

请掀开经本第二十八面，倒数第二行：

【尔时世尊。重说偈言。】

这下面总共有二十一首偈，也是属于重颂。第一首：

【憍傲於多闻。执著诸争论。失念不正知。是名世话过。】

第一句是重颂「心生骄傲，不敬多闻」。

第二句是重颂「於争论多起执著」。

第三句里面是前面这二十种过失第三种，「失念不正知」。失念是随烦恼里面的一种，大乘《百法明门》里面跟我们说烦恼有二十六种，其中有六种是根本烦恼，有二十是随烦恼。随烦恼里面分大随、中随、小随，这个失念是大随烦恼之一。

什么叫失念？对于正法常常忘失，也就是我们讲的记性不好，常常忘记，这个叫做失念。佛在经里面讲的道理，修行的方法，契入的境界，他常常忘失，失去了正知正见，这些都是与贪著、喜欢世话有关系。无明、烦恼、习气，这是所有一切过失之因；佛在这个经上所说的种种过，可以说都是缘；有因再加上缘，果报就现前了。如同经上所说的。第二首：

【远离正思惟。身心不寂静。退失於法忍。是名世话过。】

「远离正思惟」。正思惟是八正道之一，也就是大乘经上常讲的正知正见。正知正见的标准是什么？一定是与事实真相相应，《般若经》上常讲的诸法实相。与诸法实相相应的，这是正知正见；也就是我们常讲的宇宙人生的真相，这个才算是正知正见。由此可知，佛法里面讲的正知见是非常合理的，决定不是盲从。所以知见要正！

「身心不寂静」。心，妄念很多；身，躁动。身心都静不下来。

。

「退失於法忍」。简单的说，他没有耐心。不但学佛没有耐心，在日常生活工作里面，他也没有耐心，这也是世话的过失。第三首：

【其心不调顺。远离奢摩他。及毗钵舍那。是名世话过。】这是讲用功。世话对我们用功也有很大的妨碍。「心不调顺」，也就是心里妄想、烦恼、知见很多，修行功夫就不得力了。「奢摩他」跟「毗钵舍那」是梵语，奢摩他翻作止，毗钵舍那翻作观，就是教下常讲的止观。止观就是禅定。禅也是梵语，禅那翻成中国的意思叫做静虑，静就是止的意思，虑就是观的意思。可见得翻译的文字不一样，里面的意思、境界完全相同。所以这两句就包括了佛门所有一切的法门，就是修行的方法，把它归纳起来不外乎这两大类。

。

这个止我们讲放下，这个说法大家就比较更容易了解。凡是从止入门的，你能够把身心世界一切妄想、分别、执著统统放下，从这个地方入门，就叫做奢摩他。你从奢摩他入门。毗钵舍那是看破。或者你从看破入门，就叫做毗钵舍那。看破是这一些事实的真相完全明了了、完全通达了，这个心清净了。从这里入不二法门，归纳起来不外乎这两种方法，一个是看破，一个是放下。喜欢世话的人，对于用功夫就有妨碍了。「远离奢摩他」，这个止观你都不能成就。

我们念佛，诸位同修必须要知道，会念的人，这一句佛号就是止观，里面有止也有观。念佛的时候，放下万缘，什么都不想，这就是止！一切妄念都止住、都放下了，这一句六字洪名清清楚楚明明白白，那就是观。所以念佛会念的人，这里面有止有观。世尊在

《大集经》里面告诉我们，念佛是无上深妙禅，就是这个道理。所以你老实念佛，不必再去参禅了，念佛是无上深妙禅，这一句佛号里面具足奢摩他、毗钵舍那。

这以下是讲在生活当中，也产生许多过失。第四首：

【不尊敬师长。爱乐於世论。智慧不坚固。是名世话过。】

「师长」是教导我们学佛的老师，不是世间的这些师长。世法里面的师长，没有教你了生死、出三界，这个地方是教给你了脱生死，超越轮回的这样的老师。因为你爱好世话、世论，当然把你修道的事业忘失了；或者是至少你也疏忽了，你没有认真去做，这是不敬师长。所以师长并不是要我们常常奉养他、恭敬他，不是这个意思。怎么样对师长尊敬？依教奉行，这才是真正的尊敬。

「智慧不坚固」，这是一定的道理。真实的智慧是从清净心生起来的，你心不清净，哪有真智慧？第五首：

【诸天不恭敬。龙神亦复然。退失於辩才。是名世话过。】

这是你得不到护法善神的保佑。纵然有辩才，你的辩才也会有退转。第六首：

【圣者常呵责。如是耽著人。唐捐於寿命。是名世话过。】

「圣者」是修行证果的人。他看到你，对你非常惋惜。必须要晓得，无量劫中得人身闻佛法，非常不容易。在佛法当中，尤其闻到净土法门，那真是无比的希有。为什么？这个法门如果你深信不疑，依教奉行，一生保证解脱！你修学其他法门，则未必！为什么？其他法门要断见思烦恼，断见思烦恼是很不容易的事情。这个法门不须要断烦恼，叫带业往生，只要你能信、能愿、肯念佛，你就成功了。所以这个法门叫易行道，在一切大乘法里面，最容易修学、最容易成就。它是希有难逢的法门，遇到这个法门还懈怠，还不能把这个世间法舍掉，这个叫真可惜！圣者呵责就是这些事情。

