十圆满之时节圆满（正法住世）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. 时节圆满（正法住世）的观修

3.1 何为时节圆满

对于五他圆满的第三个时节圆满，普贤上师开示说：

【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。】

【再者，虽然佛已说法，但如果圣教的安住期已满，圣教隐没，则与暗劫无有差异。也就是说，前佛圣教已满、后佛圣教未出的期间，称为“圣教空世”，除具缘的福德刹中出现独觉之外，由讲闻正法而起的修持是没有的。而此次释迦佛的正法，总的有普贤意教或者果教三个五百年，修期三个五百年，教期三个五百年，唯持形相期五百年，共五千年，现在是第七、第八个五百年期间。再者，尽管到了时劫、众生、寿命、见解、烦恼，此五浊增盛的时期，但是真实的教证二法还没隐没而存在，所以正法圣教圆满还具足。】

从最浅显的层次来说，佛已出世说法并且正法还在住世，对于这一时期的众生来说就是时节圆满。

益西彭措堪布上师特别强调了他为什么用“时节”一词而不是“时期”或者“时分”：

本人反复思维，认为以“时节圆满”表达才能切中要害。譬如，农民非常了解，一旦耽误时节、错失因缘，庄稼便不再萌发、生长，耕作须要赶趁时节。又如，“好雨知时节，当春乃发生”，春夏秋冬四季时节不同，只有春天的才是及时雨。  
由此拓展到大的时节观、刹土观，会发现法运的增、减、起、灭也无非都是缘起之相，而目前的时节非常圆满。  
虽然并不是处在正法的春天，但毕竟尚未“入冬”，其中仍有诸多正法生长之相，有各种法行出现、成熟乃至得果的可能性，因此称为“时节圆满”。如果用“时分”或者“时期”，则不能完全切中缘起的要害。如此关联四季的节气、历史的兴衰气运，以及佛法上的法运，大家应该能够融会贯通。【前行3讲记2】

对于世尊所传正法住世的时间段划分，索达吉堪布作了以下解释：

按照藏传佛教的观点，普贤密意圣教也是住世五千年。具体而言，  
1、果期：一千五百年。其中，第一个五百年得阿罗汉果的最多；第二个五百年得不来果的最多；第三个五百年得预流果的最多。  
2、修期：一千五百年。其中，第一个五百年修戒学的最多；第二个五百年修定学的最多；第三个五百年修慧学的最多。  
3、教期：一千五百年。其中，第一个五百年学经藏的最多；第二个五百年学律藏的最多；第三个五百年学论藏的最多。  
4、形象期：五百年。只有出家人的形象，没有清净戒律，也没有实修者。甚至到了最后，这种形象也难以维持。因为众生福报已尽，出家人剃头时，刀没办法刮下头发；袈裟染色时，染料也无法把衣服染成红黄色。

佛法住世期共有五千年，按普巴派推算，现在已过了三千五百年，或者近四千年之际，也就是说，正处于教期中。如果再过五百年，佛教恐怕就不是这样的了。大家在漫长的轮回流转中，今生有幸遇到佛法，这是相当不容易的。尽管眼下正值五浊恶世，但教法与证法仍存在于世，这说明圣教正法圆满也已具足。【前行广解20课】

3.1 从反面观察不圆满相

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

益西彭措堪布上师说：

第三个是时分圆满。佛演说了如此完备的法门，都是引导众生直接或间接成佛的方便，可谓是世上最不可思议的如意宝，但它毕竟也是缘起的产物，不可能长存。佛的教法有正法、像法和末法三期，之后便隐没于世间。那时，人们只是说着过往的历史，一个字也见不到，其实仍然无从得受利益。必须是当自身能够接触到教法，它才成为离过证德、息苦得乐的因缘。【前行2讲记1】

在前面的导师殊胜圆满观修时，我们观修了自己值佛出世身处“明劫”的圆满相，并且为此“唯修欢喜”。此处我们仔细观察的话，即使在明劫之中，佛出世说法之后，正法住世的时间相对而言也是短的可怜。如益西彭措堪布上师所说：

