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，所以无论我再累在忙，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】  
  
生西法师解释五自圆满的修学次第：  
  
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. 根德圆满（诸根具足）的观修  
  
第三个自圆满就是自己能够诸根具足，没有任何根身缺陷，亦即“根德圆满”。  
  
  
  
3.1 从反面观察不圆满相  
诸根具足是“根德圆满”，那些未能具足诸根“根德不圆满”的人又是处于什么样的不圆满状态中呢？

即使是有了人身，能够生于中土，有了前面的两个圆满，但如果诸根不具足的话，仍然还是会有修法上的巨大障碍。

益西彭措堪布说：

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。【前行3讲记2】

晋美林巴尊者教导说：

【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。又若生边地等无正法处，则不遇法，而今生在正法中土，故境圆满。若根不具，则成学法障碍，而今远离此过，故根之功德圆满。】

益西彭措堪布做了如下解释：

接下来观察，根不具足也会成为学法的障碍。譬如眼盲不见经教文字；耳聋听不到说法音声；舌哑无法诵经、持咒、转读；意残呆钝，心识难以转动、难以领会，只会叫个爸爸、妈妈，连三加四等于七都算不过来，更何况去了解教法里一个一个的文字呢？所以应当了知，得此人身实在是太宝贵，它的价值超过无数亿台电脑。电脑是电子产物，只能做一点有限的事情，而人的根身竟然如此灵敏，不仅使人类成为万物灵长，还使人类尤其在学法上更能显示出特别的优势。  
我们应当认识到，这是多么难得的根身或者生命体。极其广远、深邃的教法，一经眼耳以及心的接触，就能产生领悟。累世曾修过无数福德，今生才有这种特别灵敏的领会力。人的可贵不在于身体各方面的技能，甚至不在于外在感官的敏锐度，而在于意识。为什么呢？我们可以观察到，人的飞行能力不如鹰隼，跳跃能力不如跳蚤，夜间视力不如猫头鹰，工巧不如蜜蜂等等。在飞行、跳跃、视力、听力等方面虽然比不过旁生，然而人的意识却百千万亿倍超过其他生命体，这是十分惊人的一点。比如虽然牛马与昆虫相比属于高级动物，但要让牛马领会一个小事情都很困难，何况去领解如此深广的轮回机制、业果规律，进而通达缘起、从无数现相中认定它的规律？或者说，它们如何能够深信三宝不可思议、极其甚深的功德海呢？【前行2讲记1】

