

兩分鐘開示—學佛多年，煩惱習氣依然很重，怎麼辦？

悟道法師主講           （第二〇五集）           檔名：WD29-003-020

5

問：慚愧弟子今年五十五歲，學佛五年多。幾年來都是遵從老法師教誨，讀《無量壽經》和念佛，因為愚痴煩惱習氣重，一直沒有大的進步，還愈來愈懈怠。妄想多、煩惱多，遇到境界時又起瞋恨心發脾氣，自己心裡也著急，但是不知道如何降伏自己的內心，不知道該如何修行。所以請求法師開示，弟子要如何如理如法修學，才能讓心裡慢慢清淨，不退轉。

答：這位同修五十五歲，人也過了半百了。學佛五年多，那也是中年以後才學佛。難得，學了佛就能夠聽我們淨老和尚的開示，讀誦《無量壽經》和念佛。愚痴煩惱習氣重，這個也是大多數人都有這個問題，不是只有妳有這個問題。絕大多數的人都是這個問題，學了佛，皈依了，念佛了，也聽經了，但是自己的煩惱習氣沒有辦法降伏。修學沒有進步，愈來愈懈怠就是退轉了。妄想很多，煩惱多，遇到境界起瞋恨心發脾氣，自己也很不想這樣。所以很多同修都有同樣的問題，自己也不想生煩惱，也不想發脾氣，但是境界來了，就是控制不住。該如何修行？這個修行還是要多聽經，我們淨老和尚講的經教太多、太豐富了，現在又有同修用節錄的，重點的，這個現在在網路上去點閱，都能找得到。所以我建議多聽經，聽經是解，是明理，道理明白了，方法知道了，你就知道怎麼修了，無非就是改變自己的一個觀念。另外像過去蔡老師講的《弟子規》、《群書治要》，我建議可以多聽。聽多了，慢慢妳就能改變自己的心理。總是要用功，要常常提起觀照功夫。妳很難得能觀察到自己的煩惱習氣很重，這就是妳的覺悟。但是要進一步去修行，要

去降伏自己的煩惱習氣。

節錄自：學佛答問（答大陸同修）（第一集）WD21-138-0001