

地藏法門—修持方法

劉鐘穗老師講述 於中國 20060625
趙婉君聽寫抄錄
房濡春打字整理
左菁華潤文整理

各位同修大家好：

我劉鐘穗，本名貴英，生長於臺灣。目前住在美國加州。曾經在美國的萬佛聖城道場中，追隨宣化師父上人學習，住在聖城道場中七年半之久。之前在臺灣，也曾有在各大道場見識學習的經驗。而當初去美國的因緣，就是爲了要跟隨宣化上人出家學習佛法。

天津是我的祖籍故鄉，因爲我父母親都生長于天津，所以有這殊勝機會回家鄉來與大家結法緣。個人才疏學淺，慚愧也許不能利益大家許多，但有些學習經歷可以和大家分享。

先提醒大家：我一向都與同修們說，聽善知識們說說講講的時候要學著會聽。雖然我是一個不會說講的人，但相信在我講的過程中，大家要學到會聽，也要學會舉一反三，以及反思。

我個人在萬佛城隨師父宣化上人學習時，較爲著注重於持修，如今在美國也是著重於帶領著大家一起做佛法上的功課。

看到大家，我非常法喜。知道大家都很精進地修持地藏法門，我更是很敬佩，很法喜讚歎。諸佛菩薩爲芸芸眾生說法，八萬四千法門每一門都好。但是最應機最適合我們現代人生活的，而且眾生們都最需要的，還是地藏法門。這是諸佛菩薩、地藏菩薩慈悲，給予再好不過的一個救援法，讓我們可以有這個法門來修持。在這個娑婆世界，現生的環境中，所有世間因緣、法上因緣都能因之得到妥善安排及增進。

我現在和大家分享的是：現在大家都可以說是地藏菩薩的弟子了！因爲只要一心稱念地藏菩薩的名號，就是菩薩的弟子。現在我要和大家講佛法學習中的秘訣：你說我天天念地藏菩薩，修地藏法門，可是要怎麼修才能得到法益呢？今天跟大家分享這個是多年累積的、也是從年輕到現在由於許多的因緣緣，從我看到很多修行人於學習中遇到的障礙，所體悟出的法上的學習方法。

☆《第一堂的功課：一天一萬地藏菩薩聖號、十日圓滿十萬》

在這裡先做簡單介紹：從學習上來說，我的入門是地藏法門。其實我們每一位生生世世都和諸佛菩薩有緣，都有佛法上的善根因緣。但是今生又能經由什麼因緣再繼續回歸佛法？都說不定。像是因爲父親過世的因緣，爲父親誦《地藏經》而接續上佛法的宿緣。當時接觸的^上知_下國老法師，就是專修地藏法門的高僧。

老法師當時閉地藏關剛滿三年，原本是不想出關的。因爲我母親的皈依師生病去叩關懇請老法師幫助料理後事，於此因緣老法師才出關房，在大覺寺爲之舉辦水陸法會、拜梁皇懺等的超薦大法會，作大法佈施。

作七期佛事期間，我母親就上山去給師父叩頭。當時是我父親送母親上山到寺院。到第四七期時，我父親突發意外，腦溢血過世了。老法師慈悲，特爲我父親做佛事辦地藏法會！當時我煩惱障重，老和尚慈悲教導我，給了我一個功課：好好地念地藏菩薩吧。怎麼做功課呢？教

我每天要念一萬遍地藏菩薩聖號，跪在地藏菩薩前念滿十萬遍！——我的第一個開頭功課就是這樣。所以今生才能幫助我，將我的宿世於佛法上的因緣續接上。

那時還是初學，什麼都不懂，還不是實踐型的。不過我姊弟等從小就跟著母親拜佛、拜觀音菩薩，雖然不懂什麼佛理，但佛書還是常常看的。老和尚給了這個法門，當然要做了；剛開始念珠還沒請到，就拿火柴棍兒，跪在佛菩薩前，從左搬到右，再從右搬到左，一天至少念一萬遍。

