

法鼓山万行菩萨的心仪与身仪

学佛的第一步是从菩萨行开始，菩萨则由人的本位为始，菩萨行者见人须自低一级、谦虚、恭敬、仪态端庄；对出家法师当出自于内心地礼敬—「信佛、学法、敬僧，三宝万世明灯。」这是『四众佛子共勉语』的第一、二句，须时时存放在心中，并行诸于外。以合掌、问讯礼向法师行礼，三宝弟子之间以合掌并口诵佛号为见面的礼节。

中庸：「礼仪三百，威仪三千。」中国自古就很重视礼，礼仪是对人，威仪是自律。「提升人的品质」要从外到内，由内而行于外，使内外合一。内为心仪，外为身仪，兹分述如下：

壹、心仪：

人活在世间，不断地接受到四面八方、古往今来、各式各样、各种不同身份的人及异类众生直接或间接的帮助，所以要知恩、报恩、知惭愧。知恩、知惭愧的人一定会关怀人、照顾人、同情人；反之，就会怨天尤人、不知反省。知惭愧使人精进、忍辱。自己知道错误，首先须勇于承认，并发露忏悔：面对自己的错误，先自己对自己忏悔，再对佛菩萨像忏悔，并发愿不再犯同样的过错

一、以惭愧心来看自己，以慈悲心待人

- (1)对任何人都要谦虚有礼貌，不与人对立，有感恩的人，就不会与人对立。
- (2)心中有物，不仅障碍自己也障碍别人，应常常站在别人的立场来设想。
- (3)希望别人的观念、性格改变，先要反求诸己，改变自己，只要自己的心转变，对方就是成就自己的人。

二、尊上谦下，见人自低一级，把每个人都当成菩萨看

人的才能、观念、智能不同，但道心能消融人我间的分别心。彼此取长补短、互相合作，相信自己有所不足，需要彼此互为助缘，这样才能尊重自己，也尊重别人。

三、消融自我

不要自我膨胀，固执己见。若伸张了自己就离开了佛陀本怀，佛心是无我的，我们要学佛陀的慈悲与智慧—「慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。」

四、不批评，不计较；互相关怀，互相帮助

我们都是法鼓山的成员，法鼓山的任何问题，也就是我们自己的问题，所以要自己来解决—「知恩报恩为先，利人便是利己。尽心尽力第一，不争你我多少。」

五、不谈论是非，不传谣言，不听信谣言，应多利用时间学佛、修行、护法

- 1.道场与道场之间的是非；人与人之间的是非；与自己不相干的事；别的团体的事；过去的事都不必再谈；家里的事与人无关的也不必谈—「时时心有法喜，念念不离禅悦」。
- 2.目前有发生家庭困难、事业困难、心理上的矛盾，身体方面的问题都可以谈。要互相关怀，用佛法来鼓励、安慰、劝勉，但不涉及法律、金钱、政治—「为了广种福田，那怕任怨任劳」。

六、要把法鼓山的理念告诉别人

初次与人见面时，不是希望他捐助我们钱，帮助我们什么？而是希望他接受我们要给他的，对他有益的东西—佛法。自己不懂深的佛法没有关系，只要随时随地把因果观念以及『四众佛子共勉语』告诉别人，就可以使人受益。所谓：「得道者多助，失道者寡助。」能把佛法的原则掌握住就是「得道」，所以我们出版的：〈学佛小丛刊〉、〈正信的佛教〉、〈学佛群疑〉等书宜多看—「提升人的品质，建设人间净土」、「布施的人有福，行善的人快乐」

貳、身仪

一、仪容

1.学观世音菩萨的慈蔼、祥和。可先由面孔的表情学习起，眼睛、脸部放松、略带微笑，同时心中观想人人都是观世音菩萨的化身，见到每个人都当成是观世音菩萨。（观世音菩萨能应众生所需而千百亿化身，应以什么身得度，就化成什么相。根据佛经的记载，曾化为鬼王、夜叉、罗刹。）因此对任何人都当成观世音菩萨看，心中才不会有烦恼。

2.衣著简单朴素，整齐端庄。头发宜梳理整齐。

二、言语：

1.说话要用柔软语、亲切语、慈爱语、慰勉语。回答别人的话，口气要委婉，不能伤人；时时有耐心又亲切地倾听别人的话，假如对方的反应有些不好，要能够及时撤退。多说关怀慰勉的话，可以使人愿意与你交谈，接受你对他的接引或帮助。

