



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判 1

		课程	册		
释名、作者、顶礼句 (顶礼三大传承上师、无垢光、智慧光)		1	第一册		
(顶礼如来芽、全论概要、立誓句) <日修闭关要诀>		2			
甲一、闻法方式	乙一、发心	丙一、广大意乐菩提心之发心		3	
		丙二、广大方便秘密真言之发心		4	
	乙二、行为	丙一、所断的行为		丁一、法器三过	5-6
				戊一、耳不注如覆器之过	
				戊二、意不持如漏器之过	
		丁二、六垢		戊一、傲慢	7
				戊二、无正信	
				戊三、不求法	
			戊四、外散 (五识著境的过失+如何断除分别念)		
			戊五、内收		
戊六、疲厌					
丁三、五不持		戊一、持文不持义	10		
	戊二、持义不持文				
	戊三、未领会而持				
	戊四、上下错谬而持				
	戊五、颠倒而持				
丙二、应取之行为	丁一、依止四想	11			
	断除四想违品	12			
	丁二、具足六度	13			
乙一、共同外前行	丙一、暇满难得	丁一、思维本性闲暇 (八闲暇)	14-15		
		丁二、思维特法圆满	戊一、五种自圆满	己一、所依圆满	16
				己二、环境圆满 (地界中土、佛法中土)	17
				己三、根德圆满 (若不具五根其痛苦)	18
				己四、意乐圆满	
				己五、信心圆满	
		戊二、五种他圆满	己一、如来出世 (过去现在未来)	19	
			己二、佛已说法	20	
			己三、佛法住世 (果教修形象)		
			己四、自入圣教 (相似教徒 真实教徒)		
			己五、师已摄受		
		16种违缘 暂生缘八无暇	22		
		断缘心八无暇	23		
		总结 34种 (18+16=34) 暇满自性	24		
		丁三、思维难得之喻	25		
		丁四、思维数目差别 <虚耗人生的愚痴 5 对比>	26		
		总结暇满难得, 暇满难得之引导终	27		
丙二、寿命无常		28-33			
		34-39			
丙三、轮回过患		40-45			
丙四、因果不虚					
丙五、解脱利益					
丙六、依止上师					
乙二、不共内加行					
乙三、往生法					

第一册

第二册

第三册



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判 2

		课程	册					
大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判	甲一、闻法方式	1-13	第1册					
		14-15	第1册					
		16-27	第2册					
甲二、所讲之法	乙一、共同外前行	丙一、暇满难得						
		丙二、寿命无常	丁一、思维外器世界而修无常	28	第三册			
			丁二、思维内情众生而修无常	29				
			丁三、思维殊胜正土而修无常	30				
			丁四、思维世间尊主而修无常	31				
			丁五、思维各种喻义而修无常	32				
			无常四际·生际必死	33				
			积际必尽 合久必分 堆际必倒	34				
			亲怨不定 苦乐不定	35				
			苦乐无常 好人坏人无常（世间、出世间）	36				
			丁六、思维死缘无定而修无常	37				
			丁七、思维猛厉希求而修无常					
			如何在生活中观无常 行住吃睡财友名利语言善念妄念验相	38				
	观修无常从最初、中间、最后对修行的利益		39					
	丙三、轮回过患	丁二、分别思维六道各自痛苦	丁一、总的思维轮回痛苦	40	第四册			
			戊一、地狱之苦	己一、八热地狱		庚一、复活地狱	41	
						庚二、黑绳地狱		
						庚三、众合地狱		
						庚四、号叫地狱		
						庚五、大号叫地狱		
						庚六、烧热地狱		
						庚七、极热地狱		
						庚八、无间地狱		
			地 己二、近边	狱		庚一、煇煇坑地狱	42	
						庚二、尸粪泥地狱		
						庚三、利刃原地狱		
						庚四、剑叶林地狱		
						庚五、铁柱山地狱		
			己三、八寒地狱			43		
			己四、孤独地狱			44		
			鬼 戊二、饿	己一、		庚一、外障饿鬼	45	
						庚二、内障饿鬼		
						庚三、特障饿鬼		
			己二、空游饿鬼			46		
			己二、空游饿鬼			47		
			戊三、旁生之苦（己一、海居旁生；己二、散居旁生）			48		
			戊四、人类之苦	己一、三大根本苦		变苦、苦苦、行苦	49	
						己二、八支分苦	庚一、生苦	50
							庚二、老苦	51
							庚三、病苦；庚四、死苦	52
庚五、怨憎会苦							53	
庚六、爱别离苦							54	
庚七、求不得苦；庚八、不欲临苦							55	
戊五、非天之苦			56					
戊六、天人之苦			56					
丙四、因果不虚			丁一、所断之不善业	戊一、身恶业		59、60		
				己一、杀生			己二、不与取 (庚一、权威不与取；庚二、欺诳不与取；庚三、盗窃不与取)	61
							己三、邪淫	62
			戊二、语恶业	己一、妄语（庚一、一般妄语；庚二、大妄语；庚三、上人法妄语）		63		
				己二、离间语（庚一、公开离间语；庚二、暗中离间语）				
己三、恶语；己四、绮语								
丁二、应行之善业								
丙五、解脱利益								
丙六、依止上师								
乙二、不共内加行								
乙三、往生法								



