

家有道德书，平安又幸福。

# 白衣观音神咒

中华道德学会印行

# 白衣观音神咒 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 观世音菩萨的籍贯：          | 1  |
| 祈祷的原理·灵感实例：        | 9  |
| 诵咒神奇感应录：           |    |
| 一、诵念白衣神咒双目复明求子女得子女 | 11 |
| 二、诵念大悲咒逢凶化吉        | 13 |
| 观世音菩萨现代感应事迹：       |    |
| 一、诵念白衣观音神咒感应二则     | 16 |
| 二、诵念大悲咒子孙贤孝、生活幸福美满 | 20 |
| 三、诵念大悲咒驱邪魔         | 27 |
| 四、诵念大悲咒与行善除病消业障    | 29 |
| 五、一位青年患怪病经历生死的自白   | 32 |
| 六、儿童诵念观音经开智慧的反应二则  | 35 |
| 七、称念圣号 空难奇迹        | 40 |
| 八、至试默念 化险为夷        | 42 |
| 九、念大悲咒 能治邪病        | 44 |
| 十、观世音菩萨 免灾又病除      | 46 |

|                    |       |    |
|--------------------|-------|----|
| 十一、白衣观世音           | 睡梦中治病 | 48 |
| 十二、观世音菩萨           | 救苦又救难 | 49 |
| 十三、持大悲咒            | 两次免难  | 53 |
| 怎么样才能获得感应          |       | 55 |
| 什么是顺、逆、显、隐度        |       | 60 |
| 千手千眼无碍大悲心陀罗尼（大悲咒）  |       | 63 |
| 般若波罗蜜多心经（心经）       |       | 67 |
| 白衣观音大士灵感神咒（白衣神咒）   |       | 69 |
| 观音经                |       | 70 |
| 诵咒须知               |       | 71 |
| 佛前忏                |       | 73 |
| 观音灵感歌              |       | 75 |
| 大悲愿                |       | 76 |
| 礼佛消灾、健身、延寿的原理（示范图） |       | 77 |
| 再版后语               |       | 83 |
| 书后小语               |       | 87 |

## 观世音菩萨的籍贯

观世音菩萨，究竟是什么地方的人？根据佛教经典的介绍，本来是过去远劫前，在他方国土成就佛道，法号「正法明如来」；现在的永居籍贯：是设于离我们这个世界，远于十万亿佛土外的极乐世界，地位是辅佐阿弥陀佛的大菩萨，将来继承阿弥陀佛的宝座，号「普光功德山王佛」。这位伟大的观世音菩萨，大慈大悲愿救度众生，对我们中国人，却是特别的有缘，故示现菩萨身，于我国的行化道场，处处皆是，所以大家称为「家家户户观世音」！因此，观世音菩萨也就在浙江省南海普陀山（定海县舟山群岛）设籍，为驻中国的根本道场。因缘是这样的：唐朝咸通四年，（即公元八六三年），日本留学僧慧

鶚法师，学成回国时，特别向五台山请了一尊观世音圣像，回国供奉。慧鶚法师所坐之木船，航行至浙江的舟山群岛，在过新罗礁的地方，忽然海中掀起风浪，海洋上现出无数的铁莲花，致使木船不能前进达数日之久。在这种逼不得已的情况下，只好将观世音菩萨请上小岛，借张渔翁的茅蓬安住，经过了数日，选择了天晴浪静的时候启航，谁知铁莲花又布满了海面，阻挡了去路，不能前进，尔时，渔翁对慧鶚法师说：「您既然日本回不得，就在这里建筑寺院安住，供养菩萨不是同样的弘扬佛法！」于是慧鶚法师，就在山上建筑一座称为「不肯去观世音院」。后来发展成为我国四大名山之一的普陀山，也就是观世音菩萨定居我国的因缘。

## 观世音菩萨的性别

关于观世音菩萨的应化道场及身份，已略说如上。现在还有一个问题，就是观世音菩萨，究竟是男或是女？在经典上虽说三十二应化身，但现在所看到的造像，都是以女相为多，所以常常听到这个问题。

在根本理论上，凡是证果位的圣者，都是男性的。由于菩萨为倒驾慈航而度众生，随顺因缘的对机关系，那就不能肯定的说他是男还是女；必须为众生的需要而示现身相，如有一类众生，需要观世音菩萨以男相来化度，菩萨即就为其示现男相；如需要女相时，就为其示现女相，这都是随顺众生的要求所示现的方便法门。

## 无处不现身的观世音菩萨

观世音菩萨慈悲救度众生，随类应现。为了教化不同环境、不同根机众生的需求，菩萨常变化成不同身份的形象。特别是佛法传来我国，并且东传日本之后，其显化事迹不可胜数，从佛弟子之信奉，普及成为民间的信仰。这里着重介绍我们常见的观世音菩萨。

### 圣观世音菩萨

圣观世音菩萨为观世音诸相的正体。其形象：左手持莲花，右手欲打开莲花姿势，全身呈金色，极其光耀，此尊在极乐世界侍于阿弥陀佛的左面，代表着慈悲。祂为解除一切众生的苦恼，又常应化到娑婆世界中来。为了要与

十一面、千手、如意轮等等观世音区别，故称祂为圣观世音菩萨。观世音菩萨左手所持之莲花，表示一切众生本来自性清净；右手作欲打开莲花的姿势，是表示众生本来清净的本性一时被无明所蒙蔽，而不知脱离，因此祂以大悲功德解除众生的无明、迷妄。

## 千手千眼观世音菩萨

千手千眼观世音菩萨，其形象，在两眼两臂之外，左右各有二十手，表示如来、金刚、摩尼、莲华、羯磨五部各八手，成为四十手，四十手中现菩萨像，每手含二十五有界，故成一千。

千手千眼，意味着无量无边广大数量。身上具足四十



手，每一掌中各有一慈眼，依诸类众生而执持种种宝物，端坐于莲华台，显示观自在菩萨绝对之神通和悲力。有关四十手执宝物，除本臂二手合掌外，左手依次为：日轮、宫殿、戟、绢索、宝弓、红莲、白莲、军持、玉环、宝夹、铁钩、金刚杵、宝螺、白拂、宝铎、如意珠、化佛、宝镜、榜牌、宝钵。右手依次为：月轮、五色云、锡杖、宝剑、宝箭、紫莲、青莲、胡瓶、金轮、占经、钺斧、三钴、蒲桃、宝印、施无畏、顶上化佛、鬘髻、数珠、合掌。

千手千眼观世音菩萨在大道中专司地狱道，以此菩萨为本尊，所行法叫「千手观音法」，有敬爱、息灾免病、除难死和难产等利益。

## 杨枝观世音菩萨

亦称为杨柳观世音菩萨，菩萨随顺众生的愿望，时刻利益众生，恰似杨柳随风荡漾，因而得名。其形象为：右手执杨柳，左手持宝瓶。

## 白衣观世音菩萨

白衣观世音菩萨，身穿白色衣服，手执红莲花，结跏趺坐于敷有软草的石上，双手结定印，是三十二应化身中的比丘、比丘尼身。

除了杨枝观世音、白衣观世音，还有龙头观世音、持经观世音、圆光观世音、游戏观世音、卧莲观世音、泅见观世音、施乐观世音、鱼篮观世音、德王观世音、水月观

世音、一叶观世音、青颈观世音、威德观世音、延部观世音、众宝观世音、岩石观世音、能净观世音、阿耨观世音、阿摩提观世音、叶衣观世音、琉璃观世音、多罗观世音、蛤蜊观世音、六时观世音、慈悲观世音、马郎妇观世音、合掌观世音、一如观世音、不二观世音、持莲观世音、洒水观世音。合共三十二体观世音，是我国唐宋时代及日本民间信仰之观世音菩萨集合而成的。三十二观世音菩萨造像在我国和日本有些寺院内尚能见到。依『妙法莲华经』观世音菩萨普门品的说法，观世音菩萨是三十二应化身，而示现于三千大千世界中，但其中，我们最容易看到的圣像是：白衣观世音、送子观世音、渔篮观世音、千手千眼观世音等。一切都要虔诚的称念观世音菩萨圣号，方得感应。

## 祈祷的原理

——心力、定力、愿力、神力——应验

祈祷者心力——由强烈的信念所产生的一种超自然的精神统一的定力，去感应被祈祷者（如诸佛菩萨）的大悲愿力，自己的定力与佛菩萨的愿力相应相接，便会产生一种不可思议的神力，那就是祈祷所得的经验或灵验。在大乘佛教的中国地区，祈祷观世音菩萨的灵验最为卓著。

（摘自释圣严大师的著作）

## 灵验实例

本人四年前五十一岁患心脏病。左胸时常剧痛，呼吸困难，走路气喘乏力，贫血失眠等症状。曾经求医，服用西药后，整日昏昏沉沉地睡觉，神志不清，无法工作。故

停服西药，每日虔诚祈祷和持诵白衣观音神咒，大约半年时间念完一万二千遍，配合锻炼身体，正常作息之后，左胸只是间中微痛，走路和睡眠都正常，恢复工作。再虔诵一万二千遍白衣观音神咒之后，左胸的微痛完全消失，身体完全康复。经验证明，虔诚的祈祷，虔诵白衣观音神咒，配合锻炼身体，三者相结合，出现了不药而愈的奇迹。同时事业也逐渐顺利。

在此公开灵验的经验与诸位善信，目的是希望凡有正当心愿者，如求愈病、消灾、解厄、求福、求子、求寿、虔诚祈祷，虔诵白衣观音神咒，能够如愿应验，离苦得乐。

香港人林金炎 一九九五年润八月初八日

## 诵咒神奇感应录

### 一、诵念白衣神咒双目复明求子女得子女

清朝光绪年间，有一位青年姓余名少习，得眼病，到处求访名医，但是病情毫无进展，而且日渐恶化。

有一天到观音寺拜观世音菩萨，住持赠给他白衣观音神咒，教他耐心每日不断虔诚持诵，如果能虔诵一万二千遍必然有效验。

回家后，每日早晚焚香，至诚顶礼，然后虔诵神咒。第五天睡梦中，见一只大白鸟由窗外飞入房中，啄去他的眼睛，痛极惊醒，忽觉视力较五日前大有进步，于是更加专心虔诵神咒。当他念到一千遍，眼睛已经恢复视力，完全康复了。因此立即印一千二百本白衣观音神咒，送到观

