

兩分鐘開示—每次誦經就想睡，該怎樣克服？（第八十八集） 檔名：29-517-0088

問：「弟子有個朋友，每逢誦經就會要睡覺。請師父指示，怎樣才能克服？」

答：這是昏沉的煩惱很重。有方法，你先讀經，讀經的時候，把它錄成一個錄音帶，自己讀經錄成一個錄音帶。當你誦經的時候，你就把這個錄音帶放在隨身聽，用耳機放著很大的聲音，你跟著這個錄音帶去念，能夠把你的睡眠煩惱克服，同時你就不要坐在那裡念，你可以走著念，經行、散步。用這個方法把你這個煩惱打掉。

節錄自：學佛答問（答澳洲參學同修之二）（第二集）21-157-0002