2.不开别人的玩笑，开玩笑容易伤到人，除非私交甚笃，否则不宜开对方的玩笑；对三宝要有信心、恭敬心，因此切忌开出家人的玩笑、开师父、佛教的玩笑。

3.不说粗鲁的话，也不说小孩用的话及尖酸刻薄的话，尊重别人就是尊重自己。

4.不论尊卑，彼此以师兄、师姐互相称呼，有职衔的可称职衔，年纪大的称老菩萨，年纪小的称小菩萨，对农禅寺的常住法师称：XX 师或 XX 法师；对外面道场的法师，年长的称：老法师、长老、导师、老和尚或师父，法师之间以戒腊为尊卑，并非以年龄为高下。

三、动作

行住坐要注意力集中，保持轻松、诚恳、谦虚。

(一)殿堂规矩：

1.于大殿内不得穿脱海青，不得饮食，亦不得将随身物品携入大殿。

2.勿将经本置于坐垫上。

3.入大殿时，先向佛像的方向问讯，然后操手（右手在上，左手在下），安然步行至座位前，再向上问讯，礼佛三拜。

4.殿堂内宜肃静，不得谈天、说笑、喧哗。

5.若携供品，请交香灯或知客处处理。

6.礼佛时，大殿中央乃住持之位，不得占用。

7. 遇人礼佛时，不得从其头前经过。

8. 殿堂内之法器（钟、鼓、磬、木鱼等），乃龙天耳目，大众号令，不得随便敲打，唯早晚课诵或法会期间方可使用。

9. 于殿堂中经行，必右绕，不得左转。

10. 咳嗽时，须以衣袖、手帕、卫生纸掩口，不得于殿堂内涕唾。

11. 法会结束时，请按照顺序操手出堂。

（二）合掌：

1. 意义：不只是动作，更是由虔诚、谦虚，而一心一意以使身心合一。

1) 方法：

(1) 肃立，两脚掌成外八字，脚后跟相距二寸，脚尖则八寸（前八后二）。

(2) 两手掌相合，十指并拢，不可参差分离，或中空弯曲，这是表示统一圆满，手臂靠著身体，手肘成 45 度倾斜，手掌不需要靠著胸部，两掌心间略虚，以轻松、自然为原则。

(3) 目光垂视，不吃力的注视著中指指尖，身心合一，一心无二用。

(4) 身体稍微向前倾，表示谦虚、恭敬，脸部肌肉、眼睑放松，心中只存著一念：我在合掌。

2) 作用：

(1) 合掌是练心、修行的方法，也是威仪、礼节的表现。对人谦虚有礼，别人会认为你有礼貌、谦虚、慈悲，你代表佛教，是有智慧的人，就像菩萨一样。

(2) 放松身体，气就会下降，情绪也会因此而平稳，慈悲心，谦虚心会提升，骄慢心、怀疑心、憎恨心会消失。

(3) 二手合在一起表示统一圆满。全心全意、自然而然。身体上的气脉也会交会，气通心也通，心理最平衡。

(4) 「合十」，象徵心的形状、花的形状，代表一片心（瓣馨）香。表诚恳、敬意、友善。在诵经、喝水吃饭、工作之前先合掌，在修行上来说：是使心平静安定，统一宁静稳定，注意力会集中，紧张的感觉会缓和，是一种身心合一的状态。随时随地合掌可以收敛散乱心、平定浮躁气。

(5) 合掌有两种情况：A. 用眼睛看对方：见到尊贵者要瞻仰、瞻礼、一定要拿掌、不可背手、宜操手。在佛陀时代绕佛是右绕三匝，目不转睛的一直看，因为佛具三十二相无论从那一方面都是大人相，就会舍不得闭目而瞻仰。B. 眼睛不看：已经熟悉的人，就站在面前，不敢看是表示敬意。此时合掌，眼睛看指尖，或翹请式地合掌一目迎目送。弯腰低头，用余光看尊贵者，到尊贵者离开再起身。如尊贵者走过来，要走到边上合掌，有点弯腰，非常柔和、谦虚、诚恳。

（三）问讯：

1. 意义：表示谦虚、诚恳、恭敬。

2. 方法：

(1) 虔诚的合掌，集中注意力，目光注视中指指尖，放松身心。

(2) 弯腰约 90 度、颈宜直、头不可垂下。表示谦虚的、诚恳的问候、请示。

(3)起来时、手结定印，即是以左手三指包右手三指（右内左外），两大拇指指尖相触，两食指指尖相合、竖直。手掌像一朵含苞待放的莲花。

(4)经过心脏，表示你或佛菩萨在我的心中。

(5)伸直腰，举手到眉心，再放掌。

(6)作用：表示把佛菩萨、法师供到头顶、表示尊敬之极。

(四)拜佛：

1.意义：以恭敬心表示对三宝的尊敬；以忏悔心忏悔业障，承认自己往昔所造的种种罪业。不以有所求心礼拜。以有所求心礼拜会生退心，不是菩萨行，但有事的时候，也可以有所求。