一旦释迦佛的法运截止，出现法暗时期，就要五十六亿七千万年以后才有弥勒佛兴世。如此一来，一万年的有法期和五十六亿七千万年的无佛法期，两者的比例相当于约一千五百年期间只闪现一天的光明，而我们遇到释迦佛教法期，就如同处在这仅有一天的明亮当中，万一不小心错过，就又要进入长期的黑暗，此中因缘相续非常复杂，因此我们一定要把握当前的机遇。

如果不具足时节圆满，就是普贤上师开示所说的，“虽然佛已说法，但如果圣教的安住期已满，圣教隐没，则与暗劫无有差异。”

益西彭措堪布上师解释说：

虽然佛出世之后已说佛法，也有一段正法、像法、末法的住世期，但毕竟非常有限，圣教将会依次在世上隐没，直至全部灭尽，此后的世界与暗劫无有差别。暗劫是指无佛出世的整个大劫，明劫则是有佛出世的大劫。然而，佛出世只是很短暂的一段时期，之后即使处在称为“明”的劫中，实质上也已经没有佛法，因此说到“与暗劫无有差别”。也就是说，前一尊佛的圣教因缘已尽，世上未剩法宝之一字，后一尊佛的圣教尚未出现，这一段时期就叫做“圣教空世”。“空”意为无有法教，与此相关的所有三宝事业、法行等当然也都不存在。  
此处区分说，在一些具缘的福德刹中还会出现独觉，作为人们供养、敬礼的对境，他可以成为众生种下善根的福田。然而，独觉因位的习性是不喜欢说话，他认为绮语有过而修行止语，如此一来，即使到了果位也仍旧不喜欢说话，只是腾身虚空做十八变等等，这些在《贤愚经》等经教中不难看出，他不像佛陀、菩萨、声闻那样为众生宣说正法。所以说，众生在独觉面前听法的因缘完全缺失，独觉们缘于正法进行讲闻的修持也是完全缺失。  
如果我们不注意把握佛法，也没有依于《念处经》等，以深远的时节观去观察或在缘起上认定，来产生深刻的了解和感触，而是一生都行于非法之道，那么临终一旦陷落，将是百千万劫都在地狱中转生，之后以余残业力会转生在饿鬼、旁生当中，万幸也会转生在人中的边鄙地。但一个一个的案例都表明，无数的人身陷堕后，特别容易落入恶趣，经过百千万亿年从恶趣出来，也只不过像盲龟偶尔浮现在海面上，瞬间又迅速沉没，非常可怕。我们应当在内心产生出这种广大的缘起观念和珍惜生命的观念。  
然而，没有对长劫缘起的观照，以及对六道升沉状况的了解，并不容易明白这一点。只有在旷大的背景下，按照佛的教量来了解其中的时节、因缘，才会感觉遇佛很难、遇法很难。我们今天虽然不是生逢佛世，但总算是处在佛的教法期，处在特别圆满的佛法光明时代，犹如万年昙花一现般，出现了正法如意宝。在无数的黑暗年代之中，如今的法光时代其实非常短暂，为了不至于再次陷入长期的黑暗当中，我们一定要好好把握。  
以强大的观念认识到如今的圆满时节后，还应当通过正反面的对比，把它推展到极致。也就是说，一旦错过时节，就好比残冬季节的大地上找不到一朵鲜花，到处是黑暗、肃杀、荒芜、毫无生气的环境，正法的植被根本无法生长，在无数百千万年当中连佛法僧的名字都听不到，一部经文都遇不上，世间没有一线正法光明，学法的几率只能是零。相比之下，目前的时节圆满，恍如处处光明、处处鲜花硕果般，只要争取，就可以随意撷取法的珍宝，我们有无数自由自在学法的因缘，为什么不去珍惜呢？

假使世尊三转法轮但圣教已经隐没于世，我们处于法灭后的黑暗之时，也就无法见到最完备的三乘法藏之一句一偈。遗憾地数说古代辉煌的历史，对自身来说并没有任何利益。法缘灭尽的此方刹土已经等同空刹或“空虚世界”，到处找不到正法，多么令人无可奈何！群生只能随着迷妄业流，不断地增长生死。

