十圆满之圣教法圆满（佛说法）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. 十圆满的观修轨理

2.1 上师教导如何观修十圆满

2.1.1 闲暇与圆满的区别

上师教导说：

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，人寿天..，而且我有很多学佛的条件，称为十个圆满。

益西彭措堪布在讲记中说：

思维体性闲暇后，接着思维差别圆满。区别在于，前者是从否定方面认清总的八种无暇相，以及特别的十六种无暇相。也就是远离无暇、具有修法的闲暇，就称为得到闲暇。

进一步来说，所谓具闲暇的生命体是何等内涵？或者说须要具备何种因缘条件呢？这就需要观察闲暇的圆满相，即了知闲暇体上的差别相。

所谓差别，是在自他方方面面，都应具足的因缘，每一分因缘都圆满才算是具足了差别的圆满相。也就是说，差别的圆满相其实非常难得。如果没有认清闲暇和圆满，难得的定解就难以发起，前前的内容是基础。以下为了解差别分的圆满相，我们须要通过自满、他满十方面的观察得到具体认识。这是从正面去考量，真正修法的人身需要具足哪些条件。【前行2讲记1】

2.1.2 观修十圆满的具体方法

分三个阶段（以人身难得为例）：

第一个阶段思考：

我获得了人身，有了这样的学佛条件，但是有无数个生命没有这样的条件，有这种条件的众生，在这个地球上只有七十亿，只有七十亿个众生有这样的机会。没有这个条件的众生那就根本数不清了，无数的生命没有这样的条件。这些众生他们没有条件学佛，没有办法听法，没有机会持戒，受戒，没有机会修禅定，没有机会学智慧，所有这些机会都没有。

如果我是其中一个众生的话，那么我也跟他们一样，不会有机会解脱了。

可以展开思考：

如果我这一生没有人身的话，我会是什么样的，我还会有这样的机会吗？听经，念佛，打坐，所有的机会都不会有的。

第二个阶段思考：

我这一生有了这个机会，有了这个条件，我深深体会到这个条件是非常不容易的，是来之不易的。

第三个阶段思考：

因为我有这么一个难得的条件，我就不应该浪费这个条件，错过这个机会。所以我一定要做到人身有意义，一定要努力修行，一定要自利利他。

我也就是一个短暂的数十年当中有这样的机会，以后也不一定再有这样子的机会，以后也许我也难得再有人身，这个机会只有这么短暂的时间当中有。不要以为自己理所当然地永远都有这样的机会，来生也许就已经没有机会了。

如果我们这一生做得比较好，那么也有可能生生世世都有这样的机会。但是如果这一生没有修行、没有学佛，那么这一生有机会只是因为自己过去世的福报，下一次有没有这样的机会就难说了，很有可能这一次失去这个机会之后然后就再也难遇到这样子的机会了。

所以我在一个短暂的时间当中遇到了这么好的机会时，我要赶紧去修行，要立即去修行。

这就是第三个思维的方法。

这个会成为我们整个学佛过程中很强大的动力。以后每当我们懈怠、散乱不想修行的时候，一想到人身难得，这就是一个警醒，一个很大的动力。因为是这么难得的机会，所以无论我再累再忙，再怎么样，也要去修行。

这些基础的修行，看起来很简单，但是在我们整个的学佛过程中，作用是很大的，千万不能忽略这些基础的修法。如果这些基础的修法不修，那么以后就不会有什么结果。

我们每一个思维的最后，都要有一个结论：

我一定要去修行，我一定不能错过这个机会，我一定要珍惜这个机会！

这就是我们每一个思维后面的结论。我们三十七种思维方式的最后结论都是：我一定要做到人身有意义，不能荒废这个人身。

我们就是要这样反复去修。

2.2 嘉维尼固祖师总说五他圆满的修习轨理

【如颂云：“佛降说正法，教住随教转，为他心悲愍。”若不生在佛出世的明劫，尚且无有法的名字，而今值遇佛出世的时劫，故导师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法仍无利益，而今佛已次第三转法轮，故圣教法圆满。佛虽说法，若法隐没则无利益，而今圣教住世期尚未时满，故时节圆满。虽然圣教住世，若不趣入仍无利益，而今已入圣教之门，故自缘圆满。虽已趣入，若未得助缘善知识摄持，则不知法的真实性，故得彼摄持即是增上大悲圆满。此五者需观待他缘而具足，故称为“五他圆满”。】

