



# 课诵本



# 课诵的意义

犹如我们的身体需要沐浴来清除污垢，我们的心灵也需要清洗使其纯净。但是心不能用水或其他任何东西来洗涤，除了自心悟得佛性之外，别无他径。因为：

一、此心非肉眼能见。

二、心猿意马，妄想纷飞，从不停歇。

三、沉迷于自认为满意、喜悦的情绪中，而为自己带来了无穷的痛苦。

自佛陀时代流传至今，启发自心“佛法”的一个方便法，就是背诵佛陀的言教，又称诵经，因此自古以来就有了朝暮课诵。

诵经培养出了先辈们的崇高品性，和睦邻里，拥有祥和可亲的慈悲心，没有侵害和欺压他人的行为。当人们受到无明蒙蔽时，人与人之间就容易产生误解、失去团结，乃至自相残害。但当听到诵经声时，就犹如听到世尊赐予的金玉教言，头脑便清醒过来，愿意冰释前嫌，化解所有的嫌恨，握手言和。

当今国家正处于发展期间，除了需要各方面的人力、智力及现代科技的帮助来排除各种问题之外，还需要大家团结一致。国人必需有高尚的修养和向善的心，才能帮助国家发展，使其繁荣。因此，以朝暮课诵来清洗自心是不能缺少的，这也是此课诵本的由来。

# 课诵能见道

礼佛课诵，亦算是修戒、定、慧最好的方法。因此，希望修得法眼者，务必谨记课诵的实行方法：

课诵前，先选定一尊自己最敬仰的佛像，虔诚地凝视此佛像，待记得该佛像的大致形象后，轻合双眼，观想并恭请该尊佛像，定坐于体内上丹田（脐上两指宽处）。课诵时，要时时刻刻观想到佛像在上丹田处，切勿疏忽。

当心静定于上丹田时，内在就会光亮起来，在光亮处我们发现时刻意念的佛像会很明显、很清晰。继续练习下去会有另一尊新佛像升起代替，比所观想的那尊佛像更庄严、美观，此尊佛像被称为“法身佛”，此时为初步得道。

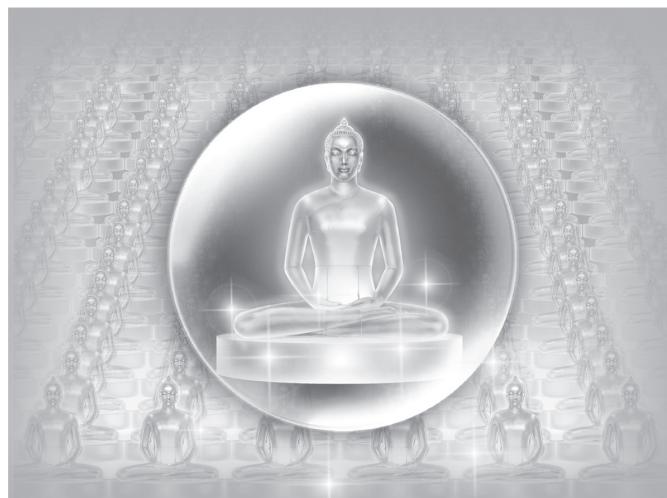
若能在四威仪（行，住，坐，卧）中，时刻观想这尊“法身佛”，直至技巧纯熟；并于体内维护这尊“法身佛”，犹如生命般可贵。体内的“法身佛”会自然而然地指导我们应该如何继续下去，以证得更高深的佛法。



# 目录

顶礼的方法	6
早课	8
四资具取用前的省思	16
四大与身不净的省思	17
早课（罗马拼音巴利语）	20
晚课	26
四资具取用后的省思	34
晚课（罗马拼音巴利语）	36
星期日仪式专用	42
荟供文：每月月初第一个星期日专用	47
赞颂文	
三宝赞颂文	50
法身赞颂文	52
帕蒙昆贴牟尼祖师赞颂文	53
詹·孔诺雍老奶奶赞颂文	54
仪式专用	
求五戒文	55
求八戒文	55

供养饮食和日常用品文	58
供养袈裟文	59
供养功德衣文	59
恭请法师诵《护身符经》	60
恭请法师诵《阿毗达摩》	60
每日发愿文	61
放生文	62
善知识守则十条	63
慈悲观	64
静坐指导	66



# 礼拜的方法



(图1)

男众五体投地跪拜的预备姿势。



(图2)

如图跪坐，脚尖撑于地面，脚跟立起，臀部坐于后脚跟上。  
身体放松，双手合十，置于胸前，约四十五度，背部与头部保持挺直。



(图3)

头部保持正直，抬起合十的双掌，以拇指轻触眉心，食指轻触前额。



(图4)

俯身叩拜，双肘轻抵双膝，双掌掌心朝下按于地面，掌间相距一掌宽度，前额放于双掌之间，轻触地面。

顶礼三拜时，如图1 所示跪坐预备，  
如图2、3、4所示动作，依序重复叩拜三次，  
结束动作：2-3-2。

1 ---2 3 4---2 3 4 ---2 3 4---2 3 2

# 礼拜的方法



(图1)

女众五体投地跪拜的预备姿势。



(图2)

如图跪坐，脚背贴于地面，脚心朝上，臀部坐于后脚跟上。身体放松，双手合十，置于胸前，约四十五度，背部与头部保持挺直。



(图3)

头部微低，抬起合十的双掌，以拇指轻触眉心，食指轻触前额。



(图4)

俯身叩拜，双肘轻抵双膝，双掌掌心朝下按于地面，掌间相距一掌宽度，前额放于双掌之间，轻触地面。

顶礼三拜时，如图1 所示跪坐预备，  
如图2、3、4所示动作，依序重复叩拜三次，  
结束动作：2-3-2。

1 ---2 3 4---2 3 4 ---2 3 4---2 3 2

# 早课

## 一、供养三宝

世尊证得正等正觉的大阿罗汉；世尊已详尽解说的法；世尊的追随者，喜修梵行的僧伽，跟随着佛陀证悟。我们礼敬供养世尊、佛法及僧伽，我们恳求世尊，虽涅槃已久，仍望慈悲接受我们的礼敬供奉，为了我们的利益，为了我们永远的安乐。

优 嗢 菩咖哇 啊啦航 三嘛 三菩陀，  
撒哇 咖 兜 椰 拿 菩咖哇搭 滩摸，  
苏八滴班 诺 呀洒 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
丹 嘛央 菩咖弯 当 撒滩 芒 撒桑 康，  
衣 梅 嘿撒嘎 雷 嘿呀他 啦航  
啊 楼 比嘚 嘿啊披步 茶呀 嘛，  
撒 突诺 潘 嘴  
菩咖哇 苏极啦 八哩泥菩兜 比，  
八 七嘛 插拿搭 努甘 八嘛 拿撒，  
衣 梅 撒嘎 雷  
突咖搭 班 拿 嘎 啦菩 嘴 八滴刊 哈 读，  
安木 哈 刚 梯 咖啦当 嘿搭 呀 苏咖 呀。

## 二、顶礼三宝

世尊是阿罗汉、正等正觉者，我顶礼觉者世尊。

世尊已善说之法，我顶礼彼法。

行善之僧是世尊的僧伽，我顶礼僧众。

啊啦航 三嘛 三菩陀 菩咖哇，  
菩 汤 菩咖弯 当 啊披哇 贴咪。  
(顶礼叩拜)

撒哇 咖 兜 菩咖哇搭 滩摸，  
滩 芒 拿嘛撒 咪。  
(顶礼叩拜)  
苏八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
桑 康 拿嘛 咪。  
(顶礼叩拜)

注示：“嘚”读 dei。“菩啦”有下划线的字请快速连读。

## 三、开经

领诵：汉他嘛央 菩他撒 菩咖哇兜  
步葩葩 咖拿嘛嘎 嘴 嘎婆 嘴塞~  
拿摩搭撒 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒  
(连诵三遍)

皈依礼敬世尊，已离尘垢、自证圆满正觉的大阿罗汉。

## 四、赞诸佛

领诵：汉他嘛央 菩他 披突丁 嘎婆 嘴塞~  
优 嗢 搭他 咖兜 啊啦航 三嘛 三菩陀，  
威 插 渣啦拿三 班诺 苏咖兜 嘍 嘎威突，  
啊 努 搭 嘍 步哩撒滩 嘴撒 啦梯撒  
他 贴 哇嘛努 撒 囊 菩 陀 菩咖哇，  
优 衣芒 嘍 刚  
撒贴 哇刚 撒嘛 啦刚 撒菩啦 嘴刚，  
撒 撒嘛拿菩啦 嘴宁 八昌 撒贴 哇嘛努柔  
撒央 啊拼呀 撒七嘎搭哇 八威 贴 丝衣，  
优 滩 芒 贴 塞 丝衣 啊 梯甘啦呀 囊  
嘛 切 甘啦呀 囊 八哩优 撒 拿甘啦呀 囊，  
撒 汤 撒葩严 插囊 给 哇啦八哩奔囊  
八哩苏汤 菩啦 嘴渣哩央 八嘎 塞 丝衣。  
搭 嘴航 菩咖弯 当 啊披步 插呀 咪，  
搭嘴航 菩咖弯 当 丝衣 啊撒 拿嘴 咪。  
(顶礼叩拜，忆念佛恩)

至尊如来，已远离尘垢，断尽烦恼、无明的阿罗汉（应供）。  
自证圆满无上正等正觉，明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、智者、醒觉者、喜悦者。世尊，常依众生根基说法，善于教导，使众生开悟的尊者。

世尊以大智慧亲证，而后一律平等地教导此界天神、阿修罗、地狱、饿鬼、畜生、婆罗门、沙门及国王与其子民，使众生依教奉行。至尊的佛陀，宣示佛法。始感美妙悦耳，中段美妙动听，终时亦美妙感动。世尊宣告：清净梵行是由了解经义配合彻底修习，奉行高尚、清净、完善与圆满的行为，才能证得。我真诚礼敬供奉世尊。我俯首向世尊顶礼。

## 五、赞诸法

世尊所善妙详细宣说的法。须经学习及奉行才能体会。可被奉行，可得成果，皆不被时空限制。请来亲自验证。恭敬学习，返观内照。智者皆能亲自验证。我虔诚顶礼供奉法。于法，我俯首顶礼。

领诵：汉他嘛央 滩嘛 披突丁 嘎喽 嘛塞~

优 嗢 撒哇 咖 兜 菩咖哇搭 滩摸，  
三 梯 梯勾 啊嘎 哩勾 诶 嘿八 丝衣勾，  
鸥 八拿衣勾 八渣当 威 梯搭剖 温 优 嘿，  
搭 嘛航 滩芒 啊披步 插呀 咪，  
搭 嘛航 滩芒 丝衣啦撒 拿嘛 咪。  
(顶礼叩拜，忆念法恩)

## 六、赞诸僧

僧伽是世尊的追随者(弟子)，精进地修习奉行佛法的团体。僧伽是世尊的追随者(弟子)，直接正确地修习奉行佛法的团体。僧伽是世尊的追随者(弟子)，修习奉行佛法、为理解佛道脱离苦的团体。僧伽是世尊的追随者(弟子)，已能修习奉行佛法的团体。四双八辈人，证得一果，二果，三果，四果阿罗汉的男女修行者。才是世尊的追随者(弟子)，僧伽。应当礼敬供养。应当礼敬接待。应当布施种福。应当向他们合掌敬礼。他们是世间的无上福田。我虔诚礼敬供养僧伽。我俯首向僧伽顶礼。

领诵：汉他嘛央 桑咖 披突丁 嘎喽 嘛塞~

优 嗢 苏八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
五 出八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
呀 呀八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
撒 咪 极八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
呀 梯汤 渣搭  
哩步哩撒优咖 泥啊 他步哩撒步咖啦，  
诶 撒 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
啊 呼乃 优 八 呼乃 优  
他 科医乃 优 安 插哩 嘎啦泥优，  
啊 努 搭 唧 奔呀 可诶 当 嘍 嘎 撒。  
搭 嘛航 桑 康 啊披步 茶呀 咪，  
搭 嘛航 桑康 丝衣啦撒 拿嘛 咪。

(顶礼叩拜，忆念僧恩，之后请侧坐合掌)

## 七、礼敬三宝

领诵：汉他嘛央 啦搭拿 搭呀 八拿 嘛咖 他 优  
街哇 桑威咖 八哩给搭拿 八 滩渣 茴拿 嘛塞~

菩 陀 苏苏陀 嘎芦拿 嘛寒 拿窝，  
优 詹 搭苏他 茴啦呀 拿喽 渣诺，  
喽 嘎 撒八 步 八给雷 撒咖 搭沟，  
弯 他 咪菩 汤 啊哈嘛 他雷 拿当。  
滩 摸 八梯 波 威呀搭 撒撒 突诺，  
优 嘛咖八 嘎 嘛搭陪 他拼 拿勾，  
喽 菇搭喽 优 渣搭他 他梯 八诺，  
弯 他 咪滩 芒 啊哈嘛 他雷 拿当。  
桑 抠 苏科诶 搭 茴呀滴 科诶 搭三衣兜，  
优 梯他三 兜 苏咖搭 努剖 他勾，  
喽 啦 八嘿 诺 啊哩优 苏梅 他嗖，  
弯 他 咪桑 康 啊哈嘛 他雷 拿当。  
衣 街 哇梅 甘 搭披步 插乃 呀刚，  
哇 突搭央 弯 他呀搭 披桑 咖当，  
奔 央 嘛呀 央 嘛嘛撒菩八他哇，  
嘛 后 读威 搭撒 八茴 哇丝衣梯呀。

(请接下面)

## 八、五蕴非我

以 他 搭他 咖兜 嘂 给 五班 诺  
啊啦航 三嘛 三菩陀，  
滩 摸 渣贴 丝衣兜 泥呀 泥勾

圣洁的佛陀，悲心大似海。具足慧眼，完全净洁。已摧毁世间的罪恶与染垢。我真诚地礼敬佛陀。

世尊之法(教诲)有如一盏光芒明亮的灯。如此分为道与果。超越世间解脱之圣道，指导走向圣道之正确方向。我真诚的礼敬法。

僧伽是无上福田，随佛而证悟的团体，已断变幻不定的无明烦恼，是圣人、是智者。我真诚地礼敬僧伽。

我真诚礼敬三宝，作最高的供奉。在此以我所做功德，愿一切障碍皆止息，为成功之力所取代。犹如如来现于此世。断尽烦恼无明，自证圆满无上正等正觉大阿罗汉。开演宣示出离(三界)的正道。趋向究竟寂静涅槃的正道。善逝如此地宣说圆满的教理。

