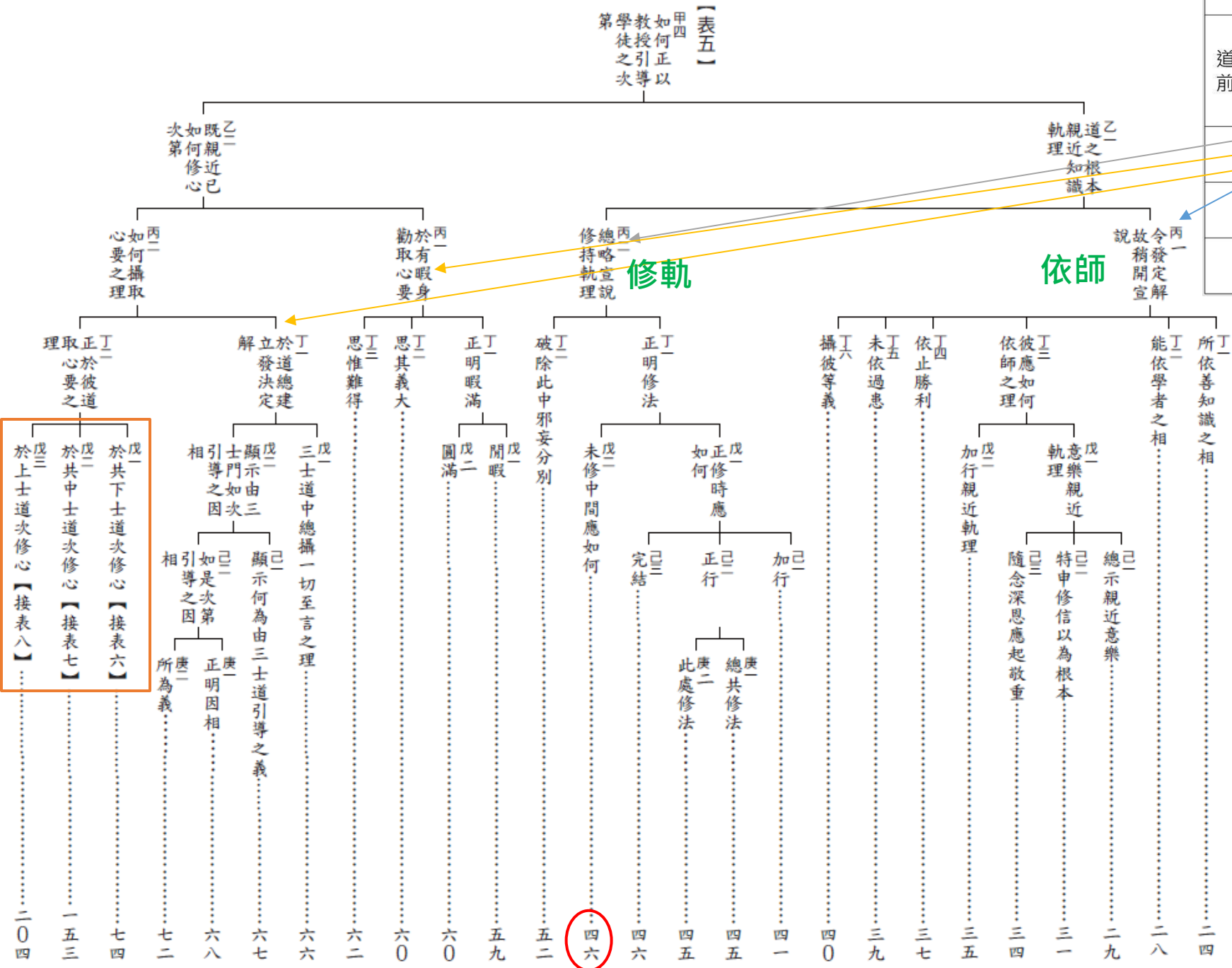


24991班修習軌理- 11_課摘_1150602

復習



道前	1.前行三法	1.1 人殊勝	1.2 法殊勝	1.3 聽和說	〈皈敬頌〉
	2.道前四法	2.1 依師	2.2 修軌	2.3 暇滿	2.4 道總
	3.共下	3.1 念死	3.2 惡趣	3.3 皈依	3.4 業果
	4.共中	4.1 出離心	4.2 苦集	4.3 十二緣起	4.4 持戒門煩惱
	5.上士	5.1 菩提心	5.2 七因果	5.3 自他換	5.4 持戒行六度



未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因
分四：

1. **密護根門** 隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. **正知而行** 隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量

4. 精進修習怛寤瑜伽，
於眠息時應如何行
(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

不取行相：不對現前眼前(五根前, 或耳前或鼻舌前)親所看到的東西, 生起貪瞋的境, 生起覺得這個「好好啊! 好想要啊!」

不取隨好：不對已經沒有現前看到的東西, (不管有沒有聽別人說), 心跟著去, 一直一直想要啊!

