







Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!  
礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！

# 中国上座部佛教

早晚课诵 ✨ 出家众

## Cīnaraṭṭhe Theravāda buddhasāsanā

Aruṇa-sāyaṇha vandanā \* pabbajitā

ကြုတ္တုသာသန ခေတဝိပြုဇ္ဇေဝိ  
ဇဲဟွံကြဝံယဉ္ဇေဝယဉ္ဇာ \* ဗု.ဘ





## 目 录

序言\*11

巴利语字母表\*15

### 早课

礼敬\*20

礼敬三宝\*22

十四种佛陀之智\*24

慈心修习\*26

梵住遍满\*28

三十二行相\*30

祝愿偈\*32

缘起诵\*34

发趣论母诵\*40

午前经\*42

[受用四资具]当下的省思文\*46

礼敬上座\*48

### 晚课

礼敬\*52

礼敬三宝\*54

应作慈爱经\*60

蕴护卫经\*64

过去[已受用四资具]的省思文\*68

无畏偈\*70

随喜功德\*72

发愿\*76

发露罪过\*78

礼敬上座\*80

### 附录

教诫巴帝摩卡偈\*84

十法经\*86

用斋前的祝福与省思食物文\*90



## 序 言

佛陀的弟子们念诵经文、偈颂的传统非常古老，甚至可以追溯到佛陀在世的时期。今天，在各个佛教国家、各种佛教传统中，都形成了各具特色的念诵仪规，而且普遍上都有在每天早晚念诵特定经典、偈颂的传统。

笔者参考了斯里兰卡、泰国和缅甸三个上座部佛教国家的传统念诵法，编辑成这本适合于中国上座部佛教僧尼（包括比丘、沙马内拉和戒尼）每天早晚念诵的仪规。

本书内容基本分为以下几方面：

1. 随念三宝(Ratanattayavandanā)和礼赞佛陀(Buddhavadanā)：透过随念佛陀、正法和僧团的殊胜功德，以及礼赞佛陀的十四种智慧功德，来培养信心、恭敬、喜悦、感恩等善业。

2. 散播慈爱(Mettābhāvanā)：佛陀教导，经常散播慈爱并达到慈心解脱者，可以获得十一种功德利益：睡眠安乐、醒来快乐、不做恶梦、为人们喜爱、为非人喜爱、诸天守护、不会遭受火、毒、刀枪的伤害、心迅速得定、容貌光洁、临终不昏迷、未证阿拉汉者能投生到梵天界。因此，散播慈爱是禅修者每天必修的一切处业处(sabbatthaka-kammaṭṭhāna)之一。同时，通过修习慈心，能够保护散播慈爱者免除危难和带来祥和快乐。这类经文有《应作慈爱经》《蕴经》《慈心修习》等。





## 巴利语字母表

	母 音			子 音							
	短音	长 音		硬 音		软 音				硬音	
		无气	送气	无气	送气	鼻 音					
喉 音	a	ā	e	k	kh	g	gh	ṅ	ṃ	h	
口盖音	i	ī		c	ch	j	jh	ñ		y	
反舌音			o	ṭ	ṭh	ḍ	ḍh	ṇ		ṛ, ṣ	
齿 音				t	th	d	dh	n		l	
唇 音	u	ū		p	ph	b	bh	m		v	

 1.巴利语属于印欧语系，在印度早已失传。巴利语并没有自己独立的文字。当这种语言作为“佛语”“经典语”传到斯里兰卡、缅甸、泰国等地时，当地的僧众皆用本国(民族)的字母来拼写巴利语。于是，现存的巴利语有使用新哈勒文、缅文、泰文、高棉文等字母拼写的版本。这些版本的巴利语发音大致相同，只是各国(族)的文字书写不同而已。当上座部佛教传到西方，又出现了以罗马字母拼写的巴利语。本书所使用的巴利语即是以罗马字母拼写的。

2.巴利语字母的部分发音与汉语拼音和英语的读音有所不同，有些不能直接用汉语拼音或英语读音来拼读。例如：巴利语ka的读音应以汉语拼音ga来拼读；ta的读音如汉语拼音的da；pa的读音如汉语拼音的ba等。

3.五组子音之中，有硬音、软音、鼻音。硬音和软音又各有不送气音和送气音。送气音的发音是在不送气音后再加上h。例如：khandha = khan + dha

4.ñ不能单独存在，它在子音k, kh, g和gh四音前，用作鼻音。例如：saṅgha = saṅ + gha

5.ñ在c, ch, j, jh和ñ的子音前为鼻音，也可单独为ña, ñi, ñu, ño等音。

6.ṭ组是反舌音，即以舌尖顶在上腭发t, th, d, dh, n之音。

7.ṇ在ṭ, ṭh, ḍ和ḍh之前也作为鼻音，或作单独音，但ṇ音不置于语首。单独音ṇ是在n音之前作为r和ṭ群等反舌音时，受到反舌的影响而变成ṇ音的。

8.t组属于齿音，即以舌端置于上腭前面牙齿的齿根所发出的声音，与英语发音d, t, n等相似。

9.p组属于唇音，即先闭着上下唇再发出声音，与英语发音b, p, m等相似。

10.其次，在非组子音中的y, r, l, s和h发音与英语相同。l是l的反舌音，v相当于英语的w，所以va发音为wa。

11.m被称为抑制音(niggahīta)。此字可写成ṣ或ṁ，也可用鼻音字ṇ表示。ṁ可用以代替五组中的鼻音，在其他子音前作鼻音，或用于语尾，但不作单独音置于语首。子音ṁ和ñ的发音相同。

