

密勒日巴大师歌集

张澄基教授译

- ▲密勒日巴大师歌集 -- 译者的话▲
- ▲第一篇 密勒拾柴记▲
- ▲第二篇 善河降魔记▲
- ▲第三篇 雪山之歌▲
- ▲第四篇 崖魔女的挑口▲
- ▲第五篇 密勒日巴于绕马▲
- ▲第六篇 密勒日巴在独利虚空堡▲
- ▲第七篇 修行人的快乐▲
- ▲第八篇 八天女供食的故事▲
- ▲第九篇 密勒日巴于灰崖金刚堡▲
- ▲第十篇 惹琼巴初遇尊者▲
- ▲第十一篇 学佛之困难▲
- ▲第十二篇 牧牛童觅心的故事▲
- ▲第十三篇 密勒日巴对法师释迦古那的开示▲
- ▲第十四篇 女弟子——巴达朋的故事▲
- ▲第十五篇 旅店中的开示▲
- ▲第十六篇 强盗弟子炽贡惹巧口
- ▲第十七篇 银溪相遇记▲
- ▲第十八篇 藤杖之歌▲
- ▲第十九篇 廿一种心要曲▲
- ▲第二十篇 无常八喻曲▲
- ▲第廿一篇 学道需及时的开失口
- ▲第廿二篇 笛色雪山降伏外道的故事▲
- ▲第廿三篇 惹琼巴的开悟▲

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Mon, 12 May 1997 04:09:53 GMT

标题: 密勒日巴大师歌集 -- 译者的话

信群: tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板:

代号: <33789498.199707@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

译 者 的 话

译者:张澄基

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，第二则是西藏密勒日巴大师的十万歌颂（Mila Grudum）了。华严经开显如来秘密境界，其广大精微实非人智及语言所能尽其万一。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！读华严始知佛法之伟大及究竟处，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，只有随喜赞叹心向往之而已耳！华严毕竟是佛或超人的境界，而不是人的境界。密勒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），而密勒歌集之记述则是属于历史的。密勒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。

密勒歌集之伟大及重要，不必在此赘说，由读者自己去评审最好。但是要了解和欣赏密勒歌集，却必需具有最低的几个条件。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禅宗的修持方面略有趋入。有了这几个最低条件才能确实的欣赏密勒歌集。

沈家祯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「密勒歌集介绍」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，目前我的健康情况尚不容许作此工作；同时，本来亦打算等全书译毕之后再出版问世，但家祯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。

密勒歌集的最初八个故事，大都是密勒日巴降魔的记载，以后才是对人间弟子说法的故事。也许魔鬼都被吓跑了，所以廿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，尤其是成道前之一种必然的现象。释迦先降魔而后成正觉；耶苏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 Betweet）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。此绵延无尽的长期斗争，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，用各种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 Zorostrianism 对宇宙间善恶交战之究极意义的不可教义，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，密勒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，惟其对象以人为主耳。

每篇故事中之特别名词，不常见于中国佛学者，皆加以注解以便利读者，有些佛学的普通名词亦略加注释以便初学。

张澄基 一九七五年二月于美国宾州州立大学

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Mon, 12 May 1997 04:09:56 GMT

标题: 第一篇 密勒拾柴记

信群: tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板:

代号: <33799568.407433@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

第一篇 密勒拾柴记

译者:张澄基

敬礼上师。

大瑜伽行者密勒日巴尊者，一时，在宝窟大鹏洞中，浸习在光明大手印桯定里。有一天，他觉得有点饥饿，应该准备点食物来吃，就在洞中找寻了一下，不用说油盐 and 面粉，就是洞口的柴和灶边的水也一点不剩了。他自忖道：「我对世界上的琐事也未免太忽略了些。现在让我出洞去拾些

柴回来吧！」等他捡毕柴薪回洞的时候，山间忽然刮起一阵暴烈的狂风，吹他破烂的衣衫四处飘掀。他想用手拉住衣衫，但手中的柴又差点被风卷去；他想用手紧紧的抱住柴薪，但狂风又把他那褴褛的衣衫吹得四散飞扬。于是他自语道：「唉！我已经在山穴中修行了这许多年了，但如今我仍不能完全放下这个『我执』之心，一个人如果不能割舍『我执』，那么他所谓的修行又有什么意义呢？风啊！你要喜欢吹走我的衣衫，就请你吹走吧！你要喜爱我的木柴，就请你卷走它吧！」说毕，他就放下一切不管，静坐在地；但是因为长期的苦行和营养不足，一阵冷风吹来，人支持不住，密勒日巴竟昏倒在地。过了一会儿，他醒转过来，其时狂风已过。他抬头看见破衫的一缕残絮被适才的狂风吹到一枝树干上，在轻风中摇曳摆荡著。见此情景，密勒日巴心中突然对世间的一切生起了极大的哀伤和厌弃。就在附近的一个岩石上盘膝静坐下来。其时，远远的东方着吾山谷里忽然生起了一片白色云雾。密勒日巴一边看着云雾，一边想到：「在那片云雾的下面，就是着吾山谷，我师傅马尔巴的庙子也就在那山谷里啊！现在师傅和师母应该正在庙中吧！他们一定正在和金钢兄弟们柳宣讲密法，传授灌顶栈和口诀吧！如果现在都在庙中，我能赶去见到他们是多么快乐啊！」想到这里，心中勾起了无限的哀思，一阵难以忍受的念师之情，突然涌住心头，他不禁滴下簌簌的泪珠，凝望着那片白云，密勒日巴和泪高声唱了一首「念师曲」：

「思念上师恩泽故，我心渴仰得暂舒，如父恩师马尔巴尊，
祈听穷子鼓哀歌：
东方宝谷红崖处，白云缭绕正悠悠，伟山奔势如巨象，前有雄师傲踞峰，
峰顶着吾佛寺中，阿母利格椎石座上，吾师马尔巴安在否？
如今吾师若在座，快睹慈颜一何乐！
我信虽微愿参礼，我诚虽渺愿望谒，越思越念马尔巴父，
越修越想吾师尊！
恩逾生母达媚玛，而今安住彼寺否？如今师母若安在，快睹慈颜一何乐！
路途虽遥我愿访，山道崎岖我愿谒，越思越想马尔巴父，
越修越想我师尊！
深邃密续喜金刚梁，而今传授讲解否？而今讲解一何乐！
我虽愚蒙愿往闻，我虽劣慧愿诵习，越思越念马尔巴父，
越修越想上师尊！
口授传承四灌顶振，而今传授讲解否？而今讲授一何乐！
我虽穷苦乏供养，亦愿往求得闻法，我虽劣根乏功德，亦愿往趋求诀要，
越思越念马尔巴父，越修越想我师尊！
甚深那诺六密法栴，而今讲授导引否？而今讲授一何乐！
坚毅难阙我乐求，精勤不足愿力修，越思越念马尔巴父，
越修越想上师尊！
卫藏金刚弟兄众，而今聚会寺中否？而今聚会我心乐！
觉受虽劣愿请益，证解虽薄愿切磋，越思越念马尔巴父，
越修越想上师尊！
至诚信心不断故，昼夜何尝与师离！
净信相感虽如是，我今不堪念师情！

渴慕锥心气欲绝，悲泪滂沱讴此歌，祈请慈父马尔巴尊，
恩被令我得苏息！

密勒日巴刚唱完此歌，就看见马尔巴上师骑着一只众宝庄严的大狮子，威光显耀，在一片如锦绣的五彩祥云中飘飘的降临于对面虚空中。马尔巴对密勒日巴说道：「大力程儿子啊！你今天为什么这样哀痛迫切的呼唤我呢？难道说你对上师本尊，三宝的信心有退失吗？被妄念左右而心驰外境吗？还是在山洞里为世间八风所吹动了？抑是被希望和怖畏二种恶魔所乘，心中有所不宁吗？对上，你应时时向传承上师和三宝祈祷；对下，你要时时于六道众生悲愿济度。自己应该时常精勤于忏罪积福的种种作业而累积向道的顺缘资粮，无论如何，你应该知道，你我师徒是永远不会分离的。你应好好的修行，准备做弘法利生的事业。」

密勒日巴得了这个启示后，心中无比的欢喜兴奋，雀跃的心情使他禁不住唱道：

「亲见师容聆训时，穷子心风自然生。

心风生生不已故，殊胜觉受自开显。

思维上师之传记，自然涌发大信心。

上师大悲加持力，现前感受入我身，非法妄念一时灭。

难禁念师深恩故，我今和泪歌此曲，父师天耳岂不闻？

祈赐加持作悲护！

一贫如洗此穷子，愧无少物供恩师；惟以苦行及恒毅，取悦父师之慈怀。

独居山穴经年月，以作空行之供奉，不顾性命而修法，以作佛法之供养，

病来不惧死亦乐，是为修行大坚志；以此坚志来净罪，是为最胜之忏悔！

亦是证悟之助缘，谨以修行报师恩，噫戏！慈父大恩师！

大悲佑护莫舍我！加持穷子得山居。

唱毕此曲，密勒日巴满心雀跃，一手收拾他那褴褛的衣服，另一手抱住一捆柴薪，走回山洞来。甫进洞门，就看见五个铁色的印度阿咱马（鬼）梟。眼睛巨大得像茶杯一样，圆溜溜的。一个端坐在尊者的床上好像说法的样子。另两个坐在下面听法，一个在旁边伺候，还有一个则正在随意的翻阅尊者的经书。密勒日巴一见，最初觉得很惊奇，随即想到这大概是本地的护法山神来捉弄我，弄出来的游戏神变吧？便自忖道：「我在此山已住了相当的时期了，但却从来没有用供食来祭祀过山神；也从未时时的赞颂他们，现在让我来唱一首赞曲吧！」随即唱道：

「隐居寂寥此山穴，诸佛如来所喜处，成就先贤之居所，密勒日巴我独栖；

红崖宝窟大鹏峰，云雾缭绕自悠悠，蜿蜒藏江流谷底，巨鹏翱翔涧壑中，

灌木簇发山意闹，古松参天境悠闲，蜜蜂振翅弄嗡嗡，雀鸟声喧竞悦歌，

于此红崖宝窟巅，大小雀鸟习飞翔，口猴灵猿习跳跃，诸禽百兽习奔驰；

密勒日巴习禅定，勤生觉受与证解，圆满二种菩提心授。

隐居此山我密勒，山神和谐共为友，幽灵山神来此者，聆此慈悲甘露曲，

毕后请各返自居。

但这五个印度阿咱马，听毕密勒日巴的歌后，圆睁怒目，狠狠的盯着尊者；其中两个愤怒狰狞，一个张开獠牙，紧咬下唇；一个咬牙挫齿，威胁的步向前来；另外几个发出可怖的巨声狞笑和怪啸，大家排成一列，蓄势准备向尊者作致命的扑击。密勒日巴自忖道：「原来不过是非人魔鬼前来骚扰而已！」于是尊者就作起密法的忿怒本尊观稀，用威猛的密咒来驱魔，但毫不生效果，这几个阿咱马竟不离去。密勒日巴不由生起大悲心，就对这五个妖魔讲说善恶因果和佛法，但他们仍然不动。密勒日巴于是想道：「我由上师马尔巴的指示，已经如实通达根一切诸法皆为自心之显现，自心即是那空明之体桀，我已于此得决定不移之见；现在如果仍把这些来扰的妖魔当做真实之外境，岂不可笑吗？」于是尊者就以绝对的自信和无畏的定力，心住正见，唱了下面这首歌：

「大力摧服四魔众桀，恩师马尔巴前赞礼。
喂噫！目前五妖魔，汝等知我是谁否？
我是达生嘎母子黍，最初住于母胎时，三力壘成就得圆满；
婴孩时期卧摇篮，孺童时期守门户，及长常年住雪山，风暴虽烈我何惧！
峭崖虽险我何畏？
喂噫！目前五妖魔，汝等知我是谁否？
我乃禽王大鹏子，螫卵之时羽毛生，婴雏之时卧巢穴，幼年时期守门户，
及长展翅任翱翔，天空虽阔我何惧？涧谷虽险我何畏！
喂噫！目前五妖魔，汝等知我是谁否？
我是海中巨鲸子，住胎之时金眼动，婴儿时期卧水床，幼年时期学游泳，
及长遨游遍四海，浪涛虽猛我何惧？鱼钩虽众我何畏？
喂噫！目前五妖魔，汝等知我是谁否？
我是口传上师子，住母胎时信心生，童年一心访法要，及长修行住山穴，
妖魔虽厉我何惧？鬼变眩目我何畏？
雄住雪山之雪豹，其爪不为冰雪冻，雪豹之爪如冻损，
三力圆满裙有何用？
大鹏翱翔天空时，岂惧其身坠地谷？大鹏飞翔若失坠，翅翻朋硕有何用？
鱼游海中不窒息，鱼若窒息于江海，生于水中有何用？
巨石不能碎铁器，铁器若为石所碎，溶火炼钢有何用？
汝等障法妖魔众，此番来此甚希奇！
你我畅论生平事，多留片刻莫急离！
事忙今宵亦莫去，黑白两道榘试竞力，身口意力来比试，
孰优孰劣释汝疑！
汝等来此誓毁我，为作法障中断魔，若今未成即离去，岂非终生大羞耻？」

密勒日巴唱完此歌后，即升起佛慢椽「心住空性椽」，向洞中急速的冲了进去，那几个阿咱马魔一见尊者进来，惊骇万状，吓得全身发抖，眼睛东张西望，找寻逃处，慌乱中四个妖魔都消融于一个主魔身中，这个主魔旋即变成一股旋风消失于无形。密勒日巴想道：「原来是大力魔鬼口那牙嘎栖来寻隙扰乱。方才我在洞外捡柴时的那阵狂风，也一定是他作的怪。蒙上师加持，此番他毫未得逞。」

经过这一次的历险，密勒日巴在修行的证境上有了不可思议的进步。

上面所述大力魔鬼口牙那嘎前来侵扰尊者的修行之故事，可名为：「六种思维上师曲」或「密勒日巴采柴记」，亦可叫做「红崖宝窟的故事」。

本 篇 注 解

榭光明大手印----为西藏密宗最高和最要紧的法门，亦即明心见性的修法和口诀。大手印（Mahamudra）。名目有多种，如实相大手印、空乐大手印等，此法旧派宁马巴名之曰大圆满，萨迦派名之曰轮涅无二，其实皆为同一开显本具之法身心地光明之实际修法。主要的是令行者悟到自心之明和空之本性而直证佛果；此心之空的一面修至圆满究竟的地步则是法身佛，明的一面修至究竟即是报化身，所以光明大手印即是由悟彻自心而圆证法报化三身的法门。此法无相、无依、不念咒、不观想、不祈祷、不作意，由上师指示，当下趋入，极似禅宗。知大手印才知道密宗并非只是一套念咒观想，摇铃打鼓的事相法，而是般若的观心方便。密勒歌集中几乎每篇都提到大手印，密勒日巴的歌亦是由大手印的悟境中自然流露出来的文字般若。

柳金钢弟兄----一般讲即是密宗的同学或同道，严格讲是同时在一个金刚上师前领受同一灌顶之同学。

栈灌顶----密宗传法之仪式。在灌顶中，上师一面净除学人之业障使其再生（Second born），一面讲授密宗之修法和口诀。

梣阿母利格----藏文作 A • Mo • Le • Ge。不知何义，恐系该石之名字。

梁密续喜金刚----密续就是密宗的经典。显教中佛所说法的典籍名之为经（Sutra），密教中佛所说法的典籍就名之为续（Tantra）。

「续」之意义，说法很多，简言之，为师徒心心相传密法，不断之义。

Tantra 之字根可能由梵文之漉 Tan 而来 Tan 有相续、扩大、展延、开显诸义，亦即为由由此续部之典籍，密法得由相续、扩大、展延之义，但亦有学者不同意此说法。「喜金刚」：梵文 Hevajra，为藏密中非常主要的一个本尊佛，其续部经典亦即此处之密续喜金刚，或喜金刚本续。

栢四灌顶----密宗分为四部：即事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。无上

瑜伽部（Anuttara • Tantra）之法要，可由四个不同的渐次灌顶而传授与弟子，此即瓶灌顶、密灌顶、慧灌顶和诤象灌顶，通常亦称之为第一、第二、第三和第四灌顶，此四灌顶所传之法摄尽密宗之一切法要，故欲说明之实非一简单注解可办到，读者之此四灌顶为密宗之一切法要即可。

栢那诺那法----亦即那诺巴尊者所传出之六种成就法，包括拙火瑜伽，幻化身瑜伽，光明瑜伽，中阴瑜伽，迁识瑜伽，和梦修瑜伽法。见张莲菩提译六种成就法，自由出版社印行。

程大力----密勒日巴在未修正法前，曾学习诛法，报仇杀人，其诛法颇具灵验及大力，故马尔巴尊者戏呼之曰「大力」，于是「大力」，就成为密勒日巴的一个绰号，见密勒传。

栢八风----又名世间八法。即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

脛心风----藏文 snYin • rlun。此词所用之义甚复杂，许多疾病西藏人皆谓心风不调故而起，故指疾病之因，或不适，烦恼之因。但此处密勒日巴之所谓心风，乃指心轮气脉通后，所生之心气（Mind-prana）之现象。心轮，就密教言为悟道及禅定经验之枢纽。开悟时心轮必须打通。此仅就泛泛之密教常识而言，至于心风之严格定义，解说，作用等等，则非译者所能知也。

梲阿咱马----普通指印度之孟加拉人，此处似泛指由印度来之鬼怪。

棒觉受与证解----觉受（Nyams）者，行人于修持止观中所得之亲验的境界也。觉受除泛指一切禅定或慧观之境界觉受外，此书所用此字则多指相似的证悟或境界；而证解（rTogs • Pa •）则为真正的证悟。修行人每易误认相似之悟境（觉受），为真实究竟的悟境（证解），所以会产生各种慢心及骄狂和误解；辨别觉受与证解为学密之要事，禅宗公案中亦屡见此类事。又觉受与证解非仅指大手印修法而言，乃通显密一切修法。如加行道四位，则是觉受，至初地才是证悟；而初地所悟之真如不动性又只能算是觉受，要至第八不动地才是真正地证解，如是类推。

椶二种菩提心----通常指行菩提心和愿菩提心。愿菩提心是有一真诚的愿望去令自他一切众生达成菩提或佛果。行菩提心则是为了达成此目的，誓愿去实行六度和其他之一切善行。菩提心（Bodhicitta）一词，其含义及用法，极为广大复杂，可以包括一切大乘之教法。大乘之因、道、果，亦皆依此心为依据握准绳。密宗对菩提心又有其他之用法，如红、白菩提心，乃指身体中之两极阴阳相反而又相成之精液及势能，或泛指身中所分泌与禅定有密切关系

的各种液体。

稀忿怒本尊观----密宗行人终生修持与自己因缘相应之某菩萨或佛（例如观音或不动佛）；依靠于彼，由佑于彼，念念不忘，一心依持，是为本尊。本尊观则是密法中修观之一种，观想自己变成本尊，无二差别。此盖基于众生与佛陀本来无二见之见地而付诸于实际之修观方便也。密宗之佛菩萨，不是一味的显现和平及慈爱的相貌，亦有显现忿怒，威猛之像者；其理由是降伏一切诸魔障故，而有此种表法及示现。

根如实通达----真真实实如其本性之通达。

柳空明之体----见前注榭「光明大手印」，略言之，心之内容无非空与明而已；思想之流转乃心之明分之流行变化，由此而有生死流转之现象界，妄念消融于明之极处，则空性显现而达成明空不二之境界。

棒四魔----病魔、中断魔、死魔、烦恼魔。

荼三力----此三力指雪山豹或老虎之三种威力，内容不详。

壺三力圆满----见前注。

裙黑白两道----黑道指邪道，白道指善道。

桿佛慢----作本尊观时，自己成为佛陀能降伏一切魔障，故曰「慢」。

棟心住空性----此处之藏文：Thugs • Dam • Gyis • Na • rgyal。意不太明；各字典皆说是指升起本尊佛慢。但依故事看来则密勒日巴最先用密咒驱魔（等于佛慢）而无效，故此处之「慢」，大概系指一种心性空性与佛慢合一之无所惧畏之决心把握，否则整个故事则不易讲通了。

椽口那牙嘎----印度一有名之魔鬼，时常来扰乱密宗行者。

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 12 May 1997 04:10:01 GMT

标题：第二篇 善河降魔记

信群：tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板：

代号：<337a9594.451263@news.ks.silkera.net>

组织：铜色山

敬礼上师。

瑜伽自在主榭密勒日巴尊者在宝严崖静坐之时。一天想到：「现在我应遵照上师的付嘱到拉息雪山去修行。」于是他就动身向拉息雪山进发。当他行至拉息山麓的进口处雅龙咱马村的时候，村上的居民正在一所大宅中举行盛大的宴会；谈笑中有人说道：「听说现在有一名叫密勒日巴的瑜伽行者，经常在人迹不到的山穴，依仗自力，苦行修持，真是世所罕见稀有难得啊！」

这时尊者刚好来到这住宅的门前，一位身上满饰珠宝打扮得非常标致年轻姑娘名叫来赛朋的对着尊者说道：「瑜伽行者啊！你叫什么名字呀？」

尊者答道：「我就是住在那无名深山的大修行者密勒日巴。施主小姐！我想和你结一个善缘，请你给我一点食物吧！」

来赛朋说道：「我很愿意供养你食物，但你说你就是密勒日巴，此话当真？」

尊者说：「我又何必说谎呢？」

来赛朋听了不禁大喜，疾速的向宅内奔来，对大家说道：「刚才你们所说的那位了不起的大修行人，住在远方的无名大山中的密勒日巴，现在已经来到我们的门口了！」大家听了，一起拥到尊者的面前。有的向尊者顶礼，有的向尊者寒暄问安，叩问来由；不久大家都知道这是真正的密勒日巴到了。立刻恭请尊者入座，供奉上妙饮食。大家都对尊者生起了殷重的信心和恭敬。

这家的主人是一个非常富有的年轻女郎名叫新多玛的，她非常殷勤周到的对尊者作了种种的招待，然后问到：「师傅啊！你要上那儿去呀？」

尊者道：「我要到拉息雪山修行去！」

新多玛说：「我请您就住在此处附近的觉磨鬼窟吧，我们此地也将沾光，得到您得加持。您所需的食物我会全部供养，不使您操心。」一个和尚名叫释迦古那的也说道：「拉息雪山之麓的觉磨鬼窟，的确可以说是一个功德具足和资供方便的所在。尊者如果愿意住在那里，我也将竭尽己力来承事供养您。」

另一位施主说道：「啊呀！那真是太好了！我本来在那里有一块极好的牧场，可是妖魔太厉害了，他们甚至白天都出来扰乱，所以现在我根本不敢也不想再到那牧场去了。师傅啊！请您慈悲快点去吧！」

密勒日巴说道：「我立刻就去，但却不是为了你的牧场，而是为了遵守我上师的教敕去历练修行的缘故。」说毕，尊者就要起身。宴会中的主客大家立即说道：「只要您答应去，我们就很满意了！请您稍候，让我们来替您准备一些精美的食粮。」

尊者说道：「我已习惯山隐独居一切依赖自己的生活，不需要什么精美的食物，也不需要任何伴侣，现在让我先到那里去看一看，你们发心承事供养我，非常难得，我很感谢；但现在不需要，以后再看看吧。」说毕，尊者就迳往拉息雪山行去。

当尊者行抵拉息雪山山麓的时候，许多非人妖魔立即幻现各种神变向尊者攻击。当尊者行至山顶的时候，天色忽然大变，巨雷暴风一时并至左右山脉晃动摇，狂雨由群山急流入谷，汇成一大洪流漩涡，片刻间山谷竟变成暴浪掀天的一个大湖。尊者用「密宗的降魔法」两眼凝视，以锡杖插地，湖水忽然下漏入地，转眼间这片大湖竟消失不见了；以后这山谷就被大家叫做湖谷。于是尊者略向山下前行，此时非人妖魔又加紧攻击，摧毁左右山脉，千万大小石块满天飞扬，湖水再度暴涨造成可怕的巨浪狂涛。此时空行母柳众就替尊者在左右山脉之间开辟了一条如蛇行的小道。尊者循道继续前行，顿时狂浪平息，以后这条山路就被人们叫做空行山径。此时力量较小的妖魔，皆被降服，不敢蠢动。力量较大的妖魔仍不甘心，齐集空行山径的尽头处，再度发动攻击。尊者就作起一个降魔的姿势，各种妖魔的神通幻变皆立时烟消云散。尊者所站立的崖石上，却留下一个深深的足印。

尊者继续向前走了不多时，天空忽然大放晴朗，尊者不觉心怀开畅，就憩坐一个崖石的上面，对一切有情油然而生起大悲心。其心自然趋入慈心三昧栈而入定良久。

经过这番历练，尊者的证境又前进了一步。尊者所坐的那块崖石，以后就名为慈心石。

密勒日巴继续前行来到善河之边，即在河边结跏趺坐，心入流水三摩地。

于火虎年孟秋月初十之夕，尼泊尔八若地区的大妖魔率领万千魔军魔卒来到了善河谷。天上天下魔影遍布，向尊者发动攻击，一时雷雹交作，山崩地裂，空中变出难以计数的各种武器齐向尊者击来。诸魔同时大声吆喝道：「擒住他！捆住他！杀死他！」怪声刺耳，响震山谷。密勒日巴自忖道：「原来是非人妖魔前来寻隙来了！」于是他就对这些魔军说法，唱

了一首「因果不爽曲」：

「敬礼一切诸上师，皈依大恩父师前。
眩惑眼识变幻境，妖魔仗此迷众生，嗟乎妖魔阿咱马！汝等饿鬼实可悯！
小丑妖魔之鼠辈，汝等何力侵害我？
汝等往昔造恶业，今生得此恶报身，奔窜虚空意生身梁，
常为恶心烦恼使，口出恶毒瞋恨语，杀之！割之！成碎块！
我乃布衣瑜伽士，已离妄念无分别。
心亦寂灭不可得，此见坚固无动摇；诸根行用如狮子，我身一似诸佛身，
我语一似诸佛语，我心光明照大千，六聚振体性赤裸见，
瑜伽行者如我者，岂惧妖魔之侵扰？
善恶因果实不爽，如影随形成异熟栴，现世多造诸恶业，
堕入三途实可悯！
烦恼炽盛阿咱马，不见实相身可悲！
面容瘦瘠我密勒，为汝歌唱说正法。
一切依食诸有情，无非自己之父母，有恩不报反作仇，损恼相加深可哀！
汝今若能弃恶念，观察因果不坏律，学十善法岂不佳？
我此金玉之良言，善自思维应守持！」

魔军大众齐声说道：「你的花言巧语决骗不了我们，我们也不会收摄神变轻易的饶了你！」说毕，魔军突然倍增，用各种可怕的妖术加紧进犯。尊者当即悠然的沉思了片刻，说道：「妖魔们听了！由于上师的恩德，我已成为通达实相的瑜伽士，一切妖魔的幻变和魔障，都成了我心地的庄严和光荣。对我来说，魔障越厉害越能增益我的菩提胜行栴！」于是尊者就唱了这首「七种庄严歌」。

「敬礼马尔巴上师足，通达实相瑜伽士，我今高歌庄严曲。
汝等男女妖魔众，凝神竖耳听我歌！
大海中央须弥山，其南天空呈碧色，光明澄莹透玲珑，
此是阎浮提之庄严。
须弥山傍金山顶，日月二轮放霞光，光明遍照于四方，为四大州作庄严。
龙王悲心之神变，化作甘霖由天降，普润大地作庄严。
大海鼓动之波涛，升化苍穹作云雾，是为天空之庄严。
四大转变因缘力，霁后傍山起夏虹，是为山峦之庄严。
甘霖夜降暖湖时，稼禾草木争向荣，一切有情得滋生，此是大地之庄严。
穴居密勒瑜伽士，常观心性本空寂，此力招来诸魔众，幻话境惑作损恼，
此实修行之庄严！
妖魔鬼众善谛听，汝等之我是谁否？
我乃密勒瑜伽士，心底深处开灿花，流出悦耳利世歌，以真实语而说法，
以利济心劝群迷；我以至诚劝导汝，速发殊胜菩提心栴！
纵然未能利众生，何愁不获善解脱？
若纳我言得大利，修正法兮究竟乐！」

非人妖魔听了尊者的歌法都非常感动，大多数都对尊者生起了信心和

恭敬，倏即收摄各种神变，对尊者禀道：「您真是一位稀有的瑜伽行者！在没有听闻您得法训和亲见您的神通以前，我们的行为确是太糊涂了，以后我们再也不敢对您作任何扰乱或障碍了。刚才您所开示的因果正法的道理，我们非常感谢，但是我们恶业烦恼的习气实在太重，智慧也非常浅薄，于甚深的法要心中很难受持。现在请您慈悲用极少和易解的语言，对我们讲说重要和深广的法要吧！」

随顺魔军的劝请，密勒日巴就唱了一首「七种真实歌」：

「敬礼马尔巴大译师，加持我勤修持，增长圆满菩提心。
不具法要真实语，歌曲虽美有何用？
引喻与法不相应，词句修丽有何用？
法教若未深入心，侈言通达徒自欺。
不修可传之要诀，独居山穴徒自苦。
不明有益之正法，勤植稼穡徒自恼。
微细因果若不重，口鼓簧舌有何用？
心不承受正法教，辩才虽捷一骗子！
若能断舍诸恶作，业障法尔棒自消除。
若能精勤修善业，善愿自然得成就。
提炼口诀之精粹，勤修一法莫他顾，多言无益徒自扰，如是修行为正途。」

这些请法的妖魔都对尊者生起了殷重的信心，向他恭敬围绕顶礼多次，然后各自返回本处。但另外有一个大魔名叫巴若的，仍不甘心，率领他的眷属继续以各种神变向尊者攻击。尊者就向他们唱了下面这首「知因果曲」：

「敬礼恩师马尔巴足。
忿怒所恼妖魔众，瞋火今仍未息耶？
汝身游空无障碍，汝心却为烦恼缚！
息风缠根无自在，烦恼火炽损众生，损恼他人终自害，如是因果不坏理，
异熟果报谁能脱？
损恼他人之恶业，皆为自害自苦因，可怜愚蒙阿咱马，令我悲悯心风生！
瞋恼串习难调故，一时作恶难自拔，食肉口脑喜喝血，杀生断命以为活，
堕入六道成饿鬼，罪行缠身堕恶趣。
汝等妖魔深可悲，应弃恶作向善法，心趋无惧无求地，大乐境界垂手得。」

魔众回答说：「你所说的话还不错，似乎有点道理，我们也听得懂。但是你自己的实际修行境界和证解，究竟又如何呢？请你坦白的说一下！」

尊者就对他们唱了一首「确信证解歌」：

「敬礼圆满马尔巴足，现证实相我密勒，于无生境授不动摇，
地道稀障碍自然消，机用法尔得圆满，事上能兴大悲力，

理上法性自圆成。
罪重愚蒙妖魔众，我适所说实相法，汝等亦能了解否？
为破尔等之愚痴，再说易解之权法；我佛无垢经典中，处处演说因果法；
众生同体本一家，此理真实不动摇，如此慈训应谨持！
瑜伽行者我密勒，勤观自心生觉证，通达外显诸障碍，
皆是无生之游戏粮；内观明朗自心时，澈见心性本无根！
此乃上师加持力，传承师恩之所赐。
如此证解之功德，乃由勤修累积生，那诺栞传承之教法，
三世诸佛之密意，赤裸现前得亲见！
希有续部方便道棊，甚深密意极难解，惟依上师之口诀，
乃能善解此密意。
进修生圆二次第，生圆瑜伽坚固力，洞见内脉壑之缘起，
了达身内气脉相，即是大千之境界裙，通达此理我密勒，
岂惧外显之魔障？
那诺清静传承中，出生万千瑜伽士，其量遍满等虚空，心契本来如是体，
数数修持不弃舍！
外显迷乱诸妄念，自然消溶法性中樞！何有能障与所障？
三藏圣教之精华，尽在此矣勿少疑！

巴若大魔及其眷属听毕此歌，深为感动，皆以自己之头骨供养尊者，
围绕匝行顶礼多次，同时供养尊者一月之食粮，而后化为虹光离去。

次晨黎明，曦日初升，蒙境的巴若及眷属又率领许多珠宝严饰的天女
前来朝礼尊者，以宝玉之巨盅盛满葡萄美酒；又以硕大之铜盘，满装米饭
和各种佳饌来供养尊者，同时说道：「从此以后，尊者凡有所命我们一定
遵行。以后我也将不断的供奉尊者。」言毕又顶礼匝行多次才离去。其中
有一个大力鬼名叫汤真（Than. Ngren）他是诸天中的一个主要领袖。

于是尊者就在心身宽泰、定境增上的境界中安住了一个月，丝毫不
觉得饥饿。随后他就向拉息雪山的洼地行去，途中来到一处遍植桤柳的宽
阔平地，平地的中央有一个能掩蔽人体的大崖石。尊者就坐在此石上入定
；其时有许多空行母都由天而降，向尊者围绕顶礼，供养上妙饮食。在崖
石上空行母们留下了两个深入石中的足迹，然后她们才如彩虹般消失于天
空。

尊者继续略往前行。非人妖魔又在道路四边，到处变现了各种巨大的
女根，来惊扰他。尊者就做起降魔姿势，显露其秘密金刚杵，向前行去
。等他经过九个幻变的女根时，已走到该地精气所锺之处；其地有一大石
，尊者就以其金刚杵插磨此石，片刻间，妖魔之幻变，顿然消失于无形。
以后此地就被人们叫做拉古龙古。

密勒日巴行至该地之中央洼处时，大力鬼魔巴若现身来迎接尊者，并
奉上供养，准备坐席，请尊者说法。尊者就向他开示了许多因果报应的故
事和法要。讲法毕，巴若就钻进座前的一块大石去，身形消失不见。尊者

非常喜欢这中央洼地的景色，就在该处住了一个月，然后才回到雅龙咱马来，对该地的村民和施主说道：「那个觉磨鬼窟，却是名符其实的厉鬼之谷啊！但我已经降伏了众魔，现在该地已成为一个善良的修行胜地了。我不久还要回到该处去修行的。」雅龙的村民听了，都对尊者生起了殊胜的信心。这是密勒日巴到拉息雪山的善河处降魔的故事。

本 篇 注 解

桄瑜伽自在主--于瑜伽 (Yoga)，得了全部精通与自在，故名瑜伽自在主，为对密勒日巴及其他成就者之尊称。

柳空行母--梵文 Dakin，藏文 mkhah • hGro • Ma • 即护持密乘行人及教法之女性护法，亦对一切修密乘的女人之尊称；就更广义而言，女性之佛陀皆为空行母，如廿一尊度母，尊胜佛母等皆是。显教之种种重男轻女之观念：如女性不能成究竟圆满佛陀果，卅二大丈夫相为男性佛陀所专有，以及佛典中种种轻贬女人之观念，至密宗则完全变过！密宗之尊重女性在若干方面更甚于男性，此理由颇复杂，容另详释。但由密勒传及歌集，乃至种种藏密经典所示，空行母实在是密乘教法和修持的最主要之主体之一。就究竟义而论，般若佛母--一切佛所出生处，才是最高的空行母，修行人对空性或般若若得相处或趋入，大都会在梦中或定中见到种种空行母之示相，即如全受显教训练的憨山大师亦梦见空行母（完全出乎他意料之外，他自己也觉得诧异及奇怪），如其年谱中所详。总之，空行母（古译亦作明妃）是密乘之护法，行者之伴侣及指导者，代表空性及慈悲，以女性之姿态而出现，大概指化身所出之天女相，行于天空，故名空行，但亦有人间空行母之说。男性之空行则称为勇父（藏文 dPah • Wo •）；因此空行母亦称为勇母（藏文 dPan • Mo •）。

栈慈心三昧--或慈心定，于定中，心中只有一片极深广的慈心普及一切众生，此定即名慈心定。

杼流水三摩地--或无间流水三摩地瑜伽。藏文 Cho • Wo • rGyan • Gin • Ne • hDsin • rNal • hByor •；此名称在歌集中时常出现，解释颇为困难，大概是指一种如幻三摩地；行人入此定（即大手印定之一种）时，觉其己身与宇宙万相流行，生生不已之大用流行，成为一体无有分别；但又能超乎幻化流行之诸法；即此而又离此。所以得此三昧者，于一切法，一切时，一切处皆得如幻自在，不必出离诸幻而得无间断之自在。故曰：无间流水三摩地。此亦即大手印之动力姿态之一面；大手印定之寂静一面则为无分别之空明定。

梁意生身--即是胎、卵、湿、化四生中之化生，无血肉实质之身体，仅有心意业力所生之无实质体相，故名意生身。

振六聚--指六根--眼、耳、鼻、舌、身、意根；六境--色、声、香、味、触、法境；以及此六境六根相接触而后所生起之六识。

栝异熟--今生之善恶业力能感受来生之苦乐各种果报。此异时、异地、异生而成之业果极为坚强，不易转变，如生而聋、哑、瞎、跛，乃至堕入恶趣之生，皆为异熟，见拙着佛学今诠之业力论篇。

程实相--宇宙究竟之实体或真相，就佛法言此实相有种种名，如真如、本性、空性、法界、体性等等，每一名称只说出此真理之某方面的性质而已；实相是多方面的，亦可说是无方面的，或一方面的，亦有亦无，非有非无，乃至总说。此因众生所执之一多，有无等皆是由自性执而生起；实相无自性故，无可无不可，摄尽一切。见拙着严华法界观，及拙着佛学今诠之空性哲学章。

栝菩提胜行--此句话为说明密宗见之最好代表。初学行人必须善护诸根，远离魔障及克服烦恼；开悟后，证实烦恼即菩提，魔障及菩萨胜行之庄严，所以烦恼和魔障之逆境越大，越能开显佛性，增益修行之长进。密宗常设一喻：灯烛惧风，遇风则灭；森林大火，遇风反助其势而炽烧。烦恼、菩提、魔障等亦复如是。

