

請掀開經本，第二十七面，倒數第三行。我們將經文念一段，對一對地方：

【爾時彌勒菩薩白佛言。世尊。云何名為世話中過。若觀察時。菩薩應住決定之義。由觀是義不生熱惱。】

從這個地方看起。向下這一段經文，是世尊給我們說明喜歡談論世間事的過失。世間事裡面，世話之中，有正論、有邪論，也有非邪非正的，這一類也算是無記的言論，談不上邪正，也談不上善惡。不但是邪論、無記論有過失，即使是正論也有過失，為什麼？我們細細來看世尊為我們解說的。這個時候彌勒菩薩講完前面一段，彌勒菩薩又向佛請教，『云何名為世話中過』？如果菩薩要能夠觀察，觀是用智慧，觀照、覺察世話之過，『菩薩應住決定之義』，「決定之義」就是真實的事理。在這個地方多少是透了一點消息出來，也就是我們常講的宇宙人生的真相。由此可知，世話裡面與這個是相違背的，決定與諸法實相相違背，因此過失就不免。『由觀是義不生熱惱』，這個「熱惱」範圍很廣，也就是常說的妄想分別執著，你要徹底了解諸法實相，當然不會生分別，也不會打妄想。這是彌勒菩薩請教的一段話。下面是世尊為我們解釋，也就是世尊的開示。

【佛言彌勒。初業菩薩。應當觀察世話過失有二十種。若觀察時。能令菩薩住決定義。由觀是義不生熱惱。】

這是正式答覆彌勒菩薩的請問。世尊在此地特別提示出來『初業菩薩』，我們初發心，初學的菩薩，也就是說，見思煩惱一品也沒有斷，這樣的菩薩正是我們大眾。無論是出家、在家，的確我們

雖然都受了菩薩戒，出家受出家的菩薩戒，在台灣是取梵網菩薩戒，在家同修受的是瓔珞菩薩戒，都是受了菩薩戒的這一類的初業菩薩。『應當觀察』，「應當」兩個字語氣很沉重，非常的肯定，叫我們要觀察。世話過失實在講太多了，世尊為了方便開示起見，將無量的過失歸納為二十類，每一類裡面不是一種，是無數種。『若觀察時，能令菩薩住決定義』，這就是彌勒菩薩所求的。『由觀是義』，義是義理，把這些事實真相搞清淨搞明白，你不會再生煩惱。請看經文。

【彌勒。云何名為樂於世話二十種過。】

『樂』是喜歡、愛好。喜歡談論這些世話。

【一者心生憍恣不敬多聞。】

喜歡談論世話的也不是普通人，總得是像從前讀過書的人，他才有東西談，沒念過書的談什麼？所謂是諸子百家，或者是佛法的典籍聽得多、看得多，一般人所謂是廣學多聞。於是他們在一起，喜歡談玄說妙，高談闊論，說得好聽一點是清談、玄談。心裡當然是自己感覺得自己滿腹經文，傲慢的心油然而生。『不敬多聞』，這裡頭的意思就很深長。確實道德、學問、見聞比他高得多的人，他也沒有尊重的心，傲慢、嫉妒，他不曾尊敬別人。這些事情，我們中國俗話也有句話常說「文人相輕」，就是這個意思，這一條裡頭就是講的這個。確實人家比我們是高，我也沒把他看在眼裡，就有這個味道在，這是過失。尤其是對於修行人來說，修行人是要成就道業，道業首先要修清淨平等覺，你這些煩惱障礙在這邊，你的清淨心、平等心怎麼能成就？所以這是很大的過失。

【二者於諸諍論多起執著。】

這些人都有這個習氣，不肯輸！明知道自己沒有理，也要說一點歪理，也不讓人，好勝！好勝就起於諍論，執著自己的成見。我

過去年輕，在沒有學佛之前，就犯這些毛病，給人家談論這些事情絕對不認輸的。我的歪理很多，歪理說出，人家駁不倒那我就贏了。這也是毛病，很容易得罪人。但是年輕好勝，不知道這些人情世故，到以後才曉得那吃了很多虧。不但是得理不讓人，沒理也不讓人。這是佛在此地給我們說出這過失。

【三者失於正念如理作意。】

這個也是時常會發生的，由於諍論好勝，當然正念就很容易忘掉。或者是由於好勝心強，暫時把正念也放在一邊。所以，他的思惟都不如理也不如法。

【四者為所不應身多躁動。】

就是你，『為』是作為，作為是不應該做的，不應該做的你去做，不應該說的你要說，不應該爭論的你要去爭。我們在處世之中，稍稍留意我們的身邊，常常會發現這些事情。發現之後，特別要緊的是要你能夠回光返照，想想自己有沒有這個毛病，這個很重要。如果自己有這個毛病，應當要把它革除。這是『身多躁動』，躁是浮躁，沒有定力，心地不清淨。

【五者速疾高下壞於法忍。】

這要給人家比高下、爭勝負，忍辱波羅蜜沒有了。這裡頭哪裡還能看到忍辱？如果有忍，就不會與人家爭論。別人是正論，你就讚歎；別人不是正論，笑笑就好了，何必要去爭執？所以這是忍辱法失掉了。

【六者心常剛強禪定智慧曾不熏修。】

忍沒有了，定慧也就沒有，這是一定的道理。你看菩薩六度裡面，忍辱、精進、禪定、般若，忍是個關鍵。能忍才能精進，才能專一，精進才能得定，定才能開慧。如果不能忍，進、定、慧都沒有了。這是說這樁事情。

【七者非時而語言論所纏。】

這就是言語不懂得時節因緣，什麼時候該說什麼話他不懂，往往因為這些言論帶來了許多的煩惱、纏縛。

【八者不能堅固證於聖智。】

『堅固』主要是講信，《般若經》上所說的，信心清淨，則生實相，實相般若才能夠現前。信心不清淨，不要說是大乘『聖智』你不能證得，小果的智慧也不能證得，這個虧就吃大了。

