

朱拉巴尊

蔡杰监赞/著 刘立十/译

西藏藏文古籍出版社

米拉巴传

桑杰监赞 著

刘立千 译

图书在版编目 (CIP) 数据

米拉日巴传 / 桑杰监赞著 ; 刘立千译 . — 拉萨 : 西藏藏文古籍出版社 , 2014. 1
(藏汉翻译丛书)

ISBN 978-7-80589-271-9

I . ①米… II . ①桑… ②刘… III . ①米拉日巴 (1040—1123) — 传记
IV . ① B949. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 223462 号

米拉日巴传

作 者 桑杰监赞 著 刘立千 译

责任编辑 曾 恒

封面设计 吉祥精舍

出 版 西藏藏文古籍出版社 (拉萨市色拉路 22 号 邮编: 850000)

北京编辑发行部: 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层

邮编: 100013 电话: 010-64465295

打击盗版: 0891-6649998 13908990085

印 刷 北京永诚印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 24 开 (889×1194)

印 张 11.5 字 数 202 千

版 次 2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80589-271-9

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究

修传上师祈请文

蒋杨钦哲旺波 作颂

吉祥上师（智学法师）汉译

以大心力多次赴圣地，以大心智洞见法真义，
以大成就显示诸神变，故于译师足下作白祈！

以大力用慈处诸仇敌，以大苦行令师做欢喜，
以大精进树立实修幢，故于日巴足下作白祈！

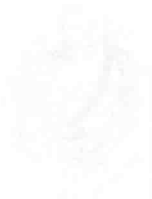
以大乘力胜种全然醒，以大印力现前得悟证，
以大事业兴教等虚空，故于风师足下作白祈！

由于正士恭敬祈请力，愿诸修传上师寿永坚，
且祈大宝教法广增弘，而以广大贤善遍世间！



目 录

颂词	001
赞文	006
缘起	012
轮回世间大行之部	017
第一章 出生 命名米拉之由来 世系来历	019
第二章 幼年丧父 亲族结仇 丧失财产 亲身体验苦之真谛	025
第三章 奉母命修炼咒术 惩治仇人	031
寂静涅槃大行之部	047
第一章 怀着厌离心和出离心 寻访具足德相之师	049
第二章 谒见上师 遵命笃行 以痛苦和失望的折磨将罪过清除无遗	056
第三章 得师尊悲悯摄受 得到成熟解脱的教授	081
第四章 在上师身边观修 生出证验之苗	086
第五章 掌握教授 因梦兆启示得单传教授后离开上师回归家乡	106
第六章 借助外缘明白轮回之义 发誓再次修行	124



第七章	为遵从师教 毕生勤奋精进 专一坐山修持	133
第八章	经此修持 证悟增长 终于成功 遂以所得成果利益佛教和众生	184
第九章	完成解脱和化度事业 为劝众生归佛而将色身融归法界（上）	191
	完成解脱和化度事业 为劝众生归佛而将色身融归法界（下）	223
后 记	255
译后记	261



颂词⁽¹⁾

向上师敬礼！

法身⁽²⁾如晴朗的天空，
本无一丝儿无明⁽³⁾的雾障；
在这晴空中的两种色身⁽⁴⁾，
如同太阳和月亮；
摆脱了四魔⁽⁵⁾、罗睺⁽⁶⁾的侵扰，
使德业放出了无际的智悲⁽⁷⁾之光。

