

一個人的一生怎樣度過，不僅塑造了他活着時候的樣子，也塑造着他死時的樣子

《大寶積經·無量壽如來會》云：“若我證得無上覺時，餘佛刹中諸有情類，聞我名已，所有善根心回向，願生我國，乃至十念，若不生者，不取菩提，唯除造無間惡業誹謗正法及諸聖人。”

有人說現在不忙修行，祇要記得臨死的時候念佛就好了，阿彌陀佛親口說過，臨終時念他，必得往生極樂淨土。佛當然不會打誑語，問題是平時散亂慣了，很少念佛，死亡時驚懼痛苦交加，又怎能專心念佛？何況不少人臨終前神智是糊塗的，不要說憶佛念佛，連身邊最親近的人都不認識了。把解脫的希望寄托在臨死前才開始修行，是靠不住的。

臨終境界現前時，一般人都沒有太多主動性可言，對狀況的反應主要靠長期養成的習慣。

如果平常在痛苦、驚懼時，能

馬上念佛，向諸佛菩薩祈禱，痛苦愈甚，念佛愈誠，那麼死亡來臨時，才會排除幹擾致心念佛，求佛救度。

如果平時并不常念三寶，而總是在煩惱裏打轉，嗔恨、貪吝之心強烈，那麼死亡當前，心識就會被貪嗔痴的强大力量牽引下墮。所以，趁自己多少還有能力自主的時候，培養有助於臨終解脫的習慣，是非常必要的。

佛教所有的修行，從斷惡行善、念佛誦經，到打坐觀修及證悟自性，等等，都會在死亡到來時有力地幫助我們。一些人死前會見到類似“生命回放”的景象。這一生的許多經歷會在眼前重現，如一幀幀電影畫面。沒有任何一句話、一件事甚至一個念頭，是真正隨時間的流逝而消失無踪就像從未發生過。一個人的一生怎樣度

過，不僅塑造了他活着時候的樣子，也塑造着他死時的樣子，而離死亡越近的言行心念，影響力越大。

我的家鄉容擦村有一位名叫倫珠多杰的老人，前一段時間過世了。他年輕時造過不少惡業，後來生起極大的懺悔心和出離心，離家修行二十多年，非常精進。他八十多歲還每天堅持轉山。下山時，膝蓋不靈活，脚下不穩當，便坐在地上慢慢地滑下山坡。

老人臨終身體無恙，預知時至。自己把房間打掃得幹乾淨淨，又跟前來探望的兒子談了很長時間話。談什麼呢？談過去現在上師們的功德。據他兒子後來回憶，老人臨終前，家裏的事、自己的後事什麼都沒多說，祇再三叮囑家人看淡世俗之事，一心憶念上師三寶的功德。然後他一邊祈

禱上師三寶，一邊持咒不斷，直到最後一口氣呼出，手裏才停止撥動念珠。

附近還有一位名叫阿布拉的老人，也是在不久前往生的。他祇是一個普普通通的村民，對三寶比較有信心。因為身體不舒服，他在家人的再三要求下，來到成都治病，可沒過幾天，他便對身邊照顧的人說：“不必治了，時間差不多了，我要回家。我有重要的事要跟大家交代。”回到家鄉把全部家人聚集到一起後，他說：“我趕回來就是為了交代你們，一定要對過去、現在、未來的上師們具足信心，對三寶具足信心。這是我最大的願望，你們能做到，就是對我最大的報恩。”不久後的一天，老人從病榻上起身，走到家裏供奉的佛菩薩唐卡前，一一禮拜，稱誦佛號。最後，他來到阿彌陀

佛像前，口稱彌陀，合十坐下，人便坐着走了。

像倫珠多杰和阿布拉這樣的往生事迹，在我們那個地區并不罕見。

扎西持林養老院每年都有老人過世，常常伴有往生淨土的瑞相出現。在這些老人身上，你看不到臨終的驚恐、怨恨、不知所措，他們大都自在、安詳，有的無疾而終，有的到生命最後一刻仍在承受痛苦，而即使有病痛，也是平靜、柔和，仿佛這一生所有的苦難最後都融化在那一片柔和中。

這是不尋常的。尤其當你年紀漸長，見過的老病死越來越多，自己的老病體驗也越來越深，你會明白人能那樣自信地直面死亡是絕不尋常的。這些看似平凡的老人，他們的自信源于對三寶的信心和常年篤實的佛法修行。

