

禮敬佛陀

福建莆田廣化寺印

贈送結緣 不准賣錢

28
41

B948

41

B948

41

人 寺 须 知

佛教团体，最重纪律，受了戒的人，习过威仪，自然动作合仪。普通学人，何能懂得，不免招惹讥笑，特为写出几条通常规矩来，作个参考。

① 入寺——入寺门后，不宜中央直行，进退俱当顺着个人的左臂迤边行走，入殿门里，帽及手杖须自提携，或寄放他室为佳，万不可向佛案及佛座上安放。

② 拜佛——大殿中央拜垫是寺主用的，不可在上礼拜，宜向两旁的垫凳，分男左女右去拜用，凡有人礼拜时，不可在他的头前行走。

③ 阅经——寺中若有公开阅览的经典，自可随便坐看，须先净手，放案上平看，不可握着一卷，或放在膝上，衣帽等物，尤不可加在经上。

④ 拜僧——见面称法师，或称大和尚，向他顶礼时，假若他说一礼，不必再继续强拜，凡人礼佛、坐禅、诵经、饮食、睡眠、经行、入厕的时候，俱不可向他礼拜。

⑤ 法器——寺中钟鼓鱼磬，不可擅敲，锡杖衣钵等物，不可戏动。

⑥ 听经——随众礼拜入座，如己后到，法师已经升座，须先向佛顶礼毕，向后倒退一步，再向法师顶礼，入座以后，不向熟人招呼，不得坐起不定、咳嗽谈话，如不能听毕，但向法师行一合十，肃静退出，不得招手他人使退。

净 土 法 门

维摩经云：成就八法生于净土

- 一、饶益众生而不望报，代于众生受诸苦恼。
- 二、所作功德尽以施之。
- 三、等心众生谦下无碍。
- 四、于诸菩萨视之如佛。
- 五、所未闻经闻之不疑。
- 六、不与声闻而相违背。
- 七、不嫉彼供不高己利，而于其中调伏其心。
- 八、常省己过，不讼彼短，常以一心求诸功德。

摘自法苑珠林卷十五

礼 佛 的 好 处

礼佛，就是向佛礼拜，是忏悔吾人所造之业，以为灭障消灾增加福慧的殊胜法门。它的方式很多，包括：雕刻佛像、供养塔寺和佛菩萨形像、赞叹诸佛相好庄严、歌颂佛德，或以各种乐器，演奏妙音、合掌、低头鞠躬、跪拜……。妙法莲华经方便品中告诉我们：这些都可以成佛道。其中以跪拜礼佛的功德最大；除去毁谤佛法、对佛无缘者所谓“迷信”当然我们不承认信佛是“迷信”，因为信佛根本就不是“迷信”，它可以面对今天日新月

异的科学而言，即以最小的效果和利益来说：也可以强健衰弱的身体，尤其是内脏不健康（如胃病患者）以及膝部有风湿病和感冒鼻塞的人来说：若常向佛行五体投地的叩首礼，其痊愈速度，更是具有立杆见影之效。

老实说：所有信佛的人，必都是有宿根和善缘的，今天是因位的菩萨，未来更可早证佛果。我们既是未来的佛，我们信自己，礼自己，成就——所得的好处，无一不属于自己，多拜忏，多礼佛，是非常合算的，地藏经所谓：“舍一得万报。”何乐而不为！

礼 佛 的 方 式

礼佛的方式，就一般而言：有佛堂、静室、或安有佛菩萨圣像的客厅等，都可行之。要是没有的（如住营房的军人，单身在外工作者、或住大宿舍者），可至室外或郊野，面向西方，合掌问讯，然后十念（念十口气佛菩萨圣号）即可。平常行、住、坐、卧、心心念念不离佛号最好。

