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。  
十个圆满则是从正面来思考---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】

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,正如益西彭措堪布的教导所说，“每一分因缘都圆满才算是具足了差别的圆满相”。  
  
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。所以为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自圆满的修习轨理  
  
【如龙树云：“人生中根具，业未倒信处。”不得人身，则不遇正法故，人身为所依圆满。若生无法的边鄙地，则不遇正法，而今生于正法的中土，故境圆满。若根不具，则成法障，而今远离如此过失，故根功德圆满。若业颠倒，则常行不善，而违背正法而行，而今于善胜解，故意乐差别圆满。于正信处——诸佛圣教若不起信，则意不向法，而今于正法心能转入，故正信圆满。此五者需要观待自身而具足，故称为“自相续缘的五圆满”。】  
  
益西彭措堪布解说心要如下：  
  
心要提示：  
1、所依、环境等是指差别。针对每一种差别圆满，由特定因相而发起认识；这需要透过正反面的对比来看到“圆满”的涵义，也就是说，圆满是相对缺陷而言。  
2、在每一类差别上，抓住一个要点思维，而且是对比思维。  
  
这段引导文透过教理认识五种圆满的涵义，之后归纳五自圆满的定义相。  
首先，以教成立。“如”字等一句表明是按照龙树圣者教证的说法，随后再以理证成。每一种圆满中，“故”前是理由，“故”后是宗义。“圆满”是所需认识之处，“所依”、“环境”、“根功德”、“意乐殊胜”、“正信”五种是所要认识的圆满之差别相。五种圆满都是就学法而言，因此一一都加上“学法的”三字，也就是“学法的所依圆满”、“学法的环境圆满”、“学法的根德圆满”、“学法的意乐圆满”、“学法的正信圆满”。为能了解这些，必须通过理由，而理由即是先透过反面，观察到不具足学法因缘的缺陷，从而认识自身具足正面的圆满。  
譬如，就所依而言，如果没得到人身，以畜生或饿鬼的身体所依就有缺陷，根本不具学法机缘的缘故，难遇正法；我现在得到与之不同的人身，使学法的所依圆满。  
其次，如果生在没有正法等三宝的边鄙地，由于环境相当不理想，即使得到所依人身，也会照样空过。如今，我不仅得到人身，而且生在正法昌盛之地，是学法的环境圆满。  
再者，即使生在正法昌盛之地的中土，如果出现诸根残缺之相，例如眼盲、耳聋、舌哑等，当法本摆放在自己面前，或者传法师就在旁边教授，也还是会有很多学法的障碍，这就是学法的根功能不具足。如今，我不仅得人身、生中土，而且诸根健全，眼能看法、耳能闻法、舌能诵法、意能忆念思维法、身能礼敬法供养法，处处能接触到很多圣法的文字、音声等等。诸如此类，是学法的根功德圆满。  
再者，即使是六根健全、生于中土、已经遇到正法，然而业行颠倒者以受五无间等重业控制的缘故，或者说以其邪悖的性格，根本不肯如理行法，反而常作杀生、邪淫等，也是与正法背道而驰。我现在不仅得人身、生中土、具六根，而且对于正法具有无人能夺的胜解信。哪怕有人拿刀架在我的脖子上，哪怕用多少万贯黄金贿赂我，这种信念也不会改变。我恒时以法为重、以法为依，了知正法内涵即是善心善行的缘故，日日夜夜如法行善，对于善法格外喜欢、胜解，即是学法的意乐圆满。佛经中也常说：“善男子、善女人……”可见，受法之人须当贤善。  
同时，为能踏上法道，还须要以佛为师，依教法所示而行。对于佛的一代教法，唯以信心才能趣入，即使是个善人，如果对于一大藏教的小、大、密三乘体系任何法门都不起信心，或者信心有局限，见法尚有犹豫、退缩、狐疑乃至邪见，也同样不可能趣向佛法。佛法毕竟深广难测，对于心不向法的人来说，他们不可能踏上法道。相比之下，我自身不但有足够至诚的意乐，而且对于高高低低的各种法门都能够以天生的善根见而欢喜，能够以极具信心、无有障碍的方式趣向并转入于佛法。如此看来，我具有学法的正信圆满。“信为道源功德母”，有信心就定能开启一切佛法妙道的运作，能够开启世出世间越来越深广的殊胜功德。  
如上所述，透过所依、环境等，了解到自身已经具有五种学法的差别圆满相。所谓暇满人身不是随便得出的结论，而是每一方面的“差别相”都清清楚楚、非常圆满地具足。学法者自身具足了这五种圆满，才有可能顺利修法，有可能行进于深广的菩提道。譬如，将一辆车从此处顺利驶到千里之外的圣地，必须具备各方面的因缘——车辆性能良好、驾驶平稳、迅速、方向不偏离等等。  
总之，自身已经得到最好的所依身——人；身处最好的环境——正法中土；所用工具——六根健全；内在——意乐圆满；对于佛陀小、大、密三乘体系的一代教法——具足信心、欢喜趣入。如此圆满的学法因缘，都是必须具足的“必要条件”，是“自相续因缘上的五圆满”。【前行3讲记2】

