

《掌中解脫》

图书基本信息

书名：《掌中解脫》

13位ISBN编号：9789579764230

10位ISBN编号：9579764239

出版时间：2004

出版社：臺灣白法螺出版社

作者：帕繃喀仁波切

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《掌中解脫》

內容概要

宗喀巴大師的「菩提道次第」乃佛說八萬四千法蘊的心要，是大乘佛教深、廣傳承的手傳教授，以整體佛教為框架並有次第可循，特重實修經驗。《掌中解脫》的內容是有名的「菩提道次第二十四天教授」法會記錄，帕繃喀仁波切（1878~1941）於一九二一年七月在拉薩附近的曲桑茅蓬宣講，受法者達數千人。由帕繃喀仁波切的心傳弟子，第十四世達賴喇嘛的經師三世墀江仁波切化費數十年功夫編輯方得以成事。

對現代大多數人而言，此書確實是研習佛法最佳的入門捷徑。

《掌中解脱》

精彩短评

- 1、对自他相换记忆深刻
- 2、我读的是深绿色版本，共两本。不难理解，但不适合刚接触佛教和藏传佛教的同修。还是有一些基础再来看比较好。
- 3、確實是研習佛法最佳的入門捷徑
- 4、从三月到十二月 每天一小段不疾不徐 收获大过第一遍看
- 5、2008-02-20 <http://www.theqi.com/buddhism/zzjt/>
- 6、修行人读了此书，才会走上正道。
- 7、值得反复细读
- 8、我读的是北京法源寺的饭翻印本
- 9、想买一本
- 10、解脱在手中。
- 11、有待深究。。。

章节试读

1、《掌中解脱》的笔记-第三天 道次第教授的殊胜与如何讲听此法

发起菩提心的动机来听法：我应当获得佛位以利益一切母亲有情，为此我来听受“菩提道次第”甚深教诫，然后去认真地实修。

第二大科

甲二、令于教授起敬重故开示其法殊胜

四殊胜：

乙一、通达一切圣教无违殊胜

(大小乘、毗奈耶、密法等互不相违，是任何一个补特伽罗成佛所需全备的修法)

通达一切能诠“教圣教”无违：

在下士道、中士道阶段，先修小乘藏所说的无常、苦等法

在上士道阶段，再修大乘藏所说的发菩提心和六度等法

转成密宗根器后，再修金刚乘所说的二次第和密行等法

通达一切所诠“证圣教”无违：

断十不善持戒等能获人天位增上生的下士道

四谛进退和三学等能获解脱决定善的中士道

发心、六度等能获一切智决定善的上士道

“能知以四方道摄持一切圣教者，谓我师长。”……法王仲敦巴（要点）

含义：正如一块正方形的座垫，移动时能同时带动它的四角；佛经及注释的所述内容也能整个地包括在一个补特伽罗成佛所需的修持中。

乙二、一切圣言现为教授殊胜

圣言等一切经论都能摄入“道次第”中而整个地加以修持。

经过闻、思抉择后的法必须用于实修；用于实修之法必须先经闻、思的抉择。

对一切佛语及其注释能不舍一字全部视为教授者，就是“噶当”（教授）

视一切圣言为教授的具足关要是：必须领会圣言及注释之义是如何摄入从依止知识法开始直至止观之间的道次第中的。不论科判的广略，必须对一切支分在心中获得决定。然后知道如何用于实修，即对应做“观察修”者便做“观察修”，对应做“止住修”者便做“止住修”。这样才能将任何圣言分别与自己所修的各种所缘类一一相配合，这才是将圣言视为教授的标准。（举例：稻子归属……具足道的一切支分）。

