

請掀開經本第二十九面，倒數第二行：

【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。】

這是世尊為我們舉例說明睡眠的過失。請看三十面的經文：

【佛言彌勒。初業菩薩。應當觀察睡眠過失有二十種。若觀察時。能令菩薩發起精進意樂無倦。】

這是世尊答覆，彌勒菩薩是代我們啟請，經文特別著重的是初業菩薩，就是初發心的菩薩，應當要警覺到睡眠過失很多。在眾多過失之中，世尊舉二十種作為例子來為我們說明。

【彌勒。云何名為樂於睡眠二十種過。一者懈怠懶惰。】

這一條恰好是精進的反面，佛在大乘經上常常告訴我們，世法善根有三，無貪、無瞋、無痴，這三法能生起世間一切善根，一切善法。出世間的善根只有一條就是精進，勇猛精進才能成就出世間的大事。如果是『懈怠懶惰』辦出世事就不能成就。這一點我們要明瞭。因為許多菩薩無量劫中修行，為什麼那麼難證果？原因就是懈怠。因此，佛把這條列在第一，他的用意很深。

【二者身體沉重。】

身體得不到輕安。

【三者顏色憔悴。】

多睡眠的人，容顏、膚色確實如佛所說有憔悴的樣子。

【四者增諸疾病。】

這就是說明得一切疾病的機會比較多。

【五者火界羸弱。】

這個『火』，佛法講五行，火在此地就是現代人所講的體溫，他體溫比一般人要衰，沒有正常人那麼樣的強旺。

【六者食不消化。】

吃東西不容易消化。

【七者體生瘡皰。】

這也是容易得皮膚病，這一句現代的話就是容易感染皮膚病。

【八者不勤修習。】

當然，喜歡睡眠，佛在前面跟我們講過，出家的比丘、菩薩，正常睡眠就是中夜，初夜、後夜都要睡眠，那就是貪著睡眠，這是佛所責備的。中夜用現在的時間來講，就是晚上十點到兩點鐘，睡眠的時間四小時。四小時實在講足夠了，我們現在感覺四小時的睡眠決定不夠，道理在哪裡？第一個是我們的心理有問題，佛常說「一切法從心想生」，我們心理有問題。心裡覺得四個小時睡眠怎麼夠，它就決定不夠，因為你想它不夠，它決定就不夠。如果你要想四個小時足夠了，那的確就夠了，確實從心想生。睡眠，飲食也是如此，日中一食，一天吃一餐，你如果覺得我一餐很正常，早晚你就不想吃了。如果你想一餐怎麼行？那你就非吃三餐、五餐不可，為什麼？從心想生。這是第一個因素。第二個因素是我們業障習氣太重，所以貪吃、貪睡，這個毛病很大。我們再看下面第九。

【九者增長愚癡。】

不能夠發奮，不能夠精進，當然無明愚痴就增長。

【十者智慧羸劣。】

智慧很差，很劣很差。

【十一者皮膚闇濁。】

不像一般人膚色有光彩，他的皮膚暗，濁就是不清淨。

【十二者非人不敬。】

『非人』是指天神，護法善神這一類的，他們不尊敬你。

【十三者為行愚鈍。】

他所有作為，他的行動都是愚痴暗鈍，愚鈍，沒有一般人那樣的敏捷。

【十四者煩惱纏縛。】

這個容易懂。

【十五者隨眠覆心。】

這就是我們現在講的，他的精神提不起來。

【十六者不樂善法。】

就是不喜歡善法。

【十七者白法減損。】

白法就是善法，不喜歡修善，見到別人行善，他看到也不歡喜，所以對於善法一天一天減少了。

【十八者行下劣行。】

『下劣行』實在講惡法天天增長，善法天天減少。下劣我們在前面也曾經說過，這部經是大乘佛法，是對菩薩說的，它的標準比較高，對菩薩講下劣，凡是不能夠超越六道輪迴的那種行持都叫下劣行。

