

《三皈依及慈心九戒的受戒儀規¹》

1. 請求三皈依及慈心九戒

<先禮敬戒師三次，接著誦念請求文>

戒子：**Ahaṃ bhante tisaraṇena saha**

我 尊者 三 皈依 和

尊者，我請求三皈依和

navaṅga-samannāgataṃ uposatha-sīlaṃ dhammaṃ

九 支 俱足 布薩 戒 法 規則

布薩九戒，請尊者攝受，

yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

請求 攝受 愛護 幫忙 做 戒 傳授 我 尊者

傳授給我(九)戒。

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha

navaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ

yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

尊者，我第二次請求三皈依和布薩九戒，

請尊者攝受，傳授給我(九)戒。

Tatīyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha

navaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ

yācāmi, anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me bhante.

尊者，我第三次請求三皈依和布薩九戒，

請尊者攝受，傳授給我(九)戒。

戒師：**Yamahaṃ vadāmi taṃ vadetha(vadehi).**

此 我 唵 此 唵 (唵)

你(們)跟著我唵。

戒子：**Āma, bhante.**

是的，尊者。

¹ (a)在《增支部·九集·獅子吼第二品·九支布薩經第八》(A9.2.8)，佛陀教導受持布薩九戒，求戒者受持布薩八戒後，持續培育慈心。善持者，即是慈心九戒的受持者。(b) 共住道場修行者，非常適合天天受持慈心九戒。

2. 三皈依

<接下來戒子跟著戒師唸皈依文和戒文>

戒師：**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.**

皈依 彼 世尊 阿羅漢 正等正覺者。

戒子：**Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.(x3)**

皈依 彼 世尊 阿羅漢 正等正覺者。(三次)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

佛 覺者 皈依 去

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

法 真理 皈依 去

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

僧 和合眾 皈依 去

我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第二次我皈依佛。第二次我皈依法。第二次我皈依僧。

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

第三次我皈依佛。第三次我皈依法。第三次我皈依僧。

戒師：**Tisaraṇagamaṇaṃ paripuṇṇaṃ.**

已經圓滿三皈依。

戒子：**Āma, bhante.**

是的，尊者。

3. 九 戒

1. **Pāṇātipātā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

生命 殺 避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

1. 我持守不殺生的學習規則。

2. **Adinnādānā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

沒 給 取 避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

2. 我持守不偷盜的學習規則。

3. **Abrahmacariyā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

非 清淨 梵 行 避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

3. 我持守不淫的學習規則。

4. **Musāvādā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

虛妄 說話 避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

4. 我持守不妄語的學習規則。

5. **Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā**

穀物酒 水果酒 酒類 放逸 處 基礎

veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

5. 我持守不飲酒的學習規則。

6. **Vikālabhojanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**

非 時 食 避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

6. 我持守不非時(午後到隔天太陽出來前)食的學習規則。

7.Nacca-gīta-vādita-visūka-dassana-mālā-gandha-

跳舞 唱歌 音樂 表演 看 花鬘 香味

vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā

塗油 衣物 妝飾 美化 莊飾 原因

veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

7.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.Uccāsayana-mahāsayanā

高 床 廣大 床

veramaṇi-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

避免 離開 學習 處 規則 持守 採取

8.我持守不(坐臥)高廣大床的學習規則。

9. Sabbe	sattā,	願一切有情眾生，
Averā	hontu,	沒有怨敵 無危難，
Abyāpajjhā	hontu,	沒有內心的苦惱，
Anīghā	hontu,	沒有身體的痛苦，
Sukhī attānaṃ	pariharantu.	自己隨時保持快樂。

4. 教誡與勸修

戒師：**Tisaraṇena saha navaṅgasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ**
三 皈 依 和 九 支 戒 法 規 則 妥 善 好 好 地
katvā appamādena sampādeṭṭha(sampādehi)
做 持 守 不 放 逸 俱 足 圓 滿
你(們)要好好地守護三皈與九戒，精進地圓滿(戒行)

