

菩提道次第廣論
道前基礎 11(修習軌理③)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天介紹四種資糧。前面介紹了如何修加行、正行、結行。沒有修的時候，應該怎麼辦呢？所以，我們首先就說明，你平常在沒有作功課、或者沒有修法的時候，你應該怎麼用功？因為現代的人很忙碌，他能夠作功課、或者是修一個什麼法的時間，其實是非常短暫的，可能有的人半個小時、一個小時已經很了不起了，可是你想說，你每天用功一個小時、或者是半個小時，就算你兩個小時好了，可是還有另外二十二個小時，如果你都在放逸、散亂、失念、昏沉、掉舉當中的話，你要以這麼少的時間，這麼少的修行力，要對治這麼重的煩惱、習氣、業力的話，那個是使不上力的，所以在你沒有用功的時候，你平常沒有修任何法門的時候，沒有修法的時候，你應該怎麼來繼續用功？這是非常重要的。就是分成四個重點，你平常可以這樣子來修，日常生活當中。

第一種，就是你可以修一些淨除業障的法門，除去障道的違緣，看你要用什麼方法來懺悔業障都可以。第二個，就是修一切善行來累積資糧，來增加修道的順緣，這是第二個重點，就是懺除業障、積聚資糧，這也是七支供養最主要的，就是這兩個。第三個，就是要守護你所受的戒律，這個很重要，因為一切戒律是修行的根本，你這個根本如果不穩固的話，你是不可能成就的。第四個，就是我們今天要介紹的四種資糧。這四種資糧最主要的目的，就是培養我們的定慧力，訓練我們的正念、正知力，也就是培養我們定力跟慧力最主要的來源。你的定力是怎麼成就的？就是因為你平常就這麼用功，不是修法的時候才用功，你平常就是這樣子來訓練你的心，所以正念力跟正知力，就是我們一切定慧的來源。

我們先介紹第一個，密護根門。就是嚴密防護六根門頭，這個主要是正念力的培養，也是我們定力的正因，就是定力的來源，就是你平常時時都在密護根門。什麼是密護根門呢？就是守護我們的六根在六塵境界的時候，不取行相，不取隨好。聽起來很文言，我們來解釋。

你六根面對六塵的時候，不取行相，什麼是「不取行相」呢？就是你的心不去取六塵的境界相，六根面對六塵，就是你眼根面對色塵，耳根面對聲塵的時候，你要怎麼作密護根門？不取行相，就是你看就只是看，沒有去取，你的眼根沒有去取色塵的境界相。像各位這樣子看，眼根在看，可不可以做到沒有分別？就是這樣看而已，現在就看，沒有分別，有沒有看到？你的第六意識不起分別，你這樣子睜著眼睛，你可以看到東西嗎？看得到嗎？看得到啊，我坐這裡怎麼會沒有看到？可見我們的第六意識不起分別的時候，還是一樣可以看到的，就是這樣子，不去分別，就是看，有沒有看到？都看到啦，有沒有分別？沒有分別。有沒有打妄想？沒有打

妄想。有沒有生煩惱？沒有生煩惱。這就是不取行相，懂嗎？你第六意識不起作用，看的時候就只是看，聽的時候就是聽，聞就是聞，舌嚐味，身觸，意對法塵，都是這樣子來練習，只要你的第六意識不起分別，就保持六根面對六塵相接觸的第一念的當下，不起分別，就是這樣保持，這個其實就是一種定力，一種定境。就是說你平常的修定，如果是可以已經作到無分別的話，你只是延長你定力的訓練，你下座之後，你打坐的時候可以坐到好像沒有什麼念頭，沒有分別，你下座以後也是一樣保持這樣子，六根面對六塵，你就是念念保持在當下，不起分別，這就是「不取行相」。

什麼是「不取隨好」呢？就是心不取境界的好、還是不好，因為你一旦分別之後，馬上就有好不好、喜不喜歡，對不對？這樣子瞄過去，看到一些我喜歡的師兄今天有來，還有那個怪怪的，他也有來，這個就是取行相、又取隨好了，因為你分別了，你看到那個喜歡的師兄的當下，看到了，那你就生分別了嘛，那個是我喜歡的，貪就相應了；看到那個怪怪的，就不是很喜歡嘛，所以那個瞋、排斥、不喜歡，最好是不要看到我，不要打招呼，那個瞋就起來了。怎麼會有喜歡、不喜歡呢？就是因為你取隨好，所以隨好是從你取行相以後來的，你取了行相，第六意識生分別了，那個是喜歡、不喜歡的師兄，馬上就取隨好了，馬上就有「好」——我喜歡、還是不喜歡，喜歡不喜歡是怎麼來的？是分別以後來的，那已經是第二念了。第一念當下還沒有分別，可是第二念你取隨好，第二念它就分別了，就有喜歡不喜歡，喜歡就生貪，不喜歡就生瞋，沒有特別喜不喜歡，那個不認識的，就是癡，因為當下你不是念念分明，不是了知一切法因緣所生，沒有這樣的觀照的話，你當下其實是跟愚癡相應的，因為就是無明的一種狀態，雖然沒有特別的情緒反應，但是是一種無明愚癡的狀態，所以我們平常六根面對六塵，如果沒有這樣的訓練，沒有密護根門的訓練，你取行相又取隨好的話，你念念其實都在生貪瞋癡，念念都在造業，可是我們不知道，我們在那邊還是很勇猛精進地看、聽，很忙著在分別，喜歡不喜歡，我取那個我喜歡的那個，不好的我就要排斥、討厭、厭離，對我不喜歡的，我就要遠遠地離開，喜歡的就耽著難捨。所以它為什麼是正念力的培養？它就是培養一種定力，你可以作到不分別、不取行相、不分別，一直保持無分別，看就是看、聽就是聽，就是這樣子，沒有什麼喜不喜歡，那就沒有貪瞋癡，可是這個多難啊！因為它太快了，懂嗎？你看到喜歡，它就是已經冒上來，來不及了，想要 stop 來不及，那怎麼辦？沒關係，我們還有補救的辦法。

