

請掀開經本第二十八面，倒數第二行：

【爾時世尊。重說偈言。】

這下面總共有二十一首偈，也是屬於重頌。第一首：

【憍傲於多聞。執著諸諍論。失念不正知。是名世話過。】

第一句是重頌「心生驕慢，不敬多聞」。

第二句是重頌「於諍論多起執著」。

第三句裡面是前面這二十種過失第三種，「失念不正知」。失念是隨煩惱裡面的一種，大乘《百法明門》裡面跟我們說煩惱有二十六種，其中有六種是根本煩惱，有二十是隨煩惱。隨煩惱裡面分大隨、中隨、小隨，這個失念是大隨煩惱之一。

什麼叫失念？對於正法常常忘失，也就是我們講的記性不好，常常忘記，這個叫做失念。佛在經裡面講的道理，修行的方法，契入的境界，他常常忘失，失去了正知正見，這些都是與貪著、喜歡世話有關係。無明、煩惱、習氣，這是所有一切過失之因；佛在這個經上所說的種種過，可以說都是緣；有因再加上緣，果報就現前了。如同經上所說的。第二首：

【遠離正思惟。身心不寂靜。退失於法忍。是名世話過。】

「遠離正思惟」。正思惟是八正道之一，也就是大乘經上常講的正知正見。正知正見的標準是什麼？一定是與事實真相相應，《般若經》上常講的諸法實相。與諸法實相相應的，這是正知正見；也就是我們常講的宇宙人生的真相，這個才算是正知正見。由此可知，佛法裡面講的正知見是非常合理的，決定不是盲從。所以知見要正！

「身心不寂靜」。心，妄念很多；身，躁動。身心都靜不下來。

「退失於法忍」。簡單的說，他沒有耐心。不但學佛沒有耐心，在日常生活工作裡面，他也沒有耐心，這也是世話的過失。第三首：

【其心不調順。遠離奢摩他。及毗鉢舍那。是名世話過。】這是講用功。世話對於我們用功也有很大的妨礙。「心不調順」，也就是心裡妄想、煩惱、知見很多，修行功夫就不得力了。「奢摩他」跟「毗鉢舍那」是梵語，奢摩他翻作止，毗鉢舍那翻作觀，就是教下常講的止觀。止觀就是禪定。禪也是梵語，禪那翻成中國的意思叫做靜慮，靜就是止的意思，慮就是觀的意思。可見得翻譯的文字不一樣，裡面的意思、境界完全相同。所以這兩句就包括了佛門所有一切的法門，就是修行的方法，把它歸納起來不外乎這兩大類。

這個止我們講放下，這個說法大家就比較更容易瞭解。凡是從止入門的，你能夠把身心世界一切妄想、分別、執著統統放下，從這個地方入門，就叫做奢摩他。你從奢摩他入門。毗鉢舍那是看破。或者你從看破入門，就叫做毗鉢舍那。看破是這一些事實的真相完全明瞭了、完全通達了，這個心清淨了。從這裡入不二法門，歸納起來不外乎這兩種方法，一個是看破，一個是放下。喜歡世話的人，對於用功夫就有妨礙了。「遠離奢摩他」，這個止觀你都不能成就。

我們念佛，諸位同修必須要知道，會念的人，這一句佛號就是止觀，裡面有止也有觀。念佛的時候，放下萬緣，什麼都不想，這就是止！一切妄念都止住、都放下了，這一句六字洪名清清楚楚明明白白，那就是觀。所以念佛會念的人，這裡面有止有觀。世尊在

《大集經》裡面告訴我們，念佛是無上深妙禪，就是這個道理。所以你老實念佛，不必再去參禪了，念佛是無上深妙禪，這一句佛號裡面具足奢摩他、毗鉢舍那。

這以下是講在生活當中，也產生許多過失。第四首：

【不尊敬師長。愛樂於世論。智慧不堅固。是名世話過。】

「師長」是教導我們學佛的老師，不是世間的這些師長。世法裡面的師長，沒有教你了生死、出三界，這個地方是教給你了脫生死，超越輪迴的這樣的老師。因為你愛好世話、世論，當然把你修道的事業忘失了；或者是至少你也疏忽了，你沒有認真去做，這是不敬師長。所以師長並不是要我們常常奉養他、恭敬他，不是這個意思。怎麼樣對師長尊敬？依教奉行，這才是真正的尊敬。