音寺，以答谢观世音菩萨赐他双目复明的大恩大德。

自此以后，依然不间断地日日早晚虔诵神咒。原来余少习四十岁，尚无子女。虔诵神咒之后，四十二岁妻子生了一个男孩，随后几年，又再添一子一女。二子一女均聪慧，读书名列前茅。余少习得此福报后，家境渐佳，继续虔诵神咒，印赠神咒。念念不忘观世音菩萨大慈大悲的大恩大德。

谨以本书之功德回向给赞助出版的善心人士，并祈求国泰民安，社会风气日渐改善，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。

本会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。

## 二、诵念大悲咒逢凶化吉

清朝末年，珠宝商人崇德，平素虔诚敬拜观世音菩萨，每天早晚诵念大悲咒，从不间断。

有一次到外地采购珠宝完毕，回返途中，误住黑店，店主是大盗，专干谋财害命的勾当。

店主得知他是珠宝商人，到了三更后，手持尖刀，上楼来到崇德房门口，正当准备动手的时候，楼下大门有人拍门，店主只得回到楼下开门，见来人高大，问他有何事，拍门的人说：「我叫豆输朋要找崇德。」店主回说：「崇德已经睡觉了，有事明天再来吧。」把豆输朋赶走了后关上门，跑上楼，走到崇德的房门口，再准备动手的时候，大门外又有人来拍门，而且不停地猛拍大门，店主无



奈，只得再跑到楼下开门，问来说：「现已天将四更了，有何事？请留下姓名，明天再来吧！」那来说：「我是来找崇德的，请你转告他，我叫阿逝孕来找他有要事。」

这样店主跑上跑下，来来回回，再回到楼上的时候，已经晨曦微明，太阳快要出来了，崇德已经起床了，开门见店主走近他门口，忙与店主打招呼，店主连忙把尖刀收藏在背后，只好装得若无其事一样，告诉崇德，「客官，昨夜三更半夜，有二人来找你，搞得我没法入睡，所以一清早来找你，一位名叫豆输朋，一位名叫阿逝孕。我叫他们今天再找你。」崇德听完，非常喜悦，于是解释说：「我每天早晚诵念大悲咒，豆输朋、阿逝孕是咒中两位菩

萨。」店主一听，惊慌失色，全身直冒冷汗，当啷一声，手一松脱，把原来藏在背后的尖刀掉落在地下，在此同时店主扑通一声跪在地下，忏悔地对崇德说：「大善人，求您宽恕我吧，我昨夜三更后两次准备杀你，盗取珠宝，怎知菩萨显灵阻止我行凶，我今日才知道人生天地间真真实实有神明，明白善得善报，恶得恶报的道理，从此以后再不敢谋财害命，改恶从善。」崇德听后，也很感动，于是度他拜观世音菩萨，教他诵念大悲咒，去恶从善，步向康庄大道。

## 观世音菩萨现代感应事迹

### 一、诵念白衣观音神咒感应二则

林女士年四十五岁，家住香港九龙马鞍山，是位虔诚的佛弟子，敬拜观世音菩萨二十多年，长期诵念「白衣观音神咒」，亲身体验菩萨感应事迹多次，现仅例举其中二次奇迹：

(一) 一九九四年夏天，林女士的丈夫因积劳成疾，肝腹部积水达八公斤，病况危急，医生束手无策。在这危难的关头，林女士唯一的办法是恳求大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨，救救丈夫的生命。

在丈夫病发住院期间，林女士日夜虔诚诵念「白衣观音神咒」。林女士的恳切和真诚，真的出现了「千处祈求，

千处应」的奇迹。不到一个星期，丈夫脱离了危险期，由传染科转到普通科病房。林女士喜见丈夫迅速转危为安，感恩的心，使她信心倍增，继续勤恳诵念白衣观音神咒，奇迹接踵而来。

有一天上午，主诊医生例行巡房之后，刚离开病房，忽然有一位陌生的医生走到丈夫的病床前，为丈夫做腹部检查，接着说：「你是从传染科转来的陈先生，你的病已经好了，可以出院了！」林女士目睹陌生的医生说完了话，离开病房。她还以为是院方邀请别的医生来会诊。后来查问院方，回答并无此事。而其他的护士和主诊医生也没有见到这位陌生的医生。此时林女士方才醒悟，陌生医生就是「普门品」中所说的观世音菩萨三十二应化身。林女士的丈夫奇迹地康复出院，医院方面觉得太不可思议

了，至今仍是谜。

(二)心地善良的林女士，时时刻刻满怀感恩之心，向亲友颂扬观世音菩萨的恩德，教大家诵读白衣观音神咒。时常为人排忧解难，利用工余时间派送善书。正是「善有善报」，奇迹一再降临家门，令林女士不胜感激。

像其他香港人一样，林女士渴望有自己的居所。勤奋的工作，省吃俭用储蓄买屋，面对年年上升的楼市，只有「望楼兴叹」。一九九八年，楼价终于由顶峰回落，利息也同时下降。到了二〇〇二年，楼价跌至十年来的低位，期待已久的置业良机到来了，而儿子正由内地来港就读中五，即将进入大学。为了买屋和儿子升学这两件大事，林女士天天向观世音菩萨祈祷，恳求赐予理想的房子和学校，达成人生最大的愿望。

经过多次看楼，最后选中了马鞍山的新楼。原因就是面就是著名的高等学府——香港中文大学。林女士满怀信心地鼓励儿子，争取考入这所名校。作为新移民的学生，儿子为了追上香港的学习程度，倍加努力和珍惜，学业进步很快。于二〇〇四年夏季，以优异的成绩考入香港中文大学，梦想成真，全家沉浸在喜庆欢乐之中。

早在几年前，林女士为了买楼和儿子升学，特地赴浙江普陀山恳求观世音菩萨赐福。当接获中文大学录取的喜讯后，林女士带同儿子，专程到普陀山还愿，拜谢观世音菩萨洪恩。

林女士是传统的贤妻良母，丈夫勤劳顾家，儿子孝顺勤奋，是一个令人羡慕的佛化家庭。究其原因是一种善因，得善果」，林女士长年诵念白衣观音神咒和做善事得到的福报。

## 二、诵念大悲咒子孙贤孝、生活幸福美满

陈慕琴女士，年八十三岁，家住香港九龙黄大仙竹园北村蕙园楼。是一位典型的中国妇女，具有纯朴、善良、刻苦耐劳、坚强、乐于助人、和睦邻居的传统美德，和爽朗的性格。廿九岁就痛失丈夫，独力艰辛地抚育儿子，饱尝人生的风霜。一生虔诚敬信观世音菩萨，受观世音菩萨大慈大悲精神的感召，长久以来，心怀菩萨心肠，尽管命运崎岖，心中一片晴朗。

由于长年艰苦的生活，就磨炼了一身硬朗的体格，和乐观知足的性格。退休后，每天清早到公园，免费教授少林寺八段锦，与学生共同分享健身长寿的益处。学生有中年的老年的，可以说是桃李满天下。学生们在她老人家悉

心的指导下，身体迅速健壮起来，为了答谢她老人家，买了礼物送给她，她立即拒绝，并且宣布：「希望大家赤诚相待，今后如果谁送礼物，就要和他绝交。」可见她真诚的把自己少林功夫拳传授给大家的善心。同时教学生诵念大悲咒及劝化世人行善，度化有缘人。

陈大姐，二、三十年来，天天到各区公园教授八段锦功夫拳，生活非常充实，虽然已经八十三岁的高龄了，依然像年青人一样充满活力，充满欢笑，像一棵长青的松柏，所以大家尊称她为陈大姐，她也非常欢迎大家这样称呼她，所以「陈大姐」成为了她的真正名字了。

陈大姐长年以来，早晚虔诚诵念大悲咒，以下记述陈大姐自己和她的学生善报的见证。四十年来，在陈大姐悉



心的抚养下，儿子终于长大成人，而且娶得贤淑的媳妇，几年间生下三个孙儿，二男一女。儿、媳孝顺，孙儿活泼可爱。原来孤苦的母子，转眼间，变成三代同堂，六口的幸福家庭，陈大姐天天笑在脸上，甜在心头，人生进入了最美好的阶段。

但是原来仅够母子两人居住的小房间，无论如何也容纳不下六口。儿子的工资维持六口的生活，要买屋谈何容易。

那时候大约是一九六零年左右，近慈云山凤凰村新楼出售，一个单位售价十三万元，首期一万元。陈大姐心想，如果能够付首期，平时省吃俭用每月供楼，那么有自己的新屋，让儿孙有舒适的居所，生活就更完美了。

于是陈大姐虔诚祈祷，求观世音菩萨赐福，让她能够梦想成真。她一连求了三支签，分别是今年、明年、后年，到底哪一年能够置屋。解签的陈先生看完了三支签后，告诉陈大姐：「第一支签今年有贵人能买新楼。第二及第三支签，即是明年及后年都无法买楼。」陈大姐满心欢喜，回到家中，将自己和儿媳的私蓄拿出来，凑在一起，只有壹千多元，要达到一万元实在困难。贵人哪里？正当忧愁的时候，亲家闻知陈大姐要买屋，欠缺首期，立即给予援助。陈大姐欢喜地付了首期，终于达到买新屋的愿望。

更加神奇的事，是在二年之后，她才发现，第二年，楼价上涨，一个单位卖二十三万元。第三年，楼价又再上

涨，一个单位卖三十三万元。到了第三年，陈大姐才醒悟到，为什么所求三支签，只有第一年能够买屋。第二及第三年楼价成倍的上涨，即使付得起首期，平时每月也是无能力供楼的。陈大姐这才真正体会到佛菩萨不可思议的灵验。