【九者不為天龍之所恭敬。】

天龍善神對於有德行的人，他自然恭敬擁護。喜歡世話的人得不到天龍善神的擁護。

【十者為辯才者常懷輕賤。】

這是一般人的觀察，佛是就俗諦為我們說這樁事情。『辯才』是真正有智慧、辯才的人，看到你爭論，喜歡說這些世話，剛才講了，笑笑就好了。笑笑就是輕，雖然他決定沒有輕賤的意思，我們凡夫眼睛裡面看到的那是輕賤的意思，實際上聖者沒有這個意思。他這個笑笑，如果他要是個聰明人，從他笑笑的動作當中要能夠領悟的話，他就回頭了；他要是看不懂的話那就沒有法子。所以真正有智慧、有德行的人，不但言語是教化眾生，一舉一動、一顰一笑，都含著禪機在裡面，都能夠啟發人。

【十一者為身證者之所呵責。】

呵斥、責備，那是證果的人，這是聖者。大小乘聖者遇到你有這種行為，他會呵斥你、責備你，你得有善根。有善根、有福德，這些聖者他能夠觀機，他責備，你能夠接受、能夠回頭，他會責備你、教訓你。如果看到責備你，你也不會回頭，也不會改過，他就客氣、敷衍你就好了，絕對不會責備你。所以有學問、有德行的人責備一個人也不容易。民國初年，袁世凱大家知道，不是一個很好

的人。在那個時候有位學者章太炎先生，章太炎先生不罵袁世凱，袁世凱很生氣，把他抓起來，監牢獄裡面關了一個月。總得有個罪名，什麼罪名？不肯罵袁世凱。為什麼不罵？不值得他罵！袁世凱多氣，不值得他罵。他要罵，還是看得起你，不是容易事情；瞧不起你，不罵你，你做壞事，他在旁邊笑笑，不會責備你。聖者呵斥、責備，你這個人有救，你是一時迷惑，所以他還來幫助你。如果到這些聖者看到你都不罵你，那你就沒救了，這個要知道。

【十二者不住正信常懷悔恨。】

沒有正信，也就是說對於佛法、對於世間的聖賢教誨他不能夠深信。縱然有信心，那個信心也是若有若無，因此常生悔恨。又想依著聖人教誨去做，又怕在這個世間處事待人接物吃虧，所以他的心猶豫不決。

【十三者心多疑惑搖動不安。】

這個跟前面這一句意思很接近，前面裡頭有悔有恨，這一句裡面講疑惑不安。

【十四者猶如倡妓隨逐音聲。】

這是比喻，比喻容易變心，他的心智不定，心隨境轉，比喻這個意思。

【十五者染著諸欲隨境流轉。】

名聞利養、五欲六塵他是深深的染著，著是著相、執著、貪染。

【十六者不觀真實誹謗正法。】

對於諸法實相，我們說得白一點淺一點，宇宙人生的真相他不懂得，他沒有辦法觀察。真實相真的很難，幾個人能看到？雖然《般若經》上常講，大家也會念，但是他就不會用。如果你要能用得上，你得的利益就不可思議。像《金剛經》，這是我們中國人最喜

歡讀的，不但學佛的人沒有沒讀過《金剛經》的，在從前讀書人，也一定念過《金剛經》。《金剛經》上，「凡所有相，皆是虛妄」，你用上了沒有？如果你對人、對事、對物，碰到煩惱了，心裡有放不下、有爭執，你把這個念上幾遍，你就心平氣和，你的問題就解決了，要會用。所以他不能觀察真實，反而毀謗正法。

【十七者有所希求常不稱遂。】

不能稱心，不能如意，所謂人生在世，不如意事常八九。為什麼有這麼多不如意的事情？這裡面有果必有因。不如意，樣樣不如意，這是果報，果必有因。他不在因上去找，不在因上去改過，反而埋怨，怨天尤人，老天爺不公平，對不起他，佛菩薩也不公道，這種妄念是罪上加罪，他怎麼能夠得稱心如意？

【十八者其心不調為人棄捨。】

『心不調』，妄念多，煩惱多，這是心不調。一個人妄念多、煩惱多，誰敢用你？不但一般人用人不敢用這樣的人，無論哪個做長官、做領導人的，他用人喜歡用老實人；如果妄念、妄想太多的人，不敢用，『為人棄捨』。

【十九者不知法界隨順惡友。】

『法界』裡面是善友，法界裡面真善知識，他不懂得，他『隨順惡友』。這就是所接觸的人不是善知識，是惡知識，跟這些人做朋友。

【二十者不了諸根繫屬煩惱。】

了是明瞭，明瞭是智慧，這一句意思很深，十九跟二十兩句義趣都很深很廣。不能明瞭諸根，六根、六塵、六識，換句話說，不能夠明瞭事實的真相，於是乎起心動念無非煩惱。這些都是喜歡世話這樣一個因緣產生的過失。末後一句總結。

【彌勒。是為菩薩樂於世話二十種過。】

佛簡略的把它歸納成二十種過失，如果諸位細細的去觀察，每一類裡頭不曉得有多少過。所以古大德勸我們，「少說一句話，多念一句佛」，這個話說得很有道理，特別是我們今天念這段經文。接著又說，「打得念頭死，許汝法身活」，念頭是妄念，只要把妄念打掉，你的法身慧命就現前。由此可知，法身現前不是普通人，法身大士，這就超越了十法界，入了一真法界，才是法身大士。我們的法身不能現前，法身不能證得，什麼原因？障礙。障礙當中，喜歡說話是個很大的毛病、很大的障礙，我們沒發現，不知道！讀了這段開示，記住世尊的教誨，少說話，多念佛，決定有好處，真能夠斷煩惱，開智慧。

【爾時世尊。重說偈言。】

末後偈頌的意思，前面說過，就不再重覆。這一段裡面一共有二十一首偈，多半都是屬於重頌。希望我們把這個教訓，這個教訓非常重要，要牢牢的記住。長行文不好記，偈頌好記，容易讀，好記。第一首：

