



米拉日巴尊者

暨开显解脱与一切智之道

【元初】乳毕坚瑾 ◎ 著
释寂凡 ◎ 译

宗教文化出版社

MILARIBA ZUNZHE ZHUANJI

米拉日巴尊者



暨开显解脱与一切智之道

【元初】乳毕坚瑾 ◎ 著
释寂凡 ◎ 译

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

米拉日巴尊者传记:暨开显解脱与一切智之道/乳毕坚瑾著;释寂凡译.

-北京:宗教文化出版社,2011.12

ISBN 978-7-80254-471-0

I. ①米… II. ①乳…②释… III. ①米拉日巴(1040~1123)-传记

IV. ①B949.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第260402号

米拉日巴尊者传记

——暨开显解脱与一切智之道

[元初]乳毕坚瑾 著

沙门释寂凡 译

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095265(编辑部)

责任编辑: 孟金霞

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230毫米 16开本 18.5印张 300千字

2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-471-0

定 价: 30.00元

序

自癸未起,寂师陆续出版了许多译作,正所谓“住法王家,持如来藏,行佛事业”。

此传记乃实修大德之大权示现,其弘化行迹乃惊天地泣鬼神,千古传颂至今,乃学佛者之真正楷模。

今寂师请序于余,略表数语,随喜赞叹!

一诚序于北京

庚寅仲夏

序



供 赞

南无上师

于本无无明云之法身天空界中，色身手之昼夜依怙，根本无魔水之罗睺，放射出事业智悲之光芒。无边威德炽燃故，消除遍及所知之一切事。六道五趣众生处，痴迷时所摄之一切生命之法之所有黑暗客尘。因光芒故，远离因毒箭所生不善，回遮一切已入于蕴所引之道及将入果之觉受体验，获得安乐休息。复将其安置于解脱因道。而于今生赐予果自在海，向名号米拉具足十力之等空有情之德怙敬礼。于您心之大悲海中，涌动利生事业浪，以智滴与信等摩尼宝填充我的迹心，来消除一切烦恼烦热及贫困，具爱士夫以善妙庄严。于集聚空闲处时，虽希冀梵行，但难以抵挡青春壮色威德之步伐故。如喜当下之欢喜，迷人美丽的传记。以大悲心之庄严，有缘人一入耳根时，自矜隐匿。但因稀有威德，而忍不住暗笑大笑，当下跌入文字之喜宴中。彼之故，以传记摩尼宝之密印之信心精进香水擦拭。为利益众生，请上师空行惠赐开许，将其供养在佛教宝幢顶上。

供
赞





传记颂赞

复次,在此雪域藏区。最初,即于犹如火坑般之无边轮回之过患,生起了悲哀出离心,甚至具足对善趣之梵天与帝释之安乐,亦刹那不羨之厌恶。看见犹如莲池之解脱与一切智之功德故,意乐倾倒,即为法故舍身命。具足大无畏勇猛之信心、精进、般若、悲心。中间,被最胜上师摄持,得受口传之甘露,安住于寂静山中,从烦恼之束缚中解脱出来,生出觉受与证悟之幼苗,割舍世间之情感,树立勇猛修习之胜幢,为最胜楷模。亦成为鞭策随入之诸有缘不贪爱世间之显现与无有懒惰修道之鞭,被本尊空行摄持,消除道之障。且起用故,觉证向上增长,通达佛法。信恭敬胜解传承祖师故,圆满依悲心之教奉行。具足无边无等传承之加持之兆相,发勇猛广大最胜菩提心故,使诸无有善业串习之士,唯耳闻教诫与名故,就转变看法,当下信心之毛竖动,泪水夺眶,播下菩提之种子,能从轮回与恶趣之一切怖畏中作护,掌握密乘使者之道之要领故,诸智慧空行之明母能于身生起四喜智慧之安乐,且成为修道之助伴。

最后,于二障等等之一切所断界中清净故,达诸法尽地、智悲等等之功德。无余于心中圆满故,成为自然之佛陀,远离所有内外教派之补特伽罗之争执,且于众中变为犹如胜幢之顶。修学无上金刚乘之道,觉受与证悟得究竟圆满。大德勇士与空行称赞故,美誉之飞幡在



