

兩分鐘開示—容易昏沈，如何對治？（第二六〇集）

檔名：29-517-0260

你看「離沉浮故」，沉是什麼？昏沉，浮是浮躁。人在平等的時候，不浮躁，也不昏沉，他清醒，一點都不浮躁。現在我們看世間人，不是局部的，是全體的，走遍全世界你去看看，人都是心浮氣躁，這就苦了。人要心地清淨平等，他就樂，他就自在，他就過得很幸福、很快樂。「定慧等故，名等也」。這個在初學，初學的人必須要懂得，這些境界出現用什麼方法來對治。心浮躁的時候要用定，浮躁怎麼定得下來？你念佛，我把一切妄念都放下，我一心念阿彌陀佛，心就定下來了。心掉舉，心不安，妄念特多，所以我們選擇念佛的方法、拜佛的方法、經行的方法，很多方法能調節我們自己功夫，讓它淨念相續。昏沉的時候我們拜佛，或者我們經行繞佛，走動，站在那裡會昏沉，坐在那裡也會昏沉，我們走動，用方法來調節。

節錄自：淨土大經科註（第一一九集） 02-037-0119