南懷瑾說這樣才是最好的睡眠！

當今社會，因為生活節奏快，很多人有睡眠問題，這不是什麼秘密。

中國睡眠研究會之前發布的報告稱，2015年中國成年人失眠發生率高達38%。

隨着移動互聯網的普及，很多在上床之後仍然是手機或iPad不離手，熬夜成爲家常便飯。

一項調查顯示，48%的人睡前看手機、玩電腦；34%的人睡前打電話，閒聊，聽音樂。社會上廣泛存在“睡眠被剝奪”的現象。

《2015年中國睡眠指數報告》顯示，中國人平均每天睡8小時12分鐘。

失眠群體越來越龐大，關於睡眠，看看大師們怎麼說？

01

南懷瑾：如何高效睡眠

我們睡眠是兩種，所以佛在經典上佛這個問題答復得很好，過去，有弟子們問佛，人爲什麼會睡眠？

佛說兩個因緣：一，心疲勞，思想心理的疲勞會睡眠。一個人碰到倒霉了、心思灰心到極點，就一天到黑想睡了，什麼精神都沒有。

一種是身疲勞，體能的疲勞，要睡眠。心裏并不想睡眠，可體能過分疲勞，他要睡眠。所以佛說：“睡眠者，有二因緣：一心，一身。”一個是四大疲憊，一個是心理疲勞。但是這是普通人。

如果是一個修持的人，身、物、身與心兩個一元的，又進一步了，那可以停止了睡眠；乃至靜坐入定，它不但替代了睡眠，比睡眠恢復身心疲勞的方法好。

因為我們這樣躺下來睡眠，這個五臟六腑是折疊在一塊的那麼一坨擺在那裏，你仰着、這樣擺着、後面趴着都是。祇有坐起端正，以背脊骨爲中心，它這個心肝脾肺腎很整齊地挂着，它是完整地挂着，不容易疲勞，所以睡眠久了很疲勞。

所以我們人睡不着的時候，你如果能把意識三際真能夠空了，不配合生理血液的循環，不理會這個身體四大，一點問題都沒有。當然最起碼，你會睡着了。

高明一點，身心兩個分開了。分開了什麼情況呢？那就叫做定了，那是真正的定境了：你看到自己身體在那裏睡，看到身體還在打呼嚕，“咪呀呼啊”呼吸來往，自己這個清醒的、清明的這個意境啊

就照見這個身體。

所以有時候自己還可以偶然跟自己開個玩笑：格老子你給我睡好一點啊，精神睡够一點等下起來我要用你的啊！

這個肉體我們要借用它的。就是這樣一個境界。所以第六意識，是這麼一個情況。假定我們修定的作功夫，到達了這個境界，你說以禪宗來講，“三際托空，意識清明在恭”，算是開悟沒有？很多人在這個地方認爲“就是這個！就是這個！”哪個經典告訴你“就是這個”？那是誘導方法，不得已。

根據醫學和我的體驗、觀察，一個人真正睡着覺最多祇有兩個鐘頭，其餘都是浪費時間，躺在枕頭上做夢，沒有哪個人不做夢。

至于醒來覺得自己没有做夢，那是因爲他忘記了。通常一個人睡兩個鐘頭就够，爲什麼有人要睡七、八個鐘頭？那是你賴床躺在枕頭上休息的習慣養成的，并非我們需要那麼久的睡眠時間，尤其打坐做功夫的人曉得，正午祇要閉眼真正睡着三分鐘，等于睡兩個鐘頭，不過要對好正午的時間。夜晚則要在正子時睡着，五分鐘等于六個鐘頭。

