

四、此等之摄义：

如是无常亦非久，无归无救无家室，
生死胜人须厌背，并若芭蕉体无实。

总而言之，三界内外器情世界诸法都是刹那刹那坏灭的无常法，不能成为长久的依靠处，很快的时间内就会毁灭。有些现象，从表面上看是很坚实的，但从其本体上观察，亦不离无常本性，佛经中亦说：“三界无常如秋云，有情无常如水月。”三界轮回无一点坚实，全部是无常的，犹如秋天的云一样，突然地生起，又马上消散了。有情众生犹如水中月影，平静时月现水中，微波稍起，则消失不现。

最后无常到来之时，无有一法你可以依靠，也没有谁能救护你，亦没有什么房子可供躲藏，即使你钻入无缝铁箱中，外边成千上万勇士围绕，亦无法躲避此无常大鬼。无论以什么样的方法，多么大的悲心，也不能让你不死，即使药师佛亲自来到你面前，也救护不了你，这就是无常的本性啊！因此，胜人（乐行王）你要厌弃，远离如芭蕉树一样无实义的生死轮回。

芭蕉树，从外面看倒也颇为庄严，但当你将其皮一层层剥开，到最后却得不到一点儿实质。同样，轮回诸法从外表上看也很有诱惑力，但当你通过智慧一观察，就会得到毫无意义、充满痛苦、急应出离等结论，也因此让修行人明白，从根本上舍弃轮回才是最明智的选择！

《入行论——智慧品》云：

犹如芭蕉树，剥析无所有，
如是以慧观，觅我见非实。

《劝发诸王要偈》云：

无常不可依，亦非覆护法，

是身不可怙，如何不生厌？

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

无常既至无救护，不可恃怙及追求，

是故大王常谛观，速生厌离求胜法。

《亲友书》

如是无常与无我，无依无怙无存处，

轮回无实如芭蕉，人君汝心当厌离。

通过以上分析，里里外外、林林总总的万法，均是无常、无我的本性，这个轮回没有能救护你的皈依处，也没有能饶益你的怙主，更没有让你永远不死而安身之地。上至非非想天、下至无间地狱，形形色色的法均没有实质，感情、生活、钱财、地位、名声等一切的一切，好似空洞无实的芭蕉。所以龙猛菩萨说：人中之王的乐行国王啊，你应当对轮回心生厌离。

大家一定要修无常，通过修无常，才会对轮回生起厌离之心。很多人喜欢问别人：“你得过大圆满灌顶没有？你得过最无上的法没有？《系解脱》得过没有？《上师心滴》得过没有？”一直从上往下问。连幼儿园都没读过，就问读过大学没有，确实有点可笑。其实我们要问的话，应该问：“你修过无常法没有？生起出离心没有？”如果有，再问：“那你修过五加行没有？”次第应该是这样的。

宗喀巴大师说：“如果最初没有对轮回产生强烈的厌恶心，纵然孜孜不倦地闻思修行，也不会成为超越轮回及恶趣之因。应当将生起次第和圆满次第等高深的法暂时束之高

阁，先精勤修持出离心，直至出离心生起为止。”藏传佛教的基础巴大师也说：“倘若不能对轮回生起厌离心，想超离轮回简直是痴人说梦。”

所以，大家一定要有无常观，否则修行不可能成功。

《法句经——千品》云：

若人寿百岁，破戒无三昧，不如生一日，持戒修禅定。

若人寿百岁，无慧无三昧，不如生一日，具慧修禅定。

若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。

若人寿百岁，不见生灭法，不如生一日，得见生灭法。

若人寿百岁，不见不死道，不如生一日，得见不死道。

若人寿百岁，不见最上法，不如生一日，得见最上法。

一个人即使活了 100 岁，但整天破戒无三昧、无慧无三昧、怠惰不精进、不见生灭法、不见不死道、不见最上法等，浑浑噩噩混日子，不如一个人只活一天，但这一天中持戒修禅定、具慧修禅定、励力行精进、得见生灭法、得见不死道、得见最上法。可见，没有持戒修禅定、不具足智慧、不精进、不见生灭无常法性、不得不死解脱道、未得最上妙法的人，即使住世百年，戒、定、慧等三学的功德也无法增上。

