

重新開始
Beginning Anew

一行禪師 (Ven. Thich Nhat Hanh) 英文原著
游祥洲 中譯

April 14, 1995 一行禪師寶島行 初譯 /
December 31, 2000 依據《梅村課誦本》英文千禧版 (Plum Village
Chanting and Recitation Book) 修訂

With great respect, we turn towards Shakya-muni Buddha, the conqueror
of afflictions, offering heartfelt words of repentance.

We have lived in forgetfulness for a long time.

As we have not had the opportunity to encounter the Dharma, our
habit-energies have led us into suffering.

We have made many mistakes out of unskillfulness.

We have been blinded by our wrong perceptions for a very long time.

Our heart's garden is sown with attachment, hatred, and pride. In us are
seeds of killing, stealing, sexual misconduct, and lies. Our everyday deeds
and words do damage.

All these wrong actions are obstacles to our peace and joy.

Let us begin anew. (bell)

* 我們懷著崇高的敬意，一心祈請
已經徹底降伏煩惱的覺者—釋迦牟尼佛，
為我們見證與指引，
請您聽納我們心靈深處
至誠發露的
懺悔。

我們在疏忽、無記之中，已經虛度了漫長的歲月。

因為沒有機緣遇到正法，我們任由習氣作主；

習氣的力量把我們帶向沒有止境的痛苦。

因為方便善巧的智慧不夠，我們做錯了許許多多的事。

我們心盲已久，

因為我們對於事物的覺受，總是諸多顛倒、扭曲。
我們心中的花園裡，充滿了執著、怨恨和驕慢；
我們不斷地播下
殺生、偷盜、邪淫和說謊的種子。
我們每天所言、所行，往往不是傷害別人，便是傷害自己。
所有這些錯誤的行為，
都是我們追求安祥與喜樂的障礙。
請讓我們重新開始吧！ （鐘聲）

We see that we have been thoughtless, straying from the path of mindfulness.
We have stored up afflictions and ignorance, which have brought about so much aversion and sorrow.
There are times we have been weary of life because we are so full of anxiety.
Because we do not understand others, we are angry and resentful.
First we try to reason with each other, then we blame.
Every day the suffering increases, making the rift greater.
There are days when we are unwilling to speak to each other, unwilling to look each other in the face.
And we create internal formations, which last for a long time.
Now we turn to the Three Jewels. Sincerely recognizing our errors, we bow our heads. (bell)

* 我們可以看到自己
經常心不在焉，因而當下錯失正念。
我們不斷地囤積煩惱和愚癡，
因而把自己變成一座
充滿了矛盾、衝突和悔恨的倉庫。
因為經常憂慮不安，
我們甚至於對生活感到厭煩。
因為缺乏善解，我們很容易生氣或記恨。
起初彼此還講道理，後來則是相互責難。
即使諍論平息，心中的敵意卻依然存在。

痛苦與日俱增，裂痕也變得愈來愈深。
在多少日子裡，我們彼此不願意對話，
不願意相互注視：
心結逐漸形成，從此久久難化。
現在，我們已經知道自己的錯誤，
請讓我們向著三寶，
至誠懇切地，頂禮，懺悔。（鐘聲）

We know so well that in our consciousness are buried all the wholesome seeds -- seeds of love and understanding and seeds of peace and joy. But because we do not know how to water them, the wholesome seeds do not sprout fresh and green.

We continue to allow sorrow to overwhelm us until there is no light in our lives.

When we chase after a distant happiness, life becomes but a shadow of the reality.

Our mind is always occupied by the past or worrying about this and that in the future.

We cannot let go of our anger, and we consider of no value the precious gifts of life, which are already in our hands, thereby trampling on real happiness.

As month follows month, we are sunk in sorrow.