「唐捐於寿命」，唐捐是浪费。可惜你这一生宝贵的光阴空过了，没有用在道业上，非常可惜。第七首：

【诸行皆缺减。远离大菩提。命终生忧苦。是名世话过。】

「诸行」是讲你的修行。「修行」这两个字的含义，我们必须清楚，要把自己修学的功夫落实在生活上、工作上、平常的应酬上，那才叫真得力了，真正得到佛法殊胜的利益。这也是过去方东美先生常讲的：「人生最高的享受！」你真享受到了。

「诸行皆缺减」，这是说你纵然用功，你没有能够落实在生活上。你每天生活工作，处事待人接物还是烦恼、还是妄想、分别、执著。换句话说，你所用的功夫跟生活脱节了，这一句话的意思在此地。

「远离大菩提」，生活都不能够得力了，那要是证菩提涅槃，当然更渺茫了、更没有指望了。

「命终生忧苦」，「忧苦」是指三恶道，这也是世话把我们的功行耽误掉了。第八首：

【疑惑心动摇。犹如风吹草。智慧不坚固。是名世话过。】

世话多的人，耽著世论的人，对於佛经典里面所说的，理论也好、境界也好，常生疑惑。所以他的心不定，或信或不信，他的信心是动摇的，信心不清净。「风吹草」是比喻，就是不定的意思，智慧当然不坚固。第九首：

【譬如倡妓人。赞说他勇健。彼人亦复然。是名世话过。】

「倡妓人」是表演的，不是真的，也是我们常讲作戏的。作戏不是真的。他在戏台上赞叹这个人勇猛，那是台词上这么说的。那个表演的人真的那么勇猛吗？不见得，他是演这个角色而已。这是假的，不是真的。所以，这个修行人也跟演戏一样，不是在真干！他是搞假的，不是搞真的。这个里面的意思很深、很长。我们细细

想一想，我们学佛是真学佛，还是在演戏？演给自己看，还是演给别人看？到最后都落空了，这个很可惜。第十首：

【随逐世语言。染著诸欲境。常行於邪道。是名世话过。】

这也是世话过。这一首的意思好懂。「行於邪道」就是非佛所说，与佛相背就是邪道。第十一首：

【希求心不遂。谄曲多诤论。远离於圣行。是名世话过。】

「希求心不遂」，就是有求而求不得，这是八苦里面的「求不得苦」！

「谄曲多诤论」，心不正直，喜欢诤论。

「远离於圣行」。「圣行」是菩萨行，菩萨行是六波罗密、是十大愿王。他与六度十愿完全相背、远离了，这也是世话的过失。第十二首：

【愚人得少利。其心常摇动。如猿猴躁扰。是名世话过。】

愚是愚痴，没有智慧，得少为足。眼前一点小的利益，他以此为足了。对於圣教，乃至於净宗讲的西方极乐世界，他有时候相信，有时候怀疑，「西方真有极乐世界吗？我念佛，阿弥陀佛真的会来接引我吗」？生这一种疑惑。这个疑惑很麻烦，诸位读《无量寿经》就知道，疑为菩萨最大的障碍。所以根本烦恼是贪瞋痴慢疑，那个疑不是对普通的怀疑，是对圣教的怀疑，这是大烦恼！使你的道业不能成就，所以他心是浮动的。「猿猴躁扰」是比喻，所谓心猿意马。第十三首：

【智慧多退失。无有觉悟心。愚者所摄持。是名世话过。】

自己没有智慧，不觉悟，常常被这些愚者所玩弄，被他们所掌握，被他们所控制。第十四首：

【迷惑於眼耳。乃至意亦然。常与烦恼俱。是名世话过。】

这是讲六根「眼、耳、鼻、舌、身、意」迷惑，六根起用都与

烦恼相应，这也是世话之过。第十五首：

【愚人乐世话。尽寿常空过。不如思一义。获利无有边。】

世尊教导我们，也是劝告我们，哪些人喜欢这些世话？诸位要记住，世话的范围非常之广，凡是不能帮助你超越六道轮回的一切言论都叫世话。由此可知，喜欢世话的人多了！在历史上著名的这些文学家，都是喜欢世话代表的人物。我们想一想过去慧远大师在庐山建莲社，邀集志同道合的人在一起念佛、共修。当时的大文学家谢灵运想参加莲社，被慧远大师拒绝了。慧远大师为什么拒绝？他喜欢作文章、喜欢作诗，这是世话。你有这一些嗜好，你就影响别人的清净心，别人天天念经念佛，你在这边吟诗作文，那怎么行？这是愚痴，不是聪明！愚痴是什么？不知道六道轮回的恐怖！有智慧的人，想尽方法超越六道轮回。

