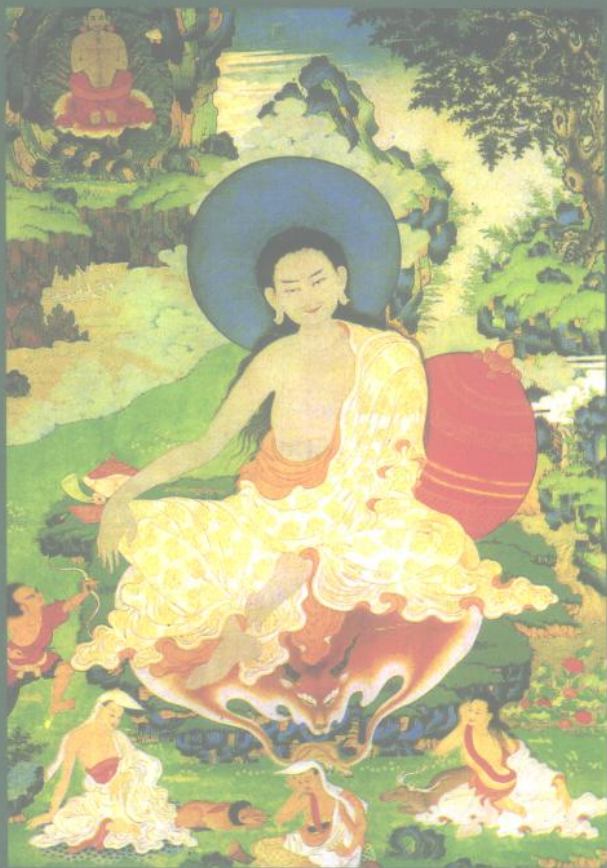


# 米拉日巴大师集

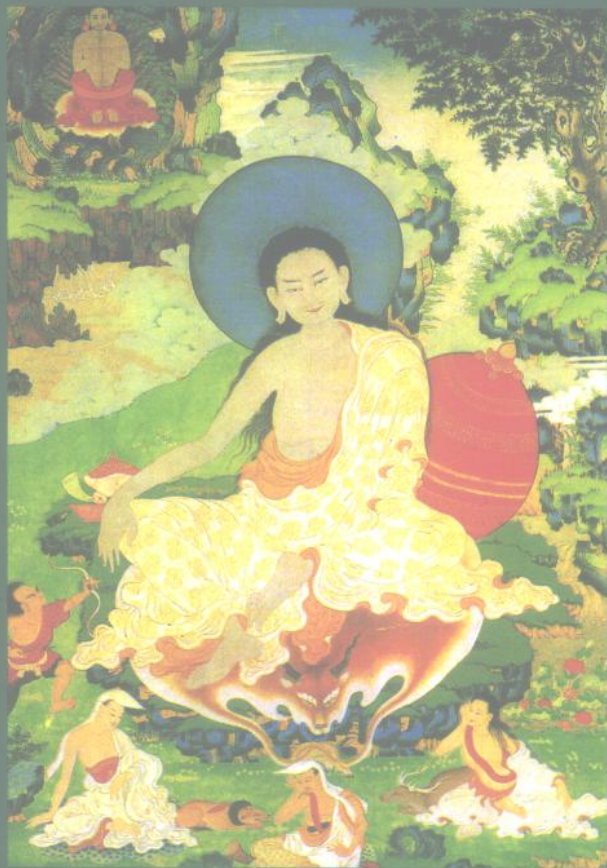
上卷



民族出版社

# 米拉日巴大师集

中卷

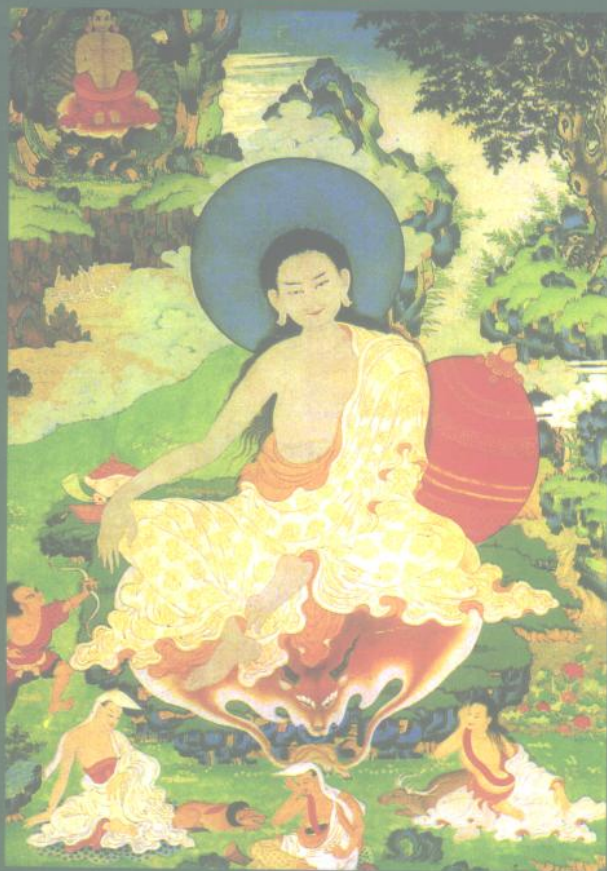


民族出版社



# 米拉日巴大师集

下卷



民族出版社

# 米拉日巴大师集

上卷



民族出版社

# 米拉日巴大师集

中卷



民族出版社



# 米拉日巴大师集

下卷



民族出版社

责任编辑:李有明 彭学云  
责任校对:杨之峰 林世田  
装帧设计:康笑宇

**图书在版编目(CIP)数据**

米拉日巴大师集/米拉日巴著;张澄基译, -北京:民族出版社, 2000.9

ISBN 7-105-04135-8

I. 米… II. ①米…②张… III. ①米拉日巴-生平事迹  
IV. B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82941 号

ZC/18/12

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 北京北林印刷厂印刷

各地新华书店经销

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:41.25 字数:800 千字

印数:0001-2000 册 定价:68.00 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)

## 前 言

米拉日巴大师是藏传佛教噶举派（俗称“白教”）创始人玛尔巴祖师的嫡传弟子，也可以说是藏传佛教中“实践佛法”的代表人物。

米拉日巴生于后藏贡塘地区，七岁丧父，家产被伯父强行霸占，米拉日巴母子因此受尽了人间饥寒。为报仇雪耻，米拉日巴遵母命曾修习恶咒，诛杀了伯父及其亲属邻里，降雹毁尽了家乡的庄稼，乡人皆曰可杀。他自知罪不可逭，为求解脱，希修正法，三十八岁时他寻访到了玛尔巴大师，为了“净除罪障”，并知法之不可轻得，他经受了六年种种难以忍受的苦行与折磨，终于感动了玛尔巴祖师，得到“大手印”等密法的灌顶与口诀。四十五岁时因母逝而坚修胜法，并作《无贪歌》以自誓，开始在深山苦修达九年之久，不仅证得了噶举派最高法门“大手印”成就，而且救度了仇敌及广大众



