学法的自缘圆满（入圣教门）观修

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】  
  
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他圆满的修习轨理  
  
【如颂云：“佛降说正法，教住随教转，为他心悲愍。”若不生在佛出世的明劫，尚且无有法的名字，而今值遇佛出世的时劫，故导师殊胜圆满。佛虽出世，若不说法仍无利益，而今佛已次第三转法轮，故圣教法圆满。佛虽说法，若法隐没则无利益，而今圣教住世期尚未时满，故时节圆满。虽然圣教住世，若不趣入仍无利益，而今已入圣教之门，故自缘圆满。虽已趣入，若未得助缘善知识摄持，则不知法的真实性，故得彼摄持即是增上大悲圆满。此五者需观待他缘而具足，故称为“五他圆满”。】  
  
  
心要提示：  
以“他圆满差别”为线索而打通理路、把握大纲：  
1、由“他”应知，自他因缘和合才能出现修法，“他”不可缺少。这又需从正、反两方面了解，具有他圆满能成办修法，没有他圆满不能成办修法。  
2、了解“圆满”的涵义，也需要从正、反面推究：在缘起上有这一项会发生什么结果，缺失这一项会发生什么结果。  
3、对于“差别”应当了知，圆满是由各分因素组成，其中每一分特定的圆满相是什么，特定的理由又是什么。  
就因缘观察，必须自、他双方因缘聚合才能成办法行，仅靠自方，或仅有他方都不成，所以在自圆满之外，还要抉择他圆满。他方是导师、法教、时节、自缘、大悲的启发力量、摄持力量、增上力量等，这些跟自身的佛性配合，才能出现种种法行。  
其次，“圆满”的涵义也显示出，要成办法行其实非常不容易，尤其从一名初学者逐步转心、趣入圣道，由外到内再到密的层层转入，就需要具备无量无数的因缘，才有可能成办；倘若因缘不具备、有所缺少，法行就无法开展，或者只能开展一部分，或者出现种种障碍。  
以理智不难见到，万法都是缘起的事相，法行也同样不例外，必须因缘恰好和合，否则便不可能成办。譬如，火绒、火燧、火石等因缘如果没有全部和合，火便无法燃起；同样，成办法行的因缘有哪些，全部具足才能叫做“圆满”并堪为修法的根器；反之，有所缺乏即不圆满，果法也就难以出现。  
**以上都是教导我们要理智地审视当前因缘，并且如法地调整心态。已经具备的，应修欢喜与珍惜；不具备的，需要马上积聚它的因缘，并提起一种忧患意识、运转起如理的心理状态，才能摄持自心归向法道**。如果缺少这些理智的观察，心就如同任性的孩子，懵懵懂懂、胡作非为，或者肆意浪费时间，甚至跑入非法道中。因此，为避免这些，我们需要透过思维来观察、调整。  
还应当了知，“差别”表示缘起分上有各层面的他圆满因素，总括为五类：导师的圆满、法教的圆满、时节的圆满、自缘的圆满和增上大悲的圆满。  
圆满的相如何呢？需要通过正、反面的对比：不具足这一条件会出现何种极端缺陷的相；具足这一条件会出现何种极度圆满的相。对比之下不难了知，缘起上的缺乏必然不能一路顺利地开展法行。如是在现世的缘起上要理智地观察、认定修法须要哪些方面的圆满。  
对于每一引导，我们都要首先了解法轨大纲的内涵，之后进入普贤上师的具体引导，来细分地了解其中关键，再结合到当代人乃至自身上来纠正观念、调整心态，并抉择自己未来生命的方向。  
在他圆满中，法教是他方提供的极圆满的修法顺缘，我们在具备这一条件的同时，要注意从反面领悟到圆满的内涵。圆满是针对缺陷而言，缺陷则意味着一无所有，因此，对于难得而自身已得的他方圆满，我们一定要珍惜。【前行3讲记2】  
  
