



成佛之道

殊胜证悟道前行法

Excellent Path to Enlightenment

Dilgo Khyentse Rinpoche

成佛之道

殊胜证悟道前行法



目 录 TABLE OF CONTENTS

1	[中文版序] / 雪谦冉江仁波切
	藏传佛教宁玛巴传承
11	[中文版序] / 赖声川
	体验顶果钦哲法王的慈悲智慧
13	[作者简介] 顶果钦哲法王简传
21	第一章 共的前行
22	导论
25	六共前行
45	第二章 不共前行
47	皈依
57	菩提心·证悟想
75	金刚萨埵
89	曼达供养
100	上师相应
115	第三章 结 论
116	三善法

123 〈殊胜证悟道前行简轨〉

123 本续与纲要

141 附录

163 附 录

164 让修行融入你的生活

184 自我与他人

186 心

188 修行

191 菩萨心智慧心

195 直指心性

199 闭关教言

203 心灵之歌

217 献给父母的歌

220 觉相三身金刚道歌

223 超越时间的生命

228 英文版后记

229 译者后记

233 词汇解释

240 相关资源

〔中文版序〕

藏传佛教宁玛巴传承

雪谦冉江仁波切

有部分的佛法义理与修持方法，早在西元五世纪已传至西藏边区。然而，直到西元八世纪藏王赤松德赞（King Trisong Detsen，生于西元七四二年）迎请印度堪布寂护大师（Shantarakshita），随后又请了无比殊胜的密乘上师莲花生大士（Padmasambhava）入藏，才使佛法正式在西藏大传。

根据《涅槃经》（*sūtra of Final Nirvana*）的及其他授记的记载，释迦牟尼佛在行将涅槃之际曾经表示，由于此生以人身出世，因此未能广传密续的秘密法教。但他预言将在十二年后，以神通降生的方式再度来世，以传密法。这次转世便是莲花生大士，他从阿弥陀佛的心间化生，以八岁孩童的身形神奇地示现在乌地亚那（Uddiyana）达纳寇夏湖（Dana-kosha Lake）的一朵莲花之上。

当因札菩提国王（King Indrabodhi）宣告要他继

承王位之时，莲师明瞭治理乌地亚那王国无法利益众生。于是决意以干犯众怒的作为，减少国王与大臣们对他的执着眷恋，因而遭到流放。他来到了印度的八大尸陀林（墓地）修习瑜伽行。他知道，若要利益一般凡众，就必须遵循经由学习与修持之修道上的正规次第，因此他从空行母莱奇·汪嫫（Dakini Lekyi Wangmo）处领受灌顶，并朝礼了八大持明者，得到八大嘿鲁嘎（Eight Herukas）与大圆满的传承。

于后，他转化了杂霍（Zahor）王国的信仰，摄受公主曼达拉娃（Mandarava）为法侣，并在玛拉替卡洞穴（Maratika Cave）证得不死虹身。之后他又教化了乌地亚那王国，并在印度的金刚座（Vajrasana）驳倒外道诸师，接着在尼泊尔的阿苏拉洞穴（Asura Cave）获得无上证悟。在前往西藏途中，他又降伏了一切邪魔，并令他们立誓成为佛法教护。

莲师入藏后，五年内便建成桑耶寺的任运自显洲殿（Spontaneously Arisen Temple of Samye）。在青埔的山洞（Cave of Chimphu）中，他为以赤松德赞王为首的八位弟子灌顶，带领他们进入了寂静尊与

