**难得之数**

**慧灯之光**

众生的数量是无限的。虽然在地球上现在的人类数量有限，但是除了人类之外的其他众生，还有其他星系的众生，是无量无数的。这无限的众生之中，人类的数量是非常少的。

目前有宗教信仰的人是人类中的少数，学佛的人就更少了。学佛的人中烧香拜佛的多，真正闻思修的人是其中很少一部分。这么不容易获得的人身我们都有了，但是我们没有感觉到自己有这么好的机会。从现在开始我们要珍惜这个机会。

**从数量的角度去思维人身难得，分三个阶段：**

1. 从数量的角度去思考人身真的特别难得。这么多无边无际的众生之中只有非常少的人有暇满人身。
2. 这么不容易的条件我都具备了，这是很难得的。
3. 具备了这么难得的机会，我一定要珍惜，不能荒废这样的人身，要自利利他做到人生有意义。以前我不知道人身难得的时候，不知道珍惜，也犯了很多错误，这个可以理解。但是现在我知道了人身难得，如果还是和以前一样的不珍惜，那我们大难临头的时候一定不会原谅自己。

**大圆满前行**

思维数目差别：

如果稍加审视众生的数量及次第，就会发现获得人身的众生实在是微乎其微。如经中说：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外又说：“地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅如指甲微尘。”总之，善趣的身份少之又少。

当下我们可以进行观察，比如，在夏季里，仅仅一方草地上存在的含生或一个蚁穴中的蚂蚁数量，也超过了南赡部洲的人数。人类与旁生的比例多少是显而易见的。

人类也是一样，如果观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。尤其是具足暇满的人身更是绝无仅有……对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，应当感到无比欣慰、喜悦。如果暇满的所有功德十全十美，那么从今天起就已实现了所谓的珍宝人身。假设还有缺憾不足，那么即便世间法方面聪明伶俐、智勇双全，但也不能称得上是珍宝人身，只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者已到珍宝金洲却空手而归一样。如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

这样的暇满人身也并非是偶然或侥幸获得的，而是多生累劫中积集二种资粮的果报。大智者称幢 说：“得暇满人身，非由力强得，乃是积福果。”

虽然得到了人身，但对于无有正法光明而无恶不作的人来说，甚至比恶趣众生还下劣。如米拉日巴尊者对猎人怙主金刚说：“本来佛说暇满人身珍贵难得，但看见像你这样的人，便会觉得人身并没有什么珍贵难得的。”因此说，再没有比人身更容易成为恶趣坠石的了。

如今无论是行善还是造恶，主权都掌握在自己的手中，如颂云：“此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚，此身一切善恶之奴仆。”由往昔积累的福德力，如今获得了具有十八种暇满的人身，如果没有求得殊胜妙法精华，而在追求今生的衣食住行和世间八法中无义虚度枉然耗尽，那么在临终时只能是手抓胸口，追悔莫及，那该是多么令人痛心疾首的事！《入行论》中说道：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”

可见，今生就是决定永善或永恶的关键一步。我们要深深思索：如果今生没有得到坚固地（佛果），来世也很难再度获得这样的闲暇人身；一旦转生到恶趣之中，那么根本没有正法的光明，而且对取舍之处懵然不懂，后果只能是越来越向下堕入无边无际的恶趣中，所以从现在开始就必须百般努力。在观想的过程中一定要以加行发心、正行无缘、后行回向三殊胜来摄持。对于以上道理，我们必须屡次三番地观修并付诸于实践。

经过这般实地修行，在自相续中对暇满难得生起定解的界限到底是怎样的呢？

应当像金厄瓦格西 一样。见到金厄瓦格西从来都是彻夜不眠，全心全意修持善法，善知识仲敦巴不禁关切地说：“弟子呀，身体的疲劳还是要消除，否则会导致四大不调的。”金厄瓦格西回答说：“身体恢复固然应该，但我一想到此暇满难得时，就觉得无有空闲休息。”金厄瓦格西总共念诵了九亿遍不动佛心咒，终生从未睡眠过。在相续中没有生起这样的定解之前，我们务必要精进修持。