这光芒照遍了一切所知境界⁽⁸⁾，
包括在那六趣⁽⁹⁾、五道⁽¹⁰⁾、四生⁽¹¹⁾中的一切有情⁽¹²⁾，
因昧于正法⁽¹³⁾而生的刹那昏暗，
都被这光辉煌亮。

由于五毒⁽¹⁴⁾作祟，
使三业⁽¹⁵⁾造下了十恶⁽¹⁶⁾和五无间⁽¹⁷⁾罪，



故被抛向或将投入轮回⁽¹⁸⁾道上。

因此备尝各种痛苦的有情众生，

都能得到救度，

都能享受到安乐和得到休养。

不仅如此，

还把他们引入到解脱因道⁽¹⁹⁾，

赐给他们今生就享受八种自在⁽²⁰⁾的妙果。

这一切，

全仰仗名震遐迩的米拉

——广大⁽²¹⁾有情的吉祥怙主⁽²²⁾。

向具足十力⁽²³⁾的怙主敬礼！

从你圣心慈悲的海洋，

掀起了利益众生⁽²⁴⁾事业的波浪，

只消点滴智慧和信等圣财⁽²⁵⁾，

便注满我牛蹄迹⁽²⁶⁾大小的心房，

使我的烦恼⁽²⁷⁾、痛苦和贫困消除光。

一个有情欲的男子，

邂逅着娴静的盛装姑娘，



虽欲静修梵行⁽²⁸⁾，
由于青春年华的威力，
难把炽盛的热情阻挡；
只好及时行乐，
使身心得到欢畅。
这尊者的生平历史，
恰似美貌动人的女郎，
更何况用慈悲巧加梳妆。
所以，一旦传入有缘者的耳中，
虽欲隐秘起来不去张扬，
由于它的奇特威力，
却忍不住喜悦的笑声常响，
只好借助翰墨，
把它及时谱成词章。

我以虔诚精进的香水，
洗涤掉这传记密封⁽²⁹⁾宝印上的尘垢⁽³⁰⁾，
为了利益众生，
把它供奉在佛教宝幢⁽³¹⁾顶上。
祷请上师、空行⁽³²⁾允准！



注释：

(1) 颂词：这是藏文书籍的一种固定格式，相当于开场白，多用诗歌形式对佛或描写对象进行赞颂。一般文字都较艰深。本书的颂词分两部分，前半部分是诗体，字数固定，共八个长句。后半部分是散文体，内容是赞颂米拉日巴一生修行、成佛、度众生的事迹。

(2) 法身：按佛教说法佛有三种身，即法身、报身和化身。法身指清净的本体，这里比作天空。

(3) 无明：愚昧无知，不明白诸法实性，这里比作雾障。

(4) 两种色身：报身和化身。报身指佛国中相状美好的佛身；化身指随类变化之身。此二身均有色相可见，故说两种色身。这里比作日月。

(5) 四魔：天魔、烦恼魔、死魔、五蕴魔。这里说报、化二身已经不受四魔侵扰了。

(6) 罗睺：星宿名，俗传日月亏蚀皆它所为。这里说罗睺遮不住日月之光，即是说报、化二身已摆脱了四魔障蔽。

(7) 智悲：智慧和慈悲。赞颂米拉修道即身成佛、现证三身，以智悲救度众生。

(8) 一切所知境界：心物诸境，指一切可以作为认识对象的事物。

(9) 六趣：六道众生。指：天、非天、人、畜生、饿鬼、地狱等。佛教认为众生因业力感召在此六处投生，如同车轮一样，转动不息，周而复始。

(10) 五道：六道中除去非天。

(11) 四生：胎生、卵生、化生和湿生。生命出现的四种形式。

(12) 有情：众生，指有生命的众生。

(13) 正法：指佛法。

(14) 五毒：贪、嗔、痴、慢、疑等令人烦恼的五种感情活动。

(15) 三业：身、语、意三者。指身体、语言、意识三个方面的活动。

(16) 十恶：杀、盗、淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪欲、嗔恚、邪见等十端，统称十不善或十恶，佛教认为是十种罪恶行为。

(17) 五无间：杀父、杀母、杀罗汉、破坏僧团和出佛身血等五种罪恶。佛教说造此大罪立即坠入地狱受苦，毫无间断。

(18) 轮回：六道轮回。

(19) 解脱因道：撒播解脱种子的阶段。

(20) 八种自在：自在，即自由主宰之意。八种自在包括身、语、意、神变、遍行、随欲、事业和功德。这是成



佛后才能得到的八种自由。

(21) 广大：原文为“等虚空”，意即和虚空一样广阔无边。这是众多的意思。

(22) 怙主：救主、救星。

(23) 十力：知是非力、知果报力、知信念力、知根器力、知众生境界力、知各种趋向道路力、知三昧定力、知宿命力、知生死力、知永断习气漏尽力。这是佛所具有的十种智力。

