

心的修持——《观音法门》	08
正知正见——为什么需要正知正见？	10
正知正见——四圣谛	12
正知正见——八正道	14
学佛行仪	18
观音法门	24
早晚课诵仪轨	26
观音法门——早晚禅观	60
学佛 Q&A	63
结语	73

佛陀称娑婆世界是堪忍的世界，二千五百年后的今天，人类文化进步了，科技文明也高度提升了，但我们的世界有变得更好吗？纵使我们自己处身在很好的福报之中，我们真能独善其身继续对各种危机视若无睹吗？如果您认为全球暖化，社会失序，家庭疏离，人心迷茫这四类危机已到了迫切需要受正视的程度，明吉法师呼吁您加入我们的四大关怀行列！



明吉法师有感

进而推动

● 四不能等

● 四大关怀

1. 全球暖化——
急救地球不能等
2. 社会失序——
急救礼仪不能等
3. 家庭疏离——
急救孝悌不能等
4. 人心迷茫——
急救人心不能等

1. 慈悲持素救地球
2. 慈悲礼仪建社会
3. 慈悲孝悌圆家庭
4. 慈悲法门净身心

我们的关怀 1.—— 《慈悲持素救地球》

宗旨：

1. 保护地球
2. 爱护生命
3. 守护健康

世界各地灾难频生，我们怎能再忍心自求安乐，坐视不理呢？我们应放下一己之私，全力解决当前共同面对的环境困境。请爱护我们的地球，一起加入持素环保行列！



我们的关怀 2.—— 《慈悲礼仪建社会》

宗旨：

1. 佛门礼仪的实践
2. 生活礼仪的实践
3. 家庭礼仪的实践
4. 学校礼仪的实践
5. 社会礼仪的实践

多一份礼仪，就多一份和气。只要以礼待人将有助消融彼此的矛盾与芥蒂。只有重视礼仪，社会才会更和谐、安定；我们也活得更健康、快乐与安宁。



我们的关怀 3.——

《慈悲孝悌圆家庭》

宗旨：

慈悲喜舍六度行
感恩惜缘护家庭

知恩、感恩及报恩是积极自利利他的善法。在修习慈悲感恩时，我们应从本身的家庭开始。以家庭的净化作为基础来达致社会的净化与和谐。



我们的关怀 4.——

《慈悲法门净身心》

宗旨：

1. 佛教人间化
2. 佛法生活化
3. 禅净平常化
4. 行愿普及化

人心迷茫，对生命与人生失去方向，有如漂浮在海上的枯枝，漂浮不定。忙于追求物质的同时，却忘了心灵上的净化与提升。只有通过慈悲法门来开启慈悲喜舍、正知正见并禅观身心、悲智双运来实践菩萨行愿，进而净化我们的身心。



心的修持——《观音法门》

随 身 课 诵 本

缘起：观音妙智力能救世间苦

佛教法门众多，三藏十二部佛典浩瀚如海，常给初学佛的信徒一个不知从何学起的感觉。如果没有一套系统化的修学方法接引初学者，让佛弟子依从一个适合的法门循序渐进，那常会出现的一种情形就是一些信徒学佛数年后，由于当初扎根的功夫没做好而面对瓶颈。



接下来很可能就会变成在佛教的形式上和佛学的理论上打转，不能契入佛法的中心，甚至会因此产生疑惑而舍弃佛教。佛弟子虔诚努力学习，如果最终不能达到身、口、意的净化，就有如入宝山空手而回，十分可惜。

明吉法师认为《观音法门》涵盖了《普门品》度众生一切困厄的慈悲精神和《心经》照见五蕴皆空的般若智慧，十分适合佛弟子作为修福修慧的途径。这本手册里，法师除了介绍一套简单而实用的初阶《观音法门》日常修行指南，也阐述了几项基本但却很重要的学佛概念。希望大家能从中获得法喜的修行经验，在成佛之道上精进向前。

正知正见——为什么需要正知正见？

《华严经》载，如来以无障碍清净智眼，普观法界一切众生而作是言：“奇哉！奇哉！此诸众生云何具有如来智慧，愚痴迷惑不知不见？”然而，要如何破除这愚痴迷惑，发现我们本具的智慧呢？佛陀于是为我们开示正知正见——符合佛法的正确认知，去纠正“不知不见”。如果把“如来智慧”喻为宝藏，那学佛的历程就是寻宝之旅，而正知正见就是指南针。

无论我们用的是海陆空途径（如南、汉、藏传等）以及何种交通工具（如八万四千法门），都必须走对方向才能到达藏宝地点。所以，建立正知正见，是所有学佛功课的第一步，也是共同的起步点。学佛不论多深入，如不把正知正见常记心头，那纵使

佛学知识多渊博，也只能在佛法宝藏的外围兜圈子。反之，如心中有正见，就算愚鲁之人，也能由扫地的功课中亲证佛法。

佛法的正确知见，是以四圣谛和八正道为中心，它们是佛陀首次说法时开示的真理。

世上正见者，注来千百世，终不堕恶道。

正知正见——四圣谛

佛法正见的中心就是四圣谛。它揭示了生死流转与解脱生死的因果关系：世间的“苦”是果，“集”是因；解脱的“灭”是果，“道”是因。这也是佛陀三转法轮的内容：示转——开示苦集灭道；劝转——劝勉知苦、断集、证灭、修道；证转——证实他已亲证四谛。