老和尚還講了，要念到痛哭流涕，從心底發出來的真誠的懺悔心。我當時還沒感受到。但在十天內把十萬遍聖號念完之時，用真心念時才知道，無形中就與諸佛菩薩感應，而慚愧懺悔心生，由不得自己就痛哭流涕。過了幾天老和尚問我，十萬念完沒有？我說：念完了。續問：還有沒有再念呢？啊！沒念，停了！老和尚就跟我說：怎麼停了呢？不會繼續念下去？我這才懂，“停了”兩個字就是不好，還得持續不斷。

☆《我今生的第一位皈依師：^上廣^下欽老和尚》

剛開始學佛，還沒皈依，知國老和尚卻不讓我皈依他老人家。我當時也不懂，後來才知道，是老和尚在閉關中開慧了，境界可以預知人、事；他當然知道我的因緣不在他那，還倒幫我找皈依師父。也告誡我：皈依三寶已不是一生二世的，若只是皈依而不作功課學習，還不如先作功課增進後再皈依。

^上廣^下欽老和尚是近代高僧，從年輕開始就在深山坐禪、念佛，不吃飯，只吃少許水果，被大眾譽稱為水果師；那時正在高雄傳戒（因預知時至而廣開方便門辦大法會，讓大眾皈依佛門），老和尚要我去皈依^上廣^下欽老和尚。

我皈依後就在家裡看經學習、作功課：誦《地藏經》《金剛經》《法華經》《大悲咒》等。那時候還不懂拜懺。因為法上的因緣都是有次第的，必須做到一個程度才會再進升上一層。

☆《地藏法門的次第修法是：持名、念經、拜懺、持咒》

再談談地藏法門該怎麼修、包含那些？

地藏法門有三部經：《地藏經》、《占察善惡業報經》、《十輪經》。若要修方便法，就先持名，持地藏菩薩名號；再誦《地藏經》，還有拜地藏懺，或者是占察懺。還有一層是什麼？是持咒。持咒不管在哪個法門裡都屬於高層次的。這都是地藏法門。

持名只是念佛、念菩薩名號。持名之外呢？每個菩薩都為我們給一個咒或是心咒，這個心咒比名號所含的意思更多，得拜得了懺以後才持得了咒。

這也是一種「次第」。一般來講，不管什麼法門、什麼宗派都一樣，在學習上都是先持名，這才誦得下經，否則翻開經本不是打瞌睡就是起煩惱。等持一段地藏菩薩名號後，累積一段因緣後再誦經，《地藏經》才誦得下去。而念經念一段時間後，也許就有人指點因緣去拜懺；拜地藏懺是很殊勝的，效果很好，力量不可思議。增進到拜懺後，動禪、靜禪都增進了，再來就可以持咒了。地藏法門的咒有哪些？地藏菩薩心咒、滅定業真言等。

☆《修學法門秘訣：在於不間斷》

不管你修哪個法門，給大家一個秘訣，就是「不斷」：不要中斷。你可以少，但不能斷。如果你每天給自己規定念一部《地藏經》，但是有時候有事緣或特別狀況，這一部經念不下來怎麼辦？答案是念一卷也行，甚至於只念一品也都不能斷。這個方法可以使你的菩提心、法種子一直有營養灌溉著，不讓它今天曬太陽，明天又沒水；這是打比方說，意思就是不能斷。就像《地藏經》上說，十齋日時每天持一部《地藏經》，一個月不是持十部嗎？那麼如果你把這十部經的因緣分成每天都持，今天上卷、明天中卷、後天下卷，一個月不也是十部了嗎？這兩者的利益功德、因緣順境比較來說，每天都持的要好些。

所以鼓勵大家不管你是怎麼修、有什麼緣、什麼情況，地藏菩薩在你心中；時時不忘、念念不離，你心中的正念就在。地藏菩薩入我、我入地藏菩薩。也可以說，你就是地藏菩薩分身。