「尽寿常空过」，这一生都空过了。

「不如思一义」，思一义，最简单的，这些人不如一个不认识字的老太婆念一句阿弥陀佛。她只会念一句阿弥陀佛，其他什么都不知道，什么也不放在心上，就是这一句阿弥陀佛念到底。念个三年五载，她成功了，她能够预知时至，站著往生，这叫有智慧，这个叫聪明，这个人不是愚人！

「获利无有边」，生到西方极乐世界，就作佛，就作菩萨。那个利益佛都说不清楚、都说不尽。第十六首：

【譬如甘蔗味。虽不离皮节。亦不从皮节。而得於胜味。】

佛在这里再举一个比喻，譬如吃甘蔗。甘蔗在三千年前印度那个时候就有，现在我们也有，这是一般人常常喜欢吃的，甘蔗的味很甜。那个甜味不能离开甘蔗的皮跟甘蔗的节，但是那个味也不是从皮节而生的。这个你仔细去观察，你要懂得，得它的味。第十七首：

【皮节如世话。义理犹胜味。是故舍虚言。思惟於实义。】

从法上说，这个道理就很深了。所以佛是先用比喻来说，世话就像甘蔗的皮跟节一样。世话我们要不要？要，不能离开。人与人的沟通，须要言语。上一代的人跟下一代人的沟通，我们现在跟下一代的人沟通，这就讲历史了，那要靠文字！我们今天读佛经，佛经是文字。三千年前佛说的话，我们今天读到也能懂佛的意思。这都是属於世话。所以世话有用，不能执著，不能够贪爱，贪爱、执著就错了。我们要明了它的义理。义理就好比甘蔗的味一样，言语文字就好比甘蔗的皮跟节一样，我们吃了之后会把它吐掉，舍掉它，得到它的味！

「是故舍虚言」，舍虚言，不是不要它，用它而不执著它就对了。

所以你要懂得「思惟於实义」，从经典的言语、文字里面去体会到宇宙人生的真相，这是佛教给我们的。第十八首：

【智慧诸菩萨。能知世话过。常爱乐思惟。第一义功德。】

「智慧诸菩萨，能知世话过」。有智慧的这一些菩萨们，他们知道贪著世话之过。决定不能贪著。自古以来，我们佛门里面祖师大德，说实在话，他们留传给我们的这一些著述里面，不但有一切经的讲解、疏论，这是佛法。除此之外，他们也有很好的文章、也有很好的诗词留下来。我们要问，他有没有贪著？他没有。没有，他为什么要做这些东西？他有这个能力，并不是刻意去学的。刻意去学，我们就错了。我们要刻意去学道，怎么能学这些东西？他有这个天赋，我们说他有天才，他一接触就会了；不但会了，他还好高明，他就可以以此做佛事，来接引众生，与大众结缘。

像近代的弘一大师，弘一大师这一些世话、世语是没有学佛之前学的，他的确是个天才，书法好，绘画也好，他能画能写；诗词

也好，金石雕刻也好，这都是世间艺术，他样样都精通。他拿这个来做佛事，来做接引众生的一种手段。我们没有这个天才，不要去刻意学他，学他你就犯了过失。你有这个能力，行。没有这个能力，不必去学。

印光大师就很老实。印光大师写的东西很多，你仔细看，他并不是书法家，他的字写得那是真的是有功夫，但是在艺术上讲谈不上。你仔细观，他有精神在里面。所以他老人家教人，字只要一笔一笔规规矩矩的写就行了，不必求好！你不是作书法家，你要求好干什么？写得端端正正、规规矩矩的就好。印光大师表现这个样子，我们就能看出来了，这是修道人的好榜样。

「常爱乐思惟，第一义功德」。第一义就是诸法实相，第一义就是真如本性，第一义就是宇宙人生的真相。如果诸位再不明瞭，我就老老实实告诉你，这一句「南无阿弥陀佛」就是第一义。你只要老实念，把整个精神集中在名号上，念累了你就休息，休息好了就再念，念这个佛号没有一个杂念夹杂在其中，你就是思惟第一义。所以读了这个经文，不要再去找什么叫第一义，那就麻烦了。第十九首：