十方世界舞动,上行(上降)之喜遍及足指上,下固之喜到达头顶。故触及果之喜,三主脉与四轮之所有粗细结自解故,变为中脉之本体。彼之故,无有障碍。以十二经部与四续部之所有密意,唱颂金刚之歌。一切显现皆法身所显故,心离所知二取之类。于心修学内明故,出现万有之所有事物。以无量悲智之力,亦能引导成为旁生之有情故,且亦能将其安置于成熟解脱,远离八法之取舍与补特伽罗之执取。故,一切有情众生皆头面顶礼,于一切人天之众生之供养处巍巍凜然大雄安住。

最胜精进修习甚深之道故,成为与自己缘分相同之诸菩萨之敬礼处。无与伦比,以亲受之无我狮子大吼,镇压所有恶见之野兽。故于虚空无中边之雪山之中,如雪狮无辔头漫游,内能掌握遍之定故,外能镇压威慑四大所有一切损害。且获得自在,成为助伴。心风之自在,到达圣之彼岸故,能示显于虚空如鸟般盘旋与行住坐卧之威仪。身中火焰燃烧,水汹涌。能成办一切愿望等等各种离奇身庄严之神变。破除邪见者之恶见后,亦能将其安置于清净之见修行果上。四灌顶之修持达究竟故,于金刚之身之二十四境,勇士空行如云汇集,且成为彼等之会众之主黑日嘎(胜乐金刚)。具足无畏之定见故,镇压部多八部(非人),使其依教奉行故,四大事业任运成就。您是知所有一切事之相为空性光明之本体,且为有学之工巧师,以五智慧之药方为清除五毒之沉疴之医师,以大种内外之自声开示善恶之义,知一切密意。且彼所有一切闻空之声明师,于他心等等隐蔽分之所有善恶法,清楚了知。且为现量抉择一切所知无我之因明师,外一切事物之法,内明心知,于心本来无生光明空生起定解。且无碍显现之自力不离三身自解脱精华藏之大班智达,以神变能刹那游历清净无边之一切佛刹土。且依解脱清净之事业,变为彼等刹土之诸佛陀与菩萨说法与听法之缘起故,清净庄严所有佛陀之刹土。于六道之诸众生,示现各自顺分缘之身,为其演说相应之法。(喻:按世间之显现,且义结合能仁之密意,以



讲说作成熟解脱。)

总之,一生与一身获得四身五智之自性遍主大金刚持之果位,以无量之悲心转动无上之法轮,将无数之诸众生从难忍之痛苦中拯救出来,送往安住大乐四身任运成就解脱之大城,乃最胜圣者士夫,名为具德至尊米拉喜笑金刚。如日月般名扬四海,彼之稀奇且稀有之弘化(事业),若讲述不共之所调之方面,则不可思议且亦说不完。总而言之,如上传记之大赞所云,若讲述共同所调之方面,则亦不可思议且亦说不完。总而言之,乃二者:共同轮回世间之弘化与不共寂灭涅槃之弘化。