苦谛——苦，是生命的果，生命的事实。生命的过程是痛苦的，众生从生到死必须遭受连串肉体与精神的痛苦。任何欢愉的感受，亦属短暂现象，是未来痛苦的根源。

集谛——造成生死流转的原因。集，招感集取的意思；即是众生受烦恼（惑）的招感，作出种种行为（业），集取形成强大

力量（业力），促使生命不断轮回。归根结底，烦恼才是生死的主因。诸烦恼中，又以贪嗔痴为主，而主中之主，是愚痴。由于众生的愚痴，缺乏正见，才会对生命渴求、对一切现象怀有爱和恶的感受而去取舍、认为自己和自己的所有皆真实而能保持永恒遂对一切生起执著，这即是我执。

灭谛——灭，梵语涅槃的意思，即终止生死流转，到达离苦得乐，清净寂灭的境界。众生能灭除一切烦恼和我执，就能进入这境界。

道谛——通往灭苦境界的道路。是在生活中运用清净的修持来提升德行、定力和佛法智慧，从而净化我们的思想、言语、行为。制止任何造苦的因，那苦的果就自然断灭。这方法就是八正道。

正知正见——八正道

八正道即是四圣谛中的道谛，灭苦得乐的道路。它列出人类在思想、言语、行为三方面必须依循的修持方针，以达到了生脱死的境界。八正道反映佛陀的中道精神，它不流于追逐世俗欲乐，也不偏向于追求对解脱无益的苦行禁戒。八正道的前两条是观念和思想上的指南针，属于慧学；下来三条是身、口、意的规范，是日常生活中的实践，属于戒学；最后两条训练心念的专注，属于定学；第六条正精进则通于三学。

正见——八正道以正见为首。正见即是正确的认知四圣谛的真理，明见“苦”是世间果，“集”是因；“灭”是出世间

果，“道”是因。正见从听闻正法获得，也就是闻、思、修里“闻”的功课。悖离了正见的修行，就不能算是修学佛法。

正思维——在正见的基础上，作深刻的正确思考。明白了正见，不表示就能把它与自己的人生观融合，所以必须以正确的态度如理思维，让它沉淀为自己思想的一部分。这是“思”的功课。

正语——就是善的语言。主要是不撒谎，不搬弄是非，不谩骂，不巧言令色。如果我们的言语能给人信心，给人希望，给人



欢喜，给人光明，那就是正语，也就是透过言语表达对他人的尊重和慈悲。

正业——正确的行为。主要是不杀生，不偷盗，不邪淫，不做伤害他人的事。正确的行为不止让自己身心得到自在，更可以推广为对家庭和社会甚至全球的关怀和影响，让一切生命体感受安乐和谐。

正命——正确的谋生手法。主要是不从事与杀、盗、淫、妄、酒相关的职业。合乎正命的行业能够对自身戒定慧的修学有所帮助。

正精进——也叫做正方便，即不懈怠的修习佛法。精进修持

能让未生的恶心不生，已生的断灭；未生的善心升起，已生的增长。无论是戒、定、慧学都需要精进的努力才能成就。

正念——如实的忆念佛法真理。常令心中正念升起，就能杜绝邪念，让心田不长无明草，心地常开智慧花。日常念佛、念法、念僧，或念六字洪名或观音圣号，都能让我们保持正念。

正定——正确的禅定。定，制心一处，让心念安定在一个点上。正定，是以佛法正见为基础的禅定，它能让修者出离生死。不合乎佛法智慧的禅定是外道定，纵使修到再高深的境界，也不能助人得到解脱。

正法妙思维，善净常安乐

学佛行仪：佛法不只是知，更要去实践

佛教徒接受了佛教思想，要更深入的修学佛法，就要学习一些相关的规矩和律仪。从在家弟子的三皈五戒到比丘众的具足戒到“三千威仪，八万细行”，依不同的身份和学习的阶段分次第进修，这即是学佛行仪。这些行仪，可分为被鼓励的，佛教称“作持”和被禁止的“止持”，而它们背后的目的，就是要让佛弟子们“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”。

对于初学佛者，基本的学佛行仪有：

1. **皈依三宝**——三宝即是佛、法、僧。佛，自觉觉他、觉行圆满的证悟者。佛陀不是造物主，也不是我们的主

人，他是我们的导师；法，佛陀所证悟的能令众生离苦得乐的真理。这真理不是佛陀所创造，它是人生与宇宙原本的实相；僧（僧伽），梵语的音译，和合众的意思；僧团，剃发染衣的比丘比丘尼众。僧，是佛法的传承者，续佛慧命，护持正法久住。

皈依，投靠依止；皈依三宝，投向佛、法、僧，求取心灵安顿处。佛教相信惟有佛法才能真正的让众生离苦得乐，所以印顺导师说：“皈依处处寻，三宝最吉祥”。

皈依的意义，心态比形式重要。皈依三宝能建立我们对它的信心，表示对三宝完全信赖，依靠三宝的力量安抚我们不安的心灵，指引我们解脱生死。

口四——不妄语，即不撒谎；不两舌，即不说是非、不挑拨离间；不绮语，即不巧言令色、不说淫褻之语；不恶口，不谩骂、不以言语侮辱他人等出口伤人的行为。

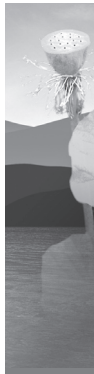
意三——不怀有贪念，不贪爱财、色、名、食、睡等五欲的乐受；不怀有嗔念，对逆己的事物不爆发负面反应，保持情绪平和；不愚痴，远离颠倒梦想，建立正知正见。

