

0010菩提道次第略論20140430-a

主講法師：上良下因法師

2014淨律學佛院

《菩提道次第略論》

諸位法師、諸位同學, 阿彌陀佛!

首先請大家發菩提心。為了利益如母般的有情而來聽聞佛法。同時呢, 依著“聞法儀軌”如理如法地來聽聞。我們首先請各位將講義翻到四十三面:

我們接著來介紹修學止觀的這個因, 也就是四種的資糧的這種助緣。所謂四種資糧啊, 我們第一個介紹就是守護根門。守護根門這個地方, 我們已經介紹過了, 它事實上就是說, 你六根面對六塵境界的時候, 要防護。不要隨便地放逸啊, 到處去攀緣。到處眼睛亂看、耳朵亂聽。這是屬於戒, 戒所攝的部分。戒啊, 然後收攝, 不要對外攀緣。

接著我們看到:

第二段的正知而行。

如《入行論》雲: “應數數觀察, 身心諸現狀; 僅此簡言之, 即護正知義。”
任作何種身等行為, 應先了知應不應作而後行之。

這個“正知”, 就是說你平常的時候, 要常常保持正憶念, 看好你的內心。說到前面的守護根門, 是六根不要往外攀緣。那這是屬於戒, 還有一部分的定的功能。那正知的話, 是內部的心不斷地檢查。不只是說, 你眼睛不要往外攀。像有的人, 他雖然眼睛不往外攀, 耳朵不往外聽, 沒有往外攀緣。但是, 他的內心還是亂想啊, 亂糟糟的一大堆, 那這樣還是不能夠“正知而行”。

所以底下，定義什麼是正知而行呢？根據《入行論》的定義說：“應當數數地觀察，身心諸現狀。”就是身也好、心也好，這種各式各樣的現狀，你要多去觀察。那麼“僅此簡言之，即護正知義。”所以呢，能夠將身心不斷地觀察，簡單的來說，就是守護我們這個“正知”的意義。

底下宗大師解釋說：“任作何種身等行為，應先了知應不應作而後行之。”

這個地方，我們可以從《小止觀》曆緣對境修的觀念來跟各位講一下，那比較簡單。曆緣對境修的時候，我們面對境界，可以從三方面來觀察。就是戒、定，還有慧，三方面來觀察。

戒的話呢，就是說，你今天，比如說在佛寺裡面，行住坐臥，有戒律的規矩；或者是各位學《沙彌律儀》啊，有《沙彌律儀》，告訴我們在大寮裡面，什麼該做、不該做。寮房裡面、講堂裡面、大殿裡面，各地什麼該做、什麼不該做——你用這個威儀門的內容不斷地去檢查合適不合適。這是屬於戒的部分。所以，就不只是說把六根往內收攝而已，而且用戒的智慧去觀察，到底符合戒法。

再來呢，第二個就是定。定的話，就是說你做什麼事情，曆緣對境，任何境界都是一樣。你的心就是安住在當下，保持這個專注而放鬆的狀態。比如說，我們吃飯。假設吃飯，比如我們念佛號，或者是放懺公上人開示——如果不是放開示的時候，念佛號。那你一邊吃飯的時候，或者你跟著佛號一起念，或者你吃飯的時候，就專心的在“吃飯”這個事情上，專注而放鬆。掃地的時候，就很專注而放鬆地去觀察“掃地”這件事情。或者是，有的人他觀察，比如說，掃地的時候，這個身的變化，或者受的變化，那個是更微細的。最起碼你在掃地的時候，你就很專心地觀察掃地這個事情的本身，也可以。那麼這是屬於定的部分。

第三個，慧呢，《小止觀》說，你在做任何事情，面對境界的時候啊，就是用智慧觀察。它是說空觀。觀察能觀的我不可得、能做的我不可得、所做的法也不可得。比如說，你今天在掃地。就觀察能掃地的我，這個身不可得、心不可得；然後，同時觀察掃地這個法，也是一樣，眾緣合和，這當中沒有任何的自性。一邊掃地，一邊以智慧觀察這個事情。那這個就是慧。