思考：

作为一个三宝弟子，想象一下如果自己的世界里没有了正法三宝，会变成什么模样？

作为凡夫，我们总是生不起真正的无常心。譬如，我们认为父母是一直会跟我们在一起的，所以我们也并不真正能够珍惜与他们相处的日子。结果等到父母哪一天离开我们的时候我们猝不及防，如遭雷击，哭天号地但追悔莫及。其他的人、事执著莫不如是。  
对于佛法，我们也做不到以无常心去看待，我们无法想象佛法哪一天也会隐灭。我们心里似乎一直以为佛法长存，一直就在那里，所以也同样无法发自内心生起珍惜之意。我们再重温一遍益西彭措堪布上师的教导：  
  
“佛演说了如此完备的法门，都是引导众生直接或间接成佛的方便，可谓是世上最不可思议的如意宝，但它毕竟也是缘起的产物，不可能长存。佛的教法有正法、像法和末法三期，之后便隐没于世间。”  
  
如果我们此生未能解脱，在接下来佛法住世的两千年时间里面我们还一定能够得到人身吗？我们真的有把握敢这么说？

3.2 从正面观察圆满相

万幸今天正法还住世，我们还是处在学法的时节圆满里面。

3.2.1 三乘法教都圆满无缺

如今虽处末法时期，但是佛陀的显密法轮仍然完备地留存于世。如果去阅读大藏经，能看到三乘法门，以及诸多菩萨祖师所造的论典、注疏、修行引导、教言等等。还有很多自佛传来、不曾间断的清净传承，这些都说明了现今的时期圆满【前行2讲记1】

兴盛圣教、发起法行的关键是弘扬法教，转法轮是佛行事业的根本。只有师长讲授，学人听后在内心记持法义，继而缘此思维、修持，才能实证佛法的各种道果。因此，教法是证法的所依，是一切法行事业的所缘境；教法一旦缺失，以因缘不具的缘故，一切法行都将无法运转而成为“圣教空世”。  
总的来说，释迦如来教法有普贤意教或者果教一千五百年、修行期一千五百年、教期一千五百年、唯持像期五百年，共五千年。当前正处在第七或第八个五百年当中，也就是三千五百年以上，已经到了时劫、有情、寿命、见解、烦恼的浊染格外增盛的“五浊恶世”。幸有教证二法尚未隐没而存在，称为正法圣教的圆满。  
按照一般算法，现在已经是末法时期，法运就如同下午四五点钟的光明，马上将要灭尽。对此残余的一段光景、一个时节，如果把握得好，即生便能超出苦轮，或者往生到无量寿佛的刹土而解脱生死、得不退转，从此永远处在出世间法的光明时节当中——水鸟树林皆宣法音、弥陀如来恒时说法、行人一直在法行上运作，那才是真正、全分的暇满。【前行3讲记2】

3.2.2 如金链般的教证二法传承完美无缺

世尊所证得的“深寂离戏光明无为法”，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？

那么我们这些凡夫，在世尊入灭之后，即使有三藏存于世间，又如何可能以分别念去承接世尊的法乳呢？

对此，秋阳创巴仁波切有过极为精彩的开示：

上引契经成书于世尊示现圆寂之后。此时，世间的诸天及人类都对世尊的法教能否保存下去而开始疑虑不已。因为伟大的导师已经离世而去，只有一帮沿街托钵行乞的僧人还留在那里，而且这帮人看上去也不像做什么大事的样子，或者说他们看上去也做不了什么大事。

因此，世尊的一位弟子就在悲叹说：轮回的黑暗将滚滚而来，以其贪嗔痴的狂涛席卷大地；我们再也没有机会聆听世尊的教导，我们又将重新沉沦于黑暗之中。可是我们又能做什么呢？

正在他悲叹的同时，答案明现于他的心中：佛永远不会离我们而去，佛的教法一直都会住世，佛所示现的生与死只是一个名相（概念），一个分别念而已。事实上，没有任何一位众生会被排除在外：所有的众生---只要是有心识的众生，包括一切含识、有情等等---都是因地的菩萨，都可以最终觉悟。

This scripture was composed after the death of Buddha, after the Parinirvana. In the world of gods and men everyone began to doubt whether the teachings of Buddha would remain, because it seemed that now the wonderful teacher was gone and all that remained was a group of mendicant monks, and they did not seem to do very much, or they were not able to do so. So one of the disciples was lamenting and saying that now the world of samsara will go on and on, with its waves of passion, desire, hatred and delusion; we will never have the chance to hear the Buddha’s teaching and instructions, we are again plunged into darkness. So what shall we do? And as he lamented the answers came to his mind, that Buddha had never died, that his teaching is always present and that the birth and death of Buddha is merely a concept, an idea. In fact, no one is excluded and all beings-anyone who possesses consciousness, anyone who possesses mind, or the unconscious mind-all are candidates for bodhisattva hood, anyone can become an awakened person.

