什么是暇满人身

要修学佛法，必须拥有具备十八种条件的人身，即暇满人身：远离八无暇，拥有十圆满。从六道众生的比例来看，投生为人类极其困难，即便能投生为人类也并不意味着就得到了暇满人身，而要得到暇满人身则更加困难！《华严经》中也有这样的教证：“得人身困难，得清净圆满的暇身更为困难。”

我们已经投生为人类，并且已远离了八种无暇之处，具备了八有暇。那么，**八无暇是什么状态呢？**

**第一种无暇是地狱道**。如果因业力牵引投生到地狱，在地狱里承受的只有极其巨大的痛苦，如极冷或极热等，因此地狱众生根本没有办法闻思修持佛法。哪怕是释迦牟尼佛亲自来到地狱众生的面前，为他们传讲佛法，都会因为地狱众生承受的痛苦太过强烈，因而根本无法受持，且不说承受地狱之苦。我们回想一下自己，平时身体四大不调生病的时候，稍微严重一点就只能躺在病榻上，这时根本就不会有心思念佛、做功课、阅读经书等。仅仅生病就已至此，更何况是投生到地狱的众生，他们根本无暇顾及听闻、修学佛法，只能片刻不停地承受极苦，就连听闻佛号的机会也没有。因此，获得暇满人身的首要条件就是远离地狱。

**第二种无暇是饿鬼道**。饿鬼道的主要痛苦是长年累月地忍受饥渴之苦，被饥渴驱使四处奔波寻找饮食，片刻也不得休息，同样没有机会修学佛法，甚至连佛菩萨的名号也听不到。

**第三种无暇是旁生道**。如果投生为动物，由于愚痴的业障深重，假使佛陀当面教导，只要它念一句观世音菩萨的心咒，马上就能解脱，即便如此简单的事情，动物也做不到。因此投生到旁生道，同样没有机会闻思修佛法。

**第四种无暇是边地**。虽然投生为人类，但却出生在没有佛法的地方，这种地方就叫边地。世界上有很多地区、国家都没有佛法僧三宝的足迹，更没有善知识宣讲佛法，在这些地方投生为人，也没有机会获得解脱。

**第五种无暇是邪见**。既没有投生在三恶道，也没有投生在边地，而是投生在佛法兴盛的地方，比如中国、尼泊尔、泰国等地，可是因为不信佛法或持有邪见，就算具备人类的身体也无法获得解脱。

**第六种无暇是投生于长寿天**。有的修行人以错误的见地来修持寂止，出现偏差之后，就会投生到长寿天。他们刚投生到长寿天的时候，有思维、有念头，但进入所有思维都消失的一种寂止状态后，就会一直延续这种状态，直到把曾经修行所获得的功德耗尽，才会脱离这种无念状态。整个过程他们都是没有任何思维的，所以他们也无法听闻佛法，丧失了解脱的机会。

**第七种无暇是不值佛世**。处于没有佛陀来到娑婆世界的阶段，这种时段被称为暗劫。若在此阶段投生为人，即使拥有再完美的人身也没有意义。

**第八种无暇是喑哑**。佛已经出世，你也投生为人，而且生在佛法兴盛的地方，但不幸的是五根（眼、耳、鼻、舌、身）不全，特别是有发声的障碍，而且喑哑之人几乎会同时伴随着程度不一的智力缺陷。所以，没有办法了解和领会佛法，这样的人身也没有多大的意义。

暇满人身不仅仅具有八有暇就足够了，还应具足修持佛法的优势或顺缘，即“十圆满”。  
从自身内在的条件而言，需具足五种优势，即**“五自圆满”**：  
**（1）获得人身**：投生为人是最基本的条件，一旦失去人身，一切都无从谈起了；  
**（2）生于中土**：投生在佛法兴盛的地方；  
（**3）诸根具足**：五根完好无缺，尤其意根无障，能依言解义；

