

三、断除贪眠：

勤躯度永日，于初后夜中，
眠梦犹存念，勿使命虚终。

我们应该恒常驱使自己的身体，每天在修行、念经等有意义的善法中度过，不应该贪著睡眠，浪费了生命。诚如经中所说：“汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时。初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一身空过无所得也。”

在藏文颂中，还有白天不能睡觉之义。我们很多人养成了睡午觉的习惯，这种习惯很不好，应该去掉，因为白天睡觉会强生懈怠懒惰、身体沉重、颜色憔悴、增诸疾病、火界羸弱等二十种过愆。

如《大宝积经》云：“弥勒，云何名为乐于睡眠二十种过？一者懈怠懒惰。二者身体沉重。三者颜色憔悴。四者增诸疾病。五者火界羸弱。六者食不消化。七者体生疮疱。八者不勤修习。九者增长愚痴。十者智慧羸劣。十一者皮肤暗浊。十二者非人不敬。十三者为行愚钝。十四者烦恼缠缚。十五者随眠覆心。十六者不乐善法。十七者白法减损。十八者行下劣行。十九者憎嫌精进。二十者为人轻贱。”

修行人不应当贪执睡眠，应当依据经论所说勤躯度永日，将夜间分成三份，其中初夜、后夜精进修法，唯用中夜进行休息，休息之时亦非在无念当中昏然而睡，应该忆念三宝功德，或对《虚幻休息》及《能断金刚经》中所讲之诸大幻喻中的任意一法忆念，或忆念阿弥陀佛之名号、身相等。

玄大师译《能断金刚经》云：

诸和合所为，如星翳灯幻，
露泡梦电云，应作如是观。

可是世间人多不知此理。如《格言宝藏论——观察愚者品》中云：

不察有益和无益，不求智慧不闻法，

唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪。

那些愚人对法不作观察有益无益，也不去精勤闻思希求智能，只是如猪一样，吃饱了无事就呼呼大睡，虚耗人生。我们在人间的生命是有限的，极其短暂的，一旦失去则很难再复得，所以一定要珍惜此生命，断除贪睡之乐，精进闻思修行，为后世义利做好准备，使生命放射光辉。作为一个修行人就得学会如何入眠或如何转无记业的睡眠为善业。

《入行论——正知正念品》云：

睡如佛涅槃，应朝欲方卧，

正知并决志，觉已速起身。

论中叙述了吉祥卧式或狮子卧势入睡的姿势即世尊涅槃时的姿势：头朝北面向西，右胁而卧，左腿压右腿，右手曲枕头下，左手舒伸放在身体左侧，采取这种姿势睡觉，有其深妙的道理。

《宝云经》云：“入眠之时，右卧而眠，足置足上，以身覆法衣而具足正知正念，以起床想与光明想而入眠。”

在佛经中说：狮子是兽中之王，有不共优胜之处。按自然规律，其睡眠也具有四种不共功德，我们如果采取狮子卧式，也能具同样的功德。一、睡时身体非常放松。我们采用狮子卧式睡眠，身体各部分都会很放松，能得到充分的休息；二、睡时不失正念。狮子在睡眠中不会失去正念，不会散乱。我们依此卧式而睡，不会忘失修持善法的正念；三、狮子睡后，不会入于酣睡、深度昏沉之中，而是处于清明而警觉的状态。我们依此也能如是，不会被痴睡迷乱蒙蔽。一般人睡着后，立即就会如昏迷一般，自己是死了还是活着都

不知道，好像沉在很深的泥潭中一样；四、依此而睡，也不会做噩梦、迷乱之梦，而会经常做吉祥梦、清净梦。

莲师在《六道中阴引导文》中说：“不管哪一道的众生，死时如果能保持狮子卧式，就不会堕恶趣，而且会得善趣果位。”

入眠时也应以下四想入睡：一、具正念入眠，二、具正知入眠，三、具光明想入眠，四、具早起想入眠。

有关入‘睡’时的观修法门，堪布根巴仁波切在《入行论疏——文殊上师言教甘露滴》的讲义中，将一生的事宜与一天的行仪相互结合而并行实修。说早上观想自己刚刚得到人身，是小孩；中午观想自己为壮年人；下午观想为老年人；晚上临睡观为临死中阴，已睡在做梦时观为法性中阴；早上醒时观想为下一世。这样观修，无常之心即能生起，睡眠中也能保持清明的正知正念。

修行人就是能将所有的业都能转为道用的具智聪慧者，若能如经论中所教导的那样入眠，我们就可以把无计业的睡眠转为善业并能增上睡眠的质量，令自己的生命在睡梦中都能积聚善业，这样的窍诀有智者何乐而不为也。

