

● **思惟暇身利大**

既然得到珍寶暇身, 要如何讓它更有意義? 我們要做甚麼呢? 首先閉眼思惟: 在這一生當中, 第一件要做什麼; 第二件要做什麼; 第三件要做什麼, 我們要非常有系統的、決斷的將它列出來。

1. 思惟觀待現行利大, 讓後世不墮惡道  
持守十善戒, 盡量少去做十惡業。

2. 思惟觀待究竟利大

究竟是指解脫或一切遍智, 最主要是要獲得佛果位。為何要獲得佛果位? 因為要利益眾生, 所以要獲得佛果位。

- 以初業行者來說, 斷十惡業是第一順位。但是以菩薩來說, 利他為第一順位。

3. 下至每一剎那皆為利大

這點是最重要的部分, 既得人身, 就不要浪費人身、不要浪費時間。甚麼最浪費時間? 就是不快樂。我總是這麼說。英文有句諺語「在浪費時間中獲得樂趣, 就不是浪費時間」( Time you enjoy wasting, was not wasted )。

佛陀剛開始修行時, 不吃飯、修種種苦行, 祂發現不對後, 開始用餐等等, 之後走在成佛的這條路上。所以修行如果有大的壓力, 是沒辦法成佛的。當我們每一剎那不快樂, 就是在浪費時間, 當你獲得人身, 享受快樂的時候, 不要覺得這是浪費時間。要讓這個暇身每一剎那都是利大, 有時候跟家人相聚在一起, 大家開開心心的過。「下至每一剎那皆為利大」的部分就做如是思惟。

● **思惟暇身難得**

1. 由因之門思惟難得

因為我們要獲得這個人身需要廣大福德和廣大善業才能得人身。我們說得到人身是指得到暇滿人身, 所謂得到暇滿的人身, 就是生為人、值遇佛法---, 這是非常難得的。

2. 由喻之門思惟難得

3. 體性之門思惟難得

- 這三點當中, 最重要的是「由因之門思惟難得」。

● **暇身無常: 暇身無常的部分, 在道次第裡是講念死無常**

1. 思惟死決定

關於必死，以自身來做思惟，會增加自己的恐懼感，所以必死這點要在親友上做思惟，既然他們必死，我在他們還沒死之前，要好好跟他們相處，對他們好，因此我們會生起悲心，其他的善心也都會接連的生起來。對於不喜歡的人，也要對他做必死思惟，這樣去思惟了以後，對他的瞋心自然會減弱。

## 2. 思惟死無定期

也要分別針對自己、眷屬家人、不喜歡的人，這三個對象來做思惟。

## 3. 思惟除正法之外餘皆無益

這是最重要的部分，也就是我講的 B 計畫。既然死的時候除正法之外餘皆無益，既然會死，那麼我們要做些甚麼呢？死的時候要做甚麼？最重要的就是要修皈依，譬如對觀世音菩薩，或哪尊本尊修皈依。

對此點要多思惟，有時候我們也可以練習一下，譬如我現在要死了要對誰做皈依，要怎麼祈求。死的時候要馬上做決定要對誰做皈依，譬如無量光佛...等等，可以馬上決定出來對誰做皈依，這一點是非常重要的，一定要馬上做決斷，你現在沒辦法做決斷，在臨終的時候是沒辦法馬上對誰做皈依。

所以思惟死的時候「除正法之外餘皆無益」這一點，我們要想死的時候，要去觀音的淨土，請觀世音菩薩加持我，因此我們要對觀世音菩薩有百分之一百的信心，祂一定會來救護我們，如果他沒來救護我們，我們也不需要後悔，我們已做了唯一要做的事情，剩下就是他們(佛菩薩)的事情了。

有句英文諺語：「當你盲目的相信一個人時，將有兩種結果，你將一輩子擁有此人；或者你會學到一輩子的教訓。(If you trust someone blindly, Two things will happen, you will have that person for life or you will have a lesson for life.)」

所以同樣的道理，我們就是要閉著眼睛相信觀世音菩薩，要不，會到達淨土；要不，沒辦法到達淨土，即使這樣也不要生起悔心。死時「除正法之外餘皆無益」，我們就要這樣去做思惟。如果在臨死的時候，還要去思惟其他的道理，要立一個什麼正因...，這些都不需要，沒辦法、來不及了。

➤ 關於念死的部分，就針對這三點去思惟。其中最重要的部分就是皈依的部分。

## ● 死亡決定

1. 死主決定當至，無緣能令退卻

2. 壽數無可增添，不斷損減

修長壽法無法增壽嗎？這一點比較難講。以《俱舍論》提到的長壽四因（沐浴、飲食、按摩、塗油）和修長壽法，仁波切覺得按照《俱舍論》的長壽四因，還是比較可靠。

3. 於生時亦無閒暇修法而死：所以在生的時候就要找時間修行

● 功課

這週禪修思惟死亡九種因相三根本（掌中解脫第十天教授）

1. 思惟死亡決定(必死)

2. 思惟死無定期

以上二根本的思惟內容結合:a.自己 b.親友 c.怨敵

將不同的覺受記錄下來

3. 思惟死時除正法之外餘皆無益

以上將禪修的覺受紀錄下來。

➤ 以修行來講，內心一定要產生覺受，有了某種覺受，這樣才能做出改變。