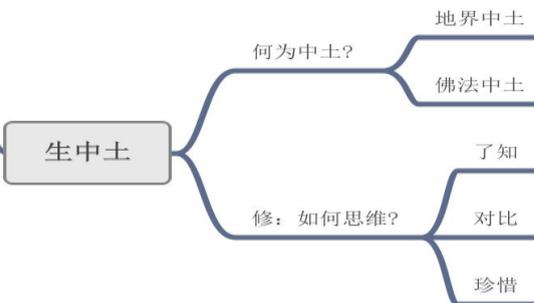
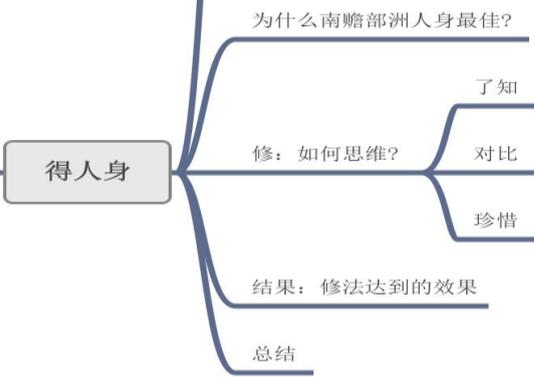
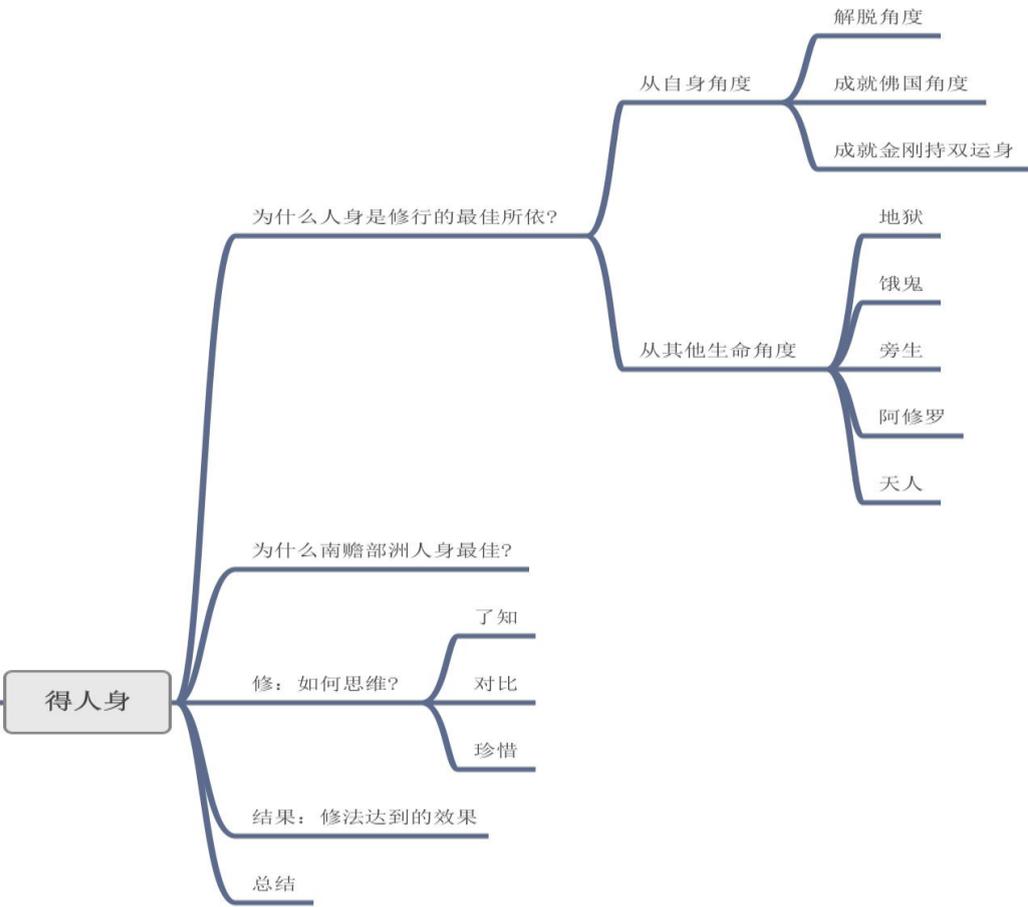
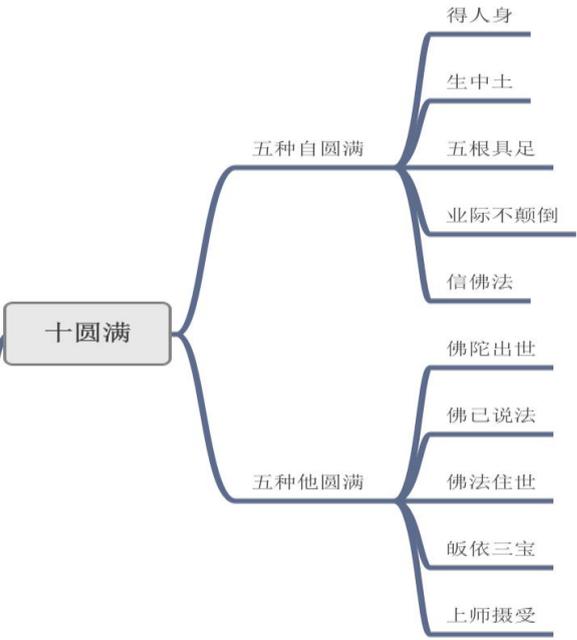


