菩提道次第广论
道前基础 11(修习轨理③)
最尊贵的净莲上师讲解

我们今天介绍四种资粮。前面介绍了如何修加行、正行、结行。没有修的时候，应该怎么办呢？所以，我们首先就说明，你平常在没有作功课、或者没有修法的时候，你应该怎么用功？因为现代的人很忙碌，他能够作功课、或者是修一个什么法的时间，其实是非常短暂的，可能有的人半个小时、一个小时已经很了不起了，可是你想说，你每天用功一个小时、或者是半个小时，就算你两个小时好了，可是还有另外二十二个小时，如果你都在放逸、散乱、失念、昏沉、掉举当中的话，你要以这么少的时间，这么少的修行力，要对治这么重的烦恼、习气、业力的话，那个是使不上力的，所以在你没有用功的时候，你平常没有修任何法门的时候，没有修法的时候，你应该怎么来继续用功？这是非常重要的。就是分成四个重点，你平常可以这样子来修，日常生活当中。

第一种，就是你可以修一些净除业障的法门，除去障道的违缘，看你要用什么方法来忏悔业障都可以。第二个，就是修一切善行来累积资粮，来增加修道的顺缘，这是第二个重点，就是忏除业障、积聚资粮，这也是七支供养最主要的，就是这两个。第三个，就是要守护你所受的戒律，这个很重要，因为一切戒律是修行的根本，你这个根本如果不稳固的话，你是不可能成就的。第四个，就是我们今天要介绍的四种资粮。这四种资粮最主要的目的，就是培养我们的定慧力，训练我们的正念、正知力，也就是培养我们定力跟慧力最主要的来源。你的定力是怎么成就的？就是因为你平常就这么用功，不是修法的时候才用功，你平常就是这样子来训练你的心，所以正念力跟正知力，就是我们一切定慧的来源。

我们先介绍第一个，密护根门。就是严密防护六根门头，这个主要是正念力的培养，也是我们定力的正因，就是定力的来源，就是你平常时时都在密护根门。什么是密护根门呢？就是守护我们的六根在六尘境界的时候，不取行相，不取随好。听起来很文言，我们来解释。

你六根面对六尘的时候，不取行相，什么是「不取行相」呢？就是你的心不去取六尘的境界相，六根面对六尘，就是你眼根面对色尘，耳根面对声尘的时候，你要怎么作密护根门？不取行相，就是你看就只是看，没有去取，你的眼根没有去取色尘的境界相。像各位这样子看，眼根在看，可不可以做到没有分别？就是这样看而已，现在就看，没有分别，有没有看到？你的第六意识不起分别，你这样子睁着眼睛，你可以看到东西吗？看得到吗？看得到啊，我坐这里怎么会没有看到？可见我们的第六意识不起分别的时候，还是一样可以看到的，就是这样子，不去分别，就是看，有没有看到？都看到啦，有没有分别？没有分别。有没有打妄想？没有打

妄想。有没有生烦恼？没有生烦恼。这就是不取行相，懂吗？你第六意识不起作用，看的时候就只是看，听的时候就是听，闻就是闻，舌尝味，身触，意对法尘，都是这样子来练习，只要你的第六意识不起分别，就保持六根面对六尘相接触的第一念的当下，不起分别，就是这样保持，这个其实就是一种定力，一种定境。就是说你平常的修定，如果是可以已经作到无分别的话，你只是延长你定力的训练，你下座之后，你打坐的时候可以坐到好像没有什么念头，没有分别，你下座以后也是一样保持这样子，六根面对六尘，你就是念念保持在当下，不起分别，这就是「不取行相」。

什么是「不取随好」呢？就是心不取境界的好、还是不好，因为你一旦分别之后，马上就有好不好、喜不喜欢，对不对？这样子瞄过去，看到一些我喜欢的师兄今天有来，还有那个怪怪的，他也有来，这个就是取行相、又取随好了，因为你分别了，你看到那个喜欢的师兄的当下，看到了，那你就生分别了嘛，那个是我喜欢的，贪就相应了；看到那个怪怪的，就不是很喜欢嘛，所以那个瞋、排斥、不喜欢，最好是不要看到我，不要打招呼，那个瞋就起来了。怎么会有喜欢、不喜欢呢？就是因为你取随好，所以随好是从你取行相以后来的，你取了行相，第六意识生分别了，那个是喜欢、不喜欢的师兄，马上就取随好了，马上就有「好」——我喜欢、还是不喜欢，喜欢不喜欢是怎么来的？是分别以后来的，那已经是第二念了。第一念当下还没有分别，可是第二念你取随好，第二念它就分别了，就有喜欢不喜欢，喜欢就生贪，不喜欢就生瞋，没有特别喜不喜欢，那个不认识的，就是痴，因为当下你不是念念分明，不是了知一切法因缘所生，没有这样的观照的话，你当下其实是跟愚痴相应的，因为就是无明的一种状态，虽然没有特别的情绪反应，但是是一种无明愚痴的状态，所以我们平常六根面对六尘，如果没有这样的训练，没有密护根门的训练，你取行相又取随好的话，你念念其实都在生贪瞋痴，念念都在造业，可是我们不知道，我们在那边还是很勇猛精进地看、听，很忙着在分别，喜欢不喜欢，我取那个我喜欢的那个，不好的我就要排斥、讨厌、厌离，对我不喜欢的，我就要远远地离开，喜欢的我就耽着难舍。所以它为什么是正念力的培养？它就是培养一种定力，你可以作到不分别、不取行相、不分别，一直保持无分别，看就是看、听就是听，就是这样子，没有什么喜不喜欢，那就没有贪瞋痴，可是这个多难啊！因为它太快了，懂吗？你看到喜欢，它就是已经冒上来，来不及了，想要 stop 来不及，那怎么办？没关系，我们还有补救的办法。

