

学习六字大明咒（之一）

六字大明咒
六个放着光明的咒语
也意味着天地人合一
每一句的诵念
都会送给世界无量的众生一切的美好
让我们一起聆听这来自天界的梵音
愿这份充满温暖与爱的能量
传到世界每一个角落
让一切众生幸福快乐
沐浴在光明之中

今天我们学习诵念六字大明咒，六字大明咒就是六个发音的咒语；大明，就是大光明。六字大光明咒就是六个放着光明的咒语。

念诵时，可以观想我们的身体是光明的。有人会想：我的身体是光明的，头是不是光明的呢？对，头是光明的，胸腔是光明的，腹部也是光明的；那还不够，腿也要光明，手臂也是光明的。

诵念时的观想，不同的流派有不同的方法。依照我过去所修的流派，比如我现在坐着，观想着我的身体中央部位有一条光明的管子，就像日光灯管一般放着光。随着诵念，散发出来的光越来越强，从一条管道的光明，到身体的光明，头部光明、心脏光明、咽喉光明，还

有人说生殖器官附近的部位也是光明的，最后到整个身体光明。我先不讲为什么，只说大概的、宏观的方向。

如果按照我以前所学的方法去修，没有几个人能练成功的，因为它太复杂、神秘。所以我会按着我所理解和觉悟之后的方法，为大家传授六字大明咒的观想，使大家理解。

让光明无限延伸

通常头部的光明代表着智慧；心脏的光明代表着善良、慈悲；生理部位的光明代表着持戒、精进、不贪欲。这三个部位的光明，对我们来说是特别特别重要的，之后，我们再把光明延伸到四肢，尤其是腿，因为，无论一个人体内的内脏多么精密，当腿不能支撑他的时候，他就无法行走；当手臂不能工作的时候，他就会痛苦，因为生活太不方便了。

这六种光明，既意味着六度，也意味着天地人合一，就是人和自然的结合。在中国的原始修行方法之中，有着天地人合而为一的概念，小时候，我就认为我能够把我的身体和天空结合，再和土地结合，这样想是对的，但是不够——理解的程度不够，慢慢长大之后我就理解了。

天空有多大？是无量大的。如果我们今天开一架飞机，一直往前开，要开到多远才能触摸到宇宙的边缘呢？假设这架飞机很耐用，我们的寿命也很长，即使我们坐着飞机走十亿年，也触摸不到宇宙的边缘，因为它是一个无限的空间，而人体则是有限的。

除了天空以外，今天我们所看到的其他有形的东西都是有限的。所以，有形即是有限、有声音即是有限，无论形是美的还是不美的，都是有限的；相反地，越是无形则越无限。天人合一概念中的天有多大？不知道，所以它可以引起我们无限的想像，在观想时要找到这样一种无限的感觉。

观想：身如琉璃 内外明彻

最正宗的方法是怎么练的呢？观想身体是光明的，是整体的光明，而不是局部的光明，不是这里光明一下，那里光明一下，这样是错误的。若是按照错误的方法修，修得越认真，毛病会越严重，但是如果观想整个身体是光明的，就不会发生任何错误。

在我们的教法中，教大家观想「身如琉璃」，身如琉璃指的是身体透明得连颜色都没有，就是指特别透明的意思。身体特别透明的人，简单来说就是健康的，是没有烦恼也没有更多欢乐的。

千万记住，如果你总爱开玩笑，今天笑了一个小时，明天就可能生气两个小时。这个世界是平衡的，开玩笑越多的人，回家之后可能吵架越多。你们自己想一想，在人前特别爱笑的，一回家之后是不是经常拉着臭脸生气，总觉得今天开玩笑时吃了不少亏，或者可能总有其他的事情在等待着你，使你产生烦恼？

身如琉璃，指的是身体非常透明而没有颜色，就像透明的佛像、菩萨像一样，就像最透明、最纯洁的玻璃或钻石一样。这种透明感指的是没有污染，但怎样才能没有污染呢？就是没有贪婪、愤怒，没有对财色名利的贪执，才会没有污染，所以，透明的身体、透明的精神

体是不贪婪的。可是我们每个人都能不贪财吗？我们生活在物质的世界里头，如果不贪婪的话，可能就没饭吃，但是贪过了头，就会出问题。

将慈悲的咒语传向无限的远方

接下来我们开始诵念，要注意发音。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

我们现在学的是发音的正确性，就只是声音的正确性。好，再来。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

大家学习得很认真，发音大约对了，之后就是方法。最好从屁股的最下端，也就是你坐在垫子上的位置开始向上发音。譬如在念第一个咒「嗡」时，一边观想着自己的身体和生命是光明的、没有贪欲的、没有烦恼的，一边观想着这个咒语是慈悲的，在念诵时把它传得更远。怎么使它传得更远呢？方法就是，使咒语像低声波一样，传得越远越好，希望所有的生命都能听到。接下来我们可以试一试。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

这一次大家念的咒语很明显和之前不一样了，这个时候大家念的咒语就有了一种能量感。我看到大家念咒语的声音，像海浪一样一波一波地传出去了，就是这样子的。非常好，非常好！我们继续念。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

