。。。。

TAM KHO PANIDAM DUKKHA- NIRODHA-GĀMINĪ-
PAṬIPADĀ ARIYA-SACCAṀ BHĀVITAN'TI...

比丘们、我对前所未闻之法、…’此趋向止息苦之道圣帝已修成’。

呀哇剋湾咋 妹 批咖威 已妹苏
咋啣苏 阿哩呀 撒接苏、欸湾底把哩瓦当
它哇塔洒伽啣 呀它 扑当 呀那
它撒囊 那 苏威署汤 阿后西。

YĀVAKĪVAÑCA ME BHIKKHAVE IMESU
CATŪSU ARIYA-SACCESU, EVAN-TI-PARIVAṬṬAM
DVĀDAS'ĀKĀRAM YATHĀ-BHŪTAM NĀṆA-
DASSANAṀ NA SUVISUDDHAṀ AHOSI.

比丘们、只要我对四圣谛之三转十二相的如实知见尚不纯净、

内哇 搭哇沆 批咋威 撒忒瓦给
喽给 撒嘛啦给 撒扑啦嘛给、
洒撒嘛那 普啦马尼呀
把擦呀 撒忒哇 嘛怒洒呀、
阿奴打啣 撒嘛 撒坡听
阿批洒普脱 班赞呀星。

N'EVA TĀVĀHAṀ BHIKKHAVE SADEVAKE
LOKE SAMĀRAKE SABRAHMAKE,
SASSAMAṆA-BRĀHMAṆIYĀ
PAJĀYA SADEVA-MANUSSĀYA,
ANUTTARAṀ SAMMĀ-SAMBODHIṀ
ABHISAMBUDDHO PACCAÑÑĀSIṀ.

比丘们、我未在有天神摩罗梵天、沙门婆罗门、
贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。

呀都 扎 扼 妹 批 咖 威 已 妹 苏 咋 啲 苏
阿 哩 呀 撒 接 苏、 欸 湾 底 把 哩 瓦 当
它 哇 塔 洒 伽 啲 呀 它 扑 当 呀 那
它 撒 囊 那 苏 威 署 汤 阿 后 西

YATO CA KHO ME BHIKKHAVE IMESU CATŪSU
ARIYA-SACCESU, EVAN-TI-PARIVAṬṬAM
DVĀDAS'ĀKĀRAM YATHĀ-BHŪTAM ÑĀNA-
DASSANAṀ NA SUVISUDDHAṀ AHOSI.

然而、一旦我对四圣谛之三转十二相的如实知见尚不纯净、

阿 塔 牯 批 咋 威 撒 忒 瓦 给 喽 给 撒 嘛 啦 给
撒 扑 啦 嘛 给、 洒 撒 嘛 那 普 啦 马 尼 呀 把 擦 呀
撒 忒 哇 嘛 怒 洒 呀、 阿 奴 打 啲 撒 嘛
撒 坡 听 阿 批 洒 普 脱 班 赞 呀 星。

ATHĀHAṀ BHIKKHAVE SADEVAKE LOKE SAMĀRAKE
SABRAHMAKE, SASSAMAṆA-BRĀHMAṆIYĀ PAJĀYA
SADEVA-MANUSSĀYA, ANUTTARAṀ SAMMĀ-
SAMBODHIṀ ABHISAMBUDDHO PACCAÑÑĀSIṀ.

比丘们、我即在有天神摩罗梵天、沙门婆罗门、
贵族平民的宇宙间宣称已直觉此无上正自觉醒。

呀 因 咋 把 那 妹 它 撒 囊 五 它 吧 梯、

ÑĀNAÑ-CA PANA ME DASSANAṀ UDAPĀDI

我内心升起此知见：

阿 古 吧 妹 威 木 低、 阿 呀 颯 底 嘛 擦 低、

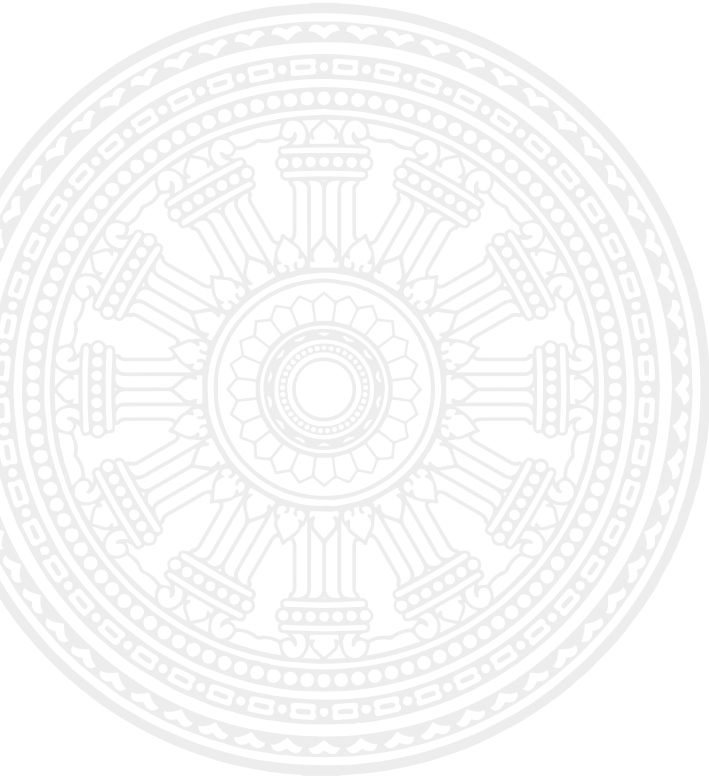
AKUPPĀ ME VIMUTTI, AYAM-ANTIMĀ JĀTI,

我得解脱不可动摇。此为最后一生。

那 体 它 尼 补 那 啲 喔 低。

NATTHIDĀNI PUNABBHAVO TI.

今不再有。





八正道经文

ARIYAṬṬHAṄGIKA-MAGGA-PĀṬHA
AN EXPOSITION OF THE NOBLE EIGHTFOLD PATH

汉它 嘛央 阿哩呀汤剋伽 嘛咋
吧汤 啣那嘛 谢

HANDA MAYAṀ ARIYAṬṬHAṄGIKA-MAGGA
PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念八正道经文

阿呀妹哇 阿哩哟 阿汤剋勾 马扼

AYAM-EVA ARIYO AṬṬHAṄGIKO MAGGO

这就是八正道

谢呀梯汤

SEYYATHIDAM.

如下；

洒嘛 体体

SAMMĀ-DIṬṬHI

正见、

洒嘛 桑伽拔、

SAMMĀ-SAṄKAPPO,

正思、

洒嘛 哇扎

SAMMĀ-VĀCĀ

正语、

洒嘛 伽颞都

SAMMĀ-KAMMANTO

正业、

洒嘛 阿七喔、
SAMMĀ-ĀJĪVO,
正命、

洒嘛 哇呀摸
SAMMĀ-VĀYĀMO
正精进、

洒嘛 撒低
SAMMĀ-SATI
正念、

洒嘛 撒嘛梯。
SAMMĀ-SAMĀDHI.
正定。

伽打妹 咋 批咋威 洒嘛 体梯。
KATAMĀ CA BHIKKHAVE SAMMĀ-DIṬṬHI.
诸比丘，何为正见。

央 枢 批咋威 突剋 呀囊
YAṀ KHO BHIKKHAVE DUKKHE ÑĀṆAṀ
正见就是了知苦的智慧

突咋 撒木塔耶 呀囊
DUKKHA-SAMUDAYE ÑĀṆAṀ
了知苦因的智慧

突咋 尼喽忒 呀囊
DUKKHA-NIRODHE ÑĀṆAṀ
了知苦灭的智慧

突咋 尼喽塔 伽米尼呀 吧底吧它 呀囊。
DUKKHA-NIRODHA-GĀMINIYĀ-PAṬIPADĀYA ÑĀṆAṀ.
了知导致苦灭之道的智慧。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 体梯
AYAṀ VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-DIṬṬHI
诸比丘，这就叫做正见。

伽打摸 咋 批咋威 洒嘛 桑伽拔。

KATAMO CA BHIKKHAVE SAMMĀ-SĀṆKAPPO.

诸比丘，何为正思惟。

内咋嘛 桑伽拔

NEKKHAMMA-SĀṆKAPPO

出离思惟（决心放弃感官欲乐的享受）

阿啲呀吧它 桑伽拔

ABYĀPĀDA-SĀṆKAPPO

无嗔思惟（决心不对任何人心怀怨恨）

阿威英洒 桑伽拔。

AVIHIMSĀ-SĀṆKAPPO.

无害思惟（决心不伤害任何生物）。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 桑伽拔。

AYAMAṀ VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-SĀṆKAPPO.

诸比丘，这就叫做正思惟。

伽打嘛 咋 批咋威 洒嘛 哇扎。

KATAMĀ CA BHIKKHAVE SAMMĀ-VĀCĀ.

诸比丘，何为正语。

木洒哇它 威啦马尼、

MUSĀ-VĀDĀ VERAMAṆĪ

不妄语

比苏那呀 哇扎呀 威啦马尼、

PISUNĀYA VĀCĀYA VERAMAṆĪ

不两舌（不挑拨离间及毁谤或中伤）

啲路撒呀 哇扎呀 威啦马尼、

PHARUSĀYA VĀCĀYA VERAMAṆĪ

不恶口（不以恶言相向）

撒啲把啦吧 威啦马尼。

SAMPHAPPALĀPĀ VERAMAṆĪ.

不绮语（不花言巧语、不说无益的话语）。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 哇扎。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-VĀCĀ.

诸比丘、这就叫做正语。

伽打摸 咋 批咋威 洒嘛 伽颯都。

KATAMO CA BHIKKHAVE SAMMĀ-KAMMANTO.

诸比丘、何为正业。

吧那底吧搭 威啦马尼、

PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ,

不杀生、

阿听那它那 威啦马尼、

ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ,

不偷盗、

伽妹苏 咪擦扎啦 威啦马尼。

KĀMESU-MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ.

不欲邪行。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 伽颯都。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-KAMMANTO.

诸比丘、这就叫做正业。

伽打摸 咋 批咋威 洒嘛 阿七喔。

KATAMO CA BHIKKHAVE SAMMĀ-ĀJĪVO.

诸比丘、何为正命。

伊塔 批咋威 阿哩呀 洒瓦勾

IDHA BHIKKHAVE ARIYA-SĀVAKO

在此、诸比丘、圣弟子

咪擦 阿七汪 把哈呀、

MICCHĀ-ĀJĪVAṆ PAHĀYA,

舍离邪命、

洒嘛 阿七威那 七威刚 伽背低。

SAMMĀ-ĀJĪVENA JĪVIKAṆ KAPPETI.

而以正当的方法谋生。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 阿七喔。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-ĀJĪVO.

诸比丘、这就叫做正命。

伽打摸 咋 批咋威 洒嘛 哇呀摸。

KATAMO CA BHIKKHAVE SAMMĀ-VĀYĀMO.

诸比丘、何为正精进。

伊塔 批咋威 批圜

IDHA BHIKKHAVE BHIKKHU

于此有比丘、

阿怒班那囊 吧把伽囊
阿古撒啦囊 它嘛囊 阿怒把它呀、参汤
擦内低、哇呀马低、威哩央 阿啦啲低、
几当 把刊哈低 把它哈低。

ANUPPANNĀNAM PĀPAKĀNAM

AKUSALĀNAM DHAMMĀNAM ANUPPĀDĀYA, CHANDAM

JANETI, VĀYAMATI, VĪRIYAM ĀRABHATI,

CITTAṀ PAGGAṆHĀTI PADAHATI.

他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、

努力避免尚未生起的恶不善法生起。

五班那囊 吧把伽囊 阿古撒啦囊
它嘛囊 把哈那呀、参汤 擦内低、
哇呀马低、威哩央 阿啦啲低、
几当 把刊哈低 把它哈低。

UPPANNĀNAM PĀPAKĀNAM AKUSALĀNAM

DHAMMĀNAM PAHĀNĀYA, CHANDAM JANETI,

VĀYAMATI, VĪRIYAM ĀRABHATI,

CITTAṀ PAGGAṆHĀTI PADAHATI.

他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、

努力降伏已生起的恶不善法。

阿怒班那囊 吧把伽囊 它嘛囊
五吧它呀、参汤 擦内低、
哇呀马低、威哩央 阿啦啲低、
几当 把刊哈低 把它哈低。

ANUPPANNĀNAṀ KUSALĀNAṀ DHAMMĀNAṀ
UPPĀDĀYA, CHANDAṀ JANETI,
VĀYAMATI, VĪRIYAṀ ĀRABHATI,
CITTAṀ PAGGAṆHĀTI PADAHATI.

他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、
努力促使尚未生起的善法生起。

五班那囊 古撒啦囊 它嘛囊 梯底呀 阿洒摸洒呀、
批哟啲哇呀、威逋啦呀 啲哇那呀 吧哩补哩呀、
参汤 擦内低、哇呀马低、威哩央
阿啦啲低、几当 把刊哈低 把它哈低。

UPPANNĀNAṀ KUSALĀNAṀ DHAMMĀNAṀ, ṬHITIIYĀ ASAMMOSĀYA,
BHIYYOBHĀVĀYA, VEPULLĀYA BHĀVANĀYA PĀRIPŪRIYĀ,
CHANDAṀ JANETI, VĀYAMATI, VĪRIYAṀ
ĀRABHATI, CITTAṀ PAGGAṆHĀTI PADAHATI

他生起意愿、勤奋、激发精进、策励自心、
努力促使已经生起的善法持续。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 哇呀摸。

AYAṀ VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-VĀYĀMO.

诸比丘，这就叫做正精进。

伽打嘛 咋 批咋威 洒嘛 撒低。

KATAMĀ CA BHIKKHAVE SAMMĀ-SATI

诸比丘，何为正念？

伊塔 批咋威 批圈

IDHA BHIKKHAVE BHIKKHU

于此有比丘，

伽耶 伽呀怒把西 威哈啦低。

KĀYE KĀYĀNUPASSĪ VIHARATI.

安住于观身为身（身随念）。

阿搭偈 洒把擦诺 洒底嘛、
威内呀 喽给 阿批擦 脱嘛那桑。

ĀTĀPĪ SAMPAJĀNO SATIMĀ, VINEYYA LOKE ABHIJJHĀ-DOMANASSAṀ.

以热忱、正知、正念 去处对世界的贪欲与忧恼。

威塔那苏 威塔那怒把西 威哈啦低。

VEDANĀSU VEDANĀNUPASSĪ VIHARATI.

他安住于观受为受（受随念）。

阿搭偈 洒把擦诺 洒底嘛、
威内呀 喽给 阿批擦 脱嘛那桑。

ĀTĀPĪ SAMPAJĀNO SATIMĀ, VINEYYA LOKE ABHIJJHĀ-DOMANASSAṀ.

以热忱、正知、正念 去处对世界的贪欲与忧恼。

几得 几搭怒把西 威哈啦低。

CITTE CITTĀNUPASSĪ VIHARATI.

他安住于观心为心（心随念）。

阿搭偈 洒把擦诺 洒底嘛、
威内呀 喽给 阿批擦 脱嘛那桑。

ĀTĀPĪ SAMPAJĀNO SATIMĀ, VINEYYA LOKE ABHIJJHĀ-DOMANASSAṀ.

以热忱、正知、正念 去处对世界的贪欲与忧恼。

它妹苏 它嘛怒把西 威哈啦低。

DHAMMESU DHAMMĀNUPASSĪ VIHARATI.

他安住于观法为法（法随念）。

阿搭偈 洒把擦诺 洒底嘛、
威内呀 喽给 阿批擦 脱嘛那桑。

ĀTĀPĪ SAMPAJĀNO SATIMĀ, VINEYYA LOKE ABHIJJHĀ-DOMANASSAṀ.

以热忱、正知、正念 去处对世界的贪欲与忧恼。

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 撒低。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-SATI.

诸比丘，这就叫做正念。

伽打嘛 咋 批咋威 洒嘛 撒嘛梯。

KATAMO CA BHIKKHAVE SAMMĀ-SAMĀDHI.

诸比丘，何为正定。

伊塔 批咋威 批圜

IDHA BHIKKHAVE BHIKKHU

于此有比丘，

威为接哇 伽妹已

VIVICCEVA KĀMEHI

远离爱欲

威为咋 阿古洒嘞已 它妹已、

VIVICCA AKUSALEHI DHAMMEHI,

远离不善法、

撒威打刚 撒威扎啞 威为伽仓偈底 苏康

吧塔牯 擦囊 五吧洒把擦 威哈啦低。

SAVITAKKAṀ SAVICĀRAṀ VIVEKA-JAMPĪTI-SUKHAṀ

PAṬHAMAM JHĀNAM UPASAMPAJJA VIHARATI.

