

Sāyaṇhavandanā

Araham sammāsambuddho bhagavā, Buddham bhagavantam abhivādemi.
Svākkhāto bhagavatā dhammo, Dhammam namassāmi.
Supatipanno bhagavato sāvakasaṅgo, Saṅgham namāmi.

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.(3x)

Ratanattayavandanā

Iti'pi so Bhagavā, araham, sammāsambuddho, vijjācaranā-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānam, buddho, bhagavā'ti.
Buddham jīvita-pariyantam saraṇam gacchāmi.
Ye ca buddhā atītā ca — ye ca buddhā anāgatā,
paccuppannā ca ye buddhā — aham vandāmi sabbadā.
N'atthi me saraṇam aññam — Buddho me saraṇam varam,
etenā sacca-vajena — hotu me jaya-maṅgalam.
Uttamaṅgena vande'ham — pada-pamsu-varuttamam,
buddhe yo khalito doso — buddho khamatu tam mamaṇam.

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sanditthiko, akāliko, ehipassiko,
opanayiko, paccattam veditabbo viññūhī'ti.
Dhammam jīvita-pariyantam saraṇam gacchāmi.
Ye ca dhammā atītā ca — ye ca dhammā anāgatā,
paccuppannā ca ye dhammā — aham vandāmi sabbadā.
N'atthi me saraṇam aññam — Dhammo me saraṇam varam,
etenā sacca-vajena — hotu me jaya-maṅgalam.
Uttamaṅgena vande'ham — dhammam ca tividham varam,
dhamme yo khalito doso — dhammo khamatu tam mamaṇam.

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¹至上法；
對法諸過惡，願法原諒我！(一拜)

¹ 三種法是指教理、禪修與證悟，也可以指戒、定、慧。

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, nīyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho, sāmīcīpaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho; yadidam: cattāri purisayugāni atṭha purisapuggalā, esa bhagavato sāvakasaṅgho; āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhineyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaram puññakkhettaṁ lokassā’tti.

Saṅgham jīvita-pariyantam saraṇam gacchāmi.
Ye ca saṅghā atītā ca — ye ca saṅghā anāgatā,
paccuppannā ca ye saṅghā — aham vandāmi sabbadā.
N’atthi me saraṇam añnam — Saṅgho me saraṇam varam,
etena sacca-vajjena — hotu me jaya-maṅgalam.
Uttamaṅgena vande’ham — saṅgham ca tividhottamam,
saṅghe yo khalito doso — saṅgho khamatu tam mamam.

Mahāmaṅgalasuttam

Evam me sutam: ekam samayaṁ bhagavā Sāvatthiyam viharati Jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā, abhikkantavaṇṇā, kevalakappam Jetavanam obhāsetvā yena bhagavā ten’upasaṅkami, upasaṅkamitvā bhagavantam abhivādetvā ekamantam atthāsi. ekamantam tūhitā kho sā devatā bhagavantam gāthāya ajjhabhāsi:-

Bahū devā manussā ca, maṅgalāni acintayum,
ākaṅkhamānā sotthānam, brūhi maṅgalamuttamam.

Asevanā ca bālānam, pañditānañca sevanā,
pūjā ca pūjanīyānam, etam maṅgalamuttamam.

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²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。」

² 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,
attasammāpañidhi ca, etam mañgalamuttamam.

居住適宜處，往昔曾修福，
自立正志願，此爲最吉祥。

Bāhusaccañca sippañca, vinayo ca susikkhito,
subhāsitā ca yā vācā, etam mañgalamuttamam.

博學技術精，善學於律儀，
所說皆善語，此爲最吉祥。

Mātāpitu upaṭṭhānam, puttadārassa saṅgaho,
anākulā ca kammantā, etam mañgalamuttamam.

奉侍父母親，愛護妻與子，
做事不混亂，此爲最吉祥。

Dānañca dhammadariyā ca, nātakānañca saṅgaho,
anavajjāni kammāni, etam mañgalamuttamam.

佈施與法行，接濟諸親族，
行為無過失，此爲最吉祥。

Ārati virati pāpā, majjapānā ca saññamo,
appamādo ca dhammesu, etam mañgalamuttamam.

遠離離惡事，自制不飲酒，
於法不放逸，此爲最吉祥。

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhi ca kataññutā,
kālena dhammasavañam, etam mañgalamuttamam.

恭敬與謙虛，知足與感恩，
適時聽聞法，此爲最吉祥。

Khantī ca sovacassatā, samañānañca dassanam,
kālena dhammasākacchā, etam mañgalamuttamam.

忍耐與柔順，得見諸沙門，
適時討論法，此爲最吉祥。

Tapo ca brahmacariyañca, ariyasaccānadassanam,
nibbānasacchikiriyā ca, etam mañgalamuttamam.

苦行與梵行，徹見諸聖諦，
證悟於涅槃，此爲最吉祥。

Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittam yassa na kampati,
asokam virajam khemam, etam mangalamuttamam.

