

禪修期間巴利念誦

禪修期間巴利念誦 目錄

1. 受歸依布薩九戒法.....	2
2. 邀請諸天神聽法文.....	6
3. 佛隨念.....	6
4. 法隨念.....	6
5. 僧隨念.....	7
6. 應做慈經.....	8
7. 散播慈愛.....	11
8. 發願與回向.....	13

巴利發音說明：

1. 由於國語讀音的發音極為有限，文中「中隸書體」的音譯僅供參考，實際讀音須以口傳或聖法大長老的巴利念誦為準。
2. 凡音譯字下有底線者，如：「丕」，表示該巴利語讀音在國語讀音中沒有相對應的漢字，所拼的字只是取其近似音或台語來發音而已；凡音譯字下有底線加框線者，如：「特瓦」，表示須以兩個字合為一個音節來發音，而「特瓦」的發音，則近似抽屜的「屨」或「拖」字的台語發音。

◎求受歸依布薩九戒法 (Navaṅga-uposathasīla)

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

(阿航 班爹 梯沙拉內呢 沙哈 哪汪嘎 沙滿那嘎湯 烏波沙塔希郎 嚙芒 雅恰咪 阿奴嘎航 咖^{特瓦} 希郎 爹塔 梅 班爹)

尊者，我乞求三歸和具有九支的布薩戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

(督地央畢 阿航 班爹 梯沙拉內呢 沙哈 哪汪嘎 沙滿那嘎湯 烏波沙塔希郎 嚙芒 雅恰咪 阿奴嘎航 咖^{特瓦} 希郎 爹塔 梅 班爹)

尊者，我第二次乞求三歸和具有九支的布薩戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

Tatiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

(搭地央畢 阿航 班爹 梯沙拉內呢 沙哈 哪汪嘎 沙滿那嘎湯 烏波沙塔希郎 嚙芒 雅恰咪 阿奴嘎航 咖^{特瓦} 希郎 爹塔 梅 班爹)

尊者，我第三次乞求三歸和具有九支的布薩戒法。尊者，在攝受後請把戒授給我！

比丘：Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi (vadetha).

我念什麼你（們）也跟著念。

受戒者：Āma, bhante.

(阿罵 班爹)

是的，尊者。

◎如果受戒者超過一位，則比丘的引導詞由斜體字的單數改為複數：

vadehi (你說) vadetha (你們說)

三歸依

◎比丘念：Namo tassa，受戒者就直接念完三歸文；或比丘念一句，受戒者跟著念一句。

比丘：Namo tassa Bhagavato, Arahato Sammāsambuddhassa. (3x)

(那摩 搭舍 跋嘎瓦多 阿拉哈多 三嗎三布達舍)

禮敬彼世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

禪修期間巴利念誦

受戒者：Namo tassa Bhagavato, Arahato Sammāsambuddhassa. (3x)

(那摩 搭舍 跋嘎瓦多 阿拉哈多 三嗎三布達舍)
禮敬彼世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

◎比丘念：Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi，受戒者就直接念完三歸文；或比丘念一句，受戒者跟著念一句。

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(布嚕 沙拉囊 嘎恰咪)

我皈依佛。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(嚕芒 沙拉囊 嘎恰咪)

我皈依法。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(桑港 沙拉囊 嘎恰咪)

我皈依僧。

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(督梯洋批 布嚕 沙拉囊 嘎恰咪)

第二次我皈依佛。

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(督梯洋批 嚕芒 沙拉囊 嘎恰咪)

第二次我皈依法。

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(督梯洋批 桑港 沙拉囊 嘎恰咪)

第二次我皈依僧。

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(搭梯洋批 布嚕 沙拉囊 嘎恰咪)

第三次我皈依佛。

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(搭梯洋批 嚕芒 沙拉囊 嘎恰咪)

第三次我皈依法。

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(搭梯洋批 桑港 沙拉囊 嘎恰咪)

第三次我皈依僧。

比丘：Tisarāṇagamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.

三歸依已經圓滿。

受戒者：Āma, bhante.

