

刘立千藏学著译文集

大圆胜慧本觉心要 修证次第（口讲本直译本）



智悲光尊者 著 根桑泽
程上师 讲授 刘立千 译
民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

大圆胜慧本觉心要修证次第:口讲本、直译本/智悲光著;根桑泽程讲授;刘立千译. —北京:民族出版社,2000.6

(刘立千藏学著译文集)

ISBN 7-105-03806-3

I. 大… II. ①无…②根…③刘… III. 宁玛派-研究
IV. B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63025 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

网址: <http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2000 年 6 月第 1 版 2002 年 1 月北京第 2 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:6.625 字数:100 千字

印数:5001-7500 册 定价:15.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)



序

经过多年的筹划和编辑，《刘立千藏学著译文集》终于同广大读者见面了。这套文集不仅仅是刘立千先生个人藏学研究成果的结晶，更重要的是体现了我国老一辈藏学家对藏学事业所做出的重要贡献，反映了我国藏学事业从举步维艰发展到今天的“显学”这样一段历程。时下，藏学研究一片生机勃勃，已是今非昔比，回首往事，不胜感慨……

刘立千先生 1910 年生于四川省德阳县。1932 年离开西南重镇成都到当时被称之为打箭炉的康定教书，其间拜师求学，研习藏文和藏传佛教宁玛派、格鲁派、噶举派和萨迦派等教法。1936 年出任根桑泽臣活佛随行助手和翻译，开始涉足藏学领域，并初次发表译作《大圆胜慧》。1944 年春，经著名社会学家、民俗学家李安宅教授推荐，出任成都华西协和大学边疆研究所副研究员，正式从事藏学研究。由于先生汉藏文功底极好，加之当时的华西协和大学又云集了一大批如韩儒林这样第一流的学者并有着丰富的藏书，因此不到两年时间就推出了力作《印藏佛教史》。此书在成都一经问世，就受到学术界一致好评，曾连续出了三版，事隔 32 年后的 1978 年，此书由台湾妙吉祥出版社再版时又

很快销售一空，其学术价值，可见一斑。先生深知，藏学的故乡在中国，浩如烟海的藏学典籍乃藏学研究取之不尽用之不竭的源泉，为了给不识藏文但有志于藏学研究的后来者铺路搭桥，从1946年开始便致力于西藏文史和佛学典籍的翻译和介绍。1949年成都解放后，先生随十八军进藏，到达拉萨后，在西藏军区编委会从事编译。1956年北京成立中央民族事务委员会翻译局，先生奉调来京，先后在翻译局和民族出版社担任藏文室领导职务。那年年仅17岁的我随著名藏族学者格桑悦希教授一同调来北京，有幸同先生共事，成为先生等一批著名藏、汉族专家学生的学生。然而好景不长，一次又一次的运动，特别是在那史无前例的浩劫中，先生也未能逃脱厄运，在经受一番对“反动学术权威”的批斗之后，1969年年底我们先后进了“五七干校”，这时的他已届花甲，且患有严重的冠心病，然而他怀着对党的无比信赖竟奇迹般地度过了那一段艰苦岁月。1979年的春风吹绿了祖国大江南北，也给先生带来了学术研究的春天。此时先生虽已年逾古稀，但壮心不已，笔耕不止，经过10年的艰苦努力，又将过去数十年陆续出版过的300余万字的译著重译并加以整理注释。正是这样执著的追求、坚强的毅力、献身的精神，使我们在先生九十高龄时得以编辑出版这套文集，奉献给广大读者。

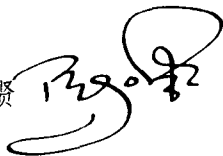
这套文集包括先生的重要藏学研究论文集《刘立千藏学著译文集·杂集》，著作《藏传佛教各派教义及密宗漫谈》和《印藏佛教史》，重要译著《西藏王统记》、《西藏王臣记》、《米拉日巴传》、《卫藏道场胜迹志》、《金刚瑜伽前行和正行》、《大圆满禅定休息》、《大圆满虚幻休息》、《大圆满隆钦宁提本觉道次第》、《土观宗教源流》以及《格萨尔王传·天界篇》等。这些著作虽然是