「智慧不堅固」，這是一定的道理。真實的智慧是從清淨心生起來的，你心不清淨，哪有真智慧？第五首：

【諸天不恭敬。龍神亦復然。退失於辯才。是名世話過。】

這是你得不到護法善神的保佑。縱然有辯才，你的辯才也會有退轉。第六首：

【聖者常呵責。如是耽著人。唐捐於壽命。是名世話過。】

「聖者」是修行證果的人。他看到你，對你非常惋惜。必須要曉得，無量劫中得人身聞佛法，非常不容易。在佛法當中，尤其聞到淨土法門，那真是無比的希有。為什麼？這個法門如果你深信不疑，依教奉行，一生保證解脫！你修學其他法門，則未必！為什麼？其他法門要斷見思煩惱，斷見思煩惱是很不容易的事情。這個法門不須要斷煩惱，叫帶業往生，只要你能信、能願、肯念佛，你就成功了。所以這個法門叫易行道，在一切大乘法裡面，最容易修學、最容易成就。它是希有難逢的法門，遇到這個法門還懈怠，還不能把這個世間法捨掉，這個叫真可惜！聖者呵責就是這些事情。

「唐捐於壽命」，唐捐是浪費。可惜你這一生寶貴的光陰空過了，沒有用在道業上，非常可惜。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」是講你的修行。「修行」這兩個字的含義，我們必須清楚，要把自己修學的功夫落實在生活上、工作上、平常的應酬上，那才叫真得力了，真正得到佛法殊勝的利益。這也是過去方東美先生常講的：「人生最高的享受！」你真享受到了。

「諸行皆缺減」，這是說你縱然用功，你沒有能夠落實在生活上。你每天生活工作，處事待人接物還是煩惱、還是妄想、分別、執著。換句話說，你所用的功夫跟生活脫節了，這一句話的意思在此地。

「遠離大菩提」，生活都不能夠得力了，那要是證菩提涅槃，當然更渺茫了、更沒有指望了。

「命終生憂苦」，「憂苦」是指三惡道，這也是世話把我們的功行耽誤掉了。第八首：

【疑惑心動搖。猶如風吹草。智慧不堅固。是名世話過。】

世話多的人，耽著世論的人，對於佛經典裡面所說的，理論也好、境界也好，常生疑惑。所以他的心不定，或信或不信，他的信心是動搖的，信心不清淨。「風吹草」是比喻，就是不定的意思，智慧當然不堅固。第九首：

【譬如倡妓人。讚說他勇健。彼人亦復然。是名世話過。】

「倡妓人」是表演的，不是真的，也是我們常講作戲的。作戲不是真的。他在戲臺上讚歎這個人勇猛，那是臺詞上這麼說的。那個表演的人真的那麼勇猛嗎？不見得，他是演這個角色而已。這是假的，不是真的。所以，這個修行人也跟演戲一樣，不是在真幹！他是搞假的，不是搞真的。這個裡面的意思很深、很長。我們細細

想一想，我們學佛是真學佛，還是在演戲？演給自己看，還是演給別人看？到最後都落空了，這個很可惜。第十首：

【隨逐世語言。染著諸欲境。常行於邪道。是名世話過。】

這也是世話過。這一首的意思好懂。「行於邪道」就是非佛所說，與佛相背就是邪道。第十一首：

【希求心不遂。諂曲多諍論。遠離於聖行。是名世話過。】

「希求心不遂」，就是有求而求不得，這是八苦裡面的「求不得苦」！

「諂曲多諍論」，心不正直，喜歡諍論。

「遠離於聖行」。「聖行」是菩薩行，菩薩行是六波羅密、是十大願王。他與六度十願完全相背、遠離了，這也是世話的過失。第十二首：

【愚人得少利。其心常搖動。如猿猴躁擾。是名世話過。】

愚是愚痴，沒有智慧，得少為足。眼前一點小的利益，他以此為足了。對於聖教，乃至於淨宗講的西方極樂世界，他有時候相信，有時候懷疑，「西方真有極樂世界嗎？我念佛，阿彌陀佛真的會來接引我嗎」？生這一種疑惑。這個疑惑很麻煩，諸位讀《無量壽經》就知道，疑為菩薩最大的障礙。所以根本煩惱是貪瞋痴慢疑，那個疑不是對普通的懷疑，是對聖教的懷疑，這是大煩惱！使你的道業不能成就，所以他心是浮動的。「猿猴躁擾」是比喻，所謂心猿意馬。第十三首：

【智慧多退失。無有覺悟心。愚者所攝持。是名世話過。】

自己沒有智慧，不覺悟，常常被這些愚者所玩弄，被他們所掌握，被他們所控制。第十四首：

【迷惑於眼耳。乃至意亦然。常與煩惱俱。是名世話過。】

這是講六根「眼、耳、鼻、舌、身、意」迷惑，六根起用都與

煩惱相應，這也是世話之過。第十五首：

【愚人樂世話。盡壽常空過。不如思一義。獲利無有邊。】

世尊教導我們，也是勸告我們，哪些人喜歡這些世話？諸位要記住，世話的範圍非常之廣，凡是不能幫助你超越六道輪迴的一切言論都叫世話。由此可知，喜歡世話的人多了！在歷史上著名的這些文學家，都是喜歡世話代表的人物。我們想一想過去慧遠大師在廬山建蓮社，邀集志同道合的人在一起念佛、共修。當時的大文學家謝靈運想參加蓮社，被慧遠大師拒絕了。慧遠大師為什麼拒絕？他喜歡作文章、喜歡作詩，這是世話。你有這一些嗜好，你就影響別人的清淨心，別人天天念經念佛，你在這邊吟詩作文，那怎麼行？這是愚痴，不是聰明！愚痴是什麼？不知道六道輪迴的恐怖！有智慧的人，想盡方法超越六道輪迴。