生西法师在『前行广释辅导』中解释五自圆满的修学次第如下：

通过次第分析，这五个条件全面具足是层层递进的，如果哪个问题不能圆满，修行佛法观待自己的圆满人身是欠缺的。现在很多道友都俱全，真是难得。一个个条件分析下来没有得到人身的众生是多少？从地球来讲，有七十亿人不得了，可是对比旁生、恶鬼却少的可怜，七十亿人根本不算什么。现在我们是七十亿分之一，但是如果和所有法界中的非人比较，那就太少了。我们生而为人占了七十亿分之一，第一个条件是具有的。

第二个条件是这么多的人，有多少是生于中土的？一下子人数就大大地减少，没多少了 。佛法兴盛的地方就这几个，以前传统的佛教国家—泰国、斯里兰卡、缅甸、柬埔寨有一部分，还有西藏、汉地、日本，朝鲜没有，韩国有些地方有、有些地方没有，慢慢地佛法也在衰败。传统佛教国家之外，其它大部分地方基本上都没有 佛教，  
现在慢慢地西方有一些了，但还是太少了。  
观察现在生于中土的条件，七十亿中有四、五亿是佛弟子，皈依佛法的就这么少，生于中土已经很难了。即便生于中土，也不能保证是真实修行佛法。如果生于中土诸根不全，藏地、其它佛教国家都有诸根不全、没办法修行佛法的。即便诸根齐全，业际颠倒、对佛法经常造恶业也不行。有信心的人就更少了，传统意义上的佛教国家信心还好一点，一般来说汉地还算是中土，但情况也很复杂，有一部分是信的，有一部分是不信的，所以这些条件都要俱全。分析下来相当于层层过滤、层层筛选，筛选到这个层次基本就很少了，暇满人身真的很难得，我们要通过这样一步步的观想，真的很难得。现在我得到了，第一个条件就是七十亿分之一，然后就可能是五亿分之一，真实意义的中土到底什么概念还不好定义，有些地方不是佛教国家，有三宝也叫做中土。  
总而言之，一层层筛选下来真正五种自圆满都俱全的人身很少。  
人身这么难得，不是运气好，是以前修过这样的因所以现在得到了。人身是以前通过善因千辛万苦争取来的名额，现在就要使用这个人身、用这名额来修自他二利、修佛法。后面还要讲他圆满，能够真正想到这些的，认真修佛法的不多。说明真正安住修佛法的心态很难得，不是运气好，今生有了 ，谁也无法保证后世一定能得到。后世能不能得到关键看今生有没有努力，有没有修以后得到暇满的因，我们这世的暇满是前世修的因得来的，后世得到要看我们现在怎么做。现在已经得到了，必须要在这个基础上精进努力，至少在保住暇满人身的基础上，尽量多积累资粮、多修行佛法，要么往生西方极乐世界 、要么修行殊胜的密法大圆满今生能够证悟。一定要在上面做最大的努力，要好好地思维，一个个条件下来是不容易的，称之为五种自圆满。  
  
