

大圆满龙钦心髓前行引导文讲记

益西彭措堪布 讲授

从今天开始正式开讲大圆满前行法类。

普贤上师口授——大圆满龙钦心髓前行引导文

首先解释本论的名字。以能诠、所诠来划分，“普贤上师口授文”是能诠，“大圆满龙钦心髓前行引导”为所诠。所诠中，分成五段来讲解：

“大圆满”：心的自性圆满具足法报化三身的一切德相，这是诸法的究竟实相，对此能无误抉择的是一切道的究竟——阿底约嘎。

佛宣说的八万四千法门都摄在九乘当中，大圆满法指第九乘阿底约嘎。其他八乘或三戒律、六度、密宗生圆次第等等都是接引的方便，就像台阶一样，以彰显第九乘的高超。因为大圆满法直接宣说了在凡夫位就可以修本来佛的境界，不掺杂学道见解，不涉及不了义法或者随众生根机宣说的权法，因此极其圆满，直截了当，能使人迅速完成佛果。

“龙钦”：即大界。指阿底约嘎是一切因乘和果乘流现的根源，又是二者最终回归之处，所以称为大界。

“心髓”：藏文是宁体，指的是能快速成佛的心髓法。无论因作为道的因乘，还是果作为道的金刚乘，都没有超出其上的了。其重要性如同空行心脏里的血一样。

“前行”：总的来说，对于成就菩提果，首先在前面做的修行称为前行。分别而言，通过修习暇满等四种厌世心，在轮回方面净治自心；然后从皈依到上师瑜伽之间，透过修心，趣入清净涅槃方面，即是前行。

“引导”：总的来说，指上师以实修的经验具体地引导弟子的身口意三门，进入这部龙钦宁体法的前行修证中。具体包括六个共同、六个不共、一个颇瓦总共十三段引导。

接下来解释能诠。

“普贤上师口授文”：即与普贤王如来无二无别的嘉维尼固上师，在讲解本引导时心意口传的记录。也就是说，华智仁波切完全按照上师心里有的、口里说出的那样，做了忠实的记录，这叫做“口授文”。

为了对这部法的意义得到更深的了解，有必要进一步对其中相关的大问题展开来论述。

大圆满龙钦宁体是怎样一部大法

宁玛派把佛的教法分判为九乘，即因乘方面的三种乘——声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，果乘方面的六种乘，包括外密三乘——事部、行部、瑜伽部，内密三乘——玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。其中最殊胜的是阿底约嘎大圆满乘。

对此大圆满的教法就续部的量而言，有二万二千种，以偈颂合计总共六百四十万颂。通常把这些教法归类为三部，即大圆满心部、界部、窍诀部。窍诀部又有外、内、密和无上极密四部，无上极密部有十七大续（如《声应成根本续》《雄狮力圆满续》《法界六续》等）和《护法忿怒佛母续》，总共有十八续部。把这些甚深密意合集为一体的法类而言，有广大班智达类和甚深古萨里类。前者的代表作是《龙钦七宝藏》。后者有二母二子四部大法，“二母”指莲师的《空行宁体》、布玛莫札的《秘密宁体》，“二子”就是《空行仰体》和《上师仰体》（仰体：心髓中的心髓。两部仰体是遍知龙钦巴对两部宁体的解释，前者是根源，叫做“母”；后者是所生，叫做“子”）。将前二者合集为一的法类是《甚深仰体》，而《大圆满龙钦宁体》则是把这一切的甚深密意合集为一的心髓大法（以上母子宁体的甚深密意摄集在一个里面的就是这部龙钦宁体法，它是晋美朗巴尊者发掘出的心髓大法）。

大圆满有基道果三分，其中属于道的大圆满包括能成熟的灌顶和能解脱的教授两部分。对于已经得了诸多能成熟灌顶的人来说，能解脱教授即这一部大圆满龙钦宁体引导法，又有前行引导和正行引导两个部类。其中正行包括