忿怒尊的坛城，并授予他们金刚乘各次第的完整法教。

莲师大多数的法教皆由耶喜·措嘉（Yeshe Tso-gyal）或他自己写下，并以神通力封藏于各处，如寺庙、圣像、岩石、湖泊、甚至空中，成为无数的「伏藏」（*gterma*）。他将这些伏藏一一托付予特定的弟子，并预示这些弟子将会转世成为伏藏师（*tertons*，德童）或取宝者（*treasure - finders*），在特定时空下将由封藏处取出这些法教以利益众生。当适当机缘来临时，伏藏师便会有禅观（*vision*）或征示，指示他在哪里以何种方式可取出有缘的伏藏。伏藏通常是以象征性的空行文字写成，伏藏师目睹之后便能写下整函完整的法教。至于所谓的「心意伏藏」（*mind treasures*），则无实物上的出土，而是在伏藏师的心中生起。几个世纪以来，已经有数百位伏藏师出世。即使在当代，莲师的伏藏法教仍持续被敦珠法王（*Dudjom Rinpoche*）、顶果钦哲法王等伟大的上师取出。这类的法教，有时被称为「近传承」，与经典文字（*bka' ma*）的「远传承」相辅相成，是从本初佛（*primordial Buddha*）、普贤王如来

(Samantabhadra)、经由莲师、无垢友 (Vimalamitra)、以及其他伟大的持明者，未有间断地师徒相传至今。至于第三种「净相」(dagsnang) 传承，则是莲师亲现伏藏师面前口传的法教。

在莲师的指导之下，上百位的印度班智达与相同数目的西藏译师 (lotsawas)，将全数的佛经与大部分的印度论典译成藏文，史称「前译」或「旧译」(snga 'gyur) 时期。而这段时期勃兴丰富的精神传承丰富的精神便被称为「旧译派」、或宁玛派 (mying ma)。尽管后来在藏王朗达玛 (King Langdrma) 的迫害下，寺庙传统几乎被摧毁殆尽，但宁玛派的法脉却经由高度证悟的在家瑜伽士传承而得以延续。

到了西元十世纪末，佛法在印度渐趋衰微，出现了由大译师仁千·桑波 (Rinchen Sangpo, 957 - 1055) 带领的第二波译经风潮。其后陆续出现的各种传承被称为「新译派」(gsar ma)，包括噶当派 (和其后发展成的格鲁派)、萨迦派、噶举派、香巴噶举、施身法暨希解派 (Chod and Shije)、时轮金刚 (Kalachakra)、与乌金念竹 (Ugyen Nyendrub) 等传承。这些新、旧教派的传承，通称为「八大修道车

乘」。

莲师的传承包括了完整的经乘与密咒乘传统，所分列的九乘当中，囊括了佛法义理与修持的所有层面。尽管一切的法教与修道的目标偕一，但因有情众生习性与根器不同，佛法就有证得佛果的诸多修道与法乘。这也是何以佛陀与所有依止佛陀的成就上师，会根据不同需要而教导不同方法的缘故。

宁玛派共有九大证悟法门（或称「九乘」）。九乘并非分别而不同的修行方式！而是依序而渐次、互通而相含。犹如万流归一海，诸道达一顶，诸乘最终都相融合一于成佛的顶峰，证得大圆满的光明金刚心（'od gsal rdo rje snying po）。这九乘也可精简为三乘：小乘、大乘、金刚乘。

小乘法门的根基是出离心。修持的发心是为了自我解脱。单独来看时，或许可被称为「小乘」（lesser vehicle）；而当与三乘的修道整体合一时，则被视为是「根基乘」（basic vehicle）。

大乘行者的发心则是为了利益他人，希望解脱他人的痛苦，引领众生成佛。在许多基本层面上，大乘都远较小乘殊胜。菩萨了知个人与一切现象皆

无自性，因而将所有现象视为如梦或如幻。然而，他对于究竟真理（胜义谛）的了解并不会使他忽略了相对真理（世俗谛），仍旧以慈心与悲心，圆满地依止业果法则，持守言行。为了一切受苦众生，誓言为利众生而证悟的菩萨，生起无尽慈悲，孜孜不倦地利益众生。但他慈悲与智慧双运，证得离于执着的究竟自性，使他安住于无别胜义谛的广大平等中。

