十圆满之所依圆满观想

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。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】

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，是学法的所依圆满。

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”。

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. 所依圆满（获得人身）的观修

第一个自圆满就是获得了人身。  
上师开示说：因为我获得了人身，所以有机会学习佛法，修行，闻思修，成佛，所有这些的前提条件都是人身。  
  
五种自圆满的第一个就是“所依圆满”，为什么是“所依”呢？因为是修习佛法的“所依”。修习佛法一定要有基础身份，有个什么样的身份才是修习佛法最好的所依呢？当然就是暇满的人身。生西法师【前行辅导】

3.1 从反面观察不圆满相

获得人身是“所依圆满”，六道中那些未能获得人身的众生“所依”又是如何呢？

晋美林巴祖师开示：

【五自圆满者，若未得人身，则不遇法，而今已得人身，故所依圆满。】

益西彭措堪布解释说：

此处先从反面观察到不圆满相，再观察自身已得到何种圆满相，而且是逐项看到各方面的圆满相。  
首先是身所依方面。假使不得人身，就必定遇不到佛法。… ...

内在心法可以有各种身依。如果依于一只狗、一只猫、一个饿鬼，或者一个修罗的身体等，就很难修法，会有各方面的障碍。从外环境来看，它遇不到所谓教法；从教法的所依——语言文字来说，它们没有文字，所以没办法接受各种深细广博的指点。它们的意识仅停留在一个很粗糙、昧略的未开发状态，相比之下，在缘起上就缺乏了千千万万。如果是在修罗界，修罗的内心常常处在斗争、嫉妒当中，这种不调顺其实受着根身的很大约束。或者成为欲天，由于环境上五欲的引诱力特别强大，心识往往驰散在外境当中，长期无法收摄，所以他的内心也并不堪能。其他饿鬼、地狱当然就更加困难。由此可见：现今我得到人身，这就是修法的所依圆满。益西彭措堪布【前行2讲记1】

嘉维尼固祖师开示：  
【彼也于真实的圣法实际修行的话，定须成为人。也就是人的身所依不得的话，三恶趣中算好的是旁生，而现在人间有的旁生，具妙色，价值大等，无论算是多么好的，也现在你对他说“‘嗡嘛呢巴美吽’，这样念一遍，你就会成佛”，也以它句也不解、义也不知、说也不能，乃至现在冻死也低头而住外，于其他少许的方便也想不来。如果是人的话，再怎么弱小，自己也知道比如会去岩洞或者树边搜集薪柴后生起篝火而烤脸和手，这一点也于旁生没有的话，对于法修行的思维心何须说呢？】

益西彭措堪布解释说：

心要提示：  
1、运用极点化思维，在修法的所依上以其他道最好的情况与人道最差的情况对比观察，从而认识人的身依极其圆满。  
2.、依据此理路，从多方面类推思维。  
这一段极妙的极点化抉择，很容易引生“人身是圆满的所依”的定解。  
  
在恶趣里面条件最“优越”的要数旁生，散居人间的旁生中条件最“优越”，价值最昂贵，妙色庄严的狗，如果给它传一种最简单的法——念一遍“嗡嘛呢巴美吽”，我们可以观察到：它既不解句，也不懂义；不仅听不懂，而且连话语也说不出来，根本不知道“嗡嘛呢巴美吽”怎么念，它们连这些最简单的也做不到。比如，面前的一条狗听不懂言语，它只会“汪汪汪”地叫，岂不是很麻烦？它岂能学法？  
再者，从最简单的自我保护来观察。譬如，在滴水成冰的寒冬腊月，牦牛即使快被冻死，也只能束手无策地低头而住。由于心识暗钝、根身上具有障碍，它没有办法想到或运用一些方便方法。而人类遇到这种情况的第一个念头就是：我现在该怎么办？他脑子灵活，能迅速地反应过来何处有木柴，或者去何处可以取暖等等。思维宽阔度也非常大，可以跨越天南海北。另外，人的手脚能做很多事。四脚旁生不仅心识呆钝，而且根身上的障碍也使它远不如人类灵敏。如此一来，它们怎么可能修法呢？  
反面的极点化抉择是：再愚笨的人，冷的时候也会思维：那边有岩洞，树下有木柴，我去捡来木柴以后点火燃烧，可以烤手、烤脸，由此便能避寒、维持生存。然而，心识暗昧的旁生除了可怜地被冻死以外，又能做些什么呢？  
即使是一些粗大、简单的运作，比如，让旁生记住并重复“嗡玛尼叭美吽”六个字；或者为了避寒，跑到一个地方捡一些木柴，然后烧火等，这些当然不算是高精细的思维，但旁生都做不到，那么闻法、思法、修法等高精度、高强度的作业，对于它们而言，就更不可能有什么希望。它们也算不出“三加四等于七”这些最简单的事，何况是以加法为基础的四则运算、乘法运算、高等数学，以及依此建立、开展的各种科学呢？不可能了知。  
再看人类运用智能，对外界发挥的巨大作为：从现代都市的高楼、跑车、地铁，到探索太空的飞船，人类在整体因缘的会聚下开展了各种各样的创造与文明。他的智能比旁生不知高深多少倍。处在人类系统中，从小接受语言、计算、思维等方方面面的教育，再加上人类的分工合作，建立了特别庞大的体系等，这些都在给人们提供向上的机会。因此，得到人身是极宝贵、极难得的资粮。  
此处的极点化抉择，就是把两类都推展到极点后再做比较。一方面，即使是最高级的旁生，也做不出最简单的智力活动；另一方面，最愚笨的人都做得出，以此突显出人类智能之高、根器之高，是非常殊胜的所依身，即“身依圆满”。  
  
