《學佛群疑》

15

在家學佛如何課誦?

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.66～69	無	**1 以定時定課為主**	1.1 課誦內容 1.2 固定時間 1.3 每日課誦
		2 課誦項目及程序	2.1 項目可多可少，每天相同即可 2.2 早課 2.3 晚課 2.4 時間及項目的增加 2.5 拜經
		3 菩薩道的修行態度	3.1 課誦或拜經之前後，可以發願、祈求 3.2 課誦時要專心一意於課誦，不得有任何祈求的念頭 3.3 不為己求而修行，才是最大的功德。

15 在家學佛如何課誦？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.66～69	無	**1 以定時定課為主**	1.1 課誦內容 1.2 固定時間 1.3 每日課誦
		2 課誦項目及程序	2.1 項目可多可少，每天相同即可 2.2 早課 2.3 晚課 2.4 時間及項目的增加 2.5 拜經
		3 菩薩道的修行態度	3.1 課誦或拜經之前後，可以發願、祈求 3.2 課誦時要專心一意於課誦，不得有任何祈求的念頭 3.3 不為己求而修行，才是最大的功德。

1 以定時定課為主 -- 在每天同樣時段，做同樣的功課

1.1 課誦內容 -- 供養、禮拜、禪坐、持名、讀誦、發願、迴向等。

1.1.1 供養 -- 在佛前擺設香、花、燈、果、淨水和食物。

1.1.1.1 盡可能每日換新，保持鮮度，至少要避免腐爛、汙染、凋謝的現象。

1.1.1.2 維持佛前的整齊、清潔和莊嚴為原則。

1.2 固定時間 -- 最好是選擇頭腦清楚、身心舒暢的時段

1.2.1 最好的兩個時段：

1.2.1.1 清晨起床，盥洗之後，早餐之前。

1.2.1.2 晚餐之後，休息一段時間，就寢之前。

1.2.1.3 兩個時段加起來，每天至少需要一至兩小時。

1.2.1.4 不需要超過四小時 -- 避免影響平常的家庭生活及工作。

1.2.2 情況特殊時，也可以選定任何一個時段，來做定時的課誦。

1.3 每日課誦 -- 稱為日課、恆課，是每天必有的修持活動。

1.3.1 可以保持身心平衡，也是修身養性、警策精進的生活方式。

1.3.2 形式本身不是目的 -- 但可幫助我們達到身心安定、健康、幸福的目的。

1.3.3 有自我的修煉和反省，也有諸佛菩薩和護法龍天的加被與護持。

2 課誦項目及程序

2.1 項目可多可少，每天相同即可

2.1.1 內容-- 可依時間長短、個人喜好而有所選擇，供水、獻香、禮拜則不能少。

2.1.2 不一定要用魚磬等法器-- 若不致打擾他人，可用小魚。

2.1.3 不一定要會梵唄，念誦即可

2.1.4 經咒的遍數可依個人快慢及時間因素而酌量增減

2.2 早課

2.2.1 獻供及頂禮三拜

2.2.2 〈大悲咒〉三遍至七遍

2.2.3 《心經》一遍

2.2.4 三稱「摩訶般若波羅蜜」

2.2.5 「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」四十八或一百零八遍

2.2.6 普賢菩薩十大願或四弘誓願

2.2.7 三皈依

2.2.8 迴向偈：

「願消三障諸煩惱，願得智慧真明了，
普願災障悉消除，世世常行菩薩道。」

2.2.9 頂禮三拜。

2.3 晚課

2.3.1 供養、禮拜

2.3.2 《阿彌陀經》或〈懺悔文〉一遍，或只誦〈大悲咒〉七遍

2.3.3 《心經》一遍

2.3.4 〈往生咒〉三遍

