

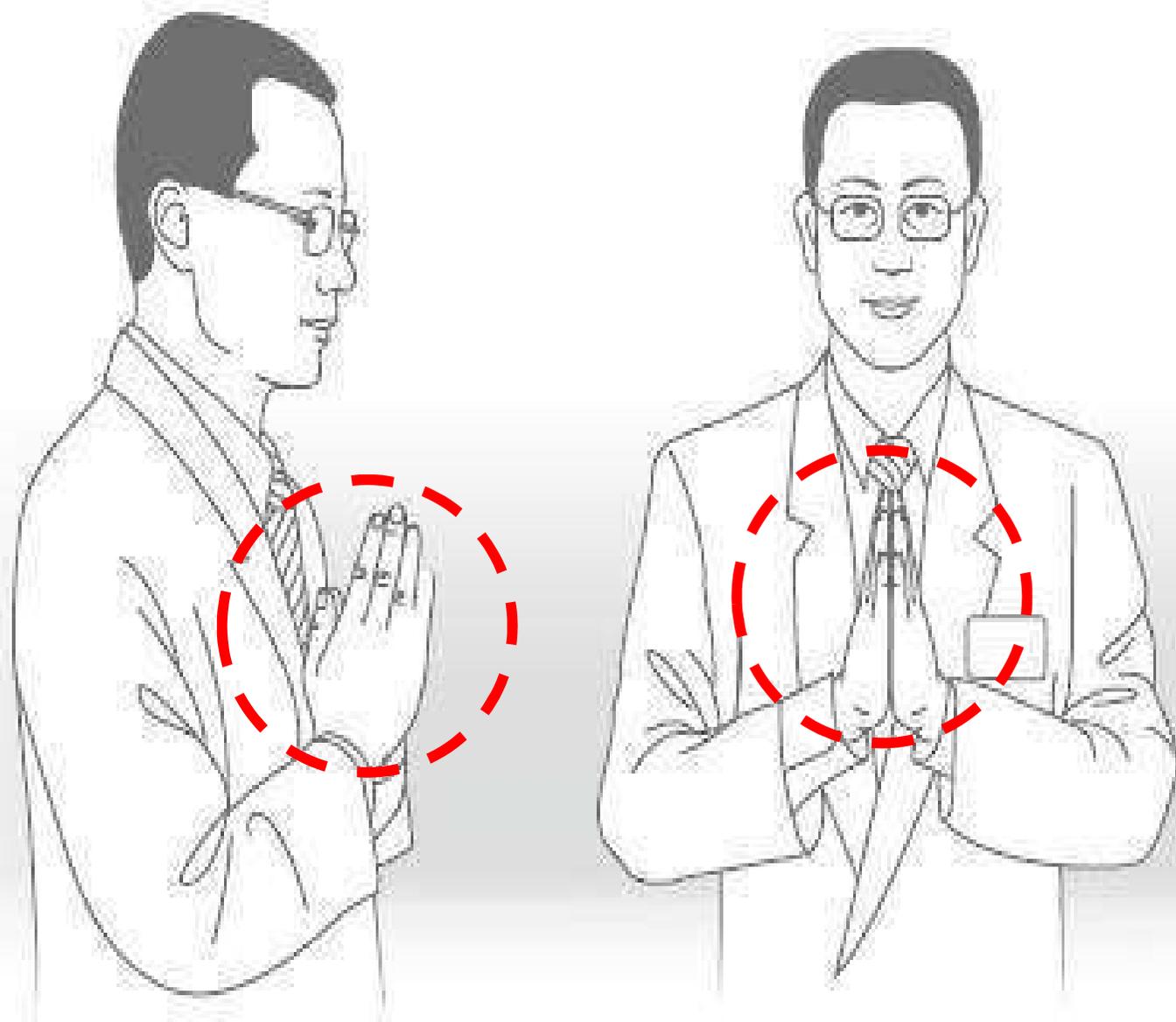
合掌的意義

做人

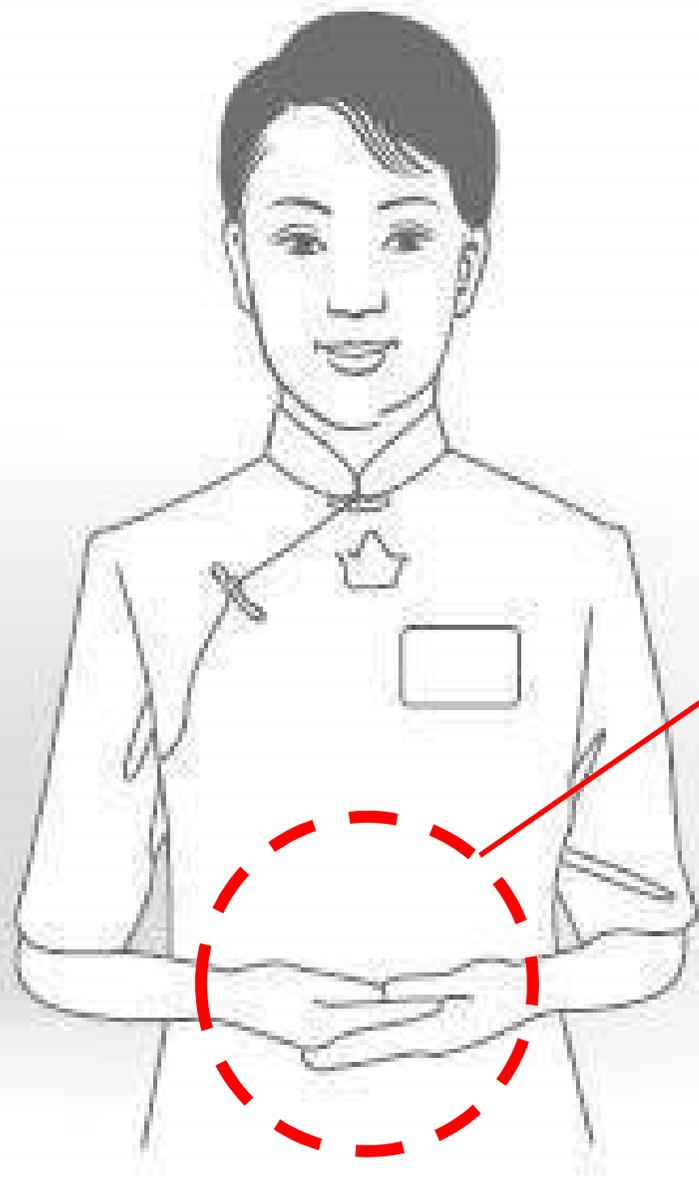
行中道

雜念

歸一心



雙手合十當胸，身心澄靜。



放掌

放掌位置
在皮帶高度
勿過高或過低

