

六字大明咒修法

我們人的一生中，常有病苦纏身，或有憂鬱愁悶，難以自拔自慰，有人甚至會出現各種恐怖、錯亂，這全是由於心不安寧的緣故，只要心安寧，心定就能生慧，慧開之後，再來察視世上一切成敗、利鈍、是非、得失、富貴貧賤、生死來去，都屬空幻，若能進一步作空觀，則一切惱怒不生，前因後果了了分明，思想不偏，人的一切愁苦就自然消除，病痛也會自然緩解以致痊癒。以上關鍵全在一個“心”字，本法即是一個修心的方法，是觀世音大士救苦救難的妙法，修此法的人，心有寄託，可以去病，可以得定力增智慧，有益於社會，有益於人類，對於學佛者，可以通佛法、明心性，了脫未來生死輪迴，種無量福田，可以幫助人滿足往生西方極樂世界的心願。

此法已傳無數人，今特再明白開示，以利有志之士，使未發心者，得以發心，已發心者，得以精進，已精進者，得以修證；至於有病之人，仗觀音大慈大悲之力，可以勿藥而癒，其病已深邃壽緣有限者，亦可早種福田，使其離惡道之苦，或可挽回萬一；對於一些鬼迷邪崇等夙業者亦可以因此解除；還有一些因為修持靜坐不得法而病者（如念佛傷氣、外道死坐、木定“腹脹”、癲迷等），唯有此法可治。

總之，人生百年彈指而過，及早覺悟回頭，尚恐不及，借此一航，用渡苦海，不獨自利兼可度他。

（一）咒印功德

咒文：嗡（ong）嘛（ma）呢（ni）叭（bei）咪（mei）吽（hong）

（以英文拼音為準）

此咒又名最勝觀音大士心咒，其利益如下：（1）降魔、（2）

治病、(3) 免劫、(4) 各種成就、(5) 去障、(6) 登佛位。(即明心見性)

此咒即是觀世音菩薩微妙本心，觀音菩薩自己就是持此咒而成佛的，名叫正法明如來。近幾千年正法明如來化身來到娑婆世界，幫助釋迦牟尼世尊救度衆生，他慈愛如母，接引衆生，離苦得樂。表像爲四臂觀音，有無量化身，如綠度母、白傘蓋、准提母、不空絹索等，咒也有無數無量，統可稱之爲大悲咒，無一不是由大悲如意輪中而出。此咒又爲一切咒之心，所以又叫大悲心咒，爲大乘之精純，而且只有六個字，便於持誦。持誦此咒之人，沒有貧富男女老幼之分，皆可使七代祖先超升解脫，《大乘莊嚴寶王經》，專明此咒功德。

此咒在西藏只傳六字咒音，不輕傳手印，藏音讀爲“嗡嗎呢唄美吽”；蒙古讀爲“嗡嗎呢唄特麥吽”，諾那大師又於“吽”下加一個“舍”字，無手印，取其速成就之意；大愚阿闍黎正音爲“嗡嗎呢唄美吽”，兼取蒙古讀音短可速成之長處，同時傳大蓮花手印，此印即召請菩薩的手印，凡既持咒又結印契者，功力百倍。欲得定癒病，尤非手印不可。

六字大明咒的表法，用六字表法即以六道輪迴言之，

“嗡”表天道，“嗎”表阿修羅道，“呢”表人道，“唄”表畜生道，“美”表鬼道，“吽”表地獄道，持誦此六字咒即能斷輪迴，出三界，證聖果。以四聖表法，即：“嗡”字由菩薩心發生，初入十信位，由此增進，“嗎”字入十住位，由此增進，“呢”字入十行位，再進，“唄”字入十回向位，“美”字入十地位，“吽”字入金剛乘到大覺位。所以念此六字咒即能立超十地，成無上正等正覺，此是四聖之表法。

