

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa**

南某 他萨 巴卡瓦透 阿拉哈透
三马 三布 他萨

**Homage to Him
the Blessed One
the Worthy One
the Fully Enlightened One**

礼敬 世尊 阿罗汉
三藐 三菩陀 为 无上正觉者

CONTENTS

目录

1. PAÑCA SĪLA YĀCANĀ Asking for the Five Precepts 请求三皈依五戒	3	9. SACCAVĀCĀ Speech of Truth 真言偈	13
2. VANDANĀ Homage to the Buddha 礼赞佛陀	3	10. PARITA-PARIKAMMA Invitation to Devas 邀请众神	14
3. TISARAṆA The Three Refuges 三皈依	4	11. MAṄGALA SUTTA The Discourse on Auspices 吉祥经	14
4. PAÑCA SĪLA The Five Precepts 五戒	5	12. METTĀ SUTTA The Discourse on Loving-Kindness 慈心经	19
5. BUDDHA PŪJĀ Offerings to the Buddha 礼敬供献偈	6	13. SUMAṄGALA GĀTHĀ Verses of Excellent Blessings 善吉祥偈	22
6. BUDDHA VANDANĀ Homage to the Buddha 礼赞佛宝	8	14. PATTĀNUMODANA Rejoicing and Sharing of Merits 回向功德	23
7. DHAMMA VANDANĀ Homage to the Dhamma 礼赞法宝	9	15. PAÑCA GUṆA PŪJĀ Five Objects Worthy of Reverence 五个最值得尊敬	24
8. SAMGHA VANDANĀ Homage to the Saṅgha 礼赞僧宝	11	16. PATTHANĀ Aspirations 许愿	25

1. PAÑCA SĪLA YĀCANĀ

般加 西拉 亚擦那

** Lay devotees:*

信徒:

Ahaṃ Bhante, tisaraṇena saha, pañcasīlaṃ,

阿航 般爹 提萨拉呢那 萨哈 般加 西拉

Dhammaṃyācāmi, anuggahaṃ katvā, sīlaṃ

detha, me bhante.

大曼米亚擦米 阿努卡哈 卡托 西拉 的他 美 般爹

Dutiyampi, ahaṃ bhante,

读体亚比 阿航 般爹。。。。

Tatīyampi, ahaṃ bhante,

.....

他体亚比 阿航 般爹。。。。

Master:

尊者:

Yamaḥ vadāmi taṃ vadetha

亚妈航 瓦达米 他 瓦的他

Lay devotees:

信徒:

Āma Bhante

阿马 般爹

1. ASKING FOR THE FIVE PRECEPTS

请求三皈依五戒

** Lay devotees:*

信徒:

Venerable Sir, may I request to observe the five precepts together with the Three Refuges, out of your compassion, so that I can get rid of the Cycle of Rebirth.

尊者，盼您慈悲，请传受我五戒 以及三皈依，以便我能跳出生死轮回。

Venerable Sir, for the second time

第二次，尊者，盼您慈悲。。。。

Venerable Sir, for the third time

第三次，尊者，盼您慈悲。。。。

Master:

尊者:

Well, repeat the chanting after me

请跟我念。

Lay devotees:

信徒:

Yes, Venerable Sir

是的，尊者。

2. VANDANĀ

瓦旦拉

Master / Lay devotees:

尊者/信徒:

**Namo, tassa bhagavato, arahato, sammā
sambuddhassa (3 times)**

南某他萨巴卡瓦透阿拉哈透三马三布他萨
(三次)

3. TISARAṆA

提萨拉那

Master / Lay devotees:

尊者/信徒:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

布旦萨拉那卡擦米

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

达曼萨拉那卡擦米

Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

叁看萨拉那卡擦米

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

读体亚比布旦萨拉那卡擦米

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

读体亚比达曼萨拉那卡擦米

Dutiyampi Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

2. HOMAGE TO THE BUDDHA

礼赞佛陀

Master / Lay devotees:

尊者/信徒:

**I pay homage to the Exalted One, free from all
defilements and perfectly enlightened by Himself.
(3 times)**

礼敬他世尊阿罗汉三藐三菩提为无上正觉
者。(三次)

3. THE THREE REFUGES

三皈依

Master / Lay devotees:

尊者/信徒:

I take refuge in the Buddha.

我皈依佛 ---- 正等正觉者。

I take refuge in the Dhamma.

我皈依法 ---- 领悟与爱心之道。

I take refuge in the Saṅgha.

我皈依僧 ---- 圣洁之僧团。

For the second time, I take refuge in the Buddha.

第二次，我皈依佛 ---- 正等正觉者。

For the second time, I take refuge in the Dhamma.

第二次，我皈依法 ---- 领悟与爱心之道。

For the second time, I take refuge in the Saṅgha.

读体亚比 叁看 萨拉那 卡擦米

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

他体亚比 布旦 萨拉那 卡擦米

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

他体亚比 达曼 萨拉那 卡擦米

Tatīyampi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

他体亚比 叁看 萨拉那 卡擦米

(Note: All underlined words are to be chanted in stress tone or aspirate.)

Master:

尊者:

Sarana gamanaṃ paripuṇṇaṃ

萨拉那 卡马那 帕里普那

Lay devotees:

信徒:

Āma Bhante

阿马 般爹

第二次，我皈依僧 --- 圣洁之僧团。

For the third time, I take refuge in the Buddha.

第三次，我皈依佛 --- 正等正觉者。

For the third time, I take refuge in the Dhamma.

第三次，我皈依法 --- 领悟与爱心之道。

For the third time, I take refuge in the Saṃgha.

第三次，我皈依僧 --- 圣洁之僧团。

Master:

尊者:

The taking of the refuge is purely completed.

完成了三皈依。

Lay devotees:

信徒:

Yes, Venerable Sir.

