



無量壽經科註第四回
學習班心得報告

珍惜暇滿人身寶

釋自了法師整理、摘錄自
智圓法師的《珍惜暇滿》

目錄

前言	一
壹、珍惜暇滿人身寶（上）	三
貳、淨空老法師評語（上）	六六
參、珍惜暇滿人身寶（下）	七一
肆、淨空老法師評語（下）	一三二

前言

《大經科註》第十一品解釋「諸難」：「指八難，謂見佛聞法有障難。又名八無暇，謂無有閑暇以修道業也。」我們關注一下「八無暇」這個詞。常常聽說人身難得，到底人身有多難得到？我們今生得到這個人身，並不是像天上掉下餡餅那樣無緣無故，而是，這個人身是我們生生世世勤勤苦苦修行賺得來的，比世間人賺個一百億、一千億付出還艱難。具足八暇、十圓滿的人

身才是能夠修行的人身，簡稱暇滿。古德常道：「暇滿人身寶，難得而易失，得已應善修，莫令空無果。」學習人身難得這件事，對念佛人有什麼好處？古人說：「殷重修習暇滿，其餘一切善法，都會由此引生。」善法譬如念佛，內心真正生起人身難得的感受，自然不願意浪費生命，爭分奪秒地念佛求往生。暇滿人身是道前基礎，培養出離心的第一步。謹此摘錄智圓法師（益西彭措堪布）的《珍惜暇滿》供養大家。

壹、珍惜暇滿人身寶（上）

一、暇滿的體性

（一）閒暇

暇是閒暇。脫離八種無暇，就是所謂的有暇。八無暇包括地獄、餓鬼、傍生、長壽天這四種非人類的無暇，和生為邊地沒有開化的野蠻人、持邪見者、無佛出世、根不具足這四種人類中的無暇。這八種都不具足修持善法的因緣，所

以是無暇之處。

具體來說，墮在三惡趣的眾生，極難生起修法的心，即使生起一點，也被痛苦逼迫，不能趣入修行。所以，地獄、餓鬼、傍生這三種都不具足修善法的因緣，是無暇之處。長壽天就是壽命很長的天人。其中，無想天這種天人除了在最初受生和最後死亡的時候生起心念之外，其它時間心和心所根本不現行，所以沒有善根修解脫道。欲界天恆時處在五欲中散亂，生不起修法的善

心，也是無暇。人類當中，如果生在沒有四眾佛弟子存在的邊地，或者生在佛不出世的時代，或者自身根不具足，痴呆、啞巴等等，都不能了解佛法。（也就是說，在無佛出世的時代，沒有佛說法，見不到佛法；在沒有四眾弟子的地方，沒有人向自己傳授佛法，也不知道佛法；自己的六根有殘障，也不能領受佛法。）除此之外，如果自己持有邪見，認為沒有前後世、沒有因果、沒有三寶，雖有正法住世，也不能信解。

以上這八類無暇，落在其中的一種，就沒有因緣修法。遠離這八種無暇，就是具有閒暇。

（二）圓滿

接下來，「滿」是修法的因緣圓滿，包括自己方面的五種和他人方面的五種，總共十種。

先說自己方面的五種圓滿：

- 1、得人身：就是沒有生在三惡趣或阿修羅界、天界等的生處，有幸生在人道得到了人身。
- 2、生中土：就是沒有生在邊地等其它地

方，而是生在佛法興盛的中土。

3、根具足：在中土的人類中，也有痴呆、喑啞等，而自己生性不是呆啞，諸根健全。

4、業未倒：縱然諸根的功德都具足了，但如果業顛倒——捨棄善法、執持惡法，也沒有因緣修道，但自己在造業方面沒有顛倒善惡。

5、信聖教：「聖教」就是佛所傳授的教法——經、律、論三藏。內心相信這是世間和出世間一切白法的依處或出生之處叫做「信聖教」。

他人方面的五圓滿：

1、佛出世：如果佛沒有出世，即使得到人身，也是處在無佛出世的時代，無緣修法。而現在釋迦佛經過三大阿僧祇劫圓滿福慧二種資糧，在印度金剛座現前正等覺而成佛，而且在這個世間應化。這是得到第一種圓滿。

2、說正法：有些佛雖然化身出現在世間，但不說法，因此也無緣修法。現在釋迦佛出世時，圓滿宣說了一切世間和出世間的正法。這是

得到第二種圓滿。

3、聖教住世：雖然佛宣說了正法，但如果生在正法隱沒的時期，也見不到佛的教法。而現在生在佛的末法時代，世間還有佛法存在。這是得到第三種圓滿。

4、趣入聖教有正軌：正法雖然住世，但如
果沒有能趣入正法真實義的正確軌道，也得不到
佛法的真實密義。現在遇到了各位菩薩、祖師開
顯佛語密義的論釋、教言、修行引導。這是得到

第四種圓滿。

5、師等助緣具足：「師」是指善知識，「等」是指提供自己修法助緣的施主、護持自己修道的同行善友、便於修法的處所、設施等等。如果不具足這些助緣，也難以修法，現在基本具足了這些助緣，這是得到第五種圓滿。

以上講的八暇十滿，歸納起來，就是「暇」和「滿」兩方面。「暇」是指遠離修法的違緣；「滿」是指具足修法的順緣。

二、暇滿難得之相

(一) 以因難得分二：1、暇滿之因 2、積因
極難

1、暇滿之因

單單生在善趣，也需要以持戒等修持一種清淨善法作為因，而得到具足八暇十滿的人身寶，更需要以圓滿的善法作為因，也就是需要以清淨戒作為根本、以布施等作為助伴、結合清淨的發願等，修積眾多善根。意思是說，單單得一個人

身或者天身，至少需要以一種清淨善法為因，純是惡法作為因，當然感不到善趣的果。特別地觀察，在善趣中，具足「八暇十滿」這十八種善果的人身是殊勝微妙的身，它之所以遠離種種修法違緣和具足自他方面的種種順緣，不是沒有因緣、僥倖現前的，每一個都是從各自相應的因緣感得。所以，暇滿人身的因是很多的善根，既要具有清淨戒這一根本，又要修布施、供養、恭敬、慈、悲、喜、捨、聞、思、修等等作為輔

助，不然怎麼能在這個身上現前種種修法的順緣呢？而且，前世要以清淨的發願攝持善根，專門在成就自己修法的方面迴向，譬如常見的發願：「獲得人身、住在中國、童真入道、正信出家、常遇明師」等等，總的就是發願自己來世得到暇滿人身。只有結合清淨的發願，才能攝持住這種善根因緣，特定地往獲得暇滿人身的方面成熟果報。

2、積因極難

認識了暇滿的因之後，接下來就觀察它的難得，也就是觀察修積這樣的因緣是非常困難的。

我們從正反兩方面思惟：正面思惟修積成就暇滿的善因極為難得；反面思惟造集失壞人身的業因極為容易，而且數量極多。譬如在地獄、餓鬼、傍生這三種惡趣當中，見不到眾生在造作能得安樂的善法，不必說清淨的善法，連混雜煩惱的不清淨善法也看不到。（譬如在傍生界，有多少畜生在守持五戒呢？有多少畜生在修上供下施

等的資糧呢？在地獄界和餓鬼界裡，有幾個眾生剎那生起了善心呢？幾乎看不到。）又譬如在阿修羅界和天界當中，有多少眾生守持戒律、行持十善業呢？阿修羅成天鬥爭、嫉妒，欲天心都散在五欲當中，上界天住在定中不動念，又有多少善念生起呢？人類當中，在無佛出世的時代、在邊地不開化的人群當中、在持邪見者和痴呆、聾啞人的心裡，有多少善念生起呢？在這些無暇之處沒有修做善法的因緣，所以善法極其稀少，幾

乎是零。

再說，在佛法興盛的中土，人們平時都在行持善法嗎？譬如在中國十多億人當中，修持善法的人是很少見的，很難見到人們每天精勤地行善。再看這些行善的人，也只能做一些夾雜著煩惱和不善業的善法（也就是大多數人在行善時，帶有貪、瞋、嫉妒、傲慢的心，帶有攀緣的心、顯示自己的心，帶有追求現世福報的心、求名求利的心）。真正做到了清淨善法的人非常少見。

