

## Aruṇa vandanā

*<sup>1</sup>Arahaṃ sammā*-sambuddho bhagavā.  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

*Svākkhāto* bhagavatā dhammo.  
Dhammaṃ namassāmi.

*Supaṭipanno* bhagavato sāvakaśaṅgho.  
Saṅghaṃ namāmi.

## Namakkāra

*Namo tassa* bhagavato arahato sammāsambuddhassa! (x3)

## ဘုရားဝဋ်

ဘုရားဟံ သမ္မာသမုဗ္ဗေါ ဘဂဝါ  
ဗုဒ္ဓံ ဘဂဝဏ္ဏံ ဘုဘိဝါဒေဇိ၊  
သွာက္ခာတော ဘဂဝတော ဝဗ္ဗော  
ဝဗ္ဗံ ရမဿာဇိ၊  
သုပဗိပဇ္ဇေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော  
သင်္ဃံ ရမာဗု၊

## ရမကဝဂ္ဂ

ရမောတဿ ဘဂဝတော ဘုရားဟတော သမ္မာသမုဗ္ဗဿ ။

---

<sup>1</sup> 根据泰国和西双版纳的传统，在诵经时通常会安排一位领诵者带领大家念诵。在本篇中，斜体字的经文只由领诵者念诵。

## 阿卢纳 湾达那<sup>2</sup>

阿拉杭 三马-三布陀 帕格瓦<sup>3</sup>  
布汤 帕格湾当 阿毗瓦-嚧密

思瓦-卡-多 帕格瓦达- 昙摩  
昙芒 那马萨-密

苏巴帝般诺 帕格瓦多 萨-瓦嘎桑扣  
桑康 那马-密

## 那马嘎-拉

那摩 达思 帕格瓦多 阿拉哈多 三马-三布他思 (三遍)

---

<sup>2</sup> 本篇的巴利语音译采用斯里兰卡传统的读音，其特点之一是把短音 a 读为轻声。

由于汉语的发音有限，此处所列出的音译仅供不懂巴利语读音者参考，实际读音须以口传为准。

<sup>3</sup> 凡带“-”者表示巴利语的长音，在读诵时占两个音节，应将其音稍拉长。如“阿拉杭 三马-三布陀 帕嘎哇-”以汉语拼音大致读为：alahang sammaa sambuto pagavaa。

## 早课

世尊是阿拉汉，正自觉者。  
我礼敬佛陀、世尊！ (一拜)

法乃世尊所善说。  
我礼敬法！ (一拜)

世尊的弟子僧团是善行道者。  
我礼敬僧！ (一拜)

## 礼敬

礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！ (三遍)

## Ratanattayavandanā

### Buddha vandanā

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

Buddham jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca buddhā atītā ca, ye ca buddhā anāgatā,  
paccuppannā ca ye buddhā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
Buddho me saraṇaṃ varaṃ.  
etena sacca-vajjena,  
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,  
pada-paṃsu-varuttamaṃ;  
buddhe yo khalito doso,  
buddho khamatu taṃ mamaṃ.

## ၈တၢ်တူၢ်ယဝ်း

### ကုဗ္ဗဝ်း

ဣတိပိသေဝ ဘဂဝါ ဘုရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာဝရဏသဗ္ဗဇ္ဇေ  
သုဂတော လောကဝိဇ္ဇု ဘုရုတ္တဇော ပုဂ္ဂိုလ်သမ္မုသဘန္ဓိ  
သတာဒေဝဗုဒ္ဓဿာရ ကုဗ္ဗေါ ဘဂဝတိ။

ကုဗ္ဗံ ဂိဝိတပရိယန္တံ သန္ဓံ ဂဗျာဓိ။

ယေ ဝ ကုဗ္ဗိ ဘုတိတာ ဝ ယေ ဝ ကုဗ္ဗိ ဘုရဂတာ  
ပစ္စုပ္ပန် ဝ ယေ ကုဗ္ဗိ ဘုဟ ဝဇ္ဇဓိ သဗ္ဗုဒ္ဓါ။

ရတ ဖေ သန္ဓံ ဘုညှိ ကုဗ္ဗေါ ဖေ သန္ဓာ ဝဂံ  
ဥတေရ သစ္စဝဇ္ဇေရ လောတု ဖေ ဒယဗ္ဗိဂံလံ။

ဥတ္တမံဂေရ ဝဇ္ဇေဟံ ပပပံသုဝရုတ္တံ

ကုဗ္ဗေ ယေဝ ခလိတော ဒေါသေဝ

ကုဗ္ဗေါ ခုတု တံ ဖုဗ္ဗိ။

拉达那达亚湾达那-

布特 湾达那-

伊帝必 索 帕格瓦- 阿拉杭 三马-三布陀 维吒-遮拉纳  
三般诺 苏格多 罗格维度- 阿奴德罗 布利思担马萨-拉  
提 萨他- 爹-瓦马奴萨-囊 布陀 帕格瓦-帝

布汤 基-维德 巴利扬当 萨拉囊 嘎差-密

叶 遮 布他- 阿帝-达- 遮, 叶 遮 布他- 阿那-格达-  
巴朱般那- 遮 叶 布他-, 阿杭 湾达-密 萨巴达-

那提 美 萨拉囊 安雅  
布陀 美 萨拉囊 瓦郎  
A 嚧呢 萨遮瓦洁呢  
厚度 美 佳亚芒格郎

伍德芒给呢 湾嚧杭  
巴德邦苏 瓦卢德芒  
布贴 哟 卡利多 多索  
布陀 卡马度 当 马芒

礼敬三宝

礼敬佛

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

尽形寿我皈依佛！

我时刻礼敬，过去诸佛陀，  
未来诸佛陀，以及现在佛！

我无他皈依，  
佛为至上依；  
以此真实语，  
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，  
最上者足尘；  
对佛诸过恶，  
愿佛原谅我！ (一拜)

**Dhamma vandanā**

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

Dhammaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca dhammā atītā ca, ye ca dhammā anāgatā,  
paccuppannā ca ye dhammā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
Dhammo me saraṇaṃ varam.  
etena sacca-vajjena,  
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,  
dhammaṃ ca tividhaṃ varam;  
dhamme yo khalito doso,  
dhammo khamatu taṃ mamaṃ.

