**于彼退心的情形：下士于三恶趣退心后励力求善趣，中士于轮回六道退心后励力求解脱，其他引导轨则中唯有此二者，然于遍知父子之规，需要退除作意自欲之心。**

退心的情形有三种：下士退三恶趣心，之后励力求善趣；中士退六道轮回心，之后励力求解脱，其他引导轨则里只有这两者，但是遍知父子龙钦巴和晋美朗巴的法轨还要退第三种——作意自欲的心，之后发起让一切有情都得到正等觉果位，从轮涅或者有寂二边大出离的心。

“退心”，是指缘起上的逆转。过去贪恋现世法，不明因果正道，一味地往恶趣里奔。看到这种毁灭自己的趋势以后要挽回来，知道它没有实义，是最颠倒的状况，一味地求名利，连人天善道都得不到，这就是往恶趣奔，这股邪劲一定要退掉。透过前面暇满和无常两个修法把它退掉以后，励力地寻求善趣果位，这就是自救的第一步。

其次，要退掉往轮回六道里奔的邪劲。这是以我执为主，以三有爱为直接进取的一种缘起趋势，只会感召苦，所以要把这股邪劲退掉。之后反转方向，励力求从生死中解脱。

其他引导就是这两种轨则，这就是外前行的修法。但是龙钦巴父子的法轨还要进一步退掉作意自欲的邪劲，之后才进入大乘大出离的轨道。

“作意自欲之心”，指小乘种性者以一己为重的下劣作意。在等起上一出来，就是自己希欲的那一点，百分之百、非常浓地在那上作意，根本想不到尽虚空界的诸母有情。这种作意要剔除掉，否则不入大乘轨道。按龙钦巴父子的法轨，在外前行就要把它剔除，从下面就开始锻炼，因为这是大乘的引导，外前行是共同部分。这样锻炼以后，缘起的走向就不会偏差。由于本法的目标大、时间快，所以必须突出这一点。

这就要退掉所有不如理的心，包括非修士的耽著现世的心、往恶趣里跑的心，修士里最低的下士往轮回里跑的心，以及小乘种性者往声缘果上跑的心。首先要在缘起上把这些全部截断、退掉，才是纯粹在大乘轨道上走的心。大乘轨道有主体和支分，外前行修出世心属于它的支分，往出世间的方向走，但在修这个的同时，要退掉作意自欲的心，这就使得他唯一往大乘轨道上走，不会走岔路。

“作意自欲”用一个形象化的例子来表达。譬如自己和很多母有情处在一个很大的屋子里，屋外烈火熊熊燃烧。当时心里的第一动机、最重的心就是“我要出去”，只想到自己一个人，心里起的指令是我马上要出去，不管其他母亲。这种心要退掉，不然不成为大乘道，在缘起的所愿上是不如理的。不但自己要出去，这一屋子的母亲全部要出去，应该发“我要把这些母亲全部安置在脱离火宅的解脱和一切种智的清凉果位”的心，这才成为大乘。一起来就是我要出去，只作意自己想要的那一点，不管其他，这叫“自欲作意”，叫做“小乘下劣作意”。

**此复思维轮回的过患时，心顿时明现悲戚而厌患，以及从彼生起欲从中解脱的出离的意乐时，思维：唯独我一人解脱有何利益？将无始时来恩养自己的诸大恩母弃置后，为自己一人办解脱的话，没有比这更可耻的人了。因此需要使一切有情都得到正等觉佛之果位，此后发起从二边出离的大出离心。**

如何退掉作意自欲的心呢？这要通过如理思维。觉得单是做自己想要的事，不顾父母有情，是很可耻的，当无法忍受自己这样做时，就会去掉求一己解脱、堕在寂灭边的心。

具体是这样的：譬如看到医院的检查书，知道自己癌症晚期，心里顿时会现出很忧戚、很厌患的感觉。然后会想：我怎么能从癌症中解脱呢？特别盼望从中出离。像这样，当看到轮回特别可怕时，就会心灰意冷，有一种很悲戚的感觉，特别怕、不愿意，一心想从中脱离，再也不想染上轮回病了。这时往往会想：我一个人解脱就好了。这就落入小乘下劣作意了。

