

# 生活中修練觀音妙行

張湘娥（宗謙）

感謝師父，讓我有機會向大家報告最近一年來對學佛的心得。我這一生覺得最有價值的事，是學到佛陀所教導的成佛之道。佛陀教我們學佛的重點，要守戒、有德行才沒有障礙；修行沒有障礙時，才可以安心，好好修練定力；有定力，才有心力來認識自己的起心動念，才有功夫發現我們的心不安定。我們的心有時候很亂、很煩，有時候很平靜、很安樂。我們一旦有能力覺察，看清楚當面對境界時，會生起煩惱，執著自己所學的、所想的。看清楚時，再進一步，就能體會清涼心與煩惱心都是內心的作用。

我在四年前曾經講過「走入禪宗十牛圖的世界」、「諦聽呼吸的喜樂」、「大悲心會禪味」、從耳根「聞性」談「妙心」。這四篇的內容都是說明認識心性修行的方法。其中「大悲心會禪味」、從耳根「聞性」談「妙心」的講題，都與觀世音菩薩的修行有關係。同樣今天在慶祝觀世音菩薩聖誕的因緣，再次宣揚觀音菩薩的功德，所講的題目是「生活中修練觀音妙行」。

以下我介紹的內容注重在觀世音菩薩的三種妙行，就是在參加大悲心法會時，大家都唸過六字大明咒「唵嘛呢叭美吽」，大家也都誦得很熟練的《般若般羅蜜多心經》和「普門品」。

**六字真言 (Mantra)：**

**唵嘛呢叭美吽 (Om Mani Padme Hum)**

唵嘛呢叭美吽六字真言，或稱六字大明咒，或叫作六字大明陀羅尼(Dharani)，是觀世音菩薩修持成果的心法，觀世音菩薩願力與加持的精華。修行有很多方法，有人對大明咒不了解，以為大明咒是一般外道咒語，不是心法。其實持唸大明咒、持誦陀羅尼，可以不忘失、不散亂、不退失諸法義理，得到陀羅尼力時，就有能力明白諸法義理，持唸者能藉持咒，以消除一切障礙，獲得很多的利益。

在《佛說大乘莊嚴寶王經》中，記載一個故事，佛陀為了要學「唵嘛呢叭美吽」，去拜訪三位聖

者：除蓋障菩薩、寶上如來、無量壽佛，求教此咒，三位聖者都不會，最後找到蓮華上菩薩，才學到此咒，這咒還是觀音菩薩教蓮華上菩薩的。這故事是說明佛陀都想學，都這麼難求到此明咒，我們現在到處都能學到，就不覺得此大明咒的價值。經中說：「此六字大明陀羅尼，是觀自在菩薩摩訶薩微妙本心，若知是微妙本心，即知解脫。」微妙本心就是本妙覺心，如果我們認知是觀自在大菩薩的本妙覺心，我們就自在解脫了。

根據編咒語書籍的林光明老師說，用羅馬拼音比較接近梵語，Om Mani Padme Hum，漢語讀作「唵、嘛、呢、叭、得、美、吽」。一般流通唱誦「唵嘛呢叭美吽」是藏傳佛教的版本。

有位學生問十四世達賴喇嘛，聽很多人在唸「唵嘛呢叭美吽」是什麼意思。達賴喇嘛解說，佛法是教人要清楚自己內心的運作情形。不知道此咒的真正意思，只有一直唸，對去煩惱的力量比較少。「唵嘛呢叭美吽」的「唵」(Om)字是我們不清淨的身口意，也是諸佛清淨的身口意；想要由煩惱心轉化到清淨心的方法，就是要培養「嘛呢」(Mani)和「叭美」(Padme)。「嘛呢」(Mani)是珠寶，代表覺、慈悲、善，利他的因素。「叭美」(Padme)是蓮花，代表智慧。最後一字「吽」(Hum)是成就的意思。修練利他之心，慈悲、智慧才能成就清淨的身口意。「唵嘛呢叭美吽」就是祈願成就將我們不清淨的身口意轉化為清淨的身口意。也有簡單解釋為寶蓮花的意思，是觀音名號。「唵嘛呢叭美吽」意思是具足佛身、佛智的觀世音觀照！

我們心散亂，或者生氣時，轉唸「唵嘛呢叭美吽」立刻轉凡心，入聖道，譬如年老父母與子孫住一起，習慣不一樣，現代人非常忙碌，沒有時間整理房間，長輩就開始看這個不對、那個不好，心煩火氣大，全身不舒服。心轉唸一句