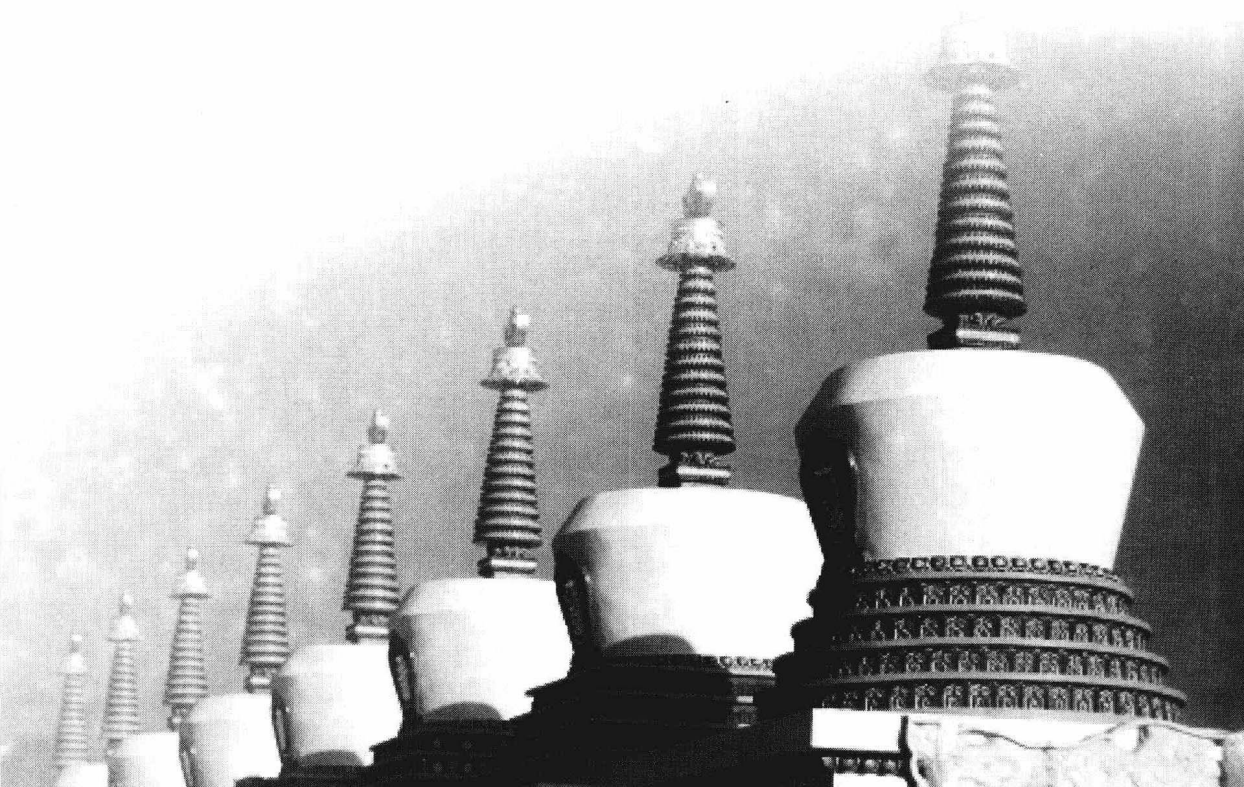
目 录

序 一诚 / 1	
供 赞 南无上师 / 1	
传记颂赞 / 2	
第一章 共同轮回世间之弘化 / 1	
一、缘起与出生 / 6	
二、亲受卓绝苦谛 / 9	
三、消灭怨敌 / 13	
第二章 不共寂灭涅槃之弘化 / 25	
一、晋见上师 / 27	
二、罪障无余净除 / 31	
三、获得灌顶与窍诀 / 48	
四、生出觉证苗 / 51	
五、离开上师,回到家乡 / 59	
六、修习本尊 / 67	
七、无散山中修行 / 71	
八、利济教法与众生 / 96	
九、色身融入法界 / 100	
译后记 / 131	
《米拉日巴尊者传记》(藏文版) / 133	



第
一
章

共同轮回世间之弘化



于最初著述姓氏取名米拉的原因，父祖世系之根源，降生之弘化；于孩童时父亲去世故，亲属成仇敌，失离一切内外之受用且亲受艰苦卓绝之痛苦之谛之弘化；母亲教诲鼓动，修习诛法之事业。消灭诸敌之三弘化之首篇。如是讲述稀有传记之初始缘起。

哎玛吽，如是我闻，一时，名号瑜伽自在至尊米拉喜笑金刚即彼名闻遐迩之大胜乐金刚。在聂拉木地方名为卓巴岩洞之圣地居处，于热穹多吉札巴士夫、寂光日巴、安宗日巴、赛宛日巴、切热日巴、智刚日巴、岚冈日巴、佛怙日巴、贤冈日巴、夏普巴正士、敦巴释迦格那等等，诸心子瑜伽士登地菩萨以及勒赛邦与贤多摩等等有缘之女弟子，诸男女弟子以及尼师长寿五姊妹等等，虹身空行成就之诸空行母及其他清净传承之人天之瑜伽男女会众之中，坐转大乘法轮。

