



闭关手册

如来禅修中心

v1.2 updated 7/25/2017

如来禅修中心和闭关负责人欢迎禅修者来参加密集内观禅修。我们希望这次禅修能为修行者提供一个机会培养对于获得导向涅槃的内观智至关重要的正念。

闭关中，禅师将会给出坐禅，行禅和日常生活中的修行指导。并根据小参中禅修者的报告给出开发内观阶智的意见。

本闭关手册包括以下几个部分：

- 闭关基本规定，小参报告的规则。每日日程安排，TMC地图。
- 戒律
- 慈心诵
- 基于地点和人的慈心修习
- 一些佛经的摘选，如慈经，大念处经，缘起经，自说经，三相经，无我相经，吉祥经
- 回向

愿您的禅修硕果累累！

TMC管理组

闭关禅修指导

基本原则和规定

为了闭关中在修行上有所成就，禅修者需要有**信心，精进和忍耐**。对导师和禅修方法的信心会激励禅修者去修行。但是只有信心是不够的，禅修者也需要精进和忍耐才能在导向涅槃和解脱自在的道路上取得进展。因此信心，精进和忍耐是禅修者在闭关中不可缺少的素质。

为了闭关能够顺利而有成效，所有的成员必须遵守闭关的规定。这些规定貌似甚严，但是对于禅修者全力修行甚有裨益。规定如下。

1. 严肃地修行。闭关中当导师或组织者发现禅修者没有正念于修习时，会提醒他们。
2. 持八戒，早午二餐。六点钟早餐，十一点钟午餐。下午四点在餐厅有果汁供应。在公共区域和禅修大厅请勿进食和喝饮料。禅修者只需要清洗茶杯，其余的中心服务人员会处理。
3. 所有时间都应保持禁语。只有绝对必要的时候才讲话，例如在小参和答疑的场合。

4. 在每次坐禅，法谈和小参的开始和结束都应礼拜以示感恩和谦卑。请不必认为礼拜会自降身份。
5. 禅修者所有的活动都应以慢动作进行。但是在排队领取食物时，应具正念地以正常速度进行以保证能在午前完成进餐。
6. 请避免互相打招呼，吸烟，运动，做瑜伽或太极，打电话，听电子设备，阅读与修行无关的书籍和资料以及东张西望。
7. 为以示尊重，请不要将腿伸向佛龕的方向。
8. 为对禅师表示尊重，在坐禅和法谈结束时应等师父离开禅修大厅后再起座，除非他们留在大厅里一同禅修。
9. 除了预定的小参和答疑时间，请避免去见禅修老师。
10. 在禅修两整天后，禅修者将被安排每两天参加一次小参，每周的小参老师会是同一位。
 - 请查看办公室墙上贴的小参时间表，记住您小参的时间地点以及禅修老师。
 - 提前五分钟到达小参地点。
 - 请直截了当的报告你的禅修体验，而不要浪费时间问一些知识性的问题。
 - 请遵守安排的小参时段，不要超时。
11. 请准时到达禅修大厅，避免打扰其他禅修者。
12. 打开和关闭禅修大厅的大门时请轻柔缓慢，具足正念以将噪音降到最低。
13. 每天下午五点钟的法谈，禅修者应提前至少五分钟到达禅修大厅。
14. 请不要错过任何一次坐禅，尤其是晚上最后一节在9：40有慈心念诵。
15. 在禅修大厅和餐厅里请坐在指定的位置。请不要随意移动位置。如需移动，请先询问管理人员。
16. 女众如果需要在晚上10：30以后淋浴请使用小花园里的浴室，以避免打扰其他同修休息。
17. 请不要将个人物品放在空床上，因为可能会有新人来住。
18. 请节省使用厕纸和水电。
19. 如果有志工招募贴出在公告栏里，请自愿报名。
20. 如果有事，请写在便条上，放在办公室门上的留言盒里。如果紧急，请找管理人员或办公室工作人员。办公时间为 上午11点到下午1点

21. 洗衣时间和地点会于前一天开示之后公布。如果需要洗衣服务，报到时请将名字写在发的衣物袋上。费用是每次八元。
22. 在您禅修结束时请与午时十二点前退房，中心需要时间为后来的禅修者准备房间。离开前请将禅修大厅内座位上以及餐厅里桌子上您的名字标签去除以便后来的禅修者使用。闭关一般都是满员的，所以请严肃对待，不然会给他人带来不便。
23. 在晚上10:30 - 早晨4:30（休息时间）期间请避免使用餐厅。
24. 每天下午四点会供应饮料。请尽量缩短喝饮料的时间，以保证有时间来行禅。
25. 如果需要请书，请把需要的书的清单放在办公室门上的留言盒里，在您离开的前一天会收到这些书。

小参报告指南

你对身心（名色法）的观察应按下面三个步骤来报告。

1. 你觉知了什么对象？例如：腹部的起伏，或者其它当下变得最明显的对象。
2. 你如何觉知？即：你是怎么样通过标记（或者没有标记）觉察到对象的。
3. 你经验到什么？或者当对象被觉知时发生了什么？例如你注意到它的形状，形态，性质。（特性或共性）。

主要对象

禅修者报告时应该根据上述的步骤从主要对象即腹部的起伏开始。

例如：

- A. 我观察腹部升起（或者落下）
- B. 我将其标记为“升起，升起”（或者“落下，落下”）
- C. 我开始觉察到拉伸，压力，僵硬，张力等等。我感觉到压力逐渐增加（当落下时，感觉放松或者压力减轻了。）

