

珍惜暇滿

益西彭措法師 講授

暇滿難得猶如優曇花，既得義大超勝如意寶，能得妙身唯
今此一回，我等未修永久大義果。無義虛度淪落至如此，
三寶總集上師悲憫視，能取暇滿實義祈加持。

——全知麥彭仁波切



佛教交流中心

珍惜暇满

益西彭措法师 讲授

今天是 2011 年元旦，我们一起来学习有关“珍惜暇满”的内容，作为新的一年良好的开端。学习的内容包括：暇满的体性、暇满难得之相、获得暇满义大，以及在“珍惜暇满”方面应遣除的障碍和今后如何珍惜时间。

一、暇满的体性分二：（一）闲暇 （二）圆满

（一）闲暇

脱离八种无暇，就是所谓的有暇。八无暇包括地狱、饿鬼、旁生、长寿天非人类，生为边地未开化的野蛮人、持邪见者、无佛出世、根不具足。这八类因为不具足修持善法的因缘，所以是无暇之处。

具体来说，堕在三恶趣的众生，极难生起修法之心，即使生起一点，也被痛苦逼迫，不能趣入修行。“长寿天”，是指寿命很长的天人。其中，无想天除了最初受生和最后死亡时生起心念之外，其它

时间心和心所都不现行，所以没有善根修解脱道。欲界天恒时处在五欲中散乱，生不起修法的善心，也是无暇。

人道当中，如果生在没有四众佛弟子游行的边地，或生在无佛出世的时代，或自身根不具足，痴呆、暗哑等等，都不能了解佛法。（在无佛出世之时，没有佛说法，见不到佛法；在没有四众弟子游行之地，没有人向自己传授佛法，也不知道佛法；自己六根有残障，也不能领受佛法。）此外，如果自己持有邪见，认为无前后世、无因果、无三宝，虽有正法住世，也不能信解。

以上这八类无暇，具足其中的一种，就没有因缘修法。远离这八无暇，就是具有闲暇。

（二）圆满

“满”指修法的因缘圆满，包括自方的五种和他方的五种，总共十种。

自方的五圆满：

一、得人身：没有生在三恶趣或阿修罗界、天界等的生处，生在人间得到了人身。

二、生中土：没有生在边地等地方，而是生在佛法兴盛的中土。

三、根具足：在中土的人类中，也有痴呆、喑哑等，自己生性并非呆哑，诸根健全。

四、业未倒：纵然诸根功德具足，但如果业颠倒——舍善法、持恶法，也无缘修道，但自己造业没有颠倒善恶。

五、信圣教：“圣教”，就是佛所传授的经、律、论三藏教法。内心相信佛的圣教是世出世间一切白法的依处或出生处，叫做“信圣教”。

他方的五圆满：

一、佛出世：佛未出世时，得人身也处在无佛之世，无缘修法。现在释迦佛已在印度金刚座示现成就正等觉，这是获得第一种圆满。

二、说正法：有些佛虽然化身出兴于世，但不说法，因此也无缘修法。现在释迦佛出世，圆满宣说了三乘正法。这是获得第二种圆满。

三、圣教住世：虽然佛宣说了正法，但若生在正法隐没的时期，也见不到佛的教法。而现在正处在末法时期，世间还有佛法存在。这是获得第三种

圆满。

四、趣入圣教有正轨：正法虽然住世，但若没有趣入正法真实义的正轨，也得不到佛法的真实密意。现在遇到了菩萨、祖师开显佛语密意的论释、教言、修行引导。这是获得第四种圆满。

五、师等助缘具足：“师”，指善知识；“等”，指提供修法助缘的施主、护持修道的同行善友、便于修法的处所、设施等等。如果不具足这些助缘，也难以修法，现在基本具足助缘，这是获得第五种圆满。

上述的八暇十满，归纳起来，就是“暇”和“满”两方面。“暇”是远离修法的违缘；“满”是具足修法的顺缘。圆满具足暇满的人身，称为人身宝。其余种种人身只是平庸之身，并非是宝。

二、暇满难得之相分三：（一）以因难得 （二）以喻难得 （三）以量难得

（一）以因难得分二：1、暇满之因 2、积因极难

1、暇满之因

单单生在善趣，也需要以持戒等修持一种清净

善法作为因，而得到具足八暇十满的人身宝，更需要以圆满的善法作为因，也就是需要以清净戒作为根本、以布施等作为助伴、结合清净的发愿等，修积众多善根。

总的来说，单单得人身或天身，至少需要以一种清净善法为因，纯粹的恶法因缘是不能感召善趣的。

特别地观察，善趣中具足“八暇十满”的胜妙人身，它远离了种种修法违缘，具足了自他方面的种种顺缘，这不是无因无缘、侥幸现前的，每一分都是由相应的善缘所感。所以，要积聚众多的善根，既要有清净戒这一根本，又要修布施、供养、恭敬、慈、悲、喜、舍等等作为辅助，没有这些不可能在自身上现前种种修法的顺缘。而且，要以清净的发愿摄持善根，往成就自己修法的方面作回向，比如：“获得人身、生在中国、童贞入道、正信出家、长遇明师”等，即发愿自己来世能得暇满人身。这样结合清净的发愿，摄持种种善根因缘，才能特定地往获得暇满人身的方面成熟果报。

