

兩分鐘開示—妄念過去就好，不要再去想。（閩南語）

悟道法師主講           （第三十二集）           檔名：WD29-003-003

2

雜念起來怎麼辦？雜念起來不要管它，不管善念還是惡念，什麼奇奇怪怪的雜念起來都不要理它，你只要把注意力轉移到阿彌陀佛這一念上，不要管雜念。也不要去想，我剛才念佛怎麼會起了一個惡念？覺得很罪惡感，也不用如此，不要再去想，那個妄念過去就好，不要再去想。所以不管善念惡念，不管什麼念頭起來，都不要管它，只要你把注意力轉移到阿彌陀佛這一念，這樣念久，妄念漸漸就會減少，到最後就沒有了。所以念佛要念到妄念減少，念到妄念都沒有，仍然需要一段時間，至少要念三、五年，不是今天念了一天，妄念就都沒有了，這樣你就成佛了。所以這要知道，妄想雜念是無始劫以來的習氣，不是我們一念佛就馬上都沒有了。

節錄自：WD05-001-0002大勢至菩薩念佛圓通章疏鈔菁華（第二集）