



**PANDITARAMA SYDNEY
MEDITATION CENTRE**

YOGIS' HANDBOOK



📍 21-31 Redmayne Rd, Horsley Park NSW 2175, Australia

☎ +61 2 9620 2174

✉ psmc.org.au@gmail.com

www.psmc.org.au

CONTENT / 目录

Asking for Three Refuges and Eight Precepts
求授三皈八戒

Homage to the Buddha
礼敬佛陀

The Three Refuges
三皈依

The Eight Precepts
八戒

The Virtue of Sīla (Morality)
戒律的德行

Mindfulness Meditation Techniques
内观禅修技巧

Meditation Experience Reporting Method
内观禅修体验报告方法

ASKING FOR THE THREE REFUGES & EIGHT PRECEPTS

求授三皈八戒

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

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

Tatīyampi ahaṃ bhante,
tisaraṇena saha aṭṭhaṅga-samannāgataṃ
uposatha-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi.
Anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

Venerable Sir,

*May I request to observe the eight-fold precepts
which is called “Uposatha Sīla” together with the Three
Refuges, out of your compassion, so that I can get rid
of the Cycle of Rebirth.*

Venerable Sir,

*For the second time, may I request to observe the
eight-fold precepts which is called “Uposatha Sīla”
together with the Three Refuges, out of your
compassion, so that I can get rid of the Cycle of
Rebirth.*

Venerable Sir,

*For the third time, may I request to observe the eight-
fold precepts which is called “Uposatha Sīla” together
with the Three Refuges, out of your compassion, so
that I can get rid of the Cycle of Rebirth.*

ASKING FOR THE THREE REFUGES & EIGHT PRECEPTS

求授三皈八戒

阿杭 班谛

提萨腊内纳 萨哈 阿塔嘎 萨曼呐嘎当

乌波萨他 西朗 达芒 雅擦密

阿努呷航 卡德瓦 西朗 得他 梅 班谛

度迪央币 阿杭 班谛

提萨腊内纳 萨哈 阿塔嘎 萨曼呐嘎当

乌波萨他 西朗 达芒 雅擦密

阿努呷航 卡德瓦 西朗 得他 梅 班谛

塔迪央币 阿杭 班谛

提萨腊内纳 萨哈 阿塔嘎 萨曼呐嘎当

乌波萨他 西朗 达芒 雅擦密

阿努呷航 卡德瓦 西朗 得他 梅 班谛



尊者大德，
恳请您慈悲，
为我传授三皈以及八戒，
以便我能脱离生死轮回。

尊者大德，
第二次，恳请您慈悲，
为我传授三皈以及八戒，
以便我能脱离生死轮回。

尊者大德，
第三次，恳请您慈悲，
为我传授三皈以及八戒，
以便我能脱离生死轮回。



HOMAGE TO THE BUDDHA

礼敬佛陀



Namo tassa, bhagavato, arahato, sammā sambuddhassa

Namo tassa, bhagavato, arahato, sammā sambuddhassa

Namo tassa, bhagavato, arahato, sammā sambuddhassa

<I pay homage to the Blessed One, the Worthy One, the Perfectly Self-Enlightened Buddha.>

纳摩 塔沙，巴嘎哇多，阿腊哈多，三玛三布达沙

纳摩 塔沙，巴嘎哇多，阿腊哈多，三玛三布达沙

纳摩 塔沙，巴嘎哇多，阿腊哈多，三玛三布达沙

《礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者。》

THE THREE REFUGES (TISARAṆA)

三皈依

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

<I take refuge in the Buddha.>

<I take refuge in the Dhamma.>

<I take refuge in the Sangha.>

Dutiyampi (Second Time)

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi (Third Time)

Tatīyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

THE THREE REFUGES (TISARAṆA)

三皈依

布当 萨腊囊 嘎恰密

达芒 萨腊囊 嘎恰密

桑岗 萨腊囊 嘎恰密

《我以佛陀为皈依处》

《我以佛法为皈依处》

《我以佛伽为皈依处》

度迪央币 (第二次)

