

昂山禪修中心

課誦本

တရားစခန်းဝင်ယောဂီ
များအတွက်
အောင်ဆန်းဝတ်ရုတ်စဉ်



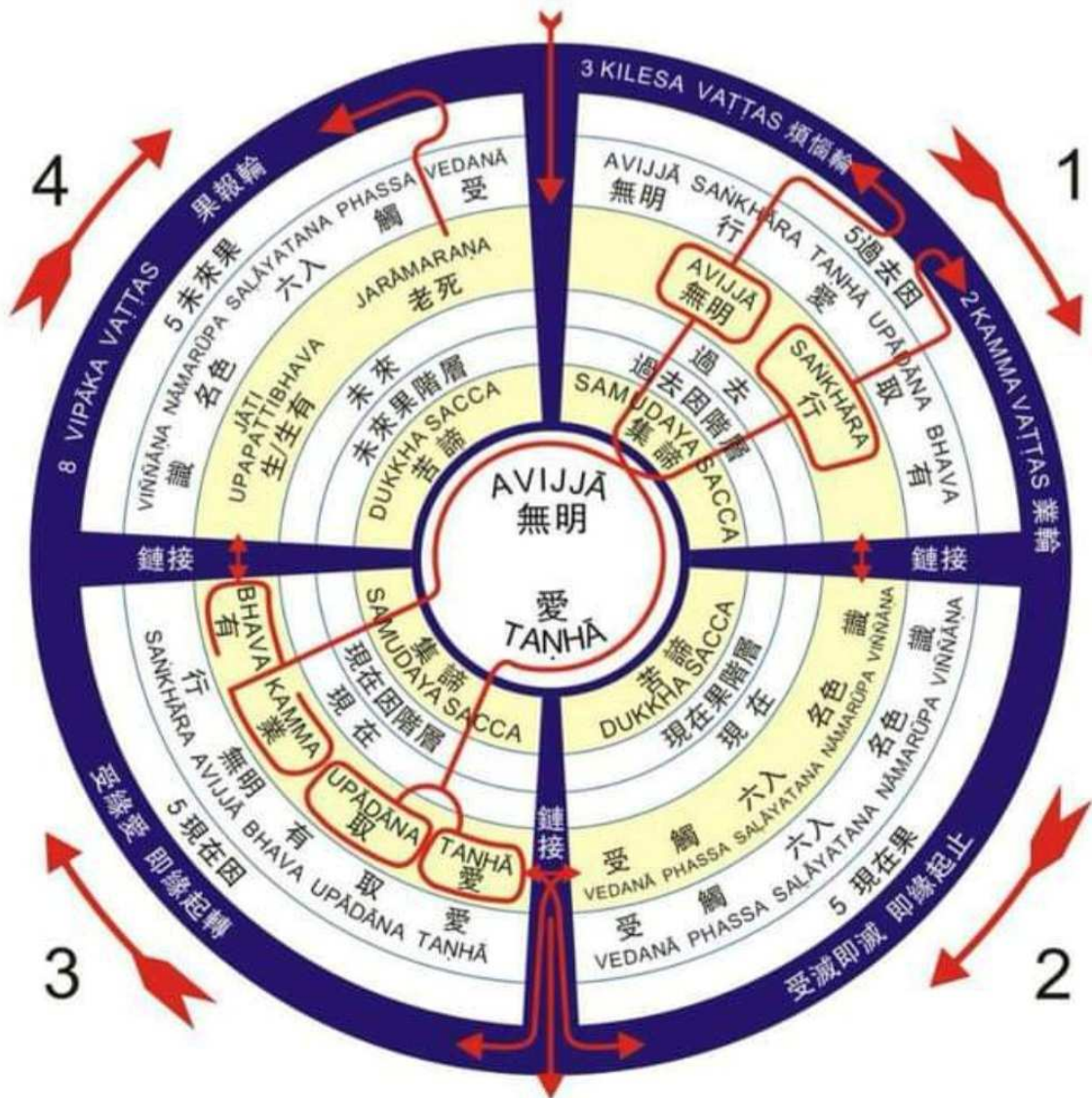
目 錄

莫哥禪法資料	1
早課、啟告十方	5
證悟偈 1	6
十二因緣	7
證悟偈 2	9
二十四緣	10
佛隨念、法隨念	11
僧隨念	12
成就偈	13
發願	14
懺悔發願文	15
請求受戒	17
禮敬佛陀 三皈依	18
八戒	19
餐前省思	20
禪修前省思	21
祈求業處指導	22
晚課、供養三寶	23
功德迴向	24
修習慈心	25
發願	35
五戒	36
供養偈	37
日常作息表	38

莫哥禪法資料

譯者:Jessica Mui

緣起輪

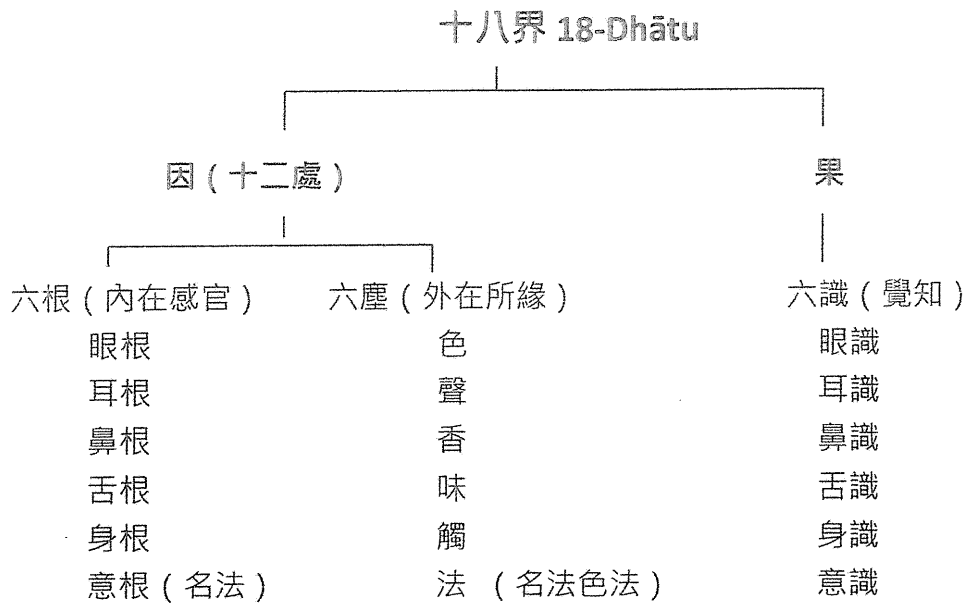


兩種根本及二諦，四攝十二緣起支，
三連接二根三輪，三時以及二十法，
應當背誦及了知，輪迴解脫及根本。

無明與愛二根本，取業乃生名色法。
如樹生種種生樹，相續不斷彼相連。
業與名色相互生，周而復此不間斷。
應以智慧而了知，有情非神所造作。

五蘊 5 Kkhandhā

1. 色蘊 Rūpakkhandhā：色身，是物質現象，特點是變化。
2. 受蘊 Vedanākkhandhā：感知，經驗感受的聚合。
3. 想蘊 Saññākkhandhā：記認，根據過去的經驗來分辨，嘗試去記取。
4. 行蘊 Saṅkhārakkhandhā：動機，有意圖去做某事，造作新的業。它們包括了其它四蘊外，所有因緣和合的現象。
5. 識蘊 Viññāṇakkhandhā：知道，單純的認知。



眼識 Cakkhaviññāṇa、耳識 Sotaviññāṇa、鼻識 Ghānaviññāṇa
 舌識 Jivhāviññāṇa、身識 Kāyaviññāṇa、意識 Manoviññāṇa

四聖諦

1. 苦諦 Dukkhasaccā：智慧能夠完全洞察到苦的生起和滅去
2. 集諦 Samudayasaccā：是導致苦的原因-貪執的心，需要被去除掉
3. 滅諦 Nirodhasaccā：涅槃是徹底地證悟苦的止息
4. 道諦 Maggasaccā：八正道即達至涅槃之道。八個道支需要被重複地培育才能完全地止息苦，去除貪執及證悟涅槃。

五正支 (世間法)

