

## 自利利他的七種法門 — 聖嚴法師

觀音法門涵蓋兩則心要—自利與利他。往內，圓修智慧、淨覺解脫，即自利；向外，普門示現，悲濟救拔，即利他。

之於一般初機，又該如何入門？如何起修？如何契入呢？

法門一共有七種：

- 第一、《楞嚴經》的耳根圓通法門。
- 第二、《心經》的照見五蘊皆空法門。
- 第三、《法華經·普門品》的持名法門。
- 第四、〈六字大明咒〉，也就是誦「唵嘛呢叭彌吽」的修持法門。
- 第五、〈白衣大士神咒〉。
- 第六、《延命十句觀音經》。
- 第七、《大悲心陀羅尼經》的〈大悲咒〉修持法。

倘若再加上〈準提咒〉，即是八種法門。準提菩薩，也即是觀世音菩薩。由於它是另一體系的修持系統，此處將不併入討論。

七種法門中，《楞嚴經》的「耳根圓通法門」，和《心經》的「照見五蘊皆空法門」，是直契佛智，究竟、解脫、自在的法門；也是兩個更深細、微密的法門。

《楞嚴經》的「耳根圓通法門」已於上章作過概略論述。由於本書將採取「由淺入深」的介紹法，我們將把《心經》的「照見五蘊皆空」保留至最後，而從〈普門品〉的「持名法」開始。

### 一、〈普門品〉

〈普門品〉的「持名法門」，顧名思義，即是持誦觀世音菩薩聖號，一心皈命，心心念念，相續不絕。無論何時何地，總與聖號常相左右，常誦、常念，恆相不離。

### 二、〈六字大明咒〉

〈六字大明咒〉亦然。常誦「唵嘛呢叭彌吽」六字。此六字表徵了觀世音菩薩利益六道的智慧慈悲，是蒙藏喇嘛的化區，一般信眾恆持、恆誦的神咒。

### 三、〈白衣大士神咒〉

〈白衣大士神咒〉與《延命十句觀音經》源起相近，皆源於一個人於生命「當死」、「必死」的隘口，於焦煎荼苦、危迫萬分之際，夜夢僧侶、異人或神靈，告之予經文、句偈，囑咐持誦千遍、萬遍，即可消災解厄、逢凶化吉。由於生死交關，那人醒後，也便立即謄寫下經文，依著指示，一遍遍念著；念至最後，果然災厄消解。為感大士恩德，又依此謄抄下來，流布世間。咒語便這樣，因靈感靈驗，而廣為流傳，普遍持誦了。

〈白衣大士神咒〉，於夢中所示顯的，即是白衣大士像，依此命名、流傳，它的咒語是：

南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩（三稱三拜）

南無佛、南無法、南無僧、南無救苦救難觀世音菩薩。怛埵哆，唵，伽囉伐哆，伽囉伐哆，伽訶伐哆，囉伽伐哆，囉伽伐哆，娑婆訶。天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化為塵，南無摩訶般若波羅蜜。

寺院、佛堂，以及善書結緣的處所，目前皆有〈白衣大士神咒〉。於一張張的紙上，印著白衣大士像，底下有一個個圓圈圈。意思是，每念完一定的遍數後，圈點一點。通常，須在家裡設一座佛壇，供一尊佛像，於佛前誦念。

首先，先稱念「南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」之後，一邊念一邊拜。三念三拜之後，採起跪姿，向著觀世音菩薩聖像跪念；自然也可以坐著持誦，或立著持誦。每誦二十遍即點一個圈圈，六百個圈圈點滿，即是一萬二千遍，也即是一個願。一願念完了之後，如果沒有感應，則再兩個願—再加一萬二千遍，兩願感應仍未顯現，則再增三個願、四個願、五個願……一直持續念下去，最終，感應一定會呈顯。業障重的，約略一個願，大概難以感應。業障輕的，一個願即容易感應了，有時甚且毋須念滿一個願，感應即生。所謂「業障重」指的是過去累世所積澱的惡業重罪，如山一般，障礙著修持。因此，要不斷、不斷地念，不斷、不斷地淨化。因而，也有人如是發心，數十個願，數百個願，數千個願……恆持不輟地念下去。其一，則漸漸滋長一己修行的信心、信念；另一則於清淨心中感應漸次呈顯。