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. 意乐圆满（业际无倒）的观修  
  
第四个自圆满就是自己能够“业际无倒”，心识没有颠倒，对善法能够生起信解，因此意乐圆满。

3.1 意乐圆满（业际无倒）的定义和观修轨理

索达吉堪布在【入行论广解】中开示“信解”或“意乐”如下：

佛说一切善，根本为信解。

本师释迦牟尼佛在大乘经典中一再宣说，布施、持戒、安忍等六度万行，或者说胜义谛和世俗谛中一切善根的根本，就是信解（意乐）。《慧海请问经》云：“诸善之本即信解。”《文殊刹土庄严经》亦云：“诸法由缘生，住于意乐上。”这个教证在很多论典中也经常引用。  
修学任何一个佛法，相续中的意乐是最关键的。堪布根霍在注疏中说：“一个人的修法能否成功，主要取决于他的信解。上等信解者，会变成上等修行人；中等信解者，则成为中等修行人；下等信解者，必然是下等修行人。”【入行论广解第一百零三课】

因此可以说，我们对于修法是否有足够的“信解”或者“意乐”，就是学法的意乐圆满相的示现。

思考：“意乐”、“信解”或者“希求心”，其实就是我们发自内心地喜欢或者愿意去做一件事情。世间法也有这样的说法，“兴趣是最好的老师”。如果我们发自内心地喜欢闻法和修法，一般来说任何障碍都有办法克服；如果我们理性上知道修法是好事，自己应该修法，但是就像病人害怕动手术或者儿童害怕打针吃药一样有畏缩心理，这样的意乐就可能很难让自己的修法长期坚持下去。

3.1.1 从反面观察不圆满相

嘉维尼固祖师如是说：

【所谓业颠倒，即是对于生为猎人、妓女等的种姓故，从小入于业颠倒的道者而称呼的。然实际上，凡是三门与法相违的所作所行，是入业颠倒故，如此是先未生起，而后易生起。因此，在自相续不违背正法上需要励行。】

益西彭措堪布解释说：

心要提示：  
1、注意观察因位行为机制和行为习性的颠倒。  
2、在细分上观察，由于以往内心受邪法熏染，已经建立了无数行为颠倒的机制及习性，时时有可能遇内外缘而现行，以此自然落入无暇。因此，必须努力做到自相续与正法不相违。  
对此需要透过行业颠倒和违法颠倒两部分来观察抉择，从而认识到自身是否具有意乐圆满的条件，以及如何纠正、日常中应当注意什么。【前行3讲记2】

3.1.1.1 行业颠倒

益西彭措堪布解释说：

大致按照古印度或古藏地等的情形来说，所谓业颠倒，是称呼身为猎人、妓女等种姓，从小就入于业颠倒道中的人。印度种姓制度非常稳定，生在哪家都要从事祖辈流传下来行业，这叫做“行业颠倒”。  
此处关键要注意“从小”两字。少小串习如天成，生在猎人家庭里，小小年纪就学会打猎，这种邪意乐不断串习，成年后就达至秉性坚固。然而，喜爱残杀的意乐与法并不相随顺，之后形成强大的等流，他便不断地造下违背正法的事，而且难以纠正。如果生为妓女种姓，母亲是妓女，女儿从小耳濡目染风月之事，心灵不断地受到染污，等累积到一定程度，邪性已然坚固，就没办法转入正道。“等”字还包括盗贼等种姓，父亲是老贼，儿子也从小学偷，一直串习到邪性难改、不可转移的程度，就无法入道，成为意乐上的残缺。  
种姓制度在当代虽然不一定存在，但无论何因所导致的意乐残缺都成为一种障碍，或者说其本身即是背道而驰。对于这一点，需要针对时代状况做出新的诠释。结合现代人来说，有可能是“从小”受到邪谬的教育，熏成一些颠倒的知见、意乐等，成为入道的障碍。比如，几十岁才来学道，一生的颠倒业习非常难改，意乐不圆满，甚至相当有问题。