12.当子音y用于其他子音前面时，则被发音成i，例如：  
neyya = neiya; seyya = seiya; mayhaṁ = maihaṁ

13.双子音：当一个词中有两个子音连用时，两个子音必须分开发音。前一个子音随其前面的元音一起发音，后一个子音与其后面的元音一起发音。如：dhamma = dham + ma; saṅgha = saṅ + gha; mettā = met + tā; bhikkhu = bhik + khu; rakkhati = rak + kha + ti.



中国上座部佛教  
早晚课诵·出家众



早课

*Aruṇa vandana*

## Aruṇa vandanā

*Arahaṃ*\* sammāsambuddho bhagavā.  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

*Svākkhāto* bhagavatā dhammo.  
Dhammaṃ namassāmi.

*Supatīpanno* bhagavato sāvakaśaṅgho.  
Saṅghaṃ namāmi.

## Namakkāra

*Namo tassa* bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

(x3)

## 早课

世尊是阿拉汉，正自觉者。  
我礼敬佛陀、世尊！（一拜）

法乃世尊所善说。  
我礼敬法！（一拜）

世尊的弟子僧团是善行道者。  
我礼敬僧！（一拜）

## 礼敬

礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！

（三遍）

---

\* 根据泰国和西双版纳的传统，在诵经时通常会安排一位领诵者带领大家念诵。在本篇中，斜体字的经文只由领诵者念诵。

## Ratanattayavandanā

*Iti'pi so* Bhagavā, araham, sammāsambuddho,  
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū,  
anuttaro, purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ,  
buddho, bhagavā'ti.

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,  
chipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.

Supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,  
ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,  
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,  
sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho;  
yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,  
esa bhagavato sāvakaśaṅho;  
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,  
anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

Evaṃ buddhaṃ sarantānaṃ,  
dhammaṃ saṅghaṇca bhikkhavo;  
bhayaṃ vā chambhitattaṃ vā,  
lomahaṃso na hessatī'ti.

## 礼敬三宝

彼世尊亦即是阿拉汉，正自觉者，  
明行具足，善至，世间解，  
无上调御丈夫，天人导师，  
佛陀，世尊。

法乃世尊所善说，是自见的，无时的，  
来见的，导向[涅槃]的，智者们的各自证知的。

世尊的弟子僧团是善行道者，  
世尊的弟子僧团是正直行道者，  
世尊的弟子僧团是如理行道者，  
世尊的弟子僧团是正当行道者。  
也即是四双八士，  
此乃世尊的弟子僧团，  
应受供养，应受供奉，应受布施，应受合掌，  
是世间无上的福田。

诸比库，如此  
忆念佛·法·僧，  
将无畏·惧怕，  
及身毛竖立！

## Cuddasa buddhañāṇāni

*Dukkhe ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Dukkhasamudaye ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Dukkhanirodhe ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Dukkhanirodhagāminipaṭipadāya ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ;  
*Attha-paṭisambhīde ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Dhamma-paṭisambhīde ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Nirutti-paṭisambhīde ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ;  
*Paṭibhāna-paṭisambhīde ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Indriya-paropariyatte ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Sattānaṃ āsayānusaye ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Yamaka pāṭihāriye ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Mahākaruṇā samāpattiyā ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Sabbaññuta ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ,  
*Anāvarana ñāṇaṃ* Buddha ñāṇaṃ.

Imāni cuddasa Buddha ñāṇāni.  
Imesaṃ aṭṭha ñāṇāni sāvaka sādharmaṇāni,  
cha ñāṇāni asādharaṇāni sāvakehi.  
Imehi cuddasa Buddha ñāṇehi samannāgataṃ  
Sammāsambuddhaṃ bhagavantaṃ siraṣā namāmi.

## 十四种佛陀之智

苦智是佛陀之智，  
苦集智是佛陀之智，  
苦灭智是佛陀之智，  
导至苦灭之道智是佛陀之智；  
义无碍解智是佛陀之智，  
法无碍解智是佛陀之智，  
辞无碍解智是佛陀之智，  
辩无碍解智是佛陀之智；  
根上下智是佛陀之智，  
有情意乐随眠智是佛陀之智，  
双神变智是佛陀之智，  
大悲定智是佛陀之智，  
一切知智是佛陀之智，  
无障碍智是佛陀之智。

这些是十四种佛陀之智。  
其中八种智为弟子所共通，  
六种智为弟子所不共。  
我头面礼敬具足此十四种佛陀之智的  
正自觉者、世尊！

## Mettā bhāvanā

*Attūpamāya sabbesaṃ,  
sattānaṃ sukhakāmatam;  
Passitvā kamato mettam,  
sabbasattesu bhāvaye.*

*Sukhī bhaveyyaṃ niddukkho,  
ahaṃ niccaṃ, ahaṃ viya;  
Hitā ca me sukhī hontu,  
majjhataṭṭha ca verino.*

