
◎ 日常生活也能「大悲懺」

《大悲懺》法會結束後，如何在日常生活中，延續拜懺法會時的感應，作為修行的助力呢？以下幾點可供參考：

一、信心：必須對《大悲懺》有誠摯信心，參加懺會才能收到滅惡除障的功效。因此，在日常生活中，對佛菩薩所教導的佛法要有完全的信心，依法修持，依教奉行。

二、持戒：舉行法會必須嚴淨道場，清淨身心。在日常生活中，使身心清淨的方法就是持守戒律。

三、布施：懺會時，要供養三寶，表達對三寶的恭敬心。眾生皆有佛性，平時要多行布施，廣結善緣，廣種福田。

四、發願：《大悲懺》法會要跟隨菩薩發願，每日定課做完後，可發四弘誓願「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」與菩薩的大悲心相應。

五、懺悔：每天能夠針對自己一日言行反省檢討，若有錯誤不妥之處，當下即時立願改過。並勤修四正勤，也就是「已生惡令斷滅，未生惡令不生，未生善令生起，已生善令增長。」策勵身口意，斷惡生善。

六、作定課：《大悲懺》以〈大悲咒〉的功德為依止處。平時應以禮佛、或持咒、或誦經、或禪修、或稱名等定課，修習佛法，深種菩提。

七、回向及修慈悲觀：定課完成後，當發起柔軟心、廣大心，願將功德回向眾生。並將慈悲心導向自己，然後依序擴及我們的家人，最後及於所有人，而沒有分別心。

在日常生活情境中，時時觀想觀音的慈悲與柔忍，作為我們的楷模與行則。如此，大悲懺所帶來的淨化，才能在我們的生命發生根本的意義。🏠