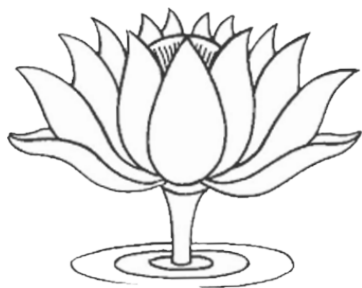


隨念三寶成就法



備註：此儀軌是一個臨時性的版本，將在宗薩欽哲仁波切的指導下持續修訂。

2022 年 2 月

開篇祈請文

哦，摧毀無明暗昧者！
大悲尊，
遍知者，
已然超越者。

哦，如來！
已然離去者，
亦是已到來者。
成就者，
覺醒者。

釋迦牟尼！
我向您禮拜，
我向您供養一切，
我皈依您。
令我成熟，
令我覺醒，
賜我加持！

宗薩欽哲仁波切引言

覺醒，是那些具足福緣而得以追隨覺者佛陀的人之究竟目標。我們有各種各樣的疑惑，佛陀便有各種各樣的方法教導我們覺醒。

其中最受歡迎且最受重視的覺醒法門，就是禪定——有時譯為「正念」。這是一種調伏自心、使其免於因受到恆常誘惑而攀緣散亂的方法。

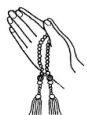
但這種正念修持的方法從不僅限於打坐呼吸，如同今日經常可見到的情況。修剪禪園、講究細節的日本茶道，以及弓道中精確的張弓，都是提昇不分心散亂的方便法門。同樣地，祈請、頂禮、撒花、雙手合十或結其他手印，以及念誦經典、咒語或佛的名號，也都是維持正念的方法。

在這所有提昇不散亂或正念的修持中，隨念三寶是最重要的其中一項。提昇正念是儀軌、法會的目的，因此不要認為這些修持是文化或部族的產物，這點很重要。

佛教除了認為法會是一種正念的修持，也認為善德或福德極為重要；這裡的善德、福德定義為使我們更接近實相的意圖與行為。因此之故，像這樣的祈願和法會被認為是積聚福德的典範方式，因為它們激發正確的動機與行為，究竟上引領我們了悟實相。

因此，當佛教鼓勵善行及其他一般累積善德、福德的方式，其最精勤的努力均引導我們接近實相。為達此目的，積聚福德最殊勝的方法就是隨時憶念佛、法、僧三寶，正如同我們在此儀軌中所進行的。

目次		
開篇祈請文 2		
宗薩欽哲仁波切引言 3		
1.1	《隨念三寶經》	5
1.2	《隨念三寶經》(梵文)	6
2	皈依	7
3	發菩提心	8
4	觀想諸佛菩薩	9
5	迎請諸佛與眷眾—資糧田	10
6	祈請諸佛與眷眾住世	11
7	頂禮(短咒)	12
8	讚頌	13
	佛陀十二行誼讚 龍樹菩薩 造	14-15
9	七支供養祈請文(短)	16-18
10	菩薩戒	19
11	持誦	21-29
12	禪修	30
13	迴向	31-32
14	佛法長久住世祈願文	33
15	吉祥勝利偈	34-35
16	篤布巴喜繞堅贊祈願文	36
	附加讚頌(佛陀行誼禮讚 聖勇菩薩 造; 讚佛偈; 讚佛偈)	37-38
	八支祈願文	39-49



念誦

1.1 《隨念三寶經》（法尊譯）

頂禮一切智智尊！

佛、薄伽梵者，謂：如來、應、正等覺、明行圓滿、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、薄伽梵。

諸如來者，是福等流，善根無盡。安忍莊嚴，福藏根本，妙好間飾，眾相花敷，行境相順，見無違逆。信解歡喜，慧無能勝，力無能屈。

諸有情師，諸菩薩父，眾聖者王，往涅槃城者之商主。妙智無量；辯才難思，語言清淨，音聲和美；觀身無厭，身無與等。不染諸欲，不染眾色，不染無色。解脫眾苦，善脫諸蘊，不成諸界，防護諸處。永斷諸結，脫離熱惱，解脫愛染，越眾暴流。

妙智圓滿；住去、來、今諸佛世尊所有妙智；不住涅槃，住真實際。安住遍現一切有情之地。是為如來正智殊勝功德。

正法者，謂：善說梵行。初善、中善、後善。義妙、文巧。純一、圓滿，清淨、鮮白。佛、薄伽梵，善說法律。正得，無病，時無間斷。極善安立，見者不空，智者各別內證。

法律善顯，決定出離，趣大菩提。無有違逆，成就和順；具足依止，斷流轉道。

聖僧者，謂：正行、應理行、和敬行、質直行。
所應禮敬，所應合掌。清淨功德，淨諸信施，所應惠施，普應惠施。

1.2 《隨念三寶經》（梵文）

namaḥ sarvabuddhabodhisattvebhyaḥ

Remembering the Buddha

ityapbuddhobhagavāṃstathāgatorhan samyaksambuddho vidyācaraṇasampannaḥ sugato lokavidānuttaraḥ puruṣadamyasārathīḥ śāstā devamanuṣyaṇām buddho bhagavānīti

niṣyandaḥ sa tathāgataḥ puṇyānām, aviprañāśaḥ kuśalamūlānām, alankṛtaḥ kṣāntyā, ālayaḥ puṇyanidhānānām, citrito anuvyañjanaiḥ kusumito lakṣaṇaiḥ, pratirūpo gocareṇa apratikūlo darśanena, abhiratiḥ śraddhādhimuktānām, anabhībhūtaḥ prajñayā, anavamardanīyo balaiḥ, śāstā sarvasattvānām, pitā bodhisattvānām, rājā ārya pudgalānām, sārthavāhaḥ nirvāṇanagara samprasthītānām, aprameyo jñānena, acintyaḥ pratibhānena, viśuddhaḥ svareṇa, āsvādanīyo ghoṣeṇa, asecanako rūpeṇa, apratisamaḥ kāyena, aliptaḥ kāmāiḥ, anupalīpto rūpaiḥ asaṃsr̥ṣṭa ārūpyaiḥ, vipramuktaḥ skandhebhyaḥ, viśamprayukto dhātubhiḥ, saṃvṛta āyatanaiḥ, pracchinno granthaiḥ, vimuktaḥ paridāghnaiḥ, parimuktastr̥ṣṇayā, oghāduttīrṇaḥ paripūrṇo jñānena, pratiṣṭhitotītānāgatapratyutpannām buddhānām bhagavatām jñāne, apratiṣṭhito nirvāṇe, sthītibhūtakoṭyām, sthītaḥ sarvasattvālokanīyāyām bhūmau, sarva ime tathāgatānām viśeṣataḥ samyag guṇāḥ

