72

諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永皈依，

我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成。(三遍)

扎西德勒! 今天我们继续入行论「護正知品」。之前的內容基本上都在「饒益有情戒」的部分。一个是说: 應該比较勤奮的方式饒益他众，利他的方式包括，以财物饒益其他的眾生，以佛法饒益其他的眾生，以及以自己平时的行仪来饒益众生，这些就包括行、住、坐、卧，指路，這樣的。今天就讲到睡觉的部分，休息的時候。

96. 睡如佛涅樂，應朝欲方臥；正知並決志：覺已速起身！

卧的方式是头朝北方，脚朝南方。如果睡在特定的左右方向的佛堂裡，头要朝佛的方向，就是佛堂的方向，头朝北，面朝西，平時有条件的話。如果有佛堂，那就頭朝佛堂。躺的姿势是右边侧卧，左手平顺的放在身体的侧边，右手稍稍放在脸颊的位置。有的会特意用手指堵住右鼻孔，但是这个大多数人可能做不到。大体上就是头朝北面朝西，右肋而卧，双腿交叠，左腿压在右腿上，右手曲在枕头下面，左手舒展放在身体的侧边。这種姿势是引用其它经典里讲的，包括中阴教法中讲，如果用这个方式卧不会堕恶趣，投生善趣果位。

这样臥有幾個原因: 一個是能夠徹底真正的放松，這個在医学上也有这種的道理，包括心脏不会被压住。習慣了一個姿勢你總是能睡的，因為仰面朝天具有贪的习气，朝下卧的人很少，但是會增长瞋的习气，除了这种狮子睡臥以外的各種各樣其他的姿勢會增长痴。所以，最好的抵御贪嗔痴的方式就是狮子睡卧。这样一是身体能夠放松，最主要的原因之一是心脏没有那麼多的压力，再一个就是身体比較能夠鬆馳畅通，气脉顺畅。

第二個是說: 具有這種狮子睡臥的方式有讓心在保持正念、减少散乱上面的功德，能常常憶持得起需要修持的善法。然後，以这种方式睡不会处于极度的昏沉，能夠保持比较清明的状态，不会特别深的酣睡的狀態，而是能夠保持觉知、不迷蒙的這樣的一種状态。這個是有正知的功能。就是一個是放鬆，一個是正念的功德。以此會避免做恶梦，避免种种业力和非人干扰的状态，而是有吉祥、清净的梦境，梦境當中也不会積累不善的业习。

以至于在睡觉上有种种的修行，包括前往他方世界，從種種的: 本尊、上師、空行、护法處，就是三根本处領受教法，包括跟护法做一些交流，以及能夠安住在梦光明的修行當中，安住在特定的一些境界当中。

所以，在麦彭仁波切的修行里有说，早、中、晚睡觉，由梦境醒来呢，早晨醒來时把它观做小孩子出生，中上午时是青年，到中午时是壮年，到下午就是逐渐衰老的状态，到傍晚时，就是老年，再到天黑以後睡觉就是代表衰老，入睡的时刻就是跟死亡中阴相似的狀態，意识次第隐没，死的时候跟入梦境有共通性。所以修这些相应的法。进入梦境就跟入法性中阴相似，快進入睡眠過程就是死亡中陰，進入夢以後就是法性中阴，再次醒来之前是受生中阴，醒来以后就是再一次循环。以这种方式来修无常以及一些特定的法，這是同無常和修法相应的一種精进的修行的模式。

然後，平时當然有跟释迦摩尼佛或是特定的本尊相应的一些修法，但晚上睡前，宁玛派的傳承裡經常有这样的修法，就是观想莲师在自己的头顶上方，然後逐渐降到心轮，安住在半透明发光的红色四瓣莲花当中，莲师放出无量的光照亮自己的全身以及所住的屋舍，然后再照遍整个法界宇宙，所有的时空當中，使整个现象界、法界转為清净光明，然後，在心纯然、安静不失觉知的状态下安住。睡前是这样子。