礼佛前，先要净（洗）手，拈香（或叫上香）。

上 香 的 方 法

① 将香点燃后，② 用两手的中指和食指夹着香杆，大拇指顶着香的尾部，③ 安置胸前，香头平对菩萨圣

像，④再举香齐眉，⑤之后，放下如第三动作，⑥开始用左手分插。第一支香插中央，插时默念：“供养十方三世三宝。”第二支香插右边，插时默念“供养历生父母师长。”（注：本篇拈香之法全为在家居士所写，故与出家众所观想默念者不同。但出家众如是个人敬香礼佛，则可同用此法。）第三支香插左边，插时默念：“供养十方法界一切众生和我某某的冤债障类。”

插香的第二种方法是先右，念：“誓断一切恶。”次左，念：“誓修一切善。”后中，念：“誓度一切众生。”

插香的第三种方法是最简单的，和第一法一样，但念得比较简单，第一支香插中间，念：“供养佛。”第二支香插右边，念：“供养法。”第三支香插左边，念：“供养僧。”总括而简单。

插完香，合掌，心中默念：“愿此香华云，直达三宝所（或念：“直达诸佛所”）恳求大慈悲，施与众生乐。”

如果是上环香，就要以点燃之处向佛，两手像持长香的方式一样，举香时，只要口中默念：“供养十方三世三宝。愿此香华云，直达三宝所，恳求大慈悲，施与众生乐。”即可。

要是上檀香（即檀木劈成之小枝）时，就要用双手大拇指和食指拿着香的两头，中指、无名指、小指都张开伸直，高举齐眉，前后放进香炉；第一根檀香用左手拈起，右手接过送入；第二支则利用右手拈起；左手送入；第三支又和第一支一样。观想默念的方法都和上长香时一样。

合 掌 的 方 法

佛弟子们恭敬虔诚的第一个表现，就是肃立（两脚与肩同宽平立）合掌。合掌的式样有很多种，一般都是以两手的掌指伸直，掌背微躬，掌心略弯，举至心口处轻合，不可过紧，宜如塔形。依“菩提道次第修习加行六法妙道入门经”说：“两掌合紧不留余隙，是为外道合掌，第一会沦为外道，（因心为形役，难入真空妙有之境故）；第二会感生在无佛的地方，不闻三宝之名。”“兜率天赞叹经三修道根本常演中道修法妙语明灯经注”中说：“外道合掌，紧闭掌心，将来必堕生于无佛之地；以如是合掌，不得真空之理，执着成性故也。”

谈完了上香、合掌，现在说：

礼 拜 的 方 法

礼拜，闽南语都叫“拜拜”，也就是对佛菩萨像虔诚的恭敬作礼之举动，其法是：

① 肃立合掌，腕与心口平，两足跟离开约二寸，脚尖相距约八寸，成八字形。站好后，立刻收束杂乱的心意，瞑目观想：我以往无量劫中的父亲在我右边，我以往无量劫中的母亲在我左边，儿女眷属在后，一切冤仇障类在前，此无量劫数的父母冤亲眷属，均在我的四周，团团围绕着我，随我一齐礼佛，愿你们以此善缘，往生西方极乐世界。（注：此种观想礼佛的方法，

是密宗的无上法门，若常如此观想礼佛，不仅能超度你所观想的，而且能为自己灭障消灾。即念经，持咒或持佛菩萨圣号时也是一样，不可忽视。）观想后，弯腰，右臂斜伸，右掌向上，按于拜垫中央，左掌仍举不动，两膝随即跪下（此为第一把）。

② 跪下后，左掌随着伸下，按在拜垫的左前方（此为第二把）。

③ 右掌由拜垫中央移到右前方，两掌相距约六寸许（此为半把合共叫“两把半”。这是老名词）。

④ 以头垂叩于两掌中间拜垫上。

⑤ 两掌随即翻转，手心向上。意思是以两手托承佛足，以求福慧。这叫头面接足礼。（另一说法是：古时候的小孩或低级之人，向大人，上级或长者求索物品或钱财时，就是这样摊开手掌承接所要求的财物。也就是承接佛菩萨所赐的福慧之意）。