脛阎浮--古老的印度传统所影响下之佛教地理观中所说的四大部洲。吾人所住为南瞻部洲，又名阎浮，北广而南狭，实指印度之地形也。

栝殊胜菩提心--菩提心较一切殊胜，为世、出世间一切善乐之因故，故名殊胜菩提心。

棒法尔--自然如是的，本来就是如此的，不加造作使之成的。形容此状佛典中用「法尔」一词，取「法本来即尔故」之义而加以延伸者也。

椽无生境--即空性的境界，无生即空，众生见诸法生灭、流转，而实际上生灭皆为幻相无实，于毕竟空之境界中，一切法从没有出生过，故名无生。

稀地、道--地，指悟道之菩萨之种种阶段，普通谓有十地。道，指五道：即资粮道、加行道、见道、修道、无修道。地道指从初发菩提心学佛直至成佛中间所经过之重重阶段。

根无生之游戏--万用流行变化无尽之现象界，就悟道人之观点而论，皆为空性或无生之法尔显现游戏。空幻一如，空色一如，色即是空，空即是色，亦无非说明此理也。

栝那诺传承--指那诺巴尊者之传承教法。

棒方便道--密乘以善巧方便之法要引导行者使之疾速悟道故名方便道。取其巧妙善巧之义，如种种气脉观，及六种成就观法即是，颇尽善巧方便也。

衿生、圆、二次第--全名生起次第及圆满次第，又简译为「定」、「正」分，生起次第或起分乃生起本尊佛或坛城观之修法以成就化身佛之因，同时训练基本禅定及密乘修持。圆满次第或正分，则是进一步的转变身心之修法，由调伏业气及烦恼，使之转变为光明及五智，包括证取法、报、化三身之修法，此二次第为无上密乘之根本教法。

衿、裙洞见内脉……大千境界--悟道者由心气得自在，故知外境不但是唯心所现，且此肉体之气、脉，亦与自心及外境不可分，故外境亦是自身之气脉之所现。能于心气和气脉得自在，就能发出神通转变外境，盖外五尘（境），与内五尘（根）同源同根，不可分割，故内变则外亦变也，此佛教中神通成就之根本原理，显教言之不详耳。

桿消溶法性中--一切法由法性生，亦归摄消溶于法性中，心契本体摄归妄念于大手印定，则自然消溶于法性中矣。

棟秘密金刚杵--金刚杵本为密宗之法器，此处则指男根。此段文表示对男女性行为早已超脱，心中毫无粘滞及口碍，性关系在世间法上是最敏感的忌讳（Taboo）和造成种种烦恼的原因。佛法顺世亦不得不如此，尤其小乘视性行为如毒蛇猛兽，因此就力求解脱，断舍牵缠而言，自亦属必需者，但此乃行之必需者也，见则不同；行需稳实，而见则需高超解脱，此禅宗名言：「我不贵汝行履，只贵汝见地也！」此处，诸魔以女人之性器来惊吓密勒，密勒索性以男根插入石穴，示双运相，心中对性交一事那有什么逃避及罪恶感呢？性交亦不过是法尔如是的一种游戏罢了。对一切无口碍，对「性」自亦如是，根本没有把「性」当做一回了不起的事，早已超脱故，早已无需故，有无性关系皆能自在，才是密乘悟道者之凭证。若惧怕女根，则有分别，潜意识中对性欲仍有极大之诱惑，因此要拒绝此诱惑，所以发生惧畏而坚拒之。密勒日巴经常大半裸体，男根时露于外，满不在乎也。见后面许多故事中，及密勒传。

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 12 May 1997 04:10:07 GMT

标题：第三篇 雪山之歌

信群：tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板：

代号：<337b95dc.523160@news.ks.silkera.net>

组织：铜色山

敬礼上师。

尊者密勒日巴由于在拉息雪山降伏天魔鬼众，声名大著。雅龙的村民都对尊者恭敬承事，其中以贵族女娥慕对尊者信心极诚，问法亦最勤，她对尊者说道：「我有一个小儿子名叫乔普哇，等他长大以后，我就把他送给尊者作徒弟来侍奉您。」咱马的村民也迎请尊者到村中去居住，该地的新多姆作大施主，她亦承事供养尊者不遗余力。

尊者在村中住了不多时，看见世事的种种繁扰和争斗，极感厌倦，实在住不下去了；就对村民说，他要离开咱马到拉息雪山去修行。施主们禀告尊者说：「我们不敢夸言说是为了利益众生的缘故，请您住在此处，老实说，只是请您慈悲为了我们这一群，无论如何要请您今年在这里过冬，我们也可以有机会向您请示法要；至于降魔的事，您以后随时都可以去做的，等到明年春夏天气转暖以后，您再去拉息雪山，也不会受到严冬的苦寒和种种不便，我们届时一定准备好充分的供养，送您前去。」其中尤以法师释迦古那和新多姆恳求甚坚，说道：「现在已经深冬了，到拉息雪山去实在太辛苦和太危险了！」二人不厌其烦的把冬天旅住雪山之艰苦和种种危险都详细的禀告尊者，求他暂勿离去。但是密勒日巴却不听劝告，执意早日离去，回答他们说：「我是那诺巴大师传承的徒儿，根本不怕严寒和风暴和独居雪山之艰苦，雪山崩裂的惊人巨吼亦吓不倒我。师尊马尔巴曾告诫我，命我时常都应远离尘嚣和放逸，终生住在无人的深山中去修行。尤其是最近，我亲身体验到，如果叫我终生住在尘扰的世间，其苦痛还不如死了倒好些！所以我离意甚坚，你们用不着强留了。」

于是法师释迦古那、新多姆和其他僧侣一共六人，携带食粮和饮料护送尊者；翻过了一个山顶，下行至一块小的平洼之地，密勒日巴就于此地与送行的人告别。他拿着两斗面粉，一斗米，一腿牛肉，一斤黄油向降魔大母崖行去；送行的六人回转咱马，途中，行至一个山顶时，天色大变，狂风暴雪，满天袭来，飙风劲雪吹得他们气也透不过来，漫天风雪迷蒙，路也看不清楚，他们奋力与风雪挣斗多时，好不容易才脱离险境。归来时，人们已睡了多时了。从这天傍晚起，大雪不停的下了十八个昼夜，布仁和雅龙之间的交通完全断绝，行人绝迹者达六个月之久。此时尊者的徒众都相信在这样的空前大雪灾之下，尊者一定圆寂了，他们就追悼尊者，在村上为尊者举行了一个会供树。

次春三月，尊者的徒众们带了挖雪破冰的刀斧和工具，准备到拉息雪山去挖掘尊者的遗骸。他们快要抵达尊者住穴时，在附近的一个桥边坐下来休息，忽然看见对面一个大磐石上，有一头雪豹爬上了磐石，并在石上张嘴弯腰的打了一个呵欠，他们注视该兽良久，最后它才离去。大家禁不

住互相说道：「看样子，这头雪豹一定把尊者的遗体都吃得精光了，我们是否仍能找到一点遗骸或头发等遗物（来装塔供养）呢？」说着大家的心情都非常沉重，不禁哭泣起来。他们随即注意到，在雪豹的行径中竟发现了许多人的足迹。最后，在一条极为险狭的路径上，他们又看见一头似虎似豹的野兽，瞬间就跑向一条横路上去了。以后这条路就叫做虎豹路。这时大家心中禁不起了怀疑，适才所见的虎豹是真的呢？还是天神变现的呢？此时大众已行近降魔大母崖，忽然间听见了密勒日巴的歌声，大家惊喜非常的问道：「难道是有猎人来此，遇见尊者，供给他食物了吗？还是野兽们扑杀野禽时，食剩的残肢让尊者拾到了当做食物，他竟没有饿死呢！」

密勒日巴在洞中大声叫道：「傻小子们！你们抵达附近已经半天了，怎么迟到现在才走到呢？我与你们准备的吃食都快冷透了，快点进洞来吧！」大家听了都说不出的高兴，有的欢喜得眼泪直流，有的不禁手舞足蹈起来，大家都急着跑进去顶礼尊者，抢着握攫尊者的手足，顶礼问询，大家欢喜得泪流难禁！

尊者说道：「你们不要说这些话了，快点吃饭吧！」

徒众们先详细询问尊者的身体起居，然后他们立即注意到尊者上次带来的一包面粉竟尚未吃完！同时还有一大盘煮好了的米和肉。

释迦古那说道：「看样子我们的饭是早已准备好了，尊者是否早就知道我们今天会来呢？」

尊者说道：「我在崖石顶上曾看见你们在对山休息，所以知道你们来了。」

释迦古那说：「我们当时只看见崖石上有一头野豹，并未看见尊者，那时您究竟在那里啊？」

尊者微笑道：「我就是那个雪豹啊！得到心气自在的瑜伽行者，于四大有随意转变的能力，可以化现任何形状物体，变现万端，无有障碍，这一次我也是特别对你们这些根基深厚的徒众显示了这点神通，你们应对此事守密，莫对人言。」

新多姆说道：「尊者啊！您现在看来容光焕发，身体健壮，比去年还要精神百倍，但是大雪封山这样久，洞门和山路皆为大雪所断，食物亦无人接济，是不是有天人来送供呢？还是尊者拾捡到野兽的遗尸以作食料呢？这究竟是怎么回事！」

尊者说道：「多半的时间我皆浸润于三昧中，所以无需饮食。在吉祥节日的时候，空行母举行会供时，也会分给我一份食物。偶而，我也吃一两匙炒熟的面粉，尤其是上个月（季月）下弦时分，你们曾围绕于我，为

我举行一次大会供，那次我好像吃得很饱，因此很多天都不思饮食，我有这样子的一个觉受，不知那一天那们究竟做了什么事？」

徒众们计算日期恰巧就是它们以为尊者已经圆寂举行会供之时，于是尊者说道：「世人如果能行善布施，必能在中阴栈时得到利益，但最要紧的还是要堪能现证当前之中阴，始为殊胜。」

于是大家十分诚意的恭请尊者道：「请您和我们一起回雅龙去吧！」

尊者说：「我在这里住得很安乐，觉受三昧都在增长，我不想去雅龙了，你们自己回去吧！」

徒众们道：「这次您若不和我们一同回去，雅龙的居民一定会说我们把您遗弃在雪山，把您害死了，任何难听的话他们都会说出口的！」

贵族女娥慕说道：「您要不下山，我就背您下去，您要随我们去，我们就等在这里，一直等到死为止。」

尊者不忍拒绝他们的至诚恳求，就答应他们下山去。

娥慕说道：「冬天的时候，那些空行母也不需要您密勒日巴了，但是您的传承中未来弟子们却仍是需要您密勒日巴的！现在就让我们作给那些空行母看一看，怎么用我们的雪靴去征服山路的积雪吧！」

于是，第二天大家都起程行回咱马来了，在翻山的时候，新多姆先行回村，集聚所有村民，告诉他们好消息说尊者仍然健在，并且马上就要进村了。这时密勒日巴一行已经抵达村落的入口处，那里有一片宽广的大石坪，是村民用来打麦子用的。这时村中的居民，无论男女老幼都出来迎接尊者，瞻仰尊容，大家都抓着尊者不肯放手，争着询问尊者的健康和起居。接着大家都向尊者恭敬顶礼，周匝围绕。此时，密勒日巴足踏雪靴，手持藤杖，以拇指斜倚下颌，站在大石坪上对来迎的徒众唱了下面这首歌来答覆他们的询问：

「吉祥碧空苍穹下，瑜伽行者我密勒，与汝男女施主众，得此幸会深可庆！
老密生平无他能，满腹歌谣信口出！
汝询我体安康否？
今答汝问歌此歌，舒展胸怀静谛听。」

虎年将毕兔年始，昴宿之月初六日，我于轮回生厌离，迳付雪山无人处，独住山穴修禅定。

其时天地有默契，急风骤雨猛进袭，涧湖暴浪极汹涌，阴云黑霾满天际。日月被囚入牢狱，二十八曜逃无迹，天河星系皆不见，星辰深锁渺天际。继此飓风暴雨后，连续昼夜十八日，大雪狂降未暂息，天上天下尽白雪，茫茫漫漫穷荒际。

大雪降块如羊毛，似鸟坠空落于地，小雪飞片如纺轮，密密坠地似蜂群，
微雪细小如麦种，如豆如棉如飞絮。
噫戏！此雪实难量！雪山尖峰触天际！
大树小树尽埋葬，惟见茫茫雪天一！
黑色山峦尽成白，间有清水流地隙。湖水冰结似水晶，山无高下一片齐！
嗟呼！空前此大雪，阻绝行人交通绝，恶人叹气家中坐，
无由外出把恶作！
遍地遗弃之家畜料，饥寒交迫濒死际，山中百千之野兽，
觅食无门多饿毙。
飞翔树间之雀鸟，钻行地下之鼯鼠，粮断食绝螫深穴；凶猛难驯之虎豹，
驯服柔顺似绵羊。
如此空前雪灾时，密勒独栖野山中，大雪纷纷自天降，岁末寒风似刀割！
密勒日巴着布衣浆，雪山峰顶斗一场，雪片纷降近我时，
化作水滴及蒸气；千钧劲风近身时，寂灭消失于无迹，密勒日巴之布衣，
暖热燠然如火炽！
如此生死之斗争，世所罕见乏譬喻，一似勇士决死斗，刀光剑闪判生死！
此番决斗我得胜，普为天下学佛者，坚奋其志鼓勇气！
特于资深大修士，为作榜样及示范。
单衣一袭降风雪，开显拙火成就量；身内四大细称量振，
内无错谬得决定。
冷热二气成精华，自在驱使如仆从，身内气脉自在故，降伏风雪如反掌。
身心自在无动摇，三有魔军毁无余。此番生死大决斗，密勒日巴为胜者，
我乃诚信之佛子，行住未尝着毛衣袴；
我乃勇士家族子，面对强敌无少怯；
我是兽王雄狮后，住惟雪山无他宅，若筹住所成笑柄！
汝等若信老密勒，随口所出之授记，未来因缘当如是：
口传大法将大宏，得成就者数数出，密勒日巴瑜伽士，名闻遍传于天下；
汝等徒众之事迹，亦为后人所仰慕，美誉亦将传千古！
聚会于此施主众，为答汝等殷勤问，我身康乐无少病，汝等亦皆安适耶？」

与会的徒众们听了尊者的歌，都欢喜已极，高兴得大声欢叫，兴奋雀跃，忍不住大家竟一同跳起舞来；尊者也非常高兴的发出欢乐的叫声，和大家一齐在大石坪上跳起舞来。尊者足迹所至，石坪就犹如泥土一样，深深地印下了许多足迹和锡杖的印子，就像是刀割的一样；石坪的中间腰处因而下陷许多，这块石坪本来叫做白石坪，后来就被叫做雪靴坪了。

然后徒众们簇拥着尊者，迎接他到雅龙咱马村，大家向尊者顶礼问安，招待供养。来赛朋于大众中起立问道：「尊者啊！这一次您没有遭到意外，能够平安的回来，真是最大的喜事，看起来您较以前更为容光焕发精神爽朗了，难道是这期间空行母们向您承事供养的缘故吗？」

答覆来赛朋的询问，密勒日巴唱道：

「恭敬顶礼上师足，成就加持空行赐，三味甘露利无穷，以信供佛身根利，

徒众善行获吉祥。
当下一念显空性，少物微尘不可得，顿超能观与所观程，
我得如量之见地。
光明相续如流水，修观无间亦无得，能修所修一时消，我得坚毅之修观。
能作所作皆光明，缘起皆空决无疑，能行所行无口碍，我获最胜之行持。
方分樞妄念法尔消，希惧贪瞋尽疾灭，顿超戒律能所持，
我守最胜之持戒。
法身自心无少别，悟此二利自然成，能得所得皆超脱，我获殊胜之成就。
为答信徒之询问，老密唱此欢喜歌，大雪替我围茅蓬，空行为我供食物；
夏日雪水最胜饮，无勤诸事自然成，勿劳耕种稼禾结，无须收藏仓库满；
观察自心自一切！
居于低下至高位，圆满胜愿上师恩。
徒儿施主与会众，汝等信心诚可感，为报殷诚供养德，我今答汝此法歌，
你我皆应大欢喜！

释迦古那向尊者恭敬顶礼后说道：「这一次，这样大的空前雪灾，尊者未受丝毫的损伤，并且与我们徒众都能平安的回到家中，我们师徒及村民父老大家能再次会面，真是令人庆幸，借着这个机会，请您慈悲向我们开示一些法要，作为您对我们此次回村的礼物，好吗？我想最好请您把此次严冬雪山修行时所得到的禅定经验和觉受，为我们讲一讲吧！」

密勒日巴于是就唱了一首「六种心要歌」：

「敬礼三种圆满经之上师。

于此黄昏日暮时，师徒集合甚吉祥，释迦上人代大众，向我请求说法要，
宣说禅观之觉受。

此乃清静善愿力，感召胜会之缘起。

施主娥慕二夫妇，以及全体诸徒众，向我索取见面礼，恳求讲说胜妙法，
为感汝等至诚故，我今略说自悟境：

去年冬季岁末时，我观轮回世间法，此心深处生厌离，哀感世事无实义，
迳往雪山修禅定。

密勒日巴瑜伽士，独栖无人降魔崖，勤修禅观经六月，觉受证解浩然生；
为酬施主之盛意，为汝歌此六要曲。初取外境六譬喻，二取内境六障碍，
三喻六种系缚法，四显六种胜方便，五示六种法尔性，末说六种大乐境。
若不诵习此六要，此歌精义难入心，且听老密为汝释：

若有障碍非虚空，若有定数非星辰，若有动摇非山岳，若有增减非大海，
若有桥梁非泳者，若可触摸非彩虹，此是外境六譬喻。

若有执滞非正见，若有沉掉非禅定，若有取舍非胜行，若有妄念非瑜伽，
若有方所非智慧，若有生死非佛陀，此是六障六误谬。

瞋恨将为地狱缚，悭吝将为饿鬼缚，愚痴缚汝变畜生，贪心炽盛变人类，
嫉妒心重变修罗，我慢贡高生天道，此是烦恼六系缚，解脱生死之障碍。

信心坚固得解脱，依善知识得解脱，戒律清净得解脱，常住茅蓬得解脱，
时常独居得解脱，真实修行得解脱，此是六种解脱因。
俱生妙智本来性，无内无外明体性，无遮无险智慧性，广大遍满佛法性，
无有转变明点性，无有间断觉受性，法尔六性应受持。
体内拙火棒炽然乐，二脉业气入中乐授，上身菩提下身乐，
下净明点遍满乐，红白交会于中乐稀，无漏之身常自乐，
此乃六种觉受乐。
六月禅观之觉受，为应会众之劝请，我今摘要试宣说，与会大众应欢喜，
且饮法露此琼浆，法喜充满乐雀跃。
老密今日唱老歌，徒儿竖听笑呵呵，此是老密见面礼，献身佛法普天喜！」

新多姆说道：「伟大的尊者啊！您同三世诸佛无二差别，有缘见到您的人，自然会供养承事请问法要的，若是有人见到您，连一点恭敬信心都不生，那真是比畜生还要愚蠢了。」

密勒日巴说道：「对我信仰与否并不是最要紧的事，但是得到如宝的人身，又值佛法昌盛的时节，而不去修学佛法，那才是真正的愚蠢了。」
于是唱道：

「敬礼马尔巴大译师。

施主信众听我歌：

生逢佛法昌盛世，随意造恶一何愚！已获难得之人身，虚渡此生一何愚！
市集城镇如牢狱，长期住彼一何愚！夫妇亲朋实访客，吵闹争斗一何愚！
名闻美誉如谷响，沽名钓誉一何愚！仇敌实如易谢花，舍命搏斗一何愚！
亲党实如空中画，死时难舍一何愚！财宝难持如朝露，慳吝自缚一何愚！
此身实如臭皮囊，涂抹粉饰一何愚！口诀甘露最胜食，竞集世财一何愚！
世间滚滚愚痴众，罕见一二明达士，何如效我老密行，勤修佛法得实利。」

与会的施主说道：「谢谢尊者的慈悲开示，我们自然不能像尊者一般的明智和精进，但是我们将尽力不做您所说的那些愚蠢的事情。尊者若对此地合意，就请长期住在此处，我们活着的人可以问法要，承事供养，死者亦可获救超度超升，不知尊意如何？」

密勒日巴答道：「上师的训谕是要我到拉息雪山去修行，所以我只能暂时住在你们这里，长期的居留对我不合适，因为我不喜也不会周旋应酬你们施主们。日子久了，你们也会对我产生不满及不快的情绪，所以这条路是行不通的。」随即歌道：

「敬礼罗扎马尔巴足。

与会男女汝施主，于我密勒瑜伽士，具深信心无动摇，至诚留我长住此。
人若长住于一地，友伴不久生厌烦，亲朋接触过亲密，各种是非自然生。

长期结伴苛求频，争怨纷起坏戒律。
嗟乎！人性本如是！恶友败坏诸善行，直言常使众人怒，
干涉是非招仇敌，偏袒欺骗罪可哀。
为抱施主之供养，应酬交谈乱禅定，死者家属之供食，
渡亡消灾根极难能。
恶人之供极无义，诋诟友朋瞋恨生。
哀哉巨户之主人，死时苦痛胜常人，较此苦痛更甚者，莫如山居瑜伽士，
羁留城镇受煎熬！
老密喜爱自由身，深山野谷无人地，浮云深处寄萍踪。
汝等信徒甚稀有，与会男女施主众，供奉行者有善根，此皆往昔宿愿力，
愿具因缘常相聚！

施主们听了回答道：「我们是永远不会厌烦听取尊者的开示的，尊者会厌烦我们倒是真的。我们知道无论如何诚心请求，您也不会长住此地，但请您思及我们，时常从拉息雪山来这里巡游一番，我们就心满意足了。」

于是大家准备了许多食物和供养来献给尊者，但尊者都没有接受，徒众们都觉得真是稀有难得的事，他们衷心佩服，欢喜无量，对尊者生起了不可动摇的信心。这个故事名为「雪山之歌」。

本 篇 注 解

树会供--密乘行人常于吉日或庆典之时，如每月十五，或上师及佛菩萨诞辰时，举行祈祷供养之仪轨。上师、弟子、及所有金刚弟兄皆参加，（有时施主及来客亦参加），来供养赞颂，祈祷历代传承上师、本尊、护法、空行，及一切诸佛菩萨。天人佛神际会，故名会供，其种类及性质亦极不一样，颇为复杂。

柳心气自在--凡夫于自己的心识不能控制自主，对自己的身体及功能亦不能有全部的自在。根据密宗的一项原理，「心气无二」，于心分若得自在，则于气分亦必得自在。气分有粗细；外境山河土地，四大五尘皆是气分转变；极细之气分则已离形质，为一种电能，或即是「电」。「电」究竟是什么，亦极难言。总之，「气分」即是色法之元素的动能。心若能开悟自在，在气分上亦必得自在。因为心气在粗重之界次（Realms）中可有分别，似如不同之二物，但至细微之高度境界中则心即是气，气极是心；如空与色在凡夫界为截然之二物，而在高度境界中则空色不二矣。

于「心」得自在即是于「空性」得自在；于「气分」得自在则是于「色法」得自在。故心气自在之修士，必能神通变化无碍也。

栈中阴；当前或当下中阴--中阴又称中有，就一般佛学而言，指死后尚未

转世之阶段，普通谓四十九日。投生之后即为生有。所以生死轮回的程序是：死有中有生有。但进一步言，则吾人生活之世间，极当下生命之现实亦含有生死二种因素存在；今日即昨日之死果，或明日之生因；又念念生死，无有间断，此当下生命对从前面之死及未来之生而言，亦为一种中有（Interlude），故名当下中有或当前中有。对中阴之详细解说，载于那诺六法之中阴成就法及中阴救度法，又密勒歌集第三十篇亦详论中阴之重要性。

得遗弃之家畜--西藏高原于冬季常下大雪，因系游牧生活故，牲畜皆牧野外，不在厩中，因冻饿而死者比比皆是。普通之大雪，牲畜以习惯故，皆能忍耐；若雪太大，时间太久则必冻饿而毙也。

梁布衣--此为修密宗拙火道之瑜伽士之一贯宗风，因修脐间拙火而产生大热力，于极寒冷之天气亦仅着一单薄之布衣。布衣藏文曰「日巴」或「惹巴」，密勒日巴即是「着布衣的密勒」的意思。密宗之修士，古时皆不许着皮衣，以策励得拙火成就也。嘎居巴派于此点特别注意，故「日巴」甚多。

振身内四大细称量--行者于修习禅定时，地水火风四大，时有偏胜，故需特别注意，时时纠正，不使偏颇，而保持平衡；或有特殊情况应加强某大，如火大、水大，或减少某大时，须仔细考察，以免错误，而坏禅定。

栖不着毛衣--见注梁。

程顿超能观与所观--印度佛教自发展到部派哲学之阶段后，不但成就之人渐少，甚至佛法本身亦变成极烦琐之「经院派」的诡辩之学；如唯识，中观二派之争，学人每以终生之力献身于此，以至书籍汗牛充栋，越说越繁。我们翻开「佛学」中所谓高深的理论名著，那里有什么朴素简真的原始精神呢？千百年来，千千万万的佛学家都把精力放在极次要的问题上去钻牛角尖，实在可惜，令人浩叹！但此亦历史所形成之不可避免的趋势，非仅佛法，其他宗教亦复如斯也。中观与唯识二大派对「空性」看法的不同处，据藏传佛学言则是：中观讲的是「无生空」或「自性空」及「实成空」；而唯识则讲「能所空」----无外境而有依他识。有名的二月之争：月称与月官在那烂陀寺辩论八年之久，仍无确定之结论。其他诸师之争辩更多如恒沙，难以枚举矣。此问题，由现证空性之密勒日巴看来，则根本不成其问题，因二派之结果根本相同故。此偈：「当下一念显空性，少物微尘不可得，断超能观与所观，我得如是之见地。」前两句开示毕竟空，与中观派所主张者无二，第三句顿超能观与所观，则是万证万法唯心，与唯识派见解相同，而前两句则标示此心亦无自性，空无少物可得，会中观与唯识于一炉，此一偈即解决了中观，唯识间之主要问题。盖宗教首重体验，由体验才能有正确之理论，否则「白头穷经」岂不愚乎？我因多年来深受其痛，慨而言之，指

出实例，以供学佛及研究佛学者作一参考。----澄基特志。

楷方分--方分者，即有形相，有性相，占有空天（方所），及有质量（分）者也。但广义言，即任何心识对任何境法所产生之任何形相及性质皆为方分所摄，亦即一切有为法也。

脛三种圆满--藏文：rJe • gSum • ITan • bLa • Ma；此处之（gsum • ITan • ）具三，（或三种具足）不知确指何者。大概是指身、口、意三种功德圆满，又可解释为具足证量，传法及导引弟子之圆满条件者，才算合格的上师。

梲无有转变明点性--明点，梵文：BINDU；藏文：Tig • Le • ，普通指男女之精液或内分泌，但许多密典中此字似乎有用于高度的实相哲学之意味。如 Tig • Le • Nyag • gCig • 「明点一味」，或「专一明点」。根据心气无二之密宗根本原理，则气分至成佛时转成光明及神通之大用，脉分及明点皆转成报化身，此处则似假借成就瑜伽者之坚固明体之不可毁坏及转变性而说实相也。

棒拙火--又译忿怒母，藏文：gTum • Mo • ；梵文：Kundalini 或是：Candali。或真大力--Candali 之音译，此为密宗修气脉之最主要的瑜伽。即观脐下四指之拙火，或火苗，而引生俱生命气或阳气之发生而打开全身脉结，摄业气入中脉而悟道。此为方便道，或有相瑜伽道。空、有，若毕竟无二，则佛果能从「空门」入，则亦必能从「有门」入，二而一也；惟从有门入较繁杂多障耳。

椶二脉业气入中乐--指左右两脉之生死业气皆消溶于中脉而生大空乐，见六法广论。

椶红白交会于中乐--此指中脉上端之杭（ ）字代表白明点，及下端之短阿（ ）字，代表红明点，皆为融化后，一上升，一下降至心轮（法轮，藏文 Chos • Gyi • hKhor • Lo • ）亦即中脉之中央而相汇合，此时能生大空乐双融之觉受。

椶渡亡消灾--西藏祖师特别告诫徒众不可轻易纳受供养以超度亡魂，普通受供养其责任尚不甚大，自己亦不受太多之牵累，但超度亡者则全不如是，有极多之故事说渡亡喇嘛之功力不足，而自受其损者。我曾亲自听见许多极有趣的故事，故喇嘛（好一点的）皆视渡亡受供为畏途，尤其是以密法之颇瓦来超度更是如此。

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 12 May 1997 04:10:13 GMT

标题：第四篇 崖魔女的挑□

信群：tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板：

代号: <337c960a.569187@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

第四篇 崖魔女的挑口

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴，不顾雅龙咱马村施主和徒众们的殷勤劝请长期留住该地，他遵守马尔巴上师的教敕，独自迳往矾重的日乌班八山，一人住在岭巴崖中专心修行。某一深夜，密勒日巴坐位的左边山壁的一条裂隙中，忽然发出擦擦的响声，他起来寻找了一番，但什么也没看见。尊者自忖道：「难道今晚我这个大修行者心中出现了幻相吗？」于是他又回到坐垫上安息而坐。立时从山壁的裂隙中忽然放出一道极强的光芒照射尊者，光中出现一个红色的人，骑着一匹黑色的糜鹿，被一个极美丽的女人牵着走向前来；这个红人突然用肘向尊者身上重击一下，同时一阵令人窒息的狂风也吹向尊者，然后就失去了踪迹。此时那个牵鹿的美女忽然变成为一条红色的母狗，一口咬住尊者左足的大拇趾，不肯放松。密勒日巴知道这是女妖崖魔女（罽森姆）的幻变，于是唱道：

「敬礼大恩马尔巴足。

汝以恶毒损恼心，变幻厉相来扰我，汝非岭巴崖魔女，此间邪恶女魔耶？
我非婉转善歌者，惟诚实言汝谛听！

青山高高居中央，日月二轮带吉祥，天官放光遍十方，普照众生使繁昌。
日月周行四洲时，莫使罗侯树作遮障。
东方皑皑雪山巅，白雪母狮带吉祥，渠乃百兽之领袖，不食死尸剩躯肉，
山边天际现身时，飘雪莫为作损伤。
南方森林浓荫处，斑斓猛虎带吉祥，为扬勇威不惜命，渠乃百兽之大王，
虎行山径险路时，莫设陷网将彼伤。
西方难胜碧湖中，白腹鳌鱼带吉祥，渠乃水中善舞者，圆圆金眼妙转者，
湖中觅食四时游，莫用钓钩来伤渠。
北方广大红崖上，雄硕大鹏带吉祥，渠乃鸟禽之仙人，不伤生命甚稀奇，
山巅翱翔觅食时，莫用网罗将彼伤。
大鹏游处岭巴洞，密勒日巴带吉祥，渠乃自利利他者，舍弃今生一切者，
发大慈悲菩提心，力求即身成佛者。
当渠一心修持时，崖魔妖女莫伤渠！

我此法歌如金线，具足五喻及六义，汝亦能解妙义否？
作业多端最甚重，汝应精勤舍恶业，驯伏瞋恨损恼心。

一切诸法皆自心，汝等不了唯心义，妄念滋扰无穷尽，心性本空若不识，岂能降伏诸魔扰？

女妖！女妖！莫扰我！速自返回汝来处。」

崖魔女听毕此歌，仍「咬住」尊者的足趾不放。忽然间身形不见，空中忽闻她回答尊者的歌声：

「噫戏！稀有善男子！独栖崖洞具勇毅，堪忍苦行瑜伽士，
难行能行甚稀奇！
汝歌所训如王谕，贵如黄金难为酬，我若以铜来易金，
岂非罪过、大罪过？！
我若不能除此罪，所说一切成妄语，请以片刻注意力，听我譬喻答汝歌。
高高中央天空上，昭昭日月带吉祥，天人稀有越量宫柳，
能破四洲之黑口；日月自绕四洲时，何用督促监导师？
日月光明若不失，罗喉岂能作遮障？
东方水晶雪山巅，白雪母狮带吉祥，驱使百兽如奴役，渠乃群兽之女王。
渠从秃崖下跃时，若非傲慢恃骄勇，扑杀带鬃蓝狮子，飘雪何能作损伤？
南方浓茂森林中，斑斓猛虎带吉祥，渠乃百兽之领袖，惯以猛爪杀群兽，
渠行山径险路时，若不骄慢恃暴力，烁眼斑纹作炫耀，猎阱何能伤害彼？
西方难胜碧湖中，白腹大鳌带吉祥，渠乃水中善舞者，梵天观赏之宠物，
当渠四游觅食时，不应贪心吞人食，若不贪心吞鱼饵，作巧东躲并西闪，
鱼钩岂能奈渠何？
北方广大红崖上，雄硕大鹏带吉祥，骄威震慑众飞禽，渠乃百鸟之梵王，
山巅翱翔觅食时，莫贪口腹寻血肉，若不骄凌振翅威，网罗何能将彼伤？
鹏鸟游集岭巴洞，密勒日巴带吉祥，自称修行为二利，已发殊胜菩提心，
一心即身成佛道，夸言誓度六道众；汝虽一心修禅定，
深厚习气栈未尽除，未能澈了自心故，犹视妄念如怨敌！
若于妄念无取舍，谁能伤汝一毫发？
我崖魔女岂能害？
一切妖魔分别生，分别习气自心生，汝若不能善通达，自心真如之体性，
道不相同不为谋，汝我各自行己道！
汝等不了自心空，鬼魔岂止我一人？
自心若能自通达，一切逆缘成助伴，汝等通达自心空，我愿为汝作仆从！
汝心仍有细分别！
仍需深观自心性，方能悟澈入幽微！
汝等极需断迷惑，切断无明之根源！」

密勒日巴听毕崖魔女的歌唱后，非常高兴说道：「女妖魔呀！你所说的话，完全是对的！完全是真实的啊！我现在要为你唱一首「八喻歌」来回答你的责问：

「噫戏！聪明崖魔女！汝言真实极真实！
遍寻世间亦难见，较此更为真实句！

我虽足迹遍四方，如是妙歌未尝闻，百位学者纵聚议，难出较此更胜义。
汝口所出之善训，一如贵重黄金簪，直击我心之痛处；
执取贵物之妄念，内生实执之心风，无明迷惑之黑口，一时顿除尽消灭！
我心白莲花蕊开，自心明体如灯耀，正念智慧突清醒！
放眼广大天空时，法性空寂突忆起，于诸实物离怖畏；
眼观日月二轮时，心性光明赤裸见，我于沉掉离怖畏；
凝目巍巍山峨时，不动三昧突忆起，我于动摇离怖畏；
闲观荡荡河流时，力用不断忽忆起，我于意外离怖畏；
目视虹彩耀空时，现空双运忽忆起，我于断常离怖畏；
我观水月影像时，无执自明忽忆起，我于能所离怖畏；
返观自明心体时，突忆瓶内置灯喻，我于痴惑离怖畏；
适听汝妖之善言，自明体性突忆起，我于魔障离怖畏；
女妖！女妖！甚巧舌！侈谈心性似明达，『果能如实明自心』，
为何受此女鬼身？！
一味作恶行伤害，昧于因果之报应，汝应断舍十恶业。
我乃勇锐瑜伽士，已超怯弱及畏惧，我适对汝之赞词，无非讥嘲玩笑语！
汝鬼不可以为真！
今夜汝来嘲弄我，我亦酬答相唱和。
愿得依此因缘力，如佛降伏五魔怨，改过速发菩提心，因地愿力不虚故，
来生得为我弟子。』

崖魔女听了尊者的歌，心中生起了极大的信心，就将尊者的左脚趾放开了，以极悦耳的歌喉，对尊者唱道：

「噫戏！善根瑜伽士！资粮已满修正法，独居崖处甚稀奇，
以大悲眼视众生。
莲花纓络耨胜传承，我乃彼传之弟子，曾闻妙法如宝珠。
闻法虽多贪欲重，遍游各大瑜伽居，引导有缘入善道，于具根者授胜义。
我心虽然向白业，此恶报身常饥渴，遨游世界各城镇，寻求血肉之美食。
我心浸入凡人心，年轻美貌之女子，我皆煽起其情欲；英俊挺拔之男儿，
我皆促使血沸腾；形形色色之世间，我皆含笑而观察。
我以心神之魔力，促使诸国起贪争，我以魔体神变力，激动众生使兴奋。
我之居所岭巴崖，此我生平之行径，而今坦白告君前。
你我相遇欣悦故，而今为君歌此曲，我此净信真实语，供奉瑜伽尊者前，
愿聆我歌心欢喜！』

密勒日巴心中忖道：「我应对这个非人梁的种性仔细审察，然后劝令向善，使她谨守三昧耶戒。」于是就唱了下面这首歌来回答崖魔女：

「谛听！谛听！汝魔女！上师殊胜弟子劣！
汝习闻思佛法时，虽闻雅句不解义；
谈法论道虽善巧，心不入道无修持；
滔滔空言之高论，不能净汝心中垢。
往昔恶业习气故，今生造罪难数计；

毁犯昔日誓言故，今生变此魔女身；
身受饿逼寻血肉，口出谎言行欺骗，心生不善伤众生；
轻视因果报应故，今生感此恶报身。
而今若思轮回苦，忏悔所作诸恶业，发誓勤修诸善行。
我心如狮无怖畏，亦如大象离忧惧，心无顾忌如疯子，而今告汝真实语，
汝应回报诚实语；
扰我作障及侮弄，汝将自食恶果报；
若结法缘发善愿，来日我当摄受汝。
噫戏！迷蒙妖魔女，善自思惟我教言！

崖魔女听了，突然现身如前，很诚恳的唱了下面这首歌：

「三世诸佛之主尊，大金刚持栴能仁身，稀有教法主持者，
大菩提心甚稀奇，我崖魔女具福德，听汝歌训意开解。
我昔发誓上师前，广于佛法作闻思，未能制伏烦恼故，旋即广作诸恶业，
烦恼粗重如火炽，以此罪行恶业故，感此下劣魔女身；
我于一切诸众生，时或利益时损恼。
自从去岁春季时，汝来此处岭巴崖，独栖专一修禅定；
我心时喜时不喜，喜故今夜来朝谒，不喜以口咬汝足；
我此无知损害行，如今至诚求忏悔；
今后誓舍瞋恼业，至心虔诚修正法，为修行者作助缘。
祈请大乐宝树荫，尽于未来一切时，清凉我等之热恼，昼夜刺痛之五毒。
恶业魔女求皈依，依于尊者之教敕，从今乃至菩提间，尽除损恼瞋恨心，
为瑜伽者作护法，为修行者作同伴，为成就者做仆媵，为学佛者作顺缘，
为持戒者作朋侣，守护佛教作承事。」

