

## Sāyaṇhavandanā

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā, Buddhaṃ bhagavantaṃ  
abhivādemī.  
Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammaṃ namassāmi.  
Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, Saṅghaṃ namāmi.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.(3X)

## Ratanattayavandanā

Iti'pi so Bhagavā, arahaṃ, sammāsambuddho, vijjācaraṇa-  
sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā  
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 varaṃ,  
etena sacca-vajjena — hotu me jaya-maṅgalaṃ.  
Uttamaṅgena vande'haṃ — pada-paṃsu-varuttamaṃ,  
buddhe yo khalito doso — buddho khamatu taṃ mamaṃ.

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko,  
opānāyiko, 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 varaṃ,  
etena sacca-vajjena — hotu me jaya-maṅgalaṃ.  
Uttamaṅgena vande'haṃ — dhammaṃ ca tividdhaṃ varaṃ,  
dhamme yo khalito doso — dhammo khamatu taṃ mamaṃ.

## 晚課

世尊是阿拉漢，正等覺者。我禮敬佛陀、世尊！ (一拜)  
法乃世尊所善說。我禮敬法！ (一拜)  
世尊的聲聞僧團是善行道者。我禮敬僧！ (一拜)

禮敬彼世尊，阿拉漢，正等覺者。(三稱)

## 禮敬三寶

彼世尊亦即是阿拉漢，正等覺者，明行具足，善逝，世間解，  
無上者，調御丈夫，天人導師，佛陀，世尊。

盡形壽我皈依佛陀！  
我時刻禮敬，過去諸佛陀，  
未來諸佛陀，以及現在佛。  
我無他皈依，佛為至上依；  
以此真實語，願勝利吉祥！  
我以頭禮敬，最上者足塵；  
對佛諸過惡，願佛原諒我！ (一拜)

法乃世尊所善說，是自見的，無時的，來見的，導向〔涅槃〕  
的，智者們可各自證知的。

盡形壽我皈依法！  
我時刻禮敬，過去之諸法，  
未來之諸法，及現在諸法。  
我無他皈依，法為至上依；  
以此真實語，願勝利吉祥！  
我以頭禮敬，三種<sup>1</sup>至上法；  
對法諸過惡，願法原諒我！ (一拜)

<sup>1</sup> 三種法是指教理、禪修與證悟，也可以指戒、定、慧。

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

saṅhe yo khalito doso — saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

## Mahāmaṅgalasuttaṃ

Evaṃ me suttaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā Sāvattiyaṃ viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rāttiyā, abhikkantavaṇṇā, kevalakappaṃ Jetavanaṃ obhāsetvā yena bhagavā ten'upasaṅkami, upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. ekamantaṃ ʾhitā kho sā devatā bhagavantaṃ gāthāya ajjhabhāsi:-

Bahū devā manussā ca, maṅgalāni acintayum,  
ākaṅkhamānā sotthānaṃ, brūhi maṅgalamuttamaṃ.

Asevanā ca bālānaṃ, paṇḍitānañca sevanā,  
pūjā ca pūjanīyānaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

世尊的聲聞僧團是善行道者，世尊的聲聞僧團是正直行道者，世尊的聲聞僧團是如理行道者，世尊的聲聞僧團是正當行道者。也即是四雙八輩，此乃世尊的聲聞僧團，應受供養，應受供奉，應受佈施，應受合掌，是世間無上的福田。

盡形壽我皈依僧！

我時刻禮敬，過去諸僧伽，

未來諸僧伽，及現在僧伽。

我無他皈依，僧為至上依；

以此真實語，願勝利吉祥！

我以頭禮敬，三種<sup>2</sup>至上僧；

對僧諸過惡，願僧原諒我！ (一拜)

## 大吉祥經

如是我聞：一時世尊住在沙瓦提城遮答林給孤獨園。

爾時，在深夜，有位容色殊勝的天人照亮了整座遮答林，來到世尊之處。來到之後，禮敬世尊，然後站在一邊。站在一邊的那位天人以偈頌對世尊說：

「衆多天與人， 思惟諸吉祥，  
希望得福祉， 請說最吉祥。」

(世尊說：)

「不親近愚人， 應親近智者，  
敬奉可敬者， 此為最吉祥。」

<sup>2</sup> 三種僧是指修行佛法但尚未證悟出世間法的出家佛弟子，已經證悟第一預流果、第二一來果、第三不還者，以及無學聖者，即阿拉漢。

Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā,  
attasammāpaṇīdhi ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