虽得闲暇而乏真实法，虽入佛门而耽非法行， 我与如我愚痴诸有情，获得暇满实义祈加持。

**前行广释**

**第二十六节课**

在修行的过程中，得到定解相当关键。比如“人身难得”这一修法，凡是学佛的人都会讲，可是有多少人并非人云亦云，而是通过自己修证得来的？谁又能在白天做事、晚上睡觉，乃至行住坐卧等威仪中，始终对此念念不忘？如果你真正体会到了人身难得，那就像亲手摸到了熊熊烈火，即使别人说它很凉、不烫，你也不会随他而转。同样，假如人身难得在心中油然生起，哪怕成千上万的人来到你面前，说人身容易得、人生很快乐，你也不会被这些谎言所惑，不可能耽执眼前的享乐，而会马不停蹄地追求解脱。这就是所谓的体悟。“悟”字，是“心”和“我”结合起来的，所以不是别人说的，或者外境上的，而必须是自己内心的感受，这才是真正的悟。

若稍加审视众生的数量及次第，就会发现，获得人身的实在是微乎其微。如佛经中言：“地狱众生犹如夜晚繁星，而饿鬼则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚繁星，而旁生则如白昼之星；旁生众生如夜晚繁星，而善趣众生则如白昼之星。”此外，还有经典中说：“地狱众生犹如大地微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如弥漫大雪，而人及天人仅仅似指甲微尘。”可见，六道众生的数量呈金字塔形，地狱最多，人天最少。

我们也可以体会得到，现在造恶业的人比比皆是、层出不穷，行持善法者可谓少之又少。不信你到大城市的十字街头，或者商店、餐厅里看一下，多少人没有发菩提心、没有行持清净戒律、没有念佛经？而身口意造恶业的又有多少？毕竟因果始终不虚，恶业的果报肯定只有成熟于恶趣。

以前初劫或圆满劫时，人们不会造十不善业，据历史和《俱舍论》的观点，那时候根本没有地狱众生。后来随着道德败坏、人心腐化，造恶业的现象愈演愈烈，尤其是当今末法时代，众生造的罪业极其可怕，诚如《地藏本愿经》所言：“南阎浮提众生，举止动念，无不是业，无不是罪。”故而，大多数人死后会堕入恶趣。《四百论》也说：“由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。”

如今跟大城市的人交往就会发现，他们每天都在造恶业，不说一辈子，即便是一天所造，比如杀生吃肉，也令自己千百万年不得解脱。包括在座许多出家人，以前在家时造了不计其数的恶业，这样的恶业跟你现在的善业比起来，到底孰轻孰重？你有没有希望来世得人天福报？有没有把握不堕恶趣？如果说厌离世间的出家人都没把握，那更何况是不信佛教、持有邪见、毁谤三宝的世间人了？现在很多地方充满“人间地狱”，有时一走进大餐厅，几百人一大桌一大桌在吃活生生的鱼虾，纵然我们没有神通，但通过这种行为也能断言，他们死后必定堕入恶趣，这没什么可说的。因此，之所以地狱众生那么多，其原因由此可见一斑。

《杂阿含经》中有一个比喻说：“如甲上土，如是众生，人道者亦复如是。如大地土，如是非人亦尔。”《涅槃经》也记载道：有一次，佛陀从地上沾了一点点尘土，问迦叶尊者：“我手上这些尘土多，还是十方世界大地的土多？”迦叶尊者答言：“当然是十方世界大地的土多。”佛陀说：“得人身并行持善法者，如同我手上的尘土般稀少，而未得人身、行持恶业者，犹如十方世界大地之土般众多。”此外，佛经中也说：“得人身者，如爪上土；失人身者，如大地土。”

