法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

聖嚴法師教觀音法門

【書籍版本】2007 年 7 月

【影音教材】無

總目錄

講 次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 聞聲救難，度一切苦厄	P.7 ～ P.9	無	1.觀音菩薩與娑婆有情別具深刻因緣	1.1 觀音信仰在中國的蓊蔚與興盛 1.2 觀音信仰的來源 1.3 一誦名號，即聞聲救苦，消災解厄，有求必應
			2.如慈母般慈悲護翼一切眾生的菩薩	2.1 觀世音菩薩的女性與母親形象 2.2 觀音菩薩神通廣大、普救無邊
02 認識觀世音菩薩	P.11 ～ P.13	無	1.觀世音菩薩的形象	1.1 透過經卷由釋迦牟尼佛所稱說、引介 1.2 小說與傳奇中的觀音菩薩
			2.觀世音菩薩的道場	2.1《華嚴經》「善財童子五十三參」中所說 2.2 宋以後之中國人將浙江定海縣的島嶼，視為「補怛洛迦」 2.3 不同的民族、區域各自有心目中理想的「南海」
			3.觀世音菩薩是否具有真人、真事	3.1 在真實與虛構、風俗與流行中蓊沛茁壯 3.2 混融了經典、小說、傳奇、美感與民俗
03 正信修學觀音精神	P.15 ～ P.17	無	1.消災祈福的民間信仰	1.1 觀世音菩薩的『契子』－以消災祈福為主，是傳統的民間信仰 1.2 持誦〈普門品〉，祈求兒女乖巧、聰明、健康、長壽 1.3 信仰的正面力量 1.4 錯誤的觀念
			2. 正信的觀音信仰	2.1 學習觀世音菩薩悲濟的精神
04	P.19	無	1.《法華經》的思想	1.1《法華經》清晰指出，一切眾

正信佛教與民間信仰的差別	～ P.21		- 三乘歸一乘，一切有情皆能成佛	生皆有機會成佛 1.2〈普門品〉的思想內涵與《法華經》是一致的
			2.〈普門品〉的觀音信仰具有「起信」的功能	2.1〈普門品〉開啟了廣攝眾生的特殊方便法門 2.2〈普門品〉對眾生的接引與起信
			3.從信觀音、求觀音到學觀音、作觀音	3.1學習菩薩、模倣菩薩、成為菩薩，這也就是成佛之道 3.2觀世音菩薩所代表的慈悲是根植於人性人心之中的
05 觀音法門的真實義涵	P.23 ～ P.24	無	1.觀音法門的法要之一 -觀世音菩薩修行成佛的獨特法門	1.1觀音古佛的修行方法 1.2觀音法門的特性在「聞」- 依據《楞嚴經》
			2. 觀音法門的法要之二 - 「聞聲救苦」悲濟眾生的菩薩行	2.1觀音菩薩「聞聲救苦」的特色 - 依據《法華經》 2.2「普門」- 普遍大開慈悲之門
			3.「觀音法門」即是自利利他的法門	3.1自利 - 是自我修行的法門 3.2利他 - 是悲濟眾生的法門
06 自利利他的七種法門	P.25 ～ P.32	無	1.觀音法門涵蓋兩則心要	1.1自利 1.2利他
			2. 七種觀音法門	2.1《楞嚴經》的耳根圓通法門 2.2《心經》的照見五蘊皆空法門 2.3〈普門品〉的「持名法門」 2.4〈六字大明咒〉 2.5〈白衣大士神咒〉 2.6《延命十句觀音經》 2.7〈大悲咒〉
07 如吸音板的耳根訓練	P.33 ～ P.37	無	1.《楞嚴經》的耳根圓通是一個高深的修行法門	1.1觀世音菩薩因修習此法門而證入佛智 1.2修學這個法門之前應學習基礎的耳根訓練
			2.基礎的耳根訓練 - 靜態下的訓練	2.1 透過聲音使得心靈獲得安靜的簡易方法 2.2方法一：聽鳥聲 2.3方法二：聽雨聲