当描述主要对象时，用清楚，简明和准确的语汇来描述你观察到的精确细节非常重要，之后你才可以接着描述次要的对象。

次要对象

次要对象如下所列，但不限于这些：

- A. 身体感受：痛，痒等等。
- B. 念头：想法，计划，回忆，思考等等。
- C. 情绪：愤怒，骄傲，欣喜，欢乐等等。

提起正念于主要对象时，如果上述任何次要对象变得突出（超过主要对象），禅修者应该将观照的心转向那个对象并具正念地观察它。小参时，在报告完主要对象后，行者也应该根据前述三步骤报告有关次要对象的经验。

例子：

1. 身体觉受是次要对象中最突显的

- A. 我感觉到膝盖的疼痛，或疼痛在我的膝盖上出现
- B. 我标记其为“痛，痛”。
- C. 我发现它从刺痛变为硬痛。
- D. 我标记其为“硬，硬”。
- E. 我感觉到它是缓慢脉冲状的硬，后来发现其减弱了，几分钟后消失了。
- F. 然后，我回到主要对象，即腹部的起伏。

2. 念头和情绪是最突出的次要对象。

在报告各种不同的念头，例如计划，想象，判断，做白日梦等等，或者各种情绪：例如愤怒，烦躁，快乐等等的时候，禅修者应该从客观的角度去报告，不用提他们想到的是谁或是什么内容，也不要提是谁或什么导致他们愤怒等等。

- A. 我注意到自己陷入沉思。
- B. 我标记其为“思考，思考”（概略的）或者“计划，计划”或者“回想，回想（具体的）”。
- C. 我感觉到自己发怒。
- D. 我标记“怒，怒”。
- E. 我注意到过了一会（怒气）消失了。
- F. 接着，我回到主要对象，即腹部的起伏。

综合报告的范例

我标记腹部的上升和落下为禅修的主要对象。当我注意升起时，我经验到张力和沉重感。我然后标记降落为“落下，落下”，我对于降落的经验不是很清楚。我发现我的心四处游荡，我标记其为“游荡，游荡”，过了一会，它停止了。然后我回到主要对象即腹部的升起和落下。

接着，膝盖上有一痛感升起，我标记其为“痛，痛”但是痛感增强了而且开始有脉动感。我标记其为“脉动，脉动”然后感觉开始减弱，最终消失了。我然后回到（觉知）腹部的升起和落下。

突然一声响出现，我标记“听到，听到”，同时脸上有一个瘙痒出现，我标记其为“痒，痒”，过了一会儿，瘙痒消失了。我回到主要对象即腹部的起伏。

给禅修者的建议

报告你自己的体验，而不是想象和编造的故事。
遵守上面提到的报告程序和样板，使小参简短扼要。

标记或觉知必须和对目标对象的精确了知同时升起，不然不会有效。
按照指导努力修行和遵照如上所建议的报告你修行的经验是帮助禅修老师助你开发内观智慧。

日程

4:30 A.M.:	起床
5:00	唱诵 / 慈心禅 / 坐禅
6:00	早餐
8:00	坐禅
9:00	行禅
10:00	坐禅
11:00	午餐
	休息 - 行禅
1:00 P.M.:	坐禅
2:00	行禅
3:00	坐禅
4:00	行禅- 果汁时间
5:00	受戒 / 法谈
6:00	行禅
7:00	坐禅
8:00	行禅
9:00	坐禅
9:40	慈心禅唱诵
10:00	就寝

请授八戒

**Ahaṃ bhante, tisaraṇena saha, aṭṭhaṅga-samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ,
dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha, me bhante.**

尊者大德我（向您）求授三皈依与八戒，请慈悲地满足我的请求。

西亚多：

Yam ahaṃ vadāmi, taṃ vadetha
请跟我念

众：

Āma bhante.
是，大德。

礼敬佛陀

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa (3 times)
礼敬于世尊，应供、正等正觉者

三皈依

**Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.
Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

我皈依佛，
我皈依法，
我皈依僧；

**Dutiyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.
Dutiyampi Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

第二次我皈依佛，
第二次我皈依法，
第二次我皈依僧；

**Tatiyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.**

第三次我皈依佛，
第三次我皈依法，
第三次我皈依僧。

(S): Saraṇagamaṇaṃ paripuṇṇaṃ

西亚多：皈依完毕

(Y): Āma Bhante

众：是，大德。

受八戒

1. **Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离杀生学处；
2. **Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离不与取学处；
3. **Abrahmacariya veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离非梵行学处；
4. **Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离虚妄语学处；
5. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离放逸之因的诸酒类学处；
6. **Vikāla-bhojanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离非时食学处；
7. **Nacca gīta vādita visūkadassana, mālāgandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；
8. **Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离高、大床座学处。

Idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

愿我持戒（的功德）成为证道果缘

(S): Appamādena sampādeṭṭha

（西亚多）：具正念地完成所修！

(Y): Āma Bhante

（众）：是，大德。

求授五戒

(Y) **Ahaṃ bhante, tisaraṇena saha, pañca-sīlaṃ, dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha, me bhante.**

尊者大德我（向您）求授三皈与五戒，请慈悲地满足我的请求。

(S) **Yam ahaṃ vadāmi, taṃ vadetha**

（西亚多）：请跟我念

(Y) **Āma bhante.**

（众）：是，大德。

礼敬佛陀

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa (3 times)

礼敬于世尊，应供、正等正觉者

三皈依

Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.

Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

Dutiyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

Tatīyampi Buddhaṃ saranaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Dhammaṃ saranaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Saṃghaṃ saranaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

(S): **Saraṇagamaṇaṃ paripuṇṇaṃ**

(西亚多) : 皈依完毕

(Y): Āma Bhante

(众) : 是, 大德。

受五戒

1. **Pāṇātipātā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离杀生学处 ;
2. **Adinnādānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离不与取学处 ;
3. **Kāmesu micchācārā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离非梵行学处 ;
4. **Musāvādā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离虚妄语学处 ;
5. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
我受持离放逸之因的诸酒类学处 ;

Idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

愿我持戒 (的功德) 成为证道果缘

(S): Appamādena sampādeṭṭha

(西亚多) : 具正念地完成所修 !

(Y): Āma Bhante

(众) : 是, 大德。

法谈后的唱诵

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Buddhāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬佛

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Dhammāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬法

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Saṅghāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬僧

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya mātāpitaro pūjemi.
以此法随法行，我礼敬父母

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya ācariye pūjemi.
以此法随法行，我礼敬师长

Addhā imāya paṭipadāyā jarā-maranamhā parimuccissāmi
切实依此而行，愿我从（无处不在的）老、死（之苦）中解脱

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu
愿我此功德，导向诸漏尽

Idaṃ me sīlāṃ magga-phala ñānassa paccayo hotu
愿我此功德，为证道果缘

Imaṃ no puñña-bhāgaṃ sabbasattānaṃ dema.
愿此功德分，回向诸有情，

Sabbe sattā sukhitaṃ hontu.
愿所有一切众生安乐！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！

替代

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Buddhāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬佛

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Dhammāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬法

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiya Saṅghāṃ pūjemi.
以此法随法行，我礼敬僧

Addhā imayā paṭipadāya jarāmarāṇamhā parimuccissāmi.

切实依此而行，愿我从（无处不在的）老、死（之苦）中解脱

Idam no puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.

愿我此功德，导向诸漏尽

Idaṃ no puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿我此功德，为证涅槃缘

Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ vibhājema.

愿此功德分，回向诸有情，

Sabbe sattā imaṃ puññabhāgaṃ labhitvā sukhitā bhavantu.

愿彼等一切，同得功德分，愿所有一切众生安乐

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

慈心诵

Ahaṃ avero homi

愿我无敌意、无危险

Abyāpajjho homi

愿我无精神上的痛苦

Anīgho homi

愿我无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharāmi.

愿我快乐地照顾好自己。

Mama mātāpitu-ācariyā ca ñātimitā ca sabrahma-carino ca

愿我的父母亲,导师、亲戚和朋友

Averā hontu

无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu

无精神上的痛苦

Anīghā hontu

无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.

愿他们快乐地照顾好自己。

Imasmiṃ ārāme sabbe yogino

愿这寺院的所有禅修者

Averā hontu

无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu

无精神上的痛苦

Anīghā hontu

无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.

愿他们快乐地照顾好自己。

Imasmiṃ ārāme sabbe bhikkhu-sāmanerā ca upāsaka-upāsikāyo ca

愿这寺院的比丘，沙弥，男居士、女居士

Averā hontu

无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu

无精神上的痛苦

Anīghā hontu

无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.

愿他们快乐地照顾好自己。

Amhākaṃ catupaccaya-dāyakā

愿布施我们四资具的施主

Averā hontu

无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu

无精神上的痛苦

Anīghā hontu

无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.

愿他们快乐地照顾好自己。

**Amhākaṃ ārakkha-devatā, Imasmiṃ
vihāre Imasmiṃ āvāse Imasmiṃ ārāme**
愿我们的护法神 在这寺院的 在这住所的 在这范围的

Ārakkha devatā
愿所有的护法神

Averā hontu
无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu
无精神上的痛苦

Anīghā hontu
无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.

May they take care of themselves happily.
愿他们快乐地照顾好自己。

**Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā,
sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā,**

愿一切有情众生, 一切能呼吸的众生, 一切补特伽罗
一切身心具足的众生

**sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,
sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā,
sabbe vinipātikā**

所有雌性的, 所有雄性的, 所有圣者, 所有非圣者
所有天神, 所有人类, 所有苦道中的众生

Averā hontu
无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu
无精神上的痛苦

Anīghā hontu
无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu.
愿他们保持快乐

Dukkhā muccantu (*karunā*)

愿一切众生脱离痛苦

Yathāladḍha-sampattito mā vigacchantu

愿他们不失去以正当途径所获取的快乐

Kammassakā

所有的众生是其个人所造的业的拥有者

Puratthimāya disāya

在东方的

Pacchimāya disāya

在西方的

Uttarāya disāya

在北方的

Dakkhiṇāya disāya

在南方的

Puratthimāya anudisāya

在东南方的

Pacchimāya anudisāya

在西北方的

Uttarāya anudisāya

在东北方的

Dakkhināya anudisāya

在西南方的

Heṭṭhimāya disāya

在下方的

Uparimāya disāya

在上方的

**Sabbe sattā, sabbe pānā, sabbe bhūtā, sabbe
puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā**

愿一切有情众生, 一切能呼吸的众生, 一切有形体的众生
一切补特伽罗, 一切身心具足的众生

**Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā,
sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā,
sabbe vinipātikā**

所有雌性的,所有雄性的,所有圣者, 所有非圣者
所有天神,所有人类, 所有苦道中的众生

Averā hontu

无敌意、无危险

Abyāpajjā hontu

无精神上的痛苦

Anīghā hontu

无身体上的痛苦

Sukhī attānaṃ pariharantu

愿他们保持快乐

Dukkhā muccantu (*karunā*)

愿一切众生脱离痛苦

Yathāladḍha-sampattito mā vigacchantu.