「盡壽常空過」，這一生都空過了。

「不如思一義」，思一義，最簡單的，這些人不如一個不認識字的老太婆念一句阿彌陀佛。她只會念一句阿彌陀佛，其他什麼都不知道，什麼也不放在心上，就是這一句阿彌陀佛念到底。念個三年五載，她成功了，她能夠預知時至，站著往生，這叫有智慧，這個叫聰明，這個人不是愚人！

「獲利無有邊」，生到西方極樂世界，就作佛，就作菩薩。那個利益佛都說不清楚、都說不盡。第十六首：

【譬如甘蔗味。雖不離皮節。亦不從皮節。而得於勝味。】

佛在這裡再舉一個比喻，譬如吃甘蔗。甘蔗在三千年前印度那個時候就有，現在我們也有，這是一般人常常喜歡吃的，甘蔗的味很甜。那個甜味不能離開甘蔗的皮跟甘蔗的節，但是那個味也不是從皮節而生的。這個你仔細去觀察，你要懂得，得它的味。第十七首：

【皮節如世話。義理猶勝味。是故捨虛言。思惟於實義。】

從法上說，這個道理就很深了。所以佛是先用比喻來說，世話就像甘蔗的皮跟節一樣。世話我們要不要？要，不能離開。人與人的溝通，須要言語。上一代的人跟下一代人的溝通，我們現在跟下一代的人溝通，這就講歷史了，那要靠文字！我們今天讀佛經，佛經是文字。三千年前佛說的話，我們今天讀到也能懂佛的意思。這都是屬於世話。所以世話有用，不能執著，不能夠貪愛，貪愛、執著就錯了。我們要明瞭它的義理。義理就好比甘蔗的味一樣，言語文字就好比甘蔗的皮跟節一樣，我們吃了之後會把它吐掉，捨掉它，得到它的味！

「是故捨虛言」，捨虛言，不是不要它，用它而不執著它就對了。

所以你要懂得「思惟於實義」，從經典的言語、文字裡面去體會到宇宙人生的真相，這是佛教給我們的。第十八首：

【智慧諸菩薩。能知世話過。常愛樂思惟。第一義功德。】

「智慧諸菩薩，能知世話過」。有智慧的這一些菩薩們，他們知道貪著世話之過。決定不能貪著。自古以來，我們佛門裡面祖師大德，說實在話，他們留傳給我們的這一些著述裡面，不但有一切經的講解、疏論，這是佛法。除此之外，他們也有很好的文章、也有很好的詩詞留下來。我們要問，他有沒有貪著？他沒有。沒有，他為什麼要做這些東西？他有這個能力，並不是刻意去學的。刻意去學，我們就錯了。我們要刻意去學道，怎麼能學這些東西？他有這個天賦，我們說他有天才，他一接觸就會了；不但會了，他還好高明，他就可以以此做佛事，來接引眾生，與大眾結緣。

像近代的弘一大師，弘一大師這一些世話、世語是沒有學佛之前學的，他的確是個天才，書法好，繪畫也好，他能畫能寫；詩詞

也好，金石雕刻也好，這都是世間藝術，他樣樣都精通。他拿這個來做佛事，來做接引眾生的一種手段。我們沒有這個天才，不要去刻意學他，學他你就犯了過失。你有這個能力，行。沒有這個能力，不必去學。

印光大師就很老實。印光大師寫的東西很多，你仔細看，他並不是書法家，他的字寫得那是真的是有功夫，但是在藝術上講談不上。你仔細觀，他有精神在裡面。所以他老人家教人，字只要一筆一筆規規矩矩的寫就行了，不必求好！你不是作書法家，你要求好幹什麼？寫得端端正正、規規矩矩的就好。印光大師表現這個樣子，我們就能看出來了，這是修道人的好榜樣。

「常愛樂思惟，第一義功德」。第一義就是諸法實相，第一義就是真如本性，第一義就是宇宙人生的真相。如果諸位再不明瞭，我就老老實實告訴你，這一句「南無阿彌陀佛」就是第一義。你只要老實念，把整個精神集中在名號上，念累了你就休息，休息好了就再念，念這個佛號沒有一個雜念夾雜在其中，你就是思惟第一義。所以讀了這個經文，不要再去找什麼叫第一義，那就麻煩了。第十九首：