【憍傲於多聞。執著諸諍論。失念不正知。是名世話過。】

『憍傲於多聞』，對於有多聞實德的人，對他們生起驕傲的心。『執著諸諍論』，執著自己的成見，不肯服輸。『失念不正知』，失去了正念。『是名世話過』，這是世間喜歡說世話的過失。第二首：

【遠離正思惟。】

正思惟是八正道之一。

【身心不寂靜。】

喜歡給人常常爭論，常常喜歡世話，身心都不能夠安穩。

【退失於法忍。是名世話過。】

菩薩六度，忍辱波羅蜜不能成就。

【其心不調順。遠離奢摩他。及毘鉢舍那。是名世話過。】

這是講他心不能夠調順，心裡面妄念、雜念很多。『奢摩他』跟『毘鉢舍那』都是定，都是禪定的別名。在中國古時候，奢摩他翻做止，毘鉢舍那翻做觀，宗門裡面、教下所講的止觀。止是放下，從放下而得定，就叫做奢摩他；如果是從觀，觀就是我們講看破，從看破而得定，這個定就叫毘鉢舍那。都是得定，但是用的方法不一樣，所以它有兩個名稱。如果我們用《金剛經》上的話來講，這個比喻大家就很好懂。譬如《金剛經》佛教給我們，「不取於相，如如不動」，我們從這裡得定，不著相，如如不動，這種得定，就叫做奢摩他。假如我們從「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，從這個地方得定，就叫做毘鉢舍那。這個諸位就比較容易懂。都是得定，但是方法不一樣，所以它有兩個名字。心調順就是清淨心，就是禪定；心不能調順，遠離兩種修定的方法，都是世話之過。第四首：

【不尊敬師長。愛樂於世論。智慧不堅固。是名世話過。】

為什麼不敬師長？凡是喜歡爭論的，現在我們一般講，都不是老實人，師長也沒有看在眼裡。不但師長沒有看在眼裡，佛也沒有看在眼裡，甚至於佛經他也拿出來批評。有些佛在經上講空，有些佛在經上講有，他看了之後，釋迦牟尼佛也沒有什麼，你看看一會說空，一會說有，自相矛盾。佛都沒有看在眼裡，還能把老師看在眼裡嗎？都是喜歡爭論。所以他有一點聰明，不是真智慧，這個智慧是世智辯聰，他不是真智慧。下面一首：

【諸天不恭敬。龍神亦復然。退失於辯才。是名世話過。】

天龍八部對於這種人不會恭敬，縱然有一點小的辯才，也容易退轉。

【聖者常呵責。如是耽著人。唐捐於壽命。是名世話過。】

這剛才說過了，『聖』這是真正有德行、有修持、有證果的這些聖者，他們要是呵斥你、責備你，你還是個法器，應當要曉得。喜歡『耽著』，著是著相，耽是喜歡，喜歡談論這些世話，光陰空過了。『唐捐於壽命』，就是大好時光這樣空過，太可惜了，唐捐就是空過了。第七首：

【諸行皆缺減。遠離大菩提。命終生憂苦。是名世話過。】

『諸行』是講你的修持，修持就在日常生活之中。你的修行常常欠缺，也就是說你修的不圓滿，六度你缺了好幾條；『減』，雖然是修，功夫不到家，都是過失。『遠離大菩提』，我們今天的修學，目標是往生不退成佛，真正希望這一生能夠生到西方極樂世界，不退成佛，你要常常念佛才行，大勢至菩薩教給我們「都攝六根，淨念相繼」。你要是喜歡聊天，喜歡世話，那麼淨念，你念就不淨，參雜著許多世話在裡頭，你念不淨。喜歡說世話，你也就間斷，你就不能相繼；換句話說，這一生往生的機會就失掉，你說多可惜！所以這個過失，『命終生憂苦』，命終還是要去搞六道輪迴。

【疑惑心動搖。猶如風吹草。智慧不堅固。是名世話過。】

當中一句是比喻，好像風吹草，兩邊搖擺，說你的疑心跟你的智慧不堅固，心常常受外面境界影響，心隨境轉。

【譬如倡妓人。讚說他勇健。彼人亦復然。是名世話過。】

『倡伎』是演戲的，在舞台上，舞台上讚歎，這個演員讚歎那個演員，你是大英雄，那真的是假的？我們曉得那是表演，不是真的，那是台詞，是舞台上表演的，不是真實的。這是比喻這麼一樁事情，喜歡講世話的，這也不是真的；換句話說，說話不誠實，誠實的人語言自然就少。話多的人，毛病就很多。

【隨逐世語言。染著諸欲境。常行於邪道。是名世話過。】

這是隨逐世間的，他看到、他聽到了，他就想說，就要發表他

的意見。實在講，什麼意見？發表他的妄想分別執著，搞這些東西。他如果沒有妄想分別執著，他哪有話好說？他心如果清淨，一塵不染，自然他不會為境界所轉。而境界的這一切境界相，他清清楚楚、明明瞭瞭，那才叫智慧。言論多，他要發表他的妄想分別執著，可見他是染著這些欲境，他要不染著，哪來那麼多話？當然他行的是邪道。

【希求心不遂。諂曲多諍論。遠離於聖行。是名世話過。】

不但世間的一般人，我們學佛的人也不例外，也有這些事情，甚至於出家人都犯這個毛病。我在早年出家沒多久，聽說有位法師，這法師是在大陸出家的，以後到台灣去了。他的年歲比我大一些，大不了太多，好像還是我的同鄉，安徽省。大概過去跟九華山地藏菩薩有緣，所以他一個小道場供養地藏菩薩。有一天他出門去了之後，大概家裡沒人，遭了小偷。回來之後，他把地藏菩薩狠狠罵了一頓，說我天天供養你，我出去了，家裡有小偷，你怎麼都不管！『希求心不遂，諂曲多諍論』，怪起地藏菩薩。這個傳出來真是個笑話，這是真的事情，不是假的。怪菩薩沒有把門看好，糟糕不糟糕！『遠離於聖行』。第十二首：