生。米拉日巴大师的弘法传道，采用的是西藏民间独特的诗歌唱诵的方式，因此留下了十万歌颂。十万歌颂被公认为西藏文学宝库中最珍贵的遗产之一。米拉日巴大师的修学经历，可以说是一首动人心弦、可歌可泣的史诗；他的十万歌颂更是生动多彩、千古不朽的教言。

米拉日巴大师真正体现了佛教初始时期重视实践的精神，使逐渐理论化、形式化的佛教复活了原有的生命。虽然他所修的法要对一般人而言是高深莫测的“无上密法”，但他的作风处处显示了原始佛教的朴实、艰苦的实践精神。他不是一般的苦行僧，而是一位以“苦庄严”求法、得法、传法的“大手印”宗祖。他以自己的生平来说明了大、小、密三乘的圆融无碍。他终生未建道场，未集僧众，完全做了一个洒脱自在的游方行者。藏文传记说他示寂，天人来供，分舍利。自释迦佛后，人与天人相会，只有此次，因而修持上的造诣可谓独步古今。

米拉日巴大师还与汉地禅宗六祖慧能大师有许多相似之处。慧能的禅宗只阐扬“法身”，而鲜及“报身”、“化身”，而藏传佛教则在“报”、“化”的机用上，或许有更多的方便。两位大师同样都少谈理论，注重实修，

说法平易近人。米拉日巴大师的歌颂可以说人人能懂，直截了当。米拉日巴大师的传记里从不像其它上师那样强调自己是某某佛的人身，某某菩萨的示现，却痛快了当地说：“我是一个博地凡夫，此生此世因刻苦修行而得成就！”实质上，这就是“苦庄严”成就，也可说是现实的“俱生智大手印成就”。

米拉日巴最主要的弟子冈波巴，他是梦天人之告教而皈依米拉日巴的，既是大比丘学者又是大瑜伽行者，他每前进一步，米拉日巴都教导他“相好亦非，不好亦非”，因而精进不已，证量圆成。他精通显密，学究三乘。在弘法事业上冈波巴甚至超过了他的上师米拉日巴，以至于从冈波巴大师开始，以前还主要是居士教的噶举派演变成了以出家比丘众为主的宗派。特别是冈波巴大师对“大手印”法门的全力弘扬，更是对佛法的殊胜贡献。

米拉日巴大师的传记，已经译成了世界多国的文字，汉译本原来也有两三种。旅美居士张澄基先生一生致力于汉藏佛教的研究与翻译工作，生前翻译了米拉日巴大师的传记、歌集及冈波巴大师选集，译文最为流畅典雅。本书首次以简体字横排本在国内出版，是汉地了