先生全部著作和译著中的一部分，但基本上涵盖了他在藏族历史、藏族文学、藏传佛教教义和哲学等领域所取得的突出成就。其中《西藏王统记》、《西藏王臣记》、《卫藏道场胜迹志》、《米拉日巴传》、《土观宗教源流》等时至今日仍是藏学研究者和藏学爱好者研究或了解藏学登堂入室的必备钥匙。

我十分钦佩先生一丝不苟的严谨学风，更由衷地敬仰先生忠厚无私的高尚品格。为了弘扬和传播藏民族的优秀传统文化，为了促进藏学研究事业的不断发展，为了加强各民族之间的相互交流和团结，先生慷慨将其全部著作和译著的版权无偿捐赠我社。我们深知继续为藏学事业做出贡献是先生最大的心愿，而实现先生这一心愿正是我们编辑出版这套全集的初衷。

最后，我要代表民族出版社向中国藏学研究中心，向原四川省人大常委会副主任、中国藏学研究中心副总干事兼藏文大藏经对勘局局长扎西泽仁同志和对勘局办公室主任布楚活佛深表谢意，是他们在刘先生离休迁居成都后，为我社代劳给先生以无微不至的关怀和帮助。离开了他们的关怀和帮助，先生于耄耋之年是很难在短期内完成这套全集的重译和注释的。

戴贤



2000年1月30日

藏历铁龙新年前夕于北京

目 录

无上金刚密乘及本法传承之略史·····	(1)
大圆胜慧本觉心要修证次第正文·····	(9)
第一、上根即身成就法 ·····	(11)
(初)加行 分三 ·····	(11)
(甲)指示三身及四大修法 ·····	(11)
(乙)指示各种智及世出世修法 分二 ·····	(11)
(一)外修 分三 ·····	(11)
(子)身修 ·····	(12)
(丑)口修 ·····	(12)
(寅)意修 ·····	(12)
(二)内修 ·····	(14)
(丙)指示各种心及净三业修法 分三 ·····	(16)
(一)身业清净法 分二 ·····	(16)
(子)金刚立 ·····	(16)
(丑)金刚坐 ·····	(16)
(二)口业清净法 分四 ·····	(17)
(子)印想 分二 ·····	(18)
(一)外色 ·····	(18)
(二)内身 ·····	(18)
(丑)强力 ·····	(18)
(一)外色 ·····	(18)
(二)内身 ·····	(18)

(寅)入字	(19)
(卯)游行	(19)
(三)意业清净法 分二	(20)
(子)觅心法	(20)
(一)觅心生及心	(20)
(二)觅心住及心	(21)
(三)觅心去及心	(22)
(丑)静憩法	(22)
(一)休憩	(22)
(二)澄清	(23)
(次)正行 分二	(24)
(甲)引弟子入坛	(24)
(乙)分二	(24)
(一)开示密乘为诸乘究竟义	(24)
(二)自性证果之印授 分二	(25)
(子)彻却 分二	(25)
(一)普通开示	(25)
(二)究竟开示	(26)
(丑)妥噶 分二	(31)
(一)妥噶优于彻却之赞叹	(31)
(二)妥噶正修次第 分四	(33)
(A)修行之要点	(33)
(B)调正应辟之途径 分四	(37)
(I)身口意之调正(分三)	(37)
(1)身之调正(2)口之调正	
(3)意之调正	
(II)三种调正之看光(分四)	(39)
(1)内门调正(2)外处调正	