【法味及義味。解脫第一味。誰有智慧者。心不生欣樂。】

「法味」是佛、菩薩為我們講經說法，你聽了能有悟處，這是法味！同樣一部經，你每天去讀誦，天天有悟處。怎樣才會悟？為什麼我們天天念都沒悟處？我們用心不對，要用真誠心、恭敬心、清淨心就有味道了，你就有悟處了。你沒有悟處是你的心不真誠、不恭敬、不清淨。讀佛經跟看報紙沒有兩樣，那怎麼行？那怎麼會有悟處？「真誠、恭敬、清淨」心，你每念一遍都有悟處。悟的淺深、廣狹與你用心有很大的關係。你的心愈清淨，你悟入的愈深，意思也愈廣，這是法味！「義味」，義是悟入境界了，體會義理了

。

「解脫第一味」，「解脫」是契入境界。這三個意思，後面比前面深，所謂後後勝於前前。義味比法味深，第一味比義味就更深了。在我們一般講，一個認真學佛的人，法味是常常可以得到的。心地清淨，真誠到極處，這個義味就得到了。開經偈上所說的「願解如來真實義」，那是義味，你明白佛所講的道理、義趣。「第一味」是你證諸境界，叫證果了。前面第一個聽說，第二個明瞭，第三個是入境界了，那是第一味，你親自嘗到了。

「誰有智慧者，心不生欣樂」。哪有智慧的人對於這些事情，他不歡喜？這個絕決不是世話之味能夠跟它相比的。世間世話之味也很濃，也有好的世話百讀不厭，它有這樣的攝受力量。好的文學作品，叫人讀了愛不釋手，那是世話，它也有法味；但是它沒有義味，義味跟第一味沒有。法味它也有，當然沒有佛法這麼濃。第二十首：

【是故應棄捨。無利諸言話。常樂勤思惟。殊勝第一義。】

「是故應棄捨，無利諸言話」，對於我們沒有真實利益。這個真實利益，就是斷煩惱、開智慧、了生死、出三界這個利益。凡是沒有這些利益的，我們應當要遠離。

「常樂勤思惟，殊勝第一義」。第一義在大乘佛法裡面常講，就是菩提涅槃，也叫一真法界。這是真實的第一義，殊勝的第一義。第二一首：

【如是第一法。諸佛所讚歎。是故明智人。常樂勤修習。】

一切諸佛如來所讚歎的是大菩提、大涅槃，諸佛如來已經證得；希望一切菩薩努力精進，快速也能夠證得，這是佛教導眾生的願望。

【爾時彌勒菩薩。復白佛言。希有世尊。乃能善說世話過失。

思惟勝義利益功德。世尊。何有菩薩。求於如來真實智慧。而復樂於虛誑世話。】

「爾時彌勒菩薩復白佛言，希有世尊，乃能善說世話過失，思惟勝義利益功德」。這一句是彌勒菩薩對世尊的讚歎。

「世尊，何有菩薩，求於如來真實智慧，而復樂於虛誑世話」。「何有菩薩」是哪有菩薩？菩薩如果真正求自性的真實智慧，他怎麼會再愛好這些世間的言論、世間的學術？他當然會捨棄掉。因為愛著世間的言論、學術都不能超越三界。世尊這些教誨都是真實教誨，不是世間聖賢所能說得出的，我們要細心去體會。

再看底下這一段經文，睡眠的二十種過失。

【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。】

「云何名為睡眠中過」？睡眠有什麼過失？「若觀察時，菩薩應當發起精進不生熱惱」。由此可知，此地所講的這十一類的過失，都是叫眾生煩惱的、都是叫眾生起愚痴的。所以佛菩薩在這裡一問一答，其目的就是讓我們在旁邊聽了之後，能夠覺悟、能夠覺醒過來，遠離這一些過失。下面經文：

【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。】

我們看末後這兩句，「精進、意樂無倦」，這是我們學佛人所嚮往的、所希望得到的。怎樣才能得到？離開睡眠就可以得到了。我們看底下這個睡眠的二十種過。

【彌勒。云何名為樂於睡眠二十種過。一者懈怠懶惰。二者身體沈重。三者顏色憔悴。四者增諸疾病。五者火界羸弱。六者食不消化。七者體生瘡皰。八者不勤修習。九者增長愚痴。十者智慧羸劣。十一者皮膚闇濁。十二者非人不敬。十三者為行愚鈍。十四者

煩惱纏縛。十五者隨眠覆心。十六者不樂善法。十七白法減損。十八者行下劣行。十九者憎嫌精進。二十者為人輕賤。彌勒。是為菩薩樂於睡眠二十種過。】

「彌勒，云何名為樂於睡眠二十種過」？喜歡睡覺的人，有二十種過失。

「一者，懈怠懶惰」。這是當然的，貪睡就是懈怠懶惰。

「二者，身體沈重」。這也是事實，但是往往我們疏忽了。多睡眠的人，身體顯得很笨重。換句話說，他的動作不敏捷、不靈活，這是睡得太多了。我們曾經遇到過，過去有一個同修，現在他改了不少。他曾經告訴我，過去沒有學佛之前喜歡睡覺，每一天差不多要睡十幾二十個小時。大概這二十種過，他條條都具足了，一條都不缺了。確確實實許多疾病都是從這裡生的。