【愚人得少利。其心常搖動。如猿猴躁擾。是名世話過。】

得一點小的利，這是福報薄的人，得一點小利他身心都不安，不知道怎麼好。這種情形往往我們也能看得到，都很明顯。『猿猴』是比喻，比喻他心不定。

【智慧多退失。無有覺悟心。愚者所攝持。是名世話過。】

話多的人，頂多他有一點世智辯聰，說實在話，沒有真實智慧，所以他的警覺性也不夠，『無有覺悟心』。你們讀經，經裡面講的西方菩薩大德，菩提高廣，菩提就是警覺性很高，他沒有覺悟心。『愚者所攝持』，誰攝受他？都是些沒有智慧的愚人，當然造作

罪業就決定不能夠避免。

【迷惑於眼耳。乃至意亦然。常與煩惱俱。是名世話過。】

這首偈子裡面，說了眼、耳、意就通攝六根。六根緣六塵境界，心隨境遷，眼被色迷惑，耳被音迷惑，這一迷就生煩惱。什麼叫做迷？六根接觸六塵境界起了七情五欲，就叫迷了。順境他起了貪愛，逆境起了瞋恚，都叫迷；不要認為瞋恚是迷，貪愛不迷，貪愛也是迷。怎麼樣才不迷？如如不動就不迷，清清楚楚，如如不動；清清楚楚是智慧，如如不動是禪定，有定有慧，這就對了。所以，起心動念就是煩惱。再翻過來看第十五首：

【愚人樂世話。盡壽常空過。不如思一義。獲利無有邊。】

十五、十六、十七，我們把這三首偈念下來，它是一段。前面是一首一段。

【譬如甘蔗味。雖不離皮節。亦不從皮節。而得於勝味。皮節如世話。義理猶勝味。是故捨虛言。思惟於實義。】

諸位細細看這三首偈，說的一樁事情。只有愚人他才喜歡這些世間的言論，『盡壽常空過』，他這一生空過了。喜歡搞這些東西，不要說邪論，那果報在三途，即使正論也不行，為什麼？正論裡頭要有正行，他會說，他做不到。譬如說正論，你常常講的滿嘴都是孔孟之大道、聖道，可是心裡頭還是貪瞋痴慢、是非人我，這種正論也不行，正論也會墮三途，何況是邪論？何況是欺騙眾生？那個罪過怎麼得了！他一生就被這樣空過了，太可惜了。佛在這裡教給我們，『不如思一義，獲利無有邊』，不如你想一個道理，就是我們常講的一門深入。你這一生讀一部經，學一個法門，常常把它放在心上，你的心是清淨的，你的心是專一的。世法如此，佛法更不例外。世間我們在歷史上看過，大聖大賢終身也是制一經一論，他心專，所以他有見地，他有發明，他有著述，能夠流傳於後世，

利益無邊。這種人絕不會墮三惡道，果報一定在人天，這就是世法裡面所說的立功、立德、立言。佛法亦復如是，也要懂得一門深入，「一」容易得定，容易開慧，「不如思一義，獲利無有邊」。

佛唯恐我們對這個意思還不能透徹的理解，下面舉個比喻給我們說。這個比喻，比喻吃甘蔗，甘蔗在印度那個時候也很普遍，大家都常吃的，佛就舉這個比喻。吃甘蔗當然你吃它的味，甘蔗水的滋味。可是甘蔗水的滋味，沒有離開甘蔗皮，也沒有離開甘蔗節，所以『雖不離皮節，亦不從皮節』。你離開它，得不到甘蔗味，但是你不離開它，你也得不到，所以你『亦不從皮節，而得於勝味』，這個比喻大家好懂。佛就用這個比喻來說，皮節就好比是世話，義理是勝味，這是佛教給我們，要捨棄那些廢話，你要得它的勝味。在平常言論當中，你要能夠思惟它的義理，你就真的得到東西，如果只是在言語上去爭論，你就錯了。譬如吃甘蔗，你嚼皮嚼節，得不到甘蔗的味道，這就錯了。再看下面這一段，下面這段有兩首。

【智慧諸菩薩。能知世話過。常愛樂思惟。第一義功德。法味及義味。解脫第一味。誰有智慧者。心不生欣樂。】

這兩首是一段。『智慧諸菩薩』跟初業菩薩不一樣，這是真正開悟的、真正覺悟的這些菩薩，經上通常都是指法身大士，至少他們已經破一品無明，證一分法身。這樣的菩薩他們明瞭，知道世話的過失，所以他們的言語很少。『常愛樂思惟』，他的心清淨，思惟是聞思修三慧，菩薩修的三慧，三慧裡面透露出來的是『第一義功德』。第一義功德很難講，講了我們也沒有法子體會，這不是我們的境界。但是此地得要說一說。諸位在佛經裡面常常看到，像《無量壽經》大家念得很熟，你們看到十方菩薩常常到極樂世界去參訪阿彌陀佛，阿彌陀佛為他講經說法。阿彌陀佛真的為他講經說法

嗎？真的！經上釋迦牟尼佛給我們轉述，講了不少。那是釋迦牟尼佛為我們講的，好像翻譯一樣，釋迦牟尼佛替我們翻譯的，佛說了這麼多。其實佛有沒有說話？佛一句話沒有說；那些菩薩有沒有問問題？菩薩也一句話沒說，彼此對佛的意思，他就明瞭，妙不可言！

哪有那麼多廢話說？彼此溝通意見，說法利生，還要用言語，那太笨了，怎麼會用這個東西？給諸位說，我們凡夫，高級的凡夫，都不要用語言。到哪一層凡夫？二禪光音天，光音天彼此交換意見，放光，不用說話。很奇怪，他一放光你怎麼就懂得？你要不相信，你走到十字街頭，你看那個紅綠燈一放紅光，你不就站在那裡不動，何必要說話？「不能走，不能走」，「快走、快走」，你說這個多麻煩。光音天以上的人彼此交通，廢話就沒有了，哪有那麼多廢話連篇。