崖魔女发此善愿后，并立誓修持一切定慧，不复再作损恼他人之事，
对尊者也生起了极大的信心。密勒日巴为了摄受崖魔女，就唱了下面这首歌：

「我乃弃世修行士，胜妙上师之法子，心贮口诀如宝藏，诚心一意习禅者；
法性瑜伽我现证，为诸有情之慈母，坚毅精进之模范，持守释迦宗风者。
我乃菩提心精髓，圆满无边慈悲者，我以慈悲消瞋恨，住此修禅岭巴崖，
专心一意无散乱。
汝心喜我是迷惑，汝不喜我乃恶瞋，噫戏！鬼魅妖魔女！
汝之我执大于己！汝之分别多于己！汝之恶念胜于己！
妄念使汝常掉举，习气使汝难自主！
『我今与汝略谈鬼』：
执鬼为实成损害，了鬼为空趋大道，知鬼法性即解脱，
若知鬼魅即父母，是能善持佛陀教，
若知鬼魅即自心，一切所显成庄严，之此一切得解脱。
女鬼我今训示汝，摄受于汝为我徒，命汝坚守密宗戒，汝应依誓而行持，
慎莫违我三昧耶，金刚大持之戒律。
勿扰具大悲心士，于彼身口意三业，不得损恼作障碍，汝若违反此誓言，

必堕金刚地狱中，此三昧誓极要故，汝应至心诵三次，思惟其义如律行。
你我今日之善会，乃由昔愿所感召，以此善因愿来生，相会大乐净土中，
究竟广大不思议。
彼时汝具菩提心，为我徒众之首座，金刚萨口之淑女。」

崖魔女受了尊者的三昧耶戒后，向尊者顶礼及绕行多次，发誓以后决定依从尊者的一切训示，然后如虹般消失于天空中。

第二天清晨曦日初升，崖魔女率领她的男女兄妹眷属，以端庄美丽的身形和装饰，带了许多供食来到尊者面前，为尊者作了各种会供及承事后，崖魔女说道：「我因往昔恶业力故，今生感此女魔之身，因为我的习气凶恶故，常给他人不良的影响，我的心肠也很不好，所以对您竟加以嘲弄，请您慈悲饶恕我。以后凡是您得训教，我一定遵行，为作仆从。现在我请求您慈悲把心中所证得的了义法程向我们开示一下吧！」崖魔女继续唱道：

「尊乃福智种性子，勤聚资粮禀宿根，具妙传承大加持，坚毅精进修行者，
堪忍独居大勇者，勤修甚深大法者。
魔来作障不可得，『一切外显诸魔境』，无非气脉内动相，
幻化游戏之妙观，我等魔众与汝心，融汇一如何可分？
由昔善愿今得遇，往昔我虽曾拜谒，百千成就瑜伽士，惟于尊前得加持，
真实受恩得法益。
魔女微言祈垂听：
小乘之教不了义，受者心中转迷惑，克服烦恼甚艰难，其法银样腊轮头，
遇违缘时无用益，一如浮夸之美男，逢危难时抱头窜。
已不能行之上师，不能自利反招瞋。
尊乃诸佛之化身，现证了义法性者，祈以口诀之妙歌，开示我等甚深义，
引导我等众兄妹，趋入了义究竟地；
以金刚句栴妙义理，开显大智及光明！
开显最胜之光明！
甚深了义秘密因，闻后决不堕恶趣，修持决不堕轮回，祈勿留遮明开示！」

密勒日巴说道：「依我看你们现在恐怕仍旧不能修了义教法吧！如果你们认为可以，就必需把生命交付给我，同时坚决地向我发下最重的誓言！」

崖魔女兄妹眷属果然依言发下重誓，把身心生命全部交付尊者，发誓今后听从尊者的训示，并为一切学佛者作护法和助缘。

尊者应彼之请，就唱了下面这首「了义消融法二十七喻歌」：

「秘密诸佛示现身，难可言诠大译师，具恩父师前顶礼。
我非夸耀善歌者，而汝魔女勤劝请，唱兮！唱兮！勤劝请，
无奈我今我汝歌，试唱法性实相曲：

雷震电闪与云霭，此三皆由虚空生，亦皆消灭虚空中；
虹彩蒙气与蒸雾，此三皆由苍穹生，亦皆消融苍穹中；
蜜浆鲜果与稼禾，此三皆由大地出，终亦消融大地中；
森林树叶与花薇，此三皆由山峦出，终亦消融山峦中；
水漩水流与水湖，此三皆由大海出，终亦消融大海中；
习气贪欲与执著，此三皆由赖耶经生，终亦消融赖耶中；
自证自明自解脱，皆由法尔心性生，终亦消融心性中；
无生无灭与无言，皆由本然法性生，终亦消融法性中；
见鬼执鬼鬼妄念，皆由修士自己生，终亦消融自身中；

一切障碍心所变，自现幻境本虚寂，修士若不了彼空，执有实鬼成迷惑；
迷惑根本源于心，若能洞见心体性，即见光明无来去！
一切外境所显现，皆由迷乱心所生，若能深观外显体，
即证现空不二理杼。

修行本来是妄念，不修亦是大妄念，修与无修本不二。
能所二见迷乱本，若达究竟离诸见，万法毕竟不离心，心如虚空不可得，
穷究法性理如是。

汝应一心勤观察，超离分别之正见，安住无整无散境，行住坐卧一切时，
荡荡无执无滞碍，如是行持必得果，远离言诠与希惧。

汝应如是修正法，我无多暇唱空言，魔女汝应息妄念，寂默无言宽坦住！
为酬汝请歌此歌，我此疯人之狂语，魔女如能勤受持，饥时必享大乐食，
渴饮无漏胜甘露，为瑜伽士作助伴。』

崖魔女和她的眷属都对尊者生起了最胜的信心，顶礼绕行尊者多次，
对尊者诚心表示感激后，如虹彩般的消失于无形。以后崖魔女果然如誓护
卫住在岭巴崖修行的瑜伽士，如法予以种种助缘，无复作任何障碍或烦恼
。

以上是岭巴崖，崖魔女的故事。

本 篇 注 解

榭罗侯--即罗侯罗（Rahula）之简称。古代印度的神话皆以为日月蚀之现象为罗侯罗（天狗）在吞食日月，佛教亦随顺世说，常用此神话作为譬喻。

柳越量宫--或译作无量宫或天宫，喻其空间之大，超越限量，或不可测量也。

栈习气--此就佛学言，指多生多劫以来所累积于潜意识或阿赖耶识中之习气（梵文）（Vasana），尤其指俱生--或与生俱来之习气。就唯识

学言可以说一切诸法及生死涅槃皆由习气所造成。心理学家论人格 (Personality) 时, 亦着重由学习而形成人格及行为, 唯缺乏宗教之意义耳。习气之重要性在修习定慧时更能亲切的体会到。

杼莲花纓络--大概是莲花生大师的别名, 莲花生大师为旧教宁玛派之始祖, 西藏之有佛法, 莲花生大师厥功最伟。

梁非人--藏文米马印 (Me • Ma • Shin •) 指一切精灵及天人、妖魔、善神皆可称为米马印 (非人)。但米马印亦指一种专门的鬼神, 西藏之神鬼名称都得惊人, 其名称及词藻之丰富恐怕是世界第一位, 西藏之鬼魔学 (Demonology) 为一极复杂, 极有趣味之学问。

振三昧耶戒--梵文 (Samaya) 为「无越」, 即不可超过此界限之义, 此即密宗之戒律也。小乘戒律通称为口奈耶 (Vinaya), 密宗戒则称为三昧耶, 或三昧耶戒。

栢金刚持--藏文多杰羌 (rTo • rJe • hChan •) 直译为持金刚之义。一切密法之出生处为金刚持; 即: 金刚持为一切密乘之初祖, 以此意义而延伸到弟子应视上师如金刚持佛, 因上师乃密法之出生处故。

程了义法--众生根器不同, 所需之法亦不一, 因此佛菩萨必须宣说高、低、权、实不同之法以适应众生之需要。因此, 法之内容相差很大。权教: 即权巧说的方便之法, 亦名不了义教或不究竟教; 实教: 即真实流露如来境界之最高法教, 又名了义教或究竟教。

栢金刚句--大概指密宗所习用的文句, 或者是指那无可动摇, 不可变更最宝贵最坚实之金刚义理。

桴赖耶--此处大概指阿赖耶识, 或第八识; 但藏文滚依 (Kun • gShi •) 不一定指阿赖耶识, 有时指法性。滚依直译为一切根, 一切种, 或一切因, 故可用作阿赖耶识, 亦可用于「法性」, 盖取一切法由法性「生」之义也。

梲现空不二理--显现外境山河大地草木事物之一切色法即是无生空性; 现空不二亦即心经所言: 「色即是空, 空即是色」。或色空不二之义。

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Mon, 12 May 1997 04:10:18 GMT

标题: 第五篇 密勒日巴于绕马

信群: tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板:

代号: <337d963f.622025@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

至尊密勒日巴一时想从岭巴崖到日喔班巴去，当即准备动身前往。他向绕马的施主们说明此意，施主们说道：「在日喔班巴的入口处，有一片山洼地，那里有一个比日喔班巴更好的修行崖洞，您不如到那里去住更好些，我们对日喔班巴的路径不够熟悉，不能替您作向导，如果您愿意住在那山洼地的崖洞处，我们可以替您带路。」密勒日巴想道：「我就先暂时住在山洼地，以后再日到日喔班巴去吧！也用不着他们替我带路，我自己会找到的。」于是就对施主们说：「用不着麻烦你们替我带路，我自己会找到的。」施主们说：「没有带路的，怎么行呢？难道您自己有一个领路的吗？」密勒日巴说道：「不错，我正有一个。」

「他是谁？是怎样的一个人呢？」

密勒日巴就唱了下面这首歌来答覆他们的询问：

「善妙具相栴之上师，除我愚蒙之向导；
冷暖平等此单衣，令我离贪之向导；
合转消融三口诀柳，除遣中阴之向导；
心气自在无有碍，周游山川之向导；
抛弃此身如残骸，降服我执之向导；
无人深山修禅定，成就佛果之向导；
我有如斯六向导，住菩提坳亦乐哉！」

唱毕此歌，尊者就向绕马谷之深处高地行去，此处以后就被人们叫做菩提坳。密勒日巴即在该地落坐，心入无间江流三摩地。

某日午夜，密勒日巴忽然听见千军万马的嘶杀声，心中想道：「难道是有外敌入侵此乡吗？」不觉生起大悲心，心契大悲三昧。渐渐地杀声越来越远，一片红光照彻天地；尊者想道：「这究竟是什么呢？」用眼一瞧，看见前面的旷野成为一片火海，天上天下遍布凶恶狰狞极可怖畏的魔军，使出魔力神变，只见到处烈火炽然，洪水侵淹，山崩地裂，形形色色的怪武器满天袭来，要想摧毁尊者的住所，同时口出种种恶言咒骂尊者。密勒日巴自忖道：「原来是非人妖魔前来骚扰来了。这些妖魔，从无始以来，就造作种种恶业，沉沦六道；现世投生于飞空的饿鬼道中，为猛厉的瞋恨心所驱使，他们伤害了许多的众生，由此恶业，将来必定堕入无间地狱，遭受极苦，实深可悯！」想到这里，尊者就以慈悲的心怀向他们唱道：

「慈心遍广如虚空，大悲涌出似密云，功德事业如雨降，甘霖遍洒利群生，

众生无量等虚空，祈使皆证佛果位，马尔巴译师前祈请。
汝曹非人妖魔聚，驰骋天空意身栈众，贪食饿鬼齐集此。
往昔多造恶业故，今生感此饿鬼身。
今生复造诸恶业，恒常损恼他人故，来生必将堕地狱。
我今为晓汝愚蒙，为汝略说因果理，竖耳凝神听我歌。
我是口传上师子，因地具信求胜法；
深信因果不坏故，一心苦行修正法；
精勤修持不懈故，已证自心之实相；
通达外境皆幻化，解脱我执之重病，斩断能所生死缚，已得无转法身位，
汝曹恶心来伤我，徒费精神空自劳，我已超越心识境，汝辈岂能奈我何？
纵然集合六道众，上起梵天下地狱，亦难摇撼我心志，何况令我生怖畏。
哀哉悲恼非人众，暴力神变之魔军，此番伤我若不成，撤军他遁成羞耻！
空劳往返失义利，如此羞辱孰可忍？
慎自思维莫轻敌！

唱毕此歌后，尊者即心契平等法性，坦然而住，诸魔不觉对尊者生起了极大的信心，齐向尊者围绕礼拜多次，顶戴尊足，然后说道：「您是已得坚固『定慧』的瑜伽士，我等有眼无珠，适才作了许多愚蠢的恶事，请您宥恕。从今以后，我们发誓遵从您的一切训示，请您为我们开示一些法要吧！」

密勒日巴即为说法曰：「诸恶莫作，众善奉行！」众魔唯唯俯首，以身心性命供奉尊者，发誓今后遵行尊者之一切训示，然后各各返回自处。众妖魔中有蒙境的色依天母和日喔班巴的地神，密勒日巴想道：「日喔班巴的地神既已降服，我就不需要专门再到日喔班巴去修定了。」于是他就在原地坐了半天，心境十分开畅愉快，不觉唱道：

「于此寂静菩提坳，密勒日巴修菩提，菩提心得自在故，能护菩提心瑜伽，疾证无上菩提已，愿共如母有情众，同趋最胜菩提位。」

唱毕此歌，密勒日巴不觉生起大勇猛精进之心，鼓舞雀跃不已。过了几天，一位施主前来参访尊者，并带来了半袋的青稞炒粉粿作供养。这位施主那天穿的衣服稍微单薄了些，所以渐渐觉得越来越冷，于是说道：「在南方的区域中，要算绕马地区为最冷，而这个崖洞却又比绕马要冷得多了，如果您肯接受，我想供养您一件皮袍子，不知尊意如何？」

密勒日巴说道：「施主！你的名字叫什么啊？」

来客说道：「我的名字叫做拉八下哇（火神事业）。」

密勒日巴说道：「这个名字很好，我虽然无需你的炒粉和皮袍，但盛意难却，我愿意接受你的炒粉，可是皮袍我却完全用不着，请听我解释什么缘故。」

于是对来客唱道：

「一似小犬迷路途，无的飘泊山野处，愚蒙迷乱我心识，漫游六道诸城镇。
业力变现世间故，幻见外境种种相。
有时幻觉腹饥饿，自炊饮食以充饥；
有时克励修苦行，吞纳石砾粱以为餐；
有时兴至心雀跃，服用空性以养身；
有时碗破锅亦砸，忍饥挨饿持禁斋，偶忽修习禅定时，亦生种种诸幻相。
平时碧泉为饮料，间或亦饮自甘露瓶，
大悲心生甘露涌，我饮悲露似琼浆，有时空行来上供，我饮胜妙之天露；
有时亦觉身寒冷，布衣一袭罩我身，有时拙火炽然乐，有时断炊忍饥饿，
有时亦思伴相随，明体智慧为道侣，助我奉行十善业，依持正见而修行，
洞澈自明之心性。
我乃堪能瑜伽士，大力人中之狮子，如法善见为狮鬃，如法善修为狮爪，
修习禅定雪山巅，果位功德我已圆。
我是如虎瑜伽士，道行三力栴得圆满，方便智慧无别故，
怡然自得作虎笑；心智光明遍照故，莽林深处漫遨游，他利果实自然成。
我是如鹫瑜伽士，生起次第程明显故，鹫鹏鸿翅自坚利，
圆满次第栴坚固故，鹫鹏展翅飞天去，翱翔双运法性中，
夜卧胜义山崖顶，二利果实自然成。
我是人杰瑜伽士，密勒日巴是我名；我是钻研心性者，所欲无不满足者；
我是无执瑜伽士，于一切境无不妥；我是无粮之农夫，身无寸缕裸体者；
我是赤贫一乞丐，无意世间外境者，住此亦适彼亦适，终日怡乐融融者；
我是密行之胜士，心如狂人乐死者，一无所有无求者。
我于资财若有求，你我此会不自然，亦是施主烦恼因，施主负担辛苦故，
其心难免起谬思。
我以定慧之所得，酬答施主之供养，愿君常乐行布施，此生长寿无病痛，
福受享用恒快乐，来生往生佛净土，见佛闻道入法行，利乐有情度众生。」

拉巴听了此歌，生起极大的信心，说道：「因为您是大成就者密勒日巴，所以才能如此，为了使我们的罪业深重的人积善资粮，您才驻锡此处。您住此之日，我一定竭诚供养，务请慈悲纳用。」尊者在菩提坳修行之时，拉巴果然经常带来精美丰盛的食物供养尊者。

尊者住在菩提坳身心十分愉快，得了极大的进益。某日，绕马的几个村民前来参拜尊者，问道：「尊者啊！您喜欢这个地方吗？心境愉快吗？」密勒日巴道：「我很喜欢此地，修行也增益了许多。」村民问道：「此地究竟有些什么好处呢？您在此地的心境又是怎样呢？请对我们说明一下吧！」

密勒日巴答道：

「于此寂静菩提坳，上有神居大雪山，下列信施众村集，后山冰雪为屏障，前有茂密美松林，盆地草原池渚边，杨柳摇扶自悠悠。」

幽香四溢莲花处，六足蜂虫声嗡嗡，流绕池畔清溪旁，垂颈白鹤频回首，
桤树枝头众鸟喧，和风轻舞杨柳枝。
明耀高大群树巅，猿猴扑跌作游戏。
谷中宽广草原上，牲畜走动四觅食，看守牛羊诸牧童，吹笛歌唱无忧曲。
高山崖洞之顶上，眼界广阔尽天际，密勒日巴瑜伽士，俯瞰此景心感慨，
可怜世间诸众生，皆为贪欲之奴仆，竟竞各为利养忙；
历历目前此情景，令我忆起无常喻，世间欢乐如泡影，人生一切似梦幻，
于此梦幻虚渺世，执以为实深可悯！
此景为我增上缘，助我无常幻化观，天空广大作我食，无有散乱禅定观，
定中境象过万千，无所不现难具说！
噫戏！三界轮回法，空而能显甚奇哉！

来众听了都生起了信心，旋即回村各返自居，这是密勒日巴在绕马居住的第一个故事。

本 篇 注 解

榭具相--具足圆满的资格。

柳「合」、「转」、「消融」三口诀--此处之合、转、消融大概是指中阴时密乘行人修行之口诀。于中阴时外境所现之一切，观想为本尊坛城与自己合为一体，自己亦成为本尊，则一面不为中阴业力所转，一面可以成为化身佛或往生本尊净土，这是「合」。

「转」则是中阴时极怖畏及不悦意之恶境现前时，以心意转变之，使成净土或善妙之境，如梦修法之转梦然。

「消」是令一切中阴所现，消融于法身性中归于空寂，此密乘断除生死之特殊方便也，此当然又要以生圆二次第及六种成就法为基础才行。

栈意身--即意生身或化身。

桴青稞炒粉--西藏人之主要食粮，为一种大麦，炒熟后磨成粉，冲水成团而食之，极为方便。

梁吞纳石砾--密乘有不食人间食物之种种方法，如吃花、吃草乃至吃小石之办法，古代有人行之，近代则似断绝矣。

振自甘露--自己身体之种种分泌，由习禅定故，口中会生出特殊分泌，可服之为食。

栝道行三力--此句直译应为「菩提心之三力得圆满」，但此三力不知何指

，菩提心亦不知是指向道之心或密乘之明点。

程生起次第--此即初步之密乘修法，亦即本尊及坛城观，把自己凡夫身观想为佛身，把外境器世间观想为净土及坛城，口诵密咒，这样就能训练沾染境之世间成为本尊净土。如是生起佛慢，次第建立坛城，故名生起次第。又作本尊观时，先观空，由空中生起一种种子字；如观音的种子字为「唵」，由此「唵」字自身变成观音，再观外坛城；一切由空及种子字而生起建立，故名生起次第。生起次第，亦译作「起分」。

栴圆满次第--此为深一层的密乘修法，包括修气、脉、明点及拙火、幻化、中阴、梦修、转识及光明等六种成就法，此就嘎举派而言。其他各派修法之名称虽不同，但内容皆大同小异。圆满次第就另一意义言则适与上述次第相反，为「由有到无」之观法，即将外境坛城摄归自身，自身亦渐次消融于空性中，圆满次第亦译为「正分」。

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Mon, 12 May 1997 04:10:21 GMT

标题: 第六篇 密勒日巴在独利虚空堡

信群: tw.bbs.soc.religion, tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板:

代号: <337f9734.867540@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

第六篇 密勒日巴在独利虚空堡

译者:张澄基

密勒日巴尊者从绕马迁移到独利虚空堡去居住。一天，来了一只猴子身骑野兔，手中拿了一方用菌子作的箭牌和一根用草杆做的弓箭，（其状实在滑稽已极。）密乐日巴忍不住噗哧一声笑了出来。那只猴子说道：「因为你心中有所畏惧和希望，所以才到这里来居住的。如果你心无所畏，迺可离开此地到别处去！」尊者道：「我已彻底通达一切外境皆由自心所现，自心的体性也就是『佛陀的』法身本来面目。鬼魔呀！无论你变现任何的幻境来扰我，对我而言只是可笑的儿戏罢了！」

该魔听了，不觉向尊者头面礼足，发誓改过向善，旋即如彩虹般的消失于天空中。此魔原是着铜的大力鬼魔。

一天，着铜的施主们前来拜访尊者，问道：「尊者啊！这个地方好吗？有什么佳胜之处呢？」

密勒日巴以歌答曰：

「祈请至尊之上师。

此地佳胜汝知否？

汝若不知听我说：

于此寂静虚空堡，上有云层浓雾绕，下有碧澄藏江流，红崖矗立冲天际。

前面绿密草原上，野花一片竞芬芳；

草原边际无人处，时闻野兽吼啸声，鹭鹏翱翔阔天际。

细雨密蒙降又停；

蜜蜂吟歌声嗡嗡，牝鹿母子戏奔扑，猿猴跳跃任嬉戏，云雀山鸡竞歌鸣；

溪水潺潺涤尘襟，美景如是常为伴，如是胜地难思议！

我今畅怀为汝歌，歌中流出胜口诀。

来此男女施主众，汝等何不仿效我，舍弃恶业行善事，专心一意勤修行？」

来客中有一位修习密乘的人说道：「尊者啊！就算您心生欢喜送给我们来访诸人的一点礼物，请您开示我们一些易解易行的见、行、修持三方面之法要吧！」

密勒日巴酬其所请，即地歌曰：

「上师加持入我心，加持令我见空性。

为答信主之请问，作歌取悦本尊佛。

显现空寂及无别，此三见地之精要；明朗无散与无念，此三修行之精要；

无贪无执无口碍，此三密行之精要；无欲无惧无迷惑，此三成就之精要；

无谄无隐无矫作，此三密戒之精要！」

来客听了此歌后，都生起了信心，然后各自回家去了。

某日，许多徒众又前来朝拜尊者。上次来的那些人，再次问道：「尊者啊！这一向身体安康？精神愉快吗？」密勒日巴以歌答曰：

「敬礼殊胜上师足。

无人寂静深林处，密勒日巴习禅乐，无有执著贪欲故，行亦乐哉止亦乐！

幻身无病盎然乐，无需睡眠静坐乐，无有妄念三昧乐柳，

无有寒冷拙火乐，无有退悔禁行乐，无勤无作耕农乐，无有喧乱寂静乐。

此为『身』之诸安乐。

方便智慧二具足，此是大乘法要乐，起正双融栈合修乐。

气离来去正念乐，无人交谈禁语乐，此是『语』之诸安乐。

无执离相正见乐，无间恒住禅定乐，无有衰退法行乐，无希无惧果位乐，此是『心』之诸安乐。

无转无念光明乐，大乐清净入法界，『广大交融』法尔乐，无灭万显森然乐杼。

我今略歌亲觉受，身心极然大快乐！

此乃见行合一修，为告勤求菩提者，皆应如是而修持。 」

徒众们说道：「尊者的身、口、意之安乐觉受，实在是稀有难得；请问这些觉受是由何而来的呢？」

密勒日巴说道：「这些快乐觉受都是由证悟自心而生起的！」

徒众们说道：「我们当然不能达到像您这样的高的安乐境界，但我们仍希望能得到极少份的一点点安乐，请您慈悲用易解易行的开示，告诉我们怎样去修持明心见性的法门吧！」

密勒日巴为了回答徒众们的请求，就唱了下面这首「十二心要歌」：

「敬礼殊胜上师足。

汝等若欲明自心，皆应如是而修持：

信心博闻与精进，此三修行之命根，令彼成长得坚固，则能趋入大安乐，此是修心之根本。

无贪无执无愚蒙，此三修行之盾甲，穿着轻捷防御坚，防身铠甲如是寻。修观精进与坚忍，此三心之良驹也，能避众危驰如飞，雄驹良乘如是寻。自证自明与自乐，此三心之果实也，种使成熟食味甘，成熟果实如是寻。

我此十二心要歌，乃我修行所亲验，自然流露为汝说，应具深信如法行。」

徒众们听了都生起极大的信心，以后对尊者承事供养不遗余力。不久，尊者就立意要到药磨雪山去居住。

以上是密勒日巴在独利虚空堡的故事。

见、行、修--依藏文原来之程序应为见、修、行；但因此三字在歌集中应用极广，非常普遍及重要故，改其秩序为见、行、修。因为如果照藏文原来之秩序见修行，则极易读为「见到修行」。「修」和「行」，原为二事，中文之「修行」则为一事，为避免误解起见，过去之译者皆译为见、行、修。这样义理上不易混淆，在词藻上亦好得多。下面略释见、行、修。

见：藏文（lTa. Wa.）即见地或了解也；但歌集中所指的见，大抵指大手印见，或空性见，此包括对空性及自心性之认识，尤其是现量的认识，或现量的见。比量的认识亦属必需，但不如现量之重要耳。

行：藏文（sPyob. Pa.）此指行为及修道之种种活动，处世接物，弘法利生等一切行为皆为行也，但歌集中之行亦多指大手印之行，即由于心契大手印而产生之行为。

修：藏文（sGom. Pa.）即是指定慧之实际修持，尤指大手印之修法。

大手印：藏文（Phyag. rGya. Chen. Po）即密宗之修空性及心地之法门，亦即般若波罗蜜多之实际修法，极似禅宗；除不参话头外，大手印可以说与禅宗无甚差别。见拙着佛学四讲之大手印愿文释。又，此见、行、修，亦通一切显密之教法，不专拘于大手印也。

柳无有妄念三昧乐--此处藏文可能印错了。若依原文（rTag. Pa. Med. Zi.）则应为「无有常住」之意，不大说得适，（rTag. Pa.）大概是（rTog. Pa.）「妄念」之误，所以照妄念译。

栈起、正双融--即是起分，正分或生起次第和圆满次第合修之法。

杓无灭万显森然乐--前句言「大乐清净入法界」，此句言于万显之大用流行无尽中法尔有广大交融之乐，与华严事事无碍之境界相似。

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 12 May 1997 04:10:23 GMT

标题：第七篇 修行人的快乐

信群：tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板：

代号：<33809770.927683@news.ks.silkera.net>

组织：铜色山

敬礼上师。

大瑜伽行者，密勒日巴为了遵守上师马尔巴之训示，从独利虚空堡往药磨雪山，于狮子州之深林处，虎崖狮堡中居住。药磨之山神女于尊者初到即时示现和善美妙之相，接受训教，并以圆满供养承事尊者，尊者住于此地心境亦极为安乐愉快，定慧增长。某日由蒙境来了五个年青之尼众，前来请问法要；对尊者说道：「听说这个地方极端恐怖，能作修行之逆增上缘，对定慧之助益极大。师傅啊！您是否亦有这种感觉呢！」

密勒日巴为了赞扬该地之殊胜和说明定慧增长时心境之快乐，于是唱道：

「敬礼善妙上师足。

我以善乐福德故，得见尊颜受法教，一如上师之授记，我今依嘱来居此。蒙境群山多树木，草原花木极茂盛，于此悦意安乐境，果树摇摆作舞姿，猿猴扑跌作游戏，百鸟齐喧悦耳闻，蜜蜂四飞竞嗡嗡，虹彩隐显无昼夜，冬夏细雨降霏霏，春秋谷雾弥山际，如是寂寥山隐处，有我密勒习禅定。

乐哉观心本空寂！
乐哉心空显光明！
乐哉万千境界现！
乐哉猛起与狂跌！

无有恶业肉身乐，恐怖之境增大乐，纷乱越多越快乐！
烦恼起伏不生乐！
艰苦越深乐亦深，此较无病更快乐！
一切苦痛变成乐，稀奇稀奇甚乐哉！

习禅涌出之大力，助我四肢运动乐，恣意跳跃与奔驰，手舞足蹈天然乐；
心中宝藏贮妙歌，独唱不竭一何乐，美音妙句悦意乐，众人齐唱何能及？

心具大力发雄威，融入法性成大乐。
自心法尔显万境，此乃真正大极乐！

繁华外境何能及？
为酬信徒来朝拜，我今歌此作礼物，告汝法喜诸觉受，修士种种大欢乐。」

随后尊者就传授灌顶和口诀与五小尼，然后命她们去实修。（她们修了不久，）就产生了极佳的觉受和证解；尊者非常高兴，于是就唱了一首「甘露口诀歌」给她们听：

「诸佛法身之上师，指示解脱正道者，大悲事业利群生，于一切时莫舍我，

常住我顶赐加持。

汝等居此修正法，法门广大虽无量，得遇深密金刚栈道，
善根深厚实可庆。

汝等应知并自警，修行即身成佛法，不可增大己爱欲；
贪恋世间一切事，贪欲若大必难免，造作种种善恶业，如是终将堕恶趣。
当汝承事上师时，不可心存此邪念；『我供辛劳渠傲享』。
若作此念师徒诤，心志所求皆不成。

守护坚誓密戒时，莫与恶人作交往，交往必生诸邪念，
损坏密戒三昧耶。

勤习闻思学法时，莫生我慢执名言，否则五毒火炎炽，心生惑乱毁善根。
结伴共修静居时，莫涉世事多外务，否则将失甚深道，法缘善根终断绝。
修持口传密法时，莫行降魔作法事，行之自心终生魔，终落红尘世法网。
觉受证解生起时，莫谈神通及预言，否则侵毁密咒相，退失功德与道行。
知此诸失应远离！

恶行欺骗咽罪食，负荷死者之尸灵柩，为满己欲行谄媚，
此等罪行应断舍，谦虚忍让百事成。』

五小尼问道：「我们怎样去做，才能自立的修行得到成功程呢？」

密勒日巴作歌答曰：

「具恩至尊前祈请，令我修行得顺利。」

汝辈青年之学尼，虽居杂染村镇中，由宿善故闻佛法，未入歧途今逢我；
勤聚资粮勤修持，必获加持不离身，觉受证解自然生。
仅生觉受无大益，必须勤求真成就。

为怜汝等真诚故，我今为说成就诀：

寂静山中谥居时，莫思城市之娱乐，若思心将被魔使，摄心入内得成就。
坚意刻苦修持时，应思随时死可至，常念轮回诸过患，断舍追寻此生乐，
坚毅恒修得成就。

学习甚深修诀时，不可博究成学者，若尔终陷世间法，空过此生红尘中；
谦卑自足得成就。

种种觉受生起时，不可傲心多宣说，否则触怒空行母，一心专修得成就。
侍伴上师同住时，彼之功过莫观察，若观则见过如山，能生净信得成就。
金刚弟兄共处时，莫思领先或倨傲，倨傲必使众不合，斗争瞋恚坏密戒；
谦让和谐得成就。

游行村镇乞食时，不可以法行欺骗，否则自必堕恶趣，正直诚实得成就。
于一切时一切处，切莫自慢纵所欲，否则必成佛油子，外表似法实非法，
断舍虚伪得成就。

已得入道成就者，应做广大利他事，传授大恩之口诀，一心施舍利众生。」

五小尼听了此歌对尊者生起了不变的信心，下了最大的决心，舍弃今生之一切，全力精进去修行。他们供养给尊者一个金制的曼陀罗，请尊者讲说见、行、修之精要修法。

密勒日巴说道：「金器你们自己留著作修行的资粮吧！见、行、修的精要是这样的。」于是唱道：

「祈请上师赐加持，令我法尔能常行，如尊示范见、行、修。

见之精髓有三要，行之精髓具三要，修之精髓亦有三，果之精华三诀摄：

外显诸境皆是心，心即明显之体性，明体无相无可执，此三见诀应受持。
妄念解脱于法身，明空任运自安乐，无整宽坦舒松定悟，
此三修诀应受持。

十善法性力中增，十恶法尔自性尽，明空无需诸对治，此三行诀应受持。
无有轮回之可断，无有涅槃之可证，自心本来原是佛，
此三果诀应受持。

此即法性本来空，惟师能令悟此要，三要摄内成一要，繁行多求终无益，
悟却俱生即到家。

我适所说诸诀要，实为修行之法宝，由我证境所流出，汝等珍重善受持。」

尼众们又问道：「修持尊者适才所指示的无错谬的法要时，最殊胜的依靠和指导，是否以至诚迫切的深心去祈祷根本上师呢？除了至心祈祷上师以外，还需要别的吗？」

尊者听了，微笑的说道：「上师为导依之主要，如树之根；但树根尚有枝干（华叶等亦不可废）。由根所生之枝干是这样的。」于是唱道：

「上师口诀与弟子，坚毅耐苦及信心，智慧悲心与实相，此为经常之导依。

寂静山居离尘器，是为禅定之导依。

至尊成就之上师，是为除惑之导依。

无有疑悔之信心，安乐行道之导依。

五根五尘所生识，解脱触依恃之导依。

嘎居上师之秘诀，指示三身之导依。

作皈依处佛法僧，能作无谬之导依。

依此修持六依导，能抵大乐之平原，安住无戏无念境，自明法尔解脱界。

乐哉！此乃自家园！自知自见了无疑！

无人山谷茅蓬处，我今为汝吭高歌，六种修行快乐曲，名闻如雨降十方，
大悲花朵瓣叶开，菩提心果清净结，佛法事业遍全宇！」

她们听了，心中想道：「尊者无论在那里居住，对他自己讲都是一样的，所以我们应该迎请他下山去（弘法）。」于是就对尊者说道：「上师

啊！你的心境已经达到了无有颠倒惑乱的地步，根本已经用不着修行了，所以请您到我们的村庄去居住，使施主们有机会供养您，您也可以大转法轮，广利众生。」

尊者回答道：「我在山中修行，本身就是利益众生的事业棒，（无需其他！）虽然我的心境已至无有惑乱的境地，但修行人经常住山，却是瑜伽行者的一贯宗风。」随即唱道：

「修行乃能报师恩，成就解脱祈加持。

住此修法弟子众，心莫散乱凝神意，听我甚深口诀歌。

雪山高处雪狮子，终年常住雪山巅，非由畏惧诸群兽，雪狮之道本如是。
红崖顶上大鹏鸟，展翅翱翔太空中，此非畏惧堕深谷，大鹏之道本如是。
江河汇源大海中，巨鳌戏跳出水面，此岂鳌鱼惧窒息，鳌鱼之道本如是。
蒙山松柏枝尖上，猿猴跳跃险万状，此岂猿猴惧坠地，树巅游戏猴本性。
茂密森林隐堡中，斑斓猛虎飞跃驰，此岂畏惧思逃避，斑虎雄性本如是。
狮崖山林之深处，密勒日巴观空性，此岂畏惧修证退，恒毅修观本如是。
清净法界曼陀罗，专一修观无散乱，此非畏惧入歧途，
持心法要应如是。

内修气脉明点时，各种障碍错误生，此非法诀有过失，
速生证相应如是。

修习自然无拘行，时高时低起伏多，此岂二执之谬误，缘起变化本如是。
为适种种诸根性，善说因果不坏力，此岂修士成错谬，执因果法以为实，
为利种种众生故，说善恶法利群迷。

已得自在瑜伽士，自然于世少贪着，此岂沽名钓誉故，厌无常法本如是。
修甚深道瑜伽士，常住山岳崖洞处，此非造作行伪善，自乐专修本如是。
密勒歌唱如泉源，此非喜爱扯闲天，为答净信弟子请，酬此心要口诀歌！」

尼众们说道：「专一住山固好，但为了使修行得到增上顺缘，应该修筑一所适意的关房，您何不修筑一所呢？」

密勒日巴答道：「我已经有一所适意的关房及其他的增上顺缘了，现在让我告诉你们吧！」随即歌道：

「敬礼如意上师宝，祈赐弟子诸顺缘。

此身即是佛陀身，令我澈悟此奥理！

我因怖畏筑一屋，此屋即是法性屋，无虑衰朽与倾颓。
我因寒冷寻衣着，此衣即是脐拙火柳，从此无惧冰雪寒。
我因贫穷寻财物，得财无竭七胜宝棒，从此无惧贫穷苦。
我因饥饿寻食物，得食法性三摩地，从此无复虑饥饿。
我因乾渴求饮料，修得正念甘露酒，从此无惧口乾渴。

我因寂寞寻良伴，得伴空乐常相随，从此无虑孤寂苦。
我畏迷途求正道，此即广大双融道，从此无虑入歧途。

持此诸珍如意宝，随处居住皆快乐！

于此药磨狮虎崖，母虎吼生动心弦，令我忆起诸小虎，围绕母侧戏疯颠，
浑真可爱令人怜，油然生起菩提心，谨住崖洞修禅定。

猕猴声啸似哀鸣，令我生起哀悲情；小猿吱吱玩笑乐，激我修观菩提心。
布谷声啼令人悲，难禁漱漱泪满襟。

云雀巧唱娇吟吟，不由心喜侧耳听，百鸟齐喧共作乐，无有伴侣更快乐！

我此修行快乐歌，愿令众生得普闻，清凉苦恼得解脱。]

尼众们听了此歌，心极感动，都深深地生起了出离和厌世之心，她们
齐向尊者发誓永不下山，一心修道；以后她们都证得了善法之究竟成就。

不久，本尊就示现授记，对密勒日巴说：「今后你应该要到西藏去，
在那里的山间茅蓬处去修行，而作利益众生的事业。这样，你将会对众
生和佛法作广大的利益。」于是尊者的心意就系注于西藏，准备向西藏行
去。

这是密勒日巴在药磨雪山的故事。

本 篇 注 解

树马尔巴尊者（密勒日巴之上师），于一次大传法灌顶时，向他的四大弟
子分别授记，各各吩咐他们今后应采取的弘法方向；如对哦巴喇嘛，他
嘱咐说，应以说教的方式去弘法；对密勒日巴则嘱咐他，终生应不离山
穴崖洞，以终生修持的方式去弘法。密勒日巴果然尊嘱，终生示现住山
修行；徒众多次劝请下山弘法皆遭拒绝，并确申住山修行即是最上弘法
。此在当时，人们不能了解，今回忆历史，则确知此种作风完全正确。