心要提示：  
以“他圆满差别”为线索而打通理路、把握大纲：  
1、由“**他**”应知，自他因缘和合才能出现修法，“他”不可缺少。这又需从正、反两方面了解，具有他圆满能成办修法，没有他圆满不能成办修法。  
2、了解“**圆满**”的涵义，也需要从正、反面推究：在缘起上有这一项会发生什么结果，缺失这一项会发生什么结果。  
3、对于“**差别**”应当了知，圆满是由各分因素组成，其中每一分特定的圆满相是什么，特定的理由又是什么。  
就因缘观察，必须自、他双方因缘聚合才能成办法行，仅靠自方，或仅有他方都不成，所以在自圆满之外，还要抉择他圆满。他方是导师、法教、时节、自缘、大悲的启发力量、摄持力量、增上力量等，这些跟自身的佛性配合，才能出现种种法行。  
其次，“圆满”的涵义也显示出，要成办法行其实非常不容易，尤其从一名初学者逐步转心、趣入圣道，由外到内再到密的层层转入，就需要具备无量无数的因缘，才有可能成办；倘若因缘不具备、有所缺少，法行就无法开展，或者只能开展一部分，或者出现种种障碍。  
以理智不难见到，万法都是缘起的事相，法行也同样不例外，必须因缘恰好和合，否则便不可能成办。譬如，火绒、火燧、火石等因缘如果没有全部和合，火便无法燃起；同样，成办法行的因缘有哪些，全部具足才能叫做“圆满”并堪为修法的根器；反之，有所缺乏即不圆满，果法也就难以出现。  
**以上都是教导我们要理智地审视当前因缘，并且如法地调整心态。已经具备的，应修欢喜与珍惜；不具备的，需要马上积聚它的因缘，并提起一种忧患意识、运转起如理的心理状态，才能摄持自心归向法道**。如果缺少这些理智的观察，心就如同任性的孩子，懵懵懂懂、胡作非为，或者肆意浪费时间，甚至跑入非法道中。因此，为避免这些，我们需要透过思维来观察、调整。  
还应当了知，“差别”表示缘起分上有各层面的他圆满因素，总括为五类：导师的圆满、法教的圆满、时节的圆满、自缘的圆满和增上大悲的圆满。  
圆满的相如何呢？需要通过正、反面的对比：不具足这一条件会出现何种极端缺陷的相；具足这一条件会出现何种极度圆满的相。对比之下不难了知，缘起上的缺乏必然不能一路顺利地开展法行。如是在现世的缘起上要理智地观察、认定修法须要哪些方面的圆满。  
对于每一引导，我们都要首先了解法轨大纲的内涵，之后进入普贤上师的具体引导，来细分地了解其中关键，再结合到当代人乃至自身上来纠正观念、调整心态，并抉择自己未来生命的方向。  
在他圆满中，法教是他方提供的极圆满的修法顺缘，我们在具备这一条件的同时，要注意从反面领悟到圆满的内涵。圆满是针对缺陷而言，缺陷则意味着一无所有，因此，对于难得而自身已得的他方圆满，我们一定要珍惜。【前行3讲记2】

五他圆满是指他方提供的修法顺缘上的圆满。我们应当以长远的眼光，了知学法不是只凭自己，而是还需要非常强大的时空因缘。【前行2讲记1】

2.3 纽西龙多祖师总说十圆满的修习轨理  
  
【随后十圆满者，如是以仅得闲暇无义，于修圣法上须具足自分五顺缘、他分五顺缘。**此十者中，于具足两类的前三者唯修欢喜，于后二者须善观察而精勤于具足之方便。**同样分座上、座间，思择、止住轮番而修。】  
  