**ဝမ္ဗုဒ္ဓဝဂ္ဂ**

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဝမ္ဗော သဋ္ဌိဗ္ဗိကော ဘုကာလိကော  
ဥဟိပဿကော ဩပရယိကော ပဗ္ဗတံ ဝေဒိတဗျောဝိညာဟိတိ။

ဝမ္ဗံ ဒိဝိတပနိယန္တံ သနဏံ ဂဂ္ဂာမိ။

ယေ ဝ ဝမ္ဗော ဘုတိတာ ဝ ယေ ဝဝမ္ဗော ဘုရဂတာ  
ပဗ္ဗပျဉ္စ ဝ ယေ ဝမ္ဗော ဘုဟံ ဝဇ္ဇမိ သက္ခဏိ။

ရတ ဖေ သနဏံ ဘုညံ ဝမ္ဗော ဖေ သနဏ ဝနံ  
ဥတေရ သဗ္ဗဝဇ္ဇေရ ဟောတု ဖေ ဒယမ္ဗိဂလံ။

ဥတ္တမ္ဗိဂေရ ဝဇ္ဇေဟံ ဝမ္ဗံ ဝ တိဝိသံ ဝနံ  
ဝမ္ဗေ ယော ခလိတော ဒေါသော  
ဝမ္ဗော ခယတု တံ ဖမ္ဗံ။

## 昙马 湾达那-

思瓦-卡-多 帕格瓦达- 昙摩- 三地提勾 阿嘎-利勾 A hi  
巴西勾 欧巴那依勾 巴吒当 威-地达波 Vin 用 hi-帝

昙芒 基-維德 巴利扬当 萨拉囊 嘎差-密

叶 遮 昙马- 阿帝-达- 遮, 叶 遮 昙马- 阿那-格达-  
巴朱般那- 遮 叶 昙马-, 阿杭 湾达-密 萨巴达-

那提 美 萨拉囊 安雅  
昙摩 美 萨拉囊 瓦郎  
A 啾呢 萨遮瓦洁呢  
厚度 美 佳亚芒格郎

伍德芒给呢 湾啾杭  
昙芒 遮 帝維汤 瓦朗  
昙美 哟 卡利多 多索  
昙摩 卡马度 当 马芒

## 礼敬法

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。

尽形寿我皈依法！

我时刻礼敬，过去之诸法，  
未来之诸法，及现在诸法！

我无他皈依，  
法为至上依；  
以此真实语，  
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，  
三种至上法；<sup>4</sup>  
对法诸过恶，  
愿法原谅我！<sup>(一拜)</sup>

<sup>4</sup> 三种法是指教理、禅修与证悟，也可以指戒、定、慧。

## Saṅgha vandanā

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

Saṅghaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca saṅghā atītā ca, ye ca saṅghā anāgatā,  
 paccuppannā ca ye saṅghā, ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
 Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ.  
 etena sacca-vajjena,  
 hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,  
 saṅghaṃ ca tividhottamaṃ;  
 saṅghe yo khalito doso,  
 saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

## သံဃာဝဋ္ဋာ

သုပဋိပဇ္ဇေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ဥပုပဋိပဇ္ဇေ ဘဂဝတော  
 သာဝကသံဃော ညာယပဋိပဇ္ဇေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော  
 သာဇိဝိပဋိပဇ္ဇေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော ယဒိဒံ ဝတ္တဝာနီ  
 ပုနိသယုဂါဋီ ဘုဗ္ဗ ပုနိသပုဂ္ဂလာ ဥသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော  
 ဘာဟုဇေယျော ပါဟဇေယျော ဖက္ခိဇေယျော ဘုည္ဇလိကဏဏိယော  
 ဘရုတ္တန္တံ ပုညိက္ခေတ္တံ လောကဿာတီ၊

သံဃံ ဒိဝီတပနိယန္တံ သနဏံ ဂဝျာမိ၊

ယေ ဝ သံဃာဘုတိတာ ဝ ယေ ဝ သံဃာ ဘုဇဂတာ  
 ပစ္စုပ္ပန္န ဝ ယေ သံဃာ ဘုလံ ဝဇ္ဇမိ သဗ္ဗမိ၊

ရတ မေ သနဏံ ဘုညှိ သံဃော မေ သနဏ ဝနံ  
 ဥတေဇ သစ္စဝဇ္ဇေဇ လောတု မေ ဝယမိဂလံ၊

ဥတ္တမိဂေဇ ဝဇ္ဇေလံ သံဃံ ဝ တိဝိဝေတိတ္တမံ  
 သံဃော ယောခလိတောဒေါသော သံဃော ခယတု တံ ယမံ၊

## 桑喀 湾达那-

苏巴帝般诺 帕格瓦多 萨-瓦格桑扣，伍朱巴帝般诺 帕格瓦多 萨-瓦格桑扣，雅亚巴帝般诺 帕格瓦多 萨-瓦格桑扣，萨-弥-吉巴帝般诺 帕格瓦多 萨-瓦格桑扣。亚地当 吒达-利 布利思优嘎-尼 阿特 布利思布格拉-，A 思帕格瓦多 萨-瓦格桑扣，阿-呼内优 巴-呼内优 达 ki 内优 安吒利嘎勒尼-优 阿奴德朗 本雅 K 当 罗嘎萨-帝。

桑康 基-維德 巴利扬当 萨拉囊 嘎差-密

叶 遮 桑喀- 阿帝-达- 遮，叶 遮 桑喀- 阿那-格达- 巴朱般那- 遮 叶 桑喀-，阿杭 湾达-密 萨巴达-

那提 美 萨拉囊 安雅  
桑扣 美 萨拉囊 瓦郎  
A 唎呢 萨遮瓦洁呢  
厚度 美 佳亚芒格郎

伍德芒给呢 湾唎杭  
桑康 遮 帝維陀德芒  
桑K 哟 卡利多 多索  
桑扣 卡马度 当 马芒

## 礼敬僧

世尊的弟子<sup>5</sup>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。也即是四双八士，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。

尽形寿我皈依僧！

我时刻礼敬，过去诸僧伽，  
未来诸僧伽，及现在僧伽！

我无他皈依，  
僧为至上依；  
以此真实语，  
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，  
三种<sup>6</sup>至上僧；  
对僧诸过恶，  
愿僧原谅我！<sup>(一拜)</sup>

<sup>5</sup> 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。

<sup>6</sup> 三种僧是指修行佛法但尚未证悟道果的凡夫出家僧，和已经证悟入流、一来、不来三种道果的有学圣者，以及无学圣者，即阿拉汉。

# Karaṇīyamettasuttaṃ

Karaṇīyamatthakusalena,  
yantam̐ santam̐ padaṃ abhisamecca:  
sakko ujū ca sūjū ca,  
suvaco c’assa mudu anātimānī;

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

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

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

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

# ကရ၏ယမေတ္တသုတ္တံ

ကရ၏ယမေတ္တကုသလေရယန္တံ သန္တံ ပဗ္ဗံ ဘဘိသမေဝ

သက္ကော ဥဇ္ဇေ သုဟုဇ္ဇေ သုဝေဝေသ ဖုဗ္ဗဘုရတီဖာရံ

သန္တုသကော ဝ သုဘာနော ဝ ဘုပ္ပကိစ္စော ဝ သလ္လဟုကဝုတ္တိ  
သန္တိဋ္ဌိယော ဝ ဝိပကော ဝ ဘုပ္ပဂစ္ဆော ကုလေသုဘုရင်္ဂုဗ္ဗေါ