你就曉得，西方極樂世界法身大士，佛對他們講經說法哪要用言語，沒這回事情。才曉得那個世界奇妙，每個人心都是寂靜的，佛的意思能體會，菩薩的意思佛也懂。彼此在寂靜當中，佛就令一切菩薩開悟，就得利益。要曉得言語的功德非常有限，低級的教學法才用言語，高級的教學法已經不用言語了。諸位要懂得這個道理。在沒有言語的時候，第一義功德就顯示出來。『法味及義味，解脫第一味』，法是佛所說的一切諸法，義是法裡面的義理，明白這個義理，就解脫了。解是解開，無始劫以來的結解開了，脫是擺脫掉，一切迷惑顛倒、妄想統統擺脫掉，第一味就現前。第一味就是前面講的第一義功德，這是真如本性裡面的法味出來了。『誰有智慧者，心不生欣樂』，哪有真正智慧的，開了智慧的菩薩，他不喜歡這個事情，他怎麼會喜歡世話？下面兩句：

【是故應棄捨。無利諸言話。】

這是佛在此地勸勉我們，因為上面所說的緣故，你看看智行菩薩，跟我們不一樣，應當把沒有利益的言語統統捨掉。除非我們在一起討論經論、討論正事，應該要討論的，除此之外，有什麼話好說的？那就不如老實念佛。下面這六句是總結。

【常樂勤思惟。殊勝第一義。】

佛教導我們，勉勵我們，應當常常喜愛思惟，思惟修『殊勝第一義』。聞思修三慧是菩薩所修學的總綱領、總原則，小乘修行的原則是戒定慧三學。戒定慧三學裡面有圓融、有次第，次第就是因戒得定，因定開慧，它有次第，圓融是戒定慧三學一次完成，這叫圓修。可是菩薩的三慧沒有次第，他就是圓融的，它是一而三、三而一，絕對不是聞了以後再去思，思了以後再去修，那是凡夫，哪裡是菩薩？我們對於三慧不能夠誤會，不能望文生義，那你就把意思完全給解錯了。「聞」是代表接觸，六根接觸六塵境界，用聞做代表。「思」是代表明瞭，我們凡人要明白一個東西得想一想，菩薩還要想嗎？菩薩如果一想，他就是凡夫，一想就落在意識裡面去。他們已經離心意識，不用心意識，轉八識成四智。人家是四智菩提，不是八識五十一心所，怎麼會去想一想？所以思是代表明瞭。「修」是代表沒有過失，可見得一接觸就明瞭，就不迷惑。從不迷就說之為修，從明瞭說之為思，從接觸說之為聞，一次完成，哪有三步？這才高明。所以三慧是什麼？三慧是戒定慧的慧，你要沒有開慧，你決定不到。

所以千萬不要誤會，我修菩薩行，我在這裡聽經，我聞，回家去慢慢去想，想了以後我再怎麼去做，那就全錯了。你在這個地方聞，聞是道聽塗說，回家去想是胡思亂想，你去修行是盲修瞎練。你還自以為你是菩薩，你說糟不糟？這是糟蹋菩薩。所以不能產生誤會，這三個字跟三學不是一個講法，一定要搞清楚。佛教給我們

要學菩薩。

【如是第一法。諸佛所讚歎。是故明智人。常樂勸修習。】

一切諸佛讚歎什麼人？讚歎菩薩的三慧，六根接觸六塵境界他就通達明瞭，這是一切諸佛所讚歎的。他就能把這些事實的真相，性相、理事、因果，一接觸統統明達，這就是殊勝的第一義，這才是諸佛讚歎。我們再看末後的結論。

【爾時彌勒菩薩。復白佛言。希有世尊。乃能善說世話過失。】

彌勒菩薩難得，彌勒菩薩的讚歎是代表真聽懂了，他沒有聽懂，他怎麼能夠讚歎的出來？世尊這樣的智慧、這樣的善巧，把喜歡說世話的過失跟我們講得這麼清楚，講得這麼明白。

【思惟勝義利益功德。】

我們接受佛在末後的教誨，應當常常思惟最殊勝的義理。如果就本經來說，本經到最後「彌勒十心」也是導歸極樂，這個地方的勝義，就可以稱說彌陀名號。名號功德不可思議，能夠常常憶佛、念佛，利益功德無量無邊。

【世尊。何有菩薩。求於如來真實智慧。而復樂於虛誑世話。】

彌勒菩薩很感歎的說，哪有菩薩如果是真正發心，一心一意要求如來圓滿的智慧，『如來真實智慧』就是阿耨多羅三藐三菩提，為了求無上正等正覺，還會喜歡世間虛誑的這些世論？這不可能的事情，菩薩一定捨棄。我們要真正想學菩薩，真正想在這一生有成就，也要跟這些菩薩一樣，把這些世話捨棄。以上所說的是世話二十種過失。

下面這一段，彌勒菩薩代我們請教世尊，睡眠有些什麼過失。喜歡睡眠的人很多，我們看看。

【爾時彌勒菩薩。而白佛言。世尊。云何名為睡眠中過。若觀察時。菩薩應當發起精進不生熱惱。】

睡眠是六道眾生很重的習氣，睡眠重的人，諸位要知道，不能生天。天人的精神飽滿，不打瞌睡，常常打瞌睡，不是個好事情。你看阿[少/兔]樓駄過去聽經就喜歡打瞌睡，釋迦牟尼佛給他的教訓，那裡頭很有道理，佛沒有妄語的。佛講他打瞌睡，麻煩，將來像螺絲蚌殼類，一睡一千年，你將來投胎投到那種動物，喜歡睡覺的。所以這要有警惕。彌勒菩薩很慈悲，替我們問出這個問題向世尊請教，『云何名為睡眠中過』。『若觀察時』，假如菩薩有高度的警覺，能夠觀照覺察到睡眠的過失，他自然就會發起精進，不會生煩惱。睡眠是昏沉，昏沉是煩惱的一種。

