



大
圆
满
前
行

释
修
宝
典

根让仁波切著

中国社会科学出版社



大
圆
满
前
行

释修
宝典

根让仁波切著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大圆满前行释修宝典 / 根让仁波切著. —北京: 中国社会科学出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5004-7661-0

I . ①大… II . ①根… III . ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物
IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 171135 号

出版策划 任 明
责任编辑 周用宜
责任校对 林福国
技术编辑 李 建

出版发行	中国社会科学出版社	出版人	赵剑英
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮 编	100720
电 话	010 - 64040843 (编辑) 64058741 (宣传) 64070619 (网站)		
	010 - 64030272 (批发) 64046282 (团购) 84029450 (零售)		
网 址	http://www.csspw.cn (中文域名: 中国社科网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京奥隆印刷厂	装 订	廊坊市广阳区广增装订厂
版 次	2011 年 12 月第 1 版	印 次	2011 年 12 月第 1 次印刷
开 本	710 × 1000 1/16		
印 张	34.75		
字 数	666 千字		
定 价	60.00 元		

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究



胜义俱生智
须由集资粮
清净诸罪障
具证师加持
唯此方证得
欲依他方便
应知此为谬

——大成就者萨惹哈巴

序 言

前译宁玛派十万密续的精华是大圆满，大圆满续部又可归纳成心部、界部、窍诀部，其核心就是宁提（心髓），而宁提十七大续的义理和实修窍诀都集中在了龙钦心髓里。

龙钦心髓的远传承是从普贤王如来开始的，近传承则来自于吉美林巴大师，他于18世纪亲见龙钦巴大师的智慧身，以及其他诸佛圣众，开显了自心相续的本初智慧，发掘出伟大的意伏藏教法，并且得到了净相传授。尊者将这些汇集成论著、仪轨、窍诀，并为之撰写注释，形成了全套《龙钦心髓法藏》。这些教法凝聚了心髓的精华，将大圆满教法推向了又一个高峰，逐渐成为大圆满教法修学的主流，超越了寺系的界限，至今长盛不衰。

在藏传佛教浩如烟海的著作典籍中，已有太多过去大成就者们所著的关于大圆满前行的指导性著作，足够我等受用终生！然而遗憾的是，其中译成汉文的相关专著并不多，仍然难以从多角度满足广大汉地学子的修学渴求。

所以，虽似在大江大湖边挖井，确有画蛇添足之嫌，但因弟子们的多番请求，也为方便所有对大圆满前行有兴趣的具缘汉族学子参学，本人思虑再三，还是决定将龙钦传承的大圆满前行仪轨从藏文翻译成汉文，同时撰写本书，作为配套的解释与实修指导之用。

本书所解释的《大圆满前行龙钦心髓·能显遍智妙道前行仪轨》是第一世多珠钦大师根据其根本上师吉美林巴尊者所发掘的伏藏法和著作，选取其核心思想，并摘录其中法句编辑而形成的念颂仪轨，即龙钦心髓的前行教理和实修方法。

在撰写本书的过程中，本人参阅了大量的著作和经典，包括龙钦巴尊者（1308—1363年）的权威论著《大圆满心性休息实修法》等，其中比较具



有代表性的是巴珠仁波切（1808—1887年）那部深刻隽永、广为流传的经典著作《普贤上师言教》，以及我的根本上师堪钦如意宝·曲吉扎巴仁波切（1916—2005年）的前世——大成就者木雅·根让索南所著、专门讲解大圆满前行的一部弥足珍贵的法本《能显遍智之道灯·前行仪轨释》，还有道孚地区的大成就者玉科夏扎·秋英让珠仁波切（1872—1952年）所著的《前行论集》和阿格旺波尊者（1879—1941年）法味具足、脍炙人口的稀有专著《前行备忘录》。

本书的形成，主要基于过去十多年间我的根本上师所赐予的细致教导，加之本人自幼以来的一些实修经验总结。推出这本逐句讲解大圆满前行仪轨的参考读物，是盼望那些对前行有兴趣、想实修的同参们，因此而有一个尽可能清晰、明确、周详的实用指导；也愿那些正在实修前行的朋友，无论师从何派传承，都能触类旁通的获得佛陀教法的启发；同时也希望，本书能让您从另一个角度理解前行的分量。

