

兩分鐘開示—遇到生煩惱的人事物時，如何做到不怨天、不尤人
悟道法師主講（第二三六集） 檔名：WD29-003-0236

問：在日常生活之中都會遇到許多不順心的事情，比如因為別人不守交通規則，造成身體受傷、車子損壞，會對自己說，還好受傷還不嚴重、還好對方沒受傷；又或是遇到不順心的人事物，會對自己說沒關係、沒關係，都是來磨鍊自己的，可是自己心裡還是會有憤怒與不滿。講話雖說不介意，但是語氣之中還是會流露出情緒。請問師父，第一步要如何去做，才能真的不怨天、不尤人？

答：這是我們的煩惱習氣，煩惱習氣不是一朝一夕能斷的。道理我們也懂，但是這個境界一來，往往我們也很難控制住自己的情緒。不過你能夠這樣的節制也算不容易了，如果換作一般人，早就打起來了。這是修忍辱，忍辱比較不容易，你看菩薩六度，第一度是布施，第二度持戒，第三度忍辱，你能夠修布施、能夠持戒，不見得你能修忍辱；有的人他戒持得很好，但是不能忍辱。我看到我們淨老和尚，他真的修忍辱。我是受不了，但是看到他那個修忍辱，我也沒話講了。師父在講經講修忍辱，他不是只有講，他真正在修。我們是口頭上在講，我們做不到，他是做給我們看。所以這個問題也是靠修行，靠佛力加持，多念佛、多念觀音。《普門品》講，我們如果貪瞋痴重，要多念觀音，求觀音菩薩加持，這樣我們就慢慢煩惱會降溫；我們不可能說一下子都不生氣，那個我們做不到，但是慢慢降溫。多從明理這一方面，多讀聖賢書，對我們修懲忿窒欲都有很大的幫助。

節錄自：WD32-062-0001道德講堂佛學答問—答華藏職工（第