2.方法：

(1)肃立合掌，腕与心口平，两足成外八字形。脚跟相距约二寸，脚尖距离约八寸。目光则注视两手中指尖。

(2)右手先下，左手仍作合掌状，腰徐徐放下，右臂斜伸，右掌向下按于拜垫中央（或右膝前方），左掌仍举著不动，两膝随即跪下。

(3)跪下后，左掌随著伸下，按在拜垫左前方。

(4)右掌由拜垫中央（或右膝前方），移至右前方，两掌相距约六寸许。

(5)额头于双手间著地，两掌握虚拳翻掌，手掌打开，掌心向上，此外为「头面接足礼」。

(6)起身时，两手握拳翻转，手掌打开，掌心向下贴地，头离拜垫，右手移回拜垫中央，（或右膝前方）。

(7)左掌举回胸前，右掌著地用力将身撑起，直腰起立，双手合掌立直。

(8)两脚掌勿移动或翻转。

(五)操手：

1.意义：站立而心气下沈，就不会生气，身心放轻松，头脑清灵，就不会有烦恼。

2.动作：

(1)两脚成外八字。

(2)不可弯腰驼背或弯头斜脑。

(3)双手结弥陀印（即右手在上，左手在下），置于脐上约三公分处。手臂举肘不宜抬的太高，亦不宜垂落，注意手掌心，气往下沈。双手有如捧著一尊佛，这尊佛是你自己，你要爱护自己，小心照顾他，心才不会胡思乱想，这才可以建立信心。眼观鼻、鼻观心，后颈贴靠衣领，不可东张西望，仪态端庄内心默念佛号，或注意动作。

(六) 跪请：

1. 意义：迎接长老、高僧时目迎目送。
2. 动作：弯腰四十五度，脚不动，合掌，身体跟著视线而移动，用眼睛的余光目迎目送。

(七) 立姿：

1. 穿海青时：采操手姿势。
2. 一般穿著时：垂手或操手，不宜叉手或将手放在身后。

(八) 坐姿：

1. 手放在膝盖上，手心向下，两脚相距约一个拳头的距离。亦可用操手或平放在腿上，大姆指不结印，只是平放。
2. 与平辈同坐可以跷脚，若与长辈同坐则不宜。
3. 当盘腿坐时，不可向身份高的人讲话，也不可以靠著沙发坐著与长辈说话，应坐直。

(九) 长跪：

1. 先伸出左足，右膝弯下，左足向后收回与右膝平行一起跪下。
2. 臀部不可置于脚跟，要伸直身体。
3. 起来时，左足向斜前伸，身体站直，收左足，与右足平行，身体伸直。

(十) 行走：

1. 独行：

- 1) 在佛殿内或集众之场合采操手之姿势。
- 2) 平时走路，二手自然垂落，自然摆动。不宜背手走路。（懈怠相）
- 3) 与师父同行：
 - (1) 走在师父的后面，约一个肩的距离，当师父向自己说话时才趋身向前。
 - (2) 进出门时，替师父开门后，让身左侧，待师父进或出门后，要关上门。
 - (3) 若与师父去寺院、机关，当到达时，要快步走向前去向对方通报，让对方准备。
 - (4) 不宜黏著师父、法师，或抓著出家法师走路。
 - (5) 坐下来时，师父坐左边，徒弟坐右边。
- 4) 走过师父面前：尽量避免从师父面前经过，若必须时，走到师父面前要弓身问讯，弯腰而过。
- 5) 请示师父：