⑥ 两手握拳翻转，头离拜垫，右手移回拜垫中心。

⑦ 左掌举回胸前，右掌将身撑起，与左掌合，同时两膝起立。合掌依然。

⑧ 三礼毕，合掌弯腰，垂至膝前，以左手四指包右手四指，两大指相并，两食指相合竖直（此为定印），伸直腰，举至齐眉，再放掌。这叫问讯。

以上为一般之礼拜法。此外，密宗尚有“佛部、莲花部及金刚部”等之合掌与礼拜方法。行者皈依后，自有上师亲传，此处不赘。

礼 拜 呼 吸 法

礼拜是一种很能有益身心的运动，不懂诀窍而又喜欢礼佛的人，很容易因此而使身体不适。因此，笔者愿将个人多年来礼佛所得利益的方法和经验，提出来贡献给所有学佛的四众弟子们，使大家都能从礼佛的呼吸法中，获得最高的利益。此法是：拜下时，舌尖卷抵舌根，同时吸气，（如果要念佛号或持咒，可在拜下呼气时念）；起立时，舌尖翘顶上腭，同时吸气。这是一种揉和吐故纳新、使全身气脉发生神秘的循环作用，以保健却病延年益寿的方法。吸气时最好能观想空中日月星辰等通化成了白光，由你的顶门进入体内，（如果是面对佛菩萨像时，则观想佛菩萨像放光照你）；呼气时则观想我之病苦孽障都已化成了黑气随气而出（时间久了，你将会看到自己所呼出的黑气。那时保证你已是一个三业清净的人了）。喜欢礼佛的同道们，不访试试，这种又礼了佛，又练了却病延年气功，而又因此而清净了三业的方法，习之不断，必可获益无穷，悠然而拜，悠然而起，不疾不徐，毫无劳累的感觉。对个人的修持来说，可说是一举三得的上妙法门，有此好处，你何乐而不为之！

礼 佛 发 愿 词

礼拜佛菩萨时，要恭敬虔诚的发愿；发愿是一个

学佛行人所定的目标和方向，有了目标和方向，修行才会有一个结果；如阿弥陀佛四十八愿，药师如来十二大愿，普贤菩萨十大愿……等。所以学佛行人发愿是非常重要的。一般公式化的发愿词是这样的：

第一拜默念：“愿一切众生，舍离外道邪见，归依我佛。”

第二拜默念：“愿弟子能深入经藏，智慧如海，辩才无碍。”

第三拜默念：“愿弟子身心轻利，无诸疾苦，广度众生，同证菩提。”

以上发愿词是一般的，（也就是所谓三皈依的意思）。如果你有比这更好的、特殊的、或自己需要应该加以变通、圆融应用的，都没有限制，尽可自由运用。大胆的向佛菩萨恳切祈求；天天祈求，行之不断，自然有一天会感应道交，获得满意。就好像小孩子向父母要求心爱之物一样，你天天缠着他要，他那有不给你的道理。

下面是笔者个人学佛多年来的经验，其中渗和了密宗修“弥陀长寿法、陀弥生西大法——同“破瓦法”（或曰“颇哇法”）如礼佛的第一动作中即是——的观想，笔者曾提供给几位老菩萨（包括出家多年的老比丘和老比丘尼，以及专修净土的老男女居士）们参考，经他（她）们实验后（最快的十天，最慢的三到五个月）谈话的证明，其结果，有与上所提密法具有异曲同工之妙的神奇效果。有心的同道们如想证明笔者所言的方法是否真实

的话，最好不要有怀疑心，保证笔者所言无虚，您也必有所得。为使信仰佛教而又能依佛法精进度修的同
道们，皆能同证菩提，同登觉岸，皆能即身成佛故，
笔者不欲自秘，特公开道出，以供所有先进和初机朋
友们的参考。

早 晚 课 例(个人或家庭自修用)

(1) 上香：上香后，合掌肃立，心中默想：“愿此
香花云，直达三宝所，(或“诸佛所”、或“菩萨所”，看你
所供奉的佛菩萨，可随意更换)，愿慈悲垂护，赐与众生
乐。”

