

第二十一讲 什么是暇 满人身

我们今天分享的主题是，
暇满人身。在佛学当中，
暇满人身，也叫十八暇
满，也叫人身难得。主
要的目的，是让大家知
道，今天能听闻佛法，
得到修行证悟的机会，
是多么珍贵。如果认真

学习并认真吸收了这个道理，我们就会对自己很多虚度的光阴感到痛心，会更认真去花时间精力在真理和解脱的追寻上。人身难得，又是藏传佛法中四前行的其中一个，可见其重要性。

那么，什么叫作暇满人身呢？暇，指闲暇；满，

指圆满也就是闲暇圆满的人身。闲暇圆满的人身，是极好的修行条件。如果我们具备了闲暇圆满的人身，却白白浪费这珍贵的修行条件，是非常可惜的。

首先我们说怎么样才叫“闲暇”。一共有八无暇，也就是八个没办法修行

的条件。如果我们没有生于八无暇的环境，我们就具有了闲暇的人身。

第一，生于地狱。

如果我们降生在地狱之中，地狱有烈火地狱，寒冰地狱，还有各种受尽折磨的地狱，时时刻刻感受着地狱的痛苦，而且地狱的寿命极长，

那种痛苦和那种煎熬，
使我们根本没有机会去
生起一点点向佛之心，
而且也听闻不到佛法，
根本就完全没有解脱的
机会。所以生于地狱的
话，是没有任何机会修
行的。

第二，生于饿鬼道。

如果我们不幸降生在饿

鬼道，大家想像一下自己的身体是什么样子，肚子巨大得像座山一样，脖子却细得像根针一样，口里不断在喷火。所有的食物，一进口就已经烧焦，焦炭一样的食物，根本进不了细得像针一样的食道，那山一样大的肚子又时时刻刻在消化，却没有任何食物可

以消化，所以终日承受着饥饿的痛苦。这就是我们降生在饿鬼道的样子，可以说是非常悲惨的。人间所有的珍美食物，饿鬼们都吃不到，只要他们一碰到这些食物，食物就会变成灰烬，他们只能吃人类的痰泪脓血鼻涕屎尿等肮脏之物。所以在荒野处如果

拉一泡小便，你虽然自己看不见，但是却是成千上万的饿鬼过来抢食，因为这个对他们来说是仅能接受的美味。所以在慈悲的佛法中，专门有为饿鬼作的施食法，以让饿鬼能吃上食物。

第三，生于畜生道。

如果我们下辈子生在畜

生道，那就是集愚痴于一身，天天浑浑噩噩。比如猪圈里的猪，吃了睡，睡了吃，最后挨上一刀，根本不可能有听闻学习佛法的机会。畜生的命运是没法掌握在自己手中的。

第四，生于长寿天。

有些人专行善，修人天

福报，有些人修小乘解脱，都会生在长寿天上。修福报的在长寿天上的生活糜烂，天天享乐，天女围绕，鲜花美食，一切应有尽有；修禅定的就是定坐在无念中一晃几万年，没有思想。看起来没有什么不好，但是不是究竟解脱，在福报用尽的时候，天人

就会现出衰败的境像，
本来一尘不染的天衣开始蒙上尘垢，肮脏不堪，
头上的花冠开始谢落，
腋下开始流出臭汗，恶不可闻，
身体开始散发出异味和恶臭，
坐在位置上厌烦不堪，无法安定。
可以说与原来所享的乐趣一比，就如同下了地狱一般痛苦，而且

知道自己就要离世进入六道轮回，道道都是痛苦，享乐不再，所以内心那种痛，是无法言语的。因此长寿天在寿命将尽的时候，是非常悲惨的。但是因为享福太过，在长寿天的天人，都没有任何接触和修持佛法的可能性

第五，生于边地。

边地就是不信佛的地方。

大的方向来说就是生于没有佛法的世界或国度，小的来说，就算家旁边有寺庙，但是自己从来不去，也不接触佛学的群体，那么也叫作生于边地，也就是没有机缘听闻佛法。

第六，生于邪见。

如果在内心当中对佛法有抵触，不愿意听闻佛法，甚至谤法，这样的人就是生于邪见之地，和外道一起接受外道的教化也叫作生于邪见之地。

第七，佛不出世。

如果生在佛没有出世的

时代，那么我们也是没有办法接触到佛法的。要知道宇宙的历史已经一百多亿年了，只是在人类认知的程度内。而佛法住世也就是两千多年的时间，我们能正好生在佛出世后的时代，而且有佛法住世，因此我们是非常幸运的。