我們可以學習的對治: 提正念, 次第可從不取隨好開始, 再不取行相等來密護根門

未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

一、何為所行之事_十事(五個行動業及五個受用業)

五行動業:

(1)身、(2)眼、(3)一切支節、(4)衣鉢、(5)乞食

主要是去城市中的行為(“寺外”)。此等行動業，皆須以正知觀照，故為正知所行之處。

五受用業:

(1)身(2)語(3)意(4)晝(5)夜。

論中“寺內”二字，似應作廣義理解。譬如雖住城市，有閒暇時亦應聞思修行，與聞思修相關的各種作業，亦是受用業。總之，作諸受用業時，皆須安住正知，故諸受用業亦是正知所行之事。

未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

- 一、何為所行之事_行十事(五個行動業及五個受用業)
- 二、於所行事行正知_行此十事要住正念,不放逸行

略說：於此十事正知行者,謂隨發起若行動業,或受用業,即於此業先應住念·不放逸行。由彼二種所攝持故。應以何相而正觀察,如何方便而正觀察,即以是相,如是方便觀察正知。

四種行相：行此四相時，皆依止正念，隨起煩惱，即能了知，斷除不受
(對的去做，不對的不做)

- 一、所依的事項 (What)
- 二、應行的處所 (Where)
- 三、適合的時間 (When)
- 四、如法的行為 (How)

正知：就是自己內心的糾察隊
對的去做，不對的不做

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

廣論
P51L12_
P52L1

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱
即能了知，斷除不受。

未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因
分四：

1. 密護根門 隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. 正知而行 隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量 隨時以「正念正知」來知量飲食

4. 精進修習怛寤瑜伽，
於眠息時應如何行
(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

未修中間應如何行_第三個：飲食知量

一、正知受用飲食之質量

1.非太少食 2.非太多食 3.相宜消化而食 4.非染汙心中量食

二、飲食愛著(貪愛)之對治

1.由受用完時所生之過患

2.由食消化所生之過患

3.由追求飲食所引之過患(分五)

三、善思惟飲食事而受用

1.施者施主亦為希求殊勝果故，榨皮血肉而行惠施，亦當成辦彼等所願，令得大果。

2.又應憶念《集學論》說，應當思念饒益施主，及身中蟲，現以財攝，於當來世當以法攝。

3.又應思惟當辦一切有情義利，而受飲食。

(一層一層的拉高意樂)

佛說減肥經：
『人當自繫念，每食知節量，
是則諸受薄，安消而保壽。』

各種（苦的）感受較輕

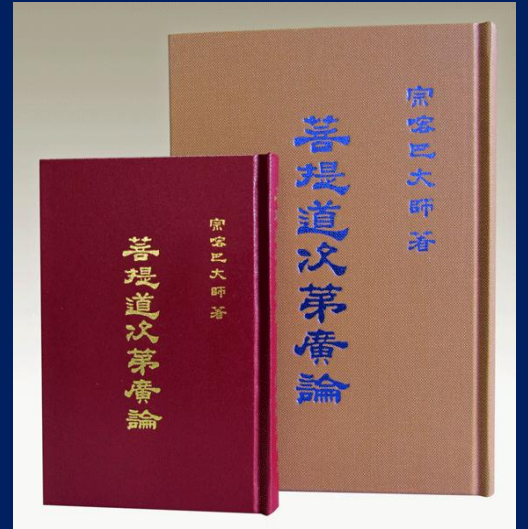
《雜阿含經》

人世間最常見的苦惱就是『減肥』，2500年前的《雜阿含經》裡，佛陀教導波斯匿王斷絕「情緒性進食」，其中的四句減肥核心：「人當自繫念，每食知節量；是則諸受薄，安消而保壽」。不僅能瘦身，更能健康長壽。



本日課程

廣論原文：
【精勤修習怙寤瑜伽....
....已釋中間所應行說。】



- 原文熟文
- 消化義理

廣論 P50 L13 ~ P52 L8



科判 戊二. 未修中間應如何

一、善盡總體所緣效用

於所緣行相淨修其心，及律儀戒、積集資糧三法之上，名為三合而引導者。

二、成止觀因之行持

1. 密護根門
2. 正知而行
3. 飲食知量
4. 恬寤瑜珈

課本熟文：

第四、精勤修習 惛寤瑜伽，於眠 息時如何行

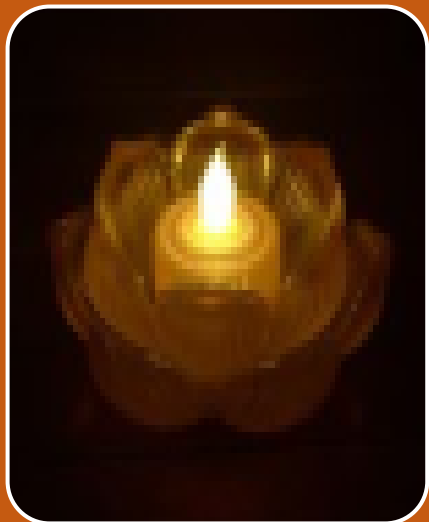
不眠息而勤修瑜伽 以及睡眠時應當如 何做

精勤修習惛寤瑜伽。於眠息時如何行者。親友書云。「種性之主於永晝。夜間亦過初後分。眠時亦莫空無果。具足正念於中眠。」此顯永日。及其夜間初後二分。若正修時。若其中間。如所應行。故行坐時。應從五蓋。淨修其心。令不唐捐。如前已說。此與護根。正知三中。皆具修時修後二法。此中所說。是修後者。眠睡現行是修後事。故此莫令空無果。如何眠者。謂於永日及夜三分。於初分中。修諸善行。過初分已至中分時。應當眠息。諸為睡眠所養大種。由須睡眠而增長故。若能如是長養其身。於諸善品修二精進。極有堪能。極為利益。臨睡眠時。應出房外。洗足入內。右脅而臥。重疊左足於右足上。猶如獅子而正睡眠。如獅子臥者。猶如一切旁生之中。獅子最大。心高而穩。摧伏於他。如是修習惛寤瑜伽。亦應由其大勢力等。伏他而住。故如獅子。餓鬼諸天。及受欲人。所有臥狀。則不能爾。彼等一切悉具懈怠。精進微劣。少伏他故。又有異門。猶如獅子右脅臥者。法爾令身。能不緩散。雖睡沈已。亦不忘念。睡不濃厚。無諸惡夢。若不如是而睡眠者。違前四種。一切過失。悉當生起。