即使你已经生分别了，那个感受也生起来了，什么感受？就是三受，喜欢就是乐受，跟贪相应的，就是乐受；不喜欢的，就是苦受、跟瞋相应的；没有喜不喜欢，是舍受，不苦不乐受，就是舍受，它是跟痴相应的。即使这个三受，苦受、乐受、舍受已经生起，我们就看着它就好了，不要在那边继续又想了一堆了，看到那个讨厌的就新仇旧恨涌上心头，完蛋，

你每一念都在造瞋业，每一念都是讨厌、讨厌、讨厌，就瞋、瞋、瞋，所以没关系，看到那个怪怪的师兄，就是停留在那个怪怪的就好了，不要再继续想下去，他有什么、什么……都不要想了；看到那个喜欢的师兄来了，好，赶快就不要再……停留在那个感受的当下，你看着它，它就消失了懂吗？它留不住的，因为生灭法，我们的种种感受它是生灭法，所以它生起，它就会消失的，它留不住的，你想留都留不住，所以我们只要看着它，它就没有了，你有没有再继续串习贪瞋痴？没有了，对不对？这样比较安全，不会念念都在造业。就好像我们很轻松的坐在沙滩旁边看海啰，那个海浪这样子哗……拍打海岸，然后又哗……退回去，那你会不会生烦恼？你看着海浪会生烦恼啊？会不会生烦恼，他居然点头！你看海浪还会生烦恼啊？不会吧，没有感觉，海浪跟你有什么关系？你就看着它冲上岸来，然后又退回去，看得很自在，没有什么特别的感受，就是看它生起，然后消失，我们现在也是啊，看着你的感受生起、消失，跟看海浪拍打海岸一样，来、去，感受生起就消失了，生起就消失了，很轻松的，没有贪瞋痴，就看着它生起，它就消失。所以你不会看着海浪说，它为什么不冲高一点？还是会担心说它会不会退不回去？不会啊，我们不会生这种烦恼。同样的道理，感受生起，你为什么生烦恼？它就是生灭法而已，因缘所生，因缘成熟，它就生起来了，你就看着它消失就好了嘛，应该很轻松，没事啊。所以也没有什么贪受、乐受是要耽着难舍的，也没有那个苦受是要逃避远离排斥的，没有啊。怪怪师兄就怪怪啰，第二天就不怪了嘛，因为他消失了；那个喜欢的、好喜欢的那个师兄，喜欢，就停留在当下，喜欢，然后就消失了，没有继续想一堆，继续想一堆，又串习你的贪，懂吗？串习你的乐受，喜欢就喜欢嘛，第二念就没有了，就这样子，我们每天六根面对六尘，我们就是这样子来训练我们的正念力，这样子很快定力就培养起来了。你在那边打坐，胜过你打坐，坐在那边撑半个小时，酸胀麻痛，瞋心都起来了，可是还是没有正念力，还不如你每天，因为你每天一定要看、一定要听，六根一定要面对六尘，你随时这样子训练，是不是定力成就得很快？所以密护根门很重要。所以你会发现，你这样子训练一段时间，我的情绪好像没有起伏这么大了，不像以前起伏这么大，烦恼好像慢慢减少了，因为没有串习贪瞋痴，当然慢慢就减少了，定力、正念力就是这样培养起来的。

所以，我们这样训练的话，六根面对六尘的时候，不取行相、不取随好，就不会生烦恼，不生烦恼就不会造业，没有业力就不会轮回，多好！轮回就这样切掉了，就这样切断掉了，因为是业力让我们来轮回的，我们没有业力就不会来轮回，所以这个方法很重要。第一个，密护根门，六根面对六尘的时候，不取行相，不取随好。

第二个，正知而行。正知而行的意思，这个「正知」，就是培养我们的正知力（刚才是正念力，是定力的来源）。现在正知力，是慧力的来源，我们智慧就是这样培养出来的。你平常这样训练，那个分辨的智慧，很快就