愿他们不失去以正当途径所获取的快乐

Kammassakā

所有的众生是其个人所造的业的拥有者

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca

上至最高的天众

Adho yāva avīcīto

下至苦道中的众生

Samantā cakkavālesu

在整个三界中

Ye sattā pathavī-carā

所有在地上生存的众生

Abyāpajjhā niverā ca

愿他们无精神上的痛苦、无敌意

Niddukkhā ca nupaddavā.

愿他们无身体上的痛苦、无危险

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca

As far as the highest plane of existence,
上至最高的天众

Adho yāva avīcīto

To as far down as the lowest plane,

下至苦道中的众生

Samantā cakkavālesu

在整个三界中

Ye sattā udake-carā

所有在水中生存的众生

Abyāpajjhā niverā ca

愿他们无精神上的痛苦、无敌意

Niddukkhā ca nupaddavā.

愿他们无身体上的痛苦、无危险

Uddham yāva bhavaggā ca

上至最高的天众

Adho yāva avācīto

下至苦道中的众生

Samantā cakkavālesu

在整个三界中

Ye sattā ākāse-carā

所有在空中生存的众生

Abyāpajjha niverā ca

愿他们无精神上的痛苦、无敌意

Niddukkhā ca nupaddavā

愿他们无身体上的痛苦、无危险

礼敬

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Buddhāṃ pūjemi.

以此法随法行，我礼敬佛

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Dhammāṃ pūjemi.

以此法随法行，我礼敬法

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā Saṃghāṃ pūjemi.

以此法随法行，我礼敬僧

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā mātāpitaro pūjemi.

以此法随法行，我礼敬父母

Imāya Dhammā'nudhammapaṭipattiyā ācariye pūjemi.

以此法随法行，我礼敬导师

立志

Addhā imāya paṭipadāyā jarā-maranamhā parimuccissāmi
切实依此而行，愿我从（无处不在的）老、死（之苦）中解脱

发愿

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
愿我此功德，导向诸漏尽

Idaṃ me sīlāṃ magga-phala ñāṇassa paccayo hotu.
愿我此功德，为证涅槃缘

回向

Imaṃ no puñña-bhāgaṃ sabbasattānaṃ dema.
愿此功德分，回向诸有情，

Sabbe sattā sukhitā hontu.
愿所有一切众生安乐

结束

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
萨度！萨度！萨度！

The Practice of Loving-kindness

慈心的修习

By Way of Location

依处所而修

May I be well, happy and peaceful.
愿我安乐祥和

May all beings in this house be well, happy and peaceful.
愿此居所所有众生安乐祥和

May all beings in this area be well, happy and peaceful.
愿此小区所有众生安乐祥和

May all beings in this city be well, happy and peaceful.
愿此城市所有众生安乐祥和

May all beings in this county be well, happy and peaceful.
愿此郡县所有众生安乐祥和

May all beings in this state be well, happy and peaceful.
愿此州所有众生安乐祥和

May all beings in this country be well, happy and peaceful.
愿此国家所有众生安乐祥和

May all beings in this world be well, happy and peaceful.
愿此世界所有众生安乐祥和

May all beings in this universe be well, happy and peaceful.
愿此宇宙所有众生安乐祥和

May all beings be well, happy and peaceful.
愿所有众生安乐祥和

By Way of Persons

依人而修

May I be well, happy and peaceful.
愿我安乐祥和

May my teachers be well, happy and peaceful.
愿我的导师安乐祥和

May my parents be well, happy and peaceful.

愿我的父母安乐祥和

May my relatives be well, happy and peaceful.

愿我的亲戚安乐祥和

May my friends be well, happy and peaceful.

愿我的朋友安乐祥和

May the indifferent persons be well, happy and peaceful.

愿于我无干的人安乐祥和

May the unfriendly persons be well, happy and peaceful.

愿对我不友好的人安乐祥和

May all meditators be well, happy and peaceful.

愿所有禅修者安乐祥和

May all beings be well, happy and peaceful.

愿所有一切众生安乐祥和

May all suffering ones be suffering-free

愿所有受苦的人离苦

And the fear-struck fearless be

愿恐惧的众生远离怖畏

May the grieving shed all grief

愿悲痛的众生远离悲痛

And all beings find relief.