修內觀時正確的能觀之心：正見、正思惟/正志、正精進、正念、正定。

八聖道 (出世間法) Sammappadhānā

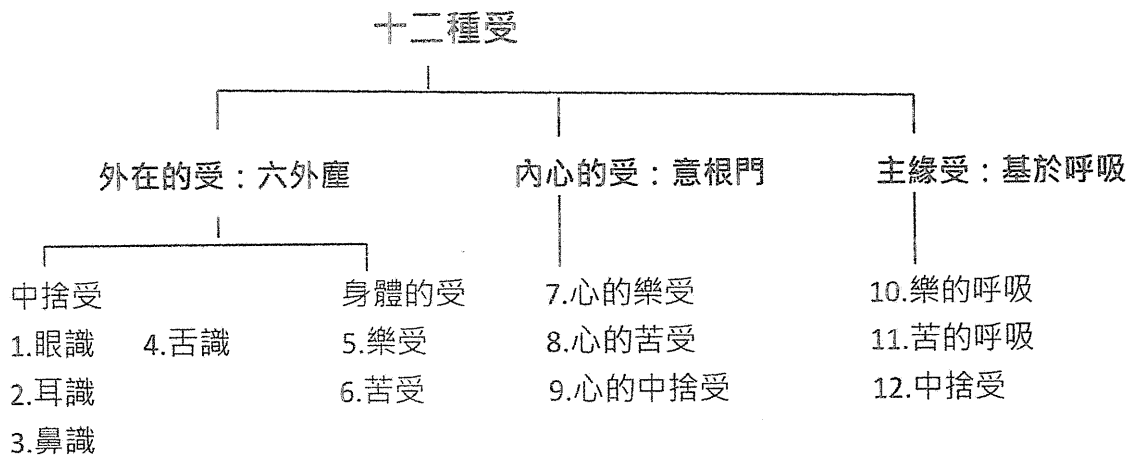
- 定組 Samādhi Maggaṅga：正精進 (Sammāvāyāma)；正念 (Sammāsati)；正定 (Sammāsamādhi)；
- 慧組 Paññā Maggaṅga：正見 (Sammādiṭṭhi)；正思惟/正志 (Sammāsaṅkappa)；

- 戒組 Sīla Maggaṅga：正語 (Sammāvācā)；正業 (Sammākamma)；正命 (Sammājīva)；

心念處 (Cittānupassanā Bhāvanā)

- 五位外來的客人：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。
- 六位來自內部的客人：貪 Lobha、瞋 Dosa、癡 Moha、無貪 Alobha、無瞋 Adosa、意識 Manoviññāṇa。
- 主緣心：想吸氣的心、想呼氣的心。
- 修習方法：兩個主緣心應當時刻準備著，無論上述的「五位外來的客人」，還是「六位來自內部的客人」到來時，都要察覺到；應當不間斷、不間歇地去覺知每一種心的生起和滅去。

受念處 (Vedanānupassanā Bhāvanā)



- 樂受 Sukha Vedanā、苦受 Dukkha Vedanā、中捨受 Upekkhā Vedanā
- 心的苦受 Domanassa Vedanā、心的樂受 Somanassa Vedanā
- 三種主緣受：
 1. 日常生活遭遇到順境，呼吸會與心的樂受同時發生
 2. 日常生活遭遇到逆境，呼吸會與心的苦受同時發生
 3. 有時呼吸會伴隨著心的中捨受發生
- 修習方法：觀照感受是不需要特定時間或地點去進行的。因為感受是伴隨著六根門的「觸」發生，每時每刻都在進行。感受有的明顯，有的不明顯，但並不限於苦受。能知的心與感受是同時生起及滅去。不要將被知道的感受視為「我」或「我的」，而是覺知它的自然的無常法則，不涉入感受當中。只有智慧地觀到感受的無常或無我性，才是走在「正道」上。

緣起法：八法

1. 兩種根本：Avijjā 無明 Taṇhā 貪愛
2. 二諦：Samudaya saccā 集諦 Dukkha saccā 苦諦
3. 四攝：
 - ◇ 過去因階層 (因) 現在果階層 (果)
 - ◇ 現在因階層 (因) 未來果階層 (果)
4. 十二緣起：
 - (1) 無明 Avijjā 緣 paccayā 行 Saṅkhāra
 - (2) 行 Saṅkhāra 緣 paccayā 識 Viññānam
 - (3) 識 Viññānam 緣 paccayā 名色 Nāma-rūpa
 - (4) 名色 Nāma-rūpa 緣 paccayā 六入 Salāyatana
 - (5) 六入 Salāyatana 緣 paccayā 觸 Phassa
 - (6) 觸 Phassa 緣 paccayā 受 Vedanā
 - (7) 受 Vedanā 緣 paccayā 愛 Taṇhā
 - (8) 愛 Taṇhā 緣 paccayā 取 Upādāna
 - (9) 取 Upādāna 緣 paccayā 業有 Kamma Bhava
 - (10) 業有 Kamma Bhava 緣 paccayā 生 Jāti
 - (11) 生 Jāti 緣 paccayā 老死 Jarā-maraṇa 愁悲 sokaparideva 苦惱憂
dukkhadomanassupāyāsā, shambhavanti
evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.
如此，這一切的苦聚生起。
5. 三連接
 - ◇ 行 Saṅkhāra 和 識 Viññānam
 - ◇ 受 Vedanā 和 愛 Taṇhā
 - ◇ 業有 Kamma Bhava 和 生 Jāti
6. 三輪轉
 - ◇ 煩惱輪轉 Kilesā Vaṭṭas (因)
 - ◇ 業輪輪轉 Kamma Vaṭṭas (果、因)
 - ◇ 果報輪轉 Vipāka Vaṭṭas (果)
7. 三時：過去時 現在時 將來時
8. 二十法
 - ◇ 五個過去因：無明、行、愛、取、有
 - ◇ 五個現在果：識、名色、六入、觸、受
 - ◇ 五個現在因：愛、取、有、無明、行
 - ◇ 五個未來果：識、名色、六入、觸、受

早 課

啟 告 十 方	
<p>Samantā cakkavālesu 三滿達 恰卡瓦雷素 atrāgacchantu devatā 阿川嘎禪度 迪瓦達 saddhammaṃ munirājassa 薩噠嘛 目尼然價薩 suṇantu saggamokkhadam. 素南度 薩嘎茂卡坦</p>	<p>奉請一切世間的梵天與 天眾光臨於法會。 來聽牟尼佛的涅槃解脫 之教法。</p>
<p>Dhammassavanakālo ayaṃ bhaddantā 達嘛薩瓦那卡羅 阿炎 巴坦塔。 Dhammassavanakālo ayaṃ bhaddantā 達嘛薩瓦那卡羅 阿炎 巴坦塔。 Dhammassavanakālo ayaṃ bhaddantā 達嘛薩瓦那卡羅 阿炎 巴坦塔。</p>	<p>眾天！此時是聽聞佛法 之時。 眾天！此時是聽聞佛法 之時。 眾天！此時是聽聞佛法 之時。</p>
<p>Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa. 南牟塔薩 巴嘎哇透 阿瓦哈透 三嘛三菩塔薩</p>	<p>禮敬 彼世尊、應供、 正等覺者</p>

證 悟 偈 1

Anekajāti saṃsāraṃ, sandhāvissaṃ anibbisaṃ
阿尼嘎紫啼 三薩然 三搭 V 薩 阿尼毘三
Gahakāraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunaṃ.
嘎哈嘎拉 嘎委三透 度卡紫啼 布納布喃。

Gahakāraka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi.
嘎哈卡拉嘎 迪脫系 布納給罕 那嘎哈系
Sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhatam.
薩巴諦 帕素卡 帕嘎 卡哈庫騰 V 三騰
Visaṅkhāragataṃ cittaṃ, taṇhānaṃ khayamajjhagā
V 三卡拉嘎堂 其堂 坦那哪 卡亞 嘛紫嘎