共和不共两分。共的正行是生起和圆满二次第的引导。不共的正行又有两部：一是懈怠者无勤解脱的本净立断的引导，二是精进者有勤解脱的圆成顿超的引导。此处是讲本部法的前行引导文。（总之，大圆满窍诀部十八大续的甚深密意都摄在广大班智达类的《七宝藏》和甚深古萨里类的《四部心髓》当中，而《七宝藏》和《四部心髓》的甚深密意又全摄在龙钦宁体大法当中，因此龙钦宁体的前行就是以上所有这些大法的前行，修一切大圆满法正行的基础，全部摄在这里面。）

阿格旺波尊者的解释

阿格旺波在《龙钦宁体乐空风之圆满次第之亲训·遍知口诀》中说：诸佛悲心无量、不舍弃有情界，以无量事业演说契合所化的界、根、意乐的法门，尽所有演说中的最殊胜者，即是果乘。其法轮的定量和种类都难以思量，然藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经幻心三大宗义（经——集密意续，幻——大幻变网吉祥秘密藏续，心——十八母子续），此处以“心”的大宗义的心要为主而立宗故，共称“大圆满龙钦心髓”，此即是所说之法。

学这一段时首先要抓住整个脉络。佛说的一切契机的法门中，以果乘法最为殊胜。果乘的法，数量和种类难以思量，翻译到藏地的有前译和新译两派，本法属于前译密宗的法。在前译密宗里，又建立了经幻心三大宗义，这是属于“心”这个范畴的法，而且是其中窍诀部极密类的法。因此它是心髓大法，称为“大圆满龙钦心髓”。

下面逐段地来作解释。

“诸佛悲心无量、不舍弃有情界，以无量事业演说契合所化的界、根、意乐的法门，尽所有演说中的最殊胜者，即是果乘。”

首先要知道，诸佛的悲心没有所缘、范围、数量、偏向

等的局限，因此是“无量大悲”。以这种大悲，不是只度化某些种类的人，而是要普度一切众生，所以对任何有情都不舍弃。只要他有心接受教化，就都适合他的根机而传相应的法，使人人都能修到佛法而离苦得乐。像这样，以众生界无量的缘故，诸佛所作的利他事业也就无量。因而演说了无数契合所化界、根、意乐的法门。佛不是要为自己说法，而是纯粹以利他的心，为众生设想的心，完全随顺众生的情况来说法，因此设立了无数的教法。

通常把无量佛法归纳为三乘：小乘、大乘、金刚乘。小乘也称为基础乘，以求个人解脱为宗旨，主要的修法是四谛。知道轮回纯粹是苦后，发起了求真实安乐的心，此后就开始随顺着离苦得乐的正道来修心。所修的是戒定慧三学。以持戒不受外境的干扰，修九次第定等，在定中起观，生起无我慧，由此而获得解脱。小乘法是一切显密法的基础，首先要自己做到息灭贪嗔痴，不做那些自损损他的行为，立好了这个基础，才能修更上层的大乘法和金刚乘法。

而大乘是针对一类有救世之心者所设立的。这类人见到众生有深重的苦难就生怜悯心，想一一援手救度。佛就针对性地教导使他们发起菩提心摄受一切众生，以修持六度四摄来完成佛果。大乘的重点是发愿成佛，以求能息灭一切众生的苦难，全部度到解脱和成佛为止。

菩提心有世俗和胜义两个层次。胜义菩提心指的是证得了空性的菩提心。万法都是依其他因缘而产生，所以都没有自性，即都是空性。世俗菩提心是发起“上求佛道、下化众生”的心，以修持六度作为修行的方便。由修持二种菩提心，就能得到福德和智慧二资粮。圆满福德资粮能成就色身，圆满智慧资粮能成就法身。法身圆成自利，色身圆成他利。

大乘中又有显乘和密乘两种。这并非在大乘之外有个密乘，而是在大乘中由于见地、方便等的差别，才分为因乘和果乘。这也是佛契合诸多根器而施设的法门。相比而言，显密二乘在菩提心和胜义空性见上没有差别，而在方便上却有差别。密乘采取的是能速疾圆证空性和大悲的方便，