(1)先不急不缓地敲问，声音大小要适中，进门之后先问讯，再把门关上。

(2)站在师父右侧，先问讯再侧身弯腰请示，或低著身体请示；如须久谈可跪下。

(3)拿东西给师父看，应先问讯、弯腰以双手捧交给师父。

(4)如需要等候，可站在右后方，若师父未示意离开，不可擅自离去。如师父咐坐下，方可坐下。

6)与父母同行：走在父母身后差一个肩，在后面保护父母，如父母年老则须加以搀扶。

7)走过客人面前：（如典礼、法会中）宜弯腰而过，不挡住对方的视线。

(十一)手中持物：

1.单手：拿在右手上，左手自然垂下。

2.双手：宜捧著。在佛殿内持课诵本：以大拇指与食指夹在两侧，当合掌时，则大拇指放再经本上双手之四指相合于经本之下；问讯时，不必弯腰径将经本举至眉心即可。

3.如持物给师父先问讯、长跪，以双手呈上。

4.对尊客须先弯腰鞠躬，从右侧递上，再问讯离开。

(十二)乘车：

1.上车时，替师父或长辈开车门，并用手挡住车门上的顶盖，以免不小心撞到头。

2.下车时，自己先下车，看停车的地方是否乾淨，安全才迎请师父及长辈下车。

3.如主人开车，应坐在前面右方；如乘计程车，驾驶座之右后方是大位。

(十三)乘电梯时：

1.先进去控制电梯之开关，再请师父或尊长进去。

2.到达时，师父或尊长先出去。

3.在电梯内宜面向门口，站立师父或尊长之两侧。

(十四)接听电话：

1.不论对方是谁，第一句话是：阿弥陀佛。

2.报出自己的姓名，告诉对方自己的身份，再说想要表达的事。如对方不在要留话。

3.接听电话时，如对方要找的人不在，应将对方的姓名或电话记录下来，以示尊重。

(十五)照像：

1.以伦理次第为原则，要注注上下尊卑。尊者在左方，出家法师坐尊位。

2.师父在场时，师父在前面，徒弟在后面或左右皆可。

3.若自己是主人时，不必因谦虚而躲在后面，可坐在尊位。

(十六)拜访：

1.代表法鼓山做亲善访问，虽然我们存心是关怀，不能让对方认为是干扰。以普通的装束，要不亢不卑，用平常心很有礼貌的态度，很自然的与人接触。

2.见人先合掌念一声「阿弥陀佛」，说明：「我是法鼓山的会员」，很诚恳、真诚，没有虚假，不说太多的废话掩饰自己、夸张自己，也不要把师父神化。

3.身上带著「佛学小丛刊」，但不必全套送，自己要多看它，我们说的就是我们做的，做不到的事不说，知道多少讲多少。鼓励人来学佛法，才能从内心解决问题，不是见了师父就可以解决问题。

4.进门时，换拖鞋，要先问讯，不可穿上主人的拖鞋。进去之后，不可东张西望，东摸西摸，对特别贵重的东西不宜多看，以免别人怀疑，除非主人示意，但亦不可触摸。

5.主人未请入座，不可坐下，不宜坐上主人的位置。座位之大小依个人之习惯，主人邀请坐那个位置就坐那个位置，最好的位置最好不要坐，通常大幅画的下面是正面。

6.拜访时，态度要慎重，说话不可轻薄，也不要一开口就向人要钱，更不宜开玩笑，要尊重主人，礼敬主人。对主人家的小孩可以称赞他：乖。但不要随便去触摸他，除非是熟朋友。

(十七)用餐：

1.在斋堂：宜安静，不宜交头接耳，应端身正坐。双手举碗及筷，双脚不宜跷起，当用斋完毕不宜走中间之走道，宜从两侧离开。

2.宴会时：

(1)面向门口是大位，主人与客人对面坐。(圆桌)

(2)座位的安排是由主人决定，若非主人示意不可擅自择位。如果主人地位高，主人仍坐大位，习惯上左边的位置比较大。

(3)师父请吃饭时，若生客是尊客，则师父坐客位，客人坐主位；熟客若是尊客，则师父坐主位，客人坐于师父之侧。

(4)请师父吃饭，要安排师父的侍者坐在师父的右边，搭车时，师父之僧袋由侍者携带，居士不必代劳。

(十八)接待法师：

1.如尊贵的法师到家中访问，要奉茶、奉毛巾、点心。依序是：

(1)先拾毛巾：夏天用冷的，冬天用热的，都要沾湿。

(2)再送茶水：水倒八分满。要询问：希望红茶或绿茶。如只供养清水亦可。

(3)送上水果。如果师父突然光临，没有准备供奉也不要紧。

2.送东西给师父时，要举到眉心；收的时候要先问讯，走过师父面前要低身，当师父请你坐下时，说谢谢师父慈悲，阿弥陀佛。

(十九)家居生活：

对待家中的每一个成员都要尊敬、有礼貌。家人在看电视，即使他是晚辈，走过他的面前，都要弯腰低身而过。说话时，不轻易用命令、指挥的口吻，也不宜用手挥来挥去的命令。要彬彬有礼，使用商量、请的态度，才能使人对你尊敬、信赖。

(二十)睡觉：

采吉祥卧，脸侧向右方，枕头与肩同高，右手置于枕侧，右脚伸直或弯曲，左手置腰间或平放；左脚自然弯曲，双脚的膝盖、脚踝不可接触，轻松、自然的侧卧对健康有益，也可以减少做梦，能安详的入睡又容易清醒。

阿弥陀佛！

【录自：法鼓山全球资讯网】