

米拉日巴畫傳

译文 / 张澄基 主编 / 张国臣

中国书籍出版社

米拉日巴畫傳

译文 / 张澄基 主编 / 张国臣



 中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

米拉日巴画传 / 张国臣主编; 张澄基译.

— 北京: 中国书籍出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5068-2897-0

I. ①米… II. ①张… ②张… III. ①米拉日巴
(1052~1135) — 传记 — 画册 IV. ① B949.92-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第127944号

原 著: 米拉日巴
译 文: 张澄基
绘 画: 拉 孟 哇须·卓珍
主 编: 张国臣

责任编辑: 赵丽君

责任印制: 钱 娟 武文霆

出版发行: 中国书籍出版社

地址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电话: (010) 52257142 (总编室) (010) 52257154 (发行部)

经 销: 全国新华书店

出版发行: 中国书籍出版社

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 168 千字

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

定 价: 360.00元

我是一个博地凡夫，此生此世因刻苦修行而得成就

——米拉日巴

序

米拉日巴大师（1052—1135）在中外佛教史中，恐算是奇人了。他的生平像一首动人心弦、可歌可泣的史诗，他的诗歌是至精至要、千古不朽的教言。在修持上，他的佛学造诣可谓独步古今，比起其他许多佛教的圣哲来，总觉有过之无不及。他说的法是人人能懂的，直接了当的。一般传记中的佛教圣哲们，不是某某佛的化身，就是某某菩萨的示现。米拉日巴却痛快了当的说：“我是一个博地凡夫，此生此世因刻苦修行而得成就。”因此他所说的话和所做的事，总带着极浓厚的“人情味”，使人感到亲切生动。

米拉日巴尊者可说是“实践佛法”的代表。“实践佛法”是对着那些讲玄学的“哲理佛法”与“缠小足”式的“烦琐佛法”而言的。佛教最初原是重实践的，后来才渐渐的趋向理论化与形式化了。这种现象似乎是很普遍的，一切宗教史中都有这种演变；这也许是所谓“成、住、坏、空”的必然趋势。因而在每一时代中都有新生命、新血液来做继往开来的工作。此种新活力非凭空生成，却是要复活原来教法中的生命和心髓，配合时代的需要综合产生的。此宗教的心髓亦唯有从创教人的言行及初期的教法中去搜求，才能得到正确的答案。米拉日巴所修的宗派和法要是所谓“无上密宗”，但他的作风和精神处处显示出原始佛教中的朴实、艰苦与实践。他的言行和那些摇铃打鼓、眩人眼目的密宗行者全不相同，许多地方都有点像禅宗的行者。他的诗歌中处处说般若、谈心性，读来近似禅宗。

米拉日巴尊者与六祖慧能有甚多相似处，他们二人的传承弟子中，得到殊胜成就的也远驾其他宗派以上。他俩都少谈理论，注重实修。说法平直，易为一般众生所吸收与了解，所谓普被三根者是也。

米拉日巴尊者最令人钦佩的地方，便是终生不建庙宇，不集僧众，做了一个洒脱自在的游方行者。米拉日巴的成就与教法，在某些方面似较慧能还要“周到”一些。慧能的禅宗只阐扬法身而鲜及“报”、“化”。禅宗虽亦讲大机大用，但总嫌不具体，不够味儿。西藏密宗在报、化的机用上，

也许有更多的方便。但话得说回来，这也许是西藏密宗的“难处”。禅宗不谈报、化，直趋法身，也正是它独特的超胜处。

米拉日巴尊者对佛法最伟大的贡献，是以自己的生平来说明大、小、密三乘的不可分离性。若无小乘的出离和大乘的“发心”为基础，密宗的妙法无非是空中楼阁。他现身说法，以实例来说明如何同时实践并成就三乘教法。这种贡献，在佛教史上确是空前的、独特的！

我们生在二十世纪这样一个热恼的世界里，读了米拉日巴的传记和诗歌，使我们有一种清凉、滋润和安慰的感觉。能效法他固然最好，不能效法也至少能获得“随喜”和“净信”的益处。

