



世界真佛宗宗務委員會 教育處 真佛法學堂
馬來西亞真佛宗密教總會 大德佛學院 聯辦



修行入門

「千江有水千江月」

第六課



持咒、誦經與懺悔

- (一) 了解持咒、讀經/誦經的意義與方法
- (二) 了解懺悔的意義與方法

課程目標

這一課 在修什麼？

修三件事：

心

(持咒)



見

(誦經)



業

(懺悔)



修行 → 心清淨 → 本性顯現 → 光明



所有方法，都是爲了“轉化”

虹光大成就的修行邏輯



第一部分： 持咒

（心的修行）

持續唸誦真言

什麼是**持咒**？



持咒的**真正意義**

不是只是唸出
聲音

是：

- 攝心
- 定心
- 轉念

持咒的四種方法：

出聲唸

/

默唸

/

心唸

/

觀想唸

從
《虹光大成就》
角度看持咒

讓心 “單一”

當心不散亂，
才有可能清淨



爲什麼持咒可以轉化？

心一直在動

咒語 =
把心拉回來

久了 →
雜念減少

持咒的 誤區！！

✘ 唸很多，但心不在

✘ 追求感應

✘ 變成趕功課

這些都不會轉化



一句小總結

持咒不是唸給佛聽
是讓自己的心安住

A stylized illustration of a person with dark hair, wearing a light blue shirt, sitting and reading an open book. The person and book are rendered in a soft, semi-transparent style, appearing as if they are behind a glass pane or a watermark. The background is a light, neutral tone.

第二部分：

誦經

(見的修行)

學習佛法

什麼是誦經？



A stylized illustration of a person with dark hair, wearing a light blue shirt, sitting and reading an open book. The person and book are rendered in a soft, semi-transparent style. The text '誦經的核心意義' is overlaid on the person's face and the book.

誦經的
核心意義

改變你的“看法”
從錯誤認知 → 正見

爲什麼要誦經？

因爲你“看錯世界”

所以才會苦。

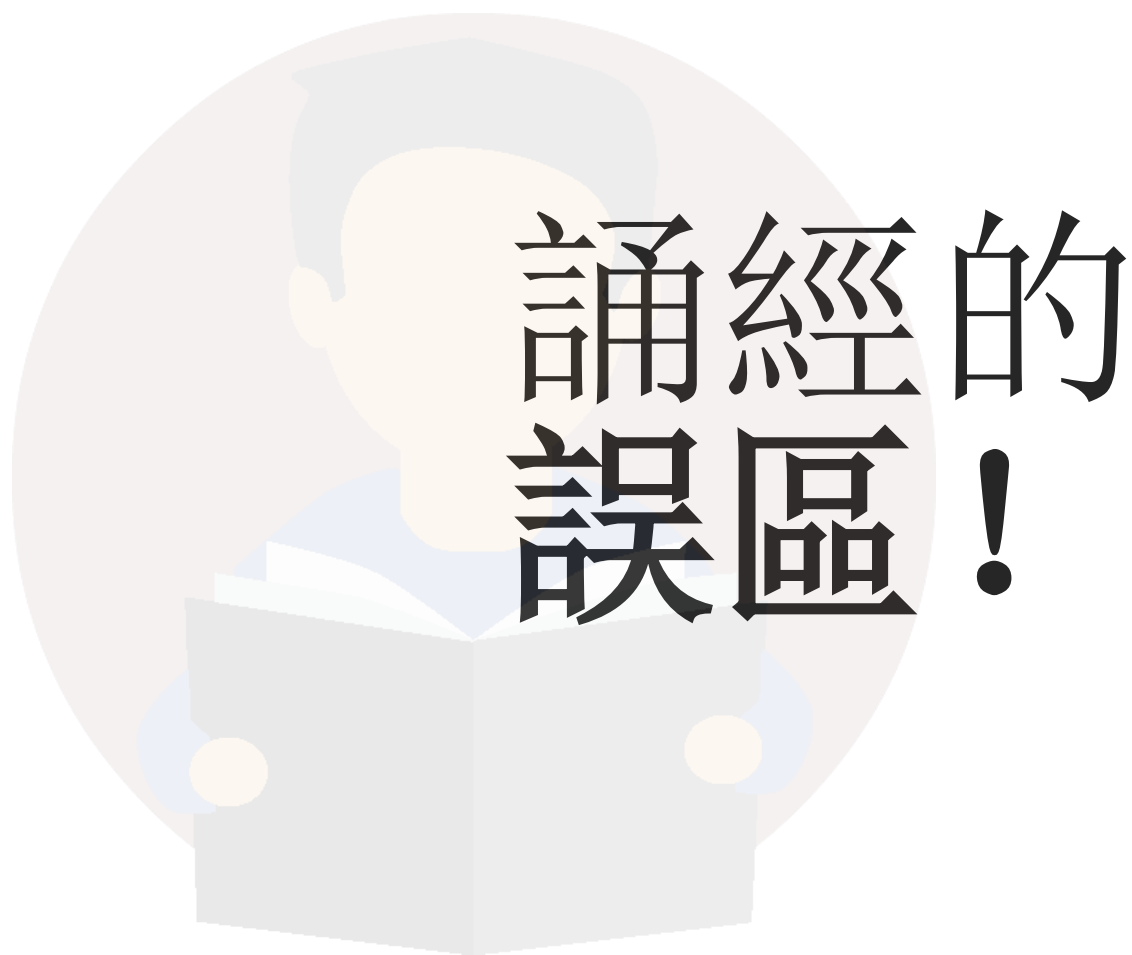


從《虹光大成就》角度看誦經

誦經的三層

1. 唸 2. 懂 3. 用

沒有“用”，
就沒有修。



✘ 只唸不懂

✘ 當作任務

✘ 不應用

一句小

總結

誦經不是增加知識

是改變

你看事情的方式





第三部分：

懺悔

(業的修行)