乙二能包括乙一，乙一不能包括乙二。

乙三、易获佛陀密意殊胜

当以总“三士道”、别“三主要道”为佛陀密意……正见是佛陀的究竟密意。

《掌中解脱》

三主要道【现相缘起不虚妄，离执空性二了解，何时见为相违者，尚未通达佛密意】

出离心、菩提心也是佛陀的密意。

当我们能毫无困难地在相续中对“三主要道”生起真正的理解时，便可说是容易地获得了佛陀的密意。

譬喻：如在有经验的上师船长的带领下，乘坐“菩提道次第”的船筏而入教典的大海时，就能容易地从教典大海中获得佛陀究竟密意的珍宝。

乙四、极大恶行自趣消灭殊胜

此处的“极大恶行”在菩提道次第广论等文中，指的是谤法业障。

三别法

2、《掌中解脱》的笔记-第一天 纠正动机与观察所修之法（1）

纠正动机

无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过。虽然受取过那么多的身体，但它从来不曾使我们获得任何真正有价值的东西。如今值此获得清净暇满身之际，我们必须要做一些有真正价值的事。

双运金刚持位（密法中的佛位）

死决定和死期不定

心相续在死后不会就此终止结束，我们必须不断地再次受生。

我们相续中会造很多业，哪种业的力量大，临死前就会被爱、取所触发。

业力大小，与造业的动机、正行和结行等强弱有关。（责骂的动机有很大嗔恚，骂的又粗鲁恶毒，最后生起很大的傲慢。这样，加行，正行，结行均“圆满”，这样，不善业也变得很有力量！）（善业动机必须清净，上中下三品，但通常我们首先是希望实现现世安乐，而这样的发愿全是罪业。善业力量微弱！）

所以我们后世投生恶趣几乎是肯定的！

.....殊胜瑕满身

为了解脱恶趣我应皈依三宝，对于解脱恶趣的方法，业果取舍，我应如理修行！这便是根据共下士道纠正我们的动机。

单从恶趣中解脱出来是不稳固和不可靠的，我们只能获得一两次善趣身，最终还是会遇到某种恶业而堕回恶趣。

只要好好想一想我们以后无止境的在轮回中飘荡的情形，便足以在我们心中引发对轮回的恐惧。

《掌中解脱》

我们已获得暇满身，遇到了佛教，在现在远离一切违缘，具足所有顺缘的情况下，应当当下即求解脱轮回。方法是增上三学。

为了从轮回大苦海中解脱出来，我必须尽力学习宝贵的增上三学！这即是根据共中士道次第来纠正我们的动机。

这样因为尚未断除“所知障”和“四种无明”等，就算由小乘道获得阿罗汉位，最后还是得发菩提心入大乘资粮道，从头开始学佛子行。因此，从一开始就入大乘道是十分重要的！

最上等的报恩方法是生起慈心，愿一切有情具足安乐；生起悲心，愿一切有情远离痛苦；生起增上意乐，使这些母亲具足一切安乐、远离一切痛苦的担子就落在我的肩上，我应该靠自己去完成这项使命。

我们应尽力修习佛位，而思惟，为了利益一切有情，我们必须尽力去获得无上圆满菩提，并忆念菩提心的所缘相。这便是根据上士道次第来纠正我们的动机。

.....三士道次第

只有当行者生起“无励力”的体验时，才算真正的发起了菩提心。听闻菩提道次第引导时，最低也要由造作的菩提心摄持才行。有菩提心体验的，回想“为利有情愿成佛”，初业行人，只有从“暇满”、“利大”、“难得”开始依次忆念，才能令心转变，引出菩提心所缘相。

不仅道次第如此，我们甘丹山派在传任何灌顶、经教和引导前，都要以一整套三士道次第来纠正动机。即便在发愿中，也包含简略但全面的三士道次第，这是新旧噶当派的特别之处。（旧噶当：阿底峡尊者和仲敦巴大师创立。新噶当：宗喀巴大师创立。）

