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】

生西法师在『前行广释辅导』中解释五自圆满的修学次第如下：

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. 正信圆满（信佛法）的观修  
  
第五个自圆满就是正信圆满，自己能够真正“信佛法”。

益西彭措堪布教导说：

正法以教、证为体性，佛以一切智智彻见真理，并且为引导众生的缘故流现教法，也就是说，教法是佛陀按照自证境显示出的图标，是为众生指示实现暂时与究竟安乐的唯一路途；所谓证法，就是依随佛陀教法的指示，在自身上实行，由此证得现前、究竟的一切功德，最终实现离苦得乐的愿望。对此教、证为体性的正法，只有获得由正理而断定的信心，才能成为无谬的正法之器。

对正法要“获得因相知的信心”，“因相”包括教量、比量、现量。由因相知获得了解，就能产生不可夺转的胜解信。【前行3讲记2】

这就是真正的“正信圆满”。

3.1 正信圆满（信佛法）的突出重要性和观修轨理

于五自圆满中，普贤上师特别突出地强调了正信圆满的重要性，并且说“是五自圆满中的主要”。

为什么正信圆满如此重要呢？

普贤上师说：

【于正信处佛的正法不信的话，其余世间的诸大力天龙等，以及外道的教等，无论做到了信多少，然而不能从轮回和恶趣的苦中救护故，于佛的正法——教和证的体性者，获得因相知的信心者，是无谬的正法之器故，是五自圆满中的主要。】

心要提示：  
1、此金刚句具无量义，须层层讲述、层层领会，力求得到深刻定解。  
2、“处”字关键，须抉择信处和非信处的差别。  
3、反面应推到极致，认定对非信处无论做到了信多少都无救护力用。外道的教，是指佛教以外的种种修道门派，“等”字当中包括一切世间知识、学说、理论等，尤其可以结合当代情况进行思维、观察。“救护”的对境须于轮回和恶趣两处观察。  
4、从正面应当观察到，对于教、证二正法获得胜解信在将心推入法道方面起着巨大的作用。因此，我们需要明确教法和证法的关系，以及对正法产生胜解信与修持法道的关系，而且是需要落实在各乘法上进行观察。  
5、由以上反、正面的理由，对于正信圆满是五自圆满中的主要生起定解。其中主要和次要的涵义，也要由正、反两面思维引发定解。  
6、认识信处和无信处在修法因缘上的绝大差别。  
祖师的金刚句不可思议，以天然的理路从反、正两方面证成：正信是五自圆满中的主要。益西彭措堪布【前行3讲记2】