度迪央币 布当 萨腊囊 嘎恰密

度迪央币 达芒 萨腊囊 嘎恰密

度迪央币 桑岗 萨腊囊 嘎恰密

塔迪央币 (第三次)

塔迪央币 布当 萨腊囊 嘎恰密

塔迪央币 达芒 萨腊囊 嘎恰密

塔迪央币 桑岗 萨腊囊 嘎恰密

COMPLETION OF THREE REFUGES

三皈依受持圆满

Sayadaw (授戒者):

Saraṇagamanam paripuṇṇam

萨拉那 嘎马囊 巴利奔囊

<The taking of Three Refuges is completed.>

《三皈依授完毕。》



Yogis (受戒者):

Āma bhante

啊玛 班谛

<Yes, Venerable Sir.>

《是的，尊者大德。》

THE EIGHT PRECEPTS

八戒

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Idaṃ me sīlaṃ magga-phala-ñāṇassa paccayo hotu.

1. I undertake the training precept to abstain from killing.
2. I undertake the training precept to abstain from taking what is not given.
3. I undertake the training precept to abstain from unchaste conduct.
4. I undertake the training precept to abstain from telling lies.
5. I undertake the training precept to abstain from any kind of intoxicants.
6. I undertake the training precept to abstain from eating from 12pm noon until before dawn the next morning.
7. I undertake the training precept to abstain from dancing, singing, music, going to see entertainments, wearing garlands, smartening with perfumes, and beautifying with cosmetics.
8. I undertake the training precept to abstain from lying on a high or large sleeping place.

May my conduct be a conducive factor for the attainment of the highest fruits of liberation.

THE EIGHT PRECEPTS

八戒

1. 耙那迪耙塔 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
2. 阿迪那达那 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
3. 阿坝玛查利亚 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
4. 沐萨娃达 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
5. 苏拉 梅腊雅 玛家 巴马达塔那 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
6. 维咯拉 波加纳 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
7. 纳擦 吉他 哇迪达 维苏卡 达萨纳 玛拉 甘达 维雷巴纳 达腊纳 曼达纳 维布 萨纳塔纳 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪
8. 乌恰萨雅纳 玛铃萨雅纳 威腊玛拟 西卡帕当 萨马迪雅咪

依当 梅西朗 马嘎 帕拉 尼亚纳萨 巴恰哟 后度

《

1. 我受持不杀生学处。
2. 我受持不偷盗学处。
3. 我受持不非梵行（不淫）学处。
4. 我受持不妄语学处。
5. 我受持不饮酒及一切麻醉品学处。
6. 我受持不非时（从中午到第二天黎明前）食学处。
7. 我受持不歌舞、音乐、观听娱乐、佩戴花鬘、涂香饰身及化妆装饰学处。
8. 我受持不坐卧高广大床学处。

》

《愿此持戒功德成为证得道果智慧之助缘。》

COMPLETION OF EIGHT PRECEPTS

三皈依受持圆满

Sayadaw (授戒者):

Tisaraṇena saha aṭṭhaṅga-samannāgataṃ
uposatha-sīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā
appamādena sampādeṭṭha

*<Having thoroughly observed the eight-fold
precepts together with the Three Refuges,
strive on with diligence.>*

提萨腊内纳 萨哈 阿塔嘎 萨曼呐嘎当
乌波萨他 西朗 达芒 萨杜冈 卡德瓦
阿巴马德纳 三耙德塔

《三皈依及八戒已完全授持完毕，应当善加护持，
并以不放逸之心精进修行。》

COMPLETION OF THREE REFUGES

三皈依受持圆满



Yogis (受戒者):

Āma bhante

<Yes, Venerable Sir.>

啊玛 班帝

《是的，尊者大德。》

သီလဂုဏ်တော်

သီလရနံ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ

Thi la ya nant, mhwayy pyant kyaing swar

သီလ ဆင်သိုင်း ရှုတိုင်းလှပါ

Thi la sin thine, shu tine hla par

သီလ စောင့်ငြား မလားပါယ်ရွာ

Thi la saungt ngyarr, ma larr pal ywar

မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ

myat thi la, sate cha koe kwal yar



THE VIRTUE OF SĪLA (MORALITY)

Fragrant and pure, Sīla gently spreads its scent.

