**第二、所说之法的次第，即是暇满难得等六者。所谓的法，须如上述般依彼法调伏自己的心，如云“非以发髻非以棍”。是故，暇满等的此等法，需要在自心中数数地思维。**

“所说之法”，是指大圆满龙钦宁体前行系列引导，它属于成熟引导。晋美朗巴祖师出世以来，不仅有胜解引导，还有能堪当成熟引导的传统，是指这么一个。

“次第”是指，成熟引导是讲一段修法随着就去修，而不传下面的，修到成熟时再讲下一个引导。这样逐渐进行，使得学人不仅仅得一种胜解，而且在心相续中串习，修成这样的心量。由此，透过前行从外到内的一路修行，就在学人的心中真实发展出了道体、道的支分等各项功德，到了修习圆满时，能直接进入大圆满正行，在火候成熟时一直指就容易开悟，这就是所谓的“成熟引导”。

“六者”，指外前行的六大部分——暇满难得、寿命无常、业行因果、轮回过患、依止知识和解脱胜利。要知道，修这六部类的法不是学知识，不是学外相，不是搞形式，唯一是要依这个法来调伏自心，这是我们学法的目的。因为这是严格的成熟引导，它要让自相续得到成熟。要得到法的内涵，得到修量，唯一、完全要注重在修心这一点上。如果不能调伏自心，那学了也没用，会千句万句不如修一句，就是这个观点。

经上常说：对于一个偈颂，学会了、能调伏自心，就到了闻和知的彼岸，也就是到家了；对于千万个偈颂，只会说或者了解，而没有在心上修到，就没到闻和知的彼岸，也就是没到家。佛法要在自心上发展，闻是知道它怎么来发展，怎么来修；思是决定好了就是这么干的，毫无疑问，就按这么串习，法道就是这样的；修就是移在自身上修出这样的心。

“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，不散乱在轮回法里，一心求解脱；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。这样，自心就从过去散乱在世间法中给引回来了、调伏好了，一心依止法，一直修到穷、修到死，完全成了修法者。总之，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，是这样一个问题。

如果学了以后很会讲，一点不依法，根本不是一心修法的人，那就没什么用，心跟法背道而驰，学了还是那个样，就等于没学。古人说：学了《论语》还跟没学一样，等于白学。学了要跟以往不一样，要调伏自己的心，变成法道行者、很好的修行人，这样才能入门。这就是“调伏自心”的意思。

“非以发髻非以棍”，出自印度勇士论师的著作，是说印度有些外道教派，在行持上有较过去新的改变，比如，留一种特别的发髻，手中拿着木棍等等，但这些只是外在形式，修行要在内心上调伏，而不是出现一些新的形式。

所谓的“内道”，是在内心上走，闻思是要决定修心的路，而修就是要调伏自心，是否有成效就在这上看，是否成熟更是要看这里。如果是成熟引导，那是次次都要过关的，怎么耍花招、搞假相都没用，毕竟骗不了自己的心，也骗不了明眼人。心没成熟，再怎么装还是没成熟；心没过关，没去掉执著，就仍然是那个样子；心没发展出功德来，就仍然处在那个地位，这事毕竟无法逾越，所以这都是真刀真枪。

外道就是心外求法者，不在正道上走，只在形式上做一些活动、改变。而如今的很多佛弟子，也只不过是做一种外相。比如，出家人剃个光头，穿沙门衣，做各种活动；在家人办个归依证，穿居士海青，做一些活动。或者偏离修心，在知识上积累、讲演、辩论、著书等等。他不去修心，只是做这些。然而不修心的话，做这些当然跟调伏心没太大关系，知识可以做到极顶，而自心连下士的内涵也没有，甚至称不上佛教徒。

以本前行引导着重发展自心、成熟自心的缘故，我们在受法以后，对于暇满等一项一项的法类，一定要在自心上反反复复地思维。由于思维，我们能看清过失、认识正道、知道调整、知道怎么转变观念，这样学一分法就与以往不同一分，这就是道上的进步。像这样，一步步走下去，出离心、归依心、利他心，甚至无二慧等的道心，都可以完全发展出来；如果不这样走，即使你学得比天还高，实际连一分暇满的道心也没有。

这是进入本引导前，做的一个关键的交待。不然我们还会像以前一样，在知识的积累、讲说上走，不肯往心上走，不肯在自身上去思维、调伏自己，这样就会一路错到底。因为已经在另外的方向上走了，心非常诡诈、不正直，再怎么说要修心，如果心不配合的话，他依然无动于衷，或者只是在知识上走，从前到后都走偏了。

