**当知，所谓以上师大悲摄持者，是以悲愍摄受宣说深教授，分辨取舍境，依如来教开示解脱道，除此之外没有任何更胜大悲。依此大悲于解脱道行与不行，全赖自己。**

像刚才说的，医生用慈悲心一直看着你、摄持你的重点，就是他没有舍弃你。你是个病人，他在给你诊病，而且给你开方，指示了一条能让你去除病苦的路。这就是医生的悲心摄受——给你指示治病方法的要点，除此之外他也做不到什么，他没办法代替你吃药。

就像小时候妈妈摄受你，那就是没有把你扔掉，而且慈悲地给你做饭、照顾你。她舍不得让你受苦，而能做到的就是想方设法给你做好吃的。但是，妈妈没办法替你吃，如果你不肯吃，那照样得饿死，这只能怪你自己，不能怪妈妈。而你只要肯吃，当然妈妈做一顿饭就能营养你一次。同样，你只要肯遵医嘱服药，那么医生开一次药，你的病就会好转一点。如果你肯吃这些灵丹妙药，那吃一次就会滋长一次体力、恢复一次元气等等。

那么，能不能光是依赖上师呢？就他力而言，的确容易发展出这种弊端。其实，任何事都必须自他二力和合，上师有再大的慈悲，也还是需要你有主动力。你的主动力不发出来，即使能在道上进一点也是缓慢的；如果你的主动力发出来了，那就很快速，所以一定要把握自他二力双修的要点。

譬如两个人攀岩，我非常慈悲，要把你从下面拉上来。而你一定得跟我配合，我拉你的时候，你用力的方向要跟我一样，这样我一拉，你乘着我的力，我很轻松地就把你拉上来了。你千万不能坐在原地、躺在那里，那我拉起来多吃力，根本拉不动，你不肯走我也没办法拉。就像这样，我往东用力，你也往东，我拉你时你主动配合，一蹬脚很快就上来了，这样就快。所以，你的主动性发得越强、越愿意配合就越快。又比如两个人一起做事，如果彼此的心不契合，那就很别扭，我往东你往西，就没办法了。

或者医生都有这个体会，如果病人不听话、不配合，就觉得很麻烦。医生就讲：你听话就好办，否则的话，我叫你吃三贴药，可你只吃两贴药，剩下就扔了，那我也没办法治。医生明明让你在某个时候来复诊，你说不必要，那医生也无可奈何。所以任何事都要因缘和合才能达成。

这里对于上师冀望方面应当有理智的了解，还要知道自身该怎样努力。世上的任何事，自己不肯站起来也没办法成长，光靠依赖不可能完成。自己没有主动力，不能站起来，就发展不出能力。这都是非常大的观念上的歧途。

譬如老师教学生，必须师生配合。学生配合进步就很快，不配合就一点用也没有，哪怕是世界级名校的老师也没有用。他最多只能慈悲地告诉你该怎么学，但没办法代替你学，你不肯学，他一点作用也起不了。同样的道理，佛不度无缘之人，如果你没有信心，佛也度不了。如果度得了，那为什么善星比丘还会堕落呢？他逆佛的心而行，所以没办法得度。或者我跟你说话，你要是不听我的，我的话就没有用，再说就成了勉强，没意思了，也就不应该再说。

现在要知道，上师悲心摄持，就是说慈悲摄受你，没舍你。你去求的话，他不会说我不给你说，而是针对你的情况给你讲甚深的修心教授，让你能够踏上解脱之路，这上面没有拒绝你。如果上师没悲心，那就干脆不管你，你有病就有病，继续无量劫生死去吧。这样就是舍你了，你求也没有用。

就像医生没有关门，你去求，他就给你开药。而所谓的“舍”，就是不管你了，不给你看。你过来了，他给你看，这就是不舍。当然，看也有各种方式，或骂或赞等等。只要他的心已经摄了你，他就会给你传很深的教授，而且会指点你。你现在不清楚自己的病症在哪里，哪里出了问题，应该做什么行为，那么如医王般的上师会给你区分，这个是要取的如药一般的心和行为，那个是应当断掉的如毒一般的意乐和行为，他会告诉你这些。而且会依照如来的教法，给你指示解脱道的行法、进程、阶段、次第，要避免的歧途，要把握的要点以及修量等等，这些会给你说。