【十九者憎嫌精進。】

他看到別人精進，自己不肯精進，看到別人精進，他也放不下，『憎』是憎恨，『嫌』是討厭，這是從嫉妒心裡面生出來的，自己不精進也不願意看到別人精進。

【二十者為人輕賤。】

一般人當然不會尊重他的。佛給我們舉出這二十種過失，都是由睡眠而來的。

【彌勒。是為菩薩樂於睡眠二十種過。爾時世尊。重說偈言。

】

下面的偈頌也是屬於重頌，偈頌裡面有不少句子將前面這個二十種說得更為詳細，所以這個偈頌很好，我們應當要把它記住。第一首：

【身重無儀檢。】

身體沉重，沒有威儀，不知道自己檢點。

【懈怠少堪任。】

因為懶惰、懈怠，所以許許多多的工作他沒有辦法勝任，『堪任』就是經裡講勝任。

【顏色無光澤。】

這就是顏色憔悴。

【是樂睡眠過。】

『樂』是愛好，喜歡睡眠的過失。

【彼人常病惱。】

惱是煩惱，就是說多睡眠的人多病，身體不健康。

【風黃多積集。】

『風』是我們現在所講的中風這一類的病，得病的機會多。『黃』是說皮膚憔悴。

【四大互違反。是樂睡眠過。】

『四大』就是地水火風，所以叫四大不調。四大裡面的「火大」就是我們現在講的溫度，體溫；「水大」是說我們身體裡面所含的水分，一定要適中，無論哪一樣，太多了就生病，少了也生病；

「風」在此地是講，我們身體裡面的器官暢通無阻，風是沒有阻礙的意思，如果有障礙，一定就生病了。『互違反』就是我們常講四大不調，這個人身體多病。

【飲食不消化。身體無光潤。聲嘶不清徹。是樂睡眠過。】

聲音、音聲嘶啞，說話說不清楚。

【其身生瘡皰。晝夜常昏睡。諸蟲生機關。是樂睡眠過。】

這就是說多睡眠的人容易感染皮膚病，感染一些疾病。『諸蟲』就是指的寄生蟲，人身體裡面都有寄生蟲，可以說不但有病的人，健康的人也有。但是有些寄生蟲對我們身體沒有害處，有些寄生蟲是有害處的，這是給寄生蟲增長了機會，睡眠是寄生蟲繁殖的機會。

【退失於精進。乏少諸財寶。多夢無覺悟。是樂睡眠過。】

這一首是講貪睡的人當然不會精進，跟精進恰恰相反。缺乏生活的資財，也就是講我們現在物質上的生活他比較要缺乏，而且多做夢，做夢多，迷惑顛倒，不曾覺悟。

【癡網常增長。樂著於諸見。熾盛難療治。是樂睡眠過。】

『癡』是愚痴，『網』是比喻，愚痴就像羅網一樣，密密麻麻，這是形容他愚痴的樣子。喜歡執著成見，也就是說這種人成見很深，這個病很不容易治療，佛來了對他也沒有辦法。為什麼？懈怠懶惰，不能接受佛的教誨，難治療的原因在此地。

【損減於智慧。增長於愚癡。】

智慧一天一天減少，愚痴一天一天增長。

【志意常下劣。是樂睡眠過。】

這一句是說這種人沒有大志，過一天算一天。

【彼住阿蘭若。常懷懈怠心。非人得其便。】

『阿蘭若』是寂靜之處，我們一般常講的住山閉關，關房都選擇在環境幽靜的地方，蘭若。他住在這個地方不是修行，一般人住山閉關，是百尺竿頭更進一步，人家是勇猛精進。他住在這個地方天天睡大覺，『常懷懈怠心』，這個事情就麻煩了。『非人得其便』，非人是什麼？現在所講的魔，換句話說，容易著魔。妖魔鬼怪

看到他，常常附身，附他的身那就作怪，必定被魔所控制。魔有神通，魔也有智慧，也有能力，他可以幫助你得到許多一般人得不到的利益。名聞利養你都能得到，可是你的享受不會太久，福報享完了，魔走了，你就必定墮落地獄。這樁事情佛在《楞嚴經》裡面講得很明白，我們現在的社會這一類的人有，如果大家冷靜的去觀察你就能發現，常常聽到，常常見到。

【蒙憤失正念。諷誦不通利。說法多廢忘。是樂睡眠過。】

『蒙憤』就像我們現在人所說的糊塗、迷惑，當然正念不能現前。雖然讀經，沒有記性，也就是讀得很多記不住，隨念隨忘。縱然說法也有這個毛病，說法的時候也常常廢忘，都是從睡眠當中引發的過失。