3.1.1 从反面观察不圆满相

益西彭措堪布解释祖师的教言说：

如果对于最根本信心的依处——佛一切智所流现的正法不相信，而去依止其他世间大力天龙等作为导师、外道的教法作为道路等，无论对他的教法有多少信心、多少行动，也不可能从恶趣苦和轮回苦中得到救护。因为外道师并未彻见现前与究竟实现安乐的途径，他的教法必定不究竟，依靠彼等以法道而获取安乐的希求也就只能成为泡影。  
正信处”重点落在“信处”，唯一是指相信佛的正法，此外都是非正信处。包括世间具大力量的天龙、外道教主、世间专家等等，以及外道的教法，包括各种宗教、科学、哲学等的世间学说、思想，都只是“非正信处”。因其权威、教主等不是现见缘起之道的怙主，所宣说的教法也并没有揭示缘起之道或救护之道的缘故，对此无论信多少，都不能从恶趣和轮回的苦中得到救护，这一点可以一语印定。  
要知道，恶趣苦是由业果愚造成，轮回苦是由真实义愚造成。只有佛陀彻见因果法则，能够以一切智智无余照见众生如是造恶因而堕落、如是行善因而超生的真相，能够揭示由业果愚造下各种非福业堕入恶趣，以及如何对治业果愚等的因果正法。因此，我们理应发起胜解信，由此开启一切白法之道或依道修持，才能从恶趣苦中得到救度。  
再者，一切智智的佛眼彻见众生以无我执我而发生各种惑业，由此落入轮回，起现无数的三苦、八苦、六道诸苦等。不仅如此，佛陀也现见涅槃因果的缘故，能够开示四圣谛的正教——知苦、断集、修道、证灭。根源上破除无我真实义愚，了知蕴身上没有我，没有可执著处，才能断除由执著我而生起的贪嗔等烦恼。因为既然无我，何必还要因合我意而起贪？因不合我意而起嗔等呢？从此以修持无我智慧之道而逐步断集，逐步从轮回苦中脱离，最终到达一切苦因苦果寂灭之地。  
大力的天龙以及世间的学术权威、宗教教主、外道教门的教主等，不曾彻见粗分（善恶因果法则）和细分（四谛法则）的两大缘起法则，以自身有愚昧的缘故，不可能宣说如何从恶趣苦以及生死苦中脱离的妙道。彼等非救护之道、非正信处的缘故，无论祈求者如何信，也没办法从两种苦中获得救护。因为，沙子不是大米饭的因，无论蒸多少沙子也不能成饭；牛角里没有奶，无论费多少力气都不可能挤出奶，非正因的缘故。同样，离开了可信处的佛法，依于非信处的外道导师和教法，无论如何花费心思都绝对不可能从恶趣和轮回苦中得到救护；无论在世间修多少道门，行多少苦行，学习多少知识，搞多少科研，做多少体操，以及美化、装饰、娱乐等等，也全部非为救度因。总之，最关键处唯是对于正信处佛的正法起信。  
有人说：世间不是还有一些品行不错的人吗？他们兢兢业业地做着科研或者发明创造，或者制造娱乐来造福人类、丰富人们的生活，以及提供医疗、让人们脱离痛苦等等。  
回答：这些不是救护之因。暂时以福业维持时，尚能保持人的身份，但不依出世间道，就不可能从恶趣中获得解脱。要想从恶趣中解脱，一定要对业果发生深忍信，获得善道上的信念，才有可能转入白法。这又只有依靠佛陀无误宣说的因果律正教，在佛陀教法的极广大背景下，清清楚楚地观察到各种因果事例，才有可能对业果发生深忍信。缺少了佛法的真理之教，业果愚就无法被破除。即使当前是人的身份，但也未必能保持多久；即使下一世不失人身，再下一世也可能失掉人身。因为他内心没有断定的信念，不能产生深忍信的缘故。  
譬如，文昌帝君行持儒道，但保不住人身，几世之后遇到强劲对境时，还是不自主地造下恶业，堕为龙身受苦，直到遇见佛陀才真正得到超生。如龙树菩萨所说：“有见生善趣，无见堕恶趣”，善趣的获得必须依赖深信业果，而奥秘的业果只有通过佛语生起深忍信。因此，离开世尊的圣教，没有从恶趣苦中得到救护的可能。  
从轮回苦中得到救护则是更为深细之事。只有佛出现于世，宣说四谛真理之教，人们才有可能恍然大悟，知道轮回的起因与还灭的方法。否则，其他世间学问、思想、创举、研究、修炼等等，无论做到了信多少，或者以此信心努力了多少、修持了多少，都毫无作用。在未得佛陀宣说四谛圣教的情况下，任何众生都不可能凭借自力获得解脱。  
因此，“信处”是指信解佛的圣教，“非信处”是指此外一切世间宗教、学术、思想、规则等等，都不起作用。  
以“非信处”从反面突出“信处”的重要性。而且，“处”是真理之处、证道之处、脱苦之道，除此之外绝无希望，从究竟来说毫无实义。圣教是一切白法的根本、一切利乐的源泉、一切离苦之道的根源。我们应当对此生起铁定的信心、生起不退转的信念。之后，一心皈依，日日夜夜依法行持，才有可能做到噶当四依中的第一个——心依于法。毕竟，除此之外再没有能得安乐的路。【前行3讲记2】