就像向导能给你指路，但没办法整天背着你走，身体还可能背着走，但心是没办法的。又像攀登高峰，向导可以拉着你走，但你必须配合，自己愿意往上，否则身体还有可能把你背上去，但心上是不可能的。这样就知道，所谓的悲心摄持，就是上师给我指示解脱道，叮咛我走这条路的各个关要。他无私地、慈悲地给我指点了，我只要按他的指点去走，就决定能到达安乐之洲。除此之外，没有任何更殊胜的大悲了。你不要幻想，是不是还有更高级的大悲——不但给我指示，还能给我包办？根本找不到这样的事。所以，依靠上师的大悲，对于解脱道行还是不行，全看你自己。前面也说过，佛说：我给你指示了解脱道，至于得不得解脱就看你自己了。只能说到这里，不可能有更多。

现在已经开示了自力和他力和合的关系，既要有师方面悲心摄受指示道路，也要有自方面的全力配合，依照指授来行解脱道，两个和合起来的确会成办解脱。就像向导的譬喻那样，要有向导给你指点，路该怎么走，一路的进程、次第、要避免的地方，在什么地方休息，在什么地方前进，怎么辨识道路，途中出现状况怎么处理等等，这些他都会说。那么就你自身来说，你是个行路者，不能像残废似的躺在那里，你要按照他的指点实际去走。这两个和合起来就能到达目的地。

就像医生或者向导的譬喻那样，我们要走一条内心的路，从暇满开始一路走下去。在这个过程中有好多站，每一站有好多部分，每一个部分里又有它的操作方法、认识道路、远离歧途、纠正心态等方方面面。完成了一段，就等于走到了一站，这样一站一站地进行，就会走到一个大一点的城市，这表示你已经到达一定程度了。在这里你会受用到很多，发现有很多风景、很多受用、很多利益，自己也会备感鼓舞：终于到了第一个城市，这里的风光的确像地图上描绘的那样。

但是，这里的每一站必须你的脚去走才会到达，光看地图是不行的。尤其大家集体走的时候，一定不能落队。就像导游带着二百人进行西北之旅，这中间有很多站，大家都得一路跟上，坐同一辆车，住同一个旅馆，吃饭、休息等等都有统一安排，这很重要。如果你落了队，就要赶紧打包回去，不然路上遇到强盗也很麻烦。这条西北之旅，先是到西安，然后是兰州，再是敦煌，再是噶尔木，再是那曲，然后是拉萨等等。在这一路的进程中，一定要自力、他力双方和合才能达成。

这就知道：我作为一个行者，在向导的引导下，一定要自己去走。走还是不走，走到什么程度，是否快速或者有效等等，也是看我自己，这些不能怪向导。向导方面，就看他给你指示不指示，安排不安排，至于你肯不肯吃饭、肯不肯走路，都是自己的事，你要是不肯走路、不肯吃饭，那饿死、掉队都只能怪自己。这样我们就确认了，我依止师长是要看病，殷重修就是疗病，或者说我要行路，把一路修心的进程看成自己走路。

**所以当忆念：尤其在今时得此暇满人身、知取舍扼要、自有自主的时候，此处是策划彻底好和彻底坏的分界点，轮涅的结断掉，一心趣解脱道，做这个重要。**

之后要讨论的问题是，你是现在走，还是中阴的时候走？应当现在走，中阴时很困难。你不要抱幻想，那里面歧路很多，而且非常难控制和把握。所以，要趁现在有机会、非常自在的时候，立马就行路。

而且，你到底往上走还是往下走，要从现在开始看，不要推到后面。现在就要开始把握方向，要想：我要走大圆满前行的路，这里有很多进程，我现在就开始走。然后念念在心里祈祷，在心里实行，天天在这上面走。这样就可以说：上行下行的关键就在此时。不要等死后，魂在中阴漂荡时，旁边的人给你说：现在是上行下行的关键。那时候你像一条愚犬一样，路都找不到，到处冲，听都听不到，即使听到也没办法控制，那就很难了。

比较起来，现在的确非常有机缘。大家想想，你只要肯做，现在就可以，而且做什么都很方便，能够静下心来思维很多法义。因为你的心很安，有做人的福报，而且内外因缘都在保护，没有人干扰，自己的根身也不错。你不是躺在病床上的垂危病人，也不是监狱里整天受刑的囚犯，也不是无手无脚、在地上爬的乞丐。现在也不是战火纷飞、硝烟弥漫的年代，天天像惊鹿一样逃奔。那些时候就很困难，有内外的各种因缘、业力逼在心上，很难自在。但是现在的因缘非常好，而这也只是一时光景、很短暂的一点时光。这么美好、难得的机缘一旦错过，再现就很难了。人往往失去才知道后悔，得到的时候不懂得珍惜。