《教王宝鬘论——积菩提资粮品》云：

由法眠安稳，安乐而觉醒，

由内无过咎，梦中亦见乐。

《劝发诸王要偈》云：

昼则勤修业，初后夜亦然，

中夜亦正念，无令空梦过。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

一夜分别有五时，于二时中当眠息，

初中后夜观生死，宜勤求度勿空过！

《亲友书》

贤明君主勤度过，白昼上夜及下夜，

睡时亦非徒无果，于中夜具正念眠。

作者对乐行国王说：贤善明智的君主啊，你应合理安排自己的时间，时刻在修行佛法中度过。现在很多人生活没有规律，凭分别念想吃就吃，想睡就睡，真的跟动物没什么差别。有些人虽然信佛教，但一天的生活中根本没有佛法的成分。当然，山上的修行人受环境影响，天天还是能跟佛教结上缘，但如果沒有良好的环境，个别道友恐怕也会每天看电视、吃吃喝喝，除此以外，不会产生一丝念经、参禅、行持善法的念头。

现在很多人见解特别恶劣，贪心、嗔心、邪见极其丰富，而佛法的无我见、空性见、大悲见以及出离心、菩提心特别微弱。其实就算你是出家人，穿一件袈裟也并不代表佛法，佛法不在于外面的形象，而要看你内心有没有佛教的正见。寺院金碧辉煌，有好几个和尚，不一定就是佛法兴盛，也许这些和尚根本没有大悲心、菩提心或者修证。包括有些居士，整天忙于名闻利养，尽管有皈依证，受过三皈五戒，可是对每天的生活从早到晚一观察：早上起来时像牦牛从圈里爬起来一样，晚上睡觉时如同老猪倒下就睡，平时除了吃吃喝喝，从来不忘咒语、不参禅、不修行，说出来的话跟佛教没有任何关系，世间废话满口都是，这种生活真的没有意义。

因而，龙猛菩萨对国王提了一些生活方面的要求：你在白天应当神清气爽，最好不要睡觉。晚上也应该分成三时，上夜行持善法而度过；中夜可以入眠；下夜要早一点起来修行。在入睡的过程中，不要一直酣睡，虽若不具备高深境界，入光明梦境比较困难，但

一般来讲，临睡的时候应作狮子卧，观想释迦牟尼佛或阿弥陀佛发光融入自己，或按密宗上师瑜伽的修法，忆念把自己的头躺在上师怀里：“上师您好好给我加持，我睡觉了啊！”（嘿嘿，上师一直不睡，你却睡得很香。）这样做有很大的功德。睡觉本来是无记法，没有什么善根功德，但若在临睡时这样行持，观想要做善梦、明早很早起来，并在睡前念诵一些咒语和祈祷文，便能将无记的睡眠转为善法。

很多人造恶业时随心所欲，吃肉喝酒肆无忌惮，行持善法时却很害怕——“上午可不可以念咒语？下午可不可以念佛号？”有很多不必要的顾虑，这是不懂佛法的愚痴所致。其实，行持善法怎么样都可以，只要能与佛菩萨结上善缘，什么行为都没问题。如果依照上述的窍诀，以正知正念作光明想、早起想而入眠，善根会日日夜夜增上，睡觉也不会浪费时间。

这一点，很多佛教徒不是不懂，而是不做。我曾要求大家睡前磕三个头，很多人两三个月内还可以，但至今仍坚持的极为罕见。有时候看见一些末法时代的人，真的心生厌恶，我不可能天天在你耳边唠叨，就算给小学生讲一两次威仪，他们比较听话的也会永远记得。我以前讲《入行论》时，一直很拼命地讲：希望你们早上起床时念二十一遍百字明，晚上睡觉时也不要忘了磕三个头。但现在多少人没有断？其实，磕三个头的时间很短，可有些人修行太差了，太值得惭愧了！当然，城市里的人琐事特别多，成天跟这个烦恼、跟那个生气，睡时没有处于嗔恨心的状态中，算是很有福报的了，对他们也不敢要求什么。但住在山里的修行人，每天连磕三个头都做不到，还好高骛远地希求即生成就，这怎么可能呢？有些人没有惭愧心，口气特别大，而行为实在令人厌烦，最简单的要求都做不到，对自己的希望还特别高，这是完全不现实的！

言归正传，行持善法的过程中，我们不能耽著睡眠，它是修行的一大障碍。现在世间人特别强调睡午觉，汉地的很多学校一到中午就让孩子必须睡下去，所以他们慢慢就习惯了，长大后每天中午都要睡一会儿，不然就迷迷糊糊的，下午工作没有精神。他们认为睡午觉对身体好，可以消除疲劳、减轻压力，晚上也有力气熬夜，到舞厅去通宵达旦。但对修行人而言，白天最好不要睡，麦彭仁波切和有关经论中都说，白天睡觉对身体有损害，会使记忆力衰退。除了白天不要睡以外，早上也要早一点起来，因为早上做事的效率非常非常高。