(阿罵 班爹)

是的，尊者。

九戒

◎比丘每念一條戒（或一句），受戒者跟著念：

1. Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（巴那梯巴塔 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離殺生學處。

2. Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（阿釘那達那 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離不與取學處。

3. Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（阿不拉嗎恰利雅 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離非梵行學處。

4. Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（目沙瓦達 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離虛妄語學處。

5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（蘇拉 梅拉雅 嗎佳 巴嗎達塔那 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離（飲）放逸原因的穀酒、花果酒（和）酒類學處。

6. Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（維咖拉鉢佳那 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離非時食學處。

7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇamaṇḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

（那恰 給塔 瓦地塔 維蘇咖達沙那 嗎拉 甘達 維雷巴那 達拉那滿達那 維布沙那塔那 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪）

我受持離觀（聽）跳舞、歌唱、音樂、表演，（以及）戴持、塗抹、妝飾原因的花鬘、香、塗香學處。

8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

禪修期間巴利念誦

(烏恰沙雅那 馬哈沙雅那 維拉嗎尼 希咖巴當 沙馬低雅咪)

我受持離(坐臥)高、大坐臥具學處。

9. Sabbe sattā averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

(沙悲 沙塔 阿維拉 逢吐 阿把雅巴佳 逢吐 阿尼嘎 逢吐 蘇棄 阿塔南 巴利哈蘭吐)

願一切有情沒有仇敵，沒有瞋害，沒有惱害，自己保持快樂！

比丘：Tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampādeṭṭha.

在完全地(受了)三歸和具有九支的布薩戒法後，當不放逸地努力(成就)。

受戒者：Āma, bhante.

(阿罵 班爹)

是的，尊者。

◎發願與回向

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.

(依當 梅 噴娘 阿沙瓦咖雅 瓦航 喉吐)

願我此功德，導至諸漏盡。

Idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu.

(依當 梅 希郎 尼跋那舍 巴恰優 喉吐)

願我持此戒，成為涅槃緣。

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

(嗎媽 噴娘跋港 沙跋沙塔囊 跋接咪)

我的功德分，分享諸有情。

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

(貼 沙悲 梅 沙芒 噴娘跋港 拉幫吐)

願他們一切，同得功德分。

Sādhu !

(沙杜)

善哉！

Sādhu !

(沙杜)

善哉！

Sādhu !

(沙杜)

善哉！

Dhammassavaṇadevatābhisammantana 邀請諸天神聽法文

Samantā cakkavāḷesu, atrāgacchantu devatā,
saddhammaṃ munirājassa, suṇantu saggamokkhadaṃ.

(沙滿搭 恰咖瓦雷蘇 阿特拉嘎強吐 爹瓦塔

沙嚕芒 目尼拉加舍 蘇南吐 沙嘎摩咖嚕)

在整個輪圍界中，願諸天神來此地，
聽牟尼王的正法，導向天界與解脫。

Dhammassavaṇakālo ayambhadantā. (3x)

(嚕嗎沙瓦那咖羅 阿洋跋嚕塔)

諸(天神)們，這是聽聞法的時候了。(三遍)

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa (3x)

(那摩 塔舍 跋嘎瓦多 阿拉哈多 三嗎三布達舍)

禮敬彼世尊、阿羅漢、正自覺者。(三遍)

Buddhānusati 佛隨念 (布達奴沙梯)

Iti'pi so Bhagavā, Arahaṃ, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇa-sampanno, Sugato,
Lokavidū, Anuttaro purisadammasārathi, Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā'ti.

(伊梯 批 說 跋格瓦 阿勒寒 山馬山布陀 維加恰勒呢山攀諾 蘇嘎多

羅咖維杜 阿奴塔羅 普利沙嚕馬沙勒梯 沙塔 爹瓦馬奴沙囊 布多 跋格瓦 梯)

如此，世尊是阿羅漢、正自覺者、明行具足者、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。

Dhammānusati 法隨念 (嚕嗎奴沙梯)

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ
veditabbo viññūhī'ti.

(刷咖多 跋嘎瓦塔 嚕摩 山地梯 阿咖利 也嘻巴希 歐巴拿依 巴恰湯

維地塔鉢 維扭嘻 梯)

法是世尊所善說的，是自見的、無時的、來見的、引導的、智者們可各自了知的。

Saṅghānusati 僧隨念 (桑嘎奴沙梯)

Supaṭipanno Bhagavato sāvakaṅgho, ujupaṭipanno Bhagavato sāvakaṅgho,
ñāyapaṭipanno Bhagavato sāvakaṅgho, sāmīcipaṭipanno Bhagavato sāvakaṅgho;
yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa Bhagavato sāvakaṅgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

