

第九章 調整習氣

現在我們習氣都還很重，但藉著平日隨眾上殿念佛，或者在出坡動中念佛，都是很好的調適方法，習氣重就要隨眾，不要給自己太多空閒時間，否則容易打妄想。

說要自己清修，只是個墮落的藉口，因為不想調伏自己的習氣，想要找另外的空間，讓習氣能夠發揮。

習氣重沒有關係，因為我們的作息穩定，大家就隨眾念佛。在大殿念佛是靜中念佛，外境的干擾比較少，如果

靜中念佛一段時間，需要調整，可以找個事情出坡，在動中也可以念佛，這是一種調適。

師父訂十天一期：七天念佛，三天放香，就是動、靜都要調整。完全在動中就易放逸、懈怠；完全在靜中，也很難調伏我們的心。我們的心充滿習氣、業力，一定要有舒緩的時間，所以三天放香就是一種調適。以前師父閉關也是這樣，不能每天關在關房裡，會熬不過的。

修行、學佛要趨於中道，需要調整，所以習氣重沒有關係，大家隨眾上殿念佛，或者出坡念佛都可以。

境界來時要生起正念，告訴自己沒有這回事，妄念快

走；轉個念頭，想想彌陀慈父，是怎樣的悲心對待我們，為了救度我們，千辛萬苦。阿彌陀佛知道我們業力重、妄想多、習氣重，不捨離我們。我們現在已經回頭，要依靠阿彌陀佛，雖然還有習氣，阿彌陀佛也知道，他非常了解，眾生就是不能解決自己的習氣，所以他主動發願修行，為我們成就名號的功德。萬德洪名就是要為我們解決習氣的，我們就是要依靠阿彌陀佛，讓阿彌陀佛來解決我們的習氣。

我們就祈求阿彌陀佛、靠倒阿彌陀佛，這個心與阿彌陀佛的心就貼近了、相應了，全靠阿彌陀佛來消我們的

業。

我們知道自己沒有能力，也毋須刻意去對治它，轉個念頭靠倒阿彌陀佛，境界、妄想、煩惱，自然會轉圜。阿彌陀佛放光加持，化解我們眼前的障礙、無明煩惱、習氣。師父都是用這樣的方法，大家也可以試試看。

當你感受到這個方法很有效的時候，就是開智慧了。現在沒有體悟到也沒關係，試用看看，還是有功效的。

阿彌陀佛不會等你開智慧、明白了，才給你功德，只要轉凡心，功德就流露出來。我們的業力在無形中消了，習氣遞減了，煩惱少了，自己都不知道。當你發現的時

候，就是你開智慧的時候，那時才會恍然大悟，原來名號這麼不可思議。

師父的境界比你們多，煩惱也比你們多。每個人都有習氣，透過這樣的念佛轉圈，慢慢地淨化，障礙減少了，業力也慢慢化解，不像以前那樣地翻騰，久而久之法就成就了。看到法的成就，就能讓眾生感應、感受、感化，自自然然大家就共聚在一起了。

如果靠自己的道力去對治業力，今天不可能有這樣殊勝的法緣。因為是阿彌陀佛的功德力住持在東林寺，而師父全然靠倒阿彌陀佛，任憑阿彌陀佛的運作。這時不只大

眾得到利益，師父也得到利益，所以才能成就這樣的環境、這樣的行持。這種法的利益，在彌陀之家放光放亮，大家才能有緣共聚一堂。

境界來時，轉個念頭，想想阿彌陀佛對我們的慈悲、用心護念，自己的境界就顯得很渺小，自然就沒事了。

你能體恤阿彌陀佛的大慈、大悲、大願、大力，體恤一分，就能消除當下的業力，體悟一分就夠了，那個力量很大，怕的是你不能轉圜，被業力困住，痛苦難堪。