多生以來，我在輪迴中
尋找建造此屋舍的人，
但卻尋找不到而不斷地
輪迴。此著實是苦矣！

造作屋舍者，我現在即
找到你。

你不能再建造屋舍了，
我已摧毀所有的椽樑。
我已經證得涅槃，一切
貪愛都已滅盡！

Paṭiccasamuppāda 十二因緣

<p>Avijjāpaccayā saṅkhārā, 阿維乍 帕者呀 三卡哇 saṅkhārapaccayā viññānam, 三卡哇 帕者叻 溫念能 viññānapaccayā nāmarūpaṃ, 溫念能 帕者呀 哪嘛如帕 nāmarūpapaccayā salāyatanaṃ, 哪嘛如帕 帕者呀 薩喇耶塔叻 salāyatanapaccayā phasso, 喇耶塔叻 帕者呀 帕叻 phassapaccayā vedanā, 帕叻 帕者呀 維旦叻 vedanāpaccayā taṇhā, 維旦叻 帕者呀 坦哈 taṇhāpaccayā upādānaṃ, 坦哈 帕者呀 烏帕丹能 upādānapaccayā bhavo, 烏帕丹叻 帕者呀 巴嚧 bhavapaccayā jāti, 巴嚧 帕者呀 乍啼 jātipaccayā jarāmarana sokaparideva dukkhadomanassupāyāsā, shambhavanti, 乍啼 帕者呀 渣瓦嘛然叻 叻卡帕維得瓦 都卡多曼叻素 帕亞薩 薩巴宛啼 evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti. 伊宛每塔薩 K 瓦啦薩 都卡堪達薩 薩姆得叻 侯啼</p>	<p>無明緣行， 行緣識， 識緣名色， 名色緣六處， 六處緣觸， 觸緣受， 受緣愛， 愛緣取， 取緣有(生有，業有)， 有緣生， 生緣老死，愁、悲、苦、惱、憂。 如此，這一切的苦聚生起。</p>
<p>Avijjāya tveva asesā virāganirodhā saṅkhāra nirodho, 阿維乍 兒哇 阿誰薩 維瓦嚧尼柔嗒 三卡哇 尼柔都 saṅkhāranirodhā viññānanirodho, 三卡哇尼柔嗒 溫念能尼柔都</p>	<p>無明滅即行滅， 行滅即識滅，</p>

<p>viññāṇa nirodhā nāmarūpanirodho, 溫念能尼柔嗒 哪嘛如帕尼柔都 nāmarūpanirodhā saḷāyatana nirodho, 哪嘛如帕尼柔嗒 喇耶塔訥尼柔都 saḷāyatananirodhā phassanirodho, 喇耶塔訥尼柔嗒 帕薩尼柔都 phassanirodhā vedanānirodho, 帕撒尼柔嗒 維丹訥尼柔都 vedanānirodhā tanhānirodho, 維丹訥尼柔嗒 坦哈尼柔都 tanhānirodhā upādānanirodho, 坦哈尼柔嗒 烏帕丹訥尼柔都 upādānanirodhā bhavanirodho, 烏帕丹訥尼柔嗒 巴瓦尼柔都 bhavanirodhā jātinirodho, 巴瓦尼柔嗒 乍啼尼柔都 jātinirodhā jarāmaṇaṇaṃ sokaparideva dukkhadomanassupāyāsā nirūjjhanti, 乍啼尼柔嗒 渣瓦嘛然訥 叻卡帕維得瓦 都卡多曼訥素帕 亞薩 尼柔占啼 evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti. 伊宛每塔薩 K 瓦啦薩 都卡堪達薩 尼柔都侯啼</p>	<p>識滅即名色滅， 名色滅即六入滅， 六入滅即觸滅， 觸滅即受滅， 受滅即愛滅， 愛滅即取滅， 取滅即有滅， 有滅即生滅， 生滅即老病死憂 悲苦惱滅。 如此，這一切的 苦聚滅去。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

證 悟 偈 2

<p>Yadā have pātubhavanti dhammā 亞達 哈威 巴度巴瓦安啼 達嘛 Ātāpino jhāyato brahmaṇassa 阿塔必耨 咋耶多 巴拉嘛納薩 Atha 'ssa khañkhā vapayanti sabbā 阿塔薩 敢卡 瓦帕言啼 薩巴 Yato pajānāti sahetudhammaṃ 亞多 巴咋納啼 撒黑度達滿 Yadā have pātubhavanti dhammā, 亞達 哈威 巴度巴瓦安啼 達嘛 Ātāpino jhāyato brahmaṇassa 必咋耶多 巴門納薩 Atha 'ssa khañkhā vapayanti sabbā 阿塔薩 坎卡 維帕言啼 薩吧 Yato khayamaṃ paccayānaṃ avedī 亞多 卡言 帕赤亞囊 阿維迪 Yadā have pātubhavanti dhammā, 亞達 哈威 巴度巴安啼 達嘛 Ātāpino jhāyato brahmaṇassa 阿塔匹耨 咋耶多 巴門納薩 Vidhūpayamaṃ tiṭṭhāti mārasenaṃ 維度帕言 爹塔啼 嘛然誰囊 Suriyo 'va obhāsaya mantalikkhamaṃ 蘇裡尤瓦 歐巴薩揚 曼塔里坎</p>	<p>具有精進、禪定的阿羅漢 心中究竟生起真理 因此了知「因果」 此時，其一切的疑惑消失殆盡 具有精進、禪定的阿羅漢 心中究竟生起真理 因此了知「緣滅法」 此時，其一切的疑惑消失殆盡 具有精進、禪定的阿羅漢 心中究竟生起真理 猶如日王照破黑暗一般 阿羅漢以「三十七道品」摧毀魔軍。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Paccayā 二十四緣		
Hetu paccayo	嘿度 帕者叻	因緣
Ārammaṇa paccayo	阿拉嘛叻 帕者叻	所緣緣
Adhipati paccayo	阿迪帕帝 帕者叻	增上緣
Anantara paccayo	阿喃大辣 帕者叻	無間緣
Samanantara paccayo	薩滿喃大辣 帕者叻	等無間緣
Sahajāta paccayo	薩哈渣大 帕者叻	俱生緣
Aññamañña paccayo	安娘滿娘 帕者叻	相互緣
Nissaya paccayo	尼薩亞 帕者叻	依止緣
Upanissaya paccayo	烏般尼薩亞 帕者叻	親依止緣
Purejāta paccayo	普雷查塔 帕者叻	前生緣
Pacchājāta paccayo	帕差查大 帕者叻	後生緣
Āsevana paccayo	阿色哇納 帕者叻	重複緣
Kamma paccayo	卡嘛 帕者叻	業緣
Vipāka paccayo	維帕卡 帕者叻	異熟緣
Āhāra paccayo	阿哈瓦 帕者叻	食緣
Indriya paccayo	印吱喂亞 帕者叻	根緣
Jhāna paccayo	乍叻 帕者叻	禪緣
Magga paccayo	嘛噶 帕者叻	道緣
Sampayutta paccayo	薩帕叻塔 帕者叻	相應緣
Vippayutta paccayo	維帕叻塔 帕者叻	不相應緣
Atthi paccayo	阿帝 帕者叻	有緣
Natthi paccayo	那帝 帕者叻	無有緣
Vigata paccayo	維噶塔 帕者叻	離去緣
Avigata paccayo	阿維噶塔 帕者叻	不離去緣

Buddhānussati 佛 隨 念	
Iti pi so Bhagavā 億 帝 必 叻 巴 嘎 瓦	此 世 尊 亦 為
Araham 阿 然 漢	阿 羅 漢
Sammāsambuddho 薩 嘛 薩 布 都	正 等 正 覺 者
Vijjācaraṇa Sampanno 維 加 叉 然 納 薩 潘 橋	明 行 具 足
Sugato Lokavidū 蘇 嘎 投 嚩 卡 維 度	善 逝 世 間 解
Anuttaro Purisa-damma-sārathi 阿 努 塔 柔 普 瑞 薩 達 嘛 薩 然 啼	無 上 士 調 禦 丈 夫
Satthā deva-manussānaṃ 薩 塔 爹 瓦 嘛 努 薩 囊	天 人 師
Buddho Bhagavāti 布 都 巴 嘎 瓦 啼	佛 世 尊