或者戒、或者定、或者慧，根據《小止觀》的定義來說，就是“正知而行”。

事實上，每部經的開合是不太一樣，《廣論》有它開合的部分。它是沒有講到空觀的慧的部分，它是強調戒跟定的部分。

我們今天有發附表六，但是我們今天不講解。各位下去的話，把這個附表六的內容啊，再稍微看一下。它告訴我們說，有十種事情——在佛寺內、佛寺外有十種事情，你要去檢查該做、不該做。

這是屬於“正知而行”。那麼要“正知而行”的話，根據《廣論》裡面的開示它說啊：根據無著菩薩，無著菩薩也是根據經論的佛陀開示說：要是能夠不斷地正知而行的話，“特能清淨屍羅及能速引止觀所攝無分別心勝三摩地。”它能夠產生功德。

第一個呢：“特能清淨屍羅”。就說你的戒啊，特別能夠清淨。因為我們今天要持戒持得好，就是要不斷正知嘛。就像我剛剛說的透過威儀門，或者各位以後學比丘戒之後，比丘戒的內涵，不斷地檢查，“我這樣的行為，到底跟戒相應不相應？”尤其是比丘戒講得更詳細啊！很多的五篇七聚啊，講了很多的出家人的威儀的部分。所以，這個戒就特別容易清淨，因為你不斷用戒去檢查嘛！

第二個呢？對於止觀所收攝的“無分別”這個三摩地，也能夠迅速地引生。能夠引發起來這種無分別的三摩地，無分別的這種三昧。而這種無分別，

還不止是跟外道那種“無分別”，它是跟止觀相應，佛法的止觀相應。那如果講到觀的話，就包括空觀了，這種無分別的三摩地是跟空性慧相應的。

那也就是說，你不斷地這樣，不斷地正知，內心慢慢就能夠跟無分別的這種三昧啊，能夠相應。就像南傳的，比如說他們有的專門觀受，觀身體的感受，在任何時、任何處啊，都觀身的感受。吃飯的時候，就感受舌頭的這種酸甜苦辣的這種感受；平常的時候，走路的時候，就感覺這個腳抬起、落下的腳底的這種感受；或者打坐的時候，盤腿，就感受腿盤起來剛開始很舒服，到最後很痛，痛到最後不管它，過一會呢，又不痛，腿這種無常的感受。從受當中去感覺啊，這一切一切的法當中啊，我不可得。或者有的人觀察身，吃飯的時候，觀察嘴巴咀嚼的動作；觀察手舉飯菜的動作；走路的時候，觀察身的這種，腳的起落，或者四肢的擺動，這種無常變化。從這當中不只是修定，還去觀察它的無常變化性，慢慢地就能夠跟這種空性的三昧能夠相應。這個就是正知。

所以，其實我們修淨土法門的人啊，也要常常保持正知。很多修淨土法門的人，他會強調一天念佛念多少聲，就是很專注在這個數目上，但是品質就不去注意了。我們念佛法門的修行人，事實上也要正知：你要不斷地去看你的佛號，你心中的佛號還在不在？那不在呢，就趕快拉回來；拉回來過一會，又會不在，又要再把它拉回來。要不斷地保持正知，才不會變成習慣呢：念佛跟妄想可以齊頭並進，同時運作，到最後就習慣了。

所以“正知而行”也是很重要。所以，我們修念佛法門的人，對於這種止觀的法、止觀的善巧啊，事實上也是應該要學習的。或多或少啊，應當要學習。不然大多數的人念佛，佛號都是念得不清楚。就像蕩益大師說啊：“得生與否在信願之有無”啊！佛號就算念得綿綿密密、沒有妄想，沒有信願還是不能往生。所以，不僅佛號念得綿綿密密，還要在佛號當中，怎麼樣生起這種信願的

力量。那這個就必須要透過觀的智慧的抉擇了。所以止觀的善巧，對於我們修淨土法門的人來說，也是很重要的。

看到第三段：**飲食知量。**

受用飲食，避免過多、過少，應食不礙行善之量；

這是第一個。這是講到飲食的量，不要太多。太多的話，就像《小止觀》說的：“氣急身滿，百脈不通。”等於就是吃太多的時候，風大運轉不良。頭腦昏沉啊，身體覺得笨重啊……吃太多不行。吃太少的話呢？《小止觀》說：“內心懸浮，不安。”也不行。我們不是廣欽老和尚啊，廣欽老和尚或者密勒日巴大師啊，他們都有禪定，而且估計都有色界以上的禪定，才能夠入定那麼久啊！而且那種不畏風寒的這種的，那都是很深的禪定。所以，他可以一入定很久，所以不用吃那麼多也能夠滋養生命。我們不行，我們就正常的，所以不能太少。

