## [《](https://huidengchanxiu.net/refs/qxgs/qxgs-03xm)慧灯禅修课教材[》](https://huidengchanxiu.net/books/dymqx/#%E4%B8%80%E6%9A%87%E6%BB%A1%E9%9A%BE%E5%BE%97)第三册

经书里有一个比喻：有一座监狱，里面有很多人在坐牢，监狱里又黑又冷，囚于其中的人每过很长一段时间，才有一次机会出来晒太阳，之后还要回去。晒太阳时，坐牢的人如果不想办法逃出去，其下场只有再度被关回牢中，别无他路。如果他利用这个机会，就可以想办法逃出去，也有办法不再坐牢。逃不逃得出去，想不想办法，主动权都在他自己，如果不愿意回去，就要想方设法逃离，如果不想办法，晒了一、两个小时太阳以后，他还会被再度关进监狱，长期承受囚禁之苦。

获得暇满人身的此生，就是我们从监狱里面出来，在外面晒太阳的时候。我们要不要想办法不再重入狱中，就要看自己的意愿。如果不愿想办法也可以，没有人勉强你一定要逃出去，但这样的结果，就是还要再回到那个又黑又冷的监狱。此处的监狱，是指三恶趣，众生流转轮回的大部分时间，是在恶趣里感受无量痛苦，不得自在，好像蹲监狱一样。黑暗象征着无明，如果此生不修行，一旦堕落于恶趣，如地狱或旁生道，就根本没有修行和解脱的概念，那时就只顾得上自己的生活，其他什么都不懂，内心充满了无明，充满了黑暗。冷表示什么意思呢？在三恶趣中，地狱众生的痛苦可谓无量无边、难以尽言；而饿鬼长时感受的饥渴之苦，旁生所受的互相残杀之苦，也是我们难以想象的，所以用“冷”来表示。

如果这一世不修行，我们就要回到阴冷黑暗的轮回中去。这不是佛教的教条，也不是威胁、吓唬，而是千真万确的事实。这一世不修行也可以（很多人不在乎这些，根本不修行），但是下场就是这样；修行的话，就有办法不再回到这个“监狱”，想不想办法，完全在自己的掌握之中。

## 《前行备忘录》

**讲述盲龟的譬喻时，大海比喻三恶趣极深极广，不见苦的边涯；龟眼盲瞎，比喻三恶趣的众生远离取舍之眼；除百年一度外不浮出海面，比喻难以从中解脱；木轭一孔，譬喻人天的所依身范围小、数量少；由如风吹逐般的善缘他自在转。**

盲龟的譬喻是表示暇满人身极其难得。在思维时，由于这是常人难以测度的极小几率事件，到底有多难得，实在无法用数字来表示，所以，要借助譬喻来领会它极其难得，从而发起百倍珍惜的心。

在思维譬喻时，由于都是非常大的量，有很深的缘起意义，所以，先要一项一项地认识每个喻相结合在自身心上是什么状况；再把前前后后联系起来，发生“暇满人身极其难得”的定解；有了定解就应感觉：目前得到人身实在太难得了，所以，绝对不能让它耗散在无意义的事上，要尽可能地修法，尽量用人身来摄取实义。

思维第一分喻相，是要了解“大海”的表示意。譬如想象：太平洋浩淼无涯，广阔无边，深不见底。这么大的范围相，譬喻三恶趣极庞大的量，因为三恶趣是苦的典型、苦的受刑处，在这么大范畴里见不到苦的边际。从深度来说，从旁生轻微的苦，一直到无间地狱非常深重的苦，从程度上比较，堕得越深苦就越重，像这样可以看到苦是非常深的。从广度上说，每一个层面都有无量无数的类型，铺展开来多得没办法叙述。

譬如一个饿鬼，自从受了那种业报身，在多少万年里刹那不歇地感受饥渴、艰难、忧伤、失落等各种剧烈的苦，在他面前显现出的周遭境界、身心感受等全是苦。行走时的声音像五百辆车子在拖动，有那么庞大的身躯，非常艰难。饮食上丝毫得不到，由于业力逼迫，艰难地不断寻求。环境上也出现各种贫乏相，什么都得不到，处处有非常重的忧愁、悲伤之苦。像这样，从铺开来的层面上看，饿鬼的一生有无量无数苦，从辗转受生等方面看，那些苦蔓延开来是见不到边际的。

这是什么原因呢？如果有情偏离了正法轨道，以深重的无明力造罪、受苦，受苦时又起惑造罪，这样恶性循环，就很难出现一点点修正法的机缘。像这样，无始的恶业力像滚雪球一样越积越大，使得他堕落的行程非常漫长，层出不穷，这就导致了深不见底、广无边涯的恶趣苦相。就一个有情来说，他所受的苦，或者随恶性业力所显现的辗转堕落的苦相都是不见边际的。