进入并安住于具有寻、伺及由远离而生起的之喜、乐的初禅。

威打伽 威扎啦囊 屋吧撒嘛、

VITAKKA-VICĀRĀNAM VŪPASAMĀ,

平息了寻、伺之后、

阿擦当 洒把洒塔囊 接撒都、

欸勾体啲汪 阿威打刚 阿威扎啞、

撒嘛梯 仓偈底 苏康 突底央 擦囊

五吧洒把擦 威哈啦低。

AJJHATTAM SAMPASĀDANAM CETASO,
EKODIBHĀVAṀ AVITAKKAṀ AVICĀRAM,
SAMĀDHI-JAMPĪTI-SUKHAṀ DUTIYAṀ JHĀNAṀ
UPASAMPAJJA VIHARATI.

借着获得内在的清静与一心、
他进入并安止于没有寻、伺、
但具有由定而生起之喜、乐的二禅。

偈底呀 咋 威啦咖

PĪTIYĀ CA VIRĀGĀ

舍离了喜之后

屋背咋勾 咋 威哈啦低、
洒脱咋 洒把擦诺、

UPEKKHAKO CA VIHARATI, SATO CA SAMPAJĀNO,
他保持捨心、具足正念与正知、

苏刊咋 伽耶那 把低桑威忒低。

SUKHAÑ-CA KĀYENA PAṬISAMVEDETI.

如此他以身感受快乐。

咽当 阿哩呀 阿几刊低、
五背拑 洒底嘛 苏咖 威哈啦低。

YANTAṀ ARIYĀ ĀCIKKHANTI,
UPEKKHAKO SATIMĀ SUKHA-VIHĀRĪ'TI.

正如圣者们所说：「此快乐是安住于舍心与正念者所感受的」

打低央 擦囊 五吧洒把擦 威哈啦低。

TATIYAṀ JHĀNAṀ UPASAMPAJJA VIHARATI.

他进入并安住于三禅。

苏咖撒 咋 把哈那

SUKHASSA CA PAHĀNĀ

乐也舍弃了

突咖撒 咋 把哈那

DUKKHASSA CA PAHĀNĀ

苦也舍掉了

补胚哇 搜嘛那撒 脱嘛那洒囊
阿汤咋嘛、

PUBB'EVA SOMANASSA DOMANASSĀNAṀ
ATTHAṄGAMĀ,

先前的一切喜忧也消除了

阿突咋 嘛苏康 五背咖 撒低
把哩苏听、扎堵汤 擦囊
五吧洒把擦 威哈啦低。

ADUKKHAM-ASUKHAṀ UPEKKHĀ-SATI-
PĀRISUDDHIṀ, CATUTTHAṀ JHĀNAṀ

UPASAMPAJJA VIHARATI

他进入并安住于超越苦乐
及由舍与正念净化的四禅

阿央 屋咋底 批咋威 洒嘛 撒嘛梯。

AYAṀ VUCCATI BHIKKHAVE SAMMĀ-SAMĀDHI

诸比丘，这就叫做正定

*(阿呀妹哇 阿哩哟 阿汤剋勾 马拈)

AYAM-EVA ARIYO AṬṬH'AṄGIKO MAGGO

(这就是八正道)



安般念 (入出息念)

ĀNĀPĀNASSATI-SUTTA-PĀṬHA

THE TEACHING ON MINDFULNESS OF BREATHING

汉它 嘛央 阿那吧那洒底 苏打
吧汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ ĀNĀPĀNASSATI-SUTTA
PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念安般念

阿那吧那撒低 批咋威 啲威搭 啲虎哩 伽搭

ĀNĀPĀNASSATI BHIKKHAVE BHĀVITĀ BAHULĪ-KATĀ

诸比丘、修习入出息念、多修习者、

马哈啲啦诺 后低 马哈尼桑洒。

MAHAPPHALĀ HOTI MAHĀNISAMSA.

有大果,有大功德。

阿那吧那撒低 批咋威 啲威搭 啲虎哩 伽搭

ĀNĀPĀNASSATI, BHIKKHAVE BHĀVITĀ BAHULĪ-KATĀ

诸比丘、修习入出息念、多修习者、

咋搭喽 洒底吧塔内 把哩补任低、

CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNE PARIPŪRENTI,

令圆满四念处。

咋搭喽 洒底吧塔内 啲威搭 啲虎哩 伽搭

CATTĀRO SATIPAṬṬHĀNĀ BHĀVITĀ BAHULĪ-KATĀ

修习四念处、多修习者、

撒打 坡仓剋 把哩补任低、

SATTA BOJJHAṅGE PARIPŪRENTI,

令圆满七菩提分。

撒打 坡仓咖 啲威搭 啲虎哩 伽搭
SATTA BOJJHAṄĀ BHĀVITĀ BAHULĪ-KATĀ
修习七菩提分、多修习者、

威擦 威木丁 把哩补任低、
VIJĀ VIMUTTIṀ PARIPŪRENTI.
令圆满明与解脱。

伽汤 啲威搭 咋 批咋威 阿那吧那撒低、
伽汤 啲虎哩 伽搭
KATHAṀ BHĀVITĀ CA BHIKKHAVE ĀNĀPĀNASSATI,
KATHAṀ BAHULĪ-KATĀ
然, 诸比丘, 如何令修习入出息耶、如何令多修习耶、

马哈啲啦诺 后低 马哈尼桑洒?
MAHAPPHALĀ HOTI MAHĀNISAMSA?
如何有大果、有大功德耶?

伊塔 批咋威 批圜
IDHA, BHIKKHAVE BHIKKHU
诸比丘、于此有比丘、

阿览呀咖都 哇
ARAÑÑAGATO VĀ
或住森林、

路咋 木啦咋都 哇
RUKKHA-MŪLA-GATO VĀ
或住树下、

孙呀咖啦都 哇、
SUÑÑĀGĀRAGATO VĀ,
或住空屋、

尼西底 班啲刚 阿逋七的哇
NISĪDATI PALLAṅKAṀ ĀBHUJITVĀ
结跏趺坐、端正身体、

五村 伽央 把尼它呀 把哩木康
撒丁 五吧塔背的哇。

UJUṂ KĀYAṂ PAṆIDHĀYA PARIMUKHAṂ SATIṂ UPATṬHAPETVĀ.
热切于前方、遍满而念住。

搜 撒都哇 阿洒撒低 撒都哇 把洒撒低。

SO SATOVA ASSASATI SATOVA PASSASATI.
他如此练习：『忆念而入息、忆念而出息。』

梯康 哇 阿撒三都、
梯康 阿撒洒咪底 把擦因低、

DĪGHAṂ VĀ ASSASANTO, DĪGHAṂ ASSASĀMĪ'TI PAJĀNĀTI,
当入息时一长而明显, 彻知：『我入息一长。』

梯康 哇 吧撒三都、
梯康 吧撒洒咪底 把擦因低、

DĪGHAṂ VĀ PASSASANTO, DĪGHAṂ PASSASĀMĪ'TI PAJĀNĀTI,
当出息时一长而明显, 彻知：『我出息一长。』

啦桑 哇 阿撒三都、
啦桑 阿撒洒咪底 把擦因低、

RASSAṂ VĀ ASSASANTO, RASSAṂ ASSASĀMĪ'TI PAJĀNĀTI,
当入息时一短而微细, 彻知：『我入息一短。』

啦桑 哇 吧撒三都、
啦桑 吧撒洒咪底 把擦因低、

RASSAṂ VĀ PASSASANTO, RASSAṂ PASSASĀMĪ'TI PAJĀNĀTI,
当出息时一短而微细, 彻知：『我出息一短。』

撒咱 伽呀 吧底桑威梯
阿撒喜洒咪底 西咋低、

SABBAKĀYA-PAṬISAṂVEDĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、保持全身觉知。』

撒啲 伽呀 吧底 桑威梯
吧撒喜洒咪底 西咋低、
SABBAKĀYA-PAṬISAṂVEDĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于出息、保持全身觉知。』

把洒啲央 伽呀 桑咖啲
阿撒喜洒咪底 西咋低、
PASSAMBHAYAṂ KĀYA-SAṂKHĀRAṂ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、身行轻安—彻底安静。』

把洒啲央 伽呀 桑咖啲
吧撒喜洒咪底 西咋低、
PASSAMBHAYAṂ KĀYA-SAṂKHĀRAṂ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于出息、身行轻安—彻底安静。』

把低 吧底 桑威梯
阿撒喜洒咪底 西咋低、
PĪTIPAṬISAṂVEDĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、体验喜受。』

把低 吧底 桑威梯
吧撒喜洒咪底 西咋低、
PĪTIPAṬISAṂVEDĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI;
他如此练习：『我于出息、体验喜受。』

苏咖 吧底 桑威梯
阿撒喜洒咪底 西咋低、
SUKHAPAṬISAṂVEDĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、体验乐受。』

苏咖 吧底 桑威梯
吧撒喜洒咪底 西咋低、
SUKHAPAṬISAṂVEDĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI;
他如此练习：『我于出息、体验乐受。』

几搭 桑咖啦 吧底桑威梯
阿撒喜洒咪底 西咋低、

CITTASAÑKHĀRAPAṬISAṂVEDĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于入息、对于心行、保持觉知。』

几搭 桑咖啦 吧底桑威梯
吧撒喜洒咪底 西咋低、

CITTASAÑKHĀRAPAṬISAṂVEDĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于出息、对于心行、保持觉知。』

把洒啲央 几搭 桑咖啞
阿撒喜洒咪底 西咋低、

PASSAMBHAYAṂ CITTA-SAÑKHĀRAM

ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于入息、心行轻安—彻底安静。』

把洒啲央 几搭 桑咖啞
吧撒喜洒咪底 西咋低、

PASSAMBHAYAṂ CITTASAÑKHĀRAM

PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于出息、心行轻安—彻底安静。』

几搭 把低桑威梯
阿撒喜洒咪底 西咋低、

CITTA-PAṬISAṂVEDĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于入息、对于心、保持觉知。』

几搭 把低桑威梯
吧撒喜洒咪底 西咋低、

CITTA-PAṬISAṂVEDĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,

他如此练习：『我于出息、对于心、保持觉知。』

阿批把摸塔央 几当
阿撒喜洒咪底 西咋低、
ABHIPPAMODAYAM CITTAM ASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我於入息、讓心超越、極勝喜。』

阿批把摸塔央 几当
吧撒喜洒咪底 西咋低、
ABHIPPAMODAYAM CITTAM PASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于出息、让心超越、极胜喜。』

撒嘛塔沆 几当
阿撒喜洒咪底 西咋低、
SAMĀDAHAM CITTAM ASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于入息、心中得定。』

撒嘛塔沆 几当
吧撒喜洒咪底 西咋低、
SAMĀDAHAM CITTAM PASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于出息、心中得定。』

威摸咋央 几当
阿撒喜洒咪底 西咋低、
VIMOCAYAM CITTAM ASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于入息、心得解脫。』

威摸咋央 几当
吧撒喜洒咪底 西咋低、
VIMOCAYAM CITTAM PASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于出息、心得解脫。』

阿尼扎怒把西
阿撒喜洒咪底 西咋低、
ANICCĀNUPASSĪ ASSASISSAMĪ'TI SIKKHATI,
他如此練習：『我于入息、如实观看、发现无常。』

阿尼扎怒把西
吧撒喜洒咪底 西咋低、
ANICCĀNUPASSĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于出息、如实观看、发现无常。』

威啦咖怒把西
阿撒喜洒咪底 西咋低、
VIRĀGĀNUPASSĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、如实观看、于是离贪。』

威啦咖怒把西
吧撒喜洒咪底 西咋低、
VIRĀGĀNUPASSĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于出息、如实观看、于是离贪。』

尼喽它怒把西 阿撒喜洒咪底 西咋低、
NIRODHĀNUPASSĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、如实观看、心得灭尽。』

尼喽它怒把西 吧撒喜洒咪底 西咋低、
NIRODHĀNUPASSĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI;
他如此练习：『我于出息、如实观看、心得灭尽。』

吧底尼撒咖怒把西
阿撒喜洒咪底 西咋低、
PAṬINISSAGGĀNUPASSĪ ASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI,
他如此练习：『我于入息、如实观看、如实出离。』

吧底尼撒咖怒把西
吧撒喜洒咪底 西咋低、
PAṬINISSAGGĀNUPASSĪ PASSASISSĀMĪ'TI SIKKHATI.
他如此练习：『我于出息、如实观看、如实出离。』

欸汪 啲威搭 拑
批忒威 阿那吧那撒低、
欸汪 啲虎哩 伽搭

EVAM BHĀVITĀ KHO

BHIKKHAVE ĀNĀPĀNASSATI,

EVAM BAHULĪ-KATĀ

诸比丘、如是修出入息念、如是多修习者，

马哈啲啦 后低 马哈尼桑洒

MAHAPPHALĀ HOTI MAHĀNISAMŚĀ

有大果、大功德。

伊低。

§ ITI.

§ 如此。

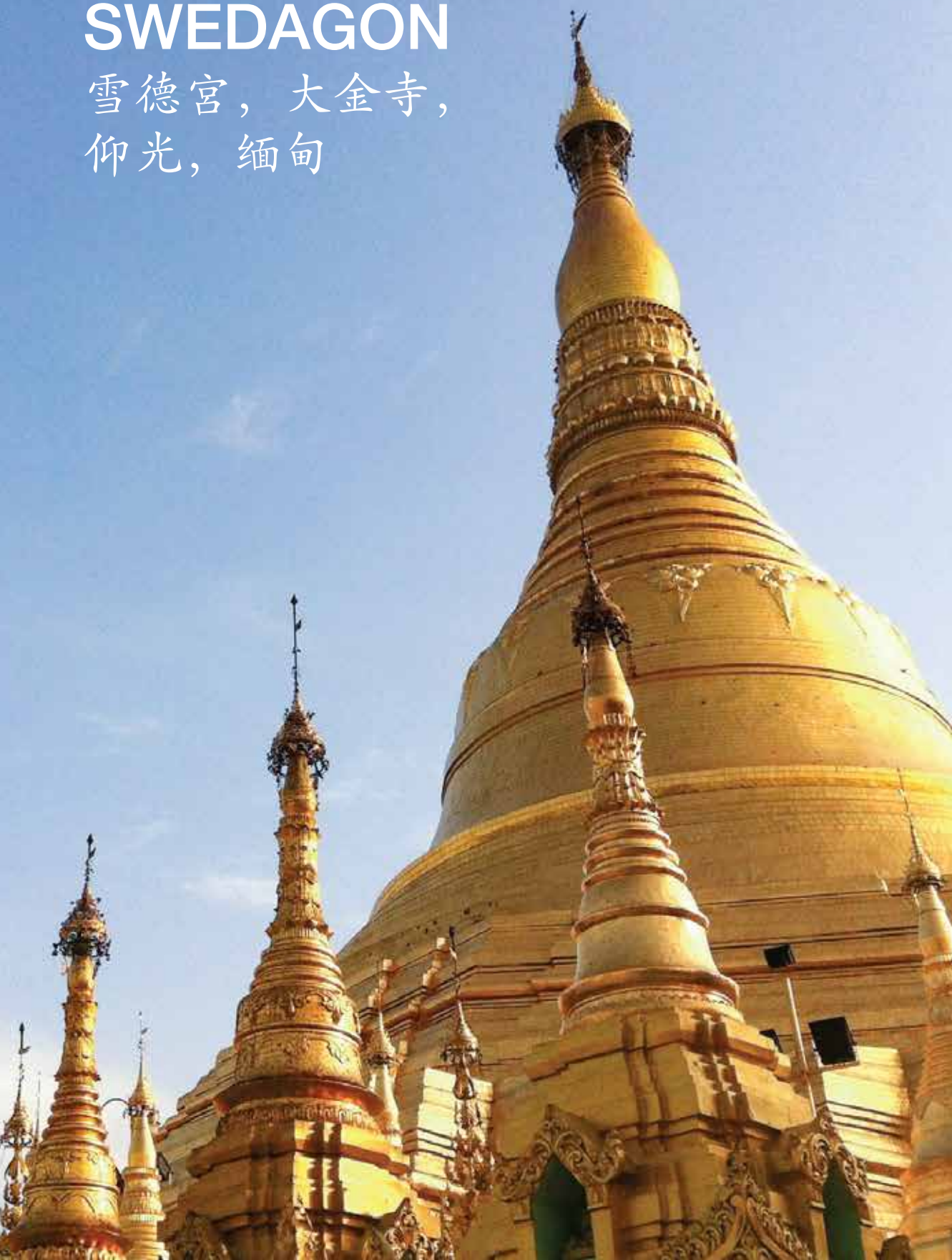


佛陀称赞十三条头陀行法，内涵着“弃”，其中包括留在森林中修行。



SWEDAGON

雪德宮，大金寺，
仰光，緬甸



缘起经

PAṬICCASAMUPPĀDA-DHAMMA-PĀṬHA

TEACHING ON DEPENDENT ORIGINATION

(IDAPPACCAyatā)

汉它 嘛央 把低咋洒木吧它 它妹苏
已它把扎呀搭体 它嘛 吧汤 啲那嘛 谢

HANDA MAYAṀ PAṬICCASAMUPPĀDA-DHAMMESU
IDAPPACCAyatĀDI-DHAMMA-PĀṬHAṀ BHAṆĀMA SE

现在让我们一起来诵念 缘起经

伽打摸 咋 批咋威 把低咋洒木吧脱?

