接下来是十圆满，包括五种自圆满和五种他圆满十种。

　　五种自圆满是：一、所依圆满：就是要转生为人身才堪为法器。二、环境圆满：生于有佛法的中土。可以说现在亚青也是中土，因为现在喇嘛仁波切就在这里，而且有上万的僧众。三、根器圆满：眼根圆满就能见到上师，耳根具足就能听到上师讲法，意根具足就能取舍因果。就是要五根具足才能修学佛法。四、意乐圆满：要能投生到能修持善业的家里，如果先是修学佛法后来又去做恶业就是业际颠倒。五、信心圆满：能对佛法、上师生起信心。

　　五种他圆满为：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、善知识已摄受。现在这一时期也正是释迦牟尼佛出世，而且也传下了教法；如果没有教法我们就无法取舍善恶，教法不出世的时候那就没有佛法；如果前面三者都有但是自己没有趣入佛门也不是圆满；入佛门后如果没有具德的大善知识引导也是不能获得圆满证悟的。

　　具足八闲暇、十圆满就叫十八珍宝人身，要生起欢喜心

首先是五种自圆满：转生人中、生在中土、诸根具足、业际无颠倒、信入正法，总共有五种。意思一样。

这样的暇满人身为什么难得呢？从思维所得因，思维难得之喻和数量，就会知道非常难得。

这就是因、喻、数观想!

　　这样在座中认真地思维。在思维一段时间后会有很疲累的感觉，这时就不要再做任何善恶的思维，于松缓中安住。以止观交修来观修是宁提的传承。我们大恩上师喇嘛仁波切，他的要求是从人身难得开始就要用止观交修，而喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切，他也是要求从人身难得开始就要止观交修。前行也好正行也好，止观交修是非常重要的。比如说要翻一座大山你必须要两支脚走才能前进。而要成佛的话，观就是福报资粮，止就是智慧资粮，这两种不能缺少。光是止修或者光是观修都不能得到圆满。很多人说什么也不想就是佛的果位或者仅以思维的观想也能证得佛的果位，片面是不对的，要这两个交修才能证到佛的究竟果位，这点对次第修行者非常重要。不同根基的人修法要按上中下根基来修，而不是很殊胜的法每个人都直接拿来修。顿根者是什么呢？比如说见喇嘛仁波切的时候可能见到法王的三种坛城而认知见解，并时常能守护这些见解即顿根者。这种人对于前行能自然生起，如果不是这样的根基，那么对于以上所讲的前行就要认真地修持。