ရ ဝ ခုဗ္ဗံ သမာဝေကီညိ ယေဝိဗ္ဗာပေ ဥပဝဇေယျံ  
သုခိဇေဝိ ခေမိဇေဟောဂ္ဂု သဗ္ဗေသတ္တာဘဝဂ္ဂု သုခိတတ္တာ

ယေ ကေဝိ ပါဏဘူတတ္ထိ တဿ ဝိ နာဝော ဝိ ဘုရဝသေသ  
ဗိဇာဝိ ယေ ဖဟန္တဝိ ဖရုဖာ နဿကာဘုဏုကန္ဓလာ

ဗိဗ္ဗာ ဝိ ယေဝဘုဗိဗ္ဗာ ယေ ဝ ဖုဗ္ဗေ ဝသန္တိ ဘုဝိဗ္ဗေ  
ဘူတာဝိ သမ္ဘဝေသိဝိ သဗ္ဗေသတ္တာ ဘဝဂ္ဂု သုခိတတ္တာ

## 嘎拉尼亚美达苏当

嘎拉尼-亚马特古思累-呢  
扬当 三当 巴当 阿必萨美遮  
萨勾 伍朱- 遮 苏-朱- 遮  
苏瓦周 吒思 木度 阿那帝马-尼-

三度思勾 遮 苏帕罗 遮  
阿巴即周 遮 萨拉呼格乌帝  
三丁得利优 遮 尼巴勾 遮  
阿巴嘎婆 古累-苏 阿那奴今陀

那 遮 苦当 萨马-遮累 kin 吉  
也-呢 Vin 有- 巴累- 伍巴瓦嘭拥  
苏 ki 诺 瓦-K 弥诺 hon 度  
萨悲 萨达- 帕弯度 苏 ki 达达-

也 给吉 巴-那普-达提  
达萨- 瓦- 他-瓦拉- 瓦- 阿那瓦些萨-  
地-卡- 瓦- 也 马汉达- 瓦-  
马即马- 拉思嘎-奴格土-拉-

地他- 瓦- 也-瓦 阿地他-  
也 遮 度-累- 瓦三帝 阿维度-累-  
普-达- 瓦- 三帕威-西- 瓦-  
萨悲 萨达- 帕弯度 苏 ki 达达-

## 应作慈爱经

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；

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；

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！

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，

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！

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 satiṃ adhiṭṭhēyya,  
brahmametāṃ vihāraṃ idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma,  
sīlavā dassanena sampanno,  
kāmesu vineyya gedhaṃ,  
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareti’ti.

—Karaṇīyamettasuttaṃ niṭṭhitaṃ

၎ ပနော ပဏံ ငိုကုဏ္ဍေန္တ ဇတိမုဗ္ဗေန္တ ကတ္တဝိဂကိညိ  
ဣာနောသဇ ပမိဃသညာ ဇညမုဗ္ဗေန္တ ဗုက္ခမိဇ္ဈေယျ။

မာတာ ယခာ ငိုယံ ပုတ္တံ ဘာယသာ ဥကပုတ္တမုဇ္ဈေန္တ  
ဥဝမ္ပိ သဏ္ဍဘူတေသု မာသမ္ဘာဝယေ ဘပနိမာဏံ။

မေတ္တည သဏ္ဍလောကသ္မိံ မာသမ္ဘာဝယေ ဘပနိမာဏ  
ဥပ္ပံ ဘဝေ ဝတိနိယည ဘသမ္ဘာဝံ ဘဝေဏံ ဘသပတ္တံ။

တိဗ္ဗည္ဇန္တံ ငိုသိဇေဝိ သယာဇေဝိ ယာဝတသဝိဂတမိဇ္ဈေ  
ဥတံ သတိံ ဘဝိဇ္ဈေယျ ဣဟုဇေတံ ဝိဟာဏံ ဣမာဟု။

ဝိဗ္ဗိည္ဇန္တ ဘဂုပမ္မ သီလဝိ ဖဿဇေသမ္ပဇေ  
ကာမေသုဝိဇေယျဝေဝံ ငဟိ ဂတုဂဏ္ဍသေယျပုဂ္ဂေတိတိ။

ကနဏိယမေတ္တသုတ္တံ ငိုဗ္ဗိတံ

那 巴罗 巴朗 尼古悲特  
那-帝曼也特 嘎他吉 囊 甘吉  
比阿-罗思那- 巴帝卡三雅-  
难雅曼雅思 度卡弥车亚

马-达- 亚他- 尼扬 布当  
阿-优萨- A 格布德马奴拉 K  
A 汪必 萨巴普-啾-苏  
马-那桑 帕-瓦也- 阿巴利马-囊

美丹遮 萨巴罗格思明  
马-那桑 帕-瓦也 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

帝昙吒朗 尼新诺 瓦-  
思亚-诺 瓦- 亚-瓦达思 维格得弥陀  
A 当 萨丁 阿提贴亚  
布拉马美当 维哈-朗 伊特马-呼

地听遮 阿奴巴甘马  
西-勒瓦- 达思内呢 三般诺  
嘎-美苏 维内亚 给汤  
那 hi 吒-度 嘎帕些扬 布那累-帝-帝

——嘎拉尼亚美达苏当 尼提当

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！

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！

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！

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。

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！

——应作慈爱经结束

## Khandhaparittam<sup>7</sup>

Virūpakkhehi me mettaṃ,  
mettaṃ erāpathehi me,  
chabyāputtehi me mettaṃ,  
mettaṃ kaṇhāgotamakehi ca.

Apādahehi me mettaṃ,  
mettaṃ dipādahehi me,  
catuppadehi me mettaṃ,  
mettaṃ bahuppadehi me.

Mā maṃ apādako hiṃsi,  
mā maṃ hiṃsi dipādako,  
mā maṃ catuppado hiṃsi,  
mā maṃ hiṃsi bahuppado.

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,  
sabbe bhūtā ca kevalā,  
sabbe bhadraṇi passantu,  
mā kiñci pāpamāgamā.