再者，要避免只在身口上下手。如果忽略了心，只是在身上做什么姿势，口里念个什么，那就麻烦了，由于心根本没动，任何行为都成了伪装。比如心上没发展，磕再多的头，可能都成了体操，他想赶紧完成；念什么经咒，他都会觉得只是枯燥的念诵；或者有意地避开修心，想做一点敲敲打打、念念供供等的佛教活动。当然，如果你有修心的内涵，做这一切都十分有意义，全部成了修行；如果没有修心的内涵，做这一切就只是影像，所以修心是最关键的。华智仁波切说“修心修心修自心”，就是这个道理。

**首先要知道，所谓的四部退心法、四部退耽著法、四部出离法是一个意义不同名称。**

首先立好外前行修法主体的名称，通常叫它“四部退心法”“四部退耽著法”“四部出离法”，要知道是一个涵义不同的名称，也就是针对一些必要，在立名上有不同的门类。

“四部退心法”，是讲我们的心像潮水一样往轮回方面流散，不经过外前行的修心就挽不回来，不断地往世间假相上攀求、分别、执著，心非常乱。在这种状况下，即使遇到真佛上师给你指点，你能见到心的本面吗？心像野马奔腾一样无法收拾，一直往此世和来世的世间法上奔。

且不说来世，从现世法来讲，心止不住地往名闻利养、声色娱乐、异性等欲尘境里流散。像现在的一般人，心不断地流散在电视、网络、手机、衣食等上面，怎么能即身成就？简直是天大的笑话。不要说即身成就，连来世保住善趣都很困难。他的心一直缘现世生贪，以此派生出来嗔恚、嫉妒、竞争、骄慢、散乱、掉举、愚痴、谄诳等等，烦恼有无量无数；身口意的业行强而再强、集而再集，发展得像昆仑山那么庞大、坚硬；临终恐怕只是被强大的业流席卷着，直接投到三恶趣里去了，再得暇满都很困难，面临的是这种状况。

如果连现世心都没退掉，那更细的来世心就不必谈了。现世和来世的心都没退掉，所谓的出离心、菩提心根本发展不出来，出世的归依也没有，要一心修道几乎不可能。这样，前行都没修好，只是抱着感兴趣、找热门、抓最好的娱乐心态去听无上大法，想一想，会变成什么样？即使给你直指也是白指，你的心这么乱、这么糟糕，一点没净化，连道器都不是，怎么可能即生开悟成就，一下子从轮回中彻底出来呢？所以首先要有四部退心法。

“退心法”，表示从江河急猛奔流般的趋势中，像退潮一样全部退回来。过去一直往五欲六尘、轮回声色里钻，现在要把它退掉，不但退掉现世，一无所求，连来世上至轮王、天王的位置也一无所求。这样退干净后，就一心依法，一心求解脱，这才完成了外前行，可以进入内前行——证道前的准备工作；否则没完成外前行的话，修内前行几乎只是形相，只是完成一个数字、任务，很多人都是这样的。退心法的宗旨就是退掉现世心和来世心，把世间心退得一干二净，之后就成了噶当行者，一心依法而修。对于名利、供养、恭敬等，就像胆病者看到油食一样，有呕吐之感。这样，他就真正成了出世间道的行者了。

“退耽著法”强调的侧面有所不同，它是指心一直耽著在上面放不下。老是说要修行，但是放不下世间享受、放不下名利、放不下感情，还有很多留恋。为什么放不下？因为看不破。所以，外前行的四部修法，重点在观察。

如果没观察清楚，心就根本不肯放。只有去观察暇满是怎样的体性？怎样难得、义大？等等，看清楚后，才知道人身该用在什么地方。之后思维无常，知道人生短暂，马上会死，而死的时候，现世法一点利益没有，这样整个面向就移到后世去了。然后要思维业果，看到一切轮回法全是由因果律在支配，任何苦乐都是业在决定。之后看到，在轮回里只是不断地转苦轮，从头到尾全是苦，没有一点好处，而且有非常大的过患。看到这里才知道，耽著世间法是怎样一种结局。自心想离苦得乐，而耽著世间只会让自己不断地转苦轮，不会出现一点安乐的自性。只有真正认识到这么做毫无利益，完全是自找苦吃，之后心才肯松下来，不再追求它。像这样，要透过观察、认知的力量，来把顽固的耽著心退下来，所以叫“退耽著法”。对应来说，暇满和无常是退掉对此世法的耽著，业果和苦谛是退掉对来世法的耽著，由此叫做“四部退耽著法”。

