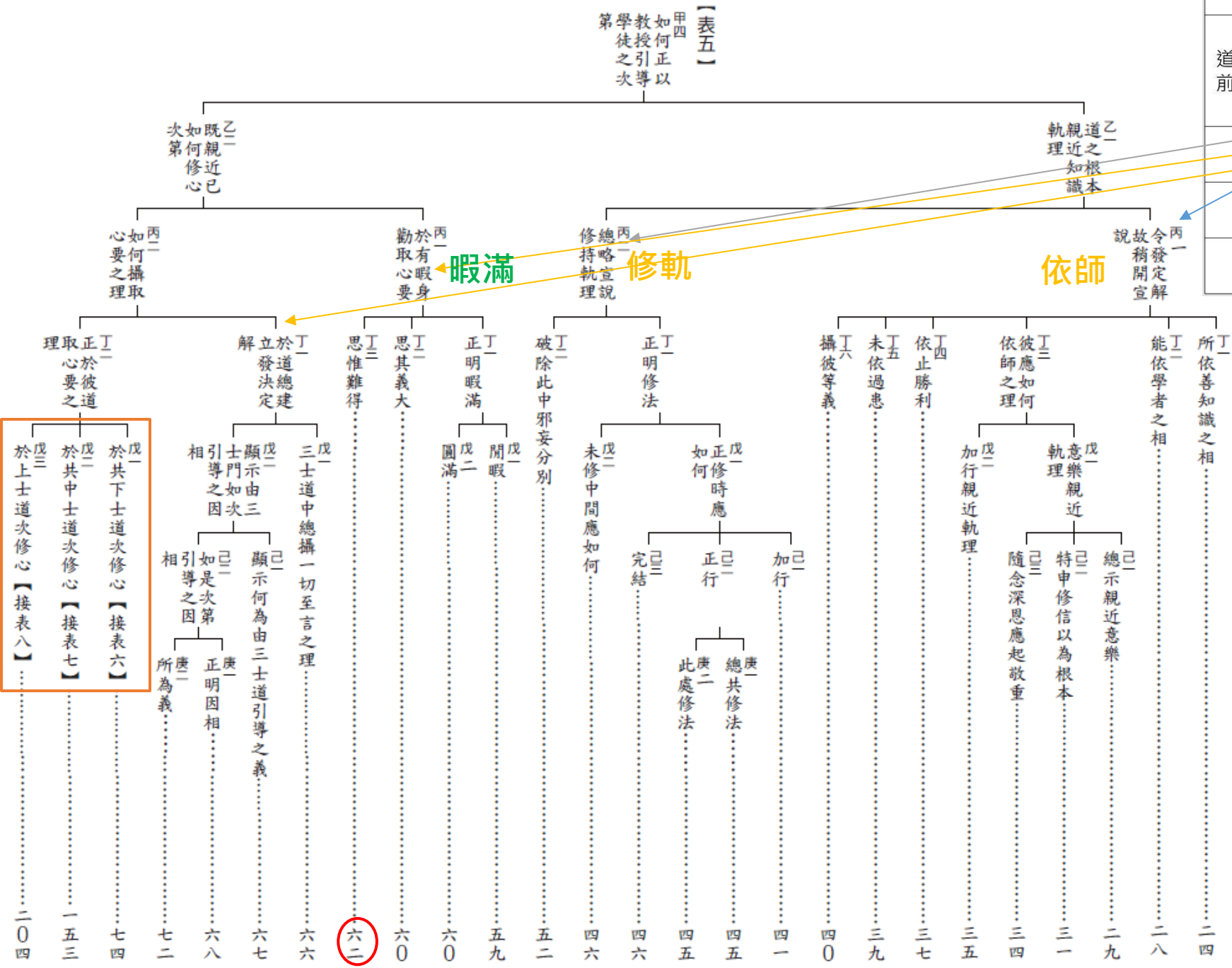


24991班暇滿04_課摘
_1150721

復習



道前	1.前行三法	1.1 人殊勝	1.2 法殊勝	1.3 聽和說	〈皈敬頌〉
	2.道前四法	2.1 依師	2.2 修軌	2.3 暇滿	2.4 道總
	3.共下	3.1 念死	3.2 惡趣	3.3 皈依	3.4 業果
	4.共中	4.1 出離心	4.2 苦集	4.3 十二緣起	4.4 持戒門煩惱
	5.上士	5.1 菩提心	5.2 七因果	5.3 自他換	5.4 持戒行六度

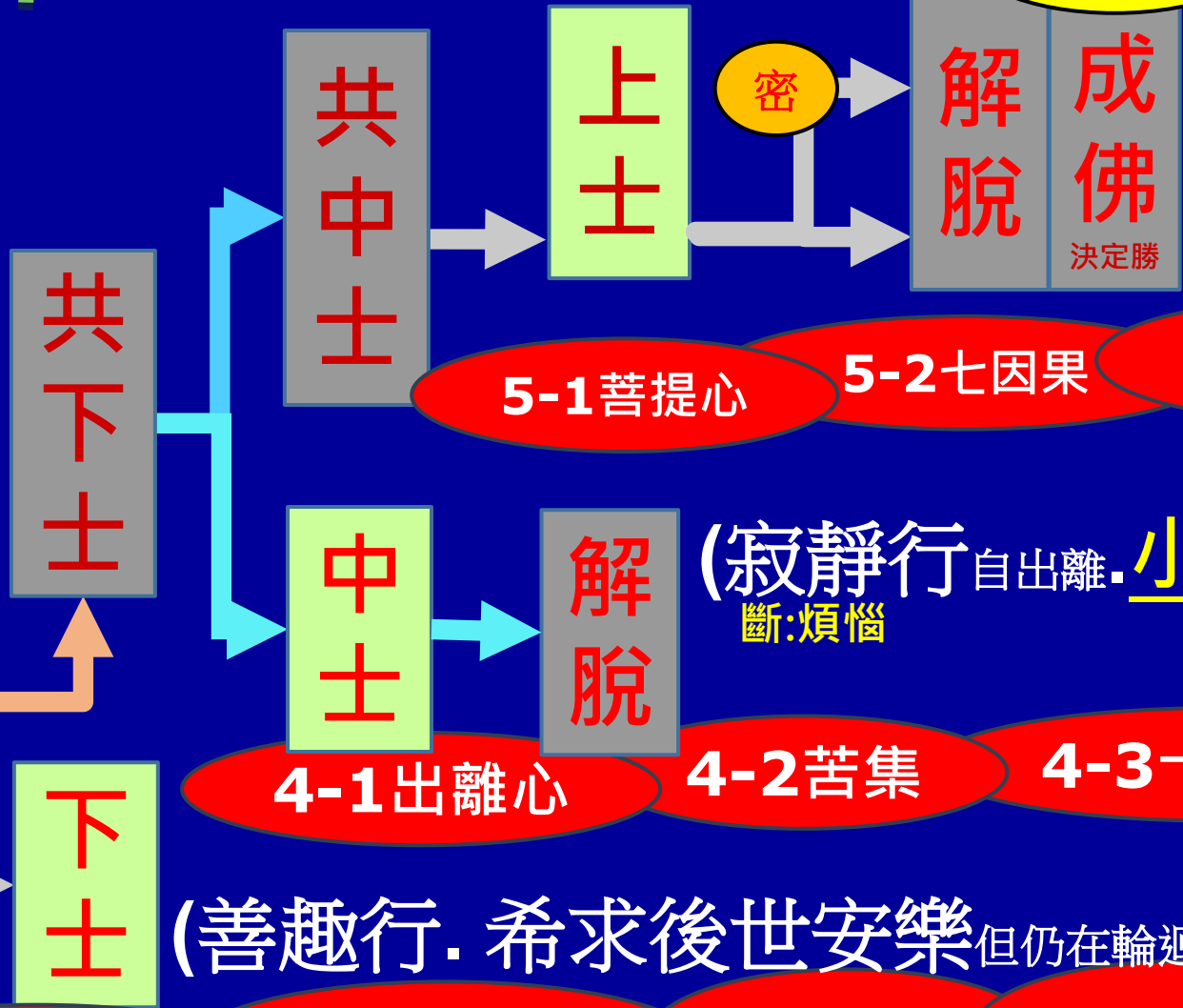


〈道次20法〉					R2	如亨整理
道前	1.前行三法	1.1 人殊勝	1.2 法殊勝	1.3 聽和說	〈皈依敬頌〉	
	2.道前四法	2.1 依師	2.2 修軌	2.3 暇滿	2.4 道總	
	3.共下	3.1 念死	3.2 惡趣	3.3 皈依	3.4 業果	
	4.共中	4.1 出離心	4.2 苦集	4.3 十二緣起	4.4 持戒門煩惱	
	5.上士	5.1 菩提心	5.2 七因果	5.3 自他換	5.4 持戒行六度	