米拉大师传已译成世界各国文字，足见其文学价值之高。中文译本有“木讷记”和另一种译本，但都残缺不全，也不是由原文直译的。我这个译文也只是原文的“百分之九十”。第一篇赞扬米拉日巴功德的藏文颂词，因嫌其太啰嗦八股，所以省略了。

正文前的开场白和朝山僧的米拉日巴大师赞，是我个人所撰，与藏文的原本无关，这是要向读者声明的。

我曾花了多年的时间将藏文的《米拉日巴大师歌集 (Mila Grubum)》全部译成了英文，已经在美国出版，本想将歌集再译成中文后连同这本传记，详加考证及注解后再一并出版；可是这样一来，要迟很多时间，所以决定将这本传记提前出版，使中国的读者可多一个修行的榜样，启发善缘，亦不失为有助于宏扬佛法，愿以这点功德，回向中国佛教的复兴与光大。

张澄基

一九六五年六月



Ven. Minam Rinpoche

那兰陀班智达（大学者）纳若巴曰
在雪域愚昧无明迷雾之地
他如同日照雪山之贤哲
名曰推巴嘎（闻喜）
我向此尊者顶礼
纳若巴对他有如此这般的赞誉
他就是藏印两地无与伦比的大瑜伽自在——米拉日巴
尊者推巴嘎（闻喜）先行世俗之风
胜利旗帜高耸如云天
后将“世间八法”随风抛去
精进苦修坚如磐石
最后乘解脱之舟
抵达轮回海的彼岸
从此，瑜伽自在米拉日巴尊者的故事
传遍世界各地
有缘众生闻名便生起无比敬仰之心
情不自禁地流出虔诚的泪水
为无缘众生播下了解脱的种子
欣闻善缘居士张国臣
以无比虔诚信仰之心编辑《米拉画传》
善行随喜赞扬
功德利他利己利众生
祝愿利于眼前和来世
圆满吉祥

竹巴·密南珠古

2009年2月



米拉日巴画传

在喜马拉雅雪山近西藏雅鲁藏布江上游处，有一所小小的村落。村民以农牧为生，过着简单淳朴的生活，快乐无忧。他们一生中最重要的事，除了务农游牧之外，就是崇奉佛法和恣情歌舞了。

这儿，人人都会唱歌，人人都会祈祷。无论在牧场上，在农田里，或在佛寺中，随时都能听见那高昂悲朗的歌声。因为在这一块广阔的自由天地中，人和大地自然已经融成一片。他们没有什么可顾忌的，也没有什么可约束的了。兴之所至，就在一望无际的大草原上，放声高歌；在高高的雪山顶上，引吭长啸；在潺潺的流水旁边，低回沉吟。

一个秋天的晚上，牧童们已从山上放牛归来；女人们都喂完了小牛，挤完了牛奶；男人们已经把马群赶上了山。大家都做完了一天的工作，都高高兴兴地来参加晚间的集会。

在村庄的尽头处，有一片大草原，苍郁雄劲的古松，像座屏风似的沿着草坪的东边整齐地排列着。松树下一堆熊熊的烈火正旺炽地燃烧着，温暖了每一个围火与会的人。歌声、笑声和孩子们兴奋的喊叫声混杂着，充满了草坪的每个角落。

一位白发苍苍的老人，从村中慢步走向前来，他的身旁跟着一位来自异乡的朝山僧，渐渐地走近了那正在欢笑喧嚷的人群。老者的来临，给草坪上带来了一阵肃静。

老人走到众人中间，向大家说道：“今晚的庆祝会，恰巧是八月十日莲师节。我们村上，来了一位善歌的远方朝山僧，我特地请他来参加我们的晚会，为我们唱一些他的家乡歌曲，想来你们都很欢喜听吧！”