益西彭措堪布解释说：

在完成八闲暇的修持后，需要思择修十圆满。因为仅仅得到闲暇也不一定具足大义，只不过是较有时间，要想修持圣法还必须具足自分（得人身、生中土、诸根具足、业不颠倒、信佛圣教）他分（佛出世、佛说法、圣教住世、自入圣教、善知识摄持）各方面的顺缘，即十圆满。在十圆满中，需要分成两段进行观修。首先，自他两类圆满的前三者对于一般初学者而言，都已经具足，所以应唯一修欢喜心。  
也就是说，在自身方面，我今生未投生为其他种类有情，而是得到人身，具有智慧、慈悲等的高级心智功能；并且生在中土正法兴盛之地；诸根完全具足，这是多么优越的修法条件。在他缘方面，我不像其他有情由于生在无佛世、遇不到佛法而具大缺憾；或者佛未说法；或者佛虽说法但教法已经隐没，处于法灭阶段也是极其可怜。而我何等幸运，恰恰生在佛出世的明劫，佛陀已经宣说圆满的正法，教法仍然住世，这些条件太殊胜了！如是唯一修欢喜。  
其次，对自缘、他缘圆满的后两者，应详细观察是否具足。如果不具足，就要精勤地修集具足的方便。自圆满中的后两者——业不倒和具正信，看看自己具足哪一点？没具足哪一点？比如业不倒方面，要观察自己是不是还在行持邪行、随顺颠倒的行为习性和机制呢？恐怕还有很多，我一定要努力把它们一一清除。如果在某些方面能对善法生起胜解，有欣喜向善之心，也要一一修随喜。如是检查自己是否具有合理的心态。再者，正信圣教方面也需要善加观察，自己对教证二法是否具有真实信心，是否认为一切利益都由此而来。如果具足就修欢喜，如果不具足就继续努力。当然，对此也不能笼统而论，可能有些方面具足一部分，但也有很多仍不具足，这就需要再再地通过闻思修，来逐步地增长正信。  
再从他圆满的后两者来观察。在入教门方面，皈依、无伪的出离心和菩提心三者是入门标志，现在我有没有入门呢？如果尚未入门，就要尽量发展皈依和出离心作为前奏；在趋入圣教、解脱道之后，还要修习菩提心，才能入于大乘。一般来看，好像是马马虎虎能沾一点边，能相似地修一修，但实际还远远不够。如果我没有真正入门，将来就不可能出现成就的希望。所以，应当注重修集入门的条件，也就是在相续中致力于修习皈依、出离心、菩提心，长年不懈。  
再者，得善知识悲悯摄受，就需要看自方是否具有信心、恭敬？是否做到了三喜承事？做得如何？信心是否足够？如果不够，就需要忆念功德。敬重心是否足够？如果不够，就需要忆念恩德。虽然善知识方面已经一切圆满，但自身的条件若不具足，比如有邪见、愚痴、罪障等，又怎么能够行得通或得到真正的摄受呢？譬如，佛在世时，城中老母将佛见为下劣相，就是因为她的心不清净。要得善知识摄受，自方的条件也一定要具备，关键在于修信心和恭敬，行为上多做供献财物、身语意承事以及如教修行。检点自己的这些方面，已经具足则修随喜，再接再厉；不具足的要惭愧、忏悔，从此好好努力，使我们的修行真正纳入正轨。  
如上所示总的修习十圆满的要点，仍然需要分为座上、座间，并按照思维和止住轮番的方式来具体修持。

3.圣教法圆满（佛说法）的观修

3.1 何为圣教法圆满

对于五他圆满的第二个圣教法圆满，普贤上师开示说：

【佛虽出世，若不说法仍无利益，而今佛已次第三转法轮，故圣教法圆满。】

以下是益西彭措堪布的解释：

第二个圆满是值遇释迦佛所宣说的一大藏教，权法、实法，方方面面无不具备，即是“正法圆满”。从反面来看，如果佛陀出世但不说法，我们仍然不得利益。【前行2讲记1】

法圆满要落在“圣教”两字上观察，所出现的相、空、性三次第法轮，能够使众生开展从暂时到究竟的一切利乐。相反，假设未转法轮，就不可能出现任何一分利益。

圣教如地图，为我们指示通往暂时、究竟安乐之地的路线。佛陀的指示通常是以文字为符号，来代表一条条缘起的正道，从此，我们就可以在教法的引领下，一步步调正行为、去除颠倒心、发展正确的观念和做法。相反，如果没有地图般的说法或指示，人们就不可能了知如何修持法道。或者，犹如学拳者没有拳谱，他就一招也打不下去；如果一套一套拳谱都非常完备，就有利于他按照拳谱的指示不断修作，从而很快实现果利。总之，离开教法就失去了指导性，因此，佛陀说法极其重要。【前行3讲记2】

3.1 从反面观察不圆满相

现在我们从反面来观察，如果不具足圣教法圆满这一条件“会出现何种极端缺陷的相”？

普贤上师已经说得非常清楚了，“佛虽出世也无教法之光，与佛未出世无有差别。”如果佛不说法，那么对众生来说，一样没有任何解脱的希望，与佛未出世实质上没有任何区别。

3.1.1 如果世尊出世而未说法

这还真的不是戏论，或者只是出于论证的需要而假设的不可能出现的境况。按照经典的记载，起码在显现上面的确是有过这样的可能。

普贤上师描述世尊说法的因缘如下：

【譬如我等导师也于金刚座菩提树下，现证圆满正等觉果位后，说道：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露我今已证得，纵为谁说亦不能解了，故当无言安住于林间。”如此说后，于七七日不说法而住故，由梵王、帝释祈请方转法轮。】