(二) 修法儀規

先要請師灌頂傳法後才可以修。得法後先將咒念熟，然後上座修持。

上座前：(1) 淨手。(2) 設備一切。(3) 禮佛，不必焚香，尤忌好香多煙，坐在床上修爲宜，如出門或不便，即行心拜點心香也可。

上座有八忌：

- (1) 忌風處坐。
- (2) 忌飽後坐，飯後一個半小時爲宜。
- (3) 忌下座即解大小便，必須過十分鐘後才可以解。
- (4) 忌貪坐，一時高興多坐，以後易退轉，以每天一座，最多二座，每座一至二小時爲宜。
- (5) 忌大聲持誦，免傷氣，要金剛持（唇動無聲，自己聽見）。
- (6) 忌身體多動，必致腰疼，伸腰要慢，身體不必過於正直。
- (7) 忌求見光見佛。
- (8) 忌見有幻象時，執取而生疑，如聞妙香妙音，生歡喜心等皆可致病。

此法有手印直證無相門，以心靈爲主，不必觀光觀字，與藏密修法不同。

修法三要：

- 一要：在上座時手印不能散開，此是身密，以此戒殺、盜、淫身三惡業；
- 二要：口持咒勿停，不可說話，爲口密，以此戒口四惡業；
- 三要：心空如佛，自己即是四臂觀音，觀一切衆生如醉、病之佛，一醒即癒，同體不二，此是意密，以此戒貪嗔癡的意三惡業。

此法中戒定慧三法具足，使三業清淨。

修此法，於平時用功最爲切要，時時注意：

- (1) 不許犯殺、盜、淫妄諸罪業，改除習氣，否則縱學法也

無益。

- (2) 不許起貪嗔癡諸邪見，時時求開智慧，處處觀空、學習佈施。
- (3) 不許輕慢他法及未修之人，應當平等慈視，不可求神通及名聞利養。
- (4) 常念恭敬觀世音菩薩及歷代傳法祖師的慈悲，並尊重自己的佛性，知人人本可以成佛，當發救度衆生之願，此便是最大供養。
- (5) 當盡孝悌忠義諸人倫道德，圓滿世法，克盡人事，方可成佛。
- (6) 修法者應供四臂觀音像一尊，若無有觀音，其他妙相也可以，如實在無力，不供也可，因為有衆生處即有佛。
- (7) 修時手印要用黃布或其他淨布蓋上，勿與未修人、兒童結印嬉戲，念咒以音準爲要。

修時雜念紛起，可能會覺得比平時還多些，此是好的，是進步的表現，不是壞，切勿疑而中止。只要不理，一心顧到咒，自然會心思安謐而定矣。不可硬求無念，尤其是初學時，無念便是壓迫，久之如同木石，也是一病。應當有念，只是不著不緣，如暢通大道，一切車馬行人不是不來往，不是不見不聞，而是不留不住，這才叫作無念。

(三) 本法去病種種

此法本不爲治病開設，但心定則氣和血旺，百病自可消除。此六字“嗡”字去除一切病，“嗎”字除熱病，“呢”字除氣病，“唄”字除痰病，“美”除寒病，“吽”除膽病，從這個角度講，病者修此也相宜，凡失眠、高血壓、腦病、肝胃、心血管、怔忡、麻木以及婦科等諸症都有較顯著效果，宜注意以下各方面：

- (1) 不問何病，總以保養心臟爲主，其法可分開源、節流二

種，不動肝火，安心寧神，氣和血旺，是謂開源；思慮少，惱怒不生，則氣血不耗，是謂節流。能開源節流，自然長壽，每日修此法，必可息心平氣增長血球，但在坐時如身體感覺不適或老病復發，這是在拔除夙病伏根，有好處，這與發病不同。時間稍長自然會癒。切勿生疑而中止，應當發大願，念曰：『我修此法為解一切夙業，舊病雖來我生歡喜，從此拔根，願天下一切同病者，我皆代受其苦，我如修法有成，必普度一切眾生，使皆明心成佛，永斷諸病苦。』每日上座前發此大願，切勿忘記。此法以一百天為期，必得奇效，修滿千日，必證得三昧定。

