

惠空法師 著

居士學佛手冊

佛陀教育基金會

印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，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，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

居士學佛手冊《目錄》

序言	1	二、自修	29
一、皈依三寶	3	發心	29
入寺儀	3	三皈依	35
佛門稱謂	6	懺悔業障	37
禮敬儀	7	早晚定課	40
供佛與祭祖	14	誦經	42
上香供養儀	16	聽經聞法	46
居士對三寶的態度	19	研讀經典	49
近善知識	23	修菩薩相應法	50
		葷腥與吃素	57
		受戒	59
		禪定簡要	62



序言

佛以一音說法，眾生隨類各得解。因佛法之深廣無量、法門無量，而眾生機感因緣殊異，故自佛世即有諸比丘行持之別；有頭陀、有蘭若、有精舍、有修不淨、有數息、有誦經、有無法記持經句、有聞法一句而即悟道者；佛滅後又有部派之分、兩大車軌之別；而爰及東土，又有八宗之興。此皆說明眾生根性、機感、好樂之別，當隨其根性、好樂、願習，以循循而誘導之。僧眾其是，而居家之佛弟子豈不然哉！

近世百年因科技文明、社會都市化、交通便利、資訊、印刷、教育普及，昔日廟會農村信仰的佛教型態漸漸褪色，代之而起的是居士對於佛法強烈的求知欲，以及深明佛法的福慧修學。僧者，從世俗人而來，所以有正信正見的居士群族，將必然有優秀的僧團。若於佛法須宏揚之立足點上，實必須重視對於世俗信眾及未學佛廣大群眾的接引工作。爰是之故近世太虛大師的人間佛教之倡、及慈航菩薩佛教三個救命圈：文化、教育、

慈善之旨，已深入我佛弟子之心中。可見多年來佛教已逐漸從迷信而正信；從正信而正聞；更且已朝正念正行正命之吉祥大道而往，實乃可喜可賀！

佛教能有今日成就，皆歸功於教團長老領導及全體眾佛弟子之點點滴滴經營努力。對於初學佛之大眾，已有許多對教理解疑、概論、因果等方面的冊子，而對於如何逐步逐步的將身心實踐在具體的行事中，而知其尺寸及道理之書則尚少。或恐有不知如何行事於實際的學佛中，因而不能在生活中履行福慧之莊嚴者，則是現今此篇之旨所在，望或能於初機學佛者有所補益。匆促之際多有闕漏望祈大方不吝指正。

惠空于慈光禪學院

一、皈敬三寶

入寺儀

清淨伽藍（寺院）是三寶的所在、是大眾僧修道的清淨處，也是吾等佛弟子修積福慧之所依憑，三寶如黑夜皓月，如渡海舟航。所以，佛弟子應於閑暇得空時，常親近寺院。

然為維護三寶的清淨莊嚴，佛弟子入僧伽藍時，須知一定之行儀：入寺應從山門之邊門、側門進出，以示恭敬之心。入寺後即行至大殿（如前有天王殿即至天王殿），脫帽、慢步，從側門入大殿禮佛三拜，或以香供養（大殿正中位為住持及職事大位，不可於此禮佛。）禮佛畢，可自行瞻仰佛菩薩聖像、殿堂建設，或向寺僧請問佛法，或自行閱讀禮拜，但應避免嬉鬧、喧嘩。遇人則應合掌稱「阿彌陀佛」問好。如係請教佛理，可行至堂室，問訊請問可否；如遇僧延請入客堂可入共坐，否則不應冒然闖入。

若欲留寺中用齋或留宿一日乃至多日，可向客堂知客僧請問可否。若允，則隨其至客房安置，稱為安單。凡參加佛事活動或自修用功，因而留宿寺中者，須問明寺中作息時間，以隨眾作息：如早上起床（起板）、晚上就寢（安板）之時間；早、晚課誦之時間及內容；用齋時間及方式等等及其他所須注意事項，以免誤觸寺規而損己福報。而留宿寺中，不可食葷腥酒肉，夫妻同行亦不可於清淨伽藍處行淫慾。參加課誦佛事時，最好自備海青，受戒弟子亦應攜帶縵衣以莊嚴道場。離寺前凡所用具皆須洗淨，置回原處。須知寺中一草一木皆三寶物，非常住師父應允，切勿誤用盜取。

佛弟子須知，能於寺中住一會、一食、一宿，即種下清淨善因，為難得之菩提善根，應感恩大眾僧供養我清淨心。若非以熏習佛法，或供養護持常住反以貪愛心食宿十方物，可謂大損己之福報。而宿止寺期間，隨分灑掃、主動請問幫忙，或離去之時隨分供養寺院，均可免侵損常住，並能積己之福報。

離寺前，諸事辦畢，應至佛前三禮拜告假及向常住師父告假後，方始

離去。



山門

佛門稱謂

佛弟子請問僧尼名號，當先合掌，然後說「請問上下」、「請問師父尊號」、「請問法師尊上下」。

為表尊敬僧寶，不得單稱僧尼名字。對戒臘年長比丘當尊稱為「長老」、「某某上人」、「某老法師」、「某老和尚」、「某某比丘」、或「法師」、「師父」。對比丘尼當尊稱「某比丘尼」、「尼師」、「法師」、「師父」等。若不知分辨是比丘或比丘尼，皆可一律尊稱「師父」。對比丘、比丘尼，則可僅稱「師父」，或其名號下加稱「師父」，如「某某師父」、「某某比丘」、「某某比丘尼」即可。面晤時更不得直呼僧尼名字，但可稱長老或法師或和尚，自己則通稱弟子。往來書信亦然。

居士相稱，可稱「居士」、「師兄」、「師姊」、「學長」；對年長居士可稱「菩薩」；夫妻之間可以「同修」相稱；對外則可自稱「佛弟子」、「三寶弟子」。

禮敬儀

禮，表心之外相，所謂誠於中，形於外。故心之誠敬，必假外相之禮法而顯。吾等佛弟子為表達內心對三寶恭敬、歸依之誠，乃至藉以攝受身心令不放逸，須了知禮敬法而修習之。

儀法隨禮敬之對象、彼我關係、時節因緣等而有輕重之法：

一、合掌：（圖一）

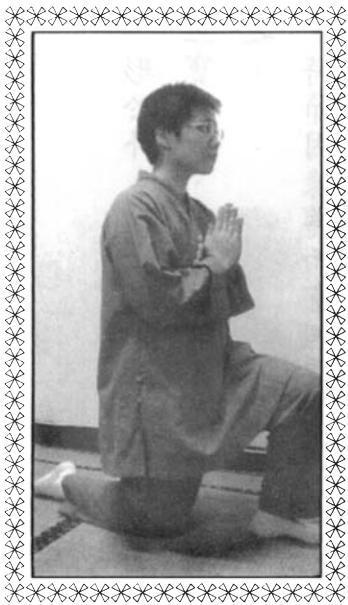
此是最簡單的禮敬。凡佛弟子遇人，無論寺院、家中、識與不識，與人相遇即合掌以示問好。合掌時，兩手當胸，掌心相併，十指密合向上，莫向前或向下，宜如寶塔般直立。合掌畢，即可放下，若示恭敬亦可一直合掌相問答。

二、長跪合掌：（圖二）

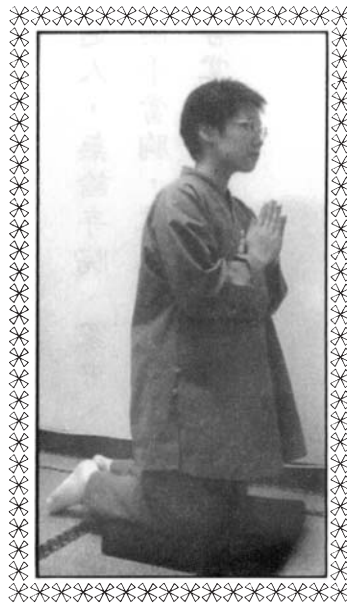
此為禮拜後，因恭敬故雙膝跪地不起，身腰挺直，雙手合掌同前。此為極恭敬之禮敬。



圖一：合掌



圖三：胡跪合掌



圖二：長跪合掌

三、胡跪合掌：（圖三）

此為佛經上所載，佛弟子向佛陀請法時之正式禮法。右膝著地，左腿自然屈立，雙手合掌於胸前。

四、問訊：

問訊有鞠躬問訊及結印問訊兩種。

(1) 鞠躬問訊：合掌於胸，身向前傾90度而後回復直立。(圖四)

(2) 結印問訊：合掌於胸，身

向前傾90度時，手由合掌放至腹前結印（左手在下

，右手在上，兩拇指微相觸，餘四指相疊，圖五）

，起身時，兩手食指、拇指相抵觸，舉至齊眉（圖

六），而後合掌當胸。

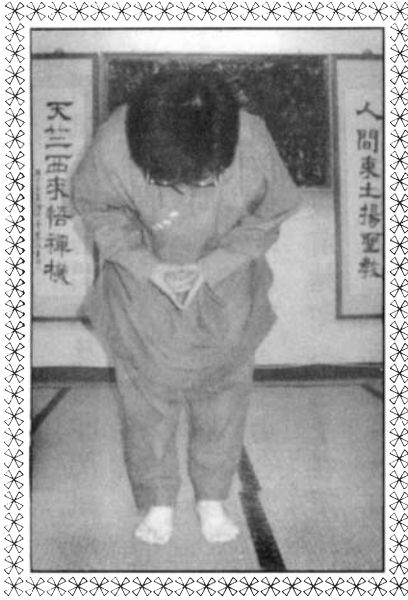
此兩種問訊法，皆較合掌更

為恭敬，常用於課堂或大眾共集

於不宜禮拜之場所時使用。



圖四：鞠躬問訊



圖六之一：結印問訊



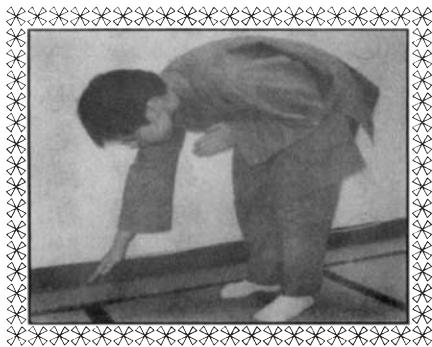
圖五：腹前結印



圖六之二：結印問訊

五、頭面接足禮（頂禮）：

此是至恭敬之禮儀又稱「頂禮」，即是我至尊之頭面，去接佛最卑之雙足，中國稱為「五體投地」。五體即頭、兩膝、兩肘。禮時兩手先當胸合掌，身向前俯地時，右手先伸觸地，左手仍當胸，此時兩膝跪地（圖七），左手觸地（圖八），右手往前與左手齊（圖九），翻足掌，臀部下坐兩手前伸，身俯低，頭面觸地（圖十），兩手掌心向下握拳（圖十一），翻掌（圖十二）。起身時，依相反動作而起：掌心向上握拳、翻掌，雙手縮回、身抬起，翻足掌、左手合掌當胸，以右手撐地而起，雙手合掌直立。



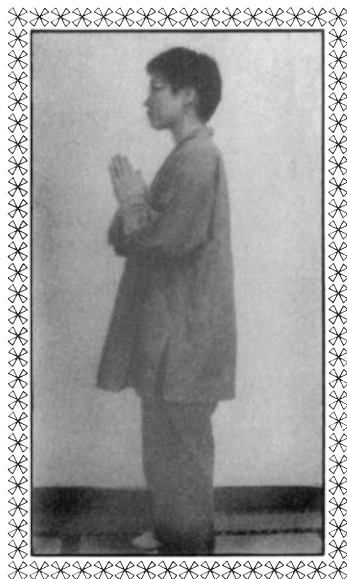
圖七之二：頭面接足禮



圖七之三：頭面接足禮



圖八：頭面接足禮



圖七之一：頭面接足禮



圖九：頭面接足禮



圖十：頭面接足禮



圖十一：頭面接足禮



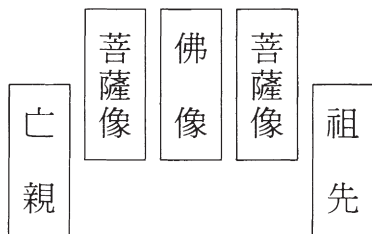
圖十二：頭面接足禮

供佛與祭祖

經云：禮佛一拜罪滅河沙；又云：見聞瞻禮一念間，成就人天無量事。故居家佛弟子為能常常禮拜佛菩薩、供養佛菩薩為要事，應在家中供奉佛菩薩聖像。而中國自古以孝立國，至聖先師孔子立慎終追遠，致民德歸厚，古人親喪尚且要辭官守孝，今人豈可不奉祀香火祭拜？故亦須供奉先祖亡親之靈位。

供佛與祭祖之供台大小視居家空間而定，宜有專屬供台；若空間太小，併置共用或將供台置於壁上均可，供台位置宜在廳堂之上方。若室內雜處寢臥則可以布幔或木櫃隔間，以示業報清淨。若佛像與祖先牌位併置時，須清淨、整潔，且佛像當中立，菩薩兩側，祖先及亡親牌位可側於菩薩旁，以親位卑，若置中恐損亡親之福，或恐亡靈不敢來棲（如圖）。質料不拘，可用紙、木雕、泥、瓷塑像、銅鑄，一切皆可，大小以配合供台為主。至於所供之佛菩薩聖像，可與所修之相應法配合。

供台上置兩香爐，一奉佛、一奉祖先、立、環、臥爐皆可。但佛之爐



應高、大；祖先之爐須低、小，以示恭敬三寶。平日各上一柱香，一或三杯清水；週日、節慶時，可視條件因緣供奉鮮花、水果及各種供品。供佛菩薩之供品中午後可撤而分食，供祖先之祭品則宜待夜後方撤或隔數日撤亦可。佛弟子既供佛像，每日至少須供香、供水、並不忘禮拜及唱念三皈依。

供台上應保清淨、莊嚴，除經典、香燭及各種供養具外，不宜置他物，且應常擦抹、清潔之。

上香供養儀

供養是布施之別稱。布施是直說與物贈人，如布施予貧困者，而供養則謂以至誠恭敬之心，奉物與有恩、有德之人。佛法中，布施是行菩薩法之首，故供養亦是佛法中常行之法。佛弟子對三寶所行之供養，以十種物為代表：香、花、燈、塗、果、茶、食、寶、珠、衣；其中又以香最具代表性。香，能普薰十方。而中國人對香之所以特別偏愛，是因鬼道眾生僅能食香，故中國人祭祖、拜祭鬼神皆用香；而花、果等物，鬼神亦僅攝其香而食，故香實為鬼神所食之主體，亦成諸供物中之主要者。佛事中以種種香方便易行，故法會、祭祖、常以香供養之。

香的種類有立香、環香、臥香、末香、香枝等，可擇用之。上香枝時，以雙手食、拇指各捻兩端，餘三指直豎，舉至眉心（如圖），而後以單手插入爐中即可。若大眾集會，於唱香讚時上香棒，可隨法師後供上。若自己獨上香或於家中，則上香後三禮拜即可。若入寺中，可於諸佛殿之香爐各上一柱或三柱立香；上香先後以釋迦（大雄寶殿）、藥師、彌陀、