从这里要理解到，恶趣是无底洞，恶趣是大苦海，恶趣里充满了不见边际的苦难，自从堕下去之后，不晓得哪天能出来。所谓“三途一报五千劫”，总之会一直循环，辗转增长脱不出来。我们一定要知道这种恶性循环的蔓延事件、这种善法乐报的几率几乎为零的状况，一旦偏离法的轨道就会成这个样子。就像玉杯碎了很难复合、人疯了很难清醒一样，灵性一旦受限在恶性业力的循环里就很难脱离。像这样要了解恶趣的无边际相。

第二分喻相“龟眼盲瞎”，比喻三恶趣有情，也代表我们的前世，以及如果不珍惜此生修行，我们将要堕落的来世。因为有情一旦陷下去就身不由己了，人受业力逼迫时根本搞不清。就像我们一旦造了重罪，或者宿世造业的等流现行，自己就搞不清楚了，连基本的理智都会丧失。要知道，只有在具足健全的身心、有很大善根福德的情形下才能安稳地修行；一旦陷进去，就像人发疯了或受刑了等之后，处在非常不正常、颠倒错乱特别深重的状态，这时由于被错乱的力量蒙蔽，显不出明了的智慧，这叫做“远离取舍之眼”，像瞎眼龟一样。

他们的可怜之处在哪里呢？如果有情在陷落时知道超脱的方法，知道怎么能获取未来的新生，那他们就会有意识地往那方面修道、求取。换言之，当他们陷落时，如果知道怎么从苦海里脱出，知道木轭孔在哪里，一直朝着那个目标积聚因缘，那还可以从堕落的残灵状态恢复到具足圆满德相的人身宝。但是，这种几率有多大呢？太可怜了！众生不是受了苦就能脱离恶趣，他们在受报时还是非常愚蒙、还在不断造罪。

譬如炮烙地狱的众生，由于过去的淫习现前，烧红的铜柱子现为美女相，他一见就要去抱，一抱就被烧死，之后再看到、再抱、抱了又死……像这样，每次现行的都是淫心，以淫心怎么可能得到暇满呢？或者在等活地狱里，所谓“仇人见面，分外眼红”，处处是嗔习现前，一见到人就要拼杀，以这样的杀业，怎么可能脱离地狱呢？或者看身边的野猫，一看到它的眼神就感觉特别凶残，这就知道它很可怜，很难得人身。以凶残的本性，使得它一生要杀很多老鼠，它没有善业，怎么能转成人身呢？诸如此类就知道，恶趣众生被苦蒙蔽，恶业非常重，周遭又没有善缘来启发他们，这样怎么可能了解甚深的因果律，睁开取舍之眼，然后确立正见断恶修善，或者归依三宝，忏罪积资呢？在恶趣众生百千万劫的岁月里，有一分一秒修善法的可能性吗？

这才知道，他们堕得这么深，已经这么苦了，然而，要从中脱出得到高级人身，必须积集百千万亿的善根福德因缘才能实现，也就是要以持戒为根本、积资为助缘、发愿为结合才能得暇满身，这些条件，旁生、饿鬼、地狱罪人的身上具足吗？而且，在缘起的发展上，很多因缘积聚才可能听到一句正法的声音，得到一个人的指点。或者，只有心安定下来才可能启发善心，随顺法来修行，对准得暇满的目标，积聚百千万因缘，才能从中超出。然而，他们是瞎眼的，连路途都不识，怎么去行进呢？这就看到，盲龟的苦难是一直陷在里面爬不出来，这就是恶趣众生的处境。从这里可以看出得人身极其困难，得暇满身尤其困难。

第三分喻相要看到，深海里的盲龟见不到方向，不会有意识地朝着出离的方向行进，结果在百年三万六千日，好比我们的一生当中，一直没看到它出来。假使它有眼睛，知道该往哪个方向游，而且一直只上不下地努力，那若干年月就能出来，但实际上，它在海里很困难，充满了盲目、乱动，有时还要下沉等等。结果一百年才出来一次，然后又下去了，这表示极难脱出。原因就是前面说的没有取舍眼，受苦时又造恶，不晓得怎么来解脱，这就造成脱出的几率很小。这比喻一旦堕落就很难从恶趣超脱。

第四分喻相“木轭一孔”，要看到，在浩淼无涯的海面上只有很小一段木轭，上面有一个孔。从范畴来说，在那么大的海平面上，只是一米长的木轭上的一个小洞，宽广无际的海面，譬喻绝大多数是无暇身，这说明众生要得到暇身非常困难。