陈大姐不仅教学生们打少林寺八段锦，而且关怀每个学生的生活，她菩萨般的心肠，像阳光一样，走到那里就照到那里，学生们喜欢向她倾诉生活中的烦恼，和一些家庭的问题。

陈大姐的学生邓女士，前年被丈夫打断手臂，平时拳打脚踢是常事，全身青一块紫一块，每次打完后还威胁要把她从楼上掷落街。

邓女士闻知陈大姐教人打少林功夫拳，所以特地来拜师，希望学成功夫克敌制胜，不受丈夫欺负。陈大姐知道邓女士的来意后微笑着对她说：「任何功夫目的是健身，并非用于暴力打斗。况且冤仇宜解不宜结。暴力对抗将永无休止。」于是教邓女士诵念大悲咒，祈求大慈大悲观世音菩萨感应，化解邓女士丈夫的暴戾行为。

邓女士听了陈大姐的忠告，从此早晚虔诚地诵念大悲咒，从不间断。但邓女士她不识字，所以陈大姐教她慢慢学，每天学一句，当唱歌仔。过了一年，奇迹出现了，丈夫完全变成另外一个人，见了邓女士很温和地问长问短，帮助做家务，而且把烟也戒了，完全不相信这就是从前曾经拳打脚踢的恶丈夫。邓女士一有小病，丈夫急不及待地

送她入医院检查，而且情深地说：「你不能先死，如果留下我一个人，那么做人还有什么意义！」

邓女士亲切地拉着陈大姐的手，感激观音菩萨的感应，大悲咒的灵验，不可思议地挽救了她的婚姻，赐予幸福美满的家庭。

太微仙君功过格说：

『以善书传人，就是十善；

传十人就是百善；

而传给大豪杰大贵人就是千善；

印赠善书广结善缘，就是不朽的万善。』

### 三、诵念大悲咒驱邪魔

有一位罗先生，一生虔诚敬拜观世音菩萨，为人乐善好施，凡遇到有缘者，都教他们诵念大悲咒，并讲解大悲咒之殊胜：一、能得安乐。二、能得十五种善生，不受十五种恶死。三、世间八万四千种病，都能治好，悉皆治之。四、在山野坐禅诵咒，一切魔鬼都被困缚。五、如法诵咒者，一切善神常随护卫。六、有愿望祈求者，于三、七日持斋戒或持长斋，然后诵咒，所求愿望能实现。

四十多年前，罗先生在广州时，租屋居住，表弟介绍一间大屋，据说因为有恶鬼，虽然价钱便宜，但是无人敢租住，所以一直空着。罗先生不怕，便租了下来。那时候无电灯，全用煤油灯。第一天晚上九点多，罗先生在楼上

看佛经，忽然阴风阵阵，楼下传来阵阵脚步声，脚步声的人数越来越多，而且正一步一步由楼下走向楼上，脚步声越来越响了，罗先生知道来者不善，于是盘膝而坐，大声诵念大悲咒七遍，由于诵念时集中精神于咒文，也不知道什么时候脚步声消失了。整座大屋恢复了平静。从此以后，再也没有脚步声了，也没有闹恶鬼的事发生。

罗先生经常向学生宣扬，大慈大悲观世音菩萨大悲咒的威力无边，广度众生。

◎ 本会并无派员外出募捐、收款。如遇上情，请予拒绝，并报警处理，及通知本会。

#### 四、诵念大悲咒与行善除病消业障

黄女士年五十八岁，家住香港九龙土瓜湾，罹患多种顽疾：十八年严重的气管炎、十五年耳水不平衡、鼻炎、眼睛奇痒等病。每当耳水不平衡发病时，便会头晕呕吐、大小便失禁。而气管炎发病时，则整夜不停地咳嗽，根本无法躺下，只好眼睁睁地坐至天亮。鼻炎病发时，只可以用口呼吸。她本人虽然在医院工作，并且看遍中西医，但都无法根治。

病魔长年地折磨她，而且她丈夫非但没有给予同情帮助，更时常无理取闹，使她身心受创。这样双重的折磨下，生活就像在活地狱般痛苦，生不如死。

直至四年前，在一个偶然的机缘下，认识了一位自幼



敬信观世音菩萨的居士，向她解释：「现在科学昌明，世间许多病症为什么会令群医束手？因为这些病都是因果病，是前生的业障所致，只有消除前世业障才是真正的对症下药。至于消除前世业障的方法：以戒杀生，吃长斋或吃早斋，静坐，早晚虔诚诵念大悲咒，这样便能消业障、增智慧，配合平时多作布施行善积德，恶疾自然会逐渐消失。」

对于这番提示，黄女士如获至宝，立即坐言起行，四、五年来，黄女士早晚从不间断地、虔诚地诵念大悲咒，并且坚持静坐。假日义务派送劝世善书，行善布施。黄女士怀着一颗至诚的心和惊人的毅力，经过几年间的努力，上述的不治之症全部消失，而且再也没有复发。

心情开朗，面色红润有光泽。更不可思议的是，丈夫也改变了原来冷漠的态度，关心和爱护她，而且也敬信观世音菩萨，家庭充满和睦和温馨的气氛，真正体尝到人生的幸福。

黄女士感激观世音菩萨的感应，大悲咒的灵验，现在更加认真地做好每天的早晚课——虔诚地诵念大悲咒和静坐，积极地参加各种慈善活动，出钱出力，行善唯恐不足，以现身说法，诵念大悲咒是根治她多年顽疾的灵丹妙药，以度善信。

### 启事

欢迎各商场、商铺来电索取善书及劝世格言，摆放于商场、商铺内，方便市民获得；为推广善书，挽回颓风，扶持正气，造福社会，广结善缘，共襄善举，功德无量！

## 五、一位青年患怪病经历生死的自白

我姓梁，男，年二十六岁，任职金行，家住香港九龙深水埗区。

一九八九年，我十八岁，离开学校出来工作，第一份工作 是建筑地盘工。工作不久就病倒了，胸部长期好似有物体存在，闷痛不舒服。医生无法诊断我患的是什么病。为了医治我的怪病，疼爱我的双亲四处借贷，求遍了很多医院、诊所，所有中西医师，结果是家庭负债累累，群医束手无策，而我天天仍然承受着怪病的折磨。

有一天午睡，蒙胧中，自己单独步向一个陌生阴森漆黑的地方，内心因恐惧而战栗，想呼救，口不能言，想逃离，身体无法移动，呼吸越来越困难，一种有生以来从未

感受到的死亡讯号出现了，感到万分绝望和无助。就在死亡迫近的最后时刻，生与死仅是一线之隔，刹那间，内心深处突然发出：「南无阿弥陀佛」的佛号，紧接着呼吸开始畅通了，拼命地睁开眼睛，极力地呼吸，终于挣脱了死亡，真正体会到由死转生的历程，刻骨铭心的经历。回复知觉之后，发现全身衣服被冷汗浸透了，正喘着气，身体极疲倦，心尚有余悸。内心深切地意识到，是南无阿弥陀佛把我从阴司路上救回到人间，一种重生感恩、喜悦的心情，非语言所能表达，内心只是不由自主地默诵南无阿弥陀佛的佛号。自此以后，每当默诵佛号的时候，内心倍感亲切和安全感。

大约一年之后，上述的经历又再次出现。由于有了第一次难忘遭遇，所以这次特别警觉，当睡梦中步向黑暗，

立即自觉重复地默诵佛号，而且很快地脱离黑暗，苏醒过来。

患病八年，经历二次步向死亡后而复活，不禁令我深刻反省，体会到自己所患的是业障病，非一般药物所能医治，唯有真诚敬佛，行善布施，消除业障，才能根治顽疾。

一九九六年，我参加『中华道德学会』的义工行列，每逢周六派送善书，平时尽自己微力捐款布施。一年后的今天，我的病情已经好了八成。回顾这八年的病史，庆幸因病得福，获得佛菩萨在苦厄中逆度我解脱。只因患此怪病的痛苦，有幸接触佛法，才有机缘参加义工，从而指引我向佛走上行善布施的光明大道，这是无价的巨大收获。

## 六、儿童诵念观音经开智慧的感应二则

(一) 黄女士年三十八岁，家住香港新界元朗。育有一女儿书琪十二岁，一儿子书豪七岁。

黄女士为人善良，敬信观世音菩萨，早晚虔诚诵念大悲咒。每逢周六带同书豪到本会取善书，送到元朗的斋菜馆。书豪也背着小背囊送拾多本善书，在孩子幼小的心灵里播下向善的种籽。

书琪就读中学一年级，成绩优良，全班之中名列前三名。书豪就读小学二年级，性格内向害羞，记忆力极差，平均的成绩只有二十分左右，在全班名列最后一、二名。对于女儿和儿子智愚如此悬殊，黄女士深感不解和烦恼，担心书豪会留级。

有一天黄女士谈起自己忧虑书豪的学业，本会一位同事提议黄女士教书豪诵念观音经，祈求观世音菩萨大慈大悲，开启书豪的智慧。黄女士听后，当天回家，焚香祷告，恳求观世音菩萨开启书豪的智慧，然后教书豪诵念观音经。本来反应迟钝记忆力极差的书豪，数天后竟然自己单独能够流利地背诵观音经，黄女士非常高兴，书豪平常最怕背书，对于自己能够背诵长达八十个字的经文，也感到前所未有的欣慰，信心骤增，对诵念观音经的兴趣渐渐浓厚起来，于是每天都会自觉地诵念观音经。亲友得知书豪能诵念观音经，为了考一考书豪，便要求书豪背诵给大家听，害羞的书豪，面对着大家非常淡定，一字一字地将观音经背诵出来，大家齐声称赞书豪进步了。

