



# 佛 門 禮 儀

# 佛门礼仪

【合 十】	4
【操 手】	6
【问 讯】	7
【礼 佛】	9
【长 跪】	12
【请 经】	14
【持课诵本】	15
【上 香】	16
【念 珠】	18
【海 青】	19
【缙 衣】	24

佛教起源于公元前 6 至 5 世纪的古代印度。在这近三千年的时间，传遍了世界每一个角落。在佛陀时代，人们以两种方式信奉佛教：一是皈依佛法僧三宝；二是对佛陀表示礼貌和敬意。礼貌包括了仪式的姿态或动作，敬意则主要是指人们的内在心态。

在佛门中，语默动静安祥，一切合宜合法，就是礼仪。准备好诚敬清净的心，让我们一起来学习佛门礼仪。



## 【合 十】

合十即为合掌，是佛教徒日常生活中最常用的礼节之一。合十是调心、修行的方法，也是威仪、礼仪的表现。当我们来到寺院参访，或在街上遇到出家法师、师兄师姐，只要自然地合起双掌，做出合十的姿势，然后道声“阿弥陀佛”，即是最自然也最简便的问候方式。当我们聆听长者大德说话的时候，可用双手合十表示恭敬；遇到一般人的时候，也可用合十来问候或打招呼。

### 合十的分解动作：

1. 轻轻合起双掌，手指及掌心并拢，手肘自然弯曲贴于胸前。两手合在一起表示统一圆满、全心全意，身体气通脉顺，心也容易平稳。

2. 合双掌时，双眼下垂，目光注视合掌的中



指指尖。此时能凝聚心神、排除妄念。

3. 尽量放松身体，让气息往下沉，以达到安定的作用。气向下降，情绪也会因此而平稳。

4. 身体稍微向前倾，表示谦虚、恭敬。脸部肌肉、眼睑放松，表示身心合一，一心无二用。

合十的动作不仅可以达到收摄内心的作用，也可以给人一种谦和的印象。当我们感到紧张、焦虑或心浮气躁的时候，合十可以让我们平和、安定、集中注意力。把双手合掌放在胸前的动作，看似简单，但对平稳情绪是很有效的。



## 【操 手】

操手即为放掌。当我们聆听长者大德说话的时候，除了可以双手合十表示恭敬外，如果谈话时间比较长，也可以把双手放在腹前，改成操手的姿势。操手能让人摄心，不会散漫没精神。

### 操手的分解动作：

1. 两脚成外八字（比例前八后二）。
2. 双掌平放，手心朝上，右手在上，左手在下，双手结弥陀印。
3. 双手高度要适中，约为肚脐上方一寸。如果太高，会给人紧张严肃的感觉，太下垂又显得很没精神。双手就像捧着一尊佛，眼观鼻、鼻观心、后颈贴靠衣领，心才不会胡思乱想，得以摄心。
3. 双手不要贴紧腹部，否则看起来很不自然。



4. 切记不可弯腰驼背或歪头斜脑。

总的来说，操手时不可东张西望，应仪态端正，内心默念佛号。站立了，行气下沉，就不会生气；身心放轻松，头脑清醒，就不会有烦恼。

## 【问 讯】

问讯是表示把佛菩萨、师长及受尊敬的人供奉到顶门，有谦虚、诚恳和恭敬的意思。当我们来到寺院的大殿或佛堂，要向佛菩萨顶礼、问候。除了顶礼方式之外，问讯就是一种比较自在方便的方法。佛教徒在平日遇见师父正在行走、吃饭、讲话或演讲的时候，也可以用问讯表达虔敬的心意。



## 问讯的分解动作：

1. 虔诚地合起双掌，目光注视中指指尖。
2. 肩膀放松，双臂自然下垂。
3. 身体慢慢弯下躬身。此时，弯腰低头表示谦虚，承认自己的福德智慧不足。
4. 身体在慢慢弯下的时候，双手由合十的姿势慢慢变为操手的姿势。
5. 当要直起身子的时候，呈操手姿势的双手也同时变换姿势，以左手的中指、无名指、小指盖住右手的中指、无名指、小指，大拇指的指尖轻轻地相接触，食指的指尖也是轻轻地相接触，食指与大拇指刚好成一个三角形。随着上半身缓慢逐渐站直，双手的姿势就好像向佛菩萨奉花一般，充满了恭敬祥和。



