

梅嶺喜仁波切開示

掌中解脫

菩提道次第第二十四天教授(1)

第一世帕繡喀仁波切開示
第三世堪江仁波切筆錄整理
仁欽曲札譯

掌中解脫

——菩提道次第第二十四天教授(I)

藏學
研究
PDG

第一世帕繃喀仁波切開示
第三世墀江仁波切筆錄整理
仁欽曲札譯

掌中解脫

——菩提道次第第二十四天教授(II)



佛教的思想與修持體系博大精深，許多同道研習一生難入堂奧。「菩提道次第」乃佛說八萬四千法蘊的心要，由凡夫到成佛的唯一途徑。

佛法深奧廣泛，皆屬成佛之法，但一般人難以將經論的義理融會貫通，安排爲修行的次第；甚至因經典中所說少許開遮的不同，誤將不同階段的法門視同水火，不知下下爲上上之基礎、彼此相輔相成的道理，遂造謗法重業。阿底峽尊者吉祥燃燈智，982—1054）到西藏宏法後，爲了方便西藏的行者能循序漸進修學佛法，瞭解大小顯密通貫一體的道理，而造《菩提道燈論》一書，「聖教次第」或「道次第」之名由此而始。噶當派歷代祖師因修學廣略的不同，分成論典派、道次第派、教授派，傳承延續道次第法，至宗喀巴大師（洛桑扎巴，1357—1419）融合二派傳承，更著有《菩提道次第廣論》，廣徵經論之說，博引祖師嘉言，以正理駁斥似是而非的知見，並一一闡明諸道證悟的衡量標準。又從《廣論》中攝錄實修部分，著爲《略論》，並寫下《道次第攝義》等偈頌體之論文。凡格魯派成就者莫不因「道次第」而得成就。從宗喀巴大師以來，歷來有眾多格魯派的祖師大德寫下道次第方面的著作，粗略統計，約有三百餘部，其中最爲著名的，除了前述宗喀巴大師所造的《廣論》、《略

論》、《道次第攝義》之外，加上第三世達賴喇嘛（嘉旺·索朗嘉措）的《道次第純金論》、第五世達賴喇嘛（昂旺洛桑嘉措，1617—1682）的《道次第·文殊口授》（另一譯名為《妙音教授論》）、第四世班禪的《樂道》、第二世班禪的《速道》、達波·昂旺札巴的《善說精髓》，合稱為「道次第八大引導」。

由於眾生根機的逐漸鈍化，在嘉傑·降巴丹增成烈嘉措（1878—1941）時代，「道次第」教授已失去其原有的功用。帕繃喀仁波切為力挽這一頹勢，以大悲心廣開方便之門，終其一生給予藏地僧俗大眾無數次「道次第」的開示。本書的內容，便是有名的「道次第二十四天教授」法會記錄，講授時間為一九二一年七月，地點在拉薩附近的曲桑茅篷，受法者達數千人。此書藏文版的編輯工作，由帕繃喀仁波切的心傳弟子，現在第十四世達賴喇嘛的經師第三世墀江仁波切（洛桑耶協丹增嘉措，1900—1981）花費十年功夫得以成事。

這一教授主要依據歷史上三種重要的道次第著作：第二世班禪仁波切（洛桑耶協，1663—1737）《速道》、第五世達賴喇嘛的《道次第·文殊口授》以及噶當派大師伽喀瓦（耶協多杰，十二世紀中—十三世紀初）的修心名著《修心七義》。帕繃喀仁波切的

開示充滿實修實證的智慧，運用大量經論教授，生動有趣的故事，懇切幽默的言詞，配合許多珍貴的甘丹耳傳教授，將「道次第」的精華鮮明地呈現在聽眾的面前，大家莫不法喜充滿，生起解脫如在掌中之同感。這是本書名為《掌中解脫》的由來。

爲了讓讀者易於瞭解，我們將此一教授以白話文翻譯印製，分(I)、(II)兩冊出版。爲了讓讀者對此教授的整體架構有更清楚的概念，本書的目錄除了依帕繃喀仁波切每一天教授的內容編列之外，又製作了一個菩提道次第科判表，讓讀者清楚自己所讀的部分是在此架構中的那一部分。此科判參考了帕繃喀仁波切《依菩提道次第明晰引導樂道與速道垂賜經驗引導修法科判·至尊上師口授》，依本文綱目編排而成。