五他圆满是指他方提供的修法顺缘上的圆满。我们应当以长远的眼光，了知学法不是只凭自己，而是还需要非常强大的时空因缘。【前行2讲记1】  
  
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. 自缘圆满（入圣教门）的观修

3.1 何谓自缘圆满（入圣教门）

对于他圆满的第四个“自缘圆满”，益西彭措堪布上师说：

第四自缘圆满。虽然教法尚留于世，如果自己缺乏趣入的信心，也仍然不得利益。譬如世间多数都是无暇之人，即使佛法尚在，他们也毫无信心，根本不肯趣入。由内心抗拒佛法的缘故，对于他们来说，无异于佛法已没。相比之下，我们对小乘、大乘、密乘各种法都具有信心，欣乐趣入佛法，是自身的缘分上极其圆满、极其稀有。这也必定是由于过去在诸佛面前种下过诸多善根，否则不可能以信心来趣入。  
世间的凡庸之辈多之又多，他们只知道欣求现世享乐、饮食男女等，但信入甚深正法的确要有非常深厚的善根。有些可怜的无善根辈，连人天善法都难以信受；而有些只能信受人天乘法，更深一层的出世法他就没办法相信，是属于善根较浅；有些虽能信受出世法，但仅限于小乘法，例如当今的一些小乘行者；还有一些只能信受三阿僧祇劫成佛的渐教法门，对于圆顿大法则难以信受等等。由此看出，各自在缘分上有很多差别。从总体而言，我们能够信受小、大、密三乘法门，是自身的缘分非常圆满。[前行2讲记1】

我们可能会想当然地认为，我们早就已经皈依佛门，也做过一些善事，有过一些基础的闻思，应该算是已经入圣教门了吧？

上师就如禅宗祖师大德接引学人一般，让人先是如沐春风，沾沾自喜，接下来却是猝不及防，当头一棒挥下：

**对于“入圣教门”，下文有严格的鉴定：就出世法来说，自身有出离心才算进入圣教门；有菩提心才算进入大乘佛门等等。**

好吧，我们必须要承认，就出世法来说，我们还没有入圣教门。

接下来，就是要自己对照检查一下，自己离上师所说的入门到底还差多远？

3.2 “自缘圆满”与五自圆满中“正信圆满”的区分

五自圆满和五他圆满中的前三个都是从自身所具因缘来说，但是后两个则都兼具自他两边，到底是“自”还是“他”，对我们初学者或许会引起一些困扰。

益西彭措堪布上师对此开示说：

再者，此中关键是分清自他。圣教住世属于他缘的圆满，也就是教法完整无缺地存在于世间，然而自方的因缘中如果没有具足信和欲，就不会踏入教门，如此一来，有圣教也等于无圣教。以两个譬喻来说明：第一、太阳出来或隐没，对盲人见色法没有任何损益。因为对他来说，面前永远是黑暗，即使太阳升起，他也没增加什么；太阳隐没，他也没减少什么。但对有目者来说，就有极大影响。太阳东升，他就能见到万法，并开始白天的种种运作；太阳一旦西落，他也会陷在一片漆黑中。  
意义：对于具有信心、欲乐者来说，圣教日轮的住世和不住世有极大影响。圣教住世，再结合自身的信心和欲乐，就有机会纠正自己的见解、行为，有机会见到世俗、胜义一切法的本面，从而趣入真正能得利乐的法道。其中的“益”和“损”即是：有教在、具信心，便能趣入并得到极大利益；无教在，即使有一分善根，也不过是枉然。从中可以看出，对于他们而言，圣教住世非常重要。  
如果自身有信欲，是他圆满中的自缘圆满；如果自身没有信欲，则他圆满有所空缺，或者说根本不具因缘。【前行3讲记2】

根据上师的开示，我们可以作出如下辨析：

第一，无论是意乐圆满、正信圆满还是自缘圆满和增上大悲圆满，都是兼具自他两边。譬如，意乐圆满也是对正法的意乐，不然就是业际颠倒；正信也必须是对正法的正信，不然就入于邪见了。

第二，此数圆满相兼具自他两边而又分立于自、他不同的阵营，是因为侧重点的不同。这可以从能、所不同功能的角度来理解：自圆满侧重于能依、能信，是从主体的角度来看；他圆满侧重于所依、所信，是从客观的层面来说的。

第三， 正信圆满与自缘圆满最主要的区别就是侧重点的不同。正信圆满强调的是主体必须具有坚定的信心，不可以有任何狐疑不定，但是信心的方向则必须是正法中的教证二法。自缘圆满强调的则是正法或教门就在这里，虽然“自方的因缘中如果没有具足信和欲，就不会踏入教门”，但是重心还是在于佛法或圣教门上，是从圣教的法度和修证方面来立足的。正如一副广传的对联所说，“天雨虽宽不润无根之草，佛门广大难度不善之人”，必须立足于“佛门”二字来进行衡量。