6. 双手维持这个姿势经过胸前，双手食指接触处举高到眉心，表示把佛菩萨供到顶上，有虔诚、恭敬而谦虚的态度。

7. 随后再轻轻将手放下，双掌到胸前恢复成合十的姿势，然后放下双掌。

合十和问讯是佛教徒常用的生活礼仪。通过肢体动作来端正身仪外，也是为了让心沉稳安定，达到向内收心的效果。以自在宁静的身心状态，与寺院的修行生活融合在一起。

## 【礼 佛】

礼佛是以恭敬心表示对佛、法、僧三宝的尊敬和感恩，并以忏悔的心忏悔业障，发露自己在过去所造的种种罪业。礼佛的意义是为了求佛菩



萨保佑，赐给幸运，免除灾难，求佛接引超度，感谢恩德。礼佛也代表忏悔礼拜，以此提升人格，改变气质，使人变得诚实、温和。正确地礼拜佛菩萨，可以带动身口意的虔诚庄严，功德无量。而从拜佛的动作让人联想到，当内心充满礼敬、感恩与忏悔，就好像稻穗因为成熟而下垂一样，拜佛的意义也是如此。

### 礼佛的分解动作：

1. 在行问讯礼之后，双手成合掌的姿势。
2. 双脚慢慢蹲下。
3. 右手先著地。
4. 左手再著地，置于右手的左前方。
5. 右手再向前，与左手对齐，双掌舒展齐平。
6. 额头点地。



7. 双掌在头的近侧，双手握拳翻掌，手心向上，代表上求佛道。同时观想佛正站在我们双手的莲花上，接受我们的礼拜。

8. 双手再握拳翻掌，手心向下平贴于地，代表领受佛法，度化众生，以平等心普遍布施。

9. 额头离地。

10. 右手退至膝前中间。

11. 左手当胸，膝盖离地，双手合十当胸。

一般而言，只要在佛堂或安有佛菩萨圣像的客厅等处都可礼拜。藉由礼佛来忏悔、感恩或舒缓身心。特别是当您感到心浮气躁的时候，不妨透过拜佛来安定烦乱的心思吧！

如果我们到大殿礼佛，不应立于中间。大殿正中的拜垫是住持礼佛用的，我们虔诚地在两侧



礼拜就可以。礼佛的时候，应当慢慢拜下，慢慢起立。动作缓慢一点、轻松一些、柔软一点，对礼佛的每个动作都清楚自然。在这种姿势和心态中，我执会由此减轻，心灵会更加澄明。

## 【长 跪】

参加法会、诵经或聆听法师开示，常常需要“合十长跪”。不管是穿着海青合十长跪在殿堂，或者自己合十长跪，都会呈现出充满敬意和虚心受教的意境。

### 长跪的分解动作：

1. 合掌后，先伸出左脚，右膝微弯，右脚脚跟离地。
2. 右脚顺势跪下，左脚弯曲。



3. 左脚向后收回，与右膝平行一起跪下。
4. 臀部不可置于脚跟，要伸直身体。
5. 起身时，左脚先向蒲团左方著地，左膝仍然弯曲。
6. 左手在下，右手在上，放于左腿上。双手放于左腿有助于起身。
7. 跪着的右脚渐渐站起来。
8. 身体完全站直，收左足，与右足平行。
9. 身体伸直后合掌，常规的动作即完成。

在我们长跪的时候，可以净心聆听开示，或是诚心观想，观想佛菩萨的功德无量无边，更表达对佛、法、僧三宝的对敬和感恩。



## 【请 经】

当我们到寺院、佛堂，他们都很欢迎我们请经或询问各类佛法问题。如果你想请需要的经书或相关佛教书籍，千万可别拿了就走，这是很不礼貌的。以下，就让我们来了解请经的动作及注意事项。

### 请经的分解动作：

1. 请经时，经书夹于食指与中指间，食指与大拇指同置于书面，另外三指置于书下。
2. 持经者持经书问讯，即将经书平举至眉心。此时，请经者合掌即可。
3. 持经者持经问讯之后，将经书向前交予请经者。
4. 在接过经书后，请经者持经问讯。



请经时要注意，凡拿持经文的时候，皆当双手捧之平胸，不可将经书随手携带行走，随意放置或置于腋下，更不可将经书卷起来或压折。另外，持经书问讯的时候，千万不可弯腰低头，只要将经书平举至眉间就可以。