以何意樂睡眠有四。光明想者。謂應善取光明之相。以其光心而睡眠之。由是睡時心無黑暗。念者。謂聞思修諸善法義所成正念。乃至未入熟睡之際。應令隨逐。由此能令已睡沈時等同未睡。於彼諸法心多隨轉。總之睡時亦能修諸善行。正知者。謂由如是依止念時。隨起煩惱即能了知。斷除不受。起想有三。初者謂一切種。其心不應為睡所蔽。應以精進所攝之心。驚懼而眠。猶如傷鹿。由此睡眠。不甚沈重。不越起時。而能醒覺。二者謂作是念。我今應修。佛所開許惛寤瑜伽。為修此故。應大勵力。引發欲樂。由是能依佛所開許獅子臥式眠。無增減。三者謂應作是思。如我今日勤修惛寤。及諸善法。明日亦應如是勤修。由是於善欲樂相續。雖忘念中亦能精勤修上上品。此食睡行。若能無罪。具義而行。現見能遮眾多無義虛耗壽數故。如聖者無著引經。如所決擇。而為解說。如是唯除正修時中所有不共修法之外。加行。正行。完結。中間諸應行者。從此乃至毘鉢舍那。所修一切所緣行相。皆如是行。已釋中間所應行說。

真的有可以**24** 小時工作不休息的人嗎？





總共修法：

所言修者。謂其數數於善所緣，
令心安住，將護修習所緣行相。

數數？睡眠的時候也可以修嗎？
如果可以，24小時要怎麼修？

精勤修習惛寤瑜伽。於眠息時如何行者。親友書云。「種性之主於永晝。夜間亦過初

後分。眠時亦莫空無果。具足正念於中眠。」此顯永日。及其夜間初後二分。若正修時。若其中間。如所應行。故行坐時。應從五蓋。淨修其心。令不唐捐。如前已說。此與護根。正知三中。皆具修時修後二法。此中所說。是修後者。眠睡現行是修後事。故此莫令空無果。如何眠者。謂於永日及夜三分。於初分中。修諸善行。過初分已至中分時。應當眠息。諸為睡眠所養大種。由須睡眠而增長故。若能如是長養其身。於諸善品修二精進。極有堪能。極為利益。臨睡眠時。應出房外。洗足入內。右脅而臥。重疊左足於右足上。猶如獅子而正睡眠。如獅子臥者。猶如一切旁生之中。獅子最大。心高而穩。摧伏於他。如是修習惛寤瑜伽。亦應由其大勢力等。伏他而住。故如獅臥。餓鬼諸天。及受欲人。所有臥狀。則不能爾。彼等一切悉具懈怠。精進微劣。少伏他故。又有異門。猶如獅子右脅臥者。法爾令身。能不緩散。雖睡沈已。亦不忘念。睡不濃厚。無諸惡夢。若不如是而睡眠者。違前四種。一切過失。悉當生起。

以何意樂睡眠有四。光明想者。謂應善取光明之相。以其光心而睡眠之。由是睡時心無黑暗。念者。謂聞思修諸善法義所成正念。乃至未入熟睡之際。應令隨逐。由此能令已睡沈時等同未睡。於彼諸法心多隨轉。總之睡時亦能修諸善行。正知者。謂由如是依止念時。隨起煩惱即能了知。斷除不受。起想有三。初者謂一切種。其心不應為睡所蔽。應以精進所攝之心。驚懼而眠。猶如傷鹿。由此睡眠。不甚沈重。不越起時。而能醒覺。二者謂作是念。我今應修。佛所開許惛寤瑜伽。為修此故。應大勵力。引發欲樂。由是能依佛所開許獅子臥式眠。無增減。三者謂應作是思。如我今日勤修惛寤。及諸善法。明日亦應如是勤修。由是於善欲樂相續。雖忘念中亦能精勤修上上品。此食睡行。若能無罪。具義而行。現見能遮眾多無義虛耗壽數故。如聖者無著引經。如所決擇。而為解說。如是唯除正修時中所有不共修法之外。加行。正行。完結。中間諸應行者。從此乃至毘鉢舍那。所修一切所緣行相。皆如是行。已釋中間所應行說。

第四、精勤修習惛寤瑜伽

一、眠息之時

p.50L13-p.51L3

二、善妙威儀之勝利

p.51L3-p.51L10

三、眠息意樂

p.51L11-p.52L5

四、教令珍持

p.52 L5-L6

五、結合一切修持座間軌理

p.52 L6-L8

徒弟問: 師父, 24小時修行要怎麼修啊?