我们已聆听此法，故知：  
生是苦。衰老是苦。死是苦。

悲伤、惆怅、痛苦、愁恼与失望是苦。

怨憎会是苦。  
爱别离是苦。  
所求不得也是苦。  
简言之，执取五蕴是苦。

即：

执取色蕴。  
执取受蕴。  
执取想蕴。  
执取行蕴。  
执取识蕴。

为使追随者肯定通晓这五蕴。

世尊住世时。

常如此教诲追随者。

佛陀的教诲流通于追随者间，世尊对追随者常作如是教示、提醒与强调：

色是无常。受是无常。

想是无常。行是无常。

识是无常。

色是非我。受是非我。

想是非我。行是非我。

识是非我。

一切因缘法无常。

一切法非我。

我们被支配困扰着。

被生支配困扰着。

被老与死支配困扰着。

被忧悲、苦恼、失望支配困扰着。为苦所困。

为苦所障。怎么做才能知悉此苦聚之完全止息。

      五八撒咪勾 八哩泥葩 泥勾，  
三 割 他咖 咪 苏咖搭 八威 梯兜，  
嘛 颜 当 滩 芒 苏搭哇 诶 汪 插 拿 嘛，  
插 滴比突咖 插啦 比突咖 嘛啦南 比突康，  
嗖 嘎八哩贴 哇突 咖透 嘛拿 苏八 呀 撒 比突咖，  
啊 比椰 嘿三 八优 抠 突抠 比椰  
      嘿威八优 抠 突抠，  
央 比昌 拿啦葩滴当 比突康，  
桑 科医嘚 拿班 朱八 他 拿看 他 突咖，  
塞 呀 梯汤， 芦 步 八 他 拿看 投，  
威 他努 八 他 拿看 投， 三 优 八 他 拿看 投，  
      桑 咖 芦 八 他 拿看 投，  
威音 呀 努 八 他 拿看 投， 椰 桑 八林呀 呀，  
      他 啦嘛 诺 嗽 萍咖哇，  
诶 汪 萍虎唧 撒 哇给 威内 滴，  
诶 汪 萍 咖 渣八拿 撒 萍咖哇兜  
撒 哇给 苏啊努撒 撒泥， 萍 虎啦 八哇 搭滴，  
芦 帮 啊泥张， 威 他拿 啊泥渣， 三 呀 啊泥渣，  
桑 咖 啦 啊泥渣， 威音 呀 囉 啊泥张，  
芦 帮 啊拿搭， 威 他拿 啊拿搭， 三 呀 啊拿搭，  
桑 咖 啦 啊拿搭， 威音 呀 囉 啊拿搭，  
撒陪桑咖 啦 啊泥渣， 撒陪滩 嘛 啊拿搭 滴，

(男诵：得诶 嘛央\女诵：搭 嘛央)

鵠 丁拿 嘛哈插 滴呀 插啦 嘛啦内 拿，

嗖 给 嘿八哩贴 威 嘿突科诶 嘿投  
嘛拿 塞 嘿五八 呀 塞 嘿,  
突 抠 丁拿 突咖八雷 搭,  
啊 杯 哇拿 咪嘛 撒给 哇啦  
撒突咖看他撒安搭 格衣哩呀 班 呀 椰 他 滴。

### (法师诵念)

极 啦 八哩泥菩搭木 比当 菩咖弯 当  
五梯撒 啊啦寒 当 三嘛 三菩汤,  
撒 他 啊咖 啦撒嘛 啊拿咖 哩央 八菩七搭,  
搭 撒明 菩咖哇滴菩啦 嘛渣哩央 渣啦 嘛,  
披 库 囉 丝衣咖 撒 七 哇撒嘛 班拿,  
当 诺 菩啦 嘛渣哩央 衣嘛 撒给 哇啦  
撒突咖看他撒安搭 格衣哩呀 呀 桑 啦 搭读。

虽然离垢正等正觉世尊，进入大涅槃已久。以信心故，我们从家宅来到寺院（出家修行），向世尊修学圣洁清净的梵行。诸比丘具足了戒律与法为滋养生命的工具。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。

### (居士诵念)

极 啦 八哩泥菩搭木 比当 菩咖弯 当  
撒啦囉 咖搭，滩 满 渣 桑 看 渣，  
搭 撒 菩咖哇兜 撒 撒囉 呀他 撒滴 呀他 菩啞，  
嘛 拿 丝衣 嘎喽 嘛啊努八滴八插 嘛  
撒 撒 诺 八滴八滴，  
以 嘛 撒 给 哇 啦 撒 突 咖 看 他 撒  
安 搭 格衣哩呀 呀 桑 啦 搭读。

虽然离垢正等正觉世尊已入涅槃，我们还是以他为皈依处。信奉法与僧。我们将尽力随智随力，以身、口、意奉行世尊的教诲。愿以此依教奉行的力量。此苦聚，让它们完全地止息。

## 九、回向文

领诵：汉他嘛央 八滴他 拿咖 他 优 茴拿 嘛塞~

平常居住于精舍、  
舍利塔、菩提树的诸天人，  
我们已经以法布施  
供养天人们，请维护此精舍。

祝福诸比丘、长老、  
和尚、新出家者、布施者及所有众生，幸福快乐。

祝一切有情依佛法而离苦，让苦聚完全地止息。

愿正法永久住世，  
愿如法修行者长寿身心安康，  
愿僧伽和合团结，为了法益与援助，  
愿正法保护修行者的我们，  
愿我们在世尊所善妙详细宣说的法中前进成长。

呀 贴 哇搭 三 滴威哈 啦哇 丝衣泥突 杯 咖嘞 剖 梯咖嘞 搭合英 搭合英，  
搭 滩 嘛他 内 拿葩弯 读步 七搭，  
嗖 听 嘎轮 得诶 他威哈 啦满 搭雷，  
贴 啦 渣嘛 插 拿哇嘎 渣披咖窝，  
撒 啦 咪嘎 他 拿八滴 五八 撒嘎，  
咖 嘛 渣贴 撒 泥咖嘛 渣衣撒啦，  
撒 八 拿菩 搭 苏科医搭 茴弯 读嘚，  
插 啦 步插 椰 比渣安 搭三 茴哇，  
桑 塞 他插 搭 啊他窝 八八 滴嘎，  
泥 呀 泥刚 滩 嘛哇唧 八滴渣嘚，  
撒 陪 比突 咖撒 嘎喽 读桑 咖央，  
他 读极唧 撒当 滩 摸 滩 嘛他啦 渣步咖啦，  
桑 抠 后 读撒嘛 抠 哇啊他 呀渣嘿搭 呀渣，  
安 嘿 啦咖读撒滩 摸 撒陪 比滩 嘛渣 哩诺，  
屋 听 三 八 步乃 呀 嘛，  
滩 梅 啊哩呀 八威 梯嘚。

# 早课

## 十、佛陀的教诫（波罗提木叉）

领诵：汉他嘛央 鸥哇 他八帝摩 咖咖 他 优 范拿 嘛塞~

忍辱是能烧毁烦恼的圣法。

每尊佛陀都说涅槃是最高尚的。

杀众生或冒犯别人，不算修行者。

这就是每一尊佛陀所说的。

不要伤害或跟别人发生摩擦。

不要为了让人信仰佛教，

去伤害或恐吓他人。

维持戒和威仪，

才会被大众尊敬和爱戴。

对于饮食要吃的刚刚好，

不要吃太多。

要在对修行有帮助的地方休息。

巴：看 滴 八啦芒 搭波 滴 滴咖

泰：筐偶吞 科筐偶甘 奔搭八央映

巴：泥 范 嘹 八啦芒 哇滩 滴菩他

泰：菩啦菩他照汤来搭啦哇范泥潘奔燕木

巴：拿嘿八范七兜 八芦 八咖 滴

撒嘛诺 喉 滴八咖 威嘿 他颜 兜

泰：瀑咖潘瀑恩 麦翅哇奔 班范七

瀑别边瀑恩 麦翅哇奔 撒嘛拿雷

巴：唉 当 菩他 拿撒 撒嚨

泰：泥 奔 康木 扫恩 筐 菩啦菩他照 汤来

诸恶莫做。 巴：撒 范 八 撒 啊 嘎啦嚨

泰：甘 麦 滩 八 唐 博汪 能

众善奉行。 巴：菇 撒 啦 苏 八桑 八他

泰：甘 帮 偏 菇 笋 海 腾 菩劳 能

自净其意。 巴：撒 极 搭 八哩优

泰：甘 格 兰 极 筐 吨 海 旁 票 能

巴：唉 当 菩他 拿撒 撒嚨

泰：泥 奔 康木 扫恩 筐 菩啦菩他照 汤来

巴：啊 努 八哇 投

泰：甘 麦 靠 白 哇 来 甘 能

巴：啊 努 八咖 兜

泰：甘 麦 靠 白 哟 菩 兰 甘 能

巴：八 帝 摩 科唉 渣桑 哇喽

泰：筐 三木 龙昂 乃 菩 啦 八帝摩

对于饮食要吃的刚刚好，

巴：嘛 丹 优 搭 渣范 搭 撒明

不要吃太多。

泰：筐 奔 瀑 芦 八 馒 乃 剖 插 拿 寒 能

巴：班 丹 渣 撒 呀 拿 撒 嚩

泰：甘 挠 恩 甘 嘹 安 撒 啊 能

要精进修行， 巴：啊 梯 极 得 哟 渣 啊 优 抠

让心清净细腻明亮。 泰：甘 步 啦 高 筐 木 偏 乃 啊 梯 极 能

这就是每一尊佛陀所教导的。

巴：唉 当 菩他 拿撒 撒 嚩

泰：泥 奔 康木 扫恩 筐 菩 啦 菩他照 汤来

## 四资具取用前的省思

领诵：汉他嘛央 当 咖泥嘎八渣威  
咖拿 八 汤 茶拿 嘛塞~

### 衣的省思：

我应当以正念省思  
我所受用的衣物，那只是为了抵御寒冷，为了排除炎热，为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊、以及一切爬虫类的侵扰，为了覆盖身体，得以遮羞。

八 滴桑 咖 优 泥嗖 极 哇唧 八滴塞 哇 咪，  
呀 哇贴 哇丝衣 搭 撒 八滴咖 搭 呀，  
温 哈 撒 八滴咖 搭 呀，  
当 撒嘛嘎撒哇 搭 搭八丝衣灵  
撒八三 茶撒 囉 八滴咖 搭 呀，  
呀 哇贴 哇嘿哩勾 比拿 八滴插 他拿汤。

### 食的省思：

我应当以正念省思  
我所受用的饮食，那不是为了纵情玩乐，那不是为了肥壮，那不是为了美丽，那不是为了装饰，只为了维持这个身体，能够继续生存下去，使其不损伤，而有助于修习梵行。依照如此实行，我将消除旧有的感受，不令新的感受产生。这样，我才不致受苦，并得以无过地安住。

八 滴桑 咖 优 泥嗖 宾搭八 当 八滴塞 哇 咪，  
内 哇他哇 呀拿嘛他 呀拿满搭拿 呀拿威菩 撒拿 呀，  
呀 哇贴 哇衣嘛 撒嘎  
呀 撒梯滴呀 呀 八拿 呀威合英  
苏八啦滴呀 菩啦 嘛渣哩呀 努咖哈 呀，  
衣 滴 步啦 南 渣威 他囉 八滴航  
咖 咪拿弯 渣威 他囉 拿五八 贴 撒 咪，  
呀 得啦 渣梅 茶威撒滴啊拿哇 插搭  
渣茶 苏威哈 哟 渣 滴。

### 住的省思：

我应当以正念省思  
我所受用的房舍、卧

八 滴桑 咖 优 泥嗖 塞 拿 撒囉 八滴塞 哇 咪，  
呀 哇贴 哇丝衣 搭 撒 八滴咖 搭 呀，

温 哈 撒 八滴咖搭 呀，  
当 撒嘛嘎撒哇 搭 搭八丝衣灵  
撒八三 茄撒 嘎 八滴咖 搭 呀，  
呀 哇贴 哇五读八哩撒呀威诺 他嘎  
八滴三 啦 拿 啦 嘴汤。

## 药的省思：

八 滴桑 咖 优 泥嗖 科医啦  
拿八渣呀 陪 撒插 八哩咖 嘧 八滴塞 哇 咪，  
呀 哇贴 哇五班 拿 嘎  
外呀 茄 梯嘎 嘎 威 他拿 嘎 八滴咖 搭 呀，  
啊 茄呀 八插 八啦嘛搭 呀 滴。

## 四大与身不净的省思

领诵：汉他嘛央 他 读 八滴菇 啦八渣威  
咖拿 八 汤 茄拿 嘛塞~

## 衣的省思：

呀 他 八渣央 八哇搭嘛 嘎 他 读嘛搭梅 威当，  
呀 梯汤 极 哇唧 搭 突 八 盆 插勾  
渣步咖喽 他 读嘛搭勾 泥撒兜 泥七窝 孙优，  
撒 茄 泥八拿衣嘛  
泥极 哇啦 泥啊七哭插泥呀 泥，  
以 芒 步 滴嘎 央 八搭哇  
啊滴威呀 七哭插泥呀 泥插 颜 滴。

(接下页)

具，那只是为了抗御寒冷，为了排除炎热，为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊、以及一切爬虫类的侵扰，同时也是为了防御恶劣的天气所引起的险难，以便让行者拥有安全修行的处所。

我应当以正念省思我所使用以治疗病痛的药物、药具，那只是为了消除种种疾病所引起的苦受。以使自己从病痛中解脱，使得安适与自在。

这套衣服与受用衣服者的出现，及其维持存在的因缘，只是自然界不同元素的组合而已。就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这衣服本非不净，但在接触到汗臭的身躯后，就变得污秽不净。

### 食的省思：

这些饮食与受用饮食者的出现，及其维持存在的因缘，只是自然界不同元素的组合而已。就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这些饮食本非不净，但在接触到污臭的身躯后，就变得污秽不净。

呀他八渣央 八哇搭嘛 曬他读嘛搭梅 威当，  
呀梯汤 宾搭八兜，  
搭突八盆插勾 渣步咖喽  
他读嘛搭勾 泥撒兜 泥七窝 孙优，  
撒剖八拿 央宾搭八兜 啊七哭插泥优，  
衣芒步滴嘎 央八搭哇，  
啊滴威呀 七哭插泥优 插呀滴。

### 住的省思：

这房舍卧具与受用房舍卧具者的出现，及其维持存在的因缘，只是自然界不同的元素的组合而已。就只有不同的元素，没有一个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这房舍卧具本非不净，但在接触到污臭的身躯后，就变得污秽不净。

呀他八渣央 八哇搭嘛 曬他读嘛搭梅 威当，  
呀梯汤 塞拿撒曬，  
搭突八盆插勾 渣步咖喽  
他读嘛搭勾 泥撒兜 泥七窝 孙优，  
撒葩泥八拿衣嘛  
泥塞拿撒拿 泥啊七哭插泥呀 泥，  
衣芒步滴嘎 央八搭哇  
啊滴威呀 七哭插泥呀 泥 插 颜 滴。

### 药的省思：

这些药物和药具与受用药物药具者的出现，及其维持存在的因缘，只是自然界不同的元素的组合而已。就只有不同的元素，没有一

呀他八渣央 八哇搭嘛 曬他读嘛搭梅 威当，  
呀梯汤 科医啦 拿八渣呀陪撒插八哩咖喽，  
搭突八盆插勾 渣步咖喽  
他读嘛搭勾 泥撒兜 泥七窝 孙优，

撒 剖 八拿 央 科医啦 拿八渣呀  
陪 撒插 八哩咖 哪 啊七哭插泥优，  
衣 芒 步 滴嘎 央 八搭哇  
啊滴威呀 七哭插泥优 插 呀 滴。

个人，它不具有永远生存的原则，空而无我或无灵魂。这些药物本非不净，但在接触到污臭的身躯后，就变得污秽不净。

## 课诵后，请跪坐合掌

### 赞颂佛法僧三宝

啊啦航 三嘛 三菩陀 菩咖哇，  
菩 汤 菩咖弯 当 啊披哇 贴咪。

(顶礼叩拜并诵念)

菩陀 梅拿陀 菩啦菩他照 本替碰孔劳。

佛陀，阿罗汉正等正觉者，我顶礼觉者佛陀。

佛陀是我们的皈依处

撒哇 咖 兜 菩咖哇搭 谈摩，  
谈 芒 拿嘛撒 咪。

(顶礼叩拜并诵念)

谈摩 梅拿陀 菩啦探 本替碰孔劳。

佛法，世尊已善妙及详尽解说之法，我礼敬法。

佛法是我们的皈依处

苏八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
桑康 拿嘛 咪。

(顶礼叩拜并诵念)

桑抠 梅那陀 菩啦耸 本替碰孔劳。

僧伽，追随佛陀精进修行弟子，我礼敬僧伽。

僧伽是我们的皈依处

## **Morning Chanting**

### **[1] Supreme praise to the Triple Gem**

#### **Ratanattay-vandanā**

Yo so bhagavā arahaṁ sammāsambuddho  
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo  
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho  
Tammayam bhagavantam sadhammam sasaṅgham  
Imehi sakkārehi yathārahaṁ āropitehi abhipūjayāma  
Sādhu no bhante bhagavā suciraparinibbuto pi  
Pacchimājanatānukampamānasā  
Ime sakkāre duggatapaṇṇakārabhūte paṭiggaṇhātu  
Amhākam dīgharattam hitāya sukhāya

### **[2] Homage to the Triple Gem**

#### **Ratanattayanamakārapāṭha**

Arahaṁ sammāsambuddho bhagavā. Buddham bhagavantam abhivādemi.  
—bow—

Svākkhāto bhagavatā dhammo. Dhammam namassāmi.  
—bow—

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho. Saṅgham namāmi.  
—bow—

### **[3] Introductory Homage to the Lord Buddha**

#### **Pubbabhāganamakārapāṭha**

(Handa mayam buddhassa bhagavato pubbabhāganamakāram karoma se)  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.  
(three times)

## [4] The Supreme Praise to the Lord Buddha **Buddhābhithuti**

(Handa mayam buddhābhithutim karoma se)

Yo so tathāgato araham sammāsambuddho,

Vijjācaranāsampanno sugato lokavidū,

Anuttaro purisadammaśārathi satthā devamanussānam buddho bhagavā,

Yo imam lokam sadevakam samārakam sabrahmakam,

Sassamaṇabrahmaṇim pajam sadevamanussam sayam,

Abhiññā sacchikatvā pavedesi.