很多修行人最大的障碍，就是睡眠难改。佛陀在《大宝积经》中讲了乐于睡眠的二十种过失，例如，懈怠懒惰：你若喜欢睡觉，闻思修行什么都不行，每天早上也想睡，中午也睡，晚上就更不用说了；身体沉重：喜欢睡觉的人身体很笨重，不爱睡觉者身体轻快；颜色憔悴：很多人都认为睡觉能美容，自己会越来越漂亮，可事实并非如此，如果睡得特别多，你会变得越来越丑；增诸疾病；食不消化；体生疮疱；增长愚痴；智慧羸劣；非人不敬；皮肤暗浊：很多人说睡觉是漂亮的根本因，美人都是睡出来的，倘若睡觉这么养人，那老猪肯定是世界上最美丽、最好看的了，因为它每天的工作就是睡觉，此外根本没有其他事情；憎嫌精进；烦恼缠缚……讲了很多很多过失。如是详细观察，可知欲界众生贪执睡眠的过患很大。彼经又云：“是故诸智者，常生精进心，舍离于睡眠，守护菩提种。”有智慧的人应当恒时精进，尽量远离睡眠，虽不能像金厄瓦那样一点都不睡，但也要守护菩提的种子——毕竟菩提的种子不可能从睡觉中开花结果。

《龙树菩萨劝诫王颂》云：

嗔掉举恶作，惛睡欲贪疑，
如斯五盖贼，常偷诸善利。

我经常这样想，凡夫人不睡是不行的，但我以前年轻时特别精进，每天睡三个小时就足够了。不过现在有点力不从心，很多医生都劝说睡觉对身体如何有帮助，不睡觉如何不好等，但即使睡得再多，也不能超过六个小时，否则我觉得太可怕了。你实在不行的话，可以睡八个小时，再不要睡下去了，否则肯定对修行有障碍。

因阿那律尊者嗜眠，本师世尊教谏他曰：“一睡一千年，不得闻佛号。”

我们应该效仿有智慧的人，看他们早上怎么样精进，晚上怎么样精进，中夜虽然睡一点，但不会过得毫无意义，始终以正知正念来摄持。可我们自己做得怎么样呢？我有时候觉得自己还可以，从小对治睡眠方面稍微有一点串习，但有时候也特别惭愧，觉得连没有发菩提心的人都不如，天天睡觉的话，怎么利益众生！怎么行持佛法！因此，希望大家听了这个法之后，文字上懂得还不够，行为上一定要长期行持。

二、修行同品四无量：

慈悲喜正舍，修习可常研，

上流虽未入，能生梵世天。

修习禅定波罗蜜多，必须修四无量心，因为后者是前者的加行，在《普贤上师言教》与《大圆满心性休息》中，都广讲了四无量心的功德及必要。

什么叫四无量心？在《大圆满心性休息》中说：

如是已具皈依者，慈心大地开悲花，

喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。

即慈、悲、喜、舍四种，因以无量之众生为此四心之所缘，能牵引无量之福，招感无量之果，故名为四无量心。

慈心者，愿一切众生得到安乐；悲心者，愿一切众生离开痛苦；喜心者，见众生安乐内心欢喜；舍心者，舍弃对亲友之贪、对怨敌之嗔，而于大悲境中平等而观。四无量心具足无量的功德，我们应常时修习，若与菩提心相应，则为得上流无上佛果的因。即使未得到无上佛果，依此功德亦能转生到梵世天，享受无量的安乐，不会堕入恶趣之中。

此理《心性休息》中亦曾宣说：

若与解脱道脱离，则四梵住三有因，
灭道所摄此四者，越过有海四无量。

《胜藏经》中云：“舍利子，未真实发心或未随真实发心之慈悲喜舍四者即是四梵住，现行于三有中；若是真实发心或已随真实发心之慈悲喜舍则是四无量，行于涅槃道之故。”

为了后世的利益，我们应精勤修习四无量心。

《劝发诸王要偈》云：

慈悲喜舍心，日夜常修习，
设未出世间，其福胜梵天。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

慈缘无量悲无尽，喜遍十方舍平等，（补译）
四无量定当修习，是名开于梵天道。

《亲友书》

恒常真实而修持，慈悲喜舍四无量，
纵然未证正等觉，亦得梵天无量乐。

我们要常常认真修持慈悲喜舍四无量心，若能如此，即使没有证得至高无上的佛果，也可获得梵天等人天福报。

无论小乘还是大乘，都承许修四无量心的功德非常大。究其原因，是因为所缘的众生无量无边，愿其获得无量无边的快乐、远离无量无边痛苦的发心极其广大，因而所获得的果报和功德也无量无边。