圖一：香枝上法

彌勒、觀音、地藏、韋馱等為次第，即先佛，次菩薩、羅漢，後護法祖師。然而如果地形、殿堂參次，亦可由前殿護法羅漢向後殿堂佛菩薩依次上香。

居家中，可每日清晨於佛前及祖先靈位前上三柱香；晚間亦以三柱香，三禮拜，一杯清水即可。上香時，雖香為少物，但應以至誠之供養心行之，則為報尊貴三寶及亡親之恩已。



圖二：臥香上法



圖三之一：立香上法（正面）



圖三之二：立香上法（側面）

居士對三寶的態度

佛弟子分成兩類：一類是在家佛弟子，就是所謂的居士、信眾。一類是出家佛弟子，即是僧伽、比丘、比丘尼。僧眾的責任是住持三寶、弘揚佛法；而關於信眾對三寶的態度，則有必要稍微說明，讓居士了解，在面對三寶時，應該要有以下幾個正確的觀念：

- 一、佛陀將住持、弘揚佛法的責任付予僧伽。
- 二、僧團代表三寶，也是佛法運轉的主體力量。
- 三、佛法的整體弘傳，是整個無窮無盡眾生福利安樂得以綿延之所賴。
- 四、供養、擁護三寶，是一切眾生、也是在家居士福德的泉源。
- 五、佛子出家乃是解脫之因，所以擁護出家僧眾，也即是自種解脫之善因緣種子。

關於以上五點，居士們若有著正確的信心、信念，則將認識到：在家居士、在家佛弟子是有責任恭敬供養、護持三寶的。而供養或布施分為三

種，即「法施、財施、無畏施」。「法施」通常指的是僧眾以佛法施予眾生；就居士這一方而言，亦可隨緣隨分依隨在僧眾下做法施，主要則是以「財施」供養僧眾。這個「財」包含金錢財物、人力等。例如我們用種種的金錢財物供養常住，以護持僧眾修持及弘傳佛法的經濟所需；或是付出身心、智慧，為佛教事業助一臂之力；乃至提供人力、為三寶服勞役等等。另外，居士對三寶的「無畏施」，表現在擁護三寶、為三寶作金湯上面。比如說，政治上若出現了不當的參與或干涉，或是地方人士以及一些不好的人干預了佛教、干預了僧團，那我們應該盡心去維護佛教的發展；對於外道、邪道以及惡知識破壞佛法，我們必須要提出佛法的正見來辯駁外道的邪知邪見——這是從消極方面來擁護佛教。那麼從積極的方面，我們應該怎麼護持佛法？那就是要提倡正信的佛教、提倡正知見的信仰。我們應該要號召廣大的信眾來學習佛法，做為佛法的前導、做為佛法的前導。所以如果有知識、有知見正確的居士，就可以帶著居士們一起薰修佛法，為廣大的沒有接觸佛法的群眾講解如何入門的佛法，讓大家對佛法有正確的信念、信仰。或是帶動一些維護佛教的事業，比如說，我們做些慈善、

教育的事業，用事業來表現佛法的精神；以及從事佛教文化的傳播、弘揚等，這是從正面的立場擁護佛法，也就是法施。

在擁護三寶的過程中，我們還要避免一些無心的過失。第一，我們應該避免自高、倨傲於僧眾。比如說，信眾、居士之間，有人有宿世的福報；或者是擁有龐大財富的企業家；或者是擁有大富貴、大權力的官員，如部長、縣長、局科長等。然而，身為一位虔誠的居士，他應當要提醒自己，雖然今生有大富貴，都是因為我們前世以謙卑、以供養的心情對待僧眾，所以才得到今生的果報，我們不能夠把前世的善因做為今世的惡果來使用。我們應該避免因為仗著自己的福報、仗著自己的金錢或者地位，而對僧眾有一種驕慢的心態。

第二，我們應避免與僧團形成一種相對立的局面。比如有些居士作為居士團體的領導，了解一些佛法的知見，在弘揚佛法或帶領居士們學習佛法上面也能獲取大眾的信念，此時，我們應避免自成一個小團體，和僧眾形成了對立。我們應該要帶領、組織這些居士歸命、圍繞在僧眾及寺院、僧團的下面，能夠順從、聽從於僧團的指揮、派遣。如此一來，出家、在

家佛子們便能夠依循佛教的倫理次序，團結一致，發揮群策群力之力量。

第三，我們應避免參與僧眾、僧團過失的討論或批判。僧團有僧團自己的裁決；我們如果有能力對於僧眾的是非過失加以處分，必須按照正確的法律，來作除惡興善的作用。當然，儘量從正面將好的出家人標舉出來，將好的行動、思想標舉出來，那麼一些不好的、負面的、邪惡的僧團或是僧眾，自然就會得到教育或裁示。所以，我們應該儘量不要涉及到關於僧眾戒律的處分，更不要批評三寶、僧眾的過失。

身為佛教的居士，我們有維護佛法長遠發展的責任；三寶的永續，是我們每一個在家佛弟子永遠的使命，我們應當永遠頂戴護持三寶。

近善知識

居士學習佛法，其目的無非是要求得佛法的正確知見、求得解脫的方法。可是，佛法是出世解脫的法則，它是難思難議的，不是我們世間人智慧聰明所可以理解的。所謂「欲知山前事須問過來人」。每個佛弟子在學佛的路上，都須要有善知識來引導。所謂明師出高徒。因為有了好的善知識，使我們在解脫這條路上少走了很多冤枉路，不須要走錯路、走彎路、繞遠路。我們站在前人的肩膀上面繼續往前走，站在已經開闢好的康莊大道上，善知識讓我們在解脫、在成佛、在開悟上有真正保障，古人也多方面的講到良師益友的難得。學佛的居士去尋找真正的善知識，在學佛的這條路上是非常重要的。這是一種絕對利益。

怎樣才稱為善知識呢？經論上有多種解說。我們舉《瑜伽師地論》提出善知識有八種相貌：

第一是住戒。所謂住戒，是說善知識他必然是持戒清淨的。

第二是多聞。是說這個善知識對於佛法的經典、佛法的道理思想非常

通達，可以講出很多正確的思想知見。

第三是禪定。是說善知識對於修習禪定有其可行正確的一套經驗與方法。

第四是哀憫。善知識對於一切眾生，都能平等予以哀憫憫念，希望所有眾生皆能走向智慧解脫之路。

第五無畏。善知識在大眾面前，對於大眾所不了解之事能無畏宣講，無畏前往。

第六忍耐。善知識能夠忍受艱苦的挫折、侮辱、或者是別人的歧視、或是種種辛苦難勞的事情。

第七無倦。善知識在修行佛道、為眾生謀福利之事，能勇猛精進不疲倦。

第八善辭。善知識對於宣達佛法，在語言上有善巧的辯才，能夠巧妙的將佛法的道理宣說出來。

以上雖然是《瑜伽師地論》對善知識所舉出八種相貌，可是要提醒的是：裏面最重要的還是持戒清淨與正知見二種。因為持戒清淨是保證我修

行的身器、修行的基礎不會有污染或是破壞。知見清淨、正確又是引導我們前往正確方向的依憑。

從以上我們了解到，在經論裏面提到善知識，並沒有說善知識要具有很多特異功能、或種種神通，知道過去生中事情，知道未來將發生什麼事，或是能夠神變解決他人疑難、或困苦的事情。也沒有說。善知識有博士教授或是什麼名位。或是善知識有很多信眾支持擁護。或是住持、會長。也沒有說善知識能夠替人看相、替人醫病。我們要知道，真正的善知識就是我們前面所講的住戒與多聞，這是最基本的兩個條件。另外，我們更須要強調：「人成即佛成」。做一個普通的君子、善人，最基本的就是能夠質直無偽。能夠誠信、真實正直，是做人最起碼的基準。當然也是做為僧眾、人天師範最起碼的條件。如果常常講謊話、或講話閃閃爍爍或過多客套、誇張，或言不由衷，相信這人必然不能在佛法上有所承擔、有所立足。所謂「誠於中形於外」、「言為心聲」、「直心是道場」。講話是不是誠懇？是不是真實？是善知識必備基本要件。

以上陳述是就一般善知識相狀，可是尚有種稀有難得的大善知識。這

種善知識更應該要絕對的隨順恭敬、擁護頂戴。

第一種是有聖證的善知識，就有真實修行證悟境界，有開悟的智慧，能夠真正在真理有所建立的善知識。古人如慧能、百丈、慧思、智者，今人如虛雲、印光，都是難得希有的大善知識。

第二種是有大思想，對於經論十分通達，能夠為眾生指出時代性思想引導。古人如道安、慧遠、羅什、智者。因為，我們要知道思想是作為我們佛道前進的導引明燈，這樣有大思想的善知識，是做為一代眾生的導引，是非常難能希有的。

第三種是有大識鑑、有大願力的善知識，他的理念、眼光想法、所做事情能夠利



近善知識

益一代廣大的有情眾生，這也是難能希有的大善知識。如太虛。對於這三種，就是有聖證、有大思想、有大識鑑善知識，我們應該要更加的擁護、尊重、珍惜，是難得希有，是多生多世的菩薩、是乘願再來的善知識。

對善知識經上有許多親近的方法，我們試舉以下數條：

一、給侍所須。能常隨從侍候在善知識身邊不離，在生活侍奉，隨時聽候差遣。

二、禮敬供養。對善知識能在物質上以恭敬的態度禮儀而供養所需。

三、尊重仰戴讚嘆。對善知識從內心尊重、隨順如佛菩薩，而不可有譏嫌之念心及思惟，並常稱詠讚嘆德學教化之恩。

四、所有教敕敬順無違。對善知識的教誨無疑信受，即使是違逆我意願、想法或責備之言皆能恭敬接受，不違背而隨順實踐。

五、從師聞法善持不忘。對善知識所教導的禪修道理、佛法知識，能用心學習善利純熟。

除了如上親近善知識五法外，我們尚須避免觀善知識過失。未成佛證法身前，皆有煩惱殘習，善知識也未必每人皆無習氣業障。尊貴如玄奘大

師之師戒賢論師，尚且為病所苦而欲自殺；貴為七佛譯經師的羅什大師——中國譯經第一人，尚有女難，更何況末法時代眾生！所以經中有言：「如敗囊裏金」、「如浮屍渡水」，為取金故、為濟渡故；我們今日親近善知識，亦要本此「不捨屍囊」的態度，珍重恭敬《瑜伽師地論》中所說具八種相貌的善知識，其指引吾人修行解脫正道，使吾等得脫三界，此恩德何止山高海深？故不應觀善知識習氣過失。若更進而能如上述五種事師之法敬順善知識而離過失，必能招感聖賢之師護念，善利莫大，得速趨解脫。

二、自修

發心

發心即是發「願心」，也可說是「發願」。發願，可視為理想，即是行者修行方向的引導。願力有大有小，但只要發起正願，就能引發佛弟子朝願力實行的動力。諸佛菩薩之所以成就其無邊功德，即是由於其因地修行時所發廣大無邊的誓願。學佛皈依之始，須學發與菩薩相應的四弘誓願：

衆生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

此是做為佛弟子廣度眾生、開發佛慧的目標與方向。而透過此願力，能引導佛弟子往佛道之路前進，所謂以願力為前導也。另每人應對自己之今生乃至來生，比照佛菩薩願力，發起一個正願，引導自己在今生一世

中，或一年、三年或十年、二十年，乃至一生或盡未來際，做為自己努力、歸依的方向。使自己能以此正願為動力，慢慢朝向成佛之道履踐。故佛弟子應多發大願、宏願、正願；願愈廣大，心力就愈堅強，也愈能引導修行者走得更穩健、踏實。

平常所說發心是發善心、發菩薩心，佛門中所謂發心，特意指發菩提心。菩提心即是發起行菩薩道之願；願以六度波羅蜜，度一切眾生皆成佛道。故所有大乘佛法即建立在菩提心上，是成佛的決定要素。《金剛經》云：「所有一切眾生之類；若卵生、若胎生、若濕生、若化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」此為闡釋菩提心之最佳詮釋。佛弟子可誦金剛經或此段經文，學發菩提心。菩提心精神之具體實踐可以「四無量心」——慈、悲、喜、捨來體現。願令眾生得無量安樂，對眾生善事樂事能隨喜高興而不嫉妒。慈是與樂、悲是拔苦、喜是慶悅不嫉、捨是放捨忘懷；此四心對無量無邊之六道眾生而發，令眾生離苦難，故稱四無量心。對一切眾生平等而不疑應執著。能發起一念菩提心，

剎時即與法性相應，充遍虛空，功德不可思議。然菩提心深遠，四無量心廣大，以凡夫心量均難以發起，故須數數嫻習、數數發心久久功圓。

而佛門中《華嚴經》（淨行品），則可令佛弟子於日常生活細節之每個舉動，皆不忘發起清淨善心，且不忘回向眾生，與菩提心相應，故佛弟子亦可依淨行品而修，練習發心。今節錄淨行品經文如下：

菩薩在家	當願眾生	知家性空	免其逼迫
孝事父母	當願眾生	善事於佛	護養一切
妻子集會	當願眾生	冤親平等	永離貪著
若得五欲	當願眾生	拔除欲箭	究竟安穩
妓樂聚會	當願眾生	以法自娛	了妓非實
若在宮室	當願眾生	入於聖地	永除穢欲
上昇樓閣	當願眾生	昇正法樓	澈見一切
若所有施	當願眾生	一切能捨	心無愛著
詣大小師	當願眾生	巧事師長	習於善法

若入堂宇	若數床坐	正耳端坐	結跏趺坐	修行於定	若修於觀	捨跏趺坐	下足住時	若舉足時	著下裙時	整衣束帶	若著上衣	手執楊枝	嚼楊枝時	大小便時
當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生
昇無上堂	開敷善法	坐菩提座	善根堅固	以定伏心	見如實理	觀諸行法	心得解脫	出生死海	服諸善根	檢束善根	獲勝善根	皆得妙法	其心調淨	棄貪瞋癡
安住不動	見真實相	心無所著	得不動地	究竟無餘	永無乖諍	悉歸散滅	安住不動	具衆善法	具足慚愧	不令散失	至法彼岸	究竟清淨	啞諸煩惱	蠲除罪法

若得美食	入其家已	到人門戶	若見長者	若見沙門	見醜陋人	見端正人	見疾病人	涉路而去	若在於道	發趾向道	以水洗面	以水盥掌	洗滌形穢	事訖就水
當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生
滿足其願	得入佛乘	入于一切	善能明斷	調柔寂靜	於不善事	於佛菩薩	知身空寂	履淨法界	能行佛道	趣佛所行	得淨法門	得清淨手	清淨調柔	出世法中
心無羨欲	三世平等	佛法之門	不行惡法	畢竟第一	不生樂著	常生淨信	離乖諍法	心無障礙	向無餘法	入無依處	永無垢染	受持佛法	畢竟無垢	速疾而注