我们务必要抓紧时间修行，如果不严格要求自己，一天的时间过得很快，不要说一天，一生的光阴也就是一眨眼的功夫而已。我想休息十分钟再看书、再修行，看表的话，“嚓嚓嚓——”十分钟的时间就过了。我们在活着的时候尚且还是有一定的时间，但如果注意，一生转眼就过了，一生中也没做什么有利于自他的事情。可是翻阅有些高僧大德的传记，他们一辈子就好像活了好几十年，做的事情特别特别多，原因是什么呢？就是因为他们会用时间。正所谓一寸光阴，一寸金啊！

古人言：

一年之计在于春，一日之计在于晨，

一家之计在于和，一生之计在于勤。

这话讲得非常有道理，跟佛法的内容不谋而合。在一年中春天十分关键，如果春天不播种，秋天不可能收获庄稼，包括我们学院的一些建筑，春天若没有做好准备，秋天不可能如期完工，所以今年刚开始的时候，我要求大家安排好修行，每个人应该做好打算，现在大半年都过了，不知道你们做得怎么样了；在一天中清晨很重要，如果你起得早，功课、背诵、修行都会有充裕的时间，假如睡到 11 点钟才起床，半天已经过完了，修行根本没有希望了；在一家中和睦相处很重要，现在许多家庭不和，有再多财产、房屋、轿车也没用，大家都生活得很痛苦；尤其是最后一句——一生的大计在于精进，倘若没有精进，无常大魔往往不期而到，短暂的人生中也修不了什么法。

《入行论——不放逸品》云：

乃至吾未能，亲灭此惑敌，

尽吾此一生，不应舍精进。

法王如意宝一辈子念了九亿心咒，弘法利生的事业极其广大，又讲了那么多经论，我们凡夫人真的相差悬殊。法王如意宝是七十几岁时圆寂的，可是世间上活到七十多岁、甚至是八九十岁的人也不少，他们一生中又做了什么呢？尽管凡夫与圣者不能同日而语，但我们作为凡夫，也应该尽量抓紧时间精进修行。

二（思维暇满难得）分三：一、总说转生普通人生难得之理；二、别说具四轮之人身；三、思维远离违缘八无暇之理。

一（总说转生普通人生难得之理）分二：一、宣说转生为人难得之理；二、谴责依此人身造罪。

一、宣说转生为人难得之理：

海龟投木孔，一会甚难遭，

弃畜成人体，恶行果还招。

本师释迦牟尼佛曾在经中以海龟值遇木孔之喻说明人身难得。假设整个三千世界成一大海，波涛汹涌，海上有一轭木，木上有一孔，木轭随波四处漂荡，海底有一盲龟，每百年上升海面一次，与木轭极难相遇，其头颈从木轭孔出更是难上加难，众生从无际的轮回中得到善趣的人身较之更难。不说从地狱、饿鬼中解脱，就是从畜生道中解脱也是相当困难的，佛经中曾经记载：一次，佛与众弟子出游，途中见一窝蚂蚁，佛陀感慨。阿难尊者请问因缘。佛说这些蚂蚁因为执著身体，七佛出世，还是蚁子之身。从这个公案中可知，从畜道中解脱，得到人身是多么困难。而且即使我们从畜道中解脱，得到珍宝人身，也会因为相续中善根太浅，不断生起邪见，造作恶业，不久又复堕落返回畜生等恶趣中。

正如《中观四百颂——明人远离贪著欲财方便品》中所说：

由于诸人类，多持不善品，

以是诸异生，多堕于恶趣。

《入行论——不放逸品》云：

是故世尊说，人身极难得，

如海中盲龟，颈入轭木孔。

世间中的人，由于大多听闻、实践佛法不够，那他们将来果报与归处又是什么呢？肯定是三恶趣。所以，宝行王啊！你应该精进修习佛法，以免将来堕落恶趣。

大慧论师说此义在佛经中广作宣述，并引证佛经云：“诸比丘，假设整个三千世界变成一片汪洋大海，此中有一只长寿久住的盲龟，盲龟于百年之际，浮出海面一次。海面上有一单孔浮木，海面波涛汹涌，浮木随波逐浪四处漂荡，此浮木被东风吹送漂至西方……。众比丘！我说盲龟上升海面颈值浮木孔之时尚易，获人身者较之更难矣。”