同時各位吃東西也是要注意，有時候吃太多、吃太少都不好。吃太多當然很笨重，各位也都很清楚；吃太少的時候，結果就會到下一餐吃太多，反而身體也不好。所以也不要吃太少，正常就好了。像印光大師說啊：“早餐三分飽，中餐就七分。”七分飽就好了，不要多。

所謂“應行不礙行善之量”。“行善”就是說拜佛、修止觀，這些修善。不是說這種世間的慈善事業了，指的是修行的善業。

這個講要知量。當然在《小止觀》裡面還提到食物的本質啊——要注意，食物本質要注意，要清淨的，不要濁穢的，等等的。這個我們都可以參考。這是第一個。

第二個呢：

又此當修貪愛飲食之過，令心無染。

這是破除我們這個貪，貪煩惱。我們在吃飯前，尤其面對你所喜歡吃的飲食的時候，要特別觀這種四念處觀，不淨、苦、無常、無我，等等的，在經論裡面破貪的這種偈頌啊，開示很多。你就是在吃飯前啊，就把它憶念一下。《小止觀》也有，或者我們今天發的這附表七，也有提到很多關於破貪的《廣論》的開示。這個也是要各位自己看。

像附表七裡面，各位打開附表七，我們雖然不談它的內容，但是，你看附表七裡面，它把它分科，它就像我們觀修善知識儀軌一樣，它有分科，分門別類。這個就是個修行的儀軌，觀修的儀軌。

比如說子二，飲食愛著的對治分三。那又從這三段來對治：第一段觀察受用因所生的過患。第二個觀察食物消化之後，所生的過患。第三個觀察追求飲食引起的過患。這個時候對於飲食這個法，你產生一種厭惡的心。當然這個不是說你本來食欲就不好，食欲就不好你就不能修這個了。你應該對食物修光明想。那這是是說一般的人呐，他特別貪吃，這個時候，對食物就要生厭離想。

因為很多的這種想法，都是我們不斷地串習所想出來的。食物本身沒有好跟不好，就是我們不斷地串習，認為這個多好、多好。

就像以前，我個人的經驗，比如我在家的時候，比較挑食啊，要吃飯前，看看食物的顏色，然後聞一聞怎麼樣？聞著不喜歡，或者看顏色不喜歡，我就不吃。出家之後啊，哪有這個選擇，反正發什麼就吃什麼。有的東西，在家根本連碰都不會碰。比如說像青椒啊，蘿蔔啊，在家根本就碰都不碰的。那出家之後，就常常吃啊。吃久之後就發現，誒！青椒也蠻好吃的。那過去根本就不喜歡吃，就覺得有種厭煩的心態。現在覺得好吃。事實上，這個都是我們想出來的。

所以呢，佛法就是轉變我們的想。你說面對境界的時候，要轉變想，那來

不及了。比如說你對飲食欲望特別強的人吶，你就下去根據《廣論》的內容啊，分科的方法，飲食貪著的對治，從負面的觀察。這樣子來破除我們對它的貪愛之心。就像我們帶各位觀修一樣，觀修皈依境啊，等等的，然後再來觀修這個內容。皈依發心之後了，再觀修內容。

這個是破貪。

我接著回到講義四十三面正文。看第三種對治：

並應憶念論中所說：後當饒益施主；現以物質攝身中蟲，于未來世將以法攝；

第三個，修慈悲。意念這個論當中所說的兩點。

第一個，未來的話，我們吃的飲食，不是“把身體養得肥肥壯壯的，身體健康、心情愉快”，不是的。我們吃飲食的目的，是為了以後啊，為了“饒益施主”，為了慈悲利益眾生。所以，我吃飯吃飽了，可以用功。用功了之後，以後才能夠利益眾生，是這個動機。第一個。