2、积因极难

认识了成就暇满的因之后，接下来思维修积这样的因缘非常困难。具体分两方面：正面思维修积成就暇满的善因极难；反面思维造集失坏人身的业因极为容易，数量极多。

在地狱、饿鬼、旁生这三种恶趣中，见不到众生在造作能得安乐的善法，不必说清净的善法，连混杂烦恼的不清净善法也看不到。（比如在旁生界里，有多少畜生在守持五戒、在修上供下施等呢？在地狱和饿鬼界里，有多少众生一刹那生起了善心呢？几乎看不到。）

在阿修罗界和天界当中，多少众生守持戒律、行持十善业呢？阿修罗成天嫉妒、斗争，欲天的心恒时散乱在五欲中，上界天住在定中不动念，怎么可能生善法的念呢？

人类当中，在无佛出世的时代、在边地不开化的人群当中、在持邪见者和痴呆者的心里，有多少善念生起呢？这些无暇之处，不具足修作善法的因缘，所以善法极为稀少。

再说，即使在佛法兴盛的中土，也并非人人都在行持善法。比如中国十多亿人当中，修善法的人

非常罕见。再看这些行善的人，所做也多是夹杂着烦恼和不善业的不净善法（行善时，带有贪、嗔、嫉妒、傲慢的心，带有攀缘的心、自我显示的心，带有追求现世福报、求名求利的心），真正能做到清净善法是非常困难的。

像这样，因的白法很难积集，所以果的暇满人身极难获得。就像春天在田地里播的种子非常稀少，秋天收获的果实自然是非常稀少的。

再从反面观察，众生极容易造集失坏人身的因。比如三恶趣众生的心里，刹那刹那现行嗔恚、慳贪、愚痴等的烦恼，造集杀、盗、淫等的不善业。这其中的每一个刹那都是堕恶趣的业因。阿修罗界和欲天中的生活，也只是增长嫉妒、斗争和贪欲。

再看人类的造业状况，大多数人多数时间都在造集不善业，结局多数是往恶趣里走。而且，对菩萨起嗔恚心，每一刹那的嗔心都会感得长劫住在无间地狱，像这样，缘着善知识、缘着佛法僧三宝所造的严重恶业非常多，这其中的每一个业都是长劫沉溺恶趣的因。而且，自己识田中还有往昔多生所造下的数不清的恶业所熏的种子，这些业种没有感

果、又没有修习对治加以摧坏，合算起来，不知需要多少劫住在恶趣当中！这样衡量就知道，得人身是非常困难的。

总之，在我们获得暇满人身的期间，能远离一分分的修法违缘，能具足一分分的修法顺缘，其中的任何一点都是以往昔所修的众多善法为因而感得的。所以，暇满确实是由无量劫精勤修习善根所感得的极为珍贵的如意宝。

(二) 以喻难得

1、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。我们的暇满人身就像这样难得，这个人身宝上所具的每一份珍贵的修法因缘都来之不易。

2、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的机率实在是太小了。

原因：如果木轭始终在一处静止不动，还有可能钻入孔洞，但木轭被四面的海风不停地吹动、漂荡；如果海面的面积很狭小，也有可能钻入孔洞，但海面极其辽阔；如果木轭上有许多孔洞，也有可能钻入，但只有一个孔洞；如果盲龟的眼睛能看见，也有可能钻入，但盲龟看不见木轭和它上面的孔洞；如果盲龟频频地浮出海面，也有可能钻入，但盲龟每经一百年才浮上一次。所以，盲龟的头部极难钻入木轭的孔洞。得到暇满人身就像这样困难。

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，不知什么应取、什么应舍，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。

总的意思是说：由于没有开启慧眼，不知何取何舍，恒时都在随邪分别的业风漂荡，长劫沉沦于深深的恶趣，即使侥幸再生到善趣，也无法摆脱无明和邪分别，转瞬又堕入恶趣，因此在三界广大无边的生处当中，极难得到暇满人身。

3、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。暇满人身比这还要难得。

4、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。得人身就像这样困难。

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。

诸天最希愿的是死后能生在人间做人。天人们对即将死去的天人祝愿说：“愿你生在安乐趣中。”（“安乐趣”就是指人趣。）可是大多数天人死后没有福生到人间，都掉到恶趣深渊里去了。

其它的比喻：芥子撒向朝上的针尖，芥子极难立在针尖上，得暇满人身就像这样难；在垃圾堆里极难拾到如意宝，得暇满人身就像这样难；极难见到昙花盛开，得暇满人身就像这样难。

（三）以量难得

在众多的有情类中，得暇满身的比例是极小的。经上说：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，而善趣人天的数量像指甲上的尘土那么少。又说：六道各类的有情，上上和下下相比，下下有情

像大地上的微尘那么多，上上有情像指甲上的尘土那么少。

有人问：为什么下下的有情数量这么多呢？这是因为：因上造不善业的人非常多，造善业的人极为稀少；而且造很大不善业的人极多，造轻微不善业的人极少。这就像走在非常光滑的冰面上，极易滑倒一样，众生造恶业堕落是极容易的，造善业上升却非常困难。

