

兩分鐘開示—吃個飯，也能生一堆煩惱。 悟道法師主講
(第一八〇集) 檔名：WD29-003-0180

你看《感應篇》講，你要去觀照善念跟惡念，現在起個念頭是惡念還是善念，你自己要清楚；自己不清楚，惡念起來，隨著惡念一直發展下去，那就造惡業了。如果惡念起來，發現這是惡念，把它轉過來，世俗就用善念，我們念佛人用淨念。念佛人不管善念起來、惡念起來，統統把它換成阿彌陀佛這一念，這一念叫淨念，叫淨業。當我們看到喜歡的東西起貪心了，我們這個時候要觀察到已經起來了，你要去控制，念佛就是控制它。比如說我們看到一個自己喜歡吃的，貪吃的念頭起來，這個很自然，喜歡吃的多吃一點，不喜歡吃的吃得就生煩惱。喜歡吃的生貪心，不喜歡吃的生瞋恨心，那不是貪瞋痴嗎？所以過去我常常發現，我吃一餐飯就起貪瞋痴，生了多少煩惱？穿衣吃飯統統是修行，怎麼修？就是在起心動念。你發現貪瞋痴，外面這些是對象，對象有順你的意思，喜歡的貪；不順自己的意思，瞋，討厭、排斥，瞋恨心；糊裡糊塗就愚痴，是非善惡不明白，渾渾噩噩的，心不開朗，愚痴、傲慢，貪瞋痴慢疑五大煩惱常相隨。這些念頭起來，我們要發現，我現在起了這個念頭，趕快把它降下來，把它轉過來，這樣功夫才會得力。所以我們念佛就是用念佛這一念把貪瞋痴慢這些妄念代替過來。

節錄自：金剛經講義節要（第二十七集）WD15-008-0027