睡眠始寤	以時寢息	飯食已訖	若飯食時	得麤澀食	得柔飲食	得不美食
當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生	當願衆生
一切智覺	身得安穩	所作皆辦	禪悅爲食	心無染著	大悲所熏	莫不獲得
周顧十方	心無動亂	具諸佛法	法喜充滿	絕世貪愛	心意柔軟	諸三昧味

由此可知，學佛之全部內涵，不離心性，若能時時起正念、檢視心念，即是大修行。故佛弟子應學發正願、發菩提心，於心念上觀照、用功夫。

三皈依

眾生輪迴六道，苦不可言，須有大勢力的來救護拯救；譬如稚子依父、急病依醫，而有情眾生長久淪溺冥冥業海，何人拯救？唯有諸佛菩薩能依賴。所以學佛之始，必須皈依三寶。

皈依即歸投、依靠；三寶謂佛、法、僧。佛表覺之義，能覺察煩惱並覺悟真理，進而成就出最圓滿的覺性，解脫煩惱生死繫縛；法表真理，依此真理而行，能引導眾生趣向解脫；僧為實踐佛、法教誠的行者，以住持佛法、利益眾生為本務家業。此佛、法、僧為佛弟子皈依的對象，又因佛、法、僧能讓眾生絕離煩惱、獲得



皈依三寶入佛門

清涼，是宇宙中最莊嚴、最殊勝者，故尊稱為「三寶」。

欲皈依三寶者，須請僧眾行皈依儀式，證明皈依。但此僧僅為皈依證明師，所皈依對象實為十方佛、法、僧，故不可自稱皈依某某法師。可說某某法師為己之皈依師、教授師、親教師。

皈依後為正式佛弟子（或稱三寶弟子），即確定在生命歷程中向三寶學習的方向，但尚不具任何約束形式。唯佛弟子既已皈依三寶，應對佛像、經書、僧伽起恭敬心、擁護心、供養心，以三寶為師、為父，在修學佛法的過程中，更不可須臾偏離三寶。佛門早、晚修行功課中，必有「三皈依」，即在提醒佛弟子時時不忘三寶弟子的身份。三皈依曰：

自皈依佛	當願眾生	體解大道	發無上心
自皈依法	當願眾生	深入經藏	智慧如海
自皈依僧	當願眾生	統理大眾	一切無礙

由三皈依文中，可知吾等當發如是心，並由皈依之心進而成就福慧莊嚴、成就佛果菩提。

懺悔業障

我們從無始劫以來在六道輪迴中，不知做多少惡事、結多少惡業、種多少禍根！

但看世人常死於非命：車禍、火災、惡病、仇家所害，種種苦難，皆是宿世冤讎之所招感。而就算今生禍災痛苦尚可忍受；又豈知來世是否還須受地獄銅牆、刀山、火湯之苦；餓鬼幽冥、饑渴之苦；畜生無知、殺害、牢繫之苦。種種惡報，無非是吾人自己宿世所造之惡業。又觀世人彼此巧取豪奪、欺詐殺害、乃至殘害畜生等事，即知惡業不輕。佛弟子既明因果，應知今生無厄難，實非無愆，只是因緣未遇合——果報暫未現而已。以是之故，佛弟子應及時於果報未現之時，勤修懺悔法門。

懺悔者，即懺於所做惡業，發露表白，立誓不再造，使所做業清淨，免於惡果之逼擾。而懺悔之力，譬如清水能洗淨一切塵垢，令還潔淨。

在家居士，欲懺累世、今世之惡事，可常修如下之懺法：

- 一、向僧眾懺悔：到寺中向一位或數位僧眾，或在靜室或在佛殿，宣說自身所犯惡行；說已，罪即消滅，身心得清涼。
- 二、禮懺：此是向佛菩薩求懺悔之法。佛門中有各種懺悔儀軌，可依各儀軌而行，或一人或多人，在居家靜室或寺院佛殿中設佛像、香爐、供品等法物器具，即可修行。常用的懺儀有：八十八佛懺、水懺、大悲懺、藥師懺、金剛懺、梁皇寶懺等。
- 三、最好每日唱誦「懺悔偈」，除懺罪外，更可提起懺悔之心。



大眾禮佛求懺悔

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋痴

從身語意之所生 一切我今皆懺悔

四、向當事人現前悔過求懺。

今世人常犯竊盜、邪淫、殺害、墮胎、妄語、欺詐等事，皆須如法懺悔，身心方能得清淨、安寧；亦才能於今世甚至來世的生命中，減少障難，學佛無礙。

早晚定課

自課，又稱日課，是佛弟子每日為自己所訂，修學佛法之功課。佛弟子於今生中得遇佛法，了知光陰不待，閻王不寬，若在世時未能修積功德，則無常一到，茫茫不知所措。是故須為自己訂定修學佛法功德智慧的課程，以儲備智慧福德資糧，是為自課。

自課須每日定時、定量、定法而修，如此可防懈怠及功夫忘失。至於何時修及時間長短，但視個人生活作息及發心而定；而內容除隨時間長短，亦隨各人根性、意樂、願心而定（此佛門中稱之為修菩薩相應法，見本書第五十頁）。

居家佛弟子訂自課時亦可參考寺院僧眾之早晚課誦，坊間有通用之課誦本，方便易得，可酌情增減之。但每日至少須三禮佛、誦念三皈依，以表示身為佛弟子不忘失皈依三寶、修學佛法之方向。佛門之自課，除內容各有不同，方式亦可自訂：如禮佛若干拜、稱念佛號若干聲、打坐、誦經、拜懺、研讀經典、布施供養、持戒等等，均是修行。但重點在於與己

相應，一門深入，定量、定法，每日持之以恆而修，則必可在今生之中領受佛法之甘露妙用。

誦經

三寶中之法寶是所謂：經、律、論。經、律是佛所說；論是菩薩為解釋經律深義而作的解說書章。在佛的戒儀中規定出家僧眾要半月半月誦戒，雖無規定一定要誦經，但佛門中卻流行著讀誦經典的習慣。古人教學往往是要求先背誦全文，後講說義理，所以古人常常能將一整部經完全一字不漏背下。有名的晉朝道安法師，在做沙彌時，就將師父所交待的幾千字經典能一天內背下，其師驚嘆而勸其另拜名師學習。

佛門中逐漸形成的誦經習慣，有其一定的道理。在《阿含經》上，佛陀就對弟子說出家人有三事當習行，三事即是誦經、坐禪、佐助眾事。所以說佛弟子誦經是天經地義的事。

而誦經有許多功德：

- 一、大眾共相聚會誦經，則正法可因大眾薰修而久住於世。
- 二、因為誦經功德，使鬼神擁護、家宅安康、少病少惱。
- 三、因為誦經故，對正法產生了解，由了解而起正知見、正信，死後往

生善道。

四、因為誦經故，思惟正法義，以是令煩惱輕薄，進而斷除。

五、因為誦經故，能正思惟、觀察、順從法義，修無遠失，漸漸就此因緣而證道開悟。

所以，佛弟子誦經有大功德，因誦經是入佛正信正見的第一步。所謂正聞薰習，是行持之張本依據。到了後世，世俗人為使親人眷屬離苦得安樂，請僧眾為其誦經則其義亦可。因為誦經有正聞、正思惟之功德：以讀誦大乘經典而言，若能心契其義則功德不可思議。如《金剛經》上所說：「東方虛空可思量否？不也！世尊。須菩提，菩薩無住相布施，福德亦復如是不可思量否？不也！世尊。須菩提，菩薩無住相布施，福德亦復如是不可思量。」而若有人能誦持、為人解說是經四句偈，則福勝彼不可思量虛空功德。所以說誦經功德不可思議。昔宋紹興中，奉化趙母，素持法華。一女使竊聽久之，忽記得「青蓮華香、白蓮華香、華樹香、果樹香」四句，自是吟諷不絕。後卒，於葬所生青蓮華一朵。此是誦經功德之明證。

歷史上最廣為大眾誦持的經典有：法華、彌陀、藥師、金剛、華嚴；

近世《地藏經》亦頗為人所誦持。上述諸經，或示諸佛菩薩之願力，救拔眾生苦難，如《彌陀經》、《藥師經》、《地藏經》、（普門品），以菩薩相應法應機普廣故也，或經義微妙法海深廣，如《金剛經》、《法華經》、《華嚴經》能啟人菩提心、發人智慧之故。

誦經時地點不拘何處但能掃灑一淨處、房舍、露地、樹下、亭中皆可。時間亦不限定，但若近有鄰人居處，則勿擾人為宜，因須高聲唱誦故也。誦經宜出聲，沈默誦讀亦可。誦經時若能潔淨案桌，置小佛像或燃香則甚好。如無亦無妨，但以誠心為上。誦經當宜字字入心，並可事先粗解文義，並於臨誦時隨



大眾誦經共修

文入觀，則功德不可思議。若無法解義但誦文句、或解片段句義、名義，皆無妨，誦經之功皆不唐捐。誦經可一人默誦，亦可大眾共誦，若一人誦，可隨自意快慢、高低、默聲。若大眾共誦，則有加持功德力，並可以法器引導大眾齊聲恭誦。誦前可上香供養，並誦香讚等，誦畢迴向功德。若皆無亦可直稱三聲本師釋迦牟尼佛後即誦經題入經文。

聽經聞法

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義

這是經典在起首時常見的偈子，文義很明白，說明佛法的莊嚴尊貴與微妙甚深。而我們在佛門中常聽說「人身難得，佛法難聞」，佛經有一譬喻說：大海中有一浮木，木中有一孔，木隨波濤任意而漂浮。海中有一盲龜，在海深處，每百年時偶一浮出海面。人身之難得，佛法之難聞，喻猶如盲龜一日浮出海面，而正其頭伸入木孔中之難能。所以今世有幸為人，又能聽聞佛法，是何其珍貴之事！

而佛法甚深微妙若無人宣講則自己難懂，縱有經典注解亦難自學而知。尤其佛法非世俗經驗之學，絕非憑聰明才智而得，故須假善知識的引導才不致於依文解義，妄附穿鑿，或自以為是、或為惡知識引入邪知邪見

中。

聽經是學習佛法最好的方法，古來寺院多在深山曠野中，且法師不常講經，經典亦不流通普及，所以居士要有因緣聽經不甚容易。而今社會都市化，且文化印刷發達、交通便利，形成了許多講寺、講堂在都市中宣揚佛法，居士得以親近聽聞而學習佛法。古來大德講經為對經法的尊重，有所謂「講大座」，要禮請法師、要唱香讚等儀式。近來在都會的講寺、講堂中，不一定都採用此儀，也有稱佛名、行問訊禮、唸個偈子、講畢回向即可。此是法師慈悲為節省大眾時間而將儀式簡化，但做為聽經居士必須要有一恭敬與清淨的心，



聽經聞法入佛法寶藏

無論法師講經深淺快慢、莊嚴威儀、或俚俗詼諧，只要其義旨不失正知見，則法師之說法，即是為正法住世，吾等居士便當恭敬禮拜。因為眾生根性、願力、好樂、學力，種種因緣不同，不能以己之所好、所學、所求，而觀法師之所講、所習。而吾人衡量之標準，唯合乎佛法之正量否！因為若不合佛法義理，縱說得人人歡喜樂、天花飄散、香樂滿室，都是非佛教，而是外道邪見、魔王所說。反之若是正知見的佛法，無論故事、笑語、俚語、甚至訓斥之間，皆是稟佛正法、如來之子，應當尊重、供養、禮拜。

居士聽經先以法師知見正邪做為去取之抉擇，進而可擇取適合自己程度來學習。因佛經名相多、宗派經典多，驟入大經恐初心易退。若實在無可選擇，但能長遠心聽完一部經則亦能有所領解。所以第二要領，即是有恆心的聽完一部經。若有恆心，自能有所獲，勿以初聽不解而退，則漸漸必能有所得而入佛法寶藏，法喜無量。

若有疑問且法師有暇，亦可不時三五居士請法師開示法要，這亦是聽經、聞法之一方便法門。

研經讀經

在聽經、誦經之後為了能更深入了解佛法微妙的法義，可以自行以經論注解，細細研讀一部經或一部論典；亦可以多人（5~10人）共同研究一部經典或論典。一人研讀則自己必須要有足夠的佛學基礎、古文閱讀能力及清淨善根方易入手；若多人研修則可藉大眾共同研修的方法而得進步。

大眾研修方法最好其中有一人以上對此經典有較深入的了解或有較深入的佛法基礎，由此大德引導，則大眾有所遵循；或是以某大德的註解或講解為研讀的依循亦可。



居士共聚研討經論

修菩薩相應法

眾生無始劫以來，在生死六道中輪迴，無從出離，唯有諸佛菩薩悲憫如子，頭頭救拔，欲令眾生出惡道、離三界苦、發菩提心、得般若慧。奈何眾生迷昧無知、背離佛心，至今久久尚未出離。而我們今世既已了知在無盡生死大海中，唯有諸佛菩薩是暗海中之燈塔，自該決然回頭，歸投諸佛菩薩座下，並發願生生世世依止諸佛菩薩慈悲智慧神通無礙之力，如此方能循循而得脫離罪苦、出生死海、得成佛果。然雖曰依止諸佛菩薩，但修法應以專一、相應為上，故須選擇一與己相應之佛菩薩，做為生生世世依止、救渡之導師，是為修菩薩相應法。

大乘佛法中，與娑婆世界有深厚因緣之佛菩薩，尤其與中土相應者，我們試提出如下數位，佛弟子可擇相應法而修：

一、釋迦牟尼佛

相應者：發願於人天道中修菩薩行，終至成佛者。

相應法：發菩提心（菩提心即是與空觀慧相應之六度萬行）、稱釋迦牟尼佛名號、誦諸大乘經典（尤以《金剛經》為佳。）、禮金剛懺。

如《金剛經》云：「所有一切眾生之類：若卵生、若胎生、若濕生、若化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想非無想，我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。」

二、彌勒佛

相應者：發願昇天與彌勒佛共處修學，未來龍華三會開悟，解脫生死者。

相應法：誦《彌勒三經》、《解深密經》、修唯識觀、行諸善及六度、稱彌勒佛名號、禮梁皇寶懺。

如《佛說彌勒下生成佛經》云：「若有善男子善女人，聞此法已，受持讀誦，為他演說，如說修行，香花供養，書寫經卷；是諸人等當來之世必得值遇慈氏下生，於三會中得度。」

三、藥師佛

相應者：希望永離災難、病苦，所受身體光明淨潔、福德莊嚴者。

相應法：誦《藥師經》、藥師咒、稱藥師佛名號、施藥、放生、禮藥師懺。

如《藥師琉璃光如來本願功德經》云：「彼藥師琉璃光如來得菩提時，由本願力，觀諸有情，遇眾病苦，瘦癯、乾消、黃熱等病；或被魘魅、蠱毒所中；或復短命；或時橫死；欲令是等病苦消除，所求願滿。」

四、彌陀佛

相應者：發願往生極樂淨土修學，終至成佛者。

相應法：誦《彌陀經》、《無量壽佛經》、稱彌陀佛名號、修淨土懺。

如《阿彌陀經》云：「若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前，是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。舍利弗，我見是利，故說此言，若有眾生聞是

