

修習正行

● 暇身難得

◆ 不知暇身難得之理的過患

- a. 因為不知暇身難得之理，即使遭遇一點困難都會捨棄暇身自殺，這是非常可惜的。
- b. 因為不知暇身難得之理，有些人會認為此生我甚麼都沒得到。

◆ 暇身--離八無暇，具十圓滿。

A. 八無暇

1. 執邪倒見：人雖然有許多，但是有很多人具有邪見，因此具有邪見的這些人，並沒有擁有人身的意義。
2. 傍生
3. 餓鬼
4. 地獄
5. 無佛教：一旦生於無佛教的地方，連僧人是什麼，他也不知道，如何學習佛法。
6. 生邊地、篋戾車：如果生於佛教地，但是篋戾車，他會不怕做壞事，即使得人身，也沒有多大的意義。
7. 性為騃啞：諸根不具足，沒有辦法講話。
8. 長壽天

B. 十圓滿

■ 五自圓滿

1. 生而為人
2. 具根—身體健康，具有手、腳等。
3. 業未倒—沒有犯下五無間罪的重大罪業。佛教最嚴重的罪是五無間罪。殺父、殺母、殺阿羅漢、離間僧伽、出佛身血。只要犯了五無間罪，這一輩子再怎麼修是沒辦

法成就的，也沒辦法獲得阿羅漢果位。沒有犯五無間罪，就可以稱為業未倒。

4. 生中—生於有佛法的地方。
5. 信於處：對佛法有信心，有信心可以說是勝解心。

■ 五他圓滿

1. 佛降世
2. 說正法：有幾千尊佛降世，但是釋迦牟尼佛降世有個特別殊勝的地方，因為幾千尊佛降世都沒有說密法，唯有釋迦佛有宣說密法，而且我們還能值遇到這個時代。
3. 正教住世：佛教還住世著、沒有衰退
4. 隨教轉
5. 有他悲憫攝受

◆ 如何思惟暇身難得而生歡喜心

英文有句諺語：最快樂的人，會因為一些小事情就生歡喜心。

有千百個理由可以讓我們產生歡喜心。有些人會想：人有很多呀，我只是其中的一個人，為什麼我要生歡喜心。人是有很多，但是具有暇身的並不多。對於我們是人、我們值遇佛法、我們生於有佛法的地方...，剛開始思惟是不會有歡喜心，但是透由多次思惟慢慢的就會生起歡喜心。

首先先找三個能夠生起歡喜心的理由，三個找到了，就找五個，五個找到了，就找七個。總之，能讓你生起歡喜心的理由越多，快樂指數就越高。

1. 思惟一下，你是餓鬼？你是駱啞人嗎？還是你是生於無佛教之處呢？還是你是野蠻人？還是你具有邪見呢？
如果都不是，我們要對自己感到歡喜、生起歡喜心。
2. 修行是需要具備順緣，所以思惟自身所具備的順緣而生起歡喜心。(本週功課：思惟五自圓滿、五他圓滿)