就像佛经中所说，从恶趣死了得人身的像爪上土，从恶趣死了再堕恶趣的如大地土；从善趣死了堕恶趣的如大地土，从善趣死了得人身的如爪上土。也就是，如果统计恶趣众生的种类、数量、范围的话，那是非常多的，而人天众生廖若晨星，极其稀少，这表示得人身难。整个大宇宙里充满了六趣众生，人只是星星点点小范围里的事件。譬如地球上有一点点人，这些人组成社会，在社会里进行很多高级文化活动。尤其竟然能得到诸佛应世应化传授教法，之后如教修行，这实在太稀少了，它是极少的一点灵性生命的活动。再说，拥有这种权力、福报、幸福度的人是非常少的。要像这样了解到暇满身的珍贵。

第五分喻相是木轭被风吹动刹那不住，这表示即使盲龟探出头来也很难入到木轭孔里。木轭不是定在某个地方，盲龟也不是朝着那个方向行进，像这样充满了变数，这表示极难。虽然有可能，但实际看来，盲龟探出头来正好对准木轭孔钻到里面，从而脱离堕落的命运超生在海面上，这实在太难了。意思是，过去必须积了很多善缘，才能保护住心不受恶缘冲击、不会陷落，一直处在平稳的修法状态，有内心、外缘等方方面面好的因缘，使得你不断地随善缘而转，拥有这种修法的权力、幸福度、自在度，但是这很难出现，因缘很难集会，因此，盲龟一直得不到探入到木轭孔里的机会。

木轭一直随风运转，表示暇满的身心状况一直随善缘运转。这种状况谁能碰到呢？随便找一只动物，它能碰到吗？不行。它虽然脱离了地狱、饿鬼的状况，但还是被恶缘控制，连一点点善缘都很难出现，何况是不断地随善缘转的暇满珍宝身？这实在太稀有了！

像这样要了解到，我们目前能得到人身，得到部分或充分的暇满是何等难得，把整个譬喻联系起来思维就会认识这一点。

**对于如是的比喻所表示义，由思择、止住轮番而修习。**

对于如是的比喻所表示的涵义，要由思择、止住二者轮番的方式作串习。

## 《菩提道次第广论讲记》

“未能作诸善，然已作众恶，经百俱胝劫，不闻善趣名。是故薄伽梵，说人极难得，如龟项趣入，海漂轭木孔。”

“在恶趣中非但不能行善，反造众多恶业，如是纵经一百俱胝劫，亦不闻善趣之名，不必说转生善趣。故佛于《杂阿含经》等经典中说：人身极为难得，犹如盲龟颈项欲趣入漂浮海中之轭木孔般困难。”

盲龟值木之喻，说明从恶趣转为暇满人身，可能性极小。盲龟百年才浮出海面一次，而轭木于茫茫大海中四处漂浮，无有定所，盲龟无目寻轭木，轭木无心等盲龟，盲龟出海，其头颈恰能趣入轭木孔隙之机率，几近于零。暇满人身正如盲龟值木般难得。

“虽刹那作罪，尚住无间劫，况无始生死，作恶岂善趣。”

《入行论》云：“即使刹那间造作重罪，尚须在无间地狱中长住一劫，何况无始生死以来，不断作恶，岂能转生善趣？”

如《亲友书》云：“从傍生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难故大王，应行正法令有果。”

此颂中龙树菩萨以盲龟值木之喻教诫乐行王，难得之人身应当用以修法。以下再从反面以金器纳秽之喻，显示以人身造恶之愚痴。

“若以众宝饰金器，而用除弃吐秽等，若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼。”

“众宝饰金器”，即以众宝装饰的纯金容器。非但容器本身是以纯金制成，不杂余材质，且以钻石、蓝宝石、珍珠、玛瑙等各种珍宝装饰，如是金器极其珍贵、价值连城。

“而用除弃吐秽等”，即用如是贵重之器装垃圾、唾液，甚至不净物等。若谁如是而行，世人皆会认为此人极其愚蠢。幸得宝贵人身，却用以造杀盗淫等恶业，此愚痴尤甚前者。

从正面而言，若得众宝所饰之金器，必不忍其失坏染污，而善加保护，以知其珍贵之故。如今具足八暇十满之身，十万金器亦无法换取，更应珍惜，莫令沾染罪业。

《弟子书》中亦云：“得极难得人身已，应勤修证所思义。”

“所思义”即心中欲得的解脱与无上菩提。 《弟子书》中亦说：“获得极难得之人身后，即应以之日夜勤修所思之大义。”