可以成就了。正知而行，这个行，就是指你身口意三业所有的行业，身口意的行业都是有正知力，叫做正知而行，你行身口意三业的时候，都是正知力。

这怎么训练呢？念念当下你都是了了分明，简单来说，就是这样。你每做一件事，身口意，你每做一件事清清楚楚、明明白白，口业——你说的每一句话都是说得清清楚楚、明明白白；意业——你每个起心动念，都是清清楚楚、明明白白。这怎么训练？随时都在训练嘛，从来没有离开正知过，从来没有离开过正知力的观照。譬如：我们举一天的例子好了，从早上起床到晚上睡觉来作例子，你们就比较能够明白，怎么样培养我的正知力？早上睡醒的第一念是什么？醒来，正知力就在培养了，我当下这一念是在想什么？你们记得吗？你们今天早上醒过来第一念是什么？袂记了啦，开玩笑，五分钟以前我在想什么都忘记了，还早上起来第一念？可见我们没有念念分明，不是每一个念头都是很清楚明白的，所以那个很强的记忆力，明记不忘，就是从这边培养的，你每一念都是很清楚明白，你就不会忘记说：啊！我不记得了！你上次讲过那个话，有吗？我有讲吗？当场就赖掉了，就是他没有正知力，讲过的话，讲完就忘记了，每天打了多少妄念，他也不是很清楚，这样胡里胡涂的，就这样每天胡里胡涂的，有造业、没造业也搞不清楚。所以我们从睁开眼睛的第一念开始就培养，我第一念是在想什么？然后我是怎么起床的？我是从右边这样侧身坐起来，然后才站起来，还是我这样子，啪！就这样子坐起来？就站起来了？我是用什么姿势起床的，你是不是很清楚你每个动作呢？然后你是怎么下床的，然后你是怎么这样左脚、右脚、左脚、右脚，每一个脚都很清楚，我现在是踩左脚，等一下换右脚，每一步也是念念分明，每个动作都很清楚，走向浴室，开门还是没有开门？你是不是都很清楚？可能第一件事是上厕所，你是不是上得念念分明？可能就是刷牙洗脸，那你是不是刷得念念分明？每个动作都很清楚？你有没有按照牙医师的嘱咐，每颗牙齿要刷二十遍？你是不是一二三四……，也是念念分明，没有数过头，还是还没有数到就换，就是这样培养，还是你随随便便，五秒钟就结束了？洗脸也是啊，你是怎么挤洗脸霜，还是怎么压洗脸的，你是怎么样洗的？你是怎么冲水的？怎么把脸擦干净的？每个动作，我们说身口意，每个身体的动作清楚以外，还有你的身体有没有去做不该做的事情？身业，你身体做的每一件事情，有没有杀盗淫？有没有做不应该做的事情？有没有破戒？你都要很清楚。然后接下来呢？可能是用早餐，是不是也是吃得念念分明？一般南传的修这个身念住，他就是这样子训练的，吃饭的时候，心里面都默念，每个动作默念，举起举起，你的手举起，你的心里面就举起、举起…，前进、前进……，要去挟菜了，前进、前进……，挟菜、挟菜、挟菜，收回、收回，嘴巴张开、口张开、口张开，放进去、放进去，手放下、手放下，然后咀嚼、咀嚼，咬啰，你心里面就念咀嚼、咀嚼、咀嚼，吞咽、吞咽、吞咽、

吞下去，这样子训练的，所以他们每一个身体的动作，每一个细微的动作，他都是念念分明，就是他是这样子训练的。你们想要这样子练习，千万不要在别人面前，很奇怪啰，因为太快来不及默念，所以就要很慢，这个家伙学佛修行学到了有点秀斗这样子，你们偷偷练习就好了，我们只是把法门介绍，你们有兴趣的就可以自己一个人在家的时候偷偷练习，就是练习念念分明，正知而行，就是这样训练的。要出门了，看你是要去做工、还是要去拜访朋友，还是要去 shopping？还是怎样？所以正知而行，就是你的身业要很清楚，你今天去的那个地方，是该去不该去？譬如说：你要去拜访朋友，你现在怎样去，你那个时间恰当不恰当？有没有违反戒律？就是你现在去某个地方，可能吃喝玩乐，可能要做破戒的事情，你这个时候就知道不可以啰，因为有正知而行，我的身业绝对不会违犯任何微小的戒律，都不会违犯，所以我要出发之前想：不行喔，那个地方不能去，那我就不去了，正知而行。