這樣在因上很難修積清淨的白法，果上當然非常難得到暇滿的人身。就像春天在田地裡播的種子非常少，秋天所收的果實自然是很稀少的。再從反面觀察，眾生處處造集的是失壞人身的因。譬如在三惡趣眾生的心裡，剎那剎那現行的是瞋恚、慳貪、愚痴等的煩惱，造集的是殺、盜、淫等的惡業。這其中的每一個剎那都是在造惡趣的業因。在阿修羅界和欲天，也只是增長嫉妒、鬥爭和貪欲。再看人類的造業狀況，大多數

人多數時間都在造集不善業，所以多數是往惡趣裡走。而且，對於菩薩起瞋恚心，每一剎那都會感得長劫住在無間地獄，像這樣緣著善知識、緣著佛法僧三寶所造的深重惡業數量非常多，而這其中的每一個業都是長劫沉溺惡趣的因。而且自己識田裡還有往昔多生造下的很多惡業，這些業沒有感果、又沒有修對治加以摧壞，合算起來，需要很多劫住在惡趣當中。這些衡量就知道，得人身是非常難得的。

總之，在獲得暇滿人身的期間，能遠離一分一分的修法違緣，能具足一分一分的修法順緣，其中的任何一點都是以修善法做為因而感得的。所以，暇滿實際是由無量劫來精勤修善所感得的無上如意寶。

（二）以喻難得

1、豪華客機

譬如造一架大型的豪華客機，需要全球幾千家工廠、幾十萬人為它生產各種精密配件，最後

裝配組裝完成。生產這樣一架豪華客機是非常難的，因為需要集聚數以萬計的因緣，龐大數目配件的設計、選材、製造、安裝、整合，是極其複雜、精細的大工程。我們的暇滿人身就像這樣難得，因為這個人身寶上每一分珍貴的修法因緣都來之不易。

2、盲龜值木

譬如整個三千大千世界的區域變成了茫茫大海，在遼闊的海面上漂浮著一根帶有孔洞的木

頭，被四面的海風不停地吹動，在海面上漂蕩不已。深海的底下，有一隻盲龜，每隔一百年浮上海面一次，牠的頭部剛好鑽入木頭孔洞的機率實在太小了。原因：如果木頭停在一個地方不動，還有鑽進孔洞的可能性，但木頭被四面的海風不停地吹動、漂蕩；如果是面積很狹小的海面，也有鑽進孔洞的可能性，但海面是像三千大千世界的區域一樣廣大；如果在木頭上有很多孔洞，也有鑽入的可能性，但只有一個孔洞；如果

盲龜眼睛能看得見，也有可能鑽入，但盲龜根本看不見木頭和木頭上的孔洞在哪裡；如果盲龜頻頻地浮出海面，也有可能鑽入，但盲龜要過一百年（三萬六千多天）才浮上來一次。所以，盲龜的脖子極難剛好鑽進這根木頭的孔洞，得到暇滿人身寶就像這樣難得。

這個比喻裡說的種種事表示什麼？和三千大千世界同等大的海洋表示眾生受生的三界這個極廣大的區域；海面上木頭的孔洞，是指得到有

閒暇、修法條件圓滿的人身；四面的海風不停地吹動，比喻心中邪分別的業風不停地吹動；瞎了眼的盲龜，比喻無明深重的眾生，不知道什麼應取、什麼應捨，沒有打開明辨取捨的慧眼；深深的海底，比喻受報漫長、難以超升的惡趣；每一百年浮上海面一次，比喻在長劫受報之後，終於得到了一次善趣之身；又下落海底，比喻得一般人身之後又墮入惡趣。

總的意思是說：由於沒有開啟慧眼，不知道

何取何捨，恆時都在隨邪分別的業風漂蕩，而且一旦陷入深深的惡趣就長劫難出，即使再生到善趣，也脫離不開無明和邪分別的狀態，導致在三界六道廣大無邊的生處當中，極難得到暇滿人身。

3、線入針孔

就像有人站在須彌山的山頂上放下一根線，有人站在須彌山的山下拿著針迎接，又有極猛的風吹著線，線極難入在針孔裡。暇滿人身寶比這

還要難得。

4、鼓面撒豆

就像天空中密密麻麻地降下豆子，這些豆子要能停留在鼓面上極難。絕大多數都落在鼓的外面，即使有少許豆子落在鼓面上，也立即彈起，掉在外面。得暇滿人身寶就像這樣困難。

整個三有生處就像一個很大的區域，其中只有落在很小的人類的鼓面上才得到這個最妙的暇滿人身。但是無數欲界、色界、無色界的天人死

後像豆子一樣從天上紛紛掉落，怎麼也落不到這個暇滿人身寶的鼓面上面。他們中的大多數都掉到鼓的外面去了。所以，諸天最希願的就是死後能生在人間做人。天人們對即將死去的天人，都這樣祝願說：「願你生在安樂趣中。」（安樂趣就是指人。）可是，大多數天人死後沒有福氣生到人間，都掉到惡趣深淵裡去了。

（三）以數量難得

在眾多的有情種類當中，得暇滿人身的比

例是極小的。經上說，地獄裡的眾生就像大地上的微塵那麼多，餓鬼就像彌滿虛空的暴風雪的雪粒那麼多，傍生就像酒糟那麼多。相比於惡趣眾生，善趣人天的數量就像指甲上的塵土那樣少。又說，六道各種種類的有情和上上相比，下下的有情像大地上的微塵那樣多；和下下相比，上上的有情像指甲上的微塵那麼少。

有人會問：為什麼下下的有情數量這麼多呢？這要看到在因上，有情造惡業的極多，造善

業的極少；而造惡業的人當中，造深重惡業的人極多，造輕微惡業的人極少。所以就像走在非常光滑的冰面上，很容易就滑倒在地一樣。

所以在無數種的有情當中，得到暇滿人身是極其罕見的。帕當巴尊者說：「總體上看諸多的有情身時，幾乎沒有得人身的。個別地看單個有情身時，他得人身也只是有可能性。」意思就是，把這無量無數的有情的身放在一起看，清一色的都是非人類的身，幾乎見不到出現一個人。

而針對每一個有情來看，看看你、我、他能不能得人身，也只是有一點可能性。

（四）一蹉百蹉

有人會想：受惡趣苦，只要消盡了往昔的惡業，就還可以生安樂善趣。所以不難脫離。其實，生在惡趣當中，正受苦時，時時刻刻都是生惡念、造惡業，所以從惡趣死後還需要轉惡趣，非常難解脫。

古人說：「今生若不修，一蹉是百蹉。（今

生不修的話，就會一錯而連著一百生錯過。」
這個人身最難得到又最容易失去，一念之差就落
入惡趣，三途進去容易出來難。「七佛以來，猶
為蟻子。八萬劫後，未脫鴿身。（就是佛經上
說，有一些螞蟻一直到七佛過後，還是做螞蟻。
有些鴿子經過八萬劫還沒脫掉鴿子的身。）」所
以我們得人身很難，遇佛法更難，遇到即生成就
的法門能夠信受更是難中之難。如果這一生錯
過，失了人身，哪一天能再得人身呢？又哪一天

能再遇佛法呢？又哪一天遇到即生成就的法門而且信受呢？這何止是錯過百生，是錯過千生、萬生乃至無窮生啊！

我們去觀察自身暇滿的每個方面，都是由前世的善業因緣來的，要有清淨戒、清淨善法、清淨願，非常不容易！譬如，坐在這裡看一本經書，安心地坐上三個小時，不受打擾，那就是莫大的清福！身心是健康的，不瞎也不痴呆，看書時沒有邪見障在心裡，又有清淨的善願，願意學

法，這樣念念心緣於法，世上有幾個人有這樣的福呢！

從這裡去體會，哪點不是前世的善根因緣所感的呢？這樣去算，才相信以無量劫來的因緣才造就了暇滿人身寶，要沒有無量的善業因緣不可能出現這麼好、這麼圓滿的身。

譬如，現在教一個小學生，哪怕教會他寫一個字都要好多天，何況真正讓他去行善、去持戒、去發願、去長年這樣做？這要積聚多少因緣

才能讓他自願這樣做啊！而這樣所做到的是非常稀有、珍貴的善根，我們今天學法的福分，就是由這樣的善根感得的。所以現在哪怕有兩分鐘學佛法的安閒，也都是珍貴的福報。

也許你認為兩分鐘的安閒不算什麼，我要問你：以眾生墮在地獄中的處境來說，他在億萬年當中能出現這樣的兩分鐘安閒嗎？像人間坐在這裡安心地聽佛法，他多少億年也夢不到。又譬如一隻黃牛，在牠一輩子十來年裡，出現過一剎那

