



# 在家學佛常識

朱斐

印光大師曾經說過：「佛法要在恭敬中求；有一分恭敬，就得一分利益」。從這幾句話裏，可以看出佛教的威儀一門，是如何的重要。但是現代的新進居士，對這些佛門的規矩和普通的常識，多半疏忽，或者不懂，本講座有鑑於此，想就在家「學佛」應有的常識，略舉幾條，為各位新進學佛的讀者說一說。

## 一、對三寶的恭敬

### A. 禮佛

當我們見到佛像的時候，不論是泥塑木彫或是紙畫，都應該整一整衣服，很虔誠恭敬的行最敬禮，佛教的最敬禮叫做「五體投地」，初學佛的人，或許對這種最敬禮的行法，還不知道，不妨也順便談一談。

在禮拜的以前要正立合掌，然後右手先按着地，繼即左手與兩膝同時着地，（左手比右手向前約一手掌的距離）。右手再向前移與左手並齊，後面兩足平伸，俯伏在地。頭頂下去的同時，兩手掌翻起向天，作承接佛足狀。稍停起立，當頭離地時，兩手翻覆如前，右手復原原前比左手移後約一手掌的距離，左手與兩膝同時離地後，右手逐離地，起立合掌。這就叫做「五體投地」（二肘二膝頭面共合五體）又叫做「頭面接足禮」，是拿我最尊貴的頭面，去接托佛陀的雙足，這是最恭敬的禮法。禮佛應該三拜，三拜的前後，當行問訊禮（合起掌來鞠躬）。

在禮拜的時候，我們應該注意的：一、心裏

要放下一切雜念妄想，就是天要坍下來了，也不必去管它。面對佛陀，一心存着恭敬的念頭。二、口裏唸着佛號，禮那一尊佛，就唸那一尊的佛名。三、身子很安詳的，不慌不忙地輕輕禮拜下去。這樣的禮拜叫做「身心恭敬禮」。至少在禮佛的一刹那，我們的身、口、意三業都是最清淨無比的，若能照這樣多多禮拜，不但能得到輕安快樂，並且能消滅許多的業障。

有些人禮佛，急起急落，匆匆忙忙的很不如法，佛經上列有七種禮，我們初學，只要照上面所說的身心恭敬禮去做，便能得到真實的好處。若進一步能心存觀想，自然更好。觀想些什麼呢？第一步先觀自身站在一朵清淨大蓮花上，就在大蓮蓬上行頭面接足禮。第二步觀阿彌陀佛垂右手放光來接引我。（禮其他佛時，可觀佛身放光，直射己身）。第三拜下去雙手翻起時觀想佛陀的雙足，托在我的右手掌中，恭敬承接。這樣的禮拜法，利益更大。

禮拜的利益，經上早有說過「禮佛一拜，罪滅河沙」。為什麼能夠消滅像恒河沙數這樣多的罪呢？因為罪業是黑暗的，佛是無量光明的象徵，禮佛是迎接無限的光明，光明一旦照臨黑暗，罪業自然化為烏有了。

但是禮佛的時候，若不如法，便失恭敬，雖然不能說失了功德，但也增上習氣，利少損多。在七種禮中有一種叫做「我慢禮」，便是最不如法的。什麼叫做我慢禮呢？就是在行禮的時候，心不恭敬，草草了事，身雖拜佛，心存他想。這就叫做我慢禮。在大殿中央，傲然行禮，也是我慢禮的一種。因為大殿中央是寺院的方丈和尚行禮的地方，我們在家學佛弟子，上殿時應該分在左右兩邊禮拜，千萬勿要居中大拜墊上大模大樣的下拜。非但有失禮貌，而且容易增長慢心。

本來禮拜有降伏我慢習氣的作用，若反增長我慢，豈不失却禮拜意義，但若大殿上只有中央一個拜墊，該怎麼辦呢？這時能夠不用拜墊（拜墊太高也不恭敬）就地而拜，自然最為如法。但初學的人或許不習慣，怕弄髒了衣服，那麼就暫且借用中央的拜墊，移偏一旁再拜，便較如法了。