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判 3

				课程	册			
释名、作者、顶礼句 (顶礼三大传承上师、无垢光、智慧光)				1-14	1			
(顶礼如来芽、全论概要、立誓句) <日修闭关要诀>								
甲一、闻法方式				14-27	2			
丙一、暇满难得				16-27				
丙二、寿命无常				28-39	3			
丙三、轮回痛苦				40-45				
				46-58	第四册			
乙一、共同外前行	丙四、因果不虚	丁一、所断之不善业	戊一、身恶业	己一、杀生		59-60		
				己二、不与取 (权威不与取; 欺诳不与取; 盗窃不与取)		61		
				己三、邪淫		62		
				戊二、语恶业		己一、妄语 (一般妄语; 大妄语; 上人法妄语)	63	
						己二、离间语 (公开离间语; 暗中离间语)		
						己三、恶语; 己四、绮语		
						戊三、意恶业	己一、贪心	64
							己二、害心	
						己三、邪见	庚一、无有因果之见 庚二、常断见	
					戊四、十不善业	己一、异熟果	65	
			己二、等流果	庚一、同行等流果 庚二、感受等流果	65			
				66				
			己三、增上果	67				
			己四、士用果	67				
		丁二、应行之善业		67				
		丁三、一切为业之自性		68				
			观清净心、业果公案、深信业果	69				
			业果公案、身三业开许	70				
			语四业开许	71				
			总结四种厌世心要义	72				
	丙五、解脱利益	丁一、解脱的利益		73				
		丁二、解脱的分类	戊一、能获解脱果位之因	73				
			戊二、三菩提之果					
	丙六、依止上师	丁一、依师之必要		73				
		丁二、依师之次第	戊一、观察上师		73-74			
			戊二、依止上师	作为弟子应具备的条件	75			
				观清净心	76			
				坐卧威仪、如何对待上师眷属	77			
			戊三、修学上师之意行	得到上师的智慧和悲心	78-79			
				常啼菩萨依止法胜菩萨公案	80			
				那洛巴依止帝洛巴、米勒日巴依止马尔巴	81-83			
	乙二、不共内加行							
	乙三、往生法							

