

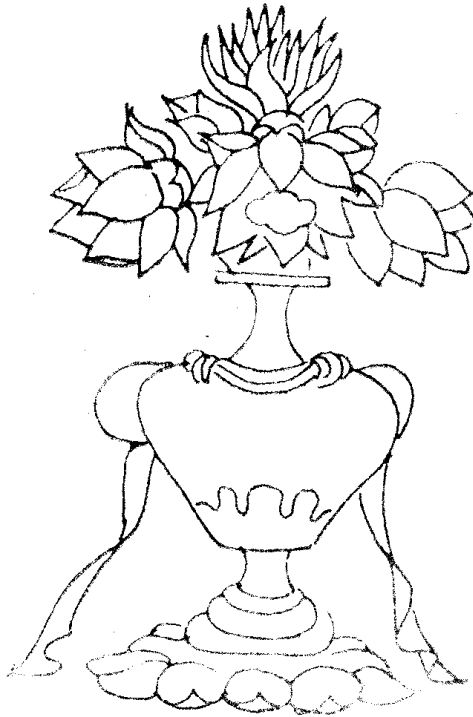
# 米拉日巴 傳



桑杰坚赞 著 刘立千 译

四川民族出版社

米拉日巴傳



桑杰坚贊著

刘平角

四川民族出版社

(川)新登字002号

责任编辑 罗 润 苍  
封面题词 周 存 致  
封面设计 蒋 光 年  
插 图 仁增朗加

米 拉 日 巴 传

桑杰坚赞 著  
刘立千 译

四川民族出版社出版  
四川省新华书店发行

(成都盐道街三号)  
自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8.375 插页 11 字数 170 千  
1985年 4 月第一版 1994年 8 月第四次印刷

印数：6201—11200 册

书号：ISBN7-5409-1375-4/K·124 定价：4.95元

## 出版说明

米拉日巴(1040—1123)是西藏佛教噶举派第二代祖师，一生坚韧不拔、实修苦修，用道歌形式宣传教义，广收门徒，在藏族人民中间有广泛影响，是西藏佛教史上一位重要人物。十五世纪时，后藏僧人桑杰坚赞(1452—1507，又名乳毕坚金——意为“骨饰者”)根据民间广为流传的有关米拉日巴的故事撰成此书。刊刻问世以来，反应极为强烈，辗转流传形成多种版本。晚近并出现多种外文节译本。国内，在解放前就出版过蒙文和汉文节译本。

鉴于本书是研究西藏佛教史的重要参考书，且有较高的文学性，可以作为一本优秀的传记文学阅读，有必要出版一部全译本。至于书中的出世思想和宗教附会之说，是不足取的。

一九八〇年，四川民族研究所向我们提供了刘立千先生一九四六年译稿。次年，我们决

定请刘先生根据1980年西藏人民出版社出版的藏文新版对旧译稿重新校订、并加注详细考释后出版。现在，奉献给读者的，就是国内首次出版的汉文全译本。

全书正文分两大部分，目录载于行文之中，每章标题均记于篇末。为了阅读方便，我们将目录提到了篇首，仍保留每章篇末原题。原文中全书目录和各章标题文字上略有出入，为了保持原文风貌，我们未作改动，特此说明。

编者

一九八三年十月



# 目 录

颂辞.....	1
赞文.....	6
缘起.....	14
轮回世间大行之部.....	20
第一章 出生 命名米拉之由来 世 系来历.....	20
第二章 幼年丧父 亲族结仇 丧失 财产 亲身体验苦之真谛.....	26
第三章 奉母命修炼咒术 惩治仇人.....	32
寂静涅槃大行之部.....	50
第一章 怀着厌离心和出离心寻访具 足德相之师.....	50
第二章 谒见上师 遵命笃行 以痛 苦和失望的折磨将罪障清除 无遗.....	57
第三章 得师尊悲悯摄授，得到成熟 解脱的教授.....	85

第四章	在上师身边观修 生出证验 之苗.....	90
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.....	109
第六章	借助外缘明白了轮回之义 发誓再次修行.....	125
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.....	182
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.....	189
后记	.....	248
译后记	.....	253



## 颂 辞<sup>(1)</sup>

向上师敬礼！

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

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

由于五毒<sup>(14)</sup>作祟，  
使三业<sup>(15)</sup>造下了十恶<sup>(16)</sup>和五无间<sup>(17)</sup>罪，  
故被抛向或将投入轮回<sup>(18)</sup>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，  
还把他們引入到解脱因道(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，  
更何況用慈悲巧加梳妆。  
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<sup>(29)</sup>宝印上的尘垢<sup>(30)</sup>，  
为了利益众生，  
把它供奉在佛教宝幢<sup>(31)</sup>顶上。  
祷请上师、空行<sup>(32)</sup>允准！

**注释：**

[1]颂辞——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。本书的赞颂辞分两部分，前部分是诗体，字数固定，共八个长句。后部分是散文体，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。法身指清淨的自体，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——即报身和化身。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。这里比为日月。

〔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〕智慧——智慧和慈悲。赞颂米拉修道即身成佛、现证三身，以智慧救度众生。

