

《宝行王正论·出家正行品》云：

心晦说名睡。身心掉名动。

由恶事生悔，忧后焦然名。

于三宝四谛，犹豫说名疑。

《教王宝鬘论·僧俗学处品》云：

睡眠掉举者，心身极不静。

悔由懊作恶，后由烦恼生。

于谛三宝等，三心二意疑。

五十四、睡：入睡也就是进入睡眠的状态，六转识不由自主地向内收摄，神识不清。

《劝发胜心经》云：

喜爱昏愤眠，心亦钝念愚，

彼慧极浅薄，智中恒退失。

不行闻诵教，睡伏身亦懒……

其中宣说了许多诸如此类的道理。

《宝积经》云：

何者饱腹易入眠，昼夜颠倒而沉睡，

如圈老猪身膘壮，屡屡入于劣胎中。

也宣说了属于痴心范畴内的睡眠，是转为旁生的因。

《大智度论》第十七卷云：

[睡眠盖者，能破今世三事：欲乐、利乐、福德。能破今世、后世究竟乐，与死无异，唯有气息。

如一菩萨以偈呵睡眠弟子言：

“汝起勿抱臭身卧，种种不净假名人！”

如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠？

一切世间死火烧，汝当求出安可眠！  
如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠？  
结贼不灭害未除，如共毒蛇同室宿，  
亦如临阵白刃间，尔时安可而睡眠？  
眠为大暗无所见，日日欺诳夺人明，  
以眠覆心无所识，如是大失安可眠？”

如是等种种因缘，诃睡眠盖。]

《中观四百颂·明破常执方便品》云：

若有三世主，自死无教者，  
彼犹安然睡，有谁暴于彼。

《六度集经·佛说蜜蜂王经》云：

[闻如是：

一时佛在舍卫国祇树给孤独园。佛告诸弟子：“当勤精进听闻讽诵，莫得懈怠阴盖所覆。吾念过去无数劫时，有佛名一切度王如来、无所著、最正觉，时为一切诸天人民不可计数而说经法。是时众中有两比丘，其一比丘名精进辩，一比丘名德乐正，共听经法。精进辩者闻经欢喜，应时即得阿惟越致<sup>1</sup>，神通具足；德乐正者，睡眠不觉，独无所得。时，精进辩谓德乐正言：‘佛者难值，亿百千世时乃一出耳，当曼<sup>2</sup>精进为众作本，如何睡眠？夫睡眠者阴盖之罪，当自勗勉<sup>3</sup>有觉寤

<sup>1</sup> 阿惟越致：又名阿鞞跋致，意译为不退转，即修行佛法之过程中得悟，不退堕于二乘、凡夫、恶趣等，也不退失所证得之果位、观念、行法。

<sup>2</sup> 曼：拼音 mǎn，通“蔓”。〈动〉蔓延；滋长。

<sup>3</sup> 勗勉：拼音 xù miǎn，勉励。

心。’时德乐正，闻其教诏<sup>4</sup>便即经行，于祇树间甫<sup>5</sup>始经行复住睡眠，如是烦乱不能自定，诣<sup>6</sup>泉水侧坐欲思惟，复坐睡眠，时，精进辩便以善权<sup>7</sup>往而度之，化作蜜蜂王，飞趣其眼如欲螫<sup>8</sup>之。时，德乐正惊觉而坐，畏此蜂王，须臾复睡，时，蜜蜂王飞入腋下螫其胸腹，德乐正惊，心中懾<sup>9</sup>悸<sup>10</sup>不敢复睡。时，泉水中有杂色花，忧昙<sup>11</sup>、拘文<sup>12</sup>，种种鲜洁。时，蜜蜂王飞住华上食甘露味，时德乐正端坐视之，畏复飞来不敢复睡。思惟蜂王观其根本，蜂王食味不出华中，须臾之顷，蜂王睡眠，堕污泥中；身体沐浴已，复还飞住其华上。时，德乐正向蜜蜂王说此偈言：