愿所有众生速得解脱

Some Suttas and Sutta Excerpts **经文和经文摘选**

Metta Sutta

慈经

Yassānubhāvato yakkhā,

Neva dassenti bhisanaṃ;

**Yamhi cevānuyuñjanto,
Rattindiva-matandito.**

**Sukhaṃ supati sutto ca,
Pāpaṃ kiñci na passati;
Evamādiguṇḍopetaṃ,
Parittaṃ taṃ bhaṇāma he.**

以此经的威力，魔王将不会现身。
依此经日夜努力（念诵和修习）的人
将会睡眠安稳，没有恶梦。

啊，贤者们，让我们念诵此护卫经
此经具有这些特质。

**Karaṇiya-matthakusalena
Yaṃ ta santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca,
Suvaco cassa mudu anatimāni.**

一个精于行善，并为涅槃的终极安宁激励的人应该修习(三种行)
他应当能干，正直，极正直，顺从，温和，不傲慢。

**Santussako ca subharo ca
Appa-kicco ca sallahuka-vutti
Santindriyo ca nipako ca,
Appagabbho kulesva-nanugiddho.**

应当知足，易养，少俗务，生活简单（少拥有），收摄六根，处事谨慎不鲁莽，不执著家庭（信众）。

**Na ca khudda-mācare kiñci,
Yena viññū pare upavadeyyuṃ,
Sukhino vā khemino hontu,
Sabbasattā bhavantu sukkhitattā.**

不应犯任何事后受智者指责的过错，哪怕极其微小。
愿所有众生喜乐，平安。
愿所有众生心有喜乐。

**Ye keci pāṇabhūtatthi,
Tasā vā thāvarā vanavasesā
Dīghā vā ye va mahantā,
Majjhimā rassakā aṇuka-thūlā.**

**Dīṭṭhā vā ye va adiṭṭhā,
Ye va dūre vasanti avidūre,
Bhūtā va sambhavesīva,
Sabba-sattā bhavantu sukhittā.**

一切众生，不论柔弱或强壮，或长，大，或中等，短小，或小或肥大（圆滚），可见或不可见，远或近，已出生的，或未出生的。愿一切众生毫无例外的都快乐。

**Na paro paraṃ nikubbetha,
Nātimaññetha katthaci na kañci,
Byārosanā paṭighasañña,
Nāñña-maññassa dukkha-miccheyya.**

愿人们不欺骗或鄙视任何地方的任何人。
愿人们不以侮辱和恶意伤害任何人。

**Mātā yathā niyaṃ putta-
Māyusā ekaputta-manurakkhe,
Evam pi sabbabhūtesu,
Mānasam bhāvaye aparimāṇam.**

如母亲愿舍命保护独子一样，更应对一切众生培养无量之心。

**Mettañca sabba-lokasmi,
Mānasam bhāvaye aparimāṇam,
Uddham adho ca tiriyañca,
Asambādham avera-masapattam.**

让这无边无际的慈心充满整个世界，至上方，下方和周遭；
让其无限制，无嗔心，无敌意。

**Tiṭṭham caraṃ nisinno va,
Sayāno yāvatāssa vitamiddho,
Etaṃ satim adhiṭṭheyya,
Brahma-metaṃ vihāra-midha māhu.**

无论是站，行，坐，卧，凡清醒时，都应当开发于此慈心的正念。
此即（遵照佛陀教导的）当下的梵行。

**Diṭṭhiṃ ca anupaggamma,
Sīlavā dassanena sampanno,
Kamesu vineyya gedham
Na hi jātu ggabbhaseyya puna reti.**

不持守错见，具德前有（初果的）正见，灭除了对感官欲望的执着，他决定不会再投胎轮回。

Excerpt from Mahā Satipatthāna Sutta 大念处经摘录

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo

比丘们，这是唯一的道路！！

sattānaṃ visuddhiyā,

为使众生得清净，

Soka-paridevānaṃ samatikkamāya,

克服悲哀和忧叹

Dukkha-domanassānaṃ atthaṅgamaya,

为了灭除痛苦和不幸。

Ñāyasa adhigamāya,

为踏上圣道。

Nibbānassa sacchikiriyāya,

为体证涅槃。

Yad idaṃ cattāro Satipaṭṭhānā.

这条道路就是四念住。

Katame cattāro?

哪四个呢？

Idha bhikkave bhikkhu,

比丘们，在此（教授里），

kāye kāyānupassī viharati,

比丘持续地就身体观察身体。

ātāpi sampajāno satimā,

精勤，觉知，正念

vineya loke abhijjhā-domanassaṃ.

断除对此世界的贪和嗔。

vedanāsu vedanānupassī viharati,

比丘持续地就受观察受。

ātāpi sampajāno satimā,

精勤，觉知，正念

vineya loke abhijjhā-domanassaṃ.

断除对此世界的贪和嗔。

citte cittānupassī viharati,

比丘持续地就心观察心。

ātāpi sampājāno satimā,
精勤，觉知，正念

vineya loke abhijjhā-domanassaṃ;
断除对此世界的贪和嗔。

Dhamesu dhammānupassī viharati
比丘持续地就法观察法。

ātāpi sampājāno satimā
精勤，觉知，正念

vineya loke abhijjhā-domanassaṃ;
断除对此世界的贪和嗔。

缘起 (Paṭiccasamuppāda) (*Titthāyatana-sutta, Angutara Nikāya*)

Avijjā-paccayā saṅkhārā.
缘无明而有行，

Saṅkhāra-paccayā viññāṇaṃ.
缘行而有识

Viññāṇa-paccayā nāmarūpaṃ.
缘识而有名色

Nāmarūpa-paccayā saḷāyatanaṃ.
缘名色而有六处

Saḷāyatana-paccayā phasso.
缘六处而有触

Phassa-paccayā vedanā.
缘触而有受

Vedanā-paccayā taṇhā.
缘受而有爱

Taṇhā-paccayā upādānaṃ.
缘爱而有取

Upādāna-paccayā bhavo.