(24) 利益众生：佛教用语，即救度众生。

(25) 信等圣财：七圣财：信、戒、闻、舍、惭、愧、慧七者。这是众生赖以成佛的七种宝贵财富。

(26) 牛蹄迹：形容凡心狭小如牛蹄迹印一样。

(27) 烦恼：扰乱身心而使之不安的因素。

(28) 梵行：指严守禁戒等佛教清净行。

(29) 密封：指过去对米拉的事迹未广为宣扬，如密封起来一样。

(30) 尘垢：指对米拉生平的传闻失实等情。

(31) 宝幢：寺庙屋顶上装饰的如旌旗一类的东西，是胜利的象征。

(32) 空行：在天空飞行的天神。这里指的是护法女神。



赞 文

在此雪域⁽¹⁾藏地中，最初阶段，你对那如火坑般的一切轮回过患⁽²⁾产生了厌离心⁽³⁾和出离心⁽⁴⁾，即使对上界⁽⁵⁾帝释梵天⁽⁶⁾的快乐也不爱慕，只有反感。及至你看到了如莲园般的解脱和一切智者⁽⁷⁾的功德之后，遂为之动心而产生了意乐⁽⁸⁾。于是，为了佛法，即使需要豁出性命，你也毫无痛苦，无所畏惧，有了虔信、精进、智慧、大悲等品质。

中间阶段，一因有贤德上师的摄受⁽⁹⁾，口传法要，二因你静坐于寂静山林之中，亲身体会所传法要，于是，得以从烦恼的束缚中解脱，萌发了觉受⁽¹⁰⁾和证悟的幼苗。你以最大决心断除世间事务，努力竖立起修证宝幢⁽¹¹⁾，以此殊胜的典范，使后来有缘弟子受到鼓舞，能不贪恋尘世，不懒惰懈怠而虔诚修行。由于本尊⁽¹²⁾空行护持，扫除了修道中的障碍，收到实效，因而领悟能力大增，熟练地掌握了道法。由于对本派先祖的竭诚敬信，得以成为悲心的应机⁽¹³⁾，你所传法嗣之众多，及所具有的非凡持力⁽¹⁴⁾之伟大，均属无与伦比。你那殊胜的菩提⁽¹⁵⁾心强大无比，使那些没有受到善业熏陶⁽¹⁶⁾的众生，只要聆听过你的教诲或听见你的名讳，就能改变心境，对佛教产生敬信，激动得毛发竖立，眼泪盈眶，于是种下菩提种子，使自己从无边轮回和恶道⁽¹⁷⁾的怖畏中解救出来。由于获得密乘使者⁽¹⁸⁾的道要，众智慧空行明妃⁽¹⁹⁾前来作为能使你身上产生胜慧安乐四喜⁽²⁰⁾的修道伴侣。



最后阶段，二障⁽²¹⁾等一切所应断除的障蔽都在本源⁽²²⁾中得以清净，达到诸法的尽头⁽²³⁾心中已完满无缺地具足智慧等功德，成为本性自然佛⁽²⁴⁾，赢得内外各教派一切人士交口称赞，成为他们共同尊奉的法幢宝顶。你急速修习无上金刚乘道⁽²⁵⁾，得到圆满的体验和证悟。为了赞颂你的功德，勇士⁽²⁶⁾和空行让你的美名的帛幡⁽²⁷⁾飘扬于十方世界。你的上行喜乐遍临足趾，下固喜乐⁽²⁸⁾上达头顶，由此能触及妙果喜乐⁽²⁹⁾。于是，三大主脉和四脉轮⁽³⁰⁾一切粗细脉结⁽³¹⁾自然开解，成为中脉自性⁽³²⁾。据此因缘，你能把十二分教⁽³³⁾经义和本续⁽³⁴⁾密旨融会贯通，而滔滔不断地唱出了金刚道歌。你的一切境界均现为法身，根除了二取⁽³⁵⁾执著，内求灵明心性之修养，外视世间万物均现为经典文字，智慧之力无可估量；即便对畜道众生⁽³⁶⁾亦为之讲法，能使其成熟⁽³⁷⁾解脱。你抛却八风⁽³⁸⁾取舍和世事人情，一切有情都向你顶礼。因此，你能在人天⁽³⁹⁾众生普遍供养之处洋洋然、荡荡然、巍巍然而住。由于你兢兢业业地观修⁽⁴⁰⁾深奥的密道，成为与自己有相同机缘的诸菩萨礼供对象之佼佼者。你以亲身体验到的无我狮子吼声，使一切邪见野兽俱皆折服，而白狮子却在那如浩渺虚空一样的雪山丛中毫无拘束地巡游。你内能掌握遍处三摩地⁽⁴¹⁾，外能制伏所有四大⁽⁴²⁾灾害，并自由掌握，使其成为益友。你已达到极为殊胜的主宰风心⁽⁴³⁾的彼岸，能在空中如鸟一样自由飞翔，并显现出行、住、坐、卧等四种威仪相。你用身中出火、涌水、随欲变化等很多身体的神通变化，去破除各种歪道邪见，使其获得正确的见、修、行、果⁽⁴⁴⁾，由于你圆满地完成四灌顶⁽⁴⁵⁾修持，在你金刚身⁽⁴⁶⁾内二十四境⁽⁴⁷⁾，勇士空行云集，你成为这众会的部主⁽⁴⁸⁾赫如迦⁽⁴⁹⁾。由于你有把握而无所畏惧，能降伏鬼神八部⁽⁵⁰⁾，使其听命，于是四种悉檀⁽⁵¹⁾得以任运而成⁽⁵²⁾。你是洞悉并教人明白一切事物现象都具有空性光明⁽⁵³⁾的本质的的大匠师。你是用五智⁽⁵⁴⁾妙药医治五毒痼疾的大医师。你探