- (2) 上座後要忘記自己是病人，不要想著自己的患病處，否則會氣血凝聚，病難除去。
- (3) 下座後以少氣惱為主，忌食蔥蒜，忌聞好香，因為此物易於動肝；魚、肉也宜少食，此物易於動慾，心多思慾與法不相應；平時遇事以忍為貴，想到皆為自己夙業冤報，應當承受，通過修法予以解除，逢凶化吉。
- (4) 修此法不必擇時擇地擇向，只要一心恭敬即可。婦女可日日修，不要間斷。老人修此法更妙，患老年腰腿疼者，如法修持必可復原，並且無中風怔忡等病，首靠自己虔修之力，再靠菩薩加持之恩，血氣自然易於打通。

如法修滿一百日後，如家中有病人，可結印念咒一百零八遍或千遍，加入淨開水中使病人服下，皆能見效，若病人能自念，予以配合，效果更好。

(四) 示要訣

凡夫與佛，本體不二，只是不明因果，故覺在後，覺在果地，並有始終不覺者。只要一覺，即是彼岸，故宜用一字訣曰『阿』。言心有所起時，此在因地動念，常常先自凜覺，想我

今日如是因，將來必得如是果，則恐懼而勿入矣。久久純熟，不致誤人。此『阿』字即是凜覺，即是照見，即是轉，即是空，即是無染，即是淨土。

觀此心如通衢大道，一切形形色色，了了見聞，過而不留，與我無染，此便是佛境。

若有所接，只隨緣應付，善惡分明而不起我見，常與自己脾氣奮鬥。情爲我愛，轉而疏之；見爲我執，解而空之，久久自然自在。

辨輕重，觀世間無論千萬最大事，都抵不過一個死；千萬個死，還抵不過我一修；而千萬個修，又抵不過我一覺。覺則心空，此是最上福德，輕重利害，不可比擬。當知眾苦只緣不覺，極樂無過明心。

勿忘記，但有時忘記，或雖不忘記而力不能轉，又奈何？曰有二訣：（一）把未來之恐怖事先一想，（二）曰持咒，頓然可以覺轉。諸仁真肯用功者，每日勿忘修法，念念在覺，方是念念在佛。時時修，時時照。每日將此五條看一次，再與人講一次，一修一照，行之年半，不間斷，如不證三昧見實相者，餘即爲妄爲魔，並望迴向一切眾生，皆得成佛，此便是消災延壽法。

六字大明咒修持法說明

一、關於四臂觀音的說明

四臂觀音是佛菩薩之菩提心所化現，在很久以前已成正等正覺之古佛，稱爲「正法明如來」，爲救度不同眾生而示現不同的相，世人稱爲大慈大悲的觀世音菩薩，與娑婆世界之眾生特別有緣，是因爲他經常示現救度眾生，故此觀世音菩薩是最爲受人供奉。在金剛乘中，最爲人喜愛修的法門是「四臂觀音」和「千手千眼觀音」。四臂觀音的報身相中：白色的身代表清