益西彭措堪布上师解释说：

世尊在菩提树下现成正觉时说道：深寂、离戏、光明、无为，像甘露一样的法，我是证得了，但是跟谁讲也难以领会的缘故，我还是不说法，默然安住林间吧！  
真实之法超越了思维和言语的行境，分别识缘不到、语言说不到。跟谁说都会莫名其妙，因为不是他的境界，他怎么能知道呢？这究竟的真实际唯是佛的知见，又称为法界、实相、如如等等，如古德所说：众生心处处能缘，惟不能缘于般若。有所缘的心，岂能了知无所缘的现证境界？《圆觉经》也说，假如以生灭心分辨圆觉，圆觉也成为轮转。唯证方知的事情，如何能以轮转的生灭心来了知？如何能以言语道出它的自相？  
世尊于是无言安住林间，七七天内都不曾说法。之后大梵天王供养法轮、帝释天王手捧右旋海螺，祈请世尊转法轮，以此缘起，再加上世尊往昔的悲愿和合，才施设各种教法，以极度的大悲心引导众生逐渐趣近菩提。如此一来，出现了小、大、密极其完备的法藏，这也是教主佛为教法期众生做出的最圆满的佛法事业。

《法华经》上讲到，释迦佛最初不欲说法——众生都在愚迷、暗钝、痴狂中，怎么会了解如此甚深的法呢？法与他们的错觉截然相反。宣说深法意味着打破他们观念中的一切，如此一来，善根浅的众生必定无法接受，反而会因谤法堕落恶趣。然而，经由梵天、帝释再再劝请，世尊也宣说三乘来接引众生，一切都是为令众生开示悟入佛的知见——本来实相。[前行3讲记2】

秋阳创巴仁波切也曾经对佛陀证悟后说法前的这段因缘作出了很生动的描述：

（在悟道之后）佛陀行走了七七四十九天。从某种程度上来说他是独自一人，你也可以说他是一个非常孤独的行者，因为他是唯一一个看到并成就了某种东西的人。在这样一个娑婆世界里，应该如何看待生命？生命的真实意义---或者实相---又是什么？佛陀领悟了一些答案。但是他不太确定应该如何表达自己的所悟，因而就差点缄口不言。

在某部经书中有一个短偈，佛陀如是说：

无边的深寂无为法，那是我已证得的法教。但却无人能够懂得其中奥妙。是以我只能无言安住于林间。

但是，紧接着，真实的、终极的大悲心明现于佛陀心中，他看到了自己具有创造适当的对境、方便说法的能力。

直至此时，他仍然怀有去教导的愿望（因为他还有所得，他就觉得自己应该去拯救世界---如果可以这样说的话）。但是他必须放弃要去救度所有众生这一念头。就在他决定离开世间、返回丛林的那一瞬间，真正的、無我的慈悲明现于心中。他不再自认为是一位老師、不再有必须要救度眾生这一念头，只需随顺因缘和境况自然而行。

（Buddha then walked for about seven weeks. In a sense he was just alone, and one might say he was a very lonely person, as he was the only one who saw and who had achieved something. He knew some of the answers for dealing with life and for finding the true meaning, or suchness, in the world of samsara. But he was not quite sure how to present this and he almost decided not to speak. There is a gatha, or short verse, in one of the sutras where he says, “Profound peace without limit, such is the teaching I have found. But no one would be able to understand this, therefore I shall remain silent in the jungle.” But then the true and final establishment of compassion came and he saw his ability to create the right situation.   
Up to this point he still had the desire to teach (because he had achieved something, he felt that he should save the world-if one may use such an expression). But he had to give up this idea of saving all sentient beings. Then at the very moment when he had decided to leave the world and return to the jungle, the real, selfless compassion arose in him. He was no longer aware of himself as a teacher, he no longer had the idea that he had to save people, but whenever the situation presented itself he dealt with it spontaneously.）