【法味及义味。解脱第一味。谁有智慧者。心不生欣乐。】

「法味」是佛、菩萨为我们讲经说法，你听了能有悟处，这是法味！同样一部经，你每天去读诵，天天有悟处。怎样才会悟？为什么我们天天念都没悟处？我们用心不对，要用真诚心、恭敬心、清净心就有味道了，你就有悟处了。你没有悟处是你的心不真诚、不恭敬、不清净。读佛经跟看报纸没有两样，那怎么行？那怎么会有悟处？「真诚、恭敬、清净」心，你每念一遍都有悟处。悟的浅深、广狭与你用心有很大的关系。你的心愈清净，你悟入的愈深，意思也愈广，这是法味！「义味」，义是悟入境界了，体会义理了

。

「解脱第一味」，「解脱」是契入境界。这三个意思，后面比前面深，所谓后后胜於前前。义味比法味深，第一味比义味就更深了。在我们一般讲，一个认真学佛的人，法味是常常可以得到的。心地清净，真诚到极处，这个义味就得到了。开经偈上所说的「愿解如来真实义」，那是义味，你明白佛所讲的道理、义趣。「第一味」是你证诸境界，叫证果了。前面第一个听说，第二个明了，第三个是入境界了，那是第一味，你亲自尝到了。

「谁有智慧者，心不生欣乐」。哪有智慧的人对於这些事情，他不欢喜？这个绝决不是世话之味能够跟它相比的。世间世话之味也很浓，也有好的世话百读不厌，它有这样的摄受力量。好的文学作品，叫人读了爱不释手，那是世话，它也有法味；但是它没有义味，义味跟第一味没有。法味它也有，当然没有佛法这么浓。第二十首：

【是故应弃舍。无利诸言话。常乐勤思惟。殊胜第一义。】

「是故应弃舍，无利诸言话」，对於我们没有真实利益。这个真实利益，就是断烦恼、开智慧、了生死、出三界这个利益。凡是没有这些利益的，我们应当要远离。

「常乐勤思惟，殊胜第一义」。第一义在大乘佛法里面常讲，就是菩提涅槃，也叫一真法界。这是真实的第一义，殊胜的第一义。第二一首：

【如是第一法。诸佛所赞叹。是故明智人。常乐勤修习。】

一切诸佛如来所赞叹的是大菩提、大涅槃，诸佛如来已经证得；希望一切菩萨努力精进，快速也能够证得，这是佛教导众生的愿望。

【尔时弥勒菩萨。复白佛言。希有世尊。乃能善说世话过失。

思惟胜义利益功德。世尊。何有菩萨。求於如来真实智慧。而复乐於虚诳世话。】

「尔时弥勒菩萨复白佛言，希有世尊，乃能善说世话过失，思惟胜义利益功德」。这一句是弥勒菩萨对世尊的赞叹。

「世尊，何有菩萨，求於如来真实智慧，而复乐於虚诳世话」。「何有菩萨」是哪有菩萨？菩萨如果真正求自性的真实智慧，他怎么会再爱好这些世间的言论、世间的学术？他当然会舍弃掉。因为爱著世间的言论、学术都不能超越三界。世尊这些教诲都是真实教诲，不是世间圣贤所能说得出的，我们要细心去体会。

再看底下这一段经文，睡眠的二十种过失。

【尔时弥勒菩萨。而白佛言。世尊。云何名为睡眠中过。若观察时。菩萨应当发起精进不生热恼。】

「云何名为睡眠中过」？睡眠有什么过失？「若观察时，菩萨应当发起精进不生热恼」。由此可知，此地所讲的这十一类的过失，都是叫众生烦恼的、都是叫众生起愚痴的。所以佛菩萨在这里一问一答，其目的就是让我们在旁边听了之后，能够觉悟、能够觉醒过来，远离这一些过失。下面经文：

【佛言弥勒。初业菩萨。应当观察睡眠过失有二十种。若观察时。能令菩萨发起精进意乐无倦。】

我们看末后这两句，「精进、意乐无倦」，这是我们学佛人所向往的、所希望得到的。怎样才能得到？离开睡眠就可以得到了。我们看底下这个睡眠的二十种过。

【弥勒。云何名为乐於睡眠二十种过。一者懈怠懒惰。二者身体沉重。三者颜色憔悴。四者增诸疾病。五者火界羸弱。六者食不消化。七者体生疮疱。八者不勤修习。九者增长愚痴。十者智慧羸劣。十一者皮肤暗浊。十二者非人不敬。十三者为行愚钝。十四者

烦恼缠缚。十五者随眠覆心。十六者不乐善法。十七白法减损。十八者行下劣行。十九者憎嫌精进。二十者为人轻贱。弥勒。是为菩萨乐於睡眠二十种过。】

「弥勒，云何名为乐於睡眠二十种过」？喜欢睡觉的人，有二十种过失。

「一者，懈怠懒惰」。这是当然的，贪睡就是懈怠懒惰。

「二者，身体沉重」。这也是事实，但是往往我们疏忽了。多睡眠的人，身体显得很笨重。换句话说，他的动作不敏捷、不灵活，这是睡得太多了。我们曾经遇到过，过去有一个同修，现在他改了不少。他曾经告诉我，过去没有学佛之前喜欢睡觉，每一天差不多要睡十几二十个小时。大概这二十种过，他条条都具足了，一条都不缺了。确确实实许多疾病都是从这里生的。