因此是适合大根器者修持的法门。

为什么分别称为“因乘”和“果乘”呢？它们之间有什么差别？见地上，显乘以为，众生位只有成佛的因（种子），没有果。因此先要建立能成佛的因，注重在心上持戒、修定、修慧或六度等种种的修持，以求能产生最终的果位。只有靠不断地修因而辗转增长，到最终一切因都具足了的时候，就能新生出佛果。这不是直接在果上修，因此得果缓慢。

密乘的见地是，众生心中本有佛果，只是现前被无明和烦恼蒙蔽，只要借用殊胜的方便，就可以显出元成的果来。对于能信受的大根器者来说，可以让他直接从果起修。这是以果作为修行的道，不是以建立成佛的因来求果。这样直接与果相应就很快，不会在外面兜圈子，因此密乘标定的宗旨是即身成佛。

由此比较就知道，在诸佛所演说的无量法门当中，最殊胜的确是果乘的法。

“其法轮的定量和种类都难以思量。”

金刚乘的法轮是法身佛和报身佛对于高位菩萨和世间具根性的凡夫设立的。它也因所化机的种类、根性、意乐等差别，而有无量无数的方便。譬如各种手印、种子字、咒语，所施设的法门、显现出的寂怒圣尊相等，有数量极多的幻变游戏。要说它的数量边际或所具有的种类，那是以分别心无法测量到的。比如阿底峡尊者听闻十万多颂密续后，自以为博通密续而起了慢心，这时空行母们就在梦中给他展示前所未见的极多密续，摧伏他的慢心。可见金刚乘法门极其广多，不可思议。

“然藏人们由翻译的差别而立名为新旧密乘中的前译派，则建立经幻心三大宗义。”

金刚乘在印度并没有前译和后译的分类，是后来传入西藏，以翻译时间的早晚而分为前译派和后译派。前译或宁玛派是古派的意思，依据早期由梵文译为藏文的密续来立宗。译师是从毗卢遮那等开始，直到最后一位第十世纪末的念智称，称为“古译派”。后期的噶举、萨迦、格鲁等称为“新

译派”，他们采取后期从梵文译来的密续而立宗和修持。

那么，前译自宗有什么不共的宗义呢？

在密教里，外三续——事部、行部、瑜伽部的续典通于前译和后译两派，宁玛派不共的法类是内三续——玛哈约嘎、阿努约嘎和阿底约嘎，以此而建立了经、幻、心三大宗义。“经”，指阿努约嘎教法的《集密意续》；“幻”，指玛哈约嘎教法的《大幻变网吉祥秘密藏续》；“心”，指阿底约嘎教法的十八母子续。

“此处以‘心’的大宗义的心要为主而立宗故，共称‘大圆满龙钦心髓’，此即是所说之法。”

龙钦宁体法在前译不共宗义里处于什么地位呢？

它以“心”这一教法范畴中的大宗义的心要为主而立宗，因此称为“大圆满龙钦心髓”。意思是，在“经幻心”里属于“心”，在“心”里属于心髓或者窍诀部里的极密部。这是它的立宗之处，或者整个法门的重点所在。我们修持这部法，就是要全力以赴地到达它的中心，或者说修共和不共前行，就是为了入正行，这个正行就是大圆满龙钦心髓法。这是本法所处的位置。

接着以两大根据证明龙钦宁体是无谬的甚深伏藏的法门。

对此实际的情况是，以佛的智慧相无量故，佛心观照下对“空行密藏自在而转”这一点作了加持和开许，是这样的经法，无可争辩。再者，这是从第二佛陀莲花生大师所口传的经也无欺成立，对此称为“无误甚深伏藏的宗派”。

第一个根据是说，此法是在法身佛的观照下，对于空行密藏自在而转这一点作了加持和开许，这上没有可争论之处。

佛的智慧极其甚深，不是我们所能衡量。他对未来一切事了如指掌，绝不会错过因缘。以佛的智慧观照，了解到甚深心髓法在人间流布的因缘已经成熟，对于空行大密藏法能自在而转，亲自以智慧作了加持和开许。由于是佛智慧