尽管本人内心高度重视，但由于水平有限，在翻译及撰写时，仍难免会有错漏之处，万望有识之士不吝赐教！

根 让

于2010年10月

目 录

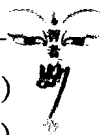
序言	(1)
----	-----

上篇 与轮回分道扬镳

第一章 启程——迈向解脱之道	(3)
一 大圆满前行的重要性	(3)
(一) 九乘次第概要	(3)
(二) 大圆满的殊胜之处	(3)
(三) 修行大圆满成就的实例	(5)
(四) 大圆满的传承方式	(6)
(五) 大圆满前行的修行实质	(7)
(六) 修共同外前行的目的——转心向法	(11)
(七) 何为出离心	(11)
二 关于“百日修心”	(15)
(一) 百日修心的来源	(16)
(二) 前行实修方法概说	(18)
(三) 一座实修步骤	(19)
三 调整身口意	(19)
(一) 晨起观	(19)
(二) 调整身——毗卢七支坐	(20)
(三) 调整语——九节佛风和语加持	(24)
1. 九节佛风	(24)
2. 语加持法	(25)
(四) 调整意——三殊胜	(29)
四 启请呼唤上师	(32)



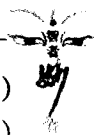
导言	(39)
第二章 机会——认出暇满难得	(40)
一 核心提示	(40)
二 实修步骤	(40)
三 百日修心第1—3天，思维八有暇	(41)
四 百日修心第4—7天，思维十圆满	(48)
五 百日修心第8天，以因缘的方式思维暇满难得	(62)
六 百日修心第9天，以数量差别和比喻方式思维暇满难得	(66)
七 百日修心第10天，思维骤缘八无暇	(70)
八 百日修心第11天，思维断绝法缘八无暇	(78)
第三章 无常——深思世事不确定	(86)
一 核心提示	(86)
二 实修步骤	(86)
三 思维诸法无常的目的	(88)
四 仪轨略释	(89)
五 百日修心第12天，思维外器世界而修无常	(94)
(一) 刹那生灭的原理	(94)
(二) 宇宙的变化情况	(95)
六 百日修心第13—15天，思维内情众生而修无常	(99)
(一) 三界众生无一能免于死亡	(99)
(二) 众生为什么会死	(100)
(三) 无常在自身的体现	(101)
(四) 思维无常的意义	(101)
七 百日修心第16天，思维高僧大德而修无常	(102)
八 百日修心第17天，思维世间尊主而修无常	(104)
九 百日修心第18—20天，思维各种喻义而修无常	(106)
(一) 生际必死	(106)
(二) 积际必尽	(107)
(三) 合久必分	(108)
(四) 堆际必倒	(109)
(五) 高际必堕	(110)
十 百日修心第21天，思维死缘无定而修无常	(111)



(一) 思维我必死无疑	(111)
(二) 思维死期不定	(112)
(三) 思维死时，何者都爱莫能助	(114)
十一 百日修心第22天，思维猛烈希求而修无常	(115)
(一) 猛烈希求生起强烈的无常观	(115)
(二) 死亡的恐怖与痛苦	(116)
(三) 思维死时，唯有佛法才能救助	(120)
(四) 布朵瓦格西对思维诸法无常的总结	(121)
(五) 观修成效的检验	(121)
第四章 业力——思维因果不虚	(122)
一 核心提示	(122)
二 实修步骤	(122)
三 仪轨略释	(123)
四 果报的类别	(126)
(一) 按照主客关系分类	(126)
(二) 按果报成熟方式分类	(127)
1. 异熟果	(127)
2. 等流果	(127)
3. 增上果	(128)
4. 土用果	(128)
(三) 按成熟时间分类	(128)
五 第23天，思维应断除用身体所造的杀、盗、淫三项恶业	(130)
(一) 杀生及其果报	(130)
(二) 不与取及其果报	(134)
(三) 邪淫及其果报	(136)
六 第24天，思维应断除用口所造的妄语、两舌、恶口、 绮语四项恶业	(137)
(一) 妄语及其果报	(138)
(二) 两舌及其果报	(139)
(三) 恶口及其果报	(140)
(四) 绮语及其果报	(141)