即使你已經生分別了，那個感受也生起來了，什麼感受？就是三受，喜歡就是樂受，跟貪相應的，就是樂受；不喜歡的，就是苦受、跟瞋相應的；沒有喜不喜歡，是捨受，不苦不樂受，就是捨受，它是跟癡相應的。即使這個三受，苦受、樂受、捨受已經生起，我們就看著它就好了，不要在那邊繼續又想了一堆了，看到那個討厭的就新仇舊恨湧上心頭，完蛋，

你每一念都在造瞋業，每一念都是討厭、討厭、討厭，就瞋、瞋、瞋，所以沒關係，看到那個怪怪的師兄，就是停留在那個怪怪的就好了，不要再繼續想下去，他有什麼、什麼……都不要想了；看到那個喜歡的師兄來了，好，趕快就不要再……停留在那個感受的當下，你看著它，它就消失了懂嗎？它留不住的，因為生滅法，我們的種種感受它是生滅法，所以它生起，它就會消失的，它留不住的，你想留都留不住，所以我們只要看著它，它就沒有了，你有沒有再繼續串習貪瞋癡？沒有了，對不對？這樣比較安全，不會念念都在造業。就好像我們很輕鬆的坐在沙灘旁邊看海囉，那個海浪這樣子吵……拍打海岸，然後又吵……退回去，那你會不會生煩惱？你看著海浪會生煩惱啊？會不會生煩惱，他居然點頭！你看海浪還會生煩惱啊？不會吧，沒有感覺，海浪跟你有什麼關係？你就看著它沖上岸來，然後又退回去，看得很自在，沒有什麼特別的感受，就是看它生起，然後消失，我們現在也是啊，看著你的感受生起、消失，跟看海浪拍打海岸一樣，來、去，感受生起就消失了，生起就消失了，很輕鬆的，沒有貪瞋癡，就看著它生起，它就消失。所以你不會看著海浪說，它為什麼不沖高一點？還是會擔心說它會不會退不回去？不會啊，我們不會生這種煩惱。同樣的道理，感受生起，你為什麼生煩惱？它就是生滅法而已，因緣所生，因緣成熟，它就生起來了，你就看著它消失就好了嘛，應該很輕鬆，沒事啊。所以也沒有什麼貪受、樂受是要耽著難捨的，也沒有那個苦受是要逃避遠離排斥的，沒有啊。怪怪師兄就怪怪囉，第二天就不怪了嘛，因為他消失了；那個喜歡的、好喜歡的那個師兄，喜歡，就停留在當下，喜歡，然後就消失了，沒有繼續想一堆，繼續想一堆，又串習你的貪，懂嗎？串習你的樂受，喜歡就喜歡嘛，第二念就沒有了，就這樣子，我們每天六根面對六塵，我們就是這樣子來訓練我們的正念力，這樣子很快定力就培養起來了。你在那邊打坐，勝過你打坐，坐在那邊撐半個小時，酸脹麻痛，瞋心都起來了，可是還是沒有正念力，還不如你每天，因為你每天一定要看、一定要聽，六根一定要面對六塵，你隨時這樣子訓練，是不是定力成就得很快？所以密護根門很重要。所以你會發現，你這樣子訓練一段時間，我的情緒好像沒有起伏這麼大了，不像以前起伏這麼大，煩惱好像慢慢減少了，因為沒有串習貪瞋癡，當然慢慢就減少了，定力、正念力就是這樣培養起來的。

所以，我們這樣訓練的話，六根面對六塵的時候，不取行相、不取隨好，就不會生煩惱，不生煩惱就不會造業，沒有業力就不會輪迴，多好！輪迴就這樣切掉了，就這樣切斷掉了，因為是業力讓我們來輪迴的，我們沒有業力就不會來輪迴，所以這個方法很重要。第一個，密護根門，六根面對六塵的時候，不取行相，不取隨好。

第二個，正知而行。正知而行的意思，這個「正知」，就是培養我們的正知力（剛才是正念力，是定力的來源）。現在正知力，是慧力的來源，我

們智慧就是這樣培養出來的。你平常這樣訓練，那個分辨的智慧，很快就可以成就了。正知而行，這個行，就是指你身口意三業所有的行業，身口意的行業都是有正知力，叫做正知而行，你行身口意三業的時候，都是正知力。