4. **勤修六度**——六度是修大乘菩萨道的六个主要途径，包含修福与修慧的行持。度，梵语“波罗蜜”，就是“到彼岸”，表示这六项修行能够承载行者和众生到达解脱的彼岸。

2. **遵守五戒**——戒，有清凉的意思。五戒即是不造作杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等行为。前四项是“性戒”，就是戒除这类具有罪恶性质的行为，无论有无明文规定，任何人一旦作出这类行为就是犯戒，是全人类都该遵守的道德标准；末项是“遮戒”，遮止罪恶行为发生的戒律，如戒酒能避免酒后乱性而做出杀盗淫妄等行为。守五戒能确保我们生活上的清净同时也确保我们不会造成对其他人的伤害，所以五戒是修得人身最基本的条件。

3. **奉行十善**——建立在五戒的基础上，涵盖身、口、意活动的十项善行。十善是获得人天福报的资粮。

身三——不杀生，不偷盗，不邪淫。



布施——把自己拥有的送给其他众生，这包括物质（财施），知识（法施），心灵慰藉（无畏施）。布施能对治贪念。

持戒——遵守戒律和一切道德准则，以五戒十善为基础。持戒能防止恶业。

忍辱——对外来的侮辱欺负打压抱持忍让包容的态度；对内在自身遭遇的苦痛能安住、忍耐。忍辱能对治嗔心。

精进——专心一意，百折不挠的努力修行。精进能去除懈怠。

禅定——静虑的意思，让心念澄静安定。禅定不是只有打坐时才能达到的心灵状态，若心念了了分明，无论行、住、坐、卧都是禅。禅定能对治散乱。

般若——智慧的意思，但这是佛法智慧，不是一般的世智辨聪。这种智慧带领人类亲证人生及宇宙的真理实相，了悟空性。般若能去除愚痴，所以是前五度的指南针，龙树菩萨说“五度如盲，般若为导”。

勤修善法，悲智双运

观音法门：观音菩萨誓宏愿、无边胜福利有情

佛教讲求观机逗教，佛陀常以不同的途径接引不同根性的众生，故留有无量法门。然而无论何种法门，只要是正信佛教，都是以正知正见为方向、以解脱生死为目标、以戒定慧为基础。佛教的各类法门能为佛弟子提供有系统的修行方法，让我们由浅入深，循序渐进。对于初学者来说这尤其重要，依循既定的法门，我们能避免许多修行上的错误或胡乱尝试而浪费时间，同时也可以借着法门的系统与次第去印证自己的进度。

明吉法师认为观世音菩萨普门示现的大悲精神十分适合于提升我们对家庭、社会、世界的关怀；同时其照见五蕴皆空的般若智慧又能为我们的心灵建设提供指引，再加上观音菩萨和亚洲

佛教徒世代以来的深切因缘，故大力提倡初学佛者从观音法门入手。

观音法门可以从最简单的持诵观音圣号到亲证法空慧的观照缘起，无论我们的目标是人天乘的福报或菩萨道的圆满，都肯定可以经由观音法门悲智双运、三学总持的修行次第中达到。对于初学佛者，法师建议修持观音法门的基本功课，即是早晚课诵以及早晚禅坐观想。这项功课每日费时不多，却涵盖了戒定慧的修持，有恒心不间断去修持的佛弟子，下过一番工夫后，肯定会体验到身口意的净化。当行者对观音法门的信心坚定后，就能继续学习更深入的修持方法如观音耳根圆通法门之类。

《观音法门》早晚课诵仪轨

《心经》源自于《大般若经》，是经中精髓，是佛法的核心，经文只有二百八十六个字，全名为《般若波罗蜜多心经》。“般若”是大智慧，《心经》也被形容为每个人心里那部经，时常读诵、解义，智慧将随解读日渐增长。

“观音法门”涵盖自利利他两则心要。观世音菩萨曾于佛前发十二大愿，其中在《妙法莲华经观世音菩萨普门品》记载菩萨闻声救苦、广度一切众生的愿力；而《般若波罗蜜多心经》是菩萨修行智慧圆满的印记。

在多种修持方法中，明吉法师为了让初学佛法者从简易入门，介绍《心经》作为早晚修持课诵功课。若行者已持诵《大悲

咒》，可在持诵《心经》前念诵大悲咒一遍（如时间许可，也可念三遍或七遍）

发心修学者，每天定时做早课和晚课，有修心摄定功用之外，并以所修持功德回向，能拔除宿世业障，增长福德与智慧。

早课念诵时间可安排在起床梳洗后，上班族出门工作前，时间由个人订定，寺院早课时间一般在清晨五或六点间开始；晚课时间则在下午四点后皆可以。

天天耕心田，时时播善苗

课诵仪轨流程介绍

- 一、 佛前上香
- 二、 礼佛三拜
- 三、 杨枝净水赞
- 四、 三称“南无本师释迦牟尼佛”
- 五、 开经偈
- 六、 《心经》
- 七、 观音偈
- 八、 a) 南无观世音菩萨（至少十声）
转念：观音菩萨（至少十声）或
b) 观音心咒六字大明咒（至少十声）
*以上 a) 项 和 b) 项，任选其中一项

- 九、 静坐四光明想
- 十、 普贤十大愿王
- 十一、 早课念：同登华藏共入毘卢愿 / 晚课念：普贤菩萨警众偈
- 十二、 三皈依
- 十三、 观音赞
- 十四、 回向
- 十五、 礼佛三拜 / 和掌祈愿
- 十六、 结束

