

補充資料

是日已過，命亦隨滅

《出曜經》卷第三 姚秦涼州沙門竺佛念譯
無常品下

昔佛在舍衛國祇樹給孤獨園。時，南大海卒涌大濤，越海境界有三大魚，隨上流處在淺水，自相謂言：「我等三魚處在厄地漫水未滅，宜可逆上還歸大海。」有礙水舟不得越過，第一魚者盡其力勢跳舟越過，第二魚者復得憑草越度，第三魚者氣力消竭為獵者所得。時獵者便說此偈：

「第一慮未然， 必當被傷害， 憑草計現在， 彼命得脫死。
二魚俱得免， 以濟危脆命， 愚守少水池， 受困於獵者。」

爾時世尊以天眼觀清淨無瑕穢，見彼三魚逐濤波，二魚得濟、一魚受困，復見獵者而作斯頌。因此緣本尋究根原，為後眾生示現大明，亦使正法久存於世，即集大眾說斯頌曰：

「是日已過， 命則隨滅， 如少水魚， 斯有何樂？」

所謂是日已過者，或剎利婆羅門長者居士，若復少壯盛年老邁，俱同此日共有損滅之逝，晝夜不停，命變形羸氣衰力竭，速迅於彼。如少水魚者，或為虛空飛鳥：鷓鴣^{註1}、白鶻、鸛雀、青鶴、水鳥、黑鷄，亦為世人男女獵師，羅網捕取鈎餌^{註2}懸弮^{註3}，處在淺水一命萬慮，受形於水喪命在水，眾苦難尋有何可樂？是故說曰，如少水魚，斯有何樂？

註1:【鷓鴣】鷓，音彳又ノ或去么ノ。南方雉名。鷓鴣，一種鳥名。(www.zdic.net)

註2:【鈎餌】原意為「釣鈎和魚餌」，引申作「誘惑」解。(參考:www.zdic.net)

註3:【懸弮】懸，釣起。弮，音ㄩ一ㄨ、，原意為「捕捉老鼠、雀鳥等的工具」，但此作為動詞，意為「用弮捕捉」。懸弮，引申作「釣捕」解。(參考:www.zdic.net)

《摩訶般若波羅蜜經》卷第二十五

「汝等莫以是虛妄無實諸法故而作罪業，以是罪業故，尚不得人身，何況得生佛世？諸人！佛世難值、人身難得，汝等莫失好時，若失好時則不可救。」

三歸依失不失法

《優婆塞戒經》卷第五 淨三歸品第二十

「受三歸已，造作癡業，受外道法，自在天語，以是因緣失於三歸。若人質直，心無慳貪，常修慚愧，少欲知足，是人不久得寂靜身。若有造作種種雜業，為受樂故修於善事，如市易法，其心不能憐愍眾生，如是之人，不得三歸。若人為護舍宅身命、祠祀諸神，是不名失歸依法；若人至心信其能救一切怖畏，禮拜外道，是人則失三歸依法。若聞諸天有曾見佛功德勝己，禮拜供養，是不失歸依之法。或時禮拜自在天王，應如禮拜世間諸王、長者、貴

衆。是日已過。命亦隨滅。如少水魚。斯有何樂。慎勿放逸。大。 (大眾二字僅維那一人唱) (起立) (問訊) (拜) (接拜願)

人、耆舊有德，如是之人，亦復不失歸依之法。」

時間的充分運用

- 一、 每日早晨先將今日所預定要做的事情大略安排，大概幾時幾分時要做甚麼事。然而應該要考慮不可預防的因素，故不可安排太過緊湊。而若有剩下想做、應作而無法排入今日行程內的，則另外用一張紙列表，等待今日空檔或零碎時間再加以運用。
- 二、 早上應先做可使精神振作的事情，使自己有「清新(fresh)」的感覺。例如：固定的拜佛或其他定課，既可消除業障，又可使每日有「重新喚起振作(Reset)」的好處。
- 三、 安排時間上的做事行程，亦應安排相關交通路線，比方若今日正好要去超市買菜，也要去郵局寄信，而超市與郵局距離很近，則應將買菜與寄信的行程排在一起，節省路程與時間，也有節能減碳的環保功效。
- 四、 安排行程時，不要將連續安排枯燥無味的事情，以免影響心情。
- 五、 若身體感覺疲勞，則應小睡一下較佳，除非身體極度疲勞，否則最好以 15 分鐘至 30 分鐘為佳。睡太多反而容易昏沉沒精神。
- 六、 若有需要動腦的事情，衡量自己可以連續集中腦力的時間。盡量不要安排連續超過腦力的行程。比方說需要三個小時的背誦經書，而根據自己以往的經驗，只能連續集中腦力一小時，則應安排一小時背誦，再半小時作其他不用腦力的事情，最好是要用些體力的，例如體操運動、全身自我按摩、刮痧、拍打等等，或小睡片刻(如果會累)亦可。然後再一小時背誦，再半小時不用腦力的事情，再一小時背誦，這樣子使腦力不會過度使用疲乏。(因腦力疲乏後，學習效果不好)
- 七、 不要小看「蠶食鯨吞」的力量。例如：想學習的經論或義理，若沒有很多時間，但又真的很想學，則自我可以規定：
 1. 若是書本閱讀學習的，則每日至少看一頁。
 2. 若是聽經的，則每日至少聽 10 到 15 分鐘。這樣子每天好像沒花甚麼時間，但日子久了，不知不覺卻學到了許多東西。