接觸世間法，心毫不動搖，
無愁無染安，此爲最吉祥。

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājitā,
sabbattha sotthim gacchanti tam, tesam mañgalamuttaman'ti.

依此實行後，各處無能勝，
一切處平安，是其最吉祥。」

(etenā saccavajjena — hotu me jayamañgalam,
etenā saccavajjena — hotu te jayamañgalam,
etenā saccavajjena — hotu te jayamañgalam.)

(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！)

(世尊說：)

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni'va antalikkhe,
sabbe'va bhūtā sumanā bhavantu,
athopi sakkacca suṇantu bhāsitam.

Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe,
mettam karotha mānusiyā pajāya,
divā ca ratto ca haranti ye balim,
taṁsmā hi ne rakkhatha appamattā.

Yaṁ kiñci vittam idha vā huram vā,
saggesu vā yaṁ ratanam pañītam,
na no samaṁ atthi Tathāgatena,
idam'pi Buddhe ratanam pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

Khayam virāgam amataṁ pañītam,
yadajjhagā Sakyamunī samāhito,
na tena dhammena sam'atthi kiñci,
idam'pi Dhamme ratanam pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

Yaṁ buddhassettho parivāṇṇayī sucim,
samādhimānantarikaññamāhu,
samādhinā tena samo na vijjati,
idam'pi Dhamme ratanam pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

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 atṭha sataṁ pasatthā,
cattāri etāni yugāni honti,
te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā,
etesu dinnāni mahapphalāni,
idam’pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etenā saccena suvatthi hotu.

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！

Ye suppayuttā manasā dalhena,
nikkāmino gotamasāsanamhi,
te pattipattā amataṁ vigayha,
laddhā mudhā nibbutim bhūñjamānā,
idam’pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etenā saccena suvatthi hotu.

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！

Yath’indakhilo paṭhavim sito siyā,
catubbhi vātebhi asampakampiyo,
tathūpamam sappurisam vadāmi,
yo ariyasaccāni avecca passati,
idam’pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etenā saccena suvatthi hotu.

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！

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
gambhīrapaññena sudesitāni,
kiñcapi te honti bhusappamattā,
na te bhavam atṭhamam ādiyanti,
idam’pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etenā saccena suvatthi hotu.

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！

Sahāv’assa dassanasampadāya,
tay’assu dhammā jahitā bhavanti,
sakkāyaditthi vicikicchitañca,
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci.

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 cābhīthānāni abhabbo kātum,
idam'pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etena saccenā 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！

Kiñcāpi so kammaṁ karoti pāpakam,
kāyena vācā uda cetasā vā,
abhabbo so tassa paṭicchādāya,
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā,
idam'pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

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！

Vanappagumbe yathā phussitagge,
gimhānamāse pathamasmiṁ gimhe,
tathūpamam dhammavaram adesayī,
nibbānagāmiṁ paramam hitāya,
idam'pi Buddhe ratanaṁ pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

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！

Varo varaññū varado varāharo,
anuttaro Dhammavaram adesayī,
idam'pi Buddhe ratanaṁ pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

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！

Khīṇam purāṇam navam natthi sambhavam,
Virattacittā āyatike bhavasmiṁ,
te khīṇabījā aviruḍhicchandā,
nibbanti dhīrā yatha'yam padīpo,
idam'pi Saṅghe ratanaṁ pañītam,
etena saccena suvatthi hotu.

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,
bhummāni vā yāni'va antalikkhe,
Tathāgataṁ devamanussapūjitaṁ,
Buddham̄ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni'va antalikkhe,
Tathāgataṁ devamanussapūjitaṁ,
Dhammam̄ namassāma suvatthi hotu.

Yānīdha bhūtāni samāgatāni,
bhummāni vā yāni'va antalikkhe,
Tathāgataṁ devamanussapūjitaṁ,
Saṅgham̄ namassāma suvatthi hotu.

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

(沙迦天帝說：)

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！)

Karaṇīyamettasuttam

Karaṇīyamatthakusalena, yantam santam padam abhisamecca:
sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu anatimānī;

Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddam̄ samācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum.
sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

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 rassakāṇukathūlā;

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

Na paro param nikubbetha, nātimāññetha katthaci nam kañci;
byārosanā paṭighasaññā, nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyam puttañ, āyusā ekaputtamanurakkhe;
evam'pi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimāṇam.

Mettañca sabbalokasmīm, mānasam bhāvaye aparimāṇam,
uddham adho ca tiriyañca, asambādham averam asapattam.

Tiṭṭhañcaram nisinno vā, sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,
etam satim adhittheyya, brahmametam vihāram idhamāhu.

Ditṭhiñca anupagamma, sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedham, na hi jātu gabbhaseyyam punareti'ti.

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

Khandha Parittam

Virūpakkhehi me mettam, mettam erāpathehi me,
chabyāputtehi me mettam, mettam kañhāgotamakehi 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³。

³ 維盧巴等為四類蛇王族。

Apādakehi me mettam, mettam dipādakehi me,
catuppadehi me mettam, mettam bahuppadehi me.