以下为念诵的经文与仪轨：

一、 上香：供养佛法僧

二、 礼佛三拜 / 合掌 / 问讯

三、 **杨枝净水赞**

杨 枝 净 水 遍 洒 三 千
yang zhi jing shui bian sa san qian

性 空 八 德 利 人 天 福 寿 广 增 延
xing kong ba de li ren tian fu shou guang zeng yan

灭 罪 消 愆 火 焰 化 红 莲
mie zui xiao qian huo yan hua hong lian

南 无 观 世 音 菩 萨 摩 诃 萨 (3称)
nan wu guan shi yin pu sa mo he sa (3 times)

四、 三称 “**南无本师释迦牟尼佛**”

五、开经偈

无上甚深微妙法
wu shang shen shen wei miao fa

百千万劫难遭遇
bai qian wan jie nan zao yu

我今见闻得受持
wo jin jian wen de shou chi

愿解如来真实义
yuan jie ru lai zhen shi yi

六、般若波罗蜜多心经 HEART SUTRA

观自在菩萨
guan zi zai pu sa

行深般若波罗蜜多时
xing shen bo re bo luo mi duo shi

照见五蕴皆空度一切苦厄
zhao jian wu yun jie kong du yi qie ku e

舍利子色不异空空不异色
she li zi se bu yi kong kong bu yi se

色 即 是 空 空 即 是 色 受 想 行 识
se ji shi kong kong ji shi se shou xiang xing shi

亦 复 如 是 舍 利 子 是 诸 法 空 相
yi fu ru shi she li zi shi zhu fa kong xiang

不 生 不 灭 不 垢 不 净 不 增 不 减
bu sheng bu mie bu gou bu jing bu zeng bu jian

是 故 空 中 无 色 无 受 想 行 识
shi gu kong zhong wu se wu shou xiang xing shi

无 眼 耳 鼻 舌 身 意
wu yan er bi she shen yi

无 色 声 香 味 触 法
wu se sheng xiang wei chu fa

无 眼 界 乃 至 无 意 识 界
wu yan jie nai zhi wu yi shi jie

无 无 明 亦 无 无 明 尽 乃 至 无 老 死
wu wu ming yi wu wu ming jin nai zhi wu lao si

亦 无 老 死 尽 无 苦 集 灭 道
yi wu lao si jin wu ku ji mie dao

无 智 亦 无 得 以 无 所 得 故
wu zhi yi wu de yi wu suo de gu

菩 提 萨 埵 依 般 若 波 罗 蜜 多 故
pu ti sha duo yi bo re bo luo mi duo gu

心 无 罣 碍 无 罣 碍 故 无 有 恐 怖
xin wu gua ai wu gua ai gu wu you kong bu

远 离 颠 倒 梦 想 究 竟 涅 槃
yuan li dian dao meng xiang jiu jin nie pan

三 世 诸 佛 依 般 若 波 罗 蜜 多 故
san shi zhu fo yi bo re bo luo mi duo gu

得 阿 耨 多 罗 三 藐 三 菩 提
de a nu duo luo san miao san pu ti

故 知 般 若 波 罗 蜜 多
gu zhi bo re bo luo mi duo

是 大 神 咒 是 大 明 咒 是 无 上 咒
shi da shen zhou shi da ming zhou shi wu shang zhou

是 无 等 等 咒 能 除 一 切 苦
shi wu deng deng zhou neng chu yi qie ku

真 实 不 虚
zhen shi bu xu

故 说 般 若 波 罗 蜜 多 咒 即 说 咒 曰
gu shuo bo re bo luo mi duo zhou ji shuo zhou yue

揭 谛 揭 谛 波 罗 揭 谛 波 罗 僧 揭 谛
jie di jie di bo re jie di bo luo seng jie di

菩 提 萨 婆 诃
pu ti sa po he

摩 诃 般 若 波 罗 蜜 多 (三称)
mo he bo re bo luo mi duo

七、 观音偈 GUAN YIN JI

观 音 菩 萨 妙 难 酬
guan yin pu sa miao nan chou

清 净 庄 严 累 劫 修
qing jing zhuang yan lei jie xiu

三 十 二 应 遍 尘 刹
san shi er ying bian chen cha

百 千 万 劫 化 阎 浮
bai qian wan jie hua yan fu

瓶 中 甘 露 常 遍 洒
ping zhong kan lu chang bian sa

手 内 杨 枝 不 计 秋
shou nei yang zhi bu ji qiu

千 处 祈 求 千 处 应
qian chu qi qiu qian chu ying

苦 海 常 作 度 人 舟
ku hai chang zuo du ren zho

南 无 普 陀 山 琉 璃 世 界
Na mo pu tuo shan liu li shi jie

大 慈 大 悲 观 世 音 菩 萨
da ci da bei guan shi yin pu sa

八、(a) 南 无 观 世 音 菩 萨 （至少十声）转念：
nan wu guan shi yin pu sa

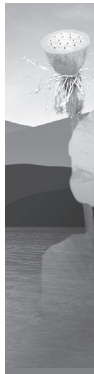
观 音 菩 萨 （至少十声）
guan yin pu sa

或

(b) 六 字 大 明 咒 （ 观 音 心 咒 ）：
唵 嘛 呢 叭 咪 吽 （至少十声）

OM MANI PADME HUM

（a）观音圣号 与 （b）观音心咒 任选其一



九、静坐、四光明想

持诵者接下去作以下的四种观想，这将可以增强我们的心力和行持菩萨道的愿力：