這樣的福報嗎？牠能享受到這樣的清福嗎？牠前世沒有種這樣的因，只有在勞苦中度過一生。又譬如地球上不信佛的人，在商界、政界、學界、演藝界的人，誰有這樣的兩分鐘呢？這才理解順治皇帝的出家詩：「百年三萬六千日，不及僧家半日閒。」這個「僧家半日閒」是皇帝身上求之不得的，所以他羨慕這樣的清福，他求不到一天安閒無事。這樣才知道，我們身上擁有的是修法的清福啊！

北俱盧洲、天上的人有福報，但不是暇滿，修不了佛法。整個北俱盧洲人的福報，加起來比不上我們現在一天聞思修的福報大。人間一億個比爾·蓋茨的福報也比不上我們半天學法的福。這才知道暇滿的珍貴。這才知道有半天的聽法、學法，是所有的北俱盧洲人、所有的欲界天、一億個比爾·蓋茨都得不到的。好好想一想，為什麼我們會把這麼寶貴的時間白白地浪費掉？像把如意寶隨隨便便扔掉一樣，用它去搞貪瞋痴。把

一億兩黃金買不來的暇滿時光，拼命在手機上「嘩啦、嘩啦」地打發掉，這是糊塗到何等的地步！真正懂了人身難得還會問：今天該不該上網打遊戲、該不該看電視、該不該上飯店、該不該參加聚會、該不該旅遊、該不該裝修、該不該逛超市、該不該花幾個小時去美容、該不該花半天包餃子、該不該去種花、養魚、該不該彈琴、練功，這些統統都沒有了。所以了解了人生的珍貴，即使用億萬美鈔跟你換一寸光陰，你也不會

換。你有這種珍惜暇滿的觀念，給你一萬輛小車換你三分鐘，你也不換。如果有人說：你今天浪費三分鐘不學佛法，就給你一億美鈔。你會拒絕說：我不要！

古人就是這樣，他不願意把寶貴的人身用在無意義的事上。像卡拉貢穹格西要出山洞，有一叢荊棘擋住了洞。他正想去砍時，轉念一想：暇滿這麼難得，怎麼能浪費！所以，珍惜暇滿的人哪怕用億兩黃金去買他向無意義的事走一步，

他都不願意。倒添一萬塊錢拉他出去吃飯，他也不要去。不用說二、三個小時逛超市，就是超市的老闆把整個超市給他端過來，他都不看一眼。就算半壁江山送給他，他都不要，何況區區的五欲。這時，讓他浪費時間是一萬匹馬也拉不動的，肯定像錐子插入地中一樣，沒有人能把他從修法當中拉出來。像古德，皇帝請他做國師，他寧可斷頭也不去。這個道比去皇宮受賞都看得重，比當國師都看得重。所謂的世間娛樂，上

網、看電視、打手機、看報紙這些，都只是糊塗人才會做的。

接下來我們再觀察一下「遇佛出世難」。

譬如從毘婆尸佛開始，先後有尸棄佛、毘舍浮佛出世。然後在無數劫中無佛出世。成劫過去之後，到了住劫的第九小劫，人壽六萬歲時，拘留孫佛出世；人壽四萬歲時，拘那含牟尼佛出世；人壽減到二萬歲時，迦葉佛出世；人壽一百歲時，釋迦牟尼佛出世。釋迦佛滅度已經近三千

年，時值末法，鬥諍堅固，到下尊彌勒佛出世，還有五十六億七千萬年。

彌勒佛以後有四個小劫，沒有佛出世，到減劫的第十五個小劫中，有九百九十四尊佛相續出世，然後又有四個小劫沒有佛出世。到第二十小劫時，人壽八萬四千歲時，樓至佛出世。然後水火風災前後出現，世界已壞，是二十小劫的空劫。不知道什麼時候佛會出現在世間。所以說佛出世難遇。我們在遇到時怎麼能不珍惜呢？如果

這一回錯過，生在無佛出世的時代，那是億億年的長夜黑暗，連佛經的一個字都看不到。現在我們遇到了這樣寶貴的佛法，怎麼能不珍惜呢？怎麼能不晝夜勤學呢？

像剛才舉例那樣，對自己所擁有的十種圓滿，每一個都應當這樣想：「稀有啊！人身是這樣難得，絕大多數的芸芸眾生只得到三惡趣和天人、阿修羅的身，我這次得人身實在是稀有啊！」又想：「稀有啊！佛陀出世極難值遇，大

多數時間都沒有佛出世，而我竟然生在釋迦佛出世的時代遇到了佛的正法，實在是稀有啊！」又想：「稀有啊！能行正道斷惡行善，實在太難，現在人間大多數的人都執持惡法、捨棄善法，而我這一生竟然能業不顛倒，一向斷惡行善，實在是稀有啊！」又想：「稀有啊！我竟然遇上能趣入無上妙法的正軌，那麼多人都沒有機會趣入佛法，即使信了佛也不知道怎麼趣入修證佛法，而我竟然能趣入，實在稀有啊！」像這樣，每一條

上都看到有極多數量的眾生不具足，而自己竟然具足了這項功德，所以不應當虛度。

像這樣一一地思惟，八暇十滿中具備一項也非常難，而自己已經全部具足。自己竟然得到這樣殊勝的修法所依，這不是曇花一現嗎？要想到：像這樣殊勝的人身寶，過去難以得到，將來也難以得到，所以這一次務必要用它來成辦究竟大義。

如果得到人身寶的今生這段時間，沒有用它

修持菩提，將來斷斷不可能再得這樣的人身，決定漂泊在無邊的輪迴苦海中。宿世多少積資淨障才成就的這個人身寶，不能散亂在世間現世的瑣事上，唯一要修持菩提，這一點極其重要。寂天菩薩說：「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，愚莫時中眠。」

金厄瓦格西是我們修行人的榜樣。他徹底捨棄了睡眠，一生精進持誦不動佛的心咒，到他圓寂時念到了九億。他的上師大瑜伽師對他說：

「法子啊！有時要調調身體。不調身的話，有大衰退的危險性。」他說：「是這樣的！但一思惟起暇滿難得，就沒有睡覺的空閒。」要像這樣下至一剎那、一彈指的光陰都不浪費。

三、思維獲得暇滿能攝取大義

（一）什麼不是攝取大義

世間人都把人生的意義錯誤地建立在獲取心外的五欲等法上，其實這最多是小義，不是什麼

大義。所謂攝取大義，就是像人在寶山當中用手去攝取珍寶一樣，用這個暇滿身去攝取解脫、成佛的大義。

遊山玩水，腳走走、眼看看，上黃山覽勝，去長江暢遊，看所謂的壯麗山河、看所謂的小橋人家，這並不是攝取大義。

收集郵票、古董，學習電腦、設計程式，把房屋裝飾得富麗堂皇，擺滿一屋豪華家具、高檔電器，這也不是攝取大義。

掌握很多現代知識、技能，這也不是攝取大義。

擁有財團企業、億萬資產，這也不是攝取大義。

擅長琴棋書畫，練就一身功夫，這也不是攝取大義。

儀表堂堂、口若懸河、談古論今、能歌善舞，得到億萬觀眾的喜愛，也不是攝持大義。仕途中直步青雲，當選為國會議員、首相、

總統，這也不是攝取大義。

世間的科學家、哲學家取得種種成果，這也不是攝取大義。商業巨頭成就種種事業，這也不是攝取大義。所有的外道仙人的修行，哪怕修到非想非非想天，也不是攝取了大義。他們都用錯了人生。

所有運動會中的蹦蹦跳跳，所有世間的影視、小說創作，只是無意義地浪費人生。多少演唱會、運動會、搞多少科技發明，都不是攝取

大義。

生產多少套服裝、多少輛汽車，建設多少城市廣場、立交橋、地鐵、高速公路，放多少衛星上天、開多少太空船登月，都只是人生小義。

世間所謂經濟界、政治界、科學界、文藝界、體育界，在那些領域得到名聲、地位、成就、事業，都不是攝取大義。

沒必要把大量的時間花費在這上面，即使用盡了一生的心血，也不如學習佛法一個偈頌的利

益。凡是障礙善用暇滿的那些東西都要撥開，才能成就生命的大義！

（二）什麼才是攝取大義

道理是簡單而明瞭的。用我們的暇滿來聞、思、修正法，就是攝取大義，修好自己的心，覺悟自己的心，再幫助他人覺悟，就是攝取大義，其他都是虛假的。

這個身成了修持菩提的所依，這就是極大的意義。具體地說，只有在這個身上才能發起普

厭三界的出離心、受別解脫戒、修行解脫道。只有這個身才能發成佛度眾生的菩提心，才能受菩薩戒、修持六度萬行。只有這個身才能深入般若、明心見性、光明大圓滿等，才最容易發起信願行，往生淨土。