第八，暗哑。

也就是我们虽然前七个无暇都没有犯，但是我们这辈子却是盲人或哑子。身体器官上不具备接纳佛法的条件，那也是非常可悲的。我们如果没有五官上的残疾，那我们是非常幸运的。

如果以上八个无暇都没

有，我们的人身就具备了八闲暇。如果我们再具备十圆满的条件，那我们的人身就是非常完美的“暇满人身”了。

八无暇人身，和十圆满人身，这两者合在一起，统称十八暇满人身。十八暇满人身是非常难得的。如果具有十八暇满

人身，就完全具备了修行佛法解脱的一切条件。我们可以一条一条对照自己，看看自己是不是具足十八暇满人身。如果具足了，千万要珍惜。因为这一世过去了之后，就不知道哪一世再能得到暇满人身了。如果没有具足，看看是否能创造条件让自己具足。

下面我们开始讲什么叫作十圆满。十圆满分两部分，一部分叫五种自圆满，一部分叫五种他圆满。

首先是五种自圆满。

一．得人身。

也就是我们生之为人，

如果我们降生在其他五道，就是连听闻佛法的机会都是几乎没有的。只有我们生为人身，才有机会听闻佛法。虽然看起来，我们人类的数量有数十亿之多，但是，一杯水中，就有数十万计的众生。整个宇宙整个三千大千世界，那众生的数量可以说多得无

法胜数，人只是非常非常小的一个种类而已。

如果生在地狱、饿鬼，那是寿命极长，而且非常痛苦，根本是连解脱二字，都没有办法想得到，听得到，只能是不断在痛苦中度过漫长的一生；如果生在畜生道，那是愚痴的生命，没有办法认识到佛法，也没

有办法听闻佛法（有些畜生道众生有幸听闻，但也是少之又少），而且会被人类随意宰杀；如果生在长寿天，那是享受得无法自拔，根本连修行的心念都不会生起；生在阿修罗道，天天都以嗔恨和怒火来斗争，也没有修行的可能性。唯有的人身是有机会

修行的。六道众生之中，降生为人身的可能性有多大呢？佛陀曾经做过三个比喻来形容这世生为人身的可能性：

第一个比喻，如果所有众生的数量如同大地上的泥沙一样多，那么得人身的概率就是像我们在地面上抓起一把泥土，

然后放开手洒落大地，
留在我们指甲缝中的泥
土的颗粒的数量，就是
我们得到人身的概率。

第二个比喻，如果茫茫
大海的海底有一个乌龟，
海面上漂浮着一块木板，
木板上有一个刚好能容
得下乌龟的头穿过的小
洞，那么得到人身的概

率，就如同这只乌龟从海底浮上海面，头刚好穿过这个木板上小洞的概率。

第三个比喻，如果一个火山口里面有快速旋转的烈风，那么得到人身的概率，就好像在火山口上方往火山口中投入一根线，这根线掉落后

刚好穿过火山口底部一根针孔的概率。

所以我们可以知道，我们降生为人，是多么不容易。

二. 生中土。

意思就是生在能听闻佛法的地方。除了中土之外，其他都叫作边地。

在华严经中有写大千世界有四大洲，我们生在南瞻部洲，是唯一一个有佛法流传的地方。但即使我们看当今世界，能听闻佛法的机会也是很少的。如果你是住在寺庙不远，但从来不去，或是从来不信佛，那也不算生中土。所以得人身，生中土，已经是去

除了很大一部分众生了

三. 诸根具足。

也就是眼耳鼻舌身具足。

如果没有眼根，没法阅读佛经；没有耳根的话，没法听闻佛法。都会给修行造成巨大的不便。

四. 业际不颠倒。

这点比较复杂，要详细

说。首先是职业上，不做妓女，不做屠夫。其次是没有犯过五逆重罪。我们职业上好判断，但我们怎么能判断我们有没有犯过五逆罪呢？我们能确定的是，我们前世肯定没犯过五逆罪，因为如果犯过，那么我们转世一定在无间地狱，我们现在能投为人身，

说明就是没有犯过五逆罪。然后是今世，我们再来确认一下。杀父，杀母，如果我们没做过，自己是知道的；杀阿罗汉，这个也不可能，如果真做了，马上就会报应现前，横死并下无间地狱；出佛身血，因为佛祖已经圆寂，所以我们也都没有这个可能性；

破和合僧众，这个我们就
就要注意了，真实修行的
僧众，我们千万别去造口
业说是非，哪怕我们不能
判断他们是不是在真修行，
也不要去做是非，不然很有
可能犯这个罪过。这样我们
就能判断我们是否业际颠倒
了。

