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”: 只要我们落在这八无暇其中的任何一个，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”。

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. 环境圆满（生于中土）的观修  
  
第二个自圆满就是自己能够生于中土，亦即“环境圆满”。

对于什么是“中土”，嘉维尼固祖师如是说：

【所谓的“中土”，对此有地界的中土和正法的中土两者。

初者，通常说南赡部洲的中央、印度金刚座、贤劫的千佛成佛之处，空劫也不灭，而离大种的损害，而如空中的悬桶那样安住。据说，中间以菩提树庄严。对于金刚座为主的印度圣境的诸城市，称为“地界的中土”。

正法的中土者，佛的圣教法在哪里安住，就是指那里。此外的地方称为“边地”。因此从往昔佛出世时起，在印度正法住世期间，是“地界”、“正法”二者的中土。然而现在印度金刚座也被外道占据后，据说已无佛教，故是正法的边地。

此藏土雪域之地，往昔佛出世时，人类众生也没多少，而正法未兴盛故，共称为“边鄙藏地”。然后来人类逐渐次第出生，幻化的多个国王出兴于世。

其中拉托托日年赞期间，在房顶上降下《百拜忏悔经》，及泥像、印模等而获得圣法的开端。如同授记：“在第五代王朝时将会了知其义”，圣观音幻化的持国王相者法王松赞干布在位期间，派遣译师囤弥桑布扎前往印度，学习声明以及文字等后，于无文字的藏地创立文字，观世音的经续二十一部及玄秘神物等译成藏文。

依靠国王幻化的众多游戏以及大臣噶东赞护国的种种方便，娶汉地及尼泊尔的两位公主为王妃，迎请作为赠礼的本师代表两尊释迦佛像等诸多三宝所依，而修建大昭寺为主的镇肢、镇节等诸多寺院，从而树立正法的规模。

其第五王朝天子赤松德赞在世期间，将三地无与伦比的密咒大持承者邬金阿阇黎莲花生等一百零八位，迎请入藏后，建了桑耶不变任运大殿等身所依的经堂；敕令大译师贝若匝那等一百零八人学习翻译，而对印度圣境中若干兴盛的以经续论典为主的语所依圣法作翻译；预试七人等出家，建立意所依的僧伽等。如太阳显现般大兴佛法。从此直到现在，于圣法虽出现若干增减，然实际上佛的教与证的法未失坏而有故，是正法的中土。】

心要提示：

从环境上观察，处于正法中土与正法边地在修法上有极大的因缘差别，从而认识境圆满的内涵。

思考：祖师教言中非常重要的一点就是佛法的中土是会变化的，不是永远不会改变的。如地界中土也是最早的佛法中土印度的金刚座现今已经成为外道的地方，成为“正法的边地”，不再是中土；而原来的边鄙地藏区已成为最具影响力的正法中土。

宗喀巴大师在【广论】中如是说：

【言生中者，谓能生于四众弟子所游之地。】

益西彭措堪布进行了如下解释：  
所谓“生中”，即生在佛法的中土，也就是能生在有四众弟子游行的地方，而不是生在没有四众游行、没有贤圣的边地。《菩提道次第广论讲记二》

