譯經院禪坐班學員
授課前/自修前「先行簡儀」

2023,2,25

甲. 敬持三皈依簡儀

先一日：齋戒清淨：不食五辛、酒肉、蛋及蛋製品，不行淫（正淫亦無，身語意皆不淫，六根無染——身不行、語不言、眼不觀、耳不聽、意不想，不憶、不念，三業遠離淫事）。

當日：（清晨起床）漱洗、澡沐，換新淨衣、法衣；

授課前/自修前：著法衣、佛前供花果、香茗（現煮）、上香。

一. 禮佛三拜

二. 長跪合掌白言：

「弟子ＸＸ謹遵如來"三聖學"聖教："由戒生定，因定發慧"，故今在佛前受持如來所制三皈依。」俾得佛力加持，"由戒生定"。（就禮一拜）

起立合掌白言：

「弟子ＸＸ皈依佛，皈依法，皈依僧（拜下）

皈依佛兩足尊，皈依法離欲尊，

皈依僧眾中尊（捏拳翻掌向上）

皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。」（反掌，起立，問訊）

此段共重複作三次。

乙. 敬持五戒簡儀

長跪合掌白言：

「弟子ＸＸ敬持佛制五戒：

一.不殺生：一切有命，乃至蜎飛蠕動，皆不故殺，亦不教人殺，亦不見殺隨喜；誓不損害一切眾生身命(內財)，令他受大苦痛、心生怨毒難當，難以解脫，妨生善處，

易墮惡道，慈愍故。

二.不偷盜：於一切非我所有之物，皆不犯不與取，以不損害一切眾生外財，令他憂惱、痛苦，慈愍故。

三.不邪淫：不犯非婚、非時、非地、非處、非道行淫，自清淨，令他清淨，易入佛道，往生善道，慈愍故。

四.不妄語：不作不實語，乃至兩舌、惡口、綺語等虛妄之語，語不傷人意，常作實語，乃至談笑亦不作不實語，或戲弄、訕笑、詆毀他人，令失尊嚴、心生不樂、懊惱、怨恨，慈愍故。

五.不飲酒：不飲用一切酒，具有酒味、酒香，飲之能醉人之飲品，妨害定意，令人亂心、躁動、失控，破壞威儀、尊嚴，自傷傷人，慈愍故。」（就禮一拜）

以上於佛前三說，起立，問訊。

丙. ㈠誦持「大佛頂首楞嚴咒咒心」（漢音）（長跪合掌）

「哆姪他 唵 阿那隸 毘舍提 鞞囉跋闍囉陀咧 槃陀槃陀你 跋闍囉 謗尼泮 虎訐都嚧甕泮 莎婆訶」（三遍）

就禮一拜，起立。

㈡ 禮佛三拜、問訊

【附註】

此先行儀，若冀真修者，不論僧俗，皆須於佛前供花果、香茗（現煮）、燃香，如法如儀行之，以祈諸佛菩薩護念，金剛明王、諸天護法擁護、息災、止障，修行順利、無礙，大得法益，信解增上，速契無上道。

（以上紅字部分，亦可作爲靜坐畢後之「迴向文」，當如是作，

茲述如下：）

丁. 迴向

靜坐已訖，當先如是行：

(1) 二手掌相搓摩擦微熱後，以雙手摩擦臉部、雙手、身軀、雙腿、雙腳，然後鬆腿；然後再重複以上按摩動作一次。

(2) 起立，佛前上香、禮佛三拜，長跪合掌白言：

一、回向文：

「願以此虔依阿闍梨教，如法修行大乘靜坐法門功德，回向祈求諸佛菩薩、金剛明王、諸天護法，不捨本誓，慈悲擁護，令弟子ＸＸ於今世、往世所造一切愚妄、頑惡、自害害人之行，所成之業障、報障、煩惱障，皆速得消滅，乃至除滅，心得清淨、安寧、明了，消熔三業愚妄之現行障與習氣重障，速得重獲本心、速覺自性，契入無上道，速證如來無上深密、廣大、不可思議力用、微妙法身，紹隆佛種，普令一切世間正法昌隆，眾生安樂。」（就禮一拜）

二、回向偈：

「願消三障諸煩惱 願得智慧真明了
普願罪障悉消除 世世常行一乘道」（就禮一拜,起立問訊）

禮佛三拜，收供、出堂。

譯經院禪坐班學員「自修先行簡儀」終

釋成觀阿闍梨 制
2023年2月25日