彼时，热穹巴士夫在他自己之禅定小屋内修持打坐中，做了一整夜之梦。梦中来到了一个名叫邬金空行刹的悦意欢愉的地方。

此大城之中，所有房屋的材质与大地皆以众多珍宝所修建。彼城之所有人皆穿着丝绸之衣服，佩戴骨与珍宝之庄严，皆貌美且人见人爱。彼所有人皆不与他说话，只是欢喜笑颜上下打量。在彼等之中，有一位是先前在尼泊尔拜见的上师——布巴的弟子巴日玛，彼亦穿着一身红色衣服，以主尊母的形态，招呼着：“侄儿来呀，侄儿来了。”说着就引领进入一座充满无穷无尽妙欲之珍宝殿堂之内。如宾客般，以丰美殊妙饮食供养。接着巴日玛说：“现在于邬金刹土，不动佛正在说法。侄儿你自己若是要求法的话，我去请准开许。”“非常乐意”，“好吧，那么去吧！”于是和她结伴同行，来到彼大城之中心地带。看见在高广大宝座之上，出有坏不动佛世尊，比过去心中所修的还要出类拔萃，殊胜超群。在如海眷属之中央讲说佛法故，陶醉于欢喜与安乐中，犹如昏迷不知不觉似地行走。





接着巴日玛说：“侄儿，你在这儿稍呆一下。我去向佛陀请求开许。”说完去了。获得开许。接着在地引领下来到佛尊前顶礼。求得加持后，就地安坐尊前听法故。佛尊面带微笑，凝视打量片刻。于是心想：“此乃悲悯我。”所宣说的一切法皆乃佛菩萨之世系与本生弘化及传记故，获得汗毛耸动之信，在结尾讲述的帝洛、那若、玛巴三尊之传记，比以前尊者所讲述的还要广大极其稀有故，所有眷属皆生起最胜信心。于法会之结尾，佛说：“明天早晨要来听讲述比在先前所说的那些还要殊胜的米拉日巴传记。”诸眷属当中有些人说：“还有比先前那些还要殊胜的吗？如果有的话，那么一定非常稀有，越量不可思议。”另有些人说道：“先前那些之功德乃多生积资净障所获得之果。米拉日巴乃一生一身，获得的功德比诸祖师也不逊色。”另外先前者说：“那么，如是稀有难得之法，如果不为利益众生请求的话，那么我等弟子就不太应理了。所以要三门精进发大勇猛，为有情之利益理应请求。”复有一个人说：“米拉日巴现在在哪里安住呢？”有一个人说：“在现喜世界东方不动佛刹土或者密严刹土中，任意一处。”而热穹巴心想：“尊者居处在藏地呀。总之，不管在哪里，此等之说法，乃激励我故，无论如何都要为利益众生请求尊者之传记。”

正想之时，巴日玛攥着热穹巴的手，边执手欢跃，边说：“侄儿领会了，侄儿领会了。”

接着热穹巴从梦中醒来。已经到了临近黎明时了，比以前更神志清明且善行力更大。梦醒之后，心情亦更加愉悦舒畅。心想：在邬金空行会众之中，于不动佛所听法虽非常稀有，但比起值遇上师尊者，此不管怎么想，都无比稀有。于不动佛所听法亦乃尊者之恩德，不管他们说尊者在现喜世界东方不动佛刹土，还是在密严刹土，或是在哪里，

而心想住在藏地，乃不以为然轻慢上师之举，只不过是你自己之显现而已。总之，尊者是佛陀故，身语意之弘化不可思议。进一步想：尤其尊者自己无论居住在何处，即彼就是在密严刹土或不动佛刹土，而怎么会有你这样不信重重愚昧邪见者？痛批责骂自己后，忆起梦中说法者与听法者巴日玛及所有的兆示，彼等皆是让我为利益有情，请求尊者传记之兆示。所以无论如何一定要请求。于是对上师生起了不共的恭敬胜解，由内心深处衷心祷白祈请。

须臾入定，故复在梦与光明和合之觉受之状态下，具有邬金之庄严与装束的白蓝黄红绿五位美丽少女，在热穹巴面前站立排列。其中的一位说：“早上要讲说米拉日巴传记，去听听！”一位说：“谁是请求者？”一位说：“是诸大心子们来请求。”正说之时，悉皆对热穹巴笑嘻嘻地。一位大声说：“大家都喜欢听稀有的法，我们也一起去祈请。”一位说：“请求传记的应该是诸大弟子，我们则是来中兴与护持彼之教法。”说完，如彩虹一样消失而去。随之热穹巴亦从光明中出定。

