

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa. (x3)

Ratanattayānusati

Buddhānusati

Iti'pi so Bhagavā araham, sammāsambuddho,
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū,
anuttaro purisadamma-sārathi, satthā
devamanussānaṃ, buddho, bhagavā'ti.

Dhammānusati

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko,
akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattam
veditabbo viññūhī'ti.

Saṅghānusati

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho;
yadidaṃ: cattāri purisayugāni attha
purisapuggalā, esa bhagavato sāvakaṅgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo,
añjalikaraṇīyo, anuttaram puññakkhettaṃ
lokassā'ti.

礼敬彼世尊，阿拉汉，全自觉者！(三遍)
那摩 达思 帕格哇多 阿拉哈多 三马
三布他思 (三遍)

随念三寶

佛随念

彼世尊亦即是阿拉汉，全自觉者，明
行具足，善至，世间解，无上调御丈夫，
天人导师，佛陀，世尊。

伊地必 索 帕格哇-阿拉航 三马-三布
陀 威吒-遮拉那三般诺 苏格多 罗格威
都-阿努德罗 布利思担马萨-拉提 萨他
-爹哇马奴萨-囊 布陀 帕格哇-帝.

法随念

法乃世尊所善说，是自见的，无时的，
来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证
知的。

苏阿卡-多 帕格哇达-昙摩-三地提勾
阿嘎-利勾 A hi 巴西勾 欧巴那伊勾 巴
吒当 韦地达波 V 有 hi-地.

僧随念

世尊的弟子¹僧团是善行道者，世尊的
弟子僧团是正直行道者，世尊的弟子僧
团是如理行道者，世尊的弟子僧团是正
当行道者。也即是四双八辈，此乃世尊
的弟子僧团，应受供养，应受供奉，应
受布施，应受合掌，是世间无上的福田。

苏巴帝般诺 帕格哇多 萨-哇格桑扣，
伍朱巴帝般诺 帕格哇多 萨-哇格桑扣，
雅亚巴帝般诺 帕格哇多 萨-哇格桑扣，
萨-弥-即巴帝般诺 帕格哇多 萨-哇格桑
扣. 亚帝当 吒达-利 布利思优嘎-尼 阿
特 布利思布格拉-. A 思 帕格哇多 萨-哇
格桑扣. 阿-呼内优 巴-呼内优 达ki内优
安吒利嘎勒尼-优 阿努德朗 本雅 K 当
罗嘎萨-地.

¹ 弟子：巴利语 sāvaka，直译作声闻。意谓通过听闻佛陀
音声言教而修行、证果的弟子。于此特指圣弟子。

Karaṇīyamettasuttaṃ

(Khuddakapāṭha 9; Suttanipāta 1.8)

应作慈爱经

《小诵 9》《经集 1.8》

Karaṇīyamattakusalena,
yantam̐ santam̐ padam̐ abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca,
suvaco c'assa mudu anatimānī;

善求义利、
领悟寂静境界后应当作：
有能力、正直、诚实，
顺从、柔和、不骄傲；
嘎拉尼亚马特古思累那，
扬当 三当 巴当 阿必萨美遮
萨勾 伍朱-遮 苏-朱-遮
苏哇周 吒思 木啞 阿那帝马-尼-

Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu ananugiddho.

知足、易扶养，
少事务、生活简朴，
诸根寂静、贤明，
不无礼与不贪着居家；
三啞思勾 遮 苏帕罗 遮
阿巴即周 遮 萨拉呼格乌地
三丁得利优 遮 尼巴勾 遮
阿巴嘎波 古累苏 阿那努今陀

Na ca khuddam̐ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum̐.
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

只要会遭智者谴责，
即使是小事也不做。
愿一切有情幸福、安稳！
自有其乐！
那 遮 苦当 萨马-遮累 今即
也那 V 有 巴累 伍巴哇爹拥
苏 ki 诺 哇 K 弥诺 hon 啞
萨悲 萨达 帕弯啞 苏 ki 达达-