缘取而有有

Bhava-paccayā jāti.

缘有而有生

Jāti-paccayā jarāmaraṇaṃ.

缘生而有老死

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā saṃbhavanti.

愁,叹,苦,忧,恼生起

Evam'etassa kevalassa dukkha-kkhandhassa samudayo hoti.

如此升起全苦蕴之集。

Avijjāya tveva asesavirāga-nirodhā, saṅkhāra-nirodho.

无明灭则行灭

Saṅkhāra-nirodhā viññāna-nirodho.

行灭则识灭

Viññāna-nirodhā nāmarūpa-nirodho.

识灭则名色灭

Nāmarūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho.

名色灭则六入处灭

Saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho.

六入处灭则触灭

Phassa-nirodhā vedanā-nirodho.

触灭则受灭

Vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho.

受灭则爱灭

Taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho.

爱灭则取灭

Upādāna-nirodhā bhava-nirodho.

取灭则有灭

Bhavanirodhā jātinirodho.

有灭则生灭

Jātinirodhā jarāmaraṇaṃ,

生灭则老病死、

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsā nirujjhanti.

愁, 叹, 苦, 忧, 恼灭

Evametassakevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

如是, 全苦蕴则灭。

Udanagatha

(Dhammapada 152-153)

自说经偈颂

法句经 152-153

Aneka-jāti-samsāraṃ

经多生轮回

Sandhāvissaṃ anibbissaṃ,

四处找不到

Gaha-kāraṃ gavesanto

想找的那造屋者

Dukkhā jāti punappunaṃ,

一次次的再生是痛苦的

Gahakāraka diṭṭhosi

哦, 见到你了, 造屋者!

Puna-gehaṃ na kāhasi.

你将不再造屋了。

Sabbā te phāsukā bhaggā

你的椽都已经断裂

Gahakūṭaṃ visaṅkhatam

栋梁也已被毁坏

Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ

心到达了无为

Taṇhānaṃ khayam-ajjhagā

证得一切贪爱的灭尽

Lakkhaṇattayaṃ

三法印相

“Sabbe saṅkhārā aniccā” ti, yadā paññāya passati.

当他以智慧见到所有缘起法是无常相的时候，

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

他对苦（身心现象的痛苦轮回）产生厌离，这是导向清净（解脱）的正道。

Sabbe saṅkhārā dukkhā” ti, yadā paññāya passati.

当他见以智慧见到所有缘起法是苦的时候

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

他对苦（身心现象的痛苦轮回）产生厌离，这是导向清净（解脱）的正道。

“Sabbe dhammā anattā” ti, yadā paññāya passati.

当他见以智慧见到所有法非我的时候

Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

他对苦（身心现象的痛苦轮回）产生厌离，这是导向清净（解脱）的正道。

Anattalakkhaṇa Sutta

无我相经

(Saṃyutta Nikāya XXII, 59)

相应部 22 蕴相应 59 经

Evam me sutam. Ekaṃ samayaṃ Bhagavā Bārāṇasiyam viharati Isipatane Migadāye. Tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi "bhikkhavo"it. "Badante"ti te bhikkhu bhagavato paccasosum. Bagavā etadavoca:

如是我闻，某日，世尊在波罗奈鹿野苑的仙人坠落处。

在那里，世尊召唤[那]群五比丘们：

「比丘们！」

「尊师！」那些比丘回答世尊。

世尊说道：

1. ***Rūpaṃ bhikkhave anattā. Rūpañca hidaṃ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca rūpe, evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣṭi. Yasmā ca kho, bhikkhave, rūpaṃ anattā, tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe, evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahoṣṭi.***

「比丘们！色（物质的身体）无我。比丘们！因为，如果色有我，色不应导致病苦，也应能愿色为：『我的色要这样；我的色不要这样。』但，比丘们！因为色无我，因此，色导致病苦，也不能愿色为：『我的色要这样；我的色不要这样。』

2. ***Vedanā bhikkhave anattā. Vedanā ca hidaṃ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṃ vedanā ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca vedanāya, evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣṭi. Yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā, tasmā vedanā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati vedanāya, evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahoṣṭi.***

比丘们！受无我。比丘们！因为，如果受有我，受不应导致病苦，也应能愿受为：『我的受要这样；我的受不要这样。』但，比丘们！因为受无我，因此，受导致病苦，也不能愿受为：『我的受要这样；我的受不要这样。』

3. ***Saññā bhikkhave anattā. Saññā ca hidaṃ bhikkhave attā abhavissa. Nayidaṃ saññā ābādhāya saṃvatteyya, labbheṭṭha ca saññāya, evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣṭi. Yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā, tasmā saññā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati saññāya, evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahoṣṭi.***

比丘们！想无我。比丘们！因为，如果想有我，想不应导致病苦，也应能愿受为：『我的想要这样；我的想不要这样。』但，比丘们！因为想无我，因此，想导致病苦，也不能愿想为：『我的想要这样；我的想不要这样。』