所以，我們這次獲得暇滿人身寶就真正成為修持大菩提的所依，在這時候應當日夜不斷地修菩提，就像商人進了寶洲，要攝取如意寶一樣。假使我們忘掉了「人身義大」，在捨棄了修菩提

之後，去做現世世間的事業、去做世間的學問、技藝、去享受五欲，用在看電影、電視、娛樂、體育、上網這些上，那就是把無價的如意寶變成辦三惡趣等輪迴苦的所依，這有多麼不合理！

所以，暇滿人身不應當變成造集輪迴業因、更不應當變成造集惡趣苦因的所依，而需要盡量讓它成為成就菩提的所依。

（三）暇滿義大的比喻

1、正面的比喻

(1) 如意寶

譬如，轉輪王有如意寶，在人民缺糧食時，轉輪王就齋戒沐浴，換上潔淨的衣服，對如意寶祈禱：在我的國境內降下糧食吧！國境中就降下了糧食雨。人民缺衣服時，他就祈禱：在我的國境內降下衣服吧！全國就降下了衣服雨。而我們的暇滿人身是十萬倍超勝它的如意寶，能成滿無量無邊的功德。我們現在已經擁有了最殊勝的如意寶。

為什麼是最殊勝的如意寶呢？因為可以如
意地從這個身心上湧現無量無邊的功德，湧現一切
現時和究竟的利益安樂，這哪裡是轉輪王的如意
寶可比的呢？

常常要自己慶幸：我自己就是最珍貴的如
意寶啊！我今生終於得到最殊勝的如意寶了！三
惡趣、天人、阿修羅，都沒有我這樣的人身寶！
我的人身寶能流現無量無邊的微妙功德，能成辦
一切暫時和究竟的利益。我要珍惜啊！萬萬不能

糟蹋！

(2) 曇花一現

據說曇花是三千年一開，當佛出現在世間，曇花就盛開了，所以很難遇到。我們得暇滿人身，就是「曇花一現」。無量世以來都沒有開花，今生終於迎來了生命的花季，開得這麼妙好！在自己的暇滿身上終於開啟了覺悟，日夜不斷地放出佛性的妙香，擁有了生命本有的尊貴。螞蟻、蚊蟲並不像我們的心，能開智慧之

花、福德之花、願力之花，能散發廣大事業的芳香。這是我們暇滿的人身上才能開花、才能覺悟，才能發出功德妙香。心有厚重的業障、報障、煩惱障，就不是開花的形態。地上的豬、馬、牛、羊，都是沒有開花的生命，地獄、餓鬼道裡無數的可憐眾生更是長劫在惑業的纏縛中，枉受辛苦。他們身上發不出覺悟之光，發不起厭捨輪迴、欣求涅槃的心，發不起成佛、度眾生的心，開啟不了觀見實相的智慧，不能自在從自

己心中散發無量菩提行的妙香，所以都是沒有開花的形態。而我們是曇花盛開了！

(3) 最富有的人

看看，我們才是三界中最富有的人。我們由前世的辛勤努力，以極多的善業、願力因緣，終於成就了具足暇滿的人身寶，擁有了行持一切佛法的所依。

(4) 登上法界機場

在遼闊的太空當中，有一個「人間」的小小

洲島，其他眾生都不斷地受生在小島之外的區域，極難生在這個人間的寶洲上，而這個寶洲的中心有一個翱翔法界的機場。我們幸運地生在了人間寶洲，又進入了暇滿的機場，坐在即將起飛的飛機上。如果這時候不向上起飛，反而跑到機場外去追求五欲，那就太可惜了！其他眾生是沒辦法踏上這個機場坐上飛機直接起飛，而我們已經有了這個機遇，這時不起飛更待何時。古人說：「此身不向今生度，更向何生度此身。」

2、反面的比喻：

(1) 王子

就像一個王子本來要做統理天下的事，他忘失了自己的身分，走出皇宮去販毒、偷盜、賽馬、玩鳥。很多人得到了暇滿人身，不去成辦菩提，日夜聞思修聖法。卻去上網、打牌、旅遊、看電視、逛商場，做這些毫無意義的事，就像這位痴迷的王子一樣。

(2) 金器裝糞

這個具有了暇滿種種功德的清淨身心，就像用很多珍寶裝飾的金器。外在緣染污境界，內在起非理作意，生起一個個染污念頭，就是在暇滿的金器裡不斷地裝糞。這樣做就是無意義地浪費暇滿，非常愚痴！

舉一個例子，我們看一小時電視劇，裡面有漂亮的男女，出現一個畫面，就會起一個貪心，這是欲界眾生難以避免的。因為眼睛盯著畫面，

緣的是可愛的異性，心裡有非理作意，三緣聚合，沒有不生貪心的。只不過一般人沒有自知之明，不認識什麼是貪心，其實是心裡生起了好感，就已經墮在貪煩惱當中了。按這樣計算，一秒鐘出現三十個畫面，一小時有一半生貪的畫面，就生起（ $1 \div 2 \times 30 \times 60 \times 60 \parallel$ ）五萬四千個貪念，也就造下了五萬四千個惡趣業因。如果看了二十年電視，那就生了一百萬以上的貪瞋念頭，造下了一百萬以上的惡趣業因。可憐，

以大好的人身寶在自己八識田裡薰入了無數惡趣業因，一旦薰入就很難再洗乾淨。薰一次，就是中一次毒，身心就受一次損害，就會變現惡趣極為漫長、難忍的果報。這就是用金器裝糞的極愚痴行為。

所以，像世間影視、網路、書籍裡不清淨的境界，一次、兩次接觸，就生起很多世間念頭；三次、四次接觸，就加重貪瞋煩惱；十次、百次、千萬次接觸，這個身就已經在地獄裡報到

了！

這個具有大義的人身，過去即使是一個上午無意義地空過了，也應當生起懊悔之心。像現在這個身很快就會失去，所以唯一要用來成辦究竟的義利，除此之外的一切無意義空耗都是非常不應該的。大家如果有道心，就應當常常按這樣想。不然，連修暇滿的氣味也沒有。

從前伊庵權禪師，每天到了晚上，一定會流淚說：「今天又這麼空過了，不知來日功夫如

何。」他老人家在大眾當中，從不和別人交談一句。蓮池大師說：「我早晨見日出就回憶起伊庵禪師這句話。我說：『現在又換一天了。昨天已成空過，不知今日功夫如何。』但我只是嘆息，並沒有流淚，就此知道自己的道心遠遠不如古人。怎麼不慚愧呢？怎麼不應當自勉呢？」

宋朝的時候，大愚、慈明等六七個人結伴參訪汾陽禪師。當時趕上寒冬，河東的天氣非常寒冷。大家都怕寒苦，只有慈明志在道業，晝夜

不懈怠。每當夜深昏昏欲睡的時候，他就用錐子刺自己的大腿，難過地說：「古人為生死廢寢忘食，我是何等人呀！竟這樣放逸。生無益於當時，死無聞於後世，我是自暴自棄！」慈明禪師就這樣通宵坐著不睡，後來得到大成就。

我們要學古德，對自己虛度人生常常心生慚愧。這樣常念暇滿難得、義大，就能捨棄世間現世的無義之事，一心修持菩提，自己這個人身寶就真正成了修菩提的所依。

貳、淨空老法師評語（上）：

我們看了自了法師這篇報告很受感動。我們這一天是不是也空過了？天天都空過了，將來的結局，一定要記住，是三惡道，而且是三惡道裡頭的地獄道。我很感恩，這些年來，有幾位同修把這個事實真相告訴我。在世的時候，我們是好朋友，也互相在一起勉勵，走了以後，他託夢、他附體，跟我聯繫，把他過世的狀況說出來給我聽，來警惕我，也來勉勵我。

我這個年齡，我常常勉勵大家，在這個大時代，是地球上過去所沒有見過的混亂，災變異常。我們有幸，像他說的，八種暇滿我們得到了。真的是稀有難逢，在這個大時代，我們遇到究竟圓滿的法門，穩當、快速、容易，它不難，人人可以修，人人可以成就，信願持名求生淨土的法門尤其難得，海賢老和尚給我們做出最好的修行榜樣，萬緣放下，一心專念阿彌陀佛，九十二年不拐彎。九十二年，一句接著一句，大概