Meditation in Action, P17~18

在另外一本书里面，秋阳创巴仁波切对法教的传承讲得更为透彻：

就上师的传承而言，知识不是像古董那样传下来的。实际的情形是，**上师证得法教之真谛，而传给弟子的却是灵感，弟子则一如其师过去那样，因得此灵感而觉悟。然后弟子又传弟子，如是代代相传。所以法教永远赶得上时代。**法教不是“古代智慧”，不是古老传说；法教不是当作知识传下来，不是有如祖父把传统的民间故事转述给孙辈。不是那样承传，而是切身体验。  
  
　　藏文经典中有句名言：“知识必须像纯金那样经过锤炼才能成为饰品。”因此，当你从别人手中获得法教时，不要不加研判，而是要予以锤链，直到亮丽、高贵的金色出现为止。然后你再按照自己喜欢的式样把它制成饰品，戴在身上。故说法教可适用于任何时代和每一个人，因法教是活的。光是模仿上师不够的，你不是想要成为上师的翻版；**法教是个人的亲身经验，传至今日的法嗣，仍是如此。**

**法教有一特色，像刚出炉的面包，还是热的、新鲜的。**每一位面包师部必须把烘制面包的一般知识，运用于自己的面团和烤箱，制成之后，他还必须亲口去把新鲜的面包切开，趁热吃下。他必须先让法教成为自己的，然后再依之而修，这是非常活的过程，没有所谓收集知识的那种自欺。我们必须在自己的经验上下功夫。

【突破修道上的唯物 P34～35】

正法的住世，不仅仅是三藏经论的保存完好，历代祖师如金链一般的传承也同样重要。教证二法如鸟之双翼，缺一不可。  
佛陀所传教证二法，各大菩萨和圣者们都以教奉行，得到了真实的受用和解脱。然后历代祖师大德们也都是这金链般传承不可或缺的一环，一直传到了我们的上师们，他们也都从此传承中得到了真实的受用和解脱。  
只要我们在祖师和上师的加持下，以教奉行，精进修持，我们同样也可以得到解脱。

如益西彭措堪布上师所说：

如今处在教法住世期间，我们可以讲闻、思维、修持，这便是法行能够运作，能够广阔地开展，同时，一分分的证法也还存在，表明时节圆满。如果教法不住世，就不会有任何法行的运作或开展，绝情的因缘也不会仅凭想象就出现时节圆满。我们应当如是了解圆满和缺陷的差别。  
此中尤其要注意“由讲闻正法而起的修持”一句。正法既然是为我们指示道路，就需要有人讲解，众生听闻以后才能明白并开始运作，这叫做“修持”。所以，法是最重要的条件，正法住世，这些都可以进行；否则，不可能凭空进行。对于修持而言，法是必要条件，讲闻是它的前提，没有法便没有讲闻，没有讲闻便没有修，又何谈修法？  
由于当今具足圣教圆满，因此对法讲闻乃至修持仍然存在，这叫做时节上的圆满。

3.3 如何才是不辜负学法的时节圆满

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且在正法住世期间，我们还敢不紧紧抓住这么难得的机会吗？

回顾益西彭措堪布上师帮我们所算的那笔帐，即使我们身处佛出世的明劫，一万年的有法期（原文如此，上师在其他地方也都说是五千年）和五十六亿七千万年的无佛法期，两者的比例相当于约一千五百年期间只闪现一天的光明。或者说，如果无佛法期按人生百年来计，有法期只有一个小时都不到，这个要比优昙花还要难得的多了吧？

所以，具足了时节圆满，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。

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】