

兩分鐘開示—為什麼有些人一看經書就想睡覺？（第三五六集） 檔名：29-517-0356

問：「我一看經書就想睡覺，看光碟也想睡覺，怎麼辦？我心裡很著急，生自己的氣。昨天下午繞佛，我忽然悲從心來，淚如泉湧，還想放聲大哭，為怕打擾別人才強忍住，請問不知何因？」

答：這種情形不是你一個人有，我也見過好幾位。佛在經上曾經提過，這是業障很重，你能夠有這樣的慚愧心，痛哭流涕，這是業障發現的現象，可以藉此消除。

假如你讀書精神提不起來，我們不要讀很長的時間，展開經卷讀半小時，或者讀二十分鐘，讀十五分鐘，用這種作法；早晨念一段，下午念一段，晚上念一段，慢慢的把時間加長，這樣就好。看錄像帶也用這種方法，慢慢的你心就會定下來，業障就漸漸消除，智慧就漸漸增長。沒有事情的時候多念佛，繞佛就是散步，無論在什麼地方，多走動，散步的時候心裡面默默的念這一句佛號。大勢至菩薩教給我們「都攝六根，淨念相繼」，外面的境界學著不要去理會，散步的時候，我們只注意前面的路，不要顧及路上的人，也不要顧及兩旁的一些狀況，這樣就能夠收到「都攝六根」的效果。念佛是消業障最殊勝的方法，你這樣去做就好。

節錄自：21-090-0087學佛答問（第八十七集）

兩分鐘開示（第三五六集） 恭錄自淨空老法師講演集

檔名：29-517-0356 2 兩分鐘開示（第三五六集） 恭

錄自淨空老法師講演集 檔名：29-517-0356 1