## 《前行广释》

佛于《花丛经》 、《欢喜入胎经》 、《正法念住经》 等经中都说过：在波涛汹涌的海面上，漂浮的木轭孔与海底盲龟之颈相遇极为困难，而得到人身与此相比，更是难上加难。

具体而言，假设整个三千界变成一大海洋，海面上有一连接耕牛角用的木材，通称为木轭，在它上面有一孔隙。木轭随着波浪，刹那不停地四处飘荡。而在海底有只盲龟，每一百年升到海面上一次。可想而知，这两者相遇必然十分困难，因为无心的木轭没有寻找盲龟的念头，盲龟也不具备能看见木轭的眼睛。（即使盲龟有能见之眼、木轭有寻找之心，在整片汪洋大海里，盲龟颈和木轭孔也很难相遇。）

这不过是一种假设，以此说明人身难得。假如真有一只盲龟和木轭孔，二者相遇虽极其困难，但也不能完全否定它们相遇，就算用因明三相推理，也举不出充分理由证明其永远无法碰到。当然，假如木轭静止于一处，有可能与龟颈相遇，然而它却一刹那也不停留；同样，假设盲龟经常游在海面，也有与木轭相遇的可能，但它每百年才浮出海面一次，所以这两者相遇相当困难。可是凭着偶尔的机缘，盲龟颈也可能正好钻入木轭孔内，而获得暇满人身比这更为困难。

大家不要认为这是一个神话，或者只是一种说法，而要用心去体会其中含义。从前，有位法师讲经时，以盲龟值木之喻说明人身难得。当时有个童子听后，内心虽有感悟，但为证明此事不虚，回家后把木板穿一个孔，掷于门旁水池中，亲自作相似之试验。不料跃身跳入池中，虽经时时低头抬头，欲钻入木孔，但因水漂木荡，始终未能做到。

此时他越发对佛语生起信心，暗自思维：“深广大海惊人浪涛，浮木孔小，盲龟无眼，而且百年才出头一次，二者相遇简直是不可能。我如今池狭浪小，又有两眼，数数出头，仍无法值遇木孔，更不用说大海中的盲龟了。”于是说偈云：“盲龟遇浮木，相值甚为难，恶道复人身，难值亦如是。我今求出家，愿离三有狱，恒时善修习，必使得解脱。”（此偈就像大成就者的教言一样，写得非常好。）他后到寺院出家，一直观修人身难得，最终获得了真实成就。

对有缘者而言，佛经的这个比喻非常好，如果你到了大海边，应以此观想人身极为难得。当然，倘若你成天只是造恶业，什么佛法都不学，这个人身也不一定难得，就像米拉日巴对猎人衮波多吉所言：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身没什么好珍贵的。”因此，造恶业的人身并不难得，而造善业的人身，才极为难得。

尤其是通过此处的比喻，要明白从恶趣中获得人身特别不容易。有些教言书中，对这个比喻作了进一步引申：盲龟，指我们这些众生；一百年出头一次，指偶尔才获得一个善趣之身；大多数时间都在海底，指长期呆在三恶趣里，即便有时得到天人、阿修罗的善趣身体，也根本遇不到真正的佛法、善知识。

所以，大家在观修时，一定要细心琢磨。你什么时候感受到了人身难得，什么时候修后面的磕头、供曼茶才会轻而易举，因为你相续中有人身难得作动力，有了动力的话，什么事情都好办。但如果没有人身难得的理念，你就会觉得做生意很重要、赚钱很重要、睡懒觉很重要。

我以前住院时，认识一个医生，她每天早上坐两三个小时的车上班。我问她：“你不累吗？路途那么远，早上两三个小时，晚上回去也两三个小时，但你每天都来得那么准时。”她回答说：“哎，虽然累一点，但还是能克服。现在工作不好找，我这个工作太难得了，再怎么累也不能放弃。只要早点起来就没事了，我每天在路边买一个馒头，边吃边坐车，没有任何问题！”

如果我们对自己这个人身，也能像她对待工作那样觉得很难得，早上肯定起得来，对忙碌的世间琐事也不会感兴趣，有了这样的动力，修什么法都没有问题。反之，假如你觉得人身并不难得，尽管法师说了、佛经里讲了，但你仍睡得特别香，日上三竿才爬起来，而且天天以工作忙为借口，把修行一直往后推，觉得自己的事业很重要，而人身修行不值一提。这种价值观就完全颠倒了，在此理念的推动下，你短暂的人生中，肯定不会好好修行。以前是忙忙碌碌的，以后也是“忙盲茫”，此外不会有“明明明”。

