



大中观丛书

中国人民大学国学院
汉藏佛学研究中心

谈锡永 / 主编

དབུ་མ་ཆེན་པོའི་དཔེ་ཚོགས།

大圆满心性休息导引

龙青巴尊者 造论
谈锡永 译释



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大圆满心性休息导引/ (元) 龙青巴尊者造论; 谈锡永主编.
—北京: 华夏出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5080-5837-5

I. ①大… II. ①龙… ②谈… III. ①宁玛派—宗教—经典
IV. ①B946. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120977 号

责任编辑 梅子 郑敏

出版发行 华夏出版社出版发行
社 址 北京东直门外香河园北里 4 号
邮政编码 100028
经 销 新华书店
印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16 印张 15.5
字 数 90 千字
版 次 2010 年 10 月第一版
印 次 2010 年 10 月第一次印刷
定 价 29.00 元

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

编辑缘起

众所周知，佛教按其流传的区域可分北传和南传佛教。北传佛教主要为汉传佛教（包括韩国、日本佛教）和藏传佛教（包括蒙古佛教），宗大乘教法；南传佛教流行于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨和老挝等地，宗小乘教法。北传大乘佛教两大支中的汉传佛教，乃公元一世纪时经由中亚传到中国，复从中亚传到韩国和日本，西方学术界现称之为“东亚佛教”（East Asian Buddhism）；而北传大乘佛教的另一支藏传佛教则是分别于公元八世纪和公元十一世纪后（即藏传佛教史上的前弘期和后弘期）先后两次传入藏地的佛教。由于藏传佛教与印度佛教关系紧密，对它的研究常常与对印度佛教的研究结合在一起，形成所谓“印藏佛学研究”（Indo-Tibetan Buddhist Studies），是当代佛学研究领域内最为引人注目、且最有成就的一个分支。这一局面的形成自然有其充足的理由。佛教源于印度，对印度佛教的研究当然是理解佛教的基础。可是，用梵文记录的大乘佛教原典大部分并没有在印度被保存下来，印度佛教早在公元十三世纪初就已经消亡，印度佛教及其历史的重构很大程度上依赖的是《藏文大藏经》和其他藏文宗教、历史文献。《藏文大藏经》收录了4569部佛典，包含了绝大部分印度佛典，特别是后期大乘佛典的完整翻译。藏文本身又是参照梵文人工制定的书面语言，

在语法和构词法方面明显有贴近梵文的倾向。早在公元九世纪初，为了规范佛经翻译，吐蕃赞普就命令译经的高僧专门编制了正字法字典《语合二章》(sGra sbyor bam gnyis) 和解释语源的语汇手册《翻译名义大集》(Bye brag tu rtogs par byed pa chen po)，确保了藏语书面语言的规范化。藏文佛经翻译工程每每有因遭伊斯兰入侵而流亡西藏的印度学问僧的加入和合作，使藏文佛典翻译的质量得到了可靠的保证。是故，藏文成了今天研究印度佛教者必须掌握的语言工具，人们只有通过藏文的翻译来想象梵文原文的语言风貌，重构梵文原典，并正确理解佛教原典的微言大义。藏传佛教作为大乘佛教的直接继承者，印度佛教大义在西藏持续不断地被阐释，印度佛教所讨论的哲学问题在西藏得到了更深入的探讨和论辩。西藏历史上出现了一大批杰出的佛教学者如俄译师罗丹喜饶 (rNgog lōtsaba Blo ldan shes rab, 1059—1109)、萨思迦班智达 (Sa skya pandita Kun dga' rgyal mtshan, 1182—1251)、布敦 (Bu ston Rin chen grub, 1290—1364)、龙青绕绛巴 (Klong chen Rab 'byams pa, 1308—1364/69)、宗喀巴 (bTsong kha pa Blo bzang grags pa, 1357—1419) 等，他们对佛教义理的阐释都有独特的创见，极大地丰富了佛教的哲学思想。对他们的著作的研究显然有助于我们更深入地理解印度佛学原理。此外，除了具有很深的理论色彩以外，藏传佛教的另一个最显著的特征就是密乘观修的盛行。藏传佛教对印度密教传统的接受、继承和发展，不仅使藏地的文化和社会深深地打上了被人类学家称为“萨满”的烙印，而且