《劝发诸王要偈》云：

譬如海盲龟，值遇浮木孔，
畜生复人身，难得复过是。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

人身难得法难闻，犹如盲龟遇浮孔，
弃舍俯首众畜道，复有人身得最难。（补译）

《亲友书》

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。

讲《前行》的时候，也引用过此颂作为教证。这是佛经中的一个假设，不是真有这么一回事，主要是让我们明白人身难得，尤其是修持佛法的人身更难得。

怎么样难得？假设整个三千世界变成一汪洋大海，海面上有个漂浮不定的木轭，它上面有一小孔。在海底有一只盲龟，每百年上升到海面一次。盲龟并非经常浮出海面，木轭也时时随风飘荡、刹那不停，可想而知，二者相遇必定十分困难，但是凭着偶尔的机缘，盲龟的头也能正好插入木轭孔中。而我们由旁生转为人身比这更为困难。

如果旁生转为人身都这么难，饿鬼和地狱众生转为人身更是渺渺无期了。为什么呢？因为要转为人身的话，至少要受一分别解脱戒，可是这对旁生来讲，简直是天方夜

谭。我们只能在旁生的耳边念三宝名号，但是让它对三宝生起诚信，以意乐心磕一个头，守一天八关斋戒，绝对是不可能的事情，所以旁生转为人身非常非常困难，其它众生就更不用说了。

那么，是不是恶趣众生永无出头之日了？也不是。早在多生累劫之前，它们也种过善法的种子，一旦时间和因缘聚合，种子开始苏醒，它们也有转人身的机会，只不过这种机会非常渺茫。

《涅槃经》云：“壁上撒豆，针尖著芥，如偶值者，尚较得人身为易。”

由此可知，得人身有多么不容易。

现在很多人造业非常可怕，来世很容易转生到三恶趣。放眼整个世间，无数人每天杀生，每天造恶业，未来的前途只能是堕入地狱、饿鬼、旁生。

《中观四百颂——明人远离贪著欲财方便品》也讲过：

由于诸人类，多持不善品，

以是诸异生，多堕于恶趣。

由于在南赡部洲的人类，大多数行持不善业，以此诸随业流转的凡夫，多半会堕于恶趣。所以，得人身非常非常困难，得一个具足十八暇满的人身就更是难上加难。

《中般若经》亦云：“转成人身尚难得，何况暇满皆具足？”

关于人身难得，《提谓经》也有一个比喻说：一个人站在须弥山顶，吊下一缕细丝，在须弥山下另一个人拿一根针迎着，中间刮着猛烈的旋风，要想细丝恰好穿进针眼是非常困难的，但我们得到人身比这更难。

佛在《提谓经》中曰：“如有一人在须弥山上，以纤缕下之，一人在下持针迎之，中有旋岚猛风，吹缕难入针孔。人身难得，甚过于是。”

有些人在大城市里看到密密麻麻的人群，就认为得一个人身很容易，其实这种想法不对。以前佛陀看到一个蚂蚁窝，有无数蚂蚁在来来去去，佛陀不禁发出叹息。阿难问佛为何如此，佛陀说：“七佛都已经出世了，它们还没有脱蚂蚁身，真是太可怜了！”

我们若没有听闻佛法、行持善法、守持净戒，也不可能有机会获得人身。因此，大家应该经常在三宝面前好好祈祷，令自己的人身具有实义，不要像世间人一样，每天吃吃喝喝、造恶业，几十年很快就过了，一生也没做什么善事，造的全部都是恶业。所以，拥有人身如意宝时，一定要学会珍惜，一旦失去了，想后悔也来不及了。

二、谴责依此人身造罪：

金宝盘除粪，斯为是大痴，

若生人作罪，全成极蠢儿。

如果有人用价值昂贵的黄金盘来倒粪土，大家都会认为此人太愚蠢了。同样的道理，如果我们依靠往昔善业得到的珍宝人身，去造流转恶趣的罪业，其所作所为完全成为极其愚蠢的极蠢儿的所为。

以前噶当派的格西普穹瓦曾说：“得到人身没有造善业，就如同虽有金盘但没有使用一样，得到人身而去造恶业，就如同将金盘换成毒药，损伤自己的身命一样。”