是的，尊者。

4. PAÑCA SĪLA

般加 西拉

Lay devotees:

信徒:

1. Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
帕那地帕他 维那马尼 西卡帕当 三马地亚米
2. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
阿地那旦那 维那马尼 西卡帕当 三马地亚米
3. Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
卡美苏 米查擦那 维那马尼 西卡帕当 三马地亚米
4. Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
萨瓦达 维那马尼 西卡帕当 三马地亚米
5. Surāmeraya majja pamādatṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
苏拉美拉亚 马甲 帕马达他那 维那马尼 西卡帕当 三马地亚米

4. THE FIVE PRECEPTS

五戒

Lay devotees:

信徒:

1. I undertake the training precept to abstain from killing
我戒杀生。
2. I undertake the training precept to abstain from taking what is not given.
我戒偷盗。
3. I undertake the training precept to abstain from sexual misconduct.
我戒淫邪。
4. I undertake the training precept to abstain from telling lies.
我戒妄语。
5. I undertake the training precept to abstain from any kind of intoxicants.
我戒饮用麻醉心的饮料及毒品。

**Idaṃ me (no) puññaṃ (dānaṃ) (sīlaṃ)(bhavanaṃ)
nibbānassa paccayo hotu.**

依旦美（楼）普年（旦南）（禧兰）（巴万
南）尼拔南萨 帕擦有 后图

Master:

尊者：

**Tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ
sādhukaṃ katvā appamādena sampādetha.**
提萨拉呢那 萨哈 般加西兰 达曼 萨度康 卡他
阿帕马等那 三帕德他

Lay devotees:

信徒：

Āma Bhante.
阿马 般爹

5. BUDDHA PŪJĀ

布达 菩扎

(Note: Evening (or) night not necessary to chant)

*1. *(Bojana Dāna)*

(博加那 达那)

Subojanaṃ ahaṃ dammi,
苏博加那 阿含 达米
Uddissa lokanāyakaṃ,
无敌萨 楼看那亚看

**May these merits (charitable deeds) (precepts)
(mental development) of mine (ours) be a condition
for the attainment of Nibbāna.**

以我这份功德（布施）（戒行）（禅修），愿它导向涅槃
的体证。

Master:

尊者：

**Having thoroughly observed the five precepts
together with the Three Refuges, strive on with
diligence.**

你们已接受五戒 以及三皈依，请勤奋加持。

Lay devotees:

信徒：

Yes, Venerable Sir.
是的，尊者。

5. OFFERINGS TO THE BUDDHA

礼敬供献偈

1. *(Offering of Food)*

(供食物)

**I offer fine food to the Buddha,
我供献这些美好的食物给佛陀，
Supreme Lord of the world,
世间无上的尊者，**

Iminā puññakammena,
伊米那 善年卡美那
Vineyyaṃ kuddachātakam.
威尼亚 库达查他看

2. **(Pānīya Dāna)**
(帕尼亚 达那)

Supāniyaṃ ahaṃ dammi,
苏帕尼亚 阿含 达米
Uddissa lokanāyakaṃ,
无敌萨 楼看那亚看
Iminā puññakammena,
伊米那 善年卡美那
Vineyyaṃ pariḷāhakaṃ.
威尼亚 帕里拉哈看

3. **(Puppha Dāna)**
(普帕 达那)

Supupphakaṃ ahaṃ dammi,
苏普帕看 阿含 达米
Uddissa lokanāyakaṃ,
无敌萨 楼看那亚看
Iminā puññakammena,
伊米那 善年卡美那
Vineyyaṃ āmagandhakaṃ.
威尼亚 阿马钢达看

4. **(Dīpa Dāna)**
(第帕 达那)

By this meritorious act,
以此功德,
May I be free from the hunger of craving.
愿我永远远离欲念的饥饿。

2. **(Offering of Water)**
(供水)

I offer water to the Buddha,
我供献这些水给佛陀,
Supreme Lord of the world,
世间无上的尊者,
By this meritorious act,
以此功德,
May I be free from the thirst of craving.
愿我远离欲念的肌渴。

3. **(Offering of Flowers)**
(供花)

I offer flowers to the Buddha,
我供献这些花给佛陀,
Supreme Lord of the world,
世间无上的尊者,
By this meritorious act,
以此功德,
May I be free from the odour of immorality.
愿我远离不道德的恶臭。

4. **(Offering of Light)**
(供灯)

Supadīpaṃ ahaṃ dammi,
苏帕第旁 阿舍 达米
Uddissa lokanāyakaṃ,
无敌萨 楼看那亚看
Iminā puññakammena,
伊米那 菩年卡美那
Vineyyaṃ andhakāraṃ.
威尼亚 阿达卡拉看

5. (Gandha Dāna)
(钢达 达那)

Sudhūpakaṃ ahaṃ dammi,
苏度帕看 阿舍 达米
Uddissa lokanāyakaṃ,
无敌萨 楼看那亚看
Iminā puññakammena,
伊米那 菩年卡美那
Vineyyaṃ vissagandhakaṃ.
威尼亚 威萨钢达看

6. BUDDHA VANDANĀ
布达 瓦旦那

Iti pi so Bhagavā:
伊第 比 艘 巴卡瓦

1. Arahaṃ
阿拉汉

I offer light to the Buddha,
我供献这些灯给佛陀,
Supreme Lord of the world,
世间无上的尊者,
By this meritorious act,
以此功德,
May I be free from the darkness of illusion.
愿我远离无明的黑暗。

5. (Offering of Incense)
(供香)

I offer incense to the Buddha,
我供献这些香给佛陀,
Supreme Lord of the world,
世间无上的尊者,
By this meritorious act,
以此功德,
May I be free from the odour of immorality.
愿我不道德的恶臭。

6. HOMAGE TO THE BUDDHA
礼赞佛宝

Because of this the Blessed One is called:
世尊乃是:

1. the Worthy One,
阿罗汉, 完全根除恶念,

2. **Sammāsambuddho**
三藐三菩陀

3. **Vijjācaraṇa Sampanno**
威查查拉那 三旁楼

4. **Sugato**
苏卡头

5. **Lokavidū**
楼卡威度

6. **Annutaro Purisadammasārathi**
阿努他楼 普里萨达马萨拉第

7. **Satthā Devamanussānaṃ**
萨他 得瓦马努萨南

8. **Buddho**
布头

9. **Bhagavā' ti.**
巴卡瓦 第

**Buddhaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ
gacchāmi**

布达 几威潭 亚瓦 尼拔南 萨拉南 卡查米

2. **the Fully Enlightened One,**
无上正等正觉者,

3. **One Fully Endowed with Vision and Conduct,**
赋予智慧与品德,

4. **One Who has Gone Rightly,**
善逝,

5. **Knower of the Worlds,**
理解世间万物者,

6. **The Incomparable Leader of Men to be Tamed,**
驯服者的伟大主人,

7. **the Teacher of Gods and Men,**
神明与世人的尊师,

8. **the Enlightened One,**
正觉,

9. **the Blessed One.**
神圣的佛陀世尊。

**To life's end and till reach Nibbāna, my Refuge is the
Buddha.**

直至我证涅槃， 佛陀将是我永远的皈依。

10. Ye ca Buddhā atītā ca
亚 擦 布达 阿地他 擦
Ye ca Buddhā anāgatā
亚 擦 布达 阿那卡他
Paccuppannā ca ye Buddhā
帕促帕那 擦 也 布达
Ahaṃ vandāmi sabbadā
阿航 完达米 萨巴达

11. Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
那提 美 萨拉南 阿年
Buddho me saraṇaṃ varam
布斗 美 萨拉南 瓦烂
Etena sacca-vajjena
A 特拉 萨擦瓦解那
Hotu me jaya-maṅgalaṃ
后土 美 加亚曼卡兰

7. DHAMMA VANDANĀ
达马 瓦达那

1. Svākhāto Bhagavatā Dhammo
苏瓦卡多 巴卡瓦他 达摩

2. Sandiṭṭhiko
三地一口

3. Akāliko

10. To the Buddhas of the past,
过去所有佛陀,
To the Buddhas of the future,
未来所有佛陀,
To the Buddhas of the present,
现在所有佛陀,
I offer my reverence always.
我向他们敬礼。

11. For me there is no other refuge,
我没有其他的皈依,
The Buddha is my matchless refuge,
佛陀是我最好的皈依,
By these words of truth,
依此真言,
May joyous victory be mine.
愿我获得吉祥胜利。

7. HOMAGE TO THE DHAMMA
礼赞法宝

1. The Dhamma of the Blessed One is well-
expounded,
善说世尊之法,

2. to be realised by oneself,
自见的,

3. gives immediate result,

阿卡里口

4. **Ehipassiko**

A 一帕西口

5. **Opaneyyiko**

欧帕那一口

6. **Paccattaṃ Veditabbo Viññūhi' ti.**

帕擦谈 威地他拨 V 努一地

**Dhammaṃ jīvitam yāva nibbānaṃ saraṇaṃ
gacchāmi**

达马 几威潭 亚瓦 尼拔南 萨拉南 卡查米

7. **Ye ca Dhammā atītā ca**

亚 擦 达马 阿地他 擦

Ye ca Dhammā anāgatā

亚 擦 达马 阿那卡他

Paccuppanā ca ye Dhammā

帕促帕那 擦 也 达马

Ahaṃ vandāmi sabbadā

阿航 完达米 萨巴达

8. **Natthi me saraṇaṃ aññaṃ**

那提 美 萨拉南 阿年

Dhammo me saraṇaṃ varam

达某 美 萨拉南 瓦烂

Etena sacca-vajjena

此时此地即见效, 不延误时光,

4. **worthy of the invitation “Come and see”,
(欢迎) 来参见的,**

5. **fit to be brought to oneself,
导向前的,**

6. **to be realised by the wise each in his mind.
被智者各自证知的。**

**To life's end and till reach Nibbāna, my Refuge is the
Dhamma.**

直至我证涅槃, 佛法将是我永远的皈依。

7. **To the Dhammas of the past,**

过去所有佛法,

To the Dhammas of the future,

未来所有佛法,

To the Dhammas of the present,

现在所有佛法,

I offer my reverence always.

我向他们敬礼。

8. **For me there is no other refuge,**

我没有其他的皈依,

The Dhamma is my matchless refuge,

佛法是我最好的皈依,

By these words of truth,

A 特拉 萨擦瓦解那
Hotu me jaya-maṅgalaṃ
后土 美 加亚曼 卡兰

依此真言，
May joyous victory be mine.
愿我获得吉祥胜利。

8. SAMGHA VANDANĀ
僧卡 瓦达那

8. HOMAGE TO THE SAMGHA
礼赞僧宝

1. Suppaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho,
苏帕地盼诺 巴卡瓦头 萨瓦卡三够
2. Ujuppaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho,
乌楚帕地盼诺 巴卡瓦头 萨瓦卡三够
3. Ñāyappaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho,
鸟亚帕地盼诺 巴卡瓦头 萨瓦卡三够
4. Sāmicippaṭipanno Bhagavato Sāvakaśaṅgho,
三米次帕地盼诺 巴卡瓦头 萨瓦卡三够

1. The Order of the disciples of the Blessed One has practised the true way,
良善行道的是世尊的声闻众，
2. The Order of the disciples of the Blessed One has practised the straight way,
正直行道的是世尊的声闻众，
3. The Order of the disciples of the Blessed One has practised the way to Nibbāna,
聪慧行道的是世尊的声闻众，
4. The Order of the disciples of the Blessed One has practised the proper way.
和敬行道的是世尊的声闻众，

Yadidaṃ Cattāri Purisayugāni Aṭṭha
Purisapuggalā Esa Bhagavato Sāvakaśaṅgho
亚地旦 擦他里 普里萨 U 卡尼 阿他 菩里萨普
卡拉 A 萨
巴卡瓦头 萨瓦卡三够

This Order of the disciples of the Blessed One that has these four pairs of persons, the eight kinds of individuals,
即是说：四双，八辈，

5. **Āhuneyyo,**
阿胡呢有
6. **Pāhuneyyo,**
巴胡呢有
7. **Dakkhiṇeyyo,**
达七呢有
8. **Añjalikaraṇīyo,**
安家里卡拉呢有
9. **Annuttaram Puññakkhettaṃ Lokassā'ti.**
阿努他让 普年给党 楼卡萨 地

**Samghaṃ jīvitam yāva nibbānam saraṇam
gacchāmi**
僧卡 几威潭 亚瓦 尼拔南 萨拉南 卡查米

10. **Ye ca Saṃghā atītā ca**
亚 擦 僧卡 阿地他 擦
Ye ca Saṃghā anāgatā
亚 擦 僧卡 阿那卡他
Paccuppanā ca ye Saṃghā
帕促帕那 擦 也僧卡
Ahaṃ vandāmi sabbadā
阿航 完达米 萨巴达