(2) 问讯：请参“礼拜”第八项。

(3) 第一拜：拜下时默念：“那摩十方三世一切佛”，
继则观想自己分身无数，叩礼十方三世无数诸佛，佛
的左右后方有十方无数菩萨侍立；每一佛前均有自己
在顶礼膜拜，每一自己的后面，均有无数历生父母眷
属冤亲和众生在自己的率领下，同时顶礼膜拜。每一
尊佛，均全身金色晃耀，伸金色臂，摸我之头，我之
头顶，即有冰凉的感觉。同时心中默念：“为求往生成
佛度生皈命礼。”或念：“为求往生西方极乐世界皈命
礼。”

(4) 第二拜：先念“那摩十方三世一切法。”随即
观想自己面前虚空；陈有十方三世无数无尽经典，放
大白光，其光照我，由头顶深入心房，同时默念：“为

求智慧如海，辩才无碍，法乐充满，法味常施皈命礼。”

(5) 第三拜：先念“那摩十方三世一切僧”（“僧”就是已成道的菩萨们。）再即观想自己化身无数，顶礼十方三世无数无量十方三世一切菩萨和已成道果的贤圣僧和各宗的祖师们。同时心中默念：“为求忏悔罪业，灭障消灾，冤债病苦远离皈命礼。”

(6) 礼佛：礼佛，就是以你虔诚敬仰之心，祈求三宝加被之意。有人在佛七中，拜到忘其所以，异像重重，不知疲累。我有一次在知觉法师（基隆十方大觉寺僧）率领下，朝礼台北土城清凉山承天寺，其时惟恐晚上寒冷，穿了很多衣服；又怕中途口渴，因此，又带了一大壶。我自称是“菩提甘露”的冷开水，谁知近五个小时的拜礼和唱念“那摩地藏王菩萨”的行程中，既不冷，也不热，口中也不渴，这是佛法的不可思议处。

佛菩萨很多，而且将来你自己也是，如果一一去礼，会使心意分散，因此，我们可以找几个与自己有缘而具有代表性的去常礼，礼久了自然会发生感应；就如你拨超短波收音机，拨久了，转来转去，总有对正你所想收听的周波的时候。好像电影明星陈莉莉的母亲吊颈自杀，瞪大突出的眼睛和伸出很长的舌头，打针、灌药、热敷都不能生效还原，而且脸孔青得吓人，她父亲陈创奕居士持笔者所传他的大白伞盖陀罗尼七遍，不但复原了，而且还出现了美丽的笑容（详六六、六、十五，七一九期觉世旬刊），所以，礼佛只要虔

诚，一心一意，必会有非常奇妙的效果。

我们一般所礼的，除了前面提过的十方三世一切佛法僧三宝外，都是与娑婆世界有大因缘的佛菩萨，如：

“那摩本师释迦牟尼佛”——此佛是我们佛教的教主，没有他，我们就无佛可信，也就无法可修了——。每一拜时，心里要观想世尊如来，举右手摩我的头顶，我的头顶上，就有清凉如冰的感觉（不管有没有，一定要专心的作此观想。因为佛学就是“唯心”之学，所谓“万法唯心”，你只要不断的常作此想，自会有无穷的功德和效果）。心则默念：“我昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，我今一切皆忏悔！”

另一种词，一般忏法中也用的（如法华三昧忏中）是：

“能礼所礼性空寂，感应道交难思议；我此道场如帝珠，释迦如来影现中；我身影现如来前，头面接足皈命礼”。

拜下时，观想，佛放白光照我，光中有无数菩萨，我在佛前礼佛，我身后也有很多众生在和我一齐礼佛。起来时则合掌念：“我昔所造诸恶业……”一偈。如此三称三拜。

“那摩消灾延寿药师佛”，此名为俗称。实称为“药师琉璃光如来”，是大医王，曾发十二大愿（详药师经），拯救众生病源，治无明痼疾。人生难免有身心不适，四大欠调的病痛，佛弟子们，如没有健康的色身，求佛道是很困难的。佛弟子们有很多是很穷的，尤其是出家二众中的一般和尚和尼姑们（都市的例外）。他（她）

