

中国上座部佛教

早晚课诵本

目录

早课	1
礼敬	1
自受三皈五戒	2
礼敬三宝	3
十四种佛陀之智	4
慈心修习	5
梵住遍满	6
发趣论母诵	7
午前经	8
礼敬上座	10
晚课	11
礼敬	11
自受三皈五戒	12
礼敬三宝	13
应作慈爱经	16
无畏偈	18
随喜功德	19
发愿	20
发露罪过	21
礼敬上座	22

Aruṇa vandanā

早晨 天亮 敬礼 敬意 顶礼

¹ *Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā.*
阿拉汉 正 自觉者 世尊
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādehi.
佛陀 世尊 我礼敬

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
善说 世尊 法
Dhammaṃ namassāmi.
法 我礼敬

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho.
善行道者 世尊 弟子僧团
Saṅghaṃ namāmi.
僧 我礼敬

Namakkāra

尊崇，尊敬，顶礼

Namo tassa bhagavato arahato
礼敬 彼 世尊 阿拉汉
sammāsambuddhassa! (x3)
正 自觉者

¹ 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。

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）

阿卢纳 湾德那²

阿拉杭 三马-三布陀 帕格瓦³
布汤 帕格湾当 阿毗瓦-嚟密

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-瓦格桑扣
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）

² 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。

³ 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。

Pañcasīla

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3.Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayaṅvahaṃ hotu.

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(汉字注音)

那摩 达思 帕嘎瓦多 阿拉哈多 三吗-三布他思! (三称)

(三皈依)

布汤 萨拉囊 嘎差-米,

贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

桑康 萨拉囊 嘎差-米;

赌帝扬毕 布汤 萨拉囊 嘎差-米,

赌帝扬毕 贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

赌帝扬毕 桑康 萨拉囊 嘎差-米;

达帝扬毕 布汤 萨拉囊 嘎差-米,

达帝扬毕 贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

达帝扬毕 桑康 萨拉囊 嘎差-米。

(五戒)

1、巴-纳-帝巴-达-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

2、阿丁纳-达-纳-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

3、嘎-美-苏 密差-吒-拉 威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

4、母沙-哇-达-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

5、苏拉-美拉呀 吗遮 巴吗-达他-纳-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米。

(回向)

伊当 美 本酿 阿-萨哇卡呀-哇航 厚度;

伊当 美 西-朗 尼巴-纳萨 巴吒哟 厚度!

马马 本酿帕-岗 萨巴萨达-囊 帕-姐米,

爹 萨悲 美 萨芒 本雅帕-岗 拉般度!

萨-度! 萨-度! 萨-度!

自受三皈五戒

礼敬彼世尊、阿拉汉、全自觉者! (三称)

(三皈依)

我皈依佛,

我皈依法,

我皈依僧;

第二次我皈依佛,

第二次我皈依法,

第二次我皈依僧;

第三次我皈依佛,

第三次我皈依法,

第三次我皈依僧。

(五戒)

1、我受持离杀生学处;

2、我受持离不与取学处;

3、我受持离欲邪行学处;

4、我受持离虚妄语学处;

5、我受持离放逸之因的诸酒类学处。

(回向)

愿我此功德, 导向诸漏尽!

愿我此戒德, 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!

萨度! 萨度! 萨度!

Ratana-ttaya vandanā

三宝 礼敬

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

Svākkhāto bhagavatā dhammo,
sanditṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,
sāmicipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho;
yadidaṃ: cattāri purisayugāni attha purisapuggalā,
esa bhagavato sāvakaśaṅho; āhuneyyo,
pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇiyo,
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Evam buddhaṃ sarantānaṃ,
dhammaṃ saṅghaṅca bhikkhavo;
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,
lomahaṃso na hessatī'ti.

