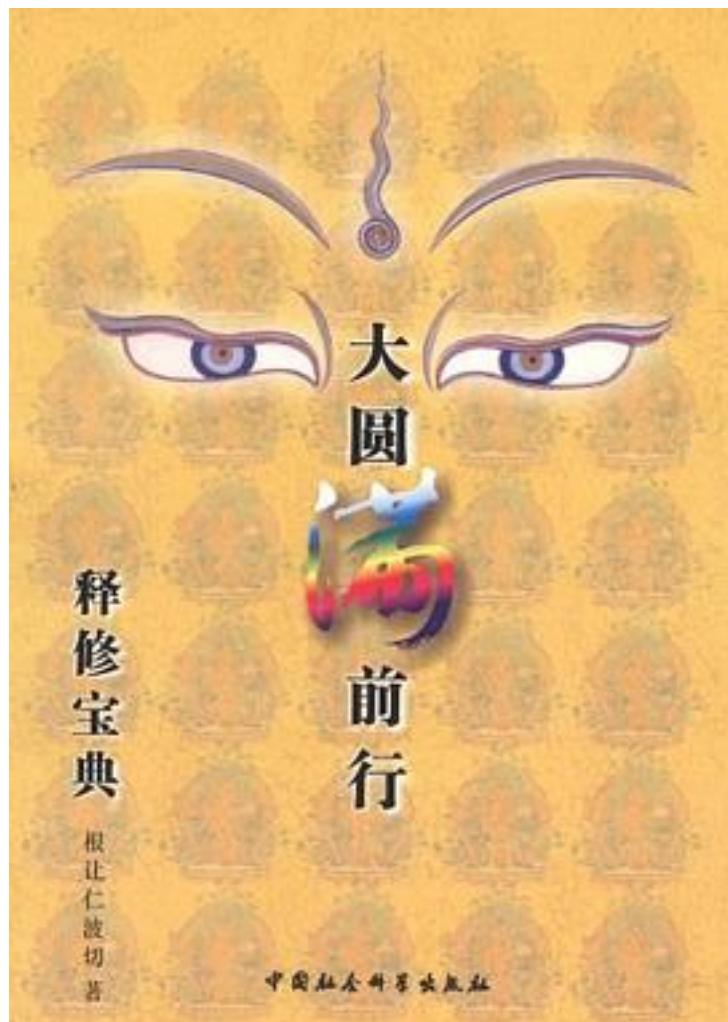


# 大圆满前行释修宝典



[大圆满前行释修宝典 下载链接1](#)

著者:根让仁波切

出版者:中国社会科学出版社

出版时间:2011-12-1

装帧:平装

isbn:9787500476610

大圆满前行释修宝典, ISBN: 9787500476610, 作者: 根让仁波切 著

## 作者介绍:

释迦比丘根让，出生于雪域藏地之嘉绒马尔康，被大成就者们认定为“嘉绒顿悟三友”中的希热巴瓦第七世转世活佛。他六岁即师从藏传佛教中声誉崇隆的圣贤智者堪钦如意宝·曲吉扎巴，于其座下出家为僧，先后就读于嘉绒闻思讲修院和塔公显密讲修兴隆大僧院，刻苦钻研经律论三藏、潜修戒定慧三学，遍聆藏传佛教各教派的显密教证二法，并依师宗风所倡导，兼容并蓄各宗精华，摒弃狭隘的宗派观念，体悟了一切派别殊途同归的终极奥义。在求学的十五年期间，堪钦如意宝·曲吉扎巴将他视如己出，把毕生所学倾囊相授，并授予堪布（精通佛法的三藏法师）学位。根让仁波切心怀慈悲，多年来一直致力于以平实的藏汉两种语言应机施教，传递佛法精要，普利群生。