生死苦太厉害了，一点乐都没有。五取蕴是苦的器皿，从中不断地造苦，叫做“苦的机器”，而且不断地生苦，这叫“苦的容器”。就像三天两头就得一场恶病，三天两头就要受严刑酷打等一样。当意识到这一点，对五取蕴发生很大厌患时，一心想摆脱这个身、这个苦，有一种求解脱的心，这叫“出离意乐”。如果这时没想到母有情，人往往会想：我一个人赶紧求解脱吧！这样就不会想到别人，一心只想自己。

就像病得很重的人，如果没有大乘心，不是菩萨病人，那他内心深处的动机就是自己离苦得乐，一心为自己寻求医生，寻找治病的方法。此外，对于跟自己患同样疾病，身为自己母亲的有情，根本不作考虑，因为他没发展到一个大心的地步。这时，应当生起知母、念恩、报恩等想法，并想到：只求自己解脱，扔下母亲，是非常可耻的。这个心一旦起了，善心加强以后，就无法容忍只求自己一人解脱，也就遮止了求一己解脱、堕寂灭边的歧途。

小乘下劣作意是一种邪的心的势力，长期以来只会想自己。当知道恶趣苦不能要，轮回苦特别悲惨时，真正想让自己得到利益，脱离最大的苦患，这样就对自己起了真实的考虑。但是，对自己考虑的心特别浓重，没往大乘道发展的话，很容易堕入小乘。这时应该像菩萨病人一样，不单想到自己，而且想到无数身患同样疾病的人。凡是能治病的方法，都不会独自享用，不会只想我一个人病好就可以，而是想：他们都是我的母亲，我怎么能遗弃他们不管呢？他的心发得很大，一定要让一切病人母亲都得到最好的康复、安乐。他是这种心，绝对不肯独求解脱。

像这样，通过知母、念恩、报恩等，策发自己的良心，想：众生都是母亲，对我有过深恩，如今他们身患生死重病，这么多母亲都在受苦，只是我一个人解脱有什么意义呢？再进一步想：如果把这些大恩母舍弃不管，只是我一个人办解脱的话，那天下还有比这更可耻的事吗？还有比这更可耻的人吗？起了这个想法，就不允许自己这样做。接着提起心来：一定要让所有有情都得到正等觉佛的果位。这样就出现了从二边出离的大出离心。

如果只是从来世的三恶趣出离，那是最小的出离，没有从三有边超出。进而发展到，我一个人要从轮回出离，虽然出离了三有边，但堕在了寂灭边，堕在小乘涅槃境地，还不算大出离。如果想到轮回非常可怕，不仅我一人出离，还要让一切众生都出离，不堕寂灭边，要帮一切有情出离，这就既脱出了三有边，又脱出了寂灭边，它叫做“大出离”，也就是大乘修法的出离心。

这也是龙钦巴父子的不共之轨，应当遵循这条道轨，把出离心发展到极致。不仅出离三恶趣，还要出离轮回；不仅自己出离，还要让一切有情出离。最后要出离三有边和寂灭边，不落在三有里，从中超出了，叫脱出了凡夫的三有边；发起大悲，要救一切有情到正等觉果位，这就超出了寂灭边。像这样，三有边和寂灭边都出去了，就叫做“大出离”。发展到这一步才算究竟。

**就安立四出离而言，下士的等起一般的出离和声闻缘觉的两种出离以及大出离，共四种。从三出离而言，声缘两种，加菩萨一种，共三种出离。**

从安立四出离来说：下士的等起，考虑到来世堕在三恶趣特别可怕，一心想从轮回最黑暗、最苦的地方——三恶趣超出，他想生到人天，这种等起或动机是一般的出离、共世间的出离。