半年后期终考试，书豪各科成绩已经提高到六十分以上。老师对于书豪的成绩，一跃而至六十分以上，在班级会议上给予表扬，并且鼓励书豪继续努力，争取更好成绩。

书豪把成绩表和老师的表扬，告诉妈妈，黄女士不禁激动地不断感激观世音菩萨加持，开启了书豪的智慧。

(二) 刘女士唯一的男孩，家骏年四岁，就读幼稚园中班。家骏长得眉清目秀，很受老师和同学的喜爱。班里的文娱节目，老师都会挑选家骏参加。

由于家骏较迟钝，所以训练期间老师必须花多一倍的时间来教他。到了演出的时候，他是全班最英俊的孩子，但是他的动作完全走样了，无法与大家协调，引起台下哄



堂大笑。

在上识字课时，学识人、口、手、足的单字，家骏学完就忘记了。老师耐心地特别辅导家骏，但是他的迟钝、善忘的情况并没有改善。于是老师向刘女士建议，带家骏去检查一下大脑是否有问题。

刘女士自己也曾怀疑家骏的大脑有问题，正当她闷闷不乐的时候，学生时代的好友到访。闲聊之间，刘女士把家骏在学校和家里种种迟钝、善忘，令人担忧的情况，向好友细诉。好友听后，真不相信眼前英俊、可爱的家骏会有这方面的的问题。由于自己一心向佛，而且感应良多，好友便向刘女士建议，每天教家骏念诵观音经，希望菩萨帮助家骏开启智慧。翌日晚上，刘女士便面向观世音菩萨，

诚心礼拜，恳求菩萨慈悲加持智慧，让家骏早日能与正常小孩一样聪明活泼。然后抱着家骏坐在自己的大腿上，把全篇经文共八十个字，一字一句地教家骏念。

到了第二天晚上，奇迹出现了，家骏竟主动要求与妈妈一起念经。到了第三天晚上，更大的奇迹出现了，出乎意料之外，家骏竟然要求自己独个儿背念观音经，而且很清楚地背诵出来，念完之后刘女士情不自禁地鼓掌表扬。从此以后背诵观音经便成为家骏每天自觉的一课。

老师和亲戚们闻知家骏会背诵观音经，不论在学校或亲戚家里，都被要求背诵，每次家骏都有板有眼地背诵观音经。大家对于一个年仅四岁的小孩竟能如此流利地背诵观音经特别感到惊讶和可爱，不禁报以热烈的掌声鼓励他。

随着时间的过去，家骏在学校的表现逐渐进步。大约半年时间，成绩已经与其他同学一样优良。

刘女士半年来，眼看家骏的进步，深深地感恩观世音菩萨慈悲赐福，开启了家骏的智慧。

## 七、称念圣号 空难奇迹

一九九〇年十月二日，从厦门飞往广州的航机，被匪徒劫持。青年佛教徒冯锦标、黄昌华、林婉明到厦门公干后，正乘这架飞机返回广州。飞机起飞后不久，服务员宣布航机被劫持了，但绝对保证各位乘客的人身安全。

这时冯锦标对黄、林二人说：「快念观世音菩萨，一定可以消灾免难。」于是他们三人至诚称念观世音菩萨圣号。

冯锦标在闭目称念圣号时，心无杂念，心中清楚地看见眼前一片光明，观世音菩萨现身其中。

飞机在空中盘旋一个多小时后，燃油耗尽了，在广州白云机场紧急降落。飞机一着地，全体乘客面露笑容，纷纷鼓掌，就在这一瞬间，飞机突然转弯，撞到停机坪上一架飞机，又猛地拉起来，后面又撞到另一架正准备起飞的上海航机，一声爆炸巨响，飞机顿时断成两截。正好在他们三人座后一二排，他们三人立即鼓足全身力气，从折断处飞奔着离开飞机，接着机头向前翻了二个跟斗，燃起熊熊的烈火，几秒钟后，燃烧着的飞机，响起断断续续的爆炸声，霎时机场浓烟滚滚，出现一片火海。

此次空难死伤一百多人，活命的除断臂缺腿重伤十余人

外，只有他们三人，仅表皮受一点轻伤。清理现场时，所有行李东西都化为灰烬，冯锦标所带的几本佛教书籍却完好无损，当人们发现这一奇迹时，无不称道佛法不可思议。

## 八、至诚默念 化险为夷

我是沈阳市人，年六十三岁。平素敬奉观世音菩萨，每天至诚诵念观世音菩萨圣号。

一九八八年四月底，我去江西省南昌市探亲。于五月十五日返回沈阳的途中，距浙江省金华市三十里的地方，我所乘坐的长途汽车与对面开来的汽车相撞，导致五人死亡，包括司机，七人重伤，全车共三十二人，只有我一个没有受伤，其他的都是轻伤。

详细的经过如下：汽车在夜间长途行驶，上车时我坐位靠窗，就依窗睡觉。车子相撞之前半小时，临座的青年与我换坐位。我看他困得可怜，就换给他坐窗口位，他依窗而睡。两车相撞后，窗上玻璃全被震碎了，与我掉换坐位的青年人，玻璃碎片割破他的脖子大动脉，流血过多而死去。重伤七个人的座位，在该位青年人的前后方。但奇怪的是，我坐近他竟毫无损伤。

我上车后，至诚默念「南无观世音菩萨」圣号。与青年换座位后，佛号仍不离口；直至汽车停下来，才知道是车祸。

是观世音菩萨救了我的命，我深感菩萨庇荫之恩。今后一定多做善事，至诚念佛，礼佛供养，以报佛恩。

## 九、念大悲咒 能治邪病

我相信佛法已有十多年了，法名叫文敏。以前晚上睡着觉，经常好像被什么东西压得紧紧的，要翻身翻不动，要喊也喊不出声，自己用尽了力气大喊，别人只能听到一点微弱的声音，喉咙口像是有一口痰，塞住喉管，闷得真难受，心想我就会这样死去的，要挣扎了很久，才能松气。

自从我学会念「大悲咒」，这些现象都没有了。我每天早上起床洗漱完毕，第一件事就是烧香拜佛，供一杯净水，念五遍「大悲咒」，功课完毕后，合掌请大悲咒圣水饮服，临入口时，恭敬至心郑重，然后饮下，天天如此。现在精神比以前好多了，「大悲咒」能治邪、健身，大家可以试试。

以前我不会念经咒，也不知道如何修行，改造内心世界，发菩提心等等，只知道求佛菩萨保佑。现在明白到求佛菩萨保佑，心里只有我，心量太狭窄，太自私了，这样和佛菩萨的大悲心不相应，是不究竟的。学佛一定要彻底清除自私的为我心，要发大悲心为他人着想，帮助别人。有了错误要忏悔改正，再吃斋、念经、念佛，要使心地清净，尽力多行善，好事方便别人，这样才能和佛法接近。

江西省南昌市吴文敏



## 十、观世音菩萨 免灾又除病

我叫毛翠英，浙江省宁波市人，住在曙光路。一九九二年农历三月初九日傍晚，我家厨房的屋梁突然塌下来。在塌下的五分钟前，我的小儿媳正在梁下的灶头炒菜。而塌下的时候，小儿媳刚炒好了菜，离开炉灶，仅仅是五分钟，才幸免大灾难。因为平时小媳妇持诵白衣大士神咒，凡是塑佛像、建佛殿她都随缘乐助。

屋梁塌下之前，我坐在梁下方，忽然听见异常的声音，马上向门口走了一步，只听见惊心动魄一阵巨响，木梁、瓦、砖倾泻下来，堆积起来达半米高。我被掉下来的木梁碰伤了背椎骨，家人马上送我到医院，当我躺在病床准备拍X光片的时候，重达三公斤的X光片机头突然翻

落下来，只落在我的枕头边，一场虚惊，没有受伤。佛力保佑我幸免于难。

回家后背椎骨酸痛难忍，我躺在床上，心里一心称念南无观世音菩萨，第四天后午睡时，梦中菩萨拿一大粒红色药丸，给我含在嘴里。梦中吞下时，咳嗽起来，醒来时头脑清醒，痛处显著好转，能够下床行走了。这是大慈大悲观世音菩萨寻声救苦，特来救我。我衷心祝愿：一切众生脱离病苦，同生净土。

谨以本书之功德回向给赞助出版的善心人士，并祈求国泰民安，社会风气日渐改善，人人增长福慧，身体健康，事事顺利，祈求皆如愿。

本会全体义工在此致万分感谢，共襄善举，多谢。

## 十一、白衣观世音 睡梦中治病

我叫梁中原，是吉林省公主岭市人，住在正阳街永安胡同。一九九二年，我岳母九十四岁。她年轻时信仰其他宗教，因患乳腺癌，痛苦万分，一九九一年初，家人劝她信奉佛教。开始时她不接受，因病苦折磨，也就信了，从此发心日夜念佛菩萨圣号。但因宿业太深，服用镇痛药无效，要打止痛针抑制病痛。怎么办呢？我忽然想起大悲圣水的神效，于是在佛前供净水，敬香叩头，诵念大悲咒四十九遍，然后拿大悲水给她喝，如此连服三天。到第三天晚上，岳母看见窗上有亮光，接着有几位妇女进屋，往她的嘴里喂小药丸。醒来，原来是在做梦，起来喝水后又入睡。又再梦见一位光头穿白衣的老太太，坐在床边。她

这时才想起是佛菩萨给我药吃，就跪下叩了三个头，醒来全明白了。隔了一天的晚上，梦中白衣观世音又往她嘴里送一些玉米般大的药丸，此后疼痛全消了。她本来只吃十斋，为报佛恩，就持长斋了，并且后悔的说，我信佛太晚了。

## 十二、观世音菩萨 救苦又救难

(一) 我叫胥国庆，四川省南充市人。我于一九八七年四十二岁时患心脏病，一年比一年严重。身上的大关节患风湿痛。医生都说，这两种病很难根治。

于一九九一年四月我看到「三世因果经」，阅后相信今世的病是因为前世未修福所致。因而决心修习佛法，将来寿终后往生西方极乐世界。我同时恳求菩萨保佑我：

「减少病痛、改长报为短报、化重报为轻报。」佛书中说：「一个人信佛，全家受福荫。」我皈依三宝至今一年了，心脏病、风湿病及其他小病，都完全消失，药也停服。我的太太也皈依三宝。她在未结婚前就患头痛症，头痛的时候怕风、怕下冷水、头晕、吃不下东西，并且常呕吐，目前已减轻了百分之八十。