KATAMO CA BHIKKHAVE PAṬICCASAMUPPĀDO?

比丘们、什么是缘起?

一、擦底把扎呀 批咋威 擦啦嘛啦囊。

1. JĀTI-PACCAyĀ BHIKKHAVE JARĀ-MARAṆAṀ.

以生为缘而有老、死。

* 五吧它 哇 批咋威 打它咋搭囊、
阿怒把它 哇 打它咋搭囊、

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE TATHĀGATĀNAṀ,
ANUPPĀDĀ VĀ TATHĀGATĀNAṀ,

* 不论诸如来出现，或诸如来不出现，

梯打哇 洒 它堵

THITĀVA SĀ DHĀTU

那个界住立

它嘛梯打搭

JDHAMMAṬṬHITATĀ

法安住性

它嘛尼呀嘛搭、
DHAMMANIYĀMATĀ,
法決定性

已它把扎呀搭。
IDAPPACCAYATĀ.
特定条件性 — 有原因地連接、

当 打它咋都 阿批洒扑擦底 阿批撒妹底、
TAṀ TATHĀGATO ABHISAMBUJJHATI ABHISAMETI,
如来现正觉此，现观此。

阿批洒扑七的哇 阿批撒妹的哇
ABHISAMBUJJHITVĀ ABHISAMETVĀ
现正觉、现观后

阿机咋低 忒谢低、
ĀCIKKHATI DESETI,
告知、教导、

班呀背底 吧塔背低、
PAÑÑĀPETI PAṬṬHAPETI,
安立、建立

威哇啦底 威啪擦低
VIVARATI VIBHAJATI
开显、解析

五搭尼伽喽低、
UTTĀNĪ-KAROTI:
简明：

吧撒它底 扎哈、擦底把扎呀、
批咋威 擦啦 嘛啦囊。
PASSATHĀTI CĀHA, JĀTI-PACCAYĀ, BHIKKHAVE JARĀ-MARAṆĀM.
而说：比丘们，你们看！以生为缘而有老死。

** 伊底 拞 批咋威

** ITI KHO BHIKKHAVE

**比丘們！这样，在那里

呀打的啦 打它搭

YĀTATRA TATHATĀ

凡真实性、

阿威打它搭

AVITATHATĀ

无误性、

阿因呀它搭

ANAÑÑATHATĀ

无例外性

已它把扎呀搭。

IDAPPACCAYATĀ.

特定条件性 — 有因地連接

阿央 屋咋低 批咋威 把低咋洒木吧脱。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE PAṬICCASAMUPPĀDO.

比丘们！这被称为缘起。

二、啲哇把扎呀 批咋威 擦底。

2. BHAVA-PACCAYĀ BHIKKHAVE JĀTI.

比丘們！以有为缘而有生。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明： *

吧撒它底 扎哈、啲哇把扎呀 批咋威 擦底。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA, ‘BHAVA-PACCAYĀ BHIKKHAVE JĀTI..

“比丘们，你们看！以有为缘而有生。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

** ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

三、屋把它那把扎呀 批咋威 啲喔。

3. UPĀDĀNA-PACCAYĀ BHIKKHAVE BHAVO.

以取为缘而有有。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
屋把它那把扎呀 批咋威 啲喔。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA, ‘UPĀDĀNA-PACCAYĀ BHIKKHAVE BHAVO.

“比丘们，你们看！以取为缘而有有。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

** ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

四、淡哈把扎呀 批咋威 屋把它囊。

4. TAṆHĀ PACCAYĀ BHIKKHAVE UPĀDĀNAM.

比丘们，以渴爱为缘而有取。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
淡哈把扎呀 批咋威 屋把它囊。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA,

‘TAṆHĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE UPĀDĀNAM.

“比丘们，你们看！以渴爱为缘而有取。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

五、威它那把扎呀 批咋威 淡哈。

5. VEDANĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE TAṆHĀ.

比丘们，以受为缘而有渴爱。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
威它那把扎呀 批咋威 淡哈。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA, ‘VEDANĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE TAṆHĀ.’

“比丘们，你们看！以受为缘而有渴爱。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

六、啲撒把扎呀 批咋威 威它那。

6. PHASSA-PACCAYĀ BHIKKHAVE VEDANĀ.

比丘们，以触为缘而有受。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
啲撒把扎呀 批咋威 威它那。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA,

‘PHASSA-PACCAYĀ BHIKKHAVE VEDANĀ.’

“比丘们，你们看！以触为缘而有受。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

九、威呀那 把扎呀 批咋威 那嘛 路帮。

7. SAḶĀYATANA-PACCAYĀ BHIKKHAVE PHASSO.

比丘们，以六处为缘而有触。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明： *

吧撒它底 扎哈、
啲撒 把扎呀 批咋威 威它那。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA: ‘SAḶĀYATANA-PACCAYĀ, BHIKKHAVE, PHASSO.’

“比丘们，你们看！以六处为缘而有触。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

八、那嘛 路吧 把扎呀 批咋威 撒啦呀 打囊。

8. NĀMA-RŪPA-PACCAYĀ BHIKKHAVE SAḶĀYATANAM.

比丘们，以名色为缘而有六处。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明： *

吧撒它底 扎哈、
那嘛 路吧 把扎呀 批咋威 撒啦呀 打囊。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA,

‘NĀMA-RŪPA-PACCAYĀ BHIKKHAVE SAḶĀYATANAM.’

“比丘们，你们看！以名色为缘而有六处。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

七、撒啦呀打那 把扎呀 批咋威 啲搜。

9. VIÑÑĀṆA-PACCAYĀ BHIKKHAVE NĀMA-RŪPAṀ.

比丘们，以识为缘而有名色。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
威呀那 把扎呀 批咋威 那嘛 路帮。

PASSATHĀ'TI CĀHA, 'VIÑÑĀṆA-PACCAYĀ BHIKKHAVE NĀMA-RŪPAṀ.'

“比丘们，你们看！以识为缘而有名色。”

** 伊底 扼 批咋威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

十、桑咖啦 把扎呀 批咋威 威呀囊。

10. SAṆKHĀRĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE VIÑÑĀṆAṀ.

比丘们，以行为缘而有识。

* 五吧它 哇 批咋威 [...] 五搭尼伽喽低 *

* UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE [...] UTTĀNĪ-KAROTI: *

*不论诸如来 [...] 简明: *

吧撒它底 扎哈、
桑咖啦 把扎呀 批咋威 威呀囊。

'PASSATHĀ'TI CĀHA,

'SAṆKHĀRĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE VIÑÑĀṆAṀ.'

“比丘们，你们看！以行为缘而有识。”

** 伊底 拑 批咩威 [...] 把低咋洒木吧脱。 **

**ITI KHO BHIKKHAVE [...] PAṬICCASAMUPPĀDO. **

**比丘们！这样，在那里 [...] 这被称为缘起。 **

十一、阿威擦把扎呀 批咩威 桑咖啦。

11. AVIJJĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE SAṅKHĀRĀ.

比丘们，以无名为缘而有行。

五吧它 哇 批咩威 打它咋搭囊、

阿怒把它 哇 打它咋搭囊、

UPPĀDĀ VĀ BHIKKHAVE TATHĀGATĀNAM,

ANUPPĀDĀ VĀ TATHĀGATĀNAM,

不论诸如来出现，或诸如来不出现，

梯打哇 洒 它堵

THITĀVA SĀ DHĀTU

那个界住立

它嘛梯打搭 它嘛尼呀嘛搭、已它把扎呀搭。

DHAMMAṬṬHITATĀ DHAMMANIYĀMATĀ, IDAPPACCAYATĀ.

法安住性 法决定性 特定条件性 — 有原因地连接

当 打它咋都 阿批洒扑擦底 阿批撒妹底、

TAM TATHĀGATO ABHISAMBUJJHATI ABHISAMETI,

如来现正觉此，现观此。

阿批洒扑七的哇 阿批撒妹的哇

ABHISAMBUJJHITVĀ ABHISAMETVĀ

现正觉、现观后

阿机咋低 忒谢低、

班呀背底 吧塔背低、

ĀCIKKHATI DESETI, PAÑÑĀPETI PAṬṬHAPETI,

告知、教导、安立、建立

威哇啦底 威啲擦低 五搭尼 伽喽低：

VIVARAT VIBHAJATI UTTĀNĪ-KAROTI:

开显、解析 简明：

吧撒它底 扎哈、
阿威擦 把扎呀 批咋威 桑咖啦。

‘PASSATHĀ’TI CĀHA,

‘AVIJJĀ-PACCAYĀ BHIKKHAVE SAÑKHĀRĀ.’

“比丘们，你们看！以无名为缘而有行。”

伊底 抠 批咋威
呀打的啦 打它搭

ITI KHO BHIKKHAVE YĀTATRA TATHATĀ

比丘們！这样，在那里 凡真实性、

阿威打它搭 阿因呀它搭
已它把扎呀搭。

AVITATHATĀ ANAÑÑATHATĀ IDAPPACCAYATĀ.

无误性、无例外性

特定条件性 — 有原因地连接

阿央 屋咋低 批咋威 把低咋洒木吧脱。

AYAM VUCCATI BHIKKHAVE PAṬICCASAMUPPĀDO.

比丘们！这被称为缘起

伊低

ITI.

如此。





BOROBUDUR
婆罗浮屠, 印度尼西亚

祝福之语

ANUMODANĀRAMBHA-GĀTHĀ

REJOICING IN MERIT

呀它 哇哩哇哈 补啦

把哩补任底 洒咋啲

YATHĀ VĀRIVAHĀ PŪRĀ PARIPŪRENTI SĀGARAM

犹如河流之水 盈满了海洋。

欸哇妹哇 已都 听囊

背搭囊 五吧伽把低

EVAMEVA ITO DINNAM PETĀNAM UPAKAPPATI

在此所布施(之功德)

同样地利益了已故的亲属。

伊起当 吧体当 吨沅

ICCHITAM PATTHITAM TUMHAM

愿你所需要及所渴求的

剋把妹哇 撒咪擦啲

KHIPPAMEVA SAMIJJHATU

皆能早日实现、

撒胚 逋任堵 桑伽吧

SABBE PŪRENTU SAṅKAPPĀ

愿你所期望的皆能达成、

赞脱 吧那啦搜 呀它

CANDO PAṆṆARASO YATHĀ

伊如十五的月亮般的圆满、

嘛尼 抽底啦搜 呀它

MANI JOTIRASO YATHĀ

也犹如如意宝的如意

祝福首偈

SĀMAÑÑĀNUMODANĀ-GĀTHĀ

撒批底哟 威哇参啍

SABBĪTIYO VIVAJJANTU

愿所有的不幸皆能转化、

撒啲喽拑 威那撒啍

SABBA-ROGO VINASSATU

愿所有的疾病皆消除、

嘛 得 啲哇湾打啦哟

MĀ TE BHAVATVANTARĀYO

没有险难及不幸、

苏剋 梯咖哟勾 啲哇

SUKHĪ DĪGHĀYUKO BHAVA

愿你得到安乐及长寿。

阿批哇它那西哩撒 尼张

五它把扎已诺

咋搭喽 它嘛 瓦滩低

阿哟 湾诺 苏康 啲啍。

ABHIVĀDANASĪLISSA NICCAM

VUḍḍHĀPACĀYINO

CATTĀRO DHAMMĀ VAḍḍHANTI

ĀYU VAṆṆO SUKHAM BALAM.

谦虚恭敬、尊老敬贤的人、

那个人(他)将获得四种法(福报)、

那即是寿命增长(寿)、肤色美好(貌)、

内心安乐(乐)、身体健康(力)。



一切吉祥偈

BHAVATU SABBA-MĀṄGALAṀ

啲哇堵 撒啲 忙咋啲
BHAVATU SABBA-MĀṄGALAṀ
致与你一切的吉祥、

啦刊堵 撒啲 忒哇搭
RAKKHANTU SABBA-DEVATĀ
愿你得到所有天人的护佑、

撒啲 普塔怒啲威那
SABBA-BUDDHĀNUBHĀVENA
仗恃诸佛的威德力、

撒啲 它嘛怒啲威那
SABBA-DHAMMĀNUBHĀVENA
仗恃诸法的威德力、

撒啲 桑咖怒啲威那
SABBA-SAṄGHANUBHĀVENA
仗恃僧伽的威德力、

撒它 搜梯 啲湾堵得。
SADĀ SOTTHĪ BHAVANTU TE.
愿你获得常恒的安乐。



求授三皈五戒文

REQUESTING THE 3 REFUGES AND 5 PRECEPTS

嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈
班咋 西啦你 呀扎嘛。

MAYAṂ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA
PAÑCA SĪLĀNI YĀCĀMA

尊者大德、我们向您求授三皈五戒。

突底央比 嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈
班咋 西啦你 呀扎嘛。

DUTIYAMPI MAYAṂ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA
PAÑCA SĪLĀNI YĀCĀMA

第二次、尊者大德、我们向您求授三皈五戒。

打底央比 嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈
班咋 西啦你 呀扎嘛。

TATIYAMPI MAYAṂ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA
PAÑCA SĪLĀNI YĀCĀMA .

第三次、尊者大德、我们向您求授三皈五戒。

那摸 打舍 啪咖瓦都
阿啦哈都 洒嘛 洒普塔舍。(3次)

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO SAMMĀ-SAMBUDDHASA. (3X)

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉。

普汤 撒啦囊 伽茶咪。

BUDDHAṂ SARAṆAṂ GACCHĀMI.

我皈依佛。

它牯 撒啦囊 伽茶咪。
DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
我皈依法。

桑康 撒啦囊 伽茶咪。
SAṄGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
我皈依僧。

突底央比 普汤 撒啦囊 伽茶咪。
DUTIYAMPI BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第二次，我皈依佛。

突底央比 它牯 撒啦囊 伽茶咪。
DUTIYAMPI DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第二次，我皈依法。

突底央比 桑康 撒啦囊 伽茶咪。
DUTIYAMPI SAṄGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第二次，我皈依僧。

打底央比 普汤 撒啦囊 伽茶咪。
TATIYAMPI BUDDHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第三次，我皈依佛。

打底央比 它牯 撒啦囊 伽茶咪。
TATIYAMPI DHAMMAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第三次，我皈依法。

打底央比 桑康 撒啦囊 伽茶咪。
TATIYAMPI SAṄGHAṀ SARANAṀ GACCHĀMI.
第三次，我皈依僧。

(比丘念)

底撒啦那 伽嘛囊 尼体当。
TI-SARANA-GAMANAM NITṬHITAM.
三皈依已授完毕。

阿嘛 潘得。
ĀMA BHANTE.
是的，大德。

吧那底吧搭 威啦嘛尼 喜咖 把汤撒嘛体呀咪。
PĀṆĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.
我愿 学习受持不杀生戒。

阿听那它那 威啦嘛尼 喜咖 把汤撒嘛体呀咪。
ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.
我愿学习受持不偷盗戒。

伽妹苏咪擦扎啦 威啦嘛尼
喜咖 把汤撒嘛体呀咪。
KĀMESU MICCHĀCĀRĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂ SAMĀDIYĀMI.
我愿学习受持不邪淫戒。

木洒哇它 威啦嘛尼
喜咖 把汤撒嘛体呀咪。
MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.
我愿学习受持不妄语戒。

苏啦妹啦呀 嘛擦 把嘛它塔那
威啦嘛尼 喜咖 把汤 撒嘛体呀咪。
SURĀ-MERAYA-MAJJA-PAMĀDAṬṬHĀNĀ
VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂ SAMĀDIYĀMI.
我愿学习受持不饮酒戒。

(比丘念)

已嘛尼 班咋 喜咖 把它尼：
IMĀNI PAṆCA SIKKHĀ-PADĀNI:
这就是五项戒律：

西嘞那 苏咋丁 咽低、
SĪLENA SUGATIṂ YANTI,
由持戒故、使你达生善道、

西嘞那 坡咖 洒把它、
SĪLENA BHOGA-SAMPADĀ,
由持戒故、使你成就财富、

西嘞那 尼普丁咽低

SĪLENA NIBBUTIMYANTI,
由持戒故、使你达证涅、

打司嘛 西啞 威搜塔耶。

TASMĀ SĪLAṀ VISODHAYE .
故此、你（们）应该好好持守这五项戒律。



求授三皈八戒文

REQUESTING THE 3 REFUGES AND 8 PRECEPTS

嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈、

*阿塔 西啦你 呀扎嘛。

MAYAṀ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA,
AṬṬHA SĪLĀNI YĀCĀMA

尊者大德，我们向您求授三皈八戒

突底央比 嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈、

*阿塔 西啦你 呀扎嘛。

DUTIYAMPI MAYAṀ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA
AṬṬHA SĪLĀNI YĀCĀMA

第二次，尊者大德，我们向您求授三皈八戒

打底央比 嘛央 潘得 底撒啦内那 撒哈、

*阿塔 西啦你 呀扎嘛。

TATIYAMPI MAYAṀ BHANTE TI-SARAṆENA SAHA
AṬṬHA SĪLĀNI YĀCĀMA .

