

金剛經的智言慧語—學人能向衣食起居塵勞邊鍛鍊，便是降  
伏妄心最好方法（第八十四集） 1995/5 新加坡  
佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0006集）  
檔名：29-513-0084

【學人能向衣食起居塵勞邊鍛鍊，便是降伏妄心最好方法。】

只要談到修行，無論你是學哪一個宗派，哪一個法門，佛法裡常講的「法門無量誓願學」。法門再多，目標的確只有一個，就是降伏妄心；妄心就是念頭，一個念頭起，一個念頭滅，生滅的念頭；無非是為降伏妄心而已，這一點我們要認真的把它記住。我們修，修什麼？降伏妄心而已。你把這點搞清楚，你修行的功夫不能說不得力，你真正抓到了要害。否則的話，無論怎麼用功，妄心照起、煩惱照起，這就是功夫不得力，那怎麼會有成就？要降伏妄念，妄念說實在話離不開貪瞋痴慢，如果貪瞋痴慢沒有了，妄念自然就沒有了。袁了凡先生，對於因果的道理搞清楚了，他貪瞋痴慢就沒有了，心就定了，這是一個很明顯的例子。所以我們修行最好的方法，在生活當中學，學什麼？學知足，知足就常樂。這裡頭講的，「塵勞邊鍛鍊」，鍊什麼？鍊知足，知足就不求，妄想就少，雜念就少，心就漸漸會定下來。衣食住行，在現代人的生活，我只要達到一個普通的水平就夠，不再爭取。我們的心才清淨，才有充分的時間去學道，讀經、研究經典、念佛、用功、為人解說，我們才有時間幹這個事情，這個事情是真事情，這是真正的好事情，世出世間沒有比這個事情再好了。實在講，也是本經所謂的第一希有。為什麼不去幹這個事情？為什麼把一生大好的光陰，消磨在毫無意義的妄想雜念當中？那個實在講太可惜了。衣食住行當中鍛鍊，鍛鍊是樣樣知足，沒有一樣不知足，樣樣隨緣，你就樣樣都自在。這是

降伏妄心最好的方法。