金刚乘的法门是以「净观」为基础，发愿以善巧方便的修持，迅速让自身与他众离于一切妄念。大乘主张佛性犹如种子或潜藏力一般，众生尽皆具足。金刚乘则认为佛性是以智慧或本觉，也就是心的无染面与根本性，现前具足。因此，大乘又称为「因乘」，金刚乘则是「果乘」。如同所谓：「在因乘中，心性为佛果之因；而在果乘中，心性即是成佛果。」由于修道的「果」——佛果，本自具足，行者只需确认此心或除去心的障蔽。金刚乘的入门就是由传法上师所授予的灌顶（abhiseka），旨在授权行者得以修持金刚乘法教，并因而圆满共（一般）与不共（殊胜）的成就。

莲师的传承由他的二十五位大弟子、五位法侣、八十位耶巴（Yerpa，译注：括号内皆为当时西藏的地名）的成就者、一百零八位「曲沃瑞」（Chuwori）的大禅定师、三十位「扬炯」（Yangzom）的密咒师（mantrikas）、五十五位「雪札」（Sheldrak）的证悟者（togdens）、二十五位空行母、七位瑜伽女，以及无数弟子所延续。他们传出了许多重要的修持传承，例如以苏波·巴吉、耶谢（Sopo Palkyi Yeshey）、素·释迦·炯乃（Zur Shakya Jungney）、努·桑杰·耶喜（Nub Sangye Yeshe）和娘·加纳·库玛拉（Nyak Jnana Kumara）等上师开启传承。几个世纪以来，包括戎炯·玛哈班智达（Ronzom Mahapandita）、至尊龙钦·冉江（Gyalwa Longchen Rabjam）、敏林·赤钦（Minling Terchen）、敏林·洛钦（Minling Lochen）、米滂上师（Lama Mipham）等伟大的持教明灯，都阐述了佛法义理与修持法门最为深奥的部分。上百位主要与千位次要的伏藏师，如五大伏藏法王（five kingly tertons）与十一位林巴们（lingpas），发掘并传授了适于他们时代最为深奥的法教。

所有伏藏师的「大印」（Seal），被认为是蒋扬

· 钦哲 · 旺波 (Jamyang Khyentse Wangpo, 1820 - 1892)。他在某次禅观中，清楚地见到埋藏在西藏以及其他国家的所有伏藏。他是西藏历史唯一领受并且传授「七部藏」(bka' babs bdun) 的上师，分别为佛经、岩藏、封藏 (reoncealed treasures)、意藏、全集、净相、以及得自禅观的口耳传承。

蒋扬钦哲旺波与蒋贡 · 康楚 · 罗卓 · 泰耶 (Jamgon Kongtrul Lodro Thaye, 1813 - 1899)、巴楚仁波切 (1808 - 1887)、米滂上师 (1846 - 1912) 是十九世纪兴起的不分教派 (利美) 运动的主要倡导者。他花了十三年的时间，毫不懈怠地走访西藏各地，领受上千种不同传承的佛法修持，许多是濒临失传的教法。他谦逊地徒步寻访，身上背着一只背袋，据说还穿破三双靴子。他与蒋贡康楚便将这些收集到的重要法教集结、编纂、印制成几部重要的大论著。这些伟大的上师拯救了藏传佛教的传承，使它不致衰败而重现活力。他们将活生生的法脉传承，交予未来的世代，若无他们的传承，经典文字将徒留表象而已。蒋扬钦哲旺波在四十岁时开始终生的闭关，直到七十三岁圆寂为止，都不曾踏出他的关

房。

顶果钦哲仁波切

顶果钦哲仁波切生于西元一九一〇年。初生时，米滂仁波切曾为他加持，据说这次加持，是他此生最为重要的事情。顶果钦哲仁波切年少时来到宁玛派六大寺庙之一的雪谦寺，遇到了根本上师雪谦·贾查仁波切（Shechen Gyalsap Rinpoche, 1871 - 1926），上师正式认证他为蒋扬钦哲旺波的心意转世，为他举行坐床大典，并授予他无数的法教。在雪谦寺，他也遇到了第二位主要的上师蒋扬·钦哲·却吉·罗卓（Jamyang Khyentse Chokyi Lodro），当时后者恰好前来到雪谦寺以领受雪谦贾查仁波切的教法。