# 得人身与生中土



# 十圆满之得人身与生中土

## 十圆满

分五种自圆满与五种他圆满。

### (一) 总说五种自圆满

正如龙树菩萨所说：“为人根足生中土，业际无倒信佛法。”

“为人”就是第一个条件，即要转生为人；“根足”是要诸根俱全；“生中土”就是转生在有佛法的地方；“业际无倒”就是现在所做的不是颠倒的事业；“信佛法”就是现在信仰佛法，这就是龙树菩萨的颂词中的五种自圆满。在自身方面，首先我得了人身，不是其他有情，有智慧、慈悲等的高级心智功能；再者，生在中土正法兴盛之地。

### (二) 分说

# 得人身

得人身：人身我们都具备了。

为什么人身是修行的最佳所依？

所依”指的是身份。假设没有获得人身，就不能值遇佛法，如今得到了暇满人身，具足修法的顺缘，故而所依圆满。

为什么人身最佳？尤以南瞻部洲（即地球）人身最佳？

## 一. 从自身角度

重点在于唯以人身方能获得修习大乘的广大心力。人之可贵，贵在具有发展智慧的能力，此为余道众生所不具。

南瞻部洲为业力之地，人类造业，不论善恶，皆快速成熟，故南洲人身是最佳的的所依身。

下面再从以下三个角度说明为何人身最佳？

- ① 从能成就解脱的角度宣说
- ② 从能成就佛果的角度宣说
- ③ 从能即生成就金刚持双运身的角度宣说

### （一）从能成就解脱的角度宣说

从能成就解脱的角度而言，以有暇身能成办小乘解脱之因——戒定慧三学，故获得暇满人身具大义。

1. 从得戒角度而言人身具义。以出离心摄持的戒律，其余非人所依及北洲人身不能获得，唯三洲人身可获。

2. 从暇满人身能成就静虑的角度，说明人身具义。因此人身为所依可

新生四禅八定，三恶趣、无想天等所依身，则以异熟障无法产生新的修成。

3. 从暇满人身能最新获证无常等的角度，说明人身具义。因以人身能新获见道，然以色、无色界之上界身不能新获见道。

由此可知，依暇满人身能获小乘解脱果，故具大义。如佛世六群比丘中之邬陀夷，即依人身而获证罗汉果。

## （二）从能成就佛果的角度宣说

从能成就佛果的角度而言，获得暇满人身具有大义。因为成佛度众生所依的广大心力，唯以人身方能获得，故以人身极易圆满行持成佛之因——所依菩提心与能依六度万行，以余身则不能如此极易圆满地行持。如悉达多太子即依人身发起菩提心、成就无上菩提。

