十圆满之导师殊胜圆满（佛出世）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着，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，使心不再贪着现世法；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。这是从正面去考虑，真正修法的人身需要具足哪些条件。【前行2讲记1】

思考：我们可以把“八无暇”理解为修法资格评估中的“一票否决”，只要我们落在其中，那就没有修法的可能了；而“十圆满”则是我们通过初步评估后的基本技能考试：虽然我们每个人都会已经具备了一些基本技能，但是要走好解脱道的话，那就是分数越高越好了。

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，具有智能、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.导师殊胜圆满（佛出世）的观修

3.1 何为导师殊胜圆满

对于五他圆满的第一个导师殊胜圆满，普贤上师开示说：

【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。】

以下是益西彭措堪布的解释：

如果不是生在佛出世的明劫，当然是不闻一句正法，而今竟然有贤劫第四佛——释迦牟尼佛特别为娑婆世界众生，以大悲愿力示现于人间，这就是导师殊胜的圆满。

对此不妨从正、反面去对比：我们是千佛都无法管教的恶性众生，尤其到人寿百岁时，要感得正等觉佛陀出世非常困难。唯有释迦牟尼佛因地发下五百白莲花愿，就大悲的层面来说，的确无与伦比，我们理应珍惜。否则，作为被他方佛陀所遗弃的娑婆世界众生，我们岂能有救？当然，不是他方佛没有悲心，而是在因缘上非常难以集聚。

为什么称为“导师殊胜圆满”呢？“导”是指以先觉觉后觉。释迦佛自身现见了从凡夫到成就一切种智之间的所有路径、正确的方法，同时也善于观机逗教，尤其应娑婆浊世众生的根性，来引导他们去往无上菩提，这就叫做大导师的殊胜圆满。假使无佛出世，自然连法的名字都没有，我们又怎能去依教修学？怎能从充满业障、烦恼，各种邪性心态、颠倒的取着之心等当中脱离？必定毫无办法。有了导师殊胜圆满，就意味着他方圆满的修法助缘会具足无量无数那么多，因为这一切都来源于无上导师释迦牟尼佛。【前行3讲记2】

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。

3.1 从反面观察不圆满相

现在我们从反面来观察，如果不具足导师殊胜这一条件“会出现何种极端缺陷的相”？

这里的回答其实可以极其简单直接：佛不出世就不可能有佛法存在，那么我们还谈论什么学法？还说什么学法的圆满不圆满呢？那不是跟讨论石女的儿子一样成为无稽之谈了？

“佛不出世”与“佛出世”的对比已经不是缺陷的程度问题，而是ALL OR NOTHING的问题：要么是绝对不圆满，要么是绝对圆满，没有中间状态存在。

以下，我们可以从两个方面来反面观察不圆满相。

3.1.1 佛不出世，众生就没有解脱的可能

假使无佛出世，自然连法的名字都没有，我们又怎能去依教修学？怎能从充满业障、烦恼，各种邪性心态、颠倒的取着之心等当中脱离？必定毫无办法。

佛是一切正法的所依处。没有正觉出世，便如万古长夜，众生之心长期处于漆黑的无明中，无法破除，从彼等业果愚和真实义愚的痴暗状况来说，就叫做“黑暗劫”。

如果遇到暗劫，就意味着连三宝的名字都没有，根本听不到一个佛字、一个法字、一个僧字；连基本的名词都没有，哪里还会有名词组成的教法，以及依于教法进行闻思修等各项法行呢？而且，世上不见佛相、僧相、教法文字相，以此根源缺失的缘故，其他一切支分也都免谈，愚痴黑暗的状况可想而知。我们当应感觉到这种状况其实极其可怕，如果自己今世不争取，万一滑落下去，“一失人身，万劫莫复”，就肯定是堕于黑暗劫中，如《念处经》中说，堕落之后，无有底限，也不可能有暇。  
人身很容易下堕，而且是无量百千劫都难再出头，这些强大的观念必须依靠学习《念处经》、《悲华经》等才能产生。佛在经中一再宣说，即使历经无数劫后生于人间，也还会有之前恶业的感受等流果，多数生在边地，或者才生人间，尚未遇到佛法就又下堕，有暇人身的确是如同盲龟值木。盲龟一百年才浮上海面一次，它碰不到木轭孔就又沉入海底，一旦沉下去又是百年不能浮上。百年比喻百千万亿劫，木轭孔比喻有暇人身。因此，我们理应格外珍惜目前的因缘。