「三者，颜色憔悴」。带的是病容。

「四者，增诸疾病」。有疾病的时候，这个病必定会加重，会睡出许多的毛病出来。

「五者，火界羸弱」。火界是说我们的体温。体温不正常，比一般人的体温要差，显示他的身体很弱。

「六者，食不消化」。在睡眠的时候，因为你的身体没有动作，肠胃蠕动得很缓慢，吃东西消化就不良了。如果吃的东西多，再要贪吃，那可就麻烦大了。

「七者，体生疮疱」。就是皮肤病，容易得皮肤病。如果不常常洗澡，铺盖不常常换洗，睡眠多的时候，的确很容易生皮肤病。

「八者，不勤修习」。佛教给你修学种种法门，你若是贪睡，把时间都睡掉了，哪有时间去修学！

「九者，增长愚痴」。睡眠是昏沈，昏沈的人就是愚痴，没有智慧。

「十者，智慧羸劣」。他的智慧很差，智慧很弱。

「十一者，皮肤暗浊」。这是我们常说他的肤色不好，一看就晓得，他不健康、不正常。

「十二者，非人不敬」。「非人」是指鬼神，指护法神，对于多睡的人不生恭敬心，他不会护持你。

「十三者，为行愚钝」。「行」可以解释为行动，他的一举一动很迟钝，纵然在清醒的时候，也像在昏沈一样。我们讲精神萎靡不振，就是这个意思。

「十四者，烦恼缠缚」。多烦恼。

「十五者，随眠覆心」。「随眠」是佛学里面的术语，意思就是说烦恼的种子。阿赖耶识里面烦恼的种子、习气，它能够障碍你的清净心，能够障碍你生智慧，所以叫做随眠。随眠就是习气种子。

「十六者，不乐善法」。对于一切善法不生欢喜心，也就是说他没有精神，不想去做。

「十七者，白法减损」。「白法」就是善法，他的善一天比一天少，恶作一天比一天多。

「十八者，行下劣行」。「下劣行」，就是他所做的恶天天在累积，善天天在减少。

「十九者，憎嫌精进」。这个人还有嫉妒心，看到别人少睡眠，很用功、很精进，他还嫉妒、嫌弃、瞋恚。

「二十者，为人轻贱」。别说是修行人，一般世间人看到他这种行为，对他也轻视，也不会重视他。

「弥勒，是为菩萨乐於睡眠二十种过」。这二十种过，佛这么一说，我们细细想想，大致上都能够理解。但是一定要晓得，睡眠是昏沈，昏沈是增长无明，所以它是很重的烦恼！

世间功夫好的都不需要睡眠。你看三界，欲界才有睡眠，睡是五种欲望之一，「财色名食睡」。如果到色界天，这五样东西都没有了。色界天人不需要财。我们贪财，色界天人不要财了。如果你能够把财放下、财断掉了；色断掉了，色是讲男女的情欲断掉了，没有了；名也不要了；食，也不要吃东西了；睡，也不要睡眠了。你有资格到色界天去了。色界天人没有饮食，也没有睡眠，你想想看，他没有饮食，他要钱干什么！所以他不贪财。他这个生命用什么来维持？禅悦为食。这是我们凡夫无法想像的，自自然然精神饱满，寿命长久，青春永驻，他不老！这是色界天人，他得的是禅定，禅定就是清净心。

这五样东西你没有离开，你决定在欲界，你不是在色界。由此可知，这五样东西是统统可以舍的。不要说佛、菩萨、阿罗汉，世间的高等的凡夫，色界天跟无色界天是高等凡夫，他们都舍弃掉了。所以佛教给我们修道的人，五欲愈少愈好，知道它是烦恼，它不是好东西！

睡眠要少，饮食要少；饮食少，你的身体才会健康！千万不要迷惑，认为一定要吃好东西、吃补品，吃什么你的身体才会好等等，都是骗人的，没有这个道理。翻开历史看看，中国古代的这些帝王、大臣、豪门、贵族，天天都是进世间最好的补品，但是寿命都不长，这不是很明显的例子！你仔细去观察，我们就不会受骗了。

佛教给我们是真的，不是假的，最好的营养，就是清净心；最好的补品是少欲望，愈少愈好。饮食，你能够一天吃一餐最好了，多省事。一餐够不够？绝对够了。你今天为什么不够？你的念头觉得不够，那就没有办法了。所以说境随心转。佛法里面常讲「一切法从心想生」，你心里想「我一天一定要吃三餐」，你一餐不吃就会饿了。如果你一个念头想「我一天只吃一餐，不需要吃三餐」，