Remembering the Dharma

saddharmastu ādau kalyāṇaḥ, madhye kalyāṇaḥ, paryavasāne kalyāṇaḥ, svarthaḥ suvyañjanaḥ, kevalaḥ paripūrṇaḥ, pariśuddhaḥ, paryavadātaḥ, svākhyātaḥ bhagavato dharmāḥ, sāndr̥ṣṭikāḥ, nirjvaraḥ, ākālikāḥ, aupanāyikāḥ, ahipaśyikāḥ, pratyātmavedanīyo vijñaiḥ, svākhyāto bhavato dharmavinayaḥ supaveditaḥ nairyaṇikāḥ, sambodhigāmī, abhinnaḥ saṃstūpaḥ, sampratiśaraṇaḥ, cinnaplotikaḥ

Remembering the Sangha

supratipanno bhagavata āryasaṃghaḥ, nyāyapratipannaḥ, rupratipannaḥ, sāmīcīpratipannaḥ, añjalīkaraṇīyaḥ, sāmīcīkaraṇīyaḥ, puṇyāśriḥsetraḥ, mahādakṣiṇāpariśodhakaḥ prāhavanīyaḥ āhavanīyaḥ



♪ 唱誦（先用巴利文唱誦一遍，再用中文唱誦一遍）

2. 皈依

Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	皈依佛
Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	皈依法
Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	皈依僧
Dutiyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	復皈依佛
Dutiyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	復皈依法
Dutiyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	復皈依僧
Tatīyampi Buddhaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	三皈依佛
Tatīyampi Dhammaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	三皈依法
Tatīyampi Sanghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi	三皈依僧

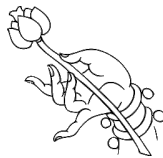


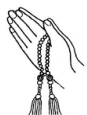
♪ 唱誦三遍(一遍用梵文，兩遍用中文)

3. 發菩提心

*yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ
purātanaiḥ tadvadutpādayāmyeṣa
bodhicittaṃ jagaddhite*

如其往昔諸如來 從於生起菩提心
如是為利有情故 願我亦發菩提心





觀想

4. 觀想諸佛菩薩

現在，觀想一朵蓮花，新鮮、亮麗、無垢。
以全然的信心想像，
釋迦牟尼佛坐在那朵蓮花上——真人大小、活生生、容光煥發、莊嚴、美麗、慈悲、
無畏，並且無拘束。
具有全然的信心，他就在那裡。

現在觀想一分鐘。

釋迦牟尼佛周圍環繞著他所有的弟子——比如文殊、觀音和聖度母等菩薩，舍利弗、阿難和迦葉等阿羅漢，以及因陀羅、濕婆、毗濕奴、卡利女神，火神和風神等天界弟子。

現在觀想30秒。





5. 迎請諸佛與眷眾—資糧田

無量有情之依怙，摧伏無量魔軍眾，
盡萬法如實遍知，世尊眷眾幸此處。





♪ 唱誦、手印

6. 祈請諸佛與眷眾住世

薄伽梵尊祈降臨，我等具足福德眾，
以我供施受用故，祈請即此而安住。

<i>Om Padmakamalaye Satvam</i> 喻 帕瑪卡瑪拉耶 薩特瓦木	
<i>Om Vajra Arghyam Āh Hūm</i> 喻 瓦吉拉 阿港 啊吽	供養飲水
<i>Om Vajra Pādyam Āh Hūm</i> 喻 瓦吉拉 巴當 啊吽	供養濯足水