說者，應當發願生彼國土。」

五、觀世音菩薩

相應者：希望觀世音菩薩護念於我永離災難、恐懼，一切平安吉祥者。

相應法：誦（普門品）、大悲咒、稱觀音菩薩名號、禮大悲懺。

如（觀世音菩薩普門品）上說：「若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，聞是觀世音菩薩一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，皆得解脫。」

六、地藏菩薩

相應者：發願救渡地獄、餓鬼等劇苦眾生，令離苦得樂已，而已身方得菩提者。

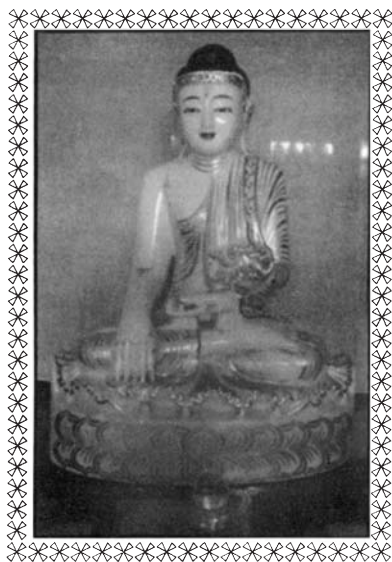
相應法：放蒙山、餓口、誦《地藏經》、稱地藏菩薩名號、禮地藏懺。

如《地藏菩薩本願經》上，地藏菩薩在因地為救母親而發誓願，經云：「願我自今日後，對清淨蓮華目如來像前，卻後百千億劫中，應有世

界所有地獄及三惡道諸罪苦眾生，誓願救拔，令離地獄惡趣、畜生餓鬼等，如是罪報等人盡成佛竟，我然後方成正覺。」

七、文殊、普賢菩薩：與釋迦牟尼佛同。

以上諸佛菩薩因各自之本願不同，所契眾生機亦不同。總而言之：釋迦佛、藥師佛、觀音菩薩兼來世而重在今生（釋迦佛要期吾等今日為人即能覺悟、出離生死，而藥師佛、觀音菩薩亦當現前救濟吾人身苦、厄危，故云重在今生）；彌勒佛、彌陀佛、地藏菩薩兼今生而重在來世（修彌勒法門者期與彌勒佛龍華三會、修彌陀法門者命終後得蒙佛接引，故云重在來世也，以所要期之利在後世來生也。）又釋迦佛、彌勒佛、彌陀佛兼利他而主自利，著重解脫智慧（釋迦佛、彌勒佛、彌陀佛之願力引導，皆是要令眾生了脫生死，故云重解脫智慧）；藥師佛、觀音菩薩、地藏菩薩自利利他並重而著重福德安樂（因吾人於藥師佛、觀音菩薩、地藏菩薩則要期於苦難脫免與安樂之祈救，故云重福德安樂。）故佛弟子宜慎選本尊法而修，修法不外有三：1. 稱名號、2. 誦本尊經典、3. 禮當尊法懺，可獨修



釋迦牟尼佛



彌勒菩薩

或多人共修。

若持長遠心而祈求如上諸佛菩薩加持護念，必生生世世得其護佑，感應道交，是為「菩薩相應法」；若能依如上諸佛菩薩所發大願，而自己亦發如是大願，則畢竟修成諸佛菩薩之智慧功德，發願如是則是為「本尊法」。



觀音菩薩



阿彌陀佛



地藏菩薩

葷腥與吃素

孔子講仁民愛物，佛教法慈悲戒殺，更進而鼓勵素食，但並非一開始向佛、信佛、學佛就必須吃素。所謂吃素，是指不食葷腥，除不食眾生肉外（蛋能孕育眾生，故亦不食），尚包括大蒜、蒼蔥、慈蔥、蘭蔥、興渠等五辛。佛法之所以勸念不食眾生肉，是從三世因果輪迴理論，因眾生皆是我多生之父母眷屬所輪迴而成，以慈悲心故，不忍食其肉令其受苦，亦是體念眾生與我同體之悲心，所以不食。而不食五辛，是因五辛易動人瞋欲想，障修道因緣，故不食。

須知，吃素在修學佛道上是一較深層次：學佛之始，首先須起皈依、信仰三寶之心而受三皈，此表信佛、入佛門，並不規定吃素。乃至進受五戒，修身不犯殺、盜、邪淫、妄語、飲酒等重惡時，亦無規定要素食。但受三皈五戒後，欲發菩提心、進修慈悲法而求受菩薩戒者，則不可食肉，必須吃素。食肉者，則為犯菩薩戒，因菩薩戒首重悲心故。

然佛弟子，雖未受菩薩戒，但以慈悲心忍食眾生肉，可發心素食。初

者始素食者每月一日或數日，或早晨或全日吃素，漸次改變葷食習慣，終至完全素食。吃素之人則謂行放生者。若佛弟子未能吃素，亦應於買魚肉時避免買活的、現殺的，應買已殺的，所謂三淨肉也。（不見殺、不聞殺聲、不為己殺）、亦能減於與眾生之惡緣。所以，信佛學佛不一定要立即吃素的。

受戒

戒、定、慧三無漏學是學佛的全部內涵；由戒生定、由定發慧，故戒學實乃學佛之基。佛陀涅槃前，教示佛弟子應「以戒為師」，即因戒能成就一切善法、功德寶藏，令生命得到光輝、莊嚴，到達真正的安穩處。故經上喻戒如慈母，令不受惡業侵害；如勇將，能降伏煩惱；如守門人，守護功德法財；如器皿，堪受種種功用；如醫，治眾生病；如命，賴以修行；如王法，為世間善惡之衡準；如王命，能通行自在；如台階，得入佛法殿堂之富麗與莊嚴；如大海水、須彌山，最為尊勝。是故佛弟子勿誤解戒律為束縛，應珍重於戒。戒因對象不同，分出家戒與在家戒。出家之人受出家戒，旨在出離生死；在家居士因有家室外緣，故受在家戒。在家戒近為人天善道之良途，遠為出世無漏之正因，故在家居士須進修戒法。在家戒種類有三，在家居士可誠心於僧眾間求受，次第進學：

一、五戒：受持五戒得保人身，乃至上升天道。此為最根本戒，是衆善根本。

1. 內容：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

2. 受戒時機：皈依後，欲進學戒法時受，可五戒全受或一戒、二戒乃至三戒、四戒受。受五戒不必吃素。受已，則至此期生命終了方捨戒。

二、八關齋戒：此為佛陀慈悲為令在家居士種出離之因，為在家居士所制，一日一夜之出家戒。

1. 內容：不殺生、不偷盜、不淫（不非梵行）、不妄語、不飲酒、不香華鬘莊嚴其身（亦不歌舞娼妓）、不坐臥高廣大床、不非時食（過午不食）。

2. 受戒時機：欲學出世清淨之生活者可受。受戒一日一夜後即自然捨戒，得日日重受。佛弟子可於假日或六齋日受之，多受持一日，即多一分利益。

三、菩薩戒：種成佛之菩提正因，以上求佛道，下化衆生之精神，行菩

薩事之大乘戒。

1. 內容：在家居士一般受的在家菩薩戒，有六重戒、二十八輕戒。但菩薩戒，重在戒心，總攝一切攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，而受限於戒條。

2. 受戒時機：發菩提心，願生生世世行菩薩道，以六度波羅蜜濟度眾生，終至成佛者可受。一受菩薩戒，生生世世戒體永在。

眾生受戒後，應護持淨戒，不可輕言犯戒。若犯戒後，應如法懺悔並不再犯。

禪定簡要

佛法學習的核心在於「戒定慧」三學，「戒」有護持我們淨化身心的作用，「定」能清淨心識，「慧」能斬斷煩惱。我們學習佛法，即是要藉著禪定開發智慧、斷除煩惱，而能夠獲得解脫。

所謂修定，即是要讓我們身心得到統一：我們透過持戒，使得色身清淨；透過禪定使我們心識淨化與統一。心識的淨化與統一，使得心產生很大的力量、產生高度的覺明，智慧隨之開發，因而能斷除煩惱。

我們如何由定發慧呢？即是透過打坐、禪坐。基本的禪坐包括了：禪坐的預備工夫、禪坐的正行、禪坐之後的護念。最主要的部份是禪坐的正行；當然我們在日常生活之中，也要常常的保護我們的身心，也就是要善護淨戒。

壹、坐的預備工夫

我們一般打坐需要調合身心，先調身、再調呼吸。調身就是把腿盤起

來，結跏趺印、身體挺直、牙齒咬合、舌抵上顎。打坐之前微微搖動身體，調整身體的關節。身體調好後，呼幾口氣，坐定讓心慢慢靜下來，開始使用自己的法門。

真正的打坐是讓我們的心靜下來，才能有智慧的覺照，這也就是所謂「止觀」的運作。每一個方法都有止觀的道理，大乘有大乘的止觀、小乘有小乘的止觀、各宗派有各宗派止觀的理論。有一個很重要的觀念是：我們在修行的時候，一定要掌握正確的方法，跟著方法走。在修行的過程中會有一些禪定的境界，我們不要太在意身心的變化如氣脈的動亂，或是一些禪定境界的顯現，只要跟著方法走，功夫就能自然進展。詳細的情形最好有老師指導，或看禪觀的書籍。當然有一些簡便的方法，我們可以練習操作。居士可以每日定時定量在家中坐，十分鐘亦可，二、三小時亦可，分段、分多次坐亦可，或定期聚會大眾共修。這是佛弟子邁向解脫的一項重要工作。

貳、佛門常用方法簡介：

一、參話頭

參話頭是中國禪法中具有代表性法門，參話頭就是給我們一個「話頭」，譬如說：「父母未生前的本來面目？」、「拖死屍是誰？」、「念佛是誰？」、「趙州為甚麼說『無』？」、「萬法歸一，一歸何處？」等等。我們就這一個話頭去思惟：父母未生我之前，我的本來面目是甚麼呢？那麼，不知道。趙州為甚麼說狗子沒有佛性呢？不知道。念佛的那個人是誰呢？也不知道。就這個「不知道」上面一直追尋，一直去「參」。參的時候，一開始先念，念「念佛是誰？」，由念慢慢去「想」，然後產生「疑」，疑以後再去追尋就是「參」。參話頭重點是藉著「參」，向我們起心動念未動處、心的源頭一直追尋往前去，一直追尋到心的根本處，然後就打破話頭而開悟。

參話頭有幾個重點：

1. 大信心：我們要相信每個人本有佛性，信我們每個人都可以開悟，信這

個方法可以引導我們開悟。2. **大憤志**：相信之後，我們就要不顧一切、很努力、很拼命的去走修行的路，不顧生死危亡地參下去。古人有「如蚊子鑽鐵牛、如百歲老公公拖一條破船逆水而上、如擔雪填井」這樣的譬喻，說明我們要有不顧一切的憤志。3. **大疑情**：產生疑情以後，藉著疑情才可以使我們開悟。所以高峰禪師說「疑以信為體，悟以疑為用」，做為此一法門的口訣。而一旦開悟，可以說已解脫生死。

二、念佛名號

「佛」是清淨圓滿的聖者，念佛有很多種：念佛的法身、念佛的化身、念佛的功德、念佛的名號、念佛的形像、念佛的相好等等很多種方法。我們一般比較常用的是「持名念佛」，也就是稱念本師釋迦牟尼佛、或阿彌陀佛的名號，藉著持佛名號能夠和佛的功德、神通、佛的願力相應。我們一般一聽到念佛就會以為是念阿彌陀佛、往生西方極樂世界，其實不盡然。念佛最初的內涵是「六念」【念佛、法、僧、戒、施、天】，用以解除我們內心的恐懼、不安，到後來念阿彌陀佛則是念彌陀的本願，

這中間「念佛」其實有很多種不同的過程、思想。我們一般念阿彌陀佛就是所謂的信願念佛：「信」就是我們要相信西方極樂世界的存在，要信阿彌陀佛的願力，信阿彌陀佛真的會在我臨命終的時候來接引我，相信我一定能夠往生到西方極樂世界。「願」就是感受到娑婆世界生死輪迴的痛苦、六道眾生的痛苦，欣往西方的安樂，能夠一生超出生死，所以發願一定要往生極樂世界。「行」就是專心一意持名念佛。這是彌陀淨土的「信願行」，即是信願念佛，也是現在我們一般所謂的念佛法門。

念佛，除了上面提到的信願之外，還要念到所謂的三昧力，也就是「念佛三昧」。透過三昧的力量，才能破除我們與佛相感應的障礙。為甚麼呢？其實佛是隨時感應的，就像電視、網路、廣播電台，隨時隨地都在播放節目，眾生就像收音機、電腦或電視一樣，如果地形不對（例如在山谷裏面）、或是頻率不對、或沒有電、或機器壞了、或操作不當，我們就收不到影像、聲音。這代表我們眾生有業障，因為業障的緣故，所以不能與佛相感應，其實佛是隨時隨地在招感的，古人有「月映萬川」的比喻。所以我們要破除業障，破除業障要靠「三昧力」，也就是透過禪定的力

量，使我們解除業障，能夠與佛感應而見佛；得佛加持，開智慧、入禪定、現種種神通，乃至於蒙佛接引往生西方極樂世界。

三、數息

數息是佛陀最初教導的一個法門。佛曾經教「不淨觀」——觀死屍破除淫欲心，但很多比丘觀死屍，導致極度厭惡身體而自殺，所以為了讓比丘、眾生修行不要有過烈的、太過激烈的厭世心理，所以教授數息法。

數息顧名思義，「息」是指呼吸，「數」是數數目字。這個方法的操作就是把注意力放在我們的鼻尖，當呼吸進去、我們感覺到這個呼吸的時候，就數一；注意力一直保持在鼻尖，呼吸出來的時候不要管它。當呼吸第二次通過我們鼻尖的時候，我們就數二，如此一直數到十，不可超過十。這樣週而復始的從一數到十，如此就能夠慢慢使我們入定。在這當中，如果我們錯亂了，比如說重複數數目字了；或跳躍數數目字了；或呼吸進去忘了數，出來才數；或數目字超過十……，這表示我們在打妄想，我們一打妄想，數目字就會錯亂。因為我們打妄想，一般人比較不容易警

覺到，可是當我們數數目字斷掉了，一般人比較容易察覺。這就是用一般人比較容易察覺的方法，來提醒我們已經在打妄想，讓我們把妄想放下來，重新開始數呼吸。數呼吸除了容易覺察妄想以外，透過清楚感覺呼吸、清楚數數目字，也有一種調和身息的作用。亦即它有三個功用：①正確而快速的檢察妄想。②容易掌握。③調和我們的身心。所以這個方法容易讓我們入定。它入定的主體是：當我們的注意力放在鼻尖，我們持續數息的注意力慢慢增加，也就是念慧的力量增強，如此會使得其它妄想慢慢寂靜、慢慢銷融掉，心慢慢的調和，慧也慢慢增加，就會達到定的狀態。「數息法」是一個非常容易讓我們入定的方法，不過也有它的限制，即只能入根本禪；若要進入甚深禪定，或開悟解脫，必須轉換其它法門，或加入觀智慧的方法，這就是所謂的「禪非智不定」。

