



第一课 四威仪

【前言】

佛门三千威仪，八万细行，皆不出行、住、坐、卧四者，所谓行如风、立如松、坐如钟、卧如弓，此四威仪，正是行者日常举止所应遵循的仪则。

「威」以德显，由严持戒行，众德威严，有威可畏，故非强横势力之威。「仪」以行表，由动静合宜，举止安详，故有仪可敬，非虚伪诈现之仪。具足威仪，谨慎庄重，自然令人望之生敬，渴仰钦羨，故以威仪细行，即能化导众生，令人佛道。

【四威仪】

行如风

修道之人，举止动步，安详徐行，犹如清风徐拂。行进时，两眼平视，不左窥右瞄，不向外攀缘；移步时，勿踏虫蚁，勿仓仓惶惶，或令鞋履拖拉出声；当收摄身心，举止动步，心存正念，一切时中，定慧等持，如法而行。

立如松

站立之时，头颈不偏不倚，身躯挺直，安稳而立，犹如苍松，不可轻率、歪斜或抖动；当心存正念，随所住处，常念供养三宝、赞叹经法，系心在道，思惟经义，如法而立。

坐如钟

跏趺宴坐时，应摄心专注，身心安稳不动，犹如大钟。古德云：「身要放松，不得随便；心要专注，不得紧张。」切勿前倾、后仰或左右歪斜；当端肃威仪，息缘绝虑，观照自心，谛观实相，如法而坐。

卧如弓

修道之人，非时不卧；为调摄身心，若睡眠时，当右肋而卧，以右手曲肱为枕，左手平舒于腿，双腿微弓，两足相叠，名为吉祥卧，亦名狮子卧法。右肋而卧，于诸卧姿中，最为有益，能令身得安稳，心不动乱。律云：「仰卧，是修罗卧；覆卧，是饿鬼卧；左肋卧，是贪欲人卧。」是故修道人不可仰卧、不覆卧、不左肋卧，应右肋而卧，保持正念，心无昏乱，如法而卧。

【结论】

具足威仪，身端行正，非仅限于佛门之行者，而是人人应具备之礼仪。我国素称「礼义之邦」，即是由于尊崇礼义、注重威仪之故。古德云：「行亦禅、坐亦禅，语默动静体安然。」佛陀时常教诫弟子，形仪必须端严肃整，内检其心，外束其身，无论动静举止，皆如法如律，如佛所教。

古德言：「威仪乃无言之教，堪发有情之信。」行住坐卧具足威仪，不仅身心得以寂静，亦可感化众生，如舍利弗见马胜比丘威仪庠序，因而深生恭敬、欢喜，归信佛法(注解)。为佛弟子，于举止言谈、行住坐卧，若能具足威仪细行，以此身体力行，不仅能表显个人风范，更是落实佛法自利利他的实际教化。

【注解】

《佛本行集经·卷四十七·舍利目连因缘品》（《大正藏》，第三册，页八七三下）。

- 【习 题】
- 一、何谓四威仪？
 - 二、佛陀为何要制定四威仪来教化众生？
 - 三、省视自己的威仪，有那些细行须再加强？
 - 四、日常生活中，自己那些行为举止，与四威仪的道理相左？如何改善这些不好的习气？
 - 五、四威仪与修习禅定有何关连？

转载自：[中台世界](#)