【由癡起迷惑。】

愚痴這才迷惑。

【住於煩惱中。其心不安樂。是樂睡眠過。功德皆損減。常生憂悔心。增長諸煩惱。是樂睡眠過。】

這個都好懂。

【遠離諸善友。亦不求正法。常行非法中。是樂睡眠過。】

『善友』，善與善相應，縱然過去是很好的朋友，一個人精進，一個人懈怠，這兩個人決定走不到一起去。精進的人一定遠離懈怠人，懈怠人也一定不願意見精進人，所以這些善友，真正精進，努力修行的人，他必然是遠離。『亦不求正法』，沒有求正法的那種熱忱，沒有那個心，於是『常行非法中』，與佛的教誨常常是相違背的。這個地方的非法跟《般若經》上講的非法，意思完全不同，此地所講的非法是與正法相反的，叫非法。佛教人修六度，他所做的跟六度完全相反，這就是非法。佛教菩薩布施，他慳貪；佛教菩薩持戒，他作惡，這就叫做非法。他在生活當中所表現的是這

些。

【不欣求法樂。損減諸功德。遠離於白法。是樂睡眠過。】

法確實有樂趣，嘗到法味的人才知道，換句話說，必須依法修行才能夠得到法樂，也叫做法喜，我們常說法喜充滿，這是在修學裡真正得到受用。他不求法樂，他求什麼樂？求世間五欲六塵之樂，這個就錯了。世間五欲六塵，一般人說這個很樂，佛告訴我們那不是樂受，那叫壞苦，你在享受的時候是感覺很快樂，那是外面五欲六塵的刺激，覺得很快樂。可是這個境界離開了，你就覺得苦，三類苦裡面這一類叫做壞苦，不是真樂；不像法樂，法樂是從內心裡面生出來的，像泉水一樣，自然往外湧，那是真樂。它不是外面刺激，從內心裡面生出來的，所以法樂跟世間五欲之樂不相同。不求法樂當然就損害功德，修行有功你自然就有德，這個德最淺顯的就是法樂。『遠離於白法』，白法是善法。

【彼人心怯弱。恆少於歡喜。支分多羸瘦。是樂睡眠過。】

這個人『心怯弱』要用現在的話來說，就是他的心理不健康，他憂慮多、煩惱多、畏懼多，喜樂的時間很少，就是憂慮的時間很長很多，這是心理不健康。心理不健康一定影響到生理，所以他的身體很瘦弱，『支分』是四肢、手腳，顯得很羸瘦。

【自知身懈怠。嫉妒精進者。樂說其過惡。是樂睡眠過。】

他自己知道自己懈怠懶惰，看到別人精進他嫉妒，他放不下。不僅是嫉妒，還要找那個精進人的麻煩，惡意去說他的過失，說這些精進人的過失。用種種方法去破壞，去障礙他，他還要造這些罪業。

【智者了其過。常離於睡眠。】

這是世尊教給我們，真正有智慧的人，明瞭多睡眠、貪睡眠的過失，所以他『常離於睡眠』，自己要發奮勇猛精進，克服這個障

礙。如果我們已經有這個障礙，一定要想方法對治，古人為取得世間的功名富貴，他也能克服懶惰、克服睡眠而勇猛精進。我們在歷史上所看到的，有所謂「懸梁刺骨」，懸梁是什麼意思？古人頭髮都沒有剃的，男子也一樣，頭髮都是很長的。中國古時候，頭上打個髻，盤在上面，戴上帽子，清朝時候打成辮子，長辮子。他在屋梁上拴一根繩子，把頭髮懸在梁上，如果打瞌睡他就打不下去，懸梁，克服自己的懶惰，克服自己的睡眠。他為了什麼？為了取得世間的功名富貴都這樣幹法，我們今天是為了要了生死出三界，如果不能克服睡眠那怎麼辦？

佛門說到修行真實用功，特別在一年之中選定幾個日子精進修持。如同我們念佛法門裡面，一般念佛堂，實在講念佛堂的功課比我們現在佛七還要精進。我們看看過去印光法師靈巖山的課誦儀規就看到了，他們是一年三百六十天沒有放假的，每天除早晚課之外有六支香的念佛，一支香大概是一個半小時，六支香！這是平常，每一年有一段時期舉行精進佛七，精進佛七叫加香，再加兩支香，九支香的念佛，日夜不懈怠。念佛堂裡面的佛號永遠沒有中斷，晚上怎麼？晚上輪班，分班接著念，念佛堂的佛號是一年到头不會中斷的，那叫念佛堂。現在這樣殊勝的道場我們已經見不到了。所以真正有智慧的人知道睡眠誤事，一定要想方法克服，常離於睡眠。

