

# 真佛密法 – 2T

## 第五章 防護法與羯摩法

### 第四節 密教行者睡眠防護的重要

#### 4.0 了解密教“睡眠防護”的實質意義

行者在睡眠中修“防護”法包含有“精進”修持的意思，蓮生活佛曾經教導：

“這個法本身有它的要義，主要的意義！所有的法都是‘一如’的，什麼叫‘一如’呢？就是沒有分別，這是諸法一如。所以，是否我們白天在修行，晚上就可以不用修嗎？不是的，白天跟晚上都是一樣，都要修行，不能只有白天在修，晚上不修。若白天修，晚上不修的話，那就不對。所以，白天晚上都一樣要修持，這叫‘一如’！”

我常常講：我們醒著的時候要修行；睡著的時候一樣也要修行。假如你睡的時候，不能修行的話，那你不能證果。所以有人說這個法，只能夠到仙界，說不定是我講的；其實不是的，因為這個法是連接著白天的修行，既然白天晚上都在修的話，就不算是一般的修行，就不算是只能夠修到那一個境界，而是沒有止境的。

那麼我們就是醒的時候，能夠明明白白，在睡覺當中也要能夠明明白白，要能夠安住聖境—在你這個睡眠的境界裡面，也要能夠安住聖人的境界，而且睡在大光明之中，這個就叫做‘眠光法’，這種法也只有密教才有的。一般來講，顯教很少有的，以前我學顯教，學很久，很少提到在睡眠當中，也能夠修行的，這點非常的重要。

我現在告訴大家，人的‘生’就如同‘醒’，人的‘死’就如同‘睡’—‘生同醒，死同睡’。我們常常講‘生死一如’：那麼，‘醒’跟‘睡’也是一如的；在宇宙當中，我們人死的時候，是進入另一個法界；其實，在睡的時候也是進入另一個法界，同樣的。”

## 4.1 密教“睡眠防護”的旨趣

經典上記載在佛陀時代的修行，不只是靜坐冥想，還包括：行、住、坐、臥、衣、食、睡、整理環境……。佛陀告訴我們，修行者的一舉一動，時時刻刻都要了了分明，也就是一切舉動都要“身念處”，一切舉動都拘謹正規，要明白身體舉動的實相，這就是修行。蓮生活佛常常教示：

食 -- 供養。

衣 -- 披甲護身。

住 -- 結界。

行 -- 持咒念佛精進。

睡 -- 眠光法。

一切皆離不開修行者的正念正行，甚至於睡眠中也要好像日間般精進修行，正如蓮生活佛所說的法義一樣：

“密教的修行中有修睡夢法，就是儘量在睡眠之中產生光明，在夢中也修行。這只有在密教才教的，一般的顯教沒有。睡覺裡面你也在修法，在禪定、睡覺裡面你也產生本尊。所以，行者在睡覺的時候把你的本尊觀在你的心中。你的本尊是觀世音菩薩，睡覺的時候就把觀世音菩薩觀在你的心中，把自己變為觀世音菩薩。在夢中你以觀世音菩薩的身去遊行，去行事。也有把自己觀為是自己的上師，把上師觀在你心中，你自己變化為上師，睡在上師的光明裡面。這一點是非常重要的。

如果你睡眠做夢而睡不好，影響你第二天生活。密教教你如何晚上睡眠睡得好，睡得很甜，很有力量，第二天早上你很有精神。你在晚上睡覺當中不忘修行，甚至於一到做夢的時候，你就變化成為觀世音菩薩……。其實，你要堅固你自己跟你的上師，跟你的本尊之間，三者融合的三昧耶，要堅持你的三昧耶，使本尊跟你的上師在你的夢中並沒有離開你，完全跟你合一，你就是睡在光明裡面，這個就是‘眠光法’。

當然，要持咒，要觀想，要祈禱你的上師守護你，祈禱你的護法放光加持你，祈禱你的本尊進入你的心中，讓你在晚上睡覺的時候，你變化成為本尊。甚至你在晚上睡覺的時候也能夠禪定，免得浪費時光。我們晚上睡覺也在修行，不只是白天修行，晚上睡夢中也行種種的善事，善事不只是在白天做。從來沒有人講過，行善要在那裡做，行善的時候，晚上也可以做。晚上也在修行豈不是善嗎？晚上也在救度眾生豈不是善嗎？晚上也在度化眾生豈不是大善嗎？這些都是非常好的事情。

所以睡眠的修行很重要。因為中陰不只是在死後出現，在睡眠以後也出現，在禪定的時候也出現，所以，有死後中陰、睡眠中陰、禪定中陰等三大中陰。分的更細的話，從出生開始就有中陰的現象。所以，在佛法裡面講睡眠是非常重要的。我們要觀想、要持咒、要請本尊住心中，然後進入夢鄉裡面禪定、持咒，變化本尊在光明裡面修行。”