对《大圆满前行》，你们不要认为不会修，其实这个修起来很容易，只要对佛经中的比喻细心琢磨，就能明白人身有多难得。毕竟佛经千真万确，故我们要有虔诚的信心。当然，这不是一种盲目崇拜，而是通过智慧再三观察，对佛的金刚语找不出任何缺点，最后不得不承认佛经无谬，它所讲的比喻非常正确。然后在此基础上，应结合实际加以修持，对六道众生的数量，能比的就比较，实在不能比的隐蔽处（如肉眼看不见的地狱、饿鬼众生），依靠对圣教的信心引生定解，这才是正确的修法。

其实善趣众生少之又少，对此不光是理论上明白，当下我们也可以观察：比如在夏季，仅仅一方草地上的含生，或一个蚁穴中的蚂蚁，其数量就超过了南赡部洲的人数。（夏天草地上的虫蚁非常多，正因为如此，佛在戒律中规定：夏季三个月中，出家人要禁足安居，不能随便在草地上游行，以免踩杀地上虫类。虽然，若不是故意踩死，佛经中说罪业并不大，但还是会伤害其它生命。）

夏天的时候，你不妨到山上观察一下，看佛经中说的是否正确，人与旁生的数量是不是真有那么大差别。据说海洋里有一种太阳鱼（又名翻车鱼、月亮鱼），它具有强大的繁殖力，一次可产三亿多鱼卵，这样几次下来，就远远超过全世界六十多亿人口的数量了。所以触目可及，无论是高山上、虚空中、大海里，人类与旁生的比例多少显而易见。

单看人类其实也一样，若观察无有佛法光明之边地的人数，就会认识到生在有佛法光明地方的人极为罕见。现在有些大城市里，说没有佛法吧，也不是完全没有，还是有人信佛、有人出家，但佛法兴不兴盛呢？一点也不兴盛。像上海、北京等地，人越多的地方，佛陀的教法证法越稀少。而藏地虽然人不多，佛教却非常兴盛。不说别的，就拿我们甘孜州来说，据前几年统计，总共有 18 个县，人口不到 100 万，但开放的寺院有 515 座，没有开放的也有很多。其中色达县有 4 万多人，炉霍县也有 4 万多人，康定县可能 12 万人，这些小小的县城里，有些就有三四十座寺院，99%以上的人都信佛教。

不过，佛教兴盛的藏地，可以说人迹罕至，有时候要坐好半天车，才看见一户人家。相反，像成都，市区人口就 460 多万，加上周围统辖的几个县，总人口有 1000 多万。上海有 1800 多万人，北京有 1600 多万人。

除了出家人以外，佛教徒中居士占相当一部分。但是有些居士学佛，只求家庭平安，完全是为了今生，想获得解脱、行持善法的寥寥无几。比如上海 1800 多万人，希求解脱者又有多少？有时候可以观察一下。你们许多人来自于大城市，想一想自己的家乡，有多少人行持善法？他们若没有行持善法，造的恶业大如山王，死后会不会堕入恶趣？1000 多万人中，有没有 1 万人有把握转生人天？如此推算，恶趣众生是不是很多？通过各方面观察，就会明白得一个修学佛法的人身多不容易。

尤其是具足十八暇满的人身，在当今更是绝无仅有。例如，甘孜州 515 座寺院，共 5 万多出家人，这些人当中，具足暇满的有多少呢？一个一个经过筛选，就会发现剩下的人并不多。

当然，真正的高僧大德肯定具足，他们白天晚上行持善法，实在令人羡慕。以前金旺堪布讲《大圆满前行》时说：一看有些大德的传记，就觉得跟我们凡夫人差别极大。比如麦彭仁波切，看他造了那么多论，觉得他似乎一辈子都在造论典；看他弘法利生的事迹，觉得他一辈子都在讲经说法；看他行持了那么多善法，又觉得他好像一辈子都在做善事。