假使无佛出世，即使世上有部分独觉出世、证道，他们也不会为众生宣说教法或引导众生到达解脱。  
再者，世间善人最多只能知道一分善法，他们不能以宽阔的视野一举认定所有安乐来自善业，所有痛苦来自恶业。因此，也就无法引导众生发起对因果的胜解信，生起一切白法的根本若不具有，人们终究会堕入恶趣。也就是说，无佛出世的暗劫，即使得到人身，也保不住下一世仍在善趣。  
如果无佛出世，就不可能宣说四谛，就无法引导众生踏上解脱道；离开了佛陀指示空性，或者般若为主的大乘妙道，众生无从了知一切法的虚假本质，也无法接受佛陀为指示心性而提供的无数果位方便，从而无法由此还归法界等等，这一系列的事都将成为泡影。  
再者，娑婆世界由于不具足佛的力量而无法建立如海的圣教体系，无法出现相合根机的说法，乃至在诸多方面都无法出现最完备的引导方式。由此可知，导师佛出不出世关系重大。

3.1.2 佛出世的明劫极为稀少难得

普贤上师说：

【彼也三有成住坏空的四段时期，总称为“劫”。圆满的佛陀出现于世，称为“明劫”，佛不出世的劫则称为“暗劫”。往昔世中，于现喜大劫，有三万三千佛出世；随后出现一百暗劫；随后，在所谓的圆满劫中，有八十俱胝佛出世；其后又有一百边鄙劫出现；随后在称为“具贤”的劫中，有八十四俱胝佛出世；其后出现五百暗劫；次后见喜劫中，有八十俱胝佛出世；其次出现了七百暗劫；其次具喜劫中，有六万佛出世。其后是此贤劫出现。】

以下解释明劫以及明暗劫交替出现的情形，从中可以了悟到在时间劫海里，明劫极少数、暗劫极多数，生逢佛世极其难遇。具备如是旷大的世界观、缘起观、历史观，就不难生起稀有心，并念及佛世难值而倍加珍惜。  
这些都是佛陀之教量为我们开示广大的人生观念，否则，我们根本无从了解。也许，只能了解到世间所谓的宇宙简史、时间史、进化史等等，但它们不是佛陀教量所示，也不能使我们生起珍惜生命的观念。  
佛以极其旷远的眼界历历现见：在时间劫海里，只有极少的明劫出现，极少的善缘众生依此遇到佛法光明而得度。在与此不成比例的成千上万倍数的劫海中，全部陷在沉沉暗夜、无佛出世的世界，见不到照亮人心的佛法，这就是世间界的事实。我们应当由此发起胜解与警觉，毕竟一旦错过生值佛世的今生，往后多少世都将陷于暗劫，命运的走向只有一个——不断地沦落到生死暗流中，无法自拔。  
劫是三有世间成、住、坏、空的一个完整时期。世界最初因缘合成时，是由微尘从空开始，积聚成风轮、水轮、地轮等粗尘，逐渐形成了器世界。一个大宇宙的最初形成，表示一大世界；之后它会相续安住，叫做住劫；到了衰变期，经历大三灾而毁灭，就叫做坏劫；最后世界空空荡荡，无有一物，即是处在空劫。  
三有或世界的规模、整体，每经过如是四期就总称为一个大劫。在大劫的住劫分中，如果有佛出世，即称为“明劫”，无佛出世称为“暗劫”，代表了整个世界的佛法状况。有佛陀正觉出世，就会有光明照耀在众生界，因为佛将传播教法，引领众生出离，这就是“光明”的涵义。佛成道譬喻为世间灯，转法轮后给众生带来光明，如《普贤行愿品》中说：“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”没有正觉出世，便如万古长夜，众生之心长期处于漆黑的无明中，无法破除，从彼等业果愚和真实义愚的痴暗状况来说，就叫做“黑暗劫”。  
由文中的具体叙述，我们应当看到明劫和暗劫时间上的量度差别：在一个现喜大劫里，有不少佛出世，过后是一百个暗劫，这就是一比一百的比例；在圆满劫中有八十俱胝佛出世，过后的边鄙劫又是一百个，也是一比一百的比例；再后的具贤劫里有八十四俱胝佛出世，其后出现五百暗劫，是一比五百的比例；再后，见喜劫中有八十俱胝佛出世，其后暗劫有七百个，这就是一比七百的比例；然后具喜劫有六万佛出世，接着是贤劫出现。  
贤劫以后是六十个劣种的边鄙劫出现，可见，此处明劫与暗劫是一比六十的比例；之后，有数劫当中有一万佛出世，再后来是一万个恶种劫，明、暗劫就是一比一万的比例。明劫暗劫交替出现，其中暗劫占多数。  
由前文一百比一乃至一万比一的比例，我们不难看出：黑暗的时代其实极其漫长，光明的时代却非常短暂。这种旷大的缘起观告诉我们，在世间界中，堕落暗劫的几率更大，遇见光明的几率却是极小，因此应当倍加珍惜。还应当从微分上认识到，我们的心堕落黑暗的次数更多，出现光明的次数较少，或者从善恶念的比例来看，是恶念多而善念少。因此，当出现学法机缘时，我们一定要努力争取，同时也要竭力维持、培养内心偶尔闪现的善念，还要时时警惕泛滥的恶念，这些对于初学者而言非常重要。从宏观而言，时代因缘极其难得，诸佛出世如昙花一现，是无数福德善缘聚合时，以共同善业力感得瑞相，继而以众多有缘心识交互维持的力量，才能感得佛陀住在世间。【前行3讲记2】