3.3 从反面观察不圆满相

如果缺乏自缘圆满，内心便无法取到教、证为体的正法。因为没有信欲，也就不会以闻思来了解教法，不会在心中领纳正法，不知道教法为我们所指明的生命途径，当然就更谈不上以自身的修习来实证佛法。如上所述，教法的责任是为我们指示该如何行进，会到达哪些地方，会出现哪些利益等；证法则是按照教法的指示力求现证，也就是在自身上去实现如是法道、出现如是功德、证成如是果位。如果不以信欲为前提，就是连门槛都无法跨入，叫做“未入圣教之门”，这种人根本没有法缘；具足信欲，才可能开始主动地“入圣教之门”，称为“自缘圆满”。

3.3.1 我们为何一直无法真正进入圣教门

普贤上师开示说：  
  
【又虽然圣教住世，但若自己未入圣教之门，那也像世间虽然日出，但对于盲人无丝毫损益；或者已到海边，自己却不饮水则不遣除干渴一样，自相续中取不到教证二法。此入门也有：仅为息灭现世的病、魔等，或仅怖畏后世恶趣之苦，随后入于圣教，但只叫做“救怖畏法”，即不能真正入道；再者，仅为求现世的衣食等，或仅力求后世人天乐果，而入圣教，但仅名为“求福报法”。】

以下解释“不能真正入道”六字的涵义。

“不能”是指在缘起上不具备。也就是：一、不具备胜解信；二、不具备欲乐，因此不能趣入于如是法道。“真正入道”，是指入解脱道、入真实离苦得乐的道。修道的目的即是成办离苦得乐，而共世间道只是暂时性、非真实的道，暂时离开苦苦，后来仍会出现，不叫真离苦；暂时得到乐受但后来又失去，不叫真得乐，因此不能称为真实入道。  
为什么“不能”或不具备缘起呢？没有看出轮回法的实质或自相即苦，没有认识到自己是一直毫无实义地在三苦中流转，于是无法生起对解脱道的胜解；胜解既然不具备，也就不会生起欲乐；不具备欲乐，内心就不肯踏入佛门一步，因此是“不能真正入道”，意为他不具能力。

如果没有产生见解，就往往会表现为内心无能、不堪入道。即使他人再如何督促，自己也无动于衷，这就是所谓的“不堪”。  
譬如，假使对某人说“你应当断恶行善，不能这样做”，他的自我马上就会跳出来：你凭什么骂我？你凭什么不承认我？你为什么找我的麻烦？你是不是想要控制我？这就是残废一般的“不能”，是内在的机制、能力尚未被开发。

内心上的各种发展都需要首先建立理智的认识，彻底看清并肯定、确认了未来的路途，才能使心愿意由此起步，这就是欲。相反，强迫或者勉强的灌输根本无法发生作用，尤其是当代人在行善方面更没什么能力，听到劝说后基本无动于衷，即使不得不做，也是惧于师长的威势力量，怕受惩罚或丢面子，但过后仍是老病复发，不肯再做。他的心像是一潭死水般漠然不动，根本没什么欲。原因是在认识上一片空白、非常愚蒙，这才是根源。

假使没有暇满思维的辅导，自己也没有用心学过，那么当他人说“你这样浪费时间是一种罪恶”时，很容易马上感觉自我受到羞辱而愤怒：凭什么骂我？凭什么整天批评我？以过去邪恶习气的熏染，他认为自我根本不应该受到批评，认为自己的行为理所当然，还会用各种理由维护自我：我做不到，我是个人，我还要享受现代生活，你怎么能剥夺我的上网权、娱乐权、聊天权、生活享受权等等，他马上会反弹。这就是不堪能。  
对于当代人来说，修持前行其实非常困难，与过去相比，复杂程度增加了好多倍。我们要意识到这一点，并由此更加奋进、更加努力。如果说容易，其实根本不符合现实，很多人内心的邪机制太多、错误观念太多而不易理清，必须要逐渐瓦解。这些根深蒂固的邪机制，也许在过去说一句话就能瓦解的，现在就必须在方方面面密集地轰炸，使他内在的观念系统松动。因为其中的“堡垒”太坚固，一个“炸弹”根本打不开、击不破。总之，能不能有力地把触角伸向内心深处，来进行彻底地瓦解，这就是我们面临的课题，是每个人要在自身上实地去做的事。

思考：

“一、不具备胜解信；二、不具备欲乐”，所以就不是真实入道，不算是真正进入圣教门。益西彭措堪布上师所说的这个标准没有半点含糊，也让我们这些觉得自己马马虎虎已经算是入了圣教门的人汗如雨下。

我们在观修自圆满时，已经很清楚自己离真正的意乐圆满和正信圆满还有距离，那么现在也就必须老老实实承认自己不具备自缘圆满了。

真实入道，要求的是真实的出离心，不再贪执于现世，也不再散乱于来世，唯求解脱。可叹的是我们这些凡夫俗子总是摆脱不了希望甘蔗两头甜的心态，总是希望世上有“不负如来不负卿”的两全法。存有这种侥幸心态，又怎么可能生起真实无伪的出离心呢？