增上生道 (階段目標)

決定勝 (終極目標)

1-1人殊勝
1-2法殊勝
(福智資糧)
2-2修軌(內緣)
2-3暇滿
2-4道總
1-3聽和說(外緣)
2-1依師



(勝出離行自他 皆出離. 大乘. 成 就佛果) 斷:煩惱及業

三主要道
出離心 空正見 菩提心

(寂靜行自出離. 小乘. 解脫輪迴) 斷:煩惱

出離心 空正見

(善趣行. 希求後世安樂但仍在輪迴) 斷:十惡業道

3-1念死 3-2惡趣 3-3皈依 3-4業果

4-4持戒門煩惱

4-3十二緣起

4-2苦集

4-1出離心

5-2自他換

5-2七因果

5-1菩提心

5-4持戒行六度

標註經典小科判

道前基礎 暇滿

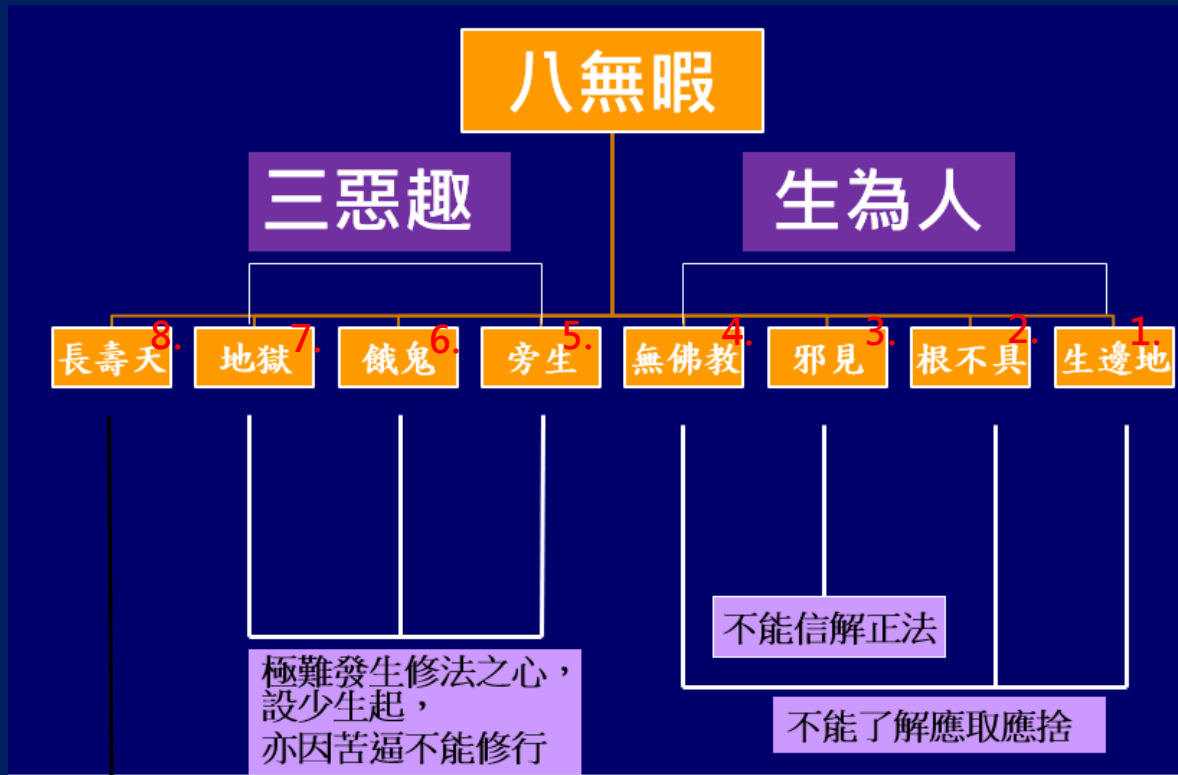
憊戾車：指生於邊地，不信佛法之人。
騃啞：愚癡。一般指心智及語言能力不足者，此處泛指諸根不具而無法學佛的人。

五九

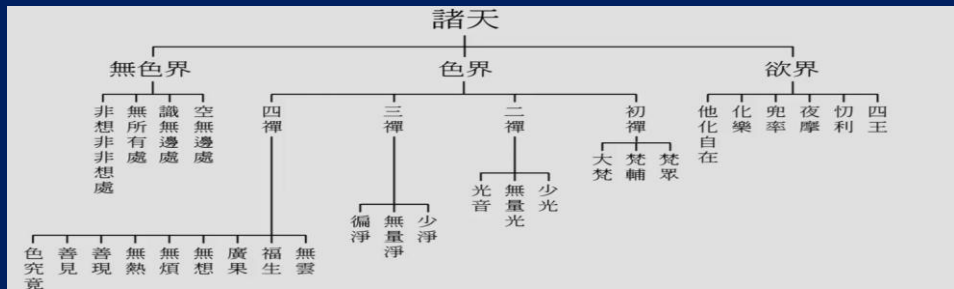
今應顯示。如前所說。如理依止善知識之弟子。尊重應當如何引導之次第。
第二依已如何修心之次第分二。於有暇身勸取心要。如何攝取心要之理。初中分三。正明暇滿。思其義大。思惟難得。初中分二。閒暇。圓滿。今初
A1
如攝功德寶云。「由戒斷諸畜趣體。及八無暇常得暇。」謂離八無暇即是其暇。八無暇者如親友書云。「執邪倒見。生旁生。餓鬼。地獄。無佛教。及生邊地。憊戾車。性為騃啞。長壽天。於隨一中受生已。名為八無暇過患。離此諸過得閒暇。故當策勵斷生死。」此復若無四眾遊行。是謂邊地。愚啞缺耳。斷支節等名根不具。妄執無有前世後世。業果。三寶。是邪見者。無佛出世名無佛教。四中初二及最後者。不能了解應取應捨。第三不能信解正法。三惡趣者。極難發生修法之心。設少生起。亦因苦逼不能修行。長壽天者。親友書釋中說是無想及無色天。八無暇論中。亦說常為欲事散亂諸欲界天。無想天者。對法中說。於第四靜慮廣果天中。處於一分。如聚落外阿蘭若處。除初生時及臨沒時。餘心心所。現行皆滅。住多大劫。無色聖人非是無暇。故是生彼諸異生類。以無善根修解脫道。故是無暇。恆散欲天。亦復如是。故說彼等亦名無暇。如親友書釋云。「此八處中。以無閒暇。修作善品。故名無暇。」

A2

如《攝功德寶》云。『由戒斷諸畜趣體。及八無暇常得暇。』謂離八無暇即是其暇。



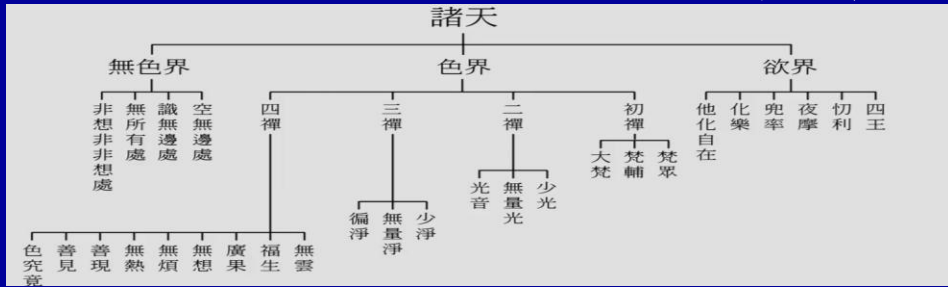
《親友書釋》中解釋為無想天人(色界)及無色界天人二者；
《八無暇論》則解釋為長期因享樂而散亂的欲界天人。



