

# 傳持天台教觀第四十五代顯明念法老和尚

## 圓寂週年 報恩佛七 規矩說明

- 一、佛七分精進組及隨喜組，精進組須全程參加並住於寺中，七日之中皆受持八關齋戒(有病或體能不堪者，經糾察師父同意可登記用藥石)。隨喜組若堪能者，亦可受持八關齋戒一日夜，惟仍須明瞭持犯之相以免違犯。**【佛七首日上午 8：00 授與八關齋戒】**
- 二、所有參加精進組之師父及蓮友，請於**佛七前一日下午 2：00 至 5：00**，攜帶戒牒（出家師父）、身份證（外國居民請帶護照）辦理報到（填報名表、領名牌、分班、安排班位、床位及齋堂座位、分配清潔區域等）。隨喜組若能，亦當於該時辦理報到，以便學習規矩等。凡住宿者，建議自帶個人臥具及茶杯等（既衛生又可減少常住負擔）。**【報到當日晚上 6：00 灑淨、三皈依及講規矩等】**
- 三、出家師父請帶三衣、鉢。在家居士原則上建議穿居士服，若無居士服，請著寬鬆、素色、不透明之衣褲，嚴禁著無袖上衣、裙子、短褲等；上殿則規定穿大袍（海青）（已受戒者請搭袈裟或縵衣）。勿穿戴任何首飾，或擦塗任何香水、胭脂等。
- 四、無論精進組或隨喜組，佛七期間一律禁語、不得閱讀。精進組不得會客、外出、收發電話及信件等；手機請收入行李袋中，佛七期間，除特別因緣經糾察師父同意，否則不得使用。隨喜組亦不得於共修或過堂等時段帶手機進入殿堂。重要證件及個人貴重物品請隨身攜帶。

- 五、凡上殿、過堂等一切共同行事不可遲到早退，應提早（約五分鐘前）進殿堂排班（拜佛停止），肅立垂目、默念佛號等候。進殿時鞋子需排放整齊，勿參差。
- 六、除打掃等工作外，進出殿堂須先向佛菩薩問訊。問訊時彎腰 90 度，不得過與不及。他人任何時間禮佛時，不應由其頭前經過；殿堂有人打掃時，應盡量避免於其間禮佛。
- 七、不得在佛殿內及前方穿、脫大袍，穿袍時不可跑步、垂手、甩手等，當操手結定印。不得向佛伸腳坐、背向佛坐；不得於佛殿中東張西望、摳抓身體、排下氣等。
- 八、繞佛及排班，皆依僧前俗後，男前女後，搭衣前於穿袍（先受戒者在前）、穿袍前於穿居士服、穿居士服前於穿俗服的順序。
- 九、時到，對面排班，攝心內斂，威儀如前第五項所述。隨引磬聲轉身問訊、三拜、合掌。先專心聆聽主七和尚之導引，隨文入觀。後主七和尚（或維那師父）起首句佛號時，眾於「南」字隨引磬聲拜下【拜佛方法見註一】。第二句佛號時，亦於「南」字隨引磬聲起。第二拜時，於「南」字隨引磬聲拜下（拜法同前），於第二句之「陀」字隨引磬聲起，於第三句末時立定合掌當胸，於第四句「南」字復再拜下。如是除第一拜為兩句佛號外，餘皆三句佛號為一拜，且皆於第一句之「南」字隨引磬聲拜下，第二句之「陀」字起。又，拜佛時唱六字五音聖號（即「蓮因聖號」），當高低前後一致，至心懇禱，帶理而念（憶「厭欣信願」、「本

願功德」或「即心即佛」等等之理、事)，口唱、身拜，耳聽、心念，至誠懇切、萬緣放下，念身業重、悲仰投歸。拜佛畢，於末句佛號「南、陀」二字問訊收佛號，合掌。隨引磬聲改唱六字二音洪名，轉身，出班繞佛。

十、繞佛時，東西單分別隨維那及悅眾師父出班，於大殿門前合為一班，誦六字二音聖號，隨佛號節拍而繞。「南、陀」二字落右腳，「阿、佛」左腳，大眾腳步一致不可錯亂。兩人前後相隔約一步，不得過或不及。項抵衣領，頭勿垂、勿仰，兩眼垂下約 45 度或視前人後領。勿張望、斜視，身勿搖晃，腳步隨佛號固定前進。先合掌於胸前，大拇指約在胸口處，十指併攏向上，勿垂倒、勿虛、勿交錯（誦經合掌時亦如此）；繞至面向佛時，向上問訊（但不彎腰）後放掌，兩手結定印平放，右下左上，大拇指自然放下、左右輕輕相抵、勿用力。勿握拳，約在肚臍處，勿太高或太低。