此处的“业颠倒”关键是落在意乐上，因为业行的根本是意乐，是在意乐的推动下才发起种种行为。大多数媒体作为邪师，处处教唆颠倒意乐，再加上自心并不具有观照缘起的深刻智慧，只能听任肤浅的诱惑性言论深度毒害自心。再经过长期熏染、运作，就形成难以救治的秉性。因此，当今的教化尤为艰难。虽然入佛门者人数众多，但由于从小就接受各种熏染，十几年接受世间教育，进入社会后又形成邪曲的意乐、想法等，这些都很容易障碍法道。

如今末法时期，一个人自幼熏习现代社会的染污意乐，几十年下来，当然很容易成为业颠倒的种姓。他的运行规则例如“有感受我就要，没感受我不要”等，必定不会顾及后世。如果严格地用法的尺度来考量，这就已经属于外道见，而且是很低劣的外道见，称为“娱乐外道”或者“找感觉外道”，与圣教完全相违。

总之，此处“业颠倒”是指行为模式的颠倒、运作机制的颠倒。运作机制则是来自背后意乐的支配，也就是说，一种现代的自由意志，或者各种思想背景下意志的力量，都有可能驱使人心在非法道上行进。由于它惯性太强、等流力太强的缘故，往往跟法道背道而驰。从内在的运作机制和走向来看，一直在非法道上运行的缘故，叫做无暇。

思考：关于“行业颠倒”有一个很典型的例子：电影【冈仁波齐】一起去朝拜神山的人们当中有一位屠夫，按照祖师的教导，他所从事的当然是颠倒的行业了。他自己也很清楚这一点，所以内心也很痛苦，经常喝酒喝得酩酊大醉。本来意识到自己行业颠倒应该是好事，因为可以因此有所改正或者有救治的可能。但由于不具备真正的正见，他由此反而有了两个方面的颠倒串习：杀生的串习之外又加上了饮酒的串习，导致自己的情形每况愈下。

3.1.1.2 违法颠倒

尊者在这一段的第二句指示了微细之处：凡是身口意三门跟法道相违的行为，全部落入错误的行为机制、模式和运作当中。

法道是顺合天理、顺合缘起律的正路。从粗分的十善业道开始，逐步进入细分的四谛道，再入六度道，到最后的本性之道，这些全是我们应该顶戴奉行之处。但是现代人所受邪熏染过多，自由意志特别强烈，就习惯于运用颠倒识、运用无始以来的错乱习气。其三门的做法都与法道相违，坚固成性的意乐其实是成为入法的障碍。  
譬如，享乐论过强就会堵塞出离之路。因为不能一心解决生死问题，所作都是爱染、贪执之业的缘故，多数堕入恶趣，少数也许在人天善趣当中求取福报等，除此之外，再无其他。

一些持“找感觉主义”者，一直处在飘忽不定、无所皈依的心态，没办法趣入理智之道，也无法发起为道之誓愿。他们对所谓的规则、操守不屑一顾，连最基本的人伦之道都不肯守护，连一分道的内涵也不具备。  
还有自我意识过于强盛的人，处处以我为主，不肯开发替别人着想的善根。他处处都要显耀自己、要得到位置、地位等，否则就绝对不干，或者马上爆发烦恼，这种习性与无我、谦卑、利他等德行完全相违，也就无法转入法道当中。或者他会依于自我设想，想怎样就怎样——为了突出自我的一个思路、一个创意、一个想法等，无所不用其极。他无法遵守法则，无法继承传统，时时都处在狭隘的虚妄分别心识运作当中，认识不到真理大道；或者以严重知识化的倾向，一直以分别心的伎俩为荣，在口头谈说上驰骋，根本不肯追随古圣先贤的轨道来逐步纠正自心。从小串习的机制使他三门一直在外游荡，并做出一些无意义或违背正法的行为，入于非法运作轨道的缘故，称为“业颠倒”，以此很难真正进入修法。

凡夫是从清净法界中沦落，他最大的行为驱动力是无明，其中分成业果愚和真实义愚，因此，随顺自己的意识其实非常危险，如《四十二章经》所说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”一个为法为道的人要有皈依、有志愿、有操守、有原则，恒时依于正法而行，才可能顺着菩提道得到逐级上进、升华。否则，不经过法道的纠正，他不可能转凡成圣或回归本性。