所以，我们说它为什么是智慧的来源？就是说你愈来愈有分辨的智慧，知道什么该做？什么不该做？什么是该取的？什么是该舍的？你很清楚，所以你就愈来愈有分辨的智慧，不像有时候，我们就是不知道这个话我到底该不该说？这个该不该做？我应该要怎么弄？那就是说你正知力不够，你没有办法分辨，当下你没有那个判断的智慧，这个到底是该说不该说？还是该做不该做？这样子恰当不恰当？不是很清楚，那就是平常没有这样训练，你慢慢训练，你会很清楚，每个动作很清楚之外，你每个身业要去做的你也很清楚，所以你绝对不会违犯戒律，绝对是适当的地点、适当的时间、去见适当的人物，没有那个会拖你去造业、做坏事的那个朋友，是没有的，所以适当的人物，就是你交朋友也会非常的有智慧的分辨力，知道那一种朋友该交，那一种朋友会障碍我的道业的，我就是暂时远离，但是我心中没有弃舍，对不对？我发愿我修好来度他，我并没有讨厌他、排斥他，没有，只是我现在道心还不坚固，我的修行力也还不坚固，所以我暂时远离，为了成就我的道业，我的道业成就之后，我还是会回来度他的。同样的，或者你是今天去跟人家谈生意，你是不是谈得念念分明？谈生意，贪瞋痴最容易喔，因为每个人都要坚持他的利益，我跟你谈生意，要为我的利益着想，他要为他的利益着想，所以他谈到那个双方都有利益的时候，双方就非常满意，那个贪就一直起来，那你当下可不可以看到你的起心动念？喔！那个贪起来了，因为这个合作之后有很大的利益喔，钱多多，那个贪马上就相应了，那赶快正知而行，知道我贪起来了，刚才说密护根门怎样？看着它消失，生意还是要谈的，可是你会很细心的观照你每一个起心动念；那谈不拢的时候，双方利益冲突的时候，那个瞋心就起来了，那你就马上看到了，我的瞋起来了，我的苦受生起了，赶快看海浪，看着它，它就消失了，这样你就不会为了谈一个生意，贪瞋痴业不晓得造了多少？因为谈不拢，可能言语上还有冲突，不但意业还加上口业，当然不会打啦，

所以身业大概不会有。这就是举例，我们每天做的每一件事情，说的每一句话，每一个起心动念，都要了了分明，这样子来训练，就有正知而行。

这样子来做的话，我们就不容易造下恶业，死后也绝对不会堕恶趣，就算这一世不能够证果的话，我们也一直每天都在累积证道的资粮，因为我们念念都在培养我们的正念力、正知力，密护根门，正知而行，我们白天随时都在培养这两个，所以我们的善行是不是一直在增加？所以即使你没有成就道果的话，你也可以积聚你证道的资粮，所以你每天都在增长你的定力跟慧力，都在增长你的善行，会不会破戒？不会破戒，所以远离一切的恶业，慢慢能够持戒清净，因为那个不好的念头，想要破戒、犯戒的念头一起来，你就看到了嘛，所以你就不可能去说、然后去做，意业来不及，就是意业生起来，你就看到了，忏悔，它就消失了，第二念就没有了，所以意业你也不会继续串习，你也不会有口业，你也不会去做身业，所以很快就能够成就定力，持戒清净很快就发禅定，我们一般那个定力很难培养的，就是平常也不累积善行，就是没有定慧力的培养，没有正念正知而行，所以你要累积善行，也是速度非常的缓慢，持戒可能也没有办法很圆满、很清净，所以禅定不发的原因就在这里，我们现在如果有密护根门、正知而行的话，很快就能够成就定力跟慧力，这是第二个资粮。

第三个，是饮食知量。吃饭，第一个不要吃太少，不要说为了减肥、美容塑身，也不是全部坏的，因为有的人是断食，为了精进修行，也不能说它不好，对不对？断食也是很好，偶尔断一下可以，瑜珈的修行方法，是一个月断两次，初一、十五的前三天开始断，所以断完刚好碰到初一、十五就心平气和，因为初一、十五跟月亮有关，那就涨潮，地球上的水分都往上升，我们人体百分之七十是水，全部往上升，所以影响到我们的脑，所以这个时候情绪特别容易起伏，就是因为我们的水分都往上升，累积在头部，所以这个时候犯罪率增加，情绪非常的不稳定，就是受到那个涨潮跟月亮的影响。所以，瑜珈为什么他们断食，要在初一、十五的前三天断的原因就在这里，断完就心平气和，就是断完就没有什么水，没有什么水可以升上来，因为他们严格的断食法，就是连一滴水都不喝的，所以水分很少，当然就没有情绪，那当然就心平气和，这是一种修行法。所以我们现在讲的，不要吃得太少的原因，就是说你平常（特别修行断食、还是什么特别闭关修行，那个是例外），我们是说你平常吃饭不要故意吃得太少，因为太少你就没有力气修行，即使你在那边打坐，在那边修止、修观的，心很难集中，你们饿的时候就知道，心是很散乱的，很难得定，为什么很难得定？是因为你心散乱的时候，是很难把它收摄回来的，所以你的心念很难专一，你要观一个什么也是都不清楚，你要数息也数不清楚，因为心太散乱，为什么太散乱？因为没有那个能量把心收摄回来，懂吗？修定也要能量的，所以你饮食不够的话，养分不够，它就是没有力气修行，所以我们也不要故意吃得太少。

吃多多好不好？也不好嘛，所以第二个，也不可以吃得太多，太多会有什么后果？太撑了？身心粗重、呼吸不调，容易昏沉，很难修观。刚才是很难修定，很难得止，现在是很难修观。刚才是容易散乱，现在是容易昏沉，吃饱了，大家都有经验，对不对？吃饱了，所有的血液都集中在胃部消化，头部缺氧，就昏昏欲睡，就昏沉，吃愈多愈昏沉，所以你这个时候想观什么，就是观不起来，观起来也模模糊糊的，因为实在太昏沉了，这个时候想要，心没有堪能性，就是说你心作不了主了，这个时候，想要行善，它没有办法，因为太昏沉了，想要断恶也很难，想要断烦恼、想要行善，完全用不上力，就是因为昏沉，所以我们也不要吃得太多。这是第二个。