這怎麼訓練呢？念念當下你都是了了分明，簡單來說，就是這樣。你每做一件事，身口意，你每做一件事清清楚楚、明明白白，口業——你說的每一句話都是說得清清楚楚、明明白白；意業——你每個起心動念，都是清清楚楚、明明白白。這怎麼訓練？隨時都在訓練嘛，從來沒有離開正知過，從來沒有離開過正知力的觀照。譬如：我們舉一天的例子好了，從早上起床到晚上睡覺來作例子，你們就比較能夠明白，怎麼樣培養我的正知力？早上睡醒的第一念是什麼？醒來，正知力就在培養了，我當下這一念是在想什麼？你們記得嗎？你們今天早上醒過來第一念是什麼？袂記了啦，開玩笑，五分鐘以前我在想什麼都忘記了，還早上起來第一念？可見我們沒有念念分明，不是每一個念頭都是很清楚明白的，所以那個很強的記憶力，明記不忘，就是從這邊培養的，你每一念都是很清楚明白，你就不會忘記說：啊！我不記得了！你上次講過那個話，有嗎？我有講嗎？當場就賴掉了，就是他沒有正知力，講過的話，講完就忘記了，每天打了多少妄念，他也不是很清楚，這樣糊裡糊塗的，就這樣每天糊裡糊塗的，有造業、沒造業也搞不清楚。所以我們從睜開眼睛的第一念開始就培養，我第一念是在想什麼？然後我是怎麼起床的？我是從右邊這樣側身坐起來，然後才站起來，還是我這樣子，啪！就這樣子坐起來？就站起來了？我是用什麼姿勢起床的，你是不是很清楚你每個動作呢？然後你是怎麼下床的，然後你是怎麼這樣左腳、右腳、左腳、右腳，每一個腳都很清楚，我現在是踩左腳，等一下換右腳，每一步也是念念分明，每個動作都很清楚，走向浴室，開門還是沒有開門？你是不是都很清楚？可能第一件事是上廁所，你是不是上得念念分明？可能就是刷牙洗臉，那你是不是刷得念念分明？每個動作都很清楚？你有沒有按照牙醫師的囑咐，每顆牙齒要刷二十遍？你是不是一二三四……，也是念念分明，沒有數過頭，還是還沒有數到就換，就是這樣培養，還是你隨隨便便，五秒鐘就結束了？洗臉也是啊，你是怎麼擠洗臉霜，還是怎麼壓洗臉的，你是怎麼樣洗的？你是怎麼沖水的？怎麼把臉擦乾淨的？每個動作，我們說身口意，每個身體的動作清楚以外，還有你的身體有沒有去做不該做的事情？身業，你身體做的每一件事情，有沒有殺盜淫？有沒有做不應該做的事情？有沒有破戒？你都要很清楚。然後接下來呢？可能是用早餐，是不是也是吃得念念分明？一般南傳的修這個身念住，他就是這樣子訓練的，吃飯的時候，心裡面都默念，每個動作默念，舉起舉起，你的手舉起，你的心裡面就舉起、舉起…，前進、前進……，要去挾菜了，前進、前進……，挾菜、挾菜、挾菜，收回、收回，嘴巴張開、口張開、口張開，放進去、放進去，手放下、手放下，

然後咀嚼、咀嚼，咬囉，你心裡面就念咀嚼、咀嚼、咀嚼，吞嚥、吞嚥、吞嚥、吞下去，這樣子訓練的，所以他們每一個身體的動作，每一個細微的動作，他都是念念分明，就是他是這樣子訓練的。你們想要這樣子練習，千萬不要在別人面前，很奇怪囉，因為太快來不及默念，所以就要很慢，這個傢伙學佛修行學到了有點秀斗這樣子，你們偷偷練習就好了，我們只是把法門介紹，你們有興趣的就可以自己一個人在家的時候偷偷練習，就是練習念念分明，正知而行，就是這樣訓練的。要出門了，看你是要去做工、還是要去拜訪朋友，還是要去 shopping？還是怎樣？所以正知而行，就是你的身業要很清楚，你今天去的那個地方，是該去不該去？譬如說：你要去拜訪朋友，你現在怎樣去，你那個時間恰當不恰當？有沒有違反戒律？就是你現在去某個地方，可能吃喝玩樂，可能要做破戒的事情，你這個時候就知道不可以囉，因為有正知而行，我的身業絕對不會違犯任何微小的戒律，都不會違犯，所以我要出發之前想：不行喔，那個地方不能去，那我就沒去了，正知而行。

