

精勤修习恬寤瑜伽，于眠息时如何行者，《亲友书》云：“种性之主于永昼，夜间亦过初后分，眠时亦莫空无果，具足正念于中眠。”

精进修习觉悟瑜伽，也就是到了眠息的时候应如何行持，如《亲友书》中说：在整个白天和夜间的初、后分，都要投入修行，睡眠的时候也不要空过，没有果利，而是需要在具足正念当中睡眠。

以下具体地解释这一颂。首先交待睡眠是觉悟瑜伽的修后之事，在这时候也应当不空过，要有法的内涵。

此显永日及其夜间初后二分，若正修时，若其中间，如所应行。故行坐时，应从五盖净修其心，令不唐捐，如前已说。此与护根正知三中，皆具修时修后二法，此中所说，是修后者。眠睡现行是修后事，故此莫令空无果。

《亲友书》这一颂，就是显示在整个白天和夜间的初、后两分，或者是在座上正修，或者是座间的行持，都应当按照以上的要点如法地修行。所以在行走和端坐时，应当从五盖净修自己的心，使生命不虚度。修行人一切时都要住在法当中，如果顺着烦恼而转，那完全是唐捐暇满。因为它没有任何正面效果，都是负值、亏损。所以，修道人一直都是要着力在从五盖净修其心。

五盖是烦恼归纳起来的说法，包括贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉悔盖、疑盖。这些一起来就盖覆心性，不生善法。凡夫都有这种经验，烦恼一起，心就被它盖住，很长时间出不来，那个力量会直接障碍善行。所以，一切时都要净修自心，不要顺着我执而现起烦恼。没有烦恼、心很清净的时候，善法是自然运转的；一起烦恼的时候，连一个善心也发不起，一句好话也说不出。你看障蔽得多深！所以每天去衡量，如果在烦恼的盖覆之下，那完全是浪费生命，应该呵责自己：我是在毁坏自己！

瞋恚和嫉妒比较好认识，贪欲就比较难认识。其实很多人都陷在贪欲里，爱看电视电影、爱听歌、贪著美味等等都是贪烦恼。但是它起来时的形相跟瞋恚不一样，它会使心迷迷糊糊的，完全味著在对境上，完全盖住了心。其他像

怀疑、睡眠、掉悔(掉就是心乱动,收摄不起来,“悔”就是产生后悔心)等,就是白天在行走、端坐的时候,都要防护、净修自心的,所谓“自净其意,是诸佛教”,时时都要处在清净心中,不能丧失,这就叫做修持觉悟瑜伽。它和护持根门、正知而行都有修时和修后两种法,这里说的就是觉悟瑜伽修后的事。指的在觉醒位过后,就要进入睡眠,睡眠时五根关闭,只有意识在活动,这就叫做修后事。这也有好几个小时的时间,所以不能让它空无果利。

所以修道是很严格的事。什么叫修行人?就是昼夜二十四小时尽心尽力投入修法的人。因为所谓的修行它是要成办一个伟大的事业,是要把自己的心全部都转成法,最终转成佛。不然就不是在法道上走的人,也不是真正发誓皈依的人。真想从一个凡夫修成佛果,那自然是要全心投入到法业当中,这也是舍弃一切世间的原因。

下面谈睡眠的问题,要有把握的智慧,要晓得三点:一、睡眠的时间;二、要知道须睡眠的道理;三、睡眠的方式。这三项把握好了,就能使睡眠转成道用。

如何眠者,谓于永日及夜三分,于初分中修诸善行,过初分已至中分时,应当眠息。

首先讲到睡眠的时间,就是在整个白天和夜里三分当中的初分中,要修各种善行。过了初夜到中夜时,就应当以睡眠来休息身心。

为什么要睡眠呢?

诸为睡眠所养大种,由须睡眠而增长故。若能如是长养其身,于诸善品修二精进,极有堪能,极为利益。

因为那些依睡眠长养的四大种,需要以睡眠来增长。如果能以睡眠来长养身体,对于诸善品修常恒、委重两种精进就特别有能力,有极大的利益。

从反面观察,如果一天没睡,整个四大就都会出问题。由于没有得到长养,火气就会上来,脸部浮肿,肢节运转不灵,身体气血不足等等,身体没有力量,不能正常运转,就很难保证心力。身心塌陷下来,修行的时候势力很弱或没有势力,而直接损坏了精进力。可见是会发生大问题的。