世人都会把恶趣苦或现世生老病死等定义为苦，他不想要，想从中出离，如果有解决的办法，他一定依循，所以下士局限在世间层面，是一般的、平常的出离。也就是人人都有，只不过他深信三世因果，把眼光拉长到来世，而且深信有三恶趣，不想感受苦苦。世人都有类似的出离，谁都知道苦苦是苦，不想要，有方法能对治的话一定去找，所以它叫“一般的出离”，等同于世间心态，没有更高的见解。

接着是声闻缘觉的两种出离，叫做“出世的出离”。也就是，他想到轮回全是苦的自性，一无是处，因此寻求从轮回中彻底解脱的出离。这两种算是出世的出离，但是相对大乘来说还是小的，因为只考虑自己，而且以这种下劣作意会堕在寂灭边。声闻的出离是修苦集二谛，由此见到了苦的自性，想从中出离。缘觉在此之上修十二缘起，更细地了解到轮回流转的状况，想从轮回缘起链中出离，在因上截断。这样发起的出离意乐和修行，属于声闻小乘的出离、缘觉中乘的出离。

引起大悲之后，不愿一己得解脱，不住在三有和寂灭边，这样自身既超出三有，又超出寂灭，想把自他一切众生都置于正等觉佛的果位，这叫做“大出离”。出离了下士耽著三有边的情形，也出离了声缘耽著寂灭边的情形，以出离有寂二边的缘故，称为“大出离”。

如果按三出离而言，就定义在出世的出离上，声闻缘觉的两种出离，加上菩萨的一种出离，总共三种。

**现在从整个轮回中出离后需要找一个避难之处，所以需要励力求解脱和一切种智果位。此解脱道也是自己随便不会知道的，父母和亲戚等谁都不教导，也不懂得教导，因此要找一个善知识。再者，“任意碰碰谁就轻率依止”是不行的，所以需要对具上师善知识德相者以三喜承事之门依止，而随学彼之心行。**

接着这一段是转入到思维解脱利益和依止善知识两分修法中。已经发了出离心，看到轮回不是能待的地方，一定要从中出离；那当然要找一个避难之处，这里没有任何惑业苦的侵袭，到达永恒安宁之地。因此要思维：这是什么呢？它是解脱和一切种智的果位。见到它具有真实义利、安乐、寂静等后，要努力寻求解脱和一切种智的果位。也就是在了解解脱利益后，发起求解脱心。

为了求得解脱，必须知道解脱道。这不是自己随便就会知道的，在其他人群里，父母、亲戚等谁都不会教导，他们自己没经历过，没得过传授，也不懂得教导，所以必须寻找善知识。如何寻找善知识呢？不能凭感觉，碰到谁就随便依止，而是需要依止具德的上师善知识。认定以后，就应以三喜承事门来依止。供献财物、身语承事、如教修行，以这三种让善知识心欢喜之事来亲近善知识。亲近的目的不是为财而是为法；在法中不是外在而是内在，应当学到善知识的心行。

“心行”指上师内在的心意，他心里的修行或功德。佛法不是看外相，在外面一味地模仿、装样子，没学到心是不行的。如何来学呢？要从下乘的基础开始。譬如善知识的出离心，他出离耽著今生，出离耽著来世轮回，这些要学到，他对众生的利益之心，对佛法的护持之心，内心住在本性中等等，一切戒定慧的功德都要学到，这是依止的目的。如果没学到这些，只是外在希求沾一点荣誉、利养，将来得到更高位置等，那就不是如理地依师。“行”，是指他的心怎么在道上走，怎么符合道，这是我们学习之处。特别结合本法来说，龙钦宁体前行等所说的法，在善知识心中是怎样实修实证的，他有怎样的出离心、菩提心、无二慧等等，这是我们学习之处。