在轮回的苦海当中，由于往昔所积集的无量善业和福德，才得到今天的人身，若善加利用精勤修法，则后世暂时与究竟的安乐都可以得到；若依此珍宝人身造下恶业，后世只有感受无量的痛苦，白白浪费了如金宝盘似的人身。

便如同《入行论——不放逸品》所云：

既得此闲暇，若我不修善，

自欺莫胜此，亦无过此愚。

故得到人身，不应为了现世欲乐而造恶业，应该作长久打算，为了真实的安乐而修持正法。

《劝发诸王要偈》云：

如何人道中，不修胜果业，
宝器盛粪秽，是则愚痴人；
已得人身宝，而用造恶行，
当知此士夫，极愚复过是。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

既获若斯希有身，宜应勤心听正法，
得此妙身造诸恶，譬如宝器盛众毒。

《亲友书》

谁以宝饰之金器，清除肮脏呕吐物，
转生为人造罪业，与之相比更愚蠢。

若有人用镶嵌着松石等七宝饰品的金器，清除肮脏不堪的大小便、呕吐物，那很多人都会嘲笑他，把他贬为“蠢人”。本来，纯金做的物品价值昂贵，即使世界各国体育比赛，最高的奖也是金牌，然后再是银牌、铜牌。两千多年前龙猛菩萨的时代，最贵的东西也是金子，如果用金器来扫厕所，或者用奥运会的金牌清除不净粪，谁都会觉得这太愚蠢了。

同样，我们获得极其难得的人身，从因缘、比喻、功能等各方面看，若没有用它行持善法，反而为非作歹、无恶不作，没有比这更愚不可及的了。

《入行论——不放逸品》也说：

既得此闲暇，若我不修善，

自欺莫胜此，亦无过此愚。

有些人获得人身之后，从来不行持善法，频频造下弥天大罪，但是也没办法，众生业力现前时，佛陀的妙手也无法挡住，我们只能默默发悲心而已。

大家有缘听受如是圆满的佛法，的的确确非常有福报，依靠这样的佛法，可令无量众生摆脱生死大海而趋入究竟涅槃的金洲。我们依此解决生死大事才是明智之举，否则，有些人成天杀生、喝酒、抽烟、做非法事，欢欢喜喜造恶业，哭哭啼啼受报应，最终定会感受痛苦，这是绝不欺惑的因果规律，大家一定要注意。

普穹瓦格西说过：“获得难得的人身而没有造善业，跟拥有珍贵的金器却不用没有差别；得到人身后如果造罪业，则相当于把金器换成伤害自己的毒药。”

所以，我们拥有人身的时候，务必要行持佛法。依靠上师和诸佛菩萨的加持，了知人身难得、寿命无常、轮回痛苦，对这些道理要经常思维，思维的时间越长，修行基础越牢固。不然，今天在这个上师那里求加持、得灌顶，明天在那个上师那里求加持、得灌顶，自己却什么法都不修，跟别人谈话时满口大话：“我看过《妙法莲华经》，我依止过某某大活佛，我念过净土宗的阿弥陀佛名号……”什么样的话都能从嘴里说出来，可是心里一点调柔都没有，临终时只能是手抓胸口，在痛苦不堪的状态中一命呜呼。我们不希望变成这样，既然拥有了难得的人身，又值遇了能解决生死大事的佛法甘露，只要去认真修持，就没有解决不了的问题。

对于这样的修行教言，大家应当重视，一定要把它背下来。背《亲友书》，我已经提过好几次了，学院的道友可能不当一回事，随随便便就背完了，但对城市里的在家居士而言，生活的压力那么沉重，可能还是有一点困难。毕竟在家人跟出家人的压力不同，出

家人的物质条件再差，生活上也不会有太多担忧，而在家人无论有什么样的地位和财产，心里始终有一种压力，这种压力对修法也会带来很多影响。但不管怎么样，不能因为有压力而放弃佛法，让大好时机与自己擦肩而过。我们一定要抓紧时间把《亲友书》学好，学好之后对相续一定会有帮助。自古以来高僧大德都这么重视的法，我们后学者也值得认真修学，这样一来，对自他均会带来无比的安乐和利益！