**每天四部曲，皈依、懺悔 、唸佛、迴逈**

早上於佛前，或想像自己在諸佛菩薩前面，然後進行四部曲。

**-皈依-**

諸佛菩薩在上**，**弟子 叩請 聯同 現世及歷刼寃親債主，六親眷屬，有緣眾生，六道眾生，法界眾生，

(如有)與及弟子的朋友 XXX 先生 / 女仕，

誠心皈依 上師、本尊、護法空行、諸佛菩薩、正法、僧伽。

(以上重覆三次，唸一次，拜一次)

**-懺悔-**

胡