作为真正的具相大德，不但利他的发心和能力十分广大，自利的修行也从不松懈。像华智仁波切，一生中听受《前行》二十五遍，基本上每听一次，都会圆满修一次五加行。可是我们现在修一次五加行费多少力啊？凡夫人行持善法的能力太微弱了。我们现在每天磕 15 分钟头，很多人都觉得吃不消，巴望着闹钟快点响，但如果让你行持恶法或散乱放逸，不要说 1 个 15 分钟，10 个 15 分钟也一晃就过了。因此，凡夫人行善如爬山般费劲，造恶业却如下坡般轻松。

不管怎么样，我们上半生虽已迷迷糊糊过了，但从今以后的下半生该以何种方式度过，权力完全在于自己。正如藏地有句俗话说：“重新穿衣服，重新系腰带。”所以，我们从现在起要重新做人，让自己下半生变成真正的修行人，否则，得个人身却白白耗费掉，实在太可惜了！

对此深思一番之后，想到自己如今已获得了真实暇满，拥有修行佛法的机会，应当感到无比欣慰、喜悦。假如暇满的所有功德完整无缺，那从今天起，就已实现了所谓的珍宝人身。（当然，这个要长期具足，不要十八暇满暂时全部具足，过两天又一个一个掉了。）什么是珍宝人身呢？无垢光尊者在《心性休息》中说：“自在闻思精华义，调己劝他行善法，修行山王极稳固，彼等仙人胜幢相，无论在家或出家，即是珍宝之人身。”意思是，闻思佛法的精华教义，调伏自己的三门，劝勉别人行持善法，修行如山王般稳固——不是这两天修个法，一离开上师和道友的监督，就像发疯一样完全变了，真正的修行人始终如一，十年前是这样，二十年后依然不变，这才是具有珍宝人身。

反之，倘若你对具足十八暇满、远离十六无暇还有缺憾，即便在世间法方面聪明伶俐、智勇双全、地位显赫、智慧超群、美名远扬，但也称不上是珍宝人身。世间有许多成功的国家领导、商业巨子，看似呼风唤雨、无所不能，可这种福报也许会让他造很多业，反而成为堕入恶趣的前兆。古人言：“堕恶趣之前当人王。”所以，得这种人身并不稀有，充其量只能算是普通人身，或者称为相似者、灾祸者、无心者、空返者。

有些大学教授、博士生导师、博士后、院士，自认为非常了不起，对佛教一直嗤之以鼻，其实他最多只是对某个领域有贡献而已，并不一定对善恶取舍通达无碍。无垢光尊者曾说过：“不知善恶行非法，根虽具足相似身，纵然转生于中土，亦为边鄙野蛮性。”因此，不相信因果的人，纵然在某些方面再有智慧、再有能力，也不值得我们赞叹。

总之，作为一个出家人，对其他最好不要希求，即生中既然有缘出家，就要守持清净戒律，精进闻思修行，以令正法融入于心；而作为在家人，也应该护持净戒，同时好好地闻思，这样无论在家还是出家，都拥有了珍宝人身。否则，每天只希求世间八法，从来不行持善法，连最简单的转经轮、念观音心咒也不做，来一趟人间什么意义都没有，这种人就像手握如意宝却无义空耗，或者到珍宝金洲却空手而返一样，简直愚不可及。

对于这些人，我们理当生起悲心，有能力的话，尽量施以帮助。否则他们非常可怜，觉得自己智慧很不错，口口声声叫嚣“越堕落越快乐”、“越堕落越美丽”、“越堕落越英雄”……言行举止颠倒疯狂，根本不理会恶趣的痛苦。就像一个精神病患，拼命地赞叹监狱快乐，然后故意去触犯法律，正常人一看他的行为，就知道他精神失常了，任谁劝也无济于事。我们身边就有许多这样的人，说他笨，他不高兴，也不会承认，但实际上他的所作所为一直造恶业，违背因果规律的下场，不管他承不承认，来世必定都要感受无量痛苦。