「三者，顏色憔悴」。帶的是病容。

「四者，增諸疾病」。有疾病的時候，這個病必定會加重，會睡出許多的毛病出來。

「五者，火界羸弱」。火界是說我們的體溫。體溫不正常，比一般人的體溫要差，顯示他的身體很弱。

「六者，食不消化」。在睡眠的時候，因為你的身體沒有動作，腸胃蠕動得很緩慢，吃東西消化就不良了。如果吃的東西多，再要貪吃，那可就麻煩大了。

「七者，體生瘡皰」。就是皮膚病，容易得皮膚病。如果不常常洗澡，鋪蓋不常常換洗，睡眠多的時候，的確很容易生皮膚病。

「八者，不勤修習」。佛教給你修學種種法門，你若是貪睡，把時間都睡掉了，哪有時間去修學！

「九者，增長愚痴」。睡眠是昏沈，昏沈的人就是愚痴，沒有智慧。

「十者，智慧羸劣」。他的智慧很差，智慧很弱。

「十一者，皮膚闇濁」。這是我們常說他的膚色不好，一看就曉得，他不健康、不正常。

「十二者，非人不敬」。「非人」是指鬼神，指護法神，對於多睡的人不生恭敬心，他不會護持你。

「十三者，為行愚鈍」。「行」可以解釋為行動，他的一舉一動很遲鈍，縱然在清醒的時候，也像在昏沈一樣。我們講精神萎靡不振，就是這個意思。

「十四者，煩惱纏縛」。多煩惱。

「十五者，隨眠覆心」。「隨眠」是佛學裡面的術語，意思就是說煩惱的種子。阿賴耶識裡面煩惱的種子、習氣，它能夠障礙你的清淨心，能夠障礙你生智慧，所以叫做隨眠。隨眠就是習氣種子。

「十六者，不樂善法」。對於一切善法不生歡喜心，也就是說他沒有精神，不想去做。

「十七者，白法減損」。「白法」就是善法，他的善一天比一天少，惡作一天比一天多。

「十八者，行下劣行」。「下劣行」，就是他所做的惡天天在累積，善天天在減少。

「十九者，憎嫌精進」。這個人還有嫉妒心，看到別人少睡眠，很用功、很精進，他還嫉妒、嫌棄、瞋恚。

「二十者，為人輕賤」。別說是修行人，一般世間人看到他這種行為，對他也輕視，也不會重視他。

「彌勒，是為菩薩樂於睡眠二十種過」。這二十種過，佛這麼一說，我們細細想想，大致上都能夠理解。但是一定要曉得，睡眠是昏沈，昏沈是增長無明，所以它是很重的煩惱！

世間功夫好的都不需要睡眠。你看三界，欲界才有睡眠，睡是五種欲望之一，「財色名食睡」。如果到色界天，這五樣東西都沒有了。色界天人不需要財。我們貪財，色界天人不要財了。如果你能夠把財放下、財斷掉了；色斷掉了，色是講男女的情欲斷掉了，沒有了；名也不要了；食，也不要吃東西了；睡，也不要睡眠了。你有資格到色界天去了。色界天人沒有飲食，也沒有睡眠，你想想看，他沒有飲食，他要錢幹什麼！所以他不貪財。他這個生命用什麼來維持？禪悅為食。這是我們凡夫無法想像的，自自然然精神飽滿，壽命長久，青春永駐，他不老！這是色界天人，他得的是禪定，禪定就是清淨心。

這五樣東西你沒有離開，你決定在欲界，你不是在色界。由此可知，這五樣東西是統統可以捨的。不要說佛、菩薩、阿羅漢，世間的高等的凡夫，色界天跟無色界天是高等凡夫，他們都捨棄掉了。所以佛教給我們修道的人，五欲愈少愈好，知道它是煩惱，它不是好東西！

睡眠要少，飲食要少；飲食少，你的身體才會健康！千萬不要迷惑，認為一定要吃好東西、吃補品，吃什麼你的身體才會好等等，都是騙人的，沒有這個道理。翻開歷史看看，中國古代的這些帝王、大臣、豪門、貴族，天天都是進世間最好的補品，但是壽命都不長，這不是很明顯的例子！你仔細去觀察，我們就不會受騙了。

佛教給我們是真的，不是假的，最好的營養，就是清淨心；最好的補品是少欲望，愈少愈好。飲食，你能夠一天吃一餐最好了，多省事。一餐夠不夠？絕對夠了。你今天為什麼不夠？你的念頭覺得不夠，那就沒有辦法了。所以說境隨心轉。佛法裡面常講「一切法從心想生」，你心裡想「我一天一定要吃三餐」，你一餐不吃就會餓了。如果你一個念頭想「我一天只吃一餐，不需要吃三餐」，