解和学习藏传佛教噶举派大德的思想与学说的重要典籍，有益于我们继承与发扬中国传统文化重要组成部分的西藏传统文化，实为我国汉藏佛教界、学术界的一件功德善举，因此中国佛教文化研究所写此前言，以表赞叹随喜。

中国佛教文化研究所

吴立民

二〇〇〇年十二月



## 总 目 录

- 上册 米拉日巴大师集
- 中册 米拉日巴大师集 (续)  
米拉日巴尊者传
- 下册 冈波巴大师选集  
冈波巴大师传

# 米拉日巴大师集

张澄基 译





## 译者的话

在一切所读到的佛典中，我最喜欢、最钦佩的有两部巨著。第一是《华严经》，第二则是西藏米拉日巴大师的《十万歌颂》(Mila Grudum)了。《华严经》开显如来秘密境界，其广大精微实非我用语言所能尽其万一。读《华严》而小古今一切宗教哲学，盖烛火萤光于佛日之下皆隐没其形矣！读《华严》始知佛法之精深及究竟处，盖宗教之极致必需如此也。

《华严》之境界固令人五体投地，但毕竟太高太深，非凡人所能趋及，只有随喜嗟叹心向往之而已耳！《华严》毕竟是佛的境界，而不是世俗人的境界。米拉日巴的《十万歌颂》则包含超越的佛和当下的人两重世界之交融。《华严》是超历史的(Trans-Historical)而《米拉歌集》之记述则是属于历史的。米拉日巴亦原是这个世界上一个有血有肉的历史人物，《歌集》中的对话都有其历史之真实性，所以读了令人有亲切及真实感。

《米拉歌集》之伟大及重要，不必在此赘说，由读者自己去评审最好。但是要了解和欣赏《米拉歌集》，却必需具有起码的几个条件。第一，对佛学之一般常识要相当充足。第二，对西藏无上密宗之教义及宗风有一清楚的认识。第三，对于密宗一般专门术语相当熟谙，并且最好能在般若心性及其禅宗的修持方面略有趋入。有

了这几个起码的条件才能确实地欣赏《米拉歌集》。

沈家桢兄多年来皆鼓励我翻译此书成中文，由于顺、逆各种因缘之巧合，迄今才开始提笔。我本来的想法，是写一篇较详尽的“密宗要义介绍”和“米拉歌集介绍”载于译文之前，以便利读者，但这两篇东西若要写得详尽，必需花费许多时间和精力去研讨，目前我的健康情形尚不容许作此工作；同时，本来亦打算等全书译毕之后再出版问世，但家桢兄则鼓励我于每一篇故事译毕时，即陆续发表以飨同好；但这样，我想自然就很难做到较完美的地步，错误和不足必然会很多，还要请读者见谅和指教。

《米拉歌集》的最初八个故事，大都是米拉日巴降魔的记载，以后才是对人间弟子说法的故事。也许魔鬼都被吓跑了，所以 20 世纪的人很少看见精灵或魔鬼，但读者不可因前面的几个故事而以为全书皆是讲降妖的故事。其实，“降魔”为成道前后，尤其是成道前之一一种必然的现象。释迦先降魔而后成正觉；耶稣于沙漠中拒绝魔鬼的诱惑后，才出来传道。“降魔”，据佛教传统说法则为一切诸佛成道时所经过的程序，即所谓的“八相成道”中不可缺少的一项，降魔然后成道的象征意义，我想大概是这样的：

一切宗教的戏剧皆有三个主角：第一个主角是神或佛——那至善至真至美的圆满超人。第二个主角是魔或障——那至邪至恶及造成苦痛罪业之极恶的“精灵”或“势能”。第三个主角则是人——那是具有前两种因素的

一种矛盾生物，是一种被夹逼在 (Caught in Between) 前两种巨大势能中的可哀者。可是三个主角中间，最大的主角却是人。他的遭遇大体说来虽甚可悲，但由于向上的努力和奋发，却能最后克服一切磨难苦痛，达成究竟的至人或佛的境界。善与恶或神与魔之间的长期斗争，其最后胜利者还是善或神。此绵延无尽之长期斗争，真是一篇可歌可泣、多彩多姿的大史诗。而此大史诗之主角，由佛教的眼光看来，则是每一个具有佛性的有情，他们每人都有一篇说不尽的动人故事，用不同的方式来表现善恶之间的长期斗争及善之最后胜利的大结局。言至此，不禁想起 Zoroastrianism 对宇宙间善恶交战之究极意义的不朽教义，盖其确能贯通一切宗教之核心要点也。

最后要补充说明的是，米拉日巴对人间弟子说法的故事中，自然亦夹杂着许多魔鬼及佛菩萨的事，惟其对像以人为主耳。

每篇故事中之特别名词，不常见于汉传佛教者，皆加以注解以便利读者，有些佛学的名词亦略加注释以便初学。