（二）我太太的姐姐贾玉萍，南充市床单厂工人，四十一岁，孀居。其长子十六岁、次子十岁，母子三人相依为命。贾玉萍一生坎坷，青年守寡。去年腰部经常疼痛，经常吃药不见好，到了年底疼痛加剧、走路无力、厌食。为了不影晌两个孩子过春节的情绪，拖延到春节后才去医院检查，确诊为右肾已坏、周围有水泡。医生建议：切除右肾，

以免左肾受感染。但要住院，须缴费一千元，还不包括输血的费用。她收入少，没有这两笔钱，就打消住院的决定。

过了不久，尿道导管检查后，左肾剧烈疼痛。她的大儿子急忙跑来叫我。我立即赶去，在门外就听到病人的痛苦呻吟声。我告诉她：「目前这种病症，医药无效，非人力所能为。唯有祈求大慈大悲观世音菩萨最灵。」她强忍着痛苦，念观世音菩萨圣号；我帮助念大悲咒。不可思议的是，过了一会儿，病人一点也不觉得痛了。她只休息一天就上班了。一般尿道导管检查的病人，要休息三天才能恢复。我又劝她发愿：求菩萨保佑，不需要动手术开刀，以后皈依三宝。自从她发愿至今已经九个月了，她连一点病痛的感觉都没有。

（三）南充市蓄电池厂女工杨素冬，二十八岁，从小体

弱多病，并时常做恶梦。一九九二年六月开始，夜夜不能入睡：只要眼皮一合，就见一个高大的男鬼掐她的脖子，（始终看不见鬼的脸）使她呼吸困难。过了一段时间，还看见屋中有一群鬼按她的头和腿。杨素冬日夜难眠，她母亲到处求神、画符均无效果。今年九月，杨素冬找我弟媳，请我设法帮忙。我托弟媳转送一本观音大士白衣神咒给杨素冬，并建议她拜书中的观音菩萨圣像，持诵神咒和菩萨圣号，她每天不间断。现在每天都能安睡了。

启事

欢迎各商场、商铺来电索取善书及劝世格言，摆放于商场、商铺内，方便市民获得；为推广善书，挽回颓风，扶持正气，造福社会，广结善缘，共襄善举，功德无量！

## 十三、持大悲咒 两次免难

余秀润老太太，浙江省镇海县人，年七十七岁，住上海市密云路。信奉佛教多年，每天除念南无观世音菩萨圣号，还诵念「金刚经」、「地藏经」、「普门品」等大乘经典，特别每天坚持念「大悲神咒」四十九遍，以祈菩萨加持，消灾免难。

一九九三年三月下旬，余老太太不慎跌倒，折断了左腿股骨颈，医院诊断必须开刀，植上合金夹板，才不影响行路。余老太太拒绝动手术，跌伤后剧痛三昼夜，只一心念观世音菩萨圣号，祈求保佑。第四天，奇迹出现，竟然痛苦全消。过几天后再到医院拍X光片检查，发现断处竟自行按正确部位逐渐愈合，医师指示照此情况，可以不需



要开刀加固，只须静养护理一个时期。至今将近一年，既无痛苦，也无畸形，步履正常，真是逢凶化吉，不可思议。

去年七月下旬，余老太太突然患恶性呕吐，不能饮食；同时大便秘塞不通。经医院诊断是肠癌，必须手术治疗。当时上吐下秘，结肠部位剧烈阵痛，前后已十天不通大便。不料在医师决定要输血、开刀的前二天，竟然自动泻下一块像栗子般大小的坚硬结石，从此痛症即时缓解，医师才认为这是大肠梗阻，不需要进行手术。这样余老太太又一次避免了开刀的麻烦和痛苦。

一年之中，两次危症都化险为夷，平安渡过，这是余老太太平时一心念诵观世音菩萨圣号和大悲咒的感应。菩萨有求必应，才有不可思议的奇迹。

## 怎么样才能获得感应

为什么有的人诵咒念经有感应，有的人却没有感应呢？这是每个人的德行不同的缘故。我们必须学会自我检讨，是否达到做人最基本的准则：

第一：对父母应尽孝道，尊敬师长，对儿女尽责教养，对夫妻兄弟姐妹应互相爱护，对朋友亲属互相关怀。观世音菩萨代表大慈大悲的精神，祂是建立在孝敬的基础上，没有孝敬心，绝对不会有慈悲心。如果我们能够做到孝亲尊师，就成为观世音菩萨的慈悲精神。

第二：不要杀生，一切动物都有灵性，都是贪生怕死。做人必须要有恻隐之心，既然我们不愿意被别人伤

害，更何况杀害我们，那么我们怎么能忍心杀害动物，动物被杀时候的挣扎和惨叫声，希望能唤醒我们的良知。如果能够吃长斋，或者吃早斋，或者每逢初一、十五吃斋，那么诵咒念经感应的效果显著。杀生的果报是短命，有许许多多的灾难。

第三：不偷盗，不论是国家的公物，公司的财物，别人的东西，都不能偷盗，任何东西未得到对方的同意，不得任意私自取用。偷盗的果报是贫穷。

第四：不邪淫，人若能够守住不邪淫，便能够守住富贵。邪淫的果报是下世鸳鸯雀鸽报。

第五：守口业，语言要谨慎，言语不能伤人，要柔和、有信用、诚实。要做到：

第六：助人为乐、多行布施，经济不许可的话可以：

- 一、不妄语、不欺骗。妄语是说没有理由的话。
- 二、不两舌，两舌是挑拨是非。
- 三、不恶口，恶口是说话粗鲁、很难听。
- 四、不绮语，绮语是花言巧语，目的都是欺骗人。

- 一、心施：心存诚恳、恭敬、谦让、和乐、感恩、善愍、宽恕之心。（注：愍，音敏——怜悯。）
- 二、面施：微笑，时时保持微笑，使人受益无穷。
- 三、眼施：慈眼观一切众生，不嫉妒，不以势利眼去瞧不起人。

- 四、身施：帮助别人，尤其是帮助伤、残、老、弱人士，不求回报的助人。

五、言施：说好话，赞叹好人好事，不要攻击其

他宗教，尊重别人的信仰。

六、座施：公共车船上让座与老弱妇孺。

以上是不需要花钱，人人都能得到的布施。当然有钱的话，应该多作财布施，因为财布施是富贵常存方法，懂得财布施的人，是富人之中的富人。

我们作为一个普通人，或者初学佛的人，只知求消灾获福，是自然不过的事。在生命的旅途中，求健康、求事业、求婚姻、求子、求善终等等，这是每个处于凡夫地位的人所追求的。

那么如何追求与体验感应呢？首先应以至诚之心，相信观世音菩萨的确存在，常住不灭。其次，要誓愿效法菩萨大慈大悲的精神，诸恶莫作，众善奉行，随缘尽力，尽

量做我们所能做到的一切善事。此外，发心持念圣号，或持诵观音经咒，如白衣神咒、大悲咒、普门品、金刚经等，成为每日必修功课，持之以恒。如果您按照此誓愿，努力实行，则您的悲愿就与菩萨的悲愿相应，必可获得菩萨时时护佑，增进福慧，化解灾难，每当遇到无法解决的困难，凭着真诚的信仰，必可获得不可思议的感应。

不过「感应」只是佛法的一部份，并非全部。因此持诵圣号、经咒，虽然可以获得不可思议的效果，但不是学佛的究竟目标。感应只不过是菩萨慈悲，为了引导世人——凡夫、初学佛者——皈依佛法所开的方便法门，我们不可以自满于此一境界，应该更上一层楼，追求菩提正果，成就无上佛道，才是学佛的最后目标。（注菩提正果：觉悟佛道的结果。）

## 什么是顺、逆、显、隐度

当众生有苦难的时候，虔诚地向佛菩萨祈祷，这叫做「感」；佛菩萨救度众生，这叫做「应」。如果「感」与「应」两者得到贯通以后，那么众生的苦厄就能得到解脱。

佛菩萨救度众生，有顺度、逆度、显度、隐度四种。

一、顺度：行善积德，虔诚祈祷，求病得愈，求事顺遂，这是顺度。

二、逆度：修善积德，受佛菩萨之逆度的众生，多数佛缘深厚；求寿反而夭折，或求诸事不遂，顺其前世因果；遇逆境之痛苦，而觉悟人生，反观一心向佛获得解脱。（例如本书第32页的实例称为逆度）

三、显度：行善积德，危难之时，虔诚祈祷，佛祖菩萨现身，这是显度。例如重病、水火灾、车祸等。

四、隐度：行善积德，虔诚祈祷，得贵人扶助，机缘巧合，这是隐度。如求职、姻缘等。

佛菩萨慈悲普度众生，若是遇到人力所绝对不能挽回的事情，就以不可思议的神力加以救度。若是遇到世间常理可以办到的，就于冥冥之中，使其机缘凑合加以救度，而并非事事都以不可思议的方式。所以我们必须明白，佛菩萨是以不同的方式救度众生，这就是顺度、逆度、显度、隐度的度化道理。



