# 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》

無量壽經科註第四回學習班心得報告

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）……五五
叁、珍惜暇滿人身寶（下）……五九
肆、淨空老法師評語（下）……一一〇

# 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）閑暇

暇是閑暇。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，就是具有閑暇。

## （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是太小了。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，是指得到有閑暇、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閑，也都是珍貴的福報。

也許你認為兩分鐘的安閑不算什麼，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閑嗎？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，不及僧家半日閑。」這個「僧家半日閑」是皇帝身上求之不得的，所以他羨慕這樣的清福，他求不到一天安閑無事。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，有四大衰退的危險性。」他說：「是這樣的！但一思惟起暇滿難得，就沒有睡

覺的空閑。」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，也不是攝取大義。

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！

### ⑵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，不能自在地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。

### ⑵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（1/2 × 30 × 60 × 60）＝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，行為上一定要有規律。

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閑暇呢？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，而僅剩的一點閑暇，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，一生中一秒鐘的閑暇都沒有。但人搞不好，就會把自己搞成和傍生一樣。傍生為什麼一秒鐘閑暇都沒有呢？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，把僅有的一點閑暇都弄得沒有，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

古人為了辦道，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、三個小時隨隨便便就被用掉。很多人剎不住車，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、撿回浪費的時間

就是把以往浪費的時間撿回來。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撿回來，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，能減少的就減少，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、打電話閑聊等等，這才有時間上的保障。

不改掉看電視、打電話、上網、閑聊的放逸惡行，就只有淪為無暇的人生了。是有暇、還是無暇，全看你自己。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，沒有閑暇。內心分別寂滅之後，自性安住，稱為閑暇。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流蕩，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，命亦隨減，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，行勤而業易精。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（這裡

「壽命」指有修法自在的暇滿人身）。「暇」，就是有修法的閑暇；「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，只要自己主動的踏上飛機，就能在短時間內飛到千里之外。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台，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，盡量用它來修學正法，就一定能發起厭離娑婆、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。能在你心裡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。所以生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」，世上的人都處在愚痴黑暗當中，非常可憐，就是輾轉地從暗入暗，由苦入苦，陷在裡面出不來。眾生單憑自身的力量沒辦法了知最甚深的祕密，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。三有世間是無明、愚痴的體性，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，才有福分接受佛法。這時佛才應運降誕人間，來度世上的人出苦海。這一切都不可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！今生就要出輪迴、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，經常是心裡忽然間就敞開了，彷彿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。

這裡所謂的「難」，就要知道在無明心識裡產生

這樣的信心和智慧，是極其稀有的，億萬個念頭裡難得有一兩個，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」。之前我們反覆按佛的經教講過，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，哪裡能接受呢？

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，就超過了用恆河沙數生命布施的功德。同樣，對阿彌陀佛生起信心、恭敬心，下至一合掌、一禮拜，就超過了恆河沙數珍寶布施的功德。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裡面難得有一兩個，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，那就太愚痴了。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、權力等都可以放下，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，你就有能力度其他的眾生。這比什麼都重要。

好好念佛
成佛是真的
其他都是假的
賢公老和尚
真實教誨

淨空八十九

真為生死發菩提心

以深信願持佛名號

淨六九十歲

欲得捨此娑婆生死之身
八苦五苦三苦惡道等聞
即信行者不惜身命急為
說之若得一人捨苦出生
死者是名真報恩

癸酉元日　淨土書

著作權聲明

本著作採用台灣3.0版創用CC「姓名標示－非商業性－禁止改作」條文，免費結緣，禁止販售。

使用者按本會之方式表彰來源後，歡迎翻印流通，散布、傳輸；但不得有任何商業行為，亦不得變更、轉變或修改內容。

普為出資及讀誦受持輾轉流通者迴向偈曰

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/

*This book is for free distribution. It is not for sale. Printed in Taiwan.*

公元二〇一六年十二月　恭印陸仟冊

# 珍惜暇滿人身寶

出版者：華藏淨宗學會

地　址：台北市大安區信義路四段三三之一號二樓

電　話：（〇二）二七五四—七一七八

傳　真：（〇二）二七五四—七二六二

劃撥帳號：一九三九一〇七六

戶　名：社團法人中華華藏淨宗學會

*E-mail*：*hwadzan@hwadzan.com*（請法寶專用）

*www.amtb.tw*
*www.amtb.cn*
淨空法師影音網址：*www.chinkung.org*
*www.hwadzan.com*

承印者：和裕出版社　（〇六）二四五四〇二三～七

智慧
福德
圓滿

淨空

華藏淨宗學會
THE CORPORATION
REPUBLIC OF HWA DZAN SOCIETY
本會一切法寶，免費結緣，禁止販售，請勿擅改內容，歡迎翻印流通。
This book is for free distribution. It is not for sale.
Printed in Taiwan