天已亮，日盛出。在热穹巴之内心亦了知长寿五姊妹之那些兆示密意。于是在定后得之状态下，做完生活上的准备，满足享用。接着，前向上师之尊前。诸眷属出家众弟子一起亦来到上师之尊前，纷繁聚会。于是热穹巴顶礼尊者，问安后，于尊者之尊前合掌胡跪。以如是语祷白祈请：“至尊上师仁波切，往昔诸佛为利有情亦讲说十二弘化等等之不可思议传记故，而使世间佛教得以兴盛。且帝洛、那若、玛巴等等诸祖师成就上师，亦讲说各自之传记故，现在才能将诸有缘之所调者安置于成熟解脱之道上。而现在亦祈请至尊仁波切您，为使我等弟子意乐增长及摄持未来之有缘诸所调者，且亦为将一切有情众生安置于成熟解脱道上之故，大慈悯，请您讲述一下至尊仁波切您自己之世系与种姓之流源、传记与诸弘化。祷白祈请故。”

于是，至尊大士面带微笑，说道：“热穹巴，我的情况你最了解。既然问起的话，就应当回答所问。”说道：“我的姓氏琼波（松赞干布时西





藏一氏族名),种姓觉赛,我名米拉日巴。于最初亦曾造恶业,期间亦曾修善业。现在离善恶二业。业之事尽故,未来不会再造了。彼等若要广述的话,其中会有许多。有些是想要哭的,有些是想要笑的,说了也没有多大意义,还是让老夫悠闲自得睡觉吧。”

热穹巴复顶礼,祷白祈请:“至尊仁波切,您最初以苦行与下定决心修持诸甚深窍诀,且勤奋刻苦专注修习,故今现证实相,已到诸法尽地故,未来将不造且亦不受能束缚之业,无非共同成就。但观待姓氏琼波,种姓觉赛,彼米拉命名之原因以及出生,于初造恶业情形,后来造善业情形,而有想要哭与想要笑的原因,乃有不可思议重大的意义故,一心念大慈悯我等所有一切众生故,祈请身语意莫入定,慈悲详尽讲述。诸位,于此会之诸金刚兄弟姊妹同修们以及诸信众之弟子们,也一同请做我祷白祈请之助伴吧。”说毕,祷白祈请,不停顶礼故,于是诸大心子与具信诸弟子亦不停顶礼,祈请说:“就如热穹巴士夫所祷白祈请,惠赐教诫,请转法轮吧。”反反复复祈请故,尊者说道:“汝等如此这般郑重恳切一再询问,也就无需隐瞒了。”



一、缘起与出生

应当说,我的姓氏与种姓,是从乌如北方的一个大游牧部落之中而来。姓氏琼波,是一位明咒宁玛巴觉赛上师之子,瑜伽士。因本尊摄持故,具有咒力。在境内行脚巡礼与朝圣故,驾临后藏拉堆绛,名为郡巴协地方。就在彼地区降妖除魔,进行加持。因具足法力之故,非常见成效,当地无论出现什么病魔等灾难,都会来邀请他。于是所谓与事业都很兴旺。人称琼波觉赛。在那里住了几年。

一时,在当地,有一个往昔从来不敢来觉赛的地方,其他人谁也不能调伏的极其恐怖的魔,进入了一户对觉赛根本没有信仰的人家,兴

灾作难。于是就邀请其他上师进行威猛调伏与加持,但反被彼魔嘲弄与讥笑侮辱。正当不见成效之时,那个信仰退失之人的一个亲戚,商量邀请琼波觉赛。主人感叹说道:“若对伤有疗效,即便是狗油亦用。去请吧。”于是,那人请来觉赛,前往魔之处所。觉赛生起我慢,大声说:“我琼波觉赛来了,要吃诸厉魔肉,喝诸厉魔血。等着啊!”立刻上前。觉赛根本还没到跟前,那魔就非常害怕,十分惊恐。反反复复说:“父母呀! 米拉,米拉!”且发出许多惊恐之声。等觉赛来到面前时,魔说:“大人您所到之处,我从未敢去。还请饶我一命吧!”于是觉赛就让那魔发誓以后再也不进行恼害,才放了。据说,后来那个魔落户到自己能依之人家后,仍然嘴里一个劲儿地说:“米拉,米拉! 没有比这次更糟糕危险的了。”于是那人家就问:“是谁出现了?”答:“琼波觉赛出现了,差点丢了命,还让发誓。”从此,为了称颂觉赛之功德与殊胜,大家都称觉赛为米拉。故姓氏之名乃称为米拉。那魔以后再也没有出来进行恼害,到死都言行一致。