Yo dhammam desesi ādikalyāṇam majjhekalyāṇam pariyośānakalyāṇam,

Sātthaṁ sabyañjanam kevalaparipuṇṇam parisuddham brahmacariyam

pakāsesi. Tamahaṁ bhagavantam abhipūjayāmi, Tamahaṁ bhagavantam  
sirasā namāmi.

—bow—

## [5] Supreme Praise to the Dhamma **Dhammābhithuti**

(Handa mayam dhammābhithutim karoma se)

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo, Sandīṭhiko akāliko ehipassiko,

Opanayiko paccattam veditabbo viññūhi, Tamahaṁ dhammam

abhipūjayāmi, Tamahaṁ dhammam sirasā namāmi.

—bow—

## [6] Supreme Praise to the Saṅgha **Sanghabhithuti**

(Handa mayam saṅghābhithutim karoma se)

Yo so supatiipanno bhagavato sāvakasaṅgo, Ujupatiipanno bhagavato

sāvakasaṅgo, Nāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgo,

Sāmīciptaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgo, Yadidam cattāri purisayugāni

aṭṭha purisapuggalā, Esa bhagavato sāvakasaṅgo, āhuneyyo pāhuneyyo  
dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo, Anuttaram puññakkhettham lokassa,

Tamahaṁ saṅgham abhipūjayāmi, Tamahaṁ saṅgham sirasā namāmi.

—bow—

## [7] Veneration of the Triple Gem Ratanattayappanāmagāthā

(Handa mayam ratanattayappañāmagāthāyo ceva,  
samvegaparikittanapāṭhañca bhanāma se)

Buddho susuddho karuṇāmahaṇnavo, Yoccantasuddhabbarañāṇalocano,  
Lokassa pāpūpakilesaghātako, Vandāmi buddham̄ ahamādarena tam̄.

Dhammo padīpo viya tassa satthuno, Yo maggakāmatabhedabhinnako,  
Lokuttaro yo ca tadaṭṭhadīpano, Vandāmi dhammam̄ ahamādarena tam̄.

Saṅgho sukhettābhayatikhettasaññito, Yo ditthasanto sugatānubodhako,  
Lolappahīno ariyo sumedhaso, Vandāmi saṅgham̄ ahamādarena tam̄.

Iccevamekantabhipūjaneyyakaṁ, Vathuttayam̄ vandayatābhisaṅkhataṁ,  
Puññam̄ mayā yaṁ mama sabbupaddavā, Mā hontu ve tassa  
pabhāvasiddhiyā.

## [8] Reflections on Detachment from Worldly Miseries Saṅvegaparikittanapāṭha

Idha tathāgato loke uppanno arahaṁ sammāsambuddho,  
Dhammo ca desito, Niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī  
Sugatappavedito, Mayantam̄ dhammam̄ sutvā evam̄ jānāma,

Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkham̄,  
Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā,  
Appiyehi sampayogo dukkho, Piyeхи vippayogo dukkho,  
Yampiccham̄ na labhati tampi dukkham̄,  
Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā, Seyyathīdam̄,

Rūpūpādānakkhandho, Vedanūpādānakkhandho, Saññūpādānakkhandho,  
Saṅkhārūpādānakkhandho, Viññāṇūpādānakkhandho.

Yesam̄ pariññāya, Dharamāno so bhagavā, Evam̄ bahulaṁ sāvake vineti,  
Evam̄ bhāgā ca panassa bhagavato, sāvakesu anusāsanī, Bahulā pavattati,  
Rūpam̄ aniccam̄, Vedanā aniccā, Saññā aniccā, Saṅkhārā aniccā,  
Viññāṇam̄ aniccam̄,

Rūpaṁ anattā, Vedanā anattā, Saññā anattā, Saṅkhārā anattā,  
Viññāṇam anattā,

Sabbe saṅkhārā aniccā, Sabbe dhammā anattāti.

Te (WOMEN: Tā) mayam, Otiṇṇāmha jātiyā jarāmarañena,  
Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi,  
Dukkhotiṇā dukkhaparetā, Appevanāmimassa kevalassa  
dukkhakkhandhassa antakiriyā paññā yethāti

(OTHERS):

Ciraparinibbutampi tam bhagavantam saraṇam gato (WOMEN: tā),  
Dhammañ ca saṅghañ ca, Tassa bhagavato sāsanam yathāsatī yathābalam  
manasikaroma, Anupatipajjāma, Sā sā no patipatti, Imassa kevalassa duk-  
khakkhandhassa antakiriyāya samvattatu.

(MONKS & NOVICES):

Ciraparinibbutam pi tam bhagavantam uddissa arahantam  
sammāsambuddham, Saddhā agārasmā anagāriyam pabbajitā.  
Tasmim bhagavati brahmacariyam carāma, Bhikkhūnam  
sikkhāsājīvasamāpannā. Tam no brahmacariyam, Imassa kevalassa duk-  
khakkhandhassa antakiriyāya samvattatu.

## [9] Transference of Merit

### Pattidānagāthā

(Handa mayam pattidānagāthāyo bhaṇāma se)

Yā devatā santi vihārvāsinī, Thūpe ghare bodhighare tahiṁ tahiṁ,  
Tā dhammadānenā bhavantu pūjitā, Sotthiṁ karontedha vihāramāṇdale,  
Therā ca majjhā navakā ca bhikkhavo, Sārāmikā dānapatī upāsakā,  
Gāmā ca desā nigamā ca issarā, Sappāṇabhūtā sukhitā bhavantu te,  
Jalābuja yepi ca aṇḍasambhavā, Samsedajātā athavopapātikā,  
Niyyānikam dhammavaram paṭicca te, Sabbe pi dukkhassa karontu  
saṅkhayam, Thātu ciram satam dhammo, Dhammaddharā ca puggalā,  
Saṅgho hotu samaggo va, Atthāya ca hitāya ca,  
Amhe rakkhatu saddhammo, Sabbe pi dhammacārino,  
Vuḍḍhim sampāpuṇeyyāma, Dhamme ariyappavedite.

## [10] The Pātimokkha for Exhortation Ovādapātimokkhādipāṭho

(Handa mayam ovādapātimokkhagāthāyo bhaṇāma se)

Khantī paramam̄ tapo tūtikkhā  
Nibbānam̄ paramam̄ vadanti buddhā  
Na hi pabbajito parūpaghātī  
Samaṇo hoti param̄ viheṭayanto  
Etaṁ buddhānasāsanam̄.

Sabbapāpassa akaraṇam̄  
Kusalassūpasampadā  
Sacittapariyodapanam̄  
Etaṁ buddhānasāsanam̄.

Anūpavādo anūpaghāto  
Pātimokkhe ca saṁvaro  
Mattaññutā ca bhattasmiṁ  
Pantañ ca sayanāsanam̄  
Adhicitte ca āyogo  
Etaṁ buddhānasāsanam̄.

The practice most excellent is patience enduring,  
Nibbāna most excellent proclaimed by the Buddhas,  
But he is not forthgone who hurteth another,  
And neither a samaṇa harring others.

Every evil never doing,  
And in skilfulness increasing,  
And one's heart well-purifying:  
This is the Buddhas' Sāsana.

Not insulting, neither harming,  
In Pātimokkha well-restrained,  
Knowing moderation in one's food,  
Far away one's sleeping-sitting place,  
This is the Buddhas' Sāsana.

## Verses for Recollection at the moment of using (the requisites) Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapāṭha

(Handa mayam taṅkhaṇikapaccavekkhaṇapatham̄ bhaṇāma se)

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṁ paṭisevāmi,  
Yāvadeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya,  
Damsamakasavātātapasirīmsapasamphassānam̄ patighātāya,  
Yāvadeva hirikopinapaṭicchādanattham̄  
  
Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātam̄ paṭisevāmi,  
Neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
Yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṁsuparatiyā  
brahmacariyānuggahāya,  
Iti purāṇañca vedanam̄ paṭihāṅkhāmi navañca vedanam̄ na uppādēssāmi,  
Yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,  
Yāvadeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya,  
Damśamakasavātātapasirīṃsapasamphassānam paṭighātāya,  
Yāvadeva utuparissayavinodanam paṭisallānārāmatthaṃ

Paṭisakhā yoniso gilānapaccayabhesajjaparikkhāram paṭisevāmi,  
Yāvadeva uppannānam veyyābadhikānam vedanānam paṭighātāya,  
Abyāpajjhapataramatāyāti.

## Verses for Recollection of the Elements and Loathsomeness **Dhātupaṭikulapaccavekkhaṇapātha**

(Handa mayam dhātupaṭikūlapaccavekkhaṇapāthaṃ bhaṇāma se)

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam,

Yadidam cīvaraṃ,

Tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño,

Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchaniyāni

Imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam,

Yadidam pindapāto,

Tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño,

Sabbo panāyam pindapāto ajigucchaniyo

Imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyo jayati.

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam,

Yadidam senāsanam,

Tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño,

Sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchaniyāni

Imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

Yathāpaccayam pavattamānam dhātumattamevetam

Yadidam gilānapaccayabhesajjaparikkhāro,

Tadupabhuñjako ca puggalo dhātumattako nissatto nijjīvo suñño,

Sabbo panāyam gilānapaccayabhesajjaparikkhāro ajigucchaniyo

Imam pūtikāyam patvā ativiya jigucchaniyo jāyati.

# 晚课

## 一、供养三宝

世尊证得正等正觉的大阿罗汉；世尊已详尽解说的法；世尊的追随者，喜修梵行的僧伽，跟随着佛陀证悟。我们礼敬供养世尊、佛法及僧伽，我们请求世尊，虽然涅槃已久，仍慈悲接受我们的礼敬供奉，为了我们的幸福，为了我们永远的安乐。

优 嗢 菩咖哇 啊啦航 三嘛 三菩陀，  
撒哇 咖 兜 椰 拿 菩咖哇搭 滩摸，  
苏八滴班 诺 呀撒 菩咖哇兜 撒 哇嘎 桑 抠，  
搭 嘛央 菩咖弯 当 撒滩 芒 撒桑 康，  
衣 梅 嘿撒嘎 雷 嘿呀他 啦航  
啊 嘍 比嘚 嘿啊披步 插呀 嘛，  
撒 突诺 潘 嘴 菩咖哇 苏极啦 八哩泥菩兜 比，  
八 七嘛 插拿搭 努甘 八嘛 拿撒，  
衣 梅 撒嘎 雷 突咖搭  
班 拿 嘎 啦菩 嘴 八滴刊 哈 读，  
安 哈 刚 梯 咖啦当 嘿搭 呀 苏咖 呀。

## 二、顶礼三宝

世尊是阿罗汉、正等正觉者，我顶礼觉者世尊。

世尊已善说之法，我顶礼彼法。

行善之僧是世尊的僧伽，我顶礼僧众。

啊啦航 三嘛 三菩陀 菩咖哇，  
菩 汤 菩咖弯 当 啊披哇 贴咪。

(顶礼叩拜)

撒哇 咖兜 菩咖哇搭 滩摸，滩 芒 拿嘛撒 咪。

(顶礼叩拜)

苏八滴班 诺 菩咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
桑 康 拿嘛 咪。

(顶礼叩拜)

## 三、开经

领诵：汉他他 泥嘛央当 菩伽弯 当 哇渣呀  
啊披咖 衣冬 步葩葩 咖拿嘛嘎 兰接哇  
菩他 努撒滴拿颜 渣 嘎喽 嘛塞~  
拿 摩 搭撒 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒  
(连续诵念三遍)

皈依礼敬世尊，已离尘垢、自证圆满正觉的大阿罗汉。(三次)

## 四、佛随念

当 抢 八拿 菩伽弯 当  
诶 汪 甘啦呀 诺 格衣滴撒投 啊菩咖兜，  
衣滴比嗖 菩咖哇 啊啦航 三嘛 三菩陀，  
威 插 渣啦拿三 班诺 苏咖兜 嘍 嘎威突，  
啊 努 搭 嘍 步哩撒滩 嘛撒 啦梯撒  
他 贴 哇嘛努 撒 囉 菩 陀 菩咖哇 滴。

世尊的名声与威望，普天传扬。如是世尊，应供(远离尘垢，断尽无明烦恼的阿罗汉)，正等觉(正等正觉，正遍知)。明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，善教之尊者。

## 五、赞诸佛

领诵：汉他嘛央 菩他 披科医丁 嘍喽 嘛塞~  
菩 他哇 啦寒 搭哇啦搭 梯哭拿 披优兜，  
苏 他 披呀 拿嘎芦拿 嘿撒嘛 咖搭兜，  
剖 贴 丝衣优 苏插拿当 嘍嘛唧 哇 苏喽，  
弯 他 嘛航 搭嘛啦囉 丝衣啦撒 七您汤。  
菩 陀 优 撒葩八 泥囉 撒啦囉 科诶 嘛木搭芒，  
八 他嘛 努撒滴他 囉 弯 他 咪当 丝衣雷 拿航，

佛陀具有阿罗汉之崇高美德，清净、无上智与大悲共聚一身。他是觉醒智者，犹如太阳照耀，莲花绽放。我礼敬无上清净的征服者(征服无明烦恼)。佛陀是一切众生最安稳的皈依处。

首先，我以至高崇敬之心如此忆念，我俯首礼敬佛陀。

其次，我是佛陀的仆侍，佛陀是我伟大的善导；佛陀是众苦的摧毁者，赐我灭苦的利益与幸福。佛陀，让我奉献此身此心。

佛陀至上觉悟的真理，我将恭敬奉行。于我，再无其它皈依处，卓越的佛陀，是我真正的皈依处。

以此虔诚真言，愿我在导师的正道中成长。

以此礼敬佛陀的一切功德，愿一切险难都不生起。

对于佛，在过去，于我的身、口、意，我所造的任何恶业，一切过失，请求佛容受及原谅。对于佛，在将来，我会更谨慎。

世尊所善妙详细宣说的法。须经学习及奉行才能亲自体会。可被奉行，可得成果，皆不被时空限制。请来亲自验证。恭敬学习，返观内照。智者皆能亲自验证。

菩 他 撒 哈撒咪他 嗢 哇  
(男诵：嘢 哇，女诵：丝衣 哇)