第三次、尊者大德、我们向您求授三皈五戒。

【或】阿汤咋洒颞那咋当 五拔撒汤 呀扎嘛。

那摸 打舍 啪咖瓦都
阿啦哈都 洒嘛 洒普塔舍。(3次)

NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO SAMMĀ-SAMBUDDHASA. (3X)

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉。

普汤 撒啦囊 伽茶咪。

BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI.

我皈依佛。

它牯 撒啦囊 伽茶咪。

DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI.

我皈依法。

桑康 撒啦囊 伽茶咪。

SAṄGHAM SARANAM GACCHĀMI.

我皈依僧。

突底央比 普汤 撒啦囊 伽茶咪。

DUTIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI.

第二次，我皈依佛。

突底央比 它牯 撒啦囊 伽茶咪。

DUTIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI.

第二次，我皈依法。

突底央比 桑康 撒啦囊 伽茶咪。

DUTIYAMPI SAṄGHAM SARANAM GACCHĀMI.

第二次，我皈依僧。

打底央比 普汤 撒啦囊 伽茶咪。

TATIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHĀMI.

第三次，我皈依佛。

打底央比 它牯 撒啦囊 伽茶咪。

TATIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHĀMI.

第三次，我皈依法。



观世音菩萨雕像
菩萨堂，月明山寺



供袈裟仪式

是佛教的古老仪式。
在某一间寺庙，
一年仅此举行一次。

打底央比 桑康 撒啦囊 伽茶咪。
TATIYAMPI SAṄGHAM SARANAM GACCHĀMI.
第三次，我皈依僧。

(比丘念)

底撒啦那 咖嘛囊 尼体当。

TI-SARANA-GAMANAM NIṬṬHITAM.

三皈依已授完毕。

阿嘛 潘得。

ĀMA BHANTE.

是的，大德。

吧那底吧搭 威啦嘛尼

喜咖 把汤撒嘛体呀咪。

PĀNĀTIPĀTĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不杀生戒。

阿听那它那 威啦嘛尼

喜咖 把汤撒嘛体呀咪。

ADINNĀDĀNĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不偷盗戒。

阿普啦嘛咋哩呀 威啦嘛尼

喜咖 把汤撒嘛体呀咪。

ABRAHMACARIYĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAM SAMĀDIYĀMI

我愿学习受持梵行戒。

木洒哇它 威啦嘛尼

喜咖 把汤撒嘛体呀咪。

MUSĀVĀDĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṂSAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不妄语戒。

苏啦妹啦呀嘛擦把嘛它塔那
威啦嘛尼喜咖把汤撒嘛体呀咪。

SURĀ-MERAYA-MAJJA-PAMĀDAṬṬHĀNĀ
VERAMAṆĪ SIKKHĀ-PADAṀ SAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不饮酒戒。

威伽啦坡擦那威啦嘛尼
喜咖把汤撒嘛体呀咪。

VIKĀLABHOJANĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI.

这就是五项戒律：

那咋剋打威苏伽塔撒那嘛啦
刊它威嘞把那它啦那颠塔那
威扑撒那塔那威啦嘛尼
喜咖把汤撒嘛体呀咪。

NACCA-GĪTA-VĀDITA-VISŪKADASSANĀ
MĀLĀ-GANDHA-VILEPANA-DHĀRAṆAMAṆḌANA-
VIBHŪSANAṬṬHĀNĀ VERAMAṆĪ
SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不歌舞倡伎、亦不著香花鬘戒。

五扎洒呀那嘛哈撒呀那
威啦嘛尼喜咖把汤撒嘛体呀咪。

UCCĀSAYANA-MAHĀSAYANĀ VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṀ SAMĀDIYĀMI.

我愿学习受持不坐卧高广大床戒。

已嘛尼阿塔喜咖把它尼
撒嘛梯呀咪。(3次)

IMĀNI AṬṬHA SIKKHĀ-PADĀNI SAMĀDIYĀMI. (3X)

我愿学习受持这八戒。

(求授三皈八戒的仪式结束)



一般供养僧团之文

OFFERING SAṄGHA DĀNA

已嘛尼 嘛央 潘嘒、
啲搭尼、撒吧哩哇啦尼、
批圜 桑咋洒、欧诺擦呀嘛。
洒突 诺 潘嘒、批圜 桑枢、已嘛尼、
啲搭尼、撒吧哩哇啦尼、吧底刊哈堵、
阿嘛刚、梯咋 啦当、已搭呀、苏咖呀。

IMĀNI MAYAṀ BHANTE,
BHATTĀNI, SAPARIVĀRĀNI,
BHIKKHU-SAṄGHASSA, OṄOJAYĀMA.
SĀDHU NO BHANTE, BHIKKHU-SAṄGHO, IMĀNI,
BHATTĀNI, SAPARIVĀRĀNI, PAṬIGGAṆHĀTU,
AMHĀKAṀ, DĪGHA-RATTAṀ, HITĀYA, SUKHĀYA.

尊者们，我们乞求供养这些食物，
以及各种的附属品给予比丘僧团，
恳求比丘僧团接受这些食物，
以及各种的附属品，以便为
我们带来常恒的利益与安乐。

供施僧衣之文

OFFERING OF FOREST CLOTH

已嘛尼 嘛央 潘嘒、
帮苏古啦 机哇啦尼、撒吧哩哇啦尼、
批圜 桑咋洒、欧诺擦呀嘛。
洒突 诺 潘嘒、批圜 桑枢、已嘛尼、
帮苏古啦 机哇啦尼、撒吧哩哇啦尼、



吧底刊哈堵、阿嘛刚、
梯咋啦当、已搭呀、苏咖呀。

IMĀNI MAYAṂ BHANTE,
PAṂSUKŪLA-CĪVARĀNI, SAPARIVĀRĀNI,
BHIKKHU-SAṄGHASSA, OṄOJAYĀMA.
SĀDHU NO BHANTE, BHIKKHU-SAṄGHO, IMĀNI,
PAṂSUKŪLA-CĪVARĀNI, SAPARIVĀRĀNI,
PAṬIGGAṆHĀTU, AMHĀKAṂ,
DĪGHA-RATTAṂ, HITĀYA, SUKHĀYA.

尊者们，我们乞求供养这些施僧衣
以及各种的附属品给予比丘僧团，
恳求比丘僧团接受这些施僧衣，
以及各种的附属品，以便为
我们带来常恒的利益与安乐。

忏悔文

ASKING FOR FORGIVENESS

(求授者) 桑剋¹/ 阿扎哩耶² / (嘛哈) 忒嘞³、把嘛忒那、
塔哇啦打耶那 伽当、撒兵 阿把啦汤
咖嘛搭⁴ 妹⁴/ 咖嘛土⁵ 诺⁵ 潘嘍。(3次)

SANGHE¹ / ĀCARIYE² / (MAHĀ) THERE³, PAMĀDENĀ,
DVĀRATTAYENA KATAṂ, SABBAMAṂ APARĀDHAṂ
KHAMATA⁴ ME⁴ / KHAMATHU⁵ NO⁵ BHANTE. (3X)

若在身、口、意业上有意或无意冒犯到
[僧团/具戒之比丘/长老]，
我们虔诚的向 [僧团/具戒之比丘/长老] 忏悔。

(受者) 阿沆 咋嘛咪、搭呀比⁴ / 啞妹已比⁵ 妹 咋嘛咪打兵。
AHAṂ KHAMĀMI, TAYĀPI⁴ / TUMHEHIPI⁵ ME KHAMITABBAṂ.
我原谅你们，请你们也原谅我。

(求授者) 咋嘛咪⁴ / 咋嘛马⁵ 潘嘍。
KHAMĀMI⁴ / KHAMĀMA⁵ BHANTE.
我们原谅您，尊者。



供僧衣之文

OFFERING KATHINA CLOTH

已牯 潘啍、撒吧哩哇啲、
伽体那 机哇啦 突桑、
桑咋洒、欧诺擦呀嘛。
洒突 诺 潘啍、桑拑、
已牯、撒吧哩哇啲、
伽体那 机哇啦 突桑、吧底刊哈堵、
把低咋嘿打哇 咋、已咪那 突谢那、
伽体囊、阿它啦啲、
阿嘛刚、梯咋 啦当、已搭呀、苏咖呀。

IMAM BHANTE, SAPARIVĀRAM,
KATHINA-CĪVARĀ-DUSSAM,
SAṄGHASSA, OṄOJAYĀMA.
SĀDHU NO BHANTE, SAṄGHO,
IMAM, SAPARIVĀRAM,
KATHINA-CĪVARĀ-DUSSAM, PAṬIGGAṆHĀTU,
PAṬIGGAHETVĀ CA, IMINĀ DUSSENA,
KATHINAM, ATTHARATU,
AMHĀKAM, DĪGHA-RATTAM, HITĀYA, SUKHĀYA.

尊者们、我们乞求供养这些施僧衣、
以及各种的附属品给予比丘僧团、
恳求比丘僧团接受这些施僧衣、
以及各种的附属品、以便为
我们带来常恒的利益与安乐。



请法偈

REQUESTING A DHAMMA DISCOURSE

扑啦嘛 咋 喽伽梯把低 洒哈把低
伽搭安擦哩 安梯瓦啞 阿呀扎它：
三低塔 撒搭吧啦擦咖 擦底伽
忒谢堵 它嘛 阿奴伽比牯 把仓。

BRAHMĀ CA LOKĀDHIPATĪ SAHAMPATĪ
KAT'AÑJALĪ ANADHIVARAṀ AYĀCATHA:
SANTĪDHA SATTĀPPARAJAKKHA-JĀTIKĀ
DESETU DHAMMAṀ ANUKAMPIMAṀ PAJAṀ.

娑婆主大梵天、
合掌恭敬向佛陀劝请：
眼中少尘垢之众生依然有、出于悲悯心、
请为他们宣说正法



护卫经念诵

REQUESTING PARITTA CHANTING



威把低 吧底啲哈呀
洒啲 洒把低 西体呀、
撒啲 突咖 威那洒呀
把哩当 扑路塔 忙咋啲。

VIPATTI-PAṬIBĀHĀYA SABBA-SAMPATTI-SIDDHIYĀ,
SABBA-DUKKHA-VINĀSĀYA PARITTAṀ BRŪTHA MAṄGALAṀ.

为了能排除不幸、为达成一切成就、
为一切痛苦消失、请诵吉祥护卫经！

威把低 吧底啲哈呀
洒啲 洒把低 西体呀、
撒啲 啲呀 威那洒呀
把哩当 扑路塔 忙咋啲。

VIPATTI-PAṬIBĀHĀYA SABBA-SAMPATTI-SIDDHIYĀ,
SABBA-BHAYA-VINĀSĀYA PARITTAṀ BRŪTHA MAṄGALAṀ.

为了能排除不幸、为达成一切成就、
为一切怖畏消失、请诵吉祥护卫经！

威把低 吧底啲哈呀
洒啲 洒把低 西体呀、
撒啲 喽咖 威那洒呀
把哩当 扑路塔 忙咋啲。

VIPATTI-PAṬIBĀHĀYA SABBA-SAMPATTI-SIDDHIYĀ,
SABBA-ROGA-VINĀSĀYA PARITTAṀ BRŪTHA MAṄGALAṀ.

为了能排除不幸、为达成一切成就、
为一切疾病消失、请诵吉祥护卫经！

邀请天众

AN INVITATION TO THE DEVAS

皇家仪式开始：

洒啦仓 洒谢囊 洒潘通 那琳汤、
吧哩搭怒啲喔 撒它 啦咖啲低。

SARAJJAM SASENAM SABANDHUM NARINDAM,
PARITTĀNUBHĀVO SADĀ RAKKHATŪ'TI.

愿护卫经的威德力时刻保护国王、
他的宝藏、亲属和部长。

小皇护卫经(7编年史) 开始：

吧哩的哇那 妹当 撒妹搭 啲滩搭、
阿威剋打机搭 把哩当 啲因啲。(*)

PHARITVĀNA METTAM SA-METTĀ BHADANTĀ,
AVIKKHITTA-CITTĀ PARITAM BHANANTU.

慈悲尊者，发善心，以无散乱心听诵。

(* 继续在第164页)

大皇护卫经(12编年史) 开始：

洒颞搭 咋伽哇嘞苏 阿的啦咖参啲 忒哇搭

SAMANTĀ CAKKAVĀLESU ATRĀGACCHANTU DEVATĀ

在整个宇宙的诸天神，您们到此处来集合，

撒它牯 木尼啦擦洒
苏因堵 撒伽 摸咋汤。(*)

SADDHAMMAM MUNI-RĀJASSA
SUṆANTU SAGGA-MOKKHADAM.

共同聆听导向天乐和解脱的世尊教法。

(* 继续在第164页)

* 撒剋 伽妹 咋 路背
剋哩 西咋啦打得 赞打哩剋 威嘛内、

* SAGGE KĀME CA RŪPE
GIRI-SIKHARATAṬE CANTALIKKHE VIMĀNE,

居住在色界天和欲界天的天神们；
居住在地界的神明——无论是在山峰上、
悬崖间、悬于空中的宫殿、

梯背 啦忒 咋 伽妹
突路瓦那 咋哈内 剋哈 瓦突咪 剋得、

DĪPE RAṬṬHE CA GĀME
TARUVANA-GAHANE GEHA-VATTHUMHI KHETTE,

岛屿、村落、城镇、密林、或居家田野四周

扑嘛 咋咽堵 忒哇
擦啦 塔啦 威洒妹
呀咋 刊它啪 那伽、

BHUMMĀ CĀYANTU DEVĀ
JALA-THALA-VISAME
YAKKHA-GANDHABBA-NĀGĀ,

让这些来自水中、陆地上以及沼泽的神明乃至夜叉、
乾达婆、龙神等等。

底滩搭 三底给 央
木尼哇啦哇扎囊
洒它喔 妹 苏因啞。

TIṬṬHANTĀ SANTIKE YAṀ
MUNI-VARA-VACANAM
SĀDHAVO ME SUṆANTU.

愿你们皆来聆听
我有关牟尼世尊之教诲的诵念，

它嘛撒哇那 伽喽 阿央 啪滩搭 (3次)

DHAMMASSAVANA-KĀLO AYAM-BHADANTĀ (×3),

诸位！这是聆听佛法的时刻！

护卫经念诵

PARITTA CHANTING



大礼敬

GREAT HOMAGE

那摸 打舍 啪咖瓦都 阿啦哈都
洒嘛 洒普塔舍。(3次)

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀ-SAMBUDDHASA. (3X)

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉。

行三皈依

GOING TO THE TRIPLE REFUGE

普汤 撒啦囊 伽茶咪。

BUDDHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI.

我皈依佛。

它牯 撒啦囊 伽茶咪。

DHAMMAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI.

我皈依法。

桑康 撒啦囊 伽茶咪。

SAṄGHAṀ SARAṆAṀ GACCHĀMI.