問訊

問候、讚嘆

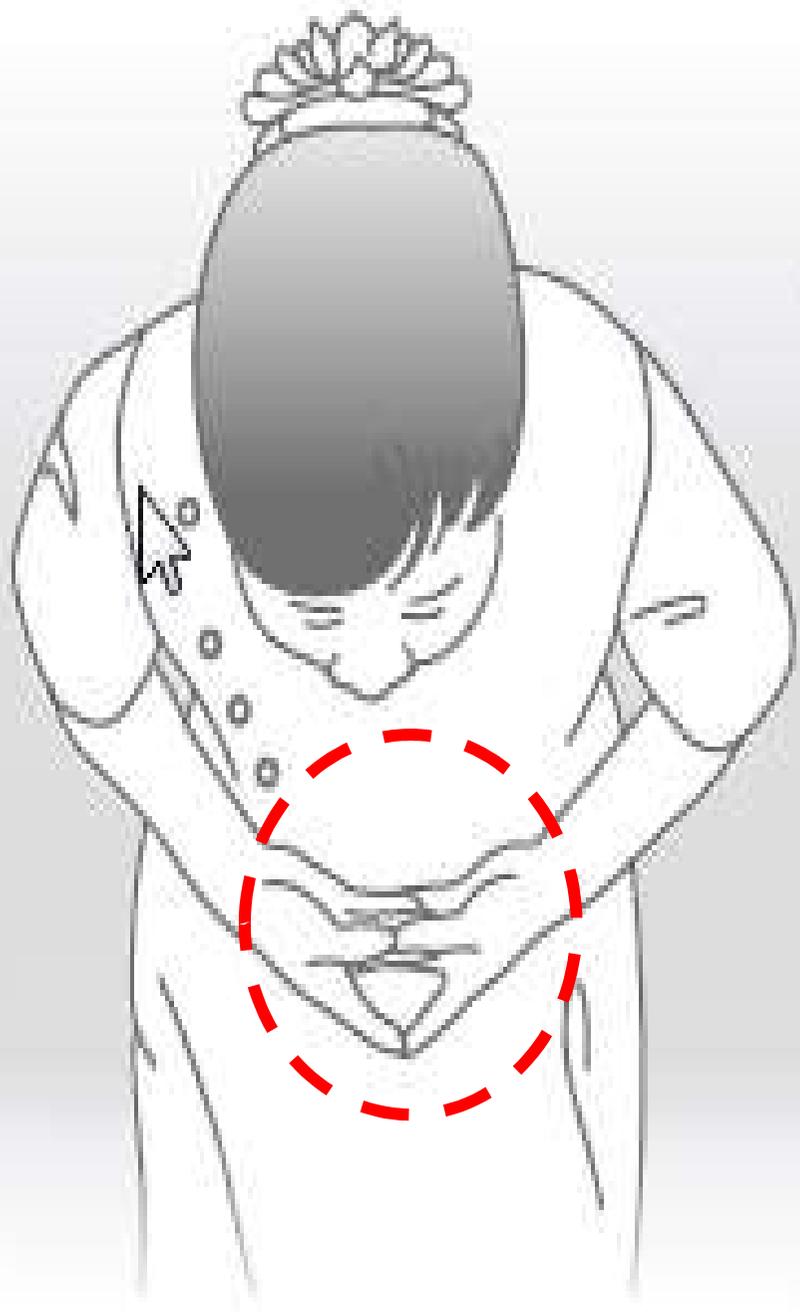
對方德高如山

佛弟子不方便頂禮時

大都行問訊禮



問訊必須90度彎腰，背部平直。



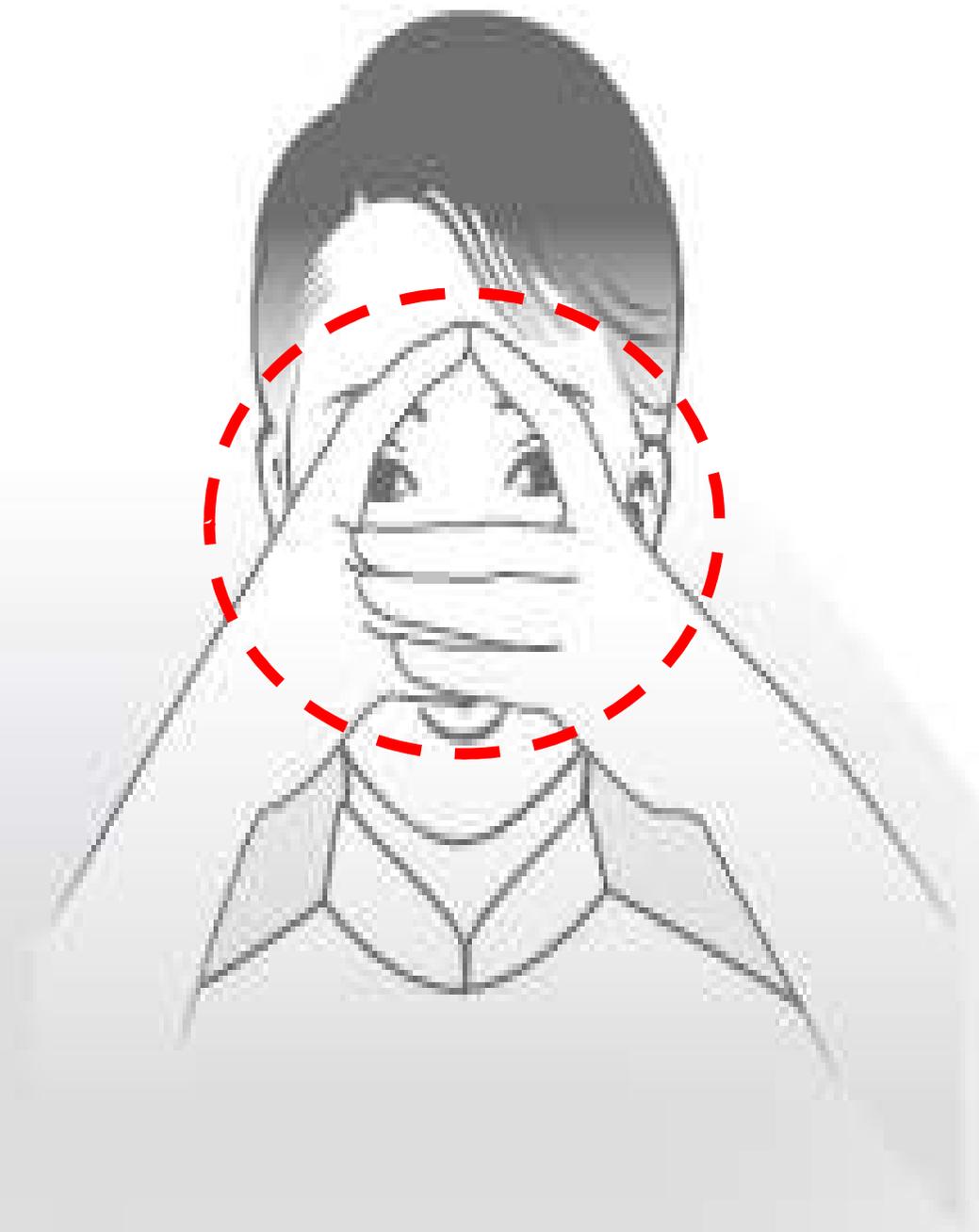