所以，我們說它為什麼是智慧的來源？就是說你愈來愈有分辨的智慧，知道什麼該做？什麼不該做？什麼是該取的？什麼是該捨的？你很清楚，所以你就愈來愈有分辨的智慧，不像有時候，我們就是不知道這個話我到底該不該說？這個該不該做？我應該要怎麼弄？那就是說你正知力不夠，你沒有辦法分辨，當下你沒有那個判斷的智慧，這個到底是該說不該說？還是該做不該做？這樣子恰當不恰當？不是很清楚，那就是平常沒有這樣訓練，你慢慢訓練，你會很清楚，每個動作很清楚之外，你每個身業要做的你也很清楚，所以你絕對不會違犯戒律，絕對是適當的地點、適當的時間、去見適當的人物，沒有那個會拖你去造業、做壞事的那個朋友，是沒有的，所以適當的人物，就是你交朋友也會非常的有智慧的分辨力，知道那一種朋友該交，那一種朋友會障礙我的道業的，我就是暫時遠離，但是我心中沒有棄捨，對不對？我發願我修好來度他，我並沒有討厭他、排斥他，沒有，只是我現在道心還不堅固，我的修行力也還不堅固，所以我暫時遠離，為了成就我的道業，我的道業成就之後，我還是會回來度他的。同樣的，或者你是今天去跟人家談生意，你是不是談得念念分明？談生意，貪瞋癡最容易喔，因為每個人都要堅持他的利益，我跟你談生意，要為我的利益著想，他要為他的利益著想，所以他談到那個雙方都有利益的時候，雙方就非常滿意，那個貪就一直起來，那你當下可不可以看到你的起心動念？喔！那個貪起來了，因為這個合作之後有很大的利益喔，錢多多，那個貪馬上就相應了，那趕快正知而行，知道我貪起來了，剛才說密護根門怎樣？看著它消失，生意還是要談的，可是你會很細心的觀照你每一個起心動念；那談不攏的時候，雙方利益衝突的時候，那個瞋心就起來了，那你就馬上看到了，我的瞋起來了，我的苦受生起了，趕快看海浪，看著它，它就消失了，這樣你就不會為了談一個生意，貪瞋癡業不曉得造

了多少？因為談不攏，可能言語上還有衝突，不但意業還加上口業，當然不會打啦，所以身業大概不會有。這就是舉例，我們每天做的每一件事情，說的每一句話，每一個起心動念，都要了了分明，這樣子來訓練，就有正知而行。

這樣子來做的話，我們就不容易造下惡業，死後也絕對不會墮惡趣，就算這一世不能夠證果的話，我們也一直每天都在累積證道的資糧，因為我們念念都在培養我們的正念力、正知力，密護根門，正知而行，我們白天隨時都在培養這兩個，所以我們的善行是不是一直在增加？所以即使你沒有成就道果的話，你也可以積聚你證道的資糧，所以你每天都在增長你的定力跟慧力，都在增長你的善行，會不會破戒？不會破戒，所以遠離一切的惡業，慢慢能夠持戒清淨，因為那個不好的念頭，想要破戒、犯戒的念頭一起來，你就看到了嘛，所以你就可能去說、然後去做，意業來不及，就是意業生起來，你就看到了，懺悔，它就消失了，第二念就沒有了，所以意業你也不會繼續串習，你也不會有口業，你也不會去做身業，所以很快就能夠成就定力，持戒清淨很快就發禪定，我們一般那個定力很難培養的，就是平常也不累積善行，就是沒有定慧力的培養，沒有正念正知而行，所以你要累積善行，也是速度非常的緩慢，持戒可能也沒有辦法很圓滿、很清淨，所以禪定不發的原因就在這裡，我們現在如果有密護根門、正知而行的話，很快就能夠成就定力跟慧力，這是第二個資糧。

第三個，是飲食知量。吃飯，第一個不要吃太少，不要說爲了減肥、美容塑身，也不是全部壞的，因為有的人是斷食，爲了精進修行，也不能說它不好，對不對？斷食也是很好，偶爾斷一下可以，瑜珈的修行方法，是一個月斷兩次，初一、十五的前三天開始斷，所以斷完剛好碰到初一、十五就心平氣和，因為初一、十五跟月亮有關，那就漲潮，地球上的水分都往上升，我們人體百分之七十是水，全部往上升，所以影響到我們的腦，所以這個時候情緒特別容易起伏，就是因爲我們的水分都往上升，累積在頭部，所以這個時候犯罪率增加，情緒非常的不穩定，就是受到那個漲潮跟月亮的影響。所以，瑜珈爲什麼他們斷食，要在初一、十五的前三天斷的原因就在這裡，斷完就心平氣和，就是斷完就沒有什麼水，沒有什麼水可以升上來，因爲他們嚴格的斷食法，就是連一滴水都不喝的，所以水分很少，當然就沒有情緒，那當然就心平氣和，這是一種修行法。所以我們現在講的，不要吃得太少的原因，就是說你平常（特別修行斷食、還是什麼特別閉關修行，那個是例外），我們是說你平常吃飯不要故意吃得太少，因爲太少你就沒有力氣修行，即使你在那邊打坐，在那邊修止、修觀的，心很難集中，你們餓的時候就知道，心是很散亂的，很難得定，爲什麼很難得定？是因爲你心散亂的時候，是很難把它收攝回來的，所以你的心念很難專一，你要觀一個什麼也是都不清楚，你要數息也數不清楚，因爲心太散亂，爲什麼太散亂？因爲沒有那個能量把心收攝回來，懂嗎？修定也

要能量的，所以你飲食不夠的話，養分不夠，它就是沒有力氣修行，所以我們也不要故意吃得太少。

吃多多好不好？也不好嘛，所以第二個，也不可以吃得太多，太多會有什麼後果？太撐了？身心粗重、呼吸不調，容易昏沉，很難修觀。剛才是很難修定，很難得止，現在是很難修觀。剛才容易散亂，現在容易昏沉，吃飽了，大家都有經驗，對不對？吃飽了，所有的血液都集中在胃部消化，頭部缺氧，就昏昏欲睡，就昏沉，吃愈多愈昏沉，所以你這個時候想觀什麼，就是觀不起來，觀起來也模模糊糊的，因為實在太昏沉了，這個時候想要，心沒有堪能性，就是說你心作不了主了，這個時候，想要行善，它沒有辦法，因為太昏沉了，想要斷惡也很難，想要斷煩惱、想要行善，完全用不上力，就是因為昏沉，所以我們也不要吃得太多。這是第二個。