五. 信佛法。

这点我们扪心自问一下自己就知道，只要对佛法有一点虔诚一点相信，都算信佛法。但是很多人无论怎么说，都不会相信，这就是无缘。我们如果能信佛法，哪怕只有一点儿相信，也不知道是几世修来的福份。

下面说五种他圆满。

一. 佛陀出世。

我们学过小劫，中劫，大劫，一小劫是一千六百万年，一中劫是20个小劫，一大劫是四个中劫，也就是80个小劫，四个中劫包括成、住、坏、空四个劫。每一个

大劫，都不一定有佛出世，我们所在这个大劫，是有佛出世的，叫作贤劫。在我们这个大劫中，第一至第八小劫是没有佛出世的；第九劫有拘留孙佛出世，为贤劫第一佛；在同一劫中，有拘那含佛出世，为第二佛；同一劫中有迦叶佛出世，为第三佛；同

一劫中有第四佛出世，
为本师释迦牟尼佛；第十小劫中，弥勒佛出世，
为第五佛；所以弥勒佛称为未来佛，释迦牟尼佛称为现在佛。第十一至十四小劫中，无佛出世；第十五小劫，有九百九十四佛相继出世；第十六至十九小劫，无佛出世；第二十小劫，

楼至佛出世；所以在我们所处的贤劫中，共有一千佛出世。我们生活在释迦牟尼佛出世后的两千多年的时代。每个佛出世，只会住世一世，非常短暂。佛经住世，会长一些，但是也会随时间流逝消失，进入末法时期。对我们来说，现在还有佛经住世，是

非常难得的。我们还是按顺序来说，先是我们这个时代，放在久远的历史长河中来说，离佛陀出世并不远，而且是在佛陀出世之后。如果佛陀出世之前，哪怕是前一百年，我们都是无缘听闻佛法的，所以这个机遇是多么难得。

二. 佛已说法。

佛陀出世后，在未证悟之前，是没有开讲佛法的。所以我们如果出生在佛陀没开讲佛法的时期，也是没机会听闻佛法的。现在佛陀已经开悟而且已经开讲佛法，这又是一个难得的机缘。

三. 佛法住世。

如果佛陀讲的佛法没有流传，或流传一段时间后，都毁灭了，那么法本，咒语，佛号都没有的话，我们也是没有机会听闻佛法的。现在我们有这么多珍贵的法本流传，佛法还是住世的，因此是非常难得的时期。

四．入圣教。

有了珍贵的佛法，我们具有一切修行的条件，但是我们如果没有接触一个法门，没有真实如是去修行自心，那么也是没有办法证悟的，所以我们需要入圣教，也就是主动接纳某一个正法法门的教化，就算没有很好的禅宗或密宗的法缘，修习净土宗也是

非常好的密法。

五. 善知识摄受。

我们接纳了佛法后，还要有善知识摄受我们，才能有机会真正深入。

对于禅宗和密宗，就是金刚上师的传承和灌顶，对于净土宗，就是听闻净土五经一论并相信阿弥陀佛的愿力，一心念

佛往生淨土不退转。

**以上就是五种自圆满和
五种他圆满。我们最后
简单总结一下：**

八无暇：

- 1. 降生地狱**
- 2. 降生饿鬼**
- 3. 降生旁生**
- 4. 降生长寿天**

5. 降生边地

6. 佛不出世

7. 邪见

8. 喑哑

十圆满：

1. 得人身

2. 生中土（有佛法的地方）

3. 诸根具足

4. 业际不颠倒

5. 信佛法
6. 佛已出世
7. 佛已说法
8. 佛法住世
9. 入圣教
10. 善知识摄受

如果我们满足以上十八条，那我们这个人身，可以说是非常圆满的十八暇满人身，是极其珍

贵极其难得的。这辈子能得遇佛法修行佛法，是无上的珍贵。但我们还将自己这珍贵的十八暇满人身用来吃喝玩乐，拼命赚钱、买房，用欲望折磨自己，为自己造业。一个人一天有一个小时修行已经很难得，其余二十三小时，除八个小时睡觉外，其他时

间都用来造恶业，那修行的善根远远抵不上造下的祸种。所以我们如果知道自己具有十八暇满人身但却不珍惜，我们就应该深深反省和忏悔，如何能够不浪费如此珍贵的人身。如果我们真能意识到证悟和了脱生死的宝贵，我们就能真正知道十八暇满人

身是如此珍贵，我们再不珍惜，就已经晚了，时间一天一天流逝，很快我们就老了，病了，死了，下辈子在哪里，谁也保证不了了。所以我们从现在开始都应该反省自己，忏悔自己之前浪费的时间和生命，尽可能将精力投入证悟的学习和修证当中。

这就是今天要分享的所有内容，感恩大家！