## ခန္ဓပရိတ္တ

ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ မေတ္တံ ဥရောပဇေဟိ မေ  
သဏ္ဍပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ မေတ ကဏာဂေါတမကေဟိ ဝ

ဘုပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ မေတ္တံ ဖိပါဒကေဟိ မေ  
ဝတုပ္ပဒေဟိ မေ မေတ္တံ မေတ္တံ ဂဟုပ္ပဒေဟိ မေ

ယ ဝံ ဘုပါဒကော ဟံသိ ယ ဝံ ဟံသိ ဖိပါဒကော  
ယ ဝံ ဝတုပ္ပဒေါ ဟံသိ ယ ဝံ ဟံသိ ဂဟုပ္ပဒေါ

သဗ္ဗေသတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ ဝ ကေဝလာ  
သဗ္ဗေဘဒြာဏိ ပဿန္တု ယ ကိဉ္စိ ပါပယာဂယာ

<sup>7</sup> 念诵此经并依经义散播慈爱，能起到防护被蛇类等毒虫所伤害的功德。

住在森林中的禅修者每天皆应诵此经。

## 堪塔巴利当

维卢-巴 K hi 美 美当  
美当 噯拉-巴贴 hi 美  
差比阿-布噶 hi 美 美当  
美当 甘哈-苟答马给 hi 遮

阿巴-达给 hi 美 美当  
美当 地巴-达给 hi 美  
吒度巴噶 hi 美 美当  
美当 巴呼巴噶 hi 美

马- 忙 阿巴-达勾 hing 西  
马- 忙 hing 西 地巴-达勾  
马- 忙 吒度巴多 hing 西  
马- 忙 hing 西 巴呼巴多

萨悲- 萨达-, 萨悲- 巴-纳-  
萨悲- 普-达- 遮 给-瓦拉-  
萨悲- 帕德拉-尼 巴山度  
马- gin 吉 巴-把马-格马-

## 蕴护卫经

我散播慈爱给维卢巴卡，  
我散播慈爱给伊拉巴他，  
我散播慈爱给差比阿子，  
我散播慈爱给黑苟答马<sup>8</sup>。

我散播慈爱给无足者，  
我散播慈爱给二足者，  
我散播慈爱给四足者，  
我散播慈爱给多足者。

愿无足者勿伤害我，  
愿二足者勿伤害我，  
愿四足者勿伤害我，  
愿多足者勿伤害我。

一切有情、一切有息者、  
一切生类之全部，  
愿见到一切祥瑞，  
任何恶事皆不会到来！

---

<sup>8</sup> 维卢巴卡等为四类蛇王族。

Appamāṇo buddho,  
appamāṇo dhammo,  
appamāṇo saṅgho.  
Pamāṇavantāni sarīṃsapāni:  
ahi, vicchikā, satapadī,  
uṇṇanābhī, sarabhū, mūsikā.

Katā me rakkhā, katā me parittā,  
paṭikkamantu bhūtāni.  
So'haṃ namo bhagavato,  
namo sattannaṃ sammāsambuddhānaṃ'ti.

—Khandhaparittaṃ niṭṭhitam

ဘုပ္ပဒါနော ဣဒ္ဓေါ ဘုပ္ပဒါနော ဓမ္မော ဘုပ္ပဒါနော သံဃော  
ပဒါနဝတ္ထု သိန္ဒဝါပိ

ဘုရား ဝိဝါကော သတပဇိ ဥဏ္ဏဇာဘိ သနတူ မူသိကာ

ကတောဓေ နက္ခော ကတောဓေပရိတ္တော ပဓိက္ခမန္တုဘူတာသီ  
သောလံ ရဇောဘဂဝတော ရဇောသတ္တဝံသမ္ဘဝသမုဒ္ဓါရဏီ

ခန္ဓပရိတ္တ ဝိပဿိတံ

阿巴马-诺 布陀，  
阿巴马-诺 昙摩，  
阿巴马-诺 桑扣，  
巴马-那万达-尼 西林萨巴-尼，  
阿 hi，维 qi 嘎-，萨达巴地-，  
un 纳那-毗-，萨拉普-，木-西嘎-。

嘎达-美 拉卡-嘎达-美 巴利达-，  
巴地嘎曼度，普-达-尼。  
索杭 那摩 帕格瓦多，  
那摩 萨丹囊 三马三布他南帝。

——堪塔巴利当 尼提当

佛无量，<sup>9</sup>  
法无量，  
僧无量。  
爬行类却有限量：  
蛇、蝎、蜈蚣、  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

我已作保护，我已作护卫，  
愿诸[伤害性]生类皆退避。  
我礼敬彼世尊！  
礼敬七位正自觉者！<sup>10</sup>

——蕴护卫经结束

---

<sup>9</sup> 佛无量：指佛陀的功德不可衡量，而不是指无量的佛。

<sup>10</sup> 七位正自觉者：是指过去久远之前曾经出现的六位佛陀：维巴西佛 (Vipassī)、西奇佛(Sikhi)、韦沙菩佛(Vessabhu)、咖古三塔佛(Kakusandha)、果那嘎马那佛(Konāgamana)、咖沙巴佛(Kassapa)，以及现在的苟答马佛 (Gotama)。

**Mettā bhāvanā**

Attūpamāya sabbesaṃ,  
sattānaṃ sukhakāmatāṃ;  
Passitvā kamato mettaṃ,  
sabbasattesu bhāvaye.

Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho,  
ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya;  
Hitā ca me sukhī hontu,  
majjhata' tha ca verino.

Imamhi gāmakkhettamhi,  
sattā hontu sukhī sadā;  
Tato parañca rajjesu,  
cakkavālesu jantuno.

Samantā cakkavālesu,  
sattānantesu pāṇino;  
Sukhino puggalā bhūtā,  
attabhāvagatā siyuṃ.

Tathā itthī pumā ceva,  
ariyā anariyā' pi ca;  
Devā narā apāyatthā,  
tathā dasadisāsu cā' ti.

**ဖေ့တွာဘာဝဇ**

ဘုတ္တူပုယာယ သဗ္ဗေသံ သတ္တဝါသံ သုခကာယတံ  
ပဿတွာ ကာယတော ဖေတံ သဗ္ဗသတ္တေသု ဘာဝယေ။

သုခိ ဘဝေယျ ငိုဖျူကွော ဘုတံ ငိုဝံ ဘုတံ ဝိယ  
ဟိတာ ဝ ဖေ သုခိ ဟောဂ္ဂူ ဖရတောဗ္ဗ ဝ ဝေခိဇေ။