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

凡所有的有情生类，
动摇的或不动的，毫无遗漏，
长的或大的，
中的、短的、细的或粗的，
也 给即 巴-那普-达提
达萨-哇-他-哇拉-哇-阿那哇些萨-
帝-卡-哇-也 马汉达-哇-
马即马-拉思嘎-努格土-拉

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

凡是见到的或没见到的，
住在远方或近处的，
已生的或寻求出生的，
愿一切有情自有其乐！
地他-哇-也哇 阿地他-
也 遮 啞-累 哇三地 阿威啞-累
普-达-哇-三帕威-西-哇-
萨悲 萨达-帕弯啞 苏 ki 达达-

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

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

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

Tiṭṭhañcaram nisinno vā,
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,
etaṃ satim adhiṭṭheyya,
brahmametaṃ vihāraṃ idhamāhu.

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

不要有人欺骗他人，
不要轻视任何地方的任何人，
不要以忿怒、瞋恚想，
而彼此希望对方受苦！
那 巴罗 巴朗 尼古悲特
那-地曼也特 嘎他即 囊 甘即
比阿-罗思那- 巴地卡三雅-
难雅曼雅思 啞卡弥车亚

正如母亲对待自己的儿子，
会以生命来保护唯一的儿子；
也如此对一切生类
培育无量之心！
马-达- 亚他- 尼扬 布当
阿-优萨- A 格布得马努拉 K
A 汪必 萨巴普-爹苏
马-那桑 帕-哇也 阿巴利马-囊

以慈爱对一切世界
培育无量之心，
上方、下方及四方，
无障碍、无怨恨、无敌对！
美丹遮 萨巴罗格思明
马-那桑 帕-哇也 阿巴利马-囊
伍汤 阿陀 遮 地利扬遮
阿三巴-汤 阿威朗 阿思巴当

站立、行走、坐着
或躺卧，只要他离开睡眠，
皆应确立如此之念，
这是他们于此所说的梵住。
地谭吒朗 尼新诺 哇-
思亚-诺 哇- 亚-哇达思 威格得弥陀
A 当 萨丁 阿提贴亚
布拉马美当 威哈-朗 伊特马-呼

不接受邪见，
持戒，具足彻见，
调伏对诸欲的贪求，
确定不会再投胎！
地听遮 阿努巴甘马
西-勒哇- 达思内那 三般诺
嘎-美苏 威内亚 给汤
那 hi 吒-啞 嘎帕些扬 布拉累地-地

Patthanā

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbabuddhānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbadhammānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā,
sabbasaṅghānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu me.

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo. (x3)

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,
te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

祝愿

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸佛威力，
愿我常平安！
帕哇啞 萨巴茫格朗
拉堪啞 萨巴爹哇达-
萨巴布他-努帕-威那
萨达-索提 帕弯啞 美

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿我常平安！
帕哇啞 萨巴茫格朗
拉堪啞 萨巴爹哇达-
萨巴昙马-努帕-威那
萨达-索提 帕弯啞 美

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿我常平安！
帕哇啞 萨巴茫格朗
拉堪啞 萨巴爹哇达-
萨巴桑卡-努帕-威那
萨达-索提 帕弯啞 美

愿此为我亲，愿诸亲快乐！ (三遍)
伊当 美 雅-地-囊 厚啞 苏 ki 达- hon
啞 雅达优 (三遍)

愿我此功德，导向诸漏尽！
愿我此功德，为证涅槃缘！
我此功德分，回向诸有情，
愿彼等一切，同得功德分！
伊当 美 本扬 阿萨哇卡亚-哇航 厚啞
伊当 美 本扬 尼巴-那思 巴吒优 厚啞
马马 本雅帕-刚 萨巴萨达-囊 帕-接-弥
爹 萨悲 美 萨茫 本雅帕-刚 拉槃啞

萨度！萨度！萨度！