*Imamhi gāmakkhettamhi,  
sattā hontu sukhī sadā;  
Tato parañca rajjesu,  
cakkavāḷesu jantuno.*

*Samantā cakkavāḷesu,  
sattānantesu paṇino;  
Sukhino puggalā bhūtā,  
attabhāvagatā siyumu.*

*Tathā itthī pumā ceva,  
ariyā anariyā'pi ca;  
Devā narā apāyaṭṭhā,  
tathā dasadisāsu cā'ti.*

## 慈心修习

和自己一样，  
一切有情也希望快乐；  
明白后应次第地  
对一切有情修习慈爱。

愿我无苦、常快乐！  
像我一样，  
愿利乐我者、  
中等者和怨敌皆快乐！

愿此村庄田园，  
诸有情常快乐！  
乃至其他国家，  
轮围界的人民。

愿整个轮围界，  
有情、有息者、  
个体、生类，  
和获得自体者皆快乐！

如此对女性及男性，  
圣者和非圣者，  
诸天、人类、堕苦趣者，  
同样也对十方[的众生]。

## Brahmavihārapharaṇaṃ

### { Mettā }

*Sabbe sattā, averā hontu, abyāpajjhā hontu,  
anīghā hontu, sukhī attānaṃ pariharantu.*

### { Karuṇā }

*Sabbe sattā, dukkhā pamuccantu.*

### { Muditā }

*Sabbe sattā, mā laddhasampattito vigacchantu.*

### { Upekkhā }

*Sabbe sattā, kammassakā, kammaḍāyādā,  
kammayonī, kammabandhū, kammaṭṭisaraṇā,  
yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,  
tassa dāyādā bhavissanti.*

## 梵住遍满

### { 慈 }

愿一切有情无怨敌，无瞋害，  
无恼乱，保持自己的快乐！

### { 悲 }

愿一切有情脱离痛苦！

### { 喜 }

愿一切有情不失去已得的成就！

### { 舍 }

一切有情是业的所有者，业的继承者，  
以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。  
无论所造的是善或恶之业，  
都将是它的承受者。

## Dvattiṃsākāro

*Ayaṃ kho me kāyo uddhaṃ pādatalā,  
adho kesamatthakā tacapariyanto pūro  
nānappakārassa asucino.  
Atthi imasmiṃ kāye –*

*Kesā lomā nakhā dantā taco,  
Maṃsaṃ nhārū aṭṭhī aṭṭhimiñjaṃ vakkhaṃ,  
Hadayaṃ yakanāṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,  
Antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ matthaluṅgaṃ,  
Pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,  
Assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttaṃ.*

*Evamayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā,  
adho kesamatthakā tacapariyanto pūro  
nānappakārassa asucino.*

## 三十二行相

我这个从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，充满了种种之不净。  
于此身中，有：

头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤，  
肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾，  
心、肝、膜、脾、肺，  
肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑，  
胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，  
泪、油膏、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

我这个从脚底以上、从发顶以下、为皮肤所包的身体，充满了如此种种之不净。



## Paṭiccasamuppāda pāṭha

*Anekajāti* saṃsāraṃ,  
sandhāvissaṃ anibbisam;  
gahakāraṃ gavesanto,  
dukkhā jāti punappunaṃ.  
gahakāraka diṭṭhosi,  
puna gehaṃ na kāhasi;  
sabbā te phāsukā bhaggā,  
gahakūṭaṃ visaṅkhatam;  
visaṅkhāragataṃ cittaṃ,  
taṇhānaṃ khayamajjhagā. (x3)

Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati,  
yadidaṃ - avijjāpaccayā saṅkhārā, saṅkhārapaccayā  
viññānaṃ, viññānapaccayā nāmarūpaṃ, nāmarūpa-  
paccayā saḷāyatanam, saḷāyatanapaccayā phasso,  
phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā,  
taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo,  
bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ soka-  
parideva-dukkha-domanassupāyāsā sambhavanti.  
Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

## 缘起诵

轮回许多生，  
寻找造屋者，  
流转未发现，  
诸苦再再生。  
已见造屋者，  
不再造家屋；  
你椽已毁坏，  
栋梁已破坏。  
心已离行作，  
已证诸爱尽。(三遍)

此有故彼有，此生故彼生。此即是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;  
yato pajānāti sahetudhammaṃ.

Iti imasmim̐ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ  
nirujjhanti, yadidaṃ - avijjānirodhā saṅkhāranirodho,  
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā  
nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatanirodho,  
saḷāyatanirodhā phassanirodho, phassanirodhā  
vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho,  
taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā  
bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā  
jarāmaṇaṃ soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā  
nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa  
nirodho hoti.

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;  
yato khayaṃ paccayānaṃ avedi.