.....我要生起菩提心，认真听闻菩提道次第，然后将它用于实修

3、《掌中解脱》的笔记-序言~第四世墀江仁波切

出离心~菩提心~空性正见而获解脱

4、《掌中解脱》的笔记-前言 ~ 第三世墀江仁波切

根据格鲁派耳传系统的说法，修行者的根本上师具有四相。

上师：修行者的根本上师

善慧：指宗喀巴·洛桑扎巴

能仁：即释迦牟尼佛

金刚持：即密宗百部之主

.....详情参考第五天中有关资粮田的部分

三密：佛的身，语，意为三密，以别于凡夫之境界，故称为“密”。

寂边：小乘涅槃的异名。

有乐：三有的快乐。三有即欲有，色有，无色有，是三界的异名。

八法：世间名利得失，即八风。

《掌中解脱》

.....利，受用圆满，无利，受用贫乏
.....乐，无病心安，苦，与前相违
.....称，众人辗转，无称，辗转讥笑
.....誉，他人面誉，毁，当面恶言

世人对此八风，顺者贪着，逆者嗔恼，此乃执着现的明显标志。修行人当断此贪嗔得失之心，作平等观而行于舍。

三大寺 ~ 格鲁派最主要的三座寺院：甘丹寺，哲蚌寺，色拉寺。
卫藏：卫指前藏，藏指后藏
多康：青海和西康地区

三部论合讲及经验引导（四种引导之一，详见本章末）

.....菩提道次第明晰引导文殊口授~五世达赖（又分二派：广法“中传派”和略法“南传派”）
.....速道明晰引导
.....修心七义：上士道“自化相换”章中（金洲大师，阿底峡尊者等口耳相传）

讲授方法：譬喻，能立的正理，稀有的故事，可信的经教，耳传的教授
.....适合上中下各种根器的修行人

5、《掌中解脱》的笔记-第二天 阿底峡尊者生平与藏地道次第引导的起源（1）

一切佛经的心要精华是“出离心”。下士道，指厌恶三恶趣；中士道，指厌恶轮回中的一切。“菩提心”和“离边见”。必须在相续中生起这“三主要道”，必须依靠道次第。

听法动机：为了利益一切有情，我应获得佛位，为此我来听受三士道次第经验引导，而后去做实修。

讲“菩提道次第”简略经验引导必须根据科判，即必须以正行的某一科为基础，在这之上做到道次第的体性决定、数量决定和次序决定；再决定此科内什么是所缘、什么是相关解释、什么是教理、什么是故事、什么是教授口诀，然后才去修。

此是以《速道》为主，以众多教授为庄严所造的科判来讲。以下三事是最重要的前导：正法作者殊胜、正法殊胜、如何闻说该法之理。（另有主张“三清净门”的说法，即：阿阇梨语清净、弟子相续清净和所说法清净）

“菩提道次第”引导分四大科判：为显法根源净故开示作者殊胜，令于教授起敬重故开示法殊胜，如何闻说法理，如何正以教授引导弟子之次第。

甲一、作者殊胜~法根源净

（观察所修之法）

（大师佛陀至阿底峡尊者之间两种不同传承的更替，从阿底峡尊者开始传承合流的情况）

阿底峡尊者传记

乙一、圆满种姓中受生之理

乙二、其身获得功德之理

三藏和四续部所摄显密全圆教法，以大众部为主（东西中印度十八部一切大众的顶上摩尼宝）.....胜敌婆罗门、菩提贤上师、阿瓦都帝巴、明杜鹃、罗怙罗、法钟

慈心、悲心、菩提心.....金州上师（现观庄严论.....弥勒传无著的《佛母般若波罗蜜经》中全部隐义

《掌中解脱》

，文殊传寂天的修自他相换菩提心的教授）……生起无造作的自他相换菩提心。圣教之主，授记前往西藏（北方之雪域）。

（印度只有我、那若巴和辛底巴三人知道如何分辨内外道的差别）

乙三、获已于圣教所做事业之理

丙一、于印度所作之理

三藏和四续部所摄显密全圆教法，以大众部为主（东西中印度十八部一切大众的顶上摩尼宝）

丙二、于藏地所作之理

耶协沃，拉尊·绛曲沃（菩提光），那错译师楚臣杰瓦，嘉·准僧，大悲观自在菩提道灯论（答疑方式），仲敦巴（上首弟子），丹珠尔（自释），驻藏17年。

“子较父戒严，孙较子威严，曾孙更威严，三代孙更上，复次转败坏”