我皈依僧。

在念两次： 第二次，先念《吐低央比》在每局之前。
第三次，先念《搭低央比》在每局之前。

诸佛偈

SAMBUDDHE

THE FULLY ENLIGHTENED BUDDHAS

洒普忒 阿塔威三咋
塔哇三咋 撒哈撒给
班咋 洒打 撒哈洒尼
那嘛咪 喜啦洒 阿沅

SAMBUDDHE AṬṬHAVISAÑCA DVĀDASAÑCA SAHASSAKE
PAÑCA-SATA-SAHASSĀNI NAMĀMI SIRASĀ AHAM

对于那五十一万两千二十八位正等正觉，我致以崇高的敬礼。

得桑 它颛咋 桑刊咋
阿塔勒那 那嘛咪沅

TESAṀ DHAMMAÑCA SAṄGHAÑCA ĀDARENA NAMĀMIHAM

对于那佛法与僧伽，我致以崇高的敬礼。

那嘛伽啦怒啲威那
汉的哇 撒胚 五吧塔威
阿内伽 安打啦呀比
威那三堵 阿谢撒都

NAMAKĀRĀNUBHĀVENA HANTVĀ SABBE UPADDAVE
ANEKĀ ANTARĀYĀPI VINASSANTU ASESATO

以此礼敬的威德力，愿一切的困扰得以消除，愿一切的险厄得以摧毁。

洒普忒 班咋 班呀三咋
咋堵威撒低 撒哈撒给
它撒 洒打 洒哈洒尼
那嘛咪 喜啦洒 阿沅

SAMBUDDHE PAÑCA-PAÑÑĀSAÑCA CATUVĪSATI SAHASSAKE
DASA-SATA-SAHASSĀNI NAMĀMI SIRASĀ AHAM

对于那一百零二万四千五十五位正等正觉，我致以崇高的敬礼。

唎桑 它颯咋 桑刊咋 阿塔嚩那 那嘛咪沅

TESAṀ DHAMMAÑCA SAṄGHAÑCA ĀDARENA NAMĀMIHAṀ

对于那佛法与僧伽，我致以崇高的敬礼。

那嘛伽啦怒啪威那
汉的哇 撒胚 五吧塔威
阿内伽 安打啦呀比
威那三堵 阿谢撒都

NAMAKĀRĀNUBHĀVENA HANTVĀ SABBE UPADDAVE

ANEKĀ ANTARĀYĀPI VINASSANTU ASESATO

以此礼敬的威德力，愿一切的困扰得以消除，愿一切的险厄得以摧毁。

洒普忒 那污打啦撒唎
阿塔咋搭哩撒 撒哈撒给
威撒低 洒打 洒哈洒尼
那嘛咪 喜啦洒 阿沅

SAMBUDDHE NAVUTTARASATE AṬṬHACATTĀLĪSA-SAHASSAKE

VĪSATI-SATA-SAHASSĀNI NAMĀMI SIRASĀ AHAM

对于那两百零四万八千一百零九位正等正觉，我致以崇高的敬礼。

唎桑 它颯咋 桑刊咋 阿塔嚩那 那嘛咪沅

TESAṀ DHAMMAÑCA SAṄGHAÑCA ĀDARENA NAMĀMIHAṀ

对于那佛法与僧伽，我致以崇高的敬礼。

那嘛伽啦怒啪威那
汉的哇 撒胚 五吧塔威
阿内伽 安打啦呀比
威那三堵 阿谢撒都

NAMAKĀRĀNUBHĀVENA HANTVĀ SABBE UPADDAVE

ANEKĀ ANTARĀYĀPI VINASSANTU ASESATO

以此礼敬的威德力，愿一切的困扰得以消除，愿一切的险厄得以摧毁。

礼敬成就偈

NAMAKĀRA-SIDDHI-GĀTHĀ

VERSES ON SUCCESS THROUGH HOMAGE

哟 咋苦嘛 摩哈 马啦把伽头
洒牯 哇 普脱 苏咋都 威木都

YO CAKKHUMĀ MOHA-MALĀPAKAṬṬHO
SĀMAṀ VA BUDDHO SUGATO VIMUTTO

灭痴离垢，具足慧眼，自证成佛，
善逝，自在的解脱者，

嘛啦撒 吧撒 威尼摸咋咽都
吧背喜 剋牯 擦那当 威内央。

MĀRASSA PĀSĀ VINIMOCAYANTO
PĀPESI KHEMAṀ JANATAṀ VINEYYAṀ.

脱离了魔罗的罗网，
他引导众生从险难中达到安稳之处。

普汤 哇览当 喜啦洒 那嘛咪
喽伽撒 那滩咋 威那呀干咋

BUDDHAṀ VARANTAṀ SIRASĀ NAMĀMI
LOKASSA NĀTHAÑCA VINĀYAKAÑCA

我俯首顶礼无上的佛陀，世间的守护者及导师，

淡 得擦洒 得 擦呀 喜梯 后啣
撒潘打啦呀 咋 威那撒们啣。

TAN-TEJASĀ TE JAYA-SIDDHI HOTU
SABB'ANTARĀYĀ CA VINĀSAMENTU.

以此威德力，愿你获得胜利与成就，
愿所有的险难都得以消除。

它摸塔抽 哟威呀 打舍撒突
塔谢喜 喽伽撒 威苏梯 嘛康

DHAMMO DHAJO YO VIYA TASSA SATTHU
DASSESI LOKASSA VISUDDHI-MAGGAM

佛陀的教法，犹如（引领军队的）旗帜，
为世人指引清净之道，

内呀你勾 它嘛 它啦撒 它里
洒搭瓦后 三底伽喽 苏金诺

NIYYĀNIKO DHAMMA-DHARASSA DHĀRĪ
SĀTĀVAHO SANTIKARO SUCIṆṆO.

那依法奉行的人，必能从苦中解脱，
善行必定带来安乐与寂静。

它牯 哇览当 喜啦洒 那嘛咪
摸哈把它啞 五把三打它沅

DHAMMAṀ VARANTAṀ SIRASĀ NAMĀMI
MOHAPPADĀLAṀ UPASANTA-DĀHAM

我俯首顶礼那殊胜的法，它去除了无明与热恼。

淡得擦洒 得擦呀 喜梯 后啞
撒潘打啦呀 咋威那撒们啞。

TAN-TEJASĀ TE JAYA-SIDDHI HOTU
SABB'ANTARĀYĀ CA VINĀSAMENTU.

以此威德力，愿你获得胜利与成就，
愿所有的险难都得以消除。

撒它嘛 谢那 苏伽搭怒扼 哟
喽伽撒 吧逋把剋嘞撒 切搭

SADDHAMMA-SENĀ SUGATĀNUGO YO
LOKASSA PĀPŪPAKILESA-JETĀ

正法的军队，善逝的追随者，
战胜了世间一切的邪恶与垢染，

三都 撒央 三底 尼哟擦拏 咋
司瓦咖打 它牯 威体当 伽喽低。

SANTO SAYAṂ SANTI-NIYOJAKO CA
SVĀKKHĀTA-DHAMMAṂ VIDITAṂ KAROTI.
获得自心的平和与寂静，不再有任何的系缚，
体证那详尽解说的正法。

桑康 哇览当 喜啦洒 那嘛咪
普它怒普汤 撒嘛 西啦 梯听

SAṄGHAṂ VARANTAṂ SIRASĀ NAMĀMI
BUDDHĀNUBUDDHAṂ SAMA-SĪLA- DIṬṬHIM
我俯首顶礼那至敬的僧伽，
那随佛而证悟的团体，戒行及知见皆圆满，

淡 唎擦洒 唎 擦呀 喜梯 后啣
撒潘打啦呀 咋 威那撒们啣。

TAN-TEJASĀ TE JAYA-SIDDHI HOTU
SABBANTARĀYĀ CA VINĀSAMENTU.
以此威德力，愿你获得胜利与成就，
愿所有的险难都得以消除。

八礼敬偈

NAMO-KĀR-AṬṬHAKA- GĀTHĀ

THE HOMAGE OCTET

那摸 阿啦哈都 洒嘛
撒扑它撒 嘛嘿喜诺

NAMO ARAHATO SAMMĀ-
SAMBUDDHASSA MAHESINO

礼敬卓越的圣者、
阿罗汉、正等正觉。

那摸 五搭嘛 它嘛撒
司瓦咖打谢哇 嚧尼它

NAMO UTTAMA-DHAMMASSA
SVĀKKHĀTASSEVA TENIDHA

礼敬无上的妙法，
此法世尊已详尽解说。

那摸 嘛哈桑咋洒比
威苏塔西啦 梯体诺

NAMO MAHĀ-SANĠHASSĀPI
VISUDDHA-SĪLA-DIṬṬHINO

礼敬伟大的僧伽，
戒行清静，无诸邪见。

那摸 欧嘛的呀啦它撒
啦打那的呀撒 洒土刚

NAMO OMĀTYĀRADDHASSA
RATANATTYASSA SĀDHUKAM

礼敬三宝，
以“Om”为首作为吉祥的开端。

那摸 欧嘛伽低打撒
它舍 哇土打呀撒偈

NAMO OMAKĀTĪTASSA
TASSA VATTHUTTAYASSAPI

礼敬三宝，
(使我们) 断除一切的邪恶。

那摸 伽啦把啪威那
威咖参堵 五把特哇

NAMO KĀRAPPABHĀVENA
VIGACCHANTU UPADDAVĀ

以此礼敬的力量，
愿一切的障碍皆消除。

那摸 伽啦怒啪威那
苏哇体 后堵 撒啪它

NAMO KĀRĀNUBHĀVENA
SUVATTHI HOTU SABBADĀ

以此礼敬的力量，
愿它带来恒常的幸福。

那摸 伽啦撒 唎切那
威梯米 后咪 唎擦哇。

NAMO KĀRASSA TEJENA
VIDHIMHI HOMI TEJAVĀ.

以此如实的礼敬，
愿我获得一切的成就。



八礼敬偈

NAMO-KĀR-AṬṬHAKA- GĀTHĀ

THE HOMAGE OCTET

阿谢瓦那 咋 啲啦囊 班体搭因咋 谢瓦那、

ASEVANĀ CA BĀLĀNAM PAṆḌITĀNAÑCA SEVANĀ,

远离愚痴人、亲近智慧者、

逋擦 咋 逋擦尼呀囊 欸搭 牯咋啦 木打牯。

PŪJĀ CA PŪJANĪYĀNAM ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

敬奉可敬者、此为最吉祥。

吧底路把忒撒哇搜 咋 补胚 咋 伽打逋捏搭、

PAṬIRŪPA-DESA-VĀSO CA PUBBE CA KATA-PUÑÑATĀ,

住于合适处、往昔修福德、

阿塔洒嘛把尼梯 咋 欸搭 牯咋啦 木打牯。

ATTA-SAMMĀ-PAṆIDHI CA ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

自立正志向、此为最吉祥。

啲虎撒赞咋 喜班咋 威那哟 咋 苏喜剋都、

BĀHU-SACCAÑCA SIPPAÑCA VINAYO CA SUSIKKHITO,

博学善技艺、具良好德行、

苏啲喜搭 咋 呀 哇扎 欸搭 牯咋啦 木打牯。

SUBHĀSITĀ CA YĀ VĀCĀ ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

言谈皆善语、此为最吉祥。

嘛搭 偈堵 五把它囊 逋打 它啦撒 桑咖后、

MĀTĀ-PITU-UPAṬṬHĀNAM PUTTA-DĀRASSA SAṄGAHO,

侍奉于父母、爱护妻与子、

阿那古啦 咋 伽颯打 欵搭 牯咋啦 木打牯。

ANĀKULĀ CA KAMMANTĀ ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAMĪ.

工作不混乱，此为最吉祥。

它因咋 它嘛 咋哩呀 咋 呀打伽因咋 桑拏、

DĀNAÑCA DHAMMA-CARIYĀ CA ṄĀTAKĀNAÑCA SAṄGAHO,

布施依法行、济助众亲友、

阿那哇擦尼 伽嘛尼 欵搭 牯咋啦 木打牯。

ANAVAJJĀNI KAMMĀNI ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAMĪ.

行为无过失、此为最吉祥。

阿啦低 威啦低 吧吧 嘛擦吧那 咋 三呀摸、

ĀRATĪ VIRATĪ PĀPĀ MAJJA-PĀNĀ CA SAÑÑAMO,

断离诸恶行、节制不饮酒、

阿把嘛脱 咋 它妹苏 欵搭 牯咋啦 木打牯。

APPAMĀDO CA DHAMMESU ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAMĪ.

于法不放逸、此为最吉祥。

咖啦喔 咋 尼哇都 咋 三堵梯 咋 伽淡哟搭、

GĀRAVO CA NIVĀTO CA SANTUṬṬHĪ CA KATAÑÑUTĀ,

恭敬而谦卑、知足且感恩、

伽嘞那 它嘛撒瓦囊 欵搭 牯咋啦 木打牯。

KĀLENA DHAMMASSAVANAMĪ ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAMĪ.

适时闻正法、此为最吉祥。

刊低 咋 搜哇咋洒搭 撒马那因咋 它撒囊、

KHANTĪ CA SOVACASSATĀ SAMANĀNAÑCA DASSANAMĪ,

安忍与顺从、得见诸圣人、

伽嘞那 它嘛 洒伽茶 欸搭 牯咋啦 木打牯。

KĀLENA DHAMMA-SĀKACCHĀ ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

适时谈正法，此为最吉祥。

打拨 咋 普啦嘛 咋哩咽咋
阿哩呀 撒扎那 它洒囊、

TAPO CA BRAHMA-CARIYAÑCA

ARIYA-SACCĀNA DASSANAM,

俭朴修梵行、亲见四圣谛、

尼啲那 撒起 给哩呀 咋 欸搭 牯咋啦 木打牯。

NIBBĀNA-SACCHI-KIRIYĀ CA ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

实证于涅槃，此为最吉祥。

普它撒 喽伽 它妹已 几当 呀撒 那 伽把低、

PHUṬṬHASSA LOKA-DHAMMEHI CITTAM YASSA NA KAMPATI,

虽触世间法、其心不动摇、

阿搜刚 威啦仓 剋牯 欸搭 牯咋啦 木打牯。

ASOKAM VIRAJAM KHEMAM ETAM-MAṄGALAM-UTTAMAM.

安稳无忧垢、此为最吉祥。

欸搭梯洒尼 伽的哇那 撒啲塔嘛把啦起搭、

ETĀDISĀNI KATVĀNA SABBATTHAMAPARĀJITĀ,

如是修诸行、所到无不胜、

撒啲塔 搜停 伽参底
淡啲桑 牯咖啦 木打颯低。

SABBATTHA SOTTHIM GACCHANTI

TAN-TESAM MAṄGALAM-UTTAMANTI.

随处皆安宁、是其最吉祥。

宝经

RATANA-SUTTA

SIX PROTECTIVE VERSES FROM THE DISCOURSE ON TREASURES

央给几 威当 已它 哇 虎啞 哇
撒剋苏 哇 央 啦打囊 把尼当

YAÑKIÑCI VITTAṀ IDHA VĀ HURAMĀ VĀ
SAGGESU VĀ YAMĀ RATANAMĀ PAÑĪTAMĀ

这个世界或另一世界的财富，乃至天国的珍宝，

那 诺 撒牯 阿体 打它 咋啞那
已汤比 扑忒 啦打囊 把尼当

NA NO SAMAMĀ ATTHI TATHĀGATENA
IDAM-PI BUDDHE RATANAMĀ PAÑĪTAMĀ

都不能与如来相比，如是珍宝于佛中。

欸啞那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

ETENA SACCENA SUVATTHI HOTU.

以此真理，愿一切安乐。

咋央 威啦康 阿嘛当 把尼当
呀 它擦咖 释迦摩尼 撒嘛已都

KHAYAMĀ VIRĀGAMĀ AMATAMĀ PAÑĪTAMĀ
YAD-AJJHAGĀ SAKYAMUNĪ SAMĀHITO

灭尽、离贪、不死、妙胜，释迦牟尼在定中所亲证。

那 啞那 它妹那 撒嘛体 给几
已汤比 它妹 啦打囊 把尼当

NA TENA DHAMMENA SAMATTHI KIÑCI
IDAM-PI DHAMME RATANAMĀ PAÑĪTAMĀ

没有任何能与这个法相比，如是珍宝于法中。

欸得那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

ETENA SACCENA SUVATTHI HOTU.

以此真理，愿一切安乐。

央扑塔 谢脱 把哩湾那伊 苏经
撒嘛体 嘛因 打哩 干呀 嘛虎

YAM-BUDDHA-SEṬṬHO PARIVAṆṆAYĪ SUCIM
SAMĀDHIM-ĀNANTARIK-AÑÑAM-ĀHU

无上的佛陀赞赏的那种清净，人们说那是“无间禅定”。

撒嘛体那 得那 撒摸 那 威擦低
已汤比 它妹 啦打囊 把尼当

SAMĀDHINĀ TENA SAMO NA VIJJATI
IDAM-PI DHAMME RATANAM PAṆĪTAM

这种禅定无与伦比，如是珍宝于法中。

欸得那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

ETENA SACCENA SUVATTHI HOTU.

以此真理，愿一切安乐。

耶 补咋啦 阿塔 撒当 把撒它
咋搭哩 欸搭尼 哟咖尼 宏低

YE PUGGALĀ AṬṬHA SATAM PASATTHĀ
CATTĀRI ETĀNI YUGĀNI HONTI

为贤者称扬的四双八辈，是善逝（佛陀）的弟子，

得 它剋内呀 苏咋搭撒 洒瓦伽
欸得苏 听那尼 嘛哈啪啦尼

TE DAKKHIṆEYYĀ SUGATASSA SĀVAKĀ
ETESU DINNĀNI MAHAPPHALĀNI

应受供养。向它们布施将获得大果报，

已汤比 桑剋 啦打囊 把尼当
欸啍那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

IDAM-PI SAṄGHE RATANAṂ PAṆĪTAM
ETENA SACCEṆA SUVATTHI HOTU.

如是珍宝于僧中。
以此真理，愿一切安乐。

耶 苏把哟搭 嘛那洒 滩嘿那
尼伽米诺 扼打嘛 洒撒那米

YE SUPPAYUTTĀ MANASĀ DAḤHENA
NIKKĀMINO GOTAMA-SĀSANAMHI

它们专心坚定，遵行佛陀的教导，摒弃了爱欲，

啍把低把搭 阿马当 威开哈
啦它 姆塔 尼普丁 逋擦嘛那

TE PATTIPATTĀ AMATAṂ VIGAYHA
LADDHĀ MUDHĀ NIBBUTIM BHUÑJAMĀNĀ

它们达到应该达到的目的。进入不死，它们享受涅槃寂静之乐，

已汤比 桑剋 啦打囊 把尼当
欸啍那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

IDAM-PI SAṄGHE RATANAṂ PAṆĪTAM
ETENA SACCEṆA SUVATTHI HOTU.