在修行的过程中，想到天下无边的一切众生正在受苦，愿他们远离十不善业为主的苦因和流转六道轮回的苦果，这种拔苦之心即“悲无量心”；愿他们行持善法，得到暂时、究竟的乐园与乐果，此予乐之心就叫“慈无量心”；愿他们身心所有的乐园和乐果永远不要离开，一直具足，比如众生获得财产、名声、地位时，你从心坎深处高兴：“他们得到这些多好啊！”这叫做“喜无量心”；对众生一视同仁，不贪著亲友、不嗔恨冤敌，达到亲冤平等的境界，就是“舍无量心”。

当然，这四无量心谁都会说，每个人口头上都能讲得冠冕堂皇，可是真正修持起来，确实有一定的困难。尤其是菩提心若没有四无量心为基础，是不可能产生的。《大圆满前行》等中都强调，修菩提心之前必须要修四无量心，如果没有四无量心，这种“菩提心”并不真实。以前学习《入行论》时，很多人都在我面前说大话：“上师啊，我已经有了菩提心了，非常感谢您的恩德，我永远也忘不了！”但没有过两天，他碰到怨敌了，不要说是菩提心，连慈心、悲心也荡然无存了。

众生无始以来一直贪著自方、嗔恨他方，对“我”的执著非常牢固，只是笼统地想一想“愿所有众生都获得快乐”，并不能有力地对治我执，一旦遇到关系最不好的仇人，这种想法就会抛到九霄云外。倘若你的父母和怨敌一个站左边、一个站右边，你手里拿一个很珍贵的东西，你肯定愿意把它送给父母，怨敌连看都不让看。所以，对于四无量心，

大家务必要修持。修持的最深窍诀，堪布阿琼在《前行备忘录》中讲得非常殊胜，我最近已经翻译出来了，有机会的话，大家应该依此实修。如果菩提心成了一种口头禅，就像领导宣布政策但自己不行持一样，遇到问题的时候，很多烦恼根本无法压制。现在有些人非常感谢我，说自己有了菩提心，已经是菩萨了，这样说的话，你也高兴，我也高兴，心里都很舒服，可是遇到违缘时，你的菩提心到底有没有？我还在担忧，我还有怀疑。

萨迦派大德仁达瓦大师的《亲友书释——明义论》及全知荣顿大师的《亲友书释——善趋解脱阶梯》的讲义中说，四无量心可分为三种，即缘众生、缘法、无缘之四无量心。缘众生的四无量心，是指凡夫人在执著五蕴的基础上，愿所有的众生离苦得乐等；缘法的四无量心，是指声闻缘觉证悟人无我后，了知一切众生皆是五蕴假合，对他们的行为生起悲心、慈心等；无缘的四无量心，是指证悟法无我的菩萨圣者，明白一切万法如梦如幻，以如梦如幻的境界对三界众生修持慈悲喜舍。不管怎么样分，四无量心的修习倘若被无我智慧摄持则令行者获得涅槃圣果，倘若四无量心的修习未被无我智慧摄持，行者修四无量心暂时可获得梵天界等人天福报，当然，“梵天界”只不过是一个代表，实际上，任何天界、人间的果报都能现前。

修持四无量心，希望大家不要留在口头上，一定要观察自己是否真正具有，如果有，那么遇到众生时，你会表现出来的。衡量一个人的修行好不好，从言谈举止中也看得出来，比如开“奥运会”时，美国得金牌了，你如果很高兴，说明你有平等心。其实地球是一个整体，美国和中国各自执著自己是强大的国家，用分别念来划界线，但在宇宙太空中一看，每个国家都非常渺小，就像一粒微尘，有什么可执著的呢？而你，只不过是微尘中的微尘，自己的成败得失微不足道，就像夏天蚁穴里的一只小蚂蚁，在成千上万的蚂蚁群中，自己确实很渺小，有什么可值得骄傲的？只有利益众生，人生才有意义。众生获得

了快乐，你真心随喜，说明你的菩提心修得不错；如果你产生嗔恨心、嫉妒心，说明菩提心还没有真正修成。

很多前辈大德对四无量心都非常重视，包括华智仁波切和纽西隆多，始终强调若没修成四无量心，其他修行会十分渺茫。《大圆满心性休息》也讲了很多这方面的窍诀。所以，大家平时不要说许多大话，应该在实际行动中衡量自己、观察自己。