

# 来，看

讲者：阿姜放

帕乌东松蓬寺

泰国沙功那空

祈愿礼拜

1976年7月11日

英译：坦尼沙罗尊者

中译：一意孤行

2005年3月11日

你们请坐好，什么也别做。就是禅修。我希望你们都能把心安静下来。安静是为了什么？为了知道。

你们来，想要累积功德，所以你们应该自己去熟悉功德。你们的心已经有德了吗？试着去了解一下。功德在哪里？我们想要积德，我们想要获得快乐，我们想要有丰足的收获，但快乐究竟在哪里呢？我希望每个人都能进入禅修的状态。

来到这里，你们经历了许多艰辛，许多困难。你们来这里是为了求善、求功德、寻求善巧、寻求幸福和丰足。因此，试着真正地去了解什么是幸福、什么是丰足、什么是善。试着熟悉这些事情。每个来到这里的人都想得到善，那么你要做什么才让它变善呢？试着去了解。如果你不知道什么是善，你可能从早找到晚，也找不到什么是善的事情。你可以一整年都在找，也找不到什么是善，因为你不认识什么是善。但如果你认得什么是善，那就不难。你可以现在就坐下来找到它。所以，要看。进入状态去看。

我们依靠佛陀的教诲。首先，我们绕烛行礼，并向三宝供奉。“三”的意思是三个。哪三个？佛宝、法宝、僧宝：这些宝石是我们的庇护所。

好吧，佛陀不是宝石。佛法不是宝石。僧伽也不是宝石。他们像宝石一般。宝石晶莹而透澈，就像一面明镜。佛陀的心就像宝石一样明澈。这就是

他能够了解所有层次的快乐和痛苦的原因。天堂和地狱，他都看得见——所有层次的善与恶。这就是为什么他能够为我们所有人，无论是在家人还是出家人，开宗立教。

我们这些后来出生的人没有机会见到佛陀。我们只遇到了「佛法」，他教的「法」。他教导的东西并不在遥远的地方。在「佛法」的功德清单中，「佛法」是 *ehipassiko*：它是为了召唤所有众生，来，看。它不是为了叫他们，去，看。他希望我们，来，看「佛法」。那么我们来哪里看「佛法」呢？就在这里，在我们的 *rūpa-dhamma*（色法）或物质现象，以及我们的 *nāma-dhamma*（心法）精神现象中。

“色法”是指我们的身体。我们应该来看一看它。为什么？我们要看一看这个我们执着为我们的「自我」的身体——一个“众生”、一个“个体”、“男人”或“女人”，去思惟它。我们依赖它，我们称它为我们的「自我」，所以他希望我们去看清它。为什么？这样我们就不会被它骗了。他希望我们了解这个「色法」，让我们能够放弃我们的骄傲、贪、嗔和妄想、无知、渴爱、执取、「再形成」（有）和出生。如果我们不来，不看清它，我们就会把它执着为我们的「自我」。但是我们的「自我」到底在哪里呢？来，看一看。

佛陀教导五弟子时，曾为他们讲《转法轮经》。在那段经文中，他说：“比丘们，「苦谛」是什么？有这四个「谛」。”他告诉他们要熟悉这些「谛」：

*Jātipi dukkhā*「生苦」：「出生」是痛苦的。我们受苦，不是因为其他任何事情。我们是因为「出生」了而受苦。所以要思惟它。佛陀设立宗教开导我们，让我们能够懂得这一点。我们已经「出生」了，那怎么还受苦呢？因为「出生」了，所以我们才受苦。

*Jarāpi dukkhā*「老苦」：这是第二种苦。一旦有了「出生」，随身体接踵而来的是衰老、衰败和衰弱——它们是痛苦。或者如他所说，别的东西是不会痛苦的：是心在受苦。所以他让我们思惟这个事情。当我们思惟「佛法」时，我们会看到这些事情落在每个人身上。无论我们地位高低，无论我们是高是矮，是黑是白，是富是穷，这些事情在我们每个人身上都是真实的。我们无法阻止它们发生。没人可以阻止这些事情发生——除了佛陀和阿罗汉，他们可以阻止它们在未来发生。但我们中没有人能够阻止它们，所以我们应该思惟它们，让我们去懂得它们。

