

馬哈希大師  
親授八關齋戒文  
Eight Precepts  
Administered by the  
Ven. Mahāsī Sayādawgyī

(中國) 澳門佛教正勤禪修中心  
Sammappaddāna Buddhist Meditation Centre (Macau, China)  
2020年5月初版

# 目錄 Contents

1. 懺悔發願文（馬哈希傳承版） - Repentance & Aspiration (Mahasi version) .....	1
2. 八戒請戒文 - Request for Eight Precepts .....	3
3. 三皈依及八戒文 - Three Refuges & Eight Precepts .....	4
4. 受戒後回向- Dedication after Taken Precepts .....	7

## 緣起：

在佛教裡面，皈依受戒必須從具格的清淨僧人處求授，方為如法，行者持守清淨戒律，獲得「戒清淨」，才可以成就解脫，沒有持戒的支持，修行是難以成就的。故此，筆者曾在 2012 年 5 月，在台灣的正醒禪院禪修營期間，請求已故班迪達大師錄影傳授三皈五戒的影片，好讓信敬具足的在家行者，能夠依影片受得淨戒。這些年來，筆者一直另外在尋找馬哈希大師親授的八關齋戒音檔，可惜一直遍尋不見，2020 年 5 月 6 日，筆者在馬哈希禪修中心總部的社交媒體專頁中，發現了大師在 46 年前（約在 1974 年前後）的一次朝聖活動中，有這麼一段授齋戒錄音，並連同《吉祥經》及其他護衛經的唱誦。筆者感到欣喜非常，所以特別剪輯了一個中英文版的影片，發佈網絡，期許有緣的人都能夠親從大師受得齋戒，得戒清淨。

原來的版本為 28 分鐘長度，先是活動主持人的介紹，接著是大眾的懺悔發願、求戒啟請、大師祝福、正授三皈八戒、回向、《吉祥經》等經的念誦、簡要開示。剪輯後的版本（約 6 分鐘），僅留下「大眾的緬文懺悔發願、求戒啟請至回向」的部分，之間刪去了大師一段約兩分鐘的緬文祝福，以方便行者自修或共修受戒之用。筆者都將這些版本全部上載到網絡，供養大眾。

注意大師使用的是緬甸式的巴利語，發音部分跟國際拼音不一樣，但大同小異。所以文本和影片字幕還是使用國際拼法。

## 馬哈希大師傳授八關齋戒影片網址：

1. 馬哈希大師親授八關齋戒 Eight precepts administered by Mahasi Sayadawgyi  
<https://youtu.be/EHVL-2PTVwE>
2. 馬哈希大師《吉祥經·慈經》等念誦· Mahasi Sayadawgyi - Mangala Sutta, Karaniya Sutta etc. Chants  
<https://youtu.be/zztu11lGjtA>
3. 原開示檔 Full original talk :  
[https://youtu.be/\\_LSsTF\\_YoFg](https://youtu.be/_LSsTF_YoFg)
4. 國內同修觀看「馬哈希大師親授八關齋戒」視頻網址：  
<https://mp.weixin.qq.com/s/tjkqKgQMH2J68zjCGA5BTA>

2020 年 5 月 10 日於澳門  
陳永威

# ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊  
ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်  
ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း၊  
ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ ၊  
တရားရတနာ ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်  
သုံးပါး(ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊  
ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော် မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

[ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။ ဆုပေးမည့်  
ပုဂ္ဂိုလ် မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆုတောင်းပါ။ ]

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့်  
အပါယ် ၄ ပါး၊ ကပ် ၃ ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈ ပါး၊ ရန်သူမျိုး  
၅ ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄ ပါး၊ ဗျသနတရား ၅ ပါး၊ အနာမျိုး  
၉၆ ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်  
ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်  
တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရလိုပါ၏ အရှင်ဘုရား။