其时诸法清楚显现，  
于热忱专注婆罗门；  
他的一切疑惑消失，  
因为了知有因诸法。

此无故彼无，此灭故彼灭。此即是：无明灭  
则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则  
六处灭，六处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱  
灭，爱灭则取灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭  
则老、死、愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个  
苦蕴灭尽。

其时诸法清楚显现，  
于热忱专注婆罗门；  
他的一切疑惑消失，  
因为悟知诸缘灭尽。

Iti imasmimṃ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati,  
imasmimṃ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjhati,  
yadidaṃ - avijjāpaccayā saṅkhārā,  
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ,  
nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, saḷāyatanapaccayā phasso,  
phassapaccayā vedanā, vedanāpaccayā taṇhā,  
taṇhāpaccayā upādānaṃ, upādānapaccayā bhavo,  
bhavapaccayā jāti, jātipaccayā jarāmaṇaṃ  
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti.  
Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho,  
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, viññāṇanirodhā  
nāmarūpanirodho, nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,  
saḷāyatananirodhā phassanirodho, phassanirodhā  
vedanānirodho, vedanānirodhā taṇhānirodho,  
taṇhānirodhā upādānanirodho, upādānanirodhā  
bhavanirodho, bhavanirodhā jātinirodho, jātinirodhā  
jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā  
nirujjhanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa  
nirodho hoti.

Yadā have pātubhavanti dhammā;  
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;  
vidhūpayam tiṭṭhati mārasenaṃ;  
sūriyova obhāsaya mantalikkhaṃ.

此有故彼有，此生故彼生。此无故彼无，此灭  
故彼灭。此即是：无明缘行，行缘识，识缘名色，  
名色缘六处，六处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘  
取，取缘有，有缘生，生缘老、死、愁、悲、苦、  
忧、恼生起。如此，这整个苦蕴生起。

然而，由于无明的无余之离、灭，则行灭，  
行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六处灭，六  
处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取  
灭，取灭则有灭，有灭则生灭，生灭则老、死、  
愁、悲、苦、忧、恼灭。如此，这整个苦蕴灭尽。

其时诸法清楚显现，  
于热忱专注婆罗门；  
摧破诸魔军而住立，  
犹如太阳照耀天空。

## Paṭṭhāna mātikā pāṭha

*Hetupaccayo*, ārammaṇapaccayo,  
adhipatipaccayo, anantarapaccayo,  
samanantarapaccayo, sahaṅgāpaccayo,  
aññamaññapaccayo, nissayapaccayo,  
upanissayapaccayo, purejātapaccayo,  
pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,  
kammaṇapaccayo, vipākaṇapaccayo,  
āhārapaccayo, indriyapaccayo,  
jānapaccayo, maggapaccayo,  
sampayuttapaccayo, vippayuttapaccayo,  
atthipaccayo, natthipaccayo,  
vigatapaccayo, avigatapaccayo.

## 发趣论母诵

1. 因缘； 2. 所缘缘；
3. 增上缘； 4. 无间缘；
5. 等无间缘； 6. 俱生缘；
7. 相互缘； 8. 依止缘；
9. 亲依止缘； 10. 前生缘；
11. 后生缘； 12. 重复缘；
13. 业缘； 14. 异熟缘；
15. 食缘； 16. 根缘；
17. 禅那缘； 18. 道缘；
19. 相应缘； 20. 不相应缘；
21. 有缘； 22. 无有缘；
23. 离去缘； 24. 不离去缘。

## Pubbaṅhasuttaṃ

*Jayanto* bodhiyā mūle,  
Sakyānaṃ nandivaḍḍhano,  
Evameva jayo hotu,  
jayassu jayamaṅgale.

Aparājitapallaṅke,  
sīse paṭhavipokkhare\* ,  
Abhiseke sabbabuddhānaṃ,  
aggappatto pamodati.

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,  
suppabhātaṃ suhuttḥitaṃ;  
sukhaṇo sumuhutto ca,  
suyittḥaṃ brahmacārisu.

Padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ,  
vācāmmaṃ padakkhiṇaṃ,  
Padakkhiṇaṃ manokammaṃ,  
paṇīdhi te padakkhiṇe.

## 午前经

菩提树下胜利者，  
为释迦族增喜悦；  
愿你也如此胜利，  
得胜利胜利吉祥！

坐在不可战胜的  
一切诸佛灌顶处、  
大地莲花座顶上，  
随喜至高的成就！

吉星象·善吉祥，  
善黎明·善奉祀，  
善刹那·善瞬间，  
善献供给梵行者。

增长身业，  
增长语业，  
增长意业，  
你的志愿是增长。

\* 缅文版作puthuvipukkhale。

Padakkhiṇāni katvāna,  
labhanta'tthe padakkhiṇe.  
Te atthaladdhā sukhitā,  
virūḷhā Buddhasāsane;  
Arogā sukhitā hotha,  
saha sabbehi nātibhi.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,  
rakkhantu sabbadevatā;  
Sabbabuddhānubhāvena,  
sadā sotthi bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,  
rakkhantu sabbadevatā;  
Sabbadhammānubhāvena,  
sadā sotthi bhavantu te.