Dhammānussati 法 隨 念	
Svākkhāto Bhagavatā Dhammo 斯 瓦 卡 投 巴 嘎 瓦 搭 丹 某	「法」為世尊善說、
Sanditṭhiko Akāliko 三 迪 啼 扣 阿 略 裡 扣	「法」可以自見的、
Ehipassiko Opaneyyiko 億 西 帕 斯 扣 噢 帕 納 億 扣	「法」是無限時的、
Paccataṃ Veditabbo Viññūhī ti 巴 池 坦 文 迪 塔 伯 文 紐 啼	應 來 見 「法」、 「法」 應 建 立 於 心、
	「法」由智者各自證知的

Saṅghānussati 僧 隨 念

<p>Suppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho 蘇帕帝巴禰 巴嘎瓦都 薩瓦嘎三夠</p> <p>Ujuppaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho 烏珠帕帝巴禰 巴嘎瓦都 薩瓦嘎三夠</p> <p>Ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho 納亞帕帝巴禰 巴嘎瓦都 薩瓦嘎三夠</p> <p>Sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho 三米催帕帝巴禰 巴嘎瓦投 薩瓦嘎三夠</p> <p>Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni 亞啼丹 查塔瑞 普瑞薩 由嘎尼</p> <p>Aṭṭha purisa-puggalā 阿塔 普瑞薩 普嘎啦</p> <p>Esa bhagavato sāvakasaṅgho 億薩 巴嘎瓦都 薩瓦嘎三夠</p> <p>Āhuneyyo Pāhuneyyo 阿呼內尤 巴呼內尤</p> <p>Dakkhiṇeyyo Añjalikaraṇīyo 達 (刻印) 內尤 安乍裡 嘎然內尤</p> <p>Anuttaraṃ puññakkhettam lokassā'ti 阿奴他然 普娘給坦 嚩嘎薩 啼</p>	<p>善行道，是世尊的聲聞僧眾、</p> <p>正直行道，是世尊的聲聞僧眾、</p> <p>真理行道，是世尊的聲聞僧眾、</p> <p>和敬行道，是世尊的聲聞僧眾、</p> <p>即是四雙</p> <p>八輩；</p> <p>這是世尊的聲聞僧眾</p> <p>值得供養、值得供奉、</p> <p>值得佈施、值得合掌，</p> <p>是世間無上福田。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

成就偈

Jayanto bodhiyā mule, sakyānaṃ nandivḍḍha no.

乍炎多 婆替雅 母雷 薩價難 南替問塔 挪

Evameva jayo hotu, jayassu jayumaṅgale.

伊襪美襪 乍優 喝度 乍驗素 乍亞滿卡雷

Aparājitapallaṅke, sīse puthuvipukkhaḷe.

阿霸臘季大般藍給 西誰 不吐問躡卡雷

Abhiseke sabbabuddhānaṃ, aggappatto pamodati.

阿皮誰給 薩帕鋪塔南 阿卡辦多 霸摩塔地

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ, suppabhātaṃ

suhuṭṭhitaṃ.

素難卡單 素滿卡蘭 素霸爬單 素混替單

Sukhaṇo sumuhutto ca, suyitthaṃ brahmacarisu.

素卡挪 素木混多 價 素藝單 婆拉瑪價綠素

Padakkhiṇaṃ, kāyakammaṃ, vācākammaṃ

padakkhiṇaṃ.

霸特柯(ㄅㄛˊ)南 卡亞干滿 瓦加卡南 霸特柯

(ㄅㄛˊ)南

Padakkhiṇaṃ manokammaṃ, paṇīdhi te

padakkhiṇe.

霸特柯(ㄅㄛˊ)南 瑪挪干滿 霸尼替 德 霸特柯(ㄅ

ㄛˊ)餒

Padakkhiṇāni katvāna, labhantatthe padakkhine.

霸特柯(ㄅㄛˊ)哪逆 尬德瓦那 臘盤德提 霸特柯

(ㄅㄛˊ)餒

Te atthaladdhā sukhitā, virūḷhā buddhasāsane.

德 阿踏臘塔 素科(ㄅㄛˊ)打 物永拉 鋪塔莎薩餒

Arogāsukhitā hotha, saha sabbehi ñātibhi.

阿羅卡素科(ㄅㄛˊ)打 喝踏 薩哈 薩陪黑

娘地闌

使釋迦族國王感到歡悅、榮耀的世尊，在菩提樹下勝利了五種惡魔。同樣的，願我得勝利(所有險難)。願我得成就妙吉祥。

金剛座處是一切諸佛所接受「灌頂」的殊勝之地。一切諸佛就在金剛座上歡喜踴躍地獲得最高成就。同樣的，願我獲得最高成就而歡喜踴躍。

凡是行善之日，都會吉星高照、具足吉祥，乃祥瑞的早晨，可以安然地睡醒，任何剎那皆為祥瑞。是日，向覺行者佈施即是清淨的佈施。

在行善之日，此人的身業、口業皆是良善，意業也是良善。三業(身、口、意)之中都是在建立良善。

已經建立良善的因緣，是故獲斯良善的果報。我們獲得了良善的果報，促使安樂的利益。祈願佛教紹興昌盛，祈願所有親屬安康無病。

發願 PATTHANĀ

Idaṃ me puññaṃ

依當美不娘

Āsavakkhayāvahaṃ hotu

阿沙哇卡呀娃航哄讀

Idaṃ me puññaṃ

依當美不娘

Maggaphala nāṇassa paccayo hotu

馬嘎帕拉娘那薩巴咤叻哄讀

Imaṃ no puñña-bhāgaṃ

依芒努不娘巴剛

Sabba-sattānaṃ dema

沙巴沙達南累媽

Sabbe sattā sukhitā hontu

沙北沙達俗乞他哄讀

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

沙度！沙度！沙度！

願此功德

By this merit of mine

漏盡愚昧

May I eradicate the fetters

願此功德

By this merit of mine

領至證悟涅槃

May I attain Nibbāna

願我們的功德

Let's give our share of merit

與一切眾生分享

To all beings

願一切眾生安康快樂

May all beings be well and happy

善哉！善哉！善哉！

Excellent! Excellent! Excellent!

懺悔發願文 Repentance & Aspiration

Okada, Okada, Okada,

歐卡打 歐卡打 歐卡打

Kayakan, Wazikan, Manawkan,

卡亞甘 哇西甘 瑪啞甘

thaba dawtha, khatheinthaw, apyit dogo ,

打帕多打 克丁多 阿慳都古

pyaukpa zaychin achoe ngha

標巴塞清 阿糾啊

Pa htama dootiya tatiya tachein

巴 塔嘛, 丟諦亞 達地亞, 達筋,

hnichein thonchein myauk aung

那筋, 東筋 妙 昂,

Phaya Yadana Taya Yadana Thagan Yadana

佩亞 耶德哪, 達亞 耶德哪 , 丹嘎 耶德哪,

Yadana myat thone par donich

耶德哪 緬 東 巴 度佞

miba-saya thamadua yuthamynu

米巴塞亞達嘛度阿 由得緬努,

let oak moe ywe shi hko puzaw

拉宋莫月 系庫布叟,

hpu hmyaw hman iyaw kadaw bar ei

普繆曼溜, 葛多巴義

ashin Phaya

阿辛佩亞.

請求、請求、請求
(三禮敬),

大德！為消除弟子一切身業、口業、意業上的罪過，現向佛寶、法寶、僧寶、父母、導師恭敬合十，一次、兩次、三次頂禮，折服慢心，誠心禮敬。

May I, May I, May I. For the purification of all offences committed in hatred or craving through my Deeds, Speeches or Thoughts, I respectfully and humbly pay respect..... once, twice, thrice to the gem of Buddha, Dhamma, Sangha, parents and teachers in obeisance, adoration, and subdued pride.

Kadaw yathaw gongmugan

噶多亞多, 剛木甘

sikthana thojang thebethurtho

系達納度章 得唄多度,

Ahtouxiepeidaw vipadananiandee

阿投些匹多 維帕達納念迪

Linmianzua mieniando J subiuyue

林緬刷 咩念度, 這 蘇標月,

Neik ban daw myat mao biuba lo yi

內般度緬冒標巴魯一

Ashin Phaya

阿型帕亞.