戒子：**Āma, bhante.**
是的，尊者。

5. 發願與迴向

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayaṃ vahaṃ hotu.
此 我的 功德 煩惱漏 滅盡 導向 運至 願
願以此功德，滅盡諸煩惱。

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
此 我的 功德 涅槃 助緣 願
願以此功德，成爲涅槃緣。

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājema.
我的 功德 配分 等分 一切 眾生 願分享
願以此功德，分享諸眾生。

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.
這 一切 我 相同 功德 配分 等分 願得到
願一切眾生，同享此功德。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !
善哉！ 善哉！ 善哉！

附：一般講經、說法、上課之迴向

Buddhasāsaṇaṃ ciraṃ tiṭṭhatu
佛陀的教法 長時間 住立
願佛教久住

《佛陀開悟後的省察》

Namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa (x3)

皈依 彼 世尊 阿羅漢
正等正覺者 (三次)

anekajāṭisaṃsāraṃ
sandhāvissaṃ anibbisaṃ
gahakāraṃ gavesanto,
dukkhā jāti punappunaṃ.

流轉於多生輪迴，尋
覓造屋者而找不到，
一再受生乃是苦。

gahakāraka diṭṭho'si,
puna gehaṃ na kāhasi;
sabbā te phāsukā bhaggā,
gahakuṭaṃ visaṅkhaṭaṃ;
visaṅkhāragataṃ cittaṃ,
taṇhānaṃ khayamajjhagā.(x3)

造屋者！你被看穿了；
不得再造屋。
你的諸椽桷已破，
屋樑已毀。
(我)心已證無爲，
達到滅盡渴愛。(三次)

緣起次第(前夜)

Iti imasmim sati idaṃ hoti,
imassuppādā idaṃ uppajjati,
—yadidaṃ—

此有故彼有，
此生故彼生，
—亦即—

avijjāpaccayā	saṅkhārā,
saṅkhārapaccayā	viññāṇaṃ,
viññāṇapaccayā	nāmarūpaṃ,
nāmarūpapaccayā	salāyatanāṃ,
salāyatanapaccayā	phasso,
phassapaccayā	vedanā,
vedanāpaccayā	taṇhā,
taṇhāpaccayā	upādānaṃ,
upādānapaccayā	bhavo,
bhavapaccayā	jāti,
jātipaccayā	jarāmaraṇaṃ

緣於無明，行生起；
緣於行，識生起；
緣於識，名色生起；
緣於名色，六處生起；
緣於六處，觸生起；
緣於觸，受生起；
緣於受，愛生起；
緣於愛，取生起；
緣於取，有生起；
緣於有，生生起；
緣於生，老、死、

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā
sambhavanti — evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

愁、悲、苦、憂、
惱生起。如是，集
起這整堆苦。

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

正當諸法顯現於精進
禪修的清淨梵行者，
他的疑惑全消失。
因為，他慧知有因法。

緣滅次第(中夜)

Iti imasmim asati idaṃ na hoti,
imassa nirodhā idaṃ nirujjhati,
—yadidaṃ—

此無故彼無，
此滅故彼滅，
—亦即—

āvijjānirodhā	saṅkhāranirodho,
saṅkhāranirodhā	viññāṇanirodho,
viññāṇanirodhā	nāmarūpanirodho,
nāmarūpanirodhā	saḷāyatanaṇirodho,
saḷāyatanaṇirodhā	phassanirodho,
phassanirodhā	vedanānirodho,
vedanānirodhā	taṇhānirodho,
taṇhānirodhā	upādānaṇirodho,
upādānaṇirodhā	bhavaṇirodho,
bhavaṇirodhā	jātinirodho,
jātinirodhā	jarāmaṇaṃ

無明滅故行滅；
行滅故識滅；
識滅故名色滅；
名色滅故六處滅；
六處滅故觸滅；
觸滅故受滅；
受滅故愛滅；
愛滅故取滅；
取滅故有滅；
有滅故生滅；
生滅故老、死、

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā
nirujjhanti — evametassa kevalassa
dukkhakkhandhassa nirodho hotī.