念畢了，滿了願，災厄消除了，即又發心再印一千兩百張，與大眾廣結善緣。因此，於民間廣為流行和普及。但是，更積極的作法，應是有了感應「起信」

之後，則應開始修持佛法、理解經典、入佛智慧。應多印觀音菩薩的教典，以及諸佛教典，進一步啟開教門。

從最末的「天羅神，地羅神，人離難，難離身，一切災殃化為塵」諸句，不難看出〈白衣大士神咒〉，蘊含了民間信仰的層次、成分和色彩，近於佛道的相融與摻合。

#### 四、《延命十句觀音經》

《延命十句觀音經》出自於《高王觀音經》，是《高王觀音經》的精簡本。《高王觀音經》則緣起於五代高歡國王時，有一看守庫藏的「寶藏官」孫敬德，犯了重法，囚禁待斬。和〈白衣大士神咒〉傳承相似，在夢境中，夢見一名僧侶，告之以《高王觀音經》。輾轉傳至劉宋，則精簡為《延命十句觀音經》，將原來繁複的經文，精簡為僅有十句，即：

觀世音，南無佛，與佛有因，與佛有緣，佛法相緣，常樂我淨，朝念觀世音，暮念觀世音，念念從心起，念念不離心。

《延命十句觀音經》於我國已經失傳。這是我自身於日本禪宗的寺院重新請回的。過去，我只曉得，禪宗重視《楞嚴經》和《心經》。〈楞嚴咒〉和《心經》皆是禪門每日必誦的功課。但是《延命十句觀音經》呢？倒從未曾聽說過，怎麼會是禪門念的？

細思下也不難瞭解，於禪宗寺院裡，它成為一種補助的修行法門。如前所述的，當修行者業障深重時，他無法採取「禪」的方法修持。一修，即產生種種障礙—不是病，即是痛，或發生種種人事、工作、環境、情境上的障礙與困擾。《延命十句觀音經》則應時成為一個補救法門。「延命」的意思，第一、延續一己肉身肉體的生命。第二、延續佛法的慧命。

禪修的人，於第一個階段，自己無法依禪修的方法修行，則誦這十句偈，不斷、不斷，持續地念，直到病苦、業障一一消解。「身安」之後，更進一步「道隆」，更進一步「續佛慧命」。

何以這短短的十句可以「續佛慧命」呢？

因為這十句中，包括了「佛法僧」，遵從佛法僧，也就皈依了三寶，成為虔誠的佛教徒，學僧學法學佛，終抵於「常樂我淨」的清涼淨土。這和僅念觀世音菩薩聖號的，畢竟大大跨進了一步。因之，可視為正統、正信佛教的一種方便法門。修行此法門的人，畢竟皈依三寶，成為正信佛教徒。由此可以開展、延續一己以及佛法的慧命。

由是，相當於中國清初的日本江戶時期的白隱禪師，為了弘揚此經，編寫了一部《延命十句觀音靈驗記》。近代日本著名的禪匠原田祖岳，也寫了一部《延

命十句觀音經講話》。依此，也不難解釋，日本禪門何以將此十句偈作為禪門日誦的原因。

## 五、〈大悲咒〉

〈大悲咒〉非常非常的普遍，屬於《大悲心陀羅尼經》。此咒為過去九十九億恆河沙諸佛所說，觀世音菩薩於千光王靜住如來處聽聞傳授。彼時，觀世音僅是初地菩薩，一聽聞此咒，立即頓超八地，心中寂悅，發誓弘布此咒，利益、安樂有情。虔誠所感，立時應願，具現千手千眼。

那麼，〈大悲咒〉的內涵是什麼呢？

它涵蓋了觀世音菩薩的聖號，也涵蓋了觀世音菩薩以及諸佛菩薩不同的面相、智慧、威德與功德。由於它的力量非常強大，靈驗不可思議，因而，被稱為〈大悲神咒〉，歷來持誦得極廣極眾。據說，持此神咒，即使十惡五逆，極惡極重的罪障、業障亦能冰消瓦解，一概滌淨。而且，「必然滿願」—無論持咒者祈求什麼，願心俱能成滿，從最底底的遠離病難，長壽豐饒，乃至於圓成佛道，圓成佛果。

「不懂它的意思，這樣念有用嗎？」持咒者可能會昇起這樣的疑惑。

當然，咒語本身即包含了菩薩的功德、願力與加持。所依據的即是「一種聲音的感應」，因此，特別保留了它梵文的原音。依梵文而誦持，不加以翻譯。

可以說「釋迦牟尼佛」，就是一個咒語；「阿彌陀佛」也是。它們都保留了梵文原來的音色、音韻。

咒語，在梵文中，並不止於聲音，而有它自身的意思。〈大悲咒〉亦然。只是意思並不如是單純，不可以一句直譯成另一句，通常涵蓋多重的意喻。因此，能瞭解極好；不能，也毋須罣礙！它本身即是一種「聲音感應的法門」，修持者僅要循著它梵文的發音，精勤持誦即可。不妨為自己設個定限，日日持誦，滿限為止，作為一己修持的準則。

本文摘錄自法鼓文化出版《聖嚴法師教觀音法門》