# 观音大士赞

观音大士 悉号圆通 十二大愿誓弘深 苦海度迷津  
救苦寻声 无刹不现身 南无观世音菩萨  
三称

## 发愿回向文

愿消三障诸烦恼 愿得智慧真明了  
普愿罪障悉消除 世世常行菩萨道

## 千手千眼无碍大悲心陀罗尼（大悲咒）

红字 广东话注音  
蓝字 普通话注音

|      |   |   |      |   |     |   |     |   |   |      |   |   |
|------|---|---|------|---|-----|---|-----|---|---|------|---|---|
| la   | 囉 | 喇 | ni   | 尼 | ni  | 弥 | bō  | 钵 | 波 | nā   | 南 | 南 |
| jīn  | 谨 | 坚 | duǒ  | 埵 | duō | 多 | là  | 囉 | 喇 | mō   | 无 | 磨 |
| chí  | 墀 | 池 | jī   | 伊 | yī  | 衣 | yè  | 耶 | 夜 | hé   | 喝 | 河 |
| 1 2  |   |   | méng | 蒙 | ā   | 阿 | 6   |   | 3 | là   | 囉 | 喇 |
| xī   | 醯 | 诗 | ā    | 阿 | ān  | 庵 | pǔ  | 菩 | 蒲 | dān  | 怛 | 丹 |
| ni   | 唎 | 利 | ni   | 唎 | 7   |   | tí  | 提 | 提 | nú   | 那 | 螺 |
| mó   | 摩 | 么 | yē   | 耶 | sà  | 萨 | sà  | 萨 | 杀 | duō  | 哆 | 多 |
| hé   | 诃 | 苛 | 1 0  |   | pó  | 瞞 | duǒ | 埵 | 多 | là   | 囉 | 喇 |
| pó   | 幡 | 贫 | pó   | 婆 | là  | 囉 | pó  | 婆 | 婆 | yè   | 夜 | 耶 |
| duō  | 哆 | 多 | lù   | 卢 | tà  | 罚 | yè  | 耶 | 夜 | yè   | 耶 | 夜 |
| shā  | 沙 | 沙 | jī   | 吉 | yī  | 曳 | 4   |   | 摩 | 1    | 南 | 南 |
| miē  | 咩 | 未 | dì   | 帝 | shù | 数 | mó  | 摩 | 么 | nā   | 南 | 南 |
| 1 3  |   |   | shì  | 室 | dà  | 怛 | hé  | 诃 | 苛 | mō   | 无 | 磨 |
| sà   | 萨 | 杀 | fó   | 佛 | nù  | 那 | sà  | 萨 | 杀 | ā    | 阿 | 柯 |
| pó   | 婆 | 婆 | là   | 囉 | dà  | 怛 | duǒ | 埵 | 多 | ni   | 唎 | 尼 |
| a    | 阿 | 苛 | lǐng | 楞 | xiě | 写 | pó  | 婆 | 婆 | yè   | 耶 | 夜 |
| tuō  | 拖 | 拖 | tuō  | 驮 | 9   |   | yè  | 耶 | 夜 | 2    |   |   |
| dòu  | 豆 | 豆 | pó   | 婆 | nā  | 南 | 5   |   | 摩 | pō   | 婆 | 婆 |
| shū  | 输 | 书 | 1 1  |   | mó  | 无 | mó  | 摩 | 么 | lù   | 卢 | 劳 |
| péng | 朋 | 朋 | nā   | 南 | mó  | 磨 | hé  | 诃 | 苛 | jié  | 羯 | 基 |
| 1 4  |   |   | mó   | 磨 | xī  | 悉 | jiā | 迦 | 加 | dì   | 帝 | 地 |
| a    | 阿 | 柯 | nú   | 那 | jī  | 吉 | lu  | 卢 | 劳 | shuò | 烁 | 初 |

|        |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 33     | shē 闇些 | tuō 驮陀 | mó 摩么  | dā 怛丹  | shī 逝诗 |
| mó 么么  | yē 耶耶  | yùn 孕咽 | hē 诃苛  | zhī 侄之 | yùn 孕咽 |
| mó 么么  | dì 帝地  | 26     | pǔ 菩菩  | tā 他拖  | 15     |
| fà 罚花  | 29     | jù 俱俱  | tí 提提  | 18     | sā 萨杀  |
| mó 摩么  | tuō 陀陀 | lù 卢路  | sā 萨杀  | ān 俺晏  | pó 婆婆  |
| là 啰喇  | là 啰喇  | jù 俱俱  | duō 埵多 | ā 阿柯   | sā 萨杀  |
| 34     | tuō 陀陀 | lù 卢路  | 23     | pó 婆婆  | duō 哆多 |
| mù 穆毛  | là 啰喇  | jiē 羯基 | sā 萨杀  | lú 卢劳  | nú 那罗  |
| dì 帝地  | 30     | jiē 羯基 | pó 婆婆  | xī 醯诗  | mó 摩么  |
| lǐ 隶里  | dì 地地  | 27     | sā 萨杀  | 19     | pó 婆婆  |
| 35     | lì 利利  | dù 度度  | pó 婆婆  | lú 卢劳  | sā 萨杀  |
| yī 伊衣  | ní 尼弥  | lù 卢路  | 24     | jiā 迦加 | duō 哆多 |
| xī 醯诗  | 31     | dù 度度  | mó 摩么  | dì 帝地  | nú 那罗  |
| yī 伊而  | shì 室诗 | lù 卢路  | là 啰喇  | 20     | mó 摩么  |
| xī 醯诗  | fó 佛乎  | fà 罚化  | mó 摩么  | jiā 迦加 | pó 婆婆  |
| 36     | là 啰喇  | shē 闇些 | là 啰喇  | luó 囉罗 | qié 伽骑 |
| shì 室诗 | yē 耶夜  | yē 耶耶  | 25     | dì 帝地  | 16     |
| nà 那喇  | 32     | dì 帝地  | mó 摩么  | 21     | mó 摩么  |
| shì 室诗 | zhē 遮嗟 | 28     | xī 醯诗  | yī 夷依  | fà 罚花  |
| nà 那喇  | là 啰喇  | mó 摩么  | mó 摩么  | xī 醯诗  | tiē 特打 |
| 37     | zhē 遮嗟 | hē 诃苛  | xī 醯诗  | lì 利利  | dòu 豆豆 |
| ā 阿苛   | là 啰喇  | fà 罚化  | lì 唎尼  | 22     | 17     |

|        |        |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| lā 唎   | 53     | lā 唎   | lū 𠵽   | lā 唎   | lā 唎    |
| yè 夜   | suō 娑疏 | jìn 谨坚 | 45     | 41     | shēn 𠵽山 |
| 58     | pó 婆婆  | chí 埤池 | pǔ 菩蒲  | hū 呼呼  | fó 佛乎   |
| suō 娑疏 | hē 诃苛  | 49     | tí 提提  | lū 𠵽   | lā 唎    |
| pó 婆婆  | 54     | dì 地地  | yè 夜夜  | hū 呼呼  | shě 舍赦  |
| hē 诃苛  | mó 摩么  | lì 利里  | pǔ 菩蒲  | lū 𠵽   | lì 利    |
| 59     | hē 诃苛  | sè 瑟施  | tí 提提  | xī 醯诗  | 38      |
| nú 那罗  | xī 悉诗  | ní 尼弥  | yè 夜夜  | lì 利   | fà 罚化   |
| lā 唎   | tuó 陀陀 | nú 那罗  | 46     | 42     | shā 沙纱  |
| jìn 谨坚 | yè 夜夜  | 50     | pǔ 菩蒲  | suō 娑疏 | fà 罚化   |
| chí 埤池 | 55     | pó 婆婆  | tuó 驮陀 | lā 唎   | shēn 𠵽山 |
| 60     | suō 娑疏 | yè 夜夜  | yè 夜夜  | suō 娑疏 | 39      |
| suō 娑疏 | pó 婆婆  | mó 摩么  | pǔ 菩蒲  | lā 唎   | fó 佛乎   |
| pó 婆婆  | hē 诃苛  | nà 那唎  | tuó 驮陀 | 43     | lā 唎    |
| hē 诃苛  | 56     | 51     | yè 夜夜  | xī 悉诗  | shě 舍赦  |
| 61     | xī 悉诗  | suō 娑疏 | 47     | lì 利   | yē 耶夜   |
| mó 摩么  | tuó 陀陀 | pó 婆婆  | mí 弥尼  | xī 悉诗  | 40      |
| lā 唎   | yù 喻如  | hē 诃苛  | dì 帝地  | lì 利   | hū 呼呼   |
| nú 那罗  | yì 艺意  | 52     | lì 唎尼  | 44     | lū 𠵽    |
| lā 唎   | 57     | xī 悉诗  | yè 夜夜  | sū 苏苏  | hū 呼呼   |
| 62     | shì 室诗 | tuó 陀陀 | 48     | lū 𠵽   | lū 𠵽    |
| suō 娑疏 | pó 瞞贫  | yè 夜夜  | nú 那罗  | sū 苏苏  | mó 摩么   |

# 白衣观音神咒

|         |         |          |        |        |         |
|---------|---------|----------|--------|--------|---------|
| diàn 殿殿 | nā 南南   | pó 婆婆    | xī 悉诗  | yè 夜夜  | pó 婆婆   |
| dōu 都都  | mó 无磨   | lì 利厘    | tuō 陀陀 | 66     | hē 诃苛   |
| 81      | ā 阿柯    | shèng 胜升 | yè 夜夜  | suō 娑疏 | 63      |
| màn 漫万  | lì 利尼   | jì 羯寄    | 70     | pó 婆婆  | xī 悉诗   |
| duō 哆多  | yē 耶夜   | luō 啰喇   | suō 娑疏 | hē 诃苛  | la 啰喇   |
| là 啰喇   | 77      | yè 夜夜    | pó 婆婆  | 67     | sēng 僧生 |
| 82      | pó 婆婆   | 74       | hē 诃苛  | zhè 者姊 | ā 阿呵    |
| bā 跋巴   | lú 卢劳   | suō 娑疏   | 71     | jī 吉寄  | mù 穆武   |
| tuō 驮陀  | jī 吉基   | pó 婆婆    | nú 那罗  | là 啰喇  | qiè 佉骑  |
| yē 耶夜   | dì 帝地   | hē 诃苛    | là 啰喇  | ā 阿呵   | yè 耶夜   |
| 83      | 78      | 75       | jīn 谨坚 | xī 悉诗  | 64      |
| suō 娑疏  | shuò 烁初 | nā 南南    | chí 墀池 | tuō 陀陀 | suō 娑疏  |
| pó 婆婆   | pó 幡贫   | mó 无磨    | pó 幡贫  | yè 夜夜  | pó 婆婆   |
| hē 诃苛   | là 啰喇   | hē 喝河    | qiè 伽骑 | 68     | hē 诃苛   |
| 84      | yē 夜夜   | là 啰喇    | là 啰喇  | suō 娑疏 | 65      |
| 79      | dā 怛丹   | yē 耶夜    | 72     | pó 婆婆  | suō 娑疏  |
| suō 娑疏  | nú 那螺   | 72       | hē 诃苛  | pó 婆婆  | pó 婆婆   |
| pó 婆婆   | duō 哆多  | suō 娑疏   | 69     | mó 摩么  | mó 摩么   |
| hē 诃苛   | là 啰喇   | pó 婆婆    | bō 波坡  | hē 诃苛  | ā 阿呵    |
| 80      | yè 耶夜   | hē 诃苛    | tuō 陀陀 | xī 悉诗  | tuō 陀陀  |
| ān 庵晏   | yē 耶夜   | 73       | mó 摩么  | jī 羯基  |         |
| xī 悉司   | 76      | mó 摩么    |        |        |         |