【愚人增見網。無利損功德。】

愚痴的人增長邪知邪見，他的知見不正。『無利損功德』，無利是毫無利益，將自己的功德傷害了，功是修行有功，自然你就有德，這個德跟得失的「得」是同一個意思。持戒有功，定就是他所得的，修定有功，開智慧就是所得。由此可知，功是修因，德是證果。

【智者常精進。勤修清淨道。】



我們要曉得佛在經上常常跟我們講，財色名食睡，這個叫五欲，也叫做五蓋，蓋覆了我們的真性。它是嚴重的煩惱，清淨心裡面原來沒有這個東西，原來沒有的當然可以離開，原來有的自然可以證得。六道裡面有欲界、有色界、有無色界，分為這三大類，欲界裡面就是有這五種欲，財色名食睡，有吃、有睡。到色界天沒有了，色界天人不需要飲食也不需要睡眠，他的精神永遠飽滿，我們在經上看到世尊所謂的禪悅為食。食，這個意思是滋養身體，色界天人用什麼來滋養身體？用禪定，定能養身，禪定就是清淨心，就是我們淨宗講的「一心不亂」。所以你的心愈清淨，你的身體一定愈好，你的飲食會減少，睡眠也會減少，必然的道理。如果飲食很多、睡眠很多，不是好事情，這一點我們要曉得。

為什麼現代人需要這麼多的飲食、睡眠？一般說來這是業障，什麼是業障？妄想、雜念。飲食這是產生能量，我們身體的活動要靠能量，飲食是能量的補充，你不能充分補充它，你就沒有體力活動，一定要補充足。能量消耗到什麼地方？百分之九十五消耗在妄念上。一個人妄念要是少，換句話說，他消耗的能量就少，消耗能量少，他補充的當然就少。所以一天吃一餐就夠了，那一餐的份量跟普通人一樣，並不是把三餐當作一餐來吃，那個人會生病的，那不正常的。

由此可知，佛門裡頭無論哪一宗，無論哪個法門，都是修清淨心，都是修禪定，心愈清淨你睡眠的時間愈少，你的飲食也愈少。我們明白這個道理，知道事實真相，可不能學，學不得！你聽說少吃好，你一天吃一餐，吃上三天什麼工作都不能做，就躺下去了。什麼原因？因為你需要那麼多的消耗能量，你一定要補充足；也就是說，你的煩惱、雜念太多了。所以古時候僧團裡面日中一食，人家心清淨，少煩少惱，他每天補充那一點足夠了；我們今天是多煩

多惱，沒有法子。明白這個道理就好，真正功夫在哪裡用？功夫在修清淨心，心愈清淨自然就減少了，睡眠也會減少。『智者常精進，勤修清淨道』，清淨道這三個字包含所有大乘的法門，我們常講八萬四千法門，無量法門都是修清淨道，所以這一個字就統統包括了。

【離苦得安樂。諸佛所稱歎。】

煩惱是苦，生死是苦，迷惑無明是苦，離苦要離這些，自然就得安樂。心安身就安，身心安穩，身體自然輕利。

【世間諸伎藝。及出世工巧。皆由精進力。智者應修習。】

不但是出世間法，世間法，世間種種學術、種種才藝，以及出世間的功夫善巧，都從精進裡面生的，應該要修精進法。

【若人趣菩提。了知睡眠過。】

假如我們的志向，希望在這一生當中證得圓滿菩提，有沒有辦法得到？答案是肯定的，特別是淨宗法門，念佛往生淨土就是一生成就無上菩提。這個事實以及它的道理，我們在這十幾年當中天天都在討論，天天都在宣揚，決定沒有錯誤。要想這一生成就，貪睡、貪吃不行，那我們縱然是念佛，也只給阿彌陀佛結個善緣而已，這一生當中還是去不了。你要問為什麼？西方世界的人個個都是勇猛精進，我們這個懶散的習慣跟他們合不來，即使阿彌陀佛歡迎我們去，到那裡跟大眾不能相處，還是去不了。所以你要知道睡眠的過失。