如果根身的诸方面不具足，分别会有什么样的修法障碍？嘉维尼固祖师为我们作了详尽的分析和指导：

【又五根门，随一不具，则不成为出家律仪之器，并且于胜解、恭敬的所依——佛的色像等无缘见到，于闻思之境——诸善说宝无缘披阅、听闻等，故不堪为正法之器。】

心要提示：  
注意从起点上比较根具功能与否在修法上的极大差别，由此认识到根功能圆满的涵义。

在这一段中，祖师透过佛法僧三要点，以最低化的抉择，让我们明白根缺者不堪为正法之器。  
首先，如果五根当中任一根不具，例如眼瞎、耳聋、身残、意呆等，就不堪作为出家受律仪的根器、不能入僧数。根器欠缺的缘故，在法道上很难有进步。譬如，有故障的车子无法在大道上行驶，也不可能越过一山又一山、穿过一桥又一桥而快速到达目的地。  
再者，如果是瞎子，就无法见到佛像。佛像代表佛宝，是发生胜解和恭敬的所依。众生往往以见佛像为缘，马上引发心中的善根，意识到这是一位伟大、不可思议的导师，之后发起胜解和恭敬，誓愿以佛为师，由此开启他的正法修行之路。如果自己尚且不能睹见佛像，也就难以由此发出胜解和恭敬。所谓学法之初需要以相来引进，即是此理。如《法华经》所说，当众生见到塔庙，一称“南无佛”，或者稍微低头、小礼拜、小供养等等，就已经种下成佛的因而必将成佛，可见相的表示力量有多强大。“所依”表明它是作为住持三宝之一，是透过相来引动众生的善根、引发佛性的觉悟，以此开启众生内心对于法的运作，使他们最终回归自性本元。但是，如果连佛像都看不到，就表明缘分很欠缺，成为趣入佛法的障碍。  
再说，闻思的境缘就是善说法宝，“善说”指佛语，“宝”意为特别珍贵、稀有、有力用等等。法宝能有效地指示解脱和成佛之路。教法是为我们指示修行的途径，也就是如何消除颠倒心、恢复本来、如何开发佛性中的无边善根，如何回归法界等等，这些都要透过善说的法宝。法宝犹如地图般作为一切行进的指引；法宝又如指月之标，能够标出性天朗月——众生心的本性，如是等等，表明它是非常关键之处。  
根缺者无法阅读经书、听闻讲解等，没有闻思机缘的缘故，内心难以出现定解，也就不能肯定要如何学修，因此，他们很难在佛法的道路上有所进步。“等”字当中还包括身根有残障而无法礼拜、结印、合掌、打座等，意根有残障而无法理解乃至进一步思维、抉择、观照等等。学法的缘分不具足，不堪成为修法的根器。譬如，如果一辆车的轮胎损坏或者引擎损坏，在最根本的功能上出现故障，那么车子就没办法开动，它就不能作为运载或行驶的器具。

… …

可见，根缺者由于过去的业障，他得不到修法的入场券，只能被无情地挡在佛法的门槛之外... [前行3讲记2】

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。  
我们生在佛法兴盛的中土，如藏区、汉地佛法比较兴盛的地方就属于是中土，环境也圆满了。虽然是人，也生在有佛法的中土，但诸根残缺也会成为修法的障碍，条件还不是真正的圆满。只具有两个条件，第三个条件不圆满也不行。比如天生看不到、听不到，无法说话或意根不正常，都会成为修法的障碍，所以第三个条件圆满也很重要。诸根功德圆满，眼根耳根都要正常，近视眼的眼根是不圆满的吗？不是。近视眼看不到很远的地方，可以把书放近一点，或者配个眼镜，眼睛基本是没有障碍的，还是可以看、听、思维，属于诸根功德圆满。  
有些诸根比如手有残疾，合掌时会有障碍，这种障碍不是那么严重。眼睛能够看、耳朵能够听，就可以思维、观修，因为佛法主要是以心为主。但并不是说这些根就不重要了，没那么圆满，只是缺一点而已，基本上还是具足的。手脚的残疾、眼根和耳根即使瘫痪了，只要思维能力很清楚，还是可以学佛法的。是否非常圆满不一定，必定不能绕佛、顶礼、合掌、和做很多其它的修行，但是还是可以做一些的，六根俱全很重要，否则会成为修法的障碍。如今无此类过患，我们的眼耳鼻舌身意诸根都是俱全的，可以做修行，是根德圆满。生西法师【前行广释辅导】

索达吉堪布说：

倘若诸根残缺不全，便会成为修法的障碍，如今无有此类过患，这就是根德圆满。  
在世间，有些人成了植物人，有些是残疾人，有些耳朵听不到、眼睛看不见、喉咙说不出话……由于诸根不全，他们想听法都很困难，无法全面、完整地接受佛法。**就汉地而言，现在残疾人比较多，全中国大概就有八千多万 ，我们没有转生其中，应该说很有福报。**

思考：

根据益西彭措堪布上师的上述教导，我们可以得出如下结论：

第一，六根具足对于修法是极为重要的前提条件；

第二，相对来说，意根是六根中最为重要的，这跟八无暇当中的“喑哑无暇”着重于“意喑哑”也是完全符合的；

第三，鼻根应该是相对最不重要的，所以祖师和上师都没有展开讨论。

分别观想：

1. 如我眼根不具足，要修行正法会有什么样的障碍？
2. 如我耳根不具足，要修行正法会有什么样的障碍？
3. 如我舌根不具足，要修行正法会有什么样的障碍？
4. 如我身根有重大残疾，要修行正法会有什么样的障碍？
5. 如我意根喑哑，要修行正法会有什么样的障碍？