以前我無論走到哪，弘揚地藏法門時我都和大家講：不要妄自菲薄。我們每一位專修地藏法門的人，都是地藏菩薩的分身，每一位都是。你不要想：我念念幾句地藏菩薩能有什麼功德因緣？這些都不想最好。就像以前梁武帝問達摩祖師：我建塔建廟有沒有功德？祖師說：沒有功德。這就是要告誡我們不要做「著相佈施」，而「不著相佈施法」才是最上的功德。同樣，有人問說：“念經念佛有多大功德？”其實你每念一句地藏菩薩聖號，都會因地藏菩薩願力的加持而得到很大不可思議的效果。

☆《萬佛聖城的修學介紹》

我們萬佛聖城裡有很多人，都有些特殊的因緣來到道場，跟著師父學習，或發心出家。包括有許多小沙彌，有的六歲就出家了，因為他有善根，過去世就是出家人，曾發的願也是要和師父出家，所以師父恩准他出家學習。不僅有六歲的，還有八歲、十二、三歲的小沙彌，讓人非常法喜，還都很精進，打坐時都不蓋腿。我還勸說：還是要蓋腿保護著，受了涼不好。因我們那兒早晚溫差大、多變。

那裡的小沙彌善根很好，各有專修經、論，那就是宿世的法種子根基。藉我們現在比方說，就如電腦裡的記憶體，它早就儲存著這些法種子，所以今生遇緣再把這些調出來重新複習也不是難事。

小沙彌修學很精進，大法師們也都是日常早午晚三堂課，一堂都不能缺，還有自己的專修。師父殷切鼓勵我們深入經藏，要求出家人還需要會背幾部經典，尤其楞嚴咒更要會背誦。這是日常早課之一，是釋迦牟尼佛所說的大咒，是《楞嚴經》的精華。如果在座中有人沒看過也不會念這個楞嚴咒，也別著急，咱一步一步來。在學習上我們能以地藏法門為主，法上就會逐步增進沒有問題。

萬佛聖城的規矩是很嚴的。嚴持戒律，六大宗旨，還有師父的要求，讓我們能深入經藏，開大智慧。大家都很精進。每天除了日常課誦之外，都有講經說法的學習，連在家居士都也要做到。師父要訓練我們能講經說法，要能將師父講的義理吸收了，且有自己的瞭解融會再說講出來。要讓我們知道：我們要把自己得的法益與大家分享。

☆《萬佛聖城法師們的兼修日課：也是地藏法門》

聖城道場裡法師們日常功課很多，所有功課都要做。有些人將《地藏經》作為自己的日常功課，就算再忙也要堅持每天做；美國人及馬來西亞、新加坡來的對中文不是很熟悉，但是因為有拼音，所以照拼音來念，也念得很好。

我們後來觀察，能夠在師父上人的道場裡安心住得下來的，都有在持地藏法門。又觀察了，宣公師父上人因為發廣大如地藏菩薩的大願，分支道場多，世界各地都有。這些道場都要有出家人去住持、管理、接眾，幫助那些在家居士們。而這些住持法師們也都是修地藏法門的。因為有修持所以才有這個資歷、佛緣、以及智慧，能幫師父在不同的分支道場護持弘揚，幫助在家居士們瞭解佛法、學習佛法、應用佛法。

☆《福慧雙修》

八萬四千法門，法門無量，哪個法門適合我學？大家可能開始都有這個疑問。甚至於想：我喜歡經論，或喜歡教理方面的研究，而有所選擇。可是不管你選擇什麼法門，你都得兼修地藏法門，這兼修就可以幫助大家的家庭、事業，世間法、出世間法一切順緣成就，讓你煩惱障越來越少，堅固心越來越強，佛法道業越來越穩。事業上、家庭上一切障緣都能除，能安心才能夠精進，才能開智慧。這在法緣增上是很重要的關鍵。

所以說要積福、積緣、積慧，我們要福慧雙修。光修福不修慧，大象掛瓔珞；光修慧不修福，羅漢托空鉢。我們修學佛法，就要福慧雙修。那什麼法門最合適？地藏法門！——福具足圓滿，慧具足圓滿。只有福慧雙修才能安身安心，繼續增進，這是地藏法門的殊勝。我呢，借著這個因緣把我看到的、積累的經驗跟大家分享，相信我們大家一路精進，會更穩固更有信心。