如果珍惜，那就要把握好此时，不要拖到来世。不要想：佛法高深、上师神通广大，现在我怎么样都没关系，到时候上师一超度，我马上就到了清净刹土。你不要这么想。虽然有特殊因缘的时候有这种可能性，但不是任何人都有这个可能。嘉维尼固祖师针对这个情况，做了特别的教诫。也就是你应当想：我现在要走菩提路，也找到了向导，他把握了非常好的路线，而且会带我走。这时候知道机会来了。又要明白：这事要靠我自己走，不能全依赖向导。向导指点以后，我就按照他说的去做，这必须由我自己来完成。那么什么时候开始走呢？要趁现在身心健康、没有被违缘控制、非常自在的时候走。不要等到违缘来了，又有病、又着魔，陷在很悲惨的境地，那时候想走就困难了。所以一定要决定，我现在就要走。

要想到：我得到了暇满人身宝，又了解取舍的关键，在自己完全能支配的此时，要对未来的生命历程做一个最大的策划或者考虑。也就是，你要把自己未来世最大的方向给定好。你要想一想，到底要干什么？如果连这都分不清，就更不可能一心行道了。你应该在这上判断清楚：现在我已经到了转折点，往前走无限光明，往后走无限黑暗，我到底要走什么路？

如果我要学好，那未来就要一心投入到大圆满前行的道等当中，这样会出现彻底好的结局，会越走越光明，无限美好。所以，我应当追踪往昔诸佛菩萨、前辈持明者、大祖师们的足迹，走那样的路。在这上一定要定下来。定下来后，就把全副精力投注到这里，日日夜夜分秒必争地精进行道，一点不把心思荒废在追逐世间五欲，造各种世俗染污业上面。这样定好了方向，又有志向，有愿力，肯听言教，肯实修，就好办了。

相反，如果你想：时间不多了，我应该多享受，人生不久长，要及时享乐。这样的话，你就是在策划一个彻底不好的结局。什么原因呢？如果你去谋求世间法，想得到声色享受、名利恭敬等等，或者喜欢游山玩水，喜欢放逸散乱等等，那你的心就投注在世间法里面了。这看起来好像没问题，其实集的全是往轮回里下堕的因。

一切轮回的根源就是心往外散，在假相上追逐。心可能一去就不复返，无数劫挽不回来。“当念只因情未撇，无边生死自羁留。”这是中峰禅师的话。只因一念情没有撇开，这个“情”就是对现世法的贪著，结果就陷在缘起链里面，越发展越大，像绳子一样把你绑在无数劫的生死里，是这么可怕。所以在这个问题上一定要谨慎。

现在我们已经走到转折点上了，你肯往前走，往法道上进，就会得到一个彻底好的结局；你不肯往法道上进，还是在世间法里自我蒙骗，以为在里面能寻求到真实的快乐、幸福、意义，那你就会得到一个彻底坏的结局，会沉陷在万劫无法翻身的轮回苦海里。

所以祖师告诉我们：在这个转折点上，要把轮涅纠纷的结彻底断掉。这是石渠的方言。就好像拔河中间有个结，一下子扯到这边，一下子拉到那边，一直来来回回，把它剪断了就没这纠纷了。意思是说，我们心里有很多的纠纷，有各种各样的矛盾和战争。一下子想求解脱，一下子又想求世间，这就让你有一个思想上的困扰。这个一定要切断，否则你始终摇摆不定。

也就是，我们心里有冲突，有时候想要出世求解脱，有时候还放不下世间的事业、爱情、名利、享受等等，结果那边的力量强，就起了一点求解脱的心；等会儿世间的引诱力强，就又滑向了世间，心始终处在这种纠结当中。那么现在告诉你，不要再选来选去了，一刀两断吧！不要在轮回和涅槃之间扯不清了，你就一刀剪断不要轮回，直接趣向涅槃。

这是让你有个决断。得一世人身很不容易，既然已经出现了万劫难遇的机缘，你就应当一心奔向解脱。就像释迦佛当年下了狠心，他出四门看到生老病死的现相以及出世沙门的威仪，马上就引动了他的菩提种子，之后一心求解脱、求无上道。他看到世间的功名富贵都是欺诳的假相，没有任何意义，所以当时就做出决定，把万里江山，无数的嫔妃、声色等的世间欲尘一下子全部断掉。就像我们出家要剃头，断烦恼丝，剃光头就是要提醒自己从轮回里彻底出来，不是别的。如果我们再去求世间法，就叫做“光头俗汉”。是这样的意思。