居住適宜處，往昔曾修福，  
自立正志願，此為最吉祥。

Bāhusaccaṇca sippaṇca, vinayo ca susikkhito,  
subhāsītā ca yā vācā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

博學技術精，善學於律儀，  
所說皆善語，此為最吉祥。

Mātāpitu upatṭhānaṃ, puttadārassa saṅgaho,  
anākulā ca kammantā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

奉侍父母親，愛護妻與子，  
做事不混亂，此為最吉祥。

Dānaṇca dhammacariyā ca, ñātakānaṇca saṅgaho,  
anavajjāni kammāni, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

佈施與法行，接濟諸親族，  
行為無過失，此為最吉祥。

Ārati virati pāpā, majjapānā ca saññamo,  
appamādo ca dhammesu, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

遠離離惡事，自制不飲酒，  
於法不放逸，此為最吉祥。

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā,  
kālena dhammasavaṇaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

恭敬與謙虛，知足與感恩，  
適時聽聞法，此為最吉祥。

Khantī ca sovacassatā, samaṇānaṇca dassanaṃ,  
kālena dhammasākacchā, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

忍耐與柔順，得見諸沙門，  
適時討論法，此為最吉祥。

Tapo ca brahmacariyaṇca, ariyasaccānadassanaṃ,  
nibbānasacchikiriyā ca, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

苦行與梵行，徹見諸聖諦，  
證悟於涅槃，此為最吉祥。

Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampaṭi,  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ, etaṃ maṅgalamuttamaṃ.

接觸世間法，心毫不動搖，  
無愁無染安，此為最吉祥。

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā,  
sabbattha sotthiṃ gacchanti taṃ, tesam maṅgalamuttaman'ti.

依此實行後，各處無能勝，  
一切處平安，是其最吉祥。」

(etena saccavajjena — hotu me jayamaṅgalaṃ,  
etena saccavajjena — hotu te jayamaṅgalaṃ,  
etena saccavajjena — hotu te jayamaṅgalaṃ.)

(以此真實語，願我勝吉祥！  
以此真實語，願你勝吉祥！  
以此真實語，願你勝吉祥！)

## Ratanasuttaṃ

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,  
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,  
sabbe'va bhūtā sumanā bhavantu,  
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,  
mettaṃ karotha mānusiya pajāya,  
divā ca ratto ca haranti ye balim,  
tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,  
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,  
na no samaṃ atthi Tathāgatena,  
idaṃ'pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ,  
yadajjhagā Sakyamunī samāhito,  
na tena dhammena sam'atthi kiñci,  
idaṃ'pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Yaṃ buddhasettaṃ parivaṇṇayī sucim,  
samādhimānantarikaññamāhu,  
samādhinā tena samo na vijjati,  
idaṃ'pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

## 寶經

(世尊說：)

凡會集此諸鬼神，  
無論地居或空居，  
願一切鬼神歡喜，  
請恭敬聽聞所說。

故一切鬼神傾聽：  
散播慈愛給人類，  
日夜持來獻供者，  
故應保護莫放逸。

所有此他世財富，  
或於天界殊勝寶，  
無有等同如來者——  
此乃佛之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

盡離貪、不死、殊勝，  
得定釋迦牟尼證，  
無有等同彼法者——  
此乃法之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

最勝佛所讚清淨，  
謂為無間三摩地，  
不見等同該定者——  
此乃法之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

Ye puggalā aṭṭha satamaṃ pasatthā,  
cattāri etāni yugāni honti,  
te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvaka,  
etesu dinnāni mahapphalāni,  
idam'pi Saṅhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Ye suppayuttā manasā dalhena,  
nikkāmino gotamasāsanamhi,  
te pattipattā amataṃ vigayha,  
laddhā mudhā nibbutim bhuñjamānā,  
idam'pi Saṅhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Yath'indakhīlo paṭhaviṃ sito siyā,  
catubbhi vātebhi asampakampiyo,  
tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi,  
yo ariyasaccāni avecca passati,  
idam'pi Saṅhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,  
gambhīrapaññena sudesitāni,  
kiñcāpi te honti bhusappamattā,  
na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti,  
idam'pi Saṅhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Sahāv'assa dassanasampadāya,  
tay'assu dhammā jahitā bhavanti,  
sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañca,  
sīlabbatamaṃ vāpi yadatthi kiñci.