淨無瑕，四臂代表四種佛行，即「息」、「增」、「懷」、「誅」等。「息」是平息所有的痛苦、障礙及困難。「增」是增加福報、智慧、長壽、財富等。「懷」是救度眾生、領導他們修行。「誅」是誅滅他們種種惡念、克服外界魔障等。四臂的手，前兩隻合十胸前，抱著一顆如意寶珠，代表能滿足所有眾生的要求，另外的兩隻是：右手持一串水晶念珠，代表不停地救度眾生。左手持一朵蓮花，代表清淨的心，沒有瑕疵。觀世音的左邊肩膀披上一塊鹿皮，是代表慈悲及純正的心，而頭頂上戴著的五方冠是代表五方的智慧，其它所穿著的綢緞及瓔珞都是代表莊嚴的報身相，而雙腿作雙盤的金剛坐姿是代表穩固禪定的境界。總括以上六種裝飾代表「布施、持戒、忍辱、精進、禪定及智慧」的六波羅密多，是表示六度萬行的成就。坐在月盤上代表慈悲方便的法，月盤下之蓮花，代表清淨的境界。四臂觀音的心咒是六字大明咒。即嗡、嗎、呢、叭、美、吽，用以加持六道眾生（天、阿修羅、人、畜牲、餓鬼、地獄），淨化惡業、惡習及障礙而脫離輪迴之苦，走向六成就悉地。此完美之咒語極為寶貴，只要有一次以清淨、恭敬的心聽到此咒，即可令修行人不會退心，如服少金剛，決定不消，終必成就無上菩提。如果任何動物或是昆蟲在死前聽到此咒，則於死後即可脫離三惡道並修持佛法。只要想著六字大明咒，即能將無始以來所積聚的一切罪惡、業障消除，可往生極樂世界。只要接觸此咒的字，即是接受無量佛菩薩的灌頂。

二、元音老人一九九一年三月五日復湖南嘉魚縣祁文金居士書：

「關於密法，皆須灌頂傳授，【六字大明咒】亦不例外。但因上師慈悲心切，以方便為究竟，將有些眾所周知的、修法簡易、修後不至發生偏差的密法，如大彌陀法，綠、白度母法、觀音救度法與六字大明咒等法，公開傳授，不須灌頂（尤其如

遠道或因病不能行者)只要至誠恭敬供養、頂禮本尊觀世音菩薩亦可修習。遇有問題，致函自己所熟知的大德，探討研究，即不至步入歧途而安達彼岸矣。」

結印時，要用黃布把手印蓋起來，原因有二：

因為空中有佛、菩薩、神靈經過，佛是不會給我們頂禮的，菩薩、神靈看見了，認為這個手印是佛，就會給我們頂禮，但我們剛開始修法，還是凡夫，不是佛菩薩，不能接受他們的頂禮。所以我們用黃布把手印罩起來，過往的神靈看見我們罩著手印修法，就不頂禮了。

其他人看到我們這個手印，學著結印，盜竊佛法，就不好了。用黃布罩著修，別人看不見，就不會仿照著結手印，以免造罪！

打坐時有幾個禁忌：

座上忌想心思動腦筋。因為平時想不起來的念頭，一上座都想起來了，噢！這件事情該怎麼做，那件事情又該怎麼做。這樣不好！這樣打坐沒有用處。我們上座時要死心塌地，好比死掉了，死了還能管什麼事情呢？家裡事情，工作事情，都不管了。座上妄念翻出來，就把咒提起來，用咒來轉化自己的念頭。不是壓念頭，念頭來了不壓，不阻止，讓它來，我就是不睬、不理，自然叫它化空，這就是轉化。不是壓制，壓制是把念頭壓死，壓到死水裡去了，一個念頭不起，死在那裡，死水不藏龍，那樣不能開悟。所以我們成道是要成活佛、要起妙用的，不要壓念，念頭儘管來，不睬就是。

不能求神通，一點不能求！求神通非但不能成佛，成魔倒是有份。因為心有所求就是執著，執著就是成魔的因素。我們心中空淨如洗，一點不著，一點不執，一點不求，那才能真正的成佛，就是自心是佛，自性成佛。心空淨，才能成佛，心不

空淨，不能成佛。所以成佛是在心，不在神通。外道也有神通，怎麼他們成了外道呢？成了魔王呢？就是因為他們太執著了，心不空淨。心真正空淨了，什麼也不可得，一法不立，一絲不掛，一塵不染，這樣才能成佛。所以說要開智慧成佛，不是發神通成佛。大家不要執著神通，這一點非常重要。