们生了病那真是可怜，常住没钱，自己也没钱，因此只有求佛了（笔者就有此经验）。方法是：看药师如来的造型是那一种，（或者你专观一种也可），有右手结吉祥手印，左手托塔者，拜下时，观佛无名指放出明亮的小火珠，入我头顶，并一直深入心中莲花上；结药师印相的，举右手摩我头顶；持摩尼珠的，以珠触我头顶；无论那一种，触或摩时，均应想有清凉之感，心里也要默念：“为求消灾延寿、债障远离身心俱健皈命礼。”三拜三称。

“那摩西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”，这是每一佛弟子都崇仰的主尊，拜下时，应观想阿弥陀佛左手宝钵朝我倾斜，钵中流出白色透明如胶质之不死甘露，像山顶的直线瀑布似的，一直下注入我的头顶，并直入心脏，进入全身每一细胞中，此时，我头顶就有清凉的感觉，我身因之而轻快舒畅；佛的右手，也随之举起摩我的头。同时心中默念：“为求往生西方极乐世界成佛度生皈命礼。”

“那摩大悲观世音菩萨”，这是与娑婆世界最有缘的菩萨之一，连外道都供奉，因为观音菩萨能解除我们世间的一切苦恼故也。所以我们中国二千多年来，有“家家观世音，户户阿弥陀”之说。故，拜下时，观想菩萨宝瓶中之甘露，喷洒在我的头顶和全身，清凉舒适，即时默念：“为求忏悔罪业、灾障远离、病苦消灭、福寿增长、一切顺遂皈命礼。”三拜三念。

“那摩大势至菩萨”，隋炀帝赞之为：“踵武观音，

连衡大势”的菩萨。观无量寿经说：“以智慧光，普照一切，令离三涂，得无上力……”。他教人“都摄六根，净念相继”必可成道。

拜下时，观想菩萨赐下大粉红色莲花一朵，我即拜伏于该莲花中，这莲花就是我将来往生时所乘用并成道的宝座，菩萨并以净光照我，我在净光中虔诚默念：“为求忏悔罪业、清净罪障皈命礼。”三称三拜。

“那摩清净大海众菩萨”，这是说：像海一样广大的清净庄严世界中的很多很多菩萨，我都礼敬。拜下时，观想空中地面、我的四周，都遍布着或站或坐的菩萨，同时均以像电波一样的灵力或灵光加持我，心里还要默念：“为求忏悔罪业、清净罪障皈命礼。”三称三拜。

“那摩文殊、普贤、地藏、护法诸天诸菩萨等”，均可如前面一样的拜念和作观。

至于对行者（修学佛法的人）个人的皈依师、剃度师、得戒师、传法师、金刚上师……等，均一拜，拜时可观摩顶加持、无畏印加持、吉祥印加持或宝瓶加持……等均可。（有些法师有喜欢夹菜给弟子们吃的习惯，你就以夹菜给你时算是加持也未尝不可。）佛教是讲“唯心”的，只要你心力度诚，念力纯一，自然有其奇妙的效果。拜时，心中观想默念则与礼拜诸菩萨时一样。

其他拜忏时，可随各人意思去观去念（如果是代别人——如赶经忏的法师们——礼佛菩萨时，则“观”与“念”时，其主体均不应为自己，而是你所代表的人或鬼魂），总之要不是糊涂叩拜，务期每一顶礼，均能有所赞美或祈

求，并能在冥冥中获益为是。

附记：如果是随在出家人——法师之后为超度亡灵而礼佛时，应眼观佛像，头叩下时心中默念：“为求某某蒙佛（菩萨）接引往生西方极乐皈命礼。”

早晚课应修的课程

早晚课，在出家众来说：是为报众生恩和施主恩，也就是还债的意思，坐食而不还，所积太多，必至在轮回中变牛变马以畜生身去偿还了。古德谓：“施主一粒米，大如须弥山，吃了不修道，披毛戴角还。”所以出家众，早晚课千万不可随便。（本文全为在家学佛的居士们所写，写出家众是顺笔提上一提，俾在家众对寺院中的早晚课的意思也有所了解而已）。