我们能遇到这么好的佛法，是值得庆幸，但身边还有千千万万众生，处于极度迷茫的状态中，不知取舍，为此，我们要经常祈祷上师三宝，加持自己早点有能力去帮助他们。实际上，度化众生需要佛菩萨、护法神加持，否则，很难成办一切所愿。前段时间有个道友就说：“我很想度众生，可是路上‘哗’——就滑下去了，现在无能为力，我要回来了。”不知他讲的是双关语还是什么，我也不太懂。总之，如果没有诸佛菩萨的加持，我们利益众生时，也会在路上滑下去的。

下面通过几个不同的对比，进一步说明虚耗人身者的愚痴：

（一）如颂云：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离人，岂不见空耗？”

获得人身与得如意宝比起来：如意宝只能满足即生中饮食、生活等一切所需，比如中奖一千万美金，只能在今生中购买房屋、轿车，享受短暂的幸福而已，对来世的快乐却无计可施，故钱财的能力非常有限；而得到人身与此截然不同，依靠它行持善法，完全可以超越三界、自度度他，所以如意宝与人身宝无法同日而语。然可惜的是，有些人对轮回没有厌离心，致使此人身宝白白空耗，非常可惜！

因此，得到人身之后，不能随随便便空耗，一定要把每天的时间用上。其实珍惜人身就是珍惜时间，应将时间看作生命，在有限的时间里，尽量行持善法。比如这里的发心人员，天天发心不能缺，此外有空余时间的话，也没必要懈怠懒惰、睡懒觉，否则修行绝不会成功。虚云老和尚的传记中说：有两个和尚，认为大方丈不在，就一直睡懒觉，结果鬼怪来了，把他们狠狠处罚了一顿。可见，不珍惜时间好好修行的人，鬼怪也会找你麻烦。而善法意乐特别强的人，无论对生病、出违缘都不在乎，非人即使想为难你，也无从下手。

（二）如颂云：“遇殊胜上师，得王位难比，诸无恭敬者，岂不视等伴？”

即使登上帝王之位，也难与值遇具相上师相提并论。但是无有恭敬心的人，只把上师视为普通朋友，以至于无法获得上师相续中的甚深境界，非常可惜！

无垢光尊者在《窍诀宝藏论》中说：“上师视为凡夫离加持。”如果把上师当作凡夫人，绝对得不到上师的意传加持。要知道，加持源于自己的信心，若把上师看作佛，就能获得佛的加持；若把上师看作菩萨，就能获得菩萨的加持；若把上师看作上等人，就能获得上等人的加持。比如上师说一句“不能散乱”，假如你把这四个字当佛语来对待，那有一分恭敬得一分法利，你肯定能得到不同的加持；如果你觉得：“什么不能散乱啊，上师你天天都在散乱，还说我！”则必定得不到任何加持。对我们而言，如今可谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何时度此身”，因此，遇到殊胜的佛法和上师之时，要想方设法令自己获得解脱。

（三）如颂云：“求发心律仪，得官位难比，诸无悲心者，岂不见抛石？”

我们即生中发了菩提心受菩萨戒，得局长、处长、科长等官位根本没法与之相比。可是没有悲心的人，不珍惜自己的菩萨戒，常对众生恶心相向，将菩提心像石头一样抛弃，非常可惜！

（四）如颂云：“得续部灌顶，轮王位难比，诸无誓言者，岂不付东流？”

获得密宗续部的灌顶，得到转轮王位根本无法与之相比。但密宗的根本就是誓言，那些不守誓言的人，所有的加持功德、意传智慧都将付之东流，自相续不但得不到任何利益，最终反而会堕入恶趣，非常可惜！