【三問訊】

一、二問訊合掌彎腰，
第三問訊彎下腰來打手
印，手印放於小腹。



【昆盧印】

起身後，將手印結於眼鼻之前，視線可從手印中看出去，食指指尖對準眉心。



花蓮靜思堂蓮花椅使用

坐姿——椅背後拉（圖左）



跪拜——椅背前推（圖右）





移動椅背

手握蓮花椅側，大
拇指扣緊椅背內側
凹槽；餘四指合併
，緊靠椅子外側。



禮佛 立定行問訊
禮後，雙手緊握椅側，
將椅背輕向前推。

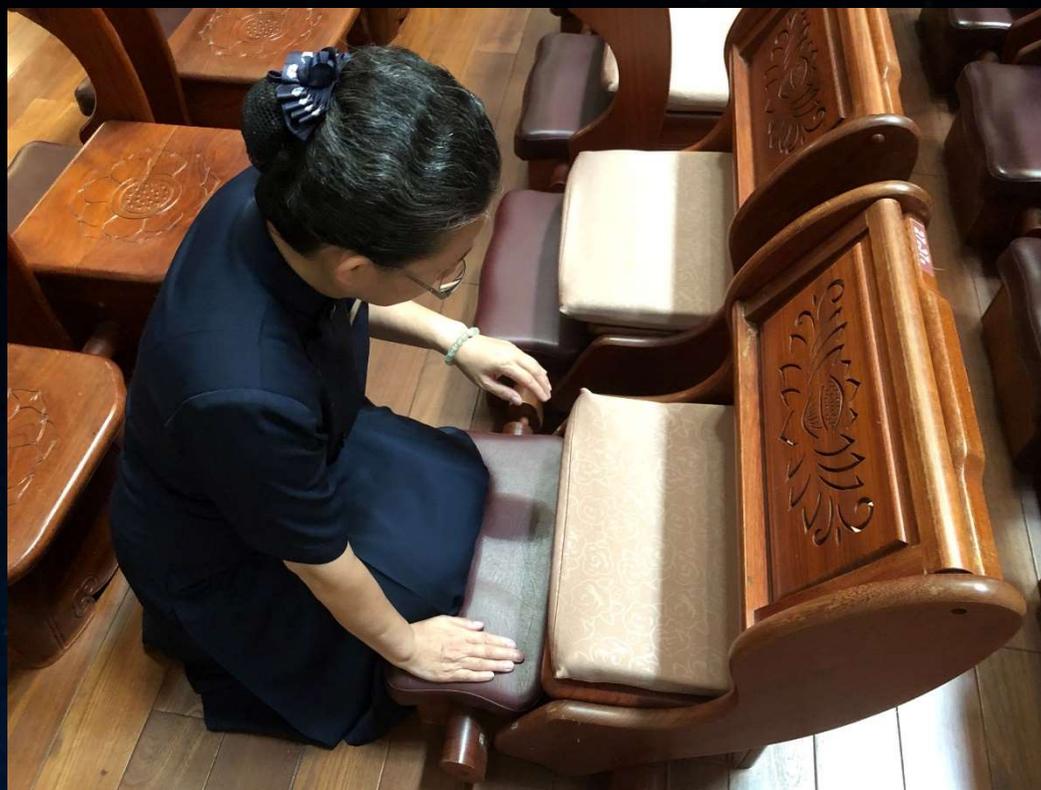


椅背前推時，雙腳順
勢跪於海綿跪墊上。



頂禮 頂禮，雙膝跪於海綿跪墊上，同時將頭頂靠於前方椅座上。