所谓的“出离法”，是指见到在轮回里转的境况非常可怕，犹如苦海、罗刹洲、杀人场，就像连绵不断的恶疾，始终无法治好，一苦连一苦，看到这种状况后，一心想从中出离，所以叫“出离法”。

整部外前行的修法就是要发展出纯粹、完全的出离心。修好以后，内心的出离是无伪的，他的动机是要从中出去，而不是争取什么。一点不认为这里有乐，对此完全失望，知道这是苦的，一心要从中出去，这就叫“出离法”。也就是，以暇满和无常从此世法中出离，以业果和苦谛从来世以及生死中出离。这个修法完成后，行者会一心趣向解脱，他修任何法的等起都是唯一求解脱，这样就完成了出离心的修法。

**其中，最初要依靠暇满难得和寿命无常对于现世法退心，理由是《离四耽著》里所说“耽著现世非行者”。**

首先要依暇满、无常二者对于此世法退心，原因是萨迦《离四耽著》里所说：假使没退掉现世心，还耽著在此世法上，那根本不是行者，连行者的名称都算不上。以这个缘故，首先要取得修行人的身份和名字。

行者的名字不是自封的，必须心里有实际德相、道心才称得上。或者，首先要得一个修行人的身份，如果心里环境没处理好，那就不是行者，这多惭愧！怎样才能变成修行人呢？要修前两个。知道暇满难得，就一定要珍惜此身，在它上面实现法道的利益；知道无常，人生特别短暂、特别紧迫，就一定要现在开始修法，否则我们就是行尸走肉，不是行者。像这样，一定要通过前两个退掉现世心。

想一想，一心扒在现世法上，不断地追求、贪婪，有什么心里空间和时间来修法呢？心里以名利为主，哪里是处在善心中修法道呢？只有退掉现世之流，以来世为重，才有内心的闲暇，有一种一心向法的道心，这时才能修人天道以上的善法。所有善法都要求舍己利人，要有一分利他心，而现世法多数是为自己拼博，获取名利、自我表现、自我实现等等，几乎看不到善的影子。所以，一定要退掉对现世法的贪婪，才可能有行者的身份，才叫做入了修行者的行列，否则根本不算修行人，更不必谈在法道上一分一点的利益。以此要了解，第一步就是修暇满和无常，要做到退掉追求现世法的心。

有人问：什么是现世法？

比如，今天想看一集电视剧，这就是现世法。或者想去哪里好好吃一顿，买一件好衣服，化个好看的妆，也是现世法。或者参加世间活动、旅游，做无意义的佛教琐事等等，全部叫现世法。他的热衷点、着眼点是在现世法里求得自我满足、自己以为的快乐，但实际上都是虚假的。这样推展开来，我们心里老是盘算：今天怎么过？这个礼拜要干什么？明年要怎样营造快乐，取得光荣、得到名利？等等，这些全部属于现世法。

怎样才算退掉了呢？譬如修好了暇满，就不愿把人身宝用在做非法上，一心想修法。修好了无常，更是逐渐缩短对现世法的希望，缩到只有一线，最后在自己心前，此世的法全部显现为黯淡，毫无意义，一心只想为死和死后做准备。这两个法修好后，现世法就全放掉了，这叫做“舍弃今生”，他的心态跟世人迥然不同。如果有人想招引他寻求名利等，他会说：怎么能用黄金般的人身宝器去装粪便呢？如果有人说：我们要营造现世法。他会说：都要死了，怎么还化妆呢？像这样，他对现世的一切毫无兴趣，再不动摇，一心寻求来世以上的利益，这就真正对此世法退了心。心态上要有跟以往截然不同的感受、反应，这才真正退掉了心，调伏了追求现世法、极其贪婪的心态。

**此暇满者难得之故，颂云：“难数数得如昙花，得者义大若摩尼。”是故，上行下行分界处如马随口衔所转般，须知是在此生的这个身依上。**

前面已经知道，耽著此世不是行者，所以首先要退掉此世的心。怎么来退呢？要有暇满难得和寿命无常两方面的思维。由于此暇满身难得的缘故，教中说：这是很难数数得到的，就像昙花一现。比如昙花一万年开一次，如果昙花开放时你没去欣赏，没去参与这种吉祥，却说下次再看吧，那旁人会说：下一次要等一万年，哪里能数数得到呢？就像这样，我们得到的暇满人身像昙花一现。