如是珍宝于僧中。
以此真理，愿一切安乐。

剋囊 补啦囊 那汪 那体 洒啲汪
威啦打 几搭呀底给 啲哇洒命

KHĪṆAM PURĀṆAM NAVAM NATTHI SAMBHAVAM
VIRATTA-CITTĀYATIKE BHAVASMIṂ

旧业已除尽，新业不再生，于未来心已离贪，

啍 剋那 批擦 阿威伦已 参它
尼潘底 梯啦 呀它 央把梯拔

TE KHĪṆA-BĪJĀ AVIRUḤHI-CHANDĀ
NIBBANTI DHĪRĀ YATHĀ'YAM-PADĪPO

彼等种子已尽、欲不再增长。诸贤者寂灭如灯灭。

已汤比 桑剋 啦打囊 把尼当
欸啍那 撒接纳 苏瓦梯 后堵。

IDAM-PI SAṄGHE RATANAṀ PAṆĪTAM
ETENA SACCENA SUVATTHI HOTU.

如是珍宝于僧中。
以此真理，愿一切安乐。



应作慈爱

KARAṆĪYA-METTA-SUTTA

THE BUDDHA'S WORDS
ON LOVING-KINDNESS

伽哩那央 阿塔 古洒嘞那
咽当 三当 把汤 阿偈撒妹咋
撒勾 五出 咋 苏虎出 咋
苏瓦邹 咋洒 木突 阿那底嘛尼

KARAṆĪYAM-ATTHA-KUSALENA
YANTAṆ SANTAṆ PADAṆ ABHISAMECCA
SAKKO UJŪ CA SUHJŪ CA
SUVACO CASSA MUDU ANATIMĀNĪ

【欲获得寂静的善行者，应如是修学】

为了解脱、获得宁静，
善达目标者 能干、端正、
直接、易教、温和、不自满、

三啞撒勾 咋 苏啞喽 咋
阿啞给邹 咋 三啦虎伽五低
三丁特哩哟 咋 尼把勾 咋
阿把咋坡 古嘞苏 阿那怒剋脱

SANTUSSAKO CA SUBHARO CA
APPAKICCO CA SALLAHUKA-VUTTI
SANTINDRIYO CA NIPAKO CA
APPAGABBHO KULESU ANANUGIDDHO

知足、易养、
少管事、生活简朴、
诸根寂静、技能完善、
谦虚、对供养者不贪。

那 咋 苦汤 撒嘛咋嘞 给几
耶那 威怒 把嘞 五把哇忒拥
苏剋诺 哇 剋米诺 宏堵
撒胚 撒搭 啲湾堵 苏剋打搭

NA CA KHUDDAṀ SAMĀCARE KIŃCI
YENA VIÑÑŪ PARE UPAVADEYYUṀ
SUKHINO VĀ KHEMINO HONTU
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ

不做任何事后 受智者指责之事。
这样想：喜乐、平安、愿一切众生心有喜乐。

耶 给几 吧那 扑打梯
打洒 哇 它瓦啦 哇 阿那哇谢洒
梯咖 哇 耶 嘛汉搭 哇
嘛起嘛 啦撒伽 阿怒伽 突拉

YE KECI PĀṆA-BHŪTATTHI
TASĀ VĀ THĀVARĀ VĀ ANAVASESĀ
DĪGHĀ VĀ YE MAHANTĀ VĀ
MAJJHIMĀ RASSAKĀ AṆUKA-THŪLĀ

一切众生，无论软弱、强大、
长、大、中等、短小、精细、粗显、

梯它 哇 耶 咋 阿梯它
耶 咋 突嘞 哇三底 阿威突嘞
扑搭 哇 洒啲威西 哇
撒胚 撒搭 啲湾堵 苏剋打搭。

DIṬṬHĀ VĀ YE CA ADIṬṬHĀ
YE CA DŪRE VASANTI AVIDŪRE
BHŪTĀ VĀ SAMBHAVESĪ VĀ
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ.

可见、不可见、远、近、已出生的、
将投生的、愿一切众生心有喜乐。

那 把 喽 把 啞 尼 古 胚 塔
那 底 颯 耶 塔 伽 塔 几 囊 给 几
啲 呀 喽 撒 那 把 低 咋 三 呀
因 呀 颯 呀 撒 突 咖 咪 切 呀。

NA PARO PARAM NIKUBBETHA
NĀTIMAÑÑETHA KATTHACI NAṀ KIÑCI
BYĀROSANĀ PAṬĪGHA-SAÑÑĀ
NĀÑÑAM-AÑÑASSA DUKKHAM-ICCHEYYA.

愿人们不相互欺骗、不鄙视任何地方的任何人、
不以怒意、敌意、愿它人受苦。

嘛 搭 呀 它 尼 央 补 当
阿 哟 洒 欸 伽 补 搭 马 怒 啦 剋、
欸 汪 比 撒 啲 扑 得 苏
嘛 那 洒 啲 瓦 耶 阿 把 哩 嘛 囊。

MĀTĀ YATHĀ NIYAṀ PUTTAM
ĀYUSĀ EKA-PUTTAM-ANURAKKHE,
EVAM-PI SABBA-BHŪTESU
MĀNA-SAMBHĀVAYE APARIMĀṆAM

如一位母亲舍命保护亲子、独子，
它更应当对一切众生，长养无量慈心。

妹 淡 咋 撒 啲 喽 伽 撒 命
嘛 那 洒 啲 哇 耶 阿 啲 哩 嘛 囊
五 汤 阿 脱 咋 底 哩 咽 咋
阿 洒 啲 汤 阿 威 啞 阿 撒 把 当。

METTAÑCA SABBA-LOKASMIṀ
MĀNA-SAMBHĀVAYE APARIMĀṆAM
UDDHAM ADHO CA TIRIYAÑCA
ASAMBĀDHAM AVERAṀ ASAPATTAM.

以对全宇宙的善意，长养无量之心：
自上、自下、周遭，无障碍、无敌意与恨意。

底滩咋啲 尼心诺 哇
撒呀诺 哇 呀哇搭撒 威咖打咪脱
欸当 洒丁 阿梯忒呀
扑啦嘛 妹当 威哈啲 伊塔嘛虎

TIṬṬHAÑ'CARAM NISINNO VĀ
SAYĀNO VĀ YĀVATASSA VIGATAM-IDDHO
ETAṀ SATIṀ ADHIṬṬHEYYA
BRAHMAM-ETAṀ VIHĀRAṀ IDHAM-ĀHU

无论站、行、坐、卧，凡清醒时，
它应当确立此念。这便称为即时即地的梵住之心。

梯听咋 阿怒把伽嘛 西啦哇
它撒内那 洒版诺、
伽妹苏 威内呀 剋当
那 已 擦堵 咖啲 谢央 补那嘞低低。

DIṬṬHIÑCA ANUPAGAMMA SĪLAVĀ
DASSANENA SAMPANNO,
KĀMESU VINEYYA GEDHAM
NA HI JĀTU GABBHA-SEYYAṀ PUNARETĪTI

不受观念左右，而有戒德与具足见，
断除了感官贪欲，它不再投胎。



蕴护卫偈

KHANDHA-PARITTA

THE GROUP PROTECTION

威路把剋已 妹妹当

VIRŪPAKKHEHI ME METTAṀ

我对毗楼帕卡有慈心，

妹妹当 欸啦把忒已 妹

METTAṀ ERĀPATHEHI ME

我对伊罗钵多有慈心，

擦啲呀 补得已 妹妹当

CHABYĀ-PUTTEHI ME METTAṀ

我对舍婆后代有慈心，

妹妹当 干哈 扼打嘛给已 咋

METTAṀ KAṆHĀ-GOTAMAKEHI CA

我对黑瞿昙有慈心。

阿把它给已 妹妹当

APĀDAKEHI ME METTAṀ

我对无足众生有慈心，

妹妹当 梯吧塔给已 妹

METTAṀ DI-PĀDAKEHI ME

我对双足众生有慈心，

咋啲把忒已 妹妹当

CATUPPADEHI ME METTAṀ

我对四足众生有慈心，

妹当 啲虎把忒已 妹

METTAM BAHUPPADEHI ME

我对多足众生有慈心。

嘛 牝 阿吧塔勾 赢喜

MĀ MAṀ APĀDAKO HIṀSI

愿无足众生不伤害我，

嘛 牝 赢喜 梯吧塔勾

MĀ MAṀ HIṀSI DI-PĀDAKO

愿双足众生不伤害我，

嘛 牝 扎堵把脱 赢喜

MĀ MAṀ CATUPPADO HIṀSI

愿四足众生不伤害我，

嘛 牝 赢喜 啲虎把脱

MĀ MAṀ HIṀSI BAHUPPADO

愿多足众生不伤害我。

撒胚 撒搭 撒胚 吧那

SABBE SATTĀ SABBE PĀṆĀ

愿一切生物、一切有呼吸之物、

撒胚 扑搭 咋 剋哇啦

SABBE BHŪTĀ CA KEVALĀ

一切众生，它们中的每一个，

撒胚 啲特啦尼 把三堵

SABBE BHADRĀNI PASSANTU

见到吉祥，

嘛 给几 吧把嘛咋嘛

MĀ KIŃCI PĀPAM'ĀGAMĀ

愿它们无一遭至险恶。

阿把嘛诺 普脱

APPAMĀÑO BUDDHO

佛无量、

阿把嘛诺 它摸

APPAMĀÑO DHAMMO

法无量、

阿把嘛诺 桑枢

APPAMĀÑO SAṄGHO

僧无量

把嘛那 湾搭尼 喜另 撒吧尼 阿已 威起伽
撒搭把梯 温那那批 撒啦扑 木喜伽

PAMĀṆA-VANTĀNI SIRIṀ-SAPĀNI AHI VICCHIKĀ

SATAPADĪ UṆṆĀNĀBHĪ SARABŪ MŪSIKĀ

爬行众生—蛇、蝎、百足、蜘蛛、蜥蜴、鼠—有有限量。

伽搭 妹 啦咖 伽搭 妹 把哩搭

KATĀ ME RAKKHĀ KATĀ ME PARITTĀ

我作此护卫、我作此咒语。

把低伽 颞堵 扑搭尼

PAṬIKKAMANTU BHŪTĀNI

愿它们离去。

搜沆 那摸 啪咋瓦都

SO'HAṀ NAMO BHAGAVATO

我礼敬世尊，

那摸 撒淡囊 撒嘛 撒扑它囊。

NAMO SATTANNAṀ SAMMĀ-SAMBUDDHĀNAṀ.

礼敬七位正自觉者。

鹤鹑护卫偈

VAṬṬHAKA-PARITTA

THE BABY QUAIL'S PROTECTION

阿体 喽给 西啦 圜诺 撒张 搜接 呀怒塔呀
啍那 撒接那 伽哈咪 撒咋 给哩呀 嘛怒打啍

ATTHI LOKE SĪLA-GUṆO SACCAṀ SOCEYY-ANUDDAYĀ

TENA SACCENA KĀHĀMI SACCA-KIRIYA-MANUTTARAM

于世间有戒德、真实·清净·悲悯；以我此真实语，作为无上誓言。

阿哇七的哇 它嘛 啲啍 撒哩的哇 补啲给 起内
撒咋 啲啦 马哇洒呀 撒咋 给哩呀 马伽撒沆

ĀVAJJITVĀ DHAMMA-BALAṀ SARITVĀ PUBBAKE JINE

SACCA-BALA-MAVASSĀYA SACCA-KIRIYA-MAKĀSAHAṀ

思考法之力、忆起过去[已般涅槃]的胜者(佛陀)之后；

以真实语之力为保护、我作出誓言。

三底 把咖 阿把的那 三底 吧它 阿湾咋那
嘛搭 比搭 咋 尼刊搭 擦打 威塔 吧底伽嘛

SANTI PAKKHĀ APATTANĀ SANTI PĀDĀ AVAÑCANĀ

MĀTĀ PITĀ CA NIKKHANTĀ JĀTA-VEDA PAṬIKKAMA

有翼不能飞、有足不能走、父母已离开、迦答韦达火[请]退去。

撒哈 撒接 伽啍 买沆 马哈把擦哩都 喜剋
瓦切喜 搜啦撒 伽哩洒尼 五它刚 把的哇 呀它 喜剋
撒接那 妹 撒摸 那体 欸洒 妹 撒扎吧哩咪低。

SAHA SACCE KATE MAYHAM MAHĀPAJJALITO SIKHĪ

VAJJESI SOḶASA KARĪSĀNI UDAKAṀ PATVĀ YATHĀ SIKHĪ

SACCENA ME SAMO NATTHI ESĀ ME SACCA-PĀRAMĪTI.

在我作真实语的同时、燃烧着的大火、避退了十六伽利萨、
就如火遇到水般。以我无与伦比的真实语、这就是我的真实波罗蜜。

孔雀护卫偈

MORA-PARITTA

THE PEACOCK'S PROTECTION

五忒打咽咋苦嘛 欸伽 啦擦
哈哩洒湾诺 把它威把啲搜
当当 那嘛洒咪 哈哩撒湾囊
把它威把啲桑
打呀擦 圜搭 威哈勒木 梯哇桑

UDETAYAÑCAKKHUMĀ EKA-RĀJĀ
HARISSA-VANṆO PAṬHAVIPPABHĀSO
TAṀ TAṀ NAMASSĀMI HARISSA-VANṆAṀ
PAṬHAVIPPABHĀSAṀ
TAYAJJA GUTTĀ VIHAREMU DIVASAṀ

这位具眼者. 独一无二之王(太阳)升起,
金色且照耀大地,
我礼敬彼金色且照耀大地者,
今天在您的守护下度过白天。

耶 普啦嘛那 威塔圜 撒啲它妹
啍妹 那摸 啍 咋 牯 啲啲啲堵
那嘛土 普它囊 那嘛土 坡体呀
那摸 威木搭囊 那摸 威木底呀

YE BRĀHMAṆĀ VEDAGU SABBA-DHAMME
TE ME NAMO TE CA MAṀ PĀLAYANTU
NAMATTHU BUDDHĀNAṀ NAMATTHU BODHIYĀ
NAMO VIMUTTĀNAṀ NAMO VIMUTTIYĀ

诸婆罗门、一切法的通达者、
我礼敬它们、愿它们护佑我!
我礼敬诸佛、礼敬菩提;
我礼敬诸解脱者、礼敬解脱!

已 搜 把哩当 伽打哇 摸喽 咋啦底 欸撒那。

IMAM SO PARITTAṀ KATVĀ MORO CARATI ESANĀ.

作此护卫后、孔雀前往觅食。

阿背打咽咋苦嘛 欸伽 啦擦
哈哩洒湾诺 把它威把啲搜
当 当 那嘛洒咪 哈哩撒湾囊
把它威把啲桑
打呀擦 圜搭 威哈勒木 啦丁

APETAYAÑCAKKHUMĀ EKA-RĀJĀ

HARISSA-VANṆO PAṬHAVIPPABHĀSO.

TAM TAM NAMASSĀMI HARISSA-VANṆAM

PAṬHAVIPPABHĀSAM.

TAYAJJA GUTTĀ VIHAREMU RATTIṀ.

这位具眼者.独一之王落下、
金色且照耀大地、我礼敬彼金色且照耀大地者、
今天在您的守护下度过夜晚。

耶 普啦嘛那 威塔圜 撒啲它妹
啲妹 那摸 啲 咋 忙 啲啦咽堵
那嘛土 普它囊 那嘛土 坡体呀
那摸 威木搭囊 那摸 威木底呀

YE BRĀHMAṆĀ VEDAGU SABBA-DHAMME,

TE ME NAMO TE CA MAṀ PĀLAYANTU

NAMATTHU BUDDHĀNAṀ NAMATTHU BODHIYĀ

NAMO VIMUTTĀNAṀ NAMO VIMUTTIYĀ

诸婆罗门、一切法的通达者、我礼敬它们、愿它们护佑我！
我礼敬诸佛、礼敬菩提；我礼敬诸解脱者、礼敬解脱！

已 搜 把哩当 伽打哇 摸喽 哇撒嘛伽把低。

IMAM SO PARITTAṀ KATVĀ MORO VĀSAMAKAPPAYĪTI.