大德！以此禮拜的善功德，願我禪修的內觀智慧成為快速證得道智，體證涅槃的助緣。

For this meritorious act of obeisance, may the Insight wisdom cultivated through the practice of meditation be the supporting conditions for the speedy attainment of Nibbana.

請 求 受 戒

Ahaṃ bhante,

阿含 班爹

tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ

帝沙蘭內那 薩哈 阿挺咖 三瑪拿咖單 烏波薩踏悉藍

dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ

曇滿 亞甲密 阿耨咖航 尬特瓦 悉藍

detha me, bhante.

德他 美 班爹

Dutiyampi

杜啼揚必

tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ

帝沙蘭內那 薩哈 阿挺咖 三瑪拿咖單 烏波薩踏悉藍

dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ

曇滿 亞甲密 阿耨咖航 尬特瓦 悉藍

detha me, bhante.

德他 美 班爹

Tatīyampi

塔啼揚必

tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ

帝沙蘭內那 薩哈 阿挺咖 三瑪拿咖單 烏波薩踏悉藍

dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ

曇滿 亞甲密 阿耨咖航 尬特瓦 悉藍

detha me, bhante.

德他 美 班爹

Bhante :

Yamaṃ vadāmi taṃ vadetha

亞瑪汗 瓦達米 湯 瓦爹塔

Yogi :

Āma, bhante

阿瑪 班爹

尊者！

弟子求受三皈依暨
八支具足的布薩戒
學處。

請尊者攝受我故
傳授八戒。

第二次

弟子求受三皈依暨
八支具足的布薩戒
學處。

請尊者攝受我故
傳授八戒。

第三次

弟子求受三皈依暨
八支具足的布薩戒
學處。

請尊者攝受我故
傳授八戒。

尊者：

你們跟著我唸。

求戒者：

是的，尊者！

禮敬佛陀 三皈依

<p>Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa 南莫 塔薩 巴嘎瓦投 阿拉哈多 薩嘛薩布達薩 (三次)</p> <p>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi 補當 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi 達芒 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi 桑崗 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Dutiyampi 杜啼楊必</p> <p>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi 補當 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi 達芒 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi 桑崗 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Tatiyampi 塔啼楊必</p> <p>Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi 補當 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi 達芒 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi 桑崗 薩啦囊 嘎恰米</p> <p>比丘說：Saraṇa gamaṇaṃ paripuṇṇaṃ 大眾答：Āma, Bhante 阿瑪，班爹</p>	<p>皈依 頂禮 世尊 阿羅漢 正等正覺者</p> <p>我皈依佛</p> <p>我皈依法</p> <p>我皈依僧</p> <p>第二次</p> <p>我皈依佛</p> <p>我皈依法</p> <p>我皈依僧</p> <p>第三次</p> <p>我皈依佛</p> <p>我皈依法</p> <p>我皈依僧</p> <p>三皈依已受完畢 是的，大德</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aṭṭhaṅga Sīla 八 戒

Pānātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

巴納啼巴達 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

阿丁納當納 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

阿伯拉媽佳立亞威辣媽尼 洗卡巴當灑媽里亞咪

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

木薩瓦達 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Surāmeraya majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

蘇（日然） 每瑞亞 麼迦 巴嘛達塔納 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

維嘎啦 波乍納 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhārana-mañḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

納迦 給達 瓦迪達 維蘇卡 達桑納嘛啦甘達 維裡吧納達（日啊）納 曼丹納 維布薩納堂納 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi 歐迦薩亞納 嘛哈薩亞納 維（日啊）嘛尼 洗卡帕當 薩嘛迪亞米

比丘說：

Tisaraṇena saha aṭṭhaṅga Samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ
Dhammaṃ sādhu kaṃ katvā Appamādena sampādettha

受戒者答：

Āma, Bhante 阿瑪，班爹

Sādhu Sādhu Sādhu 薩度 薩度 薩度

我願持守不殺生戒

我願持守不偷盜戒

我願持守不淫戒

我願持守不妄語戒

我願持守不飲酒戒

我願持守不非時食戒

我願持守不化妝，
塗用香水，享受娛樂戒

我願持守不坐臥高
廣大床戒

你已圓滿皈依三
寶，受八戒，精進
努力修行吧！

是的，大德

善哉 善哉 善哉

餐 前 省 思

ဤသည်စားဖွယ် အမယ်မယ်ကို မြူးရယ်မာန်ကြ
 လှပရေဆင်း ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ မသုံးပါဘူး လေးငြာ ဝါတ်
 ဆောင် ဤကိုယ်ကောင်သည် ရှည် အောင်တည် လျက်
 အသက်မျှတန်း မမောပန်းငြား ဘုရားသာသနာ ကျင့်
 နှစ်ငြာကို ကျင့်နိုင်ပါစေ ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ်စေ
 ယာဗိုက်မျှလစ် ခပ်သိမ်းပြစ်ကို မဖြစ်လေအောင် ချမ်းမြေ့
 အောင်ဟု သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

伊迪薩唄 阿咩咩固 謬耶曼抓 拉巴耶辛
 慙批 u 親呢 嘛東吧部 雷片達嚟 耶姑岡迪
 些昂迪列 阿跌謬丹 嘛磨班倆 佩亞達答哪
 進唵栗古 進乃吧喜 維達那航迪 嘛撇塞亞
 亞般謬類 卡頂慙古 嘛撇雷昂 千咩昂烏
 東嚟咪喂吧嗒迪

進食不是為了貪取享受及炫耀自己，不是為了美貌、豐滿。是為了維持四大組成的身體，讓它活到壽終正寢，修學佛法。

我將滅除舊的(饑餓的苦)受，又不令新的(太飽的苦)受產生，我無過失(因不適量的飲食而引生煩惱)地進食，並生活安樂。

願功德主及所有義工身心健康快樂，早日證得殊勝的法！

願功德主及所有義工身心健康快樂，早日證得殊勝的法！

薩度！ 薩度！ 薩度！

禪修前省思

三次

Namo Tassa Bhagavato

南莫塔薩巴嚩瓦投

Arahato Sammāsambuddhassa

阿拉哈多薩嘛薩布達薩

得比都度億，坎達（額啊）巴，由南納巴故，咩刷帕亞阿，魯丹巴億，阿信帕亞。

得比都度迪，賣咩堆喂刻迪阿廖，耶的納東巴涅的呱，密巴塞亞布穀度咩度阿，甘東巴度（堆因），達巴巴頻，別嘛密刻迪西朵，圖阿癩度嘛，彪巴誰秦阿究（額啊），當班文叉，嚩多巴一，阿型帕亞。

3.顧桑納，應桑納，章桑納，得嘛擁桑納，（玉雅）桑納，繆桑納，達的納朵桑納，嚩巴桑納，（米啊）尼的呱。系系的（米啊），得達瓦呼的（米啊）度迪，阿得塔松，唄麼迪仰瑪卡，建嘛禪達佳巴喜。

4.系系波瓦，耶庫波瓦，彪彪的（米啊），得比都度億，達那迪啦薩多，故堵杜迪，得比都度，阿魯系阿多，嘛普尼班故，亞秦姚秦阿瓊（額啊），林緬刷，及蘇彪巴西的迪。

5.（額啊）迪某查迪亞密，阿請白達魯多迪，阿迪嘛烏（可因），念烏昂阿透巴多米

三次

禮敬彼世尊

阿羅漢正等正覺者

大德！弟子將此五蘊--名色二法供養給佛陀

大德！弟子過往因愚癡，無論在身口意三業中之任一業冒犯過三寶、父母導師、恩人，我禮拜求懺悔，願我脫罪。

願我的守護神，守護家的神，守護寺院的神，守護法堂的神，守護村莊的神，守護城市的神，護法神，守護世間的神，和所有的有情眾生，永遠沒有危險，沒有敵人，健康快樂。

願過去生、今生，弟子所有佈施、持戒等功德，成為儘快證悟道智、果智、涅槃的助緣。

死亡遲早來臨，願死前修證得內觀智慧。

祈 求 業 處 指 導

甘嘛塔南 每 班爹 迪塔 三薩 (日
啊) 烏達度卡多 莫薩納塔亞

班爹：啊信 咩度帕亞

每 (阿嘛甘)：得比都度阿

三薩 (日啊) 烏達度卡多：三薩 (日
啊) 烏辛耶嘛

莫薩納塔亞：錄苗巴誰親 阿究 (額
啊)