所以，在众多的有情类当中，得暇满人身是极罕见的。帕当巴尊者说：“总体上见诸类有情身时，几乎没有得人身的。各别地看单个有情身时，得人身也只是有可能性。”意思是说，把无数的有情身合在一起看，清一色的都是非人类身，几乎见不到人身。而各别地看每一个有情，看他能不能得人身，结果也只是有一点可能性。

一蹉百蹉

有人想：受恶趣苦，消尽了往昔的宿恶，就还能再生在安乐善趣，所以不难脱离。其实，堕在恶趣中，正受苦时，时刻唯一是生恶念、造恶业，从

恶趣死后还需要转恶趣，极难解脱。

古人说：“今生若不修，一蹉是百蹉。（今生若不勤修，就会一错而连着一百生都错过。）”这个人身最难得又最易打失，一念之差就落入恶趣，三途进去容易、出来难，“七佛以来，犹为蚁子；八万劫后，未脱鸽身。（佛经上说，有些蚂蚁直到七佛过后还在做蚂蚁，有些鸽子经过八万劫还没有脱掉鸽子的身。）”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？又哪一天能再遇佛法呢？又哪一天遇到即生成就的法门而且信受呢？这何止是错过百生，是错过千生、万生乃至无穷生啊！

珍惜福分

《云居山志》上记载，慈觉禅师行脚，去云居山参学。前一天梦到伽蓝安乐公对他说：“你从前在这座山曾经扛过一担土，这次来只有一碗粥的缘分。

第二天午后上山，吃了晚粥，僧值路过寮房，和他发生争吵，结果被逐出山门。慈觉禅师心中觉得很惊讶。

过了十年，慈觉禅师在卧龙先禅师处得法。南康太守张公和慈觉祖师非常熟悉。这时，云居山正好空缺住持的位置，就请慈觉禅师来云居山开法。慈觉禅师很高兴地答应下来，认为过去做的梦这回不灵验了，准备在第二天上山。当晚在麦洲庄住宿，忽然迁化。

所以，因果丝毫不错，点点滴滴都是由前因所定。能在道场住一天，就要有一天的福分；能住一百天，就要有一百天的福分；哪一点是空得的呢？都是福德所感。所以不要认为我住道场一百天和住五十天是一样的，其实不一样。有住一百天的福，才能住一百天；福报再大，就可以住两百天；没那个福，只能住一天；福再少，进门一小时就打道回府。

举一反三，去观察自身暇满的每个方面，都是由前世的善业因缘而来，要有清净戒、清净善法、清净愿，非常不容易！

比如，坐在这里看一本经书，安心地坐三个小时，不受打扰，就是莫大的清福！身心是健康的，不瞋也不呆，看书时没有邪见障在心里，又有清净

的善愿，愿意学法，这样念念心缘于法，世上有几个人有这样的福呢！

从这里去体会，哪一点不是前世的善根因缘所感？这样去计算，才相信以无量劫的因缘才造就了暇满人身宝，没有无量的善业因缘不可能出现这么好、这么圆满的身。

比如现在教一个小学生，哪怕教会他写几个字都要好多天，何况真正让他去行善、去持戒、去发愿、去长年这样做呢？这要积聚多少因缘，才能让他自愿这样做啊！而这样做到的就是非常稀有、珍贵的善根，我们今天学法的福分，就是由这样的善根感得的。所以现在哪怕两分钟学佛法的安闲，也是珍贵的福报。

也许你认为两分钟的安闲算不了什么，我问你：以众生堕在地狱中的处境来说，他在亿万年当中能出现这样的两分钟安闲吗？像人间坐在这里安心地听佛法，他是多少亿年也梦不到的。

又比如一只黄牛，在它一生十来年的时间中，出现过一刹那这样的福报吗？它能享受到这样的清福吗？它前世没有种这样的因，所以一生只有在劳

苦中度过。

又比如地球上不信佛的那些在商界、政界、学界、演艺界的人，谁有这样的两分钟呢？

这才理解顺治皇帝的出家诗：“百年三万六千日，不及僧家半日闲。”这个“僧家半日闲”是皇帝身上求之不得的，他羡慕这样的清福，他求不到一天安闲无事。这才知道，我们身上拥有的是修法的清福啊！

北俱卢洲、天上的人有福报，但不是暇满，修不了佛法。整个北俱卢洲人的福报，加起来比不上我们现在一天闻思修佛法的福报大。人间一亿个比尔·盖茨的福报也比不上我们半天学佛法的福。这才知道暇满珍贵。这才知道有半天听法、学法的福，是所有北俱卢洲人、所有欲界天、一亿个比尔·盖茨都得不到的。好好想一想，为什么我们要把这么珍贵的时间白白地浪费掉？就像把如意宝随随便便扔掉一样，用它去搞贪嗔痴。把亿两黄金买不来的暇满时光，拼命在手机上“哗啦、哗啦”地打发掉，这是糊涂到何等地步啊！

真正懂了暇满难得还会问：今天该不该上网打