现在已经有人给你指路，关键是你要跟父母、亲友、世间的事业等全部告别，明天就跟着向导上路。所走的是一条不归路。很多人踌躇不定，他想：我也想去，好像前景很好，他们都去了。但心里不能决定，结果第二天清早就没来。为什么呢？他舍不得，舍不得父母、儿女、妻子、事业、世间享受等等，所以就去不了。

去就意味着要一刀两断。“一刀两断”，就是把累世轮涅纠缠不清的东西一次性全部解决。释迦佛就是如此，他没有情丝缠绕牵扯不下，而是顿然就做了决定，一个晚上就逃出了皇宫，之后隐蔽深山，是这样来行道的。他走的是不归路。轮回是假相，还在这里留恋什么？应当一心求解脱，这个最重要。如果你能发得起这个决定，那么现在就开始走这条路了；如果你发不起，虽然也可以听一下，但你的心不是这样走的。

我们一定要想到：我要告别轮回的城市。过去在这里有很多的梦想、留恋，生于斯，长于斯，好多东西都摸过好多次了，特别有一种感情执著。但是今天向导告诉你，明天就要永远脱离这个城市，跟我走吧。你肯不肯？这时候你要想到古代的义士跟向导出发前的心理状态。你是在两头不断地打转，想想这个、想想那个，始终不能决定吗？还是突然之间能够毅然决定，第二天早上就背好行装上路？能决定的话，你从此就走上了不归路。你的心不再留在这个城市里，而是跟着向导一路走，去探寻真理的宝洲，那里有无限的富足、美好。

现在关键就看你肯不肯，能不能这样毅然决然地定下来，然后坚毅地踏上这条路，之后永不改悔、至死不渝，这样才有成功的可能。否则你的道心发不出来，不这样立志的话，《前行》从开始讲到最后，你也只是“身在曹营，心在汉”，满腹的感情都投注在现世法上。最让你魂牵梦萦的是现世法，心心念念黏著在上面，这样传法也没有太大的用。为什么呢？因为你不肯走，再给你描述有多少站，有什么风景，你也一个都看不到。只要你的心滞留在轮回的城市，就没办法踏上这万里征程。最多只是在地图或者摄像机的影像上欣赏，有时候还蛮喜欢，但实际不知道是什么风光。最多沉溺在一种盼望当中，或者偶尔心里有一两念：我是不是应该那样走？当初我那样选择会怎样呢？他们现在走到哪里了？等等。但是你不可能是真实的行者，也不知道路上的风光。所以，这完全看你走还是不走，而且看你肯不肯现在就走。

**此外，诸经忏师到尸身枕前之后，说：“上行和下行的分界点，如马被缰绳牵转。”唯除已经修道之士之外，彼时，凡庸被业红风从后吹送，以可怖的黑暗前来相迎，入于中有狭窄的长道中，现出不可思议的阎罗狱卒群叫嚷着“杀杀、打打”的境相而驱赶后，一切逃处、隐藏之地、救护、希冀全部已断绝后，无可奈何之际，怎么会是已经到了上行下行的分界点呢？**

在此之外，很多经忏师来到尸体的枕前以后，提醒他说：“现在到了上行和下行的分界点了，就像马被缰绳牵转一样。”这是念的仪轨里的文字，提醒魂灵要往上走，因为在中阴时还没有受生，升沉不定，往上还是往下就看此刻，就像马到底往左走还是往右奔，都随僵绳而转一样。

但这里说，唯一除了已经修行很好的人以外，这时候一般凡夫俗辈只是被业的红风在后面吹送。中阴业的显现叫做“红色的风”，有一股力在吹动，吹着人不由自主地往前走。前面还有非常恐怖的黑暗在迎接。这就是中阴境相，入在很长很长的狭小道里。中阴的境相不像白天看起来这么宽阔，四周光明明，一望无际的感觉，那时被业逼得在非常长的狭小道路里一路奔驰。由他的业力，会现出难以想象那么多的阎罗卒群，口里叫着“杀杀、打打”来驱赶。四处寻觅，逃的地方没有，躲的地方没有，想寻求救护呼唤不到，所有希望都断绝了。这时人处在极度的惶恐不安、走投无路、无可奈何当中，怎么会是已经到了上行和下行的分界点呢？

