什么叫十八种暇满人身?观修暇满难得有什么意义？

暇满人身中的“暇”指闲暇，即是远离了八种无暇之处，包括非人中的四种、人中的四种。

首先是转生为非人的四种：

1）地狱：恒时有寒热等的痛苦，根本没有修行的空闲；

2）饿鬼：整天有饥渴不得食的痛苦，不可能有修行的机会；

3）旁生：有愚痴和被役使、被天敌杀的痛苦，也没有修行的机会；

4）长寿天：象四禅广果天，转生于此的天人，很多大劫中一直处于禅定，没有任何意念，故也不会有机会修法。

如果转生为非人中的这四处，根本没有修法的空闲。

其次是转为人中的四种：

1）边地：转生到文化偏僻的地方，佛法一点都不兴盛，在那里，人们把佛法当作神学，当作一种很奇怪的东西，甚至有些地方连三宝的名号也听不到；还有些人，虽然生于佛法兴盛的中土，但由于家庭、社会的关系，对佛教一无所知，这些人都没有修法的机会；

2）佛不出世：虽然没有转生到边地，但佛没有出世，就像暗劫一样，所以也没有修法的机会；

3）持邪见者：即使转生到佛出世的地方，但心意识中生起了邪见，对佛教的所作所为不相信，这样也没有机会修法；

4）喑哑残疾：虽然没有生起邪见，但自己特别愚痴、六根不具，怎么听经闻法也没有思维能力，这种人也没有机会修法。

远离了以上八种无暇，就具足了暇满中的“暇”。暇也可理解为空闲、闲暇。就是没有闲暇修行佛法的八无暇处，汉传佛教称三涂八难。

释悲华 Merciful Flower:

2

“满”是具足十种圆满——五种自圆满、五种他圆满。

首先是五种自圆满：转生人中、生在中土、诸根具足、信入正法、业际无颠倒，总共有五种。

1）转生人中：修菩提心的所依最好是人身，如果连人身都得不到，修法的机会确实是没有的，世间上的动物哪怕再高级、再聪明，让它念一句佛号来祈祷，也是念不来的；

2）佛教住世：一定要转生到具足三藏十二部、四众弟子的佛教中土，否则，生于边地，就连佛教最基本的取舍也不可能了知；

3）诸根具足：诸根就是指眼根、鼻根、耳根等等，如果耳根不具足，则没有办法听闻佛法；眼根不具足，看不到电视屏幕和法本上的文字……

4）业际无倒：很多解释为没有造五无间罪，如果造了五无间罪，马上会堕入无间地狱（倒悬地狱），不可能有解脱的机会。还有一种解释是，比如以前是真正的修行人，后来生邪见还俗了，或者不好好学佛了，这叫做业际颠倒，与此相反则为业际无倒。

5）信入正法：佛法不可思议、甚深难测，如果你对佛教没有信心，是不可能品尝到其中妙味的。这五种自圆满，是依靠自身因缘而具足的。

五种他圆满是什么呢？佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

1）佛陀出世：佛陀没有出世的话，众生虽然来到世间，也没办法了知佛法的道理；

2）佛已说法：佛出世了还不行，如果没有讲法，众生也得不到真实的受益。

3）佛法住世：如果佛法的住世期已过，比如释迦牟尼佛五千年的教期湮没，或者根本不存在善知识讲经说法的现象，法本、录像什么都没有了，那么，尽管佛陀曾经说过法，对众生也没有利益；

4）自入圣教：虽然佛已出世并宣说佛法，佛法的住世期也没有过，但自己没有进入佛门的话，纵然佛法广大如大海，也是品尝不到一滴的；

5）师已摄受（也有种说法是具足护法、同事、教授善知识施主等顺缘）或【已发菩提心（发心者必得遇善知识蒙其摄受）】：入了佛门之后，一定要有善知识的悲愍摄受，否则就没有办法进行善恶修行取舍。这五种他圆满，是依靠他方的条件来具足的。

远离八种无暇、具足十种圆满，总共要具足十八种条件，才能叫做十八种“暇满”人身。

十八种暇满珍宝难得稀有即身可解脱的人身略说毕!

时常观想人身暇满难得，便会倍加珍惜已得福缘之人身，可以降伏、对治虚掷人生、无所事事、轻置疏远善知识之粗重烦恼，生起“今生不向此身度，更待何生度此身”的厌离世俗享乐、无益戏论、无聊生活的出离心。

观想暇满人身难得以培育第一种出离心，是大圆满法等各派在共同前行中首先要修的法，也是我们入门弟子进入解脱道禅修训练首先要修的法。后面还有寿命无常、轮回是苦、因果不虚等共四种出离心的修习是瑜伽共同前行，都是极为重要的修法，应仔细认真掌握为要。