Meditation in Action, P11~12

可想而知，如果世尊最后决定重返丛林而入于光明定中，那么我们这些五浊恶世的众生就不会有解脱的机缘了。

3.1.2 如果众生去世于世尊出世之后说法之前

众生值佛出世而未能闻法有两种情况：

一种情况是前面祖师说的“虽然佛已出世，但若到了佛不说法而住定的阶段，则佛虽出世也无教法之光，与佛未出世无有差别”；

另一种情况则是众生去世于世尊出世之后说法之前，这样即使世尊后面说法，他们也得不到佛法的利益，没有走向解脱道的可能。

对于后一种情况，大恩上师教导说：

佛虽然已经出世，但是也有不说法的时候。比如，释迦牟尼佛成道后，七七四十九天之内没有说法，没有来得及转法轮，如果一个人在此期间去世了，虽然以后佛陀转了法轮，但是对这个人来说，就等于没转。现在不是这样，佛陀也转了法轮。【禅修班教材第三册P38】

思考：

在佛教史的学术研究领域，虽然绝大多数学者都承认佛法的独一无二性，但是他们还是会用大量的引证来证明佛法与古印度的其他哲学体系密切相关：某某名相来自于耆那教派，某某说法在梨俱吠陀时代就已经有了，等等。从学术史研究的角度这当然无可厚非，但是从传播学的角度来说，一种全新的教法，假如不借用世间共同认可、理解的概念或者名相来表达的话，世人怎么可能听懂和理解呢？

更为重要的是，要用世间共许的名言来教授一种从未出现过的出世间解脱法---一种某种程度上只能用心证悟而无法言传的甚深微妙法，这中间的难度该有多大？

通过祖师和上师们的珍贵教言，我们才真正明白，世尊的三转法轮，就是悲悯众生在轮回中的困苦，用无上殊胜的方便法门将无上甚深微妙法开示给众生，为众生打开了解脱之门，使我们这些浊世众生有了解脱的希望。

3.2 从正面观察圆满相

如今世尊已经说法，从圣教法圆满这方面来说，对于我们这些众生就是绝对的圆满相了。

但是正如上文所述，世尊在离戏光明境中的证悟是无法言传的，也是众生的分别念无法攀缘的。那么世尊如何才能引导我们这些愚痴的浊世众生，一步步理解他的无上教法，最终到达解脱的彼岸呢？

在上引书的后面，秋阳创巴仁波切以他无比的智慧与善巧，让我们可以对世尊如何善巧传达他的证悟有所体会：

在接下来的约四十年中，世尊一直在传教讲法，终其一生从印度的此端走到另一端。他既不骑大象，也不骑马，也不乘车，只是赤着脚行走，足迹遍满了印度的大地。

我想如果我们有人看到他或者听到他讲法的话，那场景应该不是我们所熟悉的演讲之类的东西。他只是在聊天，在跟人说话。他在说什么其实并没有那么重要，更重要的是世尊创造对境、方便说法的能力。

这并不是说世尊的精神力和气场是如此强大一下子就镇住了全场，而是因为他的真实自然---其实这是我们任何人都能做到的。是故，法在世尊开口之前就已经传授了。这就是为什么我们在佛经中经常看到天人、阿修罗和各类众生从印度的各地赶来听法，来看他，来会他，并且都能明白他在说什么。他们无须开口提问题，答案就自然明现于心中。这实在是沟通交流的经典范例了。

佛从来未说过他是某某神的化身，或者是任何神圣存在之类。他只是一个普普通通的人，经历过某些不平常的事，而达成了内心的觉悟。故而，我们任何一个人都有可能---起码是部分地可能---有跟他同样的体悟。

从此范例中，我们可以看出言辞并不是沟通交流的唯一方法。往往，在我们开口之前，沟通早就已经开始了，即使只是简单地开口问候一句，“哈喽”或者“你好”。且往往在我们已经停止说话之后，交流其实仍在持续中。是以整个情景必须用一种很善巧的方法来引导，要随方就圆，而不是自我中心。这样就不会有僵硬的二元对立，正确的沟通模式也就建立起来了。

（He preached and taught for about forty years, and spent his life walking from one end of India to the other. He did not ride on an elephant or a horse or a chariot, but simply walked barefoot all over India. I think if any of us had seen him or heard him talk, it would not have been anything like a lecture as we know it. It was just simple conversation. It was not the talking that was important but the whole situation that he created; it was not because he had achieved such spiritual power and thereby dominated the whole scene, but because he was simply being true-just as any of us could be. Therefore the teaching had been taught before he opened his mouth. That is why we find in the sutras that gods and asuras and all kinds of people from different parts of India attended his talks and saw him and met him, and all could understand him. They did not have to ask him questions, but they automatically received the answers. This is a wonderful example of communication. Buddha never claimed that he was an incarnation of God, or any kind of divine being. He was just a simple human being who had gone through certain things and had achieved the awakened state of mind. It is possible, partially possible at least, for any of us to have such an experience.