大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判

甲二、所讲之法

乙一、共同外前行

丙四、因果不虚

丁一、所断之不善业

丙五、解脱利益

丙六、依止上师

丁二、依师之次第



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判 4

		课程	册			
甲一、闻法方式		共 (1-13) 课, 见第 1 册				
乙一、 共同前行	丙一、暇满难得	共 (14-27) 课; 见 1 册 (14-15) +2 册 (16-27)				
	丙二、寿命无常	共 (28-39) 课; 见第 3 册				
	丙三、轮回过患	共 (40-58) 课; 见第 3 册 (40 课) +第 4 册 (41-58) 课				
	丙四、因果不虚	共 (59-72) 课; 见第 4 册 (59-63) 课+第 5 册 (64-72) 课				
	丙五、解脱利益	全第 73 课; 见第 5 册				
	丙六、依止上师	共 (74-83) 课; 见第 5 册				
乙二、 不共内加行	丙二、 趣入最胜大乘—— 发殊胜菩提心	丁一、皈依的基础	信心的重要性, 信心的分类,	84		
			公案: 狗牙, 渔夫, 觉沃奔, 绿度母石像, 证悟空性唯一	85		
		丁三、 皈依之 方法	丁二、皈依的分类 有大中小三类, 选大士道皈依的理由		86	
			①皈依法的分类 共同乘皈依法、不共同密乘皈依法 ②念诵的皈依偈颂			
			③明观皈依境 中央根本上师 上方传承上师 前方三世佛 右方大乘僧众 左方小乘僧众 后方法宝经函 空隙男女护法			
			④具体观修方法 怨敌魔障比父母恩达大 公案&无垢光尊者教证			
			⑤收座时观修方法 ⑥日常如何修皈依			
		丁四、 皈依学处	戊一、三种所断	①皈依佛不礼天神 ②皈依法不恼害众生③皈依僧不友外道		87
			戊二、三种所修	①皈依佛, 佛身像乃至碎片以上也要恭敬顶戴放于净处		88
				②皈依法, 一字句佛言如大藏经, 续部, 论典都应恭敬顶戴		
	③皈依僧, 僧宝所依、僧衣红黄补丁以上应生起真实僧宝想					
	戊三、三种同分	①为自己开示取舍道理的上师, 不管如何都应视为真正佛宝		88		
		②对上师所赐予的任何教言, 都应当作真实法宝想				
		③对于上师眷属, 弟子及同梵行道友, 要作真正僧宝想				
	一切都是加持 日常如何祈祷三宝 宁死不舍三宝 杜绝对三宝所依的不敬					
丁五、 皈依的功德	引导更多人懂得皈依、与三宝仅结少缘也能解脱、虔诚皈依可摆脱痛苦		90			
	皈依是斩断不善、遣除障碍的最好途径、降伏法并非人人都能行持					
	祈求平安的方法莫过于念修皈依、皈依三宝者不为鬼魔所害					
丙二、 趣入最胜大乘—— 发殊胜菩提心	修法	①理论和窍诀的差别 ②菩提心具体修法{晨起+日间 (前行-正行-后行) }		91		
	丁一、 修四无量心	戊一、修舍无量心	①引用公案说明亲怨平等 ②从今世来世说明亲怨为何平等		92	
			③舍无量心的具体修法			
			①慈无量心的具体修法 ②慈心在身语意中如何体现			
		戊二、修慈无量心	③不害众生是可以做到的		93	
			①悲无量心的具体修法 ②大悲心要从身边修起		94	
		戊三、修悲无量心	③亲身体验旁生的痛苦 ④个别出家人对众生无悲心的表现		95	
			⑤应以何种态度对待鬼魔作祟		95	
			⑥血肉供养 1) 怎么看 2) 有密意 3) 可否得利		96	
	⑦大悲心是一切佛法的根本、⑧公案: 1) 悲心重要		97			
	2) 公案: 悲心可迅速忏净业障 ⑨悲无量心的具体修法		97			
	戊四、喜无量心	喜无量心的具体修法、修喜心一定要断除嫉妒、嫉妒可摧毁善根、因嫉妒随喜他人造恶的罪过、归纳四无量心、		98		
	①善良对修行人很重要 ②善恶均由心决定 ③心善前途光明 ④心恶前途暗淡				99	
	丁二、 发心	戊一、发心之分类	心力: 国王-舟子-牧童; 本体: 世俗-胜义 地道: 胜解行-清净意乐-异熟-断障		100	
戊二、正式发心		生起菩提心的殊胜功德				
丁三、 愿心学处	戊一、愿心学处	己一、修自他平等菩提心 ①自己与众生平等的原因		101		
		②修心需要持之以恒 ③公案说明自他平等的重要性				
		己二、修自他相换菩提心 (修法标准、自他相换可净障)		101		
		公案: ①慈童女 ②匝哦之女 自他相换窍诀极为难得殊胜		102		
		己三、修自轻他重菩提心 (布施身肉、投身为鱼 乌龟戒杀)		103		
公案: 宝髻佛布施顶髻		104				
丙三、念修金刚萨埵						
丙四、积累资粮						
丙五、上师瑜伽						
乙三、往生法						

第六册

大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判

甲二、所讲之法

乙二、不共内加行

丙二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心

丁一、修四无量心

丁二、发心

丁三、愿心学处

丙三、念修金刚萨埵
丙四、积累资粮
丙五、上师瑜伽

乙三、往生法



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判5 (7册)