ဣယု ဝါယကွေတုယ သတ္တဝါ ဟောဂ္ဂူ သုခိ သမိ  
တတော ပဏ္ဍပ နဇ္ဇေသု ဝက္ကဝါဇ္ဇေသု ဝဂ္ဂူဇေ။

သယု ဝက္ကဝါဇ္ဇေသု သတ္တဝါဇ္ဇေသု ပါဏိဇေ  
သုခိဇေ ပုဂ္ဂလာ ဘူတာ ဘုတ္တဘာဝဂတာ သိယံ

တဏှာ ဣတ္ထိ ပုယာ ဝေဝ ဘုခိယာ ဘုဂ္ဂိယာပိဝ  
ဖေဝါ ငာ ဘုပါယဗ္ဗာ တဏှာ ဖသဒိသာသု ဝာတိ။

## 美达- 帕-瓦那-

阿度-巴马-亚 萨悲桑  
萨达-囊 苏科嘎-马当  
巴西度阿 嘎玛多 美当  
萨巴萨噶苏 帕-瓦叶-

苏奇- 帕威扬 尼度扣  
阿杭 尼章 阿杭 维亚  
Hi 达- 遮 美 苏奇 hon 度  
马差达-特 遮 威-利诺

依芒 hi 嘎-马 K 丹 hi  
萨达- hon 度 苏奇- 萨达-  
达多 巴兰遮 拉揭苏  
吒格瓦-累-苏 詹度诺

萨曼达- 吒格瓦-累-苏  
萨达-南噶苏 巴-尼诺  
苏奇诺 布格拉- 普-达-  
阿德帕-瓦嘎达- 西用

达他- 伊提- 布马- 揭瓦  
阿利亚- 阿那利亚-比 遮  
噶瓦- 那拉- 阿巴-亚他-  
达他- 达思地萨-苏 吒-帝

## 慈心修习

和自己一样，  
一切有情也希望快乐；  
明白后应次第地  
对一切有情修习慈爱。

愿我无苦、常快乐！  
像我一样，  
愿利乐我者、  
中等者和怨敌皆快乐！

愿此村庄田园，  
诸有情常快乐！  
乃至其他国家，  
轮围界的人民。

愿整个轮围界，  
有情、有息者、  
个体、生类，  
和获得自体者皆快乐！

如此对女性及男性，  
圣者和非圣者，  
诸天、人类、堕苦趣者，  
同样也对十方[的众生]。

## Brahmavihārapharaṇaṃ

## ကြဟူဝိဟာနဗ္ဗာနံ

### (Mettā)

Sabbe sattā, averā hontu, abyāpajjhā hontu,  
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.

သဗ္ဗေ သတ္တာ ဘဝေဓာ ဟောဇ္ဈ ဘဗျာပဇ္ဇာ ဟောဇ္ဈ  
ဘင်္ဂိဿာ ဟောဇ္ဈ သုခိ ဘတ္တာင် ပနိဟဇ္ဈာ။

### (Karūṇā)

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.

သဗ္ဗေ သတ္တာ ဒုက္ခာ ပမုဇ္ဈာ။

### (Muditā)

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.

သဗ္ဗေ သတ္တာ ဖာ လဗ္ဗသဗျတတော ဝိဂဇ္ဈာ။

### (Upekkhā)

Sabbe sattā, kammassakā, kammadāyādā,  
kammayonī, kammabandhū, kammaṭṭisaraṇā,  
yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,  
tassa dāyādā bhavissanti.

သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿကာ ကမ္မဒါယာဒါ ကမ္မယောဒိ ကမ္မဏ္ဍူ  
ကမ္မပဓိသဏာ ယံ ကမ္မံ ကနိဿန္တိ ကလျာဏံ ဝါ ပါပကံ ဝါ  
ဒဿ ဒါယာဒါ ဘဝိဿန္တိ။

## 布拉马维哈-拉帕拉囊

### (美达-)

萨悲- 萨达- 阿威-拉- hon 度, 阿比阿巴差- hon 度  
阿尼-卡- hon 度, 苏奇- 阿达-囊 巴利哈兰度

### (嘎卢那-)

萨悲- 萨达- 度卡- 巴木詹度

### (木地达-)

萨悲- 萨达- 马- 拉他三巴帝多 维嘎禅度

### (伍悲卡-)

萨悲- 萨达- 甘马萨嘎- 甘马达-亚-达- 甘马优-尼- 甘马  
般图- 甘马巴帝萨拉那- 扬 甘芒 嘎利三帝 嘎利阿囊  
瓦- 巴-把刚 瓦- 达思 达-亚-达- 帕维三帝

## 梵住遍满

### (慈)

愿一切有情无怨敌, 无瞋害,  
无恼乱, 保持自己的快乐!

### (悲)

愿一切有情脱离痛苦!

### (喜)

愿一切有情不失去已得的成就!

### (舍)

一切有情是业的所有者, 业的继承者,  
以业为起源, 以业为亲属, 以业为皈依处。  
无论所造的是善或恶之业,  
都将是它的承受者。

## Abhaya gāthā

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Buddhānubhāvena vināsa'mentu!

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Dhammānubhāvena vināsa'mentu!

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Saṅghānubhāvena vināsa'mentu!

## ဘုဘယဂါထာ

ယဋ္ဌင်္ဂိမိတ္တံ ဘဝဇိဝိလည ယော ဓာမဇပေါ သကုဏဿ သဗ္ဗေါ  
ပါပဂ္ဂဟော ဗုဿပိဋံ ဘကန္တံ ဣဒ္ဓိဋ္ဌဘာဝေဝရဝိဇသမေဇ္ဈ ၂

ယဋ္ဌင်္ဂိမိတ္တံ ဘဝဇိဝိလည ယော ဓာမဇပေါ သကုဏဿ သဗ္ဗေါ  
ပါပဂ္ဂဟော ဗုဿပိဋံ ဘကန္တံ ဓမ္မာဋ္ဌဘာဝေဝရဝိဇသမေဇ္ဈ ၂

ယဋ္ဌင်္ဂိမိတ္တံ ဘဝဇိဝိလည ယော ဓာမဇပေါ သကုဏဿ သဗ္ဗေါ  
ပါပဂ္ဂဟော ဗုဿပိဋံ ဘကန္တံ သင်္ခါဘာဝေဝရဝိဇသမေဇ္ဈ ၂

## 阿帕亚 嘎-他-

扬 敦尼密当 阿瓦芒格兰遮  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
巴-把嘎厚 度苏比囊 阿甘当  
布他-奴帕威-呢 维那-萨门度

扬 敦尼密当 阿瓦芒格兰遮  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
巴-把嘎厚 度苏比囊 阿甘当  
昙马-奴帕威-呢 维那-萨门度

扬 敦尼密当 阿瓦芒格兰遮  
优 吒-马那-波 萨古纳思 萨多  
巴-把嘎厚 度苏比囊 阿甘当  
桑喀-奴帕威-呢 维那-萨门度

## 无畏偈

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星.恶梦.不如意，  
以佛威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星.恶梦.不如意，  
以法威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星.恶梦.不如意，  
以僧威力愿消失！

**Puññānumodanā**

Ettāvatā ca amhehi,  
sambhatam puñña-sampadam,  
sabbe devā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,  
sambhatam puñña-sampadam,  
sabbe bhūtā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,  
sambhatam puñña-sampadam,  
sabbe sattā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu desanaṃ!