对正法的胜解信和欲乐是修行修出来的，不是用嘴巴说出来的。

3.3.2 外围入门仍非真实入门

如果不以信欲为前提，就是连门槛都无法跨入，叫做“未入圣教之门”。

“真正入道”，是指入解脱道、入真实离苦得乐的道。修道的目的即是成办离苦得乐，而共世间道只是暂时性、非真实的道，暂时离开苦苦，后来仍会出现，不叫真离苦；暂时得到乐受但后来又失去，不叫真得乐，因此不能称为真实入道。【前行3讲记2】

本文严格地点明了什么是外围入门，不算真正入道，以及什么是真实入门、什么是起点，以此使我们明确当前的方向。

**首先是客观地认识到自己尚不属于入道者，而不可定位太高，因为求解脱心、出离心尚未生起。**为什么没有生起？因为自己尚未认识轮回无实义的真相。为什么没有认识？因为没有如理如量地经过四部退心法思维上的他引导和自引导。内心没有去了解、抉择、思维，就不可能产生认识；没有认识，就不可能放弃一切而专求解脱。如今在暇满的引导当中点明这一要害，就是让我们理智地辨别什么是无暇，什么是有暇，什么状况是在门外，以及如何才能转到门内等。这些是需要我们多次地努力，而不是凭空标榜自己已经获得暇满。  
在入门方面，我们要了知外围和真实的分界点，就要看清脱离怖畏和求人天福报等这些世间法毫无实义。如果落在这两种世间心态中，根本不算入于不共圣教门，只不过是要利用佛法来实现一些世间愿望而已。上文讲等起时是把求现世列为不善等起、从下士开始是属于善的等起，然而此处更进一层来说，入圣教门已经超越了共下士道。这也并不是仅凭虚吹就能超越，而是必须通过四退世心来逐步完成。

要想超越外围、直入内道，首先需要认识什么是外围、什么是内道。从心上来观察，如果自己生病，或遭魔祟，或工作不顺利、生活很贫穷等等，于是想远离这些现世怖畏，或者害怕后世堕恶趣的痛苦而入圣教，就只能算是外围入门。即便是以信心入，也只能称为“救怖畏法”；即便是利用圣教法来脱离世间暂时的怖畏，也不能彻底截断苦流。这并不表明圣教缺乏功能，而是因为心量太小、只希求当前一点微小的利益。等起严重受限的缘故，导致缘起只能落在遣除此世和来世的怖畏上，而不会达到更高的层面。他连出世间道的一分边缘都沾不上，更不用说是入真实之道。  
由此可见缘起的厉害和决定性：内在心的走向如何，即胜解如何、欲如何，就会在相应的道上运转；缘起是如此，也就只会实现相应的一分果，其他不会实现。所以只求暂时脱离怖畏，结果不可能是彻底截断轮回大苦。从究竟来说，就如同病根没被截断一样。  
上文讲述“病人想”是要认定“自身从无始以来，在此轮回大苦海中，犹如病人，为因三毒及果三苦所逼恼”，以此透出整个轮回的病相，是自相续被因三毒、果三苦的大病所缠缚。如果未能在根源上断除，只是暂时好转，过后便又复发，哪能算是“决定胜”呢？“决定胜”必须是截断苦根，去除我执、三毒，从而彻底断绝苦果、息灭三苦。它是一向安乐，断苦以后不会重新发作，得乐以后不会失去，这才叫做真实的道。其他让人暂时缓解痛苦，暂时得些乐受的，过后都必定退转。因此，如果眼光不深透，看不到轮回实质，只是觉得目前很苦、暂时很苦，我一定要找到更快乐的，那么以这种短浅的见解与欲求，所追寻之道必定不究竟，苦息后定会仍然滋生，以根源未断的缘故。