(蘇巴梯攀諾 跋格瓦多 沙瓦可桑鈞 烏珠巴梯攀諾 跋格瓦多 沙瓦可桑鈞
娘雅巴梯攀諾 跋格瓦多 沙瓦可桑鈞 沙咪七巴梯攀諾 跋格瓦多 沙瓦可桑鈞
雅地噹 恰塔利 普利沙優嘎尼 阿特 菩利沙菩格拉 也舍 跋格瓦多 沙瓦可桑鈞
阿乎內優 巴乎內優 達棄內優 安加利咖勒尼優 阿奴塔朗 噴娘K湯 羅咖沙梯)

世尊的弟子僧團是已善行道者，世尊的弟子僧團是已正直行道者，世尊的弟子僧團是已真理行道者，世尊的弟子僧團是已適當行道者。他們是：四雙、八輩衆，這就是世尊的弟子僧團。（他們是）應受供養、應受供奉、應受布施、應受合掌，是世間的無上福田。

“Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ, dhammaṃ saṅghaṅca bhikkhavo;
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā, lomahaṃso na hessati.”

(也汪 布噹 沙郎搭囊 噹芒 桑港扯 比咖哦
跋央 瓦 強毘搭湯 瓦 羅馬寒說 那 嘿沙梯)

諸比丘，如此憶念佛陀、法以及僧伽，
將不會由於怖畏、恐懼而身毛豎立。

(Saṃyutta Nikāya, Sakka Saṃyutta, Dhajaggasuttaṃ)

《相應部·帝釋相應·旌旗頂經》

Karaṇīyamettāsuttam 應做慈經 (咖勒尼雅梅塔蘇湯)

Karaṇīyamatthakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca;
sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anantimānī.

(咖勒尼雅馬塔庫沙雷呢 洋湯 山湯 巴嚕 阿毘沙梅扯
沙口 烏珠 扯 蘇珠 扯 蘇瓦秋 恰舍 目杜 阿那梯馬尼)

對於證知了寂靜的境界，善於利益者應當做的是：
堪能、正直與端正，易受勸、柔和、不驕慢。

Santussako ca subhāro ca, appakicco ca sallahukavutti;
santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.

(山吐沙口 扯 蘇跋羅 扯 阿巴棄秋 扯 沙拉乎咖烏梯
山聽地利優 扯 尼巴口 扯 阿巴嘎鉢 庫雷蘇 阿那奴奇多)

知足與容易護持，少事務與生活簡樸，
寂靜諸根與明智，不魯莽與不貪著諸俗人家。

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

(呢 扯 庫嚕 沙馬恰雷 肯七 也呢 溫奴 巴雷 烏巴瓦爹勇
蘇棄諾 瓦 K 咪諾 蜂吐 沙悲 沙塔 跋晚吐 蘇棄塔塔)

凡其他智者會指責的，即使是小事也不做。
願一切有情快樂與安穩，願（他們）自得其樂！

Ye keci paṇabhūt'atthi, tasā vā thāvarā vā anavasesā;
dīghā vā ye mahantā vā, majjhimā rassakāṇukathulā.

(也 K 七 巴那布塔梯 塔沙 瓦 塔瓦拉 瓦 阿那瓦些沙
地嘎 瓦 也 馬寒塔 瓦 馬幾馬 拉沙咖奴咖吐拉)

凡是有息的生類，脆弱的或穩固的盡無遺，
長的、大的或中的，短的、小的或粗的。

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

(地塔 瓦 也瓦 阿地塔 也 扯 督雷 瓦山梯 阿維督雷
布塔 瓦 山跋維希 瓦 沙悲 沙塔 跋晚吐 蘇棄塔塔)

無論已見或未見的，住在遠的或近的，
已生的或尋求出生的，願一切有情自得其樂！

Na paro paraṃ nikubbetha, nātimaññetha katthaci naṃ kañci;
byārosanā paṭighasaññā, nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

(那 巴羅 巴朗 尼庫悲特 那梯滿內特 咖塔七 囊 堪七)

禪修期間巴利念誦

比雅羅沙那 巴梯嘎山娘 那娘滿娘舍 杜咖咪切耶)

當不要有人欺騙他人，不要輕視任何地方的任何人；
當不要以憤怒與厭惡想，而彼此希望對方受苦。

Mātā yathā niyaṃ puttāṃ, āyusā ekaputtamanurakkhe;
evam'pi sabbabhūtesu, mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ.