☆《地藏菩薩滅定業真言以及專迴向的法效應用》

下面我再講幾個問題。

我先鼓勵大家，要學著念地藏菩薩滅定業真言。時間因緣不要急。今天聽到了、一歷耳根，種個不滅的善根。至於這容不容易學、什麼時候才能學會？你都不要想這些事。這也是地藏菩薩的因緣讓各位得到的。

我給大家再結一個法緣：傳大家這個悉曇原文、原音的地藏菩薩心咒以及滅定業真言。我們念的這悉曇的地藏菩薩心咒以及滅定業真言，外面沒有，平常也都聽不到的，我們今天就學會。

地藏法門我剛才講了這些，再給大家複習一下：先是持地藏菩薩名號，再者就是持悉曇音的地藏菩薩心咒以及滅定業真言。不是強迫大家，只是告訴你這是一個方法。至於怎麼運用？就要隨個人因緣，是要慢慢累積下來的。這些累積是不落空的，《地藏經》上就有：所積福業一沙一塵都不會落空的。

再給大家總結一個重點：當有狀況或有障礙的時候，要用這個一天一萬聲的持誦地藏聖號，這是最快的方法。平日可以一天一千遍，作為日常的功課，每天都堅持來作。當有特殊事障時，可以一天一萬，十萬遍持完做個專迴向。這樣事緣、障緣、任何想成就的事、想成就的因緣等，都能具足圓滿。這是給大家的一個便捷方法。十天之內要念完十萬遍，十天不行就二

十天；最多不能超過三十天，超過三十天的效果就像你把一杯濃汁妙藥用水沖淡了似的，明白嗎？

☆《如何發心？》

下面給大家講講慈濟功德會。

這個功德會是臺灣的證嚴法師創辦的。法師年輕時家境蠻苦的，是養母養她，生母沒有因緣跟她在一起。在出家因緣的增上緣上，看到人病死，有人生小孩因為沒有錢被醫院裡的人抬出去就死了。法師看到這些就心發大憐憫、發大願：以後要救助這些貧苦人，有病的得醫療、窮的能得接濟。所以這個慈濟功德會到現在世界有名，哪個國家有危難，第一個趕到現場的都是慈濟志工。

證嚴法師在臺灣是非常受人尊敬的。看似弱不禁風的身體，可是毅力之強讓眾人敬服，感召很多大眾。慈濟功德會剛開始就只有幾位老菩薩，把菜錢放在竹桶裡存著，一天一毛、五毛、一塊、兩塊。這是為什麼？法師不讓你一次把錢掏出來，就是讓你發心，先有個起念說我這一塊錢是爲了幫助受苦人省下來的，這樣你就種了一個善根種子在裡面，這個種子每天都在生長、成就。所以發心很重要，你每天都有善心在那裡發芽醞釀。

老法師非常受人敬仰，帶領功德會會員們出資建了一所很大很好的醫院，幫助那些貧苦的人，施貧濟醫做好事。我還沒到萬佛城之前，過農曆年的時候我也去了慈濟精舍。那時醫院放假，法師難得清閒；我那時一心念地藏菩薩，心無雜念，法師就在旁邊看著我們在那插花佈置道場，感覺因緣很殊勝。在我第一次見到證嚴法師就頂禮三拜說：“法師，您在我心目中就是觀世音菩薩。”法師也受了我三拜。一整天在法師旁邊，身心清靜什麼問題都沒有，妄念也打不起來。師姐就問我，這麼好的機會，你怎麼不問問題呢？我說：有什麼好問的！該做的我都知道，只是不一定做得到而已。

☆《爲甚麼做不到？》

發心學習想作功課卻不一定做得到，這問題在哪呢？

後來有因緣，我解了這個問題。其中的道理是：因爲我們在佛法裡做的點點滴滴都是功德因緣，但是我們盛功德的這個器皿有漏洞！——我們現在都還在學習中，還沒修到「無漏」這種程度，所以漏洞多，做的功德還不如漏的快。你今天肯發心做了一點，可是你明天太放逸，又漏了很多；如果你後天還不繼續，還要漏得更多！隨時做，隨時漏，所以困難就比較大。發心有，學習心也有，想做卻做不到；剛發心作些功課就來考驗，這個來找那個來請，什麼雜事障緣都來了！