菩 陀 梅 撒 咪给撒喽，  
菩 陀 突咖撒 咖 搭 渣威他 搭 渣嘿搭撒梅，  
菩 他 撒 航 泥呀 贴 咪 撒哩兰 七威丹 极汤，  
弯 滩 兜 航 (男诵：兜 航，女诵：滴 航)  
渣哩撒 咪，菩 他 塞 哇 苏剖 梯当，  
拿 梯梅 撒啦囉 安 央 菩 陀 梅 撒啦囉 哇唧，  
诶 唢 拿撒 渣哇 切 拿哇 太 阳 撒突撒 撒内，  
菩 汤 梅 弯 他嘛 内 拿央  
(男诵：拿央，女诵：拿呀)  
奔央 八苏当 衣他，  
撒 陪 比安 搭啦 呀 梅 嘛嘿松 搭 撒 唸 插 撒。

(顶礼叩拜并诵念)  
嘎椰拿 哇渣呀 哇 接搭撒 哇，  
菩 贴 菇甘芒 八嘎当 嘛呀 央，  
菩 陀 八滴刊 哈杜 啊渣央当，  
嘎兰搭雷 桑哇哩东 哇 菩贴。

## 六、法随念

领诵：汉他嘛央 滩嘛 努撒滴拿央 嘎喽 嘛塞~  
撒哇 咖 兜 菩咖哇搭 滩摸，  
三 梯 梯勾 啊嘎 哩勾 诶 嘿八 丝衣勾，  
欧 八拿衣勾 八渣当 威 梯搭剖 威音 优 嘿 滴。

## 七、赞诸法

领诵：汉他嘛央 滩嘛 披科医丁 嘎喽 嘛塞~

撒哇 咖 搭搭 梯库拿优 咖哇塞 拿塞 优，  
优 嘛咖八 嘎八哩呀滴威摩 咖陪 投，  
滩 摸 菇喽 嘎八搭拿 搭他他 哩他 哩，  
弯 他 嘛航 搭嘛哈唧 哇啦汤 嘛梅 当。  
滩 摸 优 撒葩八 泥囊 撒啦囊 科诶 嘛木搭芒，  
突 滴呀 努撒滴他 囊弯 他 咪当 丝衣雷 拿航，  
滩 嘛 撒 哈撒咪他 哇 哇

(男诵：哇，女诵：丝衣 哇)

滩 摆 梅 撒 咪给撒喽，  
滩 摆 突咖撒 咖 搭 渣威他 搭 渣嘿搭撒梅，  
滩 嘛 撒 航 泥呀 贴 咪撒哩兰 七威丹 极汤，  
弯 滩 兜 航 (男诵：兜 航，女诵：滴 航)  
渣哩撒 咪，滩 嘛 塞 哇 苏滩 嘛当，  
拿 梯梅 撒啦囊 安 央 滩 摆 梅 撒啦囊 哇唧，  
诶 喂 拿撒 渣哇 切 拿哇 泰 央 撒突撒 撒内，

滩 芒 梅 弯 他嘛 内 拿央

(男诵：拿央，女诵：拿呀)

奔央 八苏当 衣他，  
撒 陪 比安 搭啦 呀 梅  
嘛 嘿 松 搭 撒 喂 插 撒。

法具有善妙及详尽的殊胜功德，可分为道与果，学位与解脱位，护持法者，依教奉行的人，将免堕恶道。我虔诚的礼敬卓越的法，黑暗的摧毁者。

“法”是一切众生最安稳的皈依处。

第二项，我以至高崇敬之心如此忆念，我俯首礼敬法；我是法之仆侍，法是我伟大之善导；法是众苦的摧毁者，赐于我灭苦的利益与幸福。对于法，让我奉献此身心。对于法至上善妙的真理，我将恭敬地奉行，于我并无其它皈依处，卓越的法是我真正的皈依处。以此虔诚的真实语，愿我在导师的正道中成长。以此礼敬法的一切功德，愿一切险难都不生起。

### (顶礼叩拜并诵念)

对于法，在过去，于我的身、口、意，我所造的任何恶业，一切过失，请求法容受及原谅。对于法，在将来，我会更谨慎。

嘎椰拿 哇渣呀 哇 接搭撒 哇，  
滩 梅 菇甘芒 八嘎当 嘛呀 央，  
滩 摩 八滴看 哈杜 啊渣央当，  
嘎兰搭雷 桑哇哩东 哇 滩梅。

### 八、僧随念

领诵：汉他嘛央桑咖 努撒滴拿夹 嘎喽 嘛塞~

苏八滴班 诺 茴咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
五 出八滴班 诺 茴咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
呀 呀八滴班 诺 茴咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
撒 咪 极八滴班 诺 茴咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
呀 梯汤 渣搭 哩步哩撒优咖  
泥啊 他步哩撒步咖啦，  
唉 撒 茴咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠，  
啊 虎乃 优 八 虎乃 优 他 科医乃 优  
安 插哩 嘎啦泥优，  
啊 努 搭唧 奔呀 科唉 当 嘴 嘎 撒 滴。

### 九、赞诸僧

领诵：汉他嘛央桑咖 披科医丁 嘎喽 嘛塞~

撒 滩 嘛抽 苏八滴八滴库拿 梯优兜，  
优 他 披投 啊哩呀步咖啦桑 咖塞 投，

我第三次以至高崇敬之心如此忆念，我俯

# 晚课

丝衣 啦 梯滩 嘛八哇啦 撒呀嘎 呀极兜，  
弯 他 嘛航 搭嘛哩呀 拿咖囊 苏苏汤，  
桑 抠 优 撒葩八 泥囊 撒啦囊 科诶 嘛木搭芒，  
搭 滴呀 努撒滴他 囊 弯 他 咪当 丝衣雷 拿航，

桑 咖 撒 哈撒咪他 嗢 哇

(男诵：嗖 哇，女诵：丝衣 哇)

桑 抠 梅 撒 咪给撒喽，  
桑 抠 突咖撒 咖 搭 渣威他 搭 渣嘿搭撒梅，  
桑 咖 撒 航 泥呀 贴 咪撒哩兰 七威丹 极汤，  
弯 滩 兜 航 (男诵：兜 航，女诵：滴 航)  
渣哩撒 咪，桑 咖 嗢 八滴班 拿当，  
拿 梯梅 撒啦囊 安 央 桑 抠 梅 撒啦囊 哇唧，  
诶 喧拿撒 渣哇 切 拿哇 太 阳 撒突撒 撒内，

桑 康 梅 弯 他嘛 内 拿央

(男诵：拿央，女诵：拿呀)

奔央 八苏当 衣他，  
撒 陪 比安 搭啦 呀 梅，  
嘛 嘿 松 搭撒 喧 插 撒。

(顶礼叩拜并诵念)

嘎椰拿 哇渣呀 哇 接搭撒 哇，  
桑科诶 菇甘芒 八嘎当 嘛呀 央，  
桑抠 八滴看 哈杜 啊渣央当，  
嘎兰搭雷 桑哇哩东 哇 桑科诶。

(念完后请侧坐并合掌)

首礼敬僧伽，我是僧伽的仆侍，僧伽是我伟大的善导，僧伽是苦的摧毁者，赐于我灭苦的利益与幸福。僧伽，让我奉献此身此心。僧伽的良好修持，我将恭敬地奉行。于我，再无其它皈依处，卓越的僧伽是我真正的皈依处。以此虔诚真言，愿我在导师的正道中成长。

以此礼敬僧伽的一切功德，愿一切险难都不生起。

对于僧，在过去，于我的身、口、意，我所造的任何恶业，一切过失，请求僧伽容受及原谅。对于僧伽，在将来，我会更谨慎。

## 十、回向

愿以此功德，回向给对我有大恩德的戒师，善于扶助及教导的师长们，父母双亲及一切亲属，英明勇敢的统治者，具足崇高德行的人；梵天、帝释及魔罗，诸天神众及护法，阎罗及一切人类；冤亲债主或不相识的人。愿他们都得到和平与安乐，吉祥与幸福，盈溢着三种乐(现世，来生及涅槃)，直到圆证于涅槃。

愿以此功德，回向给一切众生，使我(们)能立即断除欲望、执取，以及心中的污秽。在我(们)还未证悟、涅槃之前，必须摧毁一切障碍，每一生每一世，以殊胜的正念、智慧，及无比的精进，铲除一切烦恼，恶魔将不再有任何机会，乘隙破坏我(们)的精进。

佛陀是我(们)卓越的皈依处，佛法是我(们)至上的皈依处，辟支佛及僧伽是我(们)殊胜的皈依处，以此无比威力，不再给予魔罗任何机会。

正等觉者是众生的皈依，已降服五欲魔患，自证最高智慧，已宣示无上的四真谛，我愿礼敬摧服众魔军的十方诸佛。

愿以此真实语，普愿众魔患皆消失，愿我往生的亲戚获得我(们)所回向的功德，愿他们离苦得安乐。

领诵：汉他嘛央 五梯撒拿 咖他 优葩拿 嘛塞~

衣咪拿 奔呀甘 梅拿五八插 呀 库努搭啦，  
啊渣哩优 八嘎 啦 渣嘛 搭  
比搭 渣呀 搭嘎 比呀 嘛芒，  
苏哩优 粘梯嘛 啦 插 库拿弯 搭 拿啦 比渣，  
菩啦嘛嘛 啦 渣因他 渣喽 嘎八 啦 渣贴 哇搭，  
呀摩 咪搭 嘛努撒 渣嘛 插搭 威 哩嘎 比渣，  
撒陪 撒搭 苏科医 昏 读奔 呀 泥八嘎搭 泥梅，  
苏康 渣滴威汤 天恩  
读科医邦 八 杯 他窝 嘛当，  
衣咪拿 奔呀甘 梅拿衣咪拿 五梯塞 拿渣，  
科医八航 苏啦陪 接 哇丹 虎八 他拿切 他囊，  
椰三搭 内 嘿拿滩 嘛呀 哇泥葩 拿兜 嘛芒，  
拿三读撒 菩他 椰 哇呀 他插 兜 菩威 菩威，  
五出几当 撒滴班 呀 三雷 抠 威哩央 嘿拿，  
嘛啦 啦潘 读诺 嘎桑 嘎吨 渣 威哩椰 苏梅，  
菩陀梯 八哇喽 拿陀 滩 摩 拿陀 哇芦搭摩，  
拿陀八遮诶 嘎菩陀 渣桑 抠拿陀 搭喽 嘛芒，  
嘚嗖 搭嘛 努葩 威 拿嘛 嘍 嘎桑 啦潘 督嘛。

# 晚课

## 十一、无常五观

领诵：汉他嘛央 呀拼哈 八渣威 咖拿八 汤 茴拿 嘛塞~

巴：插 啦 滩牟嘿 插唧 呀拿滴兜

泰：劳 咪 筐木 改 奔他嘛搭 央 麦 芦昂 剖恩 筐木 改 拜代  
(衰老是自然的法则，我们还没超越衰老)

巴：葩 呀 梯滩 牟 嘿 茴呀 听 呀拿滴兜

泰：劳 咪 筐木 接播 奔他嘛搭 央 麦 芦昂 剖恩 筐木 接播 拜代  
(生病是自然的法则，我们还没超越疾病)

巴：嘛 啦 拿 滩 牟 嘿 嘛啦嚷 啊 拿 滴 兜

泰：劳 咪 筐木 呆 奔他嘛搭 央 麦 芦昂 剖恩 筐木 呆 拜代  
(死亡是自然的法则，我们还没超越死亡)

巴：撒 陪 嘿梅 比椰 嘿嘛拿 杯 嘿拿 拿 茴 窝 威拿 茴 窝

泰：劳 渣 动 菩啦菩啦 渣 筐啦播筐超播 摘 对 甘 牟 唐 信  
(我们都不能避免分离)

巴：甘 嘛 撒 勾 嘿 甘 嘛 他 呀 投

泰：劳 咪 甘 奔 筐 吨 奔 他 呀 很 甘木  
(业是自造的，我们是业的延续者)

巴：甘 嘛 优 泥 甘 嘛 潘 突

泰：咪 甘 奔 甘木 呢 咪 甘 奔 跑 潘

(以业为来源，以业为种子)

巴：甘 嘛 八 滴 撒啦诺

泰：咪 甘 奔 替 碰 啊 塞

(以业为依靠)

巴：央 甘 芒 嘎哩 撒 咪

泰：劳 滩木 甘 呆 外

(我们种什么因)

巴：甘 啦呀 嚥 哇 八 八刚 哇

泰：滴 乐 错 告 搭木

(无论善或恶)

巴：搭 撒 他 呀 投 茴威撒 咪

泰：劳 渣 动 奔 瀑 啦播 剖恩 筐 甘木 南

(自己都会受到善或恶的果报)

## 四资具取用后的省思

领诵：汉他嘛央 呀滴搭 八渣威

咖拿八 汤 茄拿 嘛塞~

### 衣的省思：

啊 插 嘛呀 啊八渣威

科医搭哇 央 极 哇唧 八哩菩当，  
当 呀 哇贴 哇丝衣 搭萨 八滴咖 搭 呀，  
温 哈撒 八滴咖 搭 呀，  
当 撒嘛嘎撒哇 搭 搭八丝衣灵  
撒八桑 茄撒 囉 八滴咖 搭 呀，  
呀 哇贴 哇嘿哩勾 比拿 八滴插 他拿汤。

### 食的省思：

啊 插 嘛呀 啊八渣威

科医搭哇 优 宾他八 兜 八哩菩兜，  
嗖 内 哇他哇  
呀拿嘛他 呀拿满搭拿 呀拿威菩 撒拿 呀，  
呀 哇贴 哇衣嘛 撒嘎 呀  
撒梯滴呀 呀 八拿 呀威合英  
苏八啦滴呀 菩啦 嘛渣哩呀 努咖哈 呀，  
衣 滴步啦 南 渣威 他囉 八滴航  
他 咪拿弯 渣威 他囉 拿五八 贴 撒 咪，  
呀 得啦 渣梅 茄威撒滴啊拿哇  
插搭 渣葩 苏威哈 嘍 渣 滴。

今天我所用过的任何衣物中，尚未经过省思的，那些衣物，那只是为了抗御寒冷，为了排除炎热，为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊、以及一切爬虫类的侵扰，为了覆盖身体，得以遮羞。

今天我所用过的任何饮食中，尚未经过省思的，食用那些饮食，那不是为了纵情玩乐，那不是为了肥壮，那不是为了美丽，那不是为了装饰，只为了维持这个身体，使其能够支撑生存下去，使其不损伤，而有助于修习梵行。依照如此实行，我将消除旧有的(饥饿)感受，不令新的(饱胀)感受产生。这样，我才不致(生理上)受苦，并得以无过地安住。

# 晚课

住的省思：

啊 插 嘛呀 啊八渣威  
科医搭哇 央 塞 拿 撒嚨 八哩菩当,  
当 呀 哇贴 哇丝衣 搭萨 八滴咖 搭 呀,  
温 哈撒 八滴咖 搭呀,  
当 撒嘛嘎撒哇 搭 搭八丝衣灵  
撒八桑 詹撒 嚪 八滴咖 搭 呀,  
呀 哇贴 哇五读八哩撒呀威诺 他嚨  
八滴三 啦 拿 啦 嘛汤。

药的省思：

啊 插 嘛呀 啊八渣威  
科医搭哇 优 科医啦 拿八渣呀  
陪 撒插 八哩咖 哟 八哩菩兜,  
嗖 呀 哇贴 哇五班 拿 嚪  
外 呀 詹 梯嘎 嚪 威 他拿 嚪 八滴咖 搭 呀,  
啊 詹呀 八插 八啦嘛搭 呀 滴。

## 课诵后请跪坐合掌，赞颂三宝的恩德

啊 啦航 三嘛 三菩陀 詹咖哇,  
菩 汤 詹咖弯 当 啊披哇 贴咪。

(礼拜并诵念)：菩陀昧那陀 菩啦菩他照 本替碰孔老。

撒哇 咖 兜 詹咖哇搭 滩摩,  
滩 芒 拿嘛撒 咪。

(礼拜并诵念)：滩摩昧那陀 菩啦探 本替碰孔老。

苏八滴班 诺 詹咖哇兜 撒 哇嘎桑 抠,  
桑 康 拿嘛 咪。

(礼拜并诵念)：桑扣昧那陀 菩啦耸 本替碰孔老。

今天我所用过的任何房舍卧具中，尚未经过省思的，那些房舍、卧具、那只是为了抗御寒冷，为了排除炎热，为了抵御恶风、烈日、蛇、蚊、以及一切爬虫类的侵扰，同时也是为了防御恶劣的天气所引起的险难，以便让行者拥有安全修行的处所。

今天我所用以治疗病痛的药物、药具还未经省思的，那只是为了消除种种疾病所引起的苦受。以使自己从病痛中解脱，以得安适与自在。

世尊，是远离尘垢、断尽无明烦恼的阿罗汉，自证正等正觉，我礼敬佛陀、世尊。  
(佛陀是我们的皈依处)

法，世尊已善妙及详尽解说，我礼敬法。  
(佛法是我们的皈依处)

世尊的追随者，精进修行为的僧伽，我礼敬僧伽。  
(僧伽是我们的皈依处)

## **Evening Chanting**

### **[1] Supreme Praise to the Triple Gem Ratanattay-vandanā**

Yo so bhagavā arahaṁ sammāsambuddho,  
Svākkhāto yena bhagavatā dhammo,  
Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho,  
Tammayam bhagavantam sadhammam sasaṅgham,  
Imehi sakkārehi yathārahaṁ āropitehi abhipūjayāma,  
Sādhu no bhante bhagavā suciraparinibbuto pi,  
Pacchimājanatānukampamānasā,  
Ime sakkāre duggatapanṇakārabhūte paṭiggaṇhātu,  
Amhākam dīgharattam hitāya sukhāya.