5. **is worthy of gifts,**
这乃是世尊的声闻众,
6. **is worthy of hospitality,**
值得供养,
7. **is worthy of offerings,**
值得供奉,
8. **is worthy of reverential salutation;**
值得布施,
9. **is an unsurpassed field of merit for the world.**
值得合掌敬礼。

**To life's end and till reach Nibbāna, my Refuge is the
Dhamma.**
直至我证涅槃， 僧团将是我永远的皈依。

10. **To the Saṃghas of the past,**
过去所有僧团,
To the Saṃghas of the future,
未来所有僧团,
To the Saṃghas of the present,
现在所有僧团,
I offer my reverence always.
我向他们敬礼。

11. Natthi me saraṇaṃ aṅṅaṃ
那提美 萨拉南 阿南
Samgho me saraṇaṃ varam
僧国美 萨拉南 瓦烂
Etena sacca-vajjena
A 特拉 萨擦瓦解那
Hotu me jaya-maṅgalaṃ
后土美 加亚曼卡兰

12. Evaṃ Buddhaṃ sarantānaṃ,
A 万 布旦 萨让唐南
Dhammaṃ Samghañ ca bhikkhavo,
达曼 僧看 擦 比卡沃
Bhayaṃ vā chambitattaṃ vā,
巴彦 瓦 禅比谈 瓦
Lomahaṃso na hessati.
楼马哈艘 那 黑萨地

9. SACCAVĀCĀ 萨擦瓦擦

1. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,
央 今启 V 谈 一达 瓦 胡染 瓦
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
萨给苏 瓦 央 拉他那 帕尼他
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
那 楼 萨曼 阿提 他他卡滕那

11. For me there is no other refuge,
我没有其他的皈依,
The Saṃgha is my matchless refuge,
僧团是我最好的皈依,
By these words of truth,
依此真言,
May joyous victory be mine.
愿我获得吉祥胜利。

12. Thus, oh monks, in you who remember the
Buddha, the Dhamma, the Saṃgha,
比丘们, 如你们能记得佛, 法, 僧,
fear, trembling or terror
害怕, 震抖, 恐惧,
will never rise.
就不会生起。

9. SPEECH OF TRUTH 真言偈

1. Whatever treasures there be either here or in the
world beyond,
任何宝物, 在此或在彼,
or whatever precious jewel is in the world of deities,
或天界的珍贵宝石,
there is none equal to the Accomplished One.
无一可以比拟如来,

Idam pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ,
一旦 批 布得 拉他那 帕尼他
Etena saccena suvatthi hotu.
A 特拉 萨擦那 苏瓦提 后土

2. **Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,**
央 今启 V 谈 一达 瓦 胡染 瓦
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
萨给苏 瓦 央 拉他那 帕尼他
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
那 楼 萨曼 阿提 他他卡滕那
Idam pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ,
一旦 批 达美 拉他那 帕尼他
Etena saccena suvatthi hotu.
A 特拉 萨擦那 苏瓦提 后土

3. **Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā,**
央 今启 V 谈 一达 瓦 胡染 瓦
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ,
萨给苏 瓦 央 拉他那 帕尼他
Na no samaṃ atthi Tathāgatena.
那 楼 萨曼 阿提 他他卡滕那
Idam pi Saṃghe ratanaṃ paṇītaṃ,
一旦 批 三给 拉他那 帕尼他
Etena saccena suvatthi hotu.
A 特拉 萨擦那 苏瓦提 后土

In the Buddha is this precious jewel.
佛陀就是此宝石，
By this utterance of truth, may there be happiness.
愿此真言带来吉祥安乐。

2. **Whatever treasures there be either here or in the world beyond,**
任何宝物，在此或在彼，
or whatever precious jewel is in the world of deities, or the world of devas,
或天界的珍贵宝石，
there is none equal to the Accomplished One.
无一可以比拟如来，
In the Dhamma is this precious jewel.
佛法就是此宝石，
By this utterance of truth, may there be happiness.
愿此真言带来吉祥安乐。

3. **Whatever treasures there be either here or in the world beyond,**
任何宝物，在此或在彼，
or whatever precious jewel is in the world of deities, or the world of devas,
或天界的珍贵宝石，
there is none equal to the Accomplished One.
无一可以比拟如来，
In the Saṃgha is this precious jewel.
僧团就是此宝石，
By this utterance of truth, may there be happiness.
愿此真言带来吉祥安乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨图 萨图 萨图

Excellent! Excellent! Excellent!
善哉! 善哉! 善哉!

10. PARITA-PARIKAMMA

帕里他 帕里看马

1. **Samantā cakkavāḷesu,**
三曼他 擦卡瓦了苏
Atrāgacchantu devatā,
阿他卡产图 得瓦他
Saddhammaṃ Munirājassa,
萨达曼 目你拉扎萨
Suṇantu saga-mokkha-dam.
苏南图 萨卡 谋卡旦
2. **Dhammassavana-kālo ayaṃ bhaddantā! (Three times)**
达马萨万那 卡楼 阿燕 巴旦他 (三次)
3. **Namo Tassa Bhagavato Arahato**
Sammāsambuddhassa.
南某 他萨 巴卡瓦透 阿拉哈透 三马 三布 他萨

10. INVITATION TO DEVAS

邀请众神

1. Let the deities in every universe around come to this place. Let them listen to the excellent Dhamma of the King of Sages that gives (rebirth in) celestial realms and liberation (from saṃsāra). 居住在各个（十千）宇宙的诸天神，请你们到此处来集和，共同聆听导向快乐及解脱的世尊的教法。
2. **Oh Happy Ones! This is the time for listening to the Dhamma. (Three times)**
诸天神，这是聆听佛法的最佳时刻。（三次）
3. **Homage to Him, the Blessed One, the Worthy One, the Fully Enlightened One.**
礼敬 他 世尊 阿罗汉 三藐 三菩陀 为 无上正觉者。