以上诠释了当代的业颠倒。对此，我们应当把握因位细分的状态。业颠倒，就因位而言，是行为机制的颠倒、行为习性的颠倒；就观念的熏习而言，往往会造成机制的颠倒；就串习力而言，就造成了习性的颠倒。这些埋藏在我们心中，有无量无数那么多。如果在它们出现时，自心未能严加防范，就很容易误入与法道相反的业颠倒之道，从而堕落于无暇状态。即使是一念不慎，也有可能被卷入非法，使自己几小时、几天、几月甚至几年，都处在无暇中。在此状态中，修法是零，非法的运行却是百分之百。因此，细分上时时努力做到身心跟法道不相违，才有可能真正安住在有暇的法道中。  
相反，如果不注意把握细分，就很容易随过去的习性、机制的冲动而转。同时，由于不具备忆念、正知的检查力，又没有生起深刻的胜解信来左右自心，就很容易时时随着业力的泛起、习性的冲动而卷入非法道中，这就叫做“业行颠倒”。以此因位上机制和习性的颠倒，几乎马上出现果位上的随非法转。如此一来，自然常常处在无暇状态。  
祖师对此指示了两个理由：一、凡是三门跟法相违的作为，全部叫做业行颠倒；二、自己内心的习性非常深重，所以时时都有可能出现业颠倒。即使之前没出现，以后也容易出现。为使自己不落入无暇状态，就应当时时警惕、策励，观察自己的身心是否与法相违，这叫做暇满上的细分控制。同时避免所有的颠倒，才有可能争取到圆满的修法人身。否则，忽略细分颠倒，不知不觉将大把大把的时间全部浪费在非法状态，也同样是往恶趣和生死的方向堕落。

我们可以看出，祖师此处是通过从反面观察不圆满相来定义“业际无倒”的：所谓“行业颠倒”，“即是对于生为猎人、妓女等的种姓故”，因所从事行业而导致内心顽固一直串习非法，自然而然就喜欢和愿意做那些非法的行为；所谓“违法颠倒”，则是“凡是三门与法相违的所作所行，是入业颠倒”，这也是身口意三门串习日久，日久成习，也就流连忘返了。

如果我们在自己的相续中排除了行业颠倒和违法颠倒这两种不圆满相，那自然就具备了“业际无倒”的圆满相了。用益西彭措堪布的话来说就是，“这种确定的观念，对善法的强烈向往、欲乐心，就叫做“于善胜解”。也就是意乐殊胜圆满”。

3.1.2 从正面观察圆满相

益西彭措堪布总结意乐圆满的观修时说：  
抉择了“业行颠倒”之后，我们再回到“意乐殊胜圆满”，来比较具足圆满意乐和不具足之间的悬殊差异。譬如，一个学生对物理有意乐，以此驱使着他在物理学领域不断学习、钻研、实验等等，发起了无数行为。这无数的因缘，都决定他将成为一名献身物理学的人。意乐之门一旦打开，行为也就随后发出。而另一名学生对物理学毫无意乐，也就根本不肯做出种种相关的行为。或许他从小喜欢经商，以此意乐驱使，将在商场上奔波一世。可见，意乐作为先导，能决定行为。  
推展到修作佛法上，则是以善意乐最为重要。晋美朗巴祖师也说“于善胜解”，用现代话来说就是崇尚善，以善为第一。毕竟，五乘正法都建立在善业道上，是以善为所依。善是一切法的心要，只不过配合以不同的见地来行持。能够于善具足胜解，以善为先导，才肯昼夜精进，才会从人天善发展到小乘善、大乘善、离相善等等，逐步回到自心的本善。也就是说，对于善有意乐，自然趣入于修行正法；否则，不善的人心，不可能发起相合正法的行为。  
譬如，崇尚孝悌忠信者，会在一生一世当中都实践儒道，他会努力去做一个正人君子、一个世间圣贤。同样，就佛道而言，具备了对三士道的崇仰、坚信、胜解，才会驱使自己献身于正道。  
以下士的意乐，一心修持来世义利，将逐渐得到善趣的果；以共中士道的意乐，一心修持出世间戒定慧善，或者说逐渐以无我慧断除私我的贪著，日日夜夜发起解脱道上的行为，将会趣向截断轮回之流的寂静解脱。再者，大乘行人为能利乐一切父母有情，为能断除他们相续中所有转生三界六道的苦果和习气，为能将他们安置在不住有寂二边的正等觉果位而发心，这种极广大的菩提心是一切万善之王。他们对于菩提心的胜解将会牵引自己在大乘道上逐步迈进。如果是希求入于金刚乘或者禅宗之道，就需要相信自心本性本来是佛，一切善法圆满具足，对此不添加任何分别识的染著，完全顺乎本性而行善，从而回归自性。  
如是，具足殊胜善意乐者甘愿献身法道，使自己成为百分之百的具法人身。也就是说，这种强大意乐的驱使和导向力，能使内心分分秒秒精进于法行，实现噶当四依中的“心依于法”，成为一名为道献身的“士”，成为一名法道上的行者。相反，不具足善意乐的人，他的心不崇尚也不趣向善，对于善没有一种欣求的力量，自然就落在善法之外。内心一旦行持邪行、与法道背道而驰，那么他的一生一世毫无实义。如今我们具有对善的胜解或者希求、崇尚之心，即是具足意乐的圆满。【前行3讲记2】