【安住精進力。覺悟生慚愧。】

這是佛教導我們，我們心要安住在勇猛精進上，要克服自己不好的習氣，不好的習慣，自己要想方法克服自己，這一點很重要。古時候老師、學長還可以能夠督促學生，學長還可以帶領學弟們，現在的社會不行了，現在講求民主、自由、開放，誰都不能干涉誰

，甚至於見到過失、勸告都不可以。你好心去勸告他，他對你生起惡意，反而使彼此兩方面道業都受到了障礙，這是我們今天修學環境不如古人的地方。所以今天修行唯有靠自己，沒有人來督促你，自己不曉得發奮，不能克服自己的障難，成就就難了。

懶惰、懈怠這是一般人的通病，我們自己也不能夠避免，克服的方法每個人不一樣，自己要想想用什麼方法能夠對治自己的毛病，去找個方法。我在年輕的時候發心學講經，實在講就是對治自己懶惰、懈怠的一個方法，因為講經要上臺，面對這些大眾講不出來那很難為情，下不了臺。這個方法能夠逼著自己用功，因為最初學講經要寫講稿，一個半小時臺上講演，需要寫一萬五千字的講稿。一個星期講一次，每個星期要寫一萬五千字的講稿，這就逼著自己不能不用功。寫講稿還要查參考資料，遇到一個問題要想很久，實在想不出來那沒有法子，想不出來就拜佛，拜上幾百拜。拜上一、兩百拜就忽然靈感來了，就趕快再寫，所以在學講經過程當中常常一夜不會睡覺的。因為晚上的時間清淨，沒有人打攪，白天有工作、有應酬，用功比較難，多半時間都在晚上。普通晚上睡眠大概都在兩、三點鐘，一直到天亮常有的事情。這是什麼？用這個方法來對治自己懈怠、懶惰的毛病。所以自己要想辦法去整自己才行，這個叫修行。這是『安住精進力，覺悟生慚愧』。

【是故諸智者。常生精進心。捨離於睡眠。守護菩提種。】

『菩提』是梵語，翻成中國的意思是覺悟，念念要覺悟，時時刻刻要覺悟，覺悟是成佛的種子。睡眠恰恰是覺悟最大的障礙，這個我們不能不知道。再看底下經文。

【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。若有聞者。不生憂悔厭離之心。發起精進。當知是人甚大愚癡。】

彌勒菩薩這個話說給我們聽的，佛將睡眠的過失說出來，說得這麼清楚，我們聽了以後還不知道憂愁，還不知道悔改，不知道發起精進，那這個人是愚痴到了極處，諸佛菩薩也度不了他。這裡最要緊的是要好好想一想，我是不是這個愚痴人。請看下文：

【若有菩薩。為欲志求阿耨多羅三藐三菩提者。】

『若有』是假設，有一位菩薩他希望證得無上正等正覺。

【聞說如是真實句義。功德利益。】

佛在這個經上講得句句話都是真實義，句句話都是無邊的功德利益，佛沒有一句是假話。

【於諸善法。而生懈怠。不起精進住菩提分。無有是處。】

所以這部經叫「發起菩薩殊勝志樂」，我們明瞭釋迦牟尼佛用什麼方法，幫助我們這些沒有智慧愚痴的菩薩，也能夠「發起菩薩殊勝志樂」。這部經我們遇到，實在講也是希有的因緣，一定要珍惜，要常常讀誦，常常依照經典所說認真的反省檢點，改過自新，成就這一生真實的功德。下面這一段也非常精采，非常重要。

【爾時彌勒菩薩白佛言。世尊。云何名為眾務中過。】

『眾』是眾多，『務』是事務。世間人為了求生活，沒有辦法離開事務，他不工作他就不能賺錢，就不能夠生活。為了養家活口，不能不去工作。但是一定要覺悟，養家活口這個事情是重要，但是並不是最重要，最重要的是什麼事情？是我們這一生當中怎麼樣了生死、脫離六道輪迴，這比養家活口重要的多！所以真正覺悟的人，生活能過得去，他就知足了，不再幹了，他要把他的精神、體力、時間去辦道，去修行。因此，佛教給我們，無論在家出家，物質生活上一定要懂得知足，知足就常樂，知足你就有時間，不知足你哪來的時間。這一點給我們講，眾務之害不亞於前面所說的這種種過失。下面經文。

