合十、问讯、操手

静芬

合十对佛教徒言，是最熟悉不过的招呼方式，合十的动作，不仅可以达到收摄内心的作用，也给人一种谦和的印象，是佛教徒日常生活中最常用的礼节之一。

甚至当我们感到紧张、焦虑或心浮气燥时，合十可以让我们平和、安定、集中注意力。这个把双手合长放在胸前的动作，看似简单，但是对平稳情绪很有效。

除了遇到人可以合十表示问候、打招呼之外，如果经过法师身旁、或穿越大殿佛前，也可以合十的姿态，稍稍欠身经过，表示自己的礼貌与尊重。此外，我们写信时，用「某某人『合十』」作为信末署名，也是一种表达谦逊、恭谨心意的好方法。

还有，当我们聆听长者大德说话时，也可以双手合十表示恭敬。如果谈话的时间较长。则可以把手放在腹前。改成操手(放掌)姿势，这样也能让人摄心，不会散漫没精神。

除了在大殿向佛菩萨顶礼，可以用问讯或礼佛的姿势表达心意之外，佛教徒平日在正式场合见到师父或长者大德，也可以五体投地行跪拜礼；但如果师父正在行走，或在吃饭、讲话、演说时，则可以用问讯的方式代替，同样能表达虔诚的心意。

合十或问讯，虽然是佛教徒长用的生活礼仪，但是透过肢体的动作，最终目的除了达到端正仪容的身仪之外，也是为了让心沉稳、安定，达到向内收心的效果。让自在、宁静的身心状态，与寺院的步调融合在一起。

【动作解说】

合十

1. 轻轻合起双掌，手指并拢，手肘自然弯曲，置于胸前约呈四十五度。
2. 合双掌时，双眼下垂目光注视合掌的指尖，能够凝聚心神，排除妄念。
3. 尽量放松，让气息往下沉，以达到逐渐安定的作用。

操手

1. 双掌平放，手心朝上，右手在上，左手在下，置于腹部前方。
2. 双手高度要适中，约为肚脐上方一寸，否则太高予人紧张严肃之感，太低又显得很没精神。
3. 双手不要贴紧腹部，否则看起来会很 unnatural。

问讯

1. 首先虔诚地合起双掌，目光注视中指指尖。
2. 然后向下弯腰约九十度，当要直起身子来时，合十的双手也同时变换姿势。

3. 以左手的中指、无名指、小指，盖住右手的中指、无名指、小指；大拇指指尖轻轻相接触，食指指尖也轻轻相接触，食指与大拇指刚好略呈三角形。
4. 此时，双手的姿势就像一朵含苞待放的荷花，就如同向佛菩萨供花一般，充满了恭敬祥和。
5. 双手维持这个姿势经过胸前，一直举高到眉心(但不触到额头)，这也表示把佛菩萨供到顶上，有著虔诚、恭敬而谦虚的态度。
6. 随后再轻轻将手放下，到胸前回复合十姿势，然后放下双掌。

回向

回向是以自己所修之善根功德，回转给众生，回向到无边际的法界中去，并使自己趋入菩提涅槃；或以自己所修之善根，为亡者追悼，以期亡者安稳。此乃大乘行者的独特处，不回向如同自了，所以行者做一切功德，乃至纤细功德都要回向。做功德切忌执著功德相，当将功德性引向法界之后，千万不可再有所忆念。

回向略别之又有一般回向、个别回向、大回向、普回向、总回向等等，其实一般回向就含有普回向，大回向之中也有总回向之意义。一般回向是祖师将其经验体悟到的，能获得自他二利者写出简要的偈语来，在用何种功课，以何种功德而定。个别回向是对症下药集中力量之法，往往为了某人、某事、或团体、或冤家债主、或超度荐拔、或消灾延寿皆可，其回向文偈可临时拟用。大回向是加入了无上的悲心和愿力凝结而成的回向，大多是文句较多的偈语。普回向是依普贤菩萨的普皆回向的愿王而来，此种回向全以一切众生做出发点，的是无我的观念，此为悲心至极的表彰。总回向是特定一个时期，如佛七、结夏、水陆道场、法会等圆满之时，或一年之岁尾之再一次总的回向之意，有加深回向的意思在内。

【录自：美佛慧讯 第五十四期】