(3)气之调正(4)心之调正	
(Ⅲ)自性灌顶印授(分二) ……………	(43)
(1)自性灌顶入智慧大坛城	
(2)自性灌顶印授	
(Ⅳ)灌顶后之必要 ……………	(46)
(C)相应境界之四步 ……………	(49)
(Ⅰ)第一步法性明悟 ……………	(49)
(Ⅱ)第二步悟境日进 ……………	(51)
(Ⅲ)第三步自心进诣 ……………	(53)
(Ⅳ)第四步诸法尽入法性 ……………	(57)
(D)后要口诀 ……………	(59)
(Ⅰ)三种不动 ……………	(59)
(Ⅱ)三种坐法 ……………	(59)
(Ⅲ)三种坚固 ……………	(63)
(Ⅳ)四种道力 ……………	(63)
第二、中根中阴身成就法 ……………	(65)
(一)自性中阴身 ……………	(65)
(二)临终中阴身 ……………	(67)
(三)法性中阴身 ……………	(72)
(四)将转中阴身 ……………	(81)
第三、下根往生化身净土法 ……………	(88)
大圓胜慧后颂 ……………	(93)

无上金刚密乘及本法传承之略史

密乘总分三部：一，马哈约噶（即生起次第）；二，阿鲁约噶（即圆满次第）；三，阿底约噶（即大圆满）。以上约噶三种，其传授法又分为三：一，心印传承；二，表示传承；三，口说传承。

密乘之起源。密法始自何时，盖由本初无上正遍觉法身如来阿打尔马佛，以其内证境界，传与其自性所成圆满五身之毗卢遮那等五方五佛，并及其如海眷属，诸如海佛众，得佛密意，证妙法身，与佛等无有二。其后五方五佛，又以密意传与金刚萨埵（即金刚心）。由是各以心印，递相传承，斯为密教之起源也。

一、马哈约噶之传承起源。

佛灭度后，百二十年，密乘则宏于三十三天，当佛入寂时，曾预言云：

自我灭度后，一百二十年，于三十三天，传至上法要，后南瞻东方，有善根利智，现王相名扎，显宏法瑞相，又咱宿金山，

其众生痴暗，朗加有一王，复演至上法。

佛寂后二十有一年，时南瞻东方，果有一王名扎，曾现七种瑞梦，后又于其宫顶上，获一尺金刚手像一尊，又金牌一只，上用琉璃宝石书写秘密伽陀甚多。王不识，乃诚心祈祷，后忽能识秘密伽陀中之面见金刚心品一品，于是王益诚信，供养金刚手像，恭敬礼拜，日诵面见金刚心品，如是六月，后果获面见金刚心，为王灌顶加持，于是王遂遍解伽陀意，故马哈约噶，则自此而有传承矣。

二、阿鲁约噶之传承起源。


先是有上慧五人，至马拉耶山修行，观想十方诸佛，念颂云：

悲哉悲哉，自佛入寂，谁解世惑。

彼等念如是哀痛语句，凡二十一句。于是诸佛菩萨，遂咐嘱秘密主，往与开示。秘密主遂现身马拉耶山，为慧者五人，演阿鲁约噶之法，并一切秘密语偈等，于是阿鲁约噶亦传自此时也。

三、阿底约噶之传承起源。

初阿底约噶之法，宏于三十三天。先是此天天王，有子名滚噶宁波，得祥梦三种，后由十方诸佛，以密意咐嘱金刚心，使为一切善根，演至上法要。复由金刚心自性轮放光，付与金刚手。