父-尊者，子-仲敦巴和勒贝协绕等人时代，孙-三兄弟时代，曾孙-朗日塘巴和霞惹瓦等人时代，三代孙-桑杰温敦和桑杰贡巴等人时代。威严指教法兴盛。

尊者将道次第教授私下隐秘地传授给仲敦巴，仲敦巴则向大众宣讲，后形成三种传承：

噶当教典派，博朵巴-霞惹瓦，再诸大教典基础上讲解菩提道次第。

（五部大论与道次第合修）

噶当道次第派，贡巴瓦-内邬素巴，配合《圣教次第》讲解道次第。

（闻思《道次第广、略论》而修）

噶当教授派，京俄瓦-洽域瓦，配合“缘起心要”引导等上师教授讲解道次第。

（在《乐道》《速道》等简略教授基础上，具足一切道的要点来修）

宗喀巴大师将三派合流

“以至尊文殊所说的《三主要道》为命根，以《菩提道灯论》为所释根本文，再加上许多噶当派教授作为补充而成的。”

八大引导……《纯金》和《文殊口授》依显教；《乐道》和《速道》配合密法

《文殊口授》由第五世嘉旺陛下做的朱批而产生出的一种较略的道次第

（南传）~降巴仁钦~森夏勘钦·洛桑克尊~耶巴大成就者彭措嘉措（圆满海）（经验引导）（胜乐身曼荼罗）~喀觉丹达~堪钦·根敦绛央（僧伽文殊）（手抄本）~杰·昂旺图朵（语自在力）~达扎堪钦·丹巴嘉措~格丹~杰·洛桑群佩~格西土丹惹杰~绛曲脱麦~洛桑京巴~格桑丹增~格桑克珠……

（中传）~赤钦·京巴嘉措~洛桑伦珠~洛桑京巴……

《速道》明晰引导，有洛桑耶协著出

洛桑南结，杰·昂旺强巴

雍增仁波切的二卷本《道次第传承上师传》

注：

嘉杰：依怙主，弟子对自己上师的尊称，或对当代著名大师的尊称

宗本：县长

密宗悉地分共同和殊胜，殊胜悉地即是成佛

四续：事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续

拉喇嘛：对国王出家者的尊称

藏地的叔侄即祖孙

《掌中解脱》

五部大论：格鲁派学人的五部主要论著：《现观庄严论》、《释量论》、《入中论》、《俱舍论》、《毗奈耶经》

6、《掌中解脱》的笔记-白法螺编辑室前言

阿底峡尊者 燃灯吉祥佛~菩提道灯论~道次第

宗喀巴大师~广论，略论（实修），摄义（偈颂体论文）

三世达赖喇嘛~纯金论

五世达赖喇嘛~文殊口授（妙音教授论）

四世班禅~乐道

二世班禅~速道

达波.昂旺札巴~善说精髓

.....八大引导

掌中解脱

.....1921.7 帕绷喀仁波切 “道次第第二十四天教授法会”记录 拉萨附近的曲桑茅篷。第三世堪布江仁波切藏文编辑。

.....依据：速道，文殊口授，修心七义（伽喀瓦~噶当派大师）

.....菩提道次第科判表。

7、《掌中解脱》的笔记-第一天 纠正动机与观察所修之法（2）

观察所修之法：

必须是大师佛陀所说的

必须经过诸位班智达解释抉择的

必须由那些大成就者修习后在相续中发生证悟的

菩提道次第即不是宗喀巴大师创造的，也不是阿底峡尊者发明的，而是由佛陀正等觉本人所传下来的。

一切佛经中最上、最胜、最妙的是大宝《般若波罗密经》，此经包含八万四千法蕴（帝释坐骑香象所能背负墨水书写的经典总和是一法蕴）一切关要，正式宣讲的是“甚深道次第”，隐义宣说的是“广大道次第”。