礼敬三宝

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

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。

世尊的弟子僧团是善行道者，
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。

诸比丘，如此
忆念佛、法、僧，
将无畏、惧怕，
及身毛竖立！

拉达那达亚湾德那-

伊帝比 索 帕格瓦- 阿拉杭 三马-三布陀
维吒-遮拉呢 三般诺 苏嘎多 罗格维度-
阿奴德罗 布利思丹马萨-拉提
萨他- 嚩-瓦马奴萨-囊 布陀 帕格瓦-帝

思瓦-卡-多 帕格瓦达- 昙摩-
三地提勾 阿嘎-利勾 A hi 巴西勾 欧巴呢伊勾
巴遮当 韦-地答波 Vin 用 hi-帝

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 安遮利嘎勒尼-优
阿奴德朗 本雅 K 当 罗嘎萨-帝

A 汪 布汤 萨兰答-囊
昙芒 桑堪遮 毗科我
帕扬 瓦- 禅毗达当 瓦-
罗马杭索 呢 黑思帝-帝

Cuddasa buddhañāṇāni

十四(种) 佛陀之智

Dukkhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
苦 智 佛陀 之智
Dukkhasamudaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
苦 因 之智
Dukkhanirodhe ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
苦灭
Dukkhanirodha-gāmini-paṭipadāya ñāṇaṃ
苦灭 导致 之道 智
Buddha ñāṇaṃ;
Attha-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
义 无碍解
Dhamma-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
法
Nirutti-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;
辞
Paṭibhāna-paṭisambhīde ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
辩
Indriya-paropariyatte ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
根 上下
Sattānaṃ āsayānusaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Yamaka pāṭihāriye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Sabbaññuta ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Anāvarana ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ.
Imāni cuddasa Buddha ñāṇāni.
Imesaṃ aṭṭha ñāṇāni sāvaka sādharmaṇāni,
cha ñāṇāni asādharmaṇāni sāvakehi.
Imehi cuddasa Buddha ñāṇehi samannāgataṃ
Sammāsambuddhaṃ bhagavataṃ siraśā namāmi.

十四种佛陀之智

苦智是佛陀之智，
苦集智是佛陀之智，
苦灭智是佛陀之智，
导至苦灭之道智是
佛陀之智；
义无碍解智是佛陀之智，
法无碍解智是佛陀之智，
辞无碍解智是佛陀之智，
辩无碍解智是佛陀之智；
根上下智是佛陀之智，
有情意乐随眠智是佛陀之智，
双神变智是佛陀之智，
大悲定智是佛陀之智，
一切知智是佛陀之智，
无障碍智是佛陀之智。
这些是十四种佛陀之智。
其中八种智为弟子所共通，
六种智为弟子所不共。
我头面礼敬具足此十四种佛陀之智的
正自觉者、世尊！

朱达思 布特雅-纳-尼

度 K 雅-囊 布特 雅-囊
度科萨木德耶 雅-囊 布特 雅-囊
度科尼罗贴 雅-囊 布特 雅-囊
度科尼罗特嘎-密尼巴帝巴达-亚 雅-囊
布特 雅-囊
阿特巴帝三毗啍 雅-囊 布特 雅-囊
昙马巴帝三毗啍 雅-囊 布特 雅-囊
尼卢帝巴帝三毗啍 雅-囊 布特 雅-囊
巴帝帕-呢巴帝三毗啍 雅-囊 布特 雅-囊
In 德里亚巴罗巴利亚啍 雅-囊 布特 雅-囊
萨答-囊 阿-萨亚-奴萨耶 雅-囊 布特 雅-囊
亚马格 巴-帝哈-利耶 雅-囊 布特 雅-囊
马哈-嘎卢纳- 萨马-巴帝亚- 雅-囊 布特 雅-囊
萨般ñu 德 雅-囊 布特 雅-囊
阿那-瓦拉呢 雅-囊 布特 雅-囊
伊马-尼 朱德思 布特 雅-纳-尼。
伊美桑 阿特 雅-纳-尼 萨-瓦格 萨-塔-勒纳-尼
车 雅-纳-尼 阿萨-塔-勒纳-尼 萨-瓦给 hi,
伊美 hi 朱德思 布特 雅-内 hi 萨曼那-格当
三马-三布汤 帕格瓦当 西拉萨- 那马-密。

Mettā bhāvanā

Attūpamāya sabbesaṃ,
sattānaṃ sukhakāmataṃ;
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,
cakkavāḷesu jantuno.