## （三）从能即生成就金刚持双运身的角度宣说

从能即生成就金刚持双运身的角度而言，获得暇满人身具大义。因唯胎生具足六界（空、风、火、水、地、智慧界），可即生现前双运身，而余身则不能。此根据为：若欲即生成就佛果，须依气脉明点等修习圆满次第的大乐智慧等，其余所依身则不具如是条件。如布玛莫扎与米拉日巴等，即依人身即生成就金刚持双运身。

总之，暇满人身是成办三乘菩提的殊胜所依。就究竟佛果而言，其因即愿行菩提心，而唯人身能引发此广大心力。其余天龙八部等虽有神通福报，诸根亦极具能力，然除少数者外，皆无法发起猛利菩提心；就小乘解脱而言，其因须具戒定慧三学，而唯人身能得出离心所摄之戒，人中北洲人身无法得戒，仅其余三洲人身能得，三洲中又以南洲人身最胜。此外，亦须依此人身，获得以第九住心入大地所获之修所成慧，乃至现证四谛而见道。天人之中除极少数欲天外，其余皆无见道可能。由上成立，成就圣道之所依，唯以人身最为殊胜。

## 二. 从其他生命角度

第一个条件就是“人身”，如果没有获得“人身”就不能值遇佛法，这里的“值遇佛法”是全方位的、全面地值遇佛法。

牛不能值遇佛法，狗也不能值遇佛法，这种值遇的意义只是结个缘，因为利益太少了。真正的值遇佛法是全方位的学习，只有人身可以。因为眼根、耳根、语言、思辨能力都具足且苦乐相当，如果苦太大也不行、乐太大也不行、太愚痴也不行，因此只有人身比较好。

比如阿修罗道嫉妒心很强，经常和天人战争；

天人太富裕；

旁生太愚痴；

恶鬼饥渴痛苦太强烈；

地狱经常寒热痛苦。

这些道修佛法的条件都不完备，只有人的条件最完备。人类的苦和乐是夹杂的，纯苦和纯乐都不行。虽说在人间不如意事情十之八九，但其实还是有安乐的。人有一个比较稳定的心态和身体，苦和乐都不是过于明显。苦不是苦到那种无法忍受的状态，乐也是乐一段时间后来一个打击，让你沮丧一下，人的苦乐是夹杂的。而且人的思维能够接受佛法，身心状态没有漂浮那么厉害。有些恶鬼道众生的心太不稳定，跑来跑去，根本没办法停下来。这些方方面面条件要都具足就只有人身是最好的。如果没有获得人身或暇满人身，就没办法值遇佛法。从修习佛法的五种条件来讲，获得“人身”是所依圆满，这个条件如今获得了，我们应该欢喜。

## 补充：普贤上师具体引导

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“‘唵嘛呢巴美吽’，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？

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。

●（和旁生对比，主要围绕人类与旁生的思维能力展开）

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“唵嘛呢巴美吽”，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，根本不知道“唵嘛呢巴美吽”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”。

●（和天等对比，主要围绕是否可以产生出离心，受持别解脱戒等展开）

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。别解脱戒必须要有出离心，因为天人太享受了，他不想解脱轮回，生不起这样的念头。

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。

“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

为什么说人间好呢？人间既有苦也有乐，苦也不是苦到像地狱那样，乐也不是乐到像天人那样圆满，在这种适中的情况下可以生出离心，逐渐受戒。别解脱戒的所依是人身，天人的身体不能成为别解脱戒合格的法器，所以他们自相续不具备获得圆满佛法的机缘。不能真实地获得别解脱戒，怎么修行佛法呢？非常少。虽然在佛陀时代，有很多天人从天上下来，在佛陀面前听法获得初果。还有一些人在人间得到福报，死后转生到天界，以天人的身份到佛前听法获得解脱，像《贤愚经》等经典中讲过很多，但仅限于佛世。这些也很少，这么多天人只有一部分，前世善根要成熟的可以获得解脱，其他的天人非常困难。

