

大眾同聲說：

禪師，請授我們三皈依，這樣我們的心會變得平和。

禪師說：

請保持腰背坐直，心平靜下來，現在請跟我說。

我以佛為皈依處，

我以法為皈依處，

我以僧為皈依處。

第二次：

我以佛為皈依處，

我以法為皈依處，

我以僧為皈依處。

第三次：

我以佛為皈依處，

我以法為皈依處，

我以僧為皈依處。

大眾同聲請禪師：

請授我六戒，這樣我的禪修將會非常有利益，我的心將是平和的，謝謝。

禪師說：

請清淨您的心並專注，現在請跟我說。

(1) 我願遵守不殺生及不傷害任何眾生戒。

(2) 我願遵守不偷盜戒。

(3) 我願遵守不淫戒。

(4) 我願遵守不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語戒。

(5) 我願遵守不飲酒及不沾染毒品戒。

(6) 我願遵守對自己和一切眾生給予仁愛戒

禪師說：

現在讓我們一起誦讀《法句經》經文及五隨念。

1. (1) 心是諸法的前導者，心是主，諸法唯心造。
。若人以邪惡心言行，痛苦將跟隨著他，有如
車輪跟隨拉車之牛的足蹄。

2. (2) 心是諸法的前導者，心是主，諸法唯心造。
。若人以清淨心言行，快樂將跟隨著他，如影隨形。

3. (3) “他辱罵我、打我、擊敗我、掠奪我。”
若人懷有此心，怨恨不得止息。

4. (4) “他辱罵我、打我、擊敗我、掠奪我。”
若人不懷此心，怨恨自然止息。

5. (11) 把不真實的視為真實，把真實的視為不真實。持此邪思惟的人，不可能覺悟真實法。

6. (12) 視真實的為真實，視不真實的為不真實
。持此正思惟的人，得以覺悟真實法。

7. (16) 這一世他感到喜悅，來世他一樣感到喜悅，行善者在今生與來世都感到喜悅。當憶及自己清淨的善業時，他感到喜悅，非常的喜悅。

8. (18) 這一世他快樂，來世他一樣快樂，行善者在今生與來世都快樂。想到「我造了善業」時，他感到歡喜。再者，當投生至善趣時，他更加快樂。

9. (19) 即使他背誦了許多經典，然而並不依法實行，這怠惰的人有如牧童在數別人的牛，沒得分享聖道的利益。

10. (20) 即使他只背誦了少許經典，然而真正依法實行，捨棄貪瞋癡，如實正知見後得以令心解脫，不再執著於今生與來世，他得以分享聖道的利益。

《五隨念》

衰老是自然法則，我們是無法避免衰老
疾病是自然法則，我們是無法避免疾病
死亡是自然法則，我們是無法避免死亡。
已所喜愛，事物親屬，終朝有日，相隔別離。

今此色身：

業的擁有者，業的繼承者，
以業為起源，以業為親屬，

以業為皈依處，故當承受，
過去所造，一切善惡之業。
我們應當細心地省觀著這五法。

禪師說：

現在您們已受三皈依，
六戒及誦讀法句經/五隨念，依此修行，
願大家快樂、平安。

善哉! 善哉! 善哉!