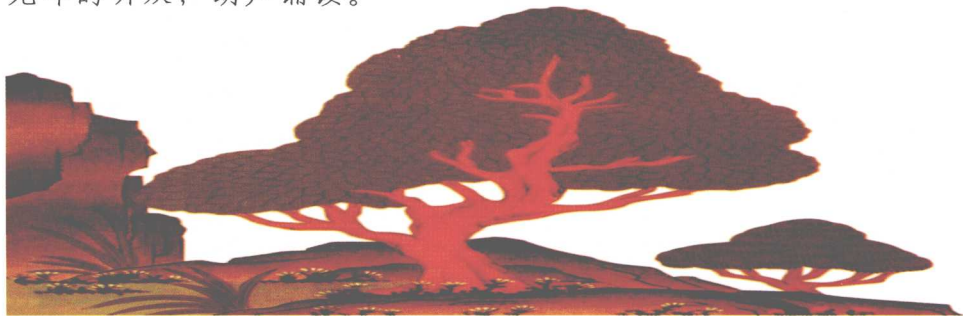
“好！好！欢迎！欢迎！”大家都拍手赞成。于是那位朝山僧放下了他手里拿着的书，向大众合掌致敬，然后就站在古树下，火堆之旁，高声歌唱起来：

浪涛云海，在广阔的高原上，飞奔浩荡；

飞絮般的白云，在万里雪山的怀抱里，缭绕飞扬；
这是人间的净土，佛地西藏！
我听见米拉的诗歌，在牧场上；
我听见米拉的诗歌，在道路旁；
我听见米拉的诗歌，在巍巍的佛寺里；
我听见米拉的诗歌，响彻了那高耸的山岗！
尊者的苦行，令我痛哭；
尊者的遭遇，令我心伤；
尊者的幽默，令我微笑；
尊者的成就，令我向往。
你的胸襟，如恒沙法界的广大！
你的境界，如华严大海的汪洋！
你的训示，如慈母叮咛的悲切；
你的诗词，是圆满佛陀，圣者的歌唱！
哦！你是万千众生的依怙！
尘沙世界无比的法王！

朝山僧雄壮沉郁的歌喉，优雅的词韵，启发了每一个人的幽思，扣击着每一个人的心弦。半晌，人们方由沉醉中复苏过来，一致求朝山僧再唱一曲。

但是这位僧人，向大家望了一望，严肃地说道：“这是米拉日巴尊者的后学所作的一个歌赞罢了。米拉日巴尊者，他老人家自己的歌词和传记，才是真正的伟大。尊者的诗歌，虽然在西藏到处流传，但尊者一生的事迹，恐怕你们都还不清楚吧！我想把尊者的传记念一遍给你们听，这比再唱一个歌要有意义得多，一面也可为今晚的盛会助兴，同时也可以答谢各位施主的盛意。这部《至尊米拉传》是由一个无姓名来历但却有神迹的似癫非癫的人所写作，人们称他为‘西藏疯行者’，他毕生只写了这部著作。”一边说，一边就坐下来，拿起他的书，借着熊熊的火光，对着寂静无哗的听众，朗声诵读。







敬礼至尊米拉日巴！

如是我闻（“如是我闻”句以前皆为译者所撰，此句以下，方为原文一括号内注释为编者加，下同），一时至尊米拉日巴喜笑金刚（“喜笑金刚”为米拉日巴尊者之法名），在鸭隆地方的中腹崖窟中，宣讲大乘妙法。法会中有他的大弟子惹琼巴、寂光惹巴、雁总惹巴、佛护日巴等证地以上的菩萨，和来赛办、仙多玛等女弟子，以及许许多多的男女施主信士；此外还有长寿王空行母，以及证得虹光成就的许多空行母（空行母，原指女性修无上密宗而得成就者，后来此名词应用渐广，凡是女性密宗行者，皆可称为空行母。空行母在密宗中占极重要的地位，诠表智慧为一切诸佛之母，亦表事业，为一切诸佛护法及承办事业）和瑜珈行者。

在那日前一天晚上，惹琼巴做了一个梦，在梦中他似乎到了乌金空行净土（乌金是莲花生大师的“西方”净土，但此处却有“东方”的不动如来说法）。那是一个多宝琉璃筑成的大城，城内全是穿着美丽的天衣、佩着璎珞的人们和珠宝严饰的男女空行。他们虽都向惹琼巴微笑颌首，但却无一人与他说话。忽然一个穿红色衣服的女郎亲热地向他招呼道：“师弟，你什么时候来的？欢迎！欢迎！”惹琼巴举目一看，原来是从前在尼泊尔第布巴上师处一同学法的巴热玛。

“你来得真巧，不动如来（不动如来为五方佛中之东方佛）现在正在此说法，如果你愿意听讲，我可以替你去向佛请求。”