四、永嘉禪法

永嘉大師是六祖的弟子，永嘉大師原本是學天臺的，因為六祖的弟子玄策鼓勵他向六祖學法，後來在六祖門下開悟，有「一宿覺」之稱。永嘉

大師留下了很有名的《證道歌》和《永嘉集》，永嘉禪法就是從《永嘉集》裏頭錄取出來的。這個禪法分三個層次：奢摩他、毘婆舍那、優畢叉，我們現在所講的是奢摩他的部份。「奢摩他」屬於定，所以這部份是「定中帶慧」的修行法門。

這個方法一開始是教我們內觀，向內「看」自己的「念頭」。我們平常都會有很多的妄想，我們的妄想總是一直不斷的前後攀緣，這個方法就是向內看我們的妄想。所謂的「看妄想」指的是：妄想來了，就看著它，不要去打壓它；我們只是「知道」它。如同站衛兵（喻我們的觀注力）一樣，看著來來往往的人（喻妄想）。透過一直的看，我們就會慢慢認清楚：這些妄想都是我們的心所現出來的。因為我們平常沒有去注意或觀察妄想，所以我們會認為妄想是非常實在的；而一旦透過持續的觀察，就會發覺：其實妄想是虛幻的，像霧裏的景像、像白雲蒼狗一樣，一會兒就散掉了。

當我們注意力增強的時候，也就是「看」的力量持續而堅固以後，妄想即會因為被觀照的緣故而慢慢寂靜下來。一直看到最寂靜、妄想完全寂

靜的時候，會達到一種沒有妄想的境界，這就叫作「寂寂」。這個時候我們的心沒有任何的妄想，是寂靜的，可是我們還是有知覺、有神識、有覺性的活生生的人，卻又沒有任何的妄想，這個沒有任何妄想、影像的知覺力、覺照力，就叫作「惺惺」。我們把妄想寂靜下來以後，能夠在寂靜之中，把這個覺照力，也就是惺惺的力量予以體會、提攝、浮現，於是在寂靜中間有覺照力（「寂寂中有惺惺」），在覺照之中又不失寂靜（「惺惺中有寂寂」）。就在這寂寂惺惺、惺惺寂寂中，我們的工夫就會持續的增長轉進。

一直保持住惺惺寂寂，我們的智慧定力就會加強、加深、加廣。而惺惺寂寂慢慢增強以後，我們的身心就會融合，乃至於沒有身體的感覺，這是接近一種「定」的境界。工夫若持續的話，甚至到了出定以後，都可以保持寂靜覺照——也就是「惺惺寂寂的心情——籠照在我們的心頭，甚至籠照在我們全身、整個身心世界。一直保持這種在定中身心的寂靜，乃至下坐以後覺照力的持續，這就是「永嘉禪法」的主要作用。

我們最後還要注意，即永嘉禪法有幾個口訣：第一是「寂寂先，惺惺

後」，也就是我們一定先要達到寂寂的力量，才能把惺惺的力量提昇起來，因為如果沒有達到寂寂的力量就去抓取惺惺，那麼這個惺惺就成了妄想。第二是「寂寂為輔，惺惺為主」，因為雖然這個法門是定，可是它是具有高度智慧的定，所以它是以惺惺為主體，也就是這個法門的主體是智慧。寂寂先、惺惺後，惺惺主、寂寂輔，而惺惺寂寂互相的調合、依持、融合當中，我們的智慧、禪定就會持續的開發，這就是永嘉禪法的精神。



基本禪坐姿勢

打七

佛弟子修學佛法之根本目的，在於解脫生死輪迴、開智慧、證法身。而眾生輪迴之根本，即是久為無明煩惱所障之第七識——又稱末那識，執此色身苦報、血肉屎尿之軀為自身；執貪慾、瞋害、憍慢等妄想瀑流為自心，而安於此鬥爭、殺害、邪淫、欺詐之惡世。今眾生得聞佛法，應知此皆虛妄非真，若欲脫免之而得以出離此身心之牢獄，唯有進修聖法。佛法中有一短期精進修持之法會，俗稱打七。打七即是打第七識。第七識是意識之根本，彼執身心為自我，是輪迴之禍首，故若未能除此心



精進禪七

識，則永恆執取身心而輪迴六道。故打七，即為破除此第七識，故稱打七識。又謂，此精進修道之法，一般皆以七日為期，故云打七。

打七可以視為用一法門而專修解脫之法會。打七往往以大眾共修之方式舉行，又因使用之法門不同，而有差別：如用禪宗法者叫禪七；用念佛淨土法者叫佛七；修觀音法者叫觀音七；修楞嚴法者叫楞嚴七。或有以七日太短而加功者，可延三七日為一期，或七七、或十七皆可。期數多少，要以行者身心之所能堪受者行之。固然打七為一加功用行之時，但若專以打七用功則有一曝十寒之譏；須知修道非是短時日可得，而是



精進佛七聽開示

發長遠心方堪。故雖打七精進用功，而仍須有日常積久之蘊習方有水到渠成、功行成滿之精進力量。打七往往因加功用行，精進不懈、方法得力、心念成片，因有人善根深厚而禪境現前、有人業障纏身而魔怨障礙；種種境界，非常人所知，故須有善知識之指引方宜。若無善知識，但能發正解脫之心而依正確法門修者，亦可努力向前，一切魔怨無能阻礙。但切記，須發心正、法門正為上！

短期出家

出家乃大丈夫之事，非將相之所能為。須知眾生長夜生死輪迴，即是未發出離心，不知修出離法；而出家守戒即是發出離心、修出離法。以居士身修出家行的八關齋戒法尚且具大功德，何況修出家法。經言：若人於釋迦法中出家，則將於彌勒法中成就。又論云：有人勸王妃、貴夫人出家。女云：我等久習娛樂、歡愉，恐出家而破戒。告之曰：雖出家破戒死後墮惡道，然苦報盡則終將解脫；若不出家雖不墮惡道，然人天福盡，終不免惡道而久不得逢佛法出家，不得出離，失大利益。所以吾等今日得人身、遇佛法，須珍惜出家法，修出離心、出離法，種出家之因，日後必定速離生死大海。故佛弟子人人須發願於一生中出家一次以種出離之因；若未於釋迦法中出家種此因緣，則失此一人身，寧知還能得遇佛法否？

然佛弟子有人因緣不成熟，或有家室、或不堪出家清寂的生活，不能盡一生而出家，故有「短期出家」。即出家之期可七日、一月、三月、半年、三年等，皆可量己身心之所能堪受者而行之。但佛制男子可出家七

次，而女子僅可出家一次，故男子可短期出家六次，留一次為終身出家之用，女子則僅可受八關齋戒，於短期出家時天天受之。

男子短期出家若時短者，宜單受沙彌戒，因初學出家淺，未久久嫻習，不能堪受大戒故。要以出家長時，方宜受大戒，受大戒宜尊師囑。出家時，可於相應僧寺求受出家法，而後學戒、習懺、習禪，以種出世之法，並須剃髮、著僧服，與僧眾同作息。

而為人父母之佛弟子，必須讚出家法而送子弟短期出家，並以歡欣慶悅之心舉家而祝禱之，此亦可種出離之因，後世得離生死。佛弟子送子出家，則須視子為僧寶而禮拜之，以崇尚僧寶也。出家之人得受十方供養乃至父母親友之禮拜。

若短期出家期盡，則應如法捨戒返俗，以免破戒及擾亂僧團。



剃度儀式



出家戒期共修

三、修福

布施

人生在世與眾生命相處，總當以利益他人為先為解他人困苦為樂事，所謂先天下之憂而憂，所謂孤寡皆有所養之情懷，所以布施就是修行佛道中首要之事。

布施有財施、法施及無畏施三種。財施又分內財施及外財施，內財施即以身體血肉、頭目腦髓布施；外財施謂以種種金錢寶物、妻子兒女布施。而法施謂以佛法布施；無畏施則以慈憫心安慰眾生，令無所畏懼。又財施能除眾生身苦，來世得人天善報；法施，則除眾生心苦，來世得涅槃解脫。

菩薩六度波羅蜜中，因布施于六度中易行，並能都攝六度，故佛弟子為發菩提心、學菩薩行，應修布施法。

布施應以仁慈心、悲憫心、恭敬心而行布施時，或于行施時更能發心

廣為利益一切眾生，進而無相布施，故宜循序漸進以次發起廣大而施心布施之法宜如次而增進，不侵擾眾生、令眾生得安樂利益為出發點。然一般人心量不夠廣大，不能學菩薩捨頭目腦髓、珍財妻子以行布施，如此佛弟子於日常生活動心起念中學發布施心；於世事諸境中學行布施法，如此方漸能令心廣大：

1. 以小小物，如一束香、一盆花、一盤果、少許錢供養貧困之人、親友乃至三寶，祈求自身家庭今世富樂幸安，來世得安樂。

2. 次以眾物、珍貴物供養，求今世來世自身眷屬富貴吉祥安樂。

3. 以物隨意不拘多少而心祈求自身眷屬乃眾人普皆吉祥安樂。

4. 以物隨意供養，而祈願一切有情皆得了脫生死。

5. 以物供養而了知己身，所供物，所受供者，三法皆寂無實而已亦無願求成三輪體空。

依上之法，循序而將布施之心量開展，由世俗之小善而大善，而無相之檀波羅蜜，乃至圓滿，廣行菩薩道。圓成佛果。

供僧

僧者為眾生之良友福田，所以稱為「福田僧」，能令眾生積集廣大福德故。昔日目犍連尊者，為救亡母脫離餓鬼之苦，佛陀告之於七月十五日結夏圓滿之佛歡喜日，設大齋會供僧，以盂蘭盆盛物，等心供之。以此供僧功德，目犍連母得脫惡道，此是七月盂蘭盆會之由來。故知以神通著稱的目犍連尊者尚須假供僧之德渡脫亡母，更何況一般凡夫；故佛弟子亦應修供僧法以積己之福。

供僧除於盂蘭盆會行之以外，可隨時以所知的僧寺供養，或平時、或節日、或僧做大齋會集百千僧時，佛弟子均可隨喜參與、隨力供養。供養物以齋飯、素菜、水果、衣服、日用品、金錢等皆可。

供僧宜以僧團為單位，於現前僧眾不論僧尼、老少，學問高低，皆以平等心供養之。供養時，親手一一奉之；若女眾供男眾法師或男眾供女眾法師，則應以小盤墊之，勿親觸，以表對僧戒恭敬之心。若供僧齋飯，居士宜隨侍在旁，待僧食畢祝願後方離。所餘飯菜，若僧捨於白衣居士則可

共分食之。

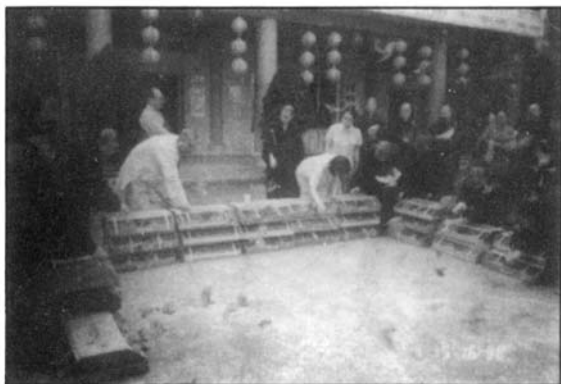
供僧重在以恭敬心供養，須知若心量廣大則福德亦廣大，供養物大小、豐薄，則隨力而行，量己所能，己若豐裕，多供亦無妨。既以供養之物則隨僧受用，因佛弟子發心供養，則功德已成就，餘則不應妄動心念，過問僧眾之使用。

放生

放生是佛弟子履行菩薩道的方法之一。佛門對三惡道眾生有種種濟度方法，譬如餓鬼道眾生，以餒口、蒙山濟之；地獄眾生有地藏法門度之；而對畜生道眾生，最直接的方法即是給予生命的救度——放生。雖然畜生身苦，但螻蟻尚且貪生，眾生對生命的執著、對死亡的恐懼、尤其是被宰殺的痛苦，可說是世間之至苦。是故佛弟子應常行放生，以免畜生受於極苦。

放生應於有因緣時隨時隨力為之，如遇畜生受縛或將被殺，應及時救之。若舉行放生法會，則應避免商人事先大肆搜捕供用，而失放生之精神。放生時，先為其說三皈依及簡白的佛法開示，及誦經咒、佛菩薩名號、以加持祝福彼等，令其種下佛法種子，而後攜至適當場所放之。

佛弟子常行放生可長養慈悲心，不僅能對親人眷屬慈悲，對人、乃至廣及一切眾生，皆能以悲心待之而消除瞋恨、惡念。並以是善法得善果；長命、少病、身體健壯、精神充沛之報體，所以佛弟子應常行放生。



放生長養慈悲增福壽（飛禽）



放生（水族）

悲福德，其利大哉大哉！

今世人以環保之事而抨擊放生者，實失大利，並誤導于人失大慈悲心；須知放生是於眾生將被殺戮而解救之，既免眾生之苦痛，又增吾人慈悲福德，其利大哉大哉！

建寺、造佛像

寺院又稱伽藍，是三寶的標幟所在，因住持佛法的佛像、僧人、經典，就安居在寺院中。寺院又稱「道場」，即謂寺院為修道之處。因有此清淨伽藍之修道處，方能讓僧團領導所有佛弟子於此熏修佛法，成就佛菩提種苗。

故道場（寺院）是成就眾生慧命之所在，因有道場，眾生有了依止處、歸向處，無量眾生藉此瞻仰佛陀尊容、讀誦經典、接近善知識、學習佛法。所以佛弟子應造寺、造佛像，成就道場。經上有言：若人能布施伽藍一磚一瓦，其功德直至磚瓦化為塵土方才消亡。故知造寺功德不可思議，能得居家安適常遇三寶之善報。而造佛像，則能來世感得莊嚴清淨之相貌報體。故為三寶之修持與佛法的弘揚，佛弟子應起恭敬心，隨緣隨分出財、出力、出智慧，共同擁護道場、成就道場。

印經

諸供養中，法供養為最，印經亦是法供養之一法。大乘經、律、論是佛陀無量阿僧祇劫修行所得的妙法，由佛陀清淨無邊智海中流露出的語言教法，經由菩薩、羅漢結集及歷代祖師、護法居士代代相傳至今。其中不知有多少人在傳遞經法中喪生？不知付出多少血汗、財力、物力的代價？如玄奘、義淨大師，僅是千萬人中得以全身而返的三五人之一而已！所以經典是祖師們透過智慧、用生命、血汗所換來而傳到我們手上，故佛弟子應尊重經典，並繼祖師之志，廣泛印



印 經

經流通。

印經能讓眾生有緣學習、聽聞佛法，透過研讀經典，啟發眾生佛慧，種下菩提種子。對自身而言，則成就無邊善法，令來生有智慧、得以方便聽聞正法。故印經對佛法的弘揚、對眾生的利益、乃至對自身的善法都有大助益，所以佛弟子應廣泛印送經書。

