

十圆满之得人身与生中土

十圆满，是修法的十种增上缘，现在要观察自己有没有具备。

十圆满分为五种自圆满与五种他圆满。

五种自圆满：

1. 得人身
2. 生中土
3. 五根具足
4. 业际不颠倒
5. 信佛法

1. 得人身（所依圆满）

假设没有获得人身，就不能值遇佛法，因诸佛主要在人间施設教法。如今已经得到了暇满人身，所以也称为所依圆满。另外，要想如理如实修行真实妙法，转生为人是必备的先决条件。

诸佛主要在人间施設教法，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。

如今考量自身，已经得到人身，所以叫“所依圆满”。此“依”是指修法的所依。修法的关键是透过第六意识去辨别教法、抉择法义，之后通过心识和诸根来修道。而在人身上面有这些非常健全的修道机制，有很大的修法功能，所以说人的根身胜过十万个如意宝，极其殊胜。

就人身能遇到佛法，以及内心能真正得到法，或者从根身能运作起来修习三乘无量妙法的方面来看，它叫做“所依圆满”。“所依”指修法的依处或者工具，这一方面唯有人身具足圆满。譬如奔驰牌轿车性能良好，也就是说这种运行的所依可以奔行千万里，但它也只能起到运行、运载的作用。或者各种物质都有其本身的功能，会成为做某件事的所依。

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。

出自：[系列二. 大圆满龙钦宁体前行实修引导讲记一 · 暇满难得](#)

2. 生中土（环境圆满）

有佛法的地方叫做中土。若转生于佛法不兴盛的边鄙地方，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，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，所以是环境圆满。