南无般若会上佛菩萨

三称

般若波罗蜜多心经（心经）

唐三藏法师玄奘译

观自在菩萨 行深般若波罗蜜多时 照见五蕴皆空

度一切苦厄 舍利子 色不异空 空不异色 色即是

空 空即是色 受想行识 亦复如是 舍利子 是诸

法空相 不生不灭 不垢不净 不增不减 是故空中

无色 无受想行识 无眼耳鼻舌身意 无色声香味触

法 无眼界乃至无意识界 无无明 亦无无明尽 乃

注：红字是广东话注音

至无老死 亦无老死尽 无苦集灭道 无智亦无得

以无所得故 菩提萨埵<sup>杀多</sup> 依般若波罗蜜多故 心无罣<sup>挂</sup>

碍<sup>外</sup> 无罣碍<sup>挂外</sup>故 无有恐怖 远离颠倒梦想 究竟涅槃<sup>猎盘</sup>

三世诸佛 依般若波罗蜜多故 得阿耨多罗三藐三<sup>渺</sup>

菩提 故知般若波<sup>波野</sup>罗蜜多 是大神咒 是大明咒 是

无上咒 是无等等咒 能除一切苦 真实不虚 故说

般若波<sup>波野</sup>罗蜜多咒 即说咒曰 揭谛揭谛<sup>嫁爹嫁爹</sup> 波<sup>怕挪嫁爹</sup>罗揭谛

波<sup>怕挪生嫁爹</sup>罗僧揭谛 菩提萨婆诃

## 白衣观音大士灵感神咒（白衣神咒）

注：红字是广东话注音

南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨

摩诃萨

三称三拜

每圈须诵念二十遍后，再三称三拜南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩诃萨

南无佛

南无法

南无僧

南无救苦救难观世

音菩萨

怛<sup>丹之拖</sup>埵哆唵<sup>庵</sup>伽<sup>骑喇花多</sup>啰伐哆伽<sup>骑喇花多</sup>啰伐哆伽<sup>骑啊花多</sup>诃伐哆啰伽<sup>骑花多</sup>伐哆啰伽<sup>骑花多</sup>伐哆娑<sup>梭</sup>婆<sup>婆</sup>诃<sup>啊</sup>

天

罗神

地罗神

人<sup>波野</sup>离难

难离身

一切灾殃化

为尘

南无摩诃般若波罗蜜



# 观音经

南无观世音菩萨。南无佛。南无法。南无僧。与佛  
有因。与佛有缘。佛法相因。常乐我净。朝念观世  
音。暮念观世音。念念从心起。念佛不离心。天罗  
神。地罗神。人离难。难离身。一切灾殃化为尘。  
南无摩訶般<sup>波野</sup>若波罗蜜。

## 诵咒须知（白衣神咒）（大悲咒）

诵咒者必须至诚心正、心念集中。日常生活必须戒杀生、戒恶言、戒易怒、戒懒惰，尽力布施行善。如果能够吃长斋或吃早斋配合，那麽效验更加显著。这样，咒力、愿力、心力，产生了感应力，达到逢凶化吉、消灾、除病的效验。

诵咒最好于清晨，梳洗净口净身后焚香面对观音菩萨圣像，至诚顶礼，然后诵咒，诵完咒再诵发愿回向文三次。每诵咒二十次，用洁净的红笔点一圆圈，每页有六百圆圈，合计一万二千次，诵完一页为满一愿，然后焚化，用洁净纸包好字灰，送到大海或江河中。并且印送一千二百本白衣观音神咒。略表感谢观世音菩萨恩德。

（注：凡诵咒或念经的人，最好能持长斋或早斋，如果不能至少持观音斋或持十日斋、六日斋、初一、十五持斋，尤其必戒杀放生，多行善布施，则有不可思议的感应。）

虔诵二十遍用红笔填一圈

发愿回向文

普愿三障诸烦恼  
愿消三障悉消除

愿得智慧真明了  
世世常行菩萨道

A large grid consisting of 20 rows and 20 columns of small circles. This grid is intended for a devotional practice where one fills in the circles with red ink after reciting the mantra 20 times. The grid is currently empty.

白衣神咒（每日必须正心、诚意、虔诵、切不可间断。）

填满一圈为一愿所求必应

（为保持善书完整，勿撕下本页，可影印后使用。）

## G調：4/4 佛前忏（一）

$\dot{2} - \dot{3} - \mid \dot{1} - \dot{6} \dot{1} \mid \dot{2} - \dot{2} \dot{5} \mid \dot{3} \dot{5} \underline{\dot{6} \dot{1} \dot{5} \dot{6}} \mid$

今 天 到 佛 寺 拜 祷 庄 严 佛 菩

$\dot{1} - \underline{\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{7}} \mid \dot{6} \dot{5} \dot{6} \dot{1} \mid \dot{5} - \dot{3} \underline{\underline{\dot{2} \dot{3} \dot{2}}} \mid \dot{1} \underline{\dot{2} \dot{7} \dot{6} \dot{5}} \mid$

萨 想 得 解 脱 无 明 业 恶 缘 观 音 呀 等 我 虔 诚

$\underline{\dot{3} \dot{5} \dot{3} \dot{2} \dot{1} \dot{3} \dot{2}} \mid \dot{7} \dot{2} \dot{3} \underline{\dot{5} \dot{7}} \mid \dot{6} - \dot{7} \underline{\dot{6} \dot{1}} \mid \dot{5} - \underline{\dot{6} \dot{1} \dot{5} \dot{6}} \mid$

深 深 忏 皆 因 坏 苦 重 重 现 故 特 来 跪

$\dot{1} - \dot{5} \underline{\dot{1} \dot{7}} \mid \dot{6} \dot{5} \dot{2} \cdot \dot{2} \mid \dot{3} \dot{5} \underline{\dot{3} \dot{5} \dot{3} \dot{2}} \mid \dot{1} - - \underline{\dot{2} \dot{7}} \mid$

拜 求 忏 在 佛 前 灯 请 观 音 指 引 开 我

$\dot{6} \dot{5} \underline{\dot{3} \dot{5} \dot{3} \dot{2}} \mid \dot{1} - - \underline{\dot{2} \dot{7}} \mid \dot{6} \dot{5} \underline{\dot{5} \dot{6}} \dot{1} \mid \dot{6} \dot{5} \dot{2} - \mid$

原 来 真 本 性 使 我 灭 除 烦 恼 慢 疑 心

$\underline{\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{5}} \mid \underline{\dot{6} \dot{1} \dot{5} \dot{6}} \dot{1} - \mid \underline{\dot{2} \dot{3} \dot{2} \dot{7} \dot{6} \dot{5} \dot{6} \dot{1}} \mid \dot{5} - \underline{\dot{1} \dot{2} \dot{7} \dot{6}} \mid$

贪 嗔 痴 能 断 去 归 依 守 戒 愿 随 佛 永 恒 免 得 再 堕

$\dot{5} \underline{\dot{6} \dot{1}} \dot{5} - \parallel$

凡 尘

G调： 4/4 佛前忏（二）

˙ ˙ ˙ ˙  
| 2 - 1 - | 6 - 1 | - 3 . 5 6 1 | 5 - - - | 5 - 1 - |

顶 礼 跪 拜 如 来 佛 前 来 赦

˙ ˙ ˙ ˙  
| 2 - 3 - | 3 5 6 1 | 5 - - - | 1 2 6 1 3 5 |

今 昔 重 重 业 缘 我 今 愿 发 菩 提

˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙  
| 2 - 3 5 7 2 | 5 - - 2 1 | 6 1 2 1 2 3 | 5 - 6 1 5 6 |

心 虔 诚 意 参 禅 想 到 自 身 寄 娑 婆 幼 变 无 实

˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙  
| 1 - 6 5 | 3 . 5 5 5 | 5 5 1 6 1 | 3 5 6 6 3 3 6 |

性 心 意 愿 我 晚 晚 叩 拜 观 音 诵 经 愿 得 般 若

˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙  
| 1 1 2 1 1 2 | 3 - 6 1 2 3 | 1 2 1 2 7 6 | 5 1 5 6 1 |

智 慧 将 妄 意 扫 清 佛 法 专 心 进 修 永 不 再 被 烦 恼 蒙 蔽

˙ ˙ ˙ ˙ ˙ ˙  
| 6 5 5 6 5 - | 1 3 2 - | 2 3 2 1 7 6 1 |

失 却 了 本 性 我 皈 依 色 空 参 透 断 无

| 5 - - - ||

明

## G调 : 2/4 观 音 灵 感 歌



# 大悲愿

南无大悲观世音，愿我速知一切法。  
南无大悲观世音，愿我早得智慧眼。  
南无大悲观世音，愿我速度一切众。  
南无大悲观世音，愿我早得善方便。  
南无大悲观世音，愿我速乘般若船。  
南无大悲观世音，愿我早得越苦海。  
南无大悲观世音，愿我速得戒定道。  
南无大悲观世音，愿我早登涅槃山。  
南无大悲观世音，愿我速会无为舍。  
南无大悲观世音，愿我早同法性身。