### **[2] Homage to the Triple Gem Ratanattayanamakārapāṭha**

Arahaṁ sammāsambuddho bhagavā, Buddhaṁ bhagavantam abhivādemi.

—bow—

Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammam namassāmi.

—bow—

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho. Saṅgham namāmi.

—bow—

### **[3] & [4] Introductory Homage and a Recollection of the Lord Buddha**

**Pubbabhāganamakārapāṭha**

(Handadāni mayantam bhagavantam vācāya abhigāyitum,  
pubbabhāganamakārañceva buddhānussatinayañca karoma se)  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(three times.)

Taṁ kho pana bhagavantam evam kalyāṇo kittisaddo abbhuggato,  
 Itipi so bhagavā araham sammāsambuddho,  
 Vijjācarañasampanno sugato lokavidū,  
 Anuttaro purisadammaśrathi satthā, Devamanussānam buddho bhagavā ti.

## [5] Supreme Chating to the Lord Buddha **Buddhābhigīti**

(Handa mayam buddhābhigītim karoma se)

Buddhavārahantavaratādiguṇābhiyutto,  
 Suddhābhiñāṇakaruṇāhi samāgatatto,  
 Bodhesi yo sujanataṁ kamalam va sūro,  
 Vandāmaham tamaraṇam sirasā jinendam.

Buddho yo sabbapāṇīnam,  
 Paṭhamānussatiṭṭhānam,  
 Buddhassāhasmi dāso (WOMEN: dāsī) va,  
 Buddho dukkhassa ghātā ca,  
 Buddhassāham niyyādemī,  
 Vandantoham (Vandantīham) carissāmi,  
 Natthi me saraṇam aññam,  
 Etena saccavajjena,  
 Buddham me vandamānena (vandamānāya)  
 Sabbe pi antarāyā me,

Saraṇam khemamuttamam.  
 Vandāmi tam sirenaham,  
 Buddho me sāmikissaro,  
 Vidyātā ca hitassa me,  
 Sarīrañjīvitañcidam,  
 Buddhasseva subodhitam.  
 Buddho me saraṇam varam,  
 Vaḍḍheyayam satthu sāsane.  
 Yam puññam pasutam idha,  
 Māhesum tassa tejasā.

—bow and chanting softly—

Kāyena vācāya va cetasā vā, Buddhe kukammam pakataṁ mayā yam,  
 Buddho paṭiggaṇhatu accayantam, Kālantare saṁvaritum va buddhe.

## [6] A Recollection of the Dhamma **Dhammānussati**

(Handa mayam Dhammānussatinayam karoma se)

Svākkhāto bhagavatā Dhammo, Sandīṭṭhiko akāliko ehipassiko,  
 Opanayiko paccattam veditabbo viññūhī ti.

## [7] Supreme Chanting to the Dhamma Dhammābhigiti

(Handa mayam dhammābhigītiṁ karoma se)

Svākkhātatādiguṇayogavasena seyyo,

Yo maggapākapariyattivimokkhabhedo,

Dhammo kulo kapatanā tada dhāridhārī,

Vandāma haṁ tamaharaṁ varadhammametaṁ,

Dhammo yo sabbapāñīnam,

Dutiyānussatitthānam

Dhammassāhasmi dāso (dāsī) va,

Dhammo dukkhassa ghātā ca,

Dhammassāhaṁ niyyādemī,

Vandanto haṁ (Vandantīhaṁ) carissāmi,

Natthi me saraṇam aññam,

Etena saccavajjena,

Dhammaṁ me vandamānena (vandamānāya), Yam puññam pasutam idha,

Sabbe pi antarāyā me,

Saraṇam khemamuttamam,

Vandāmi tam sirenaham,

Dhammo me sāmikissaro,

Vidhātā ca hitassa me.

Sarīrañjīvitāñcidam.

Dhammasseva sudhammataṁ.

Dhammo me saraṇam varam,

Vaḍḍheyyaṁ satthusāsane,

Māhesum tassa tejasā.

—bow, chanting softly—

Kāyena vācāya va cetasā vā, Dhamme kukammam pakataṁ mayā yam,

Dhammo paṭiggaṇhatu accayantaṁ, Kālantare saṁvaritum va dhamme.

## [8] A Recollection of the Saṅgha

### Saṅghānussati

(Handa mayam saṅghānussatinayaṁ karoma se)

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Nāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Yadidaṁ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, Esa bhagavato sāvakasaṅgho, Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇīyo, Anuttaram puññakkhettaṁ lokassā ti.

## [9] Supreme Chanting to the Saṅgha Saṅghābhigiti

(Handa mayam saṅghābhigītim karoma se)

Saddhamma jo supaṭipattiguṇādiyutto,

Yoṭṭhabbidho ariyapuggalasaṅghaseṭṭho,

Sīlādīdhammapavarāsayakāyacitto,

Vandāmahaṁ tamariyānagaṇam susuddhaṁ,

Saṅgho yo sabbapāñīnam,

Tatiyānussatiṭṭhānam,

Saṅghassāhasmi dāso (dāsī) va,

Saṅgho dukkhassa ghātā ca,

Saṅghassāhaṁ niyyādemī,

Vandanto haṁ (Vandantīhaṁ) carissāmi

Natthi me saraṇam aññam,

Etena saccavajjena,

Saṅgham me vandamānena (vandamānāya)

Sabbe pi antarāyā me,

—bow, chanting softly—

Kāyena vācāya va cetasā vā, Saṅghe kukammaṁ pakataṁ mayā yam,

Saṅgho paṭiggaṇhatu accayantaṁ, Kālantare saṃvaritum va saṅghe.

Saraṇam khemamuttamam,

Vandāmi tam sirenaham,

Saṅgho me sāmikissaro,

Vidhātā ca hitassa me,

Sarīrañjīvitañcidam,

Saṅghassopaṭipannatam,

Saṅgho me saraṇam varam,

Vaḍḍheyyaṁ satthu sāsane,

Yam puññam pasutam idha,

Māhesum tassa tejasā.

## [10] The Transference of Merit Uddissanagāthā

(Handa mayam uddisanagāthāyo bhaṇāma se)

Iminā puññakamma,na,

Ācariyūpakārā ca,

Suriyo candimā rājā,

Brahmamārā ca Indā ca,

Yamo mittā manussā ca,

Sabbe sattā sukhī hontu,

Sukhaṁ ca tividhaṁ dentu,

Iminā puññakamma,na,

Upajjhāyā guṇuttarā,

Mātā pitā ca ñātakā piyā mamaṁ,

Guṇavantā narāpi ca,

Lokapālā ca devatā,

Majjhattā verikāpi ca,

Puññāni pakatāni me,

Khippam pāpetha vomatam,

Iminā uddisena ca,

Khippāham sulabhe ceva,  
Ye santāne hinā dhammā,  
Nassantu sabbadā yeva,  
Ujucittam satipaññā,  
Mārā labhantu nokāsam,  
Buddho dīpavaro nātho,  
Nātho paccekabuddho ca,  
Tesottamānubhāvena,

Taṇhupādānachedanam,  
Yāva nibbānato mamam,  
Yattha jāto bhave bhave,  
Sallekho vīriyamhinā,  
Kātuñca vīriyesu me,  
Dhammo nātho varuttamo,  
Saṅgho nāthottaro mamam,  
Mārokāsam labhantu mā.

## [11] Habitual Reflections

### **Abhiñhapaccavekkhaṇapāṭham**

(Handa mayam abhiñhapaccavekkhaṇapāṭham bhaṇāma se)

Jarādhammomhi jaram anatīto,

*We are of a nature to age. We have not yet gone beyond aging.*

Byādhidhammadomhi byādhiṃ anatīto

*We are of a nature to sicken. We have not yet gone beyond sickening.*

Maraṇadhammadomhi maraṇam anatīto,

*We are of a nature to die. We have not yet gone beyond dying.*

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo

*We must sooner or later be separated from all loved ones and treasured things.*

Kammassakomehi, kammadāyādo,

*We are owners of our actions, we are heir to our karma.*

Kammayoni kammabandhu,

*We have karma as our origin and karma as our creed.*

Kammaṭaṇisaraṇo,

*We have karma as our refuge.*

Yam kammam karissāmi,

*Whatever actions we perform,*

Kalyānam vā pāpakanam vā,

*Be they good or evil,*

Tassa dāyādo bhavissāmi

*We will receive the consequences.*

## Verses for Recollection after using (the requisites) **Atītapaccavekkhaṇapāṭha**

(Handa mayam atītapaccavekkhaṇapāṭham bhaṇama se)  
Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṁ cīvaram paribhuttam,  
Taṁ yāvadeva sītassa paṭighātāya, Uṇhassa paṭighātāya,  
Daṁsamakasavātātapasirimsapasamphassānam paṭighātāya,  
Yāvadeva hirikopinapaticchādanattham.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo pindapāto paribhutto,  
So neva davāya na madāya na maṇdanāya na vibhūsanāya,  
Yāvadeva imassa kāyassa ṭhityā yapanāya vihimsuparatiyā  
Brahmacariyānuggahāya, Iti Purāṇañca vedanām paṭihaṅkhāmi navañca  
vedanām na, Uppādēssāmi,  
Yātrā ca me bhavissati anvajjatā ca phāsuvihāro cāti.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṁ senāsanām paribhuttam,  
Taṁ yāvadeva sītassa paṭighātāya, Uṇhassa paṭighātāya,  
Daṁsamakasavātātapasirimsapasamphassānam paṭighātāya,  
Yāvadeva utuparissayavinodanām paṭisallānārāmattham.

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilānapaccayabhesajjaparik  
Khāro paribhutto, So Yāvadeva uppannānaṁ veyyābādhikānaṁ vedanānaṁ  
Paṭighātāya, Abhyāpajjharamatāyā ti.

## Homage to the Triple Gem **Ratanattayanamakārapāṭho**

Araham sammāsambuddho bhagavā, Buddham bhaṇvantam abhivādemi.  
—bow and chant softly—

*Buddho me nātho, The Buddha is my refuge.*

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Dhammaṁ namasami.  
—bow and chant softly—

*Dhammo me nātho, The Dhamma is my refuge.*

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, Saṅgham namāmi.  
—bow and chant softly—

*Saṅgho me nātho, The Saṅgha is my refuge.*

# 星期日仪式专用

## 一、皈依三宝

巴利语：

我现在顶礼  
正等正觉佛陀  
我皈依法  
相信佛陀能消除诸苦难

呀嘛航 三嘛 三菩汤，  
葩咖弯 当 萨啦嚷 男：咖兜 女：咖搭  
以咪拿 萨嘎 雷 拿，  
当 菩咖弯 当 啊披步 茶呀 咪。

泰 语：

我现在顶礼  
佛陀所说的法  
我皈依法  
相信佛法能消除诸灾难

咔帕照 步 茶 把泥，  
僧 菩啦 瀑 咪 菩啦帕 照，  
瀑 达啦萨芦 聊 硬 对超播，  
僧 哇 帕照 腾，哇 奔 替 碰，  
刚木 眨 图 代 经，对 萨嘎 啦 泥。

巴：呀嘛航 萨哇 咖 当，  
葩咖哇 搭 谈 芒 萨啦嚷 男：咖兜 女：卡搭  
以咪拿 萨嘎 雷 拿，  
当 谈 芒 啊披步 茶呀 迷。

我现在顶礼  
贤德的僧人  
我皈依法  
相信僧众能消除诸疾病

泰：咔帕照 步 茶 把泥，  
僧 菩啦 滩木，安 菩啦 瀑 咪 菩啦帕 照，  
达啦 滴 聊，僧 哇 帕照 腾，哇 奔 替 碰，  
刚木 眨 拍 代 经，对 萨嘎 啦 泥。

巴：呀嘛航 苏八滴班 嚥，  
桑 康 萨啦嚷 男：咖兜 女：卡搭  
以咪拿 萨嘎 雷 拿，

当 桑 康 啊披步 茶呀 迷。  
泰：咁帕照 步 茶 把泥，  
僧 菩啦 松 瀑 八滴八滴，  
僧 咩 帕照 腾，哇 奔 替 碰，  
刚木 眨 漏 代 经，对 萨嘎 啦 泥。

## 二、顶礼三宝

啊啦航 三嘛 三菩陀 菩咖哇，  
菩 汤 菩咖弯 当 啊披哇 贴咪。

(顶礼叩拜)

萨哇 咖 兮 菩咖哇搭 谈摩，  
谈 芒 拿嘛撒 咪。

(顶礼叩拜)

苏八滴班 诺 菩咖哇兜 萨 哇嘎桑 抠，  
桑 康 拿嘛 咪。

(顶礼叩拜)

领诵：汉他嘛央 菩他撒 菩咖哇兜

步葩葩 咖拿嘛嘎 嘛 嘎喽 嘛塞~

拿 摩 搭萨 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒  
(连诵三遍)

世尊是阿罗汉正等  
正觉者，我顶礼觉者世  
尊。

世尊已善说之法，我  
顶礼彼法。

行善之僧是追随世尊  
的僧伽，我顶礼僧众。

皈依礼敬世尊，已离  
尘垢，自证圆满正觉的  
大阿罗汉。

### 三、忏悔文

巴：五嘎 萨，啊 渣优 诺 潘 嗡，  
啊 渣 咖嘛，呀 他 鲍雷，呀 他 木啦嘿，  
呀 他 啊古萨雷，椰 嘛央 嘎啦木 哈，  
诶 汪 潘 嗡 嘛央，啊 渣优 诺，  
八滴刊 哈 他，啊 呀丁 桑哇来 呀 嘛。

泰：咗 菩啦菩他照 考 哇楼 嘎，  
替 菩郎菩啦 对该 哇 渣 摘，  
乃 菩啦菩 菩啦滩木 菩啦松，披昂 来，  
逮 咯 菩啦菩他 照，奔 昆潘 昆龙，  
啊 古孙 靠 司营 几，亥 格啦滩木 筐木 匹，  
导 菩啦菩 菩啦滩木 菩啦松，  
考 菩啦菩 菩啦滩木 菩啦松，  
中 欧筐木 匹 唐来老南，改咗 菩啦菩他 照，  
渣木 得木 逮 晚泥奔盾掰，  
咗 菩啦菩他 照，眨考 三木 芦昂木 啦汪，  
僧 该 哇 渣 摘，丝 导 掰 乃蹦 那。