佛教的空間觀：
佛說大千世界變相圖

佛說三界六道有情(六道_在輪迴)

- 一、天：
- 1. 無色天(界) → 無色界
 - 2. 色天(界) → 色界
 - 3. 欲天(界)
- (上二界)



- 二、阿修羅
- 三、人
- 四、畜生
- 五、餓鬼
- 六、地獄

欲界

常見淨土包含
阿彌陀佛的西方極樂世界
藥師佛的東方淨琉璃世界
彌勒菩薩的兜率淨土。

在佛教的世界觀裡，一個「三千大千世界」就是一個佛的國土，也被統稱為一個「娑婆世界」。釋迦牟尼佛為了教化此處眾生，化身千百億，在無數個世界中行佛事。

佛教的空間觀：
佛說大千世界變相圖

佛說三界六道有情(六道_在輪迴)



- 一、天：1.無色天(界) → 無色界
2.色天(界) → 色界
3.欲天(界)
- (上二界)

彌勒菩薩
兜率淨土

- 二、阿修羅
三、人
四、畜生
五、餓鬼
六、地獄

欲界

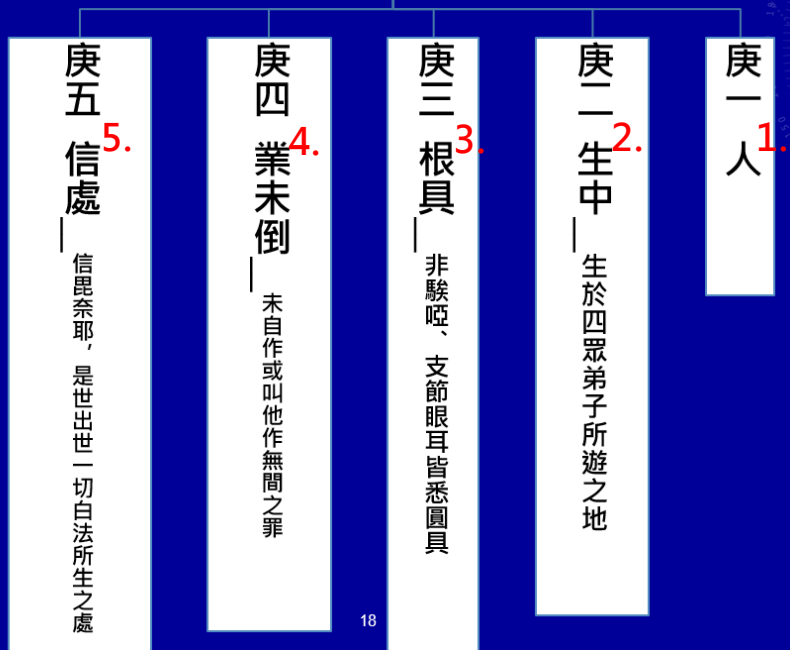


小乘

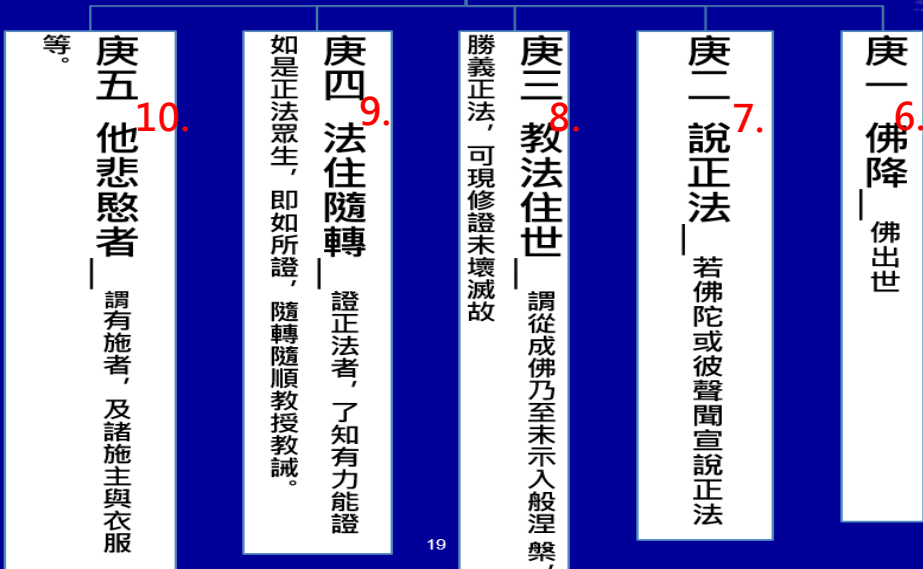
藥師佛_
東方淨琉璃世界
(淨土)

阿彌陀佛_
西方極樂世界
(淨土)

五自圓滿



五他圓滿



第二圓滿分二。五自圓滿者。如云。一。人生^{1.}中。根具。業未倒。信處。一言生中者。謂能生於四眾弟子所遊之地。諸根具者。謂非騃啞。支節眼耳皆悉圓具。業未倒者。謂未自作或教他作無間之罪。信依處者。謂信毘奈耶。是世出世一切白法所生之處。毘奈耶者。此通三藏。此五屬於自身所攝。是修法緣。故名自滿。五他圓滿者。如云。一。佛降。說正法。教住。隨教轉。有他具悲愍。一言佛降世或出世者。謂經三大阿僧祇劫積集資糧。坐菩提座現正等覺。說正法者。謂若佛陀或彼聲聞宣說正法。教法住世者。謂從成佛乃至未入般涅槃。勝義正法。可現修證未壞滅故。法住隨轉者。謂即如是證正法者。了知有力能證如是正法眾生。即如所證。隨轉隨順教授教誡。他悲愍者。謂有施者。及諸施主與衣服等。此五屬於他身所有。是修法緣。故名他滿。聲聞地中所說前四他圓滿者。現在不具。然說正法。法教安住。隨住法轉。尚有隨順堪為具足。^{無誤師承}

第二思惟暇滿利大者。為欲引發畢竟樂故。若未清淨修習正法。僅為命存以來引樂除苦而劬勞者。旁生亦有。故雖生善趣。等同旁生。弟子書云。一猶如象兒為貪著。深阱邊生數口草。欲得無成墮險阨。願現世樂亦如是。」

具悲導師
釋迦世尊

廣行派
彌勒菩薩

深見派
文殊菩薩

無著菩薩

龍樹菩薩

阿底峽尊者

宗喀巴大師

師父音檔(手抄稿第四冊P204L10_~)：(無誤師承的重要)
所以特別說明一下：這個隨順，就隨順那一點來說
的話，必須要具足的條件是無誤的師承。沒有這個，
這個也談不到，這個都談不到！這一點我想我們大
家都有這個經驗，大家都說：「哎呀！聽見那個法
很好。」但是教你去修的話，你總覺得摸不上，為
什麼原因啊？就是缺少這個。它真正有這個「法住
隨轉」乃至於「隨順」的話，你聽完了你當然心：
「啊！了解、了解就是這個。啊！可以走得上去
的。」你有了這個，下面你只要肯走，一定走得上
去。沒有這個的話，就算你想走的話，摸了半天的
話，在那兒辛苦無比！這個概念我們要清楚。在這
裡我們要感到幸運啦！

我現在稱得上是暇滿嗎？

福智 - 真如老師講述

《心之勇士》· 如俊法師導讀

- 04:07 ~ 05:39
- 五他圓滿
- 十八暇滿



- 丁二思其義大
一. 使殊勝身猶如畜生不合理
二. 此身能成辦現前、究竟利益故，亦為諸天希願
三. 暇滿身殊勝之理
天界惟欲天堪修；人道為勝；瞻部洲身為勝
四. 由於思惟上述所緣，發起欲取心要之行相
五. 結合前輩諸師傳記而說，由修此行相故，當生如何覺受
六. 別開劣慧者之學法、思惟將護形相之理，欲取心要