怎么学到善知识的心行？要求心心相应。怎么能达到心心相应？要心和心亲近，中间没有违缘，要以三喜承事。让上师善知识欢喜后，他的法就能传到自己心中。而且，由于自心具有信心和恭敬的缘故，立即会把上师善知识传的东西纳受在心中，把它当成非常重要的事，由此去进修就能学成。总之，学成前行等的关键，就在于依止上是否如理如法。令善知识欢喜很重要，自身有信心、恭敬，善知识有欢喜，那法流就直接能进去；如果自心不做令师欢喜之事，那在缘起上就不可能相应，学再多也没办法修成，这一点极其重要。

熟导和解导

**这里，暇满难得等的引导有成熟引导和胜解引导，现在就只有胜解引导了。而从大持明者晋美朗巴出世以来，还有仅存的成熟引导之堪当品，所以需依此轨进行。**

成熟引导和胜解引导简称“熟导和解导”。譬如龙钦巴当年依止根本上师革玛燃匝，上师按成熟引导的轨范来引导他。这种引导要定期定量完成，到了成熟为止再转下一步。暇满修了多少天，出现了量再修无常；无常修好了，心成熟了或者出现相应的感受，再修轮回苦等等。像这样逐步引导，心就逐渐成熟，由外至内，由浅至深，心逐渐在转换，这就是真正在培养悟道的根器。最终，上师看到弟子在前行上都具足修量了再传正行，这时就能真正契入。

相反，如果前面的修量不具足却妄求高深，那也修不上去，反而耽误上上的修行。一般人以为不必修前行，或者修前行时敷衍了事，根本没有量，像戏耍一样，这样到上面就上不去了。自以为快反而慢了，自以为可以不要下面的，结果一步也无法攀登。

所以，要记住米拉日巴尊者的话——“下下修时上上到，慢慢修时快快到”。关键要注重次第，注重心上实际的发展、成熟。当它成熟时，必然会趣入到更内层的修法；如果没成熟，硬往里拉也拉不进。心的成熟毕竟不是知识的积累，心没成熟就越不上去。以这个原因，须要依次第进修。

但是，在后来很长的时间里，成熟引导就没有了，只有胜解引导。直到晋美朗巴尊者应运出世以后，他自身示现完成了大圆满从前行至正行之间的一切修量，完全是实修实证的大祖师。而且，由于莲师法门——龙钦宁体开取的时辰已到，以各种内外因缘的重新积聚出现了吉祥的缘起，从他以后又开始有了成熟引导的堪当品。

所谓的胜解引导，就是上师讲授后，听了有闻慧，思维了出现思慧，也就是把内心的未知、邪知、疑惑都断掉了，真实生起了胜解，差不多到这里就可以往上讲。当然，这里并没有真正在心上实修，所以就一般情况来看，达不到修习的觉受量，不会出现证量、经验等等。当然也有很特殊的人，有一些特殊的修量或觉受等等，但一般情形只到胜解为止，然后就继续往下讲。

胜解引导就是引导学人首先建立道的根本——胜解。有了胜解，就具足了修行的基础，或者在道上的基础，将来自己修持就有了基本，能够独立。在内心中央有法的胜解，就不会出危险，或者落到非道里。为什么只有胜解引导？因为因缘欠缺。但不要以为，既然没有成熟引导，胜解引导也不要了，不是这样讲的。为了法的护持，以及在学人心中建立根本，仍然需要从下到上一级一级地在心中建立胜解。

成熟引导是经验的传授，以及让学人实修出现证量。这是难度很大的事，要求师徒之间各方面因缘都达到一定的高度。师父要具足证量，有引导的能力；徒弟要具足德相，有很深厚的善根福德，相续要达到一定的量。这样师父在引导时，徒弟才能按时按量地完成修行任务，要有方方面面好多因缘才会出现。有句话说，“学道者如牛毛，成道者如麟角”，就是因为因缘难聚。不光这一世，要有累世的修集，当他火候快成熟时，这么一引导很快就能上。如果因缘欠缺——资粮不足、罪障很重，方方面面被其他力量牵引等等，那不必说从前行到正行一步步完成修量，就连完整地听个传承也困难，连一分法义真正入在心中都困难，会出现这样的情形。

