

◎ 七種慢（節錄自《瑜伽師地論卷第八十九》）

1. 慢：於他下劣謂己為勝。或復於等謂己為等。令心高舉。故名為慢。
2. 過慢：於等謂勝於勝謂等。令心高舉。故名過慢。
3. 慢過慢：於勝謂勝。令心高舉。名慢過慢。
4. 我慢：妄觀諸行為我我所。令心高舉。故名我慢。
5. 增上慢：於其殊勝所證法中未得謂得。令心高舉。名增上慢。
6. 下劣慢：於多勝中謂己少劣。令心高舉。名下劣慢。
7. 邪慢：實無其德謂己有德。令心高舉故名邪慢。

◎ 如何克服睡眠（節錄自《佛說離睡經》）

1. 莫行想，莫分別想，莫多分別，如是睡當離。
2. 汝若睡不離者，如所聞法，如所誦法，廣當誦習，如是睡當離。
3. 若不離者，如所聞法，如所誦法，當廣為他說，如是睡當離。
4. 若不離者，如所誦法，如所聞法，意當念當行，如是睡當離。
5. 若不離者，當以冷水洗眼及洗身支節，如是睡當離。
6. 若不離者，當以兩手相挑兩耳，如是睡當離。
7. 若不離者，當起出講堂，四方視及觀星宿，如是睡當離。
8. 若不離者，當在空處仿佯行，當護諸根，意念諸施，後當具想，如是睡當離。
9. 若不離者，當還離仿佯，舉尼師壇敷著床上，結跏趺坐，如是睡當離。
10. 若不離者，當還入講堂，四疊敷鬱多羅僧著床上，舉僧伽梨著頭前，右脇著床上，足足相累，當作明想，當無亂意，常作起想思惟住。

◎ 四依法（節錄自《大智度論》）

佛欲入涅槃時，語諸比丘：「從今日應依法不依人，應依義不依語，應依智不依識，應依了義經不依未了義。」

「依法」者，法有十二部，應隨此法，不應隨人。

「依義」者，義中無諍好惡、罪福、虛實故，語以得義，義非語也。如人以指指月以示惑者，惑者視指而不視月，人語之言：「我以指指月令汝知之，汝何看指而不視月？」此亦如是，語為義指，語非義也。是以故不應依語。

「依智」者，智能籌量、分別善惡；識常求樂、不入正要。是故言「不應依識」。

「依了義經」者：有一切智人佛第一，一切諸經書中佛法第一，一切眾生中比丘僧第一；布施得大富，持戒得生天——如是等是了義經。

如說：法師說法有五種利：一者、大富，二者、人所愛，三者、端正，四者、名聲，五者、後得涅槃——是為未了義。

云何「未了」？施得大富，是為了了可解；說法無財施而言「得富」，「得富」者，說法人種種讚施，破人慳心，亦自除慳，以是因緣得富，是故言「未了」。

是多持經方便說，非實義。