		课程		
甲一、闻法方式 共(1-13)课, 见第1册				
乙一、共同前行	丙一、暇满难得 共(14-27)课; 见1册(14-15)+2册(16-27)			
	丙二、寿命无常 共(28-39)课; 见第3册			
乙二、不共内加行	丙三、轮回过患 共(40-58)课; 见第3册(40课)+第4册(41-58)课			
	丙四、因果不虚 共(59-72)课; 见第4册(59-63)课+第5册(64-72)课			
	丙五、解脱利益 全第73课; 见第5册			
	丙六、依止上师 共(74-83)课; 见第5册			
	丙一、诸圣道之基石——皈依 见第6册(84-90)			
	丁一、修四无量心 见第6册(92-104)			
丙二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心	丁二、发心			
	戊一、愿心学处			
	己一 布施	庚一、财施(普通 咒语加持 火施 如何看待供养 广大 极大)	105	
		庚二、法施(讲闻功德 佛法真实利益 传法资格 修行&传法)	106	
		庚三、无畏施	106	
	己二 持戒	庚一、严禁恶行戒	107	
		庚二、摄集善法戒 取舍善恶从小抓起 小善成就大果	107	
		庚三、饶益有情戒	107	
	己三 安忍	庚一、忍辱他人邪行之安忍(嗔心过失 嗔心大不是好上师 修行要点)	107	
		庚二、忍耐求法苦行之安忍(经历苦行 世出世间不兼得)	108	
		庚三、不畏甚深法义之安忍	109	
	己四 精进	庚一、擐甲精进(胁尊者依精进成就)	109	
		庚二、加行精进(亲鸾上人幼年出家 闻思修与利他结合)	109	
		庚三、不满精进(行善有计划 不要放下发心和闻法 上师也修法 长期精进)	109	
	己五 静虑	庚一、静虑之必要(离散依近处 远离亲友、财富、凡愚、交际; 舍弃一切 寂静地功德)	110	
		庚二、真实静虑	辛一、凡夫行静虑	111
			辛二、义分别静虑	111
			辛三、缘真如静虑(禅修要诀 静虑度本体)	111
	己六 智慧	庚一、闻慧	111	
		庚二、思慧(长期闻思非常重要)	111	
庚三、修慧(六度的分类)		111		
传承上师对待六度 空性重要作用		112		
用菩提心判断道 如何修 法与非的界限 三种见修行同一暖相 正法精髓		113		
丙三、念修金刚萨埵	丁一 忏悔之理	百字明的具体修法(四对治力 如何念百字明)	114	
		证悟之障 只要忏悔罪业就能清净	115	
	丁二、四种对治力	戊一、所依对治力(以金刚萨埵为皈依境 愿行菩提心)	115	
		戊二、厌患对治力	115	
		戊三、返回对治力	115	
		戊四、现行对治力	115	
	丁三、真实念修金刚萨埵(所依、厌患、返回对治力)	116		
	丁四、念修百字明(祈祷方式、降下甘露、脉轮充满甘露 罪业已经清净 自身成金刚萨埵 自他二利缘起) 依靠善巧方便修行 收座回向 念诵时一定要专注 以菩提心摄持念诵时关要	117		
	丁五、忏悔之功德(百字明功德 入密者常常修忏悔 不可与破誓言者接触 极力忏悔 利他者也要忏悔 百字明是咒王)	118		
	(将大圆满前行作为修行指南 发愿每天念二十一遍百字明)	119		
丙四、积累资粮	丁一、供曼茶罗	戊一、供曼茶罗之必要(修行需要福报 发心也要福报 证悟空性要依靠因缘 菩萨也要集资 供曼扎是方便)	119	
		(理论与实修结合 随时随地供曼扎 修福德新认识 堪布阿琼 不要等老了再修)	120	
		戊二、所修曼扎罗	120	
		戊三、供三十七堆曼茶罗(擦拭曼茶盘 摆放供堆 十万加行供七堆曼茶罗)	120	
		戊四、三身曼茶罗(解释三身曼茶罗 念诵三身曼茶罗 以苦行方式供曼茶罗 供七堆曼茶罗)	121	
		戊五、供品洁净(陈设干净、新鲜供品)	121	
		(远离吝啬愚痴 以信心如法供养 神馐食子软硬适度 净水供养 发心清净尤为重要)	122	
	戊六、集资之理(出世间成就源于积累资粮 世间成就也源于积累资粮 未积福上师也无能为)	122		
	(值遇殊胜福田微小供养积累殊胜福 羡慕世间圆满之因 无伪出离心 修行人无须考虑饮食 以菩提心摄持)	123		
	丁二、古萨里	戊一、古萨里之义(认清四魔 古萨里和曼扎结合集资 何为古萨里)	124	
戊二、施身修法(普劝重视施身法 真假断法 天葬 真实观修施身法)		125		
(遵循传承、坚决远离邪断法 认清所断之魔 以断法将之断除 切切不可错用心 谨防修炼出偏)		125		
乙三、往生法				