你吃一餐的時候，這一天就不餓了。這是觀念的問題，念頭一轉，這個事就斷掉了。

我常常在外國講經，人家一看到我，都問：「法師，你到底用什麼補品？看你身體不錯，容光煥發。」我說我的確有好的補品，最好的補品，台灣自來水公司的自來水。我是有人沏茶我就喝茶，沒人沏茶，我自己不泡茶。為什麼？麻煩！這一杯開水就可以解渴了，少麻煩，省事！有很多人以為我很會喝茶。其實我不會喝茶，好茶壞茶我分不出來。所以，你們供養那些好東西，真是冤枉！真是，我不懂，外行！不過我知道大家送給我的茶葉都是好茶葉，大概都不錯，我就當禮物轉送給別人了。

所以你只要心清淨，不要分別，不要染著，就健康長壽。飲食愈簡單愈好。李老師以前常常囑咐我，不要到館子裡去吃東西，館子不衛生。你沒有到廚房去看，你曉得他做些什麼？所以有人請我到館子吃東西，回來我們要吃個解毒藥。最好不要到外面去吃，愈簡單愈健康，愈簡單愈長壽。

【爾時世尊。重說偈言。】

下面我們看也有二十首偈頌。第一首：

【身重無儀檢。懈怠少堪任。顏色無光澤。是樂睡眠過。】

這是喜歡睡眠的，身體沈重。儀是威儀，當然沒有威儀了，這個真的談不上了。檢是自己檢點，這個也沒有了。「懈怠少堪任」，堪任是擔任工作的能力失掉了，沒有做事情的能力。這裡面當然包括修道，修道的能力也沒有了。「顏色無光澤」，這是講他的體質。第二首：

【彼人常病惱。風黃多積集。四大互違反。是樂睡眠過。】

「彼人常病惱」，多病多煩惱。

「風黃多積集」，這是說身體不健康。

「四大互違反」。「四大」是地水火風，四大不調就是常常生病，這都是由於多睡眠而引發的。第三首：

【飲食不消化。身體無光潤。聲嘶不清徹。是樂睡眠過。】

「聲嘶」就是音聲沙啞，說話不清楚，這是多睡眠的過失。第四首：

【其身生瘡皰。晝夜常昏睡。諸蟲生機關。是樂睡眠過。】

「蟲」就是微生物跟寄生蟲。多睡眠的人，確實這個人的身體內臟裡面多少都是有寄生蟲的；有些寄生蟲對我們的身體沒有害處，有的有害處，這些常識一般人都有。「機關」就是機會，給這些寄生蟲生長的機會。第五首：

【退失於精進。乏少諸財寶。多夢無覺悟。是樂睡眠過。】

睡眠多的人，當然談不上精進了。喜歡睡眠，工作的能力比別人差，賺錢的機會也不多了，這是「乏少諸財寶」的原因。

昏沈的人就多夢，多夢就不覺悟！睡眠好的人，心地清淨的人，夢就很少。凡人都會作夢，如果你留意，夢境能夠考驗自己的功夫。我學佛這麼多年有沒有進步？大概在沒有學佛之前常常作惡夢，這個夢的境界非常混亂。學佛之後，這個妄念少了，心逐漸清淨了。雖然作夢，惡夢少了，甚至於惡夢沒有了，這是你的功夫提升了一節。如果夢少了，到沒有夢了，那你的功夫就更往上提升，又升了一級。到沒有夢境的時候，那就是如佛所說，四個小時的睡眠，你的精神一定能恢復到很飽滿。常常作夢，你睡都睡不穩，身體雖然在休息，你的精神沒休息，所以你起來的時候，依舊感到身體很乏、很疲倦，道理在此地。我們一般人睡得不沈、睡得不好，這個就是夢太多了。第六首：

【痴網常增長。樂著於諸見。熾盛難療治。是樂睡眠過。】

「痴網常增長」，網是比喻多，比喻複雜的意思，愚痴增長。

「樂著於諸見」，「見」是你的想法、看法很多，就是胡思亂想。

「熾盛難療治」。你的妄想、執著太多了，很不容易對治。為什麼不容易對治？睡眠太多了。第七首：

【損減於智慧。增長於愚痴。志意常下劣。是樂睡眠過。】

「損減於智慧，增長於愚痴」，這兩句話好懂。智慧減少了，愚痴增長了。

「志意常下劣」，這個人沒有高尚的志向。第八首：

【彼住阿蘭若。常懷懈怠心。非人得其便。是樂睡眠過。】

貪睡、懈怠、懶惰的人，要是住阿蘭若，那正好，沒有人去打擾，睡覺的時間可以很長。有沒有？有這種人。我曾經見過兩位閉關的，閉什麼關？睡覺關。閉關出來之後，信徒們大家尊重、供養，了不起，閉過關的。閉什麼關？他不曉得。閉睡覺關，在關房裡面睡大覺。這個法師年齡跟我差不多，早就過世了，過世很多年了。他去閉關的時候，向我借經書，我收藏有很多好版本的經書，他也借到關房裡用功，我也很歡喜。在我這裡借了一套《中觀論疏》，木刻線裝本十二冊。

