复习难得之因

如果下一世还想得到这样的人身，就需要作到以下三个方面：

1. **持戒**。
2. **行善**。
3. **发愿**。

修积这样的因缘非常困难。具体分两方面：

* 正面来说，修积成就暇满的善因极难。恶趣众生时时起恶念，生不起善心。善趣众生，夹杂烦恼，不净善法，散乱在五欲当中。
* 反面来说，造集失坏人身的业因极为容易，数量极多。烦恼种子没有对治，以贪嗔痴驱动，造作五逆十恶等等罪业。

暇满难得之喻、数量

【1】了解

**【1.1】以比喻知难得**

暇满的难得是超乎想象的，不是我们的境界，所以要用比喻来显示。只有佛才知道它的难得，并拿出恰如其分的譬喻，所以，一定要依佛说的譬喻来通达。

**盲龟值木**

三千大千世界的区域成为一片茫茫大海，辽阔的海面上漂浮着一根木轭。它被四面的海风不停地吹动，在海上漂荡不已。深海之底，有一只盲龟，每隔一百年才浮上海面一次，它的头部刚好钻入木轭孔洞这样的机率。

在这个比喻里：

“和三千大千世界同等大的海洋”，表示众生受生的三界极为广大；

“海面上木轭的孔洞”，比喻有闲暇、修法条件圆满的人身；

“四面的海风不停地吹动”，比喻内心邪分别的业风不停地吹动；

“盲龟”，比喻无明深重的众生，不知取舍，没有打开明辨慧眼；

“深海之底”，比喻恶趣受报时间漫长、难以超升；

“每一百年浮出海面一次”，比喻长劫受报后，终于得到了一次善趣身；

“又下落海底”，比喻得善趣身后又堕入恶趣。

获得暇满人身 比海底盲龟值遇木轭孔 更为困难。

**线入针孔**

有人站在须弥山的山顶上放下一根线，另有一人站在须弥山的山下拿着针迎接，有极猛的风吹刮着线，线刚好穿入针孔的机会极其渺茫。

暇满人身 比线刚好穿入针孔 还要难得。

**鼓面撒豆**

从天空中密密麻麻地降下豆子，这些豆子要能停留在鼓面上，极其困难。绝大多数都落在鼓的外面，即使有少许豆子落在鼓面上，也立即弹起，掉落在外。

整个三有生处是一个很大的区域，只有落在很小的人类的鼓面上，才得到了最妙的暇满人身。无数欲界、色界、无色界的天人死后像豆子一样从天掉落，绝大多数落不到暇满人身的鼓面上，都堕入了鼓面外广大的恶趣区域。

得人身就像 空中降下的豆子落在鼓面上 这样困难。

**豪华客机**

造一架大型豪华客机，需要全球几千家工厂、几十万人为它生产各种精密配件，最后装配而成。生产这样一架豪华客机非常之难，因为它需要集聚数以万计的因缘，极庞大数目配件的设计、选材、制造、组装、整合，是极其复杂、精细的大工程。

我们这个人身宝上所具的每一份珍贵的修法因缘，都来之不易，比组装精密豪华客机的配件还要难求难得，比这建造工程还要复杂精密。

**【1.2】以数量知难得**

**夜空繁星、白日星辰 比较数量**

一层比一层少，比例差距很大：

* 假如把地狱众生比喻成夜晚的繁星，那饿鬼众生只有白天星星那么稀少，在那么多个地狱有情里面，只有一两个饿鬼。
* 如果把饿鬼比成夜晚的繁星，密密麻麻，在这里面只有一两个旁生。
* 把旁生比成夜晚的繁星，人和天就只有那么几个。

**以形相 比较数量**

以形相比拟，感受巨大差别：

* 地狱的众生像大地上的微尘那么多。
* 饿鬼像弥满虚空的暴风雪雪粒那么多。
* 旁生像酒糟那么多。
* 人天的数量像指甲上的尘土那么少。

**观察环境 比较数量**

我们周围看得见的例子：

* 在西藏的高原上多少平方米的一个大蚁穴，里面的蚂蚁密密麻麻，相当于地球上的几十亿人口。
* 一片水域里的水族数量就超过地球上的所有人了。
* 在草丛、芦苇堆里，短时间内可以生出不计其数的蚊子、飞虫等很多湿生有情，比周围的人口多了无数倍。

【2】比较

全知麦彭仁波切在《开显解脱道》中说：“人身的价值远超胜于如意宝。”

为什么比如意宝还超胜？因为如意宝只能满足你今生的利益，比如遣除疾病、赐予财富等等，但是它没有办法赐给你出离心、菩提心、空正见、解脱道。

这样的暇满人身也并非是偶然或侥幸获得的，而是多生累劫中积集二种资粮 的果报。大智者称幢 说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”

我获得的人身是普通人身还是珍宝人身？

* 如果追求的是解脱道、佛法，就是珍宝人身。
* 如果所追求的仅仅是世间利益，那只能算是普通、庸俗人身。

普通人身还有其它的名称：

相似的人身

没有真正发挥人身的最大潜力，只是相似地获得了一些现前的安乐而已，比如在世间中得到的财富、名誉，也只是暂时的，死后不可能带到后世。

其实，我们人身只能得到这一点吗？不是。我们之所以和旁生等其他众生不一样，是因为人类的潜力很大，可以在身体和智力的基础上，追求解脱、发菩提心、安住空性等等，这种潜力完全可以发挥出来。