思考：

此处我们观修的重点就是除正信处之外，其他一切都是非信处。因为除了佛法之外的其他任何教法，都“不曾彻见粗分（善恶因果法则）和细分（四谛法则）的两大缘起法则，以自身有愚昧的缘故，不可能宣说如何从恶趣苦以及生死苦中脱离的妙道。彼等非救护之道、非正信处的缘故，无论祈求者如何信，也没办法从两种苦中获得救护。”

其实，对于世间法中的人天善法，上师们都还是持随喜赞叹的态度的。譬如索达吉堪布上师就几次提起过圣雄甘地的一个事例：

有一次甘地急于赶火车，结果在上车时太着急一只皮鞋被车门夹掉了，甘地毫不犹豫地马上就把另一只皮鞋也扔了下去。旁边的人问他为什么这样做，甘地回答说：这样如果是一个穷人捡到的话，那他就会有一双皮鞋可以穿了。

上师非常赞叹地说：这种利益他人的意识和行为是我们一般大乘佛教徒都做不到的，就是他自己都不一定能够做到这样。

但是，无论甘地还是特蕾莎修女，他们的善行和悲心固然令人欢喜赞叹，但是还是在人天善法的范围内。他们的善行可以帮助众生暂时的安乐，但是无法带给众生究竟的解脱；因为没有彻见缘起法则，他们的悲心还是停留在世俗的有执著的层次上。

至于那些科技界的伟人，如爱迪生和爱因斯坦等人，只是世间法意义上的成就标杆，就更不可能是正信处了。因为科技是工具理性，可以造福人类，但同时也有可能贻害甚至毁灭人类。最典型的例子就是核能，可以用来发电为人们的生活提供便利，但也可以制造核武器来毁灭人类。

在另一著作中，益西彭措堪布更加明确地说明了对众生悲心的不同层次：

虽然凡夫、外道偶尔亦会对他人生起悲心，但执著自他一切众生皆为实有，此唯属著相的缘有情悲心。声缘阿罗汉虽知我与众生皆无实体或本不存在，但众生由执五蕴的相续与积聚为常法而感受痛苦，缘此生起悲心者属于缘法悲心。全知麦彭仁波切称其为普通悲心。凡夫著相的悲心与罗汉的普通悲心于苦苦、行苦、变苦之中，唯于感受苦苦的众生方能产生，对感受行苦、变苦、无记、有漏安乐的众生便不能生起，因此非为平等大悲心。然而大乘菩萨们已经现量了知，有漏法中的一切苦乐与无记受等，均未超出三根本苦的范畴，并且对无间地狱至有顶天的一切众生以及获得暂时解脱的声缘阿罗汉，生起等同无别的大悲心，故称为平等大悲心。  
若对众生不能恒时普遍的生起悲心，于对境有所取舍，皆属凡夫心行。【入中论日光疏二】

以此为标准来衡量，甘地与特蕾莎修女的善法尚处在“著相的缘有情悲心”阶段，还“属凡夫心行”，不要说大乘佛法的“平等大悲心”了，就是与小乘圣者的“缘法悲心”也还有一定的距离。