宗大師闡釋欲界諸天的有些天人因為在過去世為人身時修道習氣深厚，所以還可以證道。但是往上的色界和無色界的天人，就絕對不可能證道。就像前面已經說過的，欲界諸天其實大部分是無暇處，所以人身是最初修道最超勝之身。

如聖勇云：我們只有得到人身，才能不斷播下種子（種因），讓我們可以度脫生死彼岸，出離輪迴，成就無上佛果，這樣的人身比得到如意寶功德還要大。

總之修行如是正法，特若修行大乘道者，任隨一身不為完具，須得如前所說之身。如

弟子書云：「善逝道依將成導眾生，廣大心力人所獲得者，此道非天龍八部等神眾。」

明似人腹行得。」入胎經亦云：「雖生人中，亦具如是無邊眾苦，然是勝處，經俱抵劫亦難

獲得。諸天臨沒時，諸餘天云：願汝生於安樂趣中，其樂趣者即是人趣。」諸天亦於此身為

願處故。又有欲天，昔人世時，由其修道習氣深厚，堪為新證見諦之身，然上界身，則定無新

得聖道者。如前所說，欲天亦多成無暇處，故於最初修道之身，人為第一。此復俱廬洲人，不

堪為諸律儀所依，故讚三洲之身，其中尤以瞻部洲身為所稱歎。是故應當作是思惟：我今

獲得如是妙身，何故令其空無果利？我若令此空無利者，更有何事較此自欺，較此愚蒙，而

為重大。曾數馳奔諸惡趣等無暇險處，一次得脫，此若空耗，仍還彼處者，我似無心，如被明

咒之所蒙蔽，由此等門應數數修。如聖勇云：「得何能下種，度生死彼岸，妙菩提勝種，勝於

如意珠、功德流諸人，誰令此無果。」入行論亦云：「得如是暇已，我若不修善，無餘欺過此，

亦無過此愚。若我解是義，愚故仍退屈，至臨命終時，當起大憂惱。若難忍獄火，常燒我身者，

粗猛惡作火，定當燒我心。難得利益地，由何偶獲得？若我如有知，仍被引入獄，如受咒所蒙，

我於此無心，何蒙我未知，我心有何物。」敦巴亦謂：「憶念已得暇滿人身乎。」

僅哦亦於每次修時，必誦一遍入中論頌中：「若時自在轉順住，設不於此自任持，墮險成

他自在轉，後以何事從彼出。」而為心要，應如是學。如其觀待畢竟義大，如是觀待現時亦

然。謂增上生中，自身受用眷屬圓滿之因，布施持戒及忍辱等，若以此身易能成辦，此諸道

理亦應思惟。如是觀待若增上生，若決定勝，義大之身，若不晝夜殷勤勵力，此二之因，而令

失壞，如至寶洲空手而返，後世亦當匱乏安樂，莫得暇身。若不得此，眾苦續生，更有何事較

此欺誑，應勤思惟。如聖勇云：「若眾善富人，由無量劫得，愚故於此身，未略集福藏，彼等趣

他世，難忍憂惱室，如商至寶洲，空手返自家，無十善業道，後亦不能得，不得人唯苦，如何能

受樂，他欺無過此，無過此大愚。」如是思後，當發極大取心要欲。如入行論云：「與此工價

已，令今作我利，於此無恩利，不應與一切。」又云：「由依人身筏，當度大苦流，此筏後難得，

愚莫時中眠。」又如博朵瓦喻法中云：「蟲禮騎野馬，藏魚梅鳥食。」應如是思，發起攝取

心要欲樂。

天龍八部等神眾

能夠護法，但是不能及不易修行



1.天:又作天眾；即是住於欲界與色界之有情眾生。

2.龍:佛前誓言護法的龍王善神。

3.夜叉:住在忉利天、地界、虛空等的鬼類，受毗沙門天王所統領，守護忉利等諸天，而得受種種歡樂。

4.阿修羅:非天,六道之一,屬於好鬥愛戰的鬼神。

5.迦樓羅:妙翅,大鵬金翅鳥。

6.乾闥婆:持明,奉侍帝釋的侍眾，專司奏雅樂之神。食香,所以又稱為香神,是守護東方的神眾。

7.緊那羅:似人,似人而有角，或又稱為歌神、歌樂神、音樂天。

8.摩羅迦:腹行,大蟒神,大腹行地龍。

西牛賀洲

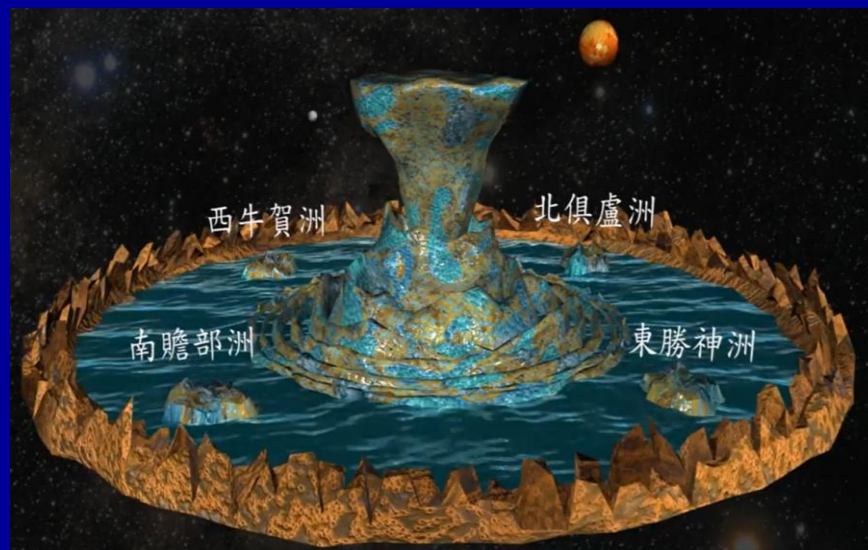
約500歲

其地形如滿月，人面亦如滿月，此洲有殊勝三事，即：多牛、多羊、多珠玉，以牛、羊、摩尼寶做為貨幣而行買賣交易。

北俱盧洲

1000定歲

黃金為地，晝夜常明。土地具有平等、寂靜、淨潔、無刺等四德。此洲人民人人面色皆相同，身高皆一丈四尺。生活平等安樂，沒有憂慮，而且食物都是自然生出來讓所有人享用的



東勝神洲

約250歲

土地極廣、極大、極妙。壽命為二百五十歲。有市場來往，淫慾心非常淡，清淨。

南瞻部洲(閻浮提、地球)

約100歲

此洲人民，勇猛強記而能造業行、能修梵行、四大洲中也只有此洲有佛出世其土地中，因此三事勝於其他三洲及諸天。壽命大概一百歲。《世記經》言：“閻浮提人有三事勝。何等為三：一者勇猛強記，能造業行；二者勇猛強記，勤修梵行；三者勇猛強記，佛出其土。”

能“聞思修”

觀待究竟決定勝利大

戒



定



慧

別解脫戒

六道中尤以南瞻部洲身最利於受持

菩薩戒

欲成佛道度眾生，具大心力唯人能；
天龍修羅金翅蟒，神仙餘趣皆不及。

密乘戒

六道中只有人道具六界身能修持密乘戒

定、慧

諸天、龍少有苦蘊及思惟力弱，故難生猛利出離心、菩提心，若無菩提心即不能入資糧位、加行位。資糧、加行諸位以定慧為主，故入資加修行定慧者，亦唯人身具此堪能。

如博朵瓦《喻法》中云：「蟲禮騎野馬，藏魚梅烏食。」應如是思，發起攝取心要欲樂。(日常師父鳳山寺版手抄:)

蟲禮:蟲平常都是在地底下的，然後偶然很花了好大的時間，牠會從地底下冒出來，地底下冒出來，欸，牠就有機會遇見三寶。比喻就是我們人，我們永遠在三途當中，很偶然一次得到人身，得到人身才能夠接近三寶，那個時候何等地珍惜應該！