**（4）业际无倒**：即没有以杀生、偷盗、邪淫、妄语等颠倒的行径为职业；  
**（5）对正法生起信心**。

从外在的条件而言，还要具备的五种优势，即**“五他圆满”**：  
**（1）值佛出世**：如果佛陀没有出生于世间，又怎么会有无上的导师呢？

**（2）佛宣正法**：仅有佛陀出世还不够，佛还必须转法轮——宣说正法，并不是每尊佛来到世间都会传法。而非常幸运的是，释迦牟尼佛来到我们这个娑婆世界时，于49年中三转法轮广宣妙法。

**（3）佛法住世**：仅仅宣讲佛法也还不够，教法还必须完好保存于世间，释迦牟尼佛三转法轮所宣讲的佛法会住世五千年，五千年后因为众生没有这方面的福报因缘，佛法就会消失，那时即使投生为人也没有遇到佛法的机会了。

**（4）随法而转**：佛陀已经出世并且三转法轮，在值遇佛法住世之时，自己必须皈依三宝，成为佛陀的追随者。

**（5）正士摄受**：值遇善知识，必须要获得具德善知识的慈悲摄受，才有机会闻思修持正确的佛法。

暇满人身，严格来说就是指完全具足以上十八种条件的人。对照自身，现在我们基本都具备了这十八种条件，但还必须懂得珍惜和运用暇满人身。轮回大海渺无边际，暇满人身就像轮船，而舵手就是我们的意识；仅有这艘大船还不够，关键还必须有舵手把握方向，船才会朝着目标行进；如果左边是轮回，右边是涅槃，是让这艘船一直漂泊在轮回苦海中，还是驶向智慧的彼岸，向左或向右完全取决于我们自己的意愿。因此，我们是想成佛还是留在轮回中，选择权完全掌握在自己手中。

**具足十八种暇满的人身，表示所有修学佛法的条件都齐备了**。如果想成佛，接下来就看你如何闻思修了，过去很多大成就者对此专门做过开示，闻思修三者并非独立分开，而是同时进行的。正确的步骤是：在听闻佛法的同时就进行思维，思维之后得到正见，再日夜精进地去行持，并由此生起真实的智慧。

暇满人身如何难得

暇满人身如何的难得，在佛经及很多论典中，从成因、数量、比喻等多个角度作出了阐述。

首先，从成因的角度观察。要获得人身必须避免用身、口、意做邪恶之事，即必须远离十种不善业，除此之外还要致力于行持十种善业，只有尽力以弃恶积善为基础，才有可能聚集获得人身的成因。

十不善业里，用身体所造的不善业有三种，即三种身恶业：杀生、不予取（即偷盗）、邪淫。种什么样的因，就会得到什么样的果。从现今社会状况及其价值观来看，不杀生、不做坏事的人很少，很多人都在持续不断地从事那些会导致自他痛苦的不善行为，努力忙于累积失去人身的苦因。由此推断，众多造恶者来世要得到人身是非常困难的。

语言的不善业有四种：妄语，为图私利而用语言去欺骗他人；离间语，人前人后搬弄是非，挑拨离间；恶语，用刻薄尖酸的粗语骂人；绮语，以散乱心说毫无意义的是非闲话。

意念的恶业有三种：贪欲，即贪心执着；嗔恨，即害心；邪见，十不善里的邪见主要是指不信因果，而不是对佛法僧三宝产生的邪见。

总而言之，暇满人身来之不易，要获得人身，首先必须远离十不善、行持十善；要获得暇满人身，难度则更大，不但需要守护清净戒律，还要进行大量的上供下施，以此累积福报资粮；除此之外，还必须结合持戒与供施二者发清净愿，建立了这样的善因基础，才有可能获得暇满人身。

其次，从数量的角度观察。佛经从数量的角度阐述，比喻地狱众生就像大地上的灰尘那样多，大地上的灰尘是不计其数的；相比之下，饿鬼道的众生就像印度恒河里的砂砾一样多，如果去数恒河里面的砂砾，也是数之不尽的；与地狱道、饿鬼道相比，旁生道的众生就像酒窖里的酒糟一样密密麻麻不可胜数。

因为地狱和饿鬼道，凭肉眼凡胎的我们，谁也看不见、摸不着，所以就不在此过多描述。但遍智的佛陀在《地藏经》等经典中是这么描述的，作为佛弟子，我们理应接受佛陀所讲的事实。我们凡夫的肉眼，在六道之中只能看到旁生和人类，所以用旁生的数量和人类的数量多寡来做比较，会更容易让人信服和接受。