3.1.2 从正面观察圆满相

从正面来观察，佛是导师，佛法是道路。正法以教、证为体性，佛以一切智智彻见真理，并且为引导众生的缘故流现教法，也就是说，教法是佛陀按照自证境显示出的图标，是为众生指示实现暂时与究竟安乐的唯一路途；所谓证法，就是依随佛陀教法的指示，在自身上实行，由此证得现前、究竟的一切功德，最终实现离苦得乐的愿望。对此教、证为体性的正法，只有获得由正理而断定的信心，才能成为无谬的正法之器。  
因此，我们需要具体了知教和证以及信和行之间的关系。信是指对于一代教法以及实证体系理路上的信心，相信这是至理、天理、自然之理、缘起之理，是亘古亘今永不改变的法则，是前佛如是说、现佛如是说、来佛也如是说的真理、真实性。一旦获得以理确认的信心，一定会成为心中永不可改的信念而不再转移，并将依此正道实行，定然无有错谬的缘故，叫做无谬的正法之器。或者说，基于对圣法的胜解信而起行，是在一切智智佛陀的指点下行进，丝毫不会错谬的缘故，也是得到了一切道的根源。  
由此，于圣法产生胜解信是五圆满中的主要。此后，按照一代圣教小、大、密三乘体系圆融的佛道去行进，必然能够逐渐在自身上离过证德、实现现前与究竟的利乐。特别就大圆满道而言，以自身所具备的殊胜信心，按照外前行、内前行、正行一路升进，自然可以实现人身的大义。即使是彻证大圆满心性之前这一切道的支分，也都能逐步地引发功德、逐渐接近趣证本性。或者说，“信为道源功德母”，凭借信心积资净障、积聚各方面的因缘，就能逐渐引生内在的出离心、菩提心、无二慧等善根。之后，必然在因缘成熟时彻证本性，显发自身的一切力用，并以悲力救度一切有情。因此，信心成为最关键因素。  
正信处”重点落在“信处”，唯一是指相信佛的正法，此外都是非正信处。

从正面来看，要对于佛的正法——教、证为体性者得到因相知的信心。其中以现见真理而无谬指示的言诠，即是“教法”，也就是，指示如何脱离恶趣、得到增上生利乐的道，以及如何脱离轮回、得到决定胜解脱的道；所谓“证”，是随顺所指示的正道，在自心上修持作证。由于它是无谬之道的缘故，符合安乐缘起的缘故，行者必会一一证得增上生和决定胜的利乐而绝无错谬。  
“获得因相知的信心”，“因相”包括教量、比量、现量。由因相知获得了解，就能产生不可夺转的胜解信；由具备如根源般的胜解信，就能堪为无谬的正法之器。也就是说，首先以信心观察到安乐之路，其次以胜解之力发出欲，随后依此修持的人，就是真正的修法之器，是修证佛法的好材料，决定能够修一分就得一分利益，修两分就得两分利益，修十分就得十分利益。若能一路信解，那么一路的安乐之道都会开启，一路的修法利益都会成办，一切人身上的大义也都会实现。因此，信解是实现修法的暇满人身当中自圆满的最主要条件。【前行3讲记2】

思考：

益西彭措堪布上师在此非常缜密地向我们开示了正信的圆满相：就是从信和行两个方面，真正信解并修行佛陀的教证二法。

真正的正信佛法，就是益西彭措堪布上师这里强调的““获得因相知的信心”，“因相”包括教量、比量、现量。由因相知获得了解，就能产生不可夺转的胜解信；”。

同样，按照我们大恩上师的教导，正信就是“智信”而不是迷信，是在一定闻思基础上产生的信心，而不是简单的不加思考的信任：

信心建立在闻思之上，闻思可以帮助我们建立坚定不移的信心。  
四个信心特别重要，没有信心是走不下去的，要多闻思。  
有些人不闻思也有虔诚的信心，但这种人不是很多，即使有，也很容易动摇。通过闻思，对佛法有深入的了解之后，才会有信心。  
就像投资的时候，必须相信对方值得相信，这样才敢投资。世间的托付，都需要信心，更何况解脱修行？【上师2017年12月01日慧灯禅修课讲皈依】