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

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

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]。

美达- 帕-瓦那-

阿度-巴马-亚 萨悲桑
萨达-囊 苏科嘎-马当
巴西德瓦 嘎玛多 美当
萨巴萨嘎苏 帕-瓦耶-

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-雷-苏 詹度诺

萨曼达- 吒格瓦-雷-苏
萨达-南嘎苏 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
嘎瓦- 那拉- 阿巴-亚他-
达他- 达思地萨-苏 吒-帝

Brahmavihārapharaṇaṃ

梵住遍满

布拉马维哈-拉帕拉囊

(Mettā)

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

(慈)

愿一切有情无怨敌，无瞋害，
无恼乱，保持自己的快乐！

(美达-)

萨悲- 萨达- 阿韦-拉- hon 度，阿比亚巴差- hon 度，
阿尼-卡- hon 度，苏奇- 阿答-囊 巴利哈兰度

(Karūṇā)

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.

(悲)

愿一切有情脱离痛苦！

(嘎卢纳-)

萨悲- 萨达- 度卡- 巴木詹度

(Muditā)

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.

(喜)

愿一切有情不失去已得的成就！

(木地答-)

萨悲- 萨达- 马- 拉他三巴帝多 维嘎禅度

(Upekkhā)

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

(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。

(伍悲卡-)

萨悲- 萨达- 甘马萨嘎- 甘马达-亚-达-
甘马优-尼- 甘马般图- 甘马巴帝萨拉纳-
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

Paṭṭhāna mātikā pāṭha

发趣论母诵

巴他-那 马-帝嘎- 巴-特

Hetupaccayo,	ārammaṇapaccayo,	(1).因缘;	(2).所缘缘;	黑度巴遮优-	阿-兰马纳巴遮优-
adhipatipaccayo,	anantarapaccayo,	(3).增上缘;	(4).无间缘;	阿提巴帝巴遮优-	阿难德勒巴遮优-
samanantarapaccayo,	sahajātapaccayo,	(5).等无间缘;	(6).俱生缘;	萨马难德勒巴遮优-	萨哈吒-德巴遮优-
aññamaññapaccayo,	nissayapaccayo,	(7).相互缘;	(8).依止缘;	安雅曼雅巴遮优-	尼萨亚巴遮优-
upanissayapaccayo,	purejātapaccayo,	(9).亲依止缘;	(10).前生缘;	伍巴尼萨亚巴遮优-	布雷吒-德巴遮优-
pacchājātapaccayo,	āsevanapaccayo,	(11).后生缘;	(12).重复缘;	巴差-吒-德巴遮优-	阿-谢瓦那巴遮优-
kammaṇapaccayo,	vipākaṇapaccayo,	(13).业缘;	(14).异熟缘;	甘马巴遮优-	维巴-格巴遮优-
āhārapaccayo,	indriyapaccayo,	(15).食缘;	(16).根缘;	阿-哈-勒巴遮优-	in 德利亚巴遮优-
jhānapaccayo,	maggapaccayo,	(17).禅那缘;	(18).道缘;	差-那巴遮优-	马格巴遮优-
sampayuttapaccayo,	vippayuttapaccayo,	(19).相应缘;	(20).不相应缘;	三巴优德巴遮优-	维巴优德巴遮优-
atthipaccayo,	natthipaccayo,	(21).有缘;	(22).无有缘;	阿提巴遮优-	那提巴遮优-
vigatapaccayo,	avigatapaccayoti.	(23).离去缘;	(24).不离去缘。	维格德巴遮优-	阿维格德巴遮优-帝。

Pubbaṅhasuttam

Jayanto bodhiyā mūle,
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,
Evameva jayo hotu,
jayassu jayamaṅgale.

Aparājitapallaṅke,
sīse puthuvipukkhale⁴,
Abhiseke sabbabuddhānaṃ,
aggappatto pamodati.

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,
suppabhātaṃ suhuttitaṃ;
sukhaṇo sumuhutto ca,
suyittāṃ brahmacārisu.

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ,
vācākammaṃ padakkhiṇaṃ,
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ,
paṇīdhi te padakkhiṇe.