此時可供養實質飲用水與濯足水。

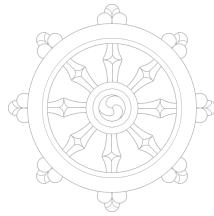


此處可頂禮三次，並誦咒一遍

7. 頂禮（短咒）

atipu - ho - praticcha - ho

阿提布 吽 帕日阿提洽 吽





8. 讚頌¹



我以海潮音，讚佛功德海，
願妙讚歌雲，飄臨彼等前。

1. 此偈誦和此儀軌中很多偈誦均出自寂天菩薩的《入菩薩行論》。

佛陀十二行誼讚 龍樹菩薩 造²

善巧慈悲生於釋迦族，
摧伏他人難伏之魔軍，
威儀赫赫身似金須彌，
釋迦佛之足蓮前頂禮。

世尊首先生起菩提心，
隨後圓滿福慧二資糧，
此時所作佛行極廣大，
眾生依怙尊前我讚嘆。

利益諸天了知調伏機，
自天而降如巨象降臨，
親見種姓而後方進入，
天女幻化母胎我頂禮。

圓滿十月懷胎釋迦子，
吉祥藍毗尼園誕生時，
梵天帝釋咸禮彼相好，
決定菩提種性我頂禮。

大力童子彼乃人中獅，
昂卡摩竭陀國顯技藝，
凡夫驕慢見眾咸摧折，
世尊舉世無匹我頂禮。

世間諸法彼咸隨順之，
為斷致苦之業納眷妃，
世尊深明善巧方便法，
以此護衛國家我頂禮。

洞察輪迴諸行無實義，
逃離家宅漫遊於虛空，
清淨佛塔之前逕自行，
完全出離之行我頂禮。

決意精進求證大菩提，
尼連禪河河畔六年間，
難行苦行精進達彼岸，
獲致殊勝禪定我頂禮。

無始以來具義精進故，
摩竭陀國菩提聖樹下，
示現不動金剛跏趺坐，
現證圓滿菩提我頂禮。

以大悲心迅亟視眾生，
於鹿野苑等殊勝聖地，
轉妙法輪凡諸所化眾，
皆安置於三乘我頂禮。

2. 台灣曼殊翻譯學會 漢譯。

為斷他人惡意辯難故，
外道六師提婆達多等，
擴摩吉之境內降魔眾，
能仁勝諸戰鬥我頂禮。

於三有中以無比功德，
於舍衛國示現大神通，
天人一切眾生咸供養，
法教廣為流佈我頂禮。

為散逸眾迅亟惕勵故，
於拘尸城清淨大地上，
無死金剛之身壞滅已，
示現寂滅涅槃我頂禮。

清淨法性不被摧毀故，
當來眾生堪得福德故，

世尊化現許多舍利子，
靈骨分作八份我頂禮。

如彼示現之主薄伽梵，
種種行誼簡要行讚嘆，
以此善業願一切眾生，
所行皆與善逝所作同。

一如世尊如來之佛身，
眷屬壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，
僅僅如彼吾等願成就。

以此讚嘆祈請世尊力，
吾等無論身處於何處，
疾病貧窮戰爭悉平息，
祈願佛法廣佈吉祥增。

(此處若有時間，可以持誦附加讚頌)





合誦

♪ 唱誦（先念梵文一次，再念中文一次。每支供養之後，暫停幾秒鐘）。

9. 七支供養祈請文（短）³

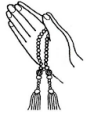
頂禮	
<p><i>sarvakṣetrāṇu saṃkhyaiśca pranāmaiḥ pranamāmyahaṃ sarvatryadhvaḡatān buddhān sahadharma gaṇottamān </i></p>	<p>化身微塵數，匍伏我頂禮， 三世一切佛、正法最勝僧。</p>
供養	
<p><i>maṅjuḡoṣa prabhṛutayaḥ puḡayanti yathā jinaṃ tathā tathāḡatānnathān sapuṭraṃ puḡayāmyahaṃ </i></p>	<p>猶如妙吉祥，昔日供諸佛， 吾亦如是供，如來諸佛子。</p>
懺悔	
<p><i>mayā bālena mūḡhena yatkinchit pāpamāchitaṃ prakṛutya yaccha sāvadhyam praḡṇāptyāvadyameva ca </i></p>	<p>吾因無明癡，犯諸自性罪， 或佛所制戒，及餘眾過罪。</p>

3. 這些偈頌已編成樂曲，可於<https://triratnasadhana.org>免費下載。

<p><i>tatsarvaṃ deśayāmyeṣa nāthānāmgrataḥ sthitaḥ krutāñjalirduḥkḥa bhītaḥ pranipatya punaḥ punaḥ</i>॥</p>	<p>合掌怙主前，以畏罪苦心， 再三禮諸佛，懺除一切罪。</p>
<p><i>atyayam atyayatvena pratigrhṇantu nāyakāḥ na bhadramidaṃ nāthā na kartavyam punarmayā</i>॥</p>	<p>諸佛祈寬恕，往昔所造罪。 此既非善行，爾後誓不為！</p>
<p>隨喜功德</p>	
<p><i>apāyaduḥkḥa viśhrāmaṃ sarvasatvaih kṛutaṃ shubham anumode pramodena sukhaṃ tiṣṭhantu duḥkhitāḥ</i>॥</p>	<p>欣樂而隨喜，一切眾有情， 息苦諸善行，得樂諸福報。</p>
<p><i>saṃsāraduḥkḥa nirmokṣham anumode sharīriṇām bodhisattva tva buddhatvam anumode ca tāyinām</i>॥</p>	<p>隨喜三學行——二乘菩提因； 隨喜眾有情，實脫輪迴苦。</p>

<p><i>cittotpāda samudrāṅśca sarvasattva sukhāvahān sarvasattva hitādhānān anumode ca shāsināṃ</i>॥</p>	<p>隨喜佛菩提、佛子諸果地；亦復樂 隨喜，能與有情樂。 發心福善海，及諸饒益行。</p>
<p>請轉法輪</p>	
<p><i>sarvāsu dikṣhu sambuddhān prārthayāmi kṛtāñjalih dharmapradīpaṃ kurvantu mohāduḥkha prapātinām</i>॥</p>	<p>我於十方佛，合掌誠祈請： 為苦癡迷眾，燃亮正法燈。</p>
<p>請佛住世</p>	
<p><i>nirvātukāmāṃśca jinān yāchayāmi kṛtāñjalih kalpān-anantāṃ-stiṣṭhantu mā bhūdandhamidaṃ jagat</i>॥</p>	<p>知佛欲涅槃，合掌速祈請： 住世無量劫，莫遺世間迷。</p>
<p>迴向</p>	
<p><i>evaṃ sarvamidaṃ kṛtvā yanmayāsāditāṃ shubham tena syāṃ sarvasattvānām sarvaduḥkha- prashāntikṛt</i>॥</p>	<p>如是諸觀行，所積一切善， 以彼願消除 有情一切苦！</p>

(此處若有時間，可以選擇或增加持誦八支祈願文)



右膝著地，用梵文或中文念或唱誦下面的偈頌三遍。



合誦⁴

10. 受菩薩戒

*yathā grhītaṃ sugatair bodhicittaṃ purātanaih |
te bodhisattva shikṣāyām ānupūrvyā yathā sthitāḥ ||*

如昔諸善逝，先發菩提心，
復次循序住，菩薩諸學處。[23]

*tadvadutpādayāmyeṣa bodhicittaṃ jagaddhite |
tadvadeva ca tāḥ shikṣāḥ shikṣiṣyāmi yathākrama ||*

如是為利生，我發菩提心；
復於諸學處，次第勤修學。[24]