第二個呢，就現在來說，我吃飯的時候，就是要喂飽我肚子裡面、身體裡面的這八萬四千個蟲。佛陀說我們身體裡面有八萬四千個蟲啊，有八萬四千蟲，那你吃飯的時候，就同時喂飽它們。所以，菩薩吃飯的時候，同時想，“這八萬四千個蟲啊，都是我過去生的家親眷屬。所以我吃飯的時候，我以歡喜心來喂飽它們。”這樣子去想。這是現在，我用食物來餵養它們，我很歡喜。那我用食物餵養它們、我用歡喜心餵養它們，它們也很歡喜，我跟它們結善緣。結善緣，所以“于未來世將以法攝”。我未來世的時候，將佛法的這個修行，正法的修行來攝受它們。現在是用飲食來攝持它們，未來是用法來攝受。這是第三點。

再看第四點：

並以成辦一切有情義利之心而受用之。

就像食存五觀說的：“為成道業方受此食。”那麼，我們為了成就道業，而成就道業是為了什麼呢？承辦一切有情的義利。為了將來能夠利益有情而受用之。前面剛剛講那個慈悲是“後當饒益施主”，是約著施主來說，我們就是希望未來的修行對施主能夠回饋。

那這個第四段是說，對一切的有情，都要給他們義利、給他們利益。有這四點的對治。

再看下一段：

《親友書》中亦雲：“應知飲食如藥品，無貪無嗔而受用，非為驕故非慢故，非壯唯為住其身。”。

龍樹菩薩在《親友書》中也開示說啊，應當知道飲食就像藥一樣，為療形枯嘛，就像藥品一樣。所以，要用無貪無嗔的心，來受用飲食。那麼不是為了驕，也不是慢。不是認為啊，“我福報很大”。或者你看有的出家人吶，認為說：“我就是因為有修行吶，所以我會有這麼好的飲食受用”這種驕慢的心態。事實上不對的。我們修行跟古德比起來，那是九牛一毛啊！談不上的。但是我們受用是比古德啊，好太多了。這時候，我們應當內心產生慚愧心吶。不要覺得，“我就是有修行，持戒啊，所以我才這麼樣地受用。”無慚無愧，那就不好了。

“非壯”，不是為了身體強壯啊，那麼“唯為住其身。”只是為了讓身體的住持啊，那個安樂而已。不是，這些東西都不對。

所以呢？前面講了四種，對治飲食有四種，第一個，是避免過多過少；第二個就是破貪（以出離心來破貪，破對飲食的貪煩惱。）；第三個，慈悲（觀修慈悲。我吃這個飲食，對現在的眾生，還有對未來的護法，未來身中蟲，要

慈悲利益他們。)；第四個呢，就是發菩提心。我們今天，受用飲食的動機是為了菩提道而受用飲食。就這四個點，來受用飲食。

接著看到第四段。剛剛第三段講的是調飲食。第四段是講到調睡眠。

第四點：

于不睡時勤修瑜伽，于睡眠時應如何行

就是根據經典的說法，不睡覺的時候，當然要精進地修行，不要空過；那睡覺的時候，應當怎麼樣做，才能夠如理如法呢？因為我們睡眠是為了休息。那麼休息起來之後，是趕快能夠用功。而且真正的修行人，他睡眠時間儘量減少。那你要怎麼樣能夠減少睡眠？那也是要有善巧。要以亂意來睡眠的話，那個睡眠品質不好。像現在的人，為什麼晚上都睡不好，甚至晚上睡不著覺？就是上火，或睡覺前妄想太多了。所以，睡眠時要怎麼做呢？

分二段：第一段、在睡眠時應如何做。

第二段、此理用於一切修持的座間。

先看到初中分五：

第一段，先談到睡眠的時間。

《親友書》雲：“慧主于晝勤修善，亦以此度初後夜，睡時亦莫空無果，具足正念而入眠。”

《親友書》裡面說啊，“慧主”，你在白天的時候，整個白天吶，就精勤地修善業。那麼“亦以此”，“以此”就是以精進的修行來度初夜、後夜。一天晝三時、夜三時嘛。那麼晝三時，就是全部都用功，那沒話講。然後，初夜晚上六點到十點，這是初夜；後夜呢，是隔天凌晨兩點到六點，就是後夜。就是一時分四個小時了，也是用功。那麼睡是什麼時候？就是中夜的時候睡眠，

也不要“空無果”，“具足正念而入眠”。

那底下解釋。

此說白晝、夜間初後二分，於座上及座間應如何行。故行、坐時，應除五蓋，淨修其心，令具義利。

《親友書》的文是說：“在白晝的時候，還有夜間的初夜、後夜二分的時候，在座上，還有座間應如何行。”所謂“應如何行”就是說，精勤地修行善業了。這個時候，應當精進地修行。