思考：佛若不出世，就没有正法，也没有传法的僧众，众生就会一直处于轮回的黑暗中，没有任何解脱的可能。  
而且有佛出世的明劫极为稀少难得，与暗劫相比是一比一百乃至一比一万的比例。所以无始以来我们绝大多数的时间都是处于绝望的黑暗中，处于绝对的光明匮乏和不圆满之中。

3.2 从正面观察圆满相

如今值佛出世，从导师殊胜圆满这方面来说，对于我们这些众生就是绝对的圆满相了。

毕竟，有了佛，就有了正法，有了将正法一代代传承下来的贤圣僧，有了众生可以依怙的三宝，众生才有了解脱的可能。

3.2.1 佛法是众生寻求解脱的唯一依怙处

有佛陀正觉出世，就会有光明照耀在众生界，因为佛将传播教法，引领众生出离，这就是“光明”的涵义。佛成道譬喻为世间灯，转法轮后给众生带来光明，如《普贤行愿品》中说：“十方所有世间灯，最初成就菩提者，我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”没有正觉出世，便如万古长夜，众生之心长期处于漆黑的无明中，无法破除，从彼等业果愚和真实义愚的痴暗状况来说，就叫做“黑暗劫”。

佛陀已经完全远离一切迷惑，消尽最微细的烦恼障和所知障习气而现证无上正觉，因此是智慧最高、悲心最大。如是导师完全可以把我们从恶趣引导至善趣，从善趣引导至解脱，从小乘引导入大乘，从大乘波罗蜜多乘引导入金刚乘。也就是说，他具有最圆满的导师功德。  
与此相反，假使无佛出世，即使世上有部分独觉出世、证道，他们也不会为众生宣说教法或引导众生到达解脱。  
再者，世间善人最多只能知道一分善法，他们不能以宽阔的视野一举认定所有安乐来自善业，所有痛苦来自恶业。因此，也就无法引导众生发起对因果的胜解信，生起一切白法的根本若不具有，人们终究会堕入恶趣。也就是说，无佛出世的暗劫，即使得到人身，也保不住下一世仍在善趣。  
如果无佛出世，就不可能宣说四谛，就无法引导众生踏上解脱道；离开了佛陀指示空性，或者般若为主的大乘妙道，众生无从了知一切法的虚假本质，也无法接受佛陀为指示心性而提供的无数果位方便，从而无法由此还归法界等等，这一系列的事都将成为泡影。  
再者，娑婆世界由于不具足佛的力量而无法建立如海的圣教体系，无法出现相合根机的说法，乃至在诸多方面都无法出现最完备的引导方式。由此可知，导师佛出不出世关系重大。  
此毗卢遮那佛的应世，极其殊胜、不可思议。轮回的每一个大劫当中最关键、最有意义的就是有圆满正觉出世，逢值明劫，就意味着在根本源头上具足了圆满，意味着有机会获得引导，乃至获得善趣、解脱、佛果。  
总之，有佛出世，就代表着圆满的小、大、密三乘法道会逐渐出现；无佛出世，就意味着小、大、密三乘的出世法道任何一者都不出现，同时，无人能够引导黑暗中的芸芸众生。如是从正反面对比，在缘起上观察到根源的导师，观察到由此所决定的法道上的大缘起，就能认识到学修佛法必须要具足的第一个即是导师殊胜圆满、导师出世是一切他圆满的源头。【前行3讲记2】