**ပုညဘုရားအဖဇ**

ဥက္ကဏ္ဍဝတော ဝ ဘုရားဟံ သမုတံ ပုညသမ္ဗုဒ္ဓံ  
သဏဇေဝါ ဘုရားအဖဇန္တ သဏ္ဍသမ္ဗုဒ္ဓိံ သိဒ္ဓိယာ။

ဥက္ကဏ္ဍဝတော ဝ ဘုရားဟံ သမုတံ ပုညသမ္ဗုဒ္ဓံ  
သဏ္ဍဘူတာ ဘုရားအဖဇန္တ သဏ္ဍသမ္ဗုဒ္ဓိံ သိဒ္ဓိယာ။

ဥက္ကဏ္ဍဝတော ဝ ဘုရားဟံ သမုတံ ပုညသမ္ဗုဒ္ဓံ  
သဏ္ဍသတ္တာ ဘုရားအဖဇန္တ သဏ္ဍသမ္ဗုဒ္ဓိံ သိဒ္ဓိယာ။

ဘဝကာသမ္ဗော ဝ ဘုရားမ္ဗော ဒေဝါဇဂါ ဖဟိဒ္ဓိကာ  
ပုညန္တံ ဘုရားအဖိတ္တာ ဝိနံ ဓက္ခန္တံ သာသင်္ဂံ။

ဘဝကာသမ္ဗော ဝ ဘုရားမ္ဗော ဒေဝါဇဂါ ဖဟိဒ္ဓိကာ  
ပုညန္တံ ဘုရားအဖိတ္တာ ဝိနံ ဓက္ခန္တံ ဒေသင်္ဂံ။

## 本雅奴摩达那-

爰达-瓦达-遮 安黑 hi  
三帕当 本雅三巴当  
萨悲-迭瓦-阿奴摩丹度  
萨巴 三巴帝 悉提亚-

爰达-瓦达-遮 安黑 hi  
三帕当 本雅三巴当  
萨悲-普-达-阿奴摩丹度  
萨巴 三巴帝 悉提亚-

爰达-瓦达-遮 安黑 hi  
三帕当 本雅三巴当  
萨悲-萨达-阿奴摩丹度  
萨巴 三巴帝 悉提亚-

阿-嘎-萨他-遮 pum 马他-  
迭瓦-那-嘎-马 hi 提嘎-  
本扬当 阿奴摩地度阿  
吉郎 拉堪度 萨-思囊

阿-嘎-萨他-遮 pum 马他-  
迭瓦-那-嘎-马 hi 提嘎-  
本扬当 阿奴摩地度阿  
吉郎 拉堪度 啍-思囊

## 随喜功德

至今为我等,  
所集功德果,  
愿诸天随喜,  
一切得成就!

至今为我等,  
所集功德果,  
愿鬼神随喜,  
一切得成就!

至今为我等,  
所集功德果,  
愿有情随喜,  
一切得成就!

空居与地居,  
大力诸天.龙,  
随喜功德后,  
恒守护教法!

空居与地居,  
大力诸天.龙,  
随喜功德后,  
恒守护教说!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ!

### Patthanā

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo! <sup>(x3)</sup>

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo,  
sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā! <sup>(x3)</sup>

Idaṃ me puñña-kammaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. <sup>(x3)</sup>  
Sabba dukkha pamuccatu!

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi  
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi  
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi  
Addhā imāya paṭipattiyā jāti-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi!

ဘာကသဗ္ဗာ ဝ ဘုဗ္ဗဗ္ဗာ ဒေဝါဇဂါ ဖဟိတ္တိကာ  
ပုညဉ္စိ ဘုဇုဒေဝိတွာ ဝိနံ ဓက္ခန္တု ဖံ ပဓာ

### ပတွာဇ

ဣဒံ ဖေညာတိဉ္စိ ဟောတု သုခိတာ ဟောဂ္ဂုညာတယော။ <sup>(3)</sup>

ဣဒိဇ ပုညကမ္မေဇ ဖာ ဖေ ကာလသဖာဂဖော  
သတံ သဖာဂဖော ဟောတု ယာဝ ဝိဗ္ဗာဒပတ္တိယာ။ <sup>(3)</sup>

ဣဒံ ဖေ ပုညကမ္မံ ဘာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု <sup>(3)</sup>

သဗ္ဗ ဖုက္ခ ပယုတ္တု။

ဣယယ ဝမ္မာဇုဝမ္မာပပိပတ္တိယာ ဣဒံ ပုဇေမိ

ဣယယ ဝမ္မာဇုဝမ္မာပပိပတ္တိယာ ဝမ္မံ ပုဇေမိ

ဣယယ ဝမ္မာဇုဝမ္မာပပိပတ္တိယာ သံဃံ ပုဇေမိ

ဘုဗ္ဗာ ဣယယ ပပိပတ္တိယာ ဒတာ ဒဓာ ဖုဓာဖာ

ပဓိယုတ္တိဿာမိ။

阿-嘎-萨他- 遮 pum 马他-  
迭瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-  
本扬当 阿奴摩地度阿  
吉郎 拉堪度 芒 巴朗

### 巴他那-

伊当 美 雅-帝-囊 厚度 苏 ki 达- hon 度 雅-德优 (三遍)

伊密那- 本雅甘美呢, 马- 美 巴-拉 萨马-嘎摩  
萨当 萨马-嘎摩 厚度, 亚-瓦 尼巴-那巴帝亚- (三遍)

伊当 美 本雅甘芒 阿-萨瓦卡亚-瓦杭 厚度 (三遍)  
萨巴 度科 巴木吒度!

伊马-亚 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 布汤 布-揭-密  
伊马-亚 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 昙芒 布-揭-密  
伊马-亚 昙马-奴昙马 巴帝巴帝亚- 桑康 布-揭-密  
阿他- 伊马-亚 巴帝巴帝亚- 吒-帝 吒拉- 马拉南哈- 巴  
利木吉萨-密

空居与地居,  
大力诸天.龙,  
随喜功德后,  
恒护我与他!

### 发愿

愿此为我亲, 愿诸亲快乐! (三遍)

以此功德业, 我不遇愚人,  
愿会遇善士, 直到证涅槃! (三遍)

愿我此德行, 导向诸漏尽! (三遍)  
愿解脱一切苦!

以此法随法行, 我敬奉佛!  
以此法随法行, 我敬奉法!  
以此法随法行, 我敬奉僧!  
切实依此而行, 我将解脱生、老、死!

## Vajjapakāsaṃ

Kāyena vācā cittaṃ, pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me bhante, bhūri-pañña tathāgata!

Kāyena vācā cittaṃ, pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me dhamma, sandiṭṭhika akālika!

