

Navāṅga-uposatha Sīla 那往伽伍波萨他 西腊 ***UPOSATHA NINE PRECEPTS* 布萨九戒¹**

Tisaraṇa Navāṅga-uposatha Sīla Ārādhana

提萨拉那 那往伽伍波萨他 西腊 阿拉达那

Requesting the Three Refuges & Uposatha Nine Precepts

求受三归依布萨九戒法

Ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navāṅga samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

阿寒 班爹 梯沙拉内那 沙哈 那往伽

萨满那伽堂 伍波萨他希郎 当芒 呀恰咪 尊者，我乞求三归和具有九支的布萨戒法。尊者，在摄受后请把戒授给我！

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaraṇena saha navāṅga samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

督地央毕 阿寒 班爹 梯沙拉内那

沙哈 那往伽 萨满那伽堂 伍波萨他希郎 当芒 呀恰咪 阿怒尬航 喀驼哇 希郎 尊者，我第二次乞求三归和具有九支的布萨戒法。尊者，在摄受后请把戒授给我！

¹ 根据《增支部·九集·狮子吼品·经八》（A.9.8），受持伍波萨他九戒的方法是在受持伍波萨他八戒后，再持续地培育慈爱。能够持守八戒不破并持续地培育慈爱的人既是九戒受持者。

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante, tisaṇaṇena saha
navaṅga samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ
detha me, bhante.

搭地央毕 阿寒 班爹 梯沙拉内那
沙哈 那往伽 萨满那伽堂 伍波萨他希郎
当芒 呀恰咪 阿怒尬航 喀驼哇 希郎
爹踏 梅 班爹

Bhante: Yamahaṃ vadāmi taṃ vadehi
(vadetha).²

班贴：亚马航 瓦达米 堂 瓦爹喜(瓦爹他)

Upāsake: Āma, bhante.

无趴萨给：阿骂 班爹

*For the third time, may I, Venerable Sir,
observe the Uposatha Nine Precepts together
with the three Refuges, Venerable Sir, please
have compassion on me and grant me the
Precepts.*

尊者，我第三次乞求三归和具有九
支的布萨戒法。尊者，在摄受后请
把戒授给我！

Monk: What I recite you (your) follow.

尊者：我念什麼你（们）也跟着念。

Laity: Yes, Venerable Sir.

居士：是的，尊者。

Tisaṇaṇa 提萨拉那 *Three Refuges* 三归依

比库念：Namo tassa，受戒者就直接念完三归文；或比库念一句，受戒者跟着念一
句。

Namo tassa Bhagavato, Arahato Sammā- *Homage to that Blessed One, the Arahant
sambuddhassa. and Perfect Self-Awakened One.*

那摩 达沙 拍卡哇多 阿腊哈多 三玛 礼敬世尊、阿罗汉、圆满自觉者。
三不达沙

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

菩当 沙拉朗 嘎恰咪

I go to the Buddha as my refuge.

我归依佛。

²如果受戒者超过一位，则比库的引导词由斜体字的单数改为复数：vadehi（你说）vadetha（你们说）。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

当芒 沙拉朗 嘎恰咪

I go to the Dhamma as my refuge.

我归依法。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

桑港 沙拉朗 嘎恰咪

I go to the Saṅgha as my refuge.

我归依僧。

Dutiyam'pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

督地央毕 菩当 沙拉朗 嘎恰咪

For the second time, I go to the Buddha as my refuge.

第二次我归依佛。

Dutiyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

督地央毕 当芒 沙拉朗 嘎恰咪

For the second time, I go to the Dhamma as my refuge.

第二次我归依法。

Dutiyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

督地央毕 桑港 沙拉朗 嘎恰咪

For the second time, I go to the Saṅgha as my refuge.

第二次我归依僧。

Tatīyam'pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

搭地央毕 菩当 沙拉朗 嘎恰咪

For the third time, I go to the Buddha as my refuge.

第三次我归依佛。

Tatīyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

搭地央毕 当芒 沙拉朗 嘎恰咪

For the third time, I go to the Dhamma as my refuge.

第三次我归依法。

Tatīyam'pi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

搭地央毕 桑港 沙拉朗 嘎恰咪

For the third time, I go to the Saṅgha as my refuge.

第三次我归依僧。

Bhante: Tisaraṇagamanāṃ paripuṇṇaṃ.

班贴: 提萨拉那伽马囊 趴力扑囊

Monk: The Three Refuges are complete.

尊者: 三归依已经圆满。

Upāsake: Āma, bhante.

无趴萨给: 阿罵 班爹

Laity: Yes, Venerable Sir.

居士: 是的, 尊者。

Navaṅga-uposatha Sīla 那往伽伍波萨他 西腊
Uposatha Nine Precepts 布萨九戒

比库每念一条戒（或一句），受戒者跟着念：

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from destroying living beings.*
帕那梯怕它 威拉麻尼 希喀帕当 我受持离杀生学处。
沙麻低牙米

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from taking things not given.*
阿钉那搭那 威拉麻尼 希喀帕当 我受持离不与取学处。
沙麻低牙米

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from unchaste conduct.*
伽梅苏 蜜恰洽拉 威拉麻尼 希喀帕当 我受持离非梵行学处。
沙麻低牙米

Musā-vādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from false speech.*
木沙哇搭 威拉麻尼 希喀帕当 沙麻低牙米 我受持离虚诳语学处。