「唵嘛呢叭美吽」就沒事了。其實在生活中即使是睡不著躺在床上、上廁所、洗菜都可以唸，運動時要算數字六次時，就唸，「唵嘛呢叭美吽」六字，代替數字，可以一面運動健身，一面修心，一舉兩得。有的人用觀察呼吸、或者是用直接觀察心的方法修行時，心還是靜不下來，試著先唸，「唵嘛呢叭美吽」，令心平靜時，再回到本來觀察心的方法。

### 《心經》觀自在，行深照見

《心經》是《般若經》的濃縮，它展開的意義，可見於《大般若經》的〈學觀品〉。佛向舍利子說觀自在菩薩深觀的修行。在《心經》文中，只是提起觀自在菩薩講自己的自修自在方法。《心經》所說的是「空」的理論。有人說，愈聽「空」的道理，愈想要進一步深入了解「空」，愈聽，愈不清楚，愈聽愈「空」。

一生歷經多災多難堅持修行，已圓寂的夢參老和尚說：觀就是思惟修。我們觀什麼執著什麼，不能夠自在。我們的心，所有的「識」都是分別的，意識不是甚深的般若，直接從實相入手，起妙用。菩薩用他的智慧照見，而我們能觀的智觀是空的，沒有實相，那所觀的境也是空的，能觀的智，和所觀的境都是空。「照見五蘊皆空」度一切苦厄。因此照見的這個「見」是「見性」，「明心見性」的「見」，不是眼看，也不是思想上一般的思惟。依著《心經》修行，那個「照」才是般若智慧，那個般若智慧就是空相，是無相。

夢參老和尚說明得非常詳細，那麼我們能觀的心，所觀的五蘊，心如果不住、不執著自己的身體、不執著自己的感受、想法、思惟造作、認識，只有心直接看、再看、不住任何境，鍛鍊到功夫到，甚深般若才能現前。修行到無住任何境界，我們要識心達本，才能觀自在。如太陽發出光明，體是「空」，妙用是「光明」。生活中如果我一看到出生不久的嬰兒，就會祝福嬰兒識心達本。因為我們人一旦出生來這世間，不知道識心達本，就是不知道認識自己的心，通達自己的清淨本體。我們的心情受所看、所聽的事情影響，一生就在

受苦。譬如最親近的一家人，夫妻、兄弟、父母子女，為錢、為權、為處理家事意見不同，就時常不停地計較、不停地爭長論短。家庭中如果有一位知道佛法的人，識心達本，就不會與大家計較爭論，也不會受大家鬧情緒的影響。真修行人看，只是看、聽，只是聽，沒有是非、對錯、好壞，知道一切過程，都在緣生、緣滅中，沒有實體。正如禪宗所說，「百花叢林過，片葉不沾身。」就是不執不取一事，就不會與人牽扯不清、糾纏不清。這個人來這世間就能輕輕鬆鬆灑灑自在走一回。

一般人爭執吵架都會說，都是你，都是你的錯，我沒有錯。其實「能說的人」執著我，而說：都是你。「能說的人」又執著「你」，是我「所說的人」。執著有我，就執著有你。不執著我，就不執著你。鍛鍊自己心的人，對自己的心，品管較好，有智慧認識心，認知智慧是什麼的人，就會說：是我也是你，是你也是我，不是我也不是你，不是你也不是我。心如果念觀音心，我你皆空，空也空，諸法皆空。我看你就是你，你看我就是我，單純沒有添油加醋，身心自然轉化，就照見「五蘊皆空」，明心見性，就轉意識成智慧。

在《心經》中，如何體證空性呢？那就是應用空性的見解，來調整內心，鍛鍊自己的心，就能開顯般若智慧。在生活中要如何來鍛鍊自己的心？舉一例，我去年將三十四年來學佛投稿在各佛教雜誌，或在法光寺報告的文章，整理收集作成一本書。這個動機是對自己過去在腦海中出現的念頭，所留下的記憶做整理，只是對自己生活中使用過的東西，在一段時間裡的活動的整理。就好像平時我在清潔整理家裡的抽屜、書櫃、衣櫃一樣。就像在生活中畫圖、練毛筆字，在創作任何物件的過程，都是體驗無中生有、有中成無的，就是性空緣起、緣起性空，在過程中我已享受到快樂，在整理收拾過去所用過的東西，也是人生另一段過程，也是快樂。藉做事情來鍛鍊自己的心，來修練觀音菩薩的妙行。