3.1.3 意乐圆满（业际无倒）的观修轨理

意乐圆满的观修轨理与前面三个自圆满稍有不同：

前面三个自圆满我们自身确定已经具备，只是由于自己的颠倒见而没有意识到他们的殊胜难得，意识到之后就应该数数思维，“唯生欢喜”；而“意乐圆满”是否已经具备，是否真正具备，就有待于我们反观自身，“详细观察”了。

上引嘉维尼固祖师的教言还说，“如此是先未生起，而后易生起。因此，在自相续不违背正法上需要励行”。就是说意乐圆满看来简单，其实很难做到：前一刻觉得自己还不错没有离开正道，可能后一刻就跑偏了；今天我们以为没有随顺自己颠倒的行为习性而放佚自己，明天可能就会被外在的境界不知道带到哪里去了。所以，要真正做到“业际无倒”其实是非常高的修行境界了，我们必须要“在自相续不违背正法上需要励行”。

“意乐圆满”修行的基本结论，应该如益西彭措堪布所说：  
反观自身，我们的业行调顺，没有去往颠倒方向。虽然彻底做到远离业颠倒需要很高的条件，但从大体上看，我们还愿意随顺正道，还不是很邪恶，还不至于导致万劫不得翻身。

而“意乐圆满”修行的模式，则应该遵循纽西龙多祖师的教言：

【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。】

益西彭措堪布解释说：

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。

3.2自己于“意乐圆满”已经具足的部分

3.2.1 自己未从事“业际颠倒”的职业

自己没有“生为猎人、妓女等的种姓故，从小入于业颠倒”，不存在“行业颠倒”，因此在因位行为机制上还算是圆满。

3.2.2 自己能够“于善胜解”

自己对三宝有坚固的信心，虽然偶尔会有不如法的言行，但是自己内心深知善恶的分界。平时也会努力行持善业，奉行佛陀“众善奉行，诸恶莫作”的教导。乐意行持善法，有欣喜向上之心。对于善法能以胜解认定应该如是行持，不会稍有犹豫。

3.2.3 自己的大部分时间都用于正法的修行

近年来，自己的因缘具足，暂时不需要为生计奔忙，所以可以大部分时间用于修行佛法。

更重要的是，自己有福报遇见上师，并且在跟随上师的这一年多的时间里面开始真正注意自己的三门，知道了许多原来的自以为是其实都只是自己的分别念在作怪。不再自己盲目跟随分别念去看经论，而是听上师的话系统进行闻思。自己也感到有很大的进步。