第一、密勒在世时，有缘，有根器，及真正有决心之徒众自然会来找他
求法，如惹琼巴，冈波巴等大弟子。他们以后弘法事业皆广大无边。

第二、密勒日巴终生修行，力倡实行，以身示范，行成了嘎居派之着重
修行之宗风，故又名修传派，成就之人在西藏各派中数量上数第一。
如黄教之土官大师所着之西藏佛教史中亦特别提出此事。

第三、住山修行得成就，其加持力自能无形中普及利乐有情，不必以有形的姿态到城镇中去找人传道。弘法之方式甚多，因缘不一，善巧方便，种种方式皆可用也。

柳逆增上缘--逆缘，或不顺意的，表面赏的善缘逆境，往往却是对修道有益处的；因为逢到逆境，人才能奋发，而增益其所不能，终得成功，故名逆增上缘。

栈纷乱越多越快乐--此句及前数句说明已得彻悟心性之人，外显诸境皆不为碍；内心之所显现，如（似烦恼）之狂起狂跌，与法界中千奇百怪之显现，不但不能损扰其心，反而增长其证悟，此时心境亦特别快乐。密典中有云：「凡夫之烦恼如灯烛之火，遇风则灭，故须善护；成就者之『烦恼』如森林之火，遇风则越炽越盛，智慧反而增长，故应顺世间行，于一切烦恼及魔境皆无所碍。」

得金刚道--即密宗道，又名金刚真言乘道。

梁坚誓密戒--即密宗戒，或三昧耶戒。

振莫与恶人作交往--修密乘人，严禁与破密宗戒之人交往。据云稍有接触，即能发生定障及其他障碍。此处恶人除指一般恶性重大之人外，尤指犯密戒之人。此就严格之修方便道及圆满次第之密乘行人而言，其戒、定与护法皆极严格，故有此种现象。至后期西藏密法，修大手印或大圆满之般若心地法门之人增多，此种趋势亦好似冲淡了不少。此我个人之看法，准确与否，不敢武断。

栖西藏喇嘛认为因修渡亡法而受施主供养，为一极端危险及负荷极重之事，好喇嘛皆尽量避免之。

程成功--藏文 mGO • Thon • 极难翻，直译是抬头或出头的意思，但又不止此，此处姑且译为「成功」。

栴无整宽坦舒松定--此句原文直译应作：「无整无作等持住」，但原文之神韵则包括有大手印之最主要口诀：「宽坦，松弛」；因此，此处特译为「无整宽坦舒松定」，以明其言外或意含之神韵。过去亦有人译此句为「无整具宽坦而定」，还是加了「宽坦」二字。藏文原句为：「Ma • bCos • mNyam • Par • bShag • gDah •」

脛此四句之直译应为：

涅槃离心无可证，轮回断心无可断，自心是佛永决定，此三果概应受持。

因过去贡噶上师似乎于某次传法时，提出此四要诀，笔授之人大致意译

而出，而十分精彩。故今从之；特出原文之直译以备读者参考。

梲触依--由五根及五尘所接触而生种种识念，即是解脱根尘相依相触之导依。不必断根尘之相触，而即于根尘相触所生之识念或分别妄念，当下显现空性，此即不断轮回法而证取涅槃之密宗道也。

梲见本篇第一注。

授曼陀罗 (Mandala)，古译坛城或中围，即密宗修法时本尊佛之『住所』。主尊之旁又围绕眷属各尊，装饰相貌各不相同。曼陀罗之形状亦有圆形、方形、三角形等等不同。就究竟义言，曼陀罗即法界之缩影，代表庄严净土及一真法界。有相密宗，或生、圆次第之密宗，曼陀罗之意义尚为狭义的有形本尊坛城。但密勒日巴此处则指大手印空性中所显之一真法界，究竟了义之曼陀罗也。

稀气、脉、明点--藏文：tTsa • Rlun • Thig • Le • 此为修密方便道所必须修持者。此处之气，尊指身内之各种气，如上行气，下行气，平住气，遍行气，业气，命气等等；脉则是指气及明点所经行之道，类似脉络或神经，但亦不全是；明点则泛指身体中之各种精华之分泌物，不单指男性之精液也。凡人之气、脉、明点必须彻底转变成光明及大用，亦即转凡夫之气、脉、明点成报、化二身之方法。此道目前全世界能讲透彻之人可以说根本无有，或绝无仅有（？）。至于详尽之科学的说明，更待吾人之努力也。

见 Mircea Eliade 之 Yogo 中，论 Mystic physiology 处。

粮此处藏文作：rTags • Myur • Tu • Thun • Pahi • Kha • Pho • Yin ་ Kha • Pha 二字为夸张之义。若原书抄写无误，密勒日巴似乎有嘲笑及开玩笑之意味。

柳脐拙火--为六种成就法之基本修法，为密宗禅定之基础。行者观脐下有如豆大之火焰（拙火），加以宝瓶气等助行使能生起俱生之忿怒母火，而产生暖乐，打开全身脉结而开显本具之法、报、化三身。

棒七胜宝--此又为印度之神话寓言，传说当成佛或转轮胜王出世时，当具足七宝。

黍到西藏去--密勒此时住于西藏与尼泊尔交界之喜马拉雅雪山各地，并不是西藏内地 (Tibet propet)。以后密勒日巴才稍往西藏内地行住，但其足迹似未到现在西藏之中部或东部，此点待考。

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 12 May 1997 04:10:27 GMT

标题：第八篇 八天女供食的故事

信群: tw.bbs.soc.religion,tw.bbs.soc.religion.buddhism 看板:
代号: <33819796.965581@news.ks.silkera.net>
组织: 铜色山

第八篇 八天女供食的故事

译者:张澄基

敬礼上师。

至尊密勒日巴依照在药磨所得到的本尊授记，向西藏行去。他行至古通地区，就居住在一所像犀牛形状的山洞中，心入光明「大手印」定。一天，飞来了一只大灰鸽，耳朵上穿有金制的环饰，向着尊者不住的点头，鞠躬，抖身，绕行尊者多次，（表示恭敬欢迎的样子）。旋即向一个晶莹无尘的大石坪飞去。尊者自忖道：「这一定是天人来迎接我来了。」于是他走到那块大石坪上去。随即发现石坪上堆集着一大堆的白米，那只灰鸽就含着米飞向尊者作供养状，同时又作出绕行和礼拜尊者的样子。尊者看了非常欢喜，高兴的唱道：

「依马火榭！奇哉！

深念大恩马尔巴师，常观师尊住我心，恒常护佑莫舍离！

我心师心合一故，法尔生起俱生乐，通达万千外显境，无非本体自性故，即见无生之法身。

安住于彼无造作，远离高下计度见，此无作心甚乐哉！

心之自性即明空，亲见空明明体故，不加整治住本然，如是安住离造作，不计好坏诸觉受，此无作心甚乐哉！

六聚柳消融于自体，则见能所二取空，一切苦乐成一味，不加整治住本然。

心契法性平等故，我已超离是非行，无作之心甚乐哉！

亲见万千应化身，即是菩提法身故，应物接触皆解脱，此心融合成一味，我无愿求生净土栈！

无作之心甚乐哉！

」

歌毕，那只大灰鸽又带来了另外七只灰鸽，群向尊者鞠躬点头，顶礼绕行。尊者暗想，这一定是非人的化现，我要看看他们说不说实话，随即对灰鸽们说道：「你们是谁呀？到此地来作甚么呢？」非人天女闻言，立刻撤去神变，恢复原形。那带头的天女说道：「我们都是天上的仙女，因为对您有十分的信心，特地前来求法来了，请您慈悲向我们开示法要吧！」

密勒日巴酬其所请，随即歌道：

「稀有化身之上师，祈示大悲赐加持。

汝等先示灰鸽身，神变善行与法合；
美丽端严八仙女，若思诚意修佛法，且听此歌莫忘舍：

世间之乐如草露，须臾欢欣速坏灭，特于美艳汝天女，形虽高雅不可恃。
于此轮回火宅中，快乐稀少苦痛多，高贵种性之子女，己不上进必堕落，
劣徒虽遇善妙师，其行鄙恶沉轮回。
神变鸟雀汝天女，虽思求法难生信。
若真决心修正法，应观世间之妙乐，无非惑人之陷阱。
应知此生诸逆缘，实为良伴助菩提，我今回忆所受苦，一切逆缘及艰苦，
于彼衷心实感恩。

汝等亦应仿效我，观诸逆缘成增上。」

天女们听了心生欢喜，齐声说道：「我们必定依教奉行！」她们满脸喜悦向尊者顶礼绕行多次。然后尊者就向她们道：「你们刚才为什么要变成灰鸽的形状来此呢？」她们答道：「因为你是对此生之一切欲望都已经彻底舍弃了的人；专心一意为了众生的缘故修菩提行，才独居深山不断的勤修禅定。我们用天眼看见您的一切，不由深生信心，因此前来请问法要的；但为了避免让罪业深重的人看见，所以才变化成灰鸽之身来朝拜您。现在请您慈悲到天上去说法，化度天人，不知可以俯允否？」

密勒日巴说道：「我将尽此一生留住人间利益众生。至于天堂亦是无常的，我要说的法也不外乎下面这些话，现在你们仔细听了，如法去修持吧！」随即歌曰：

「顶礼罗扎马尔巴足，祈请上师赐加持。

汝等美艳八仙女，供我白米禅定食，食已身轻精神爽，酬谢此恩为说法，愿汝凝神竖耳听！

天人善道之国土，虽现殊胜不坚实；可爱迷人之天子，相恋虽乐速分离。
天人变化诸神通，享用虽丰堕落因。
思念轮回诸苦痛，不觉心风撼强烈生。
汝等若思修正法，皈依三宝求加持，思维众生皆父母，供养承事妙上师，
施舍周济诸贫困，积善回向六道众，恒常思念死无常；
常作自身本尊观，口诵深密真言咒，深观空性自明智，恒常调伏降自心。」

天女们说道：「像我们这样的无明众生，烦恼常随此心，恒不分离，请您慈悲传我们一个恒持正念对治烦恼的法门吧！」为酬其所请，尊者又

歌道：

「顶礼大恩马尔巴足，祈赐对治调心法。

汝等具信诸天女，若欲恒常修正法，于内常修深禅定，舍诸作业为庄严；
精勤遮治外境扰，身口闲缓作庄严；恒持正念莫间断，简行少事作庄严；
若逢拂逆之外缘，警策莫使瞋心生；若得如意宝珠时，慎审降伏贪心炽；
若遭刺心之辱骂，持心莫被幻声使；伴侣相随同行时，策警莫生妒嫉心；
若得承事与赞美，自警莫生傲慢心；于一切时一切行，努力降伏自心魔。
行住坐卧一切时，应观所现幻化空。

百千大德纵聚议，难说较此更胜法，今日汝心应欢喜，如我所教勤修持。」

天女们听了此歌，心生欢喜，雀跃恭敬，再度变成灰鸽飞返回天国去了。尊者亦在服食天女所供之白米后，感觉身心异常爽利，旋即往灰崖金刚堡行去。

这是灰鸽天女供食的故事。

以上诸篇（或八篇），住要的内容是尊者降服非人（或精灵妖魔）的侵扰，并予以调伏化度，誓守密乘三昧耶戒的故事。

本 篇 注 解

桀依马火--音译，乃藏文经典中表示惊叹之口气。

柳六聚--六根：眼、耳、鼻、舌、身、意等根；六尘：色、声、香、味、触、法等为六根所缘之外境；六识：由六根与六尘接触后所产生之识觉，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、及意识。此六根、六尘、六识亦通称为十八界。密勒日巴于歌中常用六聚以代表此六根、六尘及六识，通称之为六聚。其中指六个聚识之生起的意味似乎更较著重，如此处「六聚消融于自体」，即自言各种识念及感受皆消融于自心法身之本体。

栈无愿求生净土--此处密勒尊者以成就者之身份，道出自证万法一如，色空不二之境界。果能证得此境界，自然不必需求往生净土了；但若尚未能彻证诸法一味，或事事无碍之境界者，往生净土之愿求实不可废也。尤以吾人所处当前极度混乱之世界而言，净土实为惟一之实际可行之殊胜方便也。此处，读者不可认为密勒尊者反对净土；此乃对上根人谈究竟境界自应如是。前篇及歌集许多故事中，密勒亦劝人修善回向往生净土也。

杼心风--藏文 sNyin • Rlun 直译为心风，此词之含义及用法颇广，极难翻译。许多禅定境界，及冲动之感情皆云由『心风』生。此处指后者但心风亦可能指催发殊胜之定慧境界之力能也。又，见第一篇之注。

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Tue, 13 May 1997 04:05:47 GMT

标题: 第九篇 密勒日巴于灰崖金刚堡

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <3377e7d6.119846@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色山

第九篇 密勒日巴于灰崖金刚堡

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴行抵灰崖金刚堡以后，即安居于马鞍幽洞中，心境十分愉快。这时古通地区有一位密乘行者，他曾经听过尊者的说法，所以对尊者十分信仰。一天，他来向尊者说道：「师傅啊！我虽然修行经年，但仍旧对修行的精要茫然无知，所以功德和觉受都丝毫不生，请您慈悲开导我，赐我一点口诀吧！」

尊者答道：「既然如此，你应该知道如下的几个要点。」随即为他唱了下面这首歌：

「心之所显亿万千，多于日光映微尘，应于彼体如实知，如王自心确了知树，
万法实相之本体，任何因缘不能生，唯一实相得决定，如王自心确了知。
洞澈真如之证智，虽逢百刃无退却，由此自然断贪着，如王自心确了知。
妄念奔驰如潮涌，铁闸铜池不能容，念由心现非外境，如王自心确了知。」

那位密乘行者又问道：「这样的觉受悟境是渐次生起的呢？还是顿然生起的？」

尊者答道：「上根利器的人，这些悟境顿然生起。中根和下根则由四种瑜伽柳（或四步境界）次第生起。『真实』的悟境，和『相似但被误以为真』的各种徵兆是这样的。」于是尊者就为他唱了一首抉择分别真伪大手印四瑜伽的歌：

「顶礼至尊上师足。

执心实有轮回因，明而无执自明体，本来圆成确了知，此是专一究竟相；
口说双融修有相，口说因果作恶行，烦恼愚疑盲修练，专一瑜伽无此失。

明而无执之自心，离诸戏论具大乐，体如虚空极明朗，此是离戏究竟相；
口云离戏葛藤多，口说离言话不绝，愚蒙执我而修观，离戏瑜伽无此失。

于现空无二之法身，得轮涅一味之觉受，佛陀众生融一味，
纷云此是一味相；
虽说一味分别多，愚疑之中又愚疑栈，一味瑜伽无此失。

妄念即是智慧体，本来圆成因即果，三身自己本具足，此是无修究竟相；
口说无修仍作意，口说光明修愚疑，愚茫无知乱瞎说，无修瑜伽无此失。」

密乘行者说道：「这样的修行实在是奇妙稀有难得，但是像我们这些世俗之人，如果要修持六波罗密多，应该怎样去修持呢？」

尊者以歌答曰：

「顶礼具相上师足。

财富尤如草头露，故应离贪行布施；已获暇满人身时，如护双目持净戒；
恶趣主因为瞋心，舍命亦应修忍辱；懈懒难成自他利，故应精勤修善业；
散乱难解大乘义，故应专注修禅定；佛位非由寻觅得，故应深观自性体；
信心尤如秋季雾，易散难持应精进。」

来客听了此歌后，叹为稀有，对尊者生起了极大的信心然后离去。过了几天，这位密乘行人带来了许多徒弟，携着丰盛的供养前来朝礼尊者；承事供养尊者后，他就启禀道：「今天到这里来的人，都是对您的生平极端钦佩，所以特地前来朝拜您的。尊者因坚毅的大苦行所得到的成就境界与觉受，以及如何得到这种成就的方法和经过，可否词悲向我们开示一下呢？」

密勒日巴以歌答曰：

「于世间法极厌离，方能生起大信。恋执乡园极难断，舍离家乡瞋恨息。
爱恋亲人极难舍，舍离亲眷心自平。财富永难满足故，布衣一袭断贪婪。
世间逸乐难舍故，居卑下位慢心思。傲慢我执难调故，应如野兽住深山。

汝等具信诸弟子，若能精勤修佛法，勤聚资粮作二利，是具坚心毅力相。
法身本来如虚空，遍满一切诸众生，由昔无明不了知，因此无际飘轮回。
广大无尽之法身，略见少份特非难事，证境坚固甚难哉！
悟境未能坚固故，五毒染烦恼时现行，由此多作无义事。

若于真如得坚固，眼耳鼻舌诸六聚振，自然显现无执著，
三身常住不舍离，此为开悟之证量。

所谓根本与后得悟，乃对初学之权说，心悟真如得坚固，
岂有此二差别相？

无有散乱之瑜伽，离执心境程时显现，法报化身常伴随。

无有执著之动气悟，能生万千妙功德。

修心善巧瑜伽士，应作心如虚空观，行住坐卧莫间断。

由此观空串习力，自于美色及财宝，不生贪着视如幻。

一切外境及显现，皆如幻化如云雾，即于利生之宏愿，亦应离执如是观；

下劣凡身如幻化，亦如水月不可执，外境缠缚不能染，譬如莲花出淤泥，
净行证量应如是。

此心遍满如虚空，因缘所现万千法，无非明净之法身，普见一切空性智，
置我掌中如净璃。

诸法昔初无来处，中间亦如诸住处，末后亦无有去所，三时皆住平等性。

此心原无生死因，本来清净如虚空，红白彩云自消融，四大痕迹不可得。

此心遍满如虚空，未尝暂离无生故，三界轮回永断离，果之证量应如是。

临终舍弃幻躯时，若会使用甚深诀，子母心光椹当会合，
彻证究竟大法身。

此时若未证法身，应念不净五蕴身，即是清净报化体，

此时应用俱生诀椹，清净报身椹当显现。

了达报身亦如幻，岂有迷途错谬失？

若于此法得通达，则无中阴之迷失，中阴自在应如是。]

古通的徒众，听了此歌，都对尊者异常钦佩，以后他们都常来供养朝拜尊者。

某日清晨，密勒日巴于光明定中看见了金刚瑜伽佛母授现身，对他说道：「密勒日巴啊！你的人间弟子中将有如日如月一般的两大弟子；还有如星辰的弟子廿三个；得成就者廿五个；得不退转（地）之悟道者一百名；于道上得暖相稀之士大夫一百零八名；初入道之男女瑜伽者千人；与你结得法缘因此不堕恶趣者不可数计。现在，在古通的鸟谷处根，正住着与你有宿缘的那个如月般的大弟子，为了成就它的缘故，你应该就到那里去。」

尊者得了佛母之授记后，就准备向古通的上方行去。

这是灰崖金刚堡的故事初篇。

榭此句以下三颂之藏文体裁迥异歌集之惯例，通常歌偈中，每句或每「足」，只有七字或九字，此处每句多达十六字，只有简缩意译，取其大意。又「足」者乃构成偈之单句，如四句偈即包含有四「足」。

柳四种瑜伽--或大手印四瑜伽，即修大手印之人从入道起直至成佛所经过之四步境界。此亦即大手印之次第道阶也。此为一非常重要之专门问题，非专书讨论不能略尽其旨。禅宗宗风在「密」在「遮」，而不在「显」或「诠」，然亦有云门三句，牧牛图，三关，五位君臣等说而验其证道之次第及浅深者。此等资料若与四瑜伽比较合究，极饶趣味。用禅、密之道境以释大乘之五道、十地亦有触类旁通之处。但研究此问题首先需要作者自己有相当之大手印境界才行。这点既然目前尚未圆成，只能以闻思经典为据而论之，此当待之异日。兹将大手印四瑜伽之简要略述如下，为密师此处所说作一参考。

第一步境界名为专一瑜伽：行者于得大手印见及口诀后，常契空明之自心勿使间断，渐次当得明空清晰显露之觉受。于明空自心现量证入，昼夜不散，产生各种殊胜美妙觉受，此心专一安住自心明空之体无有散乱，故名专一瑜伽；可配之于加行道之暖、顶、忍等位。但此时仍有能所二取之执，所见明空之心体，不但不透澈，且难免有俱生之能执之心。

第二步境界名为离戏瑜伽：离戏者，澈见自心之无生空性，离一切有无、是非、对待之种种言诠戏论，超绝名言，入毕竟空之境界；断离能所二执，真正见道，故名离戏瑜伽。

第三步境界名为一味瑜伽：行者至此境界则亲证一切法平等性；于空与有、生死与涅槃、佛陀与众生，皆视为一味。因即是果，事即是理，于一切法得大自在。前二瑜伽，行者着重在断执及摄有入空；至此则会空入有，起大功用，大神变，不但于空性得自在，于色法及根、尘亦皆得自在；已渐趋入理事无碍及事事无碍之境矣。

栈此处可能指微明无明。藏文原文：rMon • Pa • Yi • Yan • rMon • Pa • Las
• 可作不同之解释，亦可译作「无明之中有无明」，或「愚疑深处之愚疑」，故大概是指那极不易察觉之俱生之微细无明。

梘略见少份非难事--指大手印行者，常于忽然间能顿见空明之自心明体，但不久即失去，不但不能常常见之，亦只能见到心体之极少部份。

梁五毒--贪、瞋、痴、慢、嫉五种烦恼为五毒。

振六聚--见第八篇注柳。

栝根本与后得--藏文：mNyam • bShags • 及 rJed • Thob • 此二词用法甚广，根本及后得之全词应为「根本智位」和「后得智位」。前者指行

者心契真如空性，深观惟一实相之体，为定中之纯般若观。后者指行者从「根本智定」而起，出定后应物接触一如常人，但其心境能不完全脱离般若空性，或大手印定。任运腾腾，心离执见，见一切如幻如化。此根本及后得定，能相互增长，直到证入平等性智之位而入一味瑜伽则无所谓根本及后得矣。

程离执心境--直译应为「无执六聚常显现」，但如此译则反而失去原文之神韵及意味了。

恬无有执著之动气--此句藏文意义不太明显，若诠释不错，此动气即是能发出神通妙用，大机大用之智慧气，由极深之定慧而得者。

經子母心「光明」--或子母光明。子光明颇似起信论所指之始觉，母光明颇似本觉。由本觉而生始觉，始觉经扩大锻炼而与本觉合，名为妙觉。此在大手印而言则为子明光明，母光明即是那本具的俱生空明佛智；和子光明，即那道上所见的种种深浅之空明智。子母光明会和一味则成妙觉佛位也。

楞俱生诀--俱生亦可译为同时，此处文义不太明显，大概系指在学大手印时上师指示一心俱足法报化三身之口诀。学人有此了悟，则于中阴时能用此诀与三身契合。前面言，若中阴初时未能证入法身，则仍有机会与报化身相合。

OmMaNiPadMeHung
平错旦曾 合十

「舍自爱他的菩提心是圆满证悟的最好方法。优先考虑他人，将胜利与益处荣归他人，自己承担失败。」

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Fri, 16 May 1997 21:50:41 GMT

标题: 第十篇 惹琼巴初遇尊者

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism.tw, tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <337c61ca.142969@news.silkera.net>

组织: 铜色吉祥山

第十篇 惹琼巴初遇尊者

译者:张澄基

尊者密勒日巴遵从佛母的授记，向古通的上方行去。当他行抵古通堡之时，那里有许多人正在作工建造房屋。密勒日巴就向他们乞食，作工的人们说道：「你看我们都正在忙著作工建造这所房子，没有一点闲空。但看起来你却没有什么事作，有许多闲空似的，何不加入我们一起作工，我们当然会给你食物的。」

尊者说道：「闲空我确是有的，但这是因为我已把自己的房屋，用自己的方法造好以后所得来的酬报。你们不给我食物也不要紧，但我决不居于为了建造一所世俗之房屋而去作工的！」

工人们问道：「你自己的房子是怎样的？用什么方法造的呢？你为何对我们造屋而作工如此轻视呢？」

尊者以歌答曰：

「『我有房屋如是建』：

信心为作坚固基，精进为屋树高墙，禅定供应大泥砖，
智慧为作大柱石榭，以此四者建我屋，坚固不坏似天宫。
汝曹世间之房屋，迷惑愚者以为坚，实乃鬼魔之牢狱，我清弃之如敝屣。」

工人们说道：「你适才所说的倒是有些有益和发人猛醒的话。你是否也像我们一样具有内外各种资产，如像田地、财宝、亲朋、妻儿呢？因为你没有，所以才说出『弃之如敝屣』的话吧！如果你有这些东西，就请你描述一番，并说明你对我们的资产及所有不屑一顾的理由，好吗？」

尊者以歌答曰：

「我有良田一切种柳，口诀种子植其中，修持苗芽欣欣生，
成熟三身之佛果，以此四物作稼穡，是为不坏之农事。
汝等世间之农务，无常无实束缚人，作衣食奴我不为！」

空性作我大仓库，圣者七宝栈作牲畜，十善作我好仆从，
无漏大乐作『食物』，此乃我之四资财，无有朽坏常坚固。
汝辈世间之资财，虚幻无实徒惑人，我抛弃之如废物！」

佛陀作我之父祖，正法作我之面目，僧伽作我之叔侄，护法作我之股肱，
我有此四为亲属，不朽无坏常坚固，汝等世间之亲眷，虚幻短暂无实义，
我弃彼等如敝屣！」

乐明机用得善巧，大乐亲祖赐善德，双融容光神奕奕，觉受悟境作衣饰，
我以此四为妻妾，不朽无坏常坚固。汝辈世间之夫妻，多是争吵之伴侣，
虚幻无实甚短暂，我弃彼等如敝屣！」

明体生我之婴孩，暖相长我之幼童，觉证教彼善言说，及长能持佛教法，我有此四为子侄。汝等世间之子孙，虚幻无实极短暂，多是轮回缠缚因，我弃彼等如废物！

古通作工男女众，与我密勒瑜伽士，今日在此作畅谈，未来愿依此因缘，相会乌金村净土中。]

今日听毕此歌，不觉对尊者生起了很深的信心，群向尊者顶礼，速备饮食供养尊者；以后此地的村民都一直对尊者非常崇拜信仰。

密勒日巴随即安住在山羊峰上方的彩丝洞中修行。

这时，在山羊峰地区有一个从小就死了父亲的少年，一直由母亲和叔叔抚养成人。他生来就异常聪敏俐落，读书也很多，阅读颇广，因此很会说故事和讲述经典中的轶事；因此请他讲故事的人很多，经常得到许多收入和礼物。一天他骑着驴子在山谷的高处牧牛，无意的来到尊者居所的洞口，听到尊者唱歌的声音，他就从驴背上跳下，不顾牛群，走到尊者的面前。他刚一看见尊者的面容时忽然立时心中就生起了一种无以立名的三昧，木然的站了许久。这位青年就是密勒日巴的心子梁---惹琼金刚幢。因为惹琼巴已经从宿业中苏醒，他立刻对尊者生起了不可动摇的信心，从此以后他把讲故事得来的故事和礼物都供养给尊者，开始与尊者住在一起，向尊者学法。他的母亲和叔叔知道他在尊者处住，但却不见他拿任何收入回家，就觉得很奇怪，他们问道：「难道施主们没有供养给小子任何东西吗？」于是就按门沿户的向那些经常听故事的施主们询问是否他们这一向根本没有给惹琼巴任何供养？施主们都回答说：「不是呀！我们还是像往常一样的供养他了呀！」惹琼巴的母亲和叔叔知道一定是惹琼巴把所有的收入都供养给尊者了，他们就想尽各种办法去阻止，但毫不生效，于是他俩非常恼怒，对惹琼巴作出了许多敌意的行为。惹琼巴亦不以为意，继续与尊者同住；一面学习法要，一面实际修持。不久惹琼巴就生起了许多美妙的觉受和证解；他已能随时生起丹田拙火的暖热，只需要穿一件布衫就够了，因此就得了惹琼巴（小布衣行者）的绰号。

惹琼巴的母亲和叔叔，因为非常气恼的缘故，就费了很大的心力在一个食罐内装了咒诅过的毒蛊送给惹琼巴，因此惹琼巴竟染上了麻疯病根。他希望能由禅定治愈此病，就在尊者处闭关习定。

一天，来了五个印度密宗行者向惹琼巴乞食，惹琼巴就把母亲和叔叔送来的一袋青口炒粉送给他们吃。他们一边吃，一边惊奇的叫道：「啊呀！好毒的病症！好可怕的病症呀！」原来他们已经「由食物的气味」中发现了惹琼巴已染上麻疯病。惹琼巴就问他们知不知道有什么办法可以治愈此病。那领头的一位行者说道：「你实在可怜呀！我就告诉你吧！我有一位上师名叫瓦那真达，你应该去会他！因为他一时不会到西藏来，所以你应该快到印度找他去！」

于是惹琼巴就请求尊者的许可到印度去，尊者答应了他的请求，当即为他唱了一首法行歌：

「祈请大恩我上师，加持吾子惹琼巴！

子兮！汝应尽形寿，一心向道修正法！
汝应真心非口头，挚诚祈请上师尊，本尊佛陀与三宝。

当汝游行印度时，应食三昧苦行食，身依拙火着布衣，腿胯风心之良驹，漫游天竺诸胜处。

无垢之心勤拂拭，恒持光洁三昧耶，心无悔尤常观察，如是周游天竺国。
多言招惹枯外寇伤，应于八法平等观，深藏功德莫显露，
持善柔心而游行。

我今发愿祝福汝，无病长寿得安乐。」

歌毕，尊者即于洞中安住，惹琼巴就用泥土将洞门封闭。随着行者们前往印度，见到了上师瓦那真达。瓦那真达把金刚手忿怒鸞翅法之全部口诀传与了惹琼巴。惹琼巴依法修持，病即痊愈，随即回返西藏，来到快乐村询问密勒日巴的情况。一个村民说道：「过去倒是听说有一个名叫密勒日巴的瑜伽行者，以后就不太听说了。」

惹琼巴听了惊忖道：「难道说我的上师圆寂了吗？」心中十分忧虑，急忙来到彩丝洞前，看见洞口仍然被泥土完全封闭着，一点都没有动过的样子。惹琼巴想道：「上师一定在洞中圆寂了。」当即打开碎泥，进入洞内，却看见尊者正在座上垂然入定。惹琼巴不觉狂喜万状，立即向尊者叩头问安，密勒日巴以歌答曰：

「敬礼恩师马尔巴足，断绝亲属关系故，此心舒怡常安乐；

无有家园眷恋故，身心自在常安乐，不争僧伽资财故，我心坦荡常安乐；
不做一家舍宅主，心无牵挂常安乐；无需此彼任何物，心无欲求常安乐；
富有佛法圣财故，此心满足常安乐；不必守护财富故，心无忧虑常安乐；
得失与我不相关，心离牵挂常安乐；无有匮乏之恐惧，永离忧患常安乐；
彻悟自心究竟故，一切圆成常安乐；无需取悦施主故，直心直语常安乐；
无有劳累与懊恼，亦无寂寞常安乐；不做矫揉或诡诈，行住坦坦常安乐；
所有一切诸行为，皆归于法常安乐；心无游玩旅行欲，离诸疲累常安乐；
此身纵遭砍杀死，心无畏惧常安乐；小偷大盗不来找，找亦无惧常安乐；
善行顺缘自然至，因缘殊胜常安乐；舍弃一切恶行故，清净解脱常安乐；
精进积聚福资粮，所行有义常安乐；无有瞋恨损恼心，自然慈悲常安乐；
断绝我慢妒嫉故，心自调柔常安乐；世间八法之过患，恒常观察自安乐；
于一切法平等观，远离爱憎自安乐；常以自心观自心，心光透脱自安乐；
心离忧惧与希冀，怡然自在常安乐；离执光明之本体，广大宽阔常安乐；
无有分别之智慧，契合法性常安乐；不离法尔本来境，心契逍遥常安乐；

六识境念随他去，即幻即空常安乐；五根五识显光明，妙境无穷常安乐；
心意已断来和去，法尔常定常安乐；

噫戏！我之快乐多！快乐太多难尽说！别人之乐我不羨，
我今高唱自乐歌。

无有罪业死亦乐，常行善法生亦乐，修行之乐多如是，我今为汝歌此曲。
施主供养我衣食，此乃上师三宝恩。

噫戏！吾子惹琼巴，此行安泰如意否？」

惹琼巴说道：「上师啊！我这一向很好，病也完全治愈了。从今以后
将伴随尊者住山；还祈求您要继续慈悲摄受我和传授我口诀！」于是尊者
又传授惹琼巴进一步的口诀和修法，命他在彩丝洞中继续修持。不久，惹
琼巴的觉受和证解都臻于究竟之地步。

以上是密勒日巴在彩丝洞遇见他的心子惹琼巴的故事。

本 篇 注 解

榘此句中藏文「bad • hBur •」不知作何解，姑且译作柱石。

柳一切种--藏文「kun • gshi」，可能指一切种识或阿赖耶识；亦可能指
诸法之本源。二义相近，据云后者之成份可能较多，但密勒师亦时用
一切种识之字样。故此处大概是指一切种识。

栈见前注，即印度神话中所传之七圣宝，惟佛陀或转轮圣王具之。

梘乌金净土--此为莲花生大师之净土。莲师为红教或旧教宁玛派之创始人
。为观音、弥陀与释迦佛陀三位一体之化身，得最极成就，神通说法
无碍。西藏之有佛法，莲师之功最伟，其声望可以说超乎一切各派之
成就上师以上。此处密勒日巴亦随机而祝愿共生莲师净土，西藏画密
勒像时，常于上方加上莲花生大师之像，盖纪念密勒之遇马尔巴乃由
红教喇嘛之推荐及授记而得成就焉。亦即是说，此乃由莲师之加持而
引导密勒至有缘之上师处也。又，密勒育马尔巴前曾多年广学红教，
从师十位。见第十七篇。

梁心子--西藏佛法之传承中常用「心子」一话来表示某某人之最亲近，最
受上师器重之大弟子、有点像我国「得衣钵」之弟子。「心子」者如
自己的心一样重要，或深心爱护如亲儿子一般的弟子。

振麻疯病--亦名「地王」(即蛇)之病, 藏人相信此病为龙蛇作怪而得之病。

栝此处藏文 Lo • hDod • 不知作何解, 猜想大概是「喜欢多说话」之意。

OmMaNiPadMeHung
平错旦曾 合十

「平等的慈悲心和菩提心是超越苦海的, 获得圆满开悟的最好方法。」

「设身处地多为他人着想, 放弃自私自利的想法。」

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Sat, 17 May 1997 11:04:49 GMT

标题: 第十一篇 学佛之困难

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <337f907c.210802@news.silkera.net>

组织: 铜色吉祥山

第十一篇 学佛之困难

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴, 由彩丝洞行至容普地区之光明洞, 即于彼处而住。其时由尊者的家乡咱普处来了一群青年朝拜尊者。他们对尊者说道:「您从前(以咒术)诛伏仇人, 现在修持佛法已达到超胜之地步, 实在是稀有难得令人惊叹。我们来您面前的时候, 觉得自己应该努力去学佛, 但一回到家乡, 就又想去作世间上的种种事情了。这种(心意不坚)的心理, 如何去对治呢?」

尊者说道:「如果一个人确有把握地觉得自己已经达到了能够解脱生、老、病、死、轮回诸苦的地步, 那么他无论怎样作, 都可以无所不乐! 否则, 就应该时时思惟:『今生固然痛苦, 来生的痛苦会比今生之苦更长更大。』因此警觉到为了来生的利益应该去更最大的努力和准备。」

随即以歌释曰:

「吾辈世间之众生, 浮沉生死河流中, 常为生老病死逼;

来生尤较今生苦，应备舟筏到彼岸。

可惧妖魔及阎罗，来生路上极怖畏，应觅护使作伴行。
贪瞋疑等诸烦恼，黏着尤胜于今生，应觅对治以为备。
三界轮回途遥远，来生路长胜今生，应备资粮好上道；

为护来世安乐计，应勤准备修正法。]

他们说道：「您的开示对我们的向道之心，有极大的帮助。我们将会来到您的面前，依止学法。常识和佛经都告诉我们：自找苦吃的极端苦行并无任何意义；所以请您为了护佑施主及我们徒众的福财起见，受纳一点点我们的供养资财吧！适才您的开示，我们仍不十分明了，请您解释一下吧！」

为酬其请，尊者歌道：

「依止善巧之上师，解脱护使之谓也；慷慨布施贫困者，道上资粮之谓也；
修行所得之觉证，犹如黑夜月轮升，此亦护使之谓也；
广施储财为佛法，筹备舟筏之谓也；若得见地离宗派，始能修观无散乱，
行藏若能与法合，是名持戒悦上师，得益死时无懊悔。」

亲眷施主与徒众，于我行者无需要！汝辈世俗乃需之。
名誉地位及威仪，于我行者无需要，爱八法者杼乃需之。
财宝资具及热闹，于我行者无需要，好虚名者乃需之。
盥洗清洁与卫生，于我行者无需要，汝等青年乃需之。

以上所说十二事，世人竞竞追求者，舍弃于彼甚艰难，非是人人堪能者。
密勒布衣瑜伽士，今日所唱吹牛曲，汝辈青年牢记心。
欲得安乐修佛法，心厌尘嚣住静处，若具坚毅可独居，欲得佛果常修行，
如此必胜四魔柳敌。]

访客中有一位精进、智慧和慈悲都具足的青年，他向尊者说道：「上师啊！我们一向都只是为了今生之种种需要而努力，从来未替来生作任何打算。现在我愿意听从您的指导，舍弃今生之一切，专为来生之幸福而努力，请您慈悲摄受我吧！」他这样非常恳切的祈请尊者。于是尊者对他说道：「能够获得暇满的人身宝而修学佛法，实为甚难稀有。一百个人中也难找到一个真心学佛的人。要找到合格的上师以及其他修法之清净顺缘更是极为难得。你现在各种条件都完全具足，应该善自珍惜，专心一意地去修学佛法。」随即唱道：

「能离八种之无暇，获得暇满之人身，实在稀有极难得；
能舍此世之欲乐，善巧使用暇满身，修学佛法极难得，
能观轮回诸过患，向往清净涅槃道，一心修行极难得；
百人学佛难觅一，具足各种之善缘，如是之人甚难寻；

具足教理与口诀，怀大悲之上师，实在希有甚难寻；
信心不退无疲厌，堪能长期修定慧，如是弟子甚难寻；
无有恐惧及逼迫，圆满具足各顺缘，如是寰宇甚难寻；
见行宗派皆相同，性情相投甚合洽，如是道伴极难得；
无有一切诸疾病，堪任劳苦极健康，如是身体极难得；
纵或具足此一切，内外顺缘皆圆满，一心修持极难得；
如是难得九种法栈，虽云难中又难之，努力行去必得成！」

