

## 第 23 课 佛门礼仪



问一问

作为学佛之人，我清楚为什么要恭敬三宝以及如何恭敬三宝吗？  
我了解进入寺院的礼仪和基本规范吗？言行举止要怎样才得体呢？这些礼仪行为后面有怎样的内涵和用心呢？



学一学

1. 观听视频：《佛门礼仪》（50 分钟），三遍以上
2. 阅读：《居士入寺礼仪》，一遍以上。



记一记

1. **摘抄金句**：在各章节摘抄金句。
2. **完成思维导图**：根据本课内容，完成思维导图。

（以上两种方式任选）



想一想

1. 学习佛门礼仪具有怎样的意义？《佛门礼仪》讲解了哪十种礼仪？这些礼仪的动作规范、涵义分别是什么？
2. 佛教寺院对社会大众具有怎样的意义？遵循入寺礼仪的意义是什么？《居士入寺礼仪》解读了哪些礼仪内容？具体有哪些注意事项？
3. 本期所学的哪些礼仪，我在平时就能进行实践？其具体操作及适用场景是怎样的？



辨一辨

1. “礼仪不在于外在的仪表规范，关键是内在的心行。我只要有对三宝的恭敬心就可以了，没有必要学习和掌握这些复杂的礼仪规范。” 我也有这样的想法吗？如何正确理解礼仪外在规范和内在心行的关系？在礼仪实践中，能够体会到内心发生了哪些变化？
2. “关于上香，在视频和文字中有不同的规范。合十也是如此，有人说合掌的掌心是空，有人说要合紧……这让我无所适

从。”我是否有这样的困惑？对于这些礼仪规范的细节差异，我应如何正确认识和实践？

3. “海青、缁衣、参加早晚课或法会等礼仪太复杂，而且平时很少用得到。等用到的时候我再学习吧。”我有这样的想法吗？如何正确认识和实践这些“复杂而很少用得到”的礼仪？
4. 通过本课学习，我还认识到自己有哪些错误的观念？对于佛门礼仪和入寺礼仪，我还有哪些疑惑想要和大家一起讨论？



用一用

1. 了解了佛门礼仪及居士入寺礼仪及行为背后的用心原理，我调整了哪些观念和心理，纠正了哪些不如理不如法的言行，在进入寺院乃至日常生活中对自己的用心保持智慧观照。
2. 在座上闻思和座下实践中，把对三宝生起真切的恭敬心落实到入寺行为及日常生活中。



赞一赞

在交流中，用心聆听。结束前，每人用一两句话随喜赞叹同学们带给自己的启发和触动，培养感恩心、随喜心。



念一念

### 【观念的禅修】

#### 观察修

思维：礼仪不仅是外在的仪表规范，也代表内心相应的状态。佛门礼仪通过特定的动作、姿势或穿着，表达对佛法僧三宝的恭敬。虔诚地礼佛、长跪、诵经、上香、合十、操手、问讯，既是重要的个人修行，也是表法利他的途径。在寺院，行住坐卧、待人接物应遵守相应行仪。执著于动作、忽略心行，或者认为内心信佛就不修礼仪，都是有失偏颇的，也难以摆脱身、语、意的不良串习。我一定要练习佛门礼仪，掌握动作规范、内涵与心行，做到语默动静安详，一切合宜合法。

### 安住修

数数思维上述观念，安住于“我一定要练习佛门礼仪，掌握动作规范、内涵与心行，做到语默动静安详，一切合宜合法”，越久越好。

### 【心态的禅修】

#### 观察修

思维：进入佛堂或寺院时，我要重温佛弟子应有的行仪，摆脱对三宝的不恭敬、我慢心，以及言行举止上的散漫、紧张。通过修习佛门礼仪，建立并培养对三宝的感恩心、恭敬心、虔诚心、清净心。

#### 安住修

数数思维上述观念，安住于“对三宝的感恩心、恭敬心、虔诚心、清净心”，越久越好。



检一检

1. 按照佛门礼仪和入寺的动作规范与涵义，认真练习佛门礼仪，熟悉并掌握动作规范，纠正不如法的言行。
2. 在践行佛门礼仪中培养内心对三宝的恭敬心、清净心，做到语默动静安详，一切合宜合法。