3.1.3 为何说正信圆满是五自圆满的最主要条件

所谓“主”，是针对“次”而言。譬如，主帅和部属、主脑和辅助、主件和配件、主要条件和次要条件等，都应当以这种方式来理解。  
人以头为最重要，头能驾驭手脚等肢体、心与肝等内脏器官，使它们按照头脑的指定来正常运行。或者说，首脑能摄持眷属、环境、因缘等，使它们按照既定的目标与方向去发展。一旦失去首脑，即使其他条件再充足，也没办法按照既定的路径与设定去正常运行，会很快以失去驾驭、摄持而散乱。  
商队首领（商主）作为向导，每当商人们要去往遥远的异地他乡，或要穿过森林、沙漠、大海等的时候，只有向导才知道路该如何走，以及哪里是正路、哪里是歧路、一路上需要运作哪些步骤等等，一切都需要由他来指挥，其他配属条件都是跟随主要条件而运行。若首领死亡，将对整个商队的行进产生很大影响。  
家长才是一家之主，个别孩子的死亡不一定导致家庭散坏，但要是主人的变故，将导致整个家庭运作完全瘫痪。  
军队打仗需要主帅的统领，两翼、后援、前锋，全部由他来指挥调度。主帅晕倒或者死亡，将引起整个军队的迅速瓦解。  
同样，对如来正法的胜解信是五自圆满中的首要。其他“身依”、“健全的根功能”、“所处的正法环境”、“学法的意乐”这四个，都是由胜解信所统帅而成为法道上的辅助力量。  
相信诸佛所指示的是最佳航道，以此信心就能指挥“人身”的舟船在法道上昼夜精进行驶。  
所谓具足“根功能”，就如同航船上的各种机械等装置先进、功能良好，但眼等六根还须要由首领般的信心统摄，才能处处缘于正法，缘于诸佛所指示的正道，不断闻思修来实现现前与究竟的利乐。这种明见道路、极其相信的胜解信，会让人身宝上各种健全的根发挥学修佛法的作用，而不是散乱于无义处。譬如，以对因果的胜解信，能指挥眼目去阅读《因果经》、耳朵去听闻因果教法、内心缘念世尊所指示的因果道路，之后发动身口意三门的行持等。这些都是由对因果取得因相知的胜解信而产生。  
再者，“环境”和“意乐”方面的优秀条件也是通过胜解信的摄取，为自己创造好的环境因缘，调整出如法的意乐，才能为学修佛法起到推动作用，这些都是胜解信的统帅功能所致。  
总而言之，如果对于诸佛所宣说的决定胜解脱道法——四谛圣教，从教量、比量、现量各个方面去观察，得到一种因相知的信心以后，就自然愿意投身解脱道，将自己的人身舟船，日日夜夜、分分秒秒地用于修持解脱。胜解信会具体地指挥诸根功能，使眼睛看、耳朵听，以及用心抉择、思维、缘念、修法等等。同时，以胜解信的指挥力量还会不断摄取有利的修法环境，并推进自己的意乐趋往解脱方向。如此多方面的组合，使自身成为一个修出世法的人身，日日夜夜在解脱道上摄取大义。一旦信心损坏，即使其他条件再完备，也根本没办法摄持为解脱道上的因缘。  
其实，无论是实现增上生善趣之利益，还是决定胜解脱之安乐，全部需要依靠因相知的信心。也就是说，通过现量、比量、教量得到确认的信心而不被夺转，以此作为首要、统率、向导、引领者、指挥者，就能摄持自身的内外一切圆满条件，使自己成为无谬的正法之器，在无谬之道上日日夜夜精进。所以，此胜解信是珍宝人身自圆满中的最关键因素。  
以大圆满前行、正行的道来说，也是由于对九乘正道产生胜解信，对如来所宣说小、大、密一贯体系法中的每一个要点，包括对道的主体、支分，样样都有以现量、比量、教量所引生的确信，就决定了自身从当下直至生命最后一刻，都会在大圆满前行和正行的道上坚定不移地行持；同时，将根功能完全投入于法道；摄取一切环境上的顺缘；并逐步地推进和提升意乐。  
譬如，大圆满外前行中如何退去现世心、生起求解脱的心、修道的道心等，都是由胜解信一个个认定以后逐步发展的结果。胜解信会摄集一切内外条件，全部投入到修持当中，使人身成为在大圆满前行乃至正行的航海线上不断行进的殊胜航船，而不会再把人身运用于现世法、来世法等毫无意义之处，不再使自己的一生迷惑于颠倒之道；将六根功能全部摄持，并一味投入正法、用于学修；摄取一切环境上的学法顺缘或有意义的正法因素，远离各种边鄙地或者非法区域；阻止各种邪恶意乐，发展出正法的意乐，也是依靠信心来逐步推进。总之，胜解信是摄取大义的极大资源，是内在的一种摄受力、指挥力、掌控力，如首脑一般，能使人身成为真正高效修法的珍宝人身。  
不仅是外前行，内前行也同样以胜解信为主要。由胜解信发展出从外皈依到内皈依、密皈依、极密皈依这一路的承诺，来引领自己的意乐坚定不移地走下去。其次，以胜解信指挥自己发起大乘愿行菩提心。与此同时，也将人身的舟船以及根功能、环境、意乐等，全部配属于所修法来运作。之后的积资净障、修上师相应等，当然也是以信为根本。每一层都有一种因相知的信心作为道的根源，即所谓“道源功德母”，它作为先导、万善之首，也作为五自圆满中的首要，是大圆满前行、正行一切主体、支分正道上前进的根本性因素。