(1)拜
右手在右膝蓋旁



(2)拜
左手在左膝蓋前



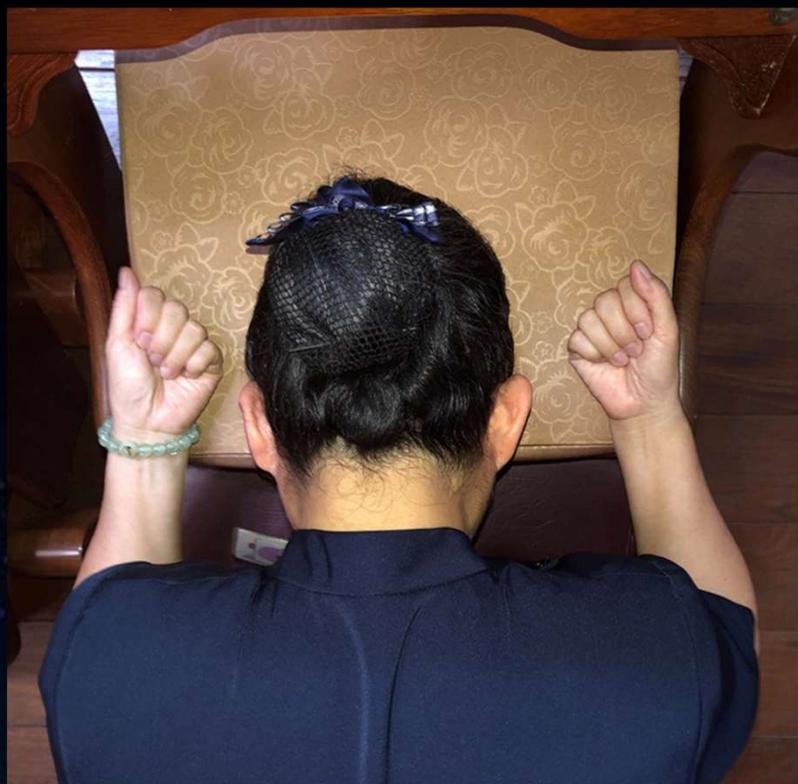
(3)雙手形成內八字



(4)拜
額頭頂地雙手翻掌



起(1)
握拳反掌



起（2）

右手回右膝旁蓋平放



