

## 地藏王菩薩心咒問答系列

### 誦念時身體旋轉怎麼辦？

**問：**誦念「地藏王菩薩心咒」時，體內有風在旋轉，身體也會不由自主旋轉，該如何改善？

**金菩提禪師：**我念了很久，我沒轉過，也沒有動過。如果你會轉，我建議你不要念，你的這個現象，我沒有遇見過。

有些人因為修行過不同的法門，形成了一個敏感體質。我的修行方法，目的都是讓我們更加健康、更有定力和智慧。有無智慧的衡量標準之一就是：能否控制好自己的行為。

如果完全放鬆地去感應，產生以下反應，比如「我想轉」、「我想飄」、「我想打人」，甚至「我想殺人」，你問我該怎麼辦？我會告訴你：「不行！」我們修的時候，要有理智、能夠自控才可以。

遇到這種情況，睜開眼睛念就可以了。魔鬼就怕見光，當你睜開眼睛，光就進到你的心裡，這份邪惡的感受就會消除；如果繼續轉，你就不要再念了。