

## 兩分鐘開示—為什麼不可以貪睡？（第二七四集）

檔名：29-517-0274

問：常聽老法師說不可以貪財、色、名、食、睡，為什麼我們不可以貪睡？

答：你要好好的算一算，一天二十四個小時，你睡多少小時，睡眠是昏沈，所以心地清淨的人睡眠自然就少。我們修行、學道時間不夠用，貪睡把你的時間空過了，非常可惜。所以世尊當年在世，規定出家人睡眠一天只有四個小時，中夜睡眠。古印度是講六時，晝夜六時，晝三時，初日分、中日分、後日分；夜三時，初夜分、中夜分、後夜分。什麼時候睡覺？晚上十點鐘到兩點鐘，睡覺的時候，兩點鐘就要起床，勇猛精進，不可以偷懶，道理在此地。所以以前寺院庵堂多半都是建立在深山，環境非常幽靜，確實他們睡得早也起得早。

我在沒有出家之前跟懺雲老和尚住茅蓬住過半年，茅蓬只有五個人。山上沒有水，沒有電，晚上點小蠟燭，我們晚上睡覺大概九點鐘就睡覺了，早晨一點多鐘、兩點鐘起床。起床因為沒有燈，佛像前面點一對蠟燭，我們功課是拜佛，所以早晨起來拜三百拜，拜完之後各人有各人的工作，就開始自己去做去。睡眠的時間愈少愈好，佛說五欲，財、色、名、食、睡，也叫五蓋，蓋是什麼？蓋覆，把你的性德、你的智慧、你的德能蓋住，障礙住了，蓋是障礙的意思，所以這個東西愈淡薄愈好。財可以不要，色也可以不要，這個色是指男女，可以不要，名也可以不要，吃跟睡沒有辦法，但是愈少愈好。

節錄自：21-269-0001學佛答問（答香港參學同修之七）