吃飽了飯不能馬上上座，對胃不好，要隔開一到一個半小時，才能打坐。

心情不愉快、煩惱時，不要打坐，因這樣壓制了肝氣不通，會生病。所以心情不愉快時，可以出外散散心，把不愉快的心情消化掉，再來打坐。

尤其要注意的是夫妻同房的事情。因為夫妻行房傷害身體很厲害，打坐之後，不能馬上夫妻行房，要隔開 5-6 個小時；同樣的，行房之後也不能馬上打坐，須經過 5-6 個小時休息後再打坐，如果立刻打坐很容易生病！

女人月經來不要緊，可以打坐，但是不能雙盤，雙盤容易造成血崩的危險，所以月經期要注意。懷孕時還可以繼續打坐，但是四個月之後就不要盤腿坐了，可以躺著修；到八、九個月快要臨盆時，就不要修了，可以躺在床上念六字大明咒，有觀世音菩薩加持，對修法沒有妨礙。（編者加：根據印光法師「普勸全球同胞念觀音聖號文」開示，婦女臨產疼痛難忍時，可出聲念觀世音菩薩聖號或心咒，不宜默念）

問：修法的地方要有佛像嗎？打坐面向何方為好？

答：不一定，家裡沒有佛像也不要緊，方向也不一定，因為方方都有佛，佛不一定都在西方。

問：打坐什麼時間好？

答：時間每個人可以自己安排，最好是在早上。因為剛睡了一夜，體力充足，坐起來有精神；如果晚上坐，一天工作疲

勞，坐起來容易打瞌睡，所以還是早上坐最好。

問：先拜佛，後打坐，行嗎？

答：那很好！先拜拜佛，提提神，把心清淨下來，再來打坐，這樣很好。

問：是不是念咒念到不想念時，就不念了？

答：不對，不想念，還是有妄想啊！要念到不能念時，念到咒念不出來時，自然就不念了。

問：身體不適應，還要打坐嗎？

答：小小的不適應，還可以打坐。假如病的很厲害，不能打坐了，可以躺著修。年紀太大的人，坐著不行，也可以躺著修。

問：大小便時可以念咒嗎？會不會不恭敬呢？

答：大小便可以念咒，但不要出聲念，這樣就不會不恭敬。

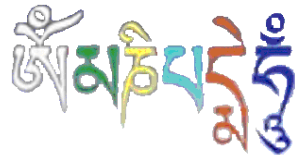
三、諾那祖師開示

六字大明咒爲觀音菩薩微妙心印，有無量無邊不可思議功德，爲十方諸佛所讚嘆。書六字大明咒如書三藏法寶，誦六字大明咒三世業障悉得清淨，了脫生死，究竟成就，且能斷無明，開智慧，消災延壽，增富救貧，救百千苦難，摧滅貪瞋痴，閉塞輪迴路，歷代眷屬俱得超生，腹腸諸蟲，亦得證果，又具無量三昧法門，日日得具足六波羅蜜功德，一切金剛護法天龍八部無不歡喜擁護，欲生何佛土均如願成就。不但持誦書寫與觀想有功德，只要此真言著於身，觸於手，耳聞目見，或藏於家中，或書於門上，或展旗揚幡，凡霑此法味者，任何眾生亦得生死解脫之因，同證菩提道果之德，逢凶化吉，遇難呈祥。凡未成佛者，求壽求子，求消滅一切地水火風空災難危險，以及一切所求，無不如摩尼寶珠，各滿其願。總而言之，六字大明