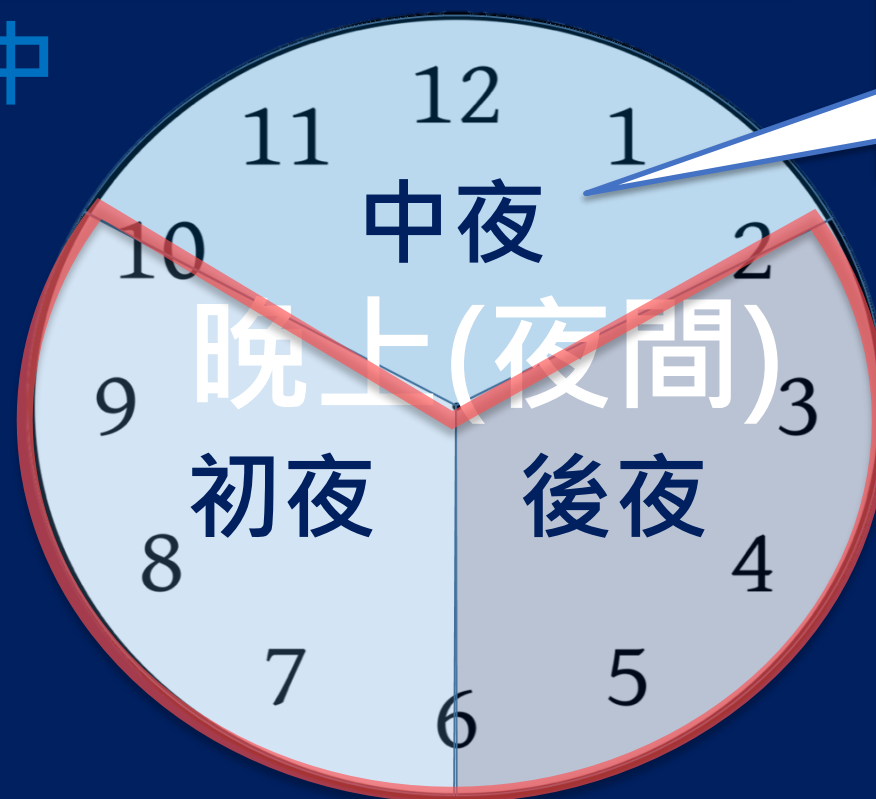
第一招 眠息之時
如何分配你的修行時間



不眠息而勤修瑜伽，以及睡眠時應當如何做



二六時中



睡眠
時間

《親友書》：種性之主於永晝，夜間亦過初後分，
眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。

一、眠息之時：① 正說

廣論P50L13 ~P51L3

《親友書》：龍樹菩薩
書寫給摯友「樂行賢王」
以佛教治國的勸誡書信

種性之主：樂行賢王

夜間亦過：皆以善行度過

五蓋：貪欲、瞋恚、
昏沉、掉舉、疑 等
煩惱五蓋

《親友書》云：「種性之主於永晝，
夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，
具足正念於中眠。」此顯永日，及其
夜間初後二分，若正修時，若其中間，
如所應行。故行坐時，應從五蓋，淨
修其心，令不唐捐，如前已說。

徒弟問：師父，睡都睡了，還要修甚麼呀？



一、眠息之時：②座上正修與座間未修的差別

此與護根、正知三中，皆具修時修後二法，此中所說，是修後者。眠睡現行是修後事，故此莫令空無果。

廣論P50L13 ~P51L3



密護根門/正知而行/精勤修習惺寤瑜伽

註：正修座上沒有「飲食知量」

徒弟又問：師父，既然眠息之時也要修，
哪我不睡覺總可以吧？



二、善妙威儀之勝利-睡眠時間

廣論P51L3 ~P51L10

如何眠者，謂於永日及夜三分，於初分中，修諸善行，過初分已至中分時，應當眠息，諸為睡眠所養大種，由須睡眠而增長故。若能如是長養其身，於諸善品修二精進，極有堪能，極為利益。

大種:地、水、火、風四大種.

二精進: 指常恆精進及委重精進

徒弟: 師父, 可是我一睡覺就睡死了, 甚麼也想不起來, 還偶而會做惡夢, 怎麼辦?

師父: 再教你第二招; 正確的睡眠姿態

二、善妙威儀之勝利-睡眠姿態

廣論P51L3 ~P51L10

心高=不沉掉

伏「他」而住：
「他」指煩惱



臨睡息時，應出房外，洗足入內，右脅而臥，重疊左足於右足上，猶如獅子而正睡眠。如獅子臥者，猶如一切旁生之中，獅力最大，心高而穩，摧伏於他。如是修習恬寤瑜伽，亦應由其大勢力等，伏他而住，故如獅臥。餓鬼諸天，及受欲人，所有臥狀，則不能爾。彼等一切悉具懈怠，精進微劣，少伏他故。