4. ***Saṅkhārā bhikkhave anattā. Saṅkhārā ca hidaṃ bhikkhave attā abhavissamsu. Nayidaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyuṃ, labbheṭṭha ca saṅkhāresu, evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti. Yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā, tasmā saṅkhārā ābādhāya saṃvattanti, na ca labbhati saṅkhāresu, evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā ahesunti.***

比丘们！行无我。比丘们！因为，如果行有我，行不应导致病苦，也应能愿行为：『我的行要这样；我的行不要这样。』但，比丘们！因为行无我，因此，行导致病苦，也不能愿行为：『我的行要这样；我的行不要这样。』

5. ***Viññāṇaṃ bhikkhave anattā. Viññāṇaṅca hidaṃ bhikkhave attā abhaviṣṣa. Nayidaṃ viññāṇaṃ ābādhāya samvatteyya, labbheṭṭha ca viññāṇe, evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ ahoṣṭi. Yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṃ anattā, tasmā viññāṇaṃ ābādhāya samvattati, na ca labbhati viññāṇe, evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā ahoṣṭi.***

比丘们！识无我。比丘们！因为，如果识有我，识不应导致病苦，也应能愿识为：『我的识要这样；我的识不要这样。』但，比丘们！因为识无我，因此，识导致病苦，也不能愿识为：『我的识要这样；我的识不要这样。』

6. ***Taṃ kiṃ maññatha bhikkhave rūpaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā'ti. Aniccaṃ Bhante. Yampanāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā'ti. Dukkhaṃ Bhante. Yampanāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma dhammaṃ, kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama eso hamasmi eso me attā'ti. No h'etaṃ Bhante.***

比丘们！你们怎么想：色是常的，还是无常的呢？」

「无常的，大德！」

「而凡为无常的，是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，大德！」

「而凡为无常的、苦的、变易法，你们适合认为：『这是我的，我是这个，这是我的真我』吗？」

「不，大德！」

7. ***Vedanā niccā vā aniccā vā'ti. Aniccā bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā'ti. Dukkhaṃ bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama esohamasmi eso me attā'ti. No heṭṭhaṃ bhante.***

比丘们！你们怎么想：受是常的，还是无常的呢？」

「无常的，大德！」

「而凡为无常的，是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，大德！」

「而凡为无常的、苦的、变易法，你们适合认为：『这是我的，我是这个，这是我的真我』吗？」

「不，大德！」

8. ***Saññā niccā vā aniccā vā'ti. Aniccā Bhante. Yaṃ panāniccaṃ, dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ Bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipari-ṇāma dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṃ Bhante.***

比丘们！你们怎么想：想是常的，还是无常的呢？」

「无常的，大德！」

「而凡为无常的，是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，大德！」

「而凡为无常的、苦的、变易法，你们适合认为：『这是我的，我是这个，这是我的真我』吗？」

「不，大德！」

9. ***Saṅkhārā niccā vā aniccā vā'ti. Aniccā bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipari-ṇāma dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama esohamasmi eso me attāti. No hetaṃ bhante.***

比丘们！你们怎么想：行是常的，还是无常的呢？」

「无常的，大德！」

「而凡为无常的，是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，大德！」

「而凡为无常的、苦的、变易法，你们适合认为：『这是我的，我是这个，这是我的真我』吗？」

「不，大德！」

10. ***Viññāṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā'ti. Aniccaṃ bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vāti. Dukkhaṃ bhante. Yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma dhammaṃ kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ etaṃ mama esohamasmi eso me attāti. No h'etaṃ bhante.***

比丘们！你们怎么想：识是常的，还是无常的呢？」

「无常的，大德！」

「而凡为无常的，是苦的，还是乐的呢？」

「苦的，大德！」

「而凡为无常的、苦的、变易法，你们适合认为：『这是我的，我是这个，这是我的真我』吗？」

「不，大德！」

11. Tasmātiha bhikkhave yaṁkiñci rūpaṁ atītā-nāgata-paccuppannaṁ, ajjhattaṁ vā bahiddhā vā, oḷārikaṁ vā sukhumāṁ vā, hīnaṁ vā paṇītaṁ vā, yaṁ dūre vā santike vā, sabbāṁ rūpaṁ netāṁ mama, nesohamasmi, na meso attāti' eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

「比丘们！将任何色看作『这是我的，我是这个，这是我的真我』是不正确的。凡任何色，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或下劣、或胜妙，或远、或近，所有色应该被正确地看作：『这不是我的，我不是这个，这不是我的真我。』」

12. Yā kāci vedanā, atītā-nāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre santike vā, sabbā vedanā, netāṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti. Evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

凡任何受，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或下劣、或胜妙，或远、或近，所有色应该被正确地看作：『这不是我的，我不是这个，这不是我的真我。』」

13. Ya kāci saññā, atītā-nāgata-paccuppannā, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, yā dūre vā santike vā, sabbā saññā netāṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti. Eva metaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

凡任何想，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或下劣、或胜妙，或远、或近，所有色应该被正确地看作：『这不是我的，我不是这个，这不是我的真我。』」

14. Ye keci saṅkhārā atītā-nāgata-paccuppañña, ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā vā paṇītā vā, ye dūre vā santike vā, sabbe saṅkhārā netāṁ mama, neso hamasmi, na meso attāti evametaṁ yathābhūtaṁ sammappaññāya daṭṭhabbaṁ.