So now in the precious presence of the Buddha,

fragrant with sandalwood incense,

we recognize our errors and begin anew. (bell)

* 我們早已明白，在我們的心田中
本來就含藏著美好的種子：慈悲與智慧的種子，以及
安祥與喜悅的種子。
只因為我們不知道如何去灌溉它們，
這許多美好的種子，因而無法
成長、茁壯。
我們甚至於讓「悔恨」一直覆蓋著它們，
直到我們生命的光輝

完全被耗盡為止。
如果我們老是追逐
未來遙遠的快樂，
我們將不是活在當下的「真實」之中，反而只是活在
真實的「影子」之下罷了。
我們的心，
不是掛礙過去，
便是擔憂未來。
我們老是不肯放過自己的憤怒：
雖然我們手中還擁有人生諸多
寶貴的恩典，
我們卻絲毫不知珍惜。就這樣，
在每一個憤怒的當下，
我們不自覺地
踐踏了眼前真正的幸福：
那瞬間即逝的幸福！
日復一日，月復一月，
我們在憂愁、悔恨之中，
逐漸向下沉淪。
現在，請讓我們在檀香裊繞之中，
向著佛陀莊嚴的聖像，
認清自己的過失，
重新開始吧！（鐘聲）

With all our heart we go for refuge,
turning to the Buddhas in the Ten Directions
and all the bodhisattvas, noble disciples, and self-achieved Buddhas.
Very sincerely we recognize our errors and the mistakes of our wrong
judgments.
Please bring the balm of clear water to pour on the roots of our
afflictions.
Please bring the raft of the true teachings to carry us over the ocean of
sorrows.
We vow to live an awakened life,

to practice smiling and conscious breathing
and to study the teachings, authentically transmitted.
Diligently, we shall live in mindfulness. (bell)

* 我們全心全意，
皈依十方三世一切諸佛，
皈依清淨大海眾菩薩、十方聖眾與獨覺。
懷著至誠懇切的心，請讓我們在諸佛、菩薩面前，
懺悔我們自己的顛倒妄想，
以及因為錯誤的判斷所造成的
過失與損失。
我們祈求諸佛、菩薩：
請您將清淨的甘露賜給我們，以便灑向煩惱之根。
請您將真理的舟筏賜給我們，以便載我們渡越苦海。
我們誓願：
從此開展出 覺醒而從容的人生，
隨時隨地，保持微笑；
一吸一呼之間，無不了了分明！
把握機緣，及時學習正法，
貴重善知識的「真實傳承」，
明心見性，當下解脫！
每一個當下，都非常精進地，
活在「正念分明」之中。（鐘聲）

We come back to live in the wonderful present;
to plant our heart's garden with good seeds;
and to make strong foundations of understanding and love.
We vow to train ourselves in mindfulness and concentration, practicing to
look and understand deeply
to be able to see the nature of all that is,
and so to be free of the bounds of birth and death.
We learn to speak lovingly, to be affectionate,
to care for others whether it is early morning or late afternoon,
to bring the roots of joy to many places, helping people to abandon

sorrow;
to respond with deep gratitude
to the kindness of parents, teachers, and friends.
With deep faith we light up the incense of our heart.
We ask the Lord of Compassion to be our protector
on the wonderful path of practice.
We vow to practice diligently, cultivating the fruits of this path.
(three sounds of the bell)

* 回到美好的當下吧！

在每一個當下，把善的種子植入心田。

在每一個當下，鞏固慈悲與智慧的基礎。

我們誓願：

自我訓練「正念」與「正定」，

善修「諦聽」與「深觀」，

讓我們因而得以 洞徹萬法本來面目，

從此擺脫生死束縛，清淨自在。

我們誓願：

學習「愛語」和「關懷」，

無論白天或晚上，都一樣盡心盡力，呵護他人。

我們誓願：

將喜悅之根，遍植十方；

幫助一切眾生，遠離苦難。

我們誓願：

以甚深、甚深的感恩，回饋

父母、師長以及朋友們

對我們的深恩大愛。

謹以無邊深信心，燃起心中無盡香：

我們一心祈求

大悲觀世音菩薩，

請您在殊勝的菩提道上，

常攝受我們，常護念我們！

法門無量，我們誓願：永續精進學習；

佛道無上，我們誓願：圓滿成就道果！

(鐘聲三響)