亦使密教成为藏传佛教本身的一个标志特征；有人甚至认为密教是藏族人民为丰富世界文明做出的最大贡献。现存藏传佛教文献所记载的五花八门的藏传佛教密修仪轨是重构印度古老的密教传统的最重要的资源，只有对藏传密教作深入的研究，才有可能将古老的印度密教传统的真面目揭示出来。所有这些构成了西方“印藏佛学研究”形成和发展的基础。于西方学术界，特别是欧洲的东方学界，藏学最初每每被当成印度学、佛学的附庸。即使在藏学被当成一门独立的学科而渐渐被人接受的今天，它亦依然没有完全摆脱其传统的角色。不管是在欧美，还是在日本，藏学研究最重要的内容就是置于“印藏佛学研究”框架下的藏传佛教研究。

将印度佛教和西藏佛教作为一个整体来研究，追溯其根源、观察其流变，无疑是佛学研究应当采取的正确方向。“印藏佛学研究”的传统历久不衰，至今新人辈出、成果卓著，表明这一学科依然具有极强的学术潜力。毋庸讳言的是，“印藏佛学研究”于佛学研究领域内占据的绝对强势，显然导致了人们对另一个本该受到重视的学科，即“汉藏佛学研究”（Sino-Tibetan Buddhist Studies）的忽略。汉藏两个民族间的文化交流源远流长，汉藏佛教之间你中有我、我中有你。藏传佛教的来源并不只是印度佛教，汉传佛教对于藏传佛教传统的形成同样有过巨大的影响。按照藏族人民自己的历史传统，佛教是在吐蕃赞普松赞干布时期分别通过其迎娶的尼婆罗公主和大唐公主两位妃子传入吐蕃的。文成公主居藏时期，既有大唐派往印度求法途经吐蕃的汉僧往还，亦有常住吐蕃

传法、译经的汉族和尚。公元八世纪下半叶是吐蕃王国的全盛时期，亦是汉藏佛教交流的黄金时期。为数不少的汉文佛经于此时被翻译成了藏文，亦有一些佛经从藏文译成了汉文，当时曾出现过像法成这样兼通藏、汉的大译师。尤其值得称道的是，汉地的禅宗佛教曾于此时传到了吐蕃，且深受吐蕃信众的喜爱，几乎所有重要的早期禅宗经典都曾被译成藏文。不幸的是，随着八世纪末“吐蕃僧诤”的发生、九世纪中朗达磨的灭佛，以及后弘期藏族史家对“吐蕃僧诤”这一事件之历史传统的建构，汉藏佛教之间的交流趋于停顿，尽管“和尚”的影子事实上从没有在藏传佛教中消失。不管是宁玛派的大圆满法，还是噶举派的大手印法中，汉地禅宗教法的影响从没有被彻底排除。而自十一世纪初，藏传密教就已经开始通过中央欧亚的西夏、回鹘等民族在汉人中间传播，到了蒙元王朝，藏传密教更进一步深入到中原腹地，汉、藏高僧亦曾合作进行过勘同汉、藏法宝（佛经）这样的大工程。此后明、清两代的皇帝亦多半对藏传密教情有独钟，直到近代，藏传佛教一直是汉传佛教中一个醒目的外来成分。总而言之，汉、藏两种佛教传统间有千丝万缕的联系，对这两种佛教传统的研究同样不能割裂开来。遗憾的是，当今从事“东亚佛教”研究的学者很少注意到汉传佛教与藏传佛教间的关系，而从事“印藏佛学研究”的学者中兼通汉语文者寥寥可数，遂使“汉藏佛学研究”成了一门备受冷落的学问。值得提醒的是，由于敦煌古汉、藏文文献，特别是其中有关汉传禅宗佛教的古汉、藏文文献的发现，“汉藏佛学研究”于上

