



惟覺法語：如果每天只能騰出一、二個小時，应该怎么修行？

早晚抽出一段時間，先禮佛，接着誦金剛經，誦完經就打坐，至少三十分鐘到一個小時。誦經的時候，如果有妄念，不要理它，繼續誦。起先是有念慢慢地由有念歸于無念，無念才是本心，譬如：打妄想、昏沉、感覺無聊，這些都表示剛才誦經的那念心保持不住了。

除了早晚專修的功課以外，白天隨時要保持安詳、自在、六根清淨、不攀緣，心清清楚楚，能夠作主，做任何事也是清清楚楚，有條不紊，不生罣礙。時時刻刻觀心返照，一有雜念妄想，立即把心收回來，這是動中修心。能夠動靜配合，靜也靜得，動也動得，修行很快就會相應。

摘自法光雜誌。訪惟覺老和尚