騎野馬:有一個這個腿壞掉的人，叫這個瘸子，那個壞了腿的人，根本不能騎馬的，走路都走不成，那這個西藏都是高山。有一天就看見一匹野馬狂奔而來，哦！他很害怕，因為一害怕，心裡一害怕，站也站不住跌下來。結果那個野馬剛好騎過去，他跌下來拼命地就努力地「啪！」一抓，那個野馬的這個馬鬃把它抓住了。結果抓住了，他自己就橫在這個馬上面，這個馬狂奔，那他居然騎上了馬！平常正規狀態給他騎馬都不行，他居然騎上馬了。啊！他就是，騎完了以後他歡喜得不得了，說像我這樣怎麼可能哪！那這又是一個，是非常難得、非常難得的！

藏魚:西藏人我們知道這高山哪——那現在我們這地方魚啊，那我們這裡是現在根本不吃這種東西——一般普通人那個魚是非常難得的，在他們那裡野獸很容易得，魚很難得。所以得到了魚以後，他非常地珍惜，然後他拼命地吃，吃到喉嚨口，胃裡面都塞滿了他還要吃，很難過，他就把那個脖子綁起來，不要讓它吐掉，這樣。那人家說為什麼這樣呀？「啊！這好難得有這個機會。」那吃了，吃了以後很難受，他就把他脖子綁起來。這是一個笑話，可是這個笑話裡面說明什麼？說明我們應該何等地珍惜我們這麼難得的。

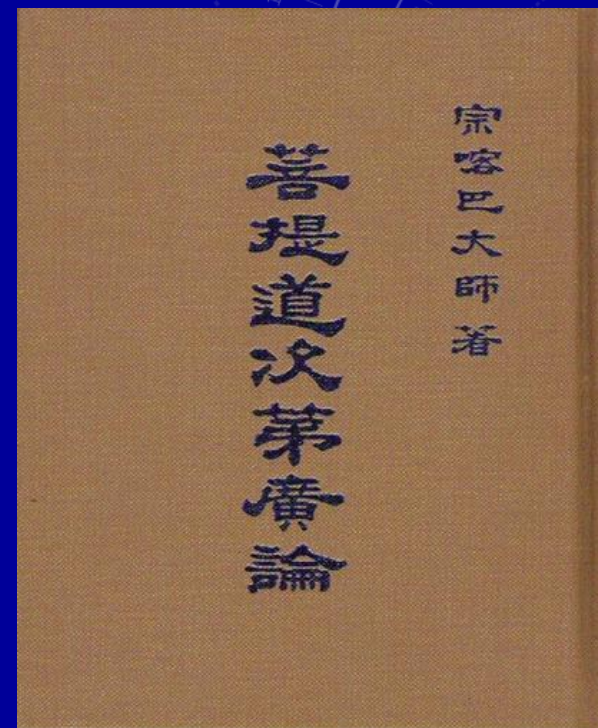
梅烏食:就是西藏人吃的是糌粑，他那個糌粑用那個酥油和的，那個糌粑又非常好，那個酥油又非常好，又香又好，那麼平常一般人不大容易吃到。那有一家那個小孩子有一天這麼好的吃到，吃到了以後，啊！他很貪。然後給了他一把以後，他把一把放在後頭，再要一把，再放在後頭，再要一把。結果他不知道放在後頭，後頭來一個狗把他後頭藏在後頭統統吃掉了，回過頭來一看，怎麼都不見了，那抱頭大哭。就是說我們非常難得的珍貴的人身，如果你不好好利用，到那時候消失掉了，來不及了！

所以我們應該照著像前面這樣去思惟，這樣思惟了以後，他內心當中會發起這種內心：啊！我現在不要浪費，我一定要好好地努力

本日課程

廣論原文：
【第三思惟極難得者。...應勤
修學。】

- 原文熟文
- 白話消文
- 義理收攝



廣論 P62L13(LL1)-P64L07

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=31a&st1=1427&af2=31b&af3=32a&et3=323>

廣海明月



- 講次 | 0176
- 標題 | 重新看待出家修行的非凡際遇
- 廣論段落 | P2-L2 諸有偏執暗未覆.....諸具善者專勵聽。

聆聽 00'00" ~ 02'40"

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0176/>

第三科、思惟極為難得，分為八科：

- 一、難得的比喻；(P62LL1)
- 二、如此難得的原因；(P63L2)
- 三、修持暇滿之因的人稀少；(P63L5)
- 四、在惡趣中也會大量新造罪惡的道理；(P63L10)
- 五、作意這些所緣之行相的方法；(P63LL2)
- 六、覺受的功用；(P64L3)
- 七、具備四種特色而修的方法；(P64L8)
- 八、另外說明慧力淺者的修法。(P65L1)

第三思惟極難得者。如是暇身如事教中說，「從惡趣死復生彼者，如大地土，從彼死

沒生善趣者，如爪上塵。從二善趣死生惡趣者，如大地土，從彼沒已生善趣者，如爪上塵。」故從善趣惡趣二俱難得。若作是念，彼由何故如是難得，如四百頌云，「諸人多受行，非殊勝善品，是故諸異生，多定往惡趣。」謂善趣人等，亦多受行十不善等，非勝妙品，由是亦多往惡趣故。又如於菩薩所起瞋恚心，一一剎那，尚須經劫住阿鼻獄，況內相續現有往昔多生所造眾多惡業，果未出生，對治未壞，豈能不經多劫住惡趣耶。如是若能決定淨治往昔所造惡趣之因，防護新造，則諸善趣雖非希貴，然能爾者，實極稀少。若未如是修則定往惡趣。既入惡趣則不能修善，相續為惡，故經多劫，雖善趣名亦不得聞，故極難得。入行論云，「我以如是行，且不得人身，人身若不得，唯惡全無善。若時能善行，然我不作善，惡趣苦蒙蔽，爾時我何為。未能作諸善，然已作眾惡，經百俱胝劫，不聞善趣名，是故薄伽梵，說人極難得，如龜項趣入，海漂輓木孔。雖剎那作罪，尚住無間劫，況無始生死，作惡豈善趣。」若作是念，由受惡趣苦盡昔惡業已，仍可生樂趣，故非難脫也。即受彼苦之時，時時為惡，從惡趣沒後，仍須轉惡趣，故難脫離。如云，「非唯受彼已，即便能脫離，謂正受彼時，復起諸餘惡。」如是思惟難得之後，應作是念，而發欲樂攝取心要。謂若使此身為惡行者，是徒耗費，應修正法

《廣論》 P62L13(LL1)-P63L13

.事教：此律典主要說明出家的規範，應如何安居、結夏、解夏等17件事。

.二善趣：人、天

.阿鼻獄，為八熱地獄之一。身處阿鼻地獄的有情，在地獄的惡業還未淨除之前，必須不間斷地遭受極大痛苦，故名無間地獄。

而度時期。如親友書云，「從旁生出得人身，較龜處海遇軛木孔隙尤難故大王，應行正法令有果。若以眾寶飾金器，而用除棄吐穢等，若生人中作惡業，此極愚蒙過於彼。」弟子書中亦云，「得極難得人身已，應勤修證所思義。」此又如大瑜伽師謂懂哦云，「應略休息。」答云，「實當如是，然此暇滿，實為難得。」又如博朵瓦云，「如昔全宇有一雕房，名瑪卡喀，甚為壯麗，次為敵人所劫，經久失壞。有一老人因此房故，心極痛惜，後有一次聞說其房為主所得，自不能走，憑持一矛透迤而至，如彼喜曰，今得瑪卡喀，寧非夢歟。今得暇滿，亦應獲得如是歡喜，而修正法。」乃至未得如是心時，應勤修學。

《廣論》P64L1-P64L7

．軛ㄘˊ木：指套在牛馬頸上，用以曳引耕犁或車子的曲木。

．受生大海：即輪迴。在輪迴中必須不斷受生，無有邊際，如同大海，故名受生大海。

．全ㄉㄣˊ宇：西藏地名，位於拉薩市北。

．透ㄉㄨˋ迤ㄣˊ：指走路蹣跚，一拐一拐拖著身體的樣子。

第三思惟極難得者。如是暇身如事教中說。「從惡趣死復生彼者。如大地土。從彼死沒生善趣者。如爪上塵。從二善趣死生惡趣者。如大地土。從彼沒已生善趣者。如爪上塵。」故從善趣惡趣二俱難得。