如果能按时睡眠，在那几个小时里长养四大，地水火风调和得好了，一觉醒来非常有精神，一天能完成很大的法业，会得到无量的利益。相反，如果不注意睡眠，常常不按时作息，或者不睡眠、过度睡眠等等，都会造成身体上的过患。身体不安，修法就会受到严重的影响。

这就看到睡眠的重要性，为什么呢？因为身体是个缘起法，它是由地水火风四大合成的。按照人类的业习来说，到夜晚必须睡眠。除非修道有成的人，因有禅定力，可以只睡一个小时，甚至不睡。就一般情形而言，都需要通过睡眠来长养、调整四大，或者说与脏腑、气血等等都有密切的关系。这里说的非常要紧。长养好了，身体就会处在高效状态，它非常有力量，上座修法或者下座修善都具有常恒、委重的精进。所以古人有睡得好、一觉醒来豁然开悟的，也是因为精神好，修道有力量。

临睡息时，应出房外，洗足入内，右胁而卧，重叠左足于右足上，犹如狮子而正睡眠。

在临睡眠时，应当在屋子外洗好脚再进来。以右胁靠床寝卧，把左脚叠在右脚上，作狮子卧来睡眠。

这里有两项：一、洗脚，二、狮子卧。这些都是戒律里制定的，就按这样如法而行，会使得睡眠非常清净安宁。

再解释作狮子卧的必要性：

如狮子卧者，犹如一切旁生之中，狮力最大，心高而稳，摧伏于他。如是修习恬寤瑜伽，亦应由其大势力等，伏他而住，故如狮卧。饿鬼、诸天及受欲人所有卧状，则不能尔。彼等一切悉具懈怠，精进微劣，少伏他故。

要从正反面显示卧式的作用。像狮子卧，是因为在一切旁生里，狮子的力量最大，它的心高而稳。高就不会陷落，稳就不会摇动，卧式表现了它的心态。它有非常雄猛的力量，能够摧伏其它猛兽，这都有它的表征意义，其实都不偶然。心和外相是一个东西，表现出什么相就说明有什么心，有什么心就会出现什么相。所以，我们应当学狮子，一切时心都要高而稳。要修习觉悟瑜伽，二六时中心识都会很清明，不会陷在欲望烦恼里，所以必须像狮子一样。否则，在

心下陷、动摇的时候，是没有力量战胜烦恼的。所以，修道人二六时中都是惺惺忪忪。这就是要常时持着一种大心力，不要陷在软塌塌的状态中，如果心脆弱动荡，或者贪欲很重，就说明他没有持守的力量，这都很重要。

反观饿鬼、诸天和受欲人的睡姿，饿鬼趴着睡，天人仰面睡，受欲人是左胁睡。这些姿势就显示出心里有懈怠，精进力很微劣，而且很少能够胜伏烦恼。

一个人是不是懒惰、懈怠，贪欲很重，或者成天散乱，一看就能知道。比如宋朝的张九成，年轻时看诗书如对生命，正襟危坐。器不一样，以后能很快就开悟，这都不是偶然的。所以修行是很严肃的事，要一丝不苟，一切都要如法而行，不能由着自己的脾性，按颠倒的习性走。

懂了这一个狮子卧，举一反三，也就知道四威仪的重要。这是什么缘故呢？因为身心是不二的，有什么身就出什么心，有什么心也肯定有什么相。只要看一下饿鬼、天、受欲人和狮子四者的卧姿，马上就会看出：这个是狮子王。即使非常笨的人也能认出这是大王，就把他威慑住了。这是因为他有一种威德，他的心力不分散。心一陷在懈怠、贪欲、散乱等中，就没有力量。如果自己的心都把握不住，怎能制伏烦恼、转凡成圣？这是绝不可能的。

又有异门，犹如狮子右胁卧者，法尔令身能不缓散，虽睡沉已亦不忘念，睡不浓厚，无诸恶梦。若不如是而睡眠者，违前四种一切过失，悉当生起。

还有其他几个道理。像狮子右胁而卧，法尔就使得身能不缓散、掉动。即使睡得很沉，也还是不忘失正念，而且不会睡得很浓厚，在睡境中没有恶梦，有很大的缘起道理。

实际上，一定要晓得因果大的道理。不要以为一个姿势没有什么，一个姿势就会发展出无量的状态。也不要以为一句话没什么，一句话也会衍生出无数的业报。更不能认为一念心没有什么，其实，就这一念心会发展出无量。这都是说在缘起上不要愚昧。同样的道理，你做狮子卧，整个身心的状态就一直按狮子卧来运转。如果按照饿鬼卧，那