Kāyena vācā cittaṃ, pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me saṅgha, puññakkhetta anuttara!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## ဝဇ္ဇပကာသင်္ဂ

ကာယေဝ ဝါစာ စိတ္တေဝ ပယာဇေဝ ဖယာဝ ကတံ

ဘုဒ္ဓယံ ခယ ဖေ ဘဇ္ဇေ ဘူဂီပညျ တဏှာဂတၤ

ကာယေဝ ဝါစာ စိတ္တေဝ ပယာဇေဝ ဖယာဝ ကတံ

ဘုဒ္ဓယံ ခယ ဖေ ဝဗ္ဗ သဒိဗ္ဗိက ဘုကာလိကၤ

ကာယေဝ ဝါစာ စိတ္တေဝ ပယာဇေဝ ဖယာဝ ကတံ

ဘုဒ္ဓယံ ခယ ဖေ သံဃ ပညျက္ခေတ္တ ဘုဂုတၤ

သာဝု သာဝု သာဝု

## 瓦遮巴嘎-萨囊

嘎-也呢 瓦-吒- 吉嚩呢， 巴马-嚩呢 马亚- 嘎当，  
阿吒央 卡马 美 槃嚩， 普-利般雅 达他-嘎德。

嘎-也呢 瓦-吒- 吉嚩呢， 巴马-嚩呢 马亚- 嘎当，  
阿吒央 卡马 美 昙马， 三地提格 阿嘎-利格。

嘎-也呢 瓦-吒- 吉嚩呢， 巴马-嚩呢 马亚- 嘎当，  
阿吒央 卡马 美 桑科， 本雅 K 德 阿奴达勒。

萨-图！ 萨-图！ 萨-图！

## 发露罪过

由我身语意，放逸作过失，  
愿广慧.如来、尊者原谅我！

由我身语意，放逸作过失，  
愿自见.无时、达摩原谅我！

由我身语意，放逸作过失，  
愿无上福田、僧团原谅我！

萨度！ 萨度！ 萨度！

## Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa pāṭha

*Paṭisaṅkhā* yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātāṃ paṭisevāmi, n’eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā’ti.

## တံခါဏိကပစ္စဝေက္ခဏပါဠိ

ပမ်သံခါ ယောဠိသော ဝိဝံသံ ပမ်သေဝါမိ ယာဝဇေဝ  
သိတဿ ပမ်ဃာတာယ ဥဏဿ ပမ်ဃာတာယ ခံသ ဖကသ  
ဝါတာတပ သိန္သပ သမ္ဗဿာဠံ ပမ်ဃာတာယ ယာဝဇေဝ  
ဟိန္နိကောပိဠံ ပမ်ဝာဒေတံ ဟိ

ပမ်သံခါ ယောဠိသော ပိဏ္ဍုပိတံ ပမ်သေဝါမိ ငေဝ ဖဝါယ င  
ဖဝါယ င ဖကုဠယ င ဝိဘူသဠယ ယာဝဇေဝ ဣဿ ကာယဿ  
ဗ္ဗိတိယာ ယာပဠယ ဝိဟသုပနတိယာ ဣဠုစနိယာဠုဠာယ  
ဣတိ ပုနာဏဠု ဝေဒဠံ ပမ်ဟံခါမိ ငဝဠု ဝေဒဠံ င ဥပ္ပာဒေဿာမိ  
ယာတြာ ဝ ဖေဘဝိဿတိ ဘုဠဝဠုတာ ဝ ဧသုဝိဟာဠော ဝတိ ဟိ

## 当卡尼嘎巴吒威卡纳 巴-特

巴帝桑卡- 优尼索 吉-瓦朗 巴帝些瓦-密, 亚-瓦迭瓦 西-达思 巴帝卡-达-亚, un 哈思 巴帝卡-达-亚, 当萨 马嘎思 瓦-达-德巴 西林萨巴 三帕萨-囊 巴帝卡-达-亚, 亚-瓦迭瓦 hi 利勾比-那 巴帝差-达那汤。

巴帝桑卡- 优尼索 宾达巴-当 巴帝些瓦-密, 内瓦 达瓦-亚 呢 马达-亚 呢 曼达那-亚 呢 维普-思那-亚, 亚-瓦迭瓦 伊马思 嘎-亚思 提帝亚- 亚-巴那-亚 维 hing 苏巴拉 帝亚- 布拉马吒利亚-奴嘎哈-亚, 伊帝 布拉-南遮 威达囊 巴帝杭卡-密 那湾遮 威达囊 呢 伍巴-唎萨-密, 亚-德拉-遮 美 帕维萨帝 阿那瓦吒达-遮 帕-苏维哈-罗 吒-帝。

## [受用四资具] 当下的省思文

我如理省思所受用之衣, 只是为了防御寒冷, 为了防御炎热, 为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼, 只是为了遮蔽羞处。

我如理省思所受用的食物, 不为嬉戏, 不为骄傲, 不为装饰, 不为庄严, 只是为了此身住立存续, 为了停止伤害, 为了资助梵行, 如此我将消除旧受, 并使新受不生<sup>11</sup>, 我将维持生命、无过且安住。

---

<sup>11</sup> 我受用此食物将能退除先前饥饿的苦受, 也不会由于无限量地食用而引起吃得过饱的新的苦受, 应如病人服药一般受用食物。

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa  
paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-  
siriṃsapa-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva  
utuparissaya vinodanam paṭisallānārāmattham.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāram  
paṭisevāmi, yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam  
vedanānam paṭighātāya, abyāpajjha-paramatāyā'ti.

ပမိသ်ခါ ယောဠိသော သေဇသင်္ဂံ ပမိသေဝါမိ ယာဝဇေဝ  
သိတဿ ပမိဃာတာယ ဥဏဿ ပမိဃာတာယ ခံသ ဖကသ  
ဝါတာတပ သိန္သပ သဗ္ဗဿာင်္ဂံ ပမိဃာတာယ ယာဝဇေဝ  
ဥတုပနိဿယ ဝိဇေဒင်္ဂံ ပမိသလဝဇနာဖတ္ထံ ။  
ပမိသ်ခါ ယောဠိသော ဂိလဝရ ပဝ္ဗယ ဘောသဇ္ဇပနိက္ခဝနံ  
ပမိသေဝါမိ ယာဝဇေဝ ဥပ္ပဇ္ဇင်္ဂံ ဝေယျာကဝဏိကာင်္ဂံ ဝေဒဇင်္ဂံ  
ပမိဃာတာယ ဘုဠျာပရပနဖတာယာတိ ။

巴帝桑卡- 优尼索 些那-萨囊 巴帝些瓦-密，亚-瓦迭瓦  
西-达思 巴帝卡-达-亚，un 哈思 巴帝卡-达-亚，当萨 马  
嘎思 瓦-达-德巴 西林萨巴 三帕萨-囊 巴帝卡-达-亚，亚  
-瓦迭瓦 伍度巴利萨亚 维诺达囊 巴帝萨拉-那-拉-马  
汤。

巴帝桑卡- 优尼索 gi 拉-呢 巴吒亚 佩萨遮 巴利卡-朗  
巴帝些瓦-密，亚-瓦迭瓦 伍般那-囊 威亚-巴-提嘎-囊  
威达那-囊 巴帝卡-达-亚，阿比阿巴差 巴拉马达-亚-帝。

我如理省思所受用的坐卧处，只是为了防御寒冷，  
为了防御炎热，为了防御虻、蚊、风吹、日晒、爬虫类  
的触恼，只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）  
之乐。

我如理省思所受用的病者所需之医药资具，只是为  
了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

## Thera vandanā

## စောဝဋ္ဌ

Sādhu! vandāmi, Bhante.