愁、悲、苦、憂、
惱滅。如是，滅去
這整堆苦。

yadā have pātubhavanti dhammā,
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
athassa kaṅkhā vapayanti sabbā;
yato khayam paccayānaṃ avedī.

正當諸法顯現於精進
禪修的清淨梵行者，
他的疑惑全消失。
因為，他了知眾緣
之滅盡。

緣起次第與緣滅次第(後夜)

Iti imasmim sati idam hoti,
 imassuppādā idam uppajjati;
 imasmim asati idam na hoti,
 imassa nirodhā idam nirujjhati,
 —yadidam—

此有故彼有，
 此生故彼生；
 此無故彼無，
 此滅故彼滅，
 —亦即—

avijjāpaccayā	saṅkhārā,
saṅkhārapaccayā	viññāṇam,
viññāṇapaccayā	nāmarūpam,
nāmarūpapaccayā	salāyatanam,
salāyatanapaccayā	phasso,
phassapaccayā	vedanā,
vedanāpaccayā	taṇhā,
taṇhāpaccayā	upādānam,
upādānapaccayā	bhavo,
bhavapaccayā	jāti,
jātipaccayā	jarāmarañam

緣於無明，行生起；
 緣於行，識生起；
 緣於識，名色生起；
 緣於名色，六處生起；
 緣於六處，觸生起；
 緣於觸，受生起；
 緣於受，愛生起；
 緣於愛，取生起；
 緣於取，有生起；
 緣於有，生生起；
 緣於生，老、死、

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā
 sambhavanti — evametassa kevalassa
 dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

愁、悲、苦、憂、
 惱生起。如是，集
 起這整堆苦。

avijjāyatveva asesavirāganirodhā
 saṅkhāranirodho,
 saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho,
 viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho,
 nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho,
 saḷāyatananirodhā phassanirodho,
 phassanirodhā vedanānirodho,
 vedanānirodhā taṇhānirodho,
 taṇhānirodhā upādānanirodho,
 upādānanirodhā bhavanirodho,
 bhavanirodhā jātinirodho,
 jātinirodhā jarāmaṇaṃ

無明之無餘逝滅故
 行滅；
 行滅故識滅；
 識滅故名色滅；
 名色滅故六處滅；
 六處滅故觸滅；
 觸滅故受滅；
 受滅故愛滅；
 愛滅故取滅；
 取滅故有滅；
 有滅故生滅；
 生滅故老、死、

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā
 nirujjhanti — evametassa kevalassa
 dukkhakkhandhassa nirodho hotī.

愁、悲、苦、憂、
 惱滅。如是，滅去
 這整堆苦。

yadā have pātubhavanti dhammā,
 ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;
 vidhūpayamaṃ tiṭṭhati mārasenaṃ;
 sūriyova obhāsayamantalikkhamaṃ.