2.3.5 「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」聖號四十八或一百零八遍

2.3.6 四弘誓願

2.3.7 普賢警眾偈

2.3.8 三皈依

2.3.9 迴向偈：「願以此功德，迴向諸眾生，解脫三界苦，皆發菩提心。」

2.3.10 頂禮三拜。

2.4 時間及項目的增加

2.4.1 時間允許時，可酌量延長至四十五分鐘或一小時。

2.4.2 早課前、晚課後可增加靜坐或禮拜二十五到三十分鐘。

2.4.2.1 靜坐 -- 最好能夠學習正統安全的佛教靜坐方法，至少也得把姿勢坐正，身心放鬆，默念佛菩薩聖號，一心專注，不急不緩。。

2.4.2.2 禮拜 -- 定時或定數禮拜佛菩薩。

2.4.3 以無所求之心禮誦和靜坐，是最正確和安全的。

2.4.3.1 否則容易引起幻相、幻景、幻覺，而引發身心的障礙。

2.4.3.2 真正的修行是沒有條件的，修行的本身就是目的。

2.4.4 若僅願加長課誦時間，而無意靜坐或增加禮拜的次數

2.4.4.1 早課 -- 供養、禮拜之後，可加誦〈楞嚴咒〉及〈十小咒〉。

2.4.4.2 晚課 -- 供養、禮拜之後，可加誦〈普門品〉或者增加〈大悲咒〉的持誦遍數至二十一或四十八都可以。

2.5 拜經 — 若居家無事，也可以在白天任何一個固定的時間，禮拜經典。

2.5.1 拜經的方法 -- 先做供養，然後一字一拜，每拜一字應念兩句拜經詞。

2.5.2 拜經詞，例：

2.5.2.1 拜《法華經》—「南無妙法蓮華經，南無法華會上佛菩薩」

2.5.2.2 拜《華嚴經》—「南無大方廣佛華嚴經，南無華嚴海會佛菩薩」。

2.5.2.3 拜《金剛經》—「南無般若波羅蜜多金剛經，南無般若波羅蜜多會上佛菩薩」。

2.5.2.4 拜《彌陀經》 —「南無佛說阿彌陀經，南無蓮池海會佛菩薩」。

2.5.2.5 拜〈普門品〉 — 可有兩種念法：

2.5.2.5.1 比照拜《法華經》的念法，因為它是《法華經》的一品。

2.5.2.5.2 念：「南無觀世音菩薩普門品，南無大慈大悲救苦救難觀世音菩薩」。

2.5.2.6 拜《地藏經》及《藥師經》 — 可以此類推。

2.5.3 經本

2.5.3.1 可用黃紙條或檀香，用大字的經本，逐字逐字地移動，

2.5.3.2 每次可以拜到一定的經文與段落，或用筆記下所拜完的經文，或用紙條夾在那一段、那一個字之處，預備下一次繼續禮拜。

2.5.3.3 每次拜完之後，經本必須蓋上，不得散置或敞開。

2.5.4 拜完一部經還可繼續拜同一部經。

乃至發願拜上幾十百千部，或是終身禮拜同一部經，拜得越多越好。

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

3 菩薩道的修行態度-- 但為眾生離苦得樂，不為自己有所祈求。

3.1 課誦或拜經之前後，可以發願、祈求

3.2 課誦時要專心一意於課誦，不得有任何祈求的念頭

3.3 不為己求而修行，才是最大的功德。

討論題目

1. 何謂課誦？有必要如此拘泥形式嗎？到底課誦有甚麼作用和目的呢？
2. 課誦的內容應該包含些什麼？
3. 課誦時的供養是指什麼？
4. 定時做定課的最好時段為何？通常每日以多久時間為宜？
5. 課誦的項目多少及時間長短可自行選擇，但何者不能缺少？
6. 請列舉早課的內容項目？
7. 請列舉晚課的內容項目？
8. 如果時間允許，可以加行哪些項目？有哪些注意事項？
9. 如何禮拜經典？
10. 拜《金剛經》時，要念哪兩句拜經詞？
11. 拜《普門品》，要念什麼拜經詞？
12. 課誦的當下應當是怎樣的心念？ 最好的課誦態度又是什麼？