再说求人天福报，其中又有两种层次。最短浅的眼光是只求现世衣食丰足等，根本无法真实入门。譬如，多数人都希求自己有钱、有享受、有名誉等等，而且他们的口号看起来冠冕堂皇，其实只是使用虚假的现代概念去包装，是魔用来引诱幼稚人的说法而已。当今的思潮、学说等，大多数是不合乎人天善道的邪恶教门。后台是学说权威，前台是层出不穷的现代概念、各种欺诳性的说法，我们不应当以为这些只属于各大宗教、门派等的过失，而更应当认清多数现代学说的本质。  
只要稍具佛法正见，就不难看出很多说法都是在鼓吹煽动人们的现世追求欲。他们把衣食享乐等定义为最现实的意义，似乎得到它就实现了真正的幸福。然而，求取衣食享受、生活的品味、自我价值的实现，以及荣誉、地位、事业、爱情等等，不过是尚未入道的表现，在缘起上属于最劣的、不善的层次，由此发生的业也多数是非福业，从缘起走向上看基本是往恶趣奔。  
第二种层次是欲求来世人天乐，他们的心眼比前者稍为开阔些，不再渴求现实功利，不再属于庸俗的功利主义者或享乐主义者，而是一心行持人天善道，由此入于“士”的行列，具有一种为道的情怀，只不过“道”的层次较低，还不属于出世间道。换言之，比上一种人的眼光稍远，但仍然限于希求人天福报。  
其实，人天福报并非真实安乐。比如，其中的乐受是坏苦，舍受是行苦，这些都注定无法久长。福业、不动业的力量一旦消失，马上又转入苦苦，无论如何都转不出这一大苦轮。依此所得到的乐是暂时性、很快消失的缘故，不算作真正的道，只能算是共道。虽然自心转入善的一分并得到“士”的名称，但以通达苦谛的深远眼光来看，不难认识到它是苦的自性。其中，无论现世乐还是来世乐都不是真乐，如果没有这种认识，仅以内心错谬的定义而盲目求取，就只能发生不入轨道的欲求和行为，也就是仍然不算真实入道。  
此处所说“求人天福报”，藏文中是“善愿”，但按照汉语习惯，应当调整次序表达为“愿善”，即想求一点好处。汉文化中说为“求人天福报”就比较准确。在求人天福报中，更短视的是求现世福报：我做人时要过得好，身体健康、丰衣足食、爱情美满、家庭幸福、事业发达等等，完全落于现世法的机制。当今世间的大多数人，无论尊卑贵贱，几乎都是这种运转方式，如果他们的观点正确，我们也须要跟随他们，那么，请问佛教还有什么超越之处、有什么高明之处呢？也许有人认为：我们要跟上时代的理念，要跟时代接轨，我们也要拥有现代的生活品质，要有现代的观念、语言、思维方式等等。然而，以深远的眼光，从根源的等起，从缘起的走向上去判定，这种自以为是的进步恰恰是退步。  
不仅希求此世人天福报不是真实入门，而且希求来世人天福报也不是。汉地古德常说，求来世福报是三世冤，譬如，强调净土信愿的同时，指出丝毫不可希求来世人天福报，以免使自心的缘起运转于彼处，使善根成熟，实现于彼处。此世修善；来世得福，得福时又迷失自心、造下恶业；于是又堕入恶趣，这种“三世冤”又有什么意义呢？宁玛派的前行法同样是在最初就指出希求人天福报并不究竟，两种说法一致无违。  
因此，我们应当认清，如果怀着求取此世或来世人天福报的动机而发生欲乐，将趣入圣教作为实现目的的门道，结果发现圣教中也有共世间道的说法，于是以修善能得福这一层面的见解、欲乐而入教门，就只能叫做外围的共入门，不算是真实入门。【前行3讲记2】

因为本法的要求是真实入门，所以即使外围入门，“外围之门是共通的，是与世间善道之门相似，但只有更进一步深入佛教内道之门，才属于不共的修道士”，所以仍非真实入门，还是不圆满相。

3.4 从正面观察圆满相

3.4.1 何谓“真正入圣教门”

什么才叫做真正入圣教门呢？普贤上师如是说：

【若了知轮回中一切都无实义，随后力求解脱而入圣教之门，则叫做“抓住了道的开端，入于圣教门中”。】

具足信欲，才可能开始主动地“入圣教之门”，称为“自缘圆满”。

其中又有多种层次：对于教法的信和欲达到何种程度，就入于相应的一道门中；每道门中又有不同层次，有外围的、有真实的；真实当中也有外、内、密，有越来越深入的途径等等（从下文的抉择中不难看出，这些都取决于信欲）。我们此处只从两重来说：一重是外围的入门，一重是真实的入门。简别清楚以后，应当了知本法的要求是真实入门。