【佛言彌勒。初業菩薩。應當觀察睡眠過失有二十種。】

世尊在一般經上通常跟我們講法，多半是講十種，這講二十種是加了一倍，可見得這個問題很嚴重。我們在《華嚴經》上習慣看到，世尊講法的時候都講十種，頂多講個十一種、十二種，二十種很少。我們在此地看到二十種，二十多種，這就是說明這個問題很嚴重。

【若觀察時。能令菩薩發起精進意樂無倦。】

我們今天聽了佛的開示，能不能提起覺觀？能不能提起警覺來觀察這個事情，也能讓我們自己精進而不懈怠。請看經文。

【彌勒。云何名為樂於睡眠二十種過。一者懈怠懶惰。】

這個不必說了，喜歡睡眠的當然是『懈怠懶惰』，精進提不起來。

【二者身體沉重。】

這個麻煩來了，沉重是有病，身體不健康。所以你要曉得，許多的病從哪裡來的？貪睡來的，你還能貪睡嗎？健康的人身體輕快

，塊頭再大，他動作敏捷，他身輕，這是健康的現象。人不太胖，看起來好像千斤之體很難移動，這個毛病就不輕快。看到這個樣子，大概是喜歡貪睡。

【三者顏色憔悴。】

面黃飢瘦，顏色不好看，健康的人容光煥發。不健康一看就看到，就看出來，也都是貪睡。

【四者增諸疾病。】

沒病他也睡出病出來，何況有病，那就更麻煩。

【五者火界羸弱。】

『火界』就是我們今天講體溫，你的體溫弱，體溫下降，就是說你體溫不夠。怎麼樣吃補品，像高麗蔘這一類都是熱性的，體溫不夠大多數用這些藥物來補，來進補。可是你貪睡也就睡掉了，沒用處，起不了作用。

【六者食不消化。】

多睡的人消化不良，為什麼？他腸胃在裡面蠕動得很慢，所吃的東西很不容易消化。不消化就得病，多半是屬於腸胃病。

【七者體生瘡皰。】

多睡的人，如果身體生瘡生皰，那個相當嚴重，睡得太多，就會有這些毛病。多半是一般生病的人，躺在床上太久，他確實容易生這些瘡皰。

【八者不勤修習。】

當然他不能夠精進，不能夠勤奮努力的來學習。

【九者增長愚癡。】

這個好懂。

【十者智慧羸劣。】

沒有智慧，縱然有智慧，因為睡眠是昏沉，確實把你的悟門都

阻塞了。

【十一者皮膚闇濁。】

健康的人皮膚是光亮的，這個皮膚發暗。『濁』是不乾淨，怎麼樣洗，你看看這個皮膚都不是乾淨的樣子。

【十二者非人不敬。】

『非人』是鬼神，諸天鬼神看到多睡的人，他看了都搖頭，對你就生不起恭敬心。

【十三者為行愚鈍。】

『為行』就是所為所行。你所為所行都是愚痴闇鈍，不聰明、不敏捷。

【十四者煩惱纏縛。】

昏沉一定妄想多，多睡的人惡夢多，睡也睡不好。真正睡好，大概不需要睡得那麼多，愈是睡不好愈貪睡。這裡頭也有因果循環，所以必需要把精神振作起來。

【十五者隨眠覆心。】

『隨眠』是佛學的術語，也就是說煩惱種子。煩惱種子在哪裡？含藏在阿賴耶識裡。這個東西在睡眠當中，它起作用、起現行，把你的清淨心、把你覺悟的心蓋覆，讓你的智慧生不起來，蓋覆你的心。

【十六者不樂善法。】

善法不喜歡。

【十七者白法減損。】

善法，中國人說善法，印度人講白法，我們中國人講善惡，古印度人他們喜歡講黑白，黑法表示惡，白表善。這個地方也是翻譯的人在文字上，大概是當年文字的修飾潤色，如果用兩個白法就不好看。你看前面是不喜歡善法，這個地方是善法減弱了，縱然有善

法，也減損，減弱、消損了。

【十八者行下劣行。】

『下劣』範圍就非常之廣。一般講凡夫行、六道行都是屬於下劣，不能在這一生當中修行證果。要落實在日常生活當中，下劣行就是貪瞋痴慢這一類的行為。起心動念，一切造作，都離不了貪瞋痴慢。

【十九者憎嫌精進。】

看到別人精進，不但不讚歎、不仰慕，他還恨他，還討厭他、嫉妒他，他在造罪業。

【二十者為人輕賤。】

這個我們可以理解，多睡眠的人、懶惰的人，幾個人重視他？幾個人能尊敬他？所以一般大眾對他都輕賤。佛在此地，睡眠給我們說了二十種過失。下面又有偈頌重說。

【爾時世尊。重說偈言。】

下面也是二十首偈。請看經文。

【身重無儀檢。懈怠少堪任。顏色無光澤。是樂睡眠過。】

喜歡睡眠，身沉重、沒有威儀、不知道檢點、懈怠懶惰，什麼樣事情他都擔不下來，擔負不起來。顏色沒有光澤，這是多睡眠過失的現象。

【彼人常病惱。風黃多積集。四大互違反。是樂睡眠過。】

多睡眠一定多病，一定多愁、多煩惱。『四大』就是講四大不調。『風黃』，風是一種風病，睡眠很容易得這些所謂風寒一類的。無論是在冬天、是在夏天，睡眠時候要吹到風決定不好。因為睡眠的時候，一個人差不多全身毛細孔都是張開的，很容易受風寒，就是容易得病。這是四大不調。第三首：