《普門品》觀音菩薩應化身，利他行

觀自在菩薩因為修觀照而得的自在，由自在而證得的空性。而《法華經》的〈普門品〉是依聞聲救苦救度眾生的功德，才稱作觀世音菩薩。「普門品」經文中說，觀世音菩薩現不同身度不同人。傳說，西藏第十四世的達賴喇嘛是觀音菩薩的化身。開山祖師如學禪師，領導僧團開闢碧山岩、傳佛法、教育在家、出家弟子，禪師不但慈悲、心量又大，送徒弟出國深造，而且又有耐心、寬容心，願意接納不合群、不會溝通的徒弟，留在身邊調教，在我心中，如學禪師就是觀音菩薩的化身。還有去年最遺憾的是連續失去一位良師和二位法友，他們如同觀音菩薩的化身。碧山岩住持禪海法師到日本修博士、傳法、建寺、眾生有求必應。還有法印寺護法曾文琦居士，盡孝盡忠護法、道心堅固，真難得他很有用心讀禪師講的《普勸坐禪儀講記》之後，他感覺法喜充滿，因為他說，禪師講的講記，使他對禪宗修行方法更加清楚明白。還有對修行也很認真的 Michael 葉，是位孝女，對弟妹友愛負責，對家庭、公司盡心盡力，她是家中的觀世音菩薩化身。在法光寺我們也很有福氣，有兩位將近百歲非常發心護寺，子孫滿堂、子孫又孝順的老菩薩，一位是樸素謙虛的黃阿嬤，另外一位是舉止優雅的陳六妹老師，大家叫她，美阿嬤。兩位熱心盡力為家庭、社區奉獻，也是如同觀音菩薩的化身。

觀世音菩薩的化身，應化現身在不同的地方，扮演不同的角色、身份。觀世音菩薩的化身，好像有的人在一個團體，在政府機關、公司、學校工作的人與領導者老板同樣的目標，在工作中集體合作創作的人，都是老板的化身。想要與觀音菩薩同願同行為眾生服務的人，是不分別地區、種族、國家去幫助，這樣的菩薩只有抱著慈悲心、同理心而已。我剛剛提過的這本我寫的書，書名叫「念旋影」，書中我寫了一些偈頌文句，來讚歎教過我佛法的三十一位明師，在此我就以法光寺我的師父如學禪師的門下舉例，他們都是我心目中的觀音化身。

禮敬教導相應師 感恩明師善知識  
卅一位親教授師 禪淨律密教法門  
如學坐禪入佛心 禪光唱誦練定慧

照宏熱心教寺規 禪海悲心無分別  
禪得和藹音柔和

說到觀音菩薩聞聲救苦。有些父母是聞聲痛苦。父母是家中的觀音化身，對兒女百般付出，扶養長大還要忍受年青人的頂嘴、不好的臉色、嬌慢的態度。有的孩子天生膽子小、防衛力強、主控力強、不順從人，就比較沒人緣。有的孩子聽話膽子大，有人叫他幫忙就去做，容易與人結善緣。父母真是兒女的觀音菩薩，有人緣、沒人緣都疼，只是有些父母工作太累，身體疲勞不舒服，孩子不聽話時，急起來就會大聲罵，如果是觀音化身的父母，就會反觀自己身心是否平衡，會先調理自己，不會急著教育小孩。作觀音父母是硬軟剛柔並用，「以身作則」是自己先要冷靜觀察，作有智慧行為的模範，不是用權威、凶臉來作模範。「以身作則」是「行」，實際去做，實際去練習。凡夫五蘊，才可轉化成觀音的五蘊，要「行」先要有「信」，有「願」。

「信」，是信觀音菩薩，信以後，要願意學。「願」是願意學習觀音菩薩的妙行，心甘情願地改變過去習氣。

然後「行」，就是實際「以身作則」去做、去練習。練習什麼？練習念念自己做觀音、念念自己感受觀音的感受、念念所想是觀音所想的、念念所造作是觀音的思惟，念念所認識是觀音的認識。

「以身作則」做些什麼？多聆聽別人的心聲，說話或者回話時，要反聞聞心性才說出口，學習聽話後，反應不要太快，做事動作也不要太快，在生活中反聞聞見性、反聞聞聞性、反聞聞覺性、反聞聞知性，教育下一代或幫助人，才能感動人、感化人。教育幫助人要有耐心、包容心、體諒心，就必須修身養性，培養能量和心量，方法每個人不一樣。我的方法是打坐、禮八十八佛或三十五佛、拉筋練八鍛錦、練六音氣訣、打太極拳等等。