第三个，我们要吃相宜的食物，就是适合我们的食物。因为每个人的体质不同，有的人是寒性的体质，有的人是热性的体质，有的人是酸性的血液，有的人是碱性的血液，有的人因为生什么病，什么不能吃，什么吃比较有益，什么比较有害处，所以我们要吃合适我们体质、跟我们病情的食物。而且食物要消化了以后再吃，就是前一天晚上还没有消化完的，你继续再吃的话，就容易消化不良，引生很多的疾病，所以我们尽量是消化完了以后再吃，这样子会比较健康，这是第三个。

第四个，吃的时候不要跟烦恼相应。这个有点困难，我们吃的时候，好吃、好吃，就贪嘛；好难吃、好难吃，就瞋；没有什么好吃、不好吃的，就吃得胡里胡涂，就把它吃完了，可能一面吃，一面在想心事，一面在计划什么事情，也不知道吃什么，吃下去什么，吃什么也食不知味，因为他在想别的事情，胡里胡涂就把它吃完了，你刚才吃了些什么？好不好吃？啊？我不太记得了，我就是这样子把它吃完了。所以你说怎么样吃东西的时候，不要跟烦恼相应，那要怎么吃啊？我们刚才讲密护根门就会吃了，对不对？刚才不是讲了嘛，念念分明，我们首先一个大前提，就是要先知道，修行人为什么要饮食？修行人接受饮食是为了什么目的？滋养这个色身，那你把这个色身养得肥肥胖胖干什么？要它健康长寿做什么？精进修行。精进修行要干什么？利益众生嘛，又不是为自己，对不对？那好啦，我是为了利益众生，我才接受饮食的，这样我会不会吃得贪瞋痴，好吃、不好吃，有没有什么差别？我是为了利益众生，我才接受饮食的，所以就没有什么好吃、不好吃的问题，就是滋养我的色身，精进修行，利益众生，所以你就不会去选择食物，好吃也吃，不好吃也吃，反正我就是为了精进修行来接受饮食。你说这样吃，你会不会知道它好吃、不好吃？如果这样的念头的话，不知道喔？那你不是跟愚痴相应？不管好不好吃，我都吃，我也不去特别选择，以前会去选嘛，那一家的什么好吃，驾车去啰，半个小时也 O.K.，一个小时也 O.K.，没有问题，排队 O.K.，排一个小时 O.K. 啦，我就是要吃到。可是现在不会做这样子的事情了，有什么就吃什么，重点来了！知不知道好不好吃？你有味蕾，当然知道嘛，怎么会不知道呢？

你又没有睡着。好吃，但是会不会跟贪相应？刚才讲的，念念分明，不是张口这样咀嚼、咀嚼，吞咽、吞咽，你知道好吃，但是你没有贪喔，你很清楚，好吃，但是没有贪。刚才讲的，海浪嘛，海浪，好吃，然后就消失了，没有跟贪相应，好吃，消失，这样没有贪相应，对不对？不好吃，不好吃就不好吃啰，不好吃，没有了，不好吃还是吃啊，为了利益众生，精进修行。那会不会愚痴无明？不会啊！你念念分明，怎么会愚痴，对不对？你吃得念念分明，增长正知力，培养你的智慧力，没有无明愚痴。这个就是吃的时候，不跟烦恼相应，没有贪瞋痴，照样念念分明，知道好吃不好吃，但是没有贪瞋痴，因为念念分明。

还有中量而食。这个中，就是我们平常讲说要取中庸之道，中庸之道就是过犹不及都不好，太超过、不够都不好，所以要中量，要知道这个量。所以这个中量而食，就是你吃饭不要吃太少、也不要吃太多，要吃相宜的食物，食物消化之后再吃，吃的时候不跟烦恼相应，这个就是中量而食。还有另外一个，就是你知道嘛，半碗的量就是半碗的量，不会因为今天那个菜很好，就变吃一碗，菜不好，本来吃一碗变半碗，这就是没有中量而食。中量而食的意思，就是说你是吃多少的量，你吃下去不会太多、也不会太少，还可以继续地修止观，因为一个障碍修止，一个障碍修观，你吃得刚好，也可以修止观，这个叫做中量而食。

如果我们对饮食特别贪爱的话，怎么样都做不到念念分明，好吃就是好吃嘛，我还是很想吃，还是很想驾车去排队，所以它就会有一些对治法。那个口腹之欲实在是太重的时候，你就作这样个观想，一面吃一面观想，看可不可以对治你对饮食的贪爱的习气，看可不可以慢慢、慢慢地对治。