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from taking anything that causes intoxication or heedlessness.*
苏拉 梅拉呀 吗架 帕吗达他那 威拉麻尼 希喀帕当 沙麻低牙米 我受持离（饮）放逸原因的谷物酒、花果酒（和）酒精学处。

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from taking food at improper time.*
威伽拉播佳哪 威拉麻尼 希喀帕当 我受持离非时食学处。
沙麻低牙米

Nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha- vilepana-dhāraṇamaṇḍana-vibhūsanatthānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from dancing, singing, listening music, seeing show and from wearing garlands, using perfumes and*

那恰 给它 哇迪塔 威素卡达萨那 *beautifying the body with cosmetics.*
 马拉 赶达 威类趴那 达拉那满达那 我受持离观（听）跳舞、唱歌、音
 威不萨那他那 威拉麻尼 希喀帕当 乐、表演，（以及）戴持、涂抹、
 沙麻低牙米 庄严原因的花鬘、香、涂香学处。

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi. *I take the precept to abstain from high and luxurious beds and seats.*

伍恰萨亚那 马哈萨亚那 威拉麻尼 我受持离〔坐卧〕高、大坐卧具学
 希喀帕当 沙麻低牙米 处。

Mettā-sahagatena cetasā sabba-pāṇa-bhūtesu pharivā vihaṇaṃ samādiyāmi. *I undertake the training to abiding Loving-kindness toward all beings.*

梅他 萨哈伽贴那 切他萨 萨八 趴那 我受持以慈心俱遍满一切众生而
 不贴素 趴里他瓦 威哈拉囊 沙麻低牙米 住。³

Bhante: Tisaraṇena saha navaṅga samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ dhammaṃ sādhuḥkaṃ katvā appamādena sampādeṭha. *Monk: Maintaining well the Uposatha Nine Precepts together with the three refuges, strive on with diligence.*

班贴: 提萨拉内那 萨哈 那往伽 萨满那伽堂 尊者: 在完全地（受了）三归和具
 伍波萨他 西浪 当忙 萨度抗 有九支的布萨戒法后, 当不放逸地
 卡图瓦 阿趴马爹那 三趴爹他 努力（成就）。

Upāsake: Āma, bhante.

Laity: Yes, Venerable Sir.

无趴萨给: 阿骂 班爹

居士: 是的, 尊者。

³ 根据《增支部·十一集·随念品·经五》(A.11.5), 培育慈爱者可获得十一种利益, 即:

- 一、他睡得安宁;
- 二、他平静地醒来;
- 三、他不会作恶梦;
- 四、他受到人类喜爱;
- 五、他受到非人喜爱（夜叉和鬼）;
- 六、他受到天神保护;
- 七、火、毒与武器不会伤害到他;
- 八、他的心容易定;
- 九、他相貌安详;
- 十、他死时不会迷惑;
- 十一、如果在今生没有证悟阿罗汉道果, 他将投生在梵天界。

Patthanā & Puññānumodanā 跏他那 & 扑亚努磨达那
Aspiration & Sharing of Merits 发愿与分享功德

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
依当 梅 菩样 啊萨洼卡呀 洼航 候秃

*May this merit of mine be conducive to the
destruction of the [mental] effluents.
以我这份功德 愿我摧毁诸漏。*

Idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu.
依当 梅 西浪 你搬那萨 跏叉哟 候秃

*May this merit of observing precepts a
[supportive] condition [for the realization]
of Nibbāna.
以我持戒功德 愿它导向涅槃的体
证。*

Mama puñña-bhāgaṃ sabba
sattānaṃ bhājemi;

*I share my merits done today
with all beings.*

Te sabbe me samaṃ puñña
bhāgaṃ labhantu.

*May all those beings get an equal share of
the merits shared by me.*

玛玛 菩亚 叭钢 萨巴
萨他囊 叭阶米
贴 萨悲 梅 萨茫 菩亚
叭钢 拉颁秃

我此功德分，
回向诸有情，
愿彼等一切，
同得功德分！

Kodham̄ jahe vippajaheyya mānam̄, Saññojanam̄ sabbam̄-atikkameyya,

Tam̄ nāma-rūpasmim̄ asajjamānam̄, Akiñcanam̄ nānupatanti dukkhā.

Saccam̄ bhaṇe na kujjheyya — dajjāppasmimpi yācito,

Etehi tīhi ṭhānehi — gacche devāna'santike.

Yañ·ce viññū pasamsanti — anuvicca suve suve,

cchidda-vuttim̄ medhāvim̄ — paññā-sīla-samāhitam̄.

Kāyena sam̄vutā dhīrā — atho vācāya sam̄vutā,

Manasā sam̄vutā dhīrā — te ve suparisam̄vutā.

舍弃于忿怒，除灭于我慢，

解脱一切缚，不执著名·色，

彼无一物者，苦不能相随。

谛语不瞋恚，分施与乞者；

以如是三事，能生于诸天。

若人朝朝自反省，行无瑕疵并贤明，

智慧·戒行兼具者，彼为智人所称赞。

智者身调伏，亦复语调伏，

于意亦调伏，实一切调伏。

One should give up anger, renounce pride, and overcome all fetters.

Suffering never befalls him who clings not to mind and body and is detached.

Speak the truth; yield not to anger; when asked, give even if you only have a little.

By these three means can one reach the presence of the gods.

But the man whom the wise praise, after observing him day after day,

is one of flawless character, wise, and endowed with knowledge and virtue.

The wise are controlled in bodily action, controlled in speech and controlled in thought.

They are truly well-controlled.