竭盡心力製作之餘，若仍有疏漏之處，我們日後將透過網址(<http://www.whiteconch.org/cpub>)公布，也請讀者透過此網址賜教。您所見到的書名「掌中解脫——菩提道次第二十四天教授」是大書家杜忠誥先生繼「白雲行」之後再度贈予的筆墨，我們感激不盡。非常謝謝數位不願意公開善行的人士贊助此書的出版，特別謝謝美國「白法螺基金會」在本書版權的取得方面給予許多協助。最後，我們誠摯的謝謝諸佛菩薩護法的護佑，使此書得以順利出版。願我們能陸續製作更多的好書以饗讀者。

白法螺編輯室

二〇〇〇年一月一日

第一世帕繃喀仁波切（一八七八——一九四一）

帕繃喀仁波切，全名降巴丹增成烈嘉措，一八七八年出生於拉薩附近，七歲出家，十九歲進入上密院，廣學四部密續。二十歲受比丘戒，並依止札日金剛持洛桑圖登南傑等大師，接受百部經函口授、近千種隨許灌頂、五十種以上的大教授，以及近二十部大灌頂。曾遍歷衛藏、安多、西康、山南、藏北，隨所化機，廣轉法輪。將一生奉獻於僧學教育，受業弟子遍及全藏，堪稱中興宗喀巴大師教法的一代巨匠，大師於一九四一年示寂。

第三世墀江仁波切（一九〇〇——一九八一）

第三世墀江仁波切，全名洛桑耶協丹增嘉措，一九〇〇年出生於蔡公塘，自幼被認證爲墀江仁波切第三世。十九歲至前藏，入甘丹寺夏孜院，學習五部大論。二十一歲在拉薩大願法會立宗答辯，得拉讓巴格西學位。於帕繃喀降巴丹增及達札昂旺松饒二師座下聽受眾多顯密教法。一九三三年十三世達賴喇嘛圓寂，與經師普覺降巴、達札仁波切、格鄔倉仁波切、林仁波切共同負責舍利金塔的建造。四十一歲時擔任第十四世達賴喇嘛的啓蒙師，教讀字母、文法及經文背誦。四十五歲獲頒「達爾罕」爵位。五十一歲時受命爲達賴喇嘛之副經師（正經師爲林仁波切），一九五九年隨同達賴喇嘛至印度。大師以半生之歲月，克盡師長之責，從藏文字母教讀至顯密教法之完整傳承，如瓶注水，獻予達賴喇嘛；對三大寺僧學教育，亦作出莫大貢獻，桃李天下。大師於一九八一年圓寂。

第四世墀江仁波切序

——中譯在前，原文在後

《掌中解脫》中譯本由白法螺出版社出版問世，實爲無上吉祥之事。這部書是當代最傑出的兩位大師嘉傑·帕繃喀德欽寧波仁波切及嘉傑·墀江洛桑耶協仁波切的智慧心髓。

我的前世——第三世嘉傑·墀江金剛持，以清晰易懂的筆法，記錄下他的上師嘉傑·帕繃喀金剛持對至尊宗喀巴大師《菩提道次第廣論》的教授說法。此法深奧而詳廣，但經兩位大師的闡述，從初機學者至上上根器者都能據此修習。這部書也是兩位大師基於個人實證經驗，由心地流出的寶貴教言。所以，對於急欲由出離心、菩提心以及空性正見而獲解脫的真實修學者而言，此書實爲無價之寶。

本人深深感激譯者及出版社完成此一裨益宏大的事業，並確信中文世界中無數的求法者必因此書的教法而獲益。

至禱

墀江丹增洛桑耶協嘉措



It is most auspicious that White Conch Publication is publishing Liberation in the Palm of your Hand in Chinese. This text is the essence extracted from churning the milk of wisdom of two of the most outstanding masters of our time, Kyabje Phabonkha Dechen Nyingpo Rinpoche and Kyabje Trijang Lobsang Yeshe Rinpoche.

My predecessor, the third Kyabje Trijang Dorje Chang put down in clear and most comprehensible way the teachings given by his master Kyabje Phabonkha Dorje Chang on the Great Graduated Stages of the Path to Enlightenment, lam.rim chen.mo, by the omniscient Je Tsong Khapa. The vast and profound aspects of Dharma are presented here in a manner suitable both for beginners as well as for the most advanced practitioners. It is also a treasury of advice coming directly from the personal experience of the two masters. Thus, for the true student of Dharma who earnestly seeks valid spiritual development by generating renunciation, bodhicitta and the perfect view, this book will be invaluable help.

I would like to express my deep appreciation to the translators and publisher for the most wholesome work they have accomplished. I am sure countless seekers of Dharma in the Chinese-speaking world will benefit from the teachings in this book.