益西彭措堪布在讲解“十圆满”时，多次强调“学法的”这一prefix，“五种圆满都是就学法而言，因此一一都加上“学法的”三字。“

就是说所谓的“圆满”或者“不圆满”都是从学法修行的角度来说的。

嘉维尼固祖师说“若根不具，则成法障”，有障碍就是有障碍，这就是现实的存在，我们绝对不要理解为是对disable的某种歧视。  
生活在现在的西方世界中，我们在观念上对于那些disabled一般都是极为友善，尽量将其视为和我们一样的正常人。但是，借用宗萨钦哲仁波切的一句话，就是与其说佛法是一种道德哲学，不如说佛法追求的更是真理或真相。残疾人或者根身不具足者在修行正法上确实会有障碍，只不过或多或少而已。祖师们说的就是事实，那些所谓“political correctness”的观念应该不适合这里。  
生西法师说，“六根俱全很重要，否则会成为修法的障碍。”这是从现代人的角度对祖师教导的解释和理解，是非常善巧公允的教言。  
  
3.2 从正面观察圆满相  
  
上面是从反面观察，结论就是: 如果根身不具足，根德不圆满，那就会遇到各种各样的修行障碍，甚而使得修行解脱成为奢望。  
  
现在从正面进行观察：具足了根德圆满，到底在修行正法上面有哪些殊胜之处？

应当了知，得此人身实在是太宝贵，它的价值超过无数亿台电脑。电脑是电子产物，只能做一点有限的事情，而人的根身竟然如此灵敏，不仅使人类成为万物灵长，还使人类尤其在学法上更能显示出特别的优势。  
我们应当认识到，这是多么难得的根身或者生命体。极其广远、深邃的教法，一经眼耳以及心的接触，就能产生领悟。累世曾修过无数福德，今生才有这种特别灵敏的领会力。人的可贵不在于身体各方面的技能，甚至不在于外在感官的敏锐度，而在于意识。为什么呢？我们可以观察到，人的飞行能力不如鹰隼，跳跃能力不如跳蚤，夜间视力不如猫头鹰，工巧不如蜜蜂等等。在飞行、跳跃、视力、听力等方面虽然比不过旁生，然而人的意识却百千万亿倍超过其他生命体，这是十分惊人的一点。比如虽然牛马与昆虫相比属于高级动物，但要让牛马领会一个小事情都很困难，何况去领解如此深广的轮回机制、业果规律，进而通达缘起、从无数现相中认定它的规律？或者说，它们如何能够深信三宝不可思议、极其甚深的功德海呢？  
相比之下，唯有人类才能发现心上的法则，能看到轮回不变的缘起律，能够透视到自身的苦因、乐因分别是什么，是如何迷惑、如何还灭，生命的大义又在何处等等，从而把自心推向解脱道，并随顺诸佛法教，按照戒定慧的道轨修持作证。或者发起无上菩提心，进而洞察到一切万法都是现而无自性，都是虚花泡影，由此远离对一切现相的执著，最终回归到自心的本来，建立普贤大行愿海、证得自心妙真如藏、遣除客尘、圆显自性的三身佛等等。这些都是不可思议之处。  
再说，人的盖障微薄时，每每能引发出信心、惭愧心、好善断恶的欲乐，或者真正触发猛利的善根。而且人心能够开展，智慧能够断定，心力上能够持久，眼光能特别通透、宽阔。这些都是非常殊胜的根身条件，决定了人身具有容易修道的优势。所以在六道当中，人身才是珍宝。  
就根身而言，得到了人身，而且人身的诸根具足，没有盲聋喑哑等，尤其意识力量强盛，那么自己就可以昼夜运用此根身来产生各种修法之心。毕竟识是依根而起，根身上出现障碍，识就无法灵敏地显现。诸根健全，则可谓是一辆性能良好的“奔驰牌佛法轿车”，六根能够日日夜夜投注在佛法境中，运转起修法、向道之心。此等即是根的功德圆满。【前行2讲记1】

