

淨土大經解演義節要—業障懺除，你情緒就安穩（第一〇七〇集） 檔名：29-519-1070

所以懺悔法門我們時時刻刻不能忘記。每天我們的早晚課，得定課，早課提醒自己，這一生不離開戒定慧三學，不離開佛陀的教誨；晚課就是懺悔，我這一天起心動念、言語造作有沒有遵循戒定慧三學。遵循，好，我們要時時保持它，如果有違背，立刻改過自新，這就是懺悔。戒很具體，從十善開始，用這十條來反省。第一條不殺生，我今天從早到晚有沒有傷害眾生的行為，就是言語造作，有沒有傷害眾生的念頭，言語是口業，行動是身業，念頭是意業，造業總不外這三樣東西，身、口、意。所以普賢菩薩的懺悔偈，這是教導我們的，無始劫以來你用什麼造作罪業，就是身口意。不但不能有這個行為，也不能有這些言語，當然最好沒有這些念頭，對待一切眾生。懺悔偈上說，「往昔」，今天晚上求懺悔，早晨中午下午所造的都說是往昔，已經過去了，所造的一切惡業，「皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生」，造作惡業的原因是貪瞋痴慢疑，那是因，身語意那是緣，你看有因有緣，惡業就成就，惡業是果報。這個果報如果不懺除，對自己的身心很不利，身心就有災難。災難是什麼？災難是疾病、是憂慮、是煩惱，這是自身的災難。換句話說，身心不健康，業障懺除，身心就健康，你情緒就安穩。業障懺除了，你家庭就幸福，業障懺除，你居住的地方就安全，這個地方少災少難。

節錄自：02-039-0241淨土大經解演義