## 懺悔發願文（馬哈希傳承版）

1. 喔嘎嗒·喔嘎嗒·喔嘎嗒·嘎丫甘·  
哇悉甘·慢諾甘·的護多·阿撒卡丁·帕  
標粘銳·啊爹試耍·阿哪撼依·雁必建舟·  
溝木命咖喇·撒吧四煎·雅舟雅·

（意思）懇請！懇請！懇請！往昔我因  
貪嗔痴，造諸身口意惡業，為使我免離於  
罪報，得獲長壽、解脫於諸苦和危害，並  
促成福德吉祥。

2. 呷呀夜但娜·爹呀夜但娜·鄧咖夜但  
娜·的護多·夜但娜巖東巴·瑟呀打嗎都  
古·阿喻阿爹·列屋目銳·史庫普唆·鋪  
妙慢哩喻·咖都霸意·阿信撒呀·

我今雙手合十於額前，至誠謙卑向佛、  
法、僧三寶（以及我的導師）敬禮。

## Repentance & Aspiration (Mahasi Sayadaw's version)

1. Okātha, Okātha, Okātha, Kayakan,  
Wazikan, Manawkan, dee hu thaw, ahpyit  
khat thein, pah pyauk nyein ywet, athet  
shay swar anah met yei, yan bei khin  
chaung, kaung hmu mingalar pyitkpa  
zaychin, achoe ngha

*(Meaning) May I, May I, May I, for the  
purpose of being absolved from all  
consequences of wrong doings committed by  
bodily, verbal and mental behaviours. And for  
the sake of being blessed with longevity, of  
freedom from pain, enemy and danger.*

2. Phaya Yadana, Taya Yadana, Thagan  
Yadana, dee hu thaw, yatanar myat thone  
bah, hsaya thamar du go, ayo athay let  
oat moe ywet, shi kho puzaw, hpu hmyaw  
hman lyaw, kadaw bah ei, Ashin Phaya..

*I place the palm of both hands together above  
my head and humbly bow down to pay  
homage to the Triple Gems, namely the  
Buddha, Dhamma and Sangha (together with  
my teachers.)*

## 八戒請戒文

(讀音) 阿寒 班爹 梯沙拉內那 沙哈  
阿湯嘎 沙滿那嘎堂 烏波沙沓希郎 當  
芒 呀恰咪 阿怒尬航 喀駝哇 希郎  
爹踏 梅 班爹

(意思) 尊者，我請求受三皈依及布薩八  
戒，請尊者攝受，傳授給我

督地央畢 阿寒 班爹 梯沙拉內那 沙哈  
阿湯嘎 沙滿那嘎堂 烏波沙沓希郎 當芒  
呀恰咪 阿怒尬航 喀駝哇 希郎 爹踏 梅  
班爹

第二次·尊者，我請求受三皈依及布薩八  
戒，請尊者攝受，傳授給我

搭地央畢 阿寒 班爹 梯沙拉內那 沙哈  
阿湯嘎 沙滿那嘎堂 烏波沙沓希郎 當芒  
呀恰咪 阿怒尬航 喀駝哇 希郎 爹踏 梅  
班爹

第三次·尊者，我請求受三皈依及布薩八  
戒，請尊者攝受，傳授給我

尊者說：請跟我念

戒子答：啊瑪·班爹

(意思) 是的·尊者

## Request for Eight Precepts

Ahaṃ bhante, tisaraṇena saha  
atthaṅga-samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ  
dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā  
sīlaṃ detha me bhante

*Venerable sir, I would like to  
request the uposatha eight precepts with  
refuge in the Triple Gem. Please  
kindly grant me the request.*

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

*For the second time, Venerable sir, I  
would like to request the uposatha  
eight precepts with refuge in the  
Triple Gem. Please kindly grant me the  
request.*

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

*For the third time, Venerable sir, I  
would like to request the uposatha  
eight precepts with refuge in the  
Triple Gem. Please kindly grant me the  
request.*

Teacher: Yam ahaṃ vadāmi, taṃ vadetha  
*Follow what I say.*

Student: āma bhante  
*Yes, teacher.*

## 三皈依 & 八戒

那睺 踏剎 跋嘎瓦多 阿拉哈多 三媽  
三菩達剎 (三次)

禮敬彼世尊 阿羅漢正等正覺者

卜擔 · 沙啦霖 · 隔差咪  
擔猛 · 沙啦霖 · 隔差咪  
刪甘 · 沙啦霖 · 隔差咪

我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。

督地央畢 · 卜擔 · 沙啦霖 · 隔差咪  
督地央畢 · 擔猛 · 沙啦霖 · 隔差咪  
督地央畢 · 刪甘 · 沙啦霖 · 隔差咪

第二次我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。

打地央畢 · 卜擔 · 沙啦霖 · 隔差咪  
打地央畢 · 擔猛 · 沙啦霖 · 隔差咪  
打地央畢 · 刪甘 · 沙啦霖 · 隔差咪

第三次我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。

尊者：沙啦那架嗎霖 · 帕莉般音 ·  
意思——(您們)授三皈依圓滿。

戒子答：啊瑪 · 班爹  
(意思)是的 · 尊者

## Three Refuges & Eight Precepts

Namo tassa-bhagavato arahato sammā  
sambuddhassa (x3)