午前经

菩提树下胜利者，
为释迦族增喜悦；
愿你也如此胜利，
得胜利胜利吉祥！

坐在不可战胜的
一切诸佛灌顶处、
大地莲花座顶上，
随喜至高的成就！

吉星象.善吉祥，
善黎明.善奉祀，
善刹那.善瞬间，
善献供给梵行者。

增长身业，
增长语业，
增长意业，
你的志愿是增长。

布般哈苏当

吒严多 波提亚-木-雷，
萨格亚-囊 难地瓦特诺，
A 瓦美瓦 吒优 厚度，
吒亚苏 吒亚芒格雷。

阿巴拉-吉德巴朗 K，
西-谢 普图维普科雷，
阿毗谢 K 萨巴布塔-囊，
阿格巴多 巴摩德帝。

苏那科当 苏芒格朗，
苏巴帕-当 苏呼提当，
苏科诺 苏木呼多 遮，
苏伊汤 布拉马吒-利苏。

巴达奇囊 嘎-亚甘芒，
瓦-吒-甘芒 巴达奇囊，
巴达奇囊 马诺甘芒，
巴尼-提 啾 巴达奇内。

⁴ 泰文版作 paṭhavipokkhare。

Padakkhiṇāni katvāna,
labhanta'tthe padakkhiṇe.
Te atthaladdhā sukhitā,
virūḷhā Buddhasāsane;
Arogā sukhitā hotha,
saha sabbehi ñātibhi.

所作增长后，
以增长达成目标。
愿你达成目标与快乐，
并在佛教中成长！
愿你和一切亲戚
皆健康、快乐！

巴达奇纳-尼 嘎德瓦-呢，
拉槃达贴 巴达奇内。
唎 阿他拉塔- 苏奇达-
维卢-尔哈- 布特萨-思内。
阿罗嘎- 苏奇达- 厚特
萨哈 萨悲 hi 雅帝毗。

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbabuddhānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te.

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸佛威力，
愿你常平安！

帕瓦度 萨巴芒格朗，
拉堪度 萨巴唎瓦达-
萨巴布塔-奴帕-威呢
萨达- 索提 帕湾度 唎。

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbadhammānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te.

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿你常平安！

帕瓦度 萨巴芒格朗，
拉堪度 萨巴唎瓦达-
萨巴昙马-奴帕-威呢
萨达- 索提 帕湾度 唎。

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
rakkhantu sabbadevatā;
Sabbasaṅghānubhāvena,
sadā sotthi bhavantu te.

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿你常平安！

帕瓦度 萨巴芒格朗，
拉堪度 萨巴唎瓦达-
萨巴桑卡-奴帕-威呢
萨达- 索提 帕湾度 唎。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

萨-图！萨-图！萨-图！

Thera vandana⁵

礼敬上座

贴勒 湾德那-

Okāsa vandāmi, Bhante. (顶礼一拜)

Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.

Sādhu! Sādhu! anumodāmi.

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātābbaṃ.

Sādhu! anumoditabbaṃ.

Sādhu! Sādhu! anumodāmi! Okāsa
dvārattayena kataṃ sabbāṃ accayaṃ
khamatha me, Bhante.

Khamāmi, khamitabbaṃ.

Sādhu! Okāsa, khamāmi, Bhante. (顶礼三拜)

Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.

礼敬者：请让我礼敬尊者。(顶礼一拜)

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。

礼敬者：愿您随喜我所作的功德。

尊者：萨度！萨度！我随喜。

礼敬者：愿您所作的功德也与我[分享]。礼敬者：萨-密那- 嘎当 本央 卖杭 达-德邦

尊者：萨度！[你们]可随喜。

礼敬者：萨度！萨度！我随喜。尊者，礼敬者：萨-图 萨-图 阿奴摩达-密！欧嘎-思
若我由[身、语、意]三门所作的一切过失，德瓦-拉德耶呢 嘎当 萨邦 阿遮扬
请原谅我。卡马特 美 槃得

尊者：我原谅，[你们也]应原谅[我]。

礼敬者：萨度！尊者，我原谅[您]。(三拜) 礼敬者：萨-图 欧嘎-思 卡马-密 槃得！(三拜)