这里很重要的一点是：祖师着重强调了“生于四众弟子所游之地”，因为佛法的正法需要贤圣僧一代代地传递，有了四众弟子的环境才是真正因缘具足的学法环境。

3.1 从反面观察不圆满相  
生于中土是“环境圆满”，那些未能生于中土的众生又是处于什么样的不圆满环境中呢？

3.1.1 地理上的环境不圆满相

地理环境上的不圆满相即是八不闲暇中的边地众生相（蔑戾车）。再次引证益西彭措堪布的教言：

对于蔑戾车，需要从地方和法规这两点上产生认识。此处举出罗卡查等三十二种边鄙之地，以及“说损恼为法”等的法规。他们将杀害众生当成善行，如同世上的某些外道、邪派般，处于边鄙野蛮的状况当中。  
继而透过审视蔑戾车的内心、业行、生前死后的状况，就可以认定他们无暇修法。由于宿世一味地积聚邪恶因缘，导致这类人生于边鄙之地，共同熏染着一种邪恶的法规，当熏染成性时就处在不可开发的状态。因此，从蔑戾车的自性上看，虽然有人的外相，却不具足人的内涵。起码是住在人天善规上，才具有人的德行，才能保住人身，而蔑戾车的心识当中熏染上执持损恼法等的可怕法规、使相续不堪能的缘故，根本无法转入正法。  
蔑戾车的自性——所谓的野蛮、不开化是怎样一种状况呢？其实就是邪性坚固、不具善根，无法将心识牵引到正法当中。他顽固地按照邪恶机制运转着自己的心识，在心的屏幕上不会出现任何一个修法的念头或者修法的倾向，他根本不肯靠近正法，他只懂得排斥正法。  
再来考察他的业行。不难发现，他牢牢执持着父祖传留的各种恶规，丝毫不肯随顺安乐正道。比如娶母为妻、肆意邪淫或杀生等，这些根本不符合安乐法则、不符合因果正见，或者说与清净的随法行完全相违。如果没有首先辨明业的善恶以及所感召的果报、没有在内心深处对因果产生胜解，不可能平白无故地开启白法之路。然而，蔑戾车非常顽固地执著恶规，由此发起的所作所行完全与随法行相违背；他们特别擅长杀生、打猎等，一辈子当中只造罪业。  
内心秉持恶规、造下众多的颠倒罪行，却不曾行持真正对自他有利的随法行，由此看来，生前丝毫不具有法的气味和内涵，甚至不具有靠近正法的可能性。以这种心和业行的状况，他们死后多数是无间堕入恶趣，几乎全军覆没。从他整个的命运状况来观察，的确是无暇之人。【前行3讲记2】

如果生在边地等没有正法的环境，不必说内心触遇佛法，即使是外在看到一本经书、一个法偈都不可能，这就是环境上的糟糕情况。【前行2讲记1】

3.1.2 心理上的环境不圆满相

心理上的环境不圆满大致相当于八无暇当中的“心理环境边地众生”：环境中有佛法的存在，但是众生因为自己的业力而无法产生与正法的连接。

这又可分为两种情况：一是众生的身心耽著于世间法，完全为五毒烦恼所支配，对正法没有任何兴趣；一是外在环境中有佛法存在，但是外在环境中也同样有违缘存在，众生因此违缘而不愿或者不敢趋于正法和修行正法。

3.1.2.1 耽著世间法导致的环境不圆满相

还是引用益西彭措堪布的教言：

从内在的边鄙地来说，当今时代已经成为地球村，凡是邪观念过深的人，都属于近似的蔑戾车。譬如，信奉邪道，把打猎、射击、暴力视为功德，或者崇尚性开放观念，认为性伴侣越多越好等等。他们今生串习邪性坚固，心识不堪接受教化，成为“现代蔑戾车”。因为正和邪二者性质相反，邪性太重的缘故，无论如何都难以转入正法。  
蔑戾车的自性是有人的外相，却由于自幼偏离仁、义、礼、智、信的教育，而不具备人的心智与道德内涵。譬如，在许多现代人的深刻观念中，不仅不具备起码的五伦八德，反而是邪性的贪嗔痴猛烈，并信奉无因果、无道德，崇尚邪淫、暴力等等。邪恶的观念坚固成性，从而无法转入正法中。我们不妨审视：他们有修法的因缘吗？没有。他们只是整日整夜地造恶业，不断地增长烦恼，果报必定非常可怕。  
又譬如，在网上闲逛的人群，往往是陷溺其中、不可自拔。由于心灵深度中毒，就连正常人的人性、生活、交往等等都无法维持。这一类人将去往何处呢？会转生善趣吗？不遵守五戒的人，不可能得人身。佛法告诉我们，以五戒为根本，以积资作助缘，以发愿来结合，才可能得到暇满人身。  
如此看来，人类当中，处在正法之外——边鄙地的现代蔑戾车们数量众多。这与环境相对单纯的过去状况有所不同。以前的正法之地，会有一整套维护正教的规则，使人心也处在一种相对良好的教化当中；但是现在邪法的辐射度、传染度、蔓延度，以及人心邪性的辐射力、扩张力、发展力都非常大。网络时代，邪师说法如恒河沙，众生自身的邪行也是无量无边，一旦染上跟正法相悖的观点，往往是一辈子都被所谓的现代观念等邪规所牵制，难以转入正法。  
现代人对于竞技、杀生、造恶等的技术特别擅长，尤其从商业机制来看，人们为了赚钱不择手段，其中含有太多毒化人的技术。  
很多人从事宣传邪淫、暴力等行当，岂不是更可怕的现代蔑戾车吗？过去行非法只是自己一个人，娶母为妻只是一次性事件，或者用弩箭火药也只是杀几条性命。在科技发达的当今时代，如果要杀生，瞬间就可以杀死一大片。造邪淫业同样不可思议，例如，当今一些性解放运动的崇拜者，拥有一百甚至几百个性伴侣，他们肆意行淫。或者在娱乐方面，传播三级片等，蔓延的速度特别快，受染污者数目众多。试想，他们在多少人心中播下邪见和各种烦恼种子。  
还有一些同性恋者，他们崇尚一种邪文化，有自己的一套生活方式和所谓法规。由于随行恶规、与邪法相合，所以跟善行毫不靠拢。  
审视世上的各种观念、生活方式、人们内心所执持的规矩，就可以看出，很多都是属于内在文化心理的边鄙地而无法趣入正法。正法起码需要在善恶因果的法则上运行，起码需要具备做人的道德，而他们对道德不屑一顾。  
由此可知，现代的蔑戾车人群，没有一刹那修法的机缘。并不是世上没有佛法，也不是在网上找不到，而是他的心不肯靠近。我们把眼光放长远，会发现世上很多文化观念、生活方式等都偏离正法，一旦被长期熏染，必定变成人面畜牲——看起来是人的面貌，内心却如豺狼、猪、狗等三恶趣众生般恶毒而愚痴，根本无法转向正法。