究内外四大的声音所表示的吉凶祸福，是了知这一切都是空谷之响的声明⁽⁵⁵⁾家。你对他心⁽⁵⁶⁾等一切隐秘的善恶诸事了若指掌，是断定一切所知境界在现量⁽⁵⁷⁾中实为无我⁽⁵⁸⁾的因明⁽⁵⁹⁾家。你把外界一切事物只看成灵明的心性在活动，洞悉这心本来是光明、无生、性空的，而它无所阻碍地表现出来的能力，却与法、报、化三身未曾分离过而又是自然解脱。因此，你是彻悟心要⁽⁶⁰⁾的大班智达⁽⁶¹⁾。你以其神通，能于刹那间遍游一切清净无边的佛土⁽⁶²⁾。这解脱大行，成了这佛土的佛和菩萨讲法或听法的缘起，严净一切佛土⁽⁶³⁾。你随顺六道众生各自的福缘而现身，运用符合他们根器⁽⁶⁴⁾的法、喻、世间现象，并结合如来密意⁽⁶⁵⁾为之宣说法义，使其成熟解脱。

总而言之，你于一生之中便即身获得四身⁽⁶⁶⁾、五智的主宰——“大持金刚如来⁽⁶⁷⁾”的佛果。你以无比的悲心，转动无上大法轮⁽⁶⁸⁾，把无数有情众生从难忍的痛苦中拯救出来，引到那任运自成⁽⁶⁹⁾的大乐四身⁽⁷⁰⁾的解脱大城并使安住之。故你是至尊无上的大士⁽⁷¹⁾。

这就是名声昭若日月的吉祥尊者米拉·协巴多吉⁽⁷²⁾广为流传的极其希罕的奇特大行。若要讲述其为殊胜化机⁽⁷³⁾们所显示的那些大行，简直是无以言喻，同时，也是无法尽言的。概括起来，即如上述颂词所云。若要讲述其为一般化机们所显示的那些大行，同样也是不可思议，无法尽言的。概括起来，可分为两大部分：共同的轮回世间⁽⁷⁴⁾大行和不共⁽⁷⁵⁾的殊胜出世间寂静涅槃⁽⁷⁶⁾大行。

(这里，原文有轮回世间大行部三章的目录，译文已提至书前，故从略)



注 释：

- (1) 雪域：有雪山的区域，这里指西藏。从这里开始是赞文。
- (2) 过患：过失，危害，害处。
- (3) 厌离心：指厌世的思想。
- (4) 出离心：指出世或出家的思想。
- (5) 上界：指天界、天堂。
- (6) 帝释梵天：佛家说帝释是欲界忉利天（三十三天）天神首领，梵天是色界初禅天之一。
- (7) 一切智者：对佛的称呼，一切智者的道路，即成佛的道路。
- (8) 意乐：欢喜之心。
- (9) 摄受：爱护而扶持之。
- (10) 觉受：修炼中得到的感受。
- (11) 修证宝幢：竖立实修派的旗帜。
- (12) 本尊：修密法者所依止的某菩萨或佛。
- (13) 应机：有缘继承、弘扬佛法的人。
- (14) 持力：加被，指以佛力祐佑。
- (15) 菩提：梵语，意即觉悟。
- (16) 善业熏陶：长时受到善的影响而变好。
- (17) 恶道：三恶趣，指地狱、饿鬼、畜生。人死后投生的三种最坏的去处。
- (18) 密乘使者：指空行母。密乘使者道要，即空行母所传的法门。
- (19) 智慧空行明妃：智慧空行，指具有佛慧的飞天神。
- (20) 四喜：喜、最上喜、殊胜喜、俱生喜四种。这是修密法时在身中出现的四种安乐感受。
- (21) 二障：烦恼障和所知障，即情绪和认识上的障碍。
- (22) 本源：指法界，按佛家的观点，法界是一切万有的根源，故称本源。
- (23) 诸法的尽头：彻底觉悟的地步。
- (24) 本性自然佛：指证悟自心本性后，则不须造作，一切现成的自然佛。
- (25) 无上金刚乘道：金刚乘，即密乘；无上金刚乘，即最高的密乘。
- (26) 勇士：飞天，男的护法神。