然後，入睡的那一刻，把外界的光明融入，就是像外在的顯現不离心那樣，融入到自身，自己又融入到清净光明的本身当中，先是外境融入自身，身体融入心間的莲花当中的莲师中，莲师就变成拇指大小的光团，再融入虚空，在这种無盡的空性光明和寂靜中睡觉，就是这个过程，也是訓練离世的一個过程。这個是比较普遍的修法，很多人肯定都了解这种临终的修持。

到時候醒來的時候呢，如果發現自己睡的时後，没有进入光明啊、虹光的這種境界的話，假如半夜醒来的話，就继续向莲师祈祷，赐予这种觉性的力量，再入睡。如果是生起一些杂念的話，就观杂念本身没有来处，没有住处，也沒有去處，也不用刻意的压制，这样子在自然的状态中，了知一切显现如梦幻泡影，如海市蜃楼，如空中月、鏡中花。

早晨醒的時候，像在莲师的刹土中，有勇父、空行持咒念经，唱起美妙的祈禱的這種天籁声，像被咒語唤醒，聽到咒語的聲音。然後，起身的时後，观想自己步入空行的刹土，融入到莲师的身心刹土當中，並念诵上师瑜伽前的“上师知，上师知，上师知”這樣子，在這樣的時候，安住於我們心中紅色蓮花上的莲师，此時，花瓣再一次盛開的狀態，這樣觀想，蓮師再一次從心間升到头顶上方，再次祈祷、祈请的方式。

这是一个比较常规的睡觉、醒来的修法。大家如果能够不断地去做修行的这些内容，如果过去在做，那现在继续做，还没有做的人就试着這樣去以這種的方式睡臥。有人臨終，你也告訴他怎么做，有些人睡觉困难，或者種種其他，但对佛法有信心，也可以分享这些捷徑的方式，只要他们有意乐，就可以跟他們分享。只要有意樂，有信心当然可以分享。病人也好，老人也好，平時都可以用这种的方式來训练。狮子睡卧非常重要。后面的這個基本上是一个总结:

97. 菩薩諸行儀，經說無有盡。然當盡己力，修持淨心行。

就是说第二天醒来后，不要再睡，有些人痴睡。该醒来就醒來，該做事就做事，该修行就修行，不要耽误这些。就像一个人，決定了早上幾點几点起来，心里面埋下这个种子以后，第二天能够及时醒来，醒不來可以放闹钟，之类的。另外一些是說，这种的训练可以帮助你。哪怕是在生死间，你說，我一定要往生净土，其他所有的显像都不是我的目的，我只有一個目的，一心发愿往生，那这样子真的去世以后，那颗心就设定自己去投生，就像睡前設定凌晨几点醒來一樣，以這種的方式，埋在心的深層的意識中，第二天能夠繼續醒過來。

然後，後面是剛剛唸的偈頌。是說，本身经典当中，大乘菩萨的各种行仪没有限量，這些呢尽自己的心力去做，做的目的就是净化心和行为，通过这些行仪來對治，来修心修行，就是淨化心和行為來修這個法。具体的就是六度當中的布施、持戒、忍辱、精进、禅定，智慧，这些都需要去做。

所以，昨天前天发了一个四弘愿的内容。四弘愿的內容在一些仪轨裡面能找到，但在真正的经本里好像沒有完整的，但是差不多的都有。在《菩萨瓔珞本业经》當中讲到: 「未度苦谛令度苦谛，未解集谛令解集谛，未安道谛令安道谛，未得涅盘令得涅盘。」然後，《大乘本生心谛观经》裡面也有讲到: 「一者，誓度一切众生；二者，誓断一切烦恼；三者，誓学一切法门；四者，誓证一切佛果。」这个應該是是最接近我們平时念到的句子。基本上意思是一模一樣的。《法华经》裡面也有 : 「未度者令度，未解者令解，未安者令安，未涅盘者令得涅盘。」《摩诃止观》裡面的這個內容也很接近: 「众生无边誓愿度，烦恼无量誓愿断，法门无尽誓愿知，无上菩提誓愿成。」這個基本上是一樣的，以这种的发心去做。只要是佛法，大小乘，显密宗，這些都有一樣的，就是以恭敬心去调伏自心，远离种种狹隘的自我帶來的各種污染。