之后,琼波觉赛娶妻生了一子,其子生二子。长子名叫米拉多敦生格,其生子名叫米拉多吉生格。以后,其世系各有一子。其中米拉多吉生格非常精通计算骰子,并赢得过许多次胜利。某一时,在那个地方,有一个很狡诈人,也非常精通骰子,且家族人多势众。他为了试探米拉多吉生格之故,先下小赌注,来计算骰子摸清底细。那天,他假装自然地获得了胜利。米拉多吉生格很不服气,说:“明早要捞回本。”回答:“可以。”于是赌注比以前下得更大,以操控掷骰子。他假装连输三次之后,说:“我也要捞回本。”回答:“可以。”双方商定赌注大小,意见一致,将田地、房屋、财产三者作为骰子的赌注,立下了不求情、不减免的字据。结果计算骰子,这个狡诈的人获胜。于是他的族人们清点米拉的田地、房屋、财产,全部接收过去。

不得已,米拉父子背井离乡,来到了芒隅共唐一个叫夏乌扎的地方落脚。父亲多敦生格为当地人诵经、做朵玛、防雹、护子(烧施)等等





俗家经忏。很时兴,获取不少酬金。儿子多吉生格忙于经商,冬天奔波在南方尼泊尔,夏天奔波在北方牧场,不忙时在芒隅与共唐之间奔波。父子二人积攒了许多钱财。那时候,当地的一位千金小姐与多吉生格喜结良缘,成为夫妻,生一子取名为米拉喜绕坚参。正在抚养之时,多敦生格去世。隆重办理完丧事以后,米拉多吉生格靠经商财产倍增,比以前更加富有。在夏乌扎之附近一个叫沃玛的地方,有块三角形良田,米拉多吉生格支付许多金子与南北之物品购得此田,后称沃玛三角。同时也把在那块田地附近的一栋为本地人家所有的废宅购买过来。打好房屋墙基,便开始建造房屋。这时,米拉喜绕坚参已经到了二十岁。在夏乌扎有一户数一数二的姓氏“年”的贵族中,出了一位名为甘姆金(白庄严),熟谙世事、无论冤亲皆爱恨分明的美丽女孩。米拉喜绕坚参娶其为妻。人称“年擦甘金之后”。

继续建造房屋进行收尾,在三层楼房之楼顶,库房与厨房旁边,有个四柱八梁正厅房子。在夏乌扎也算盖得很好的了,人称四柱八梁。在那里,很有名望,幸福快乐地生活着。

之后,胞弟从亲友们听说了米拉多敦生格父子之名声。米拉多吉生格叔父之子,名叫雍仲坚参,与其妻儿及妹妹琼擦巴珍一起,背井离乡也来到了夏乌扎。米拉多吉生格非常眷顾亲人,很高兴。热情款待,安顿,传授经商之道。经商后,他们也积攒了许多钱财。

之后,过了一段时间。年擦甘金怀孕了,而米拉喜绕坚参带了许多南方物品去北方达孜买卖,耽搁很久。公元1052(水阳龙)壬辰之年,孟秋之月(藏历七月)之二十五,鬼宿当值之日,年擦甘金生下一子,那就是我。派信使去父亲的地方,托送一封写着“已到秋收。我还生了一个儿子,故要给儿子取名与办命名典礼。速速归来”内容的书信。信使将其交给父亲。说了情况后,父亲非常高兴。说道:“我儿子的名字取好了。在我的世系中,总是独子单传。现今生了儿子。听闻消息,即生欢喜。我儿子之名就叫闻喜吧。现在买卖亦结束。可以动