祖师认可是“抓住了道的开端，入于圣教门中”，“道”是真正的道、解脱的道，是真正能成办离苦得乐的不共道。**说离苦，那是彻底地离苦，不会再发生；说得乐，那是一得永得，再也不失去，因此叫做真正的道，是从四谛见解上开启的出世之道。**  
既然说真正入圣教门的标志是抓住了解脱道的开端，那什么叫做是“抓住了解脱道的开端”呢？透过四部退心法的思维抉择，看到轮回的一切都毫无实义，根本无法离苦得乐——以为已经离苦，但过后不断地“病发”；以为已经得乐，但后来不断地失去，直至完全陷入痛苦。“无实义”，是指没有芝麻许的实义，因为不断以我执的力量起惑造业，结果无非是一苦再苦。  
试想，为了一个子虚乌有的“我”而不断求取，并换用用不同的套路方法，都是在根源上认为有个“我”，一定要为“我”好。有什么实现自我的途径呢？原先傻乎乎地以为世间的一套说教正确无误，然后去寻求，但求来求去都发现只是一场空，全部是苦性。再到圣教门中左看右看：这里有什么安乐疗法？有什么实现自我的方法？他以为使用其中共下士道的方法就真正能实现自我，以为修习其中方法就能真正远离怖畏、得到福乐，或者说以为能真正有利于自我。  
殊不知，这只是他观念上的错误。只要是为自我，就必定落入轮回，而所有轮回法都毫无实义，绝不可能对自己带来利益。虚妄执著心发生的各种心态表现、行为造作，全部落在惑业苦中，落在生死轮中不停地运转，这种轮回集谛大病的虚诳、迷惑状态，怎么可能具有实义？我们应该认识：不能再如此疯狂下去，不能再维护虚假的自我，不能再为它做什么了。  
要紧的是，我们一定要从苦谛、集谛的大病中解脱。也就是从果中解脱、从因中解脱。最初认定有个“我”，由此变现了一个虚假的我的身相，有了一世又一世“我”的出现，五取蕴接连不断地轮转，这种状态让我们受尽折磨！要想从果上彻底断除生死轮回、寻求解脱，就要彻底断除根源的我执。各种自作多情——为“我”喜、为“我”忧、为“我”嗔、为“我”慢等等的病根子无非就是认为有“我”，这些愚痴、不正常的烦恼状态连同由此出现的冲动、追逐等疯子般的行为，都必须要尽快停息。  
同时，应当希求获得断除一切苦和苦因的涅槃——解脱的利益。这种力求解脱的欲乐，使我们丝毫不去羡慕轮回中的圆满。**四种退心法修得彻底，就能将一切羡慕的想法全部断除，对世间法的毫无希求，一心只求解脱，即“力求解脱”。  
内在发展出如是见解和欲乐后，才可能具备踏上解脱道的充实的力量。一旦遇到正法马上如饥似渴地学修（此处“正法”都是指解脱道以上的佛法）。由此掌握道的开端，踏上解脱道的起点，就叫做真正入于圣教之门。**或者说，原先不过是在门外打转，思想不比世间人高明多少。世间人求名利，自己也求名利；他们用非佛法的手段求取，自己用佛法的手段来求取，但在等起或发心上并没有一高一低的差别，求来世福乐也是同样的道理。如此一来，与其他外道或世间学说有什么差别？有什么高超之处？无论是他们用佛教以外的法，还是自己用佛法来祈求，在求来世福乐的想法上都没有更高尚的动机或志愿。

然而，如果我们透过四部退心法，或者对四谛中苦谛以上教法产生深刻透彻的认识，从而发现轮回无有实义而超越他们的见解。因为我们希求解脱的志愿、观念、欲求，世间人连做梦都没梦见过；所行持的道也不是任何人天共道可比的佛教不共解脱道。由此入于三乘解脱之门，踏上真实道的起点，即所谓“入圣教门”的涵义。