印定的缘故，这部法没有任何错谬。而且，从开发者晋美朗巴尊者的传记来看，这是法身佛显化的智慧空行母来作指示，已经出现了普贤大意藏或者说空行大密藏开发的因缘。

有人否认说：这么甚深的密法，怎么可能在人间凡夫界里流布呢？为什么凡夫也能修如此甚深的法呢？

这一点毫无疑问。它是世上极特殊的缘起。密法根器者因缘成熟时，法身佛自然会加被开许，而且在世间流布，但这是极罕见的事。由于这是诸佛的法无有增减地传下来，因此极其清净，没有任何错谬。

化身佛的教化仪式则有所不同。以宁玛派三密续而言，都是大成就者在净相中得到佛的传授，这在印度都极其保密，不为人所知。只不过由于西藏是佛教国度，所以到这里就成了普遍信仰，几百年中较普遍地流传开来。

第二个根据是，这是第二佛莲花生大师口传的大法。这从本法的伏藏史可以看出，因此没有任何欺诳之处。既然是莲师亲传的法，而且是以伏藏的方式保存在法性光明中，它显出来时不夹杂任何分别念，哪里有垢染或不成立之处呢？

所以要知道，这是清净无谬、极其甚深的伏藏大法，我们应当诚心信受。不仅如此，此法还具有极大加持力，下面以几个根据来成立这一点：

进一步说，胜观的传承未间断和失坏，以及没有以夹杂间断和被凡夫心染污故，加持力极大，而且有近传修行的清净传承等。

首先，胜观的传承没有间断和失坏。一代代祖师都实证了普贤密意，因此都具足胜观，不是停留在文字讲说上。而且没遭到任何失坏。其他传承时间久远，中间容易以各种因缘导致失坏。这个法是近传的方式，直接伏藏，所以非常新鲜，有加持力，一点没遭到毁坏。

接着说到，它没有以掺杂而间断。它纯正一味，从佛、莲师一直传到晋美朗巴尊者心里开发出来，词句没有改变，

实际传承原原本本地传了下来。就像一个物品从一个人手上传到另一个人手上，还是原来那个东西，一点没变那样，它完全是“正品货”，不掺任何假。我们从传记也能看出，晋美朗巴尊者开发的时候，直接从无心智中一时顿现一切句和义，当年莲师怎么伏藏的就怎么出来，因此具有极大加持力。

同时，它没有受到凡夫心的染污。如果凡夫以自己的伺察意，对于法作臆造、增减或改动等，就会使法丧失加持。但这纯粹是本性中的法，没有被凡夫心染污，是普贤佛的法原汁原味地传到我们这里，因此有极大加持，听后能很快相应密意。

它又有近传修行的清净传承。宁玛派的心髓法有远传和近传两类，远传指从布玛莫扎传来的佛语传承，近传是莲花生大师伏藏的法门。这就很近，从伏藏师心中开发后，直接传给当世的众生。这部伏藏法里有近传修行的清净传承，比如龙钦宁体的前行、正行等。

再者，此法门具足前译四大河流的口诀——能成熟灌顶之河流，正说续部之河流，耳传窍诀之河流，护法猛咒之河流（具体讲解内容需阅读其书）。

这部法具有前译四大河流的口诀。

前译法包括四大河流。首先，能成熟灌顶的河流，这部法里有它的口诀；第二，正式演说一切续部的河流，也就是解释各大续部的涵义，这里也有它的口诀；三是耳传窍诀的河流，指直接传授实修引导的河流，这里也有它的口诀；四是护法猛咒的河流，这里也有它的口诀，因此它相当完备。具体要对应整个龙钦宁体法系，来得到清晰的了解。

如此的话，这部大圆满龙钦心髓中讲了一个补特伽罗成佛的无误之道——包括从最初的暇满难得开始到正行大圆满的生、死、中阴三类的一切教授，下至瑜伽行者出现怨敌时差遣护法作业等无上大圆满的共与不共前行和共与不共正行的窍诀引导。