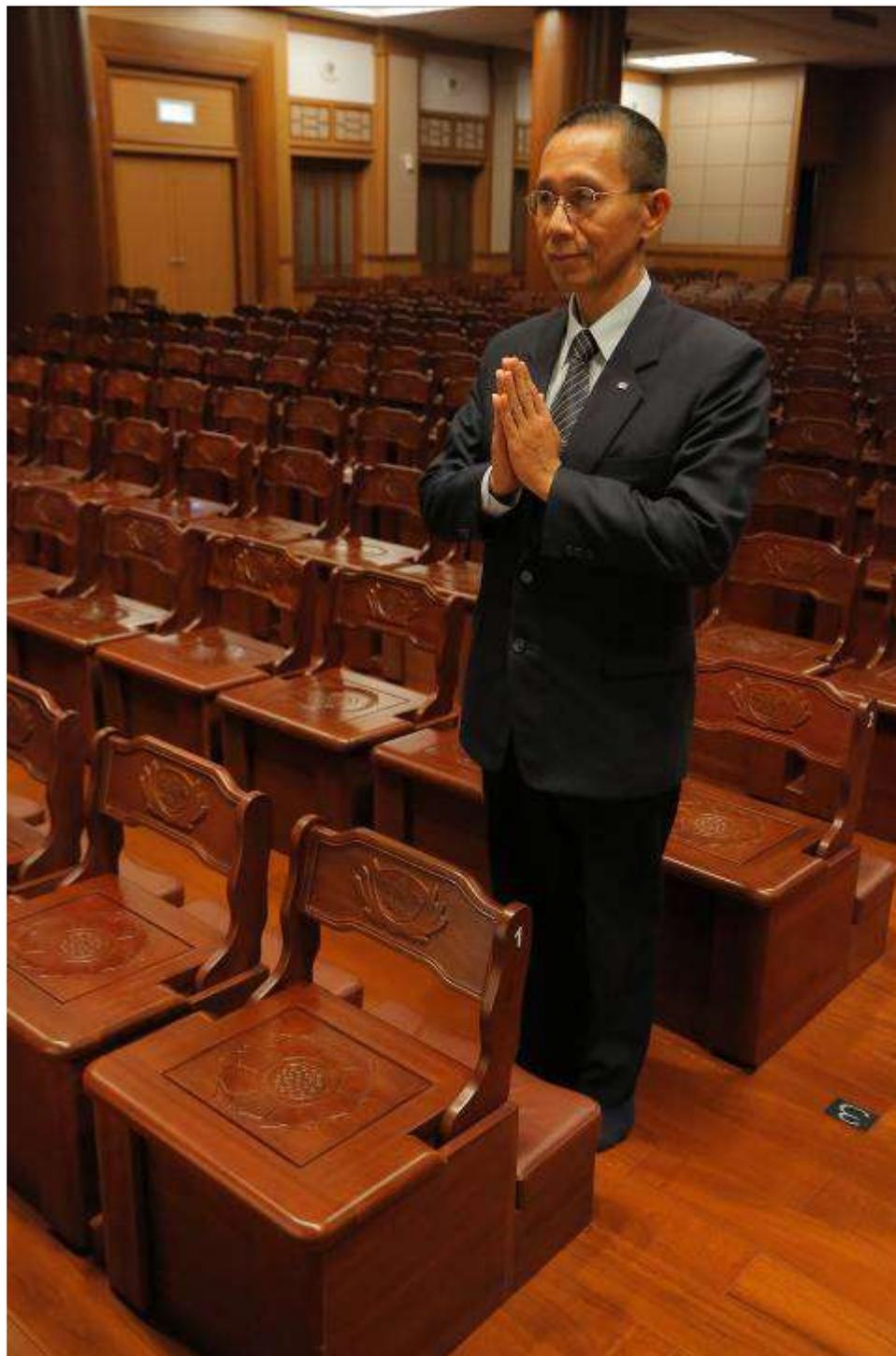
起（3）

右手支撐挺胸站起來



其他靜思堂

蓮花椅使用方式



合掌當胸



拜（一）
右手垂直
在右膝前平放



左手將椅背往前
推到底

拜(一)



左右手平放在椅背
上形成内八字
拜(三)