爲諸善士稱讚者，  
他們乃四雙八輩，  
善逝弟子應供養，  
佈施於此得大果——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

以堅固意善用者，  
苟答馬教中離欲，  
彼達利得入不死，  
無償獲得享寂滅——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

猶如帝柱依地立，  
四面來風不動搖；  
我說譬如善男子，  
決定見諸聖諦者——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

凡明瞭諸聖諦者，  
由深慧者所善說，  
即使他們極放逸，  
亦不再受第八有——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

彼成就見之同時，  
實已斷除三種法：  
有身邪見與懷疑、  
戒禁取乃至其餘；

catūh'apāyehi ca vippamutto,  
cha cābhiṭhānāni abhabbo kātuṃ,  
idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccenā suvatthi hotu.

Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ,  
kāyena vācā uda cetasā vā,  
abhabbo so tassa paṭicchādāya,  
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā,  
idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Vanappagumbe yathā phussitagge,  
gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe,  
tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayī,  
nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya,  
idam'pi Buddhhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Varo varaññū varado varāharo,  
anuttaro Dhammavaraṃ adesayī,  
idam'pi Buddhhe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ natthi sambhavaṃ,  
Virattacittā āyatike bhavasmim,  
te khīṇabījā aviruḥhicchandā,  
nibbanti dhīrā yathā'yaṃ padīpo,  
idam'pi Saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ,  
etena saccena suvatthi hotu.

他已解脫四惡趣，  
不可能造六逆罪——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

即使他造作惡業，  
由身或語或心念，  
不可能將它覆藏，  
謂見道者不可能——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

猶如熱季第一月，  
花開林中樹叢上；  
譬如所示最上法，  
導向涅槃至上利——  
此乃佛之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

最勝者知與持勝，  
無上者教示勝法——  
此乃佛之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

已盡舊者新不生，  
於未來有心離染，  
彼盡種子不增欲，  
諸賢寂滅如此燈——  
此乃僧之殊勝寶，  
以此實語願安樂！

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,  
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,  
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,  
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,  
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,  
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,  
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,  
bhum māni vā yāni'va antalikkhe,  
Tathāgataṃ devamanussapūjitaṃ,  
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

(Etena saccavajjena — dukkhā vūpasamentu me,  
etena saccavajjena — bhayā vūpasamentu me,  
etena saccavajjena — rogā vūpasamentu me.)

## Karaṇīyamettasuttaṃ

Karaṇīyamattakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:  
sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anatimāni;

Santussako ca subharo 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 sukhitattā.

〔沙咖天帝說：〕

凡會集此諸鬼神，  
無論地居或空居，  
天人敬奉如來佛，  
我等禮敬願安樂！

凡會集此諸鬼神，  
無論地居或空居，  
天人敬奉如來法，  
我等禮敬願安樂！

集會在此諸鬼神，  
無論地居或空居，  
天人敬奉如來僧，  
我等禮敬願安樂！

(以此真實語，願我諸苦息！  
以此真實語，願我怖畏息！  
以此真實語，願我諸疾息！)

## 應作慈愛經

善求義利、領悟寂靜境界後應當作：  
有能力，正直，誠實，順從，柔和，不驕慢；

知足，易扶養，少事務，生活簡樸，  
諸根寂靜，賢明，不無禮與不貪著居家；

只要會遭智者譴責，即使是小事也不做。  
願一切有情幸福、安穩！自有其樂！

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.

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

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

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

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

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

(Etena saccavajjena — sotthi me hotu sabbadā.  
etena saccavajjena — sabbarogo vinassatu.  
etena saccavajjena — hotu me jayamaṅgalaṃ.)

## Khandha Parittaṃ

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

凡所有的有情生類，動搖的或不動的，毫無遺漏，  
長的或大的，中的、短的、細的或粗的，

凡是見到的或沒見到的，住在遠方或近處的，  
已生的或尋求出生的，願一切有情自有其樂！

不要有人欺騙他人，不要輕視任何地方的任何人，  
不要以忿怒、瞋恚想，而彼此希望對方受苦！

正如母親對待自己的兒子，會以生命來保護唯一的兒子；  
也如此對一切生類培育無量之心！

以慈愛對一切世界培育無量之心，  
上方、下方及四方，無障礙、無怨恨、無敵對！

站立、行走、坐著或躺臥，只要他離開睡眠，  
皆應確立如此之念，這是他們於此所說的梵住。

不接受邪見，持戒，具足徹見，  
調伏對諸欲的貪求，確定不會再投胎！

(以此真實語，願我常平安！  
以此真實語，願諸病消失！  
以此真實語，願我勝吉祥！)

## 蘊護衛經

我散播慈愛給維盧巴，我散播慈愛給伊拉巴，  
我散播慈愛給差標子，我散播慈愛給黑苟丹<sup>3</sup>。

<sup>3</sup> 維盧巴等為四類蛇王族。



Apādakehi me mettaṃ, mettaṃ dipādakehi 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 bhadrāni passantu, mā kañci pāpa'māgamā.