Sabbam aparaddham khamatha me, Bhante.

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātappaṃ.

Sādhu! Sādhu! anumodāmi!

Vandāmi bhante!

*Sabbam dosaṃ khamāmi te. Cattāro dhammā vaḍḍhanti —  
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ! Nibbānapaccayo hotu!*

*Buddharatanaṃ Dhammaratanaṃ Saṅgharatanaṃ,  
kāyakammaṃ vācīkammaṃ manokammaṃ sañcicca dosaṃ  
asañcicca dosaṃ atītadosaṃ anāgatadosaṃ  
paccuppannadosaṃ nānādosāṃ sabbam dosaṃ  
Buddha-dhamma-saṅgha khamatu te.*

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

သာသနာ့ ဝဋ္ဌမိ ဘဏ္ဍေ သဗ္ဗံဘုပဗ္ဗ ခမာစ ဖေ ဘဏ္ဍေ  
ဖယာ ကတံ ပုညံ သာမိဇ ဘုရုဖောဒိတဗ္ဗံ သာမိဇ ကတံပုညံ  
ဖေယ ဖိတဗ္ဗံ သာသနံ သာသနံ ဘုရုဖောဒိမိဝဋ္ဌမိဘဏ္ဍေ။

သာသနံ သာသနံ သာသနံ

## 贴拉 湾达那-

礼敬者：萨-图 湾达-密 槃嘍  
萨邦 阿巴拉汤 卡吗他 美 槃嘍  
马亚- 嘎当本央 萨-密那- 阿奴摩地达邦  
萨-密那- 嘎当本央 卖杭 达-德邦  
萨-图 萨-图 阿奴摩-达-密  
湾达-密 槃嘍！(拜下)

尊者：……

礼敬者：萨-图！ 萨-图！ 萨-图！(拜起，再顶礼三拜)

## 礼敬长老

礼敬者：萨度！我礼敬尊者。  
尊者，请原谅我的一切罪过！  
愿您随喜我所作的功德，  
也请将您所作的功德与我[分享]。  
萨度！萨度！我随喜！  
我礼敬尊者！(拜下)

尊者：我原谅你的一切过失。[愿你]四法得增长：  
寿.美.乐与力！愿[作为]涅槃的助缘！

或：对佛宝、法宝、僧宝的身业、语业、意业有意的过恶、无意的过恶、过去的过恶、未来的过恶、现在的过恶、各种过恶、一切过恶，愿佛法僧原谅你！

礼敬者：萨度！萨度！萨度！(拜起，再顶礼三拜)

**Anumodanañca piṇḍapātapaccavekkhaṇaṇca**

*Sabbaroga vinimutto,  
sabbasantāpavajjito;  
sabbaveramatikkanto,  
nibbuto ca tuvaṃ bhava!*

*Sabbītiyo vivajjantu,  
sabbarogo vinassatu,  
mā te bhavatvantarāyo,  
sukhī dīghāyuko bhava!*

*Abhivādanasīlissa,  
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,  
cattāro dhammā vaḍḍhanti,  
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ!*

*Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, n’eva davāya  
na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa  
kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā  
brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṇca vedanaṃ  
paṭihaṅkhāmi navañca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca  
me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā’ti.*

**ဘုရုဇောဒေသည ဝိက္ခပါတပစ္စဝေက္ခဏည**

သဗ္ဗနောဂဝိင်္ဂိမုတ္တော သဗ္ဗသန္တပဝင်္ဂိတော  
သဗ္ဗဝေဒနာတိဇန္တေ ငိဗ္ဗတော ဓ တုဝံ ဘဝံ  
သဗ္ဗိတိယောဝိဝဂ္ဂန္တု သဗ္ဗနောဂေါ ဝိရဿတု  
ဗျာတေဘဝတွဏ္ဍာယောသုခိဇိဃာယုကောဘဝံ  
ဘဘိဝါဒေသိနိဿ ငိဝ္ဗံ ဝုဇ္ဈာပဝာယိဇေ  
ဝတ္တာနောဝမ္မောဝုဇ္ဈိ ဘာယု ဝက္ခော သုခံ ဂလံ

ပမိသံခာ ယောဇိသော ဝိက္ခပါတံပမိသေဝါမိ ငေဝဒဝါယ  
ရမဒါယ ရမက္ခဏယ ရဝိဘူသဇယ ယာဝဒေဝ ဣဇဿ  
ကာယဿ ဗျိတိယာ ယာပဇယဝိဟသုပနတိယာ  
ဣဗ္ဗဝင်္ဂိယာသုဂ္ဂဟာယ ဣတိပုနာဏည ဝေဒင်္ဂံ ပမိဟံခာမိ  
ရဝပ္ပဝေဒင်္ဂံ ရဥပ္ပာဒေဿာမိ ယာတြာဝ ဗျာဘဝိဿတိ  
ဘုရဝဂ္ဂတာ ဓ ဣသုဝိဟာနော ဝာတိ

## 阿奴摩达南遮 宾达巴-达巴吒威卡南遮

萨巴罗嘎 维尼木多  
萨巴三达-巴瓦基多  
萨巴威拉马帝甘多  
尼布多 吒 度汪 帕瓦

萨比-帝优 维瓦詹度  
萨巴罗勾 维那萨度  
马- 嘒 帕瓦度安达拉-优  
苏奇- 地-卡-优勾 帕瓦

阿毗瓦-达那西-利萨  
尼章 伍他-巴吒-依诺  
吒达-罗 昙马- 瓦昙帝  
阿-优 湾诺 苏康 巴朗

巴帝桑卡- 优尼索 宾达巴-当 巴帝些瓦-密, 内瓦 达瓦-  
亚 呢 马达-亚 呢 曼达那-亚 呢 维普-萨那-亚, 亚-瓦迭  
瓦 伊马思 嘎-亚思 提帝亚- 亚-巴那-亚 维hing 苏巴拉  
帝亚- 布拉马吒利亚-奴嘎哈-亚, 伊帝 布拉-南遮 威达  
囊 巴帝杭卡-密 那湾遮 威达囊 呢 伍巴-嘒萨-密, 亚-  
德拉- 遮 美 帕维萨帝 阿那瓦吒达- 遮 帕-苏维哈-罗  
吒-帝。

## 用斋前的祝福与省思食物文

愿离一切病,  
免一切热恼;  
胜一切怨敌,  
愿你证寂灭!

愿诸灾免离,  
愿诸疾消失;  
愿你无障碍,  
得快乐长寿!

习惯礼敬者,  
常敬拜尊长;  
四法得增长:  
寿.美.乐与力!

如理省思所吃食物, 不为嬉戏, 不为骄慢, 不为装饰,  
不为庄严, 仅为此身住立存续, 为止伤害, 资益梵行。  
如此我将消除旧受, 不生新受。我将存活、无过、安住。