〔8〕一切所知境界——即心物诸境，指一切可以作为认识对象的事物。

〔9〕六趣——即六道众生。指：天、非天、人、畜生、饿鬼、地狱等。佛教认为众生轮流交替着在此六处投生，如同车轮一样，转动不息，周而复始。

〔10〕五道——即六道中除去非天。

〔11〕四生——即胎生、卵生、化生和湿生。生命出现的四种形式。

〔12〕有情——即众生，指有生命的众生。

〔13〕正法——指佛法。

〔14〕五毒——贪、嗔、痴、慢、妒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〕十不善——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〕轮画——即六道轮回。

〔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。这里是众多的意思。

〔22〕怙主——即救主、救星。

〔23〕十力——即：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——即七圣财：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，如不近妇女等行为。

〔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<sup>(1)</sup>藏地中，最初阶段，你对那如火坑般的一切轮回过患<sup>(2)</sup>产生了厌离心<sup>(3)</sup>和出离心<sup>(4)</sup>，即使对上界<sup>(5)</sup>帝释梵天<sup>(6)</sup>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<sup>(7)</sup>的功德之后，遂为之动心而产生了意乐<sup>(8)</sup>。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授<sup>(9)</sup>，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<sup>(10)</sup>和证悟的幼苗。你以最大决心断除世间事务，努力树立起修证宝幢<sup>(11)</sup>，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<sup>(12)</sup>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<sup>(13)</sup>，你所传法嗣之众多，及所具有的非凡加持力<sup>(14)</sup>之伟大，均属无与伦比。你那殊胜的菩提心<sup>(15)</sup>强大无比，使那些没有受到善业薰陶<sup>(16)</sup>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<sup>(17)</sup>的怖畏中解救出来。由于获得密乘使者<sup>(18)</sup>的道要，众智慧空行明妃<sup>(19)</sup>前来作为能使你身上产生胜慧安乐四喜<sup>(20)</sup>的修道伴侣。

最后阶段，二障<sup>(21)</sup>等一切所应断除的障蔽都在本源中以清净<sup>(22)</sup>，达到诸法的尽头<sup>(23)</sup>。心中已完满无缺地具足智慧等功德，成为本性自然佛<sup>(24)</sup>，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<sup>(25)</sup>，得到圆满的体验和证悟。为了赞颂你的功德，勇士<sup>(26)</sup>和空行让你的美名的帛幡<sup>(27)</sup>飘扬于十方世界。你的上行喜乐遍临足趾，下固喜乐上达头顶<sup>(28)</sup>，由此能触及妙果喜乐<sup>(29)</sup>。于是，三大主脉和四脉轮<sup>(30)</sup>一切粗细脉结<sup>(31)</sup>自然开解，成为中脉自性<sup>(32)</sup>。据此因缘，你能把十二分教<sup>(33)</sup>经义和四本续<sup>(34)</sup>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<sup>(35)</sup>执着，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<sup>(36)</sup>亦为之讲法，能使其成熟<sup>(37)</sup>解脱。你抛却八风<sup>(38)</sup>取舍和世事人情，一切有情都向你顶礼。因此，你能在人天<sup>(39)</sup>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<sup>(40)</sup>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巡游。你内能掌握遍处三摩地<sup>(41)</sup>，外能制伏所有四大灾害<sup>(42)</sup>，并自由掌握，使其

成为益友。你已达到极为殊胜的主宰风心<sup>(43)</sup>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，去破除各种外道邪见，使其获得正确的见、修、行、果<sup>(44)</sup>。由于你圆满地完成四灌顶<sup>(45)</sup>修持，在你金刚身<sup>(46)</sup>内二十四境<sup>(47)</sup>，勇士空行云集，你成为这众会的部主<sup>(48)</sup>赫如迦<sup>(49)</sup>。由于你有把握而无所畏惧，能降伏鬼神八部<sup>(50)</sup>，使其听命，于是四种悉檀<sup>(51)</sup>得以任运而成。<sup>(52)</sup>你是洞悉并教人明白一切事物现象都具有空性光明<sup>(53)</sup>的本质的的大匠师。你是用五智<sup>(54)</sup>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<sup>(55)</sup>家。你对他心<sup>(56)</sup>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<sup>(57)</sup>中实为无我<sup>(58)</sup>的因明<sup>(59)</sup>家。你把外界一切事物只看成是灵明的心性在活动，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<sup>(60)</sup>的大班哲达<sup>(61)</sup>。你以其神通，能于刹那间遍游一切清净无边的佛土<sup>(62)</sup>。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<sup>(63)</sup>。你随顺六道众生各自的福缘而现身，运用符合他们根器<sup>(64)</sup>的法、喻、世间现象，并结合如来密意<sup>(65)</sup>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<sup>(66)</sup>、五智的主宰——“大持金刚如来<sup>(67)</sup>”的佛果。你以无比的悲心，转动无上大法轮<sup>(68)</sup>，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<sup>(69)</sup>的大乐四身<sup>(70)</sup>的解脱大城并使安住之。  
故你是至尊无上的大士<sup>(71)</sup>。

这就是名声昭若日月的吉祥尊者米拉·协巴多吉<sup>(72)</sup>广为流传的极其希罕的奇特大行。若要讲述其为殊胜化机<sup>(73)</sup>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，即如上述颂辞所云。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，可分为两大部份：即共同的轮回世间<sup>(74)</sup>大行和不共<sup>(75)</sup>的殊胜出世间寂静涅槃<sup>(76)</sup>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〕摄授——爱护而扶持之。

〔10〕觉受——修炼中得到的感受。

〔11〕修证宝幢——树立实修派的旗帜。

〔12〕本尊——修密法者所依止的主神。