接下来是第三种痛苦：*Byādhipi dukkhā*「病苦」。疾、病、感冒、咳嗽、发烧、疼和痛：我们除了抱怨它们之外别的都不干了。胃痛、耳痛、头痛、背痛、肠痛、腿痛、眼痛：我们抱怨这些事情。没有人不遭受这些痛苦。它们就是这德性，所以我们应该思惟，看清它们是什么回事儿。

当疾病越来越沉重地压迫我们时，我们无法承受下去了，这就是为什么——*maraṇampi dukkham*「死苦」——我们会死。我们受苦至死。无论我们

出身名门还是底层社会，黑人还是白人，富人还是穷人，死亡都会来临。我们所有坐在这里的人都必须经历它。

但在巴利语中，他们不说“死”。他们说的是*cuti*—我们「搬家」。当我们离开这里时，我们为什么要搬家？因为我们呆不下来。为什么我们呆不下来？因为四大不再和谐。我们太热、太冷、太重。这「五蕴」是一个沉重的负担。它们如此沉重，最后我们受够了—我们无法睁开眼睛、抬起腿、站起来跑。它们变得如此沉重，最后我们不得不丢弃它们。

那么当我们丢弃身体时，我们会去哪里呢？我们能带走什么呢？这就是佛陀开宗立教的原因，这样我们就能生起善念，并以此作为我们的庇护。这就是我们的修行。这就是他教导慷慨大方、教导美德、教导「禅定」的原因。所以，你们要熟悉这些东西。它们是我们旅途的给养。当你培养善念时，无论你是谁，善念都会保护你，带你到达美好的目的地。所以要懂得这一点。这就是为什么我说佛、法、僧是我们的庇护。任何事情，如果我们还没开始了解，我们就无法去做。任何事情，如果我们还没做过，我们就不能指望。只有我们已经了解、做过和实践过的事情，我们才能够依靠。事情的道理就是这样。所以，试着去弄清楚和懂得这些事情。这就是佛陀开宗立教的原因——那是为了支撑和滋养我们。他把慷慨、美德和「禅定」设定为我们应该修习的功课。

这就是我们来做功德、修善的原因。我们布施是为了克服心中的吝啬。我们放下了贪、嗔和妄想。果报是我们将摆脱贫困——因为我们建立了功德。我们做了一件慷慨的事。无论多或少，现在都是我们的了。所以回向你的功德吧。你已经做了功德，所以把它回向到你的心里。

现在你们做完了这件事，你们的心是不是有一种幸福感？你们的心有没有一种轻松感？看，你们已经做得很好了。如果你的心有一种幸福感、一种轻松感、清凉而安宁，没有任何痛苦、没有任何袭扰，那么你就有一颗佛心：一颗平和的心、一颗快乐的心、一颗轻松的心。这会给你一种幸福和丰足的感觉，现在当下，延及将来。

所以我希望你们明白：幸福不是因为任何别的事情。财产不会觉得幸福，金钱不会觉得幸福，天气也不会觉得幸福。幸福的是我们的心。为什么呢？因为心平静了。我们做了好事。

你们来这里行善。那么你的善已经很好了吗？仔细思考这个问题。试着去理解。你做了一些好事。你没做过的事，你是不能把它当作避难所的。所以把理解这个当作是修行的功课，因为事情的道理就是如此。

当我们遵守戒律时，我们不是在任何别的地方遵守它们。佛陀开宗立教是为了让我们照顾自己的行为、言语和心，让它们一直进退有据(in good

order)。我们的行为进退有据；我们的言语进退有据；我们的心进退有据。我们的思想、言语或行为都没有造成任何伤害，无论大小。因此，无论我们出生在哪个层次——只要我们还没有从痛苦中解脱，只要我们还在死亡和重生中游来游去——我们的行为就得要让我们成为那种有礼有节的人，我们的言语就得要让我们成为有礼有节(in good order)的人。我们不要有任何的过失，无论大小。这就是为什么佛陀让我们遵守戒律的原因。

那么大大小小的伤害又是什么呢？杀生、偷盗、淫乱、妄语、磕药，这些都是有害的。由于这五种伤害，我们国家现在处于动乱之中。所以，要觉知这个事实并理解它。当我们没有做任何这五种伤害时，我们就会快乐。无论我们投生于何种层次，我们都会快乐——从现在延及未来。当我们没有做任何这五种伤害时，我们就会健康。我们不会苦于贫困。我们不会匮乏。我们不会遭受苦难。