敢嘛坦南：咩年普爆 內班藥疆 阿剛
松匹多 敢嘛坦 得亞故

得塔：嘎蠕納塔 唄的納多木巴公 帕
亞

請禪師慈悲授予弟子能脫離苦、輪
迴，得證道智、果智、涅槃的殊勝
業處。

大德，禪師

弟子

輪迴之苦

最好的證的道智，果智，涅槃的業
處

禪修業處

晚 課

供 養 三 寶

Imāya dhammānu, dhamma paṭi-pattiyā,
Buddhaṃ pūjemi

億 嘛 亞 達 嘛 努 達 嘛 帕 帝 帕 帝 亞：嚩 溝 得
（日 啊）帶 亞 故 巴 啊 阿 柳 匹 多 億 阿 進 咩 帕
帝 巴 聘 布 達 咩（思 阿）帕 亞 故
布 今 米：布 所 巴 億 阿 型 帕 亞

我 以 此 依 正 法 的 修 習 禮 敬 佛

Imāya dhammānu, dhamma paṭi-pattiyā,
Dhammaṃ pūjemi

億 嘛 亞 達 嘛 努 達 嘛 帕 帝 帕 帝 亞：嚩 溝 得
（日 啊）帶 亞 故 巴 啊 阿 柳 匹 多 億 阿 進 咩 帕
帝 巴 聘 達 芒 帶 亞 多 咩 故
布 今 米：布 所 巴 億 阿 型 帕 亞

我 以 此 依 正 法 的 修 習 禮 敬 法

Imāya dhammānu, dhamma paṭi-pattiyā,
Saṅghaṃ pūjemi

億 嘛 亞 達 嘛 努 達 嘛 帕 帝 帕 帝 亞：嚩 溝 得
（日 啊）帶 亞 故 巴 啊 阿 柳 匹 多 億 阿 進 咩 帕
帝 巴 聘 三 剛 當 嘎 多 阿 邦 故
布 今 米：布 所 巴 億 阿 型 帕 亞

我 以 此 依 正 法 的 修 習 禮 敬 僧

功德迴向

億耶內 阿普乃 阿朕喏度的蘇，彪漏阿
投阿多 達納故度 迪臘故度 巴瓦納故
度 阿薩系多 阿突突多 故度杜伊 阿普
巴嘎故 系系波瓦 耶庫波瓦 多薩迦共
多 阿密阿巴 阿普阿（普啊） 賽亞達
嘛 阿薩塔約 阿隆多 布故阿邦度阿 阿
（滅啊） 唄喂巴公億 阿咩亞月固塞納
（匹亞） 建嘛禪達迦迪 匹巴喜共多

故度 阿（滅啊） 阿（滅啊） 阿（滅
啊） 由多木佳巴公洛

薩度 薩度 薩度

我們一起將今日所做的善行，佈
施、持戒、禪修，及其它殊勝的
功德和利益，與先人，父母，導
師等所有眾生分享。

依此利益，願彼身心健康快樂！

功德 分享！分享！分享！來取
吧！

善哉 善哉 善哉

修習慈心

1. Ahaṃ avero homi

阿航阿維羅哄米

Abyāpajjho homi

阿必呀巴舟哄米

Anīgho homi

阿你哥哄米

Sukhī-attānaṃ pariharāmi

輸乞阿打朗巴利哈拉米

2. Mama mātāpitu

媽媽媽打必讀

Ācariyā ca

阿雜里呀咤

Ñāṭimittā ca

娘地米打咤

Sabrahma-cāriṇo ca

沙伯拉媽咤里努咤

Averā hontu

阿維拉哄讀

Abyāpajjhā hontu

阿必呀巴咤哄讀

Anīghā hontu

阿你卡哄讀

Sukhī-attānaṃ pariharantu

輸乞阿達朗巴里哈蘭讀

願我內心沒有瞋恨

May I be free from enmity and danger.

願我心裡沒有痛苦

May I be free from mental sufferings.

願我身體沒有病痛

May I be free from physical sufferings.

願我生活快樂

May I take care of myself happily.

願我的父母

May my parents

導師

Teachers

親人(友)

Relatives

共修者

Fellow dhammafarrers (dhamma friends)

願他們內心沒有瞋恨

Be free from enmity

願他們心裡沒有痛苦

Be free from mental sufferings

願他們身體沒有病痛

Be free from physical sufferings

願他們生活快樂

May they take care of themselves happily.

3. Imasmim ārāme	在此範圍
依媽沙敏阿拉美	<i>In this compound</i>
Sabbe yogino	所有習禪者
沙北啣歎諾	<i>May all yogis</i>
Averā hontu	願他們內心沒有瞋恨
阿維拉哄讀	<i>Be free from enmity</i>
Abyāpajjhā hontu	願他們心裡沒有痛苦
阿必呀巴咤哄讀	<i>Be free from mental sufferings</i>
Anīghā hontu	願他們身體沒有病痛
阿你卡哄讀	<i>Be free from physical sufferings</i>
Sukhī-attānaṃ pariharantu	願他們生活快樂
輸乞阿達朗巴里哈蘭讀	<i>May they take care of themselves happily</i>
4. Imasmim ārāme	在這院內
依媽沙敏阿拉美	<i>In this compound</i>
Sabbe bhikkhu	所有的比丘
沙北必苦	<i>May all monks</i>
Sāmaṇerā ca	沙彌
沙媽內拉咤	<i>Noive monks</i>
Upāsakā upāsikāyo ca	優婆塞 優婆夷
烏巴沙卡烏巴喜卡啣咤	<i>Laymen and laywomen disciples</i>
Averā hontu	願他們內心沒有瞋恨
阿維拉哄讀	<i>Be free from enmity</i>
Abyāpajjhā hontu	願他們心裡沒有痛苦
阿必呀巴咤哄讀	<i>Be free from mental sufferings</i>
Anīghā hontu	願他們身體沒有病痛
阿你卡哄讀	<i>Be free from physical sufferings</i>

<p>Sukhī-attānaṃ pariharantu 輸乞阿達朗巴里哈蘭讀</p>	<p>願他們生活快樂 <i>May they take care of themselves happily</i></p>
<p>5. Amhākaṃ catupaccayā dāyakā 阿哈剛咤讀巴咤呀達呀卡</p>	<p>所有四資具佈施者 <i>May our four-requisite donors (Robes, food, medicine, lodging)</i></p>
<p>Averā hontu 阿維拉哄讀</p>	<p>願他們內心沒有瞋恨 <i>Be free from enmity</i></p>
<p>Abyāpajjhā hontu 阿必呀巴咤哄讀</p>	<p>願他們心裡沒有痛苦 <i>Be free from mental sufferings</i></p>
<p>Anīghā hontu 阿你卡哄讀</p>	<p>願他們身體沒有病痛 <i>Be free from physical sufferings</i></p>
<p>Sukhī-attānaṃ pariharantu 輸乞阿達朗巴里哈蘭讀</p>	<p>願他們生活快樂 <i>May they take care of themselves happily</i></p>
<p>6. Amhākaṃ ārakkha devatā 阿哈剛阿拉卡累娃達</p>	<p>所有的護法神 <i>May our guardian deities (devas)</i></p>
<p>Imasmim vihāre 依媽沙敏唯哈雷</p>	<p>在這廟內 <i>In this temple</i></p>
<p>Imasmim āvāse 依媽沙敏阿娃些</p>	<p>在這住處 <i>Within this place</i></p>
<p>Imasmim ārāme 依媽沙敏阿拉美</p>	<p>在這區內 <i>Within this compound</i></p>
<p>Ārakkha devatā 阿拉卡累娃達</p>	<p>所有的護法神 <i>Our guardian deities (devas)</i></p>
<p>Averā hontu 阿維拉哄讀</p>	<p>願他們內心沒有瞋恨 <i>Be free from enmity</i></p>