你吃一餐的时候，这一天就不饿了。这是观念的问题，念头一转，这个事就断掉了。

我常常在外国讲经，人家一看到我，都问：「法师，你到底用什么补品？看你身体不错，容光焕发。」我说我的确有好的补品，最好的补品，台湾自来水公司的自来水。我是有人沏茶我就喝茶，没人沏茶，我自己不泡茶。为什么？麻烦！这一杯开水就可以解渴了，少麻烦，省事！有很多人以为我很会喝茶。其实我不会喝茶，好茶坏茶我分不出来。所以，你们供养那些好东西，真是冤枉！真是，我不懂，外行！不过我知道大家送给我的茶叶都是好茶叶，大概都不错，我就当礼物转送给别人了。

所以你只要心清净，不要分别，不要染著，就健康长寿。饮食愈简单愈好。李老师以前常常嘱咐我，不要到馆子里去吃东西，馆子不卫生。你没有到厨房去看，你晓得他做些什么？所以有人请我到馆子吃东西，回来我们要吃个解毒药。最好不要到外面去吃，愈简单愈健康，愈简单愈长寿。

【尔时世尊。重说偈言。】

下面我们看也有二十首偈颂。第一首：

【身重无仪检。懈怠少堪任。颜色无光泽。是乐睡眠过。】

这是喜欢睡眠的，身体沉重。仪是威仪，当然没有威仪了，这个真的谈不上了。检是自己检点，这个也没有了。「懈怠少堪任」，堪任是担任工作的能力失掉了，没有做事情的能力。这里面当然包括修道，修道的能力也没有了。「颜色无光泽」，这是讲他的体质。第二首：

【彼人常病恼。风黄多积集。四大互违反。是乐睡眠过。】

「彼人常病恼」，多病多烦恼。

「风黄多积集」，这是说身体不健康。

「四大互违反」。「四大」是地水火风，四大不调就是常常生病，这都是由於多睡眠而引发的。第三首：

【饮食不消化。身体无光润。声嘶不清彻。是乐睡眠过。】

「声嘶」就是音声沙哑，说话不清楚，这是多睡眠的过失。第四首：

【其身生疮疱。昼夜常昏睡。诸虫生机关。是乐睡眠过。】

「虫」就是微生物跟寄生虫。多睡眠的人，确实这个人的身体内脏里面多少都是有寄生虫的；有些寄生虫对我们的身体没有害处，有的有害处，这些常识一般人都有。「机关」就是机会，给这些寄生虫生长的机会。第五首：

【退失於精进。乏少诸财宝。多梦无觉悟。是乐睡眠过。】

睡眠多的人，当然谈不上精进了。喜欢睡眠，工作的能力比别人差，赚钱的机会也不多了，这是「乏少诸财宝」的原因。

昏沈的人就多梦，多梦就不觉悟！睡眠好的人，心地清净的人，梦就很少。凡人都会作梦，如果你留意，梦境能够考验自己的功夫。我学佛这么多年有没有进步？大概在没有学佛之前常常作恶梦，这个梦的境界非常混乱。学佛之后，这个妄念少了，心逐渐清净了。虽然作梦，恶梦少了，甚至於恶梦没有了，这是你的功夫提升了一节。如果梦少了，到没有梦了，那你的功夫就更往上提升，又升了一级。到没有梦境的时候，那就是如佛所说，四个小时的睡眠，你的精神一定能恢复到很饱满。常常作梦，你睡都睡不稳，身体虽然在休息，你的精神没休息，所以你起来的时候，依旧感到身体很乏、很疲倦，道理在此地。我们一般人睡得不沈、睡得不好，这个就是梦太多了。第六首：

【痴网常增长。乐著於诸见。炽盛难疗治。是乐睡眠过。】

「痴网常增长」，网是比喻多，比喻复杂的意思，愚痴增长。

「乐著於诸见」，「见」是你的想法、看法很多，就是胡思乱想。

「炽盛难疗治」。你的妄想、执著太多了，很不容易对治。为什么不容易对治？睡眠太多了。第七首：

【损减於智慧。增长於愚痴。志意常下劣。是乐睡眠过。】

「损减於智慧，增长於愚痴」，这两句话好懂。智慧减少了，愚痴增长了。

「志意常下劣」，这个人没有高尚的志向。第八首：

【彼住阿兰若。常怀懈怠心。非人得其便。是乐睡眠过。】

贪睡、懈怠、懒惰的人，要是住阿兰若，那正好，没有人去打扰，睡觉的时间可以很长。有没有？有这种人。我曾经见过两位闭关的，闭什么关？睡觉关。闭关出来之后，信徒们大家尊重、供养，了不起，闭过关的。闭什么关？他不晓得。闭睡觉关，在关房里面睡大觉。这个法师年龄跟我差不多，早就过世了，过世很多年了。他去闭关的时候，向我借经书，我收藏有很多好版本的经书，他也借到关房里用功，我也很欢喜。在我这里借了一套《中观论疏》，木刻线装本十二册。