3.1.2.2 环境中的违缘导致的不圆满相

索达吉堪布在说及环境圆满时，深有感触地说：

若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，也就根本遇不到佛陀的教法、证法，无法明辨取舍之理，如今已生在佛教兴盛的中土，故而环境圆满。  
如果是没有佛法的边地，恐怕连皈依的机会也没有，但大家现在生于佛法兴盛之地，这是相当幸运的。同时，你们处的时代也很好，要是在六七十年代，汉地也好、藏地也好，佛法遭受了惨绝人寰的毁灭，倘若生逢那时，很多人不会有今天的善根。  
给我传过许多法的金旺堪布，就曾说过：“法王如意宝和霍西的曲恰堪布，在整个色达，真是非常了不起的修行人。为什么呢？因为在六七十年代，很多人念观音心咒都特别害怕，但曲恰堪布每天至少看经书二十篇左右，一直没有间断过。而法王如意宝不但看经书，还冒着生命危险弘扬佛法。当时法王去放牧，弟子们也跟着到山顶去，找一些山洞偷偷听法，派人轮流在洞口放哨。我们附近的很多小山洞，都留下了法王当年最危险时传法的足迹。所以，即使在那种年代，这些大德对佛法的闻思也从没有停止，就这样从小一直到离开人间，以学习佛法、思维佛法、弘扬佛法的方式，完成了伟大的一生。”而金旺堪布自己，虽不敢说像他们一样，但在那个危险的年代中，也从来没有舍弃佛法。  
可是现在学佛的人，稍微有点“风吹草动”，就怕得不得了，派出所来登个记，从此再也不学佛了。听说去年有些居士在学习，突然有人来敲门，他们一个个惊慌失措，好多人都跑了，结果一开门——是来收水费的。其实，登个记又有什么？没什么可怕的！  
我们这些人，学佛的因缘真的很顺，处在这么好的时代中，每天可以心无杂念，无忧无虑地闻思佛法。从学《入行论》到现在，大家共同学习那么长时间，其实也没有出任何违缘。只是有些胆小的人，稍有一点什么，就提心吊胆、草木皆兵，这种人不要说经历十年动乱，就算遇到一点点障碍，也会让他退转的。所以，我们有了圆满环境的同时，也要靠自己，要观察自己到底是什么样的根基？一旦时代变了，或社会风气变了，会以何种方式对待佛法？这是值得考虑的。  
我特别喜欢看老修行人的故事，因为他们心里全是佛法，不杂世间八法，也不受政治、经济等社会因素的冲击，一心只想利益众生、维护佛法。藏地和汉地的有些老居士也很虔诚，在他们的世界里，除了佛法，并没有太多其他想法。可是现在新一代的修行人，整天为了钱财等奔波，虽说已经皈依了佛门，但学得不虔诚、不扎实、不深入。  
因此，大家要再三观察：“佛法在我心里到底占什么样的地位？”以前的高僧大德为求法而历经千辛万苦，看到他们的行为，我们很感动、很惭愧，现在拥有如此良机，只要自己肯修行，外在的环境算很不错了。索达吉堪布【前行广释16课】

思考：现在的大陆，从大都市到小乡镇，似乎都有佛法兴盛的迹象，甚至有人说学佛现在已经成为一种新的时尚。但是真正观察的话，情况并没有那么乐观。正像上师一直强调的那样，真正想学佛修行的人其实少之又少。