灾祸者

没有用普通人身修持善法，在追求世间八法、轮回安乐的过程中，通过贪嗔痴造罪业，伤害自他，造作灾祸。

虽然得到了人身，但对于无有正法光明而无恶不作的人来说，甚至比恶趣众生还下劣。如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”因此说，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。

无心者

虽然获得了普通人身，但是不追求解脱道、不追求出离，只是追求现世利益，就相当于没有心一样，他的人身没有任何意义。

声色名利等都是虚假泡影，不值得追求。人应当开始觉悟，从一分法道进入，摄取到对今生来世以及解脱成佛有实义的法，在法上一分一分地修行，这才叫有实义的人，此外全是无实义人。

空返者

我们在修学佛法方面，通过短时间的精进投入，可以获得很大的利益，但是你就是不做、放弃了、空返了。

好不容易得一世人身，却空手而返，又掉到恶趣里了，没得到任何功德财富。

今生就是决定永善或永恶的关键一步。我们要深深思索：如果今生没有得到坚固地（佛果），来世也很难再度获得这样的闲暇人身；一旦转生到恶趣之中，那么根本没有正法的光明，而且对取舍之处懵然不懂，后果只能是越来越向下堕入无边无际的恶趣中，所以从现在开始就必须百般努力。

【3】珍惜

**【3.1】什么是摄取大义？**

我们这次得人身，却只是做世间现世的种种事业、享受五欲六尘，那就变成成办三恶趣等轮回苦的所依。世间人都把人生的意义错误地建立在获取心外的五欲等法上，其实这是迷乱，不是什么大义。

比如：

* 游山玩水。
* 掌握很多现代知识、技能。
* 拥有财团企业、资产亿万。
* 仪表堂堂、口若悬河、谈古论今、能歌善舞。
* 世间所有经济、政治、科学、文艺、体育等等领域所得到的名声、地位、成就、事业。

这些都不是摄取大义！

让人身成为成就菩提的所依，只有依靠这个暇满身

* 才能发起普厌三界的出离心、受别解脱戒、修解脱道；
* 才能发成佛度众生的菩提心，才能受菩萨戒、修持六度万行；
* 才能深入般若、明心见性；
* 才最容易发起信愿行，往生净土，速疾成佛。

用我们的暇满来闻、思、修正法，就是摄取大义。

修自己的心，觉悟自己的心，再帮助他人觉悟，这就是摄取大义。

**【3.2】一蹉是百蹉**

古人说：“今生若不修，一蹉是百蹉。”这个人身最难得到又最易打失，一念之差就落入恶趣，三途进去容易、出来难。

佛经上说：“七佛以来，犹为蚁子；八万劫后，未脱鸽身。”所以，我们得人身难，遇佛法更难，遇到即生成就的法门能够信受更是难中之难。如果这一生错过，打失了人身，哪一天能再得人身呢？哪一天能再遇佛法呢？

**【3.3】让暇满具足**

对自己具不具足三十四个暇满自性（八无暇，十圆满，暂生缘、断缘心八无暇），应好好地观察。观察之后，要做的只有两点：

* 如果具足就修欢喜心，并且发起珍惜心，思维今生得到如此难得的暇满，无论如何不能让它空过，一定要修一分真实的法。
* 假使不具足，应当想方设法对于具足的方便发起精进力，无论如何要使它生起，使它具足，使自己有希望趋入真正的修法。

**【3.4】善用暇满人身**

很多情况下，有暇、无暇是由自己决定的。很多时候，害自己的凶手就是自己！我们本来福薄业重，生在这个艰难的时代，每天要付出八小时的劳作来谋生。有福报的话，就不用这么干了，而仅剩的一点闲暇，也被自己无谓地浪费掉了。

如果善用这个暇满人身，精进修道，就能在这一生把无量劫要受的苦彻底消尽，得到尽未来际永不退失的安乐，彻底地显发佛性功德，得到无穷无尽的法乐受用，而且还能帮助尽虚空界的众生脱离轮回！这样大的义利是在你这个人身上就能实现的，而且是一生就能成就的。

大家都希求即生成就，即生成就的前提就是远离无暇。什么是无暇？眼耳等六识入于六尘境界里流荡，就是无暇。

* **上等**人寂灭虚妄分别，自性安住，称为“暇”。依止寂止后，以胜观照见真实而证悟，称为“满”。
* 最**下等**也应当为了修道，戒掉上网、聊天、电话、电视、旅游、串门、请客吃饭这些毫无实义的事，尽可能地利用时间修法。如果连这个最起码的要求都做不到，那就不是修道的人了。

参考资料：

https://www.huidengvan.com/pages/4jx/

慧灯禅修课（五）

珍惜暇满 – 修心手册（益西彭措堪布）

前行系列3

前行广释辅导26课

思考题：

1. 如果此生得暇满时不摄取实义，未来的结局如何？
2. 善观察城市等中具暇满的人身宝有多少，反观自身所得暇满?
3. 是否体会到譬喻中，得人身几率近乎零的难得？