金刚手遂来三十三天，为滚噶宁波作表示灌顶，并传其阿底约噶等法。滚噶于刹那顷，则获印授。又为其灌顶，能代传密法。于是阿底约噶遂先宏于三十三天矣。其后又以何因缘，应化世间？原初有土，名达拉果夏，其地金刚洞有王名乌斑日咱，王后魏德马，其女名墨多嗒，出家为尼，修比丘行，有眷属五百比丘尼。丑年六月初八日晨，墨多忽入梦，见诸佛放光，变为日月，日轮从其顶入心，月轮从其足心入心。次日，墨多偕五百比丘尼沐浴海边，时金刚手与滚噶宁波偕来。金刚手变雁四支，滚噶宁波变为吽（)字，吽字放光，入于雁口，雁复以口点墨多心三下，遂将“吽”字射入墨多心中。尔时众比丘尼皆得见之。墨多归语其父，父喜谓是佛之化身，将来应化。于是大作祈祷，女并未孕。过九月后，忽由女心中跳出九钴金刚杵，光明耀目，顷即化现成为庄严童子。右手握金刚杵，左手持宝杖，口中念出金刚心之大空经。适有一善相婆罗门，来谓其子是佛化身，将来堪作秘密法王。时王及诸臣民等，皆大欢喜，故呼其名曰胜喜金刚。后胜喜金刚为王时，金刚手来为灌顶，以表示传其广大九部及二万偈等，于刹那顷，则授与之，并敕胜喜金刚为秘密教主，嘱一切护法，为

之护持。胜喜金刚亦于刹那顷，则证正觉，获究竟果。是时印度又有一婆罗门，父名德龚，母名葛哈那，其子为圣文殊之化身，名德却吝波，又名帐色吝波诸巴，后出家，五百哲人为其传法，名其名为降巴歇林。降巴后得文殊示现谓之云，汝往西方达那果夏去，往依胜喜金刚，学甚深秘法。于是五百哲人群谓，吾闻西方，有一不谈因果之方便法门，欲往辩论，谁愿去者。降巴遂偕其兄去。至其处，请求显密法要，亦不能破。众遂忏悔，后有七人留此学法，余者皆归。降巴欲断舌忏悔，方拟觅刀，胜喜知之。遂谓其断舌无益，学法作书，广作利生，方能忏悔。胜喜遂与作表示灌顶。降巴于刹那顷，即契心印，遂成正觉。后著书名菩提石入金。降巴又传其徒写惹申哈，申哈为中国宿夏地人，父名格登，母名朗嗒马，初依师为黑底巴拿，学内外五明无不通达。又二十五年后，方遇降巴，遂得其马哈、阿鲁、阿底三约噶等秘密法要之传承，证无上谛。写惹又以其法，传本师莲花生大士。大士传降那苏扎(具义智慧)，降那传白马墨咱，白马传白若渣那(按传承祖师尊号，于八代祖莲师后，则列第九代白若渣那，未列降那、白马二祖。因二祖同白若渣那，均亲蒙莲师现身印授，虽传授亦若同参，以重本派直系

故，不列亦可）。自阿打尔马佛，迄金刚心以前，均为心印传承。金刚心以下，迄胜喜金刚，为表示传承。胜喜金刚迄白若渣那，均为表示与口说之传承。白若以下则为口说传承矣。白若渣那祖师，后藏人，俗名八角氏，白若后传藏王赤松得赞。藏王传亦喜戳家。亦喜初为藏王妃，王后供养与莲花大师者，姆卡人，氏可青。自藏王后，传承则不胜屈计。当我国明永乐时，藏中有无垢光尊者，依师古马热咱，后往桑耶，及贡热妥噶等地修道，得莲花生大士及白马墨咱等诸佛菩萨示现，以表示口诀等为之传阿底约噶及一切密咒灌顶，并令大护法阿松马、热虎拿、当金等，作其眷属，为之役使。尊者之后，传承亦广，其后又传至智悲光尊者。智悲光尊者系前藏人，至后藏学法，得无垢光尊者现身，为之传无上密法。后智悲光又传李麦逞勒喂惹。李麦，西康人，得智悲心印，在坠科转世，至今尚有其二化身也。李麦传浅者亦喜多杰。浅者，为智悲光尊者之身密化身，西康北方俄洛人，为明正土司之王师。浅者后传罗萨王母，罗萨为浅者之妹。罗萨后为惹白热遮，惹白为浅者之子。惹白又有子名康桑塞煖·记把多杰。初，记把已领领体之法于其父，惟时年甚幼，尚不更事，迨年十九时，其父入寂，乃往依止堕舟仁波切（堕舟

