

如何調伏對治妄念

二〇一二年八月十二日

我今天要講的是：「如何調伏對治妄念」。

妄念是我們在生活中都會遇到的，也是每一個人最難於調伏的。我們要如何對治妄念呢？切不可在一個妄念的起伏上面著手，須在妄念升起的總根上下功夫。凡夫的妄念很多，有的好色好得很厲害，有的是貪財貪得很厲害，有的是好名好得很厲害。每個人的妄念習氣都不同，如果一一分別對治，以妄治妄，其妄更甚。如在妄念動處下手，則一了百了。

一般人最難調伏的就是色，色欲是最難調伏的。佛陀告訴我們，要修「不淨觀」和「白骨觀」，這兩個法門來破除、對治貪色的欲念，才能把色欲斷除。

教下也有對治的方法，比如「六度萬行」。六度萬行裡的「布施」，就是對治我們的心量小、慳貪。心量小是永遠沒有辦法發菩提心、行菩薩道，心量狹小就是因為慳貪。比如五戒就是對治我們妄心蠢動的法門，以五戒來對治我們的妄心。學佛修行的人，要時時的照顧它，不令此心著境；不讓我們這個心著在外境，時時要「照空」。什麼叫做照空呢？就是不住，不要住在境上。以真心來攝持一切，妄念沒了真心起。真心起來就能攝持一切，這都是妙明真心，心是根本。

我們學佛最根本就是要把心抓住，遇一切境都不動心，好的也一樣，壞的也一樣，都要如如不動，一切都不予理睬。所以修行是在於生活中，要時時去關照它，時時去體悟它，這樣才能夠對治妄念的起伏。