第三科、思惟極為難得。分為八科。**第一科、暇身難得的比喻**：這樣的閒暇，在《事教》中說，從惡趣死後又再次投生彼惡趣者，就如同大地的塵土；從惡趣死後投生善趣者，則像如來以手指尖沾取的塵埃。從人天二種善趣死後而趣向惡趣者，像大地的塵土；從這二種善趣死後又再度投生善趣者，如手指尖的塵埃。因此無論從善趣或惡趣而言，都難以獲得。

若作是念·彼由何故如是難得·如四百頌云·「諸人多受行·非殊勝善品·是故諸異生·多定往惡趣。」謂善趣人等·亦多受行十不善等·非勝妙品·由是亦多往惡趣故。又如於菩薩所·起瞋恚心·一一剎那·尚須經劫住阿鼻獄。況內相續現有往昔多生所造眾多惡業·果未出生·對治未壞·豈能不經多劫住惡趣耶。

第二科、暇身難得的原因：若想：「為什麼會如此難得？」其原因如《四百論》所說：「人們大多數都造作不善業，因此凡夫大多數在命終之後必然走入惡趣。」即使是善趣中的人類等，多數也都大量造作十不善業，這也導致走向惡趣。又如果對於一位發心的菩薩，起了一剎那的瞋恚心，就要經歷這麼長的劫數到無間地獄，更何況，在我們自己的心識相續當中，仍有許多往昔多生造集的罪業還未感果，而且尚未以對治法破壞減弱，怎麼可能不因這些惡業，歷經多劫墮入惡趣呢？

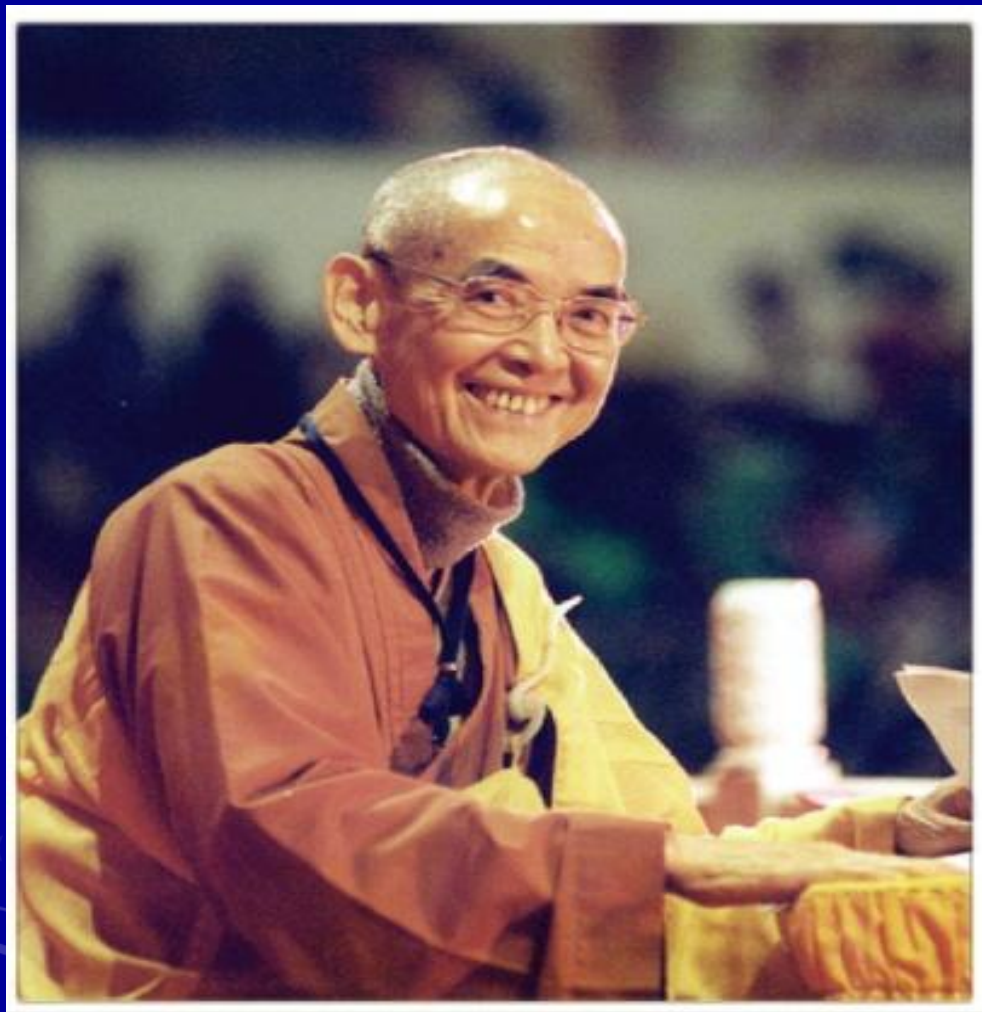
如是若能決定淨治往昔所造惡趣之因·防護新造·則諸善趣雖非希貴·然能爾者·實極稀少。若未如是修則定往惡趣。既入惡趣則不能修善·相續為惡·故經多劫·雖善趣名亦不得聞·故極難得。

第三科、修持暇滿之因的人稀少：雖然如此，假定能夠確定淨除往昔造惡業墮入惡趣的因，並且防護新造惡業的機會，則未來投生善趣，並不是一件非常困難稀有的事。然而能夠真誠懺悔過去，持續斷惡修善的人，實在非常少。如果不這麼做，就一定會墮入惡趣。到了惡趣，就沒辦法真正修行，永遠惡性循環，因而在許多劫中，就連善趣之名都聽不見，所以這個暇滿人身難得極了。

入行論云·「我以如是行·且不得人身·人身若不得·唯惡全無善。若時能善行·然我不作善·惡趣苦蒙蔽·爾時我何為。未能作諸善·然已作眾惡·經百俱胝劫·不聞善趣名。是故薄伽梵·說人極難得·如龜頂趣入·海漂輓木孔。雖剎那作罪·尚住無間劫·況無始生死·作惡豈善趣。」

如《入行論》說：「以我這般所作所為，連人身都無法獲得。如果不能獲得人身，就只有做惡，毫無善業。當有機緣能行善，然而我卻不修善，一旦被惡趣的身心痛苦蒙蔽，怎麼還能修行呢？如果善行沒有做，又做了眾多壞事，墮惡趣的時間極其漫長，就連善趣之名也聽不見了。因此薄伽梵曾說，人身至極難得，宛如烏龜的頸部要穿過漂流大海中的輓木孔洞一般。一剎那間所造的罪惡，尚且要經劫久處無間地獄，何況無始輪迴以來造集眾多罪惡，怎麼可能前往善趣？」