因此，在很多所依中，人的所依非常好，虽然我们的受用比不上天人，但是修法的身份远远超过天人。

●（和地狱，饿鬼，非人等对比，可围绕一其痛苦，二心太不稳定，跑来跑去，根本没办法停下来等展开）

饿鬼、非人偶尔有听法意乐，也想寻找善知识，但到了听法行列中，第一堂课来，第二堂课就很散乱了，他们的意幻身比人运动得快，一旦被外境诱惑，便会随之跑了，难以长期呆在一处听法，传承圆满的寥若晨星。其实，在任何善知识前，常有饿鬼种性的非人来听法，只不过我们肉眼看不见。这种现象，佛陀时代有，现在也有，即便是一般的辅导员或法师传法，也绝对有非人在听，这一点毫无疑问。但非人的传承跟人的完全不同，人的所依最适合闻法，故而，贤劫千佛均以人身成就，这方面有不共缘起。

### 三. 如何思维?

分三个阶段，了知，对比，珍惜。

我们的十个条件中，第一个是获得人身，我具备了这样的条件，因为我这一生当中是一个人，所以我又听经闻法，闻思修行的机会，也就是说，因为我获得了人身，所以我有机会学习佛法，有机会修行，有机会打坐，有机会成佛。那么这个闻思修，成佛，学习的主要一个条件是人身，这个条件我已经有了，但是这样子的条件是非常不容易的，这个世界上有多少众生都没有这样的条件，有无数的生命都没有这样子的条件，而我就有这样的条件。具体思维的时候，我们可以分三个阶段。

#### 第一阶段：了知

我有这样子的条件，但是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才有这个条件。（注：人身最佳，尤以南瞻部洲人身最佳。）没有这个条件的根本数不清楚，根本就是无数无数的生命，根本不是七十亿，无数的生命是没有这样子的条件的。没有这样的条件，那么这些众生他们没有办法学佛，没有办法听法，没有办法打坐，没有机会持戒受戒，没有机会修禅定，没有机会学智慧，这些所有的机会都没有。那么如果我是其中的一个众生的话，那我也跟他们一样，不会有这样子的机会。（要了解为什么人身是修行的最佳所依？）

但是这一生当中我有这样子的机会，这是非常非常难得的。了解思考的方向，以及思维模式之后，在这个基础上，大家自己可以展开去思考。

比如这一生当中，我没有这个人身的机会，我会是什么样子？我会有这样子的机会吗？有听经的机会，有打坐的机会，有学佛的机会，有念佛的机会

等等，这些都会有吗？

## 第二阶段：对比

我这一生当中有这样子的机会，有了这个条件，那么深深地体会到，这个条件是非常非常的不容易的，来之不易的。

## 第三阶段：珍惜

我有一个这么难得的这个条件，这么多的众生都没有的条件，我现在已经有了。那么有了，我就不应该浪费这个条件，不应该错过这个机会，我一定要做到人身有意义，我一定要努力修行，一定要自利利他，因为这么多众生都是没有这样的机会的。

那我有这样的机会，但是我也就是一个短暂的几十年当中有这样子的机会，以后我也不一定有这样的机会，也许以后我会跟除了地球上的七十亿生命以外的其他众生一样。再过几十年以后，有可能我也不会这样子的机会，这个机会我也就这么短暂的时间当中有，也不要以为我永远都有这样的机会。我死了以后再回来的时候，也许会有，这个不一定。如果我们这一生当中做的比较好，那这样子也有可能，生生世世都会有这样子的机会，但是如果在这这一生当中我们没有修行，没有学佛，那这样子的话，虽然这一生当中是有了，这是过去的福报，但是下一次有没有这样子的这个机会，特别特别地难说。很有可能这一次失去了这个机会以后，然后就再也不会有了，这个是很有可能的！

所以我就在一个短暂的时间当中，有这样机会的时候，我要赶紧去修行，要立即去修行！

## 四. 修法达到的效果

那么这个在我们整个学佛的过程中，它就成为一个强大的动力。有些时候，大家都是一样，都是人，有些时候业懈怠散乱，大家也都喜欢玩，不太想修行，这样子的时间一定会有的。这个时候呢，我们一想到这个人身很难得的时候，然后这就是一个很大的动力。因为这么一个难得的机会，所以我再忙再累再怎么样，也得要去修行。到时候一定会成为一个很强大的动力。