由于这部法具有四大河流口诀的缘故，明确讲到一个从起步开始直到成佛之间的圆满道路，而且是真佛亲自以口诀指示，因此没有任何错谬。（我们要记住，这部法的两个特点，一是无谬，二是圆满，如果再加一个，那就是疾速完成佛果。）

从它的内涵来讲，包括从最初的暇满难得开始，一直到正行大圆满的生、死、中阴三方面的一切教授引导（正行大圆满里有在生时怎么成佛，如果在生时没成佛，在临终时怎么成佛，临终也没成佛的话，在中阴怎么成佛等全面的教授）。下至于瑜伽行者出现怨敌、魔障等时，怎么差遣护法来遣除障碍等都作了交待。

总之，它包括了无上大圆满共和不共的前行窍诀引导，以及共和不共的正行窍诀引导，一路的窍诀引导完全给出来了。要想一生成就虹身，再没有超过龙钦宁体的殊胜教授了。

从空行宁体看到龙钦宁体的法力

龙钦宁体含有空行宁体和布玛宁体两部大法的甚深密要，而且主要宣说的是空行宁体的法要。晋美朗巴尊者前世在莲师前获得了这部大法。如果了解到空行宁体以三年修持就能成就虹光身的极大法力，而龙钦宁体又具有同等的功用，就会生起很大的信心。

下面根据《大圆满传承源流》里的一段说明做一些介绍。

在纽西堪布的《大圆满传承源流》里讲到：当年莲师父母在约都德卓大岩洞里修行时，由诸多的智慧空行母劝请措嘉母：“化身莲花生上师的意中，存在有此生就能消融肉身，而以三年成佛的教授——现量的宁体甚深窍诀法，你应当祈请。”这样作了授记。

当年，莲师父母在约都德卓的大岩洞里修行（这个岩洞内部的空间相当大，是每月二十五日空行聚会的主要场所），那时很多智慧空行母劝请措嘉母说：“在莲师心中存在一个

极殊胜的现量宁体甚深窍诀，能让人精修三年就化掉有漏身，现前光明身而成佛，你应当去求这个法。”这样给她作了预言。

那时，措嘉佛母作了广大的荟供，供献后向莲师祈白：“大师啊！在现生中使肉身不现而成佛的教授——现量宁体的殊胜窍诀，请恩赐我！”这样祈请后，致了无数顶礼和转绕。

那时，措嘉佛母对于此法生起了很大信心。为了求得它，十分殷重地作了广大的荟供。向上师供献后祈白说：“大上师啊！在现生中就能使肉身消殒，现前虹光身而成佛的教授，请恩赐给我！”这样祈请之后，为了表达对无上大法的敬重，作了无数的顶礼和转绕。

莲师说：“措嘉！你的祈请极好。这是和从前不一样的教授。它是超越九乘诸次第法的极顶之法，以明见心要就除灭了寻伺的见和修；不必有作而圆满地道；不必改易、无须对治，烦恼于自地上解脱；不从因生的果于自上圆满，元成的密义刹那间现前；血肉之躯现生中于光明受用圆满的身中解脱。以三年能行至密严处后，于法身元成宝的妙土中，彻登王位。是有这空行秘密宁体大法，我当为你宣说。”

当时莲师见到缘起很好，就对她说：你的祈请特别好。因为这是最秘密的心髓法，其他人没有资格祈请，而措嘉佛母是莲师最爱重的弟子，她得了莲师法要的心髓，上师见到她祈请，觉得缘起非常好。这和以往的教授不一样，以前都没说过，一直秘密地藏在了莲师的心中。

它不是外围的法，不是属于那些搭阶梯的九乘的各种次第法，而是高超越了九乘诸次第的巅顶法。

它以见到心要就顿时除灭了寻伺的见和修，所谓的用分别心去伺察什么、修作什么，全部都会停下。

这部法不必勤力修作，是无功用的修法，身口意三门的

一切作业都放下，连诵经持咒也都息下，不必特别提起有功用的运作，就能圆满地道。这和下乘有作有愿的修法当然不同。这是省力的修法。

而且不必改换什么，不是创造什么东西（改变、修整等都是多余的事）。不必对治什么，烦恼就在自地上解脱（当处本来解脱，不是要让烦恼断掉而解脱，有舍有得是不了义的说法）。