11. MAṄGALA SUTTA

曼卡拉苏达

1. Yam maṅgalam dvādasahi,
燕 曼卡拉 瓦达沙禧
Cintayimsu sadevakā,
紧他因苏 萨得瓦卡
Sotthānam nādhigacchanti,
艘谈南 那地卡产提
Aṭṭhattimsañ ca Maṅgalam.
阿他提三 擦 曼卡拉
2. Desitam Devadevena,
得禧谈 得瓦得问那
Sabbapāpavināsanam,
萨巴帕帕 V 那三南
Sabbalokahitattāya,
萨巴楼卡禧他他亚
Maṅgalam tam bhaṇāma he.
曼卡拉 潭 般南马 禧
3. Evaṃ me sutam. / Ekam samayam Bhagavā
Sāvattiyam
A 万美 苏谈 A 看 三马彦 巴卡瓦 萨瓦提彦
viharati / Jetavane Anāthapiṇḍikassa ārāme. /
Atha kho
V 哈拉提 吉他万呢 安那他拚地卡萨 阿拉美 阿他
口
aññatarā devatā / abhikkantāya rattiyā

11. THE DISCOURSE ON AUSPICES

吉祥经

1. Men, together with deities, tried to find out for twelve years what blessing was. But they could not find out the blessings which number thirty-eight, that are the cause of happiness.
诸天神与人类用了十二年的时光去思索吉祥的含
义，但他们始终不能真正明白。
2. Oh, Good People! Let us recite those blessings which were taught by the Deity of the Deities (the Buddha) for the benefit of beings and which destroy all evil.
因此，这部能消除过失与邪恶的三十八个偈语是
由天人师（佛陀）所宣说，以利益全世间。
来吧，让我们共同诵念此吉祥经文。
3. Thus have I heard. At one time, the Blessed One was dwelling at the monastery of Anāthapiṇḍika in Jeta's Grove near the city of Sāvatti. Then a certain deity in the late hours of the night with surpassing splendor, having illuminated the entire Jeta's Grove, came to the Blessed One. Drawing near, the deity respectfully paid homage to the Blessed One, and stood at a suitable place; standing there, the deity addressed the Blessed

abhikkantavaṇṇā /

阿那他拉 得瓦他 阿比看他亚 拉提亚 阿比看他万那

kevalakappam Jetavanam obhāsetvā, / yena Bhagavā

K 瓦拉卡潘 吉他万南 **O** 巴色瓦 也那 巴卡瓦
tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā / Bhagavantam abhivadetvā

藤努帕三看米 无帕三看米瓦 巴卡万坦 阿比瓦得瓦

eka-mantam aṭṭhāsi; / eka-mantam ṭhitā kho sā devatā /

A 卡曼谭 阿他禧 **A** 卡曼谭 提他 口 萨 得瓦他

Bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:

巴卡万坦 卡他亚 阿哈巴禧

4. “Bahū devā manussā ca,
巴胡 得瓦 曼努萨 擦
Maṅgalāni acintayurū,
曼卡兰尼 阿次他云
Ākaṅkhamānā sothānam,
阿看看满那 艘他南
Brūhi maṅgala-muttamam.”
布禧 曼卡拉 目他曼

5. “Asevanā ca bālānam,
阿色万那 擦 巴兰南
Paṇḍitānañ ca sevanā,
盼地潭 擦 色万那

One in verse:

如是我闻：

有一次世尊安住在舍卫城付近，护法祇树给孤独长者的祇树园精舍，那时一位非常貌美的天神在深夜里向着世尊趋近，几乎整个祇园精舍被其光照亮起来，亲近世尊后恭敬行礼在一边站着。站在一边的天神，对者世尊恭敬问道：

4. “Many deities and men, desiring what is good, have pondered upon just what blessings were. Pray tell me what the highest blessing is.”
许多天神及人类，
在沉思关于吉祥，
祈求安好快乐，
请告诉我吉祥之最。
5. “Not to associate with fools, to associate with the wise and to honour those who are worthy of honour. This is the highest blessing.
不亲近愚痴之人，

Pūjā ca pūjāneyyānaṃ,
普加 擦 普加呢眼南
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

6. **Patirūpadesavāso ca,**
帕提路帕得萨瓦艘 擦
Pubbe ca katapuññatā,
普杯 擦 卡他普年他
Attasammāpaṇidhi ca,
阿他三马潘尼地 擦
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

7. **Bāhusaccaṅ ca sippañ ca,**
巴胡萨参 擦 禧潘 擦
Vinayo ca susikkhito,
V 那哟 擦 苏禧及头
Subhāsītā ca yā vācā,
苏巴禧他 擦 亚 瓦擦
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

8. **Mātāpitu-upatṭhānaṃ,**
马他披图 乌帕他南
Puttadārassa saṅgaho,
普塔大拉萨 三卡后
Anākulā ca kammantā,
安那库拉 擦 看曼他

与智慧者亲近，
恭敬应当被恭敬者，
此是吉祥之最。

6. **To live in a suitable place, to have done meritorious deeds in the past, and to keep one's mind and body in a proper way. This is the highest blessing.**
住在适当的环境里，
在过去行过善业，
自己发愿行正道，
此是吉祥之最。

7. **To have much learning, to be skilled in crafts, to be well-trained in moral conduct and to have speech that is well-spoken. This is the highest blessing.**
博学多闻及多艺精巧，
及持有戒行，
受过好的训导及善于言语，
此是吉祥之最。

8. **Caring for one's mother and father, supporting one's spouse and children and having peaceful occupation. This is the highest blessing.**
母亲与父亲有去护持，
孩子与妻子有去爱护，
一个受敬的职业，

Etam maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

9. **Dānañ ca dhammacariyā ca,**
旦南 擦 达马擦里亚 擦
Ñātakānañ ca saṅgaho,
念他看南 擦 三卡后
Anavajjāni kammāni,
安那瓦参你 看曼尼
Etam maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

10. **Āratī viratī pāpā,**
阿拉提 V 拉提 帕帕
Majjapānā ca saṃyamo,
马加潘那 擦 三彦某
Appamādo ca dhammesu,
阿潘马都 擦 达每苏
Etam maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