那只有在中夜的時候睡眠。那“應如何行”，就是包括行、坐的時候，“應除五蓋，淨修其心”，“五蓋”就《小止觀》裡面有講嘛，貪欲蓋、嗔恚蓋、掉舉蓋、疑蓋、睡眠蓋，這五蓋。各位可以參考《小止觀》的內容。

就是說，你平常白天的時候，還有初夜、後夜的時候，你對五蓋要去防治。除了前面講的這個正念、正知之外，還有破除這五蓋。破五蓋的時候呢，可以幫助你在真正睡眠的時候，睡眠品質會改善。因為我們晚上睡覺的時候，是種慣性——這個第六意識是種慣性：你白天的時候，乃至睡前是什麼狀態，你第六意識就繼續那個狀態，一直運轉下去。所以，為什麼你看一般的人，他如果沒有修行的話，尤其在睡前沒有用功的話，睡眠品質特別不好，睡得很淺。就是思慮太多了、妄想太多了。所以，平常白天，還有初夜、後夜，應當要努力修行，破除五蓋。這是談到睡眠的時間，中夜睡眠。

那《遺教經》是說：“中夜誦經”呐，那是更高的標準。有定功的人啊，就中夜打坐用功。這樣的，我看《高僧傳》確實也有古德也是這樣子。像永明延壽大師，他中夜就是念佛。白天的時候啊，做“百八種佛事”，晚上的時候，就是一路念佛。我看有古德啊，白天的時候用功，晚上中夜的時候啊，他還兩腿一盤，開始誦《華嚴經》。然後一邊誦啊，一邊光明慢慢、慢慢放出來，遍

滿整個房間。然後，最後到這個夜快結束的時候，慢慢，光慢慢、慢慢收、收、收，收到最後。一個晚上把一部《華嚴經》誦完。各位看《高僧傳》有記載的。

那這是高標準吶，我們做不到。中夜誦經做不到，那中夜睡眠我們也做不到。因為中夜睡眠的話，除非就是像南傳一樣，他就是整天禪修，打坐時間很多。所以他們不用睡午覺，他可以說晚上十點睡，兩點起來，可以。像那種比如禪宗的道場，他們就是禪坐、出坡，全部都是行門為主的，那麼可以。

根據《瑜伽師地論》的說法，如果就是說像我們不是行門為主的，或者本人的身體素質跟不上。中夜睡眠還不夠的話，那這個時候，比如說睡個午覺啊，或稍微調適一下，只要不要放逸的話，起來之後，就趕快用功，那還是可以的，這是最低標準了。我們講上、中、下三種標準。上等就是中夜誦經吶，中等就是中夜睡眠，下等就是像我們，中夜在家睡個午覺什麼的，或者晚上睡覺也不止四個小時，那這是下等的。但是起來之後，就趕快用功。

接著看到：

第二段，[睡眠的姿勢](#)。

睡時諸行仍屬座間，故亦莫令無義空過。此中，身體睡姿：於夜間三分中，中分之時，右脅側臥，左足置於右足之上，猶如獅子而行臥睡。

睡覺的時候，這個“諸行”，我們睡覺，我們都認為睡覺就睡覺嘛，就是休息了。但是這個地方啊，《廣論》它說啊：“仍屬座間，”仍屬於座間修，等於睡覺也是種修行。既然它是種修行，所以也不要讓它無意義地空過。就是說你白天的時候是用功，有這個慣性在；那你在睡覺的時候，事實上，你也能夠保持正念的狀態之下，來睡眠。

首先談到“睡姿”。在“夜間三分當中”的中夜的時候，可以睡覺。那這個時候呢，睡覺姿勢是“右脅側臥”。“右脅側臥”它解釋就左腳放於右腳之

上，像“獅子而行臥睡”。獅子啊，有大威德的這個眾生吶，它是右脅而臥。那麼，三世諸佛也是右脅而臥。

為什麼我們不左脅臥、仰臥呢？有幾點原因。第一個原因，佛陀說啊，阿修羅是仰臥，躺著睡；那麼畜生道左脅臥。各位可以觀察看那個貓狗啊，真的都是左脅臥；還有餓鬼道的眾生是俯臥，趴著睡。那麼只有三世諸佛，還有獅子，大威德的眾生，是右脅而臥。所以我們要隨順這個業，所以也右脅而臥。第一個。