譬如球迷说：世界杯四年一次，我们要抓紧机会看。他不会说这一次不看了，下一次再来吧，下一次要等四年。为什么呢？举办一次要好多因缘，不是月月都能举办世界杯的，谁有这种因缘、财力组织呢？得暇满人身比这个难无数倍，要在多劫中积累无数因缘，以持戒为根本，修福为助缘，发清净愿为结合，三者结合起来才有今天修法的暇满。它是一整套非常难得的修法因缘，一个都不偶然，全是过去积了善因才得到的。如果空耗掉了，比如想：不要紧吧，下次还能得一个暇满。那真好笑，就像昙花已经过去了，只能等一万年才能再看。同样，不要以为来世还有暇满，一堕下去，恐怕百千万劫还出不来，所以一定要珍惜。

得到的这个身功能十分强劲，有非常大的意义，像如意宝一样，要成办现前增上生、究竟解脱成佛的利益都有能力。譬如修大圆满外前行、内前行到正行的哪一个法，他的心识都有潜能。甚至在一天当中，供一支香、礼佛一拜、诵一段经等等，都能出现无限的利益，所以人身很宝贵，应当善用人身。相反，把人身用坏了也非常厉害，如果用在造恶上面，几分钟就能造下滔天大罪，可以积累起在地狱中无数劫都爬不出来的业力，是这么厉害。

因此，到了人这个地步，就已经到了升华和堕落的分界处了，人身用得好，迅速升华；人身用得坏，迅速下堕。他此时的状态就像马随着口衔所转一样，牵往东就往东走，牵往西就往西走。马好比具有强健功能的人身，牵引好比心中的愿望或等起，随着他的意乐往哪边走。这才知道，上升和下沉的关键点就在今生的所依身上，一定要善加把握。

也就是，对于一头猪，不能说升沉的关键点在它这个所依上，因为它太愚钝，不是一教就马上能够上升；如果教它造恶，它也只会造简单的几种恶，没办法拿刀杀人，或者像人类一样大规模、高密度、高深度地造恶，在它身上基本有一个定数，它大致就在那个圈里。或者，对一只蚂蚁也不能这么说，它七佛以来还脱不了蚁子之身。因为它的灵性小，一直困在那种习性里无法超出，再怎么施以方便也很困难，毕竟它的因缘条件不到。

譬如已经有了飞机，那升空的关键点就在此时，因为它的确能升上去。但在过去没有飞机时，就不能对着牛车说：“现在升空的机遇在此一刻”，它缺少因缘，还没成为能够升空的机器。我们的人身飞机要升空，一按电钮马上能升，要下沉也可以让它很快坠入太平洋底，这叫做升沉的关键在此生的这个身依上。

因此，我们要好好思维：我要用人身来干什么？也就是抉择人身的大义。当认识到人身极其难得时，就会倍加珍惜现在的分分秒秒，它的确是无量劫来稀有难逢的一刻，一旦失去了，不晓得多少劫才能重现。应当这样体会。

**进而要认识它是无常的，“有生就必有死”依法性成立故，趣于死无常，故成办现世无义或者无坚实。了知之后须励力求后世。**

难得的暇满人身宝是无常的，这又要透过法性理去成立。有生就有死，以有为法的法性成立的缘故。凡是以因缘力造出来的法，一定在缘散时消亡，这叫“有为法的法性”，它是没办法改的。就连佛来世间示现，也无法逆转有为法的无常性，所以佛在众生面前也示现涅槃。

从相续上说，同类因缘一旦散尽，就顿时归于消亡；从刹那上看，凡是因缘投出来的影像，绝不住第二刹那，譬喻就是放映机投影像。放映机、光束、胶片等和合，瞬间就在银幕上投出一个影像。这是由因缘力出现的，不是自己成立的，所以不可能停到第二刹那。如果没有因缘支持，投出来的一幕影像还能住第二刹那吗？不可能。任何有为法都是因缘投出来的影像，不可能独立安住，它只显现一刹那，第二刹那就没有了。

这样去看，这一世暇满人身，能闪现人影像的同类因缘一旦没有了，这个生命顿归死亡。从刹那上说，人身每一个刹那都只显现一次，不可能重现。因此，要倍加珍惜当下的因缘，过去了就没有了，不要奢望它还会再现。像这样，我们的暇满刹那刹那都在消失，最终一定转趣于死亡，以这个缘故，成办此世是没有意义的，或者说没有真实性可得。