師父怎麼說



廣論原文：P63L9-10
是故薄伽梵·說人極難得·
如龜頂趣入·海漂輓木孔
。雖剎那作罪·尚住無間
劫·況無始生死·作惡豈善
趣。

音檔：31B 12:44 ~ 13:56

手抄：第4冊

P245L11(LL4)~P246L5

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=31b&st1=764&et1=836>

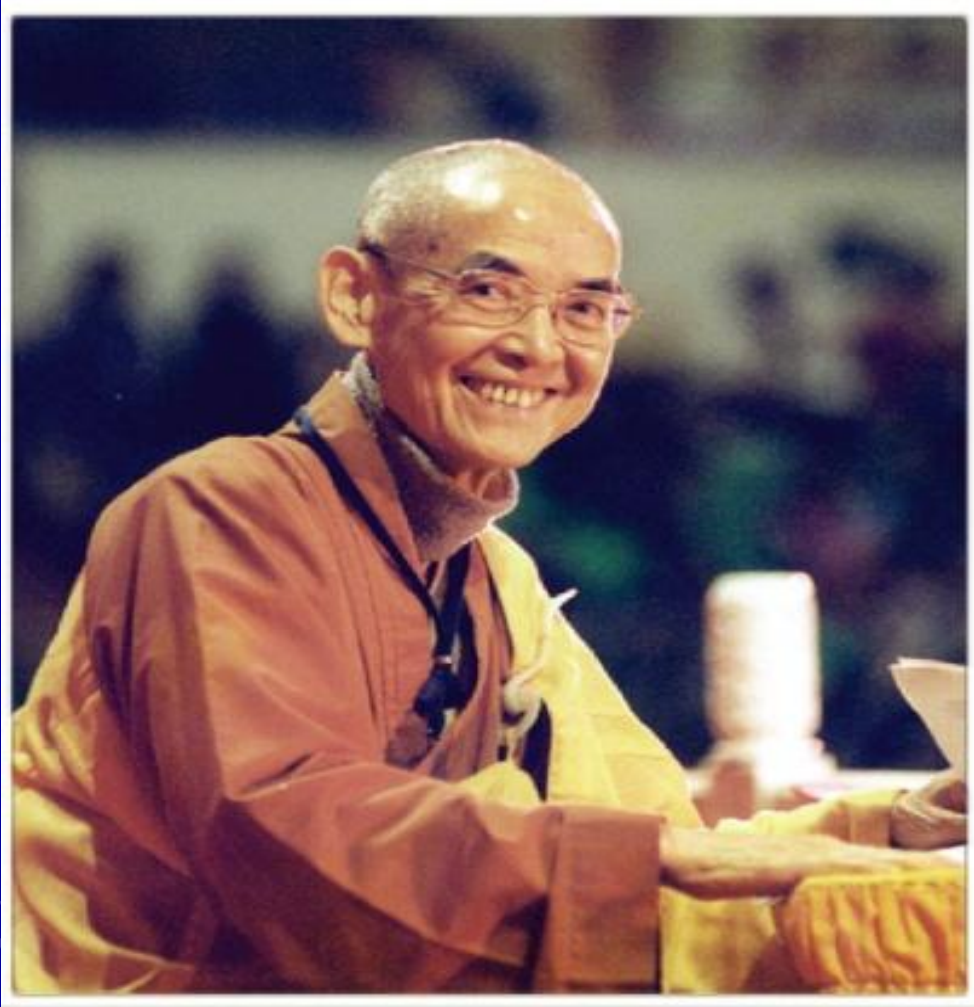
若作是念·由受惡趣苦盡昔惡業已·仍可生樂趣·故非難脫也。即受彼苦之時·時時為惡·從惡趣沒後·仍須轉惡趣·故難脫離。如云·「非唯受彼已·即便能脫離·謂正受彼時·復起諸餘惡。」

第四科、在惡趣中也會生起廣大罪惡的道理：如果心想：承受了惡趣的痛苦，就能消盡往昔眾多惡業，繼而再度投生善趣，所以脫離惡趣並不困難。但正在受苦之際，也容易時時造惡，惡性循環，因此雖從惡趣死去，仍然會再轉入惡趣，所以難以脫離。如是說：「並不是把那個惡趣的苦受完，就能馬上脫離惡趣，因為正在承受惡趣痛苦的時候，又會生起其他的惡業。」

如是思惟難得之後·應作是念·而發欲樂攝取心要。謂若使此身為惡行者·是徒耗費·應修正法而度時期。如親友書云·「從旁生出得人身·較龜處海遇輓木·孔隙尤難故大王·應行正法令有果。若以眾寶飾金器·而用除棄吐穢等·若生人中作惡業·此極愚蒙過於彼。」弟子書中亦云·「得極難得人身已·應勤修證所思義。」

第五科、作意這些所緣之行相的方法：如此這樣思惟暇滿人身難得之後，應該生起這樣的想法，抓住生命中最重要核心，對善法產生歡喜，渴望——善法欲。是說，如果把這個難得的暇滿人身拿去造惡業，只是白白浪費珍貴的人生，所以應當修學正法，用正法來度過這一生。《親友書》提到：「比起烏龜遇到漂流大海中的輓木之孔，脫離畜生而獲得人身更是極其困難。因此，大王！應該行持正法，使之能有正確的好結果。比起將珍寶綴飾的金器用來裝嘔吐物穢東西，投生為人卻造作惡業，更是至極愚癡。」《弟子書》也說：「獲得了極為難得的人身，應當策發勤奮精進的力量，聽聞、思惟、修證所希求的義理。」

師父怎麼說



廣論原文:P63L13(LL1)
如是思惟難得之後·應作
是念·而發欲樂攝取心要
。

音檔：31B 24:12 ~ 25:27

手抄：第4冊P251L8~P252L2

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=31b&st1=1452&et1=1527>

此又如大瑜伽師謂謹哦云。「應略休息。」答云。「實當如是。然此暇滿。實為難得。」又如博朵瓦云。「如昔全宇有一雕房。名瑪卡喀。甚為壯麗。次為敵人所劫。經久失壞。有一老人因此房故。心極痛惜。後有一次聞說其房為主所得。自不能走。憑持一矛逶迤而至。如彼喜曰。今得瑪卡喀。寧非夢歟。今得暇滿。亦應獲得如是歡喜。而修正法。」乃至未得如是心時。應勤修學。

第六科、守護修習這些所緣行相的功用：又如老師對弟子說：「稍微休息一下！」弟子回答：「應該這樣！但是想到暇滿身難得，實在休息不下來！」又博朵瓦大師曾說：「往昔拉薩市北邊全宇有一座碉堡名為瑪卡堡，相當壯麗，被敵軍佔據後經久失修而損壞。有一位老人為這座碉堡深感痛惜。後來有一次聽說此碉堡被收復，他明明已無法行走，卻仍拄著一根矛，步履蹣跚地走去，非常歡喜，說：『如今獲得瑪卡堡，不會是夢吧！』如今我們得到暇滿人身，也應該這樣歡喜，用這個人身來修行正法。」在還沒有真正生起這種珍惜暇滿、歡喜修法的心之前，應該努力修學、思惟。

討論與分享：

「今天，我做了哪一件事，讓這個極難得的暇滿人身，比昨天更有價值？」



得人身如爪上塵
失人身如大地土

得人身如盲龜遇輓木孔



帶回家的一句話

「今生得暇滿，今生莫空過。」

「暇滿人身最大的價值，不在於『我擁有』，而在於『我今天是否善用了它，朝向離苦得樂、利益眾生的方向前進。』」

暇滿人身珍貴時光

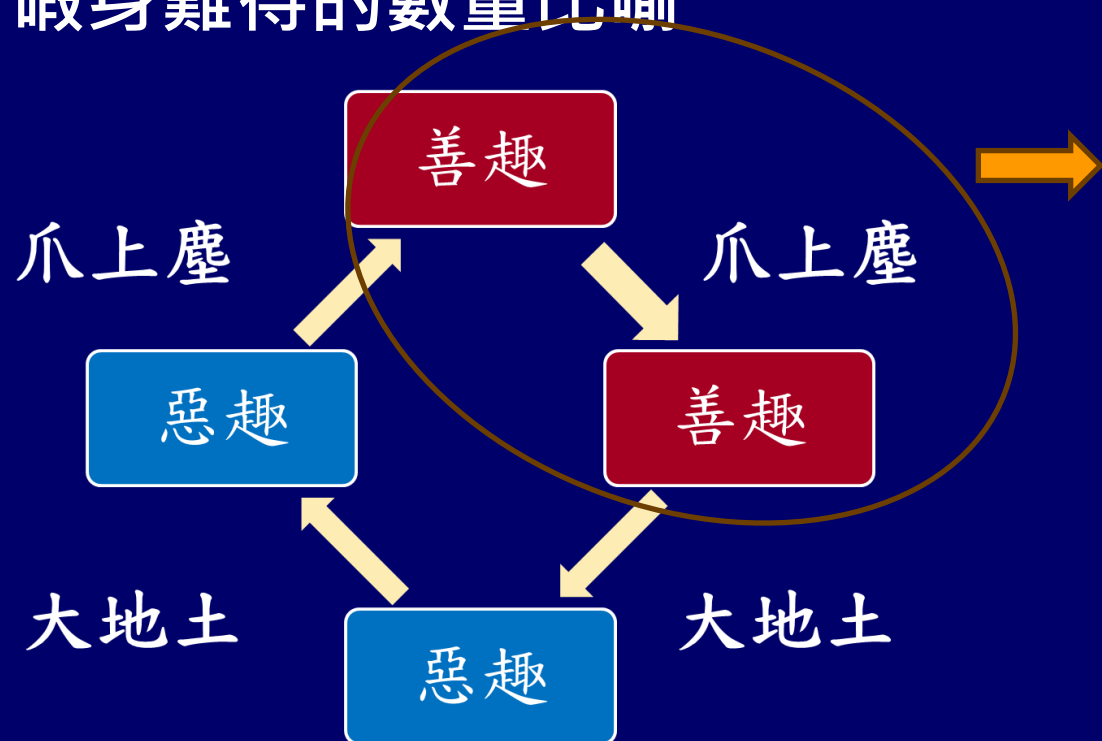
擁有人身，
又能夠聽聞佛法、抉擇善惡，
用自己的身語意去利益周圍的人，
乃至利益無量無邊的有情，
這樣的光陰每一寸都是珍貴無比的。