3.1.4 正信圆满的观修轨理

正信圆满的观修轨理与意乐圆满的观修轨理基本相同。

前面三个自圆满我们自身确定已经具备，只是由于自己的颠倒见而没有意识到他们的殊胜难得，意识到之后就应该数数思维，“唯生欢喜”；而后两个自圆满是否已经具备，是否真正具备，就有待于我们反观自身，“详细观察”了。

普贤上师的心髓教言“于佛的正法——教和证的体性者，获得因相知的信心者，是无谬的正法之器故”，如果要达到圆满的话，那会是一个极高的标准。当然，这正如前面的“业际无倒”一样，从菩提道的起步到圆满，不同层次就有不同的标准和要求。

所以我们也可以说，作为已经走在修行正法之路上的行者，虽然菩提道的万里行程刚刚开始起步，我们也应该已经具备了一些基本的正信圆满条件。

对正法的信心，按照上师的教言，可以分为以下几个层次：

第一种信心，是清净信。看到三宝，心里特别开心，就像小孩儿看到母亲一样，除了信任，还有情感。在佛像、佛塔很少的地方突然看到佛像、佛塔时，或听到三宝名称时，特别高兴、温暖、亲切，这种信心，就是清净信。清净的意思，是指所有世俗不清净的念头都消失了，心里无比欢喜。  
 秋阳创巴仁波切的弟子，早期都是嬉皮士，现在他们的年纪都已经很大了。去年遇到了仁波切的一位弟子，他工作的地方是图书馆，他经常走路上班。从他的家到工作的地方，需要经过一个红绿灯，以前上师开车经过时，都会和他挥手打招呼，经过几十年以后，上师已经不在了，而弟子在心情失落的时候经过十字路口，就会感觉上师开着车从自己身后而来，给自己挥手，这只是一种感觉，却能让他所有的不开心与烦恼一扫而空，这就是清净信。  
   
第二种信心，是欲乐信。听到佛法中的很多境界，觉得很殊胜，发愿一定要做到。看过去上师的传记，修行精进、弘法利生的事业等等，发愿想做，效仿的追逐心，就是欲乐信。因为相信这是对的、好的，所以无比渴望，想与前辈上师一样。如果不相信，不可能有随学的愿望。  
   
第三种信心，是胜解信。即坚定不移地信任、相信。三个信心中，这个信心特别重要，比如相信四圣谛——无常、痛苦、无我等等。  
   
第四种信心，是不退转信。《大圆满前行·普贤上师言教》没有讲这个信心,但在其他书上有讲。现在虽然有坚定不移的信心，但明年不一定有，中间因为看到或听到什么，主观意识的观念会发生变化。不退转，就是遇到任何事都不会退转，这是凡夫也可以有的。绝对的不退转，是一地菩萨以上的境界。还没有到一地菩萨时，通过闻思修获得的菩提心、出离心与信心不易退转，但如果有其他强大原因的干扰，我们是否能坚持也不一定。