譬如现在到了A城市，明天就要被军队抓走，到时披枷带锁，无可奈何地趣往另一处。然而在暂时释放的这一天里，自己却打妄想：我要在什么地方买一套房子，然后娶一妻、生一子，创造一个美好的家庭，之后发展很多事业，我的房子要怎样装潢、修饰，我应该过什么样的生活等等，打了很多妄想。在智者看来就觉得很可怜，他把有限的能从中脱离的机会，都用在成办现世法上，从早上到凌晨，二十来个小时全投注在这里了，没用这个时间为明天作准备。到了被拉走的那一刻才发现，所作的一切都毫无实义，一点也帮不了自己，他特别后悔自己错失了良机。

我们现在得到了暇满，就好比被敌人释放的一天，而且大慈大悲的佛陀教我们从中脱出的方法，抓住机会一定能脱出。然而我们却置若罔闻，凭着愚痴心、对乐的错误定义，认为面前这些我肯定要抓，不抓就吃亏了，结果把暇满用在追求现世法上。但是，一世人身很快就过了，我们一直在敌方军队的掌控中，注定第二天就要被拉走。那时才发现，前面做的一切一点用处也没有，我打错了算盘，搞错了计划。这就要知道，忙现世法没利益，用在成办后世义利上，才对自己将来有利益，这样断定以后，应当励力地求后世义利。

像这样，透过暇满和无常两分，会发展出以后世为重的心。有了这个意乐，再去断恶行善，就会实现后世的利益。在这之上，才会出现更高层的出离轮回的利益。这一层一层都要在心上发展。首先要透过观察发展出意乐，之后就会出行为，它是不可勉强的。当我们没看清时，被一股很深重的愚痴、固执抓住了，所以不肯放手。一定要透过观察，清清楚楚看到以后，我们的心才能从中脱出，所以一定要通过次第地思维来发展心。

**接着需要思维轮回、因果二者，随后对来世的轮回退心。**

来世以后，还是被那辆军车押着往前拉。它的因是奔赴刑场；它的果是到了某个刑场再次被砍头；中间欺诳的假相是：军方会给你一点面包、牛肉，让你喝一点威士忌，看些片子，提供几个美女，甚至给你创设一个舞台，让你在上面扮演国王、天王等。然而你始终被掌控在阎罗军方的手中，一直被军车拉着走，身份永远是囚徒，面临着一次又一次的挨宰。

像这样，对于轮回的命运做了审视后，知道因是苦的，因为趣向于被宰；果也是苦的，到了一站就被宰割一次，终究是被砍头的命运，一直被拉向死、拉向苦。看透了轮回的因果，就对轮回彻底失望了，不再对往后的囚徒生涯、拉往刑场的生涯抱有乐的幻想。由于知道后边际是苦，最终的命运是被拉入苦的刑场，就知道在路上发生的任何状况都是苦性，都是苦因。

譬如在拉往刑场的过程中，一直受着军方的控制。如果中间有皮鞭之苦，受到惩罚，当然不会觉得是乐；如果这时候给一点乐，你也知道不是真乐，因为最终要到刑场去；如果中间不苦不乐，在休息状态，也不会认为是乐，因为被拉往刑场的命运没有从根本上改变。这就看到，无尽的轮回之流，就是一直被阎罗军方拉着，无自在地趣往刑场的状况。这种不断被牵着走，随惑业他自在转的状况，就叫做“行苦”。或者说，他将迎来一个又一个的苦，无法改变这种性质，这叫“行苦”，它是苦因的意思。

我们走在被纳粹阎罗军方押赴刑场的路上，期间无论是苦是乐还是舍，每一个点都是苦的状态。由于透视到行苦，就彻底知道五取蕴相续的性质，把它结合在一分一分的内涵上看，有三界六道各种苦的内容，也有人生八苦或者六苦的内容。这样，就更具体地看到轮回的真实状况，不断被押送的过程叫“轮回”，它的性质叫做“苦”，命运就是得不到乐，永远不可能实现真正的自由和解脱。

当我们透视到它的状况，就会对来世的轮回退掉耽著的心或者希求的心，不再抱有一丝一毫的幻想。这时会发展出彻底的出离心，一心求解脱，一心想摆脱阎罗军方的控制，要从囚车中脱出去。真正脱掉了它，不受它的控制，叫远离了系缚，得到了解脱，这就是我们希求的目标。

思考题

1、什么是“成熟引导”？什么是“调伏自己的心”？如何做到调伏自心？“非以发髻非以棍”说明了什么问题？

2、四部退心法、四部退耽著法、四部出离法指什么？三者立名的必要分别是什么？

3、具有什么德相才叫做“修行者”？如何达到这一点？

4、结合譬喻、其他有情身份等观察：上行下行分界处在此生这个身依上。