反之，不难推断，具足眼、耳、鼻、舌、身、意六根的健全者，堪为出家律仪之器。而且，眼明、耳聪、心灵、身健等等，使得修行非常有力量、有缘分。平时看书、听法、思维、礼拜，以及遇见诸佛圣像、持诵咒语佛号、结印、打座等等，都能无障碍运行。能如此具足学修正法根功德圆满的内涵，真是一辆极好的“修行跑车”。  
通过极点抉择，可以看出根缺和根具有着天壤之别。根缺就如同残废，寸步难行；根具则能任意畅通无阻地前进。如同丢失入场券一般，五根缺一就不能出家受戒，对于解脱道只能远观，不能迈进。六根有残缺者在闻思修，或与三宝结缘并产生胜解、恭敬，继而由此修道等方面，都是寸步难行。  
根缺和根具的强烈对比是：有些事情对于根缺者来说完全都做不到，而且是从生至死与此绝缘，譬如，盲人不见一字，而具眼根者，一生当中可以随意观见三宝所依等色法；聋子一句法也听不到，而对于耳聪者，从始至终可以无碍地听受法义；呆子一句法也不能理解，而对于意根灵敏者，从人天乘一直到无上佛乘之间的无量法义都能展开思维、抉择，并由此获得定解、开启解慧等，直至最终发生彻证彻悟；身根残缺者没办法作结印、礼拜等，而对于身根具足者，十万个手印都可以结，无数个大礼拜都可以行，一天八座都可以打。  
可见，根缺者由于过去的业障，他得不到修法的入场券，只能被无情地挡在佛法的门槛之外；根具者不仅可以随意进入，而且凭借自身优越的条件可以日日夜夜不断在法道上行进，真正堪称天之骄子，是世上功能最强的修法飞车，或者说修法的工具极其圆满，叫做“修法的根功德圆满”。我们应当如是通过思维获得定解。【前行3讲记2】

分别观想：

1. 我现在具足了眼根，我可以看到佛像、佛塔等三宝所依的色法象征，可以对佛产生恭敬心和欢喜心；我可以阅读三藏经论，对于自己不明白的地方反复阅读，直至消除疑惑为止。如果我不具眼根，我能够有这样的机会吗？
2. 我现在具足了耳根，我可以直接听闻上师和其他高僧大德的讲法传道，可以在电视和电台听闻讲法，也可以听闻师兄们讨论法义。如果我不具耳根，我可能有这样的机会吗？
3. 我现在具足了舌根，我可以诵经、持咒以积累福德资粮，可以在自己对于法义或修行有疑问时提出自己的疑问并得到解答。如果我不具舌根，我可能会有这样的机会吗？
4. 我现在具足了身根，可以很方便地依师听法，可以礼佛绕塔，可以打坐修行；如果我的身根有严重残疾，我可能会有这样的机会吗？
5. 我现在具足了恰好堪能的意根，可以思维法义，可以串习上师和祖师的心髓教导，可以发出离心，可以发菩提心，可以理解并证得空性正智。如果我意根喑哑，我可能会有这样的机会吗？

思考：

具足了如此殊胜圆满的根身，没有任何修法的障碍，我们应该对此十分知足了。作为正信的三宝弟子，没有必要由于贪心或者好奇再去追逐所谓的“神通”了。一般所谓的神通，也不过就是天眼通、天耳通之类，不过是五根更加敏锐一些，可以跟某些有天赋的旁生较一高下而已。即使是那种好像神乎其神的“他心通”，除多了解了一些别人的隐私和八卦材料，多增加了一些自己的烦恼和分别念以外，对于此生的解脱又有什么真正的助益吗？

是以六根具足的我们应该如祖师教导的那样“唯修欢喜”，以欢喜心，修解脱道。真正有了这种欢喜心，我们才会发自内心地珍惜此生根德圆满这个机会。  
  
  
3.3 难得之根德圆满相，应当用于何处？  
  
因为人身的脆弱，这么难得地根德具足的我们，寿命也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，此生的根德圆满也就过期失效了。如果我们堕入三恶道的话，来生连人身都不会有，还谈什么根德圆满呢？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）  
  
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】