法供養

供養布施是六度菩薩行之首，以供養布施最易行故供養中有財供養與法供養。而諸供養中，法供養為最。因供養財物僅養其色身，而供養法教成就法身；色身有苦，時盡而銷，法身安樂，是無盡藏，吾等佛弟子於菩提道中，應常修供養法以積福慧、以與眾生廣結善緣。故我等應常以佛法供養於人。又須知，一人信受佛法，地獄三途門前即少一苦難眾生，人天聖道樂法中則多一妙樂之人。故若能渡一人信佛、學佛、則成就功德無邊。亦可看成是成就自己福德資糧，是故佛弟子須常隨緣盡分，度人學佛，故須常發願力行，日度一人或月度一人，以成人成己之資糧。

又須知，「法在人弘」，此佛法乃釋迦牟尼佛千生累劫之所修集，歷代祖師、護法居士之所延傳，而我今亦有延傳之責，不可令其衰微。又常思吾人今日得入佛道，皆是他人供養佛法與我之恩，故我亦不能無視他人之無知沉溺，應常懷供養、欲令安樂之心。故常懷報恩、傳燈、續佛慧命之心，渡一人信佛學佛，則增佛慧一分光明。

然眾生信佛學佛亦有其時節因緣，不可強求。佛弟子但應從己身修起，自身行佛道、自修身口意，常檢點自己有無惡法。口不言是非、不出惡言、身常行善法、布施歡喜與人，則人見佛子皆善，自然而心生仰慕。此為從身教度人，不度而度。再者，未傳教之前，應先行四攝法以親近之。四攝法即布施、愛語、利行、同事，所謂未結法緣，先結人緣，彼此相熟相知，其對吾人之言，方能信受。

而佛弟子勸渡人，信佛學佛，供養佛法與人，應從家人做起，廣及親朋眷屬、同事。始則不必汲汲令其有皈依、禮拜之行，但重於本人自行自修、廣結善緣，即是現前上妙供養也。

四、佛事功德

婚儀

男女及齡須建立家室共同生活，而婚儀是做為男女共建家室之要法，以為彼此信約共守共護之徵。而為端正人倫以佛化婚儀為宗室之始，一心導其正智、正行二于佛法宏揚可深植于家庭之中豈不大哉。

行佛式婚儀時，應於禮堂正前置一臺，臺前懸七藥師佛幡，如無幡可貼紅紙代用，幡用紅色以示喜慶吉祥。臺上供藥師佛或觀音菩薩，身繫一紅絲線備用。

禮始，賓客兩邊坐，以佛樂或佛曲，引導證婚、主婚、新人入席，而後證婚人、主婚人，主婚、證婚後，司儀宣請法師。此時引禮師領新人及雙親代表數人迎請法師入堂就定。法師領新人唱香讚上香、三拜。新人向法師禮拜後，請法師為說三皈及說法祝福。此時法師為其說三皈詞，同時牽紅線（新人共執線一端，中繫佛手，法師執另一端。）詞曰：

我弟子某某皈依佛、法、僧、與某某結為菩提眷屬，三寶證盟，二人誓願，永結同心，圓成菩提。如是三稱後，法師領大眾為其誦藥師咒、祝願、灑淨水，眾人為之灑花彩等而圓滿。新人禮謝法師，法師下座，引禮送法師回寮。新人可繼續接受賓客祝福。

備註：

1. 佛制僧不得媒也，彼等已媒介後方婚，且以雙方家長為其主事，僧于其證婚已成後方出席，且僅為其說法、皈依、祝願，應不違佛戒也。如請不到僧尼為祝禱，亦可請五戒菩薩戒居士為之祝禱，但不說三皈。

2. 七藥師佛幡及佛像，表佛力加持，令身得安樂；上香令供佛得福；灑淨水表滌除業障；說法令了知夫妻之道；執紅線表經咒佛力、僧行力之加持，為其增福消災、種佛種，共結菩提法眷。

3. 會場布置舉例：（可依程序、場地自行調整）

孕誕儀

生老病死是生命中須嚴肅以對之事。一個人自投胎母親懷中直到呱呱墜地，此懷孕期間，母親承受之憂苦甚鉅，且生產、懷孕時，有很多鬼神環伺在旁。故為保護母子安寧，應熏修佛法，藉佛菩薩威德力、佛法性功德力，加持母子吉祥平安。佛法中最慈悲者，屬觀音菩薩。所以佛弟子懷孕後，若望母子平安、吉祥、智慧開顯、心光朗耀、身體清淨莊嚴，須以佛法之力，假與眾生最為相應之觀世音菩薩的功德力，虔誦普門品，祈求菩薩以大神通力、大慈悲願力加持，使母子吉祥、安產順利，不受鬼神侵害。

地藏經亦勸於懷孕、生產者，安產後勿殺害眾生慶祝，因不僅違菩薩之慈悲，亦易招致殺害之眾生瞋怨，致母子不安。

慶生

慶生、生日，我們每個人從母胎來到這個世間，是苦難呢？還是喜悅？在中國傳統說法裏，我們的生日叫母難日，就是對於母親懷胎十月，還有生我們臨盆痛苦的這份感念，進一步也感念母親哺育教養的恩德。在慶祝生日的當下，現在人比較注重歡樂的氣氛。當然我們可以從上面兩個角度來看問題。中國人講年輕人不要做生日，老人家因為子女多，為報父母恩而且是大壽的時候，比如五十、六十、八十來做個生日。如果說是年輕的朋友們，大家在一起，藉著這個機會聚一聚，做個簡單的慶生也無妨。不過我們慶生之中，仍應該要感念父母的哺育之恩。

常聽說佛門裏很多老和尚他們生日的時候不要信徒來慶生；信徒要來給他慶生，他都是說「大家就靜靜的打個佛七來慶生」；或是大家一起舉行一個放生的法會；或是誦一部《金剛經》來迴向功德。如果一般居士，我們也可以做一些像佛門裏面的放生，大家一起出去放生或是大家一起來誦《藥師經》買個素糕，再配合唱一些佛門裏面讚頌母親恩德歌或讚頌三寶的恩德來加以慶祝。在生日當中，也不要過份的浪費。

佛事

佛事一般俗稱法會，其意義有三：

- 一、發揚、讚美三寶功德之事
- 二、上求佛道、下益眾生之事
- 三、顯宇宙真理體用之事

故佛事非只為超薦、渡亡，亦有教化慈悲，引生善根智慧之功能，故實應以更積極、更寬廣的角度看之。

佛事因事由不同，而有種類之不同：

- 一、佛菩薩聖誕、成道、涅槃會
- 二、祖師忌日
- 三、祝福國王君主儀（今已廢用）
- 四、求全民安泰儀

1. 仁王護國會：仁王般若經、金光明最勝王經
2. 祈雨祈晴會：請觀音經

3. 禾苗生長青苗會

五、救六道眾生苦難

1. 天：齋天大會

2. 人：無遮大會

3. 鬼：餓口、蒙山

4. 畜生：放生會

5. 地獄：地藏法會

6. 六道普渡：水陸大法會

六、修行

1. 戒：五戒、八關齋戒、菩薩戒會、三壇大戒

2. 定：金剛禪定會、禪七、佛七等

3. 慧：講經法會、佛學講座等

4. 懺悔：水懺、梁皇寶懺、大悲懺等

七、祈福

1. 祈福：千僧齋、盂蘭盆法會、光明燈會、報恩會

2. 薦亡：追悼法會、超薦法會

八、其他慶讚之事：傳法法會、晉山大典、開光儀式、朝山

佛弟子參與佛事時，未必皆能對儀式之流程及義理作用完全明瞭，但無妨參加佛事法會之功德成就。須知所有佛事無非從上求佛道、下化眾生的精神出發，只要以至誠心，如法如儀行事，均能感受到佛事中的功德利益。誦經功德不可思議，禮拜供養功德不可思議，佛菩薩感應不可思議，此非迷信，而是有其確實的感應事蹟。

臨終助念

生老病死是人生必經過程，人人均有親友眷屬，一生中難免遇有親友臨終時刻。佛法視臨終時之心念為輪迴關鍵，因呼吸停止時，神識尚未離開，一般須待八至十二小時後，體溫全部冰涼才表神識離開。而神識脫離肉體時，佛經喻如生龜剝殼般痛苦，故此時慎勿搬動遺體以免增其痛苦，亦不要哭泣以動其念而令生依戀。此時，應以佛法開示，引導念佛，以念佛的加持力使其往生善處，或減輕惡報，方為對亡者最大的祝福與最好的報恩。佛法對臨終的處理，有一完整行儀，稱為「助念儀軌」。佛弟子應將之視為常識，平常備而待不時之用，以免到時慌亂不知所措。

助念儀軌略述如下：

一、臨終者須知

1. 了知生死之必然，以佛法、三寶為依皈，以信、願、行，願生淨土。
2. 交待遺囑及未了之心願

3. 交待喪葬後事以佛教儀式安排
4. 正念、精進、正思惟
5. 請蓮友助念

二、家屬須知

1. 說服家人以佛法利益亡者
2. 說服病危親友接受佛法、助念及後事安排
3. 請僧眾為病危親友歸依、授戒、說法
4. 家屬須自行鎮定節哀、引導亡者念佛，不可哭泣致病亡者動不捨之情
5. 食五辛、酒肉者勿近亡者，亦不可擾之
6. 為亡者布置佛堂、助念事宜

三、助念者須知

1. 須有心理建設：以修福、增善根、廣結善緣、利益亡者之心情，克服恐懼（久念佛即不怕）、犯沖等錯誤觀念。
2. 不接受飲食、紅包、禮物（僅喝茶水）

3. 入門先找家屬主事者，不可隨意進房，以免遺失物品時徒增困擾。

四、佛堂布置

1. 佛像：大小不拘，釘、掛、擺皆可（不必分方位）
2. 桌：黃布、黃紙（無亦可）
3. 香爐：供佛用，臥香、立香爐皆可
4. 引磬二支
5. 花、果、糕餅（無則暫缺可）
6. 二支紅燭（或蓮花燈一對）

五、助念方法：

1. 時間：臨終前幾日開始以念佛機伴隨念佛直至命終。命終八到十二時須請蓮友助念。念時可分三班，兩小時一班輪念；一班出聲，兩班默念，較不易累。

2. 聲調：以亡者平時習慣為之，但應不緩不急、字字分明、句句清楚，重在攝心。（所念之佛號以亡者相應為之，如念觀世音菩薩亦可）

3. 法器：引磬二支互打。引磬聲清，木魚聲濁，但隨亡者喜好。

4. 開始從「南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛」接六字佛號，或「南無大慈大悲觀世音菩薩」接七字聖號，後轉四字直至時間結束，結束後迴向離去。

5. 聲勿間斷，如真無人，可用錄音帶，但勿閒雜語。

6. 助念期間勿搬動遺體，若尚未全身冰冷，表神識未離開，宜繼續助念，因每人神識脫離時間長短不定，助念時間寧長勿短。

葬儀

親人眷屬往生後，以世俗立場而言，家屬應為其盡親人之緣，善理後事。臨終助念與作七，另章說明（詳本書九十六頁、一〇三頁），今僅略述喪葬之事。

一、入殮：

1. 家屬須親侍在旁，令亡者得安慰。
2. 若委葬儀社代辦，應了解其作業程序，以監督修正。
3. 洗浴、移鋪、化妝、換衫、入殮等處理，須待遺體冰涼後進行；且最好由親人自己處理。

二、安設靈堂：

靈堂大小均可，但應設佛像、牌位、幢幡。供白飯、素菜、水果、花、香燭等。佛像祈三寶加被；幢幡供佛，因吹過幢幡之風拂過亡者，可令亡者得清涼；供飯菜令亡者得飲食（亡者未投胎前為中陰身，可能回來

進食，但僅食香氣。）

三、聯絡親友、決定出殯、告別式之時日，火葬或土葬之地點及安排，經費運用等問題。最好選一有經驗者，任總幹事統籌，依佛教儀式處理，利益亡者。

四、告別式：

1. 一切以莊重、合佛法為原則。
2. 勿有民間陋習，如：放紙人、燒冥紙、鑼鼓陣、五子哭墓等。以簡單中樂或西樂配合佛曲即可。另可請出家眾誦經，家屬應隨出家師父一起為亡者誦經。
3. 切勿用生靈祭拜，亦勿鋪張浪費。
4. 亡者遺物應在生前意識清楚時分贈窮人或供寶三寶，以得布施、供養之福。若生前不及處理，亦應代為布施供養以增亡者福，或留子孫、家屬紀念。勿因財物致兒孫傷和。

五、火化或土葬時若有師父帶領誦經則佳。骨灰可置家族宗廟，若無可放寺中之骨灰塔，令亡者每日得以聽聞佛法。安靈位時，最好供佛像，靈位則置佛像之側。（參考本書第十五頁，供佛與祭祖）

生離死別，以佛法看之，本是夢幻一場，有智慧者能達觀視之，故佛弟子面對此事亦勿太生悲戀、不捨。唯應存以佛法利益亡者之心，盡心盡力而為。

作七

亡者死後，家屬為令亡者往生善道，替亡者做佛事回向，從亡者去世之日算起至第七天，稱為頭七，每七天一期，共七期，四十九天，稱為作七。

眾生在六道中輪迴，死此而投生於彼，但亡者死後，神識並非立刻投於六道之中，而是在死此生彼之間，尚有一段中陰身之歷程。中陰，又叫中有，不屬於六道之中（一般人誤以為死後即為鬼道眾生）。此時，神識飄游在虛空中，飛身自在，可知過去未來。中陰身之時間長短隨個人業緣而有不同，大善、大惡者，立刻上昇或下墮，其時短；而一般小善、小惡、善惡參互之人，則以七天為期，依其善惡輕重而定其投胎之所，但至多不超過四十九天。故以七七為期，是因中陰之期，至多不超過七七，必然要投往六道受生。故七七之內善惡論對，業果未定，若能趕在亡者投胎之前，給予誦經回向或為亡者修善修福，令其神識皈依三寶，以為往生善道之資糧，則可祈望令其免三途之難。故佛弟子應於親友往生七七四十九

日內，為其做佛事回向。

《地藏經》云：「若有男子女人，在生不修善因，多造眾罪，命終之後，眷屬小大為造福利，一切聖事，七分之中而乃獲一，六分功德，生者自利。」做七一般通指誦經、禮懺，以佛法的功德回向亡者；而事實上除了誦經禮懺，布施、放生、印經、造寺造佛像、供僧等一切善事聖事，皆可回向亡者脫免惡道，生善處得福利之資糧，而並非是只有請僧眾誦經禮懺而已。當然，如《地藏經》所云「亡者七分獲一」，則知吾等佛弟子在生時，應早日於佛法中精進修行，布施、持戒、禮佛、禪坐，自修自得，為自己累積往生之福慧資糧。

迴向

佛弟子行佛事後，不論誦經、禮懺、持戒、布施，均宜修回向法。回向即是將前所修功德予以擴大、普及，譬如傳燈，燈火輾轉相傳而已光不滅，且能遍照暗室，更增光亮；又如擴音器，令聲擴大，傳送遠方。故修回向法，能令佛弟子之心量與功德漸增廣大。