所以，听好了。不要只是走过场。用心听进去，要明白自己听到了什么。

佛陀教导五位随从弟子时，当他给他们解释这些事情时，他们听闻佛法后，便证得道果。现在，我们也是五个人。五个什么？两条腿、两只手臂、一个头：它们加起来等于五。当五弟子听到佛法时，无论他们对这五样东西做了什么，他们全都将它们抛弃。之后，佛陀向他们宣说来《非我相经》(the Discourse of Not-self Characteristics)。他从「色、受、想、行、识」开始，然后他给出了解释。他解释了什么呢？

「色无常」(*Rūpaṃ aniccam*)：他问：“「色」是常的还是无常的？”

他们回答说：“无常的。”

“如果某个事物是无常的，那它是舒心的还是有「苦」的？”

他们回答道：“有「苦」的。”

“如果某个事物是无常且有「苦」的，你怎么能说它是「自我」呢？”

“*No, h'etam bhante*：不行，佛主。”

所以他们放下了「色」。

于是佛陀问他们关于「感受」的事。「受无常」(*Vedana anicca*)：“感受是常的还是无常的？”

他们回答说：“是无常的。”

“如果某个事物是无常的，它是舒心的还是有「苦」的？”

他们回答道：“有「苦」的。”

“如果某个事物是无常且有「苦」的，你怎么能说它是「自我」呢？”

“*No h'etam bhante*：不行，佛主。”

所以他们放下了「感受」。

你知道这里的“感受”是什么意思吗？快乐的感觉；痛苦的感觉。我们坐在这里时感受到的快乐和痛苦——这里疼痛，那里疼痛，这里发烧，那里发冷：这就是「感受」。你看到了吗？身体安静不下来。这就是「感受」。试着放下它。思惟它。压力和痛苦就是这个样子——没什么是远在天边的。

佛陀接着问他们关于「想」的问题。「想无常」(*Saññā anicca*)「想」是常的还是无常的？

他们回答说：“无常的。”

“如果某个事物是无常的，那它是舒心的还是有「苦」的？”

他们回答道：“有「苦」的。”

“如果某个事物是无常且有「苦」的，你怎么能说它是「自我」呢？”

“*No h'etam bhante*：不行，佛主。”

所以他们放下了「想」。

佛陀又问他们关于「行」(架构)的事。「行无常」(*Saṅkhārā anicca*)：“「行」是常的还是无常的？”

他们回答说：“无常的。”

“如果某个事物是无常的，那它是舒心的还是有「苦」的？”

他们回答道：“有「苦」的。”

“如果某个事物是无常且有「苦」的，你怎么能说它是「自我」呢？”

“*No h'etam bhante*：不行，佛主。”

所以他们放下了「行」(架构)。

佛陀又问他们关于识的问题。「识无常」(*Viññāṇam aniccam*)：“识是常的还是无常的？”

他们回答说：“是无常的。”

“如果某个事物是无常的，那它是舒心的还是有「苦」的？”

他们回答道：“有「苦」的。”

“如果一个事物是无常且有「苦」的，你怎么能说它是「自我」呢？”

“*No h'etam bhante*：不行，佛主。”

于是他们放下了「意识」——他们放下了一切。他们的心坚定而宁静，处于「戒」和「定」的状态。他们放下了「想」、「染污」、渴爱、激情、贪、嗔、妄想、无明、取、「再形成」和「出生」的执着。这就是他们抵达「道」和「果」的方式。他们的心就平静了——而佛陀就只教了他们这些。

所以，试着去理解这些事情，这些我们一直带在身上的事情。检查你的身体，现在它怎么样。检查你的心。你现在待在什么层次？「欲界」层次？「色

界」层次？「无色界」层次？试着去理解你的心现在住在哪里。你做过功德，那么你的心是否变得有功德了呢？还是还没有？仔细研究一下。

有功德的心是什么样的？它是一颗善心，一颗有幸福感、自在的心。平静、无扰、无烦、佛陀、一颗自在绽放的心、摆脱了困难、摆脱了气恼的心：这才是功德。很多人做功德，然后又抱怨说他们不明白功德是什么东西。但它怎么会是一件东西呢，功德？人们想知道功德是什么东西。如果它是一件东西，它就是人身——每个坐在这里的人身，有着黑黑的头发和弯弯的脖子。坐在这里的每个人身都是一个功德体：你做了善事，你感到快乐，你感到自在。你的思想和心灵在绽放。这就是佛陀的样子——摆脱了困难，摆脱了气恼。

