

持誦聖號的法門 — 聖嚴法師

觀音法門一共涵納七個法門，至深的是《楞嚴經》的「耳根圓通法門」，以及《心經》的「照見五蘊皆空法門」，那麼，初入門時，行者是否應該由淺入深的漸次修行呢？

一、根性決定法門

不一定。須看根性，依個人不同的善根因緣。

有人一開始即是「頓起」的，一入門，即直接參修耳根圓通法門；也有人則從《心經》的照見五蘊皆空法門入手。

一般從「信心」開始的，〈普門品〉則最為親切、容易，因為只需念「南無觀世音菩薩」或「觀音菩薩」四個字。方法非常簡單：任何時間，不用頭腦、毋須思考的時候，都可以念觀世音菩薩；默念可以，出聲念也可以；七個字可以，四個字也可以。

二、持誦的方法

若默念，最好用數珠。可以隨身都帶著數珠，短的十顆、十二顆、十八顆，長的則是一百零八顆。念一圈，即是圓滿一個數字。當然，不一定要記數。觸著念珠，即是提醒自己耍念，一念觀世音菩薩，心便安靜下來，變得比較平和、穩定、安全……焦慮與煩躁便漸漸淡化了。

因此，念觀音，當下便有用，當下便能寧靜、能安心。不一定需要有所求、有所感應—有所求念觀音，很好；無所求念觀音，那是平常修行、念自家珍寶，那更好！它是練心之道，練習「無著」、「無執」與「無求」。

日常工作時可念，睡覺前仍可念。吃飯、工作、如廁都可以—只是於廁所裡，默念即可，不要大聲念。不是怕菩薩生氣，而是怕他人起了煩惱，以為是對菩薩的不敬。行、住、坐、臥，將觀音聖號持得綿綿密密，一心不亂，自然能與菩薩悲願相通、智慧相通。

記不記數，並非絕對。初學時，為令自己發心堅定、發心長遠，設立一個數字、一個目標，是極好的；或萬遍、數萬遍，乃至數百萬遍的菩薩聖號……令自己每日警策著，長遠恆持的誦念。此時，不妨手邊一邊拿著一串一百零八顆的長數珠，一邊則拈著十顆的小數珠。每轉念完一遍長數珠，則撥一顆小數珠。小數珠十顆數完轉過一圈，便知已誦了一千零八十遍。小數珠數過十圈，即知到了一萬零八百遍了。

忘了記數？也沒關係。若已養成習慣，日常已不斷、不住的念著，就毋須刻意再數。重點只是在於，恆常安住於觀世音菩薩聖號中，讓菩薩聖號流灌一己的身、口、意，洗滌一己的身、口、意。

三、佛法無住相

「唵嘛呢叭彌吽」〈六字大明咒〉，與觀世音菩薩聖號完全相同，它是西藏系統，以藏文發音的「觀音咒」，大概是元朝時傳入中土，於漢地廣為流傳，也是藏傳系統至為風行的咒語。只是，有別於中土的是，西藏更常以法輪，取代數珠。高山蒼遠、草原遼闊，西藏的在家居士，手上便持著小小的法輪，不住轉著、轉著……「唵嘛呢叭彌吽，唵嘛呢叭彌吽，唵嘛呢叭彌吽！」……，從黎明到黃昏，轉於朝山朝聖的時刻，也轉於顛沛流亡的時候。

無情說法，之於西藏人而言，怕是極自然的罷——他們不僅以自身有情的身、口而念；也將神咒與聖號書寫於繽紛的風幡上。風來時，幡旗飄盪著……「沙沙沙」……每一絲顫動，都是一句聖號；每一次拂擺，都是一句「唵嘛呢叭彌吽」。

那風與旗便永永遠遠、日日夜夜誦念著聖號。觀音的慈悲便福佑著

——摘錄自《聖嚴法師教觀音法門》