他听了此歌，不由对尊者生起了极大的信心，就侍奉尊者，亲近学道，尊者亦予以慈悲摄受，传授他灌顶和口诀，使他终于得到成熟，获得解脱。以后他成为尊者的亲近大弟子之一，名为咱普惹巴。

这是尊者在彩丝洞遇见咱普惹巴的故事。

本 篇 注 解

榘八法--见第一篇注九。

柳四魔--通常指病魔、中断魔、病魔、烦恼魔，此皆障碍行者修道之魔也。

栈法--「九种法」。佛典中之「法」，通常有二义：

溱佛之教法，

溱事物。

此处九种法为后者，指九种事物也。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得

到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Tue, 20 May 1997 15:08:20 GMT

标题: 第十二篇 牧牛童觅心的故事

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <3382be20.191798@news.ks.silkera.net>

组织: 铜色吉祥山

第十二篇 牧牛童觅心的故事

译者:张澄基

尊者密勒日巴从光明洞行至蒙境的一所城镇去乞食。该镇的中央正聚集许多人。密勒日巴向他们说道：「今天早晨，要请你们给我这瑜伽行者一些食物。」他们说道：「瑜伽行者！你是不是前一向住在绕马的那一位呀？」尊者说道：「不错，我正是。」众人说道：「你真是一位稀有难得的修行人啊！」于是都对密勒日巴生起了恭敬和信心。人群中有一对断绝了子嗣的夫妇延请尊者到他们家去；进入宅内，二夫妇对尊者恭敬供养承事后，就对尊者说道：「师傅啊！你的家乡在何处？你有什么亲戚呀？」

尊者说道：「我已经舍弃了家园和亲眷，亲眷和家园也舍弃了我，我就是这样的一个穷人。」

二夫妇说道：「那太好了！你就作我们的义子吧！我们有一片极好的土地，再替你找一个你喜欢的姑娘。这样一来自然而然的不久你就会有许多的亲戚了！」

密勒日巴说道：「这一切我都不需要，我舍弃他们还来不及呢！」随即歌道：

「初享田园似甚乐，随即身心受煎熬，耕犁挖掘极辛苦，下种常不结果实。
薄田饥荒之村镇，一似幽魂无依处，终乃弃之奔他乡，积罪家宅折磨心，
于此无常之牢狱，我无丝毫之所欲，汝之义子我不为。」

施主夫妇说道：「请你不要这样说，我们为你仔细寻找一个你最喜欢的，家世高贵的新娘，不是很好吗？」

密勒日巴以歌答曰：

「新娘初至如仙女，嫣然一笑百媚生，千看万看无厌足；
不久面目如罗刹，两眼圆睁似铜铃，骂彼一声还十声！」

汝若抓彼之头发，彼以脚踢汝膝盖；汝以木棍来打渠，渠用铜杓作回击。
最后变成老丑婆，牙落满地似血盆，眼似母鬼极可怖，如斯争吵女鬼伴，
一无可乐应弃舍，汝之新娘我不需！

二夫妇说道：「年纪老了，临近死亡的时候，确实不能像年轻时一样的快乐享受了。但从另一方面说，我俩如果没有一个儿子，心里实在哀伤悔恨，其悲痛真是难以形容啊！难道你连儿子也不要吗？」

密勒日巴以歌答曰：

「小儿初生似天子，如意可喜令人怜，此心深爱难言说。
不久竟成所债者。予与予求无餍足；
别人妻女带进家，自己父母殡门外，恩父喊叫不理睬，慈母呼唤无顾回；
最后四邻播恶语，是非真假弄不清，亲生之子竟成仇，令人心伤惨戚戚。
轮回绳缚应断舍，世间子侄我不需！」

二夫妇说道：「自己生的儿子的确可能变成仇人一样的，那么就要一个女儿也可以呀！否则我们心中实在不甘啊！」

密勒日巴以歌答道：

「初生女儿似仙婴，惹人怜爱胜金银，及长变成讨债人。
母亲背后偷财宝，父前拿物迳出门。
不于亲恩作酬报树，反令父母时伤心。
终成持刀红面婆，好则嫁人作忠奴，坏则灾祸带进门。
女人多是烦恼因，入彀难脱众苦逼，败坏诸事麻烦多，汝之姑娘我不需！」

二夫妇说道：「没有子女也许不要紧，但如果连一个亲戚都没有，则会处处受人欺侮，难以忍受啊！」

密勒日巴歌道：

「初遇亲属招待殷，畅怀谈笑甚悦心，不久都成酒肉伴，来往应酬宴会频，
最后竟成贪瞋因，卷逃官讼劳损人，吃喝伴友应弃舍，世间亲朋我不需。」

二夫妇说道：「你也许根本不需要任何亲眷，但是我们却有许多财富和珠宝，无论如何请你要收下它们啊！」他俩至诚的恳求，要把财宝供养给尊者。

尊者说道：「日、月不会为了照耀一个小小的地区而常住不动的。我为了修行和利益许多众生的缘故，也不能终生住于一处，我当然不能作你们的义子。但你二人今生能在此地遇见我，凭此因缘，今生和来生都会得到利益。现在我为你们发一个善愿，愿我们大家能于来生在乌金净土相会至于你们的财宝，我是不需要的。」随即歌道：

「初时财宝似宜人，令己享乐令人羨，多多益善无餍足；
不久成为吝啬因，慳绳吝结缠缚故，不能施舍作善业，招来鬼怪与仇敌；
自己辛勤所集财，终为别人所享受，最后竟成生命魔，损恼身心极苦恼；
轮回财物应弃舍，财鬼钱魔我不需。」

二夫妇听了，对尊者生起了不退的信心，把他们多年所集的财宝全部施舍于佛法的事业。他俩从尊者处得到了修持的口诀，依之修行不懈，于临终入道，永离恶趣诸苦，渐次获得菩提觉位。

尊者随即返回绕马之菩提坳。昔日之施主们皆来供养承事。尊者于心境开畅定慧增长中，安住彼处。

一天，有两个牧童前来朝见尊者，其中较年轻的一个问道：「师傅啊！你难道没有伴侣么？」

尊者道：「我有伴侣呀！」

牧童道：「他是谁？是怎样的一个人物呀？」

尊者道：「我的伴侣名字叫做『菩提心』。」

牧童：「他现在在那里哩？」

尊者：「他现在在一切种识的房宅中。」

牧童：「什么叫作一切种识的房宅呀？」

尊者：「那就是我自己的身体柳。」

年长的那个牧童说道：「这位师傅说的话不能帮助利益我们，我们走吧！」

年轻的牧童说道：「所谓『识』者，是否指我们的心，而身体就好像是这个心的房屋一样呢？」

尊者道：「不错，正是如此。」

牧童道：「人们的房屋中，有的只有一个人居住；有的却有许多人住在一起。身体内所含的心是一个呢？还是有许多呢？若是有许多，是怎样生活在一起呢？」

尊者：「心是否只有一个，或是有好几个，你自己去观察吧！」

牧童：「好！我回去就开始观察。」

第二天那个年轻的牧童又回到尊者的面前说道：「师傅啊！昨天晚上我仔细观察此心是一是多，究竟所谓『心』者是怎么回事？我发觉『心』只有一个。想要杀它也杀不死；想赶它也赶不走；想抓住它也抓不着；压制它也压不住；安置它，它也不肯停留；放它跑去，它也不走；收集它，它也不集拢；看它又看不见什么；观察它也无什么结果。如果说它是有的，想使它出现，它也不出现；若说它是「无」，它又明明的现前。这个『心』好像是明明朗朗的，空空荡荡的，微微细细的，奔跑无羁的栈。究竟心是什么，我实在不知道；这究竟是怎么回事，请师傅开示我吧！」

为答其问，尊者歌道：

「护畜牧童听我言：

糖浆之味甚美好，虽闻其味甚甘甜，若未亲尝不能知，甘甜二字仅意境，
亲用舌尝乃真知，现比杼境界不同故。

如是心之自性者，若凭他人来指示，只现片刻非真见梁，
若能依使刹那现，努力观觅此心性，乃能决定真实相，汝应如是住汝心。」

牧童说道：「那么就请您传给我指示心地入门的方法，今天晚上，我就努力地寻觅此心性！」

尊者说道：「好吧！你今晚就静心诚意的去观察你的自心是什么颜色？是白的吗？还是红的？还是其他任何种颜色的？再观察心的形状是怎样的？是长形的呢？还是圆形？还是其他任何一种形状？再内观自身，从头到脚心看看它住在何处？」

第二天早晨太阳升起时，牧童赶着牛羊来看尊者。

尊者问道：「昨天晚上，你用功去寻觅自心了吗？」

牧童说：「是的，我寻觅了。」

尊者说：「你寻觅的结果如何呢？」

牧童说：「我发觉此心是明明朗朗的，变动不停的，不可捉摸，无任何颜色及形相。当它与眼睛合作时就能视，当它与耳朵合作时就能听；与鼻合作时就能嗅；与舌合作时则能尝味和说话；与脚合作时则能走路；上动则下振摇「？」现在的这个身体各器官都像是『心』的奴隶一般，身体之器官都健康舒乐时，『心』就令他们去作种种的事情而谋取利益；当身体老迈或病衰了，或是遭到了伤害，『心』就会像抛弃揩屁股的石头一样，舍弃此身，迳行离去。『心』像个图小利的滑头人，身体为它殷勤服务

侍候得好好的，也留它不住；当身体给它痛苦时，它就会自起抵抗，准备离去；当晚间睡着时，它就会与身体分开。这个『心』真是辛苦忙碌得很啊！我也是因为这个『心』所以才吃尽一切痛苦的呀！」

尊者听了，向他歌道：

「牧童小友听我歌，此身实况甚难言，介乎有识无识间；
心识常为大罪人，今尝恶趣之极苦，何不断舍轮回根，直趋解脱安乐城。
汝若有意行此道，我当为汝作引导！」

牧童答道：「是的，师傅啊！无论如何请您常护念于我，予以慈悲摄受！」

尊者问道：「你叫什么名字！」

牧童道：「我叫佛护居士。」

尊者：「你今年多少岁呀？」

牧童：「今年十六岁了。」

于是尊者就传他皈依戒，及简扼的开示皈依（三宝）之种种功德和利益，并对他说道：「在今晚以前你要继续念诵皈依文，不可间断。今天晚上你要（静坐观察）那个求皈依者是你的身体呢？还是你的心？明天早上来告诉我观察的结果。」

第二天一大早牧童就来了，向尊者说道：「师傅啊！昨夜我观察，求皈依者是身呢？还是心呢？结论是二者都不对。身体各部位，从头至脚皆有不同的名称，（因此是许多不同的个体）。我又想：『求皈依者』可能是身体各部份之总合，但是等到身心分离以后，这个身体就名为『尸体』了；所以身体不能说是『求皈依者』。『尸体』也终于会溃散消灭，那时连『尸体』的名字也不存在了。于是我又观察，『求皈依者』是不是心呢？如果叫做『心』，就不能说是『求皈依者』，因为如果把『心』的名称换成是『求皈依者』，那就又不能叫做『心』了。如果说过去的叫做『心』，而未来的叫做『求皈依者』，那么在命名『求皈依者』时，过去、未来两种心皆已消逝，因此我们就必需要命名（两种不同的）『现在心』和『未来心』。如果说过去，（现在），未来一切时的『心』总合起来命名为『求皈依者』，（那么心就是常住不变的实体），心就不会有死亡。如此则过去未来一切世，无论投生于六道中之任何一道，只叫他做『求皈依者』即可，（不必叫它做『心』了）。再说，前生作了些什么，我也不记得，来生会做什么，我也不知道；去年及昨日之心已经逝去；明天的心还没有出现，现在的心亦（刹那）次第变迁毫不停留。（我实在对此事搞不太清楚），请上师慈悲开示我吧！」

为答其问，尊者歌道：

「通达无我实相之上师，我以三门栴殷重敬祈请，加持我及我之诸弟子，
令皆通达无我之实相！祈以大悲摄受令彼等，皆从我执境中得解脱！

护畜牧童听我言，执持吾我此心识，深观于彼不见『我』；
若能修持大手印，未见之见必能得。
若欲修持大手印，需植深厚之法基，诚信善慈必具足，努力培植诸善根。
大手印道之先件程，需信轮回因果法；若欲出现大印果栴，
应求上师传灌顶，以及口诀并引导，并使自身成良器，乃能容受深口诀。
修大手印之弟子，必需广积道资粮，苦乐皆适断贪欲，死亦无惧真大勇。
牧童小友汝应知，如是准备需具足。若能如此具善根，你我亦有法因缘；
若不堪能如是行，我亦不能传口授，汝应思惟善称量。
昨夜寻『我』不可得，此为观修人无我，若欲续观法无我，
效我修行十二年，然后乃得知心性。
幼小牧童听我言，汝应如是安汝心栴。」

尊者想到：「我要先看一看他是否堪能修行。」于是对他说道：「你
先启请三宝栴，然后在自己鼻头前面观想一个佛像。你就这样去修吧！」

这样传受了习定的方法，过了七天。到了第七天的时候，牧童的父亲
来到尊者的面前说道：「师傅啊！我的小儿已经有七天没有回家了，不知
是否出了什么意外？所以我到处去找他。但是所有的牧童都说，他是到您
这里来学法来了，他们还以为小儿早已回家去了呢！我就告诉他们小儿根
本没有回家，又问他们这几天小儿曾否与他们在一起？牧童们都说已经七
天没有看见他了。」（因为尊者也不知小牧童跑到那里去了，）牧童的父
亲就泣泪满面的回去了。于是村中发动许多人四出寻找小牧童，结果发现
他正直直地坐在一个泥洞中，两眼凝然前视，目不转睛，兀然而住。

大家就问道：「这是怎么回事？你在这里作甚么啊？」

牧童道：「我正在修持上师传我的口诀呀！」

「那么你为什么七天没有回家呢？」

「莫开玩笑！我觉得坐了不过片刻工夫呀！」

但是当他看到天上的太阳时，不觉也糊涂了。原来此时的太阳，却比
他初习定时还要早几个时辰呢！他摸着头不解的说道：「这究竟是怎么回
事呀？」

从此以后，这位牧童常常失去了踪迹。有时一天，有时五六天看不见
他的人影，所以大家经常都要四出去寻找他。于是它父亲就对他说道：「
你这样使大家都不安，常常要到处去寻你，大家心中都担忧不已，你愿意

长期与尊者住在一起吗？」牧童道：「我十分愿意！」

于是他的父亲带着食粮及所需，把他送到尊者的居处。尊者随即传他居士戒，向他讲解因果的道理；最后又传授他开显俱生智之口诀授。牧童依之修持后产生了颇为殊胜的觉受。密勒日巴非常高兴。（为了抉择分别相似和真实的悟境），他（郑重的）对牧童唱了下面这首歌：

「亲蒙那诺梅纪稀之加持，至尊译师马尔巴前敬礼。

以口说法之法师，讲授精采似广博，一旦临终舍躯时，口说无用抛虚空。
临终光明粮显现时，由无明障成迷蒙，惊惧法身死光明，
百般逃避作鼠窟。

虽然终身习三藏，死时竟无丝毫用！

精进禅定诸行者，觉受光明显现时，其心竟生增上慢，误将定光作慧光，
沾沾自喜以为是，错过死时法身境，子母光明未得合。

昔日所修之禅定，死时亦无大利益，仍未根拔恶趣因！

吾子牧童听我歌，谨持身要棒习定时，妄念寂灭无分别，
如是恒常持正念，振发精神坚毅修，忽觉自心顿光明，犹似灯光灿煜煜，
心似花开极清朗，此时心境似以眼，观前广大晴空然，明空赤裸兀惺惺；
明澈无念此心境，不过禅定觉受耳！

以此定境做基础，至诚恳请三宝尊，起用闻思之慧观，透彻明了幽微法；
再以观察之妙慧，于无我境作深观，配合善巧禅定力，运大慈悲及宏愿，
发心利益众有情，以此功德悲愿力，则能向上得突破，现量证取真见道，
洞见未见之正观！

此时方能心自觉，一切希惧极愚疑！

无行自然至佛地，未见自然见法身，无作所欲自然成。

吾子牧童小居士，汝应如是安汝心！

此后，尊者就摄受他作侍奉弟子，传授全部的灌顶口诀，命他继续修行。以后他证了究竟的觉受与证解，成为尊者「心子」之一。名叫惹巴桑结加--佛护布衣。

这是尊者第二次到绕马，遇见惹巴桑结加的故事。

本 篇 注 解

柁此句藏文之意义，译者不敢十分确定。

柁据唯识学言，阿赖耶识于内变现根身；于外变现器身，故此处密勒日巴

言一切种识与自己之身体无有分别，与唯识宗所言相合，惟密勒乃由现量证境而言者也。

栈此处藏文描写心之觉受，只能大意译之，颇难准确地翻译也。

得现、比二量--现量即当下不杂一念之感觉或知觉（Perceptions），多属前五识之境界；比量则是第六意识之思惟作用（Inference）乃间接及抽象的，不是直接的或现量的，悟道则必定是现量的。

梁在学大手印法时，依上师之加持及口诀，学人得少许刹那见到当下明朗之心体。甚至进一步的能见到明空双运之境界，但此类境界，若不继续以定慧培养扩展，则终不能发生作用，甚至失去。

振此处大概指：心动则身亦动，身动则心亦动。

栖三门--乃密宗术语，即身、口、意，三处也。

程先件--先决的条件。

楛大印--即大手印，以后此类缩减之名词，当陆续出现，在译文之便利上有此需要也。

榧大手印虽云顿法，或至上之法，但若欲得大手印之殊胜成就则亦非长时修行不能成功也。

梲『如是安汝心』--此句藏文之意味，极似金刚经佛答须菩提之『应如是住，如是降伏其心。』的味道。

榛启请三宝--藏文此处只说是「宝」（dKon • mCllong）。普通西藏人皆受密宗重上师之影响，在佛、法、僧三宝之外，加上「上师宝」，所以是四宝。此处大概亦是四宝。但汉土一向只念诵皈依三宝，故从俗。暂译作三宝。

榑俱生智口诀--亦即大手印口诀。大手印能开显俱生智--与生俱来不假修成之本觉智慧，故亦名俱生智口诀。

稀那诺、梅纪--那诺是那诺巴的简称，梅纪是梅纪巴的简称。马尔巴有两个最要紧的上师，一是那诺，一是梅纪巴。

粮临终光明--或曰「死光明」。据密宗之法诀，死、睡时六识寂灭不起现行，此时法身光明会自然显现，但若无般若定慧之力则因习气及业障故，凡人皆不能证取此法身光明，极为可惜，其详见中阴成就法。

柳此处密师指究竟义而言；就方便义言，则如果人有高深之定力亦能不堕

恶趣往生天道也。

棒持身要--依靠谨严正确的打坐姿势，时间久了自然能引生禅定，如大日
如来之七支坐法，此七支坐法：

欵足金刚跏趺坐，

欲手等持印置于脐下，

欵脊椎直竖，

欵两肩平张，

欵曲颈含颌压喉结，

欵舌抵上颚，

欵适宜视量等。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Thu, 22 May 1997 08:41:06 GMT

标题：第十三篇 密勒日巴对法师释迦古那的开示

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<3386062e.187349@news.ks.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

敬礼上师。

尊者密勒日巴由蒙境的快乐村返回雅龙，昔日的施主们都高兴万分；在极端雀跃兴奋的心情中，对密勒日巴说道：「请尊者以后长期住在雅龙吧。」在一个乾净的大树中央，有一块腹状的巨石，巨石之下有一个洞，尊者就安住在洞内。法师释迦古那和雅龙的施主们都来拜望尊者。释迦古那问道：「尊者啊！您这一向在远方的山洞中修行时，有什么心得啊？产生了怎样的定解树，能开示我们一下吗？」

尊者答道：

「敬礼译师马尔巴，我于他乡修行时，于无生法得定解。
今生来生二执著，皆已断除得清淨，于六道境得解脱。
切断生死绳缚故，彻证诸法平等性，苦乐二执得清淨，虚假识受得解脱。
斩断取舍二执故，我契诸法无别境，轮涅二执皆清淨，道地幻行得解脱。
已离希冀与怖畏，永断诸疑心安乐。」

其他的施主们又问道：「舍此之外，其他的悟境，请一并开示一下。」

尊者道：「为适应你们施主的心意，我现在唱一首歌来帮助你们增长善根吧！」随即唱道：

「父母助我作外因，自赖耶识为内缘，中间得清淨人身，得此三缘离恶趣。
生死境界于外显，信心出离于内生，中间常思正法教，此心乃能离亲仇。
如父上师作外因，本来智慧内开显，中间得决定善解，乃能于法断疑惑。
六道有情显于外，无偏大悲显于内，中间常思修行事，能断贪欲起慈悲。
三界于外自解脱，本来智慧心内生，中间具确定证悟，如是乃能离恶危。
五欲爱乐显于外，无执智慧显于内，中间能行平等行，苦乐二执自解脱。
无为无事显于外，心离冀畏显于内，中离勤勇与作为，善恶二执皆超脱。」

法师释迦古那说道：「尊者的定慧早已达到究竟圆满的地步了。我虽然过去已经参谒尊颜多次，但迄今能未得到使我能信赖和依止的口诀。现在务必请尊者慈悲赐我灌顶，传授口诀，予以摄受。」

尊者随即传给他灌顶和口诀，并命他立即依之修持。不久，释迦古那产生了觉受和疑问，来到尊者前问道：「上师啊！如果外境和轮回是根本没有的，那么我们根本也用不着修什么行了。如果心也是空无的，我们亦不要上师了。如果上师也是空的，那么谁也不知道怎样去修持了。请尊者把这些疑问为我解释一下，同时恳请您传授我『指示心性』柳的口诀。」

为酬其请，尊者歌曰：

「显有之性本无生，虽现生相无可执，轮回体空无实相，心体法尔本双融，若有方所起爱执。
如量上师具传承，自创『上师』是愚行。
心性犹如大虚空，偶被妄念乌云遮；如量上师之口诀，恰如狂飙卷残云，妄念自灭光明显；此时心中之觉受，一似日月朗晴空，十方三世皆寂灭！
无可执取离言诠，决定证悟如星现，于一切境乐融融；法身之体离戏论，六识境显空幻中，自然离勤住胜义，超越自他一切境，无执智慧常相续，三身不离甚奇哉！」

尊者继续对他说道：「法师啊！不要贪着此生的荣誉和安乐，莫要被名相所缚，而让名相牵着自己的鼻子到处跑。应当尽此一生，矢志修行。你若这样去做，其他许多人也为仿效你去努力修行的。我说的这些话，请劳记于心。」随即歌道：

「具足善根诸施主，人生宁非枉劳耶？资财宁非幻化耶？轮回宁非性空耶？欲乐岂非如梦耶？毁誉岂非谷响耶？显境岂非心性耶？自心岂非佛陀耶？佛陀岂非法身耶？法身岂非法性耶？开悟之时何感受？亲见一切惟心现！故应昼夜观此心！观心转深无所见，即于不见而安住。

自己即是大手印，心中亦无有我相，不执识见坦然住；
根本后得无别故，我已超越道次第，凡所显现体性空，
念时即持无不持。

我已亲尝无生法，由观心故得证悟，其他密乘方便道，
气脉明点及业印染，念诵真言观本尊，四种净住振等修观，
大乘权巧方便耳。

虽然亲勤修斯法，不能尽断贪瞋根！

一切显境由心起，应观心性毕境空；若能常契无生境，供养持戒诸善行，一切法尔得圆满。」

释迦古那依尊者嘱，从此专心修行，获得了殊胜之觉受及证解。以后他就成为尊者最亲近的「出家弟子」之一。

以上是尊者在雅龙腹崖度化释迦古那法师的故事。

榭定解--决定的悟解，由现量所证之悟境，不可动摇，故名定解。

柳指示心性--此即大手印传法时，上师用特殊方便使弟子立刻见到自己之心性的方法，其法不拘一定之形式。颇似禅宗之活泼的种种接引法，如棒、喝乃至默言等皆是。

栈此句本来应该作「洞然明见十方三世齐寂灭」，除十方三世皆同时寂灭外，且有极重之「洞然明明显显的看见」的意味。此处因拘于文体不易译出，故特别提出。

杼超越道次第--已经超过五道、十地、四瑜伽等境界而至究竟地也。

梁业印--或事业手印，即密乘修空乐双运之法。亦可简译为事印。

振四种净住--或即四梵住修慈、悲、喜、舍定之法。但译者不敢确定。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Fri, 23 May 1997 15:16:02 GMT

标题：第十四篇 女弟子——巴达朋的故事

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<3385b30d.63987@news.ks.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第十四篇 女弟子——巴达朋的故事

译者:张澄基

敬礼上师。

一天，密勒日巴尊者动念要到北马雪山去修行。当他行至绛境的格巴勒寻时，其时已届秋收的季节，村民都忙着收割稼禾。有一个约十五岁的绝美少女，圆满具足智慧空行母树的各种象徵。她正领导着许多村民在收割农作物。密勒日巴进前说道：「施主！请你施舍我一点食物吧！」少女说道：「瑜伽行者啊！请你先到那所大房子的门口去等我一下，我很快就会来的。」

尊者就依言走到大屋的门前，用手仗把大门推了一下，门就向内开了一个缝。立时从屋中跳出一个衣着敝陋的老太婆来，手中紧抓着一大把烟灰，怒声喝道：「穷要饭的游方瑜伽士！夏天的时候你们来讨牛奶和酥油，冬天你们就来讨粮食回去作酒喝！从来没有看见你们在一个地方长期安份的住下来的！你是不是看见无人在家，想趁机来偷窃我女儿和媳妇的首饰珍宝来了！嗯？！」她那怒颤的身体，微微的发着抖，一面说着话，一面就愤怒不息的准备将手中紧握的那一大把烟灰向尊者的脸上撒去！尊者说道：「老婆婆哟！你朝我脸上撒灰的时间充裕得很！请稍等一下，先听我密勒日巴唱一首歌，唱毕你再撒灰不迟！」于是他就对老婆婆唱了一首「九种进谏歌」：

「天道在上享快乐，三涂居下受煎熬，此三潜力集汝身，
噫戏！怒愠老妈婆！愤恨佛法究为何？
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速觅合格之上师，依仗于彼修正法。

深可怜悯老妈婆！扪心思维试自问：
昔日初嫁至此时，曾料今日如斯耶？
晨曦未明昏暗时，众人未醒汝先起；夜深众人已入梦，汝犹摸索寻己榻；
白日无穷家务事，辛勤终日难了事，此三疲劳集一身，汝实无酬之奴婢！
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正法。
若依我言而修行，改头换面成另人。

全家之主第一要，钱财利息第二要，不可缺少之子侄，是为心头第三要，
汝纵珍惜此三者，他人视汝如弃物；
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正法。
平日自审善思量，如是行持得益否？

若能获得不惜偷，不能获得宁攫抢，争斗不顾死或伤，此三全聚汝一身，
怨恨满心老妈婆！与敌打斗争抢时，瞋愤怒火冲天际；
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼得解脱，
试观吾言真实否？

谈论女人之是非，是汝生平第一好；
庇护子侄之短长，是汝生平第二好；

天南地北扯闲天，是汝生平第三好，行此三事汝心欢，忍耐柔和异平时！
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正法，
若依我言而行持，定从系缚得解脱。

起立之状如拔橛，走时蹒跚如鹅摆，坐时膨冬似地震，此三衰态集汝身，
可怜残迈老妈婆！幻身缠累实可哀！
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正法；
若依我言而行持，定从系缚得解脱。

皮肤全松尽皱纹，血枯肉绝骨嶙峋，半聋半痴半残跛，此三衰相集汝身，
满脸鸡皮老妈婆！
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正法；
若依于彼修正法；若依我言而行持，定从系缚得解脱。

残食冷肴以为食，褴褛粗褐以为衣，树皮四叠以为床，此三一时聚汝身，
深可怜悯老妈婆！似人非狗实可哀！
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依仗于彼修正道；
若依我言而行持，定从系缚得解脱。

往生善趣解脱者，寥寥可数如晨星，堕落三途恶道者，如蝇万千趋腐肉；
可怜愚痴老妈婆！汝神即将脱躯去，日复一日近死期，扪心自问临终时，
亦能安然无惧乎？
汝应善观汝自心，汝应修行正佛法，速访合格之上师，依彼修行得解脱。」

尊者的慈悲和他动人的歌曲，深深的感动了这位老太婆，她对尊者不由自主的生起了信心；她的怒气全消，全身也都松弛了下来，手中握着的那一把烟灰，也不自觉地从手指缝间落在地上。她回想生平过去的种种，心里十分懊伤，眼泪漱漱的流了下来。正在这个时候，适才在田中遇见尊者的那位姑娘走进屋来。她看见这情景，就对密勒日巴说道：「瑜伽行者，你真是一位了不起的学佛人呀！居然会殴打一个老太婆么？有什么理由呀？！」

老婆婆立即说道：「姑娘！你莫要冤枉他！他并没有打骂我，倒是我先向他辱骂，他却向我宣讲了我从未听过的佛法大道理，使我想起自己的愚昧，多年弃置正法于不顾，因此心中十分感动和悔恨，不禁流下泪来。唉！姑娘啊！你和我不一样。你既年轻又富有，又有信心，这位师傅就是密勒日巴，你应该向他恭敬承事，请示法要和口诀，不要失去机会啊！」

那名叫巴达朋的女孩对尊者说道：「这样说来，你们两个人都真是很了不起啊！瑜伽行者，你若是密勒日巴，我见到一面就是积福了。你如果对听法者讲述您的传承故事，您的徒众就会生起不移的净信，并且听说还能转变人的心意，所以请您慈悲对我讲一下您的传承好吗？」

密勒日巴忖道：「这是一个与我有缘的弟子，应该予以度化。」于是

就唱了下面这首歌，讲述他的传承。

「法身普贤王如来柳，报身庄严金刚持棧，化身释迦牟尼佛籽，
我此传承具三佛；何处有缘之弟子，前来皈依我传承？」

巴达朋说道：「你的传承真是十分稀有，好似雪山为一切众水之源『流出所有善法』。听说你们学佛的人有一种所谓的『外缘指示』上师，依赖这种上师可以确实证悟内心的无生法身梁。请问您自己所依止的根本上师是怎样一个人？」

密勒日巴说道：「我的根本上师是这样的。」于是唱道：

「由外方便示正见，是为我之外上师；由内指示内明体振，
是为我之内上师；指示心体如实性栴，是为真实之上师；
三种上师我皆具，何处有缘之弟子，前来皈依我上师？」

巴达朋说道：「您的这些上师，真是稀有殊胜！就像在一条金练上穿着一串明珠一般。但请问在您问法以前，他们传授您什么灌顶呢？」

密勒日巴答道：

「置瓶于顶传瓶灌程；指示自身即佛身，二无差别是内灌栴；
开显心性本来面栴，是为真实无上灌；
此三灌顶我全具，何处有缘之弟子，前来请授此三灌？」

巴达朋说道：「这些灌顶实在非常深奥，如狮王出现，群兽慑伏。但请问得了灌顶以后，听说还有一个名叫『引导光明入道』之口诀。那口诀如何去求呢？」

密勒日巴尊者道：

「闻思修是外引导；澈澄明体至究竟，如是指示内引导；
觉受证解无离合，水乳融一真引导，此三引导我皆具；
何处有缘之弟子，前来请授此引导？」

巴达朋说道：「您的这些引导法就像明镜一般，反映影像历历如真。但是听说在得到这些引导以后，尚需要到山中去住茅蓬修行，这些修行又是怎么回事呢？」

密勒日巴答道：

「深山险地无人处，独居茅蓬是外修；
不顾此身如弃物，了无牵挂是内修；
惟一实相之底蕴，深观决断最胜修，三种修持我全具，

何处有缘之弟子，前来请问此法要？」

巴达朋说道：「这些修持就像翱翔于天空中的大鹏一样，慑伏一切鸟禽之属，实在是稀有难得！但我听说瑜伽行者们，在修持时于适当之机会用一种『呬』楞字诀来入道。请您把『呬』字诀替我讲述一下吧！」

密勒日巴答道：

「妄念汹涌纷沓时，拦腰斩断用外呬；自心昏昏□□时，明朗震醒用内呬；
安住实相无修整，是为真实最胜呬，此三口诀我全具；
何处有缘之弟子，前来请问此法要？」

巴达朋问道：「这个『呬』字诀真正非常殊胜，就如像国王的谕敕和军令一样，速能成办各种大事；但这样修行又会发生什么觉受呢？」

密勒日巴道：

「无有整治大宽广，能生遍满之觉受，此为修行之根因；
无有整治惺惺去，出生光明之觉受，此为修行之道相；
无有整治法尔性，出生现量大手印，此为修行之果德；
此三觉受我全具；何处有缘之弟子，前来请问此法要？」

巴达朋道：「你说的这些觉受像皓日在无云晴空中照天下，使一切物体都明亮了，实在很了不起！但这些觉受生起后，你又得到些什么决定的信解呢？」

密勒日巴道：

「通达无神亦无鬼，我于见地得决信；
现证无缘无散乱，我于修道得决信；
心无希求及疑惧，我于果地得决信；
见修果诀我全具，何处有缘之弟子，前来请问此法要？」

巴达朋听到这里，突然心中对尊者生起了极大的信心，立刻双膝跪下，全身伏地，作大礼拜，头触尊者之足。然后起身迎接尊者入宅，恭敬承事，圆满供养。她于是对尊者说道：「师傅啊，过去我因无明之蔽障，全然不是真心的想学佛法，现在请你收我作一徒仆，慈悲传授给我法要和口诀吧！」巴达朋因遇见尊者，乃真正的反省到自己以往的骄傲过失。于是她才真心诚意的向尊者求法，随即唱道：

「噫戏！最胜上师宝，诸佛化身人中尊！

愚疑无知无明我，生此恶世罪业深；
夏日火力透云层，浮云飘飘偶作荫，我虽遍觅清凉地，踏遍大地无处寻；

冬日风雪极酷寒，傲霜美花间绽发，愧我心怯无慧眼，未识何处寻芳迹；
恶业习气紧缠身，我慢障眼视不清，未识眼前瑜伽士，竟是成就人中尊！

俗女生平无可述，宿业感此卑劣身，烦恼罪障覆蔽我，未见自心佛圆成，
心乏大勇坚毅力，忘怀正法混光阴，偶或亦思修正法，懈怠蹉跎至如今！

可怜娑婆之女人，幸运若生富贵家，此命由人不自由；
不幸若生贫苦家，终生伴侣难找寻；
丈夫面前寻自杀，恩重父母弃脑后，欲望绝大忍耐小，专长怨咒与骂人，
闲话是非擅搜集，离间夫妇最拿手，悭吝成性少施舍，美食珍宝自享受，
一向不念死无常，如影随形罪难消，噫吁！我今诚忏悔！

衷心一意向佛道，愿祈慈悲传授我，易解易行之法要。 」

密勒日巴听了非常高兴，以歌答曰：

「贤善女徒巴达朋，所言女子之过患，闻后令我难酬答。
我若赞扬汝所说，岂不增长汝娇慢？
我若贬责所说义，汝心难免生瞋恚；
我若直说真实语，岂不直锥汝痛处？」

虔心且听老密歌：

清洗面容之染污，争如清洗心中垢？不作矫揉伪君子，争如安处卑下位？
弃置温顺之丈夫，争如依止具相师？舍弃此生之作为，争如修行得成就？
断舍财物及悭吝，争如广行大布施？

汝乃灵巧小女郎，舌如云雀狡如鼠，巧言善辩虽悦耳，修学佛法甚艰难！
汝乃灵巧小女郎，略如市集之滑商，心计多谋诚有余，修学佛法恐未足！
汝若决心学佛法，步我后尘效我行，依诀修持住深山！ 」

巴达朋听了，又向尊者说道：

「至尊上师仁波且棒，与汝相遇得大利，我乃福薄无暇女，
昼间百事待处理，夜间沉昧睡昏昏，终日辛劳为衣食，何有闲暇修正法？」

尊者说道：「你若真正的想修持佛法，就必须认清世间的作为皆是修行之仇敌要决心予以抛弃！」于是就唱了一首「四种舍弃歌」：

「幸运姑娘巴达朋，有福具信之弟子，且听老密至诚歌。

来生旅途长于今，旅途食粮妥筹未？
旅途食粮若未备，今生极宜行布施，应识悭吝为怨敌，悭施犹如喂疯狗，
为求利益反遭害，知此速应断悭贪！

幸运姑娘巴达朋，来生之事黑如漆，远较今生更迷蒙，应备明灯照黑暗。
而今灯烛若未备，应修法身光明法，口痴贪睡是怨敌，求彼利益反得害，
应知痴恼是仇敌，知者应断痴烦恼！

幸运姑娘巴达朋，来生可怖胜今生，来生遥远路途上，应觅知心之伴侣，
最胜伴侣是佛法，汝应勤修善逝教授。
亲眷何异诸仇敌，无非碍道障法者，欲得利益反为害，知己应舍诸亲眷！

幸运姑娘巴达朋，来生险途胜今生，汝应速觅好雄驹，最胜雄驹是精进，
精进能生众功德，懈怠是汝真仇敌，能生百害无一益，应断揽惰与懈怠！」

巴达朋说道：「师傅啊！我实在对来生的资粮从未准备过！现在我决定要为此事努力，请慈悲教导我的修行方法吧！」

她非常虔诚的向尊者请求。密勒日巴见了非常高兴，于是对她说道：
「你如果全心全意的决心修道，在我这个承传中，不必易名剃发或出家，
亦能一样的成佛。」于是就唱了一首「四喻五义修心诀」的歌向她开示：

「幸运姑娘巴达朋，有福具信之弟子，且听老密说法要：

取喻周遍之虚空，广大遍满离中边，汝应观心如虚空，无有方所离边际。
取喻空中之日月，光明普照离遮口，汝应观心如日月，光明昭昭极炳晔。
取喻面前之山岭，坚固不移无动摇，汝应观心如山峨，坚固安住离动汤。
取拟大海为譬喻，深广无底难可测，汝应观心如大海，深深无底亦无边，
汝应如是观自心，离诸分别与寻伺。」

于是尊者就传授了巴达朋修身和修心的各种口诀，命她去修行。过了不久，巴达朋产生了许多美妙觉受和证解。为了除怯心中的疑惑和障碍，她来到密勒日巴面前请示，唱了下面这首歌：

「至尊胜妙上师宝，诸佛化身人中尊！

我观虚空虽安乐，想及云雾心不适！祈示如何观云雾？
我观日月虽安乐，想及星曜心不适！祈示如何观星曜？
我观山岭虽安乐，想及草木心不适！祈示如何观草木？
我观大海虽安乐，想及波涛心无适！祈示如何观波涛？
我观自心虽安乐，妄念起时感不适！祈示如何观妄念？」