当心善的时候，其他一切都会向善：我们的工作、我们谋生的努力、我们的学业、我们的家庭、我们的邻居、我们的国家。这样我们的国家才会变好。当我们每个人的心境平静下来的时候，就不会有敌人、没有危险，没有仇恨。当我们拥有「佛、法、僧」时，情况就会是这样。

「佛」是当我们觉知的时候。「法」是当我们做了善事的时候。「僧」是当我们修行得好、锐意进取的时候。当这种情况发生时，一切邪恶都会自动消失。除了光明和清澈，什么都没有。这不正是你想要的吗？

然后观察一下。敌人从哪里来？危险和仇恨从哪里来？它们不是来自遥远的地方。它们来自激情、贪、嗔和无明。Rāgagginā：来自激情之火。Dosagginā：来自嗔之火。Mohagginā：来自无明之火。这些火烧着我们的心，给整个国家带来麻烦。所以这就是为什么我们要做善事和功德——扑灭这些火，而不是扑灭远处的什么东西。

比如说，你给出一份礼物的时候，是灭了贪欲之火。不管你有多贪，你全部把它抛弃。你持戒，是为了灭掉嗔恨之火。你生气的时候，就得把戒律记起来。为什么要记得戒呢？你心里想：“哦，如果我这样生气，我再生的时候就会生得丑陋、贫穷、聋哑、疯狂。”当你这样想，就能放下嗔恨。嗔恨一生，就会引起杀戮、刀伤剑害、偷盗、抢劫。所以我们都应该持戒。

当我们遵守戒律，让我们的思想、言语和行为进退有据时——当我们不会用我们的身心制造或大或小的伤害时——那么这些麻烦的事情就不会发生。无论我们投生到哪里，我们都会成为进退有据的人，不会互相伤害。所以努力去理解这一点。这就是佛陀在此开宗立教的原因。

我们被迷惑了。Moha的意思是迷惑。所以佛陀教我们「禅修」：（忆念）佛、法、僧，然后（忆念）佛陀、佛陀。保持正念，你就不会被迷惑。当你不被迷惑时，你就不会作恶。你会害怕作恶，害怕造恶业，害怕这些事情造成的厄运。当你不被迷惑时，当你坐着时，你就会有佛陀：觉知。你会保持警觉。当你躺下时，你会保持警觉。当你走路时，你会保持警觉。当你站立时，你会保持警觉。无论你去哪里，你都会保持警觉。当你坐在这里，此时此刻，你

会意识到你的心是宁静的。佛陀——你的心是平静的，你的心是快乐的，你的心是自在的。要觉知到这一点。

无论你去问谁，大家都会说我们国家处于动乱之中。但是动乱在哪里呢？就看那个地方。哪里有动乱，就在哪里解决这个问题。没错。就在那里解决。我们都聚集在这里——我们有多少人？——然而当每个人都安静下来时，就没有问题了。一切都井然有序。这就是功德和善。所以要了解这一点。经常保持禅修。

你现在想禅修吗？你想做多点事情？还是你听够佛法了？你累了吗？  
[我们怕您累了，尊敬的师父。]

如果我是那个累的人，那就再听一些佛法。大家就位注意听佛法——不会太多，只要 15 分钟。听完我教的佛法后，你的心安静了没有？调整好姿势、带着轻松的感觉坐着。审视一下自己。

选择自己舒服的坐姿，右腿放在左腿上，右手放在左手。坐直。放轻松，放轻松。你来这里是为了寻求幸福和自在，所以让你的身体轻松自在，来聆听佛法。聆听「色法」和「名法」。

你如何聆听佛法？当你的身体轻松自在时，想想你的心。告诉自己佛在你的心中，法在你的心中，尊贵的僧伽在你的心中。要这样想，一开始的时候你要想想你的禅修引导词。如果你以前从未禅修过，就想想那个。对于那些已经禅修过的人，继续保持「正念」，留意你的心，直接去看你的意识。对于那些还没有禅修过的人，想着「佛法僧」；「佛法僧」；「佛法僧」——三遍——然后把所有的东西都集中到一个词里，「佛陀」，「佛陀」。闭上你的眼睛；闭上你的嘴。不要动你的舌头。只要在心里保持「正念」。