如果不轉凡夫的身心五蘊，就容易養成「己過如山己不見，他過秋毫亦明察」，自己做不對事情即使一堆像山那麼高，自己卻看不見，只有看到別人犯一點小事，就看得一清二楚。自己事情不順就生

氣，也都怨別人。中醫說熬夜的人肝火盛，四大不調血壓高，容易生氣。有人還是半信半疑。二年前科學家證明出來了。在 2017 年，有三位科學家得到諾貝爾的生理學或醫學獎，獎金共美金一百萬。三位科學家實驗結論有三個重點：熬夜造成大腦開始失去功能。熬夜生出腫瘤是因為調節節律的主要基因失效。熬夜會打破人體內精妙的時鐘，疾病就跟著而來。所以我們只要不熬夜就現賺美金一百萬了。

舉例來說，有位朋友的兒子四十歲，生來一表人才，有工作但收入不穩定，他的父親有輕微失智，住在療養院，他不願去探望父親，因為童年時父親常打他，他怕父親，怨母愛錢，怨姐不關心。他又常熬夜、生氣，很不幸就在他母親的心臟才裝了心律調節器的隔天晚上，他突然中風趴在電腦桌前了。半年多了，現在左手的指頭還是不能伸直，他急著去做快速療法、吃昂貴的中藥，全靠朋友資助，久了朋友不借給他了，現在對朋友也失望了。他很氣他的老母告訴他，只去一般的病院復健。他常常遇到困難熬不過不順境就不想活。我從去年十月到現在半年，一直調解他們母子的怨結，希望他母親運用慈悲智慧去化解他兒子的心結。天下的母親真是觀世音菩薩的化身，他母親願意替他付清朋友代付的錢。儘量配合兒子對她的要求。一方面我很用心地回他寫來訴苦的問題。我認識的人都說不要理他，說什麼對他都沒有用的。我的想法不一樣，他成就我的耐心、同理心。

另一方面，我認為他願意對我說出內心的苦，也不容易，我只是盡自己所學的，分享給他，共同勉勵之，也許我的分享只是對他鼓勵、稱讚，他覺得有正能量，舒服點，所以繼續侃侃而談他的心事、他的苦。在對他鼓勵、稱讚中，適當時讓他生起善念、適當時告訴他，因為凡夫苦是正常，不想苦就要學聖人的念頭想法。自己非常生氣時，要練習好像在心中看到一隻大象出現，不必責備自己也不必隨著情緒走，也沒有好不好、也沒有對和錯，只要有耐心地繼續看這隻大象，有什麼變化，妄念是千變萬化的。希望他多聽佛法，有一天轉念。人想不開自己苦，家裡人更苦，要學觀音菩薩的妙行才能離苦得樂。

在法光寺非常發心的千代師姐，他的先生是葉干雲師兄，身壯挺健看不出已九十歲了，寫了一本書叫《大時代中小人物的今生今世》，厚厚的五百多頁。記錄他在一生中做軍人、做生意、援助親友創業、鋪橋造路，奮鬥的事跡。書中許多他的人生歷練、灑脫名言，其中一句說，「人到最後結局好，很精彩，結局不好，也是經驗。」確實如此，人生憂悲苦惱過程，如夢如幻，在過程中不管是順利不順利只是一場夢，不要太折磨自己和別人，所以自己身體要調理平衡、心要調整柔和，自己安樂，家庭才能和諧。在參加美國法光寺大悲心法會時，不管我們的心在當下，或是知道自己在想事情，只要知道清楚自己當下情況都在練習觀音的妙行。

現在我以七言八句偈頌，總結今天的講題「生活中修練觀世音妙行」。

下面的偈頌，我還是以吟詩的方式，較有感覺。

觀音心咒寶蓮花 轉化身口意清淨  
空相心經觀自在 本體空相智妙用  
識心達本光照明 觀音化身普門品  
觀音妙行慈加持 觀音悲願度眾生  
只要念念自己是觀音、念念所感受是觀音的感受、念念所想是觀音所想的、念念所造作是觀音的思惟、念念所認識是觀音的認識。  
自然我們會身體柔軟、氣血暢通，心安神定、心平氣和。

願信、願學，願修行觀音菩薩的深觀悲願。

家家自然就會和氣生財，家庭和諧，快快樂樂，如意吉祥。

祝福大家學觀自在，圓滿觀世音菩薩行。

5944