惹琼巴兴奋的说道：“我多年以来就想朝见不动如来，今天能够听他亲自说法，正是千载难逢的机会，请你务必替我请求一下。”

巴热玛请惹琼巴吃了一席丰美的酒筵。他俩就一起往法会走来。那是一所宏大壮丽的宫殿。不动如来坐在中央的宝座上，相好庄严，非常人所能想象。法会中听法的神人大众，如大海一样的无量无边。惹琼巴从未见过这样广大殊胜的法会，他看见这种景象，心中真是说不出的快乐和兴奋。巴热玛对惹琼巴说道：“师弟！请你等一等，让我先去替你向世尊请求吧！”过了一会儿，不动如来慈悲地望着惹琼巴微笑——惹琼巴知道已经得到了许可，就向如来顶礼，在会中坐下来听法。

那天，不动如来讲的是过去诸佛菩萨的事业和传记，都是些动人心弦、可歌可泣的故事。最后，不动如来又宣讲谛落巴、那诺巴和玛尔巴三位上师的生平事迹，惹琼巴从未听过如此详尽与动人的讲述。

要散会的时候，不动如来对大家说道：“一切传记中最稀有、最伟大和最动人的，要算是米拉日巴的传记，明天你们再来听我继续讲吧！”

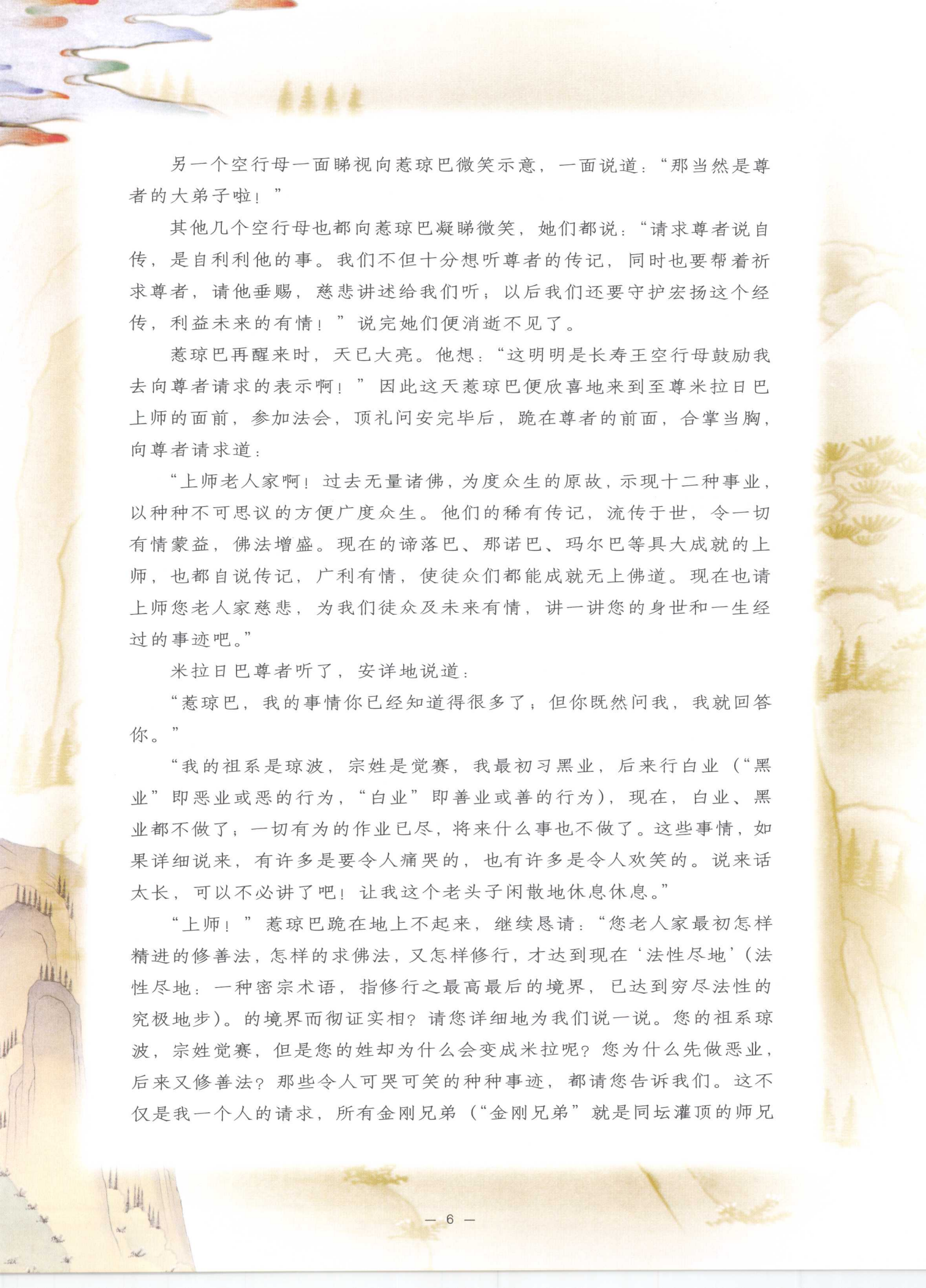
惹琼巴听见几个人私自在谈论：“如果还有比这些传记更稀有、更伟大的话，那真是不可思议了！”另一个人说道：“今天我们听的这些佛菩萨的传记，他们都是多生多劫以来集资修行的结果，可是米拉日巴却在一生一世中成就了与这些佛菩萨相等的功德，所以更为稀有啊！”又有一个人说：“像这样稀有的传记，如果埋没了，岂不可惜？如果不为众生的利益来请求世尊讲说，岂不是我们做弟子的罪过吗？所以我们一定要恳切祈祷，请求上师如来讲说尊者的传记才是！”