就胜解引导来看，现在很多人根本没出现胜解，这上面毕竟要有好多的因缘积聚。就像讲暇满时嘉维尼固祖师所说，这都是缘起法，譬如因缘欠缺一分就没办法点火，没有火就不能烧茶，没有茶就无法受用。这都是一步一步因缘聚合的结果，并非凭个人的想象。

自晋美朗巴尊者出世以来，是宁玛派重现大光明的阶段。晋美朗巴作为教主，他是宁玛顶庄严，具足真实的修量。他所发掘的是莲师极具加持力的大法，在名言缘起上有很大的传承加持力、不共的缘起力。就时代因缘来看，它的热量最大，也最容易入心。传承的力量下来，是容易出现一个量的，由于传承顺利的缘故，也是容易趣入的。从各方因缘来看，要想在末法时代的某个时期出现一种有加持热量、容易引入人心、发生修量的，只有莲师应世而出的伏藏大法，晋美朗巴尊者也是应这个因缘而化现在人间。就他自身祖师的量来说，完全实现了小大密的一切修证。

他在闭关期间立下七条誓约，连息增怀诛四种事业都暂时放下不做。而且一心出离，不与在家人来往，不与人说话，不做琐事等等，他是真正闭关成就的楷模。我们从传记里能够看到，从暇满到无常，到因果、出离、悲心、菩提心、上师瑜伽等等，这一切都达到极致的修量。譬如暇满，连一弹指放逸的时候也没有；在无常方面也出现了真实的修量；因果上十分畏惧信财，一点不敢浪费，对任何事都谨小慎细；在苦谛上，觉得轮回没有任何乐趣；悲心是自然而发的，为了救一个人献身都可以；有真实的自他相换之心，就像大悲世尊因地舍身饲虎的心一样；上师瑜伽方面，在忆念格日仁波切时，泪水不断地流，不知道流了多少，达到极致时，在忆念的当刻就昏厥过去，加持马上入心而现见本面。诸如此类，他示现的是真实的修量。

按照这样的轨范，就有了龙钦宁体成熟引导的堪当品。由于莲师法门的应运而出、传承的加持、祖师的证量、弟子的具缘等方面和合起来，这以后，就开始有了世上仅存的成熟引导的堪当品——龙钦宁体法门。由于采纳的是成熟引导的作法，所以宗风迥然不同，关键是唯一要修心而不着重口头言说。而修心时，在胜解之上，应该使心变成修法要求中的状态，所说的一切都不停留在口头、字面，而是修成这样的心。

基于要求高、目标大、时间少、人寿短，因此要尽量地投入修持。以晋美朗巴传承的成熟引导，恐怕会达不到，所以要求每天至少四座修持，要长年地修心，从早到晚心不断地缘在这上面。而且不能乱了程序，一定是一级一级地往上引导。只有这样才能成熟，否则只是种个善根，有些只是结个缘，种下远因而已，必须了解这个尺寸。

这里是纽西龙多祖师做引导，他是从晋美朗巴到嘉维尼固到华智仁波切一脉传来的。师徒们都着重实修，他们依止静处长年修持，有很特别的风格。在这个传承里，还有仅存的成熟引导，这就十分难得了，一定要抓住机会，尽量往这上靠拢。但是，末法时期因缘的确非常困难，如果自己能很用心地去做，还有可能接近一点，不敢说得太大。

再者，如果肯在这上面按时间、按次第、按量，紧跟着讲说的步伐，我们有可能在胜解引导上有一些收获，但这也要大量地下功夫，否则不要幻想。譬如暇满、无常、业果、苦，都要大量地闻思，非常主动地去了解。按照祖师指示的轨道，不断地在心上串习，去认识、观察，才会引起强大的不可夺的胜解，这样会得到一个基本，算是不负此生。否则，尽做一些漂在表面上的谈说，高谈阔论，甚至有时候连自己的身份都不知道了，不知道自己是什么人，这会造成很多的自欺、虚假等等。所以，应该在自己的身份、水平上看清量度，定好位置，这才不会骗自己，不会随便夸大，拿很多东西来伪装自己。