4. 《入菩薩行論》第三品偈頌23～24，寂天造，釋如石 漢譯。



隨喜自己

智者如是持，清淨覺心已，
復為增長故，如是讚發心：[25]

今生吾獲福，幸得此人身。
復生佛家族，喜成如來子。[26]

爾後我當為，宜乎佛族業；
慎莫染污此，無垢尊貴種。[27]

猶如目盲人，垃圾獲至寶；
生此菩提心，如是我何幸！[28]

滅死勝甘露，即此菩提心；
除貧無盡藏，是此菩提心；[29]

療疾最勝藥，亦此菩提心。
彼為泊世途，眾生休憩樹；[30]

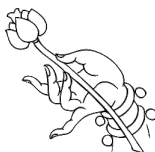
復是出苦橋，迎眾離惡趣。
彼是除惱熱，清涼心明月；[31]

復是璀璨日，能驅無知霾。
是拌正法乳，所出妙醍醐。[32]

於諸漂泊客，欲享福樂者，
此心能足彼，令住最勝樂。[33]

隨喜他人

今於怙主前，筵眾為上賓，
宴饗成佛樂，普願皆歡喜。[34]



11. 持誦





11.1: (大聲誦讀) 凝視面前虛空中你所觀想的釋迦牟尼佛的蓮座。蓮花放出明亮的光芒，融入你，你的壽命、福德、財富及力量皆增長；蓮花的光芒平息你的疾病，圓滿你所有願望；無量光芒照耀十方，遍及一切眾生，平息他們的苦及苦因；光芒照亮我們的佛性，猶如出污泥的蓮花，完全顯露。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgataṃ Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shrījinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

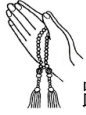
爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.2: (大聲誦讀)：凝視你面前的如來，現在，慢慢地將注意力集中在他的金剛跏趺坐上。明亮的光芒從他持金剛坐姿的雙腿發出，融入你，令你了悟顯空雙運。無量光芒使你 and 眾生從好壞、美醜、淨污和所有偏見等二元分別中解脫。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgatam Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shrījinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.3: (大聲誦讀)：凝視你面前的善逝，現在，慢慢地專注在他結定印的左手上。左手放出明亮的光芒融入你，平息你的情緒煩惱、憂鬱沮喪、孤獨感、昏沈懶散。左手放出的光芒令你和眾生的心，經由完美止的禪修變得靈活；無量光芒照耀十方，令你和眾生，經由完美內觀禪修而看見實相。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgataṃ Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shriṃjinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

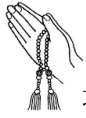
爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.4: (大聲誦讀)：凝視你面前的嘛哈牟尼，現在，慢慢地將注意力集中在他結觸地印的右手上。右手放出光芒，摧毀你的偽善和恐懼；無量光芒照耀十方，增長你及眾生的公正、勇氣及無畏。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgatam Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shrījinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.5: (大聲誦讀)：凝視你面前的釋迦獅子，現在，慢慢地專注在他的金色身相上。金色身相放出耀眼光芒，消融你所有的懶惰、疏離感、憂鬱、低士氣、不安全感
和拖延症；無量光芒照耀十方，增長你和所有眾生的啟發力、信心、獨創性和真實
性。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgatam Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shrījinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦
牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.6: (大聲誦讀)：凝視你面前的釋迦牟尼佛，現在，慢慢地專注在佛的面相上。佛的面龐放出無量光芒，所有溝通障礙、誤解和顧慮皆去除。光芒照耀十方，助益你和眾生啟發他人並升起智慧和慈悲。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Gurum Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgataṃ Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shriṅgamaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.7: (大聲誦讀)：凝視你面前的人中獅子，無上人中牛王，第四佛，天人師，現在慢慢地專注在佛的眉心白毫和頂髻上。觀想白毫與頂髻放出無量光芒，去除阻礙你見到自己和一切眾生皆是佛陀的遮障。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgatam Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shriṇaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



11.8: (大聲誦讀)：凝視面前的這位善知識，依怙主，皈依處，他完整圓滿的身相。現在，將心安住於佛陀。佛陀放出無量光芒，照耀十方。

(此處如上觀想片刻，然後唸誦)



合誦 (三遍)

**Guruṃ Shāstāraṃ Bhagavantaṃ Tathāgataṃ Arhantaṃ Samyaksambuddhaṃ Shriḥinaṃ
Shākyamuniṃ Namāmi Pūjayāmi Sharaṇaṃ Ca Gacchāmi**

意義：頂禮供養皈依殊勝導師、薄迦梵、如來、應供、正等覺、尊勝者、釋迦牟尼佛。



合誦 (共21遍：一起唱誦釋迦牟尼佛心咒7遍，然後默念。)

TADYATHĀ OM MUNE MUNE MAHĀ MUNAYE SVĀHĀ

爹呀他 唵 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈



自持誦：持咒結束後，念誦下面二段偈頌。

一如世尊如來之佛身，眷屬、壽限以及淨土等，
一如尊之殊勝善妙相，全然如彼吾等願成就。

依於向您讚祈力，祈賜吾等所居處，
疾病貧困得平息，佛法吉祥廣增長。



頂禮三次，同時用梵文或中文念誦皈依佛、法、僧。若無法實質頂禮，則意想頂禮。

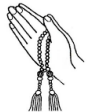


合誦

♪ 隨著旋律唱誦

<i>Buddham saranam gacchami</i> (一頂禮)	皈依佛
<i>Dhammam saranam gacchami</i> (二頂禮)	皈依法
<i>Sangham saranam gacchami</i> (三頂禮)	皈依僧

12. 禪修



觀想並禪修

現在，觀想釋迦牟尼佛周圍環繞著過去、現在、未來的諸佛。他與其眷屬化為光，變成一個光球。光球慢慢地融入你，你即刻轉變為釋迦牟尼佛。沒有分心散亂，安住在那個狀態幾分鐘，並且禪修。

(此處禪修片刻，直到宣布停止。)