‘是食甘露者，其身得安隐，  
不当复持归，遍及其妻子。  
如何堕泥中，自污其身体，  
如是为无黠<sup>13</sup>，败其甘露味。  
又如此华者，不宜久住中，  
日没华还合，求出则不能。  
当须日光明，尔乃复得出，  
长夜之疲冥，如是甚勤苦。’

<sup>4</sup> 教诏：拼音 jiào zhào，意为教诲；教训。

<sup>5</sup> 甫：拼音 fǔ，刚刚，才。

<sup>6</sup> 诣：拼音 yì，〈动〉前往，去到。

<sup>7</sup> 善权：拼音 shàn quán，意思是佛教语。谓多方巧说导人觉悟。

<sup>8</sup> 螫：拼音 zhē，被蜂、蝎等用尾针或钩刺所刺伤。

<sup>9</sup> 懾：拼音 jiù，惶恐，恐慌。

<sup>10</sup> 悸：拼音 jì，因害怕而自觉心跳：惊悸。

<sup>11</sup> 忧昙：即优昙钵，梵语的音译。又译为优昙、优昙华、优昙钵罗、优钵昙华、乌昙跋罗。即无花果树。

<sup>12</sup> 拘文：即拘牟头花，又译作俱物头华、兜牟地花、句文罗华。花茎有刺，色白或赤，叶稍短。其白色者，茎细滑，可供食用。而赤色者，在《慧琳音义》卷三中说：拘物头花即赤莲花，呈深朱色，甚具香味，非人间所有。

<sup>13</sup> 黠：拼音 xiá，聪明而狡猾：狡黠。慧黠。

时蜜蜂王，向德乐正，说偈报言：

‘佛者譬甘露，听闻无厌足，  
不当有懈怠，无益于一切。  
五道生死海，譬如堕污泥，  
爱欲所缠裹，无智为甚迷。  
日出众华开，譬佛之色身，  
日没华还合，世尊般泥曰。  
值见如来世，当曼精进受，  
除去睡阴盖，莫呼佛常在。  
深法之要慧，不以色因缘，  
其现有智者，当知为善权。  
善权之所度，有益不唐举，  
而现此变化，亦以一切故。’

“时德乐正听闻其说，即得不起法忍，解诸法本，逮陀隣尼<sup>14</sup>，乃知精进辩善权方便。常独经行不复懈怠，应时亦得不退转地。”

佛告阿难：“尔时精进辩者，今我身是也。德乐正者，弥勒是也。”

佛语阿难：“我尔时俱与弥勒共听经法，弥勒时睡眠独无所得。设我尔时不行善权而救度者，弥勒于今在生死中未得度脱。闻是法者常当精进，广劝一切皆令除去睡眠之盖，当造光明智慧之本。”

<sup>14</sup> 陀隣尼：又作陀罗尼。即指总持。《大智度论》云：“陀罗尼，秦言能持，或言能遮。能持者，集种种善法，能持令不散不失。譬如完器盛水，水不漏散。能遮者，恶不善根心生，能遮令不生；若欲作恶罪，持令不作，是名陀罗尼。”

说是事时，无央数人皆发无上平等度意。菩萨锐志度无极精进如是。]

五十五、掉举：由于进食过饱等而造成身心极度不寂静，杂念纷呈。

五十六、后悔或懊悔：是指心中忐忑不安，后悔所做恶事，后来因忧心忡忡所引起，而成为等持等的障碍。

《大智度论》第十七卷云：

[掉、悔盖者，掉之为法，破出家心。如人摄心，犹不能住，何况掉散？掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。

如偈说：

“汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，

云何乐著戏掉法？既无法利失世乐！”

悔者，如犯大罪人，常怀畏怖，悔箭入心，坚不可拔。

如偈说：

“不应作而作，应作而不作；

悔恼火所烧，后世堕恶道。

若人罪能悔，已悔则放舍，

如是心安乐，不应常念著！

若有二种悔，不作若已作，

以是悔著心，是则愚人相！

不以心悔故，不作而能作；

诸恶事已作，不能令不作。”