依据经中的人身难得之义，龙猛菩萨在《亲友书》中，曾对乐行王教诫道：“大海漂浮木轭孔，与龟相遇极难得，旁生转人较此难，故王修法具实义。”意即在大海里漂浮的木轭之孔，与盲龟相遇极为困难，而旁生为主的三恶趣众生，转为人身较此更难，所以国王你应修持正法，令此人身具有实义。寂天论师在《入行论》中亦云：“人身极难得，如海中盲龟，颈入木轭孔。”还有《正法念处经》中说：“人身难得，如海中龟值浮木孔。”盲龟值木的比喻在诸多经论中都用过，故有相当甚深的意义。大家今后见到大海、见到乌龟、见到木轭，应该想起这个比喻，经常思维人身如何难得。

不过现在的很多人，因为没有修行，只是把这当成一个神话，好像与自己无关。其实对我们来讲，这是最有关系的，每个人对此应该有一种感觉。然而没有修行过的人，文字就是文字，自己就是自己，文字的内容在自相续中无法显现，即使偶尔显现，也不可能长久留存。只有修行好的人，才能真正体会到人身多难得，于是在有生之年不愿意空耗，把一切时间、精力全部用于对来世有益的修行上。所以，大家要观察自己这颗心，假如有了人身难得的概念，那寿命无常等引导也很容易修；可是若认为人身没有什么难得，那你修行肯定不好。

鉴于此，我要求大家闭关一百天修共同加行。出关时就算你没开天眼，没看见普贤如来、文殊菩萨，也没梦到哪位法王给自己授记，但如果产生了人身难得的观念，明白不能空耗人身而要精进修行，对你一辈子的利益也非常大。因而从现在开始，大家要千方百计生起加行的境界，否则，人生几十年匆匆而过，也许你在临死时，穿的虽是出家衣服，却连佛教徒都不是，一闭眼就直接堕入恶趣，这是非常可怜的。

此外，在《涅槃经》等佛经中，佛陀还以“光壁撒豆，颗粒难留 ”及“针尖堆豆，颗粒不存 ”等比喻，对人身得之不易进行了说明，我们对此要产生深刻的认识。

# 系列二.大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记

思维难得之譬喻者，大浪汹涌的海面上漂浮着一孔轭木，它刹那不停地漂动。海底有一盲龟，每过百年浮上海面一次，二者相遇后龟颈恰入轭木孔中，而得到人身所依较此更难。佛说人身如此难得。

思维难得有譬喻和数量两分。人身的难得很难用数字来表达，它超越了人类的数量计算范围。它的比例实在太小了，只有以佛眼见到它的难得性，之后用极恰当的譬喻来为我们说明。我们透过譬喻了解这一点，关键是要认识譬喻的真实性，它不是一种虚拟。只有在譬喻和数量的差别上生起定解，真正相信这一点，相信佛的语言，相信现象中的实情，才会真实了解人身是多么稀有难得。

在众多譬喻中，最著名的是“盲龟值木”。波涛汹涌的海面上漂浮着一段单孔轭木，海面浩淼无涯，在海风的吹动下不断涌起，轭木也就刹那不停地漂动。海底有一只盲龟，它面前一片漆黑，看不到外在事物，一百年才浮出海面一次。盲龟碰上轭木并且龟颈套入孔中，这是机率极小的事件。

试想，如果海面有限，或许可以碰到；风平浪静，轭木静止，或许也能遇到；盲龟眼睛复明，能看到轭木，有意识朝那一方向游去，也有可能遇到。但是，海面无边无际；不断地风起浪涌，轭木刹那不停地漂转；盲龟眼前一片漆黑，根本不知道轭木在哪里；再者，百年探头一次，没遇到就又要沉下去。如此算来，盲龟值遇轭木孔的机率实在太小，而人身较此更为难得。世尊正是以一切智眼亲见人身之难得，才以此譬喻说明其中状况。

也就是说，在恶趣死后，极难得到人身，基本上全部继续转生恶趣；在善趣死后，得人身也基本不可能，几乎是全军覆没。譬如地球上70多亿人死后几乎都不得人身，绝大多数往恶趣奔而已。或者，地球上水、陆、空各类旁生，下至蚂蚁、鱼虾等，死后更是绝大多数得不到人身。再说，三千大千世界无量无数上趣下趣的众生，死后也都是几乎不得人身。

或者就一个生命体来说，也是旷劫以来一直得不到人身。《提谓经》中讲，好比从八万四千由旬高的须弥山顶垂下一根细丝线，有人在须弥山底用一根针去迎接它，周围有极大的随蓝风在吹刮，这根线刚好穿过针孔的机率极小，几乎不可能，而得到人身比此更难。也就是说，众生时时起恶心，多数得不到人身，更遑论是暇满人身。得暇满要以持戒为因，修福德为缘，加上清净愿的结合，如是积聚众多因素，于是恰好在缘起点上受取人中胎生而得人身。而且，又要过去无数种善缘在此时积聚修法的缘起，也就是根身、环境、业行、信心，以及所处的时期、教法等等，方方面面的因缘汇聚，才能以八暇十满之身趣向正法。