理路&公案

思惟難得：

暇身難得的數量比喻

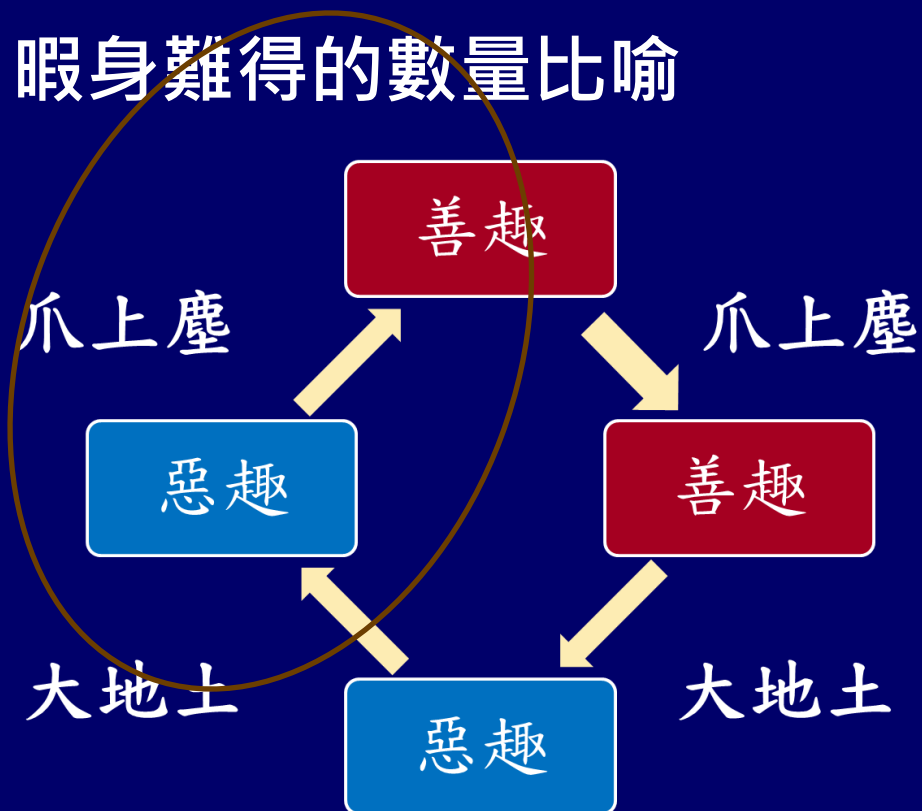


原因：

如四百頌云·「諸人多受行·非殊勝善品·是故諸異生(凡夫)·多定往惡趣。」謂善趣人等·亦多受行十不善等·非勝妙品·由是亦多往惡趣故。又如於菩薩所·起瞋恚心·一一剎那·尚須經劫住阿鼻獄。況內相續現有往昔多生所造眾多惡業·果未出生·對治未壞·豈能不經多劫住惡趣耶。

思惟難得：

暇身難得的數量比喻



迷思:若作是念·由受惡趣苦盡昔惡業已·仍可生樂趣·故非難脫也。

(惡趣果報,感完了,就會出生至人趣嗎?)

正解:在惡趣中也會生起廣大罪惡,即受彼苦之時,時時為惡,從惡趣沒後,仍須轉惡趣,故難脫離。

如云:「非唯受彼已,即便能脫離,謂正受彼時,復起諸餘惡。」

思惟難得：

1.如「盲龜浮木」喻。如大海中一隻瞎眼烏龜，百年才浮上水面一次，恰好遇到一塊中間有洞的浮木；
這比喻從惡道轉生為人、且能聽聞佛法的機率微乎其微。

2.如大瑜伽師對僅哦瓦說，「應該稍作休息。」僅哦瓦回答，「是應該休息，不過暇滿人身難得，要好好把握。」又如博朵瓦說，「過去全宇地區有一座精緻的城堡，名叫瑪洽喀，後來被敵人占領，經過多年逐漸壞損。一位老人心裡感到十分惋惜，後來聽說城堡又回到主人手中，老人因年邁無法行走，只能靠著一根矛拖著殘弱的身軀，歷經千辛萬苦到城堡前。看到城堡被修復，老人高興的說『我是不是在作夢啊？』；
得到暇滿人身，也應該有失而復得的歡喜心。」

思惟：

又如於菩薩所·起瞋恚心·——剎那·尚須經劫住阿鼻獄。

對菩薩起瞋恨心的果報之所以極其嚴重，主要基於佛教因果中的「境大(具力業門)」與「摧毀善根」兩大核心。

1.境大與福田的關係在因果業報中，業力的大小很大一部份取決於造業的對象（稱為「境」）。菩薩是世間至高無上的大福田。菩薩的起心動念皆是為了利益一切眾生，乃至願意為眾生犧牲生命。當我們對菩薩生起瞋心時，其本質是在對抗、摧毀一個「承載無量眾生安樂」的發心。因此，對菩薩所造的惡業，其對象不只是菩薩一人，而是等同於對菩薩背後無量無邊的眾生造作惡業，果報自然極其慘烈。

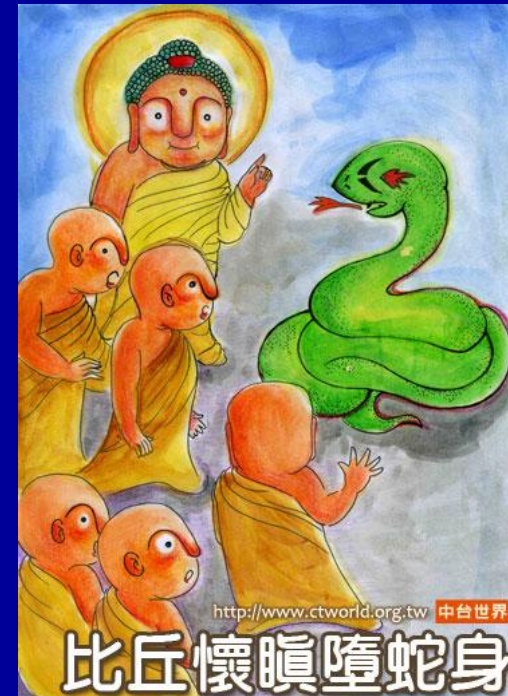
2.瞋心對善根的摧毀力經論中常說「一念瞋心起，百萬障門開」或「摧毀千劫所積福德」或「火燒功德林」。尤其菩薩是圓滿善根的功德體，對菩薩起瞋心會劇烈地破壞自己過去生所修持的清淨善根。

瞋心(累積惡無限大)的業力與慈悲心(累積善無限大)的業力是完全相對,背道而馳。

慈濟的證嚴上人說：我們要「理直氣柔」。



【證嚴法師說故事】 20210829 - 瞋心墮蛇身~你還敢生氣嗎？



典故摘自《根本說一切有部目得迦·卷六》