

# 早晚課誦儀規

淨空法師鑑定

有感於許多同學常來詢問，早晚課誦儀規之事。故今匯集修學淨土法門的幾種早晚課誦，供同學們依據自己每日課誦時間的長短來選擇其中一種修學。若能盡此一生，一日無有暫廢，必有成就！

一、依淨空老和尚編訂的《淨宗朝暮課本》，請參閱

<http://www.amtb.org.tw/pdf/zhaomu.pdf>，可列印出來，依此課誦本做早晚功課。

二、依印光大師教導的方法。

《阿彌陀經》一遍，往生咒三遍，讚佛偈一遍，念誦佛號百聲千聲萬聲，隨自己閑忙而定。菩薩名號各三聲或十聲，後發願迴向偈一遍。

南無蓮池海會佛菩薩（三稱）

佛說阿彌陀經（一遍）

往生咒（三遍）

讚佛偈

阿彌陀佛身金色 相好光明無等倫

日輪外轉正須彌 紺目澄清似大海

光可化佛無數億 化菩薩眾亦無邊

如十八願莊嚴土 上品威分登彼岸

南無十方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛

南無阿彌陀佛（百聲、千聲、三千聲越多越好，隨各人的閑忙定數。無論念多少聲，只可由少加多，不可由多退少。）

佛號念至將畢，歸位念觀音、勢至、清淨大海眾菩薩，各三稱：

南無觀世音菩薩

南無大勢至菩薩

南無清淨大海眾菩薩

迴向偈

1、一心歸命。極樂世界。阿彌陀佛。願以淨光照我。慈誓攝我。我今正念。稱如來名。奉菩薩道。求生淨土。佛本誓。誓有眾生。欲生我國。志心信樂。乃至十念。若不生者。不取正覺。以此念佛功德。得見如來。大誓海印。承佛慈力。眾罪消滅。善根增長。若臨命終。自知時至。身無痛苦。心不貪戀。意不顛倒。如禪定。佛及聖眾。手持金臺。來迎撈我。於一念頃。生極樂國。華開見佛。即聞佛乘。頓開佛慧。廣發眾生。滿菩提願。十方三世一切佛。一切菩薩摩訶薩。摩訶般若波羅蜜。

2、我今稱念阿彌陀。真實功德佛名號。惟願慈悲哀攝受。證知懺悔及所願。往昔所造諸惡業。皆由無始貪瞋痴。從身語意之所生。一切我今皆懺悔。願我臨欲命終時。悉除一切諸障礙。即見彼佛阿彌陀。即得往生安樂刹。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。悉此一報身。同生極樂國。十方三世一切佛。一切菩薩摩訶薩。摩訶般若波羅蜜。

(上面的迴向偈，任選一種即可，念時要依文義而發心。若心不依文而發，則成徒設虛文，不得實益矣。迴向文念畢，念三歸依，禮拜而退。此為朝時功課，暮亦如之。)

三、若工作極忙碌，只要念佛即可，可依李炳南老居士的教導。

早晨起床以後，晚間就睡以前，洗手漱口，到佛像前焚香獻水。合掌恭敬，或跪著、或站著、或盤腿坐著，用至誠心，照著下面的次序念。

南無十方常住三寶（念一聲拜一拜）

南無本師釋迦牟尼佛（念一聲拜一拜）

南無十方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛（念一聲拜一拜）

南無阿彌陀佛（百聲、千聲、三千聲越多越好，隨各人的閑忙定數。無論念多少聲，只可由少加多，不可由多退少。念佛時可不必禮拜。）

南無觀世音菩薩（念一聲拜一拜，念三聲拜三拜）

南無大勢至菩薩（念一聲拜一拜，念三聲拜三拜）

南無清淨大海眾菩薩（念一聲拜一拜，念三聲拜三拜）

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。（此為迴向偈，念完再拜三拜即可。）

#### 四、專一禮拜阿彌陀佛。

身禮佛，心想佛，早晚皆同。拜佛不僅是在鍛鍊身體，而且能懺除業障，祛除傲慢心，以達「身動、心不動」的最佳修行效果。拜完之後再念迴向偈，迴向求生西方。

在做晚課時，未誦經前、已誦經後，對佛像前，合掌三拜。如無佛像，面對佛經或是面向西方禮拜亦可。果能如此常行無間，佛必哀憐，求願往生，必能滿其所願。臨命終時，佛與聖眾，放光接引，往生極樂。

修學淨土法門，當生信願，切勿狐疑。以上所舉，是每日早晚課誦儀規，若是極閑之人，除早晚課外，應時刻不離念佛。半閑半忙之人，當在工作之餘，即便念佛，在四種早晚課誦中，任選其一，定作自己的早晚課誦。若是極忙之人，前兩種早晚課無法完成，可選擇第三種為自己的早晚課。唯在日日堅持，不可間斷，功夫自在其中！

訂立早晚課誦，念佛、拜佛之數，可由少而多，切忌初多而後少，應隨自己的功夫而增加。譬如初始早晚各念一千聲佛號，若過一段時日，能日日堅持，可再增加念佛的數量，如是慢慢一步一步增加，對於自己的信心、行力會越來越堅固，不易退轉。若初始功課定得太多，倘有一天不能完成，一旦懈怠下來，再提起來就困難了。修行切記一暴十寒，要在循序漸進，不懷疑、不夾雜、不間斷。務請同學們由少至多，漸漸加量，日日堅持，功夫就在綿密不斷中成長。

佛陀教育網路學院敬上

二〇〇六年三月三十日

[淨空法師專集網站\(簡\)](#)製作