“尊者米拉日巴现在在什么地方啊？”那第一个人问。“米拉尊者吗？他不在现喜净土（现喜净土译为东方不动佛之净土），就在常寂光土（常寂光土，指普贤王如来之不思议报身净土。严格讲，此为一密乘名词，但其所指及含义与常寂光土极相似，故引用之）吧。”另一个人说。

惹琼巴听了心中想道：“尊者现在明明是在西藏，为什么说在常寂光土呢？但无论如何，他们这些话分明是对我说的，我应该向尊者请求讲说尊者的自传才对。”正想到这儿，巴热玛亲热地拉着他的手轻轻地摇着说道：“师弟，你懂得了吗？”这时，惹琼巴心中更为明白，却猛然由梦中惊醒了。那时天已快亮，惹琼巴心里十分欢喜，想道：“到乌金刹土去听不动如来说法，虽为可贵，但是与上师在一起，乃更为可贵，更为稀有。这次，到乌金刹土去听法，是上师加持的力量。那里的人说尊者在常寂光土或现喜净土，我们却以为尊者是在西藏。其实，上师的身、口、意，与十方诸佛等无差别，功德事业，不可思议。我一向以为尊者只在西藏，与我们没有什么不同，一样的过着普通人的生活；哪里知道尊者早已成佛，法身遍满宇宙，报、化身变化更是不可思议。我们自己的业障深重，所以见圣人亦如见凡夫，真是诬蔑了圣者！昨晚的梦，不是一个寻常的梦，是巴热玛和其他空行叫我向尊者请法的暗示，我一定要向上师请求！”想到这里，心中生起了无比的信心，就合掌当胸，至诚的祈求上师。

忽然间，光明显现，乌金刹土的庄严景象又呈现在目前。几个美丽绝顶、衣饰华丽的空行母，鲜明耀目地走到惹琼巴的面前。其中一个空行母说道：“明天要讲米拉日巴传了，我们一同去听吧！”

“请法的人是哪一个呢？”又一个空行母问。



另一个空行母一面睇视向惹琼巴微笑示意，一面说道：“那当然是尊者的大弟子啦！”

其他几个空行母也都向惹琼巴凝睇微笑，她们都说：“请求尊者说自传，是自利利他的事。我们不但十分想听尊者的传记，同时也要帮着祈求尊者，请他垂赐，慈悲讲述给我们听；以后我们还要守护宏扬这个经传，利益未来的有情！”说完她们便消逝不见了。