Adorned with Sīla, One appears serene and beautiful.

Guarding Sīla well, One strays not to the woeful planes.

Noble Sīla — A refuge to rely on with steady confidence.

戒律的德行

清淨芬芳，戒香幽幽遠揚。

持戒莊嚴，安然柔和端莊。

善護其戒，不墮苦趣之鄉。

聖潔之戒 — 安心依止，穩固安詳。



သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး/ FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS /四念处

1. ကာယာနုပဿနာ = ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ဖောင်းမှု ပိန်မှုစသော ကိုယ်အမှုအရာ ရုပ်အပေါင်းကို မပြတ်တမ်း ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်တာက ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
2. ဝေဒနာနုပဿနာ = ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုစသော ခံစားမှုဟူသမျှကို မပြတ်တမ်း ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်တာက ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
3. စိတ္တာနုပဿနာ = ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော စိတ်ကူးစဉ်းစား ကြံစည်မှု ဟူသမျှကို မပြတ်တမ်း ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်တာက စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။
4. ဓမ္မာနုပဿနာ = ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အားမှ စသော သဘောတရားဟူသမျှကို မပြတ်တမ်း ကြောင့်ကြစိုက် ရှုမှတ်တာက ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး/ FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS /四念处

1. Kāyānupassanā (Mindfulness of the Body) – Noting of all Physical Phenomenons (e.g., rising/ falling of the abdomen, movement of hands/legs, stiffness).
2. Vedanānupassanā (Mindfulness of Feelings) – Noting of sensations or all unpleasant / pleasant / neutral feelings (e.g. pain, numbness, pleasure, calmness) .
3. Cittānupassanā (Mindfulness of the Mind) – Noting various states of mind or thoughts (e.g., greed, anger, wandering mind, thinking about work).
4. Dhammānupassanā (Mindfulness of Dhamma) – Noting all the true nature of mind-matter (e.g. hearing, seeing, touching, cold, hot, hard, soft).

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး/ FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS /四念处

1.身念处：当身体动作/物质现象生起时，进行标记，并能够说明你所观察到的结果。

《标记身体的动作（如：“起、伏”、“左步、右步”、“提起、放下”），并观察身体的动作或物理变化（如：腹部起伏、手脚移动、僵硬、紧绷）等身体本质。》

2.受念处：当感受生起时，进行标记，并能够说明你所观察到的结果。

《标记感受的状态（如：“痛、痛”、“乐、乐”、“麻、麻”），并观察苦、乐、舍（不苦不乐）等感受。》

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါး/ FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS /四念处

3.心念处：当起心动念时，进行标记，并能够说明你所观察到的结果。

《标记心的当下状态（如：“在想、在想”、“生气、生气”、“贪心、贪心”），并观察念头与意识的生灭变化极快（如：杂念消失了、心变得平静了，或是发现心识的无常）》

4.法念处：当各种法相（身心特相/五盖等）生起时，进行标记，并能够说明你所观察到的结果。

《标记当下的法相（如：“看到、看到”、“听到、听到”、“冷、冷”），并观察一切事物和心理现象皆由因缘和合而生，没有固定不变的“自我”存在，证悟“无我”的真理。》

သစ္စာလေးပါး / FOUR NOBLE TRUTHS / 四谛



ဒုက္ခသစ္စာ – ဆင်းရဲခြင်းအစစ်အမှန် တရား။

Dukkha Sacca – The Noble Truth of Suffering: The reality that life contains unsatisfactoriness, pain, and impermanence.

苦谛 (病相)：揭示人生充满生、老、病、死、爱别离、怨憎会等各种痛苦与无常的真相。

နိရောဓသစ္စာ – ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာအစစ်အမှန် တရား (နိဗ္ဗာန်)။

Nirodha Sacca – The Noble Truth of the Cessation of Suffering: The reality that suffering can be ended completely (Nibanna).