11. **Gāravo ca nivāto ca,**
卡拉握 擦 你瓦头 擦
Santuṭṭhi ca kataññutā,
三图提 擦 卡他扭他
Kālena Dhammassavanam,
卡琳那 达马萨瓦南
Etam maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

此是吉祥之最。

9. **Giving, practice of what is good, support of one's relatives and blameless actions. This is the highest blessing.**
布施，奉公守法，
善于支持亲人，
无可责难的行为，
此是吉祥之最。

10. **Abstention from evil in mind, abstention from evil in body and speech, abstention from intoxicants and non-negligence in meritorious acts. This is the highest blessing.**
舍离邪恶禁止罪恶，
避免麻醉饮品，
及深切专注于佛法（真理），
此是吉祥之最。

11. **Respectfulness, humbleness, contentment, gratitude and listening to the Dhamma on suitable occasions. This is the highest blessing.**
恭敬谦逊，
知足及感恩，
合时听法，
此是吉祥之最。

12. **Khantī ca sovacassatā,**
看提 擦 艘瓦擦萨他
Samaṇānañ ca dassanaṃ,
三曼南南 擦 达三南
Kālena Dhammasākacchā,
卡琳那 达马萨卡查
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼
13. **Tapo ca brahmacariyañ ca,**
他坡 擦 巴马擦里彦 擦
Ariyasaccāna dassanaṃ,
阿里亚萨参那 达三南
Nibbāna-sacchikiriya ca,
尼般那 萨次吉里亚 擦
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼
14. **Phuṭṭhassa lokadhammehi,**
普他萨 楼卡达马美禧
Cittaṃ yassa na kampati,
吉谈 亚萨 那 看帕提
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
阿艘看 V 拉见 肯曼
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.
A 谈 曼卡拉 目他曼

12. **Patience, obedience, meeting those who have calmed the mental defilements and discussing the Dhamma on suitable occasions. This is the highest blessing.**
忍耐及恭顺,
得见隐修者,
合时讨论佛法,
此是吉祥之最。
13. **Practice that consumes evil states, a noble life, seeing the Noble Truths and realisation of Nibbāna. This is the highest blessing.**
苦道行及梵行,
得见圣谛,
体证涅槃,
此是吉祥之最。
14. **The mind of a person (an Arahant) who is confronted with worldly conditions does not flutter, is sorrowless, stainless and secure. This is the highest blessing.**
触到俗缘,
心仍旧稳如不动,
无忧, 无染, 安和,
此是吉祥之最。

15. Etādisāni katvāna,
A 他地三尼 卡万那
Sabbattha maparājītā,
萨巴他 马帕拉吉他
Sabbattha sotthim gacchanti,
萨巴他 艘听 卡产提
Tam tesam maṅgala-muttamaṁ.
谈 特三 曼卡拉 目他曼

Maṅgala-suttaṁ Niṭṭhitam.
曼卡拉 苏谈 尼提谈

12. METTĀ SUTTA 美他苏达

1. Yassānubhāvato yakkhā,
亚三努巴瓦头 亚卡
Neva dassenti bhīsanam;
内瓦 达森提 比三南
Yamhi cevānuyuñjanto,
彦禧 册万努云间头
Rattindiva-matandito.
拉提第瓦 马潭第头

2. Sukham supati sutto ca
苏看 苏帕提 苏头擦
Pāpaṁ kiñci na passati;
帕潘 禧次 那 帕萨提

15. Having fulfilled such things as these, beings are invincible everywhere and gain happiness everywhere. That is the highest blessing for them.”

（谁）有遵行这一切，
他们所到（处），
就会是处处顺利不败，处处安好快乐，
这就是他们的吉祥之最。

End of Maṅgala Sutta.
吉祥经完结。

12. THE DISCOURSE ON LOVING-KINDNESS 慈心经

1-2. By the power of this Sutta, the Yakkhas do not show fearful visions, and a person who makes effort regarding this Sutta day and night (by reciting and practising), sleeps comfortably, and when he is asleep, he does not have bad dreams. Oh good people! Let us recite this protective Sutta which is endowed with these qualities and others as well.

由于慈心的无比威力，
妖魔不敢掘示畏怖的景象。

谁诺日夜精进修持此慈心经，
他将能安眠及不会有梦魔。

Evamādiguṇūpetam ,
A 万马地棍努佩谈
Parittam tam bhaṇāma he.
帕里谈 谈 般南马 禧

3. **Karaṇīya-matthakusalena,**
卡然尼亚 马他菩萨雷那
Yaṁ ta santam padam abhisamecca,
彦 他 三谈 帕旦 阿比三美擦
Sakko ujū ca suhujū ca,
萨口 无处 擦 苏胡处 擦
Suvaco cassa mudu anātimānī.
苏瓦凑 擦萨 目睹 安那提马尼

4. **Santussako ca subhāro ca,**
三图萨口 擦 苏巴肉 擦
Appakicco ca sallahukavutti,
阿帕禧口 擦 萨拉胡卡武提
Santindriyo ca nipako ca,
三提吹又 擦 你帕口 擦
Appagabbho kulesvananugiddho.
阿帕卡波 库类万南努禧 都

5. **Na ca khudda-mācare kiñci,**
那 擦 库大 马擦泪 金次
Yena viññū pare upavadeyyum.
彦那 V 牛 帕泪 无帕瓦得与

来吧! 让我们共同诵念有此及其他利益之慈心经文

3. He who wants to dwell penetrating the state of calm (Nibbāna) and who is skilled in his good, should practise the three kinds of training. He should be able, upright, very upright, obedient, gentle, and not conceited.

一个善者应做,

以获得安宁的事如是,

他应当 能干, 坦诚, 绝对忠实谦恭, 温文和不骄傲。

4. He should be contented, easy to take care of, have few activities, have light living (have few possessions), and be controlled in his senses; he should be wise and not impudent and not be greedily attached to families (devotees).

知足, 易于护持,

少责身轻, 简朴,

五官安祥, 有智明,

不粗鲁, 不执著家庭。

5. He should not commit any slight wrong, by doing which he might be censured by wise men. May all beings be happy and safe. May their hearts be happy.