修行回向重在心念之誠，應本護念眾生及趣入佛菩提之大心為之，而非為求一己之安樂。佛門中有祖師流傳之回向偈，寓意深遠，佛弟子可依之修行回向，或依自己之願心回向給自己親人眷屬。

今試舉一首回向偈：

願以此功德

普及於一切

我等與眾生

皆共成佛道

此是將功德回向予一切眾生及佛果，可說是最圓滿的回向法。
如欲回向親人眷屬，則可改成

「欲以此功德迴向某某人
願彼離苦難，超生人天善道淨土處」

* * *

◎總上所說佛弟子應共同推行十一菩薩行法，使世上所有人都精進于佛道，所謂十一法者如下：

- | | |
|----------|------------|
| 一年打七一次 | 一月供養一次 |
| 一年勸一人皈依 | 一日作課禮拜一次 |
| 一生短期出家一次 | 一週（月）齋戒一次 |
| 一生渡一人出家 | 一月背一段佛經 |
| 一週道友聚會一次 | 一週修菩薩利生行一次 |

五、佛菩薩節慶

彌勒菩薩誕 (過年)

農曆正月初一新年春節，適為彌勒佛誕。佛弟子可行如下佛事以慶祝彌勒菩薩之聖誕，及祈求新年之吉祥喜慶：

一、布袋禮物送人：仿效彌勒菩薩布袋喜捨之義，每家可縫製一大布袋，袋中裝百寶物，於年前或年後，或送人、或供養道場。若物種類多，則表所供養之福愈廣大。

二、撞吉祥鐘：大年夜可到寺中撞吉祥鐘、聞鐘聲。此有二種涵義：一者鐘聲破地獄，能離苦障；二者鐘聲警覺明，令開智慧。

三、燒頭香：午夜一過，新年到來，即可於寺中上香供佛，並發願：願以新春第一柱香，祈能早日見佛，圓成佛果。

四、拜千佛：即禮拜《佛說千佛洪名寶懺》——禮過去莊嚴劫千佛、現在賢劫千佛、未來星宿劫千佛等三世三劫諸佛。經云：「若有善男子善女

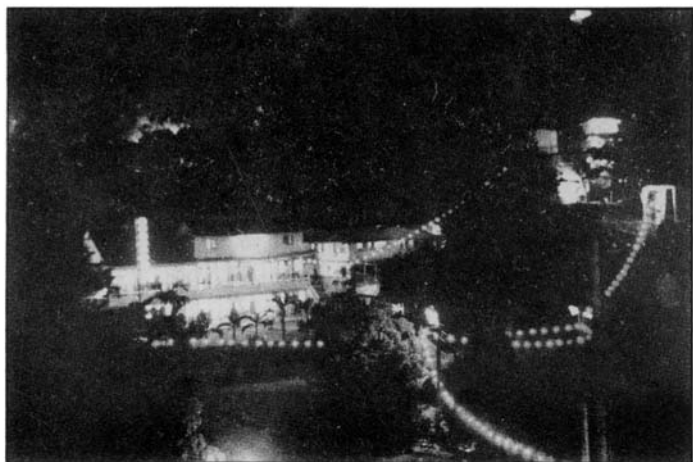
人，聞是三世三劫諸佛名號，歡喜信樂、稱揚讚歎、歸命頂禮、復能書寫、為他人說、或能畫作、立佛形像、或能供養香華技樂、讚佛功德、志心作禮者，勝用十方諸佛國土滿中珍寶、純摩尼珠積至梵天，百千劫中布施者。是善男子善女人等，已曾供養是諸佛已，後生之處，歷侍諸佛至於作佛，而無窮盡皆當為三世三劫中佛之所授決。所生之處常遇三寶、得生諸佛剎土、六根完具、不墮八難、當得諸佛三十二相、八十種好，具足莊嚴。若能五體投地作禮，口自宣言：我



過年撞吉祥鐘

今普禮一切十方三世諸佛，願三途休息、國豐民安；邪見眾生，迴向正道、發菩提心。持此功德，願共六道一切眾生，皆生無量壽佛國，立大誓願，使諸眾生悉生彼剎，身諸相好、智慧辯才如阿彌陀佛，所獲果報，巍巍堂堂，壽命無量。」

五、點燈供佛：佛在世時，即有此燃燈供佛之法。點燈供佛可令佛弟子得光明智慧、福德安樂。



點燈供佛平安燈

觀音信仰

中國有「戶戶觀音」的這麼一句古話，這說明了觀音菩薩的信仰在中國自古以來非常普遍的在老百姓的生活中間流傳著。觀音菩薩有兩個名稱，一個叫做觀自在菩薩，一個叫觀世音菩薩。所謂觀自在菩薩，是說這個菩薩有大智慧、大慈悲力，能夠觀得真理而得到一切自在。觀世音菩薩，是講這個菩薩能夠觀察世間眾生的音聲而循聲救苦。其實這兩個名號都說明了菩薩的大慈、大悲、大智、大願。觀世音菩薩在民間信仰裏面，有很多的造形。我們一般看到的都是屬於女身。其實在唐以前，觀音菩薩的造形是屬於男身的，是大丈夫相的。後人因為菩薩的慈悲，常常以女相顯現。女相的造形有很多，像有魚籃觀音、送子觀音、楊柳觀音、蓮花觀音、竹林觀音、騎龍觀音等等，很多很多種觀音的造形。除了這個以外，造形觀音的手還有四臂觀音、八臂觀音、十一臂觀音、二十四臂等等，甚至千手千眼觀音的造形。這些造形都說明了觀音菩薩普為世間接受及他的隨方感應的變化。這種思想在《法華經》的〈普門品〉裏有專門講到菩薩

能夠以三十二應身隨眾生的苦而救度。而且〈普門品〉裏面有講到，若能稱念觀音菩薩名號，大火不能燒、大水不能漂、夜叉羅刹不能惱，有怖畏者能夠施無畏，有貪嗔煩惱者能夠消除遠離；等等的很多很多的功德。

要求得觀音菩薩的救濟拔度，其實很簡單，只要稱念觀音菩薩的名號就可以了。另外還有兩個在民間裏面與修行觀音法門相當的，一個就是般若心經，另外一個即是大悲神咒。因為般若心經很簡短，起首是以「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空」開始，所以這本經與觀音菩薩的信仰有關。大悲咒更是親切常用，等於是觀音菩薩代表的咒語了。而且大悲咒常常為大家用來解救我們身心的苦難，尤其是疾苦、病苦，所以很多人身體不好醫都求大悲水來醫治。觀音菩薩他之所以能夠得到所謂「戶戶觀音」的這麼廣大的信仰，主要就是觀音菩薩跟我們娑婆世界的眾生的緣份特別的深。也可以說菩薩的願力，造福我們娑婆世界眾生的感應力特別的強。菩薩的感應，歷代來都編有觀音菩薩感應的事跡，可以說真是隨求隨應的靈感。

所以我們在觀音菩薩的生日二月十九、六月十九出家、九月十九成道

三天，寺院裏面、善男信女都來慶祝菩薩的節日。在禪門的規矩裏，陰曆十九是剃度的吉祥日子，剛好又碰上觀音菩薩的節慶——出生、出家、證道的日子，所以三天又是出家眾剃度的好時節。僧眾剃度選在這個時間，居士們在這個時間也祈敬喜悅慶祝，或是到寺院裏大家一起慶祝菩薩，一般是誦普門品、誦大悲咒，或分食大悲咒水以求吉祥，或打觀音七。

如村里或家中，所奉觀音由大寺院觀音而分出供養者，則于此三節日前後，大眾可迎請分出觀音聖像，回大寺中禮敬，謂之「回院進香」、「感恩供養」。可集合村里中信眾百千人，人車行儀，二、三日或五、七日舉行法事，舉行沿路民眾可設香案供養。

佛誕節

農曆四月初八為釋迦牟尼佛出世聖誕之日。須知，佛不出世，宇宙長夜冥闇；有佛出世，眾生方得開智慧眼，方得出離之道。故佛弟子應以欣喜、感恩之心於此日慶祝之。

佛誕節或稱浴佛節。經上記載，佛陀以淨飯王太子身份，於西元前六世紀中期降生於印度。降生後，小太子即時向東南西北各行七步，每走一步，大地自然湧出七寶蓮華承接其足，而後一手指天、一手指地，曰：「天上天下，唯我獨尊。」此時，九條龍王以甘露水灌沐其身，迎接聖者誕生。

是故後世佛弟子，為效法龍王為太子灌沐的精神，於佛誕日共集寺院或會所，設浴佛亭，為太子灌沐。浴佛亭四周以花蔓嚴飾，下



浴佛慶祝佛誕節

置一盆，盆中盛香湯（香湯一般以甘草加藥草煮之而成），小太子像置盆中，一只手天、一只手指地，赤身而立。儀式開始時，主事僧先述浴佛意義，後唱俗佛讚，讚曰：

我今灌沐諸如來

淨智莊嚴功德海

五濁衆生離塵垢

同証如來淨法身

僧眾等一一以勺浴佛，隨後眾人一一浴之。邊浴佛邊唱讚，直至眾人皆親手浴佛後結束。結束後，居士可以小瓶盛浴佛香湯回家與家人共飲，或安排歌舞慶祝。夜則集會做種種慶祝事，後行無盡燈儀（見本書一二二頁）。

此慶祝可歌舞、念佛禮拜、或歌或舞或戲曲。歌舞旨在供養慶祝佛之出世。亦可以互贈禮物以彼此祝福。或嚴飾種種花車遊行，居民于街道旁設香案供迎。



花車遊行慶佛誕

佛成道日 (臘八)

釋迦牟尼佛作為一切有情的娑婆教主，他示現為人為太子身，體悟生老病死世間的無常之苦，然後各處求法修行。學習種種外道法，苦行六年沒有成就後，他放棄了外道苦行，而接受牧羊女的布施牛奶，補充了身體的營養，在菩提樹下，金剛座上降伏了無盡魔軍的攻擊，退了三玉女誘惑，最後夜睹明星見到了空性真理，終於成為無上正覺，作為娑婆世界的正覺世尊。佛陀在成正覺之後，了知一切世間真理，了知一切眾生本具如來功德智慧，卻因為無知無明，而在虛幻生死中輪迴。所以大悲心宣說教法，用所宣說的教法來救度濟拔一切愚癡的輪迴眾生。

我們佛弟子對於佛成道的這一天，也就是陰曆十二月八號，應當以一種希有難得的心情來慶祝佛陀成道。因為有佛的成道，眾生才有了光明。在渺渺無盡宇宙黑暗中，眾生才有了依靠。在茫茫沉浮苦海中，眾生才有了舟航。所以我們要以慶祝眾生得度有依止之心情來慶祝佛陀成道日。

慶祝的方法，有臘八粥、金剛乳、有菩提樹、齋戒，還有金剛座。

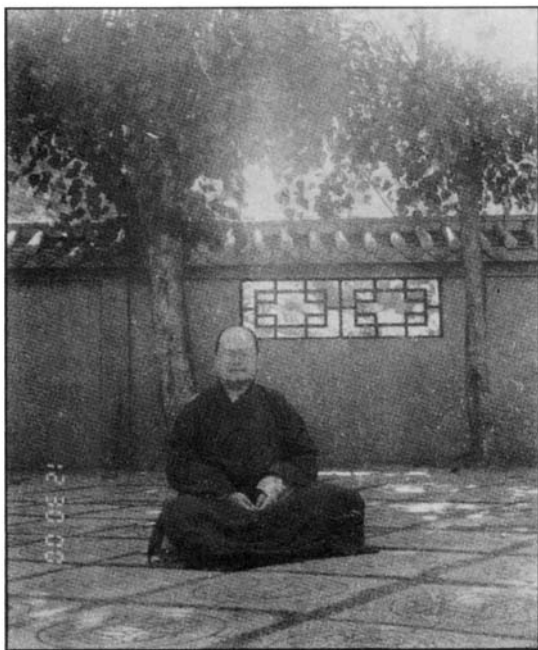
臘八粥：就是以八寶、種種的五穀，還有果核、果仁煮成好的粥食。然後以種種品味的粥，與大眾一起分享。

金剛乳：又稱菩提乳、羊女乳，就是將牛乳加種種食品做成各種乳品，以供養親友大眾，效法牧羊女供養佛陀牛乳以順利入禪的意義。

菩提樹睹明星：或是可以把我們的家裏面、或是一個空曠的地方、空曠的亭院、或是野地、或是室內佈置成菩提樹。或是在菩提樹高處懸掛很多閃爍的明星，讓我們回到佛陀菩提樹下夜睹明星的場景，提醒我們每個人都必須最後要成正覺的這一種標誌。我們也可以用歌舞來歡慶。在菩提樹的這種場景之下，可以用種種方式來歡慶，共同來慶祝佛陀的成道。從歡慶喜悅的方式——以種種唱成道的歌讚、成道的話劇、或是舞蹈來描述佛成道的故事。或用寂靜法樂的方式——可以用讚頌、宣法、靜坐、點星光等方式來慶祝。

金剛座：也可以用草編織、或是織布成種種坐墊，象徵著佛陀的金剛座，贈送給大家，祝福大家皆能早日登上菩提金剛座，能夠在金剛座上面證悟解脫，證得法性空。

齋戒禪觀：再者如果能在寺院裡大眾一同持八關齋戒，禪默冥坐，一日乃至七日，以效法佛陀禪觀之法以慶祝。



菩提樹下

「孟蘭盆」法會

「孟蘭盆會」是陰曆七月十五佛門很重要的節日。相傳佛的大弟子「神通第一」目犍連，利用他的神通看見他母親在地獄受苦，饑餓難耐，很久都沒有東西可以吃，於是他就以神通帶著他的鉢，盛著飯、飲食到地獄去，送給他的母親吃。可是當他的母親拿到這個飯食的時候，飯食卻變成了火炭，他母親吃不到這個飯食。目犍連哀嚎大哭，回到佛陀的座前，請問佛陀應該如何去解救他的母親？佛陀就告訴目犍連說：「神通沒有辦法改變業力，這是你母親的業報，要改變這個業報、拯救你母親，必須要『布施眾僧』的功德。」佛陀要目犍連在「七月十五日」，也就是大眾僧解夏自恣日——因為大眾僧經過三個月結夏精進辦道，很多人於此期間證得勝果，若於此時普修供養，易供得賢聖僧；而且亦普遍供得精進用功之僧眾——以他的財物供養大眾僧，靠著大眾僧的力量，才能解救他母親的罪業。於是目犍連依著佛陀教導，在七月十五日供僧，他的母親即得到超度，超拔到善處去。

因為這樣的典故，中國佛教在梁朝蕭衍的時後，武帝以帝王之身，在七月十五日，用很多的車子，運載著豐美的食物、鮮花、種種百味飲食，供養大眾僧。從此以後，中國就盛行「盂蘭盆會」，形成很重要的節慶。