密勒日巴听了，知道她是真正在修行中产生了觉受与疑问，为了除遣她的疑惑和增进她的觉受，密勒日巴说道：

「噫！善哉问也稀！幸运姑娘巴达朋。具信弟子当谛听：

汝观虚空若安乐，应知云雾起于空，虚空游戏之变化，即于虚空而安住！
汝观日月若安乐，应知星曜不离彼，乃是日月之返照，即于光明而安住！
汝观山岭若安乐，应知草木不离山，皆为山力所显现，即于不动而安住！
汝观大海若安乐，应知波涛不离海，大海兴用所变化，即于广大而安住，
汝观自心若安乐，应知妄念不离心，无非心变之游戏，即于心性坦然住！]

巴达朋依照指示而修，深观自心法性之实相，终于即生得大成就。最后她离开此世时，举身腾空，手摇铃鼓，乐声遍空，即此肉身往生空行净土。在密勒日巴的众大弟子中，她是「领袖女众的」四大姐妹之一。这是密勒日巴在绛地的格巴勒桑处遇见女弟子巴达朋的故事。

本 篇 注 解

空行母不仅指密乘之护法天女，任何具足密宗根性之女人，亦可以称为空行母，或具有空行种性的人。

柳法身普贤王如来--此处密师似用红教的说法，以本初普贤王如来表示法身。普贤王如来普贤二字与大乘之普贤菩萨相同，似有深长之象征意义。

栈金刚持--西藏朗达尔玛王灭佛法后之后期西藏佛教之各派，如嘎居派、萨迦派、格鲁派等，皆称为新派密教。此与旧教或宁玛派相对而言之，新派密乘皆称一切密法均由金刚持佛传出。

得化身释迦牟尼佛--释迦牟尼依大乘说，乃是化身佛，其清静报身乃口卢遮那佛，或大日如来，如华严经所言者。但小乘佛法则不承认法、报、化三身之说。

梁无生法身--无生，即诸法本来不生之意，凡夫所见诸法生灭乃属幻境。此「无生理」即是空性或实相，亦即佛之法身。

振明体--心之本性明朗而空寂，大手印称之为「明体」。

栢如实性--如实之性，即如其实相之性也。

程瓶灌顶--无上密宗之第一步，初入门之灌顶，说明修本尊及坛城之观法。见第一篇注六。

栢内灌顶--无上密宗之第二步，说明修气、脉、明点及六种成就法。

徑心性本来面--心性本来圆成，不假造作及一切有为，当下具足。本来面

目之语，禅宗亦处处用之。

楞呬字诀--于习定时偶高呼一声「呬」字，能断妄念之流，开显光明。此种修法亦不得已而为之者耳，自己呼「呬」，不如别人呼「呬」来得好，突然、离作意，效果较大也。

棒仁波且--宝贝之义。

授善逝--即如来，或佛陀。

稀原文无此句，但含意有此，此为译者所加，使情境较为生动。

粮铃、鼓--密乘行人，修仪轨时，皆用铃、鼓作乐，为一种密乘之表记也。

楞空行净土--密乘之净土亦称为空行净土，净土中人皆为空行种性故。男者又称勇父，女者称勇母或空行母。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自己更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Fri, 23 May 1997 15:16:08 GMT

标题：第十五篇 旅店中的开示

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<3386b34a.125174@news.ks.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

尊者密勒日巴在北马门（山崖）习定后，就决定到写日地区去修行。行至中途的耶汝绛镇，止息于该处的一所旅店中。那时，有一位名叫约如唐巴的格西（博士学者），带领着许多和尚也住在该店中；还有一位名叫打哇挪布的商人和他的许多随从也恰巧住在一起。尊者就走到商人的面前向他们化缘。那商人很生气的说道：「你们这些瑜伽行者就知道伸手向别人要钱来自己享受，为什么不自己赚钱，自食其力，岂不心安理得快乐得多吗？」尊者道：「目前说来你这个办法是比较快乐，但是未来的果报却会痛苦得多。这一点你根本没有想到。且听此歌，为汝说明。」于是尊者就为他唱了一首「八事备忘曲」：

「城堡家宅皆具足，如今确然诚乐哉，死后屋宅成废墟，终必舍弃常忆念。
仆从拥围具大努，如今确然甚威风，死时无依亦无怙，凄凉独行常忆念。
亲眷子侄众围绕，如今确然甚快慰，死后亲人各他去，终必分离常忆念。
子仆财宝皆具足，如今确然甚满足，死时一物带不去，空手子行常忆念。
体力雄健精神爽，如今确然甚安康，死时尸体成三摺，烧为灰烬常忆念。
诸根明利皮肉紧，如今确然甚健美，死时心识成昏迷，不能自主常忆念。
食物佳饌甚甘鲜，如今确然享用丰，死时口角留涎沫，凄然无助常忆念。
我念世间无常故，专心一意修佛法，世间享用不能缚，心自腾腾长安乐，
藏地嘎惹榭旅舍中，为汝唱此八事歌，汝应深思我善语，常念行持莫蹉跎！」

商人打哇挪布听了，升起极大的信心，对尊者说道：「师傅啊！您的开示对我非常有益，我很高兴因为听到此歌而想到佛法。现在请您慈悲指示我一条如何修持佛法的道路吧！」

尊者答道：

「险崖茅蓬功德处，具足见行宝上师，应禀恭敬求参访，净心祈祷彼师尊。
无有错谬之行者，能于妄念纷起时，以空性见而印之，此心执相解脱，
如斯境界甚奇哉！
此心若觉不适时，应行等味之乞食，随缘应物皆解脱，如是境界甚奇哉！
若于觉受不喜时，应觅修士作比较，同道经验益身心，故应虚心作研讨。
若有不决及疑惑，应观佛说之经典，佛陀所说真实语，能除疑惑生信心。
心中感觉不乐时，应求上师赐加被，上师加持益汝心，故应祈祷如父师。
复次应观无信人，终日噩噩混光阴，夜卧轮回之睡榻，五毒作枕自昏昏，
烦恼屎洒十方，思惟此境心惻隐，应求对治此病药，三门殷重作医治。
上师药王六功德柳，能获三身之指示，五毒烦恼得解脱，酬恩常行真供养。」

商人听毕此歌，对尊者生起了极大的信心，依法行持，以后成为一个极好的在家居士瑜伽行者。

此时，格西约如唐巴在旅舍中说法。密勒日巴则现密乘行者像同时住于该舍。格西的和尚徒众们晚间讲法念经频繁，忙碌万状；黄昏时以蹲坐

状修习禅定，连清晨一大早他们也不停的在说法和念经。某日中午，尊者到众和尚处乞化一点食物，和尚们怨愤地说道：「表面上看起来像是一个瑜伽行者的样子，但既不能修行，又不能学法，更不会打坐习禅，连一个咒子都不会念！却要来分享出家人的食粮，真是极堪怜悯的人啊！」

密勒日巴回答道：「我能在同一时间观想本尊，持诵真言，修道学法，入三摩地，此心十分安乐，汝等稍安勿燥，听我歌来！」随即唱道：

「诸法所依之三宝，本来圆成光明中，无整明体自然住，何需祈祷外三宝？
远离念诵及言诠，如是瑜伽甚乐哉！
二种成就之宝藏栈，本尊诸佛全具足，不必作成本尊观，一切光明中圆满，
何需起分之修观？
自身佛陀常显现，如是瑜伽甚乐哉！
除遣障碍空行众，圆成本来自性中，朵马供食我不需，六识松缓坦然住，
如是瑜伽甚乐哉！
魔障根本是妄念，法性光中罩诸魔，打鼓驱魔我不需，妄念游戏皆法身，
如是瑜伽甚乐哉！
言诠词句圣理量料，光明觉受自圆满，学法看经我不需，一切心显皆经教，
如是瑜伽甚乐哉！」

格西约如唐巴听了说道：「瑜伽行者！你自己的修行觉受非常稀有难得，但是就整个佛法讲，初入门的学人应该于佛法之所依境有所依据，因此看经学法也是必须的。尤其是，人如果能够出家，身披僧衣，其言行也是容易向上和趋善的。」

尊者说道：「这是你们法派中所教示的，你们这样去做好了！但是我密勒日巴法派所教示的却很简单，一切只要自己无愧于心就足够了。由我看来，你们法派所表现的实况是这样的，你看我说的对不对？」随即歌道：

「至诚皈依三宝前，上师大悲祈摄受。

汝乃八法之法师，自心尚不能调伏，何能调伏有情众？
自身贪痴若未除，何能为人断沉掉梁！
白幢孔雀之碉楼，无常犹如电光驰，比喻恰否汝深思！
城镇后面之庙宇，欺骗苦痛之渊藪，比喻恰否汝深思！
跻身熙攘众人聚，心烦尤似遇怨敌，比喻恰否汝深思！
勤聚财宝及马羊，如草露头随风消，比喻恰否汝深思！
美饰五蕴幻化身，一似涂金敷尸体，比喻恰否汝深思！
伴随女众作法事，贬损尊荣失庄严，比喻恰否汝深思！
贪欲口腹之坛城，犹如勒税之酷史，比喻恰否汝深思！
卜巫笨仪棍与算命，恰似骗子行诈夺，比喻恰否汝深思！
悦听施主之小曲，犹如贪鬼之沉吟，比喻恰否汝深思！
家乡田园及财产，一似幼童恋彩虹，比喻恰否汝深思！

机心结众徒众果，已成奴仆似众官，比喻恰否汝深思！
不得精要之说法，一如说谎说骗语，比喻恰否汝深思！
己身尚不能自度，若欲度他甚难哉！

格西约如唐巴听毕此歌，对尊者生起了无比的信心，立刻下了法座，向尊者顶礼，泪流满面的说道：「你说的话都是真实的啊！请您传授法要，与我结一个法缘吧！」尊者就答应了他的请求。

约如唐巴的徒众中，有一个名叫赛文敦琼惹巴的和尚，他就跟着尊者而去，尊者也就传授他灌顶及口诀，他依法修行若干时候，得到究竟的觉受和证解，以后成为尊者心子之一，简名叫做赛文惹巴。

以上是尊者在藏境耶汝绛的嘎惹嘎切旅舍遇见赛文惹巴的故事。

本 篇 注 解

榭嘎惹旅舍----嘎惹乃嘎惹嘎切之简名，此处因文体故只能缩简原名。

柳上师六功德----译者已不复此六功德为何，手边亦无书可查。上师六功德大概是：欵自具证量，欲悲心薰切，欵具传承及法要，欵善能观察徒众之根机，欵能善巧方便除遣弟子之障碍及接引众人，欵善知各种取舍，能辨别何法当说，何法不当说。以上可能不完全是传统所言，但密宗上师之条件则理当如此也。

栈二种成就----即共同成就及不共成就，又名世间成就及殊胜成就。世间成就即各种神通及成办息、增、怀、诛等法之能力。究竟成就即指佛果而言。

杼圣理二量----即圣教量及理量二者。圣教量乃以佛说或大贤所着之经论为依据（量），而抉择是非也。理量则是纯依靠自己之理智而抉择是非。

梁沉掉----即禅定之通病昏沉及掉举二者。

振笨仪----笨乃笨波教，西藏本地之原始宗教也。其法事仪轨多驱鬼，祈福及祭神等 shamanism 之作风。

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Sat, 24 May 1997 14:55:44 GMT

标题：第十六篇 强盗弟子炽贡惹巴

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<338b012f.410948@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第十六篇 强盗弟子炽贡惹巴

译者:张澄基

某一段时间，尊者密勒日巴在上甲儿区的写日坐静。一天，来了几个强盗，他们看见尊者的洞中一无所有，亦无任何外缘供养，和尊者修法苦行的实际情况，不觉生起极大的信心。于是对尊者说道：「师傅啊！这个地方水土凶恶，顺缘的供养也非常稀少，住在这里作什么呢？不如到我们家乡去住，我们可以供养承事您！」尊者说道：「不错，此地的顺缘供养确是非常稀少，水土也不太好，但对我所需要的禅定而言，则有很大的利益。所以你们家乡虽然有许多顺缘，我也不会去。如果你们知道任何有根器和有法缘的人，不妨让他们来到写日和我一块儿修行。」于是歌道：

「于此殊胜写日地，绕行途远行者近榭。

若有具信善根者，愿来写日共修行；舍弃此生一切者，愿来写日共修行。

殊胜写日路虽远，易生觉受与证解；若有具信善根者，愿来写日共修行；舍弃今生一切者，愿来写日共修行。

稀有写日此胜地，水火柴薪虽稀少，空行胜众聚会频。

若有具信善根者，愿来写日共修行；舍弃今生一切者，愿来写日共修行。

稀有写日此胜地，本尊加持具大力，上乐金刚柳所居处，

渠乃赐予成就者。若有具信善根者，舍弃今生一切者，愿来写日共修行。

稀有写日此胜地，护法兄妹所居住，能除一切诸障碍。

若有具信善根者，愿来写日共修行；舍弃今生一切者，愿来写日共修行。」

强盗的首领对尊者生起了极大的信心，向尊者顶礼，头面礼足，说道：「我很快的就会再来朝拜您！」

不久，他就回来参拜尊者，随身携带了一个很大的玉石。但他心中犹豫不决，不知是否要把这块大玉石供养给尊者，所以他同时也携带了一些其他的小礼物备用。来到尊者面前后，他就把小礼物供养给尊者。尊者微笑道：「你不用怀疑，把你的那块大玉石先给我好了。其实我根本无需什么玉石，只是为了圆满你的资粮，所以要你给我。」他立即警觉密勒日巴确实具有无碍的神通，于是就恭敬地把大玉石供给尊者。尊者接受了玉石后，就又把玉石交还给他，说道：「就用这块玉石作你的道粮吧！」尊者对世间财宝无丝毫爱恋的事实，深深地感动了他，因此生起了无转的信心。密勒日巴随即摄受了他，并传授他灌顶及口诀。他依法修行，得到了究竟的觉受和证解，以后成为尊者的「心子」之一，名叫炽贡领卡哇（简名为炽贡惹巴）。

以上是炽贡惹巴遇见尊者的故事。

本 篇 注 解

树绕行途远行者近--西藏人在朝拜圣地时，常以数日甚至数月的时间，向右绕行该圣地，故名绕行。藏文「Sa • skor •」此句原文之下半句为：「……Lam • bGrod • thag • Nye • Wa •」，Lam • bGrod 可译为旅行或旅行者，故此处其意不能确定。

柳上乐金刚：藏文「bDe • mChog • rTo • rJe •」，旧译大乐金刚、胜胜金刚，密乘主要本尊之一。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自己更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服

自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Wed, 28 May 1997 08:26:57 GMT

标题：第十七篇 银溪相遇记

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<338cec02.168949@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第十七篇 银溪相遇记

译者:张澄基

敬礼上师。

（某年）瑜伽自在主尊者密勒日巴于夏季时居住在写日之北方处修行。等到该年秋季农村秋收之时，就下山去化缘乞食，来到上郭通地区，即于该处休息小睡。睡中梦见一位蓝色的少女，两眉之间和鬓发的颜色都是金黄色亮闪闪的，他牵着一位廿岁上下的青年，来到尊者的面前，说道：「密勒日巴！你的心轮有瓣叶子，其中一瓣就是这个，你要好好的摄受他。」说毕不见。

密勒日巴醒后忖道：「刚才梦见的少女一定是空行母示现，来告诉我将有如『心』一般珍贵的有缘弟子八名，将来都会得究竟之大成就的。今天我将遇到其中一个业障已尽的弟子，我一定要去利益他，予以度化。」于是就从崩地的低处向上方行去，来到了一个银晃晃的溪水的岸边。尊者就在溪岸休息，小睡了片刻，不久，一位年轻人骑着一匹青灰色的骏马，向溪水行来，他向尊者说道：「瑜伽行者！你在这里睡觉作什么呀？」尊者反问道：「施主！你要到那里去啊？」年轻人答道：「我要过河到亭日去。」尊者道：「我这个瑜伽行人已经老迈不堪，自己很难涉水渡河了，你能否行个方便，把我载在你的身后，一起渡河呢？」年轻人说：「我急着要赶到前面去参加几个朋友的约会，非常急迫，如果你也骑在我的马背上，我的马会受伤的。」说毕，很不愿意理睬尊者的样子，迳自渡河而去。密勒日巴当即以殷诚之心，作「上师相应法观」，持了一口（丹田宝瓶）气，在水面轻轻走过，竟不下沉。不到片刻工夫，已经抵达对岸，回头看时，只见那年轻人，适才虽然早行一步，如今却正骑着马在河中间慢慢行来，马蹄举步，河水四溅，好像很吃力的样子；这年轻人也同时看见了尊者在水面上走了过去，竟不下沉，且已经跑到自己的面前，抵达对

岸了。他不相信这是真实之事，自忖道：「难道我的眼花了吗？还是此人根本天生的能够不沉水呢？」于是他就走到尊者前面，仔细查看尊者的脚，却连足心也见不到什么水迹。他不禁生起了极大的信心，对尊者说道：「我不知道师傅您是一位大成就者，适才没有让您同乘坐骑渡河，十分悔歉！请您大量宽恕！」说着他就立刻下了乘骑，向尊者恭恭敬敬的顶礼多次，头面礼足，生大恭敬殷重信心，启禀尊者道：「师傅啊！您的家乡是何处呀？您所学何法？您的上师如何称呼？宝刹何处？修习何种妙法？今晨从那里来？今夜准备到何处去？」他这样仔仔细细的询问尊者的来历和一切。密勒日巴以歌答曰：

「年轻小友甚伶俐，好奇心重问题多，我今答汝诸询问，汝应凝神仔细听。」

汝亦知我是谁耶？我乃密勒日巴也！降生之地下贡通，行脚卫藏学佛法。
汝父哦米以为主，乃至雍登那嘎处，曾拜上师共十名。
学法旧教之密续柳，解正法义习闻思。
特于拉结努琼处，曾学诛法红黑曜栈，渠虽精通诸法术，
未能除我心中惑。

我父译师马尔巴，盛名远播于十方；那若梅纪所加持，亲见自心之法性，
配合身要之因缘，驻锡南方区切处；我甫闻名毛孔竖，殷重信心油然而生；
不顾途艰往朝师，一见尊颜生欢喜，终生上师心决定。
世间无匹罗扎巴，刻骨深恩师尊前，愧我贫穷乏供养，粉碎身心勤供奉。
闻法深密喜金刚，得诀那诺方便道，获传上乐四灌顶，我愿圆满得加持。
师传直指大手印，洞见本来心体性，现证离戏之法性。
耳传四河杼之口诀，甚深秘密之精要，心中心法得融通；
依彼行持方便道，修观气脉及明点，已于心气得自在，成就殊胜瑜伽士，
身内四大皆融合，外界水火我无惧，为除汝迷答汝问，甲境写日有我居，
中午将赴上郭通，今夜何往未决定。

此我行来之来由，答汝快乐青年问，汝应欢喜继行程。」

青年听了此歌，不禁感动得满目含泪，生起了殷重的信心，立即牵着他的青灰马，把缰绳送到尊者的手中，唱了下面这首歌：

「尊本隐世成就者，超越凡夫之圣人，千载难逢似佛陀，说稀有法佛化身。
尊之大名似曾闻，又似未闻难决定；尊颜似识似不识，似曾顶礼及问安，
又似从来未瞻颜。适才唐突之问句，我心甚悔祈宽恕。
我此青驹疾如风，颈悬小铃出妙音，此驹本属贵罕种，特配宝鞍作庄严，
宝鞍暖柔极舒适，乘骑奔驰快人意。
坚固檀木作鞍身，蒙境钢绳作腹围，马臀美饰红绳结；缰辔络头之近处，
额发圆旋似虎笑，雄首灿发似星光，善骑握缰持轻鞭，缓急冲刺随人意。
藏河柳木悬高旗，竞赛标帜甫升起，嘶声高啸驰如飞，万马群中夺首魁，
吾辈世间之俗子，惟以良马为荣傲，我今至诚奉此驹，恳祈纳受为坐骑，
愿以悲护加持力，令我莫堕大地狱梁。」

歌毕就把马送给尊者，但尊者不肯纳受，说道：「我用不着，因为我有一匹比你这更好的马。」随即歌道：

「施主少年听我言，我有心气之骏马，禅定彩纓作庄严，应物幻化为皮肉，
光耀明体作鞍轡，马刺三种妙修观振，二门栖口诀作鞍口，
运用命气为缰勒，三种要时程为额旋，内波寂静为昂头，
拳法运动作引导，觉证不断为策鞭，中脉广大平原上，恣意奔驰夺标魁。
我乘如是之良驹，能脱生死烂泥沼，抵达菩提安隐地。
汝之骏马我不需，汝请自便继行程。」

那少年听了尊者的歌后想到：「它不肯要我的马，但看他一双赤脚连鞋子也没有，我如果把自己的靴子送给他，他一定会接受的。」于是他立即脱下一双饰有精美缎花之靴子，准备供养尊者，同时歌道：

「至尊成就瑜伽士，汝于外境无着故，漫游山川及四方，游行城镇乡里时，
时逢暴恶之凶狗，时涉荆棘伤尊足，赤足旅行甚艰辛，我此忠诚蓝靴上，
以极昂贵之丝线，满绣悦目之花纹，踵置白铜之马刺，天下闻名之鞋匠，
配合鹿豹及牛皮，狮头海波作图案，妙手精工缝制成。
如斯高贵之美靴，吾辈少年之荣傲，我今诚奉尊者前，祈以大悲摄受我。」

尊者不肯接受他的靴子，说道：「我有一双比你这还要好的靴子，听我道来：

「具信少年听我言，三界轮回此家宅，痴毒蒙蔽极黑暗，贪欲泥泞陷入深，
嫉妒荆棘刺人痛，瞋恨恶狗怒狂吠，我慢山岩极险峻，生死病老四河川，
我已渡过的安稳，行抵大乐之平原。
无常幻化作鹿皮，厌离轮回作牛革，深信因果作裁缝，欲乐万境皆我仆。
不执一切心显故，是为最上之丝绳；修行成就为马刺，
三种修要作鞋夹楮，此我行行之妙靴。
汝之供养我不需，汝请自便返家园。」

少年对密勒日巴说道：「尊者啊！你虽然不肯接受我的靴子，但我看您只穿着一件单薄的布衣，一定会很冷的，我这件紫色袍子无论如何要请您纳受。」随即歌道：

「尊乃成就上师宝，此心已离我执故，无贪田地与宅园，心无碍游山川。
有时行抵高山顶，有时睡卧街道边，薄衣一袭聊裹身，体近赤裸不胜寒。
我身所披紫色袍，质料来自曼答里，妙手裁师缝制成，内有云纹之厚裹，
胸饰丝线之花纹；衣颜豹皮所精制，名贵獭皮作衣边。
肩有锦缎之垫背，着之轻暖极美观，不畏刺骨之风寒。
此袍贵族所穿着，我今供奉尊者前，祈请受纳赐恩佑。」

密勒日巴仍旧不肯接受，说道：「我有一件比你这更好的袍子，听我

告诉你：

「巧舌少年听我言，六道轮回广域中，暴烈业风卷驱人，神识无主随风流。
生死中阴常流浪。

业风猛烈迷心故，时攀睡梦中有峰，时游轮回中有成，凄凉独卧街口中。
我惟追求真如境，本来法性无变易，白净丝绸作衣料，清净戒律作锦衣，
正念不忘为裁师，三种瑜伽作图案；合等三要经以缝纫，
死有光明作垫肩，融合清净幻化身，通达中为花边，此我行者之衣袍，
汝之紫袍我不需，汝可放心自携去。」

少年又对密勒日巴道：「尊者啊！您虽然不接受我的袍子，但您身上的布衣实在太单薄，请你无论如何纳受者件羊毛的短褂吧！」随即歌道：

「噫戏！胜士人中尊，夏季三月日光暖，布谷啾啼动人怜，
此时赤裸街头坐，和风熙熙不觉寒。
冬季三月大地冻，寒风凛冽室人息，年终风雪冻彻骨，布衣罩衫怎御寒？
狂风冰雪罩大地，此时尊者太艰辛！
我有精美紫短褂，上好羊毛所织成，红色花绸做镶边，锦缎图案饰胸前，
此袍美观似孔雀，五色丝线缝织成。
此我少年之爱衣，如今供奉于尊前，祈赐慈护哀摄受。」

尊者仍是不肯接受，对他说道：「我有一件比你这更好的短褂，听我道来：

「慷慨少年听我言，我由无明牵引故，身陷黑暗之险处，烦恼罡风势强烈，
时冷时热受熬煎，恶业异熟狂风降，我急逃避解脱城；
拙火短阿为衣料，制成行者之短褂；四轮诸脉为胸饰，身内心气作镶边，
暖热明点融又降，是为衣袍之锦缎。
空乐双运为丝线，缝成俱生拙火衣。
我此身内忿怒母椽，冬夏冷热无差别，汝之毛褂诚美丽，
我此布衫更轻舒。
施主供养我不需，敬请自便返家园。」

少年对密勒日巴说道：「尊者啊！您酸然执意不肯接受我的衣袍，但自昔连来，您一直长期的在修行，身体一定十分劳倦了，我这块头巾可以拿去换些肉类的食物来吃，以滋养你的身体，务请纳受。」当即歌道：

「人中丈夫瑜伽士，汝于轮回生厌离，欲求解脱生死故，专心一意修禅定；
一向坚苦勤修持，尊体必然甚劳苦。
我顶所戴之头巾，产自印度极贵昂，巧手匠人精心制，饰以稀有白金丝，
花纹雕图极美观，缀以鳄鱼鸟毛，贵人饰颈极威严，其值超过一巨牛。
我今供养尊者前，以此购换上好肉，食已尊身得滋补，恳请尊者摄受我，
四季跟随作仆从。」

尊者仍旧不肯接受，以歌回答他说：

「少年谛听心勿迷，我乃那诺传承子，已于缘起得自在，修方便道甚深法，已臻究竟成就地；
身内风大已无惧，肉食非我所必需，刺骨寒风袭我时，我身快乐自怡怡。
我头戴有顶髻冠，日月光明作庄严，上有吾师化身佛，远近闻名大译师，
游学天竺大学者，尸林庄严棒而安住。
汝若具足恭敬眼，殷重诚心而仰视，金刚持佛亦得见，必以大悲佑护汝。
此我内密顶庄严，汝之头巾我不需，少年小子请自便，及时行乐继旅程。」

少年忖道：「我无论供养什么东西，尊者都拒绝了；难道是他嫌我的供养太微少了的缘故吗？」当即在他的胸间解下了一块上好的玉石，向尊者歌道：

「尊贵稀有大丈夫！
离贪一心修持故，视一切法如幻物，于世间财无少恋，我心自然信心生！
精干父亲所集财，子若不能善施舍，他人心中必耻之，鄙视其人一吝鬼，
祈君莫再坚拒受，我此六角青白玉，鹿皮金花镶庄严，光芒灿烂极耀目，
沾之终身离贫苦，我今供养于尊者，祈授法要赐恩惠！」

尊者仍是不肯接受，对他说道：「我不需要你这块玉石，我有一个无价宝珠，远胜过你的玉石，让我告诉你吧：

「父荫少年听我言，我乃自由瑜伽士，无拘无束游山川，足迹广遍极远处，
有时浪游至城镇，随缘随意作乞食。
不贪精美食物故，身心泰然极自在。
贪欲世财无止境，财宝纵然积如山，终必舍弃无实义。
明此于汝富家财，我无丝毫之贪恋；
知足是我之宝库，内藏口诀修持宝，不忘正念作维护，四时瑜伽为娱乐，
心性明点作庄严，汝之项玉我不需，少年小友请自便，及时行乐继旅程。」

少年想道：「这位活佛尊者，必见我业障深重，所以不肯收留我。」
于是向尊者说道：「人中的圣者啊！您虽然无视一切财宝，但我今天一定要供养您三件随身伴侣，从此以后，我也不再使用任何武器，终身戒杀。请您务必慈悲传我戒律，作我依怙！」说着就把他的弓囊和武器供养尊者，以歌启禀尊者道：

「噫戏！慈悲大丈夫，我之性情极刚强，素视仇人如仇人，
向不饶恕强顽敌。
身右斑色之弓囊，储有利箭具火纹，身左金钱豹皮鞘，内藏殊胜白木弓。
眩目利剑具飘口，顽敌措手葬身处。
腰间藏此三物时，雄似鞞鞞之强寇，顽敌甫见心胆裂，惊逃奔窜似野牛！
如今回思此行程，我心懊恼甚凄然，诚心忏悔昔恶业，今以三物供尊者，
此后当守佛戒律，誓随尊者作仆从！」

密勒日巴仍是不肯接受，说道：「小朋友啊！我看你现在恐怕不能守持佛法的戒律吧！你所供养的三样物件，我也不需要，我有比你更好的弓箭和利刃，听我告诉你：

「强悍武夫竖耳听，邪念之境迷惑城，五毒狡贼来偷窃，胜负若不平等观，终陷牢狱难解脱，修士降敌如是行：

外所显境为弓囊，无执内明作皮鞘，般若大智为利剑，双融之道作剑口，修证功德为护子，利器内藏如是备。
无生空性以为弓，方便悲心以为剑，四无量心抛矢出，必克五毒之敌阵，决胜魔军业烦恼。
此我行者之战斗，汝之弓囊我不需，施主小友继行程，及时行乐返家园。」

少年对密勒日巴说道：「殊胜的尊者啊！您虽然对我的三个随身友伴毫无兴趣，但今天一定要求您慈悲接受我！我的这束腰带和便刀，无论如何要请您纳受。」随即歌道：

「至尊化佛听我言，解佛法者过万千，能修持者数寥寥，得成就者百难一。
博学多闻之法师，我心鄙弃如蔽履，惟于化佛尊者前，如父惹巴我求法，苦行所得精要法，无供岂敢空手求？
尼泊尔国有暴河，汹浪冲天似水柱，于此恶水狮顶上，此带连鞘精制成；
白银花纹丽刀鞘，金丝铜线美腰围，系我腰间甚威风，吾辈青年之庄严；
我今供奉表至诚，祈赐法语二三句！」

密勒日巴答道：「我现在不能把我的修行经验和修法告诉你，你的供养我也不需要，我有一个更好的腰带和便刀，让我对你说明吧！」随即歌道：

「心傲少年听我言，我于雪山漫游时，渴饮清凉冰溪水；
我此鲜乳似甘露，虽非必用金杯酌，平常瓦盅我不斟。
我此竖直腰际上，紧系精进之布带，上绣直心之花纹，悬挂锋利智慧刃。
觉受把握与证量，此三为作铁刀鞘；信心精进圣教量，美饰腰带作庄严。
行持佛法真荣耀，我惧空行舍弃故，从未卖法积资财。
今后更不为财故，为人说法受供养。小友汝应返家园！」

少年对密勒日巴说道：「尊者瑜伽士啊！您对世间任何的财物和享用之具，皆不需要，我想替你修一座庙宇，您也可以长期安住下去，请你答应吧！」随即歌道：

「尊乃瑜伽苦行者，心离世间诸贪着，舍离家园无少顾，萍踪无定游山川。
等视苦乐虽平等，若能定居一胜处，身心安适定慧增。
高山旷野寂静处，为尊修建一庙宇。
清静朴真梁柱顶，日月灿烂放光明，广大基层蓝地上，朱丹画作曼陀罗。」

花卉浅树植四周，外掘难越之护沟；上好坚木作飞檐，八珍宝塔丽庄严，如是净严之寺庙，吾辈世人皈奉处，慈父尊者所驻锡，从此不为跋涉苦，闲逸悠适得安居！

密勒日巴仍是不肯接受，说道：「我决不住在一个以寺为家的庙宇中，我也不知怎样去随顺世法和应付人情。你且听我下面这首歌吧！」

「若见诸法常坚固，是为迷乱之主因，今生此世之一切，无常幻化似幽梦。死后面见阎君时，财宝珠宝成废物，利刃亦无用武地，狡遁技穷听宰割，此时身肉惟震颤；我由畏惧生死故，终生苦行栖山穴。观心本空作兰若，不动心气作飞檐，无转本性为梁柱，起正日月放光明，禅定暖乐基地上，描画慧观曼陀罗。乐明无念为花树，十善作八珍庄严，不坏空性作护沟，此我行行之精舍，汝之寺庙我不需！施主小友勿留此，及时行乐返家园！」

少年说道：「师父啊！您虽然不接受我的寺庙，但此身虚幻毫不坚实，随时会染生疾病。我有一个很能干，对佛法也具有深信的妹妹，我把她供养给您作妻子，她可以好好的照料您，请不要蔑视我的一片心意，接受了吧！」随即唱道：

「常住山穴瑜伽士，女人过患汝深知；尊心虽已离贪欲，人身脆若常多病，当觅知心爱怜侣。我等兄妹三人中，吾妹杰出具种性；渠乃贵族王妃后，非比寻常凡俗女，贤善聪慧妙端严，集会群中夺魂者；褐布粗衣着彼身，感人眩目似丝绸，风情妩媚难描述，一似虹彩映水波；头饰珠宝颈玉练，美艳绝伦似画图，求婚多人我未许，而今供奉尊者前，祈勿轻蔑赐纳受。」

密勒日巴不肯接受，说道：「小朋友啊！请你不要说这种话，我心早已舍弃世间的家宅了，具有我执的女人，我也决不接受。我是一个无家无姓的老穷光蛋，你若是把你的妹妹送给我，你的亲戚朋友会怎样讥笑你啊！以后你自己也会后悔的，我也决不会作你的妹夫的，我有一位更好的女伴，听我告诉你吧！」

「豪族小友听我言，女人多是贪欲因，具相明妃稀沙中金，菩提道上好女伴，诚极宝贵甚稀有；汝适所言太夸张，是故业印极难行。我有离贪空性女，彻骨大悲善明妃，慈悲微笑摄人心！各种红白粮作裙衫，双融一味作绸衣，无分别行桺为腰带，四喜觉受棒为秀辫，万有一如作纓络，洞见本性乃真美，此我行行之女伴，汝世俗女我不需！施主应速返家园。」

少年对尊者说道：「尊者啊！您这已得成就的人，对世俗的羞惭观念

，早已不存在了，但是为了使这些世俗人对您生起恭敬之心，请您无论如何接受我这裤子吧！」随即唱道：

「尊乃无遮瑜伽士，苦行裸体而眠者，如宝男根无遮掩，随时暴露任人观，
已断起舍迷惑故，心离世间羞耻念。
吾辈世人重羞耻，尊心虽已契佛境，为利众生应顺俗。
我所穿着此毛裤，轻暖羊毛所织成，我母我妹搓毛线，我妻亲手织毛毡，
邻居少女压平扁，叔父慈悲为剪裁。
此我世人遮羞物，此裤今奉尊者前，万恳纳受莫推辞。」

密勒日巴说道：「小友啊！你根本弄不清什么才是真正的『知羞耻』。我的男根自自然然的摆在那里，你却把他看成羞耻和笑柄。最初在母胎中时，人人都是赤裸无遮的，最后命终心识离去时，它也是赤裸裸的，现在更不虚伪造作，应该听任其本来之状才合乎自然。虚伪造作的『修耻』，我也不会，让我解释给你听吧：

「伪耻欺人我不屑，真耻人不以为耻！
罪业恶行与欺骗，此等耻事汝常行！
听我告汝真知耻，我之知耻如是行：

因菩提心作羊毛，成熟四灌作绒线，解脱三昧作编织，善行大愿作染料，
当行则行作裁师，知耻力行为下裤，究竟利他为知羞。

汝之衣裤我不需，汝应及时返家园。」

少年想道：「这位尊者大人什么都不肯要，我先问清楚他要到那里去？住在何处？以后再迎请他到我的家乡去。」于是就对密勒日巴说道：「可敬的尊者啊！我的任何供养您是决不肯接受的了，您现在路过此处，在此休息，心中必定有事，准备到某一个地方去，请您不要隐密，务必告诉我您的来处和心意吧！」

密勒日巴说道：「小朋友啊！这也没有什么可隐密的。在收割的时候，我到亭日去乞食，在打禾的时候，我到雅龙去，冬天就在那只有野鼠和鸟雀的无人山谷中居住。」

少年自忖道：「等过几天以后，我就来迎请尊者到我家去，请他传法，不知他肯不肯答应？」随即唱道：

「尊乃佛陀之化身，人中第一无比伦，尊意虽欲往亭日，悠然作平等乞食。
亭日地势如高空，其乡之人贪欲重，胸襟微小如芥子，心吝手紧似庙门，
咎巴价昂赛黄金，乞食百次难得一，饥民集聚之村镇。
悬崖险径极可怖，悍贼强盗所经行，麻疯病人结集处，埋尸坟冢难计数，
百人结伴方敢行；
行路三步需向导，雅龙黑谷有恶名！」

位于西藏尼泊尔间，西藏雪国踞其上，无分冬夏霜雪降，
昼夜六时暴雷雨，村民愚蠢似畜牲，溪河向南流孟峡，悬桥削壁心胆寒，
下有洼谷似火炽，炎地尼泊尔是邻乡，其国酷热损寿命，
语言不通人种异，树木僵直如死尸，其地非君所应住，今日留此暂休息，
尊既不受任何供，半月以后当在谒，尔时迎驾赴我乡，务恳慈悲允我请！]

密勒日巴说道：「对那些我慢和我执极重的施主，我是不喜欢的。你的家乡我也不会去。至于雅龙和亭日，这两个地方，我恐怕比你知道得更详细一点，听我告诉你吧！」随即歌道：

「贪欲深重具诚信，施主小友听我言！

十善俱足之胜地，无瑕德圆之完人，时变境迁福薄故，当今之世何处求？
我心随处皆安适，人言难改我意衷。
亭日咎巴虽昂贵，食物于我无净秽，享用净垢壅五甘露，
从不贪着甘美食。
我乃贫穷瑜伽士，内享无念三昧食，我于外食甚淡薄。
任何荒年饥饿时，身心安适乐盎然。
悬崖险径虽可怖，师佛庇佑赐加持，三宝为我作善护，三处空行为向导，
菩提心伴常相随，天龙八部为护法。
无财自然无仇敌，我遇盗贼乐怡怡。
雅龙虽有恶谷名，其地之人甚淳朴，直心无伪有古风，其语诚实无狡诈，
心地纯直常舒坦，饥餐渴饮离造作，其地森林甚浓茂。
我心已离世间欲，何计饮食之精粗？
我心快乐常悠悠，何需消遣及娱乐？
居彼三昧时增故，取道径往雅龙行！
拙火已得自在故，冷暖二气皆无惧，若遇大雪或风暴，身心不减乐融融。
今日无意留住此，汝之家乡我不往，观色应酬我不识，傲慢施主我不喜。
我今发愿祝小友，无病长寿恒安乐，日暮时迟速上马，及时行乐继行程。]

