在共同外前行部分，要修持“暇满难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益、依止上师”六法。共同外前行是人天乘、声缘乘、大乘（菩萨乘）共同的修法，目的是调柔相续，生起知苦离苦之心。

通过观修暇满难得和寿命无常，我们将不再贪恋、希求今生今世的享乐；通过轮回过患、因果不虚的修法，我们将断除对来世生于善趣、享受人天安乐的希求，并间接对谋求自利的心行产生厌恶。对谋取今生、后世、自利的心行生起厌离就必然追求解脱，为此务必要思维解脱的功德利益，并认识到只有具足法相的上师善知识才能宣说解脱道，因此要知道如何依止善知识。

释悲华 Merciful Flower:

龙钦宁提是即生可获得金刚持果位的甚深妙法，然而，在进入龙钦宁提大圆满正行修法前，除极少数上根利智的弟子外，通常要严格地按照次第从前行修法开始修持。

修前行是修出离心、菩提心，积资净障，调柔相续。打好前行基础后，正行修法才能顺利和稳固。前行修法的基础扎实，证悟大圆满并非难事。历史上也有不少在修前行的过程中显现开悟的例证。

专心修前行，自然无人我是非，贪嗔、嫉妒、恼害之心也少了。前行修得好，远离世间八法，对境无妄心，就是禅定。此定不着定相痕迹，行住坐卧不离其中。

阿琼仁波切在《前行备忘录》中写道：传统上，前行修完后，上等修行者即能成就四禅，中等修行者可修成初禅，下等修行者也能达到欲心一境。

龙钦宁提是即生可获得金刚持果位的甚深妙法，然而，在进入龙钦宁提大圆满正行修法前，除极少数上根利智的弟子外，通常要严格地按照次第从前行修法开始修持。

修前行是修出离心、菩提心，积资净障，调柔相续。打好前行基础后，正行修法才能顺利和稳固。前行修法的基础扎实，证悟大圆满并非难事。历史上也有不少在修前行的过程中显现开悟的例证。

专心修前行，自然无人我是非，贪嗔、嫉妒、恼害之心也少了。前行修得好，远离世间八法，对境无妄心，就是禅定。此定不着定相痕迹，行住坐卧不离其中。

阿琼仁波切在《前行备忘录》中写道：传统上，前行修完后，上等修行者即能成就四禅，中等修行者可修成初禅，下等修行者也能达到欲心一境。

从皈依心修起，到发心，到正行瑜伽。

这就是皈依、发心、行动三步走的意思