【若觀察時。令諸菩薩不營眾務勤修佛道。】

「營」是經營，無論是出家在家的佛弟子，要謹守一個原則，「多事不如少事，少事不如無事」。百丈大師在叢林清規裡面倡導的，第一條他老人家就說，「叢林以無事為興旺」，什麼是叢林興旺的氣象？沒事！由此可知，事情太多了是佛法衰滅的現象。現在大家的觀念都錯誤了，沒有事情天天還在動腦筋想事，我們怎麼去做。如何把這個錯誤觀念能夠轉過來，非常要緊，把心真正定在道上。即使弘法利生，這個事情我們也是附帶在做，不能把它當正事去辦，附帶辦的。正經事是要修清淨心，正經事是要念佛求生淨土，這是正經事。《無量壽經》上告訴我們，「假令供養恆沙聖，不如堅勇求正覺」，堅決勇猛精進求正覺，正覺就是念佛求生淨土，這是正覺。把我們正事放在一邊，無關緊要的這些事情拼命在那裡做，麻煩就大了。你所做的，做的再好是三界有漏的福報，你得的是這個東西。功德，沒有那回事情，毫無功德！這一點要曉得。我們看下面經文。

【佛言彌勒。初業菩薩。應當觀察樂營眾務二十種過。若觀察時。能令菩薩不營眾務勤修佛道。】

知道經營眾務的過失，你才曉得佛這兩句話含義的深廣，不去經營許許多多的事務，應當『勤修佛道』。這個裡頭的含義很深很廣，我們要能體會。佛在此地也舉一個例子，給我們說了二十種，喜歡經營這些事務的過失。『若觀察時，能令菩薩不營眾務勤修佛道』，觀察，用淺顯的意思來講就是高度的警覺。你用智慧去看這個事情，有高度的警覺心，你才曉得做這些事情，對我們自己的傷害太大了。

【彌勒。云何名為二十種過。一者耽著世間下劣之業。】

『業』是事業，『耽』是耽染，非常喜歡，『著』是執著，喜

歡、執著這些世間的事業。世間種種事業，佛眼睛裡看都叫『下劣』，為什麼是下？因為它是六道輪迴的事業，不能出離六道輪迴，這是下。劣就更糟糕，劣是造三惡道的事業，在你事業裡面，如果是增長貪瞋痴慢，增長嫉妒，這個事業將來的結果就是三惡道。即使你的心胸廣闊，慈悲喜捨，利益一切眾生，不能出三界，你連個須陀洹都比不上，你怎麼不是下，須陀洹以下的。這個「下劣之業」就包括整個六道裡面的事業，所以它的範圍很廣。

【二者為諸讀誦修行比丘之所輕賤。】

真正修行的人，人家的目標已經定在三界之外了，不再搞三界之內，這就比搞世間這個事業的高明太多了。此地講輕賤、呵責都是比喻話，為什麼？真正修行人不見世間過，他也不會輕賤你。但是事實上，他不曾跟你接觸，為什麼？志趣不相同，你不會去找他，他不曾來找你，這是一定道理。

【三者亦為勤修禪定比丘之所呵責。】

諸位要知道『讀誦修行』功德淺，『勤修禪定』功德深，勤修禪定必定超越六道，而讀誦修行未必能超越六道。這個地方我們必須要辨別清楚，這樣說起來，我們是不是要去修禪定？大家一定要搞清楚、搞明白，大小乘佛法無量法門都是修禪定，法門無量那是講，法是方法，門是門徑，也就是方法、手段無量無邊，修什麼？都是修禪定。所以禪定不是指禪宗裡面打坐面壁，不是這個意思，這個禪定就是戒定慧裡面的定，是這個意思，意思很廣；換句話說，勤修禪定就是認真修行的人，無論修行哪個法門，他認真修行，認真修行一定證果。

我們淨宗是用念佛的方法，持名念佛的這個手段，我們修的是什麼？一心不亂，一心不亂就是禪定。所以世尊在《大集經》裡面講，修念佛法門，念佛叫「無上深妙禪」，這是釋迦牟尼佛在《大

集經》上講的，一心稱念南無阿彌陀佛，這是無上深妙禪。所以在這個地方，不要看到這個經文，「我念佛還是不行，我還得去參禪去」，那你就錯解意思。我們把它解釋一個真修行的人，真正為了生死出三界而修行的人，比前面讀誦修行的功夫要來得深。