如是等种种因缘，诃掉、悔盖。]

五十七、怀疑：对于四谛、三宝、业果等到底真实不真实，一直三心二意，即是怀疑。这种怀疑对解脱道等制造违缘，怀疑也有合理怀疑<sup>15</sup>与非理怀疑<sup>16</sup>两种。

《大智度论》第十七卷云：

[疑盖者，以疑覆故，于诸法中不得定心，定心无故，于佛法中空无所得。譬如人入宝山，若无手者，无所能取。

如说疑义偈言：

“如人在歧道，疑惑无所趣；  
诸法实相中，疑亦复如是。  
疑故不勤求，诸法之实相，  
是疑从痴生，恶中之弊<sup>17</sup>恶！  
善不善法中，生死及涅槃，  
定实真有法，于中莫生疑！  
汝若生疑心，死王狱吏<sup>18</sup>缚。  
如师子搏<sup>19</sup>鹿，不能得解脱！  
在世虽有疑，当随妙善法，  
譬如观歧道，利好者应逐<sup>20</sup>！”

如是等种种因缘故，应舍疑。]

<sup>15</sup> 合理怀疑：怀疑之一。怀疑之能引生合理认识自境之正确心识者。如思“声是常耶，抑无常耶？大概很可能是无常”。此一怀疑，能引生了知声是无常之心。

<sup>16</sup> 非理怀疑：怀疑之一。怀疑之能引生不合理认识自境之邪分别心者。如思“声是常耶，抑无常耶？大概很可能是常”。此一怀疑，能引生认为声是常之颠倒分别心。

<sup>17</sup> 弊：bì，〈形〉坏，低劣。

<sup>18</sup> 死王狱吏：指阎罗狱卒。

<sup>19</sup> 搏：拼音bó，捕捉。

<sup>20</sup> 逐：拼音zhú，〈动〉追求；随，跟随。

《众经撰杂譬喻》云：

[昔有一居士其妇妊娠<sup>21</sup>，请佛到舍供养毕，欲令如来占其妇后生子，欲知男女。佛言：“后当生男端正姝好<sup>22</sup>，及至长大当于人中受天上乐，后当得罗汉道。”居士闻之心疑不信，后复请六师供养毕，复使占之。居士语六师言：“前使瞿昙沙门<sup>23</sup>占之，言：‘后当生男。’实是男不？”六师答言：“当生女。”彼六师等憎嫉佛法苟欲<sup>24</sup>相反，还自思惟言：“若彼生男，居士当弃我奉事瞿昙。”便作诡语<sup>25</sup>语居士言：“汝妇当生男，生男之后方<sup>26</sup>大凶祸，家室<sup>27</sup>亲属七世绝灭，以不吉故我先谎言是女也！”居士闻之心大惶怖<sup>28</sup>不知所以。彼六师等便语居士：“欲得吉利唯当除去之。”六师便为居士妇按腹，欲令堕儿反害其母，居士妇遂<sup>29</sup>便命终而儿不死。宿命福德故也！居士便弃其妇著死人处，大积薪烧之，火炎<sup>30</sup>既盛，佛便将诸弟子，往就观之。居士妇身始破坏，便见其儿在莲华上坐，端正姝好颜貌如雪，佛令耆域<sup>31</sup>取此儿来。耆域入火抱儿来出，还本居士，遂便养育，至年十六才美过人，便广设多美饮食，请彼六师。六师既坐，未久之间便失笑，其人问：“何故笑也？”六师答言：“吾见五万里有山，山下有水，有猕猴落水中，是

<sup>21</sup> 妊娠：拼音 rèn shēn，妇女怀有身孕。

<sup>22</sup> 姝好：拼音 shū hǎo，美好。

<sup>23</sup> 瞿昙沙门：“瞿昙”是“释尊种族”的名字，引伸为“释尊”的异称。“沙门”是“出家人”的泛称。劝善止恶之意。《涅槃经·憍陈如》中记载，诸外道来至阿闍世王跟前，表示愿与释尊进行问答称：“大王，一切盗贼，王已整理，出家之人都无畏惧。今者唯有一大恶人瞿昙沙门，王未检校，我等甚畏。”