不就全都是饿鬼卧的缘起吗？所以缘起上一定要确认好，修行就是缘起，真正认识了，一下子就能相应，不是那么复杂。但是要知道，从陌生到相应的演变历程确确实实是无数无数。

从这里就要知道，缘起对修行来说是最关紧要的。以往生净土为例，临终的时候也就是一念一个姿势，缘起上相合了，一下就可以生净土，不是很复杂。我们用心的时候，它的走向就是一刹那。理论上各式各样的讲法，写几本书都没问题，但实际上，就是心行相应了那个缘起，识从哪儿出去，就会跑到哪一道里去了。临终的时候为什么要狮子卧？或者要调整好姿势，都是有极大的道理。我们睡眠前要按狮子卧，它就是法则，缘起力就是如此。

这么做肯定有四项好处：

身体不会松散、掉动，不会翻来覆去。否则没有规矩，睡一个晚上，身体动来动去，不晓得动多少次，可见很不安定。你肯定无法想像一位大德在床榻上翻来翻去的景象。

其次，由于摄好了身体，心识就很稳定，不会受习气的扰动。或者说，在他睡眠很深沉的时候，还是不会忘失正念。可见，这个狮子卧跟正念关系密切，它是保持正念的窍门。

再者，睡眠不会太浓厚。因为它像狮子一样，如果是受欲人等完全松散的状态，彻底被睡眠烦恼所夺，就会睡得很死，什么也不知道，就算用草插他的鼻子，也是不会醒的。

还有就是不会有恶梦。可见身心的关系是如此密切。

相反，不这样睡，那身体就很松散，一睡沉了就忘了正念，自己不晓得在干什么，也记不起法。或者会睡得很死，要么就是做很多恶梦。原因就是身体没保持如法的行相。所以现在人都是在缘起上愚昧得一塌糊涂。所以业果愚就制造了世界的乱相，连一个人的身体都是乱的，还能真正地做正经事吗？还能真正地依法而行吗？

现在都是依邪法而行。很多人学明星的行为，随身听的耳机一插到耳朵里，就摇头晃脑地全身都开始动。这种行

为很邪气，串习久了，整个人的气氛都会很颠倒，他没办法很镇定地去修行，碰到很正的地方，就不相应，会很快避开。这样处处都相合那个邪的节奏，身心也只能是这样。你看那些狂歌劲舞或者靡靡之音的场所，一定是灯光忽明忽暗，必须合着这个气氛制造这样的场景。可见缘起就是这样，这个确实是恶趣的相。

真正来说，流行歌曲是不能唱的，因为它的旋律很邪，唱了以后整个身心都乱了。人不可能正襟危坐、双手合十地去唱流行歌曲，因为身体上，双手一合十、结跏趺坐，气脉就正，气脉正心就正，这样的话，念诵经文、念诵咒语都是很相合的。你不可能结跏趺坐去唱流行歌曲，那是唱不出来的，因为流行歌曲必须是身体散动，拼命宣泄，所以那种东西一定是邪的。

现在不只是谈一个睡眠，实际已经上升到了行为哲学的问题，也是缘起正理的问题。懂了这一点，我们会趣入安乐正道，会一改过去的行为习性。其实，点点滴滴都是缘起，点点滴滴都是修心。

以何意乐睡眠有四。

不但调身，还要调心。需要有光明想、正念、正知和法上的连续性。

光明想者，谓应善取光明之相，以其光心而睡眠之，由是睡时心无黑暗。

这是在眠时先作光明想。心要好好地取光明的相，然后在光心当中睡眠，它会使睡眠时心没有黑暗。这都是缘起，心这么作意，想一想光明，以这种缘起在睡眠里不会有黑暗。

就像我们供灯为什么会得智慧光明？就是这个道理。你供水为什么心地清净？也是这个道理。所以，不要把事和理分开。缘起上你只要这么一想，如是作意如是现，就处在光明当中。当然这不是胜义光明，但是心这么一作意就有它的作用。你作意光明，不可能出现黑暗，你想的是黑暗，也不可能出现光明，不然缘起就不服顺。