众生过去大多造下非法邪因，相续当中不顺合缘起正道、不顺合法道的邪思分别非常多。比如观察一位未入法道的凡夫，他一天24小时会起动无数个非法念头，无非是贪嗔痴慢、损人利己、狂妄邪癖、持颠倒见等等。从他的发愿来看，沦为禽兽毫不奇怪，因为只想享乐，想得到男女之乐、五欲之乐等，从没发过清净愿；五戒十善更是根本不肯守持，他只知道任性胡为。如此看来，众生心中多数是种下恶趣因。佛在《阿含经》中也说，失人身者如整个大地的土尘，得人身者如指甲上的土尘，可见极其困难。

我们应当透过对缘起的观照，逐步相信人身难得，相信世尊的话语。比如佛在《念处经》、《涅槃经》、《阿含经》、《提谓经》等许多经教当中都讲到人身难得，历代菩萨祖师们也都异口同声如是说，他们不可能说妄语。就佛而言，没有任何无明的遮蔽，完全照见整个法界中众生受生的情形。佛的一切智智能在一刹那间了知地球上所有水分子的数量，知道地球上所有植被叶子的数量，乃至无数刹海里众生的心念、受生的情形等等。在佛的天眼前，下至毫毛般的细节都无余毕现，对众生从无始至今，累世当中的受生情形，也是一眼洞明，当然能现量彻见众生得人身的比例，只不过这种数量没办法具体表达，所以佛用善巧的譬喻来实际为我们指证，它比盲龟值入轭木孔还要困难。

因此，这实在是法界中极稀有的事件，是比昙花一现还要困难无数倍的事件。自己无数生中一直在恶趣轮转，往昔好不容易得到一次善趣身，却也不是珍贵的暇满身，而唯有这一次得到了，难道就这样白白浪费吗？已经深入宝山，难道又空手而返，回到恶趣老家吗？人寿有限，只有屈指可数的光阴，如果珍惜它，便可以获得永久的胜利，超出生死、得到永恒的安乐；如果浪费它，用宝贵的人身起烦恼造恶，把自己葬身于万劫不复的恶趣深渊，那就实在是太愚痴了！

我们能否得到解脱，只看今生；我们能否实现永久的利益，也只看今生；我们能否在轮回中打赢这场翻身仗，从无明黑暗、不断随惑业流转的悲惨状况中回转过来，只看今生；我们能否恢复佛性，开发出无边的智悲力，救度遍法界、尽虚空的一切苦难有情，还是看今生；我们能否即生往生极乐世界，还是只看这一次。我们算不算是真正有心的人，就看能不能认识到人身之珍贵、难得。

一想到这次机缘实在是万劫难遇，自己就应当百倍珍惜现前的光阴。由于我们珍惜心的不断提升，自然不愿浪费一分一秒，不会把万金不换的宝贵光阴，浪费在无意义的世间追求，或各种庸俗娱乐散乱，或造杀盗淫妄大恶业等，乃至都不去希求不究竟的人天福报以及小乘果位。真正珍惜人身就要把一生的心思全部用于最殊胜的法道上面，来求取一种究竟的大义。我们应当如是思维。

# 大圆满龙钦宁体前行引导文原文

思维难得之譬喻者，佛说：“在波涛汹涌的海上漂浮着一具木轭，海底盲龟的颈部值遇木轭孔，得人身较此尤难。”这意思是，三千大千世界成为一大海洋，海面有与牛角相连的木具，称为木轭。如此具一孔的木轭，东涌西漂，西涌东漂等，刹那不停地漂行，是这么样子的。在彼海底有一盲龟，每一百年将来一次海面，二者相遇极难。也就是木轭无心，龟无寻找之意，盲龟没有看木轭的眼睛，木轭也是它若住在一方可能遇，然常时刹那也不住，彼盲龟也常时在海面漫游的话，可能遇，然一百年始来海面一次，故二者极难相遇。然以偶缘，龟颈还可能入木轭孔中，而得暇满的人身比这还难。经中所说之义，怙主龙树说：“从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难故大王，应行正法令有果。”如是教诫乐行王。寂天亦云：“说人极难得，如龟项趣入，海漂轭木孔。”另外，于光滑的墙壁投豆难粘喻，于竖立的针尖累豆一粒难留喻，当由《涅槃经》等的表诠而了知。