从果的方面说，这不是由因缘新生一个果，而是本来就有果，此果在众生的心上圆满现成，叫做“元成的果”。其他从因所生的果都是有为法，显现一刹那就没有了，当然不是真实的法。而非因缘所生的果则是在自身上本来圆满。这部大法是能使这元成的密义刹那间就现前。一部分显教里认为在众生份上没有佛果，只有成佛的种子，必须经过长劫的修持，逐渐地转舍转得才能成佛，跟这样的见地完全不同。而下乘的各种密法还有各种伺察、流于意度等，要经过多生才能成佛，与这些法也不相同。这是刹那际就能现前本性的法。

“元成”，就是本自成就的意思，不是假借因缘新造成什么。“密义”，就是秘密的义。虚妄的心识见不到它，因此成为秘密。其实指的就是我们本有的自性佛。凡夫是无的在现，有的不现；成就的时候，是有的现，无的不现，说明这是本自元成，不是由修新生的。六祖开悟时连说了五个“何期自性”，就是这个意思。

血肉之躯现生中，就会在光明受用圆满的身中解脱，也就是会完全消殒的意思。“血肉之躯”指的是有漏蕴。要知道，它只是虚假的影像，最后能全部消掉。消得好的，连指甲、头发都不剩。消完了，就余下真实的光明，所以叫“在光明受用圆满的身中解脱”。纯一光明中的受用是圆满的，没有丝毫欠缺。如此当生就能成就虹光身的大法，与只有在中和有和下世成佛的密法也不共同。

经过三年修习，就能直接行到或证入密严净土。这以后，就在法身元成宝的刹土里彻登王位，即究竟成佛果。莲师

说：“用三年就能成佛的窍诀大法，就是这部空行秘密宁体，我来给你宣说。”

这样说后，在德卓岩洞——空行聚会的大殿堂中，开启了寂静、忿怒义坛城的面后，对以措嘉母为首的十万智慧空行给了灌顶和圆满的引导。

莲师这么说后，就在德卓岩洞——一个非常大的、许多智慧空行母聚会的地方，开了寂静、忿怒的坛城，对措嘉母为首的十万智慧空行赐了灌顶和作圆满的引导。

这是大圆满空行宁体大法的由来。

虹身成就的征相、历史和事迹

修持大圆满法在经过彻却和脱嘎的修行后，最终能把粗的色身化为虹光身。

虹身成就者圆寂时，大致会出现四种不共征相：一、肉身直接飞往清净刹土；二、以智慧火烧尽异熟肉身，或只剩下头发和指甲；三、以智慧火烧异熟身后，身体缩小而未完全消失；四、出现虹光、彩云等瑞相。如果现生证得光蕴身，或圆寂时出现以上征相，就称为“虹身成就”。

本初佛原本是智慧虹光身的缘故，普贤如来、究竟圆满十二本师等，以及心印传的千亿数佛都是虹身智慧身，这是胜义光明的本性所致。

持明表示传方面，从极喜金刚到莲花生大师、布玛莫扎为止都现证了虹身，或者肉身变为光体而常住法界。其中极喜金刚等都成就了虹身，几十万随行空行母也成为光体而消失。

到了补特伽罗耳传期间，经由心、界、窍诀三部中的每一个道路，七代人没有中断过虹身。其中娘·当增桑波在拉萨扎拉义岩洞变成一团光消于虚空。他是西藏最初证得虹身的人。此后，有白·洛珠旺修、杰珍·桑给旺修、当巴吉尔贡的两位表兄等无数虹身成就者。

娘·当增桑波在布玛莫扎处得了殊胜密教的续、经、窍诀。他修了五十五年，自续完全清净，证得虹光身。最终在拉萨扎拉义山洞上空，化作一团光消失了。

白·洛珠旺修得到娘·当增桑波的摄受，上师满瓶倾泻般地赐给他光明大圆满法秘密心髓的所有耳传窍诀。他在拉萨很多岩洞等修行地认真地修持宁体法，得到很高成就，现证了虹身。最终化光而消失。