到了第二年，他在關房裡過了一年，我去看他。他告訴我佛教界裡面，這個寺廟的法師種種情形，講了好多好多，我都不知道。他在關房裡面什麼事情都曉得，我天天在外頭不知道。我再一問他，我說：「你《中觀論》看完了沒有？」他告訴我，這十二本才看了半本，第一冊還沒看完。這不是在關房睡大覺！不但睡大覺，大概平常常常去看他的人，他還包打聽，所以外面什麼事情他都知道。這就失去閉關的意義了。閉關是尋找一個清淨的場所，真正用功，勇猛精進，離開一切的閒雜事務。我見過兩個人。

這是說「住阿蘭若，常懷懈怠心，非人得其便」。非人就是容

易著魔，妖魔鬼怪看到他的心思、他的念頭、他的行為，容易掌握他、控制他。這是我們常講這個人著魔了。著魔之後，被魔利用，這是睡眠的過失。第九首：

【蒙憤失正念。諷誦不通利。說法多廢忘。是樂睡眠過。】

「蒙憤失正念」，蒙憤就是愚痴、糊塗，失去正念。

「諷誦不通利」，這是指讀經不明瞭經的義理，常常忘失經文，把經文忘掉了。

「說法多廢忘」，講經說法的時候，也常常把佛的這些意思錯解了、曲解了，忘失了真實義。第十首：

【由痴起迷惑。住於煩惱中。其心不安樂。是樂睡眠過。】

這是必然的現象。因為愚痴，由愚痴裡面起迷惑，於世法、於佛法都不能夠通達明瞭；不能通達明瞭，必定是疑惑重重，在這裡面當然就生煩惱了，不能得到輕安。

心得安樂是我們學佛第一步所得到的利益。學佛有什麼好處？第一個得到的好處，就是身心安樂。如果這一條得不到，那你要認真去檢點、去反省，你學佛一定有偏差、有錯誤。否則的話，這個利益是決定可以得到的，這是很淺的功夫，不是很深的。最淺的功夫，最少的利益，是必定可以得到的。所以，不學佛煩惱少，愈學煩惱愈多，愈學壓力愈重，那就錯了，你走上魔道了。魔是什麼？折磨你，給你壓力，給你痛苦，那你是學魔，不是學佛。學佛一定得安樂。這個人得不到安樂，是因為他犯了過失，貪睡！第十一首：

【功德皆損減。常生憂悔心。增長諸煩惱。是樂睡眠過。】

這也是喜歡睡眠的過失。功德跟福德不一樣，這是諸位必須要記得清清楚楚的。「功」是功夫，一分功夫你就有一分收獲，那個叫「德」。譬如，持戒有功，禪定就是德。修定有功，開智慧就是

德。假如你持戒，你不得定，那個戒是福德，就不是功德了。因為底下沒有得了，持戒是要得定的。許許多多持戒持得很好，戒律很精嚴，得不到定。為什麼會得不到定？他的心散亂，自己持戒比別人好，看到別人就感覺自己值得驕傲！這一驕傲，定就沒有了。這就錯了。

所以佛在這個經裡面，第一句就是教給我們「不求他過，不舉人罪」，很有道理！六祖所講的「若真修道人，不見世間過」。你持戒持得很好，不見別人的過失，你就得定了，你的清淨心就現前了。自己戒律很精嚴，看到這個人不持戒，那個人破戒，那個人犯罪，你就完了，你怎麼會得到定？所以縱然持戒持得好，也是六道裡面一點痴福而已。那個不叫功德，功德都沒有了。貪睡的人不能成就功德，「常生憂悔心，增長諸煩惱」。第十二首：

【遠離諸善友。亦不求正法。常行非法中。是樂睡眠過。】

「善友」多半是勇猛精進的人。你貪睡眠，怎麼能跟他合的起來，這是不同類！善友自然就離開你了。你自己遠離善友，你也難求正法，你所行的必然是與佛教誨相違背的，這叫「非法」。第十三首：

【不欣求法樂。損減諸功德。遠離於白法。是樂睡眠過。】

不能夠歡喜學佛，不能夠歡心的求法，法樂、法喜得不到，因此所修學的一切都沒有功德。沒有功德，就是沒有效果、沒有成績。功德就是效果、成績。雖修學，拿不出成績出來，你所學的達不到你預期的目標。

譬如我們念佛，念佛的功德是什麼？不是我每天念十萬聲佛號，我每天念十部《無量壽經》，這就是功德。不是的。你功夫是下了，後頭你有沒有得？如果果然有得，那你這個修的叫功，功後頭有德！得什麼呢？最低限度的得是功夫成片。什麼叫功夫成片？你