除了吃飯睡覺之外，佛號不間斷，信願求生不間斷。多長的時間成就？最短的時間，一天能成就，三天能成就，七天能成就，最長的三年能成就。我們看得很多、聽得很多，我們要急起直追。這樣的人生真正有意義、有價值，是名符其實的大成就。

如果我們真正想在這一生當中成就，往生淨土，親近阿彌陀佛，這篇文章最好每天要看一遍。看看別人，想想自己，奮發努力，要求自己

這一生當中圓滿成就。只要這一句佛號不間斷就行了，不許這佛號斷掉。這樁事情，說起來容易，做起來很難，不是真信真願做不到，真信真願，還要真行，真行就是真念佛。一定要知道，這世間是假的，不但地球是假的，太陽系是假的，銀河系是假的，遍法界虛空界都不是真的，唯心所現，唯識所變。心是真的，真心，沒有起心沒有動念、沒有分別沒有執著，要用這個心。知道妄心是假的，妄心就是起心動念、分別執

著，這是阿賴耶識，假的，不是真的。能夠放下假的，提起真實，這一生真正就有成就了。古德這四句話：「暇滿人身寶，難得而易失，得已應善修，莫令空無果。」一定要往生，一定要親近阿彌陀佛，這就對了。

叁、珍惜暇滿人身寶（下）

學習暇滿之後，最重大的一個問題，就是自己對時間要有新的規劃。現代人的生活迷亂、混亂、黑白顛倒、沒有規律。自由的思想造成了很多人的生活習慣已經混亂。這實際是在大大地浪費暇滿。

古代修行人的道心好，連睡眠都不願意。他有很強的心求解脫、求明心見性、要辦生死大事，所以全力以赴地修道。他們得成就，就是因

為把全身心都投入在修行中。

最嚴格的要求是二六時中念念在道，不雜用心，這才是真正善用了暇滿。因此連睡眠都要減少，乃至最終消除。想一想連自己身體最基本的睡眠都要拋棄，何況其他身外之物：車啊、房啊、娛樂啊、逛街啊，這些就不用提了。

雖然我們現在暫時還做不到這樣，也應當盡量減少。從起碼的要求上說，對自己的時間要有合理的規範，日常的工作、修行要有規律，要保

證每天有一定的時間，身心能安定地緣在法上，這才有每天僅有的一點暇滿。如果身心一直散亂在非佛法的境緣上，收不住心，那就是把自己弄成「無暇」了。

為了保證這一點，要從原來時間上沒規律，轉變成時間安排有規律；從原來外緣很多，變成外緣很少；從原來生活要求很高，變成生活簡單。散亂的境緣和行為一定要去除，行為上一定要規律。

過去行為上是隨意的，現在要約束自己、有明確的計劃。規定好一天當中應該做什麼。什麼時間該做什麼事。通過這種方式把自己從不符合暇滿要求的方向上拉回到本位，讓身心真正成為修道的所依。如果心是紊亂的、混亂的，那就不可能靠它來修法。只有身安穩下來、心安靜下來，這個身才成為修道的所依，才是擁有了暇滿，在這個暇滿人身寶上才能修道。

一、世俗化吞噬了暇滿

生活在世間的修行人很容易被世俗化，對世間種種社會活動、行為、生活方式，沒有足夠的智慧辨別、揀擇，很容易受社會和周圍環境的影響，逐漸世俗化。不知不覺就以世俗化把自己的道心和修行腐蝕、弱化。這就是溫柔的魔眾，讓自己的道心疲軟下來，趴在輪迴裡再也不願出離。

有一個比喻這樣說：把一隻青蛙放在涼水鍋

裡，慢慢地燒水，這隻青蛙感覺很舒服，不知不覺中就在裡面被煮死了。如果把青蛙放進開水鍋裡，牠會立即蹦出來，保全自己的性命。

世俗化給人的假相是：這是有益的，這是給人安樂的，這是正常的，不但沒問題，還是很好的。所以這種溫柔的魔最難提防。實際上，自己已經陷入了迷亂，被樂的假相騙住了，在耽著它的滋味的同時，已經在加深樂執，和厭離、出離的心態完全相反。這種樂執一旦加深，就讓心麻

木、壞死，而無心修道了。

(一) 「天人」的無暇

天人就是迷在五欲享受當中，使一切的時光都成為無暇。想一想，天人的壽命是人壽命的幾千、幾萬、幾億倍，為什麼說他是無暇呢？他有很多時間，又不需要工作，怎麼是無暇呢？其實他的心已經被五欲這個溫柔的魔王俘虜了，根本沒有心思修道。明眼人看他就是惡趣的候選人，他的享樂、他的花天酒地，就是他落入惡趣深淵

的前奏。現在這個時代，欲塵這樣豐富，有點福報的人都墮在「天人」的無暇當中，毫不自覺。

我們定義：看電視就是無暇、進入超市就是無暇、進入高級餐館就是無暇、進入娛樂中心、歌舞場所全部都是無暇、進入風景區跟天人進歡喜園一樣，也是無暇，鑽到娛樂片、暴力片裡也是無暇，進入現在都市就是無暇，跟天人進天宮一樣。

我本人的看法是，對現代修行人來說，認識

天人的無暇非常重要。天人的一生都成了虛度、成了無暇，他修道最大的違緣其實就是五欲。反觀我們有點福報，看電視、逛超市、享美食、買時裝、打扮、旅遊，就是把自己的人生弄成無暇了。這樣再有時間、再有福報，也是無暇，因為你的時間都耗在享受上。心沒有入在佛法當中，就是無暇。

（二）細算暇滿

從微細角度來說，在某一段時間裡，不修

法，這段時間就是無暇。仔細檢視自己的人生有幾分上閒暇呢？大多數都成了無暇！沒福報的人整天要去工廠打工，實際是無暇。有錢的人享受，又是「天人」無暇。

很多時間裡，有暇、無暇是由自己決定的。很多時候，害自己的凶手就是自己！我們本來福薄業重，生在這個艱難的時代，每天要付出八小時的勞作來謀生。有福報的話，就不用這麼幹了，而僅剩的一點閒暇，也被自己無謂地浪費

掉了。

如果我們不改變自己，我們還有解脫的希望嗎？是不是下惡趣有份呢？目前已經是跑在暇滿的邊上去了。

牛馬等傍生的無暇，一生中一秒鐘的閒暇都沒有。但人搞不好，就會把自己搞成和傍生一樣。傍生為什麼一秒鐘閒暇都沒有呢？因為牠的心沒辦法依於正法，整天負重勞作。如果我們人也是這樣，把僅有的一點閒暇都弄得沒有，那不

是跟傍生一樣嗎？

就看自己怎麼做、怎麼抉擇，是把自己人生搞成暇滿人生？還是自己把自己搞成無暇人生？是用人身修菩提，還是用人身造惡業，把自己扔進輪迴。何去何從，請自己定吧！如果有自由的時間，又遇到了佛法，還不把時間用在修學佛法上，那就是「自作孽，不可活」啊！

二、古今對照看暇滿

古人為了辨道，不跟別人說雜話、不串門，

因為一說話就動心，「瞥爾一念，即墮無明」。所以為了養道，多年不出山、不出門。現在時常在超市裡逛，是什麼修行？古人不說話，現在拿個手機整天東拉西扯，又是什麼修行？龐居士萬貫家財沉入湘江，現在成天想著賺錢，又是什麼修行？龍舒先生是國學進士，精通六經，認為這都是業習，一拋而淨，現在還有興趣研究這、研究那，又是什麼修行？曇鸞大師燒毀仙經，歸心西方無量壽，現在練功打拳、醫卜算命、星象風

水、哲學物理、網路論壇，又是什麼修行？最基本的八關齋戒都要求遠離歌舞娼妓，學佛多年還追明星，一集一集地看影片，又是什麼修行？所以，智者應高處著眼，以古德為榜樣，不能隨便效仿現在放逸的世俗人。

（一）戒旅遊

常見有人談旅遊的必要。比如：要感受大自然的的神聖了！大好河山要遊歷遊歷，開拓心胸、眼界，增長見識了！身心得到放鬆，更有利於以

後的學習工作了！

哪曾想過，這只是在換一種苦。學苦諦時講過，這就像擔子壓在一肩上，時間長了又換到另一肩上。原先待在家裡、單位裡，現在換成兩隻腳不停地走，眼睛東張西望，看到這裡有新鮮的畫面，那裡有什麼景象，這時候是邊看邊生起了苦、空、無常想嗎？想到了無我、如夢如幻嗎？靜時都不見有，動時怎麼會有呢？不是虛度時光嗎？實際上，這跟解脫沒有直接關係，跟成佛度