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ,  
rakkhantu sabbadevatā;  
Sabbasaṅghānubhāvena,  
sadā sotthi bhavantu te.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

所作增长后，  
以增长达成目标。  
愿你达成目标与快乐，  
并在佛教中成长！  
愿你和一切亲戚  
皆健康、快乐！

愿得诸吉祥，  
愿诸天守护；  
依诸佛威力，  
愿你常平安！

愿得诸吉祥，  
愿诸天守护；  
依诸法威力，  
愿你常平安！

愿得诸吉祥，  
愿诸天守护；  
依诸僧威力，  
愿你常平安！

萨度！萨度！萨度！

## Taṅkhaṇikapaccavekkhaṇa pāṭha

*Paṭisaṅkhā* yoniso cīvaram paṭisevāmi, yāvadeva  
sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-  
makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya,  
yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,  
n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
vihimsuparatiyā brahmacariyānugahāya, itī purāṇaṅca  
vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅca vedanaṃ na uppādessāmi,  
yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,  
yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,  
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ  
paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ  
paṭisallānārāmatthaṃ.

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-  
parikkhāraṃ paṭisevāmi, yāvadeva uppanānaṃ  
veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,  
abyāpajjha-paramatāyā'ti.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## [受用四资具]当下的省思文

我如理省思所受用之衣，只是为了防御寒冷，  
为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬  
虫类的触恼，只是为了遮蔽羞处。

我如理省思所受用的食物，不为嬉戏，不为  
骄傲，不为装饰，不为庄严，只是为了此身住立  
存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将  
消除旧受，并使新受不生，我将维持生命、无过  
且安住。

我如理省思所受用的坐卧处，只是为了防御  
寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日  
晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而  
好禅坐（独处）之乐。

我如理省思所受用的病者所需之医药资具，  
只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有  
身苦。

萨度！萨度！萨度！

## Thera vandanā\*

Okāsa vandāmi, Bhante. (顶礼一拜)

*Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.*

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.

*Sādhu! Sādhu! anumodāmi.*

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātappaṃ.

*Sādhu! anumoditabbaṃ.*

Sādhu! Sādhu! anumodāmi! Okāsa dvārattayena kataṃ  
sappaṃ accayaṃ khamatha me, Bhante.

*Khamāmi, khamitabbaṃ.*

Sādhu! Okāsa, khamāmi, Bhante. (顶礼三拜)

*Sukhi hontu, nibbānapaccayo hontu.*

---

\* 在下座比库礼敬上座比库，或在家人礼敬比库时，皆可念诵此文。在斯里兰卡的Shrī kalyānī yogāshrama saṃsthā (室利·咖离阿尼修行团派)，礼敬上座成为比库们的日常功课之一。

## 礼敬上座

礼敬者：请让我礼敬尊者！（顶礼一拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘！

礼敬者：愿您随喜我所作的功德！

尊者：萨度！萨度！我随喜！

礼敬者：愿您所作的功德也与我[分享]！

尊者：萨度！[你们]可随喜！

礼敬者：萨度！萨度！我随喜。尊者，若我由[身、语、意]三门所作的一切过失，请原谅我！

尊者：我原谅，[你们也]应原谅[我]！

礼敬者：萨度！尊者，我原谅[您]！（顶礼三拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘！



中国上座部佛教  
早晚课诵·出家众

晚课  
*Sāyaṇha vandana*



## Sāyaṇha vandanā

*Arahaṃ* sammāsambuddho bhagavā.  
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

*Svākkhāto* bhagavatā dhammo.  
Dhammaṃ namassāmi.

*Supaṭipanno* bhagavato sāvakaśaṅho.  
Saṅghaṃ namāmi.

## Namakkāra

*Namo tassa* bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

(x3)

## 晚课

世尊是阿拉汉，正自觉者。  
我礼敬佛陀、世尊！（一拜）

法乃世尊所善说。  
我礼敬法！（一拜）

世尊的弟子僧团是善行道者。  
我礼敬僧！（一拜）

## 礼敬

礼敬彼世尊，阿拉汉，正自觉者！（三遍）

## Ratanattayavandanā

### Buddhavandanā

*Iti'pi so* Bhagavā, araham, sammāsambuddho,  
vijjācaraṇa-sampanno, sugato, lokavidū, anuttaro,  
purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ,  
buddho, bhagavā'ti.

Buddhaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca buddhā atītā ca,  
ye ca buddhā anāgatā,  
paccuppannā ca ye buddhā,  
ahaṃ vandāmi sabbadā.

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
Buddho me saraṇaṃ varaṃ.  
etena sacca-vajjena,  
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,  
pada-paṃsu-varuttamaṃ;  
buddhe yo khalito doso,  
buddho khamatu taṃ mamaṃ.

## 礼敬三宝

### 礼敬佛

彼世尊亦即是阿拉汉，正自觉者，  
明行具足，善至，世间解，无上者，  
调御丈夫，天人导师，  
佛陀，世尊。

尽形寿我皈依佛！

我时刻礼敬，  
过去诸佛陀，  
未来诸佛陀，  
以及现在佛！

我无他皈依，  
佛为至上依；  
以此真实语，  
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，  
最上者足尘；  
对佛诸过恶，  
愿佛原谅我！（一拜）





## Karaṇīyamettasuttaṃ

*Karaṇīyamatt*hakusalena,  
yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca:  
sakko ujū ca sūjū ca,  
suvaco c'assa mudu anatiṃānī;

Santussako ca subharo ca,  
appakicco ca sallahukavutti,  
santindriyo ca nipako ca,  
appagabbho kulesu ananugiddho.