惹琼巴再醒来时，天已大亮。他想：“这明明是长寿王空行母鼓励我去向尊者请求的表示啊！”因此这天惹琼巴便欣喜地来到至尊米拉日巴上师的面前，参加法会，顶礼问安完毕后，跪在尊者的前面，合掌当胸，向尊者请求道：

“上师老人家啊！过去无量诸佛，为度众生的原故，示现十二种事业，以种种不可思议的方便广度众生。他们的稀有传记，流传于世，令一切有情蒙益，佛法增盛。现在的谛落巴、那诺巴、玛尔巴等具大成就的上师，也都自说传记，广利有情，使徒众们都能成就无上佛道。现在也请上师您老人家慈悲，为我们徒众及未来有情，讲一讲您的身世和一生经过的事迹吧。”

米拉日巴尊者听了，安详地说道：

“惹琼巴，我的事情你已经知道得很多了；但你既然问我，我就回答你。”

“我的祖系是琼波，宗姓是觉赛，我最初习黑业，后来行白业（“黑业”即恶业或恶的行为，“白业”即善业或善的行为），现在，白业、黑业都不做了；一切有为的作业已尽，将来什么事也不做了。这些事情，如果详细说来，有许多是要令人痛哭的，也有许多是令人欢笑的。说来话太长，可以不必讲了吧！让我这个老头子闲散地休息休息。”

“上师！”惹琼巴跪在地上不起来，继续恳请：“您老人家最初怎样精进的修善法，怎样的求佛法，又怎样修行，才达到现在‘法性尽地’（法性尽地：一种密宗术语，指修行之最高最后的境界，已达到穷尽法性的究极地步）。的境界而彻证实相？请您详细地为我们说一说。您的祖系琼波，宗姓觉赛，但是您的姓却为什么会变成米拉呢？您为什么先做恶业，后来又修善法？那些令人可哭可笑的种种事迹，都请您告诉我们。这不仅是我一个人的请求，所有金刚兄弟（“金刚兄弟”就是同坛灌顶的师兄

弟，即金刚乘的同道）和施主们也都渴望一听，请您慈悲讲述吧！”

“你们既然这样请求，我也没有什么可秘密的，我就对你们讲吧！”尊者微笑着慢慢地说。

“我的祖宗琼波族，世居卫地北方的大草原。祖父叫觉赛，是一个红教喇嘛（红教喇嘛即旧教—宁玛派—之喇嘛，创教人为莲花生大师）的儿子，他是得到本尊加持的真言行者，具有真言咒术的大威力。有一年，他到后藏去朝山，行到藏地北方的郡波洗地方时，恰巧该地患鬼瘟。因为他的真言威力极大，平灭了许多鬼瘟，信仰的人越来越多，当地的人就要求觉赛喇嘛长住在他们那里。他于是就住了下来，最后竟在那里落籍了。

“又一年，该地区来了一个大力鬼，到处作怪害人。有一家人，平素是最不信仰觉赛喇嘛的；这个大力鬼就在这一家兴妖作怪，牛马死的死，跑的跑，人也个个害病，白日见鬼，种种不祥的怪事，天天出现。无论请什么医生来治病，病都好不了。请什么喇嘛来降妖，不但妖降不住，作法的反都被这个大力鬼弄得狼狈不堪。最后在毫无办法的时候，有一个朋友就对那家人说道：

“‘唉！你们还是去找一找觉赛喇嘛罢！别人是不中用的！’

“那家人就说：‘只要能把疮治好，狗油也只得用了！唉！好罢，就去请他来罢。’