第三個，我們要吃相宜的食物，就是適合我們的食物。因為每個人的體質不同，有的人是寒性的體質，有的人是熱性的體質，有的人是酸性的血液，有的人是鹼性的血液，有的人因為生什麼病，什麼不能吃，什麼吃比較有益，什麼比較有害處，所以我們要吃合適我們體質、跟我們病情的食物。而且食物要消化了以後再吃，就是前一天晚上還沒有消化完的，你繼續再吃的話，就容易消化不良，引生很多的疾病，所以我們儘量是消化完了以後再吃，這樣子會比較健康，這是第三個。

第四個，吃的時候不要跟煩惱相應。這個有點困難，我們吃的時候，好吃、好吃，就貪嘛；好難吃、好難吃，就瞋；沒有什麼好吃、不好吃的，就吃得糊裡糊塗，就把它吃完了，可能一面吃，一面在想心事，一面在計劃什麼事情，也不知道吃什麼，吃下去什麼，吃什麼也食不知味，因為他在想別的事情，糊裡糊塗就把它吃完了，你剛才吃了些什麼？好不好吃？啊？我不太記得了，我就是這樣子把它吃完了。所以你說怎麼樣吃東西的時候，不要跟煩惱相應，那要怎麼吃啊？我們剛才講密護根門就會吃了，對不對？剛才不是講了嘛，念念分明，我們首先一個大前提，就是要先知道，修行人為什麼要飲食？修行人接受飲食是為了什麼目的？滋養這個色身，那你把這個色身養得肥肥胖胖幹什麼？要它健康長壽做什麼？精進修行。精進修行要幹什麼？利益眾生嘛，又不是為自己，對不對？那好啦，我是為了利益眾生，我才接受飲食的，這樣我會不會吃得貪瞋癡，好吃、不好吃，有沒有什麼差別？我是為了利益眾生，我才接受飲食的，所以就沒有什麼好吃、不好吃的問題，就是滋養我的色身，精進修行，利益眾生，所以你就會去選擇食物，好吃也吃，不好吃也吃，反正我就是為了精進修行來接受飲食。你說這樣吃，你會不會知道它好吃、不好吃？如果這樣的念頭的話，不知道喔？那你不是跟愚癡相應？不管好不好吃，我都吃，我也不去特別選擇，以前會去選嘛，那一家的什麼好吃，駕車去囉，半個小時也 O.K.，一個小時也 O.K.，沒有問題，排隊 O.K.，排一個小時 O.K.

啦，我就是要吃。可是現在不會做這樣子的事了，有什麼就吃什麼，重點來了！知不知道好不好吃？你有味蕾，當然知道嘛，怎麼會不知道呢？你又沒有睡著。好吃，但是會不會跟貪相應？剛才講的，念念分明，不是張口這樣咀嚼、咀嚼，吞嚥、吞嚥，你知道好吃，但是你沒有貪喔，你很清楚，好吃，但是沒有貪。剛才講的，海浪嘛，海浪，好吃，然後就消失了，沒有跟貪相應，好吃，消失，這樣沒有貪相應，對不對？不好吃，不好吃就不好吃囉，不好吃，沒有了，不好吃還是吃啊，爲了利益眾生，精進修行。那會不會愚癡無明？不會啊！你念念分明，怎麼會愚癡，對不對？你吃得念念分明，增長正知力，培養你的智慧力，沒有無明愚癡。這個就是吃的時候，不跟煩惱相應，沒有貪瞋癡，照樣念念分明，知道好吃不好吃，但是沒有貪瞋癡，因爲念念分明。

還有中量而食。這個中，就是我們平常講說要取中庸之道，中庸之道就是過猶不及都不好，太超過、不夠都不好，所以要中量，要知道這個量。所以這個中量而食，就是你吃飯不要吃太少、也不要吃太多，要吃相宜的食物，食物消化之後再吃，吃的時候不跟煩惱相應，這個就是中量而食。還有另外一個，就是你知道嘛，半碗的量就是半碗的量，不會因爲今天那個菜很好，就變吃一碗，菜不好，本來吃一碗變半碗，這就是沒有中量而食。中量而食的意思，就是說你是吃多少的量，你吃下去不會太多、也不會太少，還可以繼續地修止觀，因爲一個障礙修止，一個障礙修觀，你吃得剛好，也可以修止觀，這個叫做中量而食。

如果我們對飲食特別貪愛的話，怎麼樣都做不到念念分明，好吃就是好吃嘛，我還是很想吃，還是很想駕車去排隊，所以它就會有一些對治法。那個口腹之慾實在是太重的時候，你就作這樣個觀想，一面吃一面觀想，看可不可以對治你對飲食的貪愛的習氣，看可不可以慢慢、慢慢地對治。