3.4.2 入圣教门是解脱道的真正起点

本法要求学人迅速趋入解脱道，放下一切世间琐事，将内心打扫得干干净净，不再追逐现世和来世的世间利益，所以此处特别区分了外围入门和真实入门。也就是明确指出**求救怖畏和求世间福报，都只是在门外打转，仅属于外围入门；只有了解到一切轮回法无实义，从此以一心希求解脱的动机来入道，才叫做真实入门。**因此本法的结构是：以四部退心法为前驱，即入门前的预备修心；共同前行全部过关以后开始依师、念解脱利益，一心求解脱；之后进入内前行，从皈依一路深入，都是要接近大圆满正行之道。它的步骤需要简练而不可延缓，目标需要明确而尽快将学人引入解脱道，我们应当如是定位本法的特点。  
什么叫做道的起点？什么叫做入门？其实就是看清楚轮回无实义而发起求解脱心。从一方面来说，退出了求现世和求来世之心；从另一方面来说，一心力求解脱。他在心态上已经放下对世间法的一切追求，只为求证本性之道，这时才算是进入了内前行。之后便可以依从善知识的指导而一路修习皈依、发心、积资净障、上师相应法等等。  
按照本法的要求，祖师直接指出入教门就是入解脱道，以此作为起点，一心趣入于小、大、密三乘出世间道的内涵。又由于本法是快捷之道，需要便于连接的缘故，不会分成很多部分，对于根器成熟者，皈依当中是将外、内、密、极密几层都讲述出来；修菩提心，也要求显密二乘的发心一并发起；积资净障，也是结合金刚乘之道来进行运转；之后一心跟上师大宝相应。根器堪能者依靠如是直捷、快捷、简练的步骤，才能速疾进趣，否则，如果本法过程繁多，势必导致进程缓慢。  
四部退心法如何息灭求此世、求来世之心呢？无非是认识到轮回无实义，其中的核心即是因果。也就是从现前、来世一步一步去思维、观察，逐步看到人心是如何动转、后来结局如何、是否有实义等，最后发现完全是在苦轮中流转。彻底认清以后放下一切，来真正修习出世之道，如是充分准备、一心趣往解脱，叫做“抓住了道的开端”，从此进入圣教之门，以全身心的投入来修习三乘一贯体系的菩提深法。  
需要注意的是，“入圣教”指入九乘教法，如果没有出现对解脱道的信心和欲乐，而全部是为解救怖畏和获得福报，那么无论修持九乘中哪一乘法，都决定是解脱道以外的事。之前讲三殊胜或等起时也再三强调，在缘起的端点上，没有信和欲就发展不出等起，没有解脱的信和欲就不是在解脱道上行进。无论形式上如何精进，实际都不可能趣入真实的正法之门并产生效果，因为缘起上已经不对路。  
要想创造缘起、生起胜解信和欲乐，四部退心法正是入门前的准备。当认识到一切轮回法毫无实义时，就是对解脱道生起了胜解信，继之而来的欲乐是一心求解脱，具备了这两者，就是具足了行解脱道的等起，之后才能进入内前行。也就是说，以此修量才能入门、进入内前行出世道以上的修法；否则，没有信和欲的内心，无论如何精进于九乘圣教，都不可能入门。缺少了等起，也就缺少了缘起的起点，起心动念全部落于道外，再如何运作也不可能带来预期的效果。由此可见，修习外前行的重要性和它的目的，就是发展解脱道的信和欲，或者说出现出世道的等起，否则不能入于圣教之门。

3.5 以缺失相对比圆满相

此处圆满和缺失的比较，着重在于“真实入门”这一点。假使能够看到轮回无实义而希求解脱，那么对于老师教授的三乘解脱法，他都会乐意修习、乐意随教而转。他能认识到自己是轮回中的严重病患，因而自然具有一种主动力。老师也认可他的条件圆满而甘愿投入各种师资力量。由此，他缘方面都能够圆满地运转，原因就是他具备了最初的信与欲。  
假使没有真实入门，没有主动踏上道的起点，那的确是很大的缺失。看起来好像在学修种种善法，实际多数是满足虚荣心，想用一种名声来装饰自己；或者想得到地位、供养的财利等，这些人的内心统统尚未入门。说起来好像在学九乘教法，实际内心求的全是消灾免难、除现世灾障，或者求现世和来世的人天福报、名利双全等，这些人再如何学修，也只不过是实现离怖畏和求名利的结果。  
原因就在于，他的心没有调顺，没有发展出信与欲，不肯随教而转，或者说不入教门。老师也不难发现，他不愿意随修教导。比如，外前行中的少欲知足，并不是修大圆满的行者就不需要，但他不肯修，反而是心里铁定了要寻求现世享乐、来世享乐。再如何教导放下、一心修道、不为自己等等，他都丝毫不认同、不串习。这是一种很大的缺失，往后听闻再多的法，也都跟内心了无关系，最多如龙多上师所说，来到法堂里能种下一些善种子而已。  
总之，只要自方的欲乐没有生起、不肯配合，他方的因缘就完全起不到作用。欲乐是非常重要的一条，一旦缺失就无法开展出后后的一切修行。

譬如，老师或是父母教导孩子，只要孩子肯做，他就能够完全学到所教课程，非常圆满。同样，自方具足欲乐，就能够马上随着他方师长的因缘而修习、运作，能够开展法道上的各种进程、实现法道上的各种功德利益。相反，如果连欲乐都没有，根本不愿意跟随法师的教导而放弃名利、放弃现世八法、放弃享受、放弃自我，他岂能踏上真正的法道？所有出世法道都是在求解脱的前提下才可能出现，如果自己不肯入门、不肯踏入，老师说“你应当出离”的时候，自己马上拒绝，当然门内的一切都跟你绝缘。何时愿意入门，这一切才属于你。