## 礼佛消灾、健身、延寿的原理

佛教行最敬礼时，下跪，两肘、双膝和头部都贴着地面，双掌心向上，恭敬迎接佛，称为「五体投地」，比喻敬佩到极点。楞严经卷一：「五体投地，长跪合掌，而白佛言。」

为什么说念佛、拜佛可以消除业障呢？念佛、拜佛都应该出于自愿自觉的，才会满怀虔诚恭敬的心五体投地，拜佛时掌心朝上，是准备接佛的双足，迎接佛的光明，观想大慈大悲的佛站在你的双掌之上，面对着佛欣喜万分，流露出发自内心的微笑。整个动作自然、柔软、谦和，这样身、口、意都清净恭敬，无丝毫的杂念，全身感觉到轻松、舒畅，充满欢喜心，就可以消除过去自己身心行为不



合理所造成的障碍——消业障。

为什么忏公老师父再三推崇赞叹：「拜佛是最好的运动，比武功和太极拳更好」呢？

只有亲身体验过拜佛利益的人，才能理解和赞同忏公老师父的话是千真万确的，而且有充份的医学根据。

现代人缺乏运动，全身肌肉绷紧，长期直立和坐，脊椎骨处于垂直状态，每一节脊椎骨之间的缝隙长期的挤压着。而脊椎是人体的神经中枢，主管着五脏六腑的运行，每节脊椎之间布满血管和神经的通道，因为脊椎间的互相挤压的关系，使血流不通，神经不畅，无法充份地输送营养和氧气到头部和内脏各部器官的细胞，引起容易疲倦，头晕的症状。而内脏的细胞因缺氧，就容易成为癌细胞。

拜佛是自上至下的全身运动，包括头、颈椎、脊椎、腰椎、手、脚和呼吸。所以拜佛有如下三大利益：

(一) 拜佛时，头柔软地低垂到贴近胸部，使脖子的七节颈椎骨，一节一节的拉开来，这样颈动脉、椎动脉不再受挤压，供血流畅，供氧丰富，脑部血流量充足了，改善脑功能，消除容易疲倦和头晕的症状。所以当你拜完佛之后，头脑觉得很清醒，精神饱满。坚持长期拜佛，能够使脸色逐渐转为红润。

(二) 拜佛时，弯腰、曲膝，把背部、腰部的肌肉都拉长放松，使每节脊椎骨之间的隙缝充份地拉开来，这样血流、神经通畅无阻，可以消除背痛腰酸的症状。同时充份地输送营养和氧气到内脏各器官，使各器官健康运作。

(三) 拜佛可以增加肺活量，下拜时额头轻叩地面三次，胸、腹都贴着大腿，腹部收缩，横隔膜也强力收缩，使你彻底地吐气，迫出肺部污浊的废气，诱导丹田深呼吸。当拜完要起立的时候，趁着吸气的力量站起来，横隔膜放松，吸入清净的空气。这样完整而彻底的深呼吸，平时是做不到的，只有拜佛时完全能做到，吐尽陈积的肮脏空气，吸入清新的氧气。血流因为深呼吸的作用，很顺畅流回心脏再流出去，使我们全身每个细胞都能在拜佛中得到丰富的滋养和氧气，随着持之以恒的拜佛，那么你的身体会逐渐健康起来是理所当然的事。

会面一笑众苦除  
心开尽纳如来福



背尘合觉接佛足  
生佛交彻本一如



翻足起身跪

翻掌接佛、观想佛光照摄



跪坐于足跟内侧

## 礼佛起身连续动作

吸满腔极乐芬芳。念遍野弥陀心香



恢复跪坐←接地翻足←起立

趁吸气之势、起立、合掌

## 礼佛起身连续动作

摄心  
←返观  
←放下  
←谦退  
←柔软  
←恭敬



合掌  
←俯首  
←松肩  
←退腹  
←曲膝  
←躬身

注意观照，动中**重心不动**，保持于「**二足跟之中点**」。

谦恭到底·背尘合觉。深投觉地·转凡成圣



保持俯首·跪坐迎佛。五体投地·翻掌接佛



跪坐于二足跟内侧

## 再版后语

我们现在正处于多灾多难的时期，尤其是最近几年，九一一美国世贸被袭击，美英攻打伊拉克，为祸全球的沙士，禽流感的扩散，南亚九级大地震引发的海啸，酿成世纪大灾难。天灾人祸一浪紧接一浪，一浪高于一浪，无情地席卷全球。有的灾难于瞬息间突然地降临，使人类措手不及，防不胜防，无法抗拒，无从躲避。人类似蚂蚁一样的渺小，房屋像火柴盒一般的脆弱。那惨烈的景象，刹那间把人间天堂变为地狱。今后还会不会再次发生战争、瘟疫、地震、海啸呢？人们生活在惶恐之中。

环视全球，真正安宁的地方实在不多，香港是极之少数的福地之一。香港人乐善好施，无论是国内或国外，凡

是救灾，香港人是不甘人后，踊跃捐助。香港每逢天灾，都能够逢凶化吉，消灾解难，把灾情减轻。尤其是自从大屿山天坛大佛建成之后，这十几年以来，每逢台风逼近香港的时候，风势转向，吹向他处，是值得庆幸的。无形中在勉励我们香港人，保持和发扬慈悲助人为乐的优良传统。如果要彻底消除人世间的痛苦，防止灾难，永远享受自在解脱的妙药，就是信仰观世音菩萨。

欲救人自救，除了信仰观世音菩萨之外，要进一步发愿行善助人，并且付诸于日常生活行动之中，真正认真地做到「信、愿、行」，以观世音菩萨的慈悲、智慧、勇猛救世的精神为榜样，去处世待人，那样才是真诚的皈依信仰观世音菩萨。只要我们至诚不二，持之以恒，虔诚的信

仰、称念、礼拜，配合认真的行善积德，那么，即使什么痛苦、灾难、烦恼当前，观世音菩萨一定能解救我们，脱离苦海。

全世界欲化疫呈祥，转祸为福，唯有大家发心行善戒杀，灾难、横逆不侵，诸神护佑，福报殊胜。

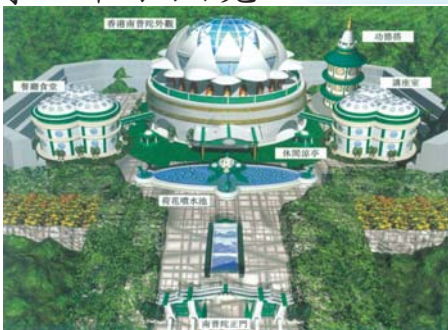
中华道德学会 谨识





祈愿弘扬佛法及中华文化，香港南普陀拟于慈云山兴建香港南普陀千手观世音。千手观世音像是以纯铜镀金铸造，高13.68米，建于室内，为世界之最高的千手观世音。观音像左右加建有韦驮、伽蓝护法菩萨及三十三尊观世音化身彩色塑像一如杨枝观世音、送子观世音、洒水观世音……蔚为壮观。南普陀建成后，西面大屿山有天坛大佛，东面慈云山有千手观世音，仿如慈父慈母般怀抱香全香港市民，福泽绵远。

兴建香港南普陀为本港宗教艺术的一大盛事，由于工程浩大，祈望海内外善信及社会各界贤达，咸发菩提之心，慷慨捐献，共同圆满千秋功德。且让我们怀着无比珍惜，福泽的心，虔诚地参与这个造福子孙万代的划时代善举。凡乐意捐助筹建香港南普陀千手观音的善长仁翁，可将善款直接存入本会筹建基金的银行账户，或邮寄支票到香港九龙慈云山蒲岗村道165号，香港南普陀收。随喜乐捐，功德无量。



拟建中位于慈云山之香港南普陀正面外观图

共襄善举 功德无量  
筹建香港南普陀千手观世音

\*捐款支票抬头请写  
「香港南普陀有限公司」或  
Hong Kong Nan Pu Tuo Limited

汇丰银行账户：814-076998-838  
恒生银行账户：240-221846-883  
中国银行户口账号：01281310175183

筹建并无委托其他人士或团体进行任何筹款活动。  
凡捐款港币壹佰元以上，可凭捐款收据申请扣税。

## 书后小语

功德最大的善事是什么？就是助印经典、善书赠送人。因为其他各种的善事，只是利及一方或者利及一时。而印赠善书，可以流通全世界，流传千百年，没有区域和时间的局限。善心人士读了善书之后，更加乐意去做善事；本来不善的人看了善书，也因得到启发而做善事。随着善书的广泛流通，大家都明白行善利人利己意义，善人多了，种种善事都有人做，人人做善事，整个社会的风气必然趋向祥和、高尚。

善书是开启人类的心灵，启发善心、善念，可以推动各种慈善，惠及世代，助印善书赠送人，其功德是无比殊胜！

# 白衣观音神咒

## 观 音 斋 期 表

|       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |        |        |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|
| 正月初八日 | 六月初十八日 | 二月初七日 | 六月初九日 | 二月初九日 | 六月初三日 | 二月初九日 | 七月初三日 | 三月初三日 | 八月初六日 | 三月初六日 | 九月初九日 | 三月初三日 | 九月初三日 | 四月初二日 | 十月初二日 | 五月初三日 | 十一月初九日 | 五月初七日 | 十一月初四日 | 六月初十六日 | 十二月初五日 |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|

## 十 斋 日 期 表

|    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |     |          |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|----------|
| 每月 | (一) 初一日 | (二) 初八日 | (三) 十四日 | (四) 十五日 | (五) 十八日 | (六) 廿三日 | (七) 廿四日 | (八) 廿八日 | (九) 廿九日 | (十) 三十日 | 月小改 | 廿七、廿八、廿九 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|----------|

## 六 斋 日 期 表

|    |         |         |         |         |         |         |     |       |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|-------|
| 每月 | (一) 初八日 | (二) 十四日 | (三) 十五日 | (四) 廿三日 | (五) 廿九日 | (六) 三十日 | 月小改 | 廿八、廿九 |
|----|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----|-------|

## 【 早 斋 】

所谓「早斋」（又名「祈愿斋」）是给一般善心人士初发心想食斋，但环境尚未许可，先食早斋。食早斋的时间是由晚上十一点后至早上十一点前，为一日廿四小时中有十二小时戒杀，发慈悲心。

只要行善积德，便可减轻业障；待机缘成熟，自然能如愿以偿而转食长斋，达到身心双修、解脱自在之境！