【天等的身所依算是好的，但不成别解脱戒的真实之器，故是自相续中得圆满圣教的缘分不具足。】  
  
再者，举出善趣中的天等的身依算是很不错，但从学法来说，也并不圆满，不能成为别解脱戒的真实法器。  
此处“器”不是指外在的容器，而应理解根器、器具，可以说是一种运作的所依或者工具。“等”字包括修罗。欲天由于往昔的福业力，生在五欲境界繁荣昌盛的天界，他们身相庄严、有神通、福报大、寿命长，但是天人的根身并不理想。为什么呢？趣入小、大、密三乘圣道的前提，是引发出离心、受别解脱律仪，从此才能踏入法道，乃至在共同乘的基础上建立起上上的显密大乘。如果没有别解脱戒为基础，往往就会落空而无法趣入上上乘。  
天人的根身无法受持别解脱戒，他的心思难以引生出离，也很难住于律仪的缘故，不具足得圆满圣教的缘分。一方面，在他的身心相续中具足乐受的缘故，不能发起出离意乐。没有希求趣入解脱的意向、动力，又怎么可能趣入解脱道的修持呢？另一方面，他根身的因缘条件也不符合别解脱戒，自身不能安住清净的律行、息灭一切轮回的贪染因缘，又怎么能从轮回中脱出，何况在此基础上趣入大乘、趣入金刚乘呢？很困难。益西彭措堪布【前行3讲记2】

我们原来观修的“长寿天”在修法上也是同样具有不圆满相：一直处于等持之中，就像冰冻中的鱼。没有任何能够缘法进行辨析思维的能力，当然也就不可能获得真正的解脱。

思考：在考察过所有轮回中的六道之后，我们确信其他的五道几乎都没有闻法修行的机会，只有具有人身才有机会与佛法产生连接，最后走上解脱道。

3.2 从正面观察圆满相

上面是从反面观察，结论就是: 如果没有人身所依，那就几乎没有机会修行佛法。

现在从正面进行观察：人身的所依圆满，到底在修行正法上面有哪些殊胜之处？

3.2.1 人身的殊胜之处

诸佛主要在人间施设教法，其他地狱道、饿鬼道、旁生道，或者修罗道以及诸多天界，从总体而言并不具足传授教法之缘。譬如饿鬼、旁生等趣中遇不到佛法，只有人的身依以及所组成的社会，是极特别的因缘现相，因为人间文化发达，人类中才有文字、教法，在人的根身上容易引发智慧和慈悲。或者说以人的根身才能够领取教法，并转而在自心当中除障引德，逐步开发出本具的佛性。就值遇正法而言，需要所依人身：不仅可以遇到外在这一期导师所授的三乘教法，而且从内在来看，人类盖障较轻，心上能触碰到正法，或者说能够领悟佛法。益西彭措堪布【前行2讲记1】

跟三恶道里面根身最好的旁生相比：

即使是一些粗大、简单的运作，比如，让旁生记住并重复“嗡玛尼叭美吽”六个字；或者为了避寒，跑到一个地方捡一些木柴，然后烧火等，这些当然不算是高精细的思维，但旁生都做不到，那么闻法、思法、修法等高精度、高强度的作业，对于它们而言，就更不可能有什么希望。它们也算不出“三加四等于七”这些最简单的事，何况是以加法为基础的四则运算、乘法运算、高等数学，以及依此建立、开展的各种科学呢？不可能了知。  
再看人类运用智能，对外界发挥的巨大作为：从现代都市的高楼、跑车、地铁，到探索太空的飞船，人类在整体因缘的会聚下开展了各种各样的创造与文明。他的智能比旁生不知高深多少倍。处在人类系统中，从小接受语言、计算、思维等方方面面的教育，再加上人类的分工合作，建立了特别庞大的体系等，这些都在给人们提供向上的机会。因此，得到人身是极宝贵、极难得的资粮。  
此处的极点化抉择，就是把两类都推展到极点后再做比较。一方面，即使是最高级的旁生，也做不出最简单的智力活动；另一方面，最愚笨的人都做得出，以此突显出人类智能之高、根器之高，是非常殊胜的所依身，即“身依圆满”。

跟六道里面福报最好的天界相比：

天人的根身并不理想。为什么呢？趣入小、大、密三乘圣道的前提，是引发出离心、受别解脱律仪，从此才能踏入法道，乃至在共同乘的基础上建立起上上的显密大乘。如果没有别解脱戒为基础，往往就会落空而无法趣入上上乘。益西彭措堪布【前行3讲记2】