第二個呢？也是為了調身。因為，我們眾生的這個心吶，心臟在左邊吶，胃也是偏左邊這個地方。你這樣左脅臥，容易壓迫到心臟，或者壓迫到胃部。尤其壓迫到心臟的時候，晚上睡覺品質就比較不好。所以，我們右脅而臥，有這個意思在。

睡眠姿勢，那這個也沒問題。其實啊，你如果晚上睡覺，就說睡前，有修睡眠瑜伽、覺悟瑜伽，修得好。然後，白天也常常用功。晚上睡覺的時候，依著下面所說的正念，照正念正知來睡。你有時候睡覺起來，還是右脅臥；但如果晚上睡覺，睡得不好啊，東翻西翻，早上起來，當然什麼姿勢都會有了。所以，我們可以看到早上起來的睡覺姿勢，就可以知道晚上睡得好不好了。

再看到第三段，正念：

于晝日中所多串習之善，未入睡前應隨正念而修。由此能令睡時等同未睡，能修三摩地等善行。

正念就是說：“以晝日中所多串習之善”，白天的時候你修什麼善業，比如說你專攻念佛的，這個“善業”指的修行的善業了。你專攻念佛的，那這個時候的念佛的力量就很強大，佛號力量就很強大。所以，在沒有入睡之前，也應當隨著白天的這個正念而來修行。因為你熟練了嘛，這個方法熟練了，你睡

前還是依這個方法來修。

那你在睡覺的時候……其實我們在睡覺的時候啊，真正的第六意識不活動，可能就一兩個小時。科學家他們也有腦波測量器啊，去觀察，一個人在深度睡眠的狀態只有一兩個小時而已。事實上我們大部分時間啊，晚上都在做夢。有人說：“晚上不做夢啊！”其實不是，是你忘記了。如果說，比如儀器測量，你真的在做夢時候，把他叫起來，他就能夠馬上記得剛才做夢的內容。但有的人他是這樣啊，晚上睡覺做夢，夢、夢、夢之後，然後再來入於深度睡眠，沉睡了。沉睡之後，所以之前做的夢全部忘記。

所以這個地方，經典講的道理，確實是符合我們這個生理科學的。就說入睡的時候，隨著正念而修。所以能夠在睡的時候，“等同未睡”，“能修三摩地等善行。”這是有道理的。

你平常的時候，就念佛為主；而且比如說你閉關的時候，一天一萬、五萬、十萬聲佛號，那個慣性很強，而且是真正地很正念正知地念佛，你睡覺時候還是念佛。你有可能在晚上睡眠當中，自然而然還有佛號——嘴巴不動，但是，心中有時還是會有佛號，有這種慣性在。

或者比如說，你是修其他法門的，比如修禪觀的無常，等等的。你白天多觀無常，你睡前的時候，就再去觀無常。因為這個法門熟練了，熟練之後呢，你這個時候再觀修，就能夠把正念繼續相續下去。讓你的心吶，安住在這種法的覺受當中。所以，能夠“修三摩地等善行”。

所以，我看到密宗啊，還有那個法，還有那個是什麼呢？就是睡眠的時候修的：就是說，這個法在睡覺當中，也能夠繼續保持這種修法的狀態。所以，我以前看淨土宗的古德啊，他就說啊：“我們睡覺前吶，就要發願啊，求阿彌陀佛加被啊，十方三寶加被啊，希望我們在眠夢當中也能夠保持念佛的狀態。”

不過要注意啊，不是緊張。有的人呐，他就是念佛，念得很緊張，就是晚上睡覺起來，睡到一半就睡不著，會被驚醒；然後驚醒之後，就是佛號一直跑出來；結果早上，白天的時候，精神很不好、很累——那是因為太緊繃了，跟我們說的情況不一樣。太緊張就是很想要把佛號念好，或者很用力地念，結果到最後上火了，晚上睡都睡不好。那個不是我們說的：是他很放鬆很專注地念，然後，晚上慣性的、自然的，佛號任運現前。