泰：五嘎 萨，  
咗 菩啦菩他 照 考 啊 啊他拿，  
松木 逮 菩啦菩他 照，  
替代 达萨芦 路望 百聊，乃啊迪搭甘，  
嘛 瓜 嘛雷塞 乃同 菩啦嘛哈 萨木唐四以，  
来 松逮菩啦菩他 照，安 眨 代 达啦萨芦，  
乃 拿 抠达甘 排 帕 蹦 那，  
来 松逮菩啦菩他 照，替代 达啦萨芦，  
乃 把主班 泥，考中嘛帮葛，

我祈请此次机会作忏悔，过去不经意于身、口、意不敬佛、法、僧三宝，由于当时我是恶人，心被烦恼遮蔽，才对三宝不敬。

请佛、法、僧三宝原谅我，从现在开始，我会注意身、口、意的造作。

我现在以无比恭敬、虔诚的心，恭请过去、现在与未来，无量恒河沙数诸正等正觉佛陀，来保护我的眼、耳、鼻、舌、身、意六根。

## 星期日仪式专用

乃眨 苦他弯， 哽 达他弯，  
咖 拿他弯， 秋 哈他弯，  
嘎 呀他弯， 嘛诺 他弯，  
很 咔 菩啦菩他 照， 乃 甘 八雕 泥特。

泰：五嘎 萨，  
    咔 菩啦菩他 照 考啊 啦他 拿，  
    菩啦 诺葩楼 古搭啦 滩木 照， 告 步啦甘，  
    乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
    眨拿眨步啦满 咪代，  
    来菩啦诺帕楼 古搭啦 谈嘛照， 告 步啦甘，  
    乃啊拿 抠达甘 排 帕 蹦 那，  
    来菩啦诺帕楼 古搭啦 谈嘛照， 告 步啦甘，  
    乃 把主班 泥， 考中嘛帮葛，  
    乃 眨苦他 弯， 哽 达他弯，  
    咖 拿他弯， 秋 哈他弯，  
    嘎 呀他弯， 嘛诺 他弯，  
    很 咔 菩啦菩他 照， 乃 甘 八雕 泥特。

泰：五嘎 萨，  
    咔 菩啦菩他 照 考啊 啦他 拿，  
    菩啦啊哩呀 松嘎 哽木底松，  
    乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
    眨拿眨步啦满 咪代，  
    来菩啦啊哩呀 松嘎 哽木底松，  
    乃啊拿 抠达甘 排 帕 蹲 那，

我现在以无比恭敬、  
虔诚的心，恭请过去、  
现在与未来，无数无量  
的佛法，来保护我的  
眼、耳、鼻、舌、身、  
意六根。

我现在以无比恭敬、  
虔诚的心，恭请过去、  
现在与未来，无量僧  
众，来保护我的眼、  
耳、鼻、舌、身、意  
六根。

来菩啦啊哩呀 松嘎 嗥木底松，  
乃 把主班 泥， 考中嘛帮葛，  
乃眨 苦他弯， 嗥 达他弯，  
咖 拿他弯， 秋 哈他弯，  
嘎 呀他弯， 嘛诺 他弯，  
很 咔 菩啦菩他 照， 乃 甘 八雕 泥特。

#### 四、发愿文

恭请佛、法、僧、戒  
师、老师、父母双亲  
的恩德，  
布施波罗蜜，  
戒波罗蜜，  
出离波罗蜜，  
智慧波罗蜜，  
精进波罗蜜，  
忍辱波罗蜜，  
真实波罗蜜，  
决意波罗蜜，  
慈波罗蜜，  
舍波罗蜜。  
无论是我之前百、千、  
万、十万世所修过的，  
还是我今世从小至今所  
修过的；无论是能记得  
或不记得的。愿这些波  
罗蜜来保护我，让我现  
在能证悟涅槃。

考逮昆菩啦菩他照，  
昆 菩啦滩嘛照， 昆 菩啦松味照，  
昆 苦五八茶 啊詹 (女诵：昆 苦八啊詹) ，  
昆 满 搭比搭，  
昆滩八啦蜜， 司银八啦蜜，  
内侃嘛 八啦蜜， 班呀 八啦蜜，  
威哩呀 八啦蜜， 侃底 八啦蜜，  
萨眨 八啦蜜， 啊梯谈 八啦蜜，  
昧达 八啦蜜， 五北味 八啦蜜，  
替 咔帕照代帮篇嘛， 荡逮劳哎差盘差，  
门差三差告滴， 替 咔帕照代帮篇嘛，  
乃 把主班 泥， 荡逮雷个逮挠诶，  
眨啦乐代告滴， 咪啦乐代告滴，  
考奔八啦蜜汤来老南，  
中 嘛吹 步啦味 步啦空 味帕照，  
考亥味帕照， 代三木雷的 嘛来盆，  
乃 甘把主班泥特恩。泥葩拿八渣优 喉都。

## 荟供法会文 (每个月初第一个星期天专用)

拿 摩 搭撒 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒  
(连续诵念三遍)

皈依、礼敬世尊，已离尘垢，自证圆满正觉的大阿罗汉。

巴利语：

菩他啦达拿，汤嘛啦达拿，  
桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

泰 语：

咗 菩啦菩他照芦昂木摘，  
步茶岛埋兔天，逮步楼木菩他照，  
乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
眨拿眨步啦满 咪代。

我们虔诚将香烛和鲜花供养过去无量无边诸首佛。

泰：菩啦菩 菩啦滩木 菩啦松，

供养过去无量无边诸佛法僧。

乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
眨拿眨步啦满 咪代。

巴：菩他啦达拿，滩嘛啦达拿，

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。



我们虔诚将香烛和鲜花供养现在首佛。

供养现在诸佛法僧。

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

我们虔诚将香烛和鲜花供养未来诸首佛。

供养未来诸佛法僧。

我们虔诚将所有食物供养首佛。

供养未来诸佛法僧。

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

我们虔诚将所有食物供养过去诸首佛。

供养过去无量无边的诸佛法僧。

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

泰：吽 菩啦菩他照芦昂木摘，步茶岛埋兔天，  
逮步楼木菩他照，乃 把主班 泥。

泰：普啦菩 普啦探 普啦宋，乃把主班泥。

巴：菩他啦达拿，汤嘛啦达拿，  
桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。

泰：吽 菩啦菩他照芦昂木摘，步茶岛埋兔天，  
逮步楼木菩他照，乃啊拿抠达甘排帕蹦那。

泰：普啦菩 普啦探 普啦宋，  
乃阿那 扣达甘 拍 啪 崩 那。

巴：以芒 俗把帕燕茶拿，  
三班囊 洒哩囊 剖茶囊，五他刚 哇郎，  
菩他萨 汤嘛萨 桑咖萨 泥呀 贴嘛。

泰：吽 菩啦菩他照芦昂木摘，布茶靠菩啦，  
唐丸唐考，逮步楼木菩他照，

巴：菩他啦达拿，汤嘛啦达拿，  
桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。

泰：吽 菩啦菩他照芦昂木摘，布茶靠菩啦，  
唐丸唐考，逮步楼木菩他照，  
乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
眨拿眨步啦满 咪代。

泰：普啦菩 普啦探 普啦宋，  
乃啊 底达甘 替芦昂 啦百聊，  
眨拿眨步啦满 咪代。

巴：菩他啦达拿，汤嘛啦达拿，  
桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。

## 星期日仪式专用

泰：咗 菩啦菩他照芦昂木摘，布茶靠菩啦，  
唐丸唐考，逮步楼木菩他照，乃把主班泥。

我们虔诚将所有食物供养现在首佛。

泰：普啦菩 普啦探 普啦宋，乃把主班泥。  
巴：菩他啦达拿，汤嘛啦达拿，  
桑咖啦达拿，呀拿啦达拿。

供养现在诸佛法僧。

佛宝、法宝、僧宝、智宝。

泰：咗 菩啦菩他照芦昂木摘，布茶靠菩啦，  
唐丸唐考，逮步楼木菩他照，  
乃阿那 扣达甘 拍 啪 崩 那。

我们虔诚将所有食物供养未来首佛

泰：普啦菩 普啦探 普啦宋，  
乃阿那 扣达甘 拍 啪 崩 那。

供养未来诸佛法僧。

泰：布恩 呆 替咗帕照唐来，布茶靠菩啦泥，  
考布恩南，中吨班丹亥，咗帕照唐来。

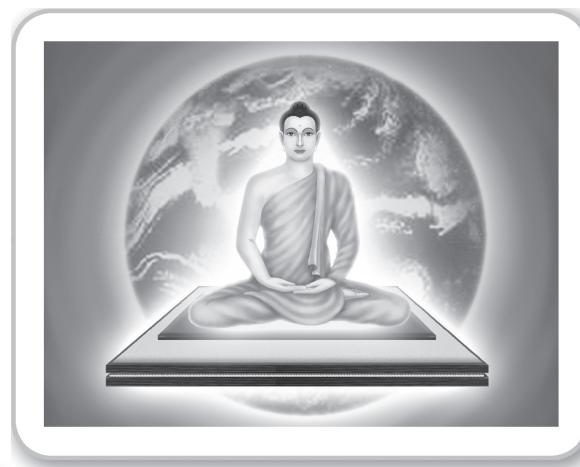
我们一起供养三宝得到的哪一种功德，愿哪一种功德使我们

泰：代布啦友 代筐木素 代三木雷嘛来菩恩，  
乃把主班泥特恩。

现在就可以得到利益、快乐，成就圣道、成就圣果。

巴：泥葩 拿把渣优 喉 督。

愿今生结涅槃之缘。



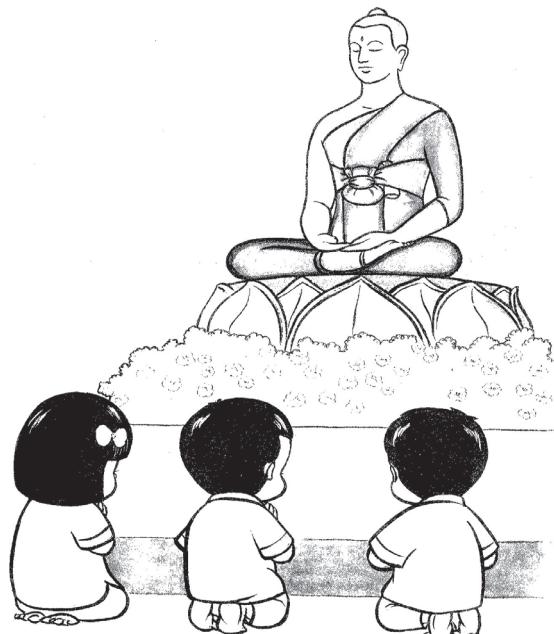


## 三宝赞颂文

翁待普啦三普	苏威苏他三丹	达木恩给雷满
宝密蒙密芒默	能乃普啦台探	勾波班克兜波
啦几波潘波	苏哇空他康中	翁待普啦抠对
普啦嘎鲁那当萨空	不老木不啦差公	吗啦欧卡甘丹
七唐班涛图	来七苏嘎森山	七唐普啦那乐潘
安朋宋威优拍	普老奔乍比打乍	苏乍啦威蒙塞
合应嘿替各来改	勾真走不啦乍经	甘乍南摘亚
三当巴唐差应	萨鲁代朋平	吗啦巴邦奔不恩
卡抠把挪农	习啦告邦空昆	三菩他嘎伦
呀啪南尼兰东	(拜)	
探吗克库那公	算超萨同	督乍多昂不啦替差差弯
汉恩翁普啦洒萨搭占	宋萨三丹	萨汪各啦张摘蒙
探代那兜唉吗朋	奔掰朋拥	来告嘎唐那鲁潘
宋亚鲁午敦披萨丹	安乐欧兰	披苏披苏披习苏塞
以探东唐刊来	南卡南刊开	巴帝巴 巴立呀奔宋
科唐当呢恩督乍空	亥鲁昂鲁崩	央鲁午兜恩多得龙
卡抠翁奥午搭蒙	挪探张农	对几乐嘎哇乍 (拜)

## 梵颂文

宋代萨窝洒萨搭	啦巴帝巴吗	爹翁宋爹啪卡弯
很降乍督萨塞班	鲁唐提安	郎嘎雷打度拍
多萨爹普啦扑的啦的来	班亚朋塞	萨阿来不啦模蒙
很杭唐卡色崩	包密啦朋	对改乐哇乍摘
奔呢饿那奔安拍	萨爹鲁改	来给披奔扑恩朋
宋亚奥喽涛萨朋	密昆阿挪恩	阿内乍那乐的啦
卡抠挪木普啦萨啦	婆宋库那	努昆不啦督乍郎潘
对爹奔卡阿披弯	普啦的来啦安	午兜帝雷尼啦提塞
中吹各啦乍婆诶拍	安打来代代	中打来各啦色宋（拜）





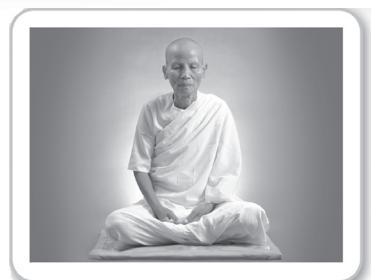
## 法身赞颂文

萨旁七当梅	啞啦爹差中的来	挪探吗改塞
萨替乃那乐潘	阿宋开来兰勾	郎习抽搭那甘
彻改扑他亚恩	各兰给鲁扑嗖的龙	改唐勾甘那
哇啦啦萨挪兜木	萨啦旁萨那宋	吗哈不鲁唐嘎呀
给波敦塞丹	改当臣佩嗖啞	鲁占当喽嘎
萨提优图扑昆	各郎改那探皆	唐三雷阿立亚婆恩
优摘乃巴兜恩	各啦嘎某啦麦啦蒙	改探普奔塞
佩卡亚普啦扑他昆	午很搭雷奔	亚乍哈代不列班
改探奔探吗刊	密不来潘尼兰甘	弃阿搭等兰
替拉乐雷婆恩啞	鲁昂白么恩习潘	探吗刊阿拼呀
乍啦那袍威差	巴帝三披他亚恩	宋巴普啦乍各啦啞
麦陀啦吗哈三	摩尼替陀披满	丹萨兰朋贴哇
么帖探吗喽	苏唐某三喽嘎	当怒刃那侏
婆班帖普啦探吗改	对爹差三色恩	苏乍乐密色可来
抠泡普啦探吗改	撇卡亚各郎摘春	鲁占恩威差乐
亥补啦色对吗婆恩	提探陀丹敦	丹崩朋当盖唔搭
喽给呀阿立亚萨	卡那那图七哇	帝各郎督昂探吗
补啦嗖苏图甘甘	边木对奔亚立	各兰披七啞亚满
奔萨木切补啦汉	班鲁特恩替苏探	