這個功夫能夠把妄想、雜念、煩惱伏住，叫它不起作用，這就叫功夫成片。

我念佛為的什麼？把煩惱念掉。我們六根接觸六塵境界，一念貪心起來了，「阿彌陀佛」，把那個貪心壓下去，它不起作用了。遇到不順的事情，煩惱心起來了，「阿彌陀佛」，把那個煩惱壓住了。真壓得住、真不起作用，念這個佛號叫功，壓住了那就是德。

不能說一面念佛一面起煩惱，那個一點用處都沒有。那個念佛不叫功德，充其量就是比說廢話、比罵人好一點，那個沒有功德。功夫更深的是事一心不亂，功夫更高的是理一心不亂，那叫做功德。這是我們一定要搞清楚搞明白的。

所以他求法沒有真正的歡喜心，沒有真實的意樂，他當然沒有成績，當然沒有效果。

「遠離於白法」，白法就是一切善法都不生了。第十四首：

【彼人心怯弱。恆少於歡喜。支分多羸瘦。是樂睡眠過。】

這是說多睡眠的人，身心不健康。「心怯弱」就是心理不健康，憂慮多，歡喜少。「支分」是四肢手足都很瘦弱，這是身不健康。第一句講的心不健康，這是講的身體不健康。第十五首：

【自知身懈怠。嫉妒精進者。樂說其過惡。是樂睡眠過。】

他自己不精進、自己懈怠、自己貪睡，他不是不知道，他也知道。但是對精進用功的人，還是嫉妒，還說別人的毛病，還說別人的過失。這是造業！這個真的叫罪上加罪。第十六首：

【智者了其過。常離於睡眠。愚人增見網。無利損功德。】

「智者了其過，常離於睡眠」，這兩句是佛提醒我們，一個有智慧的人，知道睡眠的過失，所以「常離於睡眠」。離於睡眠，就是佛所教給我們的中夜睡眠。初夜、後夜，初夜是晚上六點到十點，後夜是晚上，現在講是第二天的清晨二點到六點。佛教給我們睡

眠的時間是四個小時，晚上十點鐘睡覺，二點鐘就起床。我們現在實在是做不到四個小時，我們業障很重，這個身體的確體力不能恢復。如果你晚上十點鐘睡，四點鐘起來，睡六個小時，這是一般道場現在大概都是這樣的。四點鐘起來作早課，這已經是打折扣了。

「愚人增見網」，增是增長，見是邪知邪見。「無利損功德」。
第十七首：

【智者常精進。勤修清淨道。離苦得安樂。諸佛所稱嘆。】

「智者常精進，勤修清淨道」。一個是愚痴人，一個是覺悟智慧的人，他們的行為不一樣。

「離苦得安樂，諸佛所稱嘆」。睡眠是苦，不是樂事！何況貪睡，就像前面講這麼許多的過失。第十八首：

【世間諸伎藝。及出世工巧。皆由精進力。智者應修習。】

這個世間種種的技術、技能，乃至出世間的工巧，都是從精進所生的，絕對不是一個懈怠人能夠做得到的！現在在這個世界上，由於交通便捷、資訊發達，外國人對我們中國人已經是另眼相看了。過去瞧不起中國人，沒有跟中國人接觸到，只是聽說中國人很愚痴、很笨拙，所以他們瞧不起。

早年到外國去，像美國，都是做苦工，都不是一種高尚職業。現在交通便捷、資訊發達，我們往來多了，外國人曉得了，他們也憑良心說話。他說全世界如果一個人一個人比，中國人第一。中國人的智慧、才藝沒有人能夠相比，他們很佩服。兩個人兩個人比，猶太人第一。三個人三個人比，日本人第一。這就說明中國人雖然非常優秀、非常聰明，不團結！個人搞個人的，不能合作！

我第一次到紐約是一九八三年，到紐約弘法的時候，就遇到外國人跟我講這個話。說完之後，他並不很重視、很看得起中國人，還是瞧不起。給我說這個話。

最後他跟我講：「你們中國人為什麼不團結？」這個話問得很好。

我一看這些外國人都是基督教徒，我就跟他講：「這是上帝的安排。」

他吃了一驚，他說：「為什麼是上帝的安排？」

我說：「中國人再團結起來，你們還有飯吃！」

大家一笑就了事。中國人團結，世界上的人沒飯吃！這個世界是中國人的。幸虧中國人不團結，他們還有飯吃！這是外國人對中國人的看法。所以現在也不敢輕視中國人了。今天全世界任何一個國家民族，就怕中國團結，這是他們最恐懼的。我們今天講統一、講團結，他們嚇死了，這是實實在在的話。第十九首：

【若人趣菩提。了知睡眠過。安住精進力。覺悟生慚愧。】

第二十首：

【是故諸智者。常生精進心。捨離於睡眠。守護菩提種。】

末後這兩偈是世尊囑咐我們。如果我們志向在了生死、出三界，尤其是念佛往生不退成佛，那就是趣大菩提。一定要知道睡眠的過失，要減少睡眠，要努力精進，我們才能夠有成就。好，今天就講到此地。