金剛經的智言慧語—行住坐臥，不離這個　　（第二二五集）　　1995/5　　新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0016集）　　檔名：29-513-0225

【行住坐臥，不離這個。】

這一句很要緊！因為要改變我們的觀念、思想，那個時間要長，要綿密不可以間斷。必須要知道，我們的妄想、我們的煩惱，是無量劫到今天從來沒有間斷過，所以它的力量非常之強，我們今天念幾句佛法，是若有若無斷斷續續，你要想把妄想執著打掉，那是做不到的。一定要堅持，決定不能放鬆，行住坐臥不離這個。「則受用無窮」，你得的好處、得的利益，真是無有窮盡。什麼時候得到？現在就得到，一用功夫就得到了。如果功夫要是堅持不間斷的話，不夾雜、不間斷，在一般狀況之下，三個月，那個境界可以說是你自己完全能夠覺察得到，三個月境界就轉了，開始轉了，你就得法喜，法喜充滿你就得到。