



惟觉法语: 朝九晚五的上班族要如何修行？

「佛法修行有动有静，动静皆可以修行，上班、下班也能用功，要做到完全没有杂念是不可能的事，但有了杂念可以调伏，不能说杂念烦恼起了自己都不知道。」

修行的最低限度就是要调伏自己的烦恼，在日常生活的上下班中，观自己的善念、恶念。有善念还好，有恶念当下就翻正。这种功夫继续用，用久了功夫深了，慢慢地杂念妄想会减少，最后达到没有杂念妄想的境界，这些都需要长时间磨链才有办法成就。我们明白了道理，但在行为上无法即刻相应。就像橘子一样，现在长出来，可是要等到它黄了才算成熟，这就得等上一段时间。所以上班族的人不要怕，也能修行的，时时观照自己内心的烦恼，烦恼即菩提，没有烦恼，那里找菩提？但有了烦恼并不是把它去掉那就成了槁木死灰。要把烦恼转过来，日常生活就是观照烦恼转烦恼，凡夫心就是圣心，这样日子才会愈过愈充实、生命愈光明。这就是上班族修行受用的方法。」

摘自佛教新闻周刊。1990.9.3~9.9。访惟觉老和尚