

兩分鐘開示—睡覺是修道人的大障礙 悟道法師主講
(第三八八集) 檔名：WD29-003-0388

睡覺，財色名食睡，這個睡覺也是我們修道很大的一個障礙。所以佛規定出家人實際上只能睡四個小時，就是晚上十點睡到凌晨兩點起來，中夜睡眠。但是現代的人體力不如以前的人，所以現代一般寺院是四點起床，四點半做早課。以前我跟日常法師四點起床，四點半做早課，晚上十點睡，睡六個小時。現代的人是比較可以適應的，如果太早恐怕就比較難，而且事情多，恐怕不太能夠適應。我記得學院剛開始，老和尚規定是十點睡覺，三點起床好像是這樣。但是後來不曉得支持多久，三點起床是更理想。三點起床，就是我們三點到五點，經絡走到肺經，所以那個時候唱念是最好的。台灣承天禪寺他們三點起床，三點半做早課，念得大家中氣都很好，練這個肺活量，那個時間起來最好。三點起床，在一般的寺院叢林誦楞嚴咒、十小咒、大悲咒，誦咒減輕欲望。所以我們睡覺睡得太晚，會連帶其他的欲望，尤其淫念會增加。所以在《太上感應篇彙編》裡面有個公案，有個人他做很多善事，四十幾歲就死了。有一個人他也死了到陰間去看到他，他就問他，你在世做這麼多好事怎麼這麼早死？他說閻王因為他早上都睡得很晚起床，這樣折壽折掉，睡到七晚八晚才起來。但是人很好，做很多好事，但就是睡覺睡得太晚，所以折壽。可見得佛把這個睡列在五欲，這也是很重要，不能貪睡。

節錄自：WD19-010-0020佛說十善業道經節要（第二十集）

兩分鐘開示 (第三八八集) 檔名：WD29-003-0388 2

兩分鐘開示

(第三八八集)

檔名：WD29-003-0388 1