那古德說啊，求阿彌陀佛加被、三寶加被，讓我們眠夢當中啊，也能夠保持念佛狀態。甚至啊，他說：“你要是睡覺起來，發現佛號已經斷掉了，不能夠睡覺起來發現這個佛號慣性還在的時候，就起來啊，痛苦流涕啊，懺悔啊，‘我某甲不夠精進啊，懈怠！’”然後古德說啊，你能夠這樣不斷地修，以後也能夠在睡眠當中，也能夠任運地佛號現前。你修到真的睡眠當中佛號也能夠現前的話，那種任運現前的話，你往生就有點把握了。當然還有信願的話，那麼佛號還能夠那麼強的話，那往生就有把握了。

所以，能夠在睡覺的時候，就像沒有睡的時候，能夠修三摩地等善行。我們剛才講，根據科學儀器的測量，確實也是。深度睡眠的一兩個小時之外，那肯定就沒辦法了；其他時間，我們的第六意識還是在活動的，只是說，可能沒有像白天的時候那麼清明啊，是種混混沌沌的狀態，但它就是在活動。

看第四段，正知：

依正念時，若起任一煩惱，便能了知，並速斷除而不忍受。

正知是跟正念配合。“正念”就是說，你把平常白天專修的所緣境啊，把它提出來，讓它很清楚分明在你心中顯現，這是正念。那麼，“正知”就是不斷地檢查，看看這所緣境還在不在？

所以，我們在睡覺前也是一樣啊。睡覺前，比如說你是專修念佛的，睡覺

前，你還是念佛；先坐在床上，打坐念佛，念、念、念，念到打瞌睡，一個瞌睡，然後繼續坐，在打兩個瞌睡，就可以躺下來睡。躺下來睡的時候，這時候還是保持正念正知：正念佛號現前，但是不要緊繃，也不用去計數，然後，正念佛號現前；然後正知，也是稍微去看一下，佛號還在不在？有沒有隨著妄想而亂跑？這個就是正知。就是依著正念而運作的時候，起任何一個煩惱都能夠了知，而且迅速地斷除而不忍，不能夠忍受。不能夠忍受啊，妄想煩惱跟我們的所緣境同時在一起，這是正知。

再看：第五個，起想：

生“僅此應起”之引念。

“引念”就是引發這樣的一種作意。引發什麼作意呢？“僅此應起”就是說我睡覺睡到什麼時候就應當起來，叫“僅此”。比如說，我們到四點鐘或四點半，“僅到四點半此時啊，我就要起來”。

各位可以試試看，如果你睡覺前——真正的睡覺前都是行門用功，不要看書——睡覺前行門用功半個小時，一個小時，然後再到床上打坐、念佛。然後躺下來，還是念佛，等等的，都修這個睡眠的瑜伽。能夠如法去修的話，然後，你在睡覺前，躺下來就告訴自己，“明天我四點半或者四點鐘，我就要起來”。比如說，你告訴自己，比如現在十點鐘：“現在十點鐘，明天早上四點鐘我要起來。”你這樣告訴自己的時候，你第二天早上四點會準時起來，比鬧鐘還准。都不需要鬧鐘。而且，起來的時候，精神很好。不會像鬧鐘叫起來，很痛苦啊，爬不起來，不會的。

所以，我們人啊，身體是個時鐘。你能夠自我暗示。而且睡眠也是有週期性的，深深淺淺、深深淺淺的。所以，你告訴自己：“現在幾點鐘，我明天幾點起來”試試看。但是不要緊張，你一緊張的時候，晚上睡不好啊，就一直起

來、一直起來，那就不是了。是說，你告訴自己幾點起來，然後，一個晚上都睡得很好。第二天，凌晨幾點，它自動醒來。這個會比鬧鐘還好，而且起來的時候，頭腦很清醒。

當然你前提是，你睡前的行門用功是有做的。當然甚至也包括白天的時候的攝心，都包括在內。所以，各位可以試試看。當然，你不要說試一兩次不成功，就不試了，總會成功的，這個也不必多大的大修行人才做得到。我自己試過，這確實是可以的。告訴自己幾點起來，一看，誒，真的是幾點，很准。以後他就自己起來了。

告訴我們睡眠的方法，就是覺悟瑜伽。有五點，包括第一個睡眠的時間，我們要調整恰當；第二個睡眠的姿勢，就右脅一吉祥臥；第三個睡前是正念；第四個保持正知；第五個起想。這五點，這是調睡眠的部分。