Appamāṇo buddho, appamāṇo dhammo, appamāṇo saṅgho.  
Pamānavantāni siriṃsapāni: ahi, vicchikā, satapadī,  
uṇṇānābhī, sarabhū, mūsikā.

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

## Dasadhammā Suttaṃ

Evaṃ me suttaṃ: ekaṃ samayaṃ bhagavā Sāvattiyaṃ viharati  
Jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū  
āmantesi: “Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato  
paccassosun. bhagavā etadvoca:

“Dasayime, bhikkhave, dhammā pabbajitena abhiṇṇaṃ paccavek-  
khitabbā. Katame dasa?

‘Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato’ti pabbajitena abhiṇṇaṃ paccavekkhi-  
tabbaṃ;

‘Parapaṭibaddhā me jīvikā’ti pabbajitena abhiṇṇaṃ paccavekkhi-  
tabbaṃ;

‘Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena abhiṇṇaṃ paccavek-  
khitabbā;

我散播慈愛給無足者，我散播慈愛給二足者，  
我散播慈愛給四足者，我散播慈愛給多足者。

願無足者勿傷害我，願二足者勿傷害我，  
願四足者勿傷害我，願多足者勿傷害我。

一切有情、一切有息者、一切生類之全部，  
願見到一切祥瑞，任何之惡皆不會到來！

佛無量，法無量，僧無量，  
爬行類卻有限量：蛇、蠍、蜈蚣、  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

我已作保護，我已作護衛，願諸〔傷害性〕生類皆退避。  
我禮敬彼世尊！我禮敬七位正等覺者！

## 十法經

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城遮答林給孤獨園。

於其處，世尊稱呼比庫們：「諸比庫。」那些比庫應諾世尊：  
「尊者。」世尊如此說：

「諸比庫，此十種法為出家者應當經常地省察。哪十種呢？

一、出家者應當經常地省察：『我已經捨離了美好。』

二、出家者應當經常地省察：『我的生活依賴他人。』

三、出家者應當經常地省察：『我的行儀舉止應〔與在家人〕  
不同。』

‘Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantī’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Kammassako’ mhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantī’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Kacci nu kho ahaṃ suññāgāre abhiramāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ;

‘Atthi nu kho me uttarimanussadhammā alamariyaññadassana-viseso adhigato, So’haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na mañku bhavissāmi’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Ime kho, bhikkhave, dasadhammā pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbā’ti.

Idamavoca Bhagavā. Attamanā te bhikkhū Bhagavato bhāsitaṃ abhinandun’ti.

## Brahmavihārapharaṇaṃ

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

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.

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

四、出家者應當經常地省察：『我是否不會由戒而譴責自己？』

五、出家者應當經常地省察：『有識的同梵行者檢問時，是否不會以戒譴責我？』

六、出家者應當經常地省察：『一切我所喜愛、可意的會分散、別離。』

七、出家者應當經常地省察：『我是業的所有者，業的繼承者，以業為起源，以業為親屬，以業為皈依處。無論我造的是善或惡之業，我將是它的承受者。』

八、出家者應當經常地省察：『我如何度過日日夜夜呢？』

九、出家者應當經常地省察：『我是否樂於空閒處呢？』

十、出家者應當經常地省察：『我是否有證得上人法、能為聖者的殊勝智見呢？在我最後時刻，當同梵行者們問及時，我將不會羞愧？』

諸比庫，此十種法乃出家者應當經常地省察。」

世尊如此說已，那些比庫滿意與歡喜世尊之所說。

## 梵住遍滿

願一切有情無怨敵，無瞋害，無惱亂，保持自己的快樂！

願一切有情脫離痛苦！

願一切有情不失去已得的成就！

一切有情是業的所有者，業的繼承者，以業為起源，以業為親屬，以業為皈依處。無論所造的是善或惡之業，都將是它的承受者。

## Atītapaccavekkhaṇapāṭha

### Cīvara

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaram paribhuttaṃ taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ.

### Piṇḍapāta

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍāto paribhutto so n'eva davāya na madāyanamaṇḍanāyana vibhūsanāya, yāvadeva imassakāyassaṭṭhiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṅca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu vihāro cā'ti.

### Senāsana

Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanaṃ paribhuttaṃ taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ.