Sukhino vā khemino hontu,
苏金诺 瓦 金民诺 红土
Sabbasattā bhavantu sukhittā.
萨巴萨他 巴万图 苏禧他他

6. **Ye keci pāṇabhūtatthi,**
也 可次 潘那不他提
Tasā vā thāvarā vanavasesā,
他萨 瓦 他瓦拉 万那 瓦色萨
Dīghā vā ye va mahantā,
第卡 瓦 也 瓦 马汉他
Majjhimā rassakā aṇukathūlā.
马季马 拉萨卡 安努卡图拉

7. **Diṭṭhā vā ye va aditṭhā,**
地他 瓦 也 瓦 阿地他
Ye va dūre vasanti avidūre,
也 瓦 读类 瓦三提 阿 V 度类
Bhūtā va sambhavesi va,
不他 瓦 三巴威禧 瓦
Sabbasattā bhavantu sukhittā.
萨巴萨他 巴万图 苏禧他他

8. **Na paro paraṃ nikubbetha,**
那 巴若 帕然 尼库被他
Nātimaññetha katthaci na kañci,
那提满呢他 卡塔次 那 看次
Byārosanā paṭighasañña,
巴若三那 帕提卡三年

他 不该 犯上 任何 细微 的 错，
那是 会 令 智者 感到 遗憾 的 事，
(而他 应 思想) 愿 一切 众生 快乐 与 平安，
愿 他们 长生 喜乐。

6-7. **Whatsoever living beings there be, feeble or strong, long or big or medium or short, small or fat (round), seen or unseen, those dwelling far or near, those who have been born and those who are yet to be born – may all beings without exception be happy.**
任何 存在 的 众生，
不论 是 弱 或 是 强，
是 高大 或 壮实，
矮小 或 中等 体积，瘦小 或 肥胖。

那些 可见 到 或 不可 见到，
及 那些 已 出生 的，
或 那些 等待 诞生 的，
愿 一切 众生 快乐。

8. **Let none deceive another or despise any person in any place. Let him not wish any harm to another with insult or ill will.**
愿 无 一人 怨恨 他人，
或 在 任何 地方 轻视 任何人，
怀 者 嗔恨 或 恶意，

Nāñña-maññassa dukkha-miccheyya.
年年 满年萨 读卡 米车亚

9. **Mātā yathā niyaṃ putta-**
马他 亚他 尼彦 普他
Māyusā ekaputta-manurakkhe,
马友萨 A 卡普他 满努拉克
Evam pi sabbabhūtesu,
A 万 批 萨巴布特苏
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.
满那三 巴瓦也 阿帕里曼南

10. **Mettañ ca sabbalokasmi,**
美谈 擦 萨巴楼卡斯米
Mānasam bhāvaye aparimāṇam,
满那三 巴瓦也 阿帕里曼南
Uddham adho ca tiriyañ ca,
无旦 阿斗 擦 提力彦 擦
Asambādham averam asapattam.
阿三巴旦 阿维染 阿萨帕坦

11. **Tiṭṭham caram nisinno va,**
提谈 擦染 尼新诺 瓦
Sayāno yāvatāssa vitamiddho,
萨眼诺 亚瓦他萨 威谈米都
Etam satim adhiṭṭheyya,
A 坦 萨提 阿地特亚

愿他们不互相诅咒。

9. **Just as a mother would protect her only child at the risk of her own life, even so let him cultivate a boundless heart toward all beings.**
正如母护子，
不惜生命，护其独子，
亦当如此对待一切众生，
让他培养无量的心胸。

10. **Let his thoughts of boundless love pervade the whole world – above, below and across; making them unrestricted, free of hate and free of enmity.**
让他对这全世界散发出无限的慈心，
得到无限的保持，
上，下，四方，
没有约束，没有预谋，也没有嗔恨。

11. **Whether he is standing, walking, sitting or lying down, as long as he is awake, he should develop this mindfulness in loving kindness. This is the Noble Living here (in the Dispensation of the Buddha), they say.**
立，行，坐或卧，
只要他不昏睡偷懒，
让他在培养这种觉醒/正念，

Brahma-metaṃ vihāra-midha māhu.
巴马 美谈 威哈拉 米达 马胡

12. Diṭṭhiñ ca anupaggamma,
地听 擦 安努帕看马
Sīlavā dassanena sampanno,
禧拉瓦 达三呢那 三潘诺
Kāmesu vineyya gedhaṃ,
卡美苏 威尼亚 给旦
Na hi jātuggabbhaseyya puna reti.
那 禧 家图卡巴色亚 普那 泪提

Metta-suttaṃ Niṭṭhitam.
美他 苏谈 尼提谈

13. SUMAṄGALA GĀTHĀ
苏曼卡拉 卡他

1. Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,
巴瓦图 萨巴曼卡拉
Rakkhantu sabbadevatā,
拉看图 萨巴的瓦他
Sabba-Buddhānubhāvena,
萨巴 不旦诺巴威那
Sadā sukhi bhavantu te.
萨达 苏禧 巴万图 特

这就是现在的梵住。

12. Not approaching (taking) wrong views, being virtuous and endowed with Vision (the First Path Knowledge), and discarding attachment to sensual objects, he definitely does not come again to lying in a (mother's) womb.
不落入邪见,
有德行怀有智见,
消除对欲乐的贪爱,
他肯定不再投胎。

End of Metta Sutta.
慈心经完结。

13. VERSES OF EXCELLENT BLESSINGS
善吉祥偈

1. May there be all blessings. May all deities give protection. By the power of all Buddhas, may all beings be happy.
祝福一切众生,
愿所有天神保佑你们;
依诸佛陀荣耀之威力,
愿一切众生安康快乐。

2. **Bhavatu sabbamaṅgalam,**
巴瓦图 萨巴曼卡拉
Rakkhantu sabbadevatā,
拉看图 萨巴的瓦他
Sabba-Dhammānubhāvena,
萨巴 旦马诺巴威那
Sadā sukhī bhavantu te.
萨达 苏禧 巴万图 特

3. **Bhavatu sabbamaṅgalam,**
巴瓦图 萨巴曼卡拉
Rakkhantu sabbadevatā,
拉看图 萨巴的瓦他
Sabba-Saṃghānubhāvena,
萨巴 三看诺巴威那
Sadā sukhī bhavantu te.
萨达 苏禧 巴万图 特