少年听了此歌，心中沮丧万分，对密勒日巴说道：「尊者啊！无论我要供养您什么东西，您都不肯接受；无论我向您求什么法，您都不肯赐予，因此我一定是个业障非常深重的人，现在我要在您面前发善愿，然后自杀了断此命?!我是那里也不去了。」说毕他就抽出一把锋利的匕首，正指着心脏的部位，以异常悲哀凄切之声唱道：

「大瑜伽士祈垂听！

今晨将近中午时，乘骑行至银河畔，见一裸人卧溪边。
我心不禁暗思惟：

此人为一疯士耶？男根暴露无遮掩，狂行粗鲁不知羞，我心鄙弃不生信，
不肯结伴迳自行，此事经过尊明悉，我心愧乱悔欲死！
此时日已近中午，银河碧澄清见底，尊竟飞渡如鸟翔，快疾如风我目睹，

亲见神通甚稀奇。尊抵彼岸河边时，我心忽然大醒悟，今日竟遇成就者！
自庆善根有福德，宿愿清净具因缘，我必法器非常人，我心快慰难言喻；
自出母胎降此世，从未狂喜如斯者！
我以多物供养君，君不纳受任何物，若非至尊瑜伽士，西藏未闻有斯人！
尊之行素甚稀有，如是法行未之闻，至诚信心油然而生！
昭昭熙日苍穹下，至诚哀祷敬祈请，我虽竭尽口舌力，尊心不动似未闻，
我心颓丧极悲哀，恍悟我乃薄福人！
恶业障重烦恼炽，自惭法缘微如丝，根基恶劣非法器，心深沮丧喉窒息；
哀痛趑趄失依据，不知何从与何依！
得缘亲见佛化身，若不闻法两三句，交臂失之同不见！
百千他人问此事，我以何言作酬对？
羞愧无颜回家园，不如自绝于尊前！
人生世上终必死，如此死去最相宜！
死于成就大士前！死于求法念佛时！
福薄小子此哀告，尊心神明察入微，慈心垂听我悲诉，如何答我尊知悉！】

密勒日巴听毕此歌，仔细思惟道：「这少年如此至诚，其殷重恭敬热心求法之心，实在令人感动；我和他一定是有宿世的因缘和愿力的，昨夜之梦，也一定就应在他的身上，让我立即摄受他吧！」为了答覆少年的恳切请求，密勒日巴歌道：

「施主小友听我言。

观汝善心强烈故，宿业障碍必微小；观汝求法甚殷勤，我慢贡高必微小；
汝心勇猛精进故，懒惰放逸必微小；汝之供施甚慷慨，悭吝贪欲必微小；
智慧悲心甚广大，愚痴瞋恨必微小；
于我深信逾寻常，往昔必修正法教，是故小友莫沮丧！
汝由甲冲下方来，我从贡通漫游至。
今日曦日高升时，你我相会碧水边，银溪河畔得相遇，此似宿愿所感召，
二人必有善因缘，赖耶大梦习气中，汝今恰似渐觉醒，特为歌此善缘曲。

汝若欲求究竟义，深心一意学佛法，决舍此生之一切，斩断所有之牵挂，
一心随我修正法，应念下列诸要点：

亲眷为魔之罟网，不可误认为真实，知此方能随我行，财物乃魔之间谍，
不可与彼有接触，应舍弃之断贪执。欲乐魔鬼之绳口，束缚难脱应断舍。
年轻友伴似魔女，诳我入邪常自警。家乡魔鬼之牢狱，易腺难脱宜早离。
汝若真心随我去，应舍一切及所有。
现在立舍方有义！
此身虚幻如石堆，终将倾圮归湮灭，故应立即修正法！
心如硕鹏终飞去，何不立即翔天空？
若能遵行我所言，汝真法器具善根。
我当传汝胜灌顶，立赐传承大加持，受汝耳传裙甚深诀。
汝今开始行佛道，我心欢喜为汝庆！

少年小友听我言，应如是住而安心。」

少年听了密勒日巴的歌以后，不觉狂喜，高兴得说不出话来，马上向尊者跪下，头面礼足顶礼多次；然后恭敬绕行尊者多次，发下善愿后，就返回家乡去了。

四个月以后，当尊者在郑区的蒙谷河畔居住的时候，少年带着他的侄儿前来参谒。少年以一块上好的白玉奉献尊者，作为求法的供养，他的侄儿供养尊者半两黄金。但密勒日巴不肯接受。那时日罗札哇喇嘛正在郑区修建一所尊胜顶髻佛母的宝塔，密勒日巴就对他俩说道：「对我而言，你们叔侄俩的这份供养，实在是不需要的，你们可以把它供养给日罗札哇，请他传给你们灌顶，然后回来我再传给你们实修的口诀。」于是尊者就亲自为他俩引见日罗札哇。他俩于是祈求上乐金刚的全部灌顶。日罗札哇就传授了他二人外灌尊胜佛母法和「米如生哈长寿法」之仪轨和念诵，以及圣不空成就佛修法；又传内灌上乐金刚七字真言修法；师传至尊佛母法，和咕噜咕咧佛母法。以后（在修塔完毕后）他二人就护送日罗札哇到萨迦去。从萨迦回来以后，少年就和密勒日巴一起继续住了五年。其间，尊者将闻名遐迩的那诺巴六种成就法，和梅纪巴大师所传之大手印修法，以及其他各种口诀，全部无遗的传授给他。这少年原来的名字叫做打尔马网秀下哇，尊者为之更名为寂光惹巴（惹巴依哇哦）。他从前浮沉于世法之时，是一个贪心和色欲极大的人，学佛以后，其心完全舍离世间。在尊者前发下重誓：终生只着一衫步衣，不穿皮制的靴子，永远不回家乡，永不贮存超过二日之食粮。他这样坚毅的修持下去，不久产生善妙的觉受。密勒日巴非常高兴。一天，特别为他唱了下面这首歌：

「敬礼善妙诸上师，噫戏！嘎居修传承，悲心流出大加持，
马尔巴密勒之口诀，具足无边之神力！
吾子寂光具精进，坚毅修持耐劳苦。佛母空行加持故，觉受证悟速疾生。
子欲修行臻究竟，应舍无义之闲谈，断除偏执己宗见。
直心处人无奉承，常住无人山谷处，远离恶友及奴仆，恒常孤隐独自居。
莫思为人作上师，恒处卑下勤修持，不可急求觉证生！
一日活命一日修，长远修行直至死！
不究语言及文字，专习耳传之口诀。
汝欲自得真利益，应舍语文矢志修！」

寂光惹巴问道：「尊者曾说，如果只求佛法的知解，而不去实际的修持，会误入歧途的，这是什么意思呢？」密勒日巴说道：「一个人如果只学得佛法的（比量）知解，他就很难全心全意的去舍弃今生的一切，同时他也不能确知佛法之精要处，因此就会走入歧途。若能依持马尔巴传承的宗风，他就不会走入歧途，因为我们是不讲究语言文字的佛法，而专门着重实际修持的。且听此歌，为汝解说：

「敬礼善妙上师前。」

能说善道之法师，辩论机诈悍如狂人，肆意乱说无畏忌。
睡时骄慢似王侯，行时傲步似鞑鞞，此等博学之法师，易生障碍入歧途！
三界众生迷六道，由贪业故入歧途！声闻自利小乘人，执寂灭乐入歧途！
博学多闻善知识，为衣食忙入歧途！讲经说法之和尚，迷文字域入歧途！
外表庄严之比丘，威仪虚伪入歧途！瑜伽行者大修士，陷疯狂境入歧途！
修持多年大行者，突生断见入歧途！人若无识乏慧眼，各种错谬歧途生！
口传空行有誓语，誓死佑护修行者！汝若自疑入歧途，应知此念乃魔使！
我子寂光小惹巴，汝岂可能入迷途？
若入歧途成笑柄！
汝应速断诸疑惑，专心一意勤修持；手握精要妙法诀，若入歧途无真理！
子兮应舍文字法，一心修行求果证！

寂光惹巴听了此歌后，就舍弃了在语言文字中去追寻佛法的努力，和尊者住在一起，在衣食极端贫困的情况下，专心一意的修行。

一天，寂光惹巴的昔日好友前来拜访，他看见寂光惹巴在衣食不全，一贫如洗的情况下修行，不觉心中十分惨然，对他说道：「打马网秀，我我的好友啊！你本来是一个巨富人家的骄生子，现在竟变成像一个无衣无食的穷苦老头子了！这是何苦来呢？」

寂光惹巴以歌答道：

「至尊上师之佛陀，为我父母作福田。亲属朋友轮回因，我今于彼皆舍离。
如佛上师作法友，独居修行善业增，三四行者聚一处，必扯闲话瞎聊天，
故应勤修独自居。
上师口中一句诀，能抵百千之法本！学经过多我慢因，言诠佛法我舍离！
山崖穴洞师佛前，我有资身之依靠，财富丰饶贪欲因，是故我弃舍家园。
居无定所悚师佛前，为我增信积福处，仆从众多烦恼因，
我弃眷属断轮回。」

他的朋友听了此歌以后，不由生起了极大的信心，就供养了他许多的道粮。密勒日巴见了非常高兴，在他圆寂以前，一直带着寂光惹巴作他的徒仆，并且把一切密法口诀，都传给他，将道上的觉受证解之各种怀疑和歧途，也向他详细解释清楚，予以彻底断惑。

寂光惹巴的侄子，未能成为一个布衣行者，因此尊者略为不快！他的名字叫做连赞桑结加，以后他在雅龙的坟场附近造了一所小庙，就住在该庙中。

寂光惹巴在尊者涅槃以后，在帕触的果龙面去的山穴中修行。最后于道地之证悟臻究竟。在修持的穴洞中，常以神通随意出入石壁，无有滞碍，在临终时，并即此肉身，往生空行净土。

这是万银溪水源河畔（去咪哦崩）遇见寂光惹巴的故事。

本 篇 注 解

榭此水名，本篇简译作银溪或银河。藏文此处作：去咪哦崩，其意义，可能是水源万银溪。

柳此处密勒日巴清楚的显示，在未遇马尔巴以前，曾广学旧教，或宁玛派（中国过去称为红教）之法。嘎居派后期，几乎与红教合流。此二派见行相似之处甚多，渊源亦甚长也。

栈诛法红黑曜--藏文作 Drag • sNags • dMar • Nag • 据云，此红教诛法极为猛烈，轻易不用也。

梲耳传四河--耳传即嘎居派，四河则不知何指，可能指四部密法，但又不像。冈波巴后，嘎居派分四大宗及八小派，故四河经常指四大派而言，但使时冈波巴尚未遇密勒日巴，四大宗亦未形成，故绝对不是指四大宗而言。

梁原文作刀剑地狱。

振三种修观，可能指：身、口、意之修观方便。

梧二门口诀，可能指：起、正分之口诀。

程三种要时，可能指：醒时、睡时或梦时。以上三个注释，皆颇难确定其所指，盖密法中，以数目字而代表之修观法实在太多，及不定故也。

楮三种修要，不知何指。

榧合等三要--人临终时，业气自然入中脉，而引生死有之法身光明。在法身光明出现以前，有所谓：现、增、得等境界，此时因业气入中脉故，可使业气有：入、消、合等次第之修法转变，此基础，必需在生前修拙火，及光明、幻化成就，乃能有效也。此处所谓合等三要，大概指此。

梲忿怒母--拙火之另一种译名。

榘密乘之人，为了达成平等无畏之觉受，常在坟场或尸林中修持。

榖西藏人随身皆带一小便刀，以作切肉，切菜，割绳种种用途，几乎每人必有一把，随时不离身也。

稀亦即具足种性资格之修密宗之女性，于无上密部，第三灌，修双运法时，所必需之伴侣也。

根各种红、白--此处所谓红、白因素，实即阴阳也。中国儒道二家，皆以阴阳来表示宇宙间之二大原动力。密宗则以红、白表示之。红者为拙火，为阳，居于脐下而升于顶上；白者，表阴，居与顶，而其势下降。二者会合于心轮，而开显法身光明。

柳无分别心，此处只密乘之离净垢、等善恶、齐生死之种种越乎常轨之行为。

棒四喜--此即拙火成就法中，明点由中脉生降时，所生之四喜乐，即第一、第二、第三、第四喜。或名：初喜、上喜、离喜及俱生喜。此四喜生时，极易配合四空之生起，故又常连称为：四空四喜。

黍咎巴为西藏人民之主要食粮，是一种炒熟之大麦粉，冲水或茶，成团状而食之。

奎无上密部之断除净垢分别妄想之方法之一，是用人类所认为最污秽之液体，如涎、尿、痰、汗等，以为供佛之清净甘露，称之为五甘露，皆人身体所分泌之物也。

裙耳传，即口授传承，或嘎居派，汉土以前，多称之为白教。

捍辩论机诈--西藏佛学，承袭印度后期佛学之重逻辑，及语意名词之严格定义，而发扬其精密之佛学。因此而发展了论辩佛学之种种轨则及风仪。其论辩精微，剖理深入，比拟世界任何哲学，皆毫无逊色。其辩论某一佛学问题时，皆用口说，极少笔之于书。且立破双方每一句话，皆必需为一因明之比量，极为严格，由极为快速。极复杂之思想及论理，皆由一简单之因明『量』句，充分的表视明白。但立破双方皆要打倒对方，所以渐渐发展成为一种『破敌』之论辩技巧，而丧失推求真理之精神！此其流弊一失也。又因双方出语皆用简明之『因明量』而表出，所以极快。一二分钟内，已经论战了十几回合，此时为求胜故，双方用种种技巧，和『机诈』；用迂回、埋伏、密击、假退等方法，而诱使对方堕于负地。萨迦派祖师，于因明极善巧，为辩论学创其始，白教后期，略继之。黄教则更发扬广大，全力宏传此『辩论式之佛学』矣。

棟居无定所--西藏瑜伽行者之宗风，是尽量不常住在某一定处，通常只住一二年，或数月于某处，然后就迁疑至另一处，这样就可避免贪执某一处所，和所接触之人们。因此在密勒歌集中，我们看见密勒日巴常常行脚，改变其住处。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

若执著此生，则非修行者；
若执著世间，则无出离心；
执著己目的，不具菩提心；
当执著生起，正见已丧失。

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Fri, 30 May 1997 05:15:43 GMT

标题: 第十八篇 藤杖之歌

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <338f6223.205639@news.silkera.net>

组织: 铜色吉祥山

第十八篇 藤杖之歌

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴没有任何财物，他的一切所有都系在他的一柄藤制的手杖中。一天，密勒日巴手拿藤杖，带着赛文惹巴出外乞食，来到剑谷河边的一座紧闭的古堡前。他们发现那里除了一个老太婆以外，其他什么也没有。密勒日巴就向她乞食。老太婆说道：「我是一个一无所有的老乞婆。外面田地的那一边，有一座大堡，名叫雁总。那里住有一个有前人叫做菩提炽。今天他正要在田里撒布种子。你们到他那里化缘，他一定会供养你们的。」

尊者父子俩二人就依嘱前往，果然看见这位富人正在一所贮藏种子的仓房中，坐在凳子上休息。密勒日巴对他说道：「施主啊！听说你非常富有，所以今早要向你化点食物吃。」那人说道：「饮食倒是可以供养你们的。但是如果你们是真正的瑜伽行者，就应该能够把眼见的任何外境作为比喻，立即宣说法要。现在就请你们用我这块田地为喻，唱一首法歌吧！」

于是尊者和赛文惹巴二人同时唱道：

「此堡雁总之富人，骄慢施主请谛听。

春季三月农事忙，西藏人人勤稼穡；行者我亦作耕种：

根因烦恼土地上，施肥净信与加行栈，以五甘露作浸润。
我以明睿之智慧，遍撒无惑之麦种，妥备无二之壮牛，缚以智慧之犁锄，
用三昧耶作鼻绳，以无散乱为犁柄，勇猛精进作皮鞭，善巧方便为腰带，
菩提嫩芽茁然生，丰盈收获自成熟。

汝辈世人勤稼禾，我惟勤植无坏果，你我秋收孰富足？
谁得究竟大利益？汝应详究作比较！

今以农耕作譬喻，应汝所请作此歌。
汝心闻此应快乐，速积资粮作自利！

那富人说道：「瑜伽行者啊！你手中拿着的这根藤杖是什么标记呢？
是孩童的玩具吗？还是疯子的戏物呢？有什么意义吗？请你解释一下吧！」

为答其问，尊者歌道：

「富人施主问题多，今答汝问凝神听。

汝知我是何人耶？我乃密勒日巴也！
我本苦行瑜伽士，具坚毅力大修士，游行四方行道者。
我此手中长藤杖，初本生长巨崖傍，后被镰刀所斩断，终成降伏野牛棒。
南国蒙境输入此，用来捐挑佛经藏。辗转漫游各商镇，终由信徒供我手。
此杖殊胜汝知否？汝若不知凝神听：

藤根巨头被斩断，断绝轮回之根也。藤尖尾端被截绝，断舍惑误之兆也。
藤杖长量恰二肘，佛子悲智二德也。此杖坚牢具弹性，心性本来清静也。
杖身涂油放光彩，能得心性自在也。此杖笔直极坚韧，象徵无谬修持也。
杖上满布诸花纹，菩提道上庄严也。杖身上下有四段，光大四无量心也。
杖上三处有三节，本来三身圆满也。此杖颜色无改变，法性本来无易也。
杖身团团似圆柱，象徵法性离戏也。杖本洁白有光泽，无垢法身之兆也。
杖身内部有空隙，表示诸法皆空也。杖身有一大痣点，
法性惟一明点也杼。

杖上零散有黑瘢，象徵西藏瑜伽士，能有少许妄念也！
杖藤本来出贵种，如法修持之兆也。此杖美观悦人意，徒众具信之兆也。
杖端镶以铁护金，此表修士常行脚，漫访群山茅蓬也。
杖柄包以赤铜把，空行摄受之兆也。杖尖装置铁橛钉，行者坚毅之兆也。
杖身画以红铜环，功德内增之兆也。
夏章（？）庄严饰杖上，行者心意调柔也。
鞭绳二束合为一，双融之道成就也。
母子鞭绳（？）相合者，亲见三身之兆也。
节骨装饰杖身，行者漫游山川也。打火皮包梁系杖上，

显境皆成友伴也。

洁白海螺振系杖身，法轮妙转之兆也。褴褛兽皮系杖上，心中无惭无惧也。

杖上系有一明镜，内放证量光明也。锋利小刀系杖上，斩断烦恼刺痛也。杖上有一水晶石，清净习气垢染也。象牙小练系杖上，心忆传承上师也。小铃串练挂仗身，我名将震十分也，红白毛绳系杖体，徒子众多围绕也。此杖持我行者手，降伏恶人之兆也。

汝询此杖各物体，诚信善根之兆也。你我今日得相遇，前生愿生所致也。我此白杖表法歌，今日特为人天作，事事物物归佛法，应于正教生净信。愿汝长时得安乐，安稳入道修正法。』

尊者唱毕这首白杖表法曲后，那富人生起了殊胜的信心，立即向尊者顶礼，头面礼足，然后向尊者说道：「在我未死以前，希望你能长期住在敝舍作我的供养福田。」

密勒师徒二人只应允居留七日，决不多住。对他说道：「我不会成为你们这些世俗人的终身供养福田的。」（七日之后，）二人就开始离去。施主就对密勒日巴说道：「尊者一定要离去，我也是留不住的。请在未走以前把您在修行中所得的证悟，赐示二、三句好吗？」

为酬其请，尊者师徒二人同时歌道：

「具信施主请谛听，汝虽富有骄慢重。谈法容易实修难。
汝辈迷惘世间人，有暇之时心希望，自言『我必修佛法』！
蹉跎不觉岁月逝，法尚未修无常至！是故修法应即时！」

嶺崖山泉所出水，清凉能治黄胆病，此惟山禽能饮之，平常家畜不能及。
天降钢金栴所炼刃，能摧顽敌势披靡，此惟大将能挥舞，平常小卒不能及。

天人长寿之甘露，能益人体补精华，龙树大师乃能饮，普通行者不能及。
金匣宝藏甚稀有，能除贫穷及困厄，此是月光天子物，平常百姓不能及。
大海深底有珠宝，能满众愿与予求，安乐龙王能享有，世间凡人不能及。
兜率天宫之宝殿，美妙幻奇甚庄严，无着大师能观赏，世俗凡人不能见。
六益妙药具大力，能治冷热诸疾病，此惟口檀宝树果，普通树木不能结。
十善白业感因果，能生善趣获福报，有信心者乃能行，罪重之人无自在。
噶举上师之口诀，能令行者证菩提，此惟有缘乃能成，无宿根者不能及。
如宝耳传之妙诀，使人即身成佛位，坚毅之人乃能成，散逸如汝不堪能！
丰盛饮食作供养，能除穷困之果报，汝明达士能为之，吝啬之人不能行。
慷慨布施诸财物，能令施者心满足，富人如汝能行之，多数富户不能行。

瑜伽行者我密勒，随行赛文惹巴徒，与汝雁总程富施主，
七日共住于一屋，此为宿愿所感召，而今缘毕我离去；
我今发愿祝施主，以及家人眷属众，长寿无病得安乐。』

密勒日巴继续说道：「你供养我食物，我为你说法，大家共住一处若干日，这个因缘非常重要。深心至诚的对三宝恒起净信，即是替未来开显自己的俱生法身种下了善因。如果仅是为了结缘是不用宣说许多法要或时常亲近的。心具诚信种子，外增增上顺缘，则虽仅有须臾之遇合，但由善愿感召之力，以后我们必能再次相遇。我再重述一遍，信仰和向往佛法之心是最重要的。现在的人，因为自己不积福德，所以就只能看见别人外表之各种微小的过失，却看不见别人内面之种种功德。你若有至诚的信心，我俩距离的远近是无关紧要的。双方如果太亲近，接触太多，自然而然就会引生许多不快和误解。据我观察，你现在尚不能真正的去修学佛法，倒不如努力培植善根习气为佳。我将为你发下善愿，你也应该时常向我殷重祈祷。如果今生于信心和善行能持守不变，来生必能投生至超胜之处，福德受用皆能圆满。修持佛法何必访游多处？如果随时都看见别人的行为皆是坏的，自己就会变得颠倒痴迷和极端紧张。其实世人对别人的判断大都是主观的。只要有积善向法之心，热诚的去布施一个乞丐也很够了。这些都是对你有益的开示，应该谨记。我的行径你是很难仿效的。狮子跳跃处如果狐狸也要去试跳，就会把腰骨跌断。像我这样修行的方式，大多数的学佛人是很难办到的。但你却不可因此对他们的信心有所变更。」说毕，尊者师徒就离开该地向别处游方去了。

他们来到一处城镇，遇见一位密宗的法师问他俩道：「瑜伽行者啊！你们是从那里来的呀？从你们的风仪看起来，你们好似具有清净的见解和修持似的。同时你们又能以无差别心去乞食，所以必定具有增益修行的妙诀，不知可以告诉我吗？」

尊者说道：「你自己是否有见、行、修的行持和经验呢？如果没有，我对你说了也是枉然；因为你不会了解的。倒不如我们结一个善缘，今天早上你供养我们一些食物吧。」

那密宗法师说道：「当然我会供养你们食物的。但我自己也是一个密宗的法师，对密法亦有一些了解。依照我们宗派中所传的见、行、修是这样行持的……。」于是他就予以详细的解说了一番。然后向尊者道：「我刚才所说的与你所知的是否相符呢？」

尊者回答道：「真正要学密宗，必须先畏惧轮回诸苦，从心底深处根本舍弃此生的一切！对疾速的取证菩提具有极大的意乐和努力；同时还要依止一个具相的上师，切实依着他的训示，心无旁骛的去修行。否则是不会有结果的。如果你的心仍是为了满足此世的欲乐而依着白纸黑字来照本宣科的讲说见、行、修，你就会走入歧途了。听我歌曰：

「谛听谛听！大法师！

心若不能舍此世，亦复不行利生事，轮涅一味未得证，仅依经书之黑字，冒行无上密乘行，必为八法所驱使！

口说离边双融见，能免堕入四边耶榷？
此心若不实修持，能脱执相之魔耶？仅具大乐之三昧，能离贪着自在耶？
身口不具加持力，能脱有相法缚耶？观诸外显皆上师，明体能不散乱耶？
密咒象徵而表法，法无可表能示耶？自心本来极清净，果能不杂造作耶？
未得上师之许可，能避放逸散乱耶？
为满此世诸欲乐，所作各种之事业，宁非魔鬼障难耶？
若非传承具加持，圆满具足见行修，易陷诸魔邪诱网！

解脱生死甚艰难！

故应皈依胜传承，心舍私欲一心修！

那密宗法师听了此歌后，对尊者生起了殊胜的信心。心中真实的感到非常羞愧。立即向尊者头面礼足顶礼多次，迎请尊者入室，恭敬承事圆满供养。然后他就祈请尊者摄受他为徒仆。尊者知道他确是个有缘之弟子，就收他为徒；带他到拉息雪山去修行。在拉息雪山传给他灌顶及各种口诀，使其成熟解脱。以后他就成为尊者「心子」之一，名叫雁总顿巴降曲加波。

这是剑谷遇见雁总顿巴的故事椽。

本 篇 注 解

榷尊者父子--西藏称师徒之关系常用父子或主仆来表示。

柳此处二人同时唱歌并非同唱一样的辞句。事前并无准备，歌词亦临时自然唱出，岂能一样？实情是一人主唱，另一人只是一旁助唱帮腔而已。

栈加行--密宗之准备性的初步修行，以为起、正分或大手印之修法作为前行准备基础之工作。普通有四种，所谓四加行是也：

湊十万大礼拜。

湊十万上师咒。

湊十万金刚萨口百字咒以忏罪。

湊十万供养曼陀罗或曼达。

椽惟一明点--藏文 THig • Le • NYag • gCig；明点一词在密宗经典之用法

极端复杂。普通明点指人身之精液及内分泌。但明点亦用于形而上学之观念上。如此处所谓之惟一明点，或普一明点，则指法界一味之体性，即是法身之义。法身在显教般若而言，即指诸法空性之理。此处则法身被称惟一明点，则是强调空有不二之『有』边的秘密性能。此亦密宗诠释般若时用一种『密中密』的语句之一例也。

梁打火皮包--西藏过去无火柴，取火皆用打火石及火种燃棉。故瑜伽行者皆随身带有打火包，可以随时生火。

振海螺--密宗仪轨中偶而亦用海螺。吹之发声，以为召唤山神，或作为音乐之一种，供养本尊佛之用。

栝天降钢金--流星堕地时带来之特种金属，藏人亦知用以炼刀剑，远较普通钢铁为佳。

程原文作剑谷雁总，此处省去剑谷二字。

楛此处藏文之义颇不易解。姑就已意述之。

脛四边--亦即中观般若所破之四边见：有见、无见、非有非无见、亦有亦无见。

梲雁顿总巴并非本篇前段的菩提炽。前后两段实际上是两个故事。但此篇内容却以『藤杖之歌』为主。在全书的类别中，则属于密勒日巴调解人间弟子之一则，所以原文称『这是遇见雁顿总巴的故事』。

OmMaNiPadMeHung
平错旦曾 合十

「舍自爱他的菩提心是圆满证悟的最好方法。优先考虑他人，将胜利与益处荣归他人，自己承担失败。」

发信人: nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期: Sat, 31 May 1997 04:09:13 GMT

标题: 第十九篇 廿一种心要曲

信群: tw.bbs.soc.religion.buddhism, tw.bbs.soc.religion 看板:

代号: <3393a2a0.312358@news.silkera.net>

组织: 铜色吉祥山

敬礼上师。

尊者密勒日巴在拉息雪山静居时，一天夜晚梦见一个众宝庄严身着骨饰的美丽少女，前来对他说道：「瑜伽行者密勒日巴啊！你一定要遵照上师的训示立即到笛色雪山去修行。途中，你将遇到一个与你有缘的弟子，你要好好的摄受他！」说毕不见。尊者醒来后，心中自忖道：「这是本尊空行母叫我依照上师叮嘱的开示。既然有此授记，我应立即起身前去。」

从拉息到笛色的途中，在雅龙的觉打地方，一位名叫当巴交普的（青年）前来朝谒尊者。然后迎请尊者到他的家中。他为尊者召集了一个盛大的会供宴会，邀请了许多客人参加。宴会中，当巴交普启禀尊者道：「为了与会的大众，恭请尊者把心得的妙法对我们开示一下，使所有的人都能了解学佛人所必须知道的根本法要，不知可否？」

为酬其请，尊者即为与会大众唱了一首「廿一种心要曲」：

「秘密真言方便道，是为法门之心要；
上师口传之妙诀，是为修行之心要；
本身具足精进力，是为行持之心要；
此三心要应知悉。

命气令入精枢处榭，意入心性广体中，自心契入大自在，
入之三要应知悉。

依上师教能成就，自心所求自然得，利他事业任运成，此三圆成应知悉。
妖魔外障尽消除，烦恼内障自寂灭，百千疾病不侵身，此三宁寂应知悉。
善引经典之法句，善答徒众之询问，善知自心之实相，此三善巧应知悉。
一见喜乐无体性，二见诸显赤裸空，三见诸法离言诠，此三善见应知悉。
一合众人之集会，二合受用之集会，三合空行之集会，此三会集应知悉。

此心要法二十一，我由定慧证量得，学佛之人应重视。
特于吾传弟子众，极应珍重善受持。
一切法缘及所需，圆满具足百难一，是故解脱甚艰难。
难中又难诚如是，努力奋斗终能克！

尊者于是摄受当巴交普为徒，带他回去。然后就传以灌顶及口诀。他依法修持终于得到究竟之觉受和证解，以后他就成为尊者之出家柳众中的「亲近弟子」之一。

这是尊者遇见当巴交普的故事。

本 篇 注 解

斡命气即根本气，密宗行人于修习圆满次第或正分之时，于全身各气得自在后，则能令命气入中脉。此处之所谓精枢处大概指中脉之各轮，特别是心轮。此与大手印空性相应故也。

柳原文有「出家修行人」之字样：sTon • sGom • 之 sTon • 通常指 sTon • Pa（出家人、和尚、或法师）。故本故事未详言当巴交普出家之因缘，想系后来出家。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「舍自爱他的菩提心是圆满证悟的最好方法。优先考虑他人，将胜利与益处荣归他人，自己承担失败。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Sat, 31 May 1997 09:56:13 GMT

标题：第二十篇 无常八喻曲

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<338ff579.439674@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第二十篇 无常八喻曲

译者:张澄基

尊者密勒日巴依授记之嘱，带领几个徒弟前往笛色雪山去修行。当他们行至罗哦湖的时候，有一个弟子假装害了病不能前行，大家只好停下来。那时正是夏天，尊者就住在罗哦上区随缘说法。直至秋季的时候才继续旅程到笛色去。男女施主多人簇拥着尊者师徒一直送到某一个山顶上。然后大家向尊者顶礼、绕行多次。他们对尊者说道：「我们以后也不知道还有无机会再能见到您。请您为我们唱一首歌，开示法要吧！」

为酬其请，尊者就唱了一首「瑜伽行者之歌」：

「我乃西藏一行者，密勒日巴是我名，闻思虽瘠口诀丰，心虽谦微坚毅大，平日睡少修持多。知一而能知一切，一切所知归摄一，堪称实相之专家。

床小舒倦能随意，衣单身暖乐怡怡。
少食能饱无饥饿，大瑜伽士所仰止，具信徒众时围绕，生死怖畏作依怙。
我于乡国无贪恋，随意遨游无定处，随意所行无顾虑，无视世俗之礼仪。
于世财物无贪执，食物净秽如一味，烦恼刺痛极微小，声名美誉不关心。
早离能所心境执，已解涅槃之死结。
孤苦衰残老迈人，我常慰藉为友伴；活泼如猴众顽童，我常伴彼作嬉戏。
瑜伽行者我密勒，随意漫游天下去，愿汝人天皆欢喜，身体康健无疾病。」

徒众们听了说道：「尊者的行素可以如此，但我们这些徒众弟子们应该怎样去做才好呢？」

密勒日巴答道：「若能深观浸思于一切法无常的事实和道理，才能真正的学道。」随即唱了一首「无常八喻曲」：

「来此施主及徒众，汝等决心学佛耶？深心生起净信耶？
若欲信心不退转，应思此歌之权教，心自思惟深忆念。」

我今引用外境喻，宣说诸法无常义：
金色绘画之佛像，碧绿如玉之鲜花，高谷汹涌之涧流，谷底稻田之米实，
长匹丝织之锦缎，贵重价昂之珠宝，初三上弦之新月，心所疼爱之幼子，
以此八喻说无常。昔日无人做此说，故应细听善思惟，否则不能解其义。

金色佛像终消褪，此即无常之表徵，诸法幻化不可持，念此心自向佛法！
绿色鲜花如碧玉，终被寒霜冻折死，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！
高谷流涧浪汹涌，流至平原缓无力，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！
低洼之处有稻田，稻秆终被镰刀割，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！
长匹锦缎极耀目，终被无情利剪裁，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！
勤聚财宝终弃捐，此即无常之表徵，诸法幻化不可持，念此心自向佛法！
初三新月甚清丽，不久老大形猥残，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！
如宝幼儿极可爱，突遭逆缘竟夭折，此即无常幻化徵，念此心自向佛法！

我此八喻无常歌，汝辈弟子应受持。嗟呼世间之俗务，永无完结终了时！
故应决心舍一切，专志一意修佛法！若念未来时日多，突然命终无常至！
何日死来不可知，念此心自向佛法！」

大家听了都生起极大的信心，齐向尊者恭敬顶礼，许多人都感动得流下泪来。当时有三个少年同时恳请尊者摄受他们为徒仆，带着他们去修行。尊者就唱了一首「十种艰难曲」：

「心无慈悲之行者，降伏恶人甚艰难。法心未生之和尚，安乐享用甚艰难。
不具坚毅之修士，产生觉受甚艰难。不守戒律之僧侣，难获供养与承事。
不持密戒学密者，难获咒力予加持。悭吝所缚之施主，难获慨施之美名。
狂行粗鲁瑜伽士，契合因缘甚艰难。不念因果之学人，通达空性甚艰难。
不慢佛法之比丘，还俗谋生甚艰难。」

汝等惯宠富家子，信心雀跃虽暂生，长远自在甚艰难。

目前学佛似火急，不久心生深懊悔！

宿愿所感有此会，因果感召不坏故，你我后会仍有期。

行者密勒言不虚，愿汝得福并吉祥，身离疾病与伤害，长寿绵延无障碍，
师徒不久得重遇。

我今漫游十方去，汝等各自返家园。]

他们都痛哭失声，紧握尊者的衣服不肯放手；顶礼尊足，绕行多次，最后发下善愿方才离去。但三人中最年轻的一个却继续坚决的祈求尊者不肯放弃。尊者悯其至诚，就收他为徒仆，带他到笛色雪山去修行，传以灌顶和口诀使之成熟解脱。以后他就成为尊者的「亲近弟子」之一，名为卡琼惹巴。

这是在迪色的旅途中之山顶上，（送行群众中）遇见卡琼惹巴的故事。

。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Mon, 02 Jun 1997 06:06:08 GMT

标题：第廿一篇 学道需及时的开口

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<3397622d.292255@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第廿一篇 学道需及时的开示

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴带领着他的几个弟子于秋季某月上旬行至布省几通。其时该处有许多人在聚会。尊者对他们说道：「施主们啊！请给我们这些瑜伽行者们一些食物吧。」人群中有一个饰满珠宝（身着）天青色褂（服装）的少女说道：「瑜伽行者啊！你的父母是谁？住在何处？有无妻子？你自己是怎样的一个人物？请你告诉我好吗？」

她这样的详细询问尊者。尊者以歌答曰：

「敬礼大德诸上师，祈以慈悲赐加持。

普贤如来是我父，善生佛母是我母，闻思胜王是我兄，
光明灯耀我舅姑，我妹诚信极美丽，本来智慧为密友，我有一子号明体，
我有经卷宇宙体，心气雄驹立跨下，卫藏各地有施主，我乃珍宝小白塔，
讴歌从不预演习。

今以明语答汝问，汝宜凝神仔细听。

我父普贤胜如来，赐我见行之资财，我心自无世间欲。
我母慈悲号善生，以妙口诀为哺乳，修行饥渴得远离。
兄长闻思胜王长，赐我方便智慧剑，内外法疑皆断绝。
光明灯耀舅姑者，示我自心之明镜，习气垢染得清涤。
我妹诚信美貌女，为我解开悭吝结，财宝可有亦可无，有财亦不知吝惜。
本来智慧为密友，伴我常作无二行，从无忿怒争吵事。
吾子明体具堪能，荷担如来家业者，垂涕顽童焉能比？
我有经典宇宙体，示我明达表法相，何用黑字经典为？
跨下心气之雄驹，载我任游欲往处，何用血肉凡马为？
卫藏四边有施主，时至自然供养至，何用贮粮与节用栈？
上师是我依止处，三宝是我供养塔，我行白法故身白，烦恼微渺故名小，
是故我名小白塔！

少女说道：「您说的法真是稀有难得，除了这些以外，您是否还有世间的伴侣，亲眷和资财呢？」

密勒日巴以歌答道：

「我于世间细观察，综得如下之结论：

世事初时甚悦乐，继而受挫得教训，终陷魔鬼之牢狱，是故舍弃此浊世。

我于伴侣作观察，

初时喜悦如天女，继而狰狞忿怒母，终成可怖之魔鬼，故舍世间之妻侣。

我于子侄作观察，
初时可爱似天子，继成四邻争吵因，终为怨仇讨债人，故舍世间之子侄。

我于钱财作观察，
初时钱财似珍宝，继而彼缚为奴隶，终如采花之蜜蜂，尽失所有白辛勤，
故舍钱财如敝屣，心向佛法广布施。

如是观察如是行，死时心安无悔恨。】

少女听了此歌，不由生起净信，立即恭请尊者师徒到她家中去，供养承事不遗余力。她向尊者求得法诀后即开始修观，终得入道。

此后，尊者师徒在摺则雪山静修之时，一天，来了许多朝谒的徒众。其中有一位出身贵族的少年，对尊者有极强的信心，他启禀尊者道：「尊者的一切言行都实在甚难稀有。现在请您向我们开示一个行、住、坐、卧，随时随地可以修持的法要吧！」