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。

⁵ 在下座比库礼敬上座比库，或在家人礼敬比库时，皆可念诵此文。在斯里兰卡的 Shrī kalyāṇī yogāshrama saṃsthā (室利·伽离阿尼修行园派)，礼敬上座成为比库们的日常功课之一。

Sāyaṇha vandanā

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādehi. (一拜)

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
Dhammaṃ namassāmi. (一拜)

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho.
Śaṅghaṃ namāmi. (一拜)

Namakkāra

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa! (x3)

晚课

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)

萨-严哈 湾德那-

阿拉杭 三马-三布陀 帕嘎瓦-
布汤 帕格湾当 阿毗瓦-唎密(-
拜)

思瓦-卡-多 帕嘎瓦达- 昙摩
昙芒 那马萨-密(一拜)

苏巴帝般诺 帕嘎瓦多 萨-瓦嘎
桑扣
桑康 那马-密(一拜)

那马嘎-拉

那摩 达思 帕格瓦多 阿拉哈多
三马-三布他思 (三遍)

Pañcasīla

Namo tassa Bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

3.Kāmesu micchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

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

Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayāvahaṃ hotu.

Idaṃ me sīlaṃ, nibbānassa paccayo hotu.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(汉字注音)

那摩 达思 帕嘎瓦多 阿拉哈多 三吗-三布他思! (三称)

(三皈依)

布汤 萨拉囊 嘎差-米,

贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

桑康 萨拉囊 嘎差-米;

赌帝扬毕 布汤 萨拉囊 嘎差-米,

赌帝扬毕 贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

赌帝扬毕 桑康 萨拉囊 嘎差-米;

达帝扬毕 布汤 萨拉囊 嘎差-米,

达帝扬毕 贪芒 萨拉囊 嘎差-米,

达帝扬毕 桑康 萨拉囊 嘎差-米。

(五戒)

1、巴-纳-帝巴-达-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

2、阿丁纳-达-纳-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

3、嘎-美-苏 密差-吒-拉 威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

4、母沙-哇-达-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米;

5、苏拉-美拉呀 吗遮 巴吗-达他-纳-威-拉吗尼-西卡-巴当 萨吗-帝呀-米。

(回向)

伊当 美 本酿 阿-萨哇卡呀-哇航 厚度;

伊当 美 西-朗 尼巴-纳萨 巴吒哟 厚度!

马马 本酿帕-岗 萨巴萨达-囊 帕-姐米,

爹 萨悲 美 萨芒 本雅帕-岗 拉般度!

萨-度! 萨-度! 萨-度!

自受三皈五戒

礼敬彼世尊、阿拉汉、全自觉者! (三称)

(三皈依)

我皈依佛,

我皈依法,

我皈依僧;

第二次我皈依佛,

第二次我皈依法,

第二次我皈依僧;

第三次我皈依佛,

第三次我皈依法,

第三次我皈依僧。

(五戒)

1、我受持离杀生学处;

2、我受持离不与取学处;

3、我受持离欲邪行学处;

4、我受持离虚妄语学处;

5、我受持离放逸之因的诸酒类学处。

(回向)

愿我此功德, 导向诸漏尽!

愿我此戒德, 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!

萨度! 萨度! 萨度!

Ratanattayavandanā

Buddhavandanā

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

Buddhaṃ 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 vamaṃ.
etena sacca-vajjena,
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

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

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)