现在许多学密宗的人，根本不重视守誓言、修加行，求的只是得这个灌顶、得那个灌顶，可能想灌顶时有点吃的喝的吧，不一定是希求加持和成就。假如你想得到加持和成就，其根本就是要修加行、守誓言，若没有考虑这两者，光是参加个仪式，相续不一定有大的改变。

这一点也看得出来：任何一个修行人，倘若对誓言特别重视、对加行特别重视，修行势必蒸蒸日上，越来越有进步；如果他对这些不屑一顾，成天只是东奔西跑，求一些新鲜法，最后自相续定会与法背道而驰。这也是我们亲眼所见、有目共睹的事实。

（五）如颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”

依靠上师窍诀现见心的本来面目，比亲见诸佛菩萨更加难得。可是没有精进的人，即使认识了心的本性，后因种种散乱，没有继续护持，就像智悲光尊者所说，初学者虽明心见性，但就像云间出现的阳光一样，一会儿又被分别的乌云遮住了，心很快会恢复到迷乱的状态中，非常可惜！

因此，我们修密法时，若依靠上师窍诀见到了心的本性，则还要不断地修行、一直修行。有些人得了很多修心教言，对心性肯定有所体悟，此时必须持之以恒地串习，不然到了一定时候很容易退失，故千万不能舍弃精进。

**前行系列 3 - 益西彭措堪布**

除了用譬喻，还可以用数量来说明人身的稀有难得。佛陀曾将少许泥土放在指甲上问：指甲上的土多还是整个大地的土多？答案当然是前者非常稀少。这一科便是通过数量的差距或差别，来显示出人身的可贵。我们应当通过这种思维的途径和角度，来得出认识与定解。

从逐层比较有情的数量来看，得人身仅仅是可能。也就是，教中说道：地狱者为夜间星，饿鬼者为昼间星；饿鬼者为夜间星，旁生者为昼间星；旁生者为夜间星，善趣者为昼间星，即仅此一点。此外有说，地狱者如大地尘，饿鬼者如恒河沙，旁生者如酒坛糟，非天者如飘雪霰，人天者如爪上尘，仅此一点而已。

是故，是总的善趣所依身难得，而其中暇满的人身尤为难得。而我们现在细查，也是夏季时仅一块地上住的含生、仅一个蚂蚁窝里的蚂蚁数，南赡部洲的人都没有那么多，如此，人和旁生的多与少成了现见之事，而人呢，也是细查不现圣教之光的边地众生的数量的话，会发现生为佛法兴盛之地的人非常难，而其中具足暇满的人身仅是零星一点等。对此思维后，对于自己得到真实的暇满，当修欢喜。

心要提示：

1、纵向比较（极小率中极小率）；

2、横向比较（层层比较渐稀微）；

3、现量比较；

4、由比率极小认识暇满身极其稀有。

**纵向逐级比较**，就是通过六趣当中上下趣的比较显示出人天的稀少。夜空繁星、白日星辰是一种比较方法，不是说地狱有情只有夜晚的星星那么多，而是说假如把地狱众生比作夜晚的繁星，饿鬼众生就只有白天的星星那么稀少。也就是说，在不计其数的地狱有情里面，只可能有一两个饿鬼；如果把饿鬼比作夜晚的繁星，密密麻麻，在这其中就只有一两个旁生。把旁生比作夜晚的繁星，人和天也就只有那么几个。由此发现一层比一层少，而且比例差距相当大。

或者以数字化的方式来了解。比如，做一万次地狱有情也许只能做一次饿鬼；做一万次饿鬼也许只能做一次旁生；做一万次旁生也许只能得一次人身。如此一来，做一万亿次地狱有情也许只能得一次人身，可见极其稀少。如果把比例定为十万分之一，也就是说，夜晚与白昼星星的比例是十万比一，那么人的总数就是地狱有情总数的一千万亿分之一，如此稍用数字计算就可以得知人身是多么稀少。