With all my prayers

The Fourth Trijang
Tenzin Lobsang Yeshe Gyatso

譯序

本書問世以來，深受藏地信眾的喜愛，目前在世界各地宏法的格魯派大德，多以此書作為教「道次第」的範本。近年來，已有兩個英文譯本及其他文本流通於世，此書所受到的重視程度，已經超越了時空的限制。為免不諳藏、英文的讀者向隅，在許多朋友的鼓勵與上師的加持之下，本人秉著報佛恩於萬一的心情，不揣鄙陋將此書從藏文譯成中文，為方便讀者閱讀與檢索，特將原書分成兩冊出版。

第I冊主要敘述「道次第」的加行法，包括如何改正聽法動機、阿底峽尊者生平與「道次第」宏傳簡史、「道次第」教授的特色與利益、如何依止善知識、暇滿人身等，以及「下士道」的死亡無常、惡道痛苦等。另外，還詳細介紹了菩提道次第的具體修法。另附帕繃喀仁波切上師達波仁波切所造《速道前行念誦次第易行儀軌》及《供養上師儀軌》資糧田圖解。此外，還補充了帕繃喀仁波切的相關文章，以幫助讀者加深理解。

第II冊繼續敘述「下士道」的皈依、業果等方面，然後敘述「中士道」與「上士

道」內容。「中士道」包括思惟輪迴苦、發出離心；「上士道」包括發菩提心、受菩薩戒等方面。

本書的對象雖然以佛教信眾為主，但對想全面了解佛教思想的人士來講，本書是極具權威性的。對佛教心理學感興趣的朋友，也可從本書中汲取豐富的參考資料，絕對是一本不可或缺的經典著作。以下是有關本書中文本的譯例與一些說明：

一、本書藏文原版依據達蘭薩拉版《道次第筆記·掌中解脫》。

二、本書翻譯過程中，曾參考藏文《帕繃喀文集》中所有相關的專著與雜文。

三、本書翻譯過程中，曾參考本人上師之一，色拉麥卸任堪布格西洛桑塔欽指導翻譯的英文譯本《Liberation in Our Hands》。

四、本書譯文力求口語化，但對已習慣使用且難以變更的法相名詞，則仍沿用漢地舊譯。

五、本書中出現的法相名詞，凡漢文佛教經典中所沒有的，一概按照藏文原意與上師指導新譯。

六、本書所引用的經論名及內容，凡與漢文舊譯不相同的，均依照藏文譯成。

七、本書中所使用的梵藏文人名、地名、器物名，或作音譯或作意譯，總體上與習慣用法相一致。

八、本書科目基本上按照藏文原式，僅在科目上標加甲、乙等字樣。

九、本書所附插圖「《供養上師儀軌》資糧田」係本人上師卓摩格西仁波切 (Tomo Geshe Rinpoche) 賜予。

十、本書所附插圖「速道派皈依境」與白描「《供養上師儀軌》資糧田」係由美國大乘經續出版社 (Mahayana Sutra and Tantra Press) 慈悲提供。

建議諸位讀者，不妨將此書當作一本閉關實修手冊來使用。讀完一段之後，用書中介紹的觀修方法作簡短禪觀，力求生起若干體驗，然後再繼續下去，這樣子讀完全書，也就完成了對「道次第」發起證悟的第一階段。本人學識淺陋，教證功德俱劣，雖已竭盡全力，但恐譯文中誤譯與缺譯之過仍在所難免，懇請諸位大德不吝賜教，以求日後改進，是爲至禱！

謹以本書獻給諸位具恩師長

仁欽曲札

一九九九年夏於紐約長島



རྩོམ་པ་པོ་གསུམ་

宗喀巴师徒三尊

Triad of Spiritual Father and Sons



第一世帕繖喀仁波切(1878-1941)



释迦供养资粮田
Offering to the Holy Place of Guru

第一世帕繡喀仁波切（一八七八——一九四一）

帕繡喀仁波切，全名降巴丹增成烈嘉措，一八七八年出生於拉薩附近，七歲出家，十九歲進入上密院，廣學四部密續。二十歲受比丘戒，並依止札日金剛持洛桑圖登南傑等大師，接受百部經函口授、近千種隨許灌頂、五十種以上的大教授，以及近二十部大灌頂。曾遍歷衛藏、安多、西康、山南、藏北，隨所化機，廣轉法輪。將一生奉獻於僧學教育，受業弟子遍及全藏，堪稱中興宗喀巴大師教法的一代巨匠，大師於一九四一年示寂。

8843.101