暇满自身引导

**起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。**

暇满难得的引导不是说别的，而是对于自己身的引导。为什么要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况里，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、什么前途。以这些迷茫，就堕在对现世法的贪恋中，做的只是毁坏自己，让自己葬身恶趣，堕入漫长痛苦和灾祸的缘起。所以必须在这里调正。

所谓“引导”，是说我们的心处在很无知、很顽固、很下劣的状态，不做引导清醒不过来。很多人到现在还没认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；这个身上的能力，就意识而言，比原子弹还大，就因缘来讲，有造成极大业力的状况。学暇满难得，就是对这个身引导，认识到它的意义，看清它往哪个方向走是什么前途。这些都要通过对自身缘起上的体认、抉择，才能转过来，去掉对现世法的耽著，一心励力求后世，发展的契机唯一是引导自己。外的善知识只是做一个教授，内的自心要引导自己，不这样引导的话，它始终处在非常盲目、乱动的状况中。

“对自己的身”，表明引导的关键落在破掉自身的愚痴、颠倒上。“自己”两字没抓住，就跑到外面去了，再怎么传都成了学知识，而不成为调心。

**所以要认识，从此暇满上只有两种去处，“善则此身解脱舟”故，从此身上修真实的圣法，则有了安乐的起点，将获得解脱及一切种智果位。尤其是修持光明大圆满，将在此生、中阴或者后世中解脱。“恶则此身轮回锚”故，从此身上修现世，则已是开了一切怖畏及苦的头了。**

以这个道理，要返在自己的暇满上，看到它只有两种去处。基于人身心力特别强，造业因缘特别大，所以，在自己这个暇满上只有两种去处。哪两种去处？要么求现世法，要么不求现世法。

如果不求现世法，一心求佛法，这样做得好的话，它就成了解脱船。“船”表示工具，它特别有能力，如果开对了，就能非常快速、有效地去往解脱彼岸。以这个缘故，在具有强大修法能力的身上修真实圣法的话，就有了安乐的起点。“安乐”，指过去陷在纯一苦性的状况里，无数生来都是轮回法，全是苦的，轮回就是苦的自性；如果超出轮回，灭掉我执所起的苦，那就是真实安乐。所以，以这个人身修真实圣法，着重在出世法上，就有了安乐的起点。譬如修外四前行，发展出离心，以这个意乐会趣向解脱；进一步修内前行，修归依、发心等，一定趣向佛果；再修曼茶罗、忏悔、与上师相应，会趣向现见本性。诸如此类，就出现了得出世安乐的起点，因此会获得解脱和一切种智果位。特别是修光明大圆满法，会在即生、中阴、后世成佛。这样就明确，这个身是非常厉害的工具，用它来修解脱就是这个结果。

相反，如果用它来修世间法，搞得不好的话，这个身就成了轮回锚。“锚”是使得自身坠到下底的坠石，一下子就落到轮回深渊里了。由于它是这种工具，所以在这上面修现世法，争名夺利的话，造业的力量会特别大，一下子成了无量怖畏和苦的开端，成了开启往后一切怖畏和苦的头了。什么缘故呢？人身搞坏了的话，它在一天中造的业都足以让你在数不清的年劫里堕入生死。一天有多少刹那，每一刹那是什么缘起，这么去想的话，一个世间心就是一个生死，这样百年三万六千天不断造业，将迎来源源不断的轮回苦和怖畏。到了后世，堕落再堕落，愚痴再愚痴，在恶性势力上等流发展。像这样，这一生没搞好的话，它就已经往非常险恶的路上快速奔驰了，在人身上会发展出无数生死。