光明想—— 佛法的智慧如普照世间的广大光明注照我全身，驱除我心中一切由无明烦恼所造成的黑暗。

甘露想—— 菩萨的慈悲如遍洒三千的杨枝甘露，洗涤我一颗由无明烦恼所覆盖的本心。

清净想—— 我的心已得到佛法的净化，我的一切身、口、意业也必是清净的，与佛法相应的。

行愿想—— 我发愿要运用我从这清净佛法获得的力量自利利他，普利世人，行菩萨道。

十、普贤十大愿

一者礼敬诸佛	二者称赞如来
yī zhe lǐ jìng zhū fó	èr zhe chēng zàn rú lái
三者广修供养	四者忏悔业障
sān zhe guāng xiū gòng yǎng	sì zhe chān huì yè zhàng
五者随喜功德	六者请转法轮
wu zhe suí xǐ gōng dé	liù zhe qǐng zhuǎn fǎ lún
七者请佛住世	八者常随佛学
qī zhe qǐng fó zhù shì	bā zhe cháng suí xué fó

九者恒顺众生 十者普皆回向
jiu zhe heng shun zhong sheng shi zhe pu jie hui xiang

十方三世一切佛
shi fang san shi yi qie fo

一切菩萨摩訶萨
yi qie pu sa mo he sa

摩訶般若波罗蜜
mo he bo re bo luo mi

十一、(a) 早课念：同登华藏共入毘卢愿

四 生 九 有 · 同 登 华 藏 玄 门 ·

si sheng jiu you tong deng hua zang xuan men

八 难 三 途 · 共 入 毘 卢 性 海

ba nan san tu gong ru pi lu xing hai

(a) 晚课念：普贤菩萨警众偈

是 日 已 过 · 命 亦 随 减 ·

shi ri yi guo ming yi sui jian

如 少 水 鱼 · 斯 有 何 乐 ·

ru shao shui yu si you he le

当 勤 精 进 · 如 救 头 燃 ·

dang qin jing jin ru jiu tou ran

但 念 无 常 · 慎 勿 放 逸 ·

dan nian wu chang shen wu fang yi

十二、三皈依

自 皈 依 佛
zi gui yi fo

体 解 大 道
ti jie da dao

自 皈 依 法
zi gui yi fa

深 入 经 藏
shen ru jing zang

当 愿 众 生
dang yuan zhong sheng

发 无 上 心
fa wu shang xin

当 愿 众 生
dang yuan zhong sheng

智 慧 如 海
zhi hui ru hai

自 皈 依 僧
zi gui yi seng

统 理 大 众
tong li da zhong

当 愿 众 生
dang yuan zhong sheng

一 切 无 碍
yi qie wu ai

十三、观音赞 Guan Yin Zan

观 音 大 士 悉 号 圆 通
guan yin da shi xi hao yuan tong

十 二 大 愿 誓 宏 深 苦 海 渡 迷 津
shi er da yuan shi hong shen ku hai du mi jin

救 苦 寻 声 无 刹 不 现 身
jiu ku xun sheng wu sha bu xian shen

南 无 观 世 音 菩 萨 摩 诃 萨 (三拜)
nan wu guan shi yin pu sa mo he sa

十四、回向 Hui Xiang

愿 消 三 障 诸 烦 恼
yuan xiao san zhang zhu fan nao

愿 得 智 慧 真 明 了
yuan de zhi hui zhen ming liao

普 愿 罪 障 悉 消 除
pu yuan zui zhang xi xiao chu

世 世 常 行 菩 萨 道
shi shi chang xing pu sa dao

十五、礼佛三拜

十六、结束

普门品：具一切功德，
慈眼视众生，
福聚海无量，
是故应顶礼。



随时随地随身的功课

1 a) 持念观音圣号：

南无观世音菩萨 3-5分钟

转四字：观音菩萨 1-2 分钟

b) 持念观音心咒：

唵嘛呢叭咪吽 3-5 分钟

以上 a) 项与 b) 项任选其一

2 四光明想（光明；甘露；净化；行愿）10分钟

静坐、四光明想

持诵者接下去作以下的四种观想，这将可以增强

我们的心力和行持菩萨道的愿力：

光明想—— 佛法的智慧如普照世间的广大光明注照我全身，驱除我心中一切由无明烦恼所造成的黑暗。

甘露想—— 菩萨的慈悲如遍洒三千的杨枝甘露，洗涤我一颗由无明烦恼所覆盖的本心。

清净想—— 我的心已得到佛法的净化，我的一切身、口、意业也必是清净的，与佛法相应的。

行愿想—— 我发愿要运用我从这清净佛法获得的力量自利利他，普利世人，行菩萨道。

3 三皈依

自 皈 依 佛
zi gui yi fo

当 愿 众 生
dang yuan zhong sheng

体 解 大 道
ti jie da dao

发 无 上 心
fa wu shang xin

自 皈 依 法
zi gui yi fa

当 愿 众 生
dang yuan zhong sheng

深入经藏
shen ru jing zang

自皈依僧
zi gui yi seng

统理大众
tong li da zhong

智慧如海
zhi hui ru hai

当愿众生
dang yuan zhong sheng

一切无碍
yi qie wu ai

4 回向 Hui Xiang

愿消三障诸烦恼
yuan xiao san zhang zhu fan nao

愿得智慧真明了
yuan de zhi hui zhen ming liao

普愿罪障悉消除
pu yuan zui zhang xi xiao chu

世世常行菩萨道
shi shi chang xing pu sa dao

明吉法师介绍这套《观音法门》简易入门法，他强调的是：时时处处保持正念。

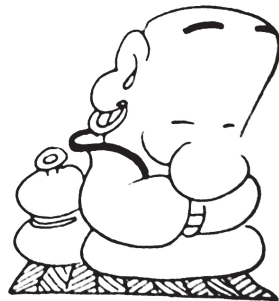
普门品曰：“心念不空过，能灭诸有苦。”又云：“一心称念观世音菩萨即时观其音声皆得解脱。”所以任何环境空间，随时随境随地都能用功。