Na ca khuddaṃ samācare kiñci,  
yena viññū pare upavadeyyuṃ.  
sukhino vā khemino hontu,  
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

Ye keci pāṇabhūt'atthi,  
tasā vā thāvarā vā anavasesā,  
dīghā vā ye mahantā vā,  
majjhimā rassakāṇukathulā;

Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā,  
ye ca dūre vasanti avidūre,  
bhūtā vā sambhavesī vā,  
sabbe sattā bhavantu sukhittā.

## 应作慈爱经

善求义利、  
领悟寂静境界后应当作：  
有能力、正直、诚实，  
顺从、柔和、不骄傲；

知足、易扶养，  
少事务、生活简朴，  
诸根寂静、贤明，  
不无礼与不贪著居家；

只要会遭智者谴责，  
即使是小事也不做。  
愿一切有情幸福、安稳！  
自有其乐！

凡所有的有情生类，  
动摇的或不动的，毫无遗漏，  
长的或大的，  
中的、短的、细的或粗的，

凡是见到的或没见到的，  
住在远方或近处的，  
已生的或寻求出生的，  
愿一切有情自有其乐！

Na paro paraṃ nikubbetha,  
nātimaññetha katthaci naṃ kañci;  
byārosanā paṭighasaññā,  
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyaṃ puttam,  
āyusā ekaputtamanurakkhe;  
evam'pi sabbabhūtesu,  
mānasam bhāvaye aparimāṇam.

Mettañca sabbalokasmiṃ,  
mānasam bhāvaye aparimāṇam,  
uddham adho ca tiriyañca,  
asambādham averam asapattam.

Tiṭṭhañcaram nisinno vā,  
sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho,  
etaṃ satim adhiṭṭheyya,  
brahmametaṃ vihāram idhamāhu.

Diṭṭhiñca anupagamma,  
sīlavā dassanena sampanno,  
kāmesu vineyya gedham,  
na hi jātu gabbhaseyyam punareti'ti.

不要有人欺骗他人，  
不要轻视任何地方的任何人，  
不要以忿怒、瞋恚想，  
而彼此希望对方受苦！

正如母亲对待自己的儿子，  
会以生命来保护唯一的儿子；  
也如此对一切生类  
培育无量之心！

以慈爱对一切世界  
培育无量之心，  
上方、下方及四方，  
无障碍、无怨恨、无敌对！

站立、行走、坐着  
或躺卧，只要他离开睡眠，  
皆应确立如此之念，  
这是他们于此所说的梵住。

不接受邪见，  
持戒，具足彻见，  
调伏对诸欲的贪求，  
确定不会再投胎！



Appamāṇo buddho,  
appamāṇo dhammo,  
appamāṇo saṅgho.  
Pamāṇavantāni sarimṣapāni:  
ahi, vicchikā, satapadī,  
uṇṇanābhī, sarabhū, mūsikā.

Katā me rakkhā, katā me parittā,  
paṭikkamantu bhūtāni.  
So'haṃ namo bhagavato,  
namo sattannaṃ sammāsambuddhānan'ti.

——Khandhaparittaṃ niṭṭhitam

佛无量，  
法无量，  
僧无量。  
爬行类却有限量：  
蛇、蝎、蜈蚣、  
蜘蛛、蜥蜴、老鼠。

我已作保护，我已作护卫，  
愿诸[伤害性]生类皆退避。  
我礼敬彼世尊！  
礼敬七位正自觉者！

——蕴护卫经结束

## Atītapaccavekkhaṇa pāṭha

*Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaraṃ paribhuttaṃ,  
taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,  
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ  
paṭighātāya, yāvadeva hirikopīna-paṭicchādanatthaṃ.*

*Ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto,  
so n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na  
vihūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya  
vihimsuparatiyā brahmacariyānuggahāya, iti purāṇaṅca  
vedanaṃ paṭihanākhāmi navaṅca vedanaṃ na  
uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca  
phāsuvihāro cā'ti.*

*Ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsaṇaṃ paribhuttaṃ,  
taṃ yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya,  
ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ  
paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ  
paṭisallānārāmatthaṃ.*

*Ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-bhesajja-  
parikkhāro paribhutto, so yāvadeva uppannānaṃ  
veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,  
abyāpajjha-paramatāyā'ti.*

## 过去[已受用四资具]的省思文

今天我已使用却未经省察之衣，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了遮蔽羞处。

今天我已使用却未经省察的食物，不为嬉戏，不为骄慢，不为装饰，不为庄严，那只是为了此身住立存续，为了停止伤害，为了资助梵行，如此我将消除旧受，并使新受不生，我将维持生命、无过且安住。

今天我已使用却未经省察的坐卧处，那只是为了防御寒冷，为了防御炎热，为了防御蛇、蚊、风吹、日晒、爬虫类的触恼，只是为了免除季候的危险，而好禅坐（独处）之乐。

今天我已使用却未经省察的病者所需之医药资具，那只是为了消除已生起的病苦之受，为了尽量没有身苦。

## Abhaya gāthā

*Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Buddhānubhāvena vināsa'mentu!*

*Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Dhammānubhāvena vināsa'mentu!*