咒之功德，就是以佛之智慧來講，亦窮劫難盡。若以現在藏經所載功德來講亦要講三年方能講完。

又大悲咒是觀世音菩薩長咒，六字大明咒是觀世音菩薩心咒，亦為大悲咒之心咒。

四、種子字：（僅供參考認識無其它用意）



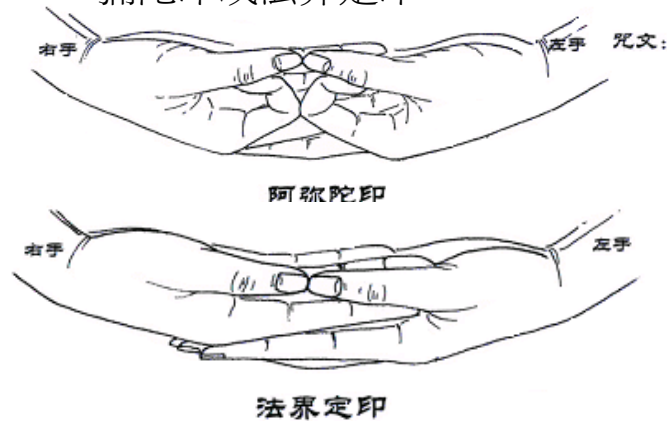
往生廣咒（拔一切輕重業障得生淨土陀羅尼；持此咒能往生西方極樂世界與阿彌陀佛結善緣）

『往生廣咒念滿三十萬遍，阿彌陀佛晝夜守護行者頭頂，使之遠離一切障難，修法順利，臨命終時，放光接引行者往生西方極樂世界。』

咒文： 南無喇達那特勒亞亞，南無阿哩亞，阿彌達跋亞，達他革達亞，阿勒喝帝，三米三布達亞，達迪雅他，翁，阿彌哩帝，阿彌哩打烏巴偉，阿彌哩打三巴偉，阿彌哩打葛哩比，阿彌哩打畢帝，阿彌哩打帝際，阿彌哩打偉葛蘭帝，阿彌哩打偉葛蘭帝，嘎彌你，阿彌哩打崗崗奈，給哩帝噶哩，阿彌哩打頓度比、蘇哇哩、薩爾哇，阿勒達、薩達你，薩爾哇，嘎爾嘛，吉哩舍，吉裏亞，噶哩，司哇哈。

Namoladenateruayaya Namoliya amidabaya datagadaya
alahedi sanmisanbudaya dadiyata Ong amilidi amilidawubawei
amilidasenbawei amilidagelibi amilidajidi amilidadiji
amilidaweigelandi amilidaweigelandi gamini amilidaganggangnei
galidigali amilidadundubi suwali saliwa alada sadani saliwa galima
jilisei jiliya gali swaha

手印： 彌陀印或法界定印。



備註：每日坐念 49 遍，不得隔日不念。

阿彌陀佛心咒（念此心咒七遍等於念
『南無阿彌陀佛』一千遍）

嗡、阿米爹瓦、啥。

楞嚴咒心（持此咒一遍等於持楞嚴咒一遍，修法人若常誦此楞嚴咒心，既能降伏自己無始以來的淫慾心及煩惱種子，又能降魔、得定，作用很大。）

咒語：

都盧用瓦達 大地呀他 嗡 阿錄尼皮
西地 皮納拔酥納 陀尼 盤陀攀陀尼 拔
酥納 胖尼攀 虎信 都盧印攀 梭哈

手印：無名指相（對）指，其它手指不碰，
掌合起來，合腕。



問：種子翻騰如何調伏？

答：修學佛法不是一帆風順的，功力沒有到徹底的時候，

會有反覆，就是這樣一浪一浪的。要督促自己不要跟種子翻動的妄念跑。所以過去的大禪師都念楞嚴咒心，用楞嚴咒心調伏這個種子。最壞的種子是淫慾心，這是最深的生死根本，這個根本斷了就好了。……參禪參至種子翻騰，進不能進，退不可退，煩悶欲絕，無可奈何時，不假密咒佛菩薩加持之力，即不能過此難關而打破疑團，親證本來。憨山大師云：『歷代禪宗大德，均密持神咒，潛假佛力，但密而不宣。我今爲諸仁公開指陳；參禪參至無始無明種子翻騰，煩悶欲絕時，須迅速加持楞嚴咒心，仗佛慈力，方可渡過難關。』

補闕真言（念七遍）

嗡、都嚕都嚕、渣鴉穆克、梭哈。