大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判

甲二、所讲之法



大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判 6 (8 册)

		课程					
大圆满龙钦宁提前行引导文·普贤上师言教·科判	甲二、所讲之法	甲一、闻法方式 共(1-13)课,见第1册					
		乙一、共外前行	丙一、暇满难得 共(14-27)课;见1册(14-15)+2册(16-27)				
			丙二、寿命无常 共(28-39)课;见第3册				
			丙三、轮回过患 共(40-58)课;见第3册(40课)+第4册(41-58)课				
			丙四、因果不虚 共(59-72)课;见第4册(59-63)课+第5册(64-72)课				
			丙五、解脱利益 全第73课;见第5册				
			丙六、依止上师 共(74-83)课;见第5册				
		乙二、不共内加行	丙一、诸圣道之基石——皈依 共7课 见第6册(84-90)				
			丙二、趣入最胜大乘——发殊胜菩提心 共21课 见第6册(92-113)				
			丙三、念修金刚萨埵 共6课 见第7册(114-119)				
			丙四、积累资粮 共6课 见7册(120-125)				
			丙五、上师瑜伽	丁一、上师瑜伽之重要性(要寻找真正的善知识 视师如佛 如理依止善知识 密法) (依靠上师方可证悟无伪实相 上师瑜伽是一切正行道之究竟要诀)	126 127		
				丁二、上师瑜伽实修法	戊一、明观福田(莲花光宫殿 自己 主尊 念修)	128	
					戊二、七支供	己一、顶礼支	129
						己二、供养支	130
						己三、忏悔支	130
						己四、随喜支	131
						己五、请转法轮支	131
						己六、祈请不入涅槃支	131
				己七、回向支		132	
				戊三、专心祈祷	133		
				一切时修 转为道用 教言 灌顶 上师瑜伽不可缺少 重视前行	134		
				丁三、传承上师简历	戊一、如来密意传		
			戊二、持明表示传(玛哈 阿努 阿底) 上师瑜伽实修为主 持明表示传之历史		135 136		
			戊三、补特伽罗耳传(肩座王时代 拉托托日年赞 松赞干布时代) (赤松德赞时代 伏藏法 持明无畏洲 精进修持上师瑜伽)		136 137		
		乙三、修正支分捷往生法	丙一、往生法分类	丁一、利根者见解印持法身之往生(提醒明观 自己明观往生 刹那往生法)	138		
丁二、中根者生圆双运报身之往生(与文武百尊结缘解脱)	138						
丁三、下根者无量大悲化身之往生	138						
丁四、平三恶道凡者具三想之往生(不堕三恶道方法)	138						
丁五、以大悲铁钩超度亡灵之往生(华智仁波切 蒋扬夏巴) (自未解脱无力超度他人 接受亡财后要念经回向 三想平凡者 往生法乃成佛法 教言)	138 139						
丙二、往生修法	丁一、修炼(反复修炼 死时是否用的上看平时的修炼)		140				
	丁二、运用(三种隐设法 运用往生法的最佳时刻) (往生法是我们临终时的保证 听大圆满前行不必灌顶 长期修行 真实修行)		141				
丙三、往生仪轨	(前行谁都可以修 祈祷上师无量光佛修舍字法往生 往生法之遣疑)		142				
对前行12个引导文分别概括 前行涵盖显密修要 通俗易懂 殊胜窍诀对治自心 珍惜暇满 依止上师度众			143				
以比喻说明此《前行》为善说 无嗔阿闍梨 依师教言撰著,所言无错谬 回向 结文小字 荟供感言及回向		144					