“于是就派人去请觉赛喇嘛来。

“觉赛喇嘛还没有走到这家人的帐篷时，远远的就看见大力鬼了。大力鬼一见觉赛，拔腿就跑。觉赛喇嘛神威顿发，高声叫道：

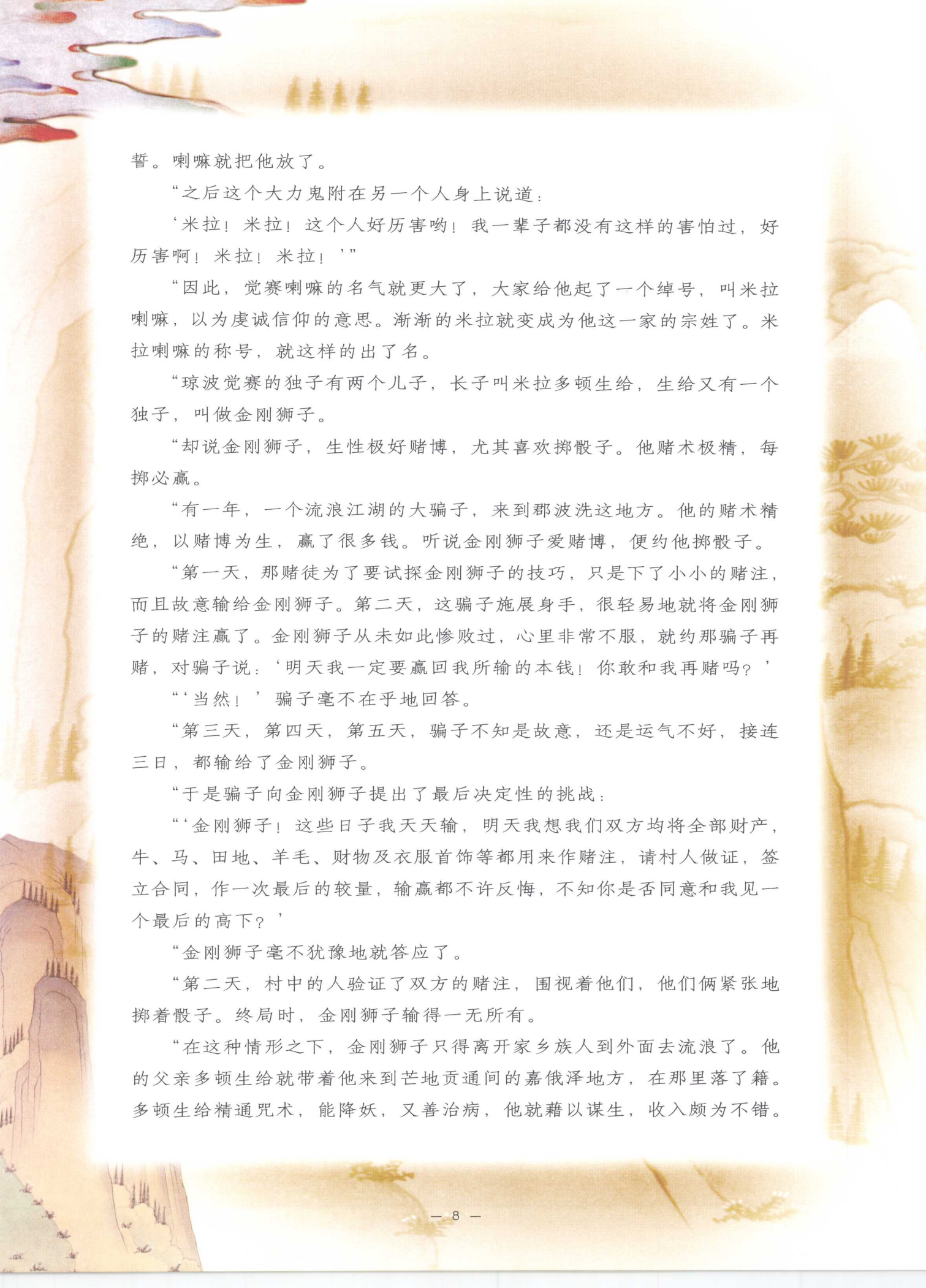
‘大力鬼，我琼波觉赛专门喝鬼魔的血，抽鬼怪的筋，有本事站住，不要跑！’

“说着向大力鬼飞奔赶来。大力鬼一见，吓得浑身颤抖，大声叫道：‘可怕啊！可怕！米拉！米拉！（米拉为西藏文的译音，意思是看见巨人时畏惧的表情）’

“觉赛跑到大力鬼面前，大力鬼缩作一团，动也不敢动，颤巍巍地说道：

‘喇嘛啊！你所去的地方，我没有敢去啊！这个地方，您从不来，所以我才敢来的，请您饶命！’