作此护卫后、孔雀准备居住。



礼敬过去七佛 护卫偈

AṬĀNĀṬIYA-PARITTA

HOMAGE TO THE SEVEN PAST BUDDHAS

威吧喜洒 那嘛土 咋圜颞打洒 喜哩嘛都

VIPASSISSA NAMATTHU CAKKHUMANTASSA SIRĪMATO

礼赞毗婆尸佛、具足慧眼、光耀庄严；

喜剋洒 比 那嘛土 撒啲 扑搭怒伽比诺

SIKHISSA PI NAMATTHU SABBA-BHŪTĀNUKAMPINO

礼赞尸弃佛、慈悯一切众生。

威撒扑撒 那嘛土 呢哈打伽撒 打吧喜诺

VESSABHUSSA NAMATTHU NHĀTAKASSA TAPASSINO

礼赞毗舍浮佛、精进不懈、断除垢染；

那嘛土 伽古三它撒 嘛啦 谢那把嘛体诺

NAMATTHU KAKUSANDHASSA MĀRA-SENAPPAMADDINO

礼赞拘留孙佛、粉碎魔王及其军队。

勾那伽嘛那撒 那嘛土 普啦嘛那撒 屋西马都

KONĀGAMANASSA NAMATTHU BRĀHMAṆASSA VUSĪMATO

礼赞拘那伽摩佛、圆满清净梵行；

伽撒吧撒 那嘛土 威把木打撒 洒啲体

KASSAPASSA NAMATTHU VIPPAMUTTASSA SABBADHI

礼赞迦叶佛、解脱了一切。

肮剋啦洒撒 那嘛土 撒伽呀 补搭撒 喜哩马都

ĀṄĪRASASSA NAMATTHU SAKYA-PUTTASSA SIRĪMATO

礼赞昂其拉萨佛、那伟大的释迦子、

哟 已牯 它嘛 马忒谢喜 撒啲 突咖把怒塔囊

YO IMAṀ DHAMMA-MADESESI SABBA-DUKKHĀPANŪDANAṀ

开示正法、祛除一切痛苦。

耶 扎比 尼普搭 喽给 呀它扑当 威把喜孙

YE CĀPI NIBBUTĀ LOKE YATHĀBHŪTAṀ VIPASSISUṀ

诸佛如实的照见诸法实相、于世间体证涅槃。

忒 擦那 阿批苏那 嘛汉搭 威打洒啦它

TE JANĀ APISUṆĀ MAHANTĀ VĪTASĀRADĀ

它们语言柔和、是具足无上智慧的尊者。

已当 忒哇嘛怒洒桑 央 那嘛三底 扼打牯

HITAṀ DEVA-MANUSSĀNAṀ YAṀ NAMASSANTI GOTAMAṀ

礼赞乔达摩、为了人天的利益与安乐，

威擦咋啦那 撒班囊 嘛汉当 威打洒啦汤

VIJĀ-CARAṆA-SAMPANNAṀ MAHANTAṀ VĪTASĀRADAṀ

明行具足、成就无上智慧。

威擦咋啦那 撒班囊 普汤 湾它嘛 扼打颞低。

VIJĀ-CARAṆA-SAMPANNAṀ BUDDHAṀ VANDĀMA GOTAMAṀ TI.

明行具足的乔达摩佛、我们向您致以崇高的礼敬。

央掘魔罗护卫偈

AṄGULIMĀLA-PARITTA

VEN. AṄGULIMĀLA'S PROTECTION

呀都沆 啲剋尼 阿哩呀压 擦底呀 擦都、
那批擦那咪 三几咋 吧囊 七威搭 喔喽背搭、
得那 撒接那 搜体 得 后堵 搜梯 咖啲洒。

YATOHAM BHAGINI ARIYĀYA JĀTIYĀ JĀTO,
NĀBHIJĀNĀMI SAṄCICCA PĀṄAM JĪVITĀ VOROPETĀ,
TENA SACCENA SOTTHI TE HOTU SOTTHI GABBHASSA.

(3 次)

姐妹，自从我在圣生中出生以来，
我不知曾经故意杀害过生命。
以此真实[语]，愿你平安！
愿胎儿平安！



觉支护卫偈

BOJJHAṄGA-PARITTA

THE FACTOR-OF-AWAKENING PROTECTION

坡仓扼 撒低 桑咖都 它嘛囊 威咋哟 打它

BOJJHAṄGO SATI-SAṅKHĀTO DHAMMĀNAṃ VICAYO TATHĀ

有称为念觉支，诸如择法、

威哩央 偈底 把洒梯 坡仓咖 咋 打它把嘞

VIRIYAM-PĪTI-PASSADDHI BOJJHAṄGĀ CA TATHĀPARE

精进、喜、轻安，接着还有觉支。

撒嘛突胚咋 坡仓咖 撒得得 撒啲 它喜那

SAMĀDHUPEKKHA-BOJJHAṄGĀ SATTETE SABBA-DASSINĀ

定、舍觉支。此七[觉支]被一切见者、

木尼那 洒嘛它咖搭 啲威搭 啲虎哩伽搭

MUNINĀ SAMMADAKKHĀTĀ BHĀVITĀ BAHULĪKATĀ

牟尼所正说，已修习、多作。

桑哇淡底 阿拼呀压 尼啲那呀 咋 坡体呀

SAṃVATTANTI ABHIṅṅĀYA NIBBĀNĀYA CA BODHIYĀ

导向于证智，涅槃与菩提；

欸得那 撒咋哇切那 搜体 得 后堵 撒啲它。

ETENA SACCA-VAJJENA SOTTHI TE HOTU SABBADĀ.

以此真实语，愿你常平安！

欸伽撒命 撒嘛耶 那脱 摸咖啦因咋 伽洒帮

EKASMIṃ SAMAYE NĀTHO MOGGALLĀNAṅCA KASSAPAM

有一次怙主 见到摩嘎喇那和咖沙巴

剋啦内 突剋得 梯撒哇 坡仓剋 洒打 忒撒伊

GILĀNE DUKKHITE DISVĀ BOJJHAṄGE SATTĀ DESAYI

生病、痛苦，说了七觉支。

得 咋 当 阿批因梯打哇 喽咖 木经苏 当咋内

TE CA TAṀ ABHINANDITVĀ ROGĀ MUCCIMṢU TAṀKHAṆE

它们欢喜此[经]，疾病当即愈。

欸得那 撒咋哇切那 搜体 得 后堵 撒啲它。

ETENA SACCA-VAJJENA SOTTHI TE HOTU SABBADĀ.

以此真实语，愿你常平安！

欸咋它 它嘛 拉擦 比 剋览耶那批偈哩都

EKADĀ DHAMMA-RĀJĀ PI GELAÑÑENĀBHIPĪLITO

有一次法王，也为病所迫；

尊它忒嚠那 淡耶哇 啲那背打哇那 洒它啲

CUNDATTHERENA TAÑÑEVA BHAṆĀPETVĀNA SĀDARAM

令准达长老，恭敬诵此[经]。

洒摸梯打哇 咋 阿啲它 搭嘛 屋它喜 它那搜

SAMMODITVĀ CA ĀBĀDHĀ TAMHĀ VUṬṬHĀSI ṬHĀNASO

庆喜之后，疾病因此愈。

欸得那 撒咋哇切那 搜体 得 后堵 撒啲它。

ETENA SACCA-VAJJENA SOTTHI TE HOTU SABBADĀ.

以此真实语，愿你常平安！

把伊那 得 咋 阿啲它 丁因那 比 嘛嘿喜囊

PAHĪNĀ TE CA ĀBĀDHĀ TIṆṆANNAM-PI MAHESINAM

三位大仙们 脱离彼疾病；

嘛咖哈打 剋嘞洒 哇 把搭怒吧底它马当

MAGGĀHATA-KILESĀ VA PATTĀNUPPATTIDHAMMATAM

以道破烦恼，已证得法性。

欸嘒那 撒咋哇切那 搜体 嘒 后堵 撒啲它。

ETENA SACCA-VAJJENA SOTTHI TE HOTU SABBADĀ.

以此真实语，愿你常平安！

无畏护卫偈

ABHAYA-PARITTA

THE FEARLESSNESS PROTECTION

咽 屯尼咪当 阿瓦牯咋览咋
哟 扎马那拔 撒古那洒 撒脱

YAN-DUNNIMITTAM AVAMAṄGALAÑCA

YO CĀMANĀPO SAKUṄASSA SADDO

不祥之兆，不吉利的事件，以及不悦耳的鸟声，

吧把咖后 突苏比囊 阿干当
普它怒啲威那 威那撒们啲。

PĀPAGGAHO DUSSUPINAM AKANTAM

BUDDHĀNUBHĀVENA VINĀSAMENTU.

不合意的星体和梵魔，藉由佛陀的威力，愿它们远离和消逝！

咽 屯尼咪当 阿瓦牯咋览咋
哟 扎马那拔 撒古那洒 撒脱

YAN-DUNNIMITTAM AVAMAṄGALAÑCA

YO CĀMANĀPO SAKUṄASSA SADDO

不祥之兆，不吉利的事件，以及不悦耳的鸟声，

吧把咖后 突苏比囊 阿干当
它嘛怒啲威那 威那撒们啞。

PĀPAGGAHO DUSSUPINAM AKANTAM
DHAMMĀNUBHĀVENA VINĀSAMENTU.

不合意的星体和梵魔，藉由法的威力，愿它们远离和消逝！

啞 屯尼咪当 阿瓦牯咋览咋
哟 扎马那拔 撒古那洒 撒脱

YAN-DUNNIMITTAM AVAMAṄGALAÑCA
YO CĀMANĀPO SAKUṄASSA SADDO

不祥之兆，不吉利的事件，以及不悦耳的鸟声，

吧把咖后 突苏比囊 阿干当
桑咖怒啲威那 威那撒们啞。

PĀPAGGAHO DUSSUPINAM AKANTAM
SAṄGHĀNUBHĀVENA VINĀSAMENTU

不合意的星体和梵魔，藉由僧伽的威力，愿它们远离和消逝！

欢送诸天神偈（苦缠偈）

DEVATĀ-UYYOJANA-GĀTHĀ

VERSES ON SENDING OFF THE DEITIES

突咖把搭 咋 尼突咖 啲呀把搭 咋 尼啲呀
搜伽把搭 咋 尼搜伽 宏堵 撒胚比 吧 你诺

DUKKHAPPATTĀ CA NIDDUKKHĀ BHAYAPPATTĀ CA NIBBHAYĀ
SOKAPPATTĀ CA NISSOKĀ HONTU SABBEPĪ PĀṆINO

愿期盼的众生获得鼓舞而不失望！愿惊怖的众生获得信心而无恐惧！
愿期盼的众生获得鼓舞而不失望！愿一切众生皆如此。！

欸搭瓦搭 咋 阿妹伊 洒啲当 逋捏 洒把汤
撒胚 忒哇怒摸滩啲 撒啲 洒吧底 喜体呀

ETTĀVATĀ CA AMHEHI SAMBHATAṀ PUÑÑA-SAMPADAM
SABBE DEVĀNUMODANTU SABBA-SAMPATTI-SIDDHIYĀ

由我们所成就受人所赞叹的功德，愿诸天神随喜，以成就一切善行！

它囊 塔滩堵 撒它呀 西啲 啦刊堵 撒啲它
啲瓦那批啦搭 宏堵 咖参堵 忒瓦搭咖它。

DĀNAM DADANTU SADDHĀYA SĪLAM RAKKHANTU SABBADĀ
BHĀVANĀBHĪRATĀ HONTU GACCHANTU DEVATĀGATĀ.

愿你以虔诚的信心布施，愿你常持戒律，愿你在禅修中获得平静的喜悦。
所有集合在此的诸天神，回归它们的来处！

撒胚 普它 啲啦把搭 把接伽因咋 央 啲啲
阿啦汉搭因咋 啲切那 啦康 潘它咪 撒啲搜。

SABBE BUDDHĀ BALAPPATTĀ PACCEKĀNAÑCA YAṀ BALAM
ARAHANTĀNAÑCA TEJENA RAKKHAṀ BANDHĀMI SABBASO.

以诸佛、辟支佛及阿罗汉所成就的功德力，
愿此线所围绕之处都受到保护。

三宝功德

QUALITIES OF THE TRIPLE GEM

伊底徧 搜 啲咖哇

ITIPI SO BHAGAVĀ

世尊是如此、

阿啦沆 洒嘛 洒普脱

ARAHAM SAMMĀ-SAMBUDDHO

阿罗汉、正等正觉者；

威擦 咋啦那 洒班诺

VIJĀ-CARAṆA-SAMPANNO

明行具足者、

苏咋都

SUGATO

善逝、

喽伽威突

LOKAVIDŪ

世间解、

阿怒打喽 补哩撒 它嘛 洒啦梯

ANUTTARO PURISADAMMA-SĀRATHI

无上士调御丈夫、

撒它 忒哇 嘛怒洒囊

SATTHĀ DEVA-MANUSSĀNAM

天人师、

普脱 啲咖哇低

BUDDHO BHAGAVĀTI.

佛、世尊。



司哇咖都 啲咖瓦搭 它摸

SVĀKKHĀTO BHAGAVATĀ DHAMMO,

世尊所善妙宣说之法,

三梯体勾

SANDITṬHIKO

是可亲自见证、

阿伽哩勾

AKĀLIKO

无时的、

欸伊把喜勾、

EHIPASSIKO,

可邀人来见证、

欧吧那伊勾

OPANAYIKO

导向（涅槃）的、

把咋当 威梯打坡 威怒伊低。

PACCATTAM VEDITABBO VIÑÑŪHĪTI.

由智者各自证知。

苏吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

SUPAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽，世尊的弟子，是善行道者；

五出 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

UJU-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是正直行道者、

呀压 吧底班诺 啲咖瓦都 洒哇伽 桑拏、

ÑĀYA-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,

僧伽、世尊的弟子、是如理行道者、

沙咪几 吧底班诺 啪咖瓦都 洒哇伽 桑拏、
SĀMĪCI-PAṬIPANNO BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,
僧伽、世尊的弟子、是正当行道者—

呀体汤 咋搭哩 补哩撒 哟咖尼
阿塔 补哩撒 补咯啦、
YADIDAM CATTĀRI PURISA-YUGĀNI AṬṬHA PURISA-PUGGALĀ,
它们即四双八辈圣人、

欸撒 啪咖瓦都 洒哇伽 桑拏、
ESA BHAGAVATO SĀVAKA-SAṄGHO,
这僧伽、世尊的弟子、

阿虎内哟、
ĀHUNEYYO
值得供养、

巴虎内哟
PĀHUNEYYO
值得殷勤礼敬、

它剋内哟
DAKKHINEYYO
值得布施、

安擦哩 伽啦尼哟、
AÑJALI-KARAÑĪYO,
值得合掌敬礼；

阿怒打啞 普捏剋当 喽伽洒底。
ANUTTARAM PUNÑAKKHETTAM LOKASSATI.
是世间无上的福田。



胜吉祥偈

BUDDHA-JAYA-MAṄGALA-GĀTHĀ

VERSES ON THE BUDDHA'S AUSPICIOUS VICTORIES

啲宏 洒哈撒批尼嘛咪打 洒五滩当
克哩妹咋啲 五梯打扼啦 撒谢那 嘛啲
它那体 它马 威体那 七打哇 木您脱
淡 啍擦洒 啲湾堵 啍 擦呀 牯咋啦尼。

BĀHUM SAHASSAMABHINIMMITA-SĀVUDHANTAM
GRĪMEKHALAM UDITA-GHORA-SASENA-MĀRAM
DĀNĀDI-DHAMMA-VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALANI .

现千臂之相，手中各执兵器，
带领大军的魔罗骑在基立米卡拉象上怒吼着，
牟尼世尊以法降服了它。
以此威力故，愿你获得胜吉祥。

嘛啦低嘞伽嘛 批哟七打 洒啲 啦丁
扼啦吧那啦瓦伽嘛 它塔 呀康
刊低 苏滩打威体那 七打哇 木您脱
淡 啍擦洒 啲湾堵 啍 擦呀 牯咋啦尼。

MĀRĀTIREKAMA-BHIYUJJHITA-SABBA-RATTIM
GHORAMPANĀLĀVAKAMAKKHAMA-THADDHA-YAKKHAM
KHANTĪ-SUDANTA-VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAM .

那比魔罗更凶猛、整夜宣战，
可怖的夜叉阿拉哇卡，它火爆急躁及自大，
牟尼世尊以无比的忍辱调服了它。
以此威力故，愿你获得胜吉祥。

那拉剋另 咖擦 瓦啲 阿底嘛打扑当
它哇剋扎伽嘛撒尼哇 苏塔路因当
妹搭扑谢伽 威体那 七打哇 木您脱
淡 唵擦洒 啲湾堵 唵 擦呀 牯咋啦尼。

NĀLĀGIRIṂ GAJA-VARAṂ ATIMATTABHŪTAM,
DĀVAGGICAKKAMASANĪVA SUDĀRUṆANTAM,
METTAMBUSEKA-VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO,
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAM.

圣象那拉其陵,(被灌酒后) 狂如森林的大火,
威如火轮, 猛如雷电,
牟尼世尊施以慈悲的甘露调服了它,
以此威力故, 愿你获得胜吉祥。

五剋打 咖咋嘛底哈塔 苏它路因当
它湾底啲擦那 吧堂圜哩 嘛啦湾当
已梯批桑咖搭马诺 七打哇 木您脱
淡 唵擦洒 啲湾堵 唵 擦呀 牯咋啦尼。

UKKHITTA-KHAGGAMATIHAṬṬHA-SUDĀRUṆANTAM
DHĀVANTIYOJANA-PATHAṄGULI-MĀLAVANTAM
IDDHĪBHISAṆKHATAMANO JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAM.