### B. 重法

法是指的佛法，凡是佛所說的經典，統稱做佛法。雖然佛已涅槃，但佛在世的時候，所說各種解脫生死的方法，都已經由佛的諸大弟子，結集成典，總計有三藏十二部之多；這些經典，同樣能使我們解脫生死，等於是我們的第二生命，慧命的父母，我們又怎能不恭敬自己的父母呢？金剛經上說：「若是經典所在之處，則為有佛」。因此，我們切不可輕慢法寶。

當我們閱讀佛經的時候，先要洗一洗手。最好再焚一支香，端正坐閱，不可躺着，或蹣跚坐起，像看小說一樣的去讀。讀的時候，也要把一切雜念妄想放下，專心一意的去讀，才能得到真實利益。因為經典多半深奧難懂，若粗心浮氣，一定看不下去。就是看佛學雜誌，也不可同一般黃色黑色雜誌一樣看待，也得恭敬的如同閱經。印光大師說過：「一切佛經，及闡揚佛法諸書，皆令人趨吉避凶，改過遷善；明三世之因果，諦本具之佛性；出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者須生感恩心，作難遭想，潔手淨案，主敬存誠，對面佛天，如臨師保，則無邊利益，自可親得；若肆無忌憚，任意褻瀆，及固執管見，妄生謗毀，則罪滿彌天，苦報無盡矣。」大師說的闡揚佛法諸書，當然包括佛學雜誌在內。所以我們千萬不要把佛學書刊，隨便亂置，或在書刊上放置雜物，或手掩腋夾，都是極不恭敬的。尤其佛經，上面如果積了塵灰，不可以用口吹，因為口中吐沫多很不淨。讀完一節休息的時後，要把經本合起來；讀到那裏，最好用書籤或淨條夾着，不要摺角。不但佛經書刊應該尊敬，就是

抄寫過佛經佛字的廢紙，我們也不可以隨便拋棄，丟在垃圾箱中；舊佛刊更忌當廢紙賣給人家包落花生。起初筆者也沒注意這些小節，把廢棄無用的稿紙及校對稿等一齊投入垃圾箱中，不久卻發現被人檢去包檳榔土豆，隨地遺棄，這事被我們的老社長知道了，還呵斥了幾句，從此以後就依照敝社長指示，不是火焚，就是放生（倒入溪流，隨水飄去）。因為敝社所有的廢紙，就連往來的書信，至少也有一二個佛字，若隨便拋棄，便失恭敬。能重法就是敬佛，譬如一個人曾救過我們的生命，我們又豈能失敬於救命的恩人呢？

上面說的是閱經和佛書刊，現在再說聽經的時候，我們也一樣要恭而敬之的端坐聞法，我們常在許多講經道場看到許多聽經的人，因為過去習氣很深，往往兩腿一伸，大模大樣的揀一把靠椅一靠，腳一蹺，有時候因為太舒服了，竟呼呼地熟睡去了。若是新來的聽眾，倒情有可原，但多數是學佛多年的居士，似乎有欠尊敬。如果聽經的時間長，不能久久端坐，自然也可方便一點，但也不能太方便了呵！至於聽經打瞌睡，說起來實在慚愧，筆者就常犯這個毛病，雖然有理可說，因為事忙，睡眠時間不足，但終究有失恭敬，是絕對要不得的！有時候坐在前排，接近講師，便可克服睡魔。我相信聽經打瞌睡的人，一定不在少數，所以特別提出互相勉勵！有則改之，無則加勉。

還有一點，有些道場設備不周，只有座位，沒有桌位，聽眾往往把佛經隨意放在膝上，或座傍。尤其女子，放在旗袍下端或裙子上，實在太不恭敬了。這些雖屬小節，往往因為不注意而造了褻瀆的罪，自己還不知道，豈不太冤枉呢！

聽經聞法的時候，切忌交頭接耳，閒話家常，或是批評講經說法的長短，擾亂聽眾的情緒，這就是普通的會場聽人講演時，也是不許的，何況演說佛法的道場，是成就聽眾的了生脫死的場所，若說法者正講着一句重要的警策語，或是能令人啓悟的話，被你閒話擾亂，打斷別人的道業，這個罪名，你負得了嗎？不但不能閒話，要

