

## 學習六字大明咒（之一）

六字大明咒  
六個放著光明的咒語  
也意味著天地人合一  
每一句的誦念  
都會送給世界無量的眾生一切的美好  
讓我們一起聆聽這來自天界的梵音  
願這份充滿溫暖與愛的能量  
傳到世界每一個角落  
讓一切眾生幸福快樂  
沐浴在光明之中

今天我們學習誦念六字大明咒，六字大明咒就是六個發音的咒語；大明，就是大光明。六字大光明咒就是六個放著光明的咒語。

念誦時，可以觀想我們的身體是光明的。有人會想：我的身體是光明的，頭是不是光明的呢？對，頭是光明的，胸腔是光明的，腹部也是光明的；那還不夠，腿也要光明，手臂也是光明的。

誦念時的觀想，不同的流派有不同的方法。依照我過去所修的流派，比如我現在坐著，觀想著我的身體中央部位有一條光明的管子，就像日光燈管一般放著光。隨著誦念，散發出來的光越來越強，從一條管道的光明，到身體的光明，頭部光明、心臟光明、咽喉光明，還有人說生殖器官附近的部位

也是光明的，最後到整個身體光明。我先不講為什麼，只說大概的、宏觀的方向。

如果按照我以前所學的方法去修，沒有幾個人能練成功的，因為它太複雜、神祕。所以我會按著我所理解和覺悟之後的方法，為大家傳授六字大明咒的觀想，使大家理解。

### **讓光明無限延伸**

通常頭部的光明代表著智慧；心臟的光明代表著善良、慈悲；生理部位的光明代表著持戒、精進、不貪欲。這三個部位的光明，對我們來說是特別特別重要的，之後，我們再把光明延伸到四肢，尤其是腿，因為，無論一個人體內的內臟多麼精密，當腿不能支撐他的時候，他就無法行走；當手臂不能工作的時候，他就會痛苦，因為生活太不方便了。

這六種光明，既意味著六度，也意味著天地人合一，就是人和自然的結合。在中國的原始修行方法之中，有著天地人合而為一的概念，小時候，我就認為我能夠把我的身體和天空結合，再和土地結合，這樣想是對的，但是不夠——理解的程度不夠，慢慢長大之後我就理解了。

天空有多大？是無量大的。如果我們今天開一架飛機，一直往前開，要開到多遠才能觸摸到宇宙的邊緣呢？假設這架飛機很耐用，我們的壽命也很長，即使我們坐著飛機走十億年，也觸摸不到宇宙的邊緣，因為它是一個無限的空間，而人體則是有限的。

除了天空以外，今天我們所看到的其他有形的東西都是有限的。所以，有形即是有限、有聲音即是有限，無論形是美的還是不美的，都是有限的；相反地，越是無形則越無限。天人合一概念中的天有多大？不知道，所以它可以引起我們無限的想像，在觀想時要找到這樣一種無限的感覺。

### **觀想：身如琉璃 內外明徹**

最正宗的方法是怎麼練的呢？觀想身體是光明的，是整體的光明，而不是局部的光明，不是這裡光明一下，那裡光明一下，這樣是錯誤的。若是按照錯誤的方法修，修得越認真，毛病會越嚴重，但是如果觀想整個身體是光明的，就不會發生任何錯誤。

在我們的教法中，教大家觀想「身如琉璃」，身如琉璃指的是身體透明得連顏色都沒有，就是指特別透明的意思。身體特別透明的人，簡單來說就是健康的，是沒有煩惱也沒有更多歡樂的。

千萬記住，如果你總愛開玩笑，今天笑了一個小時，明天就可能生氣兩個小時。這個世界是平衡的，開玩笑越多的人，回家之後可能吵架越多。你們自己想一想，在人前特別愛笑的，一回家之後是不是經常拉著臭臉生氣，總覺得今天開玩笑時吃了不少虧，或者可能總有其他的事情在等待著你，使你產生煩惱？

身如琉璃，指的是身體非常透明而沒有顏色，就像透明的佛像、菩薩像一樣，就像最透明、最純潔的玻璃或鑽石一樣。這種透明感指的是沒有汙染，但怎樣才能沒有汙染呢？就是沒有貪婪、憤怒，沒有對財色名利的貪執，才會沒有汙染，所以，透明的身體、透明的精神體是不貪婪的。可是我們每個人都能不貪財嗎？我們生活在物質的世界裡頭，如果不貪婪的話，可能就沒飯吃，但是貪過了頭，就會出問題。

### **將慈悲的咒語傳向無限的遠方**

接下來我們開始誦念，要注意發音。

（唵嘛呢叭咪吽……）

我們現在學的是發音的正確性，就只是聲音的正確性。好，再來。

（唵嘛呢叭咪吽……）

大家學習得很認真，發音大約對了，之後就是方法。最好從屁股的最下端，也就是你坐在墊子上的位置開始向上發音。譬如在念第一個咒「嗡」時，一邊觀想著自己的身體和生命是光明的、沒有貪欲的、沒有煩惱的，一邊觀想著這個咒語是慈悲的，在念誦時把它傳得更遠。怎麼使它傳得更遠呢？方法就是，使咒語像低聲波一樣，傳得越遠越好，希望所有的生命都能聽到。接下來我們可以試一試。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

這一次大家念的咒語很明顯和之前不一樣了，這個時候大家念的咒語就有了一種能量感。我看到大家念咒語的聲音，像海浪一樣一波一波地傳出去了，就是這樣子的。非常好，非常好！我們繼續念。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