*Yaṃ dunnimittaṃ avamaṅgalañca,  
yo cā'manāpo sakuṇassa saddo,  
pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ,  
Saṅghānubhāvena vināsa'mentu!*

## 无畏偈

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星·恶梦·不如意，  
以佛威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星·恶梦·不如意，  
以法威力愿消失！

凡诸恶兆与不祥，  
及不悦耳之鸟啼，  
灾星·恶梦·不如意，  
以僧威力愿消失！

## Puññānumodanā

*Ettāvatā ca amhehi,  
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,  
sabbe devā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!*

*Ettāvatā ca amhehi,  
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,  
sabbe bhūtā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!*

*Ettāvatā ca amhehi,  
sambhataṃ puñña-sampadaṃ,  
sabbe sattā anumodantu,  
sabba sampatti siddhiyā!*

## 随喜功德

至今为我等，  
所集功德果，  
愿诸天随喜，  
一切得成就！

至今为我等，  
所集功德果，  
愿鬼神随喜，  
一切得成就！

至今为我等，  
所集功德果，  
愿有情随喜，  
一切得成就！

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu desanaṃ!

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,  
devā nāgā mahiddhikā,  
puññantaṃ anumoditvā,  
ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ!

空居与地居，  
大力诸天·龙，  
随喜功德后，  
恒守护教法！

空居与地居，  
大力诸天·龙，  
随喜功德后，  
恒守护教说！

空居与地居，  
大力诸天·龙，  
随喜功德后，  
恒护我与他！



## Vajjapakāsaṇaṃ

*Kāyena* vācā cittena,  
pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me bhante,  
bhūri-pañña tathāgata!

*Kāyena* vācā cittena,  
pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me dhamma,  
sandiṭṭhika akālika!

*Kāyena* vācā cittena,  
pamādena mayā kataṃ,  
accayaṃ khama me saṅgha,  
puññakkhetta anuttara!

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## 发露罪过

由我身语意，  
放逸作过失，  
愿广慧·如来、  
尊者原谅我！

由我身语意，  
放逸作过失，  
愿自见·无时、  
达摩原谅我！

由我身语意，  
放逸作过失，  
愿无上福田、  
僧团原谅我！

萨度！萨度！萨度！

## Theravandanā

Sādhu! vandāmi, Bhante.

Sabbaṃ aparaddhaṃ khamatha me, Bhante.

Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.

Sāminā kataṃ puññaṃ mayhaṃ dātābbaṃ.

Sādhu! Sādhu! anumodāmi!

Vandāmi bhante!

*Sabbaṃ dosaṃ khamāmi te. Cattāro dhammā vaḍḍhanti —  
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ! Nibbānapaccayo hotu!*

*Buddharatanaṃ Dhammaratanaṃ Saṅgharatanaṃ,  
kāyakammaṃ vācīkammaṃ manokammaṃ sañcicca  
dosaṃ asañcicca dosaṃ atītaḍosaṃ anāgatadosaṃ  
paccuppannadosaṃ nānādosāṃ sabbaṃ  
dosaṃ Buddha-dhamma-saṅgha khamatu te.*

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## 礼敬上座

礼敬者：萨度！我礼敬尊者。

尊者，请原谅我的一切罪过！

愿您随喜我所作的功德，

也请将您所作的功德与我[分享]。

萨度！萨度！我随喜！

我礼敬尊者！（拜下）

尊者：我原谅你的一切过失。[愿你]四法得增长：  
寿·美·乐与力！愿[作为]涅槃的助缘！

或：对佛宝、法宝、僧宝的身业、语业、意业有意的过  
恶、无意的过恶、过去的过恶、未来的过恶、现在的过  
恶、各种过恶、一切过恶，愿佛法僧原谅你！

礼敬者：萨度！萨度！萨度！（拜起，再顶礼三拜）



中国上座部佛教  
早晚课诵·出家众

附录   
Parivāra

## Ovādapātimokkha gāthā

*Khantī* paramaṃ tapo titikkhā,  
nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā.  
Na hi pabbajito parūpaghātī,  
na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto.

Sabbapāpassa akaraṇaṃ,  
kusalassa upasampadā.  
Sacittapariyodapanam,  
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

Anūpavādo anūpaghāto,  
pātimokkhe ca saṃvaro;  
Mattaññutā ca bhattasmiṃ,  
pantañca sayanāsanam.  
Adhicitte ca āyogo,  
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.

## 教誡巴帝摩卡偈

忍耐是最高苦行，  
诸佛说涅槃最上；  
恼他实非出家人，  
害他者不是沙门。

莫作一切恶，  
具足于诸善；  
净化其自心，  
此是诸佛教。

不谤不恼害，  
护巴帝摩卡；  
于食知节量，  
居边远住处；  
致力增上心，  
此是诸佛教。

## Dasadhammā suttam

*Evaṃ me sutam*: ekaṃ samayaṃ bhagavā Sāvattiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.  
Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi - “Bhikkhavo”ti.  
“Bhadante”ti te bhikkhū bhagavato paccassosum.  
bhagavā etadavoca -  
“Dasa ime, bhikkhave, dhammā pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbā. katame dasa?  
‘Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;  
‘Parapaṭibaddhā me jīvikā’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;  
‘Añño me ākappo karaṇīyo’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;  
‘Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;  
‘Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na upavadantī’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;  
‘Sabbhehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo’ti pabbajitena abhiñhaṃ paccavekkhitabbam;