## 【持课诵本】

参加法会、共修或自己在家做功课的时候，都需要持课诵本诵经。持课诵本好像很简单，其实，有些姿势还是需要特别注意的。

### 持课诵本的分解动作：

1. 持课诵本，应以大拇指与食指夹在课诵本的两侧。
2. 持课诵本要问讯时，将经本平举至眉心即可。



要注意的是，许多人在持课诵本问讯的时候都会弯腰低头，这是不正确的。当我们持诵本诵经的时候，除了姿势正确外，更重要的是收摄身心、洁身端坐，再开始诚心诵经。藉由诵经了解佛法真理，回向法界一切有缘众生，长养恭敬与慈悲心。

## 【上 香】

有些人在准备供养佛菩萨的供物时，常常会担心礼数不周到，其实最重要的是虔诚的供养心，这就是最好的礼物。以香供佛，可以传达对佛菩萨的感恩，感恩他为我们指出离苦得乐的道路。另一方面，也可以净化内在的浮乱心念，学习到佛菩萨的慈悲与智慧。





## 插香的分解动作：

1. 问讯之后，持香平举至眉间。平举是代表众生皆有佛性，一味平等。

2. 持香的手势为，左手在外侧，右手在内侧，以双手食指及中指夹住香杆平举，而两手拇指轻轻地相接触，顶住香的尾部。

3. 第一香插中间，心中默念“供养十方三世三宝”；第二香插左边，默念“供养历生父母师长及冤亲债主”；第三香插右边，默念“供养十方法界一切众生”。

须注意，三柱香的距离必须相等。至于用哪只手插香，并没有严格的规定，只要顺畅就可以了。



## 【念珠】

念珠又称佛珠、数珠，主要用于称名念佛或持诵咒语的时候，作为计数工具。在一声接一声的佛号里，每颗转动的佛珠，都注入了修行者饱含慈悲与智慧的念力。不论在路程颠簸的旅程中，或人声喧闹的地方，只要开始转动念珠，烦躁的心就会逐渐沉静下来，从外在纷扰的世界中，回归内心平静。就念珠的颗数来说，有108颗、54颗、21颗等等。主要不同在于其数目所蕴藏的意义，例如佛教通说烦恼可分为108种，所以108颗是象征断百八烦恼。颗数可以就自己的需要来选择，并没有特别规定。至于念珠的材质，也可以就自己觉得念得顺手来挑选。

用念珠念佛的手势，大多是先让右手拇指与



食指指尖一上一下地轻轻扣合念珠。念珠主要是方便计数及帮助调心，可以就个人的持诵情形来调整念法，并没有一定之规。因此，选择最能让自已安心的方法就可以。

## 【海 青】

海青是佛教徒共同的正式礼服，可以在参加法会、念佛共修、助念或参加佛教活动时穿着。海青是宽袍大袖的唐装，而关于海青一名的由来，有一说法是取意于海的浩瀚，能容万物，而带有鼓励的意义。

### 搭海青的分解动作：

1. 双手食指与中指在外，扣住海青，持于胸前。



2. 持衣问讯。问讯时，海青平举至眉间。
3. 问讯后，右手持衣领，左手顺势放开海青，让海青自然展开。
4. 左手找出海青衣襟，左右两边衣襟对齐拿稳。
5. 右手放开海青，左手将海青旋转置于背后。
6. 右手至背后，握住右侧海青衣襟，与左手一同将海青舒展开来，并搭于身上。
7. 右手持住两边衣襟，左手手肘弯曲，顺势穿入左边广袖中。
8. 左手持住两边衣襟，右手手肘弯曲，顺势穿入右边广袖中。
9. 两手穿入两边广袖后，左手将左边海青掀开，右手持右边衣衫上带子至左边，与左边海青内侧带子绑在一起。