這個節慶進行方式是在七月十五日當天上午獻「盂蘭盆」供，眾僧受食、誦經超拔先世亡親。因為「盂蘭盆」漢譯是「救倒懸器」，「盂蘭」就是「救倒懸」，在地獄、餓鬼道中痛苦的眾生，就好像是被顛倒的懸吊在苦處受難、鞭笞、割刺燒煮一樣。「器」則是指「供養僧眾的器皿」，也就是透過我們在器皿裏面，盛種種飲食百味，供養僧眾，以此功德迴向，則能解救我們先世的親人眷屬，尤其是能救度我們多生多世的父母親。所以「盂蘭盆會」有一個很積極的意義就是「孝親」的精神，我們為了使我們過往的親人、我們的父母親，能夠離開三惡道的痛苦，所以我們就在農曆七月十五日這一天供養僧。因為僧眾一般是在中午以前用齋的，所以作種種供養、佛教儀式應當在上午舉行；晚上則用「餓口」、「甘露法施」或「蒙山」的施食來濟度孤魂野鬼，這是從救度孤魂野鬼、亡者、轉成地獄或餓鬼道眾生的因緣衍生而來的。基本上，「盂蘭盆」是以供

僧、供佛之功德，迴與苦難眾生作為救度之精神，到後來才又加上在夜晚以「施食」作為濟度之方式。道教在民間相傳以為七月十五日在地獄鬼門關開放，很多孤魂野鬼都來到人間乞討飲食，所以夜晚施食也有點與道教中元鬼節習俗相配合，因此「盂蘭盆會」傳到後世，除了在供佛、供僧的孝親精神上，又加上夜晚施食餓鬼的意義。

我們佛弟子乃至世間的人，為了弘揚孝親以及報恩的精神，或為了救濟倒懸、解救苦難親友，我們應在七月十五日當天上午，用種種美妙百味飲食、鮮花供養僧眾，晚上我們亦可作施食「甘露法食」儀式來救度亡魂。

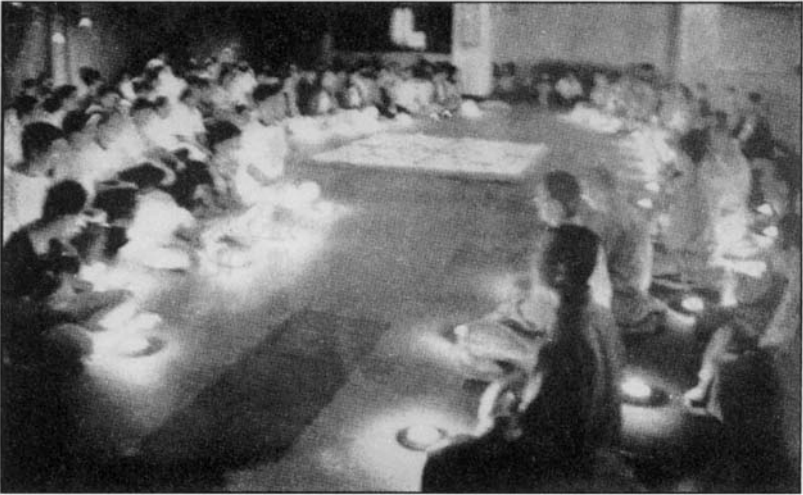
六、附錄

無盡燈儀

無盡燈即傳燈之義。以燭火比喻佛陀智慧之光，照亮宇宙長夜、照破眾生無明痴暗；以燈燈相傳、燈傳無盡象徵佛弟子納受佛法光明，且肩負有延傳佛法之責。故行此傳無盡燈之儀式，可令佛弟子對三寶深生感恩、珍重、回饋之心。

傳燈適合晚上舉行，可用於佛誕日、佛法慶典活動、學佛營隊結束前一天之晚會或法會結束前其它適合因緣者。儀式前，會場燈暗、佛前點一盞燈，大眾配合舒緩佛曲入殿就位，每人座前備一蠟燭。司儀宣請法師，法師上座並由佛前請燈傳給大眾，大眾一一輾轉相傳，直至每人均點亮手中之燈。傳燈中，司儀或配合佛曲或說明傳燈之義，使儀式莊嚴、肅穆、攝心為上、傳燈後，法師簡短開示。之後可進行心得分享或將此燈供佛。

無盡燈儀適用之佛曲，如：一盞燈、燃燈之歌、六供養之供燈。



燈燈相續、無盡燈儀

常用唄讚

一、香讚：此讚意謂以香供養，供養十方諸佛菩薩，祈請諸佛共集法會，加被護念大眾，共集佛事。於法會啟始，供養祈請時用。

一、爐香讚：

爐香乍熱 法界蒙薰 諸佛海會悉遙聞 隨處結祥雲
誠意方殷 諸佛現全身 南無香雲蓋菩薩摩訶薩（三稱）

二、戒定真香讚

戒定真香、梵起衝天上、弟子虔誠、熱在金鑪放、
頃刻紛紜、即遍滿十方、昔日耶輸免難消災障、
南無香雲蓋菩薩摩訶薩（三稱）

二、懺悔偈：此偈意謂懺悔身、口、意所造之無始來惡業。於佛事前淨除身口意三業時用。

往昔所造諸惡業 皆由無始貪瞋痴
從身語意之所生 一切我今皆懺悔

三、彌陀偈：此偈意謂讚阿彌陀佛報身相好大如山海，莊嚴清淨及佛願力宏深，攝眾生往生極樂。於念彌陀佛號前用。

阿彌陀佛身金色 相好光明無等倫

白毫宛轉五須彌 紺目澄清四大海

光中化佛無數億 化菩薩衆亦無邊

四十八願度衆生 九品咸令登彼岸

四、回向偈：於佛法儀式圓滿時以回向功德結束。

1. 將功德回向予衆生與一切衆生齊成佛道。

願以此功德 普及於一切

我等與衆生 皆共成佛道

2. 將功德回向往生淨土。

願生西方淨土中
九品蓮花為父母
花開見佛悟無生
不退菩薩為伴侶

3. 將功德回向肅清煩惱障、業障、報障，三障並生生世世能行菩薩悲智願行。

願消三障諸煩惱
願得智慧真明了
普願罪障悉消除
世世常行菩薩道

4. 迴向適前所修法事之功德與一切眾生速離苦痛並往生諸佛淨土。

禮懺
誦經
念佛
功速殊勝行
無邊勝福皆回向

普願沉溺諸有情
速注無量光佛刹
十方三世一切佛
一切菩薩摩訶薩
摩訶般若波羅蜜

(第一句前二個字，隨所修法事內容而定，如念佛或禮懺或……)

五、供養讚：早午二時齋飯未食前，供養諸佛菩薩及護法諸天，飯後祝禱

發願施主身心清淨、功德無量、所求如意、一切吉祥。

供養清淨法身毗盧遮那佛 圓滿報身盧舍那佛

千百億化身釋迦摩尼佛 極樂世界阿彌陀佛

當來下生彌勒尊佛 十方三世一切諸佛

大智文殊師利菩薩 大行普賢菩薩 大悲觀世音菩薩

大願地藏王菩薩 諸尊菩薩摩訶薩 摩訶般若波羅密

(早粥) 粥有十利 饒益行人 果報無邊 究竟常樂

(午齋) 三德六味 供佛及僧 法界有情 普同供養 若飯食時 當願衆生

禪悅為食 法喜充滿

(結齋) 薩哆喃 三藐三菩陀 俱胝南 怛姪他 唵 折隸主隸準提 薩婆訶

六、浴佛偈：此偈意謂以浴佛功德，願與一切眾生同證如來清淨法身。於佛誕節浴佛時用。

我今灌沐諸如來 淨智莊嚴功德海

五濁惡世離塵垢 同證如來淨法身

三 寶 歌

C 4/4

太虛大師 作詞
弘一律師 作曲

	5 · 6 5 3	3 · 2 1 2	3 5 2 · 4	3 — 0
(1)	人 天 長 夜，	宇 宙 點 闇，	誰 啓 以 光 明；	
(2)	二 諦 總 持，	三 學 增 上，	恢 恢 法 界 身；	
(3)	依 淨 律 儀，	成 妙 和 合，	靈 山 遺 芳 型；	
	5 · 6 5 3	3 · 2 1 2	3 5 2 · 2	1 — 0
	三 界 火 宅，	衆 苦 煎 迫，	誰 濟 以 安 寧；	
	淨 德 既 圓，	染 患 斯 寂，	蕩 蕩 涅 槃 城；	
	修 行 證 果，	弘 法 利 世，	焰 續 佛 燈 明；	
	1 · 1 6 6	5 · 1 3 —	2 5 5 · 5	5 — 0
	大 悲 大 智	大 雄 力。	南 無 佛 陀 耶 (佛 陀 耶)，	
	衆 緣 性 空	唯 識 現。	南 無 達 摩 耶 (達 摩 耶)，	
	三 乘 聖 賢	何 濟 濟。	南 無 僧 伽 耶 (僧 伽 耶)，	
	5 · 6 5 3	3 2 1 2	3 5 2 · 2	1 — 0
	照 朗 萬 有，	衽 席 群 生，	功 德 莫 能 名。	
	理 無 不 彰，	蔽 無 不 解，	煥 乎 其 大 明。	
	統 理 大 衆，	一 切 無 礙，	住 持 正 法 城。	
	2 · 2 2 —	1 · 3 5 —	1 5 5 · 4	3 — 0
	今 乃 知：	唯 此 是	真 正 皈 依 處；	
	2 · 2 3 —	1 · 3 5 —	5 1 2 · 2	1 — 0
	盡 形 壽，	獻 身 命，	信 受 勤 奉 行。	

讚 僧 歌

降E調行板

心然法師 作詞
夢 梅 作曲

3 · 2	3 · 2	1 · 6	5		3	3 5	3 2	1 2	-	
慈	悲	的	心	腸，	莊	嚴	的	儀	表，	
靈	山	的	遺	風，	佛	智	的	續	明，	
5 · 6	5 · 6	3 2	1 2 · 1		6	3	2 1 6	5	-	
舉	止	像	金	山	的	光	耀，			
法	音	像	澎	湃	的	海	潮，			
1 · 6	1 · 1	2 3	1 2	3 · 3		5 · 1	6 1 5 6	3	-	
語	言	像	蓮	花	的	吐	香，			
辭	義	像	清	涼	的	甘	露，			
2 · 3	5 · 5	3 5	3 2	1 · 2		3 · 5	6 1 6 5 3			
流	露	出	清	淨	的	意	志	喲		
解	救	了	世	間	的	苦	痛	喲		
3 -		1 · 6	5 · 6		1 · 2 3 · 5	3 5 3 2	1 2 3			
		是			怎	樣	的	使	人	敬
		是			怎	樣	的	使	人	敬
1 5 -		1 6	1		5 6	3 - -				
仰	啊！	使	人		敬	仰。				
仰	啊！	使	人		敬	仰。				

一 盞 燈

3/4

| 6 - 63 | 3 - 1 | 2 - 23 | 2 - 67 | 1 - 1 | 1 - 12 | 7 - - | 7 - - |
 (1) 黑 暗 中 的 一 盞 燈，帶 來 了 溫 暖 萬 分。

(2) 一 盞 燈 在 黑 夜 裡，更 值 得 我 們 珍 惜。

| 6 - 63 | 3 - 1 | 2 - 23 | 2 - 67 | 11 - | 2 - 17 | 6 - - | 6 - - |
 指 引 著 這 路 途，使 我 不 會 迷 了 路。
 燃 燒 著 的 是 自 己，貢 獻 出 的 是 福 利。

| 5 - 7 | 2 - - | 3 - 2 | 1 - 71 | 22 - | 2 - 54 | 3 - - | 3 - - |
 一 盞 燈， 萬 分 恩，驅 走 黑 夜 的 寒 冷，
 一 盞 燈， 點 萬 燈，讓 這 夜 晚 不 再 寒 冷，

| 2 - 4 | 6 - 6 | 1 - 7 | 6 - 66 | 11 - | 67166 | 7 - - | 7 - - |
 心 靈 中 的 虛 空，永 遠 永 遠 消 失 無 蹤。
 讓 衆 生 也 一 樣，感 覺 這 份 溫 暖 安 祥。

| 6 - 63 | 3 - - | 2 - 23 | 2 - 67 | 11 - 1 | 2 - 17 | 6 - - | 6 - - |
 一 盞 燈， 點 萬 燈，讓 它 指 引 一 切 衆 生。
 無 盡 燈， 無 盡 恩，大 慈 大 悲 照 世 人。

六 供 養

詞曲：淨心法師

- | | | | |
|--|---|--|---|
| (一)弟子虔誠三柱清香
唯願慈悲哀納受
令諸衆生三業清淨
南無本師釋迦如來
南無本師釋迦如來 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
戒香普熏遍十方
南無本師釋迦如來
南無本師釋迦如來 | (四)弟子虔誠餽膳美味
唯願慈悲哀納受
令諸衆生飽食甘露
南無大智文殊菩薩
南無大智文殊菩薩 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
禪悅法味常充滿
南無大智文殊菩薩
南無大智文殊菩薩 |
| (二)弟子虔誠四季鮮花
唯願慈悲哀納受
令諸衆生正信正見
南無消災延壽如來
南無消災延壽如來 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
深入法海勤修行
南無消災延壽如來
南無消災延壽如來 | (五)弟子虔誠人間珍果
唯願慈悲哀納受
令諸衆生道業成就
南無大悲觀音菩薩
南無大悲觀音菩薩 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
超脫三界證聖果
南無大悲觀音菩薩
南無大悲觀音菩薩 |
| (三)弟子虔誠燃盡明燈
唯願慈悲哀納受
令諸衆生開發智慧
南無西方阿彌陀佛
南無西方阿彌陀佛 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
未來前途得光明
南無西方阿彌陀佛
南無西方阿彌陀佛 | (六)弟子虔誠梵樂妙音
唯願慈悲哀納受
令諸衆生常聞法音
南無十方諸佛菩薩
南無十方諸佛菩薩 | 供養十方諸佛菩薩
求佛菩薩慈悲加護
身心輕安得自在
南無十方諸佛菩薩
南無十方諸佛菩薩 |

居士學佛手冊

功德主名錄

委印文號：101614

一八、〇〇〇元：迴向法界一切眾生，共登覺岸。

以上共計新台幣：一八、〇〇〇元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有冤枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德
消除宿現業
增長諸福慧
圓成勝善根
所有刀兵劫
及與饑饉等
悉皆盡滅除
人各習禮讓
讀誦受持人
輾轉流通者
現眷咸安樂
先亡獲超昇
風雨常調順
人民悉康寧
法界諸含識
同證無上道

佛曆二五五六年／西元二〇一二年十二月
居士學佛手冊

發行人：林國營

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：<http://www.budaedu.org>

E-mail：budaedu@budaedu.org

電話：(02) 2395 1119 傳真：(02) 2391 1342 15

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會 郵局劃撥帳號：07694979

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：045004597503

本會經書免費結緣之請取方式如下：

(一)親臨本會二樓講堂。(二)利用傳真：(02) 2395959

(三)撥打電話：(02) 23951198 分機：11、12

(四)網址：<http://www.budaedu.org/books/>。(五)寫信指定：本會法寶流通股。

為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通——

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※公車站牌：審計部站→212、299、232、205、276、605、257、262

台北商業技術學院→253、297、237 仁愛路二段→222、297

開南商工→208、295、297、15、22、671

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號