端坐靜聽，就是遲到早退，也要盡量避免，倘或有時，也要輕手躡足的入座離座，以不妨礙擾動別人的聽講情緒，千萬不可既已姍姍來遲，又要大模大樣的燒香禮佛，再拜法師，然後一一招呼入座，這樣不但驚動大眾，連講經的人也幾乎被你打斷了。這樣的人確是極多，尤其老太太們，你叫她少拜一拜也不肯的，這種過於執着恭敬，固然功德也不能抹煞，但擾眾的罪過，也並不比功德少。實在要不得的！其實在開講以後，我們如果不得已遲到或早退時，就不必禮座拜佛了，只要在進入大門的時候，在聽眾的最後面，恭敬地深深的一問訊，既不擾眾，又不失敬，其餘同修道友，更不必一一招呼了。

總之，法既稱寶，就該尊重；雖多小節，但西諺有謂：「大船之沉沒，皆由於船底之小洞」。我們又豈能不小心呢！

C. 敬 僧

僧是指正式受過大戒，具足僧相的比丘僧尼，因為他們是弘揚佛法，紹隆佛種的人天導師，敬師重道是我國固有的美德，何況這位導師是指引我們出離生死苦海的慈航寶筏，比世間的老師，更應加倍的禮敬才對！

當我們見到僧寶的時候，應該很恭敬地行五體投地的大禮，如同禮佛一樣，但平時時只要一拜就好了。初學的人，如不慣常也至少應恭敬地行一問訊禮。本省的佛徒，起先對僧寶頂禮，頗不習慣，但近年來經各方正信佛徒的提倡，現在，連許多青年男女佛徒，也能很習慣地如法行禮了。

就如我們臺中，過去大家也不習慣向出家人頂禮，後來經李老居士說明僧是福田，我們佛子要多種福，頂禮也是種福的一種；同時他老人家以身作則，來了什麼法師，不論老和尚，小沙彌，率先一拜，大家就不得不拜了，日久習慣，一有出家師父降臨，都爭着要種福田了。

但是比丘在有病的時候，剃髮的時候，或行路，或用齋，或坐禪用功，經行念佛，或作佛事

忙碌的時候，就不必拜；在路旁廊下不必拜，最好在大殿或講堂，或會客的地方行禮。在大殿時應先禮佛三拜後再拜法師。如果師叫一拜就一拜，不可堅執三拜；師叫問訊就問訊，不必再拜，因為恭敬不如從命，聽從師命，是不失恭敬的。

我們對比丘的稱呼，不可直呼其名，譬如星雲法師，我們應稱星雲法師，或單稱法師便可。如南亭法師，因其戒臘較長，我們就應尊稱為南亭法師，或老法師。「法師」等於俗人的「先生」，已成爲對出家人的通稱了。其實通稱應用「師傳」兩字比較恰當，因為「和尚」本是梵語，譯做吾師。「法師」本是要能演說佛法的才尊稱法師，但現在却被用作通稱。而大叢林的方丈，總稱「和尚」，普通的出家人，反不稱和尚了。

我們若不知比丘的法號時，應合掌請問師傳上下？請問上下就是請問上一個字和下一個字是什麼？因為中國的出家人多不冠姓，只有兩字，不能問尊姓大名。記得筆者初來臺灣的時候，有一次同慈老法師在一起，有一位本省同胞，初入佛門。請問慈老貴姓大名，老人笑答「慈航」，對方接着不斷的慈先生長，慈先生短的，差一點把我的飯也噴了出來。

對人稱自己的皈依師時，最好也加上上下兩字。如筆者的皈依師是印光大師，就應稱上印下光老師，不直呼其名是表示恭敬的意思。在家人對比丘自稱弟子或學人，來往書信上也一樣，不可以照俗人一般稱兄弟或弟或弟是晚愚余我等。本省佛徒僧俗同師，多習稱師兄弟是最不合法的。

當我們進入僧室的時候，應先在門上彈指三下，等到裏面應聲請入的時候，方可入內。

有些人說對高僧大德，固然應頂禮，但對尋常僧侶也要頂禮嗎？是的，我們應認相不認人，只要他具足僧相。不問有德無德，這是僧的事，與我弟子無涉。何況有些比丘內秘高德，豈是一般凡俗子能看得出的？即使他真無德行，我們向他頂禮，他若由慚生懺，發心精進，你的功德還不小呢！在家菩薩戒中，對在家二衆，亦應互相頂禮，何況出家的老師呢！

總之，我們對佛法僧三寶，都要一律恭敬，執弟子禮，這是每個在家學佛者都應該知道的。