这是嘉维尼固祖师对前面的现象做的评判，告诉我们不要把希望寄托在中阴，那是非常困难的。中阴的敏感度是生前的七倍，出一点光、声、色，都感到非常刺激，而且业力转变得非常快，这时候人很难驾驭。

**邬金大师云：“灵牌头上灌顶迟，识漂中有如愚犬，忆念善趣难为力。”所以，上行和下行的分齐如随马口衔所转，决定唯一是现今存活的时候。**

莲花生大师说：死了以后，在灵牌上灌顶已经迟了（应该在世时灌），神识漂泊在中阴像一条愚犬一样。他已经神志不清了，到处狂奔乱窜，像疯狗一样，路都找不到。

就像人惊慌的时候，连找个东西、做个事都会弄错，可见心很关键。在世的时候心在身体里，尤其得了人身还是很安稳的，有安详喜乐，想做什么都很安定。到了中阴就不是这样，像一只到处狂奔的犬一样，心里非常慌张。而且业力变动得特别快，好像没头没脑的人一样到处窜。各种境相都在驱逼着他，极其可怕狰狞的阎罗鬼卒像军队一样在后面追赶，面前有很刺激的光、声、色，又以自己的业力显现悬崖峭壁等等。这时候非常惊慌，像犯人被军队追捕一样，到处躲藏。想一想，这时候心连安住一刹那都不可能，还能把握这个分界点吗？这是非常难的。所以，在生有这么好的机会不要随便过。现在有创造未来无限美好的机会，有让你在一天当中就摄取无量法的价值的机会，有让你彻底超出轮回、得到解脱往生的机会，这时候不珍惜才真是愚痴中的愚痴人。

很多人说：到了中阴，上师一超度我就上去了。

这种可能性虽然不是没有，但我们要看看祖师是怎么说的。祖师说：上行下行的分界就是现在，就像司机正在把握方向盘的时候。这里说“马口衔”，就好比说现在的方向盘。如果车子很好，路也安稳，人的心识也正常，悠闲自在，这时候稍微一转就按你指定的方向走了。方向盘一转就到左，再一转就到右，可以说已到上行下行的分界点。但如果刹车失灵，人也疯了，方方面面都处在失控的状态，车以一小时一千里的高速在那儿飞，人的手把不住方向盘，这时候还能叫上行下行的分界点吗？别人一看就觉得好吓人，基本没救了，一瞬间就坠入万丈深渊，粉身碎骨。你想这多危险！

现在我们的心识很正常，悠闲自在，想往左，方向盘一转就往左，想往右，方向盘一转就往右，你应该在这时候抉择自己的方向，这是你上行下行的分界点。不要等到中阴，身心失控如愚犬狂奔，在万分艰难的情况下，再说它是上行下行的分界就不恰当了。

这是什么原因呢？

**在此人身所依上，修上升的善业也比其他力量大，在今生这一次就可以做到彻底扔掉脑壳；而积集下堕的不善之业，也比其他众生积累的力量强，决定是做从恶趣的底部不得解脱之因。**

在这个人身的所依上，造业的力量特别强。人的心力很强，无论智慧、慈悲哪方面的能力，都远远胜过其他道。这的确是极其难得的，已经到了人身宝洲，修道比其他各道的力量都大，这一生就可以做到永弃天灵盖，就是说把脑壳永远扔掉。这是藏地的方言，我们每一次来就取一个脑壳，在轮回里受一个身。如果这一世不了，下一世还会取一个脑壳；如果修得好，这一回就可以永远扔掉这个脑壳，意思是不再轮回了，下次再来是以愿力受生来度众生，不是随业受生。这样彻底摆脱生死苦海、得到永恒的安乐该有多好！能不能达到就看你这一生了。

如果搞不好，依人身造罪也是特别厉害，积累下堕的业，力量比旁生强百千万倍。比如人的奸诈、诡计、狠毒，所起的心力、所运用的手段等等百千倍高过旁生。所以造罪非常厉害，一次性就可以堕到地狱深渊。这就成了让你陷到恶趣底部，万劫无法翻身的因。完全被打入地狱最底层，永世难以翻身，根本出不来。

有人问：真有这么可怕吗？

的确如此，一落入地狱要经过多少劫！而且堕地狱后不是受一次苦就结束，在里面还会继续造业，继续下堕，那是不得了的。譬如造了一个谤法罪，这就很可怕。像《般若经》所说，谤法者堕入无间地狱，在世界空尽时，其他地狱的众生可以超生，但谤法之人还要转到他方世界的地狱里继续受报，那是无穷无尽数不清的时间。可见，人的心造大恶，决定成为永陷恶趣深渊而不得解脱的因。