第一個，你在受用飲食的時候，你就可以想到說，它到底有什麼過患？受用飲食，就是你吃的時候，吃的時候本來是好吃好吃，這樣一口進來，然後你就開始思惟了，雖然看上去是色香味俱全的食物，可是你一旦放到嘴巴裡，你覺得好吃好吃，那個就是你被味蕾騙了，因爲只有味蕾有感覺，懂嗎？我們舌頭的味蕾，知道它的酸甜苦辣，就那麼幾寸的、三寸不爛之舌，大概是三寸，就是那一點點的知道什麼滋味而已，你喉嚨沒有感覺，沒有神經，就是沒有那個味覺神經，你吞下去就不知道什麼味道了，所以你只是被你那個三寸不爛之舌上面的味蕾騙了，所以你就貪著那個我喜歡吃辣的，我喜歡吃咖哩，我喜歡吃辣椒。可是你一旦那口這樣看起來很棒的食物，可是你放在嘴巴裡嚼嚼嚼，五顏六色，對不對？已經很難看，再加上口水一團黏乎乎的，這時候你再吐出來，你想不想再吞進去？大概不想再吃了。可是我們每一口，那個很棒、很棒的食物吃進去，每一口都是這樣的結果，會不會比較沒有那麼貪了？所以，第一個我們的辦法就是想，你吃進去就是這樣子囉，加上口水，各種顏色，就是這樣一團黏乎乎的，

怎麼會好吃呢？一點都不好吃，那個貪欲就好一點了。再想說，食物經過消化之後，還有什麼結果？吃下去之後，大家都知道有什麼結果，吃下去之後有養分，我們需要滋養我的色身，我們剛才講，受用飲食是爲了要滋養我們的色身，可是我們的色身是清淨的嗎？三十二個不淨物的堆積，每個部分都是不清淨的，所以我們吃下去，它變成營養，就是滋養我們的皮肉筋骨、血液，滋養我們全身的不淨物這樣而已，然後排出來的大的、小的，也都是不淨物，所以吃下去就是長養我們三十二個不淨物的堆積的色身，四大假合的色身，排出來的大小二便也是不淨物，那你在那邊好吃好吃，可是結果就是這樣，就是不淨的結果，這樣應該又更好一點了。

第三個，我們就要再思惟，我們在求取飲食，它有什麼過患？你爲什麼想要吃好好？你爲什麼想要讓你的生活比較好過？就是要賺錢嘛，要賺錢就是求取飲食，就是你要讓你吃得好、住得好、穿得好，生活品質提高，你就要賺很多的錢。可是，賺很多錢就是很快樂嗎？賺錢很快樂嗎？各位賺錢賺得很快樂嗎？沒有錢的時候快樂嗎？沒有錢的時候多苦啊！生活壓力多大！對不對？所以賺不到錢很辛苦，憂愁、煩惱，有債務的卡奴的就去自殺了，想不開，燒炭自殺什麼的，那個自殺大部分不是情感，另外一個很大的因素就是錢，還不出來，他就想結束了，就一了百了，那裡會啊？他就拖到下輩子去還而已，他那裡有一了百了？也沒有解決問題，他就是笨嘛。所以賺不到錢，爲了求取飲食，你求不到的時候很苦啊，賺到錢應該很 happy 囉？錢多多，辛不辛苦？也很辛苦嘛，終於有人點頭了，不要以爲賺錢賺得很多是一件很快樂的事情，因爲你開始要生煩惱啦，怎麼去花它也是生煩惱，就開始害怕，怕人家跟你借錢，怕綁票、怕被撕票、綁架、怕被勒索，你交朋友的時候也要很小心，他是不是看中我的錢，才跟我交朋友？隨時很擔心、恐懼、害怕，所以你要花更多的精神跟力氣去守護它，放到那裡都不安心，放到銀行，現在沒有利息，美國開始就是你放銀行你還要給它錢，因爲它要幫你保管費，懂嗎？錢要放在那裡比較安心？那裡都不放心，對不對？放在保險箱也不安心，床底下？睡在鈔票上面，小偷萬一進來怎麼辦？搶劫的，好像放在那裡都不對。我以爲放得很安穩了，一把火，火災燒光光；水災，沖光光，實在是太煩惱了。所以爲了求取飲食，你必須要賺錢，賺到、賺不到你都是煩惱一堆，這就是爲了求取飲食的第一個過患。

第二個過患，就是爲了求取飲食，就是要互相的鬥爭，同行相忌，互相競爭。爲了爭財產，父子、兄弟也會反目，我們看了太多了，就是爲了錢。這是它第二個過患。

第三個過患，就是不知滿足的過患。剛才互相鬥爭，是爲了個人的利益，現在講不知滿足的過患，是爲了國家的利益，你必須要去發動戰爭，去侵略其他的國家，那人民就慘了，人民飽受戰火的摧殘，顛沛流離失所，逃亡、逃難的痛苦，爲了什麼？國家爲了它的利益，也是爲了求取飲食，

要讓國家更富強、更壯大，他以為這樣子他人民才有好日子過，沒有想到一打仗，大家都沒好日子過。這都是求取飲食的過失。

第四個，這個大家比較有感同身受，就是失去個人的自由。去做工的，你是老闆比較好一點啦，老闆也要看員工的臉色，現在老闆都難當啊！那員工也很難當啊！上班你那個時間就是老闆的，就賣給他了，你想幹什麼都沒辦法，不想加班要加班，想休假不可以，失去了個人的自由，你就爲了那五斗米折腰，你就是爲了那一份薪水，時間就是給他了，沒有自己的自由。