☆《去除陋習：哪一個漏是最大的呢？三業中的口業》

三業中，我們貪嗔癡都有。

其實我們都在學習。在持誦、持名、誦經，都有在做佛法的因緣功德，點滴都是不落空的。但爲什麼它沒盛住呢？問題在哪兒呢？哪一個漏洞最大呢？

口業！

當然不光只有口業是漏洞。但是口業包含的比較多：一個是出去的，一個是進來的！——不淨！口業不淨！你說出去的也不淨，由口進來的也不淨。

所以得要吃素，要你不殺生。如果還沒有茹素的也要試著只吃三淨肉，不見殺。不見血的那種叫三淨肉。

先要能吃素，再來就可以持午，也叫做持齋，在萬佛城都是這樣。

這個口業問題影響學人比較重，現在知道了可以訂個目標，逐漸減葷食改茹素地增進。我以前教插花，學生很多。我都勸說他們，給方法開始吃素。因為大家的堅固心都很难，所以要用「增進法」，說：阿彌陀佛，今天我吃得清淨些了，少吃了一頓葷，感恩感恩。這就是會往上加分的「增進」辦法。

反之，如果做不到就減分，那麼永遠減下去，信心都失了，反而不好。所以要用加分法就比較容易做到。

這口業裡包括著殺業，千萬不要再去殺生了。這殺業是很重的。

☆《首先持戒不殺生、不食眾生肉》

我們因為還吃肉，所修福業就不得成就。所以持戒是我們學人的根本，戒是無上本。從心裡就有戒，我們就能逐漸變得更好。持戒應該不持於外相，千萬別自己持戒了，就譏笑別人沒持戒！這樣就等於又「漏」了自己的功德。

要知道：能有因緣助你做到持戒，是要感恩的啊！

☆《業障是什麼？》

我問大家一個問題：什麼是業？

業有善業也有惡業，都是一個個塵世種子，一個個記憶體。你的思想若成爲一個不易打破的思考模式，用你自定的認知成爲改變不了的認知，如果你想到什麼就是什麼，固執、不改變，那就叫業，那就成爲你的業。

如果你能突破你自己的思考模式，就會逐漸不生業識。譬如：冰化水，水結冰，本來就是水的一體現象，煩惱、菩提也如是。就如反掌，你把它一翻轉，就不成煩惱了。就是在一念之間，把思想一轉，考慮方式一轉換，就不是業了。大家慢慢琢磨運用吧。

人們一天所造身口意的積累三業，得需要用三部地藏經去消解化了它。老和尚以前就給了這個妙法：一天若能念三遍《地藏經》，萬事順利，福、慧遽增。

☆《無我相的訓練》

我這多年來修地藏法門除了法上的增進，平日做事也具足信心。這是佛法裡講的一個「大眾無畏行」。

有許多人在大眾面前，心都會開始虛、沒有信心，會擔心會緊張，心裡沒了主似的。所以我常鼓勵同修們：當我們在做事時，不去想有個我在這兒。有這個我在，當然就不能專心了。

萬佛聖城辦大法會三壇大戒法會，請法時，南傳、北傳將近有三十多位法師們都在，宣化師父上人坐在中間，四眾們都在大殿，由迎香儀仗排著隊來請聖，我就抬著攝影機在拍錄。

那場面非常莊嚴肅穆，也沒有在家居士在場。我因修地藏法門的緣故，經常訓練自我，沒有這個我在的念頭，一開始是不想幹擾法師眾而站在側邊拍錄影，後來有位法師來讓我到中間去拍，於是我就到中間去拍，不懼不畏。