看第二段：[此理用於一切修持的座間。](#)

這還是相對[第四十四頁](#)的，[于不睡時勤修瑜伽，于睡眠時應如何行的](#)當中的第二段。就前面第一行的地方，第四點的調睡眠的第二段：

唯除于正行時不共修習之理，加行、正行、結行、座間所應行者，由此直至毗婆舍那，所修一切所緣、行相皆同。

這個地方是說，除了在正行當中，不共修習的所緣境不同之外，一切的加行、正行、結行、在座間。這個加行、正行、結行這都屬於座間所應行的。“由此”，這個“此”就是說，從親近善知識儀軌的地方開始，直到後面的毗婆舍那空觀為止。“所修一切所緣行相皆同。”就是說，這個修行大原則是一樣的，只是所緣境不同。你修親近善知識儀軌，有親近善知識儀軌的方法；修毗婆舍那空觀，有修空觀的方法；乃至修暇滿難得、死無常等等，各有各的方法。所緣境不同。但是，除了所緣境不同之外，整個修行的大結構，加行當中的六加

行怎麼做？那麼正行當中的怎麼調身、調心，怎麼做？結行當中的回向，還有離開法座之後，怎麼樣攝護我們的心，這個都一樣。所以，以上所說的，這是個很珍貴的修行的一個教授，我們這個整個修行的大原則。

坐中修跟座間修的修行的方法，那這是各位要去做，操作看看。這個是比較簡略啊，《小止觀》講得是比較廣，二十五方便講得比較廣。這個基本講得比較略，但是先去操作看看。不要把它當成一種學問，學完知道了，那就算了。因為，這個是種修行模式的建立，你這個模式建立之後，你未來受用一生啊！而且你這個修行，是真正能夠相應。就像剛剛講的，能夠使你的戒的功德，迅速地成就，乃至能夠引發止觀相應的無分別三摩地。所以這都是很基礎的、很重要的。

接著看到：丁二的須以二種修習之理修習之原因。這個我們先看到前面的科判表，第二頁的表四。這是乙一，道之根本依止善知識之理當中的丙二，簡略宣說修習之理。就是說，簡略宣說修行的大原則。

接著我們先要介紹：

丁二、須以二種修習之理，也就是修行的原因。

二種修習就是止修跟觀修。修行當中必須具足止修跟觀修。就說我們這個正修之理，丁一正修之理是告訴我們座上修怎麼修，座間修怎麼修，那這個修的方法；但它所修的內容，就是止修跟觀修。止跟觀，這兩種內容。

我們看講義的四十五面的正文，這當中分為四點：

初當中分為二點：

第一個、“修”中要有觀察修和止住修的原因。

第二個、介紹“觀察修”和“止住修”。

先看第一段、“修”當中要有觀察修和止住修的原因。

《經莊嚴論》雲：“此先依聽聞，起如理作意，由如理作意，生真義境智。”

在彌勒菩薩所造的《經莊嚴論》裡面它說：“此”，修行這件事情，“先依聽聞”，然後“起如理作意”。然後“由如理作意”才能夠生起親證的“真義境”的智慧。就是說，這是個聞思修的過程。

必須先聽聞嘛！聽聞，就是聞慧。然後起如理作意，就是思慧。那麼生起真義境智，就是修慧。聞、思、修三慧。

看底下的解釋。

說以思所成慧如理作意所聞諸義，由此能生現證真實義之修所成慧；

這個地方，《經莊嚴論》的文就是說：“以思所成慧”，然後來“如理作意。”所以，我們剛才講，所謂“如理作意”指的就是思所成慧。“先以聽聞，”這個“聽聞”指的是聞所成慧。所以“思所成慧的如理作意所聞諸義，”這個“所聞諸義”是如理作意的內容。就是先以聽聞所成就的聞慧的“所聞諸義”。在你所聽聞來的所聞諸義當中去“如理作意。”

比如說，各位聽親近善知識儀軌，聽完就是這個時候構成聞慧。然後，你下去要去如理作意。包括在日常生活中面對師長的如理作意，包括兩腿一盤，根據觀修的儀軌去如理作意。那這個時候，還是屬於思慧的階段。

先下課。

聽打：普泰

校對：普利 普靈

201701 法義研討小組校對稿