### Bhesajja

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro paribhutto so yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya, abyāpajjhaparamatāyā'ti.

## 資具受用後的省思

### 衣

今天那些我所未經省思而受用之衣，只是為了防禦寒冷，為了防禦炎熱，為了防禦虻、蚊、風吹、日曬、爬蟲類的觸惱，只是為了遮羞。

### 食物

今天那些我所未經省思而受用的食物，不為嬉戲、不為驕慢、不為裝飾、不為莊嚴，只是為了此身住立存續，為了停止傷害，為了資助梵行，如此我將退除舊受（飢餓之苦），並使新受不生（吃過飽之苦），我將維持生命、無過且安住。

### 住所

今天那些我所未經省思而受用的床座，只是為了防禦寒冷，為了防禦炎熱，為了防禦虻、蚊、風吹、日曬、爬蟲類的觸惱，只是為了免除季候的危險，而好獨處（禪修）之樂。

### 藥物

今天那些我所未經省思而受用的病者所需之醫藥資具，只是為了防禦已生起的病苦之受，為了儘量沒有身苦。

## Abhayagāthā

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ, Buddhānubhāvena vināsamentu.

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ, Dhammānubhāvena vināsamentu.

Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ, Saṅghānubhāvena vināsamentu.

Dukkhappattā ca niddukkhā, bhayappattā ca nibbhayā,  
sokappattā ca nissokā, hontu sabbe pi pāṇino!

Ettāvatā ca amhehi, sambhataṃ puñña-sampadaṃ,  
Sabbe devā anumodantu, sabba sampatti siddhiyā.

Dānaṃ dadantu saddhāya, sīlaṃ rakkhantu sabbadā,  
bhāvanābhiraṭā hontu, gacchantu devatāgatā.

Sabbe Buddhā balappattā, Paccekānañca yaṃ balaṃ  
Arahantānañca tejena, rakkhaṃ bandhāma sabbaso! <sup>(3x)</sup>

Bhavantu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,  
Sabbabuddhānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.

Bhavantu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,  
sabbadhammānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.

Bhavantu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā,  
sabbasaṅghānubhāvena, sadā sukhī bhavantu te.

## 无畏偈

凡諸惡兆與不祥，及不悅耳之鳥啼，  
災星惡夢不如意，以佛威力願消失！

凡諸惡兆與不祥，及不悅耳之鳥啼，  
災星惡夢不如意，以法威力願消失！

凡諸惡兆與不祥，及不悅耳之鳥啼，  
災星惡夢不如意，以僧威力願消失！

願一切衆生，已得苦不苦，  
已得怖不怖，已得憂不憂！

至今爲我等，所集功德果，  
願諸天隨喜，一切得成就！

以信施佈施，願常守護戒，  
願樂於禪修，願得至天界！

以一切佛力，諸獨覺之力，  
及阿拉漢力，結一切守護。<sup>(三遍)</sup>

願得諸吉祥，願諸天守護；  
依諸佛威力，願你常快樂！

願得諸吉祥，願諸天守護；  
依諸法威力，願你常快樂！

願得諸吉祥，願諸天守護；  
依諸僧威力，願你常快樂！

## Patthanā

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu — sukhitā hontu ñātayo. <sup>(3x)</sup>

Iminā puñña-kammena — mā me bāla-samāgamo,  
sataṃ samāgamo hotu — yāva nibbāna-pattiyā.

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi  
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi  
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi  
Addhā imāya paṭipattiyā jāṭi-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi.

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

Kāyena vācā cittaena — pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me bhante — bhūri-pañña tathāgata.

Kāyena vācā cittaena — pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me dhamma — sandiṭṭhika akālika

Kāyena vācā cittaena — pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me saṅgha — puññakkhetta anuttara.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## 發願

願此爲我親，願諸親快樂！ <sup>(三遍)</sup>

以此功德業，我不遇愚人，  
願會遇善士，直到證涅槃！

以此法隨法行，我敬奉佛！  
以此法隨法行，我敬奉法！  
以此法隨法行，我敬奉僧！  
切實依此而行，我將解脫生、老、死！

願我此功德，導向諸漏盡！  
願我此功德，爲證涅槃緣！  
我此功德分，迴向諸有情，  
願彼等一切，同得功德分！

由我身語意，放逸作過失，  
願廣慧如來、尊者原諒我！

由我身語意，放逸作過失，  
願自見無時、達摩原諒我！

由我身語意，放逸作過失，  
願無上福田、僧伽原諒我！

薩度！薩度！薩度！