眾生沒有直接關係。如果有關係，不如生天好了，天界的景色比這裡好多了，但天天看天色天景，也不會解脫，何況人間的三山五嶽！

講出離心時，曾經講過所有的輪迴盛事都是欺誑人的，不說看這山山水水，就算家住在頤和園，在皇宮裡享樂，問你是不是修行人？要不要厭捨這些？要不要把它看成火宅？既然是火宅，為什麼還為它耗費錢財、時間、精力？旅遊的動機就是你喜愛輪迴。喜愛輪迴的結果就是增長對

輪迴的愛著，直接是出離心的違品，所以，對修行是不利的。

據說虛雲老和尚有一次從安徽黃山去南京毗盧寺掛單。早晨背著簡單的行囊出發。在他感到天色不早時，就睜開眼睛往前看，發現已經到了南京城的城門。再往前走，又一抬頭，到了毗盧寺的山門。他從早上出發到太陽快落山，整整一天，吃沒吃過中飯，他不知道；過了幾條河、過沒過，他也不知道；鞋子走掉了，光著腳，他也

不知道。虛老是這樣用功。為了了生死，什麼都不顧，哪有心思看山看水。

（二）戒看報紙

在城市裡，人們在上班路上或者地鐵月台上，花一塊多錢買一份晨報。其實裡面綺語連篇，但大家都愛看。

現在一種論調是人要了解世界、了解時事，了解國際、國內、周圍發生的事情，說這樣能增長知識，開拓見解。很多都是似是而非的話。

什麼叫做開拓見解呢？就是如實地了知真相，開正知見。世間寫的東西大多是邪知邪見。世間講新聞的人有他的一套評論、一套見解，他的這套見解不知不覺就滲透到你的內心。雖然裡面也會有一些世間善法，但這是極少的。大多數是講怎麼享受、怎麼消費、怎麼娛樂、怎麼競爭，談這個世界的男歡女愛、你爭我奪。

像這些國論、鬥爭論、享樂論、金錢論，都是綺語。在世間言論中，不會談輪迴，不會開示

世間的苦、空、無常、無我，不會警戒人們造惡的後果，不會揭示我執和煩惱是苦的根源。

我們並非不要拓開見識。從哪裡拓開見識？只有皈依三寶，眼睛看經書法語；耳朵聽佛菩薩成就者的話；心裡緣輪迴的苦、空、無常、無我，涅槃的常樂我淨；想自己怎麼發大願、修佛法、度眾生，要緣這些。這些佛法在世間領域裡怎麼有呢？世間領域基本上都是顛倒說，你怎麼能在裡面開正知見呢？所以，世間的報紙、電

視、書籍都沒必要看。

（三）戒上網

相對於看電視、打電話，更嚴重的是上網問題。年輕人晚上或者週末上網，二、三個小時隨便便被用掉。很多人刹不住車，直到深夜、凌晨，還在網上打遊戲、看新聞、建博客、發帖子、看電影、瞎聊天，耗費了大量的寶貴時光。網路內容的欲塵太豐富，引得心直接從眼睛、耳朵兩道根門出去，進入欲塵的王國。人的

心不到幾分鐘，就痴迷起來，無法自控地跟著欲塵的影子轉。算一算在上網的幾小時裡，受了多少染污？網路內容的吸引力強，人的注意力高度集中，它就像吸精氣鬼一樣，把人的精氣神很快吸掉。這樣只要上了幾年網，暇滿人身就毀了一半。

（四）戒世間活動

平時不能跑親戚、找朋友、搞世間活動，要盡量少打電話，修行人以正法為業，以正法為生

命，不能混同於世俗人。

有人說：這樣做不合群，會被人嘲笑、冷落、拋棄的。

嘲笑沒什麼關係，因為你最後成辦的是解脫輪迴，成佛度化無量無邊的眾生。因果律不會因為嘲笑而顛倒。你在積功累德，人天擁護，無數的佛菩薩歡喜，你成就佛陀的事業，利益無量無邊的眾生，即使被一萬個人同時嘲笑，也不應該放棄。

譬如你出發去寶山取寶，很多窮光蛋嘲笑你的行為，你會不會放棄取寶呢？不會的，你只會付之一笑。一大群人沉浸在吸毒的快樂當中，而你又不吸毒，他們嘲笑你，你會怎麼樣？也是付之一笑。因為是非、利害你看得清楚。

設想一下，你如果跟世間人同流合污，結局是什麼？為了不被嘲笑，隨順他們，他們做什麼，你也做什麼。拉你喝酒，你就喝酒。拉你唱歌跳舞，你就跟著唱歌跳舞。結局是什麼？是不

斷在生死中流轉，喪失了成佛度眾生的大義。怎麼能因為瘋狂者、迷亂者的嘲笑而放棄成佛度眾生的大業呢？

我們佛弟子皈依了三寶，是以佛菩薩的教言為準繩的，按佛菩薩的教言去行事。佛菩薩告訴我們什麼應做、什麼不應做，什麼是應當遵循的。這樣想清楚，自己的心就安了。

（五）戒娛樂器具

家裡有電視機、電腦、攝像機、照相機等

等，就像酒鬼身邊有了酒、獵人身邊有了槍、餓鬼身邊有了美味一樣，看到手就發癢，心就按捺不住。所以都是障道的冤家，一律要清除乾淨，不能留在屋裡。

有人說：這樣我的生活就沒情趣了、沒品味了。

不會的。修出離心、菩提心、無二慧是生活最高的品味，是往佛菩薩的品味上靠。拍拍照、看看電視，這是庸俗世間的一點樂趣，品味是非

常低的。想一想，古今大修行人的關房裡有什麼照相機、電視機，沒有一例是以現代生活方式而成就的。

外物本來虛假不實。佛法是喚你回頭、不要迷在幻化的客塵裡虛生浪死。你倒抱著假相不放，還美其名曰「時尚」、「有品味」、「有情趣」，多半是給「自我」銬上幾副「美麗」的鐐銬，愈銬愈脫不開。

一天之中哪怕在佛法上花一小時，也能得到

千萬年的利益。《賢愚經》上講，稍微對三寶做供養，就得到人天九十一劫的圓滿，何況是緣著正法殷重地聞思修，利益更加不可思議。這一生能努力地修積往生資糧，臨終就往生極樂世界了。耗那麼多時間、精力做世間法，不如做出世間法的億億分之一；無量劫追求世間法，不如一天一個小時花在佛法上的意義大。

你在佛法上得到的是永恆的樂。利用這個人身，能把無量劫要受的苦徹底消盡，能得到盡未

來際永不退失的安樂，能徹底顯發佛性功德，能得到無窮無盡的法樂受用，再幫助盡虛空界的眾生脫離輪迴，這樣大的義利是在你這個人身上就能實現的，而且是一生就能成就的。為什麼這麼糊塗，把一切利樂所依的如意寶，用來造集三惡趣的業因？為什麼用無價的金器使勁地裝糞呢？有人善用人身成了佛、菩薩、往生了極樂世界；有人用人身造業，使自己淪為傍生、餓鬼、地獄眾生。這就是珍不珍惜人身的兩種結局。

我們要去掉虛假的生活，由一整套假相包裝起來的所謂「現代」方式要盡情拋掉，拋掉了就回歸到了道上、回歸到了法上，就返樸歸真，回到了本心，也就能與道相親，道心純厚。修道人不能做到少欲、不能樂在道中，就是沒有道心！儒者求道尚且「食無求飽，居無求安」。禪者用功，連自己都要忘掉，其它哪裡是究竟法呢？如果不能少欲還說「珍惜暇滿」，那就成了自欺欺人。因為任貪欲膨脹，大量的時間都被耗在裡

面，還說什麼珍惜暇滿呢？

很多人大多數時間用在賺錢、追求享受上。他對生活的要求降不下，吃穿用度降不下。能降下來，也不至於這麼累。像眼鏡，普通的一百塊就能配，非要配上千塊的；手機，兩百塊的就能用，非要買三、五千塊的；衣服，幾十塊就能穿，非要買上千塊的名牌。什麼都追求高檔、時尚，當然就成了金錢的奴隸，不得不辛苦勞作了。其實，儉樸的生活才省心、才安樂。