就這個時間的學問又大了，同

宇宙法則、地球法則、易經陰陽的道理有關係，而且你會感覺到，心臟下面硬是有一股力量降下來，與丹田的力量融合，所謂“水火既濟”，豁然一下，那你睡眠够了，精神百倍。

所以失眠或真要夜裏熬夜的人，正子時的時刻，哪怕二十分鐘也一定要睡，睡不着也要訓練自己睡着。過了正子時大約十二點半以後，你不會想睡了，這很糟糕。

更嚴重的，到了天快亮，四、五點鐘，五、六點卯時的時候，你又困得想睡，這時如果一睡，一天都會昏頭。

所以想從事熬夜工作的人，正子時（11點-1點），即使有天大的事也要擺下來，睡它半小時，到了卯時想睡覺千萬不要睡，那一天精神就够够了。

不過失眠的人都挨過十二點，在床上翻來覆去睡不着，結果快天亮睡着了，到第二天午都昏頭昏腦，因此你會感覺失眠、睡眠不足，實際上是你沒有經驗。

02

索達吉堪布：善念入眠

如果在清淨的善念中入眠，生活也會很快樂。龍猛菩薩在《寶

論》中說：“安樂中入睡，也會在安樂中醒來。心地安樂，夢境也安樂。”我們修行人，平時什麼事情都想得開、什麼事情都看得淡，始終處於快樂的心地中，行住坐臥也都是快樂。

但世間人并非如此，因爲有了煩惱，白天心裏不快樂，臨睡前也有說不出的痛苦，在痛苦中入睡的話，做夢也肯定是噩夢，醒過來後又不快樂……整個人生與痛苦形影相隨，這就是非修行人與修行人之間的差別。

當然，太多的睡眠對修行會有大障礙，但一點睡眠都沒有，也是不行的。以前佛陀在講經時，阿那律由于昏沉疲倦，一直在打瞌睡，佛陀望着他說：“咄咄汝好睡，螺螄蚌蛤內，一睡一千年，不聞佛名字。”阿那律聽後非常慚愧，跪在佛前，合掌發誓：“從今以後，盡形壽我再不睡眠。”

此後他用功辦道，一時都不肯睡覺。日子一久，眼睛不行了，佛陀叫名醫耆婆來治療，耆婆告訴阿那律，祇要肯睡眠，眼睛馬上就會好，但阿那律就是不肯睡。不久，阿那律的眼睛瞎了，佛陀很憐愍他，教他修習禪定三昧，最後獲得天眼通。

林清玄：你的生活，會塑造你的容貌與氣質

在信義路上，有一個賣貓頭鷹的人，平常他的攤子上總有七八只小貓頭鷹，最多的時候擺十幾只，一籠籠疊高起來，形成一個很奇異的畫面。

他的生意頂不錯，從每次路過時看到籠子裏的貓頭鷹全部換了顏色可以知道。他的貓頭鷹種類既多，大小也很齊全，有的鷹很小，小到像還沒有出過巢，有的很老，老到仿佛已經不能飛動。

我注意到賣鷹人是很偶然的，一年多前我帶孩子散步經過，孩子拼命吵鬧，想要買下一只關在籠子裏的小貓頭鷹。那時，賣鷹的人還在賣兔子，攤上只擺了一只貓頭鷹，賣鷹者努力向我推銷說：“這只鷹仔是前天才捉到的，也是我第一次來賣貓頭鷹，先生，給孩子買下來吧！你看他那麼喜歡。”我這才注意到眼前賣鷹的中年人，看起來非常質樸，是剛從鄉下到城市謀生活的樣子。

我没有給孩子買鷹，那是因爲我一向反對把任何動物關在籠子裏，而且我對孩子說：“如果都没有人買貓頭鷹，賣鷹的人以後就不會到山上去捉貓頭鷹了。你看，這只鷹這麼小，它的爸爸媽媽一定爲找不到它在着急呢！”孩子買不成貓頭鷹，央求站在前面再看一會兒，正看的時候，有人以五

百元買了那只鷹，孩子哇啦一聲，不捨地哭了出來。

此後我常常看見賣鷹的人，他的規模一天比一天大，到後來干脆不賣兔子，祇賣貓頭鷹，訂價從五百五十元到一千元左右，生意好的時候，一個月賣掉幾十只。我想不通他從何處捕到那麼多的貓頭鷹，有一次閑談起來，才知道臺灣深山裏還有許多貓頭鷹，他光是在坪林一帶的山裏一天就能捕到幾只。

他說：“貓頭鷹很受歡迎啊！因爲它不吵，又容易馴服，生意太好了，我現在連兔子也不賣了，專賣鷹。一有空我就到山上去捉，大部分捉到還在巢中的小鷹，運氣好的時候，也能捉到它們的父母……”

我勸他說：“你別捉鷹了，捉鷹的時間做別的也一樣賺那麼多錢。”

他說：“那不同啊！捉鷹是免本錢穩賺不賠的。”