个世纪的下半叶一度曾相当的活跃。法国汉学家戴密微 (Paul Demiéville) 先生于 1952 年出版的大作《吐蕃僧诤记》被人称为“当代欧洲佛学、汉学的最高权威”，曾激发了世界各国汉、藏佛教学者对汉传禅宗教法于吐蕃传播的历史的浓厚兴趣。以上山大峻为首的一批日本佛教学者于上个世纪七八十年代曾对见于敦煌古藏文文献中的大量的禅宗文献作了仔细的勘定和研究，使得禅宗于藏地传播的历史终于变得清晰起来。著名的藏学家、印藏佛学家 G. Tucci, D. S. Ruegg 和 Samten G. Karmay 等人亦曾下功夫对“吐蕃僧诤”的历史和藏传佛教传统中的禅宗成分作过认真的梳理。可是这样的研究自上个世纪九十年代以来已不复多见，汉传佛教和藏传佛教的研究又重归井水不犯河水的局面。事实上，对敦煌古汉、藏文禅宗文献的研究远没有达到该了结的地步，不但尚有大量的敦煌古文献还没有得到系统的整理和研究，而且还有许多敦煌以外发现的对这一课题的研究同样具有重要价值的古藏文文献有待人们去研究、整理。例如世界各国学者正联合对 Tabo 所发现的古藏文文献进行整理，其中就发现有与敦煌古藏文禅宗文献类似，但更为完整的文本。还有像《禅定目炬》(bSam gtan mig sgron) 这样系统判定渐门、顿门、大瑜伽、大圆满等教法之见、行、道、果的古藏文文献，亦待人们去整理和研究。不仅如此，对于藏传密教于西域、汉地传播历史的研究事实上还没有真正开始。我们于晚近才真正公之于世的俄藏黑水城西夏、汉文文书，以及最近于宁夏地区陆续出土的西夏时代的西夏文、汉文文书中见到了大量有关

藏传密教的文献，这些资料的发现终于使得重构十一至十四世纪藏传佛教于西域和汉地传播的历史成为可能。“汉藏佛学研究”不但方兴未艾，而且与“印藏佛学研究”一样极具潜力。

当然，作“汉藏佛学研究”的意义远不止于对汉、藏佛教史的梳理，其中一项极为重要的内容应当是汉、藏文大藏经的比较研究。汉、藏文大藏经是佛学世界公认的宝库，佛经之大部分唯以其汉文或藏文之翻译而保存至今。虽然汉文大藏经从数量上远少于藏文大藏经，《大正藏》中仅录 2920 种佛典，且多有重复翻译者，但汉、藏文大藏经有互补的作用，汉文佛典中有较多的早期资料，而藏文佛典含有更多的晚期资料，故对汉、藏文大藏经进行比较既可发现其异同，亦可互相补充其不足。由于汉、藏文佛典的译文质量差别甚大，对二者进行对勘有助于汉、藏文译本的厘定，特别是有助于改正汉译文中的种种纰漏。与藏文大藏经形成鲜明对比的是，汉文大藏经的翻译可以说是问题百出。虽然于中国的译经史上出现过像鸠摩罗什、玄奘这样杰出的大师，然而亦出现过许多名不副实的译师，他们所翻译的佛经不但文字佶屈聱牙，而且语义多妄自分别，令人不知所云，无法卒读。由于汉语文与梵文间的差距太大，以至即使是备受推崇的玄奘的翻译实际上亦常常与梵本有较大的距离，更不用提那些滥竽充数的译师们所翻译的作品了。汉文佛经翻译的不正确，严重影响了汉传佛教徒对佛法之微言大义的理解，引起了佛教史上一次次的争论。例如作为大乘佛教根本思想之如来藏

学说，亦正由于汉译佛典的种种纰漏，近数十年不断受到歪曲，甚至批判。事实上，受到批判的佛家宗派，包括汉传佛教的天台宗、华严宗、净土宗、禅宗等，及藏传佛教的宁玛派、萨迦派、噶举派、觉囊派等，无一不以如来藏为根本。批判如来藏的人，实在对如来藏的涵义不甚了了，他们将如来藏自立定义，然后去批判这自立的定义。他们由“中观”去否定，却不理解龙树的缘起学说；他们由“唯识”去否定，却不知弥勒瑜伽行以如来藏为证果。对于此误解或错解，除了因为于中观与瑜伽行这大乘二宗的教法蒙昧以外，亦由于受了拙劣的译文所误导。要使汉传佛教研究更上一个台阶，且令如来藏教法从一片批判的声音中回复其“本来面目”，实在有必要大张旗鼓地号召汉、藏佛学研究者同心协力，将汉、藏佛经对勘作为一项伟大的事业来进行。

