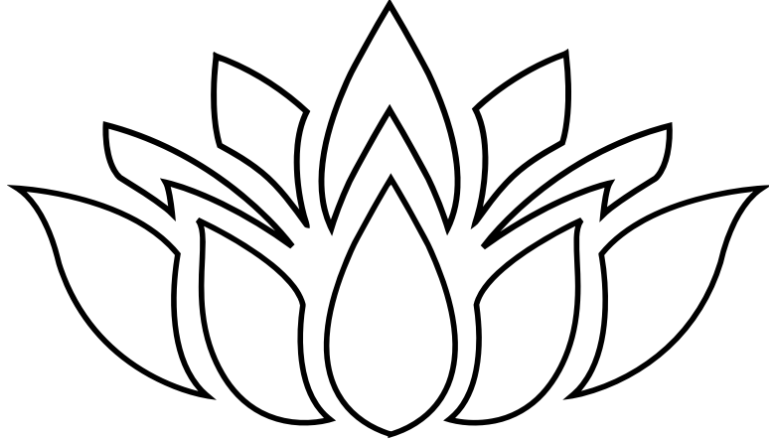




课诵本



## PUJA (课诵部)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Saṃbuddhassa X 3

### Karaṇīya-Metta Sutta (慈经)

Karaṇīya-mattha kusalena  
Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca  
Sakko ujū ca sūjū ca  
Suvaco cassa mudu anatiṃāni

欲获得寂静的善行者，应如是修学：堪能、诚恳及正直，谦恭、柔和与不慢。

Santussako ca subharo ca  
Appakicco ca sallahukavutti  
Santindriyo ca nipako ca  
Aṃagabbho kulesu ananugiddho

知足易供养，少事俗务，生活俭朴，诸根寂静，谨慎和谦虚，不攀求于俗家。

Naca khuddham samācare kiñci  
Yena viññū pare upavadeyyuṃ  
Sukhino vā khemino hontu  
Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

不应做任何违逆事，免遭其他智者所谴责。(应如是念言)愿一切众生皆幸福，安稳和快乐!

Ye keci pāna bhūtatthi  
Tasāvā thāvarā vā anavasesā  
Dighā vā ye mahantā vā  
Majjhimā-rassakāṇuka thūlā

凡有生命者，若强、若弱、若长、若大、若中、若短、若粗、若细，尽一切无餘。

Diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā  
Ye ca dūre vasanti avidūre  
Bhūtā vā saṃbhavesī vā  
Sabbe sattā bhavantu sukhi-tattā

或可见或不可见，或远或近，或已生或未生，愿一切众生都快乐!

## Karaṇīya-Metta Sutta (慈经) (cont'd)

Na paro paraṃ nikubbetha  
Nāti-maññetha katthaci naṃ kañci  
Byāro-saṇā paṭigha-saññā  
Nāñña-maññassa dukkha miccheyya

不要欺骗他人，或于一切处蔑视任何人，不应出于忿怒及仇恨而诅咒希望他人痛苦。

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ  
Āyusā ekaputta-manurakkhe  
Evampi sabba bhūtesu  
Mānasam-bhāvaye aparimāṇaṃ

对一切众生应修习无限的慈爱心，犹如慈母用生命保护自己唯一的儿子。

Mettañ ca sabba lōkasmim  
Mānasam bhāvaye aparimāṇaṃ  
Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca  
Asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

让无限的慈爱心遍照于十方世界，上、下、左、右，不受阻扰，不怀仇恨，不抱敌意。

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā  
Sayāno vā yāvata'ssa vigata-middho  
Etaṃ satim adhiṭṭheyya  
Brahma metaṃ vihāraṃ idha-māhu

无论站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，应确立此念。能如是住者，即云「梵住」。

Diṭṭhiñ ca anupagamma sīlavā  
Dassanena sampanno  
Kāmesu vineyya gedhaṃ  
Nahi jātu gabbhaseyyaṃ punaretī ti

不陷于邪见，具有戒德，具有智见，及断诸贪欲，当决不再入母胎。

\*慈经的最后一诵后

Etena sacca vajjena

借此真实之语、

Sotthi te hotu sabbadā

愿您时常得到安乐。

Etena sacca vajjena

借此真实之语、

Sabbarogo vinassatu

愿一切疾病消失。

Etena sacca vajjena

借此真实之语、

Hotu te jayamaṅgalaṃ

愿您得到胜利吉祥。

## Puññānumodana (功德随喜)

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā  
Devā nāgā mahiddhikā  
Puññaṃ taṃ anumoditvā  
Ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ  
Ciraṃ rakkhantu desanaṃ  
Ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ

Ettāvatā ca amhehi  
Saṃbhaṭaṃ puñña saṃpadaṃ  
Sabbe devā sabbe sattā sabbe bhūtā ānumodantu  
Sabba saṃpatti siddhiyā

## Pattidāna (功德回向)

\*重复三遍

Idaṃ me ñātinaṃ hotu  
Sukhitā hontu ñātayo