拉达那达亚湾德那-

布特湾德那-

伊帝必 索 帕格瓦- 阿拉杭 三马-三布陀
维吒-遮拉呢三般诺 苏嘎多 罗格维度-
阿奴德罗 布利思担马萨-拉提
萨他- 唎-瓦马奴萨-囊 布陀 帕格瓦-帝

布汤 基-维德 巴利严当 萨勒囊 嘎差-密

耶 遮 布他- 阿帝-答- 遮，
耶 遮 布他- 阿那-格答-
巴朱般那- 遮 耶 布他-，
阿杭 湾达-密 萨巴达-

那提 美 萨勒囊 安雅
布陀 美 萨勒囊 瓦郎
A 唎呢 萨遮瓦揭呢
厚度 美 佳亚芒格郎

伍德芒给呢 湾唎杭
巴德邦苏 瓦卢德芒
布贴 优 卡利多 多索
布陀 卡马度 当 马芒

Dhammavandanā

礼敬法

昙马湾德那-

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

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。

思瓦-卡-多 帕格瓦达- 昙摩-
 三地提勾 阿嘎-利勾 A hi 巴西勾 欧巴呢伊勾
 巴吒当 韦-地答波 Vin 用 hi-帝

Dhammaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

尽形寿我皈依法！

昙芒 基-維德 巴利严当 萨勒囊 嘎差-密

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

我时刻礼敬，
 过去之诸法，
 未来之诸法，
 及现在诸法！

耶 遮 昙马- 阿帝-答- 遮，
 耶 遮 昙马- 阿那-格答-
 巴朱般那- 遮 耶 昙马-，
 阿杭 湾达-密 萨巴达-

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

我无他皈依，
 法为至上依；
 以此真实语，
 愿我胜吉祥！

那提 美 萨勒囊 安雅
 昙摩 美 萨勒囊 瓦郎
 A 啍呢 萨遮瓦揭呢
 厚度 美 佳亚芒格郎

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

我以头礼敬，
 三种至上法；
 对法诸过恶，
 愿法原谅我！ (一拜)

伍德芒给呢 湾啍杭
 昙芒 遮 帝維汤 瓦朗
 昙美 优 卡利多 多索
 昙摩 卡马度 当 马芒

Saṅghavandanā

Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho,
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho;
yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
esa bhagavato sāvakaṣaṅgho;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.

礼敬僧

世尊的弟子僧团是善行道者，
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，
三种至上僧；
对僧诸过恶，
愿僧原谅我！ (一拜)

桑科湾德那-

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 吒答-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 达奇内优 安遮利嘎勒尼-优
阿奴德朗 本雅 K 当 罗嘎萨-帝

桑康 基-维德 巴利严当 萨勒囊 嘎差-密

耶 遮 桑喀- 阿帝-答- 遮，
耶 遮 桑喀- 阿那-格答-
巴朱般那- 遮 耶 桑喀-，
阿杭 湾达-密 萨巴达-

那提 美 萨勒囊 安雅
桑扣 美 萨勒囊 瓦郎
A 啍呢 萨遮瓦揭呢
厚度 美 佳亚芒格郎

伍德芒给呢 湾啍杭
桑康 遮 帝维陀德芒
桑K 优 卡利多 多索
桑扣 卡马度 当 马芒

Karaṇīyamettasuttaṃ

Karaṇīyamatthakusalena,
yantaṃ santaṃ 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 khuddaṃ samācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyuṃ.
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

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

Ditṭhā vā yeva additṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

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，
不无礼与不贪著居家；

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！

嘎拉尼-亚美达苏当

嘎拉尼-亚马特古思雷-呢
扬当 三当 巴当 阿毗萨美遮
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 gi 周 遮 萨拉呼格乌帝
三丁德利优 遮 尼巴勾 遮
阿巴嘎婆 古雷-苏 阿那奴 gi 陀

那 遮 苦当 萨马-遮雷 kin 吉
耶呢 Vin ñu- 巴雷- 伍巴瓦唎拥
苏 ki 诺 瓦- K 弥诺 hon 度
萨悲 萨达- 帕湾度 苏 ki 德达-

耶 给吉 巴-呢普-达提
达萨- 瓦- 他-瓦拉- 瓦- 阿那瓦谢萨-
地-卡- 瓦- 耶 马汉达- 瓦-
马奇马- 拉思嘎-奴格土-拉-

地他- 瓦- 耶-瓦 阿地他-
耶 遮 度-雷- 瓦三帝 阿维度-雷-
普-达- 瓦- 三帕韦-西- 瓦-
萨悲 萨达- 帕湾度 苏 ki 德达-

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 dāssanena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṃ,
na hi jātu gabbhaseyyaṃ punareṭṭi'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！

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！

那 巴罗 巴朗 尼古悲特
那-帝曼也特 嘎特吉 囊 甘吉
比阿-罗思那- 巴帝科三雅-
难-雅曼雅思 度科弥车亚

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

美丹遮 萨巴罗格思明
马-呢桑 帕-瓦耶 阿巴利马-囊
伍汤 阿陀 遮 地利严遮
阿三巴-汤 阿韦朗 阿思巴当

帝昙遮朗 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 嘎帕谢扬 布那雷-帝-帝

——Karaṇīyamettasuttaṃ niṭṭhitaṃ

——应作慈爱经结束

——嘎拉尼亚美达苏当 尼提当

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!