造成这种情况的最重要的原因应该就是对于世间法的过于执著。社会舆论对权力和财富不加掩饰的吹捧，权力和财富占有者们赤裸裸的炫耀，使得身具其中的人们都会产生一种焦虑感和不安全感，最终导致中国社会某种程度上变成了一个商业竞争的修罗场。设身处地去想，一个置身其中的佛弟子，如果不去追随这一潮流，肯定将会被周围的人视为怪物。即使自己可以忍受，自己的父母，自己的另一半，自己的子女怎么办呢？如果只是被动地部分去追随这一潮流，那么在目前残酷的竞争环境下，世间法和出世间法双双落空就是大概率事件了。

所以，在目前的状况下，即使没有索达吉堪布上师所说的后面那种不圆满相，大陆的大部分城市在某种程度上也都可以说是正法的边地，对于真正想修行佛法的人示现出不圆满相了。

3.2 从正面观察圆满相

上面是从反面观察，结论就是: 如果生于边地接触不到佛法，那么就不会有修行解脱的机会；即使生于地理上的中土能够接触佛法，但是如果外界环境有太多的违缘，也是环境的不圆满，成为修行人的障碍。

现在从正面进行观察：什么是具足了环境圆满？亦即“环境圆满”是如何体现的呢？

中土也有地界和正法两种，现在我们是处在正法中土当中，有很多教法的传授或者引导、指点等殊胜的因缘。万法因缘生，修法也不例外，它同样须要诸多因缘的积聚，稍有欠缺就必定难以成功。如今处在正法中土，所以是环境圆满。【前行2讲记1】

益西彭措堪布说：

环境圆满极其重要，有圆满的环境提供学习机会，就容易产生无边的利益。也就是说，具备如意宝般的人身航船，又行驶在法的海洋里，便有望一路到达正法的宝洲，摄取到无量的妙义。假使光有航船，没有法的海洋，则如被搁置在陆地上的舟船一样寸步难行、难以到达法的宝洲。再者，如全知麦彭仁波切在《辨中边论释·日光鬘》中所说，以圣法为所缘境，乃至书写、听闻一偈或行持十法行中的任何一种，功德亦胜一切世间善根。可见，环境的圆满对于我们有多么重要。

我们如今所处的佛教文化环境非常圆满，佛的小、大、密三乘教法都完整地存在。尤其是西藏佛教有着极其圆满的传承和次第，使我们有各方面闻思修的机会，有得到引导的机会，今生就千万不要错过。证法也尚未失坏的缘故，行者受持三乘戒律、修持世出世间各层禅定，以及发起种种智慧，上至彻证大圆满本性等等，这些都还非常圆满地存在于周围。我们置身于如此环境，应当了知极其圆满。

尽十方世界海，所有非正法的边鄙地在无数岁月中所做的世间善法，即使全部合集起来，也不如缘一首正法偈颂进行闻思修的功德。因此，具有人身宝，又遇到如此殊胜的环境，可谓是如虎添翼，又如香象畅饮大海水般，是极其殊胜的圆满功德。【前行3讲记2】

数数思维：

我们的环境里面有佛法，是第一层次圆满；

佛的小、大、密三乘教法都完整地存在，是第二层次的圆满；

能够得入金刚乘门下，有机会系统修学三乘教法，是第三层次的圆满。

正如前面所引用的祖师的教证，正法的中土是会随因缘而改变的。我们现在所处的温哥华无疑就是现今的正法中土之一：

A. 大温地区三乘教法兴盛，多有大德住锡，且多有高僧大德往来其间传法；

B. 身处大温地区的我们，以前世所积福德资粮等因及诸缘无不具足故，能够遇到如佛的大恩上师来温哥华传法并得入门下，这在所有的环境因素中是最为殊胜的；

C. 此地具有良好的社会保障体系，不会有太多的生存压力，一般不会为周围环境所胁迫以致身不由己。

D. 此地人文昌盛，主流价值观宽容、平和且具有极强的包容性，尊重个人的自由选择，社会环境不会成为修行正法的违缘；

E. 在温哥华，没有任何外在环境上的压迫和威胁来障碍我们学法修行，这也是一种心理环境的圆满相。

在当今的末法时代，能够具足如此殊胜圆满的学法环境，实在是太不可思议了，正如龙钦巴尊者所说，“犹如穷人获胜宝，怀疑畏恐是梦境”。对此，我们应该具有那种发自内心的欣喜，甚至会怀疑自己是不是在做梦，在梦中到了这么好的机缘和环境。

是以我们应该如纽西龙多祖师教导的那样“唯修欢喜”，以欢喜心，发悲宏愿，修解脱道。

3.3 难得之环境圆满相，应当用于何处？  
  
因为人身的脆弱，这么难得地生于佛法中土的我们，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，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】