10. 海青内侧的结打好后，右手顺势搭到左肩上。

11. 左手拇指与中指持住左边衣衫上的布扣至右边扣上，左手伸至右边扣布扣时，以搭在左肩上的右手遮住。

12. 右方布扣下的稳带，切记不可打结，必须让它自然垂下，稳带是为了观照走动时是否平稳。

13. 开始整衣。

14. 整衣完成后，双手成操手姿势。

### 解海青的分解动作：

1. 右手置于左肩上。

2. 左手至右方将布扣解开。

3. 解开后，左手持左边衣襟上的布扣不放，顺势回到左边，平举左手。



4. 右手将左边海青内侧带子所打的结解开，并且持住右边衣襟上的带子。

5. 左右手各执衣襟于前方。

6. 左右两手放开衣襟向后伸。

7. 左手持住右边袖口的折痕处轻轻向外拉，使右手解下右边的袖子。

8. 两手回到前方，已经解下右边广袖的右手，从左手接下右边袖子的折痕处，与尚未解下的左边袖口的折痕处对齐拿稳。

9. 右手轻轻向右一拉，使左手解下左边的袖子。

10. 左手解下左边的袖子后，不可放开海青，应该顺势持住海青的衣领处。

11. 此时，右手持住海青袖口，左手持住衣领处，平展于前。



12. 左右两边对齐互折，右手将海青袖口交于左手，顺势拿住对折处至右边，然后做再一次对折动作。

13. 此时，海青已经出现成一块平整的形状。

14. 可用下巴轻轻夹住海青，以方便左右两手折叠海青。

15. 左手将左边海青突出的衣襟处向内折，然后再上下对折。

16. 一边折一边整理形状，然后折出平整的形状。

17. 需注意，海青的领口必须露于外边，以便下次穿海青的时候，可以自动展开。

以上，即为解海青的动作。



## 【缦衣】

缦衣是受五戒在家菩萨戒的居士及未受具戒的出家众才能持有。海青加上缦衣，即是一种功德表彰。受戒者搭上缦衣之后，更应该时时提醒自己，要将五戒持守好。

### 搭缦衣的分解动作：

1. 双手之食指与中指在外，扣住缦衣，持于胸前。
2. 持衣问讯。
3. 将缦衣置于左手手臂上，左手食指与中指扣住缦衣，右手到另外一端，拇指及小指在上面，其他三指在下持住缦衣。
4. 右手将缦衣拿起，左手顺势抓住缦衣的一端，而右手则将缦衣的另一端轻轻覆于左肩上。





在覆于左肩上之后，然后松开，使折叠的缙衣自然展开于肩后。要记住，缙衣不可以用力往后甩。

5. 左手手指展开，将缙衣分为四层，分别夹于左手指缝间。

6. 左手手指夹住缙衣，左手轻轻旋转将缙衣置于后方，右手至后方，拿住夹于左手拇指与食指的缙衣，向右拉开。

7. 左右两手拉开，将缙衣搭于身上。

8. 左手顺势至前，以小指勾住右侧缙衣内的环扣。

9. 右手拿起海青右边的袖子向上提，轻轻穿过缙衣，使右侧缙衣置于右边的袖子下方。需注意，左手小指仍需扣住环扣，不可放开，其他三指仍然夹住缙衣。



10. 右手向上接住环扣,向左扣入左方的如意。
11. 扣好后,向上移动至左肩下方,然后,左右手交叉整衣。
12. 左手翻开所夹的缦衣,右手接住并展开。
13. 右手持住缦衣的前端,左手持住缦衣的内侧,右手将缦衣向内折,交给左手。
14. 右手再持住折叠处往外折。
15. 将折好的缦衣搭于左手上,然后整衣。
16. 完成之后,双手成操手的姿势。搭缦衣的动作就完成了。

### 解缦衣的分解动作:

1. 右手持住搭于左手手臂上的缦衣轻轻拉开,与左手一同展开。
2. 右手所持的缦衣对折之后,交于左手。



3. 右手向上解开相扣的环扣及如意。
4. 右手拿起海青右侧的袖子，手肘弯曲，穿出袖子下方的缦衣。
5. 穿出后，接过左手所持右方缦衣的衣角处，双手向后，将缦衣交于左手，拿至前方。
6. 右手接过缦衣的一角，左手持住对折处，双手平展。
7. 双手将缦衣往内对折两次，即成一长条形。
8. 左手找出中间点，顺势将缦衣置于左手，对折后，双手各持缦衣两端。
9. 右手找出右方的中间点，顺势将缦衣置于右手上，平均对折。
10. 再将缦衣置于左手上，对折一次即完成。
11. 完成之后，以双手扣住缦衣，行问讯礼，



解纓衣的动作即完成。

佛门行仪是学佛入道的初要。佛教经由拜佛的动作和对佛的观想，来表达对佛法僧三宝的尊敬与感恩。许多佛门礼仪及仪轨也可同时忏悔自己所造的恶业。佛门礼仪不是教条的仪式，因为每一种行仪都有它的涵义及启发。学习正确的佛门礼仪，认识每一个动作所代表的涵义，是每一位佛教徒所必须认识及学习的。期望大家多学习佛门礼仪，接受生命智慧，让学佛者都能心生欢喜。