**取心要之方式，要这样想：下士了知三恶趣为苦之自性后，为欲成办增上生人天果位修戒福业事——断十不善、修十善，施福业事——上供三宝、下济贫苦，修福业事——四禅、四无色定，由修此等而摄取下士道轨之心要。然而此唯是道之所依外，非是道之自体，故不是取到中、上二道之心要。**

“心要”是坚实或实义的意思。“取心要”，就像剥笋皮取到里面的核心——真实义那样，在心法上要一再考虑怎么使用人身，这也随见地的高下而有逐层的欲乐。下士是在最低起点已舍离今世，而愿意随顺法道取后世义利的人。基本见地是了解到三恶趣全是苦的自性，充满了剧烈漫长的大苦，而且，这些都是由十不善业造成的，而来世如果得到人天果位的话，可以出现各种身心安乐。基于这种见地，发生了取来世增上生实义的欲乐。这时想：堕恶趣是非常苦的，所以，我在这短暂的一生里，为了成办来世增上生人天果位，要尽量地去修施、戒、修三福德。也就是，戒方面的福业是断十恶、修十善，布施方面的福业是上供三宝、下济贫苦，修不动业的福业是四禅、四无色定，这样来摄持下士道轨的心要。

这就是人已经想到此生不能造恶浪费，或者徒然将自己扔入三恶趣，由此，一是要有严格的戒律修持，断恶行善；二是要有广大的善行作基础，对上——佛法僧作供养，对下——贫苦众生作救济；再者，要修四禅八定。有了这些修道的内涵就得到了下士道轨的心要，也就得到了它的真实义，来世不会堕入恶趣。这是第一种，为自己前途着想，发起取来世心要的欲。

接着就有更高的认识，发现这样修十善业道等只是道的所依，而不是道的自体，所以，还没有取到出世道——中、上二道的心要。所谓“道的所依”，就像佛所说：十善业道是五乘共基，依靠它才能修出世间的道，这叫“道的所依”。但它不是道的自性，这里的“道”指解脱。单由持戒、布施、修定不能成办解脱，因为道的自体必须对治到生死诸苦的根源——我执，而以上还没有达到，因此，它不能达成决定胜——彻底从轮回苦中超出。

**而中士之道轨主体为证无我慧学，眷属为戒定二学，学此三学宝而摄取中士道轨之心要，然不是取上士之心要。是故需要由上士之道轨——远道因相乘、近道金刚乘，其中后者又有外续事、行、瑜伽三部为远道，内续玛哈、阿努为近道，光明大圆满为速道，以其中任何一种利用暇满摄取心要。再想：尤其光明大圆满之道，数年数月便证得虹身大迁转果位，因此需由彼道取一心要。**

基于这种见地，我们会想：我还要修持更高的出世间道，前者只是暂时的安乐，就像掉落悬崖之前的一段休息，并非究竟，这样发展出来的是中士取心要欲。也就是，基于对苦谛、十二缘起等的认识，发起了求解脱的欲乐，他想：人身一定要用在成办解脱上。这是道的主体。于是想到：我要修持能证到寂灭一切苦和苦因的道谛的主体——现证无我的慧学。也就是，当直接现见到蕴上无我后，就像见到绳上没有蛇，随即会断除蛇执那样，由此会息灭我执，这样断掉苦因的缘故，就能从一切我执所生的轮回苦中解脱。

再者，为了辅助引生或护持证无我的慧学，必须有它的眷属戒定两学。所谓“眷属”，就像国王打仗需要有很多眷属伴随来辅助，也就是由戒生定，由定发慧，需要通过戒和定的功德才能引生智慧、保持智慧，所以它们称为“眷属”。这样认识后就想：我这一生要好好地学无漏三学宝，来取中士道的心要，也就是使自心一直摄取出世间解脱的正因。这就发生了中士道的取心要欲，也就是修解脱道的欲乐。

再者，有更大的意乐、更大的见地，就会发展出上士的取心要欲乐。心想：虽然修中士道能成办一己解脱，但是得不到佛果，不能利益无量无边的众生。以这个缘故，想到：我必须由能成佛的上士道轨来摄取心要。这里又有远道因相乘和近道金刚乘之别，后者又有远道、近道、速道等的差别。总之，要随这其中的一种，利用这一期的暇满来摄取大乘成佛的心要。也就是，念念在菩提心的摄持下，修持能成佛的大乘道，这样来度过此生，使得每一天摄取到极殊胜的心要义。这就发生了上士摄取心要的欲乐。在上士的道里也是基于见地和欲乐，为了缩短成佛的进程，使得尽快成就无上觉道能够普利众生，以猛利的菩提心推动，而且以对果乘教义的胜解，就会发生修持顶乘光明大圆满的妙道来摄取心要的欲乐。

总之，要这样逐层思维，在每一层里都要由见地发生欲乐，之后结合在暇满上考虑此生如何来摄取实义，来发生取心要的欲乐。

**应当由思择、止住轮番之门，分座上和座间数数而修。**

对于此理，应当由思择、止住轮番的方法，分座上和座间数数地修习。

**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。

思考题

1、如何以暇满身摄取心要？对此应如何观修？

2、“盲龟喻”的五分喻相所表示的意义分别是什么？