无垢光尊者祖师如是说：

“出有坏大能仁获证菩提所依的身体也是南赡部洲人中尊主的身份，因此说人身胜过天人身。《现前菩提经》中说：“于天界中不能获证菩提，因有我慢而不能证悟真谛故，彻见唯有暇满人身方可成佛后而前往迦毗罗卫国。”【大圆满心性休息大车疏】

天人因为有我慢而不能证悟真谛，无法得到真正的究竟解脱，最终报尽还堕，不是真正的所依圆满。正如【普贤王如来祈愿文】说的那样：

由于自心起傲慢 于他生诸竞争心  
如是猛烈盛傲慢 自他争斗起苦恼  
彼业果报成熟时 暂生天道报尽堕  
  
在分析了天人“根身的因缘条件也不符合别解脱戒，自身不能安住清净的律行、息灭一切轮回的贪染因缘，又怎么能从轮回中脱出，何况在此基础上趣入大乘、趣入金刚乘”之后，益西彭措堪布接下来指出了人类的优胜之处：

“圆满圣教”指小、大、密三乘一贯体系，此圆满具足支分的一大法藏必须在行人根身上具足纳受的缘分。或者说，行人须要一步步都堪能——可入、可受、可行持，才有可能从人发展成佛，当然这也是非常不容易的过程。通过对比才能了知，人的根依最为殊胜，修行法道的所依堪称圆满。【前行3讲记2】

思考：综上所述，人身的圆满相可以从以下几个方面认识：

A. 人的根身具有其他众生不具备的殊胜之处：如果没有相应的眼根、耳根和舌根几乎无法对法义进行闻思修。

B. 人类社会独具的语言和文字使佛法的传播成为可能。如果不具备语言和文字，诸佛何以教导众生走上解脱道呢？

C. 人类的心识堪能理解、思维佛法并进而修行求解脱：既不像旁生的心识那么愚痴粗大导致无法理解法义，也不像诸天的心识那么细微致使思维无法运行。

D. 人身看似集中了其它五道所有的缺陷：地狱道的嗔、饿鬼道的贪、旁生道的痴、天人的慢和阿修罗道的嫉，但是最奇妙的却是人身不像其它五道那样将某一缺陷极端化以致无法修行正法。这些问题人身确实都有，但是都没有严重到致使无法修行正法的程度。作为人身，我们完全可以通过修行将我们身具的这些垢染去除，从而走向解脱。这就是其它五道众生只能望洋兴叹的殊胜之处了。

E. 诸佛皆是从人身得证菩提，而不是从天道成佛，充分说明人身相对于其他五道的圆满殊胜。

3.2.2 人身难得今已得

上师教导说：我们应该非常庆幸自己此生有了这个机会，有了这个条件。深深体会到这个机会是极为难得、来之不易的。

【益西彭措堪布 前行系列3 听闻轨理】 ：   
我们的所依人身，造业力量非常大。由于人道的心力强盛，无论智慧、慈悲、修行哪一方面能力，都远远胜过其他道。因此的确是极其难得，即生就可以做到永弃于脑壳。这句藏地方言意为，我们每一次来轮回里受一次身，就取用一个脑壳，如果今世未做了断，下一世还会取一个脑壳；如果修行成功，即生就可以永远扔掉脑壳、不再轮回。下次即使再来，也是以愿力受生度化众生，并非随业飘转。如是彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达成，就看这一生了。  
反之，依人身造罪也是特别严重，积累下堕的恶业，力量比旁生强过百千万倍。比如以人心的奸诈、诡计、狠毒所现起的心力、所运用的手段等等，一次性造下的罪业就可以堕入地狱深渊，导致永世难以翻身。  
  
此生可以得到人身，这是我们无数世持戒、修福和发愿的结果。

这么殊胜难得的人身，我们就这样糊里糊涂地得到了，而且还根本不觉得有什么了不起，还会用他做很多愚痴之事、无益之事。

我们都是凡夫，看不清楚因果成熟的前后，如果我们此生仅仅只是作善业求人天福报的话，无法决定来世不入三恶道。

而且，如果我们此生无法解脱，也无法决定来世不会入三恶趣的话，那么无始以来我们所作恶业远远多于善业，恶业的果报成熟就会进入三恶道。

所以我们一定要把握此生难得的人身，修行正法以求得真正的解脱。

思考：此节，我们应该按照纽西隆多祖师的教导，“唯修欢喜”，只是为自己具备了人身而感到欢喜。真正有了这种欢喜心，我们才会发自内心地珍惜此生为人这个机会。

正如无垢光尊者所说：

“友等暇满宝藏身，六趣之中极难得，

犹如盲人获宝藏，当以极喜修利乐。

犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境，

应当欣喜思暇满，成就现后利乐法。”

3.3 难得之所依圆满相，应当用于何处？

我们这么难得的人身也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。  
  
  
3.4 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】