*Honour to the Blessed One, the Exalted One,  
the fully Enlightened One*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*I go for refuge to the Buddha  
I go for refuge to the Dhamma  
I go for refuge to the Sangha*

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dutiyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*For the second time,  
I go for refuge to the Buddha  
I go for refuge to the Dhamma  
I go for refuge to the Sangha*

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Tatīyampi Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*For the third time,  
I go for refuge to the Buddha  
I go for refuge to the Dhamma  
I go for refuge to the Sangha*

**Teacher: Saraṇagamaṇaṃ paripunṇaṃ**  
*Teacher: The going for refuge is completed.*

Student: āma bhante  
*Yes, teacher.*

1. 巴那梯怕它 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不殺生的學習規則。

2. 阿釘那搭那 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不偷盜的學習規則。

3. 阿不拉麻恰利呀 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不淫欲的學習規則。

4. 木沙哇搭 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不妄語的學習規則。

5. 蘇拉 梅拉呀 嗎架 巴嗎達他那 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不飲酒及麻醉品的學習規則。

6. 威咖拉播佳哪 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不非時食的學習規則。

7. 那恰 給它 哇迪塔 威蘇嘎搭沙那 嗎拉 甘達 威類帕那 達拉哪瞞搭那 威布沙納塔那 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不跳舞、唱歌、聽音樂、看表演、遠離作為美化身體的花鬘、芳香、塗油、衣物、妝飾品的學習規則。

8. 烏恰沙呀那 嗎哈沙呀那 威拉麻尼 希喀巴當 沙麻低牙米

我持守不（坐臥）高廣大床的學習規則。

1. Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi.

*I undertake the training rule to abstain from taking life.*

2. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi

*I undertake the training rule to abstain from taking what is not given.*

3. Abrahmacariyā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi.

*I undertake the training rule to abstain from incelibacy.*

4. Musāvādā verāmaṇi sikkhāpadam samādiyāmi.

*I undertake the training rule to abstain from false speech.*

5. Surāmeraya-majja pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadam samādiyami.

*I undertake the training rule to abstain from fermented and distilled intoxicants which are the basis for heedlessness.*

6. Vikāla-bhojanā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi

*I undertake the training rule to abstain from eating beyond the time limit*

7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi

*I undertake the training rule to abstain from dancing, singing, instrumental music, unsuitable shows, and from wearing garlands, using scents, and beautifying the body with cosmetics.*



8. Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī  
sikkhāpadaṃ samādiyāmi  
*I undertake the training rule to abstain from  
high and luxurious beds and seats.*

## 受戒後回向

依當 梅 噴娘 阿沙哇喀呀 哇航 喉  
督

願我此功德·導向諸漏盡！

蔣諾踢·意勾牧踢·啊羅爹雅列吧·度  
意·普呀·普呀岸施多·滅顏·普呀岸·  
涅扮故·咩梭哇·吧瑟·搭·啲

願我此功德·為涅槃道緣。

尊者：梯沙拉內那· · · 阿帕嘛甸娜· 滲罷跌  
他

(意思) 授三皈八戒已竟· · · · ·  
您們當勤精進· 慎勿放逸。

受戒者：阿嗎· 班爹

(意思) 是的· 尊者

灑度· · · 灑度· · · 灑度  
善哉· · · 善哉· · · 善哉！

## Dedication after Taken Precepts

Idam me puññam āsavakkhayāvaham hotu  
*May my merit bring about the destruction of the  
defilements.*

Kyano thee, Yee Kau mu thee, a law deiya  
leiba du yee, punya punyam shee daw,  
magg-yam, punyam, nibbagu, myat sua  
pa sei tha thee

*May all the merits, be a condition for the  
attainment of the path to nibbana*

Teacher: tisaṇaṇena... appamādena  
sampādeṭṭha

*Teacher: 3 refuges and 8 precepts have been  
completed... Strive to attain the goal by  
diligence.*

Student: āma Bhante

*Yes, teacher.*

Sādhu.....Sādhu.....Sādhu!

*Excellent! Excellent! Excellent!*