有鉴于以上所说原因，我们竭力倡导打破汉、藏佛学研究间的此疆彼界，使“汉藏佛学研究”与“印藏佛学研究”并重一成为当代佛学研究的主流。为此，中国人民大学国学院汉藏佛学研究中心特聘教授谈锡永先生主编这套《大中观丛书》，借此团结海内外有志于汉、藏佛学研究诸同好，来共同营造中国汉藏佛学研究的繁荣。

本书编辑委员会

编辑委员会名单

主编：

谈锡永 中国人民大学国学院汉藏佛学研究中心

编译委员会：

陈楠 中央民族大学历史系

许锡恩 北美汉藏佛学研究会

沈卫荣 中国人民大学国学院汉藏佛学研究中心

邵颂雄 加拿大多伦多大学士嘉堡分校

黄华生 香港大学建筑系、佛学研究中心

谢继胜 首都师范大学艺术系

廖平原 浙江大学国学与公共管理研究中心

总序

如来藏 (tathagatagarbha) 思想为佛家最究竟见，千余年来汉传佛教之禅宗、华严、天台、净土、律、密诸宗；藏传佛教之宁玛 (rNying ma pa)、萨迦 (Sa skya pa)、噶举 (bKa' brgyud pa)、觉囊 (Jo nang pa) 诸派，无不依如来藏思想而建立。依见地立名，则统名之为大中观 (dBu ma chen po)；依观修立名，则统名之为瑜伽行中观 (rNal 'byor spyod pa'i dbu ma)。

然而如来藏学说则久成隐秘，以其关系及甚深秘密缘起之故。此缘起分为四重 (业因、相依、相对、相碍)，于其相碍缘起又分四重相碍 (外、内、密、密密)，观修者依此作重重“抉择” (nges pa)，且依此于观修中得重重“决定” (nges shes)，是即成“道次第” (lam rim)。

今本丛书，即主要依此理致以说如来藏之见地及观修。依见地立名，故名为《大中观丛书》。

原书曾在港台两地出版，名为《宁玛派丛书》及《大中观系列》，出版多年，反应甚佳。今又经修订或增订，以期所介绍之法门更能容易理解。

与本丛书配合者，尚有《传统文化典籍导读》二十种，及笔者通俗著作，如《生与死的禅法》等书，若能于此留心，更读本丛书，则当对传统佛家之见修能通盘理解。佛家传统文化，无论汉传或藏传，均可称为中国之国学，希望本丛书之出版，能在此范围内，令我国传统文化能为现代学人所重视。

《大中观丛书》以宁玛派的见地与教法为主，其编次亦先确立见地而后才展示各次第的修习基础。

本丛书第一种《四重缘起深般若》，即首先依四重缘起之甚深见地，贯通大乘佛学有关中观（Madhyamaka）、瑜伽行（Yogācāra）、如来藏三系教法，由此再读《心经内义与究竟义》中四篇印度论师释论，是能不落于割裂教法而了解“深般若波罗蜜多”。《心经》为诸部《般若经》之精华，而所开演的“深般若波罗蜜多”，其实亦即如来藏“智识双运”的境界；而证入此境界的方便，则为瑜伽行之观修。是故三系教法，无可割裂。由此论述，应能无谬确立如来藏此佛家最究竟见地。历来企图对如来藏辩破，不出于“中观”与“瑜伽行”两途。上来两种著译，亦分别从“中观”与“瑜伽行”的角度来探讨如来藏思想，稍作匡扶，免受曲解。如是即说学人之正抉择，并导入印度大乘佛教中对如来藏的实际观修。