三、檢回浪費的時間

就是把以往浪費的時間檢回來。佛法並沒有古今之別，只是人的生活方式有不同。如果我們能迷途知返，採取與道相應的方式，就能節省大量的時間。

所以大家從今天開始，要重新安排自己的人生，把不該浪費的時間都檢回來，把浪費人生的事都杜絕掉。把時間盡可能用在佛道上。這樣才能依止人身修道，贏得人身的大義。

暇滿本來是用來攝取大義的，其它與道不相干的都要放下。心只能緣一種，要麼緣法，要麼緣非法，凡是緣非法的都是浪費生命。一切跟修道無關的，能減少就減少，能放下的就放下。一定要做智慧的安排，對自己的人生負責。要想辦法節省時間，攝取佛法的大義。

我們修行淺的人，白天在外奔波，做不得主。重點要把握住一天的早晨、夜晚和節假日這些時間，這些時間不能再錯過了。對外，要禁止

夜晚出去活動、接觸世間人；對內，要禁止看電視、上網、打電話閒聊等等，這才有時間上的保障。

不改掉看電視、打電話、上網、閒聊的放逸惡行，就只有淪為無暇的人生了。是有暇、還是無暇，全看你自已。喜歡看電視、打電話、上網，就是無暇之人，因為心都被攪亂了，怎麼聞思修佛法呢？連佛法最起碼的功德也難以生起。一般人看電視、打電話、上網、購物時興致勃

勃，做功課卻無精打采，馬虎了事。精氣神早被欲塵吸光了，馬馬虎虎念一下，打個哈欠就睡覺了。

四、作「吞噬暇滿的惡魔」想

舉兩個例子：

譬如，看到街上、地鐵月台上賣報紙，就像見到魔鬼一樣，不要碰它。要這樣想：報紙讓我散亂、讓我生種種不清淨的分別，把我拉向輪迴、拉向惡趣。它就是張牙舞爪的魔鬼，吞噬我

人身的精華！

又譬如，進入一家大型超市，商品琳琅滿目。馬上警惕：這是魔宮，一進去就被吃掉二、三個小時的暇滿，不能進去。自己的生活能簡化，就可以少進甚至不進大超市。我們修道的人，粗衣淡飯隨緣過。養活自己用得了多少？不應該被五欲所累。像穿的幾身衣服，好好地洗，好好地穿，二三年都不用換，哪裡要經常逛時裝專賣店呢？像這樣舉一反三，對種種世間五欲都

作「吞噬暇滿的惡魔」想。

五、即生成就的所依

在《虛空珍寶經》裡，佛說：「內心分別沒有摧滅，就是散亂者，沒有閒暇。內心分別寂滅之後，自性安住，稱為閒暇。如此了知心的自性之後，心和真實義相應，稱為圓滿。」

大家都希求即生成就，即生成就的前提就是遠離無暇。什麼是無暇？眼耳等六識入在六塵境界裡游蕩，就是無暇。上等人寂滅虛妄分別，自

性安住，叫做「暇」。依止寂止之後，以勝觀智慧照見真實而證悟，叫做「滿」。以這個為所依，止觀雙運，就能即生得大成就。唐代趙州禪師說：「老僧四十年不雜用心，除二時粥飯，是雜用心處。」覺明妙行菩薩說：「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身活。」中等人應當放下萬緣，念念緣在法上。最下等也應當為了修道，戒掉上網、聊天、電話、電視、旅遊、串門、請客吃飯這些毫無實義的事情，盡可

能地利用時間修法。如果連這個最起碼的要求都做不到，那就不是修道人了。因為你連修道的所依——暇滿都不具足，怎麼能修道呢？

學習「暇滿」這種前行修法，對念佛人很有助益。淨宗第十二祖徹悟大師曾開示：「世之最可珍重者，莫過精神；世之最可愛惜者，莫過光陰。一念淨，即佛界緣起；一念染，即九界生因。凡動一念，即十界種子，可不珍重乎？是日已過，命亦隨滅，一寸時光，即一寸命光，可不

愛惜乎？苟知精神之可珍重，則不浪用，則念念執持佛名。光陰不虛度，則刻刻薰修淨業。……如是珍重，如是愛惜，則心專而佛易感，行動而業易精。果得真生淨土，親見彌陀，時承開示，面奉慈音，妙悟自心，深證法界，延一念為長劫，促長劫為一念，念劫圓融，得大自在。得非自食其珍重愛惜之報乎？」

《無量壽經》（康僧鎧譯本）曰：「壽命甚難得，佛世亦難值，人有信慧難，若聞精進

求。」這一頌是舉三種難，來策發行者精勤求取大義。意思是說：修法的所依——暇滿人身極為難得，佛世也很難值遇，人有信心和智慧更加難得，這三種難得現在都已經得到，因此若聞到了佛法，尤其是這部《無量壽經》，就應當精進求取往生成佛的大義。下面具體來解釋：

第一難「壽命甚難得」，就是暇滿難得（這裏「壽命」指有修法自在的暇滿人身）。「暇」，就是有修法的閒暇；「滿」，是指修法的內外因

緣都圓滿具足。「難得」，指暇滿人身寶像曇花一現那樣難得。在這個所依身上出現的各種修法因緣，每一個都不是無因而現，都是由過去世修積眾多善根、福德而來。

得了人身就像已經到了機場的候機室，只要自己主動地踏上飛機，就能在短時間內飛到千裏之外。意思是暇滿人身有極大的意義，用它來好好修法，就能在一生中成辦一切善趣的安樂以及解脫、成佛的大義。

歸到淨土法門上來說，所謂的人身義大，就是指利用這個人身很容易就能往生淨土，而一往生就決定不退成佛，這樣就攝取到了一切最真實的利益。

為什麼得到人身就容易往生呢？這要看到，在集聚信願行三資糧上，人身有很大的便利和能力。比如，我們的眼、耳、心、口、身這五個方面，只要懂得善巧地運用它，就能積累很多淨業資糧。比如人間有很多淨土經論，像「淨土五經

一論」，《彌陀疏鈔》《彌陀要解》《圓中鈔》《淨土十要》等，我們完全可以用眼睛來閱讀，用耳朵來聽聞，用口讀誦、講說，用身體恭敬禮拜，用心來思維、修習等等。得了人身，六根又沒有殘缺，就有了修道很好的助緣，時時都可以用它來修學淨土法，從而積累深厚、廣大的淨業資糧。能運用好這一期人身，晝夜精進地修淨土法行，信願行上就會有很大長進，往生的品位也會逐漸增高。要做到一生就取得金臺，上品往生

而登地，也不算是難事。只要我們曉得珍惜這極其難得的珍寶人身，儘量用它來修學正法，就一定能夠發起厭離娑婆、欣求極樂的心，一定能修出猛利、真切的信願，一定能走上這條往生淨土、不退成佛的大道。

淨土法門的體雖然極其不可思議，但是得了人身，又具有信根的話，就完全可以趣入到它的修學中。這個法門的修學重點就是用自己的信心來和佛的智慧相應，由此會出現極大地潤發善

根、開發智慧等的效果。能在你心裏開出無量無數的善心，就像一個大寶藏被充分打開那樣，會從自心中源源不斷地出現各種功德珍寶。雖然淨土法所詮義不可思議，但只要自己以誠敬心，一句一句地學好淨土經教，以佛諦實語的加持，就能生起種種善心和明辨的智慧。比如會不斷地生起信心、歡喜心、恭敬心、精進心、厭離心、專一心、至誠心、懇切心，會對眾生悲憫心，發起無上菩提心，能使人歡喜無量，得大安心，又

能發起一心隨學本師彌陀的心、極廣大的普賢行願心等等。而且能讓我們認識到唯心淨土、自性彌陀，對甚深實相或法身智慧產生信解，所以這叫做「一門即是普門」。

這個人身寶是我們在無量劫中積聚無量善根才得到的，而我們依靠它一生就能解脫曠劫生死，生到極其殊勝的淨土，所以要倍加珍惜，利用這個人身來精勤地修持淨業。

「佛世亦難值」，這是第二難。佛出現在

世上，是眾生深厚的福德、善根所感，所以遇到佛的時代非常難。我們可以對比黑暗劫和光明劫的時間，來體會這一點（有佛出世的劫叫做「明劫」，沒有佛出世的劫稱為「暗劫」）：過去的現喜大劫中有三萬三千尊佛出世，隨後出現一百個暗劫；之後的具圓劫中有八十俱胝佛出世，隨即又有一百個邊鄙劫；之後具賢劫中有八十四俱胝佛出世，這以後又有五百個暗劫；接著在見喜劫中有八十俱胝佛出世，之後又出現七百個暗