98. 晝夜當各三，誦讀三聚經，依佛菩提心，悔除墮罪餘。

这里说应该念诵三十五佛忏，一天念六遍，白天三次，夜晚三次，六次，就是昼夜六时各念。做不到的情况，就早中晚各念三遍，以这种的方式來忏悔。就是說心在沒有正知正念、不放逸的這種的状态下，會有很多杂念，容易乘虚而入，邪知、邪见以及恶业容易涌现，对治的方式就是这样的念诵。

在金刚乘的修行里，經常念诵，以及修空性為上乘的对治，然後以「虚空藏菩萨经」或「金刚萨埵」的相關的修法，「不动如来」的一些修法，種種的。這裡尤其提到三十五佛忏，這是很廣泛的，是大乘佛教裡面都修的一個法门。

在这里面是说对治這種支分的过失。四对治力裡面有「所依、厌患、立誓、現行」這四個元素應該在这里都是共通的，非常重要的。依照菩提心，以发菩提心，然後懺悔，「悔除堕余罪」。以依靠、依止对境殊胜的佛、菩萨、本尊來忏悔、清除根本堕罪以外的其他堕罪。

另外，遣除根本堕罪，象《虚空藏菩萨经》里面，這部經也有其它的名字，比如《忏悔盡一切罪陀罗尼》，这都是一个经。这里，主要的忏悔的方式是用累世的善根，用往昔的善业、善根来破除往昔的恶业，用正知正见破除邪的、恶的知见。所以，菩萨以方便善巧，相应己身的善根，使得众生能够觉知到自己的问题，不是所依之后还有厌患嘛，能夠自己看到自己的問題来改正，再以正知正见破恶业啊、邪见呢、恶愿啊，恶的归宿，恶的做法，恶的取舍，让众生获得解脱。

根本上來說，對五无间罪、根本罪堕上做誠心的忏悔，菩萨以大悲心不舍众生，然後，我们以其教诲來发露忏悔，舍弃種種的恶业，步入到菩提心的修道當中。你可以念诵《虚空藏菩萨经》，或者修相关的法，當然，你也可以直接修金刚萨埵的法门，一并懺除根本堕罪以及分支罪，墮罪的這些都能夠懺除。尤其是在見空性、发悲心的这种智慧下，一切罪都能被无余忏尽。在特定的《虚空藏菩萨经》裡面，如果你單修這個話，直到梦见虚空藏菩萨说: 「你的忏悔已经清净罪業」这类的一些梦的示现、夢的提示，就是圆满了忏悔。

99. 為自或為他，何時修何行，佛說諸學處，皆當勤修習。

为了自己和他人的利益，无论何种状况，修何种法，都应该按照佛所说的学处去精勤修行。基本上是说各种日常行为的最终的目的是为了自利利他，二利任运圆满，在何时何处只要有心的地方，就应该保持正知、正念不放逸，或者是正见、正行，種種的，在这些上面做努力。

佛说的这些修行的忠告或者德行或者戒律，以此为主要标准，善恶由愿心、动机来决定。所以，受戒后不能有戒慢，意思是我比別人做的好啊，我比别人优越、干净，或者是瞧不没有达到自己一樣标准的人，那樣的話也有问题的。它就是一種利他，護自心同時能夠利他，護自心是說自己沒有墮落，心没有堕落到骄傲、嫉妒、欲望这种当中，然後同时能夠护持其他人长久的安乐。

这些都是融入行为当中的一些必要的开示。在這個裡面，第一個是說我们的一種威仪，行为當中，應該怎麼睡觉以外，後面主要是一個结束语，是說，数不尽的各种菩萨的行仪應盡量如法的去做。為了常常净化的修行，要念诵《三十五佛忏》，《虚空藏菩萨经》或者修金刚萨埵的相關的修法。再讲到，我們應該为了自他的利益，能夠在任何地方、任何时间都依照佛法的教导，勤奋的去修行。

今天到这里。

此福已得一切智，摧伏一切過患敵，

生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。