到了第二年，他在关房里过了一年，我去看他。他告诉我佛教界里面，这个寺庙的法师种种情形，讲了好多好多，我都不知道。他在关房里面什么事情都晓得，我天天在外头不知道。我再一问他，我说：「你《中观论》看完了没有？」他告诉我，这十二本才看了半本，第一册还没看完。这不是在关房睡大觉！不但睡大觉，大概平常常常去看他的人，他还包打听，所以外面什么事情他都知道。这就失去闭关的意义了。闭关是寻找一个清净的场所，真正用功，勇猛精进，离开一切的闲杂事务。我见过两个人。

这是说「住阿兰若，常怀懈怠心，非人得其便」。非人就是容

易著魔，妖魔鬼怪看到他的心思、他的念头、他的行为，容易掌握他、控制他。这是我们常讲这个人著魔了。著魔之后，被魔利用，这是睡眠的过失。第九首：

【蒙愤失正念。讽诵不通利。说法多废忘。是乐睡眠过。】

「蒙愤失正念」，蒙愤就是愚痴、糊涂，失去正念。

「讽诵不通利」，这是指读经不明了经的义理，常常忘失经文，把经文忘掉了。

「说法多废忘」，讲经说法的时候，也常常把佛的这些意思错解了、曲解了，忘失了真实义。第十首：

【由痴起迷惑。住於烦恼中。其心不安乐。是乐睡眠过。】

这是必然的现象。因为愚痴，由愚痴里面起迷惑，於世法、於佛法都不能够通达明了；不能通达明了，必定是疑惑重重，在这里面当然就生烦恼了，不能得到轻安。

心得安乐是我们学佛第一步所得到的利益。学佛有什么好处？第一个得到的好处，就是身心安乐。如果这一条得不到，那你要认真去检点、去反省，你学佛一定有偏差、有错误。否则的话，这个利益是决定可以得到的，这是很浅的功夫，不是很深的。最浅的功夫，最少的利益，是必定可以得到的。所以，不学佛烦恼少，愈学烦恼愈多，愈学压力愈重，那就错了，你走上魔道了。魔是什么？折磨你，给你压力，给你痛苦，那你是学魔，不是学佛。学佛一定得安乐。这个人得不到安乐，是因为他犯了过失，贪睡！第十一首：

【功德皆损减。常生忧悔心。增长诸烦恼。是乐睡眠过。】

这也是喜欢睡眠的过失。功德跟福德不一样，这是诸位必须要记得清清楚楚的。「功」是功夫，一分功夫你就有一分收获，那个叫「德」。譬如，持戒有功，禅定就是德。修定有功，开智慧就是

德。假如你持戒，你不得定，那个戒是福德，就不是功德了。因为底下没有得了，持戒是要得定的。许许多多持戒持得很好，戒律很精严，得不到定。为什么会得不到定？他的心散乱，自己持戒比别人好，看到别人就感觉自己值得骄傲！这一骄傲，定就没有了。这就错了。

所以佛在这个经里面，第一句就是教给我们「不求他过，不举人罪」，很有道理！六祖所讲的「若真修道人，不见世间过」。你持戒持得很好，不见别人的过失，你就得定了，你的清净心就现前了。自己戒律很精严，看到这个人是不持戒，那个人破戒，那个人犯罪，你就完了，你怎么会得到定？所以纵然持戒持得好，也是六道里面一点痴福而已。那个不叫功德，功德都没有了。贪睡的人不能成就功德，「常生忧悔心，增长诸烦恼」。第十二首：

【远离诸善友。亦不求正法。常行非法中。是乐睡眠过。】

「善友」多半是勇猛精进的人。你贪睡眠，怎么能跟他合的起来，这是不同类！善友自然就离开你了。你自己远离善友，你也难求正法，你所行的必然是与佛教诲相违背的，这叫「非法」。第十三首：

【不欣求法乐。损减诸功德。远离於白法。是乐睡眠过。】

不能够欢喜学佛，不能够欢心的求法，法乐、法喜得不到，因此所修学的一切都没有功德。没有功德，就是没有效果、没有成绩。功德就是效果、成绩。虽修学，拿不出成绩出来，你所学的达不到你预期的目标。

譬如我们念佛，念佛的功德是什么？不是我每天念十万声佛号，我每天念十部《无量寿经》，这就是功德。不是的。你功夫是下了，后头你有没有得？如果果然有得，那你这个修的叫功，功后头有德！得什么呢？最低限度的得是功夫成片。什么叫功夫成片？你