用比例图来显示：地狱有情的数量高到色界究竟天，饿鬼的数量高到须弥山，旁生的数量高到喜马拉雅山，非天的数量高到四层楼，人天的数量只有一根草那么高。以此排列显示不难得出结论：在六道中，原来人天只有微不足道的数量。

除了纵向逐级比较以外，还可以通过**横向排列一次性进行比较**，显出从地狱到人天道有情各自的数量，由此发现人天极少。首先，思维一个屋子里有多少基本粒子，然后再把它扩展到整个地球范围，当然就是无数的基本粒子，相当于地狱有情的数量。然后思维恒河的沙子，沙子比粒子大得多，因此，尽管恒河里面有很多沙，但相比于全地球的基本粒子还是会少得多。之后，想象一个很大的酒坛，里面有很多酒糟，密密麻麻。虽然在这一范围当中有很多，但比起恒河的沙子还是少得多。再想，下雪时天上飘下来的雪霰虽然多，但比起大酒坛里的酒糟，又会少得多。而人天，就像我们一个指甲上的灰尘数量，当然是极其稀少。

将文中所述几种相在心中显现时，就不难看出数量的差别。整个地球的基本粒子、恒河的沙粒、大酒坛里的酒糟、天空飘下的雪霰、一片指甲上的灰尘，其中，人天在层层的比较中数量极少。这种方法就叫做透过数量差别了知人身稀少。虽然不是百分之百精确，但通过比较总会有一种大体的感性认识：原来人身竟是如此稀少，太宝贵了。

最后一句“仅此一点而已”是通过逐层比较得出的结论。如同说“极小几率中的极小几率”，好比在一个非常大的范围中，画上一个小圈，它的比例当然极小。同样，无量无数铺天盖地的地狱众生中，只有一小圈是饿鬼有情；在饿鬼有情的范围里，又看到只有极小的一点，代表旁生有情；在旁生有情中，又只有更微小的一点，代表修罗有情；在这其中又缩到肉眼看不见的极小点才是人天。好比在银河系里，就只有面前一群人，此外再也没有，所以说是“仅此一点而已”。

**现量逐级比较**，论中是举出西藏夏季草原的情况。仅仅一片地上（几平方米）的含生数目，或者一个大蚂蚁窝的蚂蚁数量，就已经不知是多少亿倍地超过了整个南瞻部洲人口总数。蚂蚁们也成为一个个王国。如果把地球缩小无数倍，缩成一个小土丘，那么地球上的人就如蚂蚁般大小，住在蚁穴般的单元里。如是，地球上有多少个蚂蚁窝，蚂蚁的总数就有人类总数的那么多倍。

蚂蚁尚且如此，何况还有各种飞虫、爬虫等等。比如，在南方的河边或山林，一场雨过后，地上出现密密麻麻的小黑虫，数量多到令人吃惊。或者在草丛、芦苇堆里，忽然生出蚊子、飞虫等不计其数的湿生有情。即使是在一条街上的路灯下也会看到无数飞蚊或虫子，但街道上只有稀稀落落的几个人。又例如在非洲大草原上，野牛迁徒时是几十万头一起行进，身体庞大的旁生尚且如此，何况微小的旁生？

当今医学发达，我们还可以观察一个人体中有多少细菌，以它们的比例来理解人与旁生的比例，就能知道有无量无数的众生都是沦为低级生命。或者观察水族的状况：在一条大鱼的体内就有几十亿鱼子，密密麻麻、大大小小、不计其数，远远多于人类数目。即便是一片水域里的水族数量，也能超过地球上所有的人口总数。

旁生尚且如此繁多，何况是饿鬼有情、地狱有情的数目？或者说，单跟旁生相比，人类数目都少得可怜，何况是跟饿鬼有情、地狱有情相比？简直是无法计算，以佛的天眼去看，十方法界里的地狱有情尚且是数不胜数，相比之下，得获人身极其宝贵。