二、善妙威儀之勝利-睡眠姿態

廣論P51L3 ~P51L10

又有異門，猶如獅子右脅臥者，法爾令身，能不緩散。雖睡沈已，亦不忘念。睡不濃厚，無諸惡夢。若不如是而睡眠者，違前四種，一切過失，悉當生起。



違前四種：指身體鬆散，忘念，沉睡，作惡夢

徒弟：師父，你教我兩招了，你說還有第三招是甚麼？

師父：第三招，就是睡眠之前要有正確的意樂！！

三、眠息意樂

第一科、光明想 p.51 L11-L12
光明想者..心無黑暗。

第二科、正念 p.51L12-p.51L13
正知者..斷除不受。

第三科、正知 p.51 L13-p.52L1
正知者..斷除不受

第四科、起想 (分三) p.46 L1-L2
起想有三..精勤修上上品

以何意樂睡眠有四。光明想者。謂應善取光明之相。以其光心而睡眠之。由是睡時心無黑暗。念者。謂聞思修諸善法義所成正念。乃至未入熟睡之際。應令隨逐。由此能令已睡沈時等同未睡。於彼諸法心多隨轉。總之睡時亦能修諸善行。正知者。謂由如是依止念時。隨起煩惱即能了知。斷除不受。起想有三。初者。謂一切種。其心不應為睡所蔽。應以精進所攝之心。驚懼而眠。猶如傷鹿。由此睡眠。不甚沈重。不越起時。而能醒覺。二者。謂作是念。我今應修。佛所開許。憍寤瑜伽。為修此故。應大勵力。引發欲樂。由是能依佛所開許。獅子臥式。眠無增減。三者。謂應作是思。如我今日勤修憍寤。及諸善法。明日亦應如是勤修。由是於善欲樂相續。雖忘念中。亦能精勤修上上品。此食睡行。若能無罪。具義而行。現見能遮眾多無義虛耗壽數故。如聖者無著引經。如所決擇。而為解說。如是唯除正修時中所有不共修法之外。加行。正行。完結。中間諸應行者。從此乃至毘鉢舍那。所修一切所緣行相。皆如是行。已釋中間所應行說。

徒弟：師父，我們的心續真的會帶入眠息中嗎？



三. 眠息意樂：第一科、光明想

廣論 p.51 L11-L12

光明想者，謂應善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡時心無黑暗。

光心：光明的心



三. 眠息意樂：第二科、正念

廣論 p.51 L12-L13

念者謂聞思修諸善法義所成正念，乃至未入熟睡之際，應令隨逐。由此能令已睡沉時等同未睡，於彼諸法心多隨轉，總之睡時亦能修諸善行。

心念的續流：念念相續



三. 眠息意樂：第三科、正知

廣論 p.51 L13-P.52L1

正知者：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

(正念和正知的關係：可參閱廣論 319 L3~L5, 自行思維)