所以这些基础的修行，看起来很简单，但是它的作用，在我们整个学佛修行的过程中，它的作用是很大的。所以必须要修，千万不能忽略这些基础的修法。如果我们这些基础的修法不修，以后就不会有什么结果。

## 五. 总结

我们第一个圆满，获得人身，如上分三个阶段去思考。每一个思维的最后，就有一个结论，这个结论是什么呢？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，做到人身有意义，不能荒废人身。

# 生中土

生中土：有佛法的地方叫做中土，現在我們遇到佛法，經常可以聽聞佛法，所以「生中土」也具備了。

## 一. 何为中土？

法本里面所讲的最圆满的环境是指修行佛法的最好的环境，所以说这个环境圆满一定和修法的机缘有关。那么什么样的环境是修学佛法最好的环境？中土是最圆满的环境。中土分为两种：地界中土与佛法中土。

### 地界中土：

通常而言，在佛法当中安立的地界中土，是以印度金刚座为中心扩散的城市或者土地，被称为地界的中土。

### 佛法中土：

只有教法、证法兴盛不衰，才是佛法中土，而无有此二者的地方，只能是边地。

有的上师的观点是，有闻思修的地方叫作佛法中土。如果只是有几本经书、几尊佛像，叫不叫中土呢？不能纯粹叫中土，也不能纯粹叫边地。因为毕竟这个地方有一个所依。

其实中土就是一个比较圆满的环境。什么叫比较圆满的环境？修学佛法这个条件必不可少，如果没有生在中土，就没办法学佛。修习佛法要圆满才行，生于中土对学习佛法的机缘来讲，是最好的一种环境，因此叫环境圆满。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。

## 二. 如何思维？

分三个阶段：了知，对比，珍惜

### 第一阶段：了知

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。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。

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。

### 第二阶段：对比

边地中没有三宝，也没有佛法的存在，当然也就没有修行的概念。

生在边鄙地，从小熏习邪法，一生几十年当中不断地增长邪习气，崇奉杀生、偷盗、邪淫等等，在这种情形下就不可能遇到正法，也不可能使内心转入正法。在没有佛法的地方，不断地熏习邪法，最后内心串习坚固，失去所有趣向正法的可能性，内心当中不断地在累积恶业，后世恶趣痛苦的习气也是每分每秒都在内心当中不断地积累，而且根本没有忏悔。因此，他们中的多数人死后立即堕于恶趣，即便没有立刻堕恶趣，但是以后也会堕恶趣。

所以如果生在没有正法等三宝的边鄙地，没有佛教（佛法、佛的四众弟子、闻思修）、没有正知正见，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。这一生当中我有这样子的机会，这是非常非常难得的。了解思考的方向，以及思维模式之后，在这个基础上，大家自己可以展开去思考。

比如这一生当中，如果没有遇到佛法，我会是什么样子？我会有这样子的机会吗？有听经的机会，有打坐的机会，有学佛的机会，有念佛的机会等等，这些都会有吗？

### 第三阶段：珍惜

我们的心是有为法，有为法的东西是可以被因缘改变的，就看我们串习什么因缘。如果平时心经常串习世间的因缘，我们所看到、听到、思维、接触的都是轮回的因缘，那么我们的心就变成轮回的状态。如果我们在这个状态当中多思维法义、听闻、修行佛法，然后经常尽量多地把时间和注意力放在佛法上面去串习，那么通过这种因缘也可以改变我们的心。所以说我们的心是有为法，它是可以被因缘改变的，关键是我们要用什么样的因缘改变、影响它。

应生欢喜心，只要日日在闻思修的气氛中度过，就是人生的一种快乐。

## 思考题

1. 何为五种自圆满？
2. 为什么人身是修行的最佳所依？尤以南瞻部洲（即地球）人身最佳？
3. 在修行方面，人身与旁生最主要的区别在哪里？
4. 在修行方面，人身与天人最主要的区别在哪里？
5. 什么是中土？
6. 生边地有什么缺陷？为什么生中土是境圆满？
7. 我们现在所处的环境有闻思修吗？如何为自己创造更好的闻思修环境？