诵经可站着、坐着或跪着念；学生坐在书桌前或上班者在乘车路途上、办公室或午餐休息时，都可坐在椅子上念诵。

所谓行住坐卧都是禅，观音圣号或观音心咒和四光明想不只是静坐才能修，日常生活中时时都能念都能观想，是化解烦恼导正念良方。

现代人生活忙碌时间紧凑，如普贤菩萨警众偈所言：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐，当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”

明吉法师出版《观音法门入门课诵手册》，提醒大家：“一日修一日功，一日不修一日空”，修行的功夫不可一日间断。修学者在精进之余，又不偏于苦修也不过于松懈，如佛陀经历苦修后了解到，修行应以中道而行。



甘露洒心田，无明烦恼净

观音法门——早晚禅观 福慧增长

禅修是心的修炼。佛告诉我们：一切唯心造。一颗没有经过修炼的心，是无法掌握的，身体行为、所说出的话语、所思所想都会为自己带来后果。

我们可以从现实生活中看到很多实例：大多数的人为了享有更舒适富有的生活，想尽办法做很多事，所得到的却是苦恼丛生；人活着就是在追求满足，到底有多少人满意呢？究竟怎样才是真正的快乐？

明吉法师鼓励大家每天拨时间禅坐观想，无论任何时刻，随处随境，修持功夫皆能用得上，佛法才算真正实在利益大家。

调身：初学禅坐者，首先准备一个2.5尺乘2.5尺方大蒲团，再

加一个2.5尺乘1尺宽，高3寸厚的坐垫。

在打坐前先疏松筋骨，调身后坐在垫子上，把腿盘起来，身体向左转3圈，再向右转3圈，脊椎挺直，调整好坐姿，轻轻闭上眼睛，放松颈部、头皮、脸颊、下巴，牙齿轻轻咬合、舌头轻抵上颚，肩膀、手臂、肚子、臀部和双腿随顺放松。

调息：身体调好后，注意力放在鼻尖，当气吸进入时，就数一，气呼出来时不必数；当呼吸第二次通过鼻尖进入的时候，我们就数二，如此一直数到十。发现数字错乱就必须从一开始重数，透过清楚感觉呼吸、清楚数目字，注意力会慢慢加深，妄想

慢慢寂静，身心皆得以调和，定与慧的力量就会逐渐增强。

调心：在禅修的过程中我们的心常会因种种的有漏烦恼，如贪、嗔、痴等而迷失阻碍修行精进。这时就需要我们采取相应的方法来调整心态，这就是调心。

通过四光明想，以佛光注照驱除我们心中的黑暗与负面情绪，再以观世音菩萨的慈悲甘露洗涤无明烦恼所覆盖的本心，并发愿运用清净佛法的力量自利利他，行菩萨道。

学佛 Q&A：学佛有正见 道路不迷失

· 课诵前称念本师圣号有什么特别意义吗？

释迦牟尼是证悟了佛法真理而成佛，除了亲身验证佛法的真实之外，他明白地告诉弟子们只要依止这同样的佛法就能和他一样成佛，称念他的圣号就是要给我们信心，相信我们也能经由佛法的修持而解脱得大自在。

· 在家里课诵时必须站着念吗？

菩萨千处祈求千处应，行者时常保持一颗虔诚与恭敬的心，时时给人信心、给人希望、给人欢喜、给人光明，则时时与菩萨相应。能够拜佛、礼佛、站着念经，也是一种福报。但是不能久站者，也可以坐在椅子上念诵。比如我们远途出访，大部分时间

坐在车上，也一样可以问讯念佛做早晚课诵。

· 为什么要念开经偈？

我们说“人身难得，佛法难闻”，今世有幸为人，又能听闻佛法，是很珍贵的事。而佛法甚深微妙，若无人宣讲则自己难懂，尤其佛法非世俗经验之学，绝非凭聪明才智而得，故须善知识的引导，才不至于依文解义妄附穿凿自以为是。《开经偈》文义很明白说明佛法的庄严尊贵与微妙。

· 《心经》对我们有什么真实意义？

我们的生命是有情生命，因为对“有”的认识不足，因而总是在有所得的心态下生活，人生的一切似乎都能令我们生起执著，也给我们带来种种烦恼。依照心经的智慧去观照人生的实相，就会体悟一切事物（包括外在的世界和我们的身体和心灵）

以及它们所引发的精神活动都是靠无数的因缘条件而生灭的，所谓“五蕴皆空”即说明它们的存在并不是独立而永恒不变的。《心经》针对我们对“有”的错误认知，揭示世界存在的现象是假有的存在。其目的是要我们放弃执著，建立正确的认知，走向没有烦恼痛苦的道路上。心经进一步阐释了佛陀的中道精神，它指明了事物的缘起性质（“诸法空相”），因缘成熟事物就存在（色），条件消失事物就不存在（空），所以色和空是诸法的一体两面。深入观照这中道的真理，就会放下对“我”和对“法”的执着，深切体会《般若波罗蜜多》而“远离颠倒梦想”最终“得阿耨多罗三藐三菩提”就是成佛。