From this example we see that speech alone is not the only method of communication. There is already communication before we say anything, even if we are only saying “Hello,” or “How are you?” Somehow communication also continues after we finish speaking. The whole thing must be conducted in a very skillful way, by being true and not self centered. Then the concept of duality is absent and the right pattern of communication is established.）

Meditation in Action, P12~13

益西彭措堪布上师对佛陀圣教法的内涵作了如下的开示：

除了世尊佛陀，没有人能够宣说圣教；除了最殊胜的助缘——圣教以外，也没有更好的引导。因此，**此处说到圣教法圆满，也是因为佛陀不但以内证智彻证法界，而且还由此流现了一大方便藏的圣教，是引领众生到达一切种智的最完备法藏，包括小、大、密的一贯体系。它有权有实，所谓“权”，是指能善巧地引导众生一分一分地开发自心；所谓“实”，是指会直接示以实相，因此是“圣教圆满”。**圆满证量的导师佛陀是第一个他圆满，为利益众生宣说的圣教则是第二圆满，以此圣教圆满作为指导众生还归法界的路线图谱，对于我们而言极其重要。

并进而揭示了佛陀三转法轮的深意：

法圆满要落在“圣教”两字上观察，所出现的相、空、性三次第法轮，能够使众生开展从暂时到究竟的一切利乐。相反，假设未转法轮，就不可能出现任何一分利益。  
圣教如地图，为我们指示通往暂时、究竟安乐之地的路线。佛陀的指示通常是以文字为符号，来代表一条条缘起的正道，从此，我们就可以在教法的引领下，一步步调正行为、去除颠倒心、发展正确的观念和做法。相反，如果没有地图般的说法或指示，人们就不可能了知如何修持法道。或者，犹如学拳者没有拳谱，他就一招也打不下去；如果一套一套拳谱都非常完备，就有利于他按照拳谱的指示不断修作，从而很快实现果利。总之，离开教法就失去了指导性，因此，佛陀说法极其重要。

佛不仅出世，而且转了最完备的三次第法轮。也就是从“相”、“空”到“性”一路升进，引导我们从枝末的现相开始，了知诸法是如何由因缘而生，以及如何在根身器界的境域中，选择使自己心识安稳、不断提升的道路或处境。或者说，从自己的心识当中是如何出现流转和还灭两重缘起，我们又应当如何息止轮回之流、从生死中脱离等等。如是，佛陀首先使众生了知相或显现上的缘起道理、自心起惑造业的原理，进一步使我们明确如何从中出离。而且，其中也有粗有细：在世间善道上修出一颗好心，以此善心感得善趣，以断恶遮止恶趣，才能保住人天身；要想在此基础上截断生死之流，就必须以智慧认识到，是由我执起惑造业才感得轮回相续，只有逐步截断我执，不再起惑造业，也就没有一个所谓“我”的六道之身，从而得到寂灭涅槃。  
但这只是暂时的化城，远远不是回归本性，只有消除一切人我执、法我执，才能从妄执中还归、息灭一切妄心。所以佛陀接下来宣说般若法几十年，指明凡是心所缘、所说的一切全都无有自性，从色到一切智智之间也并没有可以取著的戏论，或者说实际上没有一法落于边戏。  
佛陀不仅宣说实相空性，而且还一语点中众生本具如来智慧德相，跟释迦、弥陀一模一样，自性即佛。当众生了知实相本身远离一切边际相，并非分别识所现，才意识到原来自己落在迷梦中，这一切都来自虚假的错觉，自己应当进一步去了解真实的我，以使生命还归。