♪ 唱誦。

13. 迴向

<p><i>Punya paya hai jo maine Triratna Smriti Sadhana Se Prerit ho har jiv jan chale sab buddha rah pe</i></p>	<p>造此入行論，所生諸福善， 回向願眾生，悉入菩薩行。</p>
<p><i>Yah prarthna hain hamaari Bheet ho jaaye nir-bheet Sarva kaidi ab ho azaad Nirbal janata ho balvaan</i></p>	<p>願畏無所懼，縛者得解脫！弱者力強壯，</p>
<p><i>Kare seva ek duje ki Har avsar man mein ho pyar Kshan mein mukt ho rog se sabhi Vyaadhiyon se mukt sansaar</i></p>	<p>心思互饒益，願諸病有情，速脫疾病苦！ 亦願眾生疾，畢竟永不生！</p>
<p><i>Raahi paaye khushiyaan Jaayein woh, jo bhi disha Sahaj mile unhe saari manzilein Sahaj mile unhe woh manzil</i></p>	<p>願諸營商賈，處處皆安樂！ 所求一切利，無勞悉承辦！</p>
<p><i>Kare Shishya-gan Yeh Prarthna Ki</i></p>	<p>一起祈願：</p>
<p><i>Punya-aatmaon ki krupa se Barse saavan samay anusaar Jisse phasal ho sampan Aur anna ho apaar</i></p>	<p>願天降時雨，五穀悉豐收！</p>

<p><i>Raajya-shaasan ho dharm-anusaar, Sukhi samruddh ho sansaar Dava ho shaktishaali Mantra ho prabhaavshali</i></p>	<p>仁王如法行，世事皆興隆！ 願藥具速效，咒語咸靈驗！</p>
<p><i>Sarva daakini Rakshas aadi, Jo sukh-shaanti nasht karein Unke man mein sab ke prati Karuna aur daya jaagein.</i></p>	<p>空行羅剎等，悉具慈悲心！</p>
<p><i>Mere punya ka laabh ho, har jeev-jan ko, anginat hain sankhya jinki, apaar aakaash samaan. har ek jan tyaage, vinaashak karma sadaa sarva chalein bodhicharya path par, na ho kabhi path se juda.</i></p>	<p>願諸有情眾，因吾諸福德， 悉斷一切惡，常樂福善行！ 願不捨覺心，委身菩提行，</p>
<p><i>Buddha-saare sarva jan ko shishya roop sveekar karein sarva jan ki sadhana, vighno se mukt rahein</i></p>	<p>諸佛恒提攜，斷盡諸魔業！</p>
<p>喻</p>	
<p><i>mein jab bhi chahoon dekhna unhe, prashna chhota ho ya gehra, pratyaksh mein dekhoon unhe, mere rakshak, Siddharth Gautam Buddha, Tathagat, Shākyamuni .</i></p>	<p>何世欲相見，或欲問法義， 願我無障礙，面見釋迦尊！</p>



14. 佛法長久住世祈願文

經中所言佛教興盛之實語⁵

毗婆尸尸棄毗舍浮佛，拘留孫拘那含牟尼佛，
迦葉釋迦牟尼喬達摩，威德七佛恭敬誠頂禮。

靜慮解脫及無色，等持猶如恆河沙，
以此禪修之力量，願佛教長久盛揚。

往昔我為利眾生，所行一切諸苦行，
所施吾之善依此，願佛教長久盛揚。

往昔吾為智慧故，依於森林修苦行，
依止諸多論著故，願吾教法得盛揚。

往昔我為利病患，吾之生計全施予，
乃為解救眾生貧，願佛教長久盛揚。

因以慈愛之因故，血肉生計皆施捨，
手足分肢布施矣，願正法教得增長。

兒子女兒與妻子，財物大象與車乘，
菩提珍寶故施予，願佛教長久盛揚。

我昔於罪惡眾生，慈愛顯明令成熟，
於三乘道甚安置，法之供施願增長。

諸佛以及辟支佛，男聲聞與女聲聞，
仙人諸眾我供養，願佛教長久盛揚。

往昔吾以智方便，眾生惡見得解脫，
復行置於清淨見，願正法教得增長。

我於若干俱胝劫，種種痛苦經歷受，
為菩提故而求聞，願佛教長久盛揚。

於眾吾以四攝法，於煩惱火令解脫，
吾善增長惡敗滅，願令吾眷久安住。

我持戒律行禁行，以及長時依苦行，
十方諸佛我供養，願佛教長久盛揚。

吾令其餘外道者，於我見流得解脫，
復令置於清淨見，願令吾眷恆恭敬，
願佛教長久盛揚。

我於往昔勤精進，恆時堅穩鎮彼方，
為度一切眾生故，願吾教長久盛揚。

恆時依於柔和忍，有情眾生煩惱濁，
因而眾生行惡故，願佛教長久盛揚。

5. 釋確尊 漢譯。



合誦

唱誦。

15. 吉祥勝利偈

<p><i>bāhum sahasa mabhi nimmita sāyu dhantam giri mekhalam udita ghora sasena māram dānādi dhamma vidhinā jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>魔王千手執利器，乘象率兵來侵害； 世尊布施力降魔，祈願一切皆成就。</p>
<p><i>mārāti reka mabhi yujjhita sabba ratim ghoram panā-lavaka makkhamathaddha yakkham khānti sudanta vidhinā jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>阿拉哇卡強魔王，微恆欲把菩提滅； 世尊忍耐力降魔，祈願一切皆圓滿。</p>
<p><i>nālagirim gaja varam ati matta bhūtam dāvaggi cacka masanīva su dāruṇantam mettambu seka vidhinā jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>那拉吉利醉象王，猶如野火及暴雷； 世尊慈霖降狂象，祈願一切皆圓成。</p>
<p><i>ukkhitta khagga matihattha sudāruṇantam dhāvanti yojana patham-gulimāla vantam iddhībhi sankhata mano jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>鴛歌魔羅殺人王，手持利劍追殺佛； 世尊神通力降魔，祈願一切皆成就。</p>