为什么要在心中保持「正念」？无论你在哪里觉知到佛陀 *Buddho*，你的觉知，就在那里建立「正念」。就在那里看。就在那里听。我们想要听到快乐是什么样的。我们想要看到快乐是什么样的。那么，就试试在那里知道你自己，怎么样？就在那里衡量自己。你的心是有功德的还是正相反？如果有功德，那是什么样的？你的心是好的还是坏的？好是长什么样的？当心是好的时候，它是好的和平静的——快乐、自在、清凉。不热也不烦。没有不安或混乱。佛陀 *Buddho*：一颗欢乐的心。轻松自在。佛陀 *Buddho*：心是明亮的。佛陀 *Buddho*：心是清澈的——没有苦、没有伤害、没有危险、没有恶意、没有一切邪恶和卑鄙的东西、没有贫穷、没有疾病。看清它。

你的心平静下来了。当它这样的时候，它没有造恶业，那么恶业从何而来？你的心清澈明亮，当心清澈明亮时，你可以看到自己，可以看到他人，可以看到天堂，可以看到地狱，可以看到功德，可以看到罪恶。所以要看。

功德是什么样的，我已经解释过了：心是快乐的。心安自在。这就是功德。当你死的时候，你会去一个快乐、自在的地方。所以要懂得这一点。

邪恶是什么样子的？你已经来了，到寺院听法，所以听好了。邪恶是心不好。心状态不好：痛苦、不安、混乱。它带着众生现在和将来掉入痛苦和困境中。我们谁都不想这样，对吧？当心不好时，无论你做什么都不会顺利。你的工作不会顺利，你的学习不会顺利，你的家庭不会顺利，国家不会顺利。当这种情况发生时，不是因为其他事情都不好。不是因为天气或环境不好。而是因为心不好。所以要想着「佛陀」来驱散邪恶。现在就要意识到这一点。

所以，你们听完了这些，试着看看自己的心。试着倾听自己的心声。它好还是不好？你们现在就能认出来。你们每个人，听完这些，看看自己的心好不好？如果你想让它好，那就看着它。我已经解释过了。如果它不好，那就看着它。如果你想让它好，那就让它变好。没有天神、没有梵天，能为你让它变好。

我们的国家陷入混乱，我们能做什么呢？如果我们每个人都能像这样把心平静下来，我们功德的力量能消除危险、消除仇恨、消除贫困、消除一切下劣邪恶的东西。事情就是这样：「佛法僧」的力量。没有其他力量能做到这一点。这就是我们的国家能够安居乐业的办法。当我们的心和平自在的时，就会国泰民安。毕竟，是人心创造了国家，所以人心可以保护国家(*jāti*)。3 Jāti —出生 —源自于心。它可不是来自其他地方。

宗教要兴盛，就需要我们禅修、像这样打坐入定。所以，向内看，让自己的心平静下来。当心平静时，就不会做坏事，不会造恶业。它只会带来快乐和心安。当心不平静时，就会制造混乱和麻烦。所以，当你看到内心有任何这些东西时，要迅速纠正它，迅速清除它。当每个人的内在平静时，一切都会平静下来，井然有序。

无论你在森林里听到什么声音，我保证它们不会造成危险。你不必担心。我们不会坐太久——只要 15 分钟。等待闹钟敲响。轻松地坐着。不要东张西望。凝视你的心。看看你的心是否安好。

正如我之前所说，善并不存在于天空或天气中。它不存在于山脉中；它不存在于建筑物中。审视自己，看看善良存在于何处。痛苦并不存在于天气中。它不存在于财产和金钱中。它存在于心中，不是吗？无论哪里有痛苦，就在那里把它解散。哪里有不好的事情，就在那里将其纠正。

所以现在往你的内心去听。我不讲了。如果我继续教，你们中的一些人只会听我的声音。Opanayiko（向内引导）：一旦你听了法，就把它带进你的内心。

让身体放松。毕竟，你是想要轻松的。让你的心放空。让它静止。无论它被什么卡住，无论它被什么困陷，现在就解开它。当你死的时候，你就不能解开这些东西了。时间到了，你就没法解开这些东西了。但现在你可以。当你的行为的伤害回到你身上时，你就无法阻止它了。所以从现在开始就去消减它。时间到了，你就会跑到这个长老那里、跑到那个长老那里，要他们给

你发发慈悲。凡是碰到麻烦的人都会跑到他们那里去，求他们发发慈悲。但问题是对你自己没有发一点慈悲。

所以，对自己要发一些慈悲。看着你自己。当你像这样打坐时，你是无法让天神、因陀罗或梵天来替你照顾你的。所以坐下来看着自己。你是快乐的还是痛苦的？好呢还是坏呢？好好自己看看。这不是天气好天气坏的问题哦。看。当有痛苦时，不是天气在痛苦。而是你的心在痛苦。所以看清楚。