第一个，你在受用饮食的时候，你就可以想到说，它到底有什么过患？受用饮食，就是你吃的时候，吃的时候本来是好吃好吃，这样一口进来，然后你就开始思惟了，虽然看上去是色香味俱全的食物，可是你一旦放到嘴巴里，你觉得好吃好吃，那个就是你被味蕾骗了，因为只有味蕾有感觉，懂吗？我们舌头的味蕾，知道它的酸甜苦辣，就那么几寸的、三寸不烂之舌，大概是三寸，就是那一点点的知道什么滋味而已，你喉咙没有感觉，没有神经，就是没有那个味觉神经，你吞下去就不知道什么味道了，所以你只是被你那个三寸不烂之舌上面的味蕾骗了，所以你就贪着那个我喜欢吃辣的，我喜欢吃咖哩，我喜欢吃辣椒。可是你一旦那口这样看起来很棒的食物，可是你放在嘴巴里嚼嚼嚼，五颜六色，对不对？已经很难看，再加上口水一团黏乎乎的，这时候你再吐出来，你想不想再吞进去？大概不想再吃了。可是我们每一口，那个很棒、很棒的食物吃进去，每一口都是这样的结果，会不会比较没有那么贪了？所以，第一个我们的办法就是想，你吃进去就是这样子啰，加上口水，各种颜色，就是这样一团黏乎乎的，怎么会好吃呢？一点都不好吃，那个贪欲就好一点了。再想说，食物经过消化之后，还有什么结果？吃下去之后，大家都知道有什么结果，吃下去

之后有养分，我们需要滋养我的色身，我们刚才讲，受用饮食是为了要滋养我们的色身，可是我们的色身是清净的吗？三十二个不净物的堆积，每个部分都是不清净的，所以我们吃下去，它变成营养，就是滋养我们的皮肉筋骨、血液，滋养我们全身的不净物这样而已，然后排出来的大的、小的，也都是不净物，所以吃下去就是长养我们三十二个不净物的堆积的色身，四大假合的色身，排出来的大小二便也是不净物，那你在那边好吃好吃，可是结果就是这样，就是不净的结果，这样应该又更好一点了。

第三个，我们就要再思惟，我们在求取饮食，它有什么过患？你为什么想要吃好好？你为什么想要让你的生活比较好过？就是要赚钱嘛，要赚钱就是求取饮食，就是你要让你吃得好、住得好、穿得好，生活质量提高，你就要赚很多的钱。可是，赚很多钱就是很快乐吗？赚钱很快乐吗？各位赚钱赚得很快乐吗？没有钱的时候快乐吗？没有钱的时候多苦啊！生活压力多大！对不对？所以赚不到钱很辛苦，忧愁、烦恼，有债务的卡奴的就去自杀了，想不开，烧炭自杀什么的，那个自杀大部分不是情感，另外一个很大的因素就是钱，还不出来，他就想结束了，就一了百了，那里会啊？他就拖到下辈子去还而已，他那里有一了百了？也没有解决问题，他就是笨嘛。所以赚不到钱，为了求取饮食，你求不到的时候很苦啊，赚到钱应该很 happy 啰？钱多多，辛不辛苦？也很辛苦嘛，终于有人点头了，不要以为赚钱赚得很多是一件很快乐的事情，因为你开始要生烦恼啦，怎么去花它也是生烦恼，就开始害怕，怕人家跟你借钱，怕绑票、怕被撕票、绑架、怕被勒索，你交朋友的时候也要很小心，他是不是看中我的钱，才跟我交朋友？随时很担心、恐惧、害怕，所以你要花更多的精神跟力气去守护它，放到那里都不安心，放到银行，现在没有利息，美国开始就是你放银行你还要给它钱，因为它要帮你保管费，懂吗？钱要放在那里比较安心？那里都不放心，对不对？放在保险箱也不安心，床底下？睡在钞票上面，小偷万一进来怎么办？抢劫的，好像放在那里都不对。我以为放得很安稳了，一把火，火灾烧光光；水灾，冲光光，实在是太烦恼了。所以为了求取饮食，你必须要赚钱，赚到、赚不到你都是烦恼一堆，这就是为了求取饮食的第一个过患。

第二个过患，就是为了求取饮食，就是要互相的斗争，同行相忌，互相竞争。为了争财产，父子、兄弟也会反目，我们看了太多了，就是为了钱。这是它第二个过患。

第三个过患，就是不知满足的过患。刚才互相斗争，是为了个人的利益，现在讲不知满足的过患，是为了国家的利益，你必须要去发动战争，去侵略其它的国家，那人民就惨了，人民饱受战火的摧残，颠沛流离失所，逃亡、逃难的痛苦，为了什么？国家为了它的利益，也是为了求取饮食，要让国家更富强、更壮大，他以为这样子他人民才有好日子过，没有想到一打仗，大家都没好日子过。这都是求取饮食的过失。

第四个，这个大家比较有感同身受，就是失去个人的自由。去做工的，你是老板比较好一点啦，老板也要看员工的脸色，现在老板都难当啊！那员工也很难当啊！上班你那个时间就是老板的，就卖给他了，你想干什么都没办法，不想加班要加班，想休假不可以，失去了个人的自由，你就为了那五斗米折腰，你就是为了那一份薪水，时间就是给他了，没有自己的自由。