(馬塔 雅塔 尼洋 鋪湯 阿優沙 也咖鋪塔馬奴拉 卡
也旺批 沙跋布貼蘇 馬那山 跋瓦也 阿巴利馬囊)

正如母親對待自己的兒子，會以生命來保護唯一的兒子；
應當如此對一切生類，修習無量的心。

Mettañca sabbalokasmiṃ, mānasā bhāvaye aparimāṇaṃ;
uddhaṃ adho ca tiriyañca, asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

(梅湯扯 沙跋羅伽斯敏 馬那山 跋瓦也 阿巴利馬囊
烏噶 阿兜 扯 梯利洋扯 阿山跋噶 阿維朗 阿沙巴湯)

應當以慈對一切世界，修習無量的心，
上方、下方及橫方，無障礙、無怨恨、無敵對。

Tiṭṭhañcamaṃ nisinno vā, sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho;
etaṃ satimā adhiṭṭheyya, brahmamaṃtaṃ vihāraṃ idhamāhu.

(梯湯恰朗 尼新諾 瓦 沙雅諾 瓦 雅瓦塔舍 維嘎塔咪多
也湯 沙聽 阿地貼雅 布拉馬梅湯 維哈朗 伊達馬胡)

無論站著、行走、坐著或躺著，只要他離開睡眠，
都能決意此（慈）念，這被稱為在此的「梵住」。

Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā, dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedhaṃ, na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareṭi'ti".

(地聽扯 阿奴巴甘馬 希拉瓦 達沙內呢 山般諾
咖梅蘇 維內雅 給噶 那 嘻 加吐 嘎跋些洋 普那雷梯 梯)

以及不墮入邪見，持戒，具足（智）見，
調伏對諸欲的貪愛，確定不再卧母胎中。

(Khuddakapāṭha.p.8; Suttanipāta.p.25.)

《小誦·第八頁；經集·第二五頁》

(Etena saccavajjena - sotthi te hotu sabbadā,
etena saccavajjena - sotthi te hotu sabbadā,
etena saccavajjena - sotthi te hotu sabbadā.)

(也貼呢 沙恰瓦接呢 說梯 貼 厚吐 沙跋達
也貼呢 沙恰瓦接呢 說梯 貼 厚吐 沙跋達
也貼呢 沙恰瓦接呢 說梯 貼 厚吐 沙跋達)

以此真實的話語，願你時常都平安，

禪修期間巴利念誦

以此真實的話語，願你時常都平安，
以此真實的話語，願你時常都平安。



散播慈愛

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā,
(沙悲 沙搭 沙悲 巴那 沙悲 不搭 沙悲 普嘎拉 沙悲 阿搭跋瓦巴利雅般那)
願一切有情、一切有息者、一切生物、一切個人、一切自體所有者；

sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe
vinipātikā -

(沙跋 宜提優 沙悲 普利沙 沙悲 阿利雅 沙悲 阿那利雅 沙悲 碟瓦 沙悲 馬奴
沙 沙悲 維尼巴提咖)
一切女性、一切男性，一切聖者、一切非聖者，一切諸天、一切人類、一切墮惡趣
者，

averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

(阿維拉 逢吐 阿把雅 巴佳 逢吐 阿尼嘎 逢吐 蘇棄 阿搭南 巴利哈蘭吐)
沒有仇敵，沒有瞋害，沒有惱害，自己保持快樂！

Dukkhā muccantu, yathā laddhasampattito māvigacchantu, kammassakā.

(督咖 目强吐 雅搭拉達三巴提投 馬維嘎强吐 勘馬沙咖)
脫離痛苦！所得的成就不退失！是業的所有者！

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

(普拉提馬雅 低沙雅 巴企馬雅 低沙雅 烏搭拉雅 低沙雅 達棄那雅 低沙雅
普拉提馬雅 阿奴低沙雅 巴企馬雅 阿奴低沙雅 烏搭拉雅 阿奴低沙雅 達棄那雅
阿奴低沙雅 黑提馬雅 低沙雅 烏巴利馬雅 低沙雅)

願東方、西方、北方、南方，東南方、西北方、東北方、西南方，下方、上方的

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā,
(沙悲 沙搭 沙悲 巴那 沙悲 不搭 沙悲 普嘎拉 沙悲 阿搭跋瓦巴利雅般那)
願一切有情、一切有息者、一切生物、一切個人、一切自體所有者；

sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe
vinipātikā -

(沙跋 宜提優 沙悲 普利沙 沙悲 阿利雅 沙悲 阿那利雅 沙悲 碟瓦 沙悲 馬奴
沙 沙悲 維尼巴提咖)
一切女性、一切男性，一切聖者、一切非聖者，一切諸天、一切人類、一切墮惡趣
者，

averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

禪修期間巴利念誦

(阿維拉 逢吐 阿把雅巴佳 逢吐 阿尼嘎 逢吐 蘇窠 阿搭南 巴利哈蘭吐)
沒有仇敵，沒有瞋害，沒有惱害，自己保持快樂！

Dukkhā muccantu, yathāladdhasampattito māvigacchantu, kammassakā.