## 十法经

如是我闻：一时，世尊住在沙瓦提城揭德林给孤独园。

于其处，世尊称呼比库们：“诸比库。”那些比库回答世尊：“尊者。”世尊如此说：

“诸比库，此十种法为出家人应当经常地省察。哪十种呢？

一、出家人应当经常地省察：‘我已经舍离美好。’

二、出家人应当经常地省察：‘我的生活依赖他人。’

三、出家人应当经常地省察：‘我的行仪举止应[与在家人]不同。’

四、出家人应当经常地省察：‘我是否不会因戒而谴责自己？’

五、出家人应当经常地省察：‘有智的同梵行者检问后，是否不会因戒而谴责我？’

六、出家人应当经常地省察：‘一切我所喜爱、可意的会分散、别离。’

‘Kammasako’ mhi kammadāyādo kammayoni  
kammabandhu kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ  
karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa  
dāyādo bhavissāmī’ ti pabbajitena abhiṇhaṃ  
paccavekkhitabbaṃ;  
‘Kathambhūtaṃ me rattindivā vītipatantī’ ti pabbajitena  
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;  
‘Kacci nu kho’ haṃ suññāgāre abhiramāmī’ ti  
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ;  
‘Atthi nu kho me uttarimanussadhammā alamariya  
ñāṇadassanaviseso adhigato, so’ haṃ pacchime kāle  
sabrahmacārīhi puṭṭho na maṅku bhavissāmī’ ti  
pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.  
Ime kho, bhikkhave, dasadhammā pabbajitena  
abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā” ti.  
Idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato  
bhāsitaṃ abhinandun’ ti.

七、出家人应当经常地省察：‘我是业的所有者，业的继承者，以业为起源，以业为亲属，以业为皈依处。无论我所造的是善或恶之业，我将是它的承受者。’

八、出家人应当经常地省察：‘我是如何度过日日夜夜呢？’

九、出家人应当经常地省察：‘我是否乐于空闲处呢？’

十、出家人应当经常地省察：‘我是否有证得上人法、能为圣者的殊胜智见呢？在我最后时刻，当同梵行者们问及时，我将不会羞愧？’

诸比库，此十种法乃出家人应当经常地省察。”

世尊如此说。那些比库满意与欢喜世尊之所说。

## Anumodanañca piṇḍapātapaccavekkhañca

*Sabbaroga* vinimutto,  
sabbasantāpavajjito;  
sabbaveramatikkanto,  
nibbuto ca tuvaṃ bhava!

Sabbītiyo vivajjantu,  
sabbarogo vinassatu,  
mā te bhavatvantarāyo,  
sukhī dīghāyuko bhava!

Abhivādanasīlissa,  
niccaṃ vuḍḍhāpacāyino,  
cattāro dhammā vaḍḍhanti,  
āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ!

*Paṭisaṅkhā* yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,  
n'eva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya,  
yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsuparatiyā  
brahmacariyānuggahāya, itī purāṇaṅca vedanaṃ  
paṭihaṅkhāmi navañca vedanaṃ na uppādessāmi,  
yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsuvihāro cā'ti.

## 用斋前的祝福与省思食物文

愿离一切病，  
免一切热恼；  
胜一切怨敌，  
愿你证寂灭！

愿诸灾免离，  
愿诸疾消失；  
愿你无障碍，  
得快乐长寿！

习惯礼敬者，  
常敬拜尊长；  
四法得增长：  
寿·美·乐与力！

如理省思所吃食物，不为嬉戏，不为骄傲，  
不为装饰，不为庄严，仅为此身住立存续，为止伤害，  
资益梵行。如此我将消除旧受，不生新受。我将存活、  
无过、安住。



**Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!**

**愿佛陀的教法久住！**

© Mahinda 2011

1. 只要不增删、修改本书内容(例如: 不得把“比库”改为“比丘”、“阿拉汉”改为“阿罗汉”等), 则任何单位及个人皆可无须经过编译者的同意而引用、复制、翻印、流通本书。
2. 不得以任何商业方式流通本书。
3. 若您希望获得本书, 以及其他佛法资料, 请访问“中国上座部佛教”网:  
[www.theravada.org.cn](http://www.theravada.org.cn), 或“佛陀的古道”网: [www.buddha-spath.com](http://www.buddha-spath.com)。
4. 若您想印行本书, 请联系 [cinatheravada@gmail.com](mailto:cinatheravada@gmail.com), 我们将为您提供最新的版本。



中国上座部佛教念诵系列

中国上座部佛教早晚课诵出家众

编译者: 玛欣德尊者

装帧设计: 陈静雅

印行单位: 云南省佛教协会

发行单位: 中国上座部佛教西双版纳法乐禅修园

云南西双版纳勐罕镇曼听佛塔寺 666108 电话: 0691-2504604

[www.theravada.org.cn](http://www.theravada.org.cn) [cinatheravada@gmail.com](mailto:cinatheravada@gmail.com)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

版次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

开本: 210×120 1/32

印数: 1-1000册

准印号: 云新出(2008)准印字059号

