



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 ✨ 在家众

Cīnaraṭṭhe Theravāda buddhasāsanā

Aruṇa-sāyaṇha vandanā * gahaṭṭhā

ကြုတ္တုသာသန ခေတဝိပြုဇ္ဇေဝိ
ဇဲဟံကြဝေံယခုဇေံယခုဟံ * သဗ္ဗိ





目 录

序言*11
巴利语字母表*15

早课

礼敬*20
自受三皈五戒*22
礼敬三宝*24
十四种佛陀之智*26
梵住遍满*28
发趣论母诵*30
午前经*32

晚课

礼敬*38
自受三皈五戒*40
礼敬三宝*42
应作慈爱经*48
无畏偈*52
随喜功德*54
发愿*58
发露罪过*60

附录

自受三皈八戒*64
礼敬尊者 (一) *66
礼敬尊者 (二) *68
请求三皈和五戒*70
请求三皈依和近住八戒*72
请求三皈依和在家十戒*74

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居士弟子每天早晚念诵的仪规。

本书内容大致分为以下几方面：

1. 三皈五戒(pañcasīla)：通过受持三皈五戒，可使一名在家人正式成为佛陀的弟子。同时，在家信众在作布施、禅修、闻法等功德之前，传统上都会先受三皈五戒，令其戒行清净，从而使所作的功德更加殊胜。因此，将《三皈五戒》放在最初，显示了行三皈依是进入佛陀教法之门，而持戒是一切善行功德的基础。

2. 随念三宝(Ratanattayavandanā)和礼赞佛陀(Buddhāvandanā)：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。

3.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、未证阿罗汉者能投生到梵天界。因此，散播慈爱是每位佛弟子都应该修习的。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》《梵住遍满》等。

4.祝愿：通过念诵某些特定的经偈，祝愿自己和一切众生皆吉祥快乐。这类经偈包括《发趣论母诵》（传统上相信念诵二十四缘能帮助达成善愿）、《午前经》等。

5.随喜(anumodanā)和发愿(patthanā)：将自己所作的念诵、布施、学法、持戒、禅修等善业功德，回向给诸天等一切有情。同时，也通过这些善业功德，发愿作为自己早日断除烦恼、解脱生死的巴拉密(pāramī)。

6.附录：如果条件允许，居士可以通过念诵《自受三皈八戒文》，自己在家受持八戒。如果有机会亲近比库、亲近僧团，则应学会如何礼敬尊者，如何向尊者求受三皈五戒、八戒或十戒。这些都是上座部居士弟子最基本的礼仪。

根据上座部佛教传统，念诵经典应使用佛陀的语言——巴利语(Pāḷibhāsā)。为了方便念诵者理解巴利语的意思，本书采用巴汉对照的编排方式，即把巴利语经文、偈颂编在左页，作为念诵之用，而这些经偈的中文翻译则编在右页，以供参考。

愿一切有情快乐安稳，善愿达成！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)


序于新加坡帕奥禅修中心

2011-2-1



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 | ṃ | 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”“圣典语”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ñā, 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ṇ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·在家众

早课
Aruṇa vandānā 

Aruṇa vandanā

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho.
Saṅghaṃ namāmi.

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）

Pañcasīla

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

- 1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 3.Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 5.Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

自受三皈五戒

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！（三遍）

{ 行三皈依 }

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

{ 五戒 }

1. 我受持离杀生学处；
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离欲邪行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处。

Ratanattayavandanā

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

Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko,
ehi-passiko, opanayiko,
paccattaṃ veditabbo viññūhi'ti.

Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
ujupaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
ñāyapaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho,
sāmīcīpaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho;
yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
esa bhagavato sāvaka-saṅgho;
āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,
anuttaraṃ puñña-kkhettaṃ 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。

诸比丘，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-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Dhamma-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Nirutti-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ;
Paṭibhāna-paṭisambhida ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Indriya-paropariyatte ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Sattānaṃ āsayānusaye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Yamaka pāṭihāriye ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Mahākaraṇā samāpattiyā ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Sabbaññuta ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ,
Anāvaraṇa ñāṇaṃ Buddha ñāṇaṃ.

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

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。

Paṭṭhāna mātikā pāṭha

Hetupaccayo, ārammaṇapaccayo,
adhipatipaccayo, anantarapaccayo,
samanantarapaccayo, sahaṅgāpaccayo,
aññamaññapaccayo, nissayapaccayo,
upanissayapaccayo, purejātapaccayo,
pacchājātapaccayo, āsevanapaccayo,
kammaṇapaccayo, vipākaṇapaccayo,
āhārapaccayo, indriyapaccayo,
jhānapaccayo, 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。

Pubbaṅhasuttam

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

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

Sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ,
suppabhātaṃ suhuttḥitaṃ;
sukhaṇo sumuhutto ca,
suyiṭṭhaṃ 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 me.

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

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

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，
愿我常平安！

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸法威力，
愿我常平安！

愿得诸吉祥，
愿诸天守护；
依诸僧威力，
愿我常平安！

萨度！萨度！萨度！



中国上座部佛教
早晚课诵·在家众

晚课
Sāyaṇha vandana 

Sāyaṇha vandana

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā.
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī.

Svākkhāto bhagavatā dhammo.
Dhammaṃ namassāmi.

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho.
Saṅghaṃ namāmi.

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）

Pañcasīla

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

- 1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 3.Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 5.Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

自受三皈五戒

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

(三遍)

{ 行三皈依 }

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

{ 五戒 }

1. 我受持离杀生学处；
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离欲邪行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处。

Ratanattayavandanā

Buddhavandanā

Iti'pi so Bhagavā, arahaṃ, 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）

Dhammavandanā

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

Dhammaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

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

N'atthi me saraṇaṃ aññamaṃ,
Dhammo me saraṇaṃ varam.
etena sacca-vajjena,
hotu me jaya-maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vande'haṃ,
dhammaṃ ca tividhaṃ varam;
dhamme yo khalito doso,
dhammo khamatu taṃ mamaṃ.