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！

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-思门度

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-思门度

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-思门度

Puññānumodanā

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe devā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe bhūtā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

Ettāvatā ca amhehi,
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,
sabbe sattā anumodantu,
sabba sampatti siddhiyā!

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

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

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！

本雅-奴摩德那-

A 答-瓦答- 遮 安黑 hi
三帕当 本雅三巴当
萨悲- 唎瓦- 阿奴摩丹度
萨巴 三巴帝 悉提亚-

A 答-瓦答- 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-

A 答-瓦答- 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-
唎瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-
本扬当 阿奴摩地德瓦
吉郎 拉堪度 萨-思囊

阿-嘎-萨他- 遮 pum 马他-
唎瓦-那-嘎- 马 hi 提嘎-
本扬当 阿奴摩地德瓦
吉郎 拉堪度 唎-思囊

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

空居与地居，
大力诸天、龙，
随喜功德后，
恒护我与他们！

阿-嘎-萨他-遮 pum 马他-
唎瓦-那-嘎-马 hi 提嘎-
本扬当 阿奴摩地德瓦
吉郎 拉堪度 芒 巴朗

Patthanā

发愿

巴特那-

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

愿此为我亲，愿诸亲快乐！ (三遍) 伊当 美 雅-帝-囊 厚度, 苏 ki 达- hon 度 雅-德优 (三遍)

Iminā puñña-kamma, mā me bāla-samāgamo,
sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā! (x3)

以此功德业，我不遇愚人，
愿会遇善士，直到证涅槃！ (三遍) 伊密那- 本雅甘美呢，马- 美 巴-勒萨马-格摩
萨当 萨马-格摩 厚度，亚-瓦 尼巴-呢巴帝亚- (三遍)

Idaṃ me puñña-kammaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. (x3)
Sabba dukkha pamuccatu!

愿我此德行，导向诸漏尽！ (三遍) 伊当 美 本雅甘芒 阿-萨瓦科亚-瓦杭 厚度 (三遍)
愿解脱一切苦！ 萨巴 度科 巴木遮度！

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

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！

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

解脱 我

Vajjapakāsaṇaṃ

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

Kāyena vācā cittaṇa,
pamādena mayā kataṃ,
accayaṃ khama me dhamma,
sanditṭhika akālika!

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

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

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！

瓦遮巴嘎-思囊

嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嘑呢，
巴马-嘑呢 马亚- 嘎当，
阿遮扬 卡马 美 槃嘑，
普-利般雅 达他-嘎德。

嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嘑呢，
巴马-嘑呢 马亚- 嘎当，
阿遮扬 卡马 美 昙马，
三地提格 阿嘎-利格。

嘎-耶呢 瓦-吒- 吉嘑呢，
巴马-嘑呢 马亚- 嘎当，
阿遮扬 卡马 美 桑科，
本雅 K 德 阿奴答勒。

萨-图！ 萨-图！ 萨-图！

Theravandanā

礼敬上座

贴拉湾德那-

Sādhu! vandāmi, Bhante.
Sabbam aparaddham khamatha me, Bhante.
Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.
Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātabbaṃ.
Sādhu! Sādhu! anumodāmi!
Vandāmi bhante!

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）

礼敬者：萨-图 湾达-密 槃啾
萨邦 阿巴拉汤 卡吗他 美 槃啾
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 槃啾！（拜下）

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

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！

尊者：……

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

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！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

礼敬者：萨度！萨度！萨度！
(拜起，再顶礼三拜)

礼敬者：萨-图！萨-图！萨-图！
(拜起，再顶礼三拜)