

## 煩惱降魔術 — 聖嚴法師

我有一位弟子在深山中修行，白天都很好，晚上打坐時就聽到很多眾生在附近搬家、開會、吵架，打開門察看究竟，卻什麼也沒有發現，當他再度坐下，則又聽到了。他心想：「現在我是心隨境轉，應該是境隨心轉才對。」於是他觀想這些騷擾他的聲音，都是極樂世界的依正莊嚴，都在念佛、念法、念僧，聽到眾多的聲音，就像自己身處西方的極樂世界。如此觀想，過不多久，什麼聲音都聽不到了。

另一個例子是出於這陣子的議會文化，有一位現任的政府高級官員，才剛學佛不久，但卻學會了〈準提咒〉，當他每次到議會備詢時，議員們都會用種種言詞來激怒他、侮辱他、批評他。本來他很容易生氣，甚至考慮辭官不幹了，如今他已能神定氣閒地列席議會了，他的降魔術，便是默念〈準提咒〉、默寫〈準提咒〉，一邊聽議員指責，一邊心念一邊手抄，議員們責罵他時，還以為他正在很認真的做記錄，挨罵時既不反駁，又有涵養的微笑。議員們罵完他後，他只須站起身來說聲：「謝謝某議員，我都聽到了。」如此一來他自己少了煩惱不說，議員們也對他客氣起來了，真的達成了境隨心轉的目的。

以此可見，若能不受環境所動，自心之中便是淨土；自心淨土雖不在心外，外在的環境也會隨你的心轉。這是很有用的，不妨試做做看。

摘自法鼓文化《念佛生淨土》