正當諸法顯現於精進
 禪修的清淨梵行者，
 他站立破魔軍，
 正如太陽照耀黑暗。

《二十四緣》

- | | |
|----------------------------|--------------|
| 1. hetupaccayo, | 1. 因緣 |
| 2. ārammaṇapaccayo, | 2. 所緣緣 |
| 3. adhipatipaccayo, | 3. 增上緣 |
| 4. anantarapaccayo, | 4. 無間緣 |
| 5. samanantarapaccayo, | 5. 相續緣 |
| 6. sahajātapaccayo, | 6. 俱生緣 |
| 7. aññaṃaññaṇapaccayo, | 7. 相互緣 |
| 8. nissayapaccayo, | 8. 依止緣 |
| 9. upanissayapaccayo, | 9. 親依止緣 |
| 10. purejātapaccayo, | 10. 前生緣 |
| 11. pacchājātapaccayo, | 11. 後生緣 |
| 12. āsevanapaccayo, | 12. 重複緣 |
| 13. kammaṇapaccayo, | 13. 業緣 |
| 14. vipākaṇapaccayo, | 14. 果報緣（異熟緣） |
| 15. āhārapaccayo, | 15. 食緣 |
| 16. indriyapaccayo, | 16. 根緣 |
| 17. jhāṇapaccayo, | 17. 禪那緣 |
| 18. maggaṇapaccayo, | 18. 道緣 |
| 19. sampayuttaṇapaccayo, | 19. 相應緣 |
| 20. vippayuttaṇapaccayo, | 20. 不相應緣 |
| 21. atthipaccayo, | 21. 有緣 |
| 22. natthipaccayo, | 22. 無有緣 |
| 23. vigataṇapaccayo, | 23. 離去緣 |
| 24. avigataṇapaccayo hoti. | 24. 不離去緣。 |

Mettasuttam

《慈經》

Yassānubhāvato yakkhā,
neva dassenti bhīsanam.
yamhi cevānuyuñjanto,
rattindivamatandito.

sukham supati sutto ca,
pāpam kiñci na passati;
evamādiguṇūpetam,
parittam tam bhaṇāma he.

1. karaṇīyam atthakusalena,
yanta santam padam
abhisamecca;
sakko ujū ca suhujū ca,
suvaco c'assa mudu anatimānī.

2. santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti;
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesvananugiddho.

3. na ca khuddamācare kiñci,
yena viññū pare upavadeyyum;
sukhinova khemino hontu,
sabbasattā bhavantu sukhittā.

4. ye keci pāṇabhūtatti,
tasā vā thāvarā vānavasesā;
dīghā vā yeva mahantā,
majjhimā rassakā aṇukathulā.

嘿！由於那(慈經)的威神力，夜叉未顯恐怖相。

日夜不倦，勤習那(慈經)者。

安樂睡；睡著不見任何壞事；(慈經)具備如是等功德，讓我們來誦讀這(慈)保護經。

1 證得寂靜(涅槃)，善巧於利益者會習做這些：

¹能幹、²正直、³坦誠、⁴易受教、⁵柔軟、⁶不驕傲；

² ⁷知足、⁸易扶養、⁹少俗務、¹⁰生活簡樸、

¹¹寂靜諸根、¹²聰明、¹³不粗魯、¹⁴不耽溺俗家；

3 ¹⁵不應犯其他智者會指責的任何小過失；

(他會發願：)願一切有情快樂與安穩！願他們自得其樂！

4 任何有生命的眾生，毫無遺漏，會驚慌的或穩固的、

長的、大的或中等的或短的、細的或者粗的、

5.diṭṭhā vā yeva adiṭṭhā,
ye va dūre vasanti avidūre;
bhūtā va sambhavesī va,
sabbasattā bhavantu sukhittattā.

5 任何曾見的或未曾見的、住在遠的或近的、已生的(阿羅漢)或尋求出生的，願一切有情自得其樂！

6.na paro param nikubbetha,
nātimaññetha katthaci na kañci;
byārosanā paṭighasaññā,
nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

6 不要有人欺瞞他人，不要輕視任何地方的任何他人，不要以忿怒行或瞋恚想而要彼此受苦。

7.mātā yathā niyaṃ puttamāyusā
ekaputtamanurakkhe;
evampi sabbabhūtesu,
mānasam bhāvaye aparimāṇam.

7 正如母親對自己的兒子會用生命隨護唯一的兒子，同樣地，他要對一切生類修習無量(的慈)心。

8.mettañca sabbalokasmiṃ,
mānasam bhāvaye aparimāṇam;
uddham adho ca tiriyañca,
asambādham averamasapattam.