而在家众，早晚礼佛之后，可随时间多少，念诵佛经或佛号。诵经念佛的目的，一是消除自己以往无量劫来的宿业和冤债障类，也就是“解冤释结”。二是为自己或众人亲友修福，并储备往生的资粮。所以，时间充裕的人，早晨可念“金刚经”、“观音菩萨普门品”、“大悲咒”、“十小咒”、“心经”（如果吃素的人——注意：不可吃蛋，因为蛋也是荤的，它不仅是生命的胚胎体，而且是腥的、脏的；它是“卵”。先念《大佛顶首楞严咒》。此咒为诸咒之王，每句都是以往诸佛及神圣成道心咒的结晶，诵时可得诸佛灌顶，感动一切法界，保护修行的人，千万不可草率）。晚上可念：“阿弥陀经”，（这是一部描写西方极乐

世界的美景，并教人执持阿弥陀佛名号，一心不乱即得往生，西方极乐世界的宝典，只要纯笃自能三根普被广被接引的经)。“往生咒”(这是鬼魂最需要的咒语，可以长持)或拜拜“大忏悔文”。(这是北宋不动法师所集各种忏悔的精华，拜之功德极大，不可忽视)。之后，早晨持“那摩消灾、延寿、药师佛”或“那摩大悲观世音菩萨”圣号，晚上持“那摩阿弥陀佛”洪名，越多越好(其实，佛菩萨圣号，行住坐卧，随时可持，最好心不离佛，佛不离心)，利益无穷，时间紧凑的人，可用十念法。经云：“念弥陀佛，现在消灾延寿。”此佛曾发大愿：“设我作佛，十方众生，至心信乐，欲生我国，十声称我名号，若不生者，不取正觉。”所以，如果你没有多余的时间，早晚于盥洗后，可合掌向西，(有佛堂或客厅悬有佛像的，即对佛像前念。)三揖或一问讯之后，念“那摩西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”三声之后，即念“南无阿弥陀佛”十声。为了替你自己修福，当然越多越好，多多益善，能作到行、住、坐、卧中都能口不离佛，心恒念佛，那，冥冥中见不到的好处，真会是不可思议。我把一些道理讲给人听时，有的人曾笑我迷信，要知：修佛(也就是“修福”)，首先必须“信”，有了诚笃的信心，再发大“愿”，靠愿力去“行”持。佛法是“一切唯心造”的，只要你“正心”、“诚意”的去“信”，“正心”、“诚意”的去立下“愿”心，“正心”、“诚意”的去“行”持，你的成就，绝对是无可限量的，你所得到的好处，必定是超过任何人的。心理学上有一种“念力”的说

法，无论东、西密法，都是靠心念专一去行持（即一切宗教都是）。现在日本人修“念力”（就是“精神力”）的很多，这证明佛教绝对不是迷信，而且最合乎科学。我是由基督教和道教中挣扎出来的。我希望我的经验能被你们（包括所有的读者们）所能接受。

念 佛 的 方 法

念佛（包括持咒等）是没有什么固定形式或某种拘束的，只要恭敬虔诚，心念专一，屋内、屋外（厕所或不洁之处默念），山林、旷野、立念、坐念、大声、小声、有声、无声……无一不可，若能心专意诚的多念，自然会有地藏经所说的：“舍一得万报”的大利益到来（当然不一定是今生）念到无念而念，一心不乱，除佛以外，心之内都都为佛所充满时，就已达到了禅定的境界了。如能念到连梦中在遭遇各种情况之下，也能把佛号念到脱口而出时，则生西已是毫无疑问了，你的道业也可说已有成就了，愿共勉之！

忏 悔

忏悔是在佛菩萨圣像前，至心发露自己今生或以往不当的过错，誓不再犯的意思。详细一点说：“忏”是梵语“忏摩 kkasamayau”的略称，与我国“悔过”的上一个字合并，就叫“忏悔”（如今各寺传三坛大戒，登