## 目录: 序言上篇 与轮回分道扬镳 第一章 启程——迈向解脱之道 一大圆满前行的重要性

- (一) 九乘次第概要 (二) 大圆满的殊胜之处 (三) 修行大圆满成就的实例
- (四) 大圆满的传承方式 (五) 大圆满前行的修行实质
- (六) 修共同外前行的目的——转心向法 (七) 何为出离心 二 关于“百日修心”
  - (一) 百日修心的来源 (二) 前行实修方法概说 (三) 一座实修步骤 三 调整身口意
  - (一) 晨起观 (二) 调整身——毗卢七支坐 (三) 调整语——九节佛风和语加持
- 1.九节佛风 2.语加持法 (四) 调整意——三殊胜 四 启请呼唤上师 导言 第二章  
机会——认出暇满难得 一 核心提示 二 实修步骤 三 百日修心第1—3天，思维八有暇 四  
百日修心第4—7天，思维十圆满 五 百日修心第8天，以因缘的方式思维暇满难得 六  
百日修心第9天，以数量差别和比喻方式思维暇满难得 七  
百日修心第10天，思维骤缘八无暇 八 百日修心第11天，思维断绝法缘八无暇 第三章  
无常——深思世事不确定 一 核心提示 二 实修步骤 三 思维诸法无常的目的 四 仪轨略释  
五百日修心第12天，思维外器世界而修无常 (一) 刹那生灭的原理
  - (二) 宇宙的变化情况 六 百日修心第13—15天，思维内情众生而修无常
  - (二) 三界众生无一能免于死亡 (二) 众生为什么会死 (三) 无常在自身的体现
  - (四) 思维无常的意义 七 百日修心第16天，思维高僧大德而修无常 八
- 百日修心第17天，思维世间尊主而修无常 九  
百日修心第18—20天，思维各种喻义而修无常 (一) 生际必死 (二) 积际必尽
  - (三) 合久必分 (四) 堆际必倒 (五) 高际必堕 十
- 百日修心第21天，思维死缘无定而修无常 (一) 思维我必死无疑 (二) 思维死期不定
  - (三) 思维死时，何者都爱莫能助 十一 百日修心第22天，思维猛厉希求而修无常
  - (一) 猛厉希求生起强烈的无常观 (二) 死亡的恐怖与痛苦
  - (三) 思维死时，唯有佛法才能救助 (四) 布朵瓦格西对思维诸法无常的总结
  - (五) 观修成效的检验 第四章 业力——思维因果不虚 一 核心提示 二 实修步骤 三  
仪轨略释 四 果报的类别 (一) 按照主客关系分类 (二) 按果报成熟方式分类 1.异熟果  
2.等流果 3.增上果 4.士用果 (三) 按成熟时间分类 五  
第23天，思维应断除用身体所造的杀、盗、淫三项恶业 (一) 杀生及其果报
  - (二) 不与取及其果报 (三) 邪淫及其果报 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
  - (一) 妄语及其果报 (二) 两舌及其果报 (三) 恶口及其果报 (四) 绮语及其果报 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 (一) 贪欲及其果报
  - (二) 嗔恚及其果报 (三) 邪见及其果报 八 第26—28天，思维应行的十种善业
  - (一) 十种善业 (二) 十善业的果报 九 第29—31天，思维一切业的自性
  - (一) 业的种类 (二) 业的原理 (三) 认识业的途径 1.途径之一：佛陀教言
- 2.途径之二：逻辑思维 (四) 业的相关特质 (五) 断恶行善——谨慎看管每个心念  
第五章 痛苦——思维轮回诸苦 一 核心提示 二 实修步骤 三 轮回是否真的存在 四  
第32—34天，思维六道轮回总体的痛苦 五 第35天，思维八种炽热地狱的状况 六  
第36天，思维八种寒冰地狱的状况 七 第37天，思维近边狱和孤独狱的状况 八  
第38天，思维隐住饿鬼的状况 九 第39天，思维空游饿鬼的状况 十  
第40天，思维海居旁生的状况 十一 第41天，思维散居旁生的状况 十二