三. 眠息意樂：第四科、起想有三~1

起身之想

初者謂一切種，其心不應為睡所蔽，應以精進所攝之心，驚懾而眠。猶如傷鹿，由此睡眠，不甚沉重，不越起時，而能醒覺。

廣論 p.51 L12-L13



不逾時起
身之想



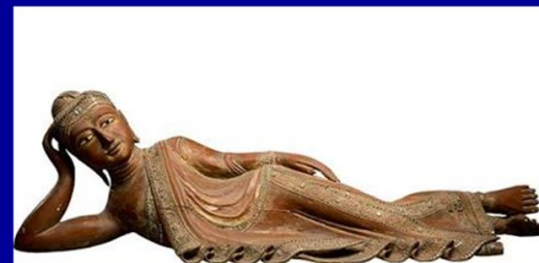
三. 眠息意樂：四、起想有三~2

修習佛陀所開許的睡眠之想

二者謂作是念，我今應修，佛所開許恬寤瑜伽，
為修此故，應大勵力，引發欲樂。由是能依佛所
開許獅子臥式眠無增減。

廣論 p.52L2-L3

眠無增減：完全符順佛所開許的睡姿而眠



眠息意樂：四、起想有三~3

不棄捨勤奮為善之想

三者謂應作是思，如我今日勤修恬寤及諸善法，
明日亦應如是勤修，由是，於善欲樂相續，雖忘
念中亦能精勤修上上品。

廣論 p.52 L4-p.52L5

四、教令珍持

廣論 p.52 L5-L6

此食睡行，若能無罪，具義而行，現見能遮眾多無義虛耗壽數故。如聖者無著引經，如所抉擇，而為解說。

如果能無罪並有意義地奉行這種進食與睡眠的行儀，現前就能夠遏止許多虛度人生的行為，所以就照著聖無著引經抉擇來作解說。

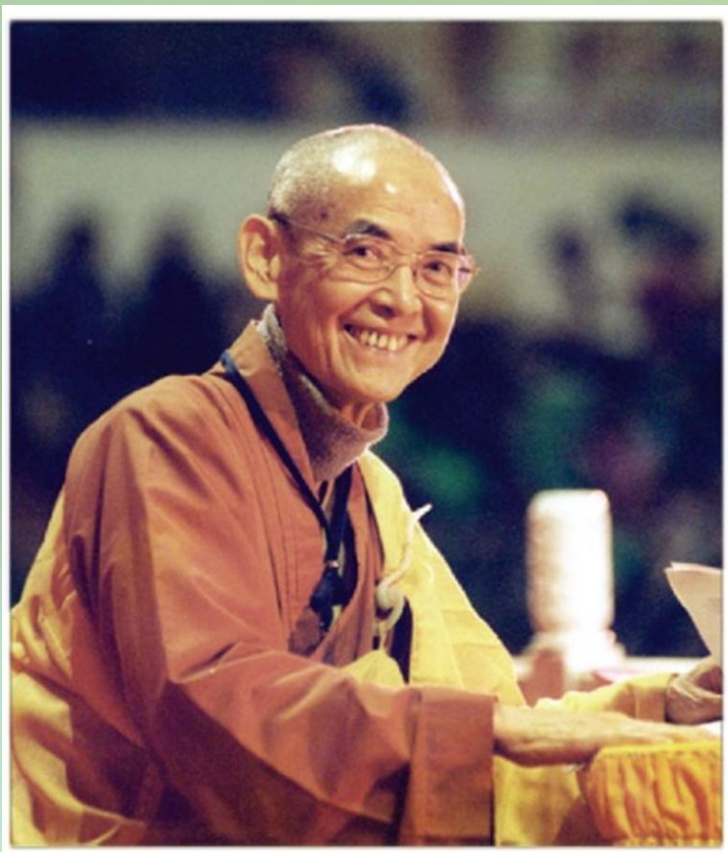
五、結合一切修持座間軌理

廣論 p.51 L12-L13

如是唯除正修時中所有不共修法之外，加行、正行、完結，中間諸應行者，從此乃至毘鉢舍那所修一切所緣行相，皆如是行。已釋中間所應行說。

如上所述，除了在正行階段不共的修持內涵以外（例如依師、瑕滿、念死等等，各有不共的修法內容），而加行、正行、結行及未修中間時應該做的，都應該應用在每個法類直到毘鉢舍那（證空性）間一切所緣行相的修持。
座間應如何行已解說完畢。

師父開示



廣論段落：

廣論 P51L12~L13

念者~能修諸善行。

手抄稿(四) P68-70

音檔：[26B] 11:31~14:14



研討題目：(討論 4 分鐘)

請分享你的親身經驗：

您有睡不著的經驗嗎？或是明明睡很久，醒來時，卻很累。

你認為如廣論及師父所說的睡前意樂調整，能幫到你嗎？



念者，謂聞思修諸善法義所成正念，乃至未入熟睡之際，應令隨逐。由此能令已睡沈時等同未睡，於彼諸法心多隨轉，總之睡時亦能修諸善行。

.....它現在不是，還要再繼續地聞思修，繼續地思惟，念我們白天所念的種種的善法，然後呢，那個時候正念保持。你能夠這樣的話，欸，它有一個狀態，如果說我們真的能夠這樣的話，平常我們來說的話，我們會睡不著的，你躺下來你還在那兒想的話，會睡不著，是必然。但是它有一個好處，**你不妨去試試看，你真的能夠這樣去想想想想，到後來它還是睡著。睡著了以後，妙的境界，它那個正念還在，非常清楚。你們去試試看！**

.....說睡不著，不管，我不要去想它。慢慢、慢慢地心提起來了，不管怎樣，我要這麼想，然後躺下去想，想想想想。 **胡思亂想不行喔！胡思亂想這個對你沒幫助的，因為胡思亂想這個神識散亂，這個身體也弄不好。你正念凝聚起來了以後啊，那個身心本身是很穩的狀態，就這樣，所以身心是種安穩狀態。然後呢，睡不著也不管它，你心裡一點都不著急，結果睡著了。睡著了以後啊，這個心裡這種念頭還在，很有意思！如果說你念佛的話，那千真萬確，你在臨睡之前，先猛利地念一下，猛利念完了以後，躺下去就放鬆。然後呢你扶著那個念：好！讓它去。掉掉了把它拿起來，掉掉了把它拿起來，輕輕鬆鬆地，這樣，等一下你自己覺得睡著了。不是.....睡著了你才感覺到睡著了，可是那個時候睡著，佛號一直在，就是這麼清楚明明白白地在，這樣的好法。等到你第二天起來，嗨，那個精神啊，比整個的濃睡也還要好，這千真萬確的事實，我告訴你。**

觀音尊者開示: 睡眠之中仍保持正知、正念

<https://www.youtube.com/watch?v=BoriQVRgLEw>
播放: 03:57 ~ 04:57

A Buddhist monk with glasses, wearing a red and yellow robe, is speaking into a microphone. He is gesturing with his right hand. The background is a wooden wall.

在此，要觀察的不僅是身體的動作
更要有意念的動作

收攝



正念：謂聞思修諸善法義所成正念



正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

理路&公案

未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因
分四：

1. 密護根門 隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. 正知而行 隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量 隨時以「正念正知」來知量飲食