一个人如果喜欢黑暗，就表示他的心不是太光明。黑也是有它特别的表示意义。你看吸毒的、嫖娼的、偷盗的，做各种坏事的，种种都是黑业，他喜欢在暗的地方做。光明就表示是一种坦白，所以要想光明。

睡眠前看电视，心里起了很多响应，它都是暗的，就会使你的睡眠乱七糟，这些都不好。现在我们要重新来整理自己的生活，这非常重要。尤其是现在这个时代，人们养成了很多不好的习惯。不必说其它，连一个正常的作息都无法维持，可见颠倒堕落到什么地步！这里面有多少错乱的见解、习性！所以业果愚增上无数的惑业，使人处在一种颠倒妄为的状态里，实际是毁灭自身。这是人类不顺缘起，随心所欲而导致的，所以这个心是大家都必须要整理。

念者，谓闻思修诸善法义所成正念，乃至未入熟睡之际，应令随逐。

睡眠还要保护正念。正念的含义很多，总的就是对于所观境铭记不忘。这一个总的体相要配在每一个具体的法义上。对于闻思修各种善法义所成的正念，在还未入睡的时候，要让它跟在心上。

这是为什么呢？这就是很重要的缘起上的道理，这叫“意转”。关键就在于缘起上就依着最初点的状态，不断地旋转。就好比车一往西开动，以后就一直往西运行，它的方向盘一转向东，车就开始向东行进。方向盘掌握方向，运转方向盘就好比等起，它决定车的路线。所以，睡眠等起是最重要的。由于睡眠等起的状态，使得睡眠转成各种善、不善和无记。睡眠有这种意转的缘故，如果睡的时候有善法的正念，就使睡眠转成善性。所以，要具足正念来睡眠。

当然，这个正念根据各阶段修学的情况，可以因人、因事、因法配合不同的正念。有些可能是今天出现要珍惜人身的正念，那就想一想怎么珍惜人身。有的是一辈子直到临终时都要起的一个正念等等。所以，要有意地忆起这个法，使得心中存着这个正念入睡。

它的效果就是：

由此能令已睡沉时等同未睡，于彼诸法心多随转，总之，睡时亦能修诸善行。

最开始的启动非常关键，启动后就不用去管它。入睡之后，即使睡得很沉，也等于没睡一样，心会自运转，会在已经作意的各种法上运转。总的来说，就是在睡眠里也能够修法，能够行善。关键点就是最前面要把它发动起来，之后它会自己运行。

有些人问：怎么可能自己运行？其实睡眠时我们也是什么都没管，但身体里的各项活动都是自己在运作的。而且睡眠是修行的好时机，很多人在睡眠中开悟，或者在睡眠中很大进展，或者在睡中见佛、见菩萨，当然密宗更加有梦光明的修法等等，这些全是利用睡眠来修道。缘起上把握了，自然就会进入修法，你不用管它，它自己会修。

以念佛为例，白天念得熟的话，它的串习力会渗透到梦里，在梦里面一样念。那个时候你也没怎么管，但是由于串习的势力强，所以就进入梦里。

总而言之，不要太相信第六意识，它只不过是一个依缘而起的小泡泡，我们还有更强大的组织，缘起配合好了，不可能不相应。

正知者，谓由如是依止念时，随起烦恼即能了知，断除不受。

这里要知道念和正知的关系，念在前位，正知是后位。就是依着念，它起什么状态马上能够觉察。不好的就会停掉，好的就会坚持。这就是以正念来发展正知的道理，这都是缘起，不要搞乱了。

正知，就是由于这样依止正念的缘故，到时随便起什么烦恼，自己就能觉察：噢，又起了贪，或者又在动这个妄念。他自己会觉察，然后管制、停止。我们修心，就一定要把它的系统全部改善，真正修得好，全部都会走向良性循环。所以，修法是一个安乐的事。你全部都整顿好了，那就确实不违缘起，当然时时都会受用法乐，时时都处在一个清明安详的状态。

所以，我们作为一个有志气的人，就应当在这上面不断



地立愿，时时都发愿，一辈子好好修行。

### **起想有三。**

“起想”，就是要发起三种想：一、不越过起床时间的想；二、发起恬寤瑜伽欲乐的想；三、不舍善法的想。这都是贯彻修行的关键。

夜晚的睡眠是连接两天的中间环节。这个处理好了，就使得善法紧密衔接，能够日新月异，不断地在善法上运行。中间有一段没有衔接好，第二天就会出现亏损，那样也不叫做珍重了。