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。

Mā mam apādako hiṃsi, mā mam hiṃsi dipādako,
mā mam catuppado hiṃsi, mā mam hiṃsi bahuppado.

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。

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā ca kevalā,
sabbe bhadrāni passantu, mā kañci pāpa'māgamā.

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！

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

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。

Katā me rakkhā, katā me parittā, paṭikkamantu bhūtāni.
So'ham namo bhagavato, Namo sattannam sammāsambuddhānan'ti.

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！

Dasadhammā Suttam

Evam me sutam: ekam samayam bhagavā Sāvatthiyam viharati Jetavane anāthapindikassa ārāme. Tatra kho bhagavā bhikkhū amantesi: “Bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosum. bhagavā etadavoca:

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

‘Vevanṇiyamhi ajjhūpagato’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhittabbam;

‘Parapaṭibaddhā me jīvikā’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhittabbam;

‘Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena abhiñham paccavek-khittabbam;

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 abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Kacci nu kho mañ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantī’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Kammassako’mhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapatiṣarano, yañ kammañkarissāmi kalyāñam vā pāpakam vā tassa dāyādo bhavissāmī’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Kathambhūtassa me rattindivā vītipatantī’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Kacci nu kho aham suññāgāre abhiramāmī’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam;

‘Atthi nu kho me uttarimanussadhammā alamariyañāṇadassana-viseso adhigato, So’ham pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na mañku bhavissāmī’ti pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbam.

Ime kho, bhikkhave, dasadhammā pabbajitena abhiñham paccavekkhitabbā”ti.

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

Brahmavihārapharaṇam

Sabbe sattā, averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu, sukhlī attānam pariharantu.

Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.

Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.

Sabbe sattā, kammassakā, kammadāyādā, kammayonī, kammabandhū, kammapatiṣaranā, yañ kammañ karissanti kalyāñam vā pāpakam vā, tassa dāyāda 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。

Atītāpaccavekkhaṇapāṭha

資具受用後的省思

Cīvara

Ajja mayā apaccavekkhitvā yam cīvaram paribhuttam tam yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍamṣa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanattham.

Piṇḍapāṭa

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍato paribhutto so n'eva davāya na madāyanamaṇḍanāyanavibhūsanāya, yāvadevaimassakāyassathitiyā yāpanāya vihiṁsuparatiyā brahmačariyānuggahāya, iti purāṇañca vedanam paṭīhaṅkhāmi navañca vedanam na uppādēssāmi yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu vihāro cā'ti.

Senāsana

Ajja mayā apaccavekkhitvā yam senāsanam paribhuttam tam yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍamṣa-makasa-vātātapa-siriṁsapa-samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanam paṭisallānārāmattham.

Bhesajja

Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro paribhutto so yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam vedanānam paṭighātāya, abyāpajjharamatāyā'ti.

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，為了防禦蛇、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，為了防禦蛇、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痛苦之受，為了儘量沒有身苦。

Abhayagāthā

Yam dunnimittam avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinam akantam, Buddhānubhāvena vināsamentu.

Yam dunnimittam avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinam akantam, Dhammānubhāvena vināsamentu.

Yam dunnimittam avamaṅgalañca, yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,
pāpaggaho dussupinam akantam, Saṅghānubhāvena vināsamentu.

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

Ettāvatā ca amhehi, sambhatañ puñña-sampadāñ,
Sabbe devā anumodantu, sabba sampatti siddhiyā.

Dānam dadantu saddhāya, sīlam rakkhantu sabbadā,
bhāvanābhīratā hontu, gacchantu devatāgatā.

Sabbe Buddhā balappattā, Paccekānañca yam balam
Arahantānañca tejena, rakkham bandhāma sabbaso! (3x)

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

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

Bhavantu sabbamaṅgalam, 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。(三遍)

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

Idam me nātīnam hotu — sukhitā hontu nātayo. (3x)

Iminā puñña-kamma — mā me bāla-samāgamo,
sataṁ samāgamo hotu — yāva nibbāna-pattiyā.

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya Buddhaṁ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya Dhammaṁ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiya Saṅghaṁ pūjemi
Addhā imāya paṭipattiya jāti-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi.

Idam me puññam āsavakkhayāvaham hotu.
Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu.
Mama puññabhāgam sabbasattānam bhājemi,
Te sabbe me samam puññabhāgam labhantu.

Kāyena vācā cittena — pamādena mayā kataṁ,
accayam khama me bhante — bhūri-pañña tathāgata.

Kāyena vācā cittena — pamādena mayā kataṁ,
accayam khama me dhamma — sandīṭṭhika akālika

Kāyena vācā cittena — pamādena mayā kataṁ,
accayam khama me saṅgha — puññakkhetta anuttara.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

發願

願此為我親，願諸親快樂！（三遍）

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，為證涅槃緣！
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！