<sup>24</sup> 苟欲：拼音 gǒu yù，1. 贪求。2. 不正当的欲望。

<sup>25</sup> 诡语：拼音 guǐ yǔ，是指欺诈不实之言。

<sup>26</sup> 方：拼音 fāng，才，刚刚：方才。如梦方醒。

<sup>27</sup> 家室：拼音 jiā shì，意思是妻子、配偶或夫妻。

<sup>28</sup> 惶怖：拼音 huáng bù，是指恐惧。

<sup>29</sup> 遂：拼音 suì，〈副〉就；于是。

<sup>30</sup> 火炎：拼音 huǒ yán，见“火焰”。燃烧时发出的光焰。

<sup>31</sup> 耆域：即耆婆医师，为佛陀时代之名医。曾至希腊殖民地附近之德叉尸罗国学医，后返王舍城，为频婆娑罗王与阿闍世王之御医。虔诚信仰佛教，屡次治愈佛弟子之病。曾引导弑父之阿闍世王至佛陀面前忏悔。其名声可媲美我国战国时代之扁鹊。

以笑耳！”此儿知其虚妄，便钵中盛种种好羹以饭覆上，使人擎与之。余人钵中下著饭上著羹，诸人皆食，唯六师独瞋不食。主人问：“何故不食？”六师答言：“无羹，云何食？”主人言：“君眼乃见五万里猕猴落水，何不见饭下羹耶？”于是六师大瞋，竟不食而还。居士及儿，因是止不奉事，归命佛、法、僧。佛为种种说法，遂得道果，此喻极多，略记明真伪如是。]

龙树菩萨在《法界赞》中云：

日月常无垢，以五种覆蔽，  
云雾与烟等，罗睺手及尘。  
如是心光明，覆蔽以五垢，  
贪爱嗔恚眠，掉举与疑惑。

以上应当断除的五十七种过失大多数是真正所断的分类，有些是心所的自体，认识这一点，显然就是为了认清过失的因与果。这些所断法基本上都是以所说与能说来阐明的。有些只讲了所说，在所说的开头均标写出号码，因此应当做到前后不错乱而了知。

这所有过失的因果分别念主要是由于经久串习坏聚见与我执所牵引，依赖贪欲的对境悦意、不悦意，有些是由愚昧不知取舍及懈怠所致，而不同程度地产生根本烦恼与随眠烦恼，对于这些分别妄念，我们要恒常以正知正念来观察，进而通过各自的直接对治予以断除。或者，如云：“善或不善业，即由心所积。”主要调伏心，如果自己的心已经得到调伏，那么不费吹灰之力自然而然就会取舍善恶，所以说一定要修心。



《梵胜心请问经》中说：“菩萨若具四法则清净烦恼，四法即如理妙观察；发  
挥白法之力量；防患于未然；寂静而住。”

《慧海请问经》中也讲述了许多相关的道理。因此，我们要集中精力修心。

《摄正法经》云：“所谓法，即不住境不住方，法无不依于自心，是故我当持  
自心，直至究竟，极力调伏，极力入定，极力消灭。何以故？万法唯心，心中有一  
切功过，无心者则非。菩萨遣除一切过失而趋入一切功德，是故法即依赖于心，菩  
提依赖于法……”

又经中云：

妄念大无明，能堕轮回海，

住无念等持，无垢如虚空。

再没有比入定于无分别念的等持中更殊胜的。

《七童女传》云：

诸见之根本，坏聚见驱除，

不求有受用，何时我至此？

我们应当依此发愿。

## 二、摄义：

《宝行王正论·出家正行品》云：

若出家菩萨，须离此粗类。

《教王宝鬘论·僧俗学处品》云：

菩萨断此等，戒师尤应断。

前文中所说的这些恶行，作为在家菩萨都应该予以断除，身为出家守戒的菩萨  
更应当杜绝，因为这些是一切过失的根源。