4. 精進修習怛寤瑜伽，
於眠息時應如何行
(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

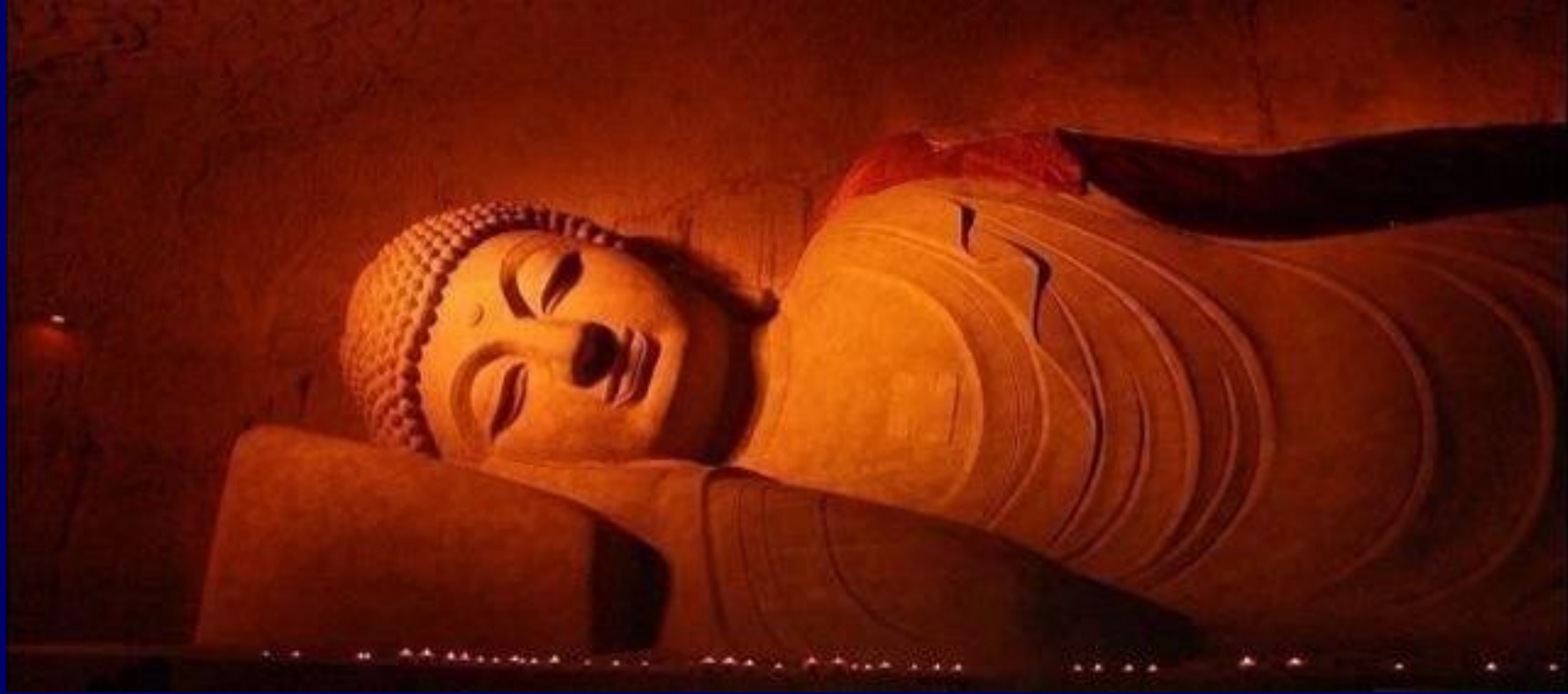
正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

獅子臥



獅子臥



獅子臥



獅子臥



弘一大師吉祥卧圖

師父音檔(手抄稿第四冊P76L3_)：(會影響下世及提正念修行要在健康的時候)

現在我們想想看，如果是你能這樣做的話，你還有惡業嗎？沒有了。如果你能這樣做，善業不夠嗎？當然，現在你一直在善業當中，好了！而且這個善業產生什麼？相續的現行，一直在現行當中，一直在現行當中！將來我們會曉得的，你真正生死的時候，引發你下一生的什麼？就是到臨終的時候那個最後一念的現行，那就是這個東西帶我們到下一生去。

(p79)我們現在呢，整個的這個現行都在煩惱當中，都在煩惱當中。所以為什麼儘管你念佛，嘴巴在那念佛，心裡還在煩惱相應。精神這麼旺健，可以打起精神來都提不起，臨終的時候病苦，苦成這個樣子，你能提得起來了嗎？所以那個時候，就算你拿一個大喇叭擺在你耳朵裡面念，念佛，你也沒用。你會覺得：唉呀，我痛得要命，你們還吵我幹什麼啊！這千真萬確的哦！不要說臨終，就現在，比如說精神好端端的，跑得來叫你去做一件事情，唉！做這個事情，這麼麻煩哪！我們都心裡這樣想耶，何況生病的時候！這樣。所以當你真正慢慢地去做的時候，到那時候就好了，那個靠什麼？就是我們靠我們現在還壯健的時候。真正重要的都在眼前哪，千萬不要現在壯健的時候的那點小聰明，害了自己啊！保護無始以來的大冤家，保護這個「我」，你錯了！你保護它，結果修了半天，這個我是越來越增長，越來越大！這個「我」就是生死的根本。那麼他前面告訴我們，這個四種資糧，已經解釋清楚了。

《親友書》 龍樹菩薩對樂行國王開示睡眠的訣竅： 『賢明君主勤度過，白晝上夜及下夜。』

《親友書》云：「種性之主於永晝，夜間亦過初後分，眠時亦莫空無果，具足正念於中眠。」

《索達吉堪布尊者開示》

龍猛菩薩對國王提了一些生活方面的要求：你在白天應當神清氣爽，最好不要睡覺。晚上也應該分成三時，上夜行持善法而度過；中夜可以入眠；下夜要早一點起來修行。在入睡的過程中，不要一直酣睡，雖若不具備高深境界，入光明夢境比較困難，但一般來講，臨睡的時候應作獅子臥，觀想釋迦牟尼佛或阿彌陀佛發光融入自己，或按密宗上師瑜伽的修法，憶念把自己的頭躺在上師懷裡：「上師您好好給我加持，我睡覺了啊！」

這樣做有很大的功德。睡覺本來是無記法，沒有什麼善根功德，但若在臨睡時這樣行持，觀想要做善夢、明早很早起來，並在睡前念誦一些咒語和祈禱文，便能將無記的睡眠轉為善法。