本丛书见地部分的最后两部论著，为《决定宝灯》及《无修佛道》。前者以“了义大中观”的见地抉择“小中观”与“唯识”等次第教法，以不落有无、空不空等边见的如来藏为究竟；后者则阐明宁玛派大圆满口诀部中“且却”（khregs chod）法门的见、修、行、果，是即于开示见地及说观修后，说如何由如来藏观修而生正决定见。盖佛家见修，实无非以抉择 → 观修 → 决定，为现证之基础。

至于实际观修方面，宁玛派有九乘次第之说，此当为古传的修习系统，于《九乘次第论集》已有介绍。《大圆满心性休息导引》中，即摄此九乘次第之修习基础，分为外显、内密、密密大圆满三修行处，共一百四十一导引法门。其中“依止善知识”、

“皈依”、“修四无量”、“发菩提心”四品，实为大乘显密法门的共同修学。《大圆满广大心要前行》与《敦珠新宝藏前行赞颂》，为密乘修习的基础前行。继后的《幻化网秘密藏续》与《幻化网秘密藏续释——光明藏》，为“生起次第”的根本密续与注释，而《六中有自解脱导引》则为“圆满次第”的重要法门。至于大圆满法门的“生圆双运”修习，以其甚深故，此部分论典不便公开印行。然而本丛书对大乘佛教见与修两方面的论述，可说已规模略具。

本丛书译者、著者及编者，虽已尽力，唯限于水平，恐仍有缺点，希望读者能加以匡正，当于再版时加以改进。

二〇〇八年七月

目 录

总序 (谈锡永)	(1)
导论	(1)
一、本论作者	(3)
二、关于本论	(4)
三、本论结构	(7)
四、结颂回向	(10)
正文	(13)
大圆满心性休息	(15)
译者敬礼	(15)
论主敬礼	(15)
甲一 外共因乘修习——八金刚处	(16)
乙一 思维暇满难得	(16)
丙一 思维暇满差别	(17)
丙二 思维恶险处	(19)
丙三 思维难得人身	(19)
丙四 思维人差别	(21)
丙五 思维空耗无益	(23)
丙六 思维缘起	(23)

丙七	思维恒时生死	(24)
丙八	思维欢喜赞叹	(24)
乙二	思维寿命无常	(26)
丙一	思维诸蕴以观无常	(26)
丙二	思维天主以观无常	(27)
丙三	思维情器有灭而观无常	(27)
丙四	思维圣者而观无常	(28)
丙五	思维死时不定而观无常	(29)
丙六	思维诸有为法而观无常	(29)
丙七	思维猛烈死缘而观无常	(30)
丙八	思维一己独行而观无常	(30)
丙九	思维古今有情而观无常	(31)
丙十	思维无靠而观无常	(31)
丙十一	思维不定死缘而观无常	(32)
丙十二	思维猛利愿心而观无常	(33)
乙三	思维轮回苦	(35)
丙一	总发厌离轮回心	(35)
丙二	思维六道苦	(40)
丁一	思维地狱苦	(40)
戊一	思维八热地狱苦	(40)
戊二	思维孤独地狱苦	(44)
戊三	思维近边地狱苦	(45)
戊四	思维八寒地狱苦	(47)
丁二	思维饿鬼苦	(49)

丁三 思维旁生苦	(50)
丁四 思维人苦	(51)
戊一 思维生苦	(52)
戊二 思维老苦	(53)
戊三 思维病苦	(54)
戊四 思维死苦	(55)
戊五 思维怨憎会等四苦	(55)
丁五 思维阿修罗苦	(56)
丁六 思维天人苦	(57)
丙三 思维今日如何	(58)
乙四 思维业力因果	(60)
丙一 思维不善业	(64)
丁一 思维身三不善业	(65)
丁二 思维语四不善业	(65)
丁三 思维意三不善业	(66)
丁四 思维不善业果	(69)
丙二 思维善业果	(76)
丙三 破邪立正	(76)
丁一 破诽谤业果者	(77)
丁二 立正业果	(78)
乙五 思维依止善知识	(79)
丙一 观察善知识相	(79)
丁一 观察共相	(80)
丁二 观察不共相	(81)