看見

+

承認

+

改變

第三部分：懺悔



從《虹光大成就》角度看懺悔



爲什麼要懺悔？

因爲“業”會障礙清淨

不懺悔 會怎樣？

- 習氣一直重複
- 情緒一直循環
- 心很難清淨

懺悔的 關鍵

不是唸

是：

-- 真心

-- 慚愧

-- 改變



懺悔的方法

發露
反省
發愿





百字明

是重要懺悔法
重點在誠心

一句小總結

懺悔不是認錯
是**停止重複**



三者關係

持咒 → 穩定心

誦經 → 建立正見

懺悔 → 清淨業

三者同時進行

沒持咒 → 心亂

沒誦經 → 看錯

沒懺悔 → 卡住

爲什麼缺一不可？

回到
虹光大成就

所有修行
都是在做一件事：
讓心越來越清淨



这一课
最重要
一句话

修行不是做很多

是轉化很多





總結

【本課重點】

- 一、持咒（**心**）
讓心專一、不散亂
- 二、誦經（**見**）
建立正見、改變認知
- 三、懺悔（**業**）
清理習氣、減少障礙

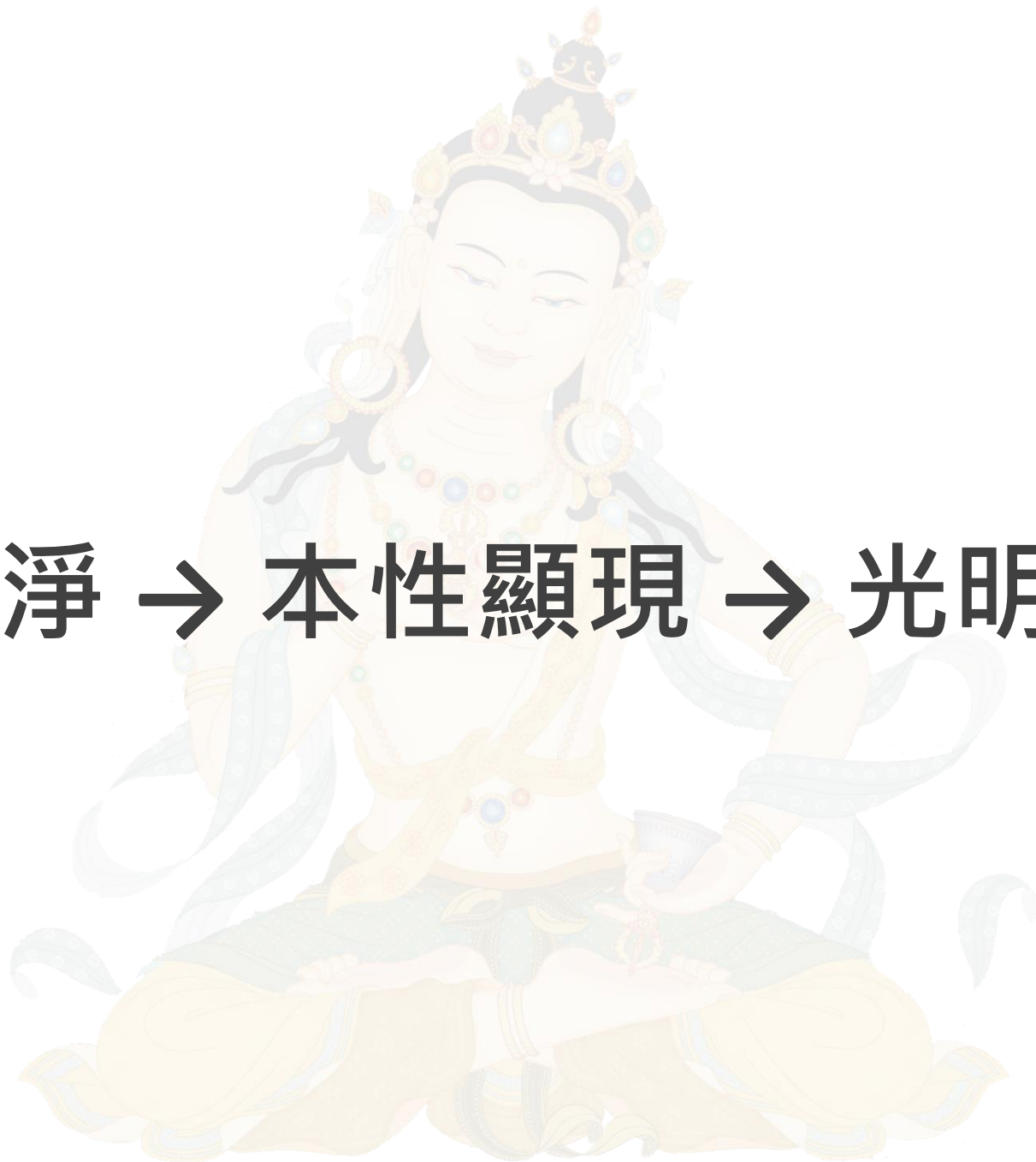
心 + 見 + 業

整體修行



《虹光大成就》
的方向

清淨 → 本性顯現 → 光明



我一向教弟子們
老老實實念佛
淨念不斷，止息妄念
心不顛倒，這是淨土心要

盧勝彥文集 142【夜深人靜時】
接引的法船





谢谢聆听

蓮花俊仁助教