《中阿含經》第20卷長壽王品_長老上尊睡眠經第12

我聞如是：一時，佛遊婆耆瘦，在鼉山崙鹿野園。

爾時，尊者大目犍連遊摩竭國，在善知識村中。於是，尊者大目犍連獨安靜處宴坐思惟而便睡眠。世尊遙知尊者大目犍連獨自安靜處宴坐思惟而便睡眠。世尊知己，即入如其像定，以如其像定，猶若力士屈伸臂公頃，從婆耆瘦鼉山憫林鹿野園中忽沒不現，往摩竭國善知識村尊者大目犍連前。於是，世尊從定而寤，告曰：“大目犍連，汝著睡眠！大目犍連，汝著睡眠！”

尊者大目犍連白世尊曰：“唯然，世尊。”

佛復告曰：「大目犍連，如所相著睡眠，汝莫修彼相！亦莫廣布！如是睡眠便可得滅。若汝睡眠故不滅者，大目犍連，隨本所聞法，隨習作持廣汝。所聞法，隨而受持為他廣說，如是睡眠便可得滅。

「若汝睡眠故不滅者，大目犍連，當以冷水澡洗面目及灑身體，如是睡眠便可得滅。若汝睡眠故不滅者，大目犍連，當從室出，外觀四方，瞻視星宿，如是睡眠便可得滅。如是睡眠便可得滅。故不滅者，大目犍連，當還入室，四疊優多羅僧以敷床上，褰僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，心作明想，立正念正智，常欲起想。

「大目犍連，莫計床樂眠臥安快！莫貪財利！莫著名譽！所以者何？我說一切法不可與會，亦說與會。大目犍連，我說何法不可與會？大目犍連，若道俗法共合會者，我說此法不可與會。者，便心不息。處，我說此法可與共會。……………

《睡眠經》記錄佛陀發現大目犍連在打瞌睡，教導他對治睡眠的十種方法：

1. 從不修習睡眠相、
2. 誦習經法、
3. 為他人說法、
4. 心念思惟、
5. 拉耳朵、
6. 冷水洗臉、
7. 觀看星宿、
8. 經行、
9. 靜坐，最後才是
10. 臥眠時保持正念。

佛教談「睡眠蓋」的對治，並非要大眾徹夜不眠，而是保持心的覺醒。

《中部第三六薩遮迦大經》060.午睡是癡的表現嗎？——薩遮迦的論辯挑戰（之二）

在與佛陀論敗後不久，外道薩遮迦又來找佛陀論難了。

有了上回在大眾面前丟臉的教訓，這回薩遮迦只低調地獨自悄悄而來，以免輸了又弄得大家都知道。

尊者阿難雖然看到他又不懷善意地來了，但還是慈悲地想讓他能在佛陀這兒獲得些法益，所以請求正想進城乞食的佛陀，暫且坐下來與他一談。

向佛陀行禮如儀後，薩遮迦先提出一些外圍的話題：

「瞿曇大師！有些沙門、婆羅門只顧修身而不修心，過去就有人因身受苦而兩腿僵硬、吐血發瘋，這是『心被身所指揮』，不修練心的緣故。……

……」瞿曇大師從來未執著樂受與苦受嗎？」薩遮迦其實還蠻懷疑的。

於是，佛陀為薩遮迦詳細敘述了他所經歷過的深禪定、各類苦行、禪觀得正覺解脫等修學歷程（如故事第二〈佛陀的修學歷程〉所說），來說明佛陀早已不執著樂受與苦受。

「薩遮迦！我曾經對幾百人的群眾說法，或許聽者中有人會認為我是針對他說的，其實不應該這麼想啊，薩遮迦！如來說法，是為了讓大家都了知，不是專與誰過不去。薩遮迦，一旦說法完畢，我內心即保持原先的平靜與空寂。」

「這我信得過，瞿曇大師！因為您已經證得全然的正覺。但，瞿曇大師！你曾經在白天睡過覺嗎？」薩遮迦這時才把他的主要問難說出來。

「火種居士！我在夏天的最後一個月，當乞食完畢回來，我都向右側躺，保持正念與清明地小睡片刻。」

「瞿曇大師！有些沙門、婆羅門認為，這樣做是癡的表現。」

「癡與不癡，不是以午不午睡來看的，火種居士。我就來告訴你，什麼是癡，什麼是不癡，你仔細聽了。」

所謂癡，是那些未捨煩惱雜染與後有，招惹出麻煩，導致苦迫與下一輩子生、老、病、死的人。

所謂不癡，是那些已捨煩惱雜染，已捨後有，不會招惹出麻煩，不會導致苦迫與下一輩子生、老、病、死的人。

如來是不癡的人，斷除了生死煩惱雜染的根，就像斬斷棕櫚樹的芯，這棵棕櫚樹以後就不會再長了一樣。」

「太神奇了，瞿曇大師！面對我一再冒犯挑釁的論難，您還是和顏悅色，一如我想像中證得全然正覺的解脫者一樣。不像富蘭那迦葉、末迦利瞿舍梨子、阿耆多翅舍欽婆羅、迦羅鳩駄迦旃延、刪闍耶毘羅梨弗、尼捷陀若提子，當我對他們挑戰論難時，他們常支吾其詞，顧左右而言他，然後惱羞成怒，生氣痛苦。」

瞿曇大師！打擾了，我們都很忙，還有許多事要辦，就此告辭了。」

《入菩薩行論 卷一》

『睡如佛涅槃，應朝欲方臥；
正知並決志，覺已速起身！。』