<p><i>katvāna kattha' mudaram iva gabbhi nīya cincāya duttha vacanam janakāya majjhe santena soma vidhinā jītavā Munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>金嬋木盆扮孕婦，眾中怒言誣告佛； 世尊安忍力降魔，祈願一切皆成就。</p>
<p><i>saccam vihāya matisaccaka vada ketum vādā-bhiropita manam atiandha bhūtam pannā padīpa jalito jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>天子傲慢懷邪見，狂言奪理心暗暝； 世尊智慧力降魔，祈願一切皆成就。</p>
<p><i>nando-pananda bhujagam vibudham mahiddhim puttena thera bhujagena damāpayanto iddhūpadesa vidhinā jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>難陀聰慧威力強，世尊委交目犍連； 尊者神變力降伏，祈願一切皆成就。</p>
<p><i>duggāha dittha bhujagena sudattha hattham brahmam visuddhi juti middhi bakābhidhānam nānā gadena vidhinā jītavā munindo tam tejasā bhavatu te jaya mangalāni</i></p>	<p>婆羅門種名巴卡，異說邪法遭苦厄； 世尊智慧解其苦，祈願一切皆成就。</p>
<p><i>etāpi buddha jaya mangala attha gāthā yo vācako dina dine sarate matandi hitvānaneka vividhāni c'upaddavāni mokkham sukham adhi gameyya naro sapanno</i></p>	<p>若人持此勝利偈，頌念銘記不忘失； 世尊佛陀殊勝力，究竟離苦得大樂。</p>



16. 篤布巴·喜繞堅贊祈願文

願我於生生世世，
肩負佛陀教法之重擔。
縱使未能善承擔，
願我至少常憂佛法之將衰。

(三遍)

結束



附加讚頌

佛陀行誼禮讚 聖勇菩薩 造

彼時兩足中尊誕生際，
於此大地步行七步後，
自云「於此世界我獨尊」，
彼時善巧尊者我頂禮。

首先自兜率天而降臨，
隨入王宮王后母胎中，
藍毗尼園能仁誕生已，
世尊天中之天我頂禮。

王宮三十二位保姆育，
釋迦族裡童子共嬉戲，
迦毗羅城太子納王妃，
三有無匹佛身我頂禮。

王城四門各界憂惱狀，
清淨佛塔之前自落髮，

尼連禪河河畔行苦行，
二障罪垢咸離我頂禮。

王舍城中調伏瘋大象，
廣嚴城裡猴子獻蜂蜜，
摩竭陀國能仁成正覺，
智者智慧光焰我頂禮。

於鹿野苑初轉妙法輪，
於祇陀園示現大神通，
拘尸城中作意入涅槃，
世尊心如虛空我頂禮。

如彼示現之主薄伽梵，
種種行誼佛經所贊嘆，
以此善業願一切衆生，
所行皆與善逝所作同。

讚佛偈⁶

天上天下無如佛，十方世界亦無比，
世間所有我盡見，一切無有如佛者。

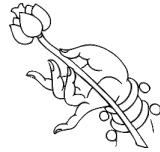
讚佛偈

一切諸佛身，具三十二相，
稱名圓滿佛，稽首諸如來。

佛於何處示降誕，或於何處證菩提，
轉動寂靜正法輪，無漏離苦般涅槃，
善逝若住於何處，以足履及或站立，
或如獅子而安臥，向彼聖地我頂禮。

上方下方與中央，方所與邊任何處，
有佛像或無佛像，向諸佛塔我頂禮。

（釋妙融 漢譯 2006）



⁶ 出自《大智度論》



八支祈願文第一支⁷ (每一支完成後暫停30秒)

I. 供養

為持珍寶心，我今供如來、
無垢妙法寶、佛子功德海。[1]

鮮花與珍果，種種諸良藥，
世間珍寶物，悅意澄淨水；[2]

巍巍珍寶山，靜謐宜人林，
花嚴妙寶樹，珍果垂枝樹；[3]

世間妙芳香、如意妙寶樹，
自生諸莊稼，及餘諸珍飾；[4]

蓮花諸湖泊，悅吟美天鵝，
浩瀚虛空界，一切無主物，[5]

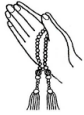
意緣敬奉獻，牟尼諸佛子。
祈請勝福田，悲愍納吾供！[6]

福薄我貧窮，無餘堪供財；
祈求慈怙主，利我受此供！[7]

願以吾身心，恆獻佛佛子！
懇請哀納受，我願為尊僕！[8]

尊既慈攝護，利生無怯顧，
遠罪淨身心，誓斷諸惡業！[9]

7. 這裡我們要念誦《入菩薩行論》第二品與第三品，並穿插一些附加的祈願文與咒語。



此時，古典舞者獻灌頂供養

II 供養灌頂（沐浴儀式）⁸

馥郁一淨室，晶地亮瑩瑩，
寶柱生悅意，珠蓋頻閃爍。[10]

備諸珍寶瓶，盛滿妙香水，
洋溢美歌樂，請佛佛子浴。[11]

♪ **Om Sarva Tathāgata Abhiṣekate
Samayā Śriye Hum**

♪ 喻薩爾瓦大他嚧大阿比誰卡得薩瑪
雅師日以耶吽

香薰極潔淨，浴巾拭其身。
拭已復獻上，香極妙色衣。[12]

♪ **Om Hum Traṃ Hrī Āḥ Kāya
Viśodhanaye Svāhā**

♪ 喻吽帳啥啊卡雅烏衣休大那耶斯
瓦哈

亦以細柔服，最勝莊嚴物，
莊嚴普賢尊，文殊觀自在。[13]

（供養妙衣）

♪ **Om Vajra Vastraye Svāhā**

♪ 喻瓦吉拉瓦斯特阿耶斯瓦哈

（供養莊嚴）

♪ **Om Vajra Alankāraye Svāhā**

♪ 喻瓦吉拉阿浪卡日阿耶斯瓦哈

香遍三千界，妙香塗敷彼，
猶如純煉金，發光諸佛身。[14]