穷凶极恶的盗哥摩罗, 以熟练的手挥着大刀,
追赶了三由旬的路, 那佩带指环的恶魔,
牟尼世尊以神变的力量调服了它,
以此威力故, 愿你获得胜吉祥。

伽的瓦那 伽它木塔啲 伊哇 咖批尼呀
金扎呀 突塔哇咋囊 擦那 伽呀 嘛切
三唵那 搜嘛 威体那 七打哇 木您脱
淡 唵擦洒 啲湾堵 唵 擦呀 牯咋啦尼。

KATVĀNA KAṬṬHAMUDARAṀ IVA GABBHINĪYĀ
CIÑCĀYA DUṬṬHA-VACANAṀ JANA-KĀYA-MAJJHE
SANTENA SOMA-VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAṀ.

以木块伪装成孕妇，
金加于众人前（对佛）作出毁谤，
牟尼世尊以默然的方法加以化\解，
以此威力故，愿你获得胜吉祥。

洒张 威哈呀 嘛底 撒扎伽 哇塔 给东
哇它批喽比搭 马囊 阿底 安塔扑当
班呀 把梯把 擦哩都 七打哇 木您脱
淡 啍擦洒 啲湾堵 啍 擦呀 忙咋啦尼。

SACCAṀ VIHĀYA MATI-SACCAKA-VĀDA-KETUṀ
VĀDĀBHIROPITA-MANAṀ ATI-ANDHABHŪTAṀ
PAÑÑĀ-PADĪPA-JALITO JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAṀ.

沙加卡心识被蒙蔽，言论乖离真理，
高弹自己的论调、傲慢无知，
牟尼世尊以明灯般的智慧调服了它，
以此威力故，愿你获得胜吉祥。

因脱把因它 扑擦康 威普汤 嘛已听
补啍那 忒啦 扑擦剋那 塔嘛把咽都
已突把忒撒 威体那 七打哇 木您脱
淡 啍擦洒 啲湾堵 啍 擦呀 忙咋啦尼。

NANDOPANANDA-BHUJAGAṀ VIBUDHAṀ MAHIDDHIṀ
PUTTENA THERA-BHUJAGENA DAMĀPAYANTO
IDDHŪPADESA-VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAṀ.

拥有大神力，但具有邪见的蛇王南多巴难陀，
佛遣大弟子目犍连化现蛇王相而制服它，

牟尼世尊加以开导的方法,感化了它,
以此威力故,愿你获得胜吉祥。

突咖哈 梯体 扑擦剋那 苏它塔 哈堂
普啦忙 威苏梯 出底咪梯 啪伽批塔囊
呀那咋忒那 威体那 七打哇 木您脱
淡 啾擦洒 啪湾堵 啾 擦呀 忙咋啦尼。

DUGGĀHA-DIṬṬHI-BHUJAGENA SUDATṬHA-HATTHAM,
BRAHMAṀ VISUDDHI-JUTIMIDDHI-BAKĀBHIDHĀNAM,
ÑĀNĀGADENA VIDHINĀ JITAVĀ MUNINDO,
TAN-TEJASĀ BHAVATU TE JAYA-MAṄGALAGGAMĪ.

受邪见系缚,犹如被蛇紧缠双手一样,
那具大威力及光芒灿烂的梵天天神巴卡,
牟尼世尊以智慧的法药调服了它,
以此威力故,愿你获得胜吉祥。

欸搭比 普它 擦呀 忙咖啦 阿塔 咖它
哟 哇咋诺 梯那体内 撒啦啾 马淡梯
已的哇那内伽 威为它尼 组把塔哇尼
某康 苏康 阿梯咋妹呀 那喽 撒班哟。

ETĀPI BUDDHA-JAYA-MAṄGALA-AṬṬHA-GĀTHĀ
YO VĀCANO DINADINE SARATE MATANDĪ
HITVĀNANEKA-VIVIDHĀNI CUPADDAVĀNI
MOKKHAM SUKHAM ADHIGAMEYYA NARO SAPAÑÑO.

这八首佛胜吉祥偈,
应当天天诵念。时时思惟,
以便祛除种种的障碍,
有智慧的人,皆可获得安乐与解脱。



胜利护卫偈

JAYA-PARITTA

THE VICTORY PROTECTION

嘛哈伽路尼勾 那脱 已搭呀 撒啲 吧尼囊
扑嘞打哇 吧啦咪 撒啲 把都 洒坡梯木打牯

MAHĀ-KĀRUNĪKO NĀTHO HITĀYA SABBA-PĀṆINAM
PŪRETVĀ PĀRAMĪ SABBĀ PATTO SAMBODHIMUTTAMAM

大悲的世尊，为了一切众生的幸福，
圆满一切波罗蜜，自证无上菩提，

欸得那 撒咋 哇切那
后堵 得 擦呀 牯咋啲

ETENA SACCA-VAJJENA HOTU TE JAYA-MAṄGALAM

以此真理，愿你获得胜吉祥。

擦啲都 坡体呀 木嘞 撒伽呀囊 因梯 哇塔诺
欸汪 打汪 威擦啲 后已 擦呀苏 擦呀 牯咋啲

JAYANTO BODHIYĀ MŪLE SAKYĀNAM NANDI-VADḌHANO
EVAM TVAM VIJAYO HOHI JAYASSU JAYA-MAṄGALE

在菩提树下的胜利，为释迦族带来喜悦，
愿此胜利归于你，愿你获得胜吉祥。

阿把啦七打 班啲给 西谢 把它威 波咋啲
阿批谢给 撒啲 扑它囊 阿伽把都 把摸塔低

APARĀJITA-PALLANKE SĪSE PAṬHAVI-POKKHARE
ABHISEKE SABBA-BUDDHĀNAM AGGAPPATTO PAMODATI

以不败之姿端坐在诸佛证悟的圣座上，
世尊浸于无上成就的喜悦中。



苏那咋当 苏牯咋啞
苏把啲当 苏虎体当

SUNAKKHATTAM SUMAṄGALAM
SUPABHĀTAM SUHUṬṬHITAM

吉星、善吉祥、美好的早晨、美妙的晨起、

苏咋诺 苏木虎都 咋
苏伊堂 普啦嘛扎哩苏

SUKHAṄO SUMUHUTTO CA
SUYIṬṬHAM BRAHMACĀRISU

好的时刻、吉祥的时辰
将来到对梵行者供养的施主身上。

把它剋囊 伽呀伽牯
哇扎伽牯 把它剋囊

PADAKKHIṆAM KĀYA-KAMMAM
VĀCĀ-KAMMAM PADAKKHIṆAM

善的身业、善的口业、

把它剋囊 嘛诺伽牯
把尼体 啍 把它剋那

PADAKKHIṆAM MANO-KAMMAM
PAṆIDHĪ TE PADAKKHIṆĀ

善的意业，以及美好的善愿，

把它剋那尼 伽的哇那
啦潘打忒 把它剋内。

PADAKKHIṆĀNI KATVĀNA
LABHANTATTHE PADAKKHIṆE.

能如是行持，必得善果与幸福。

唵哇堵 撒唵牯咋啞 啦刊堵 撒唵忒瓦搭
撒唵普它怒唵威那 撒它 搜梯 唵湾堵 唵。

BHAVATU SABBAMAṄGALAM̐ RAKKHANTU SABBAADEVATĀ
SABBABUDDHĀNUBHĀVENA SADĀ SOTTHĪ BHAVANTU TE.

愿你一切吉祥，愿所有天神守护你，
凭着诸佛的威德力，愿您获得长恒的幸福。

唵哇堵 撒唵牯咋啞 啦刊堵 撒唵忒瓦搭
撒唵它嘛怒唵威那 撒它 搜梯 唵湾堵 唵。

BHAVATU SABBAMAṄGALAM̐ RAKKHANTU SABBAADEVATĀ
SABBADHAMMĀNUBHĀVENA SADĀ SOTTHĪ BHAVANTU TE.

愿你一切吉祥，愿所有天神守护你，
凭着诸法的威德力，愿您获得长恒的幸福。

唵哇堵 撒唵牯咋啞 啦刊堵 撒唵忒瓦搭
撒唵桑咖怒唵威那 撒它 搜梯 唵湾堵 唵。

BHAVATU SABBAMAṄGALAM̐ RAKKHANTU SABBAADEVATĀ
SABBASAṄGHĀNUBHĀVENA SADĀ SOTTHĪ BHAVANTU TE.

愿你一切吉祥，愿所有天神守护你，
凭着僧伽的威德力，愿您获得长恒的幸福。



胜者之阵

JINAPAÑJARA-GĀTHĀ

THE VICTOR'S ARMOR

那摸 打舍。。。 (3次)

NAMO TASSA ... (3X)

逋打伽摸 啦胚补当 它那伽摸 啦胚它囊
啊体伽耶 伽呀压呀 忒哇囊 比呀当 苏打哇
已低比搜 啲咖哇 呀嘛啦擦诺 套威苏哇诺
嘛啦囊苏康 啊沆苏咋都 那摸 普它呀

PUTTĀKAMO LABHE PUTTAṀ, DHANAKĀMO LABHE DHANAṀ;
ATTHI KĀYE KĀYANYĀNA, DEVĀNAṀ PIYATAṀ SUTVĀ
ITI PI SO BHAGAVĀ, YAMARĀJĀNO TAU-VESSUVANṆṆO
MARANAṀ SUKHAṀ, ARAHAṀ SUGATO, NAMO BUDDHĀYA.

擦呀撒那伽搭 普它 切打哇 嘛啲 撒哇哈囊
扎堵撒扎撒兵 啦桑 耶比威苏 那啦撒啲

JAYĀSANĀGATA BUDDHĀ JETVĀ MĀRAM SAVĀHANAM
CATU-SACCĀSABHAM RASAM YE PIVIṆSU NARĀSABHĀ

诸佛端坐胜宝座，征服魔罗与魔军，
是常饮四谛法露之人中圣者。

淡沆伽啦塔哟 普它 阿塔威撒低 那呀伽
撒胚 把低体搭 买沆 嘛塔给 啲 木尼撒啦

TANHAṆKARĀDAYO BUDDHĀ AṬṬHA-VĪSATI NĀYAKĀ
SABBE PATIṬṬHITĀ MAYHAM MATTHAKE TE MUNISSARĀ

以丹韩伽拉佛为首的二十八佛，
乃引领世界的导师，一一立于我前顶。

西谢 把低体都 买沆 普脱 它摸 塔威喽咋内
桑扼 把低体都 买沆 五嘞 撒啲 苦那伽喽

SĪSE PATIṬṬHITO MAYHAMĀ BUDDHO DHAMMO DVILOCANE
SANGHO PATIṬṬHITO MAYHAMĀ URE SABBA-GUṆĀKARO

诸佛住于我头，法住于我双眸，
而僧伽—诸功德之源，住于我胸膛。

哈塔耶 妹 阿怒路脱 洒哩补都 咋 它剋内
公滩哟 比低 啲咖撒命 摸刊啦诺 咋 哇嘛给

HADAYE ME ANURUDDHO SĀRĪPUTTO CA DAKKHIṆE
KOṆḌAÑÑO PIṬṬHI-BHĀGASMIṀ MOGGALLĀNO CA VĀMAKE

阿那律陀在我心脏，舍利弗在我的右方，
乔陈如在我的后方，目犍连在我的左方。

它剋内 洒瓦内 买沆 阿孙 阿因塔 啦虎喽
伽撒拔 咋 嘛哈那摸 五啲孙 哇嘛 搜打给

DAKKHIṆE SAVANE MAYHAMĀ ĀSUMĀ ĀNANDA-RĀHULO
KASSAPO CA MAHĀNĀMO UBHĀSUMĀ VĀMA-SOTAKE

阿难陀与罗侯罗在右耳方；
迦叶与摩诃男在左耳方。

给洒都 比低 啲咖撒命 苏哩哟 哇 把兵伽喽
尼心诺 西哩 洒班哟 搜批都 木尼 嘯咋喔

KESATO PIṬṬHI-BHĀGASMIṀ SURIYO-VA PABHAṆKARO
NISINNO SIRI-SAMPANNO SOBHITO MUNI-PUṆGAVO

于我头后方的是苏毗多，它头发放光如日照，
具足光辉，乃至上贤圣者。

古嘛啦 伽撒拔 忒喽 嘛嘿西 几打哇塔勾
搜买沅 哇塔内 尼张 把低它喜 圈那伽喽

KUMĀRA-KASSAPO THERO MAHESĪ CITTA-VĀDAKO
SO MAYHAM VADANE NICCAM PATIṬṬHĀSI GUṆĀKARO

善说心法的古摩洛迦叶长老，
乃此功德之源，它常于我口中。

逋哟 昂圈哩嘛喽 咋 五吧哩 因塔西瓦哩
忒啦 班咋 已妹 擦搭 那啦得 底啦伽 嘛嘛

PUNṆO AṄGULIMĀLO CA UPĀLĪ NANDA-SĪVALĪ
THERĀ PAṆCA IME JĀTĀ NALĀṬE TILAKĀ MAMA

般诺、盎哥魔罗、哟波离、难陀、希瓦利
这五位长老，化为吉祥之印从我额头中央现起。

谢洒西底 嘛哈忒啦 威起搭 七那 洒瓦伽
欸得西底 嘛哈忒啦 七打湾都 七诺啦洒
擦览搭 西啦 得切那 昂咋 牯剋苏 三体搭

SESĀSĪTI MAHĀTHERĀ VIJITĀ JINA-SĀVAKĀ
ETESĪTI MAHĀTHERĀ JITAVANTO JINORASĀ
JALANTĀ SĪLA-TEJENA AṄGAMAṄGESU SAṆṬHITĀ

还有那其它的80位大长老，它们是胜者，是胜利的佛陀之弟子，
戒德之光芒在绽放，立于我身体的每个部位。

啦打囊 补啦都 阿喜 塔剋内 妹打苏打刚
塔擦康 把擦都 阿喜 哇妹 昂圈哩嘛啦刚

RATANAM PURATO ĀSI DAKKHIṆE METTA-SUTTAKAM
DHAJAGGAM PACCHATO ĀSI VĀME AṄGULIMĀLAKAM

《宝经》在我前方，《慈经》在我右方，
《幢顶经》在我后方，《盎哥罗魔护卫偈》在我左方。

刊它摸啦把哩淡咋 阿搭那底呀 苏打刚
阿伽谢 擦塔囊 阿喜 谢洒 吧伽啦 三体搭

KHANDHA-MORA-PARITTAÑCA ĀṬĀNĀṬIYA-SUTTAKAṀ

ĀKĀSE CHADANAM ĀSI SESĀ PĀKĀRA-SANṬHITĀ

《蕴护偈》、《孔雀护卫偈》与《阿达那提亚经》在虚空覆盖着，
而其它的经偈则于我四周立成围墙。

七那那哇啦 桑哟搭 洒打吧伽啦 啞伽搭
哇搭 比搭梯 三擦搭 啞已啦擦堵把它哇

JINĀNĀVARA-SAMYUTTĀ SATTAPPĀKĀRA-LAṆKATĀ

VĀTA-PITTĀDI-SANĴĀTĀ BĀHIRAJJHATTUPADDAVĀ

与各个至上之胜力结合，
由七堵法墙围绕—愿风界与胆汁等所带来的疾病，
以及里里外外所有的不幸，

阿谢洒 威那央 咽堵 阿因打 七那 啞擦洒
哇撒都 妹 洒给切那 撒它 洒扑它 班擦啞

ASESĀ VINAYAM YANTU ANANTA-JINA-TEJASĀ

VASATO ME SAKICCENA SADĀ SAMBUDDHA-PAÑJARE

于任何事，我皆常住于正觉之阵。
凭着那无穷境的胜力，皆消灭无余。

七那 班擦啦 嘛起嘛擦米 威哈览当 马伊打啞
撒它 吧啞堵 忙 撒胚 啞 嘛哈 补哩洒撒啞

JINA-PAÑJARA-MAJJHAMHI VIHARANTAM MAHĪTALE

SADĀ PĀLENTU MAM SABBE TE MAHĀ-PURISĀSABHĀ

于胜者之阵的正中，住于这大地上，
愿这些所有伟大卓越的胜者恒常护佑我。

已接哇颯都 苏苦都 苏啦拑
七那怒啲威那 七堵把它喔
它嘛怒啲威那 七搭哩桑拑
桑咖怒啲威那 七淡打啦哟
撒它嘛怒啲哇 吧哩都
咋啦咪 七那 班擦嘞低

ICCEVAMANTO SUGUTTO SURAKKHO
JINĀNUBHĀVENA JITUPADDAVO
DHAMMĀNUBHĀVENA JITĀRISAṄGHO
SAṄGHĀNUBHĀVENA JITANTARĀYO
SADDHAMMĀNUBHĀVA-PĀLITO
CARĀMI JINA-PAÑJARETI.

如是，我完完全全地被善护卫。

凭着佛陀胜利之威力，消除所有困扰，
凭着法的威力，克服所有敌人所带来的阻碍，

凭着僧伽的威力，越过所有危难。

在正法的护佑下，愿我常行于胜者之阵中。





阿姜阿南的第一座僧舍，月明山寺。



致与你一切的吉祥、
愿你得到所有天人的护佑。





月明山寺