以上所闡述的，叫“夜修”（夜輪），也就是“眠光法”，睡在大光明之中。在密教來說，是修氣，安住於行者的心輪及密輪，當行者全身上半部的氣集中在心輪，而下半部的氣全集中在密輪，便會生起深沉的睡眠，而在此時，同樣的心的明點光明昇起。深沉的睡在自心光明之中，就是“眠光法”。密教行者在修行之中，都是要修“守護輪”，因為這是自身的保護。其實，守護輪就是守住“堅固、不壞、清淨”，“守護輪”對於密教行者是非常重要的。

## 4.2 真佛宗的睡眠防護法

蓮生活佛開示：“我們每一個行者，在床上睡覺的時候，要唸：‘朗。養。康’然後觀想自己身體變化成為最堅固的金剛杵（金剛不壞之杵），躺在床上。”這表示你在夢中是非常堅固、百邪不侵，任何一個業障魔都不能夠在夢中障礙你。而且空中有傘蓋保護你，有紅光罩住你，又有自己的本尊、護法和上師加持你，所以這個法叫“眠光法”，就是睡眠在大光明藏的方法。

而蓮生活佛在書中詳述這個睡眠防護法，即“睡光長壽法”（註：“睡光”也就是“眠光”--“眠光長壽法”），恭錄如下：

- 一、先唸“喻”字，手合掌於眉心輪，想白光放出。
- 二、再唸“阿”字，手合掌於喉輪，想紅光放出，現出虛空，成一“傘蓋”，護住自己。
- 三、接著唸“吽”字，手合掌於心輪，想藍光放出，昇入虛空，成無雲晴空光明。
- 四、此時即“吉祥臥”。臥於光明中。
- 五、觀想自己變化成一堅固的“金剛杵”。
- 六、持咒加持：“讓。養。康。”三字明加持。（三遍、七遍、二十一遍）
- 七、觀想本尊或護法住頂。
- 八、持本尊咒或護法咒，直至進入夢鄉之中。
- 九、吉祥圓滿。

蓮生活佛說：

“這‘睡光長壽法’有二大意義：

第一，密教行者睡於光明之中，尤其有紅色傘蓋守護，這傘蓋如同蚊帳，令行者夜夢安寧，這正是‘睡光法’。

第二，密教行者自行變化為‘金剛杵’，再用三字明加持堅固，此法利益甚多，可獲得避魔、可獲得堅固、可獲得無痛、可獲得大定、可獲得長壽。

一般顯教的修行人，較少知道‘睡光長壽法’，所以白日持戒修行雖然嚴謹，但夜夢之中，容易鬆懈而漏失，往往夜夢之中，漏失連連，手足冰冷，痛苦不堪。

更兼一般外魔，最喜戲弄修行人，外魔最愛盜取修行人的氣，祂等汝精神一鬆懈，欠缺防護時，便趁機而入，外魔勾引內魔（心魔），令汝與鬼交，令汝與魔交，於是漏精洩精，苦不堪言，百病叢生。表面上是個修行人。其實自心非常慚愧，連一般人皆不如也。為什麼要變化成‘金剛杵’？金剛是金中之精者，其性堅利也，百煉不銷。也就是‘金不變色’，‘剛不變體’。

金剛杵是‘密教’使用的法器之一，有獨鈷、三鈷、五鈷之分，這金剛杵象徵了多種意義，其中有三義，非常明顯，這三義就是：

- 一、不可破壞。
- 二、寶中之寶。
- 三、戰具中勝。”

### 思考題：

1. 試略述密教行者睡眠為何要修“防護”。
2. 試說說蓮生活佛教授“眠光法”的重要意義。

## 參考文獻

〈016 談“修夢”（二）〉，收入《622 語語昇華 - 虹光大成就新詮 1》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=699&bookmark=c016>（2024年2月5日）。

〈056 附錄一、睡眠大光明藏法（一）〉，收入《654 活佛之歌（三）》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=666&bookmark=c056>（2024年2月5日）。

盧勝彥〈007 蓋魂的法術〉，收入《131 超度的怪談》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=281&bookmark=c007>（2024年2月5日）。

盧勝彥〈011 世事本無愁•一切皆空求〉，收入《137 虛空中穿梭》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=287&bookmark=c011>（2024年2月5日）。

盧勝彥〈014 細說身念之二〉，收入《156 清風小語》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=356&bookmark=c014>（2024年2月5日）。

盧勝彥〈018 長壽丸的作法〉，收入《114 密教的法術》，取自：真佛般若藏，  
<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=264&bookmark=c018>（2024年2月5日）。

盧勝彥〈041 蓮生活佛傳授 -- 睡眠大光明藏法（二）〉，收入《118 天地間的風采》，取自：  
真佛般若藏，<https://reader.tbboyeh.org/#/mybook?id=268&bookmark=c041>（2024年2月5日）。