思维数量难得的观修

1. 上师和祖师教导为何观修人身难得  
  
1.1 思维上师教导为何观修人身难得：

**肯定自己生命的价值，了解生命的真相。**

这样就会知道自己从学佛修行的角度来说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。

接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
1.2 纽西龙多祖师教导为何观修人身难得  
  
【起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。  
所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。**学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外面的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。**  
“对自己的身”，表明**引导的关键落在破除自身的愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。**

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。**佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。**“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

益西彭措堪布【祖师心髓5 前行引导文备忘录】  
  
2. 暇满难得三十七修法的整体思考

至此，我们已经观修了暇满难得之八无暇、十圆满、暂生缘八无暇和断缘心八无暇共计三十四种修法，尚未观修的还有最后的因缘难得、譬喻难得和数量难得三个修法。  
  
按照大恩上师的教言，我们观修暇满难得的目的是“肯定自己生命的价值，了解生命的真相”：  
“接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。”  
  
2.1 回顾前面的三十四个修法  
  
我们似乎可以把前面学过的三十四个修法分为两个层次：  
  
第一个层次：肯定自己，建立信心  
  
一开始观修的八无暇和十圆满，或者说“十八暇满”，目的主要就是要我们“肯定自己生命的价值，了解生命的真相”，让我们能够摆脱原来的愚痴和迷茫，确定自己在情器世间中所处的位置，“引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途”。  
这样我们就开始明白自己原来并不是一无是处，恰如蒙上污垢的摩尼宝珠，我们的生命也有着极其宝贵的价值。  
再细分开来的话，观修八无暇与观修十圆满的作用也有一定的差别。上师说：  
  
八无暇，是修法的八种违缘，现在我们已经脱离了。而十圆满，则是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。  
  
八无暇是从反面讲人身难得，十个圆满是从正面讲人身难得。  
八无暇---我这一世不是地狱，不是饿鬼，不是旁生...很幸运地不在那八个无暇之内。如果是三恶道，没有修行机会。但是这一生我都不是，也不是长寿天。一个一个从反面思考。  
  
十圆满：获得人身、出生中土、五根具足、意乐圆满和信仰圆满为五自圆满；佛出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教和善知识的摄受则为五他圆满。  
是从正面来思考---这一世我不但不是地狱，饿鬼，旁生，长寿天..，而且我有很多学佛的条件，称为十个圆满。  
  
通过十八暇满的观修，我们就可以明白我们具有暇满人身的生命还是非常有价值的，是非常来之不易的，所以我们不应该荒废自己的人生。这样就能逐步建立起正见：自己能够具有暇满人身非常不容易，所以一定要珍惜暇满人身。  
  
到此看起来似乎是一片光明，一切都是正面的、美好的。但太美好的事物总是显得不是那么真实，有一个疑问还是挥之不去：  
  
我们真的已经具足暇满人身了吗？  
  
第二个层次：认清自己，找出差距  
  
从观修十圆满时的“唯修欢喜”进入到观修暂生缘八无暇和断缘心八无暇时，我们一开始可能会有不适应、不舒服：  
我们不是已经具有十八暇满了吗？怎么可能还有这么多的毛病和问题？而且还都是一些缠缠绵绵很久、枝枝蔓蔓很多的毛病？  
继而我们会恍然大悟：  
原来我们并不真的已经具足暇满人身，我们距离真正的暇满人身还差得很远：  
  
我们不时都会出现各种各样的骤然生无暇：五毒愚痴魔所持，懈怠恶业如海涌，他制救怖伪法相...  
  
我们前世今生所作种种恶业，如果不励力忏悔和对治的话，很有可能让我们陷入各种各样的断缘心无暇：紧缚现行极下劣，不厌轮回无少信，行持恶业心离法，失坏律仪三昧耶...  
  