第42—44天，思维人道三大根本苦各一天  
第45—48天，思维生老病死苦各一天  
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  
第53天，思维阿修罗道的状况  
轮回的本质——相苦、性空 第六章 选择——思维解脱的利益 — 核心提示 二 实修方法 三  
具体思维引导 (百日修心第55天) (一) 认清现实状况 (二) 寻找出路  
(三) 三菩提果的殊胜 (四) 决定实行 第七章 依止上师的功德 — 核心提示 二  
实修步骤 三 追随上师的必要 (一) 除上师之外，任何人都无法为我们指示正道  
(二) 不依靠上师而能成就，找不到任何依据  
(三) 并不是我们随便找一个人，就能担任上师 四  
思维依止上师的窍诀 (百日修心第56—58天) (一) 如法观察上师的资格.  
(二) 确定具德上师之治，怎样依止上师  
(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 五  
仪轨略释下篇 与众生共至菩提导言 第一章 究竟的护佑——皈依 — 核心提示 二  
实修方式 三 开启皈依之门 (一) 皈依的实质 (二) 皈依的基础 (三) 皈依的功德 四  
皈依的学处 (一) 三遮止 (二) 三行持 (三) 三同分 五 皈依的分类 · 仪轨释义  
(一) 外皈依 (二) 内皈依 (三) 密皈依 (四) 胜义皈依 六 实修皈依的具体引导  
(一) 观想的意义及方法 (二) 观修的细节 (三) 实修大礼拜的指导 (四) 相关说明  
第二章 如意宝藏——发菩提心 — 核心提示 二 实修步骤 三 发菩提心的意义 四  
菩提心的核心 五 发菩提心的具体实修引导 (一) 以四无量心调整自心  
1.百日修心第59—61天，修舍无量心 2.百日修心第62—64天，修慈无量心  
3.百日修心第65—67天，修悲无量心 4.百日修心第68—70天，修喜无量心  
(二) 思维发心本性及分类 (百日修心第71—73天) 1.菩提心的本性 2.菩提心的分类  
(三) 世俗菩提心的实修 1.愿菩提心的学处 (1) 百日修心第74—76天，修自他平等  
(2) 百日修心第77—79天，修自他交换 (3) 百日修心第80—82天，修自轻他重  
2.行菩提心的学处 (1) 百日修心第83—85天，修布施度  
(2) 百日修心第86—88天，修持戒度 (3) 百日修心第89—91天，修安忍度  
(4) 百日修心第92—94天，修精进度 (5) 百日修心第95—97天，修静虑度  
(6) 百日修心第98—100天，修智慧度 本章 小结 第三章 净障之王——观修金刚萨埵 —  
核心提示 二 金刚萨埵的实修步骤 三 忏悔罪业的意义与重要性 (一) 恶业之害  
(二) 除障的方法 (三) 金刚萨埵简介 (四) 学密者更应修金刚萨埵 四  
金刚萨埵的具体实修方法 (一) 让忏罪更有效力 (二) 四对治力 1.依止力 2.破恶力  
3.律仪力 4.现行对治力 (三) 三脉四轮 (四) 忏悔违犯三昧耶等染污 (五) 上供下施  
(六) 回向及结文 第四章 (一) 无量福德之源——供曼扎 — 核心提示 二  
供曼扎的实修步骤 三 供曼扎的意义与必要 (一) 为什么要积聚资粮 (二) 动机  
(三) 供养的对境 (四) 供品的选用 四 具体实修三十七供 (一) 三十七供的相关说明  
(二) 宇宙的构造 (三) 根据仪轨详解三十七供 五 供三身曼扎 (一) 总说三身曼扎  
(二) 具体实修详解 1.化身供 2.报身供 3.法身供 第四章  
(之二) 斩断四魔——修古萨里 (施身法) 积聚资粮 — 核心提示 二 古萨里修法简介  
(一) 希解派和古萨里修法的由来 (二) 古萨里的思想内涵 (三) 魔为何物 三  
按照仪轨详解具体实修方法 · 天魔 · 死魔 · 烦恼魔 · 蕴魔 第五章  
显现自心佛性的捷径——上师瑜伽 — 核心提示 二 实修步骤 三  
上师瑜伽的内涵和修行意义 四 明观皈依境——三昧耶尊 五 迎请智慧尊圣众  
(一) 迎请的方法 (二) 莲师金刚七句祈请颂的由来 (三) 莲师金刚七句祈请颂释 六  
七支净供 (一) 顶礼 (二) 供养 (三) 忏罪 (四) 随喜 (五) 请转法轮  
(六) 请不入涅槃 (七) 回向 七 祈请并接受道灌顶 (一) 祈请赐加持  
(二) 念诵莲师心咒 (三) 祈求赐予悉地 (四) 再次念诵莲师心咒  
(五) 传承上师祈请颂 (六) 增补传承祈请 (七) 四中阴祈祷发愿  
1.祈祷自然中阴时获解脱 2.祈祷临终中阴时获解脱 3.祈祷法性中阴时获解脱  
4.祈祷受身中阴时获解脱 5.至诚发愿 (八) 领受四种道灌顶 1.瓶灌顶 2.密灌顶  
3.智慧灌顶 4.胜义灌顶 5.祈祷和上师真实相应 八 祈祷具德根本上师 九 结行回向 十  
特别祈愿附录 大圆满龙钦心髓 · 能显遍智妙道前行仪轨

• • • • • (收起)

## 标签

佛学

大圆满前行释修宝典

修行

佛教

藏传佛教

藏传

根让仁波切

名著

## 评论

必须力荐。如果没有前行引导文的基础直接就看，可能稍微有点突兀，但丝毫不妨碍其基础性和可看性，根让仁波切把前行中可能出现的疑惑和关键名词在其中一一作了解释，也把不太好懂的内容拉到能与日常生活对应的程度，对佛法感兴趣的人无论初学者还是前行修持者，都能在其中找到自己的收获，但显而易见更侧重于实修，因为前行本身就是实修法。

---

【二月第1周打卡】大圆满前行一共九种训练，共同的为四种，不共的为五种。因为在学道次第，很想知道它们之间到底有什么关系。前四种基本一致，而后五种中的皈依和发心也是一样，只是金刚萨埵百字明、供曼扎和上师瑜伽（但是与依止善知识的关系？）不太一样。总而言之，在大圆满前行的传统中，集资净障被提高到一种新的高度和地位。而在道次第中，更强调的是止观禅法。经过这段时间的学习，我发现唯有佛法才能让我真正心安下来，理解活着是什么滋味。希望自己经过这些前行，可以成为一个合

格的法器，最后成就无上佛道。

---

实修书，讲得特别详细，也有许多佛学知识讲解。但缺点也就是有点太详尽了吧，很多道理左一遍右一遍的说，未免有点冗繁。实修方式很专业，但感觉更适合出家人，我们在家人就没那么多时间了，只能看看，而且他介绍的法子也没怎么分别出在家人的修法，是原始的实修仪轨吧。总体还是推荐的，涨知识，开眼界。

---

慈悲在流淌

---

[大圆满前行释修宝典 下载链接1](#)

书评

---

[大圆满前行释修宝典 下载链接1](#)