（塗敷妙香）

♪ **Om Vajra Gandhe Svāhā**

♪ 喻瓦吉拉根得斯瓦哈

於諸勝供處，供以香蓮花，
曼陀青蓮花，及諸妙花鬘。[15]

亦獻最勝香，香溢結香雲。
復獻諸神饌，種種妙飲食。[16]

8. 《入菩薩行論》第二品偈頌10~22，寂天造，釋如石漢譯。

亦獻金蓮花，齊列珍寶燈。
香敷地面上，散布悅意花。[17]

廣廈揚讚歌，懸珠耀光澤，
嚴空無量飾，亦獻大悲主。[18]

金柄撐寶傘，周邊綴美飾，
形妙極莊嚴，亦展獻諸佛。[19]

別此亦獻供，悅耳美歌樂，
願息有情苦，樂雲常住留。[20]

唯願珍寶花，如雨續降淋，
一切妙法寶，靈塔佛身前。[21]

猶如妙吉祥，昔日供諸佛，
吾亦如是供，如來諸佛子。[22]

♪ 喻 瓦吉拉 布北 啊 吽

♪ 喻 瓦吉拉 杜北 啊 吽

♪ 喻 瓦吉拉 阿洛給 啊 吽

♪ 喻 瓦吉拉 根得 啊 吽

♪ 喻 瓦吉拉 尼溫得 啊 吽

♪ 喻 瓦吉拉 夏打 啊 吽





合誦⁹

♪ 八支祈願文第二至第八（唱誦）

II. 頂禮 III. 皈依 IV. 懺悔

頂禮

*sarvakṣetrāṇu saṃkhyaiśca praṇāmaiḥ
praṇamāmyaham |
sarvatrya dhvagatān buddhān sahadharma
gaṇottamān ||24||*

化身微塵數，匍伏我頂禮，
三世一切佛、正法最勝僧。[24]

*sarvacaityaṇi vande' haṃ bodhisattvā shrayāṃstathā |
namaḥ karomy upādhyāyān abhivandyān yatīṃstathā
||25||*

禮敬佛靈塔，菩提心根本，
亦禮戒勝者、方丈阿闍黎。[25]

皈依

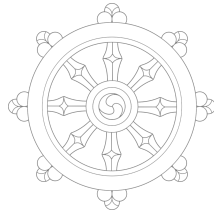
*buddhaṃ gacchāmi sharaṇaṃ yāvadā bodhimaṇḍataḥ |
dharmam gacchāmi sharaṇaṃ bodhisattva gaṇam
tathā ||26||*

乃至菩提藏，歸依諸佛陀，
亦依正法寶、菩薩諸聖眾。[26]

9. 偈頌24~32已編成樂曲，可於 <https://triratnasadhana.org>免費下載。

懺悔	
<p><i>vijñāpayāmi saṃbuddhān sarvadikṣu vyavasthitān mahākāruṇikāṃśhcāpi bodhisattvān kṛtāñjaliḥ 27 </i></p>	<p>我於十方佛，及具菩提心， 大悲諸聖眾，合掌如是白：[27]</p>
<p><i>anādimati saṃsāre janmanyatraiva vā punaḥ yanmayā pashunā pāpaṃ kṛtaṃ kāritameva vā 28 </i></p>	<p>無始輪迴起，此世或他生， 無知犯諸罪，或勸他作惡，[28]</p>
<p><i>yaccānumoditaṃ kiṃcit ātmaghātāya mohataḥ tadatyaḃaṃ deshayāmi pashcāttāpena tāpitaḥ 29 </i></p>	<p>或因癡所牽，隨喜彼作為， 見此罪過已，佛前誠懺悔。[29]</p>
<p><i>ratnatraye'pakāro yo mātapitrṣu vā mayā guru śvanyeṣu vā kṣepāt kāya vāgbuddhibhiḥ kṛtaḥ 30 </i></p>	<p>惑催身語意，於親及三寶、 師長或餘人，造作諸傷害。[30]</p>

<p><i>anekadoṣaduṣṭena mayā pāpena nāyakāḥ </i> <i>yatkr̥taṃ dāruṇaṃ pāpaṃ tatsarvaṃ deshayāmyaḥam</i> <i>॥31॥</i></p>	<p>因昔犯眾過，今成有罪人； 一切難恕罪，佛前悉懺悔。[31]</p>
<p><i>Kathaṃ ca niḥ-sarāmi asmāt atyodvignosmi nāyakaḥ </i> <i>Ma bhūnme mṛtyuḥ achirā dakṣhine pāpsaṃcaye ॥32॥</i></p>	<p>罪業未淨前，吾身或先亡； 云何脫此罪？故祈速救護！[32]</p>
<p>॥Om॥</p>	<p>॥喻॥</p>





IV. 懺悔（繼續）

死神不足信，不待罪淨否，
無論病未病；壽暫不可恃。[33]

因吾不了知，死時捨一切；
故為親與仇，造作諸罪業。[34]

仇敵化虛無，諸親亦煙滅，
吾身必死亡，一切終歸無。[35]

人生如夢幻；無論何事物，
受已成念境，往事不復見。[36]

復次於此生，親仇半已逝；
造罪苦果報，點滴候在前。[37]

因吾不甚解，命終如是驟，
故起貪嗔癡，造作諸罪業。[38]

晝夜不暫留，此生續衰減，
額外無復增，吾命豈不亡？[39]

臨終彌留際，眾親雖圍繞，
命絕諸苦痛，唯吾一人受。[40]

魔使來執時，親朋有何益？
唯福能救護，然我未曾修。[41]

放逸吾未知，死亡如是怖；
故為無常身，親造諸多罪。[42]

若今赴刑場，罪犯猶驚怖，
口乾眼凸出，形貌異故昔；[43]

何況形恐怖，魔使所執持，
大怖憂苦纏，苦極不待言。[44]

誰能善護我，離此大怖畏？
睜大凸怖眼，四方尋救護。[45]