大恩上师教导说：  
  
还有另外两个暇满当中的闲暇，两个八种无暇，一共就是十六个思维。  
那么这个十六个思维，八个是，比如说我们现在虽然是有这个暇满的人身，但是在这个暇满的人身当中，有些因缘就是突然间会发生的。  
比如说有些时候产生很难控制的这些烦恼，有些时候特别特别的懈怠、散乱等等。就是因为这些,有了这些因缘以后，虽然在本质上我们有了这个暇满，十八种暇满，但是这些问题如果不解决的话，那么就也修行还是会受到一些影响。所以这个八个突然随时都有可能发生的这些逆缘，逆缘或者是这些违缘，这些我们也要去思考。  
那么这些随时都有可能发生的、突发性的这些因缘，我们知道自己有这些违缘、有这些学法的障碍的时候，我们发现自己有这样子的障碍的时候，然后立即采取措施解决这些问题，然后继续修行，这样子就可以。  
另外一个呢，另外的八种不闲暇是就是断除修行的顺缘。  
就是比如说我们平时在修行，然后有了这个八个烦恼、八个违缘障碍出现的时候，然后它就会断掉我们的学法的这种修行的这种意乐，就不想修行。也就是说如果有这八个障碍，那么修行不是很圆满。虽然我们具备了十八种暇满的人身，但是在这个人身上面也会发现这十六个烦恼、障碍，如果这十六个障碍不解决，不及时解决这些问题的话，那么它们也会阻碍我们修行进步。  
  
  
那么这个人身难得、我们四加行里面的第一个加行当中最核心的还是我们这几天讲的，就这些十八个暇满。十八个暇满是最核心的，但是其余的十六个我们也得要去思考，要去修，要去观察自己有没有这些障碍。如果发现我们自己有这样子的障碍的话，那就及时对治。通过这个对治的方法把这些问题解决，这样子就可以了。  
 【慧灯禅修课 人身难得】  
  
只有真正看清自己身上存在的问题，然后再精进修行，一一加以对治，才有可能最终具足暇满人身，走上解脱成佛之路。  
  
正如大恩上师一再强调的：  
当我们对自己没有信心，悲观失望的时候，要鼓励一下自己；  
当我们自我感觉良好的时候，要明白自己没有自己想象的那么好，要打击一下自己；  
这样就平衡了。  
这就是前面三十四个修法的两个层次。  
  
2.2 最后的三个修法  
最后的三个修法是因缘难得、譬喻难得和数量难得。  
上师教导说，“最后的三种修法是整体思考人身难得。”

3. 思维数量难得的观修

3.1 暇满难得之数量

益西彭措堪布上师开示数量难得如下：

在众多的有情种类当中，得暇满人身的比例是极小的。经上说，地狱里的众生就像大地上的微尘那么多，饿鬼就像弥满虚空的暴风雪的雪粒那么多，旁生就像酒糟那么多。相比于恶趣众生，善趣人天的数量就像指甲上的尘土那样少。又说，六道各种种类的有情和上上相比，下下的有情像大地上的微尘那样多；和下下相比，上上的有情像指甲上的微尘那么多。  
有人会问：为什么下下的有情数量这么多呢？这要看到在因上，有情造恶业的极多，造善业的极少；而造恶业的人当中，造深重恶业的人极多，造轻微恶业的人极少。所以就像走在非常光滑的冰面上，很容易就滑倒在地一样。  
所以在无数种的有情当中，得到暇满人身是极其罕见的。帕当巴尊者说：“总体上看诸多的有情身时，几乎没有得人身的。各别地看单个有情身时，他得人身也只是有可能性。”意思就是，把这无量无数的有情的身放在一起看，清一色的都是非人类的身，几乎见不到出现一个人。而针对每一个有情来看，看看你、我、他能不能得人身，也只是有一点可能性。