劫；隨後的具喜劫中有六萬尊佛出世，之後就到了我們所處的賢劫。由此看出，暗劫數量很多，所以極其漫長，明劫卻很少，非常短暫。所以在佛出世的時代十分難得。

只有佛出現於世，才能宣說解脫、成佛的教法，眾生才有離苦得樂的希望。如果沒有佛宣說教法，那就「萬古如長夜」，世上的人都處在愚癡黑暗當中，非常可憐，就是輾轉地從暗入暗，由苦入苦，陷在裏面出不來。眾生單憑自身的力

量沒辦法了知最甚深的秘密，他已經被很重的煩惱客塵障蔽住了，看不到真相。所以，在佛沒出世前的長劫中，整個世間都陷入一片黑暗。三世間是無明、愚癡的體性，眾生心識妄動的力量非常強，被這股力量障蔽，就難以出現見諸法實相的智慧光明。這樣一來，就會陷入無休無止的惡性循環中。整個眾生界，無論是個人還是整體，就像黃河水洶湧著往下奔流那樣，被一股難以回轉的惑業勢力驅使著，不斷地往生死和惡趣

中沉溺。這是很可悲的事！

只有到某個時候，眾生已經痛苦到極處，才可能回心轉意，懂得要學好，由此就會斷惡行善。等到眾生的善根積累得相當深厚，共業的狀況已經轉好，才有福份接受佛法。這時佛才應運降誕人間，來度世上的人出苦海。這一切都不能以個人的意志為轉移。也因此本經前面，佛殷切地教導我們，如來出世就像曇花一現那樣難值難遇。

所以我們要有深遠的眼光，要認識到生在佛世的重大。如果我們沒遇到佛出世，那就沒有絲毫的修法機會，完全被惑業的力量所席捲，沉陷在暗無天日的境地中。我們能認識這極其漫長、慘重的悲劇，就知道目前的處境是非常難得的。如果不把握好這次機會，萬一後世生在沒有佛出世的時代，那就太可憐了！一定會長劫深陷在生死和惡趣中。

反省自身的狀況，這一世雖然得了人身，又

遇到佛出世，聞到佛法，但是不曉得珍重，過一天算一天，不能振作精神、奮發修行，這是我們最大的衰敗！本來是一尊大好的自性天真佛，現在卻淪落到這種境地！因此要「知恥近乎勇」，要這樣來策勵自己：以後再不能因循苟且，今生一定要討個決斷！今生就要出輪回、生淨土。

「人有信慧難」，雖然得到了人身，也值遇了佛世，但要生起信心和智慧就非常難得。我們有信心信受佛法，又有智慧辨別正道和邪道、暫

時和究竟、苦和樂、大和小、頓和漸等的差別，這相當難得。因為比較來看，多數人對佛法連一剎那信心也生不起來，連一點清淨智慧都無法產生。這樣對比就知道，自己在前世修過深厚的資糧，在佛前種過殊勝的善根，才有緣聽到這麼殊勝的法，而且有信心、有智慧。尤其是聞到淨土經教，觸到了宿世種的善根，很快就生起猛利的信心和智慧。這就看出自己跟淨土法有緣，所以要把握好這一生，決定往生極樂世界。

我們回顧學習《無量壽經》的一段歷程，就會發現自己對阿彌陀佛的智慧悲願、對西方淨土的功德莊嚴，在不斷地發起信心和智慧。這件事想想就很奇妙，因為我們沒見過西方淨土，更沒見過佛的智慧境界，但我們的心會不斷被啟開，經常是心裏忽然間就敞開了，仿佛能信解到很深遠的地方。我想這是佛力加被，是佛賜給我們法眼，使得我們對於這個不思議法門方方面面都能生起堅信和辨別的智慧，而這恰恰是證入勝義諦

的根本因。

這裏所謂的「難」，就要知道在無明心識裏產生這樣的信心和智慧，是極其稀有的，億萬個念頭裏難得有一兩個，所謂「此事本來也太奇，頓教一念越三祇，佛說難信誠難信，億萬人中一二知」，「若非夙植福兼慧，雖欲暫聞也不能」。之前我們反復按佛的經教講過，這是一切世間極難信的法，如果過去世沒在佛前種過深厚善根，連生一念信心和智慧都不可能。因為全是

無上的佛智慧的行境，完全超出世間，善根不深厚的話，哪里能接受呢？

也正因為如此，對這樣的法稍微做一點聽聞等的法行，就有極大的功德。就像《金剛經》所說，對般若法的一個偈頌信解受持，就超過了用恒河沙數生命佈施的功德。同樣，對阿彌陀佛生起信心、恭敬心，下至一合掌、一禮拜，就超過了恒河沙數珍寶佈施的功德。原因就是對於不可思議之處生了信心，也就成了無有限量不可思

議的善根。按因果的量來衡量，果上的相狀這麼大、這麼深，種的因就一定非常深、非常大，所以過去一定在諸佛前種過無量善根。也因此，佛在本經後文中說：「若聞斯經，信樂受持，難中之難，無過此難。」

所以我們要想到，自己身上已經出現萬劫難遇的機緣，現在已經得到了暇滿人身，具足了各種修法的因緣，這在千萬人當中難得有一兩個；自己又對淨土法有信心和智慧，這又是千萬個信

佛的人裏面難得有一兩個，所以要百倍珍惜這來之不易的成果。在萬事俱備的時候，要精進地求取這個法門的大義，就是取得往生的成就。現在一切條件都有了，等於已經入了寶山，只要主動地去取，就時時能取到珍寶。如果這時不去取寶，散亂在五欲上，那就太愚癡了。因為只有短暫的幾十年或幾年可以用，如果沒用好，這段時光錯過去了，還是空手而返，這樣的話，以累劫的努力，才達到今天的程度，但在這上沒把握

好，又墮下去了，那就十分可惜。就像幾十天努力地攀登，就快到頂峰了，這時候加一把力就能上去，但是卻出魔障，又墮落下來，導致前功盡棄。

所以每個人都要想，現在是曠劫難遇的機會，這次把握好了，就能往生淨土，所以要誓死決戰一回，這一世就要往生，不再拖到來生。就是要有這種背水一戰的心，唯此是求。這樣鐵定了心，一心往淨土去，就真的會往生。

為了實現這個大義，一想到今生有這次極難得的機會，就覺得絕對不能錯過，其他一切都可以拋棄，世間的財富、權利等都可以放下，但這個往生淨土的利益一定要拿到，因為沒有比這更大的事了。所以要勇猛精進地來求這個法。

肆、淨空老法師評語（下）：

我們聽了自了法師的這篇報告，最近這段時間，同學們有一些都在談暇滿的問題，好，好事情！這樁事情一定要知道、一定要清楚，對我們這一生求生淨土有很大的幫助。裡面所舉的這些例子，現在人的通病。凡是一切誘惑，讓我們身心不安的，都是魔。魔在哪裡？魔在我們的四周，魔從來沒有離開過我們，跟佛一樣。但是世間人愚痴，抵不過誘惑，所以在日常生活當中，

親近魔多，親近佛的人很少，他不知道佛法裡頭有真樂。學佛學什麼？就是學法喜充滿，就是學常生歡喜心。沒有得到法喜不是學佛。心裡面還有所攀緣，那是名字學佛，有名無實，他的歸宿，善的、好的，天道，天道跟魔在一起，阿修羅道，羅剎道，這個裡面特別多。所以智圓法師講授的「珍惜暇滿人身寶」，這上下兩篇我們要多看看、要多聽聽，然後認真反省，有則改之，無則加勉。

這一生如果不能往生極樂世界，那就大錯特錯了！三途一墮五千劫。得人身，遇到佛法，這個機緣太難得了！開經偈上所說：「百千萬劫難遭遇」，這個話是真話、是實話，一絲毫誇張都沒有。我們要想成就，就在這一生。一定要知道什麼是真的、什麼是假的，叫知有無。真的我們要緊緊抓牢，假的要放下，我們這一生才有救。自己救自己都救不了，怎麼能救人？連儒家都懂得這個道理，所以說：「自天子以至於庶人，壹

是皆以修身為本」。這句話說得重，不從自己下手就錯了。學佛度眾生，頭一個度自己這個眾生，自己這個眾生得度了，你就有力度其他的眾生。這比什麼都重要。