觀想自己的身體、生命是光明的、純潔的，如果觀想不到，請睜開眼睛看看我旁邊的透明的佛像。佛像真正的用途是用來修法的，因為佛的慈悲，我們去崇敬祂，才有了崇拜。此外，更多時候是修法時用來提醒我們的，所以當觀想不到光明的時候，就睜開眼睛看一看，認真去誦念咒語，都會特別好。過一會兒，你的身體就會非常輕鬆。好，我們繼續念。

（嗡嘛呢叭咪吽……）

願全天下一切人、一切眾生，都能健康、快樂、智慧、富足、平安！

（嗡嘛呢叭咪吽……）

**大發心：讓一切眾生都健康快樂！**

因為在誦念的時候，我們的身體和咒語融為一體，而且我們在以美好的意念、慈悲的意念誦念這個咒語時，能讓身體沒有任何汙染和執著，這就是最好的放鬆。既沒有了貪欲，又能給全世界的一切眾生帶來慈悲和愛，我們的精神就放鬆了。

誦念多了之後，一個慈悲的、真實的「我」便能在宇宙之中產生，那是特別吉祥、特別自在的。大家誦念一會兒之後，念咒的功德、能量就會傳給全世界，可能會讓很多人覺得很幸福；可能會讓很多人在今天、明天就找到工作；可能會讓天災變小或傷不到人……。這一切都與我們今天真誠的、慈悲的誦念有關係，這就是大發心。能夠觀想到讓一切眾生都得到健康、快樂，而並不只是單純地觀想著自己清淨光明，這樣一種慈悲、願望、智慧結合的修行，才是最有效的修行。

這樣修下去，就能獲得「身光明」，之後是「心光明」，就是意識光明，之後再到聲音光明、行為光明、智慧光明，再往下修就能使整個兒世界光明，讓每個人都幸福快樂！

一個人的修行會引發非常龐大的、不可限量的、慈悲的「場」，讓地球的眾生和我們一起產生共鳴、共振。這不是我們一廂情願的想法，修行實際上是有能量的，是和宇宙結合起來的，所以才會叫作「天地人合一」。

### **誦念，貴在真誠**

我們所誦念的每一句咒語，都會送給世界上無量的眾生一切的美好。在這樣的誦念和修行過程當中，每個人都會受益；放在這個「場」中的一切物品，都會變成寶物。哪怕是一張紙，只要用來貼在一些痠痛的地方，可能痠痛就會消失；如果人們聽到你誦念的咒語，可能 10 分鐘之後，他心中的煩惱就會消失；聽你誦念一個小時之後，可能他身體上的一塊兒老人斑就會消失。誦念不在於聲音大，而在於真誠，學會了之後，讓我們再繼續誦念一會兒。

（唵嘛呢叭咪吽……）

深呼吸，接下來嘗試著將腰慢慢地彎下，將額頭挨到地上，手臂盡量向前方或者前方兩側伸開，讓腰椎舒展，身心清淨自在、無欲無求，一切煩惱、

疾病、脂肪、債務都放下了。起身，再做一次，向右膝蓋方向俯身下去，身心清淨、自在、光明，沒有煩惱、沒有疾病。再往左側膝蓋方向俯身下去，輕鬆自在，一切疾病消失，一切煩惱消失，多餘脂肪消失，一切腫瘤消失，一切生命中的障礙都消失了。起身，舉一舉手，將腰椎舒展開來，可以用你喜歡的方法來舉，觀想手臂變長，將腰椎拉開。將腰椎拉開之後，也可以兩手交叉向上舉，之後再向某一側傾，先往左側傾，再往右側傾，盡量將身體舒展開來。觀想手臂變長了，伸得很遠很遠，好，放下。

這樣我們的身體、生命，就是通暢的、純潔的、沒有污染的，一切的疾病、煩惱就自動沒有了。當然，如果我們多做一些時間，效果會更好，大家回家後都可以繼續做，在工作中間休息的時候也可以做。如果我帶領著大家一起做，效果會更好，功德會更大。

### **無執無染，才能擁有無限的智慧和能量**

我們按著這個做法、這個觀想方法做一次，我相信能消除我們累世的罪業，因為我們觀想的是讓別人好，讓世界的人都幸福、吉祥、健康、快樂、富足，而這種精神，這種狀態，正是藥師佛，也正是六字大明咒的中心思想。

觀想著讓整個世界充滿著慈悲和愛，這個功德是巨大的，原因是這個慈悲的「場」，能讓更多的人過得更好。如果有更多的人一起加入，一起這樣誦念，每個人心裡頭裝滿了清淨和慈悲，沒有貪欲，一心只想讓別人，讓全世界的人都好，這種精神正是白衣觀音的精神。

白衣觀音的概念，就是透明體——沒有顏色，沒有污染，沒有執著，才有了白衣觀音的形象。其實這就是修行的密法，沒有執著，才會生出無限的智慧 and 能量。

迎請佛像回家，可以用來對照著修法，尤其是透明的、玻璃體的佛像，是特別特別重要的，尤其對於我們這個法門的修行人來說，是最最重要的一個環節。

我們會把這一段內容拍攝成影片放到網路上，讓全世界的人和我們一起做。能這樣的話，我想，大家的煩惱就沒有了，疾病也可能就消失了，心情就愉快暢通了，這個功德和加持力是很強大的！