初者谓一切种，其心不应为睡所蔽，应以精进所摄之心，惊惧而眠，犹如伤鹿。

不越起时之想怎么做呢？就是在任何情况下，自己的心都不应当被睡眠蒙蔽。睡眠处理得好，当然能修养身心，在发精进上很有势力。但搞不好，它就成了烦恼，就会蒙蔽住你的心。所以自己是一个杀烦恼的战士，就要晓得我任何时候都不能被它给遮蔽。

怎样才能不被遮蔽呢？首先自己的心要提起，自己的心已经软了，那肯定就被它俘虏了。所以，要用一个精进摄持的心，在一种惊觉当中睡眠，就像受伤的鹿那样。受伤的鹿它不敢丧失警惕，为什么呢？因为它感觉有生命危机。自己稍微睡过去了，就会被猎人捕杀，所以一直保持警醒的状态，稍微有一点动静，马上就跳起来逃跑。这叫做自我防护意识。

现在我们只是一种我执来防护，我们的自我防护意识是一种被业果愚所感染的愚痴动态。其实，真正的自我防护意识是防护慧命，不被烦恼所伤。如果没有这个内涵，所谓的防护就是强调“我的尊严、我的权力、我的个性”等等，这一切全部是愚痴，愚痴的一种保护虚假自我的行动，都是烦恼性的，都是非法的。这里要求全部有法的内涵。之后防护意识就是指时时护住自己的法，不被烦恼伤到，这才叫做自重。

由此睡眠不甚沉重，不越起时而能醒觉。

有什么作用？这样就要发一个愿：我不要睡得很重，到了明天该起床的时候，我就要很快起来。要存这样的心，这些都是要克服自己的惰性。你能这么想，就不会说：“今天终于可以好好睡了！”然后他完全放松，胡乱地随着睡眠去了。如果有一种惊醒，比如有个责任心，明天要干什么，不能误了事，他就会处在惊觉当中，一到那个时候就会马上起来。如果道心重，自然能做得到。如果道心薄，就很困难。

所以这样想了以后，睡眠不会很沉重，而且不会超过起床的时间，一下就能醒来。只要他养成习惯，就会天天在这个时候起来。

二者谓作是念，我今应修佛所开许惜寤瑜伽，为修此故，应大励力引发欲乐。由是能依佛所开许狮子卧式眠无增减。

第二，就是要发起惜寤瑜伽欲乐的善念。就是我现在应当修佛开示的觉悟瑜伽，为了修这个的缘故，要尽力地引发欲乐，然后就安住在这样很强的欲乐当中。

觉悟瑜伽要贯彻在醒觉位的一切时，都不能离开。为了使心上趣入的势力大，所以不断地要这样作意起想。结果只要这个等起转起来了，之后他的方向就会往那上面不断地趣入。一串习坚固了，一启动就是这个点，不会往别的地方走。这就是控制的原理，他的控制就是看心怎么启动。

这里，在心里要做一个预先的设定，要起一个想，它就会一直牵引着你往这条路上走。什么都是在念头上转的，什么都是随着欲乐而行的。所以，晚上也一直护着这个欲乐，每天都按照这样来提持，以后就成了习惯了。这些事情都贵在实行，只要去做很容易做到，却足够受益终生。

这就是想：我要修佛说的觉悟瑜伽。为了这个目的，我现在要励力地引出欲乐，我一定要好好修这个觉悟瑜伽。这个念头一来了就管住了身心，就不可能胡乱来，他就能遵循佛开示的狮子卧，不增不减地实行。

三者谓应作是思，如我今日勤修惜寤及诸善法，明日亦应如是勤修。由是于善欲乐相续，虽忘念中亦能精勤修上上品。

第三，起不舍善法的善念。应当这样想：就像我今天非常勤奋，修了觉悟瑜伽和各种善法，明天我还要这样勤修。以这种心，就使得善的欲乐一直相续不断。

睡眠是两天间的连接部分，而睡眠最关键的又是在它的最前位，那个时候最关键的就在于要处理好等起，要起善意乐。一旦睡进去了，就管不着它了。所以，之前就要把这个等起处理好。这是由外到内、到密一层层地把缘起上调好。外你得先洗脚，把身心整理好；然后内你得观光明，作狮子卧；密就是在自己心里把程序设定好。这就叫睡眠前处理好了，然后就睡吧，不会出问题的，之后这个善念它自己会起作用。