在人身上只有两种结果：如果修得好，即生或来世得解脱等，那很快就从轮回中超越；如果搞得不好，按照佛语授记，恐怕千万亿劫还在轮回里爬不出来。到此差不多可以对自己引导成功，让瞎子般的愚痴心认识到，这上面有两条高速路径，我到底往哪里开？这时心里就想：我的方向盘一定要往正法、解脱道上开，不能往邪法、生死里开，一开下去不得了。这边是万丈悬崖，那边是康庄大道；这边驶向罗刹洲、恶魔岛、无尽的受刑之地；那边驶向快乐的宝洲，看到这里，心才冷静下来，不会愚痴地乱开。这就叫“对自己的身的引导”。

**如是就自己这个身来说，无有修法违缘而闲暇，故所谓的彼闲暇即是指自己这个身，因此其违品的八种无暇，都称为自相续所依上的八种无暇，有非人的四无暇及人的四无暇。首先，对于非人的无暇，修地狱后，需数数思维：此于修法有暇还是无暇？**

了解了暇满是对自身的引导后，就开始观察自己这个身：它现在有闲暇吗？如果我落在地狱里有闲暇吗？落在饿鬼里有闲暇吗？等等。针对这个身说，它上面是不是圆满呢？具自圆满、他圆满吗？这样去认识三十四暇满哪些具足哪些不具足。具足时能做什么？应当做什么？不具足时怎么来补？全是对自身的一种考虑。考虑后要发展取心要欲，劝自己：你不要太愚痴、太顽固了，现世法都是毒，为什么要吃它？世间法都是苦，为什么还往苦里钻？你一定要修正法！像这样时时都在自身上修。

在形成坚固的定解前要不断地思维，形成了定解后就运用这个定解去想：我的人身一定要用来取心要、取实义。发展取心要欲是命根，它一旦起来就摄持住心，不让心在别的地方动，一直以欲的力量来掌控它，昼夜不断地行法道。如果取心要欲没出来，那就不成功，因为没有什么能管得住心。光凭表面理解、口头言说，不在自身上抉择，没有动过心的话，就不起作用。最多以当时讲的、听的、看的加持，稍微动一点点，很快就没有了。这就是心没成熟、自身上没出现猛利取心要欲的缘故。如果这个不成熟，那后面一切都不会成功。像这样，要在自身上做抉择。

一切暇满的内涵都要在自身上抉择，要把自己放在所说的法义里，这样才不是学口头知识，而是真正为自己的前程着想。如何着想呢？必然要发生认知的智慧。所以，要一项一项地在自身上观察：什么叫闲暇和圆满？此身能办什么事？应该怎么做？要开始观察这一切了。

经这一番指示后，当然唯一在自己这个身上看。如果它没有修法的违缘，具有闲暇，那教法上所说的闲暇就是指自己这个身，所以，有关它违品的八种无暇，就是自相续所依身上的八种无暇，有非人的四种无暇——地狱、饿鬼、旁生、长寿天，以及人的四种无暇——生在边地、无佛世、呆哑和邪见，这八种状况都要在自身上看。

对于自身如何修呢？要按次第来，首先修地狱。要想：我处在地狱被烈火焚烧，或者特别难忍的寒苦当中，那时我有暇修法还是无暇修法？要不断地思维，把自己摆进去，就好像自己被烈火烧，被沸汤煎煮，或者身上被切割等一样。这时是什么状况，有闲暇吗？要不断地想，才了解身陷地狱是多么可怜的状况，连一秒钟修法的闲暇也没有。如今脱离了地狱，我具有了第一个闲暇。像这样反复思维后，发起欢喜以及倍加珍惜的心。这是简要的指示。

修法时间安排

**此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初业者容易趣入，故这样安排。**

修持分座上和座间两部分，座上有两座、三座、四座、六座等很多规矩，这也是应行人的不同程度而立的，修持都要相合自己的因缘、条件、心力的程度。这里是按照昼两座、夜两座总共四座来说，原因是初修者容易趣入，所以这样安排。