如果你不想受苦，就想着「佛陀」、「佛陀」，让心平静下来。当心真正平静时，就不会有痛苦。困难没了。「染污」没了。厄运没了——因为这个东西没有做任何不好的事情，没有造恶业，那么这些事情从何而来呢？看。当我们不抓取、不做它们、不创造它们时，它们从何而来呢？恶业不是从天上掉下来的。它来自我们的身行、语行、意行。它来自我们的思想、言语和行为。

现在我们的身行和语行都有礼有节。我们只需努力改善我们的意念行为——那些我们引导心去思考的事情。我们在心里做着什么样的行为呢？无论好坏，我们现在和将来都会收获这些行为的果报。我们怎么知道我们的「心行」是好的呢？当心平静，感到快乐和轻松时，那就是好的「心行」。那么坏的「心行」呢？心不舒服。它扭来扭去，饥渴难耐。它在受苦。陷入困境。心烦。那是不好的「心行」，给现在和将来都带来麻烦和痛苦。所以，倾听你的心声。无论它是什么样子，现在就知道它。是好是坏，去检查你心中的功德。你来是为了做功德，所以检查你的心。只要 15 分钟，就那么多。这时间并不长。你们大老远跑来，很累。什么样功德能比得上这个？捐钱捐物 (donations)一百次、一千次，都比不上一次打坐入定。它的果报巨大。所以，要依照佛陀的教诲，继续积德，做善事，造福社会，让我们的国家幸福和平。

佛陀教了什么？他教我们的身体。他教我们的心要弃绝邪恶。他担心我们受苦，担心我们碰到麻烦，担心我们变成穷光蛋，所以他教我们通过我们的身、语、意行善，这样我们就会迎来幸福和丰足。

这就是他在第一次讲法的《转法轮经》中所教的佛法。简而言之，身心是佛陀教法的基础，是「道」及其「果」的基础，是幸福和丰足的基础。所以现在你们听了这些，*yoniso manasikāra*，学会用「如理作意」，记住它，用它来修行，训练自己按照佛陀的教法行动，从现在开始直到最后一步。

*Appamādena「不放逸」*：当你不放逸时，你会迎来幸福和丰足，就像我解释过的那样。Evam 如是。

所以现在接受你的祝福吧。

*Yathā vārivahā pūrā  
Paripūrenti sāgaram  
Evam-eva ito dinnam  
Petānam upakappati.*

*Ikchitam patthitam tumham  
Khippameva samijjhatu  
Sabbe pūrentu saṅkappā  
Cando paññaraso yathā  
Maṇi jotiraso yathā.*

正如江河满溢，盈注海洋，

恰如这般，在此回向

利益诸亡灵(饿鬼)。

愿你无论何所期求

速得成就，

愿你所求皆遂，

如同十五(满月)的月亮，

或像一颗光芒四射、璀璨的宝石。

*Sabbe te rogā sabbe te bhayā sabbe te antarāyā sabbe te  
upaddava sabbe te dunnimitta sabbe te avamangalā  
vinassantu.*

*Āyu-vadḍhako dhana-vadḍhako siri-vadḍhako yasa-vadḍhako  
bala-vadḍhako vāṇṇa-vadḍhako sukha-vadḍhako hotu  
sabbada.*

愿你所有的疾病、所有的恐惧、所有的障碍、所有的危险、所有的不祥的视象、所有的恶兆都被摧毁。

愿不断增长的长寿、财富、荣耀、地位、力量、美丽和幸福，永远伴随着你。

*Sabbītiyo vivajjantu*

*Sabba-rogo vinassatu  
Mā te bhavatvantarāyo  
Sukhī dīgh'āyuko bhava.  
Abhivādana-sīlissa  
Niccaṁ vuḍḍhāpacāyino  
Cattāro dhammā vadḍhanti  
Āyu vanṇo sukham, balaṁ.*

愿一切烦恼皆将回避。

愿一切疾病悉数除灭。

愿你无险可遇。

愿你福寿具足。

人若心怀敬意、

恒重贵人，

四事则得增广：

长寿、美丽、幸福、力量。

注：

3. *Jāti*(泰语发音为 *chaad*) 在泰语中有多种含义，包括“国家”和“出生”。

4. 此处也是一个文字游戏。Kam意为“抓取”，在泰语中与 *kamma* 同音。