四方遍尋覓，無依心懊喪；
彼處若無依，惶惶何所從？[46]

佛為眾怙主，慈悲勤護生，
力能除眾懼，故我今歸依。[47]

如是亦歸依，能除輪迴怖，
我佛所悟法，及諸菩薩眾。[48]

因怖驚顫慄，將身奉普賢；
亦復以此身，敬獻文殊尊。[49]

哀號力呼求，不昧大悲行，
慈尊觀世音，救贖罪人我！[50]

復於虛空藏，以及地藏王，
一切大悲尊，由哀祈救護。[51]

歸依金剛持；懷嗔閻魔使，
見彼心畏懼，四方速逃逸。[52]

昔違尊聖教，今生大憂懼；
願以歸命尊，求速除怖畏。[53]

若懼尋常疾，尚須遵醫囑；
何況貪等惑，宿疾恆纏身。[54]

一嗔若能毀，贍部一切人，
療惑諸藥方，遍尋若不得；[55]

醫王一切智，拔苦諸聖教，
知已若不行，癡極應訶責。[56]

若遇尋常險，猶須慎防護；
況墮千由旬，長劫險難處。[57]

或思今不死，安逸此非理；
吾生終歸盡，死期必降臨。[58]

誰賜我無懼？云何定脫苦？
倘若必死亡，為何今安逸？[59]

除憶昔經歷，今我復何餘？
然因執著彼，屢違師教誡。[60]

此生若須捨，親友亦如是，
獨行無定所，何苦結親仇？[61]

不善生諸苦，云何得脫除？
故我當一心，日夜思除苦。[62]

吾因無明癡，犯諸自性罪，
或佛所制戒，及餘眾過罪。[63]

合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三禮諸佛，懺除一切罪。[64]

諸佛祈寬恕，往昔所造罪。
此既非善行，爾後誓不為！[65]



合誦¹⁰

唱誦。

V. 隨喜 . VI. 請轉法輪 . VII. 請佛住世 . VIII. 迴向

隨喜

*apāyaduḥkhavishrāmaṃ sarvasattvaiḥ kṛtaṃ shubham |
anumode pramodena sukhaṃ tiṣṭhantu duḥkhitāḥ ||1||*

欣樂而隨喜，一切眾有情，
息苦諸善行，得樂諸福報。[1]

*saṃsāraduḥkhanirmokṣamanumode sharīriṇām |
bodhisattvatvabuddhatvamanumode ca tāyinām ||2||*

隨喜三學行—二乘菩提因；
隨喜眾有情，實脫輪迴苦。[2]

*cittopādasamudrāṃśca sarvasattvasukhāvahān |
sarvasattvahitādhānānanumode ca shāsinām ||3||*

隨喜佛菩提、佛子諸果地；
亦復樂隨喜，能與有情樂。
發心福善海，及諸饒益行。[3]

10. 偈頌1~6已編成樂曲，可於 <https://triratnasadhana.org> 免費下載。

請轉法輪	
<i>sarvāsu dikṣu sambuddhān prārthayāmi kṛtāñjaliḥ dharmapradīpaṃ kurvantu mohāduḥkhaprapātinām 4 </i>	我於十方佛，合掌誠祈請： 為苦癡迷眾，燃亮正法燈。[4]
請佛住世	
<i>nirvātukāmāṃśca jinān yācayāmi kṛtāñjaliḥ kalpānanantāṃstīṣṭhantu mā bhūdandhamidaṃ jagat 5 </i>	知佛欲涅槃，合掌速祈請： 住世無量劫，莫遺世間迷。[5]
迴向	
<i>evaṃ sarvamidaṃ kṛtvā yanmayāsāditam shubham tena syāṃ sarvasattvānāṃ sarvaduḥkhaprashāntikṛt 6 </i>	如是諸觀行，所積一切善， 以彼願消除 有情一切苦！[6]



VIII. 迴向（繼續）¹¹

乃至眾生疾，尚未療癒前，
願為醫與藥，並作看護士！[8]

盼天降食雨，解除飢渴難！
於諸災荒劫，願成充飢食！[9]

為濟貧困者，願成無盡藏！
願諸貧生物，悉現彼等前！[10]

修心

為利有情故，不吝盡施捨，
身財諸受用、三世一切善。[11]

捨盡則脫苦，吾心成涅槃。
與其死方捨，何若生盡施？[12]

吾既將此身，隨順施有情，
一任彼歡喜，恆常打罵殺！[13]

縱人戲我身，侵侮並譏諷，
吾身既已施，云何復珍惜？[14]

一切無害業，令身力行之。
願彼見我者，悉獲眾利益。[15]

若人因見我，生起信憎心，
願彼恆成為，成辦眾利因。[16]

惟願毀我者，及餘害我者，
乃至辱我者，皆長菩提緣。[17]

路人無怙依，願為彼引導，
並作渡者舟、船筏與橋樑。[18]

求島即成島，欲燈化為燈，
覓床變作床，需僕成彼僕。[19]

願成如意牛、妙瓶如意寶，
明咒及靈藥、如意諸寶樹。[20]

如空及四大，願我恆成為，
無量眾有情，資生大根本。[21]

迨至盡空際，有情種種界，
殊途悉涅槃，願成資生因。[22]

11. 《入菩薩行論》第三品偈頌1~34，寂天造，釋如石 漢譯。

此法本出於宗薩欽哲仁波切的廣大悲心，為了一切行者的利益與增進其福德而造。於2018年菩提迦耶大覺塔金剛座「悉達多慶典」的吉祥聚會上，仁波切與僧眾修持此成就法。我們深深感謝竹究滇津仁波切對於此法本內容、進行方式以及架構，給予的寶貴指引與建議。

2020年3月Tashi Colman依宗薩欽哲仁波切所增加的內容所修訂。此日修版本由Harry Einhorn在2020年7月及2021年1月為全球的線上共修所準備和編輯。

我們也感謝台北悉達多本願會、欽哲基金會協助中文儀軌的翻譯與編輯。

願一切吉祥。

隨念三寶團隊