也就是两座过少。目标大、人生短、需要积累的量很多，如果仅是两座，之后很多时间都散乱在世间法里，即使在修行，然而不能相续，就很难成熟。就像烧水，持续不断地烧才会开，热气不能散失；又像母鸡孵蛋，要让热气相接，相续不断才孵得出鸡来，热气一冷掉就无法成熟。如果修六座、八座，初修者不堪能，也导致没效果。这样衡量起来，的确四座很合适。

定多少座是按照自己的状况、条件来说的，这样定最好就这样定，如果定其他的比这效果更好，那当然要定其他。但是，初修业者心力不够，在其他时间不容易安心，如果过分打疲劳战，也没有更多的效果，反而不入。修法要很理智，要按实际缘起状况来进行。

**清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己会的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡的那个时候就下座。**

四座的安排是，清早黎明之际起身，也就是公鸡第一次鸣叫的时候上座，一直到天亮之间是黎明座。天亮了就下座，一直到太阳很热这阶段都属于座间，应该做日常的法事。比如已经发了愿的常时修持的水施、烧素烟等，以及日常功课的各种念诵，需要在这时候做。

到了太阳很热的时候再上座，一直到中午太阳没到头顶之间是中午座。然后下座吃午饭、顶礼、看经等等，一直到下午太阳西斜、地面上出了大阴影之间，这段时间都属于座间，应当放松、不紧张、很宽闲地安住，这样就符合规律。

太阳西斜，天阴了，地面上出现很大的阴影（在城市里建筑物的倒影很大了），就可以上座，一直到太阳没落山之间是下午座。然后下座修念护法、自己会的回向发愿以及烧荤烟等。因为晚上适合修护法，也是一天当中要做回向发愿以及烧荤烟等的时候。

之后就到了黄昏，它的标志是，当见到一个人时，知道是人但认不清他是谁，看不清具体面貌，这时候就上座，属于初夜座。一直到很晚睡的那个点就下座。

按照藏地秋末冬初的情形来说，第一座约早晨六到八点，第二座十到十二点，第三座下午四到六点，第四座晚上八到十点。然而各地时辰的相不太一样，因此，应按照自身所处的地理位置制定时间，这一点还要观察。

**如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。**

总的来说，在这四个时辰里修的话心堪能，而在座间的时间，初发业者修持没有切实的效果，特别容易落入昏沉、掉举等过失中，因此，在这些时间不做这里的修法，而是精勤地去读诵，做一些善行，除此之外，心很宽闲放松，按照这样的状态来过。

人的身心跟时辰有很大关系，在这四个时辰里容易相合止观状态，心很安静，没有很多杂念，心又明清，能够起观修。因此，应按这样的时间规律来安排修法，知道怎么根据自己身心、因缘的状况做好安排，这会使得修法效率高、有实效。如果卡得过紧，身心越来越紧，那时要么昏沉，要么掉举，勉强上座效果也不大。所以要劳逸结合，中间放松、休息、很宽放，再上来就有一把劲，能够入进去。过分打疲劳战不是好方法，过分松懈也无法使修行得力，应当恰到好处。

思考题

1、外前行修法中：

（1）一般轨则与遍知父子的轨则分别如何安立退心的情形？

（2）如何退掉作意自欲的心？

（3）四种出离与三种出离分别如何安立？

2、如何发求解脱心？为什么要寻找善知识？如何学到善知识的心行？

3、什么是“胜解引导”？如何来引导？它达成的标准是什么？

4、结合晋美朗巴尊者的传记，解释“成熟引导”的涵义。为什么龙钦宁体法是成熟引导的堪当品？成熟引导需具足哪些因缘？引导成功的标准是什么？

5、暇满自身的引导中：

（1）什么是“对自己身的引导”？

（2）以自身求现世法和修真实圣法的结果分别是什么？

（3）如何对自身作闲暇的引导？

6、每天四座修法具体如何安排？这样安排有何必要？