

拜佛行仪

成熟的稻穗向下垂----拜佛

拜佛具有忏悔罪过、修持禅定与感恩礼敬的意义，藉拜佛表达对佛法僧三宝的尊敬与感恩，并检讨自我、忏悔过去所造的业障，不但有助于人格的提升，也能让人的身心安定。

每当到了寺院，感受到一份超尘的清净与安祥，生起了一份庄严与宁静的心，令人自然而然的想进入大殿，礼佛三拜，表达对诸佛菩萨的礼敬、感恩，而从柔软、徐缓而安祥的弯腰礼佛动作里，感受到礼佛者的安定与谦卑。

不解佛教的人，认为拜佛就是迷信、崇拜偶像。事实上，佛教是透过拜佛的动作，礼敬佛菩萨，表达对佛、法、僧三宝的尊敬与感恩；同时，拜佛也可同时忏悔自己所造的恶业。所以，拜佛是每一位佛教徒首先要学习的宗教仪式。

拜佛的动作，是心诚意敬的将双手合掌，低头弯腰，五体投地—两肘两膝以及额头著地，完成头面接触佛足的最高敬礼，故又称为顶礼。弯腰低头表示谦虚，承认自己的福德智慧不足，而当五体投地，接触到大地时，则令人感动於大地孕育众生，负载众生，涵容一切的精神，所以，能怀著感恩心，以饮水思源的心，感谢大地，感谢一切众生。

而从拜佛的动作，让人联想到，当人的内心充满了礼敬、感恩与忏悔时，也有如稻穗一样的，因成熟而下垂；而拜佛的意义，也就是如此了。

如果再细分，拜佛含有四层意义：

1. 感应礼拜：为了求佛、菩萨保佑，赐给幸运，免除灾难，求佛接引超度，感谢恩德。
2. 恭敬礼拜：对三宝恭敬，或为了感恩、崇敬，这种礼拜是从内心至诚恳切的自发产生的。
3. 忏悔礼拜：也就是为忏悔而礼拜。能做忏悔礼拜的人，必定已是谦虚，或正在学习谦虚的人，因此，忏悔礼拜可以提升人的人格，改变人的气质，使人变得诚实、温和、谦冲。
4. 无相礼拜：无相拜佛是一无所求而拜，其中又分三个层次。最初知道自己在拜，体验自己在拜的每一个动作，指挥著自己的身体在拜；进入第二个层次则是知道自己在拜，体验自己在拜，但是指挥的心已经没有了；最後达到第三个层次，既没有指挥，也没有体验，但是清清楚楚知道人在拜，不介意这个人是谁？反正「他」在拜。

所以，拜佛时，应当要慢慢拜下，慢慢起立，一个动作、一个动作，非常清楚自然，动作缓慢一些、轻松一些、柔软一些，轻松缓慢地体验拜的每一个动作，以及动作的感觉，不要把拜佛的动作弄得急促、紧张。否则拜得太快，会慌、忙、急、乱，反而失去了宁静、安定。

拜佛时，前额著地，背部保持平直，身体是柔软的，甚至接触的地面也是柔软的、清凉的。拜下去之後用自己的心体验自己的两只手掌，站起来之後，体验双手、双脚的动作和感觉。感觉自己的体验，体验自己的感觉，感觉每一细微的部分。

如果拜佛的时候，只有动作而没有用心、缺乏惭愧心，那只是磕头如捣蒜的拜佛，对于人格的提升很难有作用。

若是不便来寺院拜佛，也可以在家中佛堂或空旷明亮处，藉由礼拜来忏悔、感恩，或舒缓身心。特别是当您感到心浮气躁时，不妨透过拜佛的动作来安定烦乱的心思吧！

动作解说：拜佛

- 1、肃立合掌，两足成外八字形，脚跟相距约二寸，脚尖距离约八寸，目光注视两手中指尖。
- 2、右手先下，左手仍作合掌状，腰徐徐下蹲，右臂向前下伸，右掌向下按於拜垫的中央(或右膝前方)，左掌仍举著不动，两膝随即跪下。跪下後，左掌随著伸下，按在拜垫中央左方超过右手半掌处。礼佛时，两脚尖勿移动或翻转。
- 3、右掌由拜垫中央右方(或右膝前方)向前移动半掌，与左掌齐，两掌相距约六寸，额头平贴於地面。
- 4、两掌握虚拳，向上翻掌，手掌打开，掌心向上掌背平贴地面，此名为「头面接足礼」。当头著地时，系以「额头」接触地面，并非「头顶」去著地。
- 5、起身时，两手握拳翻转，手掌打开，掌心向下贴地，头离地面或拜垫，右手移回拜垫中央(或右膝前方)。
- 6、左掌举回胸前，右掌著地将身撑起，直腰起立，只手合掌立直。