昨天剛巧有同修說：萬佛城的法師拍了有關師父的一些錄影帶，拿給我看。我說：好可惜，我那時沒想我會出萬佛城，都沒有另留一套帶出來。

我在城裡志願作錄音室裡整理影音的工作，那時拍了好多有關師父的資料。當時確實一心想著是要跟著師父出家的，還做好了出家的衣服。去美國萬佛城依止師父上人學習之前，我從沒想過要去美國，在那裡也沒有親戚朋友。只是在我修地藏法門的時候，地藏菩薩給我的感應示現，讓我知道我將來會遠在國外。

剛開始修，一天一萬念的時候，非常殊勝，有很多感應。還有一句話，記得宣化師父常說：沒有感應就是最大的感應。為什麼？因為你不求感應。剛開始學佛時你會有一個求感應的心、求的心，但是後來這求的心也沒了，這就是平常心的道場，非常的自在。

☆《除障時得加速為一天內念地藏經三部；或是拜地藏懺》

綜合以上所述的幾個典故，說的是：

- 一、有障礙、有狀況時，三部《地藏經》。
- 二、我相粗重，需再增進道心時，怎麼辦？

弘一大師也曾教化：我們要兼修地藏法門，拜地藏懺。尤其是出家眾，需以地藏法門為淨業資糧。

我深知因為大家的因緣及法上的層次程度不同，在這兒不是勉強大家能及時都做到。但是得要知道這是個最好的方法而能朝目標增進，如：我們有個同修特別歡喜念《地藏經》，一天可以念到 2 至 3 部；我進而勉勵他：可以加拜地藏懺會更好，可是他仍執著於只念地藏經。最後他從念經進步到能拜懺，整整花了三年的時間、歷程，方悟得地藏懺的利益更大。所以拜懺也不是容易的，我們都先將方法給大家，而利益則是說不完的。

☆《拜懺的好處以及應用於生活中》

拜懺為什麼比較好呢？因為念經、拜懺有經文、懺文，知因達果，知懺悔，知道要止惡防非，這些你都知道了，就可以不再造作，開我們智慧。

而地藏懺是懺悔過去所造諸惡業，不只是懺自己所作，也能發廣大心為大眾懺，為自性眾生懺，因為其內有這懺悔文的含意。當你拜佛時，不易克制紛飛的妄念不得力時，就可以拜地藏懺，跟著懺文的文意去修正。一發心就有法效得到。

生活中我們每天都會要去沐浴、淨身，身體洗乾淨了，那神聖的心靈呢？用什麼方法清淨？所以拜懺就像我們每天要沐浴身心一樣的自然且需要，從拜懺中得到生活以及道業上的增進，將佛法實用於生活中得到法喜充滿。

這也有個實例：在美國生活的節奏很快，同修們都很不容易，壓力都很大；每個人知識、學歷都很高（若不是有點兒學歷、能力的也去不了美國），所以也很難度，「所知見」特別重。當碰到事障來找了，教了他們化解方法之後，得到益處了這才相信。

這幾年來，全球的經濟都不好，尤其是美國更嚴重，失業的人很多。遇到已經失業的同修，我就勸說：某某，當你拜滿 108 部地藏懺之前，一定找得到工作；或某某，你可能 108 部還不夠，還得再多加一些。我怎麼能知道？地藏菩薩讓我知道。而地藏法門也讓大家都受益了。

現在世界變異太大，災難太多。因此我們更要加緊好好修學，起碼要將自己穩住，在共業中改造別業。所以特別鼓勵大家多拜懺，當碰到特別因緣時，拜地藏懺是最為快速達到除障化解的效果。這些修地藏法門的利益我特別與大家分享，希望大家都得到法益。

☆《弘揚地藏法門》

我一向鼓勵大家修地藏法門弘揚地藏精神，各人自己先得到法益，也希望親朋好友自家眷屬都得到法益。所以能弘揚地藏法門，也比只自己修地藏法門的功德還要好。功德利益這都是相輔相成的；我們弘揚地藏法門，就是多成就一位分身菩薩出現於世。所以這裡的竅門是讓大家來學習，舉一反三的。

當然弘揚地藏法門並不只是說說這麼簡單。首先，自己要先做好，得到法益，才有力量進而幫助大家也得到法益。這樣一傳十、十傳百，繼續延傳下去。