并开示教法的次第如下：

进一步来说，假使没有**法相教**，众生就根本不知道一切法都是缘起，不知道大大小小、粗粗细细的缘起法则，只能随着自己的判定、虚妄性去行持，完全处于一种自由任性的愚蒙状态。有粗大的业果愚、有细微的四谛愚、有各种对缘起法则的愚蒙，会处在浩大的错乱之流当中一错再错，沦陷在不见缘起的痴暗里。这种盲目任性的冲动行为、胡作非为，会交织成错综复杂的习性与机制，导致无明病状愈演愈烈、永无止境而无法脱离。  
再者，假使没有**破相教**的指导，众生会以为此等显现，即清净与不清净、好或坏、喜欢或不喜欢等等是真实存在的，从而无法消除执著。因为念念认为显现法本身即是实有，以此作为分别、执著的理由，就必定无法止息虚妄分别的狂心。他会时时注意对境并一再分别，出现喜怒哀乐，出现趋避、得失、净秽等的判定以及行为的冲动。妄动的力量无法止息，戏论网无法破除，怎么可能从无量无数、交织纵横、接连不断的虚妄分别中出离呢？众生以习气力在心前变现出无数的虚假相，如果佛陀没有指示这一切都是空性，众生岂能止息虚妄分别？岂能一刀挥破戏论缠绵网？  
所以，建立破相教需要浩大的“工程”，需要对众生逐步培养，因为这跟他们的认知完全相反。凡夫以为有实义的，恰恰是没实义；凡夫以为有此有彼、值得苦苦追求或攀缘的，恰恰是了无可得、枉费心机。因此，需要花费心血来宣说破相教，引领众生认识到一切皆空，认识到心前的一切全是错觉，六根门前都是假影、心识变现的都是幻梦，丝毫无有实义。如此，使众生从中觉悟、歇下狂心。  
接下来，如果佛陀没有以**显性教**指示众生本来即佛，众生会很容易落入颠倒相中，产生诸多损减执、增益执。他们将无法安歇地一直希求果位、费尽心机地想要新得一种果位。而且不了知本具真心、心性，不知如何回归本来，反而心不停歇地向外寻求、试图制造一种果位。只有一语指出众生本来是佛，才能引导彼等由此见地入手，进行一步步的闻思、观行、修证等而逐渐回归。  
从中可见，任何一分教一旦缺失，众生将无法到达佛地，这便是佛陀教法的恩德。运用巧妙的符号、以适合人类根性的方式层层引入，逐个施设教法的名相、组织、阶层，乃至如何引起胜解、发起欲乐，直接、间接地使众生按照圣教的指示来修证等，这就叫做“圣教圆满”，是法教的圆满、法宝的圆满、指示上的圆满、接引上的圆满，我们应当如是了知。  
反面来说，一层层的法教如果缺失，众生将无法修道。世尊的教法在世上流传，即使仅有一部分圣教出现断层，世上仅缺失一部分教法典籍，那么相应部分的修法基本上就要告缺，因为人们不可能以分别念想像得出。譬如，南山三大部一旦失传，整个律宗就会衰微；唐密的典籍一旦消失，此类教法的支柱将无法建立，汉地就会缺失而无法延续这一法道；或者法相宗典籍一旦缺失，教法也将受到严重摧残等，众生将如盲人般，无法走上修证之路。可见，圣教对于我们有多么重要，我们如今能够值遇圆满的法教，的确极其难得。【前行3讲记2】

在另一处，益西彭措堪布上师如此开示世尊三转法轮的深意：

而且，佛陀降世宣说了极其完备的九乘法类，引导我们从善恶因果正道为基础，再逐步提升；由四谛法趣向解脱；由无相法轮，认识到人我法我都是妄相，从而远离执著；再指点众生本具如来藏、本来是佛，如是极完备的三次第法轮出现于世。仅仅是我们所看到的大藏经中也可以见到无数的法藏。  
我们是如此幸运，处在正法圆满的时代。假使法有残缺，必定没办法实现解脱和成佛。在佛出世前，或者佛法尚未传入东土期间，中国最多只有人天乘教法。之前的人类甚至是处在疯狂蒙昧当中，过着愚痴暗昧的生活。没有正法的引导，我们是何等幼稚、愚痴、荒谬、险恶！一切以圆满法藏的出现而截然不同，那是无上导师以无比的智慧慈悲在逐步地指点我们。  
我们在回归本性的道路上，如同幼稚的孩童。由于长劫以来迷失太深，众生的颠倒习性难以扭转，于是世尊49年说法，步步引导我们从愚蒙颠倒中逐渐走出。佛陀首先从因果方面教导，使我们顺着正见的指点看清道路，随后顺着闻思修的轨道纠正自心、调整习性，从而使我们逐渐恢复正常，走向人天正道，生在善趣安稳之处。  
不仅如此，世尊还进一步为我们揭示深细的轮涅两重因果，指出轮回中的一切都是苦性，苦的根源在于我执，并且开示人无我等，帮我们脱离错乱的循环圈。如是以宣说四谛，把我们从生死引向涅槃，这就是解脱道的起点。  
为了扩展众生的心量，佛陀又宣说大乘法。让我们发起无上道心，作为成佛的起点、无量福德的起因，随后拓展开来，以大心力行持菩萨道，寻求无上佛果。在大乘法中，佛陀首先宣讲，内在的阿赖耶缘起是如何随习气力而不断地幻变，使我们了知万法唯心的道理，以及如何在心中播种善因来逐渐转舍转得，最终把妄识转成四种智慧。  
在此之上，佛陀又进一步揭示一切所缘、所知的八识行境无不虚假，犹如幻梦一般。为使我们脱离林林总总的人我和法我的执著，佛陀二十多年宣说般若法门——一路空到底，破除对妄相的执著。由于无始以来，我们一念入迷的错乱习性，以为心外有实我、实法，便不断地攀缘境相，导致流转。当由佛法宝藏了解到一切法或者一切相全是虚假，而轮回中一切都是客尘、毫无实义时，我们才开始脱离向外攀缘的执著心，才肯歇止长久以来的狂心。  
在最后时期，佛陀开权显实，宣说了《法华》、《涅槃》等经，直接指示众生本来是佛。在此见地之上，又有金刚乘迅速恢复本来的各种方便。如上所述的完备法藏，便是正法圆满。【前行2讲记1】