3.2.2 释迦牟尼佛出世之殊胜难得

上面所引文中，祖师和上师们都再三强调了有佛出世之明劫之难得，千百劫中才可能会有一个有佛出世的明劫出现。但是，我们的世尊释迦牟尼佛相对于其他的佛来说更为难得。如益西彭措堪布上师所说：

如果不是生在佛出世的明劫，当然是不闻一句正法，而今竟然有贤劫第四佛——释迦牟尼佛特别为娑婆世界众生，以大悲愿力示现于人间，这就是导师殊胜的圆满。  
对此不妨从正、反面去对比：我们是千佛都无法管教的恶性众生，尤其到人寿百岁时，要感得正等觉佛陀出世非常困难。唯有释迦牟尼佛因地发下五百白莲花愿，就大悲的层面来说，的确无与伦比，我们理应珍惜。否则，作为被他方佛陀所遗弃的娑婆世界众生，我们岂能有救？当然，不是他方佛没有悲心，而是在因缘上非常难以集聚。  
为什么称为“导师殊胜圆满”呢？“导”是指以先觉觉后觉。释迦佛自身现见了从凡夫到成就一切种智之间的所有路径、正确的方法，同时也善于观机逗教，尤其应娑婆浊世众生的根性，来引导他们去往无上菩提，这就叫做大导师的殊胜圆满。假使无佛出世，自然连法的名字都没有，我们又怎能去依教修学？怎能从充满业障、烦恼，各种邪性心态、颠倒的取着之心等当中脱离？必定毫无办法。有了导师殊胜圆满，就意味着他方圆满的修法助缘会具足无量无数那么多，因为这一切都来源于无上导师释迦牟尼佛。

更为稀有殊胜的是，释迦牟尼佛尊不仅指示了众生解脱之道，还给我们带来了极为难得的金刚乘密法：

再者，更难值遇的是金刚乘密教。只有在特殊的劫数，在人类因缘成熟时，普贤王如来或者金刚持如来才直接在人间化现，给具缘者传授密乘教法，这是稀有中之稀有，难得中之难得。  
为什么说是偶尔出现？稀有的状况如何？其根据是按照邬金莲花生大师所说[6]：过去劫初的普庄严劫时，先生王如来的教法里广说过密咒教法；现在的释迦佛教法中，也有密乘出现于世；俱胝劫数以后的华严劫也有曼殊师利佛，他和现在的我（指莲花生大师）以同样的状况而出现，也将广演密教。可见，在这无量的劫数中，只有三个劫的部分人类众生堪为法器（对圣者菩萨传授另当别论）；除此三劫以外不会再出现密教，因为有情不堪为密器的缘故，或者说善缘福德不足够的缘故，无法接受金刚乘的高深见地。  
目前所处的因缘，从宏观来说，是在人寿百岁、五浊极其炽盛的年代，有圆满正等觉释迦牟尼世尊出世，他宣说了小、大、密三乘一贯极其完备的妙法。以本师释迦世尊为代表的佛菩萨们在世间极其黑暗的时期，竟然宣说了三乘圣教，使娑婆世界从此遍满光明。【前行3讲记2】  
  
思考：至此我们应该深深体会到，我们这些“千佛都无法管教的恶性众生”是如何的幸运，不仅值遇佛出世，能够有解脱的机会，还能够遇见世尊所说的无量劫中仅出现三次的密法，这是多么吉祥的导师殊胜圆满相！

所以，具足了导师殊胜圆满，我们应该“唯修欢喜”，更应该发起“贫子获宝藏，犹恐在梦中”的珍惜之心，在上师三宝的加持下精进修行，真正走向解脱。

3.3 如何才是不辜负导师殊胜圆满

我们百千万劫里一直在轮回中流转，或许也有过人身，也曾值佛出世，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出世，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。  
  
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，有可能也会像饿鬼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）

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。

3.4.2 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。

3.4.3 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】