# 系列三.大圆满龙钦宁体前行引导文.普贤上师言教讲记

暇满的难得超乎想象，它不是我们的境界，所以要用比喻来显示。换言之，世间任何难得的事例都没办法比拟，也想不出以什么来比喻，因为没见到。只有佛照见它的难得，并拿出恰如其分的譬喻，所以，我们一定要依此譬喻通达其难得，再将此难得定位到“极其难得”上面，不是产生一般珍惜心，而是产生极其珍惜之心，这就是思维的目标。

思维难得之譬喻者，佛说：“在波涛汹涌的海上漂浮着一具木轭，海底盲龟的颈部值遇木轭孔，得人身较此尤难。”这意思是，三千大千世界成为一大海洋，海面有与牛角相连的木具，称为木轭。如此具一孔的木轭，东涌西漂，西涌东漂等，刹那不停地漂行，是这么样子的。在彼海底有一盲龟，每一百年将来一次海面，二者相遇极难。也就是木轭无心，龟无寻找之意，盲龟没有看木轭的眼睛，木轭也是它若住在一方可能遇，然常时刹那也不住，彼盲龟也常时在海面漫游的话，可能遇，然一百年始来海面一次，故二者极难相遇。然以偶缘，龟颈还可能入木轭孔中，而得暇满的人身比这还难。

心要提示：

1、由心、眼、空、时四字诀认识难得；

2、从认识难得中要生起极其难得的观念；

3、从几率近乎零体会暇满难得。

心前首先要显现出极庞大的三千大千世界的体系。此中有十亿个小世界，每一个小世界都有须弥、日月、四洲、八小洲、铁围山等等，再将这一大体系，乘以十亿。在此浩瀚无涯的大宇宙系统当中，整个范围全部遍满海水，浩大的海洋，超过了天文数字的量。无边无际的海面上有个极小的木轭，也就是耕田时搁在牛颈上的一段木头，其上有孔。如是，在这极庞大的宇宙范围里，不到两米的一个木轭里的孔，就是盲龟要钻入的地方。

其次，应当了知木轭不是静态而是动态。海风不停地吹，浪从东边涌起就把它推到西边，从西边涌起又把它推到东边。就像这样，木轭时时随着风浪之缘无自在地漂动，东漂西荡没有定处，一刹那也无法静止。

另外，在这极庞大宇宙容量的大海底部有一只盲龟，它不断地上升，一百年才能探出海面一次，之后又沉下去，再过一百年后才能浮上来。

如此一来，也就是说，在茫茫无际的海面上有一个极小的木轭，刹那不停地随风漂荡，这只盲龟一百年浮出海面一次，它的头刚好钻入木轭孔中，可以想象会有多么困难，所以说二者相遇“极难”，是近乎零概率事件。

如何来了解它是近乎零概率事件呢？祖师用心、眼、空、时四个量来显示，每一个量都近乎零，四者交集的几率就更加渺乎其渺、微乎其微，仅仅属于可能性事件。也就是概率上不是完全等于零，但是近乎零。

第一、心：假使木轭有心要找盲龟，盲龟有心要找木轭，它们相互联系，盲龟给木轭打电话：“木轭木轭你在哪里？”木轭说：“我在太平洋东边……我现在到了西边，你一定要调准方向往我这边来。”然后盲龟非常努力地按照木轭的指示游过去。尽管如此，由于海面太大，盲龟太小，它再努力地游，也相当困难，然而无论如何，经过漫长的时间，也许是千万亿年以后，它还是可以钻入木轭孔。

但是，现在它们两者失去了联系，盲龟无心寻找木轭，木轭也无心寻找盲龟。如同亲人失散，谁也没想去找对方，又怎么可能突然在某城市的十字街头相遇？无心寻找的缘故，木轭不会跟盲龟配合，盲龟也不会有目的性地去游向木轭，它们相互碰到的概率近乎零。

第二、眼：假使龟有眼睛，能看到海面上远处的木轭小点，有意识地朝它游，也许还有可能，但也相当困难。

然而，盲龟眼瞎，即使有寻找的意愿，也不知道要游往哪个方向。在方向不正确的情况下，就不可能入孔。譬如木轭位于西南角，它却游往东南方，就根本碰不到。即使它很幸运地调整方向，游往东南方，但稍微错开一度就又没办法碰上。如此看来，没眼睛的盲龟要碰到木轭孔的概率近乎零。