思考：

世尊“深寂、离戏、光明、无为，像甘露一样的法”，是我们浊世众生无法以分别念去攀缘的，所以世尊在得到正等觉之后才会想返回丛林之中。

虽然圣法出世，但众生却不得其门而入，一样也没有解脱道可能。所幸世尊继而以无上的善巧方便，“运用巧妙的符号、以适合人类根性的方式层层引入，逐个施设教法的名相、组织、阶层，乃至如何引起胜解、发起欲乐，直接、间接地使众生按照圣教的指示来修证等，这就叫做“圣教圆满”，是法教的圆满、法宝的圆满、指示上的圆满、接引上的圆满，我们应当如是了知。”

世尊以无上的大悲心、究竟的菩提心为我们开示了种种善巧方便，以之引导我们走向解脱道。我们的祖师们和上师们何尝不也是如此？苦口婆心，时时说，处处说，这样说不懂就那样说，说得我们好像耳朵都要起茧了。如果我们还不能体会其中的深恩，理解其中的苦心，那我们真的就可以归入旁生愚痴一类了。

3.3 如何才是不辜负圣教法圆满

我们百千万劫里一直在轮回中流转，肯定也有过多次人身，也曾值佛出世值佛说法，但是因为我们自己的因缘不足、恶业未消而错失了解脱的机会。现在终于又得了人身，还正好值遇释迦牟尼世尊宣说三乘妙法，我们还敢不紧紧抓住这么难得的机会吗？

要知道我们的人身只不过几十年的时间，而且随时都有可能失去。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。

索达吉堪布曾经有过如下教导：  
  
月称论师在《入中论》中有个偈颂，上师如意宝特别喜欢，如云：“若时自在住顺处，设此不能自摄持，堕落险处随他转，后以何因从彼出？”意思是，如果在自由自在、具足人身顺缘的此时，没有以正知正念摄持根门、调伏烦恼而精进修持，一旦堕入地狱、饿鬼、旁生之险处，到时全然随他力所转，又将以何因缘从中度脱出来呢？大家对此教证要反反复复思维。【前行广释24课】  
  
通过上面的对比，最终深深地体会到：不管我们有钱无钱，有没有学历，有没有所谓的地位，从学习佛法、修行的角度来说，自己都是一个非常幸运的人。这就是肯定自己生命的价值。  
暇满人身恰如摩尼宝珠，具有无限的可能性：理论上，我们可以用几乎所有的时间来闻思修行，也可以把所有的时间都用在恶业或者放佚玩乐上。  
 摩尼宝珠虽是至宝，但是落在不知道其价值的人手里，那就是暴殄天物，完全浪费了。  
  
“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。  
  
3.4 无垢光尊者的珍贵教言

3.4.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）

從能依所依自性開始，專心觀察：

諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生。  
種種因緣聚合時，當調自心諸法根。

諸法依賴於自心，心又依賴於暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。

《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。

3.4.2 应当日夜精勤修法：

接连不断流转轮回受苦时：

死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，  
 皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，  
 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。

【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。

3.4.3 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】