凡任何行，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或下劣、或胜妙，或远、或近，所有色应该被正确地看作：『这不是我的，我不是这个，这不是我的真我。』

15. Yam kiñci viññāṇaṃ atītā-nāgata-paccuppannaṃ, ajjhattaṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dūre vā santike vā, sabbaṃ viññāṇaṃ netaṃ mama neso hamasmi na meso attāti evamevaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

凡任何识，不论过去、未来、现在，或内、或外，或粗、或细，或下劣、或胜妙，或远、或近，所有色应该被正确地看作：『这不是我的，我不是这个，这不是我的真我。』

16. Evaṃ passaṃ bhikkhave, sutvā ariyasāvako rūpāsmiṃpi nibbindati, vedanāyapi nibbindati, saññāyapi nibbindati, saṅkhāresupi nibbindati, viññāṇasmimpi nibbindati. Nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati. Vimuttasmim vimuttamīti ñāṇaṃ hoti "khīnā jāti, vusitaṃ brahma-cariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ ittattāyā'ti pajāñātīti.

比丘们！当这么看时，已受教导的圣弟子在色上厌，在受上厌，在想上厌，在行上厌，在识上厌；厌者离染，经由离贪而解脱，当解脱时，有『已达到解脱烦恼』之智，他了知：『出生已尽，梵行已完成，应该作的已作，不再有这样[轮回]的状态了。』

17. Idamavoca Bhagavā, attamaṇā pañcavaggiyā bhikkhū, Bhagavato bhāsitaṃ abhinandumaṃ. Imasmiñca pana veyyā karaṇasmim bhaññamāne pañca-vaggiyānaṃ bhikkhūnaṃ anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsū'ti.

这就是世尊所说，[那]群悦意的五比丘们欢喜世尊所说。而当这个解说被说时，[那]群五比丘们的心以不执取而从诸烦恼解脱。

Maṅgala Sutta

Discourse on Blessings

吉祥经

Evam me sutam: Ekam samayam Bhagavā Sāvattiyam viharati Jetavane Anāthapiṇḍikassa Ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiya abhikkanta-vaṇṇā kevala-kappam Jetavanam obhāsetvā yena Bhagavā ten'upasaṅkami upasaṅkamtivā Bhagavantam abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi. Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā Bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi.

如是我闻，一时薄伽梵住舍卫城只树给孤独精舍。有一美丽天神，于深夜时分，身放强光、遍照只树，走近薄伽梵。走近跟前，向薄伽梵顶礼后，立于一边。立于一边后，她向薄伽梵口说一偈：

1. **'Bahū devā manussā ca,
Maṅgalāni acintayum,
Ākaṅkhamānā sotthānam,
Brūhi maṅgala-muttamaṃ."**
“众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请示最吉祥？”
2. **"Asevanā ca bālānam,
Paṇḍitānañca sevanā,
Pūjā ca pūjanīyānam,
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**
远离愚痴者，交往贤圣人，敬应尊敬者，此为最吉祥。
3. **Paṭirūpadesavāso ca,
Pubbe ca kata-puññatā,
Atta-sammāpaṇidhi ca,
Etaṃ maṅgalamuttamaṃ.**
住于适当所，过去积善业，已持正誓愿，此为最吉祥。
4. **Bāhusaccañca sippañca,
Vinayo ca susikkhito,
Subhāsītā ca yā vācā,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
广学长技艺，善学诸律仪，能与彼言辞，此为最吉祥。
5. **Mātāpitu-upaṭṭhānam,
Putta-dārassa saṅgaho,
Anākulā ca kammantā,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**

善能事父母，养护己妻子，安住于生业，此为最吉祥。

6. **Dānañca dhammacariyā ca,
Ñātakānañca saṅgaho,
Anavajjāni kammāni,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
净行行布施，爱护诸亲族，生业无非难，此为最吉祥。
7. **Āratī viratī pāpā,
majjapānā ca saṃyamo,
Appamādo ca dhammesu,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
远离诸恶行，谨慎勿饮酒，于法无放逸，此为最吉祥。
8. **Gāravo ca nivāto ca,
Santuṭṭhī ca kataññutā,
Kālena dhammassavanaṃ,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
虔敬而自逊，满足且知恩，随时闻正法，此为最吉祥。
9. **Khantī ca sovacassatā,
Samaṇānañca dassanaṃ,
Kālena dhammasākacchā,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
谦恭有忍辱，诣会于沙门，随时为法谈，此为最吉祥。
10. **Tapo ca brahmacariyañca,
Ariyasaccāna dassanaṃ,
Nibbāna-sacchikiriyā ca,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
修道行梵行，审实见圣谛，实证于涅槃，此为最吉祥。
11. **Phuṭṭhassa lokadhammehi,
Cittaṃ yassa na kampati,
Asokaṃ virajaṃ khemaṃ,
Etaṃ maṅgala-muttamaṃ.**
虽依世间法，其心不动摇，安稳无忧垢，此为最吉祥。
12. **Etādisāni katvāna,
Sabbattha maparājitā,
Sabbattha sotthiṃ gacchanti,
Taṃ tesaṃ maṅgala-muttamaṃ”.**

能为如此者，何处无不胜，到处皆多幸，此为最吉祥。

Sharing Merits 回向功德

愿所有众生分享我们这功德
愿他们获得各种快乐

愿所有住於空中与陆地的众生
具有无比力量的天人与天龙
分享我们这功德
愿他们长久保护佛法住世