第五个，赚钱要造很多业，对不对？恶行丛生的过患。为了讨生活，我们要造了很多的恶业，如果没有密护根门、正知而行的话，你每天就是都在念念贪瞋痴，就念念都在造业嘛。可是我们今后不会了，对不对？我们现在有好的法门，密护根门、正知而行，去赚钱，但是不会生烦恼。

这个就是饮食知量，第三个饮食知量，讲完了。还有你在受用饮食的时候，如果是，譬如说出家众，接受十方的供养，所以接受饮食的时候要功德回向，那一位供养的师、兄师姊功德回向，希望他早早成佛。那你也可以观想，你接受饮食，供养你身上的虫，跟你身上的这些虫结缘，因为我们吃下去，你不要以为百分之百都是你在吃，懂吗？我们身上有很多细菌，各式各样的虫，我们开饭，他也开饭，所以我们就可以观想说，我现在接受饮食，还有一个跟我身上的这些虫结缘，希望种下度化他们的因缘，因为你现在供养他们，就跟他们结缘，你将来要度化他们，就因为这个因缘，你可以再碰到，你可以度化他们，所以你也可以这样子来做观想，也可以去除你对饮食的执着，因为这样太有意义了，你就不会贪贪贪这样子，好吃、好吃、好吃，因为你在想，我在布施，我在供养这些虫。

第四个，睡眠瑜伽。刚才是讲白天，晚上是不是大昏沉就算了？不是啊，晚上还要继续用功的，所以我们不但白天正念正知，培养定慧力，晚上也一样可以正念正知的睡觉，培养定慧力。所以我们不但白天用功，晚上也用功，二六时中，二十四小时都是精进在修行，这样应该很快就成就了，所以睡觉怎么来修，也是蛮重要的，因为我们一天大概有八小时在床上，我们这个时候没有用功的话，每天就损失八小时用功的机会了，就胜过那个他晚上还在用功的师兄，所以我们也要知道晚上要怎么精进来修行，不浪费时间，可以继续用功。睡眠是我们欲界众生一定要，饮食、男女、睡眠，欲界众生的习气，所以我们欲界的众生不能够不睡眠，因为睡眠可以长养我们的四大种，我们身上就是地水火风四大种的假合，我们睡眠可以长养我们的四大种。而且也能够让我们体内的五脏六腑都休息、休息，不要做工做得太辛苦了，所以白天它很辛苦地发挥它的功能，晚上我们睡觉的时候，它也可以休息，因为它所有的像肠胃的蠕动变慢，所有气血的循环也变慢，就是工作量减少了，它可以休息，第二天你有精神、有体力，所以睡眠对欲界众生来说是很需要的，是一定要睡的。不要说我不倒单，然后坐在那边，这样第二天就昏昏沉沉的一天，那你说那个不倒单有什么意义啊？我还不如打呼给它睡个八个小时，第二天精神百倍，看要修止、

修观都 O.K.，他修止修观也是在打瞌睡，因为前一天晚上没有睡好，那也是没有什么效果。所以睡眠，欲界众生就是要，除非你已经转变你的色身，欲界身转成色界身可以不用睡眠，就是说你已经是色界众生的肉体了，你这个欲界的欲界身转成色界身了，可以不需要睡眠，因为色界众生不需要睡眠。可是如果我们功夫没有到这边的话，还是乖乖地睡。

首先，我们就要讲睡姿，要把睡姿摆好，然后睡。大家都知道，右胁而卧，往右侧躺下，左脚迭放在右脚上，我们称为狮子卧，也称为吉祥卧。为什么要学狮子的卧姿呢？因为第一个，一切百兽之中，狮子的力量最大，能够摧伏其它的野兽，我们就用这个象征的意义，在我们睡眠的时候，也用这个狮子卧，希望有像狮子一样那么大的力量，可以摧伏我们的烦恼，这是第一个，为什么要吉祥卧或者是狮子卧的理由。第二个，因为其它的众生没有办法右卧的，畜生都是趴着睡，天人仰着睡，贪欲重的人，他很难右卧，他一定要翻过来往左边，左侧卧，那是贪欲重的人，所以看看你们晚上的睡姿就知道，这样子不行，一定要翻过来，就知道自己贪欲很重。所以其它众生都没有办法用这个姿势，只有修行人，真正精进修行的人，他可以这样子。用这个姿势，可以让我们的身体不放逸，不会有妄念，不会大昏沉，不会做恶梦；如果你不是用这种睡姿的话，你身体可能就是这样大字型的，所以身体容易散乱，就是驰散，就是身体非常放逸的姿势来睡觉，心中会有很多的妄念，就是一直做梦、一直发梦，睡得很浓厚，就是很沉、很沉，叫都叫不醒、推都推不醒，而且很容易做恶梦，人家说鬼压床，一定不是这种姿势，被压，叫也叫不出来，也不能动，有些人被压过，那个笑得很大声的，可能是被压过。所以像那些众生，睡觉没有办法采取这种姿势的众生，他就是多懈怠，没有办法精进，也不能够摧伏烦恼，所以我们采用这样的卧姿的原因，就是我们刚才讲的这三点。