· 念完《心经》接着三称“摩诃般若波罗蜜多”是什么意思？

摩诃是“大”“多”“胜”，般若是“佛法智慧”，波罗蜜多是“渡”。般若智慧能从烦恼的此岸渡到解脱的彼岸，整句是

赞扬《般若波罗蜜多心经》很伟大、殊胜、功德富饶的意思。

· 般若是什么？

般若是智慧，但不是世间的聪明才智，它是亲证佛法真理的大智慧。从一切记录及阐述正信佛法的媒介引伸的智慧即是“文字般若”靠我们用闻和思的努力去汲取；把从外获得的佛法智慧用心思考，深入观察诸法的事理，靠思和修的功夫体会出来的是“观照般若”；以禅定的功夫，实修实证，亲自证悟人生佛法的真谛就是“实相般若”，也就是诸法如实的本相。

· 早课作四光明想的作用是什么？

这是一个简易却有效的修心方法，它让我们的心念所缘在四个正面以及与佛法相应的境上。依这四种观想，我们把心念集中在佛法给我们光明和清静，净化我们的身口意。这给予我们信心

和力量去开始一天的生活，并且一天一天的在菩提道上精进。同时，我们不只个人受用这力量，我们也发愿善用这力量去协助其他人甚至一切众生，实践菩萨精神。

· 四光明想需要多长时间？

时间上没有一定的限制，主要是能够让心念顺序的集中在这四个境上，直到它们清晰的在我们的观想中出现。时间的长短因人而异，但一般上至少需要十分钟的时间。

· 为什么早课时要念“同登华藏共入毗卢愿”？

“四生九有，同登华藏玄门，八难三途，共入毗卢性海。”源自《华严经》。释迦牟尼佛证道后，誓愿普度众生，同登华藏玄门，共入毗卢性海。

华藏玄门，是一真法界的大总持门；毗卢性海，是如来藏心

的妙庄严海，就是要祝愿人人成佛，个个得道，成就无上正等正觉。

· 晚课时念《普贤菩萨警众偈》的意义在哪里？

《普贤菩萨警众偈》内文很明白地揭示生命飞逝，无常近逼，提醒我们时间宝贵，不要浪费时间于无意义的事，不再放逸懈怠，应当努力精进。尤其际此“众生被困厄，无量苦逼身”时代，更加要精进修持，长养慈悲心，行菩萨道，累积福德资粮。

· 回向是将我所修的功德送出去吗？

佛教徒不论诵经、礼忏、持戒、布施，都应该要修回向法。回向就是将前所修功德予以扩大、普及，就好比传灯，灯火辗转相传而自己的光不减，而且能遍照暗室，增添光明；又如扩音器，令声扩大，传送远方。所以回向能令心量与功德渐增广大。

· 信佛一定要皈依吗？

很多人一生中寻寻觅觅，不断在追求，真正追求什么？他自己也不知道。所谓“皈依处处求，求之遍十方，究竟皈依处，三宝最吉祥。”皈依三宝者，如得灵丹妙药，能够医治贪嗔痴心病；如灯烛星月，能够指引我们的迷途；如苦海舟航，能够脱离生死苦海；如贫人得宝，能够庄严我们的身心，心灵因此得到安顿喜悦。

皈依相当于学生到学校注册入学，有了学证才能接受自己是学生，如夫妇结婚、官员就职、党员入党，都要经过宣誓或仪式，表示这是慎重和庄严的事。

· 每天有烧香拜佛，没有皈依能算是佛教徒吗？

没有接受由法师主持的皈依仪式，只能算是佛教的尊敬者。佛教徒必须学习和了解佛法，知法才能依法护持佛法僧，作为如

法的护法者，当须恭敬三宝，守五戒，依戒定慧修持，以三宝为依归。

· 上班族要如何修行？

佛法修行，动静皆可；上班、下班也一样能用功。修行的最低限度就是要调伏自己的烦恼，在日常生活的上下班中，观自己的善念、恶念。有善念就好，有恶念当下就调正。这种功夫继续用，用久了功夫深了，慢慢地杂念妄想会减少，最后达到没有杂念妄想的境界，这些都需要长时间磨练才能成就。我们明白了道理，但在行为上无法即刻相应。就像橘子一样，现在长出来，可是要等到它黄了才算成熟，这就得等上一段时间。所以上班族也能修行，时时观照自己内心的烦恼，烦恼即菩提，没有烦恼，那里找菩提？但有了烦恼并不是把它去掉，那就成了槁木死灰。要把烦恼转过来，日常生活就是观照烦恼转烦恼，凡夫心就是圣

心，这样日子才会愈过愈充实、生命愈光明。这就是上班族修行受用的方法。

· 在家学佛需要设置佛堂吗？

这要看各人的情况而定。如果家中有空余的房间，又是佛化家庭，能够在家里设置佛堂与家人一起修行是最理想，没有的话设置一个佛桌也可以。如果家里只有自己学佛，设佛堂应征求家人同意，以免引起误解。

· 做生意的人很容易犯妄语戒，佛教徒能不能做生意？

做生意并不须要说谎骗人上当，从商有从商的道德。现代很多大企业家，也明白社会是群体因缘所成，应该以自利利人的存心来赚取应赚的利润，并且把赚来的钱做合理地支配，同时为社会人类谋福利。