钦哲仁波切内在修证高深、非凡，已成为精神导师的典范，他是所有遇见他的人慈爱、智慧与悲心的泉源。钦哲仁波切以超过二十年的光阴，在偏远的隐蔽处与洞穴中闭关，证得这些殊胜的功德。在多次闭关之后与之间的空档，他不眠不休地利益

众生。他是嘉瓦喇嘛尊者、不丹皇家和无数弟子的主要上师。他因而成为上师中的上师。他对于藏传佛教文学的渊博学识，无与伦比。他也继承了蒋扬钦哲旺波存续所有传承教典的志业，尤其是那些濒临断绝的法教。

虽然钦哲仁波切非常温和、安忍，但在他的跟前，面对他宽广的心性与威严的身形，让人不禁心生敬畏。仁波切于一九九一年圆寂，一九九二年十一月在不丹的帕洛（Paro）附近举行荼毗大典，约有五万人参与了这场圣会。钦哲仁波切完全身教合一。虽然他的心看来似乎深不可测、广不可量，但从凡夫的角度来看，他的确是个非比寻常的好人。他唯一的关注即是他人当下与究竟的福祉。对于任何想要踏上证悟之旅的人来说，他就是修道尽头、最具启发的鲜活范例。

二〇〇三年三月于印度雪谦寺

〔中文版序〕

体验顶果钦哲法王的慈悲智慧

赖声川

顶果钦哲仁波切是二十世纪最伟大的藏传佛法修行者与老师之一。这一位尊贵的大圆满修行者及「伏藏者」，同时也是极著名的诗人、学者，及哲学家。话说「只要见到他的面孔就能够保证未来的解脱。」

前年，我有缘翻译钦哲仁波切的传记。自从《顶果钦哲法王传》出版以来，得到很大的回响，不论是佛弟子或第一次接触藏传佛法的读者，都被书中的文字和精彩的图片所感动，被引领至另外一个世界中。

之后，在雪谦·冉江仁波切和马修·李卡德的带领之下，我们在台湾成立了莲师翻译小组（Padmakara Translation Group）之中文翻译小组，决定用中文出版顶果钦哲仁波切之所有著作。在小组所有同仁共同努力之下，已经有初步的成绩，今年能够

为读者献上《唵嘛呢呗美吽——证悟者的心要宝藏》和《成佛之道——殊胜证悟道前行法》两本珍贵的法教，让读者体验顶果钦哲仁波切开示之广大与慈悲。

我此生有幸与钦哲仁波切结缘，亲自体验他全身随时散发出来的庞大慈悲力量。那种感动，让我受用一生。相信透过本书文字，读者也能得到相同的启发。

〔作者简介〕

顶果钦哲法王简传

顶果钦哲法王是最后一代在西藏完成教育与训练的伟大上师之一。他是古老的宁玛巴传承的主要上师之一，是实修传承的杰出持有者。在他一生中，曾闭关二十年，证得许多受持法教的成就。

他写下许多诗篇、禅修书籍和论释，更是一位伏藏师（*tertön*）——莲师埋藏之甚深法教「伏藏」的取宝者。他不仅是大圆满诀窍（the pith instructions）的指导上师之一，也是穷毕生之力寻获、领受和弘传数百种传承的持有者。在他那个世代中，他是利美运动（不分派运动）的杰出表率，以能依循每一教派本身的传承来传法而闻名。事实上，在当代上师中，只有少数人不曾接受过他的法教，包括至尊嘉瓦喇嘛等多数上师都敬他为根本上师之一。

集学者、圣哲、诗人和上师之师于一身，仁波切以他的宽容大度、简朴、威仪和幽默，从未停歇对缘遇人们的启迪。顶果钦哲仁波切于一九一〇年