随酬其请，尊者歌道：

「来此聚会诸信徒，听我歌此心要曲：

当汝起步行路时，应摄外显归道用，六识法尔自解脱，此乃行路心要也。
有事无事坐下时，应将身心齐放松，无整宽坦安适住，此乃坐时心要也。
当汝卧倒入睡时，将心契入平等性，于光明中而安眠，此乃睡时心要也。
当汝食物用餐时，应住空性离能所，舍二取境而服食，此乃食之精要也。
当汝举杯饮水时，应吸方便智慧露，汨汨不断而饮之，此乃饮时心要也。

行住坐卧观自心，禅定无有出入也。】

众人听了说道：「我们不知道怎样去修观这种（深奥的）法要，那些能够修持此法的人，真是幸运啊！」

密勒日巴说道：「你们说不会修观此法，就表示自己先放弃了！这正是不能修持的徵兆。只要自己肯去实际修持，锲而不舍，绝对没有不会的。如果能修持此法，就能得到这样的功德和利益：

「有为肉身似宝瓶，内藏俱生之佛身，若知点燃光明灯，内外齐明法身显。
轮回妄念之室中，内藏雏鹰菩提心，展开智慧方便翅，即能翱翔大觉天。
自身佛陀雪山中，内藏神识之幼狮，六识离执而修观，即能超越轮涅道。
无明轮回大海中，浮沉六道有行商，三身船筏若不舍，必于苦浪得解脱。
五毒妄念之房中，藏有恶盗障解脱，若能紧持方便绳，必能超离诸怖畏。
广大法身似虚空，内藏无价如意宝，若能修持不散乱，必得三身之佛界。
三界轮回城镇中，藏有锁练缚六道，依师法诀解彼结，必能解脱离生死。
上师贵重过珍宝，口诀妙泉出生处，诚信无疲饮彼水，必解罪障之饥渴。」

徒众听了此歌，都生起了净信，随即辞去。但那位贵族少年，却决心一定要跟随尊者去学法，心中坚决存着这个念头返回家中。

尊者师徒们在许多人天的承事供养中，身心愉快的一直住到春季的最后一个月，才起程到笛色去，将要起身时，前次来谒的徒众们特来迎请尊者，为尊者师徒设下一个盛大的宴会。宴席上，那个贵足青年对尊者说道：「师傅啊！你们修行人中，有所谓见、行、修、果之术语。请您把亲自所经验到的有关见、行、修、果之决定了悟对我们开示一下，好么？」

密勒日巴以歌答道：

「当我洞悉空见时，外显诸相自解脱，自他二分无复存，见地无依亦无执。
能持修观自体时，善恶诸相皆解脱，苦乐二者齐消灭，修观远离诸觉受。
能持行之自体时，亲疏爱怨自解脱，贪瞋法尔自寂灭，正行远离诸贪着。
果之自相解脱时，轮回诸相亦解脱，取舍二者皆寂灭，果位无希亦无惧。」

少年说道：「师傅啊！我是决心要学佛的，但是父母和亲戚们都不准许。所以直到现在能未能放下一切来学佛。现在我要再向父母请求，还要请您收容我为徒！」

尊者说道：「一个真正想修学佛法得人，只要一思念生死轮回之苦痛和过患，自己立刻就能决定自己的前途。绝不需要请求他人的准许，如果要顾忌到别人的意向或情面，那是决学不成佛的！且听我这首歌吧：

「信士若欲学佛法，必绝情面断然行！
如若顾忌他人意，岂能放下学佛哉？！
不能离贪行乞食，贪求恭敬与供养，岂能真正学佛耶？
若不知足舍远虑，勤聚财宝与资具，岂能真正学佛耶？
不证离言之妙义，口说言诠有何用？
不悟离喻之真理，文字千篇有何益？
若不舍弃恶友伴，如何脱离诸苦痛？
不能摄苦归入道，一味躲避有何用？
不知妄念即法身，一味对治有何用？
不舍各种诸作业，勤求满足有何用？
不断贪着与琐务，空想成就有何用？
若不立断鼓勇猛，『将来修行』有何用？
若不立即求解脱，空想缘至有何用？
若不即时调自心，『以后再修』有何用？
若不当下立了断，『以后再作』有何用？
若不即时断疑惑，『以后再说』有何用？」

少年听了极为感动。于是下了决心，立即放下一切，专志学佛。他的父母也因此准许了他。尊者亦收留他为徒，传以灌顶和口诀使之成熟解脱

。以后他就成为尊者的「亲近弟子」之一，名叫哦岗惹巴打玛网述。

以上是尊者在布省遇见打玛网述的故事。

本 篇 注 解

栴藏文此处若直译则是「天青色的少女」，此处大概是指衣着为天青色，而不是人之容貌为天青色的。

柳此处以譬喻而说法，有时用物喻，有时用人喻。人喻中有泛指及专指，故极不一致。如：普贤王如来则为专用名词，因为普贤王如来乃红教所指之本初佛，为学密人众所周知者。但善生佛母（nGro • wa • bSur • Po •）是否为一专用名词（Proper noun），则不得知。

栈此处直译则是：「何用把咎巴口袋用力压紧」，盖藏人出们以皮袋盛咎巴，压得越紧，自然携带得越多。此处无法直译，只能取其意而已。但此处原句极富西藏民俗之本地风光，若能直译则更能表达原文之风味，此为译密勒歌集之种种困难的一种，这类情况很多，特借此例为读者说明译事之难也。

OmMaNiPadMeHung
平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Wed, 04 Jun 1997 17:47:29 GMT

标题：第廿二篇 笛色雪山降伏外道的故事

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<33a0a9cb.703314@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第廿二篇 笛色雪山降伏外道的故事

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴带领着许多弟子从布省行往笛色。行抵邻近笛色之某山顶的时候，笛色与玛滂湖的山神率领许多眷属都前来迎接。他们齐向尊者顶礼后，献上广大稀有的各种供养，同时把笛色和玛滂一带的修行处所详细一一介绍，然后奉送给尊者师徒。他们发誓以后要尽力护持尊者传承中的弟子们。最后才各返自居。

尊者师徒们行抵玛滂湖旁的时候，当地的笨波教榭（首领人物）那若笨琼和他的师兄妹多人一向久闻尊者师徒的大名，早就知道尊者要到笛色来，所以他们届时也来到玛滂湖旁，装着不认识尊者的样子问道：「你们是谁呀？要往那里去呢？」

尊者答道：「我们过去一向是住在拉息雪山的茅蓬处，现在是到笛色的崖洞处修行来了。」

那若笨琼说道：「你叫什么名字？是作什么的？」

尊者答道：「我的名字叫密勒日巴。」

那若笨琼道：「这样看来，笛色雪山和玛滂湖跟你真是同类相求了！你们三者遥远的地方听来都名气十分响亮。但见面之下却不过尔尔，无甚稀奇之处！也许笛色雪山这块地方确有其殊胜之处，但此地却一向是我们笨波教的势力范围。如果你们要在此地居住，就必须信奉笨波教才行。」

尊者到：「这座雪山为佛陀亲口所授记，将来要成为佛教弟子修行之圣地。特别是我密勒日巴，亲承马尔巴上师的悬记要到这里来修行的。你们笨波教徒，过去在这里居住，实在很幸运，但以后如果要继续住在此处，最好要皈依佛教修习佛法。如果你们不愿意，尽可迁往别处去。」

那若笨琼说道：「你和这个玛滂湖完全一样，『远处名闻响如雷，亲眼见时无奇处。』你如果是个知羞耻的人，你就应该答应我，和我较量一下神通和法力，谁胜了谁就是此处的主人翁！」说毕，那若笨琼立即（兴起神力，身体突然增加百千倍），左右二足竟跨立在玛滂湖的对岸两边，昂然歌曰：

「笛色盛名震遐迩，寒雪盖顶一孤山！碧湖玛滂名虽威，难敌雪水之冲蚀！
密勒日巴虚名大，不过衰朽一老狂！
手执铁杖行蹒跚，赤裸卧地无羞耻，不见丝毫稀奇处！
我教笨波之大神，体性遍满无毁灭，移喜错普诸神众，忿怒本尊饮血者，
身具九头十八臂，各各化身无量数，九头神变难具说！
神母大力胜宇宙，我乃此神之小徒，现显神通为凭证！」

密勒日巴以身腾空，其身未见增大，玛滂湖亦未见缩小，但尊者的身体却将湖身全部盖住，坐于其上，悠然歌曰：

「喂噫！聚此人天众，凝神听我老密歌！

灵鹫山上八宝座，上有释迦牟尼佛，本具智慧无二身，
奥明柳净土法宫殿，内有第六金刚持棧，超胜佛母无我女，
俱生境中本双融；

佛陀化身谛洛巴，护门博士那诺巴杼，如佛译师马尔巴，
此诸圣者加持力，灌入密勒日巴身，美誉名扬遍天下。
我奉马尔巴尊师命，今来笛色修禅观，自他二利得圆成。
汝曹邪见笨波徒，今答汝问唱此歌。

笛色雪山远名扬，白雪盖顶极庄严，佛法白净之兆也。
玛滂玉湖美名传，雪山流水常侵蚀，法归法性之兆也。
密勒日巴有盛名，裸体赤卧一老狂，解脱能所之壳也。
随意幽吟歌小曲，信手拈来皆法也。手中执持铁藤杖，跨生死海之兆也。
心境我皆得自在，能兴无量之神变，何需依仗世间神？
阎浮山王此笛色，一切佛徒所具有，密勒传承徒子众，特于此山具因缘。
汝辈邪见笨教徒，若行佛法必蒙益，若不皈依信佛法，我之神通胜汝故，
应迁居所至他处。

汝曹拭目瞧仔细，又一神通作凭证！」

歌毕，密勒日巴抓起玛滂湖，放在手指尖端之上，湖中之鱼虾水族毫未受到丝毫损伤。

那若笨琼说道：「这一次你所显的神通，比我略胜一筹，但我来笛色在先，所以算是扯平了。现在我们要较量一下神力，看看究竟谁的力量大些！」

密勒日巴说道：「那些借药物之力来眩惑别人耳目的所谓神通，我是没有兴趣去较量的。你若不愿信奉佛法，尽可迁往别处去！」

那若笨琼说道：「要我舍弃笨波教，那是办不到的！我们再较量一次神力，你若胜利，我们决定放弃此地，迁往别处去住。再说，你们学佛的

人如果打我或伤害我就是自违佛教的三昧耶戒，为佛法所不许。所以不管怎样我是决不会走的，除非再比一次神通以定分晓。」

说毕，那若笨琼以笨波教的传统飞步由右向左绕行笛色雪峰，尊者师徒以佛教的传统右绕笛色而行。双方行至笛色东北面的一所山谷中之巨石前时，相遇在一起。那若笨琼说道：「你们绕行笛色非常之好，但绕行必须依照我们笨波教的规矩左转才行！」说着一把拉住尊者的手，拼力拖着尊者要向左转。

尊者说道：「我不会违反佛教的传统，行错谬之道向左转的，你却应跟随我依着佛教的规矩向右转才好！」

说着也抓住那若笨琼的手拉向右方。二人在巨石上拉来拉去，结果都在巨石上留下了许多凹入的足迹。不久尊者以高深的神力压服对方，拖着那若笨琼右绕雪山而行。二人来到雪山的北面，那若笨琼说道：「（这一次我让你，）下次却要依照笨波教的规矩向左绕行。」

尊者说道：「那得要看你的力量如何而定了。」

那若笨琼道：「到现在为止，看起来好像你的神通要大一点的样子，但我们仍要继续比赛！」说着就在巨石前面用手举起一快如□牛般大的石头来。尊者走向那若笨琼，一手连他带石头一齐举了起来。

于是那若笨琼只得承认：「这一次你又胜了。但是输赢一次两次是不能算数的。我们还要继续比赛。」

尊者说道：「星辰虽然想和日月争光，但照明世界的却只有日月才能办到。你虽然想与我竞争，但决计胜不了我的。所以笛色的主权现在应该归我了。为了满足你现在的愿望和令我『修传派』梁的弟子们都能亲眼目睹起见，你要我再显些神通也未尝不可！」说毕，尊者就坐在笛色西方山谷中的莲花洞中。那若笨琼立于山之东麓的自家茅蓬中，尊者就伸出一足，由山之西方直伸到笨波茅蓬前的山壁上，搁置于彼。同时对那若笨琼说道：「你也如法泡制一番吧！」

那若笨琼也伸出一足，拼命由东向西伸出，伸来伸去还伸不到小溪的岸边。

当时天空中许多看热闹的天人和鬼神们看了都忍不住哈哈大笑起来。那若笨琼脸上也现出一丝羞愧之色，但仍旧说道：「我们还要继续竞赛！」说着左转绕行雪山跑去，尊者亦继续右绕而行，二人在笛色的南面相遇时，忽然下起雨来。

尊者说道：「让我们来做一个避雨的房子吧。你是愿意造地基，还是愿意做屋顶？」

那若笨琼说道：「你造地基，我搭屋顶吧！」

尊者手指前面大如三人直立的一块巨石说：「我们到那边去吧！」他说：「好！」就跟了过来。于是尊者就（用手劈开大石）做好了屋基。那若笨琼那时也用手劈开一块如八岁幼童身体大小的石头。尊者就做起一个降伏手势，那若笨琼的石头忽然从腰折断为二。

尊者对他说道：「你快把石头拿过来呀！」

那若笨琼道：「我的石头已经被你折断了，怎样拿呢？」

尊者说：「比赛神通时难道不该这样做吗？好了，好了，现在你可以再劈一块，我不阻拦就是。劈好了就拿过来。」

于是那若笨琼就又劈了一块，当他想拿起那块石头时，尊者就作了一个下压的手印，他见了马上说道：「我已经劈了石头，现在应该由你来举运石头。」

尊者道：「我的工作置屋基，并且已经做好了。你的工作是盖屋顶，当然应该由你自己去搬运石头。你不妨试试看能否拿得起这块石头。」

那若笨琼再次用尽全力去举拿，但石头却动也不动。他挣得（满脸通红）两眼圆突得大大的像要暴出来的样子。

尊者说道：「我是已经证得共同和殊胜二种成就的瑜伽行者，你只得一点共同成就。你的神力怎能与我相比呢？你也实在太不自量力了。我只要作一个降符的手势，你连石头都劈不了！我之所以未如此，而任由你去劈石头，不过是为了使来此的观众看一场有趣的戏罢了！你刚才不是说要我来搬运石头吗？好的！你睁大眼睛看定了！」说着尊者就以一只手，一下举起该石，石上立刻印下凹入的手印。

尊者又说道：「现在看我下立！」说着将石置于地上，双足踏上，石上马上凹入一双足印。

尊者继续又说：「现在看我上举！」说着将石上举顶置头顶。石头上立刻又现出凹入的尊者头形迹印。以后此地就被人们称作神通窟。

此时那若笨琼终于承认这场比赛是尊者胜利了。接着尊者和那若笨琼又比了许多其他的神通，都是尊者得到压倒的胜利。那若笨琼最后说道：「你说我的神通不过些魔术；我看你才是真正的变魔术的人。你所显的神通我一概不能相信。现在我约你在本月十五号时，二人抢先攀登笛色雪峰，谁先上了山顶，谁就是笛色的主人翁，同时也证明谁才是真正得到殊胜成就的人！」

尊者说道：「可以！可以！一言为定。但是你把那些（禅定中）的一些境界觉受，当做了殊胜成就，实在可悯！证取殊胜成就必须先要真正的见到自心之本来面目才行。要这样去如实知自心，最后依我们『修传派』的法诀去修持才好。」

那若笨琼说道：「你的心和我的心又有什么不同呢？难道还有什么优劣的差别吗？再说，佛教和笨波教又有什么不同吗？我们同是一样的在修行，不过你的魔术比我要变得巧妙一点而已。现在就以谁能登上笛色雪峰为赌，以此决断胜负，你认为如何？」

尊者道：「好！我们就这样说定了。」

以后的几天中，那若笨琼专心一意的祈祷笨波教的神只。可是密勒日巴却一如平时，如无事然安适而住。

到了该月十五号的清晨，那若笨琼口吹乐器，足跨一面大鼓，由空中向笛色雪峰飞去。尊者的弟子们见了赶快去报告尊者。此时尊者却仍在睡觉。惹琼巴说：「尊者啊！那若笨琼刚才一大清早就骑着一面大鼓向笛色飞去。现在已经抵达笛色的山腰了！」

尊者坐在床上，慢吞吞的说道：「啊！那个笨波已经抵达山腰了吗？」尊者的弟子们一齐向尊者急切的祈求，请立即采取行动。尊者就作了一个手势说道：「好！你们看吧！」徒众们向雪山望去，只见那若笨琼虽然拼命想向上飞，却无论如何再也飞不上去，只在山腰间尽量的兜圈子。此时熙日初升，尊者举手喀擦一弹指后立即飞向雪峰，一袭布衣迎风飘像飞鸟展翅高翔一般，于一刹那间就飞抵了山顶。此时朝阳也刚刚由地平线上同时升起，光芒万丈照在雪峰和尊者的身上，（大地顿然豁然明亮）。此时尊者看见虚空中历代传承上师和本尊上乐金刚及无量眷属同时现身，齐向尊者熙怡微笑，圣像端严万状。尊者的心虽然时时浸润在诸法平等性中，也不禁示现非常欢喜的样子。

此时那若笨琼也从山腰飞抵山颈，他仰面看见尊者早已容光焕发慈悲端详的坐在山峰顶上了，不禁大骇。顿时身心好像全部崩溃了一样，从山上跌了下去。胯下的大鼓也滚落在雪山南方的崖谷中。此时他的傲慢和自信才全部瓦解了。最后他很谦虚的对尊者说道：「你的神通和威力确实超过于我。我承认以后你就是笛色的主人翁，但是我希望能够住在一个能够看见笛色的地方。」

尊者于是对他说道：「你虽然得到世间神只的加持，获得了一些普通的神通，但我却是现证本来智慧而证取了殊胜成就的人；你想和得到殊胜成就的人来较量神通，怎能获胜呢？笛色雪山的顶峰乃是金刚佛的花苑，特别是智慧圣尊上乐金刚的住处。你本来是无缘得见的。但这一次我为了显示本来佛陀和坛城给与会的佛教徒看，得到诸佛的允许后，因此才特开

方便之门显示给大家看的。你从山顶跌下，骑鼓亦滚落崖谷，那是为了降伏你的大我慢之故，我以神力所造致的。以后你如果要到笛色山麓，还要依仗我的神力才能抵达，让我告诉你为什么我能具有如此神力的原故吧！」随即歌道：

「敬礼恩师马尔巴足，译师马尔巴恩德重，诸佛世尊慈悲深！

昔日舍卫大城中，释迦能仁驻锡处，渠以正法之教义，降伏六种外道众，佛法广大得宏传。

阎浮山王笛色处，西藏行者我日巴，效我世尊之示范，以正法教降笨波，广宏修传之佛法，如日初升照大千，瑜伽行者我密勒，竞比神通显大力，神力因缘甚众焉；具足传承加持故，传承赋我神通力，金刚持佛赐神力。具足深远口诀故，根本上师赋神力，马尔巴上师赐大用。心已超越有无边，此殊胜见生神力，本净佛性起大用。心无散乱离缘想，殊胜修观生神力，广大光明起神通。遇境皆松常保任，如是行持生神力，自然宽坦起大用。法性本面得相识，如是果位生神力，万显解脱起神通。依上师教而修持，谨奉密戒生神力，无有堕犯兴大用。因缘配合而修观，如斯行持生神力，万境皆友起神通。坚毅耐苦干到底，瑜伽自己生神力，密勒日巴起神通。以此无边神通力。

我今降伏诸外道，得作笛色主人翁；于此振兴佛教法，此皆诸佛加持力，我今感恩诚祈祷，供养赞叹世尊前。」

那若笨琼说道：「我对你的稀有神通及大力衷心佩服。现在我希望能住在一个地方能够看见笛色，请您作主！」

密勒日巴说道：「好吧！那么你就住在对面那个山上吧！」说着就用手抓了一把雪向东面的一所山头掷去，以后这个山峰的顶尖上，终年都有少许的雪盖住，十分美丽。

说毕二人同时（飞下山顶），那若笨琼依靠尊者的神力和尊者同时来到山颈之处时说道：「我以后在朝拜绕行笛色雪山时，需要一所住处。这一点要请俯准作主。」

尊者说道：「你尽管随时绕行笛色，我们决不阻碍。至于休息的住所，你们可以就住在笛色山脚下的前面。」

笨波教徒们于是就在该处的一所石窟前造了一座宝塔，以后笨波教徒在朝拜绕行笛色时就都在该处休息或居留。

从这件事发生以后，尊者传承中的弟子就经常据有笛色雪山和（附近

的) 三处大湖。

这是尊者在笛色雪山降伏笨波教徒那若笨琼的故事。

本 篇 注 解

榘笨波教为西藏的原始宗教，远在佛教传入前，即在西藏存在，为祈神之教。

柳奥明净土，又译作奥明天，为金刚持佛所居之净土。

栈第六金刚持。据密宗所云，密宗之坛城中东、西、南、北、中，有所谓五方五佛，即五烦恼之自性或五大智慧之表徵。其顺序为：东方不动佛，南方宝生佛，西方阿弥陀佛，北方不空成就佛，中央金刚萨口佛，此为五方五佛。在中央金刚萨口之上有金刚持佛为一切密法之出生处。故云第六金刚持。实际上金刚持乃自己的上师，为显其重要及崇高故置于金刚萨口之上，使就了义而言。就传承而言则金刚持佛为一切密法之始祖，所有密法皆由渠而传下。

得护门博士。那诺巴为一大成就者，同时亦为一大学者，一度曾任阿烂陀寺北院之主座教授，故名为护门博士。

梁修传派。密勒日巴之传承以专重实际修持为其宗风，不尚玄谈或空言教理，故名修传派。但后期则此风渐失，亦大谈玄学及教理矣。

振本来面目。藏文：Ran • No • 直译为自己面目，极似禅宗术语。他如「平常心」，「当下一念」等等与禅宗之术语完全一样，足见证空性之人自然会说出同一类的话来，其意义十分重大，因为由此可以抉择各教派之了义与不了义也。

OmMaNiPadMeHung
平错旦曾 合十

「舍自爱他的菩提心是圆满证悟的最好方法。优先考虑他人，将胜利与益处荣归他人，自己承担失败。」

发信人：nawusica@ks.silkera.net (平错旦曾)

日期：Sat, 07 Jun 1997 05:54:16 GMT

标题：第廿三篇 惹琼巴的开悟

信群：tw.bbs.soc.religion.buddhism,tw.bbs.soc.religion 看板：

代号：<339cf4b9.317960@news.silkera.net>

组织：铜色吉祥山

第廿三篇 惹琼巴的开悟

译者:张澄基

敬礼上师。

尊者密勒日巴和他的徒众，在绕行笛色雪山后，又返回古通的灰崖金刚堡。昔日的施主和徒众都来朝礼，他们都请问尊者这一向身体是否安康？密勒日巴说道：「我非常好。你们身体都好吗？」施主们答道：「因为师傅您的加持，我们的财物牲畜都没有任何损失，人也没有疾病或死亡。我们看见尊者这一次毫无障碍的绕行笛色平安归来，心中十分高兴。尊者这一向怎样的愉快？可否对我们讲述一番？」

尊者为他们唱了一首「瑜伽十二种歌」以为回答：

「如彼罪犯脱牢狱，舍离家园一身轻，老密心境甚乐哉！
如彼野马脱绳缚，远离能所心解脱，老密心境甚乐哉！
如彼野兽伏地行，独自行住意悠然，如是独行甚乐哉！
如彼大鹏翱天际，得决定见心解脱，如是遨游甚乐哉！
如彼灵鹫生太空，无有障碍任飞翔，如是自由甚乐哉！
闲伴羊群似牧童，明空觉受我密友，如是良伴甚乐哉！
如彼须弥大山王，无有动摇极坚固，心无动摇甚乐哉！
如彼江流无间歇，觉受不断乐怡怡，如是瑜伽甚乐哉！
如彼坟场之死尸，心无一事离造作，离牵挂心甚快哉！
如掷石块入大海，有去无回真痛快，如是瑜伽甚快哉！
如彼熙日耀中天，光明瑜伽乐遍满，如是心境甚快哉！
如彼切断之棕叶，从此不复再衍生，解脱轮回甚快哉！

瑜伽十二快乐歌，为汝说法作酬礼。]

施主们听了此歌，都生起了净信，各返自居。

密勒日巴尊者为了测验惹琼巴的出离心和觉受证解，一天忽然自己唱了一首「十二虚幻歌」：

「世间诸法皆虚幻，故我寻求真实义。散乱逸乐皆虚幻，故我修习无二理。
眷属仆从皆虚幻，故我独自住茅蓬。财物资具皆虚幻，我若有之作法施。

外所显境皆虚幻，故我专志观内心。妄念纷纭皆虚幻，故我追踪出世智。
权教虚幻不了义，我惟观察了义教。文字经典多虚幻，我惟修持精要诀。
语言谈论多虚幻，我常无整宽松住。生死二者皆虚幻，我惟观察无生义。
凡俗之心多虚幻，我惟增进明体用。心执戏论皆虚幻，我惟安住实相中。」

惹琼巴想到：「尊者的心境已与诸佛完全一样，岂尚有虚幻法之顾忌耶？他老人家是为了鼓励我们这些不堪修行的弟子才唱这首歌的。」惹琼巴于是把自己所了悟的见、行、修摄要地集成一歌，向尊者唱道：

「慈父上师祈垂听，我心愚痴无明障，祈以悲绳作钩护。
断常二见岔路中，我于离边迷正途，未能抉择观实相。
沉掉歧途岔路中，明空正观难契入，未堪制贪除执著。
取舍二边岔路中，任运随行未堪能，心仍不愿断迷乱。
虚伪造作岔途中，未能清净持密戒，仍有心志不坚时。
轮涅二边岔路中，自心佛陀未亲见，未堪现证己法身。
希冀畏惧岔途中，四身佛果隐不现，未能亲见本来面。
慈父上师仁波切，以往恒常护佑我，今后仍祈赐悲护。」

密勒日巴说道：「惹琼巴啊！你的证悟不止此吧！你不应缄默，应该坦白的告诉我你的觉受啊！」由于尊者的慈悲大加持力，刚说完此话，惹琼巴的心境忽然突破至另一重高度的悟境，他当即向尊者唱了下面这首「七种悟解歌」：

「慈父上师恩德故，我今证得七要义。」

万法之中得空性，无复执物为实有。
空性之中得法身，无复执实有行用。
众显之中得无二，无复执实有聚散。
红白柎于内得平等，无复执实有立破。
幻身之内有大乐，心境无复有苦痛。
世俗之中得胜义，无复执实有迷乱。
自心之中有佛陀，心中无复有轮回。」

尊者说道：「你的境界觉受，只能说是与证悟相符合，但不能认作是如量的证悟。真正的证悟境界应该是这样的。」于是就唱了一首「八种自在歌」：

「显境空性若无别，则于见地得自在。
睡梦醒觉柎若无别，则于修观得自在。
空乐双融无差别，则于行持得自在。
现在未来无差别，则于实相得自在。
心与虚空无差别，则于法身得自在。
苦乐二者无差别，则于口诀得自在。
烦恼智慧无差别，则于证量得自在。」

自心佛陀无差别，则于果位得自在。』

由于尊者慈悲的加持，惹琼巴的证境，竟一层一层的向上飞进。于是他唱了一首「证道六中有曲」，把他自己的究竟证悟禀告尊者：

「敬礼至尊诸上师。

显空双融中有处，断常二见绝踪迹，妄念所生宗派见，
我已离执得解脱，当下无生超心识，此我乞儿之『见』也。

有贪无贪中有处，有漏之乐已解脱，矫伪法行我不为，当前境界皆良伴，
此我乞儿之『行』也。纵然跻身瑜伽士，此心适然无少愧。

有过无过中有处，无有清净无不净，虚伪矫饰我不为。当下自心得自在，
此我乞儿『戒律』也；从此面对净戒士，此心安然乐少怯。

轮回涅槃中有处，佛陀众生无差别，我于果位无希冀，现前苦痛显大乐，
此我乞儿之『果』也；纵然面对成就者，此心安然无少愧。

语言意义中有处，学者文语我已离，怀疑揣测根断绝，当下万有显法身，
此我乞儿『证悟』也；百千学者虽聚义，我心坦然无少愧。』

尊者听了十分欢喜说道：「惹琼巴啊！如量的觉证应该像这样才对啊！像你这样才是有根器的弟子！一般说来，使上师欢喜的方法有三个步骤：最初要以信心和智慧使上师欢喜，然后由无谬的闻思薰习趋入大乘和真言乘，坚毅的如法修持，最后就会有殊胜的觉受和证解次第生起。今后你不会对文字的教理心生喜爱了，你将致力于实际的修持。因此你以后要多闭嘴，少讲话；常常一心内观去用功。我的上师马尔巴曾对我说过：学佛的人不懂显密经典亦非决定不可得。只要他能不落言诠，谨依上师的教敕和修法，一心内观；永不要忘记那些紧要的特殊口授，厌离生死轮回，这样行持就必定能产生种种功德。你也应该如是依照马尔巴上师的教敕去修行才好。」

惹琼巴道：「尊者啊！马尔巴祖师是怎样说的呢？请您为我讲述一番吧！」

为酬其请，尊者就唱了一首「马尔巴上师口授曲」：

「马尔巴恩师对我言：

最胜依靠为佛陀，最佳伴侣为信心，最恶妖魔为妄念，最厉恶鬼为我慢，
最大罪业为毁谤，行道大障为妒忌，少作无义之言行；
不依四力染行忏悔，流转六道无了期。

若不积聚福资粮，解脱妙乐不可得。若不断除十恶业，必受恶趣之极苦。不修空性及大悲，究竟佛果不能得。若欲即身成佛位，无散专一观自心。密续了义之精华，六法摄尽应勤修。究竟口诀之精义，应修密乘方便道。若求利养与承事，终将成为魔眷属。若行自赞与毁他，必堕恐怖之险处。不能调伏狂乱心，语句口诀有何用？因地发心极紧要，空见无生最殊胜。密法修观极深邃故，应修气脉明点道。

俱生智慧应争取，殊胜上师勤依止。自心无生应彻观，人寿易尽莫蹉跎。勿求轮回短暂乐，苦乐亦有利益面！明心即是成佛道，广闻多为何何益？

百千法师纵聚义，难说较此更胜法，汝应依此善修持。]

惹琼巴听了，心境得到很大的进益。

此后，尊者师徒节食苦行的在山中继续修持，许多空行母都显身出来奉献供食，说道：「密勒日巴啊！你在修习见、行、修的时候，如果食用一点人间的食物，穿着一件衣服，同时服用一点点空行的妙食，对你的禅修和善行都会有很大的帮助的。这些衣食我们都会替你筹备的。」

尊者说道：「世人所有的财物和资具是不能与我们修行人的觉受和证解相比的。因为我们有了禅定的悦食，所以世间的衣食和享受有没有都无所谓！听我歌曰：

「敬礼如父诸上师。

瑜伽行者我密勒，心住实相歌此曲。
意契无体法界性，由彼鼓兴吭高歌，空行众母请垂听。

深信因果佛教法，普通信心焉能比？深山隐居独自修，普通三昧焉能比？
无有能所此禅观，普通知见焉能比？日用之中栖无妄失，
普通修观焉能比？
不落言诠此正念，普通观行焉能比？空性大悲融一体，普通成就焉能比？
布衣一衫无寒冷，锦缎轻裘焉能比？心入三昧无饥饿，普通酒肉焉能比？
恒饮汨汨菩提露，普通饮料焉能比？乐然自足由内生，普通财食焉能比？
我父马尔巴大译师，诸成就士焉能比？
亲见自心佛陀面，观想本尊焉能比？瑜伽行者我密勒，一般行者焉能比？
无有疾病此肉身，依赖药物焉能比？

谛听谛听空行众！不明之处现已明，此心光明极光明！
无暖之处皆温暖，单衫暖乐乐炽然；无乐之处皆成乐，幻化此身即大乐；
不喜愉处成喜愉，梦幻人生亦喜愉！密勒日巴乐融融，乐在灰崖顶高峰。
金刚灰崖耸云霄，兀鹰拔地翱翔处，金刚灰崖若不高，苍应岂能展翅游？
岁末寒风若不烈，山泉谷水岂冻结？若无拙火暖布衣，单衫一裘怎御寒？
我若不食三昧食，岂能忍受饥饿苦？我若不饮菩提露，何能断水离乾渴？
上师口诀不深邃，岂能无魔亦无障？行者若不具证悟，无人山穴怎安居？

此皆上师之恩赐，善巧教授所出生，故我一心勤修观。]

众空行母说道：「你能如是行解，实在稀有难得，明天将有一个具宿根的弟子前来，你应予以摄受。」言毕如虹彩般的消失于天空中。

次日，古通的施主和徒众前来朝谒尊者，请尊者传给他们法要。尊者就传给他们皈依的祷文，并解释皈依的种种利益。施主们怀疑的问道：「尊者你自己也念皈依文吗？你也以三宝为身心之皈依处吗？」

密勒日巴说道：「我的一切善行和皈依处，也是完全仰仗三宝。因为我勤持皈依，所以才能得到今天的快乐和满足。所以你们也应该虔诚的皈依上师三宝。不仅只是口中念诵，而是要从心底深处把身心一切交付上师三宝，这样的『全体交付』，才能算是真正的皈依！过去我所说的种种证悟功德亦与皈依相应，以皈依为因行，才得到今日所就的快乐与满足。」

于是尊者就向施主们解释「皈依境」之差别和激发他们的向法之心，对他们歌道：

「敬礼至尊诸上师。

佛陀正法与僧宝，此三外之皈依境，我亦皈依得庇护，汝等亦应诚皈依。
上师本尊与空行，此三内之皈依境，我亦皈依得满愿，汝等亦应诚皈依。
气脉明点三精要，此三皈依密境也，我亦皈依得成就，汝等亦应诚皈依。
显现空寂与无别，此三了义皈依境，我亦皈依得证悟，汝等亦应诚皈依。

若欲脱离无边苦，应以身心作皈依，全体交付三宝尊！

嗟呼脆弱此幻躯，饮食风雨渐侵蚀，岁月无情疾毁朽，肉身幻躯终破灭，
故应行善无惧死。
譬如夕阳照身影，疾逃亦难脱影随，影随行动不分离，我从未见能脱者。

学佛之人常念死，能激向上修道心，观死能予究竟乐。
罪业之人常念死，能悟善恶之真谛，能生深心之忏悔。
富有之人常念死，能悟财宝实怨仇，能生慷慨行布施。
年老之人常念死，醒悟无常速将至，能生伤感出离心。
年轻之人常念死，感悟生命甚短促，能生精进向道心。

父母肩担儿苦乐，孤儿难解幸福义。狐皮轻裘暖且柔，未曾著者不能知，
稼穡果实除贫苦，无力耕种不能得。骏马蹄奔驰如飞，未乘骑者不能知。
人生学佛能快乐，若不学佛何能知？

欲减饥饿应布施，欲减睡眠勤行善，常念恶趣之苦恼，自然精进修正法！]

许多施主听了此歌后，都成为虔诚的学佛者。来众中有一青年，对尊者生起了不变的信心。请求尊者摄受为徒。尊者忖道：「昨夜空行母的授记一定就是他，应该予以摄受。」于是就应允收他为徒仆，传以灌顶和口诀。他依法修观后，得到成就和解脱。尊者为之命名为雍琼惹巴。以后成为尊者的亲近弟子之一。

这是尊者加被惹琼巴开悟和在灰崖金刚堡遇见雍琼惹巴的故事。

本 篇 注 解

榭红白于内得平等--红白二分，即阴阳二极，或二力也。无上密宗不用阴阳或正反之字样来形容身体内二种相反而又相成之力用。而以红白菩提来表示。盖取其实际修本尊法内观三脉四轮时上下明点之颜色也。白菩提或白明点住于顶轮，表阴极，红菩提住于脐下，表阳极。阴阳或红白偏盛则成禅病。平等匀称则互济调和，故定力深厚之行者必能于红白二分得自在，且保持其平衡也。

柳睡梦醒若无别--直译应做「睡梦白昼若无别」，但此处「白昼」似无「醒觉」之更能清楚的表达其相对之心理状态也。

栈中有--此句及以下各句皆用原文 Bar • Do • 其直译应为「中有」。但实际上惹琼巴所指者并非显密教理一般所指之死后生前之中有或中阴阶段，只是指两种矛盾情形之间之关系耳。下文各句益准此。密师亦常有如此用「中有」一词之情形。

得修行之道有二：一是把身心一切交付给一个有成就的上师，一切听其安排，这样自然不必懂得许多经典和修行的各种知识，这是最好的道路，亦是最简易最直接的。马尔巴此处所说，即是指此。但困难是，成就的上师如凤毛麟角，何处去寻耶？且马尔巴此处所指乃得到究竟最大之殊胜成就的上师，这种上师古时亦极难得。若是略有成就或只有相当成就之上师，虽具功德，就不一定真正能够完全以神通及预知力来指导弟子了。所以这种赏师，和这条全依上师的路子实际上是极难得的。因此就必须有另外一个办法，即加强显密经典之知识，多闻广学研讨比较实际修持之种种知识，及其一切准备工作。然后在积资忏罪之种种加行上努力，奠定闻、思、修之基础，然后依自力、师力及本尊加持力，加上闻思研究之所得，根据基本原则行去，则亦能入道。在今日此恐是惟一可行之道矣。马尔巴所指示之道，现在几乎已全不可能，故特申论之。澄基特志。

梁四力忏悔--普通四力指：

- 一、自力，
- 二、他力，
- 三、因力，
- 四、方便力。

但此处可能指四种忏悔净罪之法：

- 一、深忏已造之罪，
- 二、誓不复造罪业，
- 三、行广大善业，
- 四、观诸法之罪性本空。

振密法修观--此处「密法」二字为权译，直译应为方便道，藏文：Thabs
• Lam •。方便道乃对解脱道（大手印）而言；为起正分之修观也。
故权译作「密法」易晓也。

栢日用之中--直译应为「后得位中」。但「后得位」太专门，此词今日已
失去其精神及意味。故译为「日用」，取其较易晓传神故也。

OmMaNiPadMeHung

平错旦曾 合十

「忘却自己的利益，多关怀他人的福祉。」

罗侯罗劝诫说：「视别人比你自已更重要。执著自我是不满足和痛苦的根源，征服自私自利的两面巨魔！一个单独的自我也不过是另一种的幻想。」

「因此，有谁能逃离轮回而达到涅槃呢？如果你愚口地逃离轮回而追逐涅槃，要得到绝对的解脱是很困难的。最好是超越这二元对立的观念，了悟到无分别，使一切事务达到圆满。寂静常乐是可以获得的，不要忽视了它。」