## 帕蒙昆贴牟尼祖师赞颂文



恭 嘎啦 嘛南 农, 哇 啦 中 威茶 詈,(五体投地敬心拜, 重掘法身法门者)  
 挠 翁 菩啦松 呀安, 七 拿 补温 七諾(覩智成明大恩师, 莲座千秋大圣佛)  
 诶 松 菩啦 拿木詹, 他 洒 楼 威素 松高僧佛号本成为, 詈塔萨罗最圣洁)  
 推 贴 嘛 努的 菩楼木, 啊 披 弯 他拿(𠙴人天人梵天人, 齐心拜颂赞僧威)  
 探 王 威木 剖恩 , 茶 拿 勾恩 菩呀(一满了断红尘锁, 战胜魔王诸诡计)  
 梦 孙 那乐 潘, 啊 梯 呀安 菩啦 拿木  
     慈悲溢雄鹰, 佛航普渡入涅槃)  
菩哩 七 他外 塞, 模泥拿 拿拼 塞, (为悟正道不惜生, 舍生莲台月盈夜)  
 由 宁 撒泥 乃, 哈 乐 胎 拿 哥唧 该歇定静止终超脱, 轻聚内在中心点)  
 都昂 滩木 萨王 兰木, 菩虎 滩木嘛该菩来(道光球清辉晶莹, 法身佛澄澈熠然)  
 痕 孙 得劳 塞, 哇 啦 该 威塞 三, (滚滚涌现似珠串, 尊尊无上法身佛)  
 威 茶 菩啦 禅 桥, 嘛拿 雕 菩准 满,(谙练阀门指精湛, 只身子然诛邪魔)  
 补啦 信 格衣雷 兰, 啊 披 班 嘛哈 春斩绝恶根灭烦恼, 庇佑娑婆众生魂)  
 芦盍昂 格啦张金, 菩啦他威音渣芦昂剖恩, (深明治标该治本, 逐召门下龙虎将)  
 由 宁 芦嘛 剖恩, 啊 努 孙 菩啦 吨滩木  
     守为攻静修心, 步佛后尘赴彼岸)  
 腰木 代 咪 腰木 排哎, 嘛拿内咪不来潘,(万死不辞输不得, 本愿浩荡志难更)  
 格啦木 司 突 科恩 弯, 萨啦潘屋梯菩哩,(昼夜参禅亲陷阵, 兹生斯命献佛台)  
 摘 探 咪弯 外, 渣 咔 牙哎 菩啦萨 司魔考  
     魔障何足惧, 一心弘法耀法门)  
 桑 菩啦 来昆 滴, 窟拿 咪 得劳 春, (树佛为佛人上人, 毕生动业尽显赫)  
 对 蝶 茶三 司恩, 俗渣乐恩 披 盘 剖恩  
     称颂之德赐鸿恩, 昌荣旺盛事事兴)  
 考 剖恩 菩啦 蒙 昆, 帖 牟尼 披七 满虔诚拜祷, 帕蒙昆帖牟尼降魔圣佛)  
 威 钗 嘛来 嗢, 泥啦 楼 芦拍 潘, (苦痛烦恼从斯断, 无恙无殃庆祯祥)  
 嗢 孙 嘎啦塞木 三, 他拿 掌 嘎啦 菩  
     (咪世康乐乐无疆, 帝王至宝应祈生)  
 芦盍昂 菩啦 滩木 嘛, 芦威茶菩啦亲拿司仪, (法身法门得澈悟, 再登佛陀正真果)  
 扁 补温 呀八 啦咪, 苏 咖 三 泥兰 甘波罗蜜功德具足, 福祉绵延跨永恒)



## 詹·孔诺雍老奶奶赞颂文

农几各啦不差	吗哈午巴习卡詹	公改那乐潘
优他汉补啦陀萨扑恩	色桃探吗他	梦补啦嘎唐吗扑恩
习诶普啦蒙昆	贴牟尼密不来潘	奔能麦密宋
那各啦公昆亚爱詹	孔诺克用图七弯	探威差披七差
欧头恩来肯刊	吗那克兰披苏塞	勾佩乃婆的来
皮昂塞皇孔督昂满	奔要嘎丹优	诺诺库鲁图弯弯
彻威差普啦尼潘	扑桑三搭弯探	鲁安习披婆恩那
萨他巴那亥乐兰	哇普啦探吗改南	探卡亚哈太春
探代乃喽来	鲁安吗哈那提敦	贴探嘎伦木恩
开写修南摘呀	要巴帝吗公	诶波窝恩宋摘麦
哈贴宋么亚爱	扑班改杭探吗	亚爱奔陈泡扑冷
亥啦乐来朋啪	习当萨古那	代阿塞代巴啦蜜
各郎亚爱塞披苏	普列补啦督普啦皆帝	改探他他威
阿宋开阿内南	对补恩古宋兰	哇啦探昆亚爱詹
昆习图克恩弯	苏卡森披不来恩不立	探代昆呀爱色恩
抠习特恩图七威	丹帝波况帝	图婆差披卡满
别对探吗立	补恩萨习吗哈三	色涛午到甘
巴尼探他探吗	拍卡亚爱威差乐	亥班者陀喽嘎
习曼卡三亚	探吗啦不差昆	

## 五戒，八戒

智者说，持戒是一切善与美的根源，戒律是每个人生命的保护盾。若我们坚持经常持守五戒，便可提升及调整我们的言行举止，获得纯净的身、口、意，并得到无穷的幸福和快乐。

五戒： 1. 不杀生。 2. 不偷盗。 3. 不邪淫。 4. 不妄语  
5. 不饮酒，不吸烟，不吸毒。

八戒：（五戒）加上 6. 过午不食。

7. 不化妆打扮，不观看歌舞。 8. 不坐卧高广大床。

不论是谁，只要能够精进努力地持守戒律，必定会得到无穷的幸福与快乐，进而往觉悟的大道迈进，直到证悟涅槃。

### 求五戒文

嘛央潘嘚，  
威松威松 啦咖拿他呀，  
帝萨啦内 拿萨哈，班眨司仪啦 泥呀渣嘛。

图帝央比 嘛央潘嘚，  
威松威松 啦咖拿他呀，  
帝萨啦内 拿萨哈，班眨司仪啦 泥呀渣嘛。  
达帝央比 嘛央潘嘚，  
威松威松 啦咖拿他呀，  
帝萨啦内 拿萨哈，班眨司仪啦 泥呀渣嘛。

尊者，我们向您祈求三皈依及（为了各别守护受持的）五戒。

尊者，我们第二次向您祈求三皈依及（为了各别守护受持的）五戒。

尊者，我们第三次向您祈求三皈依及（为了各别守护受持的）五戒。

### 求八戒文

嘛央潘嘚，  
帝萨啦内那萨哈 啊他司仪啦泥 呀渣嘛

尊者，我们向您祈求三皈依及（为了各别守护受持的）八戒。

尊者，我们第二次向您祈求三皈依及（为了各自守护受持的）八戒。

尊者，我们第三次向您祈求三皈依及（为了各自守护受持的）八戒。

皈依礼敬世尊，已离尘垢，自证圆满正觉的大阿罗汉。

我皈依法

我皈依法

我皈依僧

我第二次皈依法

我第二次皈依法

我第二次皈依僧

我第三次皈依法

我第三次皈依法

我第三次皈依僧

我受持不杀生戒（自己不杀生也不指使他人杀生）

我受持不偷盗戒（自己不偷盗亦不指使别人偷盗）

图帝央比 嘛央潘嘚

帝萨啦内那萨哈 啊他司仪啦泥 呀渣嘛

达帝央比 嘛央潘嘚

帝萨啦内那萨哈 啊他司仪啦泥 呀渣嘛

### 皈依三宝

拿 摩 搭撒 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒  
(僧人先念三遍，之后居士在自己念三遍)

(接下来皈依三宝，跟着法师一句一句念)

我皈依佛

菩汤 萨啦嚷 咖茶弥

我皈依法

滩芒 萨啦嚷 咖茶弥

我皈依僧

桑康 萨啦嚷 咖茶弥

我第二次皈依法

图帝央比 菩汤 萨啦嚷 咖茶弥

我第二次皈依法

图帝央比 滩芒 萨啦嚷 咖茶弥

我第二次皈依僧

图帝央比 桑康 萨啦嚷 咖茶弥

我第三次皈依法

达帝央比 菩汤 萨啦嚷 咖茶弥

我第三次皈依法

达帝央比 滩芒 萨啦嚷 咖茶弥

我第三次皈依僧

达帝央比 桑康 萨啦嚷 咖茶弥

戒师念诵：帝萨啦拿咖嘛嚷 泥梯当

居士回答：啊嘛潘嘚

(戒师开始授戒，跟着戒师一句一句念)

1，八拿帝八搭 威啦嘛泥，

司仪味八汤 三嘛梯呀弥。

2，啊提恩那他那 威啦嘛泥，

司仪味八汤 三嘛梯呀弥。

## 3, (五戒)

嘎梅苏蜜茶渣啦 威啦嘛泥，  
司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不邪淫戒（非自己夫妻和花街柳巷浴室按摩都不许染）

## (八戒)

啊菩啦嘛渣哩呀 威啦嘛泥，  
司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

## 4, 木萨哇他 威啦嘛泥，

司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不妄语戒（妄语、两舌、恶口、绮语）

## 5, 苏啦梅啦呀 嘛茶八嘛他塔那 威啦嘛泥，

司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不饮用酒及其它毒品戒（因酒及毒品能使人失去理性）

## 6, 威嘎啦剖茶那 威啦嘛泥，

司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不非时食戒（过午不食到隔天黎明后）

## 7, 拿渣科医大 哇梯大

威俗嘎他萨拿 嘛啦 看他 威类八拿  
他啦拿 慢大拿 威菩萨那他那 威啦嘛泥，  
司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不自歌舞唱伎及不往观看、不着香华鬘、不香涂身戒

## 8, 物渣萨呀拿 嘛蛤萨呀那 威啦嘛泥，

司仪咁八汤 三嘛梯呀弥。

我受持不坐高广大床戒

## 戒师诵念：

忆嘛泥（五戒：班渣，八戒：啊他）

司仪咁八他泥，司仪雷那苏咖丁淹第，

司仪雷那剖咁三八他，司仪雷拿泥菩丁淹第，

搭萨嘛司仪唧威叟 他 椰~

居士说：洒突！

# 供养饮食及日常用品文

智者说，亲近僧众是求取佛法的最佳途径。因此，护持、供养出家人能获得殊胜的功德。斋僧是指在适当的时候，为僧众提供饮食或日常生活用品。使僧众可以专心修学佛法和静坐，续佛慧命，引导众生迈向觉悟，离苦得乐，证入涅槃。

供养斋僧可以获得五项功德：

1，健康长寿 2，相貌庄严 3，幸福快乐 4，充满活力 5，智慧圆满。

## 三、开经

领诵：汉他嘛央 菩他撒 菩咖哇兜，  
步葩葩 咖拿嘛嘎 嘛 嘴婆 嘴塞~  
拿摩搭萨 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒(念三遍)  
皈依礼敬世尊，已离尘垢自证圆满，正觉的大阿罗汉。

### 巴利语

忆嘛泥嘛央潘嘚，葩大泥，萨把哩哇啦泥，  
披苦桑咖萨，欧诺茶呀嘛，洒突诺潘嘚，  
披苦桑抠，忆嘛泥，葩大泥，萨把哩哇啦泥，  
吧帝看蛤杜，安木蛤刚，替咖啦当，嘿大呀，  
素卡呀，泥葩那呀榨。

### 泰语

尊敬的长者比丘，  
我们愿以饮食及供养品，  
虔诚供养比丘僧众。  
为了我们今生和来世的幸福。  
为了早日证入涅槃，  
恳请比丘僧众，  
慈悲接受我们的供养品。

味逮 菩啦披素松 菩渣乐恩，  
味帕照唐来，考挠木他外，  
葩大含，  
菩劳木对播哩弯唐来老尼，  
逮菩啦披素松，考菩啦披素松，中啦博，  
葩大含，  
菩劳木对播哩弯唐来老尼，筐味帕照唐来，  
菩饿播啦友，菩饿 筐木素，菩饿嘛剖泥潘，  
改味帕照唐来，得老甘乐南特恩。

## 供养袈裟

### 巴利语

以吗尼 呀央 潘爹，邦苏古啦几哇啦尼，萨巴立哇啦尼，披库桑卡萨，欧挪差呀吗，洒图挪潘爹，披库桑抠，以吗尼，邦苏古啦几哇啦尼，萨巴立哇啦尼，把帝刊哈督，安哈刚，提卡啦当，嘿搭呀，苏卡呀，尼啪那呀乍。

尊敬的长者比丘，我们愿以袈裟、以及供养品，虔诚供养比丘僧众；

为了我们的幸福、快乐、以及证入涅槃。请比丘僧众接受我们的袈裟、以及供养品。

### 泰译

卡爹普啦披苏宋扑乍扔，卡啪照唐来，抠农他外，啪邦苏尊几温，袍对巴立弯唐来老尼，爹普啦披苏宋，抠普啦披苏宋，中啦，啪邦苏尊几温，袍对巴立弯唐来老尼，孔卡啪照唐来，佩巴优，佩况苏，佩吗捧尼潘，改卡啪照唐来，达喽甘啦南特恩。

## 供养功德衣

### 巴利语

以芒 呀央 潘爹，萨巴立哇郎，卡提那几哇啦图桑，桑卡萨，欧挪差呀吗，洒图挪潘爹，桑抠，以芒，萨巴立哇郎，卡提那几哇啦图桑，把帝刊哈督，巴帝卡嘿搭哇乍，以密那图塞那，卡提嚷，阿他啦督，安哈刚，提卡啦当，嘿搭呀，苏卡呀，尼啪那呀乍。

尊敬的长者比丘，我们愿以功德衣袈裟、以及供养品，虔诚供养比丘僧众；为了我们的幸福、快乐、以及证入涅槃。请比丘僧众接受我们的功德衣袈裟、以及供养品。

### 泰译

卡爹普啦披苏宋扑乍扔，卡啪照唐来，抠农他外，啪几翁嘎提，袍对巴立弯唐来老尼，爹普啦披苏宋，抠普啦披苏宋，中啦，啪嘎提，袍对巴立弯唐来老尼，孔卡啪照唐来，刊啦来唔，中甘嘎提，对啪朋尼，佩巴优，佩况苏，佩吗捧尼潘，改卡啪照唐来，达喽甘啦南特恩。