(督叻 目強吐 雅搭拉達三巴提投 馬維嘎強吐 勸馬沙叻)
脫離痛苦！所得的成就不退失！是業的所有者！

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavīcarā;

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nuppaddavā.

(烏嚕 雅瓦 跋瓦嘎 恰 阿多 雅瓦 阿維企多
沙滿搭 恰叻瓦雷蘇 也 沙搭 巴搭維恰拉
阿把雅巴佳 尼維拉 恰 尼杜叻 恰 奴巴達瓦)
上至有頂天，下至無間地獄，
在整個輪圍界，地上走的有情，
無瞋害無怨敵，無苦及無災難！

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā udukecarā;

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nuppaddavā.

(烏嚕 雅瓦 跋瓦嘎 恰 阿多 雅瓦 阿維企多
沙滿搭 恰叻瓦雷蘇 也 沙搭 烏達恰拉
阿把雅巴佳 尼維拉 恰 尼杜叻 恰 奴巴達瓦)
上至有頂天，下至無間地獄，
在整個輪圍界，水中游的有情，
無瞋害無怨敵，無苦及無災難！

Uddham yāva bhavaggā ca, adho yāva avīcīto;

Samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāsecarā;

Abyāpajjā niverā ca, niddukkhā cā'nuppaddavā.

(烏嚕 雅瓦 跋瓦嘎 恰 阿多 雅瓦 阿維企多
沙滿搭 恰叻瓦雷蘇 也 沙搭 阿叻些恰拉
阿把雅巴佳 尼維拉 恰 尼杜叻 恰 奴巴達瓦)
上至有頂天，下至無間地獄，
在整個輪圍界，空中飛的有情，
無瞋害無怨敵，無苦及無災難！

發願與回向

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi,
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi,
Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi.

Addhā imāya paṭipattiyā jāṭi-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi.

(伊馬雅 嚕馬奴嚕馬 巴梯巴梯雅 沓嚕 普接咪
伊馬雅 嚕馬奴嚕馬 巴梯巴梯雅 嚕芒 普接咪
伊馬雅 嚕馬奴嚕馬 巴梯巴梯雅 桑港 普接咪
阿達 伊馬雅 巴梯巴梯雅 加梯 加拉 馬拉南哈 巴利目企沙咪)

以此法隨法行，我禮敬佛，
以此法隨法行，我禮敬法，
以此法隨法行，我禮敬僧。
切實地依此奉行，我將解脫生、老、死。

Iminā puñṇakammena mā me bālasamāgamo,
satam samāgamo hotu yāva nibbānapattiyā.

(伊咪那 噴娘堪梅呢 馬 梅 跋拉沙馬嘎摩
沙湯 沙馬嘎摩 厚吐 雅瓦 尼跋那巴梯雅) (三遍)

以這些福德業，乃至證得涅槃，
願我不遇愚人，得以親近善人。

Idaṃ me puñṇam āsavakkhayā'vham hotu.

(依嚕 梅 噴娘 阿沙瓦咖雅 瓦航 厚吐)
願我此功德，導至諸漏盡。

Idaṃ me puñṇam nibbānassa paccayo hotu.

(依當 梅 噴娘 尼跋那舍 巴恰優 厚吐)
願我此功德，成為涅槃緣。

Mama puñṇabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

(嗎媽 噴娘跋港 沙跋沙塔囊 跋接咪)
我的功德分，分享諸有情。

Te sabbe me samaṃ puñṇabhāgaṃ labhantu.

(貼 沙悲 梅 沙芒 噴娘跋港 拉幫吐)
願他們一切，同得功德分。

禪修期間巴利念誦

Idam vo ñātinam hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當 哦 娘梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 娘塔優)

願這 (施與) 親戚們，願諸親戚得快樂！

Idam vo ñātinam hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當 哦 娘梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 娘塔優)

願這 (施與) 親戚們，願諸親戚得快樂！

Idam vo ñātinam hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當 哦 娘梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 娘塔優)

願這 (施與) 親戚們，願諸親戚得快樂！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

(沙杜) (沙杜) (沙杜)

善哉！ 善哉！ 善哉！

Santaḡavesaka Bhikkhu 窺寂比丘 2013.3.24. 編譯