(27) 帛幡：悬旌，一种仪仗。

(28) 上行喜乐和下固喜乐：指修密法时从上到下，从下到上身中生起的几种觉受。

(29) 妙果喜乐：指本来大乐体性，它是修成报、化二身的依据。

(30) 三大主脉和四脉轮：密宗所说的人体生理组织。

(31) 脉结：脉的纽结处。

(32) 中脉自性：成为中脉的性质，具有乐、空、妙智的体性。这一段讲的是密宗对身体的修炼方法。

(33) 十二分教：把佛所说经典分为十二个部分，或十二种类，有契经、应颂、讽诵、授记、本事、本生、因缘、希法、譬喻、方广、自说和论议等。

(34) 四本续：密教的经典，分为《事续》《行续》《瑜伽续》《无上瑜伽续》四大部。

(35) 二取：能执的心和所执的境。

(36) 畜道众生：俯身行走的动物。

(37) 成熟：时机成熟堪受大法。

(38) 八风：或称八法，即利、衰、誉、毁、称、讥、苦、乐等能煽动人心的八种世务。

(39) 人天：人世间和天界。

(40) 观修：以凡俗的三业去修契合佛的三密而得到相应成就的修行方法。梵语叫瑜伽。

(41) 遍处三摩地：能现神通变化的一种定力。

(42) 四大：指地、水、火、风四种大元，是构成身内外一切物质的元素。

(43) 主宰风心：风，指身体的物质基础；心，指精神活动；主宰，即能自由掌握。

(44) 见修行果：见，见解；修，修炼；行，操持；果，佛果。

(45) 四灌顶：瓶、密、慧、句四种灌顶。灌顶，即授权，上师传法时准许弟子修习，是密宗的一种宗教仪式。

(46) 金刚身：佛家语，即佛身。密宗指的是虹霓身，若现则有，不现则无。它不似五蕴聚身要变坏，故云金刚身。

(47) 二十四境：是本尊胜乐金刚坛城周围的一种胜境。这里借指人体内的二十四处脉结。

(48) 部主：密宗各部主体本尊的意思。

(49) 赫如迦：梵语，是胜乐金刚的名字，属于密宗无上部内的本尊神之一。

(50) 鬼神八部：瘟神、山神、地神、本境神、游神、龙神、独足鬼、作祟鬼等。

(51) 四种悉檀：悉檀，系梵语“事业”之意，有息、增、怀、诛四种。即密法中禳灾、求福、驱遣鬼神等四种法事。



- (52) 任运成就：不须人工造作而自然生成。
- (53) 空性光明：指诸法本体实相。
- (54) 五智：大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界体性智等，是佛所有的智慧。
- (55) 声明：五明之一。明，梵语“学问”的意思。声明，即语言文字一类的学问。
- (56) 他心：别人的心理活动。
- (57) 现量：现实、实际之意。
- (58) 无我：没有一个常恒自在的主体。
- (59) 因明：佛教逻辑学。
- (60) 心要：根本的、关键的法门。
- (61) 班智达：梵语，意为精通五明的学者。
- (62) 佛土：刹土，即佛国或佛的世界。
- (63) 严净一切佛土：指给一切佛土增加光彩。
- (64) 根器：指对佛所说教法的接受能力。
- (65) 密意：意趣，宗旨。
- (66) 四身：法、报、化三身加自性身。
- (67) 大持金刚如来：或称“金刚持”，密宗总的主体本尊。
- (68) 转法轮：讲经说法。
- (69) 任运自成：任运成就，见注（52）。
- (70) 大乐四身：法、报、化、自性等四身。
- (71) 大士：对佛、菩萨的尊称。
- (72) 协巴多吉：意译即“笑金刚”，米拉之名。
- (73) 化机：教化的对象，即弟子徒众。
- (74) 轮回世间：轮回，即流转，指在六道中流转；世间，指有生死流转痛苦的世界。
- (75) 不共：非凡的，不一般的。
- (76) 出世间寂静涅槃：涅槃，梵语，指脱离生死痛苦。出世间，指超出轮回到达不生不灭的境界。