3.6 观察自身的自缘圆满相及以后的修证之路

自缘圆满的观修与前面所有的自他圆满观修似乎都有所不同：

自他圆满的前三个，我们都是可以肯定自己已经具备，只要深刻体会，然后“唯修欢喜”；自圆满的后两个“意乐圆满”和“正信圆满”，我们也都可以说部分已经具备，此处也可以随喜一下自己；部分尚不具备的，那么我们就要观察自己问题出在何处，需要在哪些方面如何去改进。

但是此处的“自缘圆满”，如果按照祖师的要求和益西彭措堪布上师的解释，“本法的要求是真实入门”，而真实入门的要求就是真实无伪的出离心，而这又是现在的我们根本没有具备的条件。

3.6.1 切身观察自身的自缘圆满相

切身观察的话，不要说是真实入门所要求的真实无伪的出离心，即使是要求较低的外围入门，我们真的已经完全做到了吗？

虽然我们某种程度上是有求人天福报和离怖畏的意愿，但是我们真的具有坚定的对善恶因果和轮回的信心吗？我们是仅仅从理智上接受了因果轮回理论，还是确实从内心相信这是真实不虚的？

如果我们对于因果轮回还没有建立坚定的信心，那么连外围入门可能都还没有达到，只是处于对正法的清净信或者是欲乐信的阶段，还是很容易退转的。

当我们具足了对正法的胜解信，具足了修行正法的意乐，这时候我们才有资格来谈什么是真实入道。如果不以信欲为前提，就是连门槛都无法跨入，叫做“未入圣教之门”。

所以，正如益西彭措堪布上师所说：

**首先是客观地认识到自己尚不属于入道者，而不可定位太高，因为求解脱心、出离心尚未生起。**为什么没有生起？因为自己尚未认识轮回无实义的真相。为什么没有认识？因为没有如理如量地经过四部退心法思维上的他引导和自引导。内心没有去了解、抉择、思维，就不可能产生认识；没有认识，就不可能放弃一切而专求解脱。【前行3讲记2】

益西彭措堪布上师在解释纽西龙多祖师的教言时说：

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。【祖师心髓5】

以此为标准对照检查一下自己：

皈依：最多是马马虎虎沾一点边：没有胜解信和不退转信，谈不上真正的皈依，这个大恩上师在前几天的皈依课里面已经明确说过了；

无伪的出离心：差得还很远，边也没有摸着；按照益西彭措堪布上师的话来说就是“求解脱心、出离心尚未生起”；

菩提心：不要说胜义菩提心，即使是造作的菩提心都不敢说已经具备，只能说在大恩上师一直的提醒之下，在自己正念具足的时候偶尔会具有一点。

至此，我们还会觉得自己还不错，已经具备了一定程度的自缘圆满相了吗？

3.6.2 如何才能具足自缘圆满

真正的解脱之道，真正的入圣教门，就是死尽偷心，死心塌地沿着祖师们指引的道路一步一步地走下去。

对于现在的我们来说，要想达到自缘圆满，就是要在大恩上师的加持和指导下，精进修持前行。只有在自己实际的修行中才能找到自己真正的问题所在，然后一步步积累那些自己尚不具备的修行因缘，最终走向真正的自缘圆满。如纽西龙多祖师所说，“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”。

总而言之，就自缘圆满来说，这里不应该存在幻想，也就是说我们暂时还不存在已经具足的“欢喜”。

3.7 自缘尚未圆满，同志仍需努力

我们再次回顾一下益西彭措堪布上师的教导：

对于当代人来说，修持前行其实非常困难，与过去相比，复杂程度增加了好多倍。我们要意识到这一点，并由此更加奋进、更加努力。如果说容易，其实根本不符合现实，很多人内心的邪机制太多、错误观念太多而不易理清，必须要逐渐瓦解。这些根深蒂固的邪机制，也许在过去说一句话就能瓦解的，现在就必须在方方面面密集地轰炸，使他内在的观念系统松动。因为其中的“堡垒”太坚固，一个“炸弹”根本打不开、击不破。总之，能不能有力地把触角伸向内心深处，来进行彻底地瓦解，这就是我们面临的课题，是每个人要在自身上实地去做的事。【前行3讲记2】

我们的寿命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。  
  
3.8 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.8.1 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。  
  
3.8.2 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。  
  
3.8.3 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】