第五個，賺錢要造很多業，對不對？惡行叢生的過患。爲了討生活，我們要造了很多的惡業，如果沒有密護根門、正知而行的話，你每天就是都在念念貪瞋癡，就念念都在造業嘛。可是我們今後不會了，對不對？我們現在有好的法門，密護根門、正知而行，去賺錢，但是不會生煩惱。

這個就是飲食知量，第三個飲食知量，講完了。還有你在受用飲食的時候，如果是，譬如說出家眾，接受十方的供養，所以接受飲食的時候要功德迴向，那一位供養的師、兄師姊功德迴向，希望他早早成佛。那你也可以觀想，你接受飲食，供養你身上的蟲，跟你身上的這些蟲結緣，因爲我們吃下去，你不要以爲百分之百都是你在吃，懂嗎？我們身上有很多細菌，各式各樣的蟲，我們開飯，他也開飯，所以我們就可以觀想說，我現在接受飲食，還有一個跟我身上的這些蟲結緣，希望種下度化他們的因緣，因爲你現在供養他們，就跟他們結緣，你將來要度化他們，就因爲這個因緣，你可以再碰到，你可以度化他們，所以你也可以這樣子來做觀想，也可以去除你對飲食的執著，因爲這樣太有意義了，你就不會貪貪貪這樣子，好吃、好吃、好吃，因爲你在想，我在布施，我在供養這些蟲。

第四個，睡眠瑜伽。剛才是講白天，晚上是不是大昏沉就算了？不是啊，晚上還要繼續用功的，所以我們不但白天正念正知，培養定慧力，晚上也一樣可以正念正知的睡覺，培養定慧力。所以我們不但白天用功，晚上也用功，二六時中，二十四小時都是精進在修行，這樣應該很快就成就了，所以睡覺怎麼來修，也是蠻重要的，因爲我們一天大概有八小時在床上，我們這個時候沒有用功的話，每天就損失八小時用功的機會了，就勝過那個他晚上還在用功的師兄，所以我們也要知道晚上要怎麼精進來修行，不浪費時間，可以繼續用功。睡眠是我們欲界眾生一定要，飲食、男女、睡眠，欲界眾生的習氣，所以我們欲界的眾生不能夠不睡眠，因爲睡眠可以長養我們的四大種，我們身上就是地水火風四大種的假合，我們睡眠可以長養我們的四大種。而且也能夠讓我們體內的五臟六腑都休息、休息，不要做工做得太辛苦了，所以白天它很辛苦地發揮它的功能，晚上我們睡覺的時候，它也可以休息，因爲它所有的像腸胃的蠕動變慢，所有氣血的循環也變慢，就是工作量減少了，它可以休息，第二天你有精神、有體力，所以睡眠對欲界眾生來說是很需要的，是一定要睡的。不要說我不

倒單，然後坐在那邊，這樣第二天就昏昏沉沉的一天，那你說那個不倒單有什麼意義啊？我還不如打呼給它睡個八個小時，第二天精神百倍，看要修正、修觀都 O.K.，他修正修觀也是在打瞌睡，因為前一天晚上沒有睡好，那也是沒有什麼效果。所以睡眠，欲界眾生就是要，除非你已經轉變你的色身，欲界身轉成色界身可以不用睡眠，就是說你已經是色界眾生的肉體了，你這個欲界的欲界身轉成色界身了，可以不需要睡眠，因為色界眾生不需要睡眠。可是如果我們功夫沒有到這邊的話，還是乖乖地睡。

首先，我們就要講睡姿，要把睡姿擺好，然後睡。大家都知道，右脅而臥，往右側躺下，左腳疊放在右腳上，我們稱為獅子臥，也稱為吉祥臥。為什麼要學獅子的臥姿呢？因為第一個，一切百獸之中，獅子的力量最大，能夠摧伏其他的野獸，我們就用這個象徵的意義，在我們睡眠的時候，也用這個獅子臥，希望有像獅子一樣那麼大的力量，可以摧伏我們的煩惱，這是第一個，為什麼要吉祥臥或者是獅子臥的理由。第二個，因為其他的眾生沒有辦法右臥的，畜生都是趴著睡，天人仰著睡，貪欲重的人，他很難右臥，他一定要翻過來往左邊，左側臥，那是貪欲重的人，所以看看你們晚上的睡姿就知道，這樣子不行，一定要翻過來，就知道自己貪欲很重。所以其他眾生都沒有辦法用這個姿勢，只有修行人，真正精進修行的人，他可以這樣子。用這個姿勢，可以讓我們的身體不放逸，不會有妄念，不會大昏沉，不會做惡夢；如果你不是用這種睡姿的話，你身體可能就是這樣大字型的，所以身體容易散亂，就是馳散，就是身體非常放逸的姿勢來睡覺，心中會有很多的妄念，就是一直做夢、一直發夢，睡得很濃厚，就是很沉、很沉，叫都叫不醒、推都推不醒，而且很容易做惡夢，人家說鬼壓床，一定不是這種姿勢，被壓，叫也叫不出來，也不能動，有些人被壓過，那個笑得很大聲的，可能是被壓過。所以像那些眾生，睡覺沒有辦法採取這種姿勢的眾生，他就是多懈怠，沒有辦法精進，也不能夠摧伏煩惱，所以我們採用這樣的臥姿的原因，就是我們剛才講的這三點。