灭谛 (药效)：痛苦止息的状态。即达到超越烦恼与生死轮回、清凉寂静的涅槃境界。

သမုဒယသစ္စာ – ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းအစစ်အမှန် တရား (တဏှာလောဘ)။

Samudaya Sacca – The Noble Truth of the Origin of Suffering: The reality that craving, attachment, and ignorance cause suffering.

集谛 (病因)：寻找痛苦的根源。指出痛苦并非凭空产生，而是由众生的无明、贪爱、嗔恨等烦恼与业力积聚招感而来。

မဂ္ဂသစ္စာ – ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာလမ်းစဉ်အစစ်အမှန်တရား (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး)။

Magga Sacca – The Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering: The Noble Eightfold Path that leads out of suffering.

道谛 (药方)：给出通向解脱的具体方法。最核心的实践法门是“八正道”(即正见、正思惟、正语、正业、正命、正精進、正念、正定)。

တရားထိုင်နည်း / MINDFULNESS MEDITATION TECHNIQUES / 内观禅修技巧

ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ကိုယ်ဖြောင့်စေ ထားလေစိတ်ဝမ်းမှာ။
htet wal pweh` kway, ko pyaunt say, htarr lay sate wan mhar.

Sitting cross-legged; Keep your body straight; and Your Mind at your Abdomen.

盘腿而坐；保持身体挺直；并将注意力集中在腹部。

ပုံမှန်ရှုရှိုက် ဖောင်းပိန်ခိုက် စူးစိုက် ကပ်လိုက်ပါ။
pone mhan shu shite, phaung pein kite, suu cite kaat lite par.

Breathe regularly; and Keep your noting Mind on the Rising and Falling of the Abdomen.

正常呼吸、无需控制；并将注意力集中在腹部的起伏上。

စိတ်နေသန့်ရှင်း အပြစ်ကင်း ကောင်းခြင်း အမှန်ပါ။
Sate nay thant shinn, a pyit kinn, kaung chin a mhan par.

A pure and innocent Mind is truly a good virtue.
纯洁无瑕 清白的心灵 才是真正的完美。

တောင့်တင်းလှုပ်ရှား ရွေ့ရွေ့သွား ပိုင်းခြားသိနိုင်ပါ။
taung` tinn lhutt sharr, yway` yway` twarr, paing charr thi naing par.

Stiffness or movement arising -- The Noting Mind can see and distinguish clearly moment by moment.
无论是僵硬或运动、姿势上的移动出现时、觉察之心 要能够逐段清晰地 分辨出来。

ဆိုးကောင်းလတ်စု ခံစားမှုလိုက်ရှု မမေ့ရာ။
soe kaung lat su, khan sarr mhū, lite shu ma maè yar

Remember to also observe Pleasant, Unpleasant and Neutral feelings as they arise.
愉悦、不愉悦和中性等各种感觉的出现时、也要记得观察。

စိတ်ကူးမျိုးစုံ ပေါ်လာပုံ အကုန်လို့က်ရှုပါ။
sate kuu myoe sone, paw lar pone, akone lite shu par.
Observe all kind of Thoughts that arise.
必须观察 各种各样、随时随地升起的、所有念头。

မြင်ကြားတွေ့မှု ကြံသိမှု လိုက်ရှုမမေ့ရာ။
myin kyarr tway mhu, kyan thi mhu, lite shu ma maè
yar.
Don't forget to Note what you See, Hear, Think and
Perceive.
也不要忘记观察你一切所看到的、听到的、想到的、和分辨
到的东西。



Note the Rising and Falling
of the Abdomen.