【飲食不消化。身體無光潤。聲嘶不清徹。是樂睡眠過。】

多睡眠的人，音聲也嘶啞，不清脆。飲食不消化，這個都好懂。
。第四：

【其身生瘡庖。晝夜常昏睡。諸蟲生機關。是樂睡眠過。】

這昏睡不醒。『機關』意思就是機會，身體生這些寄生蟲，給牠們繁殖的機會；或者講病菌，病菌繁殖的機會，這很麻煩的事情。

【退失於精進。乏少諸財寶。多夢無覺悟。是樂睡眠過。】

多夢，前面長行文裡沒有，這一句是補出來的，補充說明的。喜歡睡眠人當然不能精進。世間財富固然是你前世修的因，前世不修因，你今生怎麼樣勤奮你也發不了財。所以財布施得財富，法布施得聰明智慧，無畏布施得健康長壽，種什麼樣的因得什麼樣的果。因雖然有了，因要不遇緣，果報也不能現前，緣是什麼？緣是精進。你命裡頭有財富，有因，可是你不精進，天天躺在床上，你的財富從哪來？不可能！你必須要精進去經營，你有這個緣，你的財富才能現前。所以睡眠把善緣斷掉了，命裡頭縱有財富，也不能現前，你說苦惱不苦惱？所以『乏少諸財寶』。『多夢無覺悟』，多夢決定是惡夢多。這是睡眠過失。下面一首：

【癡網常增長。樂著於諸見。熾盛難療治。是樂睡眠過。】

『網』是比喻，愚痴那個形象就像羅網一樣，那個孔密密麻麻，形容愚痴增長，智慧當然就沒有了。他還喜歡執著他的成見，『諸見』是他的成見，一切事都是自以為是，不能接納別人的意見，就是主觀成見很深。這個毛病很不容易治療，也就是說他不容易覺悟。第七首：

【損減於智慧。增長於愚癡。志意常下劣。是樂睡眠過。】

這一首的意思好懂。智慧損減，愚痴天天增長，這個人沒有大志，在這個世間得過且過，過一天算一天。確實，生不曉得從哪裡

來，死也不曉得從哪裡去，正所謂醉生夢死，這是說這樁事情。

【彼住阿蘭若。常懷懈怠心。非人得其便。是樂睡眠過。】

這是指一類修行人，如果他閉關，『阿蘭若』是寂靜的處所，或者是他住山，我們一般講住茅蓬，都是修行養道的行者他們修行的方式。可是他在這個裡面不是真用功，在關房裡面睡大覺，在茅蓬裡面高臥，搞這一套，這就懈怠，這不是真的精進。佛菩薩不護念他，妖魔鬼怪得其便，『得其便』就是他把自己的把柄授予妖魔鬼怪，於是妖魔鬼怪就會控制他，我們一般人講著魔。這一點要知道，多睡眠的人不但沒有別的還著魔。什麼魔？《楞嚴經》上講的睡魔，糟糕了，這個麻煩大了。你們讀《楞嚴》，《楞嚴》五十種陰魔裡的睡魔，這魔得其便。第九首：

【蒙憤失正念。諷誦不通利。說法多廢忘。是樂睡眠過。】

『蒙憤』就是我們現在人所講的糊塗，喪失正念。他的現象，讀經讀得不順利，常常掉字，常常看錯行，有這些毛病。這就是精神不能集中，睡眠不足就有這些毛病。如果講經，在講台上忘掉了，經意思忘掉了，或者準備的東西忘掉了。這種現象在初學的人是緊張，緊張會忘掉。這個不是緊張，這是睡眠不足，精神提不起來，往往有這些過失。第十首：

【由癡起迷惑。住於煩惱中。其心不安樂。是樂睡眠過。】

睡眠太多，這個人總是迷迷糊糊的，頭腦不清楚，這就是愚痴引起的迷惑顛倒。心裡面常生煩惱，那個心怎麼會安樂？學佛，你第一所得到的，第一個所得到的好處、利益就是輕安，自在快樂，法喜充滿。如果這一點的好處都得不到，我們就要認真檢討，我們學佛出了毛病。實在講，怎麼個檢討法？把這個經從頭到尾念一遍，看看犯了哪些毛病。如果沒有犯毛病，可以說保證你學佛學得自在快樂，這一定道理。佛法是破迷開悟，離苦得樂，你不能離苦，

不能得樂，這種佛法你學它幹什麼？學佛不能離苦，不能得樂，不是佛經不靈，是我們學錯了，我們不如法、不如理，所以得不到經典裡面所說的這些境界、這些功德利益。第十一首：

【功德皆損減。常生憂悔心。增長諸煩惱。是樂睡眠過。】

功是功夫，功德跟福德不一樣。佛在經論上說得很清楚，福德可以分給別人享受，功德沒有辦法。功德是什麼？我們舉一個最簡單的例子來說，功德是戒定慧，戒定慧沒有辦法給人，這是我自己修的。持戒有功就得定，定就是得，功德的「德」字跟得失的「得」，意思完全相同。你修功，你就有德，功是因，德是果。修定有功，開慧是德，這怎麼能給人？這不能給人。福德可以給人，福德是什麼？我有財富，我可以給人，我有地位，我也可以讓給人，這是屬於福德。福德可以布施，可以給人，與人共享；功德沒有法子，功德一定要自己修。睡眠還修什麼功德？把功德都睡光了，所以他的功德沒有了。沒有了他就憂慮，就後悔，憂慮、後悔裡面就增長煩惱，這是一定的道理。十二：

【遠離諸善友。亦不求正法。常行非法中。是樂睡眠過。】

當然好的朋友、善知識，看你天天睡大覺，不能不離去，不離去就陪你睡大覺，哪有這個道理的？所以善知識遠離了。『亦不求正法』，他沒有精神，他也沒有智慧，也沒有體力去求正了。『常行非法中』，非法是墮落，一定是一天一天就這樣墮落下去。下面一首，

【不欣求法樂。損減諸功德。遠離於白法。是樂睡眠過。】

不喜歡求法樂，常講的法喜充滿，他不懂得，他也不想求法喜。法喜是真正的喜悅，世人常說「人逢喜事精神爽」，人遇到高興，你看一身輕快。什麼事情最歡喜？修法有得，修法有悟，那個歡喜是世間任何喜樂都不能夠相比的。可是這種歡喜，不是真正修行

人，你跟他講他也不懂。他什麼歡喜？今天發了財，中了彩票，他很歡喜，他很高興。你跟他講修行，他認為修行是苦事情，一天到晚念阿彌陀佛，念得那麼累。他不知道這裡頭有樂，這裡頭寂靜之樂、明悟之樂，他不懂。所以這是真樂，喜歡睡覺的人，當然他不可能得到法樂。所以他『減損諸功德，遠離於白法』，這些善法他沒有辦法修，也沒有辦法學。第十四首：