14. PATTĀNUMODANA 帕坦努摩旦那

1. **Ettāvatā ca amhehi,**
A 他瓦他 擦 安黑禧
Sambhataṃ puññasampadam,
三巴坦 普年三帕旦
Sabbe sattānumodantu,
萨贝 萨他努摩旦图

2. **May there be all blessings. May all deities give protection. By the power of all Dhammas, may all beings be happy.**
祝福一切众生，
愿所有天神保佑你们；
依诸佛法荣耀之威力，
愿一切众生安康快乐。

3. **May there be all blessings. May all deities give protection. By the power of all Saṃghas, may all beings be happy.**
祝福一切众生，
愿所有天神保佑你们；
依诸僧团荣耀之威力，
愿一切众生安康快乐。

14. REJOICING AND SHARING OF MERITS 回向功德

1. **May all beings rejoice in the accomplishment of merit, Which we have thus acquired, For the acquisition of All kinds of happiness.**
愿一切众生分享我们所成就的功德，
以得到各种的快乐。

Sabba sampattisiddhiyā.
萨巴 三帕提斯地亚

2. **Ettāvatā ca amhehi,**
A 他瓦他 擦 安黑禧
Sambhataṃ puññasampadaṃ,
三巴坦 普年三帕旦
Sabbe devānumodantu,
萨贝 得瓦努摩旦图
Sabba sampattisiddhiyā.
萨巴 三帕提斯地亚

3. **Ākāsaṭṭhā ca bhūmaṭṭhā,**
阿卡萨他 擦 布马他
Devā nāgā mahiddhikā,
得瓦 那卡 马禧地卡
Puññaṃ taṃ anumodantu,
普年 谈 安努摩旦图
Ciraṃ rakkhantu Sāsaṇaṃ.
此染 拉卡图 萨三南

4. **Dānaṃ dadantu saddhāya,**
旦南 达旦图 萨达亚
Sīlaṃ rakkhantu sabbadā,
禧兰 拉看图 萨巴达
Bhāvanābhiratā hontu,
巴万那比拉他 红图
Gacchantu devatāgatā.
卡查图 得瓦他卡他

2. **May all deities rejoice in the accomplishment of merit,**
Which we have thus acquired,
For the acquisition of
All kinds of happiness.
愿一切天神分享我们所成就的功德，
以得到各种的快乐。

3. **May all beings inhabiting space and earth,**
Devas and nagas of mighty power,
Share this merit of ours.
May they long protect the Teachings.
愿一切在空中及地上生存的众生
具有威力的天神与龙，
分享我们所成就的功德，
愿他们长久保护佛法。

4. **May you all practise charity with faith (in the Triple Gem).**
May you always keep moral precepts.
May you all rejoice in mind-development.
May the deities who have come (to the recitation)
go back (to their homes).
愿你们以虔诚的信心布施，

15. PAÑCA GUṆA PŪJĀ

潘擦 棍那 菩扎

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Buddhāṃ
Pūjemi.**

依马亚 达马努 达马帕提帕提亚 布旦 菩策米

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Dhammāṃ
Pūjemi.**

依马亚 达马努 达马帕提帕提亚 达曼 菩策米

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Saṃghāṃ
Pūjemi.**

依马亚 达马努 达马帕提帕提亚 僧看 菩策米

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Mātāpitunāṃ
Pūjemi.**

依马亚 达马努 达马帕提帕提亚 马他皮吞南 菩策米

**Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Ācariyānaṃ
Pūjemi.**

依马亚 达马努 达马帕提帕提亚 阿擦里彦南 菩
策米

愿你们常持戒律，
原你们在禅修中获得平静的喜悦，
所有集合在此的众天神，请回归他们的来处。

15. FIVE OBJECTS WORTHY OF REVERENCE

五个最值得尊敬

**With all my practice, I pay my respect to the Buddha.
我依佛法的修行敬奉佛陀。**

**With all my practice, I pay my respect to the
Dhamma.
我依佛法的修行敬奉佛法。**

**With all my practice, I pay my respect to the Saṃgha.
我依佛法的修行敬奉僧团。**

**With all my practice, I pay my respect to the parents.
我依佛法的修行敬奉父母。**

**With all my practice, I pay my respect to the teacher.
我依佛法的修行敬奉师长。**

16. PATTHANĀ

帕坦那

**Addhā Imāya Paṭipadāya Jarā Maraṇamhā
Parimuccissāmi.**

阿达 依马亚 帕提帕达亚 擦拉 马拉南哈 帕里木次三米

Idaṃ Me Puññaṃ Āsavakkhayāvahaṃ Hotu.

依旦 美 潘年 阿萨瓦卡亚瓦汉 后图

Idaṃ Me Puññaṃ Nibbānassa Paccayo Hotu.

依旦 美 潘年 尼巴那萨 帕擦又 后图

Idaṃ Me Sīlaṃ Maggaphala Ñānassa Paccayo Hotu.

依旦 美 禧兰 马卡帕拉 南那萨 帕擦又 后图

Imaṃ No Puñña Bhāgaṃ Sabbasattānaṃ Dema.

依曼 楼 潘年 巴看 萨巴萨旦南 得马

Sabbe Sattā Sukhitā Hontu.

萨贝 萨他 苏吉他 红图

16. ASPIRATIONS

许愿

**With this Noble practice of Vipassanā Meditation,
may I be liberated from the universal suffering of
aging, sickness and death.**

我真诚的依此四念处修行, 愿我脱离生, 老, 病, 死的苦海。

**May this merit of mine lead to the extinction of
mental taints.**

愿我所得的功德帮助我弃除内心的污秽/一切恶念。

**May this merit of mine be a good cause for the
attainment of Nibbāna.**

愿我所得的功德帮助我体证涅槃。

**May my Sīla (precepts) be a good cause for the
attainment of Magga and Phala (the Path and
Fruition).**

愿我所持的戒律与德行帮助我获得道果的智慧。

We share our merit with all beings.

我们与所有众生分享这些功德。

May they be well and happy.

愿他们安康快乐。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨图 萨图 萨图

Excellent! Excellent! Excellent!
善哉! 善哉! 善哉!