七 第25天, 思维应断除用意念所造的贪欲、嗔恚、邪见	
三项恶业	(142)
(一) 贪欲及其果报	(143)
(二) 嗔恚及其果报	(144)
(三) 邪见及其果报	(145)
八 第26—28天, 思维应行的十种善业	(147)
(一) 十种善业	(148)
(二) 十善业的果报	(149)
九 第29—31天, 思维一切业的自性	(150)
(一) 业的种类	(151)
(二) 业的原理	(151)
(三) 认识业的途径	(152)
1. 途径之一: 佛陀教言	(153)
2. 途径之二: 逻辑思维	(154)
(四) 业的相关特质	(154)
(五) 断恶行善——谨慎看管每个心念	(156)
第五章 痛苦——思维轮回诸苦	(158)
一 核心提示	(158)
二 实修步骤	(158)
三 轮回是否真的存在	(159)
四 第32—34天, 思维六道轮回总体的痛苦	(164)
五 第35天, 思维八种炽热地狱的状况	(168)
六 第36天, 思维八种寒冰地狱的状况	(174)
七 第37天, 思维近边狱和孤独狱的状况	(177)
八 第38天, 思维隐住饿鬼的状况	(183)
九 第39天, 思维空游饿鬼的状况	(186)
十 第40天, 思维海居旁生的状况	(188)
十一 第41天, 思维散居旁生的状况	(189)
十二 第42—44天, 思维人道三大根本苦各一天	(191)
十三 第45—48天, 思维生老病死苦各一天	(195)
十四 第49—52天, 思维怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、 不欲临苦各一天	(199)



十五	第53天，思维阿修罗道的状况	(201)
十六	第54天，思维天道的状况	(203)
十七	轮回的本质——相苦、性空	(207)
第六章 选择——思维解脱的利益		(209)
一	核心提示	(209)
二	实修方法	(209)
三	具体思维引导（百日修心第55天）	(210)
	（一）认清现实状况	(210)
	（二）寻找出路	(211)
	（三）三菩提果的殊胜	(211)
	（四）决定实行	(213)
第七章 依止上师的功德		(215)
一	核心提示	(215)
二	实修步骤	(215)
三	追随上师的必要	(216)
	（一）除上师之外，任何人都无法为我们指示正道	(216)
	（二）不依靠上师而能成就，找不到任何依据	(216)
	（三）并不是我们随便找一个人，就能担任上师	(217)
四	思维依止上师的窍诀（百日修心第56—58天）	(217)
	（一）如法观察上师的资格	(217)
	（二）确定具德上师之后，怎样依止上师	(221)
	（三）效仿上师的正知、正念、正见，最终达到与上师的 智慧无二无别	(226)
五	仪轨略释	(228)

下篇 与众生共至菩提

导言	(251)
第一章 究竟的护佑——皈依	(252)
一 核心提示	(252)
二 实修方式	(252)



三 开启皈依之门·····	(252)
(一) 皈依的实质 ·····	(252)
(二) 皈依的基础 ·····	(255)
(三) 皈依的功德 ·····	(258)
四 皈依的学处·····	(259)
(一) 三遮止 ·····	(260)
(二) 三行持 ·····	(261)
(三) 三同分 ·····	(261)
五 皈依的分类·····	(262)
· 仪轨释义 ·····	(262)
(一) 外皈依 ·····	(263)
(二) 内皈依 ·····	(269)
(三) 密皈依 ·····	(272)
(四) 胜义皈依 ·····	(275)
六 实修皈依的具体引导·····	(278)
(一) 观想的意义及方法 ·····	(278)
(二) 观修的细节 ·····	(280)
(三) 实修大礼拜的指导 ·····	(283)
(四) 相关说明 ·····	(286)
第二章 如意宝藏——发菩提心 ·····	(288)
一 核心提示·····	(288)
二 实修步骤·····	(288)
三 发菩提心的意义·····	(289)
四 菩提心的核心·····	(292)
五 发菩提心的具体实修引导·····	(297)
(一) 以四无量心调整自心 ·····	(297)
1. 百日修心第59—61天, 修舍无量心 ·····	(298)
2. 百日修心第62—64天, 修慈无量心 ·····	(300)
3. 百日修心第65—67天, 修悲无量心 ·····	(300)
4. 百日修心第68—70天, 修喜无量心 ·····	(302)
(二) 思维发心本性 & 分类(百日修心第71—73天) ·····	(303)
1. 菩提心的本性 ·····	(303)