这个功夫能够把妄想、杂念、烦恼伏住，叫它不起作用，这就叫功夫成片。

我念佛为的什么？把烦恼念掉。我们六根接触六尘境界，一念贪心起来了，「阿弥陀佛」，把那个贪心压下去，它不起作用了。遇到不顺的事情，烦恼心起来了，「阿弥陀佛」，把那个烦恼压住了。真压得住、真不起作用，念这个佛号叫功，压住了那就是德。

不能说一面念佛一面起烦恼，那个一点用处都没有。那个念佛不叫功德，充其量就是比说废话、比骂人好一点，那个没有功德。功夫更深的是事一心不乱，功夫更高的是理一心不乱，那叫做功德。这是我们一定要搞清楚搞明白的。

所以他求法没有真正的欢喜心，没有真实的意乐，他当然没有成绩，当然没有效果。

「远离於白法」，白法就是一切善法都不生了。第十四首：

【彼人心怯弱。恒少於欢喜。支分多羸瘦。是乐睡眠过。】

这是说多睡眠的人，身心不健康。「心怯弱」就是心理不健康，忧虑多，欢喜少。「支分」是四肢手足都很瘦弱，这是身不健康。第一句讲的心不健康，这是讲的身体不健康。第十五首：

【自知身懈怠。嫉妒精进者。乐说其过恶。是乐睡眠过。】

他自己不精进、自己懈怠、自己贪睡，他不是不知道，他也知道。但是对精进用功的人，还是嫉妒，还说别人的毛病，还说别人的过失。这是造业！这个真的叫罪上加罪。第十六首：

【智者了其过。常离於睡眠。愚人增见网。无利损功德。】

「智者了其过，常离於睡眠」，这两句是佛提醒我们，一个有智慧的人，知道睡眠的过失，所以「常离於睡眠」。离於睡眠，就是佛所教给我们的中夜睡眠。初夜、后夜，初夜是晚上六点到十点，后夜是晚上，现在讲是第二天的清晨二点到六点。佛教给我们睡

眠的时间是四个小时，晚上十点钟睡觉，二点钟就起床。我们现在实在是做不到四个小时，我们业障很重，这个身体的确体力不能恢复。如果你晚上十点钟睡，四点钟起来，睡六个小时，这是一般道场现在大概都是这样的。四点钟起来作早课，这已经是打折扣了。

「愚人增见网」，增是增长，见是邪知邪见。「无利损功德」。第十七首：

【智者常精进。勤修清净道。离苦得安乐。诸佛所称叹。】

「智者常精进，勤修清净道」。一个是愚痴人，一个是觉悟智慧的人，他们的行为不一样。

「离苦得安乐，诸佛所称叹」。睡眠是苦，不是乐事！何况贪睡，就像前面讲这么多的过失。第十八首：

【世间诸伎艺。及出世工巧。皆由精进力。智者应修习。】

这个世间种种的技术、技能，乃至出世间的工巧，都是从精进所生的，绝对不是一个懈怠人能够做得到的！现在在这个世界上，由於交通便捷、资讯发达，外国人对我们中国人已经是另眼相看了。过去瞧不起中国人，没有跟中国人接触到，只是听说中国人很愚痴、很笨拙，所以他们瞧不起。

早年到外国去，像美国，都是做苦工，都不是一种高尚职业。现在交通便捷、资讯发达，我们往来多了，外国人晓得了，他们也凭良心说话。他说全世界如果一个人一个人比，中国人第一。中国人的智慧、才艺没有人能够相比，他们很佩服。两个人两个人比，犹太人第一。三个人三个人比，日本人第一。这就说明中国人虽然非常优秀、非常聪明，不团结！个人搞个人的，不能合作！

我第一次到纽约是一九八三年，到纽约弘法的时候，就遇到外国人跟我讲这个话。说完之后，他并不很重视、很看得起中国人，还是瞧不起。给我说这个话。

最后他跟我讲：「你们中国人为什么不团结？」这个话问得很好。

我一看这些外国人都是基督教徒，我就跟他讲：「这是上帝的安排。」

他吃了一惊，他说：「为什么是上帝的安排？」

我说：「中国人再团结起来，你们还有饭吃！」

大家一笑就了事。中国人团结，世界上的人没饭吃！这个世界是中国人的。幸亏中国人不团结，他们还有饭吃！这是外国人对中国人的看法。所以现在也不敢轻视中国人了。今天全世界任何一个国家民族，就怕中国团结，这是他们最恐惧的。我们今天讲统一、讲团结，他们吓死了，这是实实在在的话。第十九首：

【若人趣菩提。了知睡眠过。安住精进力。觉悟生惭愧。】

第二十首：

【是故诸智者。常生精进心。舍离於睡眠。守护菩提种。】

末后这两偈是世尊嘱咐我们。如果我们志向在了生死、出三界，尤其是念佛往生不退成佛，那就是趣大菩提。一定要知道睡眠的过失，要减少睡眠，要努力精进，我们才能够有成就。好，今天就讲到此地。