由于在缘起上已经起了这样的等起，自己的心里已经不断地说：“我不能舍弃善法，今天很精进地修了法，明天还要这样。”这样法就不会听不到。你已经很诚恳地这样发了心，还不照办是不可能的。

所以，由于自己的心这样趣入了，就像一辆机器的技术员，已经把程序全调好了、开动了，他就可以睡觉了。这套机器会按设定的程序自动运转，不会在别的程序里运作。这就使得善的欲乐不断地相续。欲乐这样相续，就增长了势力，会增得很强。即使在忘念里，也能够精勤地修上上品，可见有多厉害。照理说忘失了正念还能修善？不但能修善，还能修上上品，还能精勤地修。这就说明，一旦串习成势力的时候，就会进入到一种自动的运行状态。但这个自动不是无因的意思，而是说已经串习成性了以后，它会自行运转。这就要晓得，不只是第六识的问题。如果只是第六识，那我们一忘念，它怎么还能运作呢？很多事情是即使忘失了正念它还会继续，这就说明愿力很重要。其实这个欲乐就是愿的意思，我们每天念《普贤行愿品》发的愿是愿的总纲，分开来有无数细目，其中能将一切善心全部含摄无余。当然，作为次第修行的时候，须要一分一分的在若干阶段里不断地渗透，每一分都是愿的体现，最终完全变成你相续的本身。所以，这里说的欲乐就是愿，也表明愿力不断地加强的

时候，它会自行运转，“不久当成普贤菩萨”是决定的。

举个例子，修行好的人，在生病昏迷说胡话的时候，说的也全都是皈依、发心或者诵经等等，这就看出有很深的缘起力。又好比一辈子不断发愿往生西方，已经是昏沉得不知所以的时候，他还是合掌望着西方，说：“阿弥陀佛怎么还没来？”这样佛不是照样会来接引？

再举一个世间的比喻，男女间爱得很深，那发高烧说胡话的时候都会念着对方。而且势力还不小，这是世法上的精勤修上上品，对不对？

此食睡行若能无罪具义而行，现见能遮众多无义虚耗寿数故，如圣者无著引经，如所抉择而为解说。

这就说到睡和吃两大事件，跟修行的关系极其紧密。这两项没有处理好，就会大量地浪费暇满人身，而且会增长很多罪业，无意义地虚耗。但是如果能无罪地具义而行，那当下就能看到，会遮止掉很多无意义的虚耗人身。所以，这就是法王说的：“常作自心之善师，一切所作当具义。”

在日常的所作里，吃和睡占很大份量的。如何使得它具义呢？就是要做自己的老师，不要随这个业果愚的小孩，顽劣的习性转。你不做自己的老师，就会跟着他走而失去控制。这个吃和睡的欲，充满了愚蒙、颠倒和迷乱，所以必须得整理。不整理的话，从身到心、由外到里，整个系统就都处在混乱的状态当中。这种东西都是跟生死相应的，就在这里不知道起了多少烦恼、罪染。

原先认为吃饭、睡眠这有什么重要？我每天在那儿一打坐，保证能得道。事实上，如果连睡眠、吃饭都处理不好，又哪里能修得好道呢？

正是由于这个缘故，本论就按照圣者无著在《瑜伽师地论》里引经所抉择的那样做了解说。

如是唯除正修时中所有不共修法之外，加行、正行、完结、中间诸应行者，从此乃至毘钵舍那，所修一切所缘行相，皆如是行。

这是做一个总的交待。除了在正修当中有它不共的修法以外，在加行、正行、完结以及修法中间，所有应当做的，

从这里一直到毗钵舍那之间，所修的所缘行相都是要按照同等的方式来做。

这里要知道共和不共。就好像上课，中间讲的课每天不同，这叫“不共”；前后的念诵都是一样，这叫“共”。同样，除了当时座上有不共的修法以外，其他前面加行的修法，中间正行共同的原则上的事，以及最后完结的修持和座间的四种资粮等，全部都是一样的内容，每天都要按照这样来修持。定了以后，就不再更换，主要看你能不能做到，能做得到就是好汉。

### **已释中间所应行说。**

以上解释了修法中间所应当做的行为。

### **思维心中的法道**

1、思维“精勤修习恬寤瑜伽，于眠息时如何行”这一法行的功德胜利，引发对此修法的欲乐。

2、思维修行人于眠息时应当如何行持，特别要按实际操作时的次第，明确每一步骤应该如何做。