传承次第：

.....两种传承：

广大道次第，由佛陀上首弟子弥勒传于无著，弥勒造“五法”，无著造“五地”。

甚深道次第，由文殊传于龙猛，龙猛造“六正理聚”等论，解释道次第。

.....教授合流：阿底峡尊者

《掌中解脱》

从金州大师处听受“广大道次第”
从明杜鹃处听受“甚深道次第”

.....显密全圆传承：阿底峡尊者
受文殊传寂天的“广大行传承”和密法传承等。

.....见行合流，噶当三派：阿底峡尊者
阿底峡尊者在藏地造出摄集圣教全圆关要的《菩提道灯论》（道次第）。
此时，见、行传承合流，但因广略不同，分噶当“教典”、“道次第”、“教授”三派。

.....三派合一：宗喀巴大师
从洛扎大成就者和扎廓勒钦·却嘉桑波处听受三派教授，而变为一个传承。

.....启请文，迎请侧头像，劝请著述广论：宗喀巴大师
热振的狮子岩脚下，宗喀巴大师出文《道次第传承上师启请·开胜道门》，迎请阿底峡尊者侧头像。
作启请时，亲见道次第一切传承上师现身说法一月（阿底峡尊者、仲敦巴、博朵瓦、霞惹瓦），后三位上师融入阿底峡尊者身中，阿底峡尊者劝请，完成《道次第广论》奢摩他章以下部分，后经文殊劝请，完成大毗钵舍那章。这是一部加持宝藏的大论（从佛菩萨微妙业）。讲传为主。

.....摄要义，著略论：宗喀巴大师
去广论中的繁说，摄要义著《道次第略论》。耳传为主，教授关要各有不同、相互补充。

.....一切讲说皆为修持，摘略所应修持之事，专书详述（四种明晰引导）
《道次第·纯金》：嘉旺·索朗嘉措（福海）
《道次第·文殊口授》：第五世达赖喇嘛（纯金的注解）（广略、中传和南传）
《乐道》：班禅·洛桑却坚（善慧法幢）
《速道》：至尊洛桑耶协（二世班禅善慧智）（乐道的注解）

.....道次第八大引导（均需分别获得它们的引导传承）
三种道次第：宗喀巴大师
四种“明晰引导”
《善说精髓》：达波·昂旺扎巴

佛在世时，只有经教传承，之后才有引导传承（指一种包含本法历代祖师教授的特殊传承），分有几种形式：

.....讲解引导：对书本的文字详尽解释。
.....明晰引导：直接提出教授心要而进行教导，不作文字上的广释。
.....经验引导：为弟子一次开示一种所缘类，然后让弟子住在附近修习，直到体验生起，才会接着讲下一个所缘。

本次是“经验引导”

8、《掌中解脱》的笔记-译序 ~ 仁钦曲札

加行法

.....改正听法动机，阿底峡尊者生平，
.....道次第宏传简史，道次第教授的特色与利益

《掌中解脱》

.....如何依止善知识，暇满人身
.....下士道的死亡无常，恶道痛苦
.....道次第的具体修法
附：《速道前行念诵次第易行仪轨》
《供养上师仪轨》资粮四图解

.....下士道的皈依，业果等
.....中士道：思惟轮回苦，发出离心
.....上士道：发菩提心，受菩萨戒等

读完一段，用此观修方法做简短禅观，力求生起若干体验，再继续读下去，读完全书，完成对“道次第”发起证悟的第一阶段。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com