为无畏成就光明之第三代化身),一切显密要门,皆得传授。自莲师后未断传承之远派,乃至其近无垢光尊者之嫡派,皆得传承。师现住青海马哈德娃山云。

本法历代传承祖师尊号

第一代,法身佛阿打尔玛佛。

第二代,报身佛多杰羌佛。(又由多杰羌传与毗卢遮那五方五佛)

第三代,金刚萨埵。

第四代,金刚手菩萨。(即匡朗多杰)

第五代,胜喜金刚。(即嘎绕多杰)

第六代,降巴歇林。(文殊亲覲之义,又仪轨中文殊钦琪应改作文殊亲覲)

第七代,写惹申哈。(吉祥狮子之义)

第八代,莲花生大士。

第九代,白若渣那。(即毗卢遮那之音,西藏人)

第十代,藏王赤松德赞。

第十一代,亦喜戳家。(即莲师佛母)

第十二代,无垢光。

第十三代,智悲光。

第十四代,李麦逞勒喂惹。(译为无畏成就)

光明)

第十五代，浅者亦喜多杰。（译为遍知智光明）

第十六代，罗萨王母。（为浅者亦喜多杰之妹，绿度母化身，此为心智王母）

第十七代，惹白热遮。（译为慧剑）

第十八代，康桑塞煖·记把多杰。（此为胜镇三喜金刚，即根桑上师之师，现住青海马哈得娃山，西康人）

大圓胜慧颂六赞

敬礼导师不转光世尊！

如空界自性，法尔不思议，于生死涅槃，
获本无有义，界智无二别，示稍分德相，
本觉母眷属，现我心莲海。

（以上赞阿打尔马佛）

无转变本体，忽尔垢能涤，以三身示教，
如法雨妙净，应根缘各别，示次第要道。

（以上赞上下密乘功德）

难思顿解脱，大圆如车乘。

（以上赞本法）

百千劫善根，回向如车轴，得昔贤圣哲，
能应化娑婆，示现藏土尊，妙演如宝幢。

（以上赞论师及译师）

善持语自在（语自在无垢光尊者别名），敬礼称教轴。

（以上赞无垢光尊者）

法报化功德，如海至深广，遍智心量境，
非增益能诠，尊者开我目，当如教演说，
为应机启请，略明心要法。

（以上略明本法原由）

大圆胜慧本觉心要修证次第正文

大圆胜慧觉道始于何时，盖由本初法身如来阿打尔玛佛，法尔一念智慧而传报身佛多杰羌佛。多杰羌佛传与毗卢遮那等五方五佛。五方五佛传与化身佛金刚萨埵。由金刚萨埵递传以至于今。金刚萨埵以前，为心印传承。金刚萨埵以下，迄胜喜金刚为表示传承（师放光表示，资即承知也），胜喜金刚以下迄莲花生大士，为表示与口说并行之传承。莲花生大士前，心印表示口说三种传承，皆马哈、阿鲁、阿底三约噶法和合而传。至莲花生大士下，三约噶惟口说传承，无复心印、表示之二。本编则纯阿底约噶之法，非如前三法和合而传矣。不尚观想坛城等，以无修无证自见自心自然而成者，名彻却（彻却，原名འཇུག་མཇུག་，为截断意。谓此法了彻决定，如截断然）。已见自心更勤精进，不舍肉身，法尔智慧光显，圆证三身境界者，名妥噶（ཇུག་ཇུག་，为超顶意，指其法殊胜，超顶无上也）。过去佛已修此法而成佛，未来佛应修此法而成佛，现在佛正修此法而