十一、繞佛隨維那師父繞至本處立定，聞磬聲時轉身向上，隨引磬聲向佛問訊坐下【七支坐法見註二】，隨眾同音念佛。聞引磬聲合掌如前，隨地鐘由六字轉四字四音聖號，（約念十句）再聞引磬聲，放掌結定印同前。隨地鐘節奏與眾和音，帶理念佛如前，如子憶母、念茲在茲，不掉不舉、都攝六根，染淨平等、不迎不拒，念念念去、口念心聽（亦可三三四記數）。

十二、坐念佛號聞地鐘剎板後止靜，七支坐法同前，舌抵上顎，心中默念聖號。時到，聞地鐘聲開靜、合掌，唱至六字二

音佛號時隨引磬聲放掌。以下合、放掌皆同前：轉四字佛號時，聞引磬聲合掌，(約念十句)再聞引磬聲，放掌結定印。時到，隨地鐘剎板，合掌、回向，放腿、聞磬聲起立、問訊，念佛出班；或不回向，直接放腿，聞磬聲起立，合掌向上站定，準備下一支香拜佛。【回向偈見註三】

- 十三、共修中唯繞佛時方可出殿外至淨房，其他時候除疾病經糾察師父同意外，不得出殿外。
- 十四、共修時無論拜佛、念佛、繞佛、靜坐等，凡唱念須與大眾合聲莊嚴，注意整齊，不得或急或慢、怪腔異調，不得高低嘶喊或閉口默聲。至若身儀進止、禮佛方式（低腰拜法）、靜坐方法（七支坐法）等，悉隨悅眾師父所教，不得我行我素隨心自用。
- 十五、共修時不可使用念珠或計數器，以免發出聲響動他人心。
- 十六、課誦本應兩手捧之，不可捲摺或放在墊子、蒲團上。亦不得搨風、拍打、遮口、夾於腋下、置於腰下，乃至污手捉持、以口吹氣等。拜佛時，當置於頂上，亦不得著地。用畢應合攏，並以經布蓋之。
- 十七、除上殿共修外，其餘時間當加功用行，個人每日須利用共修以外時間，加拜佛 300 拜（須著大袍在大殿內拜）或念佛 5000 聲（限 55 歲以上或特殊病緣經糾察師父同意者，否則都以拜佛為主），並於養息前自行登記於統一之表格中。

十八、寧動千江水勿擾道人心。凡道場中起床盥洗、開閉門戶、取物、走路、沐浴、更衣等，一切動作皆須輕聲。晚上 10 點後不得沐浴、洗衣、搬弄個人物品等，以免擾眾。

十九、當惜福節約。隨手熄燈、關水，節省用水，凡洗浴、如廁時不得恣意久洗、久留，妨礙後人。進入浴廁當換淨鞋，用後應收拾乾淨，免後人生惡。不得著大袍、縵衣或持經、像等入浴廁。個人臥具、盥洗用具乃至行李等，皆須依規定摺好、放至定位並擺放整齊。

二十、除規定的休息時間，或疾病經糾察師父同意外，不得於寮房逗留。不得隨意串寮，尤其男女有別，更不可互相探詢干擾！凡休息時，在寮房中不得談話、比手勢等。不得使用念珠或計數器，亦不得念佛出聲，以免擾眾。欲加功用行，及用念珠等計數，當於休息時間在大殿或殿廊等處進行。

二十一、用齋時，當端身正坐、捧碗在胸前，碗須龍含珠、筷則鳳點頭，一切用齋威儀悉皆按戒場規定。不得嚼食出聲，碗、筷、匙等亦不得碰擊出聲。常視己碗，不應左右顧視，繫念在食，五觀明曉。當平等食，不可專挑美味，來益食亦不得不食；若飽，當依規定將碗盤等放妥。不得斷食（乃至一餐）亦不應暴食，食當知量、適量（八分飽）。食畢安祥垂眼收心、端坐默念佛號，等候結齋。