姿势摆好了，那你心里怎么想呢？第一个。可以作光明想，就是你这样子躺好之后，你就观想你的心间，有一粒像拇指的指甲一样大小的白色明点，就一个明点在你的心间，白色像大拇指的指甲这么大小的一个明点，在你的心间，你就观想你的心间有一个白色的明点，它放光。刚开始会观了半天，它还是一片黑暗，先告诉你正常，懂吗？因为你没有正念力也没有正知力，你一定是一片昏暗的嘛，一片黑暗无明愚痴睡着的，怎么可能就有光明呢？所以不要灰心，继续努力加油，每天晚上就这样练习，它慢慢地就会放光，心间那个白色的明点会放光，但是光小小的，可能就是心间一点点，慢慢练习它就扩大了，充满你整个身体，再来就更扩大啰，整个房间都是亮的，所以你就在一片光明当中就睡着了。前面没有光明，就一片黑暗当中睡着也 O.K.啦，有光明了之后，你就在一片光明当中睡着，你就会觉得睡得很安稳。刚才讲的，不会做恶梦、不会被压、什么都不会也，没有什么念头，你就是在光明当中入睡，然后光明当中醒过来，一夜就是一片光明，整夜都是这样的境界，慢慢训练到最后就是这样的境界。

光明是去除愚痴的，光明去除黑暗的，所以你这样常常练习的话，它可以破除我们的无明愚痴，它有摧破的力量，光明有摧破无明愚痴的力量。我们白天脑筋就会比较清醒，就是比较清明，不会浑浑噩噩，整天昏昏的，不会，就是意识愈来愈清明，就是因为你作光明想，它就会有这样子的效果，白天头脑都是很清楚的，分析事情、思路什么都很清晰。

第二个，你可以心住在正念当中。这个正念，就是指你修行的法门，你白天修习什么法门，你可以晚上也把你的心安住在那个法门当中，继续用功。我们刚才讲，白天用功，晚上睡觉也继续用功，所以这个正念的范围非常的广，心住在正念当中，这样子睡着。你也可以思惟佛法的善法的内容，白天不是闻思修吗？晚上就是心中忆念那个法，在你心中转，忆念忆念，也是一样，培养正念力。所以效果好的话，譬如说，你是念死无常睡着了，效果好的话，你第二天醒过来，刚才不是说第一念是什么？第一念还是念死无常，这就是说你的心已经训练得很好了，你的意识也非常的清明，所以你那一念怎么睡着的，你就是那一念醒过来，这就是正念力成就的人，他晚上的情况就是这样，这就是用正念力来入眠的一种方法。这个也可以，你可以作光明想，也可以心安住在正念当中。

第三个，心可以住在正知当中。刚才讲的正知力，刚才说了了分明，所以你现在安住在正念当中，你的心有没有散乱，是不是马上就知道？我现在打妄想，我开始在生烦恼，开始在想什么事情，白天那个事情很难解决……啊！在打妄想，赶快给它收回来，再安住在你的正念当中。可是那个检查你的心有没有跑掉，有没有散乱昏沉，有没有在正念当中，那个是什么？那个就是正知力，懂吗？不断不断检查说，你有没有安住在正念当中的那个就是正知力。所以你心安住在正念当中，心的状态是怎么样？你很清楚地检查，那个就是正知力。所以一有烦恼生起，因为正知力在的关系，那个烦恼一生起，你马上就看到了，马上再怎么样？再看海浪，它又消失了，再安住在正念当中，再继续睡，就这样子训练。所以你睡觉就是正念正知继续培养你的定慧力，白天这样培养，晚上也这样培养，是不是很快就成就了？多好的法门！

最后一个，第四个，起三种想。就是说我们修睡眠瑜伽，心里面要有这三种想法：

第一个，就是我修睡眠瑜伽是提高警觉，就是我把我的心收摄回来，然后安住在，刚才讲的，你是要作光明，想还是心住在正念正知当中，这心一定要先收摄回来，提高警觉这样子睡觉，这样就不会睡得太沉重，不会睡得太昏沉，这是第一个我们要这样子想，把我们的心收摄回来，安住在我们用功的这个法门上面。

第二个，这个方法是谁教的呢？佛教导我们的，所以我们要很欢喜地、很精进地来修睡眠瑜伽这个法门，我们要这样子来想。

第三个怎么想呢？就是我们刚才讲的，你白天也这样用功，晚上也这

样用功，你日夜都这样子善行相续不断不断地增长，所以你的定慧力不断不断地相续增长，因为你不间断，白天也是正念正知，晚上也是训练正念正知，所以你定慧力会不间断，相续的，不断不断地增长，一直到你圆满成就为止。

所以今天讲的这四个法门非常非常重要，就是在我们没有修法的时候，你平常应该怎么样用功？白天怎么用功，晚上怎么用功。

今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。