**因此，此生遇到如智巧医人的上师，又遇到“能治愈死亡的甘露妙药”般的正法时，当依止四种真实想，而于自己所闻的法修持后，走解脱道。**

所以，这一生遇到了医王般的上师，又遇到了能治死亡大疾病的甘露妙药般的正法，这时一定要好好把握，不要枉费一世人身。怎么好好把握呢？就是在四想上。有四想就叫好好把握，没有四想就不是好好把握，这就是“依止四想”的意思。

不要认为现在学四想，好像没什么用，这四想太重要了！有了四想，你会珍重每一次闻法，听了一分就去修它，这就真正上路了。有了四想，你会想：我是大病人，这次一定要解决生死病苦，现在遇到了医王和能治生死病的妙药，这机会实在难得。这样你每一次都以四想来摄持自心，对于每次听到的法就都会去修持，这才叫做走解脱道。如果每次听后都不去修持，那最多成一个佛教知识的积累者或者评论者。也就是，你的做法不是闻了以后就去修持，来走解脱道，而是继续躺在轮回城市里而没有上路。

四想是关系到能否入道的关键。为什么呢？走不走就看你的心，看你心里有没有这个观念。如果有四想，你就肯走；没有四想，你就不肯走，你会被我慢、懈怠或者其他因缘所使，陷在不肯依教奉行的状况里。这样的话，前面讲的“上行下行”就与你无关，你会继续下行，顺着过去的业力之流陷落轮回，这就很可怕。对你来说，不叫做实现了珍宝人身，也不叫真正有了法缘，不算是可贵人身，不算走上了有实义的路。这就很可怜，也是很可惜的。

**它的违品四种颠倒想要断除。**

正面就是四想：我是病人，法师是医王，他的教导是药，我听了以后去修持是治病。反面就是四种颠倒想，它会让我们陷入恶趣深渊，所以一定要断除。

**《功德藏》云：“人性恶劣奸诈如圈套，上师犹如香獐而依止，正法如麝香物既已得，真实欢喜狩猎舍誓言。”如所说般，于上师起獐鹿想，法起麝想，自己起猎人想，励力修持起“以箭和圈绳作为杀鹿方便”想。而闻法后不修持、对于上师不看成有恩的众人，依于法后积集罪业是能作恶趣底层的石。**

《功德藏》里讲：求法的动机、心态、做法非常重要，心是邪的就非常可怕；如果心是正的，那的确已经走上了解脱道。邪的四个方面是：把上师当成有香的獐鹿，想不离开獐鹿，内心的奸诈就是设一个圈套或绳套捕住獐子，从它身上取到香，之后可以卖钱盈利，对于捕获了獐子得到香感到很欢喜。这就是舍了誓言，非常可怕。这种以依师求法作为谋取世间名利的手段，全部成了邪的缘起，任何一个都不是解脱正道。

这样闻法后不修，对上师不认为有法恩，依靠很厉害的法的对境积集罪业，会成为直接陷到恶趣地下室最底层的一块石头，意思是陷得最深。比如恶趣有十八层地下室，你的心会一直陷到最底层，这就表示堕得最深，因为法和师的境缘最重的缘故。

这方面千万要注意。如果搞得好，依正面的四想，会让你像坐电梯一样高速飞进，一直上升到摩天大厦的最高层；如果发四邪想，作为谋取名利的手段，或者在这上面不如法等等，那就像坐下降的电梯，一直陷到地下室的最底层。何去何从你自己做个决定。这叫做“上行下行的关键”。

思考题

1、在修解脱道方面：

（1）“上师悲心摄受”的涵义是什么？什么是合理的“对上师的冀望、归投之心”？

（2）思维医生看病、向导引路等譬喻及意义，对于“必须自他二力和合才能达成解脱”产生定解。

（3）自方面要具备什么条件？如何才能具有？

2、细致反省自心“时而想解脱，时而贪世间”的状况。我们应如何断除这个轮涅纠纷的结？掌握方法后如理思维，而下决心一心趣解脱道。

3、“上行下行的分界点”：

（1）思维：中阴时，一般人无有自在、无力把握；在世时，心依人身造善恶业都有很强的力量，对“现今存活时是上行下行的分界点”产生定解。

（2）什么是“四颠倒想”？以这种想依师求法的结果如何？反省自心过去、现在是否有此颠倒情况。

（3）什么是“上行”“下行”？我们怎么做才是“上行”走解脱道？了解此理后如是而行。