8 修習無量的慈心於一切世界：上方、下方與橫方，無障礙、無仇恨和無敵對。

9.tiṭṭham caram nisinno vā
sayāno yāvatāssa vitamiddho;
etaṃ satim adhiṭṭheyya,
brahmametam vihāramidhamāhu.

9 站著、走著、坐著或躺著，只要他沒昏睡；應當守住那(慈)念，佛陀說：這是此(教法的)「梵住」。

10.diṭṭhiñ ca anupaggamma,
sīlavā dassanena sampanno;
kāmesu vineyya gedham,
na hi jātuggabbhaseyyam punareti.

10 不墮入邪(我)見，持戒、具有見(身見)，調伏對諸欲的貪求，確定不再投胎。

Mettā -bhā vanā**《修慈：慈心禪》**

1.

Sabbe sattā sabbe pāṇā
 sabbe bhūtā sabbe puṅgalā
 sabbe attabhāva-pariyāpannā
 sabbā itthiyo sabbe purisā
 sabbe ariyā sabbe anariyā
 sabbe devā sabbe manussā
 sabbe vinipātikā

一切有情、一切有息者、
 一切受生者、一切個體、
 一切已得自身的(眾生)；
 一切陰性、一切陽性、
 一切聖者、一切非聖者、
 一切天神、一切人類、
 一切墮入惡趣者。

averā hontu
 abyāpajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī-attānaṃ pariharantu. (慈)
 dukkhā muccantu (悲)
 yathā laddha-sampattito
 mā vigacchantu (喜)
 kammassakā . (捨)

願他們 沒有怨敵 無危難，
 願他們 沒有內心的瞋惱，
 願他們 沒有身體的痛苦。
 願他們 自己隨時保持快樂，
 願他們 解脫痛苦，
 願他們 不失去任何已得的，

 願他們 是業的主人

2.

puratthimāya disāya,
 pacchimāya disāya,
 uttarāya disāya,
 dakkhināya disāya,
 puratthimāya anudisāya,
 pacchimāya anudisāya,
 uttarāya anudisāya,
 dakkhināya anudisāya,
 heṭṭhimāya disāya,
 uparimāya disāya,

在東方，
 在西方，
 在北方，
 在南方，
 在東南方，
 在西北方，
 在東北方，
 在西南方，
 在下方，
 在上方。

sabbe sattā sabbe pāṇā
 sabbe bhūtā sabbe puṅgalā
 sabbe attabhāva-pariyāpannā
 sabbā itthiyo sabbe purisā
 sabbe ariyā sabbe anariyā
 sabbe devā sabbe manussā
 sabbe vinipātikā

一切有情、一切有息者、
 一切受生者、一切個體、
 一切已得自身的(眾生)；
 一切陰性、一切陽性、
 一切聖者、一切非聖者、
 一切天神、一切人類、
 一切墮入惡趣者。

averā hontu
 abyāpajjhā hontu
 anīghā hontu
 sukhī-attānaṃ pariharantu. (慈)
 dukkhā muccantu (悲)
 yathā laddha-sampattito
 mā vigacchantu (喜)
 kammassakā . (捨)

願他們 沒有怨敵 無危難，
 願他們 沒有內心的瞋惱，
 願他們 沒有身體的痛苦。
 願他們 自己隨時保持快樂，
 願他們 解脫痛苦，
 願他們 不失去任何已得的，
 願他們 是業的主人

3.
 uddhaṃ yāva bhavaggā ca
 adho yāva avicito
 samantā cakkavālesu
 ye sattā pathavī carā
 abyāpajjhā niverā ca
 nidukkhā cānupaddavā