3.2 思维数量难得的观修

数量难得的观修，打坐时思考方式，也同样分为三个阶段。

3.2.1 思维从数量看暇满难得

上师教导说：

第三就是最后一个从数量的角度思考，从数量，众生的数量，整个众生的数量。

它是有限的还是无限的呢？是无限的。

比如说我们人类，当然这个地球上的人类我们可以说这是有限的，是有七十亿人口。然后我们每年新出生的人就有一亿，一亿四千万左右，这个是有限的,我们可以这么说。但是这个就是,这个星球上的人，还有其他星球上的人，我们没有办法知道有多少。这是人类,还有除了人类以外的很多的这些生命,众生，那就更多更多,更不可思议的。就是,就像大海里面的海洋生物，尤其是微生物，这些都是没有办法统计的，是无量的,无数的。就像一个蚂蚁窝里面的蚂蚁的数量，它就远远超过了整个的人类的数量。所以这些都是没有办法统计的，所以众生的数量是无边的。这个没有,这个没有一个，佛经里面也没有这种说法，都是没有一个具体的有限的数字。就是无限,生命是无限。佛经就讲这个天空虚空是无限的，因为这个虚空是无限,所以呢这个虚空当中处处都有世界的存在,宇宙的存在。凡是有世界有宇宙的地方都有生命，所以这个就是无限,无量,不可思议，用这些词汇来表达众生的数量。  
但是这个当中，这么一个无限的无量的数字当中，然后人类就是特别的少。  
佛经里面讲地狱的生命和饿鬼的生命，这两个比较的话那么地狱当中的生命就像晚上的星星一样的多，然后饿鬼道的众生相比之下就像白天的星星这么少。白天我们看到的很少很少，看到的就是很少的星星，有些离我们地球比较近的一些星星我们白天也可以看得到。比如说水星，我们平时都能够看得到的。除了这个以外，我们白天看到的星星不多。但是就是就夜晚，我们看到这么多的星星，地狱跟饿鬼就是这样子的。  
然后饿鬼道的众生和旁生、动物两个比较的话,那也是这样子。饿鬼道的众生就是像夜晚的星星，然后动物的数量就像是白天的星星一样。  
然后动物和人这样子比较的话那也是这样子。  
这个六道轮回当中地狱的众生是最多的，其次就是饿鬼道,然后就是动物，人类就很少。然后在人类当中，就是有信仰的和没有信仰当中，当然就有信仰的多了,这个就是这段时间当中有信仰的多。有些时候我们讲过了，就是在这个世界上没有任何宗教的时候也会有的。这个时候呢，这个世界上没有一个人是有信仰的，大家都不知道什么叫作信仰，什么叫作宗教,什么叫作佛教，大家根本没有这种观念。也有很多时候都是这样子的，很多时候这样子。  
目前就是有信仰和没有信仰的，有信仰的多,但是这个有信仰的当中，就是全球四大宗教里面佛教就是最少最少，佛教的数量最少，所以就是学佛的人不多。  
然后学佛的人当中就是烧香拜佛的,求佛的人就比较多，那么真正的学习的、修行的人那就是其中也就是很少一部分了。  
这样子的话,我们今天做人不容易，然后人当中作为一个有佛教的信仰的人就更不容易，然后就有佛教信仰的当中作为一个修行人更加的不容易。  
那么这么多的不容易当中，我们最后这些都有了。这些非常不容易的这些东西，我们都有了。但是可惜我们就是没有感觉到，没有发觉到我们有这么多的条件，我们有这么好的机会，这是到现在我们不知道，这是很最遗憾的事情。  
但是我们有幸现在知道了，知道了那也可以的，我们从现在开始珍惜这个机会，那也是非常好的。  
这就是从数量的角度讲。  
有些人经常问这样子的问题：我们说人身难得,怎么难得呢？我们全世界的人口是爆炸性地这样子增长，那这个怎么说人身难得呢？  
其实这个就是第一个不了解我们在说什么。我们说的是暇满的人身是很难得，首先不是说整个人身难得，但是整个的人身相比之下也是难得的。但是这个难得,如果我们比其他众生，要比较一下其他的生命。  
当然，地狱的众生我们看不见，饿鬼的众生我们看不见，我们能够看见的就是这个动物世界。动物世界当中的动物跟我们的人类比的时候，然后我们才发觉人类的这个数量是非常非常的小，非常的少,这样子去思考。