姿勢擺好了，那你心裡怎麼想呢？第一個。可以作光明想，就是你這樣子躺好之後，你就觀想你的心間，有一粒像拇指的指甲一樣大小的白色明點，就一個明點在你的心間，白色像大拇指的指甲這麼大小的一個明點，在你的心間，你就觀想你的心間有一個白色的明點，它放光。剛開始會觀了半天，它還是一片黑暗，先告訴你正常，懂嗎？因為你沒有正念力也沒有正知力，你一定是一片昏暗的嘛，一片黑暗無明愚癡睡著的，怎麼可能就有光明呢？所以不要灰心，繼續努力加油，每天晚上就這樣練習，它慢慢地就會放光，心間那個白色的明點會放光，但是光小小的，可能就是心間一點點，慢慢練習它就擴大了，充滿你整個身體，再來就更擴大囉，整個房間都是亮的，所以你就在一片光明當中就睡著了。前面沒有光明，就一片黑暗當中睡著也 O.K. 啦，有光明了之後，你就在一片光明當中睡著，你就會覺得睡得很安穩。剛才講的，不會做惡夢、不會被壓、什麼都不會

也，沒有什麼念頭，你就是在光明當中入睡，然後光明當中醒過來，一夜就是一片光明，整夜都是這樣的境界，慢慢訓練到最後就是這樣的境界。光明是去除愚癡的，光明去除黑暗的，所以你這樣常常練習的話，它可以破除我們的無明愚癡，它有摧破的力量，光明有摧破無明愚癡的力量。我們白天腦筋就會比較清醒，就是比較清明，不會渾渾噩噩，整天昏昏的，不會，就是意識愈來愈清明，就是因為你作光明想，它就會有這樣子的效果，白天頭腦都是很清楚的，分析事情、思路什麼都很清晰。

第二個，你可以心住在正念當中。這個正念，就是指你修行的法門，你白天修習什麼法門，你可以晚上也把你的心安住在那個法門當中，繼續用功。我們剛才講，白天用功，晚上睡覺也繼續用功，所以這個正念的範圍非常的廣，心住在正念當中，這樣子睡著。你也可以思惟佛法的善法的內容，白天不是聞思修嗎？晚上就是心中憶念那個法，在你心中轉，憶念憶念，也是一樣，培養正念力。所以效果好的話，譬如說，你是念死無常睡著了，效果好的話，你第二天醒過來，剛才不是說第一念是什麼？第一念還是念死無常，這就是說你的心已經訓練得很好了，你的意識也非常的清明，所以你那一念怎麼睡著的，你就是那一念醒過來，這就是正念力成就的人，他晚上的情況就是這樣，這就是用正念力來入眠的一種方法。這個也可以，你可以作光明想，也可以心安住在正念當中。

第三個，心可以住在正知當中。剛才講的正知力，剛才說了了分明，所以你現在安住在正念當中，你的心有沒有散亂，是不是馬上就知道？我現在打妄想，我開始在生煩惱，開始在想什麼事情，白天那個事情很難解決……啊！在打妄想，趕快給它收回來，再安住在你的正念當中。可是那個檢查你的心有沒有跑掉，有沒有散亂昏沉，有沒有在正念當中，那個是什麼？那個就是正知力，懂嗎？不斷不斷檢查說，你有沒有安住在正念當中的那個就是正知力。所以你心安住在正念當中，心的狀態是怎麼樣？你清楚地檢查，那個就是正知力。所以一有煩惱生起，因為正知力在的關係，那個煩惱一生起，你馬上就看到了，馬上再怎麼樣？再看海浪，它又消失了，再安住在正念當中，再繼續睡，就這樣子訓練。所以你睡覺就是正念正知繼續培養你的定慧力，白天這樣培養，晚上也這樣培養，是不是很快就成就了？多好的法門！

最後一個，第四個，起三種想。就是說我們修睡眠瑜伽，心裡面要有這三種想法：

第一個，就是我修睡眠瑜伽是提高警覺，就是我把我的心收攝回來，然後安住在，剛才講的，你是要作光明，想還是心住在正念正知當中，這心一定要先收攝回來，提高警覺這樣子睡覺，這樣就不會睡得太沉重，不會睡得太昏沉，這是第一個我們要這樣子想，把我們的心收攝回來，安住在我們用功的這個法門上面。

第二個，這個方法是誰教的呢？佛教導我們的，所以我們要很歡喜地、

很精進地來修睡眠瑜伽這個法門，我們要這樣子來想。

第三個怎麼想呢？就是我們剛才講的，你白天也這樣用功，晚上也這樣用功，你日夜都這樣子善行相續不斷不斷地增長，所以你的定慧力不斷不斷地相續增長，因為你不間斷，白天也是正念正知，晚上也是訓練正念正知，所以你定慧力會不間斷，相續的，不斷不斷地增長，一直到你圓滿成就為止。

所以今天講的這四個法門非常非常重要，就是在我們沒有修法的時候，你平常應該怎麼樣用功？白天怎麼用功，晚上怎麼用功。

今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。