對這樣的人，我也不能再說什麼了。

後來我改變散步的路線，有一年多没有見過賣貓頭鷹的人。前不久我又路過那一帶，再度看到賣鷹者，他還在同一個街角賣鷹，貓頭鷹籠子仍然一個疊着一個。

當我看見他時，大大吃了一驚，那賣鷹者的長相與一年前我見到他時完全不同了。他的長相幾乎變得

和他賣的貓頭鷹一樣，耳朵上舉，頭發揚散，鷹鉤鼻，眼睛大而瞳仁細小，嘴唇緊抿，身上還穿着灰色摻雜褐色的大毛衣，坐在那裏就像一只大的貓頭鷹，祇是有着人形罷了。

短短一年多的時間，爲什麼使一個人的長相完全不同了呢？這巨大的變化是從何而來呢？我努力思索賣鷹者改變面貌的原因。我想到，做了很久屠夫的人，臉上的每道橫肉，都長得和他殺的動物一樣。而魚市場的魚販子，不管怎麼洗澡，毛孔裏都會流出魚的腥味。我又想到，在銀行櫃臺數鈔票很久的人，臉上的表情就像一張鈔票，冷漠而勢力早。在小機關當主管作威作福的人，日子久了，臉變得像一張公文，格式十分僵化，內容逢迎拍馬。坐在電腦前面忘記人的品質的人，長相就你量架電腦。還有，跑社會新聞的記者，到後來，長相就如社會版上的照片……

原因是這樣來的嗎？或者是像電影電視上演壞人的演員，到後來就長成一臉壞相，因爲他打從心裏一直壞出來，到最後就無法辨認了。還有那些演色情片的演員，當她們裸體的照片登在雜誌，我們仿佛祇看到一塊肥膩的肉，却不見她們的心靈或面貌了。

一個人的職業、習氣、心念、環

境都會塑造他的長相和表情，這是人人都知道的，但像賣貓頭鷹的人改變那麼巨大而迅速，却仍然出乎我的預想。我的眼前閃過一串影像，賣鷹者夜裏去觀察鷹的巢穴，白天去捕捉，回家做鷹的陷阱，連睡夢中都想着捕鷹的方法，心心念念在鷹的身上，到後來自己長成一隻貓頭鷹都已經不自覺了。

我從賣鷹者的面前走過，和他打招呼，他居然完全忘記我了，就如同白天的貓頭鷹，眼睛茫然失神，他祇說：“先生，要不要買一只貓頭鷹？山上剛捉來的。”

這使我在後來的散步裏，想起了三千年前瑜伽行者的一部經典《聖博伽瓦譚》中所記載，巴拉達國王的故事。

巴拉達國王盛年的時候，棄絕了他的王後、家族和廣袤的王國，到森林裏去，那是他相信古印度的經典，認爲人應該把中年以後的歲月用于自覺。

他在森林中過着苦行生活，僅僅食用果子和根菜植物，每日專注地冥想，忽然看到一只母鹿到河邊飲水，隨着又聽到不遠處獅子的大吼，母鹿大吃一驚，正要逃跑的時候，一只小鹿從它的子宮墮下，跌入河中的急流裏，母鹿害怕得全身顫抖，在流產之後就死去了。

巴拉達眼看小鹿被衝向下游，動了惻隱之心，便從河裏救起小鹿，把小鹿帶在自己身邊。他從此和小鹿一起睡覺，一起走路，一起洗澡，一起進食，他對待小鹿就如同對待自己的孩子，自己的心念完全系在小鹿身上。

有一天，小鹿不見了。巴拉達陷入了非常焦躁的意念裏，擔心着小鹿的安危就像失去了兒子一樣，他完全無法冥思，因爲想的都是小鹿，最後他忍不住啓程去尋找小鹿。在黑暗森林裏，他如痴如狂呼喚小鹿的名字，他終于不小心跌倒了，受了重傷。就在他臨終的時候，小鹿突然出現在他的身邊，就像愛子看着父親一樣看着他。就這樣，巴拉達的心念和精神全部集中在小鹿身上，他下次醒來的時候，發現自己成爲一頭鹿，這已經是他的下一世了。

和朋友談起貓頭鷹人長相變異的故事，朋友說：“其實，變的不祇是賣鷹的人，你對人的觀照也改變了。賣鷹者的長相本來就那樣，祇是習氣與生活的濡染改變了他的神色和氣質罷了。我們從前没有透過內省，不能見到他的真面目，當我們的內心清明如鏡，就能從他的外貌進而進入他的神色和氣質了。”