

問：下面一個問題，他說自學佛以來，由於業障深重，所以在佛學上有很多疑問；在日常生活當中，常常在做事情的時候，不管是高興或不高興，都會起很不好的念頭，我嘗試去控制它，例如打坐、拜佛等，都沒有辦法控制不再起壞念頭。請問老和尚，有什麼方法可以教我讓我控制壞念頭？

答：最好的方法是講經，你看天天勸人不要有壞念頭，勸別人同時就是勸自己，我從這個地方收到的效果最好。所以我喜歡上台去講，勸別人就是勸自己，別人聽不聽沒有關係，自己勸多了，自自然然就改了，也沒有刻意去改它，自然就改掉了；遍數太多了，印象太深了，所以遍數愈多愈好。從聽經、讀經、研究經教，你把精神集中，這好東西，你就不會有惡念了。佛經可以，儒家經論也可以，全心全力去研究，你會有心得，會把你這些念頭改過來。

節錄自：學佛答問（答香港參學同修之十） 21-275-0001