二十二、結齋畢，隨引磬聲向上問訊，念六字二音聖號出班，

於殿前繞飯佛。於殿前同殿內之方式排班後剎聖號，迴向。【繞飯佛回向偈見註四】

二十三、 凡有犯以上諸規矩（如：遲到、向佛伸腳坐、未加功拜佛、干擾他人等），情節不致請出寺院者，當自行（或由糾察師父提醒）於休息時間在大殿兩側跪香一刻鐘自我反省（不是念佛，若念佛亦不記入自修之數），並掛上「犯規」布條於海青右胸前，12小時內未再犯者得取下。

二十四、 凡共修或過堂時，若頻頻昏沉情節嚴重者，當自行（或由糾察師父提醒）掛上「懈怠」布條於海青右胸前，12小時內未再犯者得取下。

二十五、 一切時中若開口說話者（公務或師父問話而必要開口時除外，但須簡短輕聲為限），當自行（或由糾察師父提醒）掛上「長舌」布條於海青右胸前，12小時內未再犯者得取下。

二十六、 佛七期間，當專精用功，以剋期取證為務。二六時中，殿、堂內外一切行止，皆當聽從師父指導、遵守佛七之規定，方不辜負己靈，亦不辜負常住及師長之用心！切不可放逸懈怠、攀緣散動，輕慢規矩、陽奉陰違、唐突師長，乃至妝點禪相、搬神弄鬼、高談闊論等。亦不得於寺中飲酒、抽菸、葷食等，除個人隨身藥物經糾察師父同意外，不得私藏飲食。以上過失經師父屢勸不聽者，一律請出寺院。

二十七、 任何時間，皆應尊重、服從所有執事師父，乃至護七人員之指導與糾正。若有不能尊重，惡性難改屢勸不聽者，一律請出寺院。

#### 註一：低腰禮佛方法

除第一句外，餘皆於第一句之「南」字隨引磬聲拜下（勿前後，當與引磬聲一致），拜下時屈膝彎腰→雙手同時先著地（與肩外側同寬）→雙膝隨手掌後方著地→身體重心向前傾→雙腳隨之翻掌、腳大指相抵→腳跟外開使成倒八字形→約於第一句之「阿」字時，身體重心向後傾→臀部隨著於腳跟→至第一句之「陀」字時，仰頭觀佛像（但不必合掌，手掌自然放在膝蓋上即可）→**第二句之「南」字時**，雙手同時向前、向中滑→彎腰使胸及頭面著地（雙膝在外側）→雙手置於頭頂、相距約半手掌寬、成八字形掌心向下→握拳翻手掌向上（蓮花翻掌）。

**第二句之「陀」字起**。起身時，亦先蓮花翻掌使掌心向下→撐起上半身→身體重心向後傾→雙手隨之收回於膝前→第三句之「南」字時，身體重心向前傾→雙腳隨之翻回正面、腳尖著地與肩同寬→第三句之「阿」字時，雙手及腰同時用力徐徐撐起身體（起身時，略提腰部使勿踩到袈裟或大袍）→第三句之「陀」字時，雙腳掌著地、挺直腰身、合掌當胸→**第三句之「佛」字時，立定**再仰頭觀佛。

#### 註二：七支坐法

初坐下時，當先撩衣、提大袍、雙盤腿坐下，手結定印置於腿上、全身放鬆、收下顎、垂目（垂45度視前下方）、放肩、含胸、直腰、斂念（悅眾師父擊三下小木魚後）。若不出聲時，舌抵上顎。可先深呼吸三次：由鼻吸飽入腹部、憋氣一段時間（長短隨人）、再由口部徐徐吐出（吐時漸收小腹，盡量吐盡），如是至三，然後入靜。若有眼鏡、手

表等請取下。

下坐時，擊地鐘（或引磬），徐徐搖動腰身、深呼吸三次同前、搓熱手掌、輕敷眼睛、搓面、揉耳、摩肩、臂及腰等處。放鬆雙腿（但勿伸腿向佛），若腿麻可以手指輕輕按壓、緩緩轉動踝關節等處（但應避免直接以手按壓關節）。時到，隨引磬聲徐徐起身。

註三：靜坐念佛回向偈（必要時，預先書於醒目處）

願以此功德 莊嚴佛淨土  
上報四重恩 下濟三途苦  
若有見聞者 悉發菩提心  
盡此一報身 同生極樂國。

註四：繞飯佛回向偈（必要時，預先書於醒目處）

願我臨終無障礙 彌陀聖眾遠相迎  
迅離五濁生淨土 迴入娑婆度有情。