				2.4 方法三：聽水聲
			3.將耳朵變成吸音板 – 現實生活與吵雜環境下的練習	3.1 閉上眼睛用耳朵來「享受」 3.2 修學的要點
08 《楞嚴經》的耳根圓通法門	P.39 ～ P.47	無	1.《楞嚴經》耳根圓通法門的相關經文	1.1 卷六：於時有佛出現於世，名觀世音・・・與諸眾生同一悲仰 1.2 反聞聞自性，性成無上道。
			2.耳根圓通法門的兩個層次	2.1 層次一，觀無聲之聲 2.2 層次二，聞所聞盡，盡聞不住 2.3 耳根圓通的重點在「破執」
			3.從生活中聽聞自性之音	3.1 欲認證空性、契入空性，並非唯有「耳根圓通法門」 3.2 在生活中善用耳根是最方便的修行方法 3.3 梵音海潮音，勝彼世間音
			4.一門通，一切門通	4.1 修行必須一門深入，門門皆是圓通法門 4.2 本體自性之門 – 自性裡面並沒有門
			5.以耳根掌握觀音智慧	5.1 至為「當機」的「耳根圓通法門」 5.2 追隨觀音菩薩修行 – 觀音菩薩的傳承
			6.人人都能成為觀世音菩薩	6.1 修行方法－本書介紹了七種法門 6.2 觀音菩薩的精神是利他 – 觀世音菩薩是施無畏者
09 〈大悲咒〉與《大悲懺》	P.49 ～ P.57	無	1.聖嚴法師少年時期的經懺體驗	1.1 因為忙於經懺，而沒有讀書與修行的時間 1.2 因為長期的拜懺，而深刻的體驗到懺法的力量
			2.〈大悲咒〉與《大悲懺》	2.1 系出同源 – 皆出自《大悲心陀羅尼經》 2.2〈大悲咒〉-觀音菩薩的根本咒 2.3《大悲懺》 – 宋代知禮和尚所制定

			3. 共修與獨修	3.1《大悲懺》需要高度的專注與禪定 3.2 獨修、獨懺的難處 3.3「共修」於初學者格外得力
			4. 觀音證覺的慈悲般若	4.1《大悲懺》的終極意義 – 自我的悟覺與拔贖
			5. 逆行菩薩	5.1 將所有的煩惱、障礙都當作是「逆行菩薩」 5.2 觀念與方法 5.3 將一切的坎坷與逆境化為智慧的泉源、慈悲的路徑
			6. 佛菩薩修證的心髓密碼	6.1 持咒功德 6.2 陀羅尼含藏了每一尊佛菩薩修證的心髓 6.3 持咒的要點
10 體解生命的元素-五蘊	P. 59 ～ P. 74	無	1. 認識「五蘊」	1.1 五蘊：構成生命的五個要素
			2. 如何「照見五蘊皆空」	2.1《心經》所說 2.2 層次一：觀察我們的生命，由五蘊組合而成 2.3 層次二，逐一仔細檢視五蘊 2.4 結論 – 五蘊皆空
11 照見五蘊皆空的法門	P. 75 ～ P. 82	無	1. 身體是禪修的工具 – 先從身體觀起	1.1 觀「身」和「受」 1.2 在打坐中練習 1.3 身體的解脫，並不等於心理的解脫
			2. 無住於心 – 進入「觀心」的層次	2.1 觀心 – 觀受、想、行 2.2 更進一步 – 觀空
			3. 以真智慧積極看待世間	3.1 連空也要放下 – 停止於空，並不等於解脫 3.2 頑空－執著著空的境界，不能放下 3.3 真正的智慧是不執著空也不執著有 3.4 於五濁惡世、現實環境中恆保清涼
12	P. 83	無	1.《心經》涵蓋了從	1.1 以「五蘊皆空」為總綱，從

心經中的時空觀	～ P.90		基礎至深湛的修持法門	凡夫位至聖人位，可細析為四個要目 1.2《心經》是一部精簡、實用的經典
			2. 從空間上分析	2.1 生命的活動與現象是由十八界組合而成 2.2「五蘊皆空」－從空間的現象分析，「我」也是空的
			3. 從時間上來分析	3.1 時間上構成的我，即十二因緣 3.2 三世十二因緣 3.3 三世十二因緣的生死流轉也就是惑業苦的流轉
13 《心經》的解脫觀	P.91 ～ P.94	無	1.《心經》涵蓋了從基礎至深湛的修持，由凡夫至成佛的果位	1.1 五蘊是欲界眾生的生死法 1.2 觀五蘊、十八界、十二因緣皆空，便得解脫 1.3 從生死輪迴到解脫生死
			2. 小乘，解脫輪迴	2.1 小乘的佛法是「從有到無」 2.2 小乘聖人依此而觀「五蘊」
			3. 大乘，覺醒有情	3.1 不惑於生死，也無懼於生死 3.2 輾轉三世，無非僅是一個華麗的虛幻之柱 3.3 菩薩以悲願在生死中來去
14 持誦聖號的法門	P.95 ～ P.98	無	1. 根性決定法門	1.1 行者入門須看根性，而不一定是由淺入深
			2. 持誦的方法	2.1 如果是默念，最好用數珠 2.2 念觀音，當下便能寧靜安心
			3. 佛法無住相	3.1〈六字大明咒〉－「唵嘛呢叭[口*彌]吽」
15 在家居士的修持之道	P.99 ～ P.101	無	1.具足信念	1.1 兩項必要的信念 1.2 持念《心經》文句
			2.不執著夢幻泡影	2.1 觀「災難是什麼？」、「困頓危險是什麼？」 2.2 用佛智慧