2. 菩提心的分类	(304)
(三) 世俗菩提心的实修	(307)
1. 愿菩提心的学处	(307)
(1) 百日修心第74—76天, 修自他平等	(309)
(2) 百日修心第77—79天, 修自他交换	(312)
(3) 百日修心第80—82天, 修自轻他重	(317)
2. 行菩提心的学处	(321)
(1) 百日修心第83—85天, 修布施度	(321)
(2) 百日修心第86—88天, 修持戒度	(324)
(3) 百日修心第89—91天, 修安忍度	(326)
(4) 百日修心第92—94天, 修精进度	(328)
(5) 百日修心第95—97天, 修静虑度	(330)
(6) 百日修心第98—100天, 修智慧度	(331)
本章小结	(334)
第三章 净障之王——观修金刚萨埵	(336)
一 核心提示	(336)
二 金刚萨埵的实修步骤	(336)
三 忏悔罪业的意义与重要性	(337)
(一) 恶业之害	(337)
(二) 除障的方法	(340)
(三) 金刚萨埵简介	(341)
(四) 学密者更应修金刚萨埵	(342)
四 金刚萨埵的具体实修方法	(343)
(一) 让忏悔罪更有效力	(343)
(二) 四对治力	(344)
1. 依止力	(344)
2. 破恶力	(353)
3. 律仪力	(355)
4. 现行对治力	(355)
(三) 三脉四轮	(363)
(四) 忏悔违犯三昧耶等染污	(365)
(五) 上供下施	(368)
(六) 回向及结文	(373)



第四章(之一) 无量福德之源——供曼扎 (374)

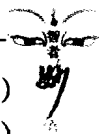
- 一 核心提示 (374)
- 二 供曼扎的实修步骤 (374)
- 三 供曼扎的意义与必要 (374)
 - (一) 为什么要积聚资粮 (374)
 - (二) 动机 (378)
 - (三) 供养的对境 (379)
 - (四) 供品的选用 (381)
- 四 具体实修三十七供 (381)
 - (一) 三十七供的相关说明 (381)
 - (二) 宇宙的构造 (382)
 - (三) 根据仪轨详解三十七供 (384)
- 五 供三身曼扎 (396)
 - (一) 总说三身曼扎 (396)
 - (二) 具体实修详解 (397)
 - 1. 化身供 (397)
 - 2. 报身供 (400)
 - 3. 法身供 (404)

第四章(之二) 斩断四魔——修古萨里(施身法)积聚资粮 (409)

- 一 核心提示 (409)
- 二 古萨里修法简介 (409)
 - (一) 希解派和古萨里修法的由来 (409)
 - (二) 古萨里的思想内涵 (411)
 - (三) 魔为何物 (412)
- 三 按照仪轨详解具体实修方法 (414)
 - 天魔 (417)
 - 死魔 (418)
 - 烦恼魔 (419)
 - 蕴魔 (420)

第五章 显现自心佛性的捷径——上师瑜伽 (429)

- 一 核心提示 (429)



二 实修步骤.....	(429)
三 上师瑜伽的内涵和修行意义.....	(430)
四 明观皈依境——三昧耶尊.....	(434)
五 迎请智慧尊圣众.....	(446)
(一) 迎请的方法	(446)
(二) 莲师金刚七句祈请颂的由来	(447)
(三) 莲师金刚七句祈请颂释	(448)
六 七支净供.....	(452)
(一) 顶礼	(453)
(二) 供养	(454)
(三) 忏罪	(455)
(四) 随喜	(456)
(五) 请转法轮	(457)
(六) 请不入涅槃	(457)
(七) 回向	(458)
七 祈请并接受道灌顶	(459)
(一) 祈请赐加持	(460)
(二) 念诵莲师心咒	(461)
(三) 祈求赐予悉地	(463)
(四) 再次念诵莲师心咒	(464)
(五) 传承上师祈请颂	(469)
(六) 增补传承祈请	(487)
(七) 四中阴祈祷发愿	(507)
1. 祈祷自然中阴时获解脱	(507)
2. 祈祷临终中阴时获解脱	(513)
3. 祈祷法性中阴时获解脱	(515)
4. 祈祷受身中阴时获解脱	(516)
5. 至诚发愿	(519)
(八) 领受四种道灌顶	(520)
1. 瓶灌顶	(521)
2. 密灌顶	(522)
3. 智慧灌顶	(523)
4. 胜义灌顶	(524)



5. 祈祷和上师真实相应	(525)
八 祈祷具德根本上师	(526)
九 结行回向	(529)
十 特别祈愿	(530)
附录 大圆满龙钦心髓·能显遍智妙道前行仪轨	(534)