人类已经是如此稀少，但我们还要再进一步观察，在人类的范畴中，具足暇满的人有多少？首先从区域上看，地球有五大洲，有上百个国家，其中只是中国、韩国、日本、泰国等有佛教流传，绝大多数国家并没有佛教，甚至大多数人连一个佛法的名词都听不到。以他们受生的业力，今生就处在蒙昧、愚痴、不开化的状况中，根本遇不到佛法的光明。

再缩小到有正法的国土来看，也不是人人信佛。譬如中国，我们在读小学、中学、大学时，发现信佛的人只是百分之一或者更小的比例。在一个班级里，非佛教徒占绝大多数，信佛的好像外星人一样，都不敢公开自己信佛。譬如，上海的几千万人中有几人信佛？一个小区里可能只有几个。也就是说，在有佛教的国土里，信佛的人也只是星星点点。

再缩小到信佛的人群中观察，真正具法的暇满人身有多少呢？很少。譬如，大家都在听讲佛法，但严格衡量起来，自己在暇满上能打几分呢？从“入教门”来说，很多人没有出离心，只是求福消灾，为得现世乐受。如上所述，在茫茫人海里，只有星星点点的一小撮学佛人士，而学佛人士当中也是绝大多数求现世，根本不考虑来世或解脱，就只能说明具法人身极其稀少。同样，具有坚定的皈依心、能一心向法依法或者具有菩提心的人，更是凤毛麟角。进一步来说，能修有成就的人，当然就更加稀少。

如是，暇满人身极其难得，所谓“缘生可贵、因缘难得”，它需要积聚很多因缘并消除违品，才能真正入圣教门，再经过稳固长期地升进，之后才能得到成就。如《大智度论》所说：“菩萨发大心，鱼子庵树花，三事因时多，成果时甚少！”三种法都是因时多，得果少，真正能不退则极其稀有。即使在具法人身当中，得果者也是非常稀少。因此，我们应当一心求生极乐世界，依靠阿弥陀佛的大方便门，一旦往生，决定不退。

而且，我们今天得到如此宝贵的暇满，应当勤修欢喜，因为是在无数众生里面出现了稀有的一个。我们要承认自己是一个极稀有的修法宝器，竟然在自身上出现了无数众生都不具有的暇满，十分难得地聚集了众多的修法机缘。

此时应当修习欢喜：我得到了全世界最大的修法财富、资本，好像忽然被推到了修法的天王宝座上。并且应当思维：这是在做梦吗？我竟然得到如此殊胜的人身，生在这修法的宝洲，可以采集任何功德财宝，可以日日夜夜创集正法财富，世上竟然有我这样幸运的人！

然后，观察到茫茫无际的众生，他们是处在怎样的苦受中、庸俗的无暇中，或者散乱、烦恼、斗争、愚昧等当中，或者处在黑暗不见正法光明的状况里。再观察到，多少人在现世非法道上奔波，没有任何修法的机会，而我竟然出现全分的机遇，这是多少劫来修集的大福报啊！此生成为无量劫来稀有难逢的一生，好比万年昙花开，今天终于现前了珍宝人身，如是数数修欢喜心。之后，格外地珍惜人身，善加运用而不令荒废。

“修欢喜”，要生起如博朵瓦所说坌宇老人重得“玛卡喀”般的欢喜心。过去坌宇有个雕房叫做“玛卡喀”，非常壮丽，后来被敌人劫夺，时间长久而失毁，不现往昔的壮观。有一个老人因为这一雕房的缘故，心里非常痛惜：壮丽的雕房竟然失坏了？后来有一次，听说雕房又重新回归主人，他行动不便，就拄着一根矛杖步履蹒跚地来到雕房，欢喜地说：“现在又得到了玛卡喀，这不是梦吧？”如今我们得到暇满，也应当以此等欢喜心来修习正法。在没有生起如是欢喜心之前，应当精勤修学暇满。