【彼人心怯弱。恒少於歡喜。支分多羸瘦。是樂睡眠過。】

這個人『心怯弱』，心怯心弱；『恒少於歡喜』，恆是恆常，也就是他很少有歡喜心。『支分』是講四肢，他的手足看起來都很瘦，不是一個健康的樣子，這就是他的身體四肢一看就知道不健康。不健康，當然他身心羸弱。下面一首：

【自知身懈怠。嫉妒精進者。樂說其過惡。是樂睡眠過。】

他不是不知道，他也曉得他的毛病，懈怠、懶惰、貪睡，他也知道。看到別人精進他嫉妒，還要找人家的碴，說人家的毛病，這就是所謂自讚毀他，還要造這個業。請看底下一首：

【智者了其過。常離於睡眠，】

下面幾首，是世尊勸勉我們、教導我們，應當要覺悟，一個有智慧的人他明瞭睡眠的過失。『常離於睡眠』，睡眠是一種習慣，多半是心理上的作用。譬如飲食也是如此，因為你心裡面常常念著一天要吃三餐，一餐不吃，就會害餓。什麼原因？心理作祟，妄念在作祟。如果一個人持午，日中一食，一天吃一餐，他頭腦裡頭一天只有吃一餐，那兩餐不吃，他不覺得餓，為什麼？他沒有想到。睡眠也是如此，你感覺到我要睡八個鐘點，睡了六個鐘點，「不行，我還差兩個鐘點」，你的精神怎麼會打得起來？自然就沒有精神。如果你要振奮起來，「我一天有四個小時足夠了」，你的精神就飽滿。

所以，我們這個身確實是受心理在支配，心理上妄想分別執著是大病，許多修行用功的人都能夠體會到，確實是念頭在主宰著。好吃的人，三餐吃飽，一天還要吃三、四道點心，哪一道沒有吃到，他的肚子就覺得不行，受不了，都是妄念在作祟。實際上，生理上並不是真正需要的，妄想！這也是前面曾經跟諸位說過，飲食的消耗，百分之九十五都消耗在妄念上，我們身體的能量消耗在妄念上。心清淨的人，睡眠少，飲食也少，智者明瞭這個過失，他能夠離睡眠。世尊在世的時候，僧團裡面睡眠只有中夜，四個小時。

【愚人增見網。】

你看增長邪知邪見，這就是妄想執著，他增長妄想執著。

【無利損功德。】

絲毫利益都沒有，把自己修學真實的功德傷害了，破壞掉。

【智者常精進。勤修清淨道，離苦得安樂。諸佛所稱嘆。】

『清淨道』就是清淨心。『離苦』，從少睡眠能離苦，少飲食能離苦。現代人的觀念，這個妄念相反，他認為多睡眠，要多飲食，他才樂，哪裡曉得許多的疾病都從這個地方生。煩惱從這生的，愚痴從這生的，這哪裡有安樂？只有真正有智慧的人能捨離，才得諸佛讚歎。第十八首：

【世間諸伎藝。】

伎是技術，藝是才藝，這是講世間一般的工藝。

【及出世工巧。】

出世法裡面，也有許多的事情需要去做的。

【皆由精進力。智者應修習。】

無論世出世間，許多的工作等待我們去做，你要不精進，天天懶惰、睡眠、懈怠，你能成就什麼？所以，智者應該要勤奮來修學。

【若人趣菩提。了知睡眠過。安住精進力。覺悟生慚愧。】

學道的人，真正發心趣向大菩提，我們這一生要修行證果，要往生不退成佛，你一定要知道睡眠的過失。懈怠懶惰的過失一定要知道，要提高警覺心。『安住精進力，覺悟生慚愧』，常有慚愧心。

【是故諸智者。常生精進心。】

這些大菩薩、有智慧的人，他們常精進。

【捨離於睡眠。守護菩提種。】

這兩句話好。離開睡眠我們才能把菩提種守住。

這是重頌二十首。我們看後面結論，這段的結論。

【爾時彌勒菩薩。而白佛言。希有世尊。樂著睡眠乃有如是無量過失。】

這個話我們聽起來，好像彌勒菩薩過去不曉得有這麼多過失，世尊這一說才曉得，發現睡眠有這麼多的過失。

【若有聞者。不生憂悔厭離之心。發起精進。當知是人甚大愚癡。】

這是彌勒菩薩在教訓我們，我們今天聽到佛這番開示，如果還不知道憂愁、不知道悔過，不能把睡眠捨棄，反過來勇猛精進，彌勒菩薩說這個人是『大愚痴』的人，不是普通愚痴，大愚痴。所以我們要常常想一想，我們是不是彌勒菩薩所講的大愚痴的人？

【若有菩薩。為欲志求阿耨多羅三藐三菩提者。聞說如是真實句義。功德利益。於諸善法。而生懈怠。不起精進住菩提分。無有是處。】

彌勒菩薩的話語重心長，慈悲到了極處。他說假如有一個菩薩，這位菩薩他一心一意要求如來果地上圓滿的智慧，阿耨多羅三藐三菩提，我們說得比較普通一點，說得白話一點，就是究竟圓滿的

智慧。聽到世尊在此地的一番開示，世尊字字句句都是真實義，沒有一句是假的，我們明白、覺悟了，這就是真正的功德利益。『於諸善法』還要生懈怠，還不能精進，安住在『菩提分』，菩提分就是覺，覺而不迷，正而不邪，淨而不染，這叫住菩提分。這句話裡面，就是三皈依裡面所講的，對人、對事、對物我們心要安住在覺正淨，這就對了。不能安住在覺正淨，你就錯了。所以他要「不起精進住菩提分，無有是處」，沒有這個道理。菩薩聽到這番開示、這番教誨，決定心安在菩提分上，一定精進，離遠懈怠。這個話翻過來就是這個意思。