结语：当勤精进，但念无常，慎勿放逸

早晚课诵，是正信佛教徒每日必须进行的功课，是宗教修持中基本但重要的一环。我们靠饮食睡眠滋养色身也要靠宗教的修持善护心灵，那身心才会得到平衡的发展。

早晚课能对我们身心安定有正面的作用，并祈求诸佛菩萨龙天护法的加持护佑给我们信心和力量去面对生活的各种难题，早课在一天开始时提醒我们以佛法的正知正见为生活的依归，以慈悲喜舍的精神为做人的宗旨；晚课则能在一天终结时警策我们生命的无常，提醒我们解脱烦恼才是人生最重要的追求。

佛门功课的精神内涵比形式重要，所以行者不须过于担忧家中是否有适合的环境或自己是否有充足的时间去进行课诵，重要

· 学佛者能不能享有富裕生活？

佛法重视因果，今生的福报是由于过去世常行布施。在享福的同时要惜缘惜福，适度而不奢侈，要知道可享此福报需累积多世功德因缘。所以，就算有了好福报也应继续修福修慧。无论是福报、德行与智慧都同等重要。有福报没有德行，就不会受人尊敬；有德行没有福报，做起事来就少了些助缘；有了福德却少了智慧，就不能越过生死彼岸。只有时时持戒修善行菩萨道，才能继续享有来世福报。

观自在文教中心出版物：

《明吉法师108甘露法语》

当前地球气候环保危机，社会乱象及家庭伦理观念日渐衰败，人与人礼仪道德枯

槁令人倍感压力，每个人心里都有个期望，亟待点滴甘露润泽大地人心。

明吉法师于平时惯于随机摘写生活中点滴感悟，如今收录出版《明吉法师108甘露法语》，有如观世音菩萨手内杨枝甘露适时地洒落遍地红尘。

由观自在文教中心出版《明吉法师108甘露法语》内容呈现了法师对世界的四大关怀，即是对地球、社会、家庭的关怀，以智慧法语提示了一些解决方案，对迷茫的人心给予心灵上的建设。明吉法师慈悲愿心希望每一则法语都能使大家受用于日常生活中。

的是学佛者必须怀着一颗虔诚的心，抱持正确的心态，持之以恒的进行，课诵的形式和仪轨是可以配合客观条件而调整的。如果让过多的顾虑影响了我们的修持生活，不能善用难得的人身，在成佛之道上精进，那就很可惜了。

这本手册介绍了一套简短却富于意义的课诵仪轨，目的是要鼓励初学者透过早晚课诵的修持，建立对佛法的信心，并让正信的佛法自然的融入于日常生活之中。明吉法师也鼓励学佛者们在早课时加入四光明想的修持，作为心灵建设的一项每日活动，为学佛者的心灵注入正面的能量并提升我们护持一切众生的愿心。



观自在文教中心出版物：

《2010 “慈悲持素救地球”运动》 手册 + DVD

根据国际环境与发展研究中心的研究资料显示，地球现在的状况，是全世界不容忽略的重大的课题。

气温上升、冰层融化、海啸、洪水、风暴、干旱等灾害，灾民苦难的脸庞，似乎与我们很遥远。

在世界整体观来看，以佛教“无缘大慈、同体大悲”的慈悲精神，明吉法师“不忍众生苦、不忍圣教衰、不忍人心昧、不忍世间坏。”了解人类所有问题，都来自无明烦恼，除了推动“2010慈悲持素救地球”运动系列活动，同时出版《2010“慈悲持素救地球”运动》手册，唤醒大家关注保护地球行动急不能缓，随手册附有一片保护地球必看DVD。

DVD由环保人士自资拍摄，内容如实呈现地球被破坏的实相与原因，也提供中肯解决方案。明吉法师呼吁大家响应：保护地球、爱护生命、守护健康，一起参与“慈悲持素救地球”运动。

敬请留意!

观自在文教中心另将出版:

- 《观音法门》进阶课诵手册
- 佛门礼仪手册
- 慈悲孝悌圆家庭手册
- 心灵建设手册
- 慈悲礼仪建社会手册

出版者: 观自在文教中心

地 址: No.68, 2nd floor, Jalan SS15/4,
47500 Subang Jaya, Selangor D.E.

Tel: 603-5637 0668 / 603-7781 8161

网 址: www.guanyinworld.net

生命不能等, 行动要积极;

诚邀大家同愿同行参与“四大关怀”行动,

一切详情请浏览: www.guanyinworld.net

观自在网站 www.guanyinworld.net

观自在网站, 就像一个不眠不休的道场; 没有国界, 不限时间, 不论何处, 任何时间, 都在发挥广播善法的妙用。

观自在网站是明吉法师本着弘法为家务, 利人为志业, 为更有效传递佛法而创办设立, 希望利用现代科技, 广泛深远地传播正信佛教, 达到利乐有情人间之效。



我们着重于教育，以四大建设为目标：

1. 心灵思维建设
2. 人文道德建设
3. 家庭价值建设
4. 同体观念建设

藉着影音图像与文字，观自在网站传播对世界、社会、家庭及人心的关怀。

网站欢迎大家参与，共同推动与发展——共创“人人有慈悲，处处有净土”的和谐世界！

欢迎浏览观自在网站，获取更多资讯及在网上参加活动，并成为“观音之友”。