上至有頂天，下至無間地獄，
 在整個輪圍山中，所有在地面上走的
 有情，
 (願他們)沒有內心的苦惱，沒有怨敵，
 沒有身體的痛苦，沒有危難。

uddhaṃ yāva bhavaggā ca
 adho yāva avicito
 samantā cakkavālesu
 ye sattā udake carā
 abyāpajjhā niverā ca
 nidukkhā cānupaddavā

上至有頂天，下至無間地獄，
 在整個輪圍山中，所有在水中游的有
 情，
 (願他們)沒有內心的苦惱，沒有怨敵，
 沒有身體的痛苦，沒有危難。

uddhaṃ yāva bhavaggā ca
 adho yāva avicito
 samantā cakkavālesu
 ye sattā ākāse carā
 abyāpajjhā niverā ca
 nidukkhā cānupaddavā

上至有頂天，下至無間地獄，
 在整個輪圍山中，所有在空中飛的有
 情，
 (願他們)沒有內心的苦惱，沒有怨敵，
 沒有身體的痛苦，沒有危難。

《四資具省察文》

1. Paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi,
yāvad eva sītassa paṭighātāya
unhassa paṭighātāya
daṃsamakasavātātapasirimsapasamphassānam
paṭighātāya,
yāvad eva hirikopīnapaṭicchādanattham.

2. Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātam paṭisevāmi
neva davāya na madāya na maṇḍanāya
na vibhūsanāya,
yāvad eva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya,
vihimsūparatiyā brahmacariyānuggahāya,
iti purāṇaṇ ca vedanam paṭisaṅkhāmi navaṇ ca
vedanam na uppādessāmi,
yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca
phāsuvihāro ca

3. Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,
yāvad eva sītassa paṭighātāya
unhassa paṭighātāya
daṃsamakasavātātapasirimsapasamphassānam
paṭighātāya,
yāvad eva utuparissayavinodanam
paṭisallāṇārāmattham.

4. Paṭisaṅkhā yoniso
gilānapaccayabhesajjaparikkhāram paṭisevāmi,
yāvad eva uppannānam veyyābādhikānam
vedanānam paṭighātāya
abyābajjhaparamatāya.

1. (衣：)我如理省思使用衣服(的目的)，
僅僅只是爲了防禦冷熱，
爲了防禦虻、蚊、風、太陽、爬蟲類的接觸，
僅僅只是爲了遮蔽羞處。

2. (食：)我如理省思使用鉢食(的目的)，
既不是爲了好玩也不是爲了驕逸、打扮、莊飾，
僅僅只是爲了這個身體的住續維持，爲了停止(飢餓的)傷害，爲了支持(清淨的)梵行。
如此，我將滅除舊的(飢餓的苦)受，又不令新的(太飽的苦)受產生，
我將維持生命、不(因不適量的飲用而引生)過失而且生活安樂。

3. (住：)我如理省思使用住處(的目的)，
僅僅只是爲了防禦冷熱，
爲了防禦虻蚊風太陽爬蟲類的接觸，
僅僅只是爲了去除氣候(引起)的危險和好樂獨處禪修。

4. (藥：)我如理省思使用必需的藥品(來治療)疾病(的目的)，
僅僅只是爲了解決已生的病苦受，
爲了儘量沒有身苦。

Sumaṅgalagāthā
《善吉祥偈》(祝 福)

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā, sabba-buddhānubhavana, sadā sotthi bhavantu te.	願您一切吉祥 願諸神保護您 依諸佛威神力 願您永遠平安
--	--------------------------------------

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā, sabba-dhammānubhavana, sadā sotthi bhavantu te.	願您一切吉祥 願諸神保護您 依諸法威神力 願您永遠平安
--	--------------------------------------

Bhavatu sabbamaṅgalaṃ, rakkhantu sabbadevatā, sabba-saṅghānubhavana, sadā sotthi bhavantu te.	願您一切吉祥 願諸神保護您 依僧團威神力 願您永遠平安
--	--------------------------------------

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !	善哉 ! 善哉 ! 善哉 !
-------------------------	----------------