礼敬法

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

尽形寿我皈依法！

我时刻礼敬，
过去之诸法，
未来之诸法，
及现在诸法！

我无他皈依，
法为至上依；
以此真实语，
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，
三种至上法；
对法诸过恶，
愿法原谅我！（一拜）

Saṅghavandanā

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.

Saṅghaṃ jīvita-pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

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

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

Uttamaṅgena vande'haṃ,
saṅghaṃ ca tividhottamaṃ;
saṅghe yo khalito doso,
saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

礼敬僧

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。

尽形寿我皈依僧！

我时刻礼敬，
过去诸僧团，
未来诸僧团，
及现在僧团！

我无他皈依，
僧为至上依；
以此真实语，
愿我胜吉祥！

我以头礼敬，
三种至上僧；
对僧诸过恶，
愿僧原谅我！（一拜）

Karaṇīyamettasuttaṃ

Karaṇīyamatthakusalena,
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！

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！

Patthanā

Idaṃ me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo!
(x3)

Iminā puñña-kammena, mā me bāla-samāgamo,
sataṃ samāgamo hotu, yāva nibbāna-pattiyā!
(x3)

Idaṃ me puñña-kammaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.
(x3)

Sabba dukkha pamuccatu!

Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Buddhaṃ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi
Imāya dhammānudhamma-paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi
Addhā imāya paṭipattiyā
jāti-jarā-maraṇamhā parimuccissāmi!

发愿

愿此为我亲，愿诸亲快乐！
(三遍)

以此功德业，我不遇愚人，
愿会遇善士，直到证涅槃！
(三遍)

愿我此德行，导向诸漏尽！
(三遍)

愿解脱一切苦！

以此法随法行，我敬奉佛！
以此法随法行，我敬奉法！
以此法随法行，我敬奉僧！
切实依此而行，我将解脱生、老、死！

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！



中国上座部佛教
早晚课诵·在家众



附录
Parivāra

Atthasīla

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

(x3)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyam'pi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

- 1.Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 2.Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 3.Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 4.Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 5.Surā-meraya-majja-pamādatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 6.Vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 7.Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
- 8.Uccāsayana mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

自受三皈八戒

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！

(三遍)

{ 行三皈依 }

我皈依佛，

我皈依法，

我皈依僧；

第二次我皈依佛，

第二次我皈依法，

第二次我皈依僧；

第三次我皈依佛，

第三次我皈依法，

第三次我皈依僧。

{ 八戒 }

1. 我受持离杀生学处；
2. 我受持离不与取学处；
3. 我受持离非梵行学处；
4. 我受持离虚妄语学处；
5. 我受持离放逸之因的诸酒类学处；
6. 我受持离非时食学处；
7. 我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演；妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处；
8. 我受持离高、大床座学处。

Bhaddantavandanā-1*

Okāsa vandāmi, Bhante. (顶礼一拜)

Sukhi hotu, nibbānapaccayo hotu.

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 hotu, nibbānapaccayo hotu.

礼敬尊者(一)

礼敬者：请让我礼敬尊者！（顶礼一拜）

尊者：祝你快乐，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]应随喜！

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]，[你也]应原谅[我]！

礼敬者：萨度！尊者，我原谅[您]！（顶礼三拜）

尊者：祝你快乐，愿成为涅槃的助缘！

* 这是斯里兰卡Shrī kalyāṇī yogāshrama saṃsthā (室利·伽离阿尼修行园派) 的传统。在家人礼敬比丘，或下座比丘礼敬上座时，皆可念诵此文。

Bhaddantavandanā-2*

Sādhu! vandāmi, Bhante.
Sabbam aparaddham khamatha me, Bhante.
Mayā kataṃ puññaṃ Sāminā anumoditabbaṃ.
Sāminā kataṃ puññaṃ mayham dātabbaṃ.
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 atītadosaṃ anāgatadosaṃ
paccuppannadosaṃ nānādosāṃ sabbaṃ
dosaṃ Buddha-dhamma-saṅgha khamatu te.*

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

礼敬尊者(二)

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）

* 这是泰国北部和西双版纳佛教礼敬比库的传统。

Pañcasīlaṃ yācana

Ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saha* pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

请求三皈依和五戒

尊者，
我乞求三皈依和五戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第二次乞求三皈依和五戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第三次乞求三皈依和五戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

* 斯里兰卡等佛教传统把saha念作saddhiṃ。下面各句也同。

Uposathasīlaṃ yācana

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

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ
dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathasīlaṃ
dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

请求三皈依和近住八戒

尊者，
我乞求三皈依和具有八支(条)的近住戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第二次乞求三皈依和具有八支(条)的近住戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第三次乞求三皈依和具有八支(条)的近住戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

Gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ yācana

Ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

Dutiyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

Tatīyam'pi, ahaṃ, bhante,
tisaraṇena saddhiṃ gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ
dhammaṃ yācāmi,
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me, bhante.

请求三皈依和在家十戒

尊者，
我乞求三皈依和在家十戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第二次乞求三皈依和在家十戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

尊者，
我第三次乞求三皈依和在家十戒法，
请尊者在摄受后授戒给我！

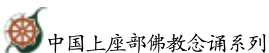


Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!

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”、“阿罗汉”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, 或“佛陀的古道”网: www.buddha-spath.com。
4. 若您想印行本书, 请联系 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在众

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 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: 1-3000册

准印号: 云新出(2008)准印字059号