第三、空间：如果木轭永远固定在一个地方，那么盲龟还有可能刚好朝往彼方，只要不断地游，终归可以游到木轭孔里。

但是，在空间上是浩渺无涯的大海，木轭时时受到不定向海风的吹刮而漂荡，刹那不停，没有任何固定性，这种情形下盲龟入孔的概率就近乎零。

第四、时间：如果盲龟永远在海上游，也有可能遇到，但是它一百年才探头一次，最多只有几分钟，没碰到便又沉下。等它沉底后再浮上来，就已经是百年之后，没碰到便又下去。如此这般，实在是不太可能，所以说成功的概率近乎零。

这四个概率近乎零的因素交集，当然更是近乎零概率。由此确认，盲龟入孔是极困难的事，然而，得暇满人身比它更难。如果不了解这种情形，即使口里说人身难得，到底是如何难得？是一万个里面得一个吗？还是多少年里面得一次呢？通过譬喻可知，困难程度远远不止如此。假使失去人身，几乎不可能再得。一般失去人身的有情，用佛眼去看，往往是多少劫过去都还没有得到。古德云：“七佛以来，犹为蚁子；八万劫后，未脱鸽身”，如果要转为人身，则不但是八万劫，简直是不可计数劫才能从三恶趣中脱出。

一想到这一点，我们就要战战兢兢，一失人身的确太可怕了。佛陀的教量不是危言耸听，因此，我们要信解这难得的譬喻，并把它推到极其难得的量级上来观察，生起真实的修量。

经中所说之义，怙主龙树说：“从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难故大王，应行正法令有果。”如是教诫乐行王。寂天亦云：“说人极难得，如龟项趣入，海漂轭木孔。”

“从旁生出得人身”。例如，一只老鼠要得到人身就非常困难，它天天造下偷盗业，心识不光明的缘故死后仍会下堕，很难得到人身。一旦堕为旁生，心识暗昧，又会以各种习性力继续堕为旁生或者更低等的生命。

人的心识一旦堕落就很难再爬上来，也就是比海里的盲龟遇到轭木的孔隙还要难。这一次实现了人身，已经是无量劫来稀有难逢的一次，然而它非常短暂，不到百年光阴便又会失去。在这期间，除去前期、后期、饮食、睡眠、大小便、工作、应酬等等，剩下不到两年时间，如果还要白白浪费，的确就是一世枉然，太可惜了。

因此，龙树菩萨说：大王！你应当昼夜修行正法，使所得人身能有一份成果。而且成果也不是世间成就，应该是摄取后世以上的大义，只有用人身得到坚实义，才算合理，否则实在太愚痴了。

对乐行王的教诫，也是要让我们在思维难得后发起摄取心要的欲乐：现在得到如此难得的人身，假使用它造恶就真是白白耗费，我应当以修持正法来度过日夜。

又如《弟子书》所说：“得极难得人身已，应勤修证所思义。”人身如此难得，我们理应用它去精勤修证所思的法义，万不可空耗。

另外，于光滑的墙壁投豆难粘喻，于竖立的针尖累豆一粒难留喻，当由《涅槃经》等的表诠而了知。

壁上投豆难粘喻中，假使墙壁有凹凸等，豆子还有可能粘上去，但是墙壁非常光滑，豆子没办法停留。可以想象：一个投击手不断地投，一天一天投下去，发现滑落的豆子越来越多，一直铺满整个地区，但还是没粘上一颗；接下去投落的豆子铺满整个中国的土地，还没粘上一颗；继续投，豆子堆满了十方世界，还没粘上一颗。

这是比喻人身之难得。可以想见：就空间来看，在中阴界里有无数漂泊的游魂，只能纷纷投入其他各种非暇之处，因为得到人身的善业力非常难以出现，结果一念之间它们已经转生于地狱、饿鬼、旁生或者非天等趣。或者就时间来看，一个人在他无数次的受生中，几乎每一次都没得到人身，他全都落入人以外的其他五趣。

只有具备投生人道的福德力，有具缘的父母，再有自己的心识恰好粘上去，这时才得到一次人身。要知道，无数中阴身都想得到人身，但极其困难。一直身不由己地被业风吹送，纷纷落在非人的无暇之处。

再者，“竖立的针尖累豆一粒难留喻”虽然没有具体的经典出处，但同样可以说明人身难得。在竖立的针尖上，即使累上一粒豆都很难，何况累加多个？从上方撒豆下去，发现全部落到针尖旁边；不断撒下去，结果一个也没有留住，纷纷掉落出去，被淘汰出局。同样，有情也是无数次都落于人身之外，与上述壁上撒豆的比喻相似，可以看出获得人身实在艰难，几乎每一次都不中。

如是可知，竖立的针尖上累积一个豆子都很难，何况两个？根本无法累上去。同样，我们得到一世人身，不必幻想下一世还能得，那就如同再累加一个豆子一样困难。所以，应当珍惜此身，好好用它来摄取真实义。