将注意力集中在腹部的起伏上

တရားလျှောက်ထားနည်း / MEDITATION EXPERIENCE REPORTING METHOD / 内观禅修体验报告方法

ဖောင်းမှု ပေါ်လာ ရှုမှတ်တာ သိတာပြောနိုင်စေ။
phaung mhu paw lar, shuu mhat tar, thi tar pyaw naing
say.
May you describe clearly how you Note the Rising of
the Abdomen and what you Observe.
清楚地描述、是如何去注意腹部隆起的、以及观察到了什
么。

ပိန်မှု ပေါ်လာ ရှုမှတ်တာ သိတာပြောနိုင်စေ။
pein mhu paw lar, shuu mhat tar, thi tar pyaw naing
say.
May you describe clearly how you Note the Falling of
the Abdomen and what you Observe.
清楚地描述、是如何去注意腹部下陷的、以及观察到了什
么。

ပေါ်တာ ရှုတာ သိမြင်တာ သုံးဖြာရေးကြီးပေ။

paw tar shu tar thi myin tar, thone phyar yay kye pay.

What Arises, what you Note and What you Perceive are the Three Important Factors to report.

你所观察到的是什么、你所感知到的是什么、和 你所分辨出来的是什么 — 这些是需要报告的三重点。

အချက်သုံးဖြာ ထင်ရှားစွာ သေခြာစေ့ငှ ပြောနိုင်စေ။

a chatt thone phyar, htin sharr swar, thay char saè ngu pyaw naing say.

May you report all these 3 factors very clearly in great details.

请您非常清晰、详细地报告这三重点。



I can note the rising and falling of the abdomen only a few times.

START WITH SUMMARY

I have done a total of 5 sitting meditation and 4 walking meditation sessions in the past 24 hours.

REPORT YOUR SITTING MEDITATION

For sitting meditation, I start with noting the rising and falling of the abdomen as the primary object respectfully.

However, after a few minutes my mind wander away.

Report how long the mind has wandered away.

Do you note "Wandering / Thinking / Fantasizing"?

What happen after you note ""Wandering / Thinking / Fantasizing"?

Here, What Arises = wandering mind

What You Note = Thinking / Planning / Fantasizing

What You Observe = After 10 minutes of Noting, my mind can go back to note the primary object, Rising and Falling of the Abdomen.

Report in similar manner for all physical sensation (e.g. pain, numbing, itchiness) and all mental phenomenons that arise.

REPORT YOUR WALKING MEDITATION

I start my walking meditation with 1-step noting – left step, right step. I observe that when I note Left Step, my left leg is moving; and vice versa.

I can note it for 20 minutes and then I change to 2-step noting. When I lift the leg, I note lifting. When I drop the leg, I note dropping. I observe that when I lift my leg, the knee feels tense / the leg feels light, etc.

When I reach the end, I stand for a few seconds, and I note Standing Standing about 2 to 3 times... etc.. etc.. I observe that my back is stiff when I was standing... etc... etc...

首先报告总结:

在过去二十四小时内,我总共进行了五次坐禅和四次行禅。

报告:坐禅经验

在坐禅时,我首先恭敬地观察以腹部的起伏作为主要专注目标。然而,几分钟后,我的心就散乱了。

请报告心散乱(走神)了多久。

你是否有分辨出“散乱法/在想事情/在幻想”?

那你观察了“散乱法/在想事情/在幻想”之后,感知到什么?

这里,生起的现象/你所观察的是 = 心散乱(走神)
你感知到的是 = 在想事情/在计划/在幻想等心里现象
(心中默念 - 在想事情/在计划/在幻想)
你分辨出来的结果是(后续的变化) = 把走神的心观察了10分钟之后,我能够回到主要专注目标上,继续观察腹部的起伏。
请对所有生起的身体感受(例如:疼痛、麻木、发痒)以及所有的心理现象,都用同样的方式进行报告。

报告:行禅经验

我开始行禅时,先进行“一步观察”——左步、右步。

我观察到,当我标记“左步”时,我的左腿正在移动;反之亦然。

我能这样观察20分钟,然后调整为“两步观察”。

当提起脚时,我标记“提起”;当放下脚时,我标记“放下”。

我感知到,当提起腿时,膝盖感到紧绷/腿部感到轻盈,等等。

走到尽头时,我会站立几秒钟,并心中标记“站立、站立”两到三次……等等……等等……

我感知到当我站立时,我的背部很僵硬……等等……等等……