“觉赛喇嘛就命大力鬼发誓从此不再害人。大力鬼只得对觉赛喇嘛起



誓。喇嘛就把他放了。

“之后这个大力鬼附在另一个人身上说道：

‘ 米拉！米拉！这个人好厉害哟！我一辈子都没有这样的害怕过，好厉害啊！米拉！米拉！ ’”

“因此，觉赛喇嘛的名气就更大了，大家给他起了一个绰号，叫米拉喇嘛，以为虔诚信仰的意思。渐渐的米拉就变成他这一家的宗姓了。米拉喇嘛的称号，就这样的出了名。

“琼波觉赛的独子有两个儿子，长子叫米拉多顿生给，生给又有一个独子，叫做金刚狮子。

“却说金刚狮子，生性极好赌博，尤其喜欢掷骰子。他赌术极精，每掷必赢。

“有一年，一个流浪江湖的大骗子，来到郡波洗这地方。他的赌术精绝，以赌博为生，赢了很多钱。听说金刚狮子爱赌博，便约他掷骰子。

“第一天，那赌徒为了要试探金刚狮子的技巧，只是下了小小的赌注，而且故意输给金刚狮子。第二天，这骗子施展身手，很轻易地就将金刚狮子的赌注赢了。金刚狮子从未如此惨败过，心里非常不服，就约那骗子再赌，对骗子说：‘ 明天我一定要赢回我所输的本钱！你敢和我再赌吗？ ’

“‘ 当然！ ’ 骗子毫不在乎地回答。

“第三天，第四天，第五天，骗子不知是故意，还是运气不好，接连三日，都输给了金刚狮子。

“于是骗子向金刚狮子提出了最后决定性的挑战：

“‘ 金刚狮子！这些日子我天天输，明天我想我们双方均将全部财产，牛、马、田地、羊毛、财物及衣服首饰等都用来作赌注，请村人做证，签订合同，作一次最后的较量，输赢都不许反悔，不知你是否同意和我见一个最后的高下？ ’

“金刚狮子毫不犹豫地就答应了。

“第二天，村中的人验证了双方的赌注，围视着他们，他们俩紧张地掷着骰子。终局时，金刚狮子输得一无所有。

“在这种情形之下，金刚狮子只得离开家乡族人到外面去流浪了。他的父亲多顿生给就带着他来到芒地贡通间的嘉俄泽地方，在那里落了籍。多顿生给精通咒术，能降妖，又善治病，他就藉以谋生，收入颇为不错。

金刚狮子也从此改邪归正，断绝赌博的恶习，一心一意的做生意。冬天，把羊毛运到南方去卖；夏天，到北方大牧场上去买牛羊；此外又来往于贡通及芒地之间，经营一些小本生意。辛劳的结果，居然又积聚了许多资产。

“金刚狮子后来与当地一个美丽的女孩结了婚，生了一个儿子，取名叫米拉蒋采（米拉日巴尊者的父亲）。

“这时多顿生给已经很老，因病去世了。金刚狮子多年的辛劳，逐渐富有起来。他用大部分的金钱换得一块三角形的肥美沃田，因为那块地是三角形的，就命名为俄马三角田。此外他还在近处买了一幢大房子。

“米拉蒋采到了二十岁的时候，与白庄严姆（米拉日巴尊者的母亲）结了婚。白庄严姆是当地一位富豪的女儿，聪敏能干。一家人就在富裕美满的环境下，过着快乐的日子。

“过了一些时光，他们在俄马三角田的旁边，又造了一幢三层楼的大房子，房侧还建有一大库房及厨房。正像这块三角形的田因形得名一般，由于这房子有四根大柱子和八支大梁，便称它为‘四柱八梁屋’。

“这时，米拉多顿生给的亲戚们，在家乡听说金刚狮子在嘉俄泽非常富有。于是米拉蒋采的堂兄雍重蒋采和他的妹妹琼察巴正也都迁居到嘉俄泽来了。

“米拉蒋采对于自己的亲戚，非常爱护，竭力地帮助他们，借给他们钱，教他们怎样做生意。没有多少时候，他们也变得富有了。

“光阴过得很快，过了几年，白庄严姆怀了孕。这时米拉蒋采却正从南方办了大批的货物，到北方草原大牧场上做买卖去了。