3.2.4 自己正处于逐步走向意乐圆满的路上

虽然知道自己的心相续还是有种种的迷乱习气，也清楚自己的身相续偶尔也会有身口意的不如法之处，但是自己心里决定知道自己正在大恩上师的加持下，按照上师的教导逐步调服自己的内心，决定是走在通向意乐圆满的路上。

3.3 于“意乐圆满”尚未具足的部分

诸法依赖于自心，意乐不圆满或者说“业颠倒”都是自己心性上的问题。如益西彭措堪布所说，“‘业颠倒’关键是落在意乐上，因为业行的根本是意乐，是在意乐的推动下才发起种种行为。”

此处“业颠倒”是指行为模式的颠倒、运作机制的颠倒。运作机制则是来自背后意乐的支配，也就是说，一种现代的自由意志，或者各种思想背景下意志的力量，都有可能驱使人心在非法道上行进。由于它惯性太强、等流力太强的缘故，往往跟法道背道而驰。从内在的运作机制和走向来看，一直在非法道上运行的缘故，叫做无暇。  
我们的认定不能仅停留在古西藏时的状况。古西藏的社会环境非常单纯，说到“业颠倒”，只需提到猎人、妓女或者小偷等的种姓。但当今的状况远非如此，业颠倒者也不再仅是猎人、妓女、小偷。“从小”二字可以代表我们从小受到的邪法熏染。各种世间学说、立论都有可能引导人们趣入非法，何况媒体大面积、高密度地进行轰炸。如果从小就习惯于某些颠倒的行为模式，内在养成牢固的行动机制，以此驱使，就只会陷入颠倒道中，不能自拔，这就叫做当今时代的业颠倒相。

按照益西彭措堪布的教言，我们在此应该仔细反思：

自己相续上有哪些“从小就习惯的颠倒的行为模式”？

这些行为模式的现状如何？

自己有否采用对治方法？

对治的效果如何？

自己还需要做哪些进一步的努力以达到真正的“意乐圆满”？

思维框架：

A. 以下士道的十善业来对照检查自己的身心，看看自己身上还有哪些不良习气留存？

在哪些方面自己做得还不够好？

B. 以中士道的出离心来对照检查自己的身心，看看自己还有哪些烦恼习气留存？

对于哪些世间法仍然很执著？

C. 以上士道的菩提心来对照检查自己的身心，看看自己的自私心程度如何？

自己在自利利他方面还有哪些有待改进？

3.3.1   
3.3.2   
3.3.3

3.3.4

3.3.5

以上是对自己“意乐圆满”尚未具足的部分进行的反思和检讨。

普贤上师特别强调说，在五自圆满中，意乐圆满是最难具足的一项：

尽管已经得到了人身，并且诸根完好无损，也有幸生在了中土，但是如果入于业际颠倒的邪道，不信仰佛教，那就只具备三圆满。如果后两者其中之一不具足，就只具足四圆满。尤其是做到业际无倒非常困难，如果三门造恶业，一切所作就是为了今生的目标，虽然被人们共称为贤者或智者，但实际上也是属于业际颠倒之人。【普贤上师言教】

通过上面所引祖师和上师的教言，我们可以逐步理解业际颠倒的普遍性与其复杂的机制。因此，就此一自圆满来说，我们需要走的道路还有很长。

总结上面的分析，可以说我们的学法意乐既有一定的圆满相，也有一定的不圆满相，确实与前面三个自圆满的“唯修欢喜”有很大的不同。但是不管怎么样，我们还是正在精进努力中，正走在修行的正道上。

3.4 难得之意乐圆满相，应当用于何处？  
  
从上面的观修我们可以看到，具有一定的修法意乐圆满相是多么的难能可贵，更不要说具备圆满的修法意乐了。

现在的我因为前世的善根而具有了一点修法意乐，应该在为此欢喜的基础上更加精进努力，时时提醒自己注意身口意三门，清除自己过去串习形成的颠倒的行为习性，努力用各种方法让自己具足修法的意乐圆满相。

我们的寿命不过只有短短几十年的时间，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，那就是暴敛天物，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。  
  
3.5 无垢光尊者的珍贵教言  
  
  
3.5.1 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。  
  
3.5.2 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。  
  
3.5.3 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】