【四者心常發起無始生死流轉之業。】

這是喜歡經營世間事務的這些人，他心裡面所想的、所念的都是他那些要做的事情。他沒有去想佛，沒有去想菩薩，沒有思惟經義，沒有覺察宇宙人生的實相，這就大錯特錯了。所以他起心動念都是『生死流轉之業』，他搞這個。

【五者虛食居士及婆羅門淨心信施。】

剛才跟諸位說過，在家人因為為了家庭生活，不能不奔波，不能不經營種種事業，這是麻煩，這是業障，不能專心修行。所以發心出家修行人，就是把這些事業統統捨掉，接受在家居士的供養。在家居士供養你，就是叫你不要幹事，你好認真修行，你修行證了果，我們供養的人沾光，我們得福報。我們供養你，你作菩薩、作佛了，我們沾了光，得福。如果你沒有修行，你跟我們一樣，天天也是搞這些工作，忙得不亦樂乎，不能念佛，不能修行，將來還要搞六道輪迴，我憑什麼要供養你？我供養你得什麼？你墮地獄我也跟著你去。跟諸位說，真的跟著去，不是假的。他是罪魁禍首，墮阿鼻地獄，他為什麼做那麼多惡事？因為你們大家出錢出力幫助他，他墮落你就跟著一起墮落。所以從前這些出家人，他的事業就是修道，道業不成就，佛門裡常講「施主一粒米，大如須彌山，今生不了道，披毛戴角還」，出家人想到這一點寒毛直豎，不能不害怕。『虛食居士及婆羅門淨心信施』，他們的布施供養。

【六者於諸財物心懷取著。】

因為你要經營許多事業，做事業離不了財物，你心裡面所念的

，怎麼樣去找這些財物，怎麼樣去得到這些財物，你的心迷在錢財裡頭，出不來了。唐朝龐蘊居士給我們做了個最好的榜樣，那是個在家修行證果的大德。他有財富，他把他家裡的財物裝在一條船上，船放到江當中，把船砸破，讓這些整個沉下去，統統不要了。有人見到了，就問他，你這些錢財有用，你不要了為什麼不拿去做好事，不拿去布施？他就是為了留一句話給後人，「好事不如無事」！什麼是好事？無事是最好的事。這一句話的意思很深，幾個人能體會得到？如果你不入義味，你沒有辦法體會到這個意思，無事才是真正的好事。你要是怕好多好事沒有人做，喜歡做好事的人多得很，太多了，真正懂得好事不如無事的人太稀有了。無事之人，能出三界，能證佛果，他證得佛果之後，就能夠度化無量無邊的法界眾生。我們今天要喜歡貪圖做這些事務，把這一生成佛的機會斷掉，你說這個損失多大？你今天做好事能利益多少人？實在講大海之一滴都不足，你有什麼利益？成佛之後，那個利益無量無邊，要懂這個道理。

無事之人給社會留下最佳的榜樣，這是講我們現前的利益，世間人心亂，心不寂靜，缺乏慈悲，懂得無事的人他用身教他不是用言教，他做出樣子來給你看。在我們中國歷史裡面，《二十五史》諸位讀過之後，裡面有一類叫《隱逸傳》，我年輕的時候初讀這個書，讀《隱逸傳》我就起了疑惑。我覺得這些人有學問、有道德、有能力，他沒有替社會做事情，他隱居，天天遊山玩水，歷史上還要給他做傳記，這為什麼？我都覺得不平。到以後學了佛才覺悟，這個人了不起，太高明了，他做出個樣子，做出個模範給大家看，教我們什麼？就是教我們多事不如少事，少事不如無事，天下人每個人都無事，天下太平，日子好過。今天世界為什麼這麼亂？好人太多，這個人說他的主意好，那個人說那個主意好，兩個就要打架



了，大的就是兩國戰爭。大家都沒有事，老百姓才過平安的日子，隱士了不起，替國家社會做多大貢獻的，我覺得不如隱士，他那個教化深刻。不是他沒有能力，不是他沒有學問，他可以跟人爭，不爭，就是教給我們不爭，教給我們安分守己，快快樂樂過一生。這種人的境界今天幾個人能夠體會到？才曉得他們真正懂得做人，懂得人的生活，懂得人生的意義，人生的價值，他真懂得。做到於人無爭，於世無求，我們世間人看到神仙生活。希望我們從這個地方去體會，然後你才曉得，佛在這個地方講的經營眾務的過失非常嚴重。

今天時間到了，我們就講到此地。