<p>Abyāpajjhā hontu 阿必呀巴咤哄讀</p>	<p>願他們心裡沒有痛苦 <i>Be free from mental sufferings</i></p>
<p>Anīghā hontu 阿你卡哄讀</p>	<p>願他們身體沒有病痛 <i>Be free from physical sufferings</i></p>
<p>Sukhī-attānam pariharantu 輸乞阿達朗巴里哈蘭讀</p>	<p>願他們生活快樂 <i>May they take care of themselves happily</i></p>
<p>7. Sabbe sattā sabbe pāṇā 沙北沙達沙北巴那</p>	<p>一切有情眾生一切息生 <i>All beings, all beings that can breathe(alive)</i></p>
<p>Sabbe bhūtā sabbe puggalā 沙北布達沙北布卡拉</p>	<p>一切業生一切別生 <i>All beings that are visible, all individuals</i></p>
<p>Sabbe attabhāvā pariyāpannā 沙北阿達巴哇巴里呀巴那</p>	<p>一切自生 <i>All included in personality</i></p>
<p>Sabbā itthiyo sabbe purisā 沙巴依地啣沙北布利沙</p>	<p>一切女眾一切男眾 <i>All females, all males</i></p>
<p>Sabbe ariyā sabbe anariyā 沙北阿利呀沙北阿那利呀</p>	<p>一切聖者一切凡夫 <i>All noble ones, all wordlings</i></p>
<p>Sabbe devā sabbe manussā 沙北累哇沙北媽努沙</p>	<p>一切天人一切人類 <i>All deities, all humans</i></p>
<p>Sabbe vinipātikā 沙北唯你巴地卡</p>	<p>一切苦界眾生 <i>All beings from the planes of sufferings</i></p>
<p>Averā hontu 阿維拉哄讀</p>	<p>願他們內心沒有瞋恨 <i>Be free from enmity</i></p>
<p>Abyāpajjhā hontu 阿必呀巴咤哄讀</p>	<p>願他們心裡沒有痛苦 <i>Be free from mental sufferings</i></p>

Anīghā hontu 阿你卡哄讀	願他們身體沒有病痛 <i>Be free from physical sufferings</i>
Sukhī-attānaṃ pariharantu 輸乞阿達朗巴里哈蘭讀	願他們生活快樂 <i>May they take care of themselves happily</i>
Dukkhā muccantu 路卡母站讀	願他們解脫一切身心的痛苦 <i>Be free from present sufferings</i>
Yathā laddha saṃpattito 呀他拉達山巴地都	所得不失 <i>May the properties already acquired by rightful means not be lost or diminish</i>
Māvigacchantu, kammaṣṣakā 嬌唯卡站讀甘嬌沙卡	與業共生 <i>All beings are owners of their kamma</i>
8. Puratthimāya disāya 不拉地嬌呀里沙呀	東方 <i>In the eastern direction</i>
Pacchimāya disāya 巴紀嬌呀 里沙呀	西方 <i>In the western direction</i>
Uttarāya disāya 烏達拉呀里沙呀	北方 <i>In the northern direction</i>
Dakkhiṇāya disāya 達奇那呀里沙呀	南方 <i>In the southern direction</i>
Puratthimāya anudisāya 不拉地嬌呀阿奴里沙呀	東南方 <i>In the south-east direction</i>
Pacchimāya anudisāya 巴紀嬌呀阿奴里沙呀	西北方 <i>In the north-west direction</i>
Uttarāya anudisāya 烏達拉呀阿奴里沙呀	東北方 <i>In the north-east direction</i>

Dakkhiṇāya anudisāya 達紀那呀阿奴里沙呀	西南方 <i>In the south-west direction</i>
Heṭṭhimāya disāya 黑地媽呀里沙呀	下方 <i>In the direction below</i>
Uparimāya disāya 烏巴里媽呀里沙呀	上方 <i>In the direction above</i>
Sabbe sattā sabbe pāṇā 沙北沙達沙北巴那	一切有情眾生一切息生 <i>All beings, all beings that can breathe(alive)</i>
Sabbe bhūtā sabbe puggalā 沙北布達沙北布卡拉	一切業生一切別生 <i>All beings that are visible, all individuals</i>
Sabbe attabhāvā-pariyāpannā 沙北阿達巴哇巴里呀巴那	一切自生 <i>All included in personality</i>
Sabbā itthiyo sabbe purisā 沙巴依地啣沙北布利沙	一切女眾一切男眾 <i>All females, all males</i>
Sabbe ariyā sabbe anariyā 沙北阿利呀沙北阿那利呀	一切聖者一切凡夫 <i>All noble ones, all wordlings</i>
Sabbe devā sabbe manussā 沙北累哇沙北媽努沙	一切天人一切人類 <i>All deities, all humans</i>
Sabbe vinipātikā 沙北唯你巴地卡	一切苦界眾生 <i>All beings from the planes of sufferings</i>
Averā hontu 阿維拉哄讀	願他們內心沒有瞋恨 <i>Be free from enmity</i>
Abyāpajjhā hontu 阿必呀巴咤哄讀	願他們心裡沒有痛苦 <i>Be free from mental sufferings</i>

<p>Anīghā hontu 阿你卡哄讀</p>	<p>願他們身體沒有病痛 <i>Be free from physical sufferings</i></p>
<p>Sukhī-attānaṃ pariharantu 輸乞阿達朗巴里哈蘭讀</p>	<p>願他們生活快樂 <i>May they take care of themselves happily</i></p>
<p>Dukkhā muccantu 路卡母站讀</p>	<p>願他們解脫一切身心的痛苦 <i>Be free from present sufferings</i></p>
<p>Yathā laddha saṃpattito 呀他拉達山巴地都</p>	<p>所得不失 <i>May the properties already acquired by rightful means not be lost or diminish.</i></p>
<p>Māvigacchantu, kammassakā 媽唯卡站讀甘媽沙卡</p>	<p>與業共生 <i>All beings are owners of their kamma</i></p>
<p>9. Uddhaṃ yāva bhavaggā ca</p>	<p>由最高的聖者</p>
<p>烏南呀哇巴哇卡咤</p>	<p><i>As far as the highest plane of existence</i></p>
<p>Adho yāva avīcīto</p>	<p>到最底的苦界</p>
<p>阿都呀哇阿唯紀都</p>	<p><i>As far down as the lowest plane (avīcī hell)</i></p>
<p>Samantā cakkavāḷesu</p>	<p>遍宇宙</p>
<p>沙曼達咤卡哇累書</p>	<p><i>From every side in the universes</i></p>
<p>Ye sattā pathavīcarā</p>	<p>所有陸地的眾生</p>
<p>耶沙達巴達唯咤拉</p>	<p><i>Whatever beings that move on earth</i></p>
<p>Abyāpajjhā niverā ca 阿必呀巴咤你哇拉咤</p>	<p>願他們沒有瞋恨、痛苦 <i>Be free from mental suffering and enmity</i></p>
<p>Niddukkhā ca nupaddavā 你路卡咤奴巴達哇</p>	<p>願他們沒有身體的病痛及危險 <i>Be free from physical suffering and danger</i></p>

Uddham yāva bhavaggā ca 烏南呀哇巴哇卡咤	由最高的聖者 <i>As far as the highest plane of existence</i>
Adho yāva avīcīto 阿都呀哇阿唯紀都	到最底的苦界 <i>As far down as the lowest plane (avīci hell)</i>
Samantā cakkavāḷesu 沙曼達咤卡哇累書	遍宇宙 <i>From every side in the universes</i>
Ye sattā udayekarā 耶沙達烏達給咤拉	所有水中的眾生 <i>Whatsoever beings that move in the water</i>
Abyāpajjhā niverā ca 阿必呀巴咤你哇拉咤	願他們沒有瞋恨、痛苦 <i>Be free from mental suffering and enmity</i>
Niddukkhā ca nupaddavā 你路卡咤奴巴達哇	願他們沒有身體的病痛及危險 <i>Be free from physical suffering and danger</i>
Uddham yāva bhavaggā ca 烏南呀哇巴哇卡咤	由最高的聖者 <i>As far as the highest plane of existence</i>
Adho yāva avīcīto 阿都呀哇阿唯紀都	到最底的苦界 <i>As far down as the lowest plane (avīci hell)</i>
Samantā cakkavāḷesu 沙曼達咤卡哇累書	遍宇宙 <i>From every side in the universes</i>
Ye sattā ākāsecarā 耶沙達呀卡些咤拉	所有空中的眾生 <i>Whatsoever beings that move in the air</i>
Abyāpajjhā niverā ca 阿必呀巴咤你哇拉咤	願他們沒有瞋恨、痛苦 <i>Be free from mental suffering and enmity</i>
Niddukkhā ca nupaddavā 你路卡咤奴巴達哇	願他們沒有身體的病痛及危險 <i>Be free from physical suffering and danger</i>

Imāya dhammānu	依據佛法修習
依媽呀達媽奴	<i>With all these practice of the Dhamma</i>
Dhamma-paṭipattiyā	正道行
達媽巴地巴地呀	<i>In conformity to the Dhamma</i>
Buddhaṃ pūjemi	我禮敬佛陀
菩當不姐米	<i>I pay my respect to the Buddha</i>
Imāya dhammānu	依據佛法修習
依媽呀達媽奴	<i>With all these practice of the Dhamma</i>
Dhamma-paṭipattiyā	正道行
達媽巴地巴地呀	<i>In conformity to the Dhamma</i>
Dhammaṃ pūjemi	我禮敬佛法
達忙不姐米	<i>I pay my respect to the Dhamma</i>
Imāya dhammānu	依據佛法修習
依媽呀達媽奴	<i>With all these practice of the Dhamma</i>
Dhamma-paṭipattiyā	正道行
達媽巴地巴地呀	<i>In conformity to the Dhamma</i>
Saṅghaṃ pūjemi	我禮敬僧伽
桑康不姐米	<i>I pay my respect to the Sangha</i>
Imāya dhammānu	依據佛法修習
依媽呀達媽奴	<i>With all these practice of the Dhamma</i>
Dhamma-paṭipattiyā	正道行
達媽巴地巴地呀	<i>In conformity to the Dhamma</i>
Mātāpitaro pūjemi	我禮敬父母
媽打必大羅不姐米	<i>I pay my respect to my parents</i>
Imāya dhammānu	依據佛法修習
依媽呀達媽奴	<i>With all these practice of the Dhamma</i>

<p>Dhamma-paṭipattiyā 達媽巴地巴地呀</p>	<p>正道行 <i>In conformity to the Dhamma</i></p>
<p>Ācariye pūjemi 阿加里也不姐米</p>	<p>我禮敬導師 <i>I pay my respect to my teacher</i></p>
<p>Addhā-imāya paṭipadāya 阿答依媽呀巴地巴達呀</p>	<p>以此修習 <i>Indeed with this practice</i></p>
<p>Jarā-maraṇamhā parimuccissāmi 咤拉媽拉南哈巴利目紀沙米</p>	<p>願我超越衰敗及死亡 <i>I shall be freed from ageing and death</i></p>

發願 PATTHANĀ

<p>Idam me puññam 依當美不娘</p> <p>Āsavakkhayāvaham hotu 阿沙哇卡呀娃航哄讀</p> <p>Idam me puññam 依當美不娘</p> <p>Maggaphala nāṇassa paccayo hotu 馬嘎帕拉娘那薩巴咤啲哄讀</p> <p>Imam no puñña-bhagam 依芒努不娘巴剛</p> <p>Sabba-sattānam dema 沙巴沙達南累媽</p> <p>Sabbe sattā sukhitā hontu 沙北沙達俗乞他哄讀</p> <p>Sādhu! Sādhu! Sādhu! 沙度！沙度！沙度！</p>	<p>願此功德 <i>By this merit of mine</i></p> <p>漏盡愚昧 <i>May I eradicate the fetters</i></p> <p>願此功德 <i>By this merit of mine</i></p> <p>領至證悟涅槃 <i>May I attain Nibbāna</i></p> <p>願我們的功德 <i>Let's give our share of merit</i></p> <p>與一切眾生分享 <i>To all beings</i></p> <p>願一切眾生安康快樂 <i>May all beings be well and happy</i></p> <p>善哉！善哉！善哉！ <i>Excellent! Excellent! Excellent!</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

五 戒 PAÑCA SĪLA

1. Pāṇātipātā veramaṇī

巴那滴巴達 威辣媽尼

sikkhāpadaṃ samādiyāmi

洗卡巴當 洒媽里亞咪

2. Adinnādānā veramaṇī

阿亭那達那 威辣媽尼

sikkhāpadaṃ samādiyāmi

洗卡巴當 洒媽里亞咪

3. Kāmesu micchā-cārā veramaṇī

卡妹書 密查 查拉 威辣媽尼

sikkhāpadaṃ samādiyāmi

洗卡巴當 洒媽里亞咪

4. Musāvādā veramaṇī

木沙哇他 威辣媽尼

sikkhāpadaṃ samādiyāmi

洗卡巴當 洒媽里亞咪

5. Surā-meraya-majja-pamā-datṭhānā

素拉 每拉雅 媽加 巴媽達他那

veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

威辣媽尼 洗卡巴當 洒媽里亞咪

我願遵守不殺生戒

I undertake the precept to refrain from killing living.

我願遵守不偷盜戒

I undertake the precept to refrain from taking what is not given.

我願遵守不邪淫戒

I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.

我願遵守不妄語戒

I undertake the precept to refrain from telling lies.

我願遵守不飲酒戒

I undertake the precept to refrain from any kind of intoxicants.

供養偈 DĀNA

Amhākaṃ bhojana-dāyakā

昂哈康波加那達呀咖

願所有飲食的佈施者

May all donors of foods & drink

Averā hontu

阿維拉哄讀

願他們內心沒有瞋恨

Be free from enmity

Abyāpajjhā hontu

阿必呀巴咤哄讀

願他們心裡沒有痛苦

Be free from mental sufferings

Anīghā hontu

阿你卡哄讀

願他們身體沒有病痛

Be free from physical sufferings

Sukhī-attānaṃ pariharantu

輸乞阿達朗巴里哈蘭讀

願他們生活快樂

May they take care of themselves happily

Amhākaṃ veyyāvacca-kāraḱā

昂哈康唯呀哇查咖拉甘

願所有護持者

May all dhamma helpers

Averā hontu

阿維拉哄讀

願他們內心沒有瞋恨

Be free from enmity

Abyāpajjhā hontu

阿必呀巴咤哄讀

願他們心裡沒有痛苦

Be free from mental sufferings

Anīghā hontu

阿你卡哄讀

願他們身體沒有病痛

Be free from physical sufferings

Sukhī-attānaṃ pariharantu

輸乞阿達朗巴里哈蘭讀

願他們生活快樂

May they take care of themselves happily

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

沙度！沙度！沙度！

善哉！善哉！善哉！

Excellent! Excellent! Excellent!

供養身心

佛德巍巍，具足一切，從阿羅漢，乃至世尊，九無上德。弟子至誠，將此色身，供養佛陀。

莫哥尊者，慈悲示導，斬斷緣起，輪回之鏈、永超生死，令諸眾生，證得道果，究竟涅槃。弟子至誠，將此色身，供養莫哥尊者。

緣起八法祈願迴向

1. 根本二因願消除，清淨而免老病死。
2. 知苦斷集了二諦，願以觀智悉洞察。
3. 願揭四攝蓋層障，智慧光明得顯現。
4. 十二因緣運轉輪，願得終止歸安寧。
5. 三際連結以智斬，願得證入諸聖諦。
6. 三種輪轉願得離，薪盡火滅得清涼。
7. 過現未來之三時，究竟靜止證涅槃。
8. 二十行相因與果，願諸糾結皆化解。

願諸眾生以智知，此等八項緣起法，

眾苦煎熬速止息，安住於法究竟樂。

顯揚毘婆舍那利益偈頌

此生五蘊，不生貪著，對未來世，亦無渴求，精進毅力，恆常不斷，重複修習，毘婆舍那。因多修習，成慣行業，如此行者，見解無謬，定趣善道。

譬如大火，熾燃不息，方求水者，火不能息。為使道支，聖胎堅固，應於生前，念念準備，不忘修習。如此行者，臨命終時，決定無疑，得聖道果。

若諸因緣，尚不具足，而未能證，則於來世，往生殊勝，天界之中，決定證得，須陀洹果，真實不虛。是則名為，精進修習，毘婆舍那，殊勝利益。

昂山

禪
修
中
心