額頭頂禮椅背上
反掌手心向上
拜（四）



握拳、反掌
起（一）

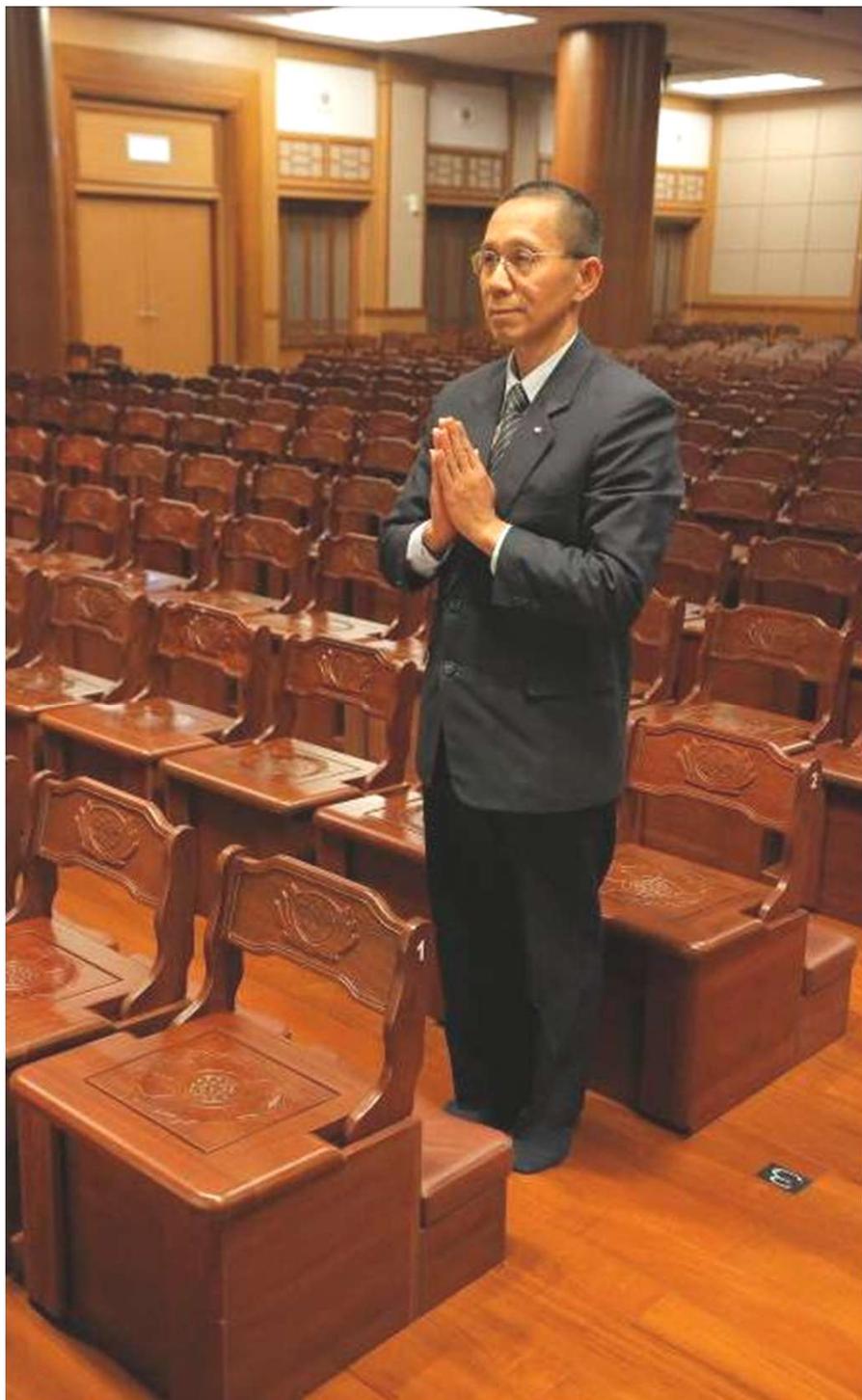




起(二)
右手還原
在右膝前平放



起(三)
左手將椅背
回正



合掌當胸
起（四）