观想自己的身体、生命是光明的、纯洁的，如果观想不到，请睁开眼睛看看我旁边的透明的佛像。佛像真正的用途是用来修法的，因为佛的慈悲，我们去崇敬祂，才有了崇拜。此外，更多时候是修法时

用来提醒我们的，所以当观想不到光明的时候，就睁开眼睛看一看，认真去诵念咒语，都会特别好。过一会儿，你的身体就会非常轻松。好，我们继续念。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

愿全天下一切人、一切众生，都能健康、快乐、智慧、富足、平安！

（嗡嘛呢叭咪吽……）

大发心：让一切众生都健康快乐！

因为在诵念的时候，我们的身体和咒语融为一体，而且我们在以美好的意念、慈悲的意念诵念这个咒语时，能让身体没有任何污染和执着，这就是最好的放松。既没有了贪欲，又能给全世界的一切众生带来慈悲和爱，我们的精神就放松了。

诵念多了之后，一个慈悲的、真实的“我”便能在宇宙之中产生，那是特别吉祥、特别自在的。大家诵念一会儿之后，念咒的功德、能量就会传给全世界，可能会让很多人觉得很幸福；可能会让很多人在今天、明天就找到工作；可能会让天灾变小或伤不到人……这一切都与我们今天真诚的、慈悲的诵念有关系，这就是大发心。能够观想到让一切众生都得到健康、快乐，而并不只是单纯地观想着自己清净光明，这样一种慈悲、愿望、智慧结合的修行，才是最最有效的修行。

这样修下去，就能获得“身光明”，之后是“心光明”，就是意识光明，之后再道声音光明、行为光明、智慧光明，再往下修就能使整个儿世界光明，让每个人都幸福快乐！

一个人的修行会引发非常庞大的、不可限量的、慈悲的“场”，让地球的众生和我们一起产生共鸣、共振。这不是我们一厢情愿的想法，修行实际上是有能量的，是和宇宙结合起来的，所以才会叫作“天地人合一”。

诵念，贵在真诚

我们所诵念的每一句咒语，都会送给世界上无量的众生一切的美好。在这样的诵念和修行过程当中，每个人都会受益；放在这个“场”中的一切物品，都会变成宝物。哪怕是一张纸，只要用来贴在一些酸痛的地方，可能酸痛就会消失；如果人们听到你诵念的咒语，可能10分钟之后，他心中的烦恼就会消失；听你诵念一个小时之后，可能他身体上的一块儿老人斑就会消失。诵念不在于声音大，而在于真诚，学会了之后，让我们再继续诵念一会儿。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

深呼吸，接下来尝试着将腰慢慢地弯下，将额头挨到地上，手臂尽量向前方或者前方两侧伸开，让腰椎舒展，身心清净自在、无欲无求，一切烦恼、疾病、脂肪、债务都放下了。起身，再做一次，向右膝盖方向俯身下去，身心清净、自在、光明，没有烦恼、没有疾病。再往左侧膝盖方向俯身下去，轻松自在，一切疾病消失，一切烦恼消失，多余脂肪消失，一切肿瘤消失，一切生命中的障碍都消失了。起身，举一举手，将腰椎舒展开来，可以用你喜欢的方法来举，观想手臂变长，将腰椎拉开。将腰椎拉开之后，也可以两手交叉向上举，之

后再向某一侧倾，先往左侧倾，再往右侧倾，尽量将身体舒展开来。观想手臂变长了，伸得很远很远，好，放下。

这样我们的身体、生命，就是通畅的、纯洁的、没有污染的，一切的疾病、烦恼就自动没有了。当然，如果我们多做一些时间，效果会更好，大家回家后都可以继续做，在工作中间休息的时候也可以做。如果我带领着大家一起做，效果会更好，功德会更大。

无执无染，才能拥有无限的智慧和能量

我们按着这个做法、这个观想方法做一次，我相信能消除我们累世的罪业，因为我们观想的是让别人好，让世界的人都幸福、吉祥、健康、快乐、富足，而这种精神，这种状态，正是药师佛，也正是六字大明咒的中心思想。

观想着让整个世界充满着慈悲和爱，这个功德是巨大的，原因是这个慈悲的“场”，能让更多的人过得更好。如果有更多的人一起加入，一起这样诵念，每个人心里头装满了清净和慈悲，没有贪欲，一心只想让别人，让全世界的人都好，这种精神正是白衣观音的精神。

白衣观音的概念，就是透明体——没有颜色，没有污染，没有执着，才有了白衣观音的形象。其实这就是修行的密法，没有执着，才会生出无限的智慧和能量。

迎请佛像回家，可以用来对照着修法，尤其是透明的、玻璃体的佛像，是特别特别重要的，尤其对于我们这个法门的修行人来说，是最最重要的一个环节。

我们会把这一段内容拍摄成影片放到网络上，让全世界的人和我们一起做。能这样的话，我想，大家的烦恼就没有了，疾病也可能就消失了，心情就愉快畅通了，这个功德和加持力是很强大的！