杰珍·桑给旺修一次梦到一位阿闍黎对他说：“我是布玛莫扎，你要想到殊胜宁体法，在青普山的格贡上坡，心脏般密宗心髓将被带到吾油祁贡地，你要在不为人知处专修七年，有漏蕴将不复存在。”之后他依从教导，在青普修行七年，证得无漏蕴虹身。最终在一百二十五岁时，化成一团光体消于虚空。

莲花生大师传来的空行心髓之道，除赤松德赞法王以外，有空行母益西措嘉、金刚降魔、贝若扎纳、南卡酿波、尼合钦等二十五大成就者现证了虹身。叶尔巴岩的八十位大成就者，曲吾日山一百零八座修行院里，除了有杀国王之罪的白吉多杰外，其余都证得了虹身。康区的噶陀·当巴德谢、成就大师玛尼仁钦和他的一百位弟子，在色热觉岗山顶证得虹身。

噶陀金刚座寺的传承有非常辉煌的成就史，前后出现过十万名虹身者。最后一位是近代非常闻名的白玛灯登尊者，他最后化成光体而现身成佛。

根据《白玛灯登传》记载，白玛灯登尊者诞生于1812年，他生在富贵家庭，但由于父亲早亡，经常被当地人欺负。他到处流浪，靠念观音心咒维生，生活极其贫困。

后来尊者依止法界自解脱等上师求得殊胜密法。在新龙托嘎神山闭关九年，期间只靠摄生术，吃一点像大米、小米、细石头合起来像丸子一样的东西。后来他顿悟了赤裸觉性，得了生死自在。

尊者刚证悟时，连凡夫的眼识都能见到他周围的山、石、人、房屋等不清净显现变成了虹光。有一次弟子给他扎腰带，结果扎了个空，腰带被拉成一个结。在凡人眼里看来，他的身体好像跟一般人一样，但腰带接触时没有质碍，一拉就穿了过去。说明他现生就成了光蕴体。

尊者最后圆寂时，嘱咐弟子七天中不要打开帐篷。这七天里，几百个弟子见到从帐篷里不断地发出光来。七天后，他的座位上只剩下十个脚指甲、十个手指甲和一些头发。

按照《噶陀大史》的详细记载，从噶丹巴德谢开始，直到1883年，新龙喇嘛白玛灯登成就虹身为止，共有十万人得到虹身成就。

化光有半化、全化、同化三种。“半化”是身体缩成一肘高等；“全化”是身体全部化掉，有的剩下指甲和头发，功夫更好的连指甲、头发也全部化光消失；“同化”是说，不但自身化光，还能把家人或有缘者都化光带走。

距今十几年前，藏地出现了一位完全虹化的事例——阿曲尊者。公元1998年8月29日中午，八十一岁的阿曲尊者身体无病，跟往常一样坐在床上念六字真言。这时他慢慢地闭上眼睛，停止呼吸，以吉祥卧姿入于涅槃。体内的三千个众生跟他一起进入法界，化为光明，得究竟解脱。

为了供养法体，侍者们把尊者圆寂的消息保密了七天。在这期间，禅房外方圆几十公里的空中，多次出现五彩祥云、光明和彩虹，很多人都闻到了从未闻过的异香。尊者圆寂后，身体一天天缩小，第七天时，法衣下的法体全部消失，连指甲、头发都没留下，全部化为虹光，像石头上飞走一只鸟一样，没留下任何痕迹。

思考题

一、解释本论的名字。

二、大圆满龙钦宁体是怎样的一部大法？

三、为什么一切法门中以果乘法最殊胜？龙钦宁体在果乘法中处于何种地位？

四、以根据成立以下两点：

(一) 龙钦宁体是清净无谬的甚深伏藏法门；

(二) 该法具有极大加持力。

五、依莲师金刚句思维空行宁体的极大法力，由此体会龙钦宁体的殊胜性而发起信心。