譬如地球上的人口总数七十多亿，而在某些巨型蚁穴遍布的森林里，仅仅是在一个超级蚁穴中，蚂蚁的数量就超过了地球人数的总和。而地上的走兽、天上的飞禽、水里的游鱼、土里的小虫，这些动物无论大小都属于旁生道的众生，其数量更是难以计算；相比之下，有限的区区七八十亿人口数量，根本就不足挂齿了。这样一对比，我们就很容易理解佛陀所讲的确是客观事实。

得到人身已如此之难，得到暇满的人身则更难。在七十亿人口里，皈依三宝的人有多少？皈依之后又能遇到具德上师的人有多少？值遇具德上师，能去实修佛法的人又有多少？所以，暇满人身是如此之难得。

很多人认为，“我这一生没有造什么业，也没有做什么坏事，为什么还有如此之多的烦恼痛苦？”要知道，所有的众生投生以后就开始造业，哪怕是喝一杯水，在这杯水里也有成千上万的微生物，水烧开后，里面的生命就全部都死亡了，这就是在造业。但佛陀并没有极端地说，因为喝一杯水都有恶业，因此连水也不可以喝。

无论投生到人道还是旁生道，都无可避免地会造业。如果有可能把无始以来所造的业力堆积起来，其量一定比大千世界还要大。佛法殊胜之处，就在于虽然我们时刻都在造业，但只要遇到具德上师，能够追随他闻思并修持佛法，尽管过往的业力深重，也能在短短的一生中彻底断除，尽此一生就可以了脱生死。

最后，用比喻的方式来思维。暇满人身之难得，就譬如海里有一只盲龟，每一百年才浮出海面一次，一个很偶然的机缘，盲龟在浮出海面的时候，它的头刚好伸进了一个在海面上四处漂浮的、从来不曾静止的木轭孔里，这是多么难遇的一件事情，从几率而言几乎不可能！而遍智佛陀说，众生要获得暇满人身，比这更难！龙树菩萨也在《亲友书》中向国王描述：“从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，孔隙尤难故大王，应行正法令有果。”

暇满人身，无论从成因、数量、比喻任何一个方面来看，都是无比难得的，我们目前既然已经拥有了犹如大船一般的暇满之身，就一定要倍加珍惜。

具有暇满人身的意义是什么

什么是真正的幸运，既不是中了头彩，也不是获得大众青睐，而是**此生能获得有闲暇修持佛法的八种状态，同时又具有修持佛法的十种优势或顺缘，能极为侥幸地获得这样的暇满人身，这才是最大的幸运！**因为，我们想要获得解脱和遍智等任何具有重大意义的事情，都能依托于暇满之身而成就。所以，切不可只为了一点蝇头小利而毫无意义地虚度光阴，暇满人身的价值不应仅仅体现在解决温饱上，如果只求解决温饱和感官享受，人生的意义和动物就没有区别了。人类既然是高级生命形式，就应该体现其高级的价值取向，无论是从世间法还是出世间法的角度，要体现人生的价值，就要减少自私自利。而人生最高的价值，是像佛陀那样拥有无上智慧、无缘大悲，无我地引导众生获得解脱。过往的佛教大师们都苦口婆心地劝勉后学珍惜暇满人身，普琼瓦尊者告诫：“获得暇满之身后，却未积善业而死去，则如找到无价的摩尼珍宝，却未加利用即随手丢弃一般；若依之造孽，则如同用摩尼宝购买了一团掺毒的食物。”善知识夏吾岗巴说：“我等今偶得暇满人身，又值善知识，复遇大乘法，当有作为，竭力打造来世的休养处，尽力地奠定解脱与一切智的根基。”《佛子行》的作者无著菩萨也说：“是故莫自欺，住戒闻思修，如理习正法，获得暇满身，诸慧令有义！”仲敦巴格西说：“此暇满身极为难得，值遇尊贵的佛法较彼更为稀有，汝不要浪费难得的暇满。”

所以，为了救度自他一切有情众生出离生死大海，我们应于昼夜一切时中，毫无散乱地于大乘善知识前，听闻甚深教法。受教之后恒时观察、思维其中深义，并如理如法地实修，这才是佛子对暇满之身应持有的正确态度。

思考题  
1．什么是暇满人身？暇满人身应该具足哪些条件？  
2．请从成因、数量、比喻三方面分析暇满为什么难得。

3．既然已经得到了宝贵的暇满人身，我们应该如何善用暇满人身？  
4．怎样才能实现暇满人身的价值？