四个信心特别重要，没有信心是走不下去的，要多闻思。  
信心建立在闻思之上，闻思可以帮助我们建立坚定不移的信心。  
四个信心特别重要，没有信心是走不下去的，要多闻思。  
有些人不闻思也有虔诚的信心，但这种人不是很多，即使有，也很容易动摇。通过闻思，对佛法有深入的了解之后，才会有信心。  
就像投资的时候，必须相信对方值得相信，这样才敢投资。世间的托付，都需要信心，更何况解脱修行【上师2017年12月01日慧灯禅修课讲皈依】

那么，对于上述普贤上师所说的正法教、证二法，我们现在处于这四种信心中的哪一个阶段呢？

我们现在要做的事情就是理清自己已有的装备，知道自己还有哪些尚未具足的条件，然后再有方向有目标地精进修行，务使其圆满。  
  
“正信圆满”修行的具体模式，则应该遵循纽西龙多祖师的教言：

【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。】

益西彭措堪布解释说：

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？... ...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。

观察之后，要做的只有两点：一方面，如果具足就修欢喜心，并且发起珍惜心，思维今生得到如此难得的暇满，无论如何不能让它空过，一定要修一分真实的法。如是不断思维，使自心唯一趋入法道，而不是在竞逐名利的路上耗失暇满。另一个方面，假使不具足，是不是就应该失望、放弃呢？不是，作为理智的人，应当想方设法对于具足的方便发起精进力，无论如何要使它生起，使它具足，使自己有希望趋入真正的修法。  
总之，一切时处都要提起心力，精勤地观察是否具足暇满，以及怎样推动自心入于如理的法道，这一点对于我们而言十分重要。

3.2自己于“正信圆满”已经具足的部分

3.2.1

3.2.2

3.2.3

3.2.4

3.2.5

3.3 于“正信圆满”尚未具足的部分

普贤上师的对正信圆满的要求---“于佛的正法——教和证的体性者，获得因相知的信心者”---是一个看似简单实则非常高的要求。对于我们这些菩提道上的初学者来说，无论在正法的教和证的任何一个方面，都很难具足“因相知的信心”。所以，我们在这里要仔细从以下几个不同的教证层次来检查自己是否具有信心，如果有的话是位于上师所说四个层次信心中的哪一个层次：

人天乘（对善恶因果轮回的信心，破除业果愚）

声闻乘（出离心，破除真实义愚）

菩萨乘（菩提心，破除自私自利心）

看看自己还需要做哪些进一步的努力以达到真正的“正信圆满”？

3.3.1

3.3.2

3.3.3

3.3.4

以上是对自己“正信圆满”尚未具足的部分进行的反思和检讨。

普贤上师特别强调说，在五自圆满中，正信“是五自圆满中的主要”。

总结上面的分析，可以说我们学法的正信方面既有一定的圆满相，也有一定的不圆满相，确实与前面三个自圆满的“唯修欢喜”有很大的不同。但是不管怎么样，我们还是正在精进努力中，正走在修行的正道上。

3.4 难得之正信圆满相，让我们此生修行求解脱  
  
从上面的观修我们可以体会到，对于成长环境一直充满颠倒见、邪见的我们来说，具有一定的修法正信圆满相是多么的难能可贵，更不要说具足圆满的修法正信了。现在的我因为大恩上师的加持和前世的善根而具有了一定的正信圆满，应该在为此欢喜的基础上更加精进努力。

更进一步说，既然自己已然对正法具有了无比的信心，那么就要在上师三宝的加持下精进用功，“以自身所具备的殊胜信心，按照外前行、内前行、正行一路升进，自然可以实现人身的大义。即使是彻证大圆满心性之前这一切道的支分，也都能逐步地引发功德、逐渐接近趣证本性。或者说，“信为道源功德母”，凭借信心积资净障、积聚各方面的因缘，就能逐渐引生内在的出离心、菩提心、无二慧等善根。之后，必然在因缘成熟时彻证本性，显发自身的一切力用，并以悲力救度一切有情。因此，信心成为最关键因素”。

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。  
  
3.5 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.5.1 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。  
  
3.5.2 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。  
  
3.5.3 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】