第一图书网, tushu007.com

<<大圆满前行释修宝典>>

图书基本信息

书名：<<大圆满前行释修宝典>>

13位ISBN编号：9787500476610

10位ISBN编号：7500476612

出版时间：2011-12

出版时间：中国社科

作者：根让仁波切

页数：541

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<大圆满前行释修宝典>>

内容概要

《大圆满前行释修宝典》分为上篇“与轮回分道扬镳”，共七章，第一章开始实修前的准备工作，第二章机会：认出暇满难得，第三章无常：深思世事不确定，第四章业力：思维因果不虚，第五章痛苦：思维轮回诸苦，第六章选择：思维解脱的利益，第七章依止上师的窍诀；下篇“与众生共至菩提”，共五章，第一章究竟的护佑——皈依，第二章如意宝藏——发菩提心，第三章净障之王——念修金刚萨埵，第四章（之一）无量福德之源——供曼扎，第四章（之二）斩断四魔——修古萨里积聚资粮，第五章显现自心佛性的捷径——上师瑜伽。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<大圆满前行释修宝典>>

书籍目录

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13一15天，思维内情众生而修无常
（一）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

第一图书网, tushu007.com

（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

第一图书网, tushu007.com

（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
十三 第45—48天，思维生老病死苦各一天
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
十五 第53天，思维阿修罗道的状况
十六 第54天，思维天道的状况
十七 轮回的本质——相苦、性空
第六章 选择——思维解脱的利益
一 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
一 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

第一图书网, tushu007.com

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
一 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
一 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

第一图书网, tushu007.com

（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98一100天，修智慧度
本章 小结
第三章 净障之王——观修金刚萨埵
一 核心提示
二 金刚萨绠的实修步骤
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 （之一）无量福德之源——供曼扎
一 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
一 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

第一图书网, tushu007.com

（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
一 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

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 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 莲花生大师所创立的宁玛派，有着博大精深的理论体系与实践方法。
宁玛派特有的判教之法，将佛法分为九乘次第。
九乘次第分别为下三乘：声闻、缘觉、菩萨，中三乘：事部、行部、瑜伽部，上三乘：玛哈瑜伽（生起次第或父续）、阿努瑜伽（圆满次第或母续）、阿底瑜伽（大圆满次第或无二续）。
下三乘又称为因乘，中三乘（外密）和上三乘（内密）又称为果乘，其中最为超胜如高山之巅的法门，是阿底瑜伽大圆满，一切佛法如百川归海，无不流人大圆满海中。
古德有云：依大圆满而传授，声闻缘觉菩萨乘，是为因乘各别见，事行瑜伽三外密，大瑜伽密为父续，无比瑜伽为母续，无上瑜伽无二续，此乃密乘三内密。
（二）大圆满的殊胜之处 大圆满是究竟的智慧，轮回涅槃万法都不离这个实相，解脱生死的方便途径莫胜于此，故称为“大”。
能直接见到明空赤裸的本觉佛性圆满俱足、无缺无失，于诸法生起之刹那超越能修所修，本来清净解脱，故称“圆满”。
大圆满法认为众生心性当下即佛，佛与众生的区别只在于“觉”与“迷”。
每一刻，众生都有机会明心见性，只因迷乱的身口意三业搅扰，不识本觉而枉受轮回。
为使佛性显露，须依上师口诀宽坦任运、在自性不被覆遮的自然状态，靠上师的加持力和自己的信心，直接认取本净俱生之智，从而明心见性！
最上根器者，听法即当下解脱，坐下听法时尚为凡夫，听完起座时已经悟道。
但这种大根器者，其实也是累世积聚福慧资粮、业障净化将尽，或乘愿再来的转世者，由于过去的法缘，一经上师引导即能刹那顿悟。
大圆满是当下顿悟佛地的了义佛法，不依意念思维、分析抉择，不是一般知识性的教授。
大圆满能最直接、最有效地将最细微的烦恼当下从根彻底斩断！
大圆满就像烈火，只要将痛苦烦恼投入其中，无不被消融于法界！
因此大圆满密续里说过，哪怕听到大圆满的名称，都仰赖多生多世累积的福报，仅仅入耳都会使得恶业得以削弱，如同接近烈火即能感受其热量。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《大圆满前行释修宝典》的推出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。

第一图书网, tushu007.com

<<大圆满前行释修宝典>>

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:http://www.tushu007.com