## 恭请法师诵《护身经》

威巴帝巴帝啗哈亚  
萨啗图卡威那萨亚

萨啗三巴帝习提呀  
巴立当 扑他 芒卡郎

威巴帝巴帝啗哈亚  
萨啗啗亚威那萨亚

萨啗三巴帝习提呀  
巴立当扑他芒卡郎

威巴帝巴帝啗哈亚  
萨啗喽卡威那萨亚

萨啗三巴帝习提呀  
巴立当 扑他 芒卡郎

## 恭请法师诵《阿毗达摩》

普啦吗乍喽嘎提巴帝 萨汉巴帝，  
嘎安差立 安提哇郎 阿呀乍他，  
三帝他 萨搭 巴啦差卡差帝嘎，  
贴塞督 探芒 阿努甘比芒 巴昌。



## 每日发愿文

以我行善及发慈悲心的功德，

愿我快速证悟，成就九个出世间法。

若我仍在生死中轮回，

愿我像个菩萨，得佛陀授记，必定成佛，

不堕落为十八种无福者。

愿我能免除五种罪孽，喜悦的持戒，断除一切欲望。

愿我毫无邪见，具足正见善法，亲近善知识，不与坏人交往。

愿我成为功德聚集处，具足正信、正念、惭愧、精进及忍辱的精神，

不受敌人控制，不成为愚笨痴迷之人。

愿我对兴衰之因缘广闻博识，

对教义及善法有敏锐的智慧，该知之法通晓畅达。

愿一切善愿，时时刻刻，心想事成。

愿所有的愿望，生生世世与我相伴。

当有为度化众生离苦得乐而讲经说法的佛陀降世时，

愿我能免除所有恶业，得到证悟的机会。

愿我能生而为人，拥有清净的性别。

剃度出家后，能持戒清净，护持延续佛法慧命。

愿我能顺利修行，马上觉悟，证入究竟涅槃。

若佛陀未降世，而我的善业已圆满，愿我自证，觉悟漏尽智。

## 放生文

领诵：汉他嘛央 菩他撒 菩咖哇兜  
补葩葩 咖拿嘛嘎 嘛 嘎楼 嘛塞~  
拿摩 搭撒 菩咖哇兜 啊啦哈兜 三嘛 三菩他撒（诵念三遍）

菩他卜叉，嘛蛤嘚叉弯兜。 我礼敬佛，愿成就圆满。  
塔嘛卜叉，嘛蛤班优。 我礼敬法，愿智慧如海。  
桑咖卜叉，嘛蛤剖咖哇喉。 我礼敬僧，愿财富遍地。

以咪拿 酒嘎 类 拿，菩汤、汤芒、桑康，布切弥。

我恭请三宝的威德力，导师、戒师、父母的恩德，自己累世、今世所修的功德，无论记得或不记得。

一切布施、持戒波罗蜜，出离、智慧波罗蜜，精进、忍辱波罗蜜，真言、发愿波罗蜜，慈悲、喜舍波罗蜜。

愿所有功德加持保佑我，所有痛苦、悲伤、疾病、灾难消除，仇敌不能侵犯。

洒胚 洒搭，啊威啦，啊葩呀 把叉，  
啊泥咖，素科仪啊搭囔， 把哩哈兰度。

愿一切众生，脱离仇怨灾害离苦离难。这些众生，若我不救它们放它们自由，今天或明天它们将失去生命。

愿此放生功德，加持保佑我身体健康长寿，有最圆满的色身、财富和智慧，最圆满的官禄、赞扬和幸福，早日证得内在法身，生生世世勤修功德波罗蜜，直到法的究竟。

愿将此功德回向给，我们累世的恩人、亲人和朋友，护持此地的天人和一切众生，愿他们早日离苦得乐，证入涅槃。泥葩拿把渣优喉督！

### 善知识守则

1. 应常思维：我们已经是善知识了，所有善知识的品德善行，我们都应该具足。
2. 应常思维：能让我们的品德更圆满的言行还有许多，我们不应该就此满足。
3. 应常思维：我们生命的目标是要成为自己和他人圆满的善知识。
4. 应常思维：我们要有崇高的责任感，无论遇到多少困难障碍，我们都要坚强忍耐，解决困难，跨越障碍。
5. 应常思维：我们是否会以戒行，来时时规范和提醒自己。
6. 应常思维：我们身边是否有善知识，会以戒行来提醒我们。
7. 应常思维：我们必须断除心中的偏爱执着。
8. 应常思维：我们有自己的业报，善有善报，恶有恶报。
9. 应常思维：生命一天天过去，现在我们正在做什么。
10. 应常思维：我们是否有卓越的内在品德，当面对善知识朋友时，不致感到羞愧。

# 发慈悲观

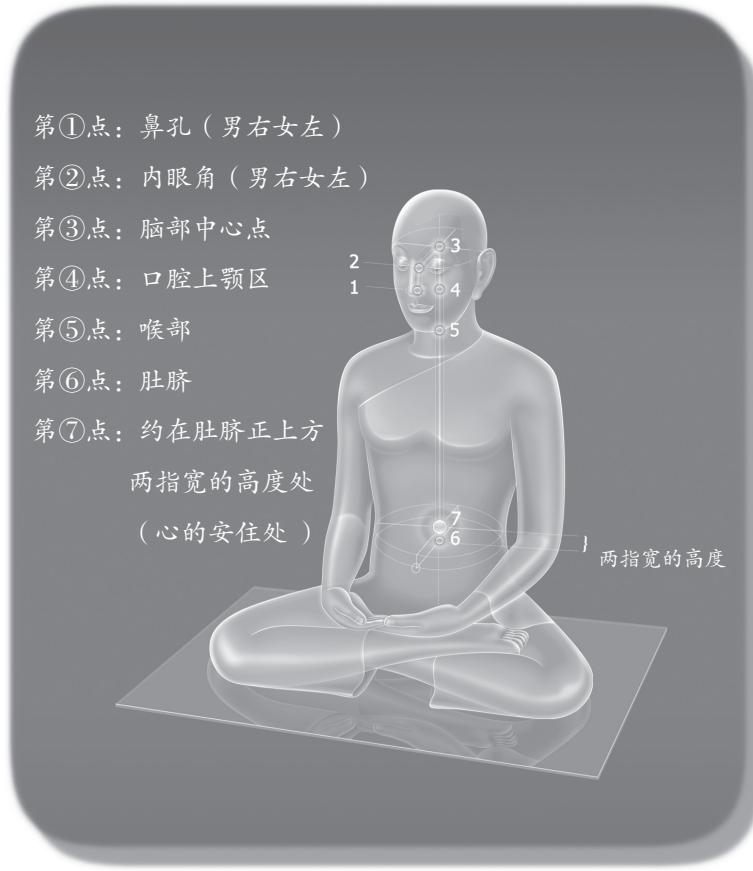
## Words to Spread Loving Kindness

Sabbhe Satta	洒胚酒搭	Sabbhe Satta
All living beings who have sufferings who share this life cycle all alike	洒汤来 替奔 <u>迫恩突</u> 歌改解上呆 对甘茱唐信	一切众生 都会受苦 都会生老病死
Avera	啊威啦	Avera
May you be happy	中奔素奔素特	愿一切众生都快乐
Please don't have retribution upon each other	雅代咪屋 <u>迦</u> 改甘来甘乐 <u>诶</u>	不要互相结怨结仇
Sabbe Satta	洒胚酒搭	Sabbe Satta
All living beings who have sufferings who share this life cycle all alike	洒汤来 替奔 <u>迫恩突</u> 歌改解上呆 对甘茱唐信	一切众生 都会受苦 都会生老病死
Abhayapajja	啊葩呀把叉	Abhayapajja
May you be happy	中奔素奔素特	愿一切众生都快乐
Please don't harm each other	雅代别边僧甘来甘乐 <u>诶</u>	不要互相伤害
Sabbhe Satta	洒胚酒搭	Sabbhe Satta
All living beings who have sufferings who share this life cycle all alike	洒汤来 替奔 <u>迫恩突</u> 歌改解上呆 对甘茱唐信	一切众生 都会受苦 都会生老病
Aniga	啊泥咖	Aniga
May you be happy	中奔素奔素特	愿一切众生都快乐

## 仪式专用

Please don't have physical and mental difficulties	雅代咪筐木突该突摘乐途	不要受到身心痛苦
Sabbhe Satta	酒胚酒搭	Sabbhe Satta
All living beings who have sufferings who share this life cycle all alike	酒汤来 替奔迫恩突 歌改解卜呆 对甘茱唐信	一切众生 都会受苦 都会生老病死
Sukhi attanam pariharantu	素科仪啊搭囊把哩哈兰督	Sukhi attanam pariharantu
Please have physical and mental pleasure keep youself free from danger	中咪筐木素该素摘 啦洒吨亥菩恩眨突拍唐信特	愿一切众生身心快乐 能保护自己脱离所有苦难
All of you who are suffering may you be happy	探汤来 替探代突 考亥探咪筐木素	一切众生 若受苦者 愿他们快乐
All of you who are happy may you be happier	探汤来 替探代素 考亥素映映肯掰	所得乐者 愿他们更快乐
Sabbhe Satta	酒胚酒搭	Sabbhe Satta
All living beings who were born from the womb from the egg from contaminated moisture and from spontaneous rising may all of you come to receive merit that we share	酒汤来 替葛奔安达茶 替葛奔叉啦菩茶 替葛奔桑塞他茶 替葛奔欧把八滴嘎 中嘛啦古孙菩恩 布恩 亥团拓突多特恩	一切众生 无论是胎生者 卵生者 湿生者 化生者 请一切众生 都来受领功德

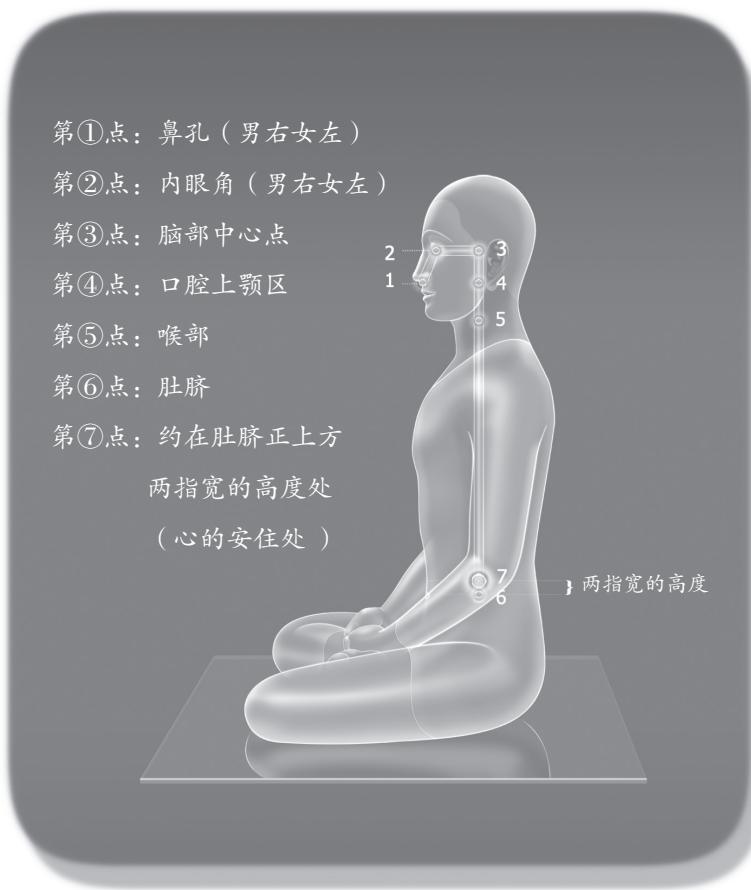
# 静坐指导



(图1) 七个定心点的正视图

首先，以单盘的坐姿轻松坐下，将右腿叠放在左腿上，右手叠放在左手掌上，右手的食指与左手的拇指相触。双手掌心朝上轻轻叠放在脚踝上。身子挺直，头摆正。如果不采用此坐姿，也可以坐在椅子或沙发上。调整坐姿，令自己感觉舒适，呼吸顺畅，血液循环畅通。轻轻闭上双眼，感觉自己就像要睡着一样。

然后，深呼吸两三次。深深地吸气，感觉肚子跟着吸气慢慢地膨胀起来。慢慢地呼气，感觉肚子跟着呼气慢慢地瘪下来。吸气时，感觉身体里的每个细胞都充满了幸福和快乐，呼气时，感觉释放了所有



(图2)七个定心点的侧视图

的忧虑和紧张情绪。就让自己这片刻的时间里，放下所有的牵挂，然后逐渐回到自然的呼吸状态。

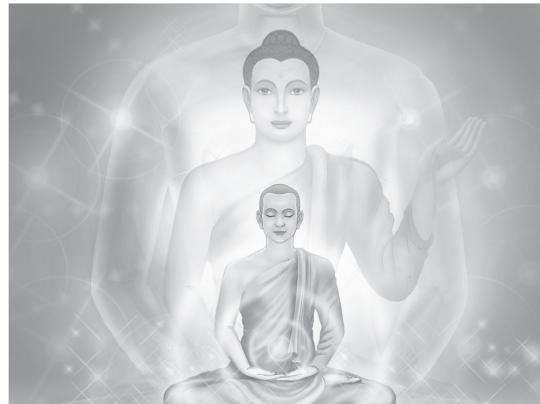
调整心念，放松从头顶到脚趾头的每一块肌肉。放松身体的每个部位，不让任何部位感觉绷紧或受压。要一直保持清醒、轻松自在的感觉。让心快乐、清新、纯洁、明亮。让心空空的，不想任何事情。感觉就好像一个人坐在一个干净空旷的地方，一个充满自由和平的地方。想象身体空空的，里面没有内脏，甘甘净净，空无一物。也许你会觉得身体更加轻盈，因为你已经与周围的一切融为一体。



然后，将心安住在身体的中央点，即体内肚脐以上两指高处的中心点。不一定要找到确切的位置，只需要继续轻轻地将心安歇在身体的中央点，身心放松就可以了。

身心放松后，慢慢地观想体内有一颗清澈透明的水晶球，球体可大可小，像中午太阳般明亮，像满月般清澈。轻轻松松地观想，保持着一颗平静的心，不要强迫自己观想水晶球，我们不是非得见到水晶球不可的。

如果观想中的影像显得很模糊，也不用担心。不论出现什么画面都不要管它，继续让心保持平静、静止和休息的状态。如果有了妄念，加强诵念佛号“三吗阿罗汉”，让佛号慢慢地从身体中央的水晶球内散发出来。这句佛号意在让我们纯洁的心远离种种苦难。也可以念诵“清澈透亮”四个字。不断地念诵，同时平静地观察水晶球，直到心入定为止。入定时即可停止念诵或者自然地忘了念诵。最后只剩下身体中央水晶球清晰的画面。安安静静地专注在这个画面上，让心始终保持静定。



如果内心的体验不同于以往的体验，不要躁动或激动。保持心不受干扰，只需静观，对看到的一切不喜也不悲。最后，安住在身体中央的这颗心，会变得越来越细腻，然后进入身体的中央点，那是纯净、明亮之点，是真正幸福和觉知之源，是浩瀚无边的内在智慧，它会随着不断静坐而增长，纯善的心也会自然地跟随，而这颗纯善的心是人皆具备的。

当心止歇下来时，你会体会到静坐的喜悦。静坐结束之前，可以修习慈心观。将心安住在身体的中央点，感觉自己对周围的人充满爱心，把良善美好的祝愿送给世界上的每一个人。让富有关爱的心念融入清澈明亮的水晶球，使它充满对一切有情关爱和祝愿美好的力量。让水晶球向你的四周不断扩大，扩大到超越你的身体。让水晶球向每个方向散发光芒，带着你的心，祈祷一切有情离苦得乐，愿一切有情发掘最伟大的事业：从静坐中获得极乐，由静坐回归内心最初的纯善。将纯善带回日常生活，使我们身心健康、富有成就、尽善尽美、人人受益。

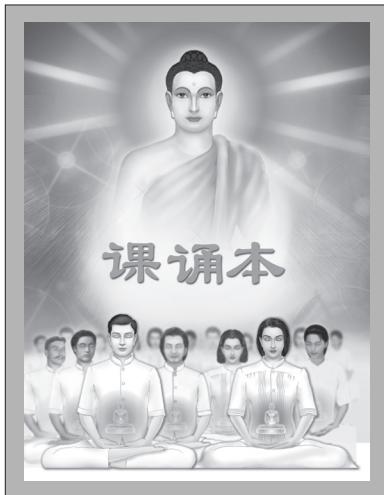
让心中的水晶球不断扩大，笼罩住你的身体和那些离你或近或远的人们；不断扩大，笼罩住你现在的所在地；再继续扩大，直达云霄；继续不停地扩大，直到你感觉到自己的心无边无际，直到你对地球上每个大陆、每个角落的人都充满爱心和美好祝愿。

与一切有情众生心心相连，愿他们只有幸福，愿世上所有国家繁荣富强。诸多善人致力于真正的幸福与和平的事业，让心的纯善从身体中央点传递给饱受战争痛苦的人们，藉此力量化痛苦为幸福、让幸福常驻人间、让世界人民停止彼此剥削和伤害、让人们的心从黑暗中解放，成为富于爱心和同情心的人。

从静坐中获得的纯善是一种能量，它化为纯善的力量无声地渗透在空气中。它能抹去我们内心的瑕疵，驱散我们内心的黑暗，使一切都变得光亮。让我们能正确地处理生活，以善心营造幸福，以善心改变世界，缔造真正的世界和平！







ISBN : 978-611-7200-10-6

书名 : 课诵本

编辑 : 泰国法身寺国际部华文翻译组

排版与书面设计者: 泰国法身寺国际部华文翻译组

印刷商: OS Printing Co.,Ltd.

出版日: 泰国法身寺法身基金会2018年7月再版

版权 : 泰国法身寺 (Wat Phra Dhammakaya)

23/2, Moo7, Khlong Sam , Khlong Luang, Pathumthani, 12120,  
Thailand