3.2.2 第二个阶段的观修

从数量上看这么难得的暇满人身我们已经具备了，很不容易、很难得；

以欢喜之心安住于此感受上。

3.2.3 第三个阶段的观修

第三，我们既然知道具备这么一个非常难得的机会的话，那就应该去珍惜。

我明明知道了我有这么好的条件，我还是不珍惜的话，那这个真的是对不起我自己了。在这个之前我们不知道，不知道的时候我们会犯错误的，任何一个人都会犯错误的。这个完全是可以理解的，我们没有这样子的意识，我们不知道这个人身有多难得，所以我们也不知道我们的人身有多么的不容易，所以我们也没有这种要珍惜这个机会的这样子的意识。这是因为我们不知道,可以理解的。但是现在知道了以后，我们还是一样地不珍惜的话，那这个真的是对不起自己的。  
当到时候我们大难临头的时候，我们一定会说不原谅自己，但是这个时候不原谅自己没有用的。所以现在就要对得起自己，要对自己好一点。

要珍惜，不能荒废这个人身，这个人身要有意义，那就是要自利利他。  
虽然成佛才能度众生，但是修行比较好的话，在没有成佛之前，这一生也可以帮助很多人。当我们稍有经验时，无条件地分享给别人，可以使我们感觉自己生命的价值。比如：目前物质高度发展的负面作用已经威胁到人类的幸福，佛教的精神/心灵扶贫、慈善是最好的解决方法。

要思考生命的意义和价值，反思：我这一生拥有这个难得的机会，做到了什么？  
自利：做到了什么利益自己的事；  
利他：做到了什么利益众生的事（从父母开始思考）  
有没有体会到利益众生的幸福？  
  
目标--利他，首先要自利--提高自己的级别

此生为人，我们的寿命不过只有短短几十年的时间，而且随时都有可能失去。如果我们一直停留在、沉迷散乱于现世法中，有可能此生难得的暇满人身就变得毫无意义了。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
  
“通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。”  
  
“思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去做任何愚痴、造恶之事。”益西彭措堪布【前行备忘录-暇满难得讲记】  
  
自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像三恶道众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。  
  
3.3 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.3.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
  
从能依所依自性开始，专心观察：  
  
诸法依赖于自心，心依暇满缘起生。  
种种因缘聚合时，当调自心诸法根。  
  
诸法依赖于自心，心又依赖于暇满人身，能依所依二者是依靠缘起力而产生的。心作为一切善法之因，暇满人身作为助缘，此时应当唯一调服自心。  
《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”《海龙王请问经》中云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻知心之自性。”《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”《楞伽经》中云：“如镜所显像，非有似显现，不知心相者，生起二分别。清净习气力，种种唯心生，人前现外境，世间皆唯心。”又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”意思是说，（一切外相）如梦境般现于心中，在迷乱的心前无有而现出内外种种景象，这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。  
如果没有守护住自心，就无法守持学处。《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”“除此护心戒，何劳戒其余？”“实语者佛言，一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”“调伏此一心，一切皆驯服。”其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此，要努力调伏的就是诸法之根本——自心。《宝云经》中也说：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”《宝积经·迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。  
  
3.3.2 应当日夜精勤修法：  
  
接连不断流转轮回受苦时：  
  
死亡恐怖生无边，贫穷痛苦如雨下，  
 皆从虚度暇满生，故增上生定胜法，  
 由思暇满难得生，昼夜喜悦速勤修。   
  
 【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。  
  
3.3.3 宣说功德令欢喜  
  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
  
我们这些人当中，有的往昔面见佛陀并得解脱，有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，这些都来源于思维暇满难得。《念住经》中云：“乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维闲暇中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。  
   
 【大圆满心性休息大车疏】

### 