

美國寂靜禪舍「共修會」

namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (x3)
禮敬世尊，阿羅漢，正等正覺者。(三遍)

三皈依

buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi	我皈依佛
dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi	我皈依法
saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi	我皈依僧

Dutiyampi … 第二次

Tatīyampi … 第三次

五戒

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離殺生學處。
2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi
我受持離不與取學處。
3. Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離欲邪行學處。
4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
我受持離妄語學處。
5. Surā meraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇī
sikkhāpadaṃ samādiyāmi
我受持離果酒、穀酒、麻醉品放逸因學處。

讚頌佛寶

“itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā”ti

世尊亦即是阿羅漢，正等正覺者，明行足，善逝，世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊。

讚頌法寶

“svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ veditabbo viññūhī”ti

法是被世尊善說的，現見的，無時的，請您來看的，引導的，應被智者各自證知。

讚頌僧寶

“suppaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho, yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa bhagavato sāvakaśaṅgho āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā”ti

世尊弟子眾是善淨行者，
世尊弟子眾是正直行者，
世尊弟子眾是正理行者，
世尊弟子眾是正確行者，
那四雙八輩的世尊弟子眾是可供養者、可奉獻者、可施予者、應被合掌者，為世間無上的福田。

誦經

《慈經》

欲獲得寂靜的善行者，應如是修學：堪能、誠懇及正直，謙恭、柔和與不慢。知足易供養，少事俗務，生活儉樸，諸根寂靜，謹慎和謙虛，不攀求於俗家。不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。願一切眾生皆幸福，安穩和快樂！

凡有生命者，若強、若弱、若長、若大、若中、若短、若粗、若細，盡一切無餘。或可見、或不可見、或遠、或近、或已生、或未生，願一切眾生都快樂！不要欺騙他人，或於一切處蔑視任何人，不應出於忿怒及仇恨，而詛咒希望他人痛苦。

對一切眾生應修習無限的慈愛心，猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。讓無限的慈心遍照於十方世界，上、下、左、右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念。

能如是住者，即云「梵住」。不陷於邪見，具有戒德，具有智見，及斷諸貪欲，當決不再入母胎。



慈念

願 僧眾及居士們， 幸福、安穩和快樂！
願 天人， 幸福、安穩和快樂！
願 附近的地方領袖， 幸福、安穩和快樂！